

အခန်း (၅)

နယ်ပယ်အလိုက် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ



အခန်း (၅)

နယ်ပယ်အလိုက် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

၅. ၁ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာခြင်း

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းနယ်ပယ်တွင်

- ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများ
- လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတို့နှင့် ဆိုင်သောလုပ်ငန်းများ
- ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဤနယ်ပယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ယူမှုတို့မှာ စနစ်တကျ သင်ခန်းစာများ သတ်မှတ် သင်ယူခြင်းထက် ကလေးများ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်ရသည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် သင်ယူသွားခြင်းက ပို၍ များမည်ဖြစ်သည်။



၅. ၁. ၁ ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ

ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် သင်ယူရန်အချက်များထဲတွင် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာ စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ အိမ်သာကိုစနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း၊ စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုလုပ်ငန်းများအတွက် သီးသန့် သင်ခန်းစာများ စီစဉ်သင်ကြားရန် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးများ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းများထဲတွင် တစ်ပါတည်း ထည့်သွင်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် သင်ခန်းစာ သီးသန့် စီစဉ်စရာမလိုဘဲ နေ့စဉ် ထမင်းစားချိန်၊ နားချိန်များတွင် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့်

သင်ယူပြီး ကောင်းသော အလေ့အထများ စွဲမြဲသွားအောင် ပျိုးထောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အာဟာရပြည့်ဝစေရေးအတွက် ကျောင်းနှင့်မိဘများ ပူးပေါင်း၍ ကျောင်း၌နေ့လယ်စာ ကျွေးမွေးသည့် အစီအစဉ်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအပြင် အိမ်၌လည်း ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်နိုင်ရေးအတွက် မိဘများက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများကို တစ်ကျောင်းလုံးနှင့် ဆိုင်သော ကိစ္စအဖြစ် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သင်ခန်းစာထဲတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးရုံဖြင့်မပြီးဘဲ ထာဝရစွဲသွားမည့် အလေ့အကျင့် ကောင်းအဖြစ် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများထဲတွင် ပုံမှန်ကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိဘများ၊ မိသားစုများနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။



၅. ၁. ၂ လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ

ဤအပိုင်းတွင် ကလေးများသည် လုံခြုံရေး၏အရေးပါမှုနှင့် မိမိ၏ အိမ်၊ ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်တို့ကိုပါ သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သင်ယူရာတွင်လည်း နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းများထဲတွင် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အချက်များကို ထည့်သွင်းလေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိနှင့်အခြားသူများကို မထိခိုက်အောင် လုပ်ကိုင်ရမည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ - ဥပမာ- ချွန်ထက်သောအရာများ အသုံးပြုနည်း၊ တုတ်ချောင်းများ၊ သစ်သားတုံးများစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်နည်းများကို သင်ယူကြရပါမည်။

ထို့ပြင် ကစားရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း အများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်သည့်အခါ လိုက်နာရသည့်စည်းကမ်းများကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အတူတူ ကစားသည့်အခါ -

- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတွန်းရ
- ကစားသည့်အခါ အလှည့်စောင့်ရမည်
- အခြားကလေးများစီးနေသော ဒန်း၊ စီးဆော၊ လျှော စသည်များနှင့် လွတ်အောင်နေရမည် စသည် တို့ဖြစ်သည်။

ကျောင်းတွင်လုံခြုံစိတ်ချရအောင် သင်ယူကြရသည့်နည်းတူ ရပ်ရွာအတွင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အသိသညာများကို သင်ယူကြရပါသည်။ မီး၊ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်၊ ချွန်ထက်သောအရာစသည်တို့နှင့် မကစားမိရန် သတိပြုသင့်ကြောင်း သင်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ အလားတူပင်

- အန္တရာယ်ကင်းစွာ လမ်းကူးပုံ
- ရပ်ရွာအတွင်းတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းပြ သင်္ကေတများ
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေများကို သတိပြုမိပြီး အန္တရာယ်ကင်းစွာ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လည်း သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော သင်ယူမှုများကိုမူ အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ်အခြေပြု ပြီးစနစ်တကျ စီစဉ်သင်ကြားသည့် သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ဘေးကင်းအောင်နေထိုင်တတ်ပြီး အခက်အခဲရှိသည့်အခါ ကျော်လွှားနိုင်သည့် ကလေးများ သည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သည့်ကလေးများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၅. ၁. ၃ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ဤနယ်ပယ်တွင် ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ကြွက်သားကြီးများကို အသုံးပြုရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကြွက်သားငယ် များကို အသုံးပြုလုပ်ဆောင်ရသည့် အနုစိတ် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သုဇာတ်တန်းကလေးများနှင့် သင့်လျော်သည့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ ကျွမ်းကျင်မှုများ ပိုမိုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၅. ၁. ၄ အနုစိတ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများ/ကြွက်သားငယ်များအသုံးပြုရသည့်လုပ်ငန်းများ

အနုစိတ် ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် လက်မောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်ချောင်း ကလေးများကို အသုံးပြု၍ လုပ်ဆောင်ရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြွက်သားငယ်များကို အသုံးပြုလုပ်ဆောင် ရခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိထားသော ကလေးများအနေဖြင့် ပုံဆွဲခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ တီထွင် ဖန်တီးမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့တွင် ပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ခဲတံ၊ မြေဖြူ၊ စုတ်တံစသည့် စာရေး ကိရိယာများကို ကျွမ်းကျင်စွာကိုင်နိုင်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အနုစိတ် ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းများကို အခြားသော သင်ယူမှုနယ်ပယ်များဖြစ်သည့် ဘာသာစကား၊ အနုပညာရသနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်း စသည့်နယ်ပယ်များဖြင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်

- ရေးခြစ်ခြင်း
- ပုံဆွဲခြင်း

- ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း
- ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်ခြင်း
- ရက်လုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လွတ်လပ်စွာ ကစားချိန်များတွင် သစ်သားဘလောက်တုံးများဖြင့် တည်ဆောက်ကစားစေခြင်း၊ ကြိုးသီကစားခြင်း၊ စက္ကူရုပ်ခေါက်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကလည်း အနုစိတ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးစေမည်ဖြစ်သည်။



၅. ၁. ၅ ကြွက်သားကြီးများကိုအသုံးပြုရသည့်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ

ကာယလှုပ်ရှားမှု၏ အခြေခံမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးဖြစ်သည့် ခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတို့ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ကြွက်သားကြီးများကို အသုံးပြုရသည့် အခြေခံ ကာယလှုပ်ရှားမှုများလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုလှုပ်ရှား လုပ်ဆောင်မှုများထဲတွင် ရွေ့လျားခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ မရွေ့လျားဘဲ လှုပ်ရှားရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကျင်လည်စွာကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နေရာအနေအထားဆိုင်ရာ သိနားလည်ခြင်းလည်း ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်နိုင်ပါသည်။

အောက်တွင် ကြွက်သားကြီးများကို အသုံးပြုရသည့် အခြေခံ ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုးတို့၏ ဥပမာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ရွှေ့လျားခြင်း	မရွှေ့မလျားလှုပ်ရှားခြင်း	ကျင်လည်စွာကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း
တွားသွားခြင်း	ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း	ဖမ်းခြင်း
လမ်းလျှောက်ခြင်း	ကွေးခြင်း	ပစ်ခြင်း
ပြေးခြင်း	ဆန့်ခြင်း	လှိမ့်ခြင်း
လျှောတိုက်ခြင်း	လှည့်ခြင်း	ပုတ်ခြင်း
ခုန်ခြင်း	လိမ်ခြင်း	ကန်ခြင်း
ကဆုန်ပေါက်ခြင်း	လှုပ်ယမ်းခြင်း	ရိုက်ခြင်း
ကြိုးခုန်ခြင်း	ဆွဲခြင်း	တော့ခြင်း
	တွန်းခြင်း	



၅. ၁. ၆ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ဆရာ၊ ဆရာမများက သရုပ်ပြသပါ။ အချို့သောလုပ်ငန်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမက ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များဖြင့် အများမြင်သာအောင် သရုပ်ပြပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ- လျှောက်လမ်းပေါ်တွင် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း။

ကလေးများကို လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။ ကလေး၏လုပ်ဆောင်မှုပေါ်တွင်လည်း အပြုသဘော တုံ့ပြန်မှုများဖြင့် အားပေးပါ။ ဥပမာ- “သမီးက ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဆင်းတဲ့အခါကျရင်

ဖြည်းဖြည်းဆင်းရမယ်၊ ခုန်မချရဘူးနော်” စသည်ဖြင့် ပြောပေးပါ။

ကလေးများ ကျွမ်းကျင်မှုရထားသည်များကို အသုံးပြုရန်လည်း အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ။ စုပေါင်း ကစားသည့်လုပ်ငန်းများကို စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ရရှိထားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုတို့ကို ပြသပါ။ ချီးကျူးအားပေးခြင်းများ မကြာခဏပြုလုပ်ပေးပါ။

သူငယ်တန်းကလေးများ၏ ကာယလှုပ်ရှားမှု ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက အောက်ပါ ကစားစရာများနှင့် ကစားရန်နေရာများ စီစဉ်ထားရှိသင့်ပါသည် -

- ၁။ ဒန်း
- ၂။ စီးဆော
- ၃။ လျှော
- ၄။ တာယာဟောင်းများဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အနိမ့်အမြင့်လျှောက်လမ်း



စာသင်ခန်းအတွင်းတွင်လည်း ဘောလုံး၊ ခုန်ကြိုး၊ ဘက်တံများနှင့် အခြားကစားစရာများထားပေးသင့်ပါသည်။

သုဇာတ်တန်းကလေးများအဖို့ ထိုင်နေရသည်ထက် သွားလာလှုပ်ရှား ကစားနေရသည့်အချိန်က ပိုများရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကြွက်သားကြီးများကို ပိုမိုအသုံးပြုခွင့်ရပြီး သန်မာလာမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများကို နေ့စဉ် ပြင်ပလုပ်ငန်းများ စီစဉ်ပေးသင့်ပြီး ကာယပညာလုပ်ငန်းများလည်း ပုံမှန် ထည့်သွင်းသင့်သည်။ ကြွက်သားငယ်များကို အသုံးပြုရသည့် အနုစိတ် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက်ကိုမူ ကလေးများကို စနစ်တကျ နည်းလမ်းပြသပြီး ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်း ကလေးများအတွက်ကိုမူ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်ညှိနှိုင်း အသုံးပြုသင့်သည်။

ကလေးများ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အကျီဝတ်တတ်အောင်၊ လက်ဆေးတတ်အောင်၊ မုန့်စားတတ်အောင်၊ လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ ပစ္စည်းများကို သိမ်းတတ်၊ ကောက်တတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ကလေးများ မတော်တဆဖြစ်မှုများ၊ ဖိတ်စဉ်မှုများ၊ လုပ်ငန်း အပြီးမသတ်နိုင်သည်များ ရှိသည့်အတွက် လူကြီးများက စိတ်ရှည်စွာ ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သုဇာတ်တန်းကလေးများသည် မူကြိုကလေးများထက် အာရုံစိုက်နိုင်သည့်အချိန် ပိုကြာသော်လည်း ၎င်းတို့ကို အလုပ်တစ်ခုတည်းအပေါ် အချိန်ကြာအောင် မခိုင်းသင့်ပါ။

ကစားစရာများရွေးချယ်သည့်အခါ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ကွဲပြားမှုသဘောကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများလုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးသီပုတီးစေ့များ ထားရှိသကဲ့သို့ သစ်သား ဘလောက်တုံးများလည်း ထားသင့်သည်။ ထို့နောက် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး အားလုံးကို ကစားနည်းအားလုံးတွင် ပါဝင်ကစားရန် အားပေးရပါမည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းနယ်ပယ်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာသင်ပြမှု ပုံစံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ -

သင်ပြမှုပုံစံ (၁)

- | | | | |
|----------------------|---|---|--|
| အကြောင်းအရာ | ။ | ။ | တို့ကျောင်း |
| သင်ချိန် | ။ | ။ | (မိနစ် ၃၀) |
| အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ် | ။ | ။ | ကျောင်းတွင်းနှင့် စာသင်ခန်းတွင်း ပြုမူလုပ်ဆောင် ရမည့်အချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်၊ |
| လုပ်ငန်းစဉ် | ။ | ။ | ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ |
| | | - | ကျောင်းချိန်အတွင်း စာသင်ခန်းအပြင်ထွက်မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ (ဆရာကို ခွင့်တိုင်ရမယ်) |
| | | - | ကစားပြီးရင် ကစားစရာပစ္စည်းများကို ဘာလုပ်ရမလဲ။ (နေရာတကျ ပြန်သိမ်းရမယ်) |
| | | - | အမှိုက်များ ကောက်ပြီးရင် ဘယ်ထဲထည့်ရမလဲ။ (အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ရမယ်) |
| | | | ကလေးများ “လုပ်ရမည်/မလုပ်ရပါ” ရွေးပေးရသော ကစား |

နည်းကို ကစားပါစေ။

ဆရာက ယခုရွတ်ဆိုပြသော အကြောင်းအရာများသည် ကလေးများ ပြုလုပ်ရမည့် အချက်ဖြစ်က “လုပ်ရမယ်”ဟု ပြော၍ လက်မြှောက်ရန်၊ မပြုလုပ်ရမည့် အချက်ဖြစ်ပါက “မလုပ်ရဘူး”ဟု ပြောရန် ရှင်းပြပါ။

ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို တစ်ကြောင်းချင်း ဖတ်ပြပါ။

- အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်တယ်။



- သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ရန်မဖြစ်ရပါ။
 - ဆရာမအား ခွင့်မတောင်းဘဲ အတန်းအပြင်ထွက်သွားတယ်။
 - ကစားရင်း ပစ္စည်းလုတယ်။
 - မုန့်ဝေလို့ တန်းစီရင် ကိုယ့်အလှည့်ရောက်မှ ယူတယ်။
- ကစားနည်းဖြင့် ကစားပြီးပါက အတန်းထဲမှာလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ပြောပြပါ။
- မှတ်ချက်။ အခြား လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (စည်းကမ်း) များကိုလည်း အစားထိုး ပြောနိုင်သည်။

သင်ပြမှုပုံစံ (၂)

အကြောင်းအရာ	။	။	တို့ရပ်ရွာ
သင်ချိန်	။	။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။	။	မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသရှိ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အချက်ပြသင်္ကေတများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြတတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။	။	သင်္ကေတပုံပြု၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခြင်း (မိနစ် ၃၀) - အန္တရာယ်ရှိအမှတ်အသားပုံနှင့် စာတန်းများ ပုံတစ်ခုချင်းစီကို ပြု၍ အဓိပ္ပာယ်ကို မေးပါ။ (ဥပမာ- ဒီသင်္ကေတအမှတ်အသားကို မြင်ဖူးလား၊ ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ မြင်ဖူးလဲ၊ အဲဒီသင်္ကေတအဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ။) ကလေးများမဖြေနိုင်ပါက ဆရာက သင်္ကေတများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါ။ (အောက်ပါသင်္ကေတများမှာ နမူနာပုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာဒေသရှိ အမှတ်သင်္ကေတများကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုရန် အကြံပြုပါသည်။) - ရပ်ရွာမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သေးသလဲ။ ဒီ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လိုပုံတွေဆွဲပြီး အသိပေးမလဲဟု မေး၍ ကလေးများအား ပုံဆွဲပါစေ။ - ကလေးများအား မိမိဆွဲထားသော သင်္ကေတပုံအကြောင်းကို အတန်းသို့ပြောပါစေ။



သင်ပြမှုပုံစံ (၃)

အကြောင်းအရာ	။ ။	ပွဲတော်များ
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	မွေးနေ့ရထားစီး ကစားခြင်းဖြင့် သရုပ်ဖော်တတ်ရန်။ ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	မွေးနေ့ရထားစီး ကစားနည်းဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်း ကလေးတစ်ဦးအား မွေးနေ့ရှင်အဖြစ်ရွေးပါ။ ကျန်ကလေးများအား ဝိုင်းပြီးရပ်ပါစေ။ ဆရာက မွေးနေ့ရှင် ကလေး၏ လက်ကို ဆွဲပြီး ကလေးတွေဝိုင်းထားသည့် အဝိုင်း၏ အတွင်းဖက်မှ လျှောက်ပါ။ ကျန်ကလေးများက အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆို၍ တစ်ယောက်ခါး တစ်ယောက်ဖက်ပြီး ရထားသွားသကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ (ထွက်လာပြီ) ၊ မွေးနေ့ရထားကြီး ထွက်လာပြီ မွေးနေ့ရှင်လေး ပြုံးနေတယ်၊ ရထားကြီးပေါ် တက်ပါကွယ်၊ မွေးနေ့ရှင်လေး ဘာလိုတယ်၊ တို့ကို ပြောပါကွယ် လိုချင်တာ သွားဝယ်ဖို့၊ ရထားကြီးကို မောင်းကြစို့ (ဂျုံး ဂျုံး ဂျက် ဂျက်) ၊ - ကလေးတိုင်းကို မွေးနေ့ရှင်အဖြစ် အလယ်မှာထားပြီး ထိုကစားနည်းကို ကစားနိုင်ပါသည်။ (ဒေါက်တာ သိန်းလွင် ကစားနည်း ၁၀၀ မှကောက်နုတ်ယူထားပါသည်။)

၅. ၂ စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျောင်းနေစဉ် ကာလအတွက်ရော ဘဝအတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကလေးများ၏ အနာဂတ်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် ခိုင်မြဲသည့် အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေပါသည်။ သုငယ်တန်းကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို နားလည်မှု၊ ထိန်းချုပ်မှု၊ အများနှင့် ဆက်ဆံတတ်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်အစရှိသော လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မတူကွဲပြားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းနှင့် မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလိုစိတ် စသည်တို့ကိုလည်း မွေးမြူကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဤနယ်ပယ် အတွင်းတွင် -

- ၁။ မိမိကိုယ်ကို သိခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ၂။ မိမိ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုသိခြင်း
- ၃။ အများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်း
- ၄။ တာဝန်ယူဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း စသည်တို့နှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများပါဝင်ပါသည်။

၅. ၂. ၁ မိမိကိုယ်ကို သိခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

မိမိ၏အားသာချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် သတိထားမိသော ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို အကောင်းမြင် တတ်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်ပါသည်။ မိမိတို့ မည်သည့်အရာကို နှစ်သက်သည်၊ မည်သည့်အရာကို မနှစ်သက်၊ မည်သည့်အရာကို လုပ်နိုင်သည်၊ မည်သည့်အရာကို မလုပ်နိုင်ဟု ခွဲခြားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် မိမိခံစားရသည်များကို လည်း သိပြီး၊ အခြားသူများသိအောင်လည်း ပြောပြနိုင်သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အရာရာကို မိမိ၏အမြင်ဖြင့်သာ ကြည့်တတ်ပြီး အခြားသူများ၏ သဘောထား၊ ထင်မြင်ချက်၊ ခံစားချက်များကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးများကို အခြားသူများ၏ ခံစားချက်နှင့် သဘောထားများကို သတိပြုမိစေသည့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရရှိ အောင်လည်း အကူအညီပေးရမည် ဖြစ်သည်။

၅. ၂. ၂ မိမိ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုသိခြင်း

ကလေးများကို မိမိနေထိုင်ကြီးပြင်းရာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း သိအောင်ပြုလုပ်ပေးရမည်။ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းဟုဆိုရာတွင် မိသားစု၊ ရပ်ရွာမှသည် မိမိနိုင်ငံအထိ အကျုံးဝင်ပါသည်။ ထိုအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းရှိလူများ၏ တူညီမှု၊ မတူညီမှုများကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို သိသောကလေးများသည် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်၊ ထင်မြင်ချက်များကို သတိထားမိပြီး မတူကွဲပြားခြင်းများကို လက်ခံကာ တန်ဖိုးထားလေးစားလာမည်ဖြစ်သည်။

၅. ၂. ၃ အများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း

သူငယ်တန်းသို့ ရောက်ရှိလာသော ကလေးများအနေဖြင့် အများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူမှု ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည် ဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် အတူလုပ်ကိုင်စဉ် လုပ်ငန်းပြီးမြောက် စေရန် မိမိကလည်း တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းလည်း သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် စည်းကမ်းများသတ်မှတ်ရာတွင်လည်း ကလေးများပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အခြား သူများနှင့် အတူတကွ အောင်မြင်စွာလုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးအလေ့အထများ ဥပမာ- အလှည့်စောင့် ရခြင်း၊ အခြားသူများပြောသည်ကို နားထောင်ပေးရခြင်းစသည့် ကောင်းသော လူမှုဆက်ဆံရေး အလေ့အထ များ ဖွံ့ဖြိုးလာမည် ဖြစ်သည်။

၅. ၂. ၄ တာဝန်ယူ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း

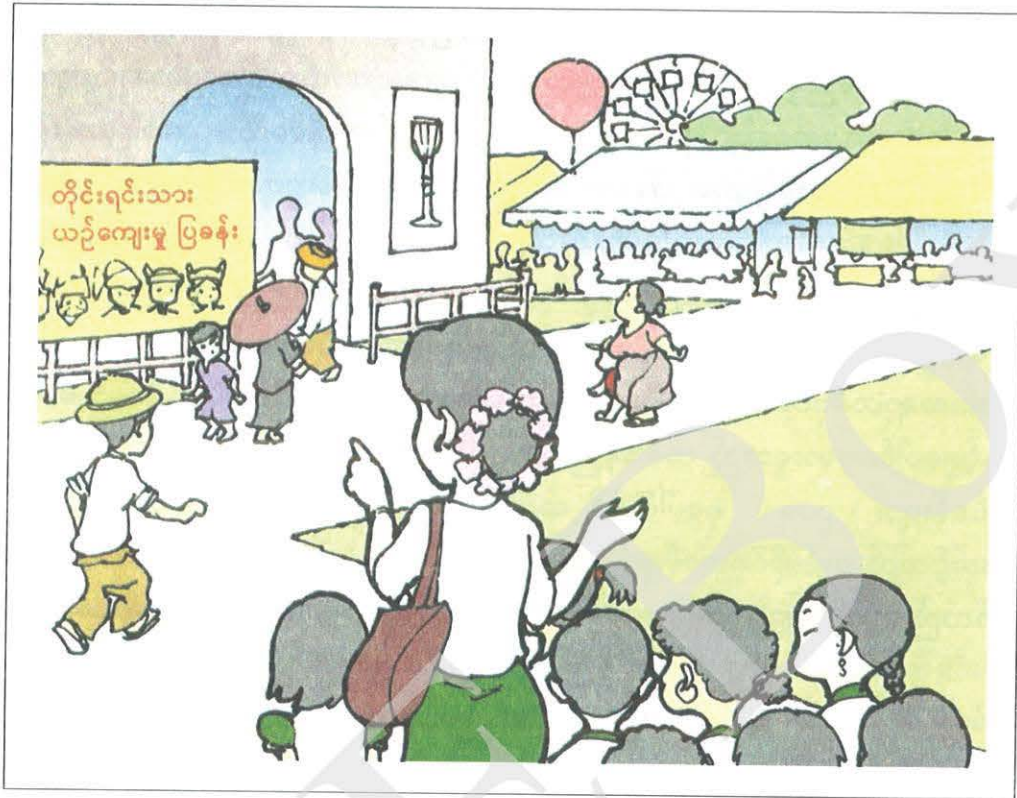
ကလေးများအနေဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူမှုနှင့် မိမိလုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် တာဝန်ယူ တတ်မှုတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် သင်ယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မှီခိုကင်းစွာ လုပ်တတ်လာသည်နှင့်အမျှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက် လာမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအနေဖြင့် ပြဿနာများကိုစဉ်းစားပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှာဖွေရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း၊ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း တိုးတက်လာ မည်ဖြစ်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်နယ်ပယ်များအလိုက် အသိပညာကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန်စီစဉ်ရာတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

- ၁။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေပြုပြီး စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ-ဥပမာ-မိမိအကြောင်း
- ၂။ အများနှင့်စုပေါင်းကစားရသည့် ကစားနည်းများ- ဥပမာ - ရွှေစွန်ညို
- ၃။ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ - ဥပမာ - စုပေါင်းချိန်၊ ထမင်းစားချိန်၊ နားချိန်များတွင် ပံ့ပိုးထားဘဲ အလျဉ်းသင့်သလို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်းများ
- ၄။ အထူးတလည် ကျင်းပသည့် ပွဲလမ်းသဘင်များ - ဥပမာ - ရိုးရာပွဲတော်များ၊ မိဘများနှင့် မိတ်ဆုံပွဲများ



ထိုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရင်းဖြင့် ကလေးများသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ မတူကွဲပြားမှုများကိုလည်း ပိုမိုနားလည်လက်ခံကာ တန်ဖိုးထားလာမည်ဖြစ်သည်။



စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း နယ်ပယ်အတွက် ဖော်ပြပါ နမူနာသင်ပြမှုပုံစံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

သင်ပြမှုပုံစံ (၁)

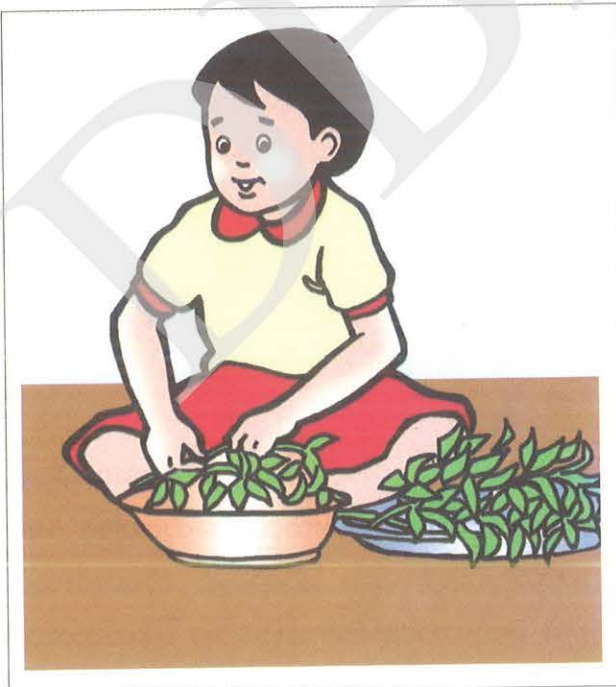
- | | | | |
|----------------------|---|---|--|
| အကြောင်းအရာ | ။ | ။ | တို့မိသားစု |
| သင်ချိန် | ။ | ။ | (မိနစ် ၃၀) |
| အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ် | ။ | ။ | မိသားစုဝင်များကို ကူညီပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းများ ပြောပြတတ်ရန်။ |
| လုပ်ငန်းစဉ် | ။ | ။ | တို့လည်းလုပ်နိုင်တယ် သိချင်းဆိုခြင်း (၁၀ မိနစ်) |

“တို့လည်းလုပ်နိုင်တယ်”

တို့များငယ်သော်လည်း xxx အလုပ်လုပ်တတ်တယ်
 ဘယ်အလုပ်မဆို တို့များလုပ်တတ်တယ်
 (ရေခပ်ပေး)၊ တတ်တယ်
 (ဟင်းရွက်ခြွေ)၊ တတ်တယ်
 (တံမြက်စည်းလှည်း)၊ တတ်တယ်
 တို့များငယ်သော်လည်း xxx အလုပ်လုပ်တတ်တယ်။

မိသားစုအား ကူညီပေးနိုင်သော အလုပ်များကို ပြောစေခြင်း (မိနစ် ၂၀)

ကဗျာပါ မိသားစုအား ကူညီသောအလုပ်များကို ပြောပါစေ။
 မိမိတို့မိသားစုကို ကူညီခဲ့ဖူးသော လုပ်ငန်းများကို အလှည့်ကျပြောပါစေ။
 ဆက်လက်၍ နောက်ထပ် ဘာတွေလုပ်ပေးလို့ရသလဲ ဟုမေးပါ။
 (မိသားစုဝင်များ နေမကောင်းချိန်တွင် ကူညီပေးနိုင်ခြင်း၊ မီးဖိုချောင်
 ကိစ္စ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စများတွင် ကူညီပေးနိုင်ခြင်းများကို ကလေး
 များ ပြောနိုင်အောင် ဆရာက လှုံ့ဆော်အားပေးပါ။)



သင်ပြမှုပုံစံ (၂)

- | | | |
|----------------------|-----|---|
| အကြောင်းအရာ | ။ ။ | ပွဲတော်များ |
| သင်ချိန် | ။ ။ | (မိနစ် ၃၀) |
| အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ် | ။ ။ | မိသားစုအတွင်း ကျင်းပသောပွဲများအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ |
| လုပ်ငန်းစဉ် | ။ ။ | ပွဲများကို အမေး၊ အဖြေပြုလုပ်ခြင်း (၅ မိနစ်) <ul style="list-style-type: none">- အောက်ပါမေးခွန်းများကိုသုံး၍ ဆရာက တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။- ပွဲသွားဖူးသလား။- ပွဲတွေသွားရတာ ပျော်သလား/မပျော်ဘူးလား။ အိမ်မှာ မိသားစုတွေနဲ့ ဘာပွဲတွေ လုပ်ကြသလဲ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်) <ul style="list-style-type: none">- ထို့နောက် သွားခဲ့ဖူးသောပွဲများအကြောင်းကို ကလေး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။- တစ်ဦးစီက မိမိသွားခဲ့သော ပွဲတော်အကြောင်းကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ ကလေးပြောသည်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။ (ဥပမာ- မွေးနေ့ပွဲ၊ ဘုရားပွဲ...) မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာရှိ ပွဲတော်များကို ခွဲခြားကစားခြင်း (၁၀ မိနစ်) <ul style="list-style-type: none">- ထို့နောက် စာသင်ခန်းတွင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဟူသော ရုပ်ပုံပါ စာတန်း နှစ်ခုကို နေရာနှစ်ခုခွဲ၍ ကပ်ထားပါ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ပွဲအမည်တစ်ခုကို ရွတ်ပြတိုင်း ကလေးများအား သက်ဆိုင်ရာ နေရာတွင် ရပ်စေခြင်းဖြင့် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာတွင် ကျင်းပသောပွဲတော်အမည်ကို သိပါစေ။ (ဥပမာ- မွေးနေ့ပွဲဟု ပြောလျှင် မိသားစုနေရာတွင် ရပ်ရန်၊ ဘုရားပွဲဟုပြောလျှင် ရပ်ရွာနေရာတွင် ရပ်ရန်။)- ဆရာက မိသားစုများအတွင်း ကျင်းပလေ့ရှိသော ပွဲများအကြောင်း ပြောပြပါ။ (ဥပမာ- မွေးနေ့ပွဲကို မွေးနေ့ရက်တွင် ကျင်းပသည်။ ဧည့်သည်များကို ဖိတ်၍ ကျွေးမွေးဒါနပြုသဖြင့် ကုသိုလ်ရကြောင်း ... စသည်ဖြင့်) |

၅. ၃ အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းနယ်ပယ်တွင် သူငယ်တန်းကလေးများသည် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုလေးမျိုး၏ အခြေခံများကို ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်သည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ကြရပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိခင် ဘာသာစကားအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်များကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တိုင်းရင်းသား ကလေး များအတွက်မူ မိခင်ဘာသာစကားအပြင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရုံးသုံးဘာသာစကားဖြစ်သော မြန်မာဘာသာ

စကားကိုလည်း စတင်သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမတန်းသို့ ရောက်ရှိသည့်အခါ မြန်မာဘာသာစကားကို သင်ကြားသင်ယူမှု ဘာသာစကားအဖြစ် တိုးမြှင့်အသုံးပြုလာမည်ဖြစ်ရာ လုံလောက်သော မြန်မာဘာသာစကား အခြေခံရရှိသွားပါက တိုင်းရင်းသားကလေးများအတွက် ပထမတန်းသို့အကူးအပြောင်းတွင် ပိုမို လွယ်ကူမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သုဇယံတန်းကလေးများအတွက် အင်္ဂလိပ်စာကိုလည်း မိတ်ဆက်သင်ယူကြရမည်ဖြစ် ပါသည်။

၅. ၃. ၁ အပြောဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှု

အပြောဘာသာစကား တစ်နည်းအားဖြင့် အနာအကြားနှင့် အပြောအဆိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကလေး ဘဝတွင် ပထမဆုံးသင်ယူတတ်မြောက်သည့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်ပြီး အရေးအကြီးဆုံးနှင့် အသုံးအများဆုံး ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာလည်း ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများကို ရှုဖွေဖော်ထုတ် ထိန်းသိမ်းသည့် နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကလေးကို မိမိ ကြီးပြင်းရသည့် ယဉ်ကျေး မှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်စပ်ပေးသည့် ကြားခံလည်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် နောင်အခါ စာရေးစာဖတ် သင်ယူတတ်မြောက်ရန် မဖြစ်မနေ အခြေခံအဖြစ်ရှိထားရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုလည်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အပြောဘာသာစကားကို အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ်အထိ သတ်သတ်မှတ်မှတ် သင်ပေးသင့်ကြောင်း ပညာရှင် များက အကြံပြုပါသည်။

အပြောဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်း (၅)မျိုးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



၅. ၃. ၁. ၁ အနာအကြား၊ အပြောအဆို ကျွမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းများ စီစဉ်ပေးခြင်း

သုဇယံတန်းကလေးများသည် ဘာသာစကားကို အသုံးပြုလျက် ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကို သင်ယူနေသည့်အချိန်မှာပင် ဘာသာစကားကို ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက် နေ့စဉ် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သင်ယူနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အောက်ပါ အနာအကြားနှင့် အပြောအဆို ကျွမ်းကျင်မှုသည် နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အလွန်အရေးပါသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည်။

- **အပြောစကားဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ။** ။ စကားပြောသည့်အခါ အလှည့်စောင့်ရခြင်း၊ နားထောင်နေကြောင်း ပြသရခြင်း၊ လေယူလေသိမ်း၊ မျက်နှာဟန်ပန်အမူအရာ အစရှိသည့် စကားသံမဲ့ အပြုအမူများ ယှဉ်တွဲသုံးခြင်း စသည်တို့ကို သင်ယူရပါသည်။
- **နားထောင်ခြင်း။** ။ တက်ကြွစွာနားထောင်တတ်သူများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဆရာက နမူနာကောင်းအဖြစ် ပြသနိုင်ပါသည်။ ပုံပြင်များကို နားထောင်စေခြင်း၊ တေးကဗျာများ သင်ကြားသည့် အခါ ဦးစွာ ဂရုစိုက်နားထောင်စေခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။
- **စကားပြောခြင်း။** ။ စကားပြောသည့်အခါ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောသည့်ပုံစံနှင့် ရိုသေလေးစားမှုကို ပြသပြီးပြောသည့်ပုံစံ နှစ်မျိုးလုံးကို ကလေးများအား နမူနာပြပေးရပါမည်။ စကားအပြန်အလှန်ပြောရသည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်ပြောခြင်းကို ပိုမိုကျွမ်းကျင်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ၊ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်းများ၊ အတုလုပ် ကစားခြင်းများ စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် စကားပြောသည့်အခါလိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုလည်း သင်ပေးသင့်ပါသည်။
ဥပမာ - စကားလု မပြောရ။ ယဉ်ကျေးသော အသုံးအနှုန်းများသုံးပါ စသည်အားဖြင့်။

ထို့ပြင်ဆရာကလည်း စကားအပြောကြွယ်ဝရန် လိုအပ်ပါသည်။ အုပ်စုကြီး၊ အုပ်စုငယ်၊ တစ်ဦးချင်း မည်သို့သော အနေအထားတွင်ဖြစ်စေ ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် စကားပြောသည့်အခါ ကြွယ်ဝသည့်စကားများ ပြောပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် စကားပြောသည့်အခါ

- အသုံးများသည့် စကားလုံးများ ၊ နေ့စဉ်သုံး စကားပြောတွင် အသုံးပြုသည့် စကားလုံးများ သုံးပါ။
- သရုပ်ဖော်ပြောဆိုလိုသည်များကို သဒ္ဒါမှန်ကန်စွာ ပြောပါစေ။
- ကလေးများ၏ ဉာဏ်ရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး စိတ်ဝင်စားမှု ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပါ။
- မျက်စိအောက်တွင်ရှိမနေသည့် အကြောင်းအရာများ၊ ကမ္ဘာကြီးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းများ၊ ကလေးများပြောလာသည့်အခါ နားထောင်တုံ့ပြန်ပါ။

၅. ၃. ၁. ၂ အပြောစာသား အမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့စေခြင်း

အနာအကြား၊ အပြောအဆို ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ကလေးကို အပြောစာသား အမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခွင့် ရရှိအောင် စီစဉ်ပေးရပါမည်။ အပြောစာသား အမျိုးမျိုးဟုဆိုရာတွင်-

- ပုံပြင်များ
- အစီရင်ခံချက်များ
- အပြန်အလှန် ပြောစကားများ
- ညွှန်ကြားချက်များ
- ရှင်းလင်းချက်များ
- တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်များ စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အပြောစာသားအမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရရှိစေရန် တစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများ အတူတကွလုပ်ကိုင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းများက အပြန်အလှန်စကားပြောခြင်း၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရှင်းလင်းခြင်းများအတွက် အခွင့်အလမ်းများ ပေးနိုင်သကဲ့သို့ စုပေါင်းချိန်များတွင်မူ ပုံပြင်များ၊ ဇာတ်လမ်းများ၊ အစီရင်ခံစာများ၊ ညွှန်ကြားချက်များနှင့်လည်း ရင်းနှီးစေနိုင်ပါသည်။

၅. ၃. ၁. ၃ ဘာသာစကား သင်ယူမှုဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးခြင်း

ကလေးများ၏ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများလေ့လာသင်ယူရန် ကစားစရာများ၊ ကစားရန် နေရာများ၊ စာဖတ်ရန်နေရာများ၊ ကလေးများ၏ လက်ရာများကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ခင်းကျင်းပြသမှုများက ကလေး၏သင်ယူမှုကို အားပေးသည့်အပြင် ထိုအရာများကို အကြောင်းပြုပြီး ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်းများစွာ အထောက်အကူရစေပါသည်။



ထို့ပြင် အိမ်တွင်ပြောသည့်စကားကို ကျောင်းတွင် အသုံးပြုခွင့်ရပါကလည်း ဘာသာစကားတစ်ခုကို အခြေခံခိုင်ခိုင်မာမာဖြင့် တတ်မြောက်စေမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများကို အများရှေ့တွင် စကားပြောစေရန် အားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စာသင်ခန်းအတွင်းသန့်ရှင်းရေးအပါအဝင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ခွဲဝေ လုပ်ကိုင်စေခြင်းဖြင့် စကားပြောရန် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

၅. ၃. ၁. ၄ ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝစေခြင်း

သုဇယံတန်းကလေးများအဖို့ ကျောင်းသို့ရောက်လာသည့်အခါ မိမိတို့တတ်မြောက်ထားသည့် ဝေါဟာရ နယ်ပယ်ကို များစွာချဲ့ထွင် သင်ယူကြရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် နားထောင်ရသည့် သို့မဟုတ် ဖတ်ရှု ရသည့် ပုံပြင်များ၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းများ၊ ကစားခြင်းများမှတစ်ဆင့် စကားလုံးအသစ်များ သင်ယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်အလိုက် သီးသန့်အသုံးပြုသည့် ဝေါဟာရများကို စတင် သင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမတန်းအတွက်လည်း အဆင့်သင့်ဖြစ်အောင် သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ်အလိုက် အသိသညာအသစ်များကို သင်ယူသည့်နည်းတူ ဆက်နွှယ်နေသည့် ဝေါဟာရအသစ်များကိုလည်း မလွဲမသွေ သင်ယူကြရပါမည်။ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ သမိုင်း၊ ပထဝီဝင်စသည့် ဘာသာ ရပ်နယ်ပယ်အလိုက် သိထားရမည့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာဝေါဟာရများကို အကြောင်းအရာအလိုက် စီစဉ်ထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရင်းဖြင့် ကြွယ်ဝသွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်အလိုက် သီးသန့် ဖြစ်သော အသိသညာများကို ရှင်းလင်းပြသသည့်အခါ ဝေါဟာရကိုပါ တစ်ပါတည်း သင်ယူမှတ်မိနေအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။



၅. ၃. ၁. ၅ အကြားမှတ်ဉာဏ် မြှင့်တင်ပေးခြင်း

အကြားမှတ်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ နှုတ်ပြောစကားမှတစ်ဆင့် ရရှိသော အချက်အလက်များကို မှတ်သားပြီး ပြန်လည် ထုတ်ယူအသုံးပြုသည့်ဖြစ်စဉ်ကို ခေါ်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် အာရုံစိုက်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ နားလည်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မှတ်သားခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထုတ်ယူခြင်း လုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များက ကလေး၏ အပြောဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။ အကြားမှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- တေးကဗျာများ၊ သီချင်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လိုက်ဆိုခြင်း (တစ်ရက်တည်း အချိန်ရှည်လျားစွာ လုပ်ဆောင်ရန် မဟုတ်ပါ။ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ လိုက်ဆိုခြင်းကို ရက်အတော်ကြာ ပြုလုပ်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။)
- နားထောင်ပြီးသည့် ပုံပြင်များကို ပြန်ပြောပြစေခြင်း (ရံဖန်ရံခါတွင် ရုပ်ပုံများ အသုံးပြုပြောစေပြီး၊ အလွတ်လည်း ပြောစေခြင်း)
- တစ်ပါးသူပြောစကားကို ပြန်ပြောစေခြင်း
- တွေ့ကြုံခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြန်ပြောစေခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ကစားနည်းများ ကစားခြင်း



၅. ၃. ၂ စာရေးစာဖတ်အစပျိုးသင်ယူခြင်း

သုဇာတ်တန်းကလေးများအနေဖြင့် စာရေးစာဖတ်ကို ပုံစံတကျ သင်ယူခြင်း မပြုလုပ်သေးပါ။ သို့ရာတွင် စာရေးစာဖတ် အစပျိုးသင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းများကိုမူ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရင်းဖြင့် ကလေးများတွင် အဖိုးတန်စိတ်နေသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်ပြီး နောင်အတန်းကြီးလာသည့်အခါ စာရေးစာဖတ် အမှန်တကယ်တတ်မြောက်ရေးအတွက် အထောက်အကူများစွာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်နေ သဘောထားများထဲတွင်-

- ပုံပြင်များကို နားထောင်လိုသော ဆန္ဒရှိမှု
- စာဖတ်ပြခြင်းကို လိုလားတောင့်တမှု
- စကားလုံးများ၊ စာလုံးများအကြောင်း သိလိုစိတ်၊ စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိမှု
- ပုံနှိပ်စာများ ၊ ရုပ်ပုံများကို စူးစမ်းလေ့လာလိုမှု
- စကားလုံးများနှင့် ကစားရခြင်းကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှု
- သီချင်းများ ၊ ကဗျာများ၊ တေးကဗျာများ၊ သီချင်းကဗျာ အတိုအစများ၊ စာအုပ်များ၊ သရုပ်ဆောင်ကပြခြင်းများကို နှစ်သက်သဘောကျမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။





စာရေးစာဖတ် အစပျိုး သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းများထဲတွင် -

- စကားသံများကို သိနားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- စာအုပ်နှင့် ပုံနှိပ်စာများအကြောင်းသိခြင်း
- စာအုပ်များကို ဖတ်ခြင်း
- အက္ခရာစာလုံးများကို သိခြင်း၊ အက္ခရာစာလုံး သင်္ကေတဖတ်ခြင်း၊ စကားလုံးများကို သိရှိခြင်း
- စာရေးခြင်းအတွက် အစပျိုးပံ့ပိုးခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။



၅. ၃. ၂. ခ စကားသံများကို သိနားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း

အပြောစကားနှင့် အပြောစကားလုံး၏ အသံသဘောကို သူငယ်တန်းကလေးများ ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်စေရန် ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စကားလုံးတစ်လုံးတွင် အသံမည်မျှပါသည်ကို သိရှိပြီး အသံနှင့် စာလုံး သင်္ကေတများကို ယှဉ်တွဲမှတ်မိခြင်းဖြင့် စာရေးစာဖတ် တတ်မြောက်မှုကို လျင်မြန်ချောမွေ့စေပါသည်။ ဘာသာစကား၏ အသံများကို သတိမူမိစေသည့် လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းများထဲတွင် အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များကို ပေါက်မြောက်စေမည့် ကစားနည်းများ ၊ ပုံပြင်၊ သီချင်း၊ ကဗျာများပါဝင်ပါသည်။

ကာရန်။ ။ အသံတူ(သရတူ)သည့် စကားလုံးများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဥပမာ တစ်ပြားနှစ်ပြား ၊ ပဲလင်ပြား၊ ပြားလားစက္ကူ၊ ဖလံဖြူ စသည်။ . .

ရှေ့ဗျည်းသံတူစကားလုံးများ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရွတ်ဆိုခြင်း။ ။ ဥပမာ- ရွှံ့ပေါ် ရှဉ့်ပြေး ရှဉ့်မွေး ရွှံ့မလူး။ လမ်းမမှာ လာနေတဲ့လူတွေကို လိုက်ကြည့်တာ လိပ်ပဲတွေ့တယ်။

အသံတွဲခြင်း။ ။ ရုပ်ပုံများကို ပြပြီး စကားလုံး၏ အသံကို ခွဲခိုင်းခြင်း ၊ ဥပမာ-ငှက် ၊ ခွေး ၊ ကြောင် ရုပ်ပုံ သုံးခုကိုပြပြီး ဘယ်ပုံက /ခ/ အသံနဲ့စတဲ့ ပုံလဲဟု မေးခြင်း။

၅. ၃. ၂. ၂ စာအုပ်နှင့် ပုံနှိပ်စာများအကြောင်းသိခြင်း

စာကောင်းကောင်းဖတ်တတ်သော သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန်အတွက် ကလေးများအနေဖြင့် စာအုပ်နှင့် ပုံနှိပ် စာများ၏ သဘောသဘာဝကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်၏ အစိတ် အပိုင်းများ၊ စာအုပ်တစ်အုပ်၏ အသုံးအနှုန်းများ၊ ပုံနှိပ်ထားသည့်စာများသည် စကားလုံးများဖြစ်ကြောင်း၊ အသံထွက် ဖတ်၍ရကြောင်း၊ ပုံနှိပ်စာအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ရည်ရွယ်ချက်များ(ဥပမာ-ပေးစာများ၊ သတိပေး အမှတ် အသားများ၊ ပုံပြင်စာအုပ်များ စသည်ဖြင့်)ကို ကောင်းစွာ နားလည်သိရှိသင့်ပါသည်။

- ကလေးများကို စာအုပ်များနှင့် အခြားပုံနှိပ်စာများဖတ်လာအောင် အားပေးပါ။ ထိုသို့အားပေးရာတွင် -
- စာအုပ်အမျိုးမျိုးစုဆောင်းထားရှိသည့် စာကြည့်တိုက် သို့မဟုတ် စာဖတ်ရန်နေရာ
 - နှစ်သက်သည့်စာအုပ်များကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဖတ်ခြင်း (ကလေးများကို စာအုပ်များနှင့် ရင်းနှီးစေရန်၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စာဖတ်ခြင်းအလေ့ကို အားပေးရန်)
 - စာသင်ခန်းတွင်း လုပ်ငန်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည့် အရေးအသားများ (စာများ) (ဥပမာ အချိန်စာ ရင်း ၊ တာဝန်ကျစာရင်း၊ စာအုပ်စင်များတွင် စာအုပ်အမည်များ၊ စာရေးသူအမည်များ၊ ကျောင်းသား များ၏အမည်များ စသည်အားဖြင့် ကပ်ထားခြင်း)
 - ကစားရန်နေရာများရှိစာများတွင် ချိတ်ဆွဲ/ကပ်ထားမည့် စာတန်းများ (ဥပမာ-သရုပ်ဆောင်ကစားရန် အမည်များ၊ သင်္ကေတများ၊ စာရင်းများ . . . စသည်ဖြင့်)

၅. ၃. ၂. ၃ စာအုပ်များကို ဖတ်ခြင်း

သူငယ်တန်းကလေးများကို စာဖတ်ချင်သော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်စေရန်လည်း အားပေးတိုက်တွန်းရမည် ဖြစ်သည်။ သူငယ်တန်း၏ အဓိကရည်မှန်းချက်တစ်ခုမှာ စာအုပ်နှင့် စာများကို ၎င်းတို့ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဆက်စပ်မှုရှိနေစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စာသင်ခန်းအတွင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများ၊ စဉ်းစား တွေးခေါ်ရန် အားပေးသည့် အပြန်အလှန် အမေးအဖြေများ၊ စာသားကို အခြေပြုသည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်လုပ်ငန်းများ၊ အရည်အသွေးရှိ ပုံပြင်စာအုပ်များ ဖတ်ခြင်းတို့သည် ကလေးများကို အမှန်တကယ် စာဖတ်တတ်သူများ ဖြစ်လာစေမည့် အခွင့်အလမ်း ကောင်းများဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့ဖတ်ရှုရသည့် ပုံပြင်စာအုပ်များတွင် ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ယေဘုယျ အသိပညာအခံ တည်ဆောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ လိုအပ်ပါ သည်။ ကလေးများအဖို့ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုကို တိုးမြှင့်နိုင်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုသာ မီးတောင်အကြောင်း၊ ပိုးတုံးလုံး၏ဘဝဖြစ်စဉ်၊ ဝက်ကလေးသုံးကောင် စသည့်အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှု ရသည့်အခါ၊ နားထောင်ရသည့်အခါ ကောင်းစွာနားလည်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်ခြင်းဟုဆိုရာတွင် -

- ဆရာက စာအုပ်များကို ဖတ်ပြခြင်း။ ။ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ပုံပြင်၊ ကဗျာ၊ အကြောင်းအရာ စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို ကလေးများ ရင်းနှီးစေရန် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ခန့် နေ့စဉ် မိမိအတန်းကို ဖတ်ပြပါ။ စာမဖတ်မီ၊ ဖတ်ပြီးနှင့် ဖတ်ဆဲ အချိန်များတွင် အထောက်အကူပြုသည့် စကားအပြန်အလှန်ပြောခြင်းများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ကလေးများ နှစ်သက်သောစာအုပ်များကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် စာအုပ်နှင့်ရင်းနှီးမှုရ သွားပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားဖတ်ရှုလာနိုင်ခြေ တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးများနှင့်အတူစာဖတ်ခြင်း။ ။ ဆရာဖတ်ပြပြီးသောစာအုပ်ကိုပင် ကလေးများနှင့်အတူ ထပ်မံ ဖတ်နိုင်ပါသည်။ စာအုပ်ကြီးများသို့မဟုတ် စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသောစာများကို ကလေးများအား ဖတ်ပြပါ။ ဖတ်ပြစဉ် စာလုံးများကို ထောက်ပြပါ။ ထိုသို့ ဖတ်ပြစဉ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံ သဘောများကို ကလေးများ သိသွားအောင် အားထုတ်ပါ။

၅. ၃. ၂. ၄ အက္ခရာစာလုံးများကို သိခြင်း၊ အက္ခရာစာလုံးသင်္ကေတဖတ်ခြင်းနှင့် စကားလုံးများကို သိရှိခြင်း

သုဇယံတန်းတစ်နှစ် ပြီးဆုံးသည့်အခါ ကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ဗျည်းအက္ခရာ အားလုံးနီးပါးလောက် ၏ အမည်ကို သိရှိပြီး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ အက္ခရာများကို မည်ကဲ့သို့ စီထားသည်ဖြစ်စေ ကလေးများအနေဖြင့် အလွယ်တကူ အမည်ကို ပြောပြနိုင်ရပါမည်။ အလားတူပင် အသံကိုလည်း ထွက်နိုင်ရပါမည်။ ထို့အပြင် အတွေ့များသည့် စကားလုံးအချို့ကိုလည်း အမြင်စွဲဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ရပါမည်။ (ဥပမာ- သုဇယံတန်း၊ ကျား၊ မ) အက္ခရာစာလုံးများကို ခွဲခြား ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ထားသော အထောက်အကူပစ္စည်းများဖြင့် ကလေးများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ အဆိုပါအထောက်အကူများထဲတွင် -

- ◆ အက္ခရာစာအုပ် (ကကြီး၊ ခခွေး စာအုပ်)
- ◆ အက္ခရာ ကတ်ပြားများ
- ◆ အက္ခရာထွင်း စာလုံးများ
- ◆ အက္ခရာကားချပ် စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။



ကလေးများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အက္ခရာစာလုံးများ၏ အမည်များကို တိုက်ရိုက် သင်ကြားပါသည်။
ဥပမာ - ခင်ခင် နဲ့ ခန့်စည်သူ တို့ရဲ့ နာမည်တွေက စတဲ့စာလုံးက အတူတူပဲ။
ဘယ်စာလုံးလဲသိလား။ ဟုတ်တယ်။ သူတို့နာမည်နှစ်ခုလုံးက ဟောဒီစာလုံး 'ခခွေး' နဲ့စတယ်။

၅. ၃. ၂. ၅ စာရေးခြင်းအတွက်အစပျိုးပံ့ပိုးခြင်း

သုဇာတ်တန်းနှစ်အစောပိုင်းတွင် သုဇာတ်တန်းကလေးများ စာရေးသည်ဆိုသည်မှာ ရေးခြစ်ခြင်းနှင့် ရုပ်ပုံဆွဲခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ရေးခြစ်ရန် စာရွက်များ၊ ခဲတံ၊ မင်တံများနှင့် စာအုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအဖို့ တစ်နှစ်ပတ်လုံးအတွင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာ စာရေးခြင်းဆီသို့ တိုးတက်သွားနိုင်ပါသည်။ နှစ်အဆုံးတွင်မူ သုဇာတ်တန်းကလေးများ အနေဖြင့် မြန်မာဗျည်းအက္ခရာ (၂၅) လုံးကို အရစ်အဆွဲမှန်ကန်စွာ ရေးတတ်သွားရန် မျှော်မှန်းပါသည်။

စာရေးခြင်းကို အစပျိုးလုပ်ဆောင်သည့် အလုပ်များကိုအားပေးပါ။ ဥပမာ -

- လွတ်လပ်စွာ ရေးခြစ်ခြင်း၊ စာလုံးများ ကျပန်းစီခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် စာလုံးများကို ရေးသားစေခြင်း။
- စာရေးရန် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ခဲတံ၊ မင်တံ၊ စုတ်တံ၊ ဆေး၊ စာရွက်များ ထားပေးခြင်း။
- ကလေးများပြောသည့် စကားကို ဆရာကသင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးခြင်း။
- စာသင်ခန်းတွင်း လုပ်ငန်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည့် ညွှန်ကြားချက် အတိုများ၊ သင်္ကေတများ၊ ဆိုင်းဘုတ် များကို စီစဉ်ပေးထားခြင်း။
- ကစားခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည့် စာရေးရန်ပစ္စည်းများ ထားပေးခြင်း။

၅. ၃. ၃ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေပြုပြီး ပေါင်းစပ်ထားသောလုပ်ငန်းများ

ကလေးများ၏ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စာရေးစာဖတ် အစပျိုးသင်ယူမှုနှင့်အတူ ကလေးများ စိတ်ဝင်စားသည့် အကြောင်းအရာများကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကမ္ဘာလောကကြီးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ယူလေ့လာရာတွင် စာရေး၊ စာဖတ်နှင့် အပြောစကားကို အသုံးပြုစေရန် ဖြစ်သည်။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ပြီးပါက

- ခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများပါဝင်သည့် စာအုပ်ကို ကလေးများအား ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများကိုယ်တိုင်လည်း ကိုင်တွယ်ဖတ်ရှု လေ့လာပါစေ။
- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတို့ဖြင့် အချက်အလက်များ စုဆောင်းပါစေ။
- ကြည့်ရှုလေ့လာ မှတ်သားရရှိချက်များ၊ ရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အစပျိုးစာရေးခြင်း အလုပ်ကိုလုပ်နိုင်အောင် အားပေးပါ။
- ၎င်းတို့ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို စုစည်းပြောပြစေသည့် သရုပ်ဆောင်ကစားနည်းများ စီစဉ်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ထိုကဲ့သို့ လုပ်ငန်းများပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေး



များ၏ ဘာသာစကားနှင့် စာရေးစာဖတ် ကျွမ်းကျင်မှုများတိုးတက်လာပြီး အခြေခံအသိပညာများကိုလည်း တန်ဖိုးရှိစွာရယူသွားမည်ဖြစ်သည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း နယ်ပယ်အတွက် ဖော်ပြပါ နမူနာသင်ပြမှုပုံစံကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည် -
သင်ပြမှုပုံစံ (၁)

အကြောင်းအရာ	။ ။	မိမိအကြောင်း
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	"Hello" ကဗျာပါစကားလုံးများကိုအသုံးပြု၍ မိမိအမည်ကို အစားထိုး ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	"Hello" ကဗျာကို ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍ နှုတ်ဆက် ပြောခြင်း။ - "Hello" ကဗျာကိုတစ်တန်းလုံးအမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုပါ။ - ကလေးတစ်ဦးကိုအတန်းရှေ့လာပါစေ။ - ဆရာက"Hello" ကဗျာပါစကားလုံးသုံး၍ (အမည်) နေရာတွင်မိမိ၏ အမည်ကို အစားထိုး၍ ရွတ်ဆိုပြပါ။ - အတန်းရှေ့သို့ခေါ်ထားသော ကလေးကိုလည်းမိမိအမည်ကို အစား ထိုးပြီး ရွတ်ဆိုပါစေ။ - ဆရာနှင့်ကလေးအပြန်အလှန်မိမိအမည်များကိုအစားထိုး၍ ပြောပါ။ - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနှုတ်ဆက်ပြောဆိုသောကလေး(၂)ဦးအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်နှုတ်ဆက်ပြောပါစေ။ - ဆရာကအနားမှကူညီပံ့ပိုးပါ။
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	"Good Morning" စကားလုံးကိုအသုံးပြု၍ပြောတတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	"Good Morning" စကားလုံးကိုအသုံးပြု၍ အချင်းချင်းပြောဆို နှုတ်ဆက်ခြင်း။ - "Good Morning" ကဗျာကိုဆရာနှင့်ကလေးများအတူတူအမူအရာ နှင့် ရွတ်ဆိုပါ။ - ဆရာကကလေး(၁)ဦးနှင့်အတူ "Good Morning" ကဗျာကိုအပြန် အလှန် ရွတ်ဆို၍နမူနာပြနှုတ်ဆက်ပါ။ - ကလေးများအားနှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲပါ။ - အထက်ပါနည်းအတိုင်း"Good Morning"ကဗျာကိုတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန် အလှန်အမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆို၍နှုတ်ဆက်ပါစေ။ - လိုအပ်ပါကဆရာကကူညီပံ့ပိုးပါ။ - A to Z ထိ အက္ခရာကတ်ပြားဖြင့် ကစားနည်းများကို သင်ပြမှုပုံစံတွင် ထည့်သွင်း ထားပါသည်။

သင်ပြမှုပုံစံ (၂)

အကြောင်းအရာ

။ ။ မိမိအကြောင်း

သင်ချိန်

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

။ ။ ပုံပြင်ကို နားထောင်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ ပုံပြောခြင်း (ကျွန်တော့်အမေလားခင်ဗျာ)

ဆရာက ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာကို အလွတ်ရသည်အထိ ဖတ်ထားပါ။

(၁) ပုံပြင်မပြောမီ

- ဆရာက ကလေးများအား ပစောက်ပုံ ဝိုင်းထိုင်ပါစေ။
- ဆရာက ကလေးများ၏ ထိပ်တွင် ကလေးများ မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်း ဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။
- ကလေးများအား “ကျွန်တော့်အမေလားခင်ဗျာ” ပုံပြင်စာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးပါ ရုပ်ပုံများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ပုံပြင်၏ ခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

(၂) ပုံပြင်ပြောနေစဉ်

- ဆရာက ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာကို အသံနေအသံထား ဟန်ပန် အမူအရာဖြင့် ပြောပါ။
- သင့်လျော်သောနေရာတွင် ရပ်၍ မေးခွန်းများမေးပါ။
(ဥပမာ- ဘာဆက်ဖြစ်မယ် ထင်သလဲ။ သူတို့ ဘာတွေပြောနေမယ် ထင်သလဲ . . . စသည်ဖြင့်)
- ကလေးများအား ပုံပြင်ပါ တိရစ္ဆာန်များ၏ အော်သံ၊ လှုပ်ရှားပုံများကို လည်း ပြုလုပ်ပါစေ။

(၃) ပုံပြင်ပြောပြီးနောက်

- ပုံပြင်နှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများမေးပါ။ (ဥပမာ- ပုံပြင်က ဘာ အကြောင်းလဲ။ ဘယ်သူ့ အကြောင်းလဲ။ ဘာတွေလုပ်ကြတာလဲ . . . စသည်ဖြင့်)
- ကလေးများ မှတ်မိသမျှ ပြောပါစေ။
- ကလေးများ မှတ်မိသမျှ ထင်မြင်ချက်ပြောပြီးတိုင်း ဆရာကချီးကျူးပါ။
(မှတ်ချက်။ ။ ဆရာက ပုံပြင်ပြောနည်းအဆင့်အလိုက် သင်ချိန်များကို စီမံခန့်ခွဲပါ။)

သင်ပြမှုပုံစံ (၃)

အကြောင်းအရာ

သင်ချိန်

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ ငှက်များ

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

။ ။ ပုံပြင်ပါ ထပ်ကျောစကားလုံးများကို ဖတ်တတ်ရန်။

။ ။ **ပုံပြင်ဖတ်ခြင်း (စကားနည်း၍ အလုပ်လုပ်သော ပင့်ကူကလေး)**
ဆရာက ပုံပြင်ပါအကြောင်းအရာကို အလွတ်ရသည်အထိ ဖတ်ထားပါ။

(၁) ပုံပြင်မဖတ်မီ

- ကလေးအားလုံး ပုံပြင်စာအုပ်ကိုမြင်နိုင်ရန် ဆရာအနားတွင် ထိုင်ပါစေ။
- ကလေးများအား “စကားနည်း၍ အလုပ်လုပ်သော ပင့်ကူကလေး” ပုံပြင်စာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးပါ ရုပ်ပုံများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- မျက်နှာဖုံးပါ ရုပ်ပုံများအကြောင်းကို ကလေးနားလည်သလို ပြောပါစေ။
- ဆရာက ပုံပြင်၏ ခေါင်းစဉ်ကို လက်ထောက်၍ဖတ်ပြပြီး မိတ်ဆက်ပါ။

(၂) ပုံပြင်ဖတ်နေစဉ်

- ဆရာက ပုံပြင်ပါ စာလုံးများကို လက်ထောက်ပြီး အသံနေအသံထားဖြင့် အဖြတ်အတောက် မှန်ကန်စွာ ဖတ်ပါ။ (ဥပမာ- စကားနည်း၍ အလုပ်လုပ်သော ပင့်ကူကလေး)
- ဖတ်သည့်စာလုံးနှင့် ထောက်ပြသည့်လက် တစ်ထပ်တည်းကျအောင် ဖတ်ပါ။
- ဆရာက အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပြပါ။
- ကလေးများ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖတ်နိုင်သည့်နေရာတွင် လိုက်ဖတ်ပါစေ။
- ပုံပြင်ကို နောက်ထပ်တစ်ခေါက် ဆရာနှင့်ကလေး အတူတူ ဖတ်ပါ။

(၃) ပုံပြင်ဖတ်ပြီးနောက်

- ဆရာထောက်ပြသော ပုံပြင်ပါ စာလုံးများကို ကလေးများ မှတ်မိသမျှ ဖတ်ပါစေ။
 - ကလေးကိုယ်တိုင် လက်ထောက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖတ်ပါစေ။
 - လိုအပ်လျှင် ဆရာက ကူညီပါ။
- (မှတ်ချက်။ ။ဆရာက ပုံပြင်ဖတ်နည်းအဆင့်အလိုက် သင်ချိန်များကို စီမံခန့်ခွဲပါ။)

သင်ပြမှုပုံစံ (၄)

အကြောင်းအရာ

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ အပင်များ

။ ။ ‘ဝ’ ဗျည်း အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

။ ။ ‘ဝ’ ဗျည်း အမည်၊ သင်္ကေတနှင့် အသံ

‘ဝ’ ဗျည်း ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါစေ။

ဆရာက ‘ဝ’ ဗျည်း သင်္ကေတကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပြီး ထောက်ပြ၍ အမည်မှာ ‘ဝ’ လုံးဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

- ထို့နောက် ဆရာက ‘ဝ’ လုံး၏ အသံမှာ ‘ဝ’ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

- ဆရာက ‘ဝ’ အသံကို နမူနာရွတ်ပြပြီး ကလေးများအား လိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။

- ဆရာက ကလေးများအား ‘ဝ’ သံပါသော ရုပ်ပုံနှင့် ‘ဝ’ သံ မပါသော ရုပ်ပုံများဝေပေးပြီးနောက် ‘ဝ’ သံပါသောရုပ်ပုံများ ရွေးချယ်၍ ရုပ်ပုံ အမည်ကို ပြောပါစေ။

(ဥပမာ- ပစ်တိုင်းထောင်၊ ဖိုးဝရုပ်၊ ဝါးပင်၊ အုန်းပင်၊ ဝါပင်၊ နှင်းဆီပင်၊ ငါး၊ ဖား၊ ဝက် . . . စသည်ဖြင့်)

သင်ပြမှုပုံစံ (၅)

အကြောင်းအရာ

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ ရေ

။ ။ ‘ဝ’ ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်

။ ။ ‘ဝ’ ဗျည်းရေးခြင်း

‘ဝ’ ဗျည်း (ကဗျာ)ကို ကလေးများအား ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါစေ။

- ဆရာက ကလေးများအား ကျောပေးရပ်ပါ။

- အတန်းအား ခေါင်းငဲ့ကြည့်လျက် ညာလက်ကိုမြှောက်ပြီး လေထဲတွင် လက်ညှိုး ဖြင့် အောက်ခြေမှ လက်ယာရစ်ဆွဲရန် ညွှန်ကြားလျက် ‘ဝ’လုံး ရေးဆွဲပြပြီး နှုတ်မှလည်း ‘ဝ’ ဟု ရွတ်ဆိုပြပါ။

- ကလေးများအား လိုက်လုပ်ပါစေ။

- ဤနည်းအတိုင်း ဆရာနှင့်ကလေးများ ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်ပါ။

- ထို့နောက် ဆရာနှင့်ကလေးများ အတူတန်းစီ၍ ဝိုင်းရပ်ပါ။

- ဆရာက ကိုယ့်ရှေ့မှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ကျောပေါ်မှာ ‘ဝ’လုံး ရေးကြရအောင် ဟု ပြောပြီး ရှေ့မှကလေး၏ ကျောပေါ်တွင် ‘ဝ’လုံး ရေးပြပြီး နှုတ်မှလည်း ရွတ်ဆိုပြပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများ တစ်ဦးကျောပေါ် တစ်ဦးဆက်၍ ရေးဆွဲစေပြီး နှုတ်မှလည်း ရွတ်ဆိုပါစေ။

- ဆရာကသင်ပုန်းပေါ်တွင် ‘ဝ’လုံးကို အားလုံးမြင်သာအောင် ရေးဆွဲ

ပြပြီး နှုတ်မှလည်း ရွတ်ဆိုပါ။

- ကလေးများအား စာအုပ်ထဲတွင် ကူးတတ်သလိုရေးစေပြီး နှုတ်မှလည်း “ဝ”ဟု ရွတ်ဆိုပါစေ။ ယခင် သင်ပြီးခဲ့သည့် ခဲတံကိုင်နည်းကို ပြန်လည် ပြောပြပါ။
- ကလေးများအား “ဝ”စာလုံးပုံ အစက်ချထားသော စာရွက်များပေးပြီး ၎င်းစာရွက်ပေါ်တွင် ခဲတံဖြင့်အစက်များကို ဆက်၍ ရေးဆွဲပါစေ။ ရေးနေစဉ်တွင် နှုတ်မှလည်း “ဝ”ဟု ရွတ်ဆိုပါစေ။ ကလေးများရေးဆွဲနေစဉ် ဆရာက လိုက်လံကြည့်ရှုပေးပါ။
- ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လေးကြောင်းမျဉ်းဆွဲပြီး ဝလုံးအရစ် အဆွဲမှန်အောင် ဆွဲပြပါ။ ကလေးများအားလည်း ၎င်းတို့၏ လေးကြောင်းမျဉ်းပါ စာအုပ်တွင်လိုက်၍ ရေးပါစေ။
- ကလေးများရေးနေစဉ် ဆရာက လိုက်လံကြည့်ရှုပါ။
မှတ်ချက်။ ။ ကလေးဦးရေနှင့်ကလေးများ၏ ရေးသားနိုင်မှု အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ ဆရာက လိုအပ်သလို အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲ၍ သင်ပေးပါ။

သင်ပြမှုပုံစံ (၆)

အကြောင်းအရာ

။ ။ ရာသီဥတု

သင်ချိန်

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

။ ။ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဗျည်းအက္ခရာစာလုံးများနှင့် ကစားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။

။ ။ စာလုံးဘင်ဂိုကစားခြင်း

- (က) အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။
- (ခ) အုပ်စုတစ်စုကို အက္ခရာစာလုံးကတ်ပြား(၉)ခု တစ်စုံစီ ပေးပါ။ ကတ်ပြားများကို (၃)ခုစီ တန်း၍ စီရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကူညီပါ။ (ကြိုက်သလို စီစဉ်နိုင်ခွင့်ပေးပါ။)
- (ဂ) ဆရာက အက္ခရာတစ်လုံးစီကို ကျပန်းခေါ်ပေးပါ။ အုပ်စုများက မိမိတို့ ကတ်ပြားများကိုကြည့်ပြီး ဆရာခေါ်သော အက္ခရာရှိပါက ၎င်းအက္ခရာကတ်ပြားကို ၎င်း၏ နေရာတွင်ပင် မှောက်ထားပါစေ။
- (ဃ) ဤနည်းအတိုင်း အက္ခရာများကို ဆက်လက်ခေါ်သွားပါ။ အက္ခရာများ ဘေးတိုက်(သို့မဟုတ်) ဒေါင်လိုက် (သို့မဟုတ်) ထောင့်တန်းသုံးလုံးတန်း မှောက်ပြီးပါက ထိုအသင်းမှ ဘင်ဂိုဟုအော်ပြီး အနိုင်ရကြောင်း ပြောပါစေ။
- (င) ထိုနည်းအတိုင်း ဒုတိယ၊ တတိယ ဆက်ရွေးချယ်ပါ။
မှတ်ချက်။ ။ အုပ်စုတစ်စုကို အက္ခရာစာလုံး ကတ်ပြား (၄)ခု

တစ်စုံစီလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ- နမူနာစာလုံးများ

ဝ	ဂ
ပ	င

က	စ	န
ဝ	ည	မ
ပ	လ	ဆ

သင်ပြမှုပုံစံ (၇)

အကြောင်းအရာ

သင်ချိန်

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ မိမိအကြောင်း

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

။ ။ အာရုံ (၅)ပါးကို အသုံးပြု၍ မိမိစိတ်ကူးကို ပြောပြတတ်ရန်။
(ပြောဆိုမှုစွမ်းရည်)

။ ။ ဘာတွေလဲ ကစားနည်းဖြင့် ကစားခြင်း

(က) အဝတ်အိတ် တစ်ခု (သို့) လွယ်အိတ်တစ်ခုကိုယူပါ။ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ထည့် ထားပါ။ ကလေးများ မြင်တွေ့နေကျ ပစ္စည်းမျိုး ဖြစ်သင့်ပါသည်။
(ဥပမာ- သစ်ရွက်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ စက္ကူ၊ ရေမြှုပ်၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်၊ ငှက်မွေး၊ အဝတ်စ၊ အဖုံးများ၊ ချွန်စက် . . . စသည်ဖြင့်)

(ခ) ကလေးကို မျက်စိပိတ်၍ အိတ်ထဲသို့လက်နှိုက်၍ ပစ္စည်း (၁)ခုကို ယူပါစေ။ မျက်စိမဖွင့်မီ ယူလိုက်သော ပစ္စည်းကို တိတိကျကျ ပြောပြ ပါစေ။ ပြီးမှ မျက်စိ ဖွင့်ခိုင်းပါ။ ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးပါ။ ပထမ ကလေးထုတ်ယူသော ပစ္စည်းအကြောင်းကို ကျန်ကလေးများအား ပြောပါစေ။ (ဥပမာ- ပုံသဏ္ဌာန်၊ အသုံးဝင်ပုံ) ပစ္စည်းများ အစား သစ်သီးများကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။



၅. ၄ သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

၅. ၄. ၁ ကိန်းဆက်စပ်ပုံများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် အဆင်ပုံစံများ

ဤအခန်းတွင် ကိန်းများကို ယှဉ်တွဲခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ အစီအစဉ် အလိုက်ထားရှိခြင်းနှင့် အဆင်ပုံစံများပါဝင်သည်။ ကိန်းအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုများကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် အခြေခံကျသော အသိသညာများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး များ၏ ယုတ္တိကျကျ တွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်မှုနှင့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

၅. ၄. ၁. ၁ ယှဉ်တွဲခြင်း

အရာဝတ္ထုများ၏ တူညီမှုအသိသညာကို သဘောပေါက် နားလည်စေခြင်းဖြင့် တူညီသောအရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေယှဉ်တွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုများကို ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ မျက်နှာပြင်အနေအထားနှင့် ၎င်းတို့ ၏ အသုံးဝင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး ယှဉ်တွဲခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဝတ္ထုအစစ်များကို အသုံးပြု နိုင်သကဲ့သို့ ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ- အမျိုးအစားတူသော ပစ္စည်းများယှဉ်တွဲခြင်း၊ အရောင်တူ ပစ္စည်းများယှဉ်တွဲခြင်း)



၅. ၄. ၁. ၂

အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

ကလေးသည် တူညီသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ကွဲပြားခြားနားသော အရာဝတ္ထုများကို ရွေးထုတ်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးအစားတူရာ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ အုပ်စုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၏ ဆက်စပ်ပုံကို ဖော်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စေနိုင်သည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ ယေဘုယျဂုဏ်သတ္တိများကို နားလည်လာပြီး ကလေးများ၏ စိတ်ကူးများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံဖော်တတ်ရန်၊ ယုတ္တိ ကျကျတွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်ရန်၊ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်တတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။



၅. ၄. ၁. ၃ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

တူညီသောအရာဝတ္ထုများနှင့် မတူညီသော အရာဝတ္ထုများကို နားလည်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ တူညီပုံ၊ ကွဲပြားပုံကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုများ၏ အရွယ်အစား (အကြီး၊ အသေး)၊ အလျား(အတို၊ အရှည်)၊ အရေအတွက်(အနည်း၊ အများ)၊ အလေးချိန်(အလေး၊ အပေါ့)၊ မျက်နှာပြင် အနေအထား (ချောမွေ့၊ ကြမ်းတမ်း) စသော ဂုဏ်သတ္တိများအရ အရာဝတ္ထုနှစ်ခု၏ ဆက်စပ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကောက်ချက်ရရန်ဖြစ်သည်။

၅. ၄ သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

၅. ၄. ၁ ကိန်းဆက်စပ်ပုံများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် အဆင်ပုံစံများ

ဤအခန်းတွင် ကိန်းများကို ယှဉ်တွဲခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ အစီအစဉ် အလိုက်ထားရှိခြင်းနှင့် အဆင်ပုံစံများပါဝင်သည်။ ကိန်းအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုများကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် အခြေခံကျသော အသိသညာများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး များ၏ ယုတ္တိကျကျ တွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်မှုနှင့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

၅. ၄. ၁. ၁ ယှဉ်တွဲခြင်း

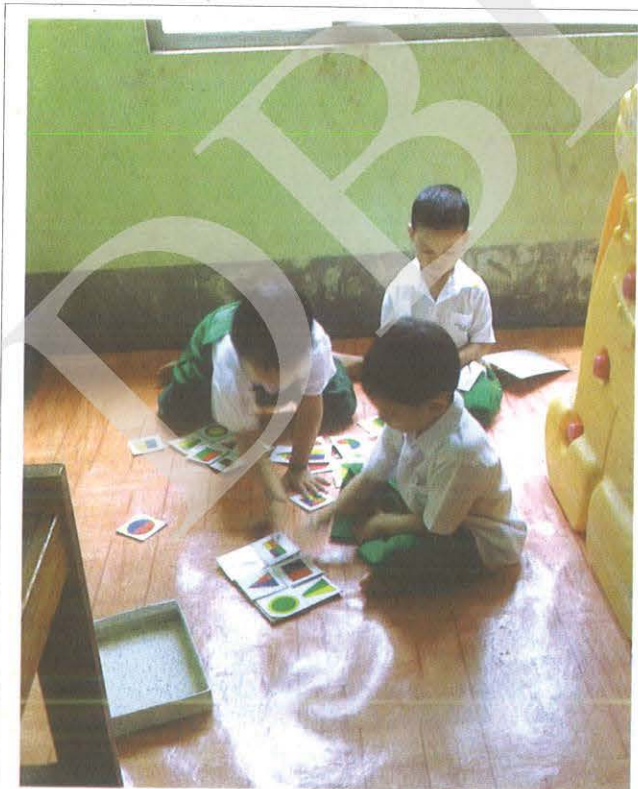
အရာဝတ္ထုများ၏ တူညီမှုအသိသညာကို သဘောပေါက် နားလည်စေခြင်းဖြင့် တူညီသောအရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေယှဉ်တွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုများကို ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ မျက်နှာပြင်အနေအထားနှင့် ၎င်းတို့ ၏ အသုံးဝင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး ယှဉ်တွဲခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဝတ္ထုအစစ်များကို အသုံးပြု နိုင်သကဲ့သို့ ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ- အမျိုးအစားတူသော ပစ္စည်းများယှဉ်တွဲခြင်း၊ အရောင်တူ ပစ္စည်းများယှဉ်တွဲခြင်း)



၅. ၄. ၁. ၂

အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

ကလေးသည် တူညီသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ကွဲပြားခြားနားသော အရာဝတ္ထုများကို ရွေးထုတ်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးအစားတူရာ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ အုပ်စုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၏ ဆက်စပ်ပုံကို ဖော်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စေနိုင်သည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ ယေဘုယျဂုဏ်သတ္တိများကို နားလည်လာပြီး ကလေးများ၏ စိတ်ကူးများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံဖော်တတ်ရန်၊ ယုတ္တိ ကျကျတွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်ရန်၊ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်တတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

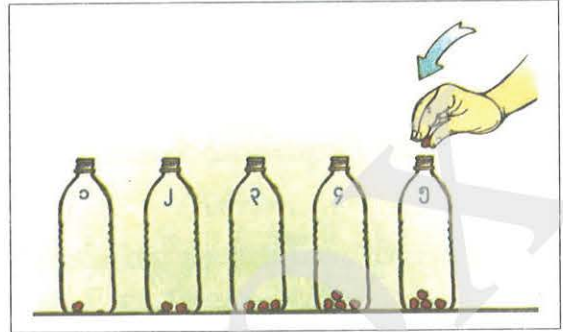


၅. ၄. ၁. ၃ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

တူညီသောအရာဝတ္ထုများနှင့် မတူညီသော အရာဝတ္ထုများကို နားလည်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ တူညီပုံ၊ ကွဲပြားပုံကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုများ၏ အရွယ်အစား (အကြီး၊ အသေး)၊ အလျား(အတို၊ အရှည်)၊ အရေအတွက်(အနည်း၊ အများ)၊ အလေးချိန်(အလေး၊ အပေါ့)၊ မျက်နှာပြင် အနေအထား (ချောမွေ့၊ ကြမ်းတမ်း) စသော ဂုဏ်သတ္တိများအရ အရာဝတ္ထုနှစ်ခု၏ ဆက်စပ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကောက်ချက်ချရန်ဖြစ်သည်။

၅. ၄. ၁. ၄ အစီအစဉ်အလိုက်ထားရှိခြင်း

အစီအစဉ်အလိုက် ထားရှိခြင်းသည် အရာဝတ္ထုများကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းအပြင် ဆုံးဖြတ်ချက်အမျိုးမျိုး ချမှတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။ အရာဝတ္ထုများကို အရွယ်အစား (အကြီးဆုံးမှ အသေးဆုံး သို့မဟုတ် အသေးဆုံးမှ အကြီးဆုံး)၊ အမြန်နှုန်း (အမြန်ဆုံးမှ အနှေးဆုံး သို့မဟုတ် အနှေးဆုံးမှ အမြန်ဆုံး) စသည်ဖြင့် အလျား၊ ပမာဏ တို့ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း အစီအစဉ်အလိုက် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အရေအတွက်များကို နားလည်ပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို့ပြင် ထည့်စရာတစ်ခုထဲသို့ အရာဝတ္ထုများကို အစီအစဉ်တကျ ထားစေခြင်း၊ စီစဉ်ခြင်းကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။



၅. ၄. ၁. ၅ အဆင်ပုံစံများ

နေ့စဉ်ဘဝတွင် မြင်တွေ့နေကျဖြစ်သော အဆင်ပုံစံများ ကို လေ့လာဆန်းစစ်ပြီး ယခင်ရှိပြီးသား အတွေ့အကြုံများနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ကိုယ်ပိုင်အဆင်ပုံစံများ ဖန်တီးတတ်ရန် ဖြစ်သည်။ အရောင်များ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရာဝတ္ထုများ၊ အသံများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၏ ပုံစံတကျ ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်နေသော အစီအစဉ်ကို လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။ သဘာဝအလျောက်တွေ့ရသော အဆင်ပုံစံများနှင့် လူတို့ ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော အဆင်ပုံစံများကို ရှာဖွေသည့်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၅. ၄. ၁. ၆ ကိန်းဂဏန်းဆိုင်ရာ အသိနှင့် တွက်ချက်မှုများ

ကလေးများသည် စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ထားသည်များကို ပြောပြခြင်းဖြင့် ကိန်းဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်သည်။ ကိန်းများကို တွက်ချက်မှုသည် လက်တွေ့ကျသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ကိန်းများ၏ ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်ရန်လည်း ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ ကိန်းများကို အစီအစဉ်အလိုက် ရေတွက်ခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သည်။ ကိန်းဆိုင်ရာ အသိသညာကို နားလည်စေရန် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ပြီး လက်တွေ့ကျသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများဖြင့် ကလေးများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ ဤနယ်ပယ်တွင်-

- ကိန်းများကို နှုတ်မှရွတ်ဆိုခြင်း
- ယုတ္တိကျကျရေတွက်တတ်ခြင်း
- ကိန်းဆိုင်ရာ အသိသညာများကို သိရှိနားလည်ခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများပါဝင်သည်။

၅. ၄. ၁. ၇ ကိန်းများကို နှုတ်မှရွတ်ဆိုခြင်း

ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ စသည်ဖြင့် ကိန်းအမည်များကို အစီအစဉ်အလိုက် ရွတ်ဆိုစေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကိန်းအမည်များကို ရွတ်ဆိုတတ်ရုံဖြင့် ရေတွက်ခြင်းအသိသညာကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီဟု မဆိုနိုင်ပေ။ အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုး၏ အရေအတွက်ကို သတ်မှတ်နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု ရရှိလာခြင်းသည် သင်္ချာပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်သည်။

၅. ၄. ၁. ၈ ယုတ္တိကျကျရေတွက်တတ်ခြင်း

ကိန်းများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရွတ်ဆိုတတ်ခြင်းနှင့် တစ်မှတစ် ဆက်သွယ်ချက်(အရာဝတ္ထုကို ကိုင်တွယ် ခြင်းနှင့် အရေအတွက် ရွတ်ဆိုခြင်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ခြင်း)တို့ကို သဘောပေါက် နားလည် ခြင်းသည် ယုတ္တိကျကျ ရေတွက်တတ်ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ ကိန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း ရွတ်ဆို တတ်ပြီးနောက် တစ်မှတစ် ဆက်သွယ်ချက်ဖြင့် စတင်၍ ရေတွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အရာဝတ္ထုကို ကိုင်တွယ်၍ နှုတ်မှအရေအတွက်ကို ရွတ်ဆိုရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ပူးတွဲ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၅. ၄. ၁. ၉ ကိန်းဆိုင်ရာ အသိသညာများကို သိရှိနားလည်ခြင်း

ကိန်းများကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည် ကိန်းများနှင့် အရေအတွက်များ၏ ဆက်သွယ်ချက်ကို နားလည် ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွင် ကိန်းများ၏အသိသညာကို နားလည်မှုအဆင့်၊ ကိန်းများ၏သဘောကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအဆင့်၊ ကိန်းများကို သင်္ချာသင်္ကေတဖြင့် ရေးတတ်ခြင်းအဆင့်များ ပါဝင်သည်။ ကိန်းများကို အနည်း၊ အများအသိသညာနှင့် ကိန်းတစ်ခုသည် အခြားကိန်းများကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ခြင်း၊ တစ်နည်း အားဖြင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့်အပြည့်တစ်ခု ဖြစ်လာခြင်း အသိသညာများ(ဥပမာ- ကိန်း ၅ သည် ကိန်း ၂ နှင့် ၃ သို့မဟုတ် ၁ နှင့် ၄ တို့ကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်) ကို သိရှိစေရန် ပံ့ပိုး ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သုဇယတန်းကလေးများတွင် အထက်ပါကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန် ဆရာများသည် ချဉ်းကပ်နည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကိန်းအသိသညာကို မိတ်ဆက်သည့် ပုံပြင်များပြောပြခြင်း၊ သီချင်းများနှင့် ကဗျာများ ရွတ်ဆိုပြခြင်း၊ ဒီမိုနိုကတ်များဖြင့် ဆော့ကစားစေခြင်း၊ ကိန်းအသိသညာပါသော ရုပ်ပြစာအုပ်များ အသုံးပြုခြင်း၊ အရာဝတ္ထုအစစ်များ(သို့) ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းများ(ရုပ်ပုံ) ထိုမှတစ်ဆင့် ကိန်းများကို သိစေခြင်းစသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကိန်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်ကြွယ်ဝသော သင်ယူမှု ဝန်းကျင် တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

၅. ၄. ၂ အရာဝတ္ထု၏တည်နေရာနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

အရာဝတ္ထု၏တည်နေရာနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းအသိသညာသည် တည်နေရာပြ စကားလုံးများ (အပေါ်၊ အောက်၊ အရှေ့၊ အနောက်)ဖြင့် သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ချက်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံပုံသဏ္ဌာန်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဂျီဩမေတြီ လေ့လာမှုအတွက် အခြေခံအသိသညာကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

၅. ၄. ၂. ၁ အခြေခံပုံသဏ္ဌာန်များ

ကလေးများသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ယင်းတို့တွင် ကိုယ်ပိုင် ဝိသေသလက္ခဏာများရှိသည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့ပုံသဏ္ဌာန်များတွင် သီးခြားအမည်များ (ဥပမာ- စက်ဝိုင်း၊ တြိဂံ၊ စတုရန်း၊ ထောင့်မှန်စတုရံ) ရှိပြီး၊ ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုစီတွင်လည်း သီးခြားဂုဏ်သတ္တိများ ရှိသည်



ကို စတင်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပုံသဏ္ဌာန်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးမှ ပုံသဏ္ဌာန်အသစ်တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်သည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ပုံစံဖော်ဘလောက်တုံးအမျိုးမျိုးကို ဆက်ခြင်းဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်အသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဖော်ထုတ်စေခြင်း)

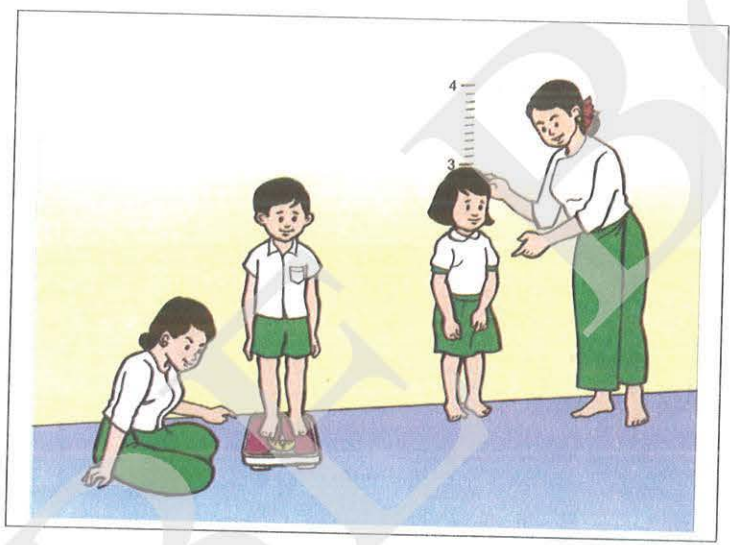
၅. ၄. ၂. ၂ အရာဝတ္ထု၏တည်နေရာ

အရာဝတ္ထု၏ တည်နေရာကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် အရာဝတ္ထုများ၊ ၎င်းတို့၏ တည်နေရာနှင့် ကလေး၏ တည်နေရာကြား ဆက်သွယ်မှု၊ အရာဝတ္ထုအချင်းချင်း၏ ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်လာမည်

ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းအတုံးလေးများ၊ သုံးမြောင့်ပုံပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်နေရာချထားခြင်းဖြင့် တည်နေရာကို လေ့လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် တည်နေရာနှင့်လားရာကို ညွှန်ပြသော စကားလုံးများကို အသုံးပြု၍ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဘလောက်တုံးများကို အသုံးပြု၍ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်လည်း အရာဝတ္ထုနှင့် ၎င်းတို့၏တည်နေရာ ဆက်စပ်ပုံကို လေ့လာနိုင်သည်။

၅. ၄. ၃ တိုင်းတာခြင်းနှင့် ခန့်မှန်းခြင်း

အရာဝတ္ထုများ၏ အလျားများ (အရှည်၊ အကျယ်၊ အမြင့်)၊ အလေးချိန်၊ ပမာဏ၊ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ ကြာချိန်နှင့် ထုထည်စသည်တို့ကို တိုင်းတာခြင်းဖြင့် သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ စံပြထားခြင်းမရှိသော တိုင်းတာမှု ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး၊ ကိန်းများဖြင့် ဖော်ပြခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများနှင့်



အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပြီး တိုင်းတာခြင်း၊ ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း လုပ်ငန်းဆောင် တာများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်္ချာဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည့်အပြင် ဘာသာ စကား ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို တိုင်းတာခြင်း (ဥပမာ- အရပ်တိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း) စသော လုပ်ငန်းများလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၅. ၄. ၄ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အထက်ပါကျွမ်းကျင်မှုများကို ကလေးများရရှိသွားစေရန် ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီးပါက ကလေးများဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးရမည်။ အသိသညာတစ်ခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် အချိန်ကန့်သတ်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။ ဆောင်ရွက်ခိုင်းသော လုပ်ငန်းများကိုလည်း ကလေးများ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်စေရန်၊ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖွင့်ထားပေးရပါမည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများ၊ စာသင်ခန်းတွင်းရှိ ပစ္စည်း

သင်ပြမှုပုံစံ (၃)

အကြောင်းအရာ

သင်ချိန်

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ အပင်များ

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

။ ။ ခေါက်ချိုးညီခြင်းနှင့် ခေါက်ချိုးမညီခြင်းကို ပြောပြတတ်ရန်။

။ ။ **ခေါက်ချိုးညီခြင်းနှင့် ခေါက်ချိုးမညီခြင်း (အပင်များ)**

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် ခေါက်ချိုး ညီ/မညီ လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခြင်း

- ဆရာက သစ်ရွက်များ စုဆောင်းထားပါ။
- ဆရာက သစ်ရွက်တစ်ရွက်ကို အသုံးပြု၍ ခေါက်ချိုးညီအောင် ဘေးတိုက်ခေါက်ပြပါ။ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ညီကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းသစ်ရွက်ကို အထက်အောက် ထပ်မံခေါက်ပြပါ။ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် မညီကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျန်သစ်ရွက်များကို ဆက်လက် ခေါက်ပြ၍ ခေါက်ချိုး ညီ/မညီ မေးပါ။
- အင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီများကို အသုံးပြု၍ ဆက်လက်ခေါက်ပြပါ။
- ဆရာက ရောင်စုံစက္ကူများကို ပုံစံအမျိုးမျိုး (ခေါက်ချိုး ညီ/မညီ) ညှပ်ထားပါ။
- ကလေးတစ်ဦးစီအား ညှပ်ထားသော ရောင်စုံစက္ကူ နှစ်ပိုင်းစီ (ခေါက်ချိုးညီတစ်ခု နှင့် ခေါက်ချိုးမညီတစ်ခု) ဝေပေးပါ။
- ကလေးတိုင်းအား မိမိရရှိထားသော စက္ကူများကို ခေါက်ပါစေ။
- ခေါက်ချိုး ညီ/မညီ အတန်းကို ပြန်လည်ပြောပါစေ။

၅. ၅ အနုပညာရသခံစားခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း

အနုပညာရသခံစားခြင်းတွင် ဂီတ၊ အက၊ ပန်းချီအစရှိသည့် အနုပညာနယ်ပယ်တွင် တွေ့ရှိရသည့် အလှအပကို ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးထားခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ခံစားမှုများ၊ စိတ်ကူးများကို တီထွင်ဖန်တီးဖော်ပြခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အနုပညာရသခံစားခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် အရေးပါသော စိတ်နေစိတ်ထားတစ်ရပ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ရှေးဦးအရွယ်ကလေးငယ်ဘဝကပင် အနုပညာရသ ခံစားတတ်ပြီး တီထွင်ဖန်တီးစိတ်ကူးတတ်စေရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရပါမည်။ အနုပညာရသခံစားခြင်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးခြင်းတွင် အဓိကအားဖြင့် နယ်ပယ်နှစ်ခု ထပ်မံခွဲထုတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- **အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အနုပညာ။** ။ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း၊ အရုပ်များပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်း အားလုံးပါဝင်ပါသည်။
- **တင်ဆက်ဖျော်ဖြေမှု အနုပညာ။** ။ သီဆို၊ တီးမှုတ်၊ ကခုန် လှုပ်ရှားရသည့် လုပ်ငန်းအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းသည်လည်း တီထွင်ဖန်တီးစိတ်ကူးမှု လုပ်ငန်းများထဲတွင်ပါဝင်သည်။ လူကြီးများ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် လူမှုကိစ္စများကို အတုယူကာ ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းသည် ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုကို အားပေးသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဤနယ်ပယ်တွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

၅. ၅. ၁ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အနုပညာလုပ်ငန်းများ

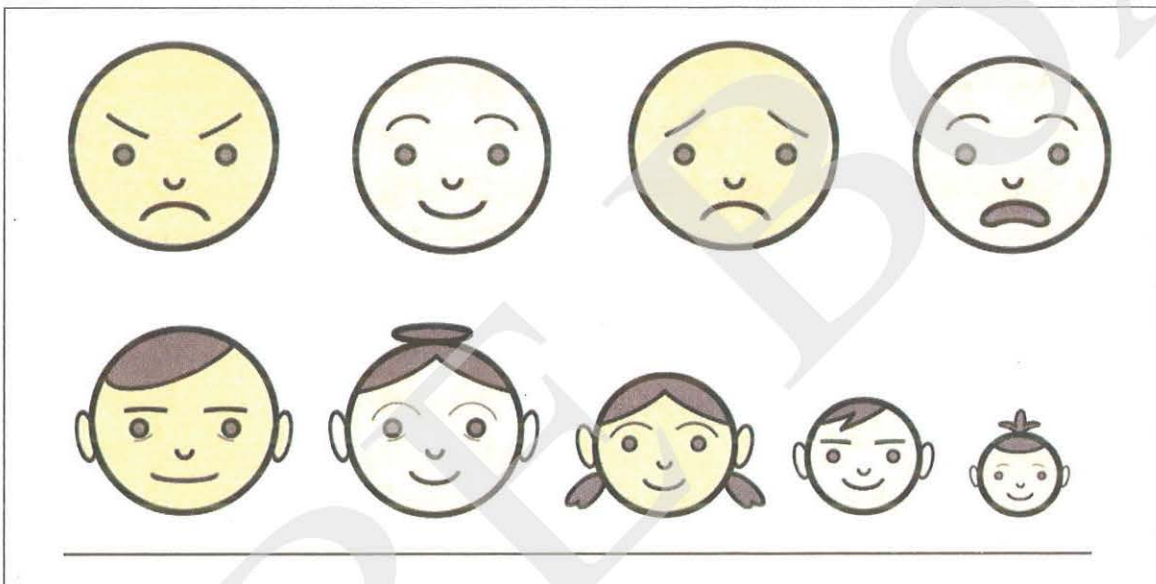
ကလေးများက မျဉ်း၊ အရောင်၊ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အထူအပါး၊ အကြမ်းအချော သဘောများကို အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်အသုံးပြုပြီး မိမိတို့ စိတ်ကူးရှိသည့်အတိုင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံဖော်ကြည့်သည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများက ကလေးများ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုများ တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အနုပညာဖန်တီးမှု လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် ကလေးများ၏ မကျေနပ်မှု၊ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပါသည်။

အမြင်ဆိုင်ရာ အနုပညာအလုပ်များအနက် သူငယ်တန်း ကလေးများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းများထဲတွင် ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေး ရောင်ခြယ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ပုံနှိပ်ပုံဖော်ခြင်း၊ ဖြတ်ညှပ်ကပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ပုံဖော်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများအတွက် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြုပြီး နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးစမ်းသပ်အသုံးပြုရင်း သင်ယူကြပါသည်။



၅. ၅. ၁. ၁ ပုံဆွဲခြင်း

သူငယ်တန်းကလေးများအနေဖြင့် ခဲတံ၊ ရောင်စုံဖယောင်းတောင့်၊ မြေဖြူ စသည့် ရေးခြစ်စရာ တစ်ခုခုဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး ဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်ပီပြင်အောင် မဆွဲတတ် မိတွင် ထင်ရာမြင်ရာ ရေးခြစ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အခြေခံပုံ သဏ္ဌာန်များဖြစ်သည့် စက်ဝိုင်းများ၊ ဘဲဥပုံများ၊ လေးထောင့်၊ သုံးထောင့်ပုံများ ဆွဲသည့် အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် တဖြည်းဖြည်းဖြင့် သိသာထင်ရှား သည့် ရုပ်ပုံများအဖြစ်သို့ ရေးဆွဲတတ်လာ မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်သည့် အခါတွင် ကလေးများအနေဖြင့် အနုစိတ် လှုပ်ရှားကိုင်တွယ်မှုနှင့် မျက်စိနှင့်လက် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်နိုင်မှုတို့ တိုးတက်လာပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။



၅. ၅. ၁. ၂ ဆေးခြယ်ခြင်း

ပုံဆွဲစာအုပ် သို့မဟုတ် ဆေးရောင်ခြယ်စက္ကူ သို့မဟုတ် ပန်းချီဆွဲသည့် စက္ကူပေါ်တွင် ဖယောင်းရောင်စုံဖြင့် အရောင်အမျိုးမျိုးခြယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်စုံဆေးရည်နှင့် စုတ်တံကိုအသုံးပြု၍ ဆေးခြယ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ လက်ချောင်းများကို အသုံးပြု၍ ဆေးရောင်စုံပုံဆွဲခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။ ကလေးများကို အရောင် အမျိုးမျိုးရောစပ်ပြီး အရောင်သစ်များ စမ်းသပ်ဖန်တီးရန်လည်း အားပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မူလ အရောင်သုံးရောင်ဖြစ်သည့် အနီ၊ အပြာနှင့် အဝါတို့ကို အသုံးပြုပြီး ကလေးများကို အခြားအရောင်များရအောင် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

အဝါ + အနီ = လိမ္မော်

အဝါ + အပြာ = အစိမ်း

ထိုကဲ့သို့ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အနုပညာလက်ရာ ပိုမိုတိုးတက်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၅. ၅. ၁. ၃ ပုံနှိပ်ပုံဖော်ခြင်း

ကလေးများသည် ရေမြှုပ်၊ သစ်သားတုံး၊ ပြောင်းဖူးရိုး၊ သစ်ရွက်၊ အာလူးခြမ်းစသည့် အရာဝတ္ထုများကို အသုံးပြုပြီး မင်ဖြင့် ပုံနှိပ်ပုံဖော်ခြင်းကို နှစ်သက်ကြသည်။ လက်ချောင်းများ၊ လက်ဝါးများကို ဆေးရောင်ဖြင့် သုတ်ပြီးလည်း ပုံနှိပ်ပုံဖော်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ပုံနှိပ်ပုံဖော်ခြင်းဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးကိုသိခြင်း၊ နေရာအကျယ်ကို ခန့်မှန်းခြင်း၊ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်းနှင့် အရောင်၊ အဆင်ပုံစံနှင့် ဒီဇိုင်းအမျိုးမျိုး စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကို အထောက်အကူပြုပါသည်။

၅. ၅. ၁. ၄ ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်

ရောင်စုံစက္ကူများ၊ သစ်ရွက်များ၊ အဝတ်စများစသည့် အပိုင်းအစအမျိုးမျိုးကို ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် ပြုလုပ်ပြီး ပုံဖော်ရခြင်းသည်လည်း ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုအတွက် အရေးပါသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ကိုင်တွယ်၊ ဖြတ်တောက်လုပ်ကိုင်ရသဖြင့် ကြွက်သားငယ်များ အသုံးပြုရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ထို့ပြင် ကလေးတို့စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုကို ပြေပျောက်စေပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိစေပါသည်။ ထို့ပြင် ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် လုပ်ငန်းများထဲတွင် ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် နည်းဖြင့် ပန်းချီပုံ (Collage) တစ်ခု ဖြစ်အောင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက်လည်း အားပေးသင့်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းက ကလေးများ၏ စိတ်ကူးကို ထုတ်ဖော်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးပြီး အရာဝတ္ထုများ၏ သဘာဝကိုပါ သိရှိလာစေနိုင်ပါသည်။

၅. ၅. ၁. ၅ ရက်လုပ်ခြင်း

ရောင်စုံစက္ကူမျှင်များ၊ ကြိုးများ၊ လျှော်မျှင်များကို အသုံးပြုပြီး ရက်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင် သည်။ ဖျာရက်ခြင်း၊ ကြိုးရက်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းမျိုးသည် ကလေးများ၏ ကြွက်သားငယ် အသုံးပြုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း၊ မျက်စိနှင့်လက် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတို့ကို တိုးတက်စေပြီး တီထွင်ဖန်တီးမှုကိုလည်း အားပေးပါသည်။ ထို့ပြင် အရာဝတ္ထုများ၏ အမာအပျော့၊ အကြမ်းအချော၊ ပုံသဏ္ဌာန်စသည့် သဘောများကိုပါ နားလည်စေပါသည်။

၅. ၅. ၁. ၆ ပုံစံငယ်ပြုလုပ်ခြင်း

ရွှံ့ သို့မဟုတ် ဂျုံဖြင့်နယ်ထားသော ဂျုံနယ်တုံး (dough) ဖြင့် ပုံစံငယ်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ရခြင်းကို ကလေး များ အလွန်နှစ်သက်ကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းက ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေပါသည်။ ရုပ်လုံး တစ်ခုလုံးပေါ်အောင် မြင်ရသည့်အတွက် ပို၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းတွင်လည်း အဆင့် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလေ့ရှိပါသည်။ ပထမတွင် ရွှံ့ကို ဖိရုံ၊ နယ်ရုံ၊ ညှစ်ရုံမျှသာ လုပ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အလုံး သို့မဟုတ် အချောင်းများဖြစ်အောင် လုပ်တတ်လာပြီး နောက်ဆုံးတွင်မှ သိသာထင်ရှားသည့် ရုပ်ပုံတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ထိုသို့ ပုံစံငယ်ပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း အမျိုးအစားထဲတွင် စက္ကူဖြင့် အရုပ် အမျိုးမျိုးခေါက်ခြင်းလည်း ပါ ဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဲဖြင့် ပုံဖော်ကစားခြင်းသည်လည်း ဤအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပါသည်။

၅. ၅. ၂ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍများ

- ၁။ **အနုပညာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်း။** ။ ကလေးများကို ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးအသုံးပြုပြီး နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရပါမည်။ တီထွင်ဖန်တီးလုပ်ကိုင်မှု သက်သက်မဟုတ်ပဲ အကြောင်းအရာများနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်သည့် အခြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့်လည်း ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ဖတ်၍ ဆွေးနွေးပြောဆိုအပြီးတွင် ထိုပုံပြင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးတို့ခံစားမိ၊ စိတ်ကူးမိသည်များကို ရုပ်ပုံရေးဆွဲဖော်ပြရန် အားပေးနိုင်ပါသည်။
- ၂။ **လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။** ။ တီထွင်ဖန်တီးမှု လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင် စီစဉ်ပေးရပါမည်။ ရောင်စုံဖယောင်းတောင့်၊ ပုံဆွဲစက္ကူ၊ စက္ကူရောင်စုံစသည်တို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူရရှိသော သစ်ရွက်၊ သစ်စေ့၊ ပန်းပွင့်၊ ကျောက်စရစ်ခဲ၊ ရောင်စုံကြိုးအမျိုးမျိုးစသည့် ပစ္စည်းများသည်လည်း ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီး လုပ်ဆောင်မှုအတွက်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ **ကလေးများ၏ လက်ရာများကို စာသင်ခန်းအတွင်း ခင်းကျင်းပြသခြင်း။** ။ စာသင်ခန်းအတွင်း တီထွင်ဖန်တီးလုပ်ကိုင်ရန် နေရာတစ်ခု ထားရှိရမည့်အပြင် ကလေးများ ပြုလုပ်ထားသည့် ပန်းချီပုံများ၊ ရုပ်လုံးရုပ်ကြွများကို ခင်းကျင်းပြသမှုလည်း ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ခင်းကျင်းပြသခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အခြားကလေးများ၏ လက်ရာများကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်း အနုပညာရသခံစားမှုသဘောကို ပိုမိုနားလည်စေမည် ဖြစ်သည်။
- ၄။ **ကလေးများ၏ လက်ရာများကိုတုံ့ပြန်ပေးခြင်း။** ။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကလေးများ၏လုပ်ဆောင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အသိအမှတ်ပြုပေးသည့် အခါတွင်လည်း “သိပ်ကောင်းတာပဲ” ဟု အလွယ်တကူ မှတ်ချက်ပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ “သားပုံလေးက ဘာလုပ်နေတဲ့ပုံလဲ၊ ဘယ်လို လုပ်လိုက်တာလဲ” စသည်ဖြင့် အဖွင့်မေးခွန်းများကို စိတ်ဝင်တစားမေးမြန်းပြီး၊ ကလေး၏ စိတ်ကူးကို ထုတ်ဖော်ပြောပြတတ်စေရန် အားပေးသင့်ပါသည်။

၅. ၅. ၃ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုအနုပညာ

သီဆို၊ ကခုန် လှုပ်ရှားခြင်းသည် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုအနုပညာ၏ အစပင်ဖြစ်သည်။ သီဆို၊ ကခုန် လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ ဂီတ၏ သဘောတရားများကို နားလည်ခြင်းက ယှဉ်တွဲနေပါသည်။ ထို့အတူ သီဆို၊ ကခုန် လှုပ်ရှားခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သုဇယံတန်းဆရာများအနေဖြင့် ကလေးများအတွက် ဆီလျော်သည့် သီဆို၊ ကခုန် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများ စီစဉ်နိုင်ရန် ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို နားလည်ပြီး ကလေးများက မည်သို့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်ကို သိထားရန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် သီဆို၊ ကခုန်လှုပ်ရှားမှု အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ဂီတနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို နားလည်နိုင်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကလေးများ၏ သီဆို၊ ကခုန် လှုပ်ရှားမှုအတွေ့အကြုံများတွင် အောက်ပါ အခြေခံဂီတသဘောများ ပါဝင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- ◆ နရီစည်းဝါး
- ◆ အနွေးအမြန်
- ◆ အသံအနိမ့်အမြင့်နှင့်
- ◆ ‘အား’ တို့ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် ‘အား’ ဆိုသည်မှာ အသံက ဖော်ပြသည့် ခံစားမှုစိတ်အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့် အသံအတိုးအကျယ်) ကလေးများသည် သီဆိုကခုန်လှုပ်ရှားရင်းဖြင့် ဂီတတွင် ပါဝင်သည့် ခံစားမှုစိတ်အခြေအနေနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို သရုပ်ဖော်နိုင်ပါသည်။

သုဇယံတန်းဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သီဆိုကခုန်လှုပ်ရှားခြင်းကို အခြားသောသင်ယူဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ် များဖြစ်သည့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း၊ သင်္ချာအခြေခံကို စူးစမ်းခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း စသည်တို့တွင်လည်း အခြားသော သင်ယူမှုနယ်ပယ်တွင်လည်း ပေါင်းစပ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သီဆို၊ ကခုန်လှုပ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများထဲတွင် အဓိကအားဖြင့် -

- ◆ နားထောင်ခြင်း
- ◆ သီဆိုခြင်း
- ◆ ကခုန်ခြင်း
- ◆ တီးခတ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

သို့ရာတွင် ထိုလုပ်ငန်းများမှာ သီးခြားစီသင်ပေးရမည့်အရာများ မဟုတ်ဘဲ အားလုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး လုပ် ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းများသာ ဖြစ်သည်ကို ဆရာ၊ ဆရာမများ သတိပြုရပါမည်။

၅. ၅. ၃. ၁ နားထောင်ခြင်း

ဂီတနှင့်ဆိုင်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ရန်အတွက် ဂီတသံစဉ်နှင့် သီချင်းများနားထောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ နားထောင်ခြင်းသည် ဂီတသင်ယူမှုအတွက် ကနဦးခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ သုဇယံတန်း ကလေးများအနေဖြင့် ဂီတသံအမျိုးမျိုးကို နားထောင်ရခြင်းဖြင့် အသံ အတိုး၊ အကျယ်၊ အနိမ့်၊ အမြင့်၊ အနွေး၊

အမြန်သဘောများကို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကာရန်သဘောနှင့် စကားသံကွဲပြားမှုသဘောများကို နားလည်စေသဖြင့် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း များစွာ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

၅. ၅. ၃. ၂ သီဆိုခြင်း

တေးကဗျာများ သီဆိုခြင်းကို အနုပညာရသအချိန်တွက်သာ ကန့်သတ်မထားသင့်ပါ။ ကလေးများ အနေဖြင့် သဘာဝအလျောက်သီဆိုခြင်းကိုပါ အားပေးသင့်ပါသည်။ ရင်းနှီးပြီးဖြစ်သော တေးကဗျာများထဲမှ ကလေးများ နှစ်သက်သည့် ကဗျာများကို စုပေါင်းချိန်တွင် သီဆိုစေနိုင်ပါသည်။

တေးကဗျာသီချင်းအသစ်များကို သင်ကြားပေးသည့်အခါတွင်မူ စနစ်တကျ သင်ကြားပြသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သီချင်းအသစ်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆိုခိုင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ထပ်တလဲလဲ သီဆိုခြင်းများကို ရက်အတော်ကြာကြာ ပြုလုပ်ပေးခြင်းကသာ ကလေးများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ တေးသွားနှင့်စာသားကို သီးခြားစီ ခွဲမသင်သင့်ပါ။ တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် အစအဆုံးသင်ရမည် ဖြစ်သည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အဆင့်များအတိုင်း သင်ကြားပေးလျှင် အလွယ်တကူ တတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။ -

- ♦ ပထမဆုံး သင်ကြားပေးမည့် သီချင်းအသစ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သရုပ်ဖော်ပုံများ အသုံးပြု၍ ဖြစ်စေ၊ မေးခွန်းများ မေး၍ဖြစ်စေ မိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကလေးများအား သီချင်းကို အရင်နားထောင်ကြည့်ဟု ပြောပြီး စတင်နိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆက်ခြင်းကို အချိန်အကြာကြီး မယူသင့်ပါ။
- ♦ သီချင်းကို ဆရာက အစအဆုံးဆိုပြပါ။ သို့မဟုတ် အသံသွင်းထားသည်ကို ဖွင့်ပြပါ။
- ♦ ဒုတိယအကြိမ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ရသည့်နေရာများတွင် လိုက်ဆိုစေနိုင်ပါသည်။



- ◆ သီချင်းအကြောင်းကို ကလေးများနှင့်ပြောပါ။
- ◆ တတိယအကြိမ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများကိုလည်း လိုက်၍ဆိုပါစေ။
- ◆ ထို့ပြင် နေ့တစ်နေ့အတွင်း အခြားသင့်လျော်သောအချိန်များ (ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ၊ နားချိန်အတွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြန်ရန်နှုတ်ဆက်ချိန်စသည့်) အခွင့်အလမ်းပေါ်သည့် အခါများတွင်လည်း ပြန်လည်သီဆိုပြခြင်း၊ အတူသီဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးများသည် သီချင်းအသစ်နှင့် ရင်းနှီးပြီး အလွယ်တကူ ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။

၅. ၅. ၃. ၃ ကပြလှုပ်ရှားခြင်း

နရီစည်းချက်သံစဉ်တေးသွားနှင့်အညီ ကပြလှုပ်ရှားရသည့် လုပ်ငန်းများသည် ကလေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဂီတကိုခံစားရသည့်အတွေ့အကြုံများရရှိစေသည်။ အဆိုပါလှုပ်ရှားမှုများတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ယိမ်းနွဲ့ခြင်းစသည့်လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သကဲ့သို့ လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ ခြေဖနောင့်ဆောင့်ခြင်း၊ လက်ချောင်းများ လှုပ်ရမ်းခြင်း၊ လက်ဖျောက်တီးခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ သီချင်းစာသားအလိုက် သရုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ရိုးရာ အကများကို ကခုန်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

၅. ၅. ၃. ၄ တူရိယာပစ္စည်းများတီးခတ်ခြင်း

သီဆိုကခုန်လှုပ်ရှားခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် လွယ်ကူရိုးရှင်းသော တူရိယာများ (အထူးသဖြင့် ရိုက်ပုတ်လှုပ်ခတ်ခြင်းဖြင့် အသံထွက်စေသော တူရိယာများ) ကို တီးခတ်ခြင်းပါဝင်သည်။ ကနဦးအနေဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြု၍ အသံထွက်စေသည့်လုပ်ငန်းများဖြင့် စတင်နိုင်သည်။ ဥပမာ- လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ လက်ဖျောက်တီးခြင်း၊ တင်ပါးကို လက်ဝါးဖြင့်ရိုက်၍ အသံထွက်စေခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများက အသံအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားနိုင်စေသည့်အပြင် ဂီတသံနှင့် အတူလုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် နရီစည်းဝါးသဘော၊ သံစဉ်သဘောများကို ကလေးများနားလည်သွားစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများ အလွယ်တကူယူ၍ တီးခတ်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ တူရိယာပစ္စည်းများ စုဆောင်းထားနိုင်ပါသည်။ -

- ၁။ အိုးစည်၊ ဗုံများကဲ့သို့ အသံထွက်သော ပစ္စည်းများ
- ၂။ ဝါးလက်ခုပ်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ
- ၃။ လင်းကွင်းငယ်များ
- ၄။ ခြုံတွဲများ (အသံစုံထွက်စေသည့်)
- ၅။ ပလတ်တုတ်အမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။



၅. ၅. ၄ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍ

အနုပညာရသခံစားခြင်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးခြင်းလုပ်ငန်းများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဂီတနှင့် ပန်းချီကို အထူးပြု သင်ယူတတ်မြောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ထိုအနုပညာဘာသာရပ်များ၏ အခြေခံသဘောကိုနားလည်ပြီး တီထွင်ဖန်တီးလိုစိတ်ရှိလျှင် ဆရာ၊ ဆရာမတိုင်း စီစဉ်လုပ်ကိုင်နိုင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးများအလွယ်တကူ သိဆိုလှုပ်ရှားကခုန်နိုင်မည့် သင့်လျော်သော တေးကဗျာများ၊ သီချင်းများကို ရွေးချယ်စုဆောင်းထားရန်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေပြုပြီး တစ်နေ့တာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို စီစဉ်သည့်အခါ မည်သည့် နေရာများတွင် သီဆိုကခုန်လှုပ်ရှားမှုများ ထည့်သွင်းနိုင်မည်ကို ရှာဖွေပါ။ ဤသို့ဖြင့် သီဆိုကခုန် လှုပ်ရှားမှု များသည် သူ့ချည်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ သင်ယူသည့်အကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကာ ပိုမို စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်စေပါမည်။

သီဆိုလှုပ်ရှားကစားခြင်းအတွက် ဆရာက ရှေးဦးစွာ နမူနာပြပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများ၏ မိမိတို့စိတ်ကူးနှင့် လွတ်လပ်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း အားပေးရပါမည်။ ဆရာ၏နမူနာ ပြလုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကလေးများ၏ လွတ်လပ်စွာဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုတို့ကို ဟန်ချက်ညီစွာ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

အလျဉ်းသင့်သည့်အခါတိုင်းတွင် ဆရာက ကလေးများကို ဂီတအခြေခံသဘောများ သိရှိနားလည်စေရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-စည်းချက်ညီညီဖြင့် လက်ခုပ်တီးတတ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နရီစည်းဝါးနှင့် စည်းချက်သဘောကို ကလေးများ နားလည်စေပါသည်။

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ဂီတနှင့် ပတ်သက်သည့်ပစ္စည်းများ ထားရှိပေးခြင်း၊ ဒေသအလိုက်ရရှိနိုင်သည့် ရိုးရာတူရိယာပစ္စည်းများ စုဆောင်းထားခြင်း၊ ရပ်ရွာအတွင်းမှ တူရိယာပညာရှင်များကို ဖိတ်ခေါ်၍ တီးမှုတ် သီဆိုပြသစေခြင်း၊ ကလေးများနှင့်အတူ တီးမှုတ်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများအနေဖြင့် ဂီတနှင့် ရင်းနှီးကာ လူမှု ဘဝ၏အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် နားလည်စေမည်ဖြစ်သည်။ သီဆို၊ ကခုန်လှုပ်ရှားခြင်း လုပ်ငန်းများ စီစဉ်သည့်အခါ ယဉ်ကျေးမှု အမျိုးမျိုးရှိ မတူညီသော တူရိယာပစ္စည်းများ၊ တေးသွားသံစဉ်များ၊ ကခုန်လှုပ်ရှားပုံများကိုပါ ထည့်သွင်းမိတ်ဆက်ပေးပါက ကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုကိုသာမက အခြားသောမတူကွဲပြားသည့်ယဉ်ကျေးမှုများကိုပါ သိနားလည်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်မည် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သီဆို၊ ကခုန်လှုပ်ရှားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ကလေးများ၏ ရင်ထဲတွင် ထာဝရရှင်သန်နေစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၅. ၅. ၅ အတုလုပ်ကစားခြင်း

ပန်းချီ၊ လက်မှုအနုပညာ၊ သီဆိုကခုန်လှုပ်ရှားခြင်းများသည် ကလေးများ၏ အနုပညာရသခံစားမှုနှင့်တီထွင် ဖန်တီးမှုကို အားပေးသည့်နည်းတူ လူကြီးများလုပ်ဆောင်သည့် လူမှုဘဝလုပ်ငန်းများကို အတုယူ လုပ်ဆောင်ခြင်းကလည်း ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှုကို အားပေးပါသည်။

ကလေးများအနေဖြင့် ထမင်းဟင်းချက်တမ်း၊ ဈေးရောင်းတမ်း၊ ဆရာဝန်သူနာပြုလုပ်တမ်း၊ ကားမောင်းတမ်း စသည့် အတုယူဟန်ဆောင် ကစားခြင်းများကို အလွန်နှစ်သက်ကြသည်။ ထိုသို့အတုလုပ် ကစားခြင်းများသည် ကလေး၏ဘဝတွင် အလွန်အရေးပါသောဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ကစားရင်းဖြင့် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကို သိရှိနားလည်လာနိုင်ပါသည်။ ပထမပိုင်းတွင် ကလေးများ၏ မိမိတို့ မြင်ရ ကြားရသည်များကို အတုယူလုပ်ဆောင်ကြပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် နေရာဌာနများ အကြောင်းကို စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆကစားလာကြသည်။ ထိုသို့ သရုပ်ဆောင်ကစားရင်းဖြင့် ကလေးများအနေဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးဆန်းသစ် နိုင်စွမ်းများ တိုးတက်လာစေနိုင်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကိုပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။



၅. ၅. ၆ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ကလေးများ အတုလုပ်ကစားခြင်းကို အားပေးရပါမည်။ လွတ်လပ်စွာကစားရန်ခွင့်ပြုထားသော အချိန် များတွင် ထိုသို့အတုလုပ်ကစားနိုင်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ စီစဉ်ထားသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကစား ရန် အိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ ကလေးအရုပ်များ၊ တိရစ္ဆာန်အရုပ်များ၊ ဘီး၊မှန်များ၊ တယ်လီဖုန်း၊ နာရီ စသည့် အသုံးအဆောင်ဟောင်းများ စသည်တို့ကို စုဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ထိုကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်ကစားရန်နေရာမရှိပါက စာသင်ခန်းအပြင်ဘက်ရှိ အခြားသော နေရာများ သို့မဟုတ် အရိပ်ရသော သစ်ပင်အောက် စသည်တို့တွင် စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ အတုလုပ်ကစားခြင်းသည် ကလေးများ သဘာဝအလျောက် ပြုမူအားထုတ်ဆောင်ရွက်သည့် ကစားနည်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာလောကကြီးနှင့်

ပတ်သက်ပြီး သင်ယူရန်နေရာအတွက် ယင်းတို့ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာအား ထုတ်ကြည့်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ထိုကစားနည်းက ကလေးများ၏ အပြောဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ မိမိတို့ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရသည့် အသုံးအဆောင်များ၏အမည်များကို သိလာသဖြင့် ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝစေသည်။ ကစားခြင်းတွင်ပါဝင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို အလှည့်ကျ သရုပ်ဆောင် လုပ်ရသဖြင့် ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း၊ မေးမြန်း ခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ပြောပြခြင်းစသည့် ဘာသာစကား၏ စွမ်းရည်များကိုလည်း တတ်ကျွမ်းလာစေ ပါသည်။

သူငယ်တန်းစာသင်ခန်းများတွင် ထိုကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင်ကစားနိုင်ရန် ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပြင်ဆင်ထားသည့် နေရာတစ်ခု စီစဉ်သင့်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့်-

- ကလေးများ အတုလုပ်ကစားနိုင်မည့် မြင်ကွင်းအမျိုးမျိုးကို ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးအောင် မိတ်ဆက် ပေးသင့်သည်။ (ဥပမာ- ထမင်းချက်တမ်းကစားခြင်း၊ ဆရာမလုပ်တမ်းကစားခြင်း၊ . . .)
- ကလေးများ လုပ်ကိုင်ကစားနိုင်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးစုဆောင်းထားပေးသင့်သည်။ (ပစ္စည်း များထဲတွင် ပစ္စည်းအစစ် - ဥပမာ တယ်လီဖုန်းအဟောင်း ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ ပစ္စည်းအတု - ဥပမာ ကလေးကစားစရာ ဆရာဝန်နားကြပ်)
- ကလေးများ ကစားနေစဉ် စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး မည်သူ တက်ကြွသည်၊ မည်သူ စကားနည်းသည် စသည်ဖြင့် မှတ်သားပြီး မည်သို့ပံ့ပိုးနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။
- ရံဖန်ရံခါတွင် ဆရာမကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး အတူကစားပေးခြင်း၊ ကစားရင်းဖြင့် သင့်လျော်သော ဘာသာ စကားအမှုအရာများကို နမူနာပြသခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နေရာပြောင်းလဲ လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးခြင်း၊ စီစဉ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသင့် သည်။
- အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။



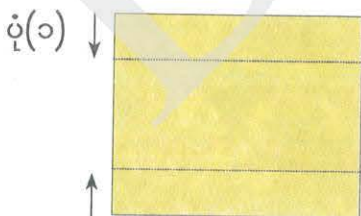
အနုပညာရသ ခံစားခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်းနယ်ပယ်အတွက် အောက်ပါနမူနာ သင်ပြမှုပုံစံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ -

သင်ပြမှုပုံစံ (၁)

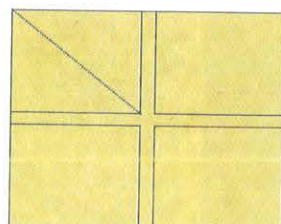
အကြောင်းအရာ	။ ။	အပင်များ
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	သစ်ပင်ပုံတွင် စက္ကူစများဖြင့် ပုံဖော်တတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်ခြင်း (အပင်များ) - ဆရာက ရောင်စုံစက္ကူပိုင်းများကို ကလေးများအား ဝေပေးပါ။ - မိမိတို့နှစ်သက်သော အရွက်ပုံ၊ အပွင့်ပုံ၊ အသီးပုံတို့ကို ဆွဲပါစေ။ - ဆွဲပြီးသောအရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးပုံတို့ကိုပုံဖော်ပြီး ညှပ်ပါစေ။ - ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ - ကလေးအုပ်စု တစ်စုစီကို စာရွက်ကြီးတစ်ချပ်စီ ဝေပေးပါ။ - ထိုစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် မိမိတို့ပုံဖော်ညှပ်ထားသော (အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး)ပုံတို့ကို စိတ်ကြိုက်ပုံဖော် ကပ်ပါစေ။ - အုပ်စုလိုက် ပုံဖော်ကပ်ထားသော စိတ်ကြိုက်ပုံကို အတန်းနံရံတွင် ကပ်ပေးပါ။ ထို့နောက်အုပ်စုလိုက် မိမိတို့ပုံဖော်ထားသောအကြောင်းအရာကို ပြောပါစေ။

သင်ပြမှုပုံစံ (၂)

အကြောင်းအရာ	။ ။	တို့ရပ်ရွာ
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်		စာရွက်ဖြင့် အိမ်ပုံခေါက်တတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်		အိမ်ပုံခေါက်ခြင်း - A-4 အရွယ်စာရွက်ကို စတုရန်းပုံစာရွက်ရအောင် အစွန်းမှနေပြီး ခေါက်ပါ။ - အပေါ်ပိုင်းမှ ပိုနေသောအပိုင်းကိုညှပ်ထုတ်လိုက်ပါ (ပုံ-၁ တွင် ပြထားသော စတုရန်းပုံစာရွက် ကိုရပါပြီ)

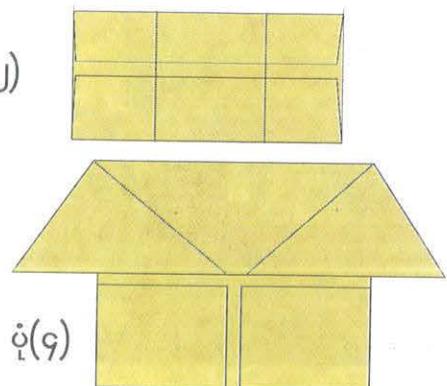


ပုံ(၁)



ပုံ(၂)

ပုံ(၃)



ပုံ(၄)

- ပုံ(၁)ကို ခေါက်ချိုးညီ ခေါက်လိုက်ပါက ပုံ (၂) ရပါမည်။
- ပုံ(၂)ကို ထိပ်နှစ်ဖက် အချိုးညီနောက်ပြန် ခေါက်ပါက ပုံ(၃) ရမည်။
- ရွယ်တူ စတုရန်း(၄)ခုမှ ထိပ်နှစ်ခုကို ဘေးဘက်ကားလိုက် / ဖွင့်လိုက်ပါက ပုံ (၄)ပါတိုင်း အိမ်ပုံရရှိမည်။
- ဆရာက နောက်ထပ်တစ်ခါ ခေါက်ပြပါ။
- ဆရာနှင့်ကလေး တစ်ဆင့်ချင်းစီကို အတူတူခေါက်ပါ။
- ကလေးများကိုယ်တိုင် ခေါက်ပါစေ။
- ကလေးများလိုအပ်ပါက ဆရာက ကူညီပါ။ (ဆရာက စတုရန်းပုံ စာရွက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။)

သင်ပြမှုပုံစံ (၃)

အကြောင်းအရာ

သင်ချိန်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။

လုပ်ငန်းစဉ်။

။ ။ **ဈေး**

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

။ ။ ဈေးရောင်း၊ဈေးဝယ် အတုလုပ်တမ်း ကစားတတ်ရန်။

။ ။ **ဈေးရောင်းတမ်းကစားခြင်း**

- ကလေးများအား ဈေးရောင်းသူအုပ်စုတစ်စုနှင့် ဈေးဝယ်သူ အုပ်စု တစ်စု သတ်မှတ်ပေးပါ။
- ဆရာက ဈေးဝယ်သူကလေးများအတွက် စက္ကူပိုင်းများကို ဖြတ်ပြီး ငွေစက္ကူများအဖြစ် ဝေပေးပါ။
- ဈေးရောင်းသူကလေးများအား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ (တုတ်ချောင်း၊ ခဲလုံး၊ သစ်ရွက်၊ ပန်းပွင့် . . .)စသည်တို့ကို ကလေးများနှစ်သက်သည့် ရောင်းရန်ပစ္စည်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပါစေ။
- ကလေးများသတ်မှတ်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းအမည်များကို ဆရာက ရောင်းချမည့် နေရာတွင် ရေးပြီး ကပ်ပေးပါ။

- ကလေးများ နှစ်သက် သလို ဈေးရောင်းတမ်း ကစား ပါစေ။

- ကစားနေစဉ် ဆရာက မေးခွန်းများမေးပါ။ (ဥပမာ- ဘာတွေဝယ်တာလဲ။ ဘယ်လောက်ပေးရလဲ။ ဘာတွေ ရောင်းနေတာလဲ။ ဘယ်လောက် နဲ့ ရောင်းသလဲ။)



၅. ၆ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်းဆိုသည်မှာ- သဘာဝတရားနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပေါင်းစပ် လေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာနှင့် လူမှုရေးပညာတို့ ပေါင်းစပ်၍ လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အကြား ဆက်သွယ်မှု များကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိ သက်မဲ့များအကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာရင်းဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းလေ့လာမှုနှင့်ဆိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် အချိန်နှင့် နေရာကို အမှီပြုပြီး လူမှုဘဝတွင် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်သည့် အခြေအနေများကို လေ့လာရင်းဖြင့် သမိုင်းနှင့် ပထဝီဝင်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်း မှာပင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း၊ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်းများမှတစ်ဆင့် လူသားတို့၏ဘဝတွင် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ၏အရေးပါမှုကိုလည်း စတင်သတိပြုမိလာမည် ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်း ကျင်လောကကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိနားလည်လာပြီး တန်ဖိုး ထားတတ်လာမည်။ ထို့ပြင်နယ်ပယ်တစ်ခုချင်းနှင့်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ၊ သိပ္ပံဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ သင်ယူ ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သိပ္ပံလက်တွေ့လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။

၅. ၆. ၁ သုဇယတန်းကလေးများနှင့်သိပ္ပံပညာ

သိပ္ပံပညာသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများ၊ ယင်းတို့၏ ဖြစ်တည်နေမှု၊ ပြောင်းလဲမှု၊ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုနှင့် အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်မှုတို့ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲမှုများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကြသည်။ သိလိုစိတ်ရှိမှုနှင့် ရှာဖွေ တွေ့ရှိသည့်အတွက် ကျေနပ်ပီတိဖြစ်မှုတို့အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ စနစ်တကျ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းဖြင့် အသိပညာ ဗဟုသုတများ ရရှိလာပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများအား တက်ကြွသော၊ မေးခွန်း များမေးမြန်းတတ်သော၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်တစားစူးစမ်းတတ်သော၊ စူးစမ်းလေ့လာမှုများကို ပြန်လည် ပြောပြတတ်သောကလေးများ ဖြစ်လာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် ကလေးများသည် ယူတ္တိရှိသော၊ သိပ္ပံနည်းကျသော အသိသညာများ ရရှိလာနိုင်သည်ဟု မျှော်မှန်းထား၍ မရပေ။ သိပ္ပံနည်းကျ လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သော စူးစမ်းရှာဖွေမှု၊ ကြိုတင်ခန့်မှန်းမှု၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုနှင့် ကောက်ချက်ချမှုတို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်တတ်စေရန်သာ အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

၅. ၆. ၁. ၁ သိပ္ပံဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို စူးစမ်းလေ့လာရာတွင် မိမိကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အချင်းချင်းပူးပေါင်းလေ့လာခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သိပ္ပံနည်းကျသော အသိသညာများ ရရှိ လာမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တွေ့ရှိချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ရရှိလာသောအသိသညာများနှင့်ပတ်သက် ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရရှိစေရန် သိပ္ပံနည်းကျလုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်လိုအပ်သည်။

သိပ္ပံလက်တွေ့လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့်

- (၁) စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊
- (၂) နှိုင်းယှဉ်၍ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း၊
- (၃) ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၊
- (၄) လက်တွေ့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- (၅) ကောက်ချက်ချခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သိပ္ပံဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသော လုပ်ငန်းများကို ဖန်တီးပေးရမည်။ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် စွမ်းရည်မတူညီသော ကလေးများကို မျှတစွာ ဖွဲ့စည်းပေးရန်လိုအပ်သည်။

၅. ၆. ၁. ၂ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ကလေးများအား အာရုံငြိမ်းပါးဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာစေခြင်းဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းရယူခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့သော၊ ကြားခဲ့ရသောအဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်ပြောပြစေခြင်းဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာစေနိုင်သည်။

၅. ၆. ၁. ၃ နှိုင်းယှဉ်၍ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

ကလေးများအား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့၊ အရာဝတ္ထုများ၏ တူညီခြင်း၊ ကွဲပြားခြားနားခြင်းများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားစေခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ရွက်များကို ပုံသဏ္ဌာန်တူရွေးချယ်ခွဲခြားစေခြင်း။)

၅. ၆. ၁. ၄ ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း

စူးစမ်းလေ့လာရာတွင် ကလေး၏ရှိပြီးသား အသိသညာနှင့် တွေ့ရှိဖူးသည့်အချက်များ၊ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းများမှ အတွေ့အကြုံများ ပေါင်းစပ်ကာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ၊ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်များကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာသည်မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းတတ်ရန် ပြုစုပျိုးထောင် ပေးနိုင်သည်။

၅. ၆. ၁. ၅ လက်တွေ့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

သုဇာတ်တန်းဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ရိုးရှင်း၍လက်တွေ့ကျသော စမ်းသပ်မှုများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အဆိုပါရိုးရှင်းသောစမ်းသပ်မှုများသည် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ

ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေမည့်စမ်းသပ်မှုများ ဖြစ်ရမည်။ (ဥပမာ- ပလတ်စတစ်ခွက်၊ စာရွက်နှင့် သစ်သားတုံးတို့တွင် ရေပေါ်ပေါ်နိုင်သော အရာကိုရှာဖွေခြင်း)

၅. ၆. ၁. ၆ ကောက်ချက်ချခြင်း

ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ စူးစမ်းလေ့လာမှုများ၊ စုဆောင်းထားသော အချက်အလက်များနှင့် တွေ့ရှိချက်များ အပေါ် အခြေခံသောအမြင်များ၊ ကောက်ချက်ချမှုများ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် အားပေးကူညီရမည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့၏ လေ့လာမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများကို လွတ်လပ်စွာ မျှဝေခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကိုရရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုများ ရရှိလာရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

၅. ၆. ၂ သုငယ်တန်းကလေးများနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံ

ဤအပိုင်းတွင် အချိန်ကာလနှင့် နေရာဒေသအပေါ် အမှီပြုပြီး လူတို့၏နေထိုင်မှုဘဝအပေါ်တွင်သက်ရောက်သည့် အပြောင်းအလဲများကို စူးစမ်းလေ့လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်းဟုဆိုလျှင် သုငယ်တန်းကလေးများနှင့် စပ်ဟပ်မှုမရှိဟု ယူဆကြမည် ဖြစ်သော်လည်း ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းဘာသာရပ်များနှင့် ဆက်သွယ်နေသည့် အသိသညာများ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုမူ သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်း ပညာရပ်များတွင် အသုံးပြုသည့် ဝေါဟာရအချို့ကိုလည်း စတင်သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ သဘာဝသိပ္ပံကဲ့သို့ပင် အထူးသဖြင့် ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်းဘာသာရပ်ကို လေ့လာရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်

- ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း
- သရုပ်ဖော်ခြင်း
- မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း
- ရှေ့နောက်ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ခြင်း
- ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
- မှတ်တမ်းတင်ခြင်း စသည့်ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြရမည် ဖြစ်သည်။

ဤကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ဆရာ၊ဆရာမများသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
ပုံပြောခြင်း၊ ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ခြင်း။ ။ နေရာဒေသအမျိုးမျိုးပါဝင်သည့် ပုံပြင်စာအုပ်များကို ဖတ်ပြခြင်း၊ ပုံပြောခြင်းသည်လည်း ကလေးများကို နေရာဒေသအလိုက် လူတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ပုံ ကွဲပြားမှုများကို နားလည်စေနိုင်ပါသည်။ အလားတူပင် ပုံပြင်ပါအဖြစ် အပျက်များကိုကြည့်ပြီး အချိန်ကာလ အလိုက်ပြောင်းလဲသည့် သဘောတရားများကို နားလည်စေပါသည်။

ကစားခြင်း။ ။ သဲ၊ ရွှံ့စသည်တို့ဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ပုံဖော်ကစားခြင်းဖြင့် မြေမျက်နှာပြင် အနိမ့်အမြင့် သဘောကို နားလည်နိုင်သကဲ့သို့ သစ်သားဘလောက်တုံးများဖြင့် ရွှာ၊ ဈေးစသည့် နေရာများကို တည်ဆောက်ကစားခြင်းကလည်း အဆိုပါနေရာများနှင့် လူတို့၏နေထိုင်မှုဘဝ ဆက်စပ်ပုံတို့ကို ကလေးများ ပိုမိုနားလည်စေနိုင်ပါသည်။



နှုတ်ပြောသမိုင်း။ ။ ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲသွားသည့် နေရာများ၊ အရာဝတ္ထုများ၏ ဓာတ်ပုံများကို ပြသပြီး “ဘာတွေ ပြောင်းလဲသွားသလဲ၊ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားသလဲ၊ ဘာကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတယ် ထင်သလဲ” စသည့် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ကလေးများကို ပြောပြစေခြင်းဖြင့် အကြောင်းအရာ တစ်ခု၏ ပြောင်းလဲလာမှုများကို ဖော်ထုတ်စေနိုင်ပါသည်။

မြေပုံများဖတ်ခြင်း၊ မြေပုံများပြုလုပ်ခြင်း။ ။ သုငယ်တန်းသို့ရောက်လာသော ကလေးများကို လွယ်ကူ ရိုးရှင်းသောမြေပုံများ စတင်မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောင်း၏ စနစ်ပုံ၊ အိမ်မှကျောင်းသို့ လာသောလမ်း စသည့်မြေပုံများ ရေးဆွဲစေနိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းမျိုးကိုမူ မိမိတို့ကလေးများ၏ ယခင်ရှိထားပြီး အသိသညာ ကို အခြေခံကာ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သုငယ်တန်းကလေးများအတွက်မှာ စာသင်နှစ်၏ နောက်ပိုင်းများ တွင်သာ ပြုလုပ်လျှင် ပိုမိုသင့်တော်ပါလိမ့်မည်။

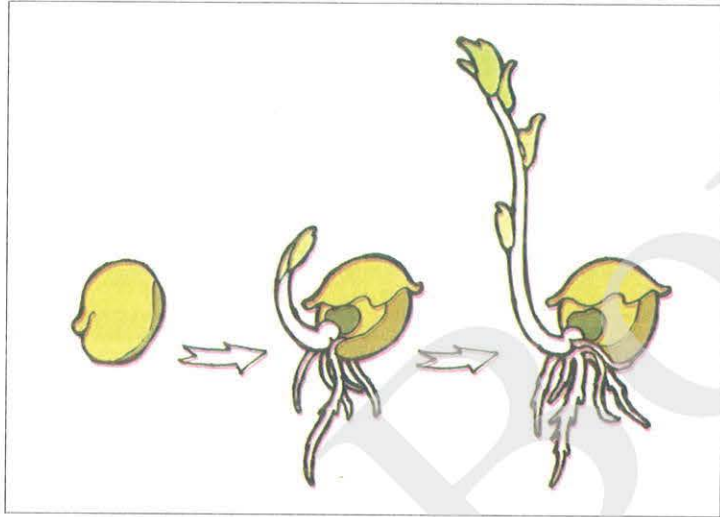
လေ့လာရေးခရီး။ ။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသရှိ ဈေး၊ ဈေးဆိုင်၊ ဆေးခန်း၊ စာကြည့်တိုက် အစရှိသည့် လူ အများနှင့် ပတ်သက်သည့် နေရာများ၊ သမိုင်းဝင်နေရာများ(ရပ်ရွာအတွင်း ရှေးဟောင်းကျသည့် အဆောက် အဦများ) သို့သွားရောက် လည်ပတ်လေ့လာစေခြင်းကလည်း နေရာဒေသ၊ အချိန်ကာလတို့နှင့် လူတို့၏ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုကို ပိုမိုသဘောပေါက် နားလည်စေနိုင်ပါသည်။

၅. ၆. ၃ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများ

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများအား ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို စူးစမ်းရှာဖွေဖော် ထုတ်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရမည့်အပြင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖန်တီးဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ-

- **မေးခွန်းများမေးခြင်း-** ကလေး၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို နှိုးဆွပေးနိုင်သော၊ ကလေး၏အတွေးကို ချဲ့ထွင်ပေး နိုင်သောမေးခွန်းများ ဖြစ်သင့်သည်။ (ဥပမာ-ခရုက ဘာအရောင်လဲ၊ ခရုဘယ်လိုသွားလဲ။)
- **ရိုးရှင်းသော လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များ ဆောင်ရွက်စေခြင်း-** ကလေးများသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ စမ်းသပ်ချက်များလုပ်ကိုင်စေပြီး ခက်ခဲနက်နဲသော သိပ္ပံအသိသညာများကို ရှင်းပြခြင်းထက် သူတို့နားလည်သည့်အတိုင်း ပြန်လည်ပြောပြရန် တိုက်တွန်း အားပေးသင့်သည်။ (ဥပမာ-ရေသည် ထည့်သောခွက်၏ ပုံသဏ္ဌာန်ပေါ်တွင်မူတည်၍ ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်ချက်။)
- **ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း-** အနီးအနားရှိဈေးဆိုင်၊ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်၊ ဆေးခန်း၊ ပန်းဆိုင်များ စသော ဆိုင်များ၊ ပြတိုက်၊ ပန်းခြံ၊ တိရစ္ဆာန်ရုံစသော နေရာများ၊ ဒေသထွက် ပစ္စည်းလုပ်ငန်းများတွင် သွားရောက်လေ့လာပြီး၊ မိမိတွေ့ရှိသောအချက်များကို ပုံများဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ ပြန်လည်ပြောပြ စေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း မှတ်တမ်းပြုစုထားပြီး ခင်းကျင်းပြသထားသင့်သည်။
- **စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများပေးခြင်း-** သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပန်းကလေးများ၏ ရနံ့ကိုခံစားစေခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအသံများ (ယာဉ်များ၊ ငှက်ကလေးများ)ကို နားထောင်စေခြင်း စသောလုပ်ငန်းများဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့မြင်ရသောအရာများအပေါ် အံ့သြမှု၊ အကောင်းမြင်မှု သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးအောင်ကူညီ ပေးနိုင်သည်။

- **ပုံများ၊ ဂရပ်ပုံများ အသုံးပြုခြင်း-** အချက်အလက်များကို မှတ်မိစေရန်နှင့် လိုအပ်ချိန်တွင် ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပုံများ၊ ဂရပ်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်၏ ဘဝဖြစ်စဉ်၊ အပင် တစ်ပင်၏ ကြီးထွားပုံ၊ ချက်ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့် (ထမင်းချက်ခြင်း၊ ကြက်ဥပြုတ်ခြင်း)၊ ကွင်းဆင်း လေ့လာသည့် နေရာတွင် တွေ့ရှိရသောအရာများ စသည်တို့ကို ကလေး၏အသက်အရွယ်နှင့် လိုက် လျောညီထွေစွာ ပုံများ၊ ဂရပ်ပုံများပြုလုပ်နိုင်သည်။



- **ပတ်ဝန်းကျင်ကို အံ့ဩချီးကျူးတတ်သော၊ ဂရုစိုက်ချစ်ခင်တတ်သူအဖြစ် ပြုမူခြင်း-** အထက်ပါ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆရာသည် အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်ချက်များ ပေးသင့် သည်။ “သမီးလေးလုပ်ထားတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ” စသည့် အံ့ဩ ချီးကျူးသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကလေးများကို အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုး အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

သူငယ်တန်းဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ၊ အထူးသဖြင့် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ရပ်ရွာပြည်သူလူထု၊ အထူးသဖြင့် မိဘများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတတ် သော အပင်များ၊ အစေ့များနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပေး ပြောကြားထားရပါမည်။

ထို့ပြင်ဆရာသည် အသိသညာသစ်တစ်ခုကို ကလေးများ လွယ်ကူစွာနားလည်စေရန် ဆွေးနွေးမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပဟေဠိများ၊ ပုံပြင်များ၊ ကဗျာများ၊ သီချင်းများဖြင့်လည်း သင်ကြားမည့် ခေါင်းစဉ်ကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားလာစေရန် မိတ်ဆက်နိုင်သည်။ ကလေးများ၏ မိသားစု၊ နေအိမ်၊ သွားလေ့ရှိသည့်နေရာများ၊ အဝတ်အစားများနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြောပြခြင်း ဖြင့်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာစူးစမ်းလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပံ့ပိုးနိုင်သည်။ ကလေးများအား လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပြီး အတုလုပ်ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းလုပ်ငန်းများ (ဥပမာ- ဆရာဝန်လုပ်တမ်းကစားခြင်း) ထိုမှတစ်ဆင့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုနားလည်ကာ စီစဉ်ဆောင်ရွက် နိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ (ဥပမာ-ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကပြခြင်းများ စီစဉ်ဆော့ကစားခြင်း) စသည့်လုပ်ငန်းများကို လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်းနယ်ပယ်အတွက် အောက်ပါနမူနာ သင်ပြမှုပုံစံများကို ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။ -

သင်ပြမှုပုံစံ (၁)

အကြောင်းအရာ	။ ။	အပင်များ
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	တစ်ခုနှင့်တစ်ခုတူညီမှု၊ မတူညီမှုများကိုပြောပြတတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	နှိုင်းယှဉ်ခြင်း - ဆရာက အမျိုးအစားမတူ၊ ပုံဏ္ဍာန်မတူသော သစ်ရွက်များကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားပါ။ (အပွင့် သို့မဟုတ် အသီးများဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။) - ဆရာက အရွက်များအချင်းချင်း တူ/မတူနှိုင်းယှဉ်ပြပါ။ (အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်) - ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ - အုပ်စုတစ်စုစီအား အမျိုးအစားတူသော သစ်ရွက်များနှင့် မတူသော သစ်ရွက်များကို ရောနှော၍ ဝေပေးပါ။ - အုပ်စုလိုက်ရရှိထားသော သစ်ရွက်များမှ အမျိုးအစားတူသော သစ်ရွက်များကို ရွေးပြီး မည်သည့်အချက်များ တူညီသည်ကို ပြောပါစေ။ (အရွက် အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်) - မတူညီသည့်သစ်ရွက်များကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စေပြီး မတူညီသည့် အချက်များကို အတန်းသို့ အုပ်စုတစ်စုချင်း အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။

သင်ပြမှုပုံစံ (၂)

အကြောင်းအရာ	။ ။	ရေ
သင်ချိန်	။ ။	(မိနစ် ၃၀)
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်	။ ။	ရေတွင်နစ်မြုပ်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် ရေတွင်ပေါ်သော အရာဝတ္ထုများ ခွဲခြားပြောတတ်ရန်။
လုပ်ငန်းစဉ်	။ ။	လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း - ဆရာက ကြိုတင်စုဆောင်းထားသည့် ရေတွင်နစ်မြုပ်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် ရေတွင်ပေါ်သော အရာဝတ္ထုများကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ (ကျောက်ခဲ၊ ပန်းပွင့်၊ သစ်ရွက်၊ စက္ကူ၊ စက္ကူလှေ၊ ဖော့၊ ကော်ဖီမစ်အိတ်ခွံ၊ ခဲဖျက်၊ ပဲစေ့ စသည်) - ကလေးများအား စားပွဲပေါ်တင်ထားသော ပစ္စည်းများထဲမှ မည်သည့်

အရာဝတ္ထု များသည် ရေတွင်ပေါ်ပြီး မည်သည့်အရာဝတ္ထုများသည် ရေတွင်နစ်မြုပ်သည်ကို ကြိုတင် ခန့်မှန်းပြောပါစေ။

- ကလေးများ၏ ခန့်မှန်းချက် မှန်/မမှန် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရအောင် ဟု ပြောပါ။
- အုပ်စုတစ်စုစီအား မိမိတို့ရှေ့ရှိ ရေလုံတွင် ပေးထားသော အရာဝတ္ထုများကို တစ်ခုစီ ထည့်ကြည့်ပါစေ။
- အုပ်စုအားလုံး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက မည်သို့တွေ့ရှိရသည်ကို ပြောပါစေ။
- ဆရာက ပေါ့သောအရာဝတ္ထုများသည် ရေတွင်ပေါ်နိုင်ပြီး ကျောက်ခဲကဲ့သို့ လေးသောအရာဝတ္ထုများသည် ရေတွင်နစ်မြုပ်သည်ကို ပြောပြပါ။

သင်ပြမှုပုံစံ (၃)

အကြောင်းအရာ

သင်ချိန်

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်

လုပ်ငန်းစဉ်

။ ။ ပိုးကောင်လေးများ

။ ။ (မိနစ် ၃၀)

။ ။ ပိုးကောင်လေးများ၏ အမည်ကိုပြောပြတတ်ရန်။

။ ။ ပဟေဠိဂုဏ်တမ်းကစားခြင်း

- ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ပြောပြလျှင် ကလေးများက ပိုးကောင်များ၏ အမည်ကို ပြောပြပါစေ။ (ကလေးများ မသိပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်ပါ။)
- မုန့်အချိုတွေကို ကြိုက်တယ်။ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- အစားအစာတွေပေါ်မှာ နားတယ်။ ပျံလည်း ပျံနိုင်တယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- လူကိုကိုက်ရင် ယားတယ်။ လူ့ရဲ့သွေးကို စုပ်တယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- သူ့ကိုထိရင် ယားတယ်။ အမွှေးတွေ ပါတယ်။ တွန့်လိမ်ပြီး သွားတယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- သူ့ရဲ့အတောင်ပံမှာ အရောင်စုံပါတယ်။ ပန်းပွင့်တွေပေါ်မှာ နားတယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- ပဟေဠိဂုဏ်ပြီးပါက ဆရာက ဒီနေ့ ပိုးကောင်လေးတွေအကြောင်း သင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

သင်ပြမှုပုံစံ (၄)

အကြောင်းအရာ
သင်ချိန်
အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်
လုပ်ငန်းစဉ်

- ။ ။ **ဈေး**
- ။ ။ **(မိနစ် ၃၀)**
- ။ ။ **ဈေးရောင်း၊ ဈေးဝယ် အတုလုပ်တမ်း ကစားတတ်ရန်။**
- ။ ။ **ဈေးရောင်းတမ်းကစားခြင်း**
 - ကလေးများအား ဈေးရောင်းသူ အုပ်စုတစ်စုနှင့် ဈေးဝယ်သူ အုပ်စုတစ်စု သတ်မှတ်ပေးပါ။
 - ဆရာက ဈေးဝယ်သူကလေးများအတွက် စက္ကူပိုင်းများကိုဖြတ်ပြီး ငွေစက္ကူများ အဖြစ် ဝေပေးပါ။
 - ဈေးရောင်းသူကလေးများအား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ (တုတ်ချောင်း၊ ခဲလုံး၊ သစ်ရွက်၊ ပန်းပွင့် . . .) စသည်တို့ကို ကလေးများနှစ်သက်သည့် ရောင်းရန်ပစ္စည်း အဖြစ် သတ်မှတ်ပါစေ။
 - ကလေးများ သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းအမည်များကို ဆရာက ရောင်းချမည့် နေရာတွင် ရေးပြီး ကပ်ပေးပါ။
 - ကလေးများ နှစ်သက်သလို ဈေးရောင်းတမ်း ကစားပါစေ။
 - ကစားနေစဉ် ဆရာက မေးခွန်းများမေးပါ။ (ဥပမာ- ဘာတွေဝယ်တာလဲ။ ဘယ်လောက်ပေးရလဲ။ ဘာတွေ ရောင်းနေတာလဲ။ ဘယ်လောက်နဲ့ ရောင်းသလဲ။)

