သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရန်လျာထားချက်အကျဉ်းချုပ်

၁၂။ ပိုးကောင်လေးများ

ပထမပတ်

စာသင်ချိန်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၉း၁၅-၁၀း၁၅	- "ဍ"ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - "ညီညွတ်ကြစို့"ပုံပြင်ကို အလွတ်ပြောခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "ပ"ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - "ထ"ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - "ထ"ဗျည်းကို အရစ်အဆွဲမှန်စွာအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်ရေးစေခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "တ"ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - "တ"ဗျည်းကို အရစ်အဆွဲမှန်စွာအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်ရေးစေခြင်း - မိမိနှစ်သက်ရာပုံဆွဲစေခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "ညီညွတ်ကြစို့"ပုံပြင်ကိုအလွတ်ပြောခြင်း - "ထ"ဗျည်းကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "တ"ဗျည်းကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း - "ဈ၊ယ၊ဋ၊ဌ၊ဍ၊ပ" ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - ဘင်ဂိုကစားနည်းဖြင့်ကစားခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)
၁၀း၄၅-၁၁း၁၅	- "O"အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း - "O"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း - "O"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "C"အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း - "C"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း - "C"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင် ရေးဆွဲခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "Q"အက္ခရာရွေးချယ်ခြင်း - "Q"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ပြီးရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "Q"အက္ခရာကို လေးကြောင်း - မျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း - အက္ခရာများသုံး၍တစ်ပတ်ပတ်ပြေးကစားနည်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "S"အက္ခရာရွေးချယ်ခြင်း - "S"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်ထပ်ပြီး ရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)

DBE BOX

စာသင်ချိန်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၁၁း၁၅-၁၁း၄၅	- ပုရွက်ဆိတ်ကလေးကဗျာကိုဆို၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ယင်ကောင်(သို့) ပုရွက်ဆိတ်ရုပ်ပုံပြဆွေးနွေးခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ပိုစတာထဲတွင်ပါသောပိုးကောင်များကိုကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ပိုးကောင်လေးများအမည်ကိုပဟေဠိဖွက်ကစားခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ၁၉အထိကိန်းများကိုရေတွက်ခြင်း (သင်္ချာ)
၁၁း၄၅-၁၂း၁၅	- ကဗျာကိုဆို၍ ၁ မှ၁၉ထိကိန်းများကိုရေတွက်ခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း (သင်္ချာ)	- မှန်ဘီလူးဖြင့် ယင်ကောင်(သို့) ပုရွက်ဆိတ်ကိုလက်တွေ့ကြည့်ရှုခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- လူကိုအန္တရာယ်ပြုသောပိုးကောင်များရွေးချယ်ခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ပိုးကောင်လေးများအမည်ကိုပဟေဠိဖွက်ကစားခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)	- ၁မှ၁၉ထိကိန်းရေးခြင်း (သင်္ချာ)
၁၃း၃၀-၁၄း၀၀	- ပုရွက်ဆိတ်ကလေးကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (အနုပညာရသ)	- ယင်ကောင်(သို့) ပုရွက်ဆိတ်ပုံဆွဲခြင်း (အနုပညာရသ)	- ကိုယင်ကောင်သီချင်းရွတ်ဆိုခြင်း (အနုပညာရသ)	- နှစ်သက်ရာပိုးကောင်ပုံရေးဆွဲ၍ ဆေးခြယ်ခြင်း (အနုပညာရသ)	- ပိုးကောင်ပုံဆွဲ၍ ဆေးခြယ်ခြင်း (အနုပညာရသ)

DBE BOX

သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရန်လျာထားချက်အကျဉ်းချုပ်

၁၂။ ပိုးကောင်လေးများ

ဒုတိယပတ်

စာသင်ချိန်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၉း၁၅- ၁၀း၁၅	- "ဏ"ဗျည်း အသံနှင့်အမည်ကိုရွတ်ဆိုခြင်း - "ညီညွတ်ကြစို့" ပုံပြင်ကိုကလေးများနားလည်သလိုပြောခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "ဠ"ဗျည်းကိုအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - "က"ဗျည်းကို အရစ်အဆွဲမှန်စွာအစက်ချထားသော အက္ခရာပေါ်တွင်ရေးစေခြင်း - အက္ခရာ ကတ်ပြားလှည့်ကစားနည်းဖြင့် ကစားခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "ဘ"ဗျည်းကို အသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း - 'ဘ"ဗျည်းကို အရစ်အဆွဲမှန်စွာအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်ရေးစေခြင်း - "ညီညွတ်ကြစို့" ပုံပြင်ကိုကလေးများနားလည်သလိုပြောခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "ကျောင်းနေစ" ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း - "ဘ"ဗျည်းကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင် အရစ်အဆွဲ မှန်စွာရေးစေခြင်း - "က"ဗျည်းကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင် အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးစေခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "သ"ဗျည်း (ကဗျာ)ရွတ်ဆိုခြင်း - "သ"ဗျည်းကို အရစ်အဆွဲမှန်စွာအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင် ရေးစေခြင်း - "ကျောင်းနေစ" ကဗျာကို ရွတ်ဆိုခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)
၁၀း၄၅- ၁၁း၁၅	- "S"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင် ရေးဆွဲခြင်း၊ ဆေးခြယ်ခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "B"အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း - "B"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "B"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "D"အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း - "D"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)	- "D"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင် ရေးခြင်း (ပြောဆိုဆက်သွယ်)

စာသင်ချိန်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၁၁:၁၅-၁၁:၄၅	- “ဆာလောင်နေသော ခူကောင်လေး” ပုံပြင်ကို ပြောပြခြင်း (ပတ်ဝန်းကျင်လောက)	- ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနားလည်သလို ပြောခြင်း (အန္တရာယ်ရှိရုပ်ပုံများနှင့်အန္တရာယ်ကင်းရုပ်ပုံများ) (ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ)	- နင်းလိုက်ပါကစားခြင်း - အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများ (ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ)	- ပိုးကောင်လေးများနှင့်ပတ်သက်သောဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်ကစားခြင်း (ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ)	- ပိုးကောင်များ ပျံနိုင်/မပျံနိုင်ကစားခြင်းနည်းဖြင့်ခွဲခြားခြင်း (စာရိတ္တ၊ မိတ္တ)
၁၁:၄၅-၁၂:၁၅	- ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာများ ဆွေးနွေးခြင်း (ပတ်ဝန်းကျင်လောက)	- မေးခွန်းများမေး၍အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း (ပတ်ဝန်းကျင်လောက)	- ကိန်းများရေတွက်ခြင်း၊ ရေးခြင်း (သင်္ချာ)	- ပစ္စည်းအရေအတွက်များကို ခန့်မှန်းခြင်း (သင်္ချာ)	- ၁မှ၂၀ထိကိန်းများကိုနောက်ပြန်ရေတွက်ခြင်း (သင်္ချာ)
၁၃:၃၀-၁၄:၃၀	- လိပ်ပြာပုံ ခေါက်ခြင်း (အနုပညာရသ)	- လိပ်ပြာလေး သီချင်းသီဆိုခြင်း (အနုပညာရသ)	- လိပ်ပြာပုံ ခေါက်ခြင်း (အနုပညာရသ)	- ကိုယင်ကောင် သီချင်းရွတ်ဆိုခြင်း (အနုပညာရသ)	- လိပ်ပြာပုံ ခေါက်ခြင်း (အနုပညာရသ)

DBEBOX

ပိုးကောင်လေးများ

ပထမပတ်

တနင်္လာနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ဍ"ဗျည်းအက္ခရာ၏ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဍ"ဗျည်းအက္ခရာ၏ အသံနှင့်အမည်ကိုရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့်ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။
- "ဍ" အမည်မှာ "ဍရင်ကောက်"ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပုံပြင်ကို ခန့်မှန်းပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"ညီညွတ်ကြစို့"ပုံပြင်ကို ဆရာက အလွတ်ပြောခြင်း(မိနစ် ၄၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောနည်းအတိုင်း ပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ O အက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **Oအက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"O''အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"O''အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း(၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ "O''အက္ခရာကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"O''အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပိုးကောင်လေးများကိုပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ ။**ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

"ပုရွက်ဆိတ်ကလေး"

ပုရွက်ဆိတ်ကလေးအချိန်မဖြုန်းပါ
ပျင်းရိပြီးတော့အိပ်မနေပါ။
(ဘယ် ညာ)^၂ တန်းစီကာ
ကြိုးကြိုးစားစား အလုပ်လုပ်တာ
ကျွန်ုပ်တို့လည်းအချိန်မဖြုန်းပါ။
ပျင်းရိပြီးတော့အိပ်မနေပါ။
(ဘယ် ညာ)^၂ တန်းစီကာ
ကြိုးကြိုးစားစား အလုပ်လုပ်မှာ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ။ ။**အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ပုရွက်ဆိတ်ကလေးတွေမြင်ဖူးလား။ဘယ်မှာမြင်ဖူးလဲ။
- နောက်ထပ်ဘာကောင်လေးတွေ မြင်ဖူးသေးလဲ။ ပြောပြပါစေ။

(ဥပမာ-ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ လိပ်ပြာ၊ စသည်. . . . တို့ပါဝင်ပါစေ။)

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။၁ မှ ၁၉ အထိကိန်းများရွတ်ဆိုတတ်ရန်၊ ရေတွက်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ ။ဆရာနှင့်ကလေးများအောက်ပါကဗျာကိုအမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုပါမည်။

"အားလုံးညီညွတ်တယ်"

၁၊ ၂၊ ၃ ညီမပန်းတွေကုံး

၄၊ ၅၊ ၆ နွားနို့မှန်မှန်သောက်

၇၊ ၈၊ ၉ ဥယျာဉ်လေးကိုပျိုး

၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂ ကိုယ့်တိုင်း ကိုယ့်ပြည်ချစ်

၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅ ပန်းချီဆွဲပါလား

၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈ အမှိုက်ယူလို့ပစ်

၁၉ နဲ့ ၂၀ အားလုံး ညီညွတ်တယ်

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။ဆရာက ကလေးအယောက် ၂၀ ကို ကိန်းကတ်ပြားများပေးမည်။ ထို့နောက် "အားလုံး ညီညွတ်တယ်" ကဗျာကို အားလုံးသီဆိုပါစေ။

- ကိန်းအမည်များဆိုချိန်တွင်ထိုကိန်းကတ်ပြား ကိုင်ထားသော ကလေးများက ရှေ့သို့ထွက်လာပါစေ။
- သီချင်းဆုံးလျှင် ကတ်ပြားကိုင်ထားသော ကလေးများ အစဉ်လိုက်တန်းစီ၍ရပ်ပါ။ ကျန်ကလေးများအားလုံးက ၁ မှ ၂၀ အထိကိန်းများကိုကြည့်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။
- ကလေးများ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ကြပါမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။၁၁ မှ ၁၉အထိ ဆရာကကိန်းကိုပြောပါ။ ကလေးများ ကိုပစ္စည်းရေတွက်ခိုင်းပြီး အရေအတွက်ကိုပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ကဗျာကိုရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- "ပုရွက်ဆိတ်"ကဗျာကိုဟန်အမူရာဖြင့်ရွတ်ဆိုပါ။

အင်္ဂါနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ပ"ဗျည်း၏ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ပ" ဗျည်းအက္ခရာ၏ အသံနှင့်အမည်ကိုရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့် ဗျည်းအသံနှင့်အမည် ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါစေ။
- "ပ"၏ အမည်မှာ "ပစောက်" ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ထ"ဗျည်း၏ အသံနှင့်အမည်များကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ထ"ဗျည်းအက္ခရာ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့်ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ထ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ထ"ဗျည်းအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့် ဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ C အက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **C အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"C'' အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"C'' အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"C''အက္ခရာကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"C'' အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်လေး၏ အစိတ်အပိုင်းများကိုပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။**ရုပ်ပုံပြ၍ဆွေးနွေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ဆရာက ယင်ကောင်(သို့မဟုတ်) ပုရွက်ဆိတ် (၁)ကောင်၏ပုံကိုပြ၍ ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြပါ။
(ဥပမာ- ဦးခေါင်းပိုင်း၊ ဦးမှင်၊ ကိုယ်ပိုင်း)

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။**လက်တွေ့ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၄၅ မိနစ်)**

- ကလေးများကိုအုပ်စုဖွဲ့ပြီး မှန်ဘီလူးဖြင့် ယင်ကောင်(သို့မဟုတ်) ပုရွက်ဆိတ်တွင်ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို လက်တွေ့ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ပြီးနောက် ပါဝင်သောအစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်များပုံဆွဲတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**လေ့လာခဲ့သောယင်ကောင်(သို့မဟုတ်)ပုရွက်ဆိတ်ပုံဆွဲခြင်း(မိနစ် ၃၀)**

- ယင်ကောင်ပုံ(သို့မဟုတ်) ပုရွက်ဆိတ်ပုံ နှစ်မျိုးမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာပုံကို ကလေးများ ဆွဲပါစေ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "တ"ဗျည်းအသံနှင့်အမည်များကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"တ"ဗျည်းအက္ခရာ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့်ဗျည်းအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။
- "တ" ဗျည်း၏အမည်မှာ တဝမ်းပူ ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "တ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"တ"ဗျည်းကိုအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (မိနစ်၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသည့် ဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။မိမိစိတ်ကူးကို ပုံဖော်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**မိမိနှစ်သက်ရာပုံရေးဆွဲခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ဆရာက ကလေးများအား မိမိတို့စားချင်သော စားစရာ၊ အသီး(သို့) လိုချင်သောကစားစရာ (သို့) မိမိတို့ခံစားချက်တို့ကို ပုံဖြင့်ဆွဲစေပါ။
- အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ Qအက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **Q အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"Q"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"Q"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုစတာရှိ သတ္တဝါများထဲမှ ပိုးကောင်များကိုရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ ။**ရုပ်ပုံပိုစတာကိုလေ့လာခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ကလေး(၅)ဦးပါတစ်အုပ်စုစီကိုရုပ်ပုံပိုစတာကိုလေ့လာပါစေ။ထိုပိုစတာထဲရှိရုပ်ပုံများမှပိုးကောင်လေးများကိုရွေးချယ်ပြပါစေ။
- အမည်သိလျှင်ပြောပြပါစေ၊ မသိပါကဆရာမှဖြည့်စွက်ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ။ ။**လူကိုအန္တရာယ်ပြု(ကိုက်တတ်)သောပိုးကောင်များရွေးခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ကလေးများ ရွေးထားသော ပိုးကောင်များမှ လူကိုကိုက်လျှင် နာသော၊ အဆိပ်ရှိသောအကောင်လေးများကိုရွေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ကဗျာကိုရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- "ကိုယင်ကောင်" ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်း

"ကိုယင်ကောင်"

(ကိုယင်ကောင်)[၂]
သိပ်ရွံဖို့ကောင်း
မစင်လည်းစား၊ ဟင်းလည်းစား
ဟိုနဲ့ ဒီ ကူးသွား
သူ့ခြေထောက်တွေ ဆေးနေတာ
တို့ထမင်းဝိုင်းပေါ်မှာ
မောင်းပါဟ---မောင်းပါကွ
အဝေးကို ထွက်သွားအောင်
ထမင်းဝိုင်းလေး အုပ်ထားရအောင်
သွားတော့ ကိုယင်ကောင်။

ကြာသပတေးနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပုံပြင်ကို နားထောင်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ညီညွတ်ကြစို့"ပုံပြင်ကို ဆရာကအလွတ်ပြောခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ယခင်ပုံပြင်သင်ကြားနည်းအတိုင်း ပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ထ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ထ"ဗျည်းကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း(မိနစ် ၃၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသော ဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ "Q" အက္ခရာကို ရေးဆွဲတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"Q"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲနည်းအတိုင်းရေးပါစေ။

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ အက္ခရာအမည်များကို ပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **အက္ခရာများသုံး၍ တစ်ပတ် ပတ်ပြေးကစားနည်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများသုံး၍ တစ်ပတ် ပတ်ပြေးကစားနည်းအတိုင်းကစားပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်လေးများ၏ အမည်ကိုပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ပဟေဠိဖွက်ကစားခြင်း (မိနစ် ၃၀)(၂)ချိန်**

- ဆရာက အောက်ပါအချက်များကိုပြောလျှင် ကလေးများက ပိုးကောင်များအမည်ကို ပြောပြပါစေ။
- (ကလေးများမသိပါကဆရာကဖြည့်စွက်ပါ။)
- မုန့်အချိုတွေကိုကြိုက်တယ်။ နေရာတိုင်းမှာတွေ့ရတယ်။အဲဒါဘာကောင်လဲ။
- အစားအစာတွေပေါ်မှာနားတယ်။ ပျံလည်း ပျံနိုင်တယ်။ အဲဒါဘာကောင်လဲ။
- လူကို ကိုက်လျှင်ယားတယ်။ လူရဲ့သွေးကိုလည်းစုပ်တယ်။ အဲဒါဘာကောင်လဲ။
- သူ့ကိုထိရင်ယားတယ်။ အမွေးတွေပါတယ်။ တွန့်လိမ်တွန့်လိမ်သွားတယ်။ အဲဒါ ဘာကောင်လဲ။
- သူ့ရဲ့တောင်ပံမှာရောင်စုံပါတယ်။ပန်းပွင့်တွေပေါ်မှာနားတယ်။ အဲဒါဘာကောင်လဲ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်များပုံဆွဲတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**နှစ်သက်ရာပိုးကောင်ပုံဆွဲ အရောင်ခြယ်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- နှစ်သက်ရာပိုးကောင်ပုံဆွဲ၍ အရောင်ခြယ်ပါ။

သောကြာနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "တ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"တ"ဗျည်းကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း(မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ဗျည်းများ၏ အသံနှင့် အမည်များရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဈ၊ဃ၊ဋ္ဌ၊ဍ္ဎ၊ဍ၊ဎ"ဗျည်းအက္ခရာများ၏အသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း(မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ပြီးခဲ့သည့်ဗျည်းကဗျာများရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းဖြင့်ဗျည်းအက္ခရာစာလုံးများနှင့်ကစားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**စာလုံး ဘင်ဂိုကစားခြင်း(မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်ကစားခဲ့ပြီးသော ဘင်ဂိုကစားနည်းအတိုင်း ကစားပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။Sအက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **S အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"S" အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"S" အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။၁ မှ ၁၉ထိ ကိန်းများကိုရေတွက်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**၁၉ ကိန်း ရေတွက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ပြီးခဲ့သောစာသင်ချိန်မှ ၁၀ချောင်းစည်း (၁)စည်းနှင့် (၁)ချောင်းမှ ၈ ချောင်းအထိကိုပြန်ပြ၍ရေတွက်ခြင်း၊ အရေအတွက်ကိုပြောခြင်း၊ ကိန်းများဖတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါစေ။
- ထိုနည်းအတိုင်း(၁၉)ကိုလည်းပြုလုပ်ပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။၁၉ကိန်းရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**၁၉ ကိန်းရေးခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ၁၉ကိန်းကို ယခင်ကိန်းများရေးနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ရုပ်ပုံဆွဲ၊ အရောင်ခြယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ် ။ ။**လိပ်ပြာပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- လိပ်ပြာပုံဆွဲ၍ အရောင်ခြယ်ပါ။

ဒုတိယပတ်

တနင်္လာနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"ဏ"ဗျည်းကို အသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဏ" ဗျည်းကို အသံနှင့်အမည် ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။
- "ဏ"ဗျည်း၏ အမည်မှာ "ဏကြီး"ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ညီညွတ်ကြစို့" ပုံပြင်ကို ကလေးများနားလည်သလိုပြောခြင်း (မိနစ် ၄၀)**

-ယခင်ပုံပြင်ပြောနည်းအတိုင်း ပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"S'' အက္ခရာကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"S''အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ အက္ခရာအမည်များကို ပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **အက္ခရာဆေးခြယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင် သင်ကြားပြီးသည့် အက္ခရာဆေးခြယ်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပုံပြင်ပါရုပ်ပုံများကို ကြည့်၍လိပ်ပြာဖြစ်ပေါ်လာပုံကိုပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ ။**ပုံပြင်ပြောခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- "ဆာလောင်နေသောခူကောင်လေး"ပုံပြင်ကိုပြောပြီး ခူကောင်လေးမှ လိပ်ပြာဖြစ်လာပုံကို ဆရာက ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါစေ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ။ ။**"လိပ်ပြာလေး"ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

"လိပ်ပြာလေး"

(လိပ်ပြာလေးတွေ)၂

(လှလိုက်တာ)၂

(ပန်းဝတ်ရည်ကိုစုပ်တယ်)၂

(လှပါတယ်)၂

DBEBOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။အရုပ်ခေါက်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**လိပ်ပြာပုံခေါက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ကလေးများ နှစ်သက်သလို လိပ်ပြာပုံခေါက်ပါ။

အင်္ဂါနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"ဠ" ဗျည်းကို အသံနှင့်အမည်ကိုရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဠ" ဗျည်း၏ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောအသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။
- "ဠ" ဗျည်း၏ အမည်မှာ ဠကြီး ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "က"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"က"ဗျည်းအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ အက္ခရာများကို ပိုမိုမှတ်မိပြီးကစားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**အက္ခရာကတ်ပြားလှည့်ကစားခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ယခင် ကတ်ပြားလှည့်ကစားနည်းအတိုင်း ကစားပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။Bအက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **B အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"B"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"B"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်လေးများ၏အန္တရာယ်မှကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။ (ခြင်ယင်)

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။**ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ဆရာကအောက်ပါရုပ်ပုံများကိုရှာဖွေစုဆောင်းထားပါ။
- ကလေးအုပ်စုတစ်စုလျှင်ရုပ်ပုံ(၂)ပုံပေးပြီး ကလေးများ ရုပ်ပုံကိုကြည့်၍ နားလည်သလို ပြောပါစေ။
- ရုပ်ပုံ(၁) ခြင်ထောင်မပါဘဲကလေးတစ်ဦးအိပ်နေပုံ
- ရုပ်ပုံ(၂) ခြင်ထောင်နှင့်ကလေးတစ်ဦးအိပ်နေပုံ
- ရုပ်ပုံ(၃) အစားအစာများကိုအဖုံးနှင့်ဖုံးအုပ်ထားပုံ
- ယင်နားသောအစားအစာကိုကလေးတစ်ဦးစားနေပုံ

(မှတ်ချက်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ခန်းစာမှ ရုပ်ပုံများကို ယူသုံးနိုင်ပါသည်။)

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ။ ။**အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း(သို့မဟုတ်)အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- အစားအစာများ ယင်မနားအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။
- ယင်နားသောအစားအစာများစားမိလျှင်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ခြင်ကိုက်မခံရအောင်ဘာလုပ်ရမလဲ။ စသည့်မေးခွန်းများကိုမေးပြီးဆွေးနွေးပါ။
- ထို့နောက်ဆရာကခြင်ကိုက်မခံရအောင် ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ခြင်ဖမ်းစက်အသုံးပြုခြင်း ပိုးဟပ်၊ ခြ၊ ပုရွက်ဆိတ်တို့မလာနိုင်အောင်ပိုးသတ်ဆေး Insect Killer သုံး၍ရကြောင်း

DBE Box

နှင့်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ထိုဆေးများကို အတတ်ပညာ နည်းပညာများ ပြုလုပ်ထားကြောင်းပြောပါစေ။ သို့သော်ထိုဆေးများ အသုံးပြုပါက အစားအစာများနှင့်ဝေးဝေးတွင် ထားသင့်ကြောင်းနှင့် အသုံးပြုပြီးပါက လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုလဒ်။ ။သီချင်းကဗျာရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- "လိပ်ပြာ"ကဗျာကို ဟန်ပန်အမူရာဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်း။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ 'ဘ' ဗျည်း၏ အသံနှင့်အမည်ကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**'ဘ'ဗျည်းကို အသံနှင့်အမည်ရွတ်ဆိုခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းကဗျာရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။
- "ဘ" ဗျည်း၏ အမည်မှာ ဘကုန်းဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ဘ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဘ"ဗျည်းအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာ ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ညီညွတ်ကြစို့"ပုံပြင်ကို ကလေးများနားလည်သလိုပြောခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင် ပုံပြင်ပြောနည်းအတိုင်း ပြောပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"B"အက္ခရာကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"B"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အပြုအမူများကိုရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"နင်းလိုက်ပါ"ကစားခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ဆရာကကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့်အစားအစာကို ယင်နားနေပုံ၊ အစာကို အဖုံးဖြင့်အုပ်ထားပုံ၊ ချိုပုတ်များပုံ၊ အစားအစာနားတွင် ပိုးသတ်ဆေးဘူးပုံများကို အကွက်ချ၍ဆွဲထားပါ။ (သို့မဟုတ်) ထိုရုပ်ပုံများကြိုတင်ရှာဖွေအသုံး ပြုနိုင်သည်။
- ကလေးများက လုပ်ဆောင်ရမည့်အကွက်ကို နင်းပါ။(ဥပမာ-အစာကိုအဖုံးဖြင့်အုပ်ထားပုံ) ကလေးများမလုပ်ရမည့်အကွက်ကို ကျော်သွားရမည်။(ဥပမာ-အစားအစာကိုယင်နားနေပုံ)
- လုပ်ဆောင်ရမည့်အကွက်ကိုနင်းပြီး မလုပ်ဆောင်ရမည့်အကွက်ကိုကျော်သွားပါ။ကလေးတစ်ဦးချင်းအား အလှည့်ကျလုပ်ပါစေ။

DBE BOX

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။၁ မှ၂၀ ထိကိန်းများရေတွက်တတ်ရန်၊ ဖတ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ကိန်းများရေတွက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- တစ်ဆယ်နှင့်ကိုးကိုပိုက်ချောင်း ၁ချောင်းထပ်ထည့်သောအခါ ၉ချောင်းသည် ၁၀ချောင်း အဖြစ် ပြောင်းသွားမည်ဟုပြောပါ။ ၁၀ချောင်းပြည့်သောအခါ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ တစ်ဆယ်နှင့်တစ်ဆယ်ဖြစ်၍ နှစ်ဆယ်ဟုဖတ်ပါဟုပြောပါ။ (၃ကြိမ်ခန့် ဖတ်ပါစေ။)
- ကလေးများ လက်တွေ့ရေတွက်ပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။**ရုပ်ပုံခေါက်တတ်ရန်။**

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ရုပ်ပုံခေါက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- လိပ်ပြာပုံခေါက်ပြီး အရောင်ခြယ်ပါ။

ကြာသပတေးနေ့

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ ကဗျာများကိုမှန်ကန်သွက်လက်စွာ ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ကျောင်းနေစ"ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသော ကဗျာရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "ဘ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"ဘ"ဗျည်းကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း(မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "က"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**"က"ဗျည်းကိုလေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း(မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာ ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ Dအက္ခရာကို ရွေးချယ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **D အက္ခရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာ ရွေးချယ်နည်းအတိုင်း ရွေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ "D"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။ **"D"အက္ခရာကို အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့် အစက်များပေါ်တွင်ထပ်ရေးနည်းအတိုင်း ရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်လေးများ၏ အန္တရာယ်မှကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်ကစားခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ဆရာကအောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုရွတ်ဆိုပါ။
  လုပ်ရမည့်အချက်ဆိုလျှင်ကလေးများလက်ကိုမြှောက်ပြရပါမည်။
  မလုပ်သင့်သည့်အချက်ဆိုလျှင်လက်မမြှောက်ရပါ။
- ယင်နားနေသောအစားအစာများကို စားရမည်။
- ခြင်ကိုက်မခံရအောင်အကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ရမည်။
- ပုရွက်ဆိတ်များ စီတန်းနေလျှင်ခြေဖြင့်နင်းပစ်ရမည်။
- ခူကောင်လေးများကိုမကိုင်ရပါ။

DBE BOX

- အိပ်လျှင်ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ရမည်။
- အစားအစာများကို ယင်မနားအောင်ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပစ္စည်းအရေအတွက်ကိုခန့်မှန်းတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ **။ပစ္စည်းအရေအတွက်ခန့်မှန်းခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ဆရာကစားပွဲပေါ်တွင်ခဲတံ(သို့မဟုတ်) ခဲဖျက် (သို့မဟုတ်) အမျိုးအစား တူသောပစ္စည်းများကိုပုံထားပါ။ ကလေးများကိုအုပ်စုခွဲထားပါ။ ဆရာပြထားသောပစ္စည်းအရေအတွက်မည်မျှရှိသည်ကို အုပ်စုတိုင်းကခန့်မှန်းပါစေ။
- အုပ်စုတစ်စုချင်းခန့်မှန်းပြောသောကိန်းများကို ဆရာကသင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်း တင်ပါ။ ခန့်မှန်းထားသော ပစ္စည်းအရေအတွက် မှန်/မမှန်ကို ကလေးတစ်ဦးစီက အားလုံးမြင်အောင်ရေတွက်ပါစေ။ မှန်အောင်ခန့်မှန်းနိုင်သော အဖွဲ့ကို လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးပါစေ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ။ ။ဆရာကအိတ်သေး(၁)လုံးထဲတွင်ပစ္စည်းအချို့ကိုထည့်ပါ။

ကလေးများ တစ်ဦးချင်းစီအား အိတ်ကိုစမ်း၍ အိတ်အတွင်းရှိ ပစ္စည်းအရေအတွက်ကို ခန့်မှန်း၍ မှတ်သားထားရန်ပြောပါ။ကလေးအားလုံး အိတ်ကိုစမ်းပြီးပါက မှတ်ထားသောအရေအတွက်ကိုပြောပါစေ။ မှန်အောင် ခန့်မှန်းနိုင်သော ကလေးများကို လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးပါ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ **။ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- "ကိုယင်ကောင်"ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့်ရွတ်ဆိုပါ။

သောကြာ

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"သ"ဗျည်းကို အသံထွက်ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ **။"သ" ဗျည်းကဗျာ ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသောဗျည်းကဗျာရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ "သ"ဗျည်းကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ **။"သ"ဗျည်းကိုအစက်ချထားသောအက္ခရာပေါ်တွင်အရစ်အဆွဲမှန်စွာရေးခြင်း (မိနစ်၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းအက္ခရာရေးနည်းအတိုင်းရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ ကဗျာများကိုမှန်ကန်သွက်လက်စွာ ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ **။"ကျောင်းနေစ" ကဗျာ ရွတ်ဆိုခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

- ယခင်သင်ကြားပြီးသောဗျည်းကဗျာရွတ်ဆိုနည်းအတိုင်းရွတ်ဆိုပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။"D"အက္ခရာကို ရေးတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ **။"D"အက္ခရာကို လေးကြောင်းမျဉ်းတွင်ရေးဆွဲခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ယခင်သင်ပြီးသည့်အက္ခရာများကို လေးကြောင်းမျဉ်းပေါ်တွင် ရေးဆွဲနည်းအတိုင်းရေးပါစေ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ပိုးကောင်လေးများ ပျံနိုင်မပျံနိုင်ပြောတတ်ရန်။

DBE BOX

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**ပျံနိုင်မပျံနိုင်ကစားခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ဆရာကကလေးများအား တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံပါသော ပိုစတာမှပိုးကောင်လေးများကို လေ့လာပါစေ။ လေ့လာတွေ့ရှိသောပိုးကောင်များအမည်ကို ပြောပါစေ။
- အဲဒီပိုးကောင်များတွင်အတောင်ပါသောပိုးကောင်များကိုပြောပါစေ။ ကလေးများမပြောနိုင်ပါကနောက်တစ်ကြိမ်ပြန်၍လေ့လာပါစေ။ ပိုစတာတွင်မပါသော်လည်း ကလေးများသိသောပိုးကောင်များကိုလည်း ပြောပါစေ။ ထို့နောက် ဆရာက ထိုအကောင်လေးများ၏ အမည်များဖြင့် "ကြက်ပျံ၊ ငှက်ပျံ" ကစားနည်း ကစားပါ။
- ဥပမာ-"ခူကောင်"ဟုပြောလျှင် မပျံနိုင်ပါကကလေးများ လက်မမြှောက်ရပါ။ "လိပ်ပြာ" ဟုပြောလျှင်ပျံနိုင်သဖြင့် ကလေးများက လက်မြှောက်ရပါမည်။ ဆရာက နမူနာ ကစားပြပါ။ ကလေးများနှင့်အတူကစားပါ။

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။၁၁မှ၂၀ထိ ကိန်းများကို အစီအစဉ်လိုက်ရေတွက်တတ်ရန်၊ နောက်ပြန်ရေတွက်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ။ ။**၁၁မှ၂၀ အထိကိန်းများကိုအစဉ်လိုက်နှင့်နောက်ပြန်ရေတွက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- ၁၁ မှ ၂၀ အထိကိန်းကတ်ပြားများကိုကလေးများအား ကျပန်းဝေပေးပါ။
- ထို့နောက်ကျန်ကလေးများက ၁၁မှ ၂၀ ထိကိန်းအမည်များကို အစဉ်လိုက်ဖြည်းဖြည်းခေါ်ပါစေ။ခေါ်လိုက်သောကိန်းအမည်ကတ်ပြားရရှိသောကလေးကအတန်းရှေ့သို့ထွက်လာပါစေ။ ၁၁ မှ ၂၀ အထိအစဉ်လိုက်ရပ်ပါစေ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။၁၁ မှ ၂၀ အထိကိန်းကတ်ပြားများကိုကလေးများအား ကျပန်းဝေပေးပါ။

- ထို (၁၀)ဦးကိုနောက်ပြန် အစီအစဉ်တကျ တန်းစီပါစေ။
- ကျန်ကလေးများမှစီထားသောအစီအစဉ်မှန်/မမှန်စစ်ဆေးပါ။
- (ဥပမာ- ကိန်း(၂၀) ကတ်ရရှိထားသော ကလေးကိုအရင်ခေါ်ပြီးနောက် ၁၉၊ ၁၈ စသည်ဖြင့် ကိန်းများကိုနောက်ပြန်တန်းစီပါစေ။)

အသေးစိတ်သင်ယူမှုရလဒ်။ ။ရုပ်ပုံခေါက်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်။ ။**လိပ်ပြာရုပ်ပုံခေါက်ခြင်း (မိနစ် ၃၀)**

- လိပ်ပြာပုံခေါက်၍ အရောင်ခြယ်ပါ။

DBE BOX

" ဆာလောင်နေသော ခူကောင်လေး"

လသာပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့ညတစ်ညမှာ ဖြူဖွေးနေတဲ့ ဥလေးတစ်ခုကို သစ်ရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ တွေ့ရတယ်။

ဒီလိုနဲ့မနက် မိုးလင်းပြီးနေထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ သစ်ရွက်ပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ဥကလေးထဲကနေ ခူကောင် သေးသေးလေး တစ်ကောင် ထွက်လာတယ်။

အပြင်ကို ရောက်လာတဲ့ခူကောင်ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်း သစ်ကိုင်းပေါ်မှာတွားသွားရင်း ဟိုဟို ဒီဒီလိုက်ကြည့်တာပေါ့။ နေ့လယ်ပိုင်းကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ခူကောင်ကလေးဟာ အစာရှာထွက်တာ ပေါ့ကွယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ခူကောင်လေးဟာ သဘော်သီးအကြီးကြီး တစ်လုံးကို တွေ့ပြီး ဖောက်စားလိုက် တယ်။

တနင်္လာနေ့မှာတော့ မင်းကွတ်သီးနှစ်လုံးကို ခူကောင်လေးက ထပ်စားလိုက်ပြန်တယ်။

အင်္ဂါနေ့ရောက်တဲ့အခါ လိမ္မော်သီးသုံးလုံးကိုတွေ့တော့ အကုန်စားလိုက်သေးတယ်။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာ ပန်းသီးလေးလုံးကို တွေ့တော့ အကုန်စားလိုက်ပြန်တယ်။

ခူကောင်လေးဟာ ကြာသပတေးနေ့မှာ သရက်သီးငါးလုံးကိုတွေ့တော့ အကုန်လုံးထပ်စားလိုက် ပြန်တယ်။

သောကြာနေ့မှာတော့ အရမ်းဆာလောင်နေတဲ့အတွက် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး၊ ရေခဲမုန့်တစ်ခု၊ စတော်ဘယ်ရီသီး တစ်လုံး၊ မုန်လာဥတစ်ဥ၊ ဖရဲသီးတစ်စိတ်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး၊ ပြောင်းဖူးတစ်ဖူး၊ ရှုံးပတီသီးတစ်တောင့်၊ သကြားသီးတစ်လုံးနဲ့ နာနတ်သီးတစ်လုံးကို စားလိုက်ပြီးတော့ . . . .

ဗိုက်မပြည့်သေးတဲ့ခူကောင်လေးဟာ စနေနေ့မှာ သစ်ရွက်စိမ်းကြီးတစ်ရွက်ကိုပါ ထပ်စားပစ် လိုက်တယ်။

အခုတော့ ခူကောင်လေးဟာ ဗိုက်မဆာတော့ဘူး၊ ခူကောင်အကြီးကြီးတစ်ကောင်ဖြစ်သွားပြီ။ ခူကောင်လေးဟာ ဗိုက်လည်းပြည့်သွားတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့အိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြီးအိပ်ပျော်သွားတယ်တဲ့။

ပြီးတော့. . . အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါ ခူကောင်လေးဟာ လှပတဲ့လိပ်ပြာကြီး တစ်ကောင် ဖြစ်လာ တာပေါ့ကွယ်။

DBE BOX