

မှတ်ပြုကတ် - ၁

ပိသားစု



(၁)



(၂)



(၃)



(၄)

နှုတ်ဖြေ

- ၁။ ပုံ(၁)မှ မိန်းကလေး၊ တစ်နေ့လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပုံမှန်ကြည့်ပြီး ပြောပြပါ။
- ၂။ သင်၏ တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေကို ပြောပြပါ။
- ၃။ ပုံ(၂) မှ ပိသားစုမှာ လူတစ်ယောက် ချီသလဲ။
- ၄။ သားသမီးတစ်ယောက်လဲ။
- ၅။ သူတို့ တွေ ဘာတွေလုပ်ကိုင်နေကြသလဲ။ (ပုံ(၃)နှင့် (၄) ကိုကြည့်မိပါ။)
- ၆။ သင်၏ အမည်၊ ပိသားစုအမည်၊ အသက်အရွယ်နှင့် အလုပ်အကိုင်တွေကို ပြောပြပါ။
- ၇။ သင်နှင့် သင့်ပိသားစုအကြောင်း ပြည့်စုံအောင် ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မိမိနှင့် မိသားစုအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပုံ (၁)ကို လေ့လာစေပြီး ပုံပါ မိန်းကလေးအကြောင်း ပြောပြပါစေ။ ထိုမိန်းကလေး ၏ တစ်နေ့တာအလုပ်များတွင် အလယ်ကလေးများကို ယိန်ခြင်း၊ ငဟုသုတရသစ်စိတ် စာပတ်ခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခွေး ကြောင် စသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကျွေးမွေးခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စက်ဆွပ်ခြင်း စသော အခြေအနေအထားများကို နှုတ်ဖြေ ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့လာစေပြီး ထိုမိသားစုနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို နှုတ်ဖြေ ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ မှတ်ပုံများကိုလေ့လာပြီးတစ်ဆင့်မိသားစုအကြောင်းပြောပြသောအခါ မိမိနှင့် မိမိ၏မိသားစုအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပါ။ ထိုအချက်အလက်များကိုသုံးပြီး မိမိ၏ အကြောင်းပြောပါစေ။ ဆက်လက်၍ မိသားစုအကြောင်း၊ မွေးဖွင်းမှုအကြောင်းကို တစ်လှည့် စီပြောပါစေ။
- ၄။ ပြောထားပြီးသော အချက်များကို စုစည်းပြီး မိမိ၏ မိသားစုအကြောင်း ပြောပြရန် ပြန်ပြော ပါစေ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ မိမိ၏အကြောင်းကို ပြောပြရန် ပြန်ပြောပါ။
- ၂။ မိမိ၏မိသားစုအကြောင်းကို ပြောပြရန် ပြန်ပြောပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂

ရွှေ့ပြောင်းခြင်း



ထိုအခါသည်အခါ

မိမိအတွက်အဆင်ပြေသည့် အခါ (ချိတ်၊ တွေ့ရှိသော အခါ)

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ မြေပြင်ပေါ်သို့ အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး
- ၂။ မိမိအတွက်အဆင်ပြေသည့် အခါတွင် ရွှေ့ပြောင်းပါ။ (အောက်ခြေ ထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး)
- ၃။ မိမိအတွက်အဆင်ပြေသည့် အခါတွင် ရွှေ့ပြောင်းပါ။ (အောက်ခြေ ထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး)
- ၄။ (အောက်ခြေ ထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး အောက်ခြေထောက်ပြီး)

နေရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

အောက်ဖော်ပြပါ အောက်ပြည်၊ ရွာသွင်း/ရွာထုတ်ခြင်းဖြင့် အရပ်ရပ်နှင့် နာဂါးတို့၏ မိမိရည်ရွယ်ချက်ကို လေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၀။ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုတာဟာ နေရာရွေ့သွားခြင်းမဟုတ် မိမိရပ်နေသော နေရာတွင်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
သင်တန်းသားများအား မတ်တတ်ရပ်နေနေသောကြောင့် ပြုလုပ်နိုင်သော နေရာတွင် သင့်လျော်သောပုံစံ တန်ဖိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်နေစဉ် ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အေးအေး တွပ် ရှုထားပါ။
- ၃။ ဦးဆောင်သူက အပြော "ဝ" ဟု အမိန့်ပေးသည်နှင့် မိမိရပ်နေသည့် နေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေဖမ်းတွင်ထားခြင်းကို ပြောနိုင်ပါသည်။
- ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့် အချိန်တွင်ရည်ရွယ်ချက်တည်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းအောင်မြင်မှုကို ရပ်ပါ (သို့) လေ့ကျင့်ခန်းကို နှိပ်ကပ်ထားရာတွင်အလိုက်လုပ်ဆောင်စေပြီး အကြိမ် (၅)တွင် စေ့ငွေရပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းအောင်မြင်နိုင်မှုပေါ်မူတည်၍ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံဆောင်ရွက် စေနိုင်သည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု တို့ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်ပြုတမ်း - ၃

အရပ်ရပ်လေးမျက်နှာ



နှုတ်ဖြေ

- ၁။ အယ်တက်လက်၊ ညာတက်လက် ဖွဲ့ခြားပြပါ။
- ၂။ အယ်တက်ဖို့ ညာတက်ကို အယ်တို ခေါ်နိုင်သေးသလဲ။
- ၃။ မျက်နှာနှစ်ခုစာလုံး ကျောပိုင်းတုံ့နေရာ ဖွဲ့ခြားသိသလား။
- ၄။ သင်္ဃိုလ်အယ်၊ ညာ၊ မျက်နှာနှစ်ခုစာ ကျောပိုင်းတုံ့နေရာ အယ်လူစေ့ ထိုင်နေသလဲ။ ဘာစေ့ ခိုသလဲ။
- ၅။ ပုံထဲက ဝိနိယာမလေး ဘာလုပ်နေတာလဲ။

လက်စေ့လုပ်ငန်း

- ၁။ နေထွက်ရာအရပ်ကို မျက်နှာညှိုး လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်း၍ အရပ်ရပ်မျက်နှာရှာကြည့်ခြင်း။
- ၂။ နေထိုင်ရာအရပ် မျက်နှာညှိုး လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်း၍ အရပ်ရပ်မျက်နှာရှာကြည့်ခြင်း။
- ၃။ စာသင်ရာခေါ်ခေါ် အရပ်ရပ်မျက်နှာညှိုး အထောက်အပံ့များ၊ အပင်များကို အရပ်မျက်နှာအလိုက် ဖွဲ့ခြားကြည့်ခြင်း။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အုပ်စုလေးများမှာ ဌာတတ်ချိန်၊
- ၂။ စာသင်ရာအခန်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများ၏အနုပညာကို အုပ်စုများမှာ ဖွဲ့ခြင်းပြုပြင်တတ်ချိန်၊

ထုတ်ဖော်အဆင့်ဆင့်

- ၁။ အုပ်စုများမှာ မရပ်မီ အယ်၊ ညာ (လက်ဝဲ၊ လက်ယာ) မျက်နှာများ၊ ကျော့ချိတ်များ ပုံကို ဖွဲ့ခြင်းတတ်အောင် ပေးကြည့်ပါ။
- ၂။ ပုံကို လေ့လာပြီး ပြောဆိုပါ။ ပုံထဲမှ မိန့်ကားလေး ဘာလုပ်နေသည်ကို ပထမတွင် ပြောပြပါ။
- ၃။ ပုံအတိုင်း အုပ်စုများကလက်တွေ့ရှာကြည့်နိုင်ပါ။ “အုပ်စုလေးများကား” ရွတ်ဆိုပါ။
နေထွက်ရာအရပ်ကိုသာမက၊ နေထိုင်ရာအရပ်ကိုပါမျက်နှာဖွဲ့ပြီး အုပ်စုများကလက်တွေ့ရှာကြည့်နိုင်ပါ။
ထိုနောက် အနီးအဝေးပတ်ဝန်းကျင်မှအရာများကို အုပ်စုများဖွဲ့ခြင်းပြုပြင်ပါ။ (နေထိုင်ရာအရပ်ကို မျက်နှာဖွဲ့လျှင်၊ မျက်နှာဖွဲ့ရာအရပ်သည် အနောက်၊ ကျော့ချိတ်ရာအရပ်သည် အရှေ့၊ လက်ဝဲအရပ်သည် အရှေ့၊ လက်ယာအရပ်သည် ပြောက်အရပ်ဖြစ်ပါသည်။)
- ၄။ “အုပ်စုလေးများကား”
မျက်နှာဖွဲ့ပါ။ နေထွက်ရာ၊
လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ကျင်ပါ။
အရှေ့နေထောက်၊ ကျော့အနောက်၊
ဝမ်းပြောက်ဝမ်းသာ၊ မှတ်ကြပါ။
ဟောဝါထောင်သာ၊ ဟောဝါအောက်ပါ။
ဟောဝါထက်ဝဲ၊ ပြောက်အောက်ပါ။

ထုတ်ပြောတိမှု စစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ အုပ်စုလေးများမှာ ဌာတတ်မှု ခွဲ မရှိ အတတ်ပြတ်ပါ။
- ၂။ အနီးအဝေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာများ၏အနုပညာကို အုပ်စုများကလက်တွေ့ရှာကြည့်ခြင်းပြုပြင်တတ်မှု ခွဲ မရှိ အတတ်ပြတ်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၄

ခေါက်တံ့ ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း



လိုအပ်သော ကိရိယာ

- ၁။ ၁၀ ပေအကွာအဝေးရှိ မြင်း (၂)ကြောင်
- ၂။ နာရီ

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အနောက်တွင်ရပ်ပါ။ ရောက်ရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည့်မြင့်အထိ ရောက်တောင်ပြေးပါစေ။
- ၂။ “မေပြီ” ဆိုသည်နှင့် ပြေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ သက်သို့ ပြန်သွားပါ။

တိုင်းတာပုံ

- (၁) မိနစ်အတွင်း ရရှိမည့် အမီကီအမေရအတွက်ကို မှတ်သားထားပါ။



မှတ်ချက်။ ကျွန်ုပ်တို့မှ ရောက်ရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည့် မြင့်ရောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သို့ ပြန်ရောက်မှ အမေရအတွက် (၁) မီကီဟု မှတ်သားရန်။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

ရွှေဘိုမြို့နယ်တစ်ခုလုံး၏ ကျွမ်းကျင်မှုထိပ်တန်းနှင့် ခြုံငုံသင်ကြားသောအဖွဲ့၏ ကွန်မင်နိုမှ ခွန်အားကို လေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်ရန် (၁၀)ပေအကွာအဝေးရှိ ဖျဉ်းပြင်ကြောင်းကိုချိတ်ပါ။
 - ၂။ တစ်ဘက်တွင် လေ့ကျင့်သင်တန်းမှတ်တုံ နောက်တစ်ဘက်ကို ဖျောက်ချိတ်ရမည့်နေရာ သတ်မှတ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ဖျဉ်း

၁၀ မီတာ

ဖျောက်ချိတ်နေရာ
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာ ပြုလုပ်ပြပါ။
 - ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူများအား တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်မှု စတင်ပြုစေ၍ လေ့ကျင့် ဖျဉ်း ပြန်ဖျောက်ရာသို့ (၁)မိနစ်မှ (၁)နာရီအတွင်း ချိတ်သည့်အခေါက် အရေအတွက် ကို မှတ်သားစားပါ။
 - ၅။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူများ၏ စံချိန်များ (အခေါက်အရေအတွက်) မှတ်သားနိုင်ရန် စာရွက်၊ စောင်ပေါ်များ ပူးစောင်ထားပါ။
 - ၆။ လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။

မှတ်ချက်။ စံချိန်မှတ်သားနိုင်မည့်သူ အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်မှုမှ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်သူ (၂)ဦးမှ (၄) ဦး တစ်ဦးတည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

ခေါက်တုံးခေါက်ပြန် လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ချို့ မချို့ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၅

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု



နှုတ်ချေ

- ၁။ ပုံဆွဲရာ ဘာတိုင်းရင်းသားတွေပါသလဲ။ လူမျိုးစာရင်းမျိုးစိတ် ဆောက်ပြုပြီး ဘာတိုင်းရင်းသား ပြန်တယ်ဆိုတာကို ပြောပါ။
- ၂။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအလိုက် ဝတ်ဆင်စားတာတွေကို ပြောပါ။

ထက်တွေ့လုပ်ငန်း

- ၁။ သင်တန်းသားများထဲမှာ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးရှိလျှင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပြခြင်း။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအသီးသီး၏ ဇာတိစားဆင်ယင်ပုံကိုပုံခြား ပြောပြတတ်ရန်။

ထုတ်ဝေနှုန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပုံကို လေ့လာပါစေ။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတစ်မျိုး၏ကိုးကောက်ပုံဖြစ်ပြီး လူမျိုးအမည်များပြောပါစေ။
- ၂။ ဇာတိစားဆင်ယင်ပုံကို ပြောရာတွင် အင်္ကျီ၊ လုံချည်စာမျိုးအစားသောမက၊ ဆံပင်ဆင်ယင်ပုံစွဲ၊ လွယ်အိတ်စသော အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ တိုင်ဆောင်ထားပုံတို့ကိုပါ ဖတ်ဆောင် ပြောပြပါစေ။ ဤထုတ်ဝေမှုကိုထုတ်ဝေမှုပြီးဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ၃။ သင်တန်းသားများထံမှာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးရှိလျှင် ဤသင်ခန်းစာ သင်မည့်မည့် ဇာတိဇာတ်လား ဖိုင်ဆောင် ကြိုတင်မှာကြားသောပါ။
- ၄။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများမှ ကြွယ်ဝမှုလွှတ် မှုလားပြပါ။ သင်တန်းသားများအား တိုင်းရင်းသား ပုံများပျေလားပါစေ။

ဇာတ်ပြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအသီးသီး၏ ဇာတိစားဆင်ယင်ပုံပြောပြနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၆

သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ခွဲခြားခြင်း



ငါး



ကျောက်တုံး

စုံထပ်ခြင်း

ငါးနှင့် ကျောက်တုံးတို့ ကြည့်၍ ပြောပါ။

- ၁။ အသံဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သလား။
- ၂။ အသံဟူ၍ ကြိုးစားနိုင်သလား။
- ၃။ အသံဟူ၍ ဖြိုခွဲနိုင်သလား။
- ၄။ အသံဟူ၍ အစားလိုအပ်သလား။
- ၅။ ငါးဟာ သက်ရှိဟာ။ သက်မဲ့ဟာ။
- ၆။ ကျောက်တုံးဟာ သက်ရှိဟာ။ သက်မဲ့ဟာ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ သက်ရှိများ၏ လောကုတ္တရာများကို ပြောတတ်ရန်။
- ၂။ သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ပုံခြားတတ်ရန်။

ရုပ်စန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ။ ဓမ္မဋ္ဌန်းများကိုမေးပြီး၊ ဆုပ်ကိုင်ခိုက်ဆွေးဆွယ်ပါ။ သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ကွာခြားမှုကို ပြောပြပါ။
- ၂။ အပင်နှင့် သတ္တဝါများသည် သက်ရှိများဖြစ်ကြောင်း၊ သက်ရှိများအသက်ရှင်ရန် အစာ၊ ရေနှင့် ဝေဝေတို့ လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သက်ရှိများ၏ လောကုတ္တရာကို ပြောပြပါ။

သက်ရှိများသည် ဓမ္မလျှားနိုင်၊ ဤလျှားခြင်းမျိုးလျှားခြင်း၊ အစားစားခြင်း၊ ဆိတ်တည်ဆောက်ခြင်း၊ သက်ရှိခွပ်တည်ဆောက်မှုရှိခြင်း၊ တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း၊ ရှိသည်။

- ၃။ သက်ရှိများသည် ဓမ္မလျှားနိုင်သည်။ ဤလျှားနိုင်သည်။ မျိုးလျှားနိုင်သည်။ ခေမနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အစာလိုအပ်သည်။ သက်မဲ့များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဓမ္မလျှားနိုင်ခြင်းမရှိ။ ဤလျှားနိုင်ခြင်းမရှိ။ မျိုးလျှားခြင်းမရှိ။ ခေမခြင်းမရှိ။ ပတ်ဝန်းကျင် ကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းမရှိ။ အစာမလိုအပ်။ အပင်သည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ လျှားနိုင်သည်။ အပင် အခြားအသားအကွေးအရပ်များမှာ သတ္တဝါများနှင့်တူ၍ သက်ရှိဟု သတ်မှတ်သည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ အောက်ပါတို့သည် သက်ရှိ သို့မဟုတ် သက်မဲ့ဖြစ်ကြောင်းခွဲခြားရန်။
သစ်ပင်၊ ဂူကံ၊ ကတိကျေ၊ ကျောက်တုံး၊ ဖျဉ်းပြား၊ တိမ်မြောက်၊ ဂျုံမှုန့်။
- ၂။ အောက်ပါတို့သည် သက်ရှိများ၏ မည်သည့်လောကုတ္တရာဖြစ်သနည်း။
(လွှပ်လျှားနိုင်သည်။ မျိုးလျှားနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်နိုင်သည်။)
(က) တို့တို့သည် ကွင်းကို ပတ်၍ အခြေခံပြုနိုင်သည်။
(ခ) ကြောင်မကြီးထွင် ကြောင်မငယ်ကံ (င) ကောင်မရှိသည်။
(ဂ) ပြတင်းပေါက်အဖျိုး၍ အပင်၏အရွက်နှင့် ပင်ရည်များသည် နေရောင်ဘက်သို့ လှည့်ကြသည်။

ရုပ်ပြကဏ္ဍ - ၇

ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိမြင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သည် စွမ်းရည်



ဆူးစပ်မိ၍ မပြောပါ။



နှုတ်ဖြေ

- ၁။ လူမျိုး အာရုံခံအင်္ဂါ (၅)မျိုးကိုပြောပါ။
- ၂။ အာရုံခံအင်္ဂါတစ်ခုစီမျှ အသုံးမဝင်ပုံတွေကို ပြောပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ လူ၏အာရုံခံအင်္ဂါ (၅)မျိုးကိုသော်ပြုတတ်ရန်။
- ၂။ အာရုံခံအင်္ဂါ(၅)မျိုး၏ အသုံးစင်ပုံများကို သော်ပြုတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

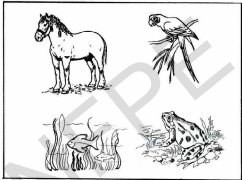
- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ ပေးပို့ပါများကို ပေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ လူတို့တွင် အာရုံခံအင်္ဂါ (၅)မျိုးရှိကြောင်း၊ ၎င်းတို့မှာ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ နှာခေါင်းတို့ နှင့် အရေပြား တို့ဖြစ်ကြောင်း၊ မျက်စိကိုမြင်နိုင်ရန်၊ နားများကို ကြားနိုင်ရန်၊ လျှာကို အရသာခံရန်၊ နှာခေါင်းကို အနံ့ခံရန်နှင့် အရေပြားကို အတွေ့အထိအာရုံခံစားနိုင်ရန် အသုံးပြုကြကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ အကြားစွမ်းရည်အတွက် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ မျက်စိအာရုံခံစင်ယံဖြင့် ရှင်းပြီး ကျန်ကလေးများကအသံအားသောသင်အောက်ကုမရွည်းခေါင်းစလောင်းပေါ်အားတီးတတ်၍ မည်သည့်ပရွည်းမျှရှိကြောင်း၊ ခန့်မှန်းပါစေ။ ထို့နောက် တိတိတစ်လုံးထဲတွင် သင်အောက်ကုမရွက်၊ မေတောင်၊ မဲများ၊ ချိုမျှင့် စသည်တို့ကိုထည့်ပြီး ဘာပရွည်းပါသလဲဟု မျက်စိမရှင်းသော ကလေးအားစမ်းသပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကျန်ကလေးများက မျက်စိမရှင်းသောသော ကလေးနားခေါင်းစအစီသို့ သစ်သီးနှင့် ပန်းများကိုယူစေတင်ပြီး မည်သည့်ပရွည်း၊ ဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းပါစေ။ ထို့နောက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် တို့ကိုလေ့လာစေပြီး အစီချုပ်များကိုအပြန်အလှန်မရသွေပါစေ။ ထို့နောက် မည်ကဲ့သို့ အသုံးစင်ကြောင်းပြောပြပါစေ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ ရှင်းမြင်သံကြား ကြည်ရွှေသာအသံ၊ မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုသနည်း။
- ၂။ စာသင်ခန်းထဲတွင် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုသနည်း။
- ၃။ အတတ်မီသည် သို့မဟုတ် မမြောက်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါကို အသုံးပြု ရမည်နည်း။
- ၄။ ပန်နပ်(၂)ခုစုနက် လှေသောပန်နှင့် အနုငွေ့သောပန်ကို ရွှေ့လှောင်နိုင်ရန် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါကို အသုံးပြုမည်နည်း။
- ၅။ ပန်ရွှေ့တံဆွေကို လက်နှင်ထိမိ၍ နားကနင်သည်မှာ မည်သည့်အာရုံခံအင်္ဂါ၏တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သနည်း။

မှတ်ပြုကတ် - ၈

သတ္တဝါများကို တွေ့ရှိနိုင်သော နေရာများ



နှုတ်ငြိမ်း

- ၁။ မြင်း အယ်မှာနေသည်။
- ၂။ ကြွက်ထူထွေး အယ်မှာနေသည်။
- ၃။ ငါး အယ်မှာနေသည်။
- ၄။ ဝှက် အယ်မှာနေသည်။
- ၅။ ကုန်းပေါ်နှင့် ရေထဲ ပြုချိတ်တို့မှာနေတဲ့ သတ္တဝါများကို အမည်ကိုဖြည့်ပါ။

ဆရာ သမီးညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ကုန်းပေါ် (သို့မဟုတ်) ခေ့ထဲတွင်နေထိုင်သော သတ္တဝါများကို ဖွဲ့ခြားတတ်ရန်။
- ၂။ ကုန်းပေါ်နှင့်ခေ့ ထဲ ပြုချိန်အလိုတွင် နေထိုင်သောသတ္တဝါများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ထုတ်ဖော်အဆင့်ဆင့်

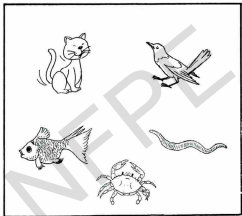
- ၁။ ရုပ်ပြကတိယိ မေတ္တန်များကို မေးပါ။ သတ္တဝါများကို တွေ့ရှိနိုင်သော နေရာများကို ထုတ်ဖော်ပြော
ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ သတ္တဝါများအား ကုန်သတ္တဝါ၊ ခေ့သတ္တဝါ၊ ကုန်နေခေ့နေသတ္တဝါဟူ၍ နေထိုင်သော နေရာကို
အဖွဲ့ပြုပြီးခေါ်ဝေါ်ကြောင်း ရွတ်ပါ။
- ၃။ တွေ့ဖူးသော ကုန်းသတ္တဝါများကိုမေးပါ။ ထိုကုန်းသတ္တဝါများနေထိုင်သည့်နေရာများကိုဖွဲ့ပြီး
ပြောပြပါ။
- ၄။ ကုန်းသတ္တဝါများနေထိုင်သောနေရာများမှာ မြက်ခင်းပေါ်၊ သစ်ပင်ပေါ်၊ မြေတွင်းဟူ၍
အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ ခေ့၊ ဖက်တို့ ကျွတ် တို့ကို မြက်ခင်းပေါ်တွင်တွေ့ရကြောင်း၊ ငှက်၊
ရုဉ်း၊ တောက်တုံး၊ ပုတ်သင်ညှိ၊ မြွေမိမိ၊ တို့ကို သစ်ပင်ပေါ်တွင်တွေ့ရကြောင်း၊ ကြွက်၊ ယုန်၊
ပုတား၊ ဓမ္မအကောင် တို့သည် ကွင်းတွင်းနေထိုင်ကြကြောင်းဆရာတော်ရှည်စွာရှင်းပြပါ။
- ၅။ တွေ့ဖူးသောခေ့သတ္တဝါ ကုန်းနေခေ့နေသတ္တဝါများကိုထုတ်ဖော်ပြောဆွေးနွေးပါ။
- ၆။ စာ။ ဖီဝကျောင်း၊ လိပ် စသည်တို့သည် ကုန်းပေါ်နှင့် ခေ့ထဲ၌ နေထိုင်ကြောင်းရွတ်ပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

နှစ်သက်ရာသတ္တဝါများကို ခေ့သို့ပြီး မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၉

သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဖုံးအကာများ



နှုတ်ဖြေ

- ၁။ ခွေး (သို့) ကြောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ပုံစံကထားသလဲ။
- ၂။ ငှက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ပုံစံကထားသလဲ။
- ၃။ ငါးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ပုံစံကထားသလဲ။
- ၄။ ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ပုံစံကထားသလဲ။
- ၅။ ဝက်ကောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ပုံစံကထားသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရုံအဓကများကိုပြောဆိုရန်နှင့် စူးစမ်းစေသောသတ်ချက်

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

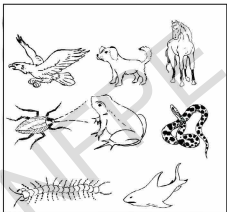
- ၁။ ရုပ်ဉ္စကတိယိ ခမ္မရူပိယုဒကိယမယိ။ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရုံအဓကများကို ဆုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေတို့တွင် အရုံအဓကများရှိကြောင်း၊ နိတိုက်သတ္တဝါ များ၏ အခြေအနေတို့ ပုံစံကရုဏ် အဓမ္မအမျှင်များရှိကြောင်း၊ ရှင်းပါ။
- ၃။ ဂုဏ်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အဓမ္မအဓကတိဖြစ်ပုံစံကရုဏ်၊ ငါးမျိုး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အကြေခွံဖြင့် ပုံစံကရုဏ်အကြောင်း၊ ထွေးထွေးသတ္တဝါများ ခြင်္သေ့ပျံ ပုတ်သင်ညှိ၊ ချွန်၊ မိကျောင်း၊ စသည်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြေခွံရှိကြောင်း၊ ခမ္မ ကဏန်း၊ ဖုန်နီ တို့ကို အခွံမာဖြင့် ပုံစံကရုဏ်အကြောင်း၊ ဓရုဏ်၊ ဟေ၊ ဝိသကောင် တို့တွင် ချိန္တဝိသောအခြေအနေ၊ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အဓမ္မ အခြေအနေဖြင့် ပုံစံကရုဏ်အကြောင်း ရှင်းပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

သတ္တဝါတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အပါအဝင်အရုံအဓကများကိုဆုပ်စုလိုက်ခြင်းပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၀

သတ္တဝါများ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရွေ့လျားသွားလာခြင်း



နှုတ်ဖြေ

ပုံကို ကြည့်ရှုခြင်း။

၁။ ပုံသန်းသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၂။ ချောင်းသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၃။ ပြေးသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၄။ လျှောက်လှေသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

စာရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သတ္တဝါများ၏ ဓမ္မလောသွားလောပုံကို ဖော်ပြတော်မူ၏။

ထုတ်ဝန်းအဆင့်ဆင့်

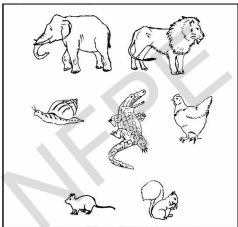
- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေဇွန်များကို မေ့ပါ။ သတ္တဝါများဓမ္မလောသွားလောပုံ အချိုးချိုးကို ဆုပ်ကိုင်ကာ ဆွေဆွေပါ။
- ၂။ သတ္တဝါများ၏ ဓမ္မာကိုယ်ခွဲစည်ပုံအရ ဓမ္မလောသွားလောပုံ အချိုးချိုးနိုင်ကြောင်း၊ လောသွား၍ လည်းကောင်း၊ ခုနိဋ္ဌိလည်းကောင်း၊ ဓမ္မာကံသွားနိုင်ကြောင်း၊ အတောင်ပံ ခိုသော သတ္တဝါများသည် ပျံသန်းနိုင်ကြောင်း၊ ငါးများသည် ဆူးထောင်နှင့် အငြိုးစားဖြင့် လှေဖယ် သွားလာနိုင်ကြောင်း ဖွင့်ပြပါ။
- ၃။ အချို့သတ္တဝါများသည် နည်းတစ်မျိုးထက်၌ ဓမ္မလောသွားလောနိုင်ကြောင်း၊ ဇာသည် ခုန်နိုင်ပြီး မရေလည်းကူးနိုင်ကြောင်း၊ လိပ်နှင့်မိကျောင်းသည် လောသွားနိုင်ပြီး၊ မရေလဲ၌လည်း သွားလာ နိုင်ကြောင်း၊ ငှက်များသည် ပျံသန်းနိုင်ပြီး၊ ခုန်ဆွဲခုန်ဆွဲဖြင့် လမ်းလျှောက်သွားကြောင်း၊ ငှက်ကျတောအဆုပ်သည် အစွန်ဆေးသောကြောင့် မပျံနိုင်ကြောင်း ဖွင့်ပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

သတ္တဝါများ၏ဓမ္မလောသွားလောပုံ အချိုးချိုးကိုမေ့ခြင်း၌ကုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၁

သတ္တဝါများ စားသောအစားအစာများ



နှုတ်ဖြေး

ပုံကိုကြည့်၍ ဖြေပါ။

၁။ အသီးအရွက်စားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဖြေဆိုပါ။

၂။ အသားစားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဖြေဆိုပါ။

၃။ အသီးအရွက်နဲ့ အသားပါနှစ်မျိုးလုံးစားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဖြေဆိုပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အသီးအရွက်စားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။
- ၂။ အသားငါးစားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။
- ၃။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးနှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

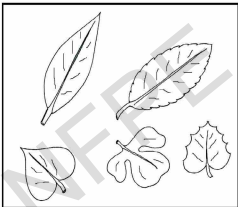
- ၁။ မှတ်ပြုကတ်ပါ မေးခွန်းများကိုအပေါ်၊ သတ္တဝါများစားသော အစားအစာကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ သတ္တဝါများသည် အမျိုးအစားအလိုက် စားသော အစားအစာမတူကြောင်း၊ အချို့ သတ္တဝါများသည် အသီးအရွက်စားကြောင်း၊ အသီးအရွက်စား သတ္တဝါများသည် အပင်၏ အစိတ်အပိုင်း၊ အမျိုးမျိုးကိုစားကြောင်း၊ ဆင်၊ ကြွဲ၊ သစ်ကုလားဆုတ်နှင့် သိုးတို့သည် အပင်ပေါက်များ၊ အရွက်စိမ်းများကို စားကြောင်း၊ ခုခွနို့ကန့်နိုင်ကောင်များသည် အရွက်စိမ်းများကို စားကြောင်း၊ ရှဉ့်၊ အင်းဆက်စိုက်ကောင်တို့သည် အပွင့်နှင့် အသီးကို စားကြောင်းရှင်းရှင်းပြပါ။
- ၃။ အသားစားသတ္တဝါဆုပ်စုတွင် ကျွဲ၊ ခြင်္သေ့၊ ဝံပုခွေ၊ မိကျောင်း တို့ပါဝင်ကြောင်း၊ ချွဲ၊ ငှက် နှင့် ဝင်္ကီမွန်တော်ဝံများသည် ငါးများကို ဖမ်းယူစားသောက်ကြောင်းရှင်းရှင်းပြပါ။
- ၄။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးနှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါများတွင် ကြွက်၊ ဘဲ၊ ကြွက်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူတို့ပါဝင်ကြောင်းရှင်းရှင်းပြပါ။

ထုတ်ပြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း၊ (နှုတ်ချရ)

- ၁။ အသားငါးစားသော သတ္တဝါ (၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။
- ၂။ အသီးအရွက်စားသော သတ္တဝါ (၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။
- ၃။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါး နှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါ(၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၂

သစ်ရွက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း



နှုတ်ခွဲခြား

ပုံကို ကြည့်ရှုပါ။

- ၁။ သစ်ရွက်တွေရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တူညီပါသလား။
၂။ သစ်ရွက်တွေရဲ့ အရွယ်အစားတူညီပါသလား။

ကရာ သမ်းဆွန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သစ်ရွက်များ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ မတူညီပုံကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။

ရုပ်ပုံနမူနာဆင့်ဆင့်

- ၁။ စွပ်ပြောက်ပါးစေ့ရွက်များကို ပေးပြီး ဆုပ်စုတ်ကိုင်ဆွဲဆွဲပါ။ သစ်ရွက်များ၏ မတူညီပုံကို ပြောပါ။
- ၂။ သစ်တန်းသားတစ်ပယောက္ခီစား၊ မတူညီသော သစ်ရွက်(၅)ရွက်ခုနိင်ပါ။ (၅) ပယောက္ခီတစ်ဆုပ်စုတ်တိုပြီး သစ်ရွက်များပြန်ခုနိင်ပါ။ သစ်ရွက်များ၏ မတူညီသောအမျိုးအမည်ကို ပြောဆိုပါ။
- ၃။ သစ်ရွက်များကို ပုံသဏ္ဌာန်တူရာအလိုက် ဆုပ်စုတ်ပြီး ပုံနိင်ပါ။ အပုံတစ်ပုံစီမှ သစ်ရွက်များကို အောက်ပါအတိုင်းဆေးဆွဲပါ။



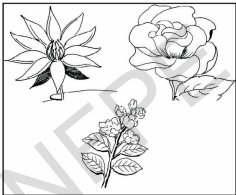
- ၄။ စုစည်းထားသောသစ်ရွက်များ၏အရွယ်အစားများမတူညီပုံကိုဆေးဆွဲပါ။
- ၅။ သစ်ရွက်များကို အရွယ်အစားအလိုက်အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (ပုံဆွဲခြေ)

ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အရွယ်အစားမတူညီသော သစ်ရွက်များကို ဆေးဆွဲပြပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၃

ပန်းပွင့်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း



စုံဖက်ပုံပြန်

ပုံကို ကြည့်၍ပြောပါ။

- ၁။ ကြွယ်ပန်းဟော အပိုင်လိုက်ပွင့်သလော။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလော။
- ၂။ နှင်းဆီပန်းဟော အပိုင်လိုက်ပွင့်သလော။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလော။
- ၃။ ခံယယ်ပန်းဟော အပိုင်လိုက်ပွင့်သလော။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလော။
- ၄။ အပွင့်များခွဲ ပွင့်ချင်း ပွင့်သလား။ အစုစုပေါင်းပွင့်သလော။ ပြောပြပါ။
- ၅။ ပန်းပွင့်တစ်ခု တွေ့ရှိရကတော့ ပြောပြပါ။
- ၆။ ပန်းပွင့်တစ်ခု ကြွယ်ပန်းပွင့်ကို ပြောပြပါ။

ဆရာ သမီးညွန့်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက်နှင့် ကြားနားချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။

ထုတ်ဝန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ရှစ်ပြတက်ပါ ပေးခွန်းများကို ဖော်ပြ။ ထုတ်ဝေလိုက်သောခွေးပါးဝေး ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက်နှင့် ကြားနားချက်ကို ပြောပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား ပန်းပွင့်များသုတေသနခိုင်း၏။ မတူညီသော ပန်းပွင့်(၂)ပွင့်ကို ကြည့်၍ အရွယ်၊ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်နှင့် အနံ့များကို ခြုံငုံသိရှိပါ။
- ၃။ ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုပည့် အလယ်မှ ဖန်တိုက်တက်ခြင်းမရှိ။ ပွင့်ချပ်၊ ပွင့်ပတ်၊ ဝတ်ဆံနှင့် ချိတ်များကို ပြပါ။ ပန်းပွင့်များတွင် ပွင့်ချပ်၊ ပွင့်ပတ်၊ ဝတ်ဆံနှင့် ချိတ်များရှိ၍ တူညီကြောင်း ပြသောပုံပါ။



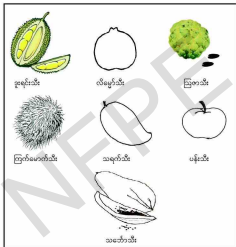
- ၄။ တစ်ပွင့်ချင်းတူသော ပန်းပွင့်များကိုပြောပြပါ။
- ၅။ ခေါင်းချပ်ပန်း၊ ခုင်းချပ်ပန်း၊ ကျော့ပန်းတို့သည် တစ်ပွင့်ချင်းတူကြောင်းပြပါ။
- ၆။ အခိုင်လိုက်ပွင့်သော ပန်းပွင့်များကို ပြောပြပါ။
- ၇။ စံပယ်ပန်း၊ သစ်ခွပန်း၊ နွယ်သားပန်း၊ မြတ်သောပန်း၊ စိန်ပန်းတို့သည် အခိုင်လိုက်ပွင့်ကြောင်း ပြပါ။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

မိမိတတ်သိမှုအရ ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက် ကြားနားချက်ကို ပြောပြပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၄

သစ်သီးများကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း



နှုတ်ခြေ

ပုံကို ကြည့်ရှုပါ။

အ။ အဆုတ်ကပ်ဆုတ်ကပ်သီးကို အသီးအရွယ်ကို ပြောပြပါ။

ဇ။ အဆုတ်ကပ်ဆုတ်ကပ်သီးကို အသီးအရွယ်ကို ပြောပြပါ။

ဆရာ သမီးညွန့်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အသီးသည် ပန်းပွင့်မှဖြစ်လာကြောင်းပြောတတ်ရန်။
- ၂။ သစ်သီးများသည် ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်နှင့် အသားများမတူညီကြောင်း ပြောတတ်ရန်။
- ၃။ အစေ့တစ်စေ့သာပါသော အသီးနှင့် အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါသောအသီးများကိုခြုံငြာတတ်ရန်။

ရုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မှတ်ဉာဏ်ပါးစေရန်များကိုပေးပြီးရုပ်ရုပ်တီစေ့အသီးစေ့ မှတ်ပါသစ်သီးများ၏ကွဲပြားချက်နှင့် ခြုံငြာချက်ကိုပြောပါစေ။
- ၂။ သစ်သီးများသည် ပန်းပွင့်မှဖြစ်လာကြောင်းရှင်းပြပါ။



- ၃။ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်နှင့် အသားများကွဲပြားမှုကိုရှာကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးပြောပြပါစေ။ (ပုံဆွဲရောင်းဆရာကပြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ - သစ်တံသီးနှင့် ပန်းသီးတို့၏အခွံသည်ပါးပြီးသွေးသွေးကြောင်း၊ နာနုတံသီး နှင့် ဂျာနုတံသီးတို့၏ အခွံသည် မကျည်ကြောင်း၊ ဂျာနုတံသီးတွင်သုခဏ္ဍန်များပါကြောင်း၊ နာနုတံသီး၏အခွံတွင် မျက်ကွက်များ ပါရှိကြောင်းကြောင်းရှင်းပြပါ။)
- ၄။ အစေ့တစ်စေ့သာပါသော သစ်သီးများကိုပြောပါစေ။
- ၅။ အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါသော သစ်သီးများကိုပြောပါစေ။ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဓမ္မာသီး တို့တွင် အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ၆။ စား၍ရသောသစ်သီးနှင့် စား၍မရသောသစ်သီးများကို ပြောပါစေ။ ကြက်ဆူသီးသည် စား၍ မရကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

အစေ့တစ်စေ့နှင့် တစ်စေ့ထက်ပိုသော သစ်သီးပုံများ ဆရာဆွဲပါ။ ခြုံငြာချက်ကို ရှင်းပြပါ။

မှတ်ပြုကထာ - ၁၅

နိုင်ငံတော်သီချင်း



နိုင်ငံတော်သီချင်း

မူရင်း

တရားမျှတ တွတ်တင်ပြင်ရုံ အသွ
 တို့ပြည် တို့ပြာ
 မှားလုပ်ငယ်သိမ်း ငြိမ်းချမ်းစေရုံ
 နှစ်တူညီမျှ ဝါးဖြူမင်္ဂလာပြည်
 တို့ပြည် တို့ပြာ
 ပြည်တောင်စုအသွ အမြဲတည်တံ့စေ
 အဓိဋ္ဌာန်ရှိစေ ထိန်းသိမ်းစေ

(ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြန်မာပြည် တို့ကိုးကွယ် အသွမင်္ဂလာ မှတ်ပြန်ရုံအသွ)

ပြည်တောင်စုကို အသွကိုးကွယ်ရုံ တို့ကောကွယ်မိမိ

ဝါးတို့ပြည် ဝါးတို့ပြာ တို့ကိုးကွယ်

တို့ဖြည့်၊ တို့ဖြေ အကျိုးကို ညီညွတ်စွာ တုံ့တစ်ဆင့် ဆယ်ဆောင်မိမိစေ
တို့ တာဝန်ပေး အနီးတန်ဖိုး
(ဖြည့် တို့ ပြေ ဟု ဆိုပါ။ တို့ကို ၃ ဟုဆိုပါ။)

လက်တွေ့လုပ်ငန်း

- ၁။ နိုင်ငံတော်အလံကို အလေးပြုပါ။
- ၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုက်ကူးမှုမှ ခွဲဟုဆိုပါ။

နှုတ်ဖြေ

- ၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါ။



ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုက်ကူးမှုမှ ခွဲဟုဆိုတတ်ရန်။
- ၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆရာနှင့် သင်တန်းသားအားလုံး နိုင်ငံတော်အလံကို အလေးပြုပါ။
- ၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း ကက်ဆက်ရွေးချယ်မှုမှ ဖွင့်ပြပါ။ ကက်ဆက်ရွေးချယ်မှုမှ ဆရာက ဟန် မာနိပါးဖြင့် ဌာနကရိုက်ကူးမှုမှ ခွဲဟုဆိုပြပါ။
- ၃။ ဆရာက နိုင်ငံတော်သီချင်းတစ်ပိုဒ်ချင်း ဆိုသောအခါ တလှည့်စားကာ မတ်တတ်ရပ်၍ လိုက်ပါ သိဆိုပါ။
- ၄။ တုတ်စုခွဲ၍ မတ်တတ်ရပ်ပြီး တစ်ပွဲစီ သိဆိုပါ။
- ၅။ ဆရာ အလှည့်အားလုံးပေါင်း၍ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို မတ်တတ်ရပ်သိဆိုပါ။
- ၆။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ပေးပါ။
- ၇။ ရုပ်ပြကတိပါ ပုံကို စာသင်သားများအလှည့်စားပါ။ ပုံ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါ။
- ၈။ ရုပ်ပုံလှည့် သိချင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း၊ ပြည်ထောင်စုကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ရုပ်ပြတစ်ချို့ ပြည်ထောင်စုအကျိုးကို ညီညွတ်စွာ ဆယ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ဆရာက ခွင့်ပြုပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုက်ကူးမှုမှ ခွဲဟုဆိုတတ်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။
- ၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်သိပညာ အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၆

ခါးခွေ့ကုန်းငယ်



လိုအပ်သောပစ္စည်း

- ၁။ ခြေချ
- ၂။ ပေထုံး ပေးကြိုး

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ခြေပြုပတ်ကို ပန်းအကွယ်နှင့် တပ်ညီတည်းမိုးပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်ဆန့်၍ တည်တည် ထိုင်ပါ။
- ၂။ မိုးသားသော ခြေ (ပြုကြားတွင် (၅၀)မင်တီမီတာ မှည့်တစ်ချောင်း မိုးသားပါ။
- ၃။ ခြေအနောက်သို့ မှည့်တစ်ခုနှင့် တစ်တန်းတည်း မှီရမည်။ ခြေပေါ်ကို မတ်မတ် ထောက်ထားပါ။
- ၄။ ထောက်မချင်း ချိတ်ပြီး ထောက်မပါးပူ၍ ထောက်ကိုခွေ့သို့တည်တည်ဆန့်ထုတ်ပါ။ အောက်ခံ မှက်နှုတ်ပြင်ကို ခွေ့ကိုယ်နှင့်ထိနိုင်သမျှ အထောဆုံးထိနိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်းထိပါ။
- ၅။ ခြေအနောက်ခွေ့မချက်ခေသော အကွာအဝေးကို ဆက်လက် မှတ်ထားပါ။ ပေါက်ပြဲ(သို့မဟုတ်) ပေထုံးဖြင့် တိုင်းတာရမည်။ ခေ့ကွေ့ခန်းကို (၃)ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး အကောင်အထုံး ခံနိုင်ရည်ကို မှတ်သားရမည်။

မှတ်ချက်: ဒုဗဟကွေ့ဆန့်ဝင် ဆန့်ဝင် တွန့်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ဆန့်သားသော ပုံစံတွင် (၂)စက္ကန့်ခန့် ထိန်းသားရမည်။ ကျော့တက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများနှင့် ခေါင်းအတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ခေ့ကွေ့နှုတ်မှုနှုန်းစနစ်ကွာရှားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဆရာ သမ်းညွှန်း

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြပ်ပြင် (သို့မဟုတ်) ထိုင်ရာနေရာ တစ်ခုခုတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို ပုံမှန်အကွယ် နှစ် တစ်ညီတည်း ခွဲ၍ ထိုင်နိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။
- ၂။ ခြေခြေခြင်း မှုတ်တစ်ခုသာမပြီး ထိုမှုတ်နှင့် ဆောင်လိုက် အနေအထားတွင် မှုတ်တစ်ခု ထပ်မံ ဆွဲပြီး ၎င်းမှုတ်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားများ (လက်မဝက်)ကို မှတ်သားပါ။



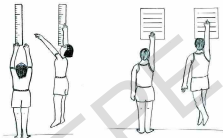
- ၃။ ဆရာက စုပူနာပြုသုံးပြုပြီးမှ ကစားသားများကို ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ၏ ခြေထောက်သည် ခြေခြေခြင်းဆွဲထားသောမှုတ်နှင့်ထိနေတောင်ထိုင်နိုင်ပါ။
- ၅။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူများ၏မှတ်တမ်းစုစည်းထားပါ။(စာရွက်နှင့်ကောပီအဆင့်သင့် ထားပါ)
- ၆။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါစေ။ တစ်ညီကို (၃)ကြိမ် ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ၇။ စံချိန်စာကောင်းဆုံးကို ခွဲထွယ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူကို ပြောကြားပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

မိမိပျောက်ဆီ လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု နှ့် မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၇

ရပ်လျက်အပေါ်ခုန်



ဆိုအပ်သောပစ္စည်း

(၁) မြေပြင်

(၂) လက်မထက်မီ မှတ်သားထားသော ကတ်ပြားတစ်ခု (နှစ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားနိုင်ရန်)

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ မြေပြင်ကို အသေခံရာအောက်မှ တိုင်၍ လက်ကို အပေါ်သို့ တစ်ခြေချီတည်းမြှောက်ထားပါ။
- ၂။ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားသော ကတ်ပြားတစ်ခုကို မှောင်မှည့်သော်လည်းကောင်း၊ တောင်ကိုက် အနေအထားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မြေခုံရပ်ထားရမည်။
- ၃။ ခုလှည့်က်ကွေ့၍ တစ်လက်တိုင်အနေအထားဖြင့် အသေခံကာ အပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှ အမြင့်ထိ ခုန်ရမည်။
- ၄။ လက်ထဲတွင် ပီရီသောပြေပြေဖြင့် အမှတ်အသားပါသော ကတ်ပြားပေါ်တွင် အမှတ်အသား တစ်ခုဖြစ်ပါ။ (ပီရီရန်လိုက်သည့် အချိန်တွင် ရောက်ရှိမည့် အမြင့်ဖြစ်သည်။)
- ၅။ အထက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရမည်။ သုံးကြိမ်ထဲမှ အမြင့်ဆုံး ရောက်ရှိသော အမြင့်ကိုယူရမည်။

မှတ်ချက်။ မြေခုံရပ်ရာတွင် မြေပေါ်သည် မြေပြင်နှင့်ညီရမည်။ တစ်လက်ခွေးကွေး အချိန်ယူသည့် အခါတွင် မြေအနေအထား မမှောင်မရပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ကြွက်သားများ၏ ခွန်အားနှင့် ကိုယ်အနေအထား ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ကိုလေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ နံရံပေါ်တွင် လက်မဝက်အမှတ်အသားများပါသော ကပ်ပြားတိုကပ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) အမှတ်အသားအရာတစ်ခုခု စီစဉ်ပါ။
 - ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူသည် ကိုယ်အမှတ်အသားပေါ်တွင် မိမိအမြဲဆုံးနေထိုင်သည့် အမှတ်အသားကို ခြိတ်နိုင်ရန် အခြေပြု စီစဉ်ထားပါ။
 - ၃။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြီးမှ ကလေးများကို ဆောင်ရွက်ပါ။
 - ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ၏ သန်ရာစက်ဝပ်တွင် အခြေပြုတိုင်၌အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားသော ဘက်သို့ မျက်နှာချင်းဆိုင်သော်လည်းကောင်း၊ အားကိုးရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် သော်လည်းကောင်း ရပ်ပါ။
 - ၅။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက မန္တာကိုယ်ကို ပျဉ်းတင်ကာပြီး အရှိန်ပျောက်အမြင့်ဆုံးရန်နိုင်သည့် အမြင့်အထိ ခုန်ပါ။ ထိုသို့ ခုန်နေချိန်တွင် အမြင့်ဆုံးရန်နိုင်သည့် နေရာ၌ အခြေပြု ဖြစ်ပါ။
 - ၆။ လေ့ကျင့်ခန်းကို (ခွဲ)ကြိမ်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမြင့်ဆုံးအမှတ်ကို မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။
- မှတ်ချက်။ နေရာခွေချယ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူအား ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ခွေချယ်ရမည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

ရပ်လွှက်အပေါ်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု နှ့် မရှိ တတ်မြောက်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၈

ငါတို့ ပြည်ထောင်စု

တောင်ပေါ်ရွာနှင့် မြေပြန့်ချိသော
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြည်လေး
တောင်ပေါ်သွေ့နှင့် မြေပြန့်ရွာ၊
ညီသမားသမီးချင်းများ။

စကားစကားကွဲပြားသူ
ပြည်သူ့စိတ်ကူးများ
စကားစကားကွဲ ပတ်သက်
အကြောင်းအရာများ

မလိုလားဘဲ ကြုံကြုံနိုင်
မလိုလားဘဲ စကားကွဲများ
သက်ဆိုင်သောအား ညီညွတ်မှု
ငါတို့ပြည်ထောင်စု



ထုတ်ဖော်

အချာမ နမူနာဆိုခြင်းသည်အတိုင်း ကမ္ဘာကို ခွဲကတ်ဆိုပါ။

နှုတ်ခြေ

ကမ္ဘာ၏ အနီးကပ်ကို သင်နားလည်သတိပြုပါ။

ဆရာ သမီးညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ကဗျာကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်၊
- ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြတတ်ရန်။

ထုတ်ဝေရေးအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ချင်းကို ဆရာက နမူနာရွတ်ဆိုပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများက တစ်တန်းလုံး အုပ်စုလိုက်၊ တစ်ဦးချင်း လိုက်ဆိုပါ။
- ၃။ ကဗျာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သလို ပြောပြပါစေ။
(ရွတ်ပြည်နယ်၊ ပင်ကိုဦးတွင် ညီလာခံကျင်းပပြီး ဖြည့်ဆောက်ရာတိုင်အထိသားများ ရည်စဉ်ညွှတ်မှု ပြသခဲ့သည်။ ပင်စိုစိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ တိုင်းရင်းသားများ၏ ရည်စဉ်ညွှတ်သော စိတ်ဓာတ်ကို ဆိုလိုသည် ဟု ဆရာက ရွတ်ပြနိုင်သည်။)

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ ကဗျာကို ရွတ်ဆိုနိုင်ခြင်း မှီ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- ၂။ ကဗျာ၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြနိုင်မှု မှီ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၁၉

အရာဝတ္ထု၏အရည်အသွေးကို ပြောပြခြင်း



မှတ်ချက်

ပုံကိုကြည့်၍ဖြေပါ။

- ၁။ ကျောက်ခဲဟာ မာသလား၊ ပျော့သလား။
- ၂။ ခဲခဲခဲဟာ မာသလား၊ ပျော့သလား။
- ၃။ ဆီပြာဟာ ချွဲကိသလား၊ စေးကပ်သလား။
- ၄။ ဓာတ်ဟာ ဆွဲဆွဲခိုင်းသလား၊ စေးကပ်သလား။
- ၅။ သားရေကွင်းဟာ စေးကပ်သလား၊ ဆွဲဆွဲခိုင်းသလား။
- ၆။ တစ်ခုစီ၏အရည်အသွေးကို လက်ဖြင့်ကိုက်ကြည့်ပါ။ တယ်လီဖုန်းရသလား။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

နေ့စဉ်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နေရသော ဆရာတစ်ဦးအား အရည်အသွေးကို အတွေ့အကြုံအတိုင်း မပေါ် မူတည်၍ ခံစားမြော်မြင်တတ်စေရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

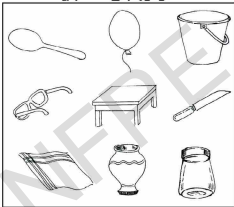
- ၁။ စွမ်းမြဲကတ်ပါ ပေးစွဲချီးမြှားကို ထား၍ အုပ်စုလိုက် တွေးခေါ်ပါစေ။
 - ၂။ လူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံအင်္ဂါများ (လက်)ဖြင့် ဆရာတစ်ဦးအား အရည်အသွေးကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်ကြောင်း၊ ဆရာတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးသည် မာခြင်း၊ မပျာခြင်း၊ မချောမွေ့ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ခွဲကွဲခြင်း၊ ခွန်ထက်ခြင်း၊ စေ့ကပ်ခြင်း၊ ဆွဲဆန့်နိုင်ခြင်း၊ တိတ်ဆွဲနိုင်ခြင်း၊ ချွင်းခြင်း၊
 - ၃။ ကျောက်ခဲ၊ သစ်သားအတုံး၊ ပန်ချွင့်ကတလေးများ ထပ်ပြောင်း ခုံပတ်သီး ထပ်စိုက်ရင်း ကျောက်၊ သစ်သားစေ့၊ ကပ်စေ့၊ စိုက်တာမျှော်ကြိုး၊ သားရေပင် စသည်တို့ကို ယူလာပါစေ။ ထပ်မံစိုက်၊ ဂုတ်သင်္ကေတများ (အရည်အသွေး)ကို ထိတွေ့ခံစားပြီး ပြောနိုင်ပါစေ။
 - ၄။ အလယ်မြတ်နိုင်သော အိတ်ကြီးတစ်ခုခုကို ခံစား ခံစား၊ ထပ်၊ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်၊ ပန်ပုလင်း၊ စသည်တို့ကို ထည့်ထားပါ။ ဆရာက ပေတံ၊ သို့မဟုတ် ပန်ပုလင်း၊ ဟု ပြောလျှင် သင်တန်းသားများက အိတ်ထဲသို့မကြည့်ဘဲ ပစ္စည်း၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်၊ အသားနှင့် မာကြောမှုတို့ကို ထောက်ပြနိုင်စေရန် ကျောက်ယူပါစေ။ ပစ္စည်းများကို အပြင်သို့မထုတ် မီ ကျောက်သားများကား ပစ္စည်း၏အရည်အသွေးကို ပြောနိုင်ပါစေ။
- ဥပမာ - ပေတံကို ခံစားသည့်အခါ ဤဆရာသည် မာကျောသည့်လျားသည်ဟု ပြောပါစေ။

ထုတ်ပြောတ်မှု စစ်ဆေးခြင်း၊ (နှုတ်ဖြေ)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆရာတစ်ဦး (သို့)ခုခံ အရည်အသွေးကို ထိတွေ့ခံစားပြီး စာရင်းပြုစုရာ ပြောရပါမည်။

မှန်ပြကတ် - ၂၀

အရာဝတ္ထုများကို မည်သည့်အရာဖြင့်
ပြလုပ်ထားသည်ကို ခွဲခြားခြင်း



မှတ်ချက်

မှန်ကိုကြည့်ရှုခြင်း။

- ၀။ သတ္တုနှင့် ပြွလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၂။ ရေခဲသားနဲ့ ပြွလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၃။ နွံအမြီးနဲ့ ပြွလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၄။ သစ်သားနဲ့ပြွလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၅။ ဖန်နဲ့ပြွလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၆။ ပလတ်စတစ်နဲ့ပြွလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။
- ၇။ မျက်မှန်ကို ဘာပစ္စည်းနဲ့ ပြွလုပ်ထားသလဲ။
- ၈။ ဘေးကို ဘာပစ္စည်းနဲ့ ပြွလုပ်ထားသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

အရာဝတ္ထုများကို ဖုတ်သည့်အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်ကို ဖြိုခွဲသတ်ချိန်

ထုတ်ဝေနှုန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ရွတ်ပြုကတ်ပါ။ မေးခွန်းများကိုမေးပါ။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတ်သွားသည့်အသံနှင့်သားများကို ဖုတ်သည့်အရာများဖြင့်ပြုလုပ်ထားကြောင်း ဆွေးနွေးပြောပြပါစေ။ သင်သား၊ သတ္တု၊ နံ့ပြေ၊ ပလတ်စတစ်၊ ခေါက်ကား၊ မန်း၊ သားဆေး၊ ဝတ်စုံဖြင့်ပြုလုပ်ကြောင်းဆရာကအချစ်အားဖြင့်ပြောပြပါ။
- ၂။ လွယ်လွယ်လွယ်လွယ် သွားကြားဆိုင်ခန်း၊ ဖိလပ်၊ သော့ခွက်၊ သော့ခွက်၊ ပလတ်စတစ်ခွက်၊ ခွက်၊ မန်ပုလင်း၊ သေသည်တို့ကိုသေသည်ခန်း၊ တစ်ခုကို သင်တန်းသားများအား ထုတ်ယူစေပြီး ဖုတ်သည့် အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားကြောင်း ပြောဆိုပါ။ သွားကြားဆိုင်ခန်းကို သင်သား (၁၆) ခြုံပြုလုပ်ကြောင်း၊ သော့ကို သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ကြောင်း၊ သတ္တုသေသည် အလွန်မာပြီး အလွယ်တကူမကျွမ်းနိုင်ကြောင်း၊ ပလတ်စတစ်သည်ကို မန်ဖြင့်ပြုလုပ်ပြီး ပလတ်စတစ်ကို ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၃။ ပလတ်ကို ဖုတ်သည့် အရာများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည့်အကဲ့သို့ သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ သင်သား၊ ပလတ်စတစ်၊ သတ္တုသေသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ရှုတ်ပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများမှ သင်သား၊ မန်၊ သံတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရာဝတ္ထု အမည်များကို ပြောပါ။

မှတ်ပြုကတ် - ၂၁

အရာဝတ္ထုများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်နှင့် အရွယ်တို့ကို
စူးစမ်းစေသောခြင်း



နှုတ်ဖြေး

ပုံကိုကြည့်၍ ဖြေပါ။

- ၁။ ဘောလုံး၏ ပုံသဏ္ဌာန် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။
- ၂။ အဝတ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။
- ၃။ ဘောလုံးနှင့် နာရီအရွယ် ညီပါသလော။
- ၄။ ခွက်စက်နှင့် အဝတ်ပုံသဏ္ဌာန် တူညီပါသလော။
- ၅။ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ပုံသဏ္ဌာန်တူသည့် အရာဝတ္ထုများကို ဖြေပြပါ။

အရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

အရာဝတ္ထုများ၏ အမူအရာများ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရွယ်အစားများကို မျက်စိအားဖြင့် စူးစမ်း လေ့လာတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ ပေးခွန်များကို ခေါ်ပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။ ကမ္ဘာ့နံပါတ်သည် မျက်စိဖြင့် အရာဝတ္ထုများ၏ အမူအရာများ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရွယ်အစားများကို မြင်နိုင်ကြောင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ကြောင်း၊ ခရုထွက်နိုင်ကြောင်း၊ ပြောနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အမူအရာ၊ အရွယ်ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးရှိသော ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးငယ်များ ကို ချွန်ပါသည်။



- ၃။ ပစ္စည်းများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အမူအရာ၊ အရွယ်တို့ကို မှတ်သားခေါ်ပြီး အစက်အစပ်ဖြင့် အုပ်ပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများအား မျက်စိမှိတ်ခေါ်ပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုကို လျှော့ထားပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား မျက်စိမြန်စွာခေါ်၍ လျှော့ထားပစ္စည်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ ကျောင်းသားများထံမှ ခွန်စက်၊ ခဲတံစသည့် ပစ္စည်းများကို တစ်ဦးချင်း (၃)မျိုးစီ မှုတ်သိမ်းပြီး အထက်ပါအတိုင်း အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ ကစားနိုင်ပါသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (ရှုတ်ဖြေ)

ဖတ်ရေးကွက်ရှိအရာဝတ္ထုများ၏ ပုံသဏ္ဌာန် (အရှည်၊ အတို၊ အဝိုင်း၊ တဲဥ၊ ကြေးပုံ)၊ အမူအရာ၊ အရွယ် ကိုဖြည့်စွဲလေ့လာပြီးပြောပြပါ။

ရှင်မြကတ် - ၂၂

အပူစွမ်းအင်



နှုတ်ဖြေ

- ၁။ နေပူထဲမှာရပ်ရင်း အပူစွမ်းအင်ရသည်။
- ၂။ နေပူထဲမှာ ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်နဲ့စမ်းရင် အပူစွမ်းအင်ရသည်။
- ၃။ မေယာဉ်ထိုင် မီးသတားကုသရာ လက်ကိုထားရင် အပူစွမ်းအင်ရသည်။
- ၄။ လက်ပါးချစ်မကံကို ခြံမြဲမြဲနဲ့ပွတ်တိုက်ရင် အပူစွမ်းအင်ရသည်။
- ၅။ ပုလင်းခွံနဲ့ကူညီစရာကို ကြမ်းပြင်မှာ ပွတ်တိုက်ပြီး စမ်းကြည့်ရင် အပူစွမ်းအင်ရသည်။
- ၆။ နေရာပေးတဲ့လူသားတွေဟာ မီးကို အပူစွမ်းအင်ပေးပို့သည်။

အရာ သမ်းညွှန်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အပူရရှိနိုင်သော နေရာများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။
- ၂။ အရာဝတ္ထုနှစ်ခု ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် အပူထွက်ပေါ်လာကြောင်းကို လက်တွေ့ပြလုပ်ပြီး ဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

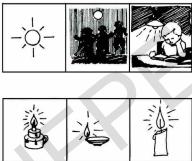
- ၁။ ရုပ်ပြကလေး မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခေါ်ဝေါ်။ သင်တန်းသားများ အား နေပူထဲသို့ မစာထွက်ရင်မိုင်မိုင်၊ မည်သို့ခံစားရသနည်း၊ ပြောပြနိုင်ပါသေး၊ နေပူပေါ်က ဖလှယ်တိုက်မီးထွန်းပြီး လက်ကိုမီးဖူးတွင်ထားနိုင်ပါသေး၊ မည်သို့ ခံစားရသည့်ကို ပြောပြနိုင်ပါသေး၊ လက်မီးမထောင်မီရန် သတိပြုနိုင်ပါသေး။
- ၂။ စွမ်းအင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နေနှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်တိုင်သည် နေထွက်ခြင်း၊ နှစ်အား အလုပ်တို့နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ စွမ်းအင်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြောင်း၊ အားစာခံရသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ဆွဲလျှားပေးပါက အလုပ်တစ်ခုပြီးပြောက်ကြောင်း၊ သက်ရှိများ နှင့် ဆွဲလျှား နေသော အရာဝတ္ထုများသည် အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွမ်းအင်ကို ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း၊ စွမ်းအင် များသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ အပူ၊ အသံ၊ အသံ၊ သံလိုက်နှင့် လျှပ်စစ်တို့သည် စွမ်းအင်အမျိုးအစားများတွင်ပါဝင်ကြောင်း၊ နေအပူသည် သဘာဝမှရသော စွမ်းအင် ဖြစ်ကြောင်း၊ နေပူရသော အပူဖြင့် သက်ရှိဝတ္ထုတစ်ခုကို နွေးထွေးစေနိုင်ကြောင်း၊ လူနီးတား သောအဝတ်စုံများကို ခြောက်စေ့စေနိုင်ကြောင်းမူတည်ပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားများအား လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်စေပြီး မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးပါ။ မှန်ကန်သော သို့မဟုတ် ပုလင်းတို့ကို ကြမ်းပြင်တွင် ပွတ်တိုက်စေပြီး လက်ဖြင့် ခံစားနိုင်ပါသေး၊ ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် အပူရရှိနိုင်ကြောင်း၊ တကွက်တိုက်နှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်ပါက မီးရရှိကြောင်း၊ ရေနှင့်လူသားများသည် မီးကို ကျွတ်တိုက်များပွတ်တိုက်၍ ရှေ့အသံဖြင့် ကြောင်ချောင်နိုင်ပါသည်။

ထုတ်ပြောတိမှု စစ်ဆေးခြင်း၊ (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ သဘာဝအားဖြင့် အပူရရှိရအောင် အများဆုံးထုတ်ပေးသောအရာကို ပြောပြပါ။
- ၂။ စွမ်းအင်အမျိုးအစားများကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။
- ၃။ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အရာ ထွက်ပေါ်နိုင်သနည်း။

မှတ်ပြုကတိ - ၂၃

အလင်း၊ ရောင်စွမ်းအင်



မှတ်ချက်

- ၁။ ပုံစံများ အတိုင်းအတာအတိုင်း အလင်းရောင်စွမ်းအင်ဖြစ်သည်။
- ၂။ နေဟာ အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဟုတ်သလား။
- ၃။ လေ ကလေး ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဟုတ်သလား။
- ၄။ ကျောင်းဆင်းတစ်ယောက်ဟာ အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း၊ ညအချိန်မှာ စာကြည့်သလား။
- ၅။ စာအုပ်က အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဟုတ်သလား။
- ၆။ လူဟာ အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဟုတ်သလား။
- ၇။ မီးညှို့ထားတဲ့ ခရုပေါက်များ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ထွက်သလား။
- ၈။ မီးညှို့ထားတဲ့မီးခွက်များ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင် ထွက်သလား။
- ၉။ မီးညှို့ထားတဲ့မီးခွက်များ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ထွက်သလား။

စရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အလင်းရောင်ထွက်သည့် ပစ္စည်းများကို ပြောပြတတ်ရန်။
- ၂။ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ရှိသော၊ ပစ္စည်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်မရှိသော ပစ္စည်းတို့ကို ခွဲခြားတတ်ရန်။
- ၃။ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

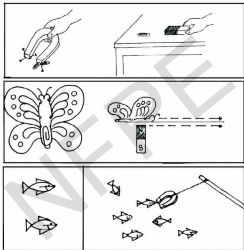
- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါပေါ် ပေးပို့ရန်များကို ပေးပြီး၊ အုပ်စုလိုက်အသွားအလာမရှိစေ၊ နေထိုင် အလင်းရောင်ကို ပေးကြောင်း၊ တောက်ပသောနေရာ၏အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စည်းများကို ကောက်ခံစွာ မြင်နိုင်ကြောင်း၊ အလင်းအများဆုံးထုတ်ပေးကြောင်း၊ အမှောင်ထဲတွင် မည်သည့် ပစ္စည်းကိုမျှ မမြင်နိုင်ကြောင်း၊ မီးသွန်း၍ မှုပစ္စည်းဟု အင်္ဂလိပ်စာပစ္စည်းကို အသွယ်တကွ ပေးနိုင်ကြောင်း၊ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူသားတို့ကျန်းမာရေးအတွက် နေထိုင်နိုင်ကြောင်း၊ ကြယ်သည်ကမ္ဘာနှင့်ဝေမျှသောငယ်စွာမြင်ရကြောင်း၊ ရှင်းပြပါ။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောင်ကျွမ်းနေသော ပစ္စည်းနှင့် လျှပ်စစ်တို့မှ အလင်းရောင် ရနိုင်ကြောင်း၊ မေယဟင်တိုင်ကို မီးညှိသောအခါ အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်း၊ ဓမ္မနံဇီ၊ နှမ်းဇီ၊ ပဲဇီ၊ မီးသွေး၊ ထင်း၊ ဓဏ္ဍုန်၊ သစ်ရွက်ပြောက် တို့ကို မီးလောင်စေခြင်းဖြင့် အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်း၊ မီးသီး၊ မီးရောင်၊ မာကျွတ်မီးလုံး၊ စသော လျှပ်စစ်မာတတ်သောသုံး မီးများကို လေ့လာရှာဖွေလိုက်သောအခါ အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ အလင်းအများဆုံးထုတ်ပေးသော အရာတို့ကိုခေါ်ဆိုပါ။
- ၂။ ညအခါ အလင်းထုတ်ပေးသော သဘာဝပစ္စည်းများ မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။
- ၃။ ကြယ်ကို အဘယ်ကြောင့် မသေငယ်စွာမြင်ရသနည်း။
- ၄။ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောပြပါ။

ရပ်ပြကတိ - ၂၄

သံလိုက်ဖြင့် ကစားခြင်း



စာစု လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ သံလိုက်သည် သံလိုသံများကို ဆွဲငင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်၊
- ၂။ သံလိုက်ဖြင့် ဖန်ရွှင်စွာ ကစားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သံလိုက်အကြောင်း ထက်တွေ့သင်ရန် သံလိုက်ဆွဲငင်မှုများကို ရရှိသည့် ရှာတွေ့မှုတောင်းထားပါ။ သင်တန်းသားများကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး တစ်ဆင့်စုတွင် သံလိုက်ဆွဲငင်တစ်ဆွဲငင် စိစစ်ပါ။ သံမိုဗား၊ သံမိုက်၊ တစ်ဆွဲငင်၊ ခေါင်းညှပ်ကလေး၊ မဲဖွက်၊ ကော်အေးတစ်၊ သင်သားများကိုလည်း စမ်းထားပါ။ ၎င်းမူရည်များအနီးသို့ သံလိုက်ဆွဲငင်ကို ဖြိုစက် ယူလွှာနိုင်ပါ။ ဆွေရိုချက်ကို သင်တန်းသားများထား ပြောနိုင်ပါ။ သံလိုက်သည် သံလို သံများကို ဆွဲငင်နိုင်သလား၊ မေးပါ။ သံလိုက်ဆွဲငင်နိုင်သော ပစ္စည်းများကို မေးပါ။
- ၂။ သံလိုက်ဖြင့် ကစားရန် လိပ်ပြာနှစ်ပြင်လှမ်း၊ ကလပ်ပြာတစ်ခုတွင် လိပ်ပြာသံတစ်ခုဆွဲပြီး ဆေးဆောင်ခြင်းပါ။ လိပ်ပြာကို ကလပ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပါ။ လိပ်ပြာကိုနှိပ်ထည့်ဆေးသိပ်ပြီးတွင် အစက်မုတ်နှစ်ကြောင်းဆွဲသေးပါ။ အစက်မုတ်နှစ်ကြောင်းကြားတွင် ချော့ညှပ်ကလေး တစ်ခုကို ညှပ်ထားပါ။ မျှော်စင်များအတိုင်းခေါက်ပါ။ အထောင်နှစ်ခုသက်များကို ကလပ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပါ။ အခေါ်တောင်ကို အခေါ်တောင်သို့ တွန်းတင်ပါ။ လိပ်ပြာထေးကို ဖန်ဆွဲသံတစ်ခုကြားပါ။ ခေါ်တင်ပါ။ အားအကင်းသော သံလိုက်ဆွဲငင်၊ တစ်ခုကို လိပ်ပြာ ခြံနေသည့် ကလပ်ပြာ၏ အောက်သက်တစ်ဆွဲငင်နေပါ။ “ဆွေလိပ်ပြာ စလေ၊ ဝဲလည် ဝဲလည်” ခြစ်နေမည်။
 - (၁) သံလိုက်ဟာ ဘာတွေကို ဆွဲငင်နိုင်သလဲ။
 - (၂) လိပ်ပြာထေးဝဲနေထောဟာ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၃။ ငါးမျှားစုတင် ကစားရည်အတွက် ငါးတစ်ခုဆွဲပြီး အထောင်ခြင်းပါ။ တစ်တွဲကို ငါးစုံ၊ နှစ်စုံကို အထောင်ကြေးဖြင့် ညှပ်ယူပြီး အထောင်တွင် ပင်အင်တစ်မျှားစုကို ငါးကိုယ်အလျား လိုက်ထည့်၍ ကော်ဖြင့် ပျက်ထားပါ။ ပင်အင်တစ်ကို ငါးပါးစုတစ်ခုစီတွင်ထားပါ။ နှစ်ဘက်မြင် ငါးထေးတစ်ကောင်စုထားမည်။ ပင်အင်မထည့်ထားသည့် ငါးမျှားလည်း ခြုံလုပ်ပါ။ ငါးမျှားတစ်ခုတွင် မည်သည့်သံလိုက်ကိုမဆို ကြိုးဖြင့်ဆွဲပါ။ ကြိုးတစ်သက်စုံမျှကို ငါးမျှားတစ်ခုတွင် ထုတ်ဆွဲပါ။ ချော့တစ်ခုကို ချော့နှစ်ခုခြားသတ်ယူထားပြီး ငါးထောက်ကို ခြုံယူပြီး ဆွဲထားပါ။ ငါးမျှားတစ်ခု သံလိုက်ဖြင့် ငါးစုံကလေးများ၏ ပင်အင်ကို လိုက်ဆွဲနိုင်ပါ။ ပင်အင်မပါသည့် ငါးမျှားတစ်ခုပါလားမည်။ ပင်အင်မပါသည့် ငါးမျှား တပ်ပါစလားပါ။ သင်တန်းသားများကို သံလိုက်ချိန်အတွင်း မည်သော ငါးအမျှားဆုံး ရသည်ကို အမြင်အဆိုကစားနိုင်နိုင်ပါသည်။ ငါးကို ဘာကြောင့်မျှားနိုင်သလဲမေးပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ခြေ)

ဆွေလိပ်ပြာ ဘာကြောင့်ဝဲလည်နေသည့် အချင်းချင်းဆင်ခြန်အတန်ပြောပါ။

မှတ်ပြုကတိ - ၂၅

လူသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ



လက်နှိပ်မာတီမီး



လျှပ်စစ်မီးပူ



လျှပ်စစ်မီးသီး



မှတ်ပြန်သံကြွေး



ရေဒီယို / ကက်ဆက်



ထမင်းပေါင်းတို

နှုတ်ဖြေ

- ၁။ လက်နှိပ်မာတီမီးကို အသုံးပြုသောအခါ
- ၂။ လျှပ်စစ်မီးပူကို အသုံးပြုသောအခါ
- ၃။ မီးလောင်မှုကို လျှပ်စစ်မီးသီးကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်လျှင် အန္တရာယ်ရှိသည်
- ၄။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မီးကို လူသုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ဖြောင့်ပြပါ
- ၅။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသုံးဆိုင်မှု အသုံးပြုရပါ

ဆရာ ခမ်းညွှန်

ဆည်ခွယ်ချက်

- ၁။ လွှတ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံကို ပြောပြတတ်ရန်။
- ၂။ ဓာတ်အားပေးစက်မှန်ကို တက်စေနိုင်ပုံသည် လွှတ်စစ်ရရှိရာနေရာ ပြစ်ကြောင်း၊ မော်မြဲ တတ်ရန်။
- ၃။ လွှတ်စစ်ပစ္စည်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုရာတွင် တွေ့ရှိရသော အန္တရာယ်များကို ကြိုတင် ကာကွယ် ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။
- ၄။ လွှတ်စစ်မှ အမှုနှင့်အလင်းရောင်ရရှိပုံကို သိရှိပြီး ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ရှစ်မြီကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး ဆုပ်ကိုင်ကာ တွေ့ဆုံမိစေ၊ အခန်းတံခါး လွှတ်စစ်ပိုက် ပိတ်လိုက်ကာ ပြန်ပွင့်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား “မိမိကို မည်သည့်အရာက လင်းစေသနည်း” ဟုမေးပါ။ (လွှတ်စစ်)က လင်းစေကြောင်း ပြောပြပါ။ လွှတ်စစ်မီး မရပါက ဓာတ်မဲ့သုံး လက်နက်ဓာတ်မီးကို ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ လှုပ်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား လက်နက်ဓာတ်မီးကို လင်းစေသည့် အရာကို မေးပါ။ ဓာတ်မဲ့၊ လွှတ်စစ်ခွမ်းအင် ရရှိကြောင်း၊ ပြောပြပါ။ လွှတ်စစ်ကို ဓာတ်အားပေးစက်မှန်နှင့် အင်္ဂါသီဇာတ်တို့ကို ဖုန်ကြောင်း၊ ဓာတ်အားပေး စက်မှန်ကြီးများကိုသုံး၍ လွှတ်စစ်ဓာတ်ဆုတ်ပေးကာ ဓာတ်ကြီးများဖြင့် ဖို့လွှတ်ပြီး အသုံးပြုမည့် နေရာများသို့ ဝိုင်ယာကြိုးများဖြင့် သွယ်ယူရကြောင်း၊ ဖိပ်လွှတ်စစ်ဓာတ်အားသည် အန္တရာယ်ရှိ၍ သတိပြုရန်လိုကြောင်း၊ အင်္ဂါသီဇာတ်တို့/ဓာတ်မဲ့တွင် ဓာတ်ပစ္စည်းများအားဖြင့် လွှတ်စစ်ကို ထုတ်လုပ်ကြောင်း၊ ပြောပြပါ။
- ၂။ လွှတ်စစ်ပစ္စည်းသုံးတွင် ဝိုင်ယာကြိုး၊ မီးလင်း၊ ပလတ်စတစ်နှင့် မီဆူလက်တို့ ပါရှိသည် ခြစ်ကြောင်း၊ လွှတ်စစ်ပစ္စည်းများကို သုံးမြှင့်မြင့် အချိန်ကုန်သက်သာ၍ လူသက်သာ စေသောကြောင့် တမင်းပေါင်းတို့၊ ခေမံသေတ္တာ၊ လွှတ်စစ်မီး၊ ကွန်ဗျူတာ၊ အဝတ်အလျှော်စက် စသည်တို့ကို သုံးစွဲကြကြောင်း၊ လွှတ်စစ်ပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်ကသုံးခြင်းသည်လမ်းလွှတ်စစ်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည့်အချိန်တွင် ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် ဓာတ်အားမပေးကာ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း၊ ပြောပြပါ။
- ၃။ လက်ခေါင်းကို လွှတ်စစ်မီးသီး၊ အနီသို့ထားနိုင်ပြီးလျှင် လွှတ်စစ်မီးကိုဖွင့်ပါ။ လက်မှသည်ကို မိမိအရာသားဟုမေးပါ။ လွှတ်စစ်မှ အမှုနှင့် အလင်းရောင်ရရှိကြောင်းပြောပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ ရေခဲခဲနေသော လက်ဖြင့် လွှတ်စစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်သင့်ပါသလော။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ လွှတ်စစ်မီးသီးမှ မည်သည့်တိုက်ခတ်မှုရှိသနည်း။

မှတ်ပြုကတ် - ၂၆

မိုးလေဝသ



မိုးရွာသည်



နေသာသည်



လေတိုက်သည်



တိမ်ကုသည်

နှုတ်ဖြေ

- ၁။ မှတ်ပြုကတ်စုစုပေါင်းက ဘယ်လိုမိုးလေဝသ အခြေအနေမျိုးရှိသလဲ။
- ၂။ ဒီနေ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။
- ၃။ နေ့စဉ်နေ့စဉ် မိုးလေဝသ အခြေအနေ ကွဲပြားသလား။
- ၄။ မိုးလေဝသအခြေအနေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

အရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ခုခင်ခေတ် ဦးစလေသ အခြေအနေကို ဖော်ပြတတ်ရန်၊
- ၂။ တိမ်ခါးအရောင်နှင့် အလှအပါများကို ကြည့်တတ်ရန်၊
- ၃။ ဦးစလေသ အခြေအနေ ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

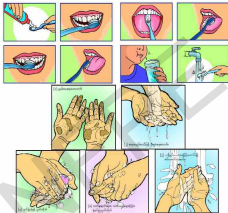
- ၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ ပေးရွက်များကို ပေး၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ၊ ခုခင်ခေတ် ဦးစလေသ အခြေအနေ ပစ္စည်းကြောင်း၊ ဦးစလေသအခြေအနေကို ပြောပြနိုင်ရန်၊ ခေတ်သစ်၊ အပိုင်း၊ ခြေလှမ်းမှု၊ ဦးစလေသနှင့် လေတိုက်တတ်ခြင်း၊ ချိန်ရာ အခြေအနေ များကို သိရှိရန်လိုကြောင်း၊ ခြေလှမ်းမှု၊ ခေတ်သစ်လှည့် လေတိုက်လှည့်၊ တိမ်လှည့် လှည့်၊ ကောင်းပုံများလှည့် ခေတ်ခံနေ့၏ ဦးစလေသ အခြေအနေကို ဖော်ပြနေကြောင်း၊ ဦးစလေသ အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများလှည့်လှမ်းမှုနှင့် အခြားသက်ရှိများအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်နေကြောင်း၊ ရုပ်ပြပါ။
- ၂။ ဦးစလေသ အခြေအနေကို ကြိုတင်လေ့လာရန်လိုကြောင်း၊ ခြေလှမ်းမှု၊ ကြိုတင်သိရှိ ထားမိက ခြောက်အင်္ဂါနှင့်တူ၊ တို့ကို ယူဆနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အားလပ်ရက်၊ ချိန်မှု၊ လှည့်လည်ရုံမိက ခေတ်သစ်လှည့်နေ့တွင် လှည့်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လေအလှည့်တိုက်မိက ပင်လယ်ပြင်တွင် ကျွဲရုပ်သိရှိသောကြောင့်၊ ငါးပင်လှည့်လှည့်လှည့် လေတိုက်ခတ်မှုအခြေအနေကို သိရန်လိုကြောင်း၊ ခြေလှမ်းမှုပင်လေတိုက်မိက အပင်များလေကြေမှုကိုလေ့ရှိသောကြောင့် လေသစ်များလှည့် မိမိတို့ကိုးရုံသော အပင်များလေတွက် လှည့်လှည့်သော ခေတ်သစ်လှည့်နှင့် ဦးစလေသအခြေအနေကိုသိထားရန်လိုကြောင်း၊ ဦးစလေသမှတိုက်မိများကို ခုခင်ပြုစုတိမ်ခါးသောခြင်းအားဖြင့် ခေတ်ခံနေ့အတွက် ဦးစလေသအခြေအနေကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းအားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ခေတ်သစ်၊ ရုပ်ပြသောကြောင့်နှင့် သတင်းအချက်အလက် ဦးစလေသသတင်းကြေညာချက်ကို လုပ်ငန်းလေ့ရှိကြောင်းပြောပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ ယနေ့ ဦးစလေသ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။
- ၂။ မနေ့က ဦးစလေသ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။
- ၃။ ဦးစလေသ အခြေအနေကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။

ရုပ်မြင်ကတ် - ၂၇

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် သင်ရပ်ခြင်း



ဆွေးနွေးရန်ပေးခွင့်များ (ရှုတ်ခြေ)

သွားတိုက်ခြင်း

- ၁။ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းအောင်ဘာလုပ်ရမလဲ။
- ၂။ တယ်လိုဆေးရုံဆေးခန်းသွားတိုက်ရမလဲ။ ဘာနဲ့တိုက်ရမလဲ။
- ၃။ သွားကိုဘာကြောင့်တိုက်ရတာလဲ။
- ၄။ သွားမတိုက်လျှင်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ၅။ သွားတိုက်ခြင်းပတ်သက်သောဆေးဆေးကုန်အသုံးပြုနည်းကိုပြောပြပါ။

လက်ဆေးခြင်း

- ၁။ လက်မှာဘာဆေးရှိနေသလဲ။
- ၂။ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ဘယ်လိုဆေးရမလဲ။ ဘာနဲ့ဆေးရမလဲ။
- ၃။ လက်ကိုဘာကြောင့်ဆေးသင့်သလဲ။
- ၄။ လက်ဆေးအောင်ဘာလုပ်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ၅။ တယ်ဆေးရုံဆေးခန်းလက်ဆေးသင့်သလဲ။

**ဆရာ လမ်းညွှန်
အတွင်း**

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်လက်သင်္ချေခွင့်ခြင်းအရလူ့အကျင့်ကောင်းများသည် ချစ်ခင်မှုအတိုင်းကာကွယ်ကာဆီးရန် အတွက်အထောက်အကူပြုကြောင်းခေါ်ပြောတတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသင်္ချေခွင့်ခြင်းအရလူ့အကျင့်ကောင်းများသည်ချစ်ခင်မှုအတိုင်းကာကွယ်ကာဆီးရန် နိုင်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
- ၂။ အစာမစားမီ၊ အစာစားပြီးချိန်နှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်များတွင်လက်ကို အပ်ပြား သင်္ချေခွင့်အသုံးပြုခြင်းဆောင်ကြားရမည်။
- ၃။ လွှာအတိုက်ခြင်းသည်ခံတွင်းအတွင်းရှိသကြားနှင့်အစာအစိုင်အစများကိုပယ်ရှားပေးသော ကြောင့် ခံတွင်းနှင့် နှံခြင်း၊ လွှာအစွေအမြွှေခြင်းတို့ကိုသတိထားစေသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားများ၏တတ်မြောက်မှု သမ္မတပြပုံကိုအကဲဖြတ်ပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားတစ်ဦး၏သမ္မတပြပုံ “လွှာအတိုက်ပုံအဆင့်များ” မှန်၊ မမှန်အကဲဖြတ်ပါ။
- ၃။ ကျောင်းသားတစ်ဦး၏သမ္မတပြပုံ “လက်ဆေးပုံအဆင့်များ” မှန်၊ မမှန်အကဲဖြတ်ပါ။

(အထွက်ထွက်ကျင့်စရာဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုတတ်ပြီးမှ ဤတတ်မြောက်အသုံးပြုသင်ကြားရန်ခြင်းမည်။)

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် သစ်ချပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကတ်ပြား

(ခွက်ပြားကတ် - ၂၇ နှစ်သုံးရန်)



မည်သည့်အမျိုးကွင်းသို့မှူး၊ ခရီးလုပ်သင့်သနည်း

စဉ်	သင်္ချိုင်းခရီးလုပ်ခန်း	ခရီးလုပ်သင်္ချိုင်း၊ ခရီးလုပ်သင်္ချိုင်း					အပတ်စဉ်	လစဉ်
		အိမ်သား လ	ခရီး စဉ်/ ဦး	အစား မစားမီ	အစား စားပြီး	အိမ်သား အလုပ် ပြီး		
၁	အိမ်သား							
၂	မုက်ကုသခံခြင်း (မုက်ကုသ နား နားခံခြင်း)							
၃	လွှာကုသခံခြင်း							
၄	ခံလွှာကုသခံခြင်း							
၅	ခရီးကုသခံခြင်း (ခရီးကုသ နား နားခံခြင်း)							
၆	အိမ်သားအစား သင်္ချိုင်းခရီး							
၇	လက်ခံခံခြင်း							
၈	ခရီးခံခြင်း							
၉	လက်ခံခံခြင်း							
၁၀	အစားအစားခံခြင်း							
၁၁	ခရီးခံခြင်း							
၁၂	ခရီးခံခြင်း							

ရုပ်ပြတော် - ၂၈

အုပ်စုခွဲခြားသင့်တင့်စား (၁)

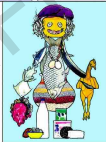
အင်အား
ပြန်လေ
လော
အစာ
အုပ်စု



မရောင်
ကာကွယ်လေ
လော
အစာ
အုပ်စု



ခန္ဓာကိုယ်
ကြီးထွား
လေလော
အစာ
အုပ်စု



ခန္ဓာကိုယ်ရရှိမည့်အမျိုးမျိုး

- ၁။ အင်အားပြန်လေတဲ့အစာအုပ်စုမှသာလျှင်အစားအစာလေ့ရှိပါသည်။
- ၂။ ဘယ်အစားအစာလေ့ရှိကာလောကွယ်လေတဲ့အစားအုပ်စုမှသာလျှင်ပါသည်။
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားလေတဲ့အစားအုပ်စုမှသာလျှင်အစားအစာလေ့ရှိပါသည်။
- ၄။ အစာအုပ်စုတစ်ခုထက်ပိုပြီးလျှင်လျှင်တဲ့အစားအစာလေ့ရှိကာလောလေ့ရှိပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်

အစာအုပ်စု(၁)ရပ်တွင်ပါဝင်သောအစားအစာများကိုသိရှိမိတ်ဆက်တတ်ရန်၊

အဓိကအချက်များ

အင်အားကိုပြုစီမံသောအစာအုပ်စု

- အာလူး၊ မဲခက်ပွဲ၊ ထမင်း၊ ပြောင်းဥ၊ မယ်ပုန့်၊ ကန်ရွှန်ဥ၊ ပြေပဲသီး၊ တိရစ္ဆာန်သီး၊ အောက်၊ နှမ်းသီး၊ ဝက်သီး၊ စားအုန်းသီး၊ ဝိနီမဲ၊ စသည်ဖြင့် ---

အရာခါကာတွယ်သောအစာအုပ်စု

- ကန်ရွှန်ရွက်၊ ဟင်းနုရွယ်ရွက်၊ မင်္ဂလာဆိုင်၊ ဒန်ခလွန်၊ မုန့်သီး၊ မုန့်လာဥရီး၊ မင်္ဂလာပုလင်း၊ အလယ်ရွက်၊ မုန့်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ အမတ်သီး၊ နှာမုတ်သီး၊ သရက်သီး၊ မုန့်သီး၊ တိပျော်သီး၊ မုန့်သီး၊ စသည်ဖြင့် ---

အစားကိုပင်ပြီးသောအစားအစာအုပ်စု

- ငါး၊ ဝက်၊ အမဲသား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားနို့၊ အသည်းအပြင်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲနီသား၊ ဝါးသား၊ မြေပဲ၊ ဘီယု၊ ကုလားပဲ၊ စသည်ဖြင့် ---

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ သင်ခန္ဓာစဉ်စားသောအစားအစာများတွင်အစာအုပ်စု (၁)ရပ်အစားအစာများပါဝင်ပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

(သင်တွက်တာကွင်းကွင်းစရာ အရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤတတ်မြောက်အသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

**ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း**

ရည်ရွယ်ချက်

လူတို့ကြောင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သောပုံနှိပ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမဟာထရော့ချနိုင်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ချွတ်သိရှိစေရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။

အဓိကအချက်များ

- ၁။ အမှိုက်များကိုအနုပါသည့်အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။
- ၂။ အမှိုက်များအတိုအနားကိစ္စအရကြားဖြင့်ကွက်လပ်နှင့်မြှုပ်ချောင်းဆဲသို့မစစ်ရ။
- ၃။ အမှိုက်ကိုသတ်မှတ်ထားသည့်နေ့ရက်မှန်မှန်ပစ်ပါ။ အိမ်၌ချောင့်မြစ်နေသည့်ပိန္နဲအမြင့်မြှုပ်နိုင်သော ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်း၊ ဝါးကပ်၊ စိုနိုင်သည့် အမှိုက်ပုံးများဖြစ်သောနေရာရှိခြင်းသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

ရပ်ရွာ၊ အိမ်၊ ကျောင်းများတွင်အမှိုက်များစွန့်ပစ်မိက စနစ်တကျမှန်မှန်ကန်ကန်စွန့်ပစ်ရန် အမှိုက်ပုံးတွင်စွန့်ပစ်ရန်လိုက်လံစစ်ဆေးပါ။

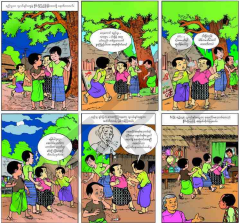
တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားများအစီအစဉ်အရအမှိုက်များသည်လေးနက်စွာဆန်းစစ်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ မဟုတ်သကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

(ပထမတွက်တာကျွမ်းကျင်ရေး ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုမတ်လွှဲ၊ ဤတတ်မြောက်အသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်ပါသည်။)

good - go

ကွမ်းယာနှင့် ဆေးဝါးဝယ်ယူခြင်း



00000000000000000000000000000000

- ၁၈။ စည်သူကို သူငယ်ချင်းတွေကတာလုပ်ဖို့သို့မဟုတ်နေကြသလဲ။
- ၂၉။ သူတို့ဘာတို့ဆေးလိမ်းသောက်ချင်းတာလဲ။
- ၃၀။ စည်သူကသူငယ်ချင်းတွေကိုဘာပြောသလဲ။

Abstract

- * ကွမ်းသန့်နီဆေးရိပ်ကိုလွှင့်မိမှသာကယ်ငြော့တဲ့နံနက်ကြာသန့်။

**ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း**

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးခြင်း၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို ထိခိုက်စေမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပေါ်ထွက်တတ်ရန်။
- ၂။ ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲရန်ဆွဲဆောင်လာပါက ငြင်းဆိုနိုင်မည့်ရည်ရွယ်ချက်များကို ပေါ်ထွက်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

- ၁။ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်တို့သည် ဗိုလမ်းဆစ်သောဆရာများဖြစ်ပြီး ဗိုလမ်းဆစ်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ကင်ဆာကဲ့သို့ဆိုးဝါးဆောင့်ဆောင့်များဖြစ်စေပြီး အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။
- ၂။ ဤဆရာများကိုဗိုလမ်းခြင်ခြင်း ဓလေ့နှင့်ကြုံတွေ့ရမည်။
- ၃။ ဆယ်ကျော်သက်များသုံးစွဲခြင်းဖြင့် စိတ်လွှဲရွာအားကစားစရာလူနေမှုပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်စေတန်ခံသကဲ့သို့ လွန်ကြီးလှည့်မဖြစ်နိုင်စေပါ။
မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားလူများပသုံးစွဲမိစေရန်အတွက် -
 - မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆန့်ကျင်ဘက်သဘောများကိုစဉ်းစားပါ။
 - မိမိတို့ထားရှိသည့်ရည်မှန်းချက်ပန်လိုင်မှုကိုထိခိုက်နိုင်မှုကြောင်းစဉ်းစားပါ။
 - ကွမ်းယာဆေးလိပ်နှီးစပ်ပြီးကျန်းမာရေးကုသစရိတ်များရှိကြောင်းစဉ်းစားပါ။
 - အခြားအကျိုးရှိမည့်အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကိုစဉ်းစားပါ။

ထုတ်ပြောတ်မှု စစ်ဆေးခြင်း။

- ၁။ ကျောင်းသားများသမ္မတဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြင်းသည်ထိရောက်မှု၊ ချီးမွမ်းမှု၊ အကျိုးရှိစွမ်းစွမ်း

(သေတ္တာတံတားကျွမ်းကျင်ဆရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤထုတ်ပြောတ်အသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

9860000 - 90

ဝန်ကြီးဌာန၊ ရုံးထိန်းသိမ်းရေး

04/05/2014 04:55:02



အသံကွဲပြားမှု၊ မာကျောမှုများကို အားပေးသော
ပုဒ်များကိုလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။



Հանրային քաղաքացու և
մեծ շահագործողի գնահատման
ամենահիմնական սկզբունքներն են:



1. *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.
 2. *Scirpus americanus* (L.) Pers.
 3. *Eleocharis acicularis* (L.) Rostk Schmidt
 4. *Sagittaria arifolia* (L.) Link.



အသုံးပြုမှုများအား အခြေခံ-မူဝါဒ
အရ အသုံးပြုမှုများကို အသုံးပြုမှု
အမျိုးအမည်အရ အသုံးပြုမှု
အမျိုးအမည်အရ အသုံးပြုမှု
အမျိုးအမည်အရ အသုံးပြုမှု



1. **Identifying the Problem:** The first step is to identify the specific problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information, understanding the context, and defining the scope of the problem.



00000000000000000000000000000000

- ၁။ သစ်ပင်တွေကိုခုတ်ဖြိုခဲ၊ အကျိုးဆက်ကဘာတွေလဲ။
- ၂။ သစ်ပင်တွေဖြိုခဲပြီးနောက်ကြွင်းမြစ်နီဝဲတဲ့အခြားအကျိုးဆက်တွေကဘာတွေလဲ။
- ၃။ ငါးနီးသိပ်စားစဉ် မရွာက်ဖြိုခဲအစဉ်ကွယ်လို့မပြန်ပါ။
- ၄။ ဘယ်ရွာကသစ်ပင်တွေကိုငါးနီးသိမ်ကကွယ်စောင့်ရွာက်ဖြိုခဲလှုပ်ပါလဲ။
- ၅။ ရွာသားတွေဘယ်လိုငါးနီးသိမ်ကကွယ်စောင့်ရွာက်ပါလဲလဲ။

**ဆရာ သမီးညွှန်
အကျဉ်း**

ရည်ရွယ်ချက်

သင်ပညာနှင့်သင်တန်းများအဆောင်အရွက်နှင့်ပတ်သက်သောစာအုပ်များကိုအသုံးပြုရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်

အဓိကအချက်များ

- ၁။ သင်တန်းများကိုအသုံးပြုရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်အရသင်တန်းများသည် သင်တန်းသင်ပညာများအဖြစ်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။
- ၂။ အပေါ်အမျိုးအစားနှင့်သင်တန်းပညာကိုရရှိရန်သင်တန်းများအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။
- ၃။ သင်တန်းများသည် သင်တန်းပညာကိုရရှိရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။
- ၄။ သင်တန်းများသည် သင်တန်းပညာကိုရရှိရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။
- ၅။ သင်တန်းများသည် သင်တန်းပညာကိုရရှိရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

- ၁။ သင်ပညာသင်တန်းများကိုအသုံးပြုရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်အရသင်တန်းများသည် သင်တန်းပညာများအဖြစ်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။

(သင်တန်းတက်ကျောင်းများဆရာ ဆရာမများအတွက်အသုံးပြုရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်အရသင်တန်းများသည် သင်တန်းပညာများအဖြစ်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။)

ရုပ်ပြကဏ္ဍ - ၃၂ (ခန္ဓာရူပဗေဒ)

ရေသန့်ရှင်းဖို့ထိန်းသိမ်းမှု



ညစ်ညမ်းသောရေမှအသောက်သုံးစွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) ခိုယူသောမြစ်မှအသောက်ရေမှရရှိသော အစားအသောက်များကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့်



ကျန်းမာသည်



ရောဂါရောက်သည်



ဝမ်းမော့ရှားသည်

ဆွေးနွေးချက်မေးခွန်းများ

- ၁။ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးနှစ်ယောက်ဘာကြုံစိမနေတာလဲ။
- ၂။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲလို့ထင်သလဲ။
- ၃။ ဘာကြောင့်ပျားမှ။ မအာဆန့်၊ ဝမ်းမော့ရှားတာလဲ။

ဆရာတော်ကြီး
ဆရာကြီး

44595

ကမ္ဘာ့အဆင့်မြင့်ဆုံးသောဝေဖန်ရေးကျင့်ကဲဝိသ္မိတ်အစီအစဉ်အရထုတ်ပြန်သောကြမ်းတမ်းစာတမ်းများသည် အခြေပြောင်းရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအစီအစဉ်အရထုတ်ပြန်သောကြမ်းတမ်းစာတမ်းများနှင့်အညီ ထုတ်ပြန်သောကြမ်းတမ်းစာတမ်းများကိုအစီအစဉ်အရထုတ်ပြန်ရမည်။

Background

- [illegible]

ထပ်ဖြည့် ဖော်ပြချက်

[illegible]

(ဘဝထွက်ဘာကျွမ်းကုန်ဆရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုအင်္ဂလိပ်၊
ဥက္ကဋ္ဌ၊ ပတ်စပေါက်၊ အသံပြုသင်္ကေတ၊ အသံပြုသင်္ကေတ)

မှတ်ပြုကတ် - ၃၃ (ခရီးစဉ်)

လူကုန်ကူးမှု (၁)



ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ (၁)

၂

၃

- ၁။ သမ္မတခေါ်ပုံများမှာ ဘာတွေဖြစ်ပုံကြောင်းခေါ်ပြထားသလဲ။
- ၂။ ပုံပြင်ထဲမှာရှိသောလူကုန်ကူးမှုလုပ်ငန်းသည်ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေကူးရောက်စေနိုင်သလဲ။
- ၃။ မိန်းကလေးငယ်မိမိကလေးလုပ်ကိုင်ရင်းခွင့်မရှိခြင်းကလေးကိုသတိပြုစေရန်အတွက် အထက်တွေ့ဆုံရရှိသလား။
- ၄။ မိန်းကလေးငယ်မိမိလုပ်ကိုင်မည်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ (၂)

- ၁။ သမ္မတခေါ်ပုံ(၃)မှာဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။
- ၂။ လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်မှလွတ်အောင်ကောင်း(များ)ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။
- ၃။ လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်တွေပါးလွှားအောင်ကျင့်သိမ်းပြီးအသိအရားတွေကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။

**ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း**

ရည်ရွယ်ချက်

လူကုန်ကူးသည့်အဖွဲ့များနှင့်သို့ကမ္ဘာလွန်ဆောင်ရွက်တတ်ကြသူကိုတော်ဆုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

- ၁။ လူကုန်ကူးသူများသည်လူစိမ်းများဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အထိအကျွမ်းဝင်စေသူများနှင့် ဆွေမျိုးများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၂။ မည်သည့်သုံ့ခြောက်မျက်မှမချွန်(၂)ကြိမ်မျှစဉ်ကောင်း၊ ထို့ထက်အချိန်နှင့်ယူနိုင်ရန် တောင်းဆိုပါ။
- ၃။ အလုပ်ပေးတာသူ မဖြစ်နိုင်စေတာကိုအောင်ကောင်းသည့်အဖွင့်အလမ်းများကမ်းလှမ်းစေတာသူများကိုမယုံကြည်ပါနှင့်။ မသက်တရားသံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ခြေ)

- ၁။ သင့်ဘာသာဝင်အိမ်ကံဆွေကပ်ညီညွှန် ဆွေမျိုးအရင်းအဆွေမဟုတ်သူကပ်ညီညွှန်က အလုပ်တစ်ခုခုကိုဆောင်ရွက်သည်။ မဖြစ်နိုင်စေတာကိုအောင်ကောင်းစရာသည့် ကမ်းလှမ်းချက်များကိုဆောင်ရွက်သည်။ ပေးလာပါကသင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ဘဝကွက်ဘာကျွမ်းကွင်းဆရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုမတ်ကြီးမှ
ဤတတ်မြောက်အသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)