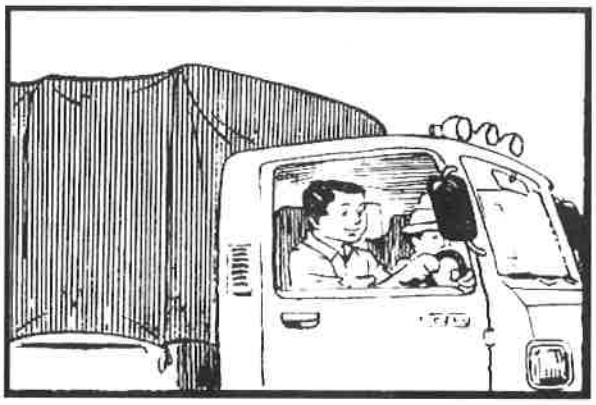
ရုပ်ပြကတ် - ၁

မိသားစု

(၁)

(၂)

(၃)



(၄)

နှုတ်ဖြေ

၁။ ပုံ(၁)မှ မိန်းကလေး တစ်နေ့လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပုံမှာကြည့်ပြီး ပြောပြပါ။

၂။ သင်၏ တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေကို ပြောပြပါ။

၃။ ပုံ(၂) မှ မိသားစုမှာ လူဘယ်နှယောက် ရှိသလဲ။

၄။ သားသမီးဘယ်နှယောက်လဲ။

၅။ သူတို့ တွေ ဘာတွေလုပ်ကိုင်နေကြသလဲ။ (ပုံ(၃)နှင့် (၄) ကိုကြည့်ဖြေပါ။)

၆။ သင်၏ အမည်၊ မိဘများအမည်၊ အသက်အရွယ်နှင့် အလုပ်အကိုင်တွေကို ပြောပြပါ။

၇။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအကြောင်း ပြည့်စုံအောင် ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မိမိနှင့် မိသားစုအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပုံ (၁)ကို လေ့လာစေပြီး ပုံပါ မိန်းကလေးအကြောင်း ပြောပြပါစေ။ ထိုမိန်းကလေး ၏ တစ်နေ့တာအလုပ်များတွင် အငယ်ကလေးများကို ထိန်းခြင်း၊ ဗဟုသုတရအောင် စာဖတ်ခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခွေး၊ ကြောင် စသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဂရုစိုက်ကျွေးမွေးခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စက်ချုပ်ခြင်း စသော အဖြေများရရှိနိုင်ပါသည်။

၂။ ကျန်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး ထိုမိသားစုနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို နှုတ်ဖြေ မေးခွန်းများအသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီးအခြားမိသားစုအကြောင်းပြောပြသကဲ့သို့ မိမိနှင့် မိမိ၏မိသားစုအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်လိုသည်ဟုဆရာကရှင်းပြပါ။ ထိုနောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ မိမိ အကြောင်းပြောပါစေ။ ဆက်လက်၍ မိဘများအကြောင်း၊ မွေးချင်းများအကြောင်းကို တစ်လှည့် စီပြောပါစေ။

၄။ ပြောထားပြီးသော အချက်များကို စုစည်းပြီး မိမိတို့ မိသားစုအကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြန်ပြော ပါစေ။

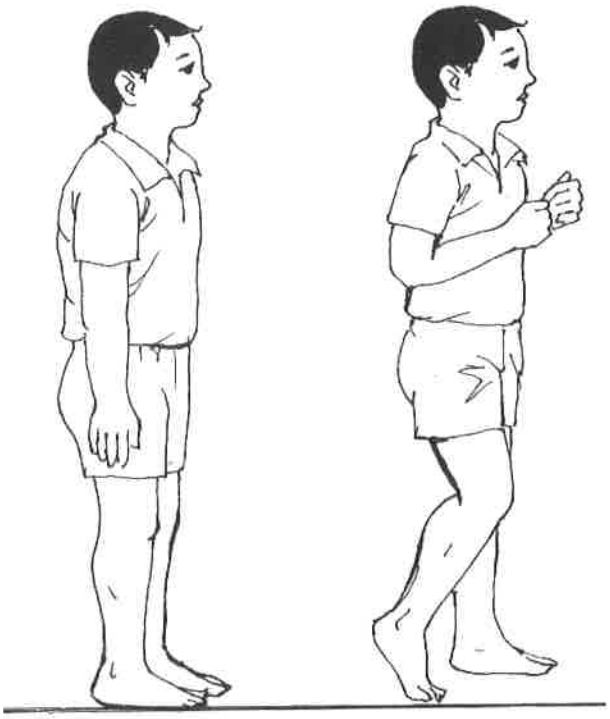
တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ မိမိ၏အကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ ပြန်ပြောပါ။

၂။ မိမိ၏မိသားစုများအကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ ပြန်ပြောပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂

ရွရွပြေးခြင်း



လိုအပ်သည့်နေရာ

မိမိခန္ဓာကိုယ်ရပ်နိုင်သည့် နေရာ (ချိုင့်၊ ဘုမရှိသော နေရာ)

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ခြေ(၂)ဘက်ပူးထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ဘေးတွင်ကပ်ထားပါ။

၂။ မိမိရပ်နေသည့် နေရာတွင် ရွရွပြေးပါ။ (လက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ထားပါ။ ခြေဖဝါးပေါ်တွင် အားပြုရှိပြေးပါ။)

၃။ မိမိခြေထောက် ကြွက်သားနှင့် နှလုံးကြံ့ခိုင်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး (၁၅)မိနစ် (သို့) မိနစ် (၃၀) ခန့် ပြေးပါ။

၄။ (၁၅)မိနစ် (သို့) မိနစ်(၃၀)ကြာ ရွရွပြေးပြီးပါက ထိုနေရာ၌ပင် ပြေးခြင်းကိုရပ်ပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

အောက်ဆီဂျင်ကို အဆက်မပြတ် ရှူသွင်း/ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့၏ ခံနိုင်ရည်အားကို လေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရွရွပြေးခြင်းဆိုတာဟာ နေရာရွှေ့သွားခြင်းမရှိ မိမိရပ်နေသော နေရာတွင်ပင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင်တန်းသားများအား မတ်တတ်ရပ်အနေအထားဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သော နေရာတွင် သင့်လျော်သလို တန်းစီ ရပ်ခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်စေ၍ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက် တွင် ချထားပါစေ။

၃။ ဦးဆောင်သူက အပြေး ''စ'' ဟု အမိန့်ပေးသည်နှင့် မိမိရပ်နေသည့် နေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေဖဝါးတွင်အားပြုကာ ပြေးခိုင်းပါ။

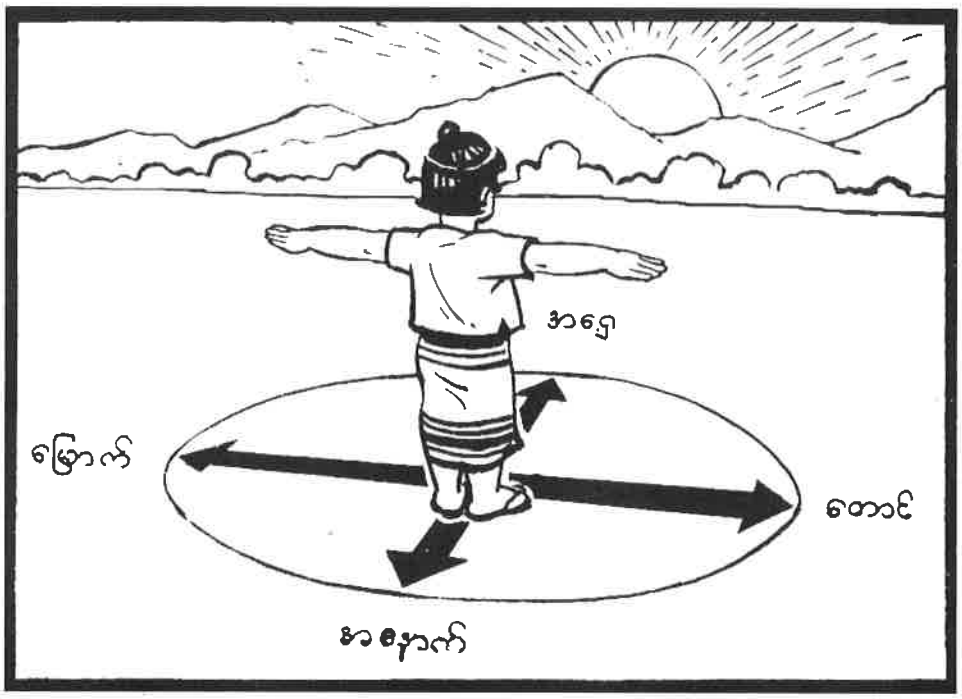
၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ပေါ်မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်မှုကို ရပ်ပါ (သို့) လေ့ကျင့်ခန်းကို နံပါတ်အရေအတွက်အလိုက်လုပ်ဆောင်စေပြီး အကြိမ် (၅၀)တွင် ခေတ္တရပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှုပေါ်မူတည်၍ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံဆောင်ရွက် စေနိုင်သည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

ရွရွပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၃

အရပ်လေးမျက်နှာ



နူတ်ဖြေ

၁။ ဘယ်ဘက်လက်၊ ညာဘက်လက် ခွဲခြားပြပါ။
၂။ ဘယ်ဘက်နဲ့ ညာဘက်ကို ဘယ်လို ခေါ်နိုင်သေးသလဲ။
၃။ မျက်နှာမူတဲ့နေရာ၊ ကျောခိုင်းတဲ့နေရာ ခွဲခြားသိသလား။
၄။ သင့်ရဲ့ဘယ်၊ ညာ၊ မျက်နှာမူရာ၊ ကျောခိုင်းရာမှာ ဘယ်သူတွေ ထိုင်နေသလဲ။ ဘာတွေ ရှိသလဲ။
၅။ ပုံထဲက မိန်းကလေး ဘာလုပ်နေတာလဲ။

လက်တွေ့လုပ်ငန်း

၁။ နေထွက်ရာအရပ်ကို မျက်နှာမူပြီး လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်း၍ အရပ်လေးမျက်နှာရှာကြည့်ခြင်း။
၂။ နေဝင်ရာအရပ် မျက်နှာမူပြီး လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်း၍ အရပ်လေးမျက်နှာရှာကြည့်ခြင်း။
၃။ စာသင်ရာစခန်း၏ အရပ်လေးမျက်နှာရှိ အဆောက်အအုံများ၊ အပင်များကို အရပ်မျက်နှာအလိုက် ခွဲခြားပြောပြခြင်း။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အရပ်လေးမျက်နှာ ရှာတတ်ရန်။

၂။ စာသင်ရာစခန်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများ၏နေရာကို အရပ်မျက်နှာ ခွဲခြားပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အရပ်မျက်နှာ မရှာမီ ဘယ်၊ ညာ (လက်ဝဲ၊ လက်ယာ) မျက်နှာမူရာ၊ ကျောခိုင်းရာ တို့ကို ခွဲခြားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

၂။ ပုံကို လေ့လာပြီး ပြောခိုင်းပါ။ ပုံထဲမှ မိန်းကလေး ဘာလုပ်နေသည်ကို မသိလျှင် ပြောပြပါ။

၃။ ပုံအတိုင်း အရပ်မျက်နှာလက်တွေ့ရှာကြည့်ခိုင်းပါ။ ''အရပ်လေးမျက်နှာကဗျာ'' ရွတ်ဆိုပါစေ။ နေထွက်ရာအရပ်ကိုသာမက၊ နေဝင်ရာအရပ်ကိုပါမျက်နှာမူပြီး အရပ်မျက်နှာရှာကြည့်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် အနီးဆုံးပတ်ဝန်းကျင်မှအရာများကို အရပ်မျက်နှာခွဲခြားပြောခိုင်းပါ။ (နေဝင်ရာအရပ်ကို မျက်နှာမူလျှင်၊ မျက်နှာမူရာအရပ်သည် အနောက်၊ ကျောခိုင်းရာအရပ်သည် အရှေ့၊ လက်ဝဲဘက်သည် တောင်၊ လက်ယာဘက်သည် မြောက်အရပ်ဖြစ်ပါသည်။)

၄။ ''အရပ်လေးမျက်နှာကဗျာ''

မျက်နှာမူပါ၊ နေထွက်ရာ။
လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းပါ။
အရှေ့နေတောက်၊ ကျောအနောက်။
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ မှတ်ကြပါ။
ဟောဒါလက်ယာ၊ တောင်ဘက်ပါ။
ဟောဒါလက်ဝဲ၊ မြောက်ဘက်ပဲ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

၁။ အရပ်လေးမျက်နှာ ရှာတတ်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

၂။ အနီးဆုံးပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာများ၏နေရာကို အရပ်မျက်နှာခွဲခြားပြောပြတတ်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၄

ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း

လိုအပ်သော ကိရိယာ

၁။ ၁၀ ပေအကွာအဝေးရှိ မျဉ်း (၂)ကြောင်း

၂။ နာရီ

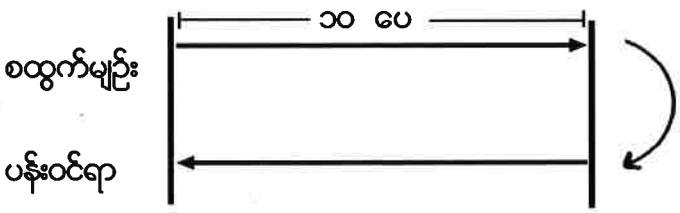
ပြုလုပ်ပုံ

၁။ စထွက်မျဉ်း၏ အနောက်တွင်ရပ်ပါ။ ရောက်ရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည့်မျဉ်းအထိ ရောက်အောင်ပြေးပါစေ။

၂။ '' စပြေး'' ဆိုသည်နှင့် ပြေးပါ။ စထွက်သည့် ဘက်သို့ ပြန်လာပါ။

တိုင်းတာပုံ

(၁) မိနစ်အတွင်း ရရှိမည့် အခေါက်အရေအတွက်ကို မှတ်သားထားပါ။



မှတ်ချက်။ စထွက်မျဉ်းမှ ရောက်ရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည့် မျဉ်းရောက်၍ စထွက်မျဉ်းသို့ ပြန်ရောက်မှ အရေအတွက် (၁) ခေါက်ဟု မှတ်သားရန်။

ဆရာ လမ်းညွှန်

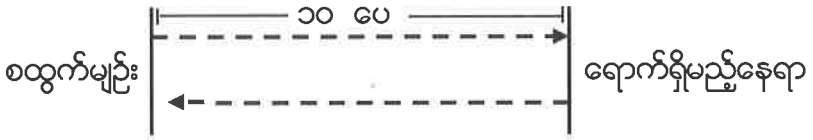
ရည်ရွယ်ချက်

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကျွမ်းကျင်ဖျတ်လတ်မှုနှင့် ခြေသလုံးကြွက်သားများ၏ တွန်းကန်မှု ခွန်အားကို လေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်ရန် (၁၀)ပေအကွာအဝေးရှိ မျဉ်း(၂)ကြောင်းကိုဆွဲပါ။

၂။ တစ်ဘက်တွင် စထွက်မျဉ်းသတ်မှတ်၍ နောက်တစ်ဘက်ကို ရောက်ရှိရမည့်နေရာ သတ်မှတ်ပါ။



၃။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာ ပြုလုပ်ပြပါ။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူများအား တစ်ဦးချင်း စထွက်မျဉ်းမှ စတင်ပြေးစေ၍ စထွက် မျဉ်းပြန်ရောက်မှသာလျှင် (၁)ခေါက်ဟု ရေတွက်ပါ။ (၁)မိနစ်အတွင်း ရရှိသည့်အခေါက် အရေအတွက်ကို မှတ်သားထားပါ။

၅။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူများ၏ စံချိန်များ (အခေါက်အရေအတွက်) မှတ်သားနိုင်ရန် စာရွက်၊ ဘောပင်များ ယူဆောင်ထားပါ။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်။ စံချိန်မှတ်သားနိုင်မည့်သူ အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး စထွက်မျဉ်းမှ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်သူ (၂)ဦးမှ (၃) ဦး တစ်ပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၅

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု

ကယား

ကရင်

ကချင်

ချင်း

မြန်မာ

ရခိုင်

ရှမ်း

မွန်

နှုတ်ဖြေ

၁။ ပုံထဲမှာ ဘာတိုင်းရင်းသားတွေပါသလဲ။ လူမျိုးတစ်မျိုးစီကို ထောက်ပြပြီး ဘာတိုင်းရင်းသားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပါ။

၂။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအလိုက် ဝတ်ဆင်ထားတာတွေကို ပြောပါ။

လက်တွေ့လုပ်ငန်း

၁။ သင်တန်းသားများထဲမှာ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးရှိလျှင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပြခြင်း။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအသီးသီး၏ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံကိုခွဲခြား ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပုံကို လေ့လာပါစေ။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတစ်မျိုးစီကိုထောက်ပြပြီး လူမျိုးအမည်များပြောပါစေ။

၂။ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံကို ပြောရာတွင် အင်္ကျီ၊ လုံချည်အမျိုးအစားသာမက ဆံပင်ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့ပုံ၊ လွယ်အိတ်စသော အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်ဆောင်ထားပုံတို့ကိုပါ ပါဝင်အောင် ပြောပြပါစေ။ ဤလုပ်ငန်းကိုအုပ်စုဖွဲ့ပြီးဆောင်ရွက်ပါစေ။

၃။ သင်တန်းသားများထဲမှာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးရှိလျှင် ဤသင်ခန်းစာ သင်မည့်နေ့၌ ဝတ်စုံဝတ်လာနိုင်အောင် ကြိုတင်မှာကြားထားပါ။

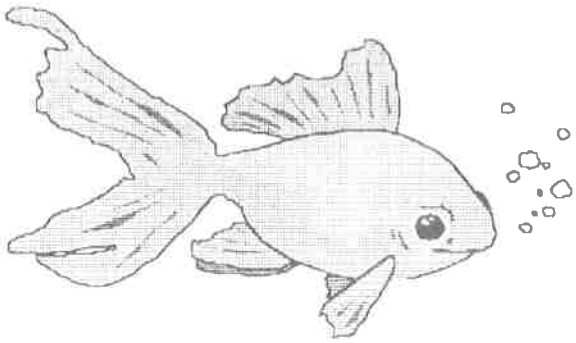
၄။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများပုံ ပြကွဒီနိန်ရှိလျှင် ယူလာပြပါ။ သင်တန်းသားများအား တိုင်းရင်းသားပုံများယူလာပါစေ။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

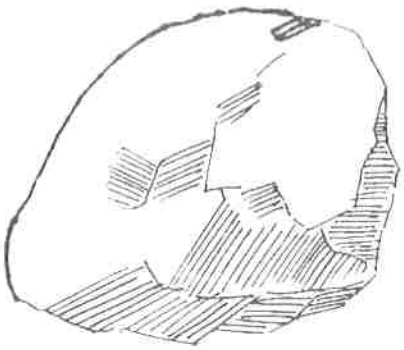
၁။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအသီးသီး၏ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံပြောပြနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၆

သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ခွဲခြားခြင်း



ငါး



ကျောက်တုံး

နှုတ်ဖြေ။

ငါးနှင့် ကျောက်တုံးပုံကို ကြည့်၍ ဖြေပါ။

၁။ ဘယ်ဟာက ရွှေ့လျားနိုင်သလဲ။

၂။ ဘယ်ဟာက ကြီးထွားနိုင်သလဲ။

၃။ ဘယ်ဟာက မျိုးပွားနိုင်သလဲ။

၄။ ဘယ်ဟာက အစာလိုအပ်သလဲ။

၅။ ငါးဟာ သက်ရှိလား၊ သက်မဲ့လား။

၆။ ကျောက်တုံးဟာ သက်ရှိလား၊ သက်မဲ့လား။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သက်ရှိများ၏ လက္ခဏာများကို ပြောတတ်ရန်။

၂။ သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ခွဲခြားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့ကွာခြားပုံကို ပြောပြပါစေ။

၂။ အပင်နှင့် သတ္တဝါများသည် သက်ရှိများဖြစ်ကြောင်း၊ သက်ရှိများအသက်ရှင်ရန် အစာ၊ ရေနှင့် လေတို့ လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သက်ရှိများ၏ လက္ခဏာကို ပြောပြပါ။

> သက်ရှိများသည် ရွှေ့လျားခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊မျိုးပွားခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ ဆဲလ်တည်ဆောက်ခြင်း၊ သက်ရှိရုပ်တည်ဆောက်မှုရှိခြင်း၊ တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း ရှိသည်။

၃။ သက်ရှိများသည် ရွှေ့လျားနိုင်သည်။ ကြီးထွားနိုင်သည်။ မျိုးပွားနိုင်သည်။ သေနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အစာလိုအပ်သည်။ သက်မဲ့များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ရွှေ့လျားနိုင်ခြင်းမရှိ။ ကြီးထွားနိုင်ခြင်းမရှိ။ မျိုးပွားခြင်းမရှိ။ သေခြင်းမရှိ။ ပတ်ဝန်းကျင် ကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းမရှိ။ အစာမလိုအပ်ပေ။ အပင်သည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မသွားနိုင်သည်မှ အပ အခြားသောလက္ခဏာရပ်များမှာ သတ္တဝါများနှင့်တူ၍ သက်ရှိဟု သတ်မှတ်သည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ အောက်ပါတို့သည် သက်ရှိ သို့မဟုတ် သက်မဲ့ဖြစ်ကြောင်းခွဲခြားပြပါ။
သစ်ပင်၊ ငှက်၊ ကတ်ကျေး၊ ကျောက်တုံး၊ ပျဉ်ပြား၊ အိမ်မြှောင်၊ ဂျုံမှုန့်။

၂။ အောက်ပါတို့သည် သက်ရှိများ၏ မည်သည့်လက္ခဏာဖြစ်သနည်း။
(လှုပ်ရှားနိုင်သည်၊ မျိုးပွားနိုင်သည်၊ တုံ့ပြန်နိုင်သည်)

(က) ဘိုဘိုသည် ကွင်းကို ပတ်၍ အမြန်ပြေးနိုင်သည်။

(ခ) ကြောင်မကြီးတွင် ကြောင်ပေါက်စ (၄) ကောင်ရှိသည်။

(ဂ) ပြတင်းပေါက်အနီးရှိ အပင်၏အရွက်နှင့် ပင်စည်များသည် နေရောင်ဘက်သို့ လှည့်ကြသည်။

ရုပ်ပြကတ် - ၇

ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိမြင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သည့် စွမ်းရည်

ဆူးနင်းမိ၍ ခြေဖဝါးနာကျင်နေပုံ

နှုတ်ဖြေ။

၁။ လူရဲ့ အာရုံခံအင်္ဂါ (၅)မျိုးကိုပြောပါ။

၂။ အာရုံခံအင်္ဂါတစ်ခုစီရဲ့ အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ လူ၏အာရုံခံအင်္ဂါ (၅)မျိုးကိုဖော်ပြတတ်ရန်။

၂။ အာရုံခံအင်္ဂါ(၅)မျိုး၏ အသုံးဝင်ပုံများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး 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၏ မျက်စိအားပိတ်စငယ်ဖြင့် စည်းပြီး ကျန်ကလေးများကပေးထားသောသင်ထောက်ကူပစ္စည်းခေါင်းလောင်းငယ်အားတီးခတ်၍ မည်သည့်ပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းပါစေ။ ထို့နောက် အိတ်တစ်လုံးထဲတွင် သင်ထောက်ကူ ဓွန်း၊ ဘောပင်၊ ခဲဖျက်၊ ချိုချဉ် စသည်တို့ကိုထည့်ပြီး ဘာပစ္စည်းပါသလဲဟု မျက်စိစည်းထားသော ကလေးအားစမ်းသပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကျန်ကလေးများက မျက်စိစည်းထားသော ကလေးနှာခေါင်းဝအနီးသို့ သစ်သီးနှင့် ပန်းများကိုယူဆောင်ပြီး မည်သည့်ပစ္စည်း ဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းပါစေ။ ထို့နောက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် တို့ကိုလေ့လာစေပြီး အင်္ဂါရပ်များကိုအပြန်အလှန်ရေးဆွဲပါစေ။ ထို့နောက် မည်ကဲ့သို့ အသုံးဝင်ကြောင်းပြောပြပါစေ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုသောအခါ မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုသနည်း။

၂။ စာသင်ခန်းထဲတွင် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုသနည်း။

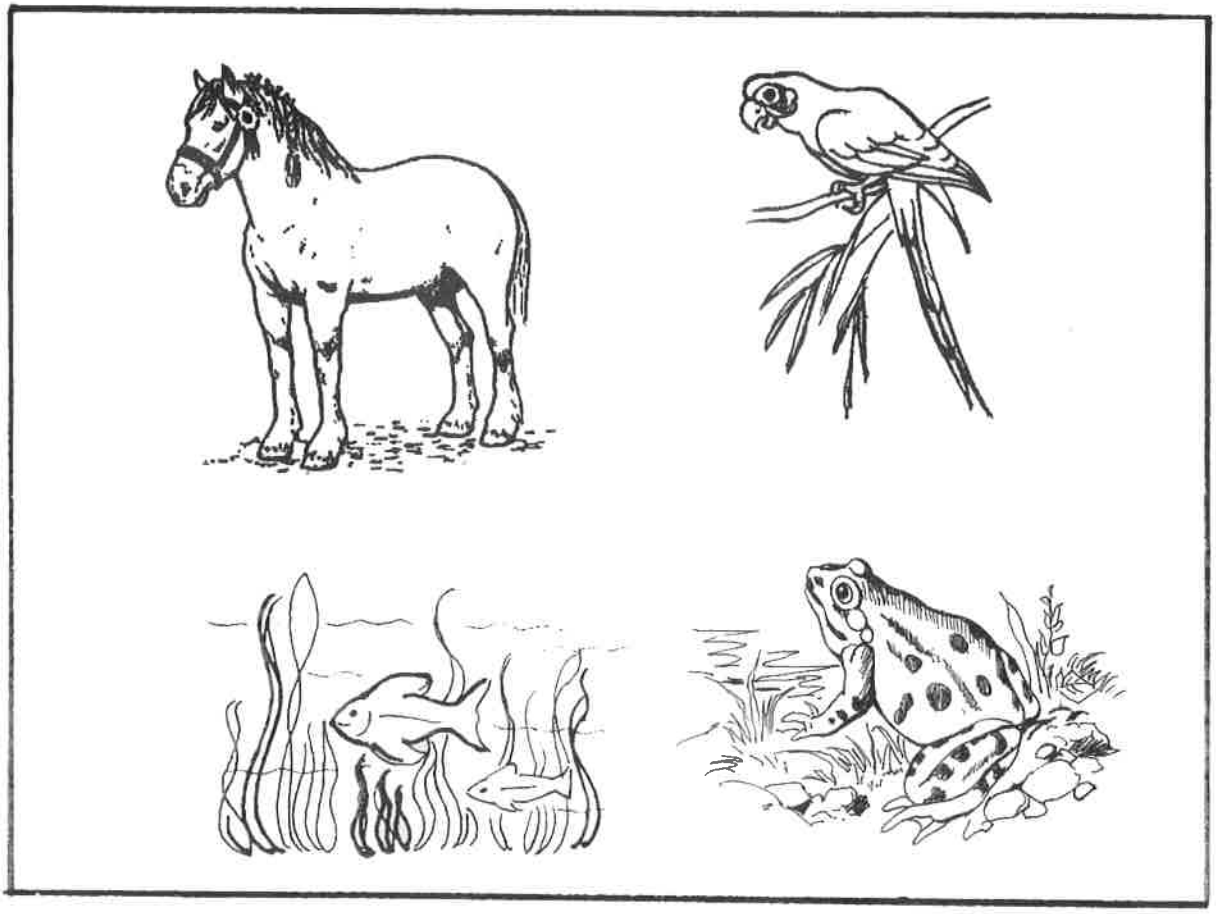
၃။ အဝတ်စိုသည် သို့မဟုတ် ခြောက်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါကို အသုံးပြုရမည်နည်း။

၄။ ပန်းပွင့်(၂)ခုအနက် လှသောပန်းနှင့် အနံ့မွှေးသောပန်းကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် မည်သည့် အာရုံခံအင်္ဂါကို အသုံးပြုရမည်နည်း။

၅။ ပန်းပွင့်၏ဆူးကို လက်နှင့်ထိမိ၍ နာကျင်သည်မှာ မည်သည့်အာရုံခံအင်္ဂါ၏တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သနည်း။

ရုပ်ပြကတ် – ၈

သတ္တဝါများကို တွေ့ရှိနိုင်သော နေရာများ



နူတ်ဖြေ။

၁။ မြင်း ဘယ်မှာနေသလဲ။
၂။ ကြက်တူရွေး ဘယ်မှာနေသလဲ။
၃။ ငါး ဘယ်မှာနေသလဲ။
၄။ ဖား ဘယ်မှာနေသလဲ။
၅။ ကုန်းပေါ်နှင့် ရေထဲ (၂)မျိုးစလုံးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါများရဲ့ အမည်ကိုပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ကုန်းပေါ် (သို့မဟုတ်) ရေထဲတွင်နေထိုင်သော သတ္တဝါများကို ခွဲခြားတတ်ရန်။

၂။ ကုန်းပေါ်နှင့်ရေ ထဲ (၂)မျိုးစလုံးတွင် နေထိုင်သောသတ္တဝါများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ သတ္တဝါများကို တွေ့ရှိနိုင်သော နေရာများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ သတ္တဝါများအား ကုန်းသတ္တဝါ၊ ရေသတ္တဝါ၊ ကုန်းနေရေနေသတ္တဝါဟူ၍ နေထိုင်သော နေရာကို အစွဲပြုပြီးခေါ်ဝေါ်ကြောင်း ရှင်းပါ။

၃။ တွေ့ဖူးသော ကုန်းသတ္တဝါများကိုမေးပါ။ ထိုကုန်းသတ္တဝါများနေထိုင်သည့်နေရာများကိုခွဲခြား ပြောပြပါစေ။

၄။ ကုန်းသတ္တဝါများနေထိုင်သောနေရာများမှာ မြက်ခင်းပေါ်၊ သစ်ပင်ပေါ်၊ မြေတွင်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ ခရု၊ ပက်ကျီ၊ ကျွတ် တို့ကို မြက်ခင်းပေါ်တွင်တွေ့ရကြောင်း၊ ငှက်၊ ရှဉ့်၊ တောက်တဲ့၊ ပုတ်သင်ညို၊ မြွေစိမ်း တို့ကို သစ်ပင်ပေါ်တွင်တွေ့ရကြောင်း၊ ကြွက်၊ ယုန်၊ ပုတတ်၊ ပွေးကောင် တို့သည် တွင်းတူးနေထိုင်ကြကြောင်းဆရာကဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၅။ တွေ့ဖူးသောရေသတ္တဝါ၊ ကုန်းနေရေနေသတ္တဝါများကိုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

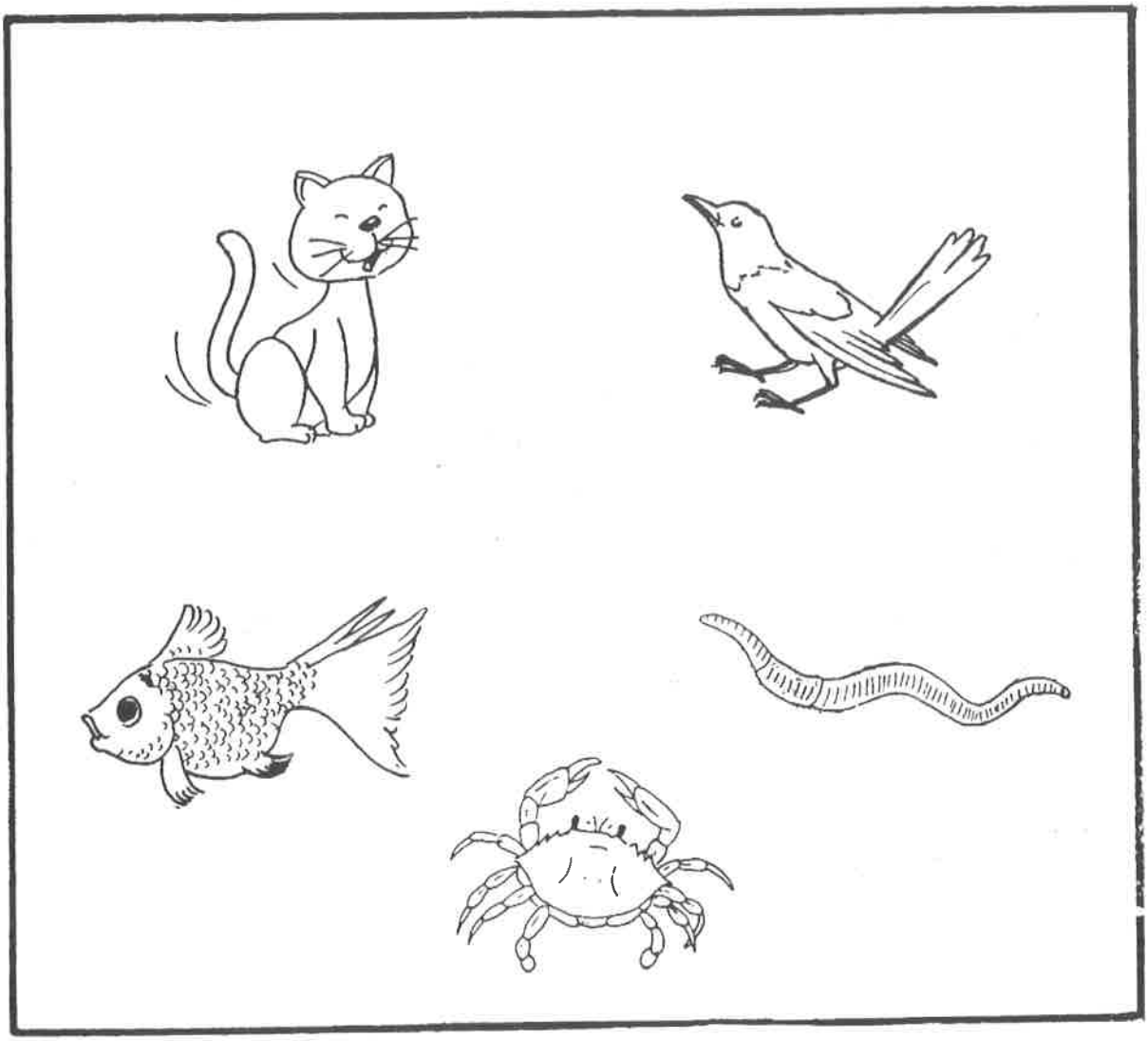
၆။ ဖား၊ မိကျောင်း၊ လိပ် စသည်တို့သည် ကုန်းပေါ်နှင့် ရေထဲ၌ နေထိုင်ကြောင်းရှင်းပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

နှစ်သက်ရာသတ္တဝါများကို ရေးဆွဲပြီး မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၉

သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဖုံးအကာများ



နူတ်ဖြေ။

၁။ ခွေး (သို့) ကြောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ဖုံးကာထားပါသလဲ။
၂။ ငှက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ဖုံးကာထားသလဲ။
၃။ ငါးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ဖုံးကာထားသလဲ။
၄။ ကဏန်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ဖုံးကာထားသလဲ။
၅။ တီကောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာနဲ့ ဖုံးကာထားသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဖုံးအကာများကွဲပြားခြားနားပုံကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပါ။ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဖုံးအကာများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါ်တွင် အဖုံးအကာများရှိကြောင်း၊ နို့တိုက်သတ္တဝါ များ၏ အရေပြားကို ဖုံးကာရန် အမွေးအမျှင်များရှိကြောင်း ရှင်းပါ။

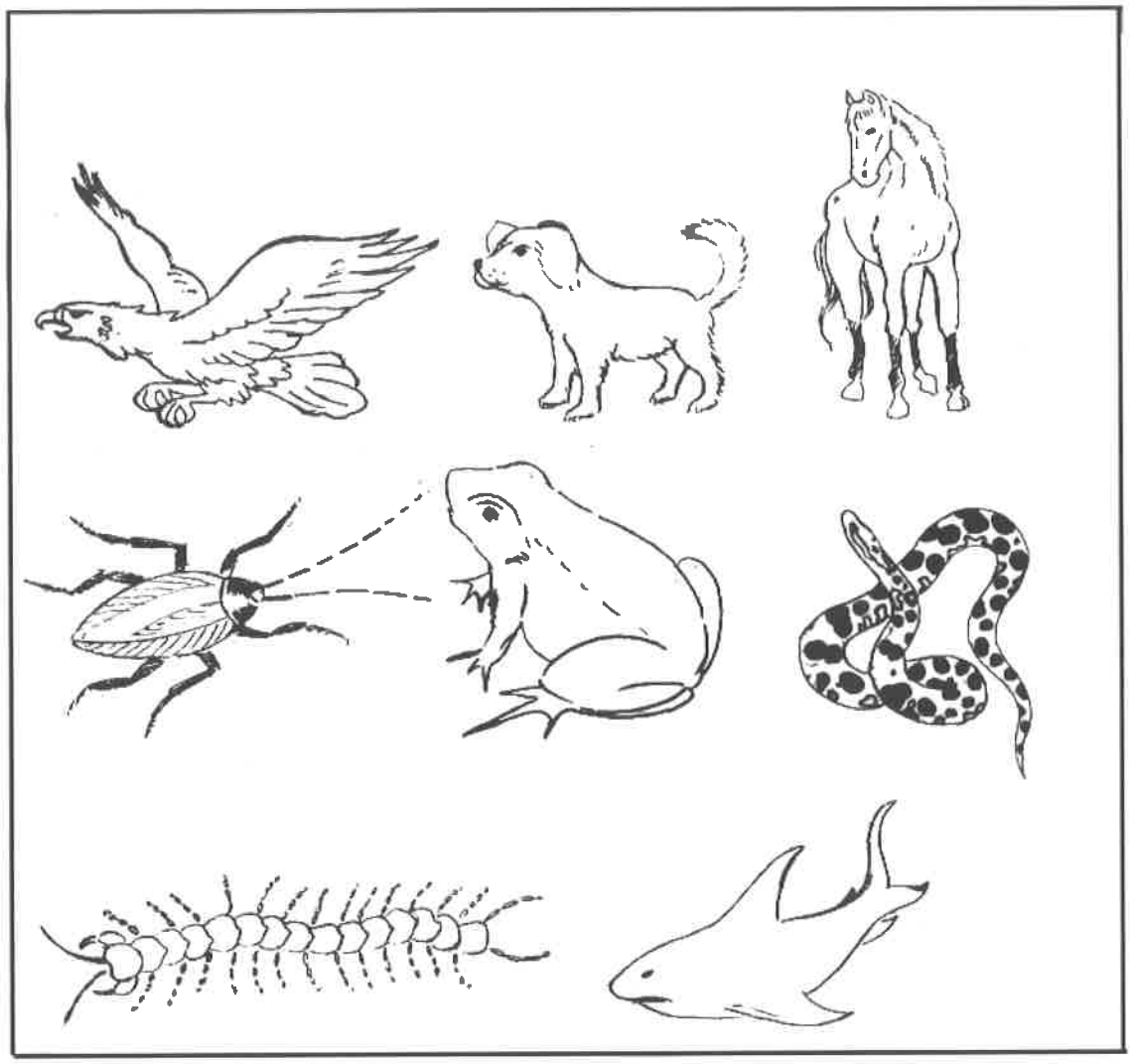
၃။ ၄က်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အမွေးအတောင်ဖြင့်ဖုံးထားကြောင်း၊ ငါးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အကြေးခွံဖြင့် ဖုံးကာထားကြောင်း၊ တွားသွားသတ္တဝါများ ဖြစ်သည့် ပုတ်သင်ညို၊ မြွေ၊ မိကျောင်း စသည်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြေးခွံရှိကြောင်း၊ ခရု၊ ကဏန်း၊ ပုစွန် တို့ကို အခွံမာဖြင့် ဖုံးထားကြောင်း၊ ရေဘဝဲ၊ ဖား၊ တီကောင် တို့တွင် စိုစွတ်သောအရေပြား၊ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အမွေး၊ အရေပြားဖြင့် ဖုံးထားကြောင်း ရှင်းပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

သတ္တဝါတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်ဖုံးထားသော အဖုံးအကာများကိုအုပ်စုလိုက်ပြောပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၀

သတ္တဝါများ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရွေ့လျားသွားလာခြင်း



နှုတ်ဖြေ။

ပုံကို ကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ ပျံသန်းသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၂။ ရေကူးသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၃။ ပြေးသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၄။ လျှောတိုက်သွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သတ္တဝါများ၏ ရွှေ့လျားသွားလာပုံကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ သတ္တဝါများရွှေ့လျားသွားလာပုံ အမျိုးမျိုးကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ သတ္တဝါများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံအရ ရွှေ့လျားသွားလာပုံ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း တွားသွား၍ လည်းကောင်း၊ ခုန်၍လည်းကောင်း၊ လျှောက်သွားနိုင်ကြောင်း၊ အတောင်ပံ ရှိသော သတ္တဝါများသည် ပျံသန်းနိုင်ကြောင်း၊ ငါးများသည် ဆူးတောင်နှင့် အမြီးအားဖြင့် ကူးခတ် သွားလာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

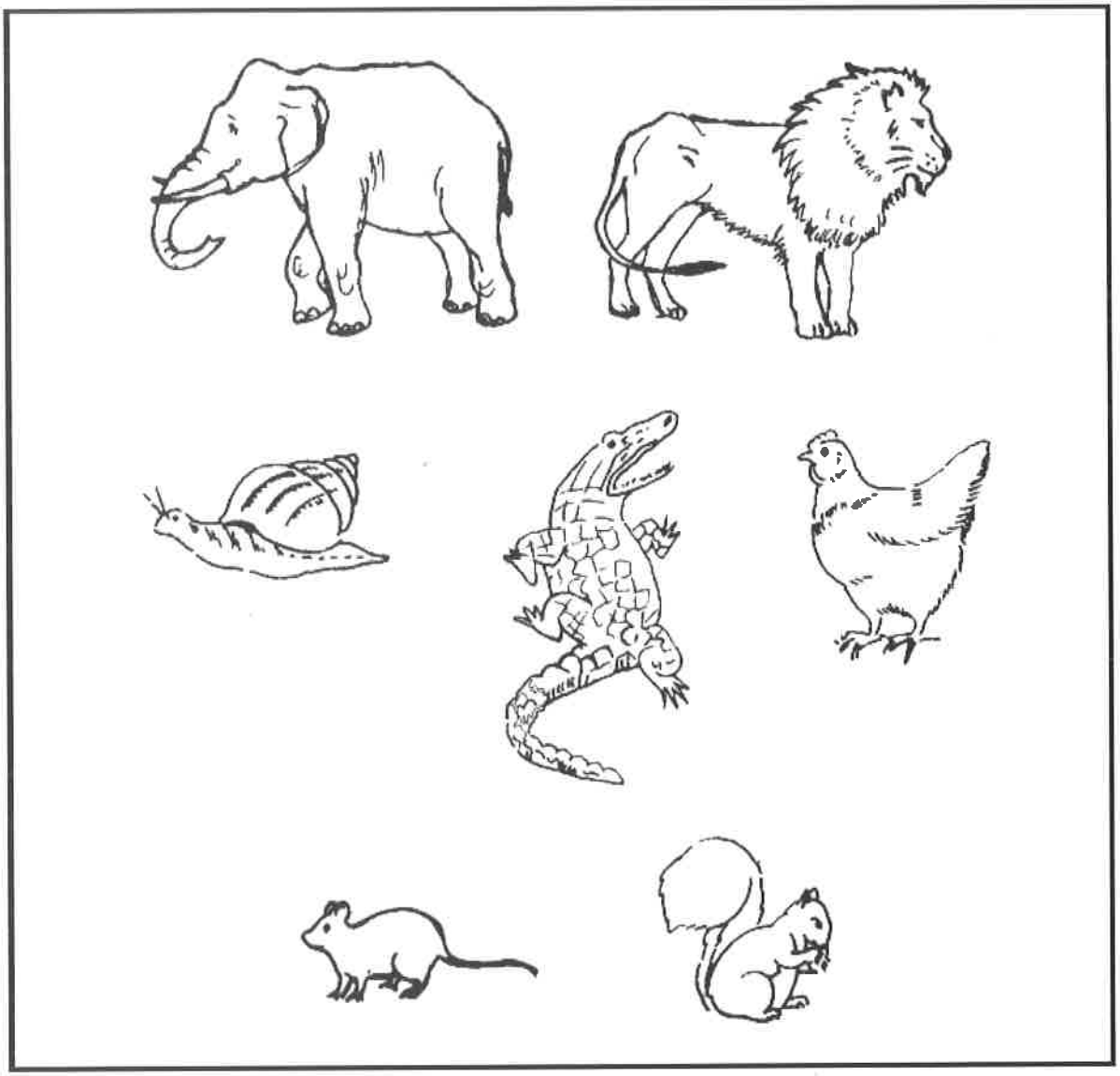
၃။ အချို့သတ္တဝါများသည် နည်းတစ်မျိုးထက်ပို၍ ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်ကြောင်း၊ ဖားသည် ခုန်နိုင်ပြီး ရေလည်းကူးနိုင်ကြောင်း၊ လိပ်နှင့်မိကျောင်းသည် တွားသွားနိုင်ပြီး ရေထဲ၌လည်း သွားလာ နိုင်ကြောင်း၊ ငှက်များသည် ပျံသန်းနိုင်ပြီး ခုန်ဆွခုန်ဆွဖြင့် လမ်းလျှောက်သွားကြောင်း၊ ငှက်ကုလားအုပ်သည် အလွန်လေးသောကြောင့် မပျံနိုင်ကြောင်း ရှင်းပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

သတ္တဝါများ၏ရွှေ့လျားသွားလာပုံ အမျိုးမျိုးကိုမေးမြန်း၍အုပ်စုလိုက်ဖြေပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၁

သတ္တဝါများ စားသောအစားအစာများ



နှုတ်ဖြေ။

ပုံကိုကြည့်၍ ဖြေပါ။

၁။ အသီးအရွက်စားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၂။ အသားစားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

၃။ အသီးအရွက်နဲ့ အသားငါးနှစ်မျိုးလုံးစားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အသီးအရွက်စားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

၂။ အသားငါးစားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

၃။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးနှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပါ။ သတ္တဝါများစားသော အစားအစာကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ သတ္တဝါများသည် အမျိုးအစားအလိုက် စားသော အစားအစာမတူကြကြောင်း၊ အချို့ သတ္တဝါများသည် အသီးအရွက်စားကြောင်း၊ အသီးအရွက်စား သတ္တဝါများသည် အပင်၏ အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုးကိုစားကြကြောင်း၊ ဆင်၊ ကြံ့၊ သစ်ကုလားအုတ်နှင့် သိုးတို့သည် အပင်ပေါက်များ၊ အရွက်စိမ်းများကို စားကြောင်း၊ ခရုနှင့်ကျိုင်းကောင်များသည် အရွက်စိမ်းများကို စားကြောင်း၊ ရှဉ့်၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်တို့သည် အပွင့်နှင့် အသီးကို စားကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ အသားစားသတ္တဝါအုပ်စုတွင် ကျား၊ ခြသေ့၊ ဝံပုလွေ၊ မိကျောင်း တို့ပါဝင်ကြောင်း၊ ဖျံ၊ ငှက် နှင့် ဝင်ရိုးစွန်းဝက်ဝံများသည် ငါးများကို ဖမ်းယူစားသောက်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးနှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါများတွင် ကြက်၊ ဘဲ၊ ကြွက်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူတို့ပါဝင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

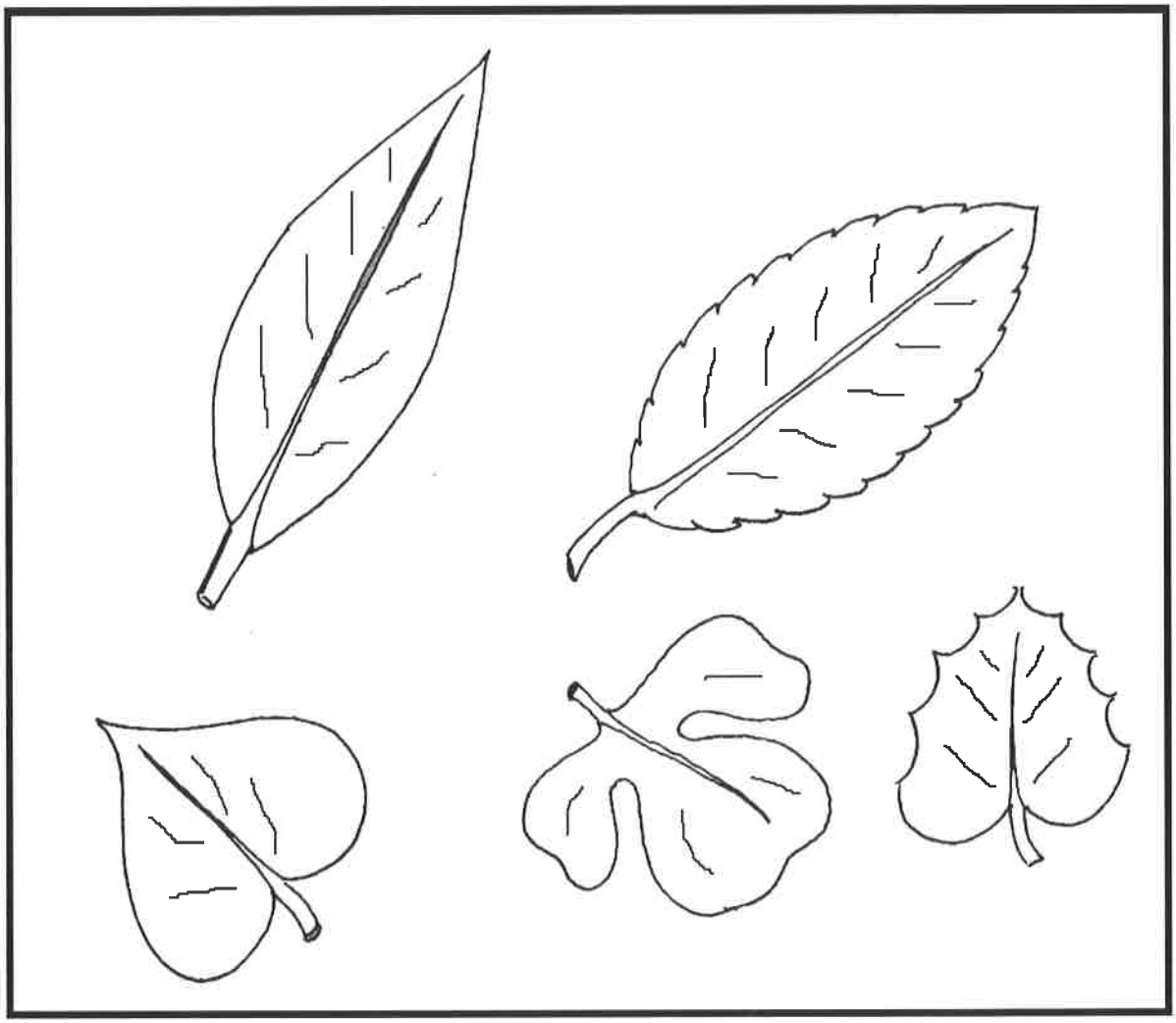
၁။ အသားငါးစားသော သတ္တဝါ (၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။

၂။ အသီးအရွက်စားသော သတ္တဝါ (၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။

၃။ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါး နှစ်မျိုးလုံးစားသော သတ္တဝါ(၃)မျိုးကို ပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၁၂

သစ်ရွက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း



နှုတ်ဖြေ။

ပုံကို ကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ သစ်ရွက်တွေရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တူညီပါသလား။

၂။ သစ်ရွက်တွေရဲ့ အရွယ်အစားတူညီပါသလား။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

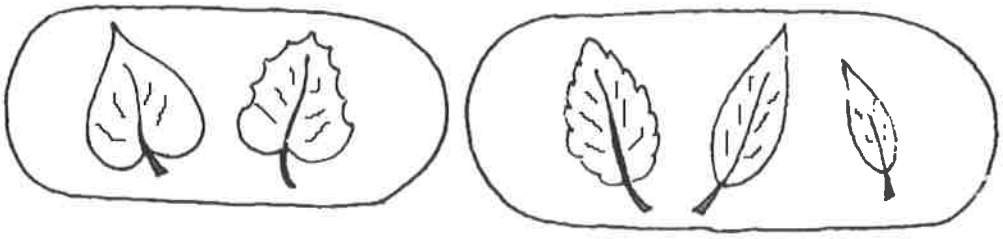
၁။ သစ်ရွက်များ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား မတူညီပုံကို ခွဲခြားဖော်ပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါမေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ သစ်ရွက်များ၏ မတူညီပုံကို ပြောပါစေ။

၂။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီအား မတူညီသော သစ်ရွက်(၅)ရွက်ခူးခိုင်းပါ။ (၅) ယောက်တစ်အုပ်စုထိုင်ပြီး သစ်ရွက်များဖြန့်ချခိုင်းပါ။ သစ်ရွက်များ၏ မတူညီသောအချက်ကို ပြောခိုင်းပါ။

၃။ သစ်ရွက်များကို ပုံသဏ္ဌာန်တူရာအလိုက် အုပ်စုခွဲပြီး ပုံခိုင်းပါ။ အပုံတစ်ပုံစီမှ သစ်ရွက်များကို အောက်ပါအတိုင်းရေးဆွဲပါစေ။



၄။ စုစည်းထားသောသစ်ရွက်များ၏အရွယ်အစားများမတူညီပုံကိုဆွေးနွေးပါစေ။

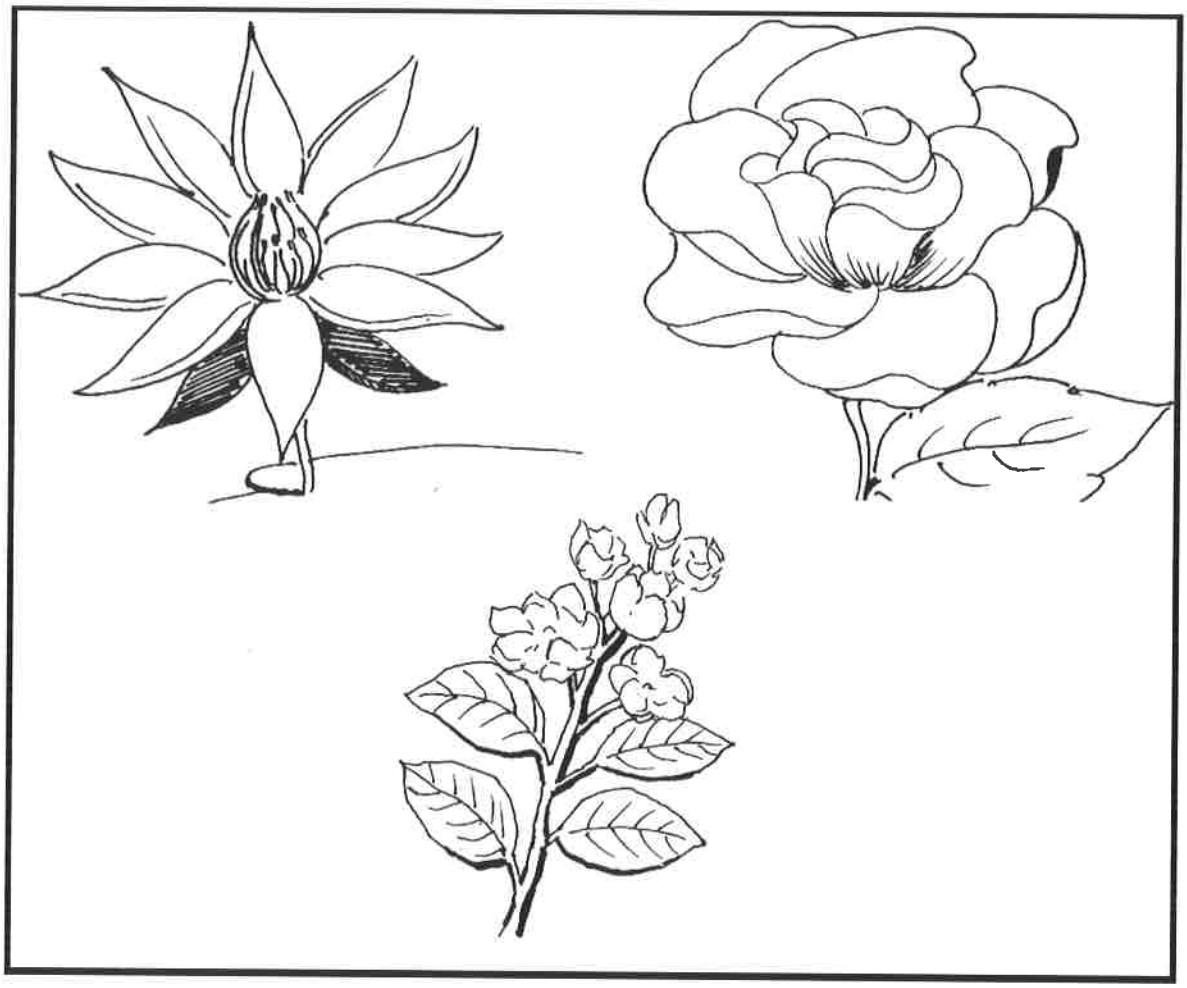
၅။ သစ်ရွက်များကို အရွယ်အစားအလိုက်အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (ပုံဆွဲဖြေ)

ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အရွယ်အစားမတူညီသော သစ်ရွက်များကို ရေးဆွဲပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၁၃

ပန်းပွင့်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း



နှုတ်ဖြေ။

ပုံကို ကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ ကြာပန်းဟာ အရိုင်လိုက်ပွင့်သလား။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလား။

၂။ နှင်းဆီပန်းဟာ အရိုင်လိုက်ပွင့်သလား။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလား။

၃။ စံပယ်ပန်းဟာ အရိုင်လိုက်ပွင့်သလား။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သလား။

၄။ အပွင့်များရဲ့ ပွင့်ချပ်၊ ပွင့်ဖတ်၊ အရောင်၊ အနံ့ တူညီပါသလား။ ပြောပြပါ။

၅။ ပန်းပွင့်တွေရဲ့ တူညီချက်ကိုပြောပြပါ။

၆။ ပန်းပွင့်တွေရဲ့ ခြားနားချက်ကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

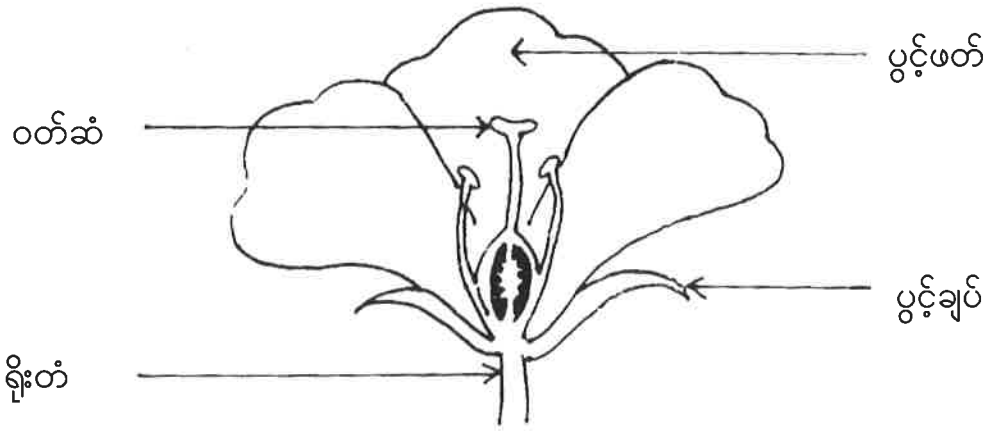
၁။ ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက်နှင့် ခြားနားချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက်နှင့် ခြားနားချက်ကို ပြောပြပါစေ။

၂။ သင်တန်းသားများအား ပန်းပွင့်များယူလာခိုင်းပါ။ မတူညီသော ပန်းပွင့်(၂)ပွင့်ကို ကြည့်၍ အရွယ်၊ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်နှင့် အနံ့များကို နှိုင်းယှဉ်ပါစေ။

၃။ ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုယူ၍ အလယ်မှ ဓားဖြင့်ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ပွင့်ချပ်၊ ပွင့်ဖတ်၊ ဝတ်ဆံနှင့် ရိုးတံများကို ပြပါ။ ပန်းပွင့်များတွင် ပွင့်ချပ်၊ ပွင့်ဖတ်၊ ဝတ်ဆံနှင့် ရိုးတံများရှိ၍ တူညီကြောင်း မြင်တွေ့ပါစေ။



၄။ တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်သော ပန်းပွင့်များကိုပြောပြပါစေ။
ခေါင်ရမ်းပန်း၊ နှင်းဆီပန်း၊ နေကြာပန်းတို့သည် တစ်ပွင့်ချင်းပွင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၅။ အခိုင်လိုက်ပွင့်သော ပန်းပွင့်များကို ပြောပြပါစေ။
စံပယ်ပန်း၊ သစ်ခွပန်း၊ နွယ်သာဂီပန်း၊ မြတ်လေးပန်း၊ စိန်ပန်းတို့သည် အခိုင်လိုက်ပွင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

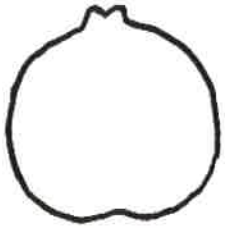
တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပန်းပွင့်များ၏ တူညီချက် ခြားနားချက်ကို ပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၁၄

သစ်သီးများကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

ဒူးရင်းသီး



လိမ္မော်သီး

ဩဇာသီး

ကြက်မောက်သီး

သရက်သီး

ပန်းသီး

သင်္ဘောသီး

နှုတ်ဖြေ။

ပုံကို ကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ အစေ့တစ်စေ့သာပါတဲ့ အသီးတွေကို ပြောပြပါ။

၂။ အစေ့တစ်စေ့ထက်ပိုရှိပါတဲ့ အသီးတွေကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အသီးသည် အပွင့်မှဖြစ်လာကြောင်းပြောတတ်ရန်။

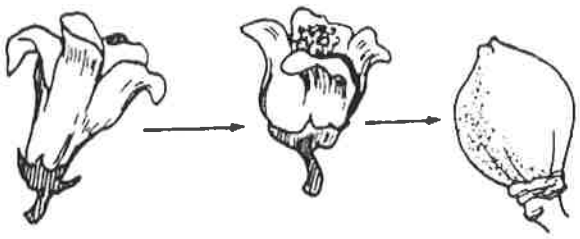
၂။ သစ်သီးများသည် ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်နှင့် အသားများမတူညီကြောင်း ပြောတတ်ရန်။

၃။ အစေ့တစ်စေ့သာပါသော အသီးနှင့် အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါသောအသီးများကိုခွဲခြားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီးအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ ရုပ်ပုံပါသစ်သီးများ၏တူညီချက်နှင့် ခြားနားချက်ကိုပြောပါစေ။

၂။ သစ်သီးများသည် ပန်းပွင့်မှဖြစ်လာကြောင်းရှင်းပြပါ။



၃။ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်နှင့် အသားများတွင်မည်သို့ကွာခြားကြောင်းဆွေးနွေးပြီးပြောပြပါစေ။ လိုအပ်လျှင်ဆရာကဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ – သဘော်သီးနှင့် ပန်းသီးတို့၏အခွံသည်ပါးပြီးချောမွေ့ကြောင်း၊ နာနတ်သီး နှင့် ဒူးရင်းသီးတို့၏ အခွံသည် မတူညီကြောင်း၊ ဒူးရင်းသီးတွင်ဆူးချွန်များပါကြောင်း၊ နာနတ်သီး၏အခွံတွင် မျက်ကွင်းများပါပြီးကြမ်းကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ အစေ့တစ်စေ့သာပါသော သစ်သီးများကိုပြောပါစေ။

၅။ အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါသော သစ်သီးများကိုပြောပါစေ။ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ စပျစ်သီးတို့တွင် အစေ့တစ်စေ့ထက်ပို၍ပါကြောင်းရှင်းပြပါ။

၆။ စား၍ရသောသစ်သီးနှင့် စား၍မရသောသစ်သီးများကို ပြောပါစေ။ ကြက်ဆူသီးသည် စား၍မရကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

အစေ့တစ်စေ့နှင့် တစ်စေ့ထက်ပိုသော သစ်သီးပုံများ ရေးဆွဲပါ။ ခြားနားမှုကို ရှင်းပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၅

နိုင်ငံတော်သီချင်း

နိုင်ငံတော်သီချင်း

ခြေဆင်း။ တရားမျှတ လွတ်လပ်ခြင်းနဲ့ မသွေ
တို့ပြည် တို့မြေ။
များလူခပ်သိမ်း ငြိမ်းချမ်းစေဖို့
ခွင့်တူညီမျှ ဝါဒဖြူစင်တဲ့ပြည်
တို့ပြည် တို့မြေ
ပြည်ထောင်စုအမွေ အမြဲတည်တံ့စေ
အဓိဋ္ဌာန်ပြုပေ ထိန်းသိမ်းစို့လေ။

(ကမ္ဘာမကျေ။ မြန်မာပြည် တို့ဘိုးဘွား အမွေစစ်မို့ ချစ်မြတ်နိုးပေ)၂
ပြည်ထောင်စုကို အသက်ပေးလို့ တို့ကာကွယ်မလေ။
ဒါတို့ပြည်၊ ဒါတို့မြေ တို့ပိုင်နက်မြေ။

တို့ပြည်၊ တို့မြေ အကျိုးကို ညီညာစွာ တို့တစ်တွေ ထမ်းဆောင်ပါစို့လေ
တို့ တာဝန်ပေ အဖိုးတန်မြေ။
(ပြည် ကို ပြေ ဟု ဆိုပါ။ တို့ကို ဒို့ ဟုဆိုပါ။)

လက်တွေ့လုပ်ငန်း

၁။ နိုင်ငံတော်အလံကို အလေးပြုပါ။
၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဆိုပါ။

နှုတ်ဖြေ

၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။
၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆရာနှင့် သင်တန်းသားအားလုံး နိုင်ငံတော်အလံကို အလေးပြုပါ။
၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း ကက်ဆက်ခွေရှိလျှင် ဖွင့်ပြပါ။ ကက်ဆက်ခွေမရှိလျှင် ဆရာက ဟန်၊ မာန်ပါပါဖြင့် ဌာနကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဆိုပြပါ။
၃။ ဆရာက နိုင်ငံတော်သီချင်းတစ်ပိုဒ်ချင်း ဆိုသောအခါ တပည့်များက မတ်တပ်ရပ်၍ လိုက်ပါသီဆိုပါ။
၄။ အုပ်စုခွဲ၍ မတ်တတ်ရပ်ပြီး တစ်ဖွဲ့စီ သီဆိုပါ။
၅။ ဆရာ တပည့်အားလုံးပေါင်း၍ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို မတ်တတ်ရပ်သီဆိုပါ။
၆။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို မေးပါ။
၇။ ရုပ်ပြကတ်ပါ ပုံကို စာသင်သားများလေ့လာပါစေ။ ပုံ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါစေ။
၈။ ရုပ်ပုံသည် သီချင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း၊ ပြည်ထောင်စုကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ချစ်မြတ်နိုးပြီး ပြည်ထောင်စုအကျိုးကို ညီညွတ်စွာ ထမ်းဆောင်သင့်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

၁။ နိုင်ငံတော်သီချင်းကို ဌာနကရိုဏ်းကျစွာ ရွတ်ဆိုတတ်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။
၂။ နိုင်ငံတော်သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်သိမသိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၆

ခါးရှေ့ကုန်းထိ

လိုအပ်သောပစ္စည်း

၁။ မြေဖြူ

၂။ ပေတံ၊ ပေကြိုး

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ခြေ(၂)ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်နှင့် တစ်ညီတည်းချိပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်ဆန့်၍ တည့်တည့်ထိုင်ပါ။

၂။ ချိထားသော ခြေ (၂)ခုကြားတွင် (၅၀)စင်တီမီတာ မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲထားပါ။

၃။ ခြေဖနောင့်သည် မျဉ်းထိပ်နှင့် တစ်တန်းတည်း ရှိရမည်။ ခြေဖဝါးကို မတ်မတ် ထောင်ထားပါ။

၄။ လက်မချင်း ချိတ်ပြီး လက်ဖဝါးပူး၍ လက်ကိုရှေ့သို့တည့်တည့်ဆန့်ထုတ်ပါ။ အောက်ခံမျက်နှာပြင်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဝေးနိုင်သမျှ အဝေးဆုံးထိနိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်းထိပါ။

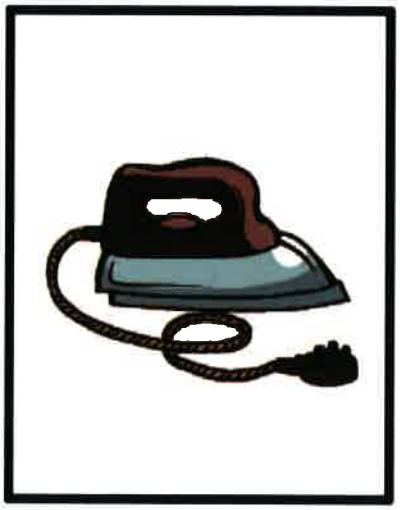
၅။ ခြေဖနောင့်ရှေ့ရှိရောက်နေသော အကွာအဝေးကို ဆက်လက် မှတ်သားပါ။ ပေကြိုး(သို့မဟုတ်) ပေတံဖြင့် တိုင်းတာရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို (၃)ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး အကောင်းဆုံး စံချိန်ကို မှတ်သားရမည်။

မှတ်ချက်။ ဒူးမကွေးရ၊ ဆန့်ဝင် ဆန့်ဝင် တွန့်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ဆန့်ထားသော ပုံစံတွင်(၂)စက္ကန့်ခန့် ထိန်းထားရမည်။ ကျောဘက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများနှင့် ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၅

လူသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ

လက်နှိပ်မာတ်မီး

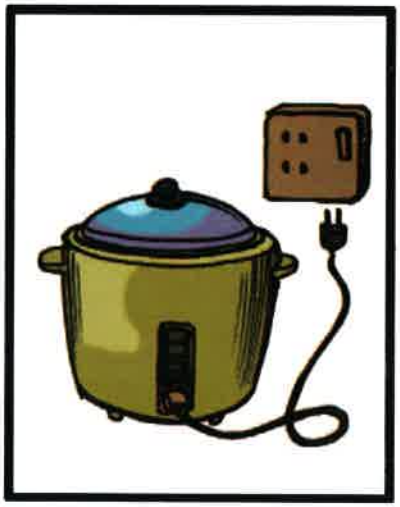


လျှပ်စစ်မီးပူ

လျှပ်စစ်မီးသီး

ရုပ်မြင်သံကြား

ရေဒီယို / ကက်ဆက်



ထမင်းပေါင်းအိုး

နှုတ်ဖြေ။

၁။ လက်နှိပ်မာတ်မီးကို ဘယ်ကလင်းစေသလဲ။

၂။ လျှပ်စစ်မီးပူကို ဘာအတွက် သုံးသလဲ။

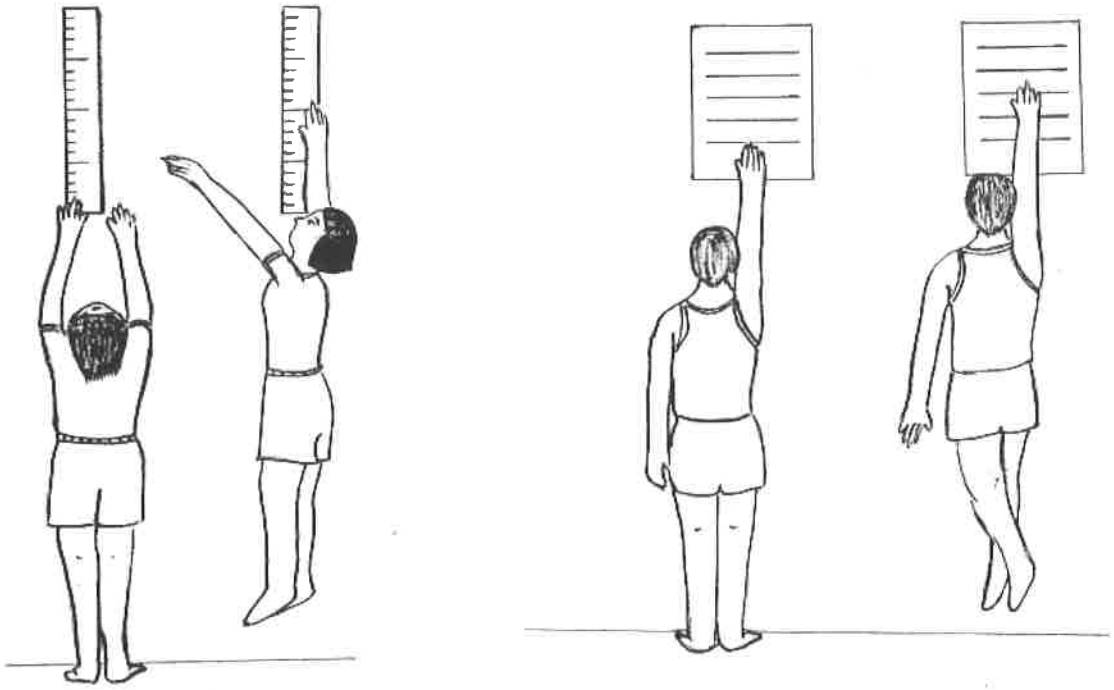
၃။ မီးလင်းနေတဲ့ လျှပ်စစ်မီးသီးကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၄။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ လူသုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါ။

၅။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသုံးနိုင်ဖို့ ဘာတွေရှိရမလဲ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၇

ရုပ်လျက်အပေါ်ခုန်



လိုအပ်သောပစ္စည်း

(၁) မြေဖြူ

(၂) လက်မဝက်စီ မှတ်သားထားသော ကတ်ပြားတစ်ခု (နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားနိုင်ရန်။)

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ မြေဖြူကို အားသန်ရာဘက်မှ ကိုင်၍ လက်ကို အပေါ်သို့ တစ်ဖြောင့်တည်းမြှောက်ထားပါ။

၂။ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားသော ကတ်ပြားဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ခြေစုံရပ်ထားရမည်။

၃။ ဒူးညွှတ်ကွေးပြီး တစ်ဝက်ထိုင်အနေအထားဖြင့် အားယူကာ အပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှ အမြင့်အထိ ခုန်ရမည်။

၄။ လက်ထဲတွင် ပါရှိသောမြေဖြူဖြင့် အမှတ်အသားပါသော ကတ်ပြားပေါ်တွင် အမှတ်အသားတစ်ခုခြစ်ပါ။ (မိမိခုန်လိုက်သည့် အချိန်တွင် ရောက်ရှိမည့် အမြင့်ဖြစ်သည်။)

၅။ အထက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရမည်။ သုံးကြိမ်ထဲမှ အမြင့်ဆုံး ရောက်ရှိသော အမြင့်ကိုယူရမည်။

မှတ်ချက်။ ခြေစုံရပ်ရာတွင် ခြေဝါးသည် မြေပြင်နှင့်ထိရမည်။ တစ်ဝက်ဒူးကွေး အရှိန်ယူသည့် အခါတွင် ခြေအနေအထား မပျက်စေရပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ၏ ခွန်အားနှင့် ကိုယ်အနေအထား ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ နံရံပေါ်တွင် လက်မဝက်အမှတ်အသားများပါသော ကတ်ပြားကိုကပ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) အမှတ်အသားရေးသားနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူသည် ထိုအမှတ်အသားပေါ်တွင် မိမိအမြင့်ဆုံးရရှိနိုင်သည့် အမှတ်အသားကို ခြစ်နိုင်ရန် မြေဖြူ စီစဉ်ထားပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြီးမှ ကလေးများကို ဆောင်ရွက်ပါစေ။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ၏ သန်ရာလက်ထဲတွင် မြေဖြူကိုင်၍အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားသော ဘက်သို့ မျက်နှာချင်းဆိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ဘေးတိုက်ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် သော်လည်းကောင်း ရပ်ပါစေ။

၅။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒူးညွှတ်ကွေးပြီး အရှိန်ယူကာ အမြင့်ဆုံးခုန်နိုင်သည့် အမြင့်အထိ ခုန်ပါစေ။ ထိုသို့ ခုန်နေချိန်တွင် အမြင့်ဆုံးခုန်နိုင်သည့် နေရာ၌ မြေဖြူဖြင့် ခြစ်ပါစေ။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်းကို (၃)ကြိမ်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ အမြင့်ဆုံးအမှတ်ကို မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။

မှတ်ချက်။ နေရာရွေးချယ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူအား ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ရွေးချယ်ရမည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

ရပ်လျက်အပေါ်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၈

ငါတို့ ပြည်ထောင်စု

တောင်ပေါ်ဖွားနှင့် မြေပြန့်ဆွေ
ရင်းနှီးချစ်ကြည်ပေ၊
တောင်ပေါ်ဆွေနှင့် မြေပြန့်ဖွား
ညီနောင်မွေးချင်းများ။

စကားမတူကွဲပြားမှု
ပြည်ချစ်စိတ်မှာတူ၊
အေးတူပူမျှ ဘယ်မခွဲ
မေတ္တာခိုင်ခိုင်မြဲ။

မယိုင်မလဲ ကြံ့ကြံ့ခိုင်
ပင်လုံစိတ်ဓာတ်တို့မကျိုင်၊
သက်ဆုံးတိုင်အောင် ညီညွတ်မှု
ငါတို့ပြည်ထောင်စု။

လုပ်ငန်း

ဆရာမ နမူနာဆိုပြသည့်အတိုင်း ကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါ။

နှုတ်ဖြေ

ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သလိုပြောပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

ကဗျာကို ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။

ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ချင်းကို ဆရာက နမူနာရွတ်ဆိုပြပါ။

၂။ သင်တန်းသားများက တစ်တန်းလုံး၊ အုပ်စုလိုက်၊ တစ်ဦးချင်း လိုက်ဆိုပါ။

၃။ ကဗျာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သလို ပြောပြပါစေ။

(ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်လုံမြို့တွင် ညီလာခံကျင်းပပြီး ပြည်ထောင်စုတိုင်းရင်းသားများ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပြသခဲ့သည်။ ပင်လုံစိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ တိုင်းရင်းသားများ၏ စည်းလုံးညီညွတ်သော စိတ်ဓာတ်ကို ဆိုလိုသည် ဟု ဆရာက ရှင်းပြနိုင်သည်။)

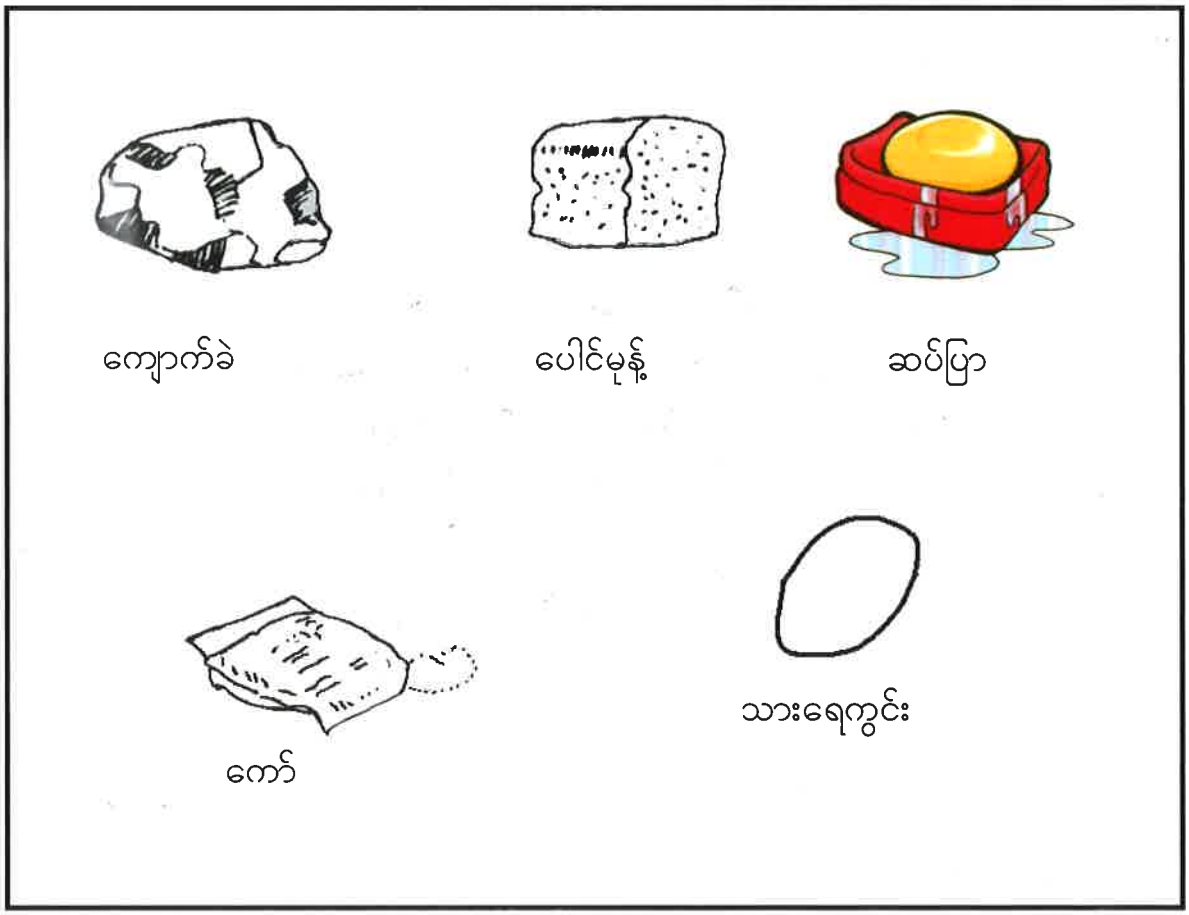
တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

၁။ ကဗျာကို ရွတ်ဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

၂။ ကဗျာ၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ရုပ်ပြကတ် – ၁၉

အရာဝတ္ထုတို၏အရည်အသွေးကိုပြောပြခြင်း



နူတ်ဖြေ။

ပုံကိုကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ ကျောက်ခဲဟာ မာသလား၊ ပျော့သလား။

၂။ ပေါင်မုန့်ဟာ မာသလား၊ ပျော့သလား။

၃။ ဆပ်ပြာဟာ ရွှဲကျိုသလား၊ စေးကပ်သလား။

၄။ ကော်ဟာ ဆွဲဆန့်ခံနိုင်သလား၊ စေးကပ်သလား။

၅။ သားရေကွင်းဟာ စေးကပ်သလား၊ ဆွဲဆန့်ခံနိုင်သလား။

၆။ တရော်ခေါင်းလျှော်ရည်ကို လက်ဖြင့်ကိုင်ကြည့်ပါက ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

နေ့စဉ်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နေရသော အရာဝတ္ထုများ၏ အရည်အသွေးကို အတွေ့အထိအာရုံ ပေါ် မူတည်၍ ခံစားပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေး၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံအင်္ဂါများ (လက်)ဖြင့် အရာဝတ္ထုများကိုထိတွေ့ခံစားနိုင်ကြောင်း၊ အရာဝတ္ထုများ၏ အရည်အသွေးသည် မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ ချောမွေ့ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ခွဲကျိုခြင်း၊ ခွန်ထက်ခြင်း၊ စေးကပ်ခြင်း၊ ဆွဲဆန့်နိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ ကျောက်ခဲ၊ သစ်သားတုံး၊ ပန်းပွင့်ကလေးများ၊ ဆပ်ပြာခဲ၊ ရုံးပတီသီး၊ တရော်ရည်၊ ကော်၊ သဘော်ဆေး၊ ကပ်စေးနဲ၊ ရော်ဘာပျော့ကြိုး၊ သားရေပင် စသည်တို့ကို ယူလာပါစေ။ တစ်ခုစီ၏ ဂုဏ်သတ္တိများ (အရည်အသွေး)ကို ထိတွေ့ခံစားပြီး ပြောခိုင်းပါ။

၄။ အလင်းမဖြတ်နိုင်သော အိတ်ကြီးတစ်ခုထဲတွင် ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ ပေတံ၊ ကော်ပတ်စက္ကူ၊ ကော်ခွက်၊ ဖန်ပုလင်း စသည်တို့ကို ထည့်ထားပါ။ ဆရာက ပေတံ သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်း ဟု ပြောလျှင် သင်တန်းသားများက အိတ်ထဲသို့မကြည့်ဘဲ ပစ္စည်း၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်၊ အသားနှင့် မာကြောမှုတို့ကို လက်ဖြင့်စမ်းသပ်၍ ကောက်ယူပါစေ။ ပစ္စည်းများကို အပြင်သို့မထုတ် မီ ကျောင်းသားများအား ပစ္စည်း၏အရည်အသွေးကို ပြောခိုင်းပါ။

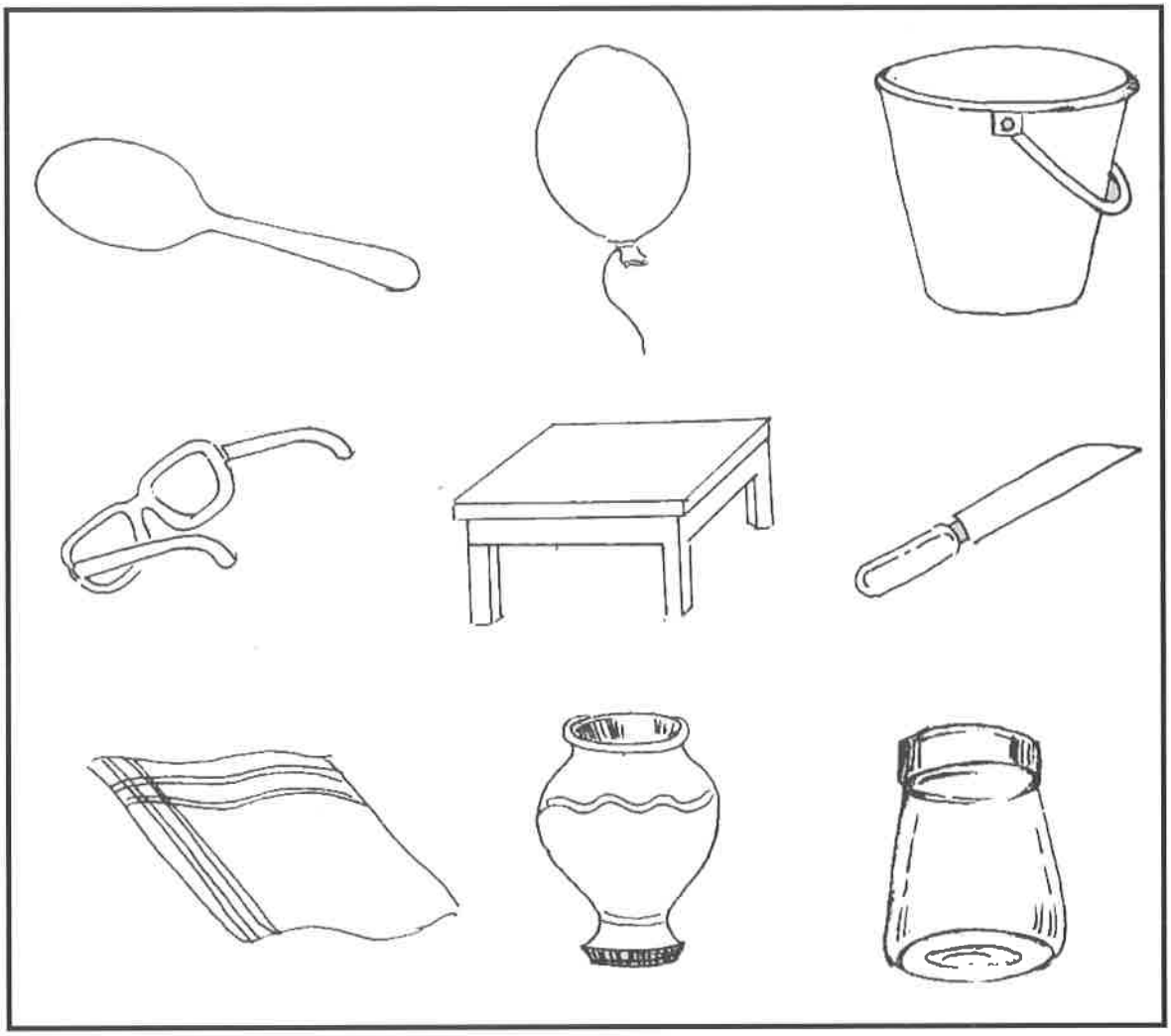
ဥပမာ – ပေတံကို စမ်းမိသည့်အခါ ဤအရာသည် မာကျောရှည်လျားသည်ဟု ပြောပါစေ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထု (၁၀)ခု၏ အရည်အသွေးကို ထိတွေ့ခံစားပြီး စာရင်းပြုလုပ် ပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၀

အရာဝတ္ထုများကို မည်သည့်အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်ကို ခွဲခြားခြင်း



နှုတ်ဖြေ။

ပုံကိုကြည့်၍ဖြေပါ။

၁။ သတ္တုနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၂။ ရော်ဘာနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၃။ ရွှံ့မြေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၄။ သစ်သားနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၅။ ဖန်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၆။ ပလတ်စတစ်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အမည်ကိုပြောပါ။

၇။ မျက်မှန်ကို ဘာပစ္စည်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားသလဲ။

၈။ ဓားကို ဘာပစ္စည်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

အရာဝတ္ထုများကို မည်သည့်အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်ကို ခွဲခြားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပါ။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝတွင်အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို မည်သည့်အရာများဖြင့်ပြုလုပ်ထားကြောင်း ဆွေးနွေးပြောပြပါစေ။ သစ်သား၊ သတ္တု၊ ရွှံ့မြေ၊ ပလတ်စတစ်၊ ရော်ဘာ၊ ဖန်၊ သားရေ၊ ပိတ်စတို့ဖြင့်ပြုလုပ်ကြောင်းဆရာကအချုပ်အားဖြင့်ပြောပြပါ။

၂။ လွယ်အိတ်ထဲတွင် သွားကြားထိုးတံ၊ ဝါးတူ၊ သော့တွဲ၊ သော့ချိတ်၊ ပလတ်စတစ်ဇွန်း၊ ခွက်၊ ဖန်ပုလင်း စသည်တို့ကိုထည့်ထားပါ။ တစ်ခုစီကို သင်တန်းသားများအား ထုတ်ယူစေပြီး မည်သည့်အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားကြောင်း ပြောခိုင်းပါ။ သွားကြားထိုးတံကို သစ်သား (ဝါး) ဖြင့်ပြုလုပ်ကြောင်း၊ သော့ကို သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ကြောင်း၊ သတ္တုသည် အလွန်မာပြီး အလွယ်တကူမကျိုးနိုင်ကြောင်း၊ ပုလင်းကိုယ်ထည်ကို ဖန်ဖြင့်ပြုလုပ်ပြီး ပုလင်းဖုံးကို ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြောင်း ပြောပါ။

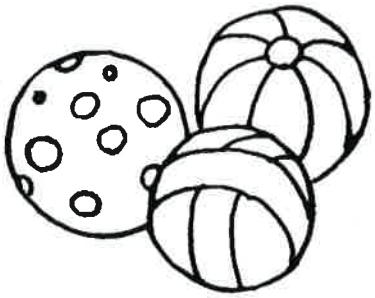
၃။ ပေတံကို မည်သည့် အရာများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သနည်းဟု သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ သစ်သား၊ ပလတ်စတစ်၊ သတ္တုစသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

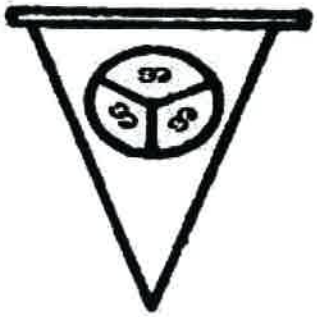
တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများမှ သစ်သား၊ ဖန်၊ သံတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရာဝတ္ထု အမည်များကို ပြောပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၁

အရာဝတ္ထုများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်နှင့် အရွယ်တို့ကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း





နှိုင်းပြေ။

ပုံကိုကြည့်၍ ဖြေပါ။

၁။ ဘောလုံး၏ ပုံသဏ္ဌာန် မည်ကဲ့သို့ ရှိသနည်း။

၂။ အလံ၏ ပုံသဏ္ဌာန်မည်ကဲ့သို့ ရှိသနည်း။

၃။ ဘောလုံးနှင့် နာရီအရွယ် ညီပါသလား။

၄။ ချိန်စက်နှင့် အလံပုံသဏ္ဌာန် တူညီပါသလား။

၅။ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ပုံသဏ္ဌာန်တူသည့် အရာဝတ္ထုများကို ပြောပြပါ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

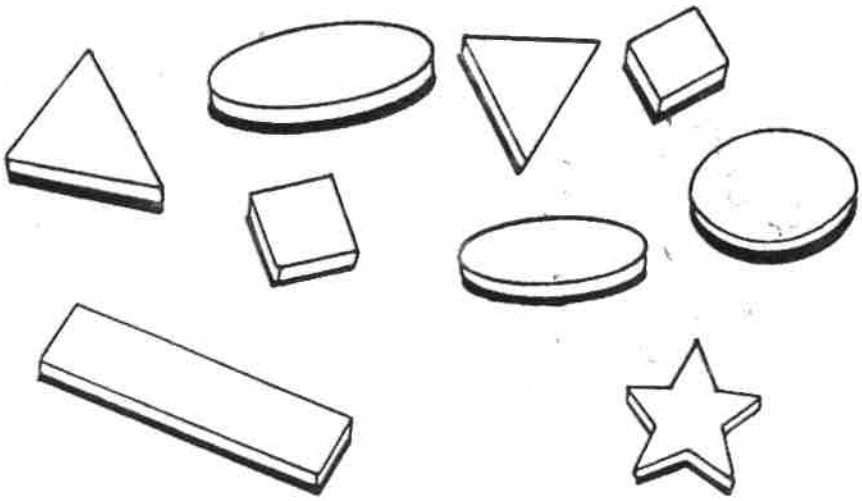
ရည်ရွယ်ချက်

အရာဝတ္ထုများ၏ အရောင်များ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရွယ်အစားများကို မျက်စိအာရုံဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်စိဖြင့် အရာဝတ္ထုများ၏ အရောင်များ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ အရွယ်အစားများကို မြင်နိုင်ကြောင်း အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေနိုင်ကြောင်း ရေတွက်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၂။ အရောင်၊ အရွယ်ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးရှိသော ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးငယ်များကို ချပြပါ။



၃။ ပစ္စည်းများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အရွယ်တို့ကို မှတ်သားစေပြီး အဝတ်တစ်ခုဖြင့် အုပ်ပါ။

၄။ သင်တန်းသားများအား မျက်စိမှိတ်စေပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုကို လျှော့ထားပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား မျက်စိပြန်ဖွင့်စေ၍ လျှော့သောပစ္စည်းကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။

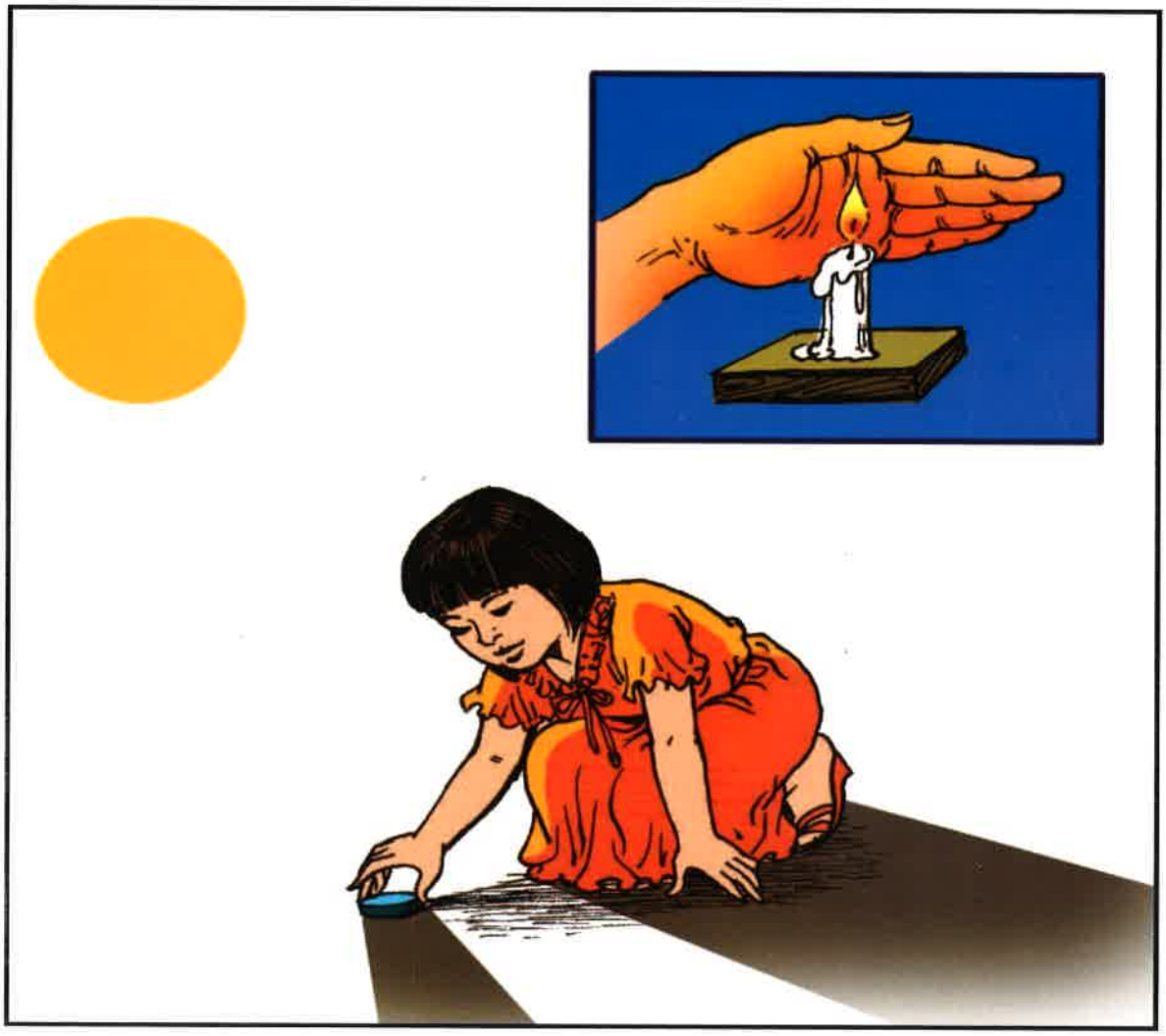
၅။ ကျောင်းသားများထံမှ ချန်စက်၊ ခဲတံစသည့် ပစ္စည်းများကို တစ်ဦးလျှင် (၃)မျိုးစီ ယူလာခိုင်းပြီး အထက်ပါအတိုင်း အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ ကစားခိုင်းပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုများ၏ ပုံသဏ္ဌာန် (အရှည်၊ အတို၊ အဝိုင်း၊ ဘဲဥ၊ ကြယ်ပုံ)၊ အရောင်၊ အရွယ် ကိုကြည့်ရှုလေ့လာပြီးပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၂

အပူစွမ်းအင်



နူတ်ဖြေ။

၁။ နေပူထဲမှာရပ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၂။ နေပူထဲမှာ ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်နဲ့စမ်းရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၃။ ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်နားမှာ လက်ကိုထားရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၄။ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို မြန်မြန်ပွတ်တိုက်ရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၅။ ပုလင်းဖုံး/မန်ကျည်းစေ့ကို ကြမ်းပြင်မှာ ပွတ်တိုက်ပြီး စမ်းကြည့်ရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၆။ ရေးခေတ်လူသားတွေဟာ မီးကို ဘယ်လိုစတင်တွေ့ရှိသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အပူရရှိနိုင်သော နေရာများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

၂။ အရာဝတ္ထုနှစ်ခု ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် အပူထွက်ပေါ်လာကြောင်းကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ပြီး ပြောပြ တတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ သင်တန်းသားများ အား နေပူထဲသို့ ခဏထွက်ရပ်ခိုင်းပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း။ ပြောပြခိုင်းပါ။ နေမပူပါက ဖယောင်းတိုင်မီးထွန်းပြီး လက်ကိုမီးနားတွင်ထားခိုင်းပါ။ မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ပြောပြခိုင်းပါ။ လက်မီးမလောင်စေရန် သတိပြုခိုင်းပါ။

၂။ စွမ်းအင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် လိုအပ်သည့် ရွှေ့လျားခြင်း၊ ခွန်အား၊ အလုပ်တို့ နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ စွမ်းအင်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြောင်း၊ အားတစ်ခုသည် အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို ရွှေ့လျားစေပါက အလုပ်တစ်ခုပြီးမြောက်ကြောင်း၊ သက်ရှိများ နှင့် ရွှေ့လျား နေသော အရာဝတ္ထုများသည် အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွမ်းအင်ကို ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း၊ စွမ်းအင် များသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ အပူ၊ အလင်း၊ အသံ၊ သံလိုက်နှင့် လျှပ်စစ်တို့သည် စွမ်းအင်အမျိုး အစားများတွင်ပါဝင်ကြောင်း၊ နေအပူသည် သဘာဝမှရသော စွမ်းအင် ဖြစ်ကြောင်း၊ နေမှရသော အပူဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါများကို နွေးထွေးစေနိုင်ကြောင်း၊ လှန်းထား သောအဝတ်စိုများကို ခြောက်သွေ့စေနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ သင်တန်းသားများအား လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်စေပြီး မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးပါ! မန်ကျည်းစေ့ သို့မဟုတ် ပုလင်းဖုံးကို ကြမ်းပြင်တွင် ပွတ်တိုက်စေပြီး လက်ဖြင့် စမ်းခိုင်းပါ။ ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် အပူရရှိနိုင်ကြောင်း၊ ကျောက်တုံးနှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်ပါက မီးရရှိကြောင်း၊ ရှေးဦးလူသားများသည် မီးကို ကျောက်တုံးများပွတ်တိုက်၍ ရယူအသုံးပြု ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

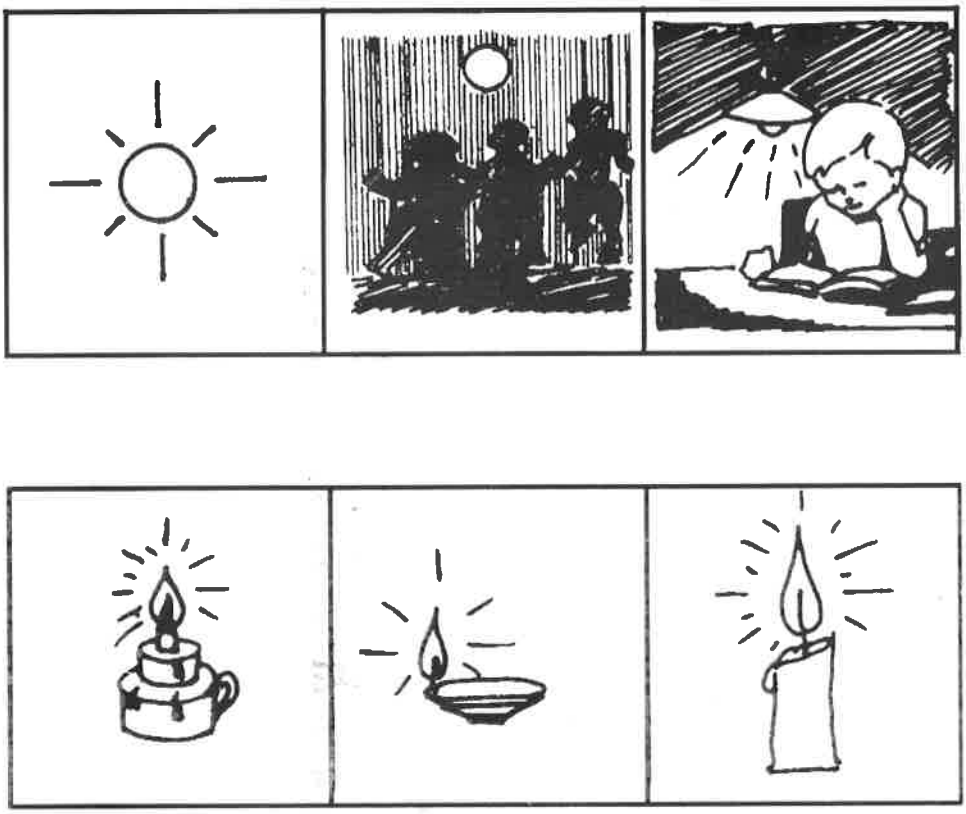
၁။ သဘာဝအားဖြင့် အပူစွမ်းအင်ကို အများဆုံးထုတ်ပေးသောအရာကို ပြောပြပါ။

၂။ စွမ်းအင်အမျိုးအစားများကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

၃။ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အရာ ထွက်ပေါ်နိုင်သနည်း။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၃

အလင်းစွမ်းအင်



နူတ်ဖြေ။

၁။ ပုံထဲမှာ ဘယ်ဟာတွေက အလင်းရောင်ပေးနိုင်သလဲ။
၂။ နေဟာ အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း ဟုတ်သလား။
၃။ လ ကရော ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း ဟုတ်သလား။
၄။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်ကရတဲ့အလင်းနဲ့ ညအချိန်မှာ စာကြည့်သလဲ။
၅။ စာအုပ်က အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း ဟုတ်သလား။
၆။ လူဟာ အလင်းရောင်ထွက်တဲ့ပစ္စည်း ဟုတ်သလား။
၇။ မီးညှိထားတဲ့ ရေနံဆီမီးမှာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ရှိသလား။
၈။ မီးညှိထားတဲ့ဆီမီးမှာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင် ရှိသလား။
၉။ မီးညှိထားတဲ့ဖယောင်းတိုင်မှာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ရှိသလား။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အလင်းရောင်ထွက်သည့် ပစ္စည်းများကို ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ရှိသော ပစ္စည်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်မရှိသော ပစ္စည်းတို့ကို ခွဲခြားတတ်ရန်။

၃။ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ နေသည် အလင်းရောင်ကို ပေးကြောင်း၊ တောက်ပသောနေရောင်အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ကြောင်း၊ အလင်းအများဆုံးထုတ်ပေးကြောင်း၊ အမှောင်ထဲတွင် မည်သည့် ပစ္စည်းကိုမျှ မမြင်နိုင်ကြောင်း၊ မီးထွန်း၍ ရှာဖွေမှသာ အလိုရှိသောပစ္စည်းကို အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်ကြောင်း၊ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူသားတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြောင်း၊ ကြယ်သည်ကမ္ဘာနှင့်ဝေး၍သေးငယ်စွာမြင်ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောင်ကျွမ်းနေသော ပစ္စည်းနှင့် လျှပ်စစ်တို့မှ အလင်းရောင် ရနိုင်ကြောင်း ဖယောင်းတိုင်ကို မီးညှိသောအခါ အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်း၊ ရေနံဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ မီးသွေး၊ ထင်း၊ စက္ကူ၊ သစ်ရွက်ခြောက် တို့ကို မီးလောင်စေခြင်းဖြင့် အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်း၊ မီးသီး၊ မီးချောင်း၊ မာကျူရီမီးလုံး စသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံး မီးများကို ခလုတ်ဖွင့်လိုက်သောအခါ အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ အလင်းအများဆုံးထုတ်ပေးသော အရာဝတ္ထုကိုဖော်ပြပါ။

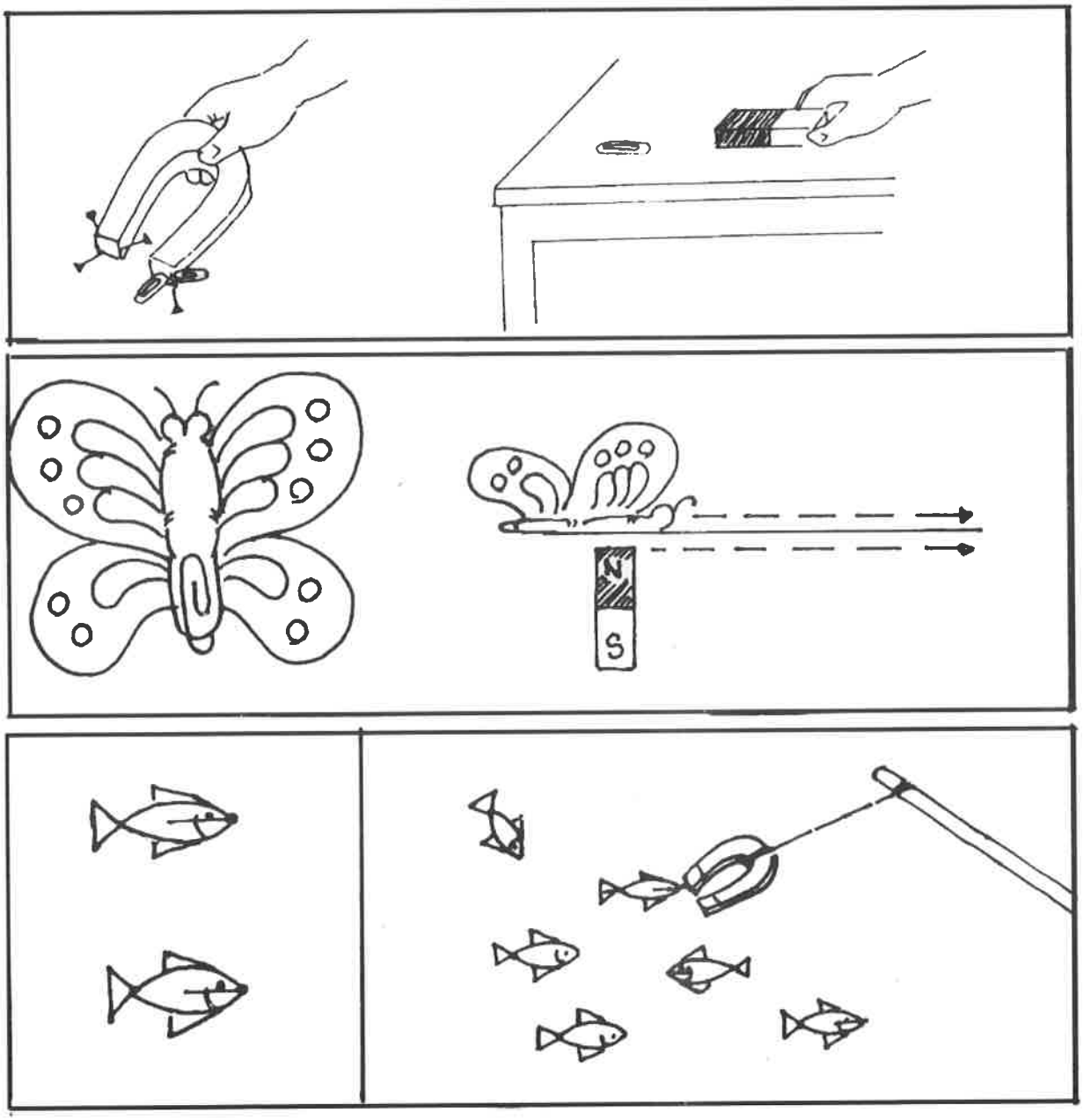
၂။ ညအခါ အလင်းထုတ်ပေးသော သဘာဝပစ္စည်းမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။

၃။ ကြယ်ကို အဘယ်ကြောင့် သေးငယ်စွာမြင်ရသနည်း။

၄။ အလင်းရောင်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောပြပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၄

သံလိုက်ဖြင့် ကစားခြင်း



ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သံလိုက်သည် သံတိုသံစများကို ဆွဲငင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ သံလိုက်ဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သံလိုက်အကြောင်း လက်တွေ့သင်ရန် သံလိုက်ချောင်းများကို ရနိုင်သရွေ့ ရှာဖွေစုဆောင်းထားပါ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုခွဲပြီး တစ်အုပ်စုလျှင် သံလိုက်ချောင်းတစ်ချောင်း စီပေးပါ။ သံမှိုများ၊ သံချိတ်၊ အပ်ချောင်း၊ ခေါင်းညှပ်ကလစ်၊ ခဲဖျက်၊ ကော်ပေတံ၊ သစ်သားစများကိုလည်း ပေးထားပါ။ ၎င်းပစ္စည်းများအနီးသို့ သံလိုက်ချောင်းကို တိုးကပ် ယူသွားခိုင်းပါ။ တွေ့ရှိချက်ကို သင်တန်းသားများအား ပြောခိုင်းပါ။ သံလိုက်သည် သံတို သံစများကို ဆွဲငင်နိုင်သလား မေးပါ။ သံလိုက်မဆွဲငင်နိုင်သော ပစ္စည်းများကို မေးပါ။

၂။ သံလိုက်ဖြင့် ကစားရန် လိပ်ပြာရုပ်ပြုလုပ်ပါ။ ကတ်ပြားတစ်ခုတွင် လိပ်ပြာပုံတစ်ပုံဆွဲပြီး ဆေးရောင်ခြယ်ပါ။ လိပ်ပြာပုံကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပါ။ လိပ်ပြာကိုယ်ထည်အလယ်ပိုင်းတွင် အစက်မျဉ်းနှစ်ကြောင်းဆွဲသားပါ။ အစက်မျဉ်းနှစ်ကြောင်းကြားတွင် စက္ကူညှပ်ကလစ် တစ်ခုကို ညှပ်ထားပါ။ မျဉ်းစက်များအတိုင်းခေါက်ပါ။ အတောင်နှစ်ခုဆက်ရာကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပါ။ အပေါ်တောင်ပံကို အပေါ်ဘက်သို့ တွန်းတင်ပါ။ လိပ်ပြာလေးကို ပန်းပွင့်ပုံပါစက္ကူကတ်ပြားပါးပါး ပေါ်တင်ပါ။ အားကောင်းသော သံလိုက်ချောင်း တစ်ခုကို လိပ်ပြာ ရှိနေသည့် ကတ်ပြား၏ အောက်ဘက်တစ်လျှောက်ရွှေ့ပေးပါ။ ''ရွှေလိပ်ပြာ လေး ဝဲလည် ဝဲလည်'' ဖြစ်နေမည်။

(၁) သံလိုက်ဟာ ဘာတွေကို ဆွဲငင်နိုင်သလဲ။

(၂) လိပ်ပြာလေးဝဲနေတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ငါးမျှားရအောင် ကစားနည်းအတွက် ငါးပုံတစ်ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ပါ။ ထပ်တူပုံ ငါးရုပ် နှစ်ရုပ်ကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ယူပြီး အလယ်တွင် ပင်အပ်တစ်ချောင်းကို ငါးကိုယ်အလျား လိုက်ထည့်၍ ကော်ဖြင့် ပူးကပ်ထားပါ။ ပင်အပ်ထိပ်ကို ငါးပါးစပ်ဖျားထိပ်တွင်ထားပါ။ နှစ်ဘက်မြင် ငါးလေးတစ်ကောင်ရလာမည်။ ပင်အပ်မထည့်ထားသည့် ငါးများလည်း ပြုလုပ်ပါ။ ငါးမျှားတံ အတွက် မည်သည့်သံလိုက်ကိုမဆို ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ ကြိုးတစ်ဘက်စွန်းကို ငါးမျှားတံလုပ်မည့် တုတ်တွင်ချည်ပါ။ နေရာတစ်ခုကို ရေကန်အဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပြီး ငါ အကောင်(၂၀)ခန့်ကို ချထားပါ။ ငါးမျှားတံမှ သံလိုက်ဖြင့် ငါးရုပ်ကလေးများ၏ ပါးစပ်ကို လုံက်ထိခိုင်းပါ။ ပင်အပ်ပါသည့် ငါးများကပ်ပါလာမည်။ ပင်အပ်မပါသည့် ငါးများ ကပ်ပါမလာပါ။ သင်တန်းသားများကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း မည်သူက ငါးအများဆုံး ရသည်ကို အပြိုင်အဆိုင်ကစားခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ငါးကို ဘာကြောင့်မျှားနိုင်သလဲမေးပါ။

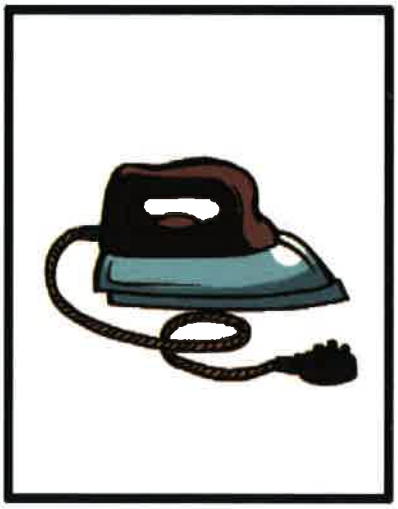
တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

ရွှေလိပ်ပြာ ဘာကြောင့်ဝဲလည်နေသည် အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ပြောပါ။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၅

လူသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ

လက်နှိပ်ဓာတ်မီး

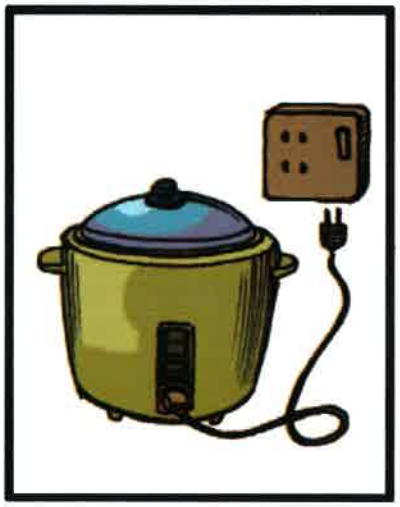


လျှပ်စစ်မီးပူ

လျှပ်စစ်မီးသီး

ရုပ်မြင်သံကြား

ရေဒီယို / ကက်ဆက်



ထမင်းပေါင်းအိုး

နှုတ်ဖြေ။

၁။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို ဘယ်ကလင်းစေသလဲ။

၂။ လျှပ်စစ်မီးပူကို ဘာအတွက် သုံးသလဲ။

၃။ မီးလင်းနေတဲ့ လျှပ်စစ်မီးသီးကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၄။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ လူသုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါ။

၅။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသုံးနိုင်ဖို့ ဘာတွေရှိရမလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံကို ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံနှင့် ဘက်ထရီတို့သည် လျှပ်စစ်ရရှိရာနေရာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြ တတ်ရန်။

၃။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုရာတွင် တွေ့ရှိရသော အန္တရာယ်များကို ကြိုတင် ကာကွယ် ရှောင်ရှားတတ်ရန်။

၄။ လျှပ်စစ်မှ အပူနှင့်အလင်းရောင်ရရှိပုံကို သိရှိပြီး ပြောပြတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ အခန်းထဲရှိ လျှပ်စစ်မီးကို ပိတ်လိုက်ကာ ပြန်ဖွင့်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား ''မီးကို မည်သည့်အရာက လင်းစေသနည်း'' ဟုမေးပါ။ (လျှပ်စစ်)က လင်းစေကြောင်း ပြောပြပါ။ လျှပ်စစ်မီး မရပါက ဓာတ်ခဲသုံး လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို ဖွင့်ခြင်း ပိတ်ခြင်း လုပ်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို လင်းစေသည့် အရာကို မေးပါ။ ဓာတ်ခဲမှ လျှပ်စစ်စွမ်းအင် ရရှိကြောင်း ပြောပြပါ။ လျှပ်စစ်ကို ဓာတ်အားပေးစက်ရုံနှင့် ဘက်ထရီဓာတ်အိုးတို့မှ ရကြောင်း ဓာတ်အားပေး စက်ရုံကြီးများကိုသုံး၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ပေးကာ ဓာတ်ကြိုးများဖြင့် ပို့လွှတ်ပြီး အသုံးပြုမည့် နေရာများသို့ ဝိုင်ယာကြိုးများဖြင့် သွယ်ယူရကြောင်း ပင်မလျှပ်စစ်ဓာတ်အားသည် အန္တရာယ်ရှိ၍ သတိပြုရန်လိုကြောင်း ဘက်ထရီဓာတ်အိုး/ဓာတ်ခဲတွင် ဓာတ်ပစ္စည်းများအားဖြင့် လျှပ်စစ်ကို ထုတ်လုပ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၂။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသုံးလျှင် ဝိုင်ယာကြိုး၊ မီးပလပ်၊ ပလပ်ပေါက်နှင့် မီးခလုတ်တို့ ပါရှိရမည် ဖြစ်ကြောင်း လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို သုံးခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်သက်သာ၍ လူသက်သာ သောကြောင့် ထမင်းပေါင်းအိုး၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ လျှပ်စစ်မီးဖို၊ ကွန်ပျူတာ၊ အဝတ်လျှော်စက် စသည်တို့ကို သုံးလာကြကြောင်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်အသုံးပြုသည့်အခါလျှပ်စစ်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုသည့်အချိန်တွင် ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် ဓာတ်အားချွေတာ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၃။ လက်ဖဝါးကို လျှပ်စစ်မီးသီး အနီးသို့ထားခိုင်းပြီးလျှင် လျှပ်စစ်မီးကိုဖွင့်ပါ။ လက်ပူသည်ကို ခံစားရသလားဟုမေးပါ။ လျှပ်စစ်မှ အပူနှင့် အလင်းရောင်ရရှိကြောင်းပြောပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

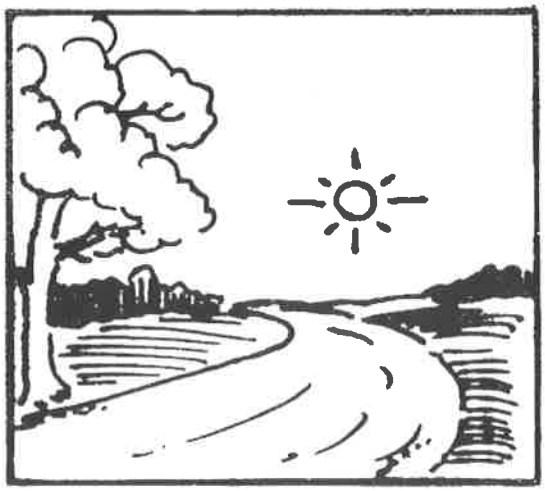
၁။ ရေစိုနေသော လက်ဖြင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်သင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ လျှပ်စစ်မီးသီးမှ မည်သည်တို့ကိုရရှိသနည်း။

ရုပ်ပြကတ် - ၂၆

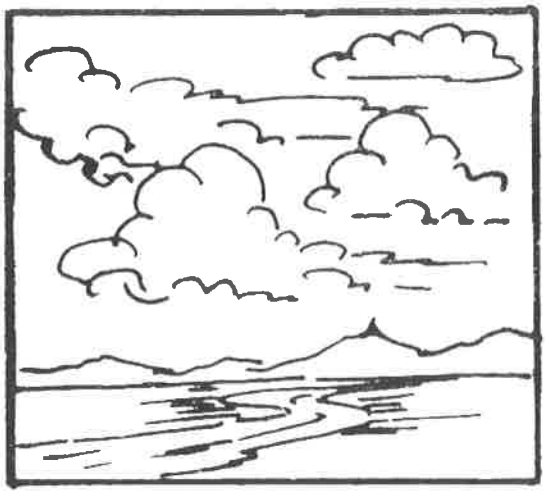
မိုးလေဝသ

မိုးရွာသည်



နေသာသည်

လေတိုက်သည်



တိမ်ထူသည်

နှုတ်ဖြေ။

၁။ ရုပ်ပုံတစ်ခုစီဟာ ဘယ်လိုမိုးလေဝသ အခြေအနေမျိုးရှိသလဲ။

၂။ ဒီနေ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။

၃။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိုးလေဝသ အခြေအနေ တူနိုင်သလား။

၄။ မိုးလေဝသအခြေအနေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

စာရာ လမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ နေ့တစ်နေ့၏ မိုးလေဝသ အခြေအနေကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

၂။ တိမ်၏အရောင်နှင့် အထူအပါးများကို ကြည့်တတ်ရန်။

၃။ မိုးလေဝသ အခြေအနေ ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောတတ်ရန်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ရုပ်ပြကတ်ပါ မေးခွန်းများကို မေး၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိုးလေဝသ အခြေအနေ မတူညီကြောင်း၊ မိုးလေဝသအခြေအနေကိုပြောပြနိုင်ရန်၊ နေသာခြင်း၊ အပူချိန်၊ မိုးရွာသွန်းမှု၊ မိုးတိမ်များနှင့် လေတိုက်ခတ်ခြင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေ များကို သိရှိရန်လိုကြောင်း၊ မိုးရွာသည်၊ နေသာသည်၊ လေတိုက်သည်၊ တိမ်ထူသည် စသည့် စကားလုံးများသည် နေ့တစ်နေ့၏ မိုးလေဝသ အခြေအနေကို ဖော်ပြနေကြောင်း၊ မိုးလေဝသ အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများသည် လူများနှင့် အခြားသက်ရှိများအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်နေကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ မိုးလေဝသ အခြေအနေကို ကြိုတင်လေ့လာရန်လိုကြောင်း၊ မိုးရွာမည်ဟု ကြိုတင်သိရှိ ထားပါက မိုးကာအင်္ကျီနှင့်ထီး တို့ကို ယူသွားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အားလပ်ရက် ပျော်ပွဲစား ထွက်မည်ဆိုပါက နေသာမည့်နေ့တွင် ထွက်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လေအလွန်တိုက်ပါက ပင်လယ်ပြင်တွင် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ငါးဖမ်းထွက်သူများသည် လေတိုက်ခတ်မှုအခြေအနေကို သိရန်လိုကြောင်း၊ မိုးရွာသွန်းမှုမလုံလောက်ပါက အပင်များသေကြေပျက်စီးမည်ဖြစ်သောကြောင့် လယ်သမားများသည် မိမိတို့စိုက်ပျိုးသော အပင်များအတွက် လုံလောက်သော နေရောင်ခြည်နှင့် မိုးရေရရှိမှုအခြေအနေကိုသိထားရန်လိုကြောင်း၊ မိုးလေဝသမှတ်တမ်းများကို နေ့စဉ်ပြုစု ထိန်းသိမ်းထားခြင်းအားဖြင့် နောက်တစ်နေ့အတွက် မိုးလေဝသအခြေအနေကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်နှင့် သတင်းစာများတွင် မိုးလေဝသ သတင်းကြေညာချက်ကို ထုတ်ပြန်လေ့ရှိကြောင်းပြောပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ ယနေ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။

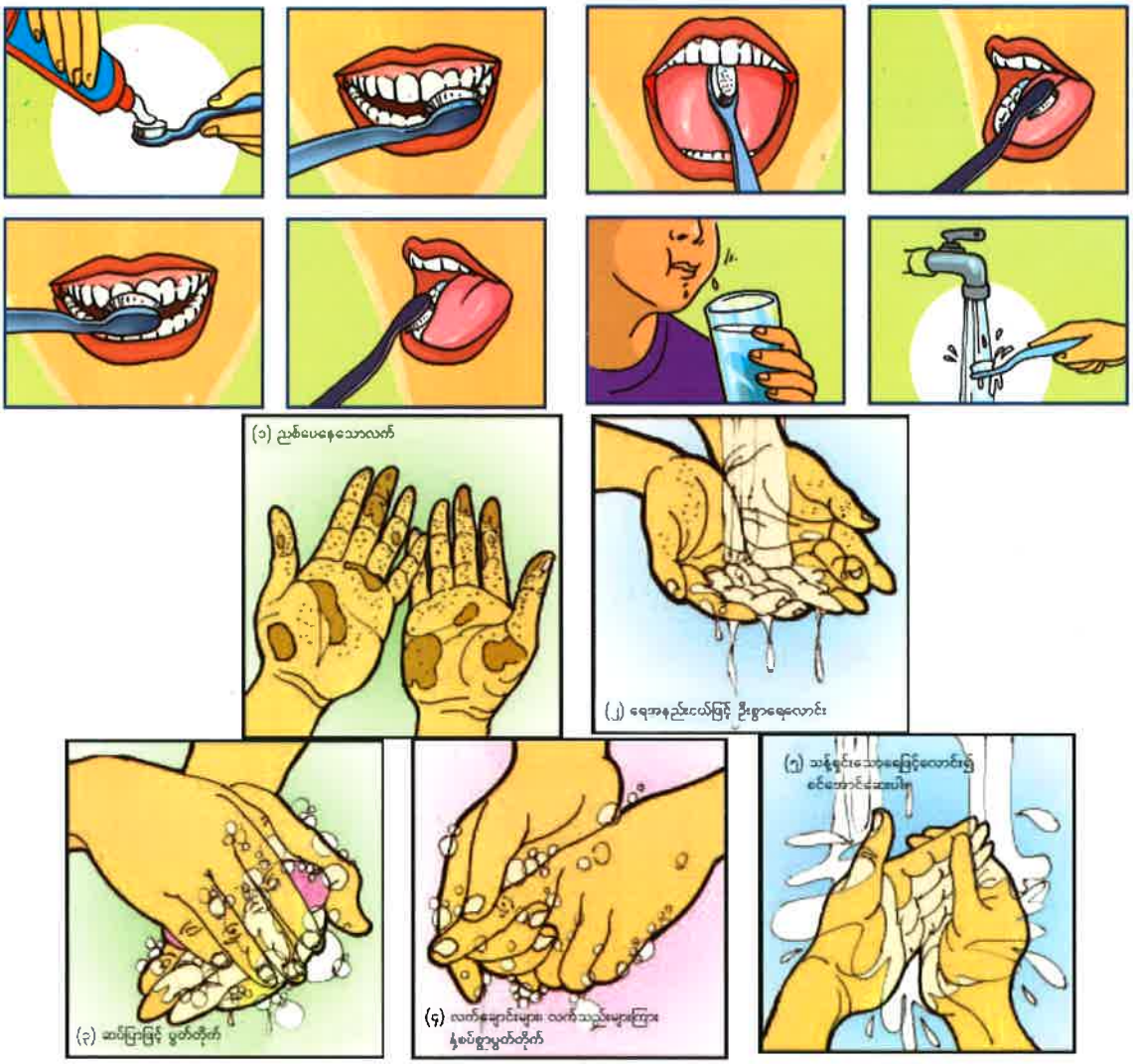
၂။ မနေ့က မိုးလေဝသ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။

၃။ မိုးလေဝသ အခြေအနေကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။

Picture card (1C x 1

ရုပ်ပြကတ် - ၂၇

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်သပ်ရပ်ခြင်း



ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ (နှုတ်ဖြေ)

သွားတိုက်ခြင်း

၁။ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းအောင်ဘာလုပ်ရမလဲ။
၂။ ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာသွားတိုက်မှာလဲ။ ဘာနဲ့တိုက်မှာလဲ။
၃။ သွားကိုဘာကြောင့်တိုက်ရတာလဲ။
၄။ သွားမတိုက်လျှင်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။
၅။ သွားတိုက်ခြင်းဟာကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါသလား။

လက်ဆေးခြင်း

၁။ လက်မှာဘာတွေရှိနေသလဲ။
၂။ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ဘယ်လို ဆေးမှာလဲ။ ဘာနဲ့ဆေးမှာလဲ။
၃။ လက်ကိုဘာကြောင့်ဆေးသင့်သလဲ။
၄။ လက်မဆေးဘဲထားရင်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။
၅။ ဘယ်အချိန်တွေမှာလက်ဆေးသင့်သလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းခြင်းအလေ့အကျင့်ကောင်းများသည် ရောဂါများကိုကာကွယ်တားဆီးရန် အတွက်အထောက်အကူပြုကြောင်းဖော်ပြတတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

၁။	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းအလေ့အကျင့်ကောင်းများသည်ရောဂါများကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
၂။	အစာမစားမီ၊ အစာစားပြီးချိန်နှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်များတွင်လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသောရေတို့ဖြင့်ဆေးကြောရမည်။
၃။	သွားတိုက်ခြင်းသည်ခံတွင်းအတွင်းရှိသကြားနှင့်အစာအပိုင်းအစများကိုဖယ်ရှားပေးသော ကြောင့် ခံတွင်းနှံ့ နံခြင်း၊ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းတို့ကိုသက်သာစေသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

၁။ ကျောင်းသားများ၏တင်ပြပုံ၊ သရုပ်ပြပုံကိုအကဲဖြတ်ပါ။

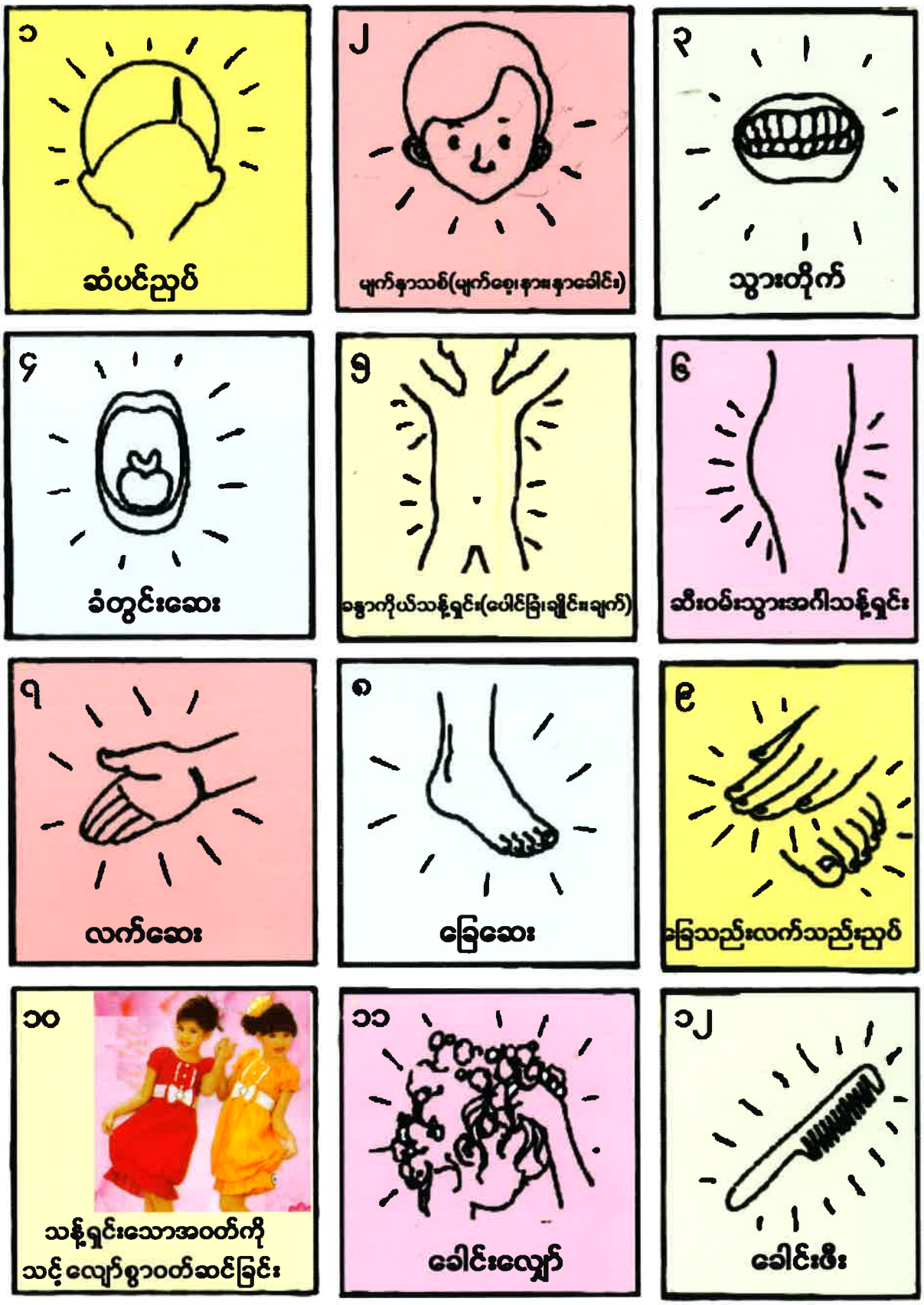
၂။ ကျောင်းသားတစ်ဦး၏သရုပ်ပြပုံ''သွားတိုက်ပုံအဆင့်များ''မှန်၊ မမှန်အကဲဖြတ်ပါ။

၃။ ကျောင်းသားတစ်ဦး၏သရုပ်ပြပုံ ''လက်ဆေးပုံအဆင့်များ'' မှန်၊ မမှန်အကဲဖြတ်ပါ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်သပ်ရပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကတ်ပြား

(ရှစ်ပြကတ် – ၂၇ နှင့်တွဲသုံးရန်)

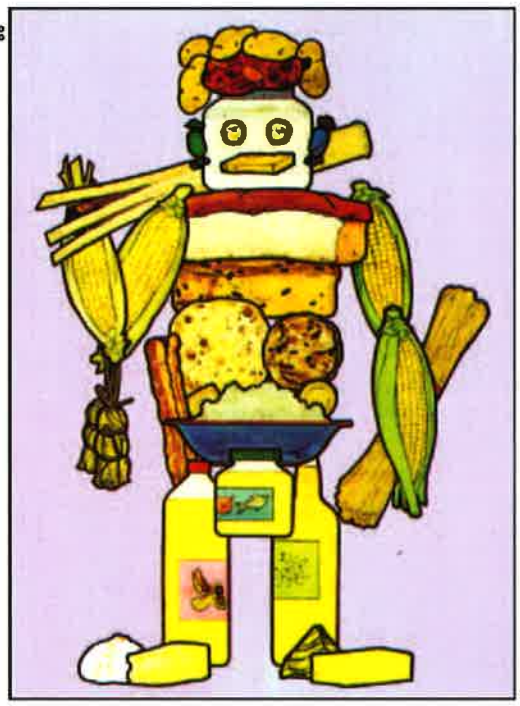


မည်သည့်အချိန်တွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သနည်း

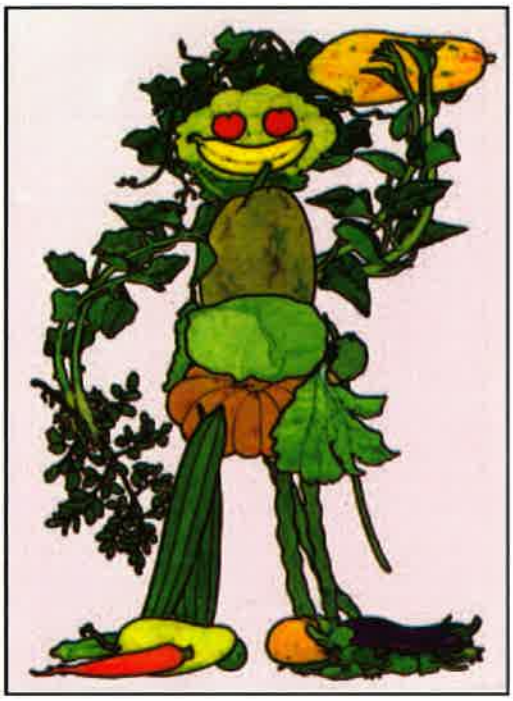
စဉ်	သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း	နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရမည့်အချိန်						အပတ်စဉ်	လစဉ်
		အိပ်ယာထ	ရေချိုးစဉ်/ပြီး	အစာမစားမီ	အစာစားပြီး	အိမ်သာအသုံးပြုပြီး	အိပ်ယာမဝင်မီ		
၁	ဆံပင်ညှပ်								
၂	မျက်နှာသစ်ခြင်း (မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း)								
၃	သွားတိုက်ခြင်း								
၄	ခံတွင်းဆေးကြောခြင်း								
၅	ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းခြင်း (ပေါင်ခြံ၊ချိုင်း၊ချက်)								
၆	ဆီးဝမ်းသွားအင်္ဂါများ သန့်ရှင်းခြင်း								
၇	လက်ဆေးခြင်း								
၈	ခြေဆေးခြင်း								
၉	လက်သည်းညှပ်ခြင်း								
၁၀	အဝတ်အစားလဲခြင်း								
၁၁	ခေါင်းလျှော်ခြင်း								
၁၂	ခေါင်းဖီးခြင်း								

ရုပ်ပြကတ် - ၂၈

အုပ်စုခွဲခြားသင့်တင့်စား (၁)



အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု



ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စု

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

၁။ အင်အားဖြစ်စေတဲ့အစာအုပ်စုမှာဘယ်အစားအစာတွေပါဝင်သလဲ။

၂။ ဘယ်အစားအစာတွေဟာရောဂါကာကွယ်ပေးတဲ့အစာအုပ်စုမှာပါဝင်သလဲ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုမှာဘယ်အစားအစာတွေပါဝင်သလဲ။

၄။ အစာအုပ်စုတစ်စုထက်ပိုပြီးပါဝင်နိုင်တဲ့အစားအစာတွေကဘာတွေလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန် အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

အစာအုပ်စု(၃)စုတွင်ပါဝင်သောအစားအစာများကိုသိရှိဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

အင်အားကိုဖြစ်စေသောအစာအုပ်စု

- ♦ အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ပြောင်းဖူး၊ ပေါင်မုန့်၊ ကန်စွန်းဥ၊ မြေပဲဆီ၊ တိရစ္ဆာန်ဆီ၊ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ဒိန်ခဲ စသည်ဖြင့်---

ရောဂါကာကွယ်သောအစာအုပ်စု

- ♦ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနွယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ဆလပ်ရွက်၊ ခရမ်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သရက်သီး၊ ဖရဲသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး စသည်ဖြင့် ---

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာအုပ်စု

- ♦ ငါး၊ ဝက်၊ အမဲသား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားနို့၊ အသည်းအမြစ်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ မြေပဲ၊ တို့ဖူး၊ ကုလားပဲ စသည်ဖြင့် ---

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ သင်နေ့စဉ်စားသောအစားအစာများတွင်အစာအုပ်စု (၃)စုမှအစားအစာများပါဝင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

ရုပ်ပြကတ် – ၂၉

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းနှင့်အမှိုက်များကိုထိန်းသိမ်းကြပါစို့

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

၁။ ပုံထဲမှာပါတဲ့နေရာမျိုးတွေ့ဖူးသလား။

၂။ ကျောင်းသို့လာရာလမ်းမှာအမှိုက်တွေ တွေ့ခဲ့သလား။ ဘယ်လိုအမှိုက်မျိုးတွေလဲ။

၃။ အဲ့ဒီအမှိုက်တွေ တွေ့ရလို့သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

၄။ ဒီပြဿနာရဲ့အကြောင်းရင်းကဘာဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

၅။ အမှိုက်ရှိနေတဲ့နေရာကိုဘယ်လိုနေရာလို့ထင်သလဲ။ (ဥပမာ – အမှိုက်ပုံ၊ ညစ်ပတ်တဲ့ နေရာ၊ မနေသင့်တဲ့နေရာစသည်ဖြင့်)

၆။ အမှိုက်တွေဟာကျန်းမာရေးနဲ့လူတွေရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကိုဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

လူတို့ကြောင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်လာပုံနှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပမာဏလျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုသိရှိဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

၁။	အမှိုက်များကိုအဖုံးပါသည့်အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။
၂။	အမှိုက်များကိုနောက်ဖေးလမ်းကြားမြေကွက်လပ်နှင့်မြစ်ချောင်းထဲသို့မပစ်ရ။
၃။	အမှိုက်ကိုသတ်မှတ်ထားသည့်နေရာ၌မှန်မှန်ပစ်ပါ။ အိမ်၌ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးမွှားဖြန့်ဖြူးနိုင်သော ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ် ရှိနိုင်သည့် အမှိုက်ပုံများဖြစ်မလာစေရန်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

ရပ်ရွာ၊ အိမ်၊ ကျောင်းများတွင်အမှိုက်များစွန့်ပစ်ပါက စနစ်တကျမှန်မှန်ကန်ကန်စွန့်ပစ်ရန် အမှိုက်ပုံးတွင်စွန့်ပစ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

၁။ ကျောင်းသားများ၏ဆွေးနွေးချက်များသည်လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းဟုတ်၊မဟုတ် အကဲဖြတ်ပါ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

ရုပ်ပြကတ် - ၃၀

ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

၁။ စည်သူကို သူငယ်ချင်းတွေကဘာလုပ်ဖို့ခွဲဆောင်နေကြသလဲ။

၂။ သူတို့ဘာလို့ဆေးလိပ်သောက်ချင်တာလဲ။

၃။ စည်သူကသူငယ်ချင်းတွေကိုဘာပြောသလဲ။

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း

- ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ကိုလူငယ်များအဘယ်ကြောင့်သုံးစွဲကြသနည်း။

ဆရာ လမ်းညွှန် အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ထိခိုက်စေမည့် အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

၂။ ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲရန်ဆွဲဆောင်လာပါက ငြင်းဆိုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

၁။ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်တို့သည် စွဲလမ်းစေသောအရာများဖြစ်ပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ကင်ဆာကဲ့သို့ဆိုးဝါးသောရောဂါများဖြစ်စေပြီး အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

၂။ ဤအရာများကိုစွဲလမ်းခြင်းဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျများမည်။

၃။ ဆယ်ကျော်သက်များသုံးစွဲခြင်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားအားကျစရာလူနေမှုပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ လူကြီးလည်းမဖြစ်နိုင်သေးပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားလူများမသုံးစွဲမိစေရန်အတွက် –

- မိမိတို့၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဆိုင်သောတန်ဖိုးထားမှုများကိုစဉ်းစားပါ။
- မိမိတို့ထားရှိသည့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကိုထိခိုက်နိုင်ကြောင်းစဉ်းစားပါ။
- ကွမ်းယာဆေးလိပ်ဖိုးအပြင်ကျန်းမာရေးကုသစရိတ်များရှိကြောင်းစဉ်းစားပါ။
- အခြားအကျိုးရှိမည့်အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကိုစဉ်းစားပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

၁။ ကျောင်းသားများသရုပ်ဆောင်မှုပြုစဉ်ငြင်းဆိုနိုင်ခြင်းသည်ထိရောက်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

ရုပ်ပြကတ် - ၃၁

ဝန်းကျင်စိမ်းဖို့ထိန်းသိမ်းစို့

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

၁။ သစ်ပင်တွေကိုခုတ်ခြင်းရဲ့အကျိုးဆက်ကဘာတွေလဲ။

၂။ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့တခြားအကျိုးဆက်တွေကဘာတွေလဲ။

၃။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုပြောပါ။

၄။ ဘယ်ရွာကသစ်ပင်တွေကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပါလဲ။

၅။ ရွာသားတွေဘယ်လိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါသလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန် အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

သစ်ပင်နှင့်သစ်တောများအရေးပါပုံနှင့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပုံကိုဆွေးနွေးဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

၁။	သစ်တောများကိုအလွန်အကျွံမခုတ်ဖြတ်ဘဲထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါကသစ်တောများသည် သဘာဝသယံဇာတများအဖြစ်အမြဲတည်ရှိနေမည်။
၂။	အပင်အမျိုးအစားနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလိုက်၍သစ်တောများအသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးလာရန်အနှစ်(၃၀)မှ(၂၀၀)အထိကြာသည်။
၃။	သစ်တောများသည် လေ၊ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းမှု၊ မိုးရွာခြင်း၊ လေထုအတွင်းရှိရေငွေ့ကိုထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့်ရာသီဥတုကိုထိန်းချုပ်နိုင်သည်။
၄။	သစ်တောများသည် အောက်စီဂျင်၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့်နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်များကိုအလဲအလှယ်ဖလှယ်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။
၅။	သစ်တောများသည် တိရိစ္ဆာန်အတွက်အရိပ်အာဝါသပေးသည့်အပြင်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကိုစုပ်ယူခြင်းဖြင့်လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုလျော့ပါးစေသည်။

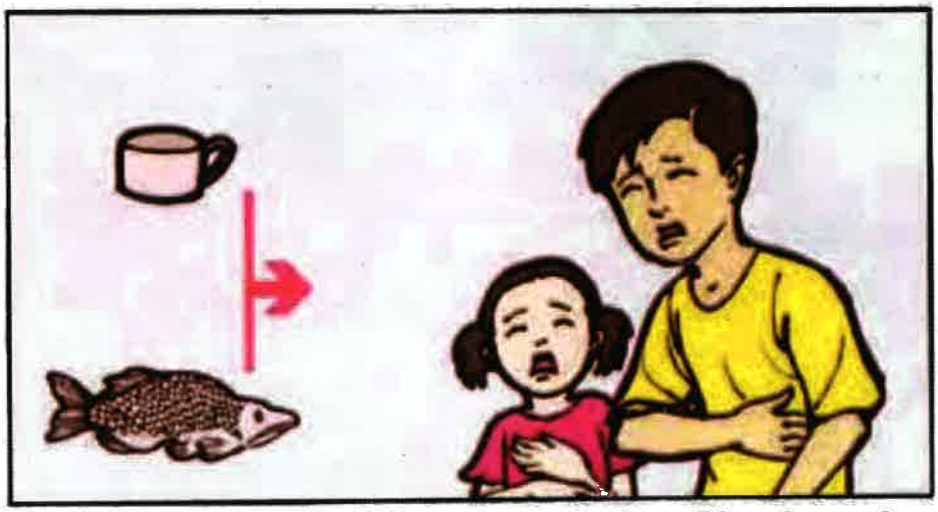
တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ သစ်ပင်သစ်တောတွေကိုဘယ်လိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမလဲ။ မင်းတို့တတွေအမှန်တကယ်လုပ်နိုင်တာကဘာတွေလဲ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

ရုပ်ပြကတ် - ၃၂ (ရွေးချယ်)

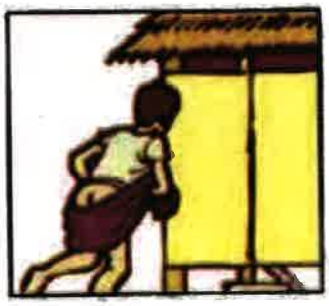
ရေသန့်ရှင်းဖို့ထိန်းသိမ်းစို့



ညစ်ညမ်းသောရေများသောက်သုံးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုရေရှိသောမြစ်ချောင်းများမှရရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် . . . . .

ဖျားနာသည်

အော့အန်သည်



ဝမ်းလျှောသည်

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

၁။ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးနှစ်ယောက်ဘာဖြစ်နေတာလဲ။

၂။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ထင်သလဲ။

၃။ ဘာကြောင့်ဖျားနာ၊ အော့အန်၊ ဝမ်းလျှောတာလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန် အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

ကျန်းမာရေးနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်စေနိုင်သောရေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေ သည့် အကြောင်းရင်းများကိုခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့်ရေညစ်ညမ်းမှုလျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

အဓိကအချက်များ

	သောက်သုံးရေသန့်ရှင်း၍အန္တရာယ်ကင်းစင်ရန်သိမှတ်ဖွယ်ရာများ
၁။	အမှိုက်များကိုမြစ်ချောင်းထဲသို့မပစ်ရပါ။
၂။	အမှိုက်ပုံနှင့်အိမ်သာများသည်ရေရရှိနိုင်သောနေရာများနှင့်ဝေးကွာသောနေရာတွင်ရှိရမည်။
၃။	ဇီဝနည်းဖြင့်ဆွေးမြေ့နိုင်သောအမှိုက်များကိုအခြားအမှိုက်များနှင့်ခွဲခြား၍ပစ်ပါ။
၄။	လူနှင့်တိရိစ္ဆာန်တို့ကစွန့်ပစ်သောပစ္စည်းများကိုမြေဆွေး၊ မြေသြဇာအဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။
၅။	ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများနှင့်မြေသြဇာများကိုတတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှား၍သဘာဝမြေဆွေးကို သုံးပါ။
၆။	အဝတ်များလျှော်ဖွပ်ရာနှင့်ပန်းကန်များဆေးကြောရာတွင်ဓာတုပစ္စည်းများမှထုတ်လုပ်ထား သောဆပ်ပြာများ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်များကိုလျှော့သုံးပါ။ သဘာဝပစ္စည်းမှထုတ်လုပ်ထားသောဆပ်ပြာ များကိုအသုံးပြုပါ။ (သဲဆပ်ပြာ၊ ကင်ပွန်းသီးဆပ်ပြာ၊ သဲ၊ ပြာ)
၇။	မြစ်ကမ်းပါးများနှင့်တောင်ကုန်းများပေါ်တွင်အပင်များကိုစိုက်ပျိုးပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

ကျောင်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ်လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းရှိ၊ မရှိ၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆရာကအကဲဖြတ်ပါ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)

ရုပ်ပြကတ် - ၃၃ (ရွေးချယ်)

လူကုန်ကူးမှု (၁)

၁

၂

၃

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ (၁)

၁။ သရုပ်ဖော်ပုံများမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ကြောင်းဖော်ပြထားသလဲ။

၂။ ပုံပြင်ထဲမှာမိုးမိုးသာလူကုန်ကူးခံရလျှင်ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေကျရောက်လာနိုင်သလဲ။

၃။ မိန်းကလေးငယ်မိုးမိုးကအလုပ်ကိုလက်ခံရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့လိုအပ်တဲ့သတင်းအချက် အလက်တွေအားလုံးရရှိပါသလား။

၄။ မိုးမိုးဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မယ်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ (၂)

၁။ သရုပ်ဖော်ပုံ(၃)မှာဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။

၂။ လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်မှလွတ်အောင်ဇာတ်ကောင်(များ)ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။

၃။ လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်လျော့ပါးသွားအောင်ကူညီနိုင်ဖို့အခြားဘယ်အရာတွေကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။

ဆရာ လမ်းညွှန်
အကျဉ်း

ရည်ရွယ်ချက်

လူကုန်ကူးသည့်အဖွဲ့များမည်သို့ကျူးလွန်ဆောင်ရွက်တတ်ကြပုံကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

အဓိကအချက်များ

၁။	လူကုန်ကူးသူများသည်လူစိမ်းများဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အသိအကျွမ်းမိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေမျိုးများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
၂။	မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်မှမချမီ(၂)ကြိမ်ခန့်စဉ်းစားပါ။ ထို့ထက်အချိန်ပိုယူနိုင်ရန် တောင်းဆိုပါ။
၃။	အလုပ်ပေးလာသူ၊ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်ကောင်းသည့်အခွင့်အလမ်းများကမ်းလှမ်းလာသူများကိုမယုံကြည်ပါနှင့်။ မသက်ဘစရာသံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း (နှုတ်ဖြေ)

၁။ သင့်အားသင်၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး၊ ဆွေမျိုးအရင်းအချာမဟုတ်သူတစ်ဦးဦးက အလုပ်တစ်ခုခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်ကောင်းနေသည့် ကမ်းလှမ်းချက်များကိုသော်လည်းကောင်း ပေးလာပါကသင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ကိုဖတ်ပြီးမှ ဤကတ်ပြားကိုအသုံးပြုသင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။)