မာတိကာ

ဥယျောဇဉ်	၅
အမှာစာ	၆
ကျေးဇူးတင်လွှာ	၈
ရည်ရွယ်ချက်	၉
သင်ရိုးအသုံးပြုရေးလမ်းညွှန်	၁၀

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ကျောင်းပြင်ပပညာရေးဆရာဆရာမများအတွက်အထောက်အကူပြုလက်စွဲ	
	အခန်း(၁)	
၁။	**အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေး**	
၁.၁။	မှန်ရှေ့ရပ်ကြည့်ပါ	၁၁
၁.၂။	မင်္ဂလာပါနံနက်ခင်း	၁၃
၁.၃။	ပန်းသည်	၁၅
၁.၄။	တို့မလေး	၁၇
၁.၅။	ကြက်ခြေနီလေးမောင်ဖိုးဝ	၁၉
၁.၆။	ပါးကွက်လေးနဲ့မနှင်းဆီ	၂၁
၁.၇။	ကြာပန်းပွင့်ချိန်	၂၃
၁.၈။	ကကြီးခကွေး	၂၅
၁.၉။	ရဲသုံးဘော်	၂၇
၁.၁၀။	လူသာပဓာန	၂၉
၁.၁၁။	အဖော်ကောင်း	၃၁
၁.၁၂။	ဖိုးထောင်	၃၃
၁.၁၃။	သူတို့ညီအစ်ကို	၃၅
၁.၁၄။	ဥဒေါင်းနဲ့ကျီး	၃၇
၁.၁၅။	အဘိုးမအိုပါ	၃၉
၁.၁၆။	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၄၀

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၂)

၂။ **ဂိမ်း**

၂.၁။ ဂျပန်ပြည်မှာလုပ်သည် ၄၃
၂.၂။ မြင်းကြီးစီးမယ် ၄၅
၂.၃။ ကျားကြီးလာပြီ ၄၇
၂.၄။ မီးရထားကြီးပုံပမာ ၄၉
၂.၅။ သိုင်းသမား ၅၁
၂.၆။ ဝလုံး ၅၃
၂.၇။ သဘော်သား ၅၅
၂.၈။ မန်ကျည်းရိပ်မှာ ၅၇
၂.၉။ ကျောက်သင်ပုန်းတောင် ၅၉
၂.၁၀။ ကားမောင်းတမ်း ၆၁
၂.၁၁။ နာရီ ၆၃
၂.၁၂။ ဂိုမ်းတုတ်တုတ် ၆၅

အခန်း(၃)

၃။ **အားကစား**

၃.၁။ စံချိန်သစ် ၆၈
၃.၂။ လက်ဝှေ့ပွဲ ၇၀

အခန်း(၄)

၄။ **စိုက်ပျိုးရေး၊မွေးမြူရေး**

၄.၁။ ပျိုးနှုတ်ချိန် ၇၃
၄.၂။ ထမင်းရှင် ၇၅
၄.၃။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူမယ် ၇၇
၄.၄။ ဆည်ရေသောက် ၇၉

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၅)

၅။ **သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်**

၅.၁။ မန်ကျည်းပင်ပြက္ခဒိန် ၈၂

၅.၂။ အိမ်ရှေ့ကမန်ကျည်းပင် ၈၄

၅.၃။ သစ်ပင်စိုက်ကြမယ် ၈၆

အခန်း(၆)

၆။ **ကျန်းမာရေး**

၆.၁။ ကိုယ်ယင်ကောင် ၈၉

၆.၂။ သွေးလှူကြစို့ ၉၁

၆.၃။ ဗီတာမင် ၉၃

အခန်း(၇)

၇။ **အနုပညာ**

၇.၁။ ချိုးရုပ် ၉၆

၇.၂။ ပန်းချီဆရာ ၉၈

၇.၃။ ရုပ်သေးမ ၁၀၀

၇.၄။ ရွှေရိုးမောင် ၁၀၂

အခန်း(၈)

၈။ **လူမှုရေး**

၈.၁။ ဘွားဦးဇွန်း ၁၀၅

အခန်း(၉)

၉။ **မိသားစုမေတ္တာ**

၉.၁။ ကိုယ်ပွား ၁၀၈

၉.၂။ မေမေ့မျက်နှာ ၁၁၀

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၁၀)

၁၀။ ပညာရေး

၁၀.၁။ ကျောင်းဖွင့်ချိန် ၁၁၃
၁၀.၂။ သားကြီးလာလျှင် ၁၁၅
၁၀.၃။ သားသားလေးရဲ့ စာအုပ်စင် ၁၁၇

အခန်း(၁၁)

၁၁။ ဘာသာရေး

၁၁.၁။ ကြေးစည်သံ ၁၂၀
၁၁.၂။ အမေသာခုသားသာခု ၁၂၂

၁၂။ အထွေထွေမှာကြားချက်။ ၁၂၄
၁၃။ ကျမ်းကိုးစာရင်း။ ၁၂၅
၁၄။ ဝေါဟာရ။ ၁၂၇
၁၅။ မှတ်စု။ ၁၂၈
၁၆။ တွဲဖက်ဖတ်စေလိုသောစာအုပ်စာရင်း။ ၁၂၉
၁၇။ စာအုပ်ပြုစုသူသို့ပေးလိုသောအကြံပြုချက်။ ၁၃၀

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဥယျောဇဉ်

ပြဌာန်းစာအုပ်များအားလေ့လာကြည့်လျှင် နိုင်ငံချစ်စိတ်တိုးပွားစေ၍လူတော်လူကောင်းများ ဖြစ်စေရန် ၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ကလေး သူငယ်များ ဖြစ်စေရန်အတွက်ပညာရေးရှုထောင့်သာမက နိုင်ငံရေးရှုထောင့်၊ လူမှုရေး ရှုထောင့် ၊ ဘာသာရေးရှုထောင့် စီးပွါးရေးရှုထောင့် စသည့်ရှုထောင့် အသွယ်သွယ်ဘက်မှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ တစ်နှစ်တာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း များပြုစု ထားသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။

ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေးစနစ်တွင်မှ ထိုသို့မဟုတ်... သင်ကြားရမည့် အချိန်၊ လက်ခံသင်ယူနိုင်မှုစွမ်းအား ၊ ဝန်ထမ်းများ၏ တတ်သိလိမ္မာခြင်းစွမ်းရည် စသည့်အရာများဖြင့် ပေါင်းစပ်ပြီး စာသင်ခန်းများသို့ ကလေးသူငယ် များရောက်ရှိလာစေရန် ရည်သန် အားထုတ်ကြရပါသည်။ထိုကိစ္စရပ်သည် ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေး နယ်ပယ်ရှိ ဆရာ၊ဆရာမများ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်မှာ အထူးဆိုဖွယ်ရာမဟုတ်ပေ။

ဆရာဆရာမများ၏ “အတတ်လဲသင်ပဲ့ပြင်ဆုံးမ” ဟူသောစကားနှင့်အတူယှဉ်တွဲပါလာသည့် မေတ္တာ၊စေတနာ၊ ကရုဏာ၊ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊စာနာခြင်း၊နားလည် မှုဝေ ငဲ့ညာပေးခြင်း စသည့် စိတ်စွမ်းအားစုများကို အရင်းတည်ကာ သင်ကြားပြသပေးနေသည်မှာ အလွန်ကြည်နူးဂုဏ်ယူစရာကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။ကျောင်းပြင်ပကလေးများအား သင်ကြားပေးသည့် စနစ်အား အရပ်အခေါ် “သေစာရှင်စာ” ဟု ခေါ်ဆိုနေကြသည်ကို ကြားသိရပါသည်။ထိုအဆိုကား မှန်၏။ စာပေသည်သေရေးရှင်ရေးအမျှ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဆရာ၊ဆရာမများသည် စာသင်ခန်းတွင်း၌ကလေးသူငယ်များ ပျော်ရွှင်စေရန် ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ စာသင်ခန်း ပြင်ပတွင်လည်း ထိုကလေး သူငယ်များတွင် သီဆိုစရာ ကဗျာ သို့မဟုတ် တေးသံသာ တစ်ခုခု ရှိနေရန် အရေးကြီးလှပါသည်။ ၎င်းတို့၏ နှုတ်ဖျားတွင်စွဲမြဲစေမည့် သံစဉ်၊တေးသွား၊ အသံအနိမ့်အမြင့် စသည်တို့ကို ကလေးများ၏ အသက်၊တွေ့ကြုံ ရသည့်ဝန်းကျင် စသည်တို့ဖြင့် လိုက်လျှောညီထွေဖြစ်စေမည့် ကဗျာများ ထည့်သွင်း သင်ကြားပေးခြင်းနည်းအားဖြင့် အမူအကျင့်များ သိသာထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိသောကြောင့် ဆရာမင်းသုဝဏ်၏ ကလေးကဗျာများကိုစုစည်းကာ ယခုစာအုပ်အား ပြုစုခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“နေသည်နေ့၏အသက်” ဟုကဗျာတွင်ပါရှိလျှင် ထိုတွေးခေါ်မှုနှင့် ဆက်စပ်၍

“လစန္ဒာနှင့်ကြယ်တာရာတို့သည်ညဥ့်၏အသက်ဟု” ကဗျာဆန်ဆန် တွေးခေါ်နိုင်သည့် စွမ်းရည် ရရှိစေရန် အဓိကထား ရည်ရွယ် ပြုစုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပညာသင်ခါစကလေးသူငယ်များသည် အ - အာ –အား ဟူသောမြန်မာ “သရ” ကို “ဗျည်း”များဖြင့် တွဲတတ်စေရန်အတွက် သက်သက် စာသင်ခန်းသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းမဖြစ်သင့်ပါ။ ကလေးသူငယ်များအားလုံး သည် ပန်းချီဆွဲခြင်း ကဗျာရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိခြင်း စသည့်အရာများအား စာသင် ခန်းများမှတဆင့် သင်ကြားရရှိခံစားခွင့်ရှိပါသည်။၎င်းတို့၏ဘဝ အခက်အခဲ အနိမ့်အမြင့် လှိုင်းတံပိုးများအကြား ကဗျာ တည်းဟူသော သံဇဉ်တေးသွား အပိုင်းအစများသည် အ — အာ — အား ဟူသော သရ တစ်လုံး၏ Tone အနိမ့်အမြင့် ကဲ့သို့ပင် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ စီးဆင်းစေသင့်ပါသည်။အစကနဦး Life Span development ဖြစ်စဉ်တွင်အိပ်ရာဝင် ပုံပြင်များ နားမထောင် ခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များအတွက် ဆရာဆရာမ များမှ သင်ကြားပေးသည့် မေတ္တာသံစဉ် တေးကဗျာ များ နာကြားရခြင်းဖြင့် ပိုမိုလိမ္မာရေးခြားရှိကြမည်မှာမလွဲပင်. . . . အလိမ္မာစာမှာရှိ ဟူ၍ မဟုတ်ပါလော......။

ဆရာများသို့အမှာစာ

ကဗျာ ၊ဂီတ ဘာသာရပ်သည် ကလေးသူငယ်များ၏ ပါးစပ်ဖျား နှင့် နှလုံးသားသို့ ပို့လွှတ်လိုသော အချက်အလက်များ၊ကိုယ့်ကျင့်သိက္ခာ၊အပြုအမူစသည်တို့ကိုပိုမိုထိရောက်ထက်မြက်၊လျင်မြန် မြဲစွဲစွာတတ်မြောက်ရေး အတွက်ပံ့ပိုးထောက်ကန်ပေးနိုင်သည့် **ပညာရေးလက်တွေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်**များထဲတွင်တစ်ခု အဝင်အပါဖြစ်သည့် **"အနုပညာ"** ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အက္ခရာစကားလုံး ၊ဝါကျအသီအဖွဲ့၊ကာရံအချိတ်အဆက် တို့နှင့်အတူတွဲလျှက်ပါရှိလာသည့် ကဗျာပါအကြောင်းအရာများ၏ "အရောင်အသွေး" ကို ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်မျက်စိတွင် ကြည့်မြင် ခံစားတတ်စေခြင်း ၊ ပြေးလွှားဆော့ကစား စရာ တေးကဗျာအဖြစ် တိုးဖေါက်ဝင်ရောက်ကာ "အလှအပ"တို့ကို ခံစားတတ်စေရန်၊ဘဝ၏ အားမာန်များရရှိစေရန် အထူးရည်ရွယ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များ၏ နားသည် ရိုးရာအစဉ်အလာ သီဆိုနည်း(တနည်းအားဖြင့်) သံစဉ်များနှင့် ရင်းနှီးပြီးဖြစ်ပါသည်။ယခုစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ကဗျာများကိုလေ့လာကြည့်လျှင် ကဗျာရေးဖွဲ့ပုံသဏ္ဍာန် အရ တေးသွားသံစဉ်များဖြင့် ထည့်သွင်းရေးစပ်ထားသည်ကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

- တေးကဗျာသည် အကြောင်းအရာကို သိပ်သည်းကျစ်လစ်စွာဖြင့်ရေးဖွဲ့နိုင်သည်။
- တေးကဗျာပါ သံစဉ်များသည် အကြောင်းအရာကို ပိုမိုလှပစေသည်။ပိုမိုပေါ်လွင်စေသည်။
- သိလွယ်မြင်လွယ်၍ ပိုမိုစွဲမြဲစွာ မှတ်မိစေနိုင်သည်။
- သင်ယူလိုမှု၏ ဆွဲဆောင်ရာကား သာယာသော သံစဉ်ဖြစ်၏။ကဗျာသင်သည့်အချိန်သည် ပျင်းရိခြင်းကင်း၏။
- အသစ်အသစ်သောအကြောင်းအရာများနှင့်တွေးတောဆင်ယှဉ်စရာများ၏ အတွေးနယ်ကိုကျယ်စေ၏။

အထက်ပါအကြောင်းအရာများကြောင့်ကလေးသူငယ်များအား **ကဗျာ** သင်ကြားပေးသင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ကဗျာပါစိတ်ခံစားမှုပေါ်လွင်စေရန် ဆရာသည် သံတို သံရှည် သံလေး သံပေါ့ အဖိ အဖော့ အနိမ့် အမြင့် သံပြတ် အောက်မြစ် ဝိသဇ္ဇနီသံ အဆွဲအငင် အဖြတ်အတောက် အရပ်အနား နှင့်အတူ တည်ကြည်မှု ငြိမ်သက်မှု ကြင်နာမှု ကြည်နူးမှု ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်မှုရှိအောင် ဂရုထားသီဆိုသင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကဗျာများ၏ တည်ဆောက်ပုံကို ဂီတ အနုပညာ အတီးအဖွဲ့ (ဥပမာ ဂီတာ)အသီအဆိုများဖြင့် မွမ်းမံတန်ဆာဆင်ဖန်တီးပြုပြင်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။သီဆိုသူသည် အနှေးအမြန် စည်းချိန်ကစားမှုတို့ဖြင့် လိုသလိုကိုယ်တိုင်ရယူ ခံစားကာတေးရသကို ကောင်းစွာဖေါ်ကျူးသီဆိုတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ထို့မှသာ ကဗျာကပေးလိုသော ဘဝ၏အနှစ်သာရကိုကလေးငယ်များရရှိယုံမျှမက တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းအတတ်ပညာကိုပါတပြိုင်နက်ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ စာသင်နှစ်များအတွေ့အကြုံအရ ကလေးကဗျာများသည်–

- ကလေးငယ်တစ်ဦးကို အခြားသောကလေးငယ်အများနှင့် အချိန်တိုအတွင်းရင်းနှီးမှု ကိုရစေသည်။
- အများနှင့်နေထိုင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာအောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။
- စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းမွေးမြူတတ်အောင် အချိန်တိုတွင်းမသိမသာပေးစွမ်းနိုင်သည့်ဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- စုပေါင်းရွတ်ဖတ်ရသည့် ကဗျာများတွင် ကလေးတို့၏ရင်ခုန်သံအလေးအမြန်ကို ချိန်ညှိပေးနိုင်သည့် စွမ်းအားရှိသည်။
- တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ ဘေးဖယ်နေခြင်း၊နောက်လှည့်ခြင်းတို့မဖြစ်အောင်ကဗျာသည် ထိမ်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကဗျာတွင်းထည့်တွင်းရေးစပ်ထားသည့် ကြည်နူးမှု၊ငြိမ်းအေးမှု၊ရဲရင့်မှု၊မြင့်မြတ်မှု၊ချစ်ခင်ကြင်နာမှု စသော အလှတရား တို့သည် မွန်မြတ်သော ခံစားမှုနှလုံးသားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အစောပိုင်းကလေးဘဝတွင် အခြေတည်မွေးဖွါးဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရင်မှဖြစ်သောမွန်မြတ်သန္တေသည် ကြီးထွားဆဲအသက်နှင့်အမျှ လိုက်လံပွါးများတတ်၏။ အပြုသဘောဆောင်သည့်ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်သန်စေ၏။

ကလေးကဗျာသည်ကလေးငယ်တစ်ဦးကိုလူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပေါင်းစည်းဆက်စပ်ပေးသောပေါင်းကူးဖြစ်သည်။

Sai Noom Khay
Researcher
Ar Yone Thit Myanmar Social Worker Association

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျေးဇူးတင်လွှာ

လှုပ်ရှားကစား ကလေးကဗျာများ စာအုပ်အား ပြုစုဖြစ်ရန်အတွက် လူမှုရေးအလုပ်အား ပြုလုပ်ခွင့်ပေးတဲ့ ကျေးဇူးရှင် ဖေဖေမေမေ တို့ကိုကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်..။ယခုရောက်ဆဲ အသက်နဲ့ အမျှ ပညာတွေဝေငှပေးတဲ့ မြန်မာစာကို ချစ်မြတ်နိုးအောင်သင်ပေးခဲ့တဲ့ ဒေါက်တာရင်ရင်သန်း၊ဒေါက်တာနီလာမြင့်၊ဒေါက်တာသန်းထွန်း၊ဒေါက်တာအောင်မင်းဝင်း စသည့်စသည့်ဆရာဆရာမ များအားလုံးရဲ့ ဂုဏ်နဲ့ ကျေးဇူးကို ယခုစာအုပ်ဖြင့် ဦးခိုက်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်ဝေ့ါဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာ သင်တန်းတက်ဖြစ်စေဖို့ ကာယ ဉာဏနေအားဖြင့်အားပေးကူညီပေးခဲ့တဲ့ အစ်ကိုကြီး ဒေါက်တာအောင်ဇော်မိုး အားလည်းကျေးဇူးတင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်..။ဆိုရှယ်ဝေ့ါ တစ်နှစ်သာ စာသင်နှစ်အတွင်း သင်ကြား ပြသပေးခဲ့သော ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်သန်းနွဲ့၊ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်ခင်အေးဝင်းနှင့်ဆရာဦးတိုက်အောင်စိတ်ပညာ ဌာနမှ ဆရာကြီးဒေါက်တာအောင်မြတ်ကျော်စိန်နှင့်ဆရာ ဆရာမများ၊ စသည့် ဆရာများ ထံတွင် ပညာသင်ကြားခွင့် ရခဲ့ သောကြောင့်သာ ယခုစာအုပ်အား ပြုစုနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကဗျာများတွင် စေတနာဖြင့် အကြံ အဉာဏ်ကောင်းများကိုကူညီပေးခဲ့သော ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်နွဲ့ယဉ်အောင်အား ကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်သည်။

အရှဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်း စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် ၂၀၁၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက် နေ့မှ အစပြုကာ ယခုနှစ်ပတ်လည်နေ့ထိအောင် ဝိုင်းဝန်းကူညီလုပ်ကိုင်ပေးကြသည့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကျွန်တော်နှင့် အတူ အသင်းကိုတည်ထောင်ခဲ့ကြသူများဖြစ်သည့် ၊ဦးဖြိုးမင်းသိန်း၊ ဦးဘိုဘို၊ ဒေါ်စိုးစိုးလွင်တို့အား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိ ကြောင်းမှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

မည်သည့်အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်း၏ငွေကြေးဆိုင်ရာ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီအထောက်အပံ့ကိုမယူပဲ အသင်း၏ Income generation programm ဖြင့်ရန်ပုံငွေများရှာဖွေရာတွင် စေတနာဖြင့်ဝိုင်းဝန်းကူညီအားဖြည့်ပေးကြတဲ့ သူနာပြုလက်ထောက်သင်တန်းမှ ဆရာမ ဒေါ်နှင်းဝေဝေစိုး၊ဆရာဦးဇော်မျိုးထွန်း၊ဆရာသန့်ဇော်၊ဒေါက်တာစိုင်းခွန်မိန်း၊ ဆရာစိုင်းအောင်မြင့်ဦး စသည့် စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ မြန်မာစာမြန်မာစကားအစီအစဉ်တွင် ကျွန်တော်နဲ့အတူ ဝိုင်းဝန်း ကူညီသင်ကြားရင်းအသင်းအတွက် ရန်ပုံငွေ ကူညီရှာဖွေပေးပါသော ဆရာမဒေါ်ပပစိုး အားကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။ရုံးအလုပ်များကို မငြီးမငြူကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသော မခင်ဒီပါဝင်း(စေတနာ့ဝန်ထမ်း)အား ကျေးဇူးတင်ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ CDP network မှ ဆရာကိုကိုလွင်သည်လည်းယခုကျေးဇူးတင်လွှာတွင် မပါမဖြစ် ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတည်ထောင်သူများ၊အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီဝင်များနှင့်အဆိုပါစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် လမ်းစရိတ် တစ်စုံတစ်ရာမျှမရရှိပါပဲလျှက် ကျွန်တော်တို့၏ ABCD နည်းအား ယုံကြည်စွာဖြင့် ဝိုင်းဝန်း ကူညီ အားဖြည့်ပေးမှု ကြောင့်သာ ယခုစာအုပ်အား ပြုစုနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဆိုရှယ်အင်တာပရိုက်ပရိုဂရမ်တွင် လာရောက် တက်ရောက် ခဲ့ကြသည့် သင်တန်းသားများ၏ သင်တန်းငွေရရှိမှုဖြင့်ယခုစာအုပ်အားပြုစုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိုင်းနွှန်ခေး(ခ)နေလင်းစိုး
အသင်းတည်ထောင်သူ
အရှဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်း၊ ရန်ကုန်။

(အရှဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရည်ရွယ်ချက်

ယခုစာအုပ်အားပြုစုခြင်းရည်ရွယ်ချက်များမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ အစဉ်အလာကောင်း များကိုထိန်းသိမ်းစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်။
၂။အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန်။
၃။ရပ်ရွာအကျိုး အများအကျိုးသည်ပိုဆောင်ရွက် လိုသည့် ပရဟိတစိတ်ထားများ မွေးမြူစေရန်။
၄။ပူပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိစေရန်။
၅။ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ရပ်တည်လိုစိတ် မွေးမြူ ကြိုးစားရန်။
၆။စာသင်ကြားရာတွင် ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရရှိလာစေရန်။

ကဗျာတစ်ပိုဒ်တွင်
“နေသည် နေ့၏ အသက်” ဟု အတွေးအခေါ်တစ်ခု ပါရှိလျှင်
ထိုတွေးခေါ်မှုနှင့် **ဆက်စပ်**ပြီး
“လစန္ဒာ နှင့် ကြယ်တာရာ တို့သည် ညဥ့်၏ အသက်ဟု”
ကဗျာဆန်ဆန် **တွေးခေါ်**နိုင်သည့် စွမ်းရည်ရရှိစေရန်
အဓိကထား
ရည်ရွယ် ပြုစုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သင်ရိုးအသုံးပြုရေးလမ်းညွှန်

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကိုအခြေခံသည့် ကလေးကဗျာများဖြင့် ပြုစုထားသည့် ယခုစာအုပ်သည် လူငယ် လူရွယ်များ အတွက်အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးကိုအဓိကထားပြုစု ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ကိုင်စွဲ အသုံးပြုကြမည့် သင်တန်းဆရာများ အနေဖြင့် ကျမ်းကိုးစာရင်းပါ စာအုပ်များ၊ သင်ရိုးပါ သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အနှစ်ချုပ် နှင့် သဘောတရားများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာကာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင်သင်တန်း ဆရာများ အနေဖြင့် ကဗျာသဘောထက် ဂီတသဘောသို့ ရောက်ရန် သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ထိုမျှသာမက သင်တန်း ဆရာများသည် တပည့်များ၏ ရပ်ရွာဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ ကိုသာမက လက်တွေ့ဖြစ်ရပ် သာဓက များကိုပါ လိုအပ်သလို တီထွင်ထည့်သွင်းဆွေးနွေးနိုင်ရန် လေ့လာထားသင့်ပါသည်။မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို အခြေခံသည့် ကလေးကဗျာကိုအခြေတည်ပြီးအမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးအမြင်ဖြင့်အခန်းတိုင်းကိုပူပေါင်းပါဝင်သောသင်ယူမှုနည်းလမ်း ဖြင့်သင်ကြားပို့ချဆွေးနွေးနိုင်ရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၁)

မှန်ရှေ့ ရပ်ကြည့်ပါ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်စား နေထိုင် ပြုမူတတ်စေရန်။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြုံးရွှင်စွာ နှုတ်ဆက်ပြုံးပြတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း– ကလေးများ အတွက်အန္တရာယ်မဖြစ်စေမည့် ကြည့်မှန်အကြီးတစ်ချပ်၊ဘီးတစ်ချောင်း
ကြာချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- ❖ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ❖ သင်တန်းဆရာသည် သန့်ပြန့်စွာဝတ်စားထားကာ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာပိုင်ရှင် မင်းသား မင်းသမီးပုံပြသရမည်ဖြစ်သည်။
- ❖ အဖွဲ့ သား များမြင်သာစေရန်ထောင်ပြရမည်။
- ❖ ကလေးများအား ပြုံးနေသည့်ကာတွန်းပုံ သို့မဟုတ် မင်းသားပုံတစ်ယောက်တစ်ခုစီပေးပါ။
- ❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများအားလုံးကိုတူညီသည့်ပုံပေးရမည်ဖြစ်သည်။ပေးလိုက်သောပုံကို အကြောင်းပြုကာ ခိုက်ရန်မဖြစ်ပွါးစေရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။ ပြုံးနေသည့်ကလေးသည်ချစ်စရာကောင်းကြောင်း ပြောပြပါ။ပြုံးသည့်အခါသွားများတွင် သွားချေးများပေ နေပါက အလှပျက်စေကြောင်းနှင့် ထို့ကြောင့် မျက်နှာကိုသန့်စင်အောင်သစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သွားများကိုလဲဂရုထားတိုက်သင့်ကြောင်းပလုပ်ကျင်းသင့်ကြောင်း စသည်ဖြင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမည့်အရာများကိုပြောပြဆွေးနွေးပါ။
- ❖ ဖြစ်နိုင်လျှင်တခါတည်းသွားတိုက်နည်းကိုလက်တွေ့လုပ်ပြပါ။သွားတိုက်ခိုင်းပါ။
- ❖ ဆံပင်များကိုသပ်ရပ်စွာဖီးလိမ်းထားသင့်ကြောင့်မှန်တွင်ပေါ်နေသည့်ပုံအားပြသပါ။
- ❖ သို့သော် **ကလေးသူငယ်များစိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်စေမည့်စကားများကိုရှောင်ပါ။**
- ❖ ပြုံးနေပါကမည်သူပင်မဆိုလှနေကြောင်းပြောပြပါ။ချိုမြိန်သောအပြုံးပြုံးပြခြင်းကိုဆရာဘက်မှစတင်ပြုံးပြ ပါ။မဲ့နေသည့်ပုံအားကိုယ်ကိုယ်တိုင်သရုပ်ဆောင်ပါ။မည်သည့်ကလေးတစ်ယောက်ကိုမှအတန်းရှေ့ခေါ်ကာ အဆိုပါကလေး၏မဲ့နေသည့်ပုံအား နမူနာမပြမိပါစေနှင့်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မှန်ရှေ့ရပ်ကြည့်ပါ

သားသားလေးကို ကြည့်ပါလေ
မျက်နှာထားက မှုန်တေတေ။

မှုန်တေတေ ရှုသိုးသိုး
တော်တော် အရုပ်ဆိုး။

သားသားလေး ကို ကြည့်ပါကွယ်
မျက်နှာထားက ပြုံးရယ်ရယ်။

ပြုံးရယ်ရယ် ရွှင်ပျပျ
ဘယ်လို ကြည့်ကြည့်လှ။

ဆရာပြောတာ မယုံယင်
သားသား မှန်ရှေ့ဝင်။

မှန်ရှေ့တွင်ကြည့်ပါက
သားသားမျက်နှာ တွေ့မယ်ကွ။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မင်္ဂလာ မနက်ခင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– လက်အုပ်ချီကာနှုတ်ဆက်သည့်မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကိုအလေ့အထဖြစ်စေရန်
ဆရာသမားများအားရိုသေလေးစားတတ်စေရန်။
ခေါင်းလောင်းမထိုးခင်အတန်းသို့ရောက်ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း ချစ်စဖွယ်တက်ကြွစွာနှုတ်ဆက်နေသည့်ကားချပ်တစ်ချပ်

ကြာချိန် ၂၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
- အဆိုပါ ကိုယ်စားလှယ်အားဆရာ(သို့)ဆရာမအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- အဖွဲ့ သား များမှမင်္ဂလာပါဆရာမ စသည်ဖြင့်နှုတ်ဆက်ခိုင်းပါ။
- အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။
- သားသား ၊မီးမီး၊ကျွန်တော်၊ကျွန်မ၊ လေးလေး၊ဒေါ်ဒေါ် စသည်ဖြင့် ခေါ်တတ်သည့်အလေ့ဖြစ်အောင် သင်ကြားပေးပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မင်္ဂလာ မနက်ခင်း

မနက်ခင်းမို့ စိတ်ကြည်လင်
သားသား လွယ်အိတ်ပြင်။

ခင်ခင်မင်မင် ပေါင်းဖေါ်များ
တို့ကျောင်းတော်သား ကျောင်းတော်သား။

ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်း သံချိုလွင်
မီးမီး ကျောင်းခန်းဝင်။

မင်္ဂလာပါ ဆရာမ
သံပြိုင်ညီညာ နှုတ်ဆက်ကြ။

မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့ရေ
ဆရာမက တုံ့ပြန်ချေ။

မင်္ဂလာရှိစေ မနက်ခင်း
ပန်းနံ့ တသင်းသင်း။ ။

(အရှက်ဘသစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပန်းသည်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–ဝီရိယသဘောကိုသိရှိစေရန်၊ကောင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းအလေ့ဖြစ်စေရန်
ရိုးသားသည့်ဂုဏ်အကြောင်းသိရှိစေရန်
အလုပ်ဟူသမျှဂုဏ်ရှိစွဆိုသော သဘောကိုသိရှိစေရန်

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– သီကုံးထားသော အရောင်စုံပန်းကုန်းများ၊
ဗုဒ္ဓဘာသာများဖြစ်ပါက ဘုရားခန်းတွင်အဆိုပါသင်ခန်းစာကိုသင်ကြားသင့်ပါသည်။
ဘုရားပန်းကပ်ခြင်းသင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။

ကြာချိန် ၂၅ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- ❖ သင်တန်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ❖ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
- ❖ ရွေးထားသည့် ကိုယ်စားလှယ်မှ ပန်းသည်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရမည်။
- ❖ ကျန်သည့်ကလေးများကိုပန်းဝယ်ခိုင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ သတိပြုရန်မှာ အဆိုပါပန်းများအား **ကလေးသူငယ်များရှေ့တွင်** ဘုရားအားမကပ်လှူမီ ရေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ **နမူနာပြ**ဆေးကြော ကပ်လှူပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။
  ပန်းသည်များကိုမြင်ဖူးခြင်းရှိ၊မရှိမေးပါ။ပန်းကိုဘယ်နေရာတွေမှာသုံးသလဲမေးပါ။မနက်အစော
  လုံလဝီရိယထားကာ ပန်းရောင်းသော ပန်းသည်လေးသည် ငွေကြေးမြောက်များစွာရရှိကြောင်းနှင့်
  အဆိုပါငွေကြေးဖြင့်ပင် ကျောင်းတက်ရန်လိုအပ်သည့် စာအုပ်စာတမ်းများဝယ်ယူကာ
  စာသင်ကြားနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းစသည်ဖြင့် လိုအပ်သလိုဆွဲယူပြောဆိုပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပန်းသည်

ပန်းသည်လာပြီ ပန်းသည်လာပြီ
မနက် ငါးနာရီ။

မျှော်ကြပါသည် ခေါ်ကြပါသည်
ပန်းဝယ်ဖို့ ခေါ်သည်။

ညီညီညာညာ ညာညာညီညီ
ဘုရားပန်းတင်မည်။

ကောင်းမှုဝေစည် တောင်းဆုချွေမည်
ပန်းလို လန်းစေအတည်။

ရိုးသားပေသည် ကြိုးစားပေသည်
ပန်းသည်လေးလာပြီ။

ပန်းသည်လာပြီ ပန်းသည်လာပြီ
မနက် ငါးနာရီ။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

တို့မလေး

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– အမိုက်ကောက်ခြင်းသည် ရှက်စရာအလုပ်မဟုတ်ကြောင်းသိရှိစေရန်နှင့် အမိုက်ကို အမိုက်ပုံးထဲသို့ စည်းကမ်းတကျစွန့်ပစ်ပါကကောက်စရာမလိုကြောင်း၊ အမိုက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါနှင့်အန္တရာယ်များအကြောင်းသိရှိစေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– လက်အိတ်၊ အမိုက်ကော်၊ အမိုက်ပုံး၊ရေထည့်ထားသည့်ပုံး၊ရေခပ်ရန်ခွက်၊ဆပ်ပြာ။ လက်သုပ်ပုဝါများ။

ကြာချိန် – ၆၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

❖ သင်တန်းသားများအား ၄ ဦးခန့် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
❖ အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
❖ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ် ၄ ဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
❖ ရွေးထားသည့် ကိုယ်စားလှယ်များမှတစ်ဦးသည် အမိုက်ကောက်ခြင်းတာဝန်၊ကျန်သူများက အမိုက်ကော်ကိုင်ခြင်း၊ ကျန်တစ်ဦးမှအမိုက်ပုံးကိုင်ခြင်းစသည်ဖြင့်ပြုရမည်။
❖ အဖွဲ့အားလုံးအမိုက်ကောက်ပြီးပါက ကျောင်းသားများ၏ လက်ကိုကြည့်ခိုင်းပါ။
❖ ဖုံများ အစရှိသဖြင့်ညစ်ပတ်နေသောလက်တွင်ရောဂါပိုးများကပ်နေကြောင်းပြောပြပါ။
❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများအားလုံးစနစ်တကျလက်ဆေးသင့်ကြောင်းသိရှိရမည်။
❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။ အမိုက်ပစ်သူမရှိက ယခုကဲ့သို့ကောက်စရာမလိုကြောင်းနှင့် စည်းကမ်းရှိရန်။ မသန့်ရှင်းသောအရာ တစ်ခုခုကိုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးသင့်ကြောင်းပြောပြပါ။ လက်သည်းများကို တိုအောင်ဂရုထား ညှပ်သင့်ကြောင်းပြောပြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိခိုက်မိသဖြင့် သွေးထွက်လာသည့်အချိန်အခါတိုင်း သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောသင့်ကြောင်း နှင့်နောက်ဆက်တွဲ များအား ပြောပြပါ။အချိန်ရပါကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမြင်ကိုမေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။
❖ လက်အိတ်မရှိပါက ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ကို လက်အိပ်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းပြသပါ။
❖ **ကိုယ့်ဆီရှိ သောအရာများဖြင့် မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုနိုင်သည်ဆိုသည့်အကြောင်းအတွေးအမြင်ရရှိပါစေ။**

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

တို့မလေး

တို့မလေး ချစ်စရာ။

သရက်ထည် အဆင်ပွင့်နဲ့
ရှုတင့် လှပါ။

အမှိုက်သယ် တံမြက်လှည်းလို့
မပျက် ဖွဲ ခါခါ
သန့်ရှင်းကာ သူ့လုပ်အား။

ရိုးသား ဖြူစင်စွာနဲ့
စိန်မဆင် ရွှေမဆွဲနိုင်လည်း
ရင်ထဲမှာ အလှစစ်
ချစ်ဖွယ် ပါလား။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကြက်ခြေနီလေး မောင်ဖိုးဝ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– အခက်အခဲ၊ အကူအညီလိုအပ်လာသည့်အချိန်တွင် မည်သူတို့အား ဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းခံသင့်သည်ကိုသိရှိစေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– ကလေးကစားစရာသကြီန်ရေပက်ပွြန်၊ သဲအိတ်၊ရေအိတ်၊မီးတောက်ပုံကာတွန်း၊ဆေးပုံး။

ကြာချိန်– ၆၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- သင်တန်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ ပါ။
- အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
- ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
- သင်တန်းဆရာသည် ကျောက်သသင်ပုန်းတွင် အုပ်စုလိုက်အမှတ်ပေးဇယားကွက်ဆွဲထားပါ။
- ရွေးထားသည့် ကိုယ်စားလှယ်မှ ခေါင်းဆောင်နေရာတွင်နေပါစေ။
- ကျန်သည့်ကလေးများကိုရေပက်ပွြန် စသည်တို့ကိုရေထည့်ပြီးပေးလိုက်ပါ။
- ဆရာမှ နံရံတွင် မီးတောက်ပုံပါသည့်ကာတွန်းကို နံရံတွင်ကပ်ထားပါ။
- သတိပြုရန်မှာ **သင်တန်းသားများအားလုံးလုပ်ဆောင်ခွင့်ရပါစေ။**
- အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ ဆွေးနွေးရပါမည်။ မီးဘာကြောင့်လောင်သလဲမေးပါ။ မီးခြစ်စသည်များကို မကစားသင့်ကြောင်း ၊အိမ်တွင်လူကြီးမရှိပါက မီးမမွေးသင့်ကြောင်းပြောပါ။အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ကာ သင်ခန်းစာများကိုပေးပါ။ဖြစ်လာနိုင်သည်မှာ မိသားစုတွင်အကြီးများဖြစ်နေပါက ထမင်းဟင်းချက်ကျွေးကြရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့အခြေအနေဆိုပါက မီးဖိုနှင့်မကွာနေသင့်ကြောင်း ချက်ပြုပ်ပြီးပါက မီးကြွင်းမီးကျန်မရှိအောင် ငြိမ်းသပ်ရမည့်အကြောင်း ၊ဒယ်အိုးပေါ်တွင်ဆီကြောင့်မီးထလောင်ပါက အဖုံးတစ်ခုခုကိုအလျှင်အမြန်အုပ်ဖုံးသင့်ကြောင်းစသည်ဖြင့် ပညာပေးသင်ပေးပါ။အချိန်ရပါကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမြင်ကိုမေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။ဒဏ်ရာရပါက ဆေးခန်းသို့သွားသင့်ကြောင်း၊ ပိုက်ဆံမရှိပါဟုပြောလာပါက **ကလေးသူငယ်များကို ကူညီပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများရှိကြောင်းစသည်ဖြင့်ပြောပြပါ။**

ကြက်ခြေနီလေး မောင်ဖိုးဝ

မီးကြီးလောင်လောင် မနေ့းပေါင်
ကြက်ခြေနီလေး သူကျိုးဆောင်။

မီးလောင်မြေကြား သူ့စွန့်စား
ကူညီ အပြေးလွှား။

ရေဘေး လေဘေး မနေ့းကြုံ
ကြက်ခြေနီလေး သူမဖြုံ။

ကရုဏာပုံ မေတ္တာပွား
ရှေးဦးသူနာ ပြုစုထား။

ဒုက္ခရောက်လာ များသူငါ
ကြက်ခြေနီလေး ကူညီကာ။

မြို့ရော တောပါ ချစ်ခင်ကြ
သူ့နာမည်က မွှေးပျံ့ပျံ့
ကြက်ခြေနီလေး မောင်ဖိုးဝ။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပါးကွက်လေးနဲ့ မနှင်းဆီ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– သနပ်ခါးတန်ဖိုးကိုသိရှိစေရန်။ဆေးဘက်ဝင်အပင်ဖြစ်သောကြောင့် အင်ပျင်များ မိတ်ဖုများထွက်လာပါက လိမ်း၍ရနိုင်ကြောင်းသိရှိရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
လိုအပ်သောပစ္စည်း– သနပ်ခါးတုံး၊ရေဗူး ၊ကျောက်ပြင်၊နှင်းဆီပန်း၊ ကြည့်မှန်။နှင်းဆီပန်းပန်ရန်ကလစ်။
ကြာချိန်– ၆၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- သင်တန်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- အုပ်စုလိုက်တန်းစီထိုင်ခိုင်းပါပါ။
- ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် အသက်အကြီးဆုံးတစ်ယောက်ကိုကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ထွက်လာခိုင်းပါ။
- သင်တန်းဆရာသည် သနပ်ခါးသွေးနည်းကိုပြောပြပါ။
- သင်တန်းဆရာမှ ကိုယ်စားလှယ်များနောက်တွင်နေလျှက် လိုအပ်သလိုပြောပြပါ။
- ရွေးထားသည့် ကိုယ်စားလှယ်ကိုသနပ်ခါးသွေးခိုင်းပါ။
- ကျန်သည့်ကလေးများကိုလက်ဖြင့် တယုတယ စကားစမြည်ပြောရင်း လိမ်းပေးပါ။ထိုအချိန်တွင် မေတ္တာကိုကလေးသူငယ်မှအပြည့်အဝရရှိစေရန် ရင်ခွင်တွင်းတွင်ထားရှိကာလိမ်းပေးသင့်ပါသည်။
- သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းပြီးသွားသည့်နောက်ပိုင်း ကလေးငယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်က သနပ်ခါး လိမ်းပေးရန် တောင်းဆိုလာပါလျှင် အသက်ကြီးသော ကျောင်းသူများက ထိုကလေးငယ်အား သနပ်ခါးလိမ်းပေးဖို့ရန်မှာကြားခဲ့ပါ ။**သနပ်ခါးလိမ်းရင်းမေတ္တာဖြင့်နွေးထွေးမှုရရှိရန်သေချာပါစေ။**
- အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။ တစ်ခါတရံမိတ်ဖုများဖြစ်ပေါ်ပါက သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် သနပ်ခါးကို သွေးကာ လိမ်းပေးသင့်ကြောင်း နှင့် နွေရာသီအလွန်ပူပြင်းသောအပြင်ဘက်သို့သွားပါက သနပ်ခါးလိမ်းသင့်ကြောင်း လက်ရှည်အင်္ကျီ ဦးထုတ်စသည်ဖြင့် ဝတ်ဆင်သင့်ကြောင်းအကြံပြုပြောကြားပေးပါ။အချိန်ရပါကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမြင်ကိုမေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပါးကွက်လေးနဲ့ မနှင်းဆီ

မနှင်းဆီလေး ပါးကွက်ခြယ်
ပါးပြင် နှစ်ဘက်ဝယ်။

ချစ်စဖွယ် ရှုမဝ
မြန်မာမလေးပါ့။

မနှင်းဆီလေး ပန်းကိုပန်
အပွင့်နီကျုံ ရနံ့မွှေး
မြန်မာ့သတ္တိသွေး။

မနှင်းဆီလေး ချစ်စရာ
ရိုးရိုးယဉ်လှပါ။

မြန်မာပီပီ သူ့ဝတ်စား
မြန်မာမှုကို သူလေးစား
လှပါ့သူ့စိတ်ထား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကြာပန်းပွင့်ချိန်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– ပန်း ရေ စသည်တို့ကိုလှူဒါန်းခြင်းအလေ့ မိဘ အဘိုးအဘွား များကို ကန်တော့ ခြင်းအလေ့ဖြစ်ထွန်းစေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း – သောက်တော်ရေခွက်၊ ပန်းအိုး၊ပန်း၊(ဖယောင်းတိုင်)ရေအိုး၊ခွက်များတင်ရန်ပုဂံပြား
ကြာချိန်– ၁၅ မိနစ်။

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

❖ သင်တန်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ ပါ။
❖ အုပ်စုလိုက်တာဝန်ပေးပါ။
❖ ရွေးထားသည့် အဖွဲ့များတာဝန်ကိုယ်စီပြီးအောင်စောင့်ပါ။
❖ ကျန်သည့်ကလေးများကိုပုဆစ်တုပ်ထိုင်ခိုင်းပါ။
❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများအားလုံးစုံလျှင် ကျောင်းရှိ ဆရာ ဆရာများကို ကျောင်းသားများရှေ့တွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ကန်တော့ခိုင်းပါ။ဆရာများမှ ကလေးငယ် များ၏ လုပ်ရပ်ကို အသိအမှတ်ပြုစကားဆိုပေးပါ။ ဆုမွန်ကောင်းများတောင်းပေးပါ။ ယခုကဲ့သို့အပြုအမူအား ညအိပ်ရာမဝင်ခင်ပြုကျင့်ပါ ဟု ပြောကြား ပေးပါ။ ကလေးသူငယ်များ ၏ မျက်နှာကို ဂရုထားကြည့်ကြည့်ပါ။ ကြည်နူးရိပ်သန်းနေသည် ကို တွေ့ရပါမည်။ မမြင်မတွေ့ပါက**ထပ်ခါထပ်ခါ ဂုဏ်ယူစကားပြော**ကြားပေးပါ။
❖ မိဘများ အစ်ကိုအစ်မများရှိပါက ယခုကဲ့သို့ကန်တော့ရကြောင်းပြောပြပါ။
❖ မိဘရှေ့မကန်တော့ရဲပါက မိဘများအိပ်ပျော်နေသည့်အချိန်တွင် ခြေရင်းသို့သွားရောက် ကန်တော့နိုင်ကြောင်းသင်ပေးပါ။
❖ မိဘများကို လွမ်းလာတိုင်း စိတ်နဲ့အရိုအသေပြုနိုင်ကြောင်းပြောပြပေးပါ။
❖ ထမင်းစားသည့်အခါ အစားအစာများအားစားသုံးသည့်အခါ ကြီးသူအား ဦးတင်ခြင်း၊ကျန်းမာချမ်းသာ စေကြောင်းဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးခြင်း အစရှိသည့်မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဘာသာရေးဓလေ့ကိုပြောပြပါ။
❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကြာပန်းပွင့်ချိန်

သူကတခွက် ငါကတခွက်
ကပ်လှူပေါ့ ရေခွက်။

သူခိုင် ငါတခိုင်
ကပ်ပါ့ကြာပန်းခိုင်။

သူကတမိုး ငါတမိုး
လက်စုံရှိလို့ ခိုး။ ။

ဘိုးဘိုးဘွားဘွား ကန်တော့မည်
သီတင်းကျွတ်ပါပြီ။

ဖြူ နီ ဝါ ပြာ ရောင်စုံကြွ
မီးပုံး ချိတ်ဆွဲကြ။

မမလည်းရှည် မောင်လည်းရှည်
နိဗ္ဗာန် မြတ်ရွှေပြည်။

ပြည်သာစေဖို့ ဆုမွန်တောင်း
မြန်မာ့ဓလေ့ ချစ်ဖို့ကောင်း။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကကြီး ခကွေး

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–စာများများဖတ်စေလိုခြင်း၊စာသင်လိုစိတ်ဖြစ်ပွါးစေလိုခြင်း၊ အနာဂါတ် အိပ်မက် ရှိစေလိုခြင်း။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– ငှက် ငါး နှင့်ကလေးသူငယ်များစိတ်ဝင်စားသည့် သတ္တဝါများပါရှိသောပုံ၊ လေယာဉ်ပျံ အား ပျော်ရွှင်စွာ ငေးမောကြည့်နေကြသည့်ကလေးငယ်များပါသောပုံ ၊သင်္ဘောစီးနေသည့် ကလေးငယ်များ ပါသည့်ပုံ

ကြာချိန်– ၆၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- ❖ သင်တန်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ ပါ။
- ❖ အုပ်စုလိုက်တန်းစီထိုင်ခိုင်းပါ။
- ❖ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ငှက်များ ငါးများ သစ်သီးများပါသည့် ကားချပ်များကိုပေးပါ။
- ❖ သင်တန်းဆရာသည် ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
- ❖ ရေမှာနေသောအကောင်များကိုပြောပြပါဟုမေးပါ။ ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- ❖ အဖွဲ့ သား များမြင်သာစေရန်ထောင်ပြရမည်။
- ❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားမှမှားယွင်းပြောဆိုလာပါက မှားတယ်လို့မပြောပဲ မသိသေးတာဟုပြောပါ။ သိအောင်ဘာလုပ်သင့်သလဲမေးပါ။စာများဖတ်တတ်မှ ဗဟုသုတရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ထို့ကြောင့် ဘဝတွင် ဂုဏ်သိက္ခာသာမက မြန်မာစာဖတ်တတ် ရေးတတ်ဖို့အရေးပါပုံ နှင့် စာမတတ်သည့် လုလင်ပျိုအား စာဖတ်တတ်သည့် မိန်းမပျိုလေးတစ်ဦးက အသက်ကယ်ဆယ်ခဲ့သည့် ပုံများကိုပြောပြပေးပါ။ လောကတွင် လေ့လာစရာအများကြီးရှိသေးကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်အလွန်ကောင်းကြောင်း ထိုအရာများသိရှိရန် စာတတ်ဖို့လိုကြောင်းစသည်ဖြင့် **သင်တန်းသားများ၏ အခြေအနေကိုကြည့်**ကာ ပြောကြားပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကကြီး ခကွေး

မိုးကောင်ကင်မှာ ဘာရှိတယ်
လူလေး သိချင်တယ်။

သိချင်ယင်ကွယ် အလွယ်လေး
လေယာဉ်ပျံကြီး မောင်းလို့ပေး။

ပင်လယ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ်
လူလေး သိချင်တယ်။

သိချင်ယင်ကွယ် အလွယ်လေး
စက်သဘော်ကြီး မောင်းလို့ပေး။

စက်နဲ့မောင်းတဲ့ ပညာရယ်
လူလေး တတ်ချင်တယ်။

တက်ချင်ယင်ကွယ် အလွယ်လေး
ကကြီး ခကွေး သင်လို့ပေး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရဲသုံးဘော်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–
ညီအစ်ကိုမောင်နှမစိတ်ဓါတ်များမွေးမြူတတ်စေရန်။အခြင်းခြင်းရိုင်းပင်းကူညီတတ်စေရန်။
အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်သည့်အလေ့အထဖြစ်ပေါ်စေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
လိုအပ်သောပစ္စည်း– လွယ်အိတ်၊ဘောလုံး။
ကြာချိန်–၃၀ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- သင်တန်းသားများအား၃ဦးခန့် အုပ်စုဖွဲ့ ပါ။
- အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
- ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်သုံးဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
- ပုခုံးဖက်ကာညီညီညာညာချစ်ချစ်ခင်ခင်လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။
- သင်တန်းဆရာသည် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စောင့်ကာလျှောက်ရမည့်အကြောင်း
- အသက်ငယ်သေးသည့် ကလေးများအား အသက်ကြီးသောကျောင်းသားကြီးများက ညီရင်းအစ်ကိုပမာ စောင့်ရှောက်ရကြောင်း မိသားစုစိတ်ဓါတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လှုံ့ဆော်ပြောကြားပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးအတွက်အားကစားသည်အရေးကြီးကြောင်းနှင့်ကလေးများကိုဆော့ကစားခြင်းသာမက ကျောင်းတွင်သင်ပေးလိုက်သောသင်ခန်းစာများကိုအိမ်ရောက်လျှင်စုပေါင်းကျက်မှတ်သင့်ကြောင်းပြောပါ။
- ကစားချိန် ကိုမည်သည့်အချိန်မျိုးတွင်ကစားသင့်သလဲ။ဘယ်လိုနေရာတွေမှာဆော့ကစားတာကို ရှောင်ရှားသင့်သလဲစသည်ဖြင့်အသက်အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီမည့်မေးခွန်းများကိုမေးပါ
- အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ ဆွေးနွေးရပါမည်။ အချိန်ရပါကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမြင်ကိုမေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။

မှတ်ချက်။ ။ သရုပ်ဆောင်မည့်ကလေးသုံးယောက်အား အခြားသောနည်းများဖြင့်လဲရွေးခြယ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုကိုတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လက်ပြောင်းခိုင်းပြီး ဂီတာသံရပ်သည့်အချိန်အဆိုပါ ပစ္စည်း လက်ဝယ်ကိုင်လျှက်ရှိသူကိုထွက်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။အဆိုပါနည်းတွင် မိမိထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းစေလိုသော ကလေးထံအရောက်တွင် ဂီတာတီးခြင်းကိုရပ်နားခြင်းအားဖြင့် ထိုကလေးသည် လူရှေ့ထွက်ရဲခြင်း။မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်စကားပြောဆိုရဲလာခြင်းစသည့်အကျိုးများရနိုင်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရဲသုံးဘော်

သားသားလေးရဲ့ ကျောင်းသွားဖော်
ဟိုဘက်အိမ်က မောင်ဖိုးထော်။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချစ်ခင်ကြ
ကစားချိန်မှာ ကစားကြ။

သားသားလေးရဲ့ ကျောင်းသွားဖော်
ဒီဘက်အိမ်က မောင်အေးကျော်။

ဖော်ဖော်ရွေရွေ ရိုင်းပင်းကြ
စာကျက်ချိန်မှာ စာကျက်ကြ။

ရဲသုံးဘော်လို့ အမည်ကျော်
သားတို့ ကျောင်းသွားဖော်။

တူပျော်ပျော် ဘယ်မခွဲ
ဟိုမှာကြည့်လည်း တတွဲတွဲ
ဒီမှာကြည့်လည်းတတွဲတွဲ
ညီအစ်ကိုလိုပဲ။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

လူသာပဓာန

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– အသားအရောင်ခွဲခြားခြင်း၊အဆင့်အတန်းခွဲခြားခြင်းတို့မဖြစ်စေရန်နှင့် ထိုကဲ့သို့နှိမ့်ချဆက်ဆံခံရပါက အားမငယ်သင့်ကြောင်း လူ၏ ဖြူစင်ရိုးသားသော စိတ်နေသဘောထားသည်သာ အဓိကဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– ကလေးများကိုအစာကျွေးနေသည့် ကျီးပုံနှင့် ကလေးများကိုအစာကျွေးနေသည့် ဘဲ(သို့) အဖြူရောင် ငှက်၏ မိခင်ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပေါ်လွင်စေမည့် ဓါတ်ပုံသို့မဟုတ် ကာတွန်းချပ်

ကြာချိန်–၁၅ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- ❖ သင်တန်းသားများအား ၂ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ❖ အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
- ❖ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုကို အသားဖြူသော ဗိုလ်မလေးနေရာသရုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီးလျှင် ကျန်သည့်အဖွဲ့ကိုကုလမလေးနေရာတွင်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- ❖ ကဗျာပါစာသားများ၏ အမူအရာကို လုပ်တတ်စေရန် သင်တန်းဆရာမှ သင်ကြားပြသပေးပါ။
- ❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းပြီးသွားသည့်အချိန်တွင် အဆိုပါအုပ်စုတွင် အသားမဲသောကလေးပါနေပါက အသားမဲသောကုလားမ အဖြစ်အခြင်းခြင်းလျှောင်ပြောင်စနောက်ခြင်းမပြုရန်အထူးဂရုပြုသင့်ပါသည် ။
- ❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။
- ❖ ကလေးများအား **ကဗျာများဖြင့်ဆော့ကစားတတ်အောင်သင်ပေးခြင်းသင်ခန်းစာသည် ကလေးငယ်များ စိတ်ဓါတ်ကျ ဝမ်းနည်းအားငယ်သွားစေမည့်ဖြစ်ရပ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လာစေရန် တွန်းအားဖြစ်စေသော အကြောင်းတရား တစ်ခု မဖြစ်စေသင့်ပါ။**

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

လူ့သာ၀ပစာန

အဆင်းလည်းဖြူ မဖွေးဖြူ
ဗိုလ်မလေးနဲ့ တူ။

ဖွေးဖွေးဖြူလည်း ကြင်နာကင်း
လက်ကြော သူမတင်း။

အဆင်း မဲတူ မမဲတူ
ကုလားမနဲ့တူ။

မဲမဲတူလည်း သူမနား
ကူညီတတ်တကား။

အများအကျိုး သယ်ပိုးသူ
သားသား မှတ်လို့ယူ။

ဖြူဖြူမဲမဲ မခွဲရ
စေတနာသာ အဓိက
လူ့သာ၀ပစာန။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အဖော်ကောင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– မိမိ၏ လုပ်ရပ်သည် မိမိနောက်သို့အစဉ်လိုက်ပါနေကြောင်း၊ မကောင်းမှု ပြုထားသောသူသည် ထိုသူပြုလိုက်သော မကောင်းမှုဖြစ်ရပ် ကိုပြန်လည်တွေးတောရင်း စိတ်တုန်လှုပ် ခြောက်ခြား ခြင်းဖြစ်တတ်ကြောင်း။ထို့ကြောင့် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း ၊သူတပါးမပေးသောပစ္စည်းကို သိုဝှက်ယူတတ်ခြင်း အစရှိသော ကံ တို့၏ အကြောင်းကိုသိရှိကာ ရှောင်ရှားစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်။

(သို့)

ညီရင်းအစ်ကိုပမာ အချင်းချင်း မသင့်မြတ်မှုကိုရှောင်ရှားကာ ဆိုးတူကောင်းဖက် ပေါင်းသင်းစေလိုသော စိတ်ဓါတ်ရရှိစေရန်။(ယခုရည်ရွယ်ချက်အား မိဘမဲ့ကလေးများအတွက် အထူးသင့်လျော် ပါသည်။)

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း– နေပူဒဏ်ကို ကာကွယ်မှုပေးနိုင်သော ဦးထုပ်၊ခမောက် ၊အကျႌလက်ရှည်။

ကြာချိန် – ၁ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
- သင်တန်းဆရာသည် နေမပူလွန်းသောအချိန်ကို ရွေးတတ်ပါစေ။
- နေပူထဲသို့ဦးဆောင်ထွက်ကာ လမ်းလျှောက်ရင်း အရိပ်ကလေးအား မြင်အောင်ပြသပါ။
- မိမိထက်ကြီးသောလူများ ဆရာသမားများနှင့်တွေ့လျှင်ခေါင်းငုံ့ကာသွားရကြောင်းပြောပြပါ။
- လိမ္မာသောကလေးများမှာ ဆရာမိဘ ရဟန်းများ၏ အရိပ်ကိုပင် မနင်းမိအောင် ရှောင်၍ လမ်းလျှောက် ကြကြောင်းပြောပြပါ။
- အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရပါမည်။
- ထို့နည်းတူစွာ လူကြီးမိဘတို့၏ စကားကိုနားထောင်ခြင်းသည် လိမ္မာသော လူတော်တို့၏ အမူအကျင့်ဖြစ်ကြောင်း။ပြန်လှန်ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းသည် မကြားဝံ့မနာသာပဲ အများမှမိမိအား ရိုင်းစိုင်းသောသူဟု ထင်မှတ်သွားနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။
- ဘဝတွင်အဖေါ်ကောင်းအားတန်ဖိုးထားသင့်ကြောင့် မိမိအားကောင်းရန်လမ်းပြမှုကို လေးစားသမှုဖြင့် လက်ခံ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်းစသည်ဖြင့် ကလေး၏ **အသက်အရွယ်နှင့် စဉ်းစားနိုင်မှုစွမ်းရည် အနေအထားကို သုံးသပ်**ပြီးလိုအပ်သလိုပြောကြားနိုင်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အဖော်ကောင်း

လူလေးသွားရာ လိုက်ခဲ့တာ
အရိပ်ကလေးတဲ့ကွာ။

ရှေ့မှာသွားလည်းလိုက်လာမြဲ
နောက်မှာသွားလိုက်လာမြဲ
မခွဲ မခွာပဲ။

လူကလေးနဲ့ အမြဲသာ
အရိပ် ကောက်ကောက်ပါ။

နေရာတကာ လိုက်ပါဘိ
သစ္စာရှိကာ မခွာဘိ
လူလေး ချစ်ပါ၏။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဖိုးထောင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– နူးညံ့သိမ်မွေ့သော နှလုံးသားပိုင်ရှင်များဖြစ်စေရန်။ချွန်ထက်သောအရာများ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ထိခိုက်စေသောအရာများ၊အသက်အန္တရယ်ကိုဆုံးပါးစေနိုင်သောအရာများအား မကိုင်တွယ် မဆောင်ထားကြရန်နှင့် သတ္တဝါများအပေါ် သနားညှာသာခြင်းစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေရန်။ ကိုယ်ခြင်းစာစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
လိုအပ်သောပစ္စည်း– ဥပမာပေါက်ကာစ ငှက်ငယ်ကလေးများ ကြက်ငယ်ကလေးများပုံ၊ ငှက်မိခင်(သို့) ကြက်မိခင်မှ အစာခွံ့ကျွေးနေသည့်ပုံ၊ မျက်ရည်ကျနေသည့် ငှက်ကလေး၏ ပုံ(ဖန်တီးယူပါ) စသည်ဖြင့်

ကြာချိန်– ၁၅ မိနစ်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ယခုကဗျာကိုသင်ကြားရာတွင် အစကနဦးကဗျာကိုအရင်မသင်သင့်ပါ။ အိမ်ပြန်မရောက်လာသည့် မိဘကို မျှော်နေ ငှက်ကလေးများ၏ နေရာတွင် သင်တန်းသားကလေးငယ်များသည် **၄င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဇတ်ဆောင် စရိုက် နေရာတွင်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။** အဆိုပါအကြောင်းအရာသည် ဝမ်းနည်းမှုကို ဖြစ်စေ တတ်၏။ ထို့ကြောင့်**ဝမ်းနည်းမှုကိုတာရှည်မဖြစ်စေရန်** ပုံကိုအရင်ပြပါ။ ပုံနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာကို အရင်ပြောပါ။ပြီးမှသာလျှင် ကဗျာကိုနောက်ဆုံးမှသင်ကြားပေးပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

လက်သံပြောင်လို့ ဆော်ပလော်တီး
ဘုန်းဘုန်းဒေါသ တော်တော်ကြီး
ဖိုးထောင်ဟစ်လို့ အော်ကာညည်း
အီးဟီးဟီး အီးဟီးဟီး။ ။

ဆိုသော အပိုဒ်သည် ကလေးသူငယ်များအားပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်သော အရေးအဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ **စိတ်ပညာရှုထောင့်အရ**လည်းကောင်း ၊**အနုပညာ**တစ်ခု၏ အညမညဖြစ်စဉ်**သဘောတရားအရ**လည်းကောင်း ဇတ်သိမ်းတို့၏ ပရိယာရ်အရ လည်းကောင်း အပြင်းဆုံး အမြင့်ဆုံးခံစားထားသည့်ခံစားချက်ကို အဆုံးတွင် တစ်ဖြေးဖြေး **ဖြေလျှော့ပေး** ရပါသည်။ သို့မှသာ **နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဒဏ်ရာ**မရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

❖ မည်သည့်ကလေးမဆို အိမ်သို့(ကျောင်းသို့)တန်းတန်းမတ်မတ်ပြန်သင့်ကြောင်းပြောပြပါ။ အိမ်တွင် မိမိအားစောင့်မျှော်နေသူရှိကြောင်းပြောပြပါ။ တဆက်ထဲ **လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ** ဖြစ်ရပ်များမဖြစ်ပေါ်စေရန် ကလေးများ၏ အသက်နှင့် စဉ်းစားဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ချိန်ထိုး ပြောကြားပေးပါ။

❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ ကဗျာပါအကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ ဆွေးနွေးရပါမည်။

❖ ငှက်ကလေးများသည်သနားစရာကောင်းကြောင်း ။ မိမိပစ်လိုက်သော ငှက်သည် အကယ်၍ အစာရှာ ကျွေးနေသော မိခင်ငှက်ဖြစ်ပါက ထိုငှက်အိမ်ပြန်မရောက်လျှင် ငှက်ကလေးများမှာ ထမင်းစားရမည် မဟုတ်ကြောင်း ပြောပါ။ (အစာစားရမည်ဟူသောအသုံးထက် ထမင်းစားရမည် ဟုသုံးစေလိုပါသည်။ ထို့မှသာ ကလေးသူငယ်များမှ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ပိုလာနိုင်သလို မိဘများအား တွယ်တာခြင်း ချစ်ခင်ခြင်း ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း (တနည်း) counseling ပေးခြင်းတွင် **ဝေါဟာရတစ်ခုကိုပင် အလွန်ဂရုထားသုံးစွဲသင့်သည်** ကို ဂရုပြုစေလိုပါသည်။

❖ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်ပါအကြောင်းအရာများကို ပြောပြပါ။ မျက်စိကဲ့သို့ထိခိုက်လွယ်သော အရာများ မိမိတို့တွင်ရှိကြောင်း မတော်တဆထိခိုက်မိပါက ပြန်အစားထိုးလို့မရကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ချွန်ထက် သောအရာများ၊ လေးဂွ ၊ဓါး၊ စသည်များနှင့် ဆော့မကစားသင့်ကြောင်း **တဆင့်ပြီးတဆင့်ပြောပြပါ။**

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဖိုးထောင်

ဘုန်းကြီးကျောင်းသား မောင်ဖိုးထောင်
ကျောင်းလည်း မတက်ပေါင်။

တချက်တကောင် မလွှတ်တမ်း
လောက်လေး ဂွနဲ့ စမ်း။

ရှုံးမောင် ဖိုးထောင် မောင်ဖိုးထောင်
ချိုး ဇရက်တွေ ထောင်။

တနေကုန်အောင် ဒါမျိုးလုပ်
ဖိုးထောင် တော်တော်ဟုတ်။

ချိုးထောင် ရှုံးမောင် မောင်ဖိုးထောင်
တမိုးချုပ်ပြီ မောင်။

လက်သံပြောင်လို့ ဆော်ပလော်တီး
ဘုန်းဘုန်းဒေါသ တော်တော်ကြီး
ဖိုးထောင်ဟစ်လို့ အော်ကာညည်း
အီးဟီးဟီး အီးဟီးဟီး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သူတို့ ညီအစ်ကို

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– ဒေါ်သ၏ အပြစ်နှင့် ဒေါသကိုမထိမ်းသိမ်းနိုင်ပါက အသက်ကိုပင်ဆုံးပါးနိုင်ကြောင်း နှင့် မိဘ ညီအစ်ကို သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်ဆုံးရှုံးသွားပါက မိမိတို့ဘဝတွင်အစားထိုးမရသောဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ကြောင်း ။ တူတူဆော့ကစားမည့်သူမရှိတော့နိုင်ကြောင်း စသည်တို့ကိုပြောကြားကာ ညီညွတ်ခြင်း ချစ်ခင်ခြင်း သည်းခံခြင်းစွမ်းရည်များ ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ– အထက်ကဗျာပါအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးရန်ဖြစ်နေပါက အားပေးအားမြှောက်မပြုပဲ ရန်ပွဲပြီးဆုံးကာ အခြင်းခြင်းသင့်မြတ်စေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်ကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးပေးပါ။
ဝင်ရောက်ဖြန်ဖြေပေးသူကိုလဲ ရန်မမူသင့်ကြောင်းထည့်သွင်းပြောကြားဖို့မမေ့ပါနှင့်။
မိတ်ဆွေ၏ တန်ဖိုးကို သိရှိစေရန် အထူးတလည်ပြောဆိုသင်ကြားပေးပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သူတို့ ညီအစ်ကို

မောင်လှနဲ့ မောင်မြ
တမိထဲက ဆင်းသက်ကြ။

ခဏခဏ ခိုက်ရန်ပို
သူတို့ ညီအစ်ကို။

ထစ်ကနဲ့ဆို နှောင်ဂျိန်းခင်း
ဒေါမာန် တဝင်းဝင်း။

ကိုယ့်အချင်းချင်း မညီယင်
အဖျက်သမား နှောင့်မှာပင်။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေလိုက
လွတ်လပ်ရေးကို ထိန်းသိမ်းကြ
သားတို့ စည်းလုံးမှ။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဥဒေါင်းနဲ့ ကျီး

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– လူသာပဓါနကဗျာ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ– ကလေးသူငယ်များထဲမှ အသက်ကြီးပြီး သွက်သောကလေးကိုရွေးကာ ထိုကလေးကိုဦးဆောင်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။**ခေါင်းဆောင်**မှုအတတ်ပညာရရှိပါစေ။

သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်း ရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဥဒေါင်းနဲ့ ကျီး

ဥဒေါင်းငှက်ကလေး မာနထောင်
အလှသရဖူဆောင်။

သူ့ ကိုယ်ရောင် ပြောက်ကျားကျား
ရွှေချည် ငွေချည်များ။

ကျီးငှက်ကလေး မျက်နှာငယ်
အရုပ်ဆိုးသတဲ့ကွယ်။

ကြည့်ပါကွယ် သူ့ ရုပ်ဆင်း
အသား မဲဘိခြင်း။

စဉ်းစားစမ်းပါ လူကလေးငယ်
ဆင့်တန်း မခွဲနဲ့ ကွယ်။

တကယ်မှာကွယ် အဖြေထွက်
ဥဒေါင်းလည်းငှက် ကျီးလည်းငှက်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အဘိုးမအိုပါ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းဆွဲပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အဘိုးမအိုပါ

ငါတို့ ရွာက ဘိုးပန်းညှာ
အသက်ကြီးလို့ အိုမင်းလာ။

ဘယ်အခါကြည့်ကြည့် နှီးဖြာလျက်
အဘိုး ခြင်းတောင်း ယက်။

ငါတို့ ရွာက ဘိုးပန်းညှာ
အသက်ကြီးလို့ အိုမင်းလာ။

ဘယ်အခါကြည့်ကြည့် မြေကိုဆွ
အဘိုး သီးပင်ချ။

ငါတို့ ရွာက ဘိုးပန်းညှာ
အသက်ကြီးလည်း မအိုပါ
နုပျိုနေဆဲပါ။

ဘယ်ချိန် ဘယ်အခါ အမြဲကြည့်
အငြိမ်မနေ သူ့ အသိ
ဘိုးမှာ လုပ်အားရှိ။ ။

ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၂)

ဂျပန်ပြည်မှာ လုပ်သည်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–သချ်ာဘာသာရပ်အားစိတ်ဝင်စာစေရန်။အလီကျက်မှတ်လိုစိတ်ရှိစေရန်။
သိပ္ပံထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ အကျွမ်းတဝင်ရှိရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

သင်နည်း	လက်တွေ့ နှိပ်ပြခြင်း
လိုအပ်သောပစ္စည်း	ဂဏန်းပေါင်းစက်
ကြာချိန်	မိနစ် ခြောက်ဆယ်ခန့်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

- ❖ သင်တန်းသားများအား၇ဦးခန့် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ❖ အုပ်စုလိုက်တန်းစီခိုင်းပါ။မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။
- ❖ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ထွက်လာခိုင်းပါ။
- ❖ သင်တန်းဆရာသည် ကျောက်သင်ပုန်းတွင် အုပ်စုလိုက်အမှတ်ပေးဇယားကွက်ဆွဲထားပါ။
- ❖ သင်တန်းဆရာသည် ရောင်စုံစက္ကူပေါ်တွင်တွက်စေလိုသော ဂဏန်းများကို ကြိုတင်ရေးထားရပါမည်။(ဥပမာ– ၂+၃ ၊ ၄× ၅ ၊ ၃–၂ ၊စသည့်ဖြင့်.....)
- ❖ သင်တန်းဆရာမှ ကိုယ်စားလှယ်များနောက်တွင်ရပ်လျှက် ဂဏန်း ရေးထားသောစာရွက်အား အုပ်စု
- ❖ အဖွဲ့ သား များမြင်သာစေရန်ထောင်ပြရမည်။
- ❖ ရွေးထားသည့် ကိုယ်စားလှယ်မှ ဂဏန်းပေါင်းစက်ဖြင့် ပေါင်းရမည်။
- ❖ ကျန်သည့်ကလေးများကိုလက်ဖြင့်တွက်ချက်ခိုင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများအားလုံးဂဏန်းပေါင်းစက်အသုံးပြုခွင့်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။
- ❖ အားလုံးပြီးသွားပါက သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ ဆွေးနွေးရပါမည်။ ဂဏန်းသချ်ာ၏အရေးပါပုံ နှင့် ဂဏန်းပေါင်းစက်မရှိပါက တွက်ချက်တတ်စေရန် အလီများကိုကျက်မှတ်သင့်ကြောင်းနှင့်အချိန်ရပါကတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမြင်ကိုမေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။
- ❖ သချ်ာဆရာမနှင့် တိုင်ပင်သင်ကြားပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဂျပန်ပြည်မှ လုပ်သည်

ကျွန်တော့်နာမည် မောင်မောင်စက်
တစ်နှစ်သုံးလေး အဖြေထွက်
ဂဏန်းပေါင်းတဲ့ စက်။

အခက်အခဲများ ရှိပါသလား
ကျွန်တော့်ကို ပြောပါဗျား။

သားသားတို့ လည်း အကူအညီလို
ဖြေရှင်းပေးမယ်ဗျို့ ။

တစ်ကို တစ်နဲ့ ပေါင်းကာထား
နှစ် မဟုတ်ပါလား။

ပေါင်း နှုတ် မြှောက် စား စိတ်ရှုပ်နေ
စိတ်မပျက်ကြနဲ့ အဆွေ။

ကျွန်တော့် မွေးမြေ သိပါသလား
စက်မှုပညာ လွန်ထွန်းကား
ဂျပန်ပြည်က ဖွား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မြင်းကြီးစီးမယ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

သင်နည်း(၁)

လိုအပ်သောပစ္စည်း

ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းဆွဲပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မြင်းကြီး စီးမယ်

အာရပ်မြင်းလား လည်ဆံဖွား
သားစီးမလား စီးမလား။

ရွှေဘိုမြင်းလား ညမီးဆံဖွား
သားစီးမလား စီးမလား။

ဒီမြင်းများတော့ မစီးလို
ဟင်အင့် ဟင့်အင်ဆို။

ဘာမြင်းကို သားသားစီး
ဖေဖေ့ကျောကို မြင်းလုပ်စီး။

မြင်းကြီးစီးလို့ ဘာမထီ
ဖေ့သား အာဇာနည်။

တို့ပြည်ကို လာမထိနဲ့
ဒီမှာ ဓားကြည့်ကွဲ့။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျားကြီးလာပြီ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းဆွဲပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျားကြီးလာပြီ

မလေး မလေး ထထ
မနက် လင်းလုပ်ပါ။

ရွှေကြက်ဖကြီး တွန်သံချီ
ကျေးငှက် သီချင်းသီ။

မကြာမီ အချိန်တွင်း
ရောင်နီ ပေါ်လို့ ဝင်း

မောင်လေး မောင်လေး ထထ
အရုဏ် ကျင်လုပ်ပါ။

အဘ ကြေးစည် နှောင်ဝေမြည်
မေမေ ဆွမ်းချက်ပြီ။

မကြာမီ အချိန်တွင်း
စာကို ကျက်ပါ မင်း။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မီးရထားကြီးပုံပမာ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–
ကချင် ကယား ကရင် ချင်း ဗမာ မွန် ရခိုင် ရှမ်း စသည့် လူမျိုးစုများအကြောင်း သိရှိစေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးဝတ်စုံအပြည့်ဝတ်ထားသော ပုံများလိုအပ်ပါသည်။ မီးရထားပုံ ။
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပါ။

ပါဝင်သင့်သည့်အချက်များမှာ မီးရထားပေါ်တွင် ဝမ်းစာရှာဖွေနေကြသည့်ကလေးများ၏ လုပ်အားတန်ဖိုးနှင့် မိဘများအားလုပ်ကျွေးပုံ စသည်တို့ကိုပါဝင်အောင်ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။
ထို့အပြင် ရထား ခ ပေးစီးသင့်ကြောင်းပြောပါ။
အရှိန်နှင့်မောင်းနှင်နေသော ရထားပေါ်မှ ခုန်မဆင်းသင့်ကြောင်းပြောပါ။
ရထားတွဲတစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲကူးကာ ဆော့ကာမကားစားသင့်ကြောင်းပြောပါ။
ရထားသံလမ်းများပေါ်တွင် ထိုင်နေခြင်း ကစားခြင်း လဲလျောင်းခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းမပြုရကြောင်း စသည့်အချက်များကိုပါဝင်အောင်ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။

(အရှုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မီးရထားကြီးပုံပမာ

ဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက် ဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက်
တယောက်ခါးကို တယောက်ဖက်။

ဂျက်ဂျက်ဂျုံးဂျုံး ဂျက်ဂျက်ဂျုံးဂျုံး
မီးရထားကြီး တဂျုံးဂျုံး။

တပြုံးပြုံးနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်
ကိုကြီး ချင်းနဲ့ ညီ ကချင်။

ကရင် ရခိုင် ပလောင် ဝ
မောင်ကြီးရှမ်းက ခေါင်းကဗျ။

လိုက်ကြမလားကွဲ့ တကြော်ကြော်
မ ကယားလည်း ပါခဲ့သနော်။

မြေပြန့်တောင်ပေါ် သွေးစည်းလက်
မီးရထားကြီး ခရီးထွက်
ဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက် ဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သိုင်းသမား

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

အချို့သောကလေးသူငယ်များအတွက် သင်ကြားပေးရန်မသင့်တော်ပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သိုင်းသမား

အဆုတ် အတက် ခုန်ဝဲပြန်
စွန်ရဲ သုတ်တဲ့ဟန်။

ခုတ်လို့ ဆီးခဲ ပြန်ကာတွက်
ဓားရောင် တလက်လက်။

အကွက်ကျကျ ကစားမည်
ရွေးထွက်များရမည်။

ဘာမထီဟော့ တကောင်ဘွား
မြန်မာပြည်သား မြန်ပြည်သား
ကလေးသိုင်းသမား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဝလုံး

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဝလုံး

ဝလုံးလေးက ဝဝ
သုညကလေးလည်း ဝ။

ဖိုးလမင်းက ဝိုင်းဝိုင်း
လှည်းဘီးကြီးက ဝိုင်းဝိုင်း။

ဆိုင်းဝိုင်းကြီးက တဆူဆူ
ဖိုးဝ ဝင်းပူပူ။ ။

လူကလေးက လုံးတုံး
ကိုရင် ဖန်ကတုံး။

အားလုံးလက်ကိုတွဲလို့ သာ
ဝိုင်းကြီး ပတ်စို့ ကွာ။

ဟော ဒီမှာကြည့်ပါအုံး
ဝလုံး ဝလုံး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သဘောသား

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သဘော်သား

တူတူတူ တူတူတူ
သဘော်ကြီးက မီးခိုးအူ
တတူတူ အသံကြား
လိုက်မလားကွဲ့ ခရီးသွား။

သဘော်သားလေး ရှိးသားနေ
မြန်မာပြည်ကလေ။
ကမ္ဘာ့ရေမြေ ဆိပ်ကမ်းမြို့
ကုန်စည်လည်းပို့ လူလည်းပို့ ။

မြို့ ဟောင်ကောင်နဲ့ ဂျပန်ပြည်
စကော်ပူ မလေးရှား စုံလှပေ။

မြေထပြင်လယ် ခရီးလမ်း
မြန်မာပြည်ကို လွမ်းချင်စမ်း။

လွမ်းပေမယ့်လည်း မညည်းညူ
ဝင်ငွေရအောင် သူကကူ။
တတူတူတူတူ အသံကြား
သားသားလည်းလေ သဘော်သား။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မန်ကျည်းရိပ်မှာ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မန်ကျည်းရိပ်မှာ

ညခါလမင်း ထိန်ထိန်သာ
မန်ကျည်းရိပ်ကဖြာ။
လာပါလာပါ သူငယ်ချင်း
မန်ကျည်းပင်ရင်း မြေတလင်း
ကစားကြစို့ မင်း။

ကစား ပြီးတော့ နားတဲ့ခါ
မန်ကျည်းပင်ရိပ်မှာ
လာပါလာပါ သူငယ်ချင်း
ဘွားဘွားပြောတဲ့ ပုံသီချင်း
နားထောင်ကြစို့ မင်း။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျောက်သင်ပုန်းတောင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျောက်သင်ပုန်းတောင်

ကျောက်သင်ပုန်းတောင် ကတုံပြောင်
ကတုံးကလေးက ပြောင်။

ပြောင်ပါပေရဲ့ ပြောင်ပေရဲ့
လူကလေးနဲ့ တူသကွဲ့ ။

ကျောက်သင်ပုန်းတောင် ကတုံးပြောင်
မုဒ္ဒန်းရှာ ဂုဏ်ဆောင်။

ဆောင်ပါပေရဲ့ ဆောင်ပါပေရဲ့
သင်ပုန်း ကျောက်တံ ထွက်သကွဲ့ ။

ကျောက်သင်ပုန်းတောင် ကတုံးပြောင်
ကတုံးကလေးက ပြောင်။

ထိပ်ပြောင်ပြောင်နဲ့ လူကလေး
ကျောက်သင်ပုန်းမှာ ဝလုံးရေး
ဘီလူးကျွန်းဆီကိုလေး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကားမောင်းတမ်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကားမောင်းတမ်း

ကားမောင်းတမ်း ကစားမယ်
ညီလည်း ပါမယ်ကွယ်။

ကိုကိုငယ်က ဒရိုင်ဘာ
ညီက စပယ်ယာ။

ဆက်ဆံရာမှာ နှုတ်ချိုစွ
လမ်းစည်းကမ်းကို ရှိသေကြ။

ညီမလေးက ခရီးသည်
ကားကြီး စီးမယ်ကွယ်။

ကိုယ်ဝန်သည်နဲ့ ဘိုးဘွားများ
နေရာထိုင်ခင်း ပေးပါဗျား။

ကိုယ့်တာဝန်များ ကျေပါယင်
အရာရာမှာ အောင်ပွဲဆင်။

ချစ်ချစ်ခင်ခင် တို့ကစား
လိုက်ကြမလား ခရီးသွား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

နာရီ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်
သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

နာရီ

သူ့မျက်နှာက ဝိုင်းစက် ဝိုင်းစက်
ခြေလက်မပါ သိလားကွာ
ဖိုးလမင်းလည်း မဟုတ်ပါ
အဲဒါ ဘာလဲကွာ။

သူ့အသံက ဒေါက်ဒက် ဒေါက်ဒက်
အချက်ပြလို့ နေရာရှာ
ယာဉ်ထိန်းရဲလို မဟုတ်ပါ
အဲဒါ ပြောစမ်းကွာ။

အဖြေရှာ ဘာမခက်
မနက် နေ့ည အချိန်မှန်
စာကျက်ရန် နိူးဆော်ပေး
ကလေးတို့ရဲ့ မိတ်ဆွေလေး
နာရီ ပါတဲ့လေး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဂျိမ်းတုတ်တုတ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဂျိမ်းတုတ်တုတ်

မလှုပ်တလှုပ် ၊လှုပ်တလှုပ်
ဇီးကွက်အရုပ် ၊ ငြိမ်ကုပ်ကုပ်
ဂျိမ်း တုတ်တုတ် ၊ဂျိမ်းတုတ်တုတ်။

မရှုတ်တရှုတ် ၊ရှုပ်တရှုပ်
မင်းသားအရုပ် ၊ ကကြိုးရှုပ်
ဂျိမ်း တုတ်တုတ် ၊ ဂျိမ်းတုတ်တုတ်။

မပုံ့ တပုံ့ ၊ ပုံ့ တပုံ့
မမက ကျုံ့ ၊ ပုဆစ်တုပ်
ဂျိမ်း တုတ်တုတ် ၊ ဂျိမ်းတုတ်တုတ်။

သားသားက ဆုပ် ၊ မုန့်ဖက်ထုပ်
စားတော့ပလုပ် ၊ ဝါးလက်ခေါက်ခုပ်
ဂျိမ်း တုတ်တုတ် ၊ ဂျိမ်းတုတ်တုတ်။ ။

(အရှုက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၃)

စံချိန်သစ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း–   ဝေါဟာရများကို တကယ့်ပစ္စည်းဖြင့်ယှဉ်တွဲသင်ကြားပါ။
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်အားကစားတာဝန်ခံနှင့်တိုင်ပင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

စံချိန်သစ်

အပြေးမှာတော့ သန်းသန်း
စံချိန် အံမခန်း။

အခုန်မှာတော့ သန့်ဇင်
စံချိန်သစ်ကို တင်။

အပစ်မှာတော့ ဂျနီဖာ
စံချိန် ကောင်းလှပါ။

ပြေးခုန် ပစ်မှာ ရွှေတွေရ
အရှေ့တောင် အာရှ ပွဲတော်က
နိုင်ငံ့ဂုဏ် မြှင့်ကြ။

ငယ်စဉ်ကတည်းက သားတို့မှာ
အားကစားကို လိုက်စားပါ။

နောင်သောအခါ သားတို့ ခေတ်
နိုင်ငံ့အကျိုး သယ်ပိုးရစ်
တင်ပါ့ စံချိန်သစ်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

လက်ဖော့ပွဲ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါ။

ကလေးများအတွက် သင်ကြားရန်မသင့်ပါ/သင်ကြားရန်သင့်ပါသည်။
အချို့ကလေးငယ်များအတွက် သင်ကြားရန်သင့်ပါသည်။
မိန်းကလေးများကိုမသင်ကြားပေးသင့်ပါ။
မိန်းကလေးများကို အထူးသင်ကြားပေးသင့်သည့်ကဗျာဖြစ်သည်။

(အရှက်ကိုသစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

လက်ဖွေ့ပွဲ

ထိုးလိုက်ပါလား ထိုးပါလား
ယောကျာ်းဘသား ကျားဘသား။

သမန်းကျားတွေ့ ဘာမထီ
မိုးကြိုး လာပါပြီ။

စိန်ခေါ်ပြီ မကြောက်တမ်း
မြန်မာ့လက်ဖွေ့ သတ်ပုံဆန်း။

ကြမ်းကြမ်း ရမ်းရမ်း ထိုးကြပုံ
ကိုယ်ခံ ပညာလုံ။

ဖေပုံ ထိဖေ ပတ်ကြမ်းတိုက်
ခြေရော ဒူးရောတိုက်။

နှစ်ခြိုက်စရာပါ့ သားတို့ရေ
လက်ဖွေ့ရေးကို ပြလို့နေ။

ကြည့်စမ်းဟေ တဖြောင်းဖြောင်း
ဖွေ့သား လက်ခမောင်း။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၄)

ပျိုးနှုတ်ချိန်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပျိုးနှုတ်ချိန်

ဒိုးဒိုး ဘယ်ကဒိုး
အောင်ပင်လယ်က ဒိုး။

ဒိုးသံ ဒိုးသံ ငါတို့ကြား
ဟေလာ မောင်ရို့ဝါး။

မိုးမိုး ဘယ်ကမိုး
အနောက်တောင်က မိုး။

မိုးသံမိုးသံ ငါတို့ကြား
ထွန်းတုံးပြင်စို့လား။

ပျိုးပျိုး ဘယ်ကပျိုး။
လယ်ကွင်ပြင်က ပျိုး။

ပျိုးသံ ပျိုးသံ ငါတို့ကြား
စိုက်လိုက်ပါစို့လား
အထွက်တိုးတဲ့စပါး။ ။

(အရက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ထမင်းရှင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ထမင်းရှင်

သားသားစားတဲ့ ထမင်းဟာ
ဘယ်က ရသလဲကွာ။

ထမင်းဟာ ဆန်ကရ
သားသား သိပါစ။

တို့တတွေရဲ့ ထမင်းရှင်
ဘယ်သူလည်းလို့ သိလားဟင်။

ထမင်းရှင်ဟာ လွန်ရိုးသား
တောင်သူ လယ်သမားဦးကြီးများ။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

စိုက်ပျိုး မွေးမြူမယ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

စိုက်ပျိုး မွေးမြူမယ်

စားလို့ရတာ အကုန်စိုက်
လုပ်အား ချွေးဖြိုက်ဖြိုက်။

မွေးလို့ရတာ အကုန်မွေး
လုပ်အား ချွေးနဲ့မွေး။

မမလေးက စိုက်ပျိုးမယ်
အိမ်နောက် မြေလပ်ဝယ်။

ဗူးရယ် ဖရုံရယ် ငရုတ်သခွား
ချဉ်ပေါင် နံနံ ကြက်ဟင်းခါး။

မောင်မောင်လေးက မွေးမြူမယ်
အိမ်အောက်ခြံခတ်တယ်။

ကြက်ရယ် ဘဲရယ် မွေးလို့ထား
တို့မောင်နှမတွေ အပျင်းမပွား
အိမ်သုံး ရစေသား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဆည်ရေသောက်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဆည်ရေသောက်

ဒီမှာ ဟိုမှာနား
ရေတွေ သိုလှောင်ထား။

လယ်မြေများကို ရေပို့ဆောင်
ဆည်ကလေးရဲ့ လုပ်သားမောင်။

သူ့ဂုဏ်ရောင် ဘယ်မညှိုး
လယ်သမားတို့ ချစ်မြတ်နိုး။

မိုးမိုး နွေနွေ မမူပါ
ဆောင်းလည်း ဆောင်းအခါ။

ရာသီမရွေး အကူထောက်
ရေဝေပေးလို့ သူဝမ်းမြောက်။

ဆည်ရေသောက်တဲ့ လယ်ယာမြေ
သီးနှံဖွံ့ ထွားနေ။

သားတို့ရေ မှတ်လို့ထား
ဆည်ကလေးရဲ့ သူ့လုပ်အား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၅)

မန်ကျည်းပင်ပြက္ခဒိန်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မန်ကျည်းပင်ပြက္ခဒိန်

ဥတုသုံးလီ အားမာန်အပြည့်နဲ့
ဟိုအိမ်ရှေ့က မန်ကျည်းပင်။

နွေခါဆိုယင် သူ့အကိုင်းက
ထီးကိုင်းကြီးနဲ့ ပမာထင်။

မိုးကျယင်ကွယ် ပင်ရွက်စိမ်းတို့
မြရည်လိမ်းလို့ စို့ငါ့ရှင်။

ဆောင်းတွင်းဆိုယင် တကယ်သီးတို့
ရွှေမန်ကျည်းက ဝင်းမှည့်ရွှင်။

ဘယ်ချိန်မဆို သူ့ကိုကြည့်ပါ
နှပျိုသတ္တိ အားသစ်ဝင်။

သားသားတို့ရေ ပြက္ခဒိန်ရှုလို့
အတုယူစို့ သူ့အသွင်။
သိမြင် သိမြင်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အိမ်ရှေ့က မန်ကျည်းပင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အိမ်ရှေ့က မန်ကျည်းပင်

အဘိုးစိုက်တဲ့ မန်ကျည်းပင်
တို့များ အိမ်ရှေ့တွင်။
ရွက်နုဆင်လို့ ဖူးညွန့်ထွား
အားနဲ့အင်နဲ့ပွား။

အဘိုးစိုက်တဲ့ မန်ကျည်းပင်
အိမ်ရှေ့ထွက်တိုင်းမြင်။
ဝေးရပ်ခွင်မှ ခရီးသွား
ရေစင်သောက်လို့ ချွေးသိပ်နား။

အဘိုးစိုက်တဲ့ မန်ကျည်းပင်
လောက အလှဆင်။
သားတို့အသွင် ပမာထား
သမီးတို့အသွင် ပမာထား
အနာဂတ်ရဲ့ ကောင်းမွေများ
ကြိုးလိုက်ကြစို့လား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သစ်ပင်စိုက်ကြမယ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သစ်ပင်စိုက်ကြမယ်

မောင်လေး မောင်လေး ဘာတွေစိုက်
သစ်ပင်တွေစိုက် သစ်ပင်စိုက်။

မမလေးလည်း စိုက်ပါ့မယ်
သစ်ပင်စိုက်ပါ့မယ်။

သစ်ပင်တွေရယ် ရှင်သန်မှ
တောတောင် စိမ်းမြမြ။

တောတောင်စိမ်းမှ ဖြိုးဝေပြန်
မိုးရေ တွေကမှန်။

မိုးရေမှန်မှ တို့ပြည်လှ
မောင်လေး သိပါစေ။

စိုက်ကြ ပျိုးကြ ဘယ်မခို
ချွေးတွေကစို ချွေးကစို။

သစ်ပင်ကိုစိုက် သစ်ပင်စိုက်
မောင်လေးလည်းစိုက် မမစိုက်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၆)

ကိုယ်ယင်ကောင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ– တကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားစေရန်။ ခြင် ယင်ကြွက် ပိုးဟပ် စသော အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကြောင့်ဖြစ်တတ်သောရောဂါကိုသိရှိစေရန်။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

လိုအပ်သောပစ္စည်း – ယင်လုံအိမ်သာမဟုတ်သော နေရာတွင် မစင်ပါနေသော ကလေးငယ်လေး၏ ပုံ။ အဆိုပါမစင်အားယင်ကောင်များ ခွေးများစားသောက်နေပုံ ၊ အဖုံးအုပ်ထားသော ထမင်းစားပွဲပုံနှင့် အဖုံးမပါသော ထမင်းဝိုင်းပုံ စသည့်ကာတွန်းဖြစ်စေ သင့်တော်ရာသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

လက်ဆေးခြင်းအလေ့အထကိုပါထည့်သွင်းပြောကြားသင့်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကိုယ်ယင်ကောင်

(ကိုယ်ယင်ကောင်)၂ သိပ်ရွံဖို့ကောင်း
မစင်လဲကြိုက် ဟင်းလည်းကြိုက်
ဟိုနှင့်ဒီကူးလိုက် သူခြေလက်ကလေး
ဆေးနေတာ တို့ထမင်းပွဲပေါ်မှာ
ရိုက်ပါဟာ မောင်းပါဟာ ချမ်းသာမပေးနဲ့ကွ
ထမင်းပွဲအုပ်ထားရအောင်
သွားတော့ကိုယင်ကောင်။

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်စဉ်းစားရန်။

ရိုက်ပါဟာ မောင်းပါဟာ ဆိုသောစကားလုံးအား အခြားစကားလုံးနှင့် အစားထိုးသုံးစွဲသင့်သည်ဟု ယူဆသည်/ မယူဆပါ။

မပြောင်းလဲပဲ မူရင်းအတိုင်းသုံးစွဲမည်ဆိုပါက ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ဝယ် အင်အားသုံး အနိုင်ကျင့်မှု ညှင်းပမ်း နှိပ်စက်မှု ကိုယ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာ ကြမ်းထမ်းရိုင်းစိုင်းခြင်းဖြစ်ပွါးစေနိုင်သည်ဟု ယူဆသည်/ မယူဆပါ။

ကလေးသူငယ်များသည် အဆိုပါအကြောင်းအရာများအထိမသိရှိနိုင်ပါ/ သိရှိနိုင်ပါသည်။
ပြောင်းလဲမည်ဆိုပါက ကာရံနှင့် အသံကိုဦးစားပေးမည်/အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လွင်စေရန်ဦးစားပေးမည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သွေးလှူကြစို့

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

သွေးအားကောင်းပြီး အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကြောင်းထည့်ပြောပါ။
ဥပမာ ဟင်းနုနယ်ရွက်
အိမ်တွင် မြေလွတ်ရှိပါက စိုက်ပျိုးသင့်ကြောင်းပြောပါ
စိုက်နည်းကိုပါသင်ပေးပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သွေးလှူကြစို့

သွေးလှူဘဏ်ကို မောင်ငယ်သွားတော့
လိုက်မလားကွဲ့ မလေးရယ်။

သွေးဆိုတာကွယ် အုပ်စုများလို့
လေးမျိုး ခွဲခြားထားပါတယ်။

အေ ဘီ အိုရယ် အေဘီသွေးတဲ့
အရေးကြီးက အသက်ကယ်။

လူ့ အသက်တချောင်းကို
ကယ်ဆယ်ကောင်းပေ့
ရှင်လူအပေါင်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ်။

အလှူတကာမယ် အမြတ်ဆုံးမို့
ပြုံးလို့ ပျော်ပါ့ ကွယ်တို့ ရယ်။

လူလေးတို့ ရယ် သင့်သွေးတစက်နဲ့
ပေးဆက်ဒါန ပြုပါကွယ်
သာခုကွယ် သာခုကွယ်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဗီတာမင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ။

အမျှင်ပါသော ငှက်ပျောသီး လိမ္မော်သီးစသည်များ စားပါက အဆိုပါအမြင်များကိုပါစားသုံးသင့်ကြောင့် ထည့်ပြောပါ။

ဈေးကြီးသောအသားစားမှသာလျှင် အသားဓါတ်ရရှိခြင်းမဟုတ်ကြောင်းပြောပြပါ။

ငပိတွင်အသားဓါတ်များပါဝင်ကြောင်းပြောပြပါ။
ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးခြင်းဖြင့်အသားဓါတ်ရရှိကြောင်းပြောပါ။

အဟာရဓါတ်သုံးအုပ်စုအကြောင်းကိုဆက်စပ်ပြောပြပါ။

ရေ၏ အရေးပါပုံကိုထည့်သွင်းပြောကြားဖို့မမေ့ပါနှင့်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဗီတာမင်

ဗီတာမင် ဗီတာမင်
လူလေးသောက်တဲ့ ဗီတာမင်။

ဗီတာမင်တွေ သောက်မလား
ထမင်းရေတဲ့ဗျား။

ဟိုရှေးတုန်းက မင်းသာလွန်
စည်းကမ်းရှိဖို့ လမ်းပြညွှန်။

ထမင်းရေသွန် သူငယ်မ
ခေါ်လို့ သူဆုံးမ။

ချွေတာရေးကျလို့ အကျုံးဝင်
ဗီတာမင်ရဲ့ အာနိသင်
ဘီ ဝမ်း အားဆေးပင်။

လေလည်းရှင်လို့ ဆီးလည်းကောင်း
အာဟာရဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၇)

ချိုးရုပ်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရှာဖွေပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ချိုးရုပ်

ဘိုးဘိုးဘာလုပ် ၊ တကုပ်ကုပ်
ရွှံ့စေးနဲ့ လုပ်၊ ချိုးငှက်ရုပ်
မနားတမ်းပဲ့လုပ်။

မောင်မောင်ဘာမှတ်၊တမှတ်မှတ်
ကူကုကူမှတ်၊ချိုးငှက်ရုပ်
မနား မနေမှတ်။

ဟိုကလည်း မှတ်မှတ်
ဒီကလည်း မှတ်မှတ်
ကလေးတအုပ်၊ သီဆိုမှတ်
တိုးလျက်မှတ်၊ချိုးငှက်ရုပ်
အဲဒါ ငြိမ်းချမ်းရေး သရုပ်။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပန်းချီဆရာ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်တန်းပို့ချမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပါ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–

သင်နည်း(၁)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ပုံဆွဲစာရွက်၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ ခဲတံ၊ ပန်းချီပုံများ။

ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းဆွဲပါ။

ကလေးများရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်သည့် ဝလုံး

အင်္ဂလိပ် အက္ခရာ L

မြန်မာ အက္ခရာ က ၊ ယ ပလက် စသည်တို့ကိုအသုံးပြုကာ ပြုံးနေသည့် ဝလုံးလေး၏ ပုံများ

က ကိုအသုံးပြုကာ ကောင်းကင်တွင် ပျံသန်းနေသည့် ငှက်ကလေးပုံများစသည်ဖြင့်ဆွဲပြနိုင်ပါသည်။
အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘယ်အရာတွင်မဆို ဖန်တီးခံစားတတ်ပါက အလှတရားရှိကြောင်းသိရှိစေလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

Mouse ဟူသော အက္ခရာကိုပင် ကြွက်တစ်ကောင်ဖြစ်အောင်ဖန်တီးရေးဆွဲပြနိုင်ပါသည်။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပန်းချီဆရာ

သားသားလေးက ခဲတံကိုင်
ခဲချက်တွေကပိုင်။

ပိုင်ပါပေရဲ့ ရုပ်ပုံကား
ဦးဘဉာဏ်ရဲ့ လက်ရာအလား။

သားသားလေးက စုတ်တံကိုင်
စုတ်ချက်တွေကမြိုင်။

မြိုင်ပါပေရဲ့ ရှုခင်းကား
ဦးငွေကိုင်ရဲ့ လက်ရာအလား။

ကျောင်းအားရက်မှာ ရေးကာ ခြယ်
မြန်မာယဉ်ကျေးမှု ချစ်စဖွယ်။

ရှန်ကာပွဲမယ် ယှဉ်ပြိုင်ရ
သားသား ပထမ။ ။

(အရှက်ကသစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရုပ်သေးမ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းဆွဲပါလေ။

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ဖြစ်နိုင်လျှင်အကသင်ခန်းစာပါပါအောင် သင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ရုပ်သေးမ

ရုပ်သေးမ ရုပ်သေးမ
ကြိုးဆွဲတိုင်း သူက။

ပြုံးစစနဲ့ မျက်တောင်ချီ
ဆိုင်းက ဗေပုံထီ။

လှုပ်လီ လှုပ်လဲ့ ဟန်ကလေး
ချစ်စဖွယ် ကောင်းပါသေး။

မအေးလေးလည်း ကတတ်တယ်
ဒီမှာ ကြည့်ပါကွယ်။

ကကြိုးရယ် ဗျိုင်းပျံဆဲ
ကောင်းလိုက်ပါတဲ့ပွဲ။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရွှေရိုးမောင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း ပုသိမ်ထီးတစ်လက် နှုတ်ခမ်းမွေးတုတစ်ခု ပါဝါမပါသောမျက်မှန်တစ်လက်
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်အလှုဆုံးနှင့် ဟာသရသအမြောက်ဆုံးဖြစ်ရန်ဖန်တီးသင်ကြားပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ရွှေရိုးမောင်

ဖေထုံပတ်　ဖေထုံပတ်
အိုးစည် ဒိုးပတ် ဖေထုံပတ်။

ဗတာပ် ဖေထုံ ပတ်ဖေထုံ
အိုးစည် ဒိုးပတ် တဗုံဗုံ။

ဦးရွှေရိုးပုံ ဟန်ပါလှ
ထီးကြီးမိုးလို့ ယဉ်ပါစ။

ကပ့်ကွေးပါ ရွှေရိုးမောင်
ပတ်ဖေတိုးပြောင် ဖေတိုးပြောင်။

ပြောင်ချော်ချော်နဲ့ ကပုံတနည်း
အာဂဘိုးကြီး အဘိုးကြီး။

သားသားမီးမီး အချစ်ပုံ
အလှူပွဲတိုင်း သူကခုန်။

ဖေထုဖေထုံ ဖေတုံပတ်
အိုးစည် ဒိုးပတ် တဖတ်ဖတ်။　　။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၈)

ဘွားဦးဇွန်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ဘွားဦးဗွန်း

အဘွားဦးဗွန်း ဘွားဦးဗွန်း
မြေးတို့ချစ်တဲ့ ဘွားဦးဗွန်း။

မြင့်မြတ်လွန်းတဲ့ စေတနာ
မင်းကွန်းလူအိုရုံ တည်ထောင်ကာ။

အသက်ကြီးလာ ဘိုးဘွားများ
ကြင်ကြင်နာနာ စောင့်ရှောက်ထား။

အဘွားဦးဗွန်း ဘွားဦးဗွန်း
မြေးတို့ချစ်တဲ့ ဘွားဦးဗွန်း။

ထွန်းပေါက်ပါတဲ့ ဘာမထိ
မြန်မာ့အမျိုးသမီး အာဇာနည်။

တပြည်လုံးမှာ ကြိုင်ပျံ့မွှေး
ဘိုးဘွားရိပ်သာ မည်ကြော်ကြွေး
သာစုခေါ်နိုင်သေး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၉)

ကိုယ်ပွား

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း ရေဒီယို တစ်လုံး လက်နှိပ်ဓါတ်မီး(ရောင်စုံလင်းနေသည့် LED မီးလုံးများပါသောဓါတ်မီး မျိုးကို ရွေးခြယ်သင့်ပါသည်။)
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းဆွဲကြည့်ပါ။

‘

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကိုယ်ပွား

ရေဒီယိုလေး သီချင်းဆို
ဘာကြောင့်များလည်း ဗျို။

အဆိုတော်ငှက် ဥသြများ
ဝင်စားခဲ့လေသလား။

လျှပ်စစ်မီးလေး အလင်းဝေ
ဘာကြောင့်များလည်း လေ။

ဖိုးရွှေလမင်း သူ့ကိုယ်ပွား
ဝင်စားခဲ့လေသလား။

ဆရာ့မျက်နှာ ချိုလှပါ
ဘာကြောင့်များလည်းဗျာ။

တီတီတာတာ ဆိုစကား
ဆရာ့ရင်မှာ အေးမြသား
ဆရာ့ ချစ်ကိုယ်ပွား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မေ့မေ့မျက်နှာ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်
ကိုယ်တိုင်ကြံစီတွေးဆပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

မေ့မေ့မျက်နှာ

မေမေ့မျက်နှာ စမ်းရေပမာ
သားတို့ အေးမြစွာ။

စကားချိုသာ လိမ္မာဖို့
မေမေ သင်ပေးလို့ ။

မေမေ့မျက်နှာ လမင်းပမာ
သားတို့ ကြည်လင်စွာ။

လျှော်ကာ ဖွပ်ကာ စားသောက်ဖို့
မေမေ စီမံလို့ ။

သားသားတို့ ရဲ့ ရင်ထဲမှာ
စွဲပါ့မေ့မေတ္တာ။

မျက်နှာငွေလ ရွှင်ပျပျ
ကျေးဇူးကြီးမြတ်လှ။   ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၁၀)

ကျောင်းဖွင့်ချိန်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်တိုင်တွေးဆပါ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကျောင်းဖွင့်ချိန်

သစ်ပင်ကြီးတွေ စိမ်းစိမ်း
လုံချည် အဆင်စိမ်း။

သားအင်္ကျီက ဖြူဖြူ
မိုးစက် ဖွေးဖွေးဖြူ။

ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ စိတ်ထားလှ
ကျောင်းကြီး ဖွင့်ခါစ။

မိုးခြိမ်းသံက ဆူဆူညံ
ဆရာ့ခေါင်းလောင်းသံ။

ပုရစ်မြည်ဟန်ဆူညံကြွေး
စာအံ့ကြစို့ လေး။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သားကြီးလာလျှင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်
စူးစမ်းလေ့လာခြင်စိတ်ပေါ်အောင် ကြိုးစား ဖန်တီးကြည့်ပါ ။ဖြစ်နိုင်လျှင် ဟာသလေးပါထည့်ပြောပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သားကြီးလာလျှင်

တောင်တွေထဲမှာ ဘာတွေရှိ
ရွှေ ငွေ ကျောက် သံ ရှိ။

ဘူမိဆိုတဲ့ ထိုပညာ
သားသား မှတ်စမ်းပါ။

မြေပြင်ပေါ်မှာ ဘာတွေလဲ
သစ်ပင်ကြီးတွေပဲ။

ရုက္ခဆိုတဲ့ ထိုပညာ
သားသား မှတ်စမ်းပါ။

အရာရာကို လေ့လာပေး
သားကြီးလာလျှင် သိမယ်ဟေး။

ဝေလေလေ ဝေဟေဟေ။ ။

(အရုဏ်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သားသားလေး ရဲ့ စာအုပ်စင်

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဒီဇိုင်း ဆွဲကြည့်ပါ

(အရှေ့ကျက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

သားသားလေး ရဲ့ စာအုပ်စင်

သားသားလေးရဲ့ စာအုပ်စင်
ဘာတွေများလည်း ဟင်။

ရွှေသွေး တေဇ တို့ကျောင်းသား
ကဗျာ ပုံပြင် စုံလို့ဗျား။

ပုံပြင်များလည်း အပါဝင်
ဖတ်ဖွယ်ရာက အများပင်။

အချိန်အားယင် လေ့လာမှတ်
ဗဟုသုတ ပညာရပ်
ဖတ် ဖတ် ဖတ်
မှတ် မှတ် မှတ်။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အခန်း(၁၁)

ကြေးစည်သံ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

မိမိကိုယ်တိုင်ကောင်းမူကုသိုလ်တစ်ခုလုပ်ပြီး အမျှပေးဝေသောခုခေါ်ပြီးလျှင် သင်တန်းဒီဇိုင်းဆွဲကြည့်ပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

ကြေးစည်သံ

နောင်ဝေဝေ နောင်ဝေဝေ
ကြေးစည်သံလေး နောင်ဝေဝေ။

နောင်ဝေဝေ မြည်သံများ
ဘွားဘွားအိမ်က ကြား။

ဘုရား တရား ဆည်းကပ်ကာ
ညစဉ် ညတိုင်းပါ။

သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာဖို့
ဘွားဘွား မေတ္တာပို့။

သားတို့ သမီးတို့ သီးခံချုန
ဘုရား မြတ်စိန္တေ။

နောင်ဝေဝေ အသံကြား
သာဓု ခေါ်ပါသလား။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အမေသာခု သားသာခု

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ–

သင်ကြားနည်းစနစ်များ–
သင်နည်း(၁)
လိုအပ်သောပစ္စည်း
ကြာချိန်

သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

ပရဟိတအလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ်ပြုလုပ်ရင်း ရရှိလာသောပီတိ ကိုအခြေခံကာ
များများလေးချရေးကြည့်ပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

အမေသာစု သားသာစု

တံတားဆောက်သူ ဝိုင်းလို့ ကူ
သားသား လုပ်အားလှူ။

မိုရှာနေပူ ဘယ်မမှု
အမေသာစုသားသာစု။

ဒုက္ခရောက်သူ တွဲလို့ကူ
သားသား ဖေးမယူ။

ကူညီညာလို့ ထွေးပြုစု
အမေသာစု သားသာစု။

အများအကျိုး ထမ်းလို့ကူ
သားသား မငြူစူ။

ကြည်ကြည် ဖြူဖြူ ကုသိုလ်ပြု
အမေသာစု သားသာစု။ ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၂။ အထွေထွေမှာကြားချက်

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာသင်ကျောင်းများတွင် ယခုကဗျာများအား ပို့ချမည်ဆိုပါက အောက်ပါအချက်များကို အလေးဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ကဗျာများအား၏ သင်ကြားမှုနည်းစနစ်တွင် အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းပါဟု ပါရှိသည်ကိုဂရုပြုပါ။
- ကလေးများအားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်မှုနည်းစနစ်ဖြစ်သောကြောင့် မတူညီသော စွမ်းရည် မတူညီသော ကလေးများနှင့် ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးသောကလေးများ ပါနေတတ်သည် ကိုဂရုပြုပါ။
- ကလေးများပူးပေါင်းပါဝင်ရွတ်ဖတ်ဆော့ကစားရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ ရင်းနှီးနွေးထွေးပွင့်လင်းကာ ထင်သာမြင်သာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားဖြစ်စေရန် အထူးဂရုပြုပါ။
- နေအိမ် စာသင်ကျောင်းများရှိ လူကြီးများနှင့်ကလေးများအကြား အားပြိုင်လေ့ရှိသည့် စေတနာ၊ ဂရုဏာဒေါသ စသည်များနှင့် ကလေးများ၏စိတ်ပျက်အားငယ်မှု ကိုချိန်ညှိပါ။ကလေးများဘက်မှ နားလည် စာနာ ထည့်သွင်း စဉ်းစား ပါ။
- ကလေးများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြောကြားလာမှုများအပေါ် လေးစားစွာနားထောင်ပါ။
- အသက်အရွယ်ငယ်လွန်းသည်ဟုယူဆကာ **ကစားပွဲများတွင်ပါဝင်**သရုပ်ဆောင်မှုကို မပြစ်ပယ်ပါနှင့်။
- အသက်အရွယ်အားလုံးနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမည့် ကဏ္ဍကိုအမြဲရှိနိုင်ရန်ကျိုးစား ပြင်ဆင် ပါ။
- အသက်အရွယ်၊ကျား‌မ၊တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်နောက်ကြောင်းသမိုင်းများမတူသည့်အားလျော်စွာ ကဗျာတစ်ခု တည်း သာမဟုတ် ပြဇာတ် ၊သီချင်း၊ပုံပြင်၊ပန်းချီ၊စသည်တို့ကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရွေးချယ် ဖော်ထုတ် ပြောဆိုခွင့်ပေးရမည်။
- ကလေးများနားလည်သဘောပေါက်လွယ်မည့် ကားချပ်များ အသုံးအနှုန်းများကိုရွေးသုံးပါ။
- ဓါတ်ပုံသုံးခြင်းထက် ကာတွန်းရုပ်လေးများအားအလေးပေးသုံးစွဲပါ။
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် အပယ်ခံဘဝအဖြစ် ကလေးတိုင်းမခံစားမိရန် အထူးဂရုပြုပါ။
- ကလေးများမှအကြံပြုချက် သို့မဟုတ် ဖြစ်စေလိုသောအရာများကိုဂရုထားမှတ်သားပြီး နောင် သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းခြင်း (သို့) သင်ကြားနည်းစနစ်ပြောင်းလဲခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ရန် အမြဲ စူးစမ်းလေ့လာပါ။
- ကလေးသည် ကလေးဖြစ်သည်ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိနိုင်ရန် ကလေးများကြား အတူအချိန်ပေးနေထိုင်ဆက်ဆံရင်း ကလေးဟူသော အနက်ကိုသိရှိနိုင်ရန် အားထုတ်သင့်ပါကြောင်း

အကြံပြုတင်ပြအပ်ပါသည်။အတွေ့အကြုံဟူသည် အလုပ်များထဲမှရရှိလာသော သင်ခန်းစာဖြစ်သည် ဟု ဆိုသော်လည်း ပြင်မရသော သေသည့်တိုင်ပါသွားမည့် အတွေ့အကြုံမျိုးမဖြစ်စေရန် အမြဲဂရုစိုက်ပါ။ အသစ်အသစ်သော ရှာဖွေသိရှိမှုကို ဆက်လက် ဝေငှပါ။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၃။ **မှီငြမ်းကိုးကားစာအုပ်များစာရင်း**

- အိမ်ရှေ့ကမန်ကျည်းပင် ကလေးကဗျာများ(ဆရာမင်းသုဝဏ်)
- လက်ပန်ပွင့်ကောက်
- သမုဒယန္ဒေထဲကပထမမေမေ
- စာပေရေးရာအလင်္ကာ။
- အီးစီစီတီဆရာဆရာမများအတွက်အထောက်အကူပြုလက်စွဲ
- မြန်မာစာသဒ္ဒါ
- ကလေးသူငယ်ဥပဒေ(ကလေးသူငယ်နည်းဥပဒေများ)
- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂညီလာခံသဘောတူစာချုပ်။
- လူကုန်ကူးမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးဥပဒေ
- ပုံရိပ်သစ်
- ကလေးတစ်ဦး၏ အတွေး
- အနုသုခုမ ဂီတ
- မျက်လုံးကပြောသောဘာသာစကား
- အားပြိုင်ပွဲများ
- စားပွဲနှင့်နေရာယူမှု
- လက်နှင့်မျက်နှာဆက်သွယ်ရာဝယ်
- ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာ သင်စရာ
- မင်္ဂလာပုံပြင်
- သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာမင်္ဂလာပုံပြင်များ
- ကဗျာ့ပန်းကုံး
- စာပန်းကုံး
- မြန်မာ့ရိုးရာ ပညာရေးလမ်းညွှန်
- မြန်မာ့ကိုယ်ကျင့်လမ်းညွှန်
- သိင်္ဂါလောဝါဒ လူမှုကျင့်ဝတ်များ
- အဏ္ဏာလင်္ကာရ
- သဒ္ဒလင်္ကာရ
- အမူအရာဝါဒ
- ဘာသဗေဒ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

- သဒ္ဒဗေဒ
- ဆရာဇော်ဂျီ၏ ဆောင်းပါးများ
- ရွှေမြင့်မိုရ်ပြိုမှာစိုးတယ်
- ကဗျာ့သဘော၊ကဗျာ့ပရိယာရ်
- ဘုံဘဝမှာဖြင့်
- တောခလေ့
- Life Map Discovery
- Tomorrow's answers Today
- Different class
- Living colour
- Feeding frenzy
- Searching for the holy planet
- It's only natural
- Handle with care
- Think you know the happiest place on earth? Think again.
- Social Work
- Life-span development
- Pratice social work hand book
- Counseling psychology
- Talking with a child
- Logical Thinking
- Critical Thinking
- Child psychology
- စန္ဒီသင်တန်းကျောင်း သင်တန်းမှတ်စုများ၊
- ဆိုရှယ်ဝေါ့ါအပတ်စဉ် ၅ သင်တန်းမှတ်စုများ
- အသုံးချစိတ်ပညာသင်တန်းမှတ်စုများ
- စီဘီအိုင် သင်နည်းမှတ်စုများ
- စာရေးသူ၏ မဟာဝိဇ္ဇာ၊မဟာသုသေတန ကျမ်းထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာများ
- မြန်မာစာဆရာ/ ဆရမများ၏ မှတ်စုပို့ချချက်များ

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၄။ **ဝေါဟာရ**

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၅။ **မှတ်စု**

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၆။ **ယခုစာအုပ်နှင့်အတူတွဲဖတ်စေလိုသောစာအုပ်များ**

- ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်တော်လာ သာဓကပုံဝတ္ထုများ။
- သားသားဖတ်ဖို့ပုံပြင်များ။
- ကလေးပန်းချီ။
- မင်္ဂလာသုတ်လာသာဓကဇာတက ပုံဝတ္ထုများ။
- မိဘကျေးဇူးဆိုင်ရာပုံဝတ္ထုများ။
- ကျေးဇူးရှင်ပြစ်မှား အပါယ်လားပုံဝတ္ထုများ။
- လုပ်အား။
- ကလေးပုံပြင်။
- ဂီတအနုပညာ။
- လူငယ်စာစဉ်(ဝေါဗီးရှင်း)ကျောင်းပြင်ပပညာရေးစာစဉ်
- လူကြီးစာစဉ်(ဝေါဗီးရှင်း)ကျောင်းပြင်ပပညာရေးစာစဉ်
- အီစွတ်ပုံပြင်များ
- စင်ထရဲလားပုံပြင်
- စကားကြီးဆယ်ခွန်း
- ပန်းရွှေပြည်ပုံပြင်များ
- ဆေ့ဖ်တချိုးဒရင်း ၏ ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စာအုပ်စာစောင်များ အခြားသော ဆက်စပ်မည်ဟုယူဆရသော စာအုပ် စာစောင် သတင်းစာ ဂျာနယ်စသည်ဖြင့် ဖတ်ကြားစုဆောင်းကာ ယခုစာအုပ်ထက် ပိုမိုအနှစ်သာရပြည့်စုံသော စာအုပ်များကို ဆက်လက် သုတေသနပြုဖြန့်ဝေကြရန် အကြံပြုလိုက်ပါသည်။

(အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။)

၁၇။ **စာအုပ်ပြုစုထံသို့ပေးလိုသောအကြံပြုချက်**

(*အရှက်သစ်မြန်မာ့လူမှုရေးစွမ်းဆောင်ရှင်အသင်းမှ စီမံချက်အတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသည်။*)