

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖိုး၊
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း



မြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း

ကျောင်းသုံးမာအုပ်စီတိဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များအား ပိုမိုနားလည်နိုင်မေည့် အသိပညာ၊ ကျမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အခါး စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အခါးစာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

သင့်လုပ်ရည်နှင့်အကြောင်းအရာများ

သတ္တမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အမိက အကြောင်း အရာများ ပါဝင်သည်။

သင့်ရှိသေးတိကာအကျဉ်းချုပ် (ပေါင်းစဉ်များ)

- အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြော်ခိုင်ရေး
- အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ
- အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နှုန်းသော ကျန်းမာရေးအသုပညာများ

သင့်ယူကြရပ်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၀ ရာစုကျမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အလုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများ သည် အတန်းဖော်များနှင့်အပ်စွဲပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေးခြင်း၊ အဖြော်များ အကူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများကြော်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ပြုခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

- ✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖော်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ပြောရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကိုရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အများများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြပြင်ခြင်းတို့ ပြလုပ်ရလိမ့်မည်။
- ✓ တိတ်စွဲဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစိကျွမ်းကျင်မှုကိစ္စခြင်းသည်။ အတွေးအခေါ်သစ် များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးမည်။
- ✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင်တက်ကြစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမှုတခြင်းနှင့်သဘောထားကွဲပွဲမှုပြောရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

ဘယ်လိုအပ်သော်လည်းကောင်းမြတ်သူများပြီး လုပ်ထောက်ပြန်လုပ်ရသော်လည်းကောင်းမြတ်သူများ

သုတေသနမှတ်နှင့် ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

ဘယ်လိုအပ်သော်လည်းကောင်းမြတ်သူများပြီး သင်ယူပြီးသော်လည်းကောင်းမြတ်သူများ

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံးခိုင်ရေးအတွက် ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုယ်သော လေကျင့်ခန်းများမှ အကြောဆန်လေကျင့်ခန်းများ၊ ကြံးခိုင်ရေးလေကျင့်ခန်းများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံးထွားစေသော လေကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများအား သိရှိလာမည်။ အားကစားနည်းများအလိုက် ကွဲမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့် သင့်လျော်သောလေကျင့်ခန်းများကို ဒုဇဈာ်လုပ်ဆောင် စေပြီး တစ်ဦးချင်း၏ကြံးခိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

အခန်း (၂) ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးချေတတ်လာမည်။ တစ်ဦးချင်းကစားနည်း၊ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းနှင့် အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ၏ နည်းစနစ်ဥပဒေများကို သိရှိနားလည်ပြီး ကွဲမ်းကျင်စွာကစားတတ်လာမည်။ မြန်မာနိုင်ရာကစားနည်းများကို မြတ်နိုင်သော တန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

အခန်း (၃) အားကစားနှင့် ဆက်နှုယ်သော ကျွန်းမာရေးအသိပညာများကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရမာတ်အုပ်စုများအကြောင်း သိရှိလာမည်။ အပန်းဖြေကစားနည်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာသောကိုယ်ခွဲစွာတွင် ကြံးခိုင်သော

ing and
ပွဲခြင်နှင့်

အနေထမ္မ
အခေါ်သစ်
ည်။
များလူမှု
ဖြရင်းခြင်း

ယာအခါ

နီးများမှ
စသော
ကစား
ဆောင်

စမည်
မည်။
ပဒေ
တိန္ဒာ

းဖြင့်
ည်။
သာ

နိတ်ဓတ်များ ရရှိလာမည်။ ကိုယ်ကာယကြံခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲပြီး
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးလွှဲများကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အမိက
အချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီးသောအချက်
များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

အစဉ်:	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး	
၁-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်စွဲယ်သော လေကျင့်ခန်းများ	
၁-၁-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြောဆန်လေကျင့်ခန်းများ	၁
၁-၁-၂	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေကျင့်ခန်း အတွေ (၃)	၄
၁-၁-၃	ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်စွဲယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံးထွားမှုဆိုင်ရာ လေကျင့်ခန်းများ	၉
၁-၂	အားကစားနည်းများအလိုက် ကျမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေကျင့်ခန်းများ	
၁-၂-၁	ကျမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေကျင့်ခန်းများ	၀၅
၁-၂-၂	ကျွန်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်စွဲယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း	၀၇
၁-၂-၃	အားကစားလေကျင့်ခန်းအပိုးမျိုးကို အဖိုးအစဉ်တကျလေကျင့်ခြင်း	၂၄
J	အားကစားနည်းများ	
J-၁	ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလှုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	
J-၁-၁	ကောင်းမွန်လုပြုစိတ်ချရသောအားကစားပတ်ဝန်းကျင်ပြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ	၂၉
J-၁-၂	ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလှုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆုံးဖြစ်ပွားနိုင်သောအခြေအနေများ	၃၀
J-၂	ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု	
J-၂-၁	အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု	၃၁
J-၃	တစ်ဦးချင်းကစားနည်း	

J-၃-၁	ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်း (အလျားခုန်)	၃၄
J-၄	နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း	
J-၄-၁	ကြက်တောင်ကစားနည်း	၄၁
J-၄-၂	ဘားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း	၄၃
J-၅	အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း	
J-၅-၁	ဘောလုံးကစားနည်း	၅၁
J-၅-၂	ဘော်လီဘောကစားနည်း	၅၁
J-၅-၃	ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း	၅၈
J-၅-၄	ထုပ်ဆီတိုးကစားနည်း	၆၄
J-၅-၅	မြန်မာ့နိုရာခြင်းလုံးကစားနည်း	၆၇
၃	အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သော ကျွန်းမာရေးအသိပညာများ	
၃-၁	ကျွန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ	
၃-၁-၁	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထု	၃၃
၃-၂	ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ	
၃-၂-၁	ယောဂလေ့ကျွန်းစဉ်	၃၅
၃-၂-၂	တေးဂါတဖြင့်လူပ်ရွားရသော လေ့ကျွန်းခန်းများ	၃၉
၃-၃	ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်	
၃-၃-၁	ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း	၈၄
၃-၃-၂	ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လေ့လာခြင်း	၈၆

၃၉

အခန်း (၁)

ကိုယ်ဓန္တာကြော်စွဲ

၁-၁ ကိုယ်ဓန္တာကြော်စွဲမှာရေးနှင့်ဆက်စွဲယော လေကျင့်ခန်းများ

၁-၁-၁ ကိုယ်ဓန္တာကြော်စွဲမှုပါင်ရာ အကြောဆန်လေကျင့်ခန်းများ (Stretching)

ကိုယ်ဓန္တာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန်လေကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြိုက်သားများ
ထိနိုင်နာကျင့်မှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။ ထိုပြင် ကိုယ်ကာယလှပ်နှုံးရာတွင် သွက်လက်ပေါ်ပါး
ပြီ ပို၍ကျိန်းမာသနဖွဲ့စီးစေမည်။

ကိုယ်ဓန္တာအစိတ်အပိုင်းများ၏ ကြိုက်သားများဆန်ထုတ်ခြင်းလေကျင့်ခန်းများကို ဖြည့်ဖြည်းနှင့်
ဖုန်မှန် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ဓန္တာသားကြော်စွဲ အကြောဆန်လေကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသိ

မြေများစုအနေအထား (မြေများနှစ်ခုပူးယျက် လက်နှစ်ဖတ်ကို လက်သီးဆပ်ပြု ပေါင်းကာက်
တင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းထိုမတ်ပြီ အရွှေတည့်တည့်ထိုး ကြည့်ပါ။) ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေအော်၌ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန္ဒပြီး တံတောင်ဆင်ကိုကျွေးကာ ဦးခေါင်းနောက်
ကျောက်တွင် ထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် ဘယ်တံတောင်ဆင်ကိုကိုဝိုင်ပြီး နောက်သို့ ဖြည့်ညား
ရှာ ဆွဲပါ။ အတင်းဆုံးနေရာတွင် ၁၀ စူးနှင့် ရုပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ က)

(၂) လတ်ကို တဖြည့်ဖြည်းချ၍ မူလနေရာအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လှည့်နဲ့ ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁)



ပုံ (၁-၁ က)

လေကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသုံး

မြို့ယားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှု ပုံ (၁-၁)

- (၁) လေကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကို ပခုံးစာတူယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်ဖတ်နှစ်ဖက်တိုက်၍ နေရက် သို့လျှန်ပြီး အပေါ်သို့ဆန်တွက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ ၁)

- (၂) ဘယ်ဘက်သို့ ဖြေညီညွင်းစွာ ကိုင်းပါ။ အကင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ ၁)
ဘယ် ညာ တစ်လျှည်းပြုလုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ဝဂ္ဂ စွဲနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၁-၂၊ ၁)



ပုံ (၁-၂၊ ၁)

လေကျင့်ခန်း (၃)

အနေအထားအသုံး

မြို့ယားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှု ပုံ (၁-၁)

- (၁) လေကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကိုပခုံးအကျယ်အကိုင်းခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ပဆုံးနှင့်တစ်ကန်း
ကဲ့သို့ ပန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ၁)

- (၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလျှည်းစဉ် မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်သို့ အလိုက်သင့်ပါဘူးပြီး အကင်းဆုံး
အနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ၁) ဘယ် ညာ တစ်လျှည်းပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၃၊ ၁)



ပုံ (၁-၃၊ ၁)

လျှောင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

အထက်ပါလျှောင့်ခန်းများတို့ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်ပညီးကောင်း၊ နှစ်ယောက်တဲ့အနေဖြင့်
လည်းကောင်း၊ အပ်စုဝယ်များဖွံ့ဖြိုးလည်းကောင်း လျှောင့်အောင်ဇူးလိုပါပါ၊ အမှားများတွေ့ရှုပါက
အချင်းချင်း ကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

လျှောင့်ရန်ပေါ်စန်းများ

- ၁။ လျှောင့်ခန်း (၁) ဘို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကြိုက်သားများ နာကျင်နှုန်းလျော့နည်းစာသနည်း။
- ၂။ လျှောင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဖဝါးနှစ်စက်ဘို့ မည်သို့သားမေည်နည်း။
- ၃။ လျှောင့်ခန်း (၃) ပြုလုပ်ရာတွင် ခါးကိုမည်သည့်အနေအထားသို့ရောက်ကောင် ငါးညွှန်မည်နည်း။

ကိုယ်စွဲပေါင်းကြုံတိသား အကြောင်းနှင့်လျှောင့်စန်းများ

လျှောင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့် မြှုပ်ဖြူးစွာ စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၄)

- (၁) ဘယ်ခြောက် ပန်းအကျယ်တက်ပို့ခြွှေ့ပြီး
ခါးထောက်သားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ ၁)
- (၂) ဘယ်ဗျားလျေား၍ ဘေးတို့တို့အနေအထား
ထိုင်ပါ။ ညာခြောက် ဆန့်ဖော်ပါ။
ခြေထောက်မကြုပါ။ အတင်းဆုံးအနေ
အထားဖွင့် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ ၁)
ဘယ် ညာ တစ်လျှည်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၄၊ ၁)



ပုံ (၁-၄၊ ၁)



ပုံ (၁-၅)

လျှောင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့် မြှုပ်ဖြူးစွာ စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

ဘယ်ခြောက် အနေအထားဖွင့်လင်နှစ်ဖတ်ပြု့ခွံပါ။ ခါးမတ်
မတ်ထားပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားဖွင့် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၅)

ဘယ် ညာ တစ်လျှည်း ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်စန်း (၃)

အနေအထားအသင့် မြို့များမှာ အနေအထားအသင့် မြို့များမှာ (၁-၁)

တယ်ဒူးကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့မှ အပေါ်ထို့ မြို့များတိုင်ပါ။
အပေါ်ထို့မြို့များတိုင် လက်ဖဝါးနှစ်ခုကိုယ်ကို ပိုက်ဖို့ရင်ဘတ်ထို့
ဆွဲက်ပါ။ ကျွန်းခြောက်ခေါ်တော်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာဌာန်အောင်
ရပ်၍ ထိန်းထားရမည်။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
ပုံ (၁-၆) တယ် ဥား ကန်လျည့်စီး ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၆)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်စန်း

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်စန်းများကို တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲဖူးအနေဖြင့်လည်း
ကောင်း၊ အပ်စုများဖြူ၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အများများကြော်နှုပါက အဆင်းချင်း
အကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြုပြင်ဆင်ပါ။

• အမိတ်အမျက် •

- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အကြောဆန်လေ့ကျင့်စန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောများ
ကြွက်ထားများ ထိနိုက်နာကျင့်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးရန်းများ

- I. ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်းကြွက်ထား အကြောဆန်လေ့ကျင့်စန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုး
ကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။
- II. လေ့ကျင့်စန်း (၁) ပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်ကို ဖယ်ပြုပါ။
- III. လေ့ကျင့်စန်း (၂) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တင်းမှုမှုကို လျော့နည်း
စေသနည်း။
- IV. လေ့ကျင့်စန်း (၃) သည် မည်သည့်ကြွက်ထားအတွက် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်စန်းဖြစ်သနည်း။

၁-၁-၂ ကိုယ်လက်ပြို့စီးရရှိလေ့ကျင့်စန်း အတွဲ (၃)

ကိုယ်ခန္ဓာကျင့်မှာကြို့စီးစေရန် ဆင့်မတန်းတွင် ကိုယ်လက်ပြို့စီးရေး လေ့ကျင့်စန်းအတွဲ
(၃) မှ လေ့ကျင့်စန်း ၆ ခုတို့ သင်ပြေားပြီးဖြစ်ရာ ထုတ္တမတန်းတွင် အောက်ပါလေ့ကျင့်စန်း ၆ ခုတို့
ဆက်လက်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

လက်လေ့ကျွန်ုင်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခဲ့အကျယ်အတိုင်းခွဲပါ။ ဘယ်ခြေခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ၂)

အမှတ်စဉ် (၂) နှင့် (၃) ဆန့်တန်းထားသော ဘယ်လက်ကို လက်ကောက်ဝတ်မှုထောင်ပြီး လက်ဖနောင့်ကို ဘေးသို့ဆန့်တွန်းစဉ် ဦးခေါင်း ဘယ်ဘက်ထိုလှည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တွန်းပါ။ ခါးပါအောင် တွန်းရမည်။ ပုံ (၁-၃၊ ၄)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ လက်သီးသုပ္ပါယ် ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ၅) ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၃၊ ၃)



ပုံ (၁-၃၊ ၄)



ပုံ (၁-၃၊ ၅)

ခါးဝလေ့ကျွန်ုင်ခန်း (ခါးဝရှေ့ကိုင်း)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်လျက် အပေါ်သို့ဆန်းပြီး မြှောက်ပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ၂)

အမှတ်စဉ် (၂) ခါးကို ရွှေသို့ချိုးချုပ် လက်နှစ်ဖက်ကို ခြေဖျားနှင့်ထိသည်အထိ ချိုးပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ၃)

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေရွှေသို့လှမ်းထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန်းပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ၂)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ကပ်စဉ် အပေါ်ဆန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ရှေ့မှုနောက်သို့ အရှိန်ဖြင့် ဆက်လွှာပါ။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် လက်များ ဆက်မလွှာဘဲ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ၁)

ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၈ က)



ပုံ (၁-၈ ခ)



ပုံ (၁-၈ ဂ)



ပုံ (၁-၈ ယ)

ခြေလေကျင့်စန်း (ထောင့်ဖြတ်စွဲ)

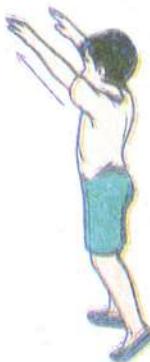
အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၀)

အမှတ်စဉ် (၁) ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ရှိ ခိုက်စောင်း၍ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ဆန့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် ကို ညာဘက်အပေါ် သို့ ရှိ ခိုက် ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၉ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေကို ရွှေသို့ ထောင့်ဖြတ်အနေအထားအတိုင်း လွှာတ်စဉ် ဆန့်ထားသောလက် နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်ပေါင်တေားသို့ အရှိန်ဖြင့် ပွဲ၍ ဦးခေါင်းကို ယတ်နှစ် ဖက်သွားရာသို့ ပြည့်ရမည်။ ပုံ (၁-၉ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၉ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်တပ်ပါ။ ပုံ (၁-၉ ယ) ဘယ် ညာ ဘက်လွှာတ်စဉ် ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၉ က)



ပုံ (၁-၉ ခ)



ပုံ (၁-၉ ဂ)



ပုံ (၁-၉ ယ)

လက်လေကျင့်စန်း (လက်ဆန့်ထိုင်)

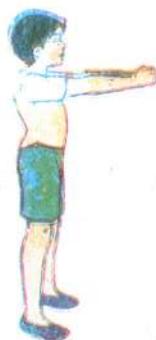
အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေသို့ ပစ်းအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ လက်သီးဖွေဆုပ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ရွှေသို့ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ကေးသို့ ပစ်းနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်လိုက်ပြီး ဗူးကျေးခါးဆန့်၍ ထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြု၍ ၇၅% လက်ပြန်ချုပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်ဖြေလှုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၀၊ က)



ပုံ (၁-၁၀၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ)

ဝါးလေကျင့်စန်း (လက်ကိုင်းဆန်း)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကေးခွဲစဉ် ဘယ်လက်ကို ခါးထောက်၍ ညာလက်ကို အပေါ်သို့မြောက်လျက် အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်သို့ ခါးကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်တေားသို့ ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်၍ လက်ပြန်ချုပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်ဖြေလှုပ်ပါ။



ပုံ (၁၀၀၏ ၈)



ပုံ (၁၀၀၏ ၉)



ပုံ (၁၀၀၏ ၁၀)

ပြေလွှေကျင့်ခန်း (ခြေခဲ့ရ)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုံအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၁၂၏ ၈)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံးပေါ်သို့ ကျွေးကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၏ ၉)

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေပြန်ခွဲ၍ ပုံးပေါ်ကျွေးကပ်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန်းစဉ် ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မေ့ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၂၏ ၁၀)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချုံရာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့ လျည့်ပြီးမှ ဘေးသို့ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၏ ၁၁) ဘယ် ပြုလုပ်မြို့လျှပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၂၏ ၈)



ပုံ (၁-၁၂၏ ၉)



ပုံ (၁-၁၂၏ ၁၀)



ပုံ (၁-၁၂၏ ၁၁)



ပုံ (၁-၁၂၏ ၁၂)

လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ယူပြီးပါက အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ယူခွဲနှင့်သော လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခု တို့ တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်ဝွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စွဲ၏

မြန်မာ

လေ့

မှုသ

ကေ

လေ့

၁-၁၃

သင့်သ

အလိုင်

ရမည်

ရွေးချွဲ

ဆောင်

အကေ

ကြော

သင့်ခ

(ဥပဒ

လက်

လျှောင်စိုး (၁)

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပစ္စာအကျယ်အလိုင်း ဆွဲ၍ ရေးပါ။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ၃ ပေါင်ခန့်နှိုင်သော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို ပစ္စာပေါ်တွင် တံတောင်းကျွဲ့လျက် အနေအထားဖြင့်လိုင်ထားပါ။
ပုံ (၁-၁၃၊ ၂)

- (၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကိုအပေါ် သို့ ဆန့်တစ်လိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် အလေးတုံးနှစ်တုံး အဲ့ အဲ့ အထိ ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ ၃)

- (၃) ကိုကြိုမ်ထပ်၍ ပစ္စာပေါ်သို့ အားဖြင့်ပြန်ဆွဲ၏
ပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ ၂) ဆက်တိုက်ပြုလော်ပါ။

(၁၀ ကြိုး ၂ ခါ)



ပုံ (၁-၁၃၊ ၂)



ပုံ (၁-၁၃၊ ၃)

လျှောင်စိုး (၂)

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပစ္စာအကျယ်အလိုင်း ဆွဲ၍ ရေးပါ။ လက်တစ်ဖက်စီလွှင် ၃ ပေါင်ခန့်နှိုင်သော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို တံတောင်းဆန့်လျက် အနေအထားဖြင့် လိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ၂)

- (၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ကျွဲ့တင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ၃)

- (၃) ဘယ် ညာ လာစ်လျဉ်းစီ တို့ယောက်ကျော်၍ အေးထည့်ထိုးပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ၈)

- (၄) လက်နှစ်ပေါ်အောက်သို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ၂) ဆက်တိုက်ပြုလော်ပါ။ (၁၀ ကြိုး ၂ ခါမြှုပ်လုပ်ပါ)



ပုံ (၁-၁၄၊ ၂)



ပုံ (၁-၁၄၊ ၃)



ပုံ (၁-၁၄၊ ၈)



လျှောင်စိုး (၃)

- (၁) ကြမ်းပြုပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းပျော် ခြေဆင်းလိုင်ပါ။ လက်နှစ်အကိုက် လာဝါးနောက်လွှင် လက်ပြန်ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ၂)

- (၂) အချက်ပေးလည်နှင့် ထောက်ထားသောလက်ကို အေးပြုဆန့်လို့၍ တင်ပါးကို အပေါ်သို့မြှင့်ပါ။

၂၀၁၁

କ୍ରିୟାଗତମୁଖୀ ହନ୍ତିଯାପି॥ ଦ୍ୱା (୧-୧୭) ୩

- (၃) လက်မောင်းကိုအေးပြု၍ တင်ပါးကို နှိမ့်လိုက်မြှင့်လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။
လက်မောင်းကြံးကိုသားများ သန်မာစေရန် ဖြစ်သည်။ (၁၀ ဧည့် ၂၁ ဒီ ပြုလုပ်ပါ)

ପ୍ରକାଶକ

© (C) 2019 e

2)

ସ୍ଥିତିପରିବାଦିଃ ଯୁକ୍ତାତ୍ୟନକୁ ଲେଖନ୍ତିରେ ଏହିରେ ବ୍ୟାକାଃ (Flexibility)

လျှော့ဂျင်မန်း (၁)

૫ (૨-૨૭) ગ



۱۵۰-۲

၁၀၅

မြန်မာစာ

ခြေနှစ်ဖက်ဆန္ဒ၏၌ ရာမှ ညာခြေကို အကွင်းသိကျွေးမျိုး ဘယ်ဘက်ပါဝါတွင် ခြေဖော်ကို ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေဘက်သို့ ကိုယ်ကိုကိုင်ချ၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြစ် ဆန္ဒထားသောဘယ်ခြေကို လှုံးလှုံးအောင် ပြုလုပ်စဉ် ဒူးမကျွေးရပါ။ ပုံ (၁-၁၃)



(၃)

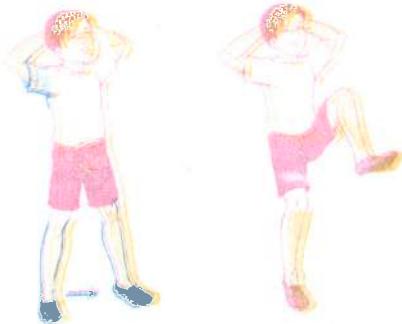
ဘယ်၊ ညာ၊ ကစ်လှည့်နဲ့ ပြုလုပ်ပါ၊ ဘစ်းချင်း၏
ခံစိုင်ရည်ပေါ်မှုကည်၍ လုပ်ဟန်ပါ။ (ဘစ်းသံလျှင် ၂ ကြိမ် မှ
၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ စွဲနှင့် ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၇)

နှုန်း၏ ခနိုင်စွမ်းရှုံးအကျင့် အဆုံးလန်းဖျား (Cardiovascular Endurance)

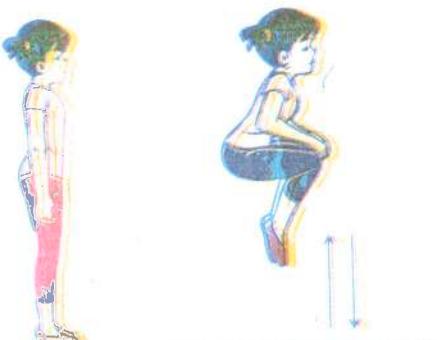
လေ့ကျင့်စနီး (၁)

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပုံးအကျယ်အလိုင်းခြေ
ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနောက်လွှင်
ယုတ်လျှက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၈ ၁)
(၂) ဦးကို ဘယ်၊ ညာ ကစ်လှည့်နဲ့ အကောင်းသို့
ဖြောင့်ရှိသလောက် ချို့ကြတ်တင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၈ ၂)
လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်လျှင် အခါ ၂၀ ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၈ ၂)

ပုံ (၁-၁၈ ၁)



လေ့ကျင့်စနီး (၂)

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ နေရာတွင်ပြုလုက်
ဗုံးမြင်းရှုံးခြင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉) အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်
ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ပါ ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၉)

ဓာတ်အားလုံးနှင့်အာမအတွင်းရေ့ကျင့်ချိန်းဖျား (Strength and Power)

ဇေ့ကျင့်စနီး (၁)

ခြေဖျားစုအနေအထား ယမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

- (၁) ဦးအနည်းငယ်လွှာကာအားယူ၍ အပေါ်သိခို့စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လတ်ပါးဖြန့်လျက်ဆန်
တန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၀ ၁)

- (၂) အောက်သို့ပြန်ကျခို့စွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခွဲခွဲရှုံးတွင် အလိုက်သို့ထားရမည်။
ပုံ (၁-၂၀ ၂)

(၃) တစ်ကြိမ်ခန့်ဖြီတိုင်းသေးသို့ခြေတစ်လျမ်းရွှေ့ဖြီးမှ
တစ်ဖန်ထပ်ခွဲနိုင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၁ က)

ဖြည့်ဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ ပုံစံတာကျွေးမှုလုပ်ရမည်။
ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါမြှုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၁-၂၁ က)



ပုံ (၁-၂၁ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လက်ချောက်တွန်းတင်အနေအထားမှ တံတောင်ကို ဆန့်တွန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၁ က)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ ကစ်လျည့်စီ ဗျူးကျေး၍ ရင်ဘက်သို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ
တစ်ဖက်ချင်း ဗျူးကျေးစဉ် ကျုန်ခြေကို ဆန့်တန်းထားရမည်။ ပုံ (၁-၂၁ ခ)
မိမိခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ခါမီ ပြုလုပ်ပါ။ (၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်)



ပုံ (၁-၂၁ က)



ပုံ (၁-၂၁ ခ)



လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ပုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲရပ်ဖြီး
လေ့ကျင့်ခန်းစတင်သည့်နှင့် ဗျူးကျေး၍ တင်ပါး
နောက်ပစ်ပြီးထိုင်ပါ။ ခါးအနည်းငယ်ဆန်း၍
ကိုယ်ခန္ဓာ၏အားကိုပေါင်နှင့် ခြေသလုံးပေါ်တွင်
ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှုံးတွင်
တံတောင်ကျွေးဖြီး မျက်နှာချုပ်းဆိုင်ထားပါ။

ပုံ (၁-၂၂ က)



ပုံ (၁-၂၂ က)



ပုံ (၁-၂၂ ခ)

သတ္တမတန်း

ကာယာပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

(c) ၆

(j) ၁၂

(c) ၁၃

(j) ၁၄

လျှက့ုင်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလျှက့ုင်ခန်းများကို သရေပြီးတိုင်း ဦးစွာတစ်ဦးချင်း လျှက့ုင်ပါ။
- ▲ ထိုနောက် နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ အုပ်စုဖြင့်ဖြစ်စေ လျှက့ုင်ပါ။
- ▲ လျှက့ုင်ခန်းတစ်ဦးချင်းတိုင်း မှန်ကန်မှုပြုစင်ရန် အဆင့်ချင်း အပြန်အလှန်ပြုဖြစ်ပါ။
- ▲ ကျောင်းသားအားလုံး ကျား၊ မ မေး ပို့ဝင်လုပ်ဆောင်ရွက်သည်။
- ▲ မသန့်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သောက် လျှက့ုင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လျှက့ုင်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလျှက့ုင်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

အခိုက်အချက်များ

- ကြိုက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လျှက့ုင်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် လျှက့ုင်ခန်းတစ်ခု ချင်းအတွက် အားထည့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- လျှက့ုင်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည့်ဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လျှက့ုင်ရန်လုပ်ငန်းများ

၁။ ခွဲနှစ်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လျှက့ုင်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်၏ပည်။ သတိပြုဖွယ်အချက် များတို့ ဖော်ပြုပါ။

၂။ ရပ်သွက်ခန်းလျှက့ုင်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည်တို့ အထောက်အကြောင်ဖြစ်စေသနည်။

ဆက်လက်ယောင်းရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

▶ အထက်ပါလျှက့ုင်ခန်းများကို ထစ်ဦးချင်းပြုစေစာ အုပ်စုလိုက်နေရာပြောင်ပြီးဖြစ်စေ လျှက့ုင်ပါ။

▶ ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အဆင့်ချင်း ကူညီပြုဖြစ်ပါ။

၁-၂ အာကာဓာနည်းများအတိုက် ကျွမ်းကျော်မှုရှိစေသည် လျှက့ုင်ခန်းများ

၁-၂-၁ ကျွမ်းကျော်မှုရှိစေသည်လျှက့ုင်ခန်းများ

ကျွမ်းပြန်လုပ်သွေးတွေ့အောင် (Agility)

လျှက့ုင်ခန်း မတတ်မီ သွေးတွေ့လျှက့ုင်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

လျှက့ုင်ခန်းသတ်မှတ်အတွက် ကျွမ်းကျော်မှုပြုခြင်း လျှက့ုင်ခန်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။



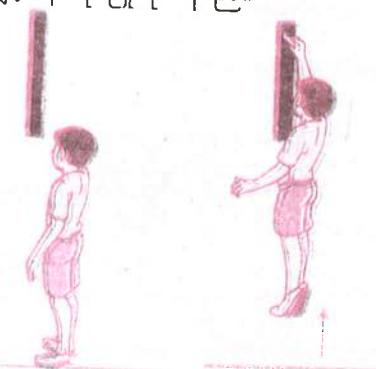
१०४

ရွှေ့အားရရှိဖုန်တွက်လျော့ကျင့်ခိုး (Power)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အပေါ်ခုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (c) පො එක් ම තැනිදීන් ඇතාමුරා මූත්‍රවාසීයා වෙත
ක්‍රිං සේමහැති ඉන්ඩුස්ට්‍රිජ්‍රානුදී රුපියි වෙති
සේමහැති ආමුත්‍රවාසීයා ප්‍රිලුඩ්‍ර්‍ය්‍රේන්ස් සිං
ඇව්‍යාන්ජ්‍රාලන්ද්‍රු කිරී ප්‍රිං (o-ජ්‍රා ග)

(d) වු කි අන්ත්‍ර්‍යාව්‍යා ඇව්‍යා යුගා පැව්‍යා
ඉන්ඩ්‍රු ආමුත්‍රවාසීයා ප්‍රිලුඩ්‍ර්‍ය්‍රේන්ස් ප්‍රිං
ඇව්‍යාන්ජ්‍රාලන්ද්‍රු කිරී ප්‍රිං (o-ජ්‍රා උ)



፭ (o-JG, ች)

५१६

လျှောင်ရှိလပ်ငန်းမြား

- ▲ පාඨම්පි ලදුගැනීමක් මූර්හා නි තුත් යොගි තෝපුවේ වෙ ඇඟිචයු මූර්හා පුළුවුවේ පුවුලයි
 - ▲ දැරූ වොලුවා මූර්හා නි පාඨම් ඇත්තා පාඨම් ඇත්තා පාඨම් ඇත්තා පාඨම් ඇත්තා පාඨම් ඇත්තා පාඨම් ඇත්තා

ପ୍ରଦୀପାନ୍ତିକ ବିଜ୍ଞାନାଳୟ

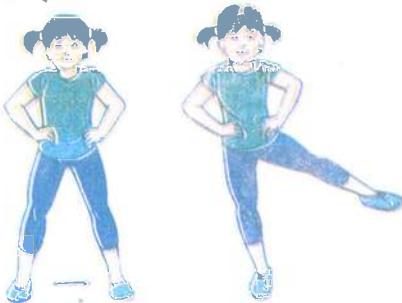
- ၁။ လျင်မြန်သက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သတိပြုရမည့်အချက် ကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျော် အတော်ခုန်ခလှတျော်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေကျင့်ခန်း (Balance)

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက် ဒါးထောက်၏ ရွှေဘေးမြို့တ်လေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (က) ကိုယ်ခွဲ့ကို ဟည်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက် ဒါးထောက်ပြီး ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅၁ က)



ပုံ (၁-၂၅၁ က)

- (ဂ) ပိမိအားသန်သောပြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ထောက်၏ ကျွန်းခြေထောက်ကို အားလုံး၌ ပြောက်ပါ။ ပိမိ ခံနိုင်စွားရည်အတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်ခွဲ့၏ဟန်ချက်ကို ထိန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၅၁ ခ)

ဘယ် ညာ တစ်လျှည်းစီ ပြုလုပ်ပါ။

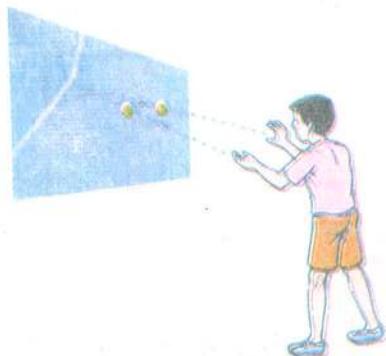
ပုံ (၁-၂၅၁ ခ)

ကိုယ်စွဲ့ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှပ်ရှားမှုအတွက်လေကျင့်ခန်း (Coordination)

ကိုယ်ခွဲ့၏ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှပ်ရှားမှုအတွက် အော်လုံးကို နံရံသို့မြှောက်ပစ်၍ ဖမ်းခြင်းလောက်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ နံရံသို့ အော်လုံးပစ်ရာတွင် ဖြည့်ဖြည့်စွာနှင့်မှန်ပစ်ရန် သတိပြုရမည်။

- (က) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ငါ ပေါ်နှုန်းကွာ ရပ်ပါ။

- (ဂ) ဘယ်လက်ဖြင့် နံရံသို့ပို့ပြီး ပြန်ကန်ထွက်လာသောအော်လုံးကို ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းပါ။ ဖမ်းထားသော အော်လုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပြန်ပစ်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းတို့ကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၆)



ပုံ (၁-၂၆)

လျင်မြင်မှုလောကျင့်ခန်း (Speed)

လျင်မြင်မှုအတွက် အမြန်ပြု့ခြင်းလောကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (က) ပြု့ရန် အကွာအဝေးကို ပို့တာ ၃၀ သင်္မာတ်ပါ။ ပြု့လမ်းတွင် နေရာယူပါ။ ပုံ (၁-၂၇)

(၂) အချက်ပေးသည့်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။



၃၀ မီတာ

နံ (၁၀-၂၃)

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါ လေကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များစွဲ၏ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြပြင်လေကျင့်ပါ။
- ▲ လေကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်အပြီးတွင် ကြောက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နှုယ်သော လေကျင့်ခန်းများသည် လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ ဟန်ချက် ထိန်းမှု၊ စွမ်းအားရရှိမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှပ်ရှားမှု အတွက် လေကျင့်ရမည်။

လေကျင့်ရန်စောစွန်းများ

- ၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် မည်သည့်လေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေကျင့်ခန်းတွင် ကိုယ်အနေအထားသည် မည်ကဲ့သို့ ထားရှုရမည်နည်း။
- ၃။ ဘောလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းခြင်းလေကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် မည်သည့်အချက်ကို သတိထားရမည်နည်း။

၁-၂-၂ ကျော်မာရေး၊ ကျော်ကျင်မှုနှင့်ဆက်နှုယ်သော ကိုယ်ဝန်ကြောက်ခိုင်းများမှု

ကျော်ကျင်မှုနှင့်ဆက်နှုယ်သောလေကျင့်ခန်းများ

ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျော်မာရေးမှတ်တမ်းများကို အတန်းစဉ်အလိုက် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းပြုစုစုပေါင်းဖြောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

(က) ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုပွဲ၏ နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်းအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်

အရပ်တမြန်၊ နှလုံးခုနှစ်ခုးစသည်တို့ကို တစ်လျှည်းစိုင်းတာ၍ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

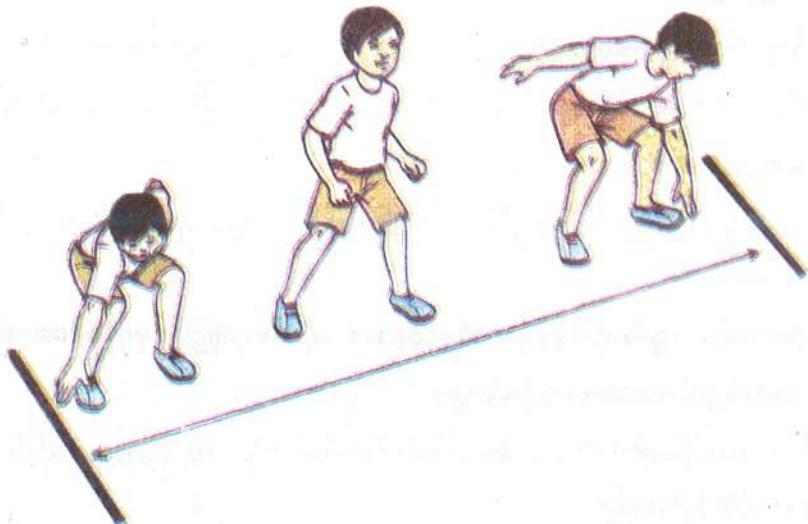
- (ခ) ဆွဲမတန်းတွင် ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်စွဲယော ကိုယ်ခွဲ့ကြိုးစိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ သတ်မှတ်ထားသော လေကျင့်ခန်းများကိုသာ လေကျင့်၍ စစ်ဆေးခဲ့စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သတ္တမတန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်လေကျင့်ခန်းများမှ မိမိကြိုးကိုနှစ်သက်ရာကို စစ်ဆေးခဲ့နိုင် သည်။
- (ဂ) ထိုနောက် အပ်စာအတွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်စွဲယော ကိုယ်ခွဲ့ကြိုးစိုင်မှုလေကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခဲ့နိုင်ရန် လေကျင့်ပါ။
- (ဃ) လေကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစိုက် လူပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိနှင့်သင့်လျှော်ရာ လေကျင့်ခန်းကို ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

လျော်ဖြန့်သွက်လက်ခြင်း (Agility)

လေကျင့်ဝန်း (ခ)

၈ ပေ ကျယ်သော အကွာအဝေးတစ်ဖက်တစ်ချက်နှင့်တွင် မျဉ်းသားပါ။

- (ခ) လေကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့် ကျောင်းသုံးသည် စည်းအလယ်၌ ရှုပါ။
- (ဂ) အချက်ပေးသည့်နှင့် ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြီး ဘယ်ဘက်စည်းသို့ လက်နှင့်ထိကာ တစ်ဖန် ညာဘက် စည်းသွေ့ ဘေးတိုက်ပြေးထိပါ။ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈)
- (ဃ) စူးနှင့်အတွင်းရရှိသော အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၈)

ငိုးသုံးစာအုပ်

ဘွင် ရေးသွင်း

မြှုလုပ်ရာ၏
ဖြစ်သည်။
တစ်ဆေးခံနှင့်

ကျွန်ုပ်သွေး

ကျင့်ခန်းကို

ညာဘက်

ပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

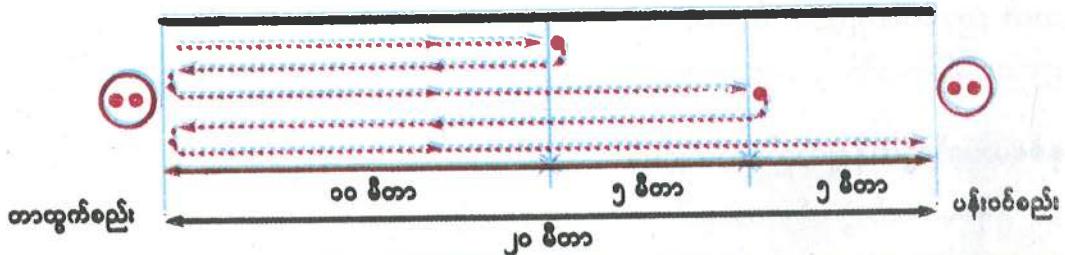
ကာယ်ပညာ

သတ္တမတန်း

လေကျင့်စန်း (၂)

မိတ္တ ၂၀ အရှည်ရှိသော ပြေးလမ်းတွင် ၄ ပေါ် ကျယ်သောပြေးလမ်း သို့မဟုတ် ပြေးမည့်နေရာ ပြင်ဆင်ပါ။ တာထွက်စည်းနှင့် ၁၀ မိတ္တအကွာပြေးလမ်းအလယ်တွင် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံး ထားပါ။ နောက်ထပ် ၅ မိတ္တအကွာစည်းတွင် နောက်ထပ် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံးကို ထားပါ။ တာထွက်စည်းတွင် ပြေးလမ်း ၁ ခု ခဲ့အတွက် ခြင်းအသေး သို့မဟုတ် ရွှေ့က်စသည်တို့ကို ချထားပါ။

- (က) အချက်ပေးသည်နှင့် တာထွက်စည်းမှုပြေးထွက်ကာ ပထမဘောလုံးကိုကောက်ပြီး တာထွက် စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၉)
- (ဂ) တစ်ဖန်ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယဘောလုံးကိုကောက်ကာ တာထွက်စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ပင် ပြန်ထည့်ပါ။
- (၁) ဘောလုံး ၂ လုံး ခြင်းထဲသို့ရောက်သည်နှင့် ခြင်းကိုယူပြီး ပန်းဝင်စည်းကျဉ်းအောင် ပြေးပါ။ ပြေးသည့်စုနိုင်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၉)

ဟန်ချက်ညီခြင်း (Balance)

လေကျင့်စန်း (၁)

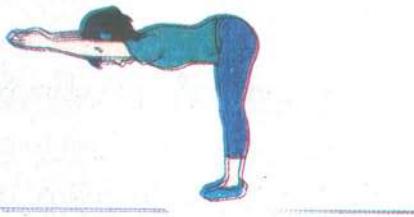
တစ်စီးခွင်းလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေ့သို့ဆန်၍ ခါးချိုးချပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အလိုက်သင့်ထားရမည်။ ပုံ (၁-၃၀ က)
- (၂) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့မြောက်ပြီး ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် အားပြုရပ်၍ ဟန်ချက် ထိန်းပါ။ ဦးဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၀ ခ) ကြောခိုင်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

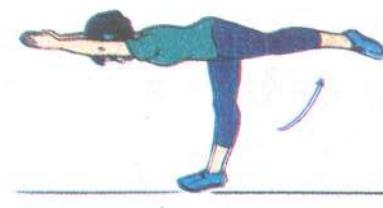
သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသံးစာအုပ်



ပု (၁-၃၀၊ ၁)



ပု (၁-၃၀၊ ၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ပိမိအားသန်သောခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
ကျွန်ုတ်သောခြေကို ရှုံးသို့ထွဲတတ်စဉ် ခါးကို မတ်မတ်ထား၍
လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန်ထားပါ။ ဦးခေါင်းရှုံးကြည့်ပါ။
ဒူးများကိုဆန်ထားပါ။ပု (၁-၃၁)ကြောချိန်ကိုမှတ်တမ်းရေးသွင်းပါ။
ဘယ် ညာ တစ်လျှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။



ပု (၁-၃၁)

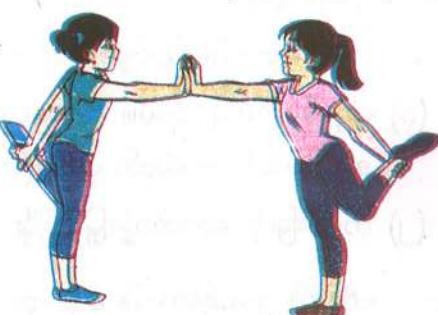
နှစ်ယောက်တွဲဟန်ရှုက်ညီလေ့ကျင့်ခန်း

နှစ်ယောက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မှုက်နှာချင်းဆိုင် လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ဒူးမှုကျွေး၍ ဘယ်လက်ဖြင့် ခြေဖမ့်းကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) နှစ်ဦးစလုံး၏ ညာလက်များကို ရှုံးသို့ဆန်ဖြီး လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို တွေ့န်းထိထားပါ။



(၃) ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဟန်ရှုက်ကို ထိန်းပါ။ ပု (၁-၃၂)

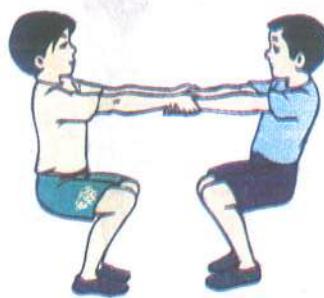
နှစ်ဦးစလုံး၏ ခံနှင့်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။
ဘယ် ညာ ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

ကြောသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

ပု (၁-၃၂)

လျှကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်လျက် အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ရွှေသို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး အပြန်အလှန်ဆုပ်ကိုင်ပါ။



(၂) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦးစလုံး ဒူးကွေး၍ ပြိုင်တူ ပြည်းညွှေးစွာ တစ်ဝက်ထိုင်ချပါ။ ပုံ (၁-၃၃)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်ကို လက်နှစ်ဖက်အားပြု၍ထိန်းပါ။ ကြာသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရောသွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၃)

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular)

လျှကျင့်ခန်း (၁)

ခြေဖျားစုံအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆုတ်ပြီး ဒူးထောက်ထိုင်ချပါ။ ခြေဖျားထောက်ထားပါ။ ညာဒူးကို ဥဝ ဒီဂါရိ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၄၊ က)



(၂) ဘယ်ခြေကို ဒူးမှုလွှဲတင်ရာ ညာခြေကိုဆန်ပြီး ညာလက် ကိုပါ လွှဲတင်ရမည်။ ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

ဘယ်ခြေ ညာလက် လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဘယ် ညာပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ စည်း ၃၀ အတွင်း လွှဲတင်နိုင်သည့် အကြိမ်အရေ အတွက်ကိုရေတွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့် သွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၄၊ က)

ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

လျှကျင့်ခန်း (၂)

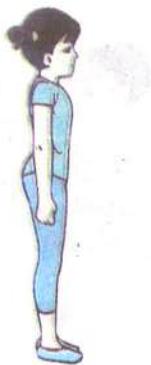
ခြေဖျားစုံအနေအထား ပုံ (၁-၃၅၊ က)

(၁) အချက်ပေးသည့်နှင့် ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ခိုန်၍လှမ်းရာ ညာလက်သည် အလိုက်သင့် ရှေ့သို့ လွှဲလိုက်လာရမည်။ ပုံ (၁-၃၅၊ ခ)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ခုန်ပြီး အလယ်တွင်ပြန်စုပါ။ ပုံ (၁-၃၅၊ ဂ)

ဘယ် ညာ တစ်လှည့်ဖို့ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။

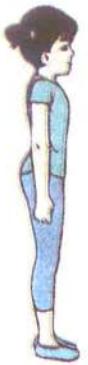
၁၅ ရက္ကန် အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်ပါ။



ပုံ (၁-၃၅၁ က)



ပုံ (၁-၃၅၁ ခ)



ပုံ (၁-၃၅၁ ဂ)

ဗျို့အား (Strength)**လေကျောင်းစုံမှုး (၁)**

- (၁) ခြေဖျားစုံအနေအထားမှ အချက်ပေးသည့်နှင့် အပေါ် သို့ခို့စဉ် လက်ပေါ်ဆန္ဒ၍ ခြေနှစ်ဖက်ကို ခွဲပါ။ ပုံ (၁-၃၆၁ က)
- (၂) ပြန်ကျေစဉ် ဘယ်ခြေကို ညာလက်ဖြင့် ထိပါ။ ပုံ (၁-၃၆၁ ခ)
- (၃) ခြေနှစ်ရွောင်း ပြန်ရပါ။ ပုံ (၁-၃၆၁ ဂ)
- (၄) နောက်တစ်ကြိမ် အပေါ်သို့ ပြန်ခို့ပါ။ ပုံ (၁-၃၆၁ ယ) ပြန်ကျေစဉ် ညာခြေကို ဘယ်လက်ဖြင့် ထိပါ။ ပုံ (၁-၃၆၁ င)
- ၁၅ စူးစူးအတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်တေရာတွေကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၃၆၁ က)



ပုံ (၁-၃၆၁ ခ)



ပုံ (၁-၃၆၁ ဂ)



ပုံ (၁-၃၆၁ ယ)



ပုံ (၁-၃၆၁ င)

လေကျောင်းစုံမှုး (၂)

- (၁) ခြေဖျားစုံအနေအထားမှ အချက်ပေးသည့်နှင့် ခြေနှစ်ဖက်ခုနှစ်ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန္ဒပါ။ ပုံ (၁-၃၅၁ က)

- (၂) ခြေပြန်စုံလျင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၃၊ ၁)
- (၃) နောက်တစ်ကြိမ် ခြေနှစ်ဖက်ခုံနှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန်း၍ လက်ဖဝါးချင်း ရှိက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၃၊ ၈)
- (၄) ခြေပြန်စုံလျင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၃၊ ၁)
- ၁၅ စည်းအတွင်း ရရှိသည့်အကြိမ် အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၃၃၊ ၂)



ပုံ (၁-၃၃၊ ၃)



ပုံ (၁-၃၃၊ ၀)

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလေကျင့်ခန်းများမှ ဖီပါန်သက်ရာ လေကျင့်ခန်းများကိုရွှေ့ချယ်၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ များယဉ်းလုပ်ဆောင်ပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြင်ဆင်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးခိုန်တွင် ကြိုက်သားများ နာကျင့်မှုပန်စေရန် သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အမိန့်ကာအရာကိုများ

- ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်စွဲယောက် ကိုယ်ခွာကြို့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးခဲ့ရာတွင် ဖီပါအဂိုင်နိုင်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွှေ့ချယ်ရန်လိုအပ်သည်။
- တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်စဉ် ရရှိသည့်ရလဒ်များကို စနစ်တကျမှတ်သားပြီး ယခင် နှစ်ဦး ရလဒ်နှင့်မြှုပ်နည်းယူဉ်၍ လိုအပ်သည်ကို အကြို့ပြုဆွေးနွေးရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▶ ဗုံးစွဲတွင်း နှစ်ယောက်တွဲပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်ကျမ်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။
- ▶ ဆင်မတန်း ရှုစ်ဆုံးစစ်ဆေးချက်တွင်ရှိခဲ့သော ကိုယ်အလေးချိန် အရပ်အတိုင်းအတာနှင့် ယခု အတန်းအလွက် နှစ်စုံမှတ်တမ်းကို ဦးစွာ ရှိခိုင်းယူဉ်ပါ။ တွေ့ရှိချက်များမှ လိုအပ်သည်များကို

အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်သည့်လေ့ကျင့်မှုများကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ခွဲပါ။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

၁-၂-၃ အားကစားလေ့ကျင့်စန်းအပျို့ပျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ပြင်း (Circuit Training) အားကစားလေ့ကျင့်စန်းများကိုသင်္ကားပြင်း

ကိုပ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ပြင်းကို သင်ယူကြရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဖို့စိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသုံးများ၏ အသက်အဆွယ်အလိုက် ကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကို သိရှိရှိနိုင်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ကျောင်းသုံးတစ်ဦးချင်း၏ လျင်မြန်သွက်လက်မှု ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားရှိမှု၊ နှုလုံး၏ခုနှင့်စွမ်းရှိမှုနှင့် လျင်မြန်မှု စသည့်စွမ်းရည်များကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။

ကျောင်းသုံးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွေ့ပါ။ အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲထားသော လေ့ကျင့်ခန်း ၅ ဗျို့ပါသော ကားချုပ်ကို လေ့လာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ဆရာတ် သရုပ်ပြသင်္ကားခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကိုကြည့်၍ လက်တွေ့သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်စီ ဆွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

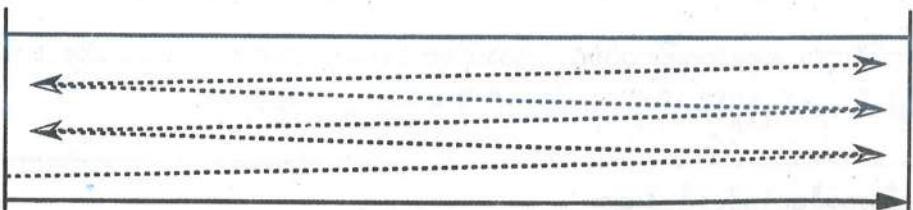
လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်စီ နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေများပေါ်တွင် ခွဲခြေပြီးပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်စန်း (Agility)

- (၁) ၁၀ မီတာရှည်သော အကွာအဝေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းသုံးပါ။
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ရှုံးရှုံးသောစည်းကို လက်ဖြင့် ပြေးထိပါ။
- (၃) တစ်ဖန် နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး၍ နောက်စည်းကို ထိပါ။ ရှုံးနောက် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၃)

အချက်ပေးသံ့ကြားလျှင် နောက်လေ့ကျင့်ခန်းသို့ ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။



၁၀ မီတာ

ပုံ (၁-၃)

ရွှေ့သုံးရှိမှုအတွက်လေကျင့်ခန်း (Strength)

လက်ထောက်မောက်တွန်းတင်လေကျင့်ခန်းကို ကျား၊ မ အနေအထားတစ်မျိုးတည်း အတူတက္ကလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ၁ ပေ့ခွဲမှ ၂ ပေအတွင်း မြင့်သောခုကို အသုံးပြုပါ။

(၁) ခုံတွင်လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ လက်ဆန့်လျက် ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၉၊ ၁)

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် တံတောင်ကျွေးပြီး ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချပါ။ ပုံ (၁-၃၉၊ ၁)

တစ်ဖန် အပေါ်သို့ တံတောင်ပြန်ဆန့်၍ ကိုယ်ခွဲနာကို တွန်းတင်ပါ။

၁၅ စူးစွဲနှင့် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက်လေကျင့်ခန်း ပြောင်းလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၃၉၊ ၁)



ပုံ (၁-၃၉၊ ၁)

ရွှေ့သုံးရှိမှုအတွက် လေကျင့်ခန်း (Power)

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ ဒူးနှစ်ဖက်ထောင်ပြီးထိုင်ပါ။ ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)

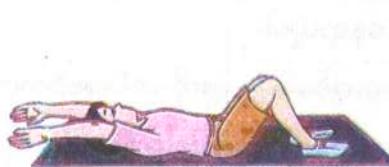
(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ထိုင်ရာမှ နောက်သို့လဲချစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအပေါ်မှုကျော်ပြီး ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)

(၃) တစ်ဖန် အရှိန်ဖြင့်ပြန်ထိုင်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ် ညာ ခြေချင်းဝတ်သို့ထိပါ။ ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)

၁၅ စူးစွဲနှင့် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ရမည်။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက်လေကျင့်ခန်း ပြောင်းလုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)



ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)



ပုံ (၁-၄၀၊ ၁)

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးဆာအုပ်

နှလုံး၏ ခိုင်းစွမ်းရည်အတွက်လေကျင့်ခန်း

(Cardiovascular)

(၁) ခြေစံပူး၍ လက်နှစ်ဖက်တွင် ခုန်ကြီးကို ကိုင်ယားပါ။

(၂) ခြေတစ်ဖက်နှင့်ပြောင်း၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၄၁)

၁၅ စူးနှုန်းအတွင်း အဆက်မပြတ်ခုန်ပါ။

အချက်ပေးသည့်နှင့် နောက်လေကျင့်ခန်းပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၁-၄၁)

လျင်မြှုပ်နှံမှုအတွက်လေကျင့်ခန်း (Speed)

(၁) လျင်မြှုပ်နှံမှုအတွက် မိတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို ပြေးရန် သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပါ။

(၂) ခရာသံကြားပါက သတ်မှတ်နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၄၂)



၃၀ မိတာ

ပုံ (၁-၄၂)

လေကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးပြုလုပ်နေစဉ် ကျွန်ုတ်ပြီးက လိုအပ်သောအကူအညီ ပေးပါ။ လေကျင့်ခန်းများပြီးချိန်တွင် သွေးအေးလေကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။

အားကတားလေကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေကျင့်ခြင်း

(၁) အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော လေကျင့်ခန်းများအား အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ တစ်ဆက် တည်းပြုလုပ်နိုင်ရန် အလုပ်ကျလေကျင့်ပါ။

(၂) ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်စီတွေ့၍ လေကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မည့်သူနှင့် မှတ်တမ်းဖြည့်မည့်သူ အလုပ်ကျရွေးချယ်ပြီး နေရာယူပါ။

(၃) အချက်သံသည့်နှင့် လေကျင့်ခန်း ၅ မီးကို အစီအစဉ်တကျ တစ်ဆက်တည်းပြုလုပ်ပါ။

(၄) လေကျင့်ခန်းများကို သတ်မှတ်ထားသောအချိန်၊ ၁၅ စူးနှုန်းအတွင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ရာဘုရား ကော်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ၁၀ စူးနှုန်း၏ကြာရမည်။

(၅) ပထမကျောင်းသား လုပ်အေးနေစဉ် ခုတိယကျောင်းသားက သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ရနှုံသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ အဆိုဒ် တိုင်းအတာစသည်တို့ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ ၁ တွင် ဖြည့်

သင့်ပါ။ လေ့ကျင့်စဉ် လိုအပ်သည့်အကူးအညီပေးပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားနာကျင့်မှုမရှိစေရန် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ မသန့်စွမ်းကျောင်းသားများသည် အမြားကျောင်းသားများနည်းတူ လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုသည့် အဖွဲ့များပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လက်ထောက်မူးကိုတွေ့ဗုံးတင်နည်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်မနားပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်ခံနိုင်စွားကို ဖော်သပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

အမိန့်အရှင်

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရှု သက်လုံးလောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အော်အစဉ်တော်လေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။

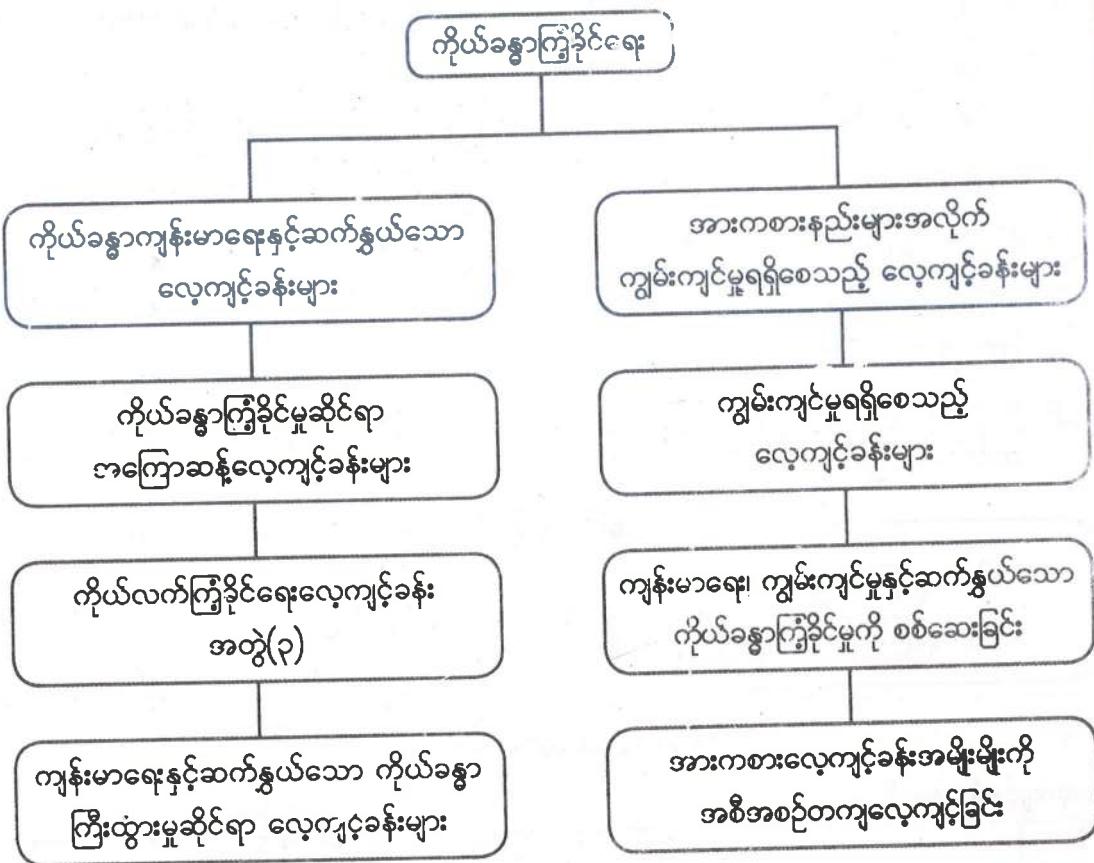
စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁)

လေ့ကျင့်ခန်းအမည် -----

တန်းခွဲ -----

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	

အနေး (၁) တွင် သင်ယူစုသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုတေသနပြင်း



အစောင်း (၂)

အားကစားနည်းများ

J-၁ ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုပ်ခြေထိတ်ချေရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင်အသုံးချုပ်များကို သိနိုင်လာမည်။

J-၁-၁ ကောင်းမွန်လုပ်ခြေထိတ်ရုရဓသာအားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာက်များ

ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် အတွက် ကောင်းမွန်လုပ်ခြေထိတ်ချေရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုတင်လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

- ၁။ ကစားကွင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုပ်ခြေသောနေရာဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်ဗာကစားနိုင်ရန် မကစားမီ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအရာများကို ပြုတင်ရှင်းလင်းထားရမည်။
- ၂။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သောနေရာသည် အားလုံးမြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- ၃။ အားကစားနည်းများကို စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိပြီး ကျမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမများ ထားရှိရမည်။
- ၄။ အားကစားနည်းများသင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုမည့်အားကစားပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ထုတ်ယူပြီး လေ့ကျင့်ကစားပြီးလျှင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းရမည်။
- ၅။ အားကစားလူပ်ရှားမှုများ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်စဉ် အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝရန် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။
- ၆။ အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ရွှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာထားရှိပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးများ ကို စုဆောင်းထားရမည်။
- ၇။ အားကစားပြုလုပ်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မူးယစ်အေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားရမည်။

ထုတေကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ ကျောင်းသားများ အားကစားလုပ်ဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကြားကိုမြှုမှု မရှိစစ်ဆေးနိုင်သောအချက်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ အောက်သားအချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

ဆိတ်ကအချက်

- ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းမွန်လုပြုသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

လေကျင့်ရန်ပေးစွန်းများ

- ကျောင်းသားများ အားကစားပြုလုပ်မည့်နေရာသည် မည်သို့သောနေရာဖြစ်ရန် လိုအပ်သနည်း။
- အားကစားပြုလုပ်နေချိန်တွင် မည်သည့်စိတ်ဓာတ် ထားရှုရမည်နည်း။
- အားကစားပြုလုပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည်တို့ကိုမပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ရမည်နည်း။

J-၁-၂ ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားရှိင်းသော အခြေအနေများ

ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

- ပွန်းရှုဒက်ရာ
- စုတ်ပြုဒက်ရာ
- ချွေးထက်ငော်အရာများနှင့် ထိုးမိုးသည့်ဒက်ရာ
- အနိုင်ကြီး သည့်ဒက်ရာ
- ကြိုက်တက်ခြင်း
- သတိလတ်မေ့မြောခြင်း
- အမောဆီခြင်း (အမောလွှန်ခြင်း)

မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပွားပါက ဖြစ်ပွားသည့်အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဒက်ရာအမျိုးအစားကိုခဲ့ခြား၍ အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်ဖြင့် ဒက်ရာသက်သာအောင် ဦးစွာပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထိုနောက် ကျောင်းကျိန်းမာရေး ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးချုပ် ပို့ပေးရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားပြုလုပ်နေစဉ် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပါက သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အကြံပြု ဆွေးနွေးပါ။

ကတေ:

ပိသနည်း

ပြလုပ်ရန်

ဖြစ်ပွားမှု

နပေါ်

သရေး
ဘရေး

ပါက

အမိန့်ကအချက်များ

- ကာယလူပ်ရှားမှုနှင့် အားကတေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆူမှုဖြစ်ပွားပါက အချိန်မီ ကုသနိုင်ရန် ဆေးသော့တွေကို ကြိုတင်စိစဉ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဆေးသော့တွေကို အသုံးပြုရန် အသင့်အနေအထား ရှိ မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းသား၊ ဤား၏ တစ်ဦးချင်း ကျွန်းမာရေးမှတ်တမ်း ထားရှိရန်
- မိသားစုပ်တိဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆူမှုပြစ်ပွားမှုများဖြစ်ပါက အမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရန်
- ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစိုက် ပြုမှုလူပ်ရှားမှုများကို သတိရှိစွာ ကြည့်ရှုစောင့်ရှုရက်ပြီး လိုအပ်ပါက မိဘများထံအမြန်အကြောင်းကြား၍ အသိပေးသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိဘနှင့်ဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

J-၂ ကာယပညာသင်ကြားပေါ်စီမံခန့်ခွဲမှု

J-၂-၁ အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျ ညီညာစွာ တန်းစီတတ်ရန်နှင့် စည်းကမ်းတကျ နေရာယူတတ်ရန် အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှုသင်ခန်းစာကို အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များအရ သင်ယူကြရမည်။

(၁) သင်တန်းနား

- ခုန်လူညွှန်ခြင်း (ဘယ် ခုန်လူညွှန်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လူညွှန်ခြင်း၊ နောက် ခုန်လူညွှန်ခြင်း)
- တန်းဖြောင့်ညွှန်ခြင်း (လက်ရှုံးဆန်ခြင်း၊ လက်ဘေးဆန်ခြင်း၊ လက်အောက်ချခြင်း)
- ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း
- တန်းဖြုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ မစတင်မိ ခြေဖျားစု အနေအထားကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) သင်တန်းနား

ခြေဖျားစုအနေအထားမှု ပုံ (J-၁ က) ဘယ်ခြေဘေးခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အနောက်ဘက်တင်ပါးပေါ်တွင် ညားဘာက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်လိုက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခါးဆန့်ယားပါ။ ဦးခေါင်း ရွှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (J-၁ က)



ပုံ (J-၁ က)

ပုံ (J-၁ ခ)

(၂) ရှိန်လျဉ်းခြင်း

ဘယ် ခုန်လျဉ်းခြင်း၊ ညာ ခုန်လျဉ်းခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဗျားအနည်းငယ်
ညွတ်စဉ် နှုတ်မှ “အမှတ်” ဟုဆိုပြီး “၁” တွင်
ဘယ်ဘက်သို့ ခုန်လျဉ်းခြင်းဖြစ်မည်။ လက်နှစ်ဖက်
သည် ပေါင်နှင့်ကပ်လျက် ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန်
သတိပြုရမည်။ ညာ ခုန်လျဉ်းခြင်းသည်လည်း
ဘယ် ခုန်လျဉ်းခြင်းကဲ့သို့ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ပုံ (၂-၂ က ခ)



ပုံ (၂-၂ က)



ပုံ (၂-၂ ခ)



ပုံ (၂-၃ က)



ပုံ (၂-၃ ခ)

(၃) ဝနာက်ရှိန်လျဉ်းခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဗျားအနည်းငယ်
ညွတ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်မှုပတ်၍ နောက်သို့
လျဉ်းရာ ဗျားညွတ်ချိန်တွင် နှုတ်မှ “အမှတ်” ဟုဆိုပြီး
“၁” တွင် အနောက်ဘက်သို့ ခုန်လျဉ်းပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင်ကပ်၍
ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန် သတိပြုပါ။ ပုံ (၂-၃ က ခ)

(၄) တန်းဖြောင့်းပါးခြင်း

လက်ဘေးဆန္ဒ၊ နှုန်းဖြောင့်းခြင်းနှင့် လက်အောက်ချေခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန္ဒတန်းပါ။ လက်သီးဆုံး
မထားရပါ။ ရှုံးတန်း ညာအစွမ်းလူသည် လက်ဘေးဆန္ဒစဉ် နေရာမရွှေ့ရပါ။ ပုံ (၂-၄ က)

ဘယ်ဘက် ရှုံးတန်းမှ တန်းစီသူများသည်
လက်ဘေးဆန္ဒရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား လက်
တစ်ထွားခန့် ခွာထားရမည်။ နောက်တန်းများမှ
တန်းစီသူများသည် ရှုံးတန်းနှင့် ညီအောင် ညို၍
ရှုံးနောက်တန်းညီအောင်စိပါ။

ဘေးသို့ ဆန္ဒထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို
လက်သီးဖွွ့ဆုပ်၍ အောက်ပြန်ချေပြီး ပေါင်ဘေးသို့
ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄ ခ)



ပုံ (၂-၄ က)



ပုံ (၂-၄ ခ)

လက်ရှုဆန့်တန်းပြောင့်ခြင်းနှင့် လက်အောက်ချုပြင်း

ခြေဖျားစွာအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ပိမိပံ့ဌာန့်တစ်တန်းတည်းထား၍ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး အရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်တန်းပါ။ ရှေ့လှု၏ နောက်တည့်တည့်တွင် ၆ လက်မ မှ ၈ လက်မခန့် ခွာ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ ၃)

ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆပ်၍အောက်ပြန်ချုပြီး ပေါင်ကေးတွင် ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ ၁)



ပုံ (၂-၅၊ ၃)

ပုံ (၂-၅၊ ၁)



ပုံ (၂-၆၊ ၁)



ပုံ (၂-၆၊ ၁)

(၅) ပြောင့်မှတ်ခြင်း

ခြေဖျားစွာအနေအထားမှ

အမှတ်စဉ် (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဢ့ဖြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် တံကောင်ကျွေးဥျက်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၊ ၁)

အမှတ်စဉ် (၂) ခြေဖျားထောက်ပါ။ ပုံ (၂-၆၊ ၁)

အမှတ်စဉ် (၃) ခြေဖနောင့်ပြန်ချုပါ။ ပုံ (၂-၆၊ ၁) ဘယ်ခြေ ညာလက်လွှဲ၍ နေရာတွင် ရင်လျက်ဖွေးပါ။

တန်းရပ်အမိန့်ရလှုပ်

အမှတ် - ၁ ဘယ်ခြေ အမှတ် - ၂ ညာခြေ အမှတ် - ၃ ဘယ်ခြေ အမှတ် - ၄ ညာခြေ ဖြင့်ဆုံးရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပါတည်း ဘေးသို့ချုပြီး ခြေဖျားစွာအနေအထား ပြန်နေပါ။



(၆) တန်းဖြူတ်ခြင်း

တန်းဖြူတ်ဟု အမိန့်ရပါက ခြေဖျားစွာအနေအထားမှ ညာဘက်သို့ ဗျားလွှာတ်၍ခုန်လွှာတ်စဉ် “အမှတ်” ဟုဆို၍ “၁” တွင် ညာသို့ လွှာတ်ပြီး ဖြစ်ရမည်။ ထိုနောက် ညာလက်ကို လက်သီးဆပ်၍ အပေါ်သို့ဆန်ပါ။ မင်္ဂလာပါဟုဆိုပါ။ ပုံ (၂-၇)

ပုံ (၂-၇)

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းလေကျင့်ပြီး အိပ်ယောက်တဲ့ အပြန်လေလှန် လေကျင့်ပြုပြင်ပါ။
- အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွံ့ဖြိုးပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကို ကျား မ အလုပ်ညွှန် ရွှေ့ပြီး သင်ပြီးခဲ့သော လေကျင့်ခန်းများကို အမိန့်ပေး၍ လေကျင့်ပါ။ အုပ်စုတစ်စု လေကျင့်နေစဉ် ကျိန်အုပ်စုများက ကြည့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါ။ ထပ်မံ လေကျင့်ပါ။
- မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အမိန့်အရှက်များ

- ခုန်လျှည်းခြင်း သင်ခန်းတတ် အမိန့်သံကြားသည်နှင့် ဒူးည်တ်ပြီးမှ ခုန်ရမည်။
- ခုန်စဉ် လက်များကို ကိုယ်တွင် ကပ်ထားရမည်။
- လက်ဘေးဆန်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ လက်ဖဝံး မောက်ထားရမည်။
- ပြီးချိန်မှုတ်ရာ၌ ခြေဖျားပေါ်တွင် ဘယ်၊ ညာ ခြေနှင့်စဉ် လက်နှစ်ဖက်သည် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်လွှဲရမည်။
- တန်းဖြုတ်ရာတွင် မိမိမျက်နှာမှုရာမှ ညာဘက်သို့ လှည့်ဖြုတ်ရမည်။
- အမိန့်သံဆုံးမှ လှုပ်ရှားမှုစတင်ရမည်။

* * *

J-2 တစ်ဦးချင်းကတားနည်း

J-2-1 ပြော၊ ရန်၊ ပစ် ကတားနည်း (အလျားရန်)

ပြေား ခုန်၊ ပစ် ကတားနည်းမှ အခုန်ကတားနည်းအမျိုးအတားများဖြစ်သော အလျားခုန်၊ အမြင်ခုန်၊ သုံးဆင့်ခုန်၊ တုတ်ထောက်ခုန်ဟူ၍ရှိသည့်အနက် သတ္တမတန်းအတွက် အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို သင် ယူကြရမည်။

အလျားရန်ကတားနည်း

အလျားခုန်ကတားနည်းစနစ်များတွင် ပြေားလှမ်းအရှိန်ယူခြင်း၊ နှင်းထောက်ခြင်း၊ လေထဲတွင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်။

အောက်ပါလေကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူလေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေစုံလျှက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် ဂုဏ်နှေရာတည်းဟွ် ခြေဖျားဖြင့် ခြေလှမ်းစိပ် ပြေားပါ။ ထို့နောက် ရွှေ့ ၃ မီတာကို ခြေလှမ်းစိပ် အမြန်ပြေားပါ။

၂။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင်နေ့ချော့ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရွှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့

ဘယ်၊ ညာ ဒူးကို တစ်လှည့်စီ မြောက်ကာ မေပြင်နှင့်အညီ မ တင်လျက် ဘယ်ခြော ညာလက် လွှဲပြေးပါ။

၃။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ရ မိတာ အကွာအဝေးသို့ ဘယ်ခြော လွှဲးထွက်ချိန်တွင် ညာဒူးကွေးလျက် တင်ပါးကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်ပေါက်၍ ဘယ်ခြော ညာလက် လွှဲပြေးပါ။

၄။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီးအချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ရ မိတာ အကွာအဝေးသို့ ဒူးကို တစ်လှည့်စီမြောက်၍ ခြေဖျားကို ရွှေ့သို့ဆန်းထုတ်လျက် ခပ်းပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ဆောင်ပြီးကိုင်း အသက်ရှုံး။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အလျားခုန်ခြင်းမှ ပြေးလှမ်းအနိုင်ယူခြင်းနှင့် နှင့် နှင့် အယောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ပိမိအားသန်သည့်ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်ရပ်လျက် တစ်မနေရာတည်းတွင်ခြေတစ်ပေါင်ကူးခုန့် ရေး ဆုံးပါ။ ပုံ (၂-၈၊ ၂၊ ၁) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြု ဖုန်ပါ။



ပုံ (၂-၈ ၂)



ပုံ (၂-၈ ၁)



ပုံ (၂-၈ ၀)



ပုံ (၂-၉ ၂)



ပုံ (၂-၉ ၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေစုံရပ်ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အပေါ်သို့ ဒူးမြောက်၍ စုံခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၉၊ ၂၊ ၁)

၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

လေကျင့်ခန်း (၃)

တာထွက်စည်းမှနေရာယူဖြိုး အချက်ပေးသည်နှင့် ဘယ်ခေတ်ဖက်သာဌ်းဖြင့် ခြေထဲပေါင် ကျိုး ၅ လျမ်း ခုန်ပါ။ ထိနောက် ညာခြေ ပြောင်းခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၀၊ ၁၁ ဒါ ၁၁) (၃ မီတာခန့်)



ပုံ (၂-၁၀ က)



ပုံ (၂-၁၀ ခ)



ပုံ (၂-၁၀ ဂ)

လေကျင့်ခန်း (၄)

တာထွက်စည်းမှ ရွှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလျမ်းကျယ်ဖြင့် ၅ လျမ်း လျမ်းပြီးတိုင်း ၆ လျမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြောက်၍ ရပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ဖြေလျပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၁)



ပုံ (၂-၁၁)



ပုံ (၂-၁၁)

လေကျင့်ခန်း (၅)

တာထွက်စည်းမှ ရွှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလျမ်း ၅ လျမ်းဖြင့် ခြေားပါ။ ၆ လျမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြောက်၍ ရွှေ့ပါ။ ပုံ (၂-၁၂)

သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ဖြေလျပ်ပါ။

ပြောလုမ်းအာ

လေ

တွင် အန္တာ

■ သဲပုံ

■ ပြောလုမ်း

■ ပြော

■ ခြော

ရမှ

အ

■ က

■ ခ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

■ ခ

■ မ

■ န

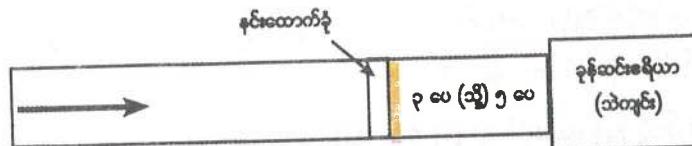
■ ခ

■ မ

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူပြင်နှင့် နှင့်ထောက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အကျော်ခုံနှင့်သကျော်နှင့်ရှင်းစွာ သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- သဲကျော်သို့ လွှတ်လပ်စွာပြေး၍ ခုံနှင့်ပြေးလှမ်းတိုင်းပါ။ ပုံ (J-02)
- ပြေးလှမ်းတိုင်းရာတွင် နှင့်ထောက်ဘုတ်ပြားမှ ပြေးလမ်းဘက်သို့ ခြေလှမ်းအကွာအဝေး ၁၀ လှမ်း မှ ၁၅ လှမ်းအတွင်း ခြေလှမ်းကျွဲလှမ်း၍လျှောက်ပြီး အမှတ်အသားမှတ်ပါ။ ပုံ (J-02)
- ပြေးသည့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းသည် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သည့် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်းခန့် ရှိသည်။
- ခြေလှမ်းအကွာအဝေး မှတ်ထားသောနေရာမှ အရှိန်ယူပြေးပြီး နှင့်ထောက်ဘုတ်ပြားတွင် ထောက်ရမည့် ထောက်ခြေကို မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ခြေလှမ်းကို အတိုးအလျော့ပြုလုပ်၍ ထောက်ခြေမှန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (J-02)
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူသည့် အကွာအဝေးနှင့်ပြေးနှင့် တူညီမည်မဟုတ်ပါ။
- ပြေး၍ အရှိန်ယူရသောအကွာအဝေးမှာ အလျားခုံနှင့်မည်သူအတွက် အကောင်းဆုံး လျင်မြန်မှုကို ပေးနိုင်မည့် အကွာအဝေးဖြစ်ရမည်။ ပုံ (J-02)
- နှင့်ထောက်ဘုတ်ပြားကို မိမိအားသန်သောခြေဖြင့် တိကျွောနှင့်ထောက်၍ ပြေးရှိန်ကို မြင့်ထားရမည်။ ပုံ (J-04)



ပုံ (J-02)



ပုံ (J-04)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် သဲကျင့်တွင် ခြေလှမ်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် ပြေး၍နှင့်ထောက်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ နှင့်ထောက်မည့်ခြေသည် နှင့်ထောက်ခဲ့ပေါ်သို့ တိကျွောကျရောက်ရန် ကြိုစ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

လေ့ကျင့်လုပ်ရှားပြုံးနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း၊ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်စုံး

လေ့ကျင့်စုံး (၁)

- ၁။ နှင့်ထောက်ပြားနောက်တွင် ခြော့ရှုပြီး မိမိအားသန်သည်ခြေထောက်ပို့ ရှုံးတွင်ရှိသော နှင့်ထောက်ပြားသို့ တိကျွောနှင့်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်သောခြေကို ဒုးမှုမြောက်ပာ်ရာ လက်ကို တစ်ပါတည်း အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (J-04၊ ၁)

လွှေ့ကျင့်ခြင်း
၁။ ခြေခံ
၂။ ပို့
၃။ ခဲ့
၄။ ခဲ့နိုင်
၅။

- ၂။ ခြေကိုပြန်ချု၍ အူးကို ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်း ပြန်လည် မြောက်တင်ပါ။ ဘယ် ဘူး တစ်လျဉ်းစီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၅၊ က နှင့် ခ)
- ၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။

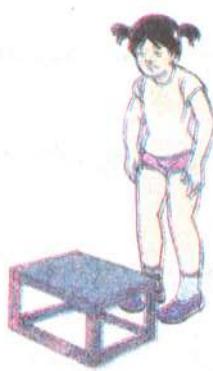


ပုံ (၂-၁၅၊ က)

ပုံ (၂-၁၅၊ ခ)

လွှေ့ကျင့်ခြင်း (၂)

- ၁။ နှင်းထောက်ပြား၏ အရွှေ့ဘက် ၁ ပေခန့်မြှင့်သော ခုံး၏ရွှေ့တွင် ရှိပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ က)
- ၂။ ပိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို နှင်းထောက်ပြားပေါ်သို့ နှင်း၍ ကျွန်ုပ်ကို ခုံးပေါ်သို့ နှင်းတက်ပါ။ နှင်းတက်စဉ် နောက်မှုကျွန်ုပ်သောခြေကို ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့ အူးမြောက်၍ လက်ကိုတင်ပါတည်း ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ခ၊ ဂ)
- ၃။ ခုံးပေါ်သို့ ၄ခြေပြန်ချု၍ အောက်သို့ ပြန်ဆင်းပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ယ) တစ်ဖန် ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ဘယ် ဘူး တစ်လျဉ်းစီ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၁၆၊ က)

ပုံ (၂-၁၆၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၆၊ ဂ)

ပုံ (၂-၁၆၊ ယ)

ဘယ်၊ ညာ

လွှေကျွဲ့ခန်း (၃)

- ၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် ဗူးအနည်းငယ်ကွေး၍ အပေါ်သို့စုံခဲ့ပါ။
ပုံ (၂-၁၃၊ က၊ ခ)
၂။ ခုန်စဉ် ခါးကျေထားပါ။ ပုံ (၂-၁၃၊ ဂ) မြေသို့ကျစဉ် ဗူးကွေးပါ။ ပုံ (၂-၁၃၊ ယ)
၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၁၃၊ က)



ပုံ (၂-၁၃၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၃၊ ဂ)



ပုံ (၂-၁၃၊ ယ)

လွှေကျွဲ့ခန်း (၄)

- ၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ ဘယ်ခြေရွှေသို့ ဆန်၍ လှမ်း
စဉ် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ ရှုံးသို့ (ရေားသက္ကာသို့)
ဆန့်လွှာပါ။ ပုံ (၂-၁၄၊ က)



ပုံ (၂-၁၄၊ က)



ပုံ (၂-၁၄၊ ခ)

- ၂။ ဘယ်ခြေ ညာလက်၊ ညာခြေ ဘယ်လက် ဆက်တိုက်
လုပ်ဆောင်လျက် ရှုံး ဥ မိတာကို လမ်းလျှောက်ပါ။

ပုံ (၂-၁၄၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၅၊ က)



ပုံ (၂-၁၅၊ ခ)

လွှေကျွဲ့ခန်း (၅)

- မိမိအားသန်သည့် ခြေတစ်လျမ်းတက်ဖြီး
ကျွန်းခြေလှမ်းကပ်သည်နှင့် ဗူးညွတ်၍ အပေါ်သို့
မြှောက်တင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်စလုံကို
အပေါ်မှုအောက်သို့ ဆွဲချုပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ က၊ ခ)
၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ဖြီးလှုပ် အသက်ရှု။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
အကြောလျှောပါ။

လေထွင်လျှပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသိစင်းသက်ခြင်း

လေထွင်လျှပ်ရှားခြင်း

၁။ ပြေးလာသောအရှိန်နှင့် မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နှင့်ထောက်သည့်အားကို ပေါင်းစပ်ကာ လေထွင် လျှပ်ရှား၍ ခုန်ရမည်။

၂။ မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နှင့်ထောက်ဖြီး ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုအပေါ်သို့ မြှင့်တင်၍ ခါးကို ကော့လျက် အမြင့်ဆုံးနှင့် အဝေးဆုံးရောက်အောင်ခုန်ရာ လက်များကိုအပေါ်သို့ ဆွဲယူရမည်။
ပုံ (၂-၂၀)

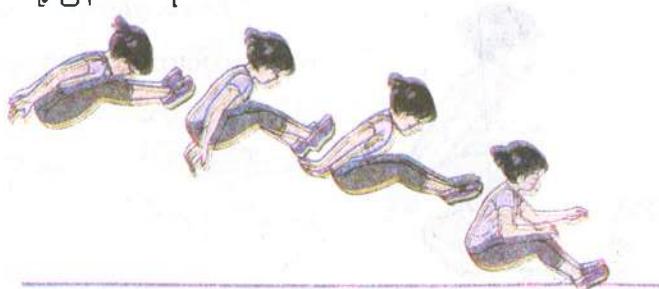


ပုံ (၂-၂၀)

မြေသိစင်းသက်ခြင်း

၁။ မြေသိစင်းသက်ရာတွင် ခြေများကို ကိုယ်ခန္ဓာကြရှုသို့ ဆန်ထုတ်ရာမှုခြေထောက်နှင့် မြေတိုး ထိစဉ် အူးကိုအနည်းငယ်ကျေးပါ။ ဦးခေါင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ပခုံးတို့ကို တစ်ပါတည်း အလိုက်သင့် ကျေးလှုပြီး လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချုပါ။
ပုံ (၂-၂၁)

ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။



ပုံ (၂-၂၁)

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သင်ကြားခဲ့ဖြီးသော လေကျင့်နည်း J နည်းကို တစ်ဦးချင်း လေကျင့်ပါ။ နင်းထောက်ခြင်းမှစ၍ မြေသို့ဆင်းသက်သည်အထိ နည်းစနစ်အတိုင်း အလျဉ်ုကျလေကျင့်ပါ။ ပုံ (J-JJ)
- လေကျင့်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သွေးအေးလေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



အဓိကအရာက်များ

- ပြီးလျမ်းအရှိန်ယူရာတွင် ရှိုးယောက်ခံပေါ်သို့ မိမိအားသန်သည့်ခြေကို စာ ၂၇မှတ်စွာ နင်းထောက်မိရန် လိုအပ်သည်။
- လေတွေ့လှပ်ရှားစဉ် ခြေကိုဆန်ပြီး ခါးကော်၌မြေသို့ဆင်းသက်ချိန်တွင် လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချုပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပ်ပိုင်းသည် ရှုံးသို့တစ်ပါတည်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- အလျားခုန်ပြီးပါက ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သင်ကြားခဲ့ဖြီးသော အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တစ်ဦးချင်း တစ်လျဉ်းစီ လေကျင့်ပါ။ တွေ့ရှုရသော အခက်အခဲများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြုပြင်ပါ။ လေကျင့်ရန် လိုအပ်သည့်ကျောင်းသားများကို ထပ်မံလေကျင့်စေရှု ခုန်သည့်အဆင့် တိုးတက်စေရန် လေကျင့်ပါ။

J-၄ နှစ်ယောက်တွဲကဗားနည်း

J-၄-၁ ကြိုက်တောင်ကဗားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကဗားကွင်း အတိုင်းအတာများ၊ ကြိုက်တောင်စတင်ကဗားရာ၏ အဓိကကျသော စပေးခြင်းနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများ၊ ကြိုက်တောင်စပေးရာတွင် သတ္တမတန်းအချက်များကို လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့်ပေးခြင်း

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ

- ကြက်တောင်ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုရံပုံ ရီရေည့်ပြိုင်ပုံ (၂-၂၃) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ပြက် ၁ လက်မခွဲရှိသော မျဉ်းကြောင်းများဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- မျဉ်းကြောင်းများနေ့ဆွဲရာတွင် လွယ်ကူစာ ခွဲခြားသိရှိစေရန်အတွက် အဝါရောင် သို့မဟုတ် ဘဏ်၊ ရောင်ဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- တစ်ဦးချင်း ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ အလျား ၄၄ ပေ အနဲ့ ၁၇ ပေ ဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်တဲ့ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ အလျား ၃၉ ပေ အနဲ့ ၂၀ ပေ ဖြစ်သည်။
- ပိုက်တိုင်များသည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်မှ တိုင်ထိပ်ဖျားထိ ၅ ပေ ၅ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်များသည် အရောင်ရှင့်ရှင့်ဖြစ်ပြီး ပိုက်ကွက်များသည် လေးထောင့်ပုံစံ ဖြစ်ရမည်။ ထိုပြု ၅/၈ လက်မ ထက်မကျိုး ၃/၄ လက်မထက်မကျိုး ညီညာသည့် ပိုက်ကွက်ပုံ ရှိရှုပ် ထားရမည်။
- ပိုက်၏ အလျားသည် အနည်းဆုံး ၂၀ ပေ နှင့် အနည်း ၂၂ ပေ ၆ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်အပေါ်တန်း၏ ပြက် ၃ လက်မကို အဖြူရောင်အစဖြင့် ဒေါက်ခါးအနားကွပ်လျက် ထိုအနား ကွပ်အတွင်း ကျေစြိုး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို လိုပြီးထားရမည်။ ထိုအနားကွပ်သည် ကျေစြိုး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်။
- ပိုက်၏ ထိပ်ဖျားအမြှင့်သည် ကစားကွင်းကြမ်းခင်း၏ အလယ်တည်တည်မှ ၅ ပေ နှင့် နှစ်ယောက် တွဲ ဘေးစည်းပေါ် ၅ ပေ ၁ လက်မ ရှိရမည်။ ပိုက်အစွန်းများနှင့် တိုင်များအကြားတွင် ပွင့်ဟန် သော နေရာမရှိစေရ။ အကယ်၍ လိုအင်းပျော် ပိုက်အစွန်းများကို တိုင်နှင့် ချည်နောင်ထားရမည်။



ပုံ (၂-၂၃)

စပေးခြင်းနည်း (Service)

စပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပေးသူသည် လက်ယာဘက်ပေးကွင်းတွင် နေရာယူပြီး ကြက်တောင်ကို ပိုက်ကျော်ရှိ တစ်ဖက်ကွင်းအတွင်းရှိ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ အရောက်ပို့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ စပေးခြင်း ၅ မျိုးရှိသည်။ ငြင်းတိမှာ -

- ၁။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)
- ၂။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)
- ၃။ လက်ပြန်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Service)
- ၄။ ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းစပေးခြင်းနည်း (Drive Service)
- ၅။ လက်ဖြင့်သတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသော စပေးခြင်းနည်း (Flick Service) ကိုဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ၅ မျိုးအနက်မှ ယခုအတန်းတွင် အမြင့်စပေးခြင်းနည်းနှင့် အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းကို သင်တွေးရမည့်ဖြစ်သည်။

အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)

အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို တာစိုးချင်းပွဲများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည်။ ကြိုက်တောင်ကို တစ်ဖက်ကွင်းရှိ နောက်စည်းထဲ၌ မြို့တော်နှင့် စိုက်ပျော်ကျအောင်ပေးရသောနည်းဖြစ်သည်။ အမြင့် စပေးခြင်းနည်း၏အားသာချက်မှာ ပြိုင်ဘင်းတွေ့နောက်ဆုံးစည်းသို့ မရောက်ပေးသော်လည်း ကွန်းပို့ပေးခြင်းဖြင့် ပြိုင်ဘက်ကွင်း၌ လွတ်နေသည့်ဟာကွက်များကို ဖြစ်စေသည်။

ကြက်တောင်အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

- ၁။ အနိမ့်ပေးစည်းမှ ၂ ပေ သို့မဟုတ် ၃ ပေအကွာတွင် နေရာယူပြီး ညာသနဖြစ်ပါက ဘယ်ပဲခွဲးတို့ ပြိုင်ဘက်ကွင်းဆီသို့ ဦးတည်ထားပါ။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။ ဘယ်ခြေထောက်ကို ရွှေတွင် ရှိသည့် ပိုက်နှင့် T ပုံသဏ္ဌာန် နေရာယူထားပါ။
- ၃။ နောက်တွင် ကျန်ရှိနေသော ညာခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့် ရှိနေရမည်။
- ၄။ မိမိအားသနသောလက်ဖြင့် ဘက်တံ့ခိုက် ရင်နှင့်ဝမ်းပိုက်အကြားတွင် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (J-J၄၊ ၃)
- ၅။ ကျန်သောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရွှေ့ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကိုင်ထားပါ။
- ၆။ ကိုယ်ခန္ဓာရွှေ့ကွင်းကြက်တောင်ကို ဖြည့်ညွှေ့ချုပြီး ဘတ်တံ့ခိုက် နောက်သို့ လွှဲ၍ ကိုယ်ခန္ဓာ အနားတွင် တံတောင်ကိုဆန့်ပြီး ရှိက်ခတ်ပါ။
- ၇။ ဘက်တံ့ခိုက်ရွှေ့သို့ ပြန်လွှဲလာသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှ ရွှေ့ခြေထောက်သို့ ပြောင်းလောပါ။ ပုံ (J-J၄၊ ၁)
- ၈။ ဘက်တံ့သည် ဦးခေါင်း၏ဘယ်ဘက်ပိုင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် လိုက်လွှဲပြီးပါလာရမည်။ ပုံ (J-J၄၊ ၀)

ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝေးပြီး ပစ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲ့ပါးလိုက်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါ။
ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှာ ယွှေ့ယွှေ့မှ ဖြစ်နိုင်သည်။
မှတ်ချက် ။ ။ ကြက်တောင်ပေးပို့ပြီးသည့်နှင့်ကွင်းအားဖွံ့ဖြိုးနေရာမြှင့်ယူ
ရမည်။



ပုံ (၂-၂၄ က)

ပုံ (၂-၂၄ ခ)

ပုံ (၂-၂၄ ဂ)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းကို နှစ်ယောက်တွဲကစားသောအခါး အသုံးများသည်။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း ၂ မျိုးရှိသည်။ ငါးတို့မှာ -

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service) တို့ဖြစ်သည်။

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

- ၁။ မိမိအားသန်သည့် ခြေထောက်ကို ရွှေ့တွင်ရှိသည့်ပို့ကိုနှင့် T ပုံသဏ္ဌာန်ထားပြီး ယုံးပြိုင်ဘက် ရှိရာသို့ ပြီးတည်ပါ။
- ၂။ ဒုးများကို အနည်းငယ် ကျွေးထားပါ။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။
- ၄။ နောက်တွင် ကျွန်းရှိနေသော ခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ငှေ့ဖို့ခြင်း ရှိနေရမည်။
- ၅။ ရင်နှင့် ဝမ်းပိုက်အကြားတွင် မိမိအားသန်သောလက်ဖြင့် ဘက်တံ့ကို ကိုင်ထားပါ။
- ၆။ ကျွန်းသောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၂-၂၅ က)
- ၇။ ဘက်တံ့ကို နောက်သို့လွှာသောအခါး ခါးနေရာအထိရောက်အောင် လွှာထားပါ။
- ၈။ ဘက်တံ့ကို အောက်သို့လွှာသောအခါး ခါးနေရာအထိရောက်အောင် လွှာထားပါ။ ကြက်တောင်ကို ဘက်တံ့နှင့် ရှိက်ခက်ပါ။ အတွက် ဘက်တံ့ကိုင်ထားသောလက်ကို လွှာယူလာပါ။ ပုံ (၂-၂၅ ခ ဂ)
- ကြက်တောင်နှင့် ဘက်တံ့သော အချိန်သည် ခါးအောက်ပို့ကွဲပါ။ ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက စပေးခြင်းမှာ ယွှေ့ယွှေ့မှ ဖြစ်နိုင်သည်။

ပြရပါ။

ချိန်ယူ

ပေးခြင်း

ဘက်

။

ဝင်ကို
စာ (၁)

ပါက



ပုံ (J-၂၅၊ ၃)



ပုံ (J-၂၅၊ ၅)



ပုံ (J-၂၅၊ ၇)

လက်ပြန်အနိမ့်ပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်ပေးခြင်းနည်းသည် လက်မှုန်အနိမ့်ပေးခြင်းနည်းထက် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုရသည်။ လက်ပြန်အနိမ့်ပေးရာတွင်

၁။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရွှေ့တွင်ထားပြီး ယဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ ဦးတည်ထားပါ။

၂။ ကျွန်းခြေသည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး မျဉ်းပြိုင်အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်နေရမည်။

၃။ ဘက်တံကို မိမိအားသန်ရာလက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး ကြောက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရွှေ့ ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကျွန်းသောလက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ထိုသို့ကိုင်ရာတွင် ကြောက်တောင်ကို လက်မ၊ လက်ညီးဖြင့်ကိုင်ပြီး အောက်ခြေဖော်ကို မိမိဘက်သို့ လွှဲည့်ထားပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်း ပုံသေနေရာယူထားပါ။

ထိုအချက်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ပုံ (J-၂၆၊ ၃)

၄။ ကြောက်တောင်ကို ရှိက်ခတ်ရန် ရွှေ့သို့မလွှဲမ နောက်ဘက်သို့ လွှဲချက်အတိုကို အသုံးပြုပါ။

၅။ စပေးရာတွင် လက်မှုန်စပေးခြင်းနည်းကဲသို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ဆက်တည်းဖြစ်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှုရွှေ့ခြေသို့ ပြောင်းပါ။ ပုံ (J-၂၆၊ ၅)

၆။ စပေးနေစဉ်အတွင်း ဘက်တံ၏ရွှေ့လျားမှုသည် ရွှေ့သို့တစ်ဆက်တည်း လွှဲပေးရမည်။ လွှဲနေစဉ် အတွင်း ရပ်တန်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ရှတ်တရက်ပြောင်းလဲပေးခြင်း မဖြစ်စေရ။ ထိုကဲသို့ ပြုလုပ် ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှာ ယွင်းမှု ဖြစ်စိုင်သည်။



ပုံ (J-၂၆၊ ၃)



ပုံ (J-၂၆၊ ၅)

စပေးခြင်းကို လက်ခံနည်း (Service Receive)

- ၁။ ကတားသူများသည် အမှတ်မရမိ ဘွဲ့မဟုတ် စုံကဏ္ဍားအမှတ်ရရှိသောအခါ ဖိမိတို့၏လက်ယာ ဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂။ ကတားမည့်သူသည် မဂ်ကဏ္ဍားအမှတ်ရရှိသောအခါ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ၃။ မှန်ကန်သော စပေးမှုတွင် ပေးသူနှင့်လက်ခံသူတို့သည် သင်ဆိုင်ရာပေးကွင်းနှင့် လက်ခံကွင်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထောင့်ဖြတ်အနေအထားတွင် နေရာယူစဉ် နည်းကို မထိရပါ။
- ၄။ ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့၏ ခြေနှစ်ဖက်သည် ကတားကွင်းကြမ်းပြုနှင့်ထိလျက် နေရာမရွှေ့ဘဲ ကြက်တောင်ကို စပေးသည့်မှ ပေးပြီးသည့်တိုင်အောင်ရှိနေရမည်။

ကြက်တောင်ကိုလက်ခံမည့်သူ၏ ကိုယ်စောင့်ထား

- ၁။ ညာသနဖြစ်ပါက ဘယ်ခြေကိုရှေ့ရွှေ့တွင်ထားပြီး ညာခြေကိုနောက်ဘက်တွင်ထားကာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကို အနည်းငယ်တောင်းရမည်။ မျက်လုံးသည် ကြက်တောင်လာရာလမ်းကြောင်းကို ကြည့်နေရမည်။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေနှင့်နောက်ခြေပေါ်တွင် မူတဲ့စွာထားပြီး ဒူးအနည်းငယ် ကွေးထားပါ။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းကာ နှိမ့်ချာထားပြီး ခြေဖနာင့်များကိုလည်း အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။ ကြက်တောင်ရှိက်တံ့ခါး ခေါင်းပိုင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့တွင် ခါးဆစ် ထက် အေးည်းငယ်မြင့်အောင် ကိုင်ထားရမည်။ ပုံ (J-J2)



ပုံ (J-J2)

ကြက်တောင်စပေးရာတွင်သတိပြုရမည့်အမျက်များ

- ၁။ ကြက်တောင်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ပြိုမ်းဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ ကြက်တောင်ကို ရှိက်တံ့ခါးပိုင်းတို့ ထိတွေ့မှုမှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ကုန်းနေခြင်း၊ နောက်သို့လန်နေခြင်း မဖြစ်စေရ။

သုတေသန

ကြောင်းသုတေသန

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း

၏လက်ယာ

နှင့် လက်ခံ

ပက်ခံကွင်း

။

ရာမရွှေ့ဘဲ

ကိုယ်ခန္ဓာ
ကြည့်နေ

နည်းထု

ကိုယ်း
ခါးဆစ်

တောင်

- ၄။ ရိုက်တံသည် တိကျူမှန်ကန်သော အရှည်ဆုံးသွားလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားအောင် လက်ခွောင်းများ၊ လက်ဆစ်များကို အလိုက်သင့်ဖျော်၍ ရိုက်ကစားရမည်။
- ၅။ နှစ်ယောက်တွဲကစားသည့် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအစတွင် စပေးခြင်းကို လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးရမည်။ လက်ခံသူ တစ်ဦးတည်းကသာစပေးခြင်းကို ပြန်ရိုက်နိုင်သည်။
- ၆။ လက်ခံသူတွဲဖက်သည် ကြောက်တောင်ကို ထိမိလျင် သို့မဟုတ် ပြန်ရိုက်လျင် မှားယွင်းမှုဖြစ်ပြီး ပေးသူဘက်မှ တစ်မှုတ်ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ မည်သည့်အခိုန်မျိုးတွင် ကြောက်တောင်စပေးပြီးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သနည်း။
- ၂။ ကစားမည့်သူသည် မ ဂဏန်းအမှတ်ရပါက မည်သည့်ပေးကွင်းတွင် ပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းပြုလုပ်ရမည်နည်း။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့် စပေးခြင်းအကြောင်းများကို အုပ်စုလိုက် ခွေးနေးပါ။
- ▲ ဆရာကအချက်ပေးပြီး လက်ခံမည့်အနေအထားနှင့် ပေးမည့်အနေအထားများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ အနိမ့်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အနိမ့်အမြင့် သတ်မှတ်ချက်မထားဘဲ လွှတ်လပ်စွာရိုက်ခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကစားကွင်းထဲတွင် အနိမ့်စပေးစည်းအတွင်း သို့မဟုတ် စည်းပေါ်သို့ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ကစားကွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွေ့၍ စပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းကို ကျမ်းကျင်သည်အထိ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲစိဖြင့် ပြိုင်ပွဲငယ်များ လေ့ကျင့်ကစားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် မိမိ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ သိရှိထားသော အကြောင်းအရာများကို မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြန်လည်မွေးဝေပါ။

J-၄-J စာပွဲတင်တင်နှစ်ကစားနည်း

ဤအတန်းတွင် စာပွဲတင်တင်နှစ်ကစားနည်း အမိန့်ကျေသော အခြေခံစပေးဘော ပေးနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လက်ခံနည်းအမျိုးမျိုးကို ကျမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဖြို့ခံစပေးဘောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း

စပေးဘော ပေးနည်း

- ၁။ ကစားသမားတိုင်းသည် စပေးဘောကို ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် J ကြိမ်တစ်လျှည့်စီ ပေးခွင့်ရှိသည်။

၅။ ဖြို့
၆။ ဘ။
၇။ င။
၈။ က။

အထက်

၁။

၂။

၃။

၄။

အထူ

၅။

၆။

၇။

၈။

၂။ စပေးဘောပေးသောအခါ ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှု၊ ဘောလုံးပေါ်သို့ စိုက်ထုတ်ရသောအား၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်သောအမှတ်စသည် အချက် ဂုဏ်ပေါ် မူတည် ၍ အသုံးပြုသင့်သည်။

၃။ စပေးဘော ပေးရာတွင် စပေးဘောပေးနည်း၊ လက်ခံနည်း ၄ နည်း အနက်မှ မိမိနှစ်သက်ရာ ပေးနည်းဖြင့် ပေးပါ။

၄။ မိမိပေးလိုက်သော စပေးဘော ပေးနည်းပေါ်မူတည်၍ ပြိုင်သက်ကစားသမားမှ ပြန်ပို့လာသော ဘောလုံးသည် မည်သည့်လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားနှင့် မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်မည် ကို သိရှိနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့သိရှိမှသာ ဒုတိယရှုက်ချက်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စပေးဘော လက်ခံနည်း

၁။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောပေးခြင်းနှင့် ကျွန်း အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စပေးဘော လက်ခံခြင်း သည် စပေးဘော ပေးခြင်းကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။

၂။ စပေးဘော လက်ခံခြင်းတွင် စပေးဘောပေးသောကစားသမား၏ ဘက်တံ့ခွဲသည့်လားရာ၊ ဘောလုံးနှင့်ဘက်တံ့ထိသောနေရာ၊ အသုံးပြုသောအားတို့အပေါ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားကို သိရှိရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၃။ မိမိ၏အုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်မှသာ ပြိုင်သက်ကစားသမားကံသို့ ကောင်းမွန်စွာပြန်ပို့နိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်ကားသမား တိုက်စစ်မဆင်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ ဒုတိယရှုက်ချက်အတွက် တိုက်စစ်ဆင် နိုင်ခြင်းတို့ကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံ၊ ပေးဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း ၄ နည်းရှိသည်။ ၄င်းတို့မှာ

- (က) အထက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
- (ခ) အောက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
- (ဂ) ပဲလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
- (ဃ) ယာလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

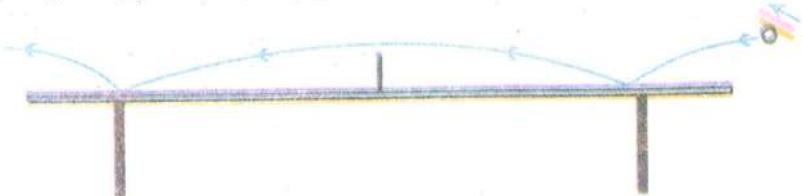
(က) အထက်လည်ဘောပေးနည်း

၁။ ဘက်တံ့သည် ဘောလုံး၏ အပေါ်အလယ်နေရာသို့ ပွတ်တိုက်ပြီး အရှေ့အပေါ်ဘက်သိုံးအား စိုက်ပြီးရွေ့ရမည်။

၂။ လက်ကောက်ဝတ်ကို အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာလှည့်ပေးခြင်းဖြင့် ဘောလုံး၏လည်ပတ်မှုကို ပို့မြှုပ်နှံသောည်။

၃။ ဘောလုံးနှင့် ဘက်တံ့တို့ ထိတွေ့ရမည့်နေရာသည် ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက် အနည်းငယ် မြင့်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

- ၄။ ဖြန့်ထားခဲ့သလ္္မတန်းအလတ်တွင် ဘေးလုံးအားတင်ထားပြီး အပေါ်သို့ ဖြောက်တင်ရမည်။
- ၅။ ဘက်တံ့ခွန့် စောင့်လုံးကို မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပိုးစွာထိအောင် ရှိက်ရမည်။
- ၆။ ဘေးလုံးနှင့် စားပွဲမျက်နှာပြင်ထိမှတ်သည် ခုံအစွမ်းမှ ၁ ပေခန့် အတွင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂)



ပုံ (၂-၂) အထက်လည်ဘေး ပေးခြင်း

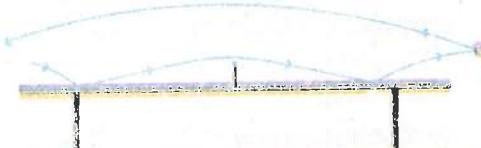
အထက်လည်ဘေး လက်ခံနည်း

- ၁။ စပေးသောပေးသောကာစားသမား၏ ဘက်တံ့သည် အောက်မှုအပေါ်သို့ ရွှေလျားပြီး မောင်းကို ရှိက်လိုက်သော် အထက်လည်ဘေးဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။
- ၂။ ယင်းအထက်လည်ဘေးကို လက်ခံလိုပါက ဘက်တံ့ကို အရွှေဘက်သို့ ခိုက်ထားပြီး ဘေးလုံးအပေါ် အလယ်ပိုင်းကို ဖိနိတ်ရပါမည်။ ပုံ (၂-၂၉ က)
- ၃။ အကယ်၍၍ ဘက်တံ့မျက်နှာပြင်ဖြင့် တည့်မတ်စွာလက်ခံလိုက်ပါက ကစ်ဖက်ခုံ၏အပြင်ဘက်တံ့ကို ဖွက်သွားပေမည်။ ပုံ (၂-၂၉ ခ)



ပုံ (၂-၂၉ က)

အထက်လည်ဘေး မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း



ပုံ (၂-၂၉ ခ)

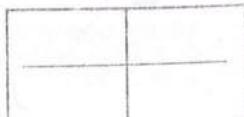
အထက်လည်ဘေး မှားစွာလက်ခံခြင်း

လွှာကျွုံးနှင့်လွှာပိုင်းများ

အထက်လည်ဘေးအဖြစ် စပေးခြင်းတို့ အလုပ်အုပ် လွှာကျွုံးမြှင်း။

ပုံပါအတိုင်း အပိုစွေးရွှေ့သုံးမှ ကျောင်းသားက အထက်လည်ဘေးဖြစ်စပေးပြီး မိမိအပိုစွေးနောက်တွင် ပြန်တန်းစိပါ။
ကျောင်းသားများ အလုပ်အုပ်အတွက်ပါ။

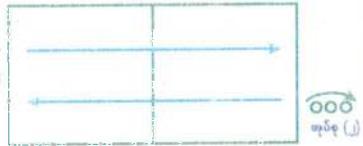
၈၀၁



အထက်လည်ဘောဖြစ် အပေါ်ဖြင့်သား ထက်ခံဖြင့်တို့ ဆောက်ခြင်း

အပိုဒ် (၁) မှ ဝထာကြောင်းသားက အုပ်စု (၂) ဝထာ

ကျောင်းသားထံသို့ အထက်လည်ဘောဖြစ် ရှေ့ချိန် (၁)



အပိုဒ် (၂) မှ ဝထာကြောင်းသားက အထက်လည်ဘော

ဖြင့် လက်ခံပြီး အပိုဒ်(၁) ခုတိယကျောင်း သားထံသို့ စပေးဘောပြန်ပေးပါ။ စပေးဘော ပေးပြီး လက်ခံပြီးသား ကျောင်းသားများသည် မိမိအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းပါပါ။ အပိုဒ်နှစ်စုတွင်ရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး အလျဉ်းကျလုပ်ဆောင်ပါ။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်း

၁။ အထက်လည်ဘောဖွင့်နည်းကို သင်နားလည်သောပေါက်သလို ပြောပြပါ။

(၁) အောက်လည်ဘော ပေးနည်း

၁။ အောက်လည်ဘောဖွင့်လိုပါက ဘောလုံး၏အောက်အလယ်နေရာကို ဘက်တံဖြင့် ပွတ်တိုက် ပေးရမည်။

၂။ ဘက်တံကို အရှေ့အောက်ဘက်သို့ထုတ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကိုအောက်ဘက်သို့လှည့်ပေးရမည်။

၃။ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးထိတွေ့ရမည်နေရာမှာ ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက်ပို၍ မြင့်သော နေရာဖြစ်သည်။

၄။ ဘောလုံးသည် မိမိခုံ၏ မျက်နှာပြင်ပိုက်နှင့် နီးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၃၀ ၁)

၅။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်အားပြင်းထန်သောကြောင့် ယင်းဘောလုံး မိုးကို တဲ့ပြန်သောအခါ ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားတတ်သည်။ ပုံ (၂-၃၀ ၂)



ပုံ (၂-၃၀ ၁) ဘောတံပေးခွန်း

ပုံ (၂-၃၀ ၂) ဘောရှည်ပေးခွန်း

အောက်လည်ဘော လက်ခန်း

၁။ စပေးဘောကစားသမားသည် ဘတ်တံတို့ အထက်မှုအောက်သို့ရွှေ့လျားပြီး ဘောလုံးကို ရှိကိုလိုက်သော် အောက်လည်ဘောဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

၂။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံရိုပါက ဘတ်တံ၏မှတ်နှာပြင်ကို နောက်ဘက်သို့ လှန်ထားပြီး ဘောလုံး၏ အောက်အလယ်နေရာကိုထိတော် နောက်မှတ်ရှေ့အပေါ်ဘက်သို့ အားစိုက်ပေးရမည်။ ပုံ (၂-၃၀ ၁)

၃။ အောက်လည်းတော့သည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်မှုပြင်းထန်သောကြောင့် ဘက်တံ့၏ မျက်နှာပြိုင်ကို တည့်မတ်စွာယားလျှင် ပိုက်ကဲသို့ သောလုံးကျေားမည်။ ပုံ (၂-၃၁ ခ)



ပုံ (၂-၃၁ ခ) အောက်လည်းတော့
မျက်နှာပြိုင်ကို တည့်မတ်စွာယားလျှင်



ပုံ (၂-၃၁ ခ) အောက်လည်းတော့
မျက်နှာပြိုင်ကို တည့်မတ်စွာယားလျှင်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

၄ အောက်လည်းတော့ ဖွင့်နည်းနှင့် လက်ခံနည်းပညား တစ်စီးချင်းဖြစ်စေ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ ကျမ်းကျင့်မှုရရှိသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အောက်လည်းတော့ လက်ခံရာတွင် ဘက်တံ့မျက်နှာပြိုင်ကို မည်ကဲ့သို့ယားရမည်နည်း။

၂။ အောက်လည်းတော့ ပေးနည်းဖြင့် စပေးသောပေးလိုပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အမိကအချက်များ

- အလယ်စည်းသည် နှစ်ယောက်တွဲကစားပွဲများအတွက် ပိုင်းခြားယားသောစည်းပြုသည်။
- စားပွဲခုံး၏သက်ဆုံးရာ လက်ယာဘက်အပိုင်းများသည် အတွောတွဲစီအတွင်း၊ စပေးသောအရိယာဖြစ်သူကဲ့သို့ လက်ခံသောယဉ်သည် အရိယာလည်းပြုသည်။
- စပေးသောပေးလိုပါက မိမိစားပွဲ၏ စပေးသောပေးသောအရိယာမှ တစ်ဖက်အတွက် စပေးသောပေးသောအရိယာသို့ ဖွင့်ရမည်။ သို့မှာသာ အမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထူးပေါ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ မိသားစနစ်ဖြစ်စေ ကျမ်းကျင့်မှုရရှိသည်အထိ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

J-၅ အပ်စလိုက်ကစားနည်း

J-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

ကြိုသင်ခန်းစာတွင် ဘောလုံးကစားရာ၌ အမိကလုပ်အင်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သူ ပုံးပေါ်သောလုံးသယ်ယူပြီးခြင်းနှင့် ဘောလုံးဖမ်းခြေးများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသယ်ယူပြီးခြင်း

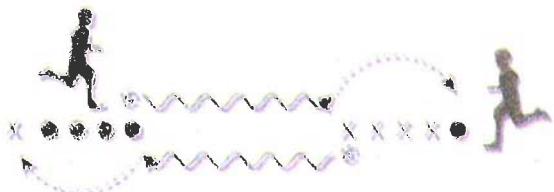
ဘောလုံးသယ်ယူပြီးရာတွင် မခြေဖိုးအပြိုင်ဆောင်ရွက်သော်လည်းကောင်းမြှင့်သယ်ယူပြီးခြင်း၊ ခြေဖိုးတည့်ဖြုံးသယ်ယူပြီးခြင်းနှင့် လိပ်ခေါက်လယ်ယူပြုခြင်းဟော၏ ၃ မျိုးရှိသည်။

ခြေဖိုးအပြင်တောင်းဖြင့်သယ်ယူပြုးမြင်း

ခြေဖိုးအပြင်တောင်းဖြင့် သယ်ယူပြုးခြင်းကို စနစ်တာတူမှန်ကန်စွာ ကစားတတိရေရန် အောက် တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာနှင့်အကူ လေ့ကျင့်လုပ်ရောင်ပါ။

လေ့ကျင့်စန်း (၁)

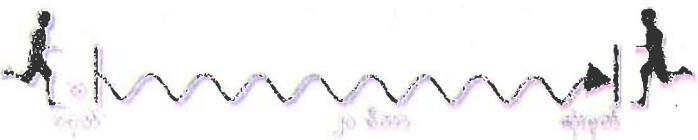
- ၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ဗြို့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ပါ။
- ၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ညာဘက် ခြေဖိုးအပြင်တောင်းဖြင့် သယ်ယူပြုးလာပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်အုပ်စု၏ ရွှေတွင်ရှိသော ကျောင်းသားထံသို့ ပေးပါ။ ပေးပြီးနောက် ထိုအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။
- ၃။ ပထမကျောင်းသား မိမိ အုပ်စုနေရာသို့ ပြန်ရောက်ပါက ဘယ်ခြေဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း သယ်ယူပြုးပါ။ ပုံ (၂-၃၂) အထက်ပါအတိုင်း တစ်ဦးချင်းမီအုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၃၂)

လေ့ကျင့်စန်း (၂)

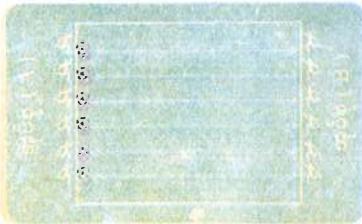
- ၁။ မိတာ၂၀ ပြေးလမ်းတွင် ဘောလုံးကိုခြေဖိုးအပြင်တောင်းဖြင့် သယ်ယူပြုးပါ။ ပုံ (၂-၃၃)
- ၂။ ဘယ်ခြား ညာခြား တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၃၃)

ခြေဖိုးတည်ဖြင့်သယ်ယူပြုးမြင်း

- ၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ဗြို့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေပါ။
- ၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ခြေဖိုးတည်ဖြင့် သယ်ယူပြုးလာပြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၄) အထက်ပါအတိုင်း ဘယ်ခြား ညာခြား တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၃၄)

နှစ် အောက်

သယ်ယူ
ပြီးနောက်ပါအတိုင်း
မူကျင့်ပါ။

ဒေါ်ပြိုတဲ့သာပုံများသည် လွှာကျင့်ခန်း၊ ပုံမြို့စလုံးတို့ လွှာကျင့်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လော့လုံးသော်လည်းကောင်းမြှင့်လော့လုံးကို အိမ်တိုင်းတည်းပြုနိုင်ပါ။

၁။ ဘောလုံးသယ်ပြုရန် လိုအပ်သောနေရာလွတ် ကို အိမ်တိုင်းတည်းပြုနိုင်ပါ။



၂။ ဘောလုံးကို ပြင်းပြင်းထိပါ။ ဘောလုံးလမ်း ကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်း ဖြစ်ရ မည်။ ခေါင်းမေ့သားပါ။ ပုံ (၂-၃၅၊ ၁)



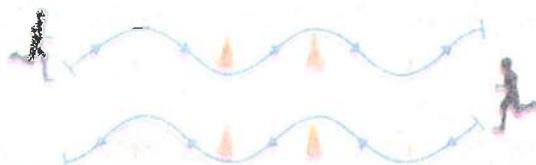
၃။ ခြေဖို့ သို့မဟုတ် ခြေဖို့အပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ပြီးရမည်။ ပုံ (၂-၃၅၊ ၁)

ပုံ (၂-၃၅၊ ၁)

ပုံ (၂-၃၅၊ ၁)

ဘောလုံးလိမ့်ခေါက်သယ်ယူပြုခြင်း

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွံ့ဖြိုး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပါ။



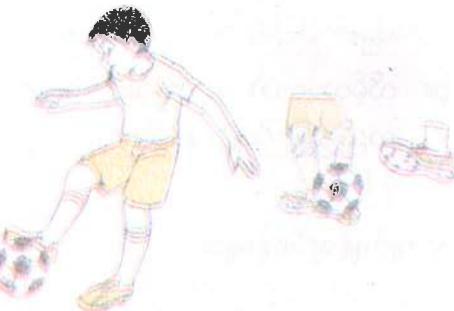
၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားကဘောလုံးအား ပုံပါမြားအတိုင်း လိမ့်ခေါက်သယ်ယူလာဖြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၆)

အထက်ပါအတိုင်း အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၂-၃၆)

ခြေခွင်ဖြင့်စိုးပြင်း

၁။ ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကိုဖမ်းရာတွင် ထားရမည့် ကိုယ်နေဟန်ထားသည် ခြေခွင်ဖြင့် ကန်နည်း အတိုင်းဖြစ်သည်။



၂။ ဖမ်းမည့်ခြေထောက်နားသို့ လိမ့်လာသော ဘောလုံးရောက်ခါနီးအချိန်တွင် ဗျူးအနည်း ငယ် ကျွေးထားပါ။ ပုံ (၂-၃၇၊ ၁)

ပုံ (၂-၃၇၊ ၁)

၃။ ဘောလုံးခြေဖြင့်ထိသည့်နှင့် နောက်သို့ပေါင်ရင်း မှုဆွဲချုပြုး ဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၇၊ ၁)

ပုံ (၂-၃၇၊ ၁)



ပုံ (၂-၃၈ က)

ပုံ (၂-၃၈ ခ)

ခြေဖန်းတည်ပြန့်စမ်းခြင်း

- ၁။ ကိုယ်ခွဲ၏အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေပေါ်ကျ ရောက်ပြီး ဒူးအနည်းငယ် ကျွေးထားရမည်။
- ၂။ ကျေလာသောဘေးလုံးကို ဖော်ထားရန်အတွက် တွန်ခြေတစ်စ်ပါးကို အားလုံးပေါင်းစပ် ပြုလိုက် မြှုပ်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၃၈ က)
- ၃။ ခြေဖန်းနှင့် ဘေးလုံးတို့သောအခါ အရှိန်သတ်ကာ ခွဲချွေဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၈ ခ)



ပုံ (၂-၃၈ က)

ပုံ (၂-၃၈ ခ)

ခြေဖန်းအပြင်စောင်းဖြင့်စမ်းခြင်း

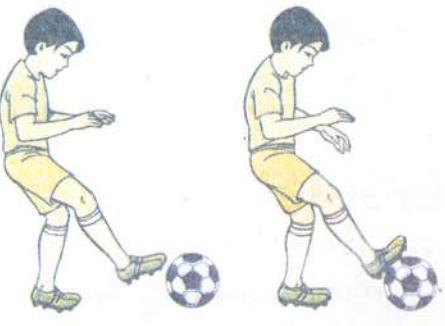
- ၁။ ထောက်ခြေ၏ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးပြီး ကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၉ က)
- ၂။ ကျွန်းခြေတစ်ဖက်သည် ထောက်ခြေရွှေ့မှ ကန်လန်း အနေအထားဖြင့် ကျေလာသောဘေးလုံးကို ဖမ်းရန် အသင့်ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၃၉ က၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၉ က)

ပုံ (၂-၃၉ ခ)

ခြေစဝါးဖြင့်ပမ်းခြင်း

- ၁။ ထောက်ခြေကို ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကိုယ်ခွဲ၏အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။
- ၂။ ကျွန်းခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းမှ အနည်းငယ် မြောက်ထားပြီး ဒူးကွေးရမည်။ ဘေးလုံးကျေလာ သော အနိမ့်၊ အမြင့်ပေါ်မှတည်ပြီး ဖမ်းရမည့် ခြေ၏ ခြေားထောင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၄၀ က)
- ၃။ လိမ့်လာသော ဘေးလုံးကိုဖမ်းရန် ခြေဖန်း သည် မြေကြီးနှင့်အနည်းငယ်သာ ကွာရမည်။ ပုံ (၂-၄၀ ခ)



ပုံ (၂-၄၀ က)

ပုံ (၂-၄၀ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘေးလုံးသယ်ယူပြီးနည်း ၃ နည်းကို ဆရာတွေ့နှုန်းသည့်အကိုင်း တစ်ဦးချိုင်း နှစ်ယောတ်ပဲ့ဗဲ့ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စု ၂ စုံပြီး မှတ်နာချင်းဆိုင်ရေး၏ ဆရာတွေ့နှုန်းသည့်အတိုင်း ကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းအား အပြန်အလှန် ပြလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများတို့ ကျမ်းကျင့်မှုရရှိလာသည့်အထိ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ စနစ် ကျွန် မှန်တန်ပါက ကန်ခြင်း၊ ဖော်ခြင်းကို အုပ်စုပြောင်းပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

အမိန့်အချက်

- ဘေးလျှင်သယ်ယူပြီးရာတွင် ကစားမည်သူသည် မိမိအလျမ်းမိသည့်နေရာတွင် ဘေးလျှင်တိုးကစားရရှိနှင့် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ သယ်ယူပြီးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ခြေခြင်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ဖမ်းမည့်ခြေထောက်သည် မည်သည့်ပုံစံရမည်နည်း။
- ခြေဖမ်းတည့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် မည်သည့်ပေါ်တွင် ရှိရမည်နည်း။

ဟက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သင်ကြားချွဲပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ကျွမ်းကျင့်မှုရရှိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။
- မိမိပတ်ဝန်းကျင့်မှ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကိုလည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

J-၅-J ဘောလီဘောကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘောလီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံကစားနည်းဖြစ်သော လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းနှင့်လက်ဖျားတောက်ဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း နည်းစနစ်များကို အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းမီအလိုက် နည်းစနစ်ကျေန် မှန်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Under Hand Pass)

အသင့်အနေအထား

- မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရွှေတွင်ထား၍ ပခံးအကျယ် အတိုင်း ခွဲပြီးရပ်ပါ။ ဒူးကိုထွက်ပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေတွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်းထားပါ။
- မျက်လုံးသည် ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ဘောလုံးပေးပို့ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို ခြေဖဝါးပေါ်တွင် ထားရမည်။ ပုံ (J-၁၁)



ပုံ (J-၁၁)

ဘောလုံးလက်မည်လက်မှုမေးမာရေးအထား

- ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါးထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထားရမည်။

သတ္တုမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



ပုံ (၂၄၂)

- ၂။ တံတောင်ဆိုမကျေးဘဲ လက်တစ်ဖြောင့်တည်း
ဖြစ်ရမည်။ လက်ကောက်ပတ် ချွေးဆုပါ။
- ၃။ ဘောလုံးကို လက်ခံရာတွင် တံတောင်ဂို့ အနှစ်
ထားရမည်။ ပခုံးနှစ်ဖက် ဖျော့ထားရမည်။
- ၄။ ကိုယ်ဝွောဟူခဲ့လုံး၏ အလေးချိန်သည် ရွှေခြေ
ပေါ်တွင် နှုရမည်။ ပုံ (၂၄၂)

ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့သည့်အမျိုးအစား

လက်ကောက်ဝတ်အထက် ၆ လက်မအတွင်း ဘောလုံး
ကို ထိတွေ့ရမည်။ ဝင်လာသောဘောလုံးကို မိမိ၏ကိုယ်ခွဲ့
ရှုံး ဘောလုံးလာရာအနေအထားကိုကြည့်၍ လက်ခံပါ။

ပုံ (၂၄၃)



ပုံ (၂၄၃)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပြင်း

- ၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်တင်ရာတွင် လက်အားတစ်ခုတည်းဖြင့် လူပ်ရှား မ တင်ခြင်း
မဟုတ်ဘဲ ဒူးအားနှင့် ကိုယ်ခွဲ့အားတို့ကိုလည်း အလိုက်သင့်ထည့်ပေးရမည်။
- ၂။ ဘောလုံးလက်ခံပေးပို့ပြီးသည်နှင့် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်လည်နေရာယူပါ။
- ၃။ ခံစစ်၊ တိုက်စစ်အတွက် ပထမဆုံးပုံးမှဖြစ်ပြီး ပင့်ထောင်ခြင်း၊ ရိုက်ခုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်
အမိတ်ကျင်း၊ အနှံ့အဖိုင်အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အခြေခံအကျဆုံး
အရေးအကြော်းဆုံး ဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်အသင်း၏ စပေးဘော ဖမ်းယူရနိုင်နှင့် ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများ
ဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ရီးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။
ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘောလုံးကို ပြောသာက်ပြီး ပြန်တက်လာသော ဘောလုံးကိုလက်ပူးမဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ရီး
ချင်း လေ့ကျင့်ပါ။

ကျောင်းသုံးနှစ်ရီး မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ တစ်ရီးက ဘောလုံးကိုပေးသည့်အခါး အခြားတစ်ရီးက
လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို အပြန်အလှန်စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါ။



▲ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို အပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြပြင်ပါ။

အမိကအချက်များ

- လက်ပူးမကစားရာတွင် လက်အနေအထားသည် ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါးထပ်ပြီး လက်မနှစ်ခြောင်းကို ပူးထား၍ လက်ကိုဆန့်ထားရမည်။
- ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို မျက်နှာမှုထားရမည်။
- ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အထက် ဒီလက်မအတွင်း ဘောလုံးပို့တိတိတွေ့ရမည်။ တံတောင်ကို ဆန့်ထားရမည်။
- လက်ပူးမကို စပေးဘောဖမ်းယူရန်နှင့် ရှိက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေ့ခြန်းများ

၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် ထားရှိရမည့် လက်အနေအထားတို့ ဖော်ပြုပါ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးခိုန်ကို မည်သည့်အပေါ်တွင် ထားရမည့်နည်း။

လက်များဘောက်ခြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Over Hand Pass)
အသင့်အနေအထား

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ညီစေရန် အားသန်သည့်ခြေကို ရွှေသို့
အနည်းငယ်ထုတ်ပါ။ ဒုးကို ပုံ (၂-၄၄) အတိုင်း အနည်းငယ်
ကျော်ထားပါ။

၂။ လက်အနေအထားသည် ပုံ (၂-၄၅) အတိုင်းရှိရမည်။ လက်ဖုံး
နှင့် တံတောင်ဆစ်အနေအထားသည် ၄၅ ဒီဂရီရှိပြီး
ဘောလုံးပေးပို့ရန် အလိုက်သင့်အနေအထားဖြစ်ရမည်။
တံတောင်ဆစ် စုံခြင်း၊ ကျောင်းမြှုပ်နှံမှုများ မဖြစ်ပါ။



ပုံ (၂-၄၅)

ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထား

၁။ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ခြောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကို
ကိုယ်တွယ်ရမည်။ အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းများမှာ
လက်မ၊ လက်ညီးနှင့် လက်ခလယ်တို့ ဖြစ်သည်။

၂။ ခေါင်းပေါ်မှ အပေးအယူလုပ်နိုင်ရန် ဘောလုံးအောက်သို့
ဝင်ရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ဦးခေါင်းအထက် မျက်နှာမှ ၆ လက်မျှင့် ၁၂ လက်မအကြား
အကွာအဝေးတွင် ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရမည်။



ပုံ (၂-၄၇)

၄။ ဘောလုံးဖမ်းယူစဉ်တွင် ဒူးကျော်စိုင်လျက်အနေအထား ရှိရမည်။

၅။ လက်ခြောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆင်၊ ဒူးခြောင်းဝတ်အားများဖြင့် ဘောလုံးကို အလျော့အတင်းပြုလုပ်၍ လက်ခံရမည်။ ပုံ (၂-၄၇)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ ပင့်ထောင်စဉ် တံတောင်ဆစ်ဆန့်ထုတ်ပြီး ဒူးနှင့်ခြောင်းဝတ်ထို့ကို တစ်ဖြိုင်တည်းအလိုက်သင့် ဆန့်ထုတ်ရမည်။

၂။ လက်ခြောင်းများ၊ အနိမ့်အမြင့်မည်ခြင်း၊ ဖျော်ထားခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်တောင့်ထားခြင်းများ မဖြစ်စေရ။

၃။ ပင့်ထောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ ကျမ်းကျင်မှုနှင့် ကြိုခိုင်မှုအပေါ်မှုတည်၍ စပေးဘောဖမ်းယူခြင်းနှင့် ခံစစ်ဆယ်မရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

လေကျင့်ရှုနံပါတ်နှင့်များ

▲ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လေကျင့်ပါ။ ထိုနောက် ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းလေကျင့်ရာတွင် နံရံကို အသုံးပြု၍ ယက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ကျမ်းကျင်စေရန် လေကျင့်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် လေကျင့်ရာတွင် တစ်ဦးကဘောလုံးကိုပေးပြီး အခြားတစ်ဦးက လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲလေကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်လေကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက် များမျိုးက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

၁၁ အမိတ်အရျက်များ

- လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ဦးခေါင်းအထက်တွင်သာ အသုံးပြုရမည်။

- တံတောင်ဆစ် စူခြင်း၊ ကျခြင်း မဖြစ်စေရပါ။

- အများဆုံးထိုတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းမှာလက်မ၊ လက်ညီးနှင့်လက်ခလယ်ထို့ဖြစ်သည်။

လေကျင့်ရှုနံပါတ်နှင့်များ

၁။ ဘောလုံးထိုတွေ့သည်အနေအထားတွင် အများဆုံးထိုတွေ့သည်အပိုင်းကို ဖော်ပြပါ။

၂။ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကစားနိုင်သည်။

J-၅-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

၅၅ အတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စတင်ရောက်ရှိလာပုံ သမိုင်းကြောင်း၊ ဘတ်စကက်ပောနှင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်စေသော လေကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို

ဘာလုံးကို

အလိုက်သင့်

ဘာခြင်းမျိုး

မှုတည်၍

ဗုံကျင့်ပါ။

င်စေရန်

ဘုစ်ပိုးက

ပေါ်ချက်

အမိုင်း
ဘုံးကို

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘယ်ပညာ

သတ္တမတန်း

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျန်မှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘတ်စက်ကောကာစားနည်း၊

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဘတ်စက်ကောကာစားနည်းသည် (၁၉၁၅-၁၉၁၆) ခုနှစ် တွင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ပထမဆုံးသော ဘတ်စက်ကော်ပြုပွဲကို ရုပ်ဆင်ကောလိပ်တွင် ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင်မြန်မာနိုင်ငံသည်အိုလုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စက်ကော်အဖွဲ့ချုပ် ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘတ်စက်ကော်အဖွဲ့ချုပ်နှင့် စတင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘတ်စက်ကော်ပြုပွဲများကို အဖွဲ့ချုပ်က တာဝန်ယူကျင်းပပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ဘတ်စက်ကော်ပြုပွဲကို ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစ၍ အမျိုးသား ပြုပွဲများ စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၁၉၆၈ ခုနှစ်မှသာမ်းပြုပွဲများ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းပေါင်းစုံ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ပြုပွဲပွဲကို ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှသာ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စက်ကော်အဖွဲ့ချုပ်မှ ကျင်းပပေးလျက်ရှိသော ပြုပွဲများမှာ အမျိုးသား တံ့ခွန်စိုက်ပြုပွဲ၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး ရာသီအလိုက် ပြုပွဲများ၊ အတိမ်းအမှတ် နေ့တူးနေ့မြတ် ပြုပွဲများ၊ တူးတူးပြုပွဲများ၊ တပ်မတော်ကြည်း၊ ရေးလေပြုပွဲများ၊ အသက် (အကန်အသတ်) အတန်းလိုက် ပြုပွဲများ၊ နိုင်ငံတကာချစ်ကြည်းပြုပွဲများကို ကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။

ဘတ်စက်ကောကာစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဥုံးစွာ ဘာလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျေမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

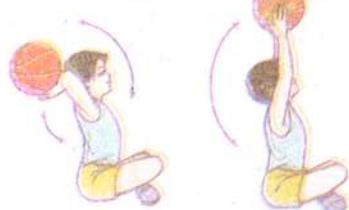
လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ဘာလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျေမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

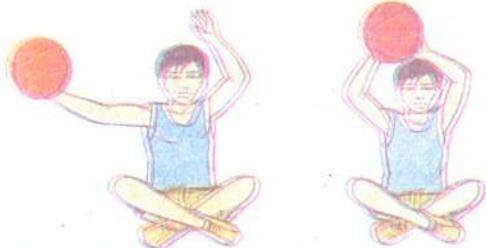
တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်လျက် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၁။ ဘာလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ပြင့်မြိမ့်စွာ ကိုင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုကျော်ပြီး ရင်ဘတ်အရှေ့မှ ဦးခေါင်းအနောက်သို့ ပြီးသွေး အရှေ့သို့ပြန်ချပါ။ ဘာလုံးကို လွတ်မကျ စေရပါ။ ပုံ (၂-၄၆)



၂။ ဘာလုံးကို မျက်နှာ၏အရှေ့မှ ဦးခေါင်း အနောက်သို့ ဘယ်လက်မှုညာလက်သို့ပြောင်းပြီး တစ်လှည့်စီပတ်၍ လုညွှာပါ။ ပုံ (၂-၄၇)

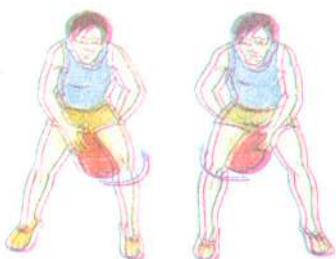




၃။ ဘောလုံးကို ဦးခေါင်းအပေါ်မှ မြှေ့က်ကျော်၍ ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ဘယ် ညာ တစ်လျဉ်းမှာ ပစ်ခြင်း၊ ဖစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄၈)

ပုံ (၂-၄၈)

- ၄။ ဘောလုံးကိုခါး၌ထား၍ လက်ကို ဘယ် ညာ တစ်လျဉ်းမှာ ပတ်၍ လွည်းပါ။ ပုံ (၂-၄၉)

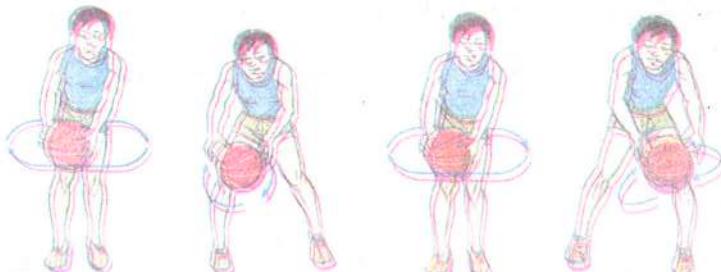


ပုံ (၂-၄၉)

- ၅။ ဘောလုံးကိုပေါင်းကြားတွင် လက်နှစ်ဖက် ဘယ် ညာ ပြောင်း၍ ရွှေ့နောက် "8" ပုံသဏ္ဌာန် လွည်းပတ်ပါ။

ပုံ (၂-၅၀)

- ၆။ ခြေနှစ်ဖက်ကိုစုံ၍ ဘောလုံးဖြင့် တစ်ပတ်ပတ်ပြီး ခြေကို ပြန်ခဲ့၍ ညာခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေ ပြန်စုလွက် တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ထိုနောက် ခြေကိုပြန်ခဲ့၍ ဘယ်ခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၀)



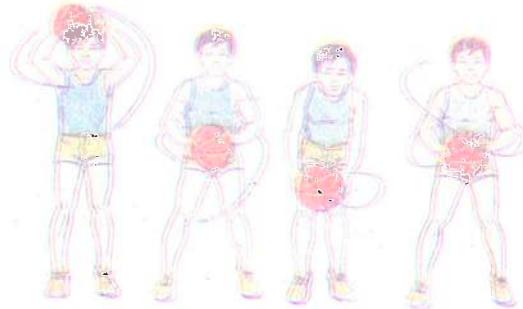
ပုံ (၂-၅၁)

- ၇။ ဘောလုံးကို မြေပေါ်ထိုချွဲ၍ ခြေနှစ်ဖက်ကြားမှ လက်နှစ်ဖက် ကို ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပြီး ရွှေ့ နောက် "8" ပုံသဏ္ဌာန် လွည်းပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၂)



ပုံ (၂-၅၂)

အပေါ်မှ
ဘက်သို့
ဖမ်းခြင်း



ပုံ (၂၅၃)

လွှေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အပ်စုအတွင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအမှား ပြုပြင်ပါ။
- ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ဘောလုံးကိုင်နည်း**

ဘတ်စက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထား စနစ်ကျရန် လိုအပ်သည်။ အောက်ပါ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထား

- ၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း စွဲရပ်ပါ။
- ၂။ ဒူး အနည်းငယ် ကျွေးထားပါ။ ခါး အနည်းငယ် ချိုးထားပါ။ ခြေဖဝါး များကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရ မည်။ ပုံ (၂၅၄)
- ၃။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးပေါ်တွင် ရှိနေပါစေ။
- ၄။ ခေါင်းမတ်မတ်ထား၍ ရှုံးတည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။
- ၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ထားပါ။



ပုံ (၂၅၄)

ဘောလုံးကိုင်နည်း

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရွှေတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ကျွေးလျက် ပျော်ဖော်စွာထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုသည် ကတော့ပုံ ဖြစ်နေရမည်။

လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကား၍ လက်မနှင့် လက်ညီးကို ၄၅ ဒီဂရီ ခန့်ချိုးထားပါ။ ဘောလုံးနှင့် လက်ဝါးပြင် မထိရပါ။



လက်မသည် အတွင်းဘက်တွင် ရှိရမည်။ လက်မနှစ်ခု အကွာအဝေး သည် တစ်လက်မခွဲမှ နှစ်လက်မအတွင်း ရှိရမည်။ ပုံ (၂၅၅)

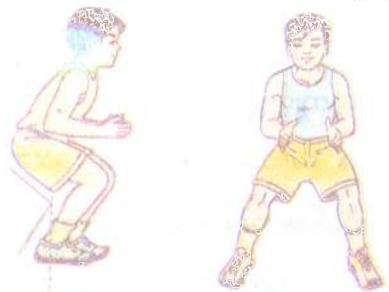
ပုံ (၂၅၅)

အောက်လျှင်ရန်လုပ်ဖော်ပြုခြင်း

▲ ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပါ။
အောက်လုပ်ပေါ်လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ နေရာတွင်ရည်ရွယ်လေ့ကျင့်ခြင်း

နေရာတွင် ရပ်လျှောက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသံကြေားသွင်းဆင်းအနေအထား (အခြေခံပုံ၊
ပြုလုပ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ (၂-၅၆)



ဗုဒ္ဓ (၂-၅၆)

ဘောလုံးဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်သို့ ပေါက်ချုပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၂။ ဘောလုံးကို အကက်သို့မြောက်တင်ပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၃။ နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်ကို အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။
အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်းလိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ဖြင့်ပုံ

၁။

၂။

၃။

ဘောလုံးထိန်းပုံတိုင်း

ဘတ်ကကကကကဘောကားရာတွင် နည်းစနစ်မှန်တာနှင့် ဘောလုံးထိန်းပုံတိုင်းရန် သင်ယူကြော်မည်။

သင်ခန်းစာကို အကောက်အကူဖြစ်စေသော ပေါ်ပြုပါသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖော်ဖြင့် ရှေ့နောက်စုံခွန်နေရာမှ အချက်ပေးလွှင် ရှေ့သို့ပြုးခြင်း
(၅ မီတာ)

၂။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖော်ဖြင့် ဘေးတိုက်စုံခွန်နေရာမှ အချက်ပေးလွှင်ရှေ့သို့ပြုးခြင်း
(၅ မီတာ)

ပေါ်

၁။

၂။

၃။ ကိုယ်ခွဲ့ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ပြုးခြင်း (၅ မီတာ)

၄။ ကိုယ်ခွဲ့ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ခြေလိမ်ပြုးခြင်း (၅ မီတာ)

ကျောင်းသုံးစာမျက်

မှုပိုင်ပါ။

ဘူး (အခြေခံပုံ)



မီးပါ။

ယဉ်ရမည်။

ပါ။

ခြင်း

ပြောခြင်း



ပုံ (၂၅၃)

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြောခြင်း

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြောခြင်း မပြုလုပ်မဲ့ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၃။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘယ် ညာ တစ်လျှည့်ဖြောင်းပုတ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျှင် အကြိမ် ၂၀)

နေရာတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးပုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြောခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂၅၄)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါသရုပ်ပြသင်ကြားခဲ့သော ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့် ဘောလုံးပုတ်ပြောခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း နှစ်ယောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြပြင်ပါ။

အမိကအချက်

- ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ယားမှုန်ကန်၍ စနစ်ကျရန် အရေးကြီး သည်။ ဘောလုံးကိုင်တွယ်ရာတွင် မြှုမြှုံးကိုင်တွယ် ရမည်။ ဘောလုံးပေးစဉ် ခြေတစ်လျမ်း တက်ရမည်။ ပေးမည့်သူနှင့် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီး အရှိန်အနည်းဆုံးတတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း မြှုလုပ်ပြီးလျှင် ဘေးလုံးပုတ်ရန် အသင့်အနေအထားကို လေ့ကျင့်ပါ။



ဗု (ပ-၅၇)

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြီးခြင်း

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြီးခြင်း မမြှုလုပ်မဲ့ အအက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘေးလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘေးလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၃။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘေးလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘယ် ညာ တစ်လျဉ်းစီ ပြောင်းပုတ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျင် အကြိမ် ၂၀)

နေရာတွင်ရပ်လျက် ဘေးလုံးပုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အရှိန်

ဖြင့်ပုတ်ပြီးခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။



၁။ ဘေးလုံးကိုအရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြီးစဉ် ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်ထားရမည်။

၂။ ရှေ့သို့တိုး၍ ပုတ်ရာတွင် ဘေးလုံးအမြင့်သည် ခါးတွင်ရှိရမည်။

၃။ လက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် တစ်ပြီးညီရှိရမည်။ တံတောင်သည် ခါးနားတွင်ရှိရမည်။ ခေါင်းမေ့ထားပါ။ ဗု (ပ-၅၈)

ဗု (ပ-၅၈)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါသရှုပ်ပြုသင်ကြားခဲ့သော ဘေးလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့် ဘေးလုံးပုတ်ပြီးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း နှစ်ယောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

အမိန့်အချက်

- ဘတ်စက်ဘေးကားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်ကန်၍ စနစ်ကျရန် အရေးကြီး သည်။ ဘေးလုံးကိုင်တွယ်ရာတွင် မြှုမြှုံးကိုင်တွယ် ရမည်။ ဘေးလုံးပေးစဉ် ခြေတစ်လျမ်း တက်ရမည်။ ပေးမည့်သူနှင့် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆြီး အရှိန်အနည်းဆုံးတတ်ရန် အရေးဖြေးသည်။

မိန့်မှတ်ဖြေ
ရှိရမည်။

ပြောင်းလဲ။

သိခန္ဓာ၏
ကာ)

လျဉ်စီ

ခြင်း
ပါ။

လျင် ထုပ်ကျိုးသည်။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းကျော်ရမည်။

၁၂။ တိုးသောအသင်းသည် အောင်ထူးလျင် ဆက်လက်တိုးစေရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ တားသူသတ္တမြှုပ်နည်းအချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးသည့် ကွင်းအတွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့် လေကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုဖြင့်ပါ။

လေကျင့်ရန်မော်စွန်းများ

၁။ တိုးသူ ပထမစည်းအတွင်းသို့ ဝင်ပြီးနောက် ဥတိယစည်းမကျော်မီ မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

၂။ တိုးသူသည် နောက်ဆုံးစည်းကို မည်သို့ပြုလုပ်၍ ခေါင်ပြန်ရမည်နည်း။

တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များ

တားသူပြုလုပ်ရမည့် လေကျင့်ခန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

တားသူခေါင်သူကြီး

တားသူခေါင်သူကြီးသည် ထိပ်စည်းများ အလယ်တည့်တည့်၍ ရပ်နေ၍ တိုးသူဘက်မှ ခေါင်သူကြီးနှင့် လက်ဝါးချင်းရှိက်ပြီး တိုးစေရမည်။ ဒိုင်ချုပ်က အချက်ပေးသော်လည်း ခေါင်သူကြီးချင်း လက်ဝါးမရှိက်ရသေးပါက ငယ်သားများ မတိုးရ တိုးခဲ့သော် ပြန်ထွက်ရမည်။

၁။ လက်ဝါးချင်းရှိက်ပြီး ဝင်သူ ခေါင်သူကြီးအား ပထမစည်းနှင့် ဒုတယ်စည်းအကြား ဖော်သူ ခေါင်သူကြီးက မဖမ်းရှာ ဒုတယ်စည်းနှင့် အခြားစည်းများတွင် ပင်သူခေါင်သူကြီးအား ဖော်နှင့် သည်။ အောင်ထူးရန်ဝင်လာသောအခါ မည်သည့်စည်းတွင်မဆုံး ဖမ်းနိုင်သည်။

၂။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် ကြော်လျှောစည်းနှင့် အလယ်ခေါင်စည်းတို့တွင် ဖမ်းနိုင်သော် ပည်း ခြေနှစ်ဖက်စလုံးသည် စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ စည်းအတိုင်း လိုက်ဖမ်းရမည်။

၃။ ပထမစည်း၊ ကြော်လျှောစည်း၊ အလယ်ခေါင်စည်းများကို ခေါင်သူကြီးကသာ ပိုင်သည်။ ညျှပ်း ညျှပ်ပိတ်ပြီး ဤကိုရှိသူလို့ ဖမ်းနိုင်သည်။

၄။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် တိုးသူခေါင်သူကြီးကို လက်ဝါးရှိက်ပြီးနောက် ပထမစည်းနှင့် ကြော်လျှောစည်းတွင် တိုးသူငယ်သားများကို ဖမ်းနိုင်သည်။

တားသောသူများ

တားသောသူများသည် မိမိစည်း အပြင်မရောက်ရန်နှင့် ကေးစည်းမလွတ်ရန် သတ္တမြှုပ်မည်။

၁။ တားသောသူများသည် မိမိစည်းကြော်များပေါ်လွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင်ရှိရမည်။ လက်ဘေးဆန္ဒခြင်း၊ လက်ရှုံးဆန္ဒ၌ ကုန်းဖမ်းခြင်း၊ ထောဂုံဖြတ်တိုးသူကို လှမ်းပုတ်ခြင်းဖြူး ဖမ်းနိုင်သည်။ ကုန်းဖမ်းခြင်းနှင့်လှမ်းပုတ်သည့်အခါ လက်သည် အားလွန်၍ မြေပြင်သို့ထိလျှော် မိသည်ဟု အသိအမှတ် မပြုပါ။ ခြေတောက်သည်လည်း မကြွေရပါ။

- ၂။ အရှင်နှင့်ပြေးလာသောအခါ ထမင်းရည်ပုံဖြေးကြောင်း၏ အေးဆည်းများအား လက်သည် အား လွန်၍ စည်းကော်လျှင် မိသော်လည်း မိသည်ဟု အတိအမှတ်မပြု။
- ၃။ မိမိစည်းမှလွန်လျှင် နောက်ပြန် မဖော်ရ။ သို့သော် တိုးသူက နောက်မှလာတို့လျှင် မိသည်ဟု ယူဆသည်။
- ၄။ စည်းဟော့ခိုင်လူကြီး မြင်အောင်ဖမ်းမှသာလျှင် မိသည်ဟု အချက်ပေးမည်။ ဖမ်းမြို့သော်လည်း စည်းစောင့်ခိုင်လူကြီးက မိသည်ဟုမယူဆ၍ အချက်ပေးလျှင် ဆက်လက်ကာဟာရမည်။ ဖမ်းမြို့သောအခါ စည်းပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ရှိရမည်။
- ၅။ ခေါ်ပြန်လာလျှင် နောက်ထို လျဉ်းမေးနိုင်သည်။ စည်းပေါ်ကဖမ်းသော်လည်း ငိုးသူက တိုက်ခြင်း၊ တွန်းခြင်းဖြင့် စည်းပေါ်တွင်မရှိသော်လည်း မိသည်ဟု ယူဆရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များကို ယုပ်ဆီးတိုးသည့်ကွင်းအပွင့်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

နိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝံဘာရာများ

နိုင်လူကြီးတာဝန်ဝံဘာရာများတွင် ဒိုင်ချပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ခိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ခိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဖိုင်နှင့် အမှတ်ကြည်းစိုင်တို့၏ တာဝန်ဝံဘာရာများ ပါဝင်သည်။

နိုင်ချပ်

စိုင်နှာရှိနှင့် မိုးနိုးနာရီ ရှိရမည်။ တိုးသူ၊ တားသူ ရွေးရမည်။ ခေါင်နှင့် စည်း ၂ စည်း ကို ဖြန့်ကြည်ရမည်။ အခိုင်စခြင်း၊ အချိန်ဆုံးခြင်း၊ မိခြင်းများကို အချက်ပေးရမည်။ ပွဲတစ်ပွဲအတွက် တာဝန် ခံရမည်။

အမှတ်ပေးဒိုင်

ခေါင်ပြန်လာသူကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ စည်းတစ်စည်းတွင် မိလျှင် သက်ဆိုင်ရာ စည်းစောင့်ခိုင်နှင့်လိုက်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ အချက်ပေးရမည်။

စည်းစောင့်ခိုင်

၃ ယောက် သို့မဟုတ် ၁၄ ယောက် ရှိရမည်။ တာဝန်ကျေစည်းတွင် ဖမ်းခြင်း၊ တိုးခြင်း ရှိ မရှိ ဥပဒေနှင့် ညီ မညီ ကြည်ရမည်။ နောက်ဆုံးစည်းစောင့်ခိုင်လူကြီးသည် တိုးသူ နောက်ဆုံးစည်းကို ခြေနှစ်ဖက်နှင့်ကော်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည်ရမည်။ ခြေတစ်ဖက်နှင့်ကော်၍ ခေါင်ပြန်သွားလျှင် ထုပ်ကျိုး သည်။ တိုးသူကို ဖမ်းမြို့ခြင်း၊ ထုပ်ကျိုးခြင်းဖြစ်မှသာ စရာနှင့်အချက်ပေး၍ ညားလတ်ကို လက်သီးဆုပ် ဆောင်ပြရမည်။

မှတ်တမ်းတင်ခိုင်

ကစားသမားများ၏အမည်ကာရိုး၊ ပထမပိုင်းတိုးသူ၊ တားသူ ပြိုင်ပွဲမှရရှိသောအမှတ်များ

င်းသုံးစာအုပ်

လက်သည်

င် မိသည်ဟု

သော်လည်း
မည်။ ဖမ်းမိ

ယူတဲ့ လိုက်

ကိုတွေ့ပြ

စောင့်ဖိုင်

ကို ဖြန့်
တာဝန်

ပိုလျဉ်

ရှိ မရှိ
ည်းကို
ပို့ဆောင်

မှား

တော်ဝင်းသုံးစာအုပ်

တာယာဝည်

သတ္တမတန်း

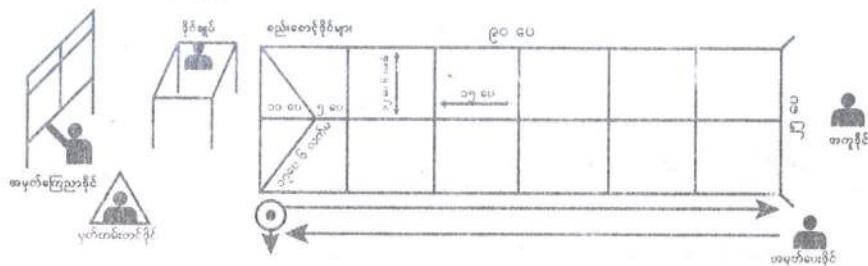
ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

ခေါင်စည်းစောင့်ခိုင်

ဒိုင်ချုပ်အားကူညီ၍ အလယ်စည်းကို ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ်ပေးရမည်။

အမှတ်ပြောလာခိုင်

အမှတ်ပေးခိုင်က ဒိုင်ချုပ်အားရရှိသောအမှတ်ကို အချက်ပေးလျှင် ဒိုင်ချုပ်က အမှတ်ကြော် ဒိုင်အား အမှတ်ချိတ်ဖော်မည်။



ပုံ (၂-၅၉)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်များကို ပြုပိုင်ဆုံးကျင်းပော် သက်ဆိုင်ရာနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်လုပ်မှုကတော်းခြင်းပြင်လေ့ကျင့်ပါ။

○ အခိုကအချက်များ ○

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် ဥပဒေနှင့်အညီကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်၍ တိုးသူ၊ တားသူ လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့် ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်ဝါယာများကို သိနိုင်လိုအင် သည်။
- ဒိုင်လူကြီးတာဝန်ဝါယာများတွင် ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးခိုင်၊ စည်းစောင့်ခိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ခိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ခိုင်၊ အမှတ်ကြော်ခိုင်တို့၏ ကာဝန်ဝါယာများပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးစွဲနှင့်များ

၁။ ထုပ်ဆီးကစားနည်းတွင် ဒိုင်လူကြီးအမျိုးအစား မည်မှုမျိုးသနည်း။

၂။ အမှတ်ကြော်ခိုင်သည် အမှတ်ကို မည်လည်းအပါမိ အမှတ်ချိတ်ရမည်နည်း။

J-၅-၅ မြန်မာရှို့ရာခြင်းလုပ်ကစားနည်း

မြန်မာရှို့ရာ ခြင်းပတ်ကစားနည်း၏ အကြောင်းအရာ မြေဖြတ်သော ခြေဖျား၊ ခြေခွဲး ဦး၊ ဖော် (ဘေးဖတ်း)၊ ဖနောင့် (ဘေးဖနောင့်) ဖုံးကြော် (ဘေးဖုံးကြော်) ဖုံးအပြောင် ရွှေဖတ်းနှင့် ရွှေဖနောင့် ထိချက်၊ ပြီးတို့ ထည့်ပေါင်း၍ ပြုပိုင်း ၈ မျိုးတွေ၏ ကြော်များ ပြုပြုပါမည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာရှိရာတစားနည်းတစ်ခြားဖြစ်သော ခြင်းလုံးကဲ့သော နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးဖော်များကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့် သင်ယူရမည့်ဖြစ်သည်။

မူလအနေအထား

ခြောနစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တိုက်ခန္ဓာ၏ ဘေးတွင် အလိုက်သင့်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၀)



ဘေးဖဝါးကော်ခြင်း

- အဆင့် (၁) ခတ်ခြောနဖော်ကို ရပ်ခြောနနားနာက်၌ ၂ လက်မခန့်ခွဲ၍ ထောင့်မှန်ကျ အောင် ရွှေပါ။ ပုံ (၂-၆၁ က)
- အဆင့် (၂) ရပ်ခြောနဖော်အလုန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖျားကို မြေတွင်ထောက်လျက် ဖော်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖတ်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်ထိမေးမှုမည်။ ဖတ်စေရန်သည် ခြေဖျား ကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖတ်စေရန်သောနေရာထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၁ ခ ဂ)
- အဆင့် (၃) ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သာ မ၍ မြောက်ပါ။ မျက်စီသည် ခြင်းလုံးသားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံးလိုက်၍ ကြည့်ရမည်။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက် အနောက်သို့ရှေ့ငြင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ညာလက် အနောက်သို့ရှေ့ငြင်၍) ဖတ်စေရန်ရမည်။ ဖတ်စေရန်သော ကောင်းလာစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။ ဖတ်စေရန်ဖြင့် ထိအောင် ခတ်ပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ပြီးပါက ခြေဖျားထောက်ဖော်ထောင် အနေအထား အတိုင်း ပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၁ ခ ဂ ယ)
- အဆင့် (၄) ခြောနစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၆၀)



ပုံ (၂-၆၁ က)
ကောင့်မှန်ကျရပ်ပါ
(ခတ်ခြေညာ)

ပုံ (၂-၆၁ ခ)
ခြေဖျားထောက်
ဖော်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၁ ဂ)
ထိအောင်

ပုံ (၂-၆၁ ယ)
ခတ်ပြန်



၁)

ထား

မှန်ကျ

သောင်

မြင်စေ

သိ ခြေ

ခ ဂ)

စံလျှင်

မရှု

ဖြည့်ရ

ဘယ်

အား

အာင်

တိုင်

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသူ့လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီ ပေး၍လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေကျင့်ပါ။
- ▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ် သို့မြှောက်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးမှ အနည်းငယ်ခွား၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖဝါးဖို့ခတ်ပါ။ ငြင်းအနေအထားအတိုင်း ခြင်းလုံးမပါဘဲ လက်ဖဝါးကို မှောက်လျက်ထားကာ ဖဝါးဖြင့်ထိအောင်ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေကျင့်ပါ။
- ▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေကျင့်ပါ။
- ▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှုပါက ခြင်းလုံးအတား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် နိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေကျင့်နိုင်သည်။

အဝိကအရှက်များ

- ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေးကို အနည်းငယ်ညွှတ်၍ ဖဝါးထိချက်ကိုမြင်စေရန် ခါးနှင့် ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။ ဘေးဖဝါးခတ်သည့်အခါ ခြင်းလုံးကိုင်သည့်လက်ကို အနောက်သို့ ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျားကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခြက်နေသောနေရာအထိ ဖြစ်သည်။
- ဖဝါးခတ်အား ကောင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။
- မျက်စီသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေကျင့်ရန်မေးဓာန်းများ

- ၁။ ဘေးဖဝါးထိချက်သည် မည်သည့်နေရာဖြစ်သနည်း။
- ၂။ ခတ်ခြေဖနောင့်နှင့် ရပ်ခြေဖနောင့်သည် မည်သည့်အနေအထား ရှိရမည်နည်း။
- ၃။ ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို မည်သည့်လက်ဖြစ် ကိုင်ရမည်နည်း။
- ၄။ ခြင်းလုံးခတ်ရာတွင် မျက်စီသည် မည်သို့လိုက်၍ ကြည့်ရမည်နည်း။

ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း

မူလအနေအထားသည် ပုံ (J-၆၀) ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁) ခတ်ခြေဖနောင့်ကို ရပ်ခြေဖနောင့်နောက်၌ J လက်မခန့်ခွာ၍ ထောင့်မှန်ကျအောင် ဓမ္မပါ။ ပုံ (J-၆၂) က

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

- အဆင့် (၂)** ရပ်မခြေဖနောင့်အလွန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖူး၊ မြေတွင်သောက်လျတ် ဖနောင့်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်မခြေအေးဟို အနည်းငယ်ညွှတ်၍ ခါးနှင့်ရင်ကို အနည်းငယ် လိမ်ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်ထည် ဖနောင့်ထိုင်မှ င့်လက်မအကွာဖနောင့်ပြောအထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၂) ခ. ၁)
- အဆင့် (၃)** ခတ်ခြေပညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေအထိဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ပြောလက်ပြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးတို့ အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သူမျှ၍ မြို့က်ပါ့။ မှတ်စီထည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းပြောင်း အစေအဆုံး လိုက်၍ကြည့်မြောက်၍။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်အနောက်သို့ရှေ့ပြု၍ (ခတ်ခြေအထိဖြစ်လျှင် ပြောလက် အနောက်သို့ရှေ့ပြု၍) ဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ရမည်။ ဖနောင့်ပြောတင်းစေရန် ခြေဖူးကို ကော်ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်နေရာဖြင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ဘေးဖနောင့် ခတ်ပြီးပါတဲ့ ခြေဖူးဓာတ်၊ ဖနောင့်ထောင် အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၂) ခ. ၁ ယ)
- အဆင့် (၄)** ခြေနှစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။



ပုံ (၂-၆၂) ၂
ထောင့်မှန်ကျရပ်ပုံ
(ခတ်ခြေပညာ)

ပုံ (၂-၆၂) ၃
ခြေဖူးထောက်
ဖနောင့်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၂) ၄
ထိချက်

ပုံ (၂-၆၂) ၅
ခတ်ဟန်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်းလေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာတာ ရှင်းလင်းပြသ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီပေး၍သော်လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ခြင်း မပြုဘဲ တင်ပါမှ အနည်းငယ်စွာ၍ ထက်မြှောက်လိုင်ထားပြီး ဘေးဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ပါ။ ငှုံးအနေအထားအတိုင်း လက်ထပ်ပါ။ မြှောက်လျှောက်ထားကြာ

သုံးစာအုပ်

ဘင့်ထောင်

နှင့်ရင်ကို

မဖောက္ခာ

ခြင်း

ခြားက်ပါ။

ပြန်ကျ

ဖြစ်လျှင်

စေရန်

ဘေး

နှုန်းထား

ခြင်းလုံးမပါဘဲ ဖနောင့်ဖြင့် ထိအောင် ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျုံ ...

- ▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းသုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရွှေးခိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

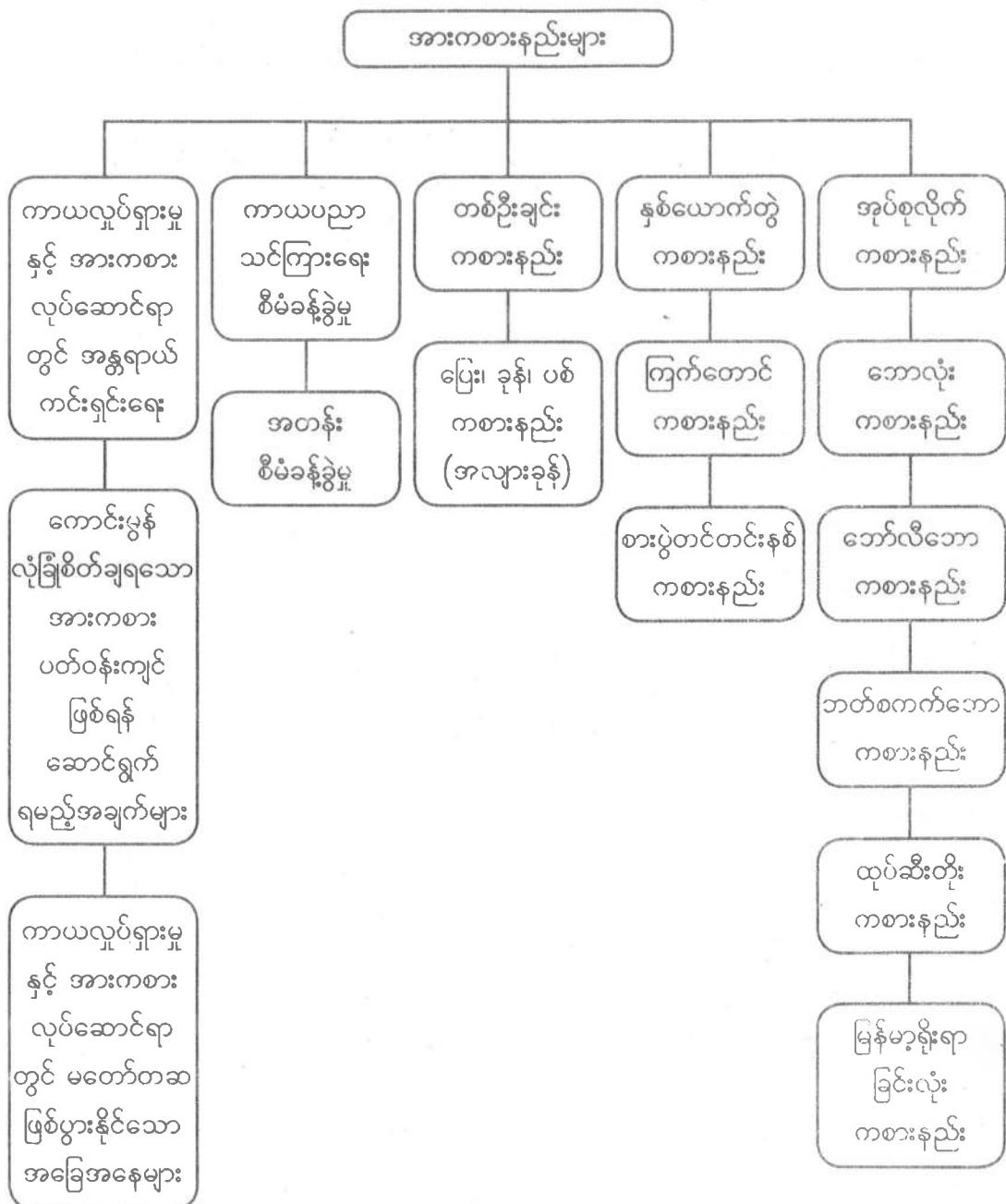
အိမ်ကအချက်များ။

- ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေးကို အနည်းငယ်ဖွံ့ဖြိုးကို မြင်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ် လိမ်လျက်ထားရမည်။ ဘေးဖနောင့်ခတ်သည့် အခါ ခြင်းလုံးကိုယ်သည့် လက်ကို အနောက်သို့ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် ဖနောင့်ထိပ်မှ င့်လက်မအကွာ ဖနောင့်ကြောအထိဖြစ်သည်။
- ဘေးဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။
- မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မောင်းများ

- ၁။ မူလအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို မည်မှုခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် မည်သည့်နေရာအထိ ဖြစ်သနည်း။
- ၃။ ဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
- ၄။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရာတွင် ခါးနှင့်ရင်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

အစိုး (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခိုး (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သော ကျိန်းမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျိန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ

ကာယပညာနှင့် ကျောင်းကျိန်းမာရေးအသိပညာကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အလယ်တန်း အဆင့်ကျောင်းသားများသည် အားကစားလှပ်ရားမှုများကို စိတ်ဝင်စား နှစ်သက်ကြသည်။ အားကစား လှပ်ရားမှုပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျိန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နောက်စားသုံး သည့် အစားအစာများတွင်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေအပ်စွဲ ၆ စုကို လုံလောက်မျှတွေ့ ရွှေချယ် စားသောက်သင့်သည်။ အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရာတွင် နောက်စားသုံးသည့် အစားအစာ များသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ အစားအစာကို လွှာများစွာစားသုံးခြင်း၊ လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်း တို့သည် အားကစားစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရှင်တွေ့ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှပ်ရားကစားရန်လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

၃-၁-၁ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရဓားသုံးမှုအလေ့အထ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြဖော်ပါ။

- ၁။ သင်တို့ လေ့လာသိရှိခဲ့ရသော အာဟာရဓာတ်များကို ဖော်ပြုပါ။
- ၂။ သင်တို့နောက်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သနည်း။
- ၃။ သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျိန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို စဉ်းစားဖြဖော်ပါ။
- ၄။ သင်၏ ကျိန်းမာရေးအတွက် သင့်လော်သော အစားအစာကို မည်ကဲ့သို့ စားသုံးမှ ပြုနည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရဓားသုံးမှုအလေ့အထကောင်းများရရှိရန် မိမိတို့ စားသုံးရမည့် အစားအစာများကို လေ့လာကြရမည်။

အောက်ပါယေားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်တို့ပါဝင်သော အစားအစာအမည်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ကာခို ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်)	အဆိုဓာတ်	အသားဓာတ်	သတ္တမြေဓာတ်	ပိတာမင်္ဂလာတ်	ရောက်
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

အာဟာရဓာတ်နှင့်ရောက်

နောက်စားသုံးနေသည့် အစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သောအာဟာရဓာတ်များတို့ အခြေအပ်ဖွံ့ဖြိုးမှု

- ၁။ ၆ ၂ ၃ ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ငှုံးတို့မှာ
၀။ ကာဗိုလိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ (အင်အားဓာတ်)
၂။ အဆီဓာတ်များ
၃။ အသားဓာတ်များ
၄။ သတ္တဓာတ်များ
၅။ ပိတာမင်ဓာတ်များနှင့်
၆။ ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး အသက်ရှင်ရပ်လည်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှပ်ရှားကာတားရန်လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ကို ကာဗိုလိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်) အဆီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များမှ ရရှိပါသည်။ နေစဉ်စားသုံး နေသော အစားအစာများမှုရရှိသည့် စွမ်းအင်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိကို ကာဗိုလိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများမှုလည်းကောင်း၊ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အဆီဓာတ်မှုလည်းကောင်း၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အသားဓာတ်မှုလည်းကောင်း ရရှိသည်။ ကြိုက်သားများတည်ဆောက်ရန်နှင့် အားကတားလှပ်ရှားချိန်တွင် ပျက်စီးသွားသည့်တစ်ရှုံးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် အသားဓာတ်။ အရေးပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို ပိတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်မှ မထုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း တစ်ရှုံးများ၊ အနိုင်များ၊ သွေးများ၊ သွေးများတည်ဆောက်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ညီညွတ်မှုတမူအား ထိန်းညွှေးရာတွင် ပုံမှန်လှပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပုံးပေးပါသည်။

ရေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလျှော့များနှင့် တစ်ရှုံးများအတွင်း ရေဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ငှုံးတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ထောက်ပုံပေးသည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် တစ်နွေးလျှင် ရေအနည်းဆုံး ၂ လီတာသောက်သင့်ပြီး အားကတားသမားများတွင် ခွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအပေါ်မှုတည်ပြီး ဆုံးနှုန်းသွားသော ရေနှင့်ဓာတ်ဆားကို လုံလောက်အောင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ၂ လီတာထက်ပို၍ သောက်သင့်ပါသည်။

၁.လူကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အာဟာရဓာတ်အုပ်စုဓာတ်များတွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားထားသည့် အစားအစာများသည် ကျွန်းမာရ်ခြိုင်ပြီး အားကတားလှပ်စုံရည်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အစားအစာများပြုစေကြောင်းကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး၍ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြုပါ။

၁.အစိကအချက်

- အားကတားလှပ်ရှားမှုပြုလှပ်သော ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျွန်းမာရ်ခြိုင်ပါရေး အတွက် နေစဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံ အုပ်စု ၆ စုကို လုံလောက်မှုတစ္ဆေး ရွေးချယ်စားသောက်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်၏ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရားကစားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသနည်း။
- ၂။ အသားစာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အနောက်ပါသနည်း။
- ၃။ မီတာမင်းစာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြုပါ။

၃-၂ ကျင့်မာရေးနှင့်ဆက်နှုပ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ ယောကလေ့ကျင့်စဉ်

ကျင့်မာရော့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြိခိုင်သော စိတ်စာတ်များရရှိစေရန်၊ အာရုံးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောကလေ့ကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

ကျော့နှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

- ၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁ က)
- ၂။ ဘယ်အူးကိုကွေး၍ထောင်ပြီး ခြေဖော်ကို ညာအူးဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ကျော်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁ ခ)
- ၃။ အသက်ရှဲသွင်းလျက် ညာလက်ကိုဘယ်အူးပေါ်မှကျော်၍ဖို့ပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ ခါးဆန်းလွှာည့်ပါ။ အသက်ရှဲထုတ်လျက် ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ပေါ်မှကျော်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁ ဂ)
- ၄။ ၁၀ စဲ့နှင့် ၂၀ စဲ့နှင့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှဲပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လှုည့်ဖို့ပြီ လုပ်ပါ။



အကိုးကျော့စွာ

ကျော့နှုံး ခါးပြုက်သားများ သန်ဗာစေပါသည်။ ဝစ်းချုပ်ခြိုင်းကို ဖျောက်စေပါသည်။ အီးချို့ ရောဂါန္ဒုသူများအတွက် အထူးကောင်းပါသည်။ အစားကြော့သူများအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လောက် ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

- ၁။ မတ်တတ်အနေအထား ပုံ (၃-၂ က) မှ အသက်ရှူဗွဲ့သွင်း၍ ဘယ်ခြေကို ရှုံးသို့ ၂ ပေါန့် လျမ်းတက်စဉ် ဘယ်ခြေဖဝါးကို တည့်တည့်ထားပြီး ညာခြေဖဝါးကို ငှု ဒီဂါရိအန် တောင်း၍ အသက်ရှူဗွဲ့ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၂ ခ)
- ၂။ ဘယ်ဒူးကိုညွှတ်ချုစဉ် အသက်ရှူဗွဲ့သွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှုံးသို့ ပုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၂ ခ)
- ၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရွှေမှ အပေါ်သို့ ဖြည့်ညင်းစွာမြောင်းစဉ် ဦးခေါင်းမော်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၂ ဂ)
- ၄။ ပုံမှန်အသက်ရှူဗွဲ့လျက် ၁၀ စက်နှုန်းမှ ၂၀ စက်နှုန်းထိ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ အသက်ရှူဗွဲ့ထုတ်လျက် မြောက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လျှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၃-၂ က)



ပုံ (၃-၂ ခ)



ပုံ (၃-၂ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိနှင့်ဆက်နှစ်ယ်နေသော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးပါသည်။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ခါး ကြွော်သားများကို သန်မှာစေသည်။ အဆုတ်အား ကောင်းမွန်စေသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

- ၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်ထိုင်၍ ညာဒူးကို အတွင်းဘက်သို့ကွေးပြီး ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ပေါင်နှင့် ကပ် ထားပါ။ လေကိုရှူဗွဲ့သွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ဆန်းပြီး မြောက်တင်ပါ။ ပုံ (၃-၃ က)
- ၂။ လေကိုရှူဗွဲ့ထုတ်စဉ် ဆန့်ထားသည့် ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုညွှတ်ချလိုက်ပြီး ခြေခြောင်းများကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၃-၃ ခ)
- ၃။ ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းထားပါ။ လည်ပင်းကြောလျှော့ပြီး ခေါင်းင့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၃ ဂ) စက်နှုန်း ၃၀ ခန့် နေပြီး လေရှူဗွဲ့ကာ ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လျှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

:သုံးစာအုပ်

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း

J ပေနှံ
တောင်း၍

၏ ဆန့်ပါ။

ရိုင်းမော်၍

ဝစ်လူညွှန်စီ



ပုံ (၃-၃၊ ၁)



ပုံ (၃-၃၊ ၂)



ပုံ (၃-၃၊ ၂)

အကျိုးတော်ဗျားရှုံး

ခါး၊ ကျော့နှဲ၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးနှင့်သက်နှစ်ဖြင့်ဖော်ပေါ်သော အကြောများတောင့်တင်းမှုကို ဖြေဆော်
ပေးပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေအောင်ခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

ထဲကျွဲ့ဝှုံး (၄)

- ၁။ ကြိုးပြင်တွင် ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို ပူးပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖဝါး
ကို ဆုံးကိုင်ကာ ပေါင်အတွင်းဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၃-၄၊ ၁)
- ၂။ ထိုအနေအထားမှ အသက်ရှုံးထဲတိုက် မောက်ချလိုက်ပါ။ နှုံးနှင့်ကြိုးပြင် ထိထားပါ။
ပုံ (၃-၄၊ ၂) ၁၀ စက္ခန်းခန့် နေပါ။ ခါးကို ပြန်မတ်ပါ။ ၃ ကြိုးမှ ၄ ကြိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ပုံ (၃-၄၊ ၁)



ပုံ (၃-၄၊ ၂)

အကျိုးတော်ဗျားရှုံး

ခါး၊ ပေါင်တွင်းကြောများ၊ တင်ပါးဆုံးကြောများ တောင့်တင်းမှုကို သက်သာစေပါသည်။

ထဲကျွဲ့ရှုံးထဲဝှုံးရှုံး

- သင်ယူခြေးသော ကျော့နှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျွဲ့ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ လေ့ကျွဲ့ပြီး
အချင်းချင်းပြင်ဆင်ပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုများခွဲပြီး အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျွဲ့ပါ။

အသက်ရှုံးခြင်းနှင့်သောလေ့ကျွဲ့ဝှုံးရှုံး

လေ့ကျွဲ့ဝှုံး (၁)

- ၁။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ ခေါင်းကို တည့်မတ်စွာထားပြီး မှတ်လုံးမှတ်ထားပါ။ ဘပ်လက်ကို ဒုးပေါ်

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

- တင်ထားပါ။ ဉာဘက်လက်ညီးနှင့် လက်ခလယ်ကို ခေါက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၅)
- ၂။ ဉာဘက်လက်မဖြင့် ဉာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ထားစဉ် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ လေကို ရှူဗွဲ့ပါ။ ပုံ (၃-၅)
- ၃။ လက်သန်းနှင့် လက်သူ့ကြွယ်သုံး၍ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းကိုပိတ်စဉ် ဉာနှာခေါင်းမှ လေကို ပြန်ထွေ့ပါ။ တစ်ဖန် ဉာဘက်မှ ရှူဗွဲ့ပါ၍ ဘယ်ဘက်မှ ထွေ့ပါ။ ပုံ (၃-၅)
- ၄။ လေရှူဗွဲ့၊ လေရှူဗွဲထွေ့ခြင်းကို ၅ ကြိမ် ဖြည့်းညွှေးစွာပြုလုပ်ပါ။ ရှူဗွဲ့၊ ရှူဗွဲထွေ့ခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပါက ရှူဗွဲ့ပြီး အသက်ခေါ်အောင့်ထားပြီးမှ ပြန်ထွေ့ပါ။ ဖြည့်းညွှေးစွာပြုလုပ်ရပါမည်။ ပုံ (၃-၅)



ပုံ (၃-၅)

အကျိုးကျော်းမှုး

အသက်ရှူဗွဲလမ်းကြောင်းတစ်လျောက် သွေးကြောများသန်ရှုံးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက် စွမ်းအင်များ ရလာပါမည်။ စိတ်တည်ပြိုမြင်အေးချမ်း၍ စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျလာပါမည်။

လေကျွန်းဝို့ (၂)

- ၁။ တင်ပျော်ခွေထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြန်ထား၍ လက်ညီးနှင့် လက်မထိပ်ကို ထိထားပြီး ဒုးပေါ်တင်ပါ။ မျက်လုံးထွေ့ထိုင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၆)
- ၂။ အသက်ရှူဗွဲ့သွေးရာတွင် ရှည်ရည်ရှူဗွဲ့ပြီး အသက်ရှူဗွဲထွေ့ရာတွင် နှာခေါင်းဖြင့် ပြင်းပြင်းမှုတ်ထွေ့ပါ။ မှုတ်ထွေ့စဉ် ပိုက်ချုပ်သွားသည့်အထိ ထွေ့ပါ။ ချက်အောက်ပိုင်းကို ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားပါ။ ပုံ (၃-၆)



ပုံ (၃-၆)

၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ခုက်ဖြင့် ၃ ကြိမ် မြှုပ်ပြုပါ။ အတွင်းမှုလေကို အပြင်သို့ရိုက်ထွေ့သည့် ကျွန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျော်းမှုး

ကိုယ်လွှင်းအငါးအဖွဲ့အစည်းများကို လှုပ်ရှားပေးသည့်အတွက် အောက်ကြော်ပြုပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်မောဂါကို သက်သာစေသည်။ ထိုပ်ကပ်နာနှင့် အသက်ရှူဗွဲလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ အာရုံကြောများပွင့်၍ ဦးနောက်ကို ကြော်လင်စေပေါ်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ မတ်တတ်ရပိုး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်နှင့်ခွာ၍ လက်ဖဝါးဖြန့်လျက်အနေအထားဖြင့် ဆန့်တန်းထားပါ။ ပုံ (၃-၂)

၂။ မျက်လုံးများ မိတ်ထားပြီး ဌီမြိမ်သက်စွာရပ်နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အကြောများအားလုံးကို လျှော့ထားပါ။ မိတ်နှင့် ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အသက်ရှုပါ။



ပုံ (၃-၂)

အကျိုးကျော်ရှုံးလုပ်ငန်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝအနားပေးထား၍ မိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်း လာမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ယောကလေ့ကျင့်စဉ် သင်ယူရာတွင် အသက်ရှုံးသွင်း၊ ရှုံးထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှု မှန်ကန်စေရန် နှစ်ယောက်တစ်စွဲ တွဲလျက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများကို အတူတကွလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

အမိတ်အရှင်များ

- ကျောင့်နှင့် ဆက်နှစ်ယောက်သော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးသည်။
- အသက်ရှုံးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးကြောများ သန်ရှင်းပြီး မိတ်တည်ပြီးမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▶ နေစဉ်အားလပ်သော အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မိမိနှင့်အတူပါဝင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။

၃-၂-၂ တေးဂါတြုပို့လှပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်စဉ်းများ

အများနှင့် ပျော်ရွင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိလာစေရန်၊ ကျွန်းမာကြေးခိုင်စေရန်နှင့် မိတ်အပန်းပြုစေရန်အတွက် တေးဂါတြုပို့လှပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

တေးဂါတြုပို့လှပ်ရှားမြှင့်း အစိုင်း(၁)

လေ့ကျင့်စန်း (၁)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ ပုံ (၃-၈ ၁)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေကို ဘယ်ခြေသားသို့ ဒုးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကပ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထားပြီး လက်ချုပ်တိုးပါ။ ဦးခေါင်းဘယ်သို့ စောင်းပါ။ ပုံ (၃-၈ ခ)
အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ကဲ့သို့ပင် ဘယ် ညာတစ်လျှည်းမြှုပ်လုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ၏လျှပ်ရှားမှုသည် တေးဂါတနှင့် စဉ်းဝါးကိုက်ညီရမည်။ ပုံ (၃-၈ ဂ ယ)



ပုံ (၃-၈ က)



ပုံ (၃-၈ ခ)



ပုံ (၃-၈ ဂ)



ပုံ (၃-၈ ယ)

လေကျော်စုံး (၂)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုံအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှုကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လျှည်း၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှုကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ညာဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လျှည်း၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ယ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)



ပုံ (၃-၉ က)



ပုံ (၃-၉ ခ)



ပုံ (၃-၉ ဂ)



ပုံ (၃-၉ ယ)

လေကျော်စုံး (၃)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေရွှေသို့ လှမ်းတက်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးဖြန့်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

ကျောင်းသုတေသန

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း

- အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေ ရွှေသို့လှမ်းတက်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုံး၍ ပုံးရွှေသို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၁)
- အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၂)
- အမှတ်စဉ် (၄) ညာဗူးကို အပေါ်သို့မြောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေမှုလက်သီးဆုံး ကာ နောက်သို့ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၃)
- အမှတ်စဉ် (၅) မြောက်ထားသောညာခြေကို နောက်သို့ပြန်ဆုတ်၍ လက်နှစ်ဖက်အပေါ်သို့ပြန်ဆန်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၄)
- အမှတ်စဉ် (၆) ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ဆုတ်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုံး၍ ပုံးပေါ်သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၅)
- အမှတ်စဉ် (၇) အမှတ်စဉ် (၅) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၆)
- အမှတ်စဉ် (၈) ဘယ်ဗူးကို အပေါ်သို့မြောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုံး၍ ရွှေမှုနောက်သို့ ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ၇)



ပုံ (၃-၁၀၊ ၈)



ပုံ (၃-၁၀၊ ၉)



ပုံ (၃-၁၀၊ ၁၀)



ပုံ (၃-၁၀၊ ၁၁)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စွဲ၏၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန် အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ကျောင်းသားများအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရားမြိုင်း အပိုင်း (၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရားမြိုင်း အပိုင်း (၁) ကို သင်ယူလေ့ကျင့်ပြီးပါက ဆက်လက်၍ တေးဂီတဖြင့် လှုပ်ရားမြိုင်း အပိုင်း (၂) ကို ဆက်လက်သင်ယူပြုရမည်။

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို တေးသို့ ပုံးအကျယ်အကိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုံး၍

လွှေကျောင်း

အနေအထ

အမှတ်စဉ်

တံတောင်ဆိုမှုကျွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာလက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ညာခြောက်ကို ခြေဖျားထောက်၍ ဆန့်တန်းပါ။
ပုံ (၃-၁၁ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြောက် ဘေးသို့ ပုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး
တံတောင်ဆိုမှုကျွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) အမှတ်စဉ် (၂) အတိုင်း ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ဘယ်ခြောက် ခြေဖျားထောက်
၍ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၃-၁၁ ယ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၁ က)



ပုံ (၃-၁၁ ခ)



ပုံ (၃-၁၁ ဂ)



ပုံ (၃-၁၁ ယ)

လွှေကျောင်း (၅)

အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ဘယ်ခြောက် ဘေးသို့ ပုံးအကျယ်ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရွှေ့တွင်
လက်သီးဆုပ်၍ တံတောင်ကွေး ခွဲပါ။ ထိုနောက် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်
သို့ အားပြုပါ။ ပုံ (၃-၁၂ က)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) ညာခြောက်သို့အားပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်သို့ယိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်
ကို ဘေးသို့ လက်သီးဆုပ်ဆန့်လျက် ဆန့်တန်းပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လျှည့်စီ
ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂ ခ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၂ က)



ပုံ (၃-၁၂ ခ)

လေကျင့်ခန်း (၆)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုံအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ် ညာ နှင့်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပခဲ့အကျယ် အတိုင်း ရှုံးမှုအပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းဆန္ဒ၍ တစ်ဖန်ဘေးသို့ ဂိုဏ်ချုပါ။ အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ၂ မှ ၈ ထိ)
အမှတ်စဉ်ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဘယ်ဘက်သို့ ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်၍ ညာလက်ဖြင့် ခါးထောက်ကာ ဘယ်လက်မကို ထောင်ပြီး လက်ညီးထိုးသည့်ဟန် ပြုလုပ်ပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ၁၃)



ပုံ (၃-၁၃၊ ၂)

ပုံ (၃-၁၃၊ ၃)

လေကျင့်ရန်လုပ်ခန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တဲ့ဖြစ်စေ၊ အုပ်စွဲ၏ဖြစ်စေ လေကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန် အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေကျင့်ပြီးပါက လေကျင့်ခန်း (၁) မှ (၆) အထိ ကာစာရင်တည်း လေကျင့်ပါ။
- ▲ တေးဂိတ်ဖွင့်ပြီး တိုးလုံးနှင့် စည်းချက်ညီစွာ လူပ်ရှားလေကျင့်ပါ။
- ▲ လေကျင့်မှုများပြုးဆုံးပါက သွေးအေးလေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အစိတ်အသေ

- * တေးဂိတ်နှင့် လေကျင့်ခန်းလူပ်ရှားမှုသည် စည်းချက်ညီရမည်။

၃-၃ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ပူအစီအစဉ်

၃-၃-၁ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်စွာကြံ့ခိုင်ဝရ်၏အစီပွားသုတေသန လေ့ကျင့်စန်းများ

ဤသင်ခန်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့် ကျွန်းမာရေး ကျမ်းကျင်မှုတိနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ ပါဝင်သည်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျွန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို နောက်ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

၂။ သင်စိတ်ဝင်စားသော လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပြောပြုပါ။

၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသောသင်ခန်းတေများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများ၊ ကျွန်းမာရေး ကျမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတိနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက်ပြောပြုပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်အတွက် ကျွန်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင်မှုတိနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ မိမိတိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားသုတေသနများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက်ဆွဲ့နေ့ပါ။

ဆွဲ့နေ့ချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြပါ။ ရေးဆွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို တွေး၊ တွေး၊ မျှ၊ ၈၀ နည်းဖြင့် ရွှေ့ချယ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်မိ ရွှေ့ချယ်သည့်သင်ခန်းကျင်မှုတိနှင့်ဆက်နွယ်သော အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖော်ပြုပါယေားကို ဦးစွာလေ့လာပါ။

၁၂၁ (၁)

သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်	လေ့ကျင့်စန်းများ / လုပ်ငန်းများ
ကျွန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ကြိုက်သားနှင့်နှုလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ရရှိနိုင်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> - အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် (၃) - ပြောခြင်း အမျိုးမျိုး - အခါးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ - အခြားလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး
ကျမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ပျော့ပျောင်းမှု၊ လျင်မြန်ဖျော်လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စွမ်းအားရရှိမှုတို့ကို ရရှိနိုင်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> - ကြိုးခုန်ခြင်း - ခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုး - လျင်မြန်ဖျော်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျောင်းမာရေးနှင့် ဆက်နှစ်ယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ	စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျောင်းမာဖွံ့ဖြီးလာရန်	- ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် - တေးဂါတနှင့်လူပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ - လမ်းလျှောက်ခြင်း
---	--	--

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကျောင်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင်မှ၊ အပန်းဖြေမှုတိနှင့်ဆက်နှစ်ယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွဲးနွေးရန်
- ▲ အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြုဆွဲးနွေးရန်
- ▲ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရေးဆွဲထားသောလုပ်ငန်းများ၏၊ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပြု ဆွဲးနွေးကြရန်
- ▲ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရန်

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ သင့်အဖွဲ့ကရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်အနေးမှ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွှေးချယ်ထားသနည်း။
- ၂။ ကျောင်းမာရေးနှင့်ဆက်နှစ်ယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ကျမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နှစ်ယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

ကျောင်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကျောင်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတိနှင့် ဆက်နှစ်ယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် ရေးဆွဲရမည့်အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

ဤအစီအစဉ်သည် သင့်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများအတွက် အပတ်စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အတူတကွေးဆွဲရမည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

- အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။
- အပိုဒ်များဖွဲ့၍ အပိုဒ်၏အမည်ကို ရွှေးချယ်ပါ။ (ဥပမာ - မင်းသမီးအမည်၊ မင်းသားအမည်)
- အပတ်စဉ်အတွက် မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွဲးနွေးပြီး ရွှေးချယ်ရမည်။
- တစ်နှစ်တာအတွက် မိနစ် ၃၀ ဖြစ်ရမည်။
- ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျောင်းမာသန့်စွမ်းလာမည်။
- ရှေ့တွင်သင်ပြထားပြီးသော သင်ခန်းစာထဲမှတစ်ခုကို ရွှေးချယ်၍ တစ်ပတ်အတွက် သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ဖော်ပြပါပိုစံအတိုင်း ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

•ယား (၂) နူရာပုံစံ

အပ်စုအမည်	। စာသင်နှစ်	। အတန်း
အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက်	မှ	ထိ
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရည်မှန်းချက်		
ထော်ယျာဉ်ရွယ်ချက်	။	။
အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်	။	။

ရက်	ပြုလုပ်မည့်လေကျင့်စုံ	အရှင်	ကြာရှင်
တန်လှေ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြိုက်သားဆန်ထုတ်၍င်း အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း	ဝါး၃၀ ဝါး၄၀ ဝါး၅၅	၁၀ မိန် ၁၅ မိန် ၅ မိန်
အရှိုး			
ပုံမွေးပူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာသို့တင်ပြ၍ အကြံ့ောက် ရယူပါ။
- ဆရာတ်အကြံ့ပြုချက်အရ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို စုပေါင်း၍ ပြန်လည်ညိုနိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။
- ကျောင်းသားများအားလုံး၏ အကြံ့ပြုချက်ကို ရယူပါ။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်လေကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြုပါ။
- အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော လေကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျိန်းမာကြံ့ခိုင်ဒေသောအစီအဝှုပ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်လေလာခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် မိမိတို့ နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လေကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီးဖြစ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျိန်းမာကြံ့ခိုင်ဒေရိန်နှင့် လေကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်လာမှုကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။

အစီအဝှုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေကျင့်ခန်း

အစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ်ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ သင်တို့၏ ကျွန်းမာရေးတိုးတက်မှု ရလဒ် ရှိ မရှိ ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိရန် အောက်ပါယေားအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

•ယေား (၃)

လေကျင့်ခြင်း	လုပ်ငန်း	အရှင့် အတိုင်း အတာ	ရလဒ်
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း	အကြောဆန်ထုတ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀မီနဲ့ ၁၀မီနဲ့	ကိုယ်ခန္ဓာပေါ့ပေါ်ပောင်းလာဖြီး ခက်ခဲသောလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်သည်။
လျှင်မြန်သွက်လက်မှု အတွက်ပြုလုပ်ခြင်း	ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	၁၅မီနဲ့ ၁၅မီနဲ့	အမောခံနိုင်ခြင်း၊ သက်လုံ ကောင်းခြင်း လျှင်မြန်မှု အားကောင်းခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။
အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း	ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း	၅မီနဲ့ ၅မီနဲ့	ကြိုက်သားများ နာကျင့်မှု သက်သာလာမည်။

အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါ။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ ယေားအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကို အပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်စဉ် သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်း ရှိ မရှိ အချင်းချင်းအကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကိုး
ကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။
- ၂။ ကျွန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု ရလဒ်အပေါ် သင်တို့
၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

အစီအစဉ်ကိုလေလာရန်လိုအပ်ရှုက်များ

သတ်မှတ်ထားသောအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်
များ အောင်မြောင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခွဲနာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကွဲမြေးကျင်မှု၊ အပန်းဖြော်တို့နှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ပြီး တိုးတက်မှုရလဒ်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဖော်ပြပါယေားကို လေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွဲးဆွဲး၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက အမှန် (✓) ပြီး မလုပ်ဆောင်ပါက အမှား (✗) ပြပါ။

စယား (၄)

အကြောင်းအရာ	✓	✗
သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခွဲနာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်းပြုလုပ်ပါသလား။		
ရေးဆွဲထားသည့်အစီအစဉ်ကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
လုပ်ဆောင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ဆွင်မှု ရရှိပါသလား။		
တစ်ပတ်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သင် သတိပြုမိပါသလား။		
အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှု တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပြီးနောက် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင့်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်အတိုင်း ပျော်ဆွင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ကိုယ်ခွဲ ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိခဲ့စားမြို့ပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်နေစဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူ ရန် ဆောင်ရွက်ထားပါသလား။		
ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် ကြံးတွေ့နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖြော်ရန် ကြိုက်စိစဉ်ထားပါသလား။		

အစီအစဉ်ကို ၄ အလိုက်လေ့လာမြင်း

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃) မှ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူပြီးနောက် နေ့အလိုက်ဆွဲဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အား အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ ကစ်ရက် လျှင် မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

၁၁၃၂

၁၁၃၃

၁၁၃၄

x

၁၁၃၅

ကျောင်းသုံးဘူး

ကာယပညာ

သတ္တမတန်း

မိမိတို့ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြမည်။
အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာပုံစံကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာပါ။

နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် ----- | အတန်း----- | တန်းခွဲ -----

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်နေ့ --- တန်လှန်းမှ သောကြာနေ့အထိ

ကိုယ်ဝနှာကြောကြိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်

ယော်ယူရည်ရွယ်ချက် ॥ ॥ ကျွန်းမာမှာ ကျမ်းကျင်မှာ - အပန်းဖြေမှုတို့၏ဆက်နှယ်သော ကိုယ်
ခွဲခြားကြောကြိုင်မှု တိုးတက်လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက် ॥ ॥ ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်တတ်ရန်
မှတ်ချက် ॥ ॥ ဖော်ပြပါယေားသည် နမူနာပုံစံသာ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်
အတိုင်း နေ့၊ ရက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်တို့ကို သင့်လျော်သလို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

ထောက် (၅)

စဉ်	လုပ်ငန်း	အရှင်	ကြာရို့နိုင်	✓	✗	မှတ်ရှုက်
တန်လှ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ခုနှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၀၀ ၀၆:၁၀ ၀၆:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
အရှိ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၀၀ ၀၆:၁၀ ၀၆:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ဗုဒ္ဓဟူး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၀၀ ၀၆:၁၀ ၀၆:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ကြာသပတေး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လျှင်မြန်မျှတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၀၀ ၀၆:၁၀ ၀၆:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			

သောကြာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ဝါး၀၀ ဝါး၁၀ ဝါး၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
--------	---	-------------------------	---------------	--	--	--

ဒိမိတို့၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မှန် မှား ရွှေးပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို ဆန်းစစ်ပါ။

•ယား (၆)

အကြောင်းအရာ	✓	✗
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သောကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ပျော်ဆွဲမှုရှိလာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ဆွဲမှုကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။		
အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုရှိသော်လည်း တိုးတက်မှ မရှိပါ။		
လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။		
အပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီး တိုးတက်မှ ရှိလာမည်။		
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အဗြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်း ဖြော်ရှုံးတတ်လာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသာဖြင့် ရင်းနှီးမှာ နားလည်မှ ပိုမိုရနှိုင်သည်။		
အများနှင့်လုပ်ဆောင်ရသောကြောင်းနှင့်ရောက်မှုမရှိပါ။		
အတွေ့အကြံမရှိ၍ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးနိုင်သည်။		

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည့်နေရာတွင် လုပ်မှုရှိ၍ အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်သည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှုရှိသည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို မိမိတစ်ဦးတည်းက ရေးဆွဲသည်။		

ရွှေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

(အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။ ရရှိသောအဖြေများအပေါ်မှုတည်၍ သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရေးဆွဲ၍ အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သိခိုးစားရသနည်း။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အဓိုဒ် (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

