

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကယ်ပညာ

ဆင့်မတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ

ဆင့်မတန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အခြေခံပညာသင်ရှိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

၂၀၁၉ - ၂၀၂၀

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အပ်ရော့ - ၁၆၉၁၉၃၂၂
၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန့်အမှတ် - /၁၉ ဖြင့်
မြန်မာနိုင်ငံပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း
()ပုဂ္ဂိုလ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုဂ္ဂိုလ်သည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထိုအပြင် ပြဿနာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့ စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သိမ္မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဤဆဋ္ဌမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါအမိုက် အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး
- အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ
- အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နှုန်းပေးပို့ဆောင်ရွက်နည်သောကျိုးမာရေးအသိပညာများ

သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွောပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - ၅ လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများအတူရှုရွှေဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရောခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ပြုး ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမှုအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။
- ✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှုးများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- ✓ တိတွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်စားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေ့ခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအသစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများစဖြင့်ရန် ကျောင်းသား

ကျောင်းသူများကို အားပေးမည်။

- ✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတွင် သဘောထား တွဲလွှဲမဖြစ်ရန်ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

ဆွဲမတန်း၊ ကာယ်ပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

- အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးသင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ပေါ်ပါးဖွတ်လတ်ခြင်း၊ ခုန်အားနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကြီးတွေးမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ပျော့ပျော်မှုတို့အတွက် ပြုလုပ်ရသော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိ၍ လုပ်ဆောင်တတ်မည်။ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဆက်နွှယ်သော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည့် အခြေအနေတို့ကို သိရှိမည်။
- အခန်း (၂) ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက သင့်လော်သော အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချေတတ်မည်။ အားကစား နည်းများကို ကစားရာတွင် ထားရှုရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်များ၊ အားကစားနည်းများ၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင့်ချင်းစီအလိုက် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကစားတတ်မည်။
- အခန်း (၃) ကျွန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိခိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိလာမည်။ စိတ်အပန်း ဖြေစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင် သောစိတ်ဓာတ်များ ရရှိလာမည်။ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲရသဖြင့် ကျွန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို သိရှိပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ သင်ယူနိုင်မှု စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုကို လမ်းညွှန်ပေးသည့်သက်တဲ့ (icons) နှင့် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှု၍ ဆွဲးဆွဲးခြင်းကို လမ်းညွှန်ပေးသည့်သက်တဲ့ (icons) ကိုအသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အမိက အချက်များသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီး သောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

မာတိကာ

အစိုး	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး	
၁-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုပ်ယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ	
၁-၁-၀	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ)	၁
၁-၁-၂	အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ	၄
၁-၁-၃	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)	၃
၁-၁-၄	ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုပ်ယ်သောကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း	၁၂
၁-၂	အားကစားနည်းများကိုအခြေခံဖြစ်စေသောကျမ်းကျင့်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	
၁-၂-၀	ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေခံကျမ်းကျင့်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၅
၁-၂-၂	အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၇
၁-၂-၃	ကျမ်းကျင့်မှုနှင့်ဆက်နှုပ်ယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၁၉
J	အားကစားနည်းများ	
J-၁	ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများလှပ်ဆောင်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	
J-၁-၁	ထိခိုက်ဒက်ရာမရရှိစေရန် ပြိုတွင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ	၂၅
J-၁-၂	ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများလှပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအစီအစဉ်များ	၂၆
J-၁-၃	အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များ	၂၆
J-၂	ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်များ	
J-၂-၀	အားကစားနည်းများတွင်ထားရှုရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ	၂၈
J-၂-၂	အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှုရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား	၂၈
J-၃	တစ်ဦးချင်းကစားနည်းများ	
J-၃-၁	ပြေးဥန်၊ ပစ် (ပြေးခြင်း)	၂၉
J-၃-၂	ကြော်တောင်ရှုရကစားနည်း	၃၁
J-၄	နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ	
J-၄-၀	စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း	၃၄
J-၅	အပ်စလိုက်ကစားနည်းများ	
J-၅-၁	ဘောလုံးကစားနည်း	၃၅

မာတိကာ

အစိန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
J-၅-၂	ဘော်လီဘောကစားနည်း	၄၁
J-၅-၃	လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း	၄၂
J-၅-၄	ထပ်ဆီးတိုးကစားနည်း	၄၉
J-၅-၅	မြန်မာရွိုးရာမြိုင်းလုံးကစားနည်း	၅၂
J-၅-၆	မြန်မာရွိုးရာကစားနည်း (ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသောကစားနည်းများ)	၅၃
၃	အားကစားနှင့်ဆက်နှုပ်သောကျိန်းမာရေးအသိပညာများ	
၃-၁	ကျိန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ	
၃-၁-၁	အားကစားသမားများအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ	၅၉
၃-၁-၂	အားကစားသမားများ၏ကျိန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစားနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံ	၆၀
၃-၂	ကျိန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုပ်သောအပန်းဖြေကစားနည်းများ	
၃-၂-၁	စီတ်နှင့်ခန္ဓာကျိန်းမာရေးသောကစားနည်းများ	၆၁
၃-၂-၂	ကိုယ်ကာယြှော်ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်	
၃-၃-၁	ကျိန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း	၆၉
၃-၃-၂	ကျိန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း	၇၂

အခန်း(၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျော်းမာရေးနှင့်ဆက်ဆွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁-၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ

နိဒါန်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာသင်ခန်းစာကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျော်းမာသနစွမ်းလာပြီး အင်အား များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်။ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်းများ ပိုမိုသနစွမ်းလာမည်။ အားနည်း နေသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများလည်း ကျော်းမာသနစွမ်းစေမည်။



အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစား၍ ဖြေဆုံးပါ။

၁။ သင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိအစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြုပါ။

၂။ ကာယပညာ၏အမိုးယုံကြိုး သင်နားလည်သောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြုပါ။

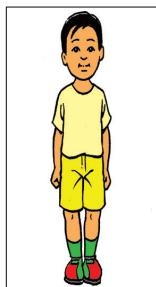
ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျော်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်သော ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေအစရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို စနစ်ကျကျ မှန်ကန်စွာ လှပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စာရိတ္ထကောင်း မွန်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြောပြုမှု၊ ကျော်းမာကြံ့ခိုင်ပော်ဆွင်မှုတို့ကိုဖြစ်စေသော ဘာသာရပ် ဖြစ်သည်။

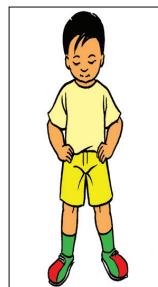
ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရာတွင်အောက်ပါ ပုံများအတိုင်း လုပ်ဆောင်မှု အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ပါ။

ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း

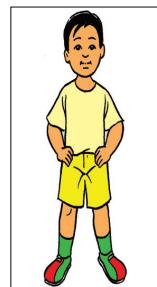
ဦးခေါင်းရေးရုံး၊ နောက်မော်ခြင်း



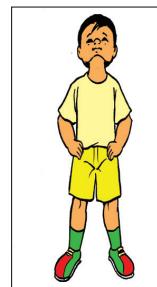
ပုံ (၁-၁)



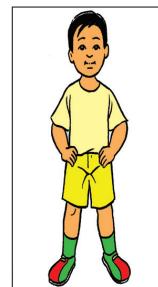
ပုံ (၁-၁ ၁)



ပုံ (၁-၁ ၃)



ပုံ (၁-၁ ၅)

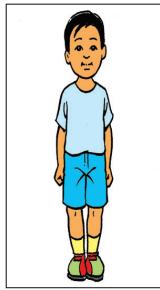


ပုံ (၁-၁ ၇)

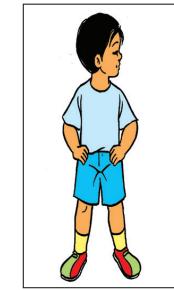
(၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှင့်ခုံထားပါ။ လက်နှုစ်ဖက် လက်သီးဖွံ့ဖြိုးဆုပ်၍ ပေါင်းဆောင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရှေ့တည့်တည့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁)

- (J) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို အရွှေ့သို့မြှေ့ရာတွင် နောက်ကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၁ က)
- (ဂ) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၁ ခ)
- (၇) ဦးခေါင်းကို နောက်သို့မေ့ရာတွင် လည်ပင်းကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၁ ဂ)
- (၂) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၁ ယ)

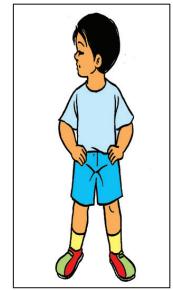
ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ လှည့်ခြင်း



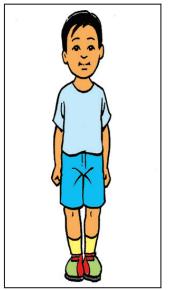
ပုံ (၁-၂)



ပုံ (၁-၂ ၁ က)



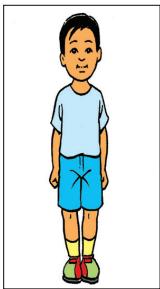
ပုံ (၁-၂ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၂ ၁ ဂ)

- (၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှစ်ခု စုတေားပါ။ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဖွွ့ဆိုပါ။ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရွှေ့ တည့်တည့် ထားပါ။ ပုံ (၁-၂)
- (J) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ အတင်းဆုံးအနေအထားရောက်သည်အထိ လှည့်၍ ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂ ၁ က)
- (ဂ) ထိုနောက် ညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၂ ၁ ခ)
- (၇) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ ပုံ (၁-၂ ၁ ဂ)

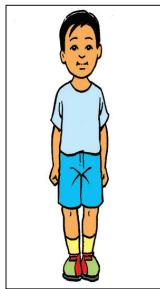
ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ ကိုင်းခြင်း



ပုံ (၁-၃)



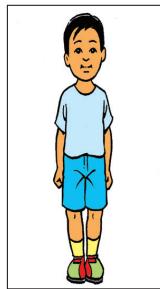
ပုံ (၁-၃ ၁ က)



ပုံ (၁-၃ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၃ ၁ ဂ)

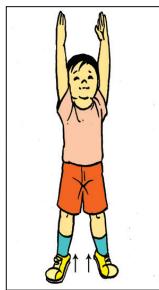
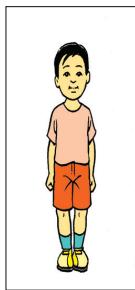


ပုံ (၁-၃ ၁ ယ)

- (၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှစ်ခု စုတေားပါ။ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဖွွ့ဆိုပါ။ ပေါင်ဘေးတွင်ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရွှေ့တည့်တည့် ထားပါ။ ပုံ (၁-၃)
- (J) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃ ၁ က)

- (၇) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၃ । ခ)
- (၈) ဦးခေါင်းကို ညာသို့ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃ । ဂ)
- (၉) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၃ । ယ)

လက်လေ့ကျင့်ခန်း

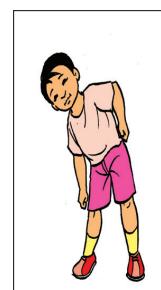
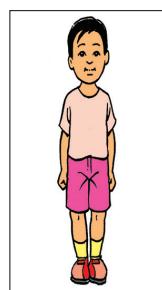
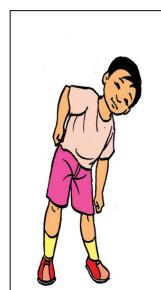
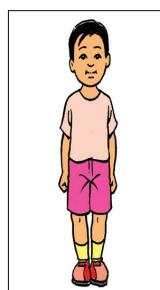


ပုံ (၁-၄ । က)

ပုံ (၁-၄ । ခ)

- (၁) ခြေကို ပုံးအကျယ်အတိုင်း ခဲ့၍ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထားပါ။
- (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်၍ ဖနောင့်ကြပါ။ ပုံ (၁-၄ । က)
- (၃) ဘယ်လက်ကိုအပေါ်သို့မြောက်ပြီး၊ ညာလက်ကို နောက်သို့ ဆွဲနိုင်သမျှဆွဲပါ။ ပုံ (၁-၄ । ခ)
- (၄) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ခါးလေ့ကျင့်ခန်း



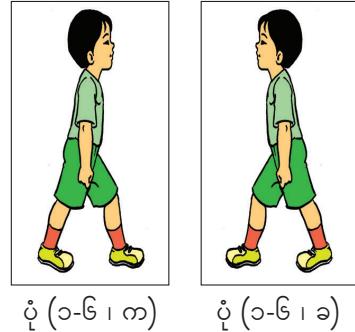
ပုံ (၁-၅ । က)

ပုံ (၁-၅ । ခ)

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည့်းညွှေစွာ ဘေးတိုက်ကိုင်းစဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ကွေး၍ ဆွဲရမည်။ ဘယ်လက်ကို ခါးကြောတင်းသည်အထိ အတင်းဆုံးအနေအထားရောက်အောင် ဆွဲထားပါ။ ပုံ (၁-၅ । က)
- (၂) ထိုနောက် ပြန်မတ်၍ ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၅ । ခ)

ခြေလေကျင့်ခန်း

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပေခြွှေအကွာ ရွှေ့နောက် မျဉ်းပြိုင်အတိုင်း ခွဲထားပါ။ မျက်နှာကို အရှေ့သို့ တည့်တည့်ထားပါ။ ဘယ်ဒူးတို့ကွား၍ အတင်းသုံး အနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ခြေဖဝါး မကြေရပါ။
ပုံ (၁-၆၊ က)
- (၂) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၆၊ ခ)



လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်များဖွံ့ဖြိုး အထက်ပါ ခေါင်း လက်၊ ခါး၊ ခြေ လေကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ မှန်ကန်မှ ရှိ မရှိ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

အစိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ခေါင်း လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် အကြောလျှော့ (Stretching) လေကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ ပြုလုပ်နိုင်သော လေကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြုပါ။
၂။ ခေါင်းလေကျင့်ခန်းကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစိအစဉ် ကျနစွာပြောပြု၍ လုပ်ဆောင်ပြပါ။
၃။ ခေါင်း လက်၊ ခါး၊ ခြေ လူပံ့ရှားမှု လုပ်ငန်းတစ်ခုစီကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။

၁-၁-၂ အခြေခံလေကျင့်ခန်းများ

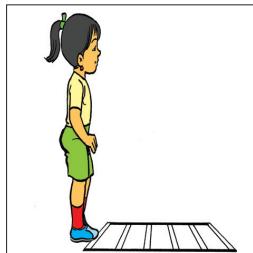
နိဒါန်း

-  အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။
- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက်မည်သည့်လေကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရမည်နည်း။
၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက် သည့်အတိုင်း သိသလောက် ပြောပြပါ။
ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ရွှေ့ပြေးခြင်း လမ်းလျောက်ခြင်း အော်ပစ်လေကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်းတို့သည် နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို သိရှိနိုင်သည့် လေကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။

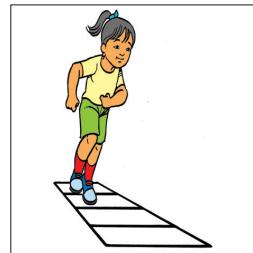
လေကျင့်ခန်းများ မစတင်မီ သွေးပူလေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ကာယလူပံ့ရှားမှုများတွင် လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ခေါက်တံ့ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း လေကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

ခေါက်တုံးခေါက်ပြန် ပြေးခြင်း

လျင်မြန်ဖျက်လတ်မှုအတွက် ခေါက်တုံးခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြလုပ်ရမည်။



ပုံ (၁-၇၊ က)

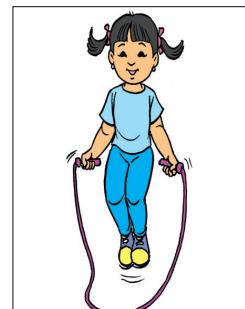


ပုံ (၁-၇၊ ခ)

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြလုပ်မည့်သူသည် 'စ' ထွက် မျဉ်း အနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၇၊ က)
- (၂) ခရာမှုတ်သည်နှင့် အကွက်များ အတွင်း ခြေချမြို့း ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၇၊ ခ)
- (၃) အသွားအပြန် တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ကြိုးခုန်ခြင်း

- နှုလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိစေရန် အတွက် ကြိုးခုန်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြလုပ်ပါ။
- (၁) ခြေစုံပူး၍ ကြိုးကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပုံပါအတိုင်း တစ်နေရာ တည်းတွင်ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၈)
 - (၂) မှန်မှန်ခုန်ခြင်းနှင့် မြန်မြန်ခုန်ခြင်းတို့ တစ်လျှည့်စီ ပြလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၈)

ကြွက်သားပျော်ပျော်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကျောဘက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော်ပျော်းမှုရှိစေရန် ကြုံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြလုပ်ရမည်။



ပုံ (၁-၉)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

- (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့သို့ တည့်တည့်ဆွဲ၍ အခန်းနံရံနှင့် ထိပါ။ ညာခြေထောက်ကို အတောင်းဆုံးအနေအထား ရောက်သည် အထိ ဖြည်းညွှေးစွာ နောက်သို့ ဆုတ်ပါ။ ပုံ (၁-၉)
- (၂) နောက်ခြေ ဒုးမကွေးရှာ ခြေဖတ်းမကြောပါ။ ဆန့်ထားသော အနေအထားတို့င် ထိန်းထားပါ။
- (၃) ဘယ်သာ တစ်လျှည့်စီ ပြလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၀)

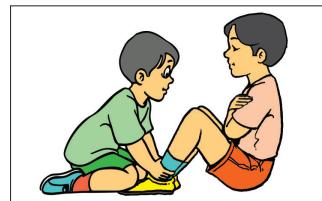
လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

- (၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ ခြေဖတ်းနှစ်ဖက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထား၍ လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၀)
- (၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို အတွင်းပေါင်းကြောတောင်းသည့်အထိ ဆွဲသွင်းပါ။ ဒုးမထောင်ရပါ။

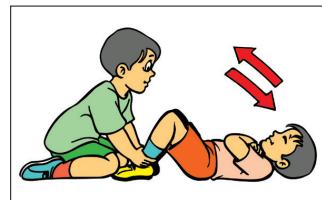
အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြတ်သားများ၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်သူသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက် လက် များကို ရင်ဘတ်အရှေ့တွင်ယှက်ဖြီး ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၂၀ ဒီဂရီ ကေးထားပါ။ အဖော်တစ်ဦးက ခြေချင်းဝတ်ကို လက်များဖြင့်ဖိုကိုင်ထားပါ။ ခြေဖတ်များ သည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေပါစေ။ ပုံ (၁-၁၁)
- (၂) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးကေးထိုင် သည့် အနေအထားမှ နောက်သို့ ပက်လက်လွှဲချုပြုး အခင်းနှင့်ကျောထိသည်နှင့် တစ်ဖန် ဒူးသို့ ပြန်ထိပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂)



ပုံ (၁-၁၁)



ပုံ (၁-၁၂)

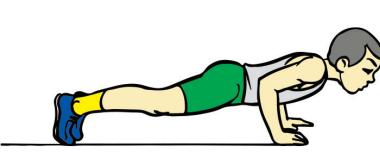
လက်ထောက်တွေးတင်လေ့ကျင့်ခန်း

ခွန်အားရှုံးရန်အတွက် လက်ထောက်တွေးတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

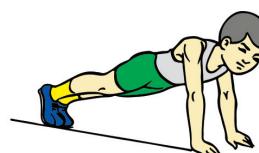
ကျောင်းသားများ



ပုံ (၁-၁၃ ၁ က)



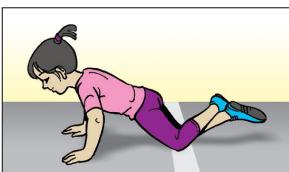
ပုံ (၁-၁၃ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၁၃ ၁ ဂ)

- (၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်၍မောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆန္ဒ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို တွေးနှင့်ထားရမည်။ ခြေဖျားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်နေရမည်။ လက်ဖတ်များသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ထို့ လက်ချောင်းများသည် အရှေ့သို့ထွန်သော အနေအထားရှုံးရမည်။ ပုံ (၁-၁၃ ၁ က)
- (၂) တံတောင်ကွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့နိုင်မှုပါ။ ဝမ်းပိုက်နှင့်ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရ။ ပုံ (၁-၁၃ ၁ ခ)
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည် တွေးနှင့်ရမည်။ ပုံ (၁-၁၃ ၁ ဂ)

ကျောင်းသူများ



ပုံ (၁-၁၄ ၁ က)



ပုံ (၁-၁၄ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၁၄ ၁ ဂ)

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းမစမ တံတောင်ဆန္ဒ၏ ဒုးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားရမည်။ လက်ချောင်းများကို ရွှေသီးထွန်သော အနေအထားအတိုင်း ရှုရမည်။ ပုံ (၁-၁၄ ၁ က)
- (၂) တံတောင်ကျွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့ နှိမ်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၄ ၁ ခ)
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည်တွန်းတင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၄ ၁ ဂ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို အစဉ်လိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အမှားပြုပြင်ပါစေ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အခိုကအရှက်

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်စေရန် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများမှ လျင်မြန်ဖျတ်လတူမှုအတွက် ခေါက်တဲ့ ခေါက်ပြန် ပြေးခြင်း၊ နှုလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကြိုးချုပ်ခြင်း၊ ကြောက်သားပျော့ပျော်းမှုနှင့် ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကျောဘက်ရှိကြောက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်း ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျော်းမှုရှိရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ထမတင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် လက်ထောက်တွန်းတင်ပြုလုပ်ခြင်း စသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လျင်မြန်သွာ်လက်မှုအတွက်ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ နှုလုံး၊ အဆုတ်နှင့်သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၃။ ကြွက်သားများ ပျော့ပျော်းမှုဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၄။ ခွန်အားရရှိစေရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၅။ ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ရွေးမည်နည်း။

၁-၁-၃ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အတွဲ(၃)

နိဂုံး

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် မူလတန်းအဆင့်တွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၁)၊ (၂) ကို သင်ယူပြီးဖြစ်ရ အလယ်တန်းအဆင့်တွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃) ကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျား၊ မ အတူတက္ခ၊ သင်ယူနိုင်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

အနေအထားအသင့်

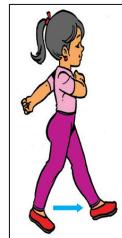
ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခု ပူးလျက်၊ လက်နှုန်းဖက်ကို လက်သီးဆင်၍ ပေါင်ဘေး တွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်ပြီး ရွှေတည်းတည်သို့ ကြည့်ပါ။)

အမှုတ်စဉ် (၁)

ဘယ်ခြေကို ရွှေသီးလှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆင်မှ ကျွေးပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅ ၁ က)



အသင့်



ပုံ (၁-၁၅၊ က)



ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၅၊ ဂ)



ပုံ (၁-၁၅၊ ယ)

အမှတ်စဉ် (၂)

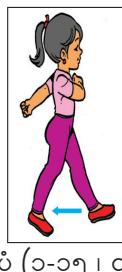
ညာခြေကို ရွှေသို့ လှမ်းတက်ပါ။ ညာခြေလှမ်းတက်စဉ် ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွွဲပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထားလျက် ညာလက်ကို နောက်သို့လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃)

ဘယ်ခြေကို ရွှေသို့ လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွွဲပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄)

ရွှေတွင်ရောက်နေသော ဘယ်ခြေသို့ ညာခြေကို လှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ယ)



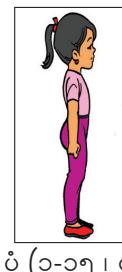
ပုံ (၁-၁၅၊ င)



ပုံ (၁-၁၅၊ စ)



ပုံ (၁-၁၅၊ ဆ)



ပုံ (၁-၁၅၊ ဇ)

အမှတ်စဉ် (၅)

ညာခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွွဲပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ င)

အမှတ်စဉ် (၆)

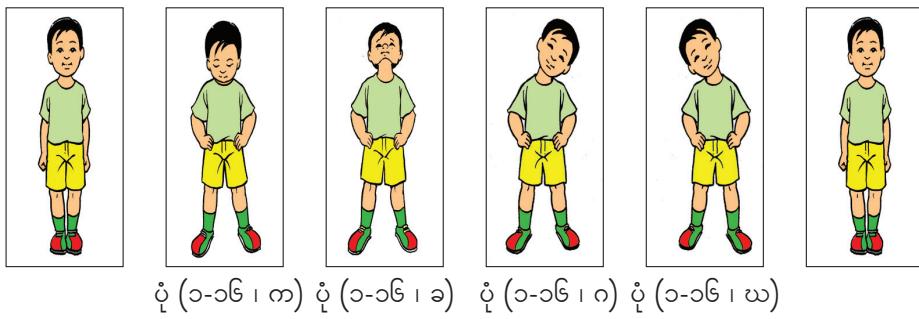
ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွွဲပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထား၍ ညာလက်ကို နောက်သို့ လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ စ)

အမှတ်စဉ် (၇)

ညာခြေကို နောက်သို့ တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွွဲပြီး ရင်ဘတ်ရွှေတွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှာပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ဆ)

အမှတ်စဉ် (၈)

နောက်တွင်ရောက်နေသော ညာခြေသို့ ဘယ်ခြေကို လှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ဇ)

ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း

အနေအထားအသင့်

အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် အမှတ်စဉ် (၂)

ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ လက်ခါးထောက်၍
ဦးခေါင်းငြိုင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် အမှတ်စဉ် (၄)

ဦးခေါင်းမေ့ခြင်းနှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ ခ)

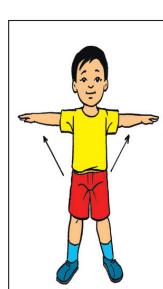
အမှတ်စဉ် (၅) နှင့် အမှတ်စဉ် (၆)

ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သိနှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၇) နှင့် အမှတ်စဉ် (၈)

ဦးခေါင်းကို ညာဘက်သိနှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ ဃ)

အမှတ်စဉ်အစအဆုံး ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီး “တန်းရပ်” တွင် ဦးခေါင်းကို ညာသို့ တစ်ကြိမ်သာ စောင်းပြီး ပြန်မတ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကပ်လျက် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန်းရှိက်)

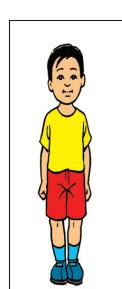
ပုံ (၁-၁၇၊ က)



ပုံ (၁-၁၇၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၇၊ ဂ)



ပုံ (၁-၁၇၊ ဃ)

အနေအထားအသင့်

အမှတ်စဉ် (၁)

ခြေဖျားစုံ အနေအထား

ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ လက်ဘေး ဆန်းပါ။ (လက်ဖဝါး မျှောက်ထားရန်)

ပုံ (၁-၁၇၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂)

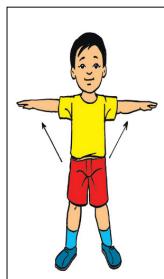
ဆန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှုအောက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရွှေ ဘက်မှ တစ်ပတ်ပိုက်၍ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်းခိုင်ပြီး ခေါင်းမေ့ထားရမည်။ ပုံ (၁-၁၇၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃)

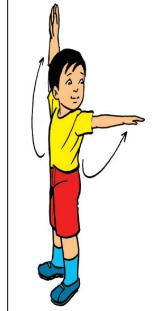
ဆန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးချင်း ရိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၇၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စဉ် အပေါ်သို့ ဆန့်ထားသော လက်များကို ပြန်ချပါ။ (လက်များကို ပြန်ချစဉ် လက်ထပါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့လှည့်ပြီး၊ ပေါင်ဘေးသို့ ရောက်ချိန် တွင် လက်သီး ပြန်ဆုပ်ပါ။) ပုံ (၁-၁၇ ၁ ယ)

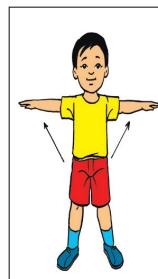
ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်လှည့်)



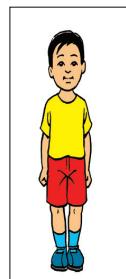
ပုံ (၁-၁၈ ၁ က)



ပုံ (၁-၁၈ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၁၈ ၁ ဂ)



ပုံ (၁-၁၈ ၁ ယ)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခဲ့ လက်ဘေးဆန်ပါ။ (လက်ထပါးမှားကိုထားရန်) ပုံ (၁-၁၉က)

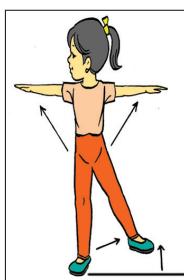
အမှတ်စဉ် (၂) ဘေးဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ပြန်ချပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ ဝေ ဒီဂရိ လွှဲလျက် ဆန့်ထူတ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ အပေါ်သို့လှည့်၍ ဝေ ဒီဂရိ ထောင် ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်လက်သွားရာနောက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်ကို လာရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်ရမည်။
ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဂ)

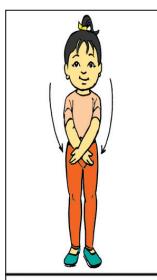
အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စဉ် လက်ပြန်ချရမည်။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ ယ)

ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရပါမည်။

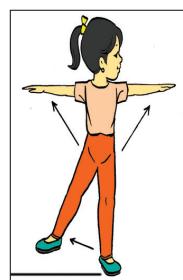
ခြေလေ့ကျင့်ခန်း (ခြေဘေးမြောက်)



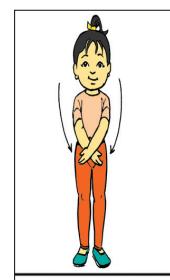
ပုံ (၁-၁၉ ၁ က)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဂ)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ ယ)

အနေအထားအသင့်

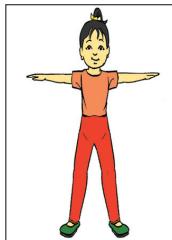
ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးမြောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ လက်ထပါးမှားကိုထားပါ။ ဦးခေါင်း ညာသို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ က)

အမှတ်စဉ် (၂) မြောက်ထားသောဘယ်ခြေနှင့် ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကိုပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရွှေတည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရွှေတွင် အလိုက်သင့် ယုံက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၁ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေသေးမြောက်၍ လက်နှစ်ဖက် သေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါး မှုံးက် ထားပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဂ)

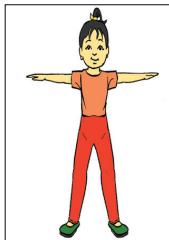
အမှတ်စဉ် (၄) မြောက်ထားသော ညာခြေနှင့်ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရွှေတည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရွှေတွင် အလိုက်သင့် ယုံက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၁ ယ)



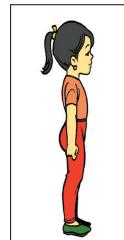
ပုံ (၁-၁၉ ၁ င)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ စ)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဆ)



ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဇ)

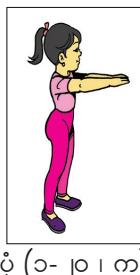
အမှတ်စဉ် (၅) လက်နှစ်ဖက် သေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ ဦးခေါင်း ရွှေ့သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ င)

အမှတ်စဉ် (၆) ဒူးကွေးထိုင်ပြီးလက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဗ္ဗားချင်းဆိုင်ပြီး ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။ (ဒူးကို ခဲ့၍ ခါးဆန့်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၁ စ)

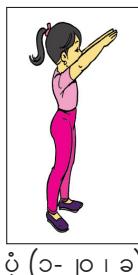
အမှတ်စဉ် (၇) ဒူးဆန့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို သေးသို့ ပြန်ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဆ)

အမှတ်စဉ် (၈) ခြေပြန်စု၍ လက်များကို သေးသို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၁ ဇ)

အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း



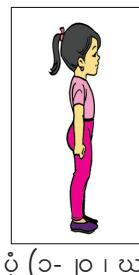
ပုံ (၁-၂၀ ၁ က)



ပုံ (၁-၂၀ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၂၀ ၁ ဂ)



ပုံ (၁-၂၀ ၁ ယ)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖဗ္ဗားစုံ အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေ သေးခွဲ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေ့သို့ ပုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်တန်းပါ။ (လက်ဖဝါး မှုံးက်ထားပါ။) ပုံ (၁-၂၀ ၁ က)

- အမှတ်စဉ် (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ငှောက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀ ၁ ခ)
- အမှတ်စဉ် (၃) မြောက်ထားသောလက်များကို 'ဗြိ' ပုံသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်စဉ် ခြေဖားထောက်၍ ဦးခေါင်းအပေါ်သို့မေ့ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၀ ၁ ဂ)
- အမှတ်စဉ် (၄) လက်များကို အပေါ်မှအောက်သို့ ပြန်ချုစဉ် လက်သီးဆပ်၍ ပါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ (အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၁၆အထိ ဆက်တိုက်ရေတွက်ရာ အမှတ်စဉ် ၄ ၈ နှင့် ၅ တို့တွင် လက်ကိုအရှိန်နှင့်ဆက်လွှာပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးချိန် တန်းရပ်မှုသာ အနေအထားအသင့်အတိုင်း ပြန်နေပါ။) ပုံ (၁-၂၀ ၁ ယ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ အုပ်စွဲ၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ မှန်ကန်မှ ရှိ မရှိ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီလေ့ကျင့်ပြီးပါက လုပ်ငန်းအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်းလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကျောင်းသားအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။
- ▲ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အမိုကအချက်များ

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာ ရွှေသို့ခြေလှမ်းချိန်တွင် ဘယ်ခြေ ညာလက် မှန်ကန်စေရမည်။ နောက်သို့ ဆုတ်ချိန် ညာခြေစတင်ဆုတ်စဉ် ညာလက်တစ်ပါတည်း ပါသွားရမည်။
- ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ပုံးကြောများ လျှော့ထားရမည်။
- လက်ဆန့်ရိုက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် တံတောင်များဆန့်တန်းထားရမည်။
- လက်ဆန့်လှည့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ်ညာလှည့်စဉ် လက်များကို ပါင်ဘေးပြန် ကပ်ပြီးမှ ဆန့်လှည့်ရမည်။
- ခြေဘေးမြောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ် ညာခြေဘေးမြောက်စဉ် ဆန့်ကျင့်ရာဘက် သို့ မျက်နှာလှည့်ရမည်။

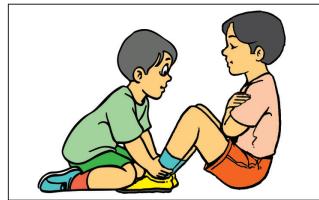
၁-၁-၄ ကျော်မှာရေးနှင့်ဆက်နှုပ်သောကိုယ်စွာကြော်ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း

နိဒါန်း

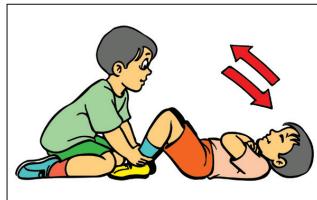
ကိုယ်ခန္ဓာကျော်မှာကြော်ခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နှုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီဖြစ်၍ ငင်းကိုယ်ခန္ဓာကျော်မှာကြော်ခိုင်ရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆက်လက်၍ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကြက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance)

- ကြက်သားများ၏ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးရန်အတွက် အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရမည်။
- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက် လက်များကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ယူကြပြီး အူးကို ဝေ ဒီဂါရီ သို့မဟုတ် ၁၂၂ ဒီဂါရီ ကွေးထားရမည်။ ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအင်းနှင့် ထိနေရမည်။ အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေချင်းဝတ်ကို ဖိုကိုင်ထားပါ။



ပုံ (၁-၂၁ က)



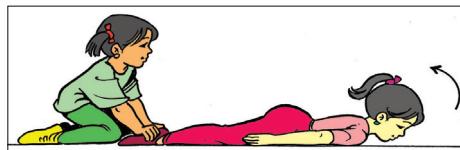
ပုံ (၁-၂၁ ခ)

- (၂) အချက်ပေးသည့်နှင့် ဗုံးကွေးထိုင်သည့် အနေအထားမှ နောက်သို့ ပက်လက်လျှော်ပြီး အခင်းနှင့် ကျောထိသည့်နှင့် တစ်ဖန် ဗုံးသို့ ပြန်ထိရမည်။ (အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ရမည်။)
- (၃) စဉ်နှင့် ၃၀ အတွင်းရရှိသော အကြိမ်အရေအတွက်အလိုက် ခံနိုင်စွမ်းရည်အဆင့်ကို စစ်ဆေးမည်။

ကျား		မ	
အကြိမ်အရေအတွက်	ခံနိုင်စွမ်းရည်	အကြိမ်အရေအတွက်	ခံနိုင်စွမ်းရည်
J0 မှ အထက်	A	၁၅ မှ အထက်	A
၁၀ မှ ၁၉ ကြိမ်ထိ	B	၁၀ မှ ၁၄ ကြိမ်ထိ	B
၁၀ ကြိမ်အောက်	C	၁၀ ကြိမ်အောက်	C

ပျောပျောင်းမှု (Flexibility)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပျောပျောင်းမှု စစ်ဆေးရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၂၂ က)



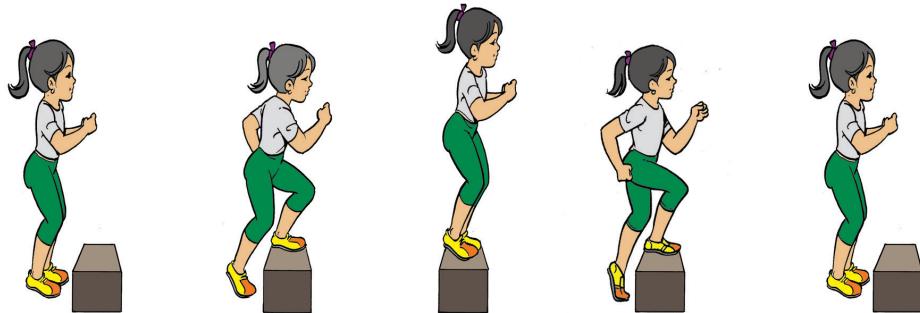
ပုံ (၁-၂၂ ခ)

- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင်မှောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်အောက် သို့မဟုတ် ပေါင်ဘေးတွင်ထားပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေထောက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။
- ပုံ (၁-၂၂ က)
- (၂) မေးစွေကို ဖြည့်သုတေသန 'မ' တင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၂ ခ)
- (၃) အချိန် ၅ စဉ်နှင့်အတွင်း မေးစွေသည် ကြမ်းပြင်မှ မြင့်တက်သွားသော အကွာအဝေးကို တိုင်းတာပါ။ ပုံ (၁-၂၂ ခ)

အတိုင်းအတာ	ပျောပျောင်းမှုအဆင့်
၁၂ လက်မ အထက်	A
၆ လက်မ မှ ၁၁ လက်မ	B
၆ လက်မ အောက်	C

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance)

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။



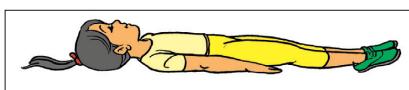
ပုံ (၁-၂၃ ၁ က) ပုံ (၁-၂၃ ၁ ခ) ပုံ (၁-၂၃ ၁ ဂ) ပုံ (၁-၂၃ ၁ ယ) ပုံ (၁-၂၃ ၁ င)

- (၁) ၁ ပေမြင့်သော ခုံတစ်လုံးနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၁ က) အချက်ပေးသည်နှင့် ခုံပေါ်သို့ ဘယ်ခြေ စတက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၁ ခ) ငှါးနောက် ညာခြေ တက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၁ ဂ) ခြေနှင့် ချောင်းဆုံးလျှင့် ဘယ်ခြေ ပြန်ဆင်ပြီးမှ ညာခြေ လိုက်ဆင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၁ ယ) - (၁-၂၃ ၁ င)
 (၂) တစ်ဆက်တည်း အမြန်လုပ်ပါ။
 (၃) ၁ မိနစ်ပြည့်၍ အချက်ပေးလျှင့်ရပ်ပါ။ ငှါးနောက် နှလုံးခုနှစ်နှင့်ကို တိုင်းတာ၍ ခံနိုင်ရည် အဆင့်ကို စစ်ဆေးပါ။

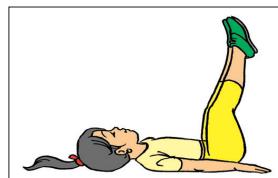
နှလုံးခုနှစ်နှင့်	ခံနိုင်ရည်အဆင့်
၂၅ အောက်	A
၂၅ - ၄၅	B
၄၅ အထက်	C

ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း (Strength)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၂၄ ၁ က)



ပုံ (၁-၂၄ ၁ ခ)

- (၁) ကျင့်မာရေးဖူး သီးမဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် ပက်လက်လွှဲပါ။ လက်နှစ်ယောက်ကို ပေါင်တေားသို့ ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၄ ၁ က)
 (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ခြေနှစ်ချောင်းကို အပေါ်သို့ ဆန္ဒတန်း၍ မြောက်တင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၄ ၁ ခ)
 (၃) မြောက်တင်သည့် ကြာချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ ခွန်အား၏ခံနိုင်ရည်ကို စစ်ဆေးပါ။

ကြာချိန်	ခွန်အား၏ ခံနိုင်ရည်အဆင့်
၃၀ စဲ့နှစ်နှင့်အထက်	A
၂၅ မှ ၃၀ စဲ့နှစ်	B
၁၅ မှ ၂၅ စဲ့နှစ်	C

လေကျင့်ရန်လုပ်ခန်းများ

- အထက်ပါ လေကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက် နေရာပြောင်းပြီးဖြစ်စေ လေကျင့်ပါ။
- ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်းကူညီ၍ လေကျင့်ပြီး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရမည်။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစစ်ဆေးမှုလုပ်ခန်းများတို့ကျား၊ မမွှေ့ခြားသဲ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအလိုက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်။

၁-၂ အားကစားနည်းများကိုအခြေခံဖြစ်စေသော ကျမ်းကျင့်မှုရရှိစေသည့်လေကျင့်ခန်းများ

၁-၂-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှ အခြေခံကျမ်းကျင့်မှုရရှိစေသည့်လေကျင့်ခန်းများ
အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှ

နိဂုံး



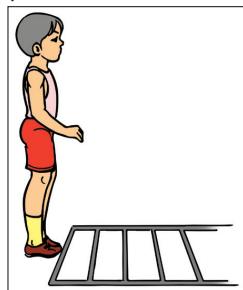
အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆိုင်သော လေကျင့်ခန်းများကို ပြောပြုပါ။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော လေကျင့်ခန်းများကို ပြောပြုပါ။
- ၃။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၄။ ပျော်ပျောင်းမှုအတွက် မည်သည့်လေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
(သင်ခန်းစာသင်ကြားမှုမှုစတင်မီ သွေးပူလေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။)

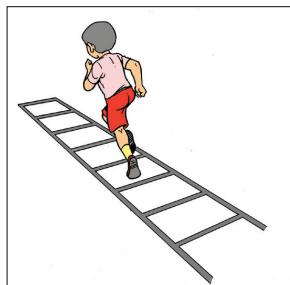
ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက်လေကျင့်ခန်း (Agility)

ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်ညာနင်း၍ ပြောခြင်းလေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (၁) လေကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် '၁' ထွက်မျဉ်း၏ အနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၂ ၁ က)
- (၂) အချက်ပေးသည့်နှင့် တစ်ကွက်ချင်းစီကို ဘယ်ညာတစ်လျှည့်စီနင်း၍ လျင်မြန်စွာပြေးပါ။
ပုံ (၁-၂၂ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၂၂ ၁ က)

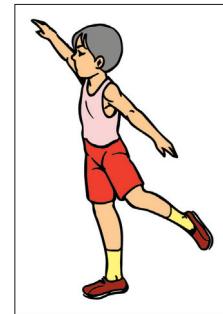


ပုံ (၁-၂၂ ၁ ခ)

ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Balance)

ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်ကို အနောက်သို့မြောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (၁-၂၆)

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကိုတည့်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန်၍ မိမိ အားသန်ရာခြေဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- (၂) ကျိုးသောခြေကို နောက်သို့ ငွေ့ ဒီဂရိ မြောက်ပါ။
- (၃) ခြေတစ်ခေါင်းဖြင့်ထောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်ကြာကြာဟန်ချက်ထိန်းထားပါ။



ပုံ (၁-၂၆)

ဗျာမ်းကျင့်မှုနှင့်ခိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

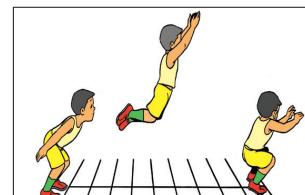
စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Power)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုံနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

ရပ်လျက်အလျားခုံနှင့်ခြင်း

၆ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေ၊ လက်မ၊ အမှတ်အသားများပါသော ကန့်လန့်ဖြတ်စဉ်းများကို ပုံတွက်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။

- (၁) ခုံနှင့်သူသည် စခုံနှင့်ရန် မှတ်သားထားသော ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်း၏ နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။
- (၂) ဒုံးကို ဗျာမ်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို လွှဲလျက် အရွှေ့သို့ အားယူပြီး စုံခုံနှင့်လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၇)



ပုံ (၁-၂၇)

လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

လျင်မြန်မှုအတွက် အမြန်ပြီးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပြီးရန်နေရာ အကွာအဝေးကို မိတာ ၅၀ သတ်မှတ်ပါ။ နေရာအခက်အခဲရှိပါက နေရာမှာပင် ဒူးမြောက်၍ အမြန်ပြီးနိုင်သည်။

- (၁) မိတာ ၅၀ ပြီးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။ ပုံ (၁-၂၈ ၁ က)
- (၂) အချက်ပေးသည့်နှင့် အမြန်ပြီးပါ။
- (၃) ထိုအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ပြီးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒူးမြောက်၍ အမြန်ပြီးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- (၄) အနေအထားအသင့်ရှိပြီး အချက်ပေးသည့်နှင့် ဒူးမြောက်၍ အမြန်ပြီးပါ။ ပုံ (၁-၂၈ ၁ ခ)
- (၅) အတက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၂၈ ၁ က)

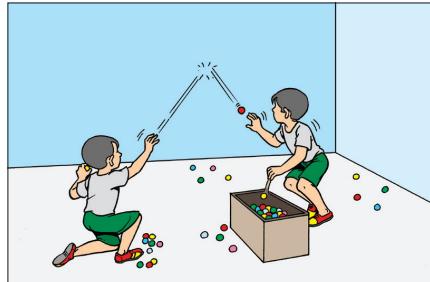


ပုံ (၁-၂၈ ၁ ခ)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများ ညီညာတွေ့ပေါင်းလှပ်ရားခြင်း (Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများကို ညီညာတွေ့ပေါင်းလှပ်ရားခြင်းအတွက် ဘေးလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

- (၁) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ၅ ပေအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ရှေ့တွင် စတ္တာဗုံး သို့မဟုတ် ပုံးတစ်ခု ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၉)
- (၂) ကျွန်တစ်ယောက်က နံရံသို့ ဘောလုံးများ အဆက်မပြတ် ပစ်ပါ။
- (၃) ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသော ဘောလုံးများကို ဖမ်းပြီး ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- (၄) ထိုအတိုင်း တစ်လျည့်စီပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၂၉)

အပိုကအရှင်

- ကျွမ်းကျင့်မှနှင့်ဆက်နှုန်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသက်အချေထဲကို ဖွံ့ဖြိုးမှ ၄ မီးး နှင့် ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ ပေါ့ပါးဖျော်လတ်မှုအတွက် အကွက်တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်သာနင်း၍ ပြောခြင်း၊ ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်အနောက်သို့ မြောက်ခြင်း၊ စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုန်ခြင်း၊ လျင်မြန်မှုအတွက် အူးမြောက်ပြောခြင်း၊ ညီးနှင့်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့ပစ်ပေါက်၍ ဖော်ခြင်း စသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

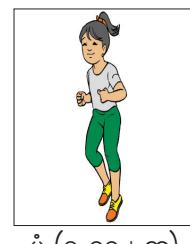
- ပေါ့ပါးဖျော်လတ်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ခွန်အားရရှိမှုအတွက် နည်းစနစ်မှန်ကုန်စွာ မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ညီးနှင့်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို နည်းစနစ်မှန်ကုန်စွာ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရ မည်နည်း။

၁-၂-၂ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit-Training)

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားခြင်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဖျိုးစီ သီးခြား မဆွဲခြားဘဲ အစီအစဉ်တကျ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။



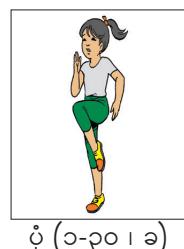
ပုံ (၁-၃၀ ၁ က)

Circuit-Training မပြုလုပ်မီ ရွှေပြောခြင်း (Jogging) ကို ပြုလုပ်ပါ။

နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ရွှေပြောခြင်းပါ။ ပုံ (၁-၃၀ ၁ က)

ရူးမြောက်ပြောခြင်း

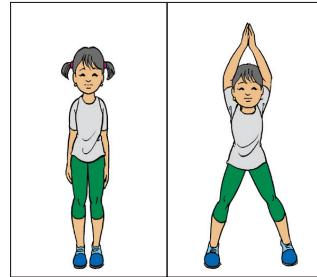
နေရာတွင် ရွှေပြေားနေရာမှ အချက်ပေးသည့်နှင့် အူးခေါင်းကို မြောက်၍ မိတာ ၃၀ အကွား သတ်မှတ်နေရာရောက်သည်အထိ ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၃၀ ၁ ခ)



ပုံ (၁-၃၀ ၁ ခ)

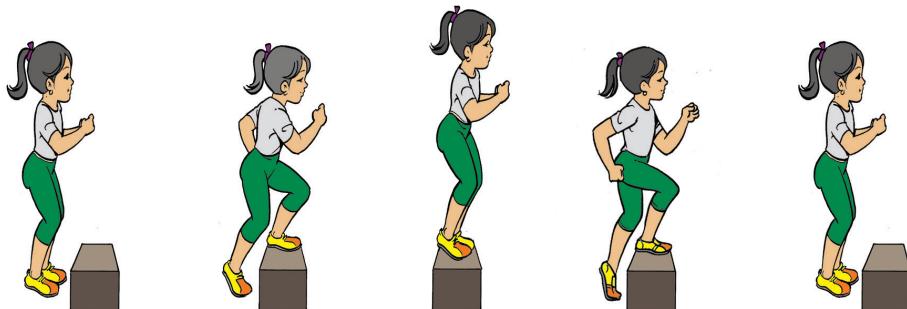
ခြေခံနှင့် လက်ပေါ်ရိုက်

သတ်မှတ်သည့်နေရာရောက်သည့်နှင့် ခြေခွန်ခဲ့လက်ပေါ်ရှိက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလပ်ရမည်။ ခြေနှစ်ဖက်ခုန်၍ ခွဲစဉ် လက်အုပ်စုကို အပေါ်သို့သန်၍ လက်ထဲမှာချင်ရှိရှိပြီး ခြေပြန်စုလျင် ပေါင်ဘေးသို့ပြန်ကပ်ပါ။ အချက်ပေးသံကြားလျင်ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ ၁)



० (०-१० | ०)

၁ ပေ မြင့်သောခုပါ၌ ဘယ်ခြစ်တက်ပြီးနောက် ညာခြေတက်ရမည်။ ခြေနှစ်ခေါင်းဆုံးလျှင် ဘယ်ခြပိုန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းရမည်။ အချက်ပေးသံကြားလျင် နောက်လောကုံးခန်းပြောင်းလုပ်ဆောင်ရမည်။ ပုံ (၁-၃၁)



१८८

မိတ္ဂ ၃၀ အမြန်ပြေးခြင်း

မိတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို အမြန်ပြော
ရမည်။ သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပြီးရှိနိုင်
လျှော့ခြုံး ရဲရဲ ပြောရမည်။ ပုံ (၁-၃၂၊ ၁)

ପ୍ରେସ୍‌ଗୁଡ଼ିମାନ୍ଦ୍ରିଯୁଣ୍ଡ ଫେରାଟ୍‌ଗୁଡ଼ିରବ୍ଲାକ୍
୧୯୯୩ ମୁହଁନ୍ଦ୍ରିଯୁଣ୍ଡ ଆମ୍ବିନ୍ଦ୍ରିଯୁଣ୍ଡ ପିଲି ୧୦୨୧ ୧୦୨୨

ထိနာက် အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်း ပြည်
ရမည်။



အားကစားလွှေကျင်ခန်းများကို အစီအစဉ်တက္က၊ လွှေကျင့်ခြင်း

ပါဝင် လုပ်ဆောင်ပါ။ မသန့်စွမ်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန် တာဝန်ယူပါ။

- (၅) အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြိုက်သားများ နာကျင့်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

အဓိကအချက်

- ကြိုက်သားများ သန်မာရန်၊ သွာက်လက်ဖျတ်လတ်ရန်၊ နှုလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်သိရှိရန်၊ လျင်မြန်မှုရှိစေရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်နားဘဲ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သက်လုံးကောင်းလာစေရန် ဖြစ်သည်။

၁-၂-၃ ကျောင်းမှုနှင့်ဆက်နှုယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

နိဂုံး

အားကစားနည်းများကို အခြေခံသောကျမ်းကျင့်မှုများရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ လျင်မြန်သွာက်လက်ခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ညီ၍ ဗုံးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြိုးလာစေရန် ဤသင်ခန်းစဉ် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းမှုနှင့်ဆက်နှုယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း

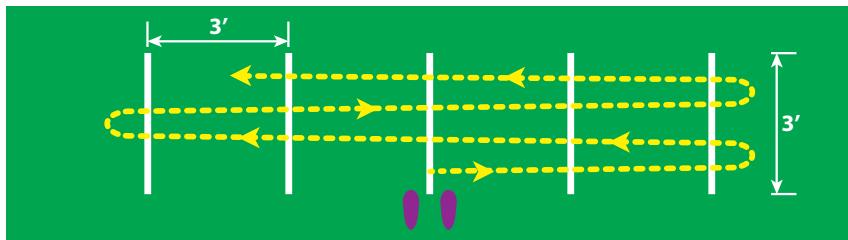
သင်ခန်းစဉ်ကြားမှ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြား)

သင်ခန်းစဉ်ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အားလုံး ပိုင်းဝန်းစဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
 - ၂။ ခွန်အားကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့ အထုံးပြုရမည်နည်း။
 - ၃။ ဟန်ချက်ညီခြင်းကို မည်သို့ နားလည်သနည်း။
 - ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။
- သရုပ်ပြုသင်ကြားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခွင့်းစိုက် အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။

လျင်မြန်သွာက်ခြင်း (Agility)

- လျင်မြန်သွာက်လက်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရမည်။
- ၁။ မျဉ်းပြိုင် ၅ ကြောင်းကို ၃ ပေါ်ချား၍ ရေးဆွဲပါ။ ပုံ (၁-၃)
 - ၂။ စစ်ဆေးခံပည့်ကလေးသည် အလယ်စည်းတွင် ခွံ၍ရပ်ပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက မှတ်တမ်းရေးရန် နေရာယူပါ။
 - ၃။ အချက်ပေးသည့်အခါ ညာဘက်မှစ၍ မြားပြုထားသည့်အတိုင်း ဘေးတိုက် ပြေးပါ။
 - ၄။ ညာဘက် စည်း ၂ စည်းကို ခြေထောက်ကျော်ပြီးသည်နှင့် (ဆန့်ကျင်ဘက်) ဘယ်ဘက်



ပုံ (၁-၃၈)

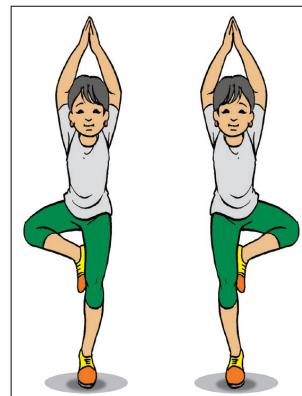
- အစွန်ဆုံးစည်းသို့ ချက်ချင်း ပြောင်းပြေးပါ။
- ၅။
ထိုနောက် ညာအစွန်စည်းသို့ ပြန်ပြေးပါ။
- ၆။
၁၀ စက္န်အတွင်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့သော '၁' ထွက်စည်း အပါအဝင် ၃ ပေစည်း အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ အောက်ပါ စံ သတ်မှတ်သည့်လယားနှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။

ကျား	မ	ကျွမ်းကျင့်မှုအဆင့်
၂၀ အထက်	၁၅ အထက်	A
၁၅ မှ ၂၀ အတွင်း	၁၀ မှ ၁၅ အတွင်း	B
၁၅ အောက်	၁၀ အောက်	C

ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)

ဟန်ချက်ညီမှုကို အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မည်။ ပုံ (၁-၃၉)

- ၁။ မိမိသန်သော ခြေတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- ၂။ ကျွန်းသောခြေကို ဒုံးကွွေး၍ ခြေဖဝါးကိုပေါ်တွင် ဖိကပ် ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။
- ၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မြှောက်၍ တံတောင်ဆင်ဆန်ကာ ခေါ်ပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်းပူးထားပါ။
- ၄။ ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခွဲဗော်အလေးချိန်ကို အချိန်တွေ့တွေ့ ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအပေါ် မှတ်တမ်း တင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

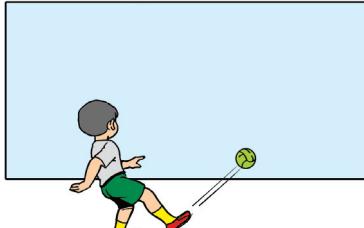


ပုံ (၁-၃၉)

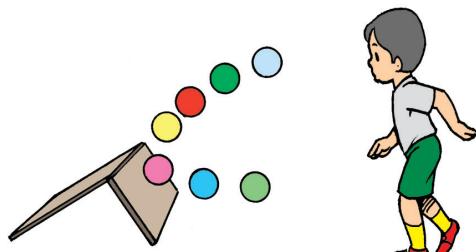
ကြောခိုန်		ကျွမ်းကျင့်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၂၁ စက္န် အထက်	၂၁ စက္န် အထက်	A
၂၅ စက္န် - ၃၄ စက္န်	၂၁ စက္န် - ၃၀ စက္န်	B
၁၅ စက္န် - ၂၄ စက္န်	၁၀ စက္န် - ၂၀ စက္န်	C

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှပ်ရှားခြင်း (Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားများကို ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှပ်ရှားခြင်းကို အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မည်။



ပုံ (၁-၃၅ ၁ က)



ပုံ (၁-၃၅ ၁ ခ)

- ၁။ အကျယ် ၃၀ ပေ । အမြင့် ၁၀ ပေ ရှိသော နံရံမှု ၉ ပေအကွာတွင် ဘောလုံးထားရန် နေရာသတ်မှတ်၍ ဘောလုံးတစ်လုံးကို ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၅ ၁ က)
- ၂။ ကျွန်းဘောလုံး ၂ လုံးကို သတ်မှတ်နေရာ၏နောက်တွင် အသင့်ထားပါ။
- ၃။ အစစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် ပထမ ဘောလုံး၏ နောက်တွင် ရပ်ပါ။
- ၄။ အချက်ပေးပါက ဘောလုံးကို နံရံသို့ က်ပါ။ နံရံမှု ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသော ဘောလုံးကို ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် ပြန်ကန်နိုင်အောင် ခါ့န်ဆ၍ ကန်ရမည်။ ဘောလုံးဘေးသို့ ထွက်သွားပါက ကျွန်းဘောလုံး ၂ လုံးကို ဆက်၍ အသုံးပြုရမည်။ (နံရံ အခက်အခဲ ရှိပါက ပုံ (၁-၃၅ ၁ ခ) အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- ၅။ စတုန် ၃၀ အတွင်း အများဆုံး ကန်နိုင်မှုအကြိမ်ကို စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

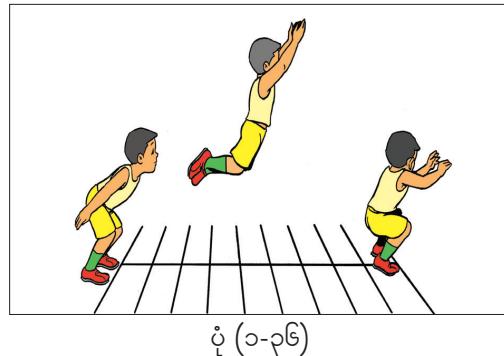
ကြောချိန်		ကျွမ်းကျင့်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၂၀ ကြိမ် အထက်	၁၅ ကြိမ် အထက်	A
၁၀ ကြိမ် မှ ၁၉ ကြိမ် အတွင်း	၅ ကြိမ် မှ ၁၄ ကြိမ် အတွင်း	B
၁၀ ကြိမ် အောက်	၅ ကြိမ် အောက်	C

စွမ်းအားရှိခြင်း (Power)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားပြည့်ဝမှုကို ရပ်လျက်ခုန် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မည်။ ပုံ (၁-၃၆)

- ၁။ ၉ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေ လက်မ အမှတ်အသားများပါသော ကန်လန်ဖြတ်စည်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။
- ၂။ အစစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် စခို့ရန် မှတ်သားထားသော ကန်လန်ဖြတ်မျဉ်း၏ နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။

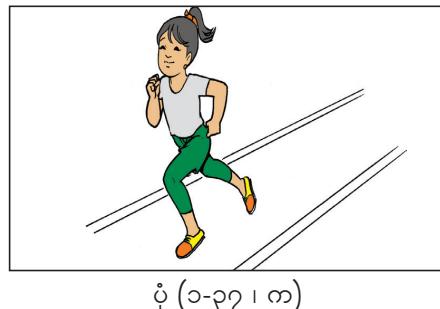
- ၃။ ဒုးကို ဖွတ်ကွေးပြီး လက်ကိုလွှဲလျက် အရှေ့သို့ အားယူ၍ ခုန်ပါ။
- ၄။ ခုန်ပြီး ခြေဖါးကျသော (နောက်ဆုံး ဖနောင့်) နေရာအမှတ်ကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။
- ၅။ ခုန်နိုင်သည့် အနီး၊ အဝေး အပေါ်တွင် စစ်ဆေး မှတ်တမ်းတင်ရန် ဖြစ်ပါ သည်။



ခုန်သည့်အကွာအဝေး		ကျမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၅ ပေ နှင့် အထက်	၄ ပေ နှင့် အထက်	A
၄ ပေ မှ ၅ ပေအတွင်း	၃ ပေ နှင့် ၄ ပေအတွင်း	B
၄ ပေ အောက်	၃ ပေ အောက်	C

လျင်မြန်ခြင်း (Speed)

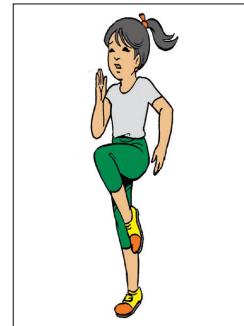
- လျင်မြန်ခြင်းကို မိတာ ၅၀ အမြန်ပြေး၍ စစ်ဆေးပါ။ ပုံ (၁-၃၇ ၁ က)
- ၁။ မိတာ ၅၀ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။
- ၂။ အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။
- ၃။ ပန်းဝင်ချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။



စံချိန်စတုရန်း		ကျမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၂ မှ ၂၀ ဦးထိ	၈၀ မှ ၈၀ ဦးထိ	A
၂၀ ဦးမှ ၈၀ ဦးထိ	၈၀ ဦးမှ ၁၀၀ ဦးထိ	B
၈၀ ဦး +	၁၀၀ ဦး +	C

- ပြေးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒုးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇ ၁ ခ)
- ၁။ အချက်ပေးသည်နှင့် ဒုးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးပါ။
- ၂။ မိန်စံအတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ဘုံး		မ	
အကြိမ် အရေအတွက်	ကျမ်းကျင်မှု အဆင့်	အကြိမ် အရေအတွက်	ကျမ်းကျင်မှု အဆင့်
၃၅ နှင့် အထက်	A	၃၀ နှင့် အထက်	A
၂၅ မှ ၃၅ အတွင်း	B	၂၀ မှ ၃၀ အတွင်း	B
၁၅ မှ ၂၅ အတွင်း	C	၁၀ မှ ၂၀ အတွင်း	C



ပုံ (၁-၃၃၊ ခ)

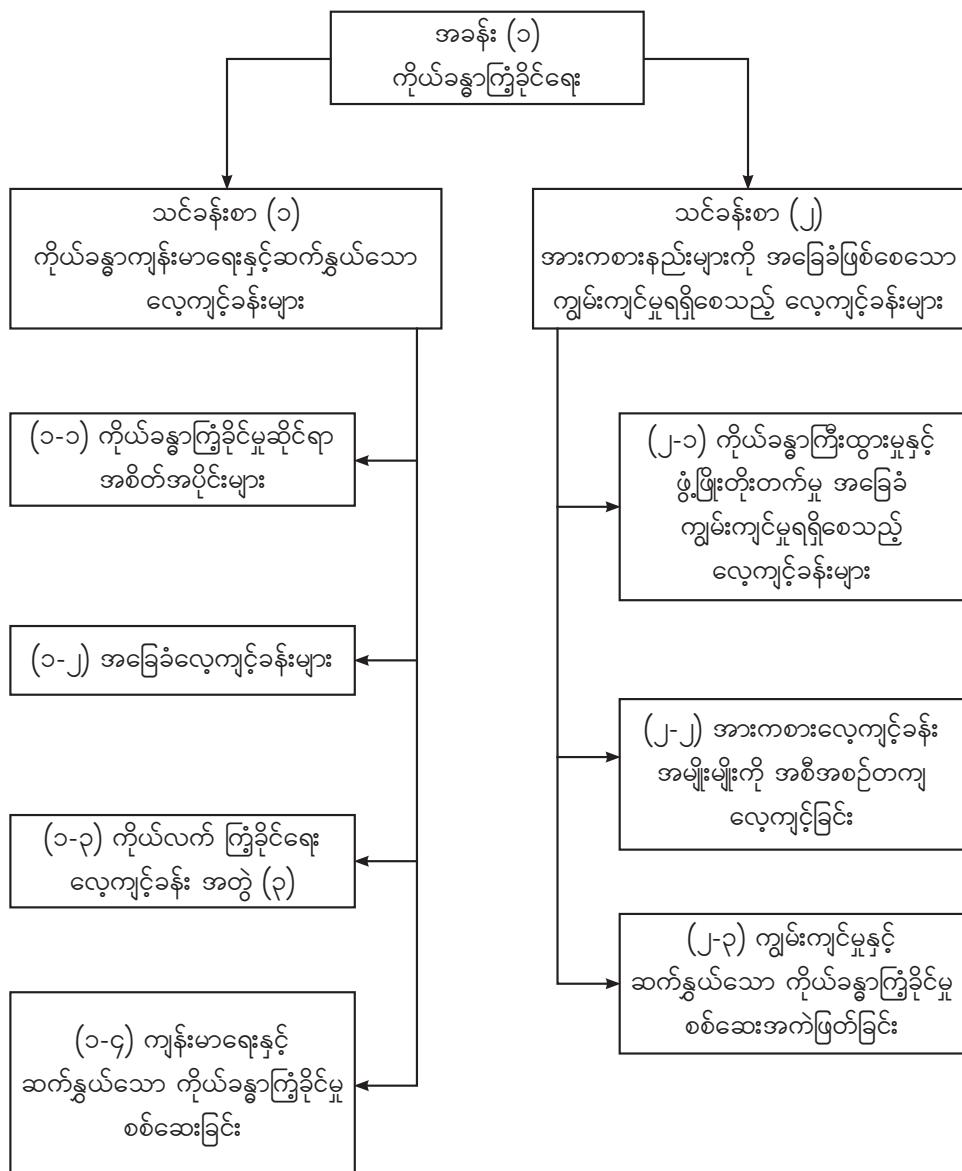
လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အားလုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ တစ်ဦးချင်းစီလေ့ကျင့်၍ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ထောက်ပြပြင်ဆင်ကာ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ရမည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုလည်း လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွောက်သားများ နာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေး အေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

အဓိကအချက်

- တံ့ပြန်ခြင်း၊ ခွန်အား၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်လျင်မြန်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အကြော်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ကိုယ်ခနာကြုံခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း၏ နှစ်စနှင့် နှစ်ခုံး ရလဒ်များကို နှိမ်းယဉ်တတ်လာမည်။ စစ်ဆေးခြင်း၏ စံ သတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း သိရှိလာမည်။

အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း(၂)

အားကစားနည်းများ

J-1 ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလှပ်ဆောင်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလှပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်မှု ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလင်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားလာပါက အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များကို သိရှိလာမည်။

J-1-1 ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ

ကိုယ်ကာယလှပ်ရှားမှုပြုလှပ်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိမှု မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကာကွယ်မှုအစီအစဉ် ၉ ချက်ကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

- (၁) မကစားမီ ကစားကွား၊ ကစားရုံတို့၏ မြေအနေအထားကို စစ်ဆေးရမည်။
- (၂) မြေပြင်ညီညာမှုနှင့် ဆူးငြောင့်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။
- (၃) ကစားမည့် အားကစားပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ရွေးချယ် စစ်ဆေးထားရမည်။
- (၄) သင့်တော်သော အားကစားဝတ်စုံဖြင့် လှပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၅) အားကစားနည်းအလိုက် ဆီလျှော်သော ဖိန်ပီးရမည်။ ခြေသည်းများကို ဘေးနှစ်ဖက်ထိပ်နှင့် အညီ လိုးဖြတ်ထားရမည်။
- (၆) အားကစားလှပ်ရှားမှုများမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအနေဖြင့် အားကစားသမားများသည် မိမိလှပ်ရှားမည့်အချိန်ပေါ်မှတ်ည်၍ အစာကြေလွှယ်သော အစားအစာများကို J နာရီခွဲကြိုတင်၍ စားထားရမည်။
- (၇) အစာကြေည်ကြုံရန် ခက်ခဲသောအစားအစာများကို ၃ နာရီ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ ကြိုတင်၍ စားထားရမည်။
- (၈) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားကစားလှပ်ရှားမှုမပြုလုပ်မီ သင့်လျှော်သောအချိန်၊ အခြေအနေ တွင် ပြုလုပ်သင့်သည်။
- (၉) ရွှေးဦးသူနာပြုသော် ထားရှိရမည်။ သော်ဗုံးမှုများကို လိုအပ်သောဆေးဝါးပစ္စည်းများ ကို စုဆောင်းထားပါ။ (ဥပမာ - ဂျမ်း၊ ပတ်တီးလိပ်၊ ပလတ်စတာ၊ အရက်ပြန် စသည်)

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ မိမိလေကျင့်မည့် ကစားကွား၊ ကစားရုံတို့တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိစေရန် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- ▲ အခြားသော မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်နှင့် သနည်း။ အကြိုပြုဆွေးနွေးပါ။

J-၁-၂ ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အစီအစဉ်များ

ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သောအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

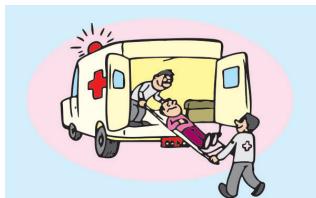
- (က) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်ထားရှိခြင်း
- (ဂ) ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက လိုအပ်သောပြုစုကုသမှုများကို အခါန်မီထိရောက်စွာပြုစေပေးနိုင်ရန် အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် ထားရှိခြင်း
- (၁) ပြင်းထန်သော အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ် ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ ကာယလှပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သောအချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

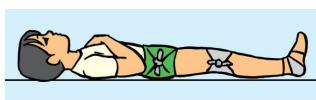
J-၁-၃ အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များ

ကာယလှပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားလာပါက အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်အတိုင်း ကုသပေးနိုင်ပါသည်။



ပုံ (J-၁ ၁)

P = Protection ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပိုမိုဆိုးမသွားရေးနှင့်ထောက်အသုံးပြခြင်း၊ ထမ်းစင်အသုံးပြခြင်း၊ လူဖြန့်သယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (J-၁ ၁)

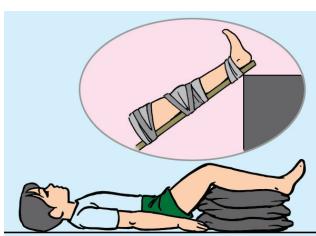


R = Rest ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းအား အနားပေးရမည်။ ပုံ (J-၁ ၁)



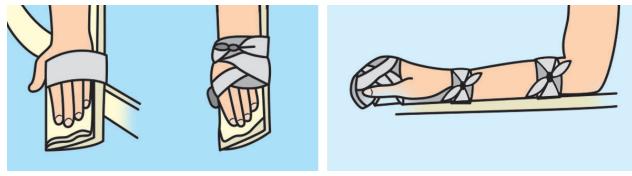
ပုံ (J-၁ ၁)

I = Ice ရေခဲကို ၁၀ မီနဲ့မှ ၂၀ မီနဲ့ကြာတင်ပေးပါ။ C = Compression ဖို၍ စည်းနှောင်ခြင်းကို မျှော်ကြီးပါသော ပတ်တီးဖြင့် စည်းပါ။ ပုံ (J-၁ ၁)



ပုံ (J-၁ ၁)

E = Elevation ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြင့်ထားပါ။ ပုံ (J-၁ ၁)



ပုံ (J-0 ၁ c)

S = Support ထိခိုက်ဒက်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပုံပါးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူးပြုပါ။ ပုံ (J-0 ၁ c)

**ထိခိုက်ဒက်ရာကာကွယ်ရှိ PRICES
အစီအစဉ်တိသိရှိလိုက် ကြော်တင်ကာကွယ်ရေးဆွဲပို့။**

လောက့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▲ အုပ်စုတွင်မှ တစ်ယောက်အား ရွှေ့ထုတ်၍ ထိခိုက်ဒက်ရာရန်သူအဖြစ်ထားပြီး ကျွန်ုင်သော သူများက အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်အတိုင်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- P = Protection ချို့စွဲထောက်၊ ထမ်းစင်အသံပြုခြင်း၊ လူဖြင့်သယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- R = Rest ထိခိုက်ဒက်ရာရသည့်အပိုင်းအား အနားပေးမည်။
- I = Ice ရော့တင်ရမည်။
- C = Compression ဖို့ စည်းနှောင်ရမည်။
- E = Elevation ထိခိုက်ဒက်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြှင့်ထားရမည်။
- S = Support ထိခိုက်ဒက်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပုံပါးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူးပြုရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ မိမိသူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများထဲတွင် ထိခိုက်ဒက်ရာရရှိလာပါက မိမိသိရှိထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် PRICES ဖြင့် ကုသပေးရန်။
- ▲ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစိတွင် ကုံယိုင်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားရှိပြီး မိမိတိုကုသပေးခဲ့သော သူများ၏စာရင်းကို ရေးသွင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို လောက့်ပေးရန်။
- ▲ သူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများအား အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် PRICES နည်းလမ်းများ ကို မျှဝေရန်။

J-J ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်များ

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စံများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

J-J-၁ အားကစားနည်းများတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်များ

မျှော် (J-J) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်များ အားကစားပွဲများတွင်ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် ဆွေးနွေးခြင်း



ဗုံ (J-J)

- ▲ ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။
- ▲ အုပ်စုဖွံ့ဗျာ ယူဉ်ပြင်ကစားရသော ကစားနည်းများမှ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကစားနည်းတစ်ခု ကို ရွှေးချယ်ပါ။
- ▲ ထိုနောက် ပြိုင်ပွဲကျင့်ပရန်အတွက် ပါဝင်မည့် ကစားသမားများ၊ ဒိုင်လူကြီးများနှင့် အကဲဖြတ် မှတ်တမ်းတင်အဖွဲ့အဖြစ် အသီးသီး တာဝန်ယူကစားရန် ဆွေးနွေးပါ။ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အပည်အချင်းများ၊ သိရှိလိုက်နာရမည့်အျက်များ ပါဝင်နိုင်ရန် ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ။
- ▲ စုပေါင်းကစားခြင်းပြင့် ရရှိနိုင်သောအကိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။

လေ့ကျင့်ရန်းများ

- မှာ** အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။
- ၁။ အသင်းအဖွဲ့ကစားခြင်းပြင့် ရရှိသောအကိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
 - ၂။ အားကစားသမားများ၊ သိရှိလိုက်နာသင့်သောအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

J-J-၂ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား

- စာသင်ချိန် ၁ တွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားပြောဆိုပါ။
- (၁) အားကစားသမားတစ်ဦးတွင် ရှိသင့်သော ကိုယ်ကျင့်တရားများကို သင်သိသမျှ ဖော်ပြပါ။
 - (၂) အားကစားစိတ်ပေါက်ရှိရန် မကစားမိ၊ ကစားနေစဉ်နှင့် ကစားပြီးနောက် မည်သို့ပြုလုပ်မည် နည်း။



ဗုံ (J-၃)

ပုံ (J-၃) ကိုဖြည့်ရှု၍ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများအတွက်ဆွေးနွေးခြင်း

- ▲ ပုံများကိုဖြည့်ရှု၍ အုပ်စုဖွံ့ဖြိုးပါ။
- ▲ အုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူတိုင်း မိမိ၏ယဉ်ဆောင်ရွက်များကို ရေးသားပါ။
- ▲ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်တွင်ပြုတစ်ဦးမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။
- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာနှင့် အဖွဲ့နှင့်ဖွဲ့ယုံးပြုလည်တင်ပြပါ။ အုပ်စုများ အပြန်အလှန် လဲလှယ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အမိကအရှက်

- အားကစားသမားတစ်ဦး၏ သိရှိလိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ ကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် စိတ်ဓာတ်များသည် မကစားမီ၊ ကစားနေစဉ်နှင့် ကစားပြီးသည် အထိ အရေးကြီးကြောင်း သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

-  အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။
- I ။ ကစားနည်းတွင်ပါဝင်ပြီး မည်သို့ ညီနှင့်း ကစားခဲ့သနည်း။
- J ။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဖော်ပြပါ။
- K ။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် စိတ်ဓာတ်များကို ဖော်ပြပါ။

J-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်းများ

J-၃-၁ ပြေးခုန်းပစ် (ပြေးခြင်း)

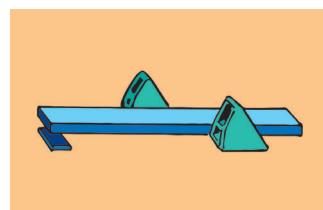
နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် တာတိပြီးပွဲများ၏အသုံးပြုသော လက်ထောက်တာထွက်နည်းမှ တာထွက်ခုံ ဖြင့် တာထွက်ခြင်းနှင့် အလွတ်တာထွက်ခြင်းတို့ကို သင်ယူကြရမည်။

လက်ထောက်တာထွက်နည်း (တာထွက်ခုံဖြင့်တာထွက်ခြင်း)

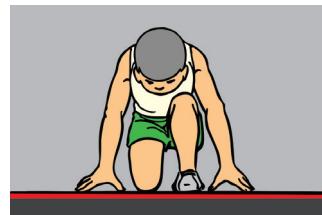
နေရာဝင်အနေအထား

- (၁) တာထွက်ခုံကို ၄ ပေ ပြေးလမ်းကြားတွင် တာထွက်စည်းမှ အနည်းငယ် (ခြေတစ်ဖတ်း) စွာထားပါ။
- (၂) ရွှေခြေကန်တုံးသည် တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖတ်းခွဲရှိပြီး နောက်ခြေကန်တုံးသည် ရွှေခြေကန်တုံးနှင့် ခြေတစ်ဖတ်းခွဲရှိရမည်။ ပုံ (J-၄ ၁ က)
- (၃) တာထွက်ခုံရွှေတွင်ရပ်လျက် အသက်ဝအောင်ရှုပါ သို့မဟုတ် အကြောလျှောပါ။
- (၄) တာထွက်စည်းရွှေကို လက်နှစ်ဖက်ထောက်၍ ရွှေခြေကန်တုံးသို့ မိမိသနသောခြေဖြင့်ကန်ပါ။ ကျိုးခြေတို့ နောက်ခြေကန်တုံးပေါ်သို့ ကန်ပါ။



ပုံ (J-၄ ၁ က)

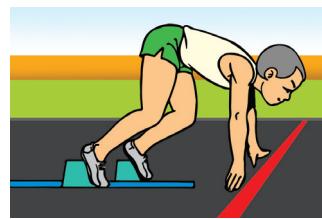
- (၅) ယင်းအနေအထားတွင် ခြေဖဝါးနှစ်ခုလုံးသည် တာထွက်ခု မှ ခြေကန်တုံးကို ကပ်ထားရပြီး ခြေးများသည် မြေပြင် နှင့် ထိထားရမည်။ နောက်ခြေ၏ အူးကိုမြေတွင် ထောက်ထားပါ။ ပုံ (J-၄ ၁ ခ)
- (၆) ထိုနောက် လက်များကို တာထွက်စည်း နောက်သို့ ပြောင်း ထောက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပုံးအနေအထား ထက် မသိမသာချွဲပေးပြီး လက်မနှင့်လက်ညီးကို ‘ပုံး’ ပုံသဏ္ဌာန်ချွဲထားပါ။ ပုံ (J-၄ ၁ ဂ)
- (၇) ဦးခေါင်းအနည်းငယ်ငြို၍ မျက်လုံးများသည် မြေပြင်သို့ ကြည့်ပါ။



ပုံ (J-၄ ၁ ခ)



ပုံ (J-၄ ၁ ဂ)



ပုံ (J-၄ ၁ ယ)

အသင့်အနေအထား

- (၈) အသင့်ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပုံးထက် အနည်းငယ်မြှင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ် တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အား ကျရောက်စေမည်။
- (၉) ခြေဖဝါးများကို ခြေကန်တုံးသို့ အားစိုက် တွန်းကန်ထားပါ။
- (၁၀) ရွှေခြေ၏အူးသည် ၉၀ ဒီဂရီကျွေးပြီး နောက်ခြေ၏အူးသည် ၁၂၀ ဒီဂရီရှိမည်။
- (၁၁) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့်အကွားကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (J-၄ ၁ ယ)
- (၁၂) (ဤအချိန်တွင် ခရာသံ/သေနတ်သံကို နားစွင့် အာရုံစိုက်ပါ။)

လက်ထောက်တာထွက်နည်း (အလွတ်တာထွက်ခြင်း)

နေရာဝင်အနေအထား

- (၁) တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖဝါးခွဲတွင် မိမိ၏သန်ခြေကို ခြေးများ ထောက်ချွဲထားပါ။ နောက်ခြေ၏အူးကို ခြေးထောက်၍ ထားပါ။ နောက်ခြေ၏အူးကို မြေတွင် ထောက်ထားပါ။
- (၂) ယင်းမှ တစ်ဖဝါးအကွာတွင် ကျွေးခြေကို ခြေးထောက်၍ ထားပါ။ နောက်ခြေ၏အူးကို မြေတွင် ထောက်ထားပါ။
- (၃) ထိုနောက် လက်များကို တာထွက်စည်းနောက်သို့ ပြောင်းထောက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပုံးအနေအထားထက် မသိမသာချွဲပေးပြီး လက်မနှင့်လက်ညီးကို ‘ပုံး’ ပုံသဏ္ဌာန် ချွဲထားပါ။
- (၄) ဦးခေါင်းအနည်းငယ်ငြို၍ မျက်လုံးများသည် မြေပြင်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (J-၄ ၁ င)



ပုံ (J-၄ ၁ င)

အသင့်အနေအထား

- (၁) အသင့်ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပုံးထက် အနည်းငယ်မြှင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အား ကျရောက်စေမည်။
- (၂) ခြေဖဝါးများကို မြေပြင်သို့ အားစိုက် တွန်းကန်ထားပါ။
- (၃) ရွှေခြေ၏အူးသည် ၉၀ ဒီဂရီကျွေးပြီး နောက်ခြေ၏အူးသည် ၁၂၀ ဒီဂရီရှိမည်။



ပုံ (၂၄ ၁ ၈)



ပုံ (၂၄ ၁ ၉)

- (၇) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့်အကွာကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂၄ ၁ ၈)
(ဤအချိန်တွင် ခရာသံ/သေနတ်သံကို နားစွင့် အာရုံစိုက်ပါ။)

တာထွက်ခြင်း

- ခရာသံ/သေနတ်သံကြားသည်နှင့် အမြန်ပြေးထွက်ရမည်။ (တာထွက်မမှားအောင် ရရှိပြုပါ။)
- (၁) လက်များကို မြေပြင်မှ အမြန်ဆုံး ဆွဲလိုက်ပြီး ရွှေနောက်လွှဲ၍ အားစိုက်ပြေးပါ။
- (၂) နောက်ခြေကို ရွှေသို့လှမ်းထွက်ပြီး ရွှေခြေကို မြေပြင်အား ဆန့်တန်းတွန်းကန်၍ ပြေးထွက်ပါ။
ပုံ (၂၄ ၁ ၉)
- (၃) စတင်တာထွက်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချက်ချင်း မမတ်ရပါ။
- (၄) ဖြည့်ဖြည်းချင်း မတ်သည့်အနေအထားတွင် ဆန့်တန်းနေသော နောက်ခြေ၊ တင်ပါး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ နှင့် ဦးခေါင်းတို့သည် တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။
- (၅) မိတာ ၂၀ နောက်ရှိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြေးရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော လက်ထောက်တာထွက်နည်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ပါ။ ပုံစံမကျသော မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင် စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- လက်ထောက်တာထွက်နည်းကို တာတိုးပြီးပွဲများ၊ တန်းကျော်ပြီးပွဲများနှင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြီးပွဲများဖြစ်သော (၁၀၀x၄) မိတာနှင့် (၄၀၀x၄) မိတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြီးပွဲများတွင် အသုံးပြုရမည်။

J-၃-J ကြော်တောင်ရှိုက်ကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြော်တောင်ရှိုက်ကစားနည်း စတင်ထွန်းကားလာပုံနှင့် ကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှ စတင်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၂၂၂၅ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှသာ ကစားနည်းပေါင်းများဖြင့် စနစ်တကျ ကစားလာကြသည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ရန်ကုန်မြို့တွင် စတင်ခဲ့ပြီး ကစားကြသူများမှာ အင်လိပ်လူမျိုးများပင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ နောက်ရှိရှိလာ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက်အသင်းချုပ်ကြီးကို စတင်ဖွံ့စည်းခဲ့သည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းအသင်းချုပ်ကြီးအနေဖြင့် ၁၉၄၆ - ၄၇၊ ၁၉၄၇ - ၄၈ ခုနှစ်များတွင် ရန်ကုန် တံခါ်စိုက်ပြိုင်ပွဲ ၁၉၄၈ - ၄၉ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားတံခါ်စိုက်ပြိုင်ပွဲများစတင်ကျင်းပပေးခဲ့သည်။

ယဉ်အခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျား တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ မ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ၊ ကျား၊ မနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ၊ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် ကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံ့အသုံးပြု၍ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

ဘက်တံ့တွင် အစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းရှိပြီး ထိအစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းမှာ ခေါင်းပိုင်း၊ လည်ပင်း၊ ရိုးတံ့နှင့် လက်ကိုင် ဖြစ်သည်။ ဗု (၂၅၁၃) ဘက်တံ့၏ အလေးချိန်သည် ၁၀၀ ကရမ်ထက် မပိုရပါ။

အသွားနှင့်မှန်သော ကြက်တောင်တစ်ခုသည် အခြားတစ်ဖက်ရှိနောက်ဆုံးစည်းသို့မရောက်ပါ ၅၃၀ မီလီမီတာ (၁ ပေ ၉ လက်မ) နှင့် ၉၉၀ မီလီမီတာ (၃ ပေ ၃ လက်မ) အတွင်းကျရောက်ရမည်။

ကြက်တောင်၏အလေးချိန်သည် ၄၀ ၂၄ ကရမ်မှ ၅၀ ၅၀ ကရမ် အတွင်းရှုရမည်။ ဗု (၂၅၁၃၁)

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်သည့်အချိန်တွင် စတင် ထွန်းကားခဲ့သနည်း။

၂။ ဘက်တံ့ကို အပိုင်းမည်မျှ ခွဲထားသနည်း။

၃။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်ကဲ့သို့သာ ကစားနည်းဖြစ်သနည်း။

၄။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းပြိုင်ပွဲ အမျိုးအစားများကိုဖော်ပြပါ။

လက်မှန်ကိုင်နည်း

လက်ကိုင်ကို ညာလက်ဖြင့်လက်ဆဲနှင့်ဘက်သကဲ့သို့ကိုင်ခြင်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

ဗု (၂၅၁၃၁)

မိမိသန်ရာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ရိုက်နိုင်ပါသည်။

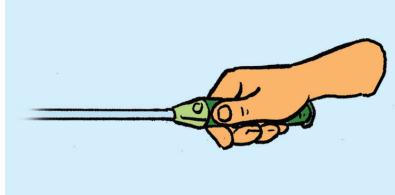


ဗု (၂၅၁၃၁)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို တစ်ဦးချင်း ကြက်တောင်မပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်တောင်နှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လိုအပ်ချက်များရှုပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▲ ထို့နောက် လက်မှန်ကိုင်နည်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

လက်ပြန်ကိုင်နည်း



ပုံ (၂၅၁၃)

ဘက်တံ့ကို လက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်း ကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညာလက်သို့ အနည်းငယ် လျည့်ကစားလိုက်ကာ လက်မကို လက်ကိုင်၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက်တင်၍ ကိုင်ထားခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်း ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂၅၁၃)

ဘက်တံ့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ကိုင်ကိုတဲ့အားဆုပ်၍ တင်းကျပ်စွာမကိုင်ရပါ။ ဘက်တံ့ကို အလွန်အမင်း ဖျစ်ညှစ်ကိုင်ထားလျှင် လက်ချောင်းများမှစ၍ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်မောင်းတစ်လျှောက်လုံးရှိ ကြက်သားများတင်းမာနေပြီး အရေးကြီးသော ရှိုက်အားနှင့်လွှဲအားကို ယုတေသနလျှောက်သည်။ လက်ကောက်ဝတ်သည် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားလှည့်ပတ်ခြင်းဖြင့် ကြက်တောင်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရသည့်အတွက် လက်ကောက်ဝတ်တင်းအားပြည့်ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့နောက် ကြက်တောင်ရှိုက်ကစားရာတွင် အရေးကြီးသောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့် လက်ကောက်ဝတ်လှည့်ခြင်းနှင့် ကွွဲးဆတ်ခြင်းကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို တစ်ဦးချင်း ကြက်တောင်မပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်တောင်နှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လိုအပ်ချက်များရှုပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▲ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်း

သင်ယူခဲ့ပြီးသော လက်မှန်ကိုင်နည်း၊ လက်ပြန်ကိုင်နည်းတို့ကို ပိုမိုကျမ်းကျင်ရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်မည်ဖြစ်သည်။

- (၁) အုပ်စု ၂၄ ဗွဲပါ။
- (၂) အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားဖြင့် လက်မှန်ရှိုက်ချက်၊ လက်ပြန်ရှိုက်ချက်တို့ကို ကြက်တောင်မပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ မှားယဉ်းနေသော လက်အနေအထားများအား အချင်းချင်းပြင်ဆင်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ကြက်တောင်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် အပြန်အလှန်ရှိုက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

- ၁။ ကြက်တောင်ရှိက်ရာတွင် လက်မှန်ကိုင်နည်းစနစ်ကို ရှင်းပြုပါ။
 ၂။ ကြက်တောင်ရှိက်ရာတွင် လက်ပြန်ကိုင်နည်းဖြင့် မည်သို့ကိုင်ကွယ်မည်နည်း။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အားလပ်ခါန်များတွင် ကြက်တောင်ရှိက်ကစားနည်းအား ဆက်လက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတက္ခ ကစားခြင်းဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- လက်ကိုင်ကို ညာလက်ဖြင့် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်သကဲ့သို့ ကိုင်ခြင်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- ဘက်တံ့ခါးလက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်း ကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညာလက်သို့ အနည်းငယ်လျည့်ကစားကာ လက်မကိုလက်ကိုင်၏ ဘယ်ဘက် နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက်တင်၍ ကိုင်ခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

J-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ

J-၄-၁ စားပွဲတင်တင်းနှစ်ကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ စားပွဲတင်တင်းနှစ်ကစားနည်း စတင်ပေါ်ပါက်လာပုံ အသုဇ္ဈအနေအထား၊ ဘက်တံ့ခါးကိုင်နည်း၊ တွန်းဘော၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျေမှုးဝင်မှ ရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်တို့ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်းစားပွဲတင်တင်းနှစ်ကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံ စားပွဲတင်တင်းနှစ် အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၅၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ၊ ၁ ရက်နေ့တွင် စတင် ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။ ပြည်တွင် ပြည်ပပြိုင်ပွဲများကိုလည်း ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

ယခုအခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျား တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ မ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ ကျားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ မနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျားမနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ မ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။

နိုင်ငံတော်ကျားများအား အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ မြန်မာနိုင်းအပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၇ နိုင်ငံရှိနေပါဖြစ်သည်။

အသင့်အနေအထား

ကစားရာတွင် စနစ်ကျေနစေရန်အတွက် အသင့်အနေအထား

ပုံစံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) ခြေဖျေားကို ပံ့ဗုံးအကျယ်အတိုင်းခွံပါ။
- (၂) ခါးညွှတ်ကာ ခေါင်းကို ရွှေ့သို့ ဦးတည်ထားပါ။
- (၃) ခြေဖနောင့် ချမထားရပါ။
- (၄) ဘက်တံ့ခါးကိုင်သော လက်ကို ကိုယ်၏ရွှေ့တွင် ထားရမည်။



လေ့ကျင့်ရန်လပ်ငန်း

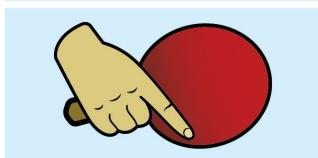
▲ မှန်ကန်သော အသင့်အနေအထားကို ကျင့်သားရသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ဘက်တံကိုင်နည်း

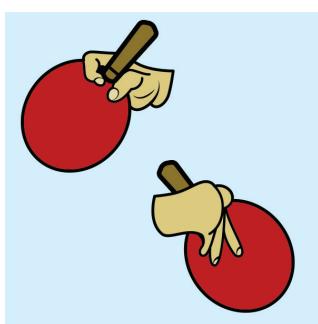
စားပွဲတင်တင်းနစ် ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်း ရှိပါသည်။

၄င်းတို့မှာ (က) လက်ဆွဲနှင့်ဆက်သွောန် ကိုင်နည်း

(ခ) ကလောင်ကိုင်သွောန် ကိုင်နည်းတို့ ဖြစ်သည်။



ပုံ (၂-၆ ၁ က)



ပုံ (၂-၆ ၁ ခ)

ဘက်တံကိုင်နည်းကျမ်းကျင်စေရန်နှင့် သောလုံးနှင့်ရင်းနှီးမူရရှိစေရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆ ၁ ဂ)



ပုံ (၂-၆ ၁ ဂ)

ဘက်တံကိုင် လက်တွေ့ကိုင်တွယ်တတ်သောအား ကစားရာတွင် စနစ်တကျရှိစေရန်အတွက် တွေ့နှုန်းသောကို ဆက်လက်၍ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

တွန်းဘော

တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်းဟာရိုက်နည်းဖြင့် ကစားရသောနည်းစနစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားချက်မှာ စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားရသည်။

တွန်းဘော၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ

- (၁) လက်ပြန်နှင့် တွန်းရသည်။
- (၂) ခန္ဓာကိုယို စားပွဲ၏အနားတွင်ကပ်ပြီး စားပွဲ၏ဘယ်ဘက်တွင် ပို၍ နေရာယူရပါမည်။
- (၃) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဖက်သို့ ကားထားရပါမည် သို့မဟုတ် ညာခြေကို အရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထားပြီး ရပ်ရပါမည်။
- (၄) လက်မောင်းကိုအောက်ဘက်သို့ချထား၍ လက်ဖုံးကိုဘယ်အရှေ့တွင်ထားရပါမည်။ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖုံးတို့သည် ဝေ ဒီဂရီမှ ၁၀၀ ဒီဂရီအထိ ထောင့်ကျအောင်ကွေးထားရမည်။
- (၅) လက်ကောက်ဝတ်သည် ဘက်တံကို ထိန်းထားရမည်။
- (၆) ဘက်တံနှင့် လက်ဖုံးတို့ကို မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- (၇) ဘက်တံနှင့်စားပွဲတို့သည် ဝေ ဒီဂရီ ထောင့်ကျအောင်ထား၍ ဘောလုံးသည် စားပွဲမျက်နှာပြင်မှ ခုနှစ်ခုနှစ်ခုနှစ်ခြင်း လက်မောင်းကို အနောက်ဘက်မှ အရှေ့ဘက်သို့လွှာကာ လက်ဖုံးမှ အားစိုက်၍ အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာ ဘက်တံနှင့်ဘောလုံးတို့ တွန်းဖိလိုက်ရမည်။
- (၈) လက်ကောက်ဝတ်ကို အပြင်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ထားရမည်။ လက်ညီးသည် ဘက်တံကို အားနှင့်ဖိထားပြီး တွန်းရမည်။
- (၉) လက်ဖုံးကို ချက်ချင်းပြန်၍သိမ်းယူလိုက်ပြီး မူလအသင့်အနေထားသို့ရောက်အောင် ပြင်ဆင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▲ အမှားမှားတွေ့ရှုပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရေးလုပ်ငန်းများ

တွန်းဘော၏အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိရန် ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရရှိစေရန်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလေ့လျော့ပါ။ ပုံ (J-၇၊ ၂ နှင့် ၃)

- (၁) နှစ်ဦးတွဲလျက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ခုပါးတွင် ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်တွန်းပို့စေခြင်း
- (၂) ဘောလုံးကို နံရုံသို့ တွန်းပို့စေခြင်း



ပုံ (J-၇၊ ၂)



ပုံ (J-၇၊ ၃)

အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ဘက်တံ့ခိုင်နည်း နှစ်မျိုးကို ဖော်ပြုပါ။

၂။ တွန်းဘော၏ ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြုပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေကိုပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံးသည့်အခါ နှုတ်ဆက်စဉ် လက်အနေအထား ပုံစံမျိုးနှင့်ကိုင်သော နည်းသည် လက်ခွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဌာန် ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- စာရေးရန် ကလောင်ကိုကိုင်သော လက်အနေအထားပုံစံမျိုးဖြင့် ကိုင်သောနည်းသည် ကလောင်ကိုင်သဏ္ဌာန် ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်း၊ ညာရှိက်ပြီး စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အသင့်အနေအထား၊ ဘက်တံ့ခိုင်နည်း၊ တွန်းဘော၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းစသည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစု သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ဆက်လက်ဝေမျှပေးပါ။

J-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ

J-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးကစားနည်းသမိုင်းကြောင်းများနှင့် မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အကြောခံဘောလုံးပေးခြင်းနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ် ကျန်မှန်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘောလုံးကစားနည်း

ဘောလုံးကစားနည်းသည် မြတ်သွေအရင်းရှင် ကုန်သည်များ၊ သာသနာပြုများမှ တစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပုံနှိပ်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘောလုံးကစားနည်းကို ၁၃၀၀ ပြည့်နှစ်ခန့်က စတင် ကစားခဲ့ကြသည်။ ၁၈၉၅ခုနှစ်တွင် “မြန်မာပြည်ဘောလုံးအသင်းများအဖွဲ့ချုပ်”ကို စတင် ဖွံ့ဖြိုးစွဲသည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ၁၇ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပေါ်တမ်းဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကို ဖွံ့ဖြိုးပြီး ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ပေါ်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများပါ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကစားလာခဲ့ကြသည်။ ဘောလုံးပြိုင် ပွဲများကို အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ၊ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲဟူ၍ ယဉ်ပြိုင်ကစားလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၉ ခုနှစ်ထိ အောင်မြင်မှုများမှာ အာရာချိန်ပို့ ၂၅၅၆၈ အရှေ့တောင်အာရာ ချိန်ပို့ ၅၅၅၆၈ မာဇားကား

ချိန်ပါယံ င့် ကြိမ် ပတ်ချိုံးဖလား ၃ ကြိမ် ရွာကာတာ ဖလား င့် ကြိမ် လာယာဟာလင်ဖလား ၃ ကြိမ် အာရုံလူငယ်ချိန်ပါယံ ၈ ကြိမ်ဖြင့် အအောင်မြင်ဆုံးကာလများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၂၂ ခုနှစ် မြို့နယ် ဒို့လုပ်အသန္တရှုံးဆုံးဆုံး ရရှိခဲ့ပါသည်။

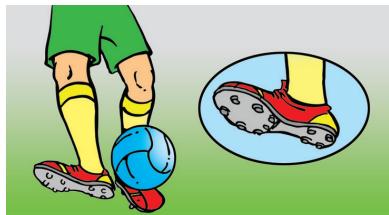
- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ | - | ပ ၁၃ ချိန်ပါယံ |
| ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ | - | ပ ၁၈ ချိန်ပါယံ |
| ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဘင်စတက် | - | ပ ၁၈ ချိန်ပါယံ |
| ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ | - | ပ ၂၀ ချိန်ပါယံ |
| ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် | - | မာဒေးကား ချိန်ပါယံနှင့် |
| ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် | - | မဲခေါင်ချိန်ပါယံဆုံးများ ရရှိခဲ့သည်။ |
| ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် Myanmar National League (MNL) ပြိုင်ပွဲအသွင် စတင်ကူးပြောင်းလာခဲ့သည်။ | | |
| ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် Myanmar Women League (MWL) ပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပလာသည်။ | | |
| သင်ခန်းစာပါအချက်များကို အုပ်စုလိုက် အေားဖြေားနေားပြီး အေားဖြေားချက်များကို အတန်းသိတင်ပြပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ | | |

ခြေခံပြင် ပေးနည်းစနစ်

ဘောလုံးကစားရာတွင် အဓိကအသုံးပြုရသော ခြေထောက်အစိတ်အပိုင်းများအနက် ခြေခွင် ခြေဖမ့်း၊ ခြေဖမ့်းအပြင်စောင်းနှင့် ခြေဖမ့်းအတွင်းစောင်းတို့ဖြင့် ကန်နည်းများကို ဤအတန်းတွင် သင်ယူရမည့်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသုံး၊ ကျောင်းသူများသည် မကစားမီ ပထမဦးစွာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ထိုနောက် ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျေမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အုပ်စုလိုက် ဂ မိနစ်ခန်း လွှတ်လပ်စွာဖြင့် ကစားပါ။ ဘောလုံးပေးနည်းစနစ်များမှ ခြေခွင်ပြင်ပေးနည်းကို သင်ယူရမည့်ဖြစ်သည်။

- (၁) တည်ခြေကို ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ချောက်တည်းထားရမည်။
- (၂) တည်ခြေကို ပေးမည့်သူထံးတည်းထားရမည်။
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် တည်ခြေပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
- (၄) ကန်ခြေ၏ ခြေခွင်းဝတ်အား တောင့်ထားရမည်။
- (၅) ဘောလုံး၏ အလယ်ပိုင်းကို ခြေခွင်၏အလယ်ဖြင့် ထိကန်ရမည်။ ဗု (၂-၃)
- (၆) လွှာခြေသည် အလိုက်သင့်ပါသွားရမည်။
- (၇) ပေးပိုမည့်အကွာအဝေးနှင့် ဘောလုံးအမြန်နှုန်းကို ချို့ဆုံးရမည်။



ဗု (၂-၃)



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

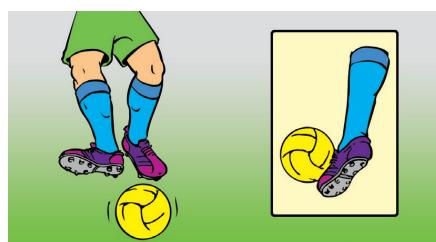
- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာသရှုပ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းမြို့ဗြို့ ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ဘယ် ညာတစ်လျှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက် ခြေခွင်ဖြင့်ဘောလုံးပေးနည်းကို ကျမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြားလျော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ခြေဖမ်းတည်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို ၅ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဖမ်းတည်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) ထောက်ခြေသည် ဘောလုံးဘေးတွင် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မအကွာတွင် တည်နှုရမည်။
- (၂) ထောက်ခြေ၏ခြေားသည် ဘောလုံးသွားမည့် လမ်းကြောင်းဆီသို့ ညွှန်ပြရမည်။
- (၃) ကန်ခြေားဆစ်ကို အနည်းငယ် ကွွဲထားရမည်။
- (၄) ကန်သည့်အခါ ပေါင်မှစလွှာပြီး ခြေသလုံးအမြန်နှုန်းဖြင့် လွှာလိုက်လာပြီး ကန်ရမည်။
- (၅) ဘောလုံးသည် ခြေဖမ်းနှင့်ထွေချိန်တွင် ဒူးဆစ်နှင့်ခြေခွင်းဝတ်အဆစ်တို့ကို တောင့်ထားရမည်။
- (၆) တည်ဘောကို ကန်ခြင်းအားဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါက ခြေအနေအထား မှားယွင်းမှုကြောင့် မြေသို့ စိုက်သွားတတ်သဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန်အသင့်လော်ဆုံးမှာ ပြန်ကျလာသော ဘောလုံးကို လေထဲတွင် ကန်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ပေးသည်။
- (၇) ကျလာသောဘောလုံးကို မြေမထိမိ ကန်ရမည်။
- (၈) ခြေားကို ခြေခွင်းဝတ်မှုအောက်သို့ အတတ်နိုင်ဆုံးဆန်ထားရမည်။
- (၉) ကန်ပြီးချိန်တွင် ကန်သောခြေသည် ဒူးဆစ်ဖြောင့်တန်သွားပြီး ဘောလုံးနောက်သို့ အနည်းငယ် လိုက်ပါသွားရမည်။
- (၁၀) ပေါင်ရင်းနှင့်ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ဖြောင့်သွားစေရမည်။ ပုံ (၂-၉)



ပုံ (၂-၉)



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာသရပ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ထိုနောက် ဘယ်၊ ညာတစ်လျှည့်စီ ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းကို ကျမ်းကျင့်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောင်းလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမိ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ယူခဲ့သော ခြေဖမိုးဖြင့်ပေးနည်းကို ၅ မီန်စွဲနှင့် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ပြောင့်တည်း ရှိရမည်။
- (၂) ဘောလုံး၏အလယ် အတွင်းဘက်ခြမ်းကို ခြေဖမိုးအပြင်ဘက်နှင့် ထိကန်ရမည်။
- (၃) ပေးဦးမည့်သူ သို့မဟုတ် ကန်မည့်ထောင့်၏ အကွာအဝေးကို ချိန်ဆရမည်။
- (၄) ကန်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှာသွားရမည်။
- (၅) ဟန်ချက်ညီမှုရှိရမည်။ ပုံ (၂-၁၀)

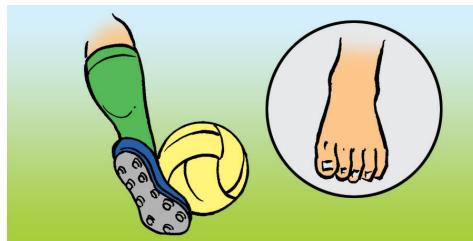


ပုံ (၂-၁၀)



ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) အရှိန်ယူ၍ ကန်သင့်သည်။
- (၂) ပြေးသွားသောလမ်းကြောင်းနှင့် ဘောလုံးထားသောလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်း မကျစေရ။ ထောင့်ကွွေးကျရမည်။
- (၃) ထောက်ခြေဗျားကို အနည်းငယ်ကွေးထားပြီး ဘောလုံးမှ ၁၀ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၂ လက်မ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရမည်။
- (၄) ကိုယ်အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေဗျားကို အပေါ်တွင် ကျနေရမည်။ ပုံ (၂-၁၁)
- (၅) ကိုယ်ကို ထောက်ခြေဘက်သို့ အနည်းငယ်ထိမ်းထားပြီး ဘောလုံးသို့ ကြည့်နေရမည်။



ဗု (၂-၁၀)



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမ်းအပြင်စောင်းနှင့်အတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာ သရုပ်ပြုသည့်အတိုင်း လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ပါ။
- မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီပြီး ဆရာကအချက်ပေး (ခရာမှုတ်) လိုက်သည့်နှင့် ခြေဖမ်းအတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် အုပ်စုလိုက် ခြေဖမ်းအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းကို ကျမ်းကျင့်စွာ ကစားတတ်စေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြော လျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘောလုံးကစားနည်းစနစ်များတွင် အဓိကကျေသာပေးနည်းစနစ်များမှာ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမ်းတည်ဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမ်းအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမ်းအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စု လိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအိမ်တွင်လည်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိ၏ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ပြန်လည်မှုပေါ်ပါ။

J-၅-J ဘော်လီဘောကစားနည်း

နိုဝင်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဘော်လီဘောကစားနည်းစတင်ရောက်ရှိလာပုံသမိုင်းကြောင်း များ၊ ဘော်လီဘောနှင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြားနည်းစနစ်များကို အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျနှုန်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘော်လီဘောကစားနည်း

ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၁၉၂၂ ပြည့်နှစ်တွင် ဂိုင်အမိန့်အသာသနာပြု များ၊ အက်လိပ်စစ်တပ်များနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။ ၁၉၄၂ ခုနှစ်၊ အန်နဝါရီလ၊ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို ဘီအောအေ (Burma Athlete Association) (အောင်ဆန်းကွင်း) တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်မှာ “ ကျွေးရွာအဆုံး တစ်ပြည်လုံး ဆင်းခဲချမ်းသာ ကစားပါ ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင် အရှေ့တောင်အာရာဂျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ယူဉ်ပြိုင်ကာ ပထမဆု ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ပွဲမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရာဂျွန်းဆွယ်ပွဲတွင် မြန်မာအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ၂ သုံးလုံး ပထမရဲ့ကြော်သည်။

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေ ၆ ကြိမ်၊ ငွေ ၆ ကြိမ်၊ ကြေး ၉ ကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ မသန်စွမ်းသူ များအတွက် ထိုင်လျက်ဘော်လီဘောပွဲများကို သီးသန့်ပေးများနှင့် ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

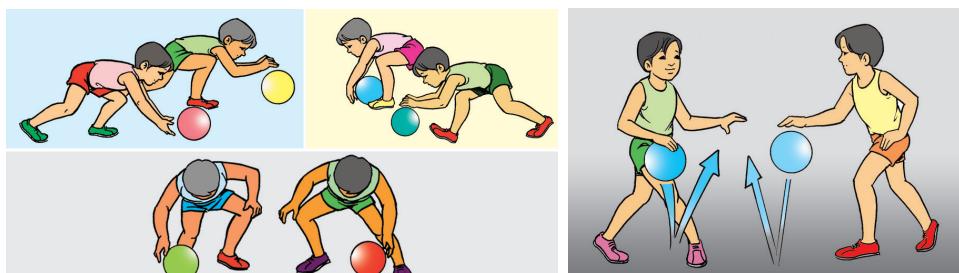
- ၁။ ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်အခါန်၌ စတင်ထွန်းကားခဲ့သနည်း။
- ၂။ ဘော်လီဘောကစားနည်းတွင် မည်သူများ ပါဝင်ကစားနိုင်ပါသနည်း။
- ၃။ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ဆောင်ပုဒ်ကို ဖော်ပြုပါ။

ဘောလုံးနင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေကျင့်ခန်းများ

ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမိ ပထမဦးစွာ ကလေးများ ဘောလုံးနှင့် ထိုတွေ့ကျမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် ဘောလုံးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ရွှေ၊ နောက်၊ ဘေးသို့ တွန်းပါ။ ပုံ (၂-၁၂ ၁ က)

မြေပြင်ပေါ်တွင် တစ်ချက်ထောက်၍ ထိချက်မှုနှင့်စေရန် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပုံပါ။

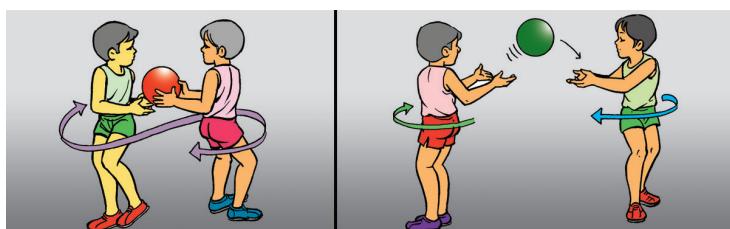
ပုံ (၂-၁၂ ၁ ခ)



ပုံ (၂-၁၂ ၁ က)

ပုံ (၂-၁၂ ၁ ခ)

ကျောင်းသုံးနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပါ။ ခါးမှုပတ်၍ ဘောလုံးအား ပုံပါအတိုင်းပေးပါ။ ပုံ (၂-၁၂ ၁ ဂ)



ပုံ (၂-၁၂ ၁ ဂ)

ဘေးလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျမ်းဝင်မှုရရှိလာပါက ဘောဇူးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သော ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ရွှေလျားမှုများကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

အသင့်အနေအထား

သန်သည်ခြေထောက်ကို ရွှေတွင်ထားပြီး ပုံးအကျယ် အတိုင်း ခြေကို ရွှေနောက်ရပ်ပါ။ ဒူးကိုထွေတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေတွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ မျက်လုံးသည် ဘေးလုံးလာရာလင်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးခိုန် ကို ခြေဖနောင့်ပေါ်တွင် စုစုပေါ်ရပါ။ ပုံ (J-၁၂၊ ယ)



ပုံ (J-၁၂၊ ယ)

လေ့ကျင့်ရန်လပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဘောဇူးကစားရန် အသင့်အနေအထားကို ကျမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။

ရွှေလျားမှု

ဘေးတိုက်ရွှေလျားရာတွင် ခြေလျမ်းကွက် ၃ မျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ၄င်းတို့မှာ -

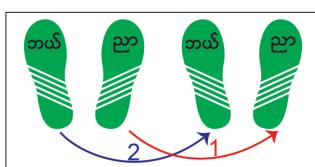
- (၁) ဘေးတိုက်ခြေလျမ်း (side steps)
- (၂) ကန်လန်ဖြတ်ခြေလျမ်း (cross steps)
- (၃) လျှောတိုက်ခြေလျမ်း (slide steps)

ခြေတစ်လျမ်းသာရွှေရန်လိုအပ်ပါက ဘေးတိုက်ခြေလျမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ပိုင်းပါက ကန်လန်ဖြတ် ခြေလျမ်းသုံးသည်။ ထိုထက်ပိုင်းပေးပါက လျှောတိုက်ခြေလျမ်းကို အသုံးပြုသည်။

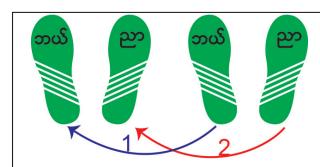
ဤရွှေလျားမှုသည် ဘောဇူးကစားနည်းအတွက် အခြေခံကျပြီး ဆယ်မျှ ပင့်ထောင်မှု ရိုက်ခုတ်မှု ပိတ်ဆိုမှုတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် အထူးလိုအပ်သည်။

(၁) ဘေးတိုက်ခြေလျမ်း (side steps)

- (က) ညာဘက်သို့လှမ်းပုံမှာ ညာခြေကို ဘေးတိုက်ပထမစလျမ်းပြီး ဘယ်ခြေဗြို့ပြီးလှမ်းရန်ဖြစ်သည်။
- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့လှမ်းပုံမှာ ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက်ပထမစလျမ်းပြီး ညာခြေဗြို့ပြီးလှမ်းရန်ဖြစ်သည်။



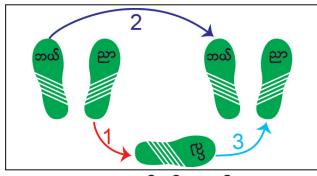
ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံ



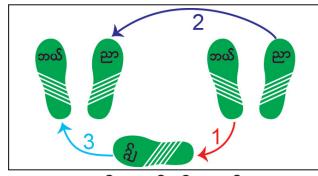
ဘယ်ဘက်သို့ လှမ်းပုံ

(၂) ကန်လန်ဖြတ်ခြေလျမ်း (cross steps)

- (က) ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလျမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဖိုးရှေ့သို့လှည့်ထားပြီး အနောက် ဘက်ကို စောင်း၍လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလျမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့မှ ကန်လန် ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက်လှမ်းသည်။



ညာဘက်သို့ လျှမ်းပုံ

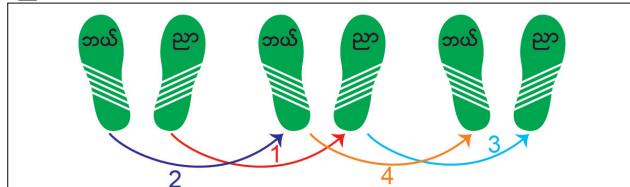


ဘယ်ဘက်သို့ လျှမ်းပုံ

- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့လျှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလျှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ဖဝါးရှုံးသို့ လျဉ်းထားပြီး အနောက်ဘက်ကို စောင်း၍လျှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလျှမ်းအဖြစ် ညာခြေကိုဘယ်ခြေရှုံးမှ ကန်လန်ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက်လျှမ်းသည်။

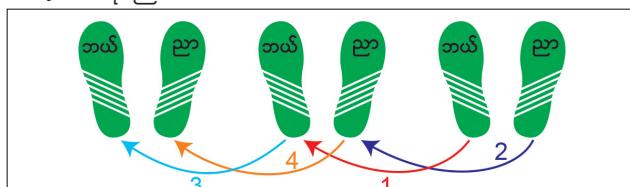
(ဂ) လျှောတိုက်ခြေလျှမ်း (slide steps)

- (ဂ) ညာဘက်သို့ လျှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလျှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘေးတိုက်စလှမ်းသည်။ ဒုတိယ ခြေလျှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘေးသို့ချလိုက်စဉ် ညာခြေကိုလျှောတိုက်ပြီး တတိယ ခြေလျှမ်းအဖြစ် လျှမ်းရမည်။ စတုတွေ့ခြေလျှမ်းအဖြစ်ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘေးတွင် အလိုက်သင့် ထားရမည်။



ညာဘက်သို့ လျှမ်းပုံ

- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့ လျှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလျှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက်စလှမ်းသည်။ ဒုတိယ ခြေလျှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ချလိုက်စဉ် ဘယ်ခြေကိုလျှောတိုက်ပြီး တတိယ ခြေလျှမ်းအဖြစ် လျှမ်းရမည်။ စတုတွေ့ခြေလျှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးတွင် အလိုက်သင့် ထားရမည်။



ဘယ်ဘက်သို့ လျှမ်းပုံ

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါရွှေလျားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▲ အထက်တွင် သင်ယူခဲ့ပြီးသော ဘောလုံးနှင့်ရှင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသင့်အနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ ခြေလျှမ်းကွက်များကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ဦးစွာလက်မပါဘဲ မှန်ကန်သွက်လက်စွာ ရွှေတတ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုနောက် ခြေလျှမ်းကွက်မှန်သွားလျှင် လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ တစ်ဦးချင်း ကျမ်းကျင့်စွာလုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါက ၂ ယောက်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။

• အမိကအချက်များ •

- အသင့်အနေအထားတွင် ခြေထောက်သည် ပုံးအကျယ်အတိုင်း ရွှေ့ နောက် ရပ်ရမည်။
- ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းသို့ မျက်နှာမှုထားရမည်။
- ဘောလုံးရွှေ့လျားမှုကို မူတည်ပြီး ခြေလှမ်းကွက် ၃ မိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကစားရာတွင် အသင့်အနေအထား၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ ပိမိ၏မိသားစုဝင်များကိုလဲ ပြန်လည်မှုပေါ်။

J-၅-၃ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း

နိဒါန်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း၏အခြေခံဖြစ်သော လွန်းပြန်ပြေးနည်းကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် ၁၀၀x၄ မီတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းမှ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းများနှင့် ပြေးနည်းများကို သင်ယူရမည်။

တုတ်ကိုင်နည်းနှင့် တုတ်ပေးနည်း

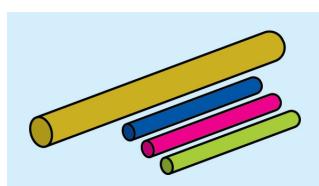
လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်သည် ချောမွတ်သော တုတ်လုံး ဖြစ်သည်။ ပုံ (J-၁၃ ၁ က)

တုတ်သည် အရှည် ၁ ပေ၊ လုံးပတ် ၄၀ ၇၄ လက်မနှင့် အလေးချိန် ၁၀ ၇၂ အောင်စသာရှိသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်၏ အောက်ခြေပိုင်းမှ မြေမြှေ့စွာကိုင်ပါ။ ပုံ (J-၁၃ ၁ ခ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ က)



ပုံ (J-၁၃ ၁ ခ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ ဂ)

ပထမဆုံး တာထွက်မည့်သူသည် လက်ထောက်တာထွက်နည်းကိုသုံး၍ တာထွက်ရမည်။
ပုံ (J-၁၃ ၁ ဂ)

နေရာဝင်အနေအထားတွင် တုတ်ကိုင်နည်း ၂ နည်းရှိသည်။

(၁) လက်မှ လက်ညီးနှင့် လက်ခလုပ်တို့ကို မြေတွင်ထောက်ထားပြီး လက်သူ၌၌ လက်သန်း

တိုဖြင့် တုတ်ကိုထိန်း၍ ကိုင်ပါ။ ပုံ (J-၁၃ ၁ ယ)

- (၂) လက်မနှင့် လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်းတို့ကို မြှေတွင်ထောက်၍ လက်ညီးဖြင့် တုတ်တံကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (J-၁၃ ၁ င)
- (၃) တာထွက်ပြီးပါက လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြောင်းကိုင်၍ ပြီးပါ။ ပုံ (J-၁၃ ၁ စ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ ယ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ င)



ပုံ (J-၁၃ ၁ စ)

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်း

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်း ၂ နည်းမှာ

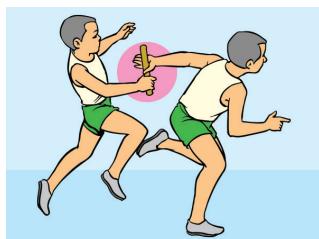
- (၁) မကြည့်ဘဲပေးနည်း
(၂) မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မကြည့်ဘဲပေးနည်း

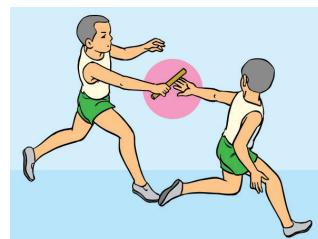
လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်မကြည့်ဘဲ လက်ဖဝါးကိုဖြန့်ထားစဉ် တုတ်ပေးသူက တုတ်ကို လက်အတွင်းသို့ ထည့်ပေးရမည်။ ပုံ (J-၁၃ ၁ ဆ)

မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်း

လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်၍ လက်ဖဝါးပက်လက်လှန်ထားစဉ် ပေးသူက တုတ်ကို အထက်မှ အောက်သို့ ထည့်ပေးရမည်။ ပုံ (J-၁၃ ၁ ဇ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ ဆ)



ပုံ (J-၁၃ ၁ ဇ)

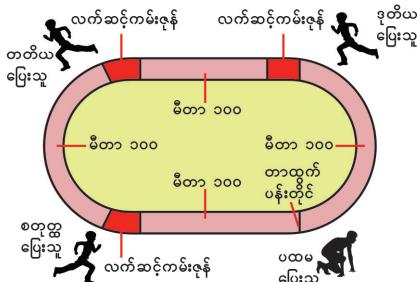
လက်ဆင့်ကမ်းပြီးနည်း

လက်ဆင့်ကမ်းပြီးနည်းမှ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို လျှေလာပါ။

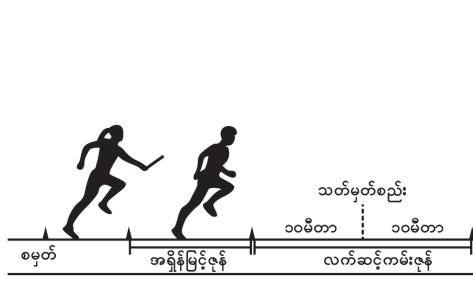
မိတာ ၄၀၀ ပြီးကွင်းတွင် လက်ဆင့်ကမ်း၏ သတ်မှတ်နေရာနှင့် တာထွက်ရာနေရာ တုတ်လက်ခံရမည့်နေရာများကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (J-၁၄ ၁ က)

လက်ဆင့်ကမ်း၏နှင့်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသောမျဉ်းမှ ရွှေ ၁၀ မီတာနှင့် နောက် ၁၀ မီတာ

ရှိသောအပိုင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းဖွန်ဟူ ခေါပါသည်။ ထိုဖွန်အတွင်းတွင်သာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို လွှဲပြောင်းပေးရပါမည်။ ပုံ (J-၁၄ ၁ ခ)

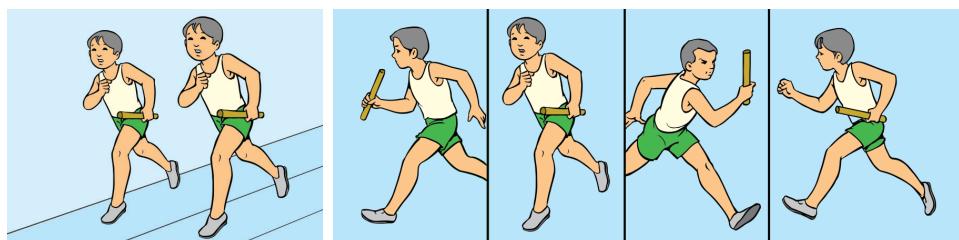


ပုံ (J-၁၄ ၁ က)



ပုံ (J-၁၄ ၁ ခ)

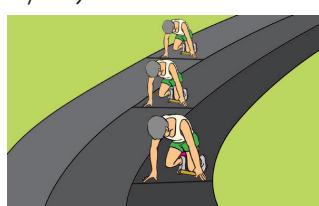
- ၁။ မိတာ ၄၀၀ ပြေးကွင်းနှင့် ပြေးရာတွင် အဖြောင့်ပြေးခြင်းနှင့် အကျွေးပြေးခြင်းဟူ၍ J မျိုး ရှိပါသည်။
- ၂။ အကျွေးပြေးရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြေးလမ်းအတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်ယိုင်၍ပြေးရသည်။ ညာလက်ကို အတွင်းဘက်သို့ခွဲပွဲပြီး ဘယ်လက်ကို အပြင်သို့ထုတ်ရမည်။ ပုံ (J-၁၄ ၁ ဂ)
- ၃။ အသင်းတစ်သင်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကစားသမားလေး၌ ပါဝင်သည်။ ပုံ (J-၁၄ ၁ ယ)



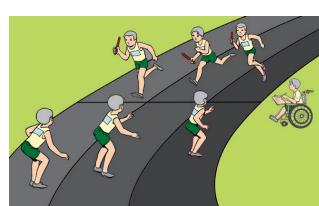
ပုံ (J-၁၄ ၁ ဂ)

ပုံ (J-၁၄ ၁ ယ)

- ၄။ ပထမပြေးမည့်သူ (တာထုတ်မည့်သူ)၊ ဒုတိယပြေးမည့်သူ၊ တတိယပြေးမည့်သူနှင့် စတုတ္ထပြေးမည့်သူ (ပန်းဝင်မည့်သူ) တို့ဖြစ်သည်။
(ပြေးလမ်းကို မဲနှိုက် ရွေးချယ်ရပါမည်။)
- ၅။ ပထမတာထုတ်မည့်သူများသည် လက်ထောက်တာထုတ်နည်းဖြင့် တာထုတ်ရမည်။
ပုံ (J-၁၄ ၁ င)
- ၆။ ကျွန်းကစားသူများသည် မိမိတို့ပြေးရမည့် ပြေးလမ်းနံပါတ်အရ နေရာယူထားရမည်။
ပုံ (J-၁၄ ၁ စ)



ပုံ (J-၁၄ ၁ င)



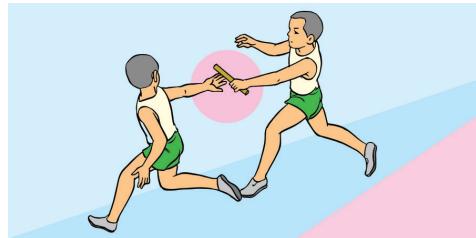
ပုံ (J-၁၄ ၁ စ)

၇။ ပထမပြေးသူများမှုအပ ကျိန်သောကစားသူများသည် လက်ဆင့်ကမ်းဇုန်အတွင်းတွင်သာ တုတ်ကို ပြောင်းပေးရမည်။

၈။ ပထမပြေးမည့် တာထွက်အပြေးသမားသည် တုတ်ကို ညာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ဒုတိယလူထံသို့ ပြေး၍ ပေးပါ။ ဒုတိယလူသည် တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၁ က)



ပုံ (၂-၁၅ ၁ က)



ပုံ (၂-၁၅ ၁ ခ)

၉။ ဒုတိယလူသည် မိမိဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံထားသောတုတ်ကို တတိယလူ၏ ညာလက်သို့ ထည့်ပေးပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၁ ခ)

၁၀။ တတိယလူသည် ညာလက်ဖြင့်တုတ်ကိုလက်ခံပြီး စတုထွေလူ၏ဘယ်လက်သို့ ပြောင်းပေးရမည်။ စတုထွေလူသည် တုတ်ကို လက်ခံပြီး ပန်းဝင်သည်အထိ ပြေးပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၁ ဂ) နှင့် (ယ))

မှတ်သားရန်မှာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်ရာတွင် ပထမလူသည် ညာလက်မှ ကိုင်ရမည်။ ဒုတိယလူသည် ဘယ်လက်မှ ကိုင်ရမည်။ တတိယလူသည် ညာလက်မှုကိုင်ပြီး စတုထွေလူသည် ဘယ်လက်မှ ကိုင်ရမည်။



ပုံ (၂-၁၅ ၁ ဂ)



ပုံ (၂-၁၅ ၁ ယ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းကို မှန်ကန်စေရန် လေးယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၍ ရုပ်လျက်အနေအထားမှ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက်ပြေးလျက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအမှား ပြုပြင်ပေးပါ။
- ▲ တစ်ဦးမှတ်တစ်ဦး တုတ်ပြောင်းပေးခြင်း၊ တုတ်လက်ခံယူခြင်းကို အချင်းချင်းအချိတ်အဆက် မိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မိတာ ၄၀၀ ကွွင်းတွင် နေရာအလိုက် တာထွက်ရမည့်အနေအထားများကို လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကွွင်းမရှိပါက လက်ဆင့်ကမ်းပြေးမည့်သူ ၄ ဦးအား လက်တစ်ကမ်းအကွာအဝေးတွင် တန်းစီရပ်စေရေး ပေးသူ ယူသူ လေ့ကျင့်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် လွန်းပြန် ပြေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အခိုကအရျက်

- လက်ဆင့်ကမ်းတူတ်ကို ပထမတာတွက်သူများမှာ ကျွန်ုတေသန အားကစားသမားများသည် လက်ဆင့်ကမ်းအုပ်အတွင်းတွင်သာ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။

J-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း

နိဒါန်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် သက်ငယ်တန်း ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ယခုသင်ခန်းစာတွင် သက်လတ်တန်း၊ သက်ကြီးတန်း ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ၊ ဥပဒေ ကောက်နှုတ်ချက်များနှင့် တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူရမည်။



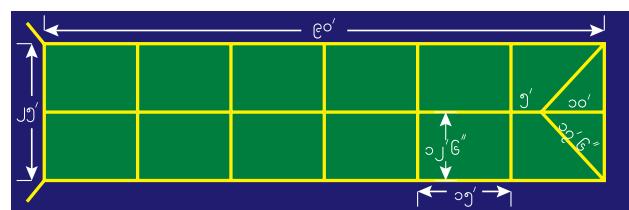
အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် မည်သို့ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သနည်း။
- ထုပ်ဆီးတိုးပြုပွဲများကို မည်သည့်အချိန်အခါတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သနည်း။

ကစားနည်းဥပဒေ ကောက်နှုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ

- တစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၇ ဦး၊ အရန် ၃ ဦး ရှိရမည်။ စုစုပေါင်း ကစားသမား ၁၀ ဦး ရှိသည်။
- သက်ကြီးတန်းကစားချိန် ပထမပိုင်း ၁၅ မီနဲ့ ခေတ္တရပ်နားချိန် ၅ မီနဲ့ ဒုတိယပိုင်း ၁၅ မီနဲ့ ကစားရမည်။
- ကစားနေစဉ်အတွင်း လူလဲ ကစားနိုင်သည်။
- လူလဲကစားလိုက နှစ်ဖက်စလုံး ၃ ယောက် လူလဲ ကစားနိုင်သည်။
- ကစားနေစဉ်အတွင်း အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခဲ့လျှင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအချိန်ကိုမှတ်၍ အချိန်ပို့ ကစားရမည်။
- ပထမပိုင်းကစားရန် ဒိုင်ချုပ်က ခေါင်သူကြီးများကိုခေါ်ပြီး ခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုင်းနှင့် အတား ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- ဒုတိယပိုင်းကစားသည်အခါပထမပိုင်းကစားစဉ်က တိုးသူကိုတိုးစေရမည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘယ်ညာတိုး၍ ယျဉ်ပြုပိုင်နေကြစဉ် လက်ဖြင့် လျမ်းပုတ်ဖမ်းနိုင်သည်။
- စည်းတစ်စဉ်းတွင် ၁ မီနဲ့အတွင်း လွှတ်အောင်တိုးရမည်။
- မိတိုင်း မိတိုင်း တိုးသူတား၊ တားသူတိုး၍ အပြန်အလှန် အချိန်ကုန်သည်အထိ ယျဉ်ပြုပိုင် ကစားစေရမည်။

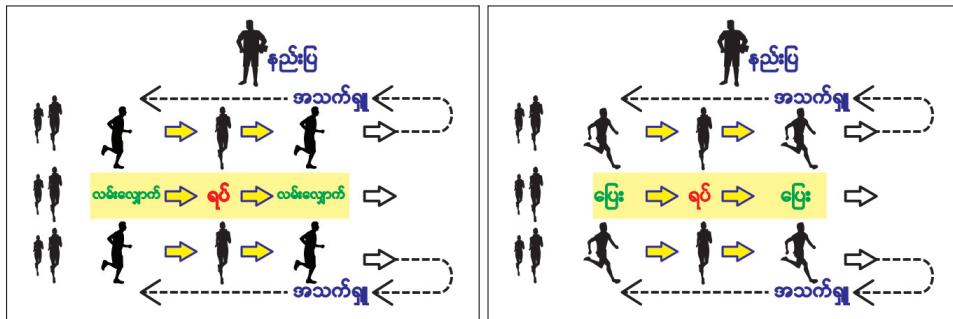
ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်း



ပုံ (J-၁၆)

တိုးသူလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- တိုးသူအတွက် ရှုံးသို့ လမ်းလျောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၁။ ပထမခေါ်အချက်ပေးလျှင် ရှုံးသို့ လမ်းလျောက်ပါ။
- ၂။ ဒုတိယခေါ်အချက်ပေးလျှင် ကျော်ခြေဖြင့် ရှုံးပါ။
- ၃။ ထိုအတိုင်း သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာမှ မူလနေရာသို့ အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး ပြန်လာပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၁ က နှင့် ခ)



ပုံ (၂-၁၇ ၁ က)

ပုံ (၂-၁၇ ၁ ခ)

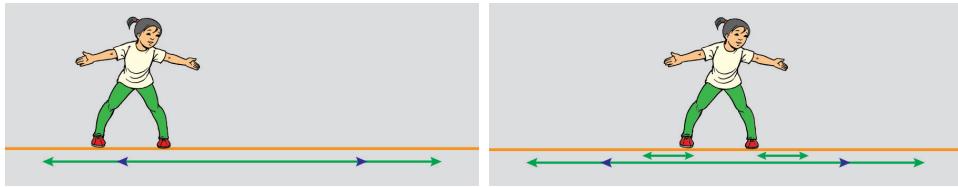
- တိုးသူပြုလုပ်ရမည့် ရှုံးသို့ပြေားခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၁။ အုပ်စွဲ၊ တန်ခိုခိုရပ်ပါ။
- ၂။ ဆရာက ခရာအချက်ပေးလျှင် ပြေား၍ နောက်တစ်ချက်ပေးလျှင် ရပ်ပါ။
- ၃။ ပုံပါအတိုင်း ပြေား၊ ပုံပါ၊ ပြေား၊ ပုံပါ ပြုလုပ်စေပြီး ပြေားရှိနိုင်တိုး၍ လေ့ကျင့်ပါ။
အမှုတ်စဉ် ၁ မှ ၃ အတိုင်း ရှုံးသို့ပြေားခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီး စတွက်သည့်နေရာသို့ လမ်းလျောက်သွား၍ စနစ်တကျ ရပ်ပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်းများ

- ၁။ အသင်းတစ်သင်းတွင် လူဦးရေ မည်မျှ လူလ ကစားနိုင်သနည်း။
- ၂။ သက်ကြီးတန်း ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်း၏ အလျားနှင့်အနံ့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းတွင် တိုးသူသည် မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

တားသူလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- တားသူအတွက် ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၁။ စည်းပေါ်တွင်ခြေခွဲရပ်၍ နေရာယူပါ။
- ၂။ ဘယ်သို့ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း ညာသို့ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
- ၃။ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းကို ဆရာက ခရာဖြင့်အချက်ပေးပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။
ပုံ (၂-၁၇ ၁ ဂ)

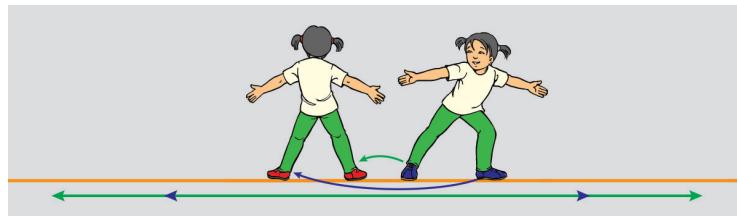


ပုံ (၂-၁၇ ၁ ဂ)

နောက်ပြန်လည့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လည့်ဖမ်းခြင်း)

ကိုယ်ကို ဘေးတိုက်ပြီးရာမှ နောက်ပြန်လည့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လည့်ဖမ်းခြင်း) ကို လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) စည်းပေါ်တွင် ခြေခဲ့ရပ်၍ နေရာယူပါ။
- (၂) ဆရာအချက်ပေးလျှင် ဘေးတိုက်ပြီးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၁ ဂ)
- (၃) ဘေးတိုက်ပြီးရာမှ ဆရာကခရာမှုတ်လျှင် (ပြန်လှော်လျှင်) နောက်ပြန်လည့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၁ ယ)
- (၄) ထိုအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၁၇ ၁ ယ)

တိုးသူ၊ တားသူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ ရွှေ့သို့လျော်ဗ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရွှေ့သို့ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြေးရာမှ နောက်ပြန်လည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း) များကို လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် မည်သည့်အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာ၏ တားသူပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခြေထောက်သည် မည်သို့ရှိနေရမည်နည်း။
- ၃။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် ဘေးတိုက်ပြီးရာမှ ပြန်လှော်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ကစားခြင်း

- (၁) အတိုးအတားကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်းပါဝင်စေ၍ ပြိုင်ပွဲပုံစံ လေ့ကျင့်ပါ။
- (၂) တစ်ဦးချင်း အတိုးအတားပြုလုပ်ရန်အတွက် နမူနာပြုလုပ်ပါ။
- (၃) အုပ်စွဲ့ထားသည့်အတိုင်း ဆရာကခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုးအတားရွေးချယ်ပြီး ပြိုင်ပွဲပုံစံကစားပါ။
- (၄) ကစားရန်အချက်ပေးလျှင် ခေါင်သူတို့ချင်း လက်ဖတ်ရှုကြ၍ ကစားပွဲကို စတင်ပါ။
- (၅) တိုးသူ ဘယ်ညာရွှေ့လျားသည့်နောက်သို့ တားသူသည် မျက်ခြည်မပြတ်လိုက်၍ ဖမ်းရမည်။

- (၆) တိုးသူသည် တစ်မိန့်အတွင်း စည်းကျဉ်းရန်၊ တားသူသည် တိုးသူမလွတ်စေရန် လက်ဆန္ဒ၍ လှပ်းဖမ်းရန် ကြိုးစားရမည်။ (တားသူသည် ဖမ်းစဉ်မှာ ခြောက်ဖက်လုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။) အတိုး အတား တစ်လှုညွှန်စီကို တစ်မိန့်အတွင်း လွတ်ရန်၊ မိရန် လေ့ကျင့်မည်။ ထိုနည်းသည် တစ်ဦးချင်း အတိုးအတားအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ညွှန်ပူးညွှန်ပိတ်အတွက် လေ့ကျင့်လျှင် ဒုတိယစည်းနှင့် တတိယစည်းကြားတွင် ပိတ်၍ လေ့ကျင့်ရန်၊ တိုးသူလွတ်မသွားစေရန်၊ ညက်သုံး၍ ကစားတတ်ရန်၊ အချင်းချင်းနားလည်းမြှုပ်ရန် အတွက်လေ့ကျင့်ပါ။

(၇) ကစားရာမှ တွေ့ကြံးရသော အခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

(၈) ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။

လျောကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ တားသူသည် တိုးသူကို မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း။
 ၂။ စည်းတစ်စည်းကို အခါန်မည်မျှအတွင်း လွတ်အောင်တိုးရမည်နည်း။
 ၃။ တိုးသူ ဘယ် ညာရွှေးလျားသည့်နောက်သို့ တားသူသည် မည်ကဲ့သို့လိုက်ရမည်နည်း။

● အမိန့်အချက်များ ●

၂-၃-၅ မြန်မာရိုးရပြင်းလုံးကစားနည်း

၁၃၁

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာ့ရိုးရာကတေးနည်းတစ်ချဖြစ်သော ခြင်းလုံးကတေးနည်း ပေါ်ပေါက်လာပုံ သမိုင်းကြောင်းများ၊ ခြင်းလုံးကတေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ခြင်းလုံးကတေးနည်းနှင့် ရင်းနှီးစေသောလူကြုံခန်းများ၊ အခြေခံထိချက်များ စသည်တို့ကို သင်ယူရမည့်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာရှိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

မြန်မာ့နိုးရာကတော်းနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကတော်းနည်းကို ရွှေ့ယခင်ကပင် မြန်မာနိုင်ငံအနဲ့အပြားတွင် ခတ်ကတော်းခဲ့ကြသည်။ သမိုင်းသူတေသာမီများ၏ အထောက်အထားများထဲတွင် ခရစ်သက္ကရာဇ်၏ ဂရာစုအနဲ့အပြားတွင် ပျော်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ခြင်းလုံးကို ရွှေ့ယခင်က အပန်းဖြေပျော်ရွက်ရန်အတွက် ခတ်ကတော်းခဲ့သည်။

၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ အာမှတ်ပေးစနစ်အမျိုးမျိုး ဥပဒေအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြင်ပွဲသလ္ာန် ကျင်းပလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၁၁ ခုနှစ်တွင် ကလေးခြင်းလုံးအသင်းများနှင့် ၁၉၂၇ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးခြင်းလုံးအသင်းများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ၁၉၅၃ ခုနှစ် ဖွန် လ၊ ၂၄ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာခြင်းလုံးညီလာခဲ့ကြီးကိုကျင်းပြီး ငါးအချိန်မှုတေသူ မြန်မာရှိုးရာခြင်းခတ်ပြင်ပွဲ စည်းမျဉ်းဥပဒေများကိုတရားဝင် အတည်ပြုပြောန်းခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးတို့ ၁၉၅၃ ခုနှစ် ဖွန်လ၊ ၃၀ရက်နေ့တွင် စတင်တည်ထောင် ဖွံ့စည်းခဲ့သည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကျင်းပသော ၂၂ ဗြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရုံအားကစား ဖိုင်ပွဲကြီးမှတစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခြင်းလုံးပြိုင်ပွဲအဖြစ် စတင်ထည့်သွင်းခဲ့သည့်အပြင် မြန်မာ့နိုးရာ ခြင်းလုံးကစားနည်းကို နိုင်ငံတကာသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ပြန်ပွားသွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ဂုဏ်ယူဝါးမြောက်ဖွယ်ရာ တောင်းလုပါသည်။

ခြင်းလုံးအကြောင်း

ခြင်းလုံးကို သဘာဝကြိမ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ကွင်း ၆ ကွင်း ပေါင်းစပ်လျက် အလွှာတစ်ခုတည်းဖြင့် ရက်လုပ်ထားသည်။ အပေါက်ကျယ်ကြီး (မျက်ကွက်) ၁၂ ပေါက်ပါရှိသည်။ ပုံ (၂-၁၈၊ ၁)

ဆုံးချက် (နာပေါက်) ၂၀ ရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲသုံး ခြင်းလုံးအလေးချိန်သည် ၈၀.၅ ကျပ်သား မှ ၁၀ ကျပ်သား ဖြစ်သည်။ အဝန်းမှာ ၁၈၀.၅ လက်မ မှ ၁၉၀.၅ လက်မ ဖြစ်၏။ အချင်းမှာ ၇၂.၆ လက်မ မှ ၆၆ လက်မ အထိ ဖြစ်သည်။



ပုံ (၂-၁၈၊ ၁)

ခြင်းလုံးကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

“ အပေးအယူ । ချစ်ကြည်ဖြူ । ခြင်းမူ စာဝ । မူ စိတ္တ ”

“ ပို ထောက် । ကောက် ခေတ် । ဤ ၄ ပုံ । အမြေသိချင် ” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပေးအယူပြုလုပ်ကာ ခတ်ကစားရခြင်း၊ ပို့ပေးခြင်း၊ ထောက်ဆယ်ခြင်း၊ ခြင်းကောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ကြရသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုရှင်းနှီးချစ်ခင်လာခြင်း၊ အပြန်အလှန်နားလည်မှုပိုလာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သောစိတ်ဓာတ်များရှိလာသည်။

ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြော၊ လက် တို့ဖြင့် မူတစ္ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ရောဂါကင်းဝေး၍ ကျွန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့်အကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ ခြင်းလုံးကို မည်သည့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသနည်း။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကို မည်သည့်ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သနည်း။

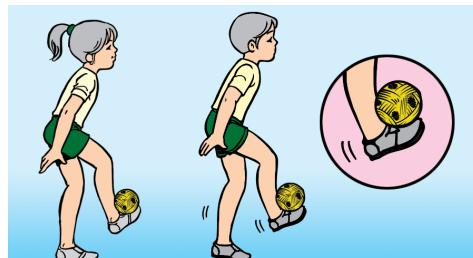
၃။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်ကိုဖော်ပြပါ။

၄။ ခြင်းလုံးကစားခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကိုဖော်ပြပါ။

ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့်ရင်းနှီးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခြင်း(၁)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ တစ်ယောက်စီ ခြင်းလုံးကို ခြေဖြင့်ညုပ်ကာ သတ်မှတ်ထားသောနာရာ တစ်နေရာသို့ရောက်အောင် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ခုနှစ်ပြီး သွားစေခြင်း။ ပုံ (၂-၁၉)



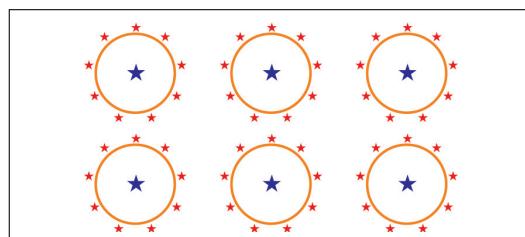
ပုံ (J-09)

လေ့ကျင့်ခြင်း(၂)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စွဲ၏ စက်ထိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်ပြီး ငါးစက်ထိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွှေးချယ်ပါ။
- ▲ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများက ခြေခံပြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ခတ်ပို့ရမည်။
- ▲ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (J-10)

လေ့ကျင့်ခြင်း(၃)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စွဲ၏ စက်ထိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်ပြီး ငါးစက်ထိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွှေးချယ်ပါ။
- ▲ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများက ဒူးဖြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ခတ်ပို့ရမည်။
- ▲ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (J-10)



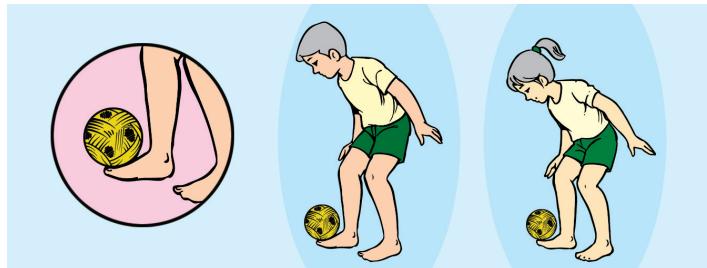
ပုံ (J-10)

အခြေခံထိချက်များအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

- (၉) ရွှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စွဲလိုက် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြင်းခတ်ပညာ၏ အခြေခံအကျဆုံး ထိချက်များကို ဆက်လက် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။
- (၂) မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မိုးမှာ ခြေဖျား (instep) । ခြေခွင့် (inside) । ဒူး (knee) । ဖဝါး (sole) । ဖနောင့် (heel) । ဖမျက် (outside) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း

- အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့် ခွဲပြီး ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရွှေသို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာ ရွှေပါ။ ခတ်ခြေ၏ ခြေဖျားများကို ကော့ထားရမည်။
- အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွွဲဗွဲတ်ပါ။ ဒါးကို အနည်းငယ် ကိုင်းညွှေတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော်၍ မူာ်က်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းထိရမည့် ထိချက်နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေဖျားထိချက်သည် ခြေဖိုးနှင့် ကော့ထားသောခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၁ ၁ က)



ခြေဖျားထိချက်

ခြေဖျားခတ်ဟန်
ပုံ (၂-၂၁ ၁ က)

- အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေပေါ်ဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။
- အဆင့်(၄) ခြေဖျားပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို ည်င်သာစွာပစ်ချွဲ့ပြီး တံကောက်ကွေးနှင့် မ၍တော့ခြင်း၊ ခြေဖျားကို ရွှေ့တိုး နောက်ဆုတ်တိုး၍ အနိမ့်ခတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေဖျားထိချက်နေရာကို ခြင်းလုံးထိပါ။

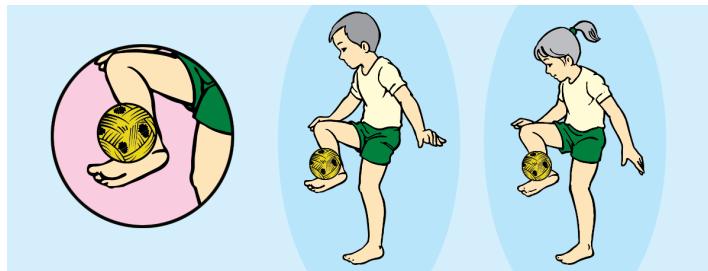
- အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလရပ်သည်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။
- အဆင့်(၆) ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာပြုလုပ်ပါ။

ခြေခွင့်ခတ်ခြင်း၊ ရူးပြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့်စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်စေပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြေခွင့်ခတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်သင်ကြားရမည့်ဖြစ်သည်။

ခြေခွင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့်စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

- အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရွှေသို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာ ရွှေပါ။ ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် ခတ်ခြေ၏အူးကို အပြင်သို့လှန်ကာ ပေါင်ဘေးကားလျက် အနေအထားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခြေခွင့်ထိချက်ကို မြင်နေစေရမည်။
- အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွွဲဗွဲတ်ပါ။ ဒါးကို အနည်းငယ် ကွွဲဗွဲတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော်၍ မူာ်က်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ခြေခွင့်၏ထိချက် နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေခွင့်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စိအောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့် ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသောနေရာဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၁ ၁ ခ)



ခြေခွင်ထိချက်

ခြေခွင်ခတ်ဟန်

ပုံ (၂-၂၁ ၁ ခ)

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက် ဖြင့် ကိုင်ပါ။

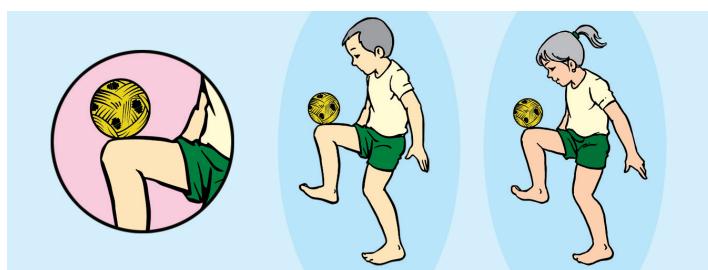
အဆင့်(၄) ခြေခွင်ပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို အနည်းငယ်မြောက်၍ ပစ်ချုပါ။ ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခြေခွင်ထိချက်ဖြင့် ထိအောင် ခြေခွင်ကို အပေါ်သို့ ပင့်၍ ‘မ’ ခတ်ပါ။

အဆင့်(၅) ခြေခွင်စက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

အဆင့်(၆) ခြေခွင်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။

၃ဗုံးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

အဆင့်(၁) ခြေခွင်စက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရွှေ့သို့ ခြေတစ်ဖေါ်စာရွှေ့ပါ။ ခတ်ခြေးဖနောင့်ကို မောက်ဖွံ့ဖြိုးနှင့်ထိလျက် ခြေဖျားကော့ထားရမည်။



၃ဗုံးထိချက်

၃ဗုံးခတ်ဟန်

ပုံ (၂-၂၁ ၁ ၉)

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွွားညွှတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကွွားညွှတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော်၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ၃ဗုံး၏ ထိချက်နေရာကို ကြည့်ပါ။ ၃ဗုံးထိချက်သည် ၃ဗုံးထိပိနှင့် ၃ လက်မအကွားအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက် ဖြင့် ကိုင်ပါ။

အဆင့်(၄) ခြင်းလုံးကို ၃ဗုံးအထက်အပေါ်သို့ အနည်းငယ်မြောက်ပြီးပစ်ပါ။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေး ခြေသလုံးနှင့်ပေါင် နီးကပ်စွာထားလျက် ၃ဗုံးဖြင့် အပေါ်သို့တည့်တည့်မ၍ ခတ်ပါ။ ၃ဗုံးထိရမည့် ထိချက်နေရာဖြင့်သာ ခြင်းလုံးကိုထိပါပါစေ။ ပုံ (၂-၂၁ ၁ ၉)

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပါ။

အဆင့်(၆) ဒုးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများအား အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- မြန်မာရှိုးရာခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မျိုးမှာ ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒုး၊ ဖတ်၊ ဖနောင့်၊ ဖမျက်တို့ဖြစ်သည်။
- ခြေဖျားထိချက်သည် ခြေဖိုးနှင့် ကော့ထားသောခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာဖြစ်သည်။
- ခြေခွင်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စီအောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့် ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသောနေရာဖြစ်သည်။
- ဒုးထိချက်သည် ဒုးထိပ်နှင့် ၃ လက်မအကွာအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

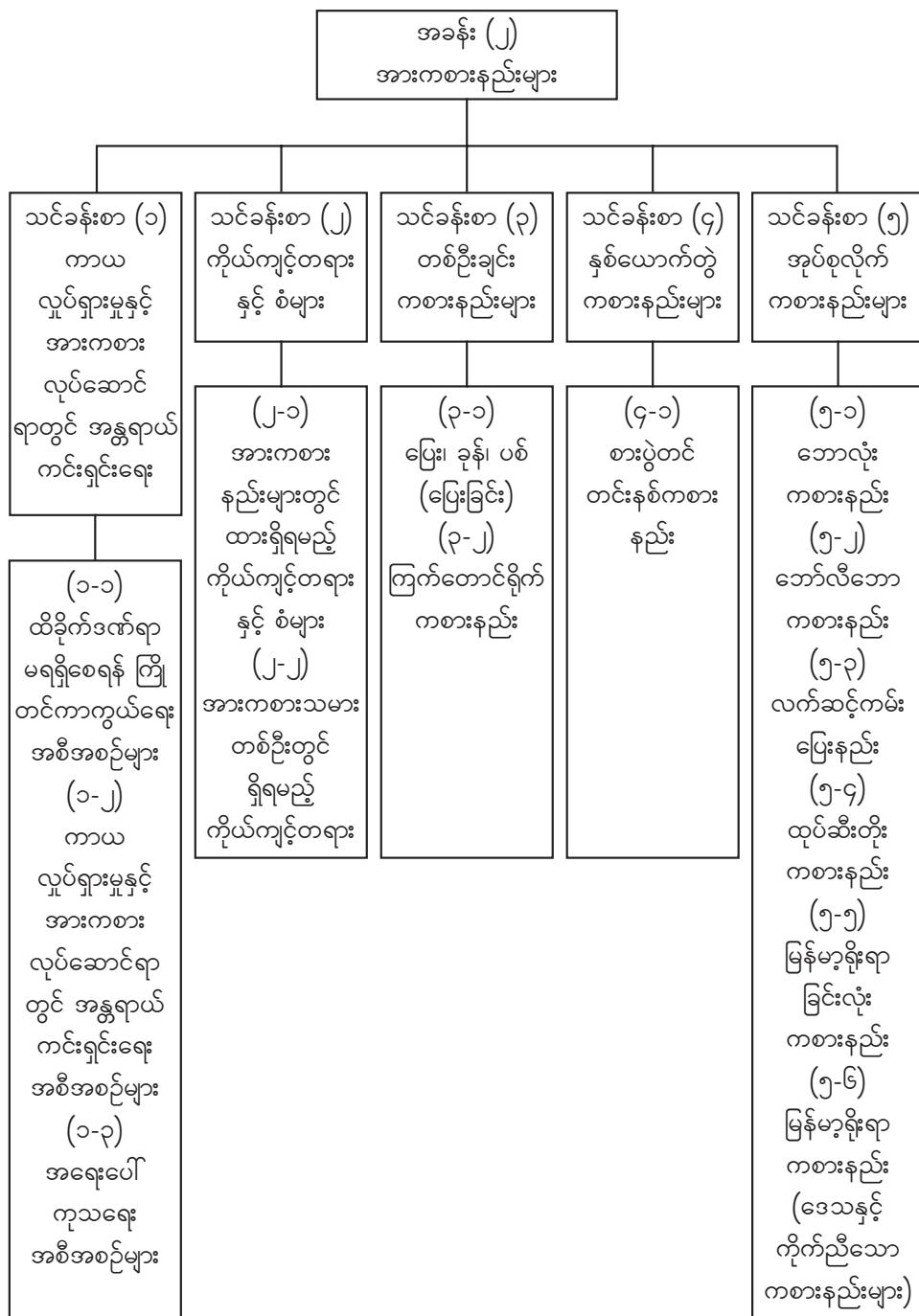
- ▲ အထက်သင်ခန်းစာပါ လေ့ကျင့်ခန်းများအား အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

J-၅-၆ မြန်မာရှိုးရာကစားနည်း (ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ကစားနည်းများ)

မိမိရပ်ရွာဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ရိုးရာကစားနည်းများကို သင်ကြားပေးရန် စာသင်ချိန် J ချိန် လျာထားပါသည်။

အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော ကစားနည်းများ သင်ကြားသည့်ပုံစံအတိုင်း သင်ယူကြရမည်။

အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်စွဲယ်သောကျိုးမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျိုးမာရေးနှင့် အာဟာရ

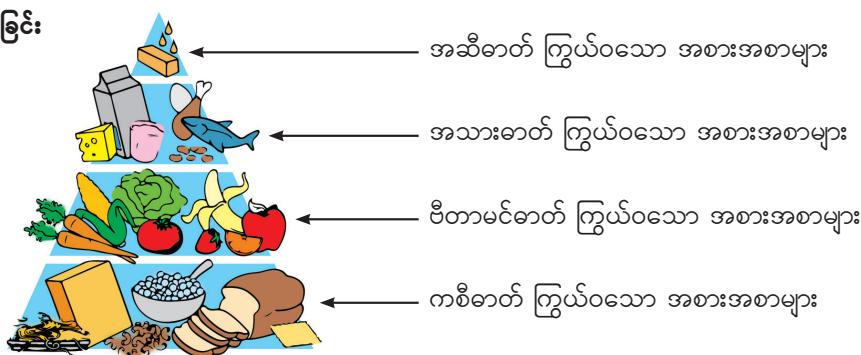
နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကျိုးမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများအကြောင်းနှင့် စားသောက်ခြင်းဖြင့်ရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို သင်ယူကြရမည်။

၃-၁-၁ အားကစားသမားများအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ

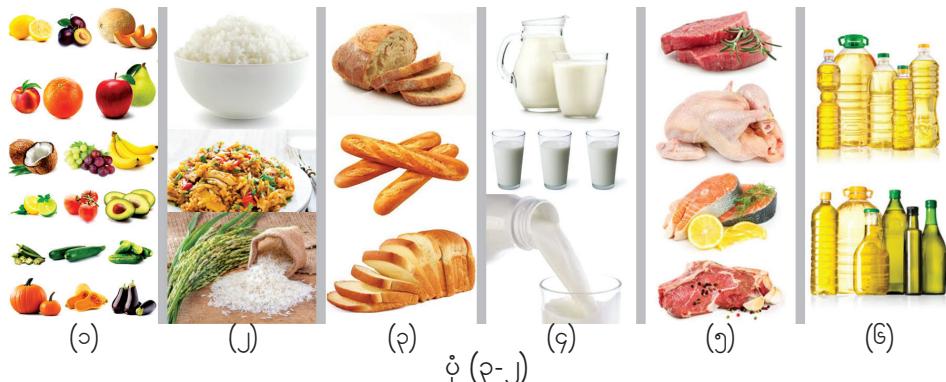
-  အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။
- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် မည်သည့်အစားအစာများ လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ အားကစားသမားများအတွက် အထူးလိုအပ်သော အစားအစာများကို ပြောပြုပါ။
- ၃။ သင်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြုပါ။

 ရုပ်ပုံများကိုကြည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကျိုးမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရများအကြောင်းဆွေးနွေးခြင်း



ပုံ (၃-၀)

ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပ်စလိုက်တင်ပြပါ။



အုပ်စုတစ်စုလွင် အထက်ပါ ပုံများမှ ၁ မှ ၆ တစ်ပုံစိကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

- ၁။ မည်သည့်အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေသနည်း။
 ၂။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများကို စားသံခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကော်လွှဲ ရရှိသနည်း။
 ၃။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများသည် သင်နေ့စဉ်စားသံသော အစားအစာတွင် ပါဝင်ပါသလား။

လေ့ကျင့်ရန်ဖော်များ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် စားသံးရမည့်အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။
 ၂။ သင်နေ့စဉ်စားသံးရန်အတွက် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များလိုအပ်သနည်း။
၃-၁-၂ အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံ
 စာသင်ချိန် ၁ တွင် သင်ယူခဲ့ရသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။
 ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် မည်သည့်အစားအစာများကို စားသံးရမည်နည်း။
 ၂။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်တွေ့နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ၊ အသားဝါးများကို ဖော်ပြပါ။

မှတ် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှု၍ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း



ပုံ (၃-၃)

- ▲ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ရှု၍ အုပ်စု ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူတိုင်း မိမိ၏ယူဆချက် များကို ရေးသားပါ။
- ▲ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်လီမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။
- ▲ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အကြေားများနှင့်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်စေရန်နှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတို့ကို မှတ်မိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

- ၁။ မိမိအားကစားလှပ်ရွားမှုပြုမည့် အခါနပေါ်မူတည်၍ အစာစားသောက်မှုကို မည်သူချင့်ခိုင် စားသောက်ရမည်နည်း။ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြုပါ။
- ၂။ ကိုယ်လက်လှပ်ရွားခြင်းနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြုပါ။
- ၃။ လူတိုင်း အဘယ်ကြောင့် အခါနမှုန် အပိုင်စက်အနားယူရန် လိုအပ်သနည်း။ အပိုင်စက်အနားယူ ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြုပါ။
- ၄။ အားကစားသမားများသည် မိမိကစားမည့်အားကစားနည်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ဝတ်စုံကို ဝတ်စုံစင်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။
- ၅။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်မှုရရန် မည်သူ ပြုလှပ်ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြုပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- အားကစားသမားများသည် ကျွန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်များနှင့် စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ကျွန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လှပ်ရွားမှုပြုမည့်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မည်ကဲသို့ စားသောက်ရမည်နည်း။
- ၂။ အပိုင်စက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်သနည်း။
- ၃။ ကုန်ခန်းသွားသောစွမ်းအားများ ပြန်လည်ရရှိစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွှေ့ချယ်စားသောက်ရမည်နည်း။

၃-၂ ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုန်းသောအပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျွန်းမာစေသောကစားနည်းများ

နိဒါန်း

ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုန်းသော အပန်းဖြေကစားနည်းများကို ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကျွန်းမာလာမည်။ ထိုအပြင် ကျွန်းမာသောကိုယ်ခွဲစွာတွင် ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ်များရရှိလာစေပြီး အာရုံစူးစုံစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူကြရမည်။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့်လေကျင့်ခြင်း

ကျွန်းမာရေးဖြာ သိမဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် တင်ပျော်ခွေထိုင်ရှု ခါးဆန္ဒထားပါ။ ပုံ (၃-၄ က) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်မနှစ်လက်ညီးထိပြီး ဗူးနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ပက်လက်ထားပြီး လက်သုံးချောင်းကို ဖြန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၄ ခ) အသက်မှန်မှန်ရှု၍ မျက်ခုံနှစ်ခုကြားကို အာရုံပြုပါ။



ပုံ (၃-၄ ၁ က)

ပုံ (၃-၄ ၁ ခ)

ပုံ (၃-၄ ၁ က)

အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ကိုတည်ပြိုမြင်စေပြီး သမာဓိအားကောင်း၍ အသိပညာဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးတွန်းအားပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်း

တင်ပျော်ခွဲလျက်အနေအထားမှ မျက်နှာရှေ့တွင် လက်မထောင်ပြီး ထိုလက်မကို ဖိုက်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၅၊ က) ၁ ပုံ (၃-၅၊ ခ) ၁၀ စတုန့်ခန်းအကြာတွင် လက်မကို ဘယ်ဘက်သို့အနည်းငယ်ရှေ့၍ လက်မရှေ့ရာသို့ မျက်လုံးဖြင့် လိုက်ကြည့်ပါ။ ဦးခေါင်းမလှည့်ရပါ။ (ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။) ပုံ (၃-၅၊ ဂ) ၁ ပုံ (၃-၅၊ ယ)

အထက်ပါအတိုင်း အပေါ်နှင့်အောက် မျက်လုံးကို လှုပ်ရှားပါ။ ပုံ (၃-၅၊ င) ၁ ပုံ (၃-၅၊ စ)



ပုံ (၃-၅ ၁ က)

ပုံ (၃-၅ ၁ ခ)

ပုံ (၃-၅ ၁ ဂ)

ပုံ (၃-၅ ၁ ယ)

ပုံ (၃-၅ ၁ င)

ပုံ (၃-၅ ၁ စ)

အကျိုးကျေးဇူး

မျက်လုံးကို မှန်ကန်စွာလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အမြင်အာရုံများ ကောင်းမွန်၍ အာရုံကြောအားကောင်းလာမည်။ လေ့ကျင့်နေစဉ် ခေါင်းကိုပြုခြင်းထားပြီး မျက်လုံးများကိုသာ လှုပ်ရှားပေးပါ။

ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

ပထမဦးစွာ အရိုးအဆိုတောင့်တင်းခြင်းကို လျှော့ကျစေသည့် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူကြရမည်။ ထိုင်၍လည်းကောင်း၊ မတ်တတ်ရပ်၍လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ခေါင်းင့်ခြင်း၊ ခေါင်းမေ့ခြင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရုပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကို မေးစွေနှင့် ရင်ဘတ်ထောက်သည်အထိ ငြိပါ။ ပုံ (၃-၆ ၁)

အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်ချုပါ။ ပုံ (၃-၆ ၁) (သုံးကြိမ် လုပ်ဆောင်ရန်)

(၂) ခေါင်း ဘယ်စောင်း၊ ခေါင်း ညာစောင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရုပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ နားရှုက်နှင့်ပုံးထိအောင် စောင်းပါ။ ပုံ (၃-၆ ၁)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို အလယ်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ ညာဘက်သို့ ထပ်စောင်းပါ။

ပုံ(၃-၆ ၁ ယ) (ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)

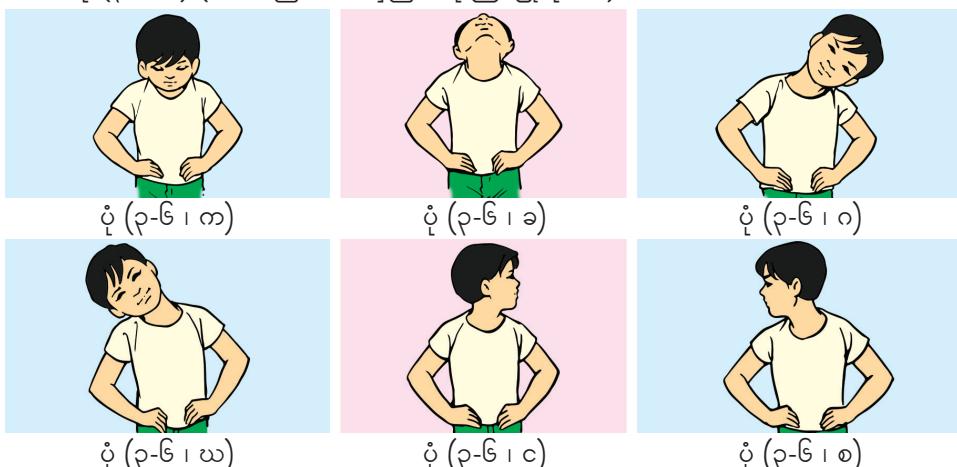
(၃) ခေါင်း ဘယ်ကြည့်၊ ခေါင်း ညာကြည့်

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရုပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်လျက် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၆ ၁ ခ)

အသက်ရှူသွင်းလျက် အလယ်သို့ တည့်တည့် ပြန်လှည့်၍ တစ်ဖန် ညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။

ပုံ (၃-၆ ၁ စ) (ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။)



(၄) ခေါင်းကို စက်ပိုင်းသဏ္ဌာန်လှည့်ပေးခြင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မ ခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရုပ်ပါ။

ခေါင်းကို စက်ပိုင်းသဏ္ဌာန် ဘယ် မှုညာ၊ ညာမှုဘယ် သုံးကြိမ်လှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၇ ၁ က)



ပုံ (၃-၇ ၁ က)



ပုံ (၃-၇ ၁ ခ)

စလှည့်စဉ် လေရှူသွင်းပြီး တစ်ပတ်ပြည့်တိုင်း လေရှုထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၇ ၁ ခ)

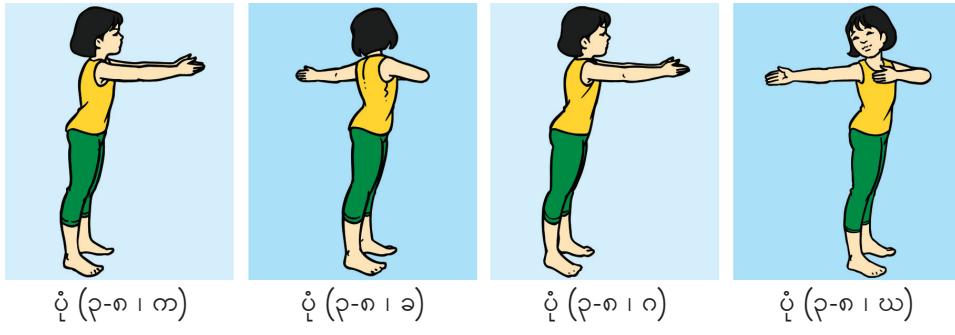
ခါးလေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်ကို ပုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူဗွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးများ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ က)

လက်နှစ်ဖက်လွှဲပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ဘယ်သို့လှည့်စဉ် ညာလက်သည် ဘယ်ပုံးသို့ ထိထားရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ ခ)

ထို့နောက် အသက်ရှူဗွင်းပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ဂ) ပြီးလျှင်ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ယ) (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။)

(ခါးလှည့်ချိန်တွင် အသက်ရှူဗွောတ်ပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် အသက်ရှူဗွင်းရန်)



ပုံ (၃-၈၊ က)

ပုံ (၃-၈၊ ခ)

ပုံ (၃-၈၊ ဂ)

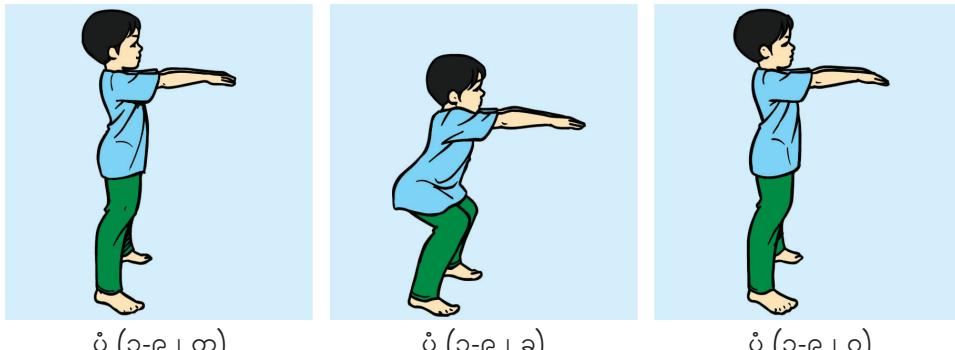
ပုံ (၃-၈၊ ယ)

ဇူးလေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်ကို ပုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ အသက်ရှူဗွင်း၍ လက်ကို ရွှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါး မောက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ က)

အသက်ရှူဗွောတ်၍ ခြေဖျားထောက်လျက် တစ်ဝက်ခန့် ထိုင်ချပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ခ)

ထို့နောက် အသက်ရှူဗွင်း၍ မတ်တတ်အနေအထားအတိုင်းပြန်နေပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဂ)
(သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၉၊ က)

ပုံ (၃-၉၊ ခ)

ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

အူး၏ အရိုးအဆစ်များ သန်မှာစေပါသည်။

မှတ်ချက် - ခြေထောက်အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျားမထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မတ်တတ်အနေအထား ကျင့်စဉ်

(က) ထန်းပင်ပုံစံ

ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ် ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က) အသက်ရှာသွင်း၍ လက်ကို ရွှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

လက်ချောင်းများချိတ်၍ အပေါ်သို့မြောက်စဉ် ဖနော့ခြွှုလျက် တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေဖျားထောက်၍ ဟန်ချက်ညီအောင် ရပ်ရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ၁၀ စက္ကန့်များ အသက်အောင်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

လက်ကို ဘေးဘက်မှ ပြန်ချုပါ။ ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှာထုတ်ပြီး ချိတ်ထားသော လက်ချောင်း များကို ဖြေလိုက်ပါ။ (နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ)



ပုံ (၃-၁၀၊ က)



ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)



ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်ခွဲ့သတည်ပြုမြင်ပြီး ကျောရိုးနှစ်အဖွဲ့အစည်းများကို ထိန်းပေးပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ မှုန်မှုန်ပြုလုပ်ပါက အရပ်ရှည်ပေါ်သည်။

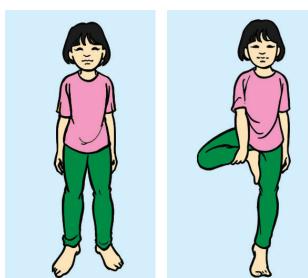
မှတ်ချက် - ခြေထောက်အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျားမထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) သစ်ပင်ပုံစံ

ခြေဖျားကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ က)

အသက်ရှာသွင်းစဉ် ညာဗူးကွေးပြီး ခြေဖော်ကို ဘယ်ဘက်ပေါင်မှာ အပြားလိုက် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်ဗူးကို ဆန့်တန်း၍ ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ထိုနောက် အသက်ရှာထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ က)

အသက်ရှာသွင်းလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန့်ရွှေ့မှ တစ်ဆက်တည်း အပေါ်သို့မြောက်ပြီး



ပုံ (၃-၁၁၊ က)



ပုံ (၃-၁၁၊ ခ)



ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)



ပုံ (၃-၁၁၊ ဟ)

လက်ထဝါးကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ခ) ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ) ပုံ (၃-၁၁၊ ယ) ၅ စက္ကန်မှု ၁၀ စက္ကန် လုပ်ဆောင်ပါ။

ထိုနောက် အချက်ပေးလျှင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး လက်နှင့်ခြေကို ပြန်ချပါ။ ဘယ်ခြေဖြင့် ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

အကျိုးကျေးဇူး

ဦးနောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညီပေးပါသည်။ ဖုတ်လတ်ပေါ့ပါးပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်ပေါ့ပါသည်။

(၃) လက်မှုခြေအထိ ဆန့်ထုတ်ခြင်း

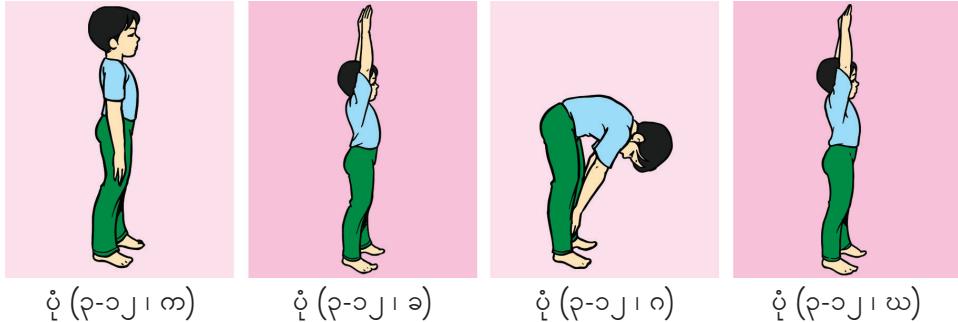
မတ်တတ်ရပ်လျက် ခြေအနည်းငယ်ခွဲပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က) အသက်ရှူလျက် လက်ကိုဘေးမှ အပေါ်သို့ မြောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခါးကိုအောက်သိခိုးချရာ လက်ထဝါးကို ကြော်ပြင်နှင့်ထိစဉ် နှုံးနှင့် အူးကို မိမိခံနိုင်ရည်ပေါ်မှတည်၍ ထိကပ်ပါ။ အူးမကေးရပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ဂ)

ထိုနောက် အသက်ရှူသွေးပြီး ခါးပြန်မတ်စဉ် လက်များကို အပေါ်သို့မြောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ယ)

အသက်ရှူထုတ်၍ လက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က)

(နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။)



အကျိုးကျေးဇူး

ခါးရှုံး ကျောရှုံးဆစ်များကို ပြေလျှော့စေပြီး တောင့်တင်းမှုများမှ ကင်းဝေးပေါ့ပါသည်။ အစာကြော်ပြီး ဝင်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

(၄) လှည်းဘီးထက်ဝက်ပုံစံ

ခြေထောက် အနည်းငယ် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က)

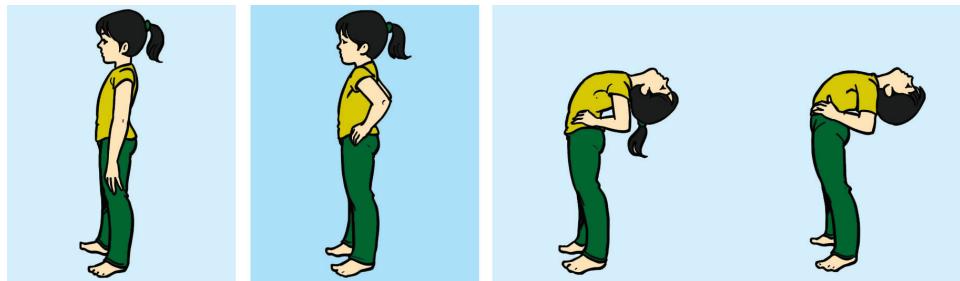
အသက်ရှူသွေးလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်တွင် လက်ထဝါးပြန်၍ ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ခ)

အသက်ရှူထုတ်လျက် ခါးကိုနောက်သို့ လှန်ချုပြီး ကော့ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ဂ)

အသက်ရှူသွေးလျက် မတ်တတ် အနေအထားဖြင့် ပြန်နေပါ။

ထိုနောက် လက်ကိုပေါင်ဘေးသို့ချုပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က)

(နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် အထိပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၃ ၁ က)

ပုံ (၃-၁၃ ၁ ခ)

ပုံ (၃-၁၃ ၁ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူးရှုံး

ကျောရီများကို သန်မှာစေပြီး နှစ်ကြောများကို ထိန်းညီပေးပါသည်။ အဆုတ်အသား ကောင်းမွန်၍ အသက်ရှုံးချောင်းစေပါသည်။

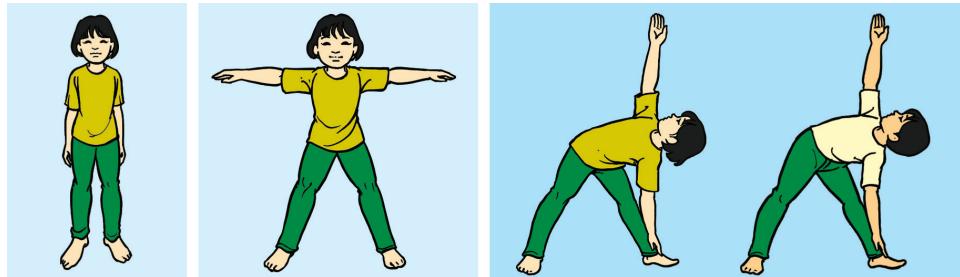
(၅) သုံးထောင့် အနေအထားပုံ

မတ်တတ် အနေအထားမှ အသက်ရှုံးသွင်းလျက် ဘယ်ခြေကို သုံးပေခန်းဘေးသို့ လက်နှစ်ဖက်နှင့် အတူ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၄ ၁ က ခ)

အသက်ရှုံးထုတ်လျက် ဘယ်ခြေဖော်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့လျည်ဖြီး ဘယ်လက်ကို ခြေဖော် ဘေးတွင်ချစ်ရ ညာလက်ကိုအပေါ်သို့ မျက်နှာနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မြောက်ထားရမည်။ ပုံ (၃-၁၄ ၁ ဂ)

ထိုနောက် အသက်ရှုံးသွင်းပြီး မတ်တတ်အနေအထား ပြန်နေပါ။ ညာဘက်သို့ တစ်လှည့်ပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)

မှတ်ချက် - ခါးကိုင်းရာတွင် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၃-၁၄ ၁ က)

ပုံ (၃-၁၄ ၁ ခ)

ပုံ (၃-၁၄ ၁ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူးရှုံး

ခြေသလုံး၊ ပေါင်း ခါးကြွက်သားများကို သန်မှာစေပါသည်။ ကျောရီး တောင့်တင်းမှုကို ပြေလျှော့စေပြီး အဆုတ်ကို အားကောင်းစေပါသည်။

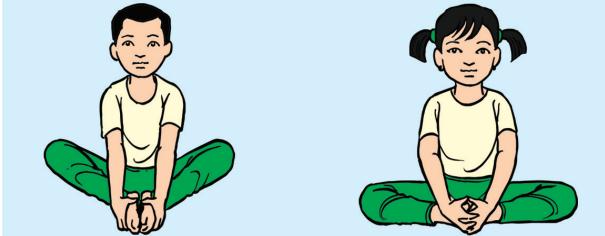
ထိုင်လျက်အနေအထား ကျင့်စဉ်**(၁) ထိုပြာပုံသဏ္ဌာန်**

ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေနှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ကို တင်ပါးဘေး ခါးနားတွင်ချပါ။ ခါးဆန့်၍ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၅ ၁ က)

ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကျွေး၍ ခြေဖဝါးချင်းကပ်လျက် အတွင်းဘက်ကို ဆွဲယူချိန် အသက်ရှုသွင်း၍ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ဆုံးကိုင်ပြီးချိန်တွင် အသက်ရှုထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၅၊ ခ) ထိုနောက် ဒူးကို လိပ်ပြောတောင်ပံ့ခတ်သကဲ့သို့ အထက်အောက် ဖြည့်ညွှေးစွာလှပ်ရှားပါ။



ပုံ (၃-၁၅၊ က)



ပုံ (၃-၁၅၊ ခ)

အကျိုးကျေးဇား

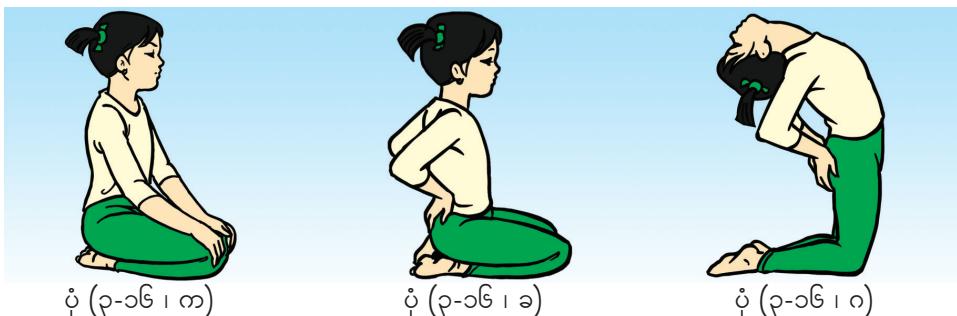
ဒူး တောင်ပံ့ခတ်သည့်ပုံစံ လိပ်ပြောသဏ္ဌာန်လေ့ကျင့်စဉ်ကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ် တည်၌မြိမ်ပေါ်သည်။ ဒူးခေါင်း၊ ခါး၊ တင်ပါးဆုံး နာကျင့်မှုကို ပျောက်ကင်း ကောင်းမွန် စေသည်။

(j) ကုလားအုတ်ပုံစံ

အသက်ရှုသွင်းလျက် ခြေနှစ်ဖက် ပုံဆစ်တုပ်၍ ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးခေါင်းပေါ်သို့ တင်ပြီး ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၆၊ က)

လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်တွင် ထောက်ပြီး ဒူးဆန်ပါ။ အသက်ရှုထုတ်၍ ခါးကော့ပါ။ ၁၀ စတုန်းမှ စတုန်း ၃၀ ပြုလုပ်စဉ် အသက်မှုန်မှုန်ရှုပါ။ ပုံ (၃-၁၆၊ ခ) (၃-၁၆၊ ဂ)

ထိုနောက် ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ထိုင်ချုပါ။



အကျိုးကျေးဇား

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပေါ်သည်။ နှုလုံး၊ ဦးနောက် သွေးလည် ပတ်ခြင်းကို အထူးကောင်းမွန်စေပေါ်သည်။

(၃) ယန်ပုံစံ

ပုံဆစ်တုပ်ထိုင်၍ ဒူးခေါင်းကို ကားလိုက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၇၊ က)

လက်ဖဝါးကို ဒူးနှစ်လုံးကြားတွင် ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၇၊ ခ)

အသက်ရှုထုတ်၍ ကိုယ်ကိုမျောက်ချရာ မေးစွေနှင့်ကြမ်းပြင် ထိနေရမည်။

ပုံမှန် အသက်ရှုပါ။ ပုံ (၃-၁၇၊ ဂ)

၁၀ စတ္တန်ပြည့်ပါက အသက်ရှာ့သွင်းလျက် လက်ကို မူလနေရာ ရောက်အောင် ပြန်ဆွဲယူပြီး ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ထိုနောက် ခြေကို ပြန်ဆန်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်ထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)



အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့စေသည့်ပြင် ဒေါသကို ဦးမြိမ်းပေါ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သရုပ်ပြ သင်ကြားသည့်အတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုနောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကြည့်ရှု၍ ပြပြင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ယောဂကျင့်စဉ်သင်ကြားရာတွင် အသက်ရှာ့သွင်း၊ ရှာထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှ မှန်ကန်စေရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလျက် အချင်းချင်း ကူညီအားပေး လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အတူတကွ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။

အခိုကအရျက်

- ကျွန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ရရှိစေရန် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျွန်းမာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

နေ့စဉ် အားလပ်သောအချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ပါ။

မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို မိမိနှင့်အတူပါဝင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။

၃-၁ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်

၃-၃-၁ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးခွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဂုံး

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများကို သင်ယူရမည်။ ငါးတို့မှာ ကျွန်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင့်မှုတို့နှင့်ဆက်ဆွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျွန်းမာရေးနှင့်ဆက်ဆွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ ပါဝင်သည်။

ကျွန်းမာဖျက်လတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကင်းစွာဖြင့် ထိန်းသိမ်းနှင့် သော စွမ်းရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဟုခေါ်သည်။



အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျိုးမှာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သနည်း။
- ၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများ၊ ကျိုးမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု အပန်းဖြော်ပြုစွာ သင်ခန်းအမျိုးအစားများကို သင်သိသလောက် ပြောပြုပါ။



ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေး ဆွဲရန်အတွက် ကျိုးမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတိန္ဒုင်းဆက်နှယ် သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပိုမိုစိတ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

ဆွေးနွေးချက်များ၏ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။

ရေးဆွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သောအစိတ်အလိုင်းများကို တွေး၊ တွေ့၊ မျှ၊ ဝေနည်းဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းမပြုလုပ်မဲ ရွေးချယ်သည့်သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ရ မည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖော်ပြပါ ကားချင်ကို ပိုးစွာလေ့လာပါ။

သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်	လေ့ကျင့်ခန်းများ / လုပ်ငန်းများ
ကျိုးမာရေးနှင့် ဆက်နှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ကြိုက်သားနှင့် နှုလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> - ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေလေ့ကျင့်ခန်းများ - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်(၃) - ပြေားခြင်းအမျိုးမျိုး - အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ပျေားပျောင်းမှု၊ လျှင်မြန်ဖျော်လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခွန်အားရရှိမှုတို့ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> - ကြိုးချုပ်ခြင်း - ခုန်ခြင်း အမျိုးမျိုး - အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း - လက်ထောက်တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်း - ပေါ့ပါး ဖျော်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း - အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး
ကျိုးမာရေးနှင့် ဆက်နှယ်သော အပန်းဖြေ ကစားနည်းများ	စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျိုးမှာဖွံ့ဖြိုးလာရန်	<ul style="list-style-type: none"> - ယောဂကျင့်စဉ် - မတ်တတ်ရပ်ကျင့်နည်း - ထိုင်လျက်ကျင့်နည်း

မှတ်ချက်။ ဤသင်ခန်းစာသည် ကျိုးမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကျိုးမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြော်ပြုစွာ သင်ခန်းအမျိုးအစားများ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆွေးနွေးရန်

- ▲ အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြု ဆွေးနွေးရန်
- ▲ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရေးဆွဲထားသောလုပ်ငန်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပြု ဆွေးနွေးစွာပြန်

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ သင်၏အဖွဲ့ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်သင်ခန်းစာကို ရွေးချယ်ထားသနည်း။
- ၂။ သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများအတွက်ရွေးချယ်ထားသော သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ကျိန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုန်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၄။ ကျမ်းကျင့်မှုနှင့်ဆက်နှုန်းသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သနည်း။

ကျိန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

နိဒါန်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကျိန်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင့်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတိနှင့်ဆက်နှုန်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေစဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် ရေးဆွဲရမည့်အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

ထိုအစီအစဉ်သည် သင်၏သူငယ်ချင်းများအတွက် ရက်သွားတစ်ပတ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အတူတကွ ရေးဆွဲရမည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

- အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ ရက်သွားတစ်ပတ်အတွက်ရွေးချယ်ရန် ဆွေးနွေးရမည်။
 - ၂။ ဦးစွာ အုပ်စုအဖွဲ့၏အမည်ကို ရွေးချယ်ပါ။ (ဥပမာ-ပန်း၊ အရောင်များ၊ အသီးအမျိုးမျိုး၊ အခြား)
 - ၃။ မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ညွှန်ပြု၍ ရွေးချယ်ပါ။
 - ၄။ လုပ်ငန်းတိုင်းတွင် တစ်နှေ့တာအတွက် မိနစ် ၃၀ ဖြစ်ရမည်။
 - ၅။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရာတွင် သင်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရမည်။ သို့မှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျိန်းမာသန်စွမ်းလာမည်။
 - ၆။ ရှေ့တွင် သင်ပြထားပြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ တစ်ပတ်အတွက် သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

နှမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် -----၊ စာသင်နှစ် -----၊ အတန်း -----

အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရက် ----- မှ -----

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရည်မှုးချက်

ထောက်ပြုပြီးအတိုင်းအတိုင်း ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်။

ရက်	ပြုလုပ်မည့်လေ့ကျင့်ခန်း	အချိန်	ကြာချိန်
တန်လှေ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြော်သားဆန့်ထုတ်ခြင်း အကြော်လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း အကြော်လျှော့လေ့ကျင့်ခန်း	၄ : ၀၀ ၄ : ၁၀ ၄ : ၂၅	၁၀ မီနဲ့ ၁၅ မီနဲ့ ၅ မီနဲ့
အရှိ			
ပုံးပွဲဟူး			
ကြောသပတေး			
သောကြာ			

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ပိမိရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာသို့တင်ပြ၍ အကြံ့ဥက္ကာ ရယူပါ။
- ▲ ဆရာတော်အကြံ့ပြုချက်အရ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကိုစပ်ပြု၍ ပြန်လည်ထိန်းပြင်ဆင်ပါ။
- ▲ ဆရာတော် အတည်ပြုချက်ရရှိသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အတိုင်း အဖွဲ့ဝင်အားလုံး မိန့် ၂၀ ခုနှင့် လက်တွေ့သရှင်ပြုပါ။
- ▲ ကျိုးသောကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး၏ အကြံ့ပြုချက်ကိုရယူပါ။

လေကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့် လေကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ တစ်ပတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်း ၃ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျိုးမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း

နိဒါန်း

စာသင်ချိန် ၁ တွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ် ပြင်ဆင်ပြီး မိမိနေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့် လေကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည် တင်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ထိုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဖြစ်လာရန် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် လေ့လာကြော်မည်။

ဤသင်ခန်းစာသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲ တိုးတက်လာမှုကိုသတိပြုမိရန် အပုပုစွာအလိုက် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲသည့်အခါ ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ် ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသောရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ သင်တို့၏ ကျိုးမာရေး

တိုးတက်မှု ရလဒ် ရှိ မရှိကို ကိုယ်တိုင် လေ့လာခံစားသိရှိရမည် ဖြစ်သည်။
 လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်စဉ် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြေဆို၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြောင်းလဲမှုကို
 သိရှိရန်အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လေ့လာပါ။

၁။ သင်တို့၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ရေးဆွဲထားသနည်း။
 ၂။ သင်တို့ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းများကို အဖွဲ့ဝင်တိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။
 ၃။ ကျွန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်
 လာပါသလား။

အောက်ဖော်ပြုပါပဲစုံကို အဖွဲ့လိုက် လေ့လာပါ။

အစီတ်အပိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း	လုပ်ငန်း	အခါန် အတိုင်းအတာ	ရလဒ်
သွေးပူ ပြုလုပ်ခြင်း	ဆန်ထူတ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀မိနစ်	မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည် ပျော်ပျောင်းမှ ရှိလာပြီး ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်သည်။
ခွန်အားအတွက် ပြုလုပ်ခြင်း	အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၅မိနစ်	ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သနမှ လာမည်။
အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း	ခါးရွှေကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း	၅မိနစ်	ကြွက်သားများ နာကျင့်မှု သက်သာစေမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ
 ၃။ ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲလာပါသလား။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့
 ခံစားရသနည်း။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုမရှိခဲ့လျှင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လိုစိတ်
 ရှိပါသလား။ အကြောင်းပြ ဖြေဆိုပါ။
- ၄။ တိုးတက်မှုရလဒ်များ ရရှိပါက သင်တို့၏ ခံစားချက်ကိုဖော်ပြပါ။

အစီအစဉ်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ

သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အခါန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်သည့် ရည်ရွယ်
 ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျွန်းမာရေး၊ ကျမ်းကျင့်မှု အပန်းဖြေမှုတိန္ဒု့ဆက်နှယ်သော
 လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သိရှိရန်အတွက် စောင့်ကြည့်
 မှတ်သားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါယေားကိုလေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်
- သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါသလား။		
- ရေးဆွဲထားသည့်လုပ်ငန်းတွင် သတ်မှတ်အချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- လုပ်ဆောင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ဆွင်မှုရရှိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်နောက်ပိုင်းတွင် တိုးတက်မှု ရလဒ်ကို သင်သတိပြုမိပါသလား။		
- အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှုတစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- သင့်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက ရေးဆွဲသောလုပ်ငန်း အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုကို ခံစားမိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်စဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူပါသလား။		
- ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်စဉ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ကြံ့တွေ့နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		

အစီအစဉ်ကို နေအလိုက်လေ့လာမြင်း

နိဒါန်း

စာသင်ချိန် ၁၂၂ ကို သင်ယူပြီးနောက် နေ့အလိုက် ရေးဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်ကို မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြမည်။
အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာပုံစံကို အုပ်စုအလိုက် လေ့လာပါ။

နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် သစ္စာပန်း အတန်းနှင့်တန်းခဲ့ ဆဋ္ဌမတန်း၊ တန်းခဲ့ (၁)၊
အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် မတ်လ (၁၀) ရက် မှ (၁၄) ရက်ထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်။ ကျိန်းမာမှု၊ ကျမ်းကျင်မှု၊ အပန်းပြုမှုတိန္ဒြုံးဆက်နှုန်းယော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်။ ကျိန်းမာရေးနှင့်ဆက်နှုန်းယော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

နေ့	လုပ်ငန်း	အချိန်	ကြာချိန် မိနစ်	ဟူတ်	မ ဟူတ်	ပြုလုပ် မည့် အချိန်
တနင်္လာ မတ်လ ၁၀ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြော်သားဆန့်ထုတ်ခြုံးလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ငါး၀၀ ငါး၁၀ ငါး၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
အိပ် မတ်လ ၁၁ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း နှုလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြာတို့၏ ခံနှိုင် ရည်ရှိမှုလေ့ကျင့်ခန်း (ရဲရဲပြီးခြင်း၊ ကြီး ခုံခြင်း) သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၃း၃၀ ၃း၄၀ ၃း၅၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ဗုဒ္ဓဟူး မတ်လ ၁၂ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ငါး၀၀ ငါး၁၀ ငါး၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ကြာသပတေး မတ်လ ၁၃ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၃း၃၀ ၃း၄၀ ၃း၅၅	၁၀ ၁၅ ၅			
သောကြာ မတ်လ ၁၄ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လျှင်မြန်ဖျော်လတ်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ငါး၀၀ ငါး၁၀ ငါး၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			

မှတ်ချက်။ ဖော်ပြပါဒယားသည် နှုန်းမှုပုံစံသာ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း
နေ့၊ ရက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်တို့ကို သင့်တော်သလို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

အစီအစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို သုံးသပ်ပါ။ မှန် မှား
ရွှေ့ပါ။

အကြောင်းအရာ	မှန်	မှား
- လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပုံမှန်ပြုလုပ်လျှင်စိတ်ရောကိုယ်ပါကျင်းမာပျော်စွင်မှုရရှိမည်။		
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လျှင် ကျင်းမာမှုကို မြင့်တင်ပေးနိုင်မည်။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စွမ်းအားများပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။		
- အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုရရှိသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါ။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သာ အားကတားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။		
- အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီး တိုးတက်မှ ရှိလာမည်။		
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းတတ်လာသည်။		
- အတွေ့အကြံမရှိ လေ့ကျင့်မှုပြုရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးရမည်။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် လုခြုံစိတ်ချုမှု ရှိရန်လိုအပ်သည်။		

ရွှေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

(အမှား) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။ ရရှိသာ အဖြေများအပေါ်မှုတည်၍ သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

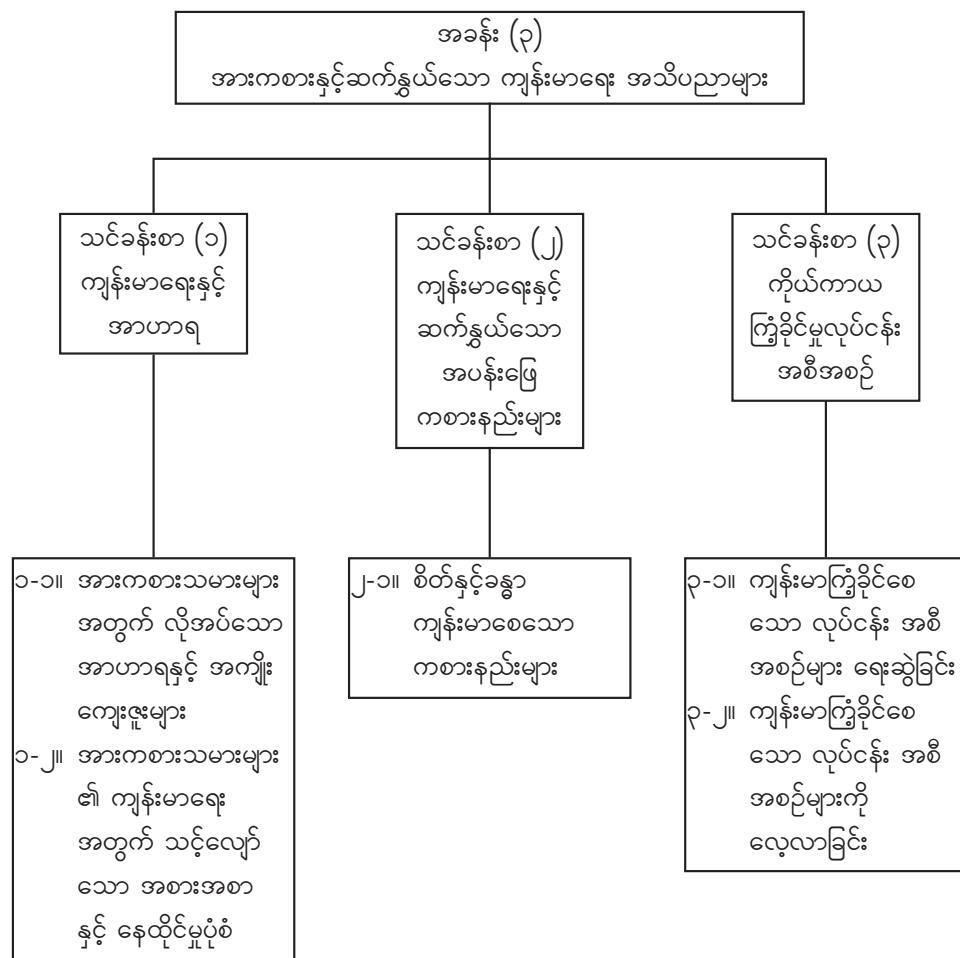
အမိကအချက်များ

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို အချင်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ကျင်းမာပျော်စွင်လာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာသွက်လက်ပျော်ပျော်းမှ ရှိလာမည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ပါက ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှ ပိုရှိလာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းတွင် အရေးကြီးသာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နာကျင့်မှုကို ကာကွယ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကြိုက်သားနှင့် သွေးကြောများ အားကောင်းလာပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျင်းမာပျော်စွင်သော လူနေ့မှုဘဝကို ရရှိမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တိုးတက်မှုရလဒ်အပေါ် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



ကာယပညာသာသာရပ်၏ ခက်ဆစ်အဓိပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု (Physical Fitness)	ကိုယ်ခန္ဓာ အချို့အစားကျန်၍ ကြံ့ခိုင်မှု
ပေါ်ပါးဖျတ်လတ်မှု (Agility)	လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်လျင်မြန်မြန် လှပ်ရှားနိုင်မှု
ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)	လှပ်ရှားနေစဉ် သို့မဟုတ် ရပ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လဲကျမသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု
နှုလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance)	လှပ်ရှားမှတစ်ခုပြုလှပ်ရန် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ရရှိ စေရန်အတွက် နှုလုံးမှ လှပ်ရှားမှုပြုသောကြံ့ချက်သားသို့ လေ (အောက်ဆီရှင်) ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှု
အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)	ကျိုးမာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မထူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်ကျစွာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း
ပူးပေါင်းလှပ်ရှားခြင်း (Coordination)	လှပ်ရှားမှတစ်ခုပြုလှပ်စဉ် ကြံ့ချက်သားများကို အတူတကွ ပူးပေါင်း လှပ်ရှားစေခြင်း
ပျော်ပျော်မှု (Flexibility)	အလွယ်တကူ ကော်မူနိုင် ဆန့်နိုင်ခြင်း
မြစ်ပြေးခြင်း (Jogging)	ဖြည့်ဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ပြေးခြင်း
ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance)	အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ကြွက်သားတစ်ခု သို့မဟုတ် ကြွက်သားအုပ်စုတစ်စု၏ ထပ်ကာထပ်ကာ လှပ်ရှားနိုင်မှု
စွမ်းအား (Power)	ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွမ်းရည် သို့မဟုတ် ခံနိုင်ရည်
လျင်မြန်မှု (Speed)	တစ်စုံတစ်ခုကို မြန်ဆန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု
အကြောလျော့ခြင်း (Stretching)	လှပ်ရှားမှ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလှပ်ရာတွင် အသံးပြုမည့်ကြွက်သားကို လှပ်ရှားရလွယ်ကူရန် ပြုလှပ်ခြင်း

