

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

## ကာယပညာ တတိယတန်း





ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ  
တတိယတန်း



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရှိးညွှန်းတမ်းအသစ်များ  
ရေးဆွဲပြုစုံအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်ရေးအောက် (JICA) က နည်းပညာပုံးပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

## မာတိကာ

အစဉ်:	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မကစားမိန္ဒင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁
၂	ပျော်ရွင်လူပ်ရှားအားကစား	၃
၃	ကိုယ်လက်လူပ်ရှားကစားကြမယ်	၆
၄	ခုန်ခြင်း	၈
၅	ပြေးခြင်း	၁၀
၆	ဟန်ချက်ညီမျှမှ(ချိန်ဆူမှ)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၄
၇	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၁၈
၈	ကြိုးခုန်ခြင်း	၂၆
၉	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း	၃၂
၁၀	ကွဲ့ဖြတ်ကျော်ကစားနည်း	၃၄
၁၁	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း	၃၆
၁၂	နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း	၃၈
၁၃	တည်ဆောက်ကစားနည်း	၄၀
၁၄	သုံးချောင်းထောက်ပြေးကစားနည်း	၄၄
၁၅	စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း	၄၈
၁၆	ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း	၅၂
၁၇	ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း	၅၆



အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

## အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ



မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင်ခန်းစာတိုင်းလူပုံရားမှုတွေ  
မပြုလုပ်ခင်မှာ လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို  
လူပုံရားမှုတွေပြုလုပ်ပြီးတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လူပုံရားမှု  
တွေကို သွက်လက်လွယ်ကူစွာလူပုံရားနိုင်လာမယ်။

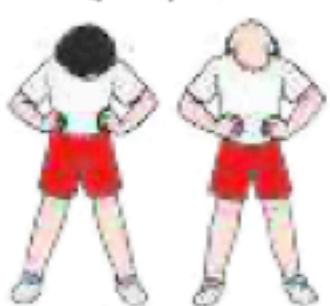
### ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း



### ရှေ့နောက်ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း



### ခေါင်းင့်မော့ လေ့ကျင့်ခန်း



### ပုံးရှေ့နောက်ပိုက်လုည် လေ့ကျင့်ခန်း



### ဂျီးညွတ်ကွေး

### လေ့ကျင့်ခန်း



### အသက်ရှု။

### လေ့ကျင့်ခန်း

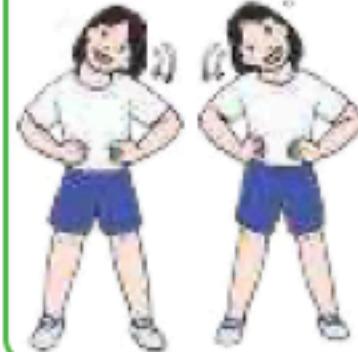


အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဘေးဘယ်ညာခုန်  
လေ့ကျင့်ခန်း



ခေါင်းဘယ်ညာစောင်း  
လေ့ကျင့်ခန်း



လက်ဝိုင်းလှည့် လေ့ကျင့်ခန်း



ခါးရှေ့ကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း



ခူးကွေးထိုင်ခါးရှေ့ကုန်းထိ လေ့ကျင့်ခန်း



ခါးရှေ့ကိုင်းခြေဖျားထိ လေ့ကျင့်ခန်း



မေးခွန်း

C	မကစားမီနဲ့ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပေါ်ချင်ခဲ့ကြသလား။			
J	မကစားမီနဲ့ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			
D	မကစားမီလုပ်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ကစားပြီး လုပ်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခဲ့ခြားပြီး မှတ်မိုက်သလား။			
G	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံ့ဗြာက်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၂) ပျော်ဆွင်လှပ်ရှားအားကစား



ပျော်ဆွင်လှပ်ရှားအားကစား သီချင်းကိုသီဆိုလှပ်ရှားခြင်းဖြင့် မလှပ်ရှားခင်နဲ့  
လှပ်ရှားမှုအပြီးမှာ လုပ်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွေကိုသိလာမယ်။  
တက်ကြပျော်ဆွင်လန်းဆန်းလာမယ်။ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြဖို့

ပထမအပိုင်မှာ  
ခေါင်းလက် ခါး  
ခြေ လေးမျိုးကို  
အကြောလျှော့  
ရမယ်

မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း  
အနေနဲ့ ပျော်ဆွင်လှပ်ရှား အားကစား  
သီချင်းကို အတူတူ သီဆိုလှပ်ရှားကြဖို့

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီးရင်  
ခေါင်းလက် ခါး ခြေ အကြောလျှော့  
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်



သံစဉ်နဲ့လှပ်ရှားတဲ့အခါ  
လွယ်ကူရအောင်  
သီချင်းစာသားနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း  
အစီအစဉ်တွေကို အုပ်စာလိုက်  
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါ

နောက်ဆုံးမှာတော့  
အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း  
လုပ်ရမယ်နော်

နေရာမှာရပ်ပြေးတာလုပ်ပြီးရင် ဘယ်ခုန် ညာခုန်  
ရှုံးခုန် နောက်ခုန် လုပ်ရမယ် ပြီးရင် လက် ခါး  
ခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်ဟုတ်လား

ပျော်ဆွင်စွာရယ် ကစားကြမယ်  
တွဲမှားကျောင်းမှာကွယ်

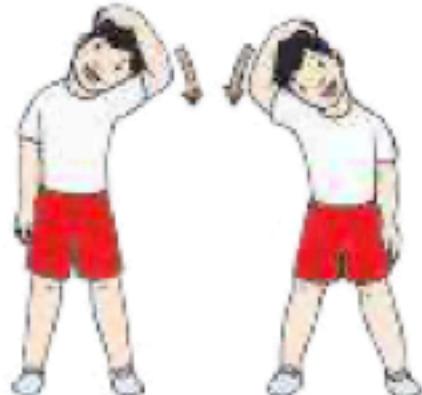
မလှပ်ရှားခင်မှာ ပထမဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကို  
အကြောလျှော့မယ်



## အခန်း(၂) ပျော်ချွင်လှပ်ရှားအားကစား

ခေါင်းကစပြီးလျှော့ကြမယ်

- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ တစ်ဖက်ပြောင်း
- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ... တစ်မိုးပြောင်း



လက်လေ့ကျင့်ခန်းဆက်လှပ်မယ်

- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ တစ်ဖက်ပြောင်း
- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ... တစ်မိုးပြောင်း



ခါးရှေ့ကိုင်းပြီး

လျှော့ချကွယ်

- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...



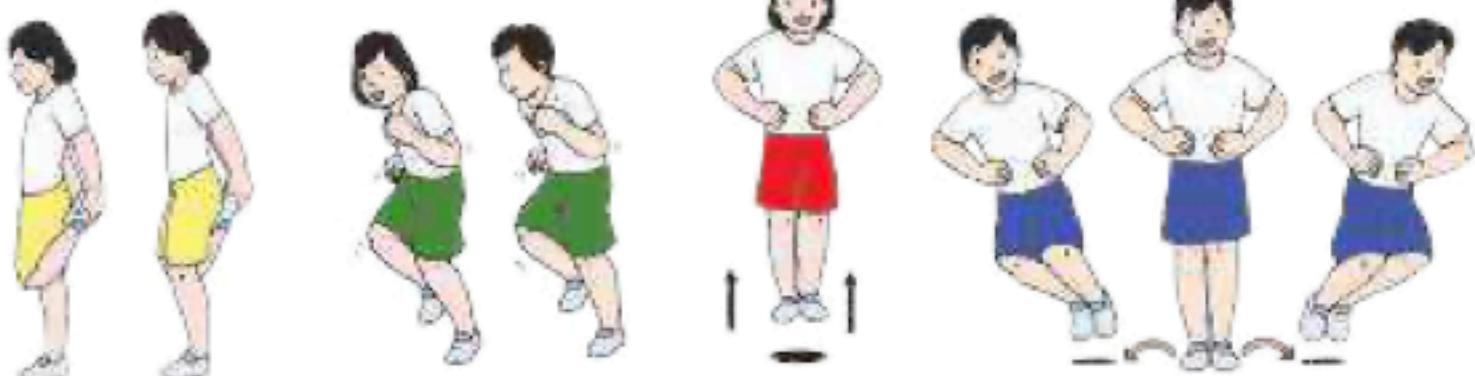
ခြေလေ့ကျင့်ခန်း  
ပြောင်း

- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆  
တစ်ဖက်ပြောင်း
- ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...  
တစ်မိုးပြောင်း

အကြောလျှော့ပြီးရင်  
နေရာမှာတင်  
သွေးပူဖို့အတွက်  
ချွေးကလေးပြေးကြမယ်

ပြေးပြီးရင်ကွယ်  
အခလုံမျိုး  
ခန်းစိုးကွယ်  
ခန်းစိုးကွယ် ...

ဘယ်ကိုခုန် ... ညာကိုခုန်



ရွှေ့ကိုခုန် ... နောက်ကိုခုန်

ဘယ်ခုန် ညာခုန် ရွှေ့ခုန်  
နောက်ခုန်

ဘယ် ညာ ရွှေ့ နောက်ခုန်



## အခန်း(၂) ပျော်ရွင်လှပ်ရှားအားကစား

ခုံပြီးရင်က္ကယ် နေရာမှာရပ်လို့  
လက်လွှဲမြောက်ချလုပ်ကြမယ်  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...

ခါးလေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...

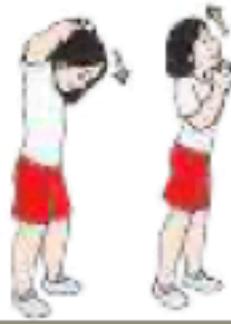
ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ... တန်းရပ်



အကြောလျှောကာ သွေးပူပြီးရင်  
တို့များလှပ်ရှားကစားကြမယ်  
လှပ်ရှားကာရယ်ကစားပြီးရင်  
တို့များတစ်ဖန် အကြောလျှောမယ်

ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းစ ၁ ၂  
၃ ၄ ၅ ၆ တစ်ဖက်ပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...

လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂  
၃ ၄ ၅ ၆ ... တစ်ဖက်ပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...



ခါးလေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂  
၃ ၄ ၅ ၆ ... တစ်ဖက်ပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ...

ခြေလေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂  
၃ ၄ ၅ ၆ ... တစ်ဖက်ပြောင်း  
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ... တန်းရပ်

အကြောလျှောပြီးရင် တို့တစ်တွေ  
အသက်ဝအောင်ရှုရမယ် ၁ ၂  
... ၃ ၄ ၅ ၆ ... တန်းရပ်



**စာသား-ဒေါနနှစ်လွင်(ကထိက)၊ သံစည်နှင့်ဂိတ်ဖီးမှု-ဦးမီးခိုင်စီး(လ/ထကထိက-ဂိတ်)**

**ဓမ္မား:**

၁	ပျော်ရွင်လှပ်ရှားအားကစားသီချင်းနဲ့ သီဆိုလှပ်ရှားရတာပျော်ကြသလား။			
J	ပျော်ရွင်လှပ်ရှားအားကစား တေးသီချင်းပါလှပ်ရှားမှုများကို သံစည်နဲ့အညီမှန်ကန့်စွာ လုပ်ဆောင်စိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ပျော်ရွင်လှပ်ရှားအားကစားသီချင်းတွင်ပါဝင်သော လှပ်ရှားမှုများကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်လည်ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	လှပ်ရှားမှုတွေကို ပြုလှပ်ရာမှာ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးကာ အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သလား။			

## အခန်း(၃) ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားကြမယ

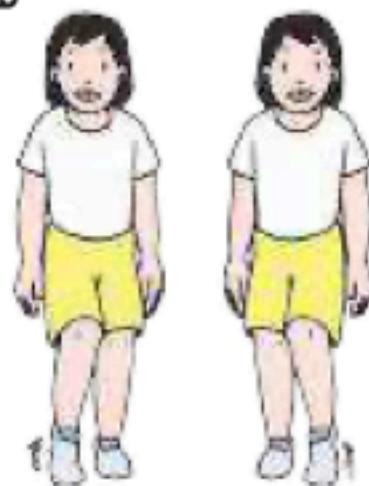


သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ နေကောင်းကြရဲလား။ ဒီနေ့ သားတို့ သမီးတို့ကို သင်မူးသင်ခန်းစာကတော့ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားကြမယ် ဖြစ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်လာမယ်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်တတ်လာမယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားကြစိုး။

လက်ခုပ်တီးထိုင်ထ



ခြေဖျားထောက်၏



ခေါင်းဘယ်ညာစောင်း



လက်လွှဲမြောက်



လက်ရှေ့ကွေး



ပုံးဘယ်ညာမြှင့်ချ



## အခန်း(၃) ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားကြမယ်

### ပခံးရှေ့နောက်ပိုက်လှည်



### ခါးဘေးတွန်း



### ခြေဘေးခဲ့



### ခြေနောက်ပစ်



### ရူးကျွေးထိ



စာသား-ဉီးသန်းမင်းစိုး(မူပြ) သံစည်နှင့်ဂိုဏ်တီးမှု-ဉီးကျော်မြင့်(ကထိက-ဂိုဏ်)

### ဓမ္မားခွန်း

၁	ကိုယ်လက်လှပ်ရှားကစားရာတွင် ပျော်ခွင်နှစ်သက်ခဲ့ကြသလား။	
၂	ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုတွေကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	
၃	လှပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်နဲ့ သီချင်းစာသားကို ပြန်ပြောပြနိုင်မလား။	
၄	လှပ်ရှားလုပ်ဆောင်ရာတွင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	

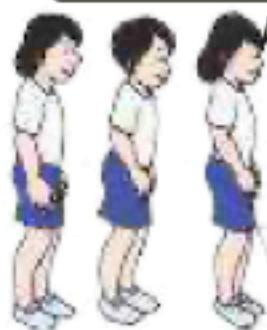
## အခန်း(၄) ရုန်ခြင်း



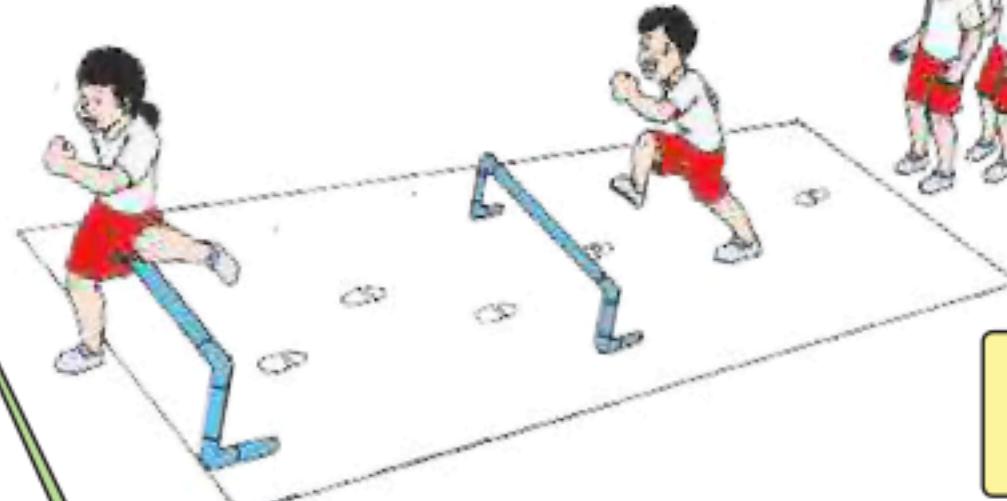
တန်းကျော်ရုန်ခြင်းကို နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာရုန်ခိုင်ကြဖို့  
အခြေခံလေးတွေ လေ့ကျင့်ကြပါ။

ဒုးမြောက်ပြီး ကျော်မယ်

ထောက်ခြေနဲ့ လှမ်းခြေကို လေ့ကျင့်ကြမယ်



ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ တန်းကိုကျော်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ကြမယ်



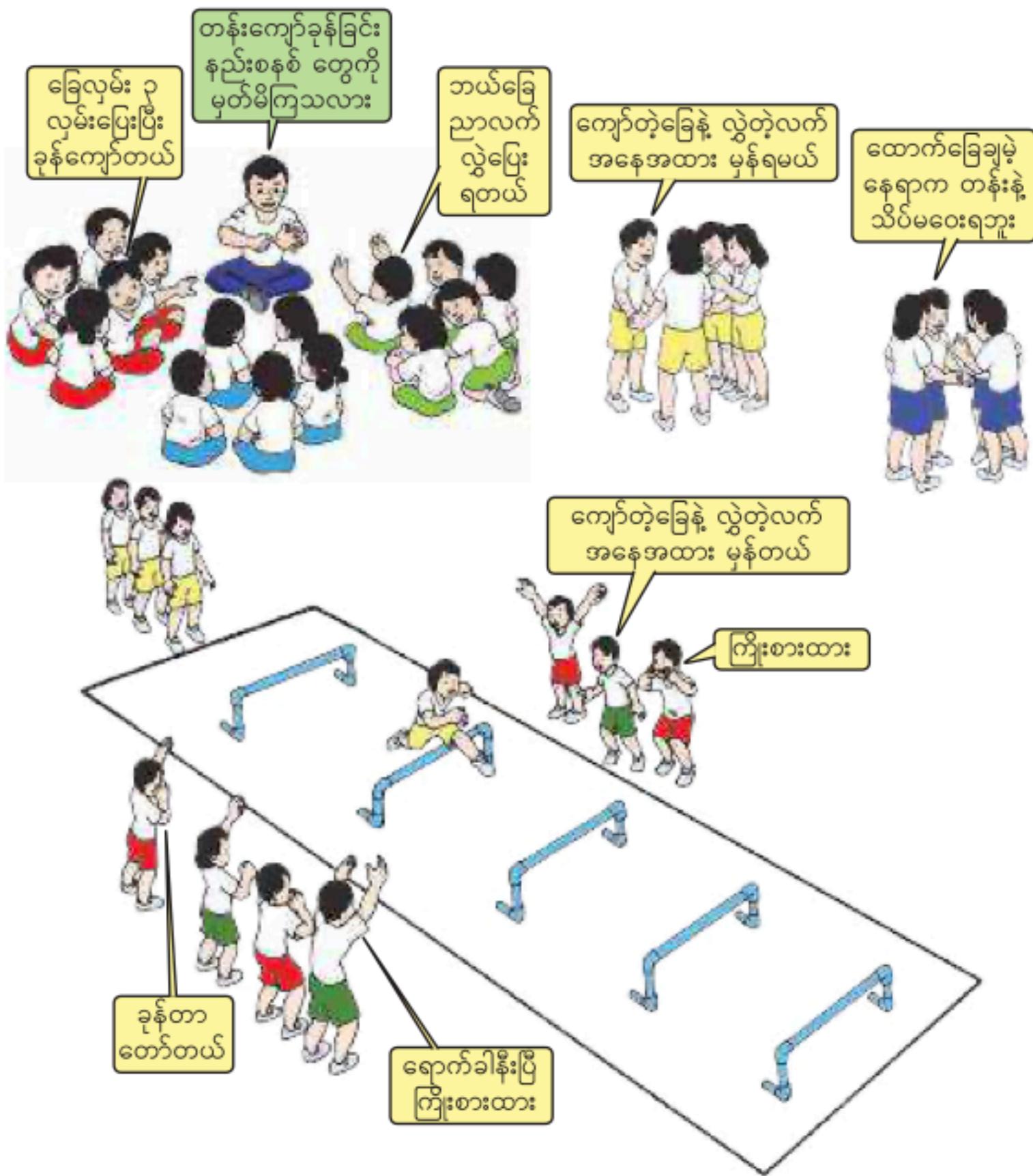
ထောက်ခြေကို  
ကျော်ရမှုတန်းနဲ့  
မဝေးစေနဲ့

ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း ပြေးပြီး သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ပြီး ခုန်ရမယ် တအားကောင်းတယ်

မြေပြင်ပေါ်ခြေအကျော် နောက်ခြေကို  
ကျေတဲ့ခြေနဲ့ အလိုက်သင့်ချရမယ်



## အခန်း(၄) ခုနိခြင်း



### မေးခွန်း

၁	ပြေား၍ တန်းကျော်ခုနိခြင်းကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြပော်ခြင်မှုရှိခဲ့သလား။			
၂	တန်းကျော်ခုနိရာတွင် တန်း ၃ တန်းကို ဆက်တိုက်ခုန်ကျော်နှင့်ခဲ့သလား။			
၃	တန်းကျော်ခုနိခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ခဲ့ကြသလား။			
၄	သူ့ငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် အကြံ့ဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့သလား။			

## အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

ဒုတိယတန်းမှာ ဘယ်လို  
ပြေးခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ  
မှတ်စီကြသလား

ကလေးတိုအားလုံး  
မှတ်မိကြတယ်

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့  
အမိုက်တွေ ခဲတွေကို ရှင်းကြမယ်

ဘယ်ခြေားလက်  
လွှဲပြီးပြေးရတယ်

ဒုးမြောက်ပြီးပြေးခဲ့တယ်

ခရာသံကြားတာနဲ့ သတ်မှတ်နေရာကို  
အမြန်ဆုံးရောက်အောင်ပြေးမယ်

ကလေးတို့  
နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့  
ပြေးနိုင်ကြတယ်



ဘယ်ခြေားလက် ညာခြေား  
ဘယ်လက်လွှဲပြေး

ကြိုးစားပြီးထား  
ရောက်ခါနီးပြီ

## အခန်း(၅) ပြေးခြင်း



သတ်မှတ်နေရာကနေ စပြေးမယ်။ တန်းကိုတွေ့ရင် ခုန်ကျဉ်မယ်။  
စက်ဝိုင်းကို တွေ့ရင် ဘယ်ခြေ ညာခြေပြောင်းပြေးမယ်။ ကတော့ချွန်ကို တွေ့ရင်  
မြှေလိမ်မြှေကောက်သွားမယ်။ ပြီးရင် မူလနေရာကို ပြန်ပြေးလာမယ်။

ကလေးတို့ တန်းတွေ စက်ဝိုင်းတွေ ကျဉ်ပြေးတာနဲ့  
ကတော့ချွန်တွေကို ကျွေပြေးတဲ့အခါ  
ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားကြမယ်



ကိုးစားထား



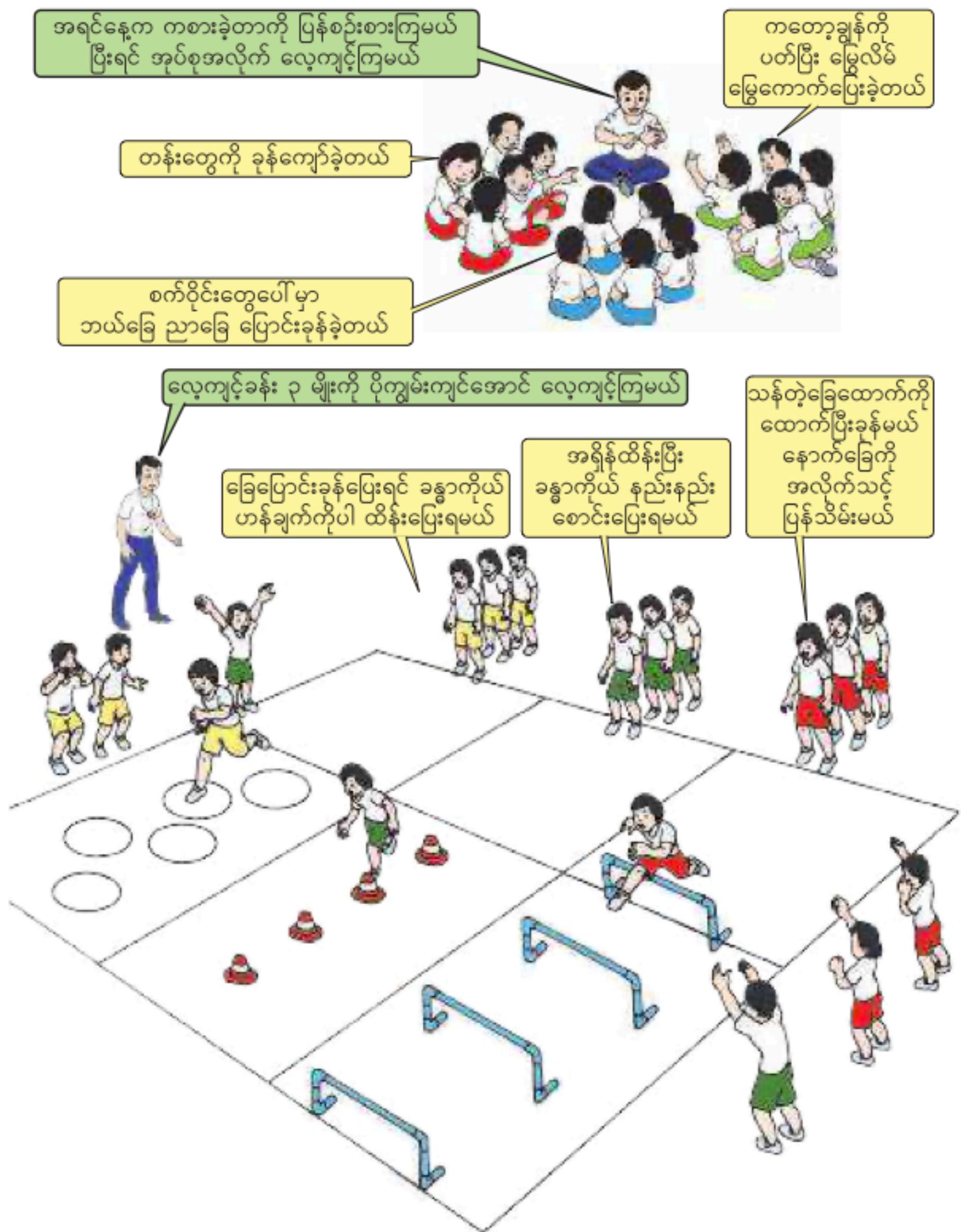
ကလေးတို့ အခု လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အထဲမှာ  
ဘယ်ဟာက အခက်ဆုံးလဲ

ကလေးတို့ အကောင်းဆုံး  
ကိုးစားခဲ့ကြတယ်

မြှေလိမ်မြှေကောက်ပြေးတာ

ဘယ်ခြေ ညာခြေ  
ခြေပြောင်းခုန်ပြီး  
ပြေးတာ

## အခန်း(၅) ပြေးခြင်း



အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေအပ်မှတည်ပြီး အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး  
သို့မဟုတ် ၆ ဦး)

၂။ ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းစီနေရာယူရမည်။

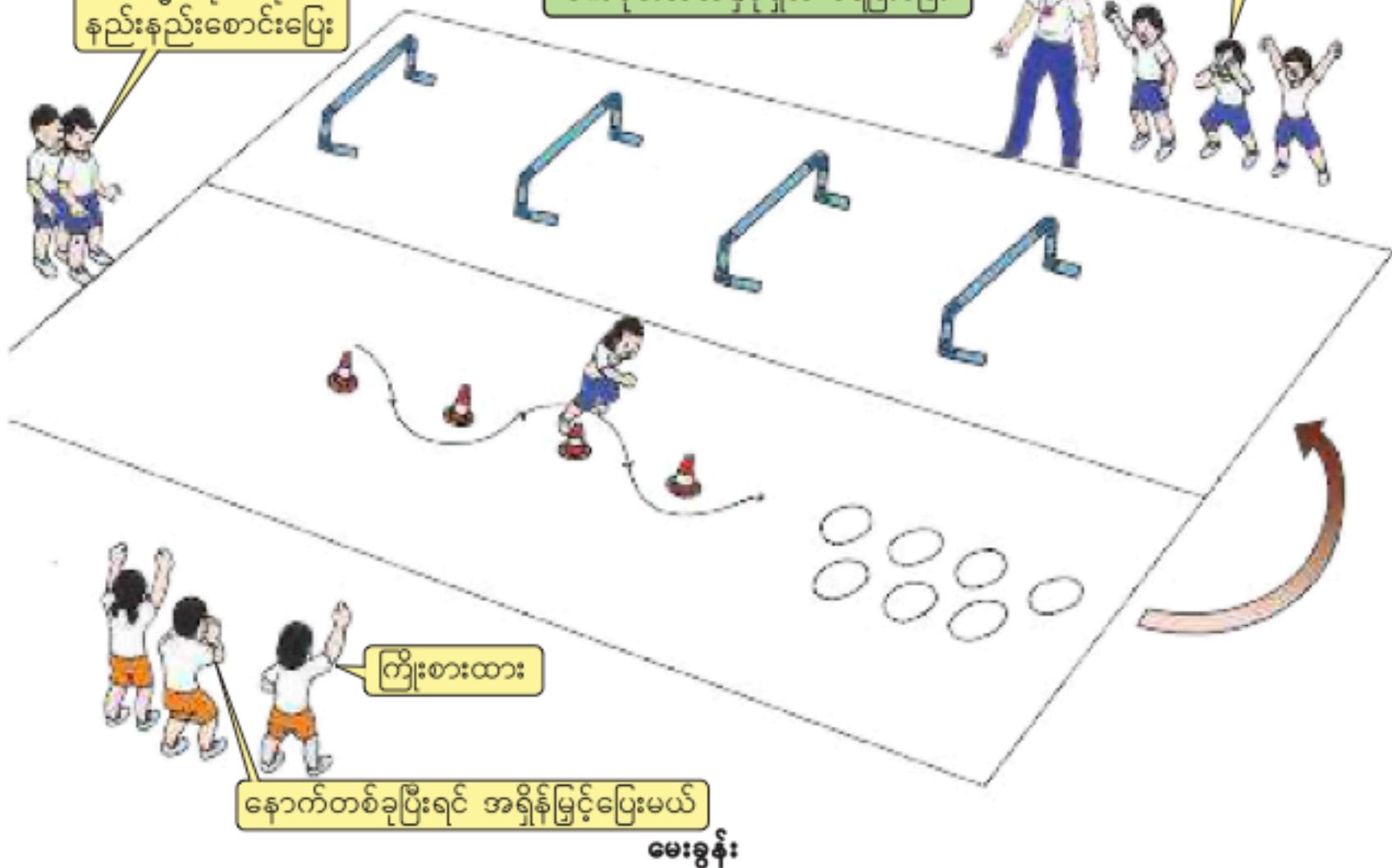
၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးကလေးက စပြီးရမည်။

၄။ တန်းများကိုတွေ့လျှင် ခြေလှမ်း၊ ၃ လှမ်း၊ လှမ်းပြီးမှ သန်သည့်ခြေကို  
ထောက်ကာ ကျော်ပြီးရမည်။ စက်ဝိုင်းများကိုတွေ့လျှင် ဘယ်ခြေ  
ညာခြေ ခြေပြောင်းခုန်ပြီးရမည်။ ကတော့ချွှမ်းများကိုတွေ့လျှင်  
ခြေလှမ်းခြေကောက်ပြီးရမည်။ ကျွန်ုင်ကလေးများက ဖြုနည်း  
အတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။



အရှင်ထိန်းပြီး  
ခန္ဓာကိုယ်ကို  
ည်းနည်းစောင်းပြီး

ရွှေမှာ စက်ပိုင်းတွေရှိတယ  
စက်ပိုင်းဘယ်နဲ့ချိတဲ့ ရေပြီးပြီး



၁	ပြေးခြင်းတွင် တက်တက်ကြကြ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရွှေး ပေါ်ရွင်ခဲ့သလား။			
၂	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြှေလိမ်မြှေကောက်ပြေးခြင်း တို့ကို မှုန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြှေလိမ်မြှေကောက်ပြေးခြင်းတို့၊ မှုန်ကန်တဲ့ လှပ်ရှားမှုတွေကို ရင်းပါနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေခဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံ့ဘဏ်ကောင်းများပေါ်နိုင်ခဲ့သလား။			

အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျောပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

## အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျောပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းနှင့်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစိုး။

ရူးတစ်ဖက်ကွေးလက်ပေါ်ယုက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ကွေးလက်ပဝါးပူး လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ဘေးဆန်း လေ့ကျင့်ခန်း

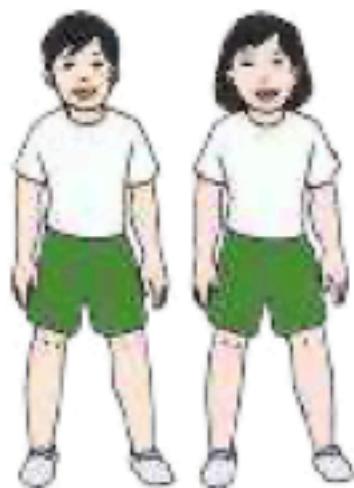


အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမှုမှု(ချိန်ဆူမှု)နှင့် ပျော်ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

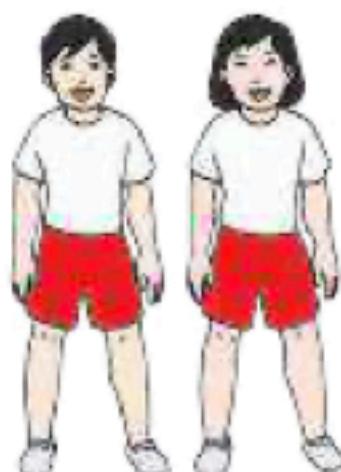
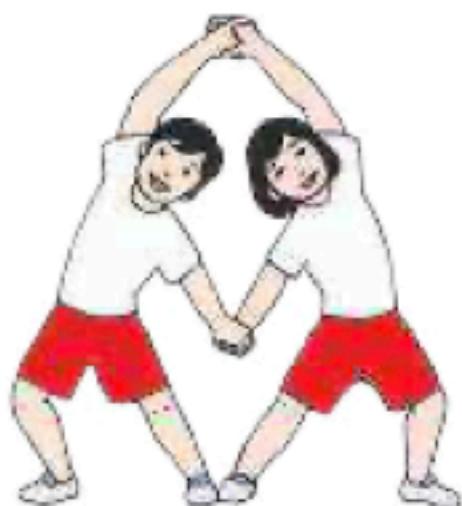


ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ  
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြဖို့။

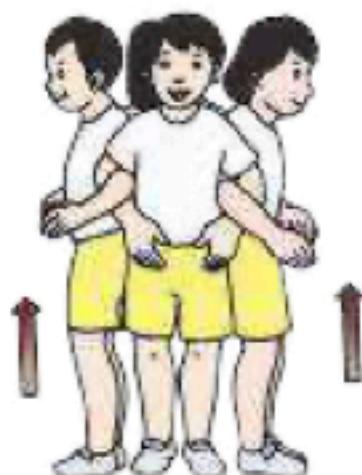
ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ချင်းယှက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ထိလက်ချင်းဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



လေးယောက်တွဲလက်ချင်းချိတ်ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း



အခန်း(၆) တန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆူမှု)နှင့် ပျော်ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ပျော်ပျောင်းစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြဖို့။

ခြေကွေးထိုင်လက်ဘေးကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း



ရူးညွတ်ကွေးလက်ခြေဖျားထိုး လေ့ကျင့်ခန်း



ရူးတစ်ဖက်ကွေးခြေဖျားဆဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း



အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျှမှ(ချိန်ဆူမှ)နှင့် ပျော်ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ပျော်ပျောင်းစွဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ  
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြဖို့။

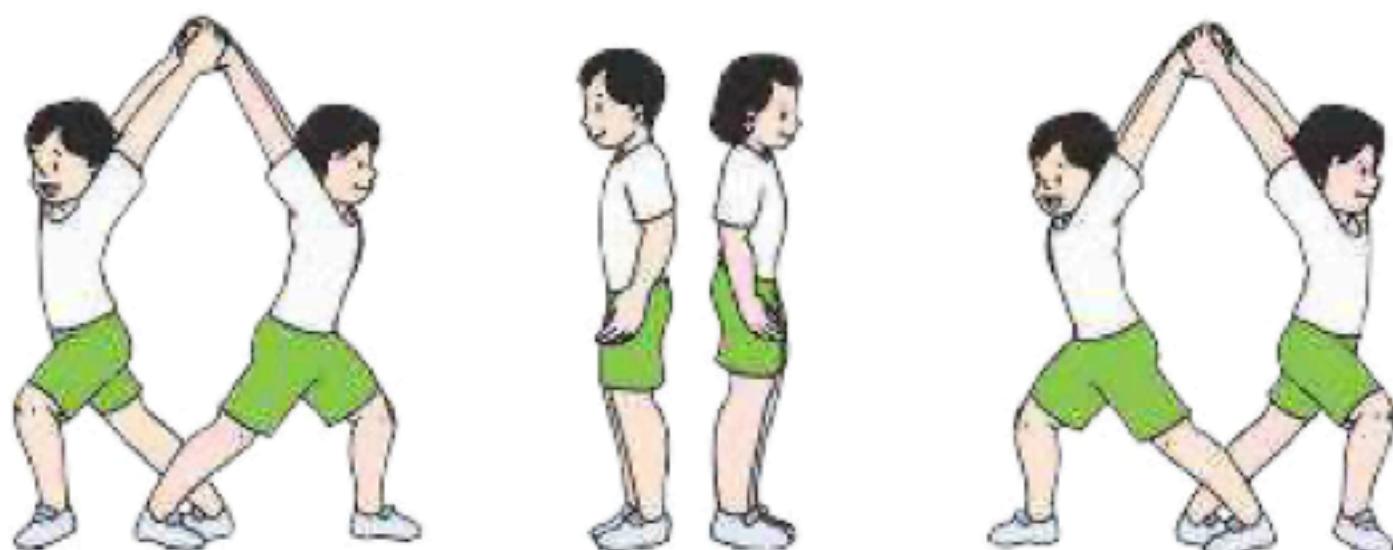
မြေခွဲထိုင်လက်ချိတ်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



ကျောချင်းကပ်ထိုင်လက်ယုက်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း



ချုံတစ်ဖက်စီးပွဲတို့လက်ပေါ်မြောက်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



မေးခွန်း

၁	ဟန်ချက်ညီမျှမှ(ချိန်ဆူမှ)နဲ့ပျော်ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ပျော်ရွင်မှုရှုခဲ့ကြသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ဟန်ချက်ညီမျှမှ(ချိန်ဆူမှ)နဲ့ပျော်ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားများကို ရှင်းပြစိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံ့ဗြာက်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကလေးတို့ ဒီအခန်းမှာ ဘောလုံးကို လက်နဲ့ ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ခြေခွင်နဲ့ ပေးတာ၊ ဖမ်းတာ၊ မြွှေ့လိမ့်မြွှေ့ကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ သယ်တာ၊ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ခြေဖမိုးနဲ့ သယ်ပြီး ဂိုးသွေးတာတွေကို လေ့ကျင့်ကစားကြရမယ်။ ကြိုးစားကစားကြဖို့။

ဘောလုံးကို မြွှေ့လိမ့်မြွှေ့ကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ သယ်သွေးတာ

ကလေးတို့ ဒုတိယတန်းတူန်းက သင်ခဲ့တဲ့ ဘောလုံးသင်ခန်းစာတွေကို မှတ်မိုက်သလား

ခြေနဲ့  
လေးယောက်တစ်တွဲ  
ဘောလုံးကို  
အပြန်အလှန်ပေးတာ



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ  
လက်နဲ့ ဘောလုံးကို  
ပစ်တာ ဖမ်းတာ

ရှစ်ယောက်တစ်စွဲ၊ ပြေးပြီး ပခုံးအောက်က လက်နဲ့ ဘောလုံးပစ်တာ  
ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြဖို့

ဘောလုံးကို လက်ခံပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် နောက်တစ်ယောက်ဆိုကို  
လက်နဲ့ ပခုံးအောက်ကနေ ပစ်ပြီးပေးရမယ်



ဘောလုံးကိုပေးပြီးရင်  
ဘောလုံး ဖမ်းမဲ့သူရဲ့  
နောက်မှာ နေရာယူရမယ်



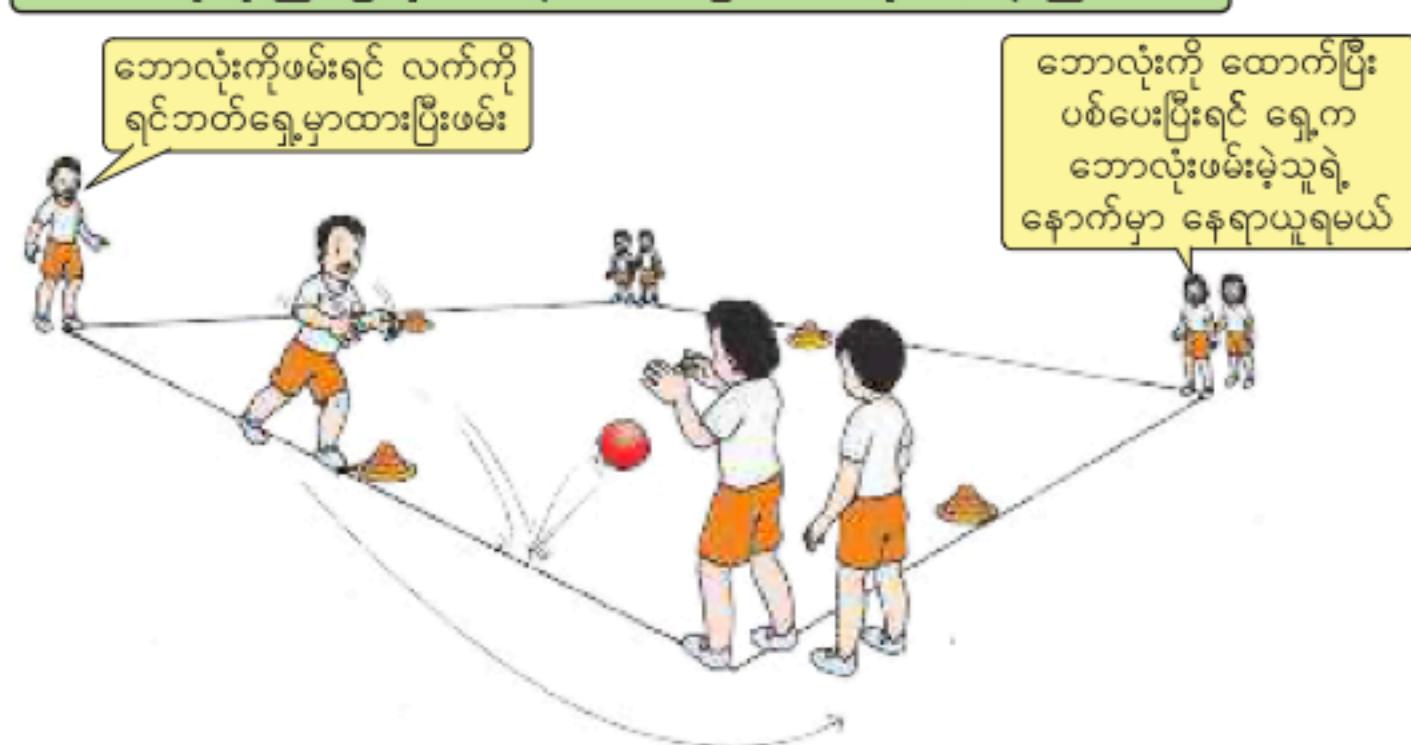
လေးယောက်တစ်တွဲ  
လက်နဲ့ ဘောလုံးကို  
ကြမ်းပြင်မှာ  
လိုမ့်ပြီးပေးတာကို  
လေ့ကျင့်ကြဖို့

ဘောလုံးပေးပြီးရင်  
ခေါ်ပြောင်းရမယ်

## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ရှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ပြေးပြီး ဘောလုံးကို ပခုံးထက်က ပစ်တာ ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြစိုး



## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံး ပစ်တဲ့ ဖမ်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မှတ်မိတ္တသလား



ဘောလုံးပစ်တဲ့အခါ  
တံတောင်ကို အလိုက်သင့်  
ကျွေးပြီး ပစ်ရမယ်

ဘောလုံးကို  
ပစ်ပေးတဲ့အခါ  
ဖမ်းမဲ့သူက  
လက်ကို အသင့်  
ပြင်ထားရင်  
ပစ်ပေးရတာ  
ပိုပြီးအဆင်ပြော  
တယ်

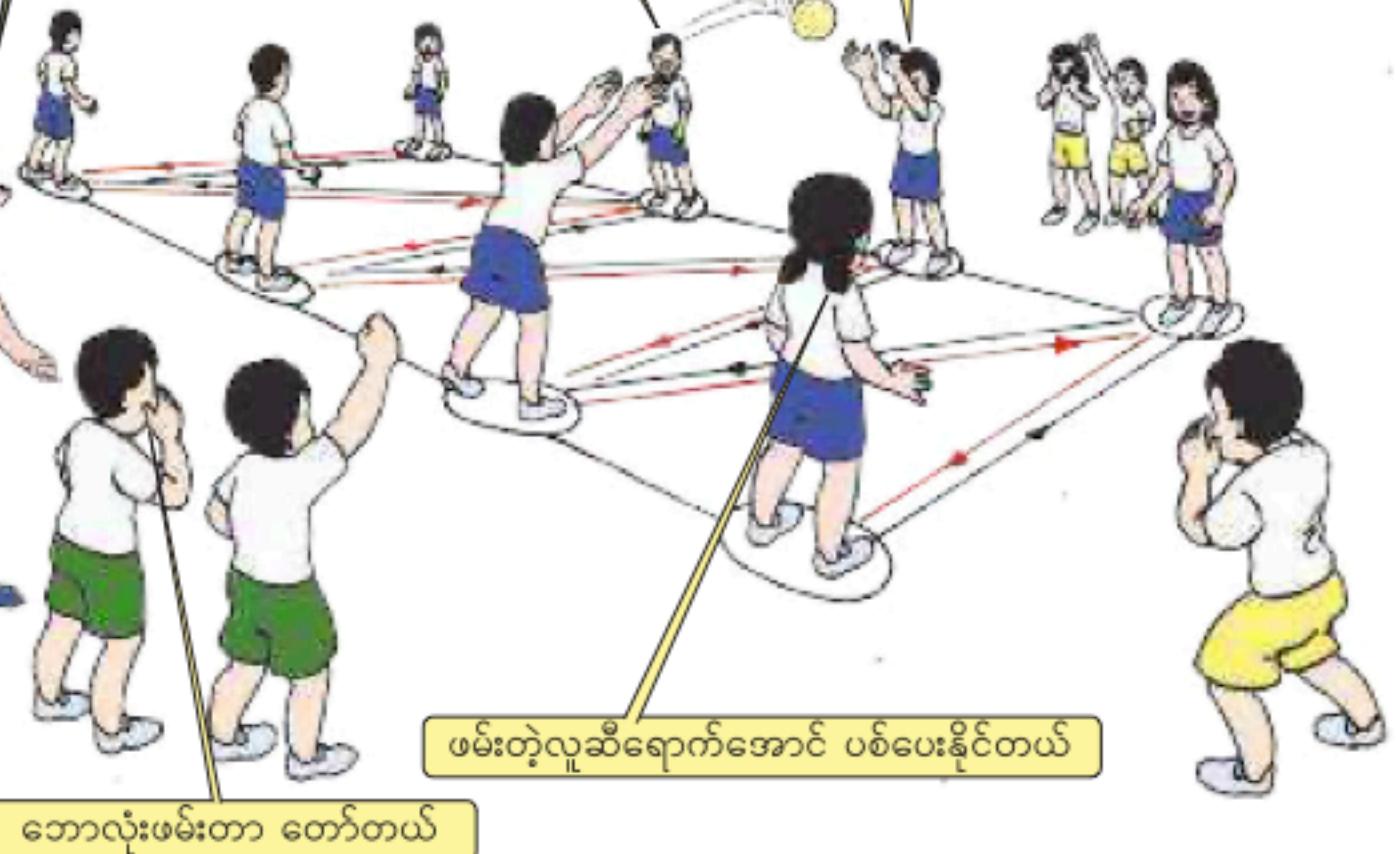


ဘောလုံးကို  
ဖမ်းမဲ့သူဆီး  
သေချာ  
ချိန်ချွော်ပြီး  
ပစ်ရမယ်

ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံးပစ်ပေးတာကိုလေ့ကျင့်ကြိုး

ဘောလုံးကိုဖမ်းပြီးတာနဲ့  
နောက်တစ်ယောက်ကို  
ချက်ချင်းပစ်ပေးနော်

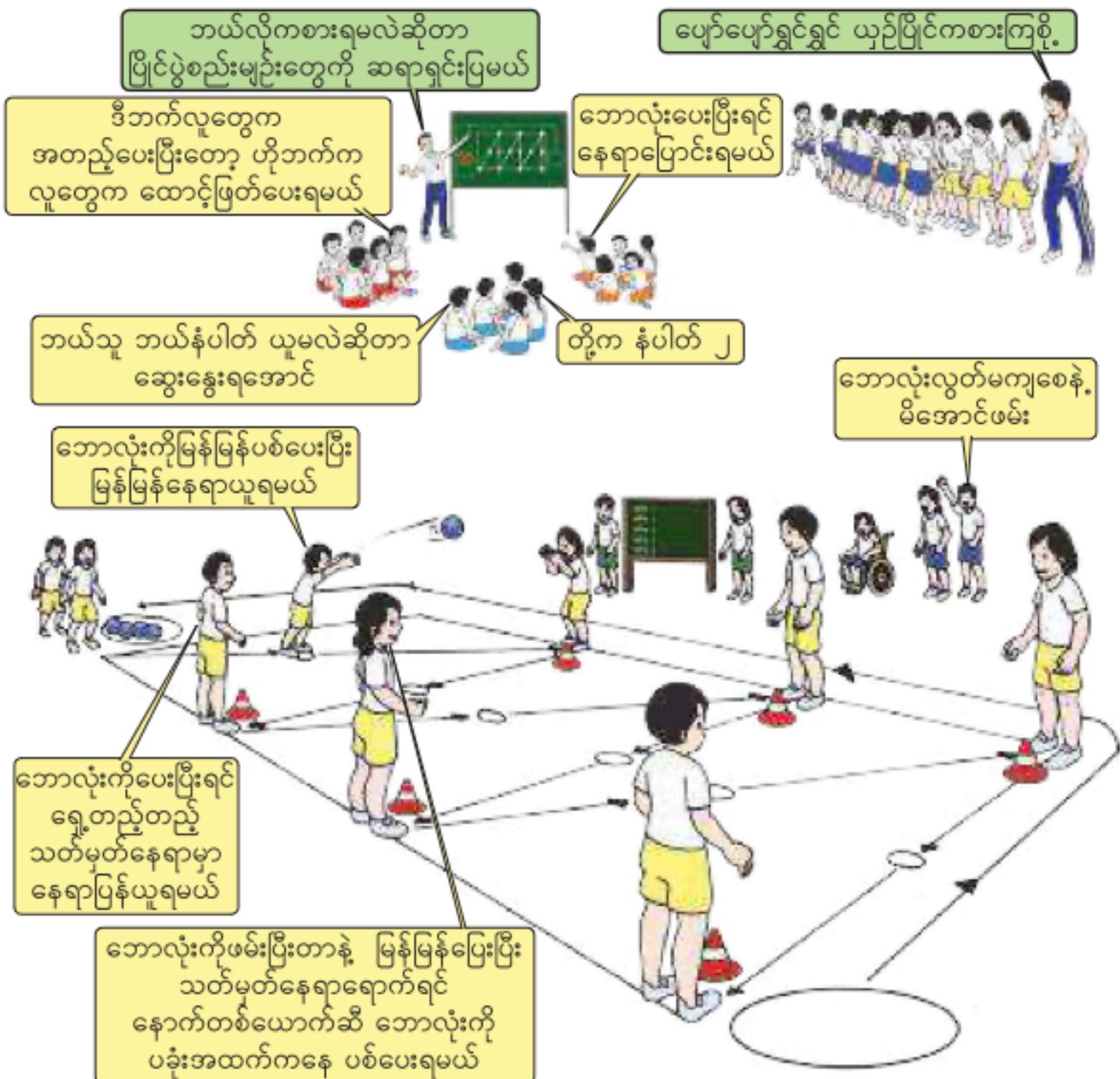
ဘောလုံးကိုသေချာပစ်ပေးနော်



ဖမ်းတဲ့လူဆီးရောက်အောင် ပစ်ပေးနိုင်တယ်

ဘောလုံးဖမ်းတာ တော်တယ်

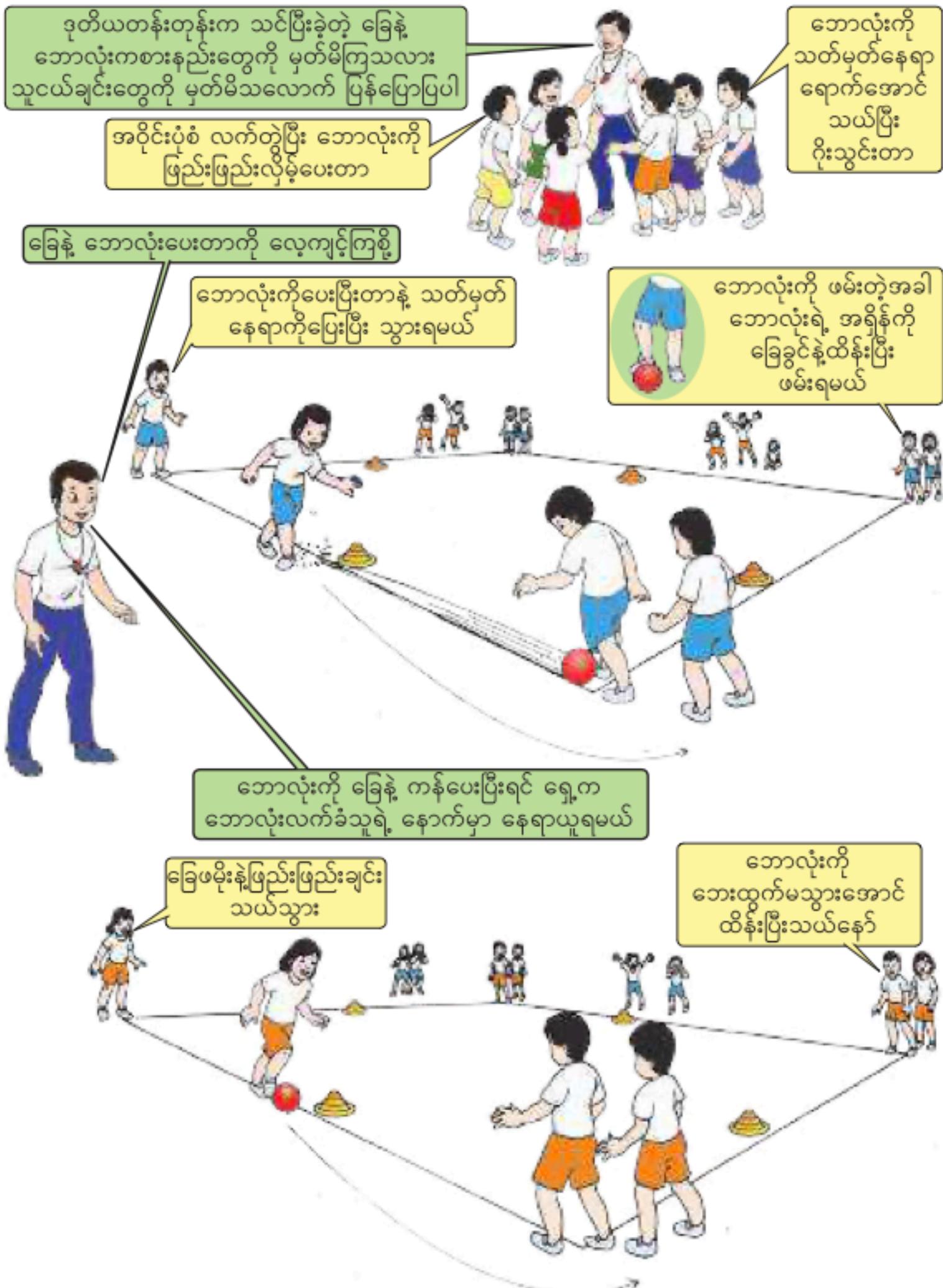
## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



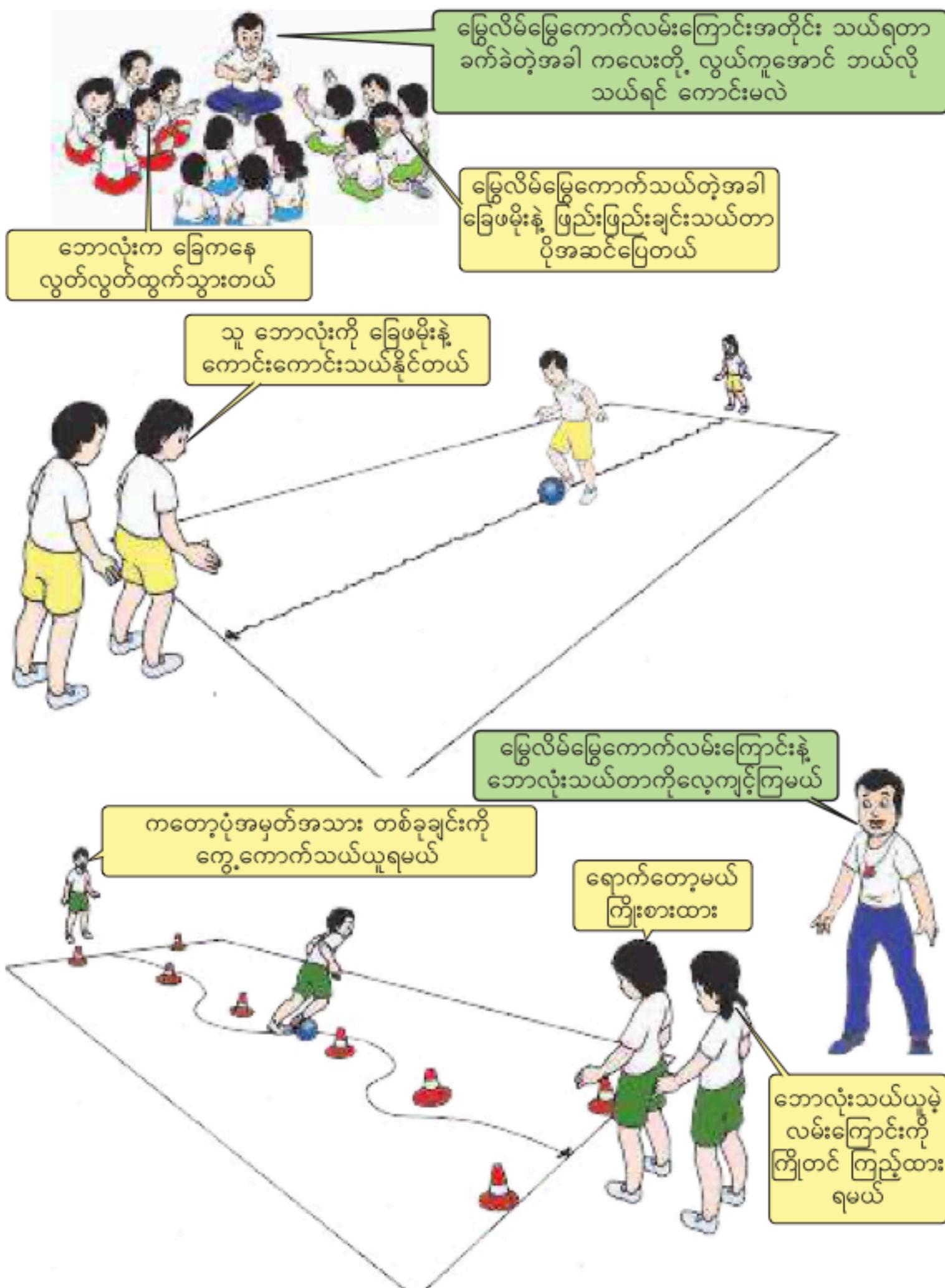
### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဗုံးရမည်။ ( ဥပမာ - ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၂ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
- ၂။ ပထမဆုံးလုက ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှဘောလုံးကို ဒုတိယလုံးသို့ပစ်ပေးရမည်။
- ၃။ ဒုတိယလုံက ဘောလုံးကိုလက်ခံပြီးလျှင် ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှနေ၍ ဘောလုံးကို တတိယလုံးသို့ပစ်ပေးရမည်။
- ၄။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်ုတ်လူများကဆက်လက်လပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးလုက ဘောလုံးကို လက်ခံပြီးလျှင် သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားကာ မိမိအဖွဲ့သို့ရောက်အောင်ပြေးသွား၍ မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူရမည်။
- ၅။ ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

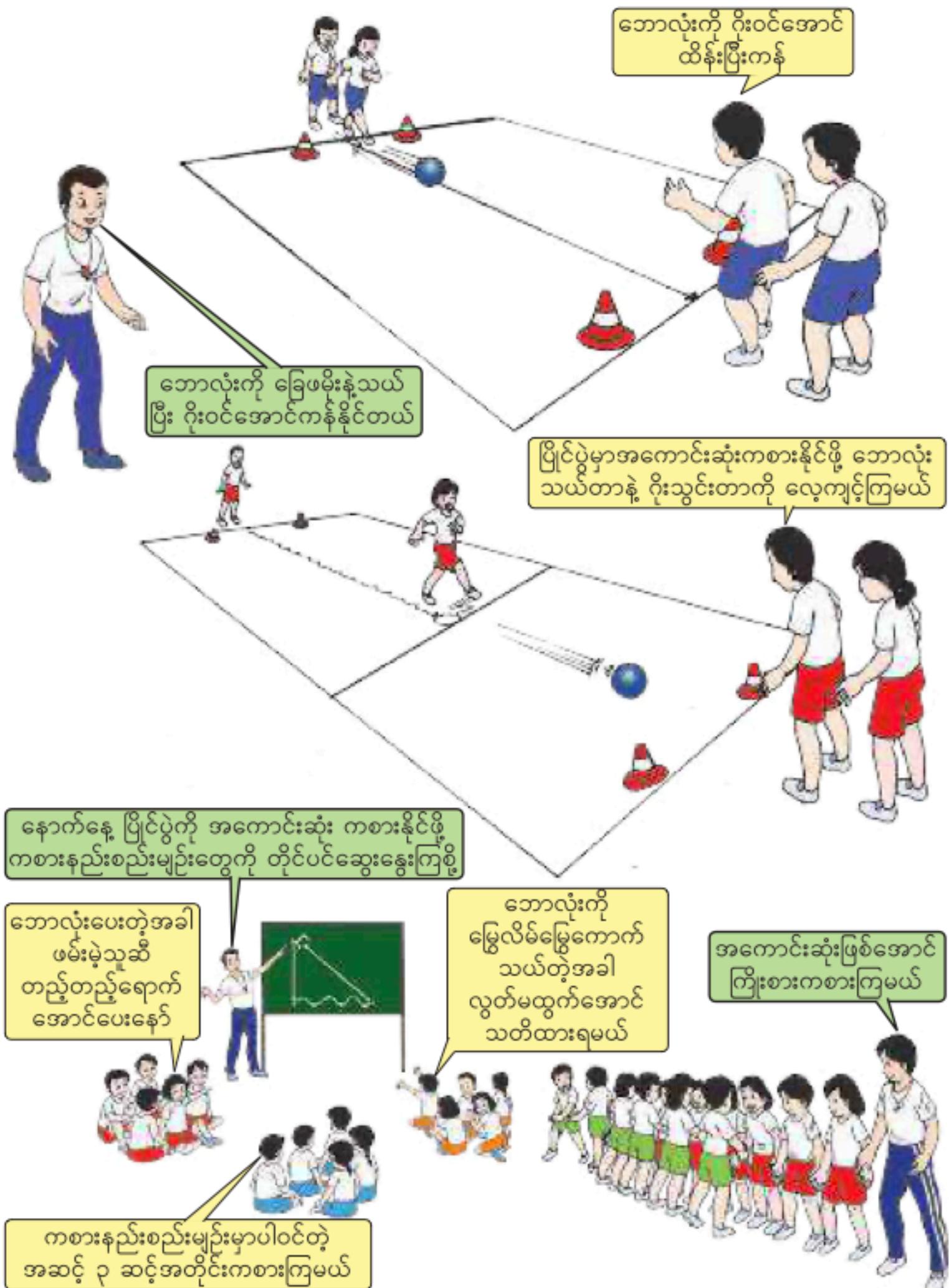
## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



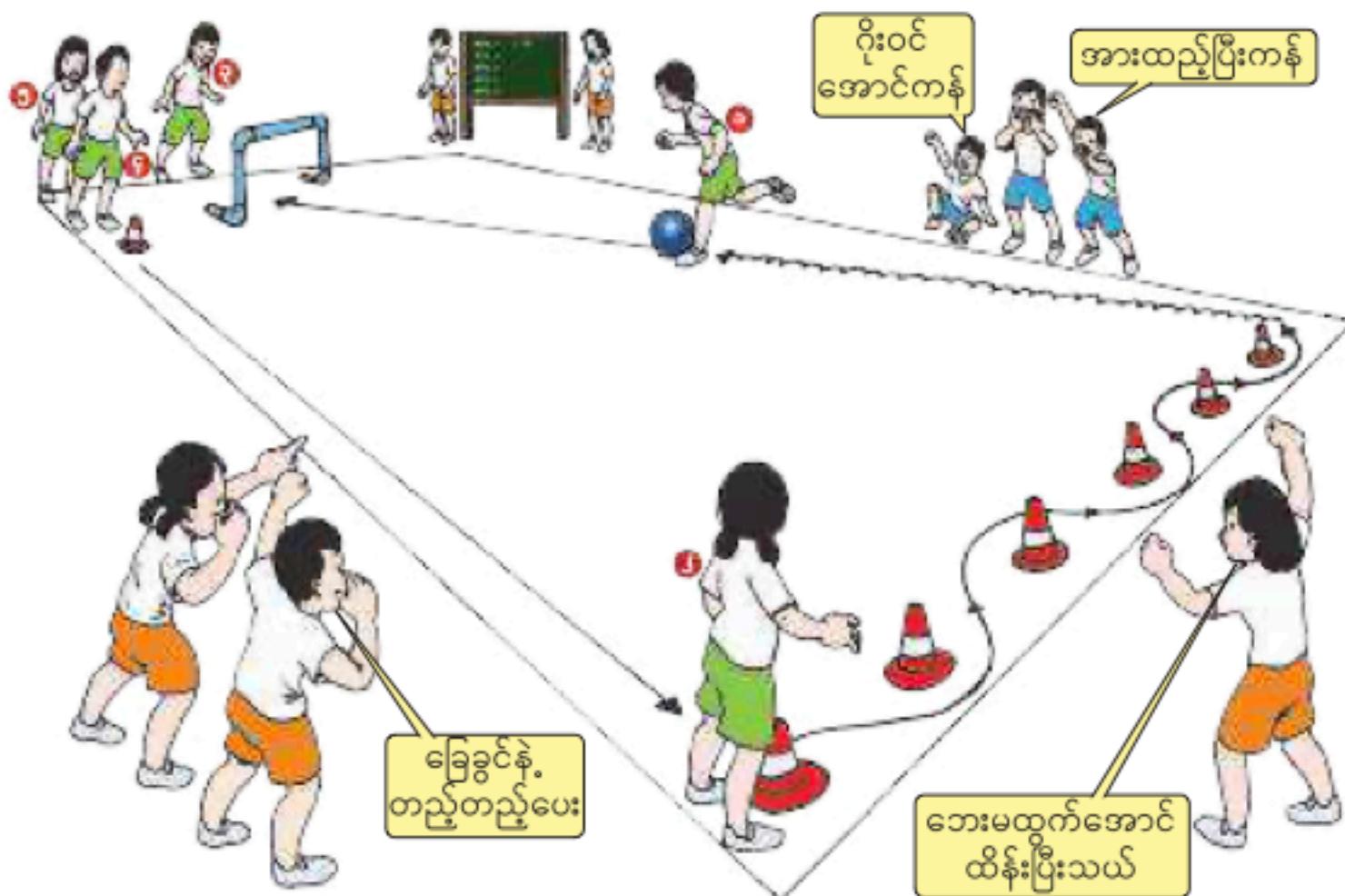
## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



## အခန်း(၃) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးသို့မဟုတ် ၆ ဦး)
- ၂။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီတွင် ပါဝင်ကစားမည့် ကစားသမားများကို ၁၂၃၄၅ စသည်ဖြင့်နံပါတ်စဉ်တပ်ပေးရမည်။
- ၃။ အောက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်း အဆင့် ၃ ဆင့်အတိုင်း ကစားရမည်-
- (၁) အဖွဲ့တွင်းမှ နံပါတ် ၁ ကစားသမားနှင့် နံပါတ် ၂ ကစားသမား ၂ ဦးက သတ်မှတ်နေရာများတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူပါ။ ထိုနောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကို အဖြောင့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း နံပါတ် ၁ ကစားသမားထံရောက်အောင် ကန်ပေးရမည်။ ထိုနောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမားနေရာသို့ သွားရောက် နေရာယူရမည်။
  - (၂) နံပါတ် ၁ ကစားသမားက မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ သယ်ဆောင်သွားရမည်။ ထိုနောက် ၄င်းသတ်မှတ်နေရာမှ ခြေဖမိုးဖြင့်ဘောလုံးကို ဆက်လက်သယ် ဆောင်ကာ အခြားသတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ဘောလုံးကိုတည်ပြီး ဂိုးဝင်အောင်ကန်ရမည်။ နံပါတ် ၃ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမား ဂိုးသွင်းလိုက်သော ဘောလုံးကို ကောက်ကာ ဒုတိယလူဆီသို့ အဖြောင့်ကန်ပေးရမည်။
  - (၃) ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများက ရှုံးလူများ ကစားသည့်အတိုင်းဆက်လက်ကစားရမည်။
- ၄။ ဂုံးအများဆုံးဝင်အောင် ကန်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### ဓမ္မားခွဲ့နှုံး

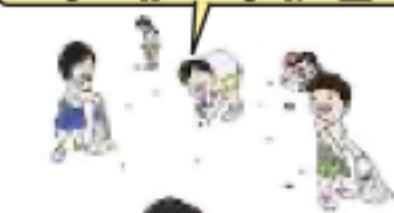
၁	ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြသလား။			
၂	ဘောလုံး ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ကန်တာတွေကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ပြန်ရှုံးပြန်းမလား။			
၄	မြိမ်အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



ဒုတိယတန်းတုန်းက ကြိုးခုန်ပြီးရှေ့ကိုသွားခဲ့တယ်။  
ဒီနေ့ ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်စံခုန်ပြီးရှေ့ကို သွားတာကိုသင်ကြမယ်။

ကစားကြင်းမှာထိခိုက်နိုင်မဲ့  
ခဲ့တွေ အမှုကတွေ ရှင်းကြမယ်



ဒုတိယတန်းတုန်းက လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ကြိုးခုန်ခြင်း  
လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပြန်ပြောပြနိုင်မလား

ရှေ့ကို စံခုန်ပြီး  
သွားခဲ့တယ်

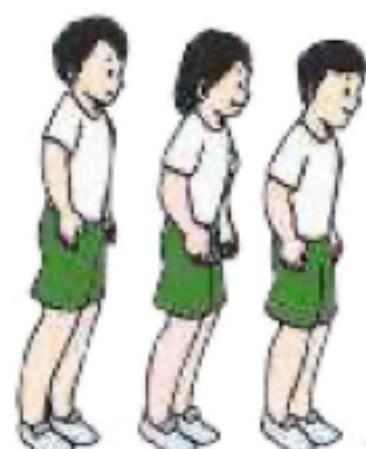


ခြေပြောင်း  
ခုန်ပြီးသွားတယ်

နှစ်ယောက်တဲ့  
ခုန်ခဲ့တယ်



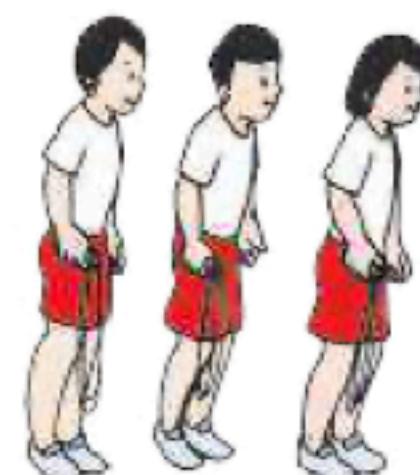
နေရာမှာ  
စံခုန်ကြမယ်



ကြိုးမပါဘဲ  
ဘေးတိုက်စံခုန်ကြမယ်



ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်  
ကြိုးမဆက်တိုက် စံခုန်ကြမယ်



## အခန်း(၈) ကြီးခုန်ခြင်း



ဒုတိယတန်းတန်းကသင်ကြားခဲ့တဲ့ ကြီးနှစ်ယောက်လဲ ရပ်လျှက်တစ်ဦးခုန်ခြင်းကို ခုန်ကြေမယ်။ င့်ယောက်တစ်ဖွံ့ဖွံ့ပြီး ၂ ယောက်ကကြီးလွှဲမယ်။ ကျွန်တစ်ယောက်က ကြီးအလယ် ဘေးမှာကပ်လျက်ရပ်ပြီး ကြီးလွှဲရင်ခုန်မယ်။ ကျွန်တစ်ယောက်ကအကြိမ်ရေတွက်ပေးမယ်။

ကြီးအလယ်မှာနေရာယူ ကြီးလွှဲတာနဲ့  
အလိုက်သင့်ခုန်မယ်

၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ...



ဖြည်းဖြည်းနဲ့  
မှန်မှန်လွှဲပေး



ကြီးလွှဲနေတုန်း ဝင်ခုန်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်  
ဟုတ်ပြီ ဒီအတိုင်းလွှဲတာမှန်တယ် ဝင်မဲ့သူတွေက ကြီးလွှဲတာကို သေချာကြည့်နေမယ်

ကြီးလွှဲတဲ့ဘက်ကဝင်ရင်  
ကြီးအပေါ်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရမယ်

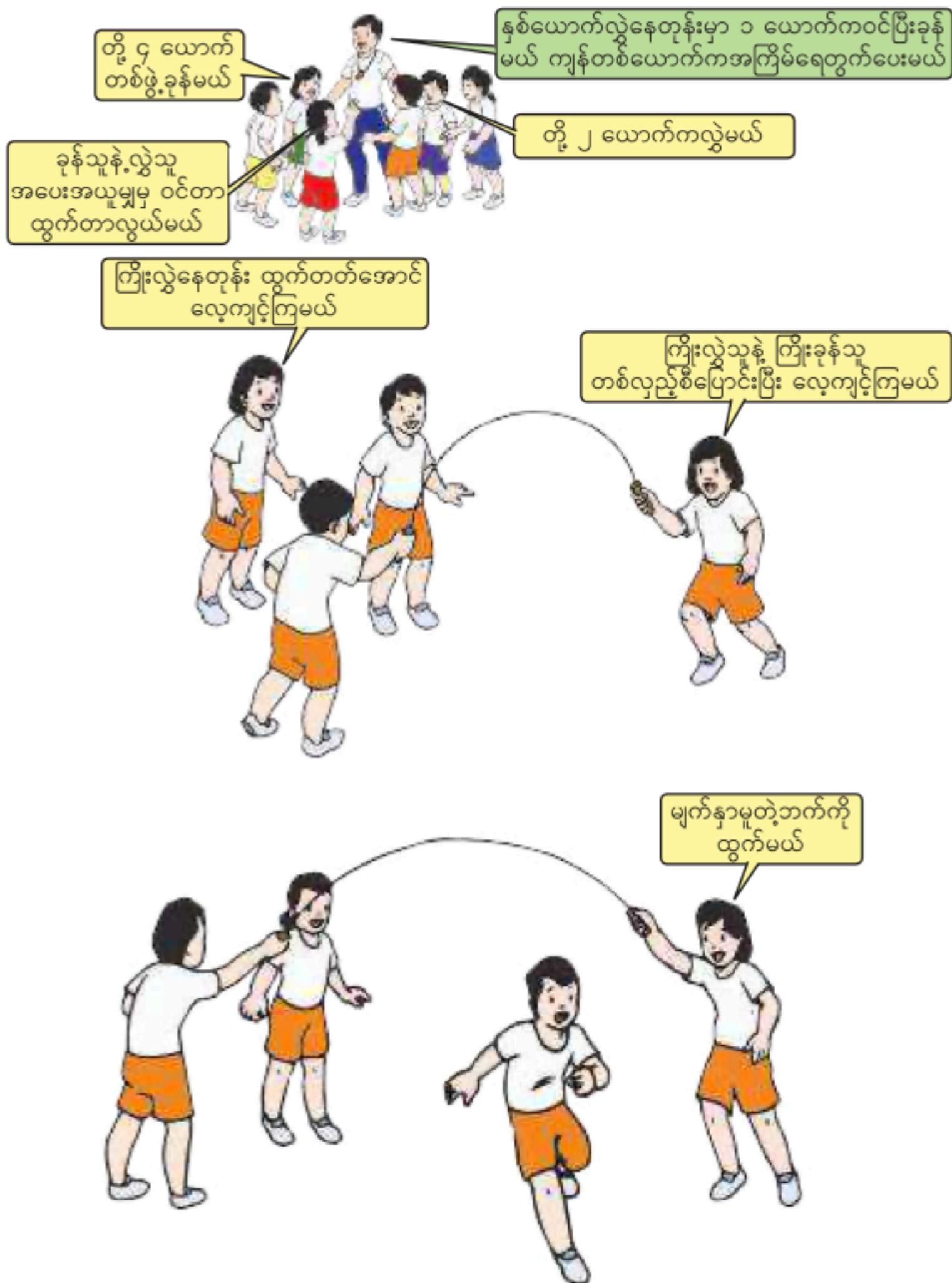


ဝင်နှင့်သွားပြီ  
ဆက်တိုက်  
ခုန်မယ်

၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ...

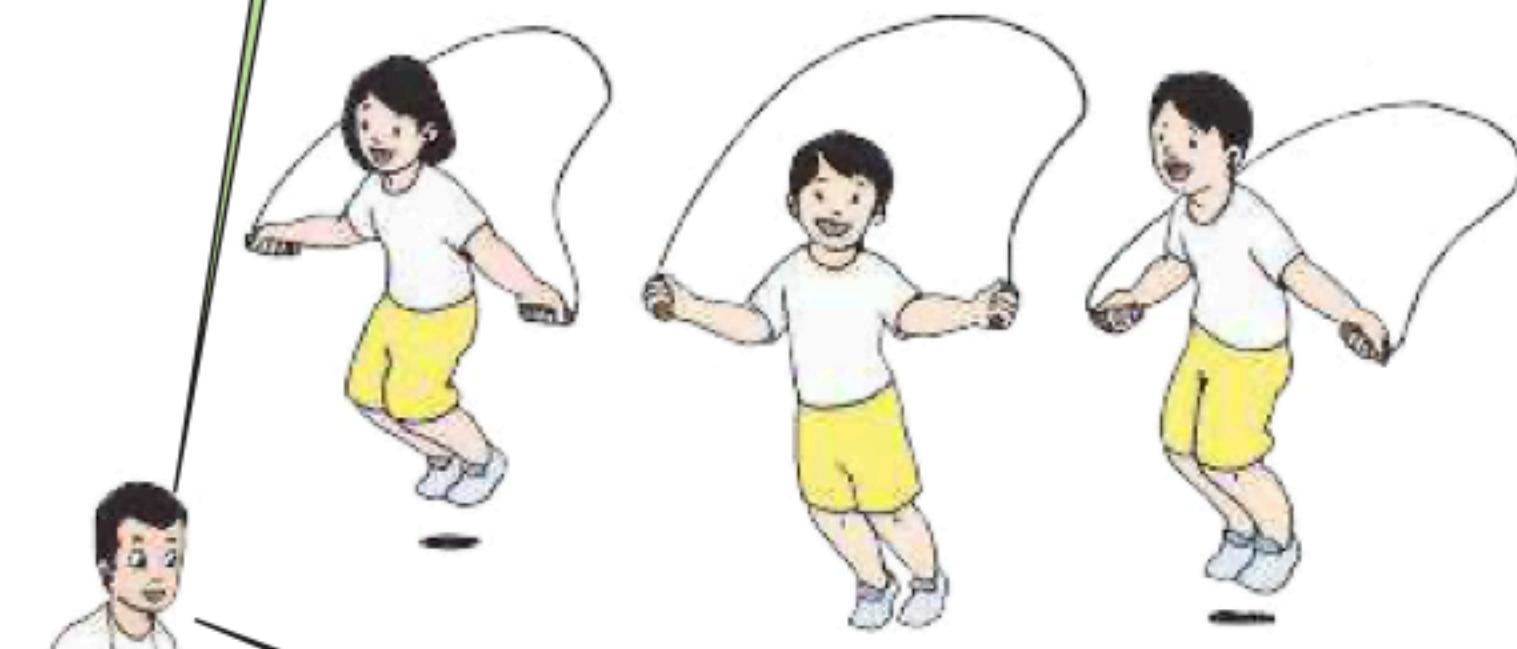


## အခန်း(၈) ကြီးခုန်ခြင်း

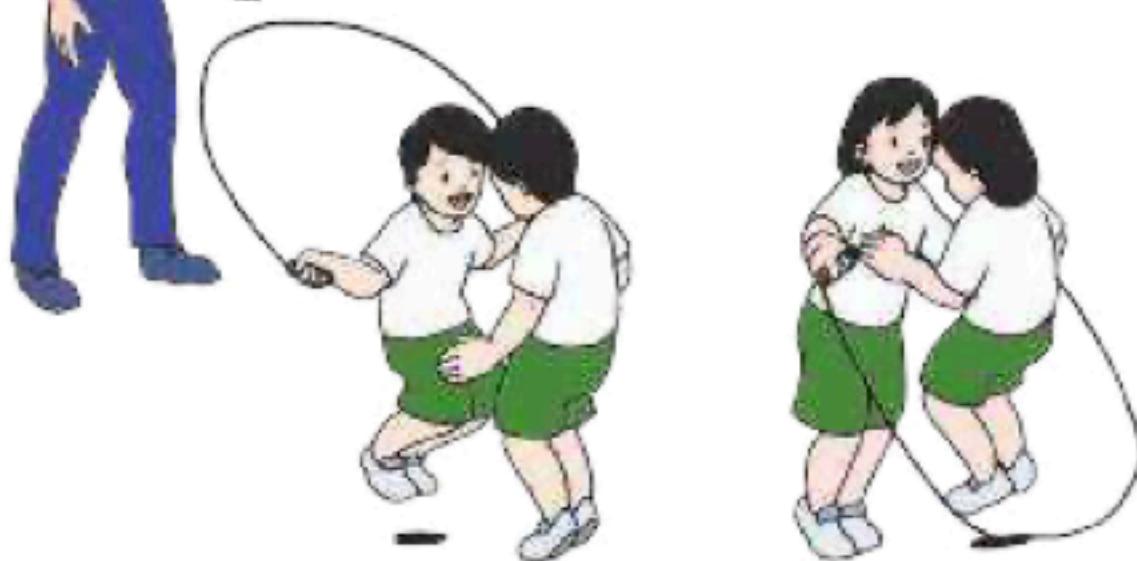


အခန်း(၈) ကြိုးခုန်မြင်း

လက်ကိုအပေါ်မြှောက်ပြီး ဘေးကို နည်းနည်းဆန့်လွှဲပြီးခုန်မယ်



ဝင်ခုန်သူက ကြိုးလွှဲသူရဲ့ခြေအောက် ကြိုးရောက်ချိန်မှာ ဝင်ရမယ်



## အခန်း(၈) ကြီးခုန်ခြင်း

လက်ကို အပေါ်နည်းနည်း  
ပြောက်ရမယ်

ကြီးကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့  
မှန်မှန်လွှဲမယ်



အရင်န္တာ ၂ ယောက်တစ်တွဲ ရပ်တဲ့အနေအထားနဲ့ ခုန်ပြီးပြီ  
ဒီနေ့ ၁ ယောက်ကလွှဲနေတဲ့နောက်တစ်ယောက်က ဝင်ခုန်ကြည်မယ်

ဝင်မဲ့သူကအသင့်အနေအထားနဲ့စောင့်မယ် ကြီးလွှဲသူရဲ့ခြေအောက်  
ကြီးရောက်တာနဲ့ဝင်မယ်

ကြီးခြေအောက်  
ရောက်ရင်ဝင်မယ်



## အခန်း(၈) ကြီးခုန်ခြင်း

ကြီးခုန်ခြင်း ၃ မျိုးသင်ခဲ့ပြီးပြီ ဘာတွေလဲ ပြောပြပါအံး



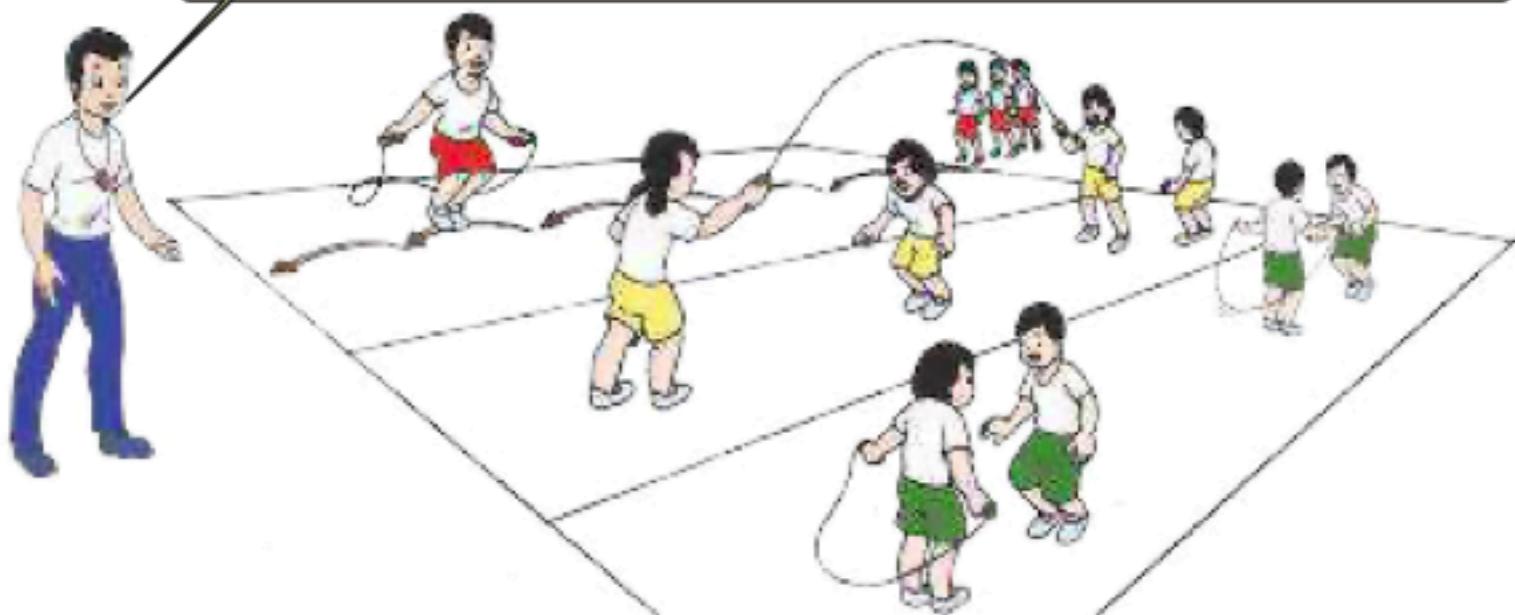
တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်

တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်မှာ  
လွှဲသူရဲ့ ခြေအောက် ကြီး  
ရောက်တဲ့အချိန် ဝင်မယ်

နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်မှာ  
ကြီးအပေါ်ရောက်ချိန်ဝင်မယ်



တစ်ဖွဲ့ကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီ လုပ်ကြမယ် ပြီးရင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြောင်းလုပ်ကြမယ်



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ အုပ်စု ၃ စုခွဲရမည်။
- ၂။ ဘေးတိုက်စုံခုန်သွားခြင်း၊ နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်၊ တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန် ၃ မျိုးကို တစ်ဖွဲ့တစ်မျိုးစီ လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုနောက် အုပ်စု ၃ ခုစလုံးက တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၃။ နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်ခြင်းနှင့် တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်ခြင်းတို့တွင် ခုန်သူနဲ့ လွှဲသူ တစ်လျည်စီပြုလုပ်ရမည်။
- မှတ်ချက်။ ကစားကွင်းအနေအထားနှင့် ခုန်ကြီးအရေအတွက်အပေါ်မူတည်၍ ဆရာက သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲသင်ကြားနိုင်သည်။

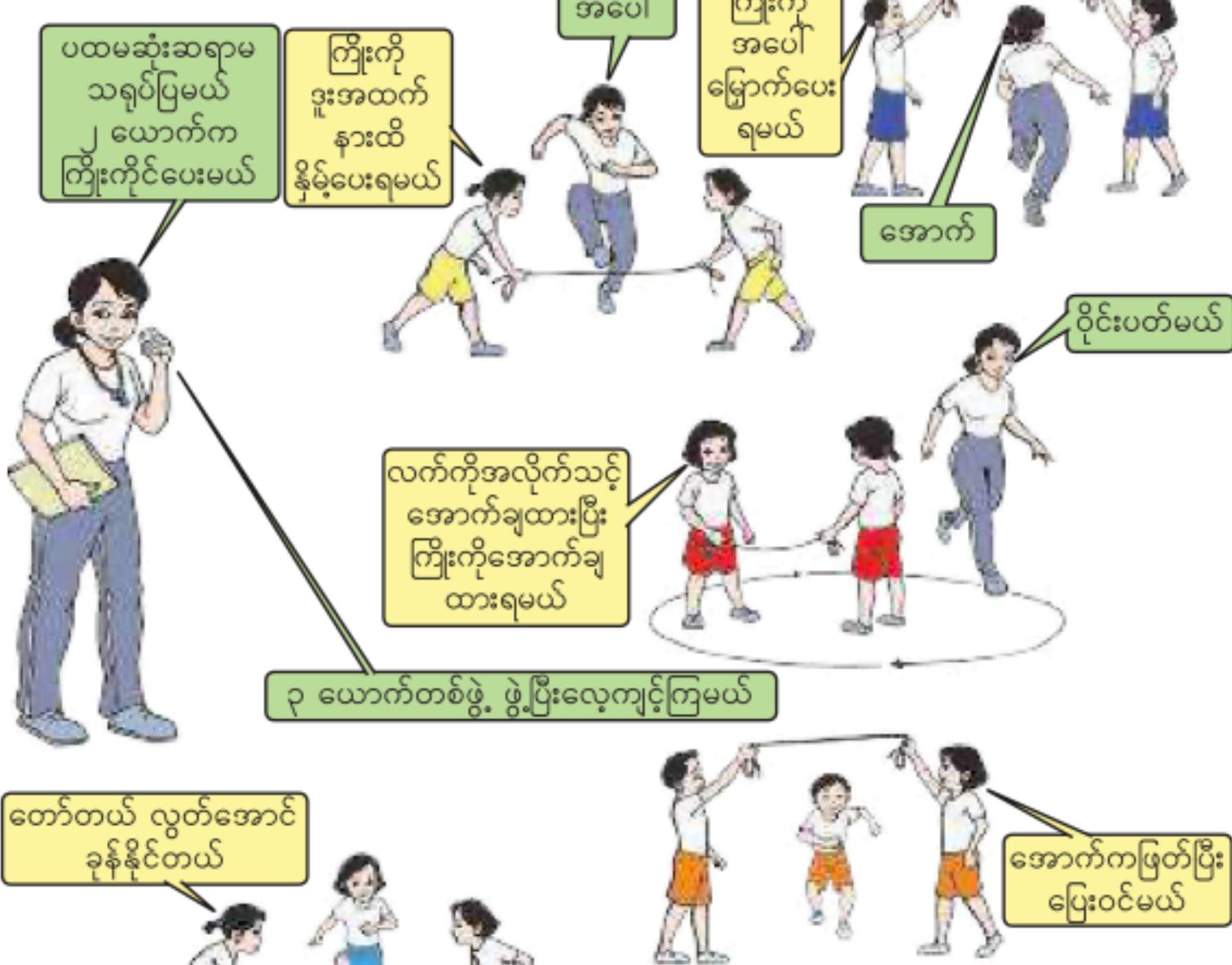
### အေးခြင်း

၁	ကြီးခုန်နည်း ၃ မျိုးတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	ကြီးခုန်နည်း ၃ မျိုးကို မှန်ကန်စွာပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကြီးခုန်နည်းစနစ်များကို နားလည်ပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူ့ဝယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တဲ့အပေးအယူမျှမျှလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

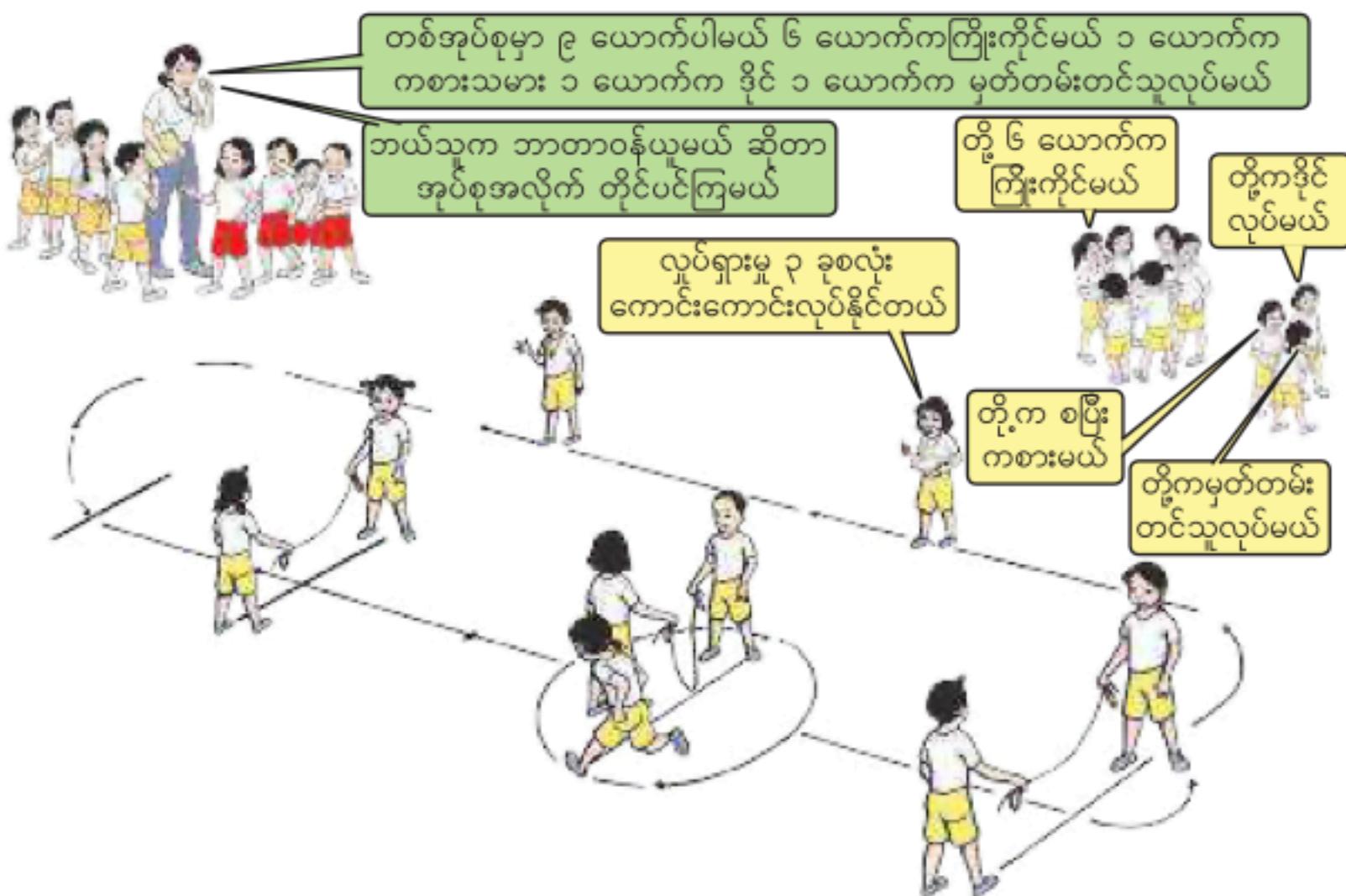
## အခန်း(၉) ဂိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း



ဒီကစားနည်းကိုကစားခြင်းဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းလာပြီး လျင်မြန်သွက်လက်စွာ လူပ်ရှားတတ်လာမယ်။ ကစားတဲ့အခါ ကြိုးသိမဟုတ် မဲကြိုးကို အသုံးပြုပြီးကစားကြမယ်။



## အခန်း(၉) ဂိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၉ ဦးစိပ်သော အုပ်စုများဖွဲ့စည်း။
- ၂။ ကလေး ၆ ဦးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြီး သို့မဟုတ် ဖဲကြီးကိုကိုင်ပြီး ၃ တန်း စီရပ်စေပြီး ကျွန်ကလေး ၃ ဦးကို ကစားသမား၊ ဒိုင်နှင့် မှတ်တမ်းတင်သူအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေရမည်။
- ၃။ ဒိုင်လုပ်သူကလေးက အပေါ် ဟုပြောလျှင် ကြီးကိုင်သူကလေးများက ကြီးကို ဒေါ်အထက်နားအထိ နှစ်ပေးပြီး ကစားမည့်ကလေးက ကြီးကိုခုန်ကျော်စေရမည်။ အောက် ဟုပြောလျှင် ကြီးကိုင်သူများက ကြီးကို အပေါ်သို့ လက်တစ်ဆန့်မြှောက်ပေးပြီး ကစားမည့်ကလေးက အောက်မှုပိုင်ရမည်။ ဂိုင်းပတ်မယ် ဟုပြောလျှင် ကြီးကိုင်သူများက လက်ကိုအောက်သို့အလိုက်သင့်ချထားပြီး ကစားမည့်ကလေးက ငှါးကလေး နှစ်ခိုးကို အပြင်မှ လက်ယာရှစ်ပတ်ရမည်။
- ၄။ မှတ်တမ်းတင်သူကလေးက မိမိအသင်းရှိ ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် တစ်သင်းလုံး၏ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ကာ ချီးကျျီးအားပေးစကားပြောရမည်။
- ၅။ ကစားသည့်ကလေးက လူပ်ရှားမှုအားလုံးလုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် ကစားသည့်ကလေးက ကြီးကိုင်သူ၊ ကြီးကိုင်သူက မှတ်တမ်းတင်သူ၊ မှတ်တမ်းတင်သူက ဒိုင်၊ ဒိုင်က ကစားသူအဖြစ် လူလဲကစားရမည်။

### မေးခွန်း

၁	ဂိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းကို တက်ကြပေါ်ရွှင်စွာကစားခဲ့ကြသလား။			
၂	ဂိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းမှ လူပ်ရှားမှု ၃ ဦးကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ဂိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို မှန်ကန်စွာ ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပေါင်းပြီး ညီညီညွှတ်ကစားခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၁၀) ကွင်းဖြတ်ကျော်ကစားနည်း



ခရာသံကြားရင် ခြေကစာဝင်မယ်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ ခေါင်းကစာဝင်မယ်။ ကွင်းကို အသုံးပြုပြီး ဘယ်လိုကစားရလဲဆိုတာ သေချာကြည့်ရအောင်။

ကလေးတို့ ဆရာနဲ့အတူတူ လေ့ကျင့်ကြမယ်

ခေါင်းက အရင်စာဝင်ရင် ကွင်းထဲကို ခေါင်းငံ့ဝင်ပြီး ကွင်းကို လက်တွဲထားတဲ့ အပေါ်ကို လျှော့ချထားမယ် ပြီးရင်ကွင်းထဲကို ခြေတစ်ဖက်ချင်း ကျော်စာဝင်မယ်



ခြေက အရင်စာဝင်ရင် ကွင်းထဲကို ခြေတစ်ဖက် ချင်း ကျော်စာဝင်ရမယ် ခြေနှစ်ဖက်လုံး ကျော်ပြီး ရင်ခေါင်းငံ့ဝင်မယ် ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပြီး လက်တွဲထားတဲ့ အပေါ်ကို ရောက်အောင် ချမယ် ပြီးရင် သူငယ်ချင်းရဲ့ ခေါင်းကို ကျော်ပြီး ပေးရမယ်

ခြေကနေစပြီး ဝင်တာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

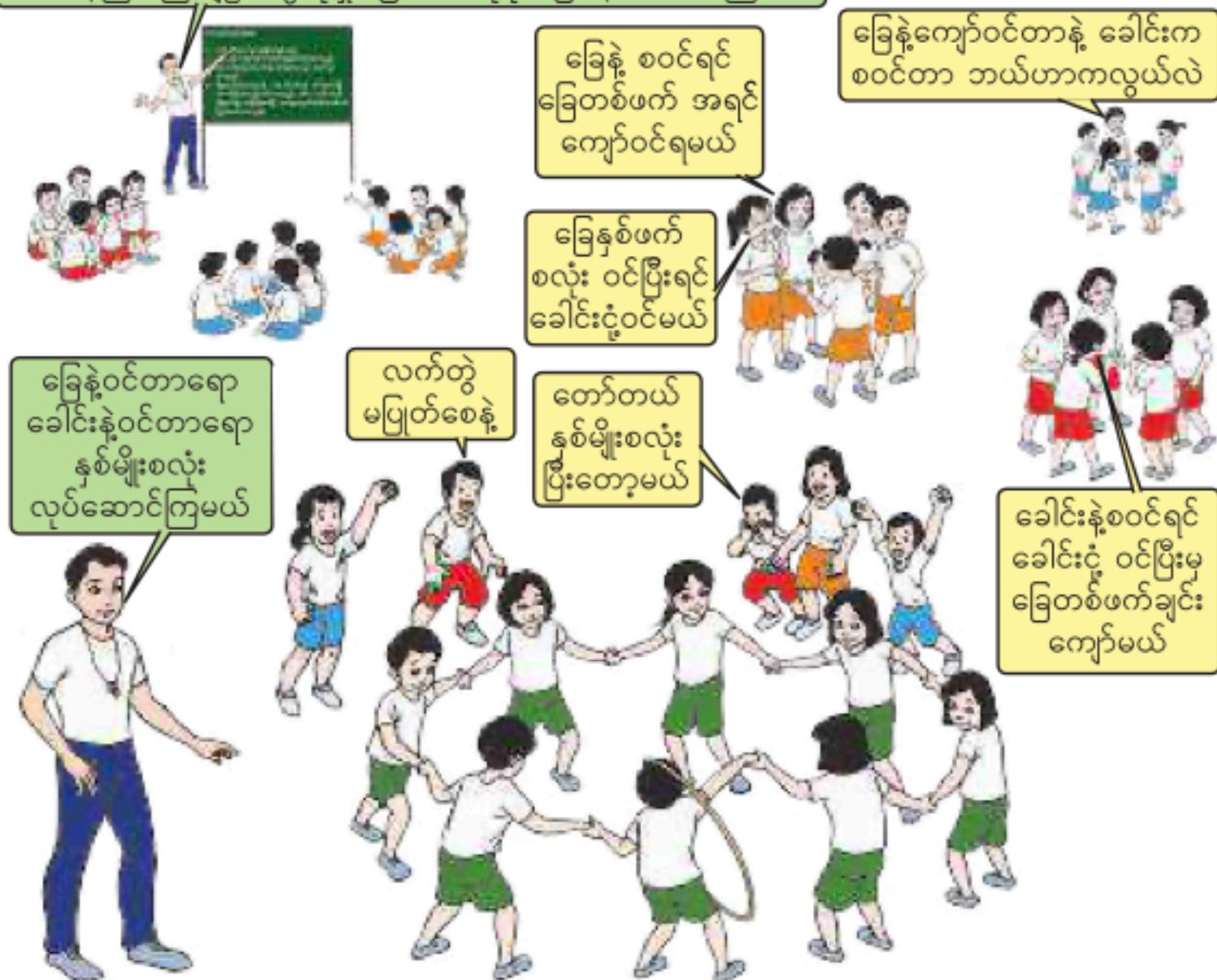


ခေါင်းကနေစပြီး ဝင်တာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်



## အခန်း(၁၀) ကွင်းဖြတ်ကျော်ကစားနည်း

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုရှင်းပြေဆင် ကရုစိက်ပြီး နားထောင်ကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အုပ်စွဲဖွံ့ဗော်၍ ရမည်။
- ၂။ ကလေးများအချင်းချင်းလက်ချင်းတွဲ၍ စက်စိုင်းပုံစိုင်းရမည်။ ကွင်းတစ်ခုကို နှစ်ယောက်တွဲလက်တွဲထားသည်အပေါ်တွင် ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြေားလျှင် ကွင်းအတွင်းသို့ ခေါင်းမှစဝ်ရှိ တစ်ပတ်ပြီးဆုံးသည်အထိကစားရမည်။ ပြီးလျှင် ခြေမှစဝ်ရှိ လက်တွဲမပျက်ဘဲ တစ်ပတ်ပြည့်အောင် ဆက်လက်ကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	ခေါင်းနဲ့စပ်း ကွင်းကိုဖြတ်တာရော ခြေနဲ့စပ်းကွင်းကိုဖြတ်တာရော ပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။	
၂	ကွင်းဖြတ်ကျော်ခြင်း ၂ မျိုးစလုံးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ ကြသလား။	
၄	သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ကွင်းကျော်ကစားခြင်း ၂ မျိုးကို ကစားခဲ့ကြ သလား။	

## အခန်း(၁၀) မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း

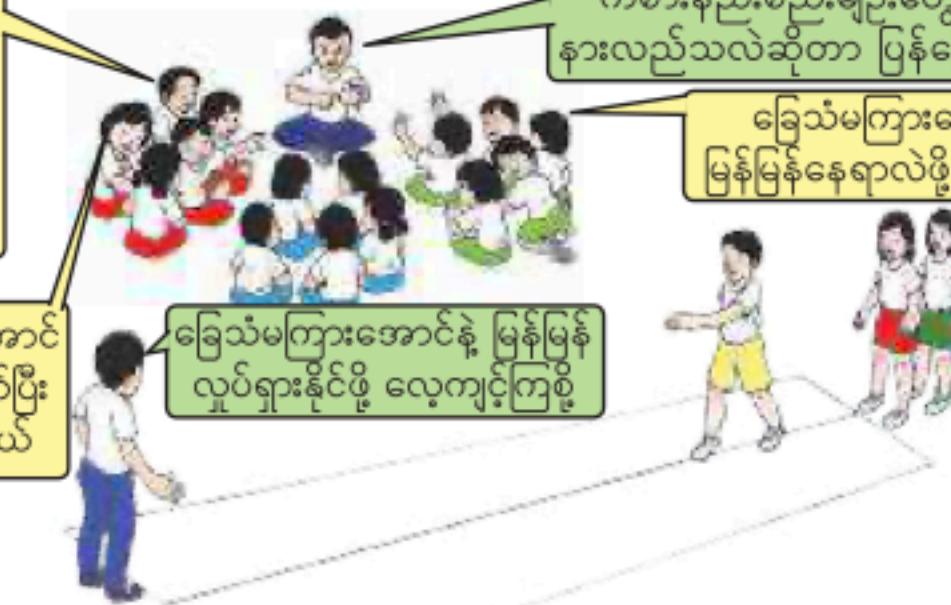
### အခန်း(၁၁) မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း



မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း ကစားခြင်းဖြင့် အကြားအာရုံစွဲစိတ်မှု ပိုကောင်းလာမယ်။  
ကြီးစားကစားကြည့်ကြစိုး။

မျက်လုံးပိတ်  
ထားတော့  
ဖမ်းမိအောင်  
သေချာအာရုံ  
စိတ်ရမယ်

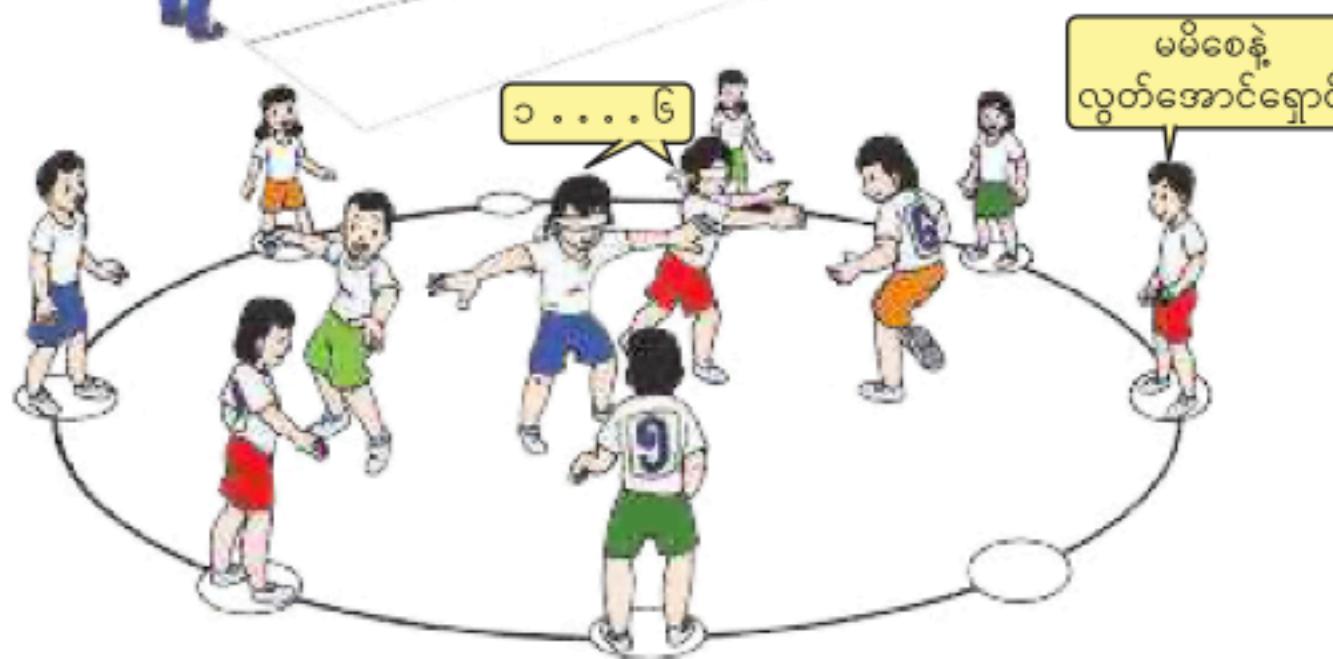
ခြေသံမကြားအောင်  
ခြေဖျားထောက်ပြီး  
သွားတတ်ရမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ဘယ်လောက်  
နားလည်သလဲဆိုတာ ပြန်ပြောကြည့်ကြရအောင်

ခြေသံမကြားအောင်  
မြန်မြန်နေရာလဲဖို့ လိုတယ်

ခြေသံမကြားအောင်နဲ့ မြန်မြန်  
လူပုံရားနိုင်ဖို့ လောက်ငြုစိုး



မမိစေနဲ့  
လွှတ်အောင်ရှောင်

#### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပါ်မှုတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၁၀ ဦး)

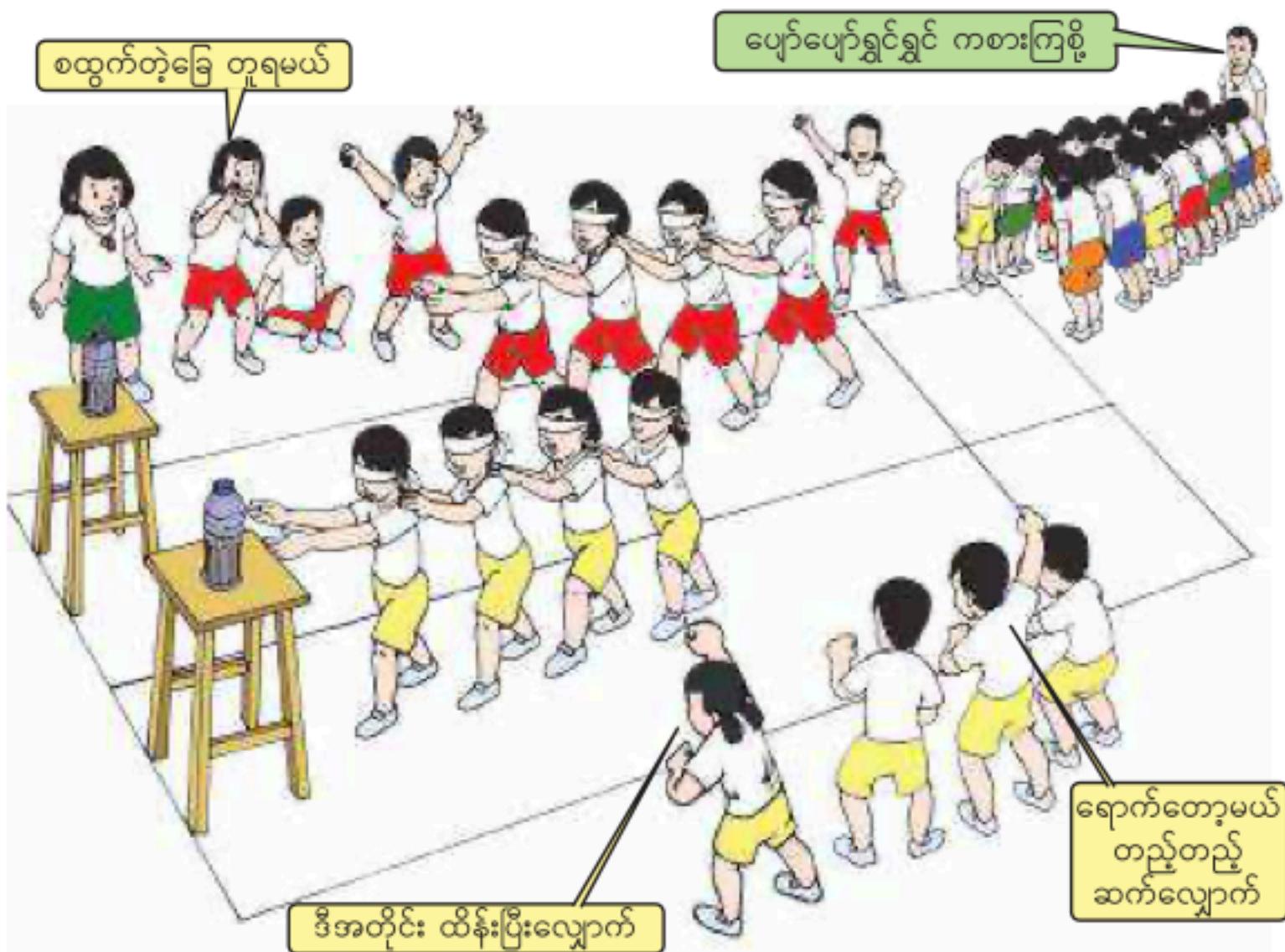
၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ ... စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းထဲတွင် နေရာ  
ယူရမည်။ မျက်လုံးကို အဝတ်စည်းထားသော ကလေးနှစ်ဦးက စည်းဝိုင်းအလယ်တွင် နေရမည်။

၃။ မျက်လုံးပိတ်ထားသူ နှစ်ဦးက နှစ်သက်ရာ နံပါတ် ၂ ခုကိုခေါ်ရန်အတွက် အချင်းချင်း တိုင်ပင်ပြီးနောက်  
နံပါတ် ၂ ခုကိုခေါ်သည့်အခါ ငါးနံပါတ်ပိုင်ရှင်ကလေးများက မျက်လုံးပိတ်ထားသူများ ဖမ်းမမိအောင်  
နေရာချင်းလဲရမည်။

၄။ အဖမ်းခံရသူက မျက်လုံးကို အဝတ်စည်းကာ ဆက်လက်ကစားရမည်။

**မှတ်ချက်။** နံပါတ်ခေါ်သည့်အခါ ကပ်လျက်နံပါတ် ၂ ခုကို မခေါ်ရ။ ( ဥပမာ - ၃ နှင့် ၈ )

## အခန်း(၁၁) မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- တစ်သင်းတွင် ၈ ယောက်ပါဝင်ပါက ၄ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ကို ကစားရာတွင် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖွဲ့ပေးရမည်။)
- ၂။ ကလေးများ ရှုံးနောက်တန်းပြီး လက်များကိုပုံစံပေါ်တင်ကာ မျက်လုံးပိတ်၍ အတွဲလိုက်သတ်မှတ်စည်းတွင် နေရာယူရမည်။ သွားသည့်အခါစထွက်သည့်ခြေ တူညီရမည်။ (ဥပမာ-ဘယ်ခြေနှင့် စထွက်လျှင် အားလုံး ဘယ်ခြေမှုစွဲ လျမ်းရမည်။)
- ၃။ အသင်းတစ်သင်းထဲရှိ ကစားမည့် အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့သည် တခြားအသင်းများနှင့် ကစားရာတွင် ကောင်းစွာ ကစားနိုင်ရန်အတွက် အချင်းချင်း အကြံ့ဗောက်ကောင်းများပေးရမည်။
- ၄။ ဦးလိုက်းက ခရာဖြင့်အချက်ပေးလျှင် ရှုံးတည့်တည့်၍ သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားထားသောပစ္စည်းကို အတွဲမပျက်စေဘဲ သွားယူရမည်။

မေးခွန်း

၁	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။	
၂	အုပ်စွဲကစားချိန်တွင် ကစားဖော်များနှင့် အချင်းချင်းညိုနိုင်းပြီးကစားခဲ့သလား။	
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို သူငယ်ချင်းများအားပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်သလား။	
၄	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်းမကစားမိ မိမိတို့အဖွဲ့အတွင်းဘယ်လို့ ကစားမည်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့သလား။	

## အခန်း(၁၂) နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း



ဒုတိယတန်းတူန်းက တုပလုပ်ဆောင်ကစားခဲ့တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ အမည်နဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်မီးကြသေးသလား။ အဲဒီတိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အခြေခံပြီး ကစားနည်းလေးတစ်ခု ကစားကြရအောင်။ ကလေးတွဲအတွက် လပ်ဆောင်ရခဲက်တဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်ထားမယ်။ ပြီးရင် ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်။

နှစ်ဖွဲ့စလုံး တော်တယ်

၅ နဲ့ ၆

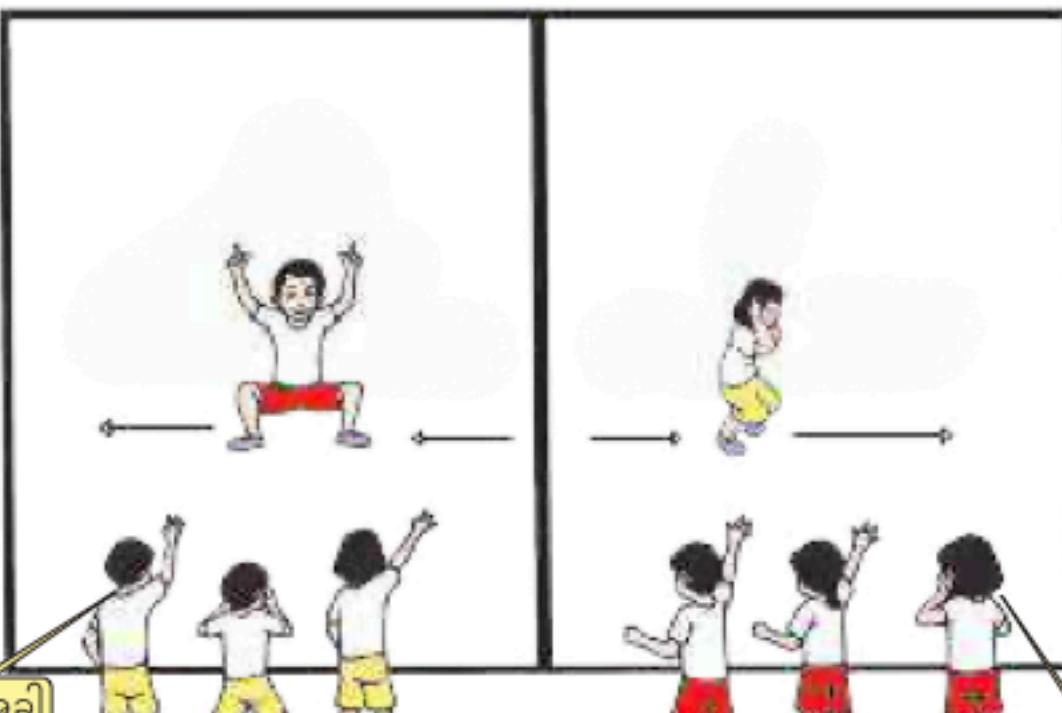
ယဉ်လို  
ခုန်ရမယ်



ကဏ္န်းလို  
သွားရမယ်



ယဉ်လိုခုန်တဲ့အခါ  
ခြေဖျားလေးနဲ့  
ခုန်မယ်



ကဏ္န်းလို  
ဘေးတိုက်  
သွားရမယ်

သားပိုက်ကောင်



ဆင်



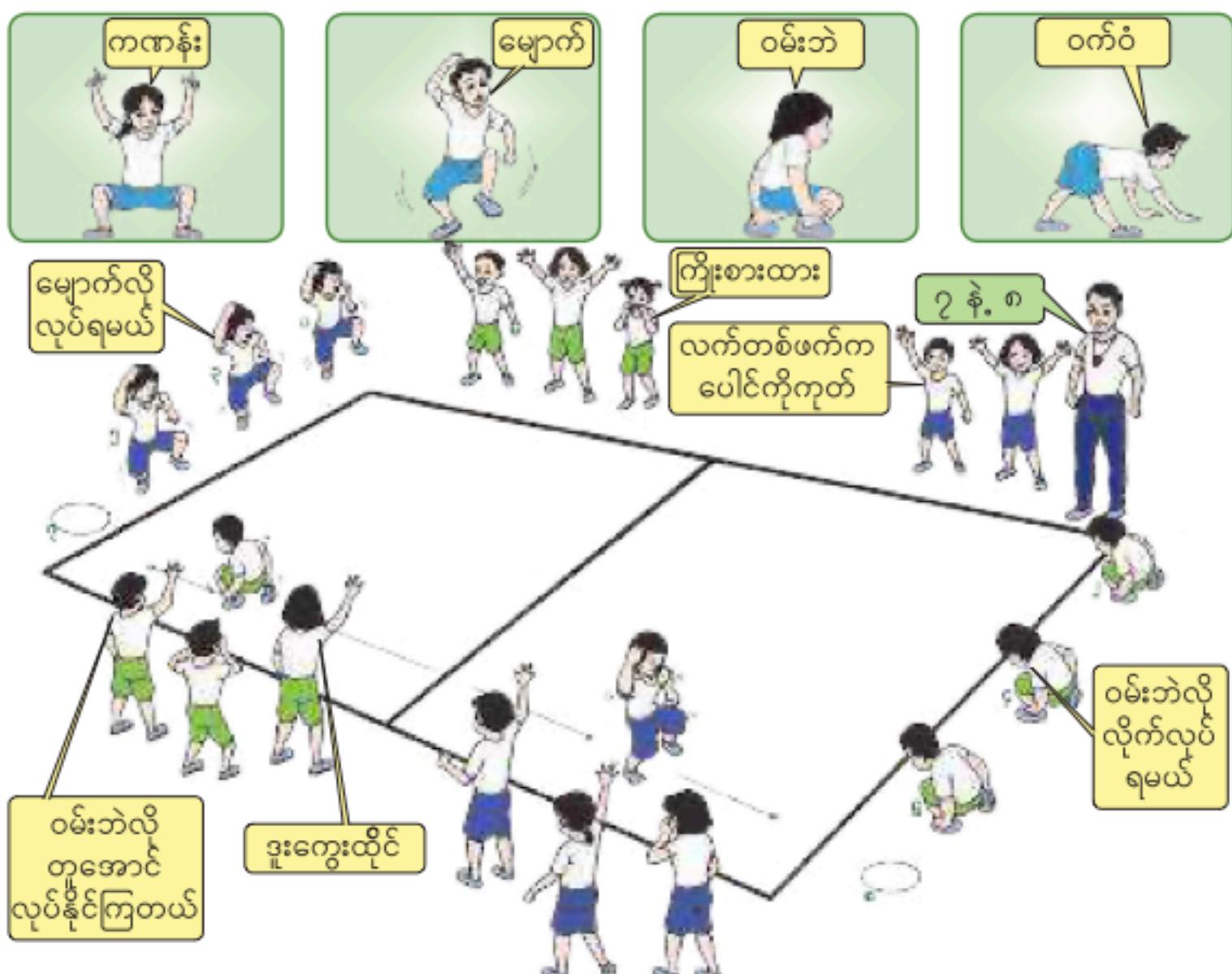
ငှက်



ယန်



## အခန်း(၁၂) နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ အုပ်စုတစ်စုတွင် ၄ ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (တစ်ကြိမ်တွင် ၂ ဖွဲ့ကစားရမည်။)
- ၂။ တစ်အုပ်စုကို စုကိန်း၊ အခြားတစ်အုပ်စုကို မကိန်း သတ်မှတ်ပေးပြီးတုပလုပ်ဆောင်ရမည့် တိရစ္ဆာန်အမည်ကို မြန်ကိုမှတ်သားကာ ၁ သည် ၂ နှင့် ၃ သည် ၄ နှင့် စသည်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခိုင်လူကြီးက နံပါတ်တစ်စုကို ခေါ်ရမည်(ဥပမာ- ၁ နှင့် ၂ ၃ နှင့် ၄)။ နံပါတ် အခေါ်ခံရသော ကလေးနှစ်ဦးက သတ်မှတ်အလယ်စည်းသို့ ပြေးလာပြီး လက်ဝါချင်းရှိက်ရမည်။
- ၄။ လက်ဝါချင်းရှိက်ပြီးနောက် ကလေးနှစ်ဦးက မိမိမြန်ကိုရရှိထားသည့် တိရစ္ဆာန်အမည်အတိုင်း တုပလုပ်ဆောင်ပြီး ဆန်ကျင်ဘက်နေရာသို့ သွားရမည် (ဥပမာ-၇ သည် ၈ နေရာ၊ ၉ သည် ၉ နေရာသို့)။ ကျန်ကလေးများက မိမိတို့အဖွဲ့သား တုပလုပ်ဆောင်သည့် တိရစ္ဆာန်အတိုင်း လိုက်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ တစ်ဖက်အဖွဲ့သို့ ရောက်သွားလျှင် မြစ်ရောက်ရှိသွားသောနေရာရှိနံပါတ်သည် မိမိနံပါတ်ဖြစ်သည် (ဥပမာ-၇ သည် ၈ ၉ သည် ၂ ဖြစ်သွားမည်)။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။

### စေးခွဲ့နိုင်း

၁	တိရစ္ဆာန်လေးများကဲ့သို့ တုပလုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြပော်ရှင်မှုရှုခဲ့သလား။			
၂	ကဏ္ဍားနဲ့ မျှက်လိုလုပ်ရမယ် မှန်ကန်စွာ တုပလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ လူပ်ရှားမှုများကို ခွဲခြားနားလည်ခဲ့သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လူပ်ရှားမှုမှန်ကန်စေရန် အကြံ့ဌာက်ကောင်းများပေးခဲ့သလား။			

## အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း

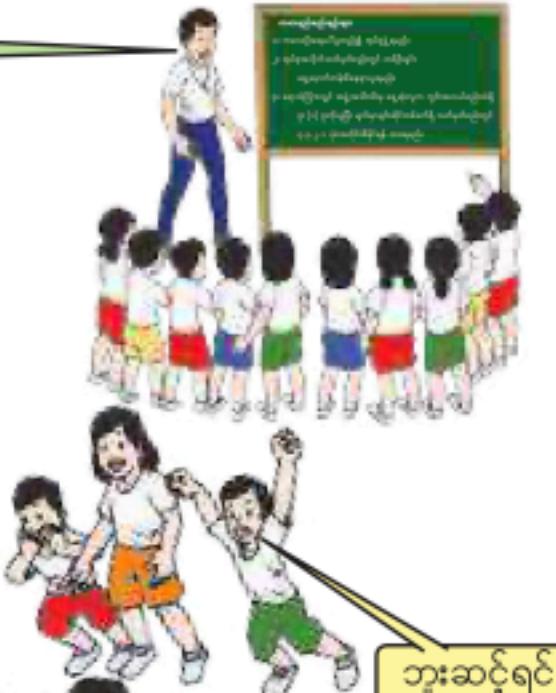


တည်ဆောက်ကစားနည်းကို ကစားရာမှာ အချင်းချင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။  
ကြီးစားကစားကြည့်ကြဖို့။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းမှာ မေးစရာရှိလား  
ကြီးစားဖြေကြည့်ရအောင်

ပထမလျှော့  
လက်ဝါးချင်းရှိကြပြီးမှ  
ဒုတိယလျှော့ ပြေးရမယ်

မြန်မြန်ပြေးလာခဲ့



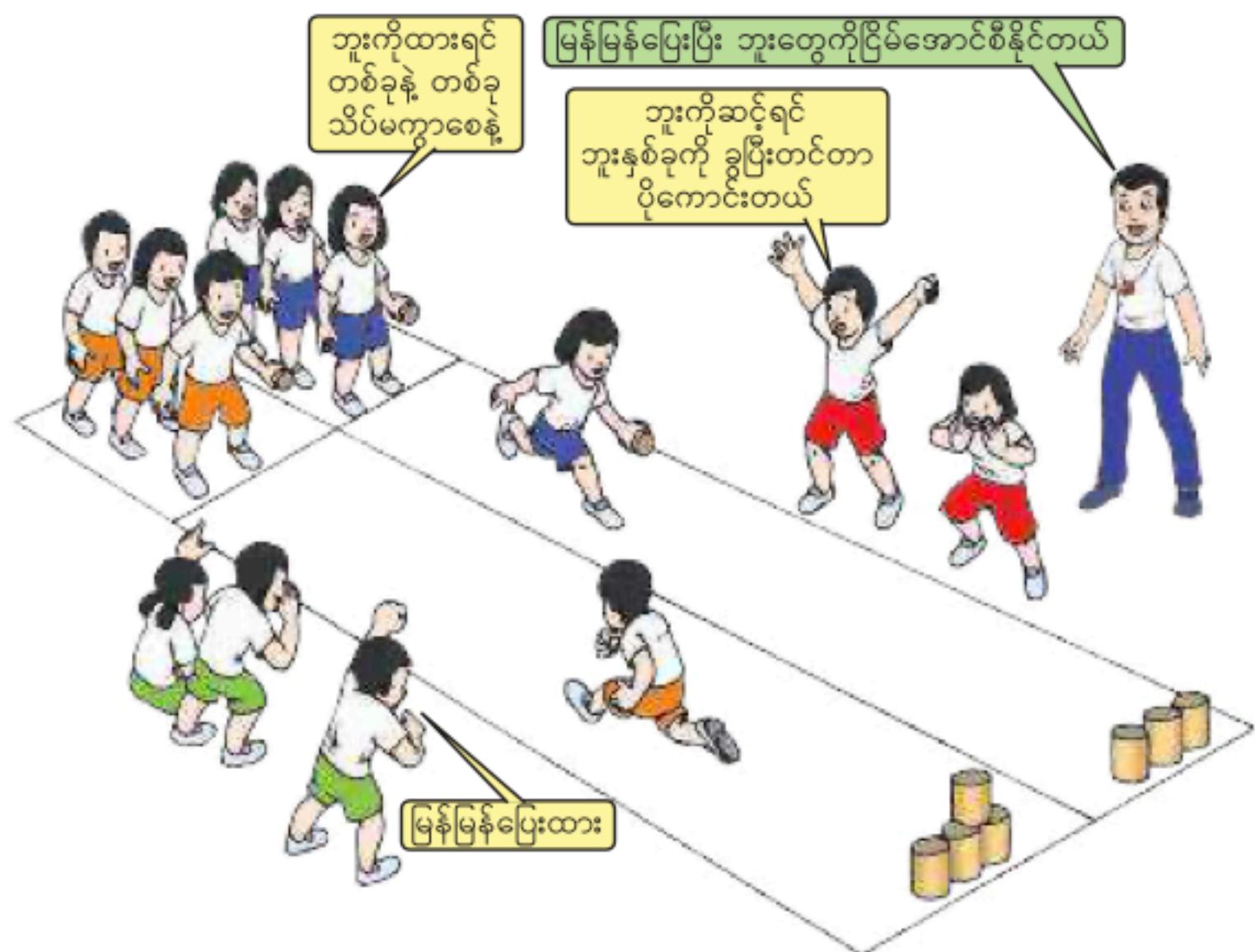
ဘုံဆင့်ရင်  
မပြုကျစေခဲ့



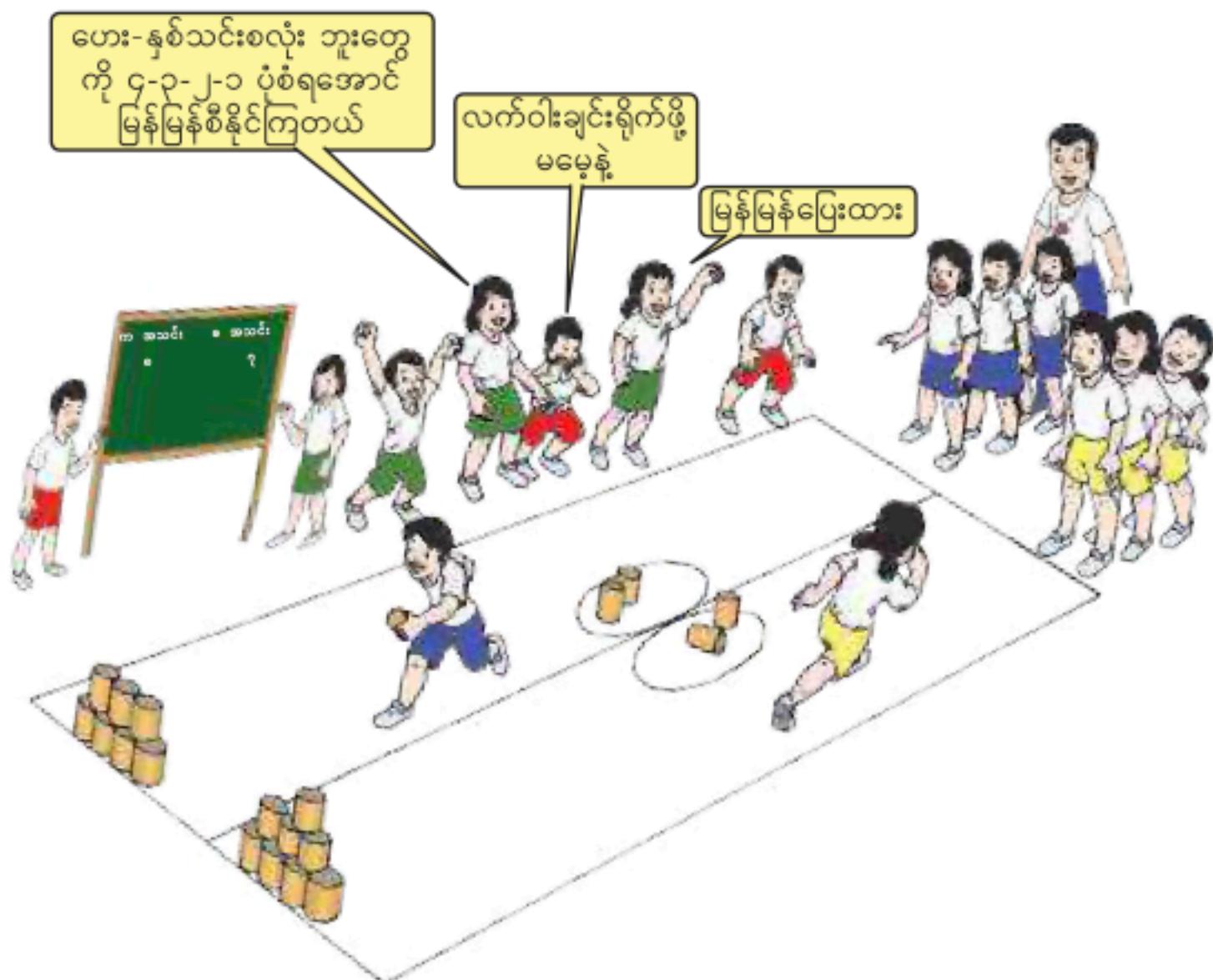
### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ အုပ်စုအလိုက်သတ်မှတ်စည်းတွင် တစ်ဦးချင်းရှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရှေ့ဆုံးလျှက ကွင်းအလယ်စည်းထဲရှိ ဘူး။ ၁ ဘူးကိုယူပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်ရှိ သတ်မှတ်စည်းတွင် ၄-၃-၂-၁ ပုံစံအတိုင်းစီနိုင်ရန် ထားရမည်။
- ၄။ ပထမလျှော့ ဘူးကိုသတ်မှတ်စည်း၌ထားပြီးလျှင် မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယလျှော့ လက်ဝါးချင်းရှိကြပြီးမသာ ဒုတိယလျှော့ ပထမလျှော့လပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလပ်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများက စည်းရိုင်းထဲရှိဘူးများကို သတ်မှတ်စည်းတွင် ၄-၃-၂-၁ ပုံစံဖြစ်အောင် စီရမည်။
- ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။  
မှတ်ချက်။ ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင်စီရာတွင် ရှေ့လျှက မှားစီခဲ့ပါက နောက်လျှက ဘူးများကို ပုံစံမှုန်အောင် ပြန်စီနိုင်သည်။

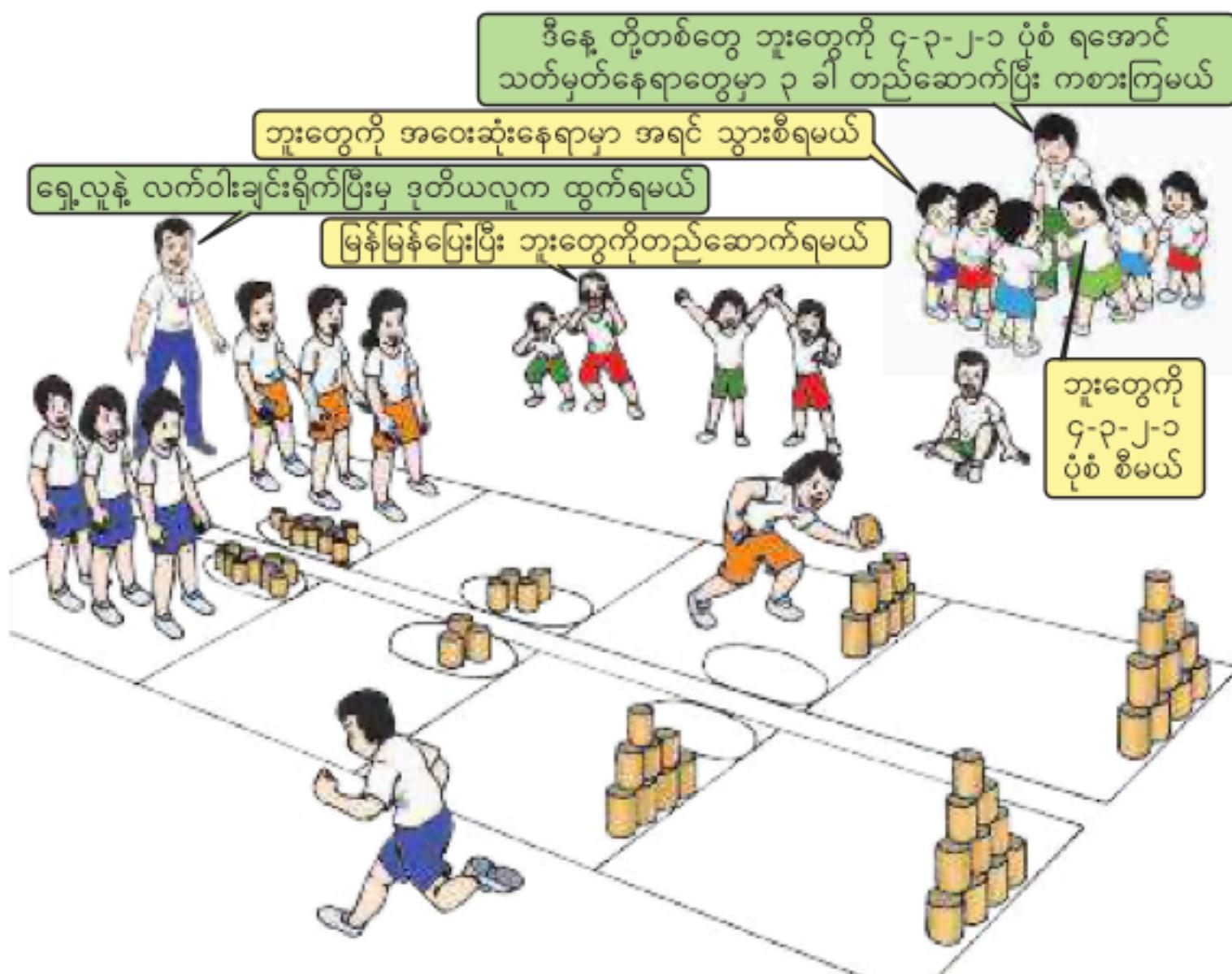
## အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း



## အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း



## အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ စာသင်ချိန် ၁ တွင် ကစားခဲ့သော အုပ်စုအတိုင်း ဆက်လက်ကစားစေရမည်။
- ၂။ ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံ ၃ ခုရအောင် သတ်မှတ်နေရာများတွင် တည်ဆောက်ရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အုပ်စုအသီးသီးမှ ရှေ့ဆုံးလူက သတ်မှတ်နေရာများတွင် အဝေးဆုံးသတ်မှတ်နေရာမှုစဉ် ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင် စတင်စီရမည်။
- ၄။ ပထမလူက ဘူးကိုသတ်မှတ်နေရာ၌ထားပြီးလျှင် မိမိအဖွဲ့ဆီသွှေ့ပြန်ပြီးပြီး ဒုတိယလူနှင့် လက်ဝါးချင်းရှိက်ပြီးမှသာ ဒုတိယလူက ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင်အမြန်ဆုံးတည်ဆောက်နိုင်သည့် အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

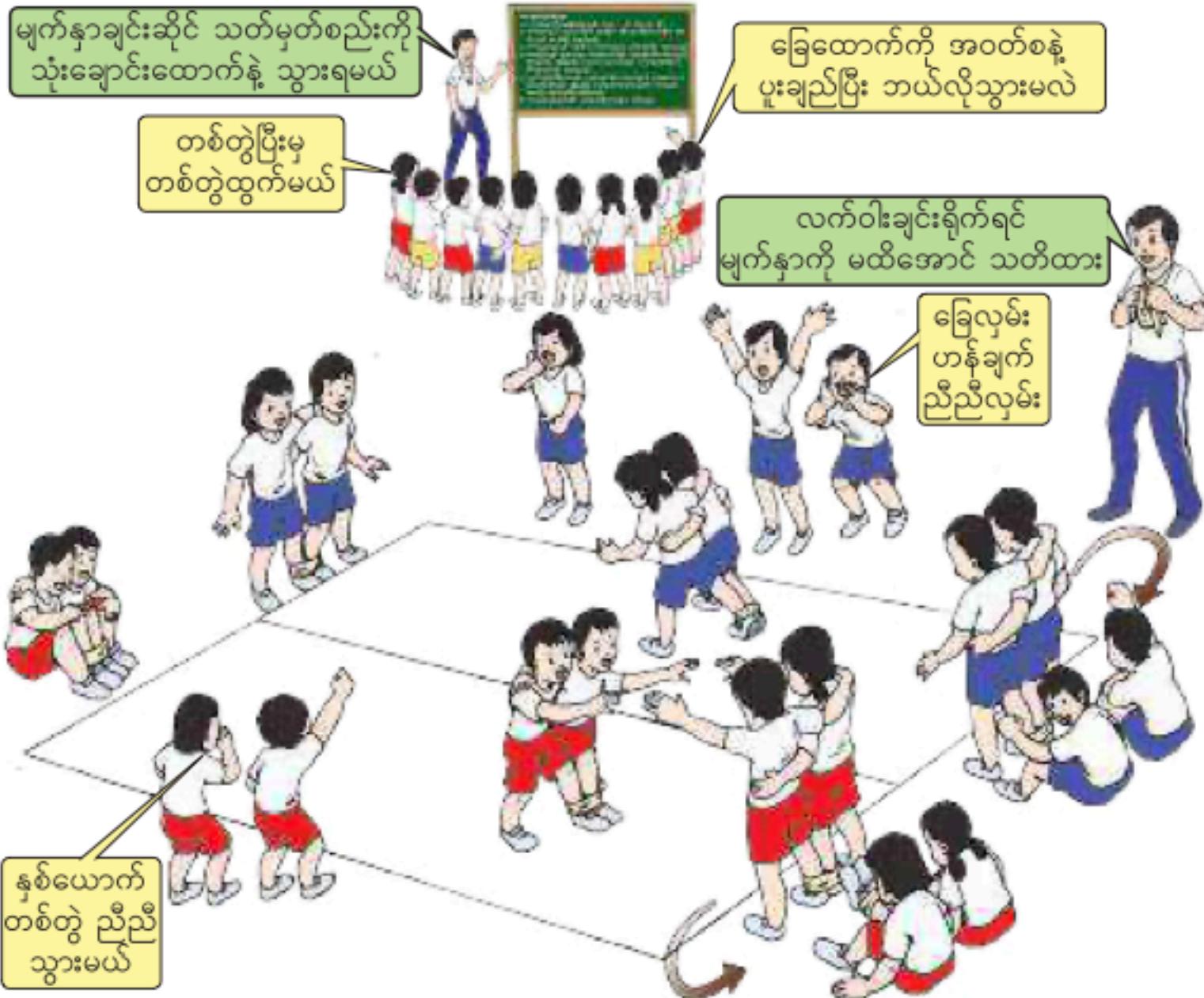
### မေးခွန်း

၁	တည်ဆောက်ကစားနည်းကို ကစားရတာပျော်သလား။			
၂	၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင် ဘူးတွေကို မြန်မြန်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း လိုက်နာကစားခဲ့ကြသလား။			
၄	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သလား။			

## အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



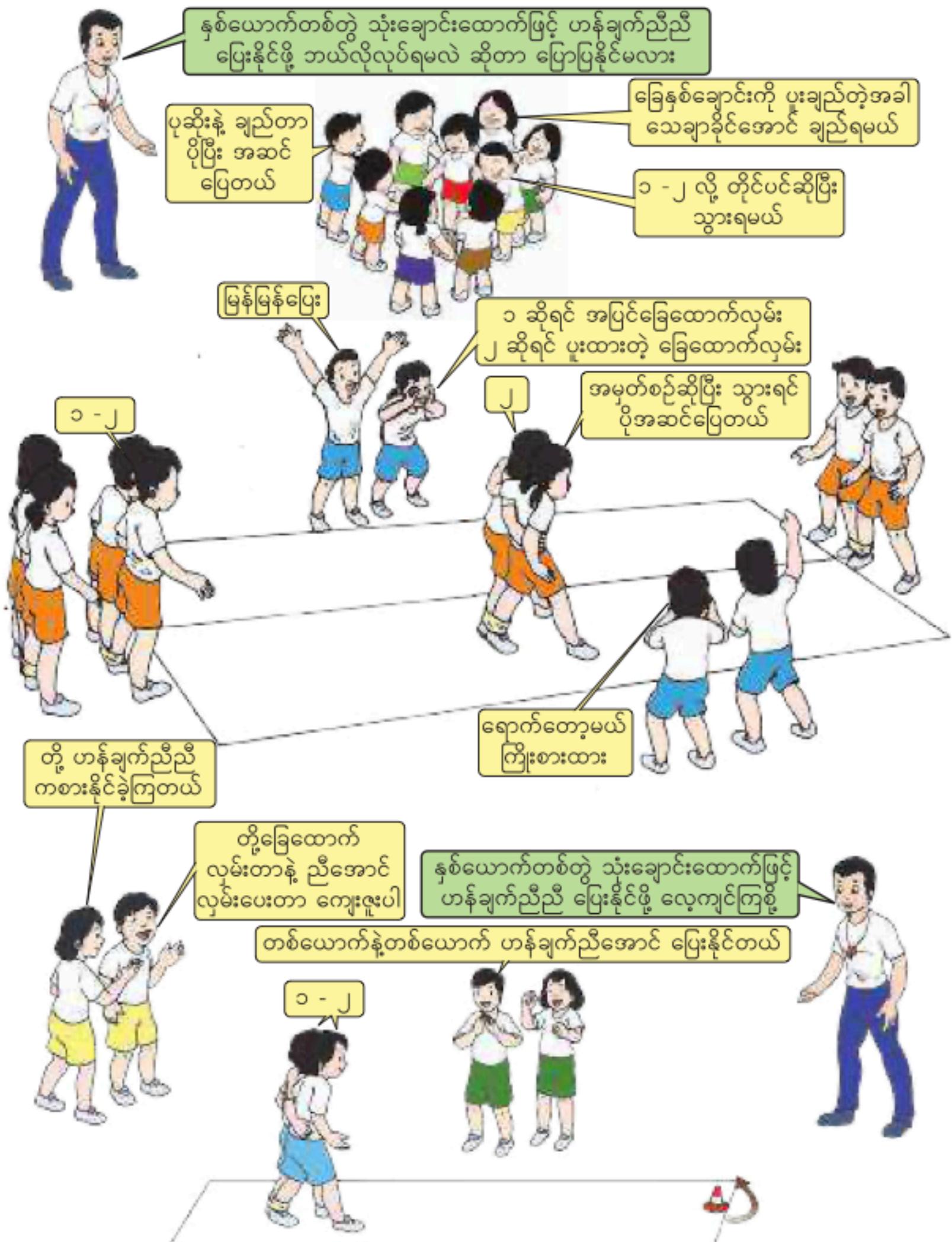
သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်းကို ကစားခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူမှုမှုနှင့်  
ဟန်ချက်ညီညွင်မြန်စွာ သွားတတ်လာအောင် ကြိုးစားကြဖို့။



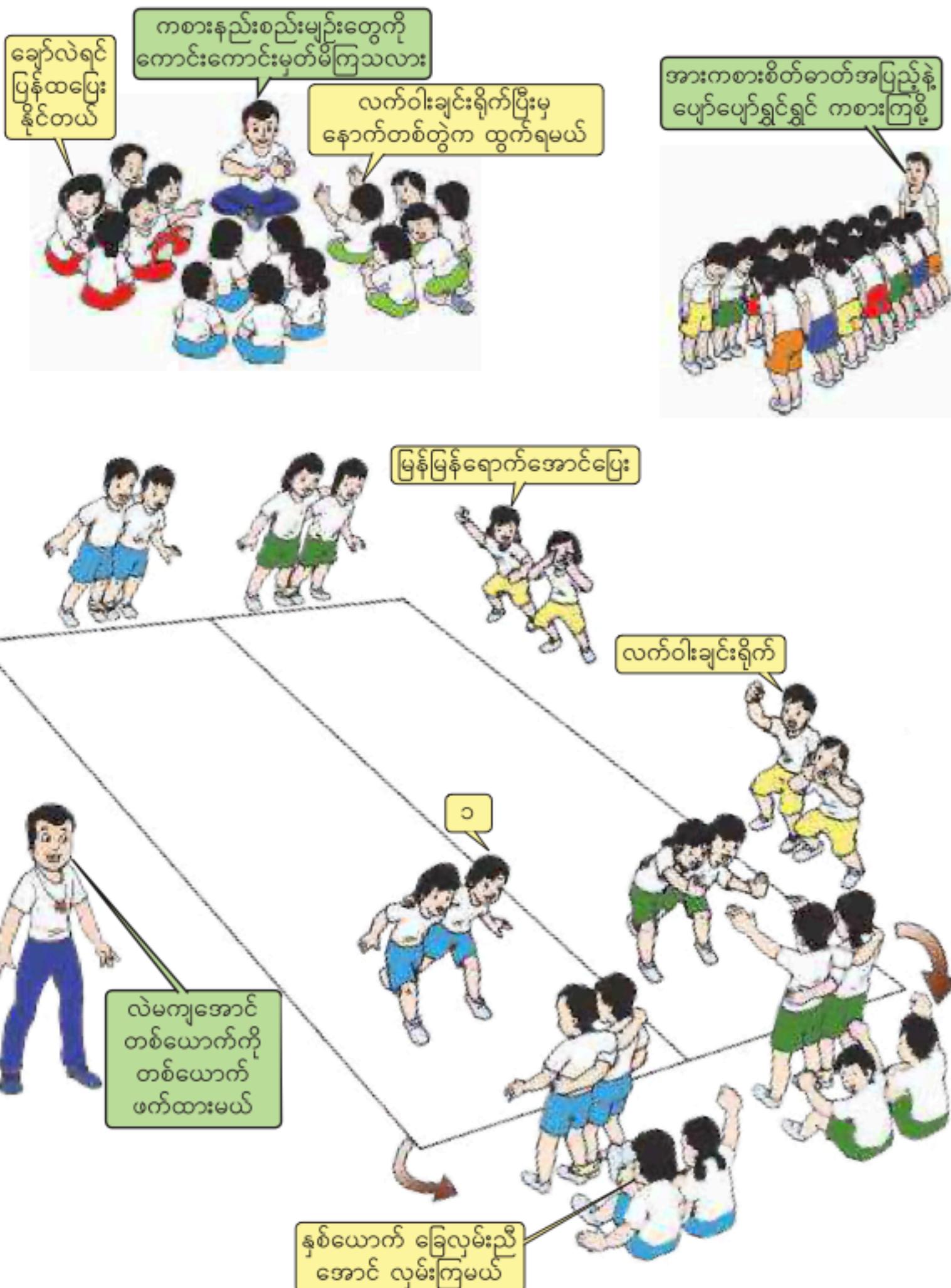
### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အုပ်စွဲပြုရမည်။ (ဥပမာ - ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
- ၂။ တစ်ဦး၏ ညာခြေနှင့် အခြားတစ်ဦး၏ဘယ်ခြေကို ပုဆိုး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပူးချည်ရမည်။
- ၃။ ကစားမည့်သူများသည် အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
- ၄။ ခရာသံကြားလျှင် ရှေ့ဆုံးအတွက် မျက်နှာချင်းဆိုင်သတ်မှတ်စည်းရှိ မိမိအဖွဲ့ထံသို့ သုံးချောင်းထောက်ပြီးသွား၍ အသင့်စောင့်နေသောအတွက် လက်ဝါးချင်းချိက်ပြီး မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူထိုင်ရမည်။
- ၅။ လက်ဝါးချင်းချိက်ပြီးသောအတွက် မျက်နှာချင်းဆိုင်သတ်မှတ်စည်းရှိ မိမိအဖွဲ့ထံသို့ သုံးချောင်းထောက်ဖြင့် သွားရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အတွဲများအားလုံးကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ ချော်လဲလျှင် ပြန်ထပြီးနိုင် သည်။
- ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

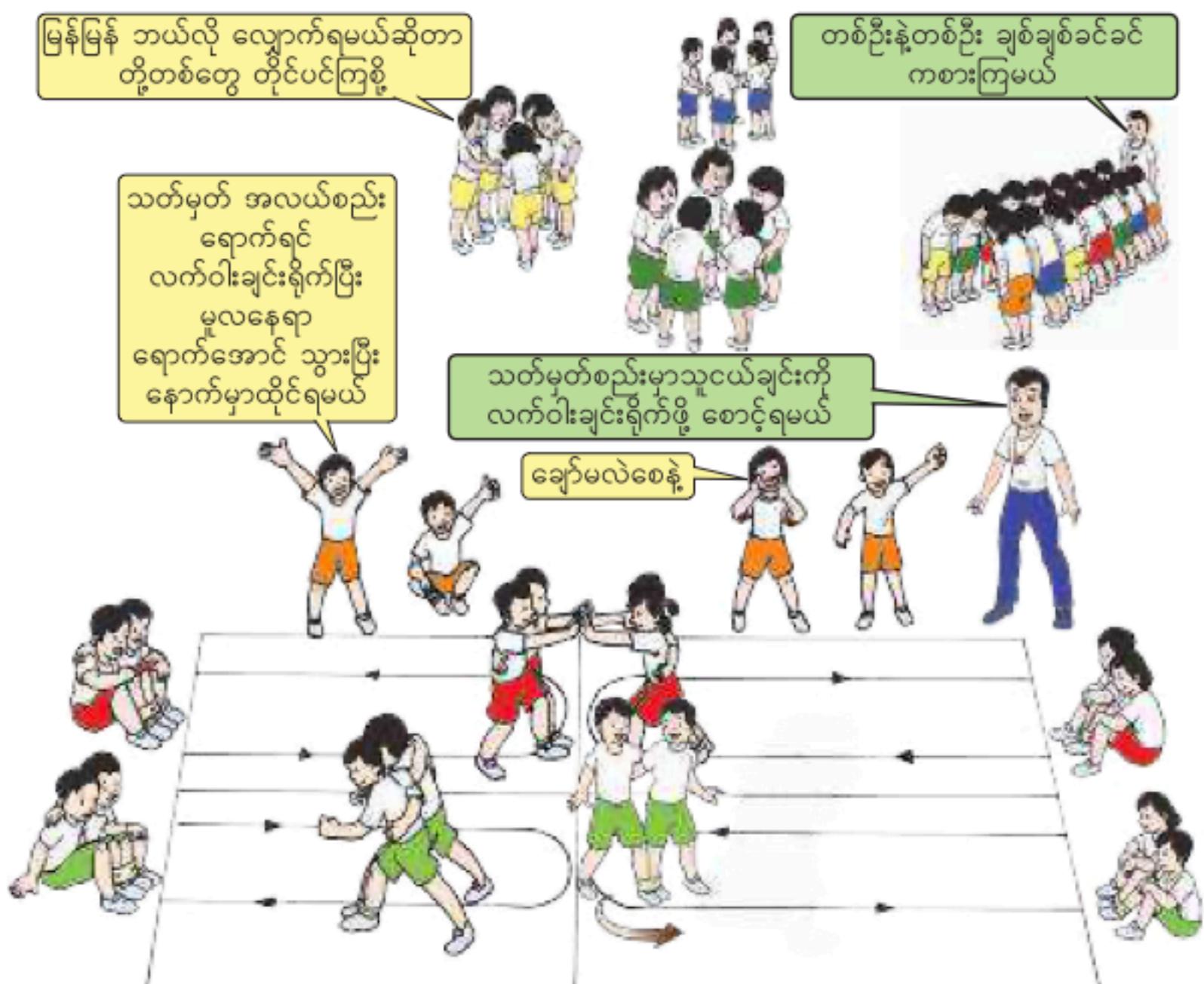
အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



## အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



## အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ - ငါ ဦး သို့မဟုတ် ဒါ ဦး)
- ၂။ တစ်ဦး၏ ညာခြေနှင့် အခြားတစ်ဦး၏ဘယ်ခြေကို ပုံဆိုး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပူးချည်ရမည်။
- ၃။ ကစားမည့်သူများသည် အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
- ၄။ ခရာသံကြားလျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူထားသော အတွဲများမှ ရှုံးအတွဲများက သတ်မှတ်အလယ် စည်းသိသွား၍ လက်ဝါးချင်းရှုက်ပြီး မူလနေရာသို့ပြန်သွားပြီး ပိမိအဖွဲ့နောက်တွင် ထိုင်ရမည်။
- ၅။ ကုန်သည်အတိုင်း အတွဲများအားလုံး ကုန်သည်အထိကစားရမည်။
- ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

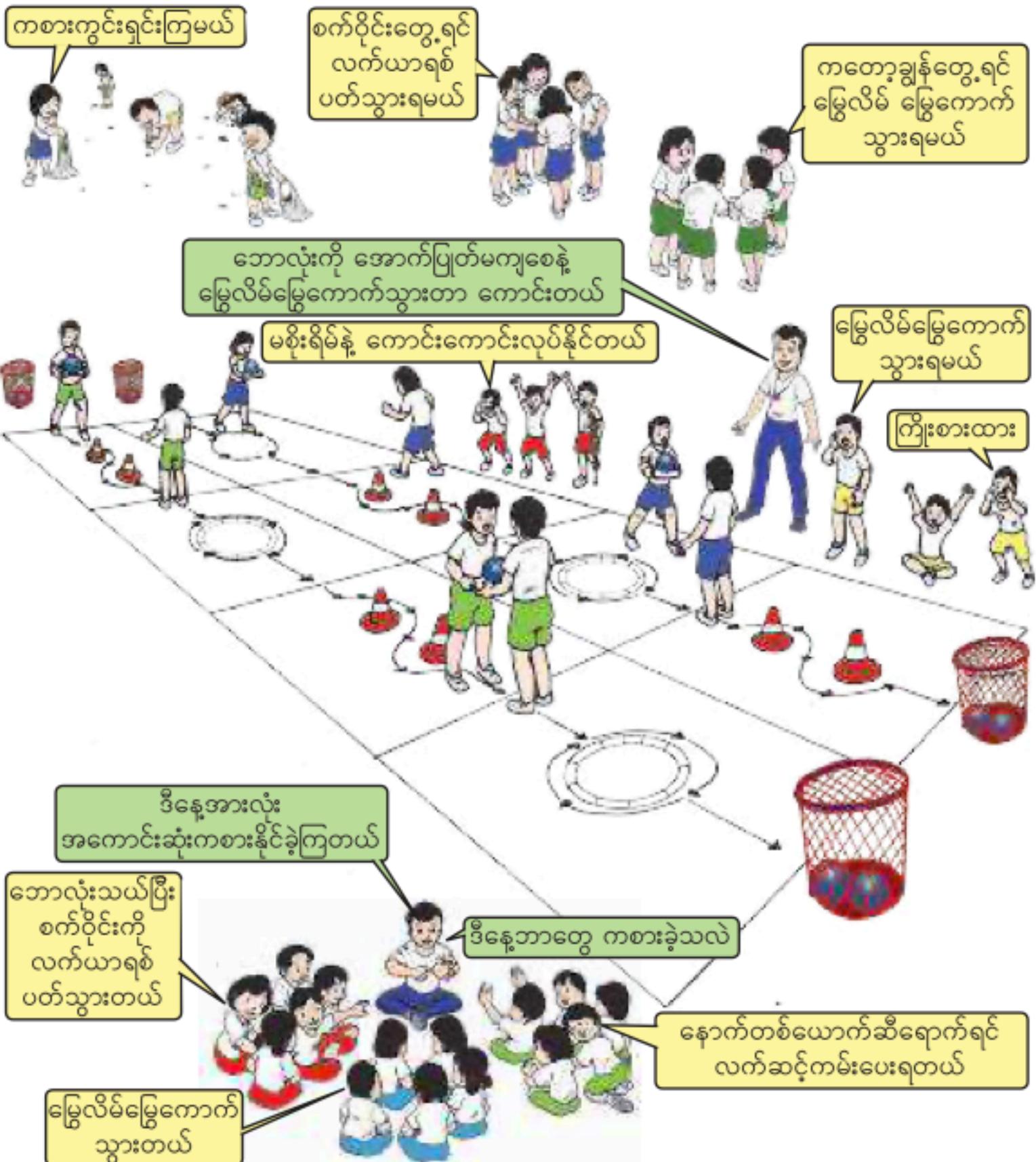
### မေးခွန်း

၁	သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်းကို တက်ကြပျော်ခွဲငွှေ့စွာ ကစားခဲ့သလား။			
၂	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲလိုညီ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သွားနိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို သူငယ်ချင်းများအား ရှုံးပြနိုင်သလား။			
၄	ကစားရာတွင် အသင်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းကာ ကစားခဲ့သလား။			

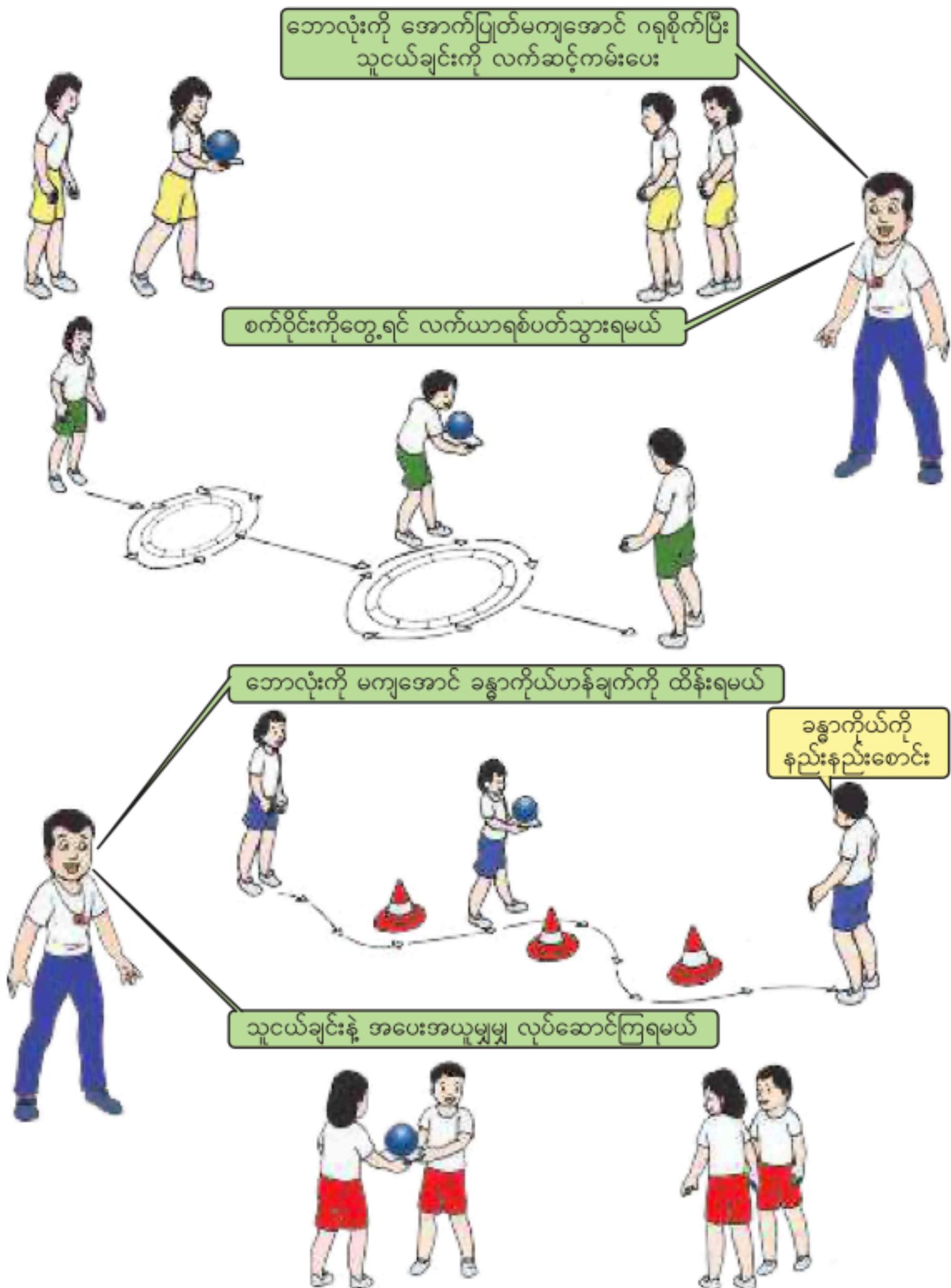
## အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘေးလုံးတင်ပြီးကစားနည်း



တစ်ဦးချင်း စာအုပ်ပေါ်ဘေးလုံးတင်ပြီးကစားရာမှာ ဘေးလုံးကို အောက်ပြုတဲ့မကျ အောင် ကြိုးစားကစားကြုံရမယ်။ စက်ဝိုင်းတွေ့ရင်လက်ယာရစ်ပတ်သွားရမယ်။ ကတေသူချွှန်တွေ့ရင် မြှုလိမ်မြှုကောက်သွားရမယ်။



## အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



## အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြီးကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးမိပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။  
 ၂။ ကလေးများကို သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူစေရမည်။  
 ၃။ စက်ပိုင်းကိုတွေ့သောကလေးက လက်ယာရစ်ပတ်သွားရမည်။ ကတော့ချွှမ်းကို တွေ့သောကလေးက မြှုပ်မြှုကောက်သွားရမည်။  
 ၄။ ပထမကလေးမှုခုတိယကလေး၊ ဒုတိယကလေးမှတ်တိယကလေး၊ တတိယကလေးမှစတုတွေ့ကလေး အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။ စတုတွေ့ကလေးမှ သတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ဘောလုံးကို ထည့်ပြီး မြတ်နေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။  
 ၅။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးထည့်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

တိုက ပထမဆုံးမှာ  
နေရာယူမယ်

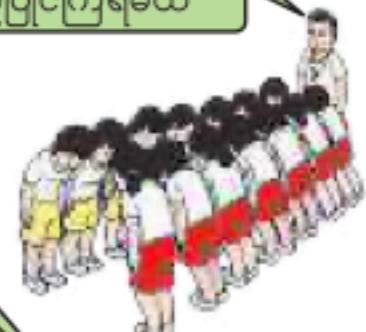
တိုက တတိယ  
နေရာမှာ နေမယ်

အကောင်းဆုံးတိုးစား  
ယုံပြုပြင်ကြရမယ်

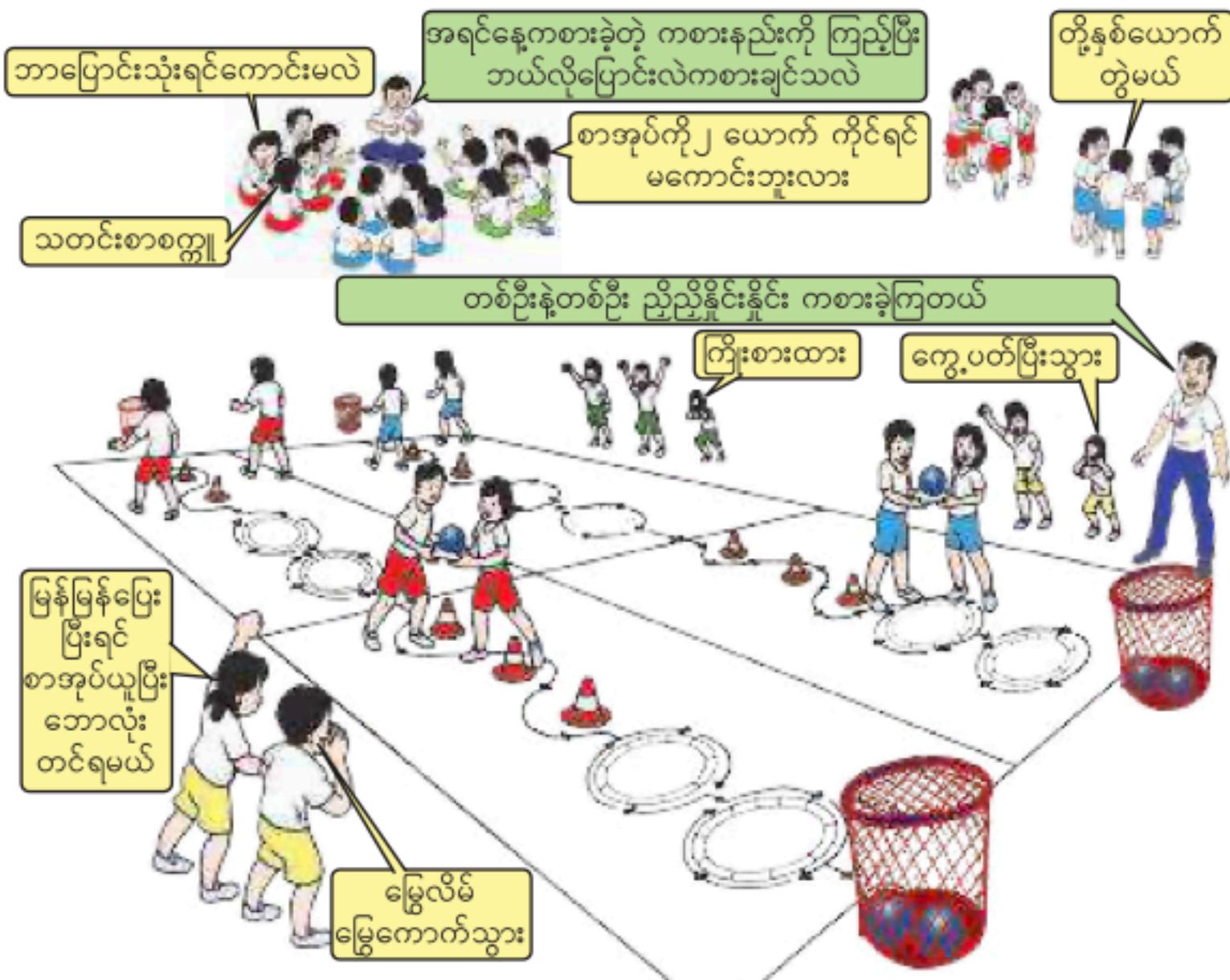
တစ်ကြိမ်ကို ဘောလုံးတစ်လုံးပဲသယ်ရမယ်  
ကျသွားရင် ပြန်ကောက်သယ်ရမယ်

မြန်မြန်ယူပြီး မြန်မြန်ပေး  
အချိန်က ၂ မိနစ်ပဲ ရတယ်

ရွှေကစက်ဝိုင်းကို  
လက်ယာရစ်ပတ်ရအုံးမယ်



## အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးစီပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ကလေးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူစေရမည်။
- ၃။ စက်ပိုင်းကိုတွေ့လျှင် လက်ယာရှစ်ပတ်သွားရမည်။ ကတော့ချိန်ကိုတွေ့လျှင် မြေလိမ်မြေကောက်သွားရမည်။
- ၄။ ပထမအတွဲမှ ဒုတိယအတွဲကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။ ဒုတိယအတွဲကသတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ဘောလုံးကို ထည့်ပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မီနဲ့)

### ဓမ္မာန်း

C	စာအုပ်ပေါ် ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်းကို ယုံကြည်ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွင်မူရှိခဲ့ကြသလား။			
J	ဘောလုံးကိုစာအုပ်ပေါ်တင်၍သယ်ရာတွင် အောက်ပြုတ်မကျဘဲ သတ်မှတ်နေရာထိရောက်အောင်သယ်ပြီး တစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲ လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
R	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
D	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို သယ်ယူရာတွင် အပေးအယူမျှမျှနှင့်ဟန်ချက်ညီပူးပေါင်းပါဝင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၁၆) ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း

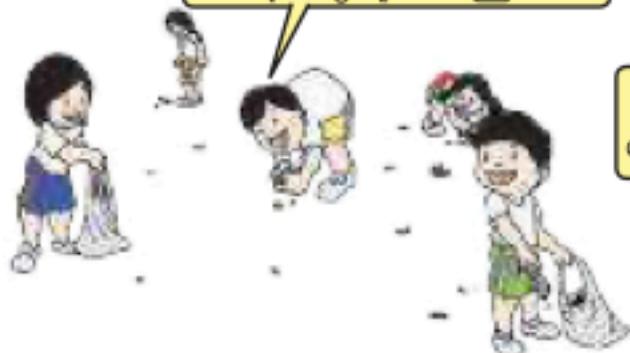


ဒီနေ့ကလေးတို့ကို ကစားနည်းအသစ်လေးတစ်ခု ဆရာသင်ပေးမယ်။ ကစားရမဲ့ ကစားနည်းကတော့ ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာနေရာယူပြီး နှစ်ယောက်တဲ့ ခြေဆင်းထိုင်တဲ့အပေါ်က ကျော်ပြေးရမယ်။ အားလုံး ဆရာနဲ့အတူကြီးစားလုပ်ကြည့်ကြရအောင်။

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့  
အရာတွေကို ဖယ်ကြမယ်

ဆရာရှင်းပြတဲ့ ကစားပံ့ကို  
ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်

သတ်မှတ်နေရာမှာ  
နေရာယူရမယ်



နောက်ဆုံးအတွဲထိ  
ရောက်အောင်ပြေးရမယ်

ပြေးရင် ဘယ်ဟာ  
ခွဲပြေးရမယ်

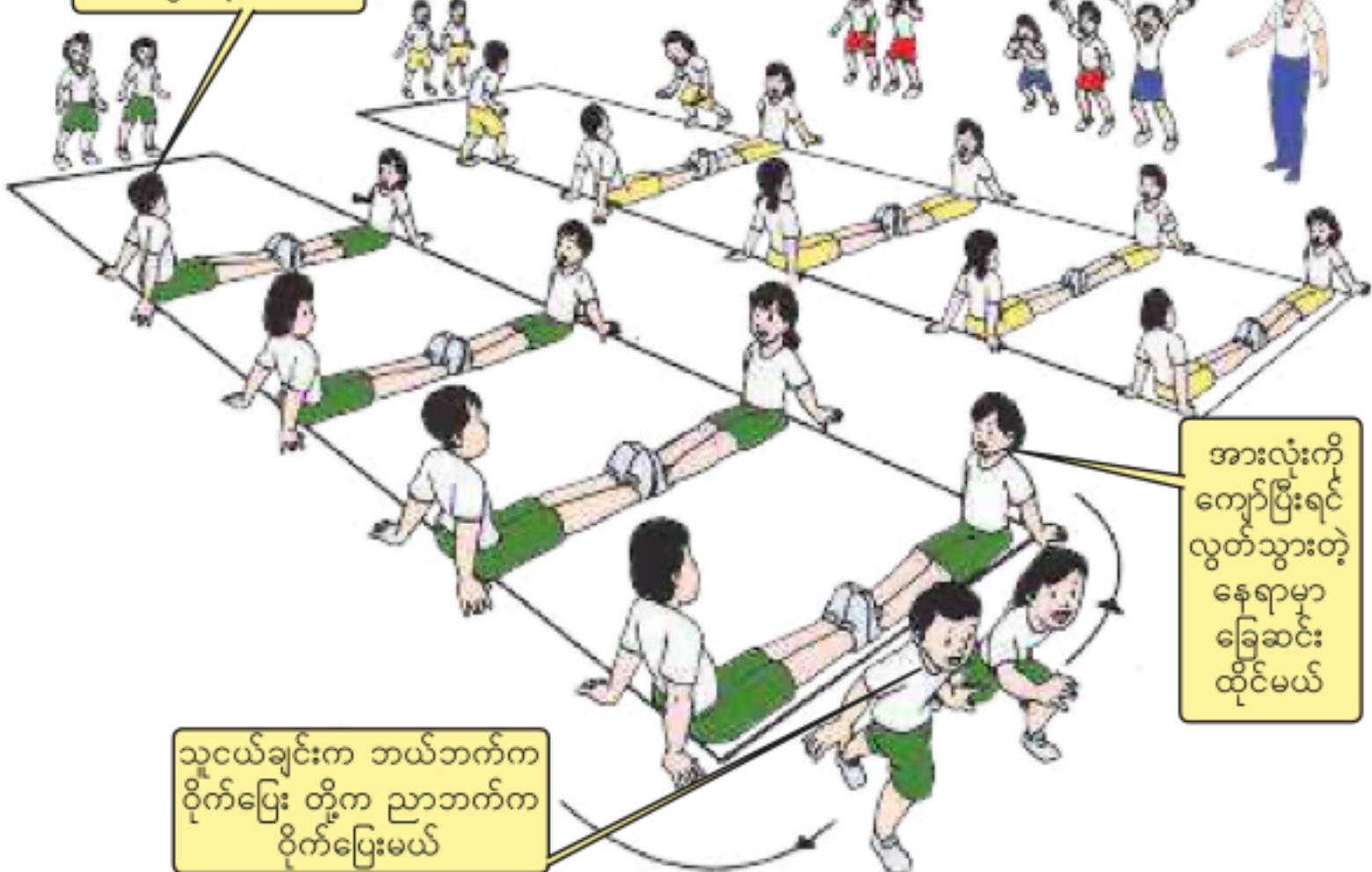
သူငယ်ချင်း  
နားလည်ရဲ့လား

သူငယ်ချင်းကို မထိခိုက်မိအောင် ပြေးတဲ့အခါ လက်ကိုတော်အားမလွှဲနဲ့  
ခြေဆင်းထိုင်သူတွေကလဲ ဒူးမထောင်နဲ့

ခြေဆင်းထိုင်မယ်

တော်တယ်

သူတို့ နှစ်ယောက်  
တို့ခြေထောက်ပေါ်က  
ကျော်ပြီးတာနဲ့  
သတ်မှတ်နေရာ  
သွားရမယ်



အားလုံးကို  
ကျော်ပြီးရင်  
လွှတ်သွားတဲ့  
နေရာမှာ  
ခြေဆင်း  
ထိုင်မယ်

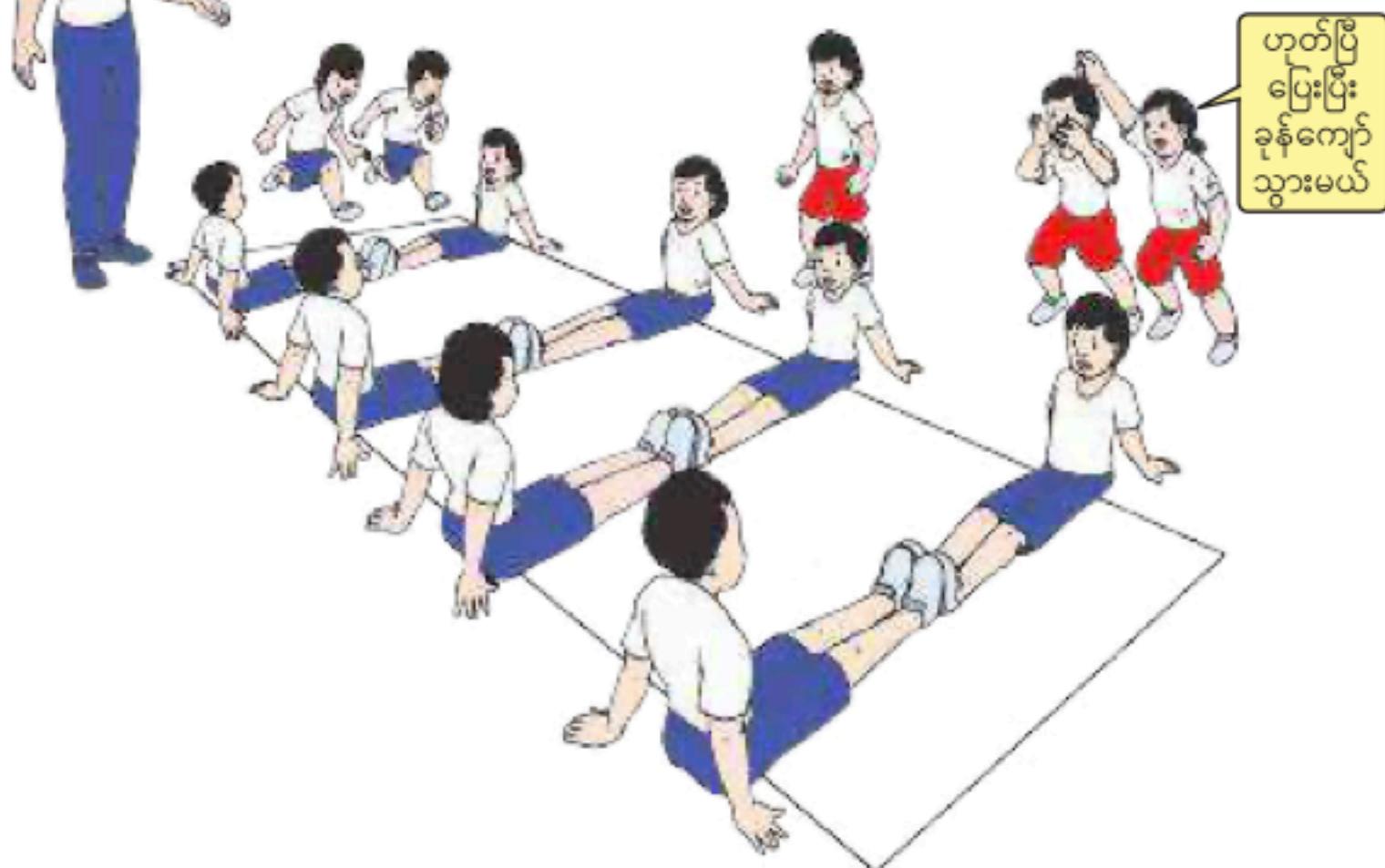
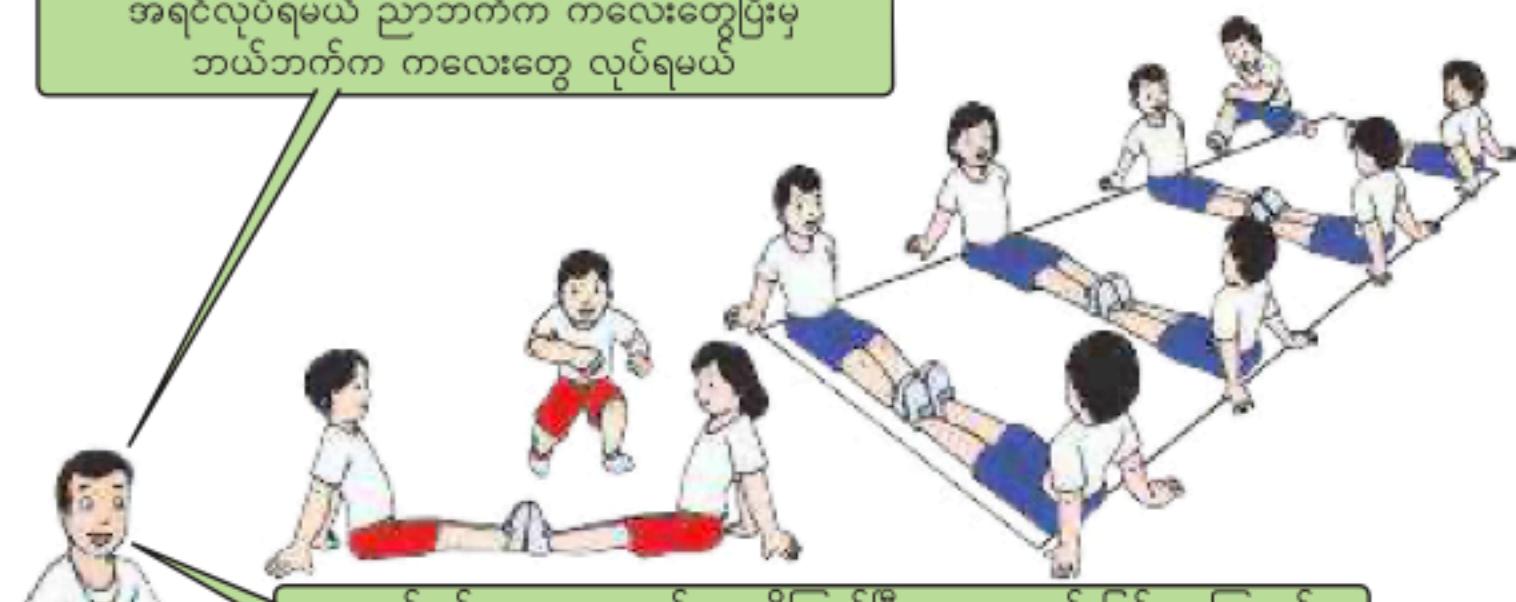
သူငယ်ချင်းက ဘယ်ဘက်က  
ဂိုက်ပြေး တို့က ညာဘက်က  
ဂိုက်ပြေးမယ်

## အခန်း(၁၆) ခြေကျော်ပြေးပြင်ကစားနည်း



အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ ပထမဆုံး ညာဘက်ခြမ်းက  
အရင်လုပ်ရမယ ညာဘက်က ကလေးတွေပြီးမှ  
ဘယ်ဘက်က ကလေးတွေ လုပ်ရမယ

၃ လျမ်း လျမ်းပြီးတာနဲ့  
ခုန်ကျော်ရမယ

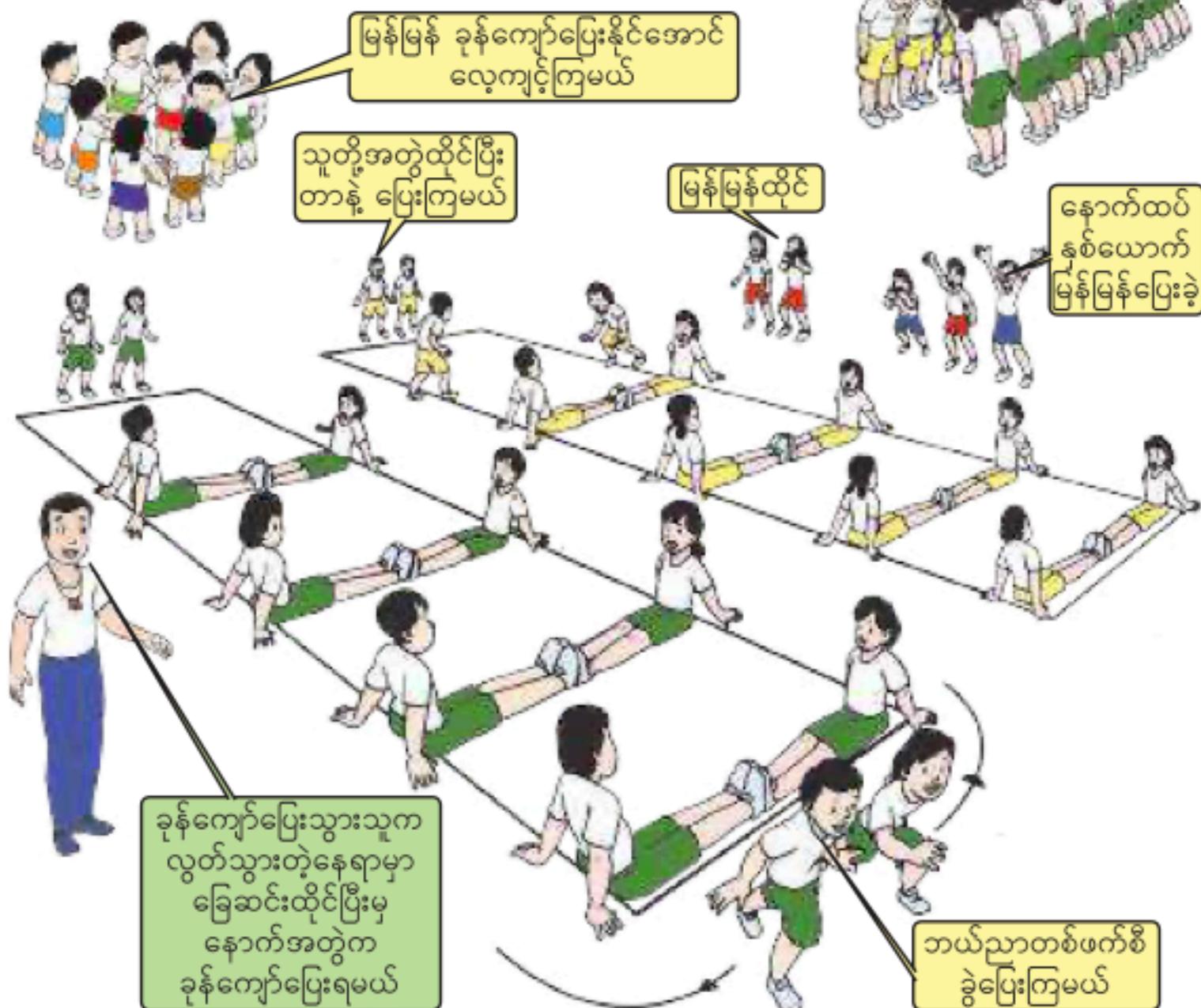
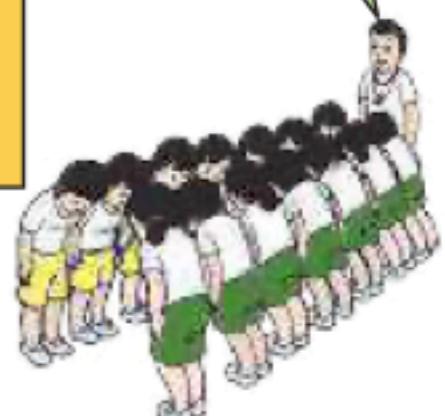


**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

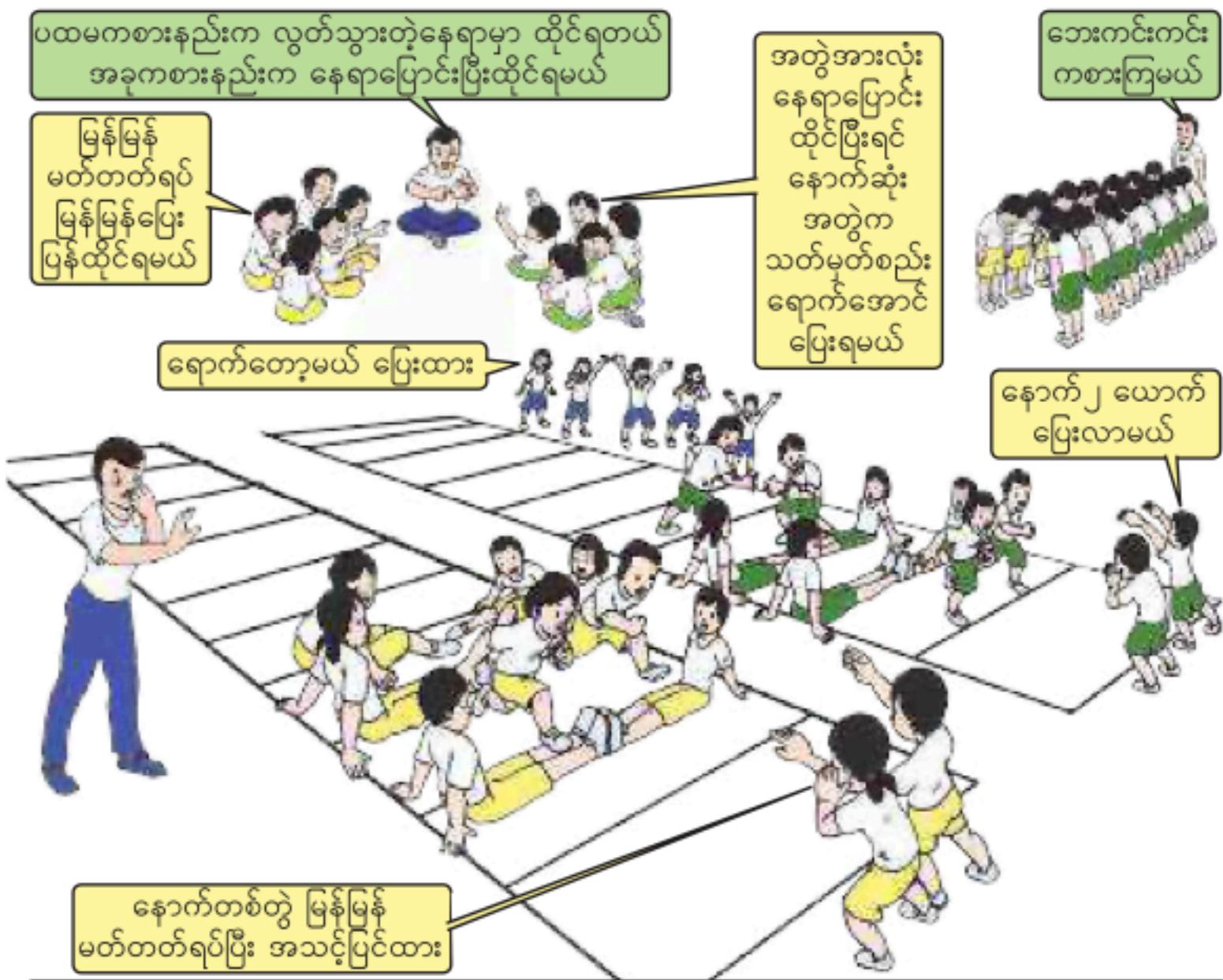
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုဖွံ့ရမည်။ (ဥပမာ-၈ ဦးသို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ ပထမဆုံးပြေးမည့်ကလေး၊ ၂ ဦးကသတ်မှတ်နေရာတွင်နေရာယူရမည်။ ကျွန်ုကလေးများက သတ်မှတ်နေရာများတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခြေဖဝါးချင်းထိ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဘက်သို့ထောက်ကာ နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးအတွက် ကျွန်ုကလေးများ၏ ခြေများပေါ်မှ ကျော်ပြေးရမည်။ နောက်ဆုံးအတွက်ကျော်ပြီးလျှင် ဘယ် ညာ ခွဲပြေးကာ လွှတ်သွားသောနေရာတွင် နေရာယူရမည်။
- ၄။ ပထမအတွက် ဒုတိယအတွက် ကျော်ပြီးသည်နှင့် ဒုတိယအတွက်သတ်မှတ် နေရာတွင်ပြေး၍နေရာယူရမည်။ ပထမအတွက်ထိုင်ပြီးမှ ဒုတိယအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အတွဲအားလုံးကုန်သည်အထိ လုပ် ဆောင်ရမည်။
- ၅။ နောက်ဆုံးအတွက် သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင် ရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို  
လိုက်နာပြီး ကစားကြော်မယ်



## အခန်း(၁၆) ခြေကျော်ပြောင်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုဖွံ့ဖြိုးရမည်။ (ဥပမာ- စ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခြေဖဝါးချင်းထိ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဘက်သို့ ထောက်ကာ နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးအတွဲက ကျွန်ုတ်များ၏ ခြေများပေါ်မှ ကျော်ပြေားကာ နောက်ဆုံးအတွဲကို ကျော်ပြေားလျှင် သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူရမည်။ ပထမအတွဲ ထိုင်ပြီးမှ ခုတီယအတွဲက လုပ်ဆောင် ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်ုတ်များကနေရာပြောင်းထိုင်ရမည်။
- ၄။ နောက်ဆုံးအတွဲထိုင်ပြီးပါက ပထမဆုံးအတွဲက ယခင်အတိုင်း ကျော်ပြေားကာ သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင်ပြေားရမည်။
- ၅။ အတွဲအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

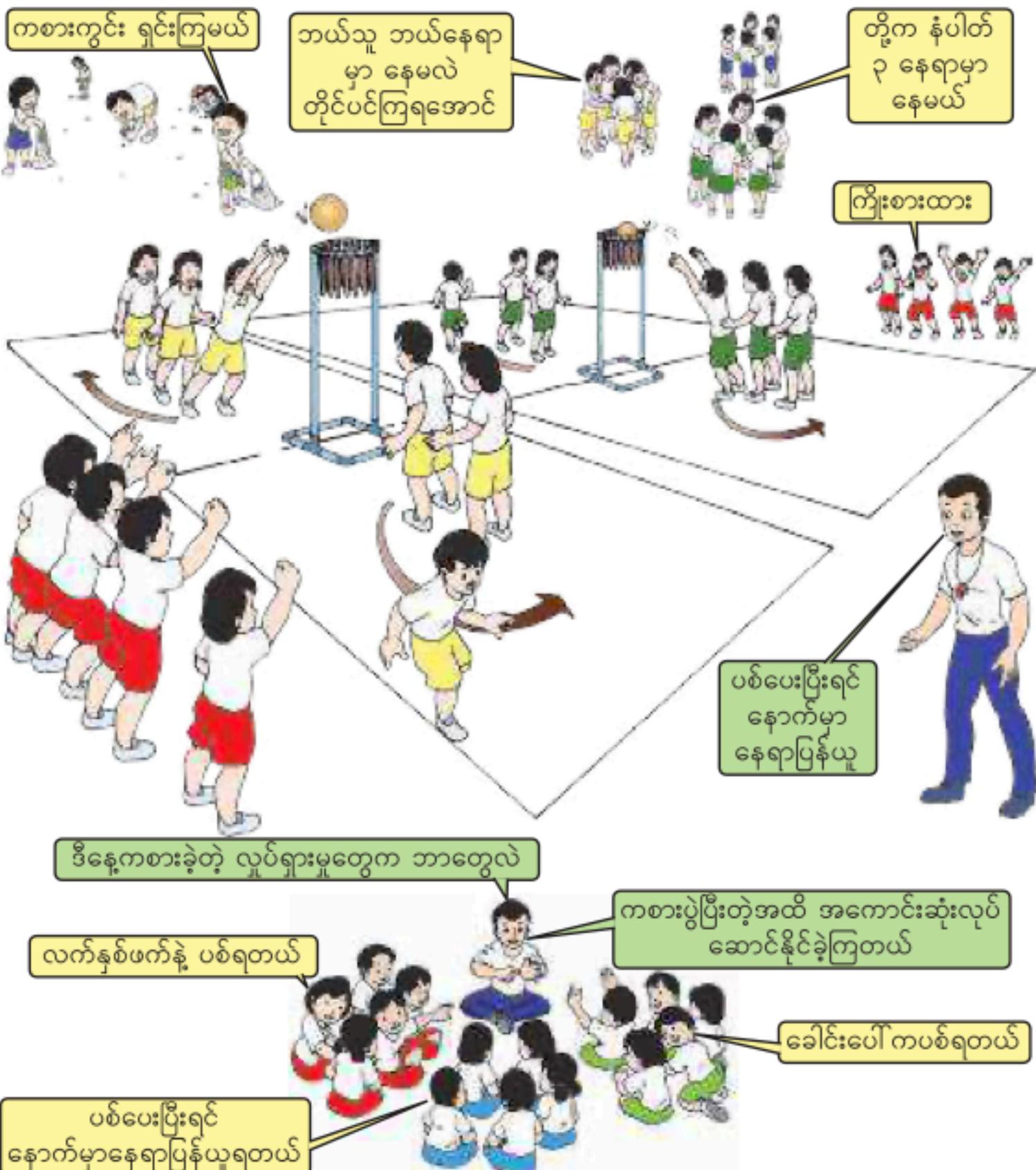
မေးခွန်း

၁	ခြေကျော်ပြေားပြောင်ကစားနည်းကို ဖျော်စွမ်းစွာ ယဉ်ပြုင်ခဲ့ကြသလား။	
၂	အတွဲများအားလုံး၏ ခြေထောက်များကို ခုန်ကျော်ပြေားရာတွင် ခြေလျမ်း ၃ လျမ်း လျမ်းပြီးမှ ခုန်ကျော်ပြေားခဲ့သလား။	
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြနိုင်ခဲ့သလား။	
၄	သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ကစားခဲ့ကြသလား။	

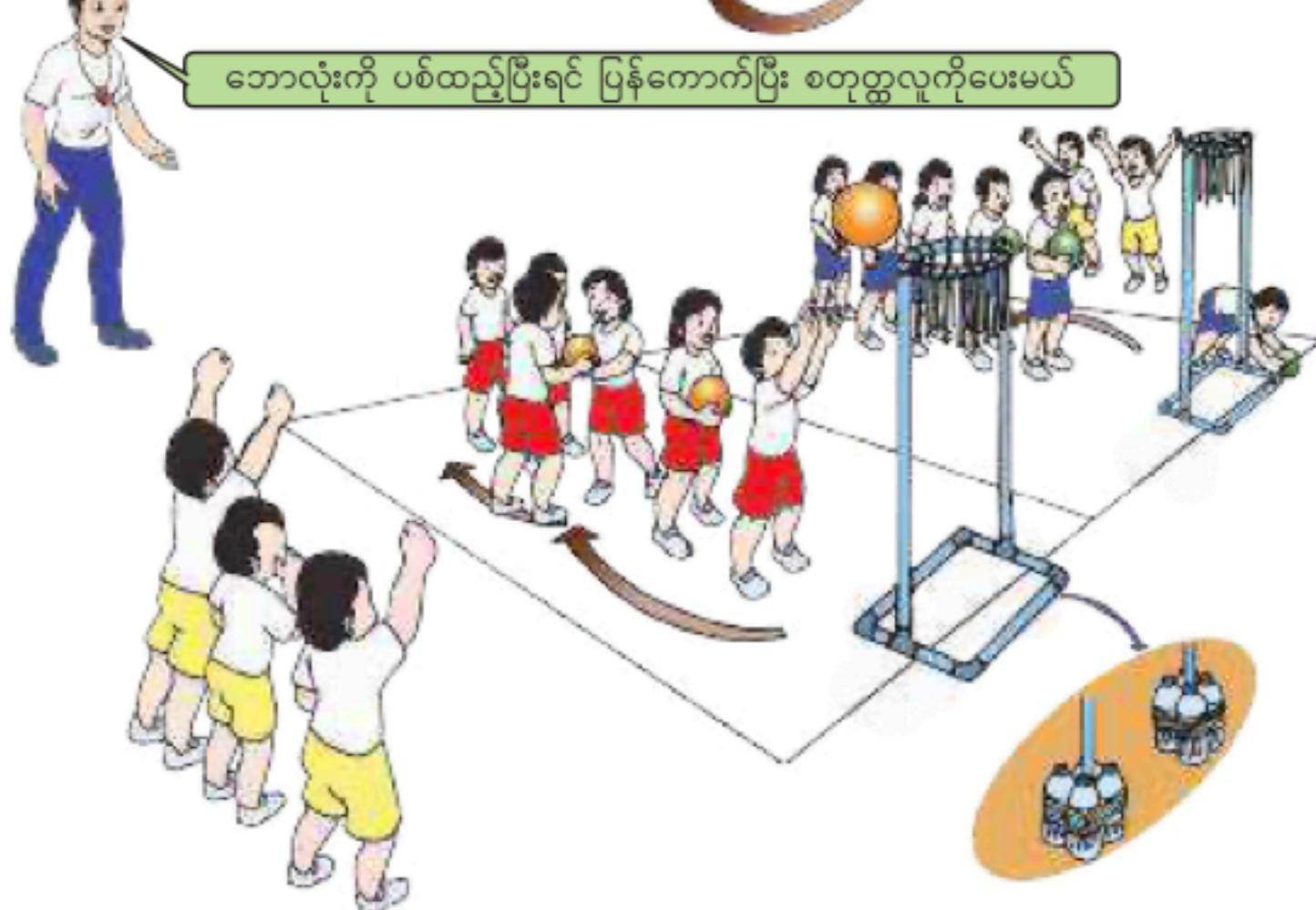
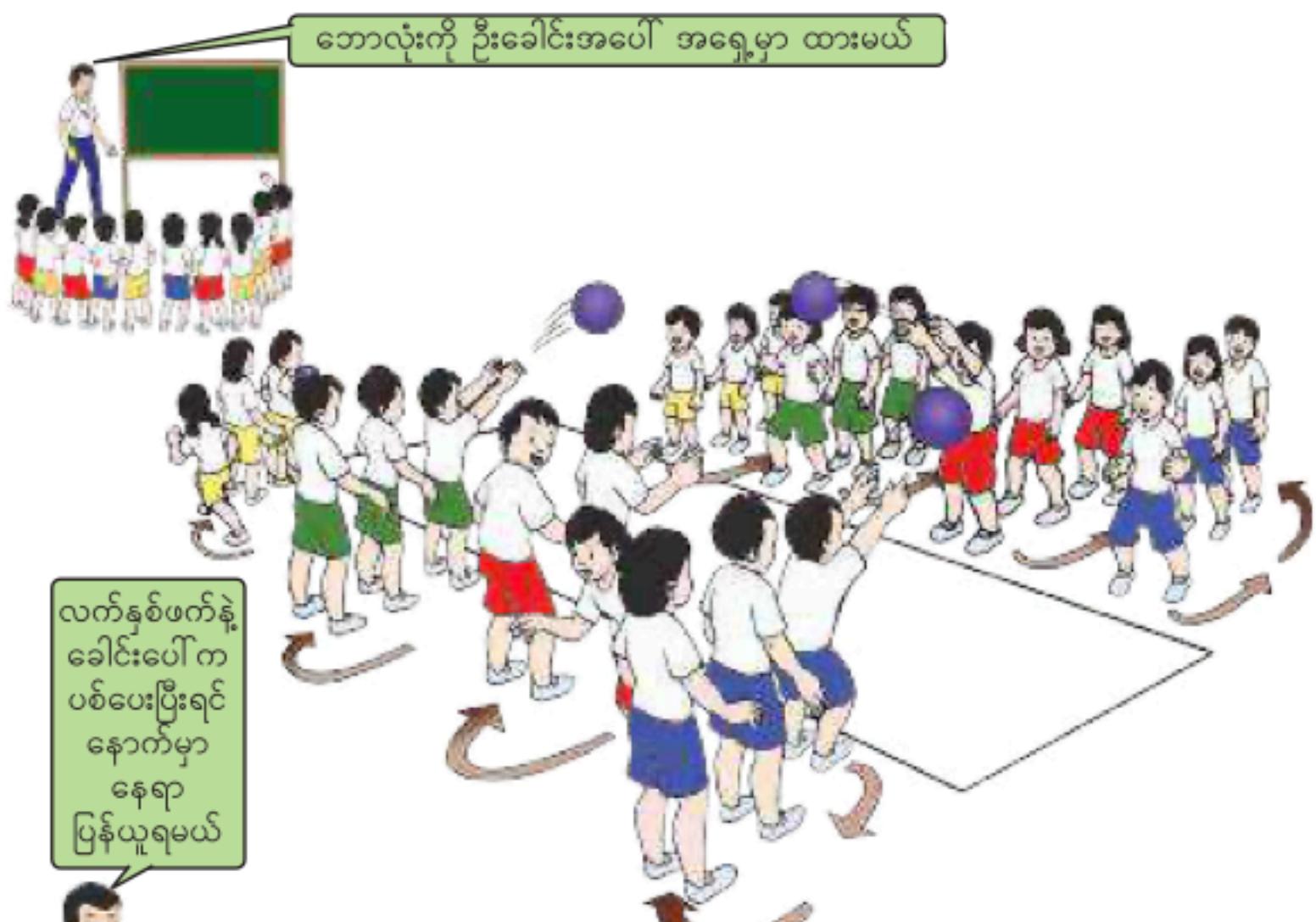
## အခန်း(၁၇) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



ဘောလုံးကိုင်ထားပြီး ခရာသံကြားရင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းပေါ်က ကွင်းအတွင်းကိုပစ်ထည့်ပြီး နောက်မှာနေရာပြန်ယူရမယ်။ တစ်ဖက်ရှိ နံပါတ် ၂ ကလေးက ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာက နံပါတ် ၁ လုပ်ဆောင်တဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမယ်။



အခန်း(၁၃) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



## အခန်း(၁၃) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



အကောင်းဆုံး  
ကြိုးစား  
ယဉ်ပြင်  
ကြရမယ်

### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်ပြီး အုပ်စွဲရမည်။ (ရွေဟာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
- ၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး ၁၊ ၃၊ ၅ နှင့် ၂၊ ၄ နှင့် ၆ တို့သည် ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမည့်ကွေး၏ တစ်ဖက်တစ်ချက် သတ်မှတ်နေရာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ အုပ်စွဲ ခုရှိ နံပါတ် ၁ ကလေးတိုက ဘောလုံးကိုယ်ထားပြီး ခရာသံကြေားလျှင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ ကွဲ့အတွင်းသို့ ပစ်ထည့်ပြီး နောက်တွင်နေရာပြန်ယူရမည်။ တစ်ဖက်ရှိ နံပါတ် ၂ ကလေးက ဘောလုံးကိုကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာမှ နံပါတ် ၁ လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ဘောလုံးအရေအတွက် အများဆုံးဝင်အောင် ပစ်ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



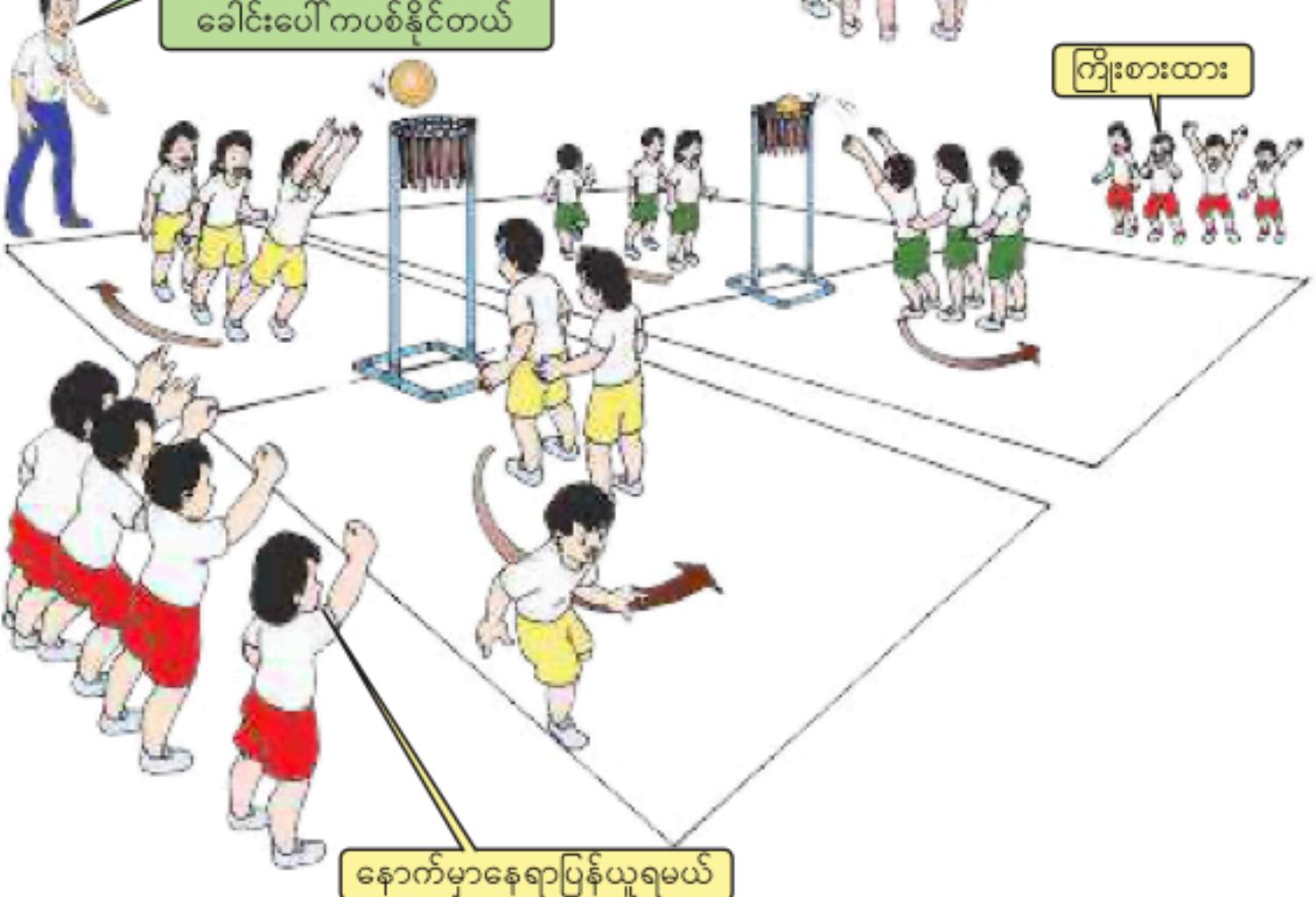
ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမ္မဲ့နေရာကို  
သေချာကြည့်ရမယ်



ဘောလုံးကို  
ဦးခေါင်းအပေါ်ဘက်  
ရှုံးမှုသားပြီးမှ  
ပစ်ရမယ်



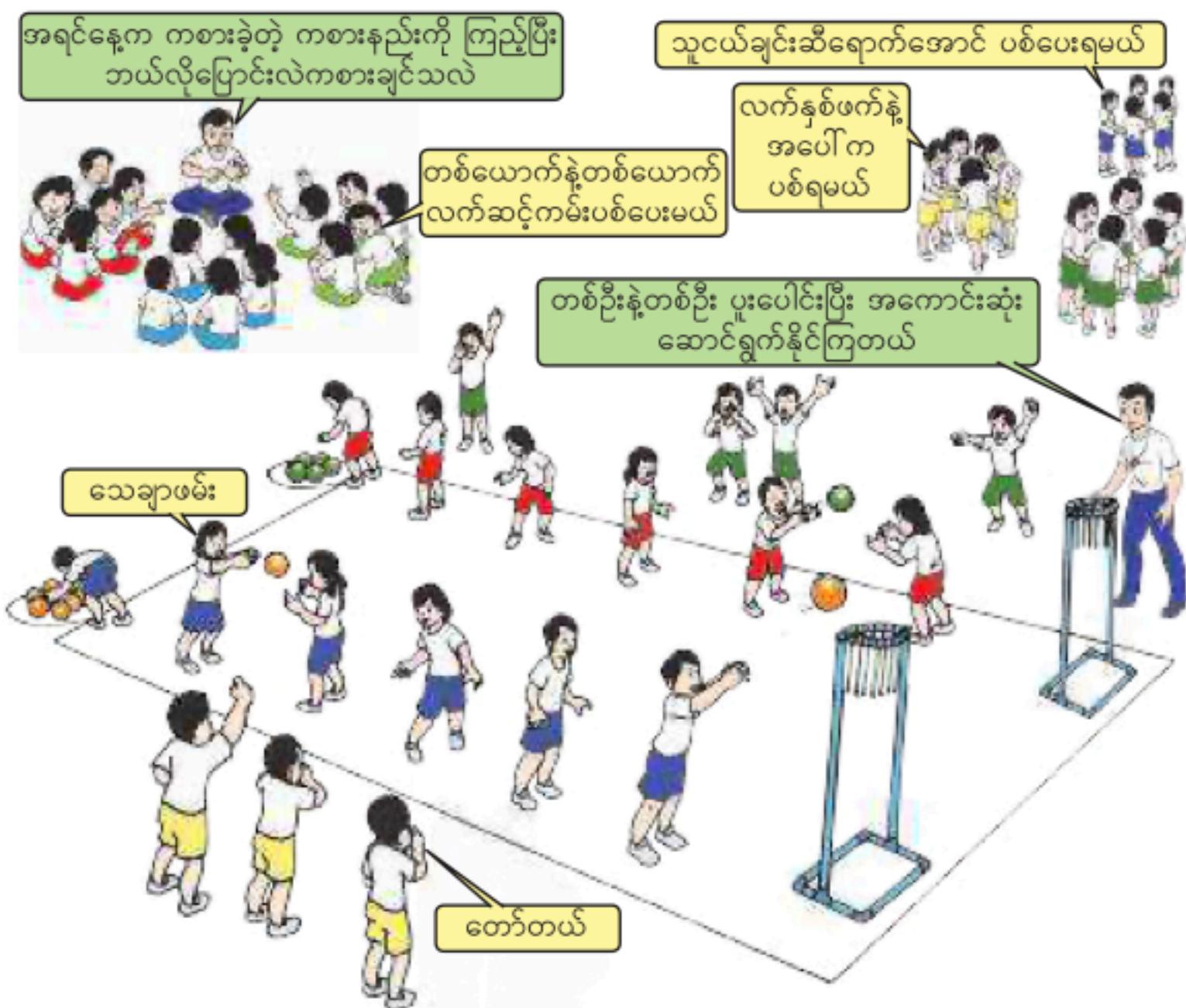
ဘောလုံးပစ်တဲ့ အနေအထား  
ကောင်းတယ် လက်နှစ်ဖက်နဲ့  
ခေါင်းပေါ်ကပစ်နိုင်တယ်



ကြိုးစားထား

နောက်မှုနေရာပြန်ယူရမယ်

## အခန်း(၁၃) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုံရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သီမဟ္မတ ၈ ဦး)
- ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ စသည်ဖြင့် နံပါတီများသတ်မှတ်ပေးပြီး ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမည် သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရှုံးနောက်တန်းစီ နေရာယူရမည်။
- အုပ်စု ခုရိုး နောက်ဆုံးကလေး၏ နောက်ကင်းထဲတွင် ဘောလုံး ၁၀ လုံး ထားရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက ဘောလုံးကိုယူပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ မိမိရှုံးလူထဲသို့ ပစ်ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျိုးကလေးများက ရှုံးရောက်သည်အထိ လက်ဆင့်ကမ်း ပစ်ပေးရမည်။ ရှုံးကလေးထံသို့ရောက်လျှင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ ကွင်းအတွင်းသို့ ပစ်ထည့်ရမည်။
- ဘောလုံးအရေအတွက် အများဆုံးဝင်အောင် ပစ်ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပစ်ပေးကစားရတာ ဖျောက်သလား။			
၂	လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပြီး ပစ်ပေးခဲ့ကြသလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	ဘောလုံးပစ်ခြင်းနဲ့ဖမ်းခြင်းကို သူငယ်ချင်းများနဲ့ အပေးအယူမျှမျှကစားခဲ့ကြသလား။			





