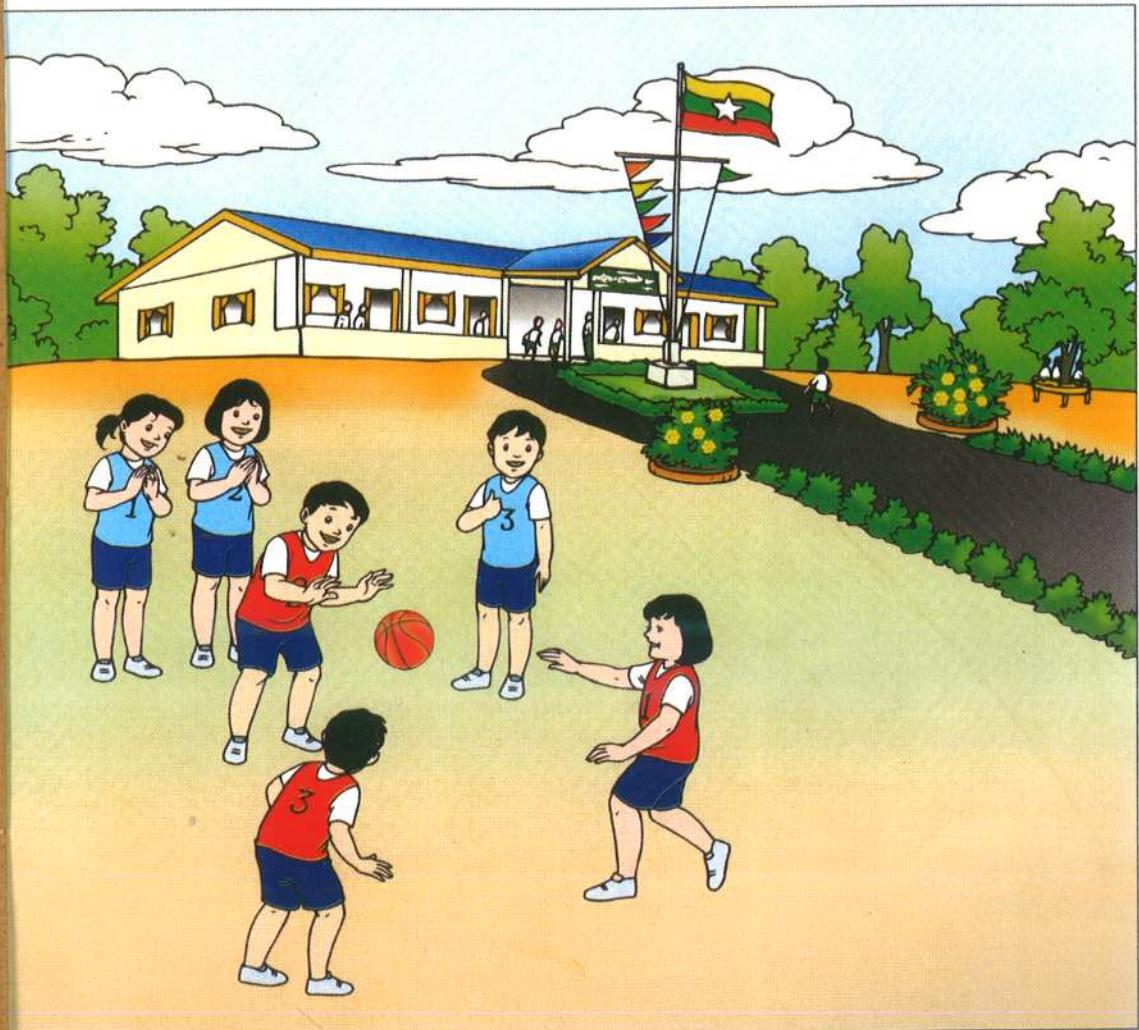


ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

## ကာယပညာ စတုထွေတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖိုးရ<sup>၁</sup>  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

## ကာယပညာ စတုထွေတန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အခြေခံပညာသင်ရှိညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

# ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ရန်နဝါရီလ၊

## ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာ သင်ရှိးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိးမှာတိကာနှင့်  
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမှုလတန်းသင်ရှိးညွှန်းတမ်းအသစ်များ၊  
ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်ရေးအောဂင်စီ (JICA) က နည်းပညာပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

၁	တန်းစီခြင်း	၁
၂	မကစားမိန့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂
၃	စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြွေ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)	၃
၄	အော်းပစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၄
၅	ခုန်းခြင်း	၁၄
၆	ပြေးခြင်း	၁၆
၇	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု) လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၈
၈	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၂၀
၉	ကြိုးခုန်းခြင်း	၂၈
၁၀	ပေါင်းစပ်ကစားနည်း	၂၉
၁၁	နောက်ဆုံးကျော်လျှင်သင်ဘူရင်ကစားနည်း	၃၆
၁၂	လူတွေ့ကစားနည်း	၃၈
၁၃	နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း	၄၀
၁၄	လိုက်ခေါင်းလျှို့ပြေးကစားနည်း	၄၂
၁၅	ဖကြိုးဖြုတ်ကစားနည်း	၄၄
၁၆	ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း	၄၆
၁၇	သနားစရာင်းများကစားနည်း	၄၈
၁၈	မီးရထားတွဲကစားနည်း	၅၀
၁၉	ဟန်ချက်ညီကစားနည်း	၅၂
၂၀	ဆုံးကွက်တန်းကစားနည်း	၅၄
၂၁	ကြောက်ဥကောက်ကစားနည်း	၅၆
၂၂	မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်း	၆၀
၂၃	လက်ဆင့်ကမ်းပြေးခြင်းကစားနည်း	၆၄
၂၄	ပိုက်တံ့ဖြင့်ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း	၆၈
၂၅	မီနီဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း	၇၁
၂၆	မီနီဘော်လီဘောကစားနည်း	၇၆
၂၇	ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း	၈၀
၂၈	ဘောလုံးပွဲပယ်ကစားနည်း	၈၄

### အခန်း(၁) တန်းစီမံခွင့်



မဂ်လာပါ ကလေးတို့၊ ဆရာက တန်းစီခြင်းကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်အောင်  
ဒီနှောင်ပေးမယ်။ ကလေးတိုက ပျော်ပျော်ရွင်ရွင်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်  
လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရှုံးမှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး  
ရှင်းပြုတတ်ရမယ်။



၁၁

- |   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| ၁ | တန်းစီခြင်းမှာပါတဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ရတာ ဖျော်ဆွင်ခဲ့ကြသလား။ |  |  |  |
| J | တန်းစီခြင်း အမျိုးမျိုးကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။         |  |  |  |
| ၃ | မှန်ကန်တဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။     |  |  |  |
| ၄ | သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညို့နှင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။                          |  |  |  |

## အခန်း(၂) မကစားမိန့်ငံ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေကျင့်ခိုးများ



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့၊ ဆရာတို့ လွှဲပြုရှားမှုတွေမလုပ်ခင် အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ရတဲ့  
မကစားပိုလေ့ကျင့်ခိုးတွေသင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့ ပျော်ဖျော်စွင့်နဲ့  
မျှန်မျှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ လွှဲပြုရှားမှုတွေရဲ့ မန်ကန်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို  
နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြုတဲ့ရမယ်။

(၁) ဝေါင်းလေ့ကျင့်ခိုး



(၂) လက်ဆေ့လေ့ကျင့်ခိုး



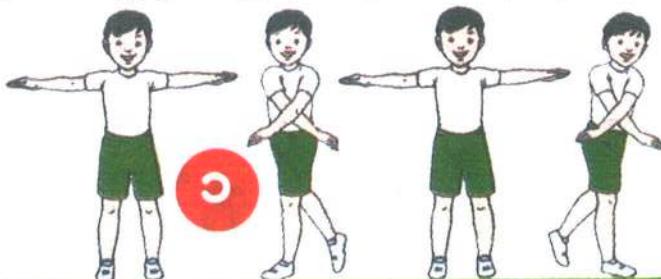
(၃) ဝါဘယ်ညာကိုင်း  
လေ့ကျင့်ခိုး



(၄) ခြေစွဲထုတ်  
လေ့ကျင့်ခိုး



(၅) လက်ရှုံးယုက် ခြေနောက်ထုတ် လေ့ကျင့်ခိုး



သတိပြုရမည့်အရာက်များ-

လက်ယုက်ခြင်းနဲ့  
ခြေထောက်နောက်ပစ်  
ခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက်  
လုပ်ဆောင်ရမည်။  
ရှုံးခြောက်နောက်ကို  
နောက်ခြေပစ်ရမည်။

(၆) ခူးပြောက် လက်ဆွဲရှုံး လေ့ကျင့်ခိုး



သတိပြုရမည့်အရာက်များ-

ခူးကို အပေါ်သို့  
၉၀ ဒီဂရီအထက်  
တင်ရမည်။  
လက်ကိုအလိုက်သင့်  
ဆွဲချုပ်ရမည်။



(၇) ဝါးရှုံးကိုင်း လေ့ကျင့်ခိုး



သတိပြုရမည့်အရာက်များ-

ခူးမကြေားရာ မှုက်လုံးကို  
ခြေဖျားထိုးကို  
တည့်တည့်ဖြည့်ရမည်။

၁	မကစား ပျော်ရှုံး
၂	မကစား လုပ်ငွေး
၃	မကစား ရှင်းပြန်
၄	သူငွေး

:များ

တဲ့

ဘုက္ခ

ထုတ်  
စောင့်

အချက်များ-

င်းနင်း  
ဘက်ပစ်

ပြိုင်နက်

ရမည်။  
ဘက်ကို

ရရမည်။

အချက်များ-

ပါ၍သိ  
အထက်

ည်။  
ဦးကိုသင့်

ည်။

အချက်များ-

မှုက်လုံးကို  
ထိပ်ကို

ဖြည့်ရမည်။

(၁) ရွှေးတစ်ဝါးတိုင် လေ့ကျင့်စန်း

၄



သတိပြုရမည့်အချက်များ-  
ရွှေးပေါ်တွင်ထိုင်ရမည်။  
ဥုံကို ဥုံ ဒီဂိုလ်ထိုင်ရမည်။  
ခါးကို မတ်မတ်ထားရမည်။

(၂) ခြေခြေကန် လေ့ကျင့်စန်း

၅



သတိပြုရမည့်အချက်များ-  
ကန်သားခြေသည်  
ရွှေ့တည့်တည့်သွား  
ခါးအထက် ကျော်အောင်  
ကန်ရမည်။

(၃) ထက်ပြောက် ဓါး ဘယ် ညာကိုင်း လေ့ကျင့်စန်း

၆



သတိပြုရမည့်အချက်များ-  
ဥုံဆန့်ထားရမည်။  
ခါးဘေးတည်တည်  
ကိုင်းရမည်။

အေးစွဲး

၁	မကော်မီနဲ့ ကော်မြီး လုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမှာ ပျော်ရွှေ့ခဲ့ကြသလား။			
၂	မကော်မီနဲ့ ကော်မြီး လုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	မကော်မီနဲ့ ကော်မြီး လုပ်ဆောင်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံကောင်းတွေ ပေးခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၃) စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)



သားတို့ သမီးတို့ မဂ်လာပါ။ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အတွဲအမှတ်-၁)  
သင်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂ ခုရှိတယ်။ ဒီနေ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၄ ဦးကို  
သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့ ပျော်ပျော်ခြင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြရအောင်။

အနေအထားအသင့်

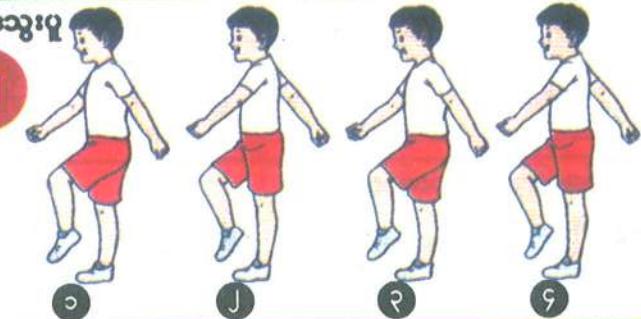
C



တန်းရပ်

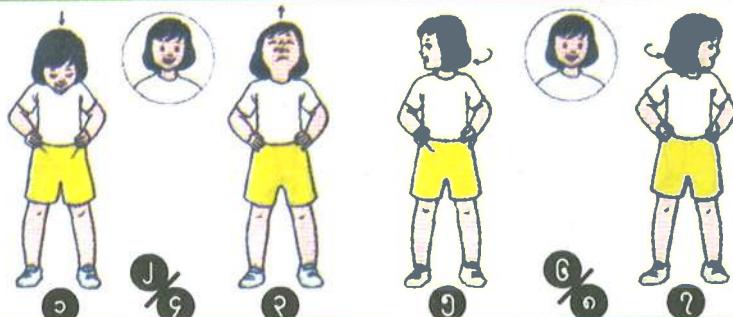
(၁) သွေးပွဲ

J



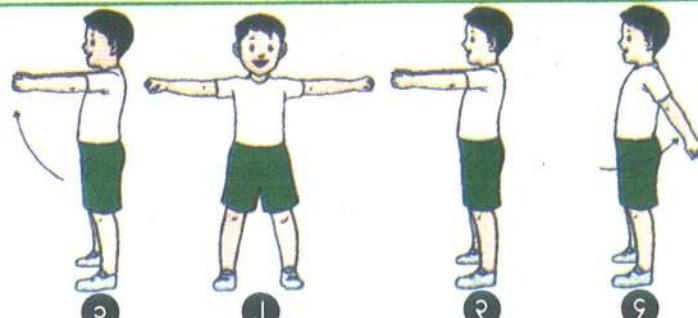
(၂) ဦးဝေါ်င်း

R



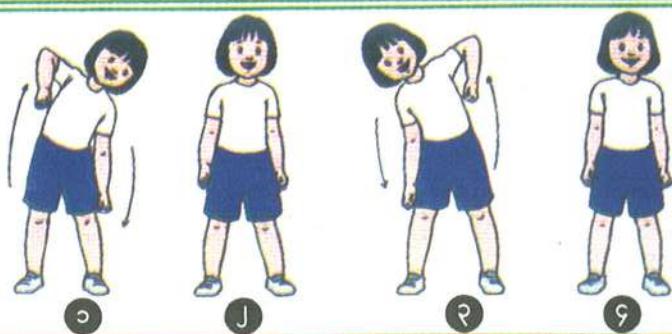
(၃) လက်ရှုံး

G



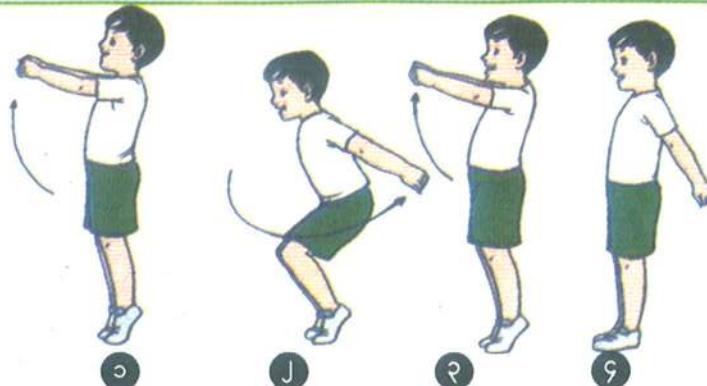
(၄) ဘယ်ညာကိုင်း

G



(၅) လက်ဖွဲ့ထိုင်

၆



၁

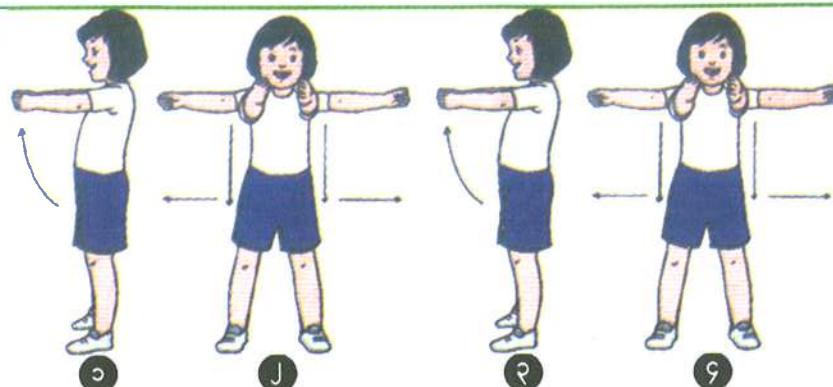
၂

၃

၄

(၆) လက်ဘားခွဲ

၇



၁

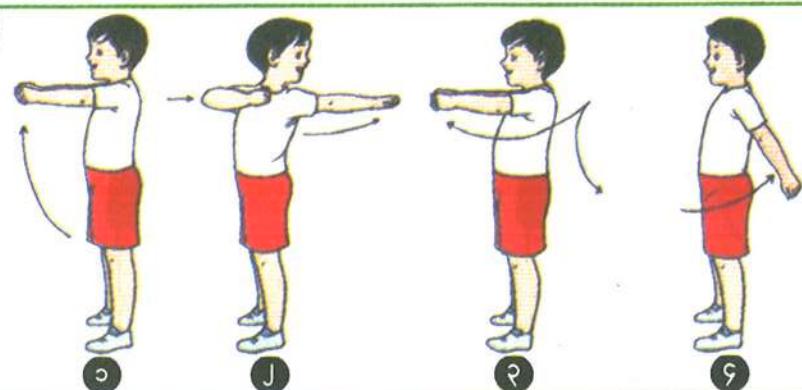
၂

၃

၄

(၇) လက်ဖွဲ့လှည့်

၈



၁

၂

၃

၄

(၈) ရွှေးမြှောက်

၉



၁

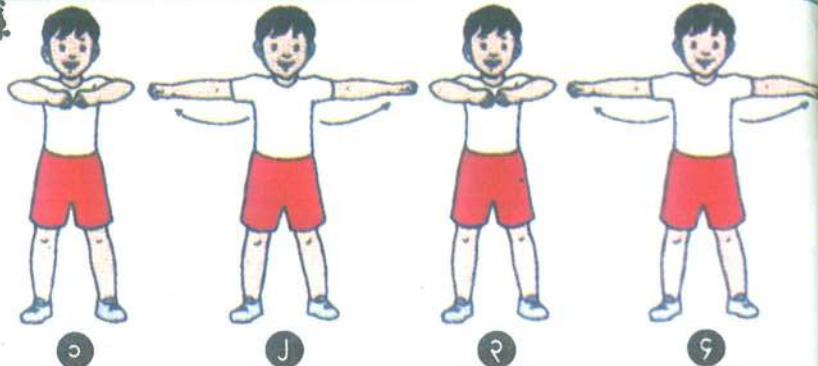
၂

၃

၄

(၉) လက်ကျော်ဆန်း

၁၀



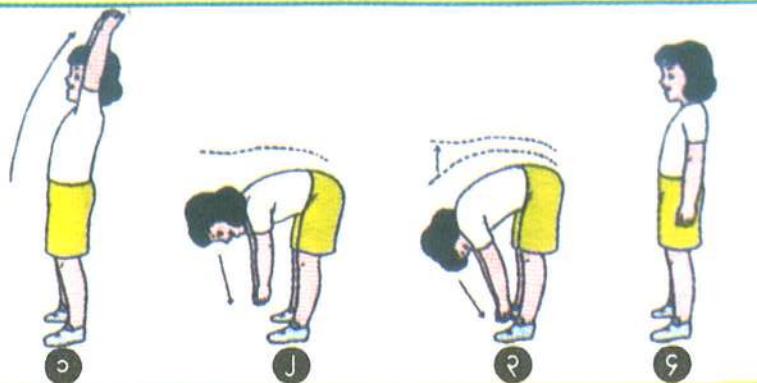
လေ့ကျင့်ခန်း  
မစေခဲ့  
ခြေဖျားစု  
ထားတော်  
ခုန်ရတာ  
လွယ်တယ်



သွင်း

(၁၀) ဝါးမရှုကိုင်း

၁၁



သွင်း

(၁၁) ဝါးမထာက်ထိုင်း

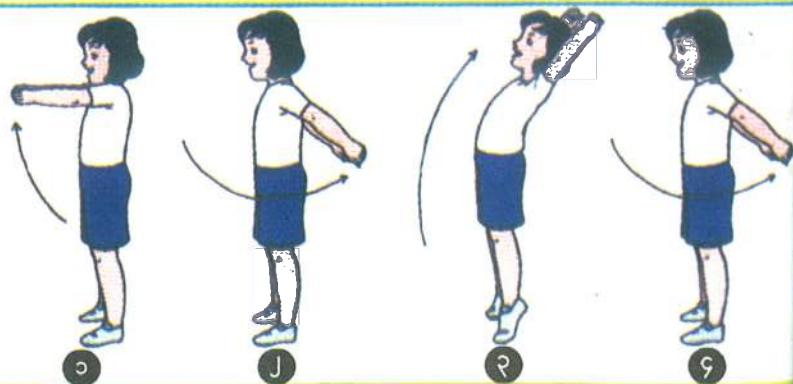
၁၂



သွင်း

(၁၂) အသက်ရှု

၁၃



ကိုယ်လက်
ကိုယ်လက်
လုပ်ဆောင်
ကိုယ်လက်
သွင်းချင်း

လေ့ကျင့်ခန်း  
မစေခဲ့  
ခြေဖျေားစုံ  
ထားတော့  
ခုန်ရတာ  
လွယ်တယ်

လေ့ကျင့်ခန်း မလပ်ခင်နဲ့ လုပ်ဖြီးချိန်မှာ  
ဘာကြောင့်ခြေဖျေားစုံထားရတာလ



၁၄

လေ့ကျင့်ခန်းပြီး  
ခြေဖျေားစုံထား  
တော့ နောက်  
လေ့ကျင့်ခန်း  
ပြောင်းလိုက်တယ်

ကလေးတို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို  
မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား



၁၅

လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်

သုတယ်ချင်းတွေနဲ့ ညီညီသာညာ လုပ်နိုင်ကြတယ်



၁၆



တော်တယ်



ဓမ္မခြင်း

ကိုယ်လက်ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာပျော်ဆွင်ခဲ့ကြသလား။



ကိုယ်လက်ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်စွဲင်ခဲ့သလား။



ကိုယ်လက်ကြံခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ရှုံးမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းပြန်မလား။



သုတယ်ချင်းတွေကို အကူအညီပေးပြီး ညီညီသာညာလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။



## အခန်း(၄) အော်ပစ်လေကျင့်ခန်းများ



အော်ပစ်လေကျင့်ခန်းတွေကို တက်တက်ကြွားပေါ်ရွှေ့ရွှေ့နဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကျင့်မာကြံးခိုင်စေတယ်၊ ဖူးပေါင်းဆောင်ရွှေ့ကတ်လာမယ်။ ဂိတ်သံစဉ်နဲ့ အော်ပစ်လေကျင့်ခန်းတွေကို ပျော်ရွှေ့ရွှေ့လာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရအောင်။

## (၁) ခြေဖျားထောက်ကြွား

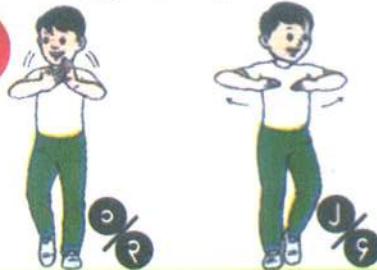
C



- လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးမှုကပ်၍ ဆွဲတင် ဆွဲချုပ်လုပ်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကိုလုပ်၍ ခြေဖျားထောက်ရန်

## (၂) လက်စပ်ဝါ

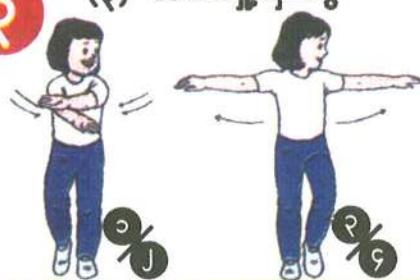
J



- တံတောင်နှစ်ဖက်ကို ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းတင်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

## (၃) လက်ရှေ့ယုက်ခွဲ

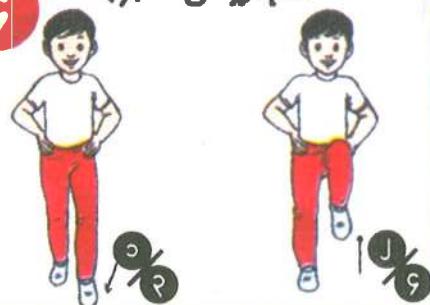
R



- ဆန့်ထဲတိုက်သော လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် ဘေးသို့ ပုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းပြုလုပ်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

## (၄) ခြေရှေ့ထဲ

G



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ထောက်ရ
- ဒုံးများကို ခြေရှေ့ထဲ၍ မ တင်ရာတွင် အသိ ဥပုံ ဥပုံ ဥပုံ ဥပုံ ရောက်အောင် မ တင်ရန်

## (၅) ခြေဘေးရွှေ့

G



- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ရပ်စီးပိုင်သော အနေအထားတွင် ခွဲထဲရန်
- ဘေးသို့ဆန့်သော လက်နှစ်ဖက် ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းပြုလုပ်ရ
- ရှေ့တွင်ယုက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ဆန်၍ကြော်ခတ်ယူရန် (ဘယ်ပေါ် ညာအောက်)



(၆) ဘေးမှာက်ရှုံးကျွေး



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေ အထားတွင် ဘေးသို့ နောက်သို့ ရှုံးသို့ ခွဲထုတ်ရန်

(၇) ထောင့်ဖြတ်ခြေ့ဆွဲ



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေလွှာရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း အပြောင့်လွှာ ရန်

(၈) လက်တွန်းဘေးရှုံး



- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေ အထားတွင် ခွဲထုတ်ရန်
- လက်ကို ဘေးသို့တွန်းရာတွင် ပခုံနှင့် တစ်တန်းတည်းတွန်းပြီး အပေါ်တင်ရာတွင် နားရွှေကနား မှုက်၍ တွန်းတင်ရန်

(၉) ခြေရှုံးမှာက်လွှာ



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေကို ရှုံးနောက်လွှာရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း လွှာရန်

## (၁၀) လက်ရှုဘေးလွှာ

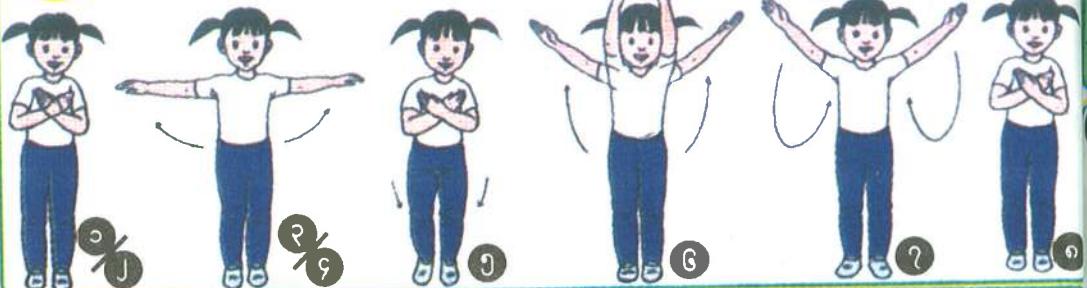
- ဒုးညွတ်၍ လက်ရှုဆန့်ရာတွင်  
ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရှုံးသွေးဆန့်ရန်
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင်လည်း ဒုးညွတ်၍  
ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဘေးသွေးဆန့်ရန်

၁၀



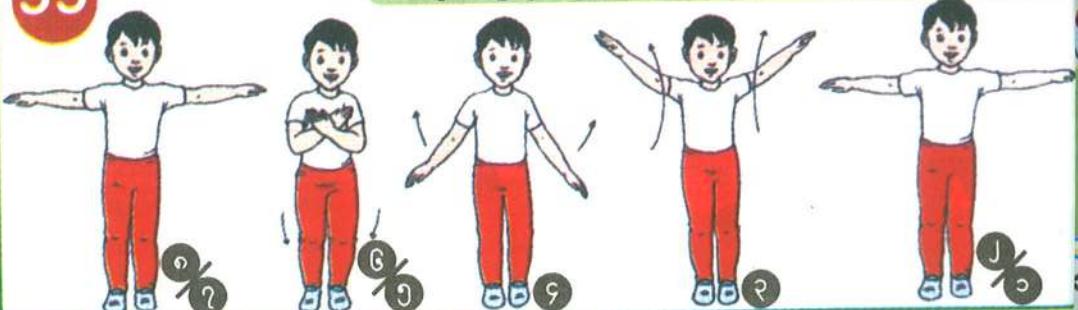
### (၁၁-၁) လက်ရှုယှဉ်ပိုက် (ရှုံးမှုပိုက်ပုံ)

၁၁



### (၁၁-၂) လက်ရှုယှဉ်ပိုက် (ဘေးသွေးမှုပိုက်ပုံ)

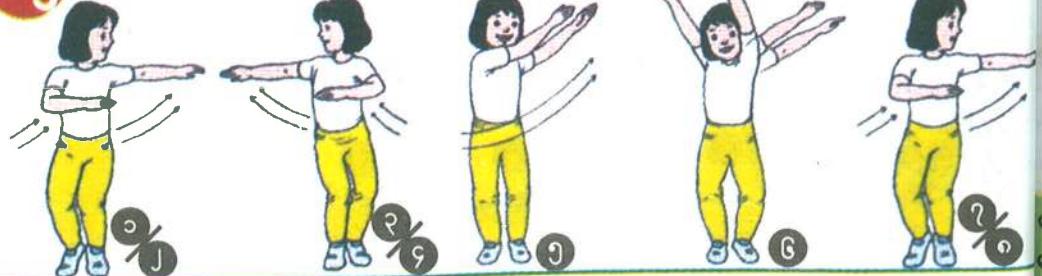
၁၁



### (၁၂) လက်လွှာဘေးပိုင်း

၁၂

- ဘေးသွေးလွှာဆန့်သော လက်များကို ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း လွှာဆန့်ရန်
- ပိုင်းလွှာလိုက်သော လက်များကို တစ်ဖြောင့်တည်း ပတ်လွှာရန်



## (၁၃) ဘေး

- လက်နှင့်
- ဘယ်ဗူး
- ခြေဖျားများ

### (၁၅) ဘေး

လျည့်ရာဝါ ဆန့်ထဲ  
လျည့်တွန်း  
သင့်ကျွေး

### (၁၇) ခြေ

ခြေကန်ရာ  
ရှေ့ တစ်ဖျောက်

(၁၃) ရွှေ့ကြတ်ဘေးကျေး (တစ်ဝက်)



၁၃

- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ဘယ်း နှစ်ကြိမ်ကျွေးစဉ် ညာခြေကိုဆန့်ထားရန်
- ခြေဖျားများကို မြေပြင်မှ မလွတ်စေရန်

(၁၄) လူလှည့် လက်တွန်း



၁၄

- လူည့်ရာတွင် နောက်တွင်ကျွေးမှုသော ခြေထောက်ကို ဆန့်ထားရန်
- လူည့်တွန်းသောက်မှ ခြေထောက်ကို အလိုက် သင့်ကျွေး၍ တွန်းရန်

(၁၅) အောက်ထိ ညွှတ်ကျေး



၁၅

- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ညွှတ်ကျွေးရာတွင် နောက်ရှိခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဆန့်ထုတ်ထားရန်
- ကျွေးထားသော ခြေထောက်ရှိ ခြေဖျားကို ထောက်ထားရန်

(၁၆) လူလှည့်အောက်ထိကျေး



၁၆

- ဆန့်တန်းသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းရန်
- ခြေနှစ်ဖက်ကို လူည့်ကျွေးရာတွင် တစ်ဝက်သာ ကျွေးရန်

(၁၇) ခြေရွှေကန်

၁၇



- ခြေကန်ရာတွင် ရှေ့သို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်နှင့် ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်ကရှု၊ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ပုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထားရန်

(၁၈) ပြေားကန် - ခြေကန်ရာတွင် ဘေးသို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်၏ ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က အပေါ်၊ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထားရန်

၁၈



(၁၉) ပြေားရှားကန် - ခြေကန်ရာတွင် လက်တစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်တန်း၍ တင်ရန်၏ တစ်ဖက်ကို ခြေထောက်သွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်၍ ဆန့်တန်းရန်

၁၉



(၂၀) ပြေားရှိက်ကန်

- ညာမြှေ့မှုစုံ ရှေ့သို့ နှစ်လှမ်းတက်ရန်
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ အရို့စုံရန်
- ခြော့ရှိက်၍ကန်ချိန် တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့်ဘေးတွင် ထားရန်

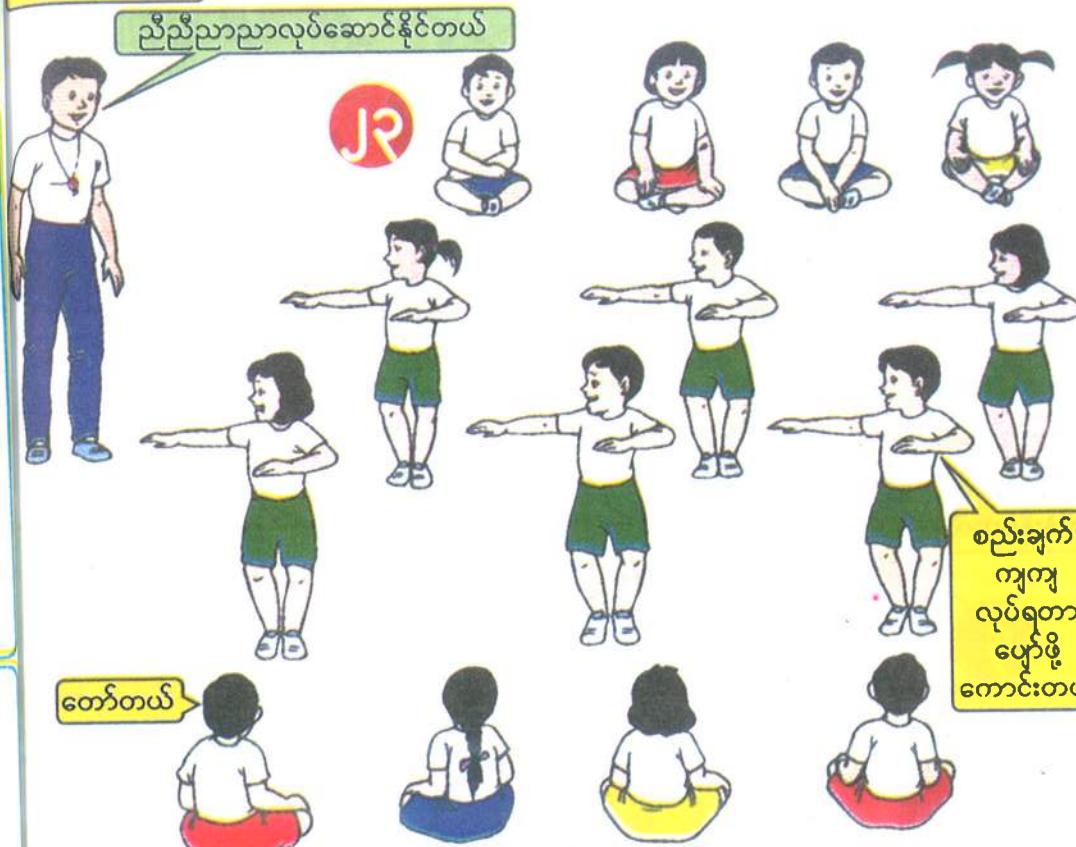


တော်တော်

အောင်ပြု
လေ့ကျင့်
သလား
လေ့ကျင့်
လေ့ကျင့်

ကလေးတို့ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ခက်ခဲသလဲဆိုတာ  
ပြန်စဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်

ခြေထိုက်ကန်တာကို  
ညာဘက်က  
စလုပ်ရမှာနော်



မေးစွမ်း

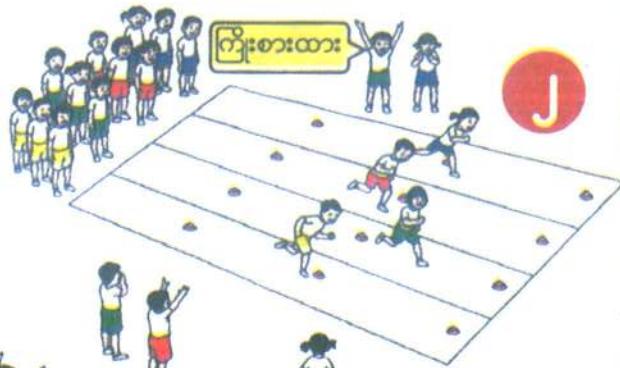
၁	အေန္တာပစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရမှာ ပျော်ချွော်မှုရှိခဲ့သလား။	
၂	လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးပြောင်းတဲ့အခါ အချိတ်အဆက်မိမိ လုပ်နိုင်ခဲ့သလား။	
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	
၄	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညီညီညာညာစပေါင်းလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	

## အခန်း(၅) ခုနှစ်မြင်း

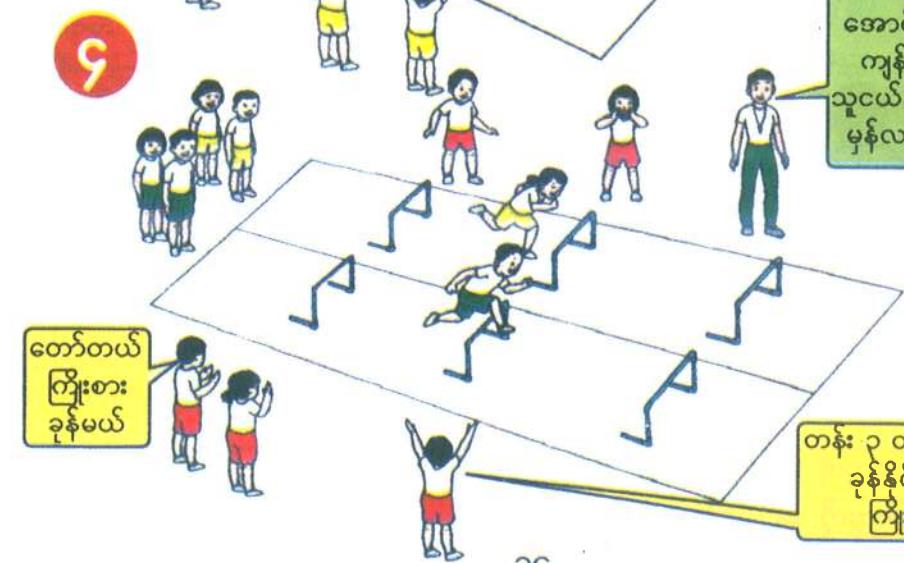


သားတို့ သမီးတို့ မဂ်လာပါ။ ဒီနေ့ ဆရာ တတိယတန်းတွေနဲ့က သင်ကြားခဲ့တဲ့  
တန်းကျော်ခုနှစ်မြင်းကို ပြန်သင်ကြားပေးမယ်။ တန်းကျော်ခုနှစ်ရာမှာ ဖျော်ပျော်စွဲငြင်ခွင့်.  
သူငယ်ချင်းတွေ့ခဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို အားပေးကြရမယ်။ နည်းဝနစ်တွေကို နားလည်ပြီး  
ပြန်ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ တန်းတွေကို ဆက်တိုက်ခုနှစ်ကျော်နိုင်ရမယ်။

တန်းကျော်ခုနှစ်ရာမှာ သန့်တဲ့မြေကို  
ထောက်ပြီး ခုနှစ်ရမယ်



တန်း၂ တန်းကိုသုံးပြီး တန်းကျော်  
ခုနှစ်မြင်းကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

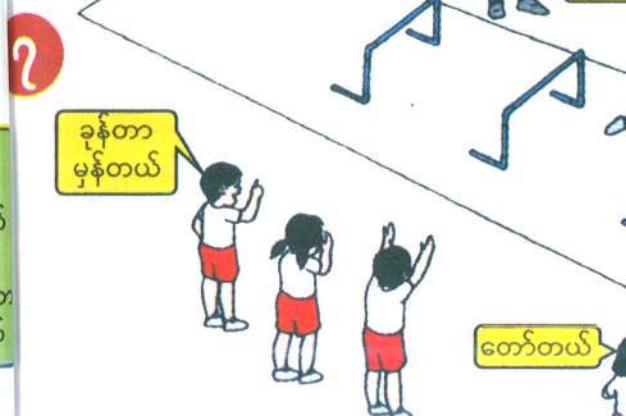


တန်း၃ တန်း  
ဆက်တိုက်ခုနှစ်  
ဆောင် လေ့ကျင့်မယ်  
ကျော်တဲ့ သူတွေက  
သူငယ်ချင်းတွေ ခုနှစ်ဘုံ  
မျှန်လား ကြည့်ရမယ်

တော်တယ်  
ကြုံးစား  
ခုနှစ်ရမယ်

တန်း၄ တန်း ဆက်တို့က်  
ခုနှစ်နိုင်တော့မယ်  
ကြုံးစားထား

သူငယ်ချင်းတွေ လေ့ကျင့်နေတာကို အားပေးမယ် ၃ တန်းလုံး  
ဆက်တိုက်ခုန်နိုင်လား သေခာကြည့်ထားမယ်



အေးခြွန်း

တန်းကျော်ခုန်ရတာကို နားလည်ပြီး ဖျော်ဆွဲမှန်ခဲ့သလား။

တန်းအားလုံးကို ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ခဲ့ကြသလား။

တန်းဘယ်လိုခုန်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြနိုင်မလား။

သူငယ်ချင်း ခုန်နိုင်အောင် ဘယ်လိုအားပေးခဲ့သလဲ့။

ကလေးတို့အားလုံး

တန်း ၃ တန်းလုံး ဆက်တိုက်ခုန်  
နိုင်ကြတယ် ကိုယ်ဘယ်လိုခုန်တယ်  
ဆိုတာကို ပြောကြမယ်

သန်တဲ့ခြေကို  
ယောက်ခြေ  
ထားရမယ်

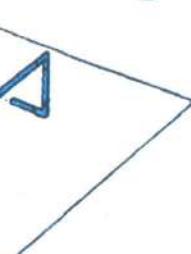
နောက်ခြေကို  
တန်းနဲ့  
မထိအောင်  
ဂရှုစိုက်ရမယ်



၆

သူငယ်ချင်းတွေလေ့ကျင့်နေတာကို အားပေး  
မယ် ၄ တန်းစလုံး ဆက်တိုက်ခုန်နိုင်ရင်  
အားလုံးလက်ခုပံ့တီးပြီး အားပေးရမယ်

နောက်ခံး တစ်တန်းပဲ  
ကျွန်တယ် တိုးစားထား



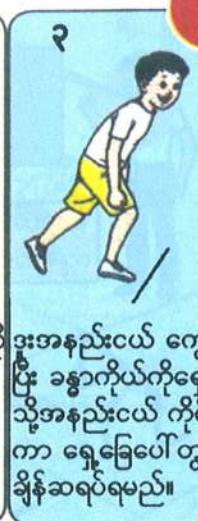
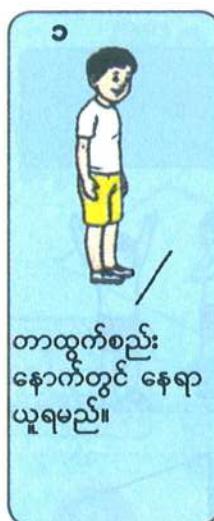
အခန်း(၆) ပြုးစီး



ဒီနေ့ သရာ သင်ပေးမဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ ပြေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ပြေးရာမှာ  
တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတဲ့အာခါ အားပေးကြရမယ်။  
တာထွက်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ပိတာ ၅၀ အကွာအတေးကို  
ပြေးနိုင်ရမယ်။

గంటాలు కూడా తిథికణికల ప్రాంతాలలో వ్యాపారమైన విషయం

## ତାତ୍ପର୍ୟକରଣିକାରୀଙ୍କ ଫେରାଯୁଗରେ

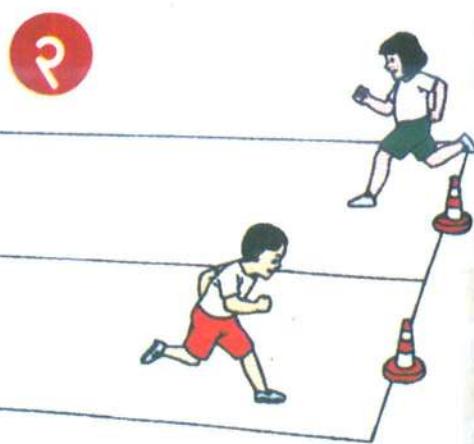


ତାତ୍ତ୍ଵଗ୍ରହଣୀ  
ଫୋର୍ମଟ୍ ଫେରା  
ଯୁଗମନ୍ୟ ॥

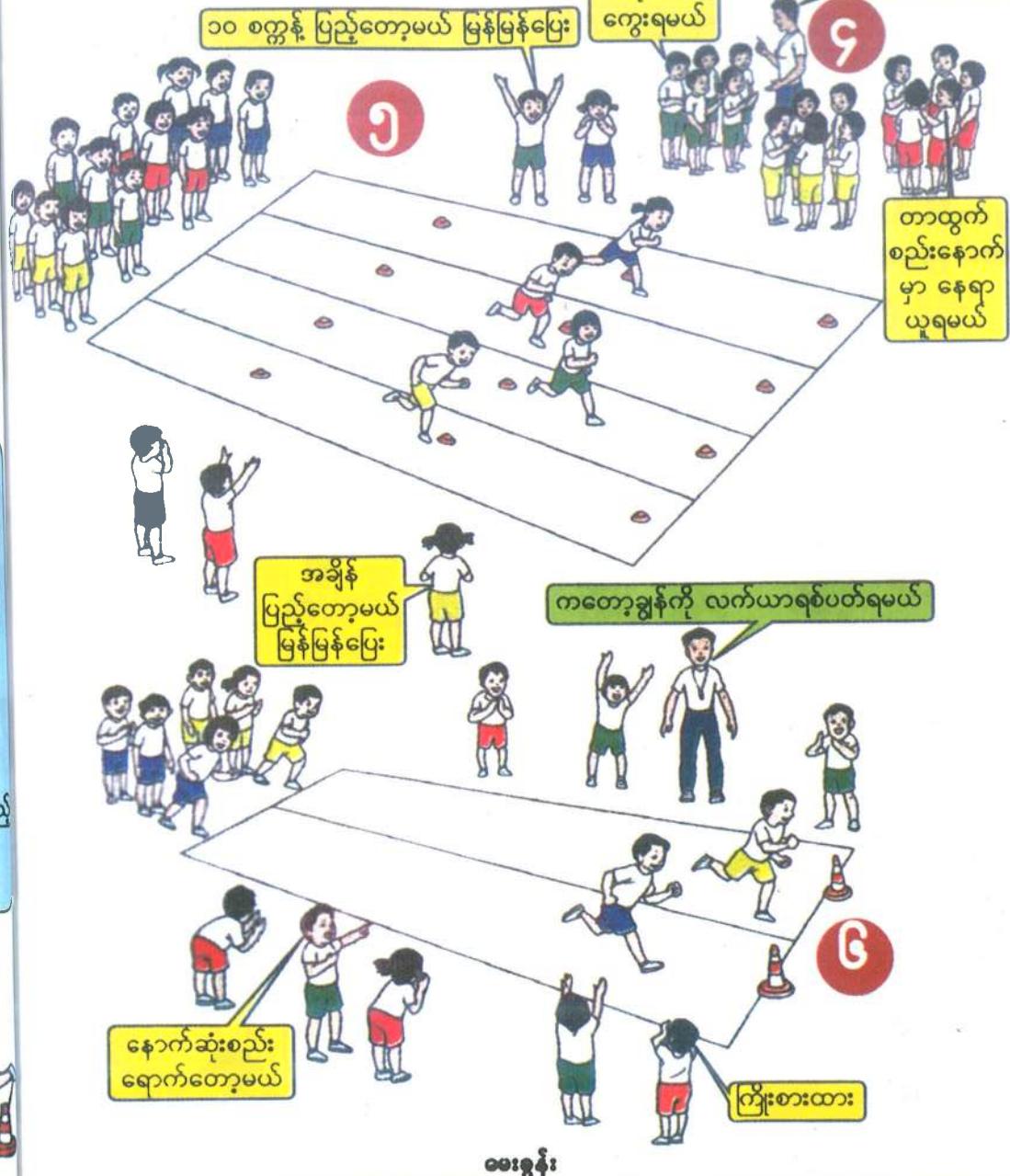
အေးသန်သည့် ၏  
ရှေ့တင်ထားရမည့်

တံတောင်များကို  
အလိုက်သင့် ကျွေ  
ပြီး လက်သီးဆုပ်  
ကျေးမှုများ။

ଶ୍ରୀ: କେଣ୍ଡିଙ୍ ଗ୍ରେ ମର୍  
ମର୍ ଯାଃ ପ୍ରେ: ପିପି  
ପ୍ରେ: ଲାଳଃ ତନ୍ଦ୍ରି ତନ୍ଦ୍ରି  
ତନ୍ଦ୍ରି ରମନ୍ଦ୍ରି ।



ရပ်လျက်တာစွဲကြပ်မြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးကြပ်မယ်



၁ ရပ်လျက်တာစွဲကြပ်နည်းနဲ့ ပြေးရတာပျော်ဆွဲနောက်သလား။

၂ ရပ်လျက်တာစွဲကြပ်နည်းကို မှန်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။

၃ ရပ်လျက်တာစွဲကြပ်မြင်း နည်းစနစ်တွေကို ရွင်းပြနိုင်မလား။

၄ သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတာကိုအားပေးခဲ့ကြသလား။



## အခန်း(၇) ဟန်ချက်ညီမျှ (ခိုင်ဆူ) လျေကျင့်ခွန်းများ



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဟန်ချက်ညီမျှမှ လျေကျင့်ခွန်းများပြစ်တယ်၊ ကလေးတဲ့ လျေကျင့်ခွန်းတော်ကို ယံယြှော်ကြည်လုပ်ဆောင်ရွက်တယ်၊ သုတယ်ချင်းတွေကို အကုံအညီပေးကြရမယ်။ လျေကျင့်ခွန်းတော့ မှန်ကန်တဲ့ သူ့ဘက်တော် အနေအထာက် ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ မှန်ပှင်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်ရွက်တယ်။

ရုံးတစ်ဖက်ဝက္ခာ  
လက်ဘားလန်း



C



သုတယ်ချင်းတွေ  
လုပ်နေတာတဲ့  
သေချာကြည့်ပျော်

J



ကျွေးတင်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကိုပြုပြုကိုင်ထား

ဘုံးစားထား

R



မလေစော့



ခြေချင်း  
ထတ်ကို  
ကိုင်  
ရမယ်



ခြေတစ်ဖက်ကိုင်  
လက်ရှုံးလန်း

S



၁	ဟန်
J	နှစ်လေ
R	ဟန်ချ
S	နှစ်လေ

၆။ ရွှေယောက်ကန် လက်ဘယ်ညာဆဲ ပါးသောကိုင်း



၆။ ရွှေယောက်ကို သေးကော်ပြီး ကန်ထားရမယ်



၇။ ရွှေယောက်ကန်အြောက် လက်ချင်းဆဲ



ပေးခြော့း

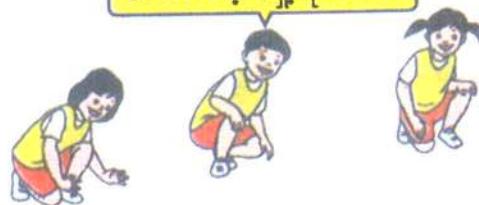
၁။	ဂန်ချက်ညီမှုမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာ ပျော်ရဲ့လား။	၂၃	၂၄	၂၅
၂။	နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဖိုင်ခဲ့ကြသလား။	၂၃	၂၄	၂၅
၃။	ဂန်ချက်ညီမှုမှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လိုထားရမယ်ဆိုတာရှုင်ပြနိုင်မလား။	၂၃	၂၄	၂၅
၄။	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လုပ်ဆောင်ရာမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီပေးခဲ့ကြသလား။	၂၃	၂၄	၂၅

## အခန်း(၈) ဘောလုံးပြင့်ကစားခြင်း



ကလေးတို့ မင်္ဂလာပါ။ ဆရာက ဘောလုံးကို ပြုလိုပဲပေးခြင်းနဲ့ ဖော်ခြင်းတို့ကို သင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့က ဘောလုံးပြင့်လိုပဲပေးခြင်းနဲ့ ဖော်ခြင်းကို ပျော်ပေါ်ခွဲပွဲလိုပဲပေးခြင်းနဲ့ ပါဝင်လပ်ဆောင်ပြီး ကျမ်းကျင်လာအောင်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖော်ခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့နည်းစနစ်တွေကို ရှုင်းပြနိုင်ရမယ်။ လေ့ကျင့်ရမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ညိုနိုင်းပြီး အချိတ်အဆက်မိမိ ဖူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။

ဘောလုံးဖမ်းစို့ လက်ကို  
အဆင်သင့် ရှုံးထုတ်ထား



ဘောလုံးအလယ်ကို  
ကိုင်ပြီး သတ်မှတ်  
နေရာကို တိတိကျကျ  
ရောက်စွဲ ချိန်ဆလိမ့်  
ပေးရမယ်

C



လက်ကို ခန္ဓာကိုယ် အန္တာချကာ  
ဘောလုံးရွှေလျားမှုနဲ့ အရှိန်ကို ပုံမှန်ပြီး  
ဖမ်းရင် ကောင်းကောင်းဖမ်းနှင့်မယ်



လက်နှစ်ပက်နဲ့  
သေချာဖမ်း



ဘောလုံးကို  
သတ်မှတ်နေရာဆီကို  
ကောင်းကောင်း  
လှို့ပေးနိုင်ကြတယ်



J



## အခန်း(၈) ဘေးလုပ်မြင်ကစားခြင်း



ဘေးလုပ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှ  
လက်ပြောက်ထားပြီး ဖမ်းရင်  
ကောင်းကောင်းမိနိုင်တယ်

၃



လက်နှစ်ဖက်နဲ့  
သေချာဖမ်း

ဘေးလုပ်ဂုံး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အချိတ်အဆက်မီမီ ပစ်စွဲင် ဖမ်းနိုင်ဖို့  
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်



၄



ဘေးလုပ်ဖမ်းရင်  
လက်မောင်းကို  
အတွင်းဘက်  
အလိုက်သင့်ကွေးထား



အခန်း(၈) ဘောလုံးပြင့်ကစားခြင်း

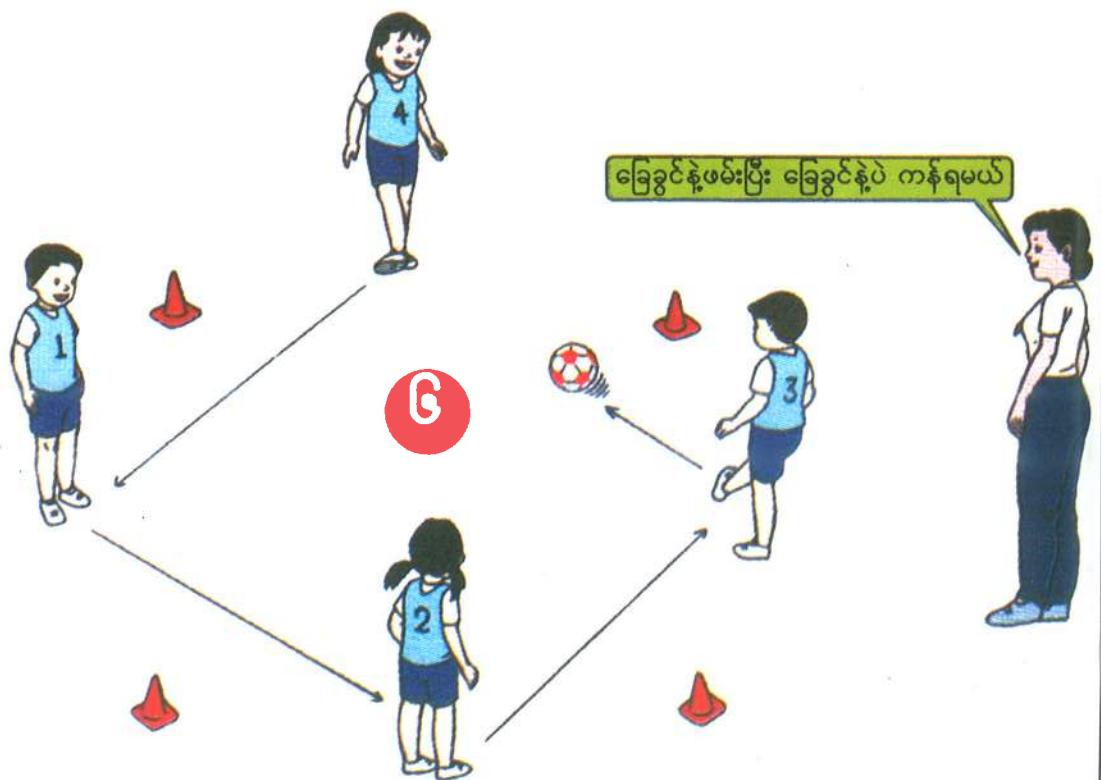
မြေပေါ်လိမ့်သွားဖို့ ဘောလုံးရဲ့  
အလယ်ပတိကို ထိအောင်ကန်

ကန်တာ ကောင်းတယ်



၅

ဘောလုံးဖမ်းရင် ခြော့နဲ့ဖမ်းပြီး  
နောက်ကိုခွဲယူ ကန်ရင် ခြော့ခြင်နဲ့ကန်



၆

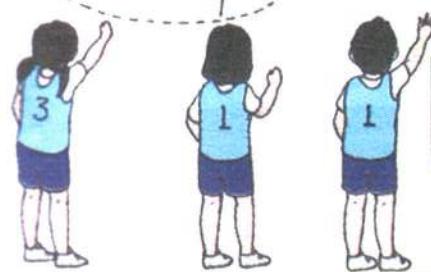
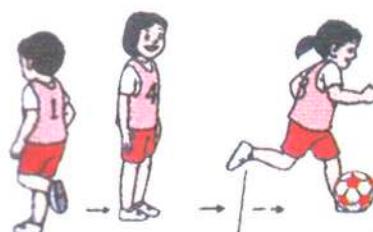
ခြော့ခြင်နဲ့ဖမ်းပြီး ခြော့ခြင်နဲ့ပဲ ကန်ရမယ်

အခန်း(၈) ဘောလုံးမြင့်ကစားခြင်း

:တယ်

သတ်မှတ်နေရာ ရောက်ရင်  
သူငယ်ချင်းဆီ ခြေခွင်နဲ့ကန်ပေး

ဘောလုံးဆွဲသွားတာ  
ကောင်းတယ်



ဘောလုံးကို ခြေခွင်နဲ့  
ဆွဲသွားရင် ဘောလုံး  
အရှိန်ကို ထိန်းနိုင်မယ်



အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကစားကြမလဲဆိတာ  
အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေကျင့်ကြမယ်

သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် ဘောလုံးကို  
တစ်ချက်ထိန်းပြီး ခြေခွင်နဲ့ကန်မယ်

ဘောလုံးဆွဲသွားရင်  
အားအမားကြီး ထည့်ဖို့မလိုဘူး



## အခန်း(၈) ဘောလုံးပြင့်ကစားခြင်း



၄



ဂိုလ်အုပ်စုအတွင်းမှာ ဘယ်သူအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
ကစားခဲ့ကြသလဲ ဆွဲးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေကျင့်ကြမယ်

မောင်ဟောင်ဘောလုံးဖမ်းတာတော်တယ်  
လက်ကို ဘောလုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှာ  
ထားပြီး ဖမ်းသွွားတယ်

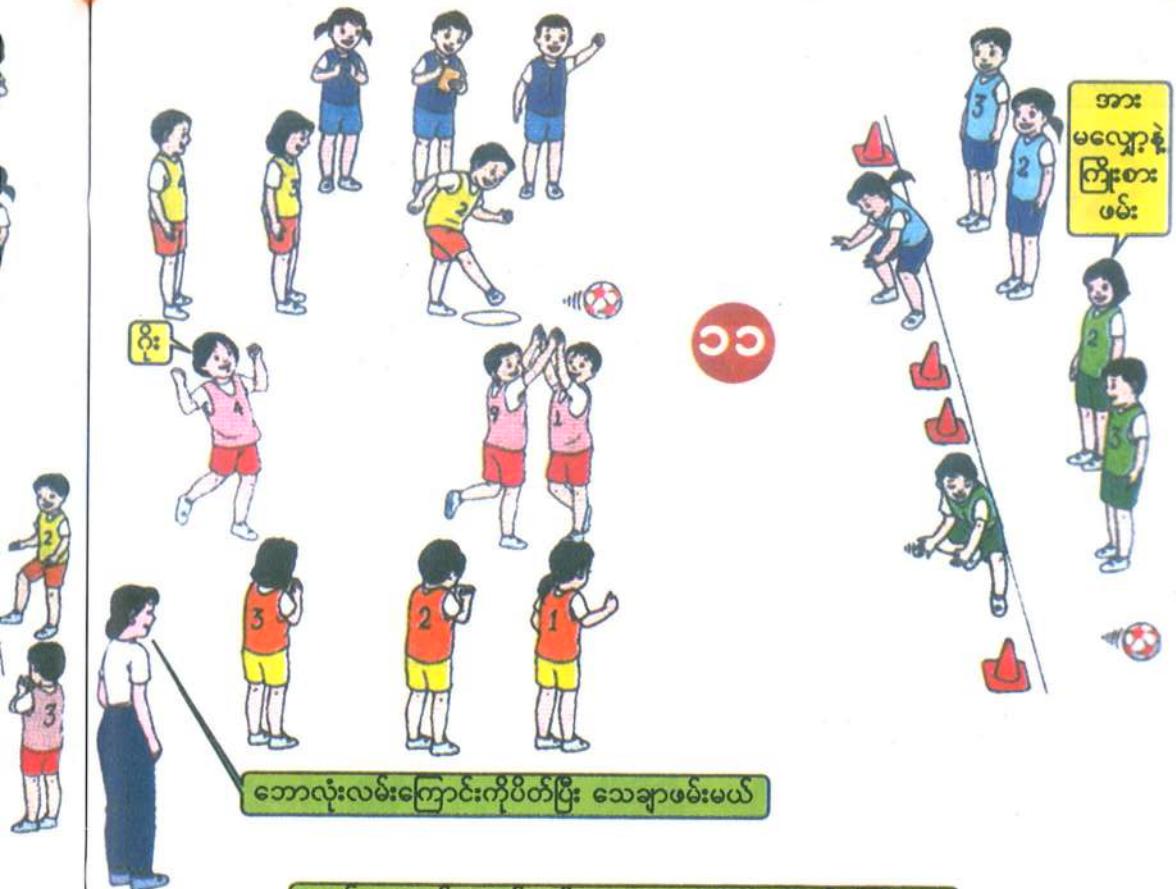
၁၀



ဘောလုံးမကန်တဲ့ ခြေကို  
ထောက်ခြေထားပြီး နောက်ကိုလုညွှုမယ်  
ပြီးရင် ဘောလုံးကိုချုပြီး မြေလိမ့်ကန်မယ်



အခန်း(၈) ဘေးလုပ်မြင်ကစားခြင်း



လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကနေ ဘာတွေတွေရှိခဲ့ကြသလ



ဘေးလုပ်တည်ကန်မှာ အသင်က ကိုယ့်အသင်သား  
တစ်ဦးဆိတ်က ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားရမယ်

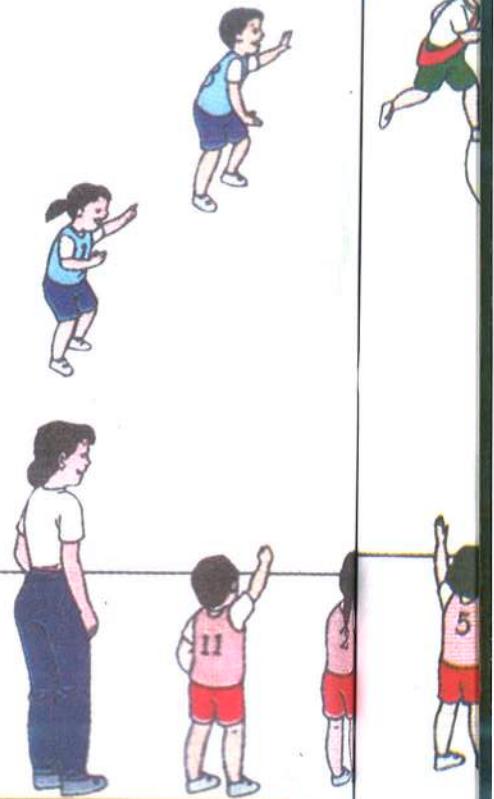
၁၃



၁၄



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကစားကြမယ်

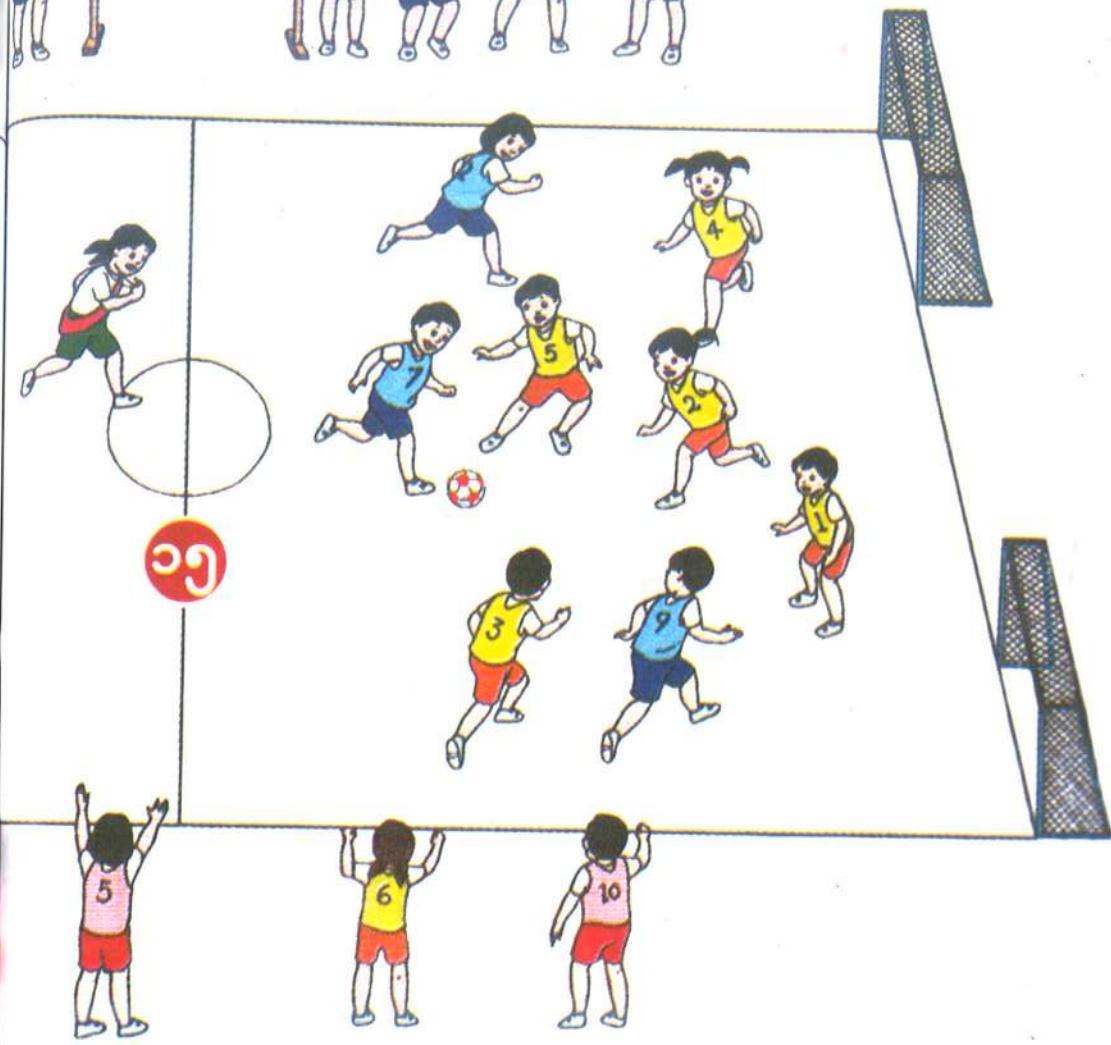
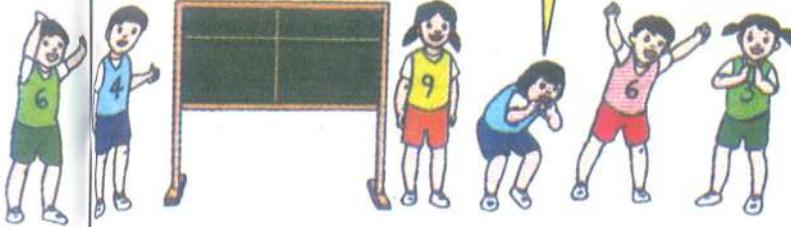


### ကစားနည်းစည်းလျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးပိုးရွှေအပေါ်မှုတည်ပြီး ရှုပ်စုများဖြေရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ပိုးမှ ၇ ပိုးအထိ)
- ၂။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် ယုံပြုင်ကစားမည့်အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ဝဟိုစည်းတွင် မျက်နှာချုပ်းဆင်ရာပြီး အနိုင်အသေပေးရမည်။
- ၃။ ခေါင်းပန်းလှန်၍ ဘေးလုပ်တည်ကန်မည် အသင်းကို ရွှေ့ချယ်ရမည်။
- ၄။ ဒိုင်လူကြီး ခရာမှတ်အချက်ပေးလျှင် ဘေးလုပ်တည်ကန်မည် အသင်းက ပိမိအသင်းသားတစ်ဦးထဲသို့ ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားစိုင်သည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိန့် အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွေးနိုင်သောအနွဲ့က အနိုင်ရမည်။

၁	၂
၂	၃
၃	၄
၄	၅

ဘောလုံးကို ဂိုးမဝင်အောင် ကာယား



တော်း:

၁	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ ကို ဖျော်ဖျော်ရွှေ့ရွှေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂	ဘောလုံးကစားခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်စိုင်ပြီး ဂိုးသွင်းခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄	သူ့ယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိတ်အဆက်ဖိမိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဒီနေ့ သင်ခန်းဘက ကြိုးခုန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အားလုံးပဲ ဖျော်ပျော်ရွှေ့ချင် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး အကြံကောင်းတော့ ပေးကြရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းအမြဲးမြဲးကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။

ကြိုးခုန်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို  
ပြန်စွေးနွေးကြမယ်

စုံခန်ခြင်း

C



ဝါ ၂။ ၃။ ၄။ ... ၁၅



R

ဆရာနဲ့အတူ အနေးစုံခုန်ကြမယ် တစ်ချက်ခုန်ပြီးရင်  
တစ်ချက်နားမယ်

J



ဆရာနဲ့အတူ အမြန်စုံခုန်ကြမယ်

ဝါ ၂။ ၃။ ၄။ ... ၁၅



E



E

ဝတ္ထ် ၂၀ အတူင်း  
ဘယ်လောက ခုန်းကြမယ်

J1



G

မြတ်စွာ

မြတ်စွာ

မြန်မာ

မြတ်စွာ



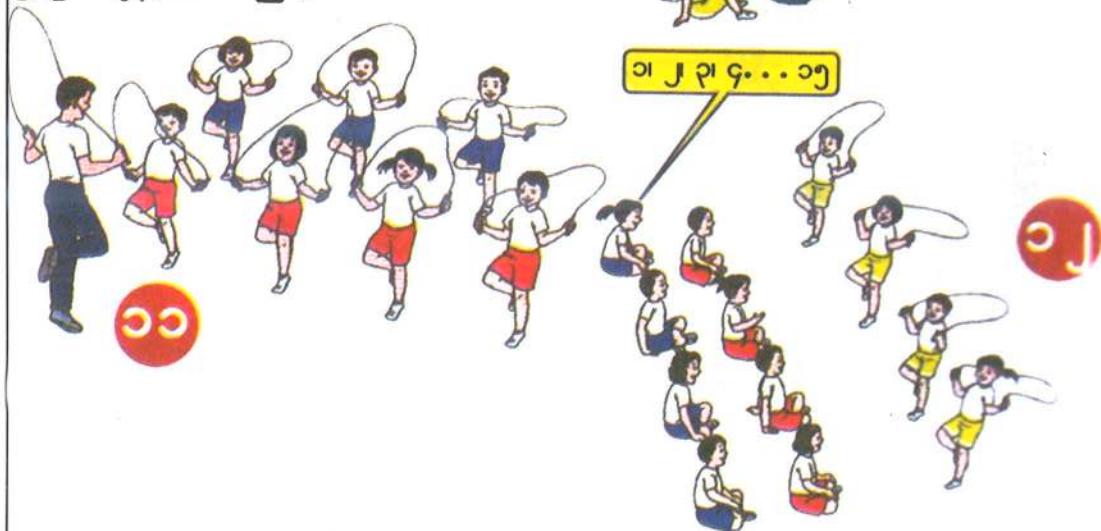
### ခြေတစ်ရွားငါးထောက်ရန်(ဘယ်)



### ခြေတစ်ရွားငါးထောက်ရန်(ညာ)



### ခြေဖြောင်းရန်(ဘယ်၊ ညာ)



ရုပ်လျက် နှစ်ယောက်တွဲနှစ်



32



۳۹



ରୂପିକାର୍ତ୍ତନାରେ ଦେଖିଲୁଛି ଏହାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

© १९६० - ८०

۳۹

နှစ်ယောက်တဲ့ ဝင်ရန်ပြင်း

ဝင်တော့?



၁၅



တစ်တွဲ  
သူများ



၁၆



၁၂ ၃ ၄ ၅ ... ၁၀



သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တဲ့ ခုန်တဲ့ အချိန်ကို ရေတွက်မယ

၁၇



၁၂ ၃ ၄ ၅ ... ၁၀



ဆရာတိ ဖြေးခွဲရင်း နေရာလတာကို  
ပြမယ် ကလေးတိ သေချာကြည့်ထားမယ်



နေရာချင်း လေမယ် ပြန်လှည့်လာခဲ့

ကလေးနှစ်ယောက် ခုန်ပြမယ်  
ကျွန်ုကလေးတွေက သေချာကြည့်ထားမယ်

၁၂



၁၂၃၄

၁၂

၁၂၃၄၅...၁၀



နှစ်ယောက်တွေ ခုန်ရင်းနဲ့ နေရာလတာကို အပ်စလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ်

၁၂



၁	နှစ်၆
၂	ကြံး။
၃	နှစ်၆
၄	သေဝါ

နှစ်ယောက်တဲ့ ကြိုးချိန်တာ ပိုကျမ်းကျင်လာအောင်  
လောက့်ကြမယ်

JJ



ကြိုးလာရာလမ်းကို  
မေ့ကြည့်ဖယ်  
ကြိုးမြေပေါ်ကျတာနဲ့ ဝင်မယ်

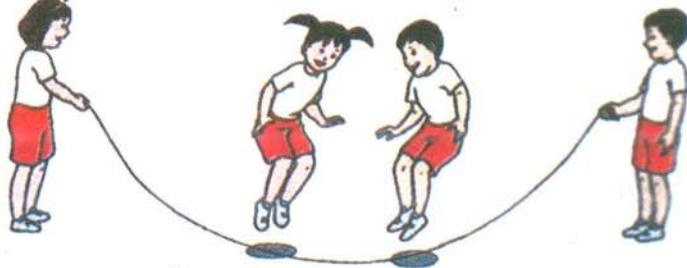
သူငယ်ချင်းနဲ့  
ကောခိုင်းလျက်ဖြစ်သွားရင်  
ထွက်လို့ရပြီ

JR

၁။ J J R...O N

နေရာချင်း လဲကြမယ်

အေးစွဲနှီး



၁ နှစ်ယောက်တဲ့ ကြိုးချိန်ရတာ ပျော်ခဲ့ကြသလား။



၂ ကြိုးချိန်ခြင်း အမိုးမျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။



၃ နှစ်ယောက်တဲ့ ကြိုးချိန်တဲ့အခါ သတိထားရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။



၄ သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြောက်တွေ ပေးခဲ့ကြသလား။



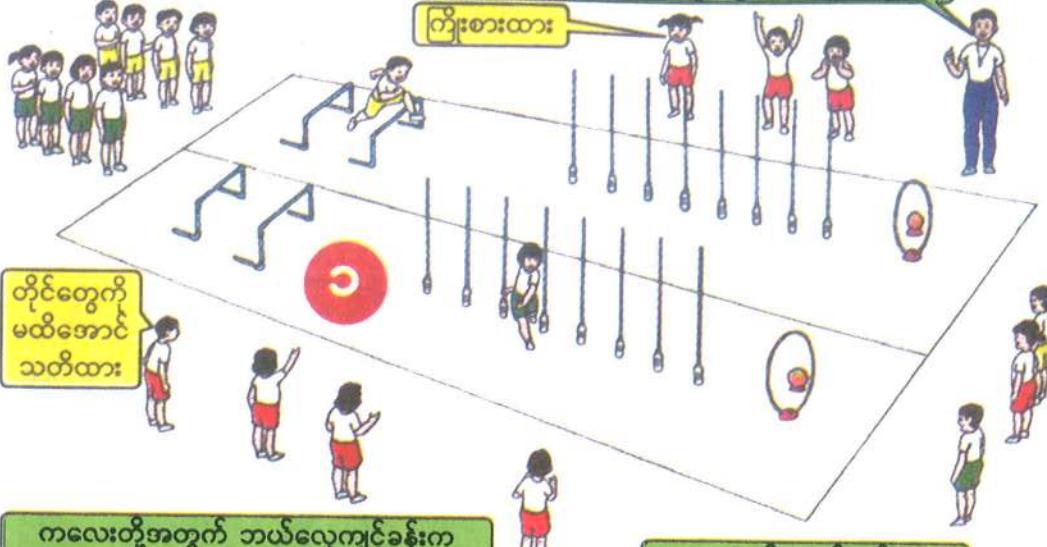
## အခန်း(၁၀) ပေါင်းစပ်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာက ပေါင်းစပ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ကစားနည်းကို တက်တက်ကြွကြပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကစားကြရမယ်။ လူပုံရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ရှိပါကြရမယ်။

တိုင်တွေကိုကြော်ပြေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်း

ကိုးစားထား

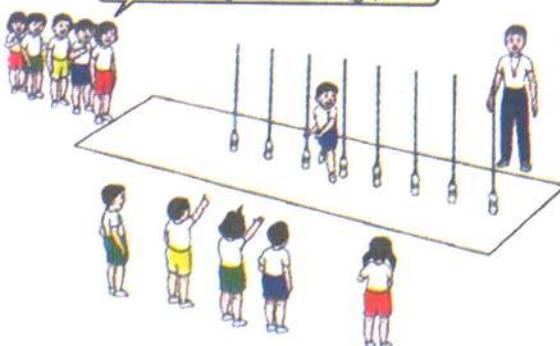


ကလေးတို့အတွက် ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းက ပို့ခေါ်သလဲ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပို့ခြိုးလေ့ကျင့်ဖို့လိုအပ်သလဲ စဉ်းစားမယ် ပြီးရင် ကိုယ်အတွက်ပို့အပ်တော်ကို လေ့ကျင့်မယ်

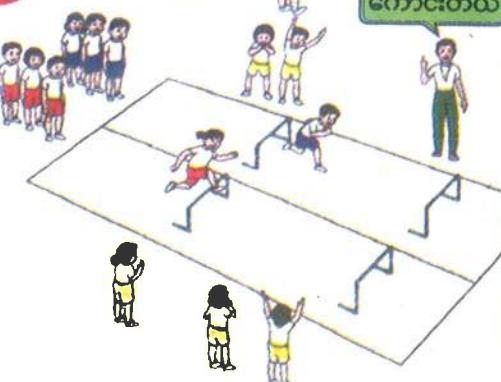
ဘေးလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ မရောက်ခဲ့ လိုက်ကောက်မယ်



တိုင်တွေကို လက်နဲ့ မထိအောင် လက်ကို တအားမလွှာနဲ့



၃



ခုန်တာ ကောင်းတယ်

ဘေးလုံးကို

၄

ကိုယ် မြတ် အဆင်

စာမျက်နှာ  
၁။ ကလေး  
၂။ အုပ်စု  
၃။ ခရာသံ  
ဘေးလုံး  
မြတ်ရှုံး  
လက်ဝါ  
၄။ လက်ဝါ  
၅။ ဤနည်း

၁	ပေါင်းစ
၂	လုပ်ရှား
၃	ကစားန
၄	ကစားန

ဘေးလုံးနဲ့ ကွင်းကိုတွေ့ရင် ဘေးလုံးကိုကောက်ပစ်မယ်  
ကွင်းထဲကပြတ်ကာ ပြန်ကောက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာကို  
ပြန်ထားရမယ်

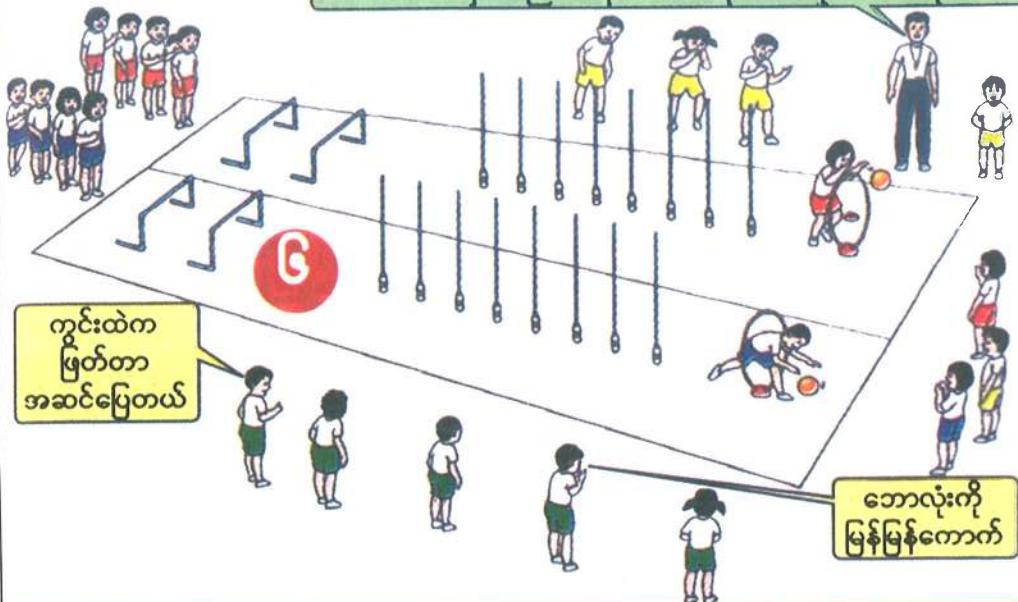
တန်းကို ဘယ်လိုကျော်မလဲ



သန်တဲ့ခြေကို  
ထောက်ခြေထားပြီး  
ခုန်ရမယ်



သူငယ်ချင်းတွေ လေ့ကျင့်နေတာကို အားပေးကြမယ် ဘေးလုံးကို  
သတ်မှတ်စည်းပော်ခဲ့ခင် ပါရင် လက်ချုပ်တီးပေးရမယ်



### ကတေသနလုပ်စဉ်းဆိုးရာ

- ၁။ ကလေးနှီးရောပါ့မှတ်လုပ်ပြီး အရိစ္စာ့ရမည်။ (ဥပမာ- ရုံး၊ မှ ဂုံးအထိ)
- ၂။ အုပ်စုလုပ်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခာရာသံကြေားလျှင် ရွှေအံးလှက စပြေးကာ တန်းများကိုတွေ့လှုံး  
ခြင်းပြောရမည်။ ဘေးလုံးနှင့် ကွင်းကိုတွေ့လှုံး ဘေးလုံးကို ကွင်းအတွင်းမှ  
ပြတ်၍ ပြန်ကောက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာသံ ပြန်ထားရမည်။ ပြီးလျှင် ရွှေသတ်မှတ်စည်းသိပ်ပြန်ခြင်း  
လက်ဝါးချင်းရှိကဲရမည်။
- ၄။ လက်ဝါးချင်းရှိကဲပြီးမသာ နောက်လှကဆက်ပြောရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်ုတ်ကလေးများက ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

ဖော်စွဲး

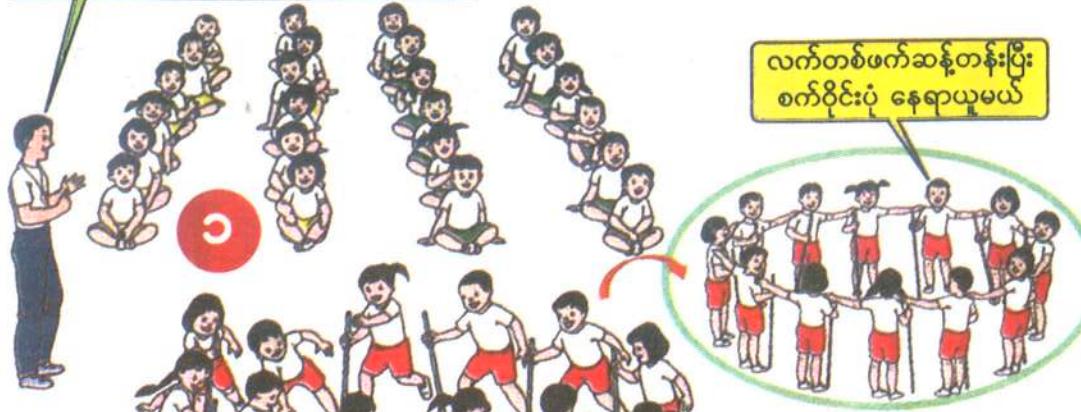
၁	ပေါင်းစပ်ကတေသနနည်းများ လုပ်ရှားမှုတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာပေါ်စွဲမှုနဲ့သလား။	
၂	လုပ်ရှားမှု ၃ မီးစလုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	
၃	ကတေသနနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှုံးလင်းစွာ ရှုံးပြန်မလား။	
၄	ကတေသနနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကတေသနနဲ့ကြသလား။	

အခန်း(၁၁) နောက်ဆုံးကျိန်လျင်သင်ဘူရင်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ နောက်ဆုံးကျွန်ုပ်ပျော်သင်ဘုရင်ကတော်နည်းဖြစ်တယ်။  
ဒိုကတော်နည်းကို ဖျော်ဖျော်ချွင်းခွင်နဲ့ အပ်စလိုက် စပါပ်းကတော်ကြောမယ်။ ကတော်နည်း  
စည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး တုတ္ထကိုမကျအောင် ယူနိုင်ကြောမယ်။

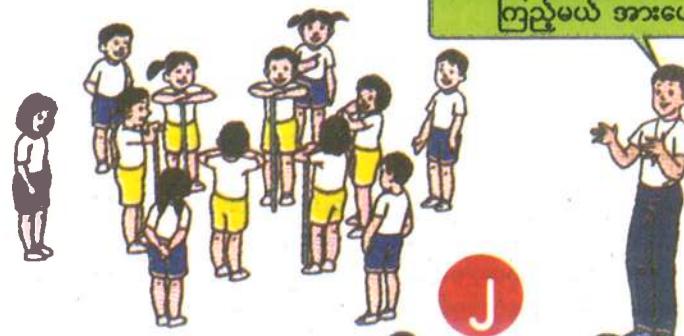
ଗଲେ:ତ୍ରୀ ପୁଣ୍ୟଶୂନ୍ୟ:ତେ ପାର୍ବତୀପ୍ରକଳ୍ପିତା  
ଗଲେ:ତ୍ରୀଗ ପାର୍ବତୀକୁଣ୍ୟତା:ମାତ୍ର



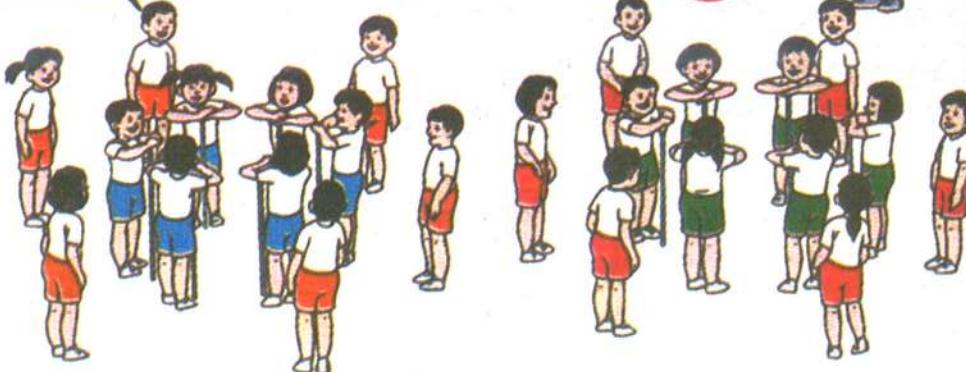
လက်တစ်ဖက်ဆန့်တန်းပြီ  
စက်ဝိုင်းပဲ နေရာယူမယ်



ବେଳେ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ  
କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ



ତୃତୀୟ ମୁଲା ଲକ୍ଷ୍ମୀ  
ଆର୍ଦ୍ରିଣମ୍ୟ



J



C	ଫେରୁ
J	ଦୟା
R	ଗତ
N	ଗତ

ဆရာက ဘယ် လိုပြောရင် ကလေးတိုက  
ဘယ်ဘက်လူဆီက တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခဲ့  
လွှဲယူရမယ်



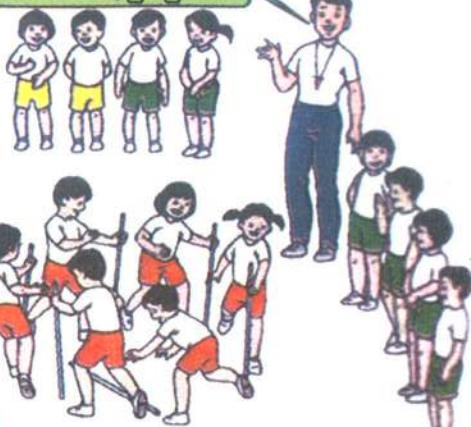
၃

တုတ်ကို  
အရင်လုတ်မလား  
လွှဲပြောင်းတာ  
အရင်လုပ်မလား  
ခွေးခွေးကြမယ်

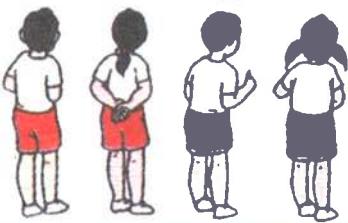
၄



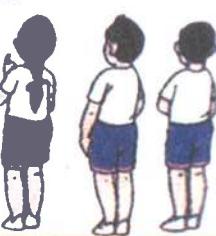
အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြုလား



၅



ကြံးစားထား



### ကတော်မည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ပြီး မှ ၁၀ဦးအထိ)
- ၂။ အုပ်စွဲလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ဆရာက ဘယ် ဟုပြောသွင်း ကလေးများက ဘယ်ဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခဲ့လွှဲယူရမည်။  
ညာ ဟုပြောသွင်း ကလေးများက ညာဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခဲ့ လွှဲယူရမည်။
- ၄။ တုတ်လွှတ်ကျသောကလေးက ထွက်သွားရမည်။ တစ်နွဲတွင် ၂ ယောက်ကျန်သွားရမည်။  
တစ်နွဲနှင့်ယောက် ၄ နွဲနှင့်သွားရမည်။ တစ်နွဲနှင့်ယောက် ပြန်ကတော်များရမည်။
- ၅။ ဆရာက ဘယ် နှင့် ညာကို ကျပန်းခေါ်ပေးရမည်။
- ၆။ နောက်ဆုံးကျန်သောကလေးက အနိုင်ရမည်။

အေးစွဲး

၁	နောက်ဆုံးကျန်ရင်သင်ဘုရင်ကတော်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရတာပေါ်စွဲမှုနှိမ်းသော်လား။	၁၅		
၂	တုတ်ကို ၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် မကျအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသေား။	၁၅		
၃	ကတော်မည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	၁၅		
၄	ကတော်မည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညီးစွဲးကတော်ခဲ့ကြသေား။	၁၅		

## အခန်း(၁၂) လူတွဲကစားနည်း



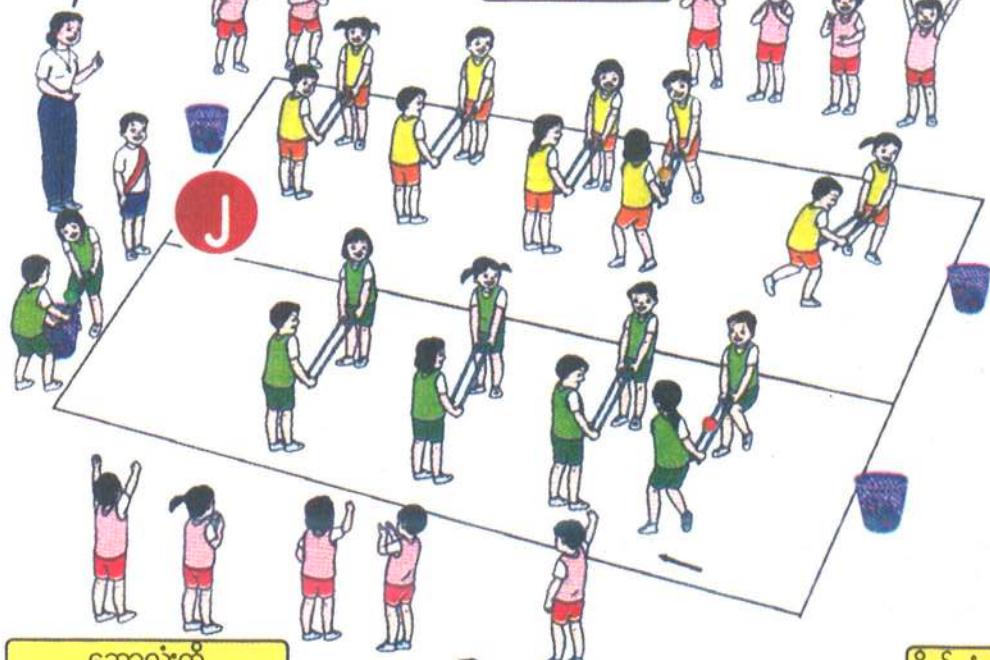
ဒီနေ့ လူတွဲကစားနည်းကိုကစားကြမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲညီပြီး ဘေးလုံးကို သယ်ဆောင်ရာမှ တက်တက်ဖြေဖြေ ပျော်ပျော်ရွှေ့ခွဲကစားကြမယ်။ ကိုယ့်အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံကောင်းတွေပေးပြီး ပုံးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြန်ရမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘေးလုံးကိုထိန်းပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးတတ်ရမယ်။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြေမယ်

သူငယ်ချင်းနှဲနှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘေးလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

သူငယ်ချင်းပြည်းပြည်းသွား

ဘေးလုံး  
ပြတ်မကျအောင်  
သေချာထိန်း



ဘေးလုံးကို  
လက်ဆင့်ကမ်းပေးတဲ့အဲ  
သေချာလက်ခံယူရမယ်

ပိုက်လုံးတန်းကို  
ဒေါ်နားအထိ  
နှိမ်ပေးရမယ်

၃



၄

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို  
နားလည်အောင် အရင်ဆွေးနွေးကြမယ



၅

ဘေးလုံးမကျအောင် ဘယ်လိုသယ်မလ

ဘေးလုံး  
မကျအောင်  
ဟန်ချက်ညီညီ  
သေချာ  
ထိန်းရမယ

၆

တန်းကိုကျော်ရင် ဘေးလုံးကို သေချာထိန်းပြီးကျော်

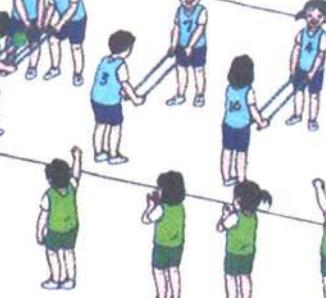
ပိုက်လုံးတန်းကို  
ဒုးနားအထိန္တိမ့်ပေးရမယ



ဘေးလုံးကို လက်ဆင်ကမ်း  
ထည့်ပေးရင် သေချာလက်ခံယုမယ



ဘေးလုံး  
လက်ခံယုရင်  
ပေးတဲ့သူနဲ့  
အပေးအယူ  
မျှဖိုလိုတယ်



၇

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးရွေပေါ်မှုတည်ပြီး အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၁၀ ဦးမှ ၁၂ ဦးအထိ)
- ၂။ ကလေးများကို အတွဲ (၁)၊ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၄)၊ အတွဲ (၅) စသည်ဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွင်းများသတ်မှတ်ပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွားတွင် နေရာယူမော်။
- ၃။ နောက်ဆုံး အတွဲ (၅) ထံတွင် ဘေးလုံးကိုတင်ထားရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် အတွဲ (၅)က ဘေးလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ဆောင်ရမည်။
- ၄။ ကျွန်ုတ်များက ပိုက်လုံးတန်းများကို အူးနားအထိန္တိမ့်ပေးထားကာ အတွဲ (၅)က ပိုက်လုံးတန်းများကိုကျော်ရမည်။
- ၅။ ရွှေခံးသွေးရောက်လျှင် အတွဲ (၁)ထံ ဘေးလုံးကမ်းပေးပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွားတွင် နေရာယူရမည်။ အတွဲ (၁) မှ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၂) မှ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၃) မှ အတွဲ (၄) အထိ အဆင့်ဆင့် ကမ်းပေးရမည်။
- ၆။ အတွဲ (၄) ထံသွေးရောက်လျှင် အတွဲ (၅) လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်း အတိုင်း ကျွန်ုတ်များက ဆက်လက်ကစားရမည်။

အေးခြန်း

၁	လူတွဲကစားနည်းကိုတက်တက်ကြကြပေါ်ပေါ်ရွှေငွေ့ရွှေငွေ့ကစားခဲ့ကြသလား။	
၂	နှစ်ယောက်တစ်တွဲညီညီပြီး လက်ဆင်ကမ်းပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	
၃	အပ်စွဲတွင် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြုခဲ့ကြသလား။	
၄	သူငယ်ချင်းတော့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး အသင်းအောင်နိုင်ရေး အတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	

## အခန်း(၁၃) နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း



ဒုတိယတန်းမှာပါတဲ့ အခန်း(၁၃) ကျောပုတ်ကစားနည်းကို မှတ်မိုက်သလား။ မြွှေ့လိမ့်မြွှေ့ကောက်ကစားနည်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ဆွင်ရွင် စုပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်မတ်တတ်ရပ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ထိန်းပြောမယ်။

မြိုင်

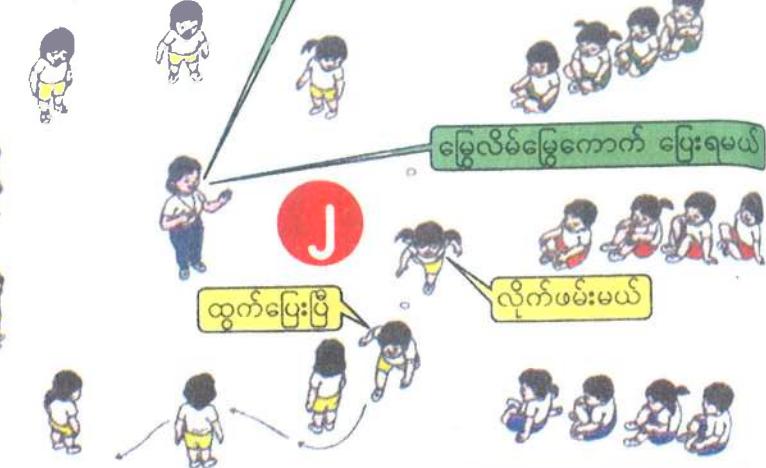
၄

သင့်

ဖော်ပြထားတဲ့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်းကစားကြရအောင်

စည်းကမ်းတကျ  
ဘယ်လို့  
ကစားကြမလဲ

တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက်  
မတွေ့နေဘား

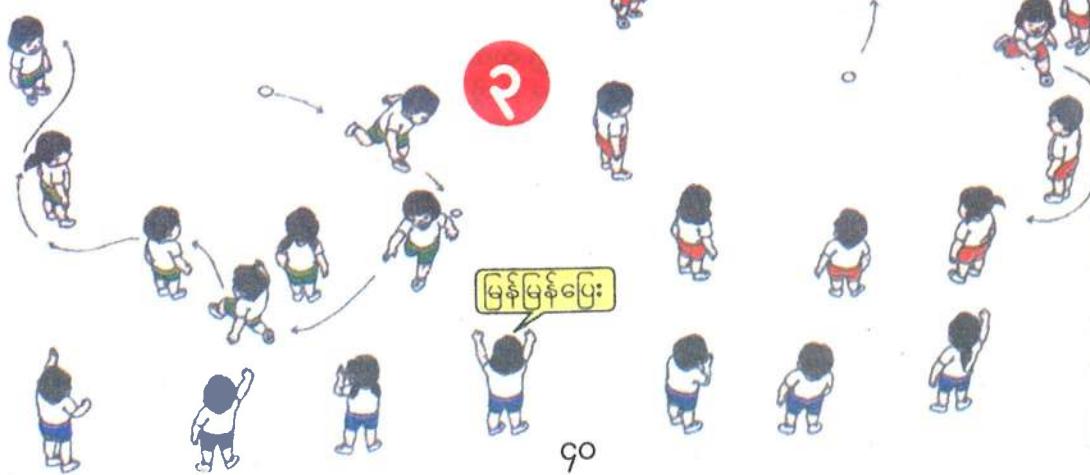


ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ထိန်း

ဟန်ချက်ထိန်းပြီး ဘယ်လို့ မြန်မြန်ပြေားမလဲ ဆိတာစဉ်းစားမှု

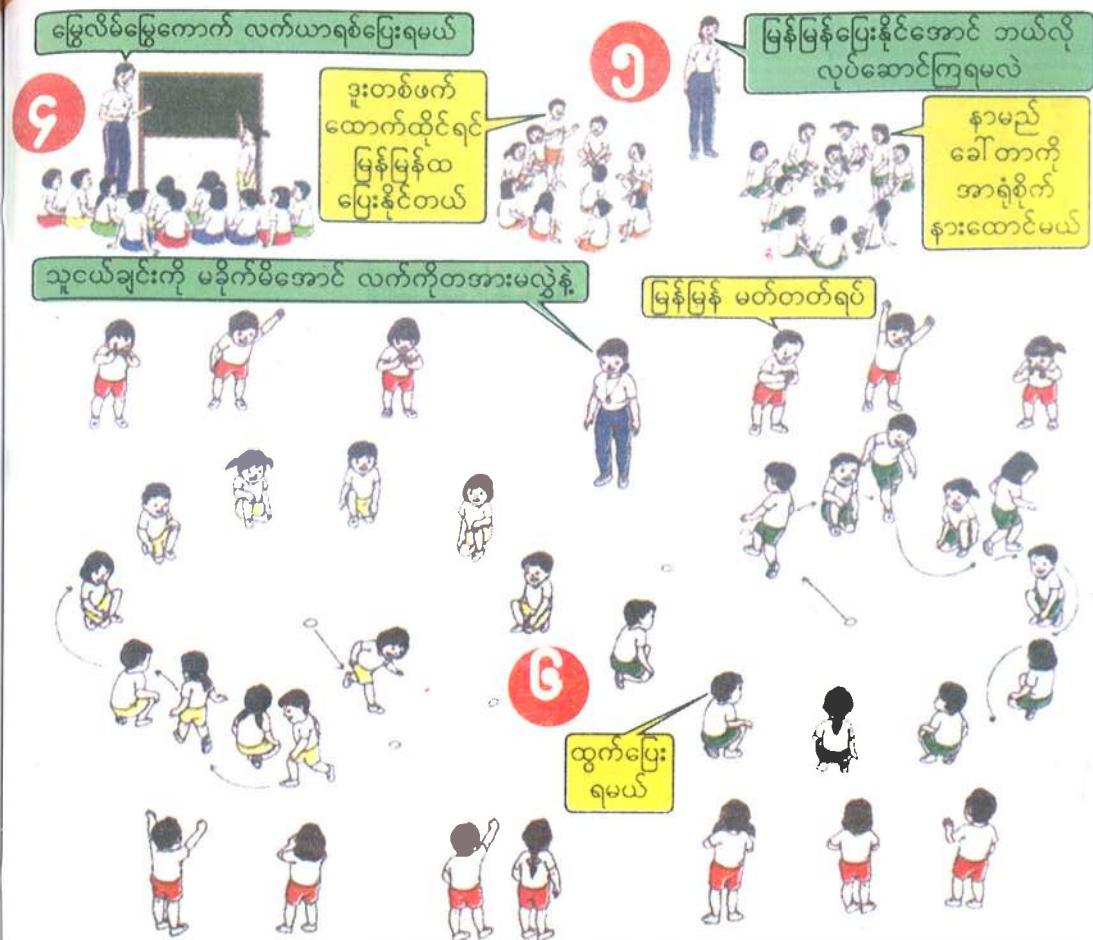
၃

မြန်မြန်ပြေား



စာတော်  
၁။ ၂  
၂။ ၃  
၃။ ၄  
၄။ ၅  
၅။ ၆  
၆။ ၇  
၇။ ၈  
၈။ ၉

၁  
၂  
၃  
၄



ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပါးမှတည်ပြီး အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၁၁ ဦး မှ ၁၅ ဦးအထိ)
- ၂။ ကလေး ၁၀ ဦး မှ ၁၄ ဦးအထိ စက်စိုင်းပုံ လက်ချင်းတွက် နေရာယူစေ၍ ကျွန်ုတ်ပိုးက အလယ်တွင် ရုပြီး နေရာယူရမည်။
- ၃။ အလယ်လူမှ အမောင်တစ်ခုခေါ်ပါက အမည်အခေါ်ခံရသူက ပြေား ရှင်းကိုလက်ယာဘက်ရှိ ကလေးက လိုက်ဖော်ရမည်။ ပြီးသူရော ဖော်သူပါ မြေးလိုင်မြေးကောက် လက်ယာရစ်ပြီးရမည်။
- ၄။ အလယ်လှက ဖော်သူနေရာကို ယွှေ့ရမည်။
- ၅။ ပြေားသူနှင့် ဖော်သူ နှင့်တို့က လွှာတော်သော ကျွန်ုတ်နေရာကို နေရာယူရမည်။
- ၆။ ဖော်သူက ပြေားသူတို့ သတ်မှတ်နေရာလပ် မရောက်ပါ ဒိဇ္ဇားနောင်ဖော်ရမည်။ အပ်းခံရပါက စက်စိုင်း၏ အလယ်တွင် နေရာယူရမည်။ ဖော်သူက လွှာတော်သောနေရာတွင် နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကတားရမည်။

မေးစွမ်း

၁	နေရာလပ်ဝင်ကတားနည်းကို တက်ကြော်ဖျော်စွင်စွာ ကတားခဲ့ပါသလား။			
J	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်လီလီနဲ့ မြေးလိုင်မြေးကောက်ပြီးနိုင်ခဲ့သလား။			
၃	မိမိအုပ်စွဲတွင် ကတားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှန်ကန်စွာရှုံးပြနိုင်သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မူးမျှတတ် ကတားခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၁၄) လိုက်ခေါင်းလျှို့ပြေးကစားနည်း



ကလေးတဲ့ လိုက်ခေါင်းလျှို့ပြေး ကစားနည်းကို ဒီနေ့ကစားကြမယ်။  
ဒီကစားနည်းကို အားလုံးပျော်ပျော်ရွှေ့ရွင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် ပူးပေါင်းကစားကြမယ်။  
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြုနိုင်ရမယ်။ ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျို့ပြီး  
ပြေးနိုင်ကြရမယ်။

သူငယ်ချုပ်းနေရာယူပြီးရင် ပလတ်စတစ်ကြိုးကို  
အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိန်ထိန်းပြီး ကွင်းကို  
လျှို့ပြေးနိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျိုးထား

C



လက်ကို  
ဆင်ထတ်ပြီး  
ကွင်းကို  
သေချာ  
ကိုင်ထားနော်



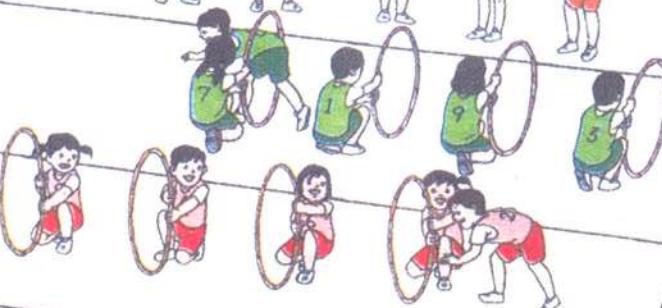
ကွင်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးတာကို  
အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတယ်



J

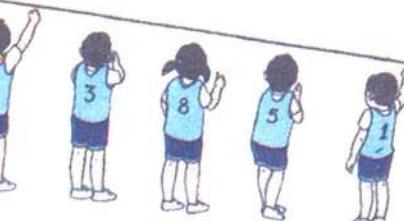


R



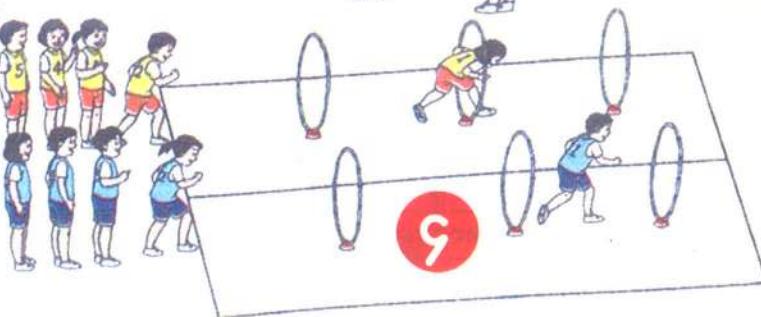
နောက်ဆုံးကွင်းကို  
လျှို့ပြောတဲ့ပြီးရင်  
လက်တစ်ကမ်း  
အကွာမှာ  
နေရာယူရမယ်

ကွင်းဓတ္ထကို  
ကောင်းကောင်း  
လျှို့ပြေးနိုင်အောင်  
လျှော့ကြံကြမယ်



ကွင်းပေးပြီးရင်  
စပြီးလျှို့ပြေးရမယ်

E



## အခန်း(၁၄) လိုက်ခေါင်းလျှို့ပြေးကတားနည်း

ကလေးတွေ ဒီကတားနည်းကို  
သယ်လိုပြောင်းလဲ ကတားရင် အဆင်ပြောမလဲ

သတ်မှတ်နေရာကိုရောက်ရင် ကတော်ချွန်  
ကိုကျွဲ့ပြီး မူလနေရာကို ပြန်ပြေးလာရမယ်

ကွင်းတွေ  
တအား  
နီးလိုးရင်  
လျှို့ပြေးရတာ  
ခေါက်တယ်



နေရာ  
မရွှေ့ဘဲ  
ပြေးရတာ  
ပို့ဆင်  
ပြောမယ်

တော်တယ်



နေရာ

မရွှေ့ဘဲ

ပြေးရတာ

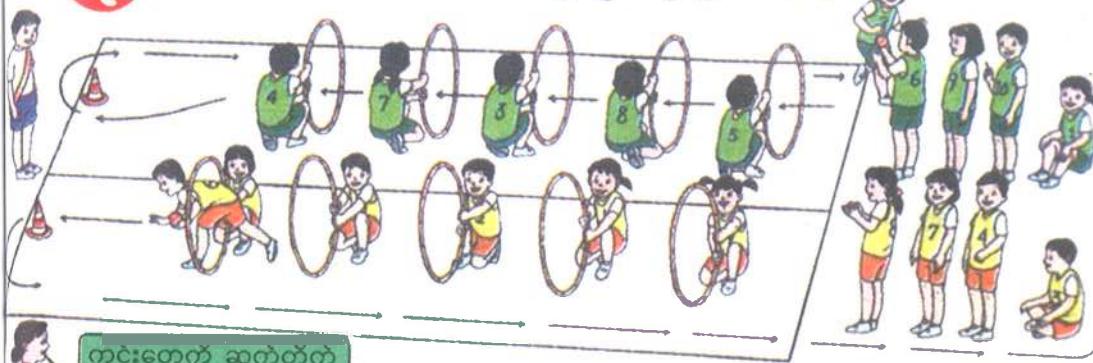
ပို့ဆင်

ပြောမယ်

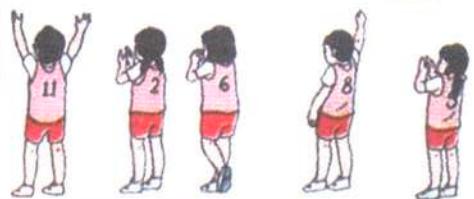
၃



နောက်မှာ ထို့ပြီး  
နေရာယူမယ်



ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်  
အဆင်ပြောပြီ  
လျှို့ပြေးနိုင်ကြတယ်



ရွှေ့က  
ကတော်ချွန်ကို  
ကျွဲ့ပြီး  
ပြန်ပြေးရမယ်

ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတ်ပြီး အုပ်စွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးအထိ)
- ၂။ ပထမဆုံးကလေးလက်တွဲ ဘေးလုံးအသေးကိုင်ကာ သတ်မှတ်နေရာတွင် ရွှေ့နောက်တန်းစီးနေရာယူရမည်။
- ၃။ ပထမဆုံးကလေးက ကွင်းအတွင်းလျှို့ပြေးကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကတော်ချွန်ကို ကောက်တွင်ထိုင်လျက်နေရာယူရမည်။ ဒုတိယလေလက်ထဲ ဘေးလုံးရောက်လျှင် ပထမကလေးလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်းကလေးများက ဆက်လက်ကတားရမည်။
- ၄။ ကတားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကတား၍ ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

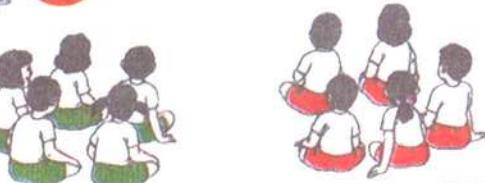
၁	လိုက်ခေါင်းလျှို့ပြေးကတားနည်းကို တက်ကြပေါ်ရွှေ့စွာ ကတားခဲ့ပါသလား။			
၂	ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျှို့ပြီး ပြေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကတားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	ကွင်းတို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးရာတွင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

## အစိန်း(၁၅) ဖဲကြီးဖြတ်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဖဲကြီးဖြတ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှေ့ခြင်း အပိုဒုလိုက်စုပေါင်းကစားကြောမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတော်ကို နားလည့်သဘောပေါက်ပြီး ဖဲကြီးကို သတ်မှတ်အခိုန်အတွင်းမှာ ရအောင်ဖြတ်နိုင်ရမယ်။

ကျွန်ုတ်ကလေးတွေက ဘယ်လို့  
ကစားကြောထုတ်ဆိုတာ ကြည့်ထားမယ်

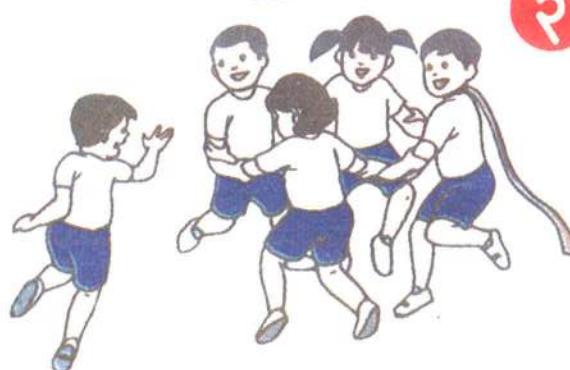


ဘယ်သူ ပထမဆုံး ဖဲကြီးဖြတ်သူ လုပ်မလဲ



ဘယ်ဘက်ကို လာနေပြီ  
ဘယ်ဘက်ကို လည့်ကြမယ်

၅ ယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖဲကြီးဖြတ်သူနဲ့ အဖြတ်မခံရအောင်  
ကာကွယ်သူ အလုပ်ကျ ကစားကြောမယ်



၃



ကစားနည်း  
၁။ ကင်း  
၂။ အပိုဒုလိုက်စုပေါင်း  
၃။ ခရာရေး  
ရအောင်  
၄။ သတ်မှတ်  
၅။ ဤနှင့် မှတ်ငြောင်း

၁	ဖဲကြီး
၂	ဖဲဝါး
၃	ကင်း
၄	အပိုဒုလိုက်စုပေါင်း

ဘယ်သူ ရှုံးကနေမလဲ ဆွေးနွေးကြမယ်

ရွှေ့ဆုံးလူက တဗြားအဖွဲ့၏ နောက်ဆုံး  
လူဆီက ဖြော်းကို ရအောင်ဖြုတ်ရမယ်

၅

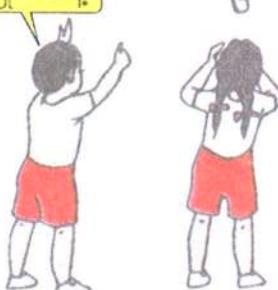


ကစားတဲ့အခါ  
မလဲအောင်  
သတိထားရမယ်



လက်တဲ့ မပြတ်စေနဲ့

၇



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးနီးရေပေါ်မူတည်ပြီး အပ်စွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ငါ ဦးမှ ၆ ဦးအထိ)
- ၂။ အပ်စွဲ့ကိုသတ်မှတ်နေရာများတွင် အတွဲလိုက်နေရာယူရမည်။ နောက်ဆုံးလူ၏ အကျိုက်ကြားတွင် ဖြော်းကို ထည့်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားသွင် အတွဲလိုက် လှပ်ရှားကာ ရွှေ့ဆုံးလူက အမြားအဖွဲ့၏ နောက်ဆုံးလူထံမှ ဖြော်းကို ရအောင် ဖြုတ်ရမည်။
- ၄။ သတ်မတ်နှင့် ၁ မီနိုင်အတွင်း ဖြော်ပြတ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးအားလုံး ရွှေ့ဆုံးလူအဖြစ် တာဝန်ယူရသည့်အထိ ဆက်လက်ကစားရမည်။ မှတ်မျက်။ ကလေးများကို ပါဝင်သော်းရေအလိုက် နေရာပြောင်းကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	ဖြော်ပြတ်ကစားရာများ ပါဝင်ကစားခဲ့တာ ပျော်ရွင်မှုရှိခဲ့သလား။			
၂	ဖြော်းကို ရအောင် ဖြုတ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှုံးပြနိုင်မလား။			
၄	အပ်စွဲ့ကို စုပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၆) ဘေးလုံးသယ်ကတားနည်း



ဒီသင်ခန်းစာများ ဘေးလုံးကိုဘယ်လိုသယ်ဆွဲမလဲဆိတာ ဖြည့်ကြရအောင်။ ကတားနည်းစည်းမည်။တွေကို နားလည်သဘေးပါကြပြီး တက်တက်ဖြေဖြေပျော်ပျော်ဆိုင်ရွင်နဲ့ အပေးအယူမှုများကတားကြမယ်။ ရှုံးလုပ်ကျော့နဲ့ နောက်လုပ်စိုက်ကြားမှာ ဘေးလုံးကိုထားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သယ်နှိုင်ရမယ်။



အုပ်စုအတွင်းဘေးလုံးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကျောဝမ်းပိုက်တို့နဲ့သယ်ရမယ်



ဘေးလုံးကို  
လက်နဲ့  
မထိအောင်  
သတိထား

ခုံတစ်ခါ  
သယ်ပြီးရင်  
။ ယောက်  
သယ်ရမယ်

C

နောက်  
ဘေးလုံး  
ငြင်ဘတ်  
ထိန်းပြီး။

တို့တွေ ဘယ်ဘက်ကနေ  
အကုသူပြန်လည့်ကြမယ်နော်

အုပ်စုလိုက် ဘယ်လို  
လေ့ကျင့်ကြမလဲ

J

ဘေးလုံးကိုလက်နဲ့မကိုင်ဘဲဘယ်လိုသယ်လဲ  
ဆိတာဖြည့်ရအောင်

ဝါတိုက် J ယောက်  
တစ်တွဲလေ့ကျင့်မယ်

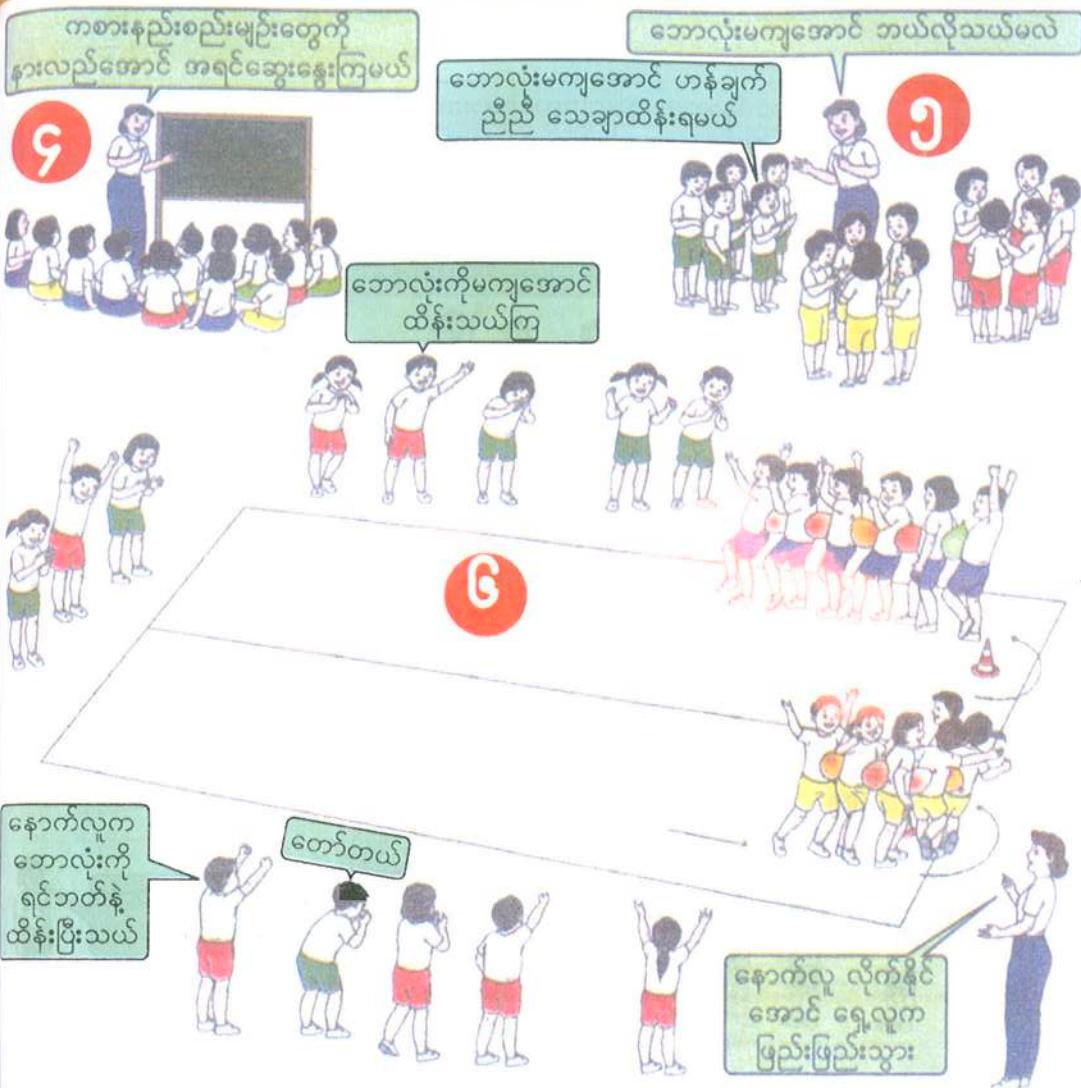
ဝါက နောက်ကနေ  
ဘေးလုံးသယ်မယ်

2

ကတားနည်း  
၁။ ကလေ  
၂။ တန်းစီ  
၃။ ခရား  
ရောက်  
၄။ သတ်မှတ်  
၅။ မူလသ

၁ ဘေး  
၂ ကျော့  
၃ အုပ်စု  
၄ အတွေ့

## အစ်း(၁၆) ဘေးသယ်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဒီးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အပ်စုံရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၈ ဦးအထိ)
- ၂။ တန်းစီပေါ်ပြီး ရွှေလူ၏ကျော်နှင့် နောက်လူ၏ ဝိုးပိုက်ကြားတွင် ဘေးလုံးများကို ထည့်ရမည်။
- ၃။ ခရာသွေးလျှင် အတွဲလိုက် ဘေးလုံးကို ပြုတ်မက္ခအောင် သယ်ဆောင်၍ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် သယ်ယူရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကတော့ခွံနှင့်ကျော်၍ မူလနေရာသို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ မူလသတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကစားပွဲပြီးဆုံးသည်။

မေးခွန်း

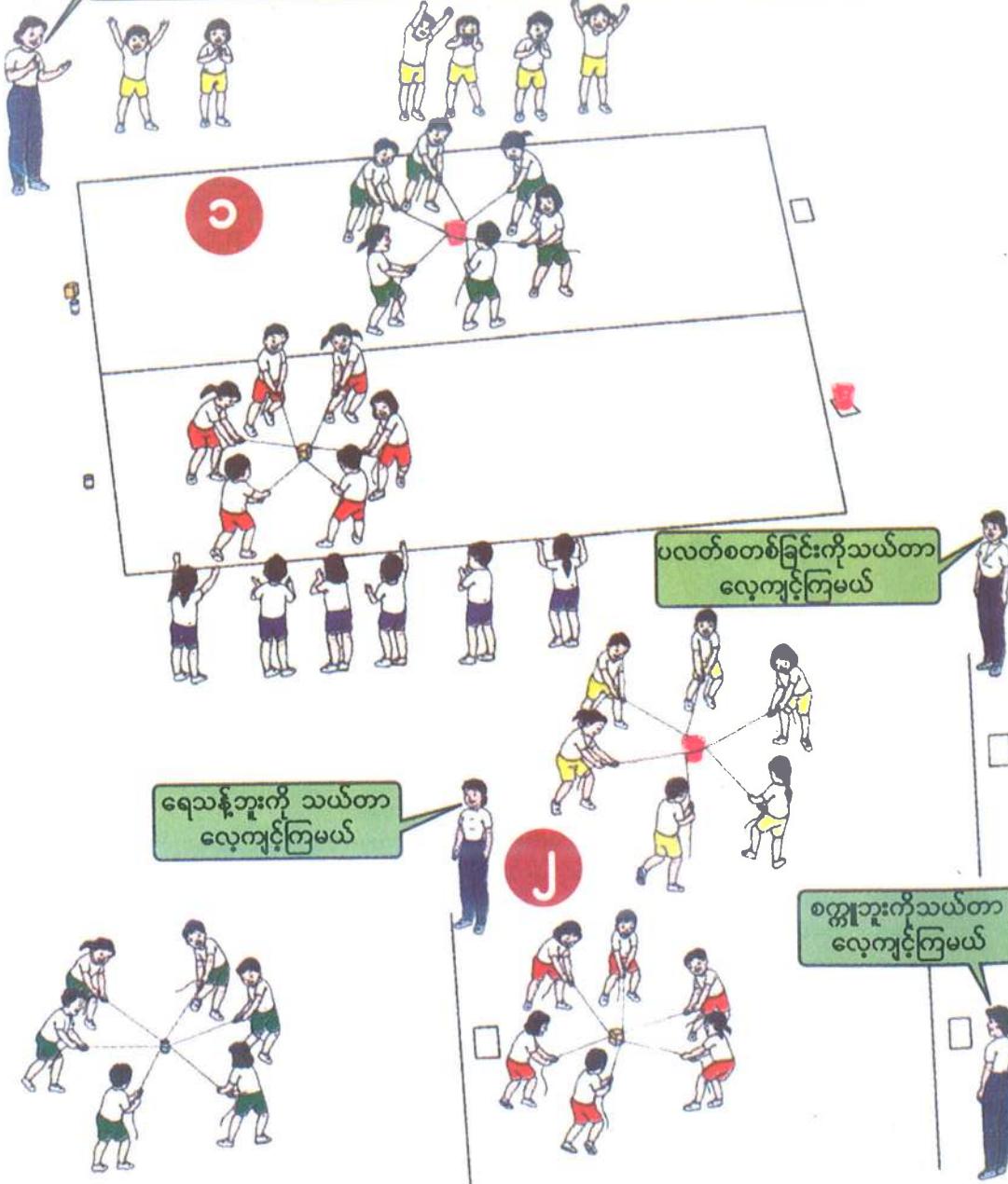
၁	ဘေးလုံးသယ်ကစားနည်းကိုကစားရာမှာ တက်ကြပေါ်စွင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂	ကျော်ဝင်ပိုက်တို့နဲ့ထိန်းပြီး ဘေးလုံးတွေကို သယ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃	အပ်စုံတွင် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄	အတွဲလိုက် အပေးအယူမှုတဲ့စိတ်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်စွက်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အခန်း(၁၇) သနားစရာငါးများကတော်မည်:



အခုသင်မဲ့သင်ခန်းစာက သနားစရာငါးများကတော်မည်ဖြစ်တယ်။ ဒီကတော်မည်ကို ပျော်ပျော်ချင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် အပေးအယူမျှမျှ ပုံပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကတော်မည်စည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အုပ်စုလိုက် ပစ္စည်းတွေကို ဟန်ချက်လိုပေါက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာမှာ သွားထားနိုင်ရမယ်။

ကိုး ၃ချောင်းနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာမှာ ထားရမယ်



သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာ  
ပစ္စည်းသုံးမျိုးစလုံး ထားနိုင်ရမယ်

ဘယ်ပစ္စည်းကို အရင်ဆုံး သယ်ရင်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ အပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြမယ်



ပလတ်စတစ်ခြိင်းကို  
အရင် သယ်ရင်  
ကောင်းမလား



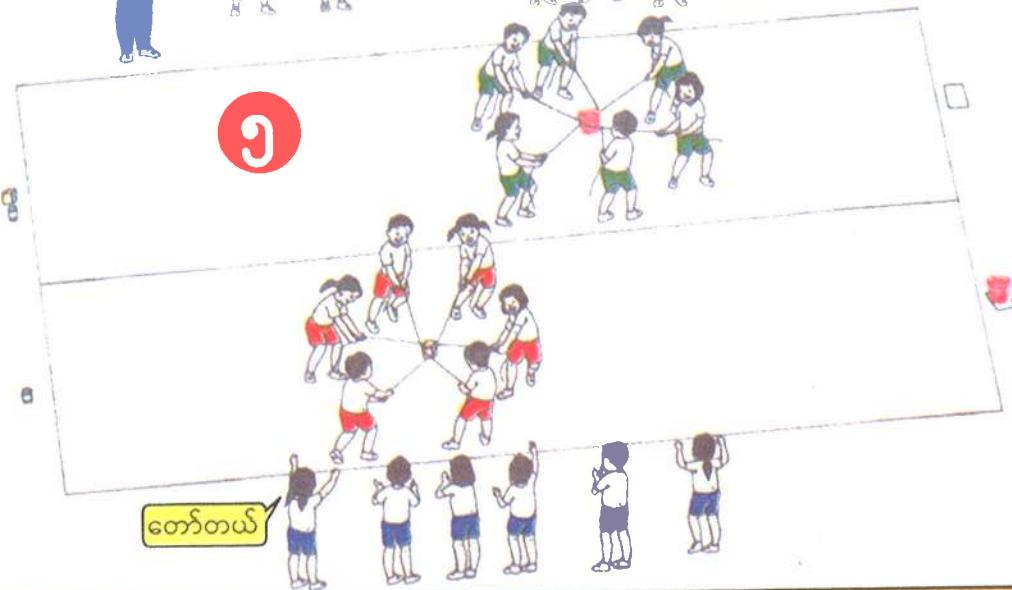
စဉ်ဗူးကို  
အရင်သယ်ရင်  
ကောင်းမယ်  
ထင်တယ်

ဘွဲ့လိုက် ညီးနိုင်းလုပ်ဆောင်ကြရမယ်



ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်  
နိုင်ကြတယ်

၅



တော်တယ်

### ကတော်နည်းများကတားနည်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၆ ဦးစီပါဝင်သော အပ်စုများဖွံ့ဗုံးရမည်။
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ပစ္စည်းသုံးမျိုးစလုံးထားနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၃။ ကလေးများကို ၂ ယောက်လျှင် ဤကြေးတစ်ချောင်းဖြင့် ၃ ချောင်းပေးကာ သတ်မှတ်နေရာ၏ ပစ္စည်းများကို  
လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ ဤကြေး ၃ ချောင်းဖြင့် ထိန်းကာသယ်ပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားရမည်။
- ၄။ အမြန်ဆုံးနှင့် အပုံစံကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### မေးခွန်း

၁	သနားစရေဝါးများကတားနည်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါတက်ကြပေါ်ရွှင်စွာ ကတားခဲ့ပါသလား။			
၂	ပစ္စည်းတွေကို သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သယ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	မိမိအုပ်စုတွင် ကတားနည်းလည်းမျဉ်းတွေကို မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်သလား။			
၄	ပစ္စည်းတွေကို သယ်ရာတွင် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၁၉) မီးရထားတွဲကစားနည်း



မီးရထားတွဲကစားနည်းကို သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့အတူ တက်ကြပေါ်ရွင်စွာ ကစားကြမယ်။ အတွဲလိုက် ဟန်ချက်ညီညီ သွားတတ်ပြီး တန်းများကိုကျော် ကတော့ဆုန်ကို ဘယ်ညာကွေ ကွင်းကိုဖြတ်ပြီး ဘေးလုံးကို ဂီးပေါက်ထဲ ကန်သွင်းရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီးရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကျော်တာဝန်ကို သိမြင်လင်ခံတတ်ပြီး မိတ်ရောက်ယိုပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမယ်။

နောက်

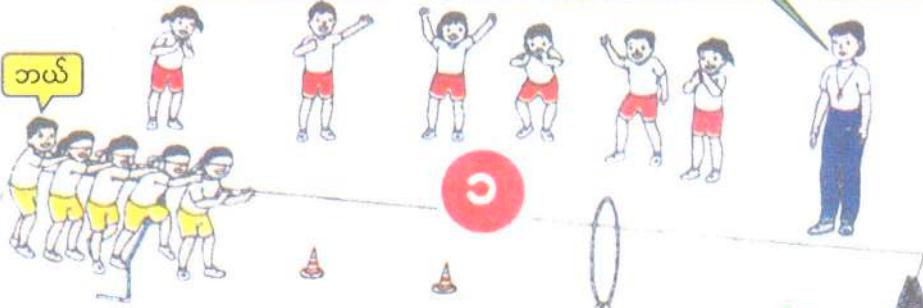
၃



လက်တွဲမပြတ်စေနဲ့

ကစားနည်းမှာ လုပ်ဆောင်ချက်လေးမျိုးပါတယ်

ဘယ်



ခေါင်းမလွှတ်သေးဘူး နည်းနည်းထပ်င့်ထားအဲ့



သူငယ်ချင်း ဘေးလုံးနားရောက်တော့မယ်

တန်းကိုသတိထားပြီးကျော်မယ်



နောက်ကလူ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ရမယ်

ခေါင်းင့်သွားရမယ်

J

သူငယ်ချင်း ကန်လိုက်တော့



## အစိုး(၁) ပါရထားတွဲကစားနည်း

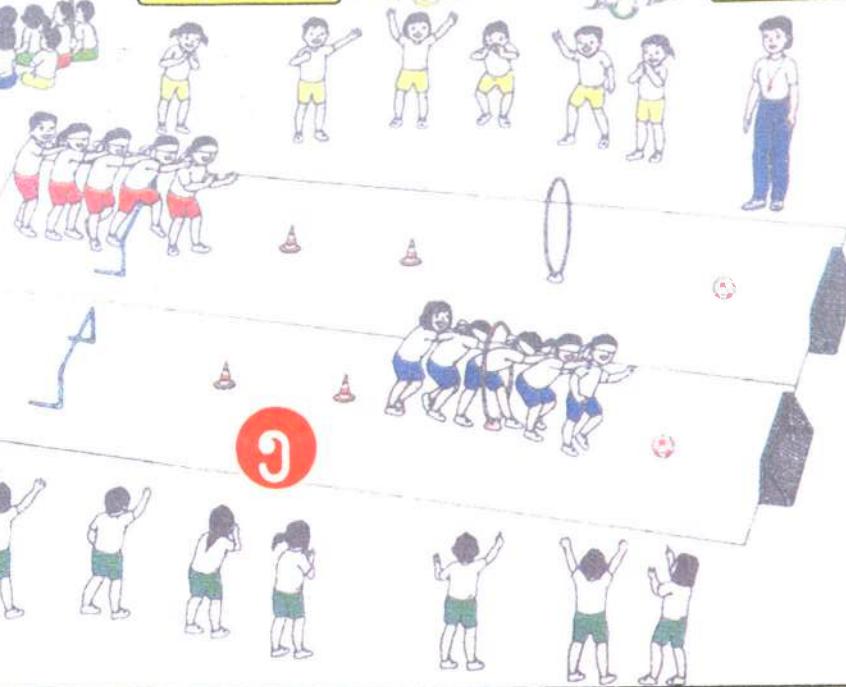
နောက်ဆုံးကလေး၏ ညွှန်ကြားချက်  
အတိုင်း လုပ်ဆောင်ကျမ်း

၄

ကွင်းထဲကို ဘယ်လိုအဆင်  
ပြောပြေ ဖြတ်ကျော်ကြမလ



နောက်ဆုံးလူ  
ပြောတာကို  
သေချာနားထောင်



နောက်ဆုံးလူက  
ရှင်းရှင်း  
လင်းလင်းပြော

### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်ပြီး အုပ်စုံရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၈ ဦးအထိ)
- ၂။ နောက်ဆုံးလူမှုတွေ၏ ကျော်ကလေးများကို မျက်လုံးအဝတ်စည်းပြီး တစ်ဦးပခုံးကို တစ်ဦးကိုင်၍ သတ်မှတ် စည်းနောက်တွင် ရွှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် သတ်မှတ်စည်းမှ စတွက်ပြီး နောက်ဆုံးကလေး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄။ တန်းဂိုဏ်းခြင်း၊ ကတေသ့ချွော့ကို ဘယ်ညာကျော်ခြင်း၊ ကွင်းအတွင်းဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် ဘေးလုံးကို ဂိုးအတွင်းသို့ ကန်သွေးခြင်းတိုကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ ဘေးလုံးကန်ပြီးသောအခါ အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းရောက်အောင် ပြန်သွားရမည်။ သတ်မှတ်စည်းရောက် လျှင် ရွှေ့ဆုံးကလေးက အဝတ်ဖြောက်ပြီး နောက်ဆုံးကလေးကို မျက်လုံးအဝတ်စည်းပေးကာ နောက်ဆုံးတွင် နေရာယူရမည်။
- ၆။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံး အလုပ်ကျ နောက်ဆုံးကလေးနေရာတွင် တာဝန်ယူရမည်။

အေးခွဲ့နှင့်

၁	မီးရထားတွဲကစားနည်းကိုစိတ်ရောကိုယ်ပါတက်ကြပော်ရွှေ့စွာ ကစားခဲ့သလား။			
၂	အတွဲလိုက် ဟန်ချက်ညီသွားတတ်ပြီး အတားအဆီးတွေကို ဖြတ်ကျော်ကာ ဂိုးသွင်းနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	အုပ်စုံတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၄	အုပ်စုံတွင်း ကျော်တာဝန်ကို သိမြင်လက်ခံတတ်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

## အခန်း(၁၉) ဟန်ရှုက်ညီကစားနည်း



အခုသင်ခန်းစာကတော့ ဟန်ရှုက်ညီကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ကလေးတိုးသုံးယောက်တစ်တွဲ အပေးအယူမှုမျှ ပူးပေါင်းပြီး ပျော်ပျော်ရွှေ့ချင်ကစားကြော်ရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး ရှင်းပြန်စိုက်ရမယ်။ ကတော့ဆုန်တွေကိုကျော်သွားပြီး တန်းတွေကို မထိအောင်ကျော်နိုင်ရမယ်။

တန်းတွေကိုကျော်ရင် တစ်ယောက်ချင်း ကျော်ရမယ်  
ကျော်ကလေး နှစ်ယောက်က မ တင်ပေးရမယ်



တော်တယ်

ဘယ်လူပ်ရှားမှုက  
စိတ်ဝင်းစားစရာ  
ပိုကောင်းလ

ကျော်နှစ်ယောက်က သင်ယောက်ချင်း  
ကျော်နိုင်အောင် ကူညီပေးရမယ်

ကတော့ဆုန်ကို ကျော်တယ်

J တန်းတွေကို မ ပြီး  
ကျော်ရတာ



၃

ကတော့ဆုန်တွေကို ကျော်သွားရင်  
၃ ယောက်လုံး လှည့်သွားရမယ်



## အခန်း(၁၉) ဟန်ချက်ညီကတားနည်း

မူလနေရာကို ပြန်လာရမယ်

တန်းတွေကို အဆင်ပြုပြုကျော်စိုင့်  
ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ကြရမလဲ



ကျွန်ုစ်ယောက်က  
ဟန်ချက်ညီ မ တင်  
ပေးရမယ်

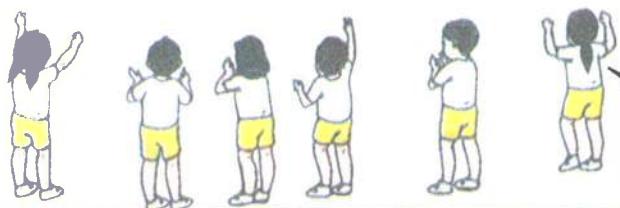
တော်တယ်



အကြီးဆုံးလူကို  
အရင်ပို့ပေးမယ်



တန်းကို  
ကျော်စိုင်အောင်  
အုပ်စုလိုက်  
ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်  
စိုင်ကြတယ်



ကတော့ဆွဲနိုင်ကို  
ကွေ့သွားတာ  
ကောင်းတယ်

### ကတော့နည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦးမှ ၉ ဦးအထိ)
- ၂။ ကလေးများကို သုံးယောက်တင်တွဲ တွဲခေါ်ပြီး အတွဲလိုက သတ်မှတ်နေရာတွင်နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခာသံကြေားလျှင် ပထမဆုံးအတွက် စတွက်ရမည်။ ကတော့ဆွဲနိုင်များကို ကွေ့သွားရမည်။ တန်းများကို  
ကျော်သွားရမည်။ တန်းများကိုကျော်သွားရတွင် သူငယ်ချင်းကျော်စိုင်ရန် ကျွန်ုစ်ညီးက မ တင်ပေးရမည်။
- ၄။ နောက်ဆုံးသတ်မှတ်စည်းရောက်လျှင် မူလနေရာသို့ ပြန်လာရမည်။ မူလနေရာသို့ ပြန်ရောက်မှသာနောက်  
တင်တွဲကတွက်ရမည်။
- ၅။ မူလနေရာသို့ အတွဲအားလုံး ပြန်ရောက်လျှင် ကတော့ခြင်းပြီးဆုံးသည်။

### ပေးစွန်း

၁	သုံးယောက်တွဲ ဟန်ချက်ညီကတားနည်းကို ကတော့ရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J	သုံးယောက်တွဲ ကတော့ဆွဲနိုင်ကို ကွေ့သွားခြင်းနဲ့ တန်းတွေ ကျော်သွားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃	ကတော့နည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်မလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပေးအယူမှုမျှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အခန်း(၂၀) သုံးကွက်တန်းကစားနည်း



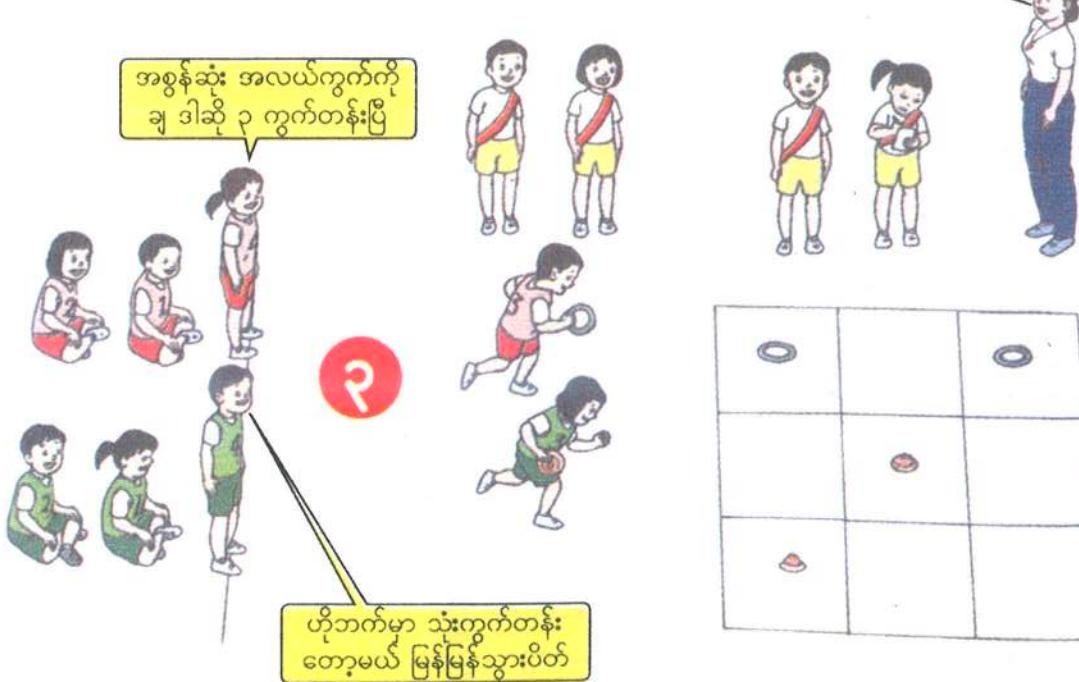
ကလေးတိ ဒီနေ့ သုံးကွက်တန်းကစားနည်းကို ကစားကြမယ်။ ဒီကစားနည်းကို သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး နည်းပရိယာယ်သုံးကစားကြရမယ်။ လျင်လျင်မြန်မြန်ပြေးကာ ဘယ်အကွက်မှာ ထားရမယ်ဆိုတာ မြန်မြန်ဆန်ဘန် ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမယ်။

ဒေဝင်လိုက် အတန်းလိုက် အတိုင်လိုက် ၃ ကွက်  
တန်းအောင် ကစားကြရမယ်

ဘယ်သူ ဘယ်နေရာမှာနေမလဲဆိုတာ  
ဆုံးဖြတ်ပြီး နံပါတ်သတ်မှတ်ကြမယ်



သူငယ်ချင်းနဲ့ လက်ဝါးချင်း ရှိက်ပြီးမှ ပြေးရမယ်နော်



ကစားနည်း  
၁။ ကလေး  
၂။ သတ်မှတ်ပေးထား  
၃။ ခရာသွေးပွဲ  
၄။ ဒုတိယစဉ်မှု  
၅။ စတုရွေးကော်မှု  
၆။ သုံးကွက်

သုံးကွက်  
လျင်လျင်  
ကစားနည်း  
သူငယ်ချင်း

သုံးကွက်မတန်းသေးရင် စတုတွေကလေးက  
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ



သုံးကွက်တန်း ကစားနည်းကို အုပ်စုလိုက်  
စာရွက်ပေါ်မှာ ကစားကြည့်ရအောင်



အဖွဲ့အား တတေသနနှင့်ကို  
အသေသာကြတ်ကို ရွှေ့လိုက်



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတ်ညြိုး အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ဂုဏ်မှု ငါးမီးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင် အတန်းလိုက် မတ်တတ်ရပ်နေရယူပြီး ရွှေ့ဆုံး ဂုဏ်လက်ထဲတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုစီ  
ပေးထားရမည်။
- ၃။ ခရာသကြားလျှင် ပထမဆုံးကလေးက သတ်မှတ်ကစားကွင်းသိပ္ပါဒြေးသွားကာ ပိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အကွက်  
တွင်ပစ္စည်းထားပြီး ပိမိနေရာသိပ္ပါဒြေးပြောလာကာ ခုတိယကလေးနှင့် လက်ချင်နိုက်ပြီး နောက်တစ်ထိုင်ရမည်။
- ၄။ ဒုတိယကလေးက လက်ချင်ရှိကြပြီး သတ်မှတ်ကစားကွင်းသိပ္ပါဒြေးသွားကာ အသင်းအောင်နှင့်ရေးအတွက်  
စဉ်းစားပြီး ပစ္စည်းကို ထားရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျုန်ကလေးများက ဆင်ကစားရမည်။
- ၅။ စတုတွေကလေးက ပထမကလေး ဂုဏ်လက်ထဲတွင် ပစ္စည်းသိပ္ပါဒြေးသွားကာ သုံးကွက်  
ကန်အောင် ပိမိအဖွဲ့၏ ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုကို နေရာရွှေ့ထားနိုင်သည်။
- ၆။ သုံးကွက်တန်းသည်အထိ ကစားရမည်။

### မေးခွန်း

သုံးကွက်တန်းကစားနည်းမှာ ပါဝင်ကစားခြင်းပြင့် ပျော်ရွင်ခဲ့ကြသလား။

လျင်လျင်မြန်မြန်ပြေးပြီး သုံးကွက်တန်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့သလား။

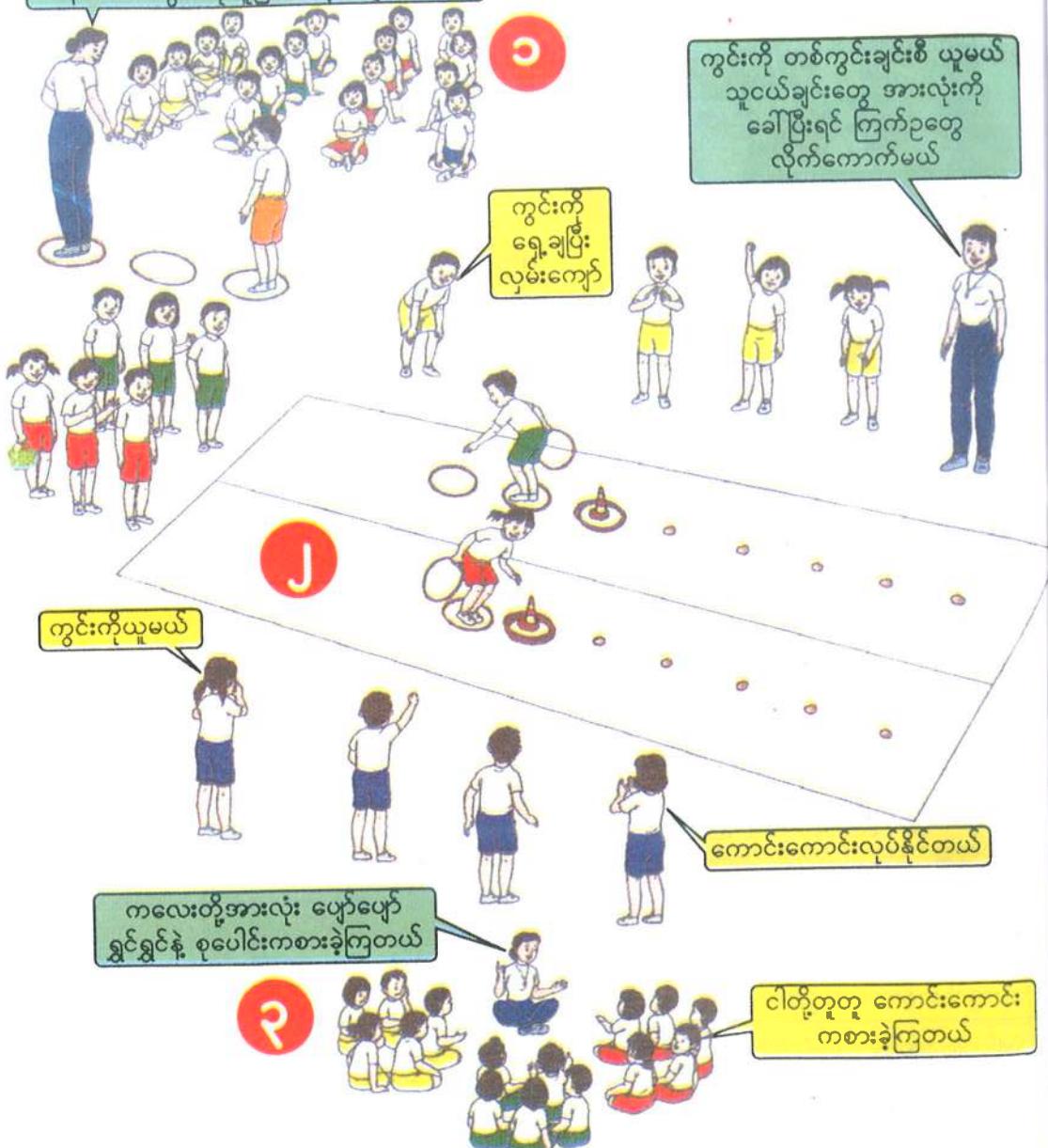
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အကောင်းဆုံးကစားနိုင်အောင် အကြံပေါ်ခဲ့ကြသလား။

## အခန်း(၂၁) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း

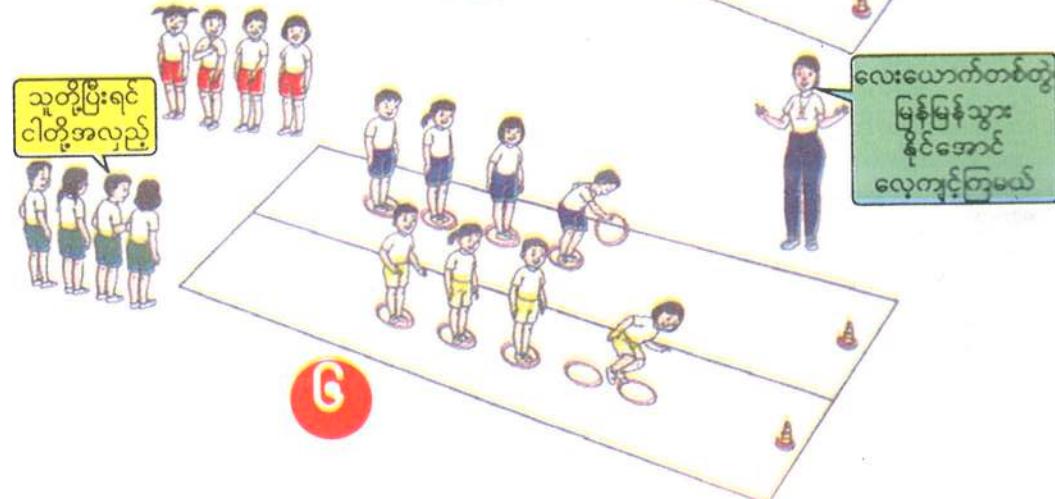
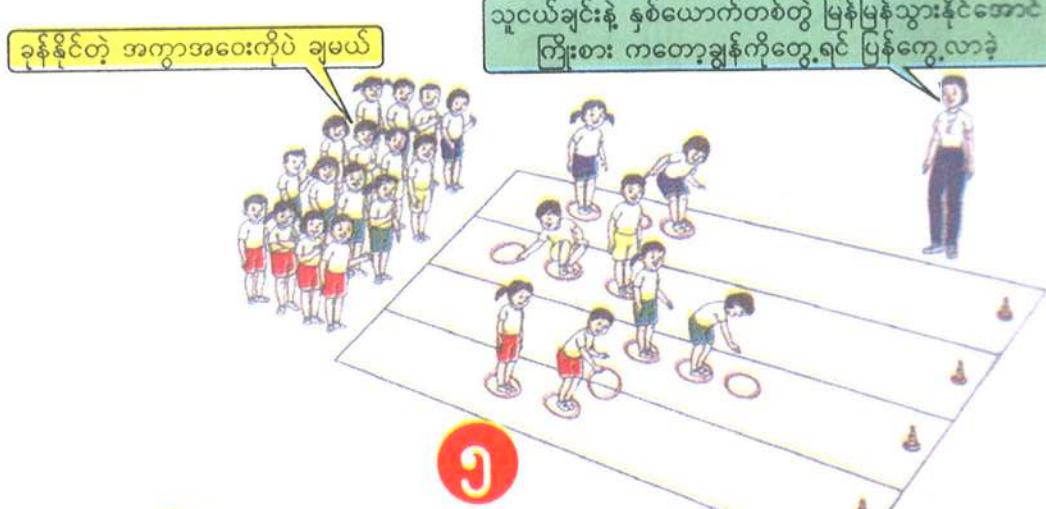
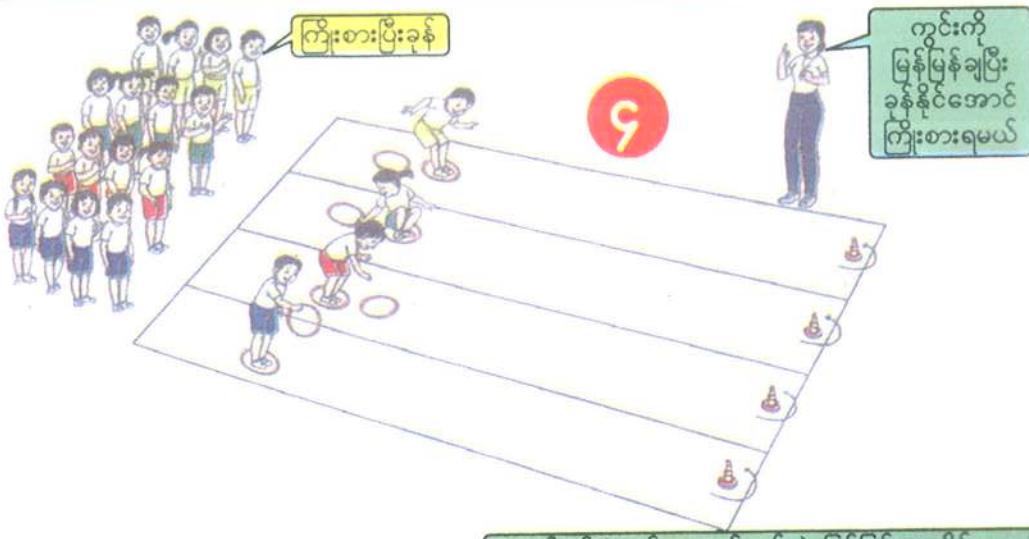


မင်္ဂလာပါ။ ကလေးတို့နေကောင်းကြသလား။ ဒီနေ့ ကြက်ဥကောက်ကစားနည်းကို ဆရာမသင်ပေးမယ်။ ကလေးအားလုံး ပျော်ပျော်ချွင်းခွင့် စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကွင်းကို ရွှေမှာချုပ်းခြင်းကြောင်းခွင့်ပေးမယ်။

သားက ရွှေ့ကွင်းထဲကို လှမ်းကျော်မယ် ပြီးရင် နောက်က ကွင်းကိုယူပြီး ဆရာမကိုပေးမယ်



အစ်း(၂၁) ကြက်ပေါ်ကောက်ကတားနည်း



## အစိုး(၂၁) ကြက်ချကောက်ကတားနည်း

ကလေးတွေ အားလုံးခါးပြီးရင်  
ကြက်ချတွေ တန်းချထားတဲ့ နေရာကို  
သွားကာ ကောက်ယူရမယ်



ကြိုးကြိုးစားစား  
ကတားကြမယ်

ကတားနည်းကို မြန်မြန်ပြီးအောင် ဘယ်လို ပူးပေါ်  
ဆောင်ရွက်ကြမယ်သိတာ ဆွေးနွေးကြမယ်

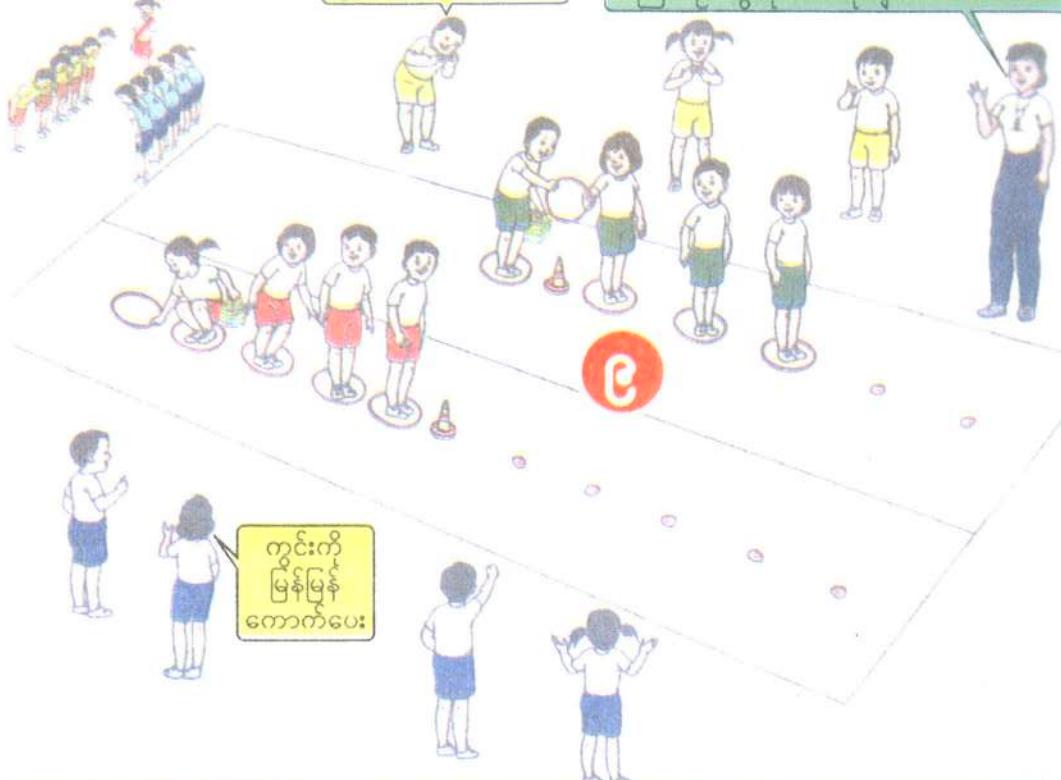
ခုနှစ်ပိုင်တဲ့  
အကုံးစားမှာချမယ်

ကွင်တို့  
ဝေးဝေးချမယ်



ရွှေကသွေးယျင်းကို  
ကွင်းလက်ဆင့်ကမ်းပေး

ကြက်ချတွေကို တစ်လုံးချင်းကောက်မယ်



ကွင်းကို  
မြန်မြန်  
ကောက်ပေး

### ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

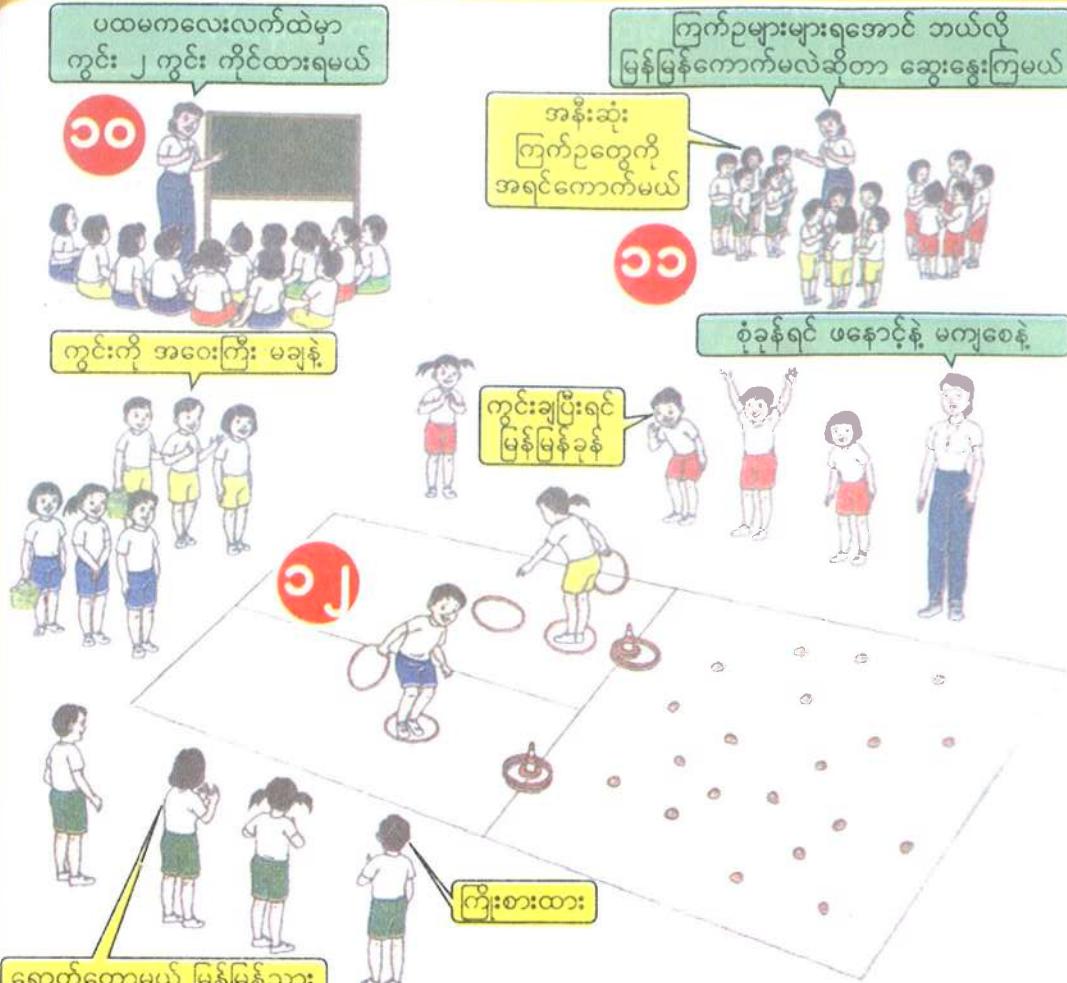
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုံ့မှုည်း (ဥပမား ၄ ဦးမှ ၅ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင်ရွှေနောက်တန်းစိုက် ပထမကလေးလက်ထဲစွင် ကွင်း ၂ ကွင်းကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ပထမကလေးက လက်ထဲကွင်းကို ရွှေတွင်ချကာ ကွင်းအတော် ခုနှစ်ကျော်ပြီးသွားရမည်။ ကတေသ့ချွေးစွဲတွင် စွဲပေးသော ကွင်းများမှ ၁ ကွင်းကို ယူကာ မူလနေရာသိပြန်လာပြီး ဒတိယကလေးကို ကွင်းပေးရမည်။ ပထမကလေးနှင့် ဒတိယကလေးက ကွင်းများကို အသုံးပြုကာ နောက်ထပ်ကွင်းကိုယူပြီး တတိယကလေးကို ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံးကိုသည်အထိ ကတားရမည်။ ကလေးများ အားလုံးကို သွားသွေ့ကြက်ချမှုး တန်းချထားသော နေရာသိသွားကာ ကြက်ချမှုးကို ကောက်ယူရမည်။
- ၄။ ကြက်ချမှုးလုံးကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာသိပြီး ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### ရောက်ဝေ

- ၁။ ကလေး
- ၂။ သတ်မှု
- ၃။ ပထမကလေး
- ၄။ ပထမကလေးပေးရမည်
- ၅။ သွားသွေ့
- ၆။ ကြက်ချမှုး

- |   |               |
|---|---------------|
| ၁ | ကွင်း<br>ကတား |
| ၂ | ကွင်း<br>ကတား |
| ၃ | ကွင်း<br>ကတား |
| ၄ | အုပ်စုံ့      |

## အစိုး(၂၁) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုဖွံ့ဗြို့ရမည်။ (ဥပမာ- ငါ ဦးမှ ၂ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင်ရွှေနောက်တန်းစိကာ ပထမကလေးလက်တွင် ကွင်း J ကွင်းကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ပထမကလေးက လက်တက်ကွင်းကို ရွှေတွင်ချကာ ကွင်းအတွင်း ခုနှင့်ကျော်ပြီးသွားရမည်။ ကတော့အူနှင့်လွင် စွဲထားသော ကွင်းများမှ ၁ ကွင်းကိုယျကာ မူလနေရာသိပြန်လာပြီး ဒုတိယကလေးကို ကွင်းပေးရမည်။
- ပထမကလေးနင့် ဒုတိယကလေးက ကွင်းများကို အသုံးပြုကာ နောက်ထပ်ကွင်းကိုယျပြီး တတိယကလေးကိုပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံးကိုနှစ်သည်အထိ ကစားရမည်။ ကလေးများ အားလုံးကို သွားသွေ့ကြက်ဥများ ဖြန့်ချုပ်သော နေရာသိသွားကာ ကြက်ဥများကို ကောက်ယူရမည်။
- ၅။ ကြက်ဥအများဆုံးကောက်ယူနိုင်သောအဖွံ့က အနိုင်ရမည်။

### မေးခွန်း

၁	ကွင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အတွဲလိုက် အဆင်ပြေပြေသွားတတ်ခဲ့ကြသလား။	၇၅	၈၀	၈၅
၂	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြုနိုင်မလား။	၇၅	၈၀	၈၅
၄	အုပ်စုလိုက်သွားရာမှာ အပေးအယူမှုမှုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	၇၅	၈၀	၈၅

## အခန်း(၂၂) မြွှေလိမ့်မြွှေကောက်ကစားနည်း

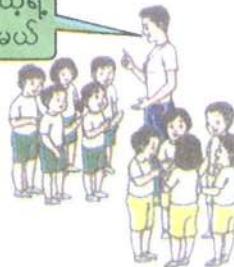


ဒီနဲ့ ကလေးတိုကို မြွှေလိမ့်မြွှေကောက်ကစားနည်းသင်ပေးမယ်။ မြွှေလိမ့်မြွှေကောက်ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှေ့ချင်နဲ့ ပူးပေါင်းကစားကြော်မယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းပြီးလုပ်ဆောင်တတ်ရမယ်။

မြွှေလိမ့်မြွှေကောက်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ဘယ်ကတွေကိုပြီး ညာကပတ်ပြီးရမယ်

နောက်ဆုံးလူကို ပတ်ပြီး  
ကိုယ့်နေရာမှာ ပြန်ရပ်ရမယ်

C



သားရေကွင်း ပြတ်မကျစေနဲ့

လူတွေကို မတိုက်ပို့စေနဲ့

အဖြောင့်  
အတိုင်း  
ပြေး



J

ကိုယ့်နေရာပြန်နောက်ရင်  
ကိုယ့်ရှုံးကလေးလို့ သားရေကွင်းပေး

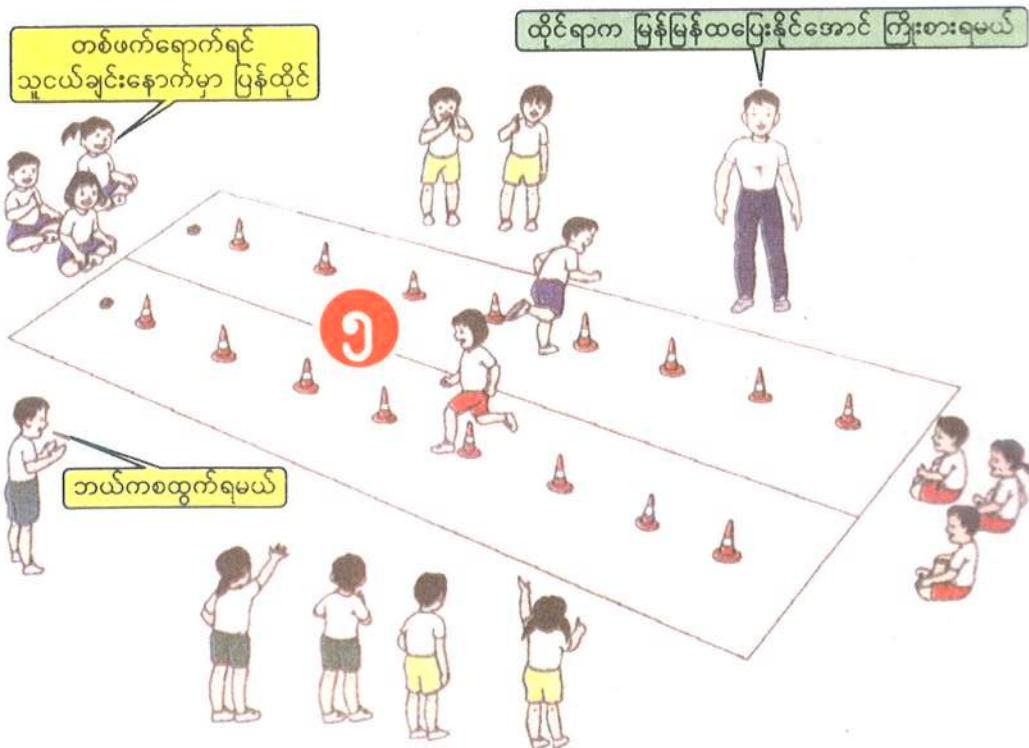
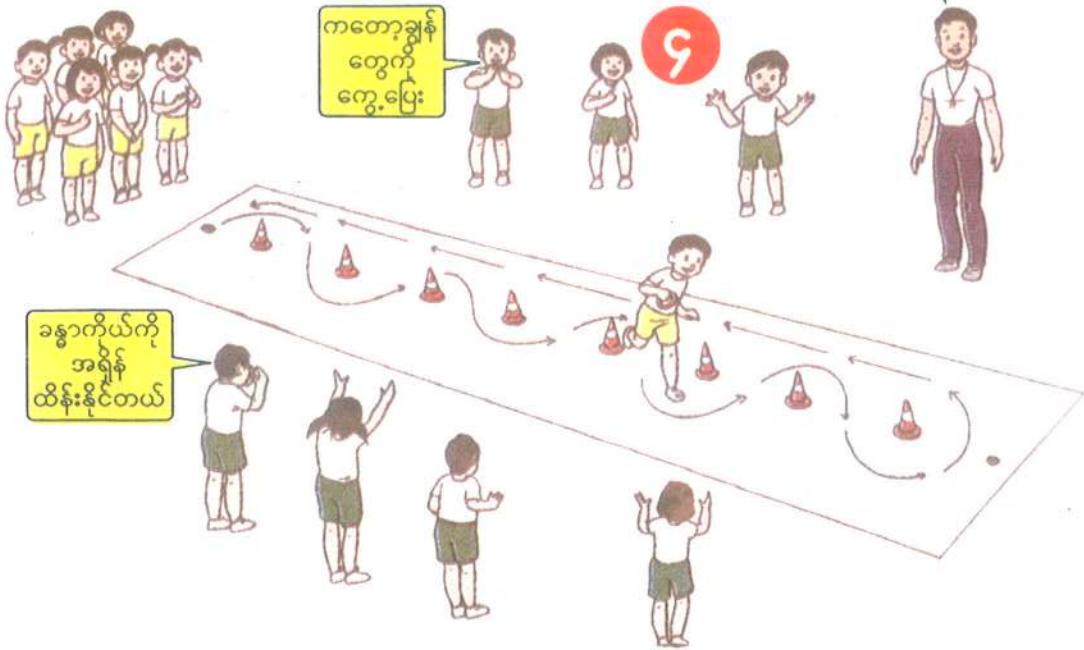
ဒီကစားနည်းက ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်

ကလေးတို့အားလုံး ပျော်ပျော်ရွှေ့ချင်နဲ့  
စုပေါင်းကစားခဲ့ကြတယ်

R



ရွှေဆုံးကို ပတ်ဖြီးရင် အဖြောင့်အတိုင်းပြန်ပြီး



ကိုယ့်ရဲ့ရွှေလူကို သားရေကွင်းပေးပြီး  
ကိုယ့်နေရာမှာ ပြန်ရပ်ရမယ်

၆



အန္တရာယ်ကင်းကင်းကစားကြုံမယ်

ဘယ်သုက ဘယ်နေရာမှာ နေကြုံမလဲ

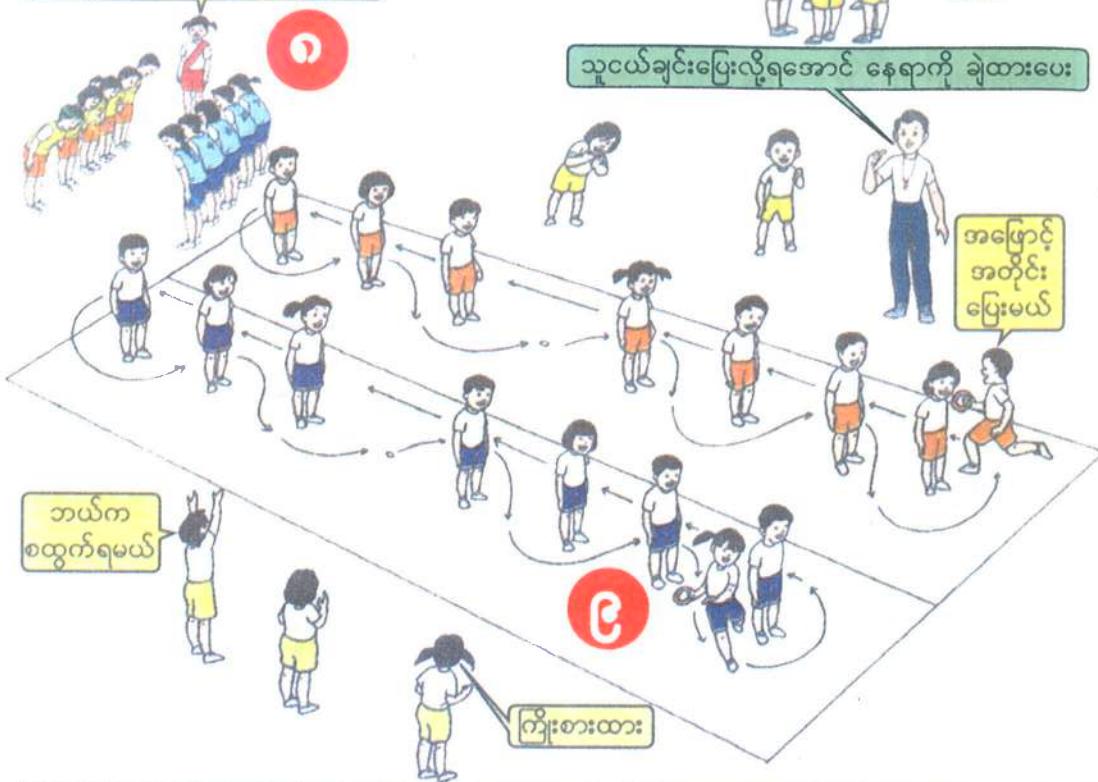
ငါက အပြီးမသန်တော့  
အလယ်မှာ နေမယ်

၇



ငါက အပြီးသန်တော့  
နောက်ဆုံးမှာနေမယ်

၈



ပြီးစ  
သူငယ်  
မျက်နှာ  
မရှိက်မြို့  
သတိထ

### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်ပြီး အပ်စုစုရမည်။ (ဥပမာ - စ ဦးမှ ၁၀ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရွှေနောက် မတ်တတ်ရပ်လျက်နေရာယူရမည်။ နောက်ဆုံးလူ၏လက်ထဲတွင် သားရေကွင်းကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက သူ၏ရွှေ့ရှုံးများကို ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ကျွေ့ပတ်၍ ရွှေ့ဆုံးသို့  
ပြီးရမည်။ ရွှေ့ဆုံးလုကိုကျွေ့ပြီးလျှင် အပြောင်းအတိုင်း နောက်သို့ပြန်ပြီးလာရမည်။
- ၄။ ပိမိရွှေ့ရှုံးလုကို သားရေကွင်းပေးပြီး ပိမိနေရာတွင်ပြန်ရပ်ရမည်။
- ၅။ သားရေကွင်း လက်ထဲရောက်သောသုသည် ရွှေ့လှုအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၆။ ရွှေ့ဆုံးလု မူလနေရာသို့ ဦးစွာပြန်ရောက်သောအသင်းက အနိုင်ရမည်။

ကစားနည်း

၁။ ကလေ

၂။ သတ်မှ

၃။ ခရာသံ

၄။ ရွှေ့ဆုံး

၅။ အပြောင်း

၆။ လာရမည်

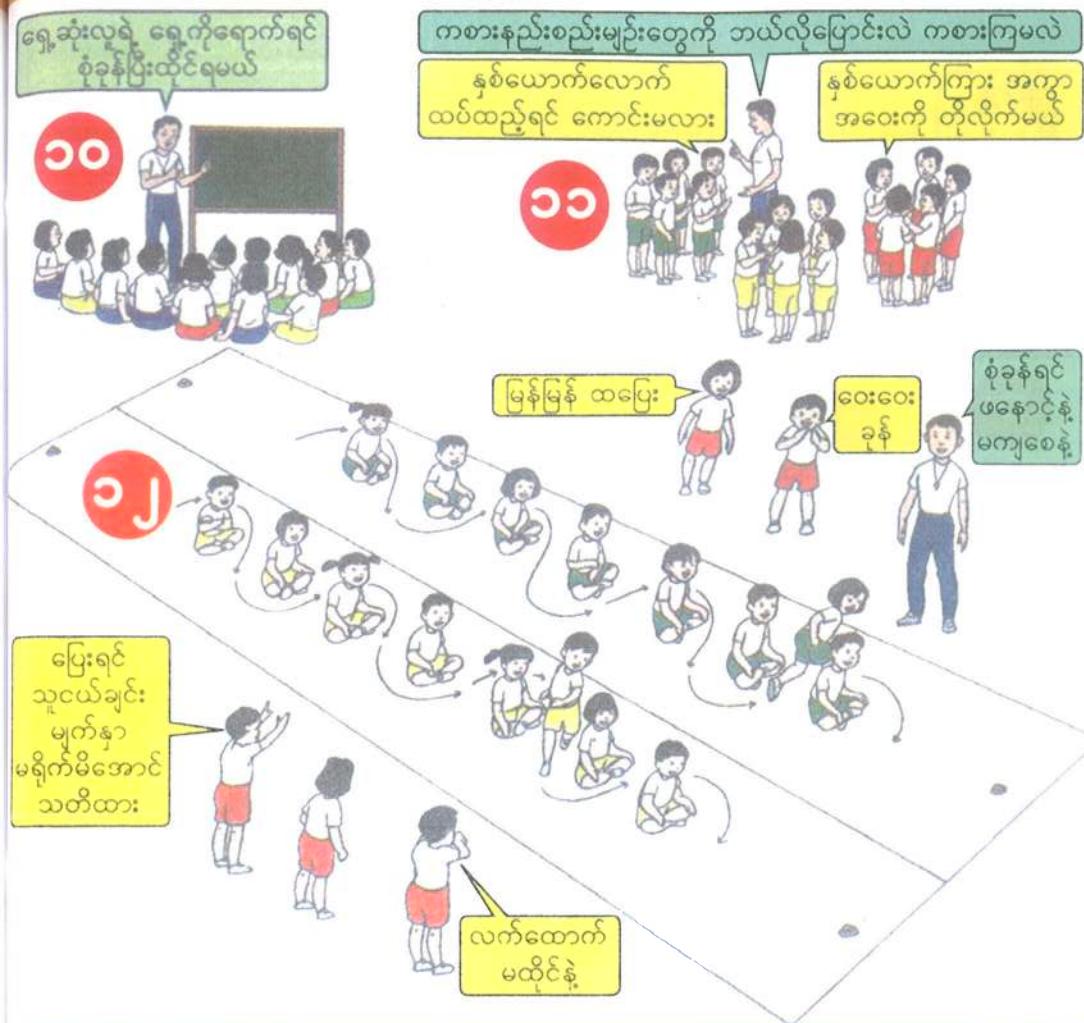
၁။ မြို့ပြု

၂။ ခန္ဓာဝါ

၃။ ကစား

၄။ အသင်း

## အစိုး(၂၂) မြေလိမ်မြေကောက်ကတားနည်း



### ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုဖွံ့ဗောက်ရမည်။ (ဥပမာ - စ ဦးမှ ၁၀ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရွှေနောက် ထိုင်လျက်နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသုကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက သုတေသနရှိခိုင်းလုပ်မှုများကို ဘယ် ညာတစ်လျည့်စီ ကျေပတ်၍ ရွှေသံလုပ် ရွှေသံရောက်အောင်ပြေးရမည်။
- ၄။ ရွှေသံလုပ်၏ ရွှေသံရောက်လျှင် စုခုနှုန်းထိုင်ရမည်။
- ၅။ ကိုယ့်အုပ်စုမှုလူထိုင်ပြီးမှသာ နောက်လူက ထၢ်ၢ် ရွှေ့လူကဲသို့ ပြေးရမည်။
- ၆။ ကလေးအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	မြေလိမ်မြေကောက်ကတားနည်းကို တက်ကြဖော်ရွှေ့စွာ ကတားခဲ့ကြသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ကိုထိန်းပြီး မြန်မြန်ကွေ့ပြေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကတားနည်းကို ဘယ်လိုဘေးကင်းစွာ ကတားရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	အသင်းအောင်နိုင်သေးအကျက် ပုံးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

## အၢုး(၂၃) လက်ဆင့်ကမ်းပြုးခြင်းကတားနည်း



ချို့စိတ်သင် အနေးဘာမှာပါတဲ့ ရပ်လျက်တာထွက်နည်းကို မှတ်မိကြသလား။ ဒီဇူး ချို့စိတ်သင် အနေးဘာ ဆက်စပ်တဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းကတားနည်းကို သင်ကြားမယ်။ ကတားနာမှာ ပျော်ဆျော်ဆွင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံာဏ်ကောင်းတွေပေးကာ ပုံပေါ်းကတားကြော်မယ်။ ကတားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ သူငယ်ချင်းကို သားရောက်း(လက်ဆင့်ကမ်းပစ္စည်း) မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးနိုင်ရမယ်။

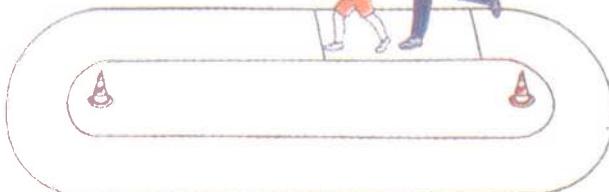
သူငယ်ချင်းစပြုးတာ နောက်လုက  
တာထွက်စည်းမှာ နေရာယူရမယ်

လက်ကို အဆင်သင့် နောက်ထုတ်ထား

C



J



သားရောက်း ပြုတ်မကျဖော်။

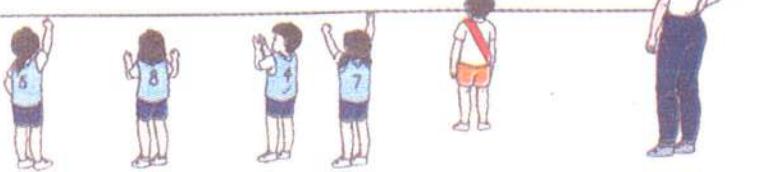


သားရောက်း  
ပြုတ်ကျရင်  
ပြုးသာကပဲ  
ကောက်ရ  
မယ်နော်

R



သားရောက်းကို  
သတ်မှတ်စည်း  
အတွင်းမှာပဲ  
ထွဲယူနော်



တံတောင်ကို  
ထောင့်မှန်ပစ်ကျွေးပြီး  
လက်သီးဆပ်  
ထားနော်

၄



သန်တဲ့ခြေကို  
ရွှေမှာထား

ပိမိပြေးလမ်းအတိုင်း ပြေးမယ

၅

ပြေးလမ်းမမှားစေနဲ့



ဘဏ္ဍာက်စည်း

ပထမစည်း ဒုတိယစည်း

၆



ပထမစည်း

ဒုတိယစည်း

ဖမ်းမိအောင်  
စည်းတွေကို  
ဘယ်လို့  
ပြောင်းလဲ  
ကတော်းချင်  
သလဲ

ပထမစည်း  
ရွှေတိုးဆယ်

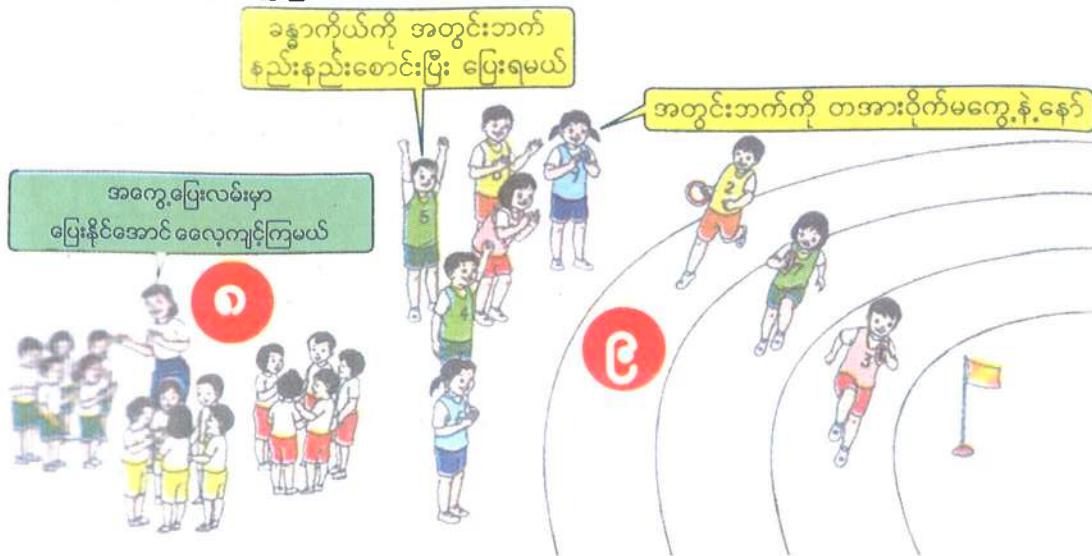
၇



### ကတော်းနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ငါးစီးပါသော အဖွဲ့များဖွံ့ဖြိုး ၂ ယောက်စီးပါသော အဖွဲ့ငယ် က နှင့် ၁ ကို ထပ်ခွဲရမည်။
- ၂။ အဖွဲ့ငယ် က မှ မြေးမည့်သူများသည် တာတွေက်စည်းတွင် နေရာယူပြီး ပြေးမည့်သူများသည် ဒုတိယစည်းတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ဖမ်းမည့်သူများသည် စတင်ပြေးပြီး ပထမစည်းရောက်လျှင် ပြေးမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းရောက်အောင် ပြေးရမည်။
- ၄။ ဖမ်းသူများသည် ပြေးသူများကို သတ်မှတ်စည်းမရောက်မီ မိအောင်ဖမ်းရမည်။ ပြီးလျှင် ပြေးသူနှင့် ဖမ်းသူများသည် ပြောင်းလဲ ကတော်းရမည်။
- ၅။ အဖွဲ့ငယ် က ကတော်းပြောင်းလဲ အဖွဲ့ငယ် ၁ က အဖွဲ့ငယ် က ကတော်းသည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- မှတ်ချက်။ အဖွဲ့ငယ် က ကတော်းနေချိန်တွင် အဖွဲ့ငယ် ၁ မှ နိုင်လူတိုးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး အဖွဲ့ငယ် ၁ က ကတော်းနေချိန်တွင် အဖွဲ့ငယ် က မှ နိုင်လူတိုးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည်။

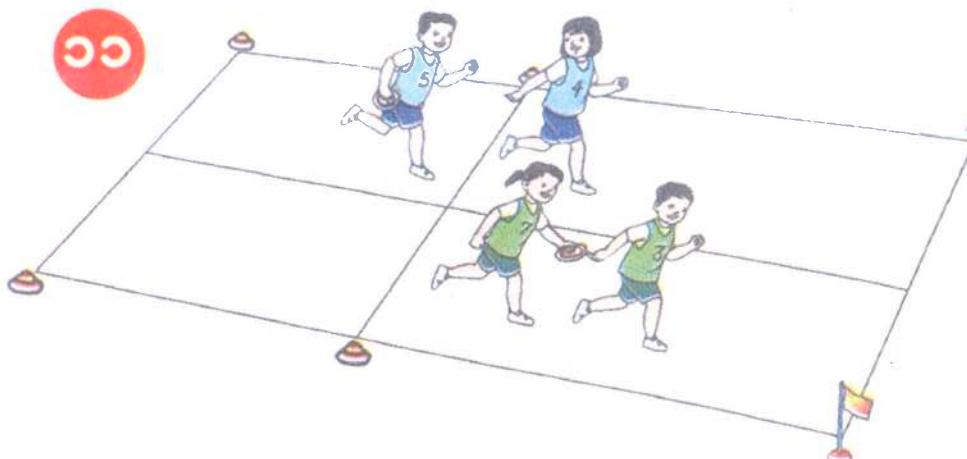
### အကွဲပြေးလမ်းတွင် ပြေးခြင်း



လေးယောက်တစ်ဖွဲ့၊ လမ်းလျှောက်လျက် လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း



နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့၊ ပြေးလျက် လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း



## အခန်း(၂၁) လက်ဆင့်ကမ်းပြေးခြင်းကတားနည်း

ကိုယ့်ပြေးလမ်းအတိုင်း ပြေးရမယ်



အကောင်းဆုံး  
ပူးပေါင်းကတား  
ကြမယ်

သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့ ဘယ်လို့ အသေး  
အယူလုပ်ပြီး အကောင်းဆုံးပြေးလဲ

၁၃

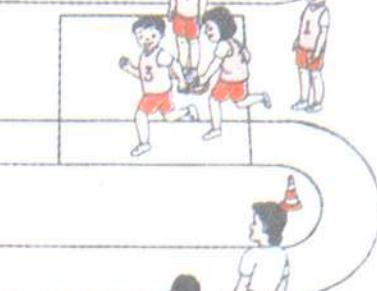
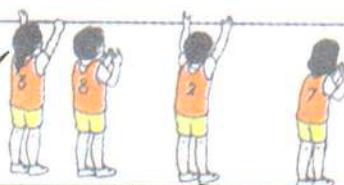
သူငယ်ချင်းနောက်ကျခဲ့  
နောက်စဉ်းထိဆင်းယူခဲ့



၁၄



ပန်းဝင်တဲ့ အထိ  
သားရေဂွင်း  
ပါရမယ်



### ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ငါ ယောက်တစ်အုပ်စုဖွံ့ဖြိုးရမည်။

၂။ ပထမပြေးမည့်သူက သားရေဂွင်းကိုင်ကာ အသင့်အနေအထားဖြင့်တာထွက်စည်းတွင် နေရာယူရမည်။ ကျွန်ုကျော်များက ဘေးတွင်နံပါတ်စိုးအလိုက်နေရာယူမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမပြေးသူသည် မိမိပြေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဒုတိယလူရှိရာသို့ပြေးပြီး သားရေဂွင်းတို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်။

၄။ ဒုတိယလူသည် သားရေဂွင်းကို သတ်မှတ်စည်းအတွင်း လက်ခံပြီး ပြေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြေးကာ ဆက်လက် လက်ဆင့်ကမ်းရမည်။

၅။ ကလေးအားလုံး တာထွက်စည်းကို ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	လက်ဆင့်ကမ်းပြေးရာတွင် ယုံကြည်မှုရှိခဲ့သလား။	
၂	ရပ်လျက်တာထွက်ခြင်းနဲ့ သားရေဂွင်းပေးခြင်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	..
၃	ကတားရာမှာ သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းအချက်တွေကို ပြောပြနိုင်မလား။	..
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးတုံ့ပြန်ချက်တွေ ပေးခဲ့သလား။	..

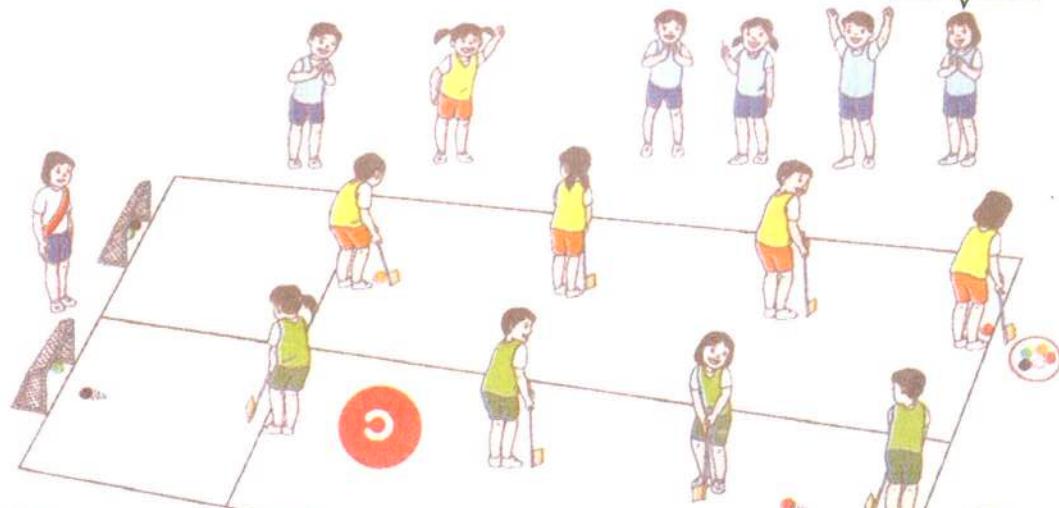
အန်း(၂၄) ပိုက်တံ့ဖြင့်ဘေးလုံးသယ်ကစားနည်း

## အန်း(၂၄) ပိုက်တံ့ဖြင့်ဘေးလုံးသယ်ကစားနည်း



ကလေးတို့ အခုသင်ခန်းဟက ပိုက်တံ့ဖြင့်ဘေးလုံးသယ် ကစားနည်းဖြစ်တယ်။  
ဒီကစားနည်းကို ကလေးတို့က ပျော်ပျော်ရွှေငြွင်နဲ့ အပေးအယူမျှမျှကစားကြော်ရမယ်။  
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။  
ကစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘေးလုံးကိုပေးရာမှာ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ပေးနိုင်ရမယ်။  
ဘေးလုံးကိုလဲ ထိန်းနိုင်ရမယ်။ အမိက အရေးကြီးတဲ့အချက်က တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက် မထိခိုက်မိဖြို့ဖြစ်တယ်။

တော်တယ်



အချိတ်  
အဆက်  
ပိုမိုနဲ့  
ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်  
ကြော်ရမယ်

ဝင်တယ်ကွဲ

ကိုယ်ပေးရမဲ့  
သူငယ်ချင်းကို  
ကြည့်ရမယ်

သူငယ်ချင်း ဘေးလုံးကို ထိန်းနိုင်ဖို့ ဘယ်လို့  
ပေးခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်

ပေးတဲ့သက ဖမ်းတဲ့သဟာ  
ကိုယ့်ဘက်ကို အာရုံစိုက်  
မဖိုက်ကြည့်ရမယ်

ဖမ်းတဲ့သက ပေးတဲ့သူ  
ဘက်ကို အာရုံစိုက်  
ကြည့်ရမယ်

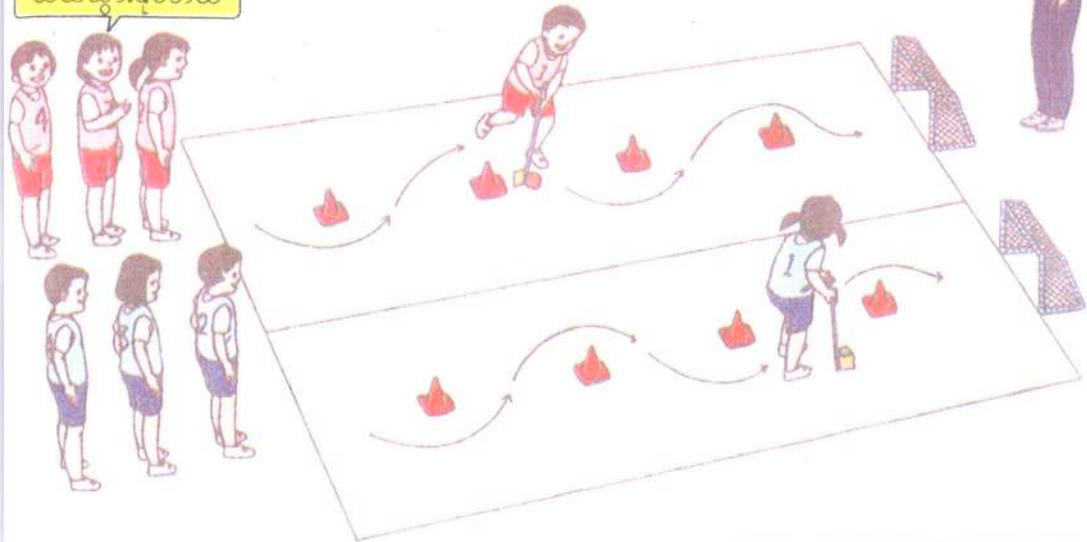


## အခန်း(၂၄) ပိုက်တံ့ဖြင့် ဘေးလုံးသယ်ကားနည်း

ဘေးလုံးကို ပိုက်တံ့နဲ့ အချိတ်အဆက်မိမိ  
သယ်သွားရမယ်

ဘေးလုံးကို ထိန်းပြီး  
သယ်သွားနိုင်တယ

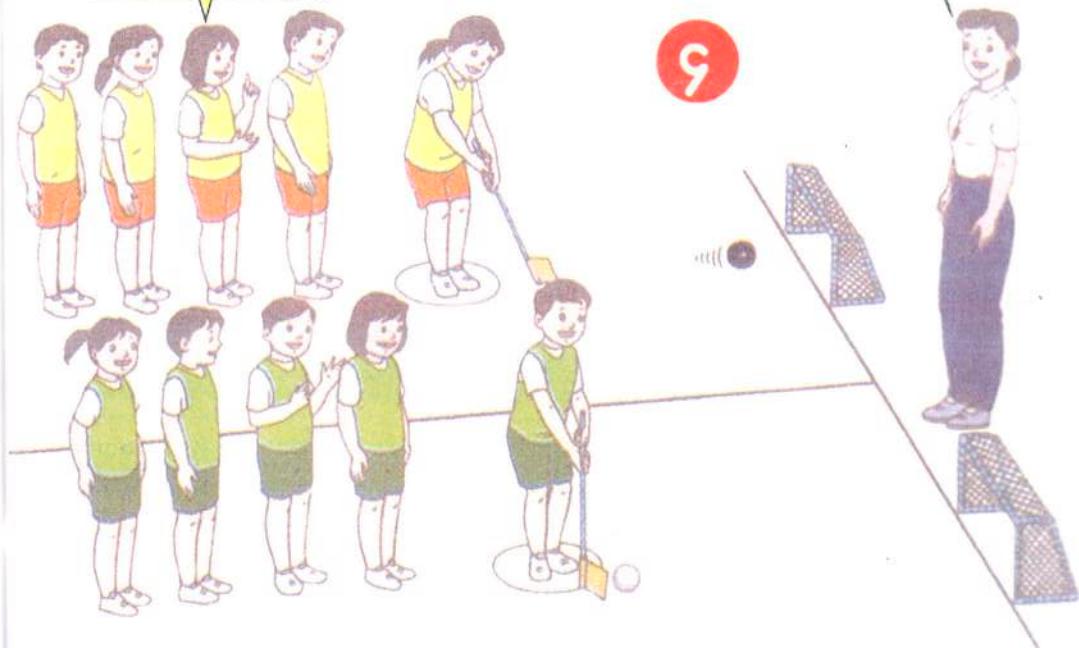
၃



သူပြီးရင် သင်သွား  
အလှည့်နော်

ဂိုးဝင်အောင်သွေးရမယ် ပြီးရင်  
နောက်လူကို အလှည့်ပေး

၄



## အစိန်း(၂) ပိုက်တံ့ဖြင့် ဘေးလုံးသယ်ကတော်မည်

နံပါတ် (၂) ကလေးက မိအောင်  
ဖမ်းတားရမည်



၁

ဘယ်သူ ဘယ်နေရာယူဉ်မလဲဆိုတာ  
ခွေးနေးကြမယ်

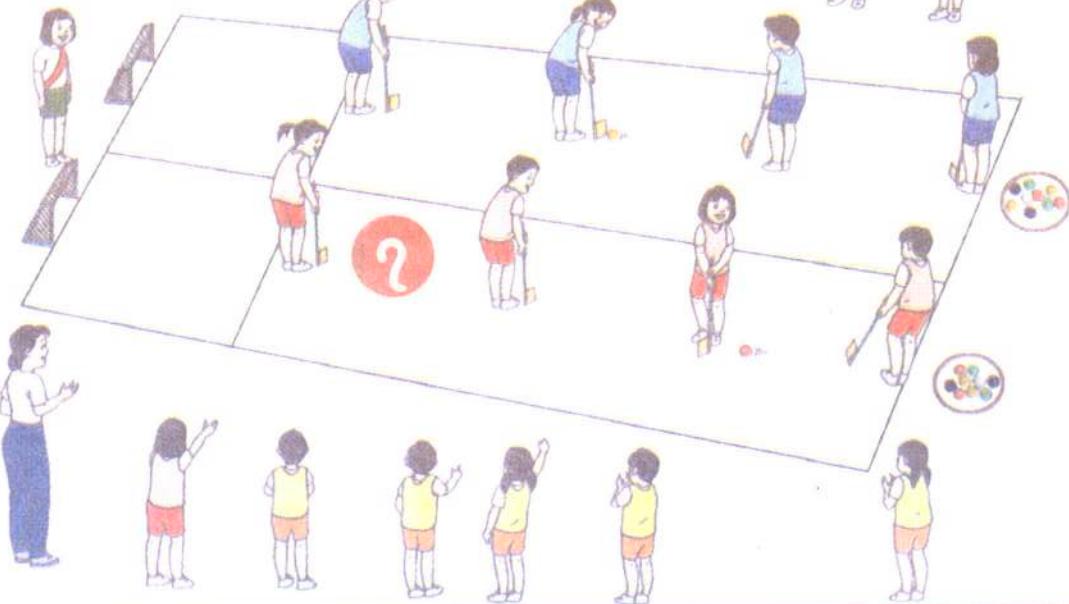


၂

တော်တယ်



ကိုးစားထား



၃

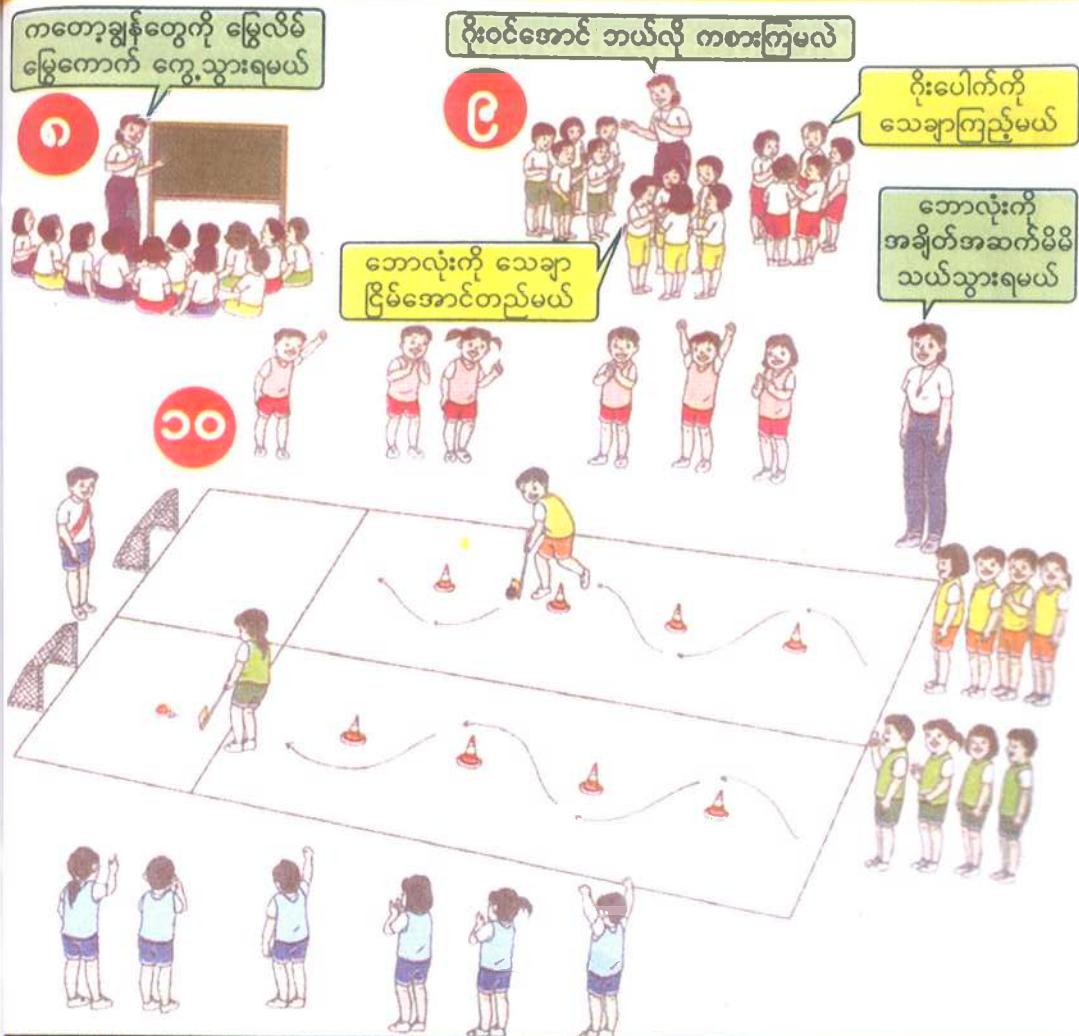
ကတော်နည်းစည်းများများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်ပြီး အုပ်စုများဖွံ့ဗျာမည်။ ( ဥပမာ - ငါ ဦးမှ ၂ ဦးအထိ )
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရုပ်လျှက်နေရာယူရမည်။ နံပါတ် (၁) ကလေး၏ နောက်တွင် ဘေးလုံးများ  
ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နံပါတ် (၁) ကလေးက ဘေးလုံးကိုယူကာ နံပါတ် (၂) ကလေးထံသို့ ရှိက်ပေးရမည်။  
နံပါတ် (၂) ကလေးက မိအောင်ဖမ်းပြီး နံပါတ် (၃) ကလေးထံသို့ ရှိက်ပေးရမည်။ နံပါတ် (၃) ကလေးက  
ဘေးလုံးကို မိအောင်ဖမ်းပြီး နံပါတ် (၄) ကလေးထံသို့ ပေးရမည်။ နံပါတ် (၄) ကလေးက ဘေးလုံးကို  
ဖမ်းတားပြီး ဂိုးသွင်းရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကတော်မည်။
- ၄။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

ကတော်နည်းစည်းများ  
၁။ ကလေး  
၂။ သတ်မှတ်  
၃။ ခရာသံ  
ဂိုးသွင်း  
ဂိုးသွင်း  
နောက်  
၄။ သတ်မှတ်

၁	ပိုက်
၂	ဘေး
၃	ကလေး
၄	တယ်

## အခန်း(၂၄) ပိုက်တံ့ဖြင့် ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း



### ကစားနည်း၊ ပည်းလည်း၊ မျှော်းများ

- ၁။ ကလေးလီးရေပေါ်မှုတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ ( ဥပမာ- ငါ ဦးမှု ၃ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းခိုနေရာမျှရမည်။ ရွှေ ဆုံးကလေးတို့၏ ထက်ထံတွင် ဘောလုံးနှင့် ပိုးဝင်အောင် ဂိုးသွင်းရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြေးလျှင် ကတော့ မျှန်များကို ကျော်က မြှုပ်ပြုပါ၏ ကျော်မှုများကို သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ဂိုးသွင်းရမည်။
- ၄။ ဂိုးသွင်းပြီးလျှင် ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီး နံပါတ် (၂) ထဲသို့ ဘောလုံးနှင့် ပိုက်တံ့ပေးကာ အသင်းနောက်တွင် နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်ုကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ခိုင် ၅ ပိုင်းအတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### မေးခွန်း

၁	ပိုက်တံ့ဖြင့် ဘောလုံးသယ်ရာတွင် တက်ကြပ်ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ကစားခဲ့ကြသလား။	
၂	ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ပေးနိုင် ဖော်နိုင်ပြီး ဂိုးသွင်းနိုင်ခဲ့ကြသလား။	
၃	ကစားနည်း၊ ပည်းလည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သကောပေါက်ပြီး ရှင်းပြနိုင်မလား။	
၄	တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပေးအယူမှုမျှ ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။	

အခန်း(၂၅) မိန့်ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း



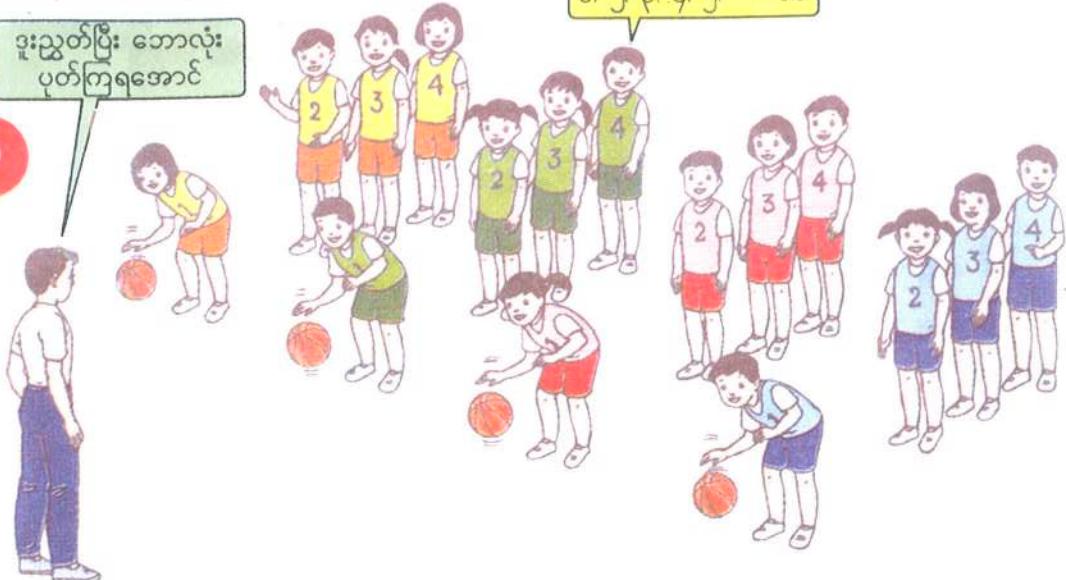
ကလေးတို့ မဂ်လာပါ။ နေကောင်းကြသလား၊ အခုသင်ခန်းဘကတော်  
ဘတ်စက်ဘောကစားနည်းအတွက် အခြေခံလှပ်ရှားမှုတွေကို သင်ကြားပေးမှုဖြစ်တယ်။  
အလုပ်ကျ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဘောလုံးပစ်ထည့်ခြင်း  
နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ဂိုးဝင်အောင် သွင်းနိုင်ရမယ်။

2

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କେବଳୀରେ  
ପୁରୁଷଙ୍କରଣାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

3



୦୯୮

ဘေးလုံးကို အကြိမ်များများ  
ရအောင် အမြင့်ပတ်  
လေ့ကျင့်ကြမယ်

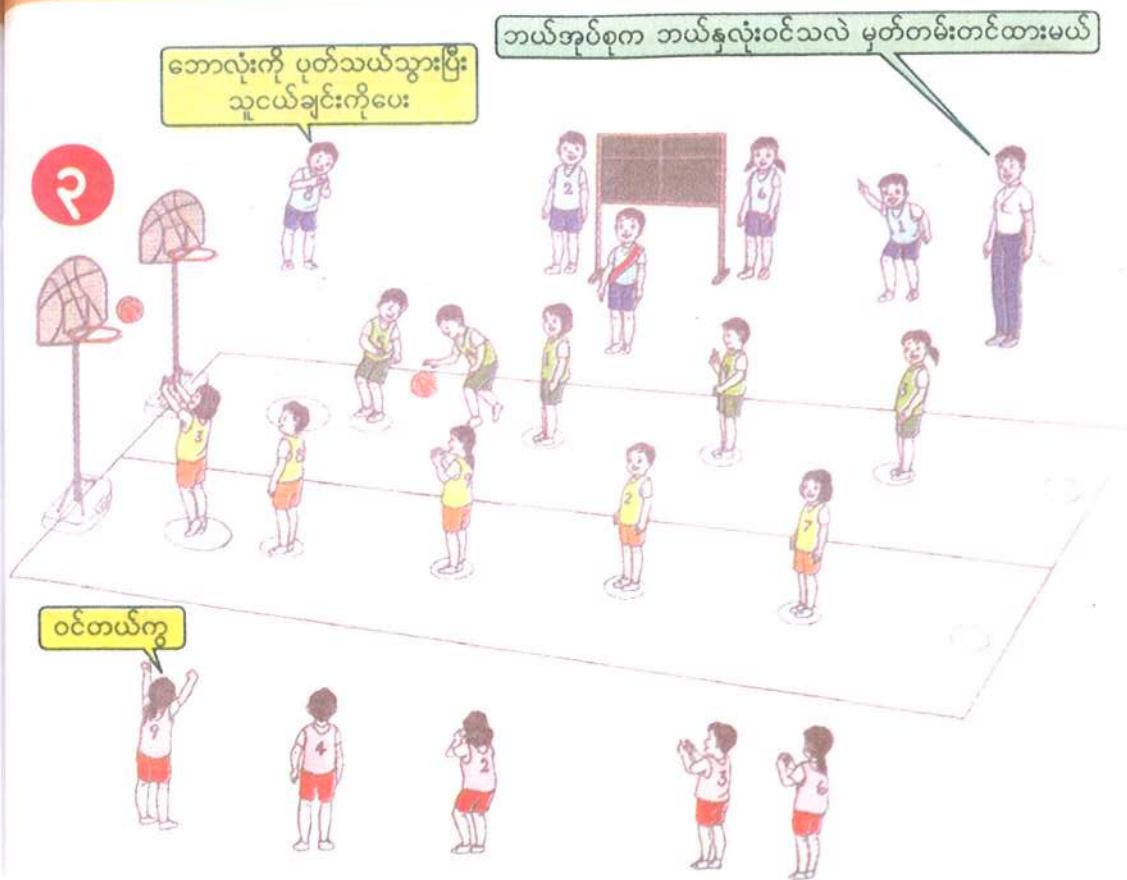
---गुरु गीत

1



୬୭

9



ဘေးပစ်ထည့်တဲ့  
နည်းစနစ်တွေကို မှတ်စီးကြသလား

ဘေးလုံးကို ဦးခေါင်းအပေါ်ဘက်  
ရွှေအနည်းငယ်မှာ ထားရမယ်

ဘေးကိုပစ်နို့  
ဒုးနည်းနည်း ကွေးရမယ်

**၄**



အခန်း(၂၅) မိန့်ဘတ်စက်ဘောကဗားနည်း

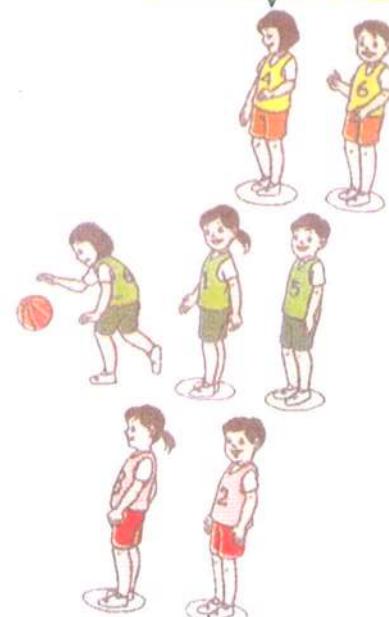
ဘောလုံးပုတ်ဖို့ ခြေထောက်ကို အလိုက်သင့် ခွဲထားရမယ်

၅



ဘောလုံးပေးပြီး  
နောက်မှာ နေရာပြန်ယူ

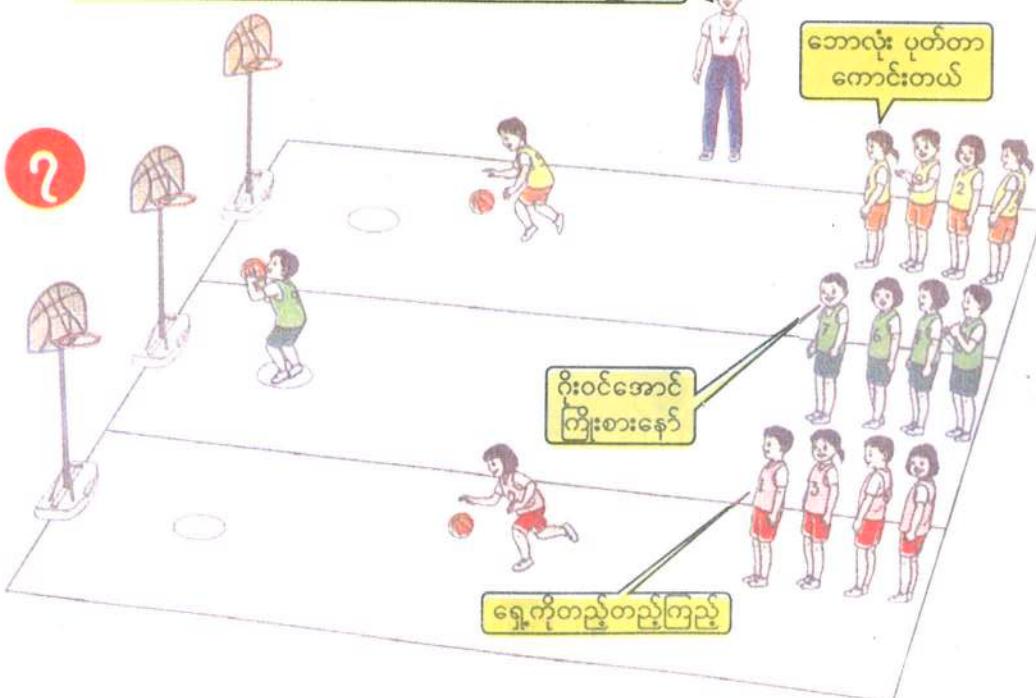
၆



ဘတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် ရပ်ပြီး ဘောလုံးကို ပစ်ထည့်မယ်

ဘောလုံးပုတ်တာ  
ကောင်းတယ်

၇

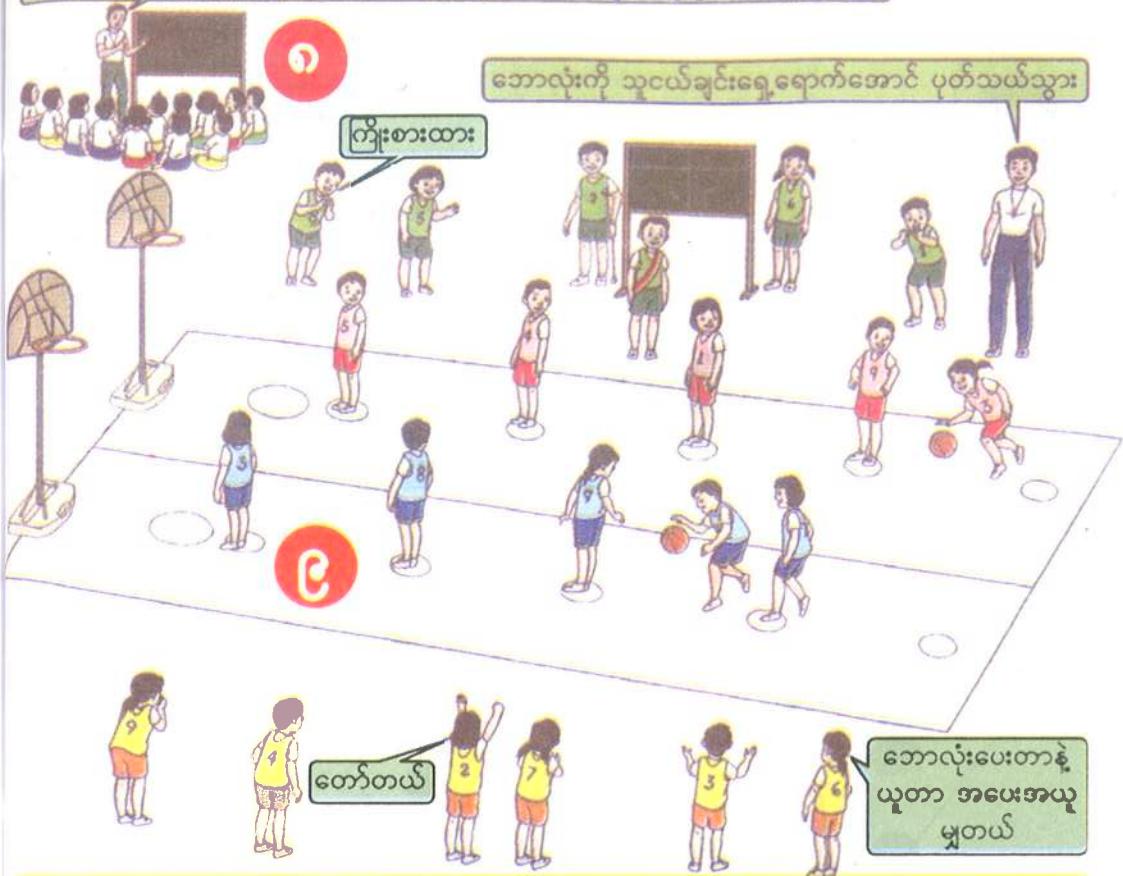


ဂိုးဝင်အောင်  
ကိုးစားနော်

ရွှေကိုတည်တည်တည်

၁	မိန့်ဘ
၂	ဘော
၃	ဘော
၄	ဘတ်

ဘေးလုပ်သည့်ပြီးရင် ပြန်ကောက်ယူသွားပြီး နောက်ဆုံးနေရာမှာ နေရာယူရမယ်



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ တစ်ဇူးဝါရီလျှင် ၅ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များ ဖွံ့ဗုံမည်။

၂။ ကလေးမှာကို ၁၂ ရာ ၄ ၅ စသည်ပြီး နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင် ရွှေ နောက် တန်းစီအောက်ယူပြီး အုပ်စု ၂ ခုရှိ နောက်ဆုံး နံပါတ် (၅) ကလေးတို့က ဘေးလုပ်ကိုင်ထားရမည်။

၃။ ခရာသံကြားသွေ့နှင့် နံပါတ် (၅) ကလေးက ဘေးလုပ်ကို လက်ဖြင့်ပုတ်သယ်ကာ နံပါတ် (၅) ကလေးထံသို့ ပေးပြီး နံပါတ် (၄) ကလေး နေရာသို့ထွေးပြီး နံပါတ် (၄) ကလေးက ဘေးလုပ်ကို လက်ဖြင့်ပုတ်သယ်ကာ နံပါတ် (၇) ကလေးထံသို့ပေးပြီး နံပါတ် (၇) ကလေး နေရာကိုယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်ုတေသန များက ဆက်လက်ကစားရမည်။

၄။ နံပါတ် (၁) ကလေးထံသို့ရောက်လျှင် ဘေးလုပ်ကိုပုတ်သယ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ကွင်းအတွင်း သို့ ပစ်ထည့်ရမည်။ ဤလျှင့် ဘေးလုပ်ကို ပြန်ကောက်ယူပြီး နံပါတ် (၅) ကလေးနေရာသို့သွားကာ စထေ အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ ခုနှစ်အတွင်း ဘေးလုပ်အရေအတွက်အများဆုံးပစ်ထည့်ရှုင်းသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### ပေးစွမ်း

၁	မိန္ဒါဘတ်စက်ဘေးလုပ်စည်းကို တက်ကြွော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂	ဘေးလုပ်ကို သတ်မှတ်နေရာထိရောက်အောင် ပုတ်သွားနိုင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃	ဘေးလုပ်ပုတ်ခြင်းရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြနိုင်မလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄	သူငယ်ချင်းတွေခဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အားပေးခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အခန်း(၂၆) မိန့်ဘောလိဘောကစားနည်း

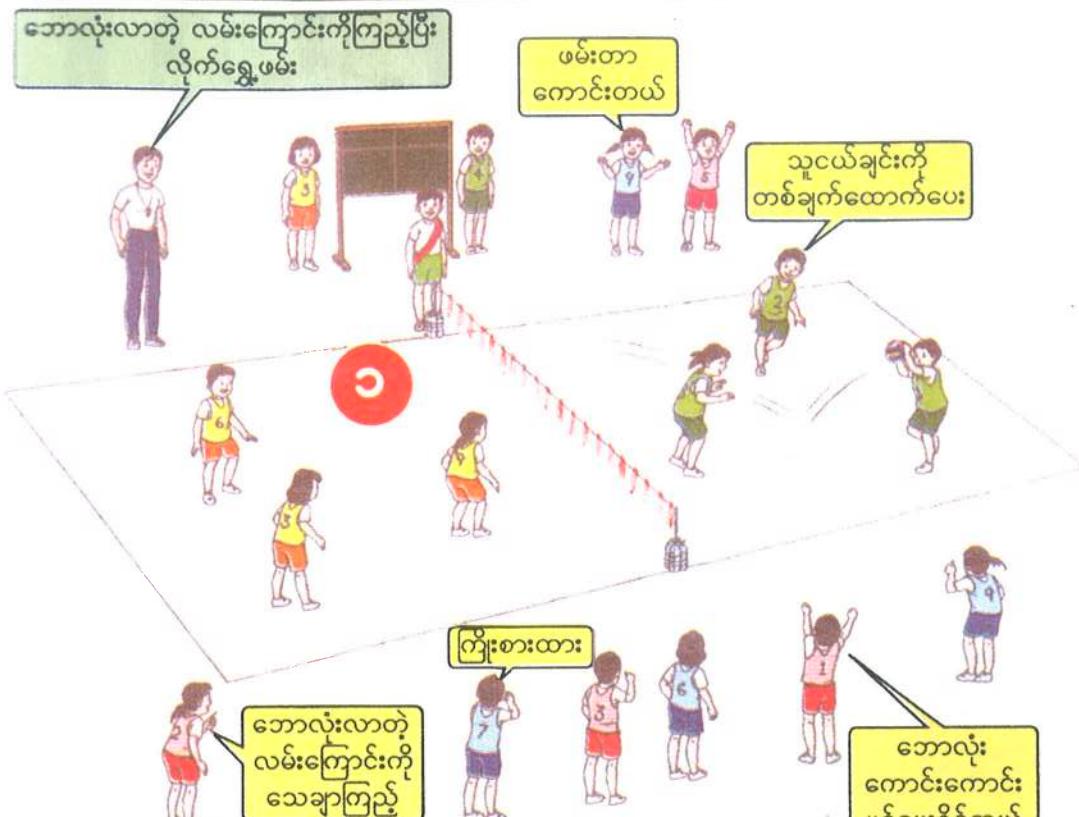


ကလေးတို့အားလုံး မဂ်လာပါ။ ဒီနေ့ မိန့်ဘောလိဘောကစားနည်းကို ဖျော်ဖွေရွင်ရွင် စူပေါင်းကစားကြုံရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး မန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။ ဘောလုံးကို တစ်ချက်ထောက်ဖမ်းနိုင်ပြီး တစ်ချက်ထောက်ပေးနိုင်ရမယ်။

၃ ယော



စုတိယင်  
ကျော်  
ကြည့်



ကစားနည်းက  
စိတ်ဝင်စားဖို့  
ကောင်းတယ်

ကလေးတို့အားလုံး ဖျော်ဖွုံ  
ရွင်ရွင်နဲ့ ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြတယ်

ငါတို့  
ကောင်းကောင်း  
ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်  
ခဲ့ကြတယ်



အခန်း(၂၆) မိန္ဒေသ်လီဘာကစားနည်း

၃ ယောက်တစ်ဖွဲ့ လေ့ကျင့်ကြမယ်



ကြမ်းပြင်ကို  
ထောကပေးမယ်

ဒုတိယစည်းကို  
ကျဉ်ပေး  
ကြည့်မယ်

အကွာအဝေး ဘယ်လောက်ပစ်ရင် ကောင်း၊ ကာင်း  
ဖမ်းနိုင်မလဲဆိုတာ လေ့ကျင့်၍



၃

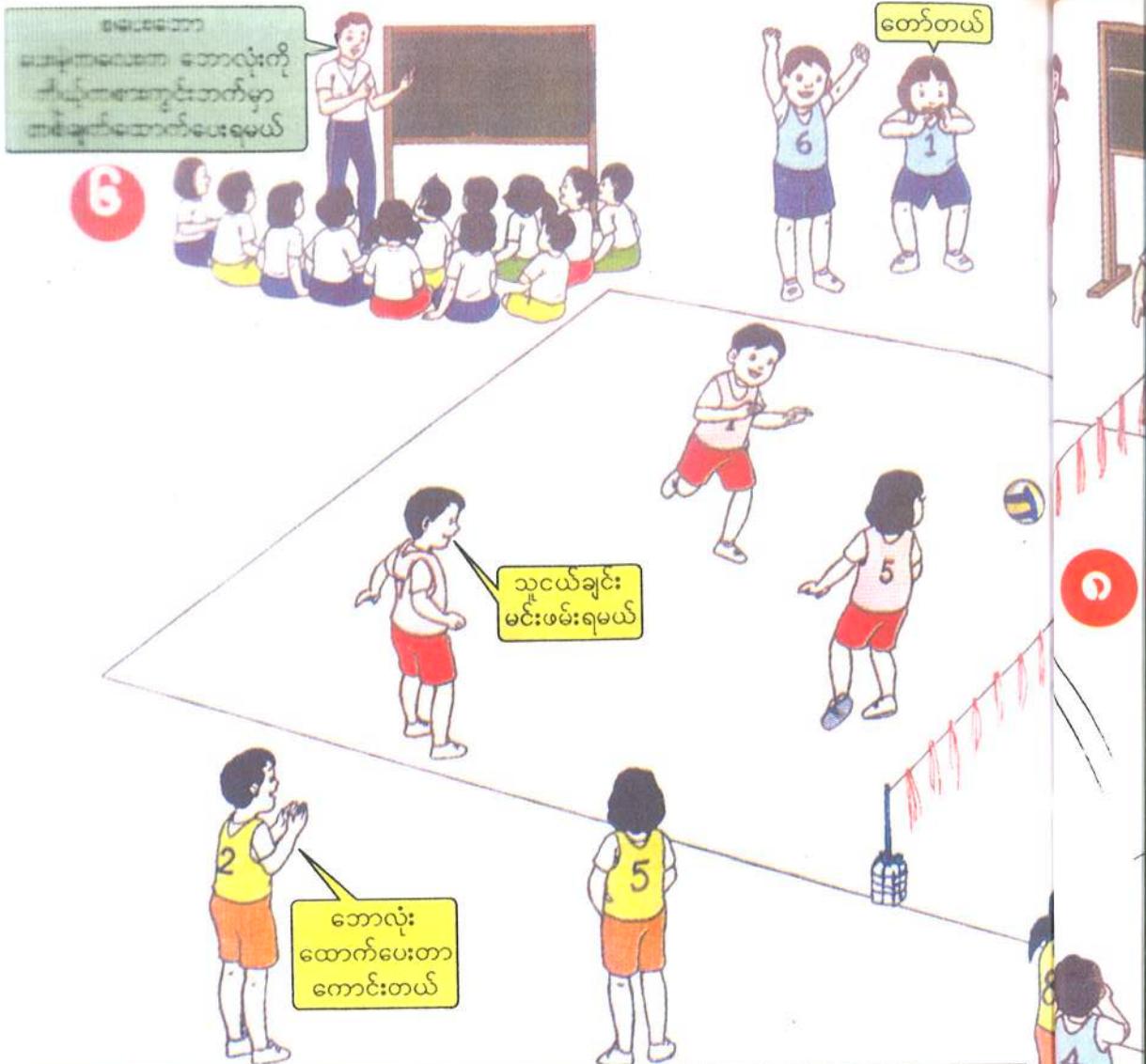
၄

ဘေးလုံးထောက်ပြီး စပေးဘေး ပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဖမ်းတာ ကောင်းတယ်



၅



କଣ୍ଠରେ ପାଇଲାମି

- ၁။ တစ်အိုင်ရွှေ၏ ၃ ပို့စီပါသော အဖွဲ့များ ဖွံ့ဗုဏ်၍ ပေးဘေးမည့် အဖွဲ့ကို မဲန္တက်ရွှေချယ်ရမည်။

၂။ ပိုက်ခြုံတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ကလေး ၃ ဦးစီ နေရာယူရမည်။

၃။ ခရာသံပြေားလွှင် ပေးဘေးမည့်ကလေးက ဘေးလုံးကို ပိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။

၄။ တစ်ဖက်အသင်းမှ ပိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပြီးမှသာ ဘေးလုံးကိုဖမ်းရမည်။ ဖမ်းပါသော ကလေးက ပိမိအဖွဲ့ဘက်မှ တစ်ယောက်(၅တိယကလေး)ကို ဘေးလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။ ၅တိယ ကလေးက ဘေးလုံးကိုဖမ်းပြီး တတိယကလေးထိသို့ တစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။ တတိယကလေးက ဘေးလုံးကို ဖမ်းပြီး ပိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပြီး တခြားအသင်းဘက်သို့ ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားရမည်။

၅။ ဘေးလုံးကို ဖမ်းနိုင်လွှင် တစ်ဖက်အသင်းမှ တစ်မှတ်ရရှိပြီး စည်းကိုကျက်အောင်ပစ်လိုက်လွှင်လည်း တစ်ဖက်အသင်းမှ တစ်မှတ်ရရှိမည်။

၆။ သတ်မှတ်ခို့ ၅ မီတီနှင့်အတူငါး အမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၆) မိန္ဒေသ်လီဘောကာစားနည်း



မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးခြင်းကို တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ခဲ့သလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂	ဘောလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှုင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄	အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း



ကလေးတို့ မဟုလာပါ။ နေကောင်းကြသလား၊ ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်းကို ရိမ္မာ သူ့ဖွံ့ဖြိုးဆိုရန် ကစားကြမယ်။ ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်း နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သောပေါက်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကစားရာမှာ အကြံကောင်းတွေပေးပြီး သူငယ်ချင်းတွေ ဘောလုံးကောင်းကောင်းဖမ်းနိုင်အောင် တိုးစားပစ်ပေးကြရမယ်။

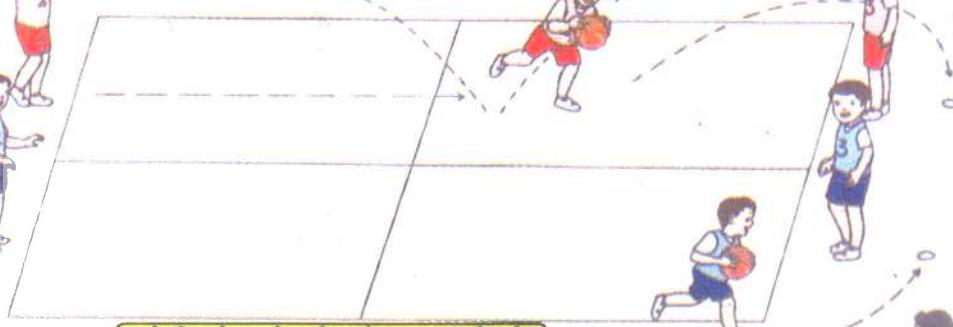
ဘောလုံးကို သူငယ်ချင်း  
ဖမ်းနိုင်အောင် ပြောက်ပစ်ပေးရမယ်

ဆရာမ ကစားတာကို သေချာကြည့်ထားကြနော်



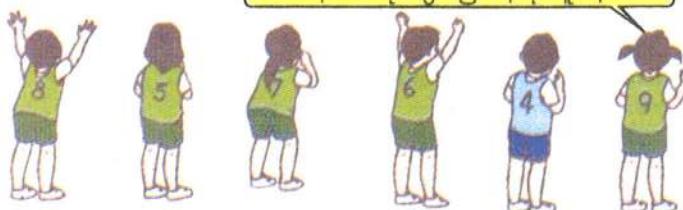
တော်တယ်

ဘောလုံးကို တစ်ချက်ထောက်ပြီးမှဖမ်း



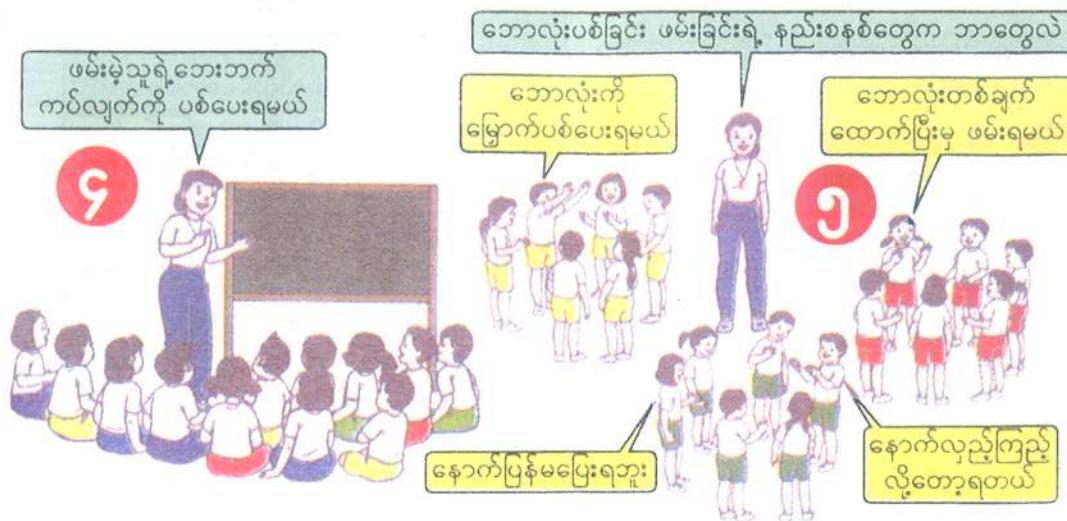
ဖမ်းပြီးရင် တစ်ဖက်မာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း  
နောက်ကို သွားပြီးနေရာယူနော်

သူငယ်ချင်းဖမ်းနိုင်အောင်  
ကောင်းကောင်းပစ်ပေးကြရမယ်



သူငယ်

## အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကတားနည်း



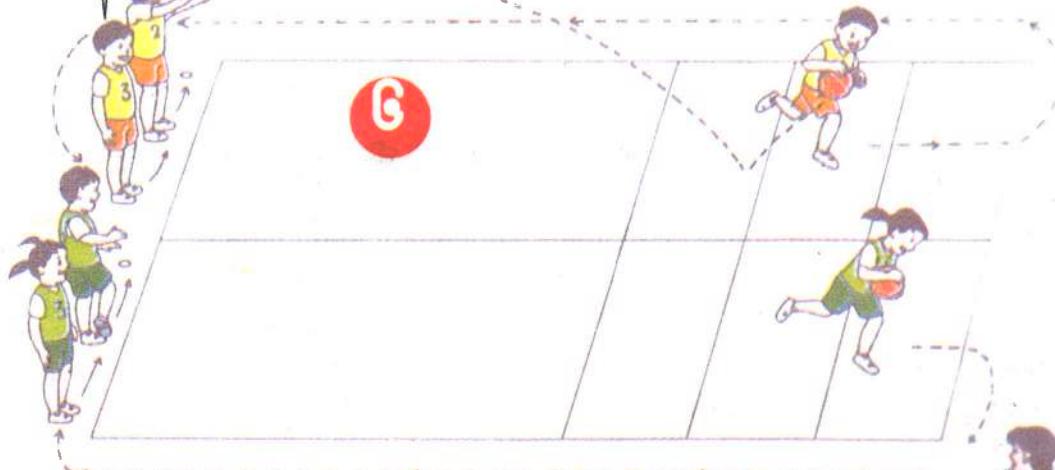
ပထမစည်းကို ကျော်အောင်ပစ်နိုင်တယ်

၁ မှတ် ရတယ်

ဒီတစ်ခါ မင်းအလှည့်နော်

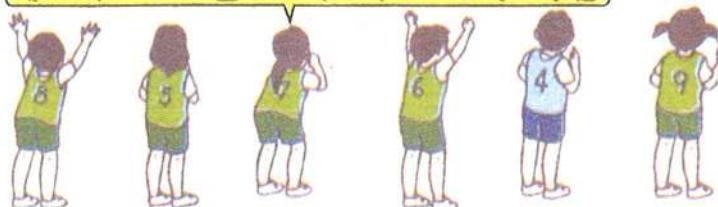


**၆**

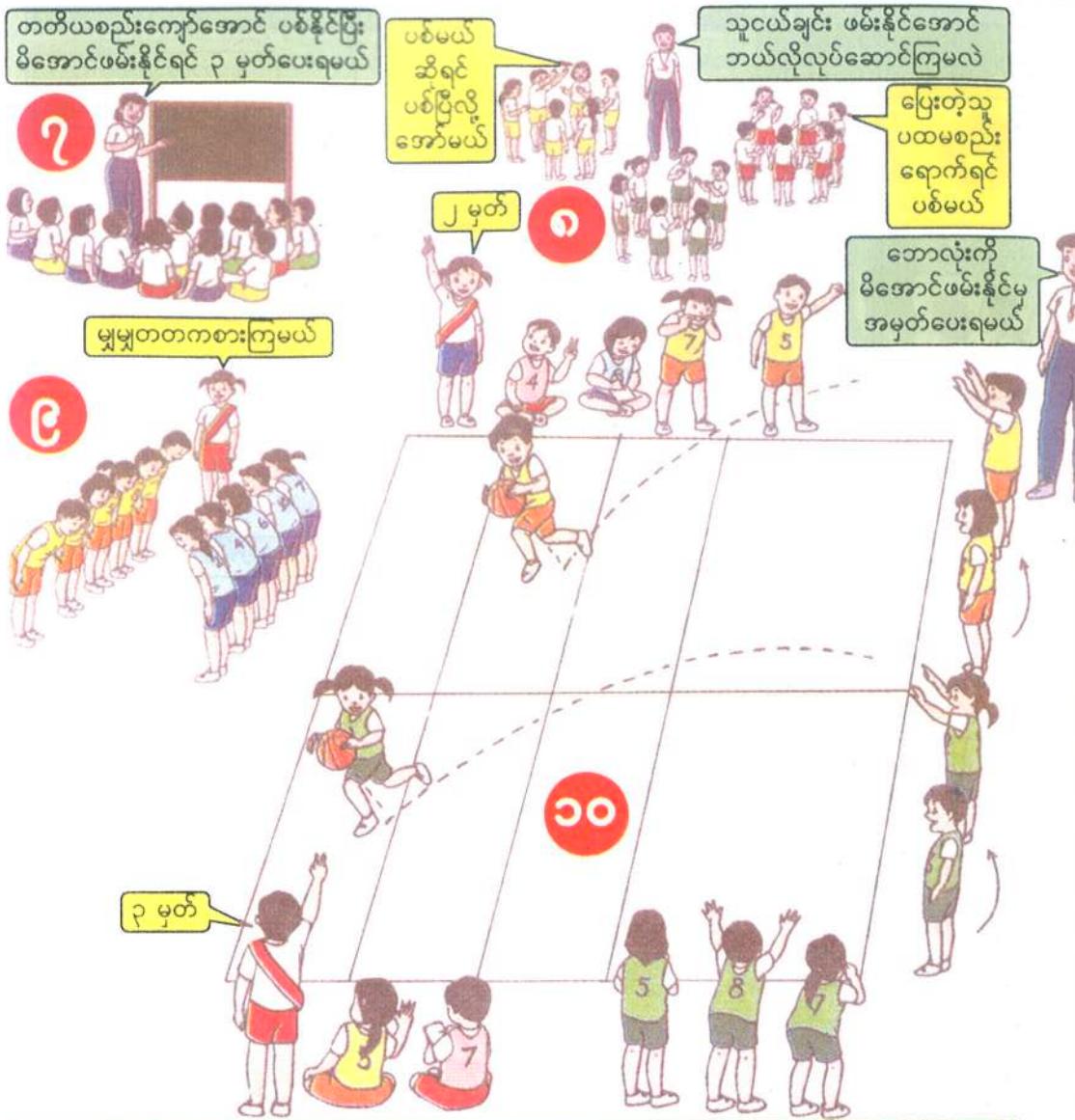


သူငယ်ချင်း ပထမစည်းနား ရောက်ရင် ပစ်ပေးလိုက်လိုပြီ

ဘယ်နေရာမှ နောက်ပြန် လုပ်ဗြည့်မလဲ



## အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကတားနည်း



### ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတော်ပြီး အုပ်စုမှာဖွံ့ဗုံမည်။ ( ဥပမာ - ဂုံးမှ ၅ ဦးအထိ )
- ၂။ သတ်မှတ်စည်း၏ နောက်တွင် ၁၁ ၂ ဘေးတို့ကော်ယူပြီး နံပါတ် (၂)ကလေးက ဘောလုံးကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နံပါတ် (၁) ကလေးက ပြီးရှုမည်။ နံပါတ် (၂) ကလေးက ဘောလုံးကိုမြောက်ပစ်ပေးပြီး နံပါတ် (၃) ကလေးက တစ်ချက်တောက်ပြီးမှ မြို့အောင်ဖော်နှုမည်။
- ၄။ နံပါတ် (၁) ကလေးက ဘောလုံးဖမ်းပြီးလျင် သတ်မှတ်စည်းသိပ္ပန်ပြီးလာပြီး ဘောလုံးကို နံပါတ် (၃) ကလေးထံကို ပေးကာ ငါး၏ဘေးတွင်နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျော်ကလေးများက ဆက်ကတားရမည်။
- ၅။ ပထမစဉ်းကို ကျော်အောင်ပစ်နှင့်ပြီး မြို့အောင်ဖမ်းနှင့်လျင် ၁ မှတ်၊ ၃ မှတ်ယစည်းကို ကျော်အောင်ပစ်နှင့်ပြီး မြို့အောင်ဖမ်းနှင့်လျင် ၃ မှတ်ပေးရမည်။
- ၆။ သတ်မှတ်အကြိမ်အရောက်တွင် စုစုပေါင်းအမှတ်အများဆုံးရသောအဖွံ့က အနိုင်ရမည်။ (ကလေးတစ်ဦးလျှင် ၃ ကြိမ်စီ ပစ်ရ ဖမ်းရမည်။)

အခန်း(၂၇) ဘေးလုံးပစ်ပေးကတားနည်း

အမှတ် ဘယ်လောက်များများရအောင်  
ကတားကြော်မယ်ဆိတာ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကြော်မယ်

အမှတ် ၂၀  
ရအောင်  
ကတားမယ်



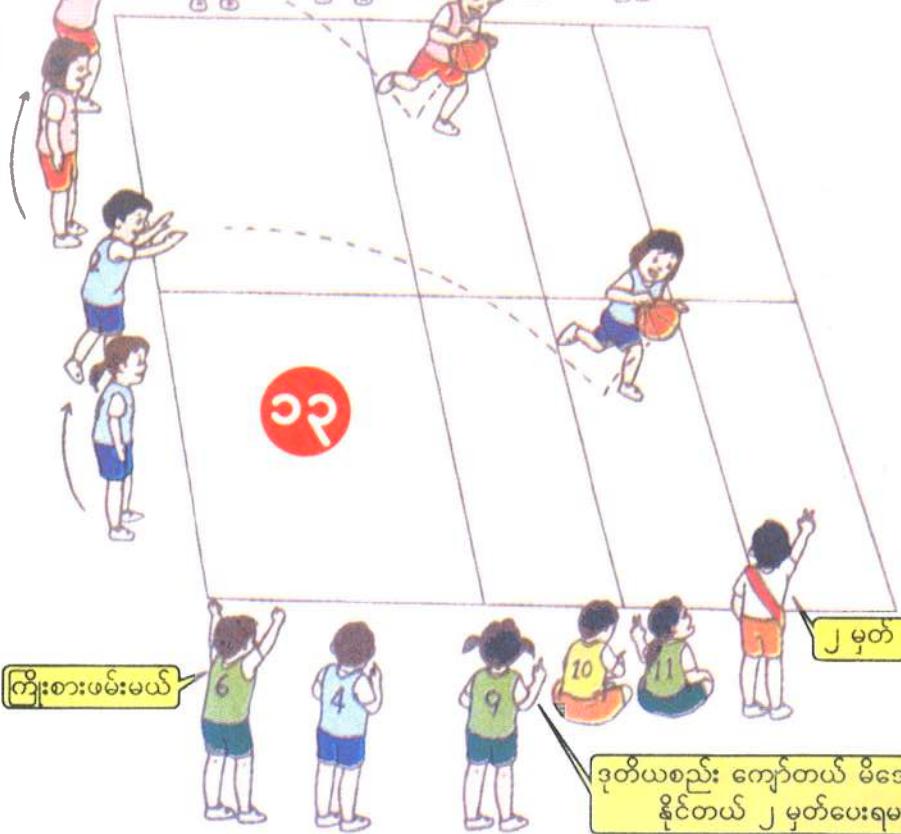
၁၅ မှတ်  
ကျော်အောင်  
ကတားမယ်

စာသင်ချိန် (၃) ကတားနည်းအတိုင်း  
သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း  
အမှတ်များများရအောင် ကတားကြော်မယ်

၁၂ J



၁ မှတ်



ဒုတိယစည်းကျော်တယ် မိအောင်ဖမ်း  
နိုင်တယ် J မှတ်ပေးရမယ်

အေးခြင်း

၁	ဘေးလုံးပစ်ပေးကတားရာမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ပါဝင်ကတားခဲ့ကြသလား။	
J	သူငယ်ချင်းဖမ်းနိုင်အောင် ကောင်းကောင်းပစ်ပေးခဲ့ကြသလား။	
၃	ဘေးလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်းတို့ရဲ့နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အလှည့်ပေး လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	

အဖွဲ့က တွေ့ ဦးသွင်းရင်  
အဖွဲ့က တွေ့က ဦးဖမ်းမယ်

၄



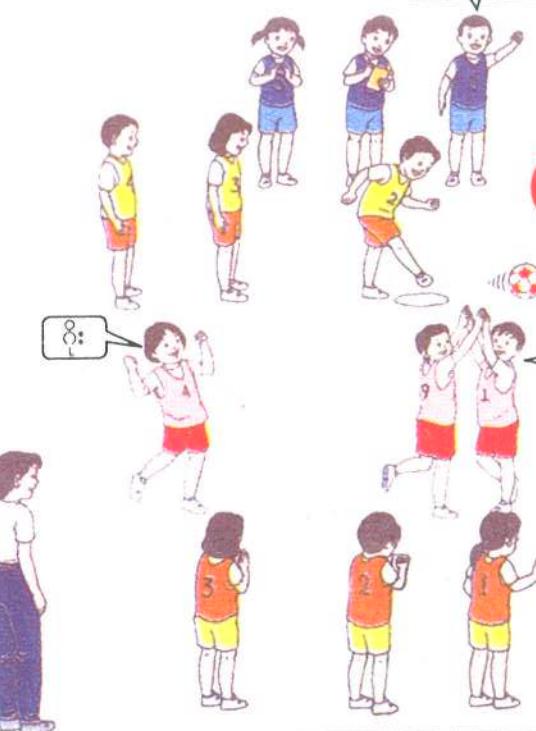
ဘယ်အဖွဲ့က အရင်ဆုံး ဂိုးဖမ်းမလဲ ဆွေးနွေးကြော်မယ်

တို့ ဦး  
ယောက်က  
အရင်ဆုံး  
ဂိုးဖမ်း  
ကြော်မယ်

၅

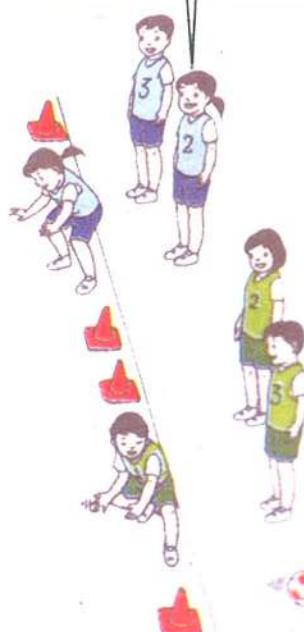


တို့ ဦး  
ယောက်က  
မှတ်တမ်း  
တင်ကြော်မယ်



ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို  
သေသေချာချာကြည့်

၆



ဂိုး

ဂိုးဝင်သွားပြီ  
၁ မှတ်



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ဤ ဦးစိပ်သော အဖွဲ့များဖွံ့ဖြိုး ဥယောက်စိပ်သော အဖွဲ့က ၁ နှင့် ၂ များကို ထပ်ခွဲရမည်။
- ၂။ အဖွဲ့က ၁ များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့က ၁ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့က ၂ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားမှသာ စတင်ဂိုးသွင်းရမည်။
- ၄။ ကစားပြီးလျှင် အဖွဲ့က ၁ များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့က ၁ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့က ၂ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့အားလုံး အလှည့်ကျကစားရမည်။
- မှတ်ရာက်။ အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သော ဦးဖမ်းသူများသည် နံပါတ် (၁) (၂) (၃) အစဉ်လိုက် ဥက္ကားစိုး ဦးဖမ်းရမည်။

အဖွဲ့  
အဖွဲ့

၅

ကစား  
၁။ ဤ  
၂။ အ  
မှတ်  
၃။ ခရာ  
၄။ ကစာ  
မှတ်  
၅။ ဤ  
မှတ်ရာက်

## အခန်း(၂) ဘောလုံးပွဲငယ်ကတားနည်း

အဖွဲ့ငယ် က တွေ့ ဦးသွင်းရင်  
အဖွဲ့ငယ် က တွေ့က ဂိုးဖမ်းမယ်

**၄**



ဘယ်အဖွဲ့က အရင်ဆုံး ဂိုးဖမ်းမလဲ ဆွေးနွေးကြုံမယ်

တို့ ဦး  
ယောက်က  
အရင်ဆုံး  
ဂိုးဖမ်း  
ကြုံမယ်

**၅**



တို့ ဦး  
ယောက်က  
မှတ်တမ်း  
တင်ကြုံမယ်

တော်တယ်

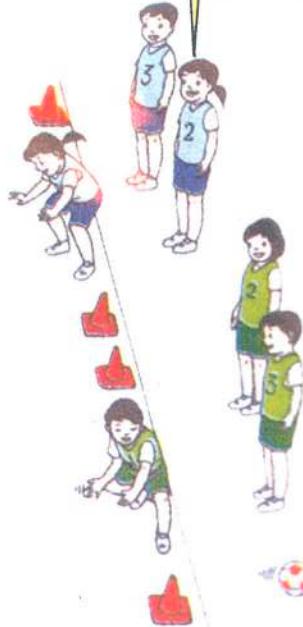
ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို  
သေသေချာချာကြည်

**၆**



ဂိုး

ဂိုးဝင်သွားပြီ  
၁ မှတ်

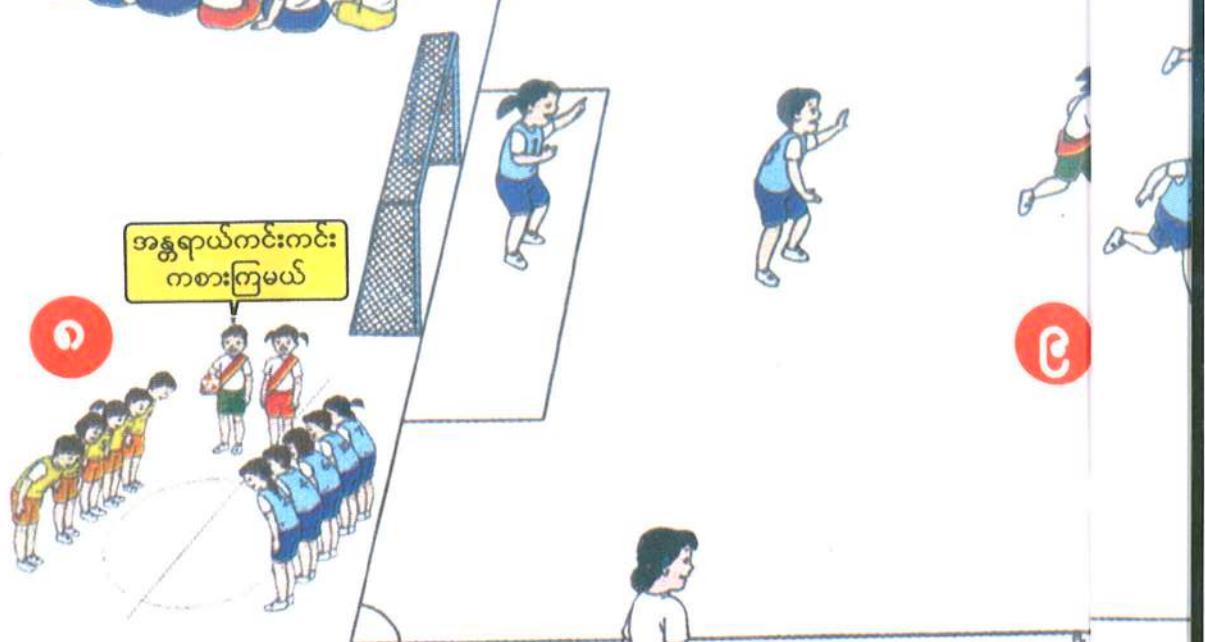


### ကတားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ဥုံးစိပါသော အဖွဲ့များဖွံ့ဖြိုး ရယောက်စိပါသော အဖွဲ့ငယ် က၊ ၁ နှင့် ၁ များကို ထပ်ခဲ့ရမည်။
- ၂။ အဖွဲ့ငယ် က များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့ငယ် ၁ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့ငယ် ၁ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားမှသာ စတင်ဂိုးသွင်းရမည်။
- ၄။ ကဟာဒြီးသွင်း အဖွဲ့ငယ် ၁ များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့ငယ် ၁ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့ငယ် ၁ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့အလုံး အလျဉ်းကျကတားရမည်။

**စုတိမျက်** အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သော ဂိုးဖမ်းသွားသည် နံပါတ် (၁) (၂) (၃) အစဉ်လိုက် ရကြော်စီ ဂိုးပွဲငယ်ရမည်။

ဘေးလုပ်ငန်းများ အပေးအယူလုပ် ကစားကြေမယ်



၁

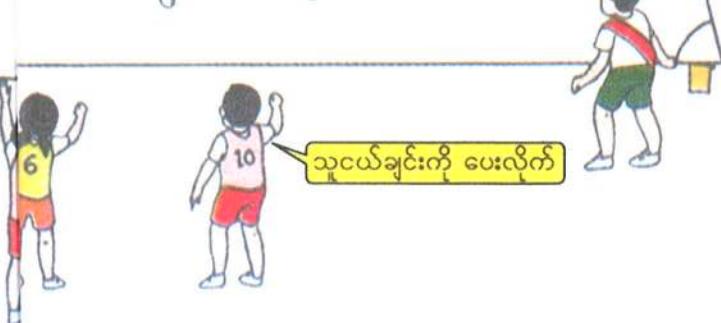
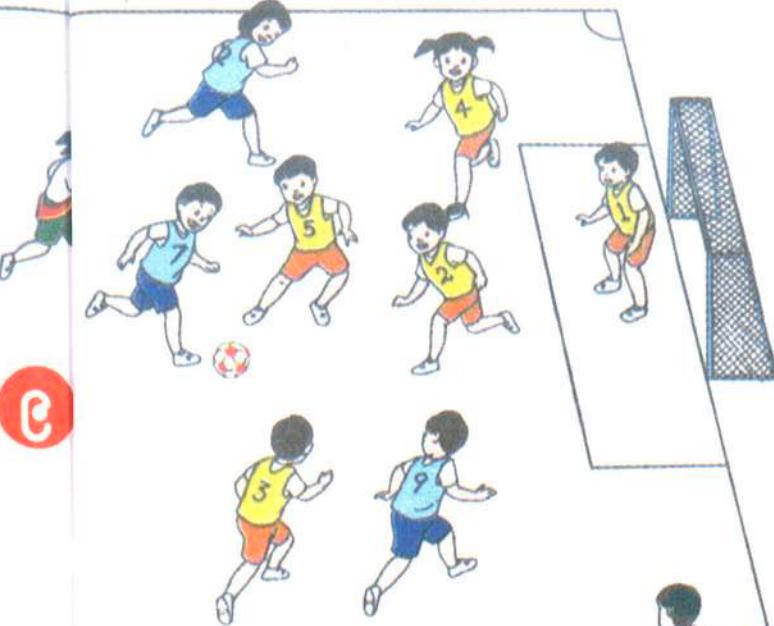
### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်ဖွဲ့သူင် ၅ ဦးမှ ၂ ဦးအထိပါသော အဖွဲ့များ ဖွံ့ဖြိုးမည်။
- ၂။ ခိုင်လျက်းနှင့် ယုံပြိုင်ကစားမည့်အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ပတ္တိစည်းတွင် မျက်စာချင်းဆိုင်ရပြီး အချိုအသေးပေါ်မည်။
- ၃။ တစ်ဦးက ဂိုးသမားအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး ကျွန်ုကျေးမှု များက တိုက်စစ်ကစားခြင်းနှင့် ခံစစ်ကစားခြင်းကို ဆောင်ရွက်မည်။ ခေါင်းပန်းလှန်၍ ဘေးလုပ်တည် ကန်မည် အသင်းကိုဇူးချယ်မှတ်မည်။
- ၄။ ခိုင်လျက်း ခရာမှတ်အချက်ပေးသူင် ဘေးလုပ်တည်ကန်မည့်အသင်းက ပိုမိုအသင်းသားတစ်ဦးထဲသို့ ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားနိုင်သည်။ (ပထမပိုင်း ၅ ပိုမို၊ ဒုတိယပိုင်း ၅ ပိုမို နှင့် နားချိန် ၂ ပိုမို)
- ၅။ ဘေးလုပ်းကို တစ်ယောက်တည်း သယ်ယာခြင်းမလုပ်ဘဲ အပြန်အလှန် အပေးအယူလုပ်ကာ ကစားရမည်။
- ၆။ ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



၁	ဘေး
၂	ဘေး
၃	စည်း
၄	သူဝါ

ဂိုးမသွင်းနိုင်အောင် လိုက်ပါတယ်



မေးခွန်း

၁	ဘေးလုံးကို အပေးအယူလုပ်ဆောင်ရာမှာ တက်ကြဖော်စွင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	ဘေးလုံးကို အပေးအယူလုပ်ဆောင်ရှင်း ဂိုးသွင်းခဲ့ကြသလား။			
၃	စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို နားလည်ကာ အန္တရာယ်ကင်းကင်း ကတားခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတက္က ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သလား။			