

**သင်ကြားချိန် ခွဲဝေမှုဇယား**

(သင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးမည့် ကာလ)	နယ်ပယ်	သင်ခန်းစာ		စာသင်ချိန်
ဇွန်	အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး	၁	တို့ရဲ့ခန္ဓာသန်ရှင်းပါ	၄
ဇွန်၊ ဇူလိုင်		၂	လက်ဆေးကြမယ်	၅
ဇူလိုင်		၃	စုံအောင်စားမှခွန်အားရ	၃
ဇူလိုင်	ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ဆေးဝါးများ	၄	မမြင်နိုင်တဲ့အရာ	၄
ဩဂုတ်		၅	ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ	၄
ဩဂုတ်	လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေး	၆	ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်	၄
စက်တင်ဘာ		၇	တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ	၃
စက်တင်ဘာ		၈	သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ	၃
အောက်တိုဘာ		၉	ဒါတွေလုပ်သင့်သလား	၄
နိုဝင်ဘာ		၁၀	မတော်တဆဖြစ်မှုသတိပြု	၄
နိုဝင်ဘာ		၁၁	အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်	၃
ဒီဇင်ဘာ	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး	၁၂	အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ	၃
ဇန်နဝါရီ	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး	၁၃	ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄
ဇန်နဝါရီ		၁၄	မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၂
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၅	မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄
စာသင်ချိန်ပေါင်း				၅၄
အရန်စာသင်ချိန်(+)				၁၈
တစ်နှစ်တာအတွက် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်				၇၂

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်ချက်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်
၁။	စိတ်ဝင်စားမှု	(အဘယ်ကြောင့်ထိုအချက်က အရေးကြီးသည်) ဆိုသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။	(အဘယ်ကြောင့်ထိုအချက်ကအရေးကြီးသည်)ဆိုသည်ကို သတိပြုလာနိုင်သလားဟူ၍ စိတ်ဝင်စားမှု၊ သတိပြုမိသော စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၂။	စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု	(ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ)ဆိုသည်ကို စဉ်းစားနိုင်ခြင်း။	(ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ)နှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားနိုင်သလားဟူ၍ စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၃။	အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်မှု	(မည်သို့လုပ်လျှင် ကောင်းမလဲဆိုသည့် မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်း)နှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်နိုင်ခြင်း။	(မည်သို့လုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုသည့်မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်း) နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိလာသလား၊ နားလည်လာသလားဟူ၍ အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်သဘောပေါက်မှု စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၄။	လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်မှု	နောင်တွင် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ခြင်း။	နောင်တွင်လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုသည့်စိတ်ဖြစ်လာသလားဟူ၍ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်အသုံးပြုခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း စသည့်အသုံးပြုစွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။