

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

# အနုပညာ(ပန်းချီ)

## စတုတွေတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

## အနုပညာ(ပန်းချီ) စတုတွေတန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အခြေခံပညာသင်ရှိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

# ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ အန်နပါရီလ၊

## ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်

**အခြေခံပညာ သင်ရှိးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိးမာတိကာနှင့်  
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။**

၁-၁။

၁-၂။

၁-၃။

အဆိုး

၂-၁။

၂-၂။

၂-၃။

၂-၄။

အဆိုး

၃-၁။

၃-၂။

၃-၃။

၃-၄။

အဆိုး

၄-၁။

၄-၂။

၄-၃။

၄-၄။

အဆိုး

၅-၁။

၅-၂။

အဆိုး

၆-၁။

၆-၂။

၆-၃။



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမှုလတန်းသင်ရှိးညွှန်းတမ်း၊ အသစ်များ၊  
ရေးဆွဲပြုစုံအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်ရေးအောဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

## ပန်းချိုအန္တပညာ

### အဆိုး - ၁ ထုထည်များကို ရေးဆွဲခြင်း

- ၁-၁။ လေးထောင့်တုံးကို သုံးဖက်မြင်ပုံ ရေးဆွဲခြင်း ၁
- ၁-၂။ ထပ်နေသောအရာဝါယူများကို ရေးဆွဲခြင်း ၂
- ၁-၃။ အရာဝါယူများကို ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲခြင်း ၄

### အဆိုး - ၂ အရောင်များကို လေ့လာခြင်း

- ၂-၁။ တတိယအရောင်များကို လေ့လာခြင်း ၆
- ၂-၂။ အပူရောင် အအေးရောင်များကို ခွဲမြားခြင်း ၈
- ၂-၃။ အရောင်စုံသတ္တဝါပုံ ရေးဆွဲခြင်း ၁၀
- ၂-၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် ပုံစံပူဇ္ဈားယူရေးဆွဲခြင်း ၁၂

### အဆိုး - ၃ ပန်းချိုကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

- ၃-၁။ ပြင်ပရှောင်းရေးဆွဲခြင်း ၁၄
- ၃-၂။ မြင်တွေ့ဖူးသောမြင်ကွင်း ရေးဆွဲခြင်း ၁၆
- ၃-၃။ ပုံပြင်ကို သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲခြင်း ၁၈
- ၃-၄။ ပန်းချိုကားတစ်ချပ်ကို ပူးပေါင်းဖန်တီးခြင်း ၂၀

## လက်မှုအန္တပညာ

### အဆိုး - ၄ လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

- ၄-၁။ ဘက်လိုပုံညွှန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ခြင်း ၂၂
- ၄-၂။ ရုပ်ကြွေ (Pop-up) ပြုလုပ်ခြင်း ၂၄
- ၄-၃။ ပုံပြောင်းကစားစရာ ဖန်တီးခြင်း ၂၆
- ၄-၄။ စတ္တာဗူး ပြုလုပ်ခြင်း ၂၇
- ၄-၅။ စွန်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် အရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း ၂၀
- ၄-၆။ ခြေလေးချောင်းရှိသော တိရစ္ဆာန်အရုပ်များပြုလုပ်ခြင်း ၂၂
- ၄-၇။ မျက်လှည့်ရှုပုံ ပြုလုပ်ခြင်း ၂၄
- ၄-၈။ နှစ်သက်ပွှုလောက်ရာ ဖန်တီးခြင်း ၂၆

## ရသခံစားတန်ဖိုးထားမှု

### အဆိုး - ၅ မြန်မာစုံရာအန္တပညာကို သိရှိနားလည်းခြင်း

- ၅-၁။ မြန်မာပန်းချိုပညာကို လေ့လာခြင်း ၃၈
- ၅-၂။ မြန်မာပန်းပဲ၊ ပန်းရန်ပညာများကို လေ့လာခြင်း ၄၀
- ၅-၃။ မြန်မာနိုင်ပါတ်ပန်းချိုကို လေ့လာခြင်း ၄၂

အခန်း(၁)

## ထုတည်များကို ရေးဆွဲဖြင့်

သင်ခန်းစာ(၁) လေးထောင့်တုံးကို သုံးဖက်ဖြင့်ပုံ ရေးဖြယ်ဖြင့်

လေးထောင့်တုံးပုံကလေး  
ဆွဲကြည့်ရအောင်



A

B

C

D

C

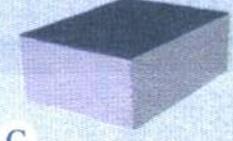
J



A



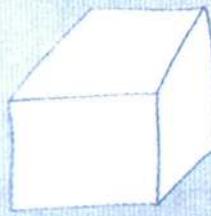
B



C



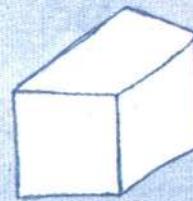
D



အလွတ်ဆွဲထားသောပုံ ကြည့်ဆွဲထားသောပုံ



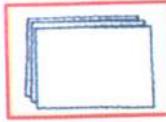
F



အလွတ်ဆွဲထားသောပုံ ကြည့်ဆွဲထားသောပုံ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကွပ်စဉ်းများ



A4 စတဲ့



လေးထောင့်တုံးပုံအရာဝတ္ထုများ



ဖယောင်းရောင်း

အခန်း(၁)

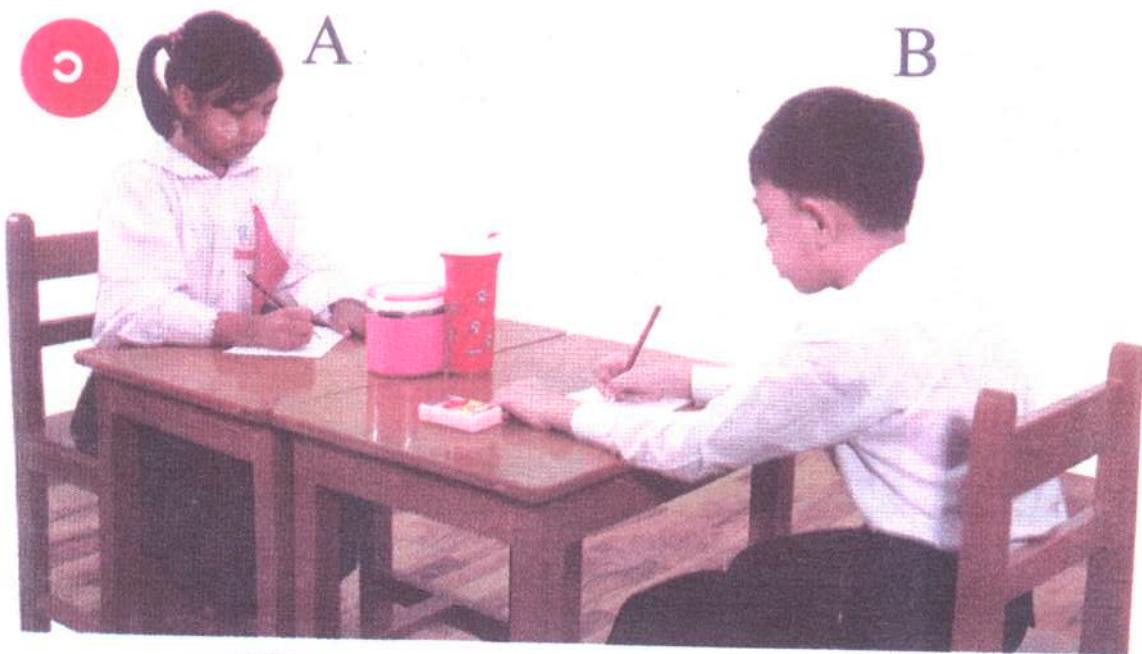
# ထုထည်များကို ရေးဆွဲခြင်း

သင်ခန်း၇(၂) ထပ်မံသာအရာဝတ္ထုများကို ရေးဆွဲခြင်း

C

A

B



J

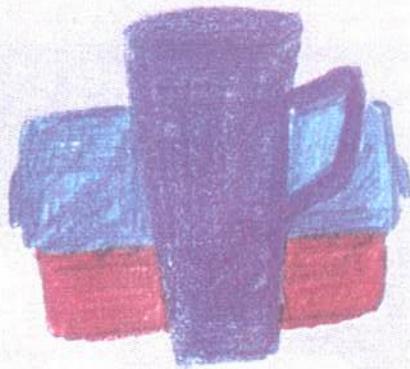


J

ကလေးလက်ရာများ



၃

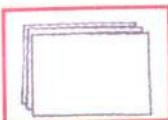


ဘူးက ထမင်းချိုင့်နောက်မှာ  
ရှိနေလို့ တစ်ဝက်ကိုမဖြင့်ရဘူး

ရွှေ့ နောက်ထပ်နေတဲ့  
ပုံပေါ်အောင်ဆွဲထားပါတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စဲ္း



ဖယောင်းရောင်းစဲ့



ပစ္စည်းများ

အခန်း(၁)

## ထုတည်များကို ရေးဆွဲခြင်း

သင်ခန်း၏(၃) အရာဝတ္ထုများကို ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲခြင်း

ဆရာမ ဆွဲပြတဲ့ပုံမှာ  
ဘာတပ်ဖြည့်ဆွဲရင်  
ကောင်းမလဲ စဉ်းစားထားကြနော်



ဘာတွေများ  
ထပ်ဖြည့်ဆွဲရင်  
ကောင်းမလဲ

ရေားနဲ့ ပန်းအိုးကို  
ထပ်ဖြည့်ဆွဲမယ်



ကလေးလက်ရာများ

၃



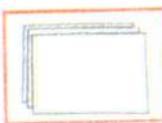
ထမင်းချိင့်၊ ရွှေ့မှု ရေခွက်နဲ့  
ပန်းအိုးကလေး ဆွဲထားတယ်



ရေခွက်နဲ့ပန်းအိုးကလေး  
ထပ်ဖြည့်ဆွဲထားတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စဲ့။



ဖယောင်းရောင်စုံ

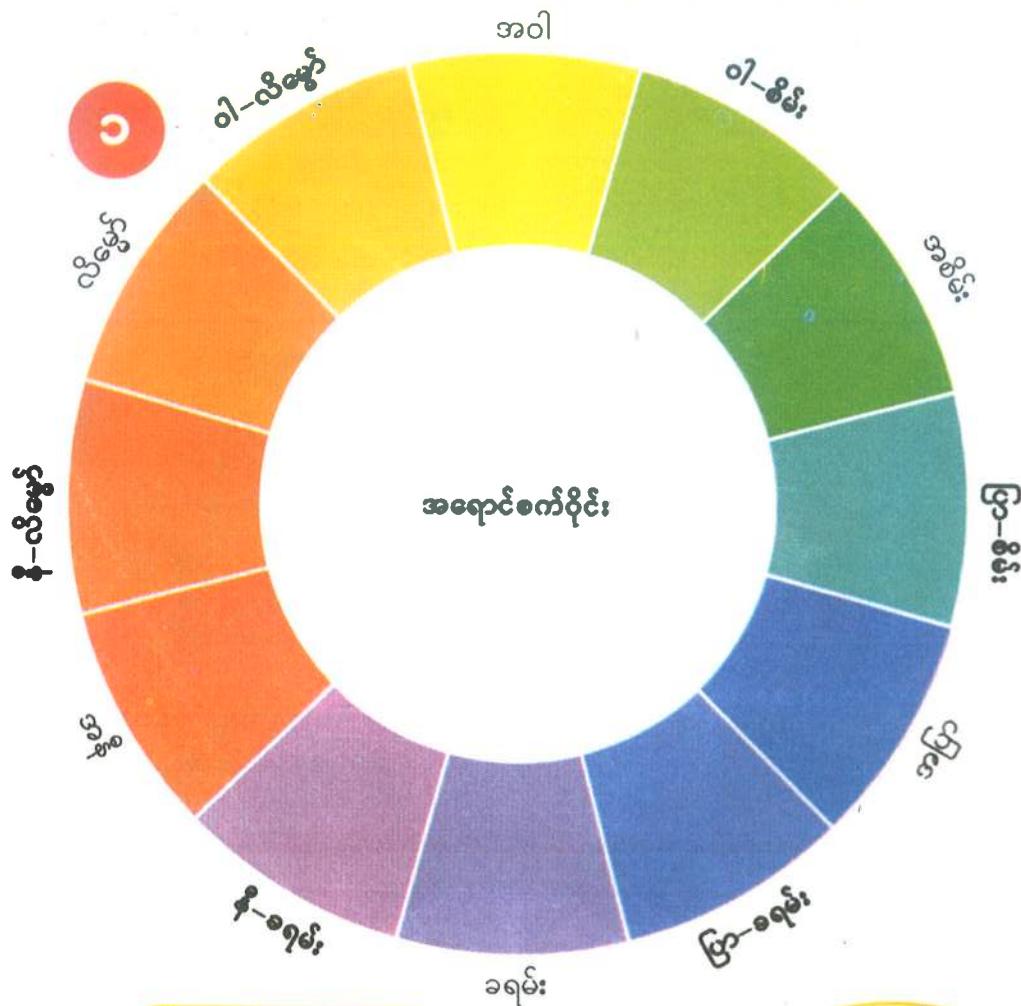


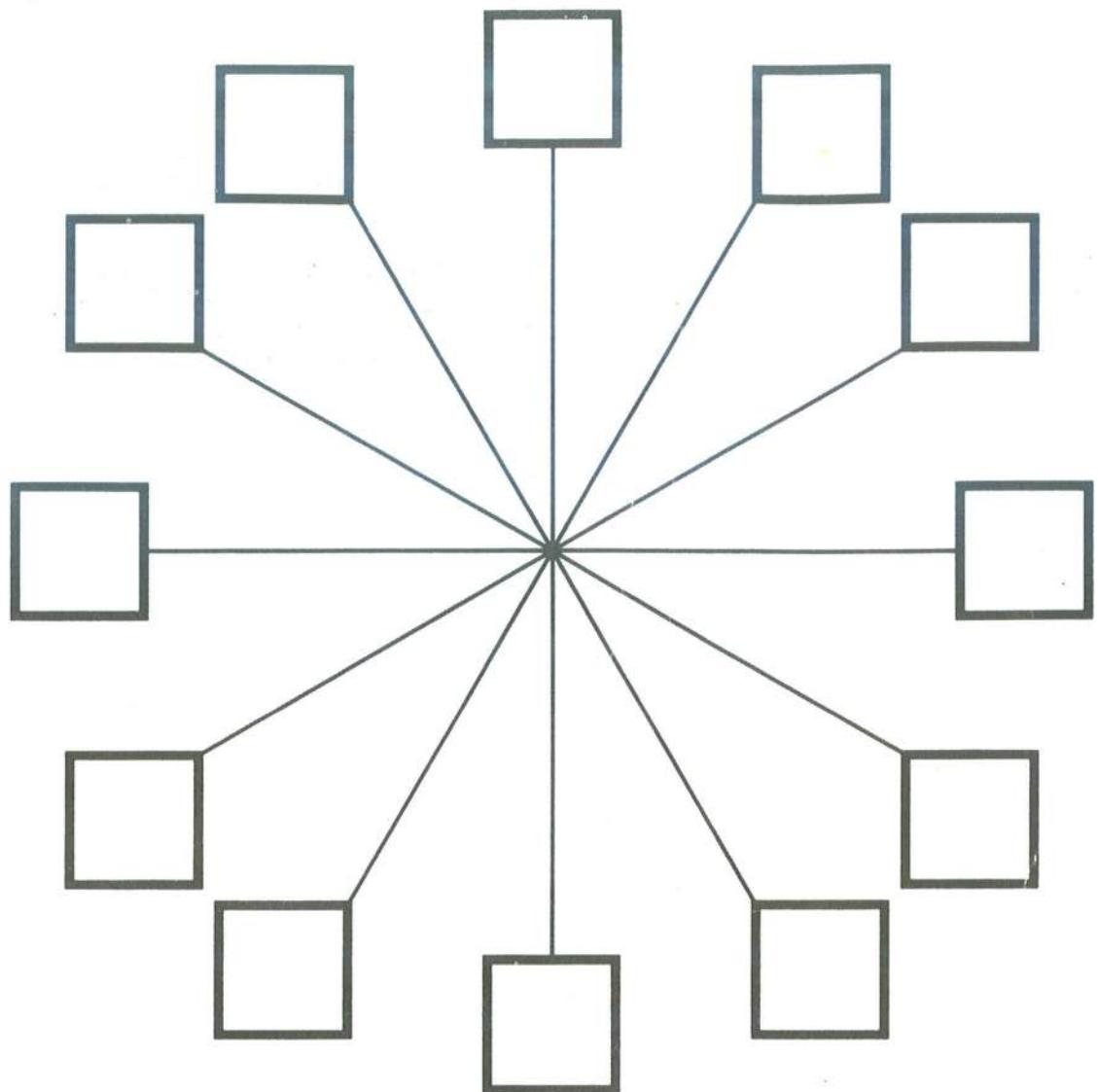
ပစ္စည်းများ

အစိန်း(၂)

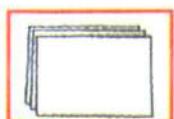
## အရောင်များကို လွှဲလာခြင်း

သင်ခန်း၏(၁) တတိယအရောင်များကို လှေလာခြင်း





သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စတဲ့



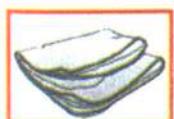
စုတ်တံ



စုတ်တံဆေးရန်ခွက်



ရေခေါ်



အဝတ်စ



ဆေးစပ်ခွက်



ရေခွက်

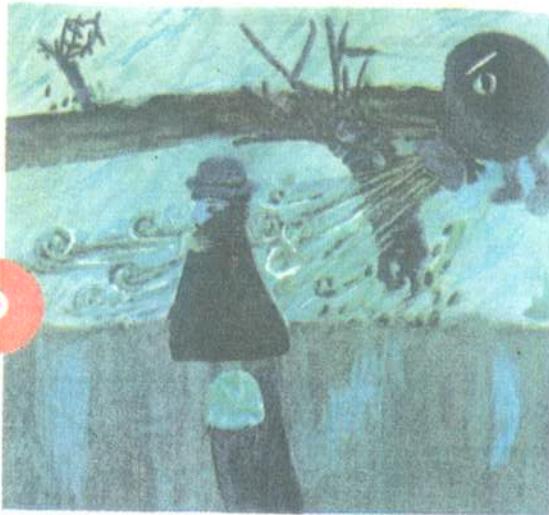
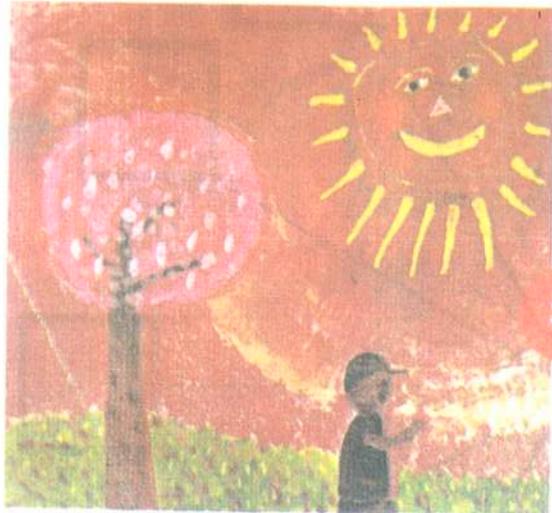


ရေပုံး

အခန်း(၂)

## အရောင်များကို လျှလာခြင်း

သင်ခန်းစာ(၂) အပူရောင် အအေးရောင်များကို ခွဲခြားခြင်း



အရောင်+ကိုဝါး

အပါ

ဝါ-ဖီး

အစိုး

ဖီး

ကြိုး

ပြု-ခုံး

အအေးရောင်များ

အပူရောင်များ

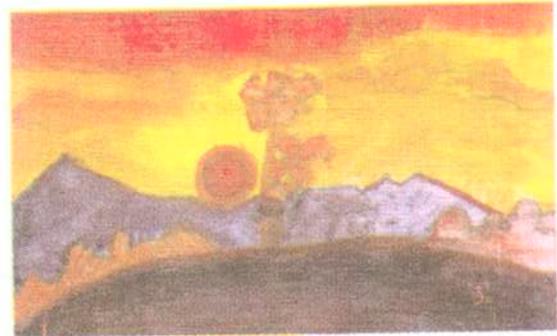
ဘာအရောင်သုံးပြီး  
ဆွဲရင်ကောင်းမလဲ



အအေးရောင်တွေ  
သုံးပြီးဆွဲမယ်



## ကလေးလက်ရာများ

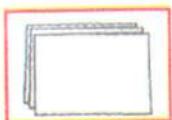


လယ်ကွင်းကို  
အေးတဲ့အစိမ်းရောင်  
ပြုထားတယ်

အပူရောင်  
လိမ္မ်း အနီ အဝါတွေ  
သုံးထားတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စလ္ား



စုတ်တံ



စုတ်တံဆေးရန်ခွက်



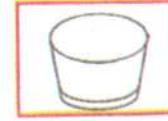
ရေဆေး



အဝတ်စ



ဆေးစပ်ခွက်



ရေခွက်



ရေပုံး

အခန်း(၂)

## အရောင်များကို လေ့လာခြင်း

သင်ခန်းစာ(၃) အရောင်စုသတ္တဝါပု ရေးဆွဲခြင်း



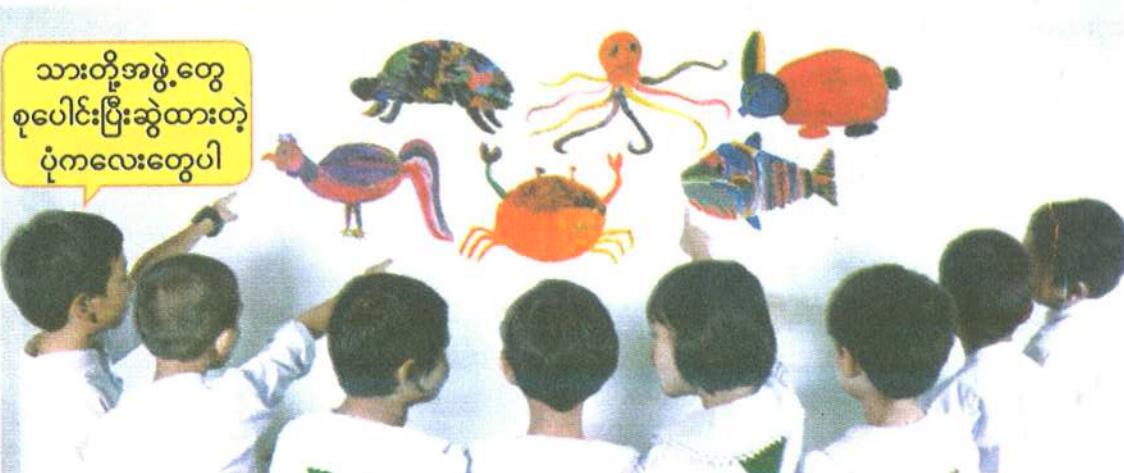
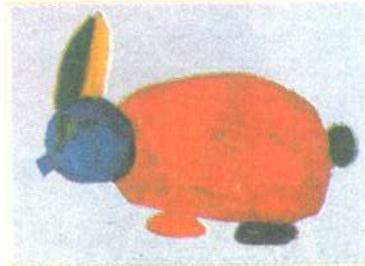
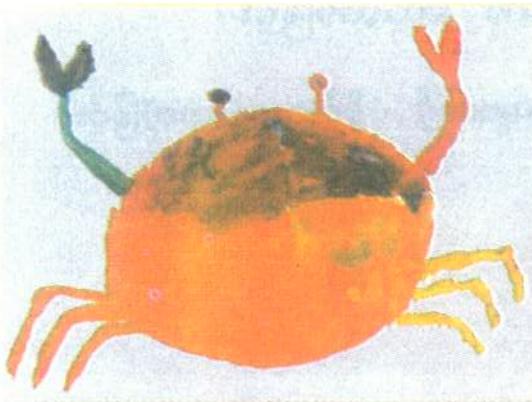
ဘယ်လိုသတ္တဝါပုကလေး  
ဆွဲကြမလ



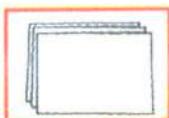
သေခာညှပ်  
ကြမယ



## ကလေးလက်ရာများ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စန္ဒာ



စုတ်တံ



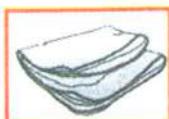
စုတ်တံဆေးရန်ခွက်



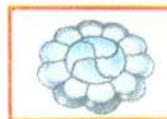
ရေဆေး



ရေခွက်



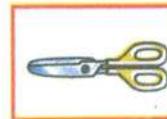
အဝတ်စ



ဆေးစပ်ခွက်



ကော်



ကတ်ကြေး



ရေပုံး

အစိန်း(၂)

## အရောင်များကို လွှဲလာဖြင့်

၁၆၀

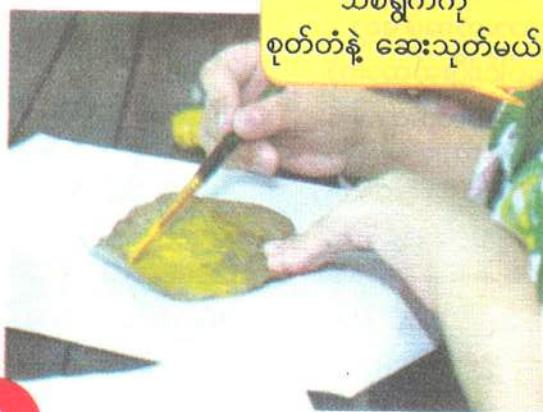
သင်ခန်းစာ(၄) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် ပုံနှိပ်ကူးယူရေးဆွဲဖြင့်



ဘယ်လိုပံ့ကလေးတွေ  
ကူးယူရင်ကောင်းမလဲ



သစ်ရွက်ကို  
စုတ်တံ့နဲ့ ဆေးသုတ်မယ်



စက္က္ခပါးသစ်ရွက်ကို  
ဖို့ပြီး ပုံနှိပ်ကူးယူမယ်



၁၂

## ကလေးလက်ရာများ

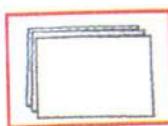


ကတ်ထူစက္ခာလေးနဲ့ ငါးပုံကလေး  
လုပ်ထားတယ်



ဘာခံရွက်ကလေးနဲ့  
အသုပုံကလေး  
လုပ်ထားတယ်

သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကွဲပစ္စည်းများ



A4 စက္ခာ



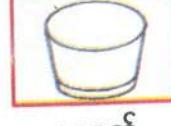
စုတ်တံ



စုတ်တံဆေးရန်ခွက်



ရေဆေး



ရေခွက်



အဝတ်စ



ဆေးစပ်ခွက်



ရေပုံး



ပတ်ဝန်းကျင်ရှိပစ္စည်းများ

အစ်နံ:(၃)

ပန်းရှိကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

သင်ဓန်းစာ(၁) ပြင်ပရွင်းရေးဆွဲခြင်း



A

B

C



A မြင်ကွင်း

B မြင်ကွင်း

C မြင်ကွင်း

## ကလေးလက်ရာများ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စိုး။



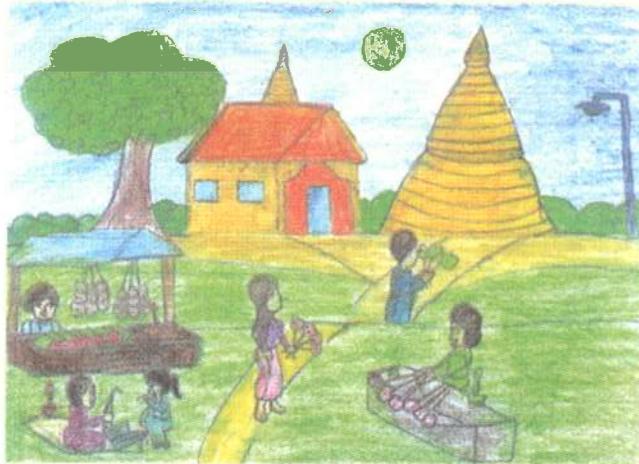
ဖယောင်းရောင်စုံ

အခန်း(၃)

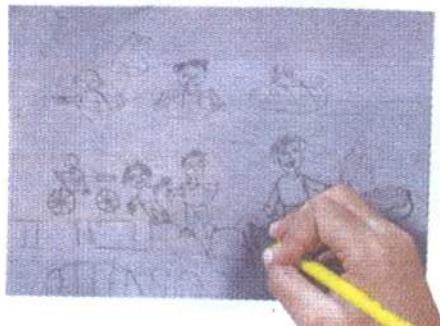
## ပန်းချီကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

သင်ခန်း၏(၂) မြင်တွေ့ရှုံးသောမြင်ကွင်း ရေးဆွဲခြင်း

ဆရာမ သွားခဲ့တဲ့ နေရာတွေထဲက  
အမှတ်တရမြင်ကွင်းကလေးပါ



မိသားစုန္တာ  
အင်းလေးကို  
ရောက်ဖူးတယ်



C

ပုဂံသွားတုန်းက  
စေတီဘုရားတွေ  
တွေ့ခဲ့တယ်



## ကလေးလက်ရာများ



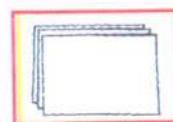
တောင်ပေါ်က  
သက်တန္ထုကလေးထွက်လာတဲ့  
ပုံကို ဆွဲထားတယ်



ပုဂံရဲ့နေထွက်ချိန်  
မြင်ကွင်းကလေးကို  
ဆွဲထားတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကွပွဲညီးများ



A4 စောင့်



ဖယောင်းရောင်စုံ

အခန်း(၃)

## ပန်းချီကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

### သင်ခန်းစာ(၃) ပုံပြင်ကို သရုပ်စောင်ရေးဆွဲခြင်း

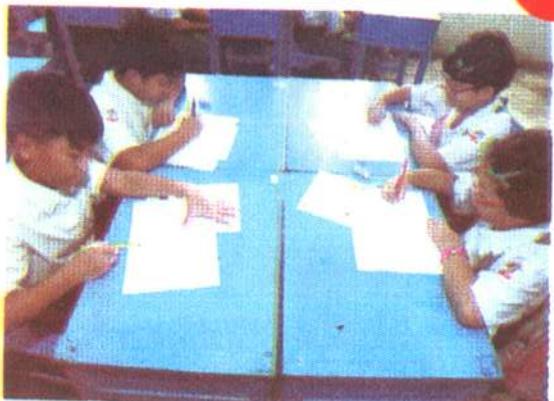
#### ရောင်စုဘဲကလေးများ

၁။ တစ်ခါတ္ထ်းက တော့အုပ်တစ်ခုရဲ့ ရေကန်ဘေးနားမှာ ကိုရွှေ့သတိ မိသားစုနေထိုင်ကြသတဲ့။ သူတို့အောင်နှံမှာ ရောင်စုဘဲကလေး ၅ ကောင်ရှိသတဲ့ကွယ်။

၂။ ရောင်စုဘဲကလေးတွေဟာ အရွယ်ရောက်လာတော့ ငါ့က ပိုလှုတယ် ငါ့အရောင်က ပိုကောင်းတယ် ငါ့အရောင်က ပိုတောက်တယ်စသည်ဖြင့် နောက်လိုလို စကားများကြရင်း အလှပြီး ရန်ဖြစ်ကြသတဲ့။

၃။ တစ်နေ့တော့ ဘဲကလေးတွေဟာ စကားများရင်း ပညာရှိယဉ်ကြီးထံ ရောက်သွားသတဲ့၊ ယဉ်ကြီးက ဘဲကလေးတို့ မင်းတို့ဟာ ညီအစ်ကို မောင်နှုမအရင်းအချာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါအပြင် မင်းတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်အရောင်နဲ့ အလှတွေရှိကြတယ်ဆိုတာ ဂုဏ်ယူစရာပဲ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုစကားများ ရန်ဖြစ်နေတာဟာ မင်းတို့ကို အရှပ်ဆုံးစေတယ်လို့ ဆိုဆုံးမသတဲ့။

၄။ ဒါကြောင့်မိသားစုတွေ စကားများရန်ဖြစ်နေမဲ့အစား ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ့်အလှန့်ကိုယ်တာဝန်ယူစုစုပေါင်းနေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဘဲမိသားစုကလေးတစ်ခုဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ဆိုခုံးမသတဲ့။ ရောင်စုဘဲကလေးတွေလဲ ပညာရှိယဉ်ကြီးရဲ့ ဆုံးမတာကို နာခံကြပြီး သူတို့နေအိမ်ကို ပျော်ပျော်ရွှေ့ရွင် ပြန်လာခဲ့ကြသတဲ့ကွယ်။



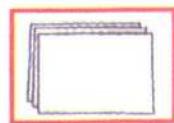
## ကလေးလက်ရာများ



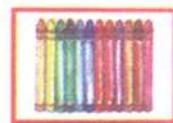
ပညာရှိယဉ်ကြီးထံ ဘကလေးတွေ  
ရောက်သွားတဲ့ပဲ ဆွဲထားတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကွပ္ပစ္ည်းများ



A4 စက္ခၢ



ဖယောင်းရောင်စု

အစိန်း(၃)

## ပန်းရုံကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

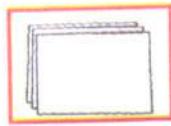
သင်ဓန်းစာ(၄) ပန်းရုံကားတစ်လျပ်ကို ပူးပေါင်းဖန်တီးခြင်း



ကလေးလက်ရာများ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စီး



ဖယောင်းရောင်စု

J9



ကော်

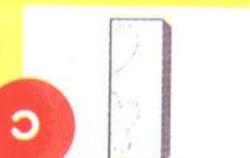
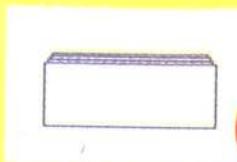
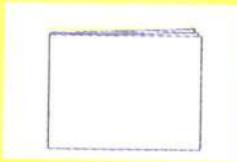
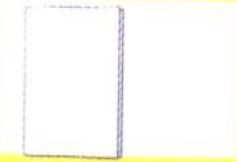
အခန်း(၄)

## လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

သင်စန်းစာ(၁) ဘက်ညီပုံညွှန်ပြုခြင်း



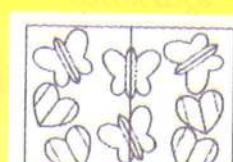
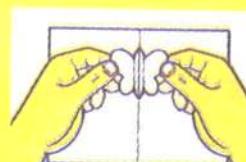
### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ A4 စဲ့ပူးကို အလျားလိုက် J။ ဒေါင်လိုက်ထက်ဝက်ထက်ဝက်ခေါက်ပါ။

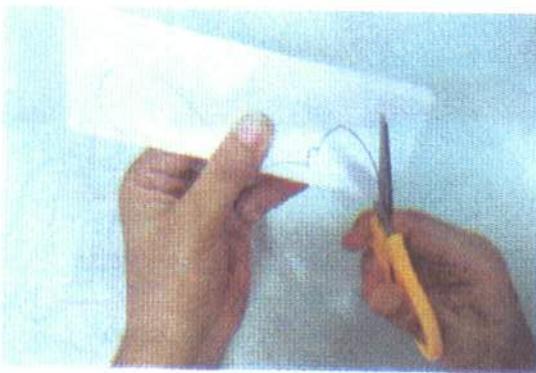
၃။ ပုံပါအတိုင်း ထပ်မံထက်ဝက်ခေါက်ပါ။

၄။ ခေါက်နှုတ်တွင် ဘက်ညီပုံနိုင်းတစ်ခြမ်းကို ရေးပါ။



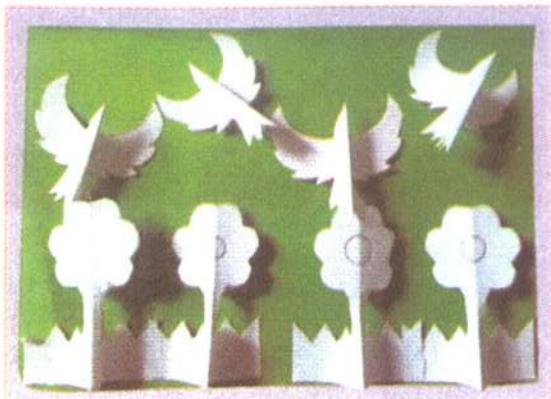
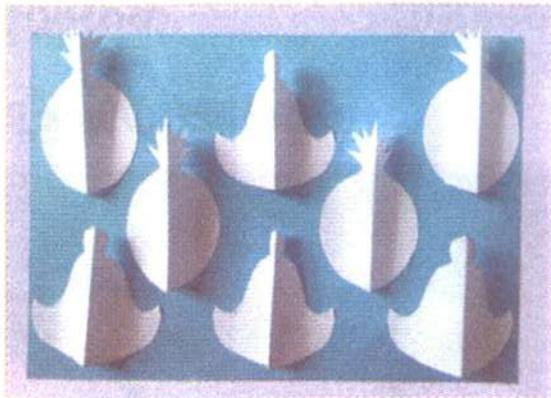
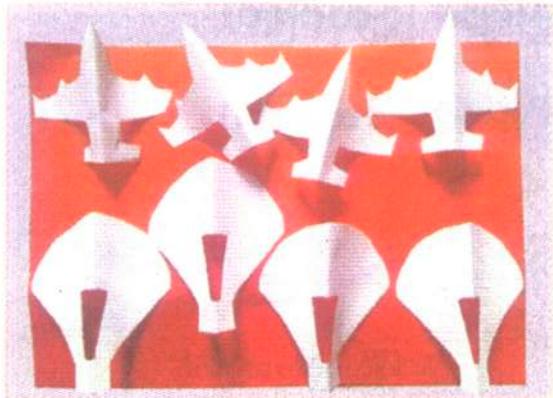
၅။ ရရှိလာသော ပုံနိုင်းပုံကို ၆။ ပုံပါအတိုင်း အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ကော်သုတ်ပါ။

၇။ ခေါက်ရာ၏ အလယ်ပုံ ၈။ ပိုပိနှစ်သက်ရာ ပုံနိုင်းကို ဖောင်းကြော်အောင် ရရှိမည်။



ဖောင်းကြော်အောင် ကပ်ရမယ်

## ကလေးလက်ရာများ

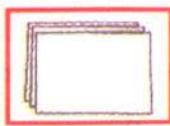


လေယာဉ်ပျုပ္ပတွေကို  
အတွဲလိုက်  
ကပ်ထားတယ်

ပန်းကလေးတွေနဲ့  
သစ်ပင်ပုံကလေးပါ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စက္ခၩ



ရောင်စုစက္ခၩ



ကြော

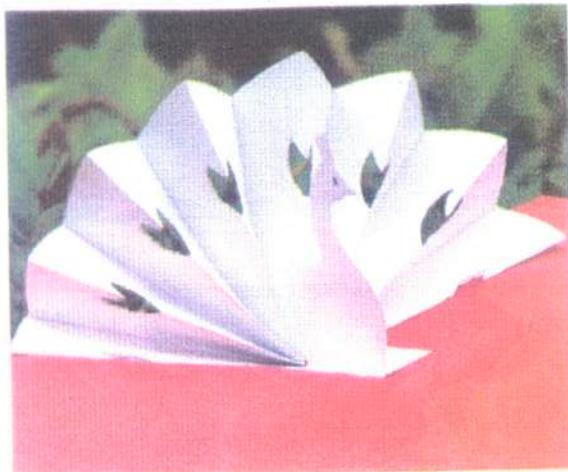


ကတ်ကြော

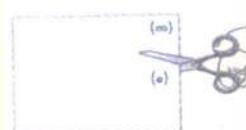
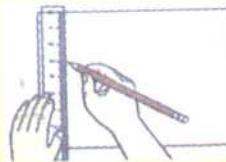
အစိုး(၄)

# လက်မှပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

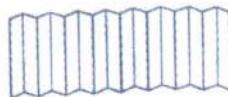
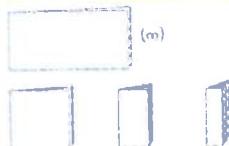
## သင်ဓန်းတော် (၂) ရပ်ကြေး (Pop-up) ပြုလုပ်ခြင်း



### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ A4 စဗ္ဗာကို ပုံပါအတိုင်း ရ လက်မှပုံသားပြီးညွှန်ပါ။



၂။ ရ လက်မြှတ်ထားသော ရ ။ ခေါက်ထားသောစဗ္ဗာကို စဗ္ဗာ (က)ကို လေးကြော် ဖြန့်ပြီး ဘာရာခေါက် ပြန်ခေါက်ပါ။



၃။ နှစ်သက်ရာပုံခွဲပြီး ညွှန်ပါ။



၄။ စဗ္ဗာ၏ အစိုးတစ်ဖက် တွင် ကော်သုတ်ပါ။



၅။ အောက်ခံစဗ္ဗာ၏ ညာ ဘက်တွင် ပုံပါအတိုင်း ကပ်ပြီး ကော်သုတ်ပါ။



၆။ ကျွန်ုရီ စဗ္ဗာတစ်ခြမ်းကို ဖိုက်ပါ။



၇။ ကျွန်ုရီ စဗ္ဗာ(ခ)ကို ထက်ဝက်ခေါက်ပါ။



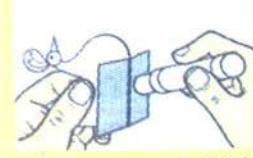
၈။ ခေါင်း၏ ခေါင်းနှင့်ယ ကိုကြီးကြီးခွဲပြီး ညွှန်ပါ။



၁၀။ ပုံပါအတိုင်း သတ်မှတ် နေရာအထိ ညွှန်ပါ။



၁၁။ တစ်ဖက်ကို ကော်သုတ် ပြီး ကပ်ပါ။

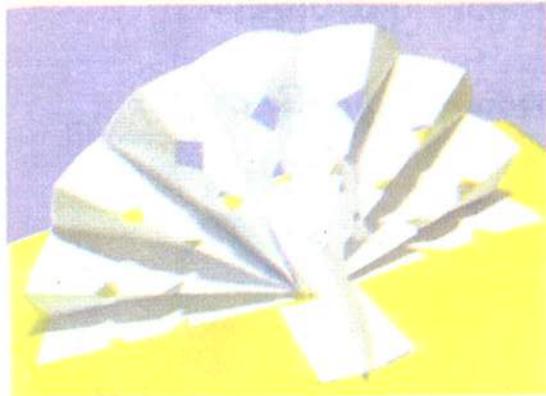


၁၂။ စဗ္ဗာအနားကို ဖြန့်ပြီး အောက်ခြေကို ကော်သုတ်ပါ။



၁၃။ အောက်ခံစဗ္ဗာအလယ် တွင် ခေါင်းပိုင်းကိုကပ်ပါ။

## ကလေးလက်ရာများ

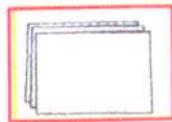


သူငယ်ချင်းရဲ  
ဒေါင်းအမြဲး ဒီစိုင်းက  
အသည်းပုံကလေးနော်

ငွေဒေါင်းဖြူကလေးရယ်  
ကပြလိုက်နော်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



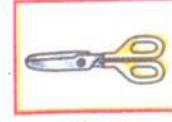
A4 စတဲ့။



ရောင်စုစတဲ့။



ကော်

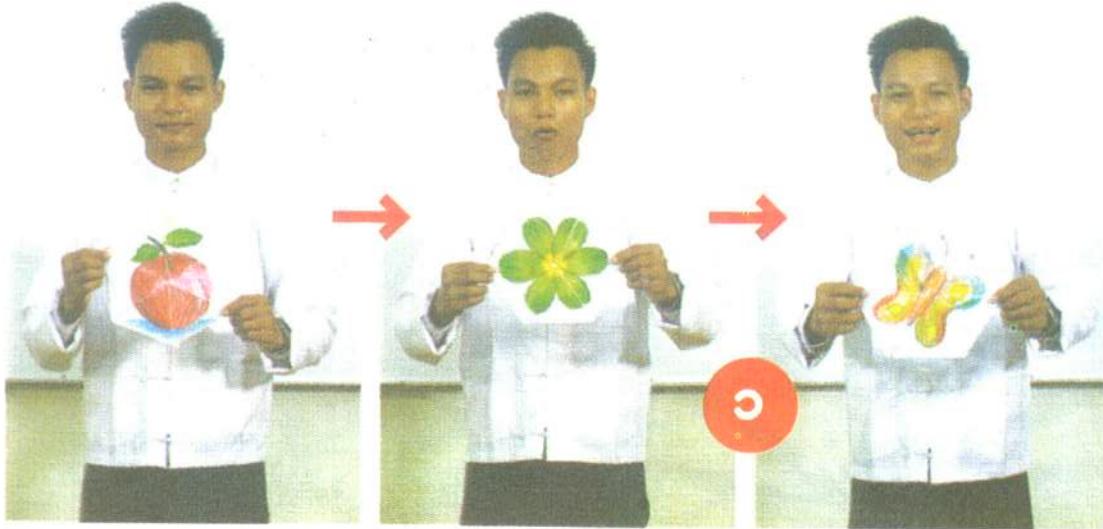


ကတ်ကြေး

အစိန်း(၄)

## လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ(၃) ပုံပြောင်းကာားစရာ ဖန်တီးခြင်း

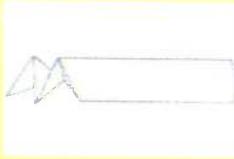


### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

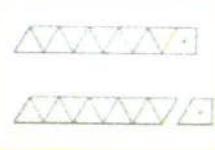
J စင်တီးတာ



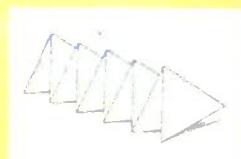
၁။ ပုံပါအတိုင်း J စင်တီးတာတိုင်း၏ ဖြတ်ပါ။



J



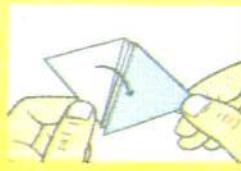
၂။ ပုံပါအတိုင်း ဘွဲ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနောက်ဆက်၍ ခေါက်ပါ။



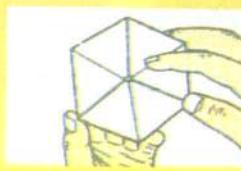
၃။ ပြောင်းပြစ်ရန် ခေါက်ခီးရာ အတိုင်း ပြန်ခေါက်ပါ။



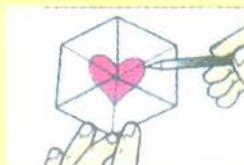
၄။ အပေါ်ဆုံးမျက်နှာပြင်ကို ကော်သုတ်ပါ။



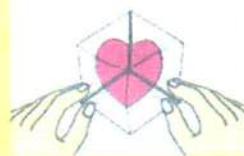
၅။ ပုံပါအတိုင်းကော်သုတ်ထားသော မျက်နှာပြင်သို့ ခေါက်၍ ကပ်ပါ။



၆။ ပုံပါအတိုင်း ဖြန်ပါ။

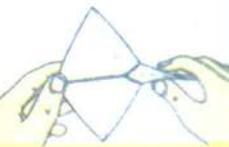


၈။ ဖွံ့ထားသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နှစ်သက်ရာပုံကို ရော့ခြုပါ။

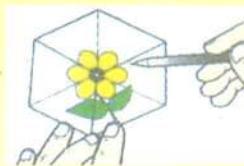


၉။ ထပ်လျက်ရှိသော နေရာမှ ကိုင်ပါ။

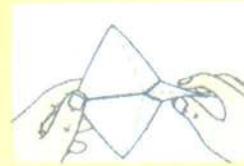
၁၃



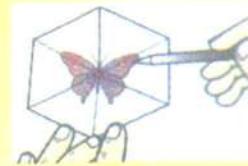
၁၀။ အခြားတစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပါ။



၁၁။ ပိမိနှစ်သက်ရာပုံကို ထပ်မံ ရော့ခြုပါ။

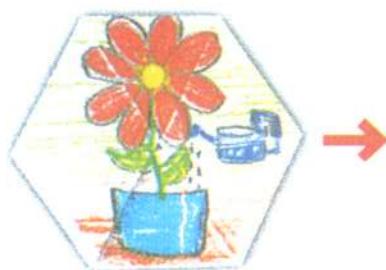


၁၂။ ထပ်မံမျက်နှာပြင်ပြောင်းပါ။



၁၃။ နှစ်သက်ရာပုံကို ထပ်မံ ရော့ခြုပါ။

### ကလေးလက်ရာများ



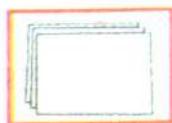
ရောင်စုံကြယ်ကလေး  
ဖြစ်အောင်ဖန်တီးထားတယ်

ပန်းပင်၊ သစ်ပင်၊ တောင်တန်းတွေကို  
ပုံပြင်ကလေးလို လုပ်ထားတယ်

၄



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



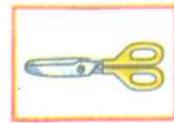
A4 စတဲ့။



ဖယောင်းရောင်စုံ



ကော်



ကတ်ကြေး

အခန်း(၄)

## လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

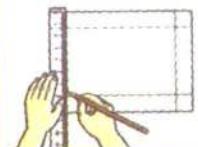
### သင်ခန်းစာ(၄) ဝါယာ့ ပြုလုပ်ခြင်း



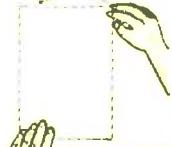
#### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



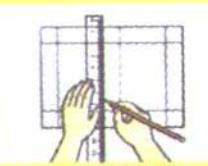
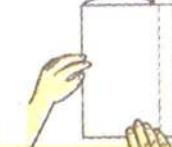
၁။ A4 ဝါယာ၂ ချက်ကို ကော်ပြင့် ကပ်ပါ။



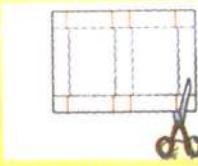
၂။ ဘန်း၏ ၄ ဖက်စလုံးကို ပေတဲ့တမ်းတာမျဉ်းဆွဲပါ။ ခေါက်ပါ။



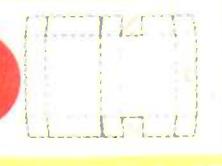
၃။ သတ်မှတ်မျဉ်းစာထိုဘယ်ညာသို့ ခေါက်ချိုးရာရအောင် ပေါက်ပါ။



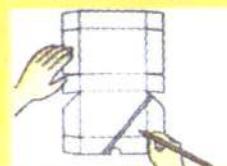
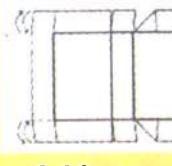
၄။ အလယ်ခေါက်ချိုးရာ မျဉ်းဆွဲပါ။



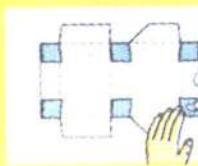
၅။ မျဉ်းနှင့်ရာအထိုည်ပါ။



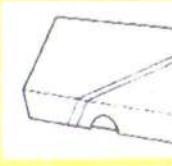
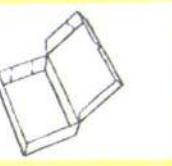
၆။ အမှုနေရာသတ်မှတ်ပြီး ၇။ ခေါက်ချိုးရာ အာလုံးကို မျဉ်းအရာအတိုင်းခေါက်ပါ။



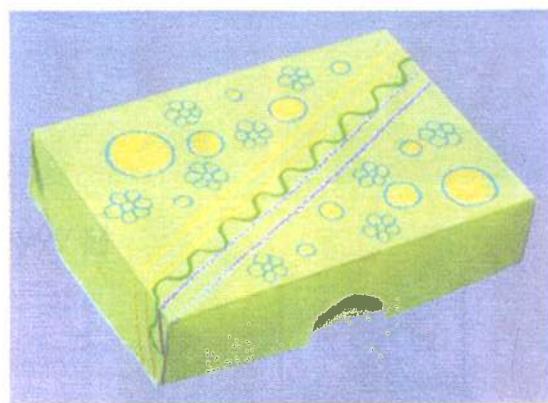
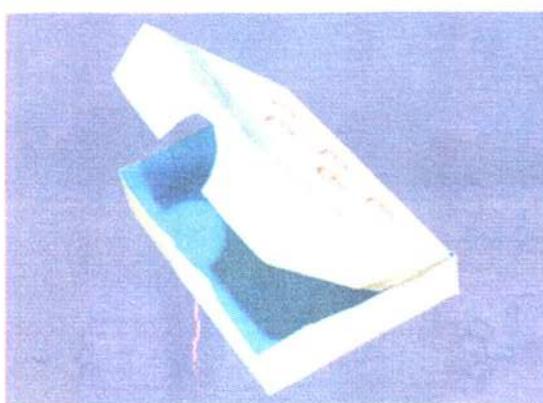
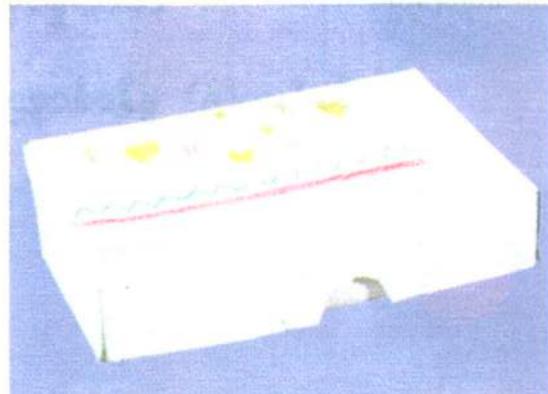
၈။ အမှုအပြင်ဘက်ကို နှစ်သက်ရာပုံ ရော်ယူပါ။



၉။ ကော်သတ်ရန်နေရာများ ၁၀။ ဝါယာ့ပြုလုပ်အောင် ၁၁။ လက်ဆောင်ဝါယာ့ ရရှိပည်။



ကလေးလက်ရာများ



ညီမလေးရဲ မွေးနေအတွက်  
ကြိုလှပ်ထားတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စက္ခၢ



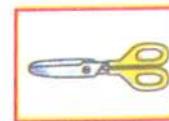
ဖယောင်းရောင်း



ရောင်းစံစဲ့



ကော်

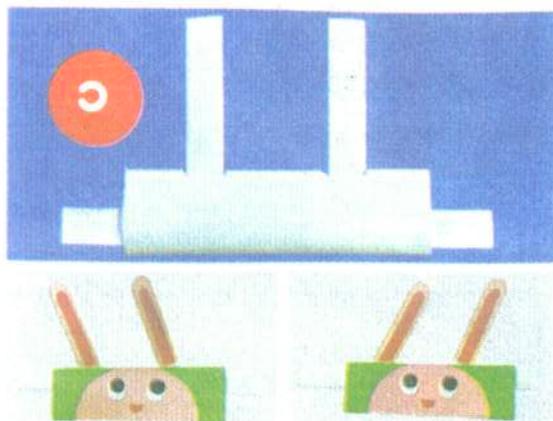


ကတ်ကြေး

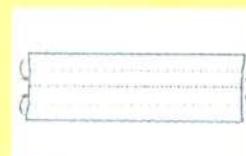
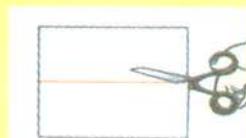
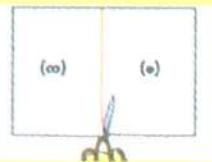
အခန်း(၄)

## လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ(၅) စွန့်ပတ်ပစ္စည်းများဖြင့် အရပ်ပြုလုပ်ခြင်း



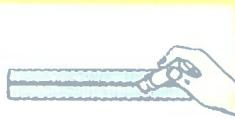
### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



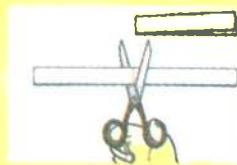
၁။ A4 စကြော် ထက်ဝက်ပိုင်း  
ပြတ်ပါ။

၂။ စကြော်အပိုင်း(က)ကို အလျားလိုက်  
ထက်ဝက်ထပ်ပိုင်းဖြတ်ပါ။

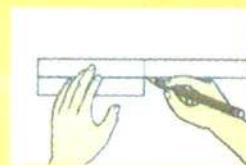
၃။ ပြတ်ထားသောစကြော် ၂ ပိုင်းကို  
ပုံပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ခေါက်ပါ။



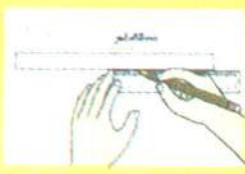
၄။ ခေါက်ထားသောစကြော် ၂ ပိုင်းကို  
ကော်သုတေသနီး ကပ်ပါ။



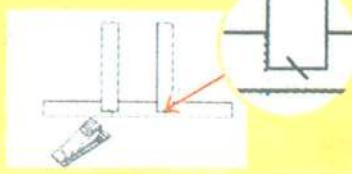
၅။ စကြော်အပိုင်းတစ်ခုကို ထက်ဝက်  
ခေါက်ပြီး ညွှန်ပါ။



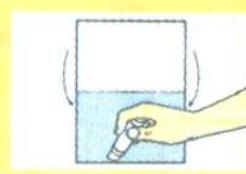
၆။ ကျွန်ုပ်စကြော်အပိုင်းတစ်ခုကို  
ဖြတ်ထားသောအပိုင်းဖြင့်  
တိုင်း၍ အလယ်ပတိမှတ်ပါ။



၇။ အလယ်အမှတ်မှ ဘယ်ညာ  
၂ စင်တီမီတာစီမှတ်ပါ။



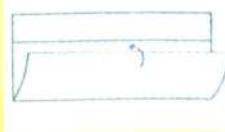
၈။ ချုပ်စက်ကို စောင်း၍  
ချုပ်ပါ။



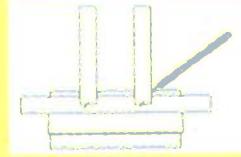
၉။ ကျွန်ုပ်စကြော်အပိုင်း(ခ)ကို ထက်ဝက်  
ခေါက်၍ ကော်သုတေသနီး ကပ်ပါ။



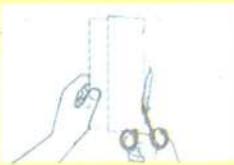
၁၀။ ကော်ကပ်ထားသောတွေပေါ်တွင်  
ပုံပါအတိုင်း မျဉ်းဆွဲပါ။



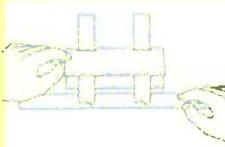
၁၁။ မျဉ်းဆွဲထားသော အပိုင်းကို  
ချွဲဖြေး ခေါက်ပါ။



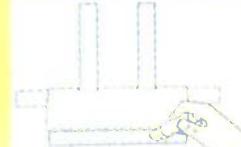
၁၂။ ပုံပါအတိုင်း အမှတ်များမှတ်  
ပါ။



၁၃။ မှတ်ထားသော အမှတ်များကို  
ညွှန်ထုတ်၍ အပေါက်ဖောက်ပါ။

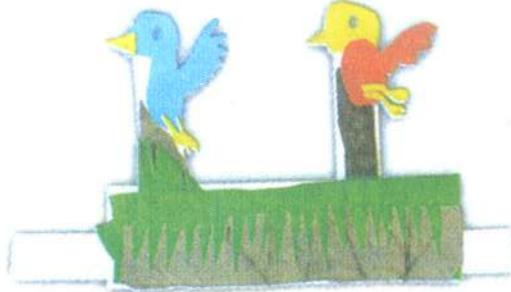
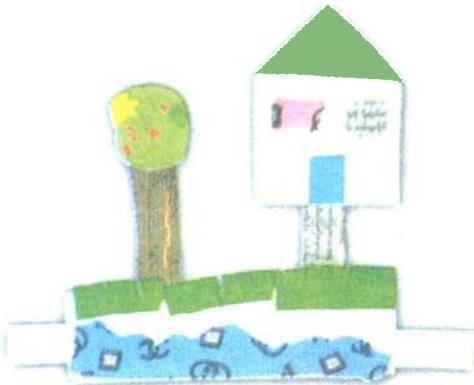


၁၄။ ညွှန်ထုတ်ပြီး အပေါက်နှစ်ခု  
ထဲသို့ ပုံပါအတိုင်းထည့်ပါ။



၁၅။ ကော်သုတ်ပြီးပါက ကပ်ပါ။

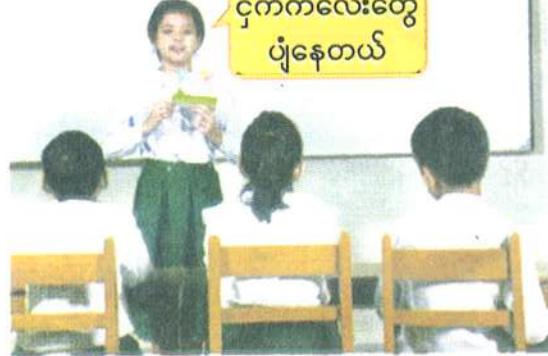
J



အဝတ်စန္ဒုသစ်ရွှေကလေးတွေ  
သုံးပြီး လုပ်ထားတယ်



လူပြုကြည့်ရင်  
ငှက်ကလေးတွေ  
ပုံနေတယ်



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



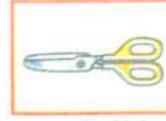
A4 စတဲ့။



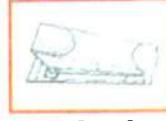
ကော်



စွန်ပစ်ပစ္စည်းများ



ကတ်ကြေး



ချုပ်စက်

အဓန်း(၄)

## လက်မူပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

သင်ဓန်းစာ(၆) မြှေလေးဆောင်းရှိသော တိရစ္ဆာန်အရပ်များပြုလုပ်ခြင်း



၁

နွားရပ်  
လုပ်မယ

၂

## ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

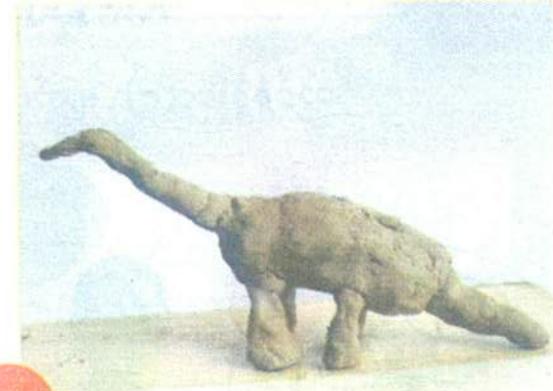


J



- ၁။ တိရစ္ဆာန်၏ ကိုယ်ထည် ၂။ ကိုယ်ထည်နှင့် ခြေလက် ၃။ တုတ်ချောင်းများကို တိုကို တုတ်ချောင်းများ ဖြေဖြင့် ဖူးအပ်ပါ။ ၄။ ခဲ့တဲ့ တုတ်ချောင်းကိုသုံး၍ မျက်လုံး၊ နှာတ်ခမ်းတို့ကို ပုံဖော်ကာ အပြီးသတ်ပါ။

ကလေးလက်ရာများ



၆



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကွပ့စွဲညီးများ



ဗုံး



သွားကြားထိုးတံအရွယ် တုတ်ချောင်းငယ်

၃၃



ကတ်ထူစဲ့

အစိုး(၄)

## လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

### သင်ခန်းစာ(၇) မျက်လှည့်ရပ်ပုံ ပြုလုပ်ခြင်း



ဒီလိုမျက်လှည့်ရပ်  
ပုံတော်းလုပ်ချင်သလား



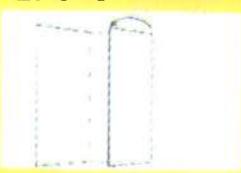
ဘာအဝတ်အစား  
ပြောင်းရင်  
ကောင်းမလဲ

ဆေးရောင်  
လှလှကလေး  
ခြယ်ပယ်

လက်မောင်းကို  
ချို့ဖြီး လွှဲပုံမယ်



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ A4 စကြော် အလျှေားလိုက်  
၁၀၈၌ပါမီတာတိုင်း၍ ခေါက်ပါ။

၂။ ကျွန်ုံအပိုင်းကို ခေါက်ရာ  
ဘထိ ပြန်ခေါက်ပါ။

၃။ အလယ်အပိုင်းတွင် နှစ်သက်ရာရှုပ်ပုံ  
နှင့် အဝတ်အစားကို ရေးခြယ်ပါ။



၄။ ပုံပါောက်တိုင်း ညွှန်ပါ။



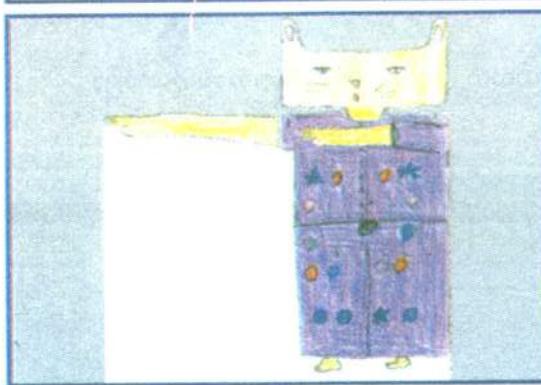
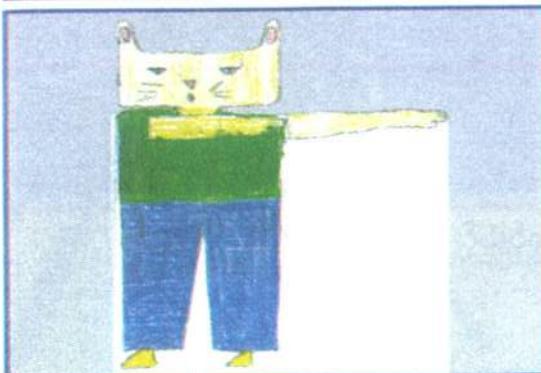
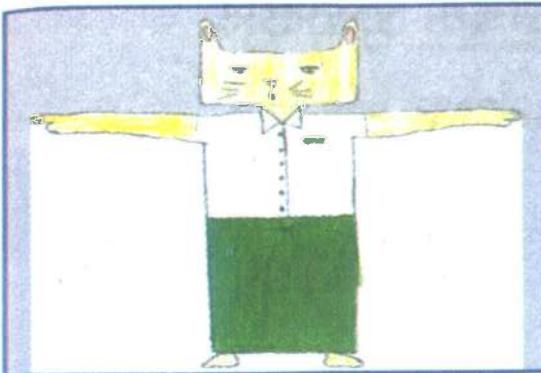
၅။ ဘယ်ဘက်အခြမ်းကို ခေါက်၍  
နှစ်သက်ရာ အဝတ်အစားကို  
ထပ်မံမဖြောက်ပါ။



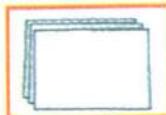
J

၆။ ညာဘက်အခြမ်းကို ထပ်မံခေါက်၍  
နှစ်သက်ရာ အဝတ်အစားကို  
ရေးခြယ်ပါ။

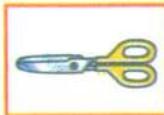
## ကလေးလက်ရာများ



သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



A4 စတဲ့



ကတ်ကြေး



ဖယောင်းရောင်စု

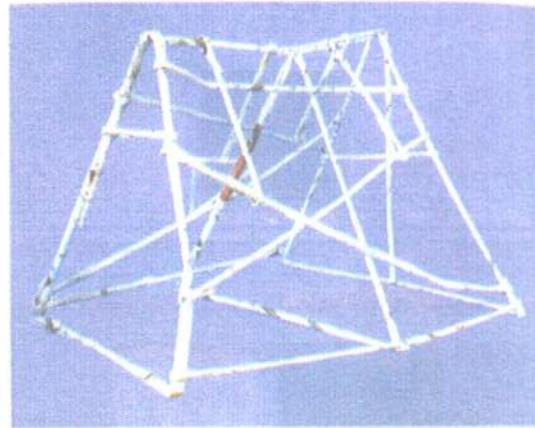
အဝတ်အစားသုံးမျိုးပြောင်းတဲ့  
မျက်လှည့်ရပ်ပါ



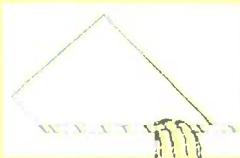
အစိန်း(၄)

# လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

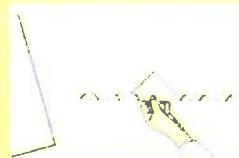
သင်ခန်းစာ(၈) ရှိစ်သက်ဖွယ်ရော ဖန်တီးခြင်း



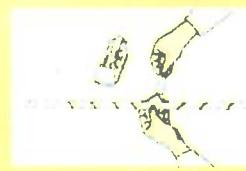
## ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ စဉ်းကို ထောင်စွဲနဲ့  
၏၏ လိပ်ပါ။



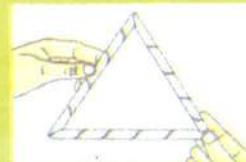
၂။ စဉ်းအွန်းကို ဘယ်လက  
ပြင့် ထိန်းထားပါ။



၃။ ဘနားအဆုံးကို တိပ်ဖြင့်  
ကပ်ပါ။



စဉ်။ ၂ ချောင်းထိပ်ဝန်စံခုကို ချိတ်ဆက်နိုင်သည်။



စဉ်။ ချောင်းအချင်းချင်းဆက်၍ လိုရာ  
ပုံသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။



တို့အိမ်လေးမှာ  
ဝင်ပေါက်က ဘယ်မှာလ



ကလေးလက်ရာများ

J



တိုအဖွဲ့လိုက်ခေါင်း  
လုပ်ထားတယ်



ပျောစရာ  
တိုအဖိမ်ကလေးပါ



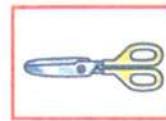
သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ



သတင်းစာ



တိုင်



ကတ်ကြေး



ကော်



ကတ်ထူစည်း

အစိုး(၅)

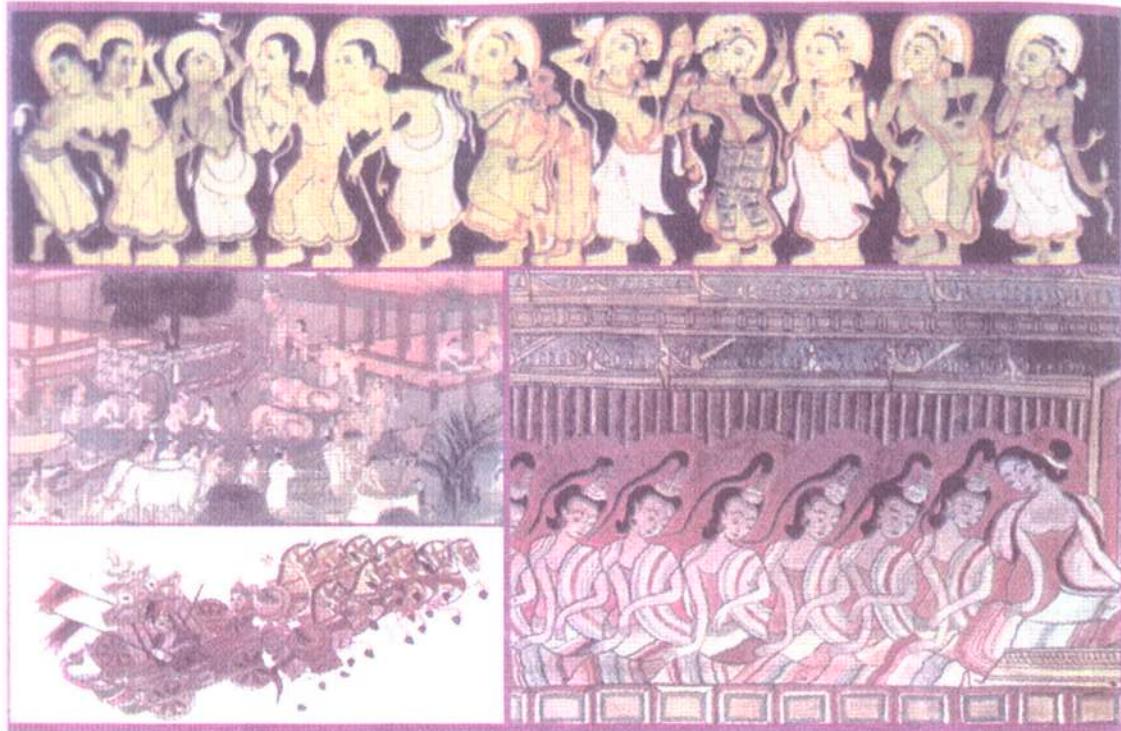
# မြန်မာရိုးရာအနပညာကို သိရှိနားလည်ခြင်း

## သင်စန်းစာ(၁) မြန်မာပန်းရှီပညာကို လျေလာခြင်း

ဘယ်ခေတ်ကရေးတဲ့ ပန်းချီလဲ။

ပန်းချီကားထဲက လူတွေဘာလုပ်နေကြတာလဲ။

ခေတ်အလိုက်ပန်းချီကားများမှ မြန်မာပန်းချီရေးနည်းကို ရှာဖွေပါ။



### မြန်မာပန်းချီရေးနည်း ၄ မျိုး

ကန္တပန်းသည်မှာ  
ကြောပန်းရေးဆွဲခြင်းဖြစ်ပြီး  
ကြောမှုကြောင့်နှင့် အငွေးအလိပ်  
အတွေးအကော်အစရှိသည့်  
အသန်းကြောယ်ပုံများကိုဆွဲ  
ခြင်းဖြစ်သည်။



နာရီပန်းသည်မှာ  
မိန်းမရုပ် ဘဏ္ဍာဏ္ဍားအနဲ့သာ  
လျှော့မြို့မြို့အပန်းချီဖြစ်သည်။

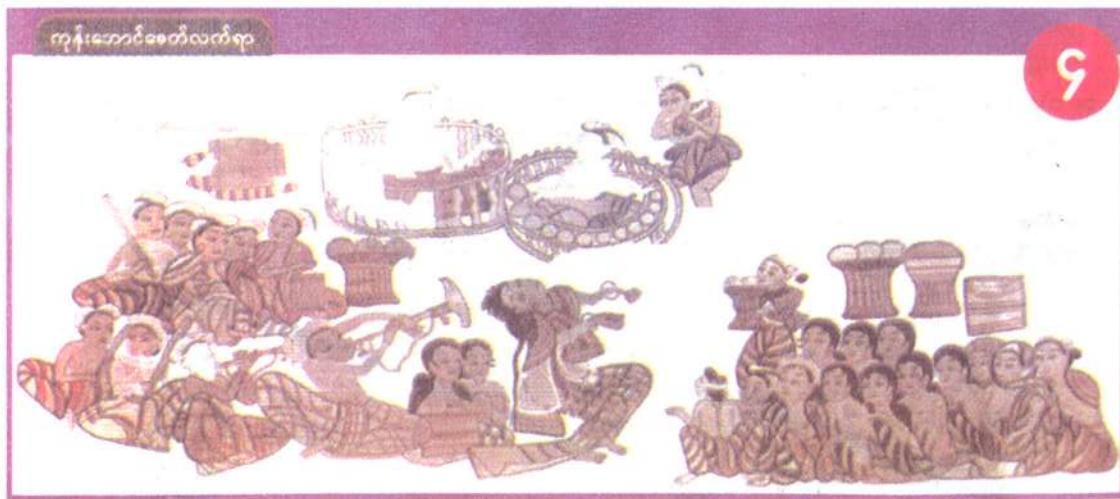
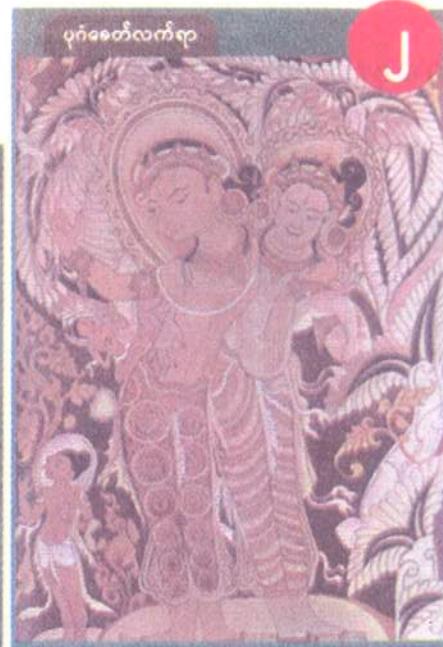


ကပိုလှသည်မှာ  
မူးကိုပုံးဆေးဆွဲခြင်းဖြစ်ပြီး  
မူးကိုကဲသိ လူပုံရှားနေသော  
ဘဏာပန္တုပုံများ ဆေးဆွဲခြင်းဖြစ်  
သည်။



ကောက္ဗာသည်မှာ  
ဆင်ပုံးဆေးဆွဲခြင်းဖြစ်ပြီးဆင်ကဲသိ  
နာယည်ပြိုးအေးပြိုးတည်ပြိုးသော  
ရုပ်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။

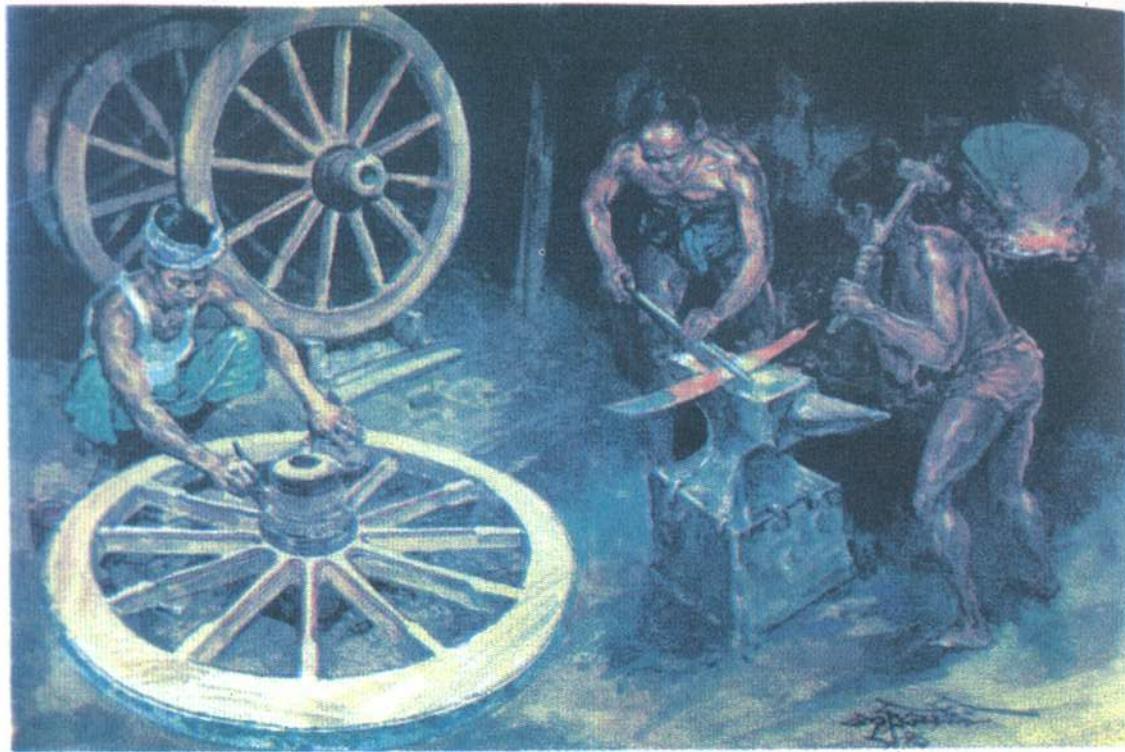
မြတ်နိုင်ရန်မှုပေးစရာ မြန်မာတို၏  
ပန်းကျေလက်ရာများ



အစ်(၅)

မြန်မာရိုးရာအနပညာကို သိရှိနားလည်ပြင်း

သင်စန်း၁၁(၂) မြန်မာပန်းပ၊ ပန်းရန်ပညာများကို လေ့လာပြင်း



### မြှုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ သကို ပီအားပြင်းပြင်းဖြင့်  
အပွဲ့ပေးပါ။

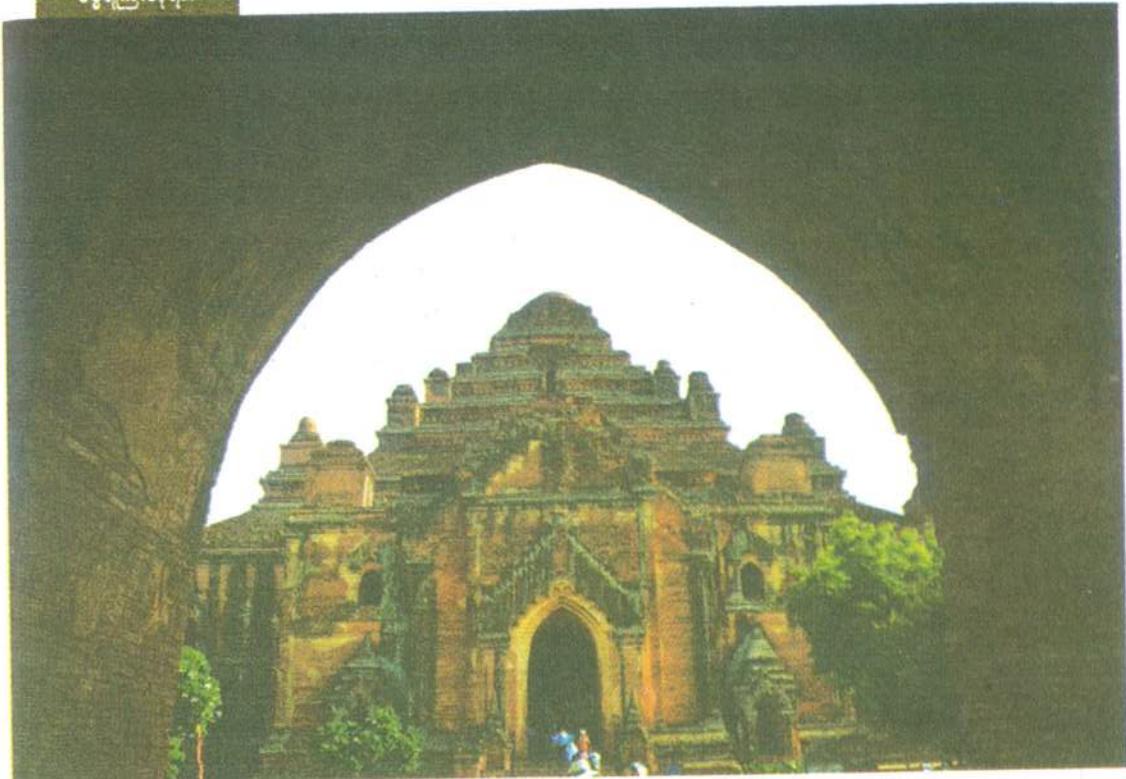


၂။ အပုံပေးပြီးသတည်ကို တွေ့ပြင့်  
ထုတေသန လိုရာပုံသွင်းပါ။



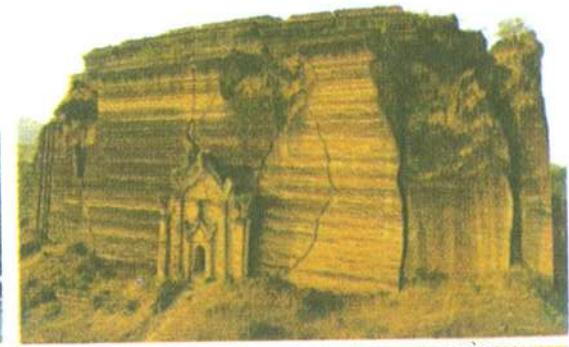
၃။ ပန်းပဲလက်ရာတစ်ခု ရရှိပါ  
မည်။





မန္တလေးဘဏ္ဍာ၏မြို့၏ ခြေသံပဲဌာ

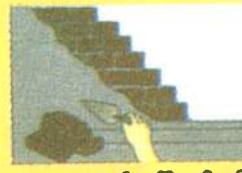
စင်းကျော်မှတ်၏ရှေ့ဘက်



### မြို့လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



၁။ ရှုတ်ကို ဘီလုပ်မြေပြင့်  
တွယ်ကပ်၍ ပါပါ။



၂။ စိတ်သောဇူတ်ပေါ်တွင် ဘီလုပ်မြေ  
မြည့်ပြီး အချောသတ်ပါ။



၃။ ပန်းရန်လက်ရာသရာတိကင်းပိုစံ  
လျေကားရနိုပါမည်။

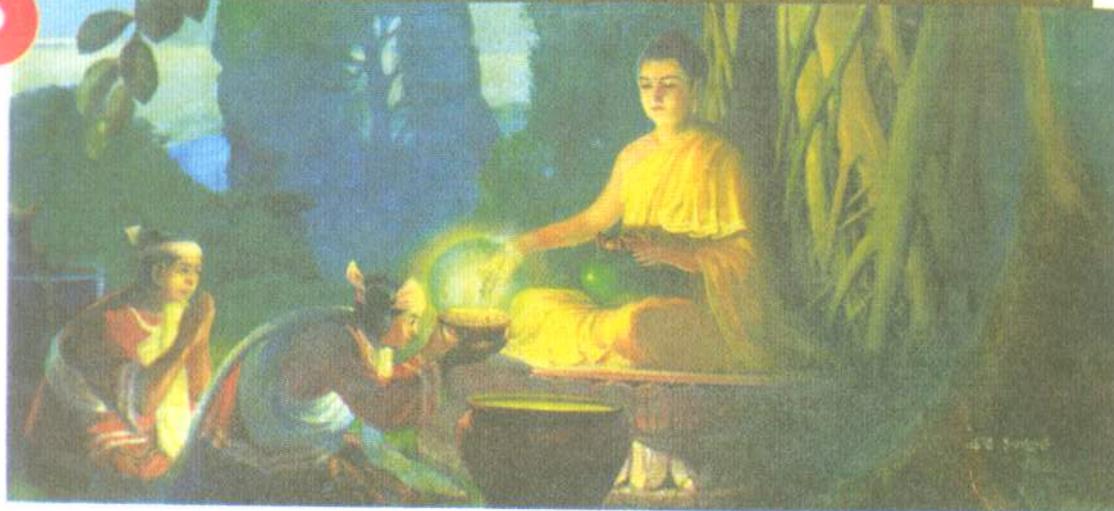
အစိုး(၂)

## မြန်မာရိုးရာအနပညာတိ သိရှိနားလည်ခြင်း

သင်စန်းစာ(၃) မြန်မာနိပါတ်ဝန်းကျင့် လေ့လာခြင်း

အခုကစြီး အနုပညာလက်ရာတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။  
 တွေားမြင်ဖူးတဲ့ ပန်းချီကားတွေနဲ့ မတူတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။  
 ပိမိသာ ပန်းချီကားထဲ ပါဝင်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာတွေမှာ ပါဝင်ခွင့်ရချင်သလဲ။

မြတ်စွာသုတေသန၊ သံစတ္တ၊ ၁ ဆုတေ၊ ကုန်သည်သံချာင်တို့အား ပေါ်ဆတ်မှပဲ ရန်ကုန်ဖြူ၊ မိုလ်တနဆောင်ဘုရားခေါင်းကန်း။



နောက်ပန်းချီဆိုသည်မှာ ဘုရားမြတ်စွာ၏ ရှေ့ဘဝအဖြစ်အပျက်အတိတော်များကို ဂါထာအရေ အဖွဲ့အစည်းတွေကို စုစုပေါင်းစပ် စုစုပေါင်းထားသော အတိဝက်အစုအစဉ်ကို ရေးဆွဲထားသော အနုပညာလက်ရာများ ပြုစုစုပေါင်း။

အမာဘာတော်မှုံး၊ ပပေါ်ကော်လွှာဂော်မိုးရာအကာအခြေမှုံး၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီး အမိုင်တော်ရာအော်၊ ၁၄ ခုံးခုံးအကျင်း။



မင်းမြို့က်စန်း၊ ရွှေတော်ပြူ၊ ရွှေတော်ဘဝ်ဘုရားရှိ မြို့က်ဘက်မျိုးစောင်းတန်း။

၃



(၁၂) တိုင်းသုပ္ပန်မြို့သမဂ္ဂပါ်တို့သည် ထင်လုပ်မြှုပ်သား၊ ကရလေဟိုရှုတွေအားလုံး ဆောင်းပြုခဲ့သူများတို့၏ အိမ်များ။

သုတေသနမြတ် (သုတေသနမှာ တို့မှာ မြို့ပါ်ပြုသောအား)၊ ကရာဇ်ပြည့်နယ်၊ ကျောက်ကလခံ မြှာစုအတွင်း။

၄



မြတ်သနမြတ် (သုတေသနမှာ တို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မြှုပ်သူများ)၊ ကရာဇ်ပြည့်နယ်၊ ကျောက်ကလခံ မြှာစုအတွင်း။

၅

