

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ ပထမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ ပထမတန်း

မာတိကာ

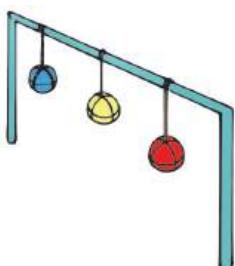
အစိုး	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	ယျဉ်တွဲခြင်း	၁
၂	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ၦ လုံး	၆
၄	တစ်မှ တစ်ဆယ် ရေးကြမယ်	၈
၅	တစ် နှစ် လက်ရှုံးပစ်	၉
၆	ကားကြီးမောင်းမယ်	၁၀
၇	ညီညီညာညာ	၁၁
၈	ခုန်ခြင်း	၁၂
၉	ပြေးခြင်း	၁၆
၁၀	တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း	၁၉
၁၁	ချိန်ဆမူ လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၁
၁၂	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၂၄
၁၃	ကြိုးခုန်ခြင်း	၂၂
၁၄	ထိုင် ထ ကစားနည်း	၂၆
၁၅	အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း	၂၈

မာတိကာ

အစိန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁၆	အမိပင်လယ် ကစားနည်း	၄၀
၁၇	ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း	၄၂
၁၈	မအေးခြင်ထောင် (ရိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း	၄၄
၁၉	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း	၄၆
၂၀	မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း	၅၀
၂၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း	၅၃
၂၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း	၅၇

အခန်း(၁) ယဉ်တွဲခြင်း

အခန်း(၁) ယဉ်တွဲခြင်း



အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ



မကစားခင် အမိုက်ရှင်းကြုံ。



တို့ကစ်တွေ မကစားခင်
လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ကြရအောင်



အဆင့်(၁) မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဦးခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်း

အနေအထားအသင့်



ခေါင်းရွှေကိုင့်။



ခေါင်းပြန်မတ်



ခေါင်းအပေါ်မေ့



ခေါင်းပြန်မတ်



ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်
ခါးမတ်မတ်ထားမယ်

အနေအထားအသင့်



ခေါင်း ဘယ်ညာဘောင်းကြမယ်။



အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရုမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

လက်လေ့ကျင့်ခန်း

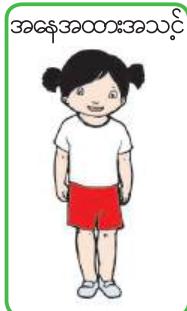
အနေအထားအသင့်



လက်အပေါ်မြှောက်ကြမယ်။

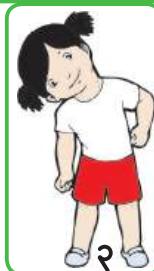


ဒုးဆန့်ထားမယ်

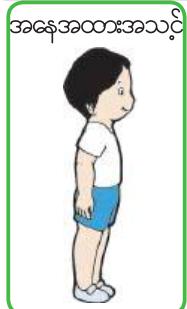


ခါးလေ့ကျင့်ခန်း

ခါးဘယ်ညာဘောင်းကြမယ်။

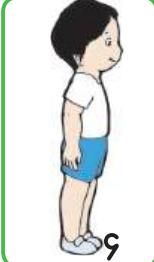


ခြေကိုဆန့်ထားမယ်

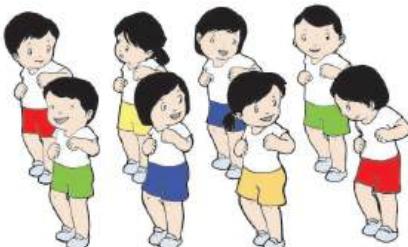


ခြေလေ့ကျင့်ခန်း

ခြေရွှေ့မြှောက်ကြမယ်။



နေရာမှာပဲ အနေးပြီးကြမယ်။



အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အဆင့်(၂) ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းဘယ်ဘက်ဆွဲကြမယ်



ခေါင်းညာဘက်ဆွဲကြမယ်



ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲပြီး
ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်မတ်ရမယ်



လက်ကိုဖြည်းဖြည်းဆွဲ
ခြေထောက်မထွန်း。

ခါးကို ဖြည်းဖြည်းလှည့်မယ်



ဒုးဆန့်ထားမယ်



၁



၂



၃



၄

အနေအထားအသုံး



မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခါးရွှေကုန်း ထိုကြမယ်။



၁



၂



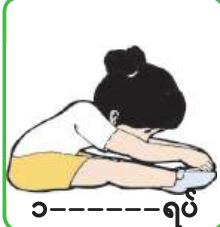
၃



၄

အခန်း(၂) မကစားမိန့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခခြေဆင်းထိုင်ပြီး ခြေဖျားကို လက်ဖျားနဲ့ကုန်းထိမယ်။



ဒူးဆန်းထားမယ်



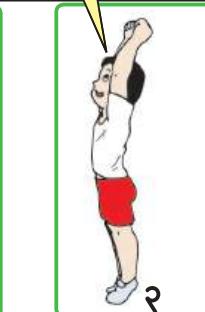
ဒူးနှစ်ဖက်ကျွေးထိုင်ပြီး ခြေဖျားကိုနဲ့လူးနဲ့ ကုန်းထိမယ်။



ဖြည်းဖြည်းကုန်းထိမယ်

အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း ရှာ့သွင်းမယ်

အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း ရှာ့ထွက်မယ်



မေးခွန်း

၁	လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရတာ ကျေနှပ်ကြလား။			
၂	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ လူပ်ရားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိုလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူလေ့ကျင့်ခဲ့ကြလား။			

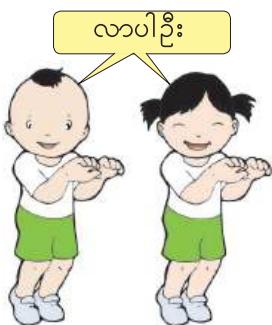
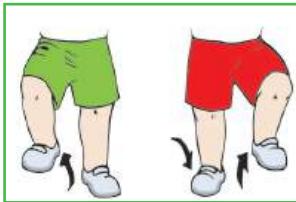
အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ၁ လုံး

အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ၁ လုံး



သန်းရှင်းရေး အရင်လုပ်ကြမယ်နော်

ဘယ် ညာ ခြေနင်းလေ့ကျင့်ကြမယ်



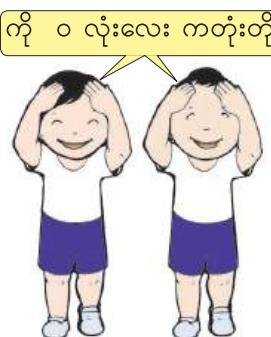
လာပါဦး



လာပါဦး



အဆွဲ ကို ၁ လုံး



ဟိုသင်ပုန်းက သူ့ကိုခေါ်

ဒီသင်ပုန်းက သူ့ကိုခေါ်

ကလေးတိုင်းရဲ့ အဖော်

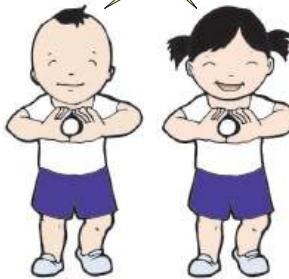


အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ၁ လုံး

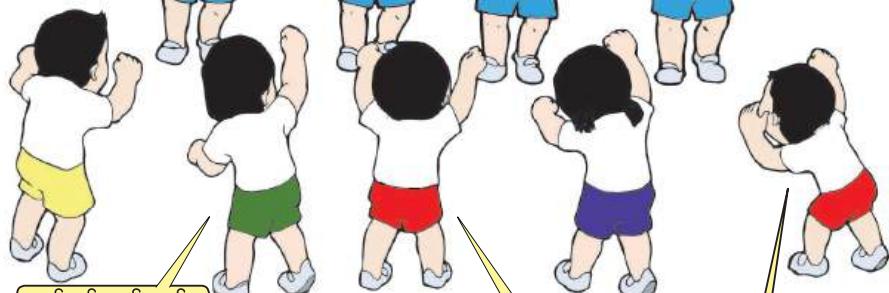
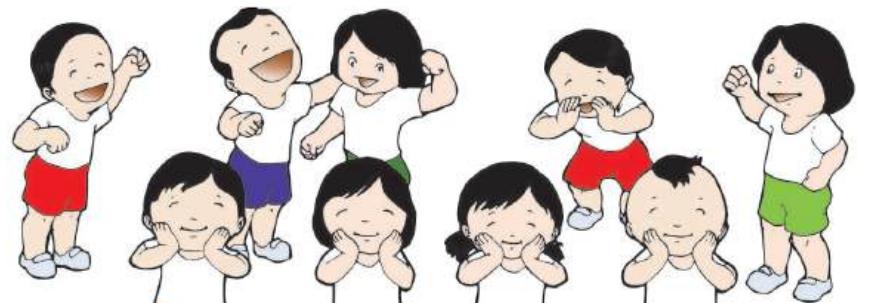
ခေါ်လေသမျှ ပျော်တယ်မျှ



သဘောကောင်းတဲ့ ၁



စာသားအတိုင်း
လျှပ်ရှားမှုကို
မှန်မှန်ကန်ကန်
သရုပ်ဖော်နိုင်ကြတယ်



မှန်မှန်ကန်ကန်
လျှပ်ရှားနိုင်တယ်

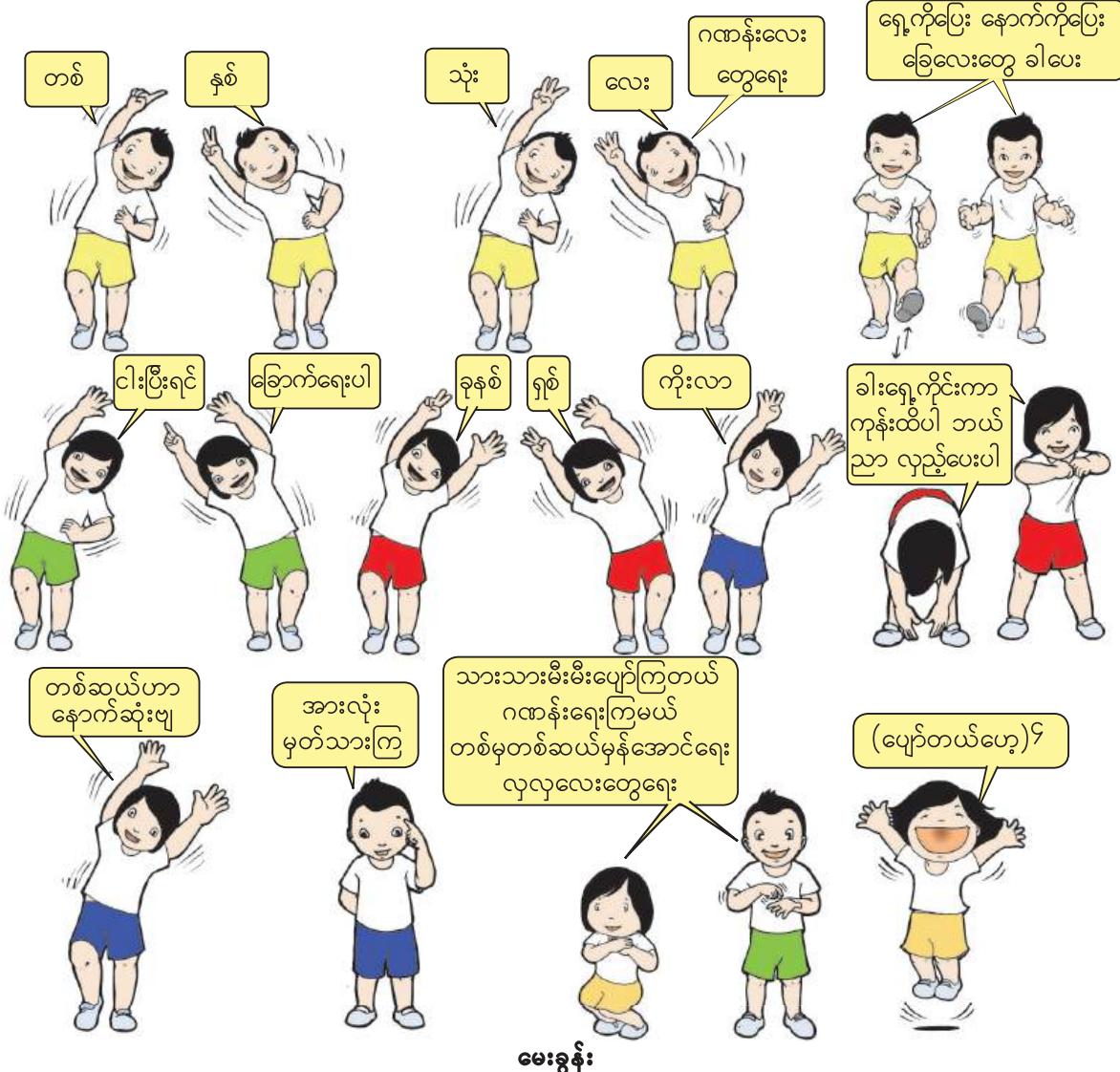
တော်တယ်ကွဲ

ကိုးစားထား

ပေးခွင့်း

၁ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ သီဆိုရတာ ပျော်ကြလား။			
၂ သဘောကောင်းတဲ့ ၁ လုံးကဗျာသီဆိုခြင်းနဲ့အတူလျှပ်ရှားနိုင်ကြလား။			
၃ သဘောကောင်းတဲ့ ၁ လုံးကဗျာရဲ့လျှပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိုက်လား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားရတာ အဆင်ပြေလား။			

အခန်း(၄) တစ်မှတစ်ဆယ် ရေးကြမယ်



၁ ကဗျာနဲ့ သီခိုလှပ်ရှားရတာ သဘောကျကြလား။			
၂ ကဗျာသီခိုပြီး အမူအရာနဲ့ တစ်ဖြိုင်နက် လှပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃ လှပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်ပြောပြန်ကြလား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ ပျော်ပျော်ချင်းလှပ်ရှားကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၅) တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်

တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်

ခြေလေးတွေ ရှေ့ပစ်

သုံး လေး ပခံးတင်ကျွေး

လက်လေးတွေ လှည့်ပေး



ငါး ခြားက်
လက်ပေါ်ပြောက်

ဘယ်ခြေ ညာခြေ
ဘေးကိုပြောက်

ခုနစ် ရှစ်
လက်နောက်ပစ်

ခြေလေးတွေ
နောက်ပစ်



ကိုး တစ်ဆယ်
လက်ပိုက်မယ်

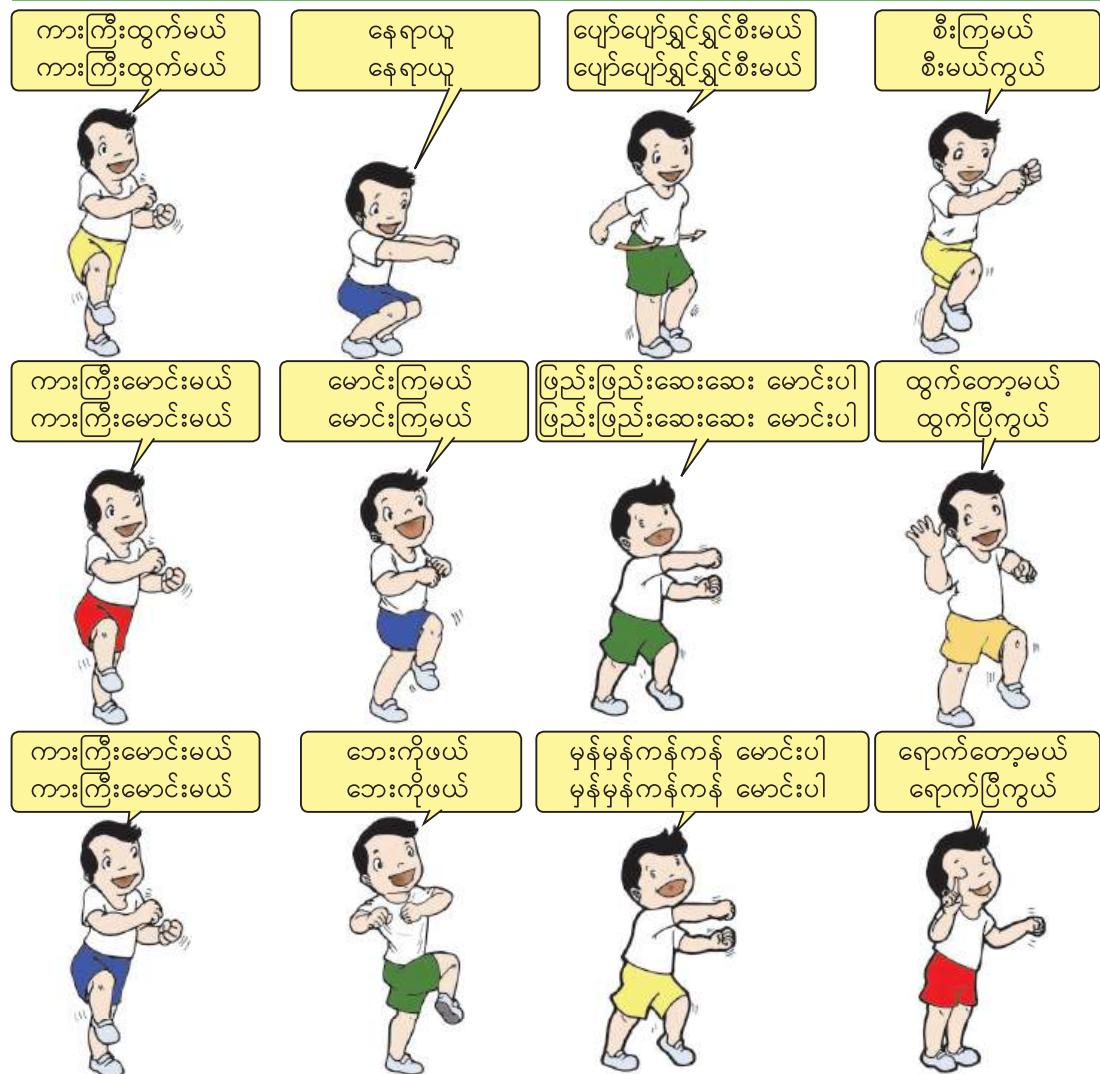
ခြေခံ့ရပ်ကာ ခုနစ်ရှစ်ကွယ်
တစ် နှစ် သုံး လေး ဆိုကြမယ် တစ် နှစ် တစ်ဆယ်



အေးခွန်း

၁	တစ်နှစ်လက်ရှေ့ပစ်ကဗျာကို ပျော်ပျော်ဆွင်ဆွင် သီဆိုလှပ်ရှားခဲ့ကြလား။			
J	သီဆိုဟန်၏ လှပ်ရှားမှုကို တစ်ပြီးလိုက် လုပ်နိုင်ကြလား။			
၂	လှပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို တွေ့ရှုတွေ့ကို ရင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စပေါင်းလှပ်ရှားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၆) ကားကြီးမောင်းမယ်



မေးခွန်း

၁	သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့အတူ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	သီခိုခြင်းနဲ့ လူပ်ရားမှုကို အတူလူပ်ရားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	ကားကြီးမောင်းမယ်ကစားနည်းလုပ်ရားမှုအဆင့်ဆင့်ကိုနားလည်းကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့အတူ ညီညီည်တံ့တွေ့ကစားခဲ့ကြလား။			

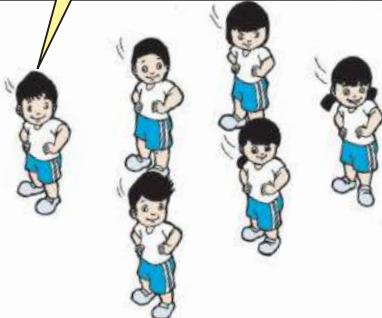
အခန်း(၇) ညီညီညာညာ

အခန်း(၇) ညီညီညာညာ

လူပဲ လူပဲ လက်ကိုလှပဲ အားလုံး လက်ကိုလှပဲ



ကြည့် ကြည့် ရွှေကိုကြည့် အားလုံးဘယ်ညာကြည့်



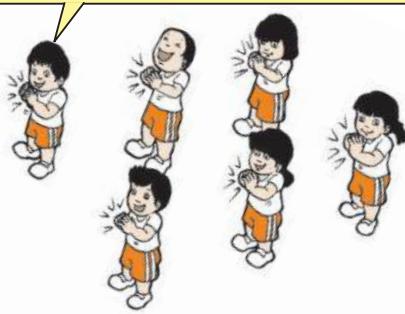
ညိတ် ညိတ် ခေါင်းကိုညိတ် အားလုံးခေါင်းကိုညိတ်



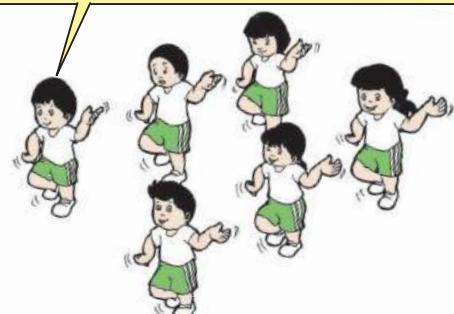
ခုန် ခုန် ခြေပေါ်ခုန် အားလုံးခြေပေါ်ခုန်



တီး တီး လက်ချုပ်တီး အားလုံးလက်ချုပ်တီး



က က လက်ချိုးက အားလုံးလက်ချိုးက



မေးခွန်း

၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပျော်ပျော်ချင်းသို့လှပဲရှားခဲ့ကြလား။			
၂	ကဗျာသို့ပြီး အမှုအရာနဲ့ အချက်ကျကျ လှပဲရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	ကဗျာပါ လှပဲရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ စုပေါင်းလှပဲရှားခဲ့ကြလား။			

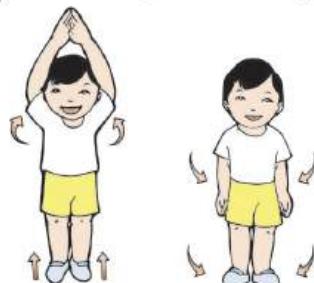
အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း

အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း

ခြေဖျားနဲ့ ခုန်မယ်



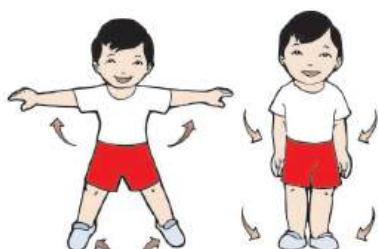
လက်ဆန်းရှိက်ခုန်မယ်



ခါးထောက် ခြေခုန်ခွဲမယ်



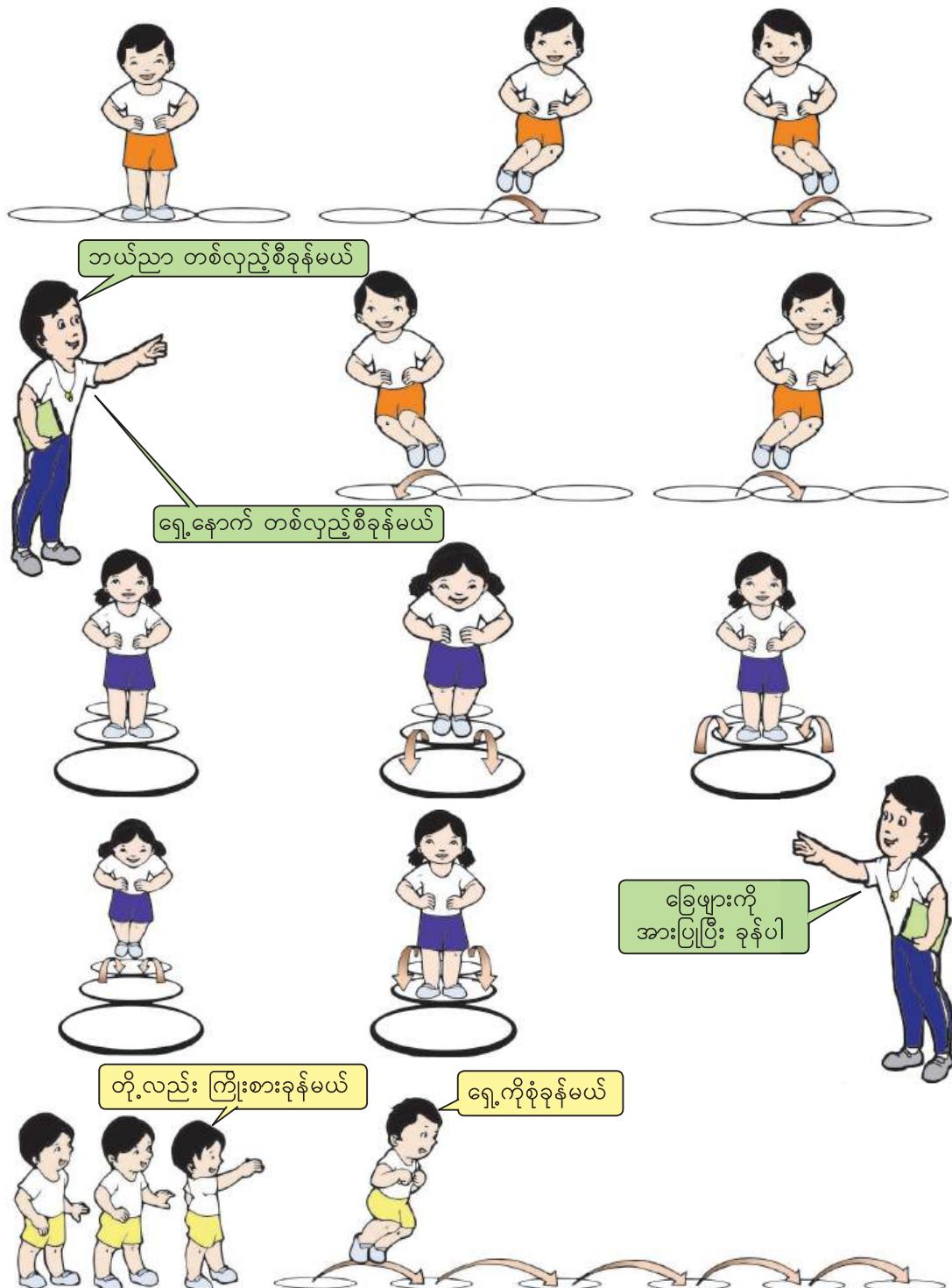
ခြေခုန်ခွဲ လက်ဘေးဆန်းမယ်



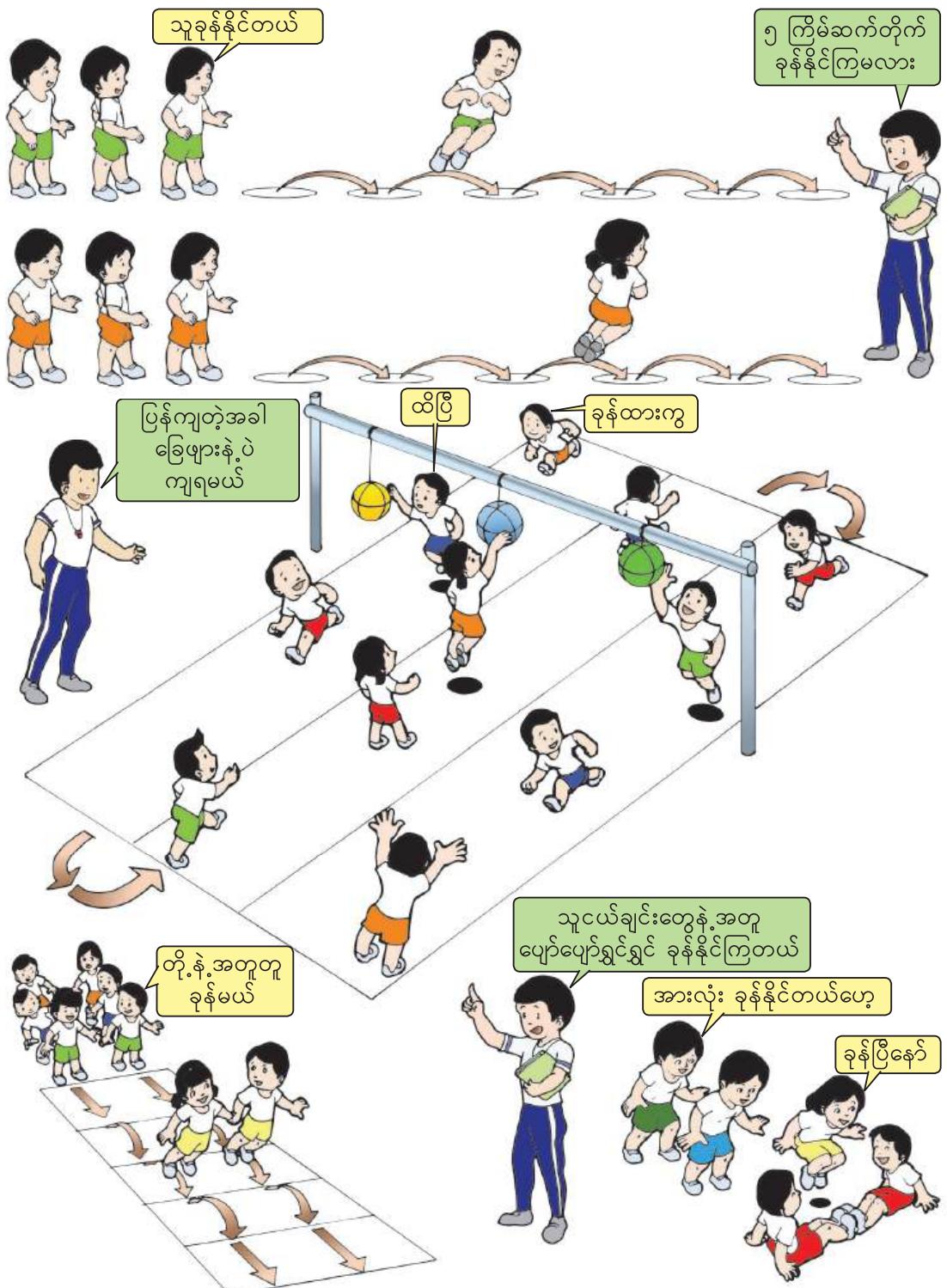
ခြေခုန်ခွဲ လက်ဆန်းရှိက်မယ်



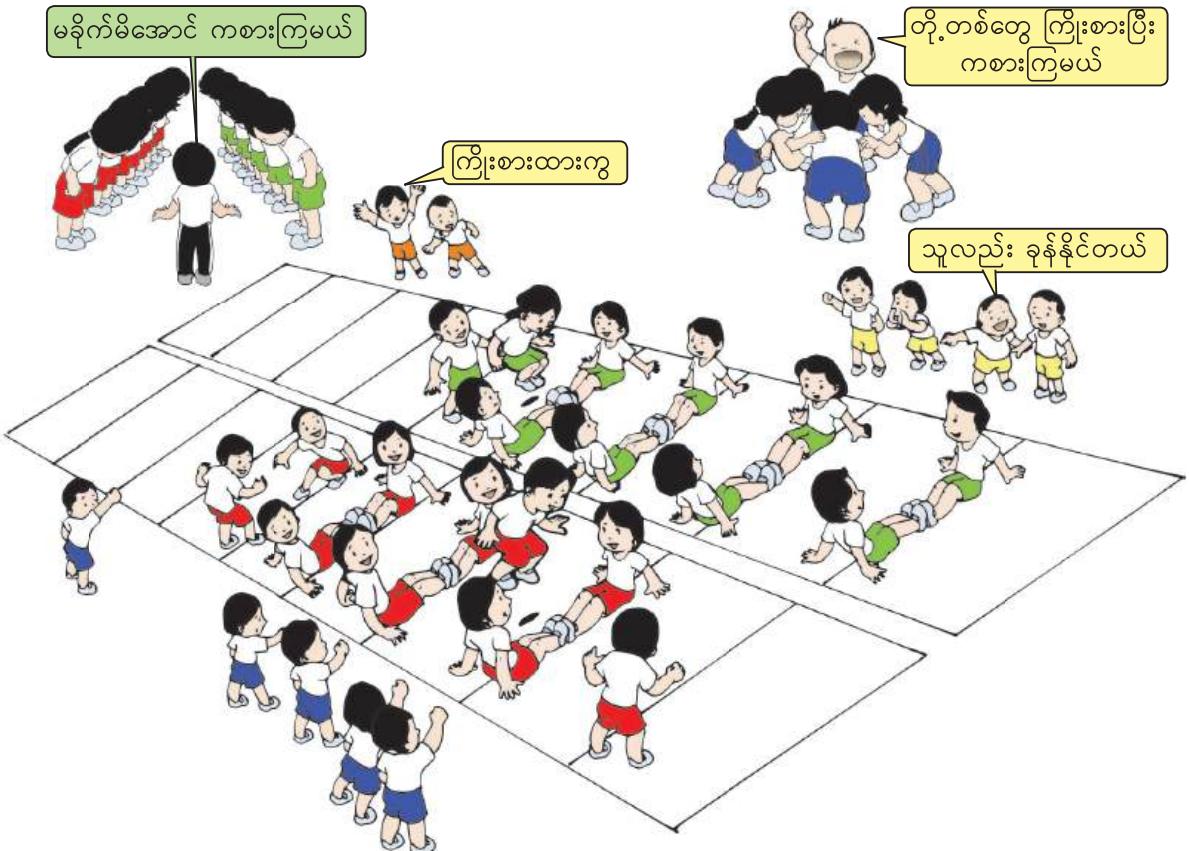
အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ ပထမဆုံးအတွဲမှ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ခုန်ပြီးပြေားရမည်။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ရောက်လျင် ခြေဆင်းထိုင်ချကာ နေရာပြန်ယူရမည်။
- ၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

ပေးခွင့်း

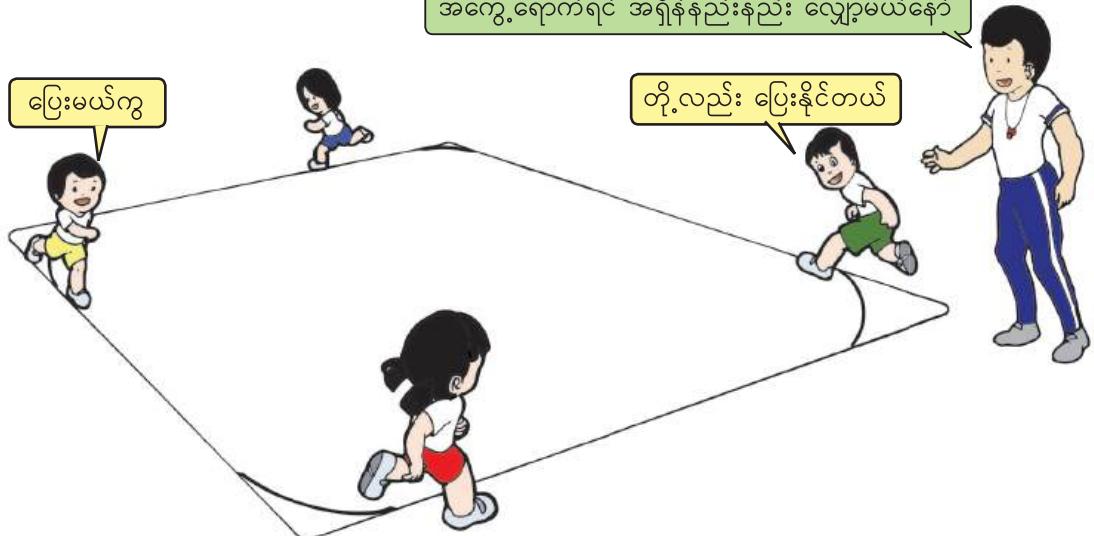
၁	ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ခုန်ရတာ သဘောကျကြလား။			
၂	ခုန်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	ခုန်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တဲ့ ခုန်နိုင်ကြလား။			

အခန်း(၉) ပြေးခြင်း

အခန်း(၉) ပြေးခြင်း



အကျွောက်ရင် အရှိန်နည်းနည်း လျှောမယ်နော်

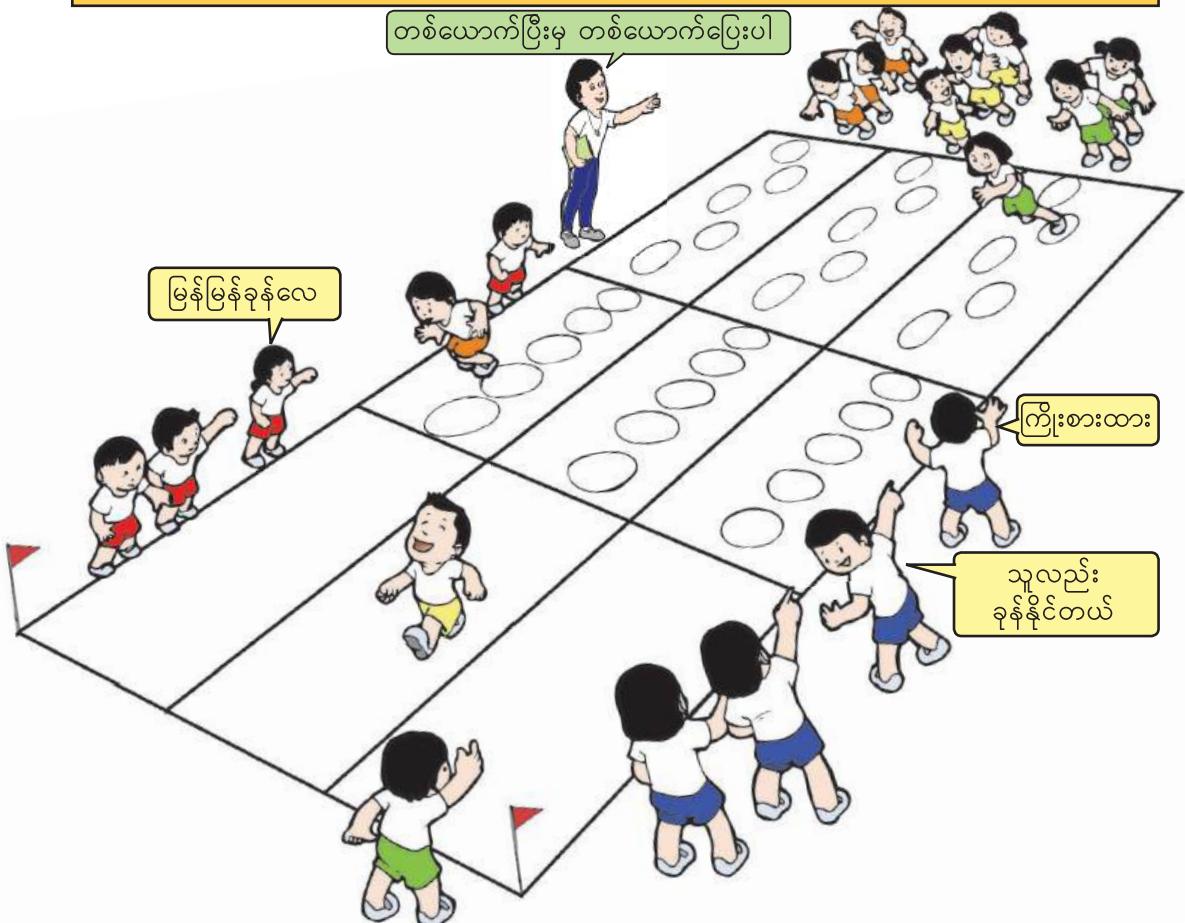




ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

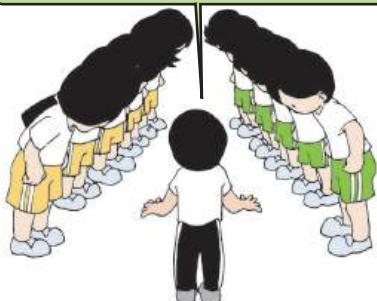
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းပိုင်းထဲတွင် သတ်မှတ်ထားသော ပုံစံအတိုင်း ခုန်ရမည်။
- ၃။ တစ်ယောက်ပြေးပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ရောက်မှသာ နောက်တစ်ယောက်က ပြေးရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

တစ်ယောက်ပြီးမှ တစ်ယောက်ပြေးပါ

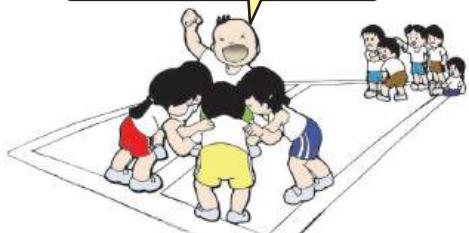


အခန်း(၉) ပြေးချင်း

အချင်းချင်း ကျည်ပြီး ကစားကြမယ်

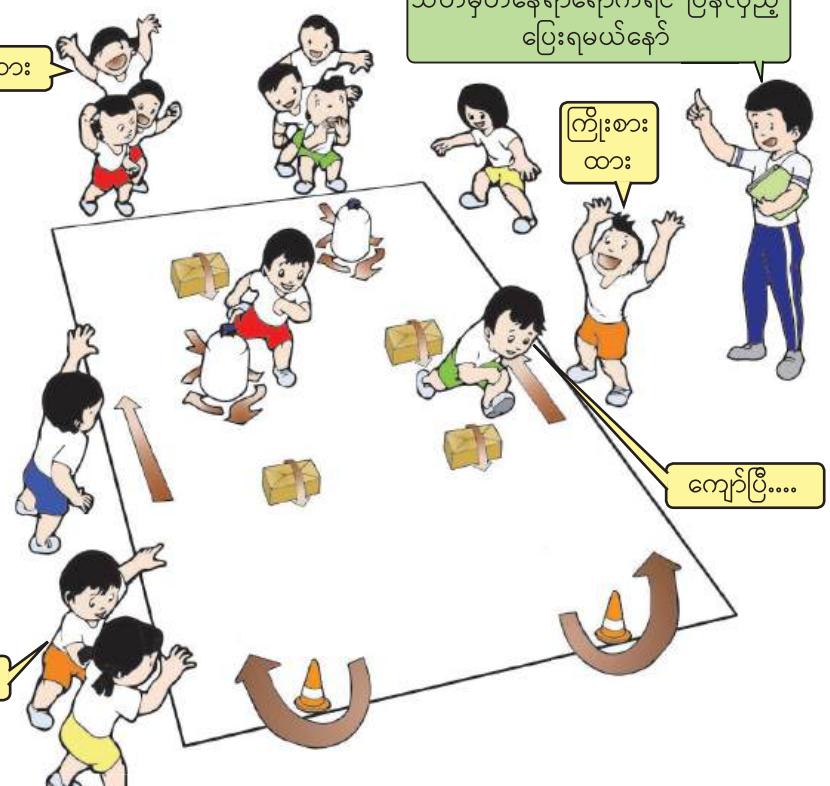


တို့အသင်း အောင်နှင့်ရေး
အတွက် တိုင်ပင်ကူရအောင်



သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် ပြန်လှည့်
ပြေးရမယ်နော်

ပြေးထား



ကျော်ပြီး....

တော်တယ်လော့

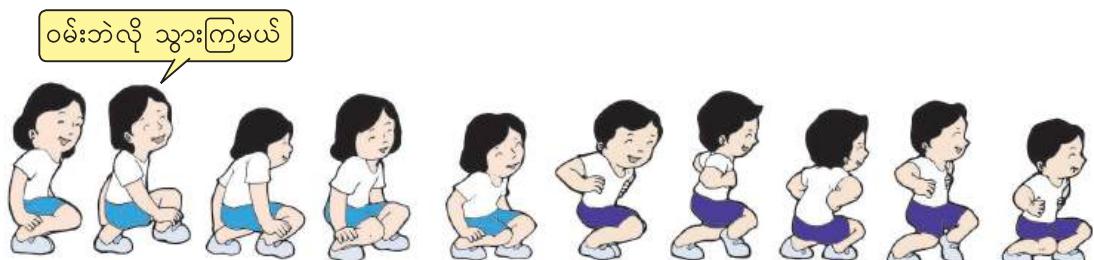
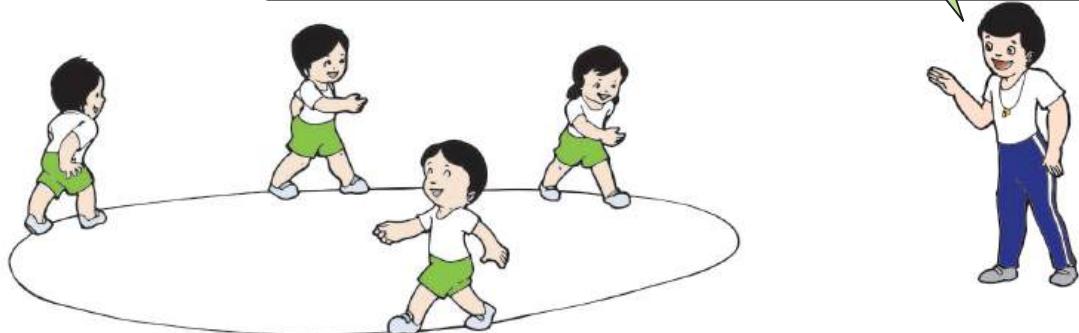
မေးခွန်း

၁	ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြေးကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ပြေးတဲ့လှပ်ရားမှုတွေကိုပေါင်းစပ်လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	မြန်မြန် ဘယ်လိုပြေးရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စပေါင်းပြေးနိုင်ခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန် ကစားခြင်း

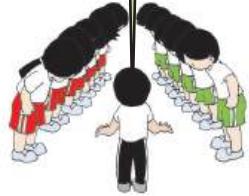
အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန် ကစားခြင်း

သန်းရှင်းရေးလုပ်ဖြီးမြို့ဆိုတော့ ဘယ်ခြော့လက်လွှဲဖြီး လမ်းလျောက်ကြမယ်



အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန် ကစားခြင်း

စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာကြမယ်



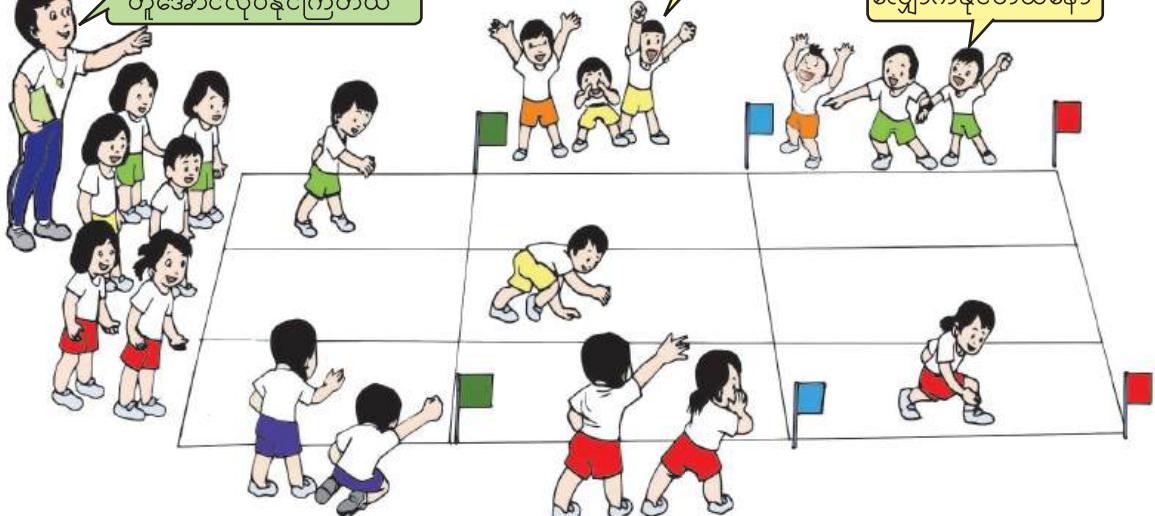
တို့တစ်တွေ ကြိုးစားပြီး
လုပ်ကြမယ်



ကိုယ်ဟန် လူပ်ရားမှုတွေကို
တူအောင်လုပ်နိုင်ကြတယ်

တော်တယ်ကွဲ

ခြေဖျားထောက်
လျောက်နိုင်တယ်နော်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာမှစတင်ကာ တစ်ဖွဲ့စီမှ တစ်ဦးချင်းသည် ခြေဖျားထောက်လျောက်ရမည်။ အစိမ်းရောင်အလံသို့ရောက်လျင် ဝက်ဝံကဲ့သို့ လျောက်ပြီး၊ အပြောရောင်အလံသို့ ရောက်လျင် ဝမ်းဘဲကဲ့သို့ လျောက်ရမည်။
- ၃။ အမှန်ကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	တုပကိုယ်ဟန် ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	တုပကိုယ်ဟန်ကစားနည်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	ဝက်ဝံနဲ့တူအောင် ဘယ်လိုလျောက်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူ့ယယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဟန်အနေအထား တစ်ခုစီကို ၁၀ စက်နံပါ လုပ်ကြည့်မယ်

လက်ပြောင်းပြန်ယှဉ်

ခူးကွေးလက်ပေါ်ယှဉ်

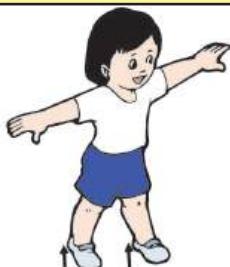
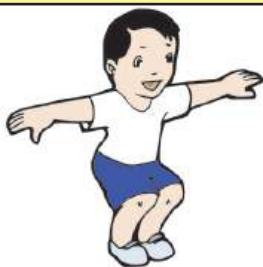
ခြေဖျော်ထောက် လက်ဘားဆန်း



ခူးကွေးလက်ဘားဆန်း

ခြေဖျော်ထောက် လက်ဘားဆန်း

လက်ဘားဆန်း ခူးတစ်ဖက်ကွေး



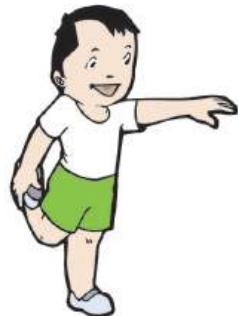
လက်ဝါးချင်းထိ ခူးတစ်ဖက်ကွေး

ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး လက်ဘားဆန်း



အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

လက်ရှေ့ဆန်း ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး



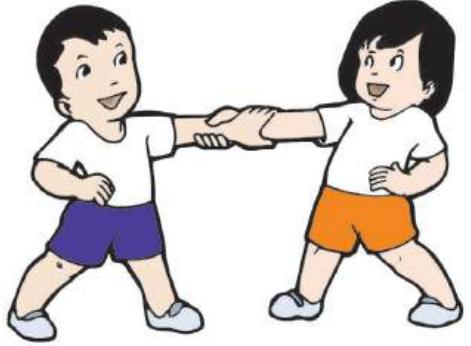
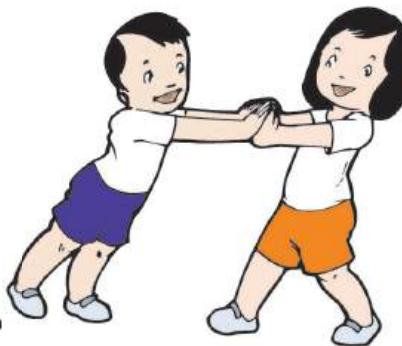
လက်ဘေးဆန်း ခြေဖျားကိုင်



ခရာသံကြားရင် လူပ်ရားမှုစမယ် နောက်ထပ်ခရာသံကြားရင် ဖြည့်ဖြည့်ချင်းရပ်စမယ်

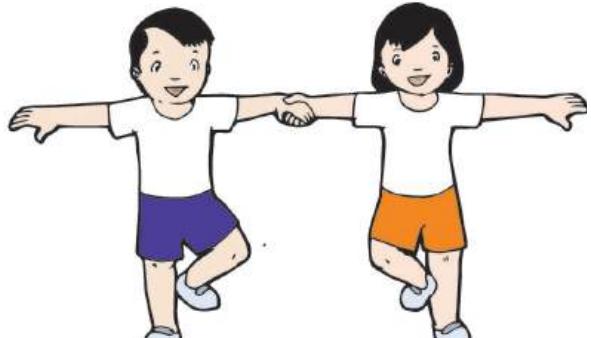
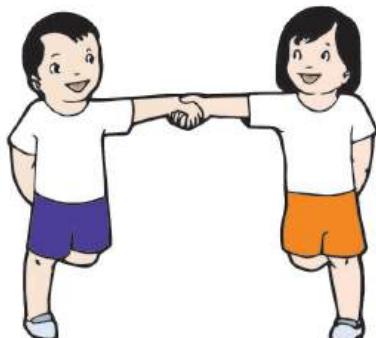
မျက်နှာချင်းဆိုင်တွန်း

မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆဲ



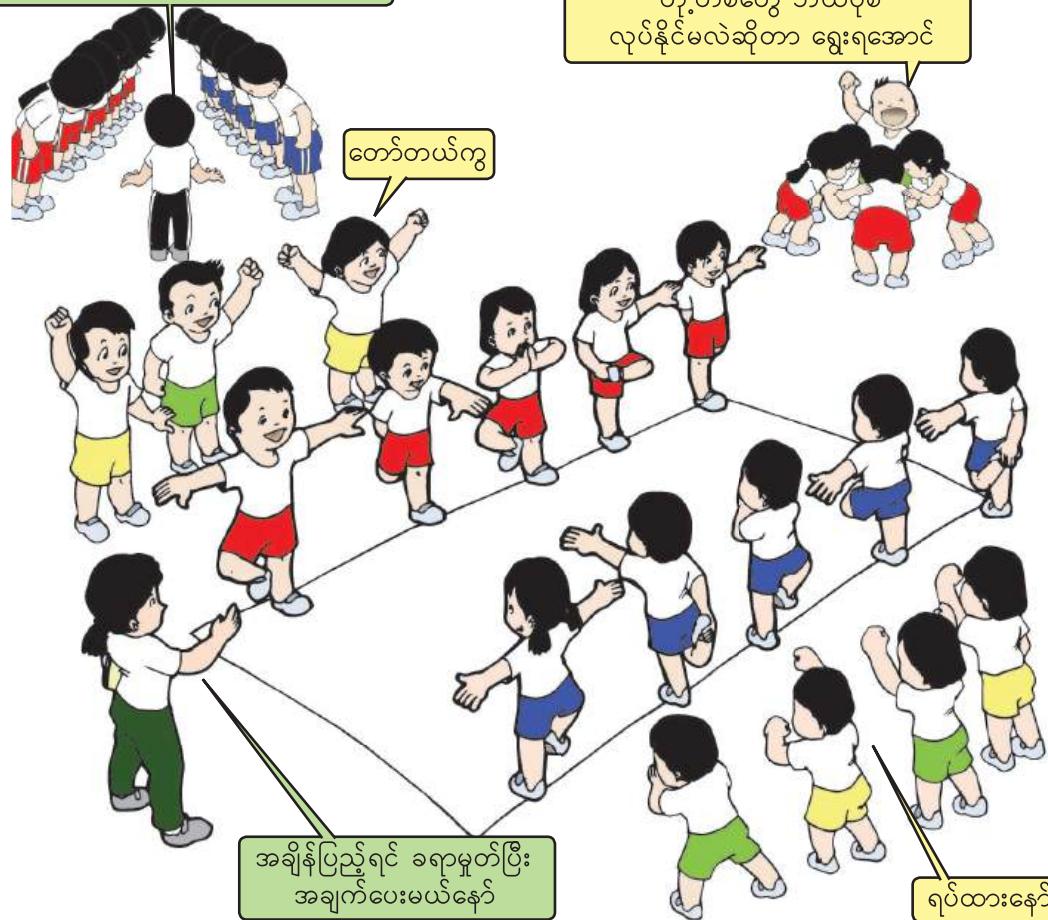
ဘေးတိုက်တဲ့ ခြေတစ်ဖက်နောက်ချိတ်

ဘေးတိုက်တဲ့ ဒူးတစ်ဖက်ကျွေး လက်ဘေးဆန်း



အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

အနိုင်အရှုံးအမိဘမထားသဲ ကစားကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စုဖွံ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ အပ်စု နှစ်စု မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း (၅)မျိုးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တွဲစိုက ပုံစံတူ ယုံ့ပြုင်ရမည်။ (၁ မိန်)
- ၃။ နိုင်သူက (၃)မှတ်၊ နှံးသူက (၁)မှတ်ရရှိပြီး သရေကျွဲ့သွင် (၂)မှတ်စီရမည်။
- ၄။ အမှတ်အများဆုံးရရှိသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကစားရတာပျော်ကြလား။			
၂	အားလုံး ကောင်းကောင်း ကစားခဲ့ကြလား။			
၃	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်စီကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲချို့ချို့ချင်းခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

အဆင့်(၁) ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ဖမ်းယူ ပေးပို့ကစားခြင်း

တို့တစ်တွေ လေ့ကျင့်ကြမယ်

ကလေးတို့အားလုံး ဘောလုံးကို
ကောင်းကောင်း ပစ်နိုင် ဖမ်းနိုင် ကြတယ်



လက်ခုပ်
တစ်ချက် တိုးပြီး
ဖမ်းမယ်

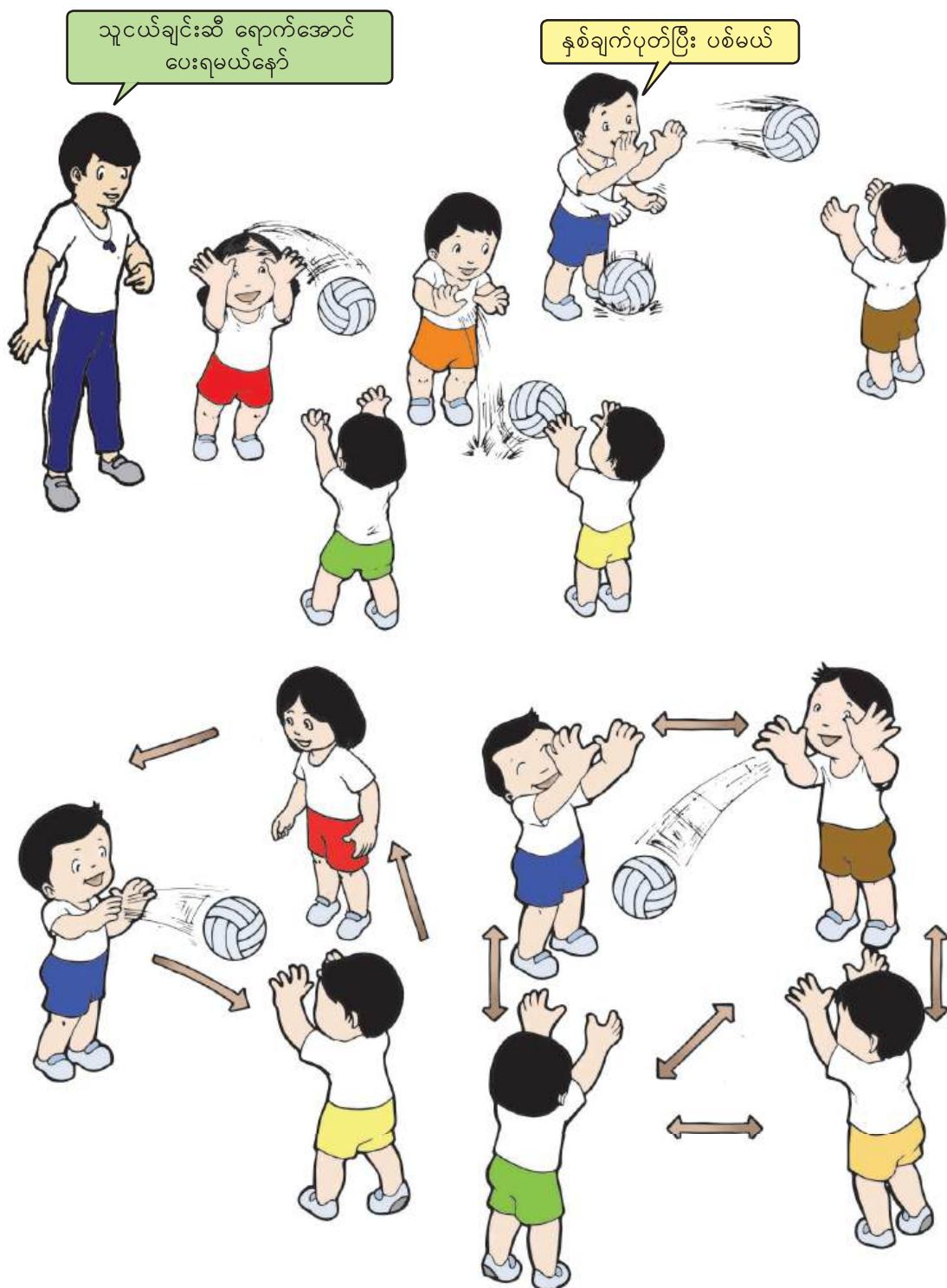
တို့လည်းဖမ်းနိုင်တယ်



လက်နစ်ဖက်နဲ့
ပုတ်ပြီး ဖမ်းမယ်



အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

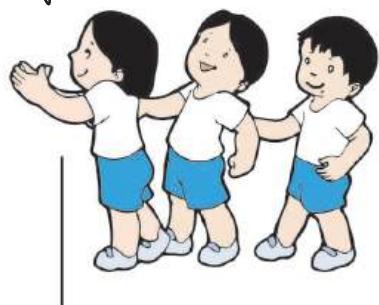


တို့တစ်တွေ အဖွဲ့ချီး
လေ့ကျင့်ကရအောင်

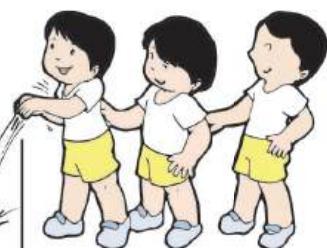
တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်
နေရာပြောင်းကစားကြနော်



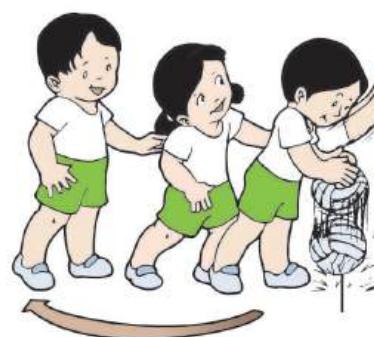
ရှိုးရှိုးပစ်ပေးရမယ်နော်



ဘောလုံးထောက်ပြီး ပစ်ပေးရမယ်နော်



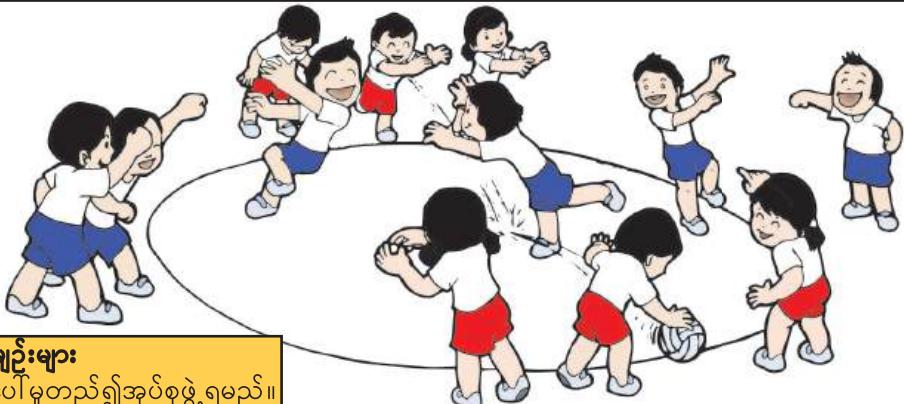
နှစ်ချက်ပါတ်ပြီး ပစ်ပေးရမယ်နော်



အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

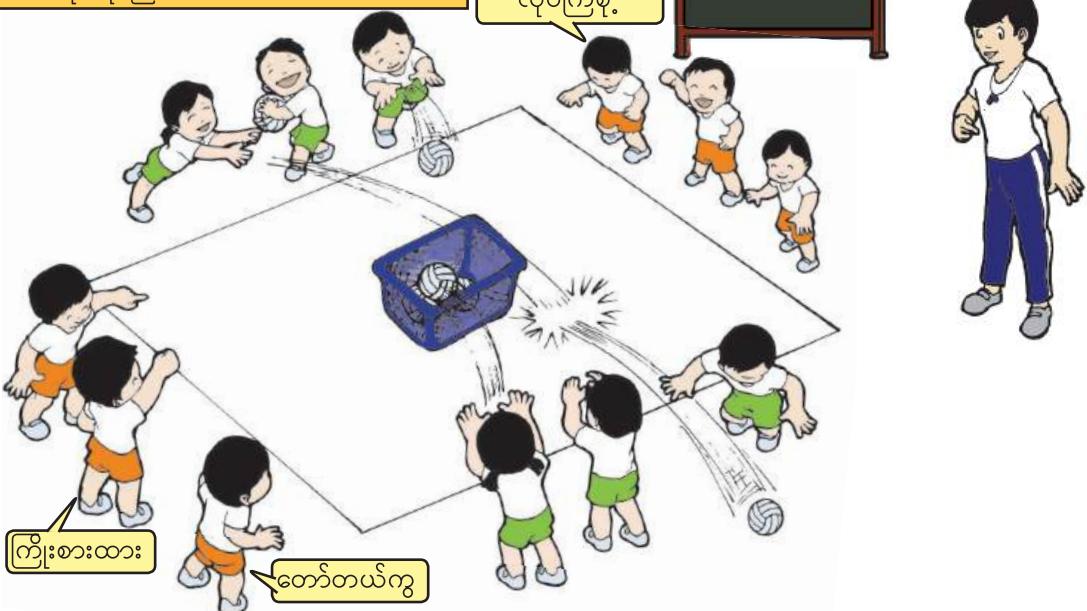
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- င ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းဝိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျင် နှစ်ဖွဲ့ယူပြုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
- ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိလှများအား ထိမှန်အောင် ပစ်ရမည်။
- ၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်းမှုလှများက ဘောလုံးမထိအောင် ရောင်ရမည်။
- ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ပစ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- င ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
- ၂။ တစ်ဖွဲ့ချင်းယူပြုင်ရမည်။ တစ်ဦးလျင် ဘောလုံး (၂)ကြိမ် ပစ်သွင်းရမည်။
- ၃။ တစ်လုံးဝိုင်လျင် (၁)မှတ်ရမည်။
- ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

ခြင်းထဲကို
ဘောလုံးပစ်ထည့်
ကစားကြပို့။



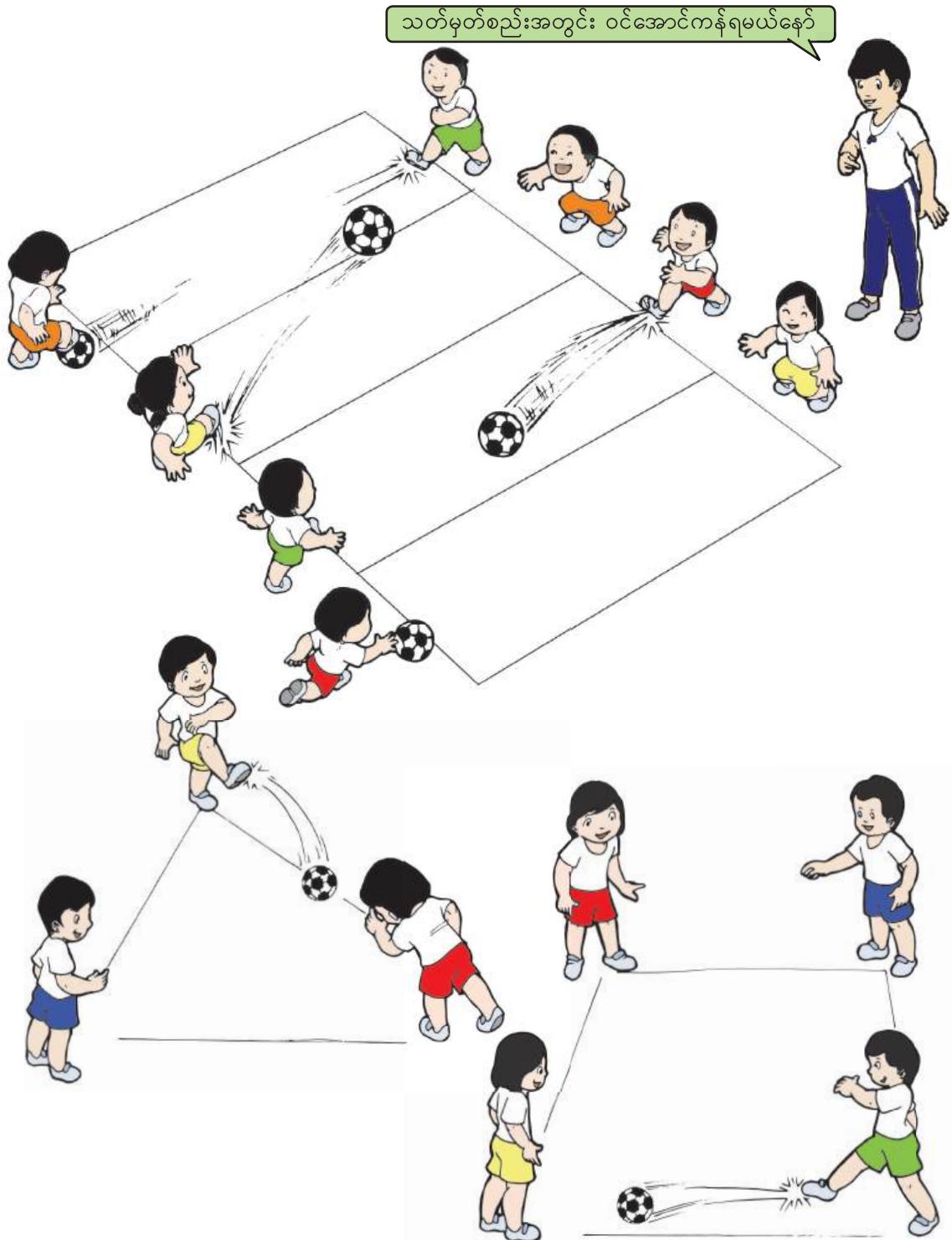
အဆင့်(၂) ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်ဖမ်းယူ ပေးပို့ကစားခြင်း

ဘောလုံးကို ပုံစံအပျိုးမျိုးနဲ့
ဘယ်လို့ ကန်ကြမလဲ

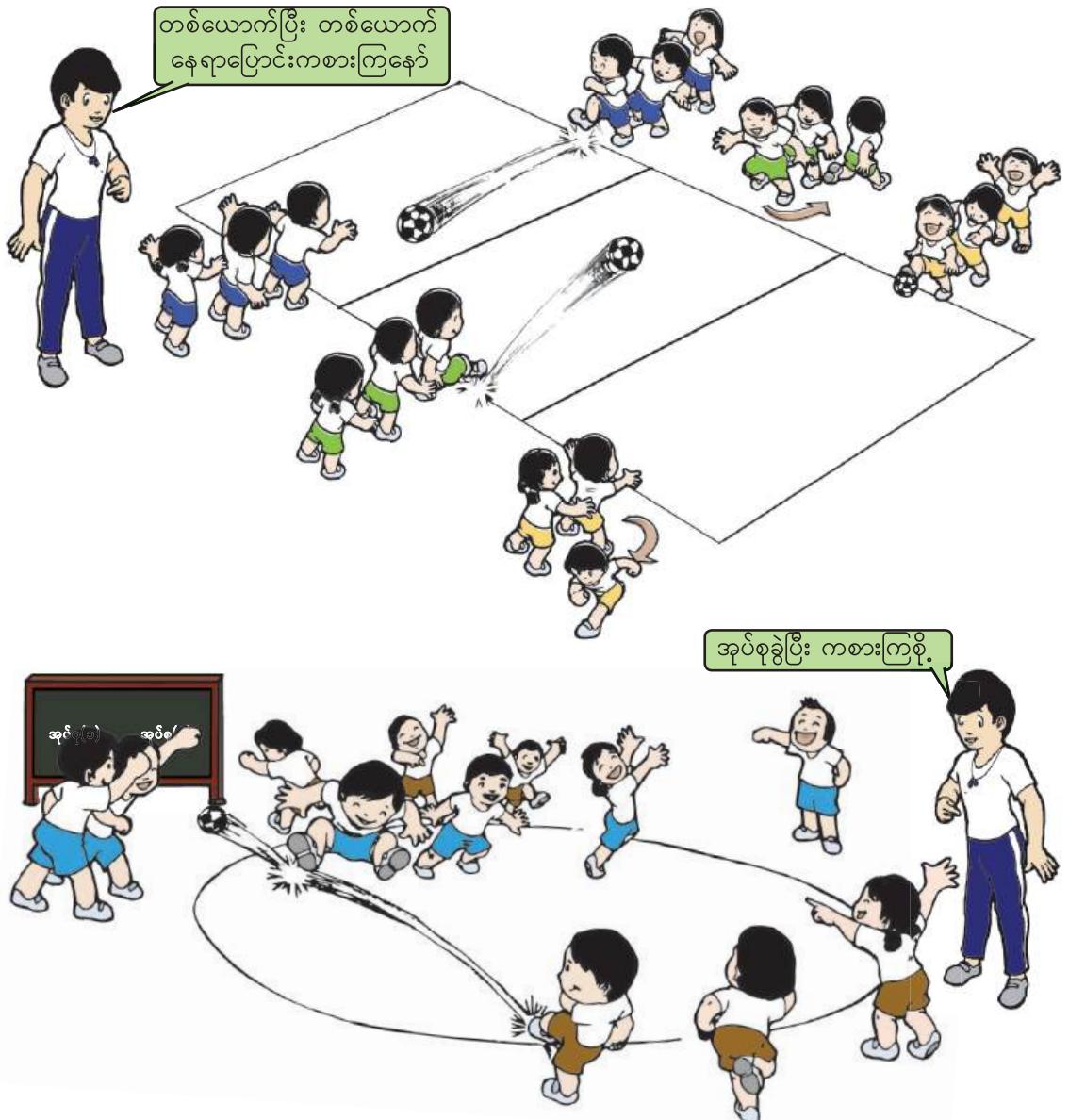
ဘောလုံးကို တစ်ဦးချင်း
ခေါ်နဲ့ ကစားကြရို့。



အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



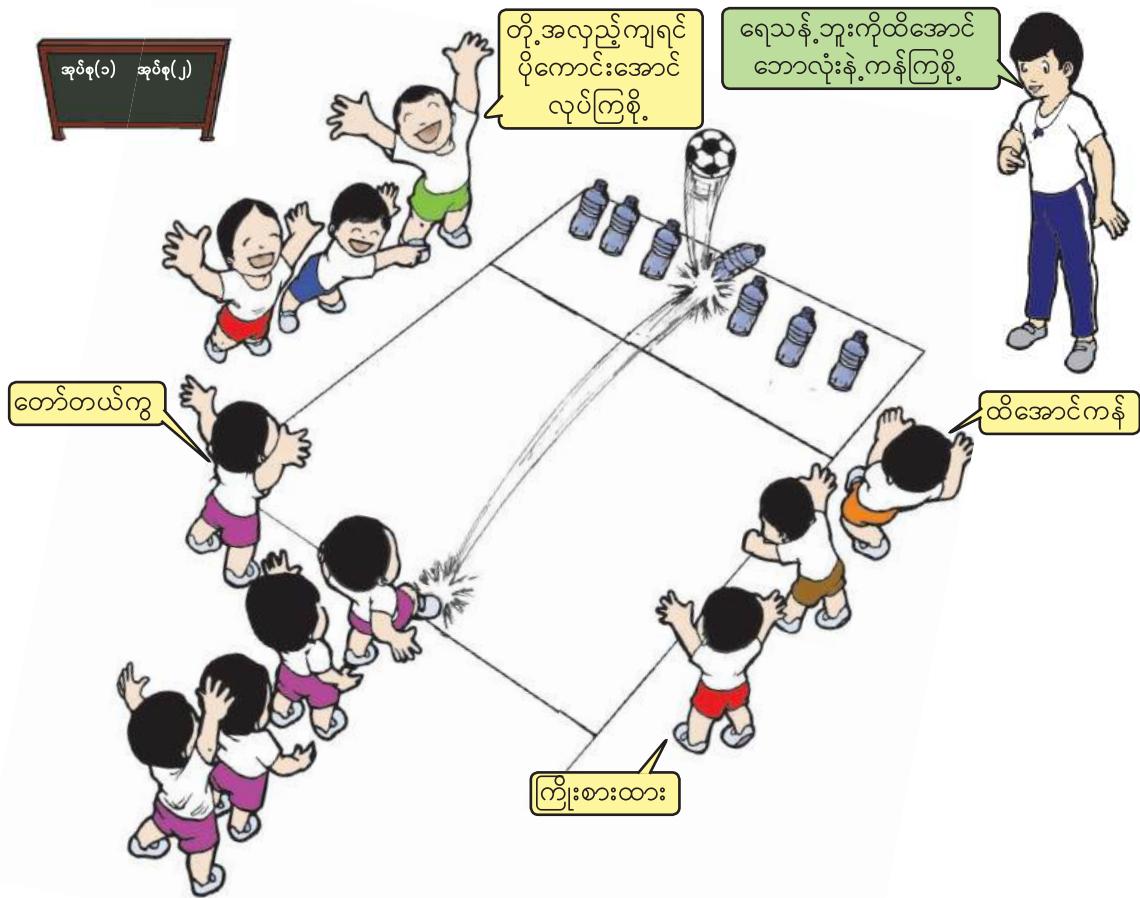
အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စွဲမှုရမည်။ (ဥပမာ- ငါ ဦးမှ ဒုံးထိ)
- ၂။ စည်းပိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းပိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျင် နှစ်ဖွဲ့ယူပြုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
- ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းပိုင်းအတွင်းရှိလျှေားကို ထိမှန်အောင်ကန်ရမည်။
- ၄။ စည်းပိုင်းအတွင်းမှလူများက ဘောလုံးမထိအောင် ရှောင်ရမည်။
- ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ကန်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



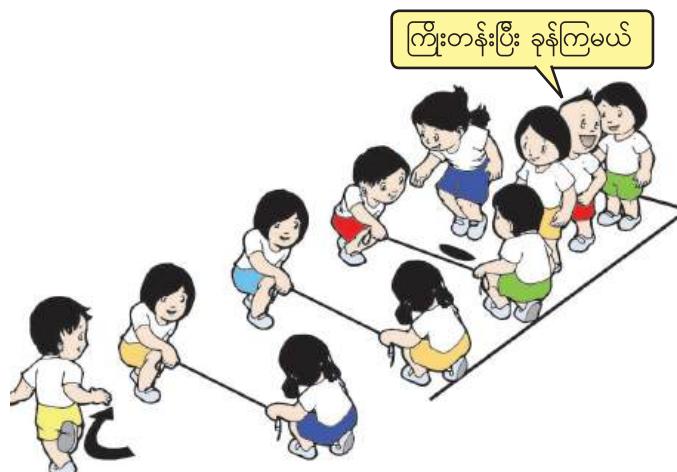
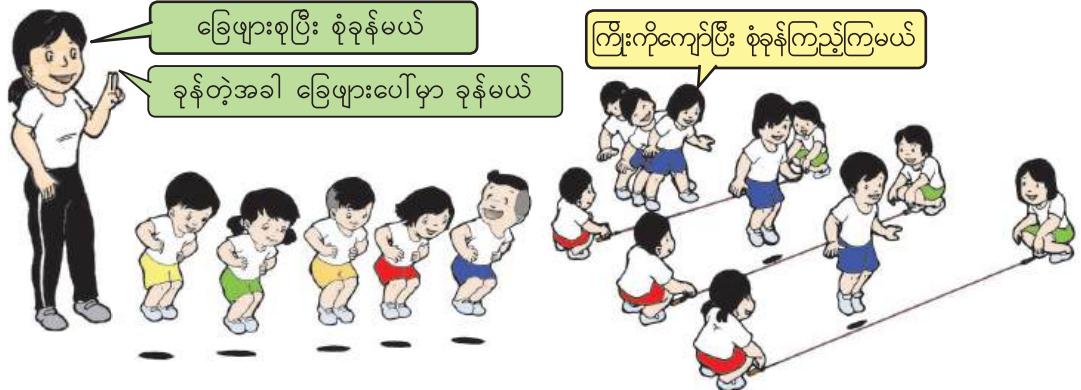
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတ်ည်၍ အုပ်စွဲ.ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ တစ်ဖွဲ့ချေးယဉ်ဖြင့်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် (၂)ကြိုးမှ ၁၀ ကန်ခွင့်ရှိသည်။
 ၃။ ရေဘူး တစ်ဘူးလဲလျှင် (၁)မှတ်ရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁ ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြလား။			
၂ သတ်မှတ်နေရာကို ထိအောင် ကန်နိုင်ကြလား။			
၃ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိကြလား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေ ကို တို့ပင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြလား။			

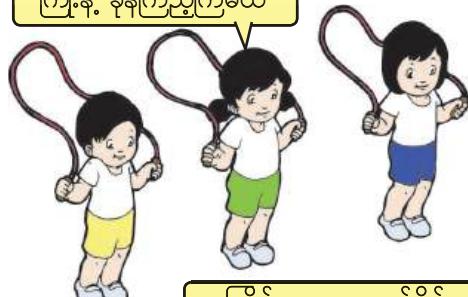
အခန်း(၁၃) ကြိုးချိန်ခြင်း



ကြိုးခန်းပို့၊ အနေအထား
အသင့်ဖြစ်အောင် ပြရလုပ်ကြမယ်



ကြိုးနဲ့ ခန်းတည့်တွေမယ်



ကြိုးလွှဲတဲ့အခါ လက်ကောက်ဝတ်ကို လှည့်ပါ



အကြိုများများ ခုနှစ်အောင်
လေ့ကျင့်ကြမယ်



ခေါင်းနဲ့ ခြေလွှာတ်အောင် ကြိုးလွှဲခန်းမယ်



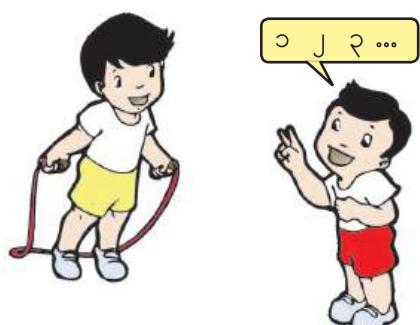
ပိုလွယ်အောင် ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီးခန်းမယ်

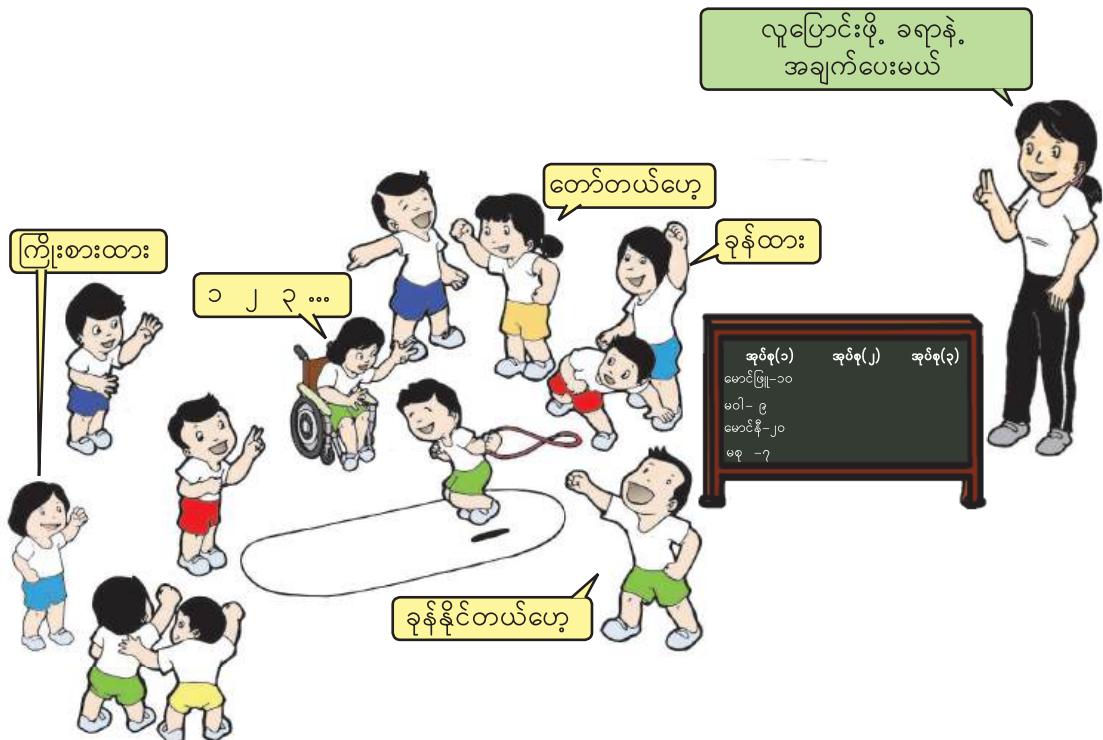
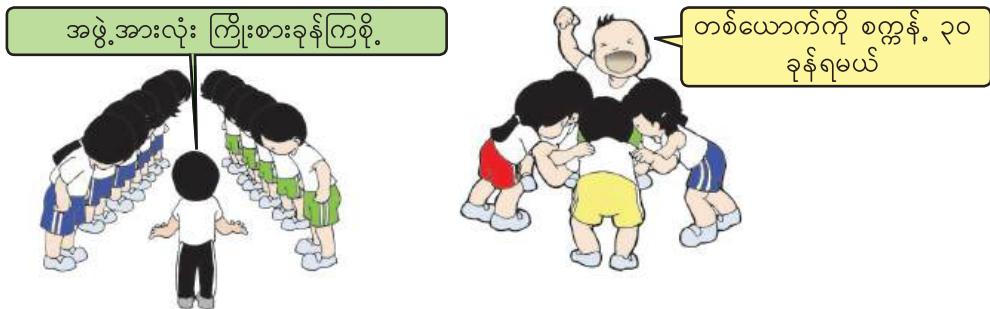


အခန်း(၁၃) ကြီးချွှုံးခြင်း



တစ်ယောက်တစ်လျဉ်း အကြိမ်မှတ်ကြရို့





မေးခွန်း:

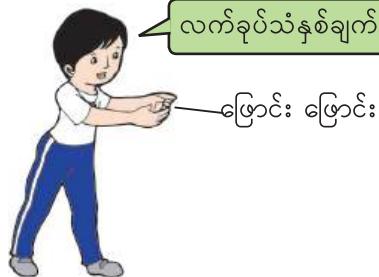
၁ ကြိုးခန်းရတာ ပျော်ကြလား။			
၂ အကြမ်များများ ခုန်နိုင်ကြလား။			
၃ ကြိုးကို အရပ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ဉာဏ်တတ်လား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကြိုးခန်းခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း

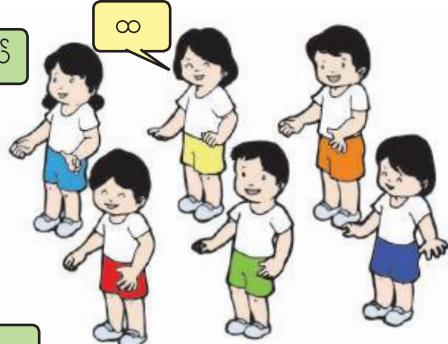
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ ကစားကြမယ်နော်



ကလေးတို့ ... လက်ချုပ်သံ တစ်ချက်ကြားရင်
ထိုင်ရမယ်



လက်ချုပ်သံနှစ်ချက်ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်ရမယ်

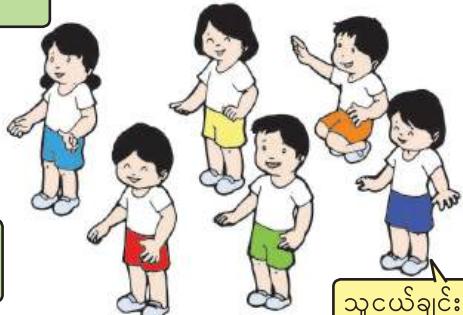


ပုံကိုပြောပြီး လေ့ကျင့်ကြမယ်နော် ...
ပုံပြင်ထဲမှာ ... စာကလေးလို့ကြားရင် ထိုင်မယ်
နောက်ထပ် စာကလေးလို့ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်
ရမယ်
စာကလေးလို့ကြားတို့င်း ထိုင် ထကို တစ်လှည့်စီ
လုပ်ရမယ်နော်

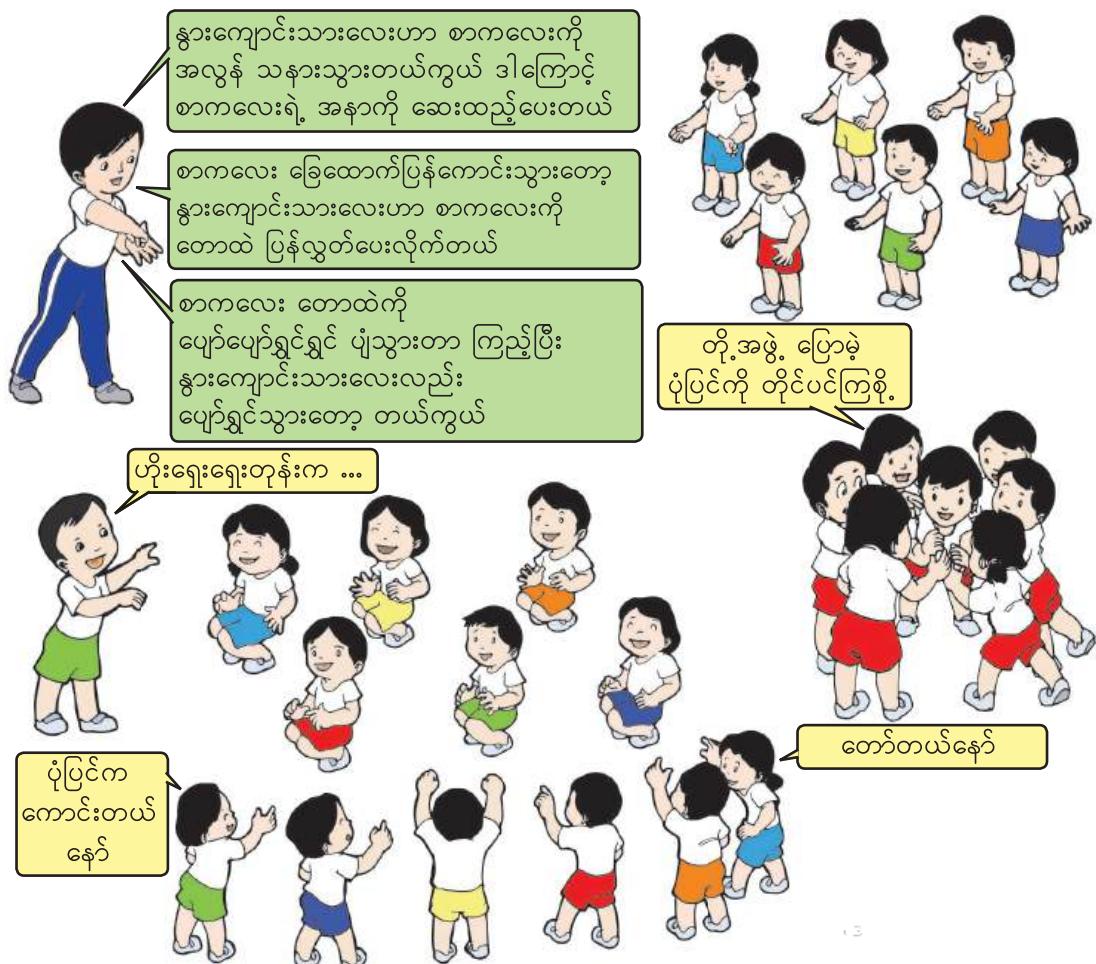
ဟိုးရေးရေးတုန်းက နွားကျောင်းသားလေး
တစ်ယောက်ရှိသတဲ့ နွားကျောင်းသားလေးဟာ
စာကလေးတစ်ကောင်ပျုံလာတာကို မြင်သတဲ့
ကွယ် နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးကို
ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ စာကလေးရဲ့ခြေကို ထိမှန်ပြီး
စာကလေး ခြေကျိုးသွားသတဲ့ကွယ်



စာကလေးဟာ အလွန်နာကျင်တာကြောင့်
တစာတာအော်မြည်နေတော့တယ်



အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

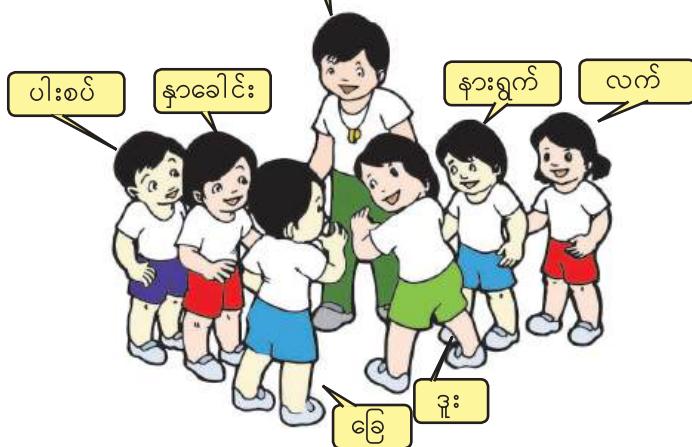
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတ်ညျှေး အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၇ ဦး)
- ၂။ တစ်ဖွဲ့စီမံ ပုံပြောမည့်သူ တစ်ဦးရွေးချယ်ရမည်။
- ၃။ ထိုင် ထ လူပ်ရှားရန်အတွက် ပုံပြင်ထဲမှ သင့်တော်သော စကားလုံးတစ်လုံးကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၄။ ပုံပြင်ပြောသောအခါ ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးကို ကြားတိုင်း ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းကို တစ်လျှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ထိုင် ထ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ကလေးတို့စိတ်ကြိုက် ပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။			
၃	တွေားပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားဖို့အတွက် ကစားနည်းကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ အာရုံစိုက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက ဘာတွေလဲ



တို့တစ်တွေ ဆရာနဲ့အတူ
လေ့ကျင့်ကြဖို့



နှာခေါင်း နှာခေါင်း



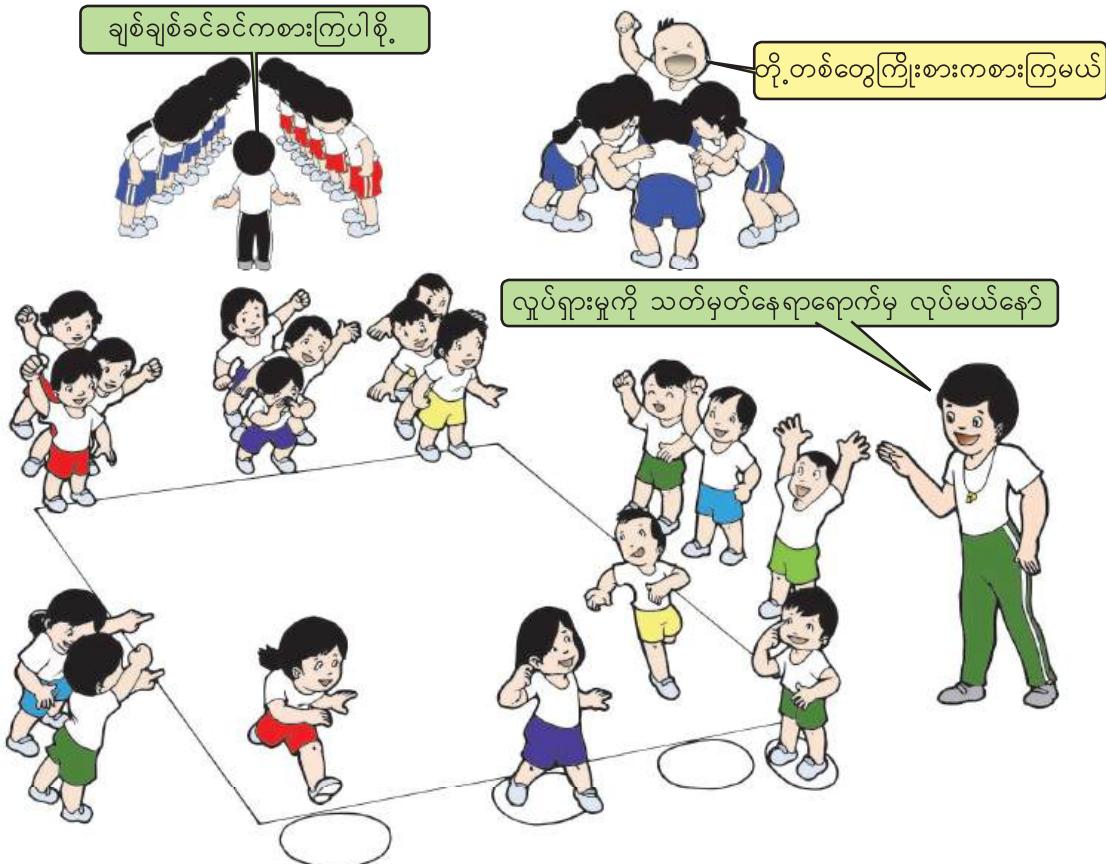
အောင် အောင် အောင် အောင်
နားထောင်ပြီး ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်
ဆုံးဖြတ် လုပ်ထောင်နိုင်ကြတယ်

ပါးစပ် ပါးစပ်

နား နား



အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

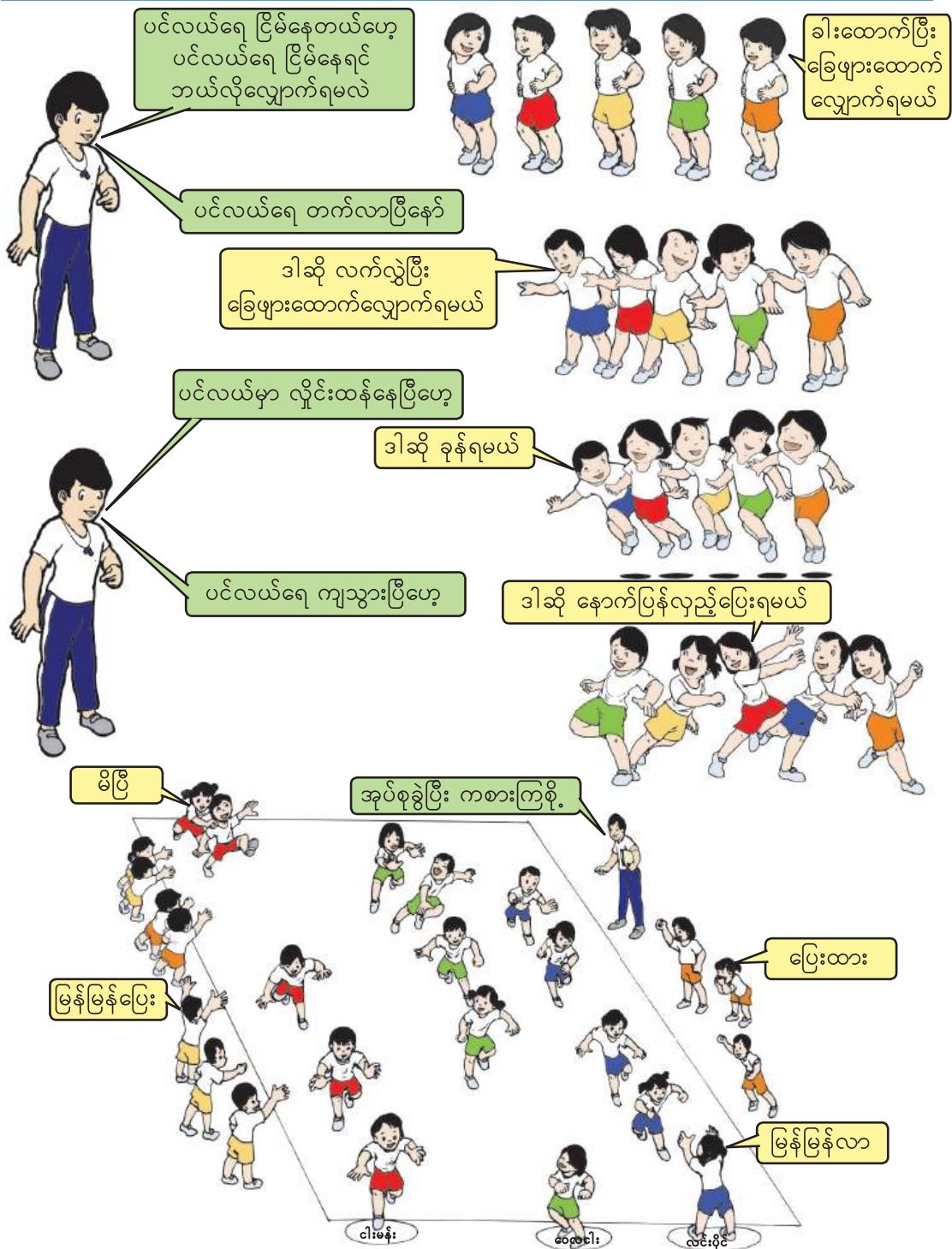
၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အပ်စုံရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)

J ဒိုင်လူကြီး၏လက်သည် မျက်လုံးကို ထိထားပြီး မျက်လုံး မျက်လုံး ဟုပြောပါက ကလေးများသည် သတ်မှတ်စည်းစိုင်းသို့ ရောက်အောင်ပြေးပြီး ဒိုင်လူကြီးပြောသည့် စကားနှင့်မတူအောင် လုပ်ဆောင် ရမည်။

မေးခွန်း

၁ အပြောနဲ့မတူကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
J ဒိုင်လူကြီးပြောတာကို အာရုံစုံစိုက်ပြီး မတူအောင် လူပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၂ အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်းကို ပြောပြနိုင်မလား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မတူအောင် ကိုယ်ပိုင်ခုံးဖြတ်ပြီး လုပ်နိုင်ခဲ့လား။			

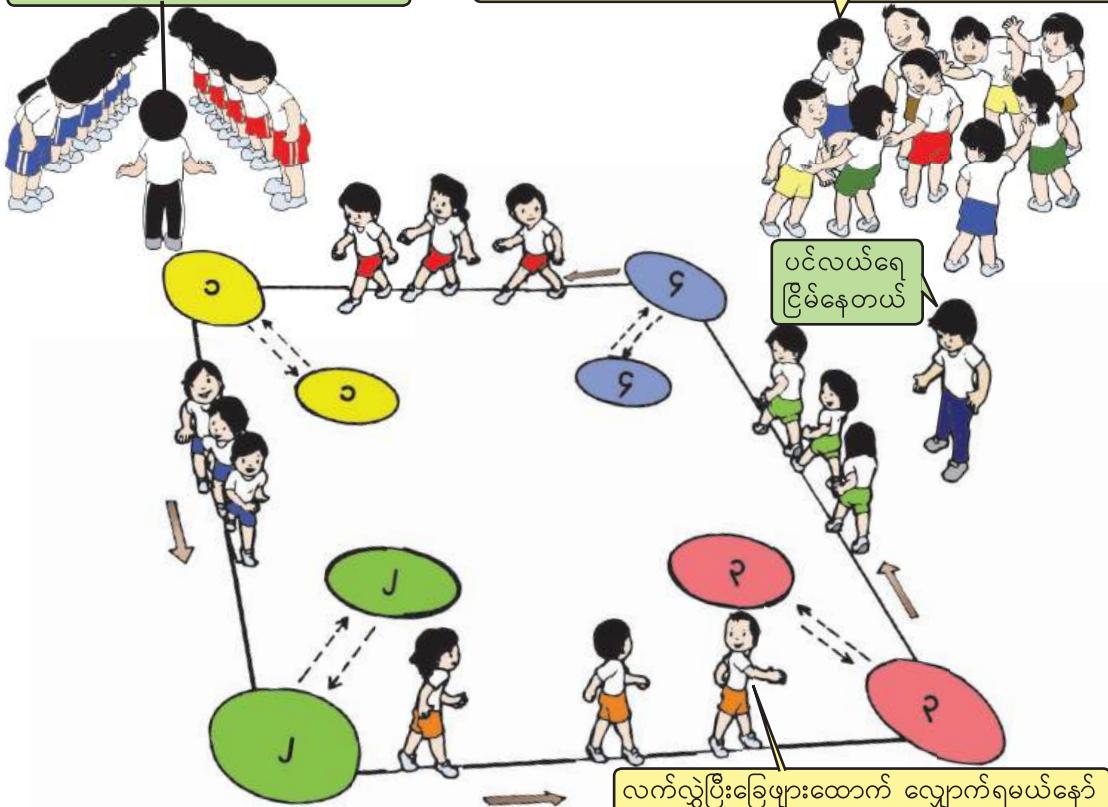
အခန်း(၁၆) အမိပင်လယ် ကစားနည်း



အခန်း(၁၆) အမိပင်လယ် ကစားနည်း

အားကစားစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကစားမယ်

ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်ကြမလဲဆိုတာ တိုင်ပင်ကြနှို့



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

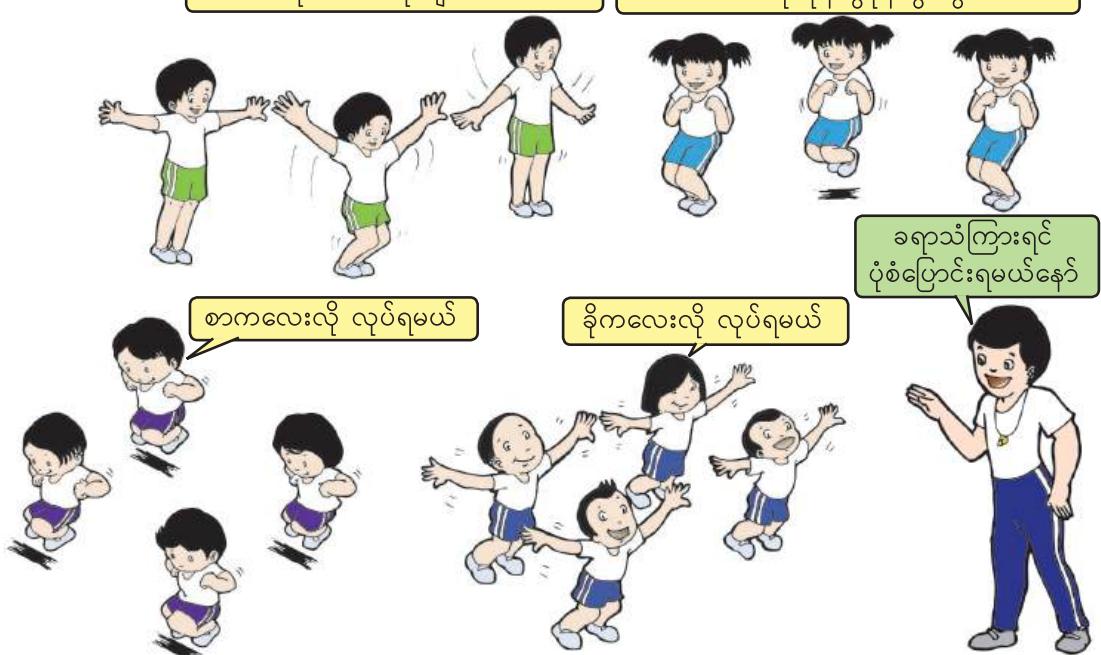
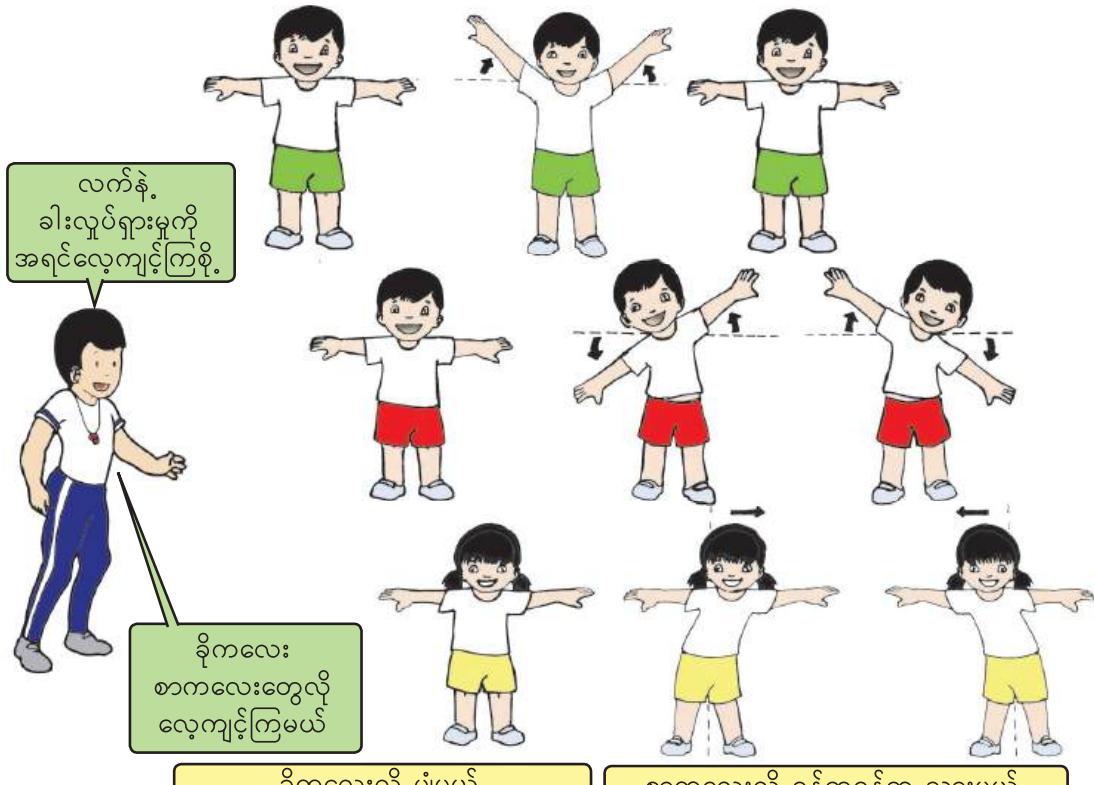
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ အုပ်စွဲအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အတွင်းစည်းပိုင်းတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခိုင်လျကြီးက ပင်လယ်ရေး ဌီးမြေနေသည်ဟုပြောလျှင် သတ်မှတ်ထားသော အပြင်စည်းပိုင်းသို့ ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
- ၄။ ခိုင်လျကြီးက ပင်လယ်ရောက်လာပြီးဟု ပြောလျှင် မိမိနေရာသို့ပြန်ရောက်အောင် လက်လွှဲပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
- ၅။ ခိုင်လျကြီးက ပင်လယ်မှာလိုင်းထန်နေသည်ဟုပြောလျှင် မိမိတို့၏ သတ်မှတ်စည်းပိုင်းထဲတွင် ခုန်ရမည်။
- ၆။ ခိုင်လျကြီးက ပင်လယ်ရောက်သွားပြီးဟု ပြောလျှင် အတွင်းစည်းပိုင်းသို့ ပြေးရမည်။

မေးခွန်း

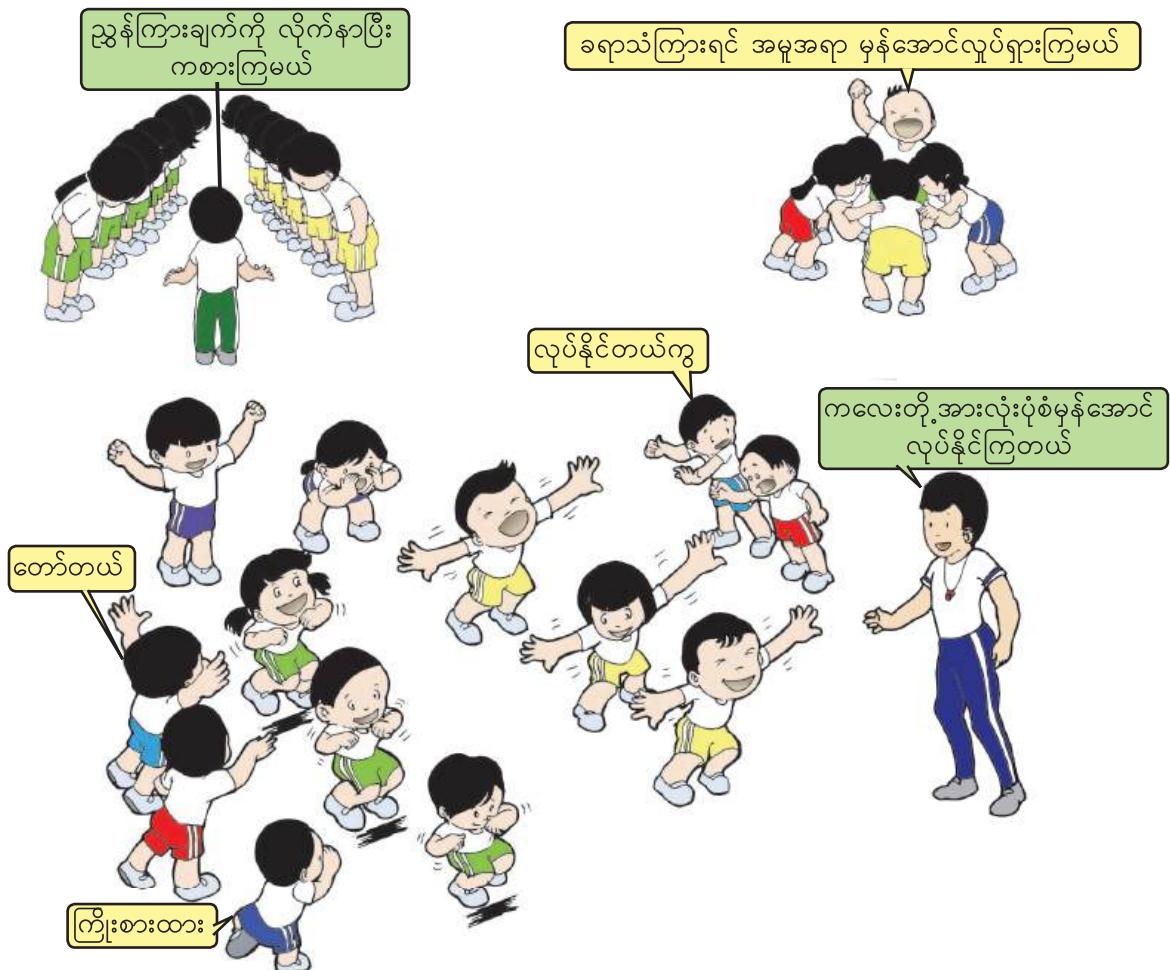
၁	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လူပ်ရှားရတာကို ပျော်ကြလား။			
၂	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လူပ်ရှားတတ်ခဲ့လား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းပါ လူပ်ရှားမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စွဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၇) ခိုက္လေး စာက္လေး ကစားနည်း

အခန်း(၁၇) ခိုက္လေး စာက္လေး ကစားနည်း



အခန်း(၁၇) ခိုကဗော်လေး စာကလေး ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

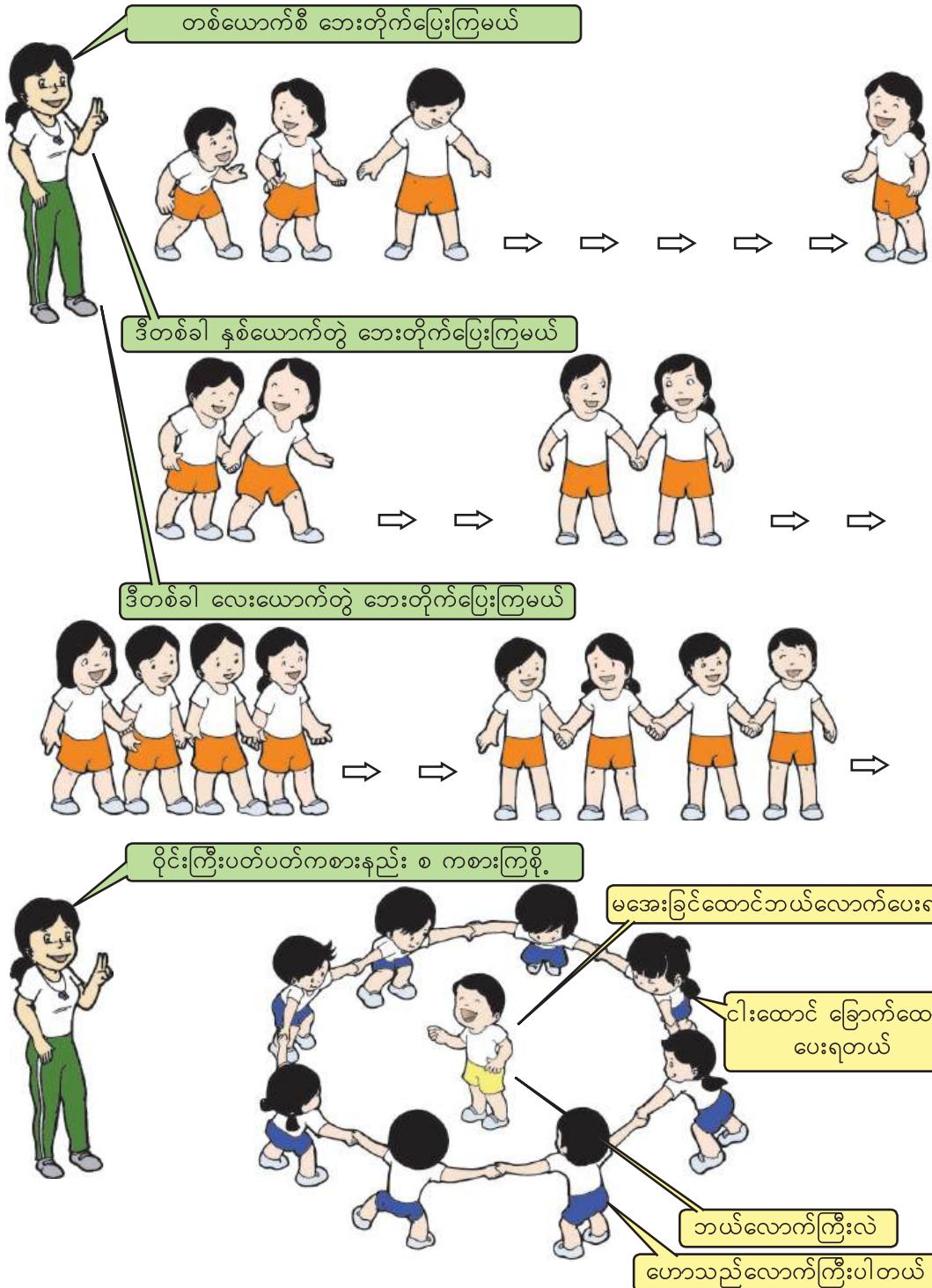
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မှတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
- ၂။ ခိုကဗော်လေးအပ်စွဲက လက်ဘေးဆန်း၍ ပျံရမည်။
- ၃။ စာကလေးအပ်စွဲက ခုန်ခွဲ ခုန်ခွဲ သွားရမည်။
- ၄။ ခရာသံကြားလှင် ခိုကဗော်လေးအပ်စွဲက စာကလေးလုပ်ပြီး စာကလေးအပ်စွဲက ခိုကဗော်လေးလုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

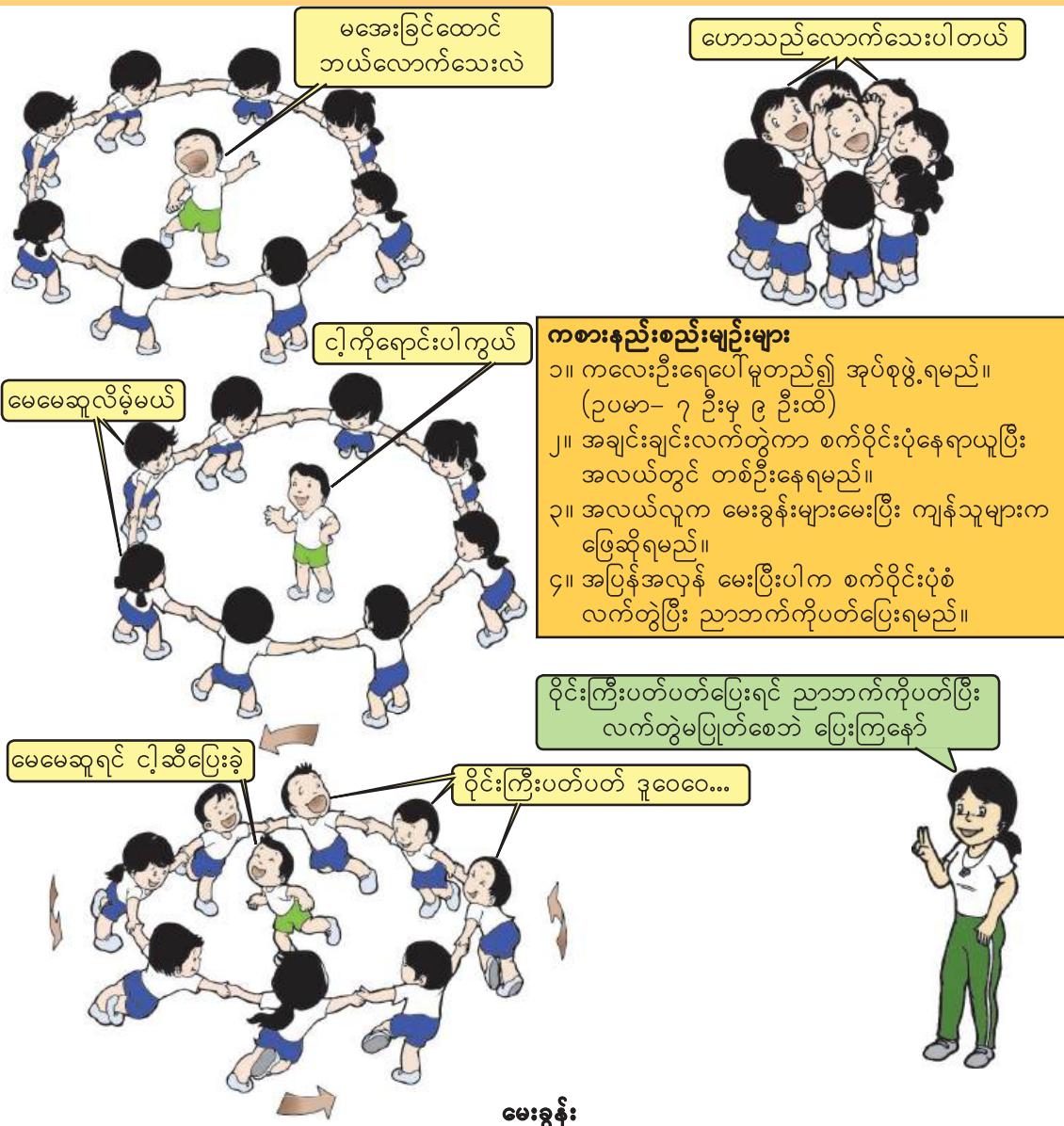
၁	ခိုကဗော်လေး စာကလေး ကစားနည်းကို ကစားရတာ ဖျော်ကြလား။			
၂	ငှက်ကလေးတွေရဲ့ လှပ်ရှားမှုနဲ့တူအောင် လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်စိုက်လား။			
၄	ချစ်ချစ်ခင်ခင် အပ်စွဲ၊ ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ရိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ရိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း



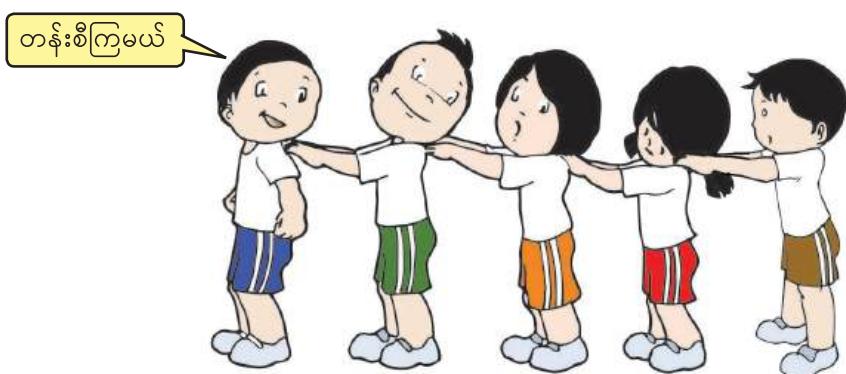
အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဂိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း

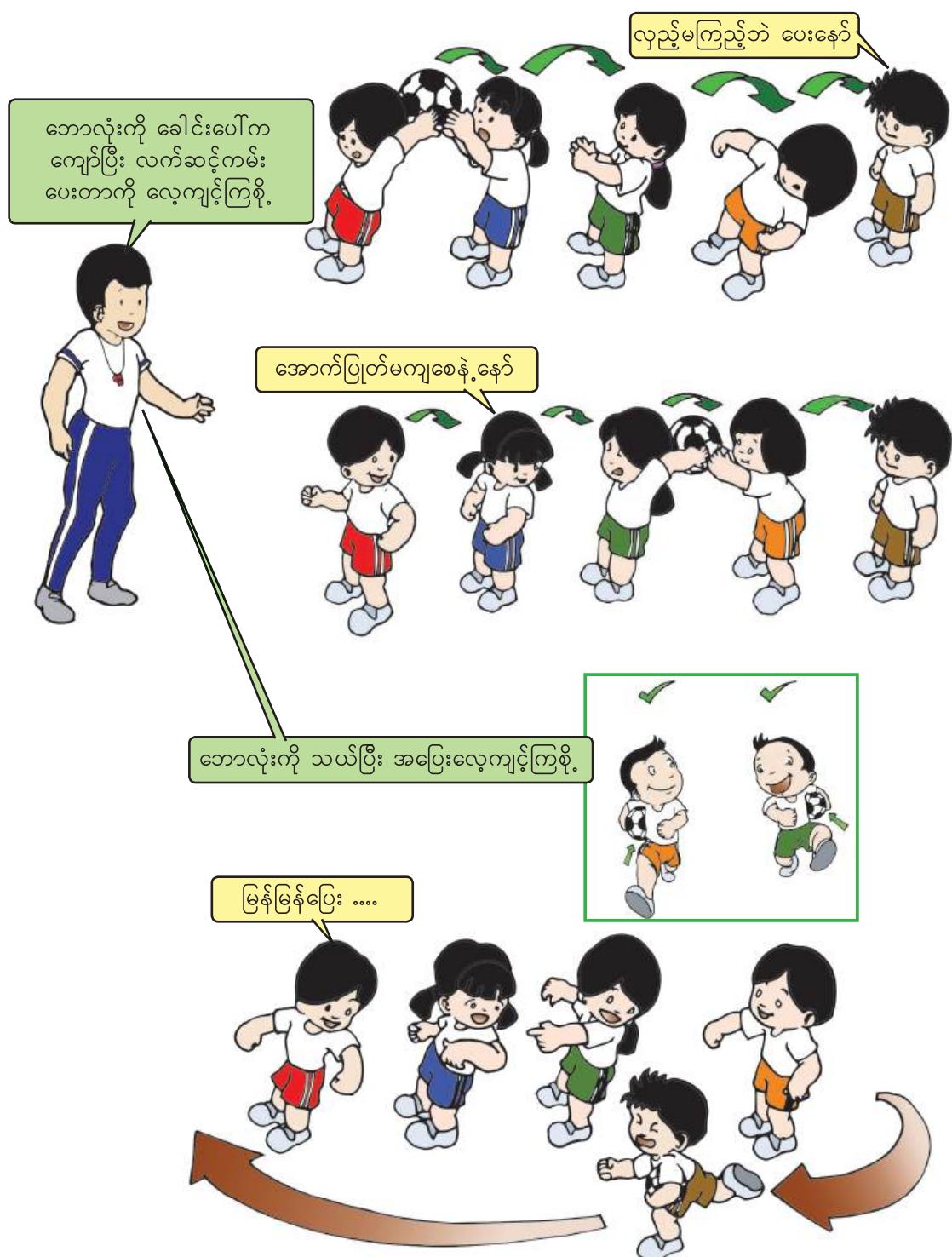


၁ ဂိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်းကိုကစားရတာနှစ်သက်ကြလား။			
၂ စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြလား။			
၃ အပြန်အလှန် ပြောရမယ့်စာသားနဲ့ လူပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်တကျ မှတ်မိုက်လား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေ့နဲ့ အုပ်စွဲပုံပြီး ဂိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားခဲ့ကြလား။			

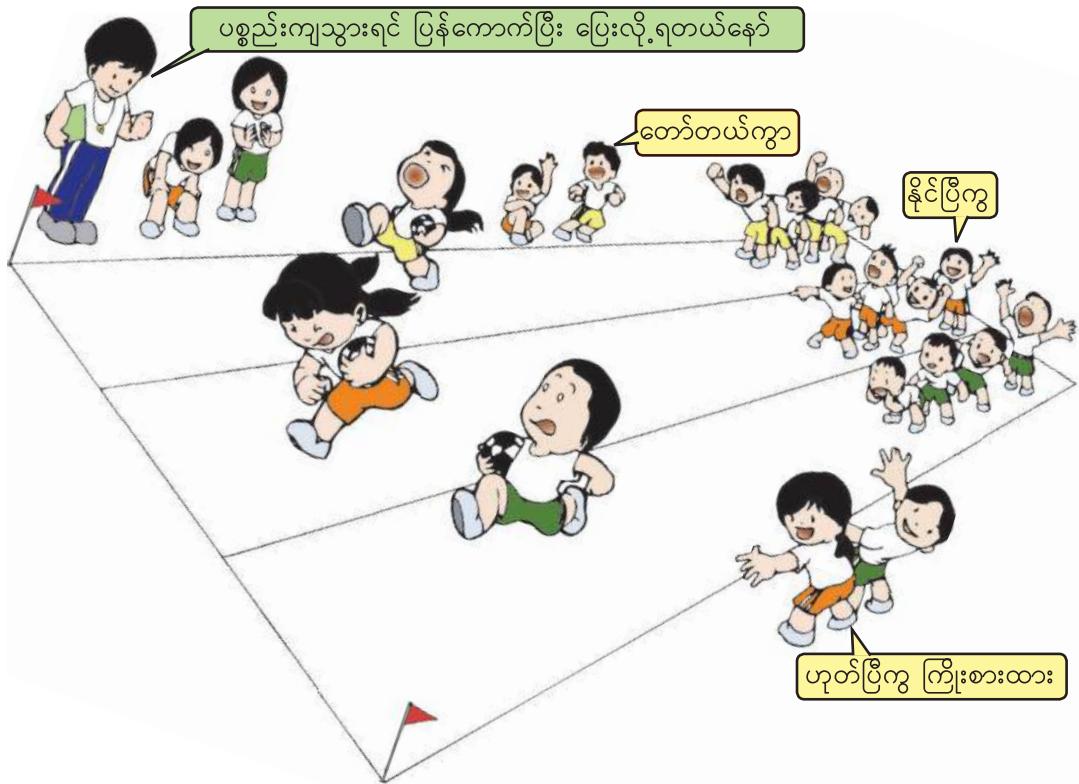
အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း

အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း





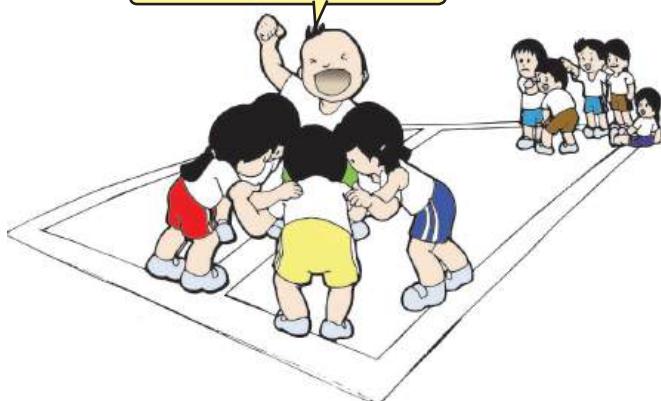
အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း



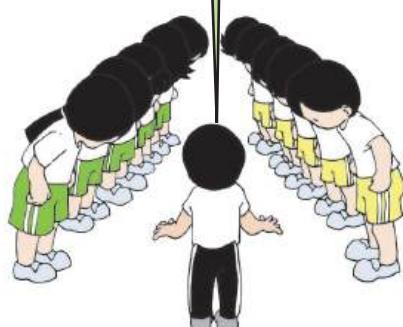
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

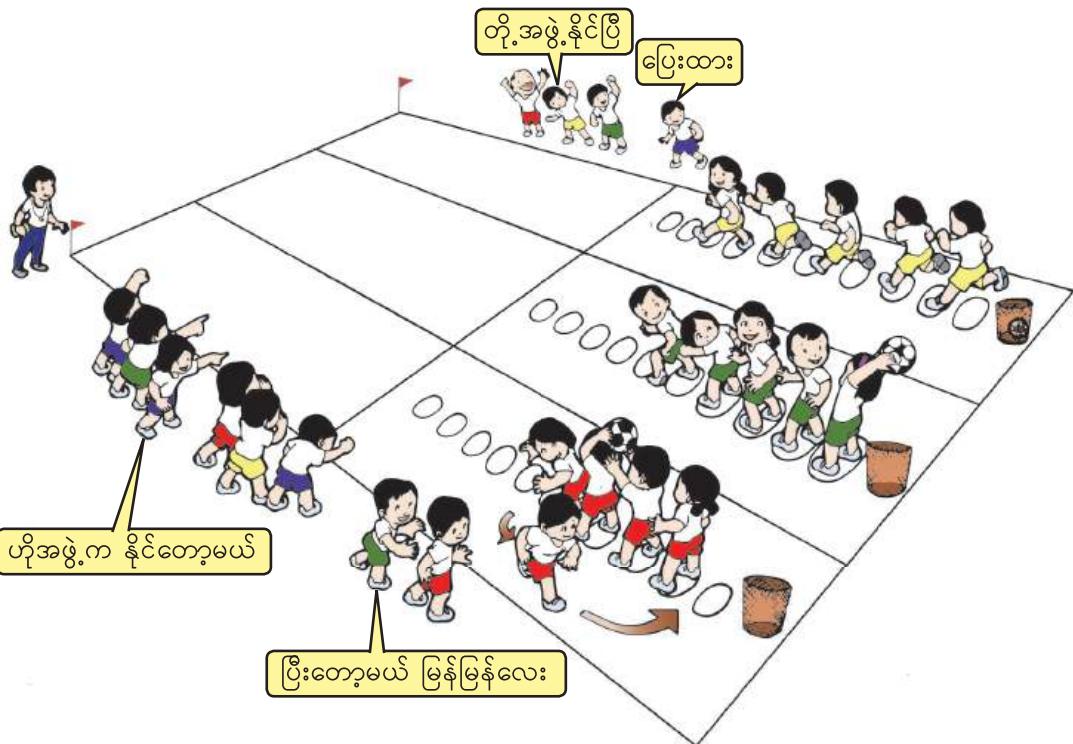
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ ရှေ့ဆုံးလူက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်။
- ၃။ ဘောလုံးကို နောက်ဆုံးလူ လက်ခံပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် သယ်ပြေးရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

နောက်တစ်စွဲမှာ ဘယ်သူ
ပထမဆုံး ပြေးမလဲ



သန်းသန်းရင်းရင်း ကစားကြမယ်





ကစားနည်းစည်းပျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းရိုင်းထဲတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ရှုံးလုက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး နောက်ဘက်စည်းရိုင်းသို့ ပြေး၍ နေရာပြန်ယူရမည်။
- ၄။ ဘောလုံးကို ခြင်းထဲထည့်ပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် အားလုံးပြေးရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ဆွင်ဆွင်ကစားခဲ့ကြလား။			
၂	ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးတတ်ခဲ့ကြလား။			
၃	ဘေးကင်းကင်း ကစားဖို့အတွက် သတိပြုရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး သတ်မှတ် နေရာရောက်အောင် ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၂၀) မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း

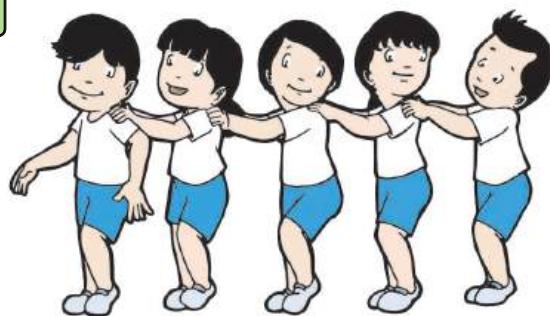
အခန်း(၂၀) မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း



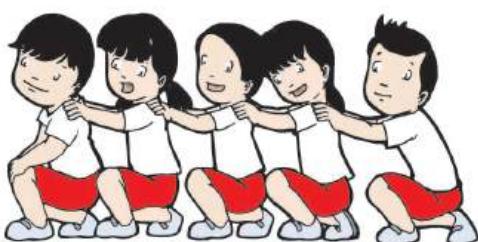
အတွဲညီညီ လေ့ကျင့်ကြပါနော်



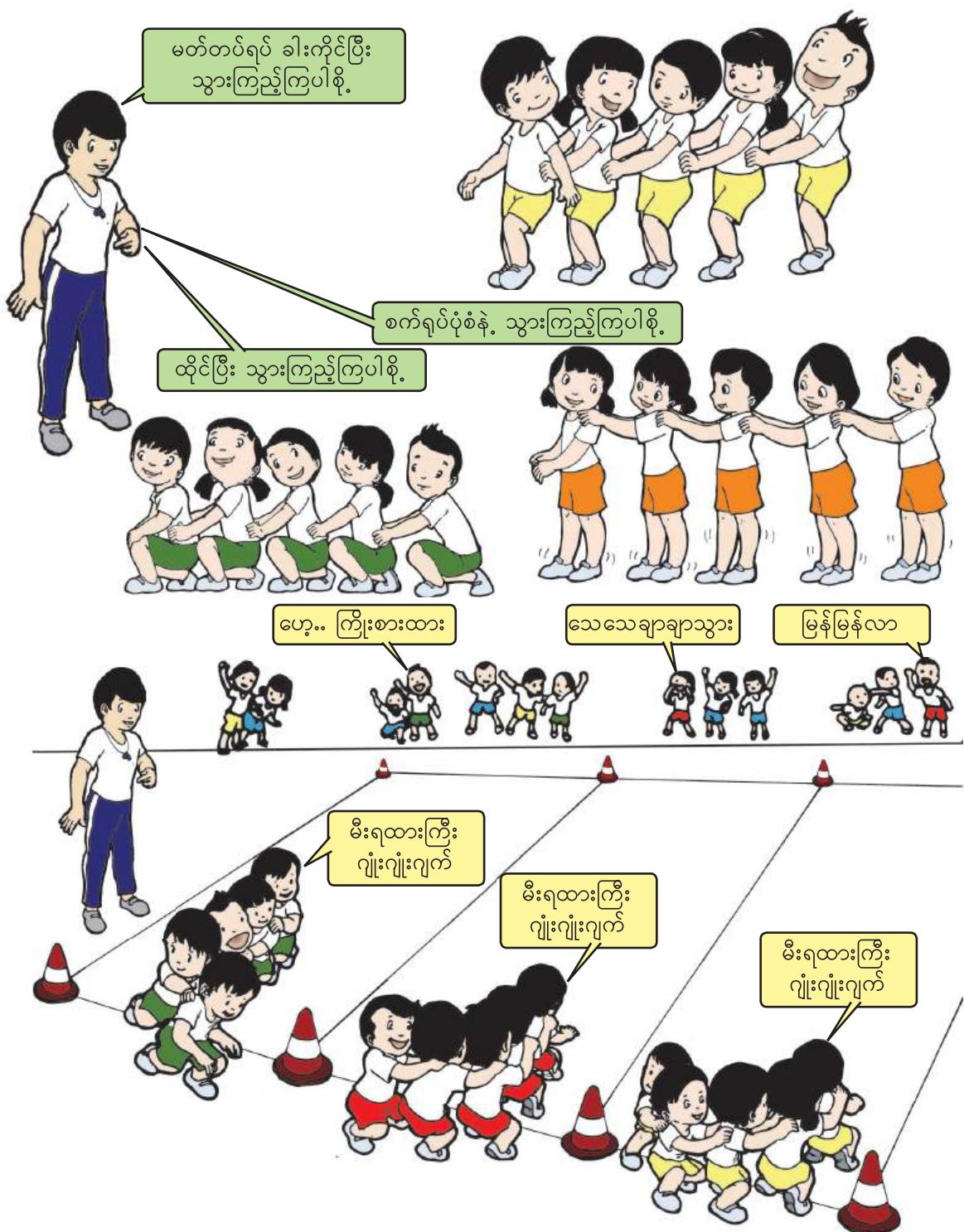
မတ်တပ်ရပ် ပခံးကိုင်ဖြီး
သွားကြည့်ကြပါစို့。



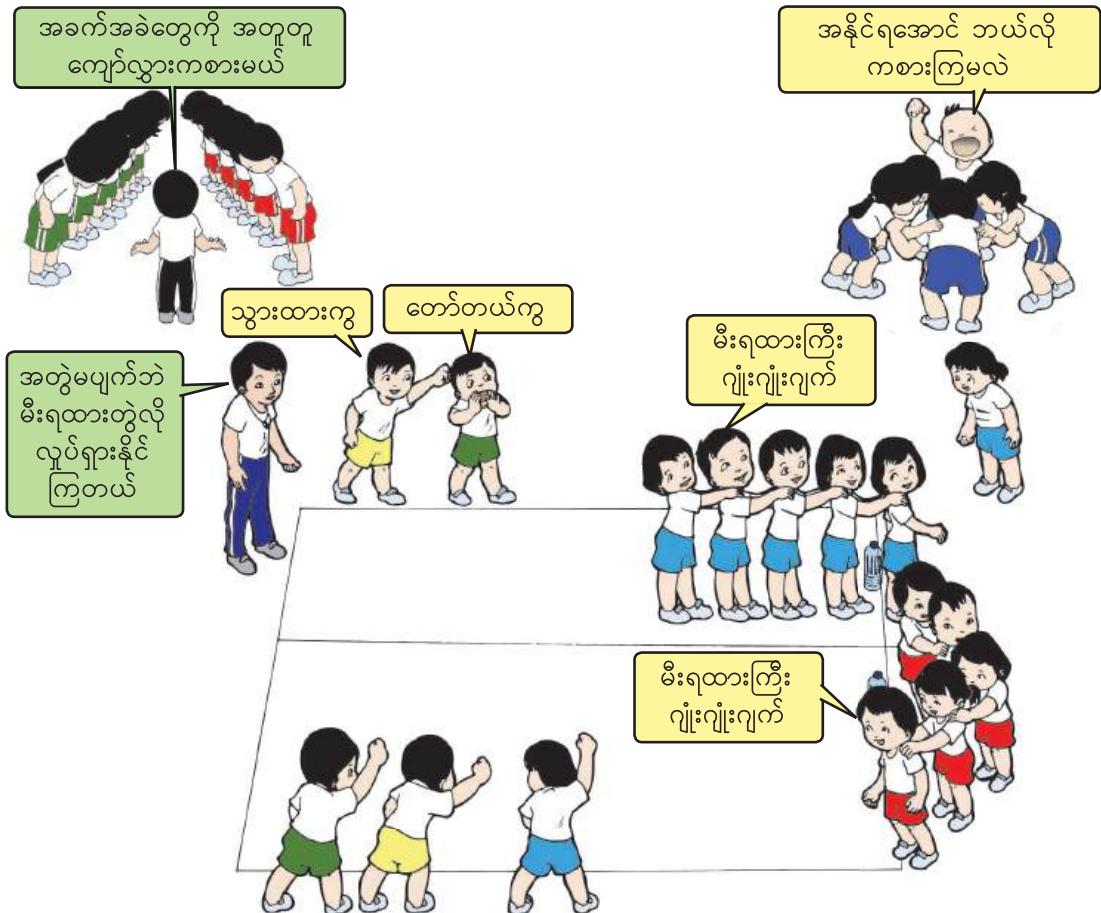
ထိုင်ဖြီး သွားကြည့်ကြပါစို့。



အခန်း(၂၀) မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း



အခန်း(၂၀) မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အုပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ တစ်ယောက်ပန်းကို တစ်ယောက်ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ရောက်အောင် အတွဲလိုက်သွားရမည်။
- ၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

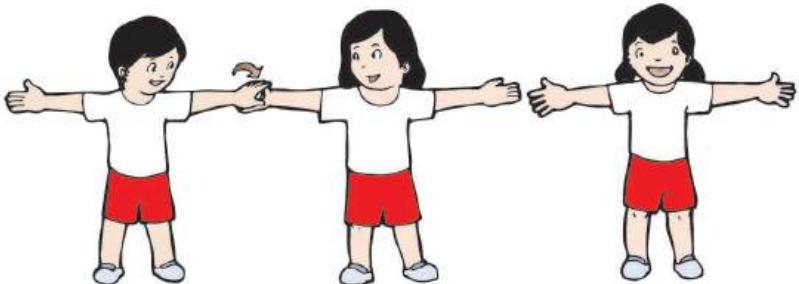
မေးခွန်း

၁	မီးရထားတဲ့ကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	အတွဲလိုက် မြန်မြန်သွားနိုင်ကြလား။			
၃	မီးရထားတဲ့ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်းကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အတွဲလိုက်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြလား။			

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

ညာလက်က ပစ္စည်းကို ဘယ်လက်ထဲ ဖြောင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



ရှုံးက နောက်ကို ခါးလှည့်ပြီး
ပစ္စည်းပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



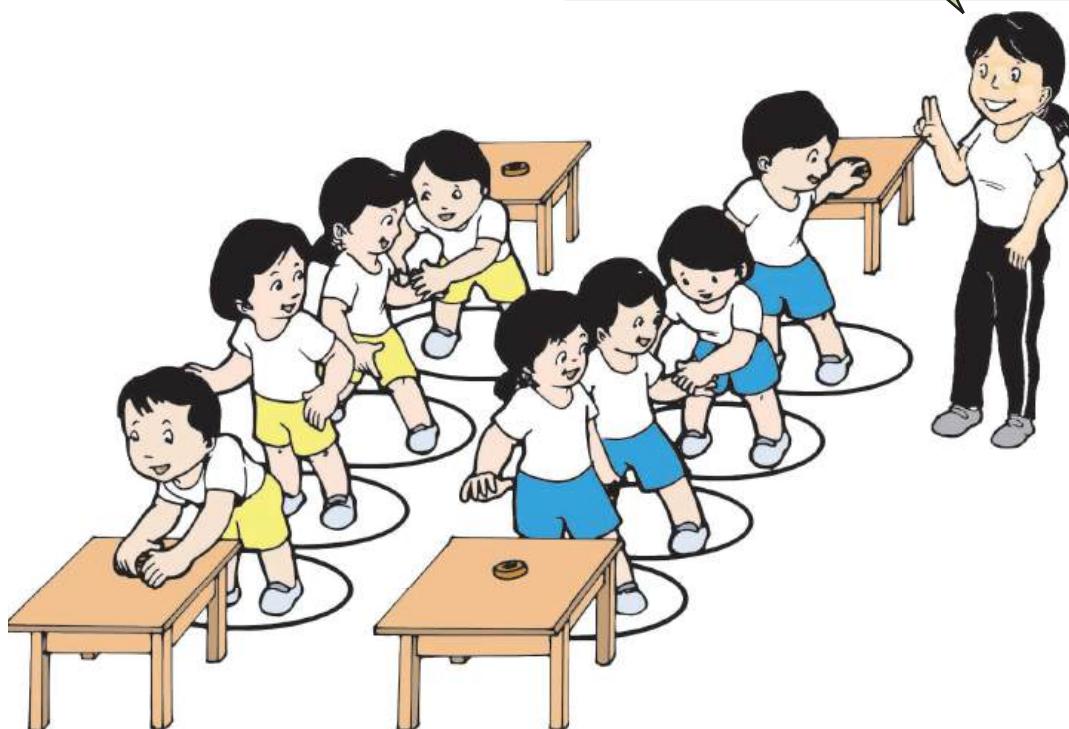
ပစ္စည်း အောက်ကို ကျွဲ့သွားရင်
ပြန်ကောက် ပေးနိုင်တယ်



အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း



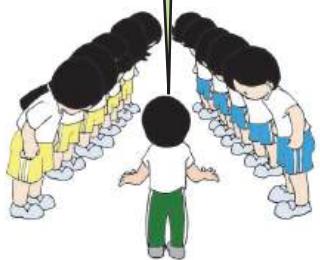
သီချင်းသံနဲ့ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်



ပစ္စည်းပေးတဲ့အခါ ခါးလှည့်ပြီး မြန်မြန်ပေးနော်

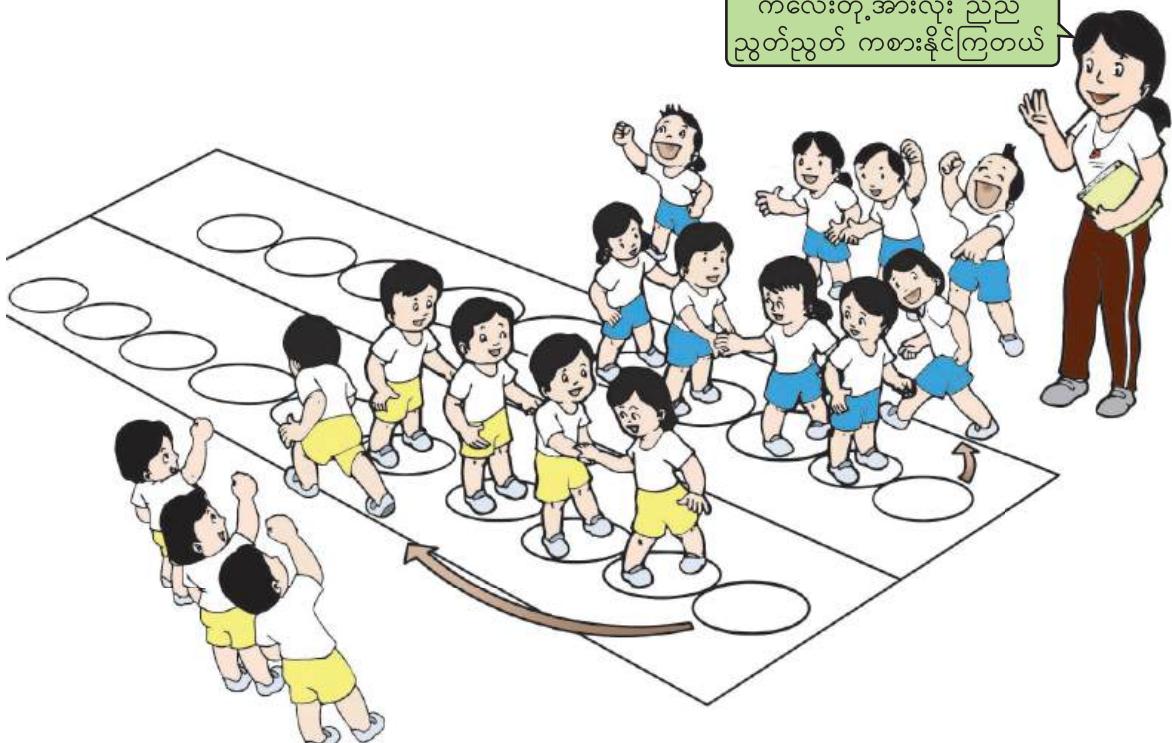
အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကစားကြုံး



ပစ္စည်းကို မြန်မြန်လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြဖို့。

ကလေးတို့အားလုံး ညီညီ ဉွှေ့တွေ့တွေ ကစားနိုင်ကြတယ်



ကစားနည်းစည်းချဉ်းများ

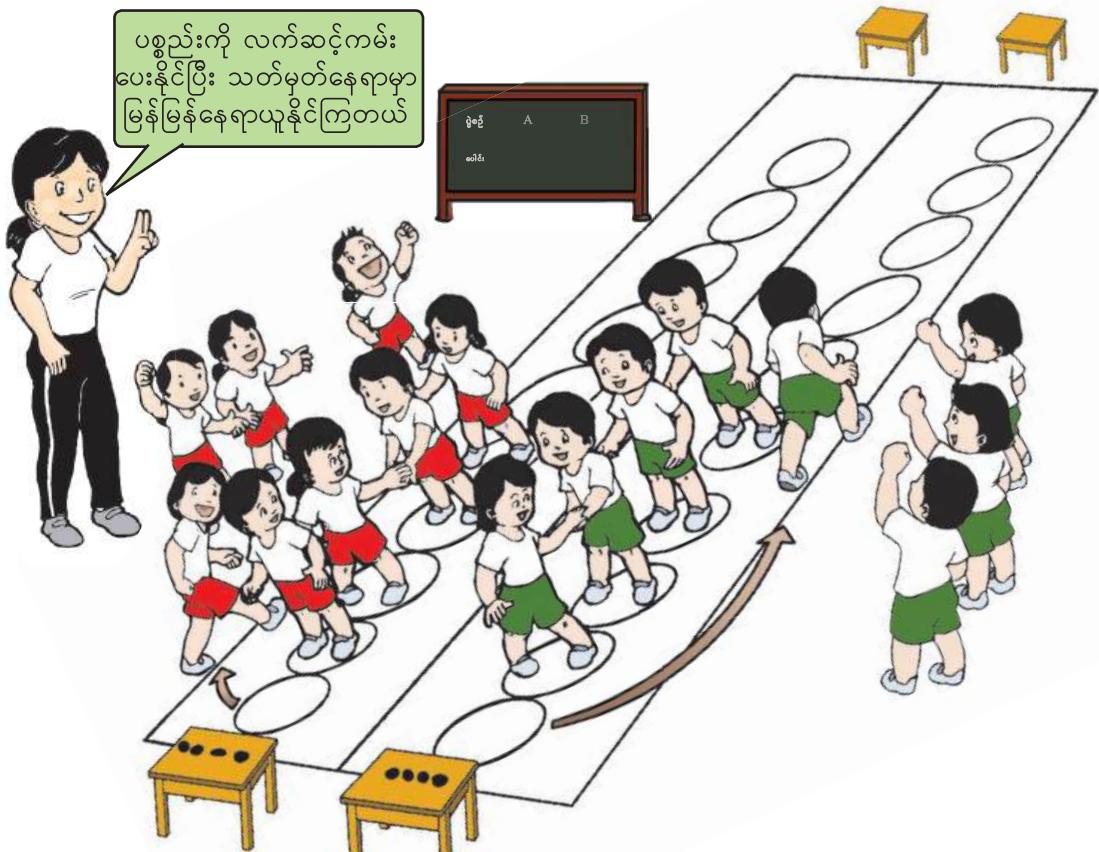
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှတည်၍ အုပ်စွဲဖွံ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)

၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းအတွင်း ရွှေနောက်တန်းစီရမည်။

၃။ ပစ္စည်းကို တစ်ဦးချင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နောက်ဘက်စည်းဂိုင်းအတွင်းသို့ ပြေး၍ နေရာယူရမည်။

၄။ နောက်ဆုံးစည်းဂိုင်းရှိ ကလေးထံသို့ ပစ္စည်းရောက်လျှင် ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် ပြေးရမည်။

၅။ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မှုတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ— ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်စည်းစိုင်းအတွင်း ရှေ့နောက်တန်းစီရမည်။
- ၃။ ရှေ့ခံးလှက ရှေ့ခံပေါ်ရှိ ပစ္စည်းကို တစ်ခုချင်းယူ၍ နောက်ဘက်ရှိ ကလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ဘက်တွင် နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ခံးလှက နောက်ခံပေါ်သို့တင်ရမည်။ ထို့နောက မူလနေရာတွင် ကလေးအားလုံး နေရာပြန်ယူရမည်။
- ၄။ ပထမပြီးသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို ကစားရတာ ဖျော်ကြလား။			
၂	ပစ္စည်းကိုအဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ခံပေါ်မှာမြန်မြန်ထားနိုင်ကြလား။			
၃	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိုကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပစ္စည်းကိုလက်ဆင့်ကမ်းပြီး ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

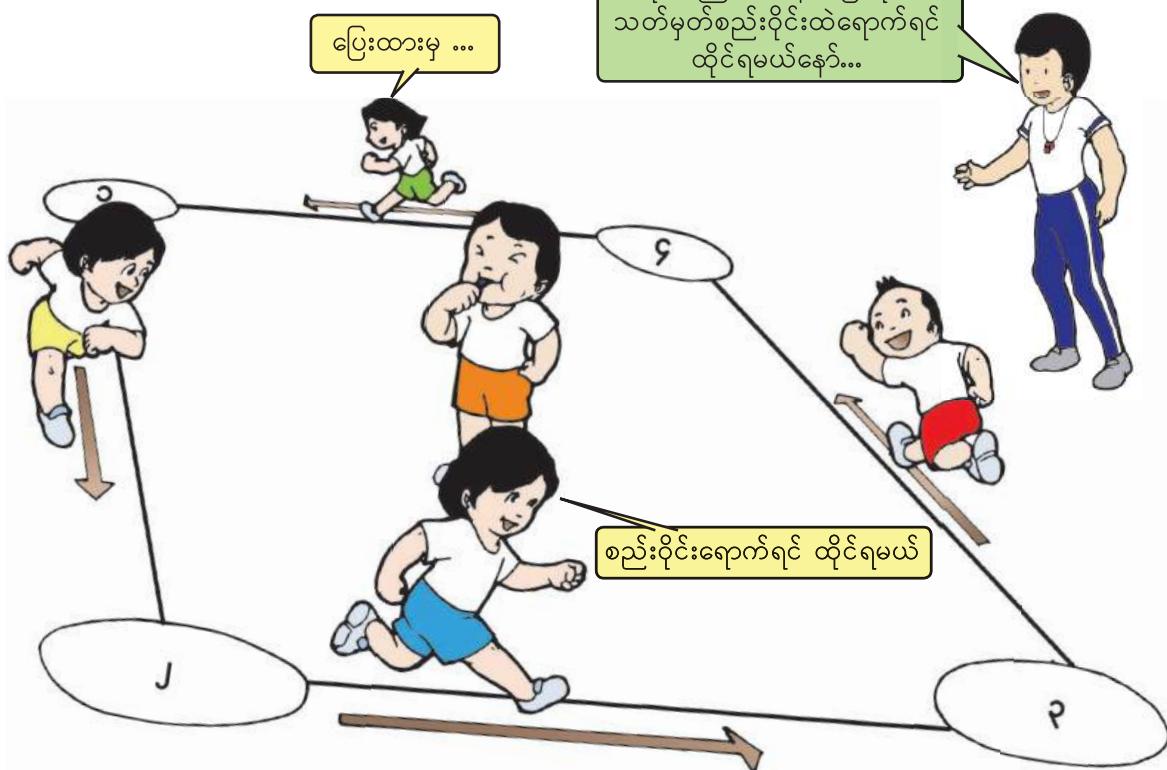
အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

တို့တစ်တွေ မကစားခင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြရအောင်



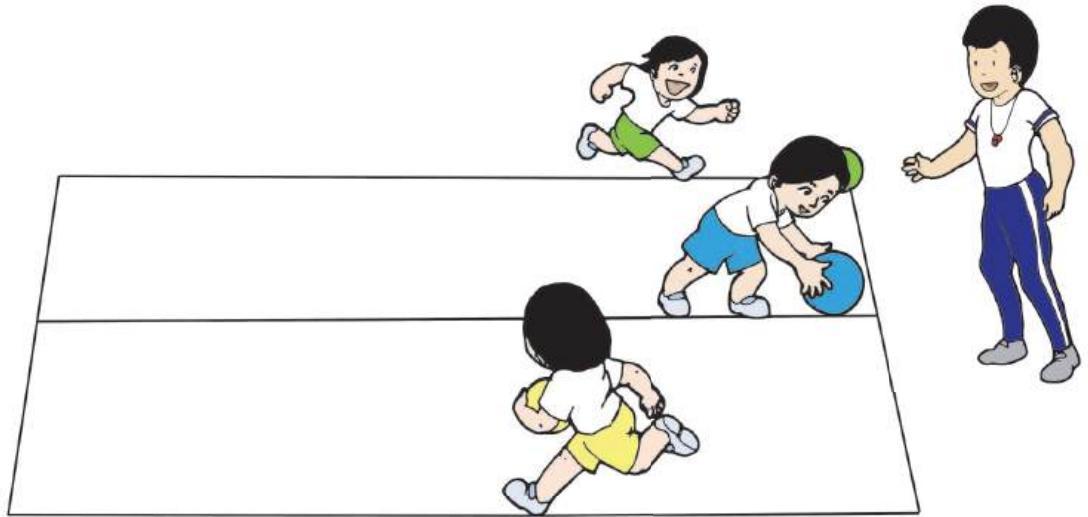
ပြေးထားမှ ...

ခရာသံကြားတာနဲ့ ပြေးရမယ်
သတ်မှတ်စည်းစိုင်းထဲရောက်ရင်
ထိုင်ရမယ်နော်...

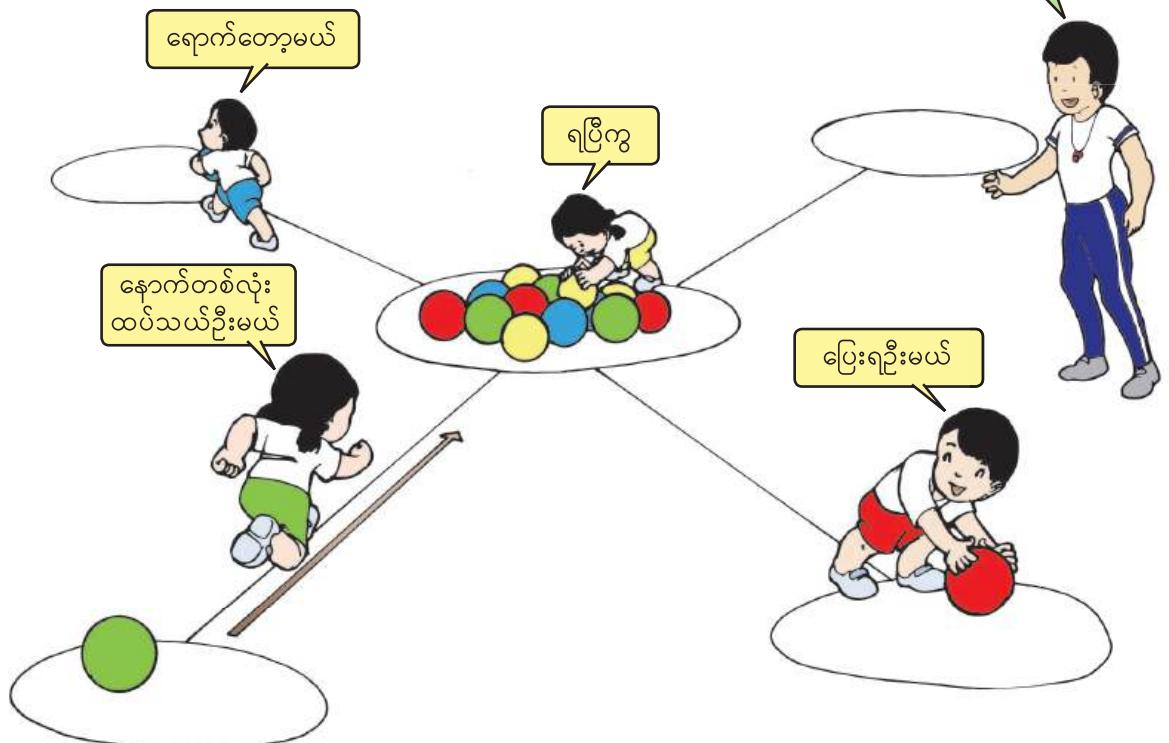


အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

ပစ္စည်းသယ်ပြီး မြန်မြန်ပြီးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်

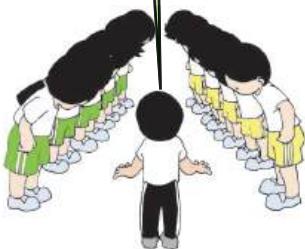


ဘောလူးကိုမြန်မြန်ပြီးယူပြီး
ကိုယ့်စည်းစိုင်းထဲမှာ ထားရမယ်နော်



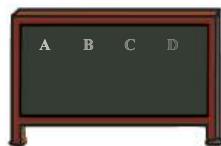
အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

အသေးကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်နဲ့ ကစားကြမယ်



ဘောလုံးကို
မြန်မြန် ကောက်ပြီး
ပြေးနိုင်အောင်
လေ့ကျင့်ကြမယ်

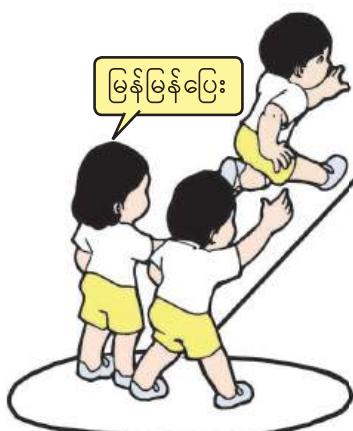
ထားပြီး
တို့နောက်က
ပြန်တန်းစီ



ကိုးစားထား



မြန်မြန်ပြီး



မြန်မြန်လာ



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မှတ်ည်၍ အပ်စဖွံ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)

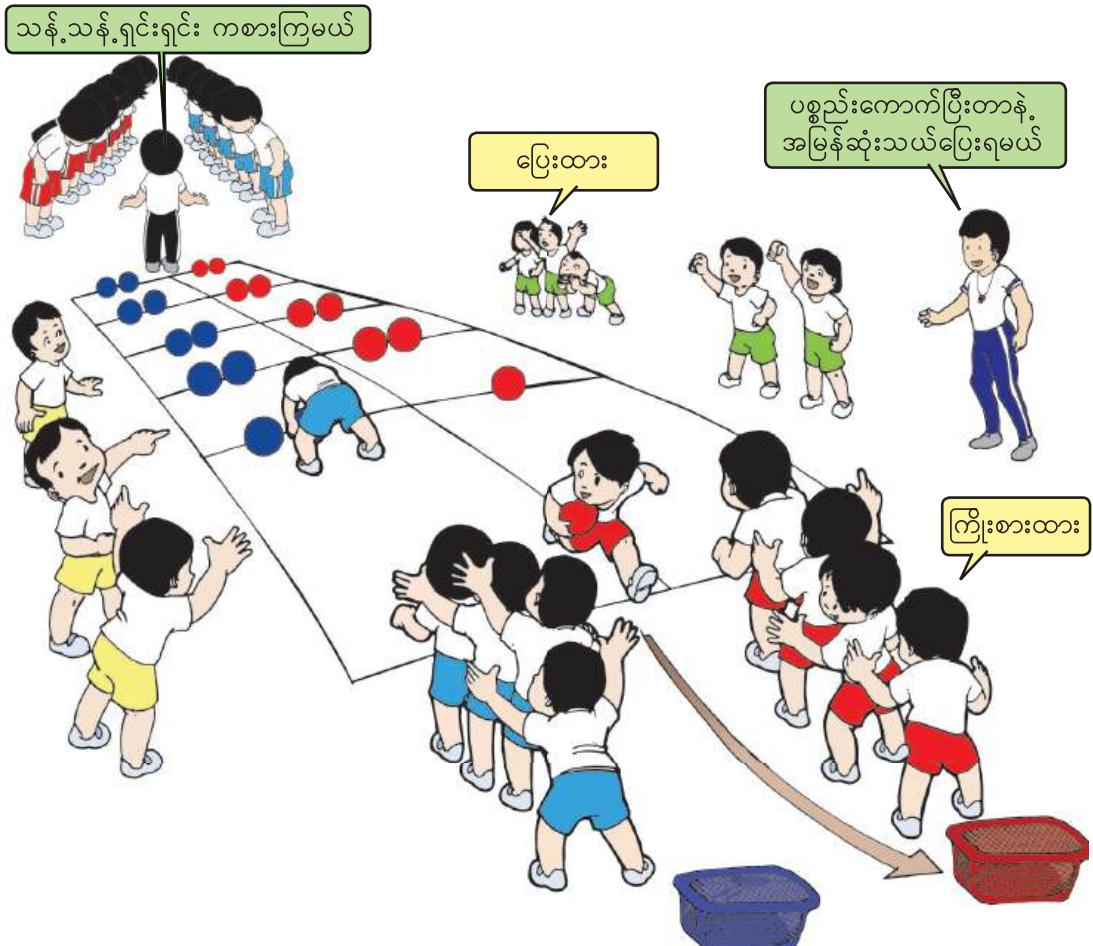
၂။ အပ်စအလိုက် သတ်မှတ်စည်းစိုင်းအတွင်း နံပါတ်စဉ်အတိုင်း နေရာပူးရမည်။

၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် သတ်မှတ်အရောင်ဘောလုံးတစ်လုံးချင်းကို မိမိတို့၏ စည်းစိုင်းထဲသို့ ကောက်ယူ သယ်ပြီးကာ ထားရမည်။

၄။ ပထမလူက ဘောလုံးကို စည်းစိုင်းထဲ ထားပြီးမှသာ နောက်လူက စပြီးပြီး ဘောလုံးကို သယ်ရမည်။

၅။ သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးသယ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးငါးရေပေါ် မူတည်၍ အပ်စွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာတွင် နံပါတ်စဉ်အလိုက် ရှုံးနေရာက် တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် အနီးဆုံးဘောလုံးမှစတင်ကောက်ယူသယ်ပြီးကာ မိမိနောက်တွင်ရှိသော ခြင်းထဲ
ထည့်ပြီးလျှင် အဖွဲ့၏နောက်တွင် ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
- ၄။ ဘောလုံးကိုခြင်းထဲထည့်ပြီးမှသာ နောက်လူကပြု၍ကျွန်ုင်းဘောလုံးများကိုဆက်လက်သယ်ယူရမည်။
- ၅။ ပထမပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားကြလား။			
၂	ပစ္စည်းကို အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ဘယ်လိုသယ်ပြီး ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၃	သူ့ကျင်းတွေနဲ့ချစ်ချစ်ခင်ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားခဲ့ကြလား။			
၄				



မန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင်
ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအောက်လိပ်စီမှု နည်းပညာကူညီပို့ပူးပါသည်။