ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
ပထမတန်း

၂၀၁၇–၂၀၁၈

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
ပထမတန်း

၂၀၁၇–၂၀၁၈

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
(၁)	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	
(၁.၁)	တို့ရဲ့ခန္ဓာသန့်ရှင်းပါ	၁
(၁.၂)	လက်ဆေးကြေမယ်	၄
(၁.၃)	စုံအောင်စားမှခွန်အားရ	၁၀
(၁.၄)	မမြင်နိုင်တဲ့ အရာ	၁၆
(၁.၅)	ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ	၂၀
(၂)	လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ	
(၂.၁)	ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်	၂၆
(၂.၂)	တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ	၃၀
(၂.၃)	သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ	၃၂
(၂.၄)	ဒါတွေလုပ်သင့်သလား	၃၄
(၂.၅)	မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု	၃၈
(၂.၆)	အချင်းချင်း အားပေးကြေမယ်	၄၀

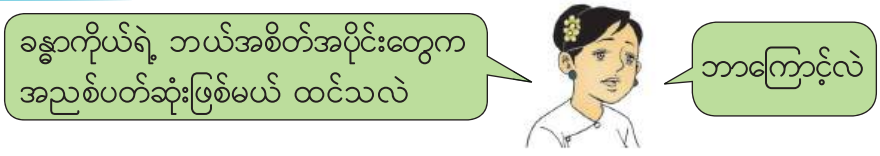
အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ

(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

(၃.၁)	အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ	၄၄
(၃.၂)	ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၅၀
(၃.၃)	မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၅၈
(၃.၄)	မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၆၂

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၁ တို့ရဲ့ခန္ဓာသန့်ရှင်းပါ



- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ညစ်ပတ်နေရင် ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။
- ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်၊ ရေမချိုးရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကလေးတို့ သိပါသလား။ ပြောကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်ပစ္စည်းတွေကိုသုံးရမလဲ။ (✔) ရေးပြီး ရွေးကြည့်ကြရအောင်။

ပစ္စည်းများ / လုပ်ငန်းများ								

နှစ်ယောက်တွဲပြီး အမူအရာနဲ့ သရုပ်ပြကြရအောင်

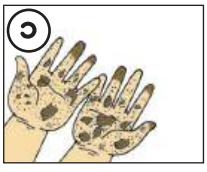
မျက်နှာသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ①	သွားတွေသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ②	ခံတွင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ③
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ချိုးရမလဲ။ ④	ခေါင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လျှော်ရမလဲ။ ⑤	လက်သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ဆေးရမလဲ။ ⑥

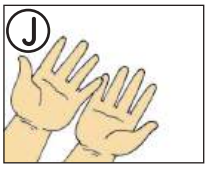
ပထမဇယားကွက် ① မှာ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်(○) ရေးမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်(△) ရေးမယ်။
ဒုတိယဇယားကွက် ② မှာတော့ နောင်မှာလဲ မှန်မှန်ဂရုစိုက်ပြီး လုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို (✔) ရေးကြရအောင်။

①					
②					

၁.၂ လက်ဆေးကြမယ်

လက်ပုံနှစ်ပုံကိုကြည့်ကြရအောင်
အစားစားမယ်ဆိုရင်
ဘယ်လိုလက်မျိုးနဲ့စားကြမလဲ
ဘာကြောင့်လဲ





မင်းတို့အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်

ဖိုးမောင်လေးဘာဖြစ်လို့ ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းခဏခဏ သွားနေတာလဲ။
ဖိုးမောင်လေးလို မဖြစ်ရအောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

မင်းတို့ရဲ့ လက်တွေမှာ ကြေးတွေရှိသလား တစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စကို သုံးပြီး စမ်းကြည့်ကြမယ်

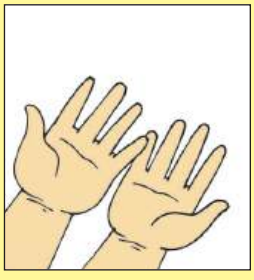
(၁)
မစမ်းသပ်ခင်မှာ တစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စဟာ ဖြူဖွေးသန့်ရှင်းနေတယ်။

(၂)
ကလေးတို့ရဲ့ လက်တစ်ခုလုံးကို ဒီတစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင် အဝတ်စနဲ့ သုတ်ကြည့်ရအောင်။

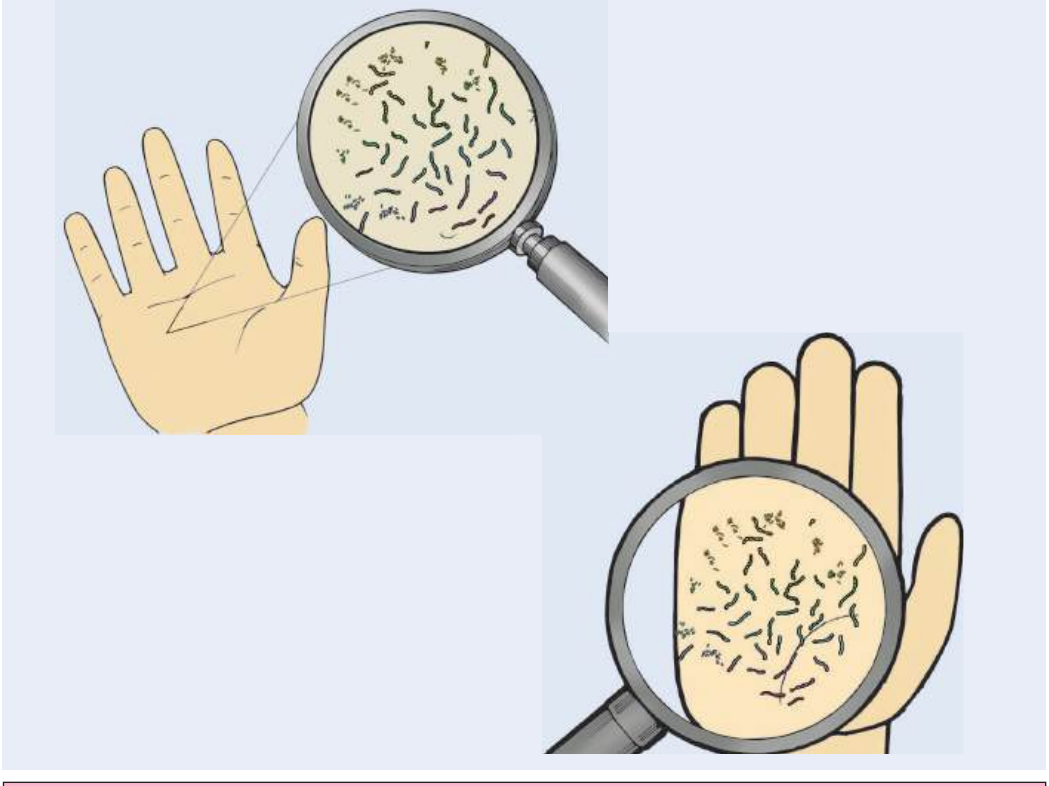
(၃)
လက်တစ်ခုလုံးကို သုတ်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

လက်ကကြေးတွေမှာ ဘာတွေရှိနိုင်သလဲ

ကြေးတွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။

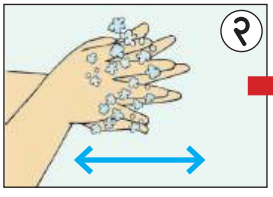


သန့်ရှင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့လက်တွေမှာလည်း ကြေးတွေရှိနေသေးတယ်။
အဲဒီလက်ကိုအရမ်းအားကောင်းတဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုမြင်ရတယ်။



ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်မလာအောင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင် ဆေးပြီးမှ အစာစားရမယ်။

လက်ကိုစင်အောင် ဘယ်လိုဆေးကြမလဲ ကြည့်ကြရအောင်

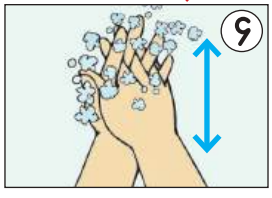


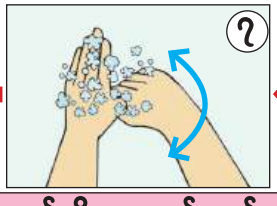
တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

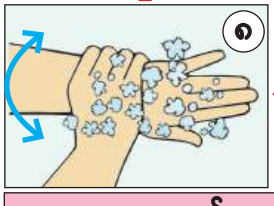
လက်ဆေးကြမယ်

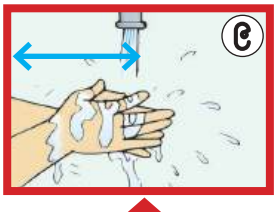
(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ရေနဲ့လောင်းမယ်၊ ဆပ်ပြာတိုက်မယ်
လက်ဖဝါးပွတ်၊ လက်ဖမိုးပွတ်
လက်ကြားထဲလည်းပွတ်မယ်၊ လက်သည်းကြားလည်းတိုက်မယ်
ဒီလိုကွယ်၊ ကုတ်ပါမယ်။
လက်မလေးကို ဒီလိုပွတ်မယ် (သေချာပွတ်)၂
လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်မယ်
ရေများများနဲ့လောင်းမယ်
(ဆေးမယ်ကွယ်)၂။









- **ညစ်ပေနေတဲ့လက်ကို ရေနည်းနည်းလောင်းပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ အမြှုပ်ထွက်တဲ့အထိ ပွတ်တိုက်ရမယ်။**
- **လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေကြား၊ လက်ဖဝါးအတွင်း အပြင်၊ လက်မနဲ့ လက်ကောက်ဝတ်တွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမယ်။**
- **ရေများများလောင်းပြီး စင်အောင်ဆေးရမယ်။**
- **သန့်ရှင်းတဲ့လက်သုတ်ပဝါနဲ့ ရေခြောက်အောင်သုတ်ရမယ်။**
- **လက်သုတ်ပဝါမရှိရင် လက်ကိုလေသလပ်ခံပါ။**

လက်တွေရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကြေးတွေရှိသေးသလဲ

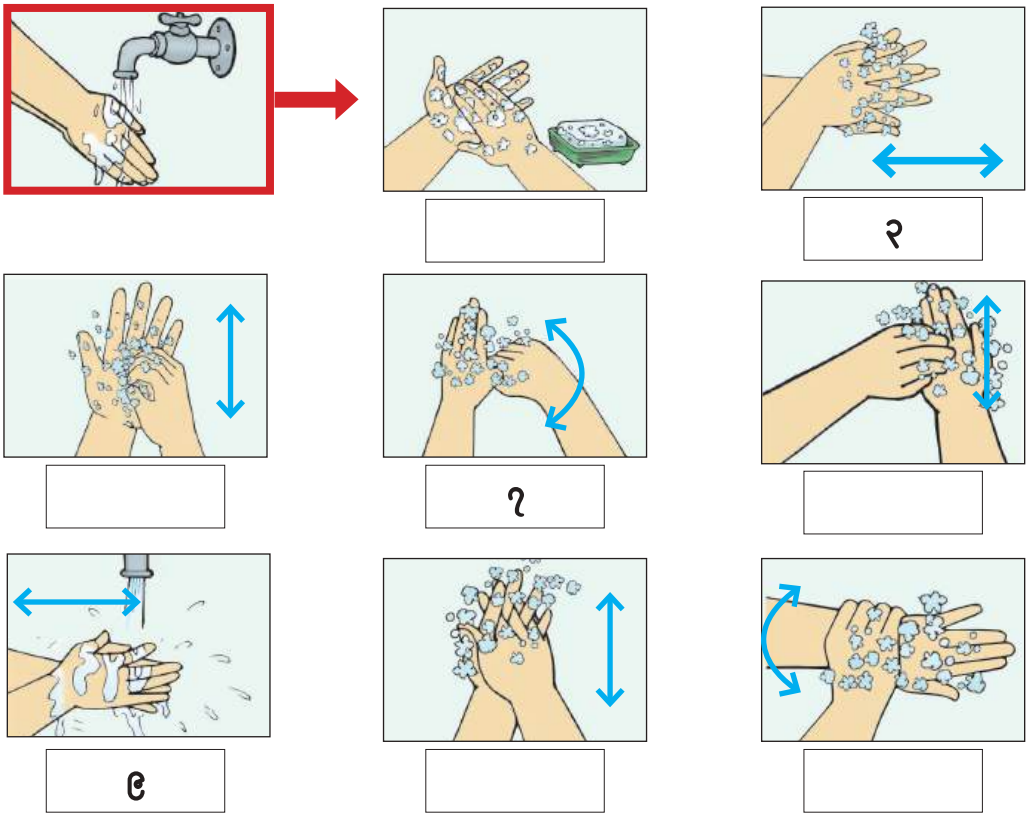
လက်တွေသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ လက်သည်းတွေထဲမှာ ကြေးတွေ မဝင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်သည်းရှည်တွေထဲမှာ ကြေးတွေဝင်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ လက်ကိုစင်အောင် ဆေးဖို့ ခက်ခဲတယ်။

ဒါကြောင့် လက်သည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမယ်။

လက်တွေ့ လက်ဆေးကြမယ်

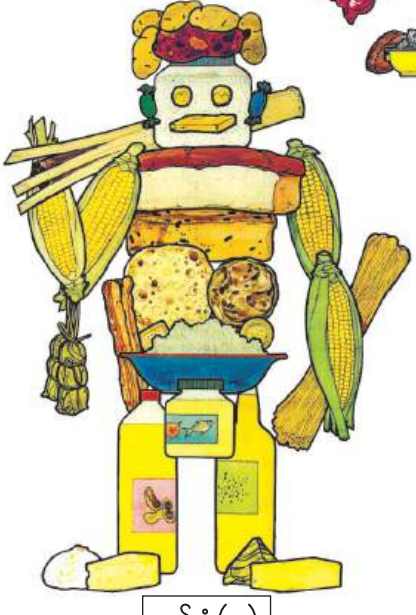
လက်ဆေးခြင်းတေးကဗျာကို ပြန်ဆိုပြီး လက်ဆေးပုံအဆင့်ဆင့်ကို ရုပ်ပုံအောက်မှာ ရှိတဲ့ ကွက်လပ်မှာ နံပါတ်တပ်ကြစို့။



၁.၃ စုံအောင်စားမှုခွန်အားရ

ရုပ်ပုံထဲမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို သိသလောက်ပြောပြပါ

ရုပ်ပုံ(၁)

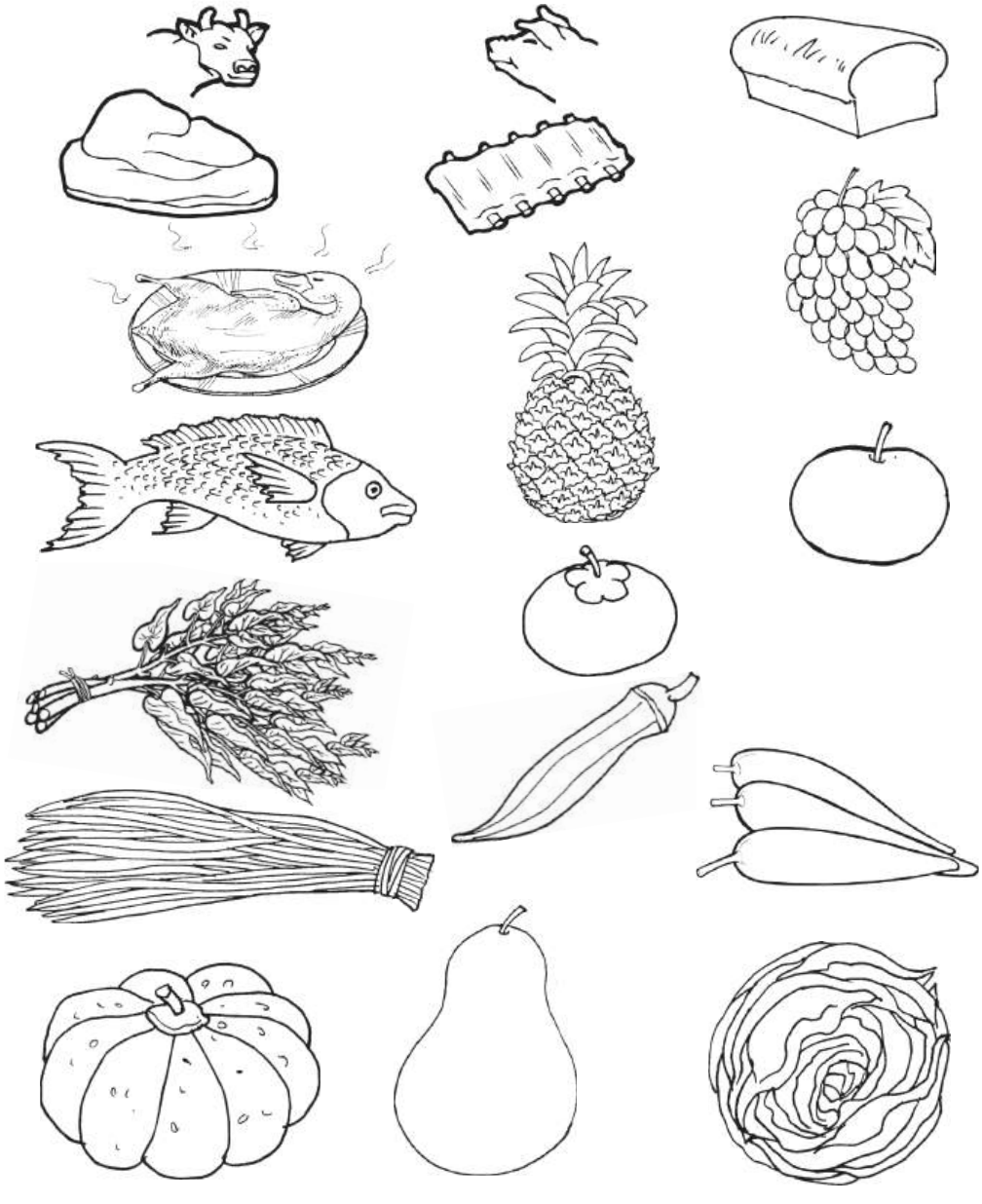


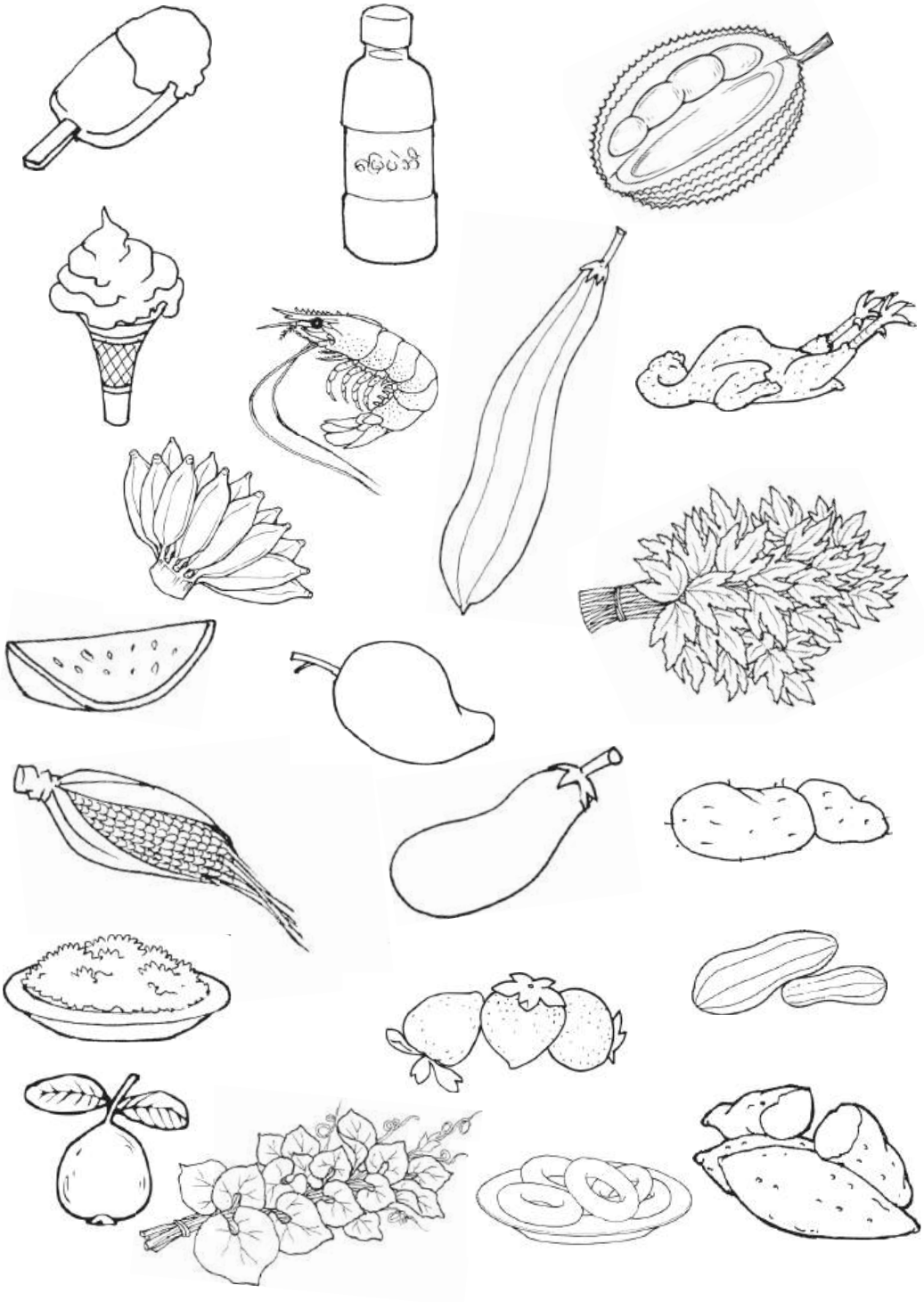
ရုပ်ပုံ(၂)

ရုပ်ပုံ(၃)

ကြိုက်တဲ့အစားအစာပုံ ဆွဲပါ

အိမ်မှာစားတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ဝိုင်းပြပါ။
ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို အရောင်ခြယ်ပါ။
ကလေးတို့မကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကြက်ခြေခတ်ပါ။




ရေပဲဆီ

အစာစားပုံချင်းမတူတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက် အကြောင်းကိုလေ့လာကြမယ်

၁။ တစ်ခါတုန်းက မောင်ကြီးနဲ့မောင်ငယ် ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရှိကြတယ်။ မောင်ကြီးက ပထမတန်း ကျောင်းသားဖြစ်ပြီး မောင်ငယ်ကတော့ သူငယ်တန်း ကျောင်းသားလေးပေါ့ကွယ်။

၂။ မောင်ကြီးဟာ မိဘက သင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင်မစားဘဲ သူကြိုက်တာကိုပဲ ရွေးပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမရွေးဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။

၃။ မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို အင်အားမရှိဘူးပေါ့။ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလည်း မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကွယ်။

၄။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းလုံး အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပကြမယ်လို့သိရတော့ မောင်ကြီး မောင်ငယ်တို့ တစ်ကျောင်းလုံး ပျော်ရွှင်နေကြတာပေါ့။

၅။ အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပမဲ့ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေ မူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။

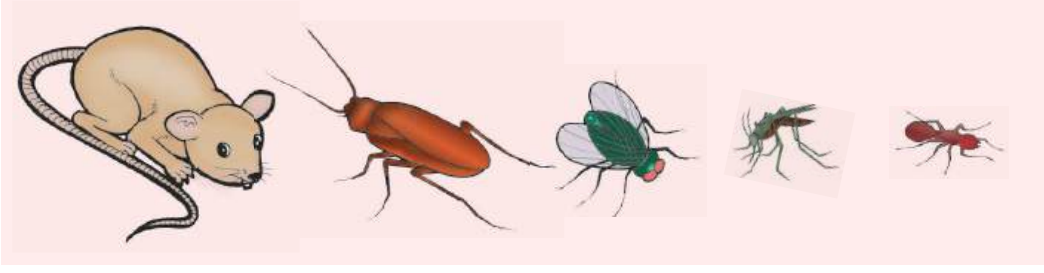
- ဘယ်သူအားကစားပြိုင်ပွဲ သွားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မောင်ကြီးဘာဖြစ်လို့ ခေါင်းမူးပြီးမထနိုင်တာလဲ။
- ကလေးတို့ကရော မောင်ငယ်လိုစားမလား။ မောင်ကြီးလိုစားမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

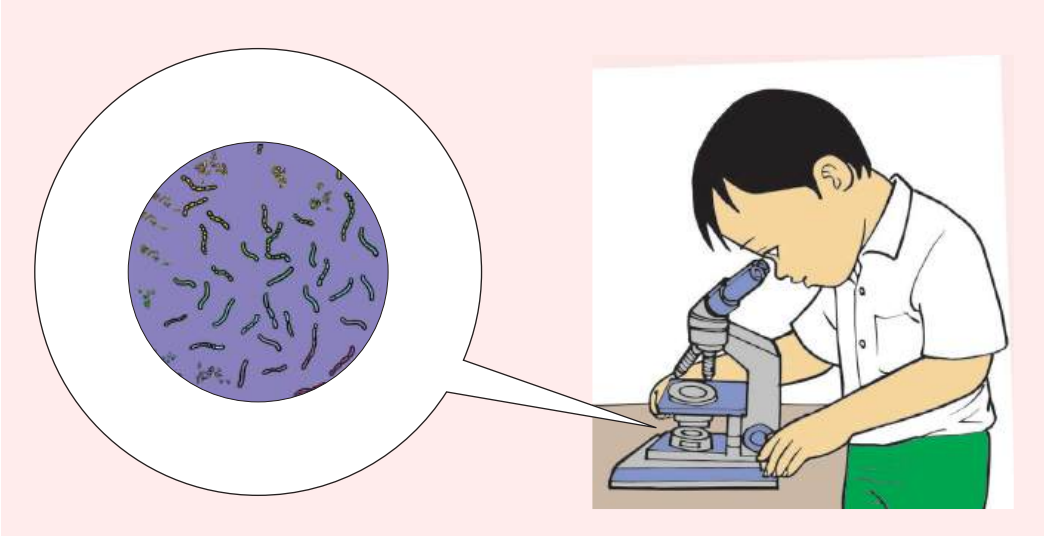
ကျန်းမာပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနိုင်အောင် လူကြီးတွေ ကျွေးတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ အမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင်စားရမယ်။

၁.၄ မမြင်နိုင်တဲ့ အရာ

ကလေးတို့မြင်ဖူးတဲ့ အကောင်လေးတွေရဲ့အရွယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်

ဒီထက်သေးတဲ့ အကောင်လေးတွေကို မြင်ဖူးသေးလား





လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ ကလေးတို့သိပြီးပြီ
ကလေးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လေထဲ ရေထဲ မြေကြီးထဲနဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေမှာလဲ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိတယ်

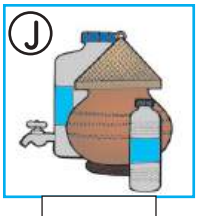
ရောဂါပိုးတွေဟာ အလွန်သေးငယ်တဲ့အတွက် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားရင် ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်အောင် လက်ကို စင်အောင် ဆေးရမယ်။

စားသောက်မဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ချက်ပြုတ်မဲ့ အိုးခွက် ပန်းကန်တွေကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး အသုံးပြုရမယ်။

ကလေးတို့ ကိုယ်တိုင်ဘာလုပ်ကြမလဲ ပုံမှာ (✔)ခြစ်ပြီး ရွေးပါ

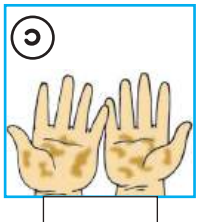
ဘယ်အစာကို စားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

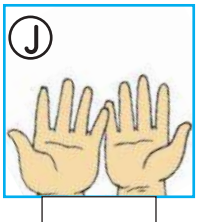
ဘယ်ရေကို သောက်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



ဘယ်လိုနှာချေမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘယ်ပုံထဲက လက်နဲ့
အစာစားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။





မသန့်ရှင်း၊ မလတ်ဆတ်၊ ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစားအစာနဲ့ ရေတွေကို စားသောက်မိရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို မပိတ်ဘဲ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးမယ်ဆိုရင်၊ လူတစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်ကို ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်လာနိုင်တယ်။
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်မလာအောင် ကာကွယ်လို့ ရတယ်။

ရုပ်ပုံတစ်ခုစီရဲ့အကြောင်းကို ဆရာမကပြောပြမယ် ကလေးတို့က သေသေချာချာနားထောင်ပြီး အမြဲတမ်း ဒီလိုလုပ်လို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်ကိုမြှောက်ပြီး နေကောင်းတယ် နေကောင်းတယ်လို့ ကျယ်ကျယ်အော်ရမယ် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုကုန်း လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်ချအားနည်းနေတဲ့ပုံမျိုးလုပ်ပြီး နေမကောင်းဘူး နေမကောင်းဘူး လို့ ဖြည်းဖြည်း ပြောရမယ်

ယင်နားစာကို စားရင်

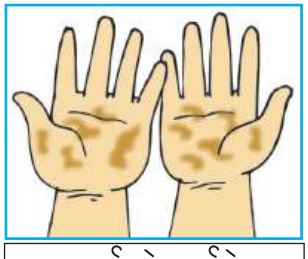
အောက်ကျတဲ့အစာကို ကောက်စားရင်

သွားမှန်မှန်တိုက်ရင်

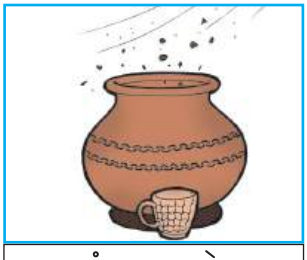
အစာကို မကိုင်ခင် လက်ဆေးရင်

ခဲတံကိုက်ရင်

နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို မအုပ်ဘဲ နှာချေရင်



မသန့်တဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင်



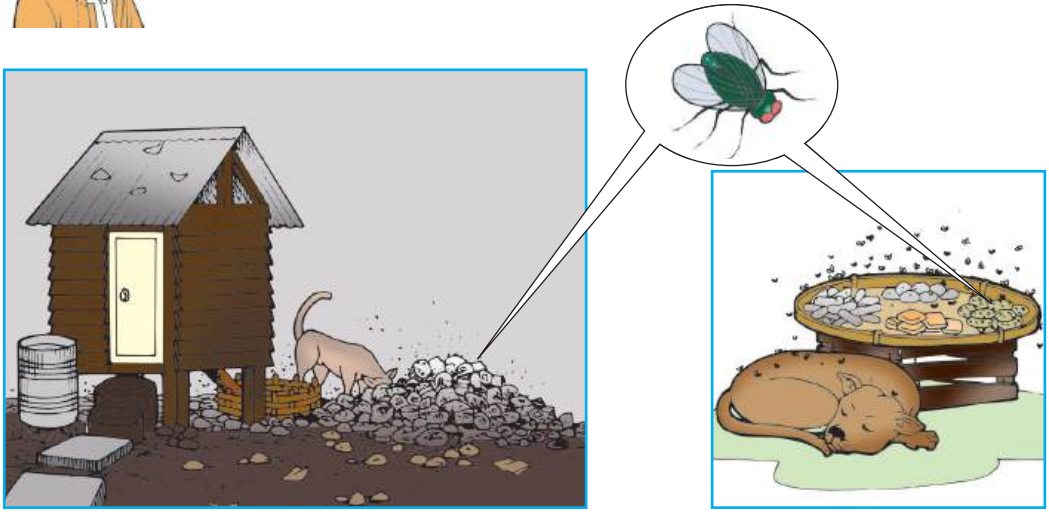
ဖုံးမထားတဲ့ ရေကိုသောက်ရင်

ခေါင်းမှန်မှန်လျှော်ရင်

ရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ လက်ကနေ အများဆုံး ဝင်ရောက်လာနိုင်တာကြောင့် လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ထားရမယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဆေးတဲ့ အဆင့်တွေကို ပြန်သတိရအောင် လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာကို ဟန်အမူအရာနဲ့ ပြန်ဆိုကြမယ်။

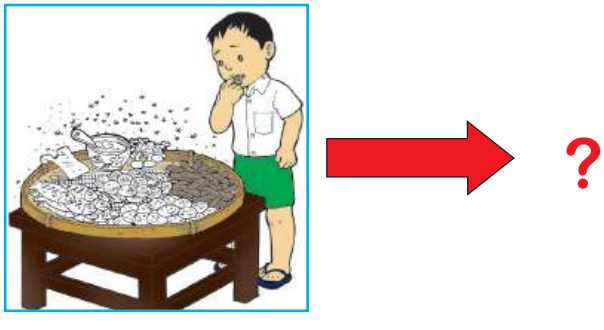
၁.၅ ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ

ဒီအကောင်ကို မြင်ဖူးသလား ဘာအကောင်လဲ ဘယ်နေရာတွေမှာ နေတတ်ကြသလဲ



ယင်ကောင်တွေရဲ့ခြေထောက်မှာ ဘာတွေရှိနေမယ်လို့ထင်သလဲ ဒီယင်ကောင်တွေ ဘယ်ကိုသွားမယ်လို့ထင်သလဲ

ယင်နားစာကို စားတဲ့ကလေး ဘာဖြစ်မယ်လို့ထင်သလဲ



ဝမ်းလျှောတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ

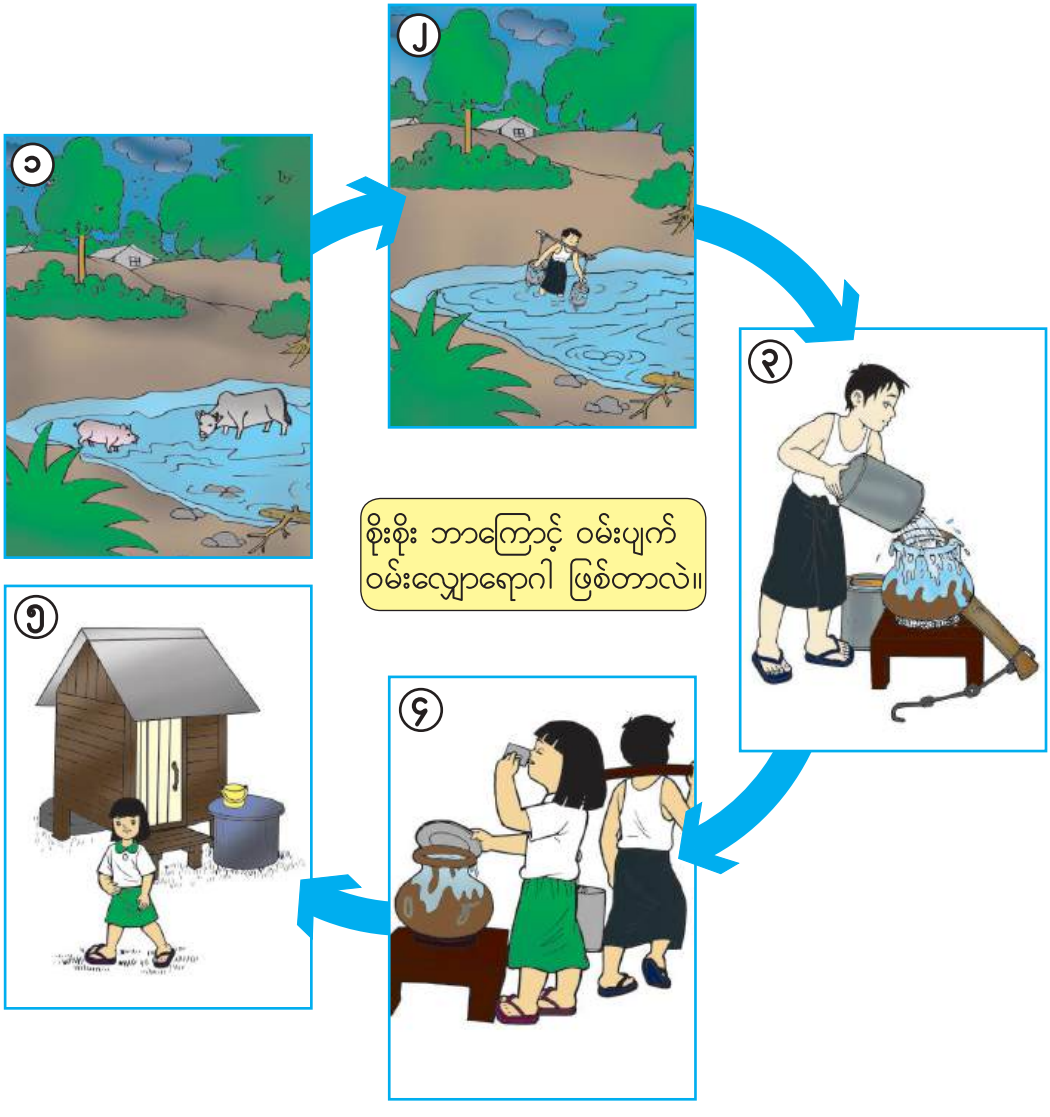
ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းအရည်တွေ ခဏခဏသွားတာဖြစ်တယ်။

ရုပ်ပုံထဲက ကလေး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်တာလဲ

ယင်လုံအိမ်သာမသုံးရင်၊ ယင်နားစာစားရင်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်။

လေ့လာကြမယ်

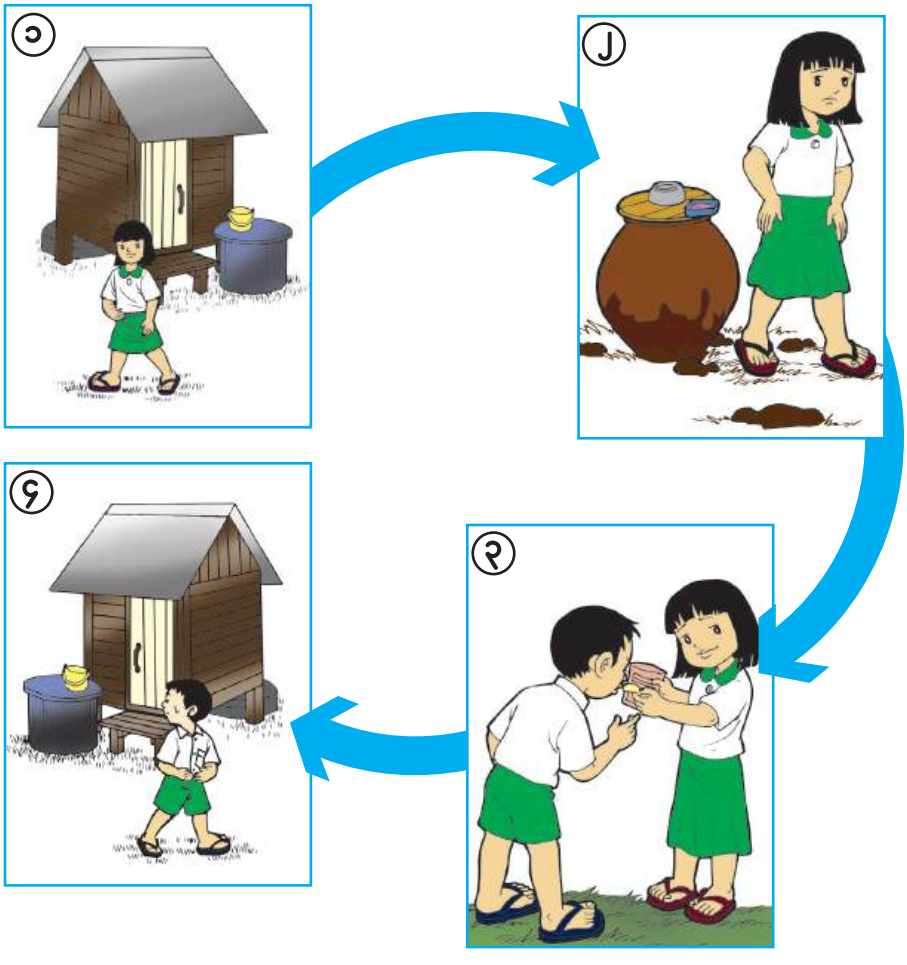
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြမယ်



မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကိုသောက်ရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

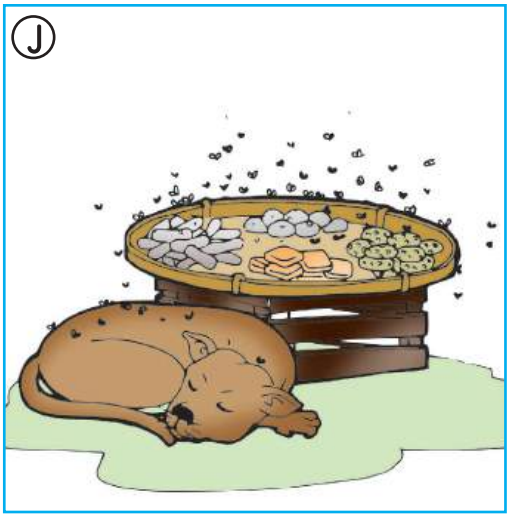
လေ့လာကြမယ်

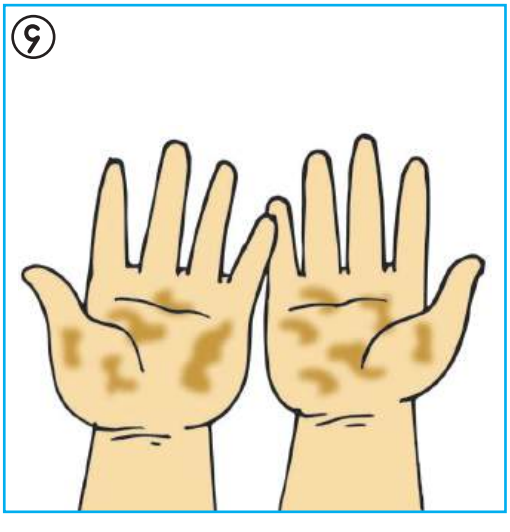
စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ



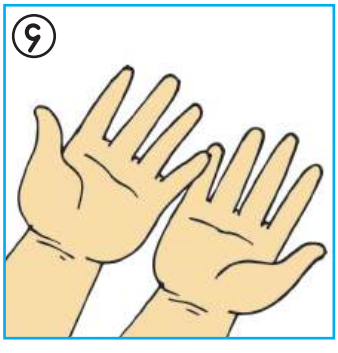
မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင် ဒါမှမဟုတ် သူများကို အစာကျွေးရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။

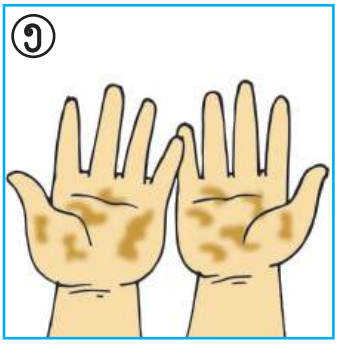
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြပါ

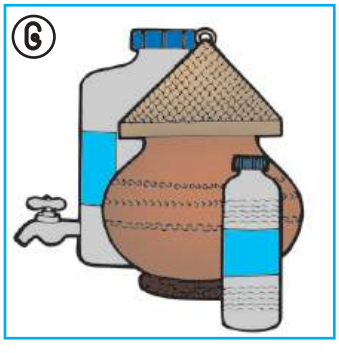




ရုပ်ပုံတွေထဲက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို (✔) ခြစ်ပြီး ရွေးချယ်ကြရအောင်







ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရတယ်။

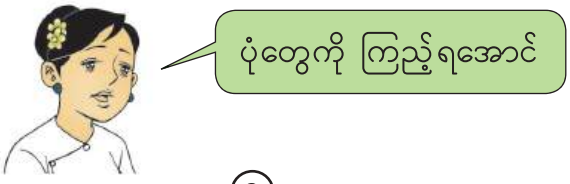
- **အပေါ့အလေးသွားတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာသုံးရမယ်။**
- **သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားရမယ်။**
- **အိမ်သာကဆင်းတိုင်း၊ အစားအစာကိုမကိုင်ခင် အချိန်တိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်ဆေးရမယ်။**
- **သန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုသာ သောက်ရမယ်။**

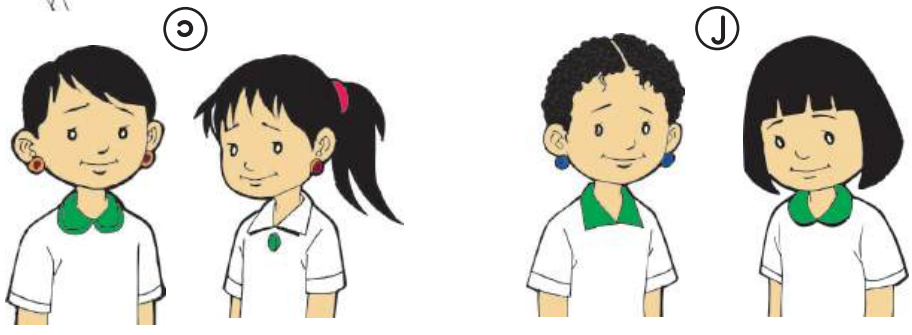
အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

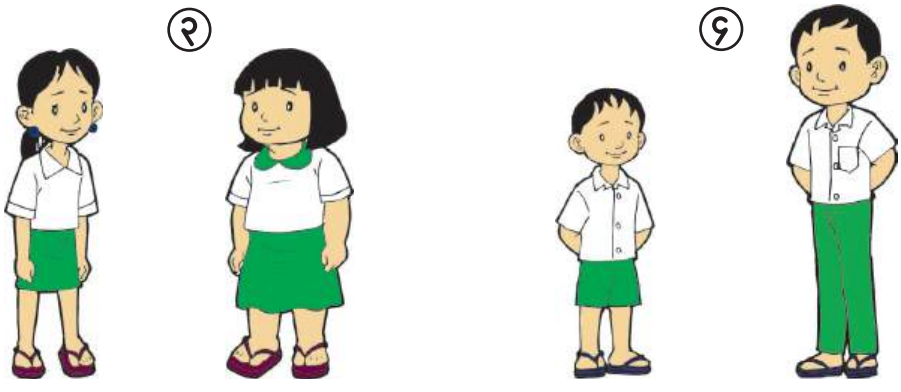
၂.၁ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်

ပုံတွေကို ကြည့်ရအောင် ခွေးနှစ်ကောင်မှာ တူညီတာဘာရှိလဲ
မတူညီတာရော ဘာရှိလဲ ပန်းတွေမှာရော . . . . .

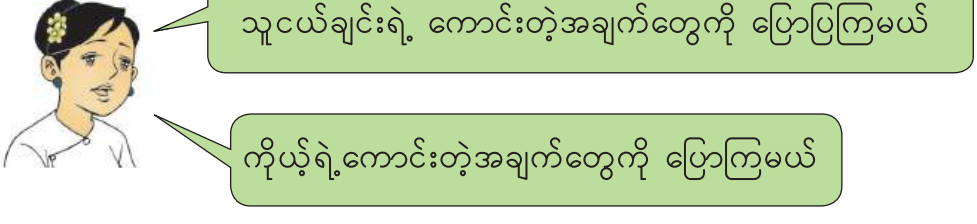
အမျိုးအစားချင်းတူပေမဲ့ တူညီတာရှိသလို၊ မတူညီတာတွေလည်း ရှိကြတယ်။







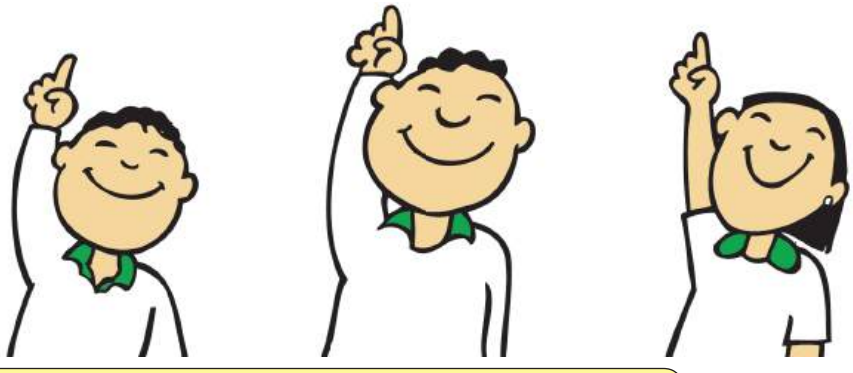
- **လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတာတွေရှိတာဟာ သဘာဝပါ။**
- **လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြပါတယ်။**



လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ သွားကြရမယ်။

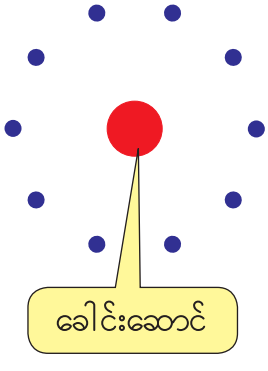
ဒီနေ့ ကိုယ်နဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပိုပြီး သတိပြုမိ စေမဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်
မကစားခင် ဆရာမပြောတဲ့ အချက်တွေကို သေသေချာချာနားထောင် ပြီး ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အချက်ဆိုရင် လက်ထောင်မယ်

- မိဘကို ကူညီတဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အပြေးမြန်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အစားအစာမရွေးဘဲ စားတတ်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။

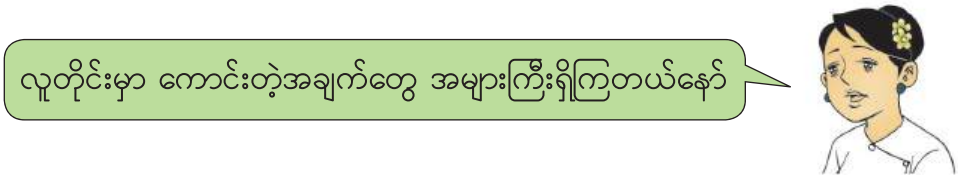


ဒါဆိုကစားနည်းကို ရှင်းပြမယ်။ သေသေချာချာနားထောင်ပါ။

- လူ ၉ ယောက်က ၁၅ ယောက်အထိ ကစားကြမယ်။
- စက်ဝိုင်းပုံဖြစ်အောင် လူအရေအတွက်အတိုင်း နေရာတွေ သတ်မှတ်မယ်။
- ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရွေးပြီး အဲဒီသူက စက်ဝိုင်းရဲ့ အလယ်မှာ နေရာယူမယ်။
- ကစားပွဲစတဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်က တခြားသူတွေရဲ့ကောင်းတဲ့ အချက် တစ်ချက်ကို အော်ပြောမယ်။
- ခေါင်းဆောင်အော်ပြောတဲ့ အချက်နဲ့တူတဲ့ သူတွေက နေရာ လဲမယ်။ ခေါင်းဆောင်ကလဲ လွတ်တဲ့နေရာကို ဝင်ယူမယ်။
- နေရာမရဘဲ ကျန်နေတဲ့သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ကစားပွဲကို ဆက်ကစားမယ်။



မိဘကို ကူညီတဲ့သူ


လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ အများကြီးရှိကြတယ်နော်

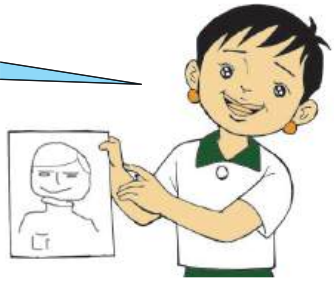
၂.၂ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ

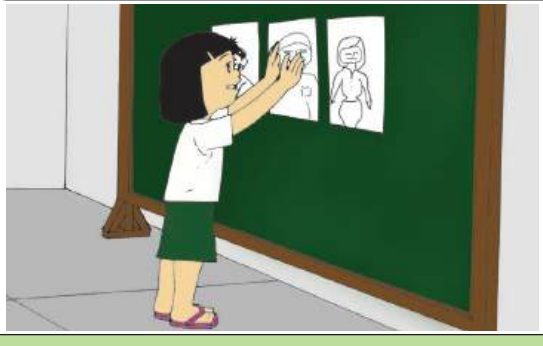
ဒီနေ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ အကြောင်းပြောကြမယ်

ဒီပုံလေးက ဆရာမ သူငယ်ချင်း တိုးတိုးရဲ့ ပုံဖြစ်တယ် ဆရာမက တိုးတိုးကို သိပ်ချစ်တယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာမ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးတိုးက အမြဲအားပေးတတ်တယ်

ကလေးတို့လည်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ပုံကိုဆွဲပြီး ဆရာမလို ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ အကြောင်းပြောကြမယ်။

ဒီပုံက သမီး ဖေဖေရဲ့ ပုံ ဖြစ်ပါတယ် သမီးက ဖေဖေ့ကို သိပ်ချစ်ပါတယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဖေဖေက သမီးနဲ့အတူ ကစားပေးပါတယ်





နောက်တစ်ချိန်ကျရင် အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက် ကြိုက်တဲ့အချက်တွေကိုပြောတဲ့ ကစားနည်း ကစားကြမယ် ဒါကြောင့် ကြိုပြီး စဉ်းစားထားကြပါ

သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုရှာတဲ့ ကစားနည်းကို ကစားရအောင်

သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြောပြ ကြတော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ

မိမိက ချစ်တဲ့သူ၊ မိမိကို ချစ်တဲ့သူ၊ မိမိကို အကူအညီပေးတဲ့သူတွေဟာ အိမ်မှာတင်မကဘူး ကျောင်းမှာလည်း ရှိကြတယ်။ မိမိဟာ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

၂.၃ သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ

သမီးက နီနီပါ။

ကျောင်းကို ဖေဖေနဲ့ မေမေ လိုက်ပို့တယ်။

ဒီနေ့ဖေဖေနဲ့ မေမေ လာမကြိုသေးဘူး။
သမီး ဗိုက်ဆာနေပြီ။

သမီးမသိတဲ့ ဦးလေးကြီးက မုန့်ဝယ်
ကျွေးမယ်ဆိုပြီး လိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်နေတယ်။

ကလေးတို့သာ ပုံထဲက နီနီနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဦးလေးကြီးနောက် နီနီလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

မသိတဲ့သူတွေ ကျွေးတဲ့မုန့်ကို စားရင် မေ့ဆေး၊ အိပ်ဆေး ခပ်ခံရနိုင်တယ်။ အဲဒီလူတွေက ကလေးတို့မသိနိုင်တဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပြီး ရောင်းစားတာ၊ ခိုင်းစားတာ၊ အကြမ်းဖက်တာစတဲ့ အန္တရာယ်တွေပေးနိုင်တယ်။

အခုဆရာက တစ်ကြောင်းချင်းဖတ်ပြမယ် သေသေချာချာနားထောင်ပြီး စဉ်းစားမယ် လုပ်သင့်တယ်ထင်ရင် အမှန်ခြစ်(✔)မယ် မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ရင် ကြက်ခြေခတ်(✘)ကြမယ်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✔/ ✘
၁	မသိတဲ့လူက ကျွေးတဲ့မုန့်ကိုစားမယ်။	
၂	ရင်းနှီးသူတွေလာခေါ်ရင် အိမ်ကလူကြီးတွေကို ပြောပြီးမှ လိုက်သွားမယ်။	
၃	အိမ်က လူကြီးတွေလာမကြိုရင် ကျောင်းက ဆရာ၊ဆရာမတွေနဲ့ လုံခြုံရေးကို အကူအညီတောင်းမယ်။	
၄	အိမ်ကလူကြီးတွေမသိအောင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားကွင်းသွားမယ်။	
၅	မိသားစုဝင်တွေကလွဲရင် ဘယ်သူလာခေါ်ခေါ် လိုက်မသွားဘူး။	

- **မိမိတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်ရင် ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းလုံခြုံရေး ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုကူညီနိုင်မဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူတွေဆီမှာ အကူအညီတောင်းရမယ်။**
- **သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ ခွင့်တောင်းပြီးမှ သွားရမယ်။**
- **တကယ်လို့ မိသားစုဝင်တွေ မအားလပ်လို့ လာမကြိုနိုင်ဘူးဆိုရင် လာကြိုနိုင်မဲ့သူကို လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ မေးမြန်းထားပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို အသိပေးထားရမယ်။**

၂.၄ ဒါတွေလုပ်သင့်သလား

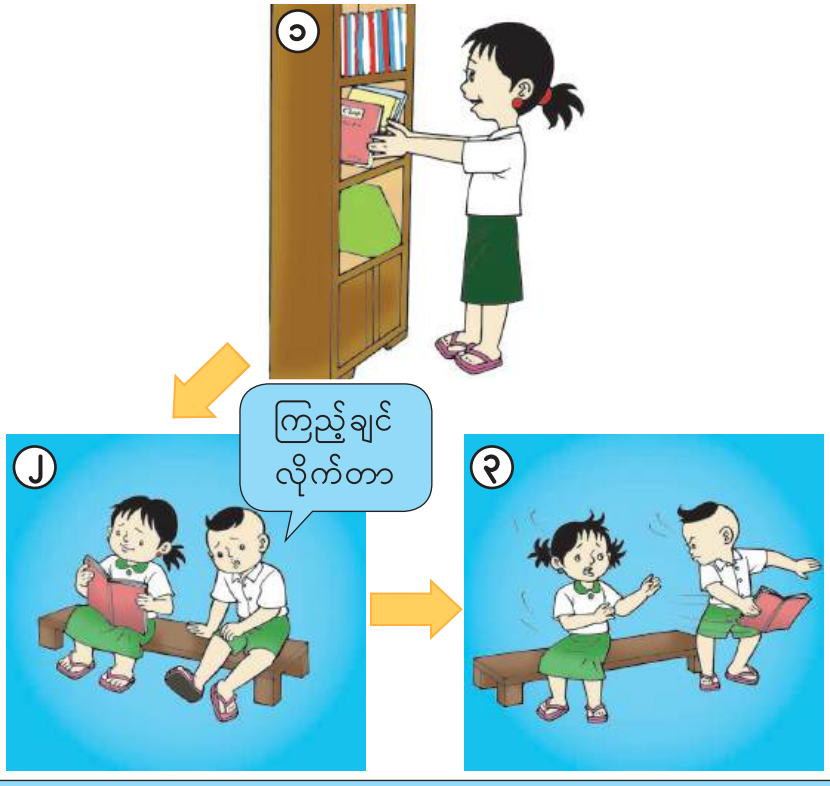
တွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✔) ပြပါ။ မတွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✘) ပြပါ။

ဘယ်အပြုအမူတွေက မကောင်းတာလဲ ဘာကြောင့်လဲ
ဘယ်အပြုအမူတွေက ကောင်းတာလဲ ဘာကြောင့်လဲ

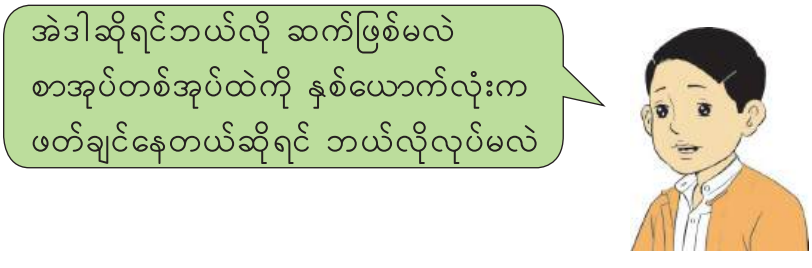
ဒီလိုအပြုအမူမျိုး တစ်ခါမှမလုပ်ဖူးတဲ့သူရှိလား
ဘယ်လိုအပြုအမူကို လုပ်ဖူးသလဲ
ဘာဖြစ်လို့ လုပ်တာလဲ
ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်လဲ

- **မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို သူများလုပ်တိုင်း ကိုယ်ကလိုက်မလုပ်ရဘူး။**
- **အပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် တခြားသူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။**

သရုပ်ဆောင်ကြစို့



(ကျောင်းသူ) ငါကြည့်ချင်တဲ့ စာအုပ်တွေပြီ
(ကျောင်းသား) ကြည့်ချင်လိုက်တာ
(ကျောင်းသူ) ငါက ဒီစာအုပ်ကို အရင်ဆုံးတွေ့တာ ငါပဲကြည့်မယ်
(ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် ငါ့ကိုလည်း ပေးကြည့်ပါ
(ကျောင်းသူ) မပေးဘူး
(ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် လုယူမှာနော် မပေးရင်လုတယ်ဟာ



တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

အားလုံးပြောတာတွေကို ကွက်လပ်ထဲမှာထည့်ပြီးတော့ အားလုံးတူတူ တေးကဗျာကို ရွတ်ဆိုကြရအောင်။

လိမ္မာတဲ့ကလေး

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

(လိမ္မာတဲ့ကလေးက)၂

(---------- ဘူး)၂။

(အားလုံးတူတူချစ်မယ်)၂

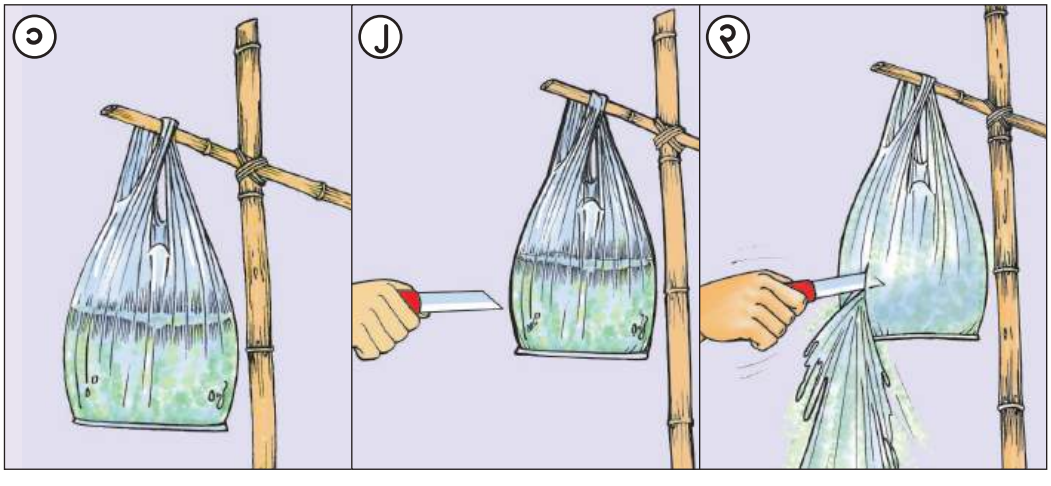
(လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်)၂။

တခြားသူတွေ မကြိုက်တာ မလုပ်ရဘူး။ တခြားသူတွေကို ထိခိုက်စေတာ မလုပ်ရဘူး။ တခြားသူတွေရော မိမိပါဖျော်ရွှင်စေမဲ့ အပြုအမူကိုပဲ လုပ်ရမယ်။

၂.၅ မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု

ကျောင်းကိုလာတဲ့အခါ လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာတွေယူလာသလဲ
အဲဒီအထဲက ဘယ်ပစ္စည်းတွေက ထိခိုက်မိရင် နာကျင်စေနိုင်သလဲ

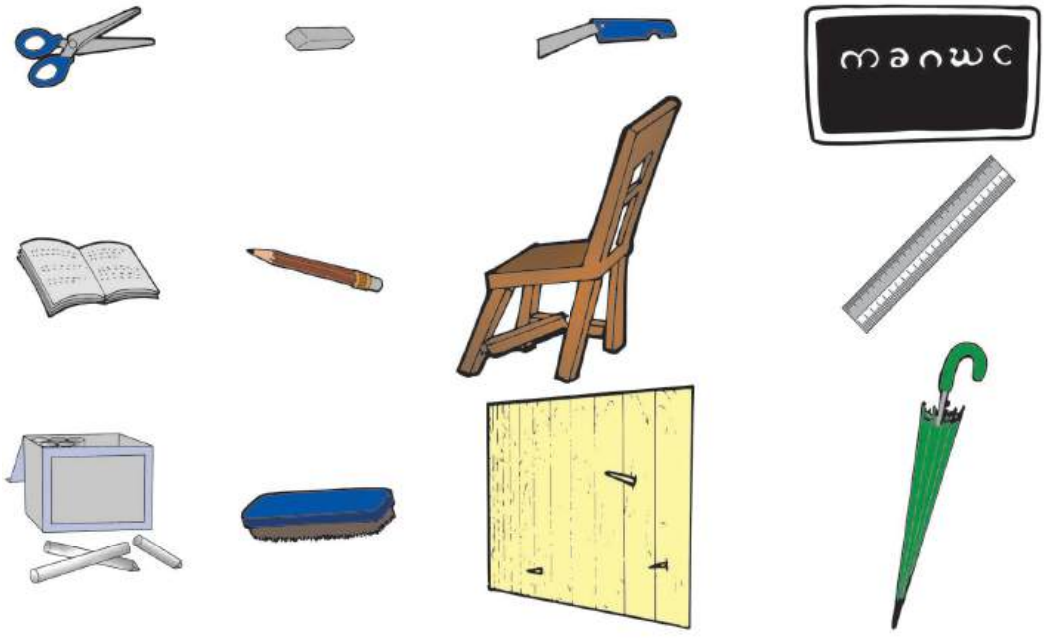
- အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်မိရင် ကလေးတို့ကို နာကျင်စေနိုင်သလဲ။
- အခုလက်တွေ့ သရုပ်ပြမယ် သေသေချာချာ ကြည့်ထားမယ် ပြီးရင်မေးခွန်း မေးမယ်။ လက်တွေ့လုပ်ဖို့ ကလေးတစ်ယောက်ရှေ့ကို ထွက်လာပါ။



ဘာဖြစ်သွားတာ တွေ့ရသလဲ ဘာကြောင့်လဲ

မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ခဲတံ ဒါမှမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ထိုးမိရင် ဘာဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။

ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာရအောင်။ ပေးထားတဲ့ ပုံတွေထဲမှာ ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရွေးပြီး ဝိုင်းပြပါ။



- **အချွန်တွေနဲ့ မထိုးမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပစ်မပေးရဘူး။**
- **ဓားနဲ့ ခဲတံမချွန်ရဘူး။ ခဲတံချွန်နေတဲ့သူအနားမှာ ကပ်မကြည့်ရဘူး။**
- **ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကိုင်တွယ်ရမယ်။**

မေးခွန်းလေးတွေ ဖြေကြည့်ကြမယ်

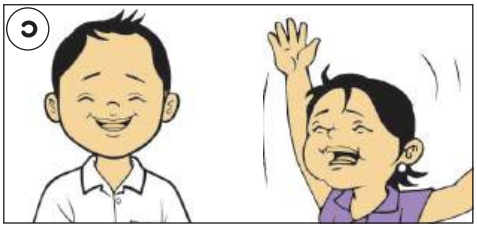
၁။ ခဲတံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိုးမိဖူးသလား။ သူငယ်ချင်းတွေကိုရော ထိုးမိဖူးသလား။ မထိုးမိအောင် ဘယ်လိုကိုင်ရမလဲ။

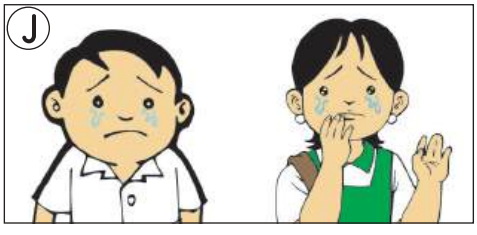
၂။ အတန်းထဲမှာ ထိခိုက်မိနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။ မထိခိုက်အောင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ် သုံးစွဲမလဲ။

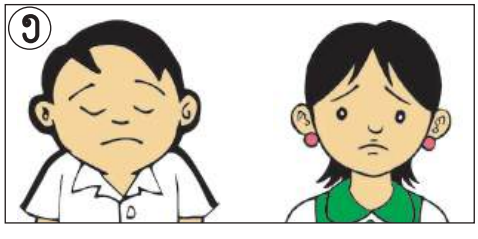
၂.၆ အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်

ဒီနေ့ စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့ အမူအရာလေးတွေ လုပ်ကြည့်ရအောင် တစ်တန်းလုံး အတူတူလုပ်ကြမယ် အမူအရာ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တဲ့သူကို ရှေ့မှာထွက်ပြီး လုပ်ပြခိုင်းမယ်

ပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘယ်အမူအရာက ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာ၊ အားငယ်တာလဲဆိုတာကို ပြောပါ။



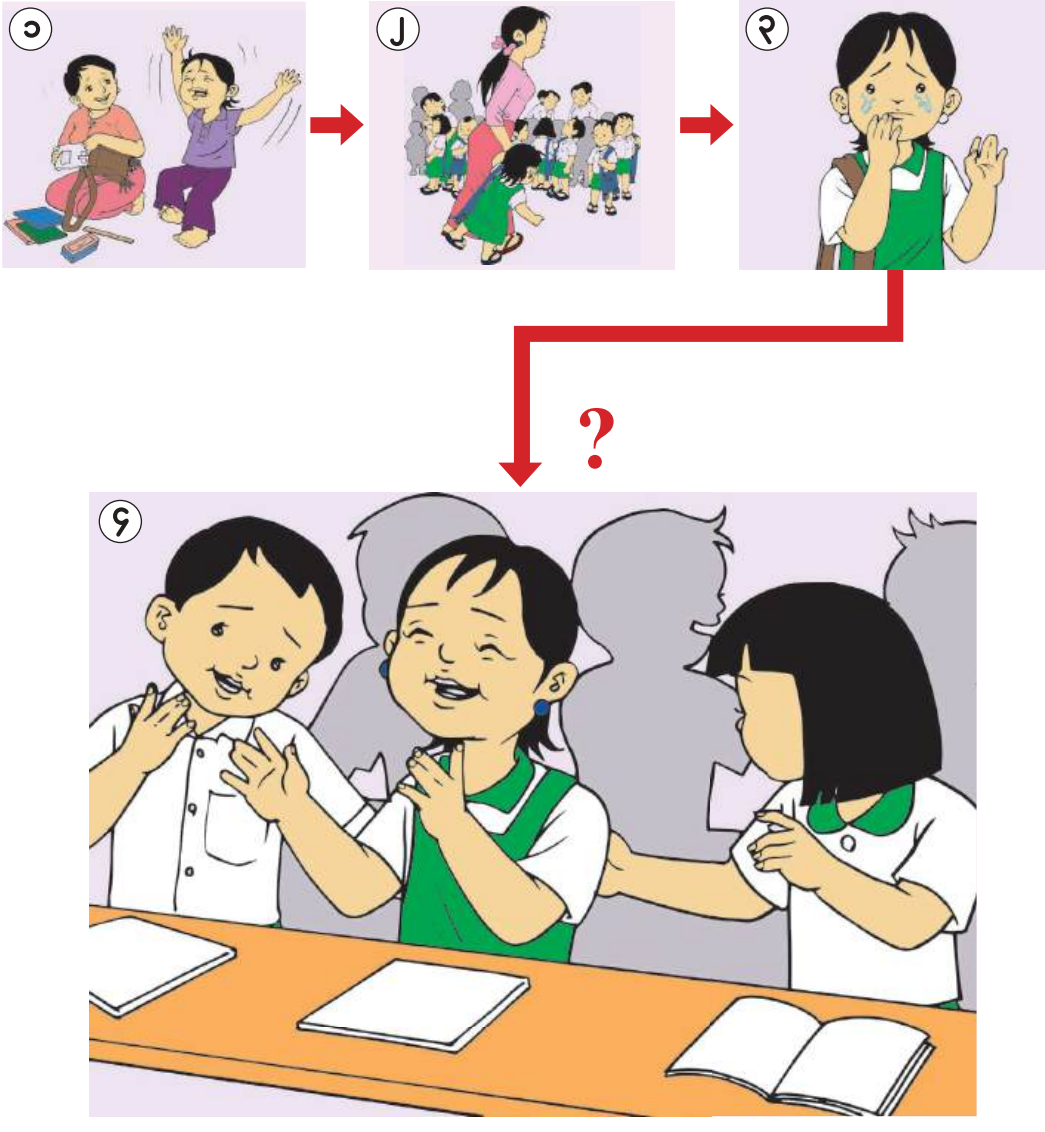




ကစားကြမယ်

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာတွေကို အမူအရာနဲ့ လုပ်ကြမယ်။

ကလေးတို့လို စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းခြုံးခြုံးလေး အကြောင်းကို လေ့လာရအောင်။



- **လူတွေရဲ့ အမူအရာတွေကို ကြည့်ပြီး ခံစားချက်တွေကို သိနိုင်တယ်။**
- **ဝမ်းနည်းအားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုတွေ့ရင် အားပေးရမယ်။**

၁။ ပစ္စည်းပျောက်လို့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း

၂။ စာသင်ချိန်မှာ အိမ်သာမသွားရဲတဲ့ သူငယ်ချင်း

၃။ ချော်လဲပြီး နာသွားတဲ့ သူငယ်ချင်း

၄။ ဗိုက်ဆာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း

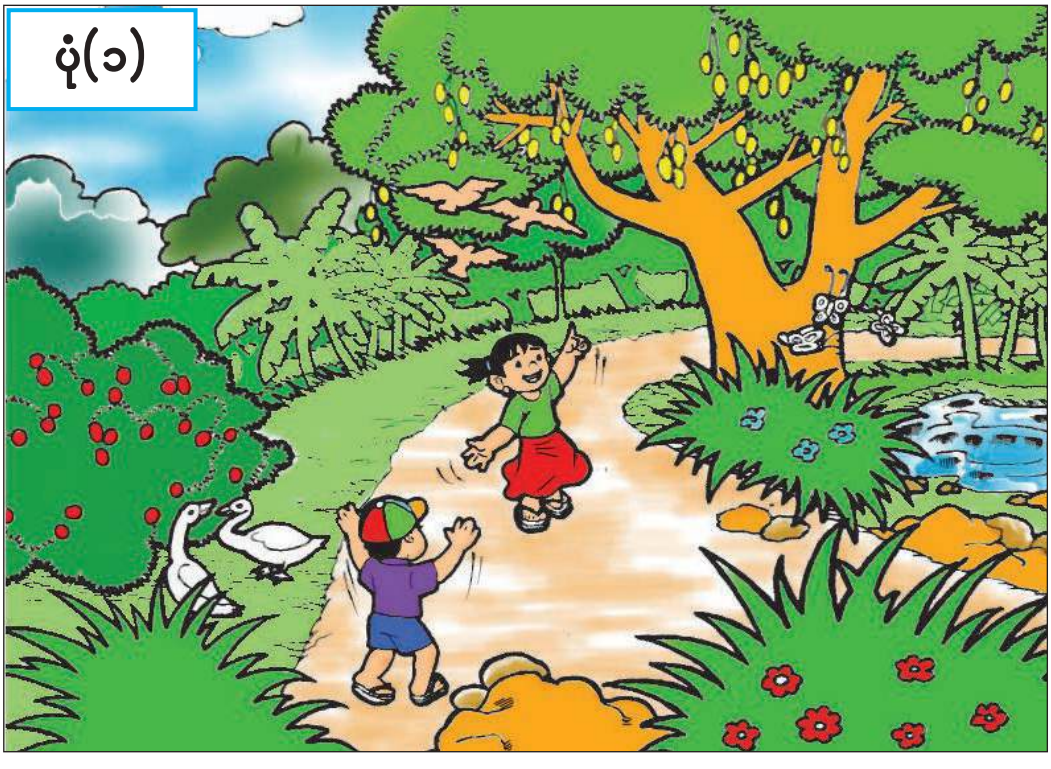
ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ အားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ကြောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို စာနာစိတ်နဲ့ အချင်းချင်း အားပေးကူညီရမယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

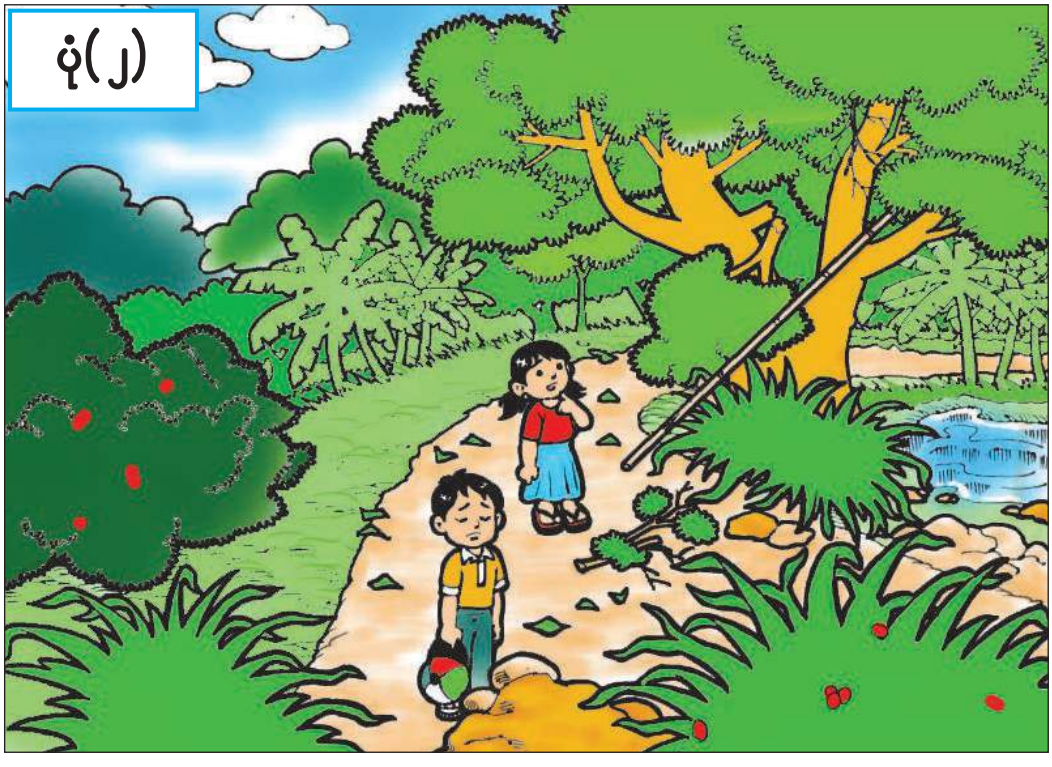
၃.၁ အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ

ကလေးတို့ ဘယ်လိုအပင်မျိုးကို ကြိုက်လဲ ဘာကြောင့်ကြိုက်တာလဲ

ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အပင်တွေပါတဲ့ပုံ(၁)ကို ကြည့်ရအောင်။ ပြီးနေတဲ့ ကလေးတွေက ဘာကိုတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

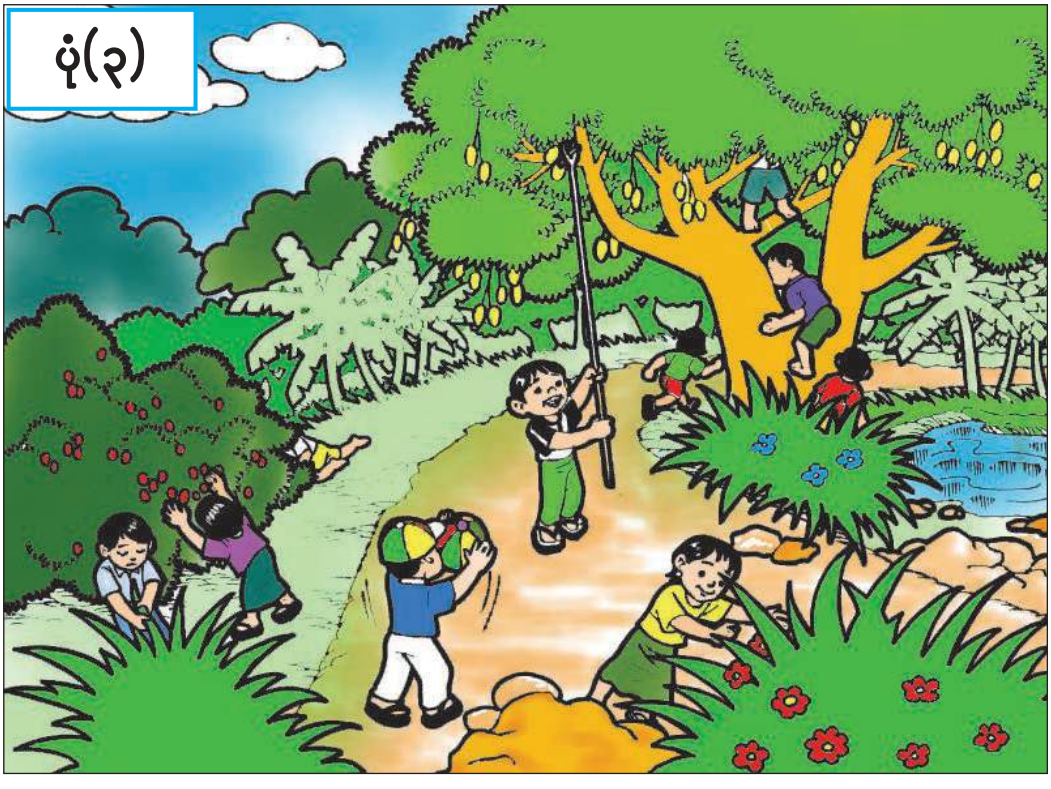


ပုံ(၂)ကို ကြည့်ရအောင် ပုံ(၁)နဲ့ဘာတွေ မတူတာလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်လို့ ထင်သလဲ



ပုံ(၂)ထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေစဉ်းစားနေတယ်လို့ ထင်သလဲ

ပုံ(၂)မှာရှိတဲ့အပင်တွေ ဘာလို့ပျက်စီးသွားတယ်ဆို
တာကို ပုံ(၃)မှာ ကြည့်ရအောင်

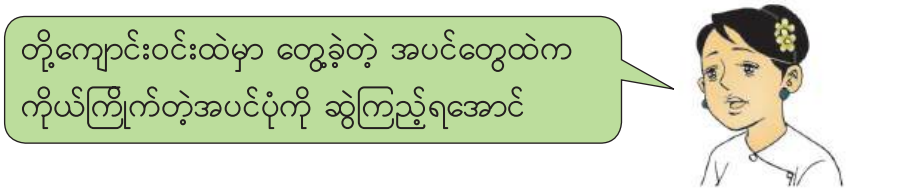


မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ကြမယ်

- ဒီလို အပင်တွေက အပွင့်တွေ၊ အသီးတွေကို ခူးမယ်။ အကိုင်းတွေကို ချိုးဖဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။
- ပုံ(၁)လိုမျိုး လှလှပပနဲ့ပျော်စရာကောင်းအောင် ကလေးတို့ ဘာတွေ မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။

ကလေးတို့ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ဘယ်လိုအပင်တွေရှိသလဲ ဆိုတာ အားလုံးသွားကြည့်ကြမယ် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သစ်ပင် ပန်းပင်တွေ ကိုလည်း ကြည့်ကြမယ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး စကားတွေဆူဆူညံညံ မပြောရဘူး လူစုမကွဲအောင် ဆရာမနဲ့အတူတူ သွားကြမယ်

- **စိမ်းလန်းစိုပြည်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေရတာပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။**
- **ဒါကြောင့် ပန်းပင်တွေ သစ်ပင်တွေကို ကစားဖို့အတွက် ခူးတာ၊ ချိုးဖဲ့တာ၊ တုတ်နဲ့ ရိုက်တာတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။**


တို့ကျောင်းဝင်းထဲမှာ တွေ့ခဲ့တဲ့ အပင်တွေထဲက
ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အပင်ပုံကို ဆွဲကြည့်ရအောင်

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

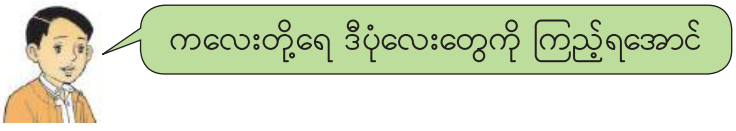
အပင်လေးတွေ ဂရုစိုက်မယ်

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

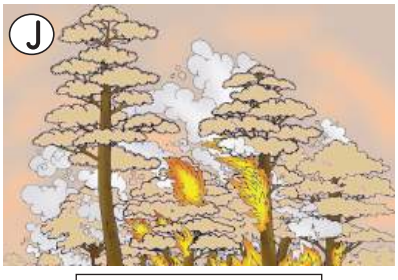
(အပင်လေးတွေ)၂
(လှပတယ်)၂
အသီးအပွင့်လည်းပေးတယ်
လှလှပပထားမယ်
မချိုးပါနဲ့ . . . မခူးပါနဲ့။
(အပင်လေးတွေ)၂
(ရှင်သန်အောင်)၂
ရေကို မှန်မှန်လောင်းမယ်
ပေါင်းမြက်များလည်း
ရှင်းမယ်
(ဂရုစိုက်မယ်)၂။

- **လှလှပပဖူးပွင့်နေတဲ့ အပင်တွေ၊ အရိပ်ရအပင်ကြီးတွေနဲ့ စိမ်းစိုနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းပါတယ်။**
- **ဒါကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကို ထိန်းသိမ်းကြမယ်။**

၃.၂ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ငလျင်

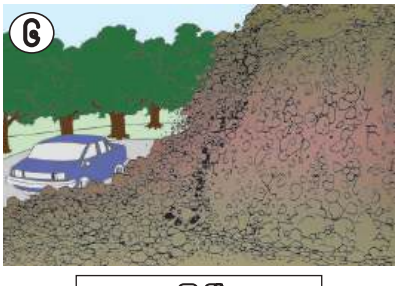


တောမီး

ရေကြီး

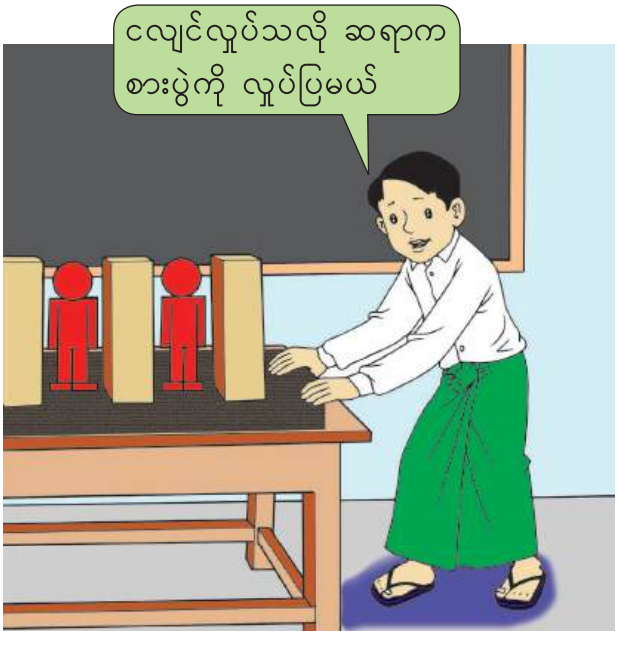
ဆူနာမီ

လေဆင်နှာမောင်း



မြေပြို

လူတွေရဲ့ အသက်အိုးအိမ်များကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ရှိတယ်။

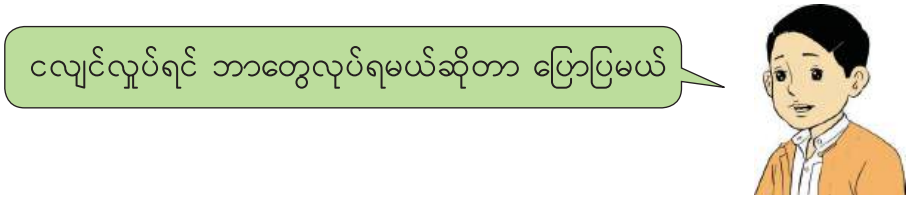


ခုံလှုပ်နေသလို မြေကြီးတွေ လှုပ်နေတာဟာ ငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ ဒီစာသင်ခန်းကြီးတစ်ခုလုံး လှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

အခန်းကြီးတစ်ခုလုံးလှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို ရုပ်ပုံတွေမှာ ကြည့်ရအောင်

အခန်းနံရံတွေနဲ့ မျက်နှာကြက်မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အခန်းထဲမှာ ထောင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ စင်ပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကို ကျလာရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။



အဆင့် ၁ – ငလျင်စလှုပ်ချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

ခိုင်ခဲ့တဲ့ စားပွဲခုံရှိတဲ့အခါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်ကိုထိုင်ချ၊ ခေါင်းကိုအကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားရမယ်။

ခိုင်ခံ့တဲ့စားပွဲခုံမရှိရင်

(မိမိကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအရ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။)

၁။ လည်ပင်းရဲ့နောက်ဘက်နဲ့ ဦးခေါင်းနောက်ဘက်ကို လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်တို့နဲ့ အုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးပြီး ဝပ်နေပါ။ (ပုံ–၁)

၂။ (အကာအကွယ်ယူဖို့ ပစ္စည်းမရှိခဲ့ရင်) လက်တစ်ဖက်က လည်ပင်းနောက်ကိုအုပ်၊ နောက်လက်တစ်ဖက်က ခေါင်းနောက်ကိုအုပ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေပါ။ (ပုံ–၂၊ ၃)

ဦးခေါင်းပေါ်ကို ဖန်ကွဲစတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ ကျလာနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ရှောင်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးပြီး ဝပ်နေပါ။

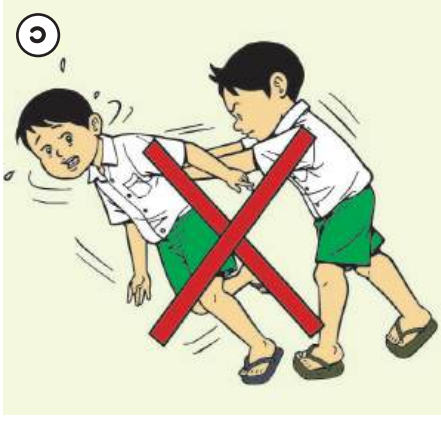
အဆင့် ၂ – ငလျင်လှုပ်ပြီးချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

ငလျင်လှုပ်တာ ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်မှာ

၁။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ကျောင်းထဲက အမြန်ထွက်ရမယ်။

၂။ ဖန်ကွဲစတွေနဲ့ အပေါ်ကကျလာနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သတိထားရမယ်။

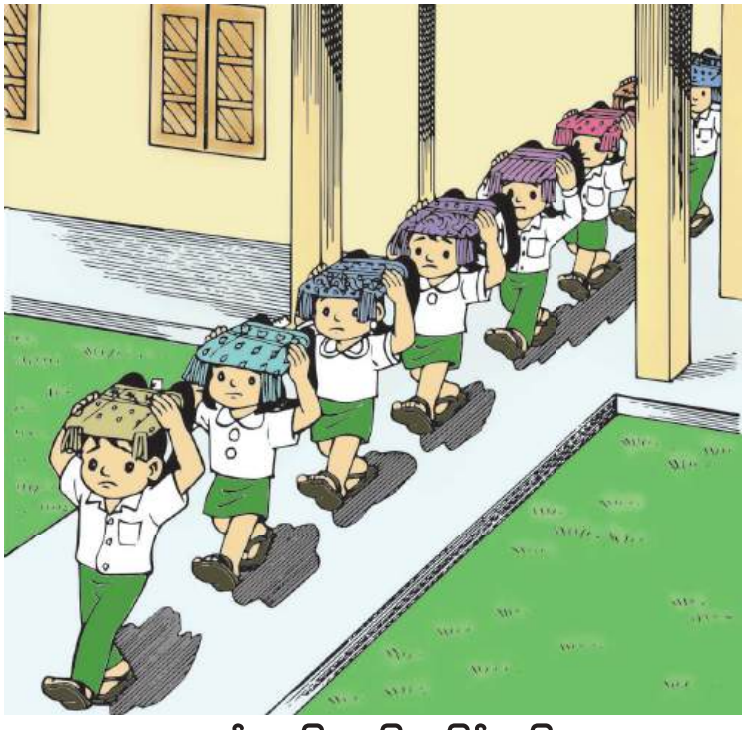
စာသင်ခန်းထဲက ကျောင်းပြင်ကို ထွက်တဲ့အခါ

မတွန်းရ	မပြေးရ
	

စကားမပြောရ	နောက်ပြန်မလှည့်ရ

ဆရာ၊ ဆရာမရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို သေသေချာချာကြားနိုင်ဖို့ စကားမပြောရပါ။

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့



တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ငလျင်ရပ်ရင်

ကျောင်းပြင်ထွက်မယ်

မတွန်းနဲ့

မပြေးနဲ့

စကားမပြောရပါ

စကားမပြောရပါ

နောက်ပြန်မလှည့်

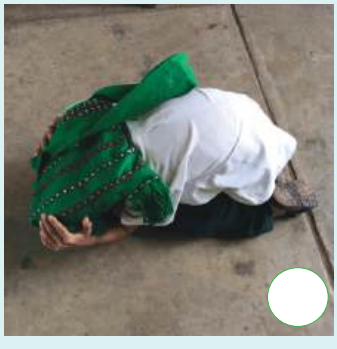
မြန်မြန်ထွက်။

ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေကို သိခဲ့ပြီဆိုတော့ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား။ လုပ်ခဲ့ရင် ✔ရေးခြစ်ပါ။

၁။ ငလျင်အကြောင်းပြောတုန်းက ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နားထောင်ခဲ့တယ်။

၂။ ငလျင်လှုပ်တာ သိသိချင်း အကာအကွယ်ယူခဲ့တယ်။



၃။ အပြင်ကို ထွက်ဖို့ ခေါင်းကို အကာအကွယ် ယူခဲ့တယ်။

၄။ တန်းစီပြီး အခန်းပြင်ကို ထွက်ခဲ့တယ်။

၅။ လေ့ကျင့်နေတုန်း စကားမပြောခဲ့ပါ။

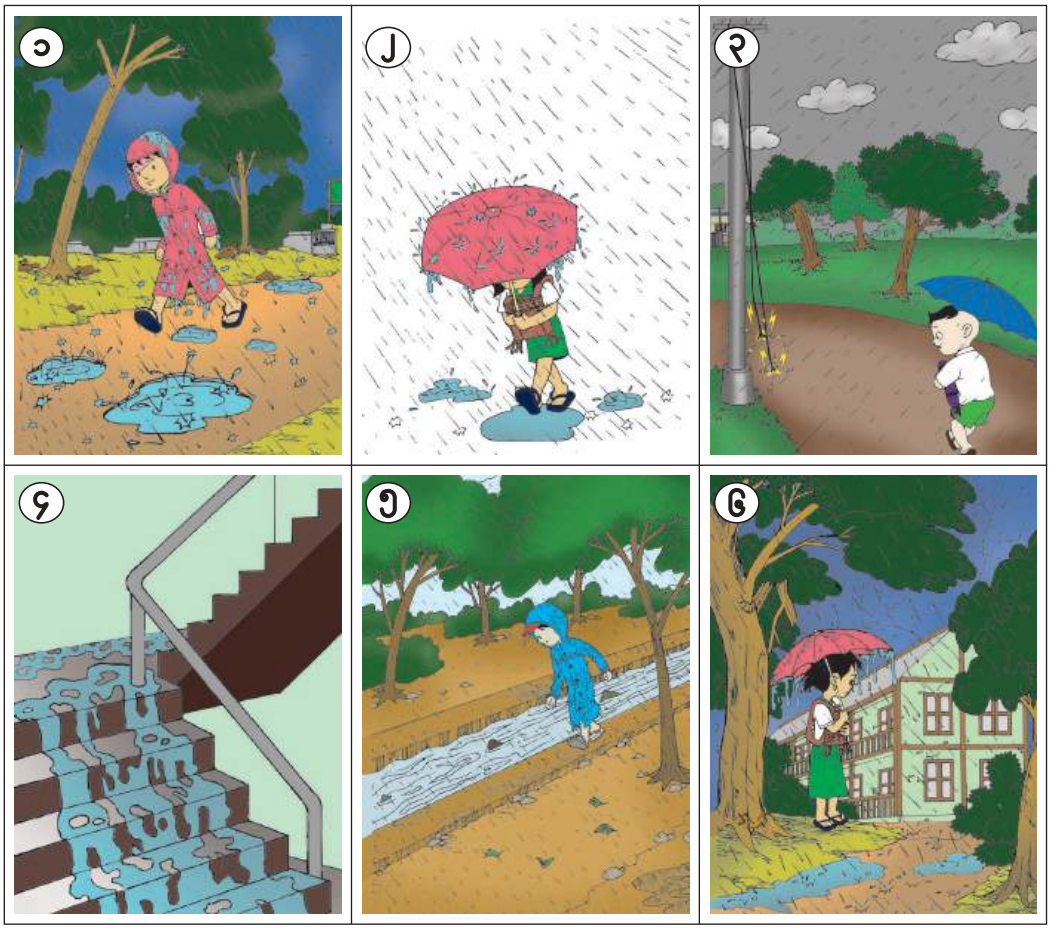
၃.၃ မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဒီနေ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက မိုးကြီးရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြ မလဲဆိုတာ ပြောကြမယ်

အရင်ဆုံးမိုးကြီးရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲကြည့်ကြရအောင်။

မိုးသည်းတာနဲ့အတူ လေတိုက်တာ၊ ရေကြီးတာ၊ လျှပ်စီးလက်တာ၊ မိုးခြိမ်းတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ မိုးရွာနေတုန်း သစ်ပင်အမြင့်ကြီးတွေကို မိုးကြိုးပစ်တတ်တယ်။ သစ်ကိုင်းတွေ ကျိုးတတ်တယ်။ လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျတတ်တယ်။ မိုးရေအိုင်ငယ် လေးတွေ အောက်မှာ တွင်းတွေ၊ ချိုင့်ခွက်တွေ ရှိတတ်တယ်။

ကျောင်းမှာ မိုးကြီးရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ကြရအောင်

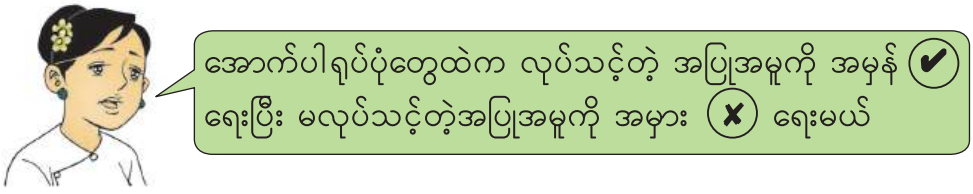


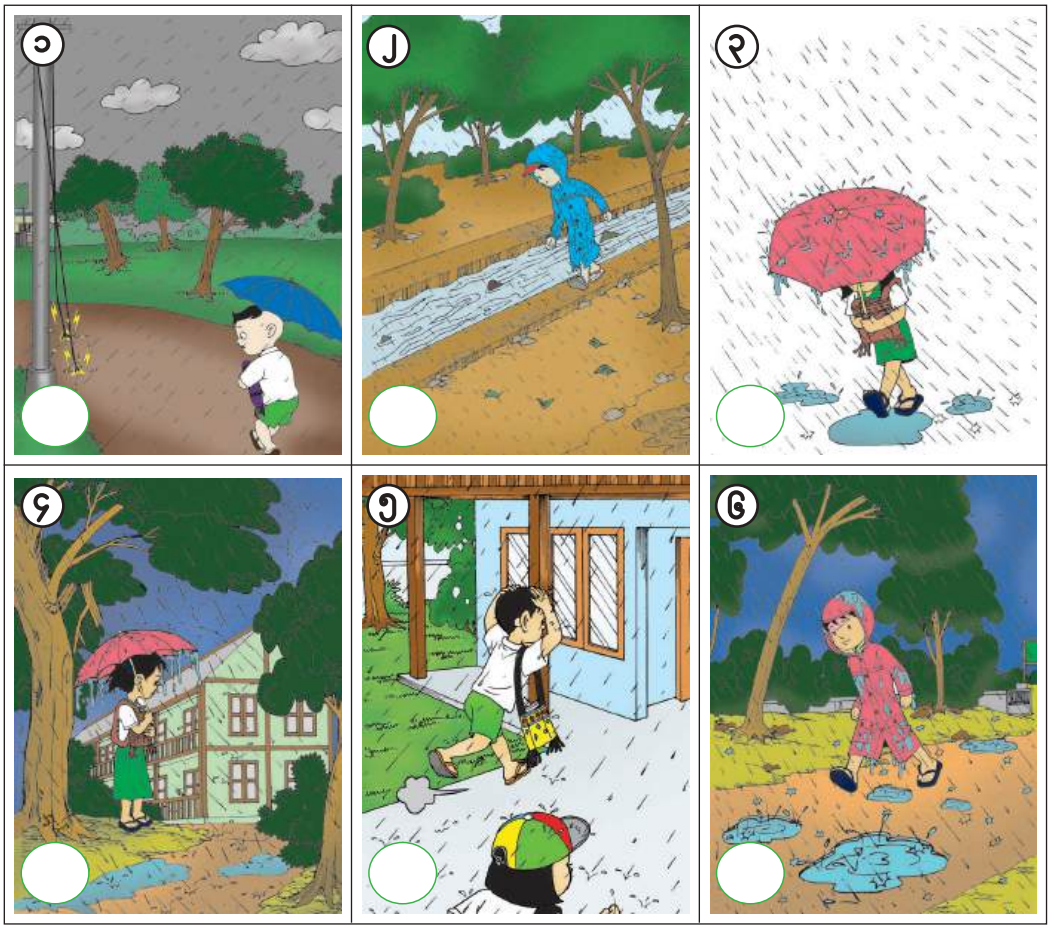
မိုးရွာလာရင် အမိုးအကာအောက် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို အမြန်ဆုံး ဝင်ရမယ်။

မိုးကြီးတဲ့အချိန် ဘယ်နေရာတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သိရအောင် ဆရာမနဲ့အတူ ကျောင်းဝင်းထဲကို သွားရှာကြည့်ကြမယ်

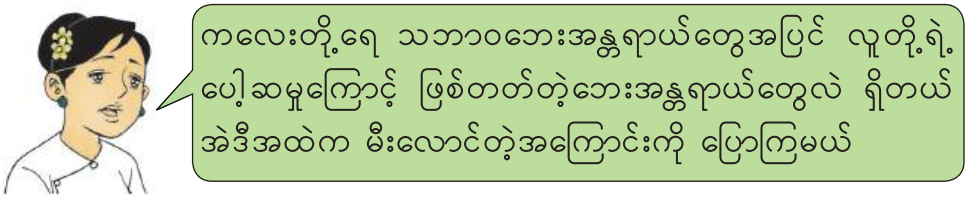
ဘာတွေတွေ့ခဲ့ကြသလဲ ဘယ်နေရာမှာ တွေ့ခဲ့ကြသလဲ မင်းတို့တွေ့ခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို အချင်းချင်း ပြောကြရအောင်

- **ကျောင်းဝင်းထဲရောက်နေချိန် မိုးရွာလာရင် ကျောင်းထဲကို မြန်မြန်ပြေးဝင်ရမယ်။**
- **မိုးရေစိုနေတဲ့ လှေကားထစ်နဲ့ သမံတလင်းကြမ်းပြင်တွေက ချော်လဲတတ်လို့ သတိထားသွားရမယ်။**
- **လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျနေတဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး။**
- **သစ်ကိုင်းကျိုးကျတတ်လို့ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးမခိုရဘူး။**
- **မျက်နှာကိုအုပ်ပြီး ထီးဆောင်းရင် ရှေ့မှာရှိတဲ့အန္တရာယ်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။**
- **ရေမြောင်းနားကပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရင် ရေမြောင်းထဲကို ချော်ကျတတ်တယ်။**
- **ဒါကြောင့် မိမိအသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ အမြဲသတိရှိကြရမယ်။**


အောက်ပါရုပ်ပုံတွေထဲက လုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူကို အမှန် ✔
ရေးပြီး မလုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူကို အမှား ✘ ရေးမယ်


၁
၂
၃
၄
၅
၆

၃.၄ မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

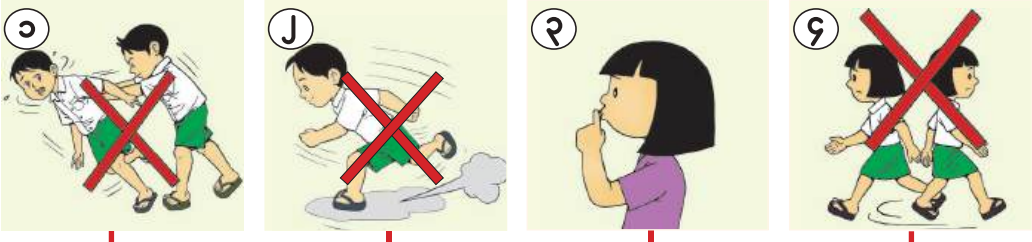


မီးလောင်ရင် –

- **နေအိမ်အဆောက်အအုံတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ လူတွေရဲ့အသက်ကိုပါ ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။**
- **မီးခိုးငွေ့တွေ ရှူမိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးစွဲလောင်တာတွေကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။**

မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

မတွန်းရ	မပြေးရ	စကားမပြောရ	နောက်ပြန်မလှည့်ရ



ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို ရေစိုအဝတ် ဒါမှမဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ ပိတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်စေဖို့ ဒူးကွေး ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာဝပ်ပြီး အခန်းပြင်ကို အမြန်ဆုံး ထွက်ရမယ်။

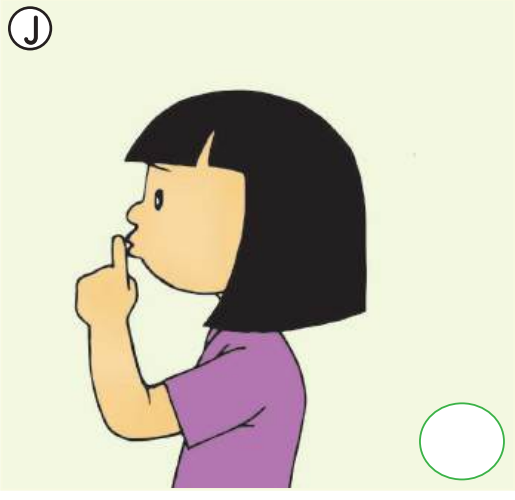
ရပ်ပါ
(မပြေးရ)

လှဲချပါ

လိမ့်ပါ

အခုဆရာမတို့ နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်လှည့်စီ လက်တွေ့သရုပ်ဆောင် ကြည့်ကြမယ်။ လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေကို သတိထားပြီး လုပ်ကြရအောင်။

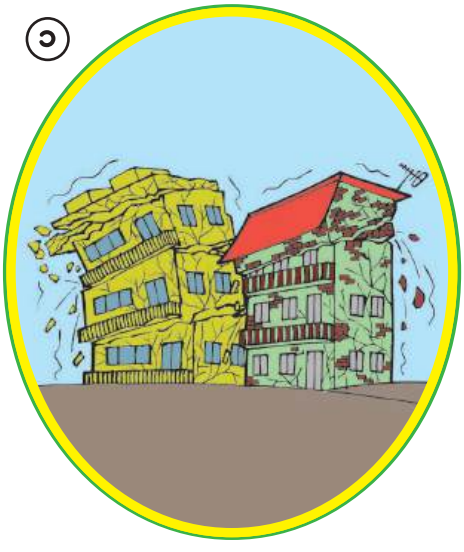
လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုလုပ်စဉ်မှာ ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား၊ ✔ ရေးပါ။



အခုဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် သရုပ်ဆောင်တဲ့ ကစားနည်းကို ကစား ကြမယ် ဆရာမက ရုပ်ပုံတစ်ခုစီကို ပြမယ် ကလေးတို့က ရုပ်ပုံကို သေသေချာချာကြည့်ပြီး **အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ** ဆိုတာကို ချက်ချင်း သရုပ်ဆောင်ပြရမယ်

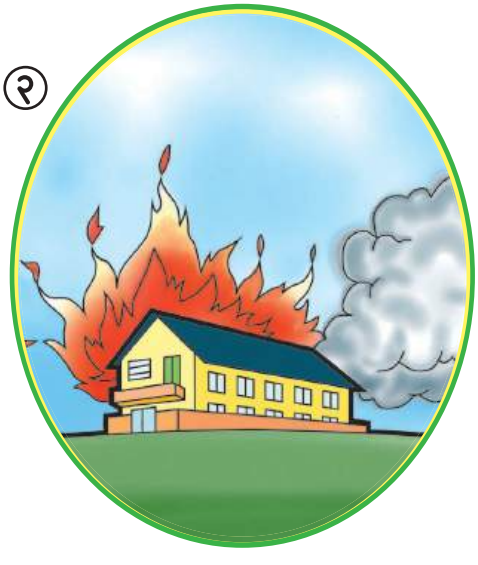
ကစားကြစို့

(၁)



(၂)

(၃)



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကစားကြမယ်

၁။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲကြမယ်။

၂။ ကလေးတစ်ယောက်က ကြိုက်တဲ့ပုံတစ်ပုံ ပြမယ်။

၃။ ပြတဲ့ပုံကိုကြည့်ပြီး နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်လို

လှုပ်ရှားမလဲဆိုတာ လုပ်ကြည့်ရအောင်။

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင်
ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီမှ နည်းပညာကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါသည်။