

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖီး၏

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

အနုပညာ(ဂိတ်)

သတ္တမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖီး၏
ပညာရူးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်
အနုပညာ(ဂိတ်)
သတ္တမတန်း

အခြေခံပညာသင်ရှိညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

တော်ဝင်သုတေသနပို့စီးဆရာတ်

ဤအတန်းတွင် ဂိတ်အနုပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များကို ပိုမိုနားလည်းနိုင်စေည့် အသိပညာ ကျမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင့်ယူမည်။ ထိုပြင် ပြဿနာ အခက်အခဲများကို ပြောရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့ စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သိမ္မဟုတ် တစ်ဦးချင် လေ့လာသင်ယူကြော်၍ ပို့စီးသည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

သတ္တမတန်း၊ ဂိတ်အနုပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အမိကအကြောင်း အရာများ ပါဝင်သည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ (ပေါင်းပို့စီး)

အခန်း (၁) အဆိုပညာ

အခန်း (၂) အကုပညာ

အခန်း (၃) အတီးပညာ

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြောပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကြပ်မည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစွဲကျမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားထောင်မည်။

ဗုံးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများ သည် အတန်းဖော်များနှင့်အပ်စုဖွံ့ဖြိုး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမှုအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည် ကျမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

လေးနှုတ်စာအုပ်စစ်ဆေးနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem

Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြသနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြပိုင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။

✓ တိထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြသနာများကြပြုရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးမည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းကွင် တက်ကြစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတွေ့ခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွှဲမှုဖြော်ရှင်းခြင်း တို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

တာဆင်နှစ်အစုံးတွင် သိရှိသွားပြီ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

သတ္တမတန်း၊ ဂိုဏ်ပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးတာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအော် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

ထင်ရှုးဟာတိကာအကျဉ်းချုပ်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ

အခန်း (၁) အဆိုပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ မဟာဂိုဏ်ပါဒ်များနှင့် မြန်မာသံစဉ်ကာလပ်၏သီချင်းတို့ကို စိတ်ဝင်စားလာပြီး မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။ မြန်မာ့အခြေခံ စည်းဝါးကို ကိုင်တွယ်တီးခတ်တတ်မည်။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သံစဉ်စည်းဝါးမှု မှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားသီဆိုတတ်မည်။ “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး အားကျအတုယူကာ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်တတ်လာမည်။ သံစဉ်စည်းဝါးမှု မှန်ကန်စွာ ခံစားသီဆိုတတ်မည်။ သက်တကိုကြည့်၍ မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုတတ်မည်။

အခန်း (၂) အကပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ အခြေခံကဗျာလွတ် ကကွက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး မြန်မာ့နိုးရာအကပညာကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။ မေးထိုးအကာသုံးဖွင့်ဆိုင်အကာ ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငြုပ်ပျော်ဖူးလက်အကတို့၏ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေး လက်၊ မျက်နှာလှုပ်ရှားမှုများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ကပြတတ်မည်။ မြန်မာ့နိုးရာအကများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ထိုမ်းအကာ တိုင်းရင်းသားနှုံးရာအကများကိုလည်း ကပြတတ်မည်။

အခန်း (၃) အတီးပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ အခြေခံဂိုဏ်သက်တာ သောာကရားကို သိရှိခြင်းတို့ကို ဂိုဏ်သက်တလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်တီးမှုတွေ့ခြင်းဖြင့် ကဗျာများ၊ ကျေးလက်တေးများနှင့် အခြားတေးသီချင်းများကို ပပျော်ဖြင့် သံစဉ်မှန်ကန်စွာ တိုးမှုတ်တတ်မည်။ “သကြန်ဖိုး” သီချင်းနှင့် “ဘယ်ပန်းချိနေလို့မမဲ့” သီချင်းတို့ကို ပလျှော်ဖြင့် စည်းချက်

ညီညီ မှတ်တတ်မည်။ နိုရှင်းသော တေးသွားတစ်ခုကို သက်တောားကြည့်၍ ပလွှာဖြင့်မှတ်တတ်မည်။ စာဆိုရင် ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၊ ဝါးလတ်စည်းနှင့် မြန်မာ့ဝါးပတ္တလားတူရိုယာများအကြောင်းကို ဗဟို သုတေသနဖြစ် သိရှိနားလည်မည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အမိက အချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အမော်ကြီးသောအချက် များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

အနိုင်	သင်ဆိုစာ	စာမျက်နှာ
အနိုင် ၁။	အဆိုပညာ	
၁-၁	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်း	
၁-၁-၁	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်းကို နားထောင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း	
၁-၁-၂	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂)နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့ကို သံစဉ်စည်းဝါး မှန်ကန်စွာသီဆိုခြင်း	၈
၁-၁-၃	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၄)၊ အပိုဒ် (၅)နှင့် အပိုဒ် (၆) တို့ကို သံစဉ်စည်းဝါး မှန်ကန်စွာသီဆိုခြင်း	၉
၁-၁-၄	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်းကို စည်းဝါးတီးခတ် သီဆိုခြင်း	၁၀
၁-၁-၅	“ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်းကို ရသမြာက်အောင် ခံစားသီဆို လေ့ကျင့်ခြင်း	၁၀
၁-၂	“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း	၁၁
၁-၂-၁	“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်းနှင့် နားထောင်ခံစားခြင်း	၁၁
၁-၂-၂	“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို စည်းဝါးတီးခတ် သီဆိုလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၄
၁-၂-၃	“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၂) ကို စည်းဝါးတီးခတ် သီဆိုလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၄

ဘတိဘ

၁၄၈၀နှစ်

စာမျက်နှာ

အခန်း

၁၄၈၀နှစ်

၁-၂-၅ “နှလုံးသားကို အလွှာဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို

“ ဒို ရေ မီ ” သက်တဖြင့် သီဆိုလေ့ကျင့်ခြင်း

၁၅

အခန်း ၂။

အကပညာ

၂-၁ မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွဲင့်ဆိုင်အက

၁၃

၂-၁-၁ မေးထိုးအကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၁၃

၂-၁-၂ သုံးပွဲင့်ဆိုင်အကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၁၉

၂-၁-၃ မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွဲင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးဖိုးချက်တို့ဖြင့်
သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၂၂

၂-၁-၄ မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွဲင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးဖိုးချက်တို့ဖြင့်
တစ်ဆက်တည်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၂၄

၂-၂ ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အက

၂၄

၂-၂-၁ ကန်တော့ပန်းအကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၂၄

၂-၂-၂ ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၂၇

၂-၂-၃ ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကတိုကို စည်းဝါးချက်
တို့ဖြင့် သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၂၆

၂-၂-၄ ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကတိုကို စည်းဝါးချက်
တို့ဖြင့် တစ်ဆက်တည်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

၃၀

အခန်း ၃။

အထိုးပညာ

၃-၁ “အဲနှစ်မိုး” သီချင်း

၃၃

မာတိကာ

အစဉ်:	သင်စဉ်:၁၁	ဘဏျက်နှာ
၃-၁-၁	"သကြံနှစ်း" သီချင်းကို အသံနေအသံထား၊ စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ သီဆိုခြင်းနှင့် ဂိတ်သက်တကို ရွှေတ်ဆိုခြင်း	၃၃
၃-၁-၂	"သကြံနှစ်း" သီချင်းကို ပလ္းဖြင့် တီးမှုတ်ခြင်း	၃၆
၃-၁-၃	"သကြံနှစ်း" သီချင်းကို ပလ္း၊ စည်းဝါး၊ အဆိုတို့ဖြင့် စုပေါင်းသီဆို တီးမှုတ်လေ့ကျင့်ခြင်း	၃၃
၃-၂	"ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မဖို့" သီချင်း	၃၈
၃-၂-၁	"ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မဖို့" သီချင်းကို အသံနေအသံထား၊ စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ သီဆိုခြင်းနှင့် ဂိတ်သက်တကို ရွှေတ်ဆိုခြင်း	၃၈
၃-၂-၂	"ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မဖို့" သီချင်းကို ပလ္းဖြင့် တီးမှုတ်ခြင်း	၄၁
၃-၂-၃	"ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မဖို့" သီချင်းကို ပလ္း၊ စည်းဝါး၊ အဆိုတို့ဖြင့် စုပေါင်းသီဆို တီးမှုတ်လေ့ကျင့်ခြင်း	၄၂
၃-၃	အထွေထွေဗဟိုသတ်	၄၂
၃-၃-၁	ဝန်ကြီးပဒေသရာဇ်	၄၂
၃-၃-၂	ဝါးလတ်စည်း	၄၄
၃-၃-၃	မြန်မာ့ဝါးပတ္တလားတူရိယာ	၄၆

အဆိုင်း (၁)

အဆိုပညာ

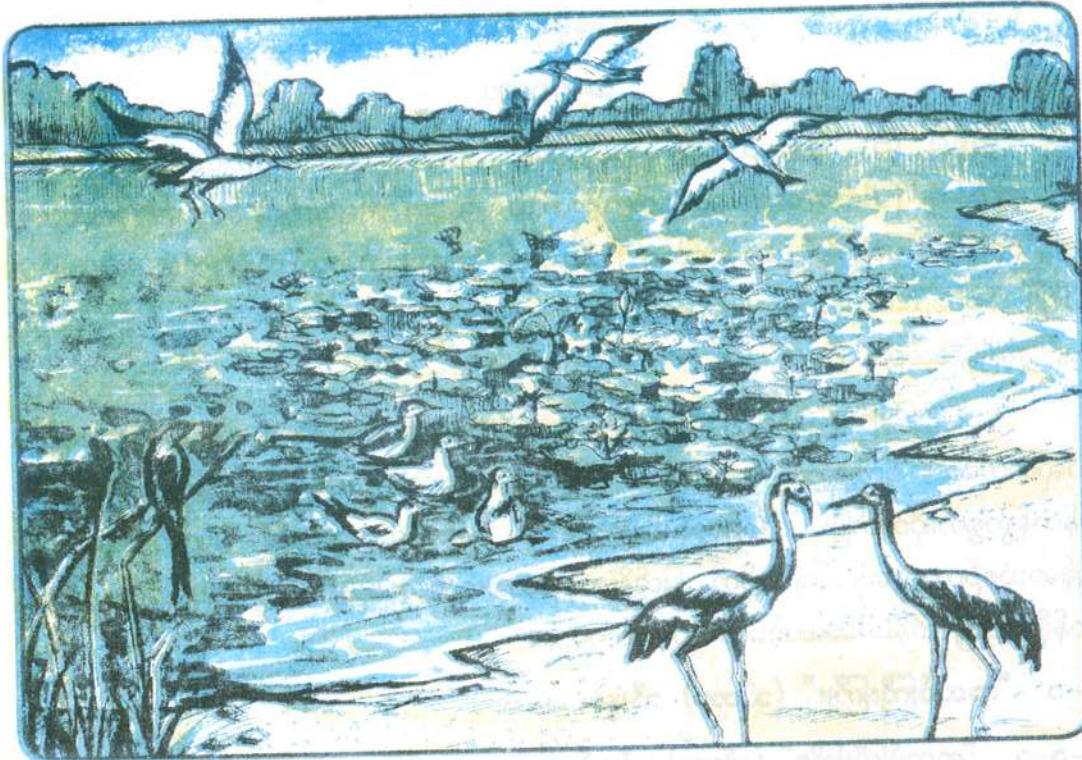
အဆိုင်း (၁) အဆိုပညာတွင် သတ္တမတန်းကျောင်းသုံးများ လေ့ကျင့်သင်ယူရန်အတွက် “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းနှင့် “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ဆင့်မတန်းတွင် “ပုစ္စီးတောင်သဲကြီး” (ထံတွေ့တောင်) သီချင်းနှင့် “မြန်မာပြည်သား” သီချင်းတို့၏ အမို့ယုံကို သိရှိပြီး သံစဉ်စည်းဝါးမှုန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားသီဆိုခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ခြင်းနှင့် ဂီတသက်တရွတ်ဆိုခြင်းတို့ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အမို့ယုံကို သိရှိနားလည်ပြီး သံစဉ်စည်းဝါး မှုန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်မည်။ “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်း၏ အမို့ယုံကို သိရှိမည်။ သက်တကို ကြည့်၍ မှုန်ကန်စွာရွတ်ဆိုတတ်ပြီး သံစဉ်စည်းဝါးမှုန်ကန်စွာ ခံစားသီဆိုတတ်မည်။ မဟာဂီတသီချင်းနှင့် မြန်မာသံစဉ်ကာလပေါ်သီချင်းတို့ကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။ ဂီတအန်ပညာကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား၍ ထိန်းသီမ်းစောင့်ရှောက်တတ်လာမည်။

၁-၁ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း

၁-၁-၁ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းကို နားစားပြီး အမို့ယုံကို လေလာခြင်းနှင့် အေးအေးခြင်း

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းသည် မြန်မာဂီတ၏ အခြေခံအကျခုံးသော စည်းဖြစ်သည့် ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တိုးခတ်သီဆိုရသော သီချင်းဖြစ်သည်။ ဝါးလတ်စည်း၏ အမို့ယုံကို ဆင့်မတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းသည် ဝန်ကြီးပဒေသရာဇ် ရေးဖွဲ့ထားသော တေးသီချင်းဖြစ်သည်။



“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း သရှုပ်ဖော်ပုံ

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအားကြည့်၍ သေခါဌာစွာနားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားများအားကြည့်၍ အသနေ အသထားနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်စေရန် ကရာတစိုက် နားဖထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားများနှင့် သီချင်းကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး အပိုဒ် (၁) မှ အပိုဒ် (၆) အထိ မည်သို့သိရှိနားလည်သည်ကို အပ်စုစွာ၍ ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာနှင့်အတူ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေခါဌာစွာနားထောင်ပြီး သိရှိနားလည်မှုအပေါ် မည်သို့ခံစားရသည်ကို အုပ်စုစွာ၍ ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာနှင့်အတူ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် မည်သို့ခံစားရပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

	+	-	+	-	+	-	+	-
	စည်းနဲ့	ဝါး	စည်းနဲ့	ဝါး	စည်းနဲ့	ဝါး	စည်းနဲ့	
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ဝါး	စည်းနဲ့	ဝါးလေး	စည်းနဲ့	ဝါး	စည်းနဲ့	ဝါးလေး	စည်းနဲ့
	+	-	+	-	+	-	+	-
၁။	သီ	တာ	သီ	တာ		မြေ	သား	
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ကြာ	ကြာ	ကြာ	ဝါး	ပါး			
	+	-	+	-	+	-	+	-
၂။	ကမ်း	နား	ကမ်း	နား		ဝန်း	ကျင်	
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ငွေ		သဲ		ပြင်	လေ	တည့်	မှု
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ပျော်	တည့်	ပျော်	ချင်	ဖွယ်			
	+	-	+	-	+	-	+	-
၃။	မြစ်	တွေး	မြစ်	တွေး		စင်	ရော်	
	+	-	+	-	+	-	+	-
	မြော်	တည့်	မြော်	စံ	ပျော်			
	+	-	+	-	+	-	+	-
၄။	ငှက်	တော်	လေ		ကြိုး	ကြာ		
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ကျူးမှု		ရင့်	ရင့်	သာ			
	+	-	+	-	+	-	+	-
၅။		လိပ်	ပြာ	လေး		ပုံကာ	သွား	
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ဟို	မှာ	သည်	မှာ	နား			
	+	-	+	-	+	-	+	-
၆။	ရေ		ပေါ်	မှာ	လွှား		ပါ	လို့
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ကြာ		ဆံ	ကို့	စား		ပါ	လို့
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ဗဲ		ကာ		ပျံ	လေ	တည့်	မှု
	+	-	+	-	+	-	+	-
	ဗဲ		ကာ		ပျံ			
	+							

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဂိတ္ထအန္တပည့်

သတ္တမတန်း

“သီတာ”
ကလပ်ကြီးကြီး
(သက္ကတနှင့် စာသား)
တေးပြုစာဆို - ဝန်ကြီးပဒေသရာစာ

The musical score consists of five staves of music. The first two staves are soprano voices, and the remaining three are bass voices. The time signature varies throughout the piece, indicated by numbers below the staff (e.g., 24, 44, 21, 55, 37, 21, 1, 1, 4, 1, 32, 2, 32, 2, 05, 74, 4, 4, 4, 4, 5, 2, 5, 4) and bar lines. The lyrics are written in red ink below each staff. The lyrics include:

- Staff 1: သီတာ သီတာ
- Staff 2: သား . . . ကြော ကြော
- Staff 3: ပါး ပါး
- Staff 4: ကမ်း နား ကမ်း နား ဝန်း
- Staff 5: ကျောင်း လေ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

သတ္တမတန်း

L.H L.H L.H

| 31 31 | 2 31 | 2 54 | 4 4 | ? 4 ||

ତମ୍ଭ ତମ୍ଭ ଫୁଲ ତମ୍ଭ ଫୁଲ କଣ ଗୁରୁ... ?

5 41 | 4 37 | 0 21 | 1 1 ||

ଶିଖ ଦେଖ ଶିଖ ଦେଖ ବନ୍ଦ ଫେର

7 64 | 7 21 | 1 1 | 4 1 ||

ଶିଖ ତମ୍ଭ ଶିଖ ବନ୍ଦ ଫେର

0 31 | 24 44 | 05 74 |

ଶିଖ ଫୁଲ ଦେଖ ଲେ ଶିଖ

4 4 | 5 5 | 31 31 | 4 4 | ? 4 ||

ଶିଖ ଶିଖ ଶିଖ ଶିଖ ଶିଖ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဂိတ္ထအနုပညာ

သတ္တမတန်း

The musical score consists of eight staves of music in G clef. The lyrics are written in red ink below each staff. The lyrics are:

၁။ ထိန်း ၅၅ | ၂၃ ၄၄ | ၄၅ ၄၃ | ၁
ထိန်း ၂၃ ၆၀။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၂။ ၂ ၄၁ | ၂ ၄၁ | ၁ ၁ | ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၃။ ၇ ၂၈ | ၂၈ ၂၈။ ၂၈။ ၂၈။ ၂၈။ ၂၈။ ၂၈။

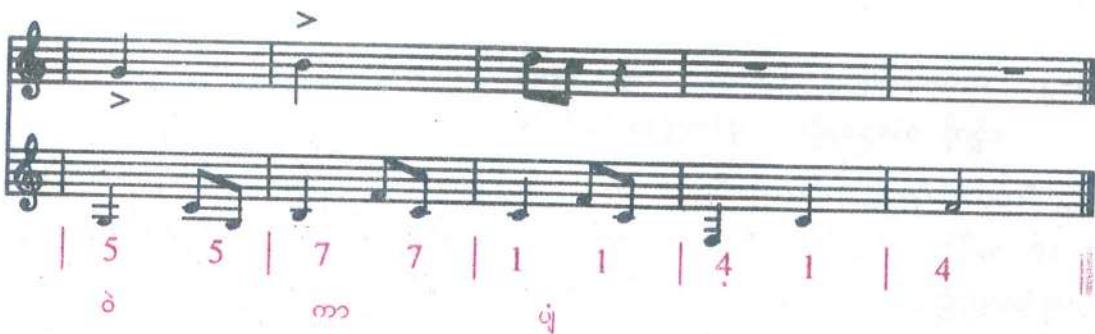
၄။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၅။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၆။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၇။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။

၈။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။ ၁၁။



အမိကအရှင်များ

- ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တီးခတ်သီဆိုရမည်။
- အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့သည် ဝါးရှိက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။
- အပိုဒ် (၄) နှင့် အပိုဒ် (၅) တို့သည် စည်းရှိက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။
- အပိုဒ် (၆) သည် ဝါးရှိက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။
- ရပ်နားရမည့် စည်းဝါး အသံရှိနိုင်ဆွဲ၍ သီဆိုရမည့် စည်းဝါးကို ဂရိုရှိက်သီဆိုရမည်။
- စည်းနှင့် ဝါးကို စည်းချိန်မှန်ကန်စွာ တီးခတ်နိုင်ရန် သတိပြုရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မဟာဂိတ္တအခြေခံသံစဉ်များ ဖြင့် ရေ့ဖွဲ့ထားသောသီချင်းဖြစ်သည်။

လျေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအဖွဲ့များဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကလပ်ကြီးကြီး” (သီတာ) သီချင်း၏အမိဘယ်ကို မိမိနားလည်သည့်အတိုင်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေး၍ ပြန်လည်တင်ပြပါ။
- တစ်ဖွဲ့က ဆွေးနွေးနေစဉ် ကျွန်းအဖွဲ့များက သေချာစွာနားထောင်၍ ဖြည့်စွက်အကြံပြပါ။ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

၁-၁-၂ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃)
တိုကို ထံဝင်စည်းဝါး ဖုန်ကန်စွာသိပါမြင်း

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အမိပ္ပါယ်ကို ခံစားသိရှိပြီးသည့်အခါ အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့၏ သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားနှင့် ထံဝင်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ခံစားချက်ထည့်၍ သိပိုတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သိပိုပြုသည်
သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြုသည်ကို ဂရုတိုက်နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃
ကြိမ်ခွန့် လေ့ကျင့်သိပိုပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အပိုဒ် (၁) သည် ဝါးရှိုက်ချက်တွင်
စတင်သိပိုရမည်။

တို့နောက် “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၂) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍
သိပိုပြုသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြုသည်ကို ဂရုတိုက်နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားနှင့် စည်းဝါး
သေချက်တကို သေချာစွာကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခွန့် လေ့ကျင့်သိပိုပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး”
(သိတာ) သီချင်း၏ အပိုဒ် (၂) သည် ဝါးရှိုက်ချက်တွင် စတင်သိပိုရမည်။

အကောက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၃) ကိုလည်း သင်ယူလေ့ကျင့်ပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ)
သီချင်း၏ အပိုဒ် (၃) သည် ဝါးရှိုက်ချက်တွင် စတင်သိပိုရမည်။

သီချင်း အပိုဒ် (၁) မှ အပိုဒ် (၃) အထိ မိမိတိုကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သိပိုပါ။

အဓိကအချက်များ

- အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့သည် ဝါးရှိုက်ချက်တွင် စတင်သိပိုရသည်။
- စည်းနှင့် ဝါးကို စည်းခိုန်မှန်ကန်စွာ တီးခတ်နိုင်ရန် သတ္တမတန်းဖြစ်သည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရောင့် သဘာဝအလှုတရားများကို မဟာဂိတ္တအခြေခံသံစဉ်များဖြင့်
ရေ့ဖွဲ့ထားသောသီချင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လော်သောအဖွဲ့များဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ)
သီချင်း အပိုဒ် (၁)၊ (၂) နှင့် (၃) အား အသံနေအသံထား ပှုန်ကန်စွာ အပြန်အလှန်
အလှည့်ကျသိပိုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့က သိပိုနေစဉ် ကျွန်းအဖွဲ့က စည်းဝါး တီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်
အကဲပြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသိပိုပါ။

၁-၁-၃ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၄)၊ အပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) တို့ကို သံစုံစည်းဝါး မှန်ကန်စွာသီဆိုခြင်း

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အမိဘယ်ကို ခံစားသိရှိပြီးသည့်အခါ အပိုဒ် (၄)၊ အပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) တို့၏ သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားနှင့် သံစုံစည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၄) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြုသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြုသည်ကို ဂရာတစိုက်နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အပိုဒ် (၄) သည် စည်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။

ထို့နောက် “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၅) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြုသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြုသည်ကို ဂရာတစိုက်နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားနှင့် ဂိတ် သက်တကို သေချာစွာကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အပိုဒ် (၅) သည် စည်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၆) ကိုလည်း သင်ယူလေ့ကျင့်ပါ။ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း၏ အပိုဒ် (၆) သည် ဝါးရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရမည်။

သီချင်း အပိုဒ် (၄) မှ အပိုဒ် (၆) အထိ ပိမိတိုကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အမိကအချက်များ

- အပိုဒ် (၄) နှင့် အပိုဒ် (၅) သည် စည်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- အပိုဒ် (၆) သည် ဝါးရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- စည်းနှင့်ဝါးကို စည်းချိန်မှန်ကန်စွာ တီးခတ်နိုင်ရန် သတိပြုရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မဟာဂိတ်အခြေခံသံစုံများ ဖြင့် ရေဖွဲ့ထားသောသီချင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအဖွဲ့များဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အပိုဒ် (၄)၊ (၅) နှင့် (၆) အား အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျသီဆိုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျွန်းအဖွဲ့က စည်းဝါး တီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

၁-၁-၄ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီရိစိန္တ ဝည်းဝါယီဝတ် သီရိဖြိုး

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားနှင့် သံစဉ်စဉ်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ပိမိတိုကိုယ်တိုင် စဉ်းဝါးတီးခတ်သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ ဆရာက စဉ်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြုသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွံ့ဖြိုးပြုသည်ကို ဂရာတစိုက် နားထောပါ။ သီချင်းစာသားကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့် အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စဉ်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ ပိမိတိုကိုယ်တိုင် စဉ်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အမိကအပျက်များ

- ဝါးလတ်စဉ်းဖြင့် တီးခတ်သီဆိုရမည်။
- အပိုဒ် (၁)၊ အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့သည် ဝါးရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- အပိုဒ် (၄) နှင့် အပိုဒ် (၅) တို့သည် စဉ်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- အပိုဒ် (၆) သည် ဝါးရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- စဉ်းနှင့် ဝါးကို စဉ်းခို့မှန်ကန်စွာ တီးခတ်နိုင်ရန် သတိပြုရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရောမြေ သဘာဝအလုပ်ရားများကို မဟာဂိတ္တအမြေခံသံစဉ်းများ ပြင့် အဖွဲ့ထဲသောသီချင်းပြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်ထံ့ခွဲး

၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအဖွဲ့များဖွံ့ဖြိုး တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းအား အသံနေအသံထား ပုံမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် ကလျည့်ကျသီဆိုပါ။

၁-၁-၅ “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီရိစိန္တ ရာသမြိုက်အောင် ခံစားသီဆို လေ့ကျင့်ခြင်း

“ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတာ) သီချင်းကို အစမှုအဆုံးအထိ ရာသမြိုက်အောင် ခံစားသီဆိုတတ်ရန် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ သီချင်း၏ အမိပှာယ်ကို ပုံဖော်ခံစားသီဆိုရမည်။ မည်သည့်ရာများ ခံစားရသည်ကို အချင်းချင်းဆွေးနွေးပါ။ ပိမိတို့အားလုံး တောတောင်ထဲရှိ ရေကန်အနီးသို့ရောက်နေသည့်အတွေးမိတ်ကူးဖြင့် ခံစားပုံဖော်ကြည့်ပါ။ စာသားများကို သီဆိုသည့်အခါ အပြစ်နိုင်ဆုံး ရှင်တဲ့က

ထွက်လာသော လိုက်လှသည့်အသံဖြင့် ဖြူည်းဖြူည်းနှင့်မှန်မှန် သီဆိရမည်။

ထိနောက “ကလပ်ကြီးကြီး” (သိတ္ထ) သီချင်းကို ဆရာက စည်းပါးတီးခတ်၍ သီဆိပ်သည် သိမဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဝရုတနိက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းအစမှုအဆုံးအတိ မိမိတိကိုယ်တိုင် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သိပါ။

အမိန့်အရှင်များ

- විවුද්ධා ප්‍රතිඵලියෙහි මූල්‍ය අංශයෙහි තෝරා තෙවන්නා විසින් නොමැති යුතු නොවේ।
 - රුහුණු ප්‍රතිඵලි මූල්‍ය අංශයෙහි මූල්‍ය අංශයෙහි තෝරා තෙවන්නා විසින් නොමැති යුතු නොවේ।

လွှေကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သိမဟုတ် ယင်လျော်သောအဖွဲ့များဖွံ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ဘလပ်ကြီးကြီး” (သို့လာ) သိချင်းအား မည်သိသော ရသခံစားရပိုကို ဆွေးနွေးပါ။

၁။ “နှလုံးသားကို အလုပင်ပါ” သီချင်း

၁-၂-၃ “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီရဲင်း၏အိပ္ခာယ်ကို လေ့လာမြင်းနှင့် နားထောင်းစံစားမြင်း

“နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်းသည် မေတ္တာတရားကို အခြေခံရေးဖွဲ့ထားပြီး လူသား အချင်းချင်းမေတ္တာတရားဖြင့် ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို အရှုံးခံသည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဖော်ကျော် ရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်း၏ နှလုံးသားတွင် အကြောင်နာတရားများ လွမ်းမြှုတားလျှင် ပော်စွမ်းခြင်းမြှုများကို အစဉ်ရရှိနိုင်ပါသည်။ “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်း ရေးစဉ်သူမျှ ဥက္ကလာခင်စော ဖြစ်သည်။

ဒက္ခာင်းသုံးစာအုပ်

ဂိတ္တအနုပညာ

သတ္တမတန်း

" နှလုံးသားကို အလျေဆင်ပါ "

စာပြုစာရွှေ့ = ဦးဘဏ္ဍာရန်
တော်သား = ဦးဘဏ္ဍာရန်

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| i - si i | si i 5 5 | i - si i | 5 - - - |

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 0 65 53 31 | 16 65 35 61 | 0 12 3 2 | 1 6 5 3 |

လူတို့နှလုံးသား အမျိုးမ မွှေ့ကြုံဖွယ်

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 0 76 71 21 | 23 42 3 3 | 0 66 15 67 | 65 43 23 21 |

မေတ္တာ ဆွဲတ် ဖုန်း ချစ် ပန်း လိုင် ဖွှေ့ဖွယ် ဇူးကြင်နာတရားတွေ့သားမှ စိတ် ထား မြတ် မယ်

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 0 43 6 43 | 2 26 2 26 | 5 35 6 25 | 6 25 6 2 |

အမြဲသာတွေး တွေးဆဖွယ် အသို့မှာအေး အေးမြောယ် စေတရာ တွေး မိုးခိုးရှာဖြီးပေါက်ယ်

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 6 63 5 51 | 3 36 1 5 | 1 - si i | si i 5 5 |

နှလုံးသား ဝယ် အ မျိုး စ ကား ၇ယ် အမြဲး များ ဖွှေ့ဖွယ် ဖြ စေ ဖွယ်

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 1 - si i | 5 - - - | 0 65 53 31 | 16 65 35 61 |

♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ |

| 0 35 6 1 | 0 23 52 31 | 0 23 64# 32 | 3 1 2 3 |

စိန် ချွေ ရ တ ရာ နိ ထာ ပ လ စိ ကာ ခွဲ မ လ မယ် မ ထင် ဖွယ်

အဓိကအရဲက်များ

- စည်းနှင့်ဝါကို မှန်ကန်စွာ တိုးခတ်နိုင်ရန် သတိပြုရမည်။
- အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိုရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်းအမိပ္ပါယ်ကို အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးပါ။ တစ်ဖွဲ့က ဆွေးနွေးနေစဉ် ကျွန်းအဖွဲ့များက သေချာစွာနားထောင်၍ အချင်းချင်း အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။ ဆရာနှင့်အတူ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျဉ်သောအဖွဲ့ဖွဲ့၏ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်းအား မည်သို့ရလာခံစားရပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

၁-၂-၂ “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို စည်းဝါးတီးခဲ့
သီဆိုလေကျင့်ခြင်း

“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း၏ အမိန့်လှယ်ကို ခံစားသိရှိပြီး သည့်အခါ သီချင်းစာသားကို
အသံနေအသံထားနှင့် သံစည်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ခံစားချက်တည့်၍ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရ^{၁၁}
မည်ဖြစ်သည်။

“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ရှိ လေးဝါးခန့်ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခဲ့၍
သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်တို့ ဝရာတစိုက် နားတောင်ပါ။ သီချင်းစာသားကိုကြည့်၍
ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

သီချင်း အစုအစုံးအထိ မိမိတိုက်ထိုင် စည်းဝါးတီးခဲ့ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အခိုက်အချက်များ

- ဝါးလတ်စည်းကို စည်းချိန်မှန်မှန်ကိုးရမည်။
- အသံနေအသံထားနှင့်စာသားကို မှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။

လေ့ကျင့်ရန်ထပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ ကတ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်းအား အသံနေအသံထား
မှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျသီဆိုပါ။
- ၂။ ကတ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်းဝါး တီးခဲ့ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်
အကဲဖြတ်ပါ။ အကြိမ်ပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။
- ၃။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လော်သောအဖွဲ့ဖွဲ့၍ ကတ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ”
သီချင်းအား မည်သို့ရသံခံစားရပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

၁-၂-၃ “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၂) ကို စည်းဝါးတီးခဲ့
သီဆိုလေကျင့်ခြင်း

“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း၏ သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားနှင့် သံစည်စည်းဝါး
မှန်ကန်စွာဖြင့် မိမိတိုက်ထိုင် စည်းဝါးတီးခဲ့ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၂) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခဲ့၍ သီဆိုပြသည်
သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဝရာတစိုက်နားတောင်ပါ။ သီချင်းစာသားကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃
ကြိမ်ခန့် စည်းဝါးတီးခဲ့၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

သီချင်း အစမှုအဆုံးအထိ ဖိမိတိုကိုယ်တိုင် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အခိုကအရွက်များ

- ဝါးလတ်စည်းကို စည်းချိန်မှန်မှန်တီးရမည်။
- အသံနေအသံထားနှင့်စာသားကို မှန်ကန်စွာသီဆိုရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ ကစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်းအား အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ အပြန်အလှုပ်၍ လေ့ကျသီဆိုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျှော့ဘေးအဖွဲ့ဖွဲ့၍ ကစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်းအား မည်သို့ရသခံစားမျှကို ဆွေးနွေးပါ။
- J-၄ “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို “ ဒိ ၈၅ ဒီ ” သင်္ကာဖြစ် သီဆိုလေ့ကျင့်ခြင်း

“နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်း၏ အပိုဒ် (၁) ရှိ ဂိတ္တသက်တအား ဆရာပြသသော သင်္ကာကိုကူကားချပ် သို့မဟုတ် ပီစိုင်းကားချပ်များကို သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ထိုနောက် ဆရာသီပြသည်ကို ဂရုတစိုက်နားသောင်ပါ။ အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်ဖော် လေ့လာ လင်ယူရမည်။ “ ဒိ ၈၅ ဒီ ” သင်္ကာတကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ဦးကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၂) ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အခိုကအရွက်များ

- စည်းနှင့်ဝါးကို မှန်ကန်စွာ တီးခတ်နိုင်ရန် သတိပြုရမည်။
- သီချင်းသက်တကို မှန်ကန်စွာရွှေ့လိုရမည်။

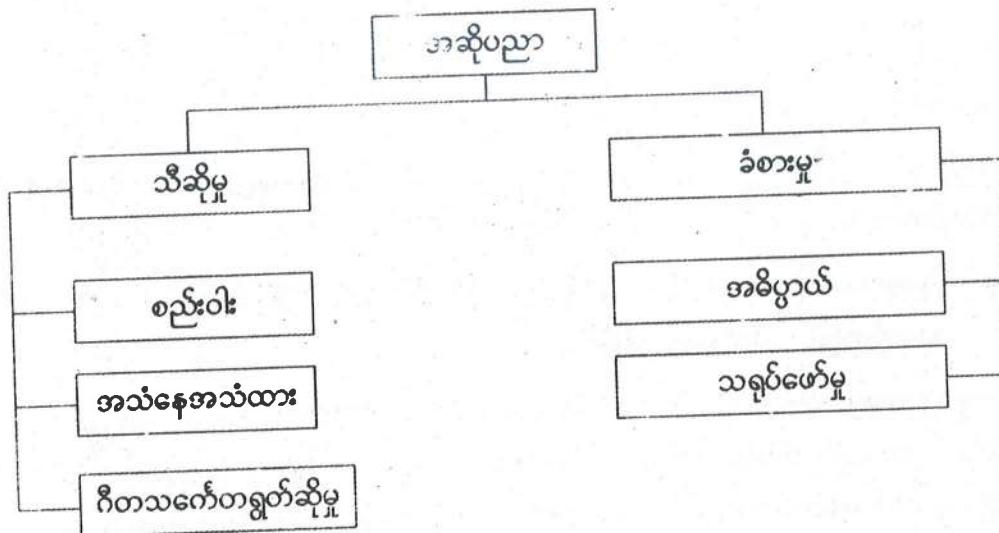
လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ ကစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်းအား အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှုန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီ သီဆိုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ ကစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလုဆင်ပါ” သီချင်း၏ ဂိတ္တသက်တအား

အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
အချင်းချင်း ကူညီသီဆိပါ။

၃။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအဖွဲ့ဖွဲ့၏ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “နှလုံးသားကို အလှဆင်ပါ”
သီဆိုးအား မည်သိရယ်ခံစားပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

အစိန်း (၁) အဆိုပညာကို ဖြန့်ထည်သံဃာသပ်ဖြင့်



အခန်း (၂)

အကပည့်

အခန်း (၂) အကပည့်တွင် သတ္တမတန်းကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ယူရန်အတွက် အမျိုးသမီးအခြေခံကဗျာလွတ်အက၏ ပထမအဆင့်မှ မေးထိုးအက၊ သုံးပွင့်ဆိုင်အကနှင့် အမျိုးသားအခြေခံကဗျာလွတ်အက၏ ပထမအဆင့်မှ ကန်တော့ပန်းအက၊ ငှက်ပျောဖူးလက်အကများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းအခြေခံကဗျာလွတ်ကကွက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး ယိမ်းအက၊ တိုင်းရင်းသားအကများနှင့် တွဲဖက်ကပြတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဆင့်မတန်းတွင် ကြာဖတ်လှန်အကနှင့် ကြာဆစ်ချိုးအကများကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

J-၁ မေးထိုးအကရှင် သုံးပွင့်ဆိုင်အက

J-၁-၁ မေးထိုးအကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပြင်း

ဦးစွာ အမျိုးသမီးအခြေခံကဗျာလွတ်အက၏ ပထမအဆင့်မှ မေးထိုးအကကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ဆင့်မတန်းတွင် သင်ယူခဲ့သော ကြာဖတ်လှန်အကနှင့် ကြာဆစ်ချိုးအကတို့ကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ရာတွင် စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက် ပြည့်အောင် ကပါ။



ပုံ - ၁ (က)

“ခွင့်” ပုံစံအနေအထား



ပုံ - ၁ (ခ)

ညာခြေ၊ ညာလက် (စည်း)



ပုံ - ၁ (ဂ)

ညာခြေ၊ ညာလက် (ဝါး)



ပု - ၁ (ယ)



ပု - ၁ (၂)

ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက် (စည်း)

ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက် (ဝါး)

မေးထိုးအကကို စနစ်တကျ သင်ယဉ်ရန်အတွက် အကမကမီ “ခွင့်” ပုံစံအနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ မေးထိုးအကကို သင်ကြားရှုံး ပထမစည်းရှိက်ချက်တွင် ညာခြေကို အနောက်ဘက်သို့ ထားနားခဲ့လျက် မြောက်ရမည်။ ညာတံတောင်ဆစ်ကိုချိုး၍ ညာဘက်လက်ဖဝါးကို အပြင်သို့လှန်ကာ ထောင်ထားပါ။ တစ်ခုနှင့်တည်းမှာပင် ဘယ်ဘက်တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံနှင့်တစ်တန်းတည်းခန့်ထား၍ အောက်သို့ စိုက်ချိုးထားပြီး ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို အတွင်းသို့ထားရမည်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့စောင်း၍ ညာလက်ဖျားများကိုလည်း ကော့ထားရမည်။ ပု - ၁ (က)၊ (ခ)

ပါးရှိက်ချက်တွင် မြောက်ထားသောညာခြေကို ညာဘက်ထောင့်သို့ ဖနောင့်ထိုးလိုက်ပြီး မေးကိုပါ တစ်ပါတည်း ညာဘက်သို့ထိုးပါ။ ခါးကိုလည်း မေးထိုးသည့်ဘက်သို့ အလိုက်သင့်စောင်းထားရမည်။ ပု - ၁ (ဂ)

ထိုနောက် ဒုတိယစည်းရှိက်ချက်တွင် ဘယ်ခြေကို အနောက်ဘက်သို့ ထားနားခဲ့လျက် မြောက်ရမည်။ ဘယ်တံတောင်ဆစ်ကိုချိုး၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို အပြင်သို့လှန်ကာ ထောင်ထားပါ။ တစ်ခုနှင့်တည်းမှာပင် ညာဘက်တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံနှင့်တစ်တန်းတည်းခန့်ထား၍ အောက်သို့စိုက်ချိုးထားပြီး ညာဘက်လက်ဖဝါးကို အတွင်းသို့ထားရမည်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ စောင်း၍ လက်ဖျားများကိုလည်း ကော့ထားရမည်။ ပု - ၁ (ယ)

ပါးရှိက်ချက်တွင် မြောက်ထားသော ဘယ်ခြေကိုဘယ်ဘက်ထောင့်သို့ ဖနောင့်ထိုးလိုက်ပြီး မေးကိုပါ တစ်ပါတည်း ဘယ်ကက်သို့ထိုးပါ။ ခါးကိုလည်း မေးထိုးသည့်ဘက်သို့ အလိုက်သင့်စောင်းထားရမည်။ ယင်းအတိုင်း စည်း ၈ ခုက် ပါး ၈ ခုက် ပြည့်အောင် ကရမည်။ ပု - ၁ (က)

အမိဘအရှင်များ

- ကကွက်များသည် ညာဘက်မှစတင်လှပ်ရှားကပြုရသော်လည်း မေးထိုးအကတွင် ညာခြေဖြင့် ထဘီနားခတ်၍ ရွှေသို့ထိုးရလွယ်ကူစေရန် ဦးစွာ ဘယ်ခြေကို စည်းချက်နှင့်အညီ နောက်သို့ အနည်းငယ် ကြော် ကပါ။
- ကသည့်အခါတွင် တစ်ဝါးနှင့်တစ်ဝါး ပြောင်းသည့်အခါတိုင်း ထိုးထားသောခြေကို ထဘီနားခတ်၍ ပြန်သိမ်းရမည်။
- စည်းတွင် ခြေသည် မြှောက်လျက် အနေအထားရှိရမည်။
- ဝါးတွင် ခြေသည် ဖနောင့်ထိုးထားသည့် အနေအထားရှိရမည်။
- ကသည့်အခါ လက်ဖျားများကို ကော့ထားရမည်။
- ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း ခြေထိုးသည့်ဘက်သို့ အနည်းငယ် စောင်းထားပါ။
- လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညာခြေညာလက်မှ စပြီးလှုပ်ရှားရမည်။
- ချုပ်စဖွယ်အမှုအရာဖြင့် ပြီး၍ ကရမည်။
- ကနေစဉ် “ခွင့်” ပုံစံမပျက်စေရန် သဘိထားရမည်။
- အဖွဲ့လိုက် ကသည့်အခါ စည်း ဝါးကျွန်စွာနှင့် ညီညီညာညာကနိုင်ရန် လက်ခုပါ၊ လက်ဖျောက်တိုး၍ စည်းဝါးကို မှန်မှန်ရွှေ့ချက်ဆိုရမည်။

လေကျောင်ရှင်လုပ်ငန်းများ

- I. တစ်ဦးချင်း မေးထိုးအကကို လေကျောင်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ လေကျောင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီပေးပါ။ စည်းဝါးကျွန်စွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- II. အဖွဲ့လိုက် မေးထိုးအကကို လေကျောင်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သား တစ်ဦး ချင်း စည်းဝါးတကျ ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် ညီညီစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ် အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှေ့စွာကျ၍ လေကျောင်ပါ။

J-1-J သုံးပွဲရှင်အကကို သင်ကြားလေ့ကျောင်ဖြင့်

အမိုးသမီးအခြေခံကဗျာလွတ်အကောင်း ပထမအဆင့်မှ သုံးပွဲရှင်အကကို လေ့ကျောင်သင်ယူ ရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျောင်ရာတွင် စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက် ပြည့်အောင် ကပါ။



ပုံ - J (က)

“ခွင့်” ပုံစံအနေအထား



ပုံ - J (ခ)

ညာခြေ၊ ညာလက် (စည်း)



ပုံ - J (ဂ)

လက်နှစ်ဖက်အတွင်းလှည့် (ဝါး)



ပုံ - J (ယ)

ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက် (စည်း)

သုံးပွင့်ဆိုင်အကကို သင်ကြားရှုံး ပထမဦးစွာ အကမကမီ “ခွင့်” ပုံစံအနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ ပထမစည်းနိုက်ချက်တွင် ညာခြေကို ညာဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ခြေဖနောင့်ထိုးထားပါ။ ခြေဖျားကို ထောင်ထားရမည်။ လက်ထပ်နှစ်ဖက်စလုံးကို လက်ကောက်ဝတ်မှ အပြင်သို့ချိုးကာ ညာဘက်ဖူးအတက်နားတွင် ထောင်ထားသော ခြေဖျားနှင့်အပြိုင်ထား၍ မေးထိုးလိုက်ပါ။ ညာခြေထိုး ညာဘက်ဖူးအတက်နားတွင် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းထားပြီး ခါးကိုလည်း အလိုက်သင့် ချိုးထားရမည်။ ပုံ - J (က)၊ (ခ)

ဝါးရိုက်ချက်တွင် ထိုးထားသောညာခြေကို နောက်သို့ ထဘီနားခတ်ကာပြန်သိမ်း၍ ထောင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆစ်မှုအတွင်းသို့ချိုးကာ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ ခါးအထက်နားဘက်သို့ကျွေး၍ ချိုးပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် စောင်းထားသောခေါင်းကို ရွှေတည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်၍ ခွင့်ပုံစံအတိုင်း ပြန်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ပုံ - J (က)

ထို့နောက် ဒုတိယစည်းရိုက်ချက်တွင် ဘယ်ခြေကို ဘယ်ဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ခြေဖနောင့်ထိုးထားပါ။ ခြေဖျားကို ထောင်ထားရမည်။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံးကို လက်ကောက်ဝါးကို အပြုံသို့ချိုးကာ ဘယ်ဘက်ဒီးအထက်နားတွင် ထောင်ထားသော ခြေဖျားနှင့်အပြုံထား၍ မေးထိုးလိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေထိုးသောအခါတွင် ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းထားပြီး ခါးကိုလည်း အလိုက် သို့ ထားရမည်။ ပုံ - J (ယ)

ဝါးရိုက်ချက်တွင် ထိုးထားသောဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ထဘီနားခတ်ကာပြန်သိမ်း၍ ထောင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆစ်မှုအတွင်းသို့ချိုးကာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ ခါးအထက်နားဘက်သို့ကျွေး၍ ချိုးပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် စောင်းထားသောခေါင်းကို ရွှေတည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်၍ ခွင့်ပုံစံအတိုင်း ပြန်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းအတိုင်း စည်း ၈ ခုက်၊ ၁။ ၈ ခုက် ပြည့်အောင် ကရမည်။ ပုံ - J (ဂ)

အဓိကအချက်များ

- ကသည့်အခါတွင် တစ်ဝါးနှင့်တစ်ဝါး ပြောင်းသည့်အခါတိုင်း ထိုးထားသောခြေကို ထဘီနားခတ်၍ ပြန်သိမ်းရမည်။
- စည်းတွင် ဖနောင့် ဖြောက် (ဝါး) တွင် ဖဝါး (ခွင့်) သို့ ပြန်ရောက်ရမည်။
- ကသည့်အခါ လက်ဖျားများကို ကော့ထားရမည်။
- ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း ခြေထိုးသည့်ဘက်နှင့် ဆန္ဒကျင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းထားပါ။
- လူပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညာခြေညာလက်မှုစပြီး လူပ်ရှားရမည်။
- ချစ်စွဲယ်အမှုအရာဖြင့် ပြီး၍ ကရမည်။
- ကနေစဉ် “ခွင့်” ပုံစံမပျက်စေရန် သတိထားရမည်။
- အဗုံးလိုက်ကသည့်အခါ စည်း ၁၀ ကျေနစွာနှင့် ညီညီညာညာကနိုင်ရန် လက်ခုပ်၊ လက်ဖျားကို စည်းဝါးကို မှန်မှန်ရွှေ့ပို့ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

၁။ တစ်ဦးချင်း သုံးပွင့်ဆိုင်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွေ့၍ လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီပေးပါ။ စည်းဝါးကျေနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်းရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။

၂။ အဖွဲ့လိုက် သုံးပွင့်ဆိုင်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သာ တစ်ဦးချင်း စည်းဝါးတကျ ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတိုကို အကဲဖြတ် အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွင်စွာကဗျာ လေ့ကျင့်ပါ။

J-2-2 ဖောထိုအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် သင်ကြာဝလေ့ကျင့်ဖြင့် ဖောထိုအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။



ပုံ - ၃ (၁)



ပုံ - ၃ (၂)



ပုံ - ၃ (၃)



ပုံ - ၃ (၁)



ပုံ - ၃ (၂)



ပုံ - ၃ (၁)



ပုံ - ၃ (၂)



ပုံ - ၃ (၃)

မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုင်း ကပြပုံအဆင့်ဆင့်

“ခွင့်” ပုံစံ အနေအထား အသင့်ပြောပါ။ မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုင်း စည်းဝါးတကူ မှန်ကန်စွာ ကပါ။ စည်းဝါးနှင့်အညီ မကနိုင်သေးသူများကို ကနိုင်သူများက ကူညီပါ။ တစ်ဦးချင်း၏ အဖွဲ့လိုက် ညီညာစွာ ကနိုင်သည်အထိ ပုံပါအတိုင်း ထပ်ကျော်ပြုလုပ်ပါ။

အမိကအရှက်

- မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုင်းကို သင်ယူစဉ်က အမိကအချက်များကို ပြန်လည်စည်းစားပြီး အကလေ့ကျောင်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လပ်ငန်းများ

- တစ်ဦးချင်းစီ သင်ကြားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျေနစွာ ဘတ်ခြင်းနှင့် မှန်ကုန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ကရန် သတိပြုပါ လိုအပ်ပါက အကြံပြုပါ။
- အဖွဲ့လိုက် သင်ကြားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျေနစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကူ ပျော်ရွင်စွာကျုံ လေ့ကျင့်ပါ။

J-2-4 မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် တစ်ဆက်တည်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်သင်ယူ ရမည်ဖြစ်သည်။ မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကကို စည်းဝါးတကျ မှန်ကန်စွာ ကပါ။ ဆရာ ကပြသည့် ကကြီးကကွက်နှင့် စည်းဝါးအနေအထားကို သေချာစွာ မှတ်သားလေ့ကျင့်ပါ။ မေးထိုးအက နှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို တီးလုံးတီးကွက်ဖြင့် စနစ်တကျ ကနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- မေးထိုးအကနှင့် သုံးပွင့်ဆိုင်အကတိုကို သင်ယူစဉ်က အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး အကလေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ သင်ကြားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျန်စွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန် စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ ချစ်စွဲယ် အမှုအရာဖြင့် ကရန် သတိပြုပါ။ လိုအပ်ပါက အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် သင်ကြားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့ ထားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာကျ၍ လေ့ကျင့်ပါ။

J-3 ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငက်ပျော်ဗျားလက်အက

J-3-1 ကန်တော့ပန်းအကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

ဦးစွာ အမျိုးသားအခြေခံကဗျာလွှတ်အက၏ ပထမအဆင့်မှ ကန်တော့ပန်းအကကို လေ့ကျင့် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ရာတွင် စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက် ပြည့်အောင် ကပါ။



ပုံ - ၄ (၁)
“ခွင့်” ပုံစံအနေအထား



ပုံ - ၄ (၃)
ပထမစဉ်း



ပုံ - ၄ (၅)
ပထမဝါး



ပုံ - ၄ (၇)
ဒုတိယစဉ်း



ပုံ - ၄ (၉)
ဒုတိယဝါး



ပုံ - ၄ (၁၀)
တတိယစဉ်း



ပုံ - ၄ (ဆ)
တတိယဝါး



ပုံ - ၄ (ဇ)
စတုတွေ့စည်း



ပုံ - ၄ (ဈ)
စတုတွေ့ဝါး



ပုံ - ၄ (ည)
ညာခြေ၊ ညာလက် (စည်း)



ပုံ - ၄ (ဇူ)
ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက် (စည်း)

ကန်တော့ပန်းအကကို သင်ကြားရာတွင် ပထမညီးစွာ "ခွင့်" ပုံစံအနေအထားကို မှန်ကန်စွာယူလိုအပ်ပါသည်။ ပထမစည်းရိုက်ချက်တွင် ညာခြေကို ခွင့်ထိုင်သည့် လေားပုံစံအတိုင်း ညာဘက်ဖော်ထိုးလိုက်ပါ။ လက်ကိုလည်း ဆန်တန်းပြီး လက်ဖျားများကို ထောင်ထားပါ။ ခေါင်းကို ဘာက်သို့စောင်းထားပါ။ ဝါးရိုက်ချက်တွင် လက်နှစ်ဖက်သည် ဘေးသို့ဆန်တန်းပြီး ဖြစ်ရမည်။ လက်ဖျားများကို ကော့ထားပါ။ ယင်းအတိုင်း လက်ကိုဝိုက်ယူ၍ လေးဝါးမြောက်တွင် လက်အုပ်ခါဝါရ်နေရမည်။ ခြေထိုးသည့်ဘက်သို့ ခေါင်းနှင့်ခါးကို အလိုက်သင့်စောင်းရမည်။ ပုံ - ၄ (က)

ဗွ္ဗမမြောက်စည်းရိုက်ချက်တွင် ညာဘက်သို့ ခါးကိုညွှန်တွေး၍ ညာတံတောင်ကို ညာဗူးနားထားပါ။ ဝါးရိုက်ချက်တွင် လက်အုပ်ခါးသွော် ဖြစ်နေရမည်။ ဖနောင့်လို့ထားသော ခြေသည် လနေရာသို့ ပြန်ရောက်ရမည်။ ဘယ်ဘက်ကိုလည်း ယင်းစည်းဝါးပုံစံအတိုင်း ဆက်လက်ကပြုရမည်။ ယင်း ဘို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျော့ဖျောင်းညှင်သာစွာ လှုပ်ရှားကပြုရမည်။ ယင်းအတိုင်း စည်းစက်၊ ဝါးစ ခု ချက် ပြည့်အောင် ကပြုရမည်။ ပုံ - ၄ (ည)၊ (ဇူ)

အမိဘအချက်များ

- လူပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညာခြေညာလက်မှ စပြီးလူပ်ရှားရမည်။
- စည်းတွင် ဖနောင့် ပြောက် (ဝါ) တွင် ဖဝါး (ခွင့်) သို့ ပြန်ရောက်ရမည်။
- ချုပ်ဖွေ့ဖွေမှုအမူအရာဖြင့် ပြီး၍ ကရမည်။
- ကနေစဉ် “ခွင့်” ပုံစံမပျက်စေရန် သတိထားရမည်။
- အဖွဲ့လိုက် ကသည့်အခါ စည်း၊ ဝါး ကျွန်စွာနှင့် ညီညီညာညာကနိုင်ရန် လက်ခုပ်၊ လက်ဖျောက် တိုး၍ စည်းဝါးကို မှန်မှန်ရွှေ့ဆိုရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- I။ ဟုစိုးချင်း ကန်တော့ပန်းအကကို လေ့ကျင့်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလုန် ကူညီပေးပါ။ စည်းဝါးကျွန်စွာ ကတတိခြင်းနှင့် ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- J။ အဖွဲ့လိုက် ကန်တော့ပန်းအကကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သား တစ်ဦးချင်း စည်းဝါးတကျ ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတိုကို အကဲဖြတ် အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာကျ၍ လေ့ကျင့်ပါ။

J-J-J ငှက်ပျောဖူးလက်အကကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း

အမြဲးသားအခြေခံကဗျာလွှုက်အကော် ပထမအဆင့်မှ ငှက်ပျောဖူးလက်အကကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ရာတွင် စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက် ပြည့်အောင် ကပါ။



ပုံ - ၅ (က)

ငှက်ပျောဖူးလက်အက “ခွင့်”

ပုံစံအနေအထား



ပုံ - ၅ (ခ)

ညာခြား ညာလက် (စည်း)



ပုံ - ၅ (ဂ)

ဘယ်ခြား ဘယ်လက် (စည်း)

ငှက်ပျောဖူးလက်အကကို စတင်သင်ကြားရာတွင် “ခွင့်” ပုံစံထိုင်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေတည့်
တည့်သို့ ဆန့်တန်းထားရမည်။ ယင်းအတိုင်း ဆန့်တန်းထားသောလက်နှစ်ဖက်၏ လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို
ပူးထားပြီး ငှက်ပျောဖူးသဏ္ဌာန် အသင့်အနေအထားရှိရမည်။ ပထမစည်းရိုက်ချက်တွင် ညာခြေကို
ခွင့်ထိုင်သည့် လေးပုံစံအတိုင်း ညာဘက်သို့ ဖနောင့်ထိုးလိုက်ပါ။ ဆန့်တန်းထားသော ငှက်ပျောဖူး
သဏ္ဌာန် လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံမပျက်စေဘဲ ရင်ဘတ်အထိခွဲယူ၍ ညာတံတောင်အား ထုတ်ထားသော
ညာဒူးနှင့်ထိပါ။ ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ စောင်းထားရမည်။ ပုံ - ၅ (က)၊ (ခ)

ဝါးရိုက်ချက်တွင် ခြေသည် “ခွင့်” ပုံစံ ပြန်ရောက်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ဆန့်တန်းထား
သော ငှက်ပျောဖူးသဏ္ဌာန်အတိုင်း ပြန်ရောက်ရမည်။ ပုံ - ၅ (က)

ဒုတိယစည်းရိုက်ချက်တွင် ဘယ်ခြေကို ခွင့်ထိုင်သည့် လေးပုံစံအတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့ ဖနောင့်
ထိုးလိုက်ပါ။ ဆန့်တန်းထားသော ငှက်ပျောဖူးသဏ္ဌာန် လက်နှစ်ဖက်ကို ပုံမပျက်စေဘဲ ရင်ဘတ်အထိ
ခွဲယူ၍ ဘယ်တံတောင်အား ထုတ်ထားသော ဘယ်ဒူးနှင့်ထိပါ။ ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းလျက်
မျက်နှာကို ညာဘက်ထောင့်သို့ မေ့ထားပါ။ ပုံ - ၅ (ဂ)

ဝါးရိုက်ချက်တွင် ခြေသည် “ခွင့်” ပုံစံ ပြန်ရောက်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ဆန့်တန်းထား
သော ငှက်ပျောဖူးသဏ္ဌာန်အတိုင်း ပြန်ရောက်ရမည်။ ယင်းအတိုင်း စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက်
ပြည့်အောင် ကပြရမည်။ ပုံ - ၅ (က)

အဓိကအချက်များ

- လူပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညာခြေညာလက်မှ စပြီးလူပ်ရှားရမည်။
- စည်းတွင် ဖနောင့် ဖြောက် (ဝါး) တွင် ဖဝါး (ခွင့်) သို့ ပြန်ရောက်ရမည်။
- ချစ်စဖွယ်အမှုအရာဖြင့် ပြီး၍ ကရမည်။
- ကနေစဉ် “ခွင့်” ပုံစံမပျက်စေရန် သတိထားရမည်။
- အဖွဲ့လိုက် ကသည့်အခါစည်း ဝါးကျွန်စွာနှင့် ညီညီညာညာကနိုင်ရန် လက်ခုပ်၊ လက်ဖျောက်တီး၍
စည်းဝါးကို မှန်မှန်ရွှေ့လိုရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လပ်ငန်းများ

- ၁။ တစ်ဦးချင်း ငှက်ပျောဖူးလက်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တဲ့ တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီပေးပါ။ စည်းဝါးကျွန်စွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ကကွက်မှန်စွာ
ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဂိတ္တအန္တပညာ

သတ္တမတန်း

J။ အဖွဲ့လိုက် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်ုတ်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးတကျ ကကွက်မှန်စွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ် အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညာသာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ခွင့်စွာက၍ လေ့ကျင့်ပါ။

J-J-2 ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကတိုက် စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် သင်ကြား လေ့ကျင့်ခြင်း

ကန်တော့ပန်းအကနှင့် ငှက်ပျော်ဗူးလက်အကတိုက် စည်းဝါးချက်တို့ဖြင့် လေ့ကျင့်သင် ယူရမည့်ဖြစ်သည်။



ပုံ - ၆ (၁)



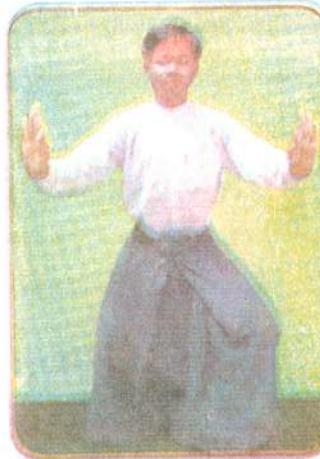
ပုံ - ၆ (၂)



ပုံ - ၆ (၃)



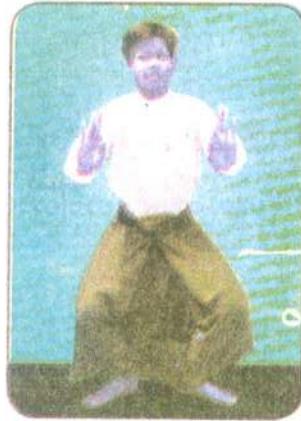
ပုံ - ၆ (၄)



ပုံ - ၆ (၅)



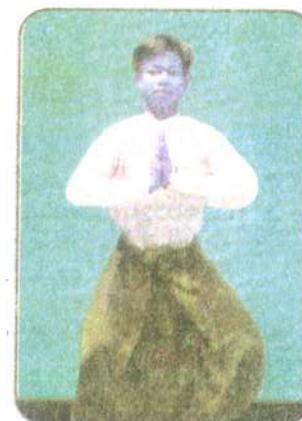
ပုံ - ၆ (၆)



ပုံ - ၆ (၁)



ပုံ - ၆ (၃)



ပုံ - ၆ (၅)



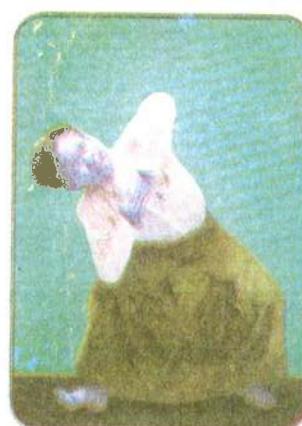
ပုံ - ၆ (၂)



ပုံ - ၆ (၄)



ပုံ - ၆ (၅)



ပုံ - ၆ (၃)



ပုံ - ၆ (၅)

ကန်ပေါ့ပန်းအကန္တင့် ငြုပ်ဖျောဖူးလတ်အကတိုင်း ကပြဲ့အဆင့်ဆင့်

“ခွင့်” ပုံစံ အနေအထား အသင့်ပြင်ပါ။ ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာကို စည်းဝါးတကျ မှန်ကန်စွာ ကပါ။ စည်းဝါးနှင့်အညီ မကနိုင်သေးသူများကို ကနိုင်သူများက ကူညီပါ။ တစ်ဦးချင်းမှ အဖွဲ့လိုက် ညီညာစွာ ကနိုင်သည်အထိ ပုံပါအတိုင်း ထပ်ကျော်၍ ပြုလုပ်ပါ။

အမိန့်အရှင်

- ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို သင်ယူစဉ်က အမိန့်အချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး အကလေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- I. တစ်ဦးချင်းစီ သင်ကြေားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျောစွာ ကတတ်ခြင်နှင့် မှန်ကန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ ချမ်စဖျယ်အမှုအရာပြင်း ကရိန် သတိပြုပါ။ လိုအပ်ပါက အကြံပြုပါ။
- II. အဖွဲ့လိုက် သင်ကြေားထားသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သား တစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျောစွာ ကနိုင်ခြင် ရှိ မရှိကို အကဲဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညာဆောင်ရွက်ပြင်း စည်းဝါးတကျ ကျွဲ လေ့ကျင့်ပါ။
- J-J-6 ကန်တော့ဝန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို စည်းဝါးများတို့ဖြင့် တစ်ဆက် တည်း သင်ကြေားလေ့ကျင့်ခြင်း၊

ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို စည်းဝါးချက်ဝါးပြင်း တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို စည်းဝါးတကျ မှန်ကန်စွာကပါ။ ဆရာ ကပြသည့် ကြိုးကကွက်နှင့် စည်းဝါးအနေအထားကို သေခာွာ မှတ်သားလေ့ကျင့်ပါ။ ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို တိုးလုံးတိုးကွက်ပြင်း စနစ်တကျ ကနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

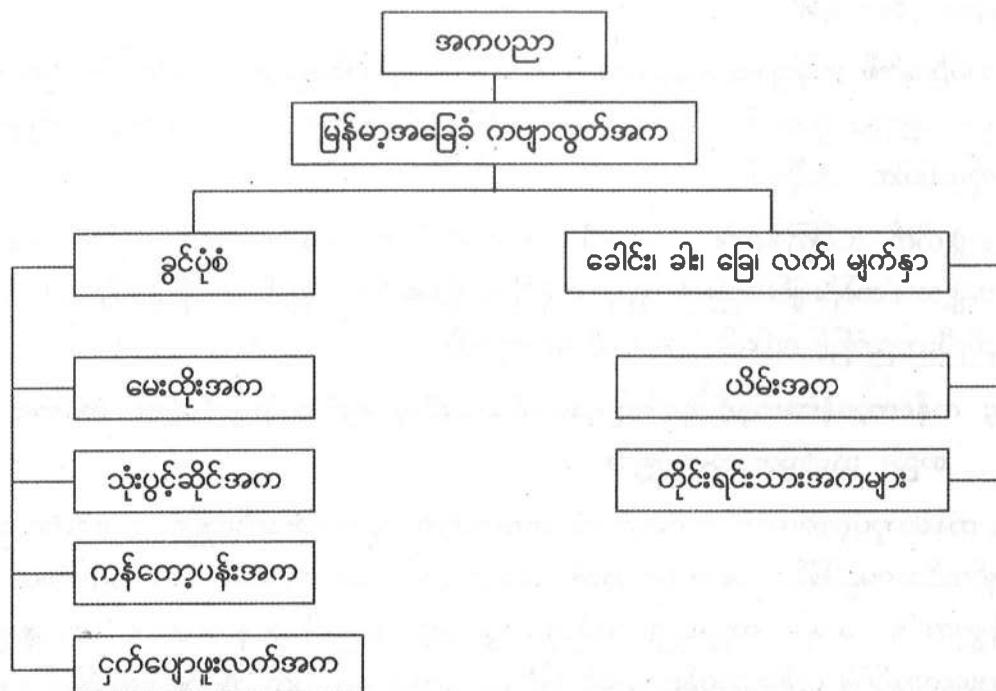
အမိန့်အရှင်

- ကန်တော့ပန်းအကာနှင့် ငှက်ပျောဖူးလက်အကာတို့ကို သင်ယူစဉ်က အမိန့်အချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး အကလေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- I. တစ်ဦးချင်းစီ သင်ကြားထားသည်များကို လေကျင့်ပါ။ စဉ်းဝါးကျွန်စွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန် စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ ချစ်စွဲယ်အမူအရာဖြင့် ကရန် သတိပြုပါ။ လိုအပ်ပါက အကြံပြုပါ။
- II. အဖွဲ့လိုက် သင်ကြားထားသည်များကို လေကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျွန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့ သားတစ်ဦးချင်း စဉ်းဝါးကျွန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စဉ်းဝါးတကျ က၍ လေကျင့်ပါ။

အနောက် (j) အကပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း (၃)

အတီးပညာ

အခန်း (၃) အတီးပညာသင်ခန်းစာတွင် သတ္တမတန်းကျောင်းသားများသည် “သကြံနှိမ်း” သိချင်းနှင့် “ဘယ်ပန်ချိရေးလို့မဖိ” သိချင်းများကို ပလွှေတူရှုယာဖြင့် လက်တွေ့တီးမှတ်လေ့လာ သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဂိတ္တသက်တလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်တီးမှတ်ခြင်း ဖြင့် ကဗျာများ၊ ကျေးလက်တေးများနှင့် အခြားတေးသိချင်းများကို ပလွှေဖြင့် သံစဉ်မှန်ကန်စွာ တီးမှတ် လာနိုင်ပေမည်။

၃-၁ “သကြံနှိမ်း” သိချင်း

၃-၁-၁ “သကြံနှိမ်း” သိချင်းကို အသံဇာအသံထား၊ စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ သိဆိုပြင်းနှင့် ဂိတ္တသက်တကို ခွဲတံဆိုပြင်း

“သကြံနှိမ်း” သိချင်းကို ဆရာက ဂိုယ်တိုင်သိဆိုတီးမှတ်ပြသည် သို့မဟုတ် သိချင်းဖွေ့ပြသည်ကို စာသားအားကြည့်၍ သေချာစွာနားထောင်ပါ။ နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ခန့်များ နားထွေ့သည်အထိ နားထောင်ပါ။

သိချင်းစာသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး သိချင်း၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် တေးသံစဉ်တို့အပေါ် မည်သို့ ခံစားရသည်ကို အုပ်စွဲ၍ ဆွေးနွေးပါ။

ထို့နောက် “သကြံနှိမ်း” သိချင်းအား ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သိဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သိချင်းဖွေ့ပြသည်ကို စည်းဝါးအသံဇာအသံထားတို့ မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။ သိချင်းစာသားကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်သိဆိုပါ။ ပိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သိဆိုပါ။

ဆက်လက်၍ “သကြံနှိမ်း” သိချင်းကို “ဒို ရေ မီ” သက်တဖြင့် သိဆိုလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဆိုပြသော “ဒို ရေ မီ” သက်တများကို ကြည့်၍ သေချာစွာ နားထောင်ပါ။ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သိဆိုပါ။ ပိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သိဆိုပါ။

“သကြန်မိုး”

တေးရေး - အချိလီဟောင်ဟော

INTRO:

Musical score for "သကြန်မိုး" featuring lyrics in Burmese and English. The score consists of six staves of music with corresponding lyrics below each staff. The lyrics are as follows:

 INTRO:
 | i 17 6 - | 5 06 5 3 | 2 03 4 7 | 1 - - - |

 | 5 54 3 1 | i 17 6 - | 5 54 3 1 | 2 - - - |

 မြို့၏ ကြွေး တေး သံ ဖုန်း လွှဲ လို့ နေ ကူး ပြောင်း စ တန် ခူး လေ မှာ

 | 5 54 3 1 | i 17 6 - | 5 06 5 3 | 2 03 4 2 |

 တစ်ယောက်တစ်လှည့်မျိုး လုပ်းကာ ဖုန်းပက် ကြ စဉ် ပါ တောက် ဖူး လေး တွေ ပန် ဆင် ထား သူ

 | 3 - - - | i 17 6 - | 5 06 5 3 | 2 03 4 7 |

 ရေ ခေါင်းက လေးမေ့လို့ ပါ တောက် ဖူး လေး တွေ ပန် ဆင် ထား သူ

 | 1 - - - | ii ii 2i 76 | 5 - 3 - | 44 44 54 32 |

 ရေ ပျော်ပျော် ချင်ချင် တီးမှုတ်ကြ တဲ့ ပဲ မှာ ငုန်ရှာတယ်ပန်းပိတောက်ဖူးတွေ

 | 3 - - - | ii ii 2i 76 | 5 - 3 - | 44 44 54 32 |

 ထက် ရာ သီ အခါန်ပါ လှမ်းပွင့်ခဲ့တဲ့ ပိတောက် ကို ပန် ဆင်ပါရင်လှသထက်တင့်မှာ

 | 3 - - - ||: 5 54 3 1 | i 17 6 - | 5 54 3 1 |

 ပိုး ပြေး နဲ့ အ ရောက် လာ ပန်း ပွင့် ဖို့ ရာ မြို့၏ ကြွေး တဲ့ သ ကြွေး

 လန်း ဆန်း တဲ့ ပိတောက် ရယ် ပိုး ပြေး လေး ရယ် သင်း ပျုံး စ တန် ခူး

2 - - | 5 54 3 1 | 1 17 6 - | 5 06 5 3 |
အခါ လန်းဆန်းတဲ့ မိုးရယ် မိုးပြေးလေးရေ ဝိတောက် ပန်းပွင့် ချုံ
လော့ ခွဲ ဖုန်းတဲ့ မိုးလှို့ပေါ်မြော ၅၁ အောင် သတ္တန်းမိုးလေးရေ

2 4 2 | 3 - - - | 1 17 6 - | 5 06 5 3 |
မျှန်း ဝက် ဦး မိုးပြေးလေးရေ သတ္တန်းမိုးလေးရေ

2 03 4 7 | 1 - - - ||

မိုံ ချုံ မျှန်း ဝက် ဦး

အမိန့်အချက်များ

- မြန်မာတို့၏ နိုဝင်ရာယဉ်ကျေးမှု သတ္တန်းပွဲတော်တွင် ဖျော်ဆွဲမြှော်စွဲစွာ သီခိုရသည့် တေးသီချင်း ဖြစ်သည်။
- ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တိုးခတ်ရပြီး သီခိုတီးမှုတ် ကပြရန် လွယ်ကူပါသည်။
- သရုဇ်စာသား ဂိတ်သက်တနှင့် သစဉ်စည်းဝါးတို့ မှန်ကန်စေရန် ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့် ရမည်။

အော်မြင်းမြှော်များ

၁။ အုပ့ နှစ်ပွဲ ဖွဲ့စွဲ တစ်ပွဲက “သတ္တန်းမိုး” သီချင်းအား သီခိုပြီး တစ်ပွဲက စည်းဝါး သို့မဟုတ် ယက်ခုပ်တီးနေပါ။ သစဉ်စည်းဝါးသီခိုမှုကို အပြန်အလှန်သီခိုကြပြီး အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ ငါမျှမြင်းမျာ်ပါ။

၂။ အုပ့ နှစ်ပွဲ ဖွဲ့စွဲ တစ်ပွဲက သီချင်းစာသားအား သီခိုပြီး ကျွန်ုတစ်ပွဲက ဂိတ်သက်တအား ပြုပိုင်တူသီခိုပါ။ ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်ပေးပါ။ အပြန်အလှန် သီခိုကြပြီး အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြိုးပြုပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုကို ရယူပါ။

၃။ အုပ့ နှစ်ပွဲ သို့မဟုတ် သင့်လျှော့သောအုပ့များ ဖွဲ့စွဲ တစ်ပွဲချင်းက “သတ္တန်းမိုး” သီချင်းအား ပည်သို့ရသောရုံးကို ဆွဲဆွဲပါ။

၃-၁-၂ “သကြန်း” သီချင်းကို ပလွှေဖြင့် တီးမှတ်ဖြင့်

အောက်ဖော်ပြပါ ဂိတ္တသက်တ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပထမဦးစွာ လေ့ကျင့်တီးမှတ်ရပါမည်။ သို့မှသာ သီချင်းတီးမှတ်ရာတွင် သံစဉ်နှင့်စည်းဝါး (Time and Pitch) နှင့် (Timing) တို့ကို မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်တီးမှတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပလွှေတီးမှတ်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဂိတ္တသက်တ ပထမ ၂ ဘားကို သေခာစွာကြည့်၍ ပလွှေဖြင့် တီးမှတ်လေ့ကျင့်ပါ။ ပလွှေ သံစဉ်၊ ရိုက်ချက် (Time and Pitch) နှင့် (Timing) တို့ကို မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်တီးမှတ်ပါ။ ထိုနောက် ဒုတိယ ၂ ဘား၊ တတိယ ၂ ဘား၊ စတုတွေ ၂ ဘား တို့ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်တီးမှတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၈ ဘား အားလုံးကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်တီးမှတ်ပါ။

“သကြန်း” သီချင်း၏ သက်တများကို ပလွှေဖြင့် ဆက်လက်တီးမှတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ “သကြန်း” သီချင်းတွင် အတော့၊ ပထမပိုင် နှင့် ဒုတိယပိုင် ဟူ၍ ၃ ပိုင်းပါဝင်သည်။ ရွှေ့လှို့စွာ ဆရာက ဦးဆောင်ရွင်းပြုပြီး အတော့ကို တစ်ဘားချင်း လေ့ကျင့်တီးမှတ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ (၁) က သီချင်းသက်တကို ချွဲတွေ့ဖြီးအဖွဲ့၊ (၂) က ပလွှေမှတ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုနောက် တစ်ဖွဲ့နှင့် တစ်ဖွဲ့ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပါ။ ဆရာနှင့်အတူ သံစဉ်စည်းဝါးတို့မှန်ကန်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

သီချင်း ပထမပိုင်နှင့် ဒုတိယပိုင်တို့ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပလွှေဖြင့် တီးမှတ်လေ့ကျင့်သွားရမည်။

အမိန့်အရှင်ဗုံးများ

- သီချင်းကို ပလွှဲဖြင့် မတိုးမှတ်မဲ့ သီချင်းသံစဉ်နှင့် သက်တကို ရှုံးပြီးစွာ သီဆိုလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဂိတ္တသက်တလေ့ကျင့်ခန်းကို ပလွှဲဖြင့် တီးမှတ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- “သာကြန်မိုး” သီချင်းကို သက်တ ၁ ဘား၊ ၂ ဘား၊ ၄ ဘား မှတစ်ဆင့် (Intro)၊ ပထမပိုဒ်၊ ဒုတိယုဒ်၊ တစ်ဆင့်စီ လေ့ကျင့်တီးမှတ်သွားခြင်းဖြင့် သီချင်းတစ်ပုဒ်လုံးကို တီးမှတ်နိုင်မည် မြစ်ပါသည်။
- အက်တ “ဒု ရေ မီ” ၁ ၂ ၃ သည် အမြင့်သံဖြစ်သောကြောင့် ပလွှဲကို လေပြင်းပြင်းဖြင့် မှတ်ရမည်။
- သက်တ “ဒု ရေ မီ” ၁ ၂ ၃ သည် အလယ်သံဖြစ်သောကြောင့် လေကို ပုံမှန်သာ မှတ်ရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က “သာကြန်မိုး” သီချင်းကို ပလွှဲဖြင့် တီးမှတ်ကာ ကျွန်တစ်ဖွဲ့က သက်တ သီဆိုပေးမည်။ နှစ်ဖွဲ့ပူးပေါင်း၍ စည်းဝါးကိုက်ညီရန် အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က သီချင်းစာသားကို သီဆိုပြီး ကျွန်တစ်ဖွဲ့က ပလွှဲတီးမှတ်ကာ အဖွဲ့အားလုံးမှ ပြုပေါ်တူ သံစဉ်စည်းဝါး မှန်ကန်နေရမည်။ အဖွဲ့အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။ ပြပိုင် ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာတ် လမ်းညွှန်မှုကို ရယူပါ။
- ၃-၁-၃ “သာကြန်မိုး” သီချင်းကို ပလွှဲ၊ စည်းဝါး၊ အဆိုတို့ဖြင့် စုပေါင်းသီဆို တီးမှတ် လေကျင့်ခြင်း

“သာကြန်မိုး” သီချင်းကို ပလွှဲဖြင့်တီးမှတ်ရာတွင် ပို၍ သာယာနာပျော်ဖွှဲဖြစ်စေရန် စည်းဝါး၊ အဆို၊ အကများဖြင့် တွဲဖက် တီးမှတ်နိုင်ပေသည်။

“သာကြန်မိုး” သီချင်းကို ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တီးခတ်ရသည်။ ဆရာကြိုးဆောင်ပြီး သီချင်းအဆို သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ကာ စည်းချိန်မှန်မှန်ပြင့် တီးခတ်ပြသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။ ထို့နောက် သို့မဟုတ် လက်ခုပ်ပီးကာ သီဆိုတီးမှတ် လေကျင့်ကြရမည်။

ရွှေ့ပြီးစွာ သီချင်း (Intro)၊ ထို့နောက် ပထမအပိုဒ်၊ ဆက်လက်ပြီး ဒုတိယအပိုဒ်တို့ကို အဆင့်ဆင့်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သီချင်းတစ်ပုဒ်လုံး စည်းဝါးပီးခတ်ကာ သီဆိုတီးမှတ်နိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခိုက်အဖွဲ့များ

- ဂိတ်သင်ခန်းစာတစ်ခုနှင့်လုံးတွင် “သကြံနှစ်” သီချင်း သီဆိုတီးမှတ်သံများဖြင့် အားလုံးမြှောက်ပေါ်ချင်နေရန်ဖြစ်ပါသည်။
- သီချင်းကို ကိုယ်တိုင်သီဆိုတီးမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်၊ အသိနိုင်ဖွင့်၍လည်းကောင်း စုပေါင်း ပြီး သီဆိုတီးမှတ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- “သကြံနှစ်” သီချင်းကို ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တိုးခတ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

၁။ အဖွဲ့ လေးဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပြီး ပထမအဖွဲ့က သီချင်းအဆို ဒုတိယ်အဖွဲ့က ပလွှတ်းမှတ်၊ တတိယ်အဖွဲ့က စည်းဝါးတီးခတ်၍ ကျွန်အဖွဲ့က ကပြကာ “သကြံနှစ်” သီချင်းကို စုပေါင်းလေ့ကျင့်၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနောက် တစ်ဖွဲ့နှင့် တစ်ဖွဲ့ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပါ။

၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ တစ်ယောက်ချင်းဖြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားရပါမည်။

၃-၂ “ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်း

၃-၂-၁ “ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်းကို အသံစေအသံထား၊ စည်းဝါးဖုန်ကန်စွာ သီဆိုခြင်းနှင့် ဂိတ်သက်တကို ရွှေတ်ဆိုခြင်း

“ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်းကို ဆရာက ကိုယ်တိုင်သီဆိုတီးပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအားကြည့်၍ သေခါဗွာနားထောင်ပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် သံစည်နားစွဲသည်အထိ နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားကို ကြည့်ရေးနားထောင်ပြီး သီချင်း၏ အမိပ္ပါယ်နှင့် တော်သံစည်တို့အပေါ် မည်သို့ခံစားရသည်ကို အပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။

ထိုနောက် “ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်းအား ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စည်းဝါးနှင့်အသံနေအသံထူးတို့ မှန်ကန်စေရန် ဂရစ်ကို၍ နားထောင်ပါ။ သီချင်းစာသားအားကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

ထိုနောက် “ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်းကို “ဒို ရေ မီ” သက်တဖြင့် သီဆိုလေ့ကျင့်ရ မည်ဖြစ်သည်။ “ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမဲ့” သီချင်းအား ဆရာက “ဒို ရေ မီ” သက်တဖြင့် သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေခါဗွာနားထောင်ပါ။ သက်တကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

ଟୋଃ ପ୍ରତାପ୍ - ୧୦ ଖାଦ୍ୟକଣ୍ଠ

The musical score is handwritten in blue ink on white paper. It features six staves of music, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature varies across the staves. Below each staff, there is a line of Khmer lyrics written in yellow. The lyrics are as follows:

- Staff 1: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន
- Staff 2: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន
- Staff 3: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន
- Staff 4: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន
- Staff 5: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន
- Staff 6: សោរ អី នឹង ក្រុង ពាក្យ មិន មិន មិន

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဂိတ်အန္တပညာ

သတ္တမတန်း

1. 12 3 35 | 6 65 65 32 |

1 56 53 21 | 3 - - - | 0 56 53 21 | 2 03 2 - |

03 32 35 | 03 23 21 06 | 1 12 3 35 | 6 65 65 32 |

1

အမိန့်အရှင်သီချွား

- သီချွားစာသား၊ ဂိတ်သက်တန်း သံစဉ်စဉ်းဝါးတို့ မှန်ကန်စေရန် ထပ်ကာထပ်ကာ လောကျင့် ရမည်။
- ဝါးလတ်စဉ်းဖြင့် တိုးခတ်ရမည်။
- မြန်မာတို့၏ ကာလပ်တေးများကို ပျော်ရွင်စွာသင်ကြားရင်း မြန်မာနိုင်ရာကို နှစ်သက်မြတ်နိုင် ထိန်းသိမ်းတတ်လာမည်။

လောကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က “ဘယ်ပန်းသူ့နေ့လိုမဟို” သီချွားအား သီခိုပြီး တစ်ဖွဲ့က စဉ်းဝါး သို့မဟုတ် လက်ချုပ်တီးပေးပါ။ အပြန်အလှန်သီခိုကြုပြီး သံစဉ်စဉ်းဝါးကျေနစွာ သီခိုမှုကို အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့တွင် တစ်ဖွဲ့က သီချွားစာသားအား သီခိုပြီး ကျွန်းအဖွဲ့က ဂိတ်သက်တအား ပြုပြုတဲ့သီဆိုပါ။ ဆရာက စဉ်းဝါးတီးပေးပါ။ အပြန်အလှန် သီခိုကြုပြီး အချင်းချင်းအကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

၃။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ (သိမ္မဟုတ်) သင့်လျှော်သောအဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်းအား မည်သို့ရသုခံစားရပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

၃-၂-၂ “ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်းကို ပလျှော်ဖြင့် တီးမှုတ်ခြင်း

“ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်း၏ သက်တများကို ပလျှော်ဖြင့် သံစဉ်မှန်ကန်၍ စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ တီးမှုတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ “ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်းတွင် (Intro)၊ ပထမပိုဒ်၊ ဒုတိယပိုဒ်နှင့် တတိယပိုဒ် ဟူ၍ ၃ ပိုင်း ပါဝင်သည်။ ရွှေ့ဦးစွာ ဆရာက ဦးဆောင်ရွင်းပြုပြီး (Intro) ကို တစ်ဘားချင်း လေ့ကျင့်တီးမှုတ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ (၁) က သီချင်းသက်တ ရွှေ့ဘို၍ အဖွဲ့ (၂) က ပလျှော်ဖြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုနောက် တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပါ။ ဆရာက စည်းဝါးမှန်ကန်အောင် လမ်းညွှန်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သီချင်း ပထမပိုဒ်၊ ဒုတိယပိုဒ်နှင့် တတိယပိုဒ်တို့ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပလျှော်ဖြင့် တီးမှုတ်လေ့ကျင့်သွားရမည်။

အမိကအရွက်များ

- သီချင်းကို ပလျှော်ဖြင့် မတီးမှုတ်မဲ သီချင်းသံစဉ်နှင့် သက်တကို ရွှေ့ဦးစွာ သီဆိုလေ့ကျင့်ရမည်။
- ဂိတ်သက်တကို ကြည့်၍ သံစဉ်မှန်ကန်စွာနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ပလျှော်ဖြင့် တီးမှုတ်လေ့ကျင့် ရမည်။
- “ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်းကို သက်တ ၁ ဘား၊ ၂ ဘား၊ ၄ ဘားမှတစ်ဆင့် အတော (Intro)၊ ပထမပိုဒ်၊ ဒုတိယပိုဒ်နှင့် တတိယပိုဒ် တစ်ဆင့်စီ တီးမှုတ်သွားခြင်းဖြင့် သီချင်းတစ်ပိုဒ်လုံး ကို တီးမှုတ်သွားနိုင်မည်။
- သက်တ “ဒို ရေ ဒီ” ၁ ၂ ၃ သည် အမြှင့်သံဖြစ်သောကြောင့် ပလျှော်ကို လေပြိုင်းပြင်းဖြင့် မှုတ်ရမည်။
- သက်တ “ဒို ရေ ဒီ” ၁ ၂ ၃ သည် အလယ်သံဖြစ်သောကြောင့် လေကို ပုံမှန်သာ မှုတ်ရမည်။

လေကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က “ဘယ်ပန်းချိရေးလို့မမီ” သီချင်းကို ပလျှော်တီးမှုတ်ကာ ကျော်တစ်ဖွဲ့က လက်ချုပ်တီး၍ သက်တ သီဆိုပေးရမည်။ နှစ်ဖွဲ့ပူးပေါင်း၍ စည်းဝါးကိုက်ညီရန် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ အဖွဲ့ သုံးဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က သီချင်းသက်တကို သီဆို တစ်ဖွဲ့က လက်ချုပ်တီး၊ ကျော်တစ်ဖွဲ့က ပလျှော်တီးမှုတ်ကာ အဖွဲ့အားလုံးပြုပြင်တူ သံစဉ်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ရမည်။ အဖွဲ့အချင်း ချင်း ဆွေးနွေးပါ။ ပြုပြင်ပေးပါ။ ကူညီပေးပါ။

၃-၂-၃ “ဘယ်ပန်းချိန်ရဲလိုပမီ” သီချင်းကို ပင်း ဝည်းဝါး၊ အဆိုတို့ဖြင့် စုစုပေါင်းသီဆိုတို့မှတ်ထောက်ချင့်ပြင်း

“ဘယ်ပန်းချိန်လိုပမီ” သီချင်းကို ပင်း ဝည်းဝါး အဆိုတို့ဖြင့် စွဲဖက် တို့မှတ်နိုင်ပေသည်။

“ဘယ်ပန်းချိန်လိုပမီ” သီချင်းကို ဝါးလတ်စည်းဖြင့် တိုးခတ်ရသည်။ ဆရာက ဦးဆောင်ပြီး သီချင်းအဆို သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြကာ စည်းခိုန်မှန်မှန်ဖြင့် တိုးခတ်ပြရပါမည်။ ဆရာနှင့်အတူ စည်းဝါး သို့မဟုတ် လက်ချုပ်တိုးကာ သီဆိုတို့မှတ် လေ့ကျင့်ကြရပါမည်။

နှေ့ဗြို့စွာသီချင်း (Intro)၊ ထို့နောက် ပထမပိုဒ်၊ ဒုတိယပိုဒ်နှင့် တတိယပိုဒ်တို့ကို အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သီချင်းတစ်ပုံးလုံး စည်းဝါးတိုးခတ်ကာ သီဆိုတို့မှတ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

အမိန့်အမျိန်များ

- ဂိတ်သက်တာ သင်ခန်းစာတစ်ချိန်လုံးတွင် “ဘယ်ပန်းချိန်လိုပမီ” သီချင်းကို အားလုံးကြည်နှဲး ပျော်ရွှေ့စွာလေ့ကျင့်ရင်း ကျမ်းကျင်စွာ တို့မှတ်နိုင်မည်။
- သီချင်းကို ကိုယ်တိုင်သီဆိုခြင်း၊ တို့မှတ်ခြင်း၊ တစ်လှည့်စီလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် စုပေါင်းပြီး သီဆိုတို့မှတ်ခြင်းဖြင့် ကျမ်းကျင်မှုများရရှိလာနိုင်မည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

၁။ အဖွဲ့ သုံးဖွဲ့ ဖွဲ့၍ ပထမအဖွဲ့က သီချင်းအဆို၊ ဒုတိယအဖွဲ့က ပင်းတို့မှတ်၊ တတိယအဖွဲ့က စည်းဝါးတိုးခတ်ကာ “ဘယ်ပန်းချိန်လိုပမီ” သီချင်းကို စုပေါင်းလေ့ကျင့်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပါ။

၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ တစ်ယောက်ချင်းပြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားရပါမည်။

၃-၃ အထွေထွေမဟုသ

၃-၃-၁ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ

ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာကို မြန်မာသတ္တရာစ် ၁၀၄၅ ခုနှစ်ခန့် အင်းဝဘုရင်၊ အော်မင်းလက်ထက် တွင် ဖွားမြင်ခဲ့သည်ဟု မှန်းဆရပါသည်။ သာမန်လက်အောက်လယ်သားများ ရခဲ့လှသော ရာဇ်တပ်ဘွဲ့ ဖြစ်သည့် ပဒေသရာဇာဘွဲ့ကို နိုးမြင်းခြင်းခံခဲ့ရသူ စာဆိုကျော်ကြီးလည်းဖြစ်သည်။

၁၀၆၀ ပြည့်နှစ် စနေမင်းလက်ထက်တွင် စုရောစိုင်အဖြစ် ထမ်းရွှေ့နေစဉ် ကုန်းသီချင်းများ ကိုရေးသားဆက်သွွှေးခဲ့ရာ လက်ပဲရွှေ့တောင်ဘွဲ့နှင့်အတူ မန်ကျည်းတံ့ရွှောကို အပိုင်စားအပ်နှင့်ခဲ့သည်။

၁၀၉၅ ခုနှစ် ဟံသာဝတီရောက် မင်းတရားကြီးလက်ထက် ဆက်လက်အမှုထမ်းခဲ့ရာတွင် ပညာအရည် အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် ဘယ်ကျော်သူဘူး၊ မင်းခဲမင်းလှကျော်ထင်ဘွဲ့များကို ပေးအပ်ကာ အသည်ဝန်ကြီးအဖြစ်လည်း ခန့်ထားခြင်းခံရသည်သာမက ရွှေ့ရွှေ့ကိုလည်း အပိုင်စား ချီးမြှင့်ခဲ့ရသည်။ မင်းတရားကြီးကိုယ်တိုင် စာဆိုဖြစ်သည့်အလျောက် ဝန်ကြီး၏ အစီအကိုး အနှစ်းအဖွဲ့တို့ကို အလွန် နှစ်သက်တော်မူလှသဖြင့် ရတုကဗျာအနေအသားတွင် တံခါနစိုက်ဖြစ်ခဲ့သူ တောင်ငူဘုရင်၏ဘွဲ့ နာမတော်အတိုင်း နတ်ရှင်နောင်ဟူသောဘွဲ့ကို ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ ထို့နောက်တစ်ဖန့် ဘုရင်ငယ် တစ်ဆူဟု အမိပ္ပါယ်ထွက်သော ပဒေသရာဘွဲ့ကို ပေးအပ်မြှောက်စားခဲ့သည်။

ဝန်ကြီးပဒေသရာအသည် ကြိုးသီချင်းများ၊ တွေ့ချင်းဘွဲ့များ၊ ထိချင်းခံများ၊ တမ်းချင်း၊ ခေါင်း၊ အချင်း၊ လူးတား၊ ရတုပိုဒ်စုံ၊ တေးထပ်နှင့် ပို့သီချင်းများကို ရေးသားပြုစုံခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက် ထန်းတက်ဘွဲ့၊ (နွေ့ဦးကာလ)၊ လယ်ထွန်ဘွဲ့၊ (ဝသုန်ကာလ)၊ ပိန်းကောလျေဘွဲ့၊ (မိုးဦးကာလ)၊ လျေကြီးဘွဲ့၊ (တပေါင်းမာသ)၊ တော့ဆင်ဖမ်းဘွဲ့၊ (ဝသုန်ထယ်မာသ)၊ နွားဝန်တင်ဘွဲ့၊ (ဆောင်းဦးကာလ) စသည့်တွေ့ချင်းများမှာ ထင်ရှားခဲ့ပေသည်။

ဤသို့ဖြစ်ပို့ရာတွင် ဝန်ကြီးသည် ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့တွင် မင်းမှုမတ်တစ်စုံတို့သာမက ကုန်သည် ဆင်းခဲသား၊ လက်လုပ်လက်စားသမားများအတွက်ပါ အလေး ပေး၍ ရေးသားခဲ့သည်ကို တွေ့ရှုရပေသည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာအသည် အသက် ဂဝ နှစ် အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်ခြော်ဖြောက် သန်လျင်မြှို့၊ ရှင်ပင်ကျိုက်ခေါက်ဘုရားတည်ရာ တောင်ကုန်း၏ မြှောက်မျက်နှာ ဘက်တွင် ဝန်ကြီး၏အနိုဂုံကို ယခုတိုင် တွေ့မြှင့်နိုင်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ဝန်ကြီးပဒေသရာအသည် မြန်မာစာပေနှင့်ဂိတ္တသမဂ္ဂုံးတွင် ကမ္မည်းမောင်ကွန်း တင်ခဲ့ကာ လေးစားအတုယူထိုက်သော စာဆိုရှင် စာဆိုကျော်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပေတော့သည်။

အမိကအချင်းများ

- ဝန်ကြီးပဒေသရာအသည် စုရေးစုံကိုယ်မင်းမှုထမ်းအဖြစ်စတင်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။
- ကဗျာ၊ လက်ဗျားကို ငယ်စဉ်ကပင်စတင်ရေးသားခဲ့သည်။
- ပို့သီချင်းများနှင့် တွေ့ချင်းများမှာ အထူးထင်ရှားအောင်မြှင့်ခဲ့သည်။
- ကြိုးဘွဲ့၊ သီချင်းခံ၊ တွေ့ချင်း၊ ခေါင်း၊ အချင်း၊ ရတု၊ တေးထပ် စသည့်သီချင်းများကို ရေးသားပြုစုံခဲ့သည်။
- အဆင့်ဆင့်ရရှိခဲ့သော ဘွဲ့များမှာ ဘယ်ကျော်သူဘူး၊ မင်းခဲမင်းလှကျော်ထင်ဘွဲ့၊ နတ်ရှင်နောင်ဘွဲ့၊ ပဒေသရာဘွဲ့နှင့် ပဒေသရာဘွဲ့များဖြစ်သည်။
- စုရေးစုံကိုယ်မှုထမ်းမှုစဉ် ရွာတား၊ မြို့တား၊ ဝန်ကြီးအထိ ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေ့ခွန်းများ

- ၁။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် မည်သည့်ခေတ်တွင် ထင်ရှားသောစာဆိပ်ဖြစ်သနည်း။
 ၂။ ပဒေသရာဇာဟူသော ဝါဟာရ၏ အမိဘာယ်ကို ရှင်းပြပါ။
 ၃။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် မည်သည်တိုကို ရေးသားပြုစုံခဲ့သနည်း။
 ၄။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာရေးသားခဲ့သော တူးချင်း (၃) ပုံးမျှကို ဖော်ပြပါ။

၃-၃-၂ ဝါးလတ်စည်း

မြန်မာ့ဂိတ္တအန္တပညာတွင် စည်းနှင့်ဝါးသည် အခြေခံအကျခုံးနှင့် အမိကအနေကြီးသော တူးချင်းဖြစ်ပေသည်။ သီချင်းသံစဉ်နှင့်အတူ စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ စည်းချိန် ကောင်းမှသာ သီချင်းသည် ပို၍ ရသမြောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတူ အကပညာတွင်လည်း စည်းဝါးမှန်ကန်ပြီး နိုးကွက်စည်းချက် ညီမှသာ ရသမြောက်သော ကကွက်ကို ကနိုင်ပေမည်။

အခြေခံစည်းဝါး တီးခတ်ရာတွင် တီးခတ်နည်း ၄ မျိုးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ဝါးလတ်စည်းတီးခတ်နည်း
- (၂) စည်းသုတ်တီးခတ်နည်း
- (၃) စုစည်းတီးခတ်နည်း
- (၄) နရိစည်းတီးခတ်နည်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဝါးလတ်စည်းတီးခတ်နည်း

စည်း ဝါး စည်း ဝါး ဟူ၍ စည်းနှင့်ဝါး ကိုလုညွှန်စိ တီးခတ်ခြင်းကို ဝါးလတ်စည်းဟူခေါ်သည်။ မနေ့မမြန် စည်းချိန်ကို မှန်မှန်တီးခတ်ရမည်။ သီချင်းပေါ်မှတည်၍ ဝါးလတ်စည်း အစိပ်နှင့်အကျကို နှစ်မျိုးခွဲခြားတီးခတ်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါသီချင်းကို ဆရာက သီဆိပ်း သို့မဟုတ် သီချင်းဖူးပြုး ဝါးလတ်စည်းပြင် တီးခတ်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများမှ ဆရာနှင့်အတူ တီးခတ်လေ့ကျင့်ပါ။

ဝါးလတ်စည်းကို အခြားလွယ်ကွဲသော သီချင်းများဖြင့်လည်း သီဆိကီးမှုက်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

စိန့် စိန့် စိန့် လား ဟောင် တို့ စိန့် ပဲ ပို့ စိန့် ပဲ ပို့.

မြဲ မြဲ မြဲ လား ဟောင် တို့ မြဲ ပဲ ပို့ မြဲ ပဲ ပို့.

ချွဲ လွယ် ကြီး နှင့် စိန့် အိုး စည် ခဲ့

(လက် ခိုး ညီ ညီ က ကြ ပါ နို့)

စည်း	-	-
ဝါး	-	+

ချွဲ လွယ် ကြီး နှင့် စိန့် အိုး စည် ပို့

အခိုက်အရှုက်များ

- ဝါးလတ်စည်းဟူသည်မှာ စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက်ဖြင့် တစ်လျည့်စီ တီးခတ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။
- သီချင်းများကို ဝါးလတ်စည်း တီးခတ်ပေးရာတွင် သီချင်းအနေအထားပေါ် မှတ်ည်၍ အချို့မှာ ဝါးနှင့်စပ်း အချို့မှာ စည်းနှင့်စကာ တီးရသည်။
- သီချင်းအဆုံးတွင်မူ ဝါးဖြင့် အဆုံးသတ်ရသည်။ ကြိုးသီချင်းနှင့် ကာလပေါ်တေးများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည်။
- ဝါးလတ်စည်းအစိတ်နှင့် ဝါးလတ်စည်းအကျော်၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားတီးခတ်နိုင်သည်။
- သီချင်းတစ်ပုံစံကို စည်းဝါးရှိက်ချက် သက်ပေါ်တယည်းပြီးလည်း ဝါးလတ်စည်းကို တီးခတ်လေ့ကျင့် နိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်ပေးစွန်းများ

- အခြေခံစည်းဝါးတီးခတ်နည်း မည်မျှရှိသနည်း။ ယင်းတို့ကို ဖော်ပြုပါ။
- မည်သို့သောစည်းကို ဝါးလတ်စည်းဟု ခေါ်သနည်း။
- ဝါးလတ်စည်းကို မည်သို့တီးခတ်နိုင်သနည်း။

၃-၃-၃ မြန်မာဝါးပတ္တလားတူရိယာ

ပတ္တလားတူရိယာသည် မြန်မာယဉ်ကျော်မှုအန္တပည့်တူရိယာတစ်မီးဖြစ်ပြီး အတိုင်းပည့်ရုံများ အတွက် အခြေခံအကျဆုံး တူရိယာဖြစ်သည်။ ပတ္တလားတူရိယာတွင် ပတ္တလားအီမီ၊ ပတ္တလားအချက်နှင့် လက်ခတ်ဟူ၍ ပါဝင်သည်။ ပတ္တလားအချက်တွင် ပတ္တလားအဆုံး ၂၄ ဆုံးဖြူး သံစဉ် ၂ ပါး ၃ မြန် ပါဝင်သည်။ ရွှေးခေါ်များက အပြိုမ်းအဖွဲ့များတွင် ဝါးပတ္တလားကို အမိကဂိတ္တတူရိယာအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည်။

ပတ္တလားသံစဉ် ၇ ပါး

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
၁ ပေါက်	၂ ပေါက်	၆ ပေါက်	၅ ပေါက်	၄ ပေါက်	၃ ပေါက်	၂ ပေါက်	၁ ပေါက်
(သံမှန်)							(သံမှန်)

အနိမ့်သံ	အလယ်သံ	အမြင့်သံ
၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ?	၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇	i j k l m n o

အဓိကအရှင်းများ

- မြန်မာ့နိုးရာဂိတ္တန္ထပညာဖြစ်သော ပတ္တလားတီးခတ်ခြင်းပညာရပ်ကို မြတ်နိုးထိန်းသိမ်း
တတ်မြောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဝါးပတ္တလားပေါ်တွင်ဂိတ္တသက်တများရွေးထားပြီးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သီချင်းသက်တများကို
ကြည့်ကာ တီးခတ်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ပတ္တလားတွင် သံစည် ၂ ပါး ပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- I။ ဝါးပတ္တလားတွင် ပါဝင်သော သံစည် ၂ ပါးကို အချင်းချင်းခွေးနွေးပါ။
- II။ ဝါးပတ္တလားကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအန္တပညာပစ္စည်းအဖြစ် မည်သို့အသုံးပြုပါများကို မေးမြန်း
ခွေးနွေးစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

အစိုး (၃) အတီးပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

