ဦးစေသောင်းရွှေ

မူကြိုပညာရေး ကကြီး ခခွေး

က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င
က	ခ	ဂ	ဃ	င

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ စာပေဗိမာန်စာမူဆု

မူကြိုပညာရေး ကကြီး ခခွေး

တည်းဖြတ်သူ - ဒေါ်တင်တင်ဝင်း (ဒီဇင်ဘာမွန်း)
စာတည်း (တာဝန်ခံ)
အဖုံးဒီဇိုင်း - တင်တင်နိုင်

စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

တန်ဖိုး (   ) ကျပ်

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ်က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၇၄၉၂ ဖြင့် ပုံနှိပ်၍
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၉၁၁ ဖြင့်ထုတ်ဝေသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

* ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
* တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
* အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး။
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး။

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	အမှာစာ	
၁။	ကလေးသဘာဝ	၁
၂။	ကလေးများနှင့်အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း	၁၀
၃။	မူကြိုဖြတ်ဝန်းကျင်	၂၀
၄။	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစီစဉ်ခြင်း (ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ)	၃၁
၅။	လုပ်ငန်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်း	၁၄၄
၆။	မူကြိုပညာစေတနာ	၁၆၆
-	ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၇၀

အမှာစာ

ဤ "မူကြိုပညာရေး ကကြီးခခွေး"သည် မူကြိုကလေးမိဘများနှင့် မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများအား အထောက်အကူပြုရန် ရည်သန်ပါသည်။ မူကြိုပညာရေးလုပ်ငန်းကို ကိုယ်နည်းကိုယ့်ဟန်ဖြင့် လုပ်ကိုင်နေကြသူများအတွက် မူကြိုပညာရေးသဘောတရား အတွေးအခေါ်ရင့်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အကြံဉာဏ်တစ်စုံတစ်ရာ ပေးနိုင်ကောင်းမည်ဟု မျှော်လင့်ယူဆရသည့် မူကြိုပညာလက်တွေ့ အကြံပြုချက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရင်ခွင်ပိုက်၊ နေ့ကလေးထိန်း၊ မူကြိုကျောင်း၊ သူငယ်တန်းဟူသော အသုံးအနှုန်းနှင့် ဆက်စပ်ဝန်ဆောင်မှုများရှိပါသည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုသည် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဖြစ်နေသော်လည်း ကလေးတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဆရာ့လုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ ထပ်တူမဟုတ်ကြပါ။ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်လည်း မတူညီကြပါ။ တစ်နိုင်ငံတည်းဖြစ်စေကာမူ မြို့ကြီးမြို့ငယ်အလျောက် မူကြိုပညာလုပ်ငန်းစဉ်သဘာဝ ကွဲပြားကြသည်။ အသက်အရွယ်အလျောက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြပုံ မတူညီပါ။

ဤ "မူကြိုပညာရေး ကကြီးခခွေး"တွင် အဓိကရည်ညွှန်းလိုသည်မှာ အသက်သုံးနှစ်မှငါးနှစ်အရွယ်အတွင်း ကလေးငယ်များဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်ဆိုသည်မှာ ဆူကြံ့နိမ့်မြင့်မရွေး ကလေးအားလုံး၏ ဘဝပညာလေ့လာသင်ကြားရေးဖြစ်သည်။ ဘာသာစကား၊ အက္ခရာစာပေ၊ အရေးအဖွဲ့အတွက်အချက်များတို့ကို သင်ပြမှသာ ပညာရေးဟုခေါ်ရသည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် မူကြိုပညာလေ့လာသင်ပြရာ အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင်၊ စာသင်ခန်း၊

သင်တန်း၊ ကျောင်း စသည်ဖြင့် မည်သို့ပင်ခေါ်စေကာမူ မူကြိုကျောင်းသည် မူကြိုကလေးငယ်များ ဘဝပညာအခြေခံ သင်ယူရာနေရာ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်ငါးနှစ်ပြည့်မှ အစိုးရပညာသင်ကျောင်းများတွင် ကျောင်းလက်ခံသည်။ သူငယ်တန်းတွင်စတင် ပညာသင်ယူရ၍ စတုတ္ထတန်းအထိ အတန်းငါးတန်း ငါးနှစ်သင်ကာလကို မူလတန်းပညာ၊ မူလတန်းအဆင့်ဟုခေါ်သည်။ ထိုမူလတန်းပညာ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည့် သူငယ်တန်းစာ သင်ယူနိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးသည့်ပညာကို မူကြိုပညာဟု ခေါ်ကြပါသည်။

ဝါသနာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အတတ်ပညာကျွမ်းဝင်မှုတို့နှင့် ပြည့်စုံသော မူကြိုပညာဆရာကောင်းများ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မူကြိုပညာသည် ပညာရေးတစ်ခုလုံး၏အုတ်မြစ်၊ မူကြိုကလေးသည် ယနေ့လူငယ်၊ နောင်ဝယ်လူကြီးတို့၏ မူလအခြေခံဖြစ်သည်။

ယခုအခါ နိုင်ငံတော်၏ လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုများအရ မြို့ကြီးများမှ များစွာသောမိဘတို့သည် မိမိတို့၏ ရင်နှစ်သည်းချာ သားသမီးရတနာတို့၏ ဘဝတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရွယ်ရောက်သည်နှင့် မူကြိုကျောင်းတစ်မျိုးမျိုးသို့ ပို့အပ်ကြသည်။ လူနေမှု မိသားစုဘဝ ပြောင်းလဲလာသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိဘအတိုးအဘွားတို့အနေဖြင့် မိမိတို့၏ သားသမီးအချစ်၊ မြေးအနှစ်တို့အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် အချိန်အလုံအလောက် မရှိကြသောကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်သည်။

မူကြိုပညာသင်ဌာနများသည် စာသင်ကျောင်းများ မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် မည်သည့်အရာများကိုသင်ကြားပေးပါသနည်း။ ထိုအကြောင်းများကို ဤစာအုပ်တွင် မိတ်ဆက်နိဒါန်းအဖြစ် ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။ မူကြိုပညာရေးကကြီးခခွေးအဆင့်မျှသာ တင်ပြနိုင်သည်ဖြစ်၍ အဆိုပြုချက်များအနေဖြင့် ပြည့်စုံနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

ဦးသောင်းဆွေ

အခန်း (၁)

ကလေးသဘာဝ

ကလေးအချို့သည် လက်တွန်းလှည်းလေးများနှင့် တူကြသည်။ တွန်းပေးမှ ရွေ့လျားသွားလာကြသည်။

ကလေးအချို့သည် လှေလေးများနှင့်တူကြ၏။ လှော်ခတ်ပေးကြရသည်။

ကလေးအချို့သည် စွန်လေးများနှင့်တူကြ၏။ ကြိုးတပ်ပြီး ထိန်းမထားလျှင် ပျံတက်သွားကြသည်။

ကလေးအချို့သည် ကြောင်ကလေးများနှင့်တူကြသည်။ ပွတ်သပ်ယုယပေးမှုကို ကျေနပ်ကြ၏။

ကလေးအချို့သည် ယာဉ်နောက်တွဲများနှင့်တူကြ၏။ ဆွဲမပေးလျှင် အသုံးမဝင်။

ကလေးအချို့သည် မိုးပျံပူဖောင်းများနှင့်တူသည်။ လေတွေပြည့်နေကာ အသေအချာ မကိုင်တွယ်လျှင် လွင့်တက်ပေါက်ကွဲသွားနိုင်သည်။

ကလေးအချို့သည် အားကိုးမှီခိုလိုကြ၏။ ကြီးသူများနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်းလိုကြသည်။

ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူ၊ ကွဲပြားကြသည်။ ကွဲပြားခြားနားခြင်းသည်ပင် ၎င်းတို့၏ထူးခြားချက်ဖြစ်သည်။ သဘာဝဖြစ်သည်။

သို့သော် ကလေးအားလုံးတွင် တူညီသော အခြေခံအချက်များလည်းရှိကြသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးသည် ချစ်ခင်နွေးထွေးမှု မေတ္တာ၊ စိတ်ချလုံခြုံမှု၊ ကောင်းမွန်သောအာဟာရနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ လိုအပ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ကလေးတိုင်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုခံလိုကြသည်။ လူတိုင်းက လက်ခံ၍ အသိအမှတ်ပြုစေလိုကြသည်။ ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြစေလိုသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဖြင့် အမှီအခိုကင်းသော ရှေးဦးခြေလှမ်းများ စမ်းသပ်လျှောက်လှမ်းကြရာတွင် ကူညီညွှန်ပြမှုနှင့် အထိုက်အလျောက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုများကို ကလေးတိုင်းက လိုချင်ပေသည်။

ကလေးအားလုံး ယေဘုယျအားဖြင့် ပုံစံတူကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာကြသည်။ တစ်ဦးစီ၏ခြားနားချက်မှာ အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုစောတိုင်း ကောင်းသည်ဟုမဆိုနိုင်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျ လျှင်လည်း အလွန်အမင်း မစိုးရိမ်သင့်။ ကိုယ့်အထွာနှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနှင့်ကိုယ်သာ ကြီးပြင်းကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၊ အသိဉာဏ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးပုံအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ နယ်ပယ်တစ်ခုတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှေ့ရောက်နေသော်လည်း ကျန်နယ်ပယ်တစ်ခုခုတွင် နောက်ကျန်နေတတ်သည်။

ဥပမာ ဘာသာစကားဝေါဟာရ ထူးချွန်သော သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်၏ဘဝကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ ထို

ကလေးသည် မူကြိုကျောင်းတွင် တစ်နေ့လုံး ရုပ်ပုံစာအုပ်များကိုသာ ကြည့်ရှု၍ အခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရများကို စူးစမ်းမေးမြန်းနေတတ်သည်။ မှန်သည်မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မြင်တွေ့ရသမျှ စကားလုံးများကိုကြည့်၍ တုပရေးမှတ်နေသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးဖော်များ အခန်းပြင်ပထွက်၍ သွားလာလှုပ်ရှားကစားသောအခါတွင်မူ အများနည်းတူ မလိုက်ပါ၊ မလှုပ်ရှားပေ။ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသော်လည်း အခြားနယ်ပယ်တို့တွင် အများနည်းတူ မဖွံ့ဖြိုးကြောင်း သိသာပေသည်။ ဓါသနာ ဗီဇနှင့်လည်း ဆက်စပ်နိုင်သည်။

ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်မှာမူ သွက်လက်ဖျတ်လတ်၍ လူချစ်လူခင်ပေါများသူ အပြုံးပိုင်ရှင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရာ၊ ကစားရာတွင် မျှဝေတတ်သည်။ သူတစ်ပါးပြောဆိုသမျှ နားထောင်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဆရာမ ပုံပြောသည့်အခါ ဆုံးအောင် နားမထောင်နိုင်။ ကြာရှည်အာရုံမပြုနိုင်။ အချိန်ကြာကြာ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေဖို့ ခဲယဉ်းဟန်ရှိသည်။ အတန်းတွင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် စိတ်ဝင်စားတတ်သော်လည်း သူ့အလှည့်ကိုစောင့်ဆိုင်းရန် စိတ်မရှည်တတ်။ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှုတိုင်းသည် အရာခပ်သိမ်း တစ်ပြိုင်နက် တစ်ပြေးညီ မဖြစ်ပေါ်ချေ။

ကလေးသည် ဘက်စုံလူသားဖြစ်၏။ ၎င်းအား ရှုထောင့်စုံမှကြည့်မြင်ရန် မိဘဆရာတို့က ခမေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။ ဉာဏ်ကောင်းသလား၊ စာတော်သလားကိုသာ အာရုံပြုတတ်ကြသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်ထားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသည်။ ကလေးသဘာဝ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပိုင်ဆိုင်မှုခံစားရမှ သင်ယူမှုမှန်သမျှ အဆင်ပြေနိုင်သည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အသီးသီးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေသည်။ သို့သော် အစဉ်ချောမွေ့သည်တော့မဟုတ်။ အစဉ်မပျက် ဆက်လက်တိုးတက်မည်ဟုတော့ မဆိုနိုင်။ နှေးကွေးသွားသည်များ၊ ပြောင်းလဲကွေ့ကောက်သွားသည်များတော့ရှိ၏။ ဖွံ့ဖြိုးမှုအသစ်၊ သင်ယူတတ်မြောက်မှုအသစ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် တစ်ဆင့်မြင့်ဘဝတစ်ကဏ္ဍအတွက် ချိန်ညှိတည်ငြိမ်သွားသည်များလည်းရှိ၏။ အောင်မြင်မှုတိုင်းသည် နောက်တစ်ဆင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခင်းကျင်းပေးသည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် မည်မျှ ခြားနားစေကာမူ ဘဝခရီးစဉ်မှာ အတူတူသာဖြစ်၍ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကြီးပြင်းမှုလမ်းကြောင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ဦးတည်နေပေသည်။

သင့်အထာန်းရှိကလေးများသည် ယခုကဲ့သို့ အစဉ်တစိုက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးခဲ့သည်ဟု မဆိုနိုင်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က သူတစ်ပါးအပေါ် လုံးလုံးလျားလျားမှီခိုခဲ့ကြရသည်။ ယခုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင်နိုင်ပြီ။ ယခင်က အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသောကမ္ဘာလေးတစ်ခုအကြောင်းသာ သိခဲ့သည်။ သူ့ဘဝ သူ့ကမ္ဘာလေးသာ ဖြစ်သည်။ ယခု ထိုကမ္ဘာလေးသည် တစ်စတစ်စကျယ်ပြန့်လာပြီ။ သို့ရာတွင် မူကြိုကလေးငယ်အရွယ်သည် အတ္တဗဟိုပြုအဆင့်သာဖြစ်သည်။ 'ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော့်မေမေ၊ ကျွန်တော့်ဘောလုံး၊ ကျွန်တော်စားမယ်၊ ကျွန်တော်ကစားမယ်' စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်လွှမ်းမိုးသည့်ကာလ သဘာဝဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် မူကြိုမရောက်မီကာလကပင် 'မေမေ၊ ဖေဖေ၊ မမ၊ ဘဘ၊ တီတီ'ဟူသော မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျယ်ပြန့်နေခဲ့ပြီ။ မမ၊ ဘဘ၊ တီတီတွေ အများကြီးရှိပါသေးလားဟူ၍ သိနေပြီ။

တိရစ္ဆာန်မွေးမြူသူအိမ်နီးချင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရောင်းသူ၊ ဆံပင်ညှပ်သူ၊ ဆေးထိုးဆေးတိုက်သူ သူနာပြုဆရာမ စသည်ဖြင့် အသိသစ်တွေတိုးခဲ့ပြီ။ မူကြိုကျောင်းရောက်သည့်အခါ၌မူ ဆရာ၊ တီချယ်၊ အန်ကယ်၊ သက်တူရွယ်တူ မျက်နှာသစ်၊ မျက်နှာစိမ်းများစွာ တအံ့တဩ ဆုံတွေ့ဆက်ဆံရသည်။ ကြောက်လည်းကြောက်၊ ပျော်လည်းပျော်သည်။ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် အတွေ့အကြုံသစ်အကြောင်း ပြောမဆုံးဖြစ်နေ၏။ အရေးတယူ နားမထောင်သူကို ရန်လုပ်တော့၏။

ကလေး၏ကမ္ဘာသည် ထာဝစဉ်ပြောင်းလဲနေသည်။ သူ့အမူအရာများ၊ အပြုအမူများသည်လည်း ထို့အတူပင်။ ကမ္ဘာသစ်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဆက်ဆံတတ်ရန် သင်ယူရတော့မည်။ အခြေအနေသစ်၊ လူသစ်၊ ပစ္စည်းသစ်များနှင့် လိုက်လျောမှုရှိကြစေရန် အားထုတ်ရတော့မည်။ အတွေ့အကြုံက စကားပြောပေလိမ့်မည်။ သို့သော် မိဘဆရာတို့က ဂရုတစိုက်အားထုတ်မှုမပြုလျှင် မှန်ကန်သောအတွေ့အကြုံများမှ အကောင်းဆုံးများ တတ်မြောက်ရရှိပါမည်လော။

ကလေးကတော့ သူ့ဝန်းသူအား ကြိုးစားပါ၏။ သူ့အရွယ်နှင့်စွမ်းနိုင်သရွေ့ အားလုံးကြိုးစားကြည့်ပါ၏၊ ပစ္စည်းသစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်၊ လူသစ်တို့အကြောင်း အလျင်အမြန် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင်အားထုတ်ပါ၏။ သင်ယူသိရှိတတ်မြောက်သမျှကိုလည်း စိစစ်ပြောပြလိုကြသည်။ အောင်မြင်မှုရှိသည်ဟု သူသိမြင်ယုံကြည်သွားလျှင် စိတ်အားတက်ကြွလန်းဆန်းလာပေသည်။ အတွေ့အကြုံမှန်ကန်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့သည် ကလေးအသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု

အဆင့်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံပတ်ဝန်းကျင်၊ မူလပင်ကို အရည်အသွေး၊ အထုံဝါသနာဗီဇတို့အပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပေသည်။

ကလေးသည် ဥပမာအားဖြင့် နှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် ဤသို့ ဤနှယ်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး နောက်တစ်နှစ်တွင် စွမ်းရည်အသစ်၊ အပြုအမူအသစ်များဖြင့် အံ့ဩရလောက်အောင် တိုးတက်ရင့်ကျက်လာလိမ့်မည်ဟု ကေန်ဓေက မှချပြောရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကလေးတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူ ကွဲပြားခြားနားကြလေရာ သူ့ဘာဝနှင့်သူသာ နှိုင်းယှဉ်သင့်လေသည်။

သို့သော် အသက်အုပ်စုအလိုက် အခြေခံတူညီချက်များတော့ ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်များ၏လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံပုံစံများကိုသိထားလျှင်မူ ကလေးတစ်ဦးစီနှင့် အထန်းသားတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ဖွယ် လေ့ကျင့်သင်ပြရေးအစီအစဉ် ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

နေ့ကလေးထိန်းဌာန၊ မူကြိုကျောင်းတို့သို့ ရောက်ရှိလာသောကလေးတို့၏အသက်အရွယ်မှာ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူပါ။ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ မတူကြပါ။ သူ့အကြောင်းနှင့်သူ ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ဒေသတွင် နှစ်နှစ်အရွယ်၊ အချို့ဒေသတွင် လေးနှစ်အရွယ် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်ဆိုလျှင်ပင် အတော်အသင့် သင်ယူတတ်မြောက်နေကြပြီ။ များသောအားဖြင့် စကားပြောတတ်နေကြပြီး တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ စကားလုံးများကြွယ်ဝလာကြပြီ။ အတူနေကြသူများနှင့် စကားအားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ကြပြီ။ သို့သော်

ကလေးချင်း ပေါင်းစပ်ဆက်ဆွယ်မှု မများသေး။ တစ်ဦးချင်းသာ အပြိုင်နေထိုင်ကစားကြသည်။

နောက်တစ်နှစ်အကြာ သုံးနှစ်သားအရွယ်ရောက်လျှင်မူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းတတ်လာသည်။ အပေးအယူသဘော ရှိလာသည်။ မျှဝေမှုနှင့် စာနာမှုစိတ်ထားများ ပြသလာသည်။ အခြားကလေးများနှင့်အတူ ရောနှောကစားတတ်လာသည်။ အသိအမှတ်ပြု၍ ချီးကျူးအားပေးပါက ပွင့်လန်းတင့်ဆန်းလာလိမ့်မည်။

လေးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်မှာမူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြေးလွှားကစားချင်သည်။ အနှောင်အဖွဲ့ အထိန်းအကွပ်မှ လွတ်မြောက်လိုသည်။ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်သောစိတ်ကူး၊ စကားလုံးများဖြင့် လှုပ်ရှားမှုပြုသည်။ ကန့်သတ်တားမြစ်မှုပြုလျှင် စဉ်းစားလေ့လာတတ်သည်။ အမေးအမြန်းထူသောအရွယ်ဖြစ်သည်။ ဘယ်လို၊ ဘာလို့၊ ဘာတွေလဲ ဟူသော စုံစမ်းမှုဖြင့် ရှင်းလင်းပြောဆိုမှု၊ အသိပညာပေးမှုတို့ကို တောင်းဆိုတတ်သည်။ မိမိ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် လိုအင်ဆန္ဒတို့ကို မိမိအား အလေးဂရုပြုသူ မည်သူနှင့်မဆို နှီးနှောဝေမျှသည့်သဘော တွေ့ရသည်။ အထိုက်အလျောက်ကြီးပြင်းလာသည်ကို အံ့သြဝမ်းမြောက်ဖွယ် သတိပြုမိလိမ့်မည်။ ခုံမြင့်ပေါ်၊ စားပွဲပေါ်တက်၍ ပြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့် ပြင်ပလောကပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုနေတတ်သည်။ ဟိုဟာဘာကြီးလဲဟူ၍ မေးမြန်းတတ်သည်။

ငါးနှစ်ထဲရောက်သော် ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှုများ ထွေပြားကျယ်ပြန့်လာသည်။ စဉ်းစားတွေးတောပုံများ ယခင်ကထက် ပိုမိုလက်တွေ့ကျလာ၏။ အမေးအမြန်းကတော့ ထူမြဲပင်။ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် အထိုက်အလျောက် ထိန်းနိုင်လာသည့်အတွက် သတ်မှတ်ချက်များမှ လွတ်ထွက်မသွားအောင် သတိထားလေ့ရှိသည်။ ကစားဖော်ကစားဖက်ကလေးချင်းကို သူတတ်သမျှ ပြောပြတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ တိုးတက်၍ လူမှုဆက်ဆံရေးရင့်ကျက်လာကာ အဖော်များနှင့် စုပေါင်းကစားတတ်သည်။ အငြင်းအခုန်တော့ ရှိတတ်သည်။ သို့သော် လိုက်လျောပျော့ပျောင်းမှုသဘောများ ရှိလာပြီ။

ကလေးတို့၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုသဘာဝအလျောက် မူကြိုသင်ရိုးလုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ကြ၏။ ဥပမာ ကလေးများ ရွှံ့ဖြင့်ကစားကြပုံကိုကြည့်ပါ။ ရွှံ့ကိုမမြင်ဖူးသေးသောကလေးသည် ရွှံ့ကိုတွေ့ရလျှင် ဘို့ကြည့်၊ ထိုးကြည့်၊ ပွတ်ကြည့်၊ နမ်းကြည့် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးစူးစမ်းကြည့်လိမ့်မည်။ တဖြည်းဖြည်းဘောလုံးလေးလိုဖြစ်အောင်၊ ရှည်ရှည်မျောမျော မြွေလေးလိုဖြစ်အောင်၊ ပြားပြားဝိုင်းဝိုင်းပန်းကန်လေးလိုဖြစ်အောင် စီးစပ်ရာမှသဏ္ဌာန်မျိုးစုံသူတစ်မျိုးငါတစ်ဖုံ လုပ်ပြကြမည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့်စုပေါင်းကစားရင်း ရွှံ့များဖြင့် အရုပ်မျိုးစုံ၊ အပင်မျိုးစုံ၊ အပွင့်မျိုးစုံ၊ အသီးမျိုးစုံ အပြိုင်အဆိုင် ဖန်တီးကြတော့မည်။ မကြာမီ ပန်းခြံလုပ်ကြမည်။ မွေးမြူရေးခြံလုပ်ကြမည်။ သူတို့ ဘာလုပ်ထားသည်ဟူ၍လည်း စီကာစဉ်ကာ ပြောနိုင်ကြသည်။ ပြောချင်ပြချင်ကြသည်။

ကလေးများသည် အများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အပြုအမူများရှိကြသည်။ ဥပမာ စုပေါင်းကစားနေကြသည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပြောဆိုကြပုံကို လေ့လာကြည့်ပါ။ တင်းမာခက်ထန်ကြသလား။ ပြေလည်အောင်

ညှိနှိုင်းလိုက်လျောတတ်ကြသလား။ ညှာတာတတ်သလား။ အနိုင်ယူချင်ကြသလား။ အလျှော့ပေးတတ်သလား။ ငါမှငါသဘောလွန်ကဲနေသလား။ နေ့စဉ်အပြုအမူများကို အကဲခတ်၍ မည်သည့်ကလေးသည် မည်မျှမည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်လာကြောင်း မှန်းဆသိရှိနိုင်၏။

မိဘများအဖို့ မိမိတို့၏သားငယ် သမီးငယ်များသည် ကိုယ်စိတ်ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုရှိနိုင်ရန် အရင်းအမြစ်ဖြစ်၏။ နိုင်ငံအတွက် အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ မိဘများရော နိုင်ငံအတွက်ပါ ယုံကြည်ရာအိပ်မက်များဖြစ်ကြသည်။ ကလေးများကိုယ်တိုင်တွင်လည်း မျှော်လင့်ချက်နှင့် အိပ်မက်များကိုယ်စီရှိနေကြမည်ဖြစ်၏။ ဟန့်တားပိတ်ပင်သင့်သည့် အခြင်းအရာမဟုတ်လျှင် သင်ယူတတ်မြောက်ပိုင်ဆိုင်လာကြစေရန် အမြော်အမြင်ကြီးကြီး စိတ်လက်ရှည်ရှည်ဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရမည်။

အနာဂတ်ကို မည်သူမျှတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အာမခံနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်တာဝန်ယူပြုစုစောင့်ရှောက်နေချိန်တွင် ကလေးတိုင်းနှင့်ထိုက်တန်သော အသိအမြင်၊ အခွင့်အလမ်း၊ နွေးထွေးမှုတို့ကို အပြည့်အဝပေးကြရလိမ့်မည်။ သင့်တာဝန် သင့်လုပ်ငန်းသည် အမှန်ပင် အရေးကြီးပေသည်။

သင်ဆိုသည်မှာ ကလေးနှင့်သက်ဆိုင်သူအားလုံးကိုပင် ရည်ညွှန်းပါသည်။

◈◈◈

အခန်း (၂)

ကလေးများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကလေးတို့သည် မကြာခဏ ဝေဖန်ခံရလျှင် သူကလည်း သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပြောတတ်လာမည်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကြုံရဖန်များလျှင် တိုက်ချင်ခိုက်ချင်ဖြစ်လာမည်။ ကြောက်စရာလန့်စရာတွေများလျှင် သူကိုယ်တိုင်ကလည်း ဝမ်းနည်းအားငယ်လာတတ်သည်။ အလှောင်အပြောင်ခံရလျှင် ရှက်စိတ်ဝင်လိမ့်မည်။ သူ့ကို မနာလိုကြလျှင် သူကလည်း ဝန်တိုတတ်လာမည်။

ကလေးသည် အရှက်အကြောက်ကြားတွင် နေထိုင်ကြီးပြင်းရလျှင် သူ့မှာ အပြစ်တစ်ခုခုရှိနေသလိုလို ခံစားမိလိမ့်မည်။ အားပေးထောက်ကူဆက်ဆံကြလျှင် ကလေးသည် ယုံကြည်စိတ်ဝင်နိုင်သည်။ သူ့အပေါ် သည်းညည်းခံစိတ်ရှည်ကြလျှင် သူကလည်း လိုက်လျောညီထွေ ပြေပြေပြစ်ပြစ် ဆက်ဆံလာမည်။ သူ့ကို ဂုဏ်တင်ချီးမြှင့်လျှင် သူ့ကိုယ်သူ တန်ဖိုးထား လေးစားလာမည်။ သူ့ကို အသိအမှတ်ပြု၍ လက်ခံမြှောက်စားပါက ခင်မင်မှု မေတ္တာသဘောကို နားလည်လာမည်။ သူပြောဆိုလုပ်ကိုင်သည်တို့ကို နားလည်ပေးလျှင် သူ့ကိုယ်သူ သဘောကျနှစ်သက်လာမည်။

ကလေး၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အတည်ပြုပေးလိုက်ပါက ရည်မှန်းချက်ထားခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟူ၍ ဆက်စပ်နားလည်သွားနိုင်သည်။ မျှတညှာတာဆက်ဆံကြသူများနှင့် နေထိုင်ပါက ကလေးသည် ရက်ရောမှုစေတနာတရား ကိန်းအောင်းလာမည်။ ရိုးသားမှုနှင့်ညီမျှမှု ခံစားရလျှင် မှန်ကန်မှုနှင့် တရားမျှတမှုသဘောကို သိရှိနိုင်သည်။ လုံခြုံနွေးထွေးမှုခံစားရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှင့် ပတ်သက်သူများအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချ အားရကျေနပ်နေမည်။ သူ့ကို ခင်မင်ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုလျှင် သူနေရာသည့်ကမ္ဘာသည် ပျော်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာမည်။ မိဘဆရာတို့ကိုယ်တိုင်က ကြည်လင်အေးချမ်းတည်ငြိမ်လျှင် ကလေးတို့လည်း စိတ်ချမ်းသာ၍ ပျော်ရွှင်ကြမည် အမှန်ပင်။

ကလေးတို့သည် စိတ်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ကြ၏။ သူတို့ကို ဆက်ဆံပြောဆိုပြုမူသလိုပင် သူတို့ကလည်း အသံတူဟန်တူ တုံ့ပြန်ကြသည်။

ကလေးတို့ကို ပြုစုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသူသည် တာဝန်ကြီး၍ ကလေးတို့အပေါ် ဩဇာသက်ရောက်ကာ ကလေးတို့၏ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပေးရသူလည်းဖြစ်၏။ ကလေးတို့နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရသူများမှာ ဘဝဗိသုကာ၊ ဘဝဥယျာဉ်မှူးများ ဖြစ်ကြသည်။

မူကြိုဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်လျှင် ကလေးများကို ချစ်တတ်သူ၊ ကလေးများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်တတ်သူ၊ ကလေးသဘာဝ သိနားလည်သူ၊ အသိပညာ အမြော်အမြင်ဖြင့် ကလေးတို့၏ဘဝလှပလာအောင် ထုဆစ်မွမ်းမံတတ်သူဖြစ်သင့်၏။ ကလေးတို့၏အပြုအမူကို

နားလည်လေ၊ ကလေးတို့အကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက်ညွှန်ပြပေးနိုင်လေဖြစ်၏။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတို့ကို သိရှိနားလည်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ထိတွေ့လေ့လာရ၏။

ကလေးတို့၏ အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်တို့ကို မိသားစုဘဝပတ်ဝန်းကျင်ကများစွာ လွှမ်းမိုးသည်။ အာဟာရဖြစ်အောင် စားရ၊ စားတတ်ရဲ့လား။ သင့်လျော်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ကာကွယ်မှုများ ရကြပါရဲ့လား။ ထိုမေးခွန်းများ၏အဖြေများမှာကလေးတို့၏ မျက်နှာသွင်ပြင် အပြုအမူတွင် ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေကြ၏။ တစ်ဖက်ကကြည့်လျှင် ကလေး၏အပြုအမူသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အရ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်လျောစွာ ပုံပေါ်ဖြစ် တည်နေသည်လည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်း ဆုံးဖြတ် ချက်ချရာတွင် ဆန္ဒမစောသင့်ပါ။ ကြိုတင် အကဲဖြတ်မှုကလည်း အကျိုးမဲ့စေပါ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ကလေးတို့ကို ကြင်နာကြရပါမည်။ ကလေးဆိုသော်လည်း လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသင့်၏။ မည်မျှငယ်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ သူ့သိက္ခာနှင့် သူ့တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုရန်လိုအပ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်ကို အထင်သေးခြင်း၊ မထေမဲ့မြင်လှောင်ပြောင်ခြင်းပြုလျှင် သူ့ကို မချစ်ရာ၊ မကြင်နာရာ ရောက်၏။ ဆိုဆုံးမရန်ခက်ခဲ့သည့် ဘဝအခြေအနေသို့ ရောက်တတ်သည်။

ကလေးအားလုံးကို မျှမျှတတ ဆက်ဆံသင့်၏။ ကလေးမေးမြန်းသမျှ ရိုးရိုးသားသား ဖြေဆိုပြောပြပါ။ အရွယ်နှင့် လိုက်လျောအောင် ဖြေပါ။ ကတိကဝတ်များသည် မှန်ကန်မျှတ သဘာဝ

ကျပါစေ။ အပြည့်အဝ စိတ်ကျေနပ်အောင် ဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်လျှင် မူလအစကပင် မဖွင့်ဟပါနှင့်။

သင့် မူကြိုကလေးများအနေဖြင့် သင့်စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် အစစ စိတ်ချရ၍ လုံခြုံမှုရှိသည်ဆိုသည့်အချက်မှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အိမ်၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူတို့နှင့် ဝေးကွာခွဲခွာရသည်မှာ မူကြိုဘဝသည် ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်တွင် ကလေးများမှာ မရေရာမှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိသင့်သလောက်ရှိကြမည်။ လောက ကမ္ဘာသစ် မူကြိုတွင် အသိပညာ လေ့လာရှာဖွေမှုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ ကူညီဖေးမမှု လိုအပ်ကြ၏။

မိသားစုဝင်များ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိကြသည့်ဘဝဝန်းကျင်မှလာကြသည့် ကလေးများအဖို့ အခြေအနေသစ်များနှင့် ကျွမ်းဝင်နှစ်သက်မှုဖြစ်လွယ်ကြ၏။ ဘဝအတွေ့အကြုံခံစားမှုများအရ ကမ္ဘာသစ်သည် များသောအားဖြင့် ပျော်မွေ့ဖွယ်ကောင်း၍ မိတ်သစ်လူသစ်များမှာ နှစ်လိုခင်မင်စရာကောင်းကြပေသည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိနေကြ၏။

အခြားတစ်ဖက်တွင် ပြစ်တင်ရိုက်နှက်မှုများ မကြာခဏခံရ၍ ပျော်ရွှင်မှုနည်းပါးသော မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်မှလာရောက်ကြသည့် ကလေးများမှာကား ပထမတွင် သင်နှင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မယုံမရဲဖြစ်နေမည် ဧကန်ပင်။ ထိုသို့သောကလေးများကို နွေးထွေးစွာကြိုဆိုစောင့်ရှောက်၍ စိတ်ရှည်သည်းခံဆက်ဆံရန် လိုအပ်သည်။ မူကြိုဆရာအနေဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု တည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိနေ၏။

မူကြိုကျောင်းတွင် အသေအချာစိစဉ်ခင်းကျင်းထားသည့် ရုပ်ဝတ္ထုအထောက်အကူများ ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါ။ စာသင်ခန်းတွင်း ပရိဘောဂနှင့် သင်ထောက်ကူအားလုံးသည် စိတ်ချယုံကြည်ရလောက်သည့် အပြင်အဆင်များဖြစ်သင့်၏။ ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျထားသိုသိမ်းဆည်း၍ မူကြိုလုပ်ငန်းဆောင်တာ နေရာ အလိုက် အလောက် သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းအားဖြင့် မူကြိုစာသင်ခန်းသည် မူကြိုကလေးအားလုံးအတွက် ဒစ္စနေလင်းလေလား၊ စင်ဒရဲလား ရဲတိုက်လေလား ထင်စားအံ့ဩသွားစေသင့်ပါ၏။

ကလေးများ အလွယ်တကူ နားလည်ရွေးချယ်နိုင်မည့် ကစားစရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ စာသင်ခန်းတွင်း ပရိဘောဂနှင့်သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအားလုံးသည် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အခင်းအကျင်းအစီအစဉ်များ ဖြစ်သင့်၏။ ကလေးငယ်များအားလုံးအတွက် အရေးကြီး၍ ထပ်တလဲလဲ အရဲစွန့် ဖွင့်ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ အလွယ်တကူနားလည်ရွေးချယ်နိုင်မည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ အိမ်တွင် မြင်တွေ့သုံးစွဲနေကျ ကစားစရာပစ္စည်းများဖြစ်လျှင် ကလေးများအဖို့ အစကောင်း၍ အနှောင်းသေချာ အဆင်ပြေစရာဖြစ်မည်။

ဥပမာ မူကြိုမီးဖိုခန်းတွင် ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုး၊ ပန်းကန်၊ ဇလုံ၊ ဆန်ကော၊ ဆန်ခါ၊ ကလေးကစားစရာ၊ အိပ်ရာ၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင် စသည့်တို့ဖြစ်သည်။ ကျေးလက်ကလေးများအတွက် ပြောင်းဖူးရိုး၊ ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက် စသည်တို့ဖြင့် နွားခြံ၊ မြင်းဇောင်း ပုံစံငယ်လေးများ တည်ဆောက်ကစားနိုင်သည်။ မူကြိုကျောင်း

တည်ရာ ဒေသပတ်ဝန်းကျင်အလျောက် အစပြုခြင်းကျင်းကစား ကြစေရန် စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။

လက်တွေ့သဘာဝကျသည့် အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ တည်ဆောက်ပါ။ မူကြိုသဘာဝနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာသည့်အခါ ဘာတွေသင်ယူတတ်မြောက်လာမည်ဟု ယုံကြည်မှုဖြစ်ပေါ်လာမည်။ တိကျသော ကျောင်းတက်ချိန်၊ စုပေါင်းစုဝေးချိန်၊ အလုပ်ချိန်၊ စားသောက်ချိန်၊ နားနေအိပ်စက်ချိန်၊ ရေသန့်စင်ခန်းသုံးချိန် စသည်ဖြင့် စွဲမြဲမှန်ကန်သော အလေ့အကျင့်ရလာက စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်လာကြမည်။ အိမ်ပြန်ချိန်တိကျဖို့လည်း အရေးကြီးပေသည်။

ဘာတွေလုပ်ရမည်၊ ဘယ်လိုကစားရမည်၊ ဘာတွေသိမြင်တတ်မြောက်လိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်အသိပေးထားပါ။ ဘာပြီးဘာလုပ်ရမည် သိထားခြင်းဖြင့် ကလေးများ စိတ်ချယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့်မှုရှိနေမည်။ ကလေးများနှင့် မထိုက်တန်သေးသည့် အကျိုးဆက်များကိုမူ မမျှော်မှန်းပါနှင့်ဦး။

ကလေးတို့ကို စည်းကမ်းညွှန်ပြသည့်အခါ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော စကားလုံးများကို သိထားသုံးစွဲရန် မမေ့သင့်။ စည်းကမ်းတွင် လမ်းညွှန်ခြင်းနှင့် ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်၏။

သင့်မူကြိုတွင် စည်းကမ်းနှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ထားသည်ဖြစ်၍ ချမှတ်ထားသည့်အတိုင်း အသေအချာ အခိုင်အမာ လိုက်နာပါ။ မကြာခဏ မပြောင်းလဲပါနှင့်။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဟူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်ခုခု၏ ကောင်းကျိုးနှင့် လုံခြုံမှုအတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက်

အကန့်အသတ်များလိုအပ်၏။ ထိုအကန့်အသတ် စည်းကမ်းများသည် အကြောင်းအကျိုး ယုတ္တိဗေဒကျနဆီလျော်ရ၏။ ကလေးများသိနားလည်စေရမည်။ သိနားလည်က လိုက်နာစောင့်ထိန်းရန် ဝန်မလေး။

ကလေးများကို ပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်း မလုံလောက်။ လက်ခံနိုင်လောက်သည့် အပြုအမူကောင်းများကို ညွှန်ပြပေးရမည်။ ကလေးသည် အကန့်အသတ်ဘောင်အတွင်းမှ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်ကိုင်ရင်း စည်းကျော်ဘောင်လွတ်သွားတတ်၏။ ထင်သလို ဖြစ်မလာ၊ ဖြစ်လာသလိုလုပ်ရင်း အမှားအယွင်းဖြစ်သည်လည်းရှိ၏။ မိတ်ဆွေများစွာနှင့် ပထမဆုံး စုပေါင်းနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရခြင်းကြောင့် အပေးအယူမသင့်သည်လည်းရှိ၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မှားယွင်းသော အပြုအမူများ ပေါ်ပေါက်ရသည်။

ထိုအခါ လူကို အလွယ်တကူ အပြစ်မတင်မိဖို့လိုသည်။ လူကြောင့်လား၊ ပစ္စည်းကြောင့်လား၊ လုပ်ကိုင်ပုံကြောင့်လား၊ ဆရာကြောင့်လား ခွဲခြားနားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။

အမှားတွေ့လျှင် အမှားပြင်ပုံကို တစ်ဆက်တည်း ပြောပြရန်လိုသည်။ သင်ခန်းစာယူတတ်ကြဖို့ဖြစ်၏။ ဥပမာ ကလေးတစ်ယောက်က ရဲတိုက်ဆောက်ထားသည်။ အခြားတစ်ယောက်က တမင်တကာဖြစ်စေ၊ မတော်တဆဖြစ်စေ ရဲတိုက်ကို ဖြိုပစ်သည်။ ထိုအခါ ရဲတိုက်ဖြိုပစ်သူကို လူဆိုးကလေး စသည်ပြောဆိုဝေါက်ငန်းခြင်းမပြုဘဲ ကလေးများရော ဆရာကိုယ်တိုင်ပါ အားလုံးဝိုင်း၍ အသစ်ပြန်ဆောက်ရန် ဖြစ်၏။ ကလေးများ မှားယွင်းပျက်ပြားကြသည်မှာ မတော်တဆသာ များသည်။ တမင်ဖျက်ဆီးသူ သေချာ

လျှင်မူ သီးခြားအလေးထား စဉ်းစား၍ ပြုပြင်ပေးရန်ဖြစ်၏။ အကြောင်းရင်းကိုသိအောင် လေ့လာ၍ စိတ်ရှည်ရှည် ပြုပြင်ပေးခြင်းကသာ အမှန်ရောက်မည်။ 'ကချော်ကချွတ်နိုင်တယ်၊ ပရမ်းပတာလုပ်တယ်၊ မျက်စိမပါဘူးလား' စသည်ဖြင့် ပြစ်တင်စကားတို့သည် အကျိုးမျှားပေ။

ကလေးတစ်ယောက်ကို သူငယ်ချင်းအများရှေ့တွင် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းဖြင့် ကလေးစိတ်ကို ကသိကအောက် မဖြစ်စေသင့်ပါ။ ပြောစရာဆိုစရာ ရှိလာလျှင် သီးသန့်ချိုချိုလွင်လွင် ပြောနိုင်ပါ၏။ သက်ဆိုင်သူကလေးမှာလည်း ကစားဖော်သူငယ်ချင်းများ၏ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ပုံများကို စောင့်ကြည့်သိမြင်စေခြင်းအားဖြင့် အမှားသိမြင်ကာ နားလည်အားတက်လာနိုင်ပါသည်။

အကောင်းမြင် အပြုသဘောဖြင့် ကလေးများကို ညွှန်ပြပါ။ 'မလုပ်နဲ့'အစား 'ဒီလိုလုပ်ရတယ်'ပြောဖို့ကောင်းသည်။ 'ပုံပြောနေတယ်၊ မဆူကြနဲ့' ပြောမည့်အစား 'မင်းသမီးလေး ဘာဖြစ်သွားသလဲပြောမယ်နော်၊ နားထောင်ကြမှာလား'ဟု ပြောသင့်သည်။ 'မဆော့ကြနဲ့၊ ကစားချိန်မဟုတ်ဘူး' အစား 'စာပြီးရင် ကစားမယ်နော်' ဟု ပြောနိုင်သည်။ ဥပမာ ဖြစ်ပါ၏။

ကလေးတို့သည် လွတ်လပ်မှုလိုချင်၏။ သို့သော် အကန့်အသတ်တော့ရှိရမည်။ သင်ယူမှုအစတွင် ရွေးချယ်စရာများ ပေးဖို့လိုသည်။ ရွေးစရာများကိုမူ ကန့်သတ်ထားရသည်။ ဘာရွေးရွေး ကလေးတွေအတွက် ကောင်းတာတွေဖြစ်သင့်၏။ ကလေးများနှင့် မသင့်လျော်သည်များကို ရွေးချယ်စေပါက ကလေးများလုပ်ချင်

ရာလုပ်၊ သွားချင်ရာသွားကာ သူတစ်ပါးကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် နှောင့်ယှက်နေကြမည်။

ရွေးချယ်စရာမရှိသော အခြေအနေများတွင် ဘာယူမလဲ၊ ဘာကစားမလဲ စသည်ဖြင့် စကားဦးမသန်းသင့်ပေ။ ဥပမာ ဆေးရောင်စုံခြယ်ခြင်း၊ ဖြတ်ညှပ်ကပ် အရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် စိတ်အားထက်သန်လျက် ဆူညံစွာ အပြိုင်အဆိုင်ကစားနေကြစဉ် 'သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြတော့မလားကွယ်'မေးလျှင် 'မလုပ်သေးဘူး' ဟူ၍ အားလုံးလိုလိုက ဖျံပြန်ကြမည်။ အမှန်က ရွေးချယ်စရာ သဘော မဓမေးဘဲ 'ကဲ . . . သန့်ရှင်းရေးလုပ်ချိန်ရောက်ပြီ။ အားလုံး ကိုယ်ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းကြတော့' ဟူ၍ ရှင်းလင်းတိကျသော အလုပ်ဦးတည်ချက်ကိုသာ ပြောသင့်၏။

ကလေးများကို ပြောဆိုရာတွင် ချိုသာနူးညံ့မှုလို၏။ ၎င်းတို့ သည် အတုယူလွယ်ကြသည်၊ နမူနာကြည့်မြင်ရန် သင်ယူတတ် မြောက်ကြသည်။ သင့်ပြောစကားထက် သင့်အလုပ်၊ သင့် အပြု အမူက ပိုထိရောက်သည်။ အပေါ်ယံအပြုအမူထက် စိတ်ရှည်မှု၊ သည်းခံမှု၊ ရွှင်ပျမှု၊ နစ်လိုချစ်ခင်မှုတို့က ပို၍အကျိုးသက်ရောက်သည်။

ကလေးသဘာဝ အလေးထား ဦးစားပေးခံလိုကြသည်။ သူတို့ ကို ဂရုစိုက်စေချင်သည်။ အရေးပေးခံရချင်သည်။ နေ့စဉ် ကလေး တိုင်းနှင့် စကားပြောရန် သူတို့နာမည်လှလှ ရှည်ရှည်လေးတွေကို အပြည့်အစုံ အပီအသခေါ်ရန် မမေ့သင့်။ သို့မှ ဆက်ဆံရေး နွေးထွေးခိုင်မာလာမည်။ စကားပြောသည့်အခါ မျက်လုံးချင်းတွေ့ ဆုံ ဆက်သွယ်မိအောင် ကိုယ်ကို ညွတ်၍ဖြစ်စေ၊ ဒူးထောက်ထိုင်၍ ဖြစ်စေ ပြောဆိုနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။

ကလေးအားလုံးက သူတို့ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နေကြ၏။ ပစ္စည်းကိရိယာများပေးလျှင် ညွှန်ပြမှုပါ တစ်ပြိုင်နက် ပြုရမည်။ အချို့မှာ အထူးသင်ပြပေးဖို့လိုအပ်၏။ ရှက်ရွံ့စိုးရိမ်နေသူကို အားပေးရ၏။ ကြမ်းတမ်းရမ်းကားသူကို တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် ပထမပြုပြင်ပေးရသည်။ ကလေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲဖြစ်နေလျှင် သူနှင့် သင့်ရာတန်ရာ အဆင့်လျှော့ချ၍ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းစေနိုင်သည်။ သိရာမှ မသိတာသို့၊ လွယ်ရာမှခက်ရာသို့ သဘောဖြစ်၏။ ကလေးတို့နှင့်သင့်လျော်သည်ကို ရွေးချယ်ပေးရန် အရေးကြီးပေသည်။

အစစပြင်ဆင်ထားခြင်းကမူ လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကလေးတွေ ဖရိုဖရဲဖြစ်နေမည်။ ကလေးတွေရောက်လာပြီဆို ကတည်းက ဆရာအာရုံသည် ကလေးများအပေါ် ရှိနေရ၏။ မပြီးသေးသော ပြင်ဆင်စရာတွေဖြင့် မိမိဘာသာ အလုပ်ရှုပ်မနေသင့်ပါ။

ကလေးများက ဟာသကို နှစ်သက်ကြ၏။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဟာသလုပ်ချင်ပြောချင်ကြသည်၊ ဆရာက ရယ်မောပေးရလိမ့်မည်။

ဆရာကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာလန်းဆန်းနေအောင် အားထုတ်ရမည်။ မူကြိုဆရာဆိုသော်လည်း တကယ်လုပ်က အပေါ့တ်ပင်ပန်းသဖြင့် ကိုယ်စိတ်အင်အားပြည့်ဝနေဖို့လို၏။ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုတို့ဖြင့် ကြိုးစားလျှင် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် အောင်မြင်တိုးတက်မှုရပါလိမ့်မည်။

မူကြိုဆရာသည် ကလေးကိုချစ်တတ်သူ၊ ကလေးများနှင့်အတူ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် ဆက်ဆံနေတတ်သူဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

◈ ◈ ◈

အခန်း (၃)
မှုကြို ပတ်ဝန်းကျင်

မူကြိုကျောင်း တည်ထောင်ဖန်တီးရန်မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ် ဉာဏ်ရှိလျှင်ရှိသလောက် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ မှန်ကန်တိကျ၍ အဆုံးစွန် ပြီးပြည့်စုံသောကျောင်းဟူ၍ကား ရှိမည် မဟုတ်ပေ။

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင်လည်း များစွာမူတည်၏။ မူကြိုသည် လူနေထူထပ်သော မြို့ပြရပ်ကွက်ကြီးတွင် ရှိသလား။ အဆောက်အအုံကျဉ်းသော ကျေးလက်မြို့ငယ်တွင်ရှိသလား။ မူကြိုသုံးပစ္စည်း ကိရိယာ၊ ပရိဘောဂ သင်ထောက်ကူမျိုးစုံ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည့် စတိုးဆိုင်များ အနီးအနားတွင်ရှိသလား။ သစ်၊ ဝါး၊ သဲ၊ ကျောက်ခဲ၊ ရွှံ့၊ ခရု စသည့်သဘာဝပစ္စည်းစစ်များ ပေါပေါ များများရနိုင်၊ ဈေးချိုချိုဖြင့် အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သလား။ မူကြိုကျောင်းသစ်စတင်တည်ထောင်သည့်အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသ သဘာဝကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းကာ သာယာတင့်တယ် ခြယ်လှယ်မွမ်းမံသင့်၏။

မူကြိုကျောင်းသည် ခြေကျင်လမ်းလျှောက်လာလျှင် ရောက်နိုင်သည့်အကွာအဝေးတွင်ရှိပါက အကောင်းဆုံးပင်။ ဝေးလွန်းလျှင်၊ သွားလာရခက်ခဲလျှင် ကလေးများလာချင်ကြမည်မဟုတ်။ အိုးအိမ် လူနေပြန့်ကျဲ ကွာလှမ်းသော ရပ်ရွာဒေသအချို့တွင်မူ ကလေးများသွားရလာရ အနည်းငယ်ကွာလှမ်းနိုင်သည်။ အစ္စရေးနိုင်ငံတွင် မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ် ၃၀ လျှင် တစ်ကျောင်းနှုန်း ဖွင့်လှစ်ထားသည်ဟု သိရ၏။

မူကြိုကျောင်းသည် မည်သည့်နေရာတွင်ရှိရှိ ကြီးကြီးငယ်ငယ် စဉ်းစားဆောင်ရွက်ဖွယ် အရေးကြီးအခြေခံအချက်အလက်များ ရှိပေသည်။

မူကြိုကျောင်းတွင်း

၁။ မူကြိုစာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းမည်ဆိုလျှင် ကလေးတို့၏ လိုအင်ကို အခြေခံ၍ စဉ်းစားပါ။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သည့် ကြီးကောင်ဝင်စ ကလေးများသည် အလွန်တက်ကြွဖျတ်လတ်ကြသည်။ စိတ်တိုင်းကျ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးသန်မာရန် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားကစားဖို့ နေရာနှင့် အခွင့်အလမ်းလိုအပ်သည်။ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားကစားရန်၊ ဝိုင်းဖွဲ့ကစားရန်၊ စုပေါင်းတွေ့ဆုံပွဲပြုလုပ်ရန် ကွက်လပ်၊ ခန်းမ ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းလိုသည်။ ရာသီဥတုမသာယာချိန်တွင် အတွင်းခန်းမသည် အထူးအသုံးဝင်၏။ ခန်းမတွင် ပရိဘောဂများသည် သေးငယ်ပေါ့ပါးလျှင် လိုသလို ရွှေ့ပြောင်းစီစဉ်နိုင်သဖြင့် ဘက်စုံ ပြင်ဆင်သုံး စာသင်ခန်းကြီးလည်းဖြစ်သည်။

ကလေးအချင်းချင်း တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပုံများကိုလည်း စဉ်းစားရမည်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများမှာ တစ်ဦးတည်းကစားလိုကြသည်။ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ သုံးယောက်တစ်တွဲ အုပ်စုဖွဲ့ကစားရသည်ကို ပျော်ကြ၏။ နေရာအခင်းအကျင်းကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲစီစဉ်ရ၏။ လိုက်ကာ၊ ခန်းဆီး၊ ဗီရိုကြီးငယ်တို့ဖြင့် အခန်းကြီး၊ အခန်းငယ် အသွယ်သွယ်ဖွဲ့နိုင်သည်။

မူကြိုကျောင်းသည် ရုပ်ဝတ္ထုခိုင်ခံ့မှု၊ ကုန်ကျစရိတ် လက်လှမ်းမီမှု၊ ထိန်းသိမ်းရန်တတ်နိုင်မှုဘောင်အတွင်းဖြစ်သင့်သည်။ အဓိကမှာ ကလေးများ သက်သက်သာသာရှိ၍ အန္တရာယ်ကင်းရေးဖြစ်သည်။ မိမိဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်နိုင်သေးပါက စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ တဖြည်းဖြည်း ကောင်းမွန်ပြည့်စုံလာလိမ့်မည်။

မူကြိုကျောင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ထပ်သာဖြစ်သင့်သည်၊ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်လုံလောက်စေရန် တံခါးပေါက်၊ ပြတင်းပေါက်များများရှိရ၏။ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ မဝင်နိုင်အောင် အကာအကွယ် အတားအဆီးထားရန် လိုအပ်၏။ ရုပ်ပုံကားချပ်များနှင့် ကလေးတို့၏ ဖန်တီးမှုလက်ရာများ ချိတ်ဆွဲပြသရန် နံရံကျယ်ကျယ်လိုသည်။ ပရိဘောဂများ ချွန်ထွက်မနေဖို့၊ သံများငေါ်ထွက်မနေဖို့ အရေးကြီးသည်။ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ချိတ်များမှာ ကလေးတို့ လက်လှမ်းမီစေရမည်။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းနေအောင် အမြဲဂရုပြု ထိန်းသိမ်းရမည်။ ရေပူရေအေးစက်များ၊ အပူပေးစက်နှင့် လေအေးစက်များ၊ ပန်ကာများသုံးရလျှင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် မျက်ခြည်မပြတ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။

ကြမ်းပြင်နှင့်နံရံများကို မြေသား၊ ကျောက်ပြား၊ သစ်သား၊ ကွန်ကရစ် မည်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်ဖြစ်စေ ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လွယ်ကူမှုဖြစ်ရမည်။ ကလေးများ မတိုက်မိ မခိုက်မိအောင်၊ ချော်မလဲစေရအောင် မွမ်းမံတည်ဆောက်ရမည်။ နံရံများကို ဆေးရောင်ခြယ်လျှင် နူးညံ့တောက်ပသောအရောင်နှင့် ဘေးကင်းသော ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ရမည်။ ဆူညံသောရပ်ကွက်ဖြစ်ပါက အသံစုပ်၊ အသံထိန်းပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ထားဖို့လို၏။ ကြမ်းပြင်အခင်းများသည် နူးညံ့ပြေပြစ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

၂။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားဖြည့်ဆည်းပါ။

မူကြိုလုပ်ငန်းအချို့မှာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လုပ်ရသည်။ အချို့မှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကြရသည်။ အချို့မှာ ဆူညံသည်။ အုပ်စုခွဲ၍ အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ချိန်တွင် တစ်စုနှင့်တစ်စု သီးသန့်ဖြစ်သင့်သည်။ ရှုပ်ပွညစ်ပေ ဆူညံသော သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့၊ ရောင်စုံရေဆေး အသုံးပြုသည့်လုပ်ငန်းများကို သီးခြားနေရာ စီစဉ်ပေးရသည်။ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းဧရိယာများကိုလည်း အသီးသီးခွဲခြား သတ်မှတ်ထားရသည်။

နေရာက ကျဉ်းကျဉ်း၊ ငွေက မလုံလောက်၊ ကလေးကများများ၊ ဆရာက မပြည့်စုံ စသည့်အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တော့ ရှိနေတတ်ကြ၏။ လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရှ၊ ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်ထင်၊ ဖြူစင်သောစေတနာနှင့် စိတ်ကူးအထူးလိုအပ်ပါ၏။

ကလေးအုပ်စုများစွာက လုပ်ငန်းမျိုးစုံကို ကြီးကြပ်သူတို့၏ အကူအညီဖြင့် တစ်ကျောင်းလုံးလှုပ်ရှားတက်ကြွနေကြချိန်တွင်

ဆရာက လွှမ်းခြုံကြည့်ရှုနေပြီး တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ သွားလာဆက်သွယ်ရန် အဆင်ပြေ၊ မပြေ၊ အုပ်စုလိုက် အသုံးလိုသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်၊ မဖြစ် စိစစ်လေ့လာနေကာ လိုအပ်သမျှ ကူညီရ၏။

၃။ မူကြိုစာသင်ခန်းအစီအစဉ် စဉ်းစားပြင်ဆင်ပါ။

မူကြိုသင်ရိုးလုပ်ငန်းများနှင့် သင့်လျော်မည့် အခန်းအခင်းအကျင်းအချို့ကို ပြောပြခဲ့ပါသည်။ စိတ်တိုင်းကျ ထင်သလောက် မလုပ်နိုင်သည်များလည်းရှိမည်။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားရ၏။

ကလေးတွေ နေပူနေသလား။ လေကောင်းလေသန့်ရကြရဲ့လား။ မှောင်မိုက်နေသလား။ လေအေးတိုက်နေသလား။ မိုးပက်နေသလား။ စောင့်ကြည့်သိရှိကာကွယ်ပေးသင့်၏။ ကလေးများအတွက် ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် အကောင်းဆုံးတွေ မဖြစ်ရမည်လဲ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူ၍ ဘက်စုံသုံးလျှင် အကောင်းဆုံးပင်။ တစ်ဦးချင်းသုံးလည်းရ၊ အုပ်စုလိုက်သုံးလည်းရလျှင် အကျိုးများသည်။ ဒေသအလိုက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် သဘာဝပစ္စည်းများကို အကောင်းဆုံး သင်ထောက်ကူများအဖြစ် စိတ်ကူးဖန်တီးပုံဖော်နိုင်သည်။ ဘာတွေသုံးပြီး ဘာတွေသင်ကြမလဲ။ စိတ်ကူးကောင်းဖို့၊ သုံးတတ်ဖို့ အဓိကဖြစ်၏။

မူကြိုသည် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့်ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ဖြစ်၏။ မွမ်းမံခြယ်လှယ်မှုမှန်သမျှသည် ကလေးများ သိမှတ်

လေ့လာစရာများဖြစ်သင့်သည်။ ကလေးများအတွက် ကိုယ်ပိုင်နေရာ၊ ကိုယ်ပိုင်ကစားစရာ၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းထားရန်နေရာ စသည် သတ်မှတ်ပေး၍ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ တွယ်တာထိန်းသိမ်းမှု အတွေးအမြင်များ မွေးမြူပေးရမည်။ သူ့နေရာ၊ သူ့ထိုင်ခုံ၊ သူ့ အိပ်ရာဟူသော အသိအမြင် ခံစားမှု ပေါ်ပေါက်စေရမည်။

မူကြိုကလေးများတွင် အချို့က ခုံရှည်ပေါ် ထိုင်ကြရသည်၊ အချို့က ဖျာပေါ်၊ ကြမ်းပြင်ပေါ် နေကြရသည်၊ အချို့က ကုလားထိုင်၊ စားပွဲ ကိုယ်စီရှိကြသည်၊ ဘယ်လိုနေရနေရ ကလေးသဘာဝ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်လျောမှုရှိဖို့တော့လိုသည်။ ခိုင်ခံ့ချောမွတ်၍ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် သယ်မရွှေ့ပြောင်းနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ ထိုင်ခုံပေးထားလျှင် ကလေးအရွယ်နှင့် ကိုက်ညီမှုဖြစ်မည်။ မနိမ့်လွန်းမမြင့်လွန်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာမှန်ကန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူဖြစ်သည်။

အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းနှင့် လက်ဆေးကန်များသည် အထူး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်နေဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ကပ်ရောက်နိုင်သည်။ တတ်နိုင်လျှင် ကလေး ၁၅ ယောက်လျှင် တစ်ခန်းနှုန်းဖြင့် သွားလာရလွယ်ကူနီးကပ်ရာတွင် ရှိသင့်၏။ အဝတ်လဲခန်း၊ စတိုခန်းလည်း လိုပါ၏။ ကျန်းမာရေးအတွက် မျက်နှာသုတ်ပဝါကိုယ်စီရှိရမည်။ စင်စစ် တစ်ခုဆိုလျှင်တစ်ခုသုံးရန် နှစ်ထည်စီရှိသင့်၏။ မကြာခဏ လျှော်ဖွပ်ပေးရန်လိုသည်။ အိမ်သာခန်း၊ ရေချိုးခန်းများသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်၍ အလင်းရောင်အလုံအလောက်ရသင့်သည်။ ကလေးများမြင်သာကြည့်ရှုနိုင်သည့် ကြည့်မှန်များ

လည်း တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။ အလှအပဂုဏ်ဖြုပ်အတွက် မဟုတ်ပါ။ စိတ်သဘာဝ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးလှပရေးအတွက်ဖြစ်သည်။

မူကြိုသည် နေကုန်တက်ကျောင်းဖြစ်လျှင် အိပ်စက်ချိန်၊ အိပ်ရာနေရာ သီးသန့်ထားရမည်။ နေရာဒေသအလျောက် ခုတင်သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်တွင် ဖျာခင်းပေးနိုင်သည်။ လွတ်လပ်သန့်ရှင်း စိတ်ချရဖို့တော့ အရေးကြီး၏။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်နေရာမဟုတ်လျှင် စိတ်ချလက်ချ အိပ်ပျော်နားနေဖို့ ခဲယဉ်းနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ချက်ချင်းအိပ်မပျော်နိုင်ကြလျှင် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းမပြုဘဲ တိုးညင်းငြိမ့်ညောင်းစွာ တေးသီချင်းသီဆိုခြင်း၊ သီချင်းခွေဖွင့်ပေးခြင်း စသည်ပြုနိုင်သည်။ အိပ်စက်နားနေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပေသည်။ သတ်မှတ်ချိန်တွင် အချိန်မှန်အိပ်စက်နားနေခြင်းသည် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်၏။ မိဘအိုးအိမ်ကွယ်ရာတွင် စားတတ်အိပ်တတ်ခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်သည်။

မူကြိုသည် နေ့တစ်ဝက်တက်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့ကုန်တက်ဖြစ်စေ မီးဖိုနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းစုံ လိုအပ်သည်။ များသောအားဖြင့် ထမင်းဟင်းနှင့် မုန့်ပဲသရေစာတို့ကို အိမ်မှထည့်ပေးလိုက်ကြသည်။ ဆရာမများက သူ့အချိန်နှင့်သူ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးရန်သာဖြစ်၏။ အစားအသောက်ပါတာဝန်ယူသော ကျောင်းဖြစ်လျှင် ပူပူနွေးနွေး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အာဟာရဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးဖို့ အရေးကြီးသည်။ မီးဖိုသုံးပစ္စည်းများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီအောင် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားရသည်။ သီးသန့်ဖြစ်ရမည်၊ မီးဖိုချောင်တစ်ခုလုံးသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရမည်။ သန့်ရှင်းရေးသည် မရှိမဖြစ် အရေးပါ၏။

ရေသန့်လုံလောက်စွာ ရရှိရေးသည် အဓိကဖြစ်၏။ လိုအပ်လျှင် ကျိုချက်သန့်စင်ပေးရသည်။ ရေကို စနစ်တကျနှင့် ချွေတာသုံးစွဲတတ်အောင် အလေ့အကျင့်ကောင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။ သန့်စင်ရေးဝတ္ထုပစ္စည်းကိရိယာတို့ကို ကလေးများ အလှမ်းမမီအောင် ထိန်းသိမ်းထားသင့်သည်။

မူကြိုပြင်ပဝန်းကျင်

ကလေးများသည် လေကောင်းလေသန့်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလိုအပ်သည်။ ရာသီဥတုသာယာလျှင် ကျောင်းခန်းပြင်ပ သင်ပြလေ့လာရေးလှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ် စီမံဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားလာနိုင်မည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုးကို ညွှန်ပြပေးရသည်။ နွေရာသီတွင် အေးအေးလူလူ၊ ဆောင်းရာသီတွင် နွေးနွေးထွေးထွေး၊ မိုးရာသီတွင် လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်စုံများ ဆင်ယင်စေရ၏။ အခန်းပြင်ပဆိုသော်လည်း အရိပ်အာဝါသကောင်းကောင်းရှိရမည်။

အချို့က စာသင်ခန်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများသည် အချိန်ဖြုန်းခြင်းသက်သက်ဟု ထင်မြင်တတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ အထင်အမြင်မခံရအောင် စီစဉ်သင်ပြရ၏။ အထူးအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ကြရ၏။ ပန်းကလေးများ လောင်းရိပ်မမိဘဲ ပန်းတိုင်းပွင့်၍ ပွင့်သောပန်းတိုင်းမွှေးကြစေရန် ဖြစ်၏။

ပြင်ပအုပ်စုဖွဲ့ကစားနည်းများဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပိုရကြ၏။ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်က ကောင်း

ကောင်းသိရှိလာကြ၏။ လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးစိတ်ဓာတ်မှာ ပြောရုံကျက်မှတ်ရုံဖြင့် မတတ်မြောက်။ လက်တွေ့ဆက်ဆံ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြရ၏။

ပုံပြော၊ သီချင်းဆို၊ လက်ာရွတ်၊ ရောင်စုံခြယ်၊ ပုံဆွဲပညာစသည်တို့ကို စာသင်ခန်းပြင်ပ အရိပ်အာဝါသတွင် သင်ပြနိုင်ပါ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝလေ့လာရတော့မည်ဆိုလျှင် စာအုပ်တွေ၊ ပုံတွေက လက်တွေ့ဘဝလောက် ထိရောက်မှုအားမကောင်း။

ကျောင်းပြင်ပဆိုသော်လည်း ကျောင်းနှင့်တစ်ဆက်တစ်စပ်တွင်း ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ သစ်ရိပ်ဝါးရိပ် မိုးလုံလေလုံနေလုံအစီအမံအပြည့်အစုံရှိရာဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ အလှအပများ မပျောက်ပျက်စေရ။ အကာအရံ လုံခြုံကောင်းမွန်ဖို့ လို၏။ စိမ်းမြမြ မြက်ခင်းပြင်၊ ရာသီမရွေး သွားလာပျော်ပါးစရာကောင်းသော လမ်းကလေးတွေ၊ အမြင့်ခုန်၊ အလျားခုန်၊ ကျွမ်းထိုးရန် ပြုပြင်စီမံထားသောနေရာ ကိရိယာများ၊ ကစားစရာပစ္စည်းသိုလှောင်ခန်း၊ ငှက်သိုက်ငှက်အိမ်၊ ရွှေငါးငွေငါးမှန်အိမ် စသည်ဖြင့်အခြေအနေပေးသလောက် စိတ်ကူးဖန်တီးထားနိုင်သည်။ ရှုဖို့ထက်သိဖို့ခက်၏။ သိဖို့ထက် သိသလောက်မလုပ်တာက ပိုခက်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

ကျောင်းဝင်းနေရာ ကျယ်ဝန်းလျှင် ဥယျာဉ်၊ ပန်းခြံ၊ စိုက်ခင်းလေးများ ပြုလုပ်ထားနိုင်သည်။ သစ်သီးဝလံ ပန်းမန်မျိုးစုံ စိုက်ပျိုးထားပါက ပညာပျော်ရွှင် အသိအမြင်ပြည့်ဝ အာဟာရအစားအစာလေ့လာသိမှတ်စရာဖြစ်လိမ့်မည်။ မြေယာနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့၏ တန်ဖိုး၊ သစ်ပင်ပန်းမန်တို့၏ လောကအလှတန်ဆာဆင်မှု

တို့ကို လက်တွေ့သိမြင်နားလည်လာကြ၏။

ယုန်၊ ပွေး၊ ကြက်တူရွေး၊ ရှဉ့်ငါး စသည့် အိမ်မွေးအလှဆင် တိရစ္ဆာန်လေးများကို ပန်းခြံဥယျာဉ်တွင် မွေးမြူပြသထားနိုင်သည်။ လူတို့အတွက် အသုံးဝင်ပုံနှင့် တိရစ္ဆာန်သဘာဝ အလှအပတို့ကို ပြသထားနိုင်သည်။ လက်တွေ့အသိပညာသည် အကောင်းဆုံးပင်။ ခြံတွင်း ရေကန်ငယ်တွင် လိပ်ကလေးများ၊ ငါးလေးများ မွေးမြူထားနိုင်သည်။ ကြာပန်းပဒေသာ စေဆာပွင့်ဖူးစေနိုင်သည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအချို့မှာ အကန့်အသတ်မဲ့ အသုံးဝင်သည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ရှိသလောက် အမျိုးမျိုး အကျိုးပြုသည်။ ထိုပစ္စည်းထဲတွင် မြေကြီး၊ သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့ စသည့်သဘာဝ သယံဇာတပစ္စည်းများပါဝင်သည်၊

စာသင်ခန်းပြင်ပ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများတွင် ကလေးများ တက်ရဆင်းရ၊ ကျော်ရလွှားရ၊ ငုံ့လျှိုးဝင်ထွက်ရသော ကစားစရာ ပစ္စည်းကိရိယာများလည်း ပါဝင်သည်။ သေတ္တာခွံ၊ စက္ကူချပ်ဘူးခွံ၊ စည်ပိုင်း၊ ပုံးခွံ၊ သစ်တုံးကြီးငယ် နိမ့်မြင့်၊ ရှိရိုးသမျှ လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည် ကလေးများ ပညာတတ်သိစရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ငွေကြေးကုန်ကျမှု၊ နိုင်ငံခြားဖြစ် အသင့်ကစားစရာများမှ မဟုတ်။ ဆရာနှင့်ကလေးများ စိတ်ကူးဉာဏ်သွားသလောက် အနည်းနည်းအဖုံဖုံ စုံလင်စွာ ကစားနိုင်သုံးနိုင်ကြသည်။ သဘာဝပစ္စည်းစစ်များကို ဆေးရောင်စုံခြယ်ကြပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကစားနိုင်ကြသည်။

ကလေးများသည် ခုန်ပေါက်ပြေးလွှား၍ တက်လိုက်၊ ဆင်းလိုက်၊ ကျော်လိုက်၊ ခွလိုက် လှုပ်ရှားသွားလာလိုကြ၏။ ထိုသို့ လှုပ်

ရှားကစားနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကစားစရာများ ပြုလုပ်တပ်ဆင်ပေးထားရသည်။ စီးဆော၊ လျှောစင်၊ ဒန်း၊ လှေကား၊ ခုံရှည်၊ စည်ပိုင်းပြတ်နှစ်ဖက်ဖွင့် စသည်တို့ကို ကလေးများအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် မွမ်းမံထားဆင်ထားနိုင်သည်။

မူကြိုကျောင်းသည် စာသင်ကျောင်းမဟုတ်ပါ။ မူလတန်းကျောင်းသားများကို စာသင်ခန်းထဲထည့်သွင်းထိုင်ခိုင်းထား၍ လက်ပိုက်စေကာ မလှုပ်နဲ့၊ မဆူနဲ့၊ လိုက်ဆိုကြ ခိုင်းသလို လုပ်၍ မဖြစ်။ ကလေးငယ်များသည် လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်ကြ။ မဆော့ဘူး၊ အစာမစားဘူး၊ ငြိမ်နေပြီဆိုလျှင် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အကဲခတ်ရမည်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားစေရမည်ဆိုသော်လည်း အချိန်အကန့်အသတ်မဲ့ မဟုတ်ပါ။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ ချွေးများ ထွက်လာသည့်အခါ မဟုတ်ပါ။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ ငြီးငွေ့သွားလောက်ပြီဆိုပါက နားနေစေရ၏။ အစီအစဉ်ပြောင်းရ၏။ သို့မဟုတ်လျှင် နုံးညှိုးလုပသော ပန်းကလေးများ ညှိုးနွမ်းသွားသလို ဖြစ်နိုင်သည်။

◈ ◈ ◈

အခန်း (၄)

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစီစဉ်ခြင်း (ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ)

(က) ကစားရင်းပင် ပညာသင်

ကလေးတို့ ကစားဖို့အရေးကြီးသည်။ ကစားခြင်းသည် ပညာသင်ယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားကစားကြသည်ကို လေ့လာဖူးပါသလား။ ၎င်းတို့အလွန် စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။ စိတ်ဝင်စားကြသည်။ မောရပန်းရမှန်းမသိ။ စားချင်သောက်ချင်စိတ် မေ့နေကြသည်။ ကစားခြင်းသည် ဘက်စုံတတ်မြောက်ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်၏။

မူကြိုကျောင်းအချို့တွင် ကလေးများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ပြီး မပီသသော စကားလုံးများကို ရေးနေကြရ၏။ အဓိပ္ပာယ်မသိ သံတူလိုက်ဆိုကြရ၏။ ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးစ ဖြစ်၍ အချိန်ကြာကြာငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထိုင်နေကြရသည်မှာ မသင့်တော်။ ပစ္စည်းစစ်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကစားခွင့်ရကြခြင်းဖြင့်သာ အာရုံခြောက်ပါး ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်၏။

ကလေးများကိုယ်တိုင် စိတ်ကူးပုံဖော်ပျော်ရွှင်စေရမည်။ သဘာဝမှုရင်းနှင့်ထိတွေ့သိရှိမည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရမည်။ ၎င်းတို့ဘဝ အနာဂတ်တွင် သမားရိုးကျ ဖြေရှင်းနည်းများဖြင့် မလုံလောက်တော့သည့် အခြေအနေများ ကြုံတွေ့နေကြရသည်။

ကလေးတို့သည် ကစားနည်းမျိုးစုံကစားကြရလျှင် အမျိုးစုံ တတ်မြောက်ကြသည်၊ ဘာတွေ တတ်မြောက်ကြပါသလဲ။ ဉာဏ်စမ်းကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ ဖြတ်ညှပ်ကပ်ကစားခြင်းဖြင့် အတွေးအမြင်ရင့်သန်ခြင်း၊ အာရုံကြောကြွက်သားများ သန်မာခြင်း၊ မျက်စိအမြင် လက်အလှုပ်မ်းကိုက်ညီခြင်း စသည့် အကျိုးများသည် စာရေးစာဖတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရာရောက်သည်။

ဘလောက်တုံးများဖြင့် စိတ်ကူးတည်ဆောက်ကစားပါက တည်ဆောက်မှုအတွေးအသိရရှိကာ ဂျီသြမေတြီပုံသဏ္ဌာန်များ၊ ချိန်ညှိပေါင်းစပ်ခြင်းသဘောများ၊ အများနှင့်မတူ တစ်မူဆန်းသစ်သော ပုံသဏ္ဌာန်များကို ဖန်တီးတတ်ကြ၏။

ကလေးများအဖို့ ကစားခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကလေးတို့ အချိန်များစွာ စိတ်တိုင်းကျ ကစားနေကြရသည်ကို အကျိုးသိပ်မရှိလှဟု မယူဆသင့်။ ကလေးတို့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်အောင် ကစားခွင့်ပေးသင့်သည်။ 'ကြားရရုံဆိုက မေ့လွယ်သည်။ မြင်ဖူးလျှင်သတိရသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဖူးပါက နားလည် မှတ်မိသည်'ဟူသော ဆိုရိုးရှိ၏။

စိတ်ကြိုက်ကစားခြင်း

ကလေးတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ထားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကစားခြင်းသည် အရေးကြီးသည့်အလျောက် နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် တစ်နာရီနှစ်နာရီခန့် ကစားခြင်းကို ကလေးတို့စိတ်ကြိုက် ဆောင်ရွက်စေရမည်။ စိတ်ကြိုက်ကစားနိုင်ခြင်းသည် အထိန်းအသိမ်းရှိ၍ ပရမ်းပတာ ကစားရခြင်းမဟုတ်။ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အစုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ကလေးတို့စိတ်ကူးရရာကို ပစ္စည်းစုံ၊ နည်းမျိုးစုံသုံး၍ လွတ်လပ်စွာ ကစားစေခြင်းဖြစ်၏။ ကလေးတို့ စိတ်ဝင်စားရာကို ရွေးချယ်ကစားစေခြင်းဖြစ်၏။ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုတော့ရှိရ၏။

ဆရာ့တာဝန်မှာ ကလေးတိုင်း စိတ်ကြိုက်ကစားနိုင်အောင် လိုအပ်ရာရာ စီစဉ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်စရာများတွင် သစ်သားဘလောက်တုံးများ၊ ပန်းချီ အနုပညာပစ္စည်းများ၊ လက်မှုပစ္စည်းများ၊ အိမ်တွင်းမှုပစ္စည်းများ၊ ရုပ်သေးရုပ်များ၊ ခေတ်မီစက်ကိရိယာအရုပ်များ၊ ယာဉ်ရထားအမျိုးမျိုး၊ သံပွဲကိရိယာများ စသည်ဖြင့် ကစားစရာပစ္စည်းစုံလေ ကောင်းလေဖြစ်၏။ ဝါသနာ၊ စိတ်ထား၊ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေးအမြင်မတူညီကြသဖြင့် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ကစားခွင့်ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ကလေးစိတ်ကြိုက်ကစားချိန်သည် ဆရာများအတွက် အလုပ်ရှုပ်ချိန်ဖြစ်သည်။ ပညာသင်ကြားခြင်းနှင့်ဆော့ချင်ရာဆော့ခြင်းတို့မတူ။ ဆရာများက သင့်တော်ရာထိုင်နေဖို့မဟုတ်။ အနားယူချိန်မဟုတ်။ တစ်ကျောင်းလုံး အချိန်ပြည့်လိုက်လံကြည့်ရှုကာ လိုအပ်သလို ထိန်းသိမ်းပဲ့ပြင်ပေးကြရသည်။ အားပေးသင့်သူကို အားပေးရသည်။ အဖော်လုပ်ကစားပေးဖို့လိုသူကို ကူညီကစားပေး

ရသည်။ ချော့မြူသင့်သူကို ယုယမှုပြုရသည်။ ခဏတစ်ဖြုတ် နားနေလိုလျှင် အားလုံးကို မြင်သာသည့်နေရာတွင် နေရာယူနားနေရ၏။

ကစားချိန်မစေ့မီ အနည်းဆုံးငါးမိနစ်ခန့် ကြိုတင်၍ သတိပေးပါ။ ကစားစရာများ မူလနေရာပြန်ထားကြရန်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ကြရန် ဆော်သြရသည်။ ပစ္စည်းသိမ်းချိန်၊ သန့်ရှင်းချိန်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ချိန် မိနစ် ၂၀ ခန့် ပေး၍ အားလုံး စနစ်တကျ ဖြစ်မဖြစ် စိစစ်၍ ကူညီမှုပြုရသည်။ မူကြိုကလေးတို့နှင့် အလုပ်လုပ်ရသည်မှာ ဝါသနာနှင့် ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်မှုမရှိလျှင် လုပ်ရကိုင်ရသည်မှာ ခက်ခဲနိုင်၏။

ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကစားခြင်း

ကလေးတို့ ကြီးပြင်းကြပုံမှာ ရှုပ်ထွေး၏။ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကစားကြခြင်းဖြင့် လူ့သဘာဝစရိုက်မျိုးစုံကို စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ရကြ၏၊ ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် အထင်ကရ လူကြီးသူမတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာအပြုအမူများကို လှစ်ခနဲဖော်ကျူးကြ၏။ မူကြိုအရွယ်တွင် ယောက်ျားလေးက မေမေ၊ မိန်းကလေးက ဖေဖေအဖြစ်ပင် သရုပ်ဆောင်ကစားကြသည်။ လောကသဘာဝ တွေ့ကြုံကြားသိရသမျှကို ဖော်ထုတ်ကြသည်။

မူကြိုမီးဖိုခန်းတွင် ထမင်းဟင်းချက်တမ်း၊ ကော်ဖီဖျော်သောက်တမ်း ကစားကြသည်။ ဟိန်းဟောက်နေပုံ ခြင်္သေ့ရုပ်ကြီးကို 'ဒို့ မကြောက်ဘူးဟေ့'ဟု အော်ဟစ်ကစားကြသည်။ အရုပ်ကလေးနေမကောင်းဘူးဆိုကာ ဆေးရုံပို့ဟန်လုပ်ကြသည်။ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကစားကြခြင်းဖြစ်၏။ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲ၊ ဇာတ်

ဝင်ခန်းအချို့ကိုလည်း သရုပ်ဆောင်ပြကြသည်။ ကြော်ငြာခန်းလည်း ပါသည်။ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေးအမြင်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဝါသနာရှိလျှင်ရှိသလောက် အံ့ဩဖွယ် ခင်းကျင်းကြသည်။ နောင်သော် ထူးချွန်သောပညာရှင်များ ဖြစ်လာကြမည့်သူတွေလည်း ပါနိုင်သည်။

ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ စာပို့သမား၊ ဆိုက်ကားနင်းသူ၊ လယ်သမား၊ အခြေခံစားသောက်ကုန်ဆိုင်ရှင်၊ အလှဖန်တီးရှင် စသည်ဖြင့် လူနေမှုဘဝပတ်ဝန်းကျင်အထျောက် မြင်တွေ့ဖူးသမျှ တုပကစားကြသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် ကမ္ဘာ့ဖလားဘောလုံးပြိုင်ပွဲအဖွင့် 'ဝါကာဝါကာ'သီချင်းနှင့်အကကို မြင်ဖူးသူတို့က 'ဝါကာဝါကာ' ဆိုကြ ကကြသည်။ ရှေးခေတ်၊ မျက်မှောက်ခေတ်၊ အနာဂတ်ခေတ် သုံးခေတ်လုံးကို ဖော်ထုတ်ထင်ဟပ်ကြပါမှု စမ်းသာစရာကောင်းလှသည်။

ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကစားခြင်းတွင် သဘာဝပစ္စည်းစစ်များနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတို့ကို သုံးနိုင်သည်။ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော မျက်မှောက် အီလက်ထရောနစ် အိုင်တီခေတ်တွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများကလည်း ပေါ၏။ အတွေ့အမြင်၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်စည်းရုံးမှု အလုပ်ဖြစ်၏။ ဥပမာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆေးကုသပုံ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းရာတွင် လိုသမျှ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းမျိုးစုံကို ဆရာဝန်မိဘ အဒေါ်ဦးလေးတို့ထံမှ အလှူခံ၍ ရနိုင်သည်။

ကလေးတို့ ဘာတွေခံစားနေကြသလဲ။ ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးကြပါ။ ဖော်ထုတ်တတ်အောင် ထောက်ကူပံ့ပိုးပေးပါ။ အပြန်အလှန်

နားလည်ချစ်ခင်မှုဖြင့် မူကြိုပညာရေးမျှော်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါသည်။

ကလေးတို့သည် သင်ယူတတ်မြောက်လိုကြသည်။ ကမ္ဘာလောက လူနေမှုဘဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ နေတတ်ချင်ကြသည်။ သူတို့အတွက် နေရာရချင်၊ ပါဝင်ချင်ကြသည်။ ပျော်စရာကမ္ဘာတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်လိုသည်။ သူတို့ဘဝ သူတို့အနာဂတ်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြသည်။ လောကီဆွာပွတ် လူတို့ဇာတ် ဖြစ်ရပ်မျိုးစုံကြုံပါစေ။

(ခ) ဘလောက်တုံးများ

ဘလောက်တုံးများသည် ကလေးများသဘောကျသည့် စွယ်စုံသုံးပစ္စည်းများဖြစ်၏။ တစ်ဦးချင်းစိတ်ကြိုက်ကစားနိုင်သည်။ စုပေါင်းကစားနိုင်သည်။ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းချိန်ညှိမှုသဘောကို သင်ပြပေးနိုင်သည်။ အဆောက်အအုံနှင့် ယာဉ်၊ တံတား၊ တံတိုင်း စသည် တည်ဆောက်နိုင်၏။

သစ်သားဘလောက်တုံးများဖြင့်သင်ယူခြင်း

သစ်သားဘလောက်တုံးများဖြင့် အသိအမြင်များစွာ သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်၏။ အရာဝတ္ထုဂုဏ်သတ္တိ၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အလေးချိန်၊ အတိုင်းအတာ၊ ထုထည်၊ အလျား၊ အနံ၊ အကျယ်အဝန်းအားလုံး သိနိုင်သည်။ အကြိုက်၊ မကြိုက်၊ လိုက်ဖက်မှု၊ တူညီမှု၊ ကွဲပြားမှု စသည်ဘဏ်ရှိသလောက် သဘောပေါက်တတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

ဘလောက်တုံးများ အသုံးပြုကစားခြင်းဖြင့် အလေးချိန်သဘောတရား၊ အစီအစဉ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ ပုံစံ၊ အစိတ်အပိုင်း၊ အစု

အပေါင်း၊ အတိုအရှည်၊ အနည်းအများ၊ အကြီးအငယ်၊ အညီအမျှ၊ တည်ဆောက်မှုအတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စုံလင်စွာ သိနိုင်သည်။ ပုံစံစုံ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ တူညီသော ဧရိယာတွင် ဒီဇိုင်းစုံဖန်တီးခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။

ကလေးတို့၏ ဘလောက်တုံးတည်ဆောက်ဖန်တီးမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကူးနှင့်ခံစားမှုတို့ကို ပြောဆိုမေးမြန်းပါက ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ အထက်အောက်၊ ရှေ့နောက်၊ အပေါ်၊ အပေါက်၊ အတွင်းအပြင်၊ အခြေထိပ်၊ အဆင့်အထပ် စသည့် ဝိဘတ်အသုံးစကားလုံးများ၊ အရှည်အတို၊ အမြင့်အနိမ့်၊ အထူအပါး၊ အချွန်၊ ချောမွတ်ကြမ်းတမ်း၊ အဖြောင့်အကောက် စသည့် နာမဝိသေသနများကို သင်ယူတတ်မြောက်သည်။ ၎င်းတို့၏ တည်ဆောက်ပုံများကို ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းသဖွယ် စီကာစဉ်ကာ ပြောပြနိုင်းနိုင်သည်။

နေအိမ်၊ မူကြိုကျောင်းတို့နှင့် ဝိုင်းရံဆက်စပ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင် လူနေမှုအဝပုံစံများကို ဘလောက်တုံးများဖြင့် တည်ဆောက်ကြကာ အသိပညာတိုးပွားလာကြ၏။ ဥပမာ ကလေးများသည် အောက်ပါတို့ကို အကြားအမြင်၊ ကိုယ်တွေ့၊ တစ်ဆင့်ပြော စသည့် ဗဟုသုတတို့ကိုအခြေခံ၍ တည်ဆောက်ကစားကြသည်။

၁။ တန်ဆောင်း (Dzong) = မြန်မာဘုရားတန်ဆောင်း၊ မွှော်ရုံ၊ ဇရပ်နှင့် ဘူတန်နိုင်ငံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး။

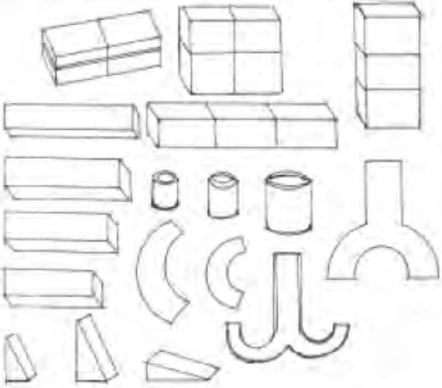
၂။ မိုရှက် (Moshav) = အစ္စရေးနိုင်ငံ စုပေါင်းလယ်ယာကျေးလက်။

၃။ ဝပ် (Wat) = ထိုင်းနိုင်ငံဘုရားနှင့်ကျောင်းဝင်း။
၄။ ကရားလ် (Kral) = တောင်အာဖရိက ကျွဲ၊ နွားအုပ် ထိန်းသိမ်းထားရာ သစ်လုံးခြံဝင်းကျယ်။
၅။ ရဲတိုက် (Castle) = အင်္ဂလန်ရှေးဟောင်းရဲတိုက် ဒီဇိုင်းမျိုးစုံ။
၆။ မျှော်စင် (Tower) = နိုင်ငံစုံမျှော်စင်ပုံစံအမျိုးမျိုး အဆန်းတကြယ် အငယ်အကြီး အနိမ့်အမြင့်။

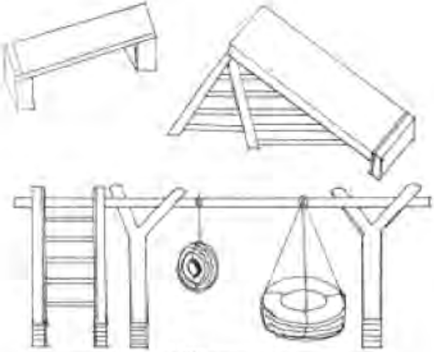
ဘလောက်တုံးများ သိမ်းဆည်းထားရန် နေရာကျယ်ကျယ်လိုသည်။ ပေါ့ပါးချောမွတ်၍ သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းလွယ်က ကောင်း၏။ အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဌာန်တူညီရာ သီးခြားသိမ်းဆည်းထားသင့်၏။ ထားရမည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည့် ဘလောက်တုံးပုံစံများ ရေးကပ်ထားရမည်။ ဆည့်စရာသေတ္တာများသည် ကလေးများအရပ်အမောင်းနှင့် လိုက်လျောမှအဆင်ပြေသည်။ ကစားမည့်နေရာနှင့်လည်း မဝေးကွာရ။ ကစားရန်နေရာသည် ကျယ်ဝန်းညီညာမှ စိတ်တိုင်းကျ တည်ဆောက်နိုင်ကြပေသည်။

အသံဆူညံမှုနှင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိစေရန် နူးညံ့သော အသံစုပ်ဖောင်၊ ကော်ဇော၊ အခင်းအကာတစ်မျိုးမျိုး ခင်းကျင်းကာရံထားရသည်။ ဘလောက်တုံး တည်ဆောက်ကစားခြင်းဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူ ရုပ်ပုံ၊ ကားချပ်၊ ကစားစရာပစ္စည်းစစ်များ (ဥပမာ-ဘတ်စ်ကား၊ ရထား၊ စက်ဘီး၊ ကုန်တင်ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ နွားရိုင်း၊ ဆင်ရုပ်၊ ကျွဲရုပ်၊ မြင်းရုပ် စသည့်ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကစားခြင်းအတွက်မူ မိခင်ရုပ်၊ ဖခင်ရုပ်၊ ကလေးငယ်ရုပ်များ၊ ဆရာဝန်ရုပ်၊ စစ်သားရုပ်၊ ရဲအရာရှိရုပ်)တို့ကို ဝယ်ယူစုဆောင်းထားရသည်။

ကလေးများကို ဘာပုံ ဘယ်လိုလေးဆောက်လိုက်ပါဟူ၍ အထူး ပြောပြရန်မလိုသေးပါ။ ပြောလျှင်လည်း နားလည်လက်ခံရန် ခဲယဉ်းသည်။ အပြုသဘောအကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် သာ ဆက်ဆံစောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ကူးသလို တည်ဆောက်မရ၍ ဘလောက်တုံးများကို လွှင့်ပစ်သောကလေးကိုလည်း တွေ့ရမည်။ ဖေးမကူညီရန်လိုပါသည်။ ကလေးနှင့်ထိပ်တိုက်မရင်ဆိုင်သင့်ပါ။ အပြစ်မတင်မိပါစေနှင့်။



(က) အခန်းတွင်းကစားစရာဘလောက်တုံးများ



(ခ) အခန်းပြင်ပကစားစရာများ

ကလေးတို့က သူတို့စိတ်ကူးနှင့်သူတို့တည်ဆောက်ပြီး၍ ဆရာ့အားခေါ်ပြလျှင် အလိုက်သင့်ပြောဆိုကာ လိုအပ်ပါက ပြင်ဆင်တည့်မတ်ပေးနိုင်သည်။ လက်မခံက သည်းခံနေပါ။ ကလေးစိတ်ကြိုက် ကျေနပ်အောင်ပြောပြီးက မိမိအမြင်ကို ပြောရသည်။

ဘလောက်တုံးများကစားကြပြီးနောက် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းရသည်မှာ အခြားကစားနည်းများထက် အချိန်ကြာသည်။ ရပ်နားချိန်၊ သန့်ရှင်းချိန်ရောက်ကြောင်း ကြိုတင်သတိပေးနိုးဆော်ရသည်။

ဘလောက်တုံးအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အနည်းငယ်စီကွဲပြားသည်။ အလုံးဘလောက်တုံး၊ အခေါင်းဘလောက်တုံး၊ စားပွဲတင်ဘလောက်

တုံးတို့မှာ အသုံးများသည်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်းသစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ သချာ၊ ဂီသြမေတြီ၊ ဗိသုကာ အခြေခံသဘော တရားများနှင့်အညီ စနစ်တကျ ပြုလုပ်ထားသည်။ သစ်တိုသစ်စ ဟူ၍မမှတ်သင့်။

တည်ဆောက်ခြင်းနှင့်ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအစဉ်

၁။ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးခြင်း။

ရှေးဦးပထမအစတွင် ကလေးများသည် ဘလောက်တုံးများ ကို ကိုင်တွယ်ရွေ့ပြောင်းကစားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင် အမြင်အတွေ့များလာသည်။ တည်ဆောက်ရမည်ကို နား မလည်သေးပါ။ မကြာမီ အတုမြင်အတတ်သင်လာကြ၏။

၂။ စီထပ်ခြင်း၊ မျှော်စင်ဆောက်ခြင်း။

(က) ဘလောက်တုံးတစ်ခုပေါ် တစ်ခု စီထပ်ခြင်းဖြင့် မျှော်စင် သဏ္ဍာန်ဖြစ်လာသည်။ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် (သို့မဟုတ်) အရွယ်ညီဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ တစ်ခုပေါ် တစ်ခု စီထပ် ရာ မြင့်၍မြင့်၍လာလျှင် ပြိုကျသည်။ ပျော်စရာပင်။ ထပ်မံကြိုးစားစီဆင့်သည်။ အတွေ့အကြုံက အရေးကြီး သည်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မနှောင့်ယှက် အောင် ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းရ၏။

(ခ) ဘလောက်တုံးများကို အထက်အောက်စီထပ်သလို အလျားလိုက် ဆက်ကစားကြသည်။ အရှည်ချင်းပြိုင် ကြသည်။ ပြတ်ကျလျှင် ထပ်ဆက်သည်။ မောရပျင်းရ မှန်းမသိကြ။

၃။ တံတားတည်ဆောက်ခြင်း

ဘလောက်တုံးကြီးနှစ်ခုကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ချ၍ တတိယ ဘလောက်တုံးရှည်ရှည်တစ်ခုပေါ်တွင် ထပ်တင်ခြင်းဖြင့် တံတား ကြီး တံတားကြီးဟု ဟစ်အော်ခေါ်ပြသည်။ တည်ဆောက်ရေး အတတ်စပြီ။

၄။ ခြံဝင်း၊ ပန်းခြံပြုလုပ်ခြင်း

ရှည်လျားသောဘလောက်တုံးလေးခုကို လေးဘက်လေးတန် ထိဆက်ကာရံကြည့်သည်။ ဥယျာဉ်၊ ပန်းခြံ၊ ကျောင်းဝင်း အမည် တစ်ခုခုတပ်မည်၊ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုကောင်းအောင်၊ ပို စုံအောင် တည်ဆောက်ကြသည်။ ခြံဝင်းထဲတွင် အဆောက်အအုံ၊ သစ်ပင်ပန်းပင်၊ တိရစ္ဆာန်ပုံများ ထည့်သွင်းကစားကြသည်။

၅။ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်အနုပညာဒီဇိုင်းဖန်တီးခြင်း

သစ်သားဘလောက်တုံးမျိုးစုံ စီထပ်ရွှေ့ပြောင်းဆက်စပ် ကစားကြရာမှ အလှအပဒီဇိုင်းပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ဂျီဩမေတြီပုံများ၊ ဗိသုကာအဖွဲ့အစည်းပုံများ၊ အချိန်အဆ၊ အနီး အဝေး၊ အနိမ့်အမြင့် ဘုံအဆင့်ဆင့်မြင့်၍ဆက်၍ တည်ဆောက် ကြသည်။

၆။ ပုံစံတူ တုပတည်ဆောက်ခြင်း

ဘလောက်တုံးအသုံးပြု၍ ကျွမ်းကျင်လာသည့်အခါ စိတ်ကူး မျိုးစုံ ပုံဖော်ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုဖြင့် ဖန်တီးကြသည်။ အိပ်ခန်း၊ နားခန်း၊ တံခါးမ၊ ပြတင်းပေါက် စသည် လိုက်ကာ၊ ဗီရို၊ စားပွဲ စသည်စီစဉ်တပ်ဆင် ခင်းကျင်းကြသည်။

၇။ အုပ်စုဖွဲ့ စုပေါင်းတည်ဆောက်ခြင်း

အတွေ့အကြုံများလာသော် ကြီးမားသော အဆောက်အအုံ တစ်ခုခုကို စုပေါင်းဆောက်လုပ်ကြသည်။ တစ်ယောက်တစ်မျိုး ဖြည့်စွက်မွမ်းမံကြသည်။ အခေါင်းပါသော ဘလောက်တုံးများပါ သုံး၍ ဖန်တီးကြသည်။ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ဟု တည်ဆောက်ကာ တိရစ္ဆာန်ရုပ်မျိုးစုံထည့်ပြကြသည်။ တောင်ကုန်း၊ တောတန်း၊ သစ်ပင်ပန်းပင်များ ပြုလုပ်ကြသည်။

(ဂ) သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့

မရိုးနိုင်သောကစားစရာများ

ပူအိုက်စွတ်စိုသောနေ့များတွင် ရွှံ့အိမ်တည်ဆောက်ကစား ရတာလောက် ပျော်စရာ ဘာရှိမလဲ။ ရွှံ့ကိုင်ရသည်မှာ အလွန်ကောင်း သည်။ ခြေဖြင့်နင်းကစားသည့်အခါ ပျော့အိကြွမွသွားသည်မှာ အရသာရှိလှ၏။ ကလေးများသည် နှင်းဆီဂါဝါတစ်ပွင့် လုမ်းဆွတ် နမ်းရှိုက်ရသည်ထက် ရွှံ့နွံထဲ ယိမ်းထိုးဖြတ်ကျော်ရသည်ကို ပိုကြိုက် သည်။ ပေကျံညစ်ပတ်သည်မထင်။ ဂရုမပြု။ ပျော်စရာ၊ ဆော့စရာ ဟူ၍သာ မြင်သည်။ မူကြိုကလေးတို့၏ စိတ်ထားခံစားမှု ဖြစ်၏။

အပြုအမူမှန်ဖို့၊ အမူအရာကောင်းဖို့၊ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းနေဖို့ ဟိုဟာမလုပ်နဲ့၊ သည်လိုမလုပ်နဲ့ တဟဲ့ဟဲ့ဆိုဆုံးမနေကြရသည့် ကလေးများသည် မှန်ကန်သောကြီးကြပ်ညွှန်ပြမှုဖြင့် သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့ တို့ကို ကိုင်တွယ်ကစားခွင့်ရကြသောအခါ အထူးပျော်ရွှင်ကြသည်။

မူကြိုသင်ရိုးတွင် သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့ ကစားခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် ထည့်သွင်းထားသနည်း။ မိဘများသာမက မူကြိုဆရာအချို့ကပါ အံ့သြကြမည်။

ကလေးများမှာမူ သဘာဝကစားနည်းများကို တိမ်းညွတ်ကြသည်။ ရေ၊ မြေ၊ သဲ တို့သည် လူသားတို့၏အဝဖြစ်သည်။ အစားအစာ၊ စွမ်းအင်၊ အင်အားသာမက ပျော်ရွှင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုတို့ကိုပါ ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ကလေးတို့သည် အများအားဖြင့် ရေကို မက်မောကြသည်။ ရေချိုးကန်ထဲတွင် ဆော့ကစားပျော်မြူးရသည်ကို ကြိုက်သည်။ အနည်းငယ်ကြီးသူများက မိုးရေထဲ၊ ရေအိုင်၊ ရေဗွက်ထဲ ဆင်းရဆော့ရသည်ကို အလွန်နှစ်သက်သည်။ ရေနှင့်တွေ့လျှင် အချိန်အတော်ကြာအောင် ဆော့ကစားကြတော့သည်။

သဲတွေ၊ ရေတွေ၊ ရွှံ့တွေနှင့် ကစားကြသည်ကို မူကြိုဆရာအချို့ကပင် ပထမတွင် သဘောမတွေ့ကြ။ ညစ်ပတ်သည်၊ အလုပ်ရှုပ်သည်ဟု နှာခေါင်းရှုံ့ကြသည်။ အဖိုးတန်ရေကို ဖြုန်းတီးရာရောက်၏ဟု ထင်ကြသည်။ ရေရှားခြင်း၊ ရေညစ်ညမ်းခြင်းတို့ကြောင့် ရေနှင့်ကစားကြသည်ကို မလိုလားကြ။ သဲ၊ ရေ၊ ရွှံ့တို့ဖြင့် ကစားခြင်းသည် ဩကာသလောကနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့လေ့လာခြင်းဖြစ်၏။ သဘာဝကို ချစ်မြတ်နိုး၍ တန်ဖိုးနားလည်စေ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်စေ၏။ ပေါလောပေါ်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း၊ သံချေးတက်ခြင်း၊ ရေခဲခြင်း စသည့် အခြေခံသဘာဝသိပ္ပံသဘောတရား အသိအမြင်လမ်းစလည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။

ရေ

ကလေးများအထူးကစားချင်သော သဘာဝပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အခန်းတွင်း အခန်းပြင် ကစားနိုင်သည်။ ရေ၊ သဲ၊ ရွှံ့ကစား

တော့မည်ဆိုက လိုက်လျောသော အပြင်အဆင်အခင်းအကျင်း လိုသည်။ ညစ်ပတ်ပေရေမှုကို ကာကွယ်ရန် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ပြုပြင်ပေးရ၏။ ဆရာများ၏ အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ ရေ၊ သဲ၊ ရွှံ့ကစားခြင်းကို ခွင့်မပြုရ။ ရေ၊ သဲ၊ ရွှံ့ တို့ကို နေ့စဉ် လဲလှယ်ပေးရ၏။ သန့်စင်နေစေရမည်။

ရေနှင့်ကစားနိုင်းလျှင် ရေစိုခံခါးဝတ်အကျီဝတ်ပေးဖို့လိုသည်။ ရေများ မဖိတ်မစင်အောင် ထိန်းသိမ်းကူညီရ၏။ ရေခွက်၊ ဖလား စသည်တို့သည် ကလေးများတစ်နိုင်တစ်ပိုင် အရွယ်တော်ဖြစ်ရမည်။ သံချေးတက်နေသည့် ပစ္စည်းများ၊ ထိခိုက်ကွဲရှလွယ်သည့် ပုလင်းများ၊ ဖန်ထည်များ၊ စုတ်ပြဲနေသည့် ဒန်ဖလားများ မသုံးစေရ။

ရေခပ်ထည့်ခြင်း၊ ချိန်တွယ်ခြင်း၊ ပိုက်ဖြင့်စုပ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ စက္ကူရွက်လှေလှော်ခြင်း၊ ရေသန့်ဘူးတစ်ဘူးမှတစ်ဘူးသို့ ပြောင်းထည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမှတ်မထင် ကစားကြသည်။ ကလေးအရုပ်များကို ခေါင်းလျှော်ရေချိုးပေးကြသည်။ ဤသို့ ဤနယ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်ကြသည့် အပြင် အတွေးအမြင်ပါ ရင့်သန်လာစေနိုင်သည်။ လေ့လှော်ရွက်တိုက်၊ မိုးရွာလေထန်၊ ငါးဖမ်းရေကူး၊ မုန်တိုင်း နာဂစ်ကစားနည်းများကိုလည်း ကစားတတ်ကြသည်။

သဲ

ကလေးများ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အပြိုင်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအဖွဲ့ဖြစ်စေ သဲဖြင့်ကစားနိုင်သည်။ ကြွက်သားများ သန်မာ၍ ကိုယ်ခန္ဓာ

ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကစားနည်းဖြစ်သည်။ သင်ထောက်ကူ ထွေထွေဆန်းဆန်း မလို။ ငွေကုန်ကြေးကျ မများ။ ဖြူဖွေးသန့်စင်သော သဲရှိလျှင် ပြီးပြီ။ ခြေလက်လှုပ်ရှားကာ ကြိုက်သလိုကစားနိုင်သည်။

ပလတ်စတစ်ခွက်မျိုးစုံ၊ ရေသန့်ဘူး၊ သေတ္တာခွံ၊ ကတော့စသည်တော့လိုသည်။ ပလတ်စတစ်ဂေါ်ပြား၊ ပေါက်ပြားပုံ ကလေးကစားစရာများ၊ နို့ဆီခွက်၊ အုန်းမှုတ်ခွက်၊ ရေပန်းကရား၊ ရေပုံးဆိုက်စုံ၊ ဘူးသီးခြောက်၊ ရေပိုက်ဆိုက်စုံ၊ ရေစစ်စသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဒေသထွက်သဘာဝပစ္စည်းအားလုံး ရနိုင်သလောက်စုဆောင်းထားရသည်။

မူကြိုကလေးများအဖို့ ကစားခြင်းသည် အလုပ်၊ အလုပ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ရေးဖြစ်၏။ စက်ဘီး ကားတာယာ၊ ကျွတ်အဟောင်းများသည်လည်း အသုံးဝင်သည်။ ရေနှင့်သဲ ရောစပ်၍ လိုဏ်၊ ဂူ၊ ရဲတိုက်၊ သဲစေတီ၊ သဲမျှော်စင်စသည် စိတ်ထူးတည်ဆောက်၍ သဲဖြူခင်းရာဇမတ်ကာပြီး ငှက်ပျောပင် စိုက်နိုင်သေး၏။

သဲဖြင့်ကစားရာတွင် စာသင်ခန်းပြင်ပဖြစ်လျှင် အမိုးအကာ လုံလောက်ဖို့လိုသည်။ အခန်းတွင်းဖြစ်လျှင် ပလတ်စတစ်ခင်း၊ ကတ်ထူပြား၊ ကင်းဗတ်စ၊ သတင်းစာထူထူခင်း၍ သဲပုံပေးရသည်။ နူးညံ့သန့်စင်သောသဲများကိုသာ သုံးရ၏။ အလွယ်တကူရသည့် ခဲသလဲ မြေကြီးများ မဖြစ်စေရ။ သန့်စင်ဖြူဖွေးမှသာ ကောင်း၏။

ရေလိုပင် သဲကို ချိန်တွယ်တိုင်းတာကစားနိုင်၏။ အခေါ် အဝေါ်ပုံသဏ္ဍာန်ခြင်းကမူ မတူ။ သဲကန်၊ သဲကျင်း၊ သဲပုံးများတွင် စနစ် တကျထားသို၍ မဖိတ်မစင် မလွင့်ပျံ့အောင် ထိန်းသိမ်းပေးရ

သည်။ သဲကစားခြင်း၊ ရေကစားခြင်း ပြီးဆုံးရပ်နားသည့်အခါတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာသန့်စင်ပေးရ၏။ အလုပ်များသည်ဟု မမှတ်သင့်။ ကလေးများ စိတ်ပျော်ရွှင်မှ ဖွံ့ဖြိုးကြီးပြင်းလာကြမည်။ ပန်းကလေးတွေ လန်းကြပါစေ။

ရေ

မူကြိုကလေးများ ရေကစားကြရန် အခန်းတွင်းတွင် စည်ပိုင်း၊ ပလတ်စတစ်ရေပုံးများတွင် ထည့်ပေးထားနိုင်သည်။ အခန်းပြင်ပတွင်မူ ကျောင်းဝင်းခြံအကျယ်အဝန်းအရ ရေကန်ငယ်များ ပြုလုပ်ကာ သဘာဝစစ်စစ်ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။ အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် ရေကန်အနက်ကို ချင့်ချိန်ပြုလုပ်ရ၏။ ရေကလည်း သန့်ရှင်းကြည်လင်မှုရှိ၍ အခါအားလျော်စွာ ရေဟောင်းရေသစ် လဲလှယ်ပေးရန် အရေးကြီး၏။

ကစားနည်းနှင့်သင်ထောက်ကူများစွာရှိရာ အခြေအနေပေးသလို စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။ သဲနှင့်ရေကစားကြသလို ရွှံ့ဖြင့်ကစားရန် စိတ်ဝင်စားကြသည်။

ကလေးများ ရွှံ့ပန်းချီဆွဲနိုင်သည်။ ဂျီဩမေတြီပုံစံများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပီရမစ်ပုံ၊ စေတီပုံ၊ မျှော်စင်ပုံ၊ ရဲတိုက်ပုံ၊ အိုးပုတ်၊ ချိုးရုပ်၊ နွားရုပ်၊ ခွေးရုပ်မှစ၍ ပစ်တိုင်းထောင်အထိ အဆင့်မြင့် ကစားစရာများပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကလေးတိုင်းတော့ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ကြမည်မဟုတ်။ သူ့အဆင့်နှင့်သူ၊ သူ့ပုံစံနှင့်သူ မူကွဲဆင်တူများ ဖြစ်ကြမည်။ အနည်းဆုံး လောက်စာလုံး၊ ဒိုးလုံးလောက်တော့ ဖြစ်ကြမည်။ မြို့ကြီးပြကြီးလား၊ မြို့ငယ်ကျေးလက်လား ကွာခြားပေသည်။

ရွှံ့မရနိုင်သည့်ဒေသတွင် ဂျုံမှုန့်များကို သုံးနိုင်သည်။ ဂျုံဖြင့် အိုးကြာကွေး၊ နံပြား၊ ပလာတာ၊ ထပ်တစ်ရာ၊ စမူဆာ စသည် ပြုလုပ်ကစား၍ရသည်။ မည်သည့်ကုန်ကြမ်းကိုသုံးသည်ဖြစ်စေ အမိဟွာယ်ပေါ်လွင်အောင်၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ကြအောင် ကစားကြရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးသဘာဝမှာ မိုးရေထဲ၊ ရွှံ့နွံထဲ၊ ရေအိုင်ရေ ဗွက်ထဲ ဆင်းဆော့ချင်ကြသည်။

စင်စစ် ရေ၊ သဲ၊ ရွှံ့တို့ဖြင့် ကစားကြခြင်းမှာ မူကြိုသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် အလေးထားသင့်ပေသည်။

(ဃ) ပန်းချီအနုပညာနှင့်လက်မှုပညာ

အနုပညာပစ္စည်းများမှာ ပတ်ဝန်းကျင်အနှံ့အပြားတွင် များ များစားစားရှိနေကြသည်။ ကလေးများသည် မူကြိုမတက်မီကပင် အနုပညာသဘောကို သဘာဝအလျောက် တွေ့မြင်သိရှိခံစားနေ ကြသည်။ သဲထဲ၊ လေထဲ၊ ရေထဲ လက်များကို ဝှေ့ရမ်းလှုပ်ရှားကာ ပုံဖော်ဖန်တီးပြကြ၏။ လူကြီးများကတော့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဖြစ်မည်။ မြေကြီးပေါ်တွင် တုတ်ဖြင့်ရေးခြစ်၍ ဘာပုံညာပုံရေးဆွဲတတ်ကြ သည်။ မီးသွေးခဲ၊ မြေဖြူ၊ ခရေယွန် ရောင်စုံခဲတံစသည့် မည်သည့် ပစ္စည်းကိုပင်သုံးသုံး အနုပညာဗီဇကို ဖော်ပြကြခြင်းဖြစ်၏။

ကလေးပန်းချီဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏အဆိုအရ မည်သည့် ယဉ်ကျေးမှု၊ အမျိုးသား၊ မျိုးနွယ်စု၊ လူမှုစီးပွားရေး၊ ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုမှမဆို ကလေးအားလုံးက နီးစပ်တူညီသော သင်္ကေတ များကိုသုံး၍ အတွေးနှင့်ခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်ပြသကြကြောင်း သိရ၏။

နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်သည် တောခြစ်တောင်ခြစ် အမျိုးမျိုးရေးကြသည်။ သုံးနှစ်ခန့်တွင် သစ်ပင်၊ ပန်းပွင့်၊ အိမ်၊ ကား၊ လူ စသည်ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရေးဆွဲကြ၏။ ငါးနှစ်အရွယ်ရောက်လျှင် ရှုခင်းအဖုံဖုံ စုံစုံလင်လင် မြင်သိသမျှ ရေးကြသည်။ အောက်ခြေကမ္ဘာမြေ၊ အထက်မိုးကောင်းကင်၊ အလယ် လူတိရစ္ဆာန်တို့ကမ္ဘာကို ညွှန်းပြကြ၏။

ကလေးပန်းချီကို များသောအားဖြင့် မိဘတို့ စိတ်ဝင်စားဖို့ မလွယ်။ နားလည်းလည်မည်မဟုတ်။ ကလေးများအတွက်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေကြ၏။ ကလေးအမြင်နှင့်လူကြီးအသိ မတူနိုင်ပါ။ ကလေးသဘာဝမှာ သူစိတ်ခံစားမိသမျှရေးခြစ်ပြီးနောက် ဖျက်ဆီးချင်ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည်။ တဇောက်ခံစားမှု စိတ်အစဉ်ကို ထုတ်ဖော်လိုက်ရလျှင် ကျေနပ်သွားပြီ။

နေ့စဉ်မူကြိုသင်ရိုးတွင် အနုပညာလုပ်ငန်းကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြင့် ကျွမ်းကျင်တက်သိမှု တိုးပွား၏။ ရောင်စုံခြယ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဖြတ်ညှပ်ကပ်ဖန်တီးခြင်းတို့ကို တစ်နှစ်တာ ပုံမှန်လုပ်ကိုင်စေပါက ၎င်းတို့၏ အနုပညာအခြေခံများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။ စာရေးစာဖတ်ရန် ကိုယ်စိတ်စွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်ပေးရာလည်းရောက်၏။

အနုပညာသင်ပြပေးပါဆိုရာတွင် ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးရန်ဖြစ်၏။ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ကိုယ်တိုင်သိ၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့မှ ကိုယ်တိုင်တတ်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာကိုယ်တိုင်က နမူနာရေးဆွဲပြနိုင်သော်လည်း ထပ်တူတော့ရမည်မဟုတ်။ ကလေးဗဟိုပြုသင်ပြရေးဖြစ်၍ ကလေးတွေချည်းခိုင်းနေသည်ဟု မထင်မှတ်သင့်။

ကလေးပန်းချီလုပ်ငန်းတွင် စိတ်ဝင်စား၍ ဇာတ်ကြွလာအောင် ဤသို့ နှိုးဆွကူညီနိုင်သည်။

- စုတ်တံ၊ ရောင်စုံမြေဖြူ၊ ခရေယွန် စသည့်ပန်းချီပစ္စည်းများကို အမျိုးစုံပေးထားပါ။ ပြောင်းလဲဖြည့်ဆည်းပေးပါ။
- သတင်းစာ၊ ကြော်ငြာရောင်စုံကားချပ်ကြီးများ၊ ရှခင်းသာပန်းချီပုံများ၊ ဇီရို၊ စားပွဲ၊ ပန်းအိုး၊ ဒီဇိုင်းစုံ အခင်းအကာလိုက်ကာ စသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခင်းအကျင်း၊ အပြင်အဆင်၊ အသုံးအဆောင်တို့ကို လှပဝေဆာအောင် စီမံပေးပါ။
- ဂျီသြမေတြီပုံစံအရွယ် အမျိုးစုံ ချိတ်ဆွဲပြသထားပါ။ ဖြတ်ညှပ်ကပ် ပန်းချီများ ပြသထားပါ။ အရောင်စုံအရွယ်ကြီးလေကောင်း၏။

မူကြိုကလေးများ ပန်းချီအနုပညာသင်ယူသည်ဆိုရသော်လည်း ကလေးဟန်၊ ကလေးနည်းသာ ဖြစ်၏။ ကလေးကိုယ်ပိုင်အတွေးကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးရန် မမေ့သင့်၊ နမူနာလိုအပ်သော်လည်း ပုံတူရေးဆွဲကြစေရန် မတိုက်တွန်းသင့်။ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် ထက်မြက်တိုးတက်စေရန် မျှော်မှန်းသင့်သည်။

ကလေးတို့၏ အနုပညာဖန်တီးမှုသည် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်ထပ်လာလျှင် သတိထားပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ ဈေးများ၊ ဥယျာဉ်ပန်းခြံများ၊ လက်သမားအလုပ်ရုံများ၊ လယ်ယာစိုက်ခင်းများသို့ လေ့လာရေးခရီး ပျော်ပျော်ပါးပါးသွားရောက်ခြင်းပြုနိုင်က အကျိုးရှိ၏။ ငွေကြေးမတတ်နိုင်လျှင် တတ်နိုင်သလောက်ဖြင့် လုပ်နိုင်သလောက် အလုပ်များကို စီစဉ်နိုင်သည်။ ကျေးရွာဖြစ်စေ၊ မြို့ပြဖြစ်စေ မြင်ရသော ရှုခင်း၊ ခံစားရသောအနံ့အရသာ၊ တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက်၊

ကြားရသောအသံတို့သည် ကလေးတို့အတွက် လေ့လာစရာ ရသကမ္ဘာသစ်ဖြစ်၏။

ပြင်ပ ပန်းချီအနုပညာရှင်တို့ကို ကျောင်းသို့ပင့်ဖိတ်၍ ရုပ်မြင်သံကြားများဖြင့် ကလေးတို့နှင့် လိုက်လျောအောင် ပြသပြောဆိုစေနိုင်သည်။ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ သိရသော အတွေ့၊ အတွေးတို့ကို ပန်းချီပုံများဖြင့်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းဖြင့်လည်းကောင်း ဖော်ထုတ်ကြမည်။

ပန်းချီအနုပညာမိတ်ဆက်

ပန်းချီအနုပညာအလုပ်တွင် လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ဖန်တီးမှုသည် လိုလားအပ်သည်။ အနုပညာပစ္စည်းကိရိယာတို့ကို မည်ကဲ့သို့ကိုင်တွယ်သုံးစွဲ၍ မည်ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းရကြောင်း အသိအမြင်ကလည်း အရေးကြီး၏။ ကလေးများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင်ပြပေးရသည်။

ပန်းချီအနုပညာသင်ရိုးအစတွင် ရောင်စုံခရေယွန်၊ ပုံဆွဲစက္ကူ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော် စသည်တို့ဖြင့် သင်ပြရ၏။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် တစ်ဆင့်ချင်းလေ့ကျင့်စေ၍ ဆေးရောင်စုံခြယ်ခြင်း၊ ရွှံ့၊ ဂျုံ စသည်ဖြင့် အရုပ်ပြုလုပ်စေခြင်းအားဖြင့် အမေတ်အတန် အတွေ့အကြုံရလာကြသောအခါ အတွေ့နှင့်အတွေးတို့ကို ထုတ်ဖော်ရေးဆွဲစေနိုင်၏။

နေ့စဉ် စာရွက်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းသုံး၍ ရေးဆွဲစေရန်မဟုတ်။ ကတ်ထူစက္ကူများပေါ်တွင် စုတ်တံကြီးငယ်တို့ဖြင့် ရေဆေးသုံး၍ ရောင်စုံခြယ်ချင်သလို ရေးချင်သလို ခြယ်ရေးစေ

ရသည်။ တစ်ယောက်တစ်မျိုးကြိုးစားကြလိမ့်မည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ စနစ်ပါအောင် မျက်ခြည်မပြတ် ပြောပြရသည်။

စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်လည်း ရေဆေးဖြင့်ရောင်စုံရေးဆွဲစေနိုင်သည်။ နေလေ တို့ကြောင့် အရောင်များ ခြောက်သွေ့မှေးမှိန်သွားသည်ကို သဘောကျကြသည်။ ရွှံ့၊ ဂျုံမှုန့်၊ လွှစာမှုန့်၊ ကော်၊ ရေဆေးတို့ကိုသုံး၍ အရုပ်မျိုးစုံလုပ်နိုင်သည်။ ကိုယ့်အရုပ်ကို ရောင်စုံခြယ်နိုင်သည်။

ပန်းချီအနုပညာသင်ခန်းစာ အောင်မြင်ထိုးတက်မှုသည် ဆရာ့အတွေ့အကြုံ၊ အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းကိရိယာ၊ နေရာအခင်းအကျင်း၊ ကလေးတို့၏အတွေ့အကြုံ၊ ချိတ်ဆွဲပြသထားသည့် ပန်းချီကားများနှင့် ကစားစရာအရုပ်များအပေါ် မူတည်၏။

ကော်များ၊ ရေဆေးများ ခြောက်ကပ်နေလျှင် ကတ်ကြေးများသံချေးတက်နေလျှင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်နေလျှင်၊ ပုံဆွဲစက္ကူများ အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းနေလျှင်၊ ရောင်စုံရေဆေးများ အရောင်မစုံမတောက်မပဖြစ်နေလျှင် ကလေးများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းတတ်သည်။ ကလေးများကြောင့် စက္ကူပစ္စည်းကိရိယာများ ပျက်စီး၍ ဆေးများဖိတ်စင်လျှင်လည်း ပြစ်တင်ကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ရှိရှိသေသေ သုံးတတ်အောင် ကူညီမှုပြုရ၏။

သန့်ရှင်းဆေးကြောချိန်ရောက်လျှင် ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သုတ်ပဝါ အလုံအလောက်ပေးရ၏။

အပြုသဘောဝေဖန်ချီးကျူးခြင်း

ကလေးတို့၏ ပန်းချီလက်ရာများ၏ရသကို မြင်သိအောင်လေ့လာခံစား၍ အပြုသဘောဝေဖန်ချီးကျူးတတ်ပါက အကျိုးရှိ

၏။ ကလေးတို့ ပန်းချီကို စိတ်ကုန်သွားစေမည့် ဝေဖန်မှုမျိုးမဖြစ်ဖို့ သတိပြုရသည်။ ဘာပုံမှန်းလဲမသိဘူးပြောလျှင် ကလေးတို့၏ အတွေးနှင့်စိတ်ကူးကို ဟန့်တားရာရောက်၏။

ကလေးဆိုသော်လည်း စိတ်ထဲတွင် သိနေကြ၏။ လှလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာချည်း ပြောပြန်လျှင် ဆရာ့အပေါ် ယုံကြည်မှု လျော့နည်းသွားလိမ့်မည်။ ရိုးသားမှန်ကန်မှုသာ အကောင်းဆုံး၊ ကူညီအားပေးမှုသာ အကျိုးအရှိဆုံးပင်၊

ကလေးများအခက်အခဲဖြစ်နေလျှင် ဘာလုပ်ပေးမည်လဲ။ ရုပ်ပုံများ၊ စက္ကူများကို ကပ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ညှပ်ကစားစဉ် အခက်တွေ့နေပါက စက္ကူကိုကိုင်ပေးနိုင်သည်။ အကိုင်မခံလျှင် ပါးစပ်က ပြောပြကူညီပါ။ မရလျှင် ပစ္စည်းတွေကို လွှင့်ပစ်နိုင်သည်။ ငိုကောင်းငိုလိမ့်မည်။ ခဏကြာတော့ သူ့အလိုလို စိတ်ပြေသွားလိမ့်မည်။

ကလေးက ဆင်ပုံဆွဲချင်သည်။ ဘယ်လိုစဆွဲရမှန်းမသိ ဖြစ်နေလျှင် 'ဆင်က ဝသလား၊ ပိန်သလား၊ အမြီးပါသလား၊ နှာမောင်း ဘယ်လိုကြီးလဲ၊ နားရွက်ကြီးသလား၊ ငယ်သလား၊ ခြေ ဘယ်နှချောင်း ပါသလဲ' စသည်ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မေးမြန်းနိုင်သည်။ ကလေးပန်းချီလက်ရာ ဆင်ဆိုသည့် ပုံတစ်ပုံတော့ ပေါ်ထွက်လာပေမည်။

ကလေးတို့၏ ပန်းချီလက်ရာများကို အမည်၊ နေ့စွဲရေးမှတ်ပြီး နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားသင့်သည်။ ကလေးပန်းချီပြခန်းတစ်ခု သဖွယ်ဖြစ်လာသည့်အခါ ကလေးတို့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေကြမည် ဖြစ်၏။

ပုံဆွဲ

ခရေယွန်းပုံဆွဲခဲတံ

အသင့်အတင့်ကြီးမားနိုင်မာသော ခရေယွန်းများသည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ သေးငယ်လျှင် ကိုင်တွယ်ရခက်သည်။ အရောင်မျိုးစုံကို တစ်ရောင်စီခွဲ၍ ပုံးတွေထဲထည့်ပေးထားပါ။ သုံးပြီးလျှင် အရောင်တူရွေး၍ မူလပုံးတွေထဲ မှန်မှန်ကန်ကန်ထည့်ကြပါစေ။ အရောင်များကိုလည်း ခွဲခြားတတ်သွားမည်။ ပုံဆွဲရန် နေရာကျယ်ကျယ် ရှင်းလင်းပေးထားပါ။ သီးသန့်ဖြစ်လျှင် ကောင်း၏။

ထုံးစံအားဖြင့် ပုံဆွဲစက္ကူ ဖြူဖြူထူထူသုံးကြသည်။ အရောင်ပါလျှင်လည်းဖြစ်သည်၊ စွန့်ပစ်ချပ်စက္ကူပြားများ၊ ပုံနှိပ်တိုက်များမှ ဖြတ်စညှပ်စ စက္ကူအရွယ်အစားမျိုးစုံတို့ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။ စားပွဲပေါ်တွင် သတင်းစာစက္ကူများ၊ ပလတ်စတစ်များနှင့် ချပ်စက္ကူပြားများ ခင်းပေးထားရသည်။ ပုံဆွဲရင်း ခရေယွန်းများ ကျိုးပဲ့သွားလျှင် အပိုင်းအစလေးများကို မသုံးစေရ။ လုံခြုံရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပြီး တစ်နေ့တွင် လောင်စာဆီ စသည်ရောစပ်၍ ရောင်စုံဖယောင်းတိုင်လေးများ ပြုလုပ်ကစားရန် ဖြစ်သည်။ မီးနှင့် တကယ်ကစားဖို့တော့မဟုတ်ပါ။

မြေဖြူခဲ

မြေဖြူခဲရောင်စုံများဖြင့်လည်း ပုံဆွဲနိုင်သည်။ ကလေးများကလည်း နှစ်သက်ကြ၏။ ဈေးကြီး၍ဝယ်ယူရန်ခက်လျှင် ရိုးရိုးမြေဖြူခဲနှင့် မီးသွေးခဲကို သုံးနိုင်၏။ မီးသွေးခဲက ညစ်ပတ်ပေရေ

သည်။ အဆင့်မြင့် မီးသွေးခဲအဖြစ် ပြုပြင်ပေး၍ရသည်။ မီးသွေးခဲကို စက္ကူမရွေး၊ အရောင်မရွေးပေါ်တွင် ရေးခြစ်နိုင်သည်။

မီးသွေးခဲကို ကိုင်တွယ်ရေးဆွဲ၍ ကောင်းအောင်မသုံးမီ မလိုင်ထုတ်ပြီး နွားနို့ထဲနှစ်ထားရ၏။

ပန်းချီသုံးပစ္စည်းများမှာ ရှာဖွေလေ တွေ့ရှိလေဖြစ်၏။ သဘာဝသစ်ရွက်၊ သစ်ခက်၊ အဖူး၊ အငုံတို့မှ အရောင်အမျိုးမျိုး ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ ဝယ်ယူသုံးစွဲရန် တတ်နိုင်ပြီး လွယ်ကူသည့်တိုင် ပညာရပ်အနေဖြင့် သဘာဝမှ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲပြသသင့်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိသူတို့၏ အကူအညီလို၏။

ဖြတ်ညှပ်ကပ်

ကပ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ညှပ်ကပ်လုပ်ငန်းသည် အာရုံစူးစိုက်မှု၊ မျက်စိနှင့်လက် ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် လက်မောင်း၊ လက်ချောင်း ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးသန်မာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ကပ်ကြေးထိပ်ဖျားတို့ ချွန်ထက်မနေဖို့ သတိပြုပါ။ ပြုပြင်ထားလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်။

ကပ်ကြေးမကိုင်ဖူး၊ မသုံးဖူးသေးသော ကလေးများကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲပုံ ပထမ သင်ပြရသည်။ ကပ်ကြေးအရွယ်အစားမှာ ကလေးနှင့်အနေတော်ဖြစ်ရမည်။ ကပ်ကြေးကို လက်ညှိုးလက်မတို့ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ စက္ကူတို့ကို ဖြတ်ညှပ်ပုံဖော်ကပ်တတ်အောင်သင်ပြရသည်။ လူကြီးများအတွက် လွယ်သော်လည်း ကလေးများအတွက် ခက်ခဲတတ်၏။ ဆရာက စက္ကူကို ထောင့်ချိုးဖြတ်ကိုင်၍ တင်းတင်းမြဲမြဲကိုင်ပေးထားရသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကလေးကိုယ်တိုင် လုပ်တတ်လာပါမည်။

ကပ်ကြေးသုံးတတ်လျှင် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ကြ၏။ ပထမတော့ စက္ကူအစွန်းထောင့်လေးများကို သေးသေးလေးတွေ ဖြတ်ကြည့်ကြသည်။ ကျွမ်းကျင်လာသည့်အခါ ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံ၊ ရုပ်ပုံမျိုးစုံ စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ကြသည်။ သပ်ရပ်လှပအောင် မဖြတ်တတ်သေးသော်လည်း တစ်ခုပြီးလျှင် ကျေနပ်ကြသည်။

ကပ်ကြေး မသုံးစေချင်သေးလျှင်၊ ကတ်ကြေးမလုံလောက်လျှင် လက်ဖြင့် ဆုတ်ဖြဲစေနိုင်သည်။ ဆုတ်ဖြဲထားသမျှကို ချပ်ပြားစက္ကူပေါ်တို့တွင် ကော်ဖြင့်ကပ်စေ ဆက်စေရ၏။ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု မှန်ကန်ကြံ့ခိုင်ဖို့၊ အမြင်အာရုံနှင့် အထိအတွေ့အာရုံ ကိုက်ညီဖို့ မူလဖြစ်သည်။

ဂျုံလုံး၊ ကော်မှုန့် စသည်တို့မှာ ကလေးများလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ကစားရန် အသုံးဝင်သည်၊ ပန်းချီပုံဆွဲပစ္စည်းများကို နိုင်ငံအလိုက်၊ လူမျိုးယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအလိုက် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်၊ အရှေ့ဖျားဒေသတွင် ဆန်မှုန့်သုံးကြသည်၊ အာဖရိကတွင် ပြောင်းမှုန့်၊ ပီလောပီနံမှုန့် သုံးကြသည်။

ဂျုံမှုန့်၊ ဂျုံလုံးတို့ဖြင့် ကစားကြသည့်အခါ တစ်ယောက်စာလုံလောက်ရုံ ခွက်သေးသေးလေးထဲ ထည့်၍ ခွဲဝေပေးထားသင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်အဝတ်အစားတို့ကို ပေကျံစေနိုင်၍ ကိုယ်ရုံဝတ်စုံ စသည်ဝတ်ဆင်ပေးထားသင့်သည်။

ကလေးများ ဆေးရောင်ခြယ်သည့်အခါ ရရာအောက်ခံပစ္စည်းပေါ်တွင် အိမ်လုပ်ဆေး (သို့မဟုတ်) ဆိုင်ဝယ်ဆေးတို့ဖြင့် ပုံဆွဲနိုင်သည်။ လက်ကိုင်ရှည်စုတ်တံကြီးများသည် ကလေးတို့ ကိုင်

တွယ်ဖို့ လွယ်ကူ၏။ စုတ်တံဝယ်လွန်းလျှင် အဆင်မပြေ။ အိမ်လုပ်စုတ်တံအဖြစ် ဝါး၊ အုန်းလက်၊ ထန်းလက်၊ သစ်ကိုင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အနေတော်ပစ္စည်းများကို စိစစ်ရွေးချယ်၍လုပ်ထတ်လျှင် စုတ်တံကောင်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာ၏။ စိတ်ကြိုက်ရေဆေးရောင်စုံခြယ်ကြရာတွင် အားမနာတမ်းသုံးနိုင်သည်။ ပျက်စီးမှာ မပူရ။ စေတီ၊ ဘုရား၊ တံတိုင်း ထုံးသင်္ကန်းကပ်လျှကြရာတွင်လည်း ယခုလို အိမ်လုပ်စုတ်တံမျိုးပင် အချို့က သုံးကြ၏။

ပုံဆွဲစက္ကူများသည် ကလေးများ စုတ်ချက်ရဲရဲ စိတ်ကြိုက်ရေးခြယ် ဖျန်းပက်နိုင်ရန် အရွယ်အစားကြီးမားထုထဲရ၏။ ပုံဆွဲသုံးချောင်းထောက်စင်တွင်ဖြစ်စေ၊ စားပွဲပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ဖြန့်ကြက်ပေးထားပါ။ အောက်ခံအဖြစ် ပလတ်စတစ် (သို့မဟုတ်) သတင်းစာစက္ကူခင်းပေးထားပါ။ တစ်ယောက်လျှင် စုတ်တံတစ်ချောင်းစီဖြင့် ဆေးခြယ်ပန်းချီဆရာကြီးများပုံစံ ရေးဆွဲကြမည်။ စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်ဆိုက ပိုမိုလွတ်လပ်သည်။ အောက်ဒိုးပန်းချီဆွဲထွက်ကြသည်ပေါ့။

ဆေးခြယ်ပုံဆွဲသည့်နေရာသည် ကျယ်ဝန်းသန့်ရှင်းရမည်။ အခြားသင်ကြားလုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ရောထွေးယှက်တင်ဖြတ်ကျော်ကူးသန်း ပရမ်းပတာ မဖြစ်စေသင့်။ အနုပညာရသဖော်ထုတ်ရာတွင် လွတ်လပ်မှုနှင့်ခံစားမှုသည် အရေးပါ၏။ ကလေးတို့စိတ်ကြိုက်ရေးခြယ်ပြီးလျှင် ခြောက်သွေ့သွားအောင် နေရောင်ရရာ လေတိုက်ရာတွင် ခေတ္တဖြစ်စေ ထိန်းသိမ်းအခြောက်ခံပေးရသည်။ ကလေးတို့၏လက်ရာများကို လက်လွတ်စပယ် မပြုပါနှင့်။

ကလေးတို့မှာ ဆေးရောင်နာမည်များကို ခွဲခြားမသိမီမှာပင် ရောင်စုံခြယ်ရသည်ကို နှစ်သက်ကြ၏။ အရောင်များအကြောင်း သင်ကြားသည့်အခါတွင် တစ်နေ့လျှင်တစ်ရောင် နှစ်ရောင်သာ စာတွေ့လက်တွေ့ မိတ်ဆက်ရေးခြယ်စေသင့်၏။ ရှိသမျှ တွေ့သမျှ အရောင်တို့ကို ပြိုးပြွမ်းရောထွေးမရေးခိုင်းသင့်။ အရောင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရာတွင်လည်း လက်တွေ့ရေးခြယ်စေရန်ဖြစ်၏။

နီ၊ ပြာ၊ ဝါ အခြေခံသုံးရောင်ကို စတင်မိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ လက်တွေ့ဆွဲပြ၊ ဆွဲခိုင်း၊ ခြယ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အဖြူ၊ အမည်း နှစ်ရောင် ထပ်မံပြောပြပါ၊ အရောင်တိုင်းအတွက် သီးသန့် စုတ်တံ သုံးပါစေ။ သို့မှ အရောင်များသစ်လွင်တောက်ပ ပေါ်လွင်ထင်ရှား မည်။ အနီရောင်စုတ်တံကို အနီရောင်ဆေးခွက်ထဲ၊ အပြာရောင် စုတ်တံကို အပြာရောင်ဆေးခွက်ထဲ အမြဲတစေ စနစ်တကျထား တတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးရမည်။

အခြေခံမူလအရောင်များကို နားလည်လျှင် ဆင့်ပွားအရောင် များ ရောစပ်ဖန်တီးပုံများကို ဆက်လက်သင်ပြနိုင်ပြီ။

ကလေးများ ဆေးရောင်စုံခြယ်ကြသည်ကို ကြည့်ရှု၍ အသိ အမှတ်ပြုပေးရန်ဖြစ်၏။ အပြုသဘော လိုလားမှုနှင့်အားပေးခြင်း တို့သည် ကလေးတို့ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် တွန်းအားဖြစ်၏။ ကလေးတို့လက်ရာများတွင် အမည်၊ နေ့စွဲတို့ကိုရေးမှတ်၍ ထိန်း သိမ်းထားသင့်သည်။ အမှတ်မထင်မှ အမှတ်ထင်ထင်သို့ အကျိုး သက်ရောက်၏။

ပုံဆွဲချိန်ပြီးဆုံးသော် ၎င်းတို့သုံးသော စုတ်တံများကို စင်ကြယ် စွာ ဆေးကြောသန့်စင်၍ သတ်မှတ်ပုံးများတွင် သိမ်းဆည်းစေရ

မည်။ ပုံဆွဲသည့်နေရာ စသည်တို့တွင် ပစ်မထားစေရ။ အလေ့အကျင့်သည် ပညာ၊ စနစ်သည် တိုးတက်မှုဖြစ်၏။ လွင့်စင်ပေကျံနေသော ဆေးရည်ဆေးစက်များကိုလည်း သုတ်သင်သန့်စင်နိုင်းပါ။ အလေ့အကျင့်ရသွားလျှင် တစ်စုံတစ်ရာ ပြောဆိုနေရန် မလိုတော့ပါ။

ကလေးများအတွက် အများဆုံးအသုံးဝင်သည်မှာ ရေဆေး (သို့မဟုတ်) နံရံပန်းချီဆေးဖြစ်သည်။ အရည် (သို့မဟုတ်) အမှုန့်များဖြစ်၏။ အမှုန့်ဖြစ်လျှင် သင့်တော်အောင် ရေရော၍ ဖျော်စပ်ပေးရသည်။ သုံးကောင်းအောင် ကော်မှုန့်၊ ကော်ရည်တစ်မျိုးမျိုး ရောစပ်ပေးရန်လိုသည်။ ဈေးကြီး၍ အလုံးစုံမတတ်နိုင်လျှင် အခြေခံအရောင်အနည်းငယ်ဝယ်ယူပြီး အိမ်လုပ်ဆေးရောင်များနှင့် ရောယှက်သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

ဆေးပက်ဖျန်းပုံဆွဲခြင်း

ကလေးများကို စက္ကူကြီးကြီးပေါ်တွင် မြက်များ သစ်ရွက်များ ပန်းပွင့်များ ကျောက်စရစ်ခဲများ ကြိုက်သလို ဖြန့်ချကြပါစေ။ ပုံစံမျိုးစုံပေါ်လွင်နေမည်။ သွားတိုက်တံအဟောင်း (သို့မဟုတ်) စုတ်တံကို ဆေးပုံးတွင်နှစ်ပြီးနောက် အဆိုပါစက္ကူပေါ်သို့ အနှံ့ဖျန်းပက်နိုင်းပါ။ စက္ကူပေါ်ဆေးများ ပျံ့နှံ့သွားပါက စက္ကူပေါ်တင်ချထားသော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ ဒီဇိုင်းပုံစံမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို မြင်ရလိမ့်မည်။

လက်ချောင်းပန်းချီ

လက်ချောင်းပန်းချီသည် ကလေးတို့၏စိတ်တွင်းခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်ရန် နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ကြိုက်ရာကြိုက်သလို

ရေးဆွဲပြီးလျှင် အလွယ်တကူ ဖျက်ပစ်နိုင်သည်။ အတည်အကြည် ပုံဆွဲရန် ခက်ခဲနေသေးသည့်ကလေးများက နှစ်သက်ကြသည်။

ဆေးပက်ဖျန်းပုံဖော်ခြင်း၊ လက်ချောင်းပန်းချီရေးဆွဲခြင်းသည် ညစ်ပတ်ပေရေသော အလုပ်ဖြစ်သဖြင့် ရေစိုခံ ခါးစည်းဝတ်ရုံများ ဝတ်ဆင်ပေးထားနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ အပေါ်လက်ရှည်ဝတ် ထားပါက ခေတ္တချွတ်ထားစေနိုင်သည်။ မည်သည့်သင်ခန်းစာ ဖြစ်စေ ကြိုတင်စီမံမှုတော့လို၏။ ဖော်မီကာစားပွဲများ သုံးထားလျှင် သီးခြားအခင်းအဖုံးမလိုပါ။

လက်ချောင်းပန်းချီရေးဆွဲကြသည့်အခါဆေးရောင်များကို လက်ချောင်းများဖြင့် ပက်ဖျန်းရေးခြယ်ကြရ၏။ ထိုသို့ မလုပ်ရဲ သူများမှာမူ သွားပွတ်တံ၊ တုတ်ချောင်း၊ အိမ်တွင်းဖြစ်စုတ်တံများ ဖြင့် လက်ချောင်းကိုယ်စား အသုံးပြုနိုင်သည်။ သဘာဝအရသာ ထိတွေ့ခံစားရပုံချင်းတော့ မတူ။

ကိုယ့်လက်နှင့်ကိုယ် ပယ်ပယ်နယ်နယ် ပုံဖော်ဆေးခြယ်ရသည် ကို ကလေးများ မငြီးငွေ့။ ပျော်ပြီပြောမှ နားကြတော့သည်။ တစ်ရွက်ပြီးတစ်ရွက်၊ တစ်ပုံပြီးတစ်ပုံ ဆက်ကာဆက်ကာ ဆွဲကြ သည်။ ဆေးများ ပေကျံနေသောလက်များဖြင့် ဟိုဆော့သည်ဆော့ မလုပ်ကြဖို့ တားဆီးထိန်းသိမ်းရသည်။

နံရံပန်းချီများ

နံရံပန်းချီသည် အုပ်စုဖွဲ့ကြိုးပမ်းမှုဖြစ်၏။ တစ်ဦးစီက အစွမ်း ပြခွင့်လည်းရသည်။ စုပေါင်းဖန်တီးမှုသဘောဖြစ်သည်။ မတူညီမှု တို့ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနုပညာလက်ရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

နံရံပန်းချီကားကြီးတစ်ချပ် စုပေါင်းရေးဆွဲကြရန် ဓရာမပုံဆွဲစက္ကူ၊ ဂုန်နီအိတ်၊ ဖျင်ကြမ်းထည် စသည်လိုအပ်၏။ သတင်းစာစက္ကူများကို ဆက်စပ်ကော်ကပ်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်သည်။ သဘောပေါက်လျှင် အခက်အခဲ မဖြစ်ပါ။ ကျယ်ဝန်းလွတ်လပ်သောနေရာတွင် ခင်းကျင်းချထားပေး၍ ကလေးတိုင်း စိတ်ကြိုက်ပါဝင်လက်စွမ်းပြစေရန် စီမံကြီးကြပ်ရ၏။

နံရံပေါ်တွင် ဆေးရေးပန်းချီပုံများဖြင့် မည်သို့ အလှဆင်နိုင်သနည်း။ ဆရာနှင့် ကလေးတို့၏ စိတ်ကူးပေါ် မူတည်၏။ ကလေးများသည် နံရံပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ပုံဆွဲနိုင်သည်။ စက္ကူပေါ်တွင် ရေးဆွဲပြီးမှ နံရံတွင် ကပ်ပြထားနိုင်သည်။ ပုံတစ်ပုံကို ကလေးလေးငါးယောက် စုပေါင်းရေးဆွဲလိုက ခွင့်ပြုပါ။ ငြင်းရင်းခုန်ရင်း ပုံတစ်ပုံတော့ ပေါ်ထွက်လာမည်။ ရန်မဖြစ်လျှင် ကိစ္စမရှိ။

နံရံကပ်ရှုမျှော်ခင်းပုံ ရေးဆွဲကြပါက တစ်ယောက်က မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်း၊ အခြားတစ်ယောက်က နေ၊ လ၊ ကြယ်၊ တိမ်၊ ကောင်းကင်ပြာပြာ၊ အခြားတစ်ယောက်က တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ငှက်ကလေးတွေ၊ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်၊ သစ်သီး စသည်ကိုယ့်စိတ်ကူးနှင့်ကိုယ် ရေးဆွဲကြမည်။ ဆရာက နိမိတ်ပြ မေးခွန်းတော့ မေးရ၏။

ကလေးတို့၏ နံရံပန်းချီအကြောင်းအရာများမှာ မကြာမီကသွားခဲ့သော လေ့လာရေးခရီးတစ်ကွက်၊ လမ်းတံတားအဆောက်အအုံတစ်ခုခု၊ ကလေးများနှစ်သက်နေသည့် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတစ်ခန်းခန်း၊ ပါဝါရိန်းဂျားဇာတ်လမ်းတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ဇာတ်လိုက်ဇာတ်ဆောင်တို့၏ နိုးရာရိုးစွဲပုံတူများ၊ မန္တလေးနန်းမြို့ရိုးနှင့်ကျုံးရေပြင် စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပုံတူရုပ်လုံးထုလုပ်ခြင်း

ပုံတူရုပ်လုံးထုနိုင်သည့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများမှာ ရွှံ့စေး၊ ဂျုံလုံး၊ ပုံသွင်းရွှံ့၊ ပလာစတာ စသည်တို့ဖြစ်၏။ ရွှံ့စေးကမူ သဘာဝပစ္စည်းစစ်ဖြစ်၍ အကောင်းဆုံးပင်။

ကလေးအများစုက ရွှံ့ရုပ်လုပ်ရသည်ကို အလွန်စိတ်ဝင်စား၏။ လောက်စာလုံး၊ ချိုးရုပ်၊ အိုးပုတ်၊ ခွေးရုပ်၊ နွားရုပ် စသည် လုပ်ကြသည်။ တစ်မျိုးတစ်ရုပ်လုပ်ပြီးလျှင် ဖျက်ပစ်ကြသည်။ နောက်တစ်မျိုးလုပ်ကြသည်။ ရွှံ့စေးက အသုံးဝင်သလောက် တန်ဖိုးမကြီး၍ ကလေးတို့ စိတ်ကြိုက် ကစားနိုင်ကြသည်။

ရွှံ့စေးကစားကြသည့်အခါ ပေကျံလွယ်၍ အပေါ်ရုံ ခါးစည်း ဝတ်ပေးထားရသည်။ လျှော်ဖွပ်ရလွယ်ကူသော အောက်ခံအခင်း များ ခင်းပေးထားရသည်။ ရွှံ့စေးများမှာ သန့်စင်မှုရှိ၍ လိုသလောက် သာ ထည့်ပေးထားပါ။ အရုပ်မလုပ် အလုပ်ရှုပ်စေမည့် ကစားနည်း များအဖြစ် ပြောင်းလဲမသွားဖို့ကတော့ ဆရာများအနေဖြင့် ပါးရည် နပ်ရည် ရှိမှုဖြစ်မည်။

ရွှံ့စေးများပေးလိုက်လျှင် ကလေးများက ကိုင်ကြည့်တို့ကြည့် ကြမည်။ ညှစ်ကြည့် ဖိကြည့်ကြရင်း ရွှံ့စေးသဘာဝကို သဘော ပေါက်သွားကာ လုံးလုံးလေးတွေ၊ ရှည်ရှည်လေးတွေ၊ လက်ကောက် လက်စွပ်တွေ လုပ်ကြတော့မည်။ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် စိတ်ကူး ပုံတူရုပ်တုလေးတွေ အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ကြမည်။ ပုံတူရွှံ့ရုပ် ပြုလုပ် ချိန်နေလျှင် ထိန်းသိမ်းထားသင့်သည်တို့ကို ချန်လှပ်သိမ်းဆည်း၍ ကျန်ရွှံ့ရုပ်ရွှံ့စေးတို့ကို ပုံးထဲတွင်ထည့်ကာ အပေါ်ယံထိပ်ပိုင်း၌ ချိုင့်ခွက်ပြုလုပ်ပြီး ရေလောင်းထားပါက အစိုဓာတ်ရရှိနေသဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ်သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည်။

ရွှံ့စေးကို ရှာဖွေစုဆောင်းထားရသည်။ ကျေးလက်ဒေသ အချို့တွင် လွယ်ကူသည်။ အချို့ဒေသတွင် ရွှံ့စေးမြေများကို ဝယ် ယူ၍ရသည်။ ရွှံ့စေးဆိုတိုင်း အရုပ်လုပ်၍ မကောင်း။ ရရှိလာသော ရွှံ့စေးမြေများကို သန့်စင်ပြုပြင်ပေးရသည်။ သန့်စင်ပြီး ရွှံ့စေးများ ကို ရေဖြင့် သမအောင် ရောစပ်မွှေနှောက်ထုရိုက်ကာ ဖုံးအုပ် ထိန်းသိမ်းထားရသည်။

စက္ကူပျော့ဖတ်များကိုလည်း ကော်ကပ်လုံးချေ၍ ပုံစံမျိုးစုံ လုပ်နိုင်သည်။ ကျောက်တိုင်၊ မျှော်စင်၊ ပိရမစ်၊ သစ်ပင်၊ အိုးအိမ်

စသည်အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်နိုင်၏။ ပျော့ဖတ်စက္ကူများကို ကော်ကပ် လုံးချေ၍ ပုံစံတူလည်း လုပ်နိုင်သည်၊ တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ကော် ကပ်ကာ ထုထည်ကြီးမားအောင် လုပ်နိုင်သည်။ ပစ်တိုင်းထောင်ရုပ်၊ ဇီးကွက်ရုပ်၊ ဘောလုံး၊ ခြင်းလုံး စသည်တို့ လုပ်နိုင်သည်။ ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းပြီးနောက် ရောင်စုံဆေးခြယ်ရန် ဖြစ်၏။ ဆရာက အတွေ့အကြုံရှိမှ ကလေးတို့ကို ညွှန်ပြကူညီနိုင် ပါသည်။

လက်မှုပညာ၊ သစ်သားထည်လုပ်ငန်း၊ လက်သမားအတတ်နှင့် ဆောက်လုပ်ရေး

သစ်သားထည်လုပ်ငန်းသည် သားသားများသာမက မိန်းမ များပါ တတ်မြောက်ထားသင့်၏။ ကြွက်သားများ သန်မာဖွံ့ဖြိုး၍ အာရုံခြောက်ပါး ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သစ်သား၊ သစ်တုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်ကစားရင်း သစ်သားသဘာဝ ပုံစံမျိုးစုံကို ထိတွေ့သိရှိလာကြသည်။ သစ်မျိုးစုံ၏အနံ့ကို ရှူရှိုက်မှတ်သား ခွဲခြား စေနိုင်သည်။ အပွေးမြင်အပင်သိသည့် သဘောပင်။

သစ်တို၊ သစ်စ၊ ပျဉ်ချပ်တို့ကို လွှတိုက်သောအခါ လွှစာမှုန့် တို့၏ လွင့်ပျံ့မှုသဘာဝနှင့် အနံ့အဆင်းတို့ကို သိမှတ်ရ၏။ သစ်သား ပေါ် သံရိုက်သည်ကို မြင်သိစမ်းသပ်နိုင်သည်။ သစ်သားထည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လှုပ်ရှားမှု၊ အသံ၊ အဆင်း၊ အနံ့ တို့ကို လက်တွေ့ သိနိုင်သည်။ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးသော ကလေးဘဝ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်၏။

ဤတွင် မေးစရာရှိ၏။ ကလေးငယ်များကို လက်သမား ကိရိယာများဖြင့် ကစားခွင့်ပြုသင့်ပါသလား။ ကိရိယာ တန်ဆာ

ပလာများကို မှန်မှန်ကန်ကန်နှင့် သတိထားကိုင်တွယ်တတ်အောင် ရှေးဦးပထမ သင်ပြလေ့ကျင့်ထားပါက ကလေးများ သစ်သားထည် လုပ်ငန်းကို အန္တရာယ်မရှိ စတင်လုပ်ကိုင်နိုင်၏။ သံရိုက်နည်း၊ သံကွေးသွားပါက သံပြန်နုတ်နည်းတို့ကို သင်ပြပေးရသည်။ ဆရာက လွှတိုက်ပြပြီး ကလေးကိုယ်တိုင် လွှတိုက်ကြည့်စေနိုင်သည်။ တူ၊ လွှ စသည်တို့မှာ ကလေးတို့နှင့် သင့်လျော်သည့် အရွယ်အစားဖြစ်ရမည်။

သစ်သားထည် အလုပ်ရုံလေးထဲတွင် ဆရာက ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကြီးကြပ်နိုင်အောင် တစ်ကြိမ်လျှင် ကလေးအနည်းငယ်စီသာ လုပ်ကိုင်ကစားစေရမည်။ သို့မှသာ ထိထိမိမိသင်ပြနိုင်၍ ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်၏။

သစ်သားထဲ သံရိုက်ကစားသည်တွင် လက်ကို တူထုမိခြင်းမရှိအောင် မည်သို့မည်ပုံလုပ်ရမည်ဟု ပြောပြရသည်။ တဖြည်းဖြည်း အတွေ့အကြုံရလာသည့်အခါ ကျွမ်းကျင်လာကာ ပျော်စရာ ကစားနည်းဖြစ်လာ၏။ အာရုံစူးစိုက်၍ သတိထားလုပ်ကိုင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းလည်း ရသွားမည်။ သီချင်းတအေးအေးဖြင့် သံရိုက်လွှတိုက်ကစားချင်သူတွေ ပေါ်များလာ၏။ အလွန်ငယ်ရွယ်သေးသူများကိုမူ စမ်းသပ်ခွင့် မပေးသင့်သေး။

ကလေးများသည် သူ့စိတ်ကူးနှင့်သူ သစ်သားတိုရှည်နှစ်ခုကို ထပ်၍ သံရိုက်ကာ လေယာဉ်ပျံကြီးစီးမလား ကြွားဝါနေတတ်သည်။ အရုပ်ထည့်စရာ သစ်သားဖုံးလုပ်မလို့ဟုဆိုကာ သူလုပ်တတ်သလို ဟိုရိုက်သည်ရိုက် ကစားနေသူလည်းရှိ၏။

သစ်သားထည်လုပ်ငန်းအတွက် သစ်မျိုးစုံ အရွယ်စုံ၊ သံ၊ တူ၊ လွှ၊ ကော်ပတ်၊ ခဲတံ၊ သစ်သားကော် စသည်လိုအပ်၏။ သင်ခန်းစာ

အစတွင် ပုံတူအရုပ်များဖြင့် သဏ္ဌာန်လုပ်သရုပ်တူ ကစားစေရသည်။ တကယ့်ပစ္စည်းစစ်များကို ပေးကိုင်မကစားစေရ။ ကိရိယာပစ္စည်း အခေါ်အဝေါ် သုံးစွဲပုံတို့ကို ဦးစွာ မိတ်ဆက်ရှင်းပြရသည်။ ကစားပြီးလျှင် ပစ္စည်းအားလုံးကို သူ့နေရာနှင့်သူ ပြန်လည်သိမ်းထားခိုင်းရ၏။ အလေ့အကျင့်သည် ပညာ၊ ပညာသည် ဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်၏။

ပစ္စည်းကိရိယာထားသည့်ဗီရိုတွင်လည်း ရှိသည့်ပစ္စည်းစာရင်း ကပ်ထားရမည်။ မကြာခဏ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။ ပျက်စီးလျှင် ပြင်ပါ။ ဟောင်းနွမ်းလျှင် အသစ်လဲပါ။ အသစ်ပေါ်လျှင် ဖြည့်ဆည်းပါ။ ပလတ်စတစ်ကတ်ထူပုံး၊ ခွက်အဖုံးလှလှပပတွေ့သမျှ မိဘများထံမှ အလှူခံပါ။ ပစ္စည်းဟောင်းဆိုင်များတွင် ရှာဖွေပါက သင်ထောက်ကူအဖြစ် သုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများတွေ့နိုင်၏။

သစ်သားထည်လုပ်ငန်းရုံတွင် တုပကြည့်ရှုစရာ ရုပ်ပုံကားများ ချိတ်ဆွဲပြသထားရသည်။ အခန်းအခင်းအကျင်းကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ရန်သင့်၏။ ကလေးများ အတွေ့အမြင်အသစ်အဆန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပစ္စည်းဟောင်းထားသိုရာ စတိုခန်းလို ဖြစ်မနေစေသင့်။

လက်သမားသုံးပစ္စည်းကိရိယာ ပုံစံတူ အရုပ်လေးတွေ ဝယ်၍လှွယ်ပါသည်။ ပန်းချီပန်းပု လက်မှုပညာ ပျော်စရာကောင်းပါ၏။

(င) ဂီတနှင့် အကအခြေခံ
သရုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားမှု

ကလေးများသည် ပင်ကိုသဘာဝကိုက ဂီတကိုစိတ်ဝင်စားကြသည်။ အလုပ်လုပ်ချိန်၊ ကစားချိန်များမှာပင် သူတို့ဘာသာ

သီချင်းတစ်ပိုင်းတစ်စ သီဆိုနေတတ်ကြသည်။ ကြို့းခုန်စည်၊ ဘောလုံးပုတ်စည်၊ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားကြစဉ် သံချပ်လိုလို ကလေးတေးကဗျာလိုလို သူတို့ကြားဖူးသမျှ အော်ဟစ်သီဆိုကြသည်။

သာယာသောအသံများကြားရလျှင် ခေတ္တရပ်၍ စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ကြသည်။ သစ်ရွက် လေတိုးသံ၊ စမ်းရေစီးသံ၊ ဘောလုံးပုတ်သံ၊ ကြေးစည်သံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ၊ ချိုးကူသံ၊ ကျီးအာသံ စသည်ဖြင့် ကြားရလျှင် မြည်သံအလိုက် စည်းချက်ညီ အော်ဟစ်ကခုန်ကြသည်။

မူကြိုကျောင်းတွင် ဖွင့်ပြသီဆိုကြသော တေးသံများသည် ချိုသာညင်းပျောင်းသော အသံများဖြစ်သင့်၏။ အော်ဟစ်စူးရှကျယ်လောင်ကြမ်းတမ်းသည့် အသံများနှင့် စတာင်မိတ်ဆက် မပေးသင့်ပါ။ ကလေးများနှစ်သက်လက်ခံမှုကို အကဲခတ်၍ ၎င်းတို့ ရသခံစားစေနိုင်မည့် တေးဂီတတီးလုံးများကို ဖွင့်ပြသင်ကြားသင့်၏။

မူကြိုဆရာများ၏ ဗီဇ၊ ဝါသနာ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကရော မည်သို့နည်း။ ဆရာအချို့မှာ ဂီတသင်ကြားရန် မဝံ့မရဲဖြစ်နေတတ်၏။ ကိုယ်တိုင်က သီချင်းကောင်းကောင်း မဆိုတတ်၊ မည်သည့်တူရိယာမှလည်း မတီးမမှုတ်တတ်။ ၎င်းတို့မှာ မူကြိုကလေးတေးဂီတကဗျာလင်္ကာ သင်ကြားရေးတွင် အရေးပါသည်မှန်၏။ သို့သော် မရှိမဖြစ် အဓိကတော့မဟုတ်။ ဆရာများ၏ တက်ကြွလန်းဆန်း သော စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အားပေးမှုသည်အရေးကြီး၏။

စုပေါင်းဂီတသင်ချိန်တစ်ချိန်ခန့် နေ့စဉ်ထည့်သွင်းပေးသင့်၏။ စာသင်ခန်းတွင် နေရာမလုံလောက်၊ မသင့်လျော်လျှင် ရာသီ

ဥတုသာယာချိန်ဖြစ်က စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် စီစဉ်သီဆိုသင်ကြား နိုင်၏။ ကလေးတို့အနေဖြင့် တိုင်းရင်းသားရိုးရာဝတ်စုံ၊ တေးဂီတ၊ အက၊ သီချင်းများနှင့် ထိတွေ့ခံစား နားလည်ယဉ်ပါးခွင့်ရသင့်၏။ ခေတ်ပေါ် တေးဂီတ၊ အကအခုန်၊ အတီးအမှုတ်၊ သီချင်းသစ်၊ လက်ာသစ်များနှင့်လည်း မိတ်ဆက်ပေးရမည်။

ကလေးများသဘာဝအလျောက် ခုန်ပေါက်စားလှုပ်ရှားသရုပ် ဆောင်ရာမှ တေးဂီတအကသို့ တက်လှမ်းစေ၏။ အချို့က အုပ်စု ဖွဲ့ ကခုန်လှုပ်ရှား သီဆိုရမည်ကို ရှက်ရွံ့နေတတ်ကြ၏။ အတင်း အဓမ္မဆွဲသွင်း၍မရ၊ ဘေးမှထိုင်၍ လေ့လာနေပါစေ။ သူငယ်ချင်း အများ ပျော်ပါးကခုန်နေကြသည်ကို မြင်ပါများသော် စိတ်ဝင်စား ၍ အားကျလာလိမ့်မည်။

မူကြိုကလေးတို့၏ မိဘဆွေမျိုးထဲတွင် တူရိယာဂီတပညာရှင် များ ရှိနိုင်၏။ ၎င်းတို့ကို ကျောင်းသို့ဖိတ်ခေါ်၍ တေးဂီတတူရိယာ များအကြောင်းကို ကလေးများနှင့် သင့်လျော်အောင် ဟောပြော တီးမှုတ်သီဆိုပြသစေနိုင်၏၊ ပညာပေးပျော်ရွှင်ပွဲလည်း ဖြစ်၏။ ကလေးတို့၏ အကပဒေသာ၊ ဇာတ်သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းတိုများ ကိုလည်း ပူးတွဲစီစဉ်နိုင်သည်။

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ဖျော်ဖြေရေးဂီတ၊ ပညာပေးရုပ်ရှင် ဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်း၊ သီချင်းခွေမျိုးစုံ ပေါ်ထွက်လျက်ရှိသည်။ ကလေး များနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီရာတို့ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ၍ ပြသပေး နိုင်သည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်ကမ္ဘာ့ဖလားဘောလုံးပြိုင်ပွဲအဖွင့် "ဝါကာ ဝါကာ" သီချင်းအကခွေကိုပင်ဖွင့်ပြပါက ကလေးများ နားလည် ခံစားနိုင် ကြသည်။

ကလေးတေးကဗျာ သီချင်းဂီတများသီဆိုသည့်အခါ ကလေးများ ခုန်ပေါက်မြူးတူး၍ လက်ခုပ်တီးချင်လာသည့် အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဗုံကလေးတီးပေးခြင်း၊ စည်းဝါးလိုက်ပေးခြင်းလည်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပုံပြောချိန်၊ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းချိန်၊ ကစားချိန်၊ ပန်းချီဆွဲချိန် စသည်တို့တွင်လည်း လိုက်လျောသော တေးဂီတကို ဖွင့်ပေးလျှင်ကောင်းသည်။ ဘုရားပွဲဈေး တေးဂီတကဲ့သို့ ကျယ်လောင်စူးရှစွာတော့ မဖွင့်သင့်။ အိပ်စက်နားနေချိန် စတင်ပြီဆိုပါကလည်း သာယာငြိမ့်ညောင်းသော တေးသံကို ခပ်တိုးတိုးကြားရရုံမျှ ဖွင့်ပေးသင့်ပေသည်။

သီချင်းသီဆိုသင်ပြခြင်း

မူကြိုကျောင်း တေးဂီတ သင်ပြသီဆိုပုံကို မိတ်ဆက်ပြောပြလိုပါသည်။ အသက်ကြီးသူများအတွက် မဟုတ်ပါ။

တူရိယာ	-	သီချင်းတစ်ပုဒ်၏သာယာသည့်တီးလုံးသံ။
သံစဉ်	-	တေးသံသည် မြင့်သလား၊ နိမ့်သလား။ ပထမတွင် ကလေးများသည် ကျယ်လောင်သည့်အသံမြင့်များကို ကြားလို၊ သီဆိုလိုကြ၏။ တဖြည်းဖြည်း လေးနက်သည့် အသံနိမ့် အသံညင်းများကို နားဆင်တတ်လာ၏။ ခြားနားချက်ကို သဘောပေါက်ကြသည်။
အသံအနိမ့်အမြင့်	-	အသံဆိုရှုန်း အနေးအမြန်။ သီချင်းဆိုပုံ နှေးသလား၊ မြန်သလား။
အရှိန်အလျဉ်	-	သီချင်းသံ ဆူညံသလား၊ တိုးညင်းသလား၊ များသောအားဖြင့် တိုးညင်းစွာစတင်သီဆို၍

တဖြည်းဖြည်းအသံမြှင့်ကာ ခပ်ကျယ်ကျယ်သီဆို ရသည်။ အသံပြောင်းလဲခြားနားပုံများကို နားလည်ခံစားစေနိုင်သည်။

စိတ်ခံစားမှု - တေးဂီတနားဆင်သီဆိုရသဖြင့် မည်သို့ခံစားကြရသနည်း။ ပျော်ရွှင်သလား၊ ဝမ်းနည်းသွားသလား။ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သွားသလား။ ခုန်ချင်ပျံချင်သလား။

စည်းဝါး - သီချင်းတေးသံသည် စည်းဝါး၊ စာသား၊ သံစဉ်အားလုံး ကလေးများနှစ်သက်ဖွယ် လွယ်ကူအောင် ရေးဖွဲ့ပေးရ၏။ စည်းဝါးသည် ဂီတပုံစံ၊ စည်းချက်ဝါးချက်အစဉ်ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့၏ ရင်ကို ရိုက်ခတ်စေမည့် ဂီတသံဖြစ်ရ၏။

သီချင်းစာသား- ဂီတဆန်ဆန် ရေးဖွဲ့သီကုံးထားသည့် စာသားအဓိပ္ပာယ်များကို ကလေးတို့ နားလည်ခံစားနိုင်အောင် အားထုတ်ရမည်။

ကလေးတေးကဗျာသီချင်းများကို နေ့စဉ်သီဆိုသင်ပြရမည်။ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ကြစေရန်၊ ကျောင်းနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ခင်မင်ရန်ဖြစ်၏။ ကျောင်းပြင်ပ သင်ကြားချိန်တွင် ၄က်ကလေးများ ပျံ့ဝဲပျော်မြူးနေကြသည်ကိုမြင်ရလျှင် ဆီလျော်ရာ သဘာဝတေးကဗျာတို့ကို ဆရာက သီဆိုပြနိုင်သည်။

ကလေးတေးကဗျာသီချင်းတို့တွင် မူကြိုသင်ရိုးလုပ်ငန်းတစ်ခုခုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိလျှင် ကောင်း၏။ ဥပမာ အက္ခရာများကို သင်တော့မည်ဆိုပါက အက္ခရာတေးကဗျာများကို ရှေးဦးပထမ

သင်ပြရ၏။ ကိန်းဂဏန်းအရေအတွက်များကို သင်မည်ဆိုက အရေအတွက်ပြ တေးကဗျာတို့ကို သင်ပြရသည်။ ဥပမာ-

က- ကလေးငယ်၊ ချစ်စဖွယ်

ခ- ခရေကုံး၊ မလေးပြုံး

ဂ- ဂဏန်းသင်၊ ပြုံးရွှင်ရွှင်

င- ငချိပ်ပေါင်း၊ စားလို့ကောင်း

စ- စခန်းသာ၊ တောင်တန်းပြာ

ဆ- ဆရာမ၊ ချိုသေကြ စသည်ဖြစ်၏။

အရေအတွက် ကိန်းဂဏန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ -

တစ်၊ နှစ်- စာကိုချစ်၊

သုံး၊ လေး- မသိတာမေး၊

ငါး၊ ခြောက်- နှစ်ချင်းပေါက်၊

ခုနစ်၊ ရှစ်- တပည့်ချစ်

ကိုး၊ တစ်ဆယ်- ကြိုးစားမယ် စသည်ဖြစ်၏။

ကလေးများ တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြသည့်အခါ အစတွင် မှန်မှန်ကန်ကန် ပီပီသသ မဖြစ်သေးလျှင် အားပေးပါ။ မူကြိုမတက်မီက အုပ်စုလိုက်စုပေါင်းရွတ်ဆိုဖူးကြသည် မဟုတ်။ တေးဂီတကို စိတ်ဝင်စားလာ၍ ပျော်ရွှင်လာကြလျှင် ကျေနပ်စရာပင်။

အမူအရာများဖြင့် စကားလုံးအသံ၊ ကာရန်တို့ ထပ်ကျော့သီဆိုလှုပ်ရှားရသည့် တေးကဗျာများကို ကလေးများ နှစ်သက်ကြ၏။ တေးကဗျာအကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည်မှ ကလေးများ အာရုံဝင်စားအောင် သင်ပြနိုင်မည်။ ဆရာ့ကို ကလေးအားလုံးက မြင်ရကြားရအောင် သတိပြုရသည်။

ကလေးတေးကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ကလေးများ ငြီးငွေ့သွားလောက်အောင် မနေ့စဉ်ရက်ဆက် ထပ်တလဲလဲ မသင်ပြသင့်ပါ။ တစ်ပုဒ် ငြီးငွေ့လောက်က နောက်တစ်ပုဒ်အသစ်သင်ပါ။ တေးကဗျာတို့သည် ဒေသစုံ၊ ရိုးရာစုံ၊ အကြောင်းအရာစုံ ဖြစ်သင့်သည်။

စည်းဝါးနှင့်လှုပ်ရှားမှု

ကလေးတို့၏ ဂီတသဘာဝ ခံစားတုံ့ပြန်မှုမှာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်၏။ လှုပ်ရှားမှုမှာ နေရာကျယ်ကျယ်လိုသည်။ အခန်းကကျဉ်း၊ ကျောင်းသားကများနေလျှင် အခက်အခဲရှိ၏။ နေ့ရက်ချိန်ခါ သင်ခန်းစာအလိုက် ပရိဘောဂများကို ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ပါက နေရာကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းရမည်။

ဂီတအက အခြေခံသင်ခန်းစာ အကောင်းဆုံး စတင်ခြင်းမှာ အများသိ၊ အများကြိုက်သီချင်းကို သီဆိုကခုန်ခြင်း၊ လက်ခုပ်ဝိုင်းတီးကာ ကလေးအများ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ စည်းဝါးအလိုက် ဗုံသံလေးပေး၍ စိတ်ဓာတ်နိုးဆွပေးနိုင်သည်။ ဂီတအက လာပြီဟူ၍ ကလေးများလှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်လာကြ၏။

လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ ယိမ်းကခြင်းမှာ ကလေးတို့ လက်ခုပ်ချည်းတီးရခြင်းမဟုတ်။ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ ပခုံး၊ ပေါင်၊ ဒူး စသည် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို တေးသံစည်းဝါးနှင့်အညီ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အခေါ်အဝေါ်များကိုလည်း သင်ပြနိုင်သည်။ မိခင်ဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖြစ်စေ သီဆို သင်ပြနိုင်သည်။

အက အခြေခံလှုပ်ရှားမှု၊ ဂီတအခြေခံ အသံများကိုလည်း စီစဉ်ပြီး ပွဲတင်သံကစားနည်းကို မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်။ ဆရာ ပြုလုပ်သည့်အသံကို တူအောင်လိုက်၍ ပြုလုပ်စေခြင်း၊ ကလေး တစ်ဦးစီက ဦးဆောင်လုပ်ပြသည့်အသံကို အများက လိုက်ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် အသံအမျိုးမျိုး ဖန်တီးနိုင်ကြသည်။ အသံနှင့်ထပ်တူ ကိုယ် အမူအရာမျိုးစုံလည်း လိုက်လျောညီထွေ ယိမ်းနွဲ့လှုပ်ရှားကြလျှင် ကိုယ်စိတ်သွက်လက်လှုပ်ရှားသော ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်လာသည်။

ကလေးတေးဂီတ အကအခြေခံမှာ တစ်ခုသော စည်းချက်ကို လိုက်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခြေဖျားထောက်သွားခြင်း၊ ခပ်ရွရွ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဘယ်ညာယိမ်းခြင်းတို့ဖြစ်၏။ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများသုံး၍ ကလေးများ စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွအောင် စီစဉ် ပေးရသည်။ ဥပမာ ဘင်သံပေး၍ ချီတက်ကြသည့်အခါ ရောင်စုံ စက္ကူဦးထုပ်ပုံစံမျိုးစုံ သို့မဟုတ် ဆင်တူဆောင်းပေးနိုင်သည်။ ငှက်မွေးငှက်တောင် ရောင်စုံလှလှလေးများရနိုင်က ဦးထုပ်တွင် တလွင့်လွင့်တပ်ဆင်ပေးပါ။

သာယာတိုးညင်းသော တေးသံနောက်ခံဖွင့်ပေး၍ လက်ကိုင် ပဝါအလံလေးများ ဝှေ့ယမ်းကာ ယိမ်းနွဲ့ကစားနိုင်သည်။ မိုးပျံ ရောင်စုံဘောလုံးများကိုင်၍လည်း ယိမ်းနွဲ့ကစားနိုင်သည်။ တေးသံ စည်းချက်နှင့်အညီ လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြစ်၏။ ပလတ်စတစ်ရောင်စုံ ဘောလုံးအရွယ်အစားမျိုးစုံပေး၍ စိတ်ကြိုက်ကစားနိုင်သည်။

တေးသံစည်းဝါးကို သေသေချာချာ နားထောင်ကြပါစေ။ မြန်မြန် လှုပ်ရှားရမည်လား။ နှေးနှေးလား။ ငြိမ့်ငြိမ့်နွဲ့နွဲ့လား။ သံစဉ်အလိုက် လှုပ်ရှားကြအောင်ပြောပြပါ။ ကလေးများ လှုပ်ရှား

ကစား၍ ကောင်းမည့်သံစဉ်တေးသွားမျိုးကို စိစစ်ရွေးချယ်ရန် အရေးကြီး၏။ ကလေးငယ်များ မလိုက်နိုင်မည့်တေးသွားများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာမောပန်း၍ စိတ်ကုန်သွားစေနိုင်သည်။

ကလေးတို့ လှုပ်ရှားကစားပုံကိုကြည့်၍ ၎င်းတို့၏ဗီဇ၊ သဘာဝ၊ ပင်ကိုအရည်အသွေး၊ ဝါသနာ စသည်တို့ကို ခန့်မှန်းသိရှိရ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင်သော ကလေးများသည် ပြေးနိုင်ခုန်နိုင်ကြသည်။ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ဘယ်လှည့်ညာလှည့် ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားနိုင်ကြသည်၊ အတက်အဆင်း သွက်လက်ကျင်လည်ကြသည်၊ နေရာကျယ်လျှင် ကျယ်သလောက် လှုပ်ရှားကစားကြမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတို့လှုပ်ရှားကစားနိုင်အောင် ဆရာက အချက်ပြညွှန်ကြားရသည်။ ဥပမာ သီချင်းသံ စတင်ကြားလျှင်ခုန်ပါ၊ သီချင်းဖွင့်ပြမယ်၊ အမူအရာကြိုက်သလိုလုပ်ကြပါ စသည် ညွှန်ကြားပြောဆိုရသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားစဉ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိစေရန် ဖိနပ်များကို ချွတ်ထားကြပါစေ။ လှုပ်ရှားမှုနှင့် သင့်လျော်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဖြစ်သင့်၏။

ကလေးများ နှစ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးမှာ သဏ္ဍာန်လုပ် သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မျိုးစေ့မှ အပင်လေးပေါက်လာပုံ၊ အပင်မှ ပွင့်လာပုံ၊ ရေငင်ရေခပ် ရေသယ်ကာ အိုးတွေထဲ လောင်းထည့်ပုံ၊ လှေလှော်ပုံ၊ ကလေးပုခက်လွှဲကာ ကလေးချော့သိပ်ပုံ၊ ထမင်းဟင်းချက်ပုံ၊ ထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ခင်းကျင်းပုံ၊ ကလေးနို့တိုက်ပုံ စသည်ဖြင့် သဏ္ဍာန်လုပ် သရုပ်ဆောင်ကြ၏။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံနှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ့်အသိအမြင်နှင့်ကိုယ် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးပါသော လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်၏။ လူနေမှုဘဝ တွေ့သိရသည်များကို ပြန်လည်ခံစားဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရုပ်သေးရုပ်လေးများဖြင့် ကစားရသည်ကို နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ စူပါမင်းဝတ်ရုံဆင်၍ တိုက်ခိုက်ကြသည်။ ဘန်တင်းနာရီဝတ်၍ မိုးပေါ်ပျံဝဲကြသည်။ ပါဝါရိန်းဂျားလုပ်တမ်းလည်း ကစားကြသည်။ နောက်ပြောင်တတ်သည့်ကလေးက ဝူခုန်း၊ ဝူခုန်းဆိုကာ ခုန်ပျံကျွမ်းထိုးကြ၏။ တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံ ပုံတူအမူအရာ၊ အသံ၊ သွားလာပြေးလွှားပုံများလုပ်၍ ကစားကြသည်။ ကြောင်အော်သံ၊ ချိုးကူသံ၊ ဖားအော်သံ၊ ယုန်လေးနားရွက်ထောင်နေပုံ၊ ဖီးကွက်မျက်ပြူး ကဏ္ဍြေ ကြီးနေပုံ စသည်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ကြ၏။ ခြင်္သေ့ကြီးက ဘယ်လိုဟောက်သလဲ၊ ဘဲလေးက ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ ကျီးကန်းအော်သံကြားဖူးသလား စသည်ဖြင့် ဆရာက သင့်လျော်ရာ ဖြည့်စွက်မေးမြန်းသင်ပြရ၏။

တိရစ္ဆာန်အော်မြည်သံမျိုးစုံ အသံသွင်းတိတ်ခွေကိုဖွင့်ပြ၍ နားထောင်စေပြီးနောက် ဘာအော်သံလဲ၊ ဘာကောင်လဲမေးကာ သင်ပြပေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုသင်ခန်းစာတွင် ခေါင်းလောင်းတီး၊ လက်ခုပ်တီး၊ ခရာမှုတ် အချက်ပြတစ်မျိုးမျိုးလို၏။ လှုပ်ရှားမှု စချိန်၊ ရပ်နားချိန်၊ ပြီးဆုံးချိန်၊ နှေးနှေး၊ မြန်မြန်၊ ကကွက်ပြောင်း စသည်တို့ကို အသံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အမိန့်ပေးသင့်၏။ ကလေးများ မပင်ပန်းမီ အနားပေး၍ ဖျာပေါ်လဲလျောင်းခြေဆန့် အပန်းဖြေခိုင်းရသည်။ နားနေခြင်းသည်လည်း အလုပ်လှုပ်ရှားမှုပင်။

ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများ

ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများအကြောင်းကို တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်မျိုး ရှင်းပြရ၏။ အမည်၊ အသံထွက်ပုံ၊ တီးမှုတ်ပုံ စသည်တို့ကို ကလေးနားလည်အောင် ပြောရသည်။ သင့်လျော်သော အချိန်ပေး၍

လှေလှော်စေနိုင်သည်။ ကစားစရာများကို သဘောပေါက်ပြီးသည့်အခါ ပစ်ပေါက်ဖျက်ဆီးမပစ်မိအောင် ထိန်းပေးရန်လိုသည်။ အချို့ကို အလွယ်တကူ ပေးမကိုင်စေရ။

ကလေးများ၏ပစ္စည်းကနည်းနေလျှင် အလုအယက်ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ယောက်စီ အမည်ခေါ်၍ သင်ပြရသည်။ သီချင်းကို သံပြိုင်ဝိုင်းဖွဲ့ သီဆိုစေ၍ ဆရာက တီးမှုတ်ဦးဆောင်သင့်သည်။

စီးပွားရေး ငွေကြေးတတ်နိုင်သည့် ကျောင်းများတွင် ခေတ်မီတူရိယာပစ္စည်းစုံစုံလင်လင် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည်။ ဒေသလုပ်ရိုးရာပစ္စည်းများကိုလည်း ချန်လှပ်မထားသင့်။ အသံမှုတ်နိုင်သည့် ချိုးရှပ်၊ ခရာ၊ အိုးစည်၊ ဒိုးပတ်၊ စည်း၊ ဝါးလက်ခုပ်၊ ဝါးပလွေ၊ လင်းကွင်းမှအစ အော်ဂင်၊ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက် စသည် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာနှင့်သင့်လျော်ရာကို အကွက်ဆိုက်သလို ပူးတွဲသုံးနိုင်သည်။

(စ) ဘာသာစကား

ရင်သွေးငယ်များ လမ်းလျှောက်ပြီး၊ စကားပြောတတ်ပြီဆိုလျှင် အလွန်ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်ကြ၏။ စင်စစ် လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်း၊ စကားပြောတတ်ခြင်းတို့မှာ ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်၏။ သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာအချက်မှာ အသက် နှစ်နှစ်အရွယ်ခန့်တွင် ကလေးများကို လမ်းလျှောက်စေချင်၊ စကားပြောစေချင်ကြသလောက် နောက် ၁၀ နှစ်ခန့်အကြာတွင်မူ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေစေချင်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ကလေးများ လမ်းလျှောက်စကားပြောခြင်းအလုပ်တွင် ဆက်လက်အလေ့အကျင့်လျော့နည်းလျှင် ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ နှေးကွေး

သွားမည်ဖြစ်၏။ ကလေးများမခုန်နိုင်၊ မပြေးနိုင်မီ လမ်းလျှောက် အတွေ့အကြုံအလုံအလောက် ရရှိသင့်သကဲ့သို့ ဘာသာစကား အရေးအဖတ် မသင်ကြားမီ အနားအကြား၊ အပြောအဆို၊ အတွေ့ အကြုံ လုံလောက်စွာ လိုအပ်သည်။ ဘာသာစကား အတွေ့အကြုံ ရရှိ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်မှာ မိဘဆရာတို့၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။

ဘာသာစကားအစ ဘယ်ကလဲ။ ကလေးများ အရေးအဖတ် သင်ကြားရန် အဆင်သင့်မဖြစ်မီကပင် လူ့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှ ဘာသာစကားတို့သည် သူ့အတွေးနှင့်သူ၊ စိတ်ကူးအတွက် အခြေခံများ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာ၏၊ စိတ်ကူးဆန္ဒတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုရန် အထောက်အကူပြုသည့် အမည်၊ ဝေါဟာရ၊ သင်္ကေတ၊ အသံ၊ အမူအရာများကို ဘတ်သိလာကြ၏။ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဖြင့် ဝေါဟာရအသစ်များ ထူးဆန်းစွာ ဘတ်မြောက်လာကြသည်။ ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရုတ်တရက် ရုတ်ခနဲမထင်မှတ်ဘဲ ဖော်ထုတ်လာကြ၏။

ဘာသာစကားသင်ကြားမှုတွင် အနားအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသားတို့ ပါဝင်ကြ၏။ ဘာသာစကား တစ်မျိုးမျိုးကို ကောင်းကောင်းပြောတတ်ဖို့ ရှေးဦးစွာ နားထောင် တတ်၍ စကားလုံးများကို လေ့လာမှတ်သားရသည်။ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်အောင် ဖတ်တတ်ဖို့ဆိုပါက ဖတ်ရှုနေသော စကားများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိရမည်။ ရေးကူးရုံမျှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်ရေးတတ် ရန်အထိကား ဝေါဟာရစကားလုံးများကို ကိုယ်တိုင် ဝါကျဖွဲ့ သုံးစွဲ တတ်ရန်လို၏။ အနားအကြားမှ အရေးအဖွဲ့အထိ အဆင့်တိုင်း အခြေခံခိုင်မာကောင်းမွန်ရန် အရေးကြီး၏။

ဘာသာစကားစွမ်းရည်ခြားနားကြပုံ

မူကြိုကျောင်းရောက်စကလေးများ ဘာသာစကားမည်မျှတတ်မြောက်နေကြကြောင်း လေ့လာရ၏။ ကလေးတို့နှင့်စကားပြောကြည့်ပါ။ အတူနေ အတူကစားရင်း အတူစကားပြောရန် ဖြစ်၏။ စကားပြောခြင်းမှာ အပြန်အလှန်သဘောဖြစ်၏။ ဆရာတစ်ဦးတည်းကချည်း ပြောရုံဖြင့် ကလေးတို့အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိနိုင်။ ပြန်မပြောတတ်သေးလျှင်သာရှိမည်။ ဆရာတွေအကြောင်းတော့ သူတို့စိတ်ထဲ သိနေကြ၏။ အိမ်တွင် ပြန်ပြောတတ်ကြသည်။

ဆရာစကားပြောသည်ကို ကလေးတို့အား နားထောင်ခိုင်းသလို ကလေးများ စကားပြောလျှင်လည်း ဆရာက ဂရုတစိုက်နားထောင်ရ၏။ မသိနားမလည်လိုက်လျှင်လည်း စိတ်ရှည်သည်းခံ၍ ထပ်မံမေးမြန်းရသည်။ ကလေးအားလုံးကို စကားပြောခွင့်ပေးပါ။ အလှည့်ကျ ပြောကြပါစေ။ ဘာတွေကို ဘယ်လိုပြောပြောသဘောကျ နားထောင်တာ မြုပြင်ရန်ရှိက ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ကလေးအချင်းချင်းလည်း နားထောင်ကြစေ၍ အပြန်အလှန်မေးကြဖြေကြစေသင့်၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက် စကားပြောစဉ် မျက်စိမှိတ်နားထောင်စေ၍ ဘယ်သူ့အသံလဲဟု မေးကြည့်ပါ။

ကလေးတို့အကြောင်း အတော်အတန် နားလည်လာသော်ငင်းတို့၏ ဘာသာစကားစွမ်းရည်များ ခြားနားကြောင်း သတိပြုမိလိမ့်မည်။ ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှုတွင် အသက်အရွယ်သည်လည်းအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်သည်စိတ်ခံစားချက်နှင့်အညီ စမ်းသပ်ပြောဆိုသင်ယူကြ၏။ တဖြည်း

ဖြည်း စကားလုံးဝေါဟာရတို့၏ အသံသာယာပုံကို ရိပ်မိလာကြသည်။ နှစ်သက်သော စကားလုံးများကို ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုသည်။ သံတူ၊ ကာရန်တူ၊ တေးကဗျာ လင်္ကာများကို ရလွယ်ကြ၏။ အမှတ်ထင်ထင် ခင်မင်သူများနှင့် စကားပြောလိုကြ၏။

ကလေးတို့အသက် ငါးနှစ်ကျော်၍ ခြောက်နှစ်၊ ခုနစ်အရွယ်သို့ရောက်သော် ဝေါဟာရများ အထိုက်အလျောက် ကြွယ်ဝလာသည်။ သို့သော် ကိုယ်ပိုင်ရေးဖွဲ့နိုင်ခြင်းတော့မရှိကြသေး။ ဘာသာစကားစွမ်းရည်မှာမူ အစဥ်မပျက် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်သဘောကား ထင်ရှား၏။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးပုံချင်းမတော့မတူ။ စကားကြွယ်သူရှိသလို သငျှာတော်သူလည်းရှိသည်။ ရလွယ်မေ့လွယ်သူများလည်း ရှိ၏။ တတ်မြောက်မှုနှေးသော်လည်း မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူများလည်း တွေ့ရ၏။ မောင်နှမ အရင်းအချာချင်းပင် ကွဲပြားကြသည်။ မိသားစုဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်လူနေမှုအမျိုးမျိုးတွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းလာကြရသော မူကြိုကလေးများတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူ ခြားနားကြသည်မှာ သဘာဝကျ၏။

မှားတတ်သော အသံထွက်များ

သက်ငယ်ကလေးများအတွက် အချို့စကားလုံးများကို အသံထွက်မှန်ကန်ပီသရန် ခက်ခဲနေတတ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် အမှားများသော အသံများမှာ သ(th)နှင့် စ(s)၊ ဇ(Z)၊ ချ(ch) စသည်ဖြစ်၏။ Sun အစား Thun ဟု အသံထွက်သူများလည်း ရှိ၏။ Thumb ကို Fumb၊ Rabbit ကို Wabbit ဟု အသံထွက်သူများ

လည်းရှိ၏။ ဘာသာစကားတိုင်းတွင် အလားတူ များတတ်ကြ၏။ စကားပြော သင်ယူခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ် သဘောဖြစ်၍ ဘာသာဗေဒသဘာဝမျှ မဟုတ်ပါ။

အသံထွက် မမှန်သေးခြင်းကို အစိုးရိမ်မကြီးသင့်ပါ။ များသောအားဖြင့် အသက်အရွယ်ပြဿနာဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် အသံထွက်မှားသည်များ တစ်စတစ်စပျောက်သွားသည်။ အသံထွက်ပေါ်သည့်လျှာတွင် အာရုံကြောများရှိရာ ၎င်းတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အချိန်ယူရ၏။

ဆရာ အသံထွက်သည်နှင့် အကယ်၍ ထပ်တူမှန်ကန်အောင် ပထမတွင် လိုက်မဆိုနိုင်သေးသူကို အလျင်စလို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ထပ်တလဲလဲ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရွတ်ဆိုပြခြင်းဖြင့် ကလေးများ အသံထွက်မှန်လာမည်။ ကလေးများ အသံထွက်ရန် ခက်ခဲနေသည့် စကားလုံး ဝါကျများကို အေးအေးဆေးဆေး သင်ပြရသည်။ ဥပမာ ကလေးက "Da wabbit wan into da cwoset" ဟု ပြောလျှင် ဆရာက "The rabbit ran into the closet" ဟု အသံမှန်ဖြင့် ပြန်ပြောရသည်။

နောက်ကလေးတစ်ယောက်က "It's waining! It's waining! May be when the cwouds move, dew'll be a wainbow! ဟူ၍ ပြောတတ်သည်။ ပထမတော့ ဘာပြောပါလိမ့် စဉ်းစားမရ ဖြစ်မည်။ နောက်တစ်ခေါက်ပြောခိုင်းကာ အသေအချာ နားထောင်ကြည့်ခါမှ "It's raining! It's raining! May be when the clouds move, there'll be a rainbow! ဟူ၍ ပြောမှန်း နားလည်ရသည်။

ပထမဆုံး အရေးကြီးသည်မှာ ဆရာက မှန်မှန်ရှင်းရှင်း ပီပီသသ နှစ်လိုဖွယ် ပြောဆိုပြရသည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝဖို့လည်းလို

သည်။ မူကြိုဆရာ လက်ထောက်များ ရှိခဲ့သော် ကလေးများနှင့် စကားပြောခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းတို့ အရေးကြီးပုံကို အသိပေးထားသင့်သည်။ ကလေးတွေ ဘာမှသိမှာမဟုတ်ဟု ယူဆကာ လက်လွှတ်စပယ် ပြောဆိုခြင်း မပြုရ။ ဆရာမှားလျှင် ကလေးတို့က ရိပ်စားမိတတ်ကြသည်။ ကလေးငယ်များနှင့် ပတ်သက်လျှင် တာဝန်ကြီးပါ၏။

ပင်ကိုဗီဇအလျောက် စကားကြွယ်သော ကလေးများနှင့် ပြောဆိုရသည်မှာ လွယ်ကူချောမွေ့၏။ သို့သော် ရှက်ကြောက်တတ်သော၊ စကားနည်းသော ကလေးများကို လျစ်လျူရှုမထားရ။ အထူးဂရုပြု ပြောဆိုရ၏။

ကလေးများကို အပြောအဆိုသင်ပြသည့်အခါ မကြာမီပင် ကျေနပ်စရာ တတ်မြောက်ကြသည်။ သို့ရာတွင် တိုးတက်မှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ကြသည်၊ ပို၍နှေးကွေးသွားသူများပင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ အတက်မြန်၊ အကျမြန်သည့်သဘော ဖြစ်မည်။ မိဘရော ဆရာပါ စိတ်မောတ်မကျပါနှင့်။

တကယ်တော့ သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် မိဘဆရာတို့ ထင်သလို မဟုတ်ကြပါ။ မိဘဆရာတို့ သတိမပြုမိသည့်အကြောင်းအချက်အချို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသာ ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ ကလေးတို့ရှေ့သို့ မတိုးတက်သေးသော်လည်း တတ်သိပြီးသည်တို့ခိုင်မာမြဲမြံသွားအောင် အားထုတ်နေသည့် အမီပွာယ်ဖြစ်ရာ၏။ မကြာမီ ဘာသာစကားသင်ယူတတ်မြောက်မှုသည် အရှိန်ကောင်းလာ၏။ စကားပြော မချောမရှင်းသည်ကို စကားထစ်သလား၊ မထင်မှားပါနှင့်။ ကာလတစ်ခုအထိ စောင့်ကြည့်သင်ပြပါက အဆင်ပြေသွားမည်။

ကလေး၏ဘာသာစကားတတ်မြောက်မှုကို လွှမ်းမိုးသော အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုမှာ မိသားစုအိမ်အခြေအနေဖြစ်၏။ မိသားစုအချို့မှာ ကလေးများနှင့်အတူ နေချိန်၊ စကားပြောချိန်၊ ကစားချိန် အလွန်နည်းကြ၏။ လူကြီးတွေက ကလေးတို့ကို ဆူပူရုံ၊ ခိုင်းစေရုံသာ အချိန်ရကြသည်။ ဆုံးမချိန်၊ သင်ပြချိန် အလုံအလောက် မရကြ။ ကလေးတို့ လိုအင်ကို လေ့လာရန်၊ သူတို့ပြောစကားကို ကြားသိရန် အခြေအနေမပြည့်စုံ။ စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး စသည့် ကိုယ့်အရေးတွေနှင့်သာ လုံးချာလည်လိုက်နေကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့သော မိသားစုမှ ကလေးများသည် ငြိမ်သက်နေးကွေးနေတတ်ကြသည်။

အချို့ကလေးများကား အပြောအဆို အနေအထိုင်အား ပေးသင်ပြသော မိသားစုတွင် ကြီးပြင်းကြရသူများဖြစ်၏။ ကလေးများနှင့် နေထိုင်ပြောဆိုတတ်သည့် လူကြီးမိဘများ၏သွန်သင်မှုဖြင့် လူလားမြောက်ခဲ့ကြရသည်။ လူကြီးအားလုံးက ပုံပြင်၊ ဇာတ်လမ်း၊ အဖြစ်အပျက်တို့ကို ပြောပြလေ့ရှိကြ၏။

သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းမျိုးစုံ ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြသော မိသားစုဝင်ကလေးများအနေဖြင့် စာဖတ်ဝါသနာပါသွားကြလျှင် မဆန်း။ ကလေးတွေက အမြင်အကြား နားရည်ဝလာကြသည်။ စာမဖတ်တတ်သေးသော်လည်း စာအုပ်တွေဖွင့်၍ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံ၊ ပန်းချီ၊ ကာတွန်းရုပ်များကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ရှုမေးမြန်းတတ်ကြသည်။ ငယ်သူတွေမို့ ဦးနှောက်က ရှင်လည်းရှင်၊ ရှင်းလည်းရှင်းက တတ်သိမှတ်မိလွယ်ကြသည်။

မူကြိုရောက် ကလေးများအနေဖြင့် ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှု အခြေအနေ မည်သို့ရှိလာခဲ့ကြစေကာမူ ဘာသာစကားလျင်မြန်

စွာ တတ်မြောက်လာအောင် လေ့ကျင့်သင်ပြနိုင်သည်။ ကလေးများသည် မြင်သိအာရုံများ၊ တက်ကြွသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သင်ယူတတ်မြောက်လွယ်ကြသည်။ ယခင် ရှေးခေတ်ကကဲ့သို့ သင်ပြရန်ခက်ခဲကြသည့် မောင်အ၊ မောင်နလိုကလေးမျိုး ယခုခေတ်တွင် မတွေ့နိုင်ကြတော့ပေ။ လက်တွေ့ ဒိဋ္ဌအကြားအမြင်များနှင့် စိတ်ကူးအတွေးများ ဆက်သွယ်မှု ကောင်းမွန်ကြ၏။

မိဘအချို့က သုံးလေးနှစ်အရွယ် သားငယ်သမီးငယ်တို့ကို မူကြိုအပ်နှံလိုက်ပြီဆိုသည်နှင့် စာဖတ်စာရေးသင်ကြရလိမ့်မည် ထင်မြင်ကြ၏။ ဖတ်တတ်ရေးတတ်အောင် ကိုယ်စိတ်ပြင်ဆင်ပေးရသေး၏။ အက္ခရာတို့၏ သဘောသဘာဝကို ရှေးဦးစွာ သိမြင်နားလည်စေရ၏။ သို့မှသာ ဝေါဟာရများ၊ ပုံပြင်များ၊ တေးကဗျာလင်္ကာများသည် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်ကြမည်။ စကားလုံးများ၏ အသံများ၊ အက္ခရာစာလုံးပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံတို့သည် အဓိပ္ပာယ်၊ အတွေးအမြင်၊ ခံစားမှုတစ်ခုခုကို ဖော်ဆောင်နေသည့် သင်္ကေတများဖြစ်ကြသည်။

ဥပမာ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ အခေါ်အဝေါ်အမည်များကို ဘာမျှ မပြောမဆိုဘဲ သင်ပြလျှင် ကလေးတို့ သံယောင်လိုက် ရွတ်ဆိုနိုင်ကြမည်။ ချိုသလား၊ ချဉ်သလား၊ စားရသလား သိကြမည်မဟုတ်။ မြင်ဖူး၊ အနံ့ခံဖူး၊ စားဖူးပါမှ အသီးတို့၏ အခေါ်အဝေါ်များသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိလာကြ၏။

ကလေးတို့သည် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့် ကျွမ်းဝင်တွေ့ကြုံဖန်များလာလျှင် ၎င်းတို့၏သင်္ကေတ အမှတ်အသား ရုပ်ပုံများကို ကြည့်၍ ခွဲခြားပြောပြတတ်ကြသည်။ အက္ခရာ

စာလုံးများကို ရွတ်ဖတ်တတ်ကြသည်။ ထို့နောက် ဝါကျများတွင် ပါသော ဝေါဟာရတို့ကို သိရှိလာကြသည်။ စာဖတ်နိုင်သည့်အဆင့်သို့ ဦးတည်နေပေသည်။ စိတ်ကူးအတွေးများကို ပုံဖော်နိုင်ရန်မှာကား လိုသေး၏။

မူကြိုကျောင်းတွင် မည်သို့သော ဘာသာစကားအတွေ့အကြုံများကို ဖန်တီး၍ သင်ပြကြသနည်း။

ပထမတွင် ကလေးများသည် လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ အမည်များကို သိရှိခေါ်ဝေါ်တတ်အောင် သင်ပြသည်။ ကလေးတစ်ယောက်က 'သူ ကျွန်တော့်ကို ကစားစရာ မပေးဘူးတဲ့' ပြောလျှင် 'ဘယ်သူကလဲကွယ်၊ ဘာကစားစရာလဲဟင်၊ နာမည်ပြောစမ်းပါ' မေးနိုင်သည်။ ကလေးတို့တွေ ကြုံသမျှ ပြောပြစေခြင်း၊ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေစေခြင်းအားဖြင့် သိမှုနယ်ပယ်နှင့် ဝေါဟာရတို့ ကျယ်ပြန့်ကြွယ်ဝလာကြ၏။

မူကြိုကျောင်းတက်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းအသစ်များ အပါအဝင် လူပုဂ္ဂိုလ်များစွာနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံရ၏။ အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်ဖွယ်တို့၏ သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ မတွေ့ဖူး မမြင်ဖူးသေးသော ကစားစရာ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း၊ အသုံးအဆောင်တို့နှင့် ထိတွေ့ရင်ဆိုင်ရသည်။

အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံလှုပ်ရှားခဲ့ရသမျှကို ပြန်လည် ပြောပြတတ်သည်။ သူပြောသမျှ ဂရုတစိုက် နားမထောင်လျှင်၊ ဘာတွေ ပြောတာလဲ နားမလည်ဘူးဆိုလျှင် စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ကြ၏။ လူကြီးများအတွက် အလေးထားစရာ မဟုတ်

သော်လည်း ကလေးတို့အတွက်ကား အထူးအဆန်းများချည်း ဖြစ်နေပေသည်။

မှုကြိုတွင် တစ်လနှစ်လဆိုသကဲ့သို့နေပြီးပါက သူတို့၏ သိမှုနယ်ပယ်ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုချဲ့ထွင်ပေးရသည်။ အတန်းတွင်းသာမက အတန်းပြင်ပထွက်၍ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားစေရသည်။ ကလေးများသည် စာသင်ခန်းပြင်ပ ထွက်ရသည်ကို ပျော်ကြသည်။ ကျောင်းကြီးရောက်လျှင်လည်း ထို့အတူပင်။ ကာယအချိန်ဆိုလျှင် ပျော်မဆုံး ရွှင်မဆုံး ဘောလုံးကစားကြရတော့မည်ဟု မျှော်လင့်ကြသည်။ အတန်းထဲတွင် အတန်းစည်းကမ်းဆိုသည်များနှင့် ငြိမ်သက်နေကြသည် မဟုတ်လား။

မကြာမီ စာသင်ခန်းပြင်ပ ကျောင်းဝင်းထဲသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသများသို့ လေ့လာရေးခရီးထွက်ကြရသောအခါ ပျော်ကြသည်မှာ ပြောဖွယ်ရာမရှိ။ ခုန်ပေါက်မြူးကြွနေကြ၏။ အတွေ့အကြုံများလေ ဆန်းလေ၊ အသိအမြင်တိုးလေ၊ ဝေါဟာရကြွယ်လေ ဖြစ်၏။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိတိရစ္ဆာန်များနှင့်လည်း တွေ့ထိပြောပြပေးရသည်။ ကြောက်စရာကောင်းလျှင် ကြောက်ကြသော်လည်း တိရစ္ဆာန်ဆို ချစ်ကြသည်။ မွေးမြူရေးခြံများသို့ရောက်လျှင် တိရစ္ဆာန်တို့သဘာဝ နေထိုင်စားသောက်အော်မြည်ပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံတို့ကို အသင့်အတင့် ပြောပြရန် ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်တို့ ခြားနားကြပုံကိုလည်း သတိထားမိကြမည်။

ဘာသာစကား အခြေခံကောင်းစေရန် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသမှ ရာသီအလိုက် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော သစ်သီးဝလံပန်းမန်များ၊

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကြောင်းကို သင်ပြနိုင်သည်။ ပစ္စည်းစစ်သာမက ပလတ်စတစ်အရုပ်များများကိုလည်း သင်ထောက်ကူအဖြစ် သုံးနိုင်၏။ အသီးတွေက အရသာဘယ်လိုရှိသလဲ၊ ဘာအသီးကိုကြိုက်သလဲ၊ ဘယ်လို ပုံသဏ္ဌာန်အရောင်အဆင်းရှိသလဲ မေးမြန်းသင်ပြပါ။ အားလုံးရောနှောပေါင်းစုထားကာ အမျိုးအမည် ခွဲခြားပြောပြကြပါစေ။ စိတ်ဝင်စား၍ စိတ်ပျော်အောင် ပြိုင်ပွဲလေး လုပ်ပေးနိုင်၏။

အသီးတွေ ဘယ်လိုရသလဲ၊ ဘယ်လိုစားရသလဲ၊ အပင်ပေါ်မှာ သီးတာ ဘာတွေလဲ။ ဘယ်လိုစားရသလဲ။ အခွံပါစားရသလား။ အစေ့အဆန်ပါသလား။ မျောက်တွေက ဘာသီးကြိုက်သလဲ။ ဆွေးတွေပါတဲ့အသီးက ဘာသီးလဲ စသည်ဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ၊ နီးစပ်သမျှ၊ ဆီလျော်သမျှ မေးမြန်းရ၏။ ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းရ၏။ လက်တွေ့နမ်းကြည့် စားကြည့်စေနိုင်၏။ ဆရာကိုယ်တိုင် မသိသည်များကိုမူ မမေးသင့်ပါ။

ဘာသာစကားကြွယ်ဝစေရန် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည်လည်း သင်ကြားပေးရမည့်အကြောင်းအရာဖြစ်၏။ နွေရာသီဝတ်စုံ၊ ဆောင်းရာသီဝတ်စုံ၊ မိုးရာသီဝတ်စုံများအကြောင်းကို လက်တွေ့ပစ္စည်း၊ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံကားချပ်များသုံး၍ ရှင်းပြနိုင်သည်။ ဘာသာစကားဝေါဟာရ ကြွယ်ဝရေးအတွက်ဖြစ်၏။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ရာသီဥတုက မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးပြုပြင်ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန် ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ဥတု၊ ရာသီ၊ မိုးတိမ်၊ ဆီးနှင်း၊ နေရောင်ခြည်၊ ရာသီအလိုက် မြင်တွေ့ရသော အင်းဆက်ပိုးမွှား၊ ကျေးငှက်သတ္တဝါအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပြောပြရ၏။

သင်ပြစရာ၊ လေ့လာစရာ အလွန်များ၏။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မသင်ပြမီ လက်တွေ့သိရှိခွင့်ကြုံကြိုက်လျှင် ကောင်း၏။ အတွေ့အကြုံ အသိအမြင်မလုံလောက်မီ အရေးအဖတ် သင်ကြားမှု မပြုသင့်။ လက်တွေ့မှ သင်္ကေတသို့ ကူးပြောင်းရန်ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသော မူကြိုကလေးများ စုပေါင်း၍ 'အတွေ့အကြုံ' ကားချပ်တစ်ခု ရေးဆွဲကြည့်ပါ။ ကြီးမားသောကားချပ်ပေါ်တွင် ကလေးတစ်ဦးစီက ပြောပြသော စကားလုံးများကို ထင်ထင်ရှားရှား ရေးပါ။ သရုပ်ဖော်ပုံအမှတ်အသားကိုလည်း ခပ်လွယ်လွယ် ယှဉ်တွဲပြပါ။ ဝတ္ထုပစ္စည်း၊ တိရစ္ဆာန်၊ အစားစရာ၊ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း၊ အတွေ့အကြုံ စသည်တို့ကို ဦးတည်ချက်တစ်ခုခုထားကာ ဆရာက အစဖော်လမ်းကြောင်း ပြောခိုင်းပါ။ ပြည့်စုံချောမောအောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ကလေးများ ပြောပြသမျှ ဝေါဟာရများကို စီကာစဉ်ကာ ရှင်းလင်းရေးပြသည့်အခါ အက္ခရာများသည် အသံများကို ကိုယ်စားပြု၍ အသံများပေါင်းစပ်သည့်အခါ ဝေါဟာရများဖြစ်လာပြီး ဝေါဟာရတို့တွင် အဓိပ္ပာယ် တစ်မျိုးမျိုးရှိကြောင်း သဘောပေါက်လာကြမည်။

သားချော့တေး၊ ကလေးတေးကဗျာ၊ လက်ထိုးရုပ်သေးများသည်လည်း ဘာသာစကားတတ်မြောက်ရေးအတွက် အစဦးသင်ထောက်ကူများဖြစ်ကြ၏။ ကလေးတေးကဗျာများသည် လူမျိုးတိုင်း ဖခင်မှသား၊ မိခင်မှသမီး၊ အဘိုးအဘွားမှ မြေးမြစ်၊ ဆရာမှ တပည့်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့ကြသော ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များဖြစ်သည်။ ကြိုးခုန်ရင်း၊ ဘောလုံးပုတ်ရင်း ကစားကြစဉ် သီဆို

နိုင်ကြသည်။ အချို့တေးကဗျာများမှာ အဓိပ္ပာယ်ထူးထူးခြားခြား မရှိ။ အသံသာယာ၍ စည်းဝါးသံစဉ်ချိုမြိန်ကြ၏။ ခေတ်အဆက်ဆက် လူကြီးရောကလေးပါ ခံတွင်းတွေ့၍ မွေ့လျော်လက်ခံလာကြခြင်းဖြစ်သည်။

ကဗျာလင်္ကာများသည် ကလေးများအတွက် အဆင့်မြင့်လွန်းသည်ဟု မပစ်ပယ်သင့်ပေ။ ကလေးများသည် ကဗျာလင်္ကာများကို နှစ်သက်ကြသည်။ စာမတတ်မီကပင် ဖတ်ရွတ်သီဆိုနေကြသည်။ မူကြိုသင်ရိုးတွင် ကလေးတေးကဗျာများကို ထည့်သွင်းသင်ကြားသင့်၏။ သို့သော် ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် သင့်လျော်သော အကြောင်းအရာနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံတော့ ဖြစ်ရမည်။

မူကြိုတေးကဗျာများသည် ကလေးများ၏ အသိဉာဏ်၊ စိတ်ထားဖွံ့ဖြိုးမှုတို့နှင့် လျော်ညီရမည်။ ကလေးများသည် အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နေရန် အခက်အခဲရှိ၏။ အမူအရာနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို နှစ်ခြိုက်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးတေးကဗျာများသည် ပုံရိပ်အပြောင်းအလဲများပါရ၏။ သရုပ်ဖော်ပုံများသာမက အမူအရာမျိုးစုံ ပါဝင်သင့်သည်။

ကဗျာ၏ရသ အမူအရာကို ခံစားသိမြင်စေရမည်။ ကဗျာလင်္ကာတစ်ပိုဒ်၊ တစ်ပါဒ၊ အကြောင်းအချက်တစ်ခုလျှင် သရုပ်ဖော်ပုံတစ်ပုံစီ ရေးဆွဲပြသပါ။ ကလေးများက ကဗျာအကြောင်းကောင်းစွာ နားလည်ခံစားနိုင်ကြမည်။ ကလေးကဗျာသည် တေးသီချင်းကဲ့သို့ စည်းဝါးလိုက်၍ သီဆိုရလျှင်ကောင်း၏။ စည်းဝါး၊ အသံ၊ ကာရန်အနိမ့်အမြင့် အနေးအမြန် စုံလင်စွာ ပါဝင်လျှင် ကလေးများအတွက် အဆင်ပြေ၏။

ကလေးတေးကဗျာသည် တိုတိုတုတ်တုတ်ဖြစ်ရမည်။ အကြောင်းအရာရေးဖွဲ့ပုံ ပေါ်လွင်ရှင်းလင်းရမည်။ ဝေါဟာရစကားလုံးများ ထင်သာမြင်သာရှိရမည်။ ကလေးများ တွေ့ကြုံနားလည်ထားသည့် အကြောင်းအရာ၊ အရာဝတ္ထု၊ သတ္တဝါ၊ အဖြစ်အပျက်တို့ကို အခြေခံဆက်စပ်၍ အတွေးအမြင်ရသ ခံစားမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ရမည်။ ဟာသရသကိုလည်း ကလေးများနှစ်သက်ကြ၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးကဗျာသည် ကလေးနားလည်လက်ခံနိုင်သည့် လက်ရွေးစင်ကဗျာများ ဖြစ်သင့်ပေသည်၊

ဆရာက ကလေးတေးကဗျာကို အလွတ်ကျက်မှတ်၍ ချိုသာစွာ ရွတ်ဆိုပြရသည်။ ကလေးများ နှစ်သက်သည်တို့ကို ခန့်မှန်းသိရှိထားလျှင် အဆင်ပြေသည်။ ဆရာ၏ သင်ပြမှုစွမ်းရည်ဖြင့် ကလေးတို့ ခံစားပျော်ရွှင်ကာ ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှုကို အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်၏။

ပုံပြင်များနှင့် ပုံပြောအတတ်ပညာ

ပုံပြင်များသည် ကလေးများအား ဗဟုသုတဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ရသခံစားမှုပေးသည်။ စိတ်ကူးအတွေးကို နှိုးဆွပေးသည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝစေသည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသည်။

ပုံပြောနည်း အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အရိုးဆုံး ပုံပြောနည်းမှာ အထောက်အကူရုပ်ပုံဖြင့် အသံမပါဘဲ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းကို ရိုးရိုးလေး ပြောခြင်းဖြစ်၏။ အထောက်အကူမပါဟု ဆိုသော်လည်း ပြောသူ၏အသံ၊ ဟန်အမူအရာ၊ ခံစားမှု စသည်တို့သည် များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ ပြောတတ်လေ နားထောင်ချင်လေ ဖြစ်သည်။

ပုံပြောနည်းတစ်မျိုးမှာ ပုံပြင်စာအုပ်မှ သင့်လျော်သည့် ပုံပြင်ကို ဆရာက အသံနေအသံထားဖြင့် ဖတ်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ဆရာက ကိုယ်ပိုင်အသုံးအနှုန်း ကိုယ်ပိုင်အမူအရာများဖြင့် ဖြည့်စွက်ဆက်စပ်ပြောနိုင်လျှင် စိတ်ဝင်စားစရာ ပိုကောင်းသည်။

ပုံပြောသည့်အခါ သင်ထောက်ကူရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ ရုပ်သေးရုပ်များ၊ ဇာတ်လမ်းစဉ်သရုပ်ဖော်ပုံများဖြင့် ခံစားချက် အသံအနိမ့်အမြင့်၊ အမူအရာ သရုပ်ဆောင်မှု ဖါးပါးလေးများပြ၍ ပြောပြခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လိုအပ်သည့် အခန်းများတွင် ဆီလျော်ရာ သီချင်းတစ်ပိုင်းတစ်စ သီဆိုပေးနိုင်သည်။ အသံ၊ တေးဂီတ၊ အမူအရာစုံလင်စွာ ဖွဲ့စည်းထားသည့် စင်တင် ပုံပြဇာတ်လမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ပုံပြောသည်ဖြစ်စေ ဆရာကိုယ်တိုင်က အမှန်တကယ် နားလည်နှစ်သက်၍ ကလေးများ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ရမည်။

ပုံစတင်မပြောမီ ကလေးအားလုံး သက်သောင့် သက်သာရှိ မရှိ၊ ဆရာပုံပြောလျှင် အားလုံးက မြင်နိုင်ကြားနိုင်ခြင်းရှိ မရှိ၊ ကလေးများ နေရာယူပုံ ခြွတ်သိပ်ကျပ်တည်းနေခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှု၍ အားလုံးအဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးရ၏။ ကလေးများက စက်ဝိုင်းပုံထိုင်၍ ဆရာက အလယ်တွင် နေရာယူမည်လား၊ စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ ထိုင်ကြစေမည်လား သင့်လျော်အောင် နေရာချထားပေးရသည်။

ပုံပြင်နားထောင်ကြသည့် အရေအတွက်နှင့် နေပုံထိုင်ပုံ အခင်းအကျင်းသည် ပုံပြင်ကို နားလည်ခံစားရမှုအပေါ် လွှမ်းမိုး၏။ ကလေးအရေအတွက် မများလွန်းလျှင် ကောင်း၏။ အသက်

ငယ်လေ အရေအတွက်နည်းမှကောင်းလေ ဖြစ်၏။ တစ်ဦးစီကို အာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်၍ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ် အတွေ့အကြုံ ခြားနားချက်ကြီးမားသော ကလေးအုပ်စုကို အတူထား၍ ပုံပြော လျှင် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ စာသင်ခန်းတွင်း၌ ပုံပြောရသည်ကို ငြီးငွေ့လာကြလျှင် ပြင်ပ သစ်ရိပ်ဝါးရိပ်အောက်တွင် စုဝေး နေရာ ယူကာ ပုံပြောနိုင်၏။

ပုံပြင်သရုပ်ဖော်စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုနည်း အမျိုးမျိုးရှိ၏။ တစ်နည်းမှာ ပုံပြောစဉ်အစမှအဆုံး ရုပ်ပုံများကို ကလေးများဘက် သို့ လှည့်ပြထား၍ ဇာတ်လမ်းအရ တစ်မျက်နှာပြီးတစ်မျက်နှာ လှန်ပြသည့်နည်းဖြစ်သည်။ ပုံနားထောင်ရင်း ဇာတ်လမ်းသရုပ် ဖော်ပုံများကို ကြည့်ရှုနိုင်ရန်ဖြစ်၏။ အနောက်ပိုင်းမှ ကလေးများ လည်း မြင်သာအောင် ပုံများကို အလိုက်သင့် မြှောက်၍ပြရသည်။ ပုံပြောသူဆရာက ပုံပြင်အလွတ်ရလျှင် ပိုကောင်း၏။

ကြည့်စရာအရုပ်တွေက ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းနားထောင်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်သည်ထင်သည့်အခါ ပုံပြစာအုပ်ကို ဆရာက ပေါင်ပေါ်ခဏတင်ထား၍ ဆရာပုံပြောသည်ကိုသာ ကလေးများ နားစိုက်စေသည်။ လိုအပ်မှသာ စာအုပ်တွင်ပါသောပုံများကို ဖွင့်ပြ နိုင်သည်။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်နှာအနေအထား၊ အသံအနိမ့် အမြင့်၊ စိတ်ခံစားမှု စသည်တို့ဖြင့် ပုံပြင်ရသကို ပေါ်လွင်စေနိုင် ပေသည်။

ပုံပြောစဉ် ဆရာနှင့်တပည့်တို့ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု ရှိနေရမည်။ ဆရာက ကလေးအားလုံးကို အစဉ်မပြတ် ကြည့်ရှုနေ ရမည်။ နားမထောင်သူရှိသလား။ မကြားရသူရှိနေသလား။

နှောင့်ယှက်နေသူရှိသလား။ လှေလာ၍ ပုံပြောမပျက် ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းရသည်။

ပုံပြောလျှင် ပုံပြင်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိရှိထားသလို နားထောင်မည့်ကလေးများအကြောင်းကိုလည်း သိထားရမည်။ ပုံပြင်သည် ကလေးများ၏အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ လိုအင်ဆန္ဒ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီရမည်။ သုံးနှစ်လေးနှစ်အရွယ်ကလေးတို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ကြာရှည်စွာ အာရုံမပြုနိုင်။ ပုံပြင်သည် တိုတိုရှင်းရှင်းလိုရင်း ကလေးသဘာဝတို့ အခြေအနေနှင့်တူညီနိုးစပ်သင့်သည်။

ကလေးများအသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သူငယ်ချင်းများအကြောင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း သိချင်လာကြသည်။ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ နေရာဒေသသစ်များ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း သောင်းပြောင်းထွေလာ စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။ သစ်စေ့မှအပင်ပေါက်လာပုံ၊ ဖားလောင်းမှ ဖားဖြစ်လာပုံ၊ ကြက်ဥမှ ကြက်ကလေးပေါက်လာပုံ စသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တို့ကို ပုံပြင်သဖွယ်ကြားလိုကြည့်လိုကြ၏။ ဟာသပုံပြင်များ၊ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ပုံပြင်များကို စိတ်ဝင်စားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။

အချို့ပုံပြင်များသည် ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် အဆုံးသတ်တတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့သောပုံပြင်များကိုလည်း ပြောနိုင်သည်။ ကလေးများသည် ကြောက်လန့်တတ်ကြ၏။ တစ္ဆေသရဲ၊ ဘီလူးသဘက်၊ စုန်းကဝေ ပုံပြင်ဒဏ္ဍာရီများသည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာကောင်း၏။ သို့သော် ကလေးများက ကြောက်တယ်၊ ကြောက်တယ် ဆိုကြရင်း ပွဲတောင်းလေ့ရှိကြ၏။ သဘာဝလွန် စိတ်ကူးယဉ်ပုံပြင်များသည်လည်း စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းကြ၏။

ကလေးပုံပြင်များတွင် သင်ခန်းစာ တစ်ခုခုပါမြဲဖြစ်၏။ စာပေတန်ဖိုးလည်းရှိကြ၏။ ဇာတ်ကောင်တွေ များလွန်းလျှင်မူ ကလေးများ နားရှုပ်ကြသည်။ ဇာတ်ကောင်များ အပြန်အလှန် ပြောစကားတို့ကို နားစွဲသွားတတ်ကြသည်။ ကဗျာ၊ လင်္ကာ၊ ကာရန်၊ နဘေ သာယာသည့်အသံများကို နှစ်သက်ကြသည်။ ရောင်စုံသရုပ်ဖော်ပုံများသုံးလျှင် အာရုံမျိုးစုံ ခံစားကြရသည်။

ပုံပြောခြင်းသည် အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ပုံပြင်ကောင်းများကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားအောင်၊ အသိပညာ ဗဟုသုတ သင်ခန်းစာရရှိအောင် ပြောတတ်သူကို အနုပညာရှင်ဟုပင် ခေါ်ဆိုသင့်မည် ထင်ပါ၏။ သို့သော် ယခု အိုင်တီ(Information Technology) ခေတ်၊ အီလက်ထရွန်နစ်ပညာရေး (E. Education)ခေတ်တွင် မီဒီယာမျိုးစုံမှ ကြည့်စရာကြားစရာမျိုးစုံ အလွယ်တကူ တွေ့မြင်ကြားသိနေရသဖြင့် ပုံပြောသူအဘိုးအဘွားဟူ၍ ခပ်ရှားရှားသာ ရှိတော့၏။

ပုံပြင်ဒဏ္ဍာရီများသာမက ဆရာကိုယ်တိုင်အကြောင်း၊ ကလေးများအကြောင်း၊ လေ့လာရေးခရီးအကြောင်း၊ သူ့ရဲကောင်းများအကြောင်း စသည်ဖြင့်အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို ပုံပြင်သဖွယ် ဇာတ်လမ်းဆင်၍ ပြောပြနိုင်သည်။ ပြောတတ်လျှင် စိတ်ဝင်စားကြ၏။ ဗဟုသုတလည်း ရကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှန်ကန်ရန်၊ စကားပြောကောင်းရန်သာလို၏။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိဘဲ အချိန်ဖြုန်းသည့်သဘောဖြင့် တွေ့ရာကြုံရာ စိတ်ကူးမိရာ လျှောက်ပြောသလိုမျိုးတော့ အကျိုးမရှိပါ။

ယခုခေတ်တွင် ကလေးများအတွက် စာအုပ်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အက္ခရာပုံပြရောင်စုံစာအုပ်များရှိသကဲ့သို့ စက်ကိရိယာ ယာဉ်ရထားများစာအုပ်၊ တိရစ္ဆာန်များစာအုပ်၊ အလုပ်သမား၊ လယ်

သမား၊ ဝန်ထမ်းများအကြောင်း၊ မိုးလေဝသရာသီဥတု မြစ်ချောင်းများအကြောင်း၊ တောတောင်ရှုမျှော်ခင်းများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ရောင်စုံဓာတ်ပုံ ပန်းချီစာအုပ်အများအပြားရှိသည်။ စာပေဗဟုသုတိုက် ရတနာသိုက်များဖြစ်၍ မူကြိုကျောင်းတွင် စုံစုံလင်လင် ဝယ်ယူဖြည့်ဆည်းထားသင့်သည်။ စာကြည့်တိုက် အသုံးပြုချိန်တွင် ကလေးများ စိတ်ကြိုက်ကြည့်ရှုစေနိုင်၏။

စာနယ်ဇင်းအဟောင်းများမှ ဓာတ်ပုံ၊ ရုပ်ပုံ၊ ပန်းချီကားများကို ဖြတ်ညှပ်၍ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြစာအုပ်လေး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကား၊ ရထား၊ လေယာဉ်ပျံ၊ လှေ၊ သင်္ဘော၊ လှည်း စသည့်သွားလာရေးယာဉ်အမျိုးမျိုးပုံများကို သီးသန့်စုဆောင်း၍ စာအုပ်တစ်အုပ် လုပ်စေနိုင်သည်။ စားရသော သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးပုံများကို စုဆောင်းစေ၍ စာအုပ်ချုပ်ပေးနိုင်သည်၊ မူကြိုဒုတိယနှစ်ကျောင်းသားတို့ ဖြတ်ညှပ်ကပ်၍ ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်ပြုလုပ်နိုင်သော အကြောင်းအရာအချို့မှာ ဤသည်တို့ဖြစ်သည်။

(က) အချိန်ကာလ ။ ။ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ၊ ည၊ မှောင်သည်၊ အလင်းရောင်၊ စောစော၊ နောက်ကျ စသည့်သရုပ်ပြပုံများ။
(ခ) လူ့မျက်နှာ ။ ။ ပျော်ရွှင်၊ ဝမ်းနည်း၊ စဉ်းစား၊ ရယ်မော၊ အံ့ဩ၊ ဒေါသ၊ အိပ်ငိုက်၊ ထိတ်လန့် စသည့် ခံစားချက်သရုပ်ဖော်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံများ။
(ဂ) ရာသီဥတု ။ ။ ပူ၊ အေး၊ လေတိုက်၊ ခြောက်သွေ့၊ စွတ်စို၊ မိုးခေါင်၊ မိုးရွာ၊ ရေလျှံ၊ မြူဆိုင်း စသည့်အခြေအနေပြပုံများ။

(ဃ) အဝတ်အစား။ ။ ရှပ်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီတိုရှည်၊ ထီး၊ ဖိနပ်၊ ဆွယ်တာ၊ ခါးပတ်၊ လည်စီး၊ ဂါဝန်၊ ဦးထုပ်၊ ပုဆိုး စသည်တို့၏ ပုံများ။

(င)အသုံးအဆောင်။ ။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ မီးအိမ်၊ စင်၊ ပန်းအိုး၊ နာရီ၊ ရေခွက် စသည့်ပုံများ။

ပုံပြင်အကြောင်းအရာအလိုက် လှပထင်ရှားသည့် ရုပ်ပုံ၊ မောတ်ပုံ၊ ပန်းချီများကို စာနယ်ဇင်းဟောင်းများတွင် ရှာဖွေ၍ ကတ်ကြေးဖြင့် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြတ်ကာ စာအုပ်ထဲတွင် အစီအစဉ်တကျ ကော်ဖြင့်ကပ်စေရ၏။ ကလေးတစ်ဦးလျှင် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ဖြစ်စေ၊ မကတ်နိုင်လျှင် အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ရှာဖွေပြုလုပ်စေနိုင်သည်။ ဆရာ၏ကူညီမှုလိုသည်၊ စာနယ်ဇင်းဟောင်းများကို ရနိုင်သလောက် တတ်နိုင်သလောက် ပိဿာချိန်စျေးဖြင့် ဝယ်ယူစုဆောင်းထားရန်လိုသည်။ အလှူခံ၍လည်း စုဆောင်းနိုင်သည်။ စာကြည့်တိုက်၊ စာဖတ်ခန်းတွင် စိတ်ကြိုက်မွှေနှောက် ဖတ်ရှု၍ လိုရာရှာဖွေစေရသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပါ၏။

ဤသို့ နည်းမျိုးစုံဖြင့် တစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး ဘာသာစကား၊ ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းတို့ကို မြင်ရကြားရခြင်းကြောင့် စာဖတ်ချင်ရေးချင်သော စိတ်ဆန္ဒများ ထက်သန်လာကြသည်။ သို့သော် ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုချင်းတော့ မတူညီကြပေ။ အကြားအမြင် အထိအတွေ့အာရုံကြောကြွက်သားများ သန်မာ၍ စာဖတ်စာရေးသင်ကြားရန်အတွက် ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင်သင့်ဖြစ်စေမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားနည်းအချို့ကို ဖော်ပြလိုပေသည်။

(၁) လမ်းလျှောက်ခြင်း

လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်အလုံအလောက်ရရှိ၍ ကိုယ်စိတ်လန်းဆန်းစေရန် ကျောင်းတက်စအချိန်တွင် ကျောင်းဝင်းထဲ၌ ကလေးနှစ်ယောက်တစ်တွဲ စသည်တွဲကာ ဆရာက ဦးဆောင်၍ လမ်းလျှောက်ကစားကြရမည်။

(၂) လိပ်ဥဖွက်တမ်းကစားနည်း။

ကလေးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝိုင်းထိုင်စေမည်။ လိပ်ဥသဏ္ဍာန်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကလေးတစ်ယောက်အား ပေးထား၍ ကိုယ်အောက်တွင် ဖွက်စေရမည်။ ကလေးတစ်ဦးပြီးတစ်ဦး လှည့်ပတ်ရှာစေရမည်။ ကလေးအားလုံးက 'လိပ်ဥပျောက်လို့ လိပ်မရှာ၊ သူ့ခမျှာ ငိုမဲ့ငိုမဲ့'ဟူ၍ လက်ခုတ်တီးကာ သံပြိုင်ဆိုကြပါစေ။

(၃) မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းပေါ် လမ်းလျှောက်ခြင်း

ကြမ်းပေါ်၊ မြေကြီးပေါ် ၁၀ ပေခန့် မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းဆွဲပါ။ ကလေးအားလုံးမျဉ်းပေါ် တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် အကြိမ်ကြိမ် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။

(၄) နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း

ကလေးများအား နောက်ပြန်ဆုတ်၍ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ တည့်တည့်လျှောက်နိုင်သူ၊ ဘေး ဘယ်ညာ ကွေ့စောင်းသွားသူ၊ ပြိုလဲသွားသူ စသည်တွေ့ရမည်။

(၅) မျက်စိမှိတ် လမ်းလျှောက်ကစားခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ခြေလက်ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန် မျက်စိမှိတ် လမ်းလျှောက်စေနိုင်၏။ ခြေထောက်ကိုသာမက လက်ကိုပါ ထိန်း

ညှိယိမ်းနွဲ့ကာ လျှောက်လှမ်းရသည်။ မျက်စိမှိတ်လျှောက်ရ၍ အန္တရာယ်မရှိအောင် အထူးပြင်ဆင်မှုပြုကာ ထိန်းသိမ်းကြီးကြပ်ပေးရသည်။ အသီဉာဏ်၊ အသံ၊ အနံ့အသက်၊ အထိအတွေ့ အာရုံမျိုးစုံ အသုံးပြု၍ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးစေ၏။

(၆) ဘုတ်တလုတ်တောက်တဲ့ရိုက် ကစားနည်း

ဆန္ဒအရဖြစ်စေ၊ ပြောင်တောင်တောင်ပေဗေ့ဂျီ ရိုက်၍ဖြစ်စေ ဘုတ်တလုတ်တောက်တဲ့ ဦးဆောင်မည့်သူတစ်ဦး ရွေးပါ။ သူ့ကို မျက်စိ အဝတ်စည်းပိတ်၍ အဝတ်စတစ်ခုပေးထားပါ။ ကလေးများကို လိုက်ရိုက်၍ ကလေးများက လွတ်အောင်ရှောင်ကြရ၏။ အရိုက်ခံရသူက နောက်တစ်ကြိမ် တောက်တဲ့လုပ်ရမည်။

(၇) ကြောင်နှုတ်ခမ်းမွေးတပ်ကစားနည်း

ကြောင်ရုပ်ကြီးကို အားလုံးကြည့်နိုင်းပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီ မျက်စိပိတ်၍ ကြောင်ရုပ်ရှိရာသွားကာ နှုတ်ခမ်းမွေးတပ်ခိုင်းရမည်။ မှန်အောင်တပ်နိုင်က အနိုင်ရ၏။ ပျော်စရာကောင်းသည်။

(၈) ခြေဖျားထောက် လမ်းလျှောက်ကစားခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ သန်မာစေရန် ခြေဖျားထောက် လမ်းလျှောက်နိုင်းပါမည်။ သုံးကိုက်မျှ အကွာအဝေးလျှောက်သင့်၏။ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုအရ တစ်ကြိမ်မက လျှောက်စေသင့်၏။

(၉) အာလူးကောက်ကစားခြင်း

ကစားမည့်ကွင်းပြင်တွင် အာလူးများကို အကွာအဝေးညီ ဖြန့်ချထားပါ။ ပြိုင်ပွဲဝင်ကလေးများမှာ ခြင်းတစ်လုံးစီကိုင်၍ ပြေး

လာကာ အာလူးများကို ကောက်ရမည်။ အကွာအဝေးမှာ မီတာ ၅၀ ခန့် ရှိသင့်၏။

(၁၀) စာရွက်မြှောက်ကစားနည်း

ကလေးများဝိုင်း၍ မတ်တတ်ရပ်နေကြပါစေ။ ကုလားထိုင်ကိုယ်စီထိုင်နေလျက်လည်းဖြစ်သည်။ ဆရာက အလယ်တွင်ရပ်ပြီး လက်မြှောက်ကိုင်ထားသောစာရွက်ကို အောက်သို့ လွှတ်ချလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကလေးတစ်ယောက်၏အမည်ကို အော်ခေါ်လိုက်ပါ။ အခေါ်ခံရသည့်ကလေးက စာရွက်ကို မြေမကျမီ ပြေးဖမ်းရမည်။ ထိုကလေးကို ဆရာ့ကိုယ်စား နောက်တစ်ကြိမ် ဦးဆောင်ကစားခိုင်းပါ။ သွက်လက်ချက်ချာသူဖြစ်ရမည်။

(၁၁) ကုလားထိုင်လုကစားနည်း

ကလေးဦးရေထက် တစ်ခုလျော့၍ ကုလားထိုင်များကို စက်ဝိုင်းပုံ စီချထားပါ။ ကလေးများကို ထိုင်ခုံများအတွင်း စီတန်း၍ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လမ်းလျှောက်ကြပါစေ။ ဆရာက ခရာမှုတ်၍လည်းကောင်း၊ ကလေးများကြားဖူးသော တေးသီချင်းကက်ဆက်ဖွင့်၍လည်းကောင်း အချက်ပေးနိုင်သည်။ စလျှောက်ရန် အချက်ပေးပြီး မကြာမီ ခရာမှုတ်လိုက်လျှင် သို့မဟုတ် သီချင်းသံပိတ်လိုက်လျှင် ကလေးများ နီးရာကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ကြရမည်။ ထိုင်ခုံမရသောကလေးကို ကစားဝိုင်းမှထွက်စေပါ။ ကုလားထိုင်တစ်လုံးထပ်လျော့၍ ပထမနည်းတူ ဒုတိယအကြိမ် ကစားရန်ဖြစ်ပေသည်။

(၁၂) ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း

ကလေးငါးဦးစီပါဝင်သည့် အသင်းများဖွဲ့ပါ။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီရွေးကာ ကစားနည်းရှင်းပြပါ။ နှစ်သင်းကစားစဉ် ကျန်အသင်းများက အားပေးကြပါစေ။

(၁၃) ညောင်ပင်တစ္ဆေကစားနည်း

ကလေးခုနစ်ဦးခန့် အုပ်စုဖွဲ့၍ အငယ်ဆုံးကလေးကို နောက်ဆုံးထားကာ ရှေ့နောက်တန်းစီပါစေ။ သင့်လျော်သူကို ညောင်ပင်တစ္ဆေလုပ်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါအတိုင်းဝိုင်းဆို၍ ကစားရန်ဖြစ်သည်။

ကလေးများဆို	**ညောင်ပင်တစ္ဆေဆို**
ညောင်ပင်တစ္ဆေ	ဝေလေလေ
နင်ဘယ်ကိုင်းမှာနေ	ညောင်ကိုင်းမှာနေ
နင်ဘာသီးစား	ညောင်သီးစား
နင်ဘာရေသောက်	ညောင်ရေသောက်
နင့်မှာကလေးရှိလား	မရှိပေါင်
နင်လိုချင် မိအောင်ဖမ်း	မထွေးအမိဖမ်း

ဟုဆိုကာ လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားရမည်။ နောက်ဆုံးမှ မထွေးလေးကို ညောင်ပင်တစ္ဆေလက်ထဲပါမသွားအောင် ဘယ်ညာယိမ်း၍ ကာကွယ်ကြရသည်။ မိလျှင် နောက်တစ်ပွဲ ကစားခိုင်းပါ။

(၁၄) ကြောင်နှင့်ကြွက်ကစားနည်း

ကြောင်လုပ်မည့်ကလေးတစ်ဦး၊ ကြွက်လုပ်မည့်ကလေးတစ်ဦး ရွေးပါ။ ကလေးအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံလက်ချင်းဆက်တွဲထားပါ။ စည်းဝိုင်းထဲကြွက်ရှိလျှင် ကြောင်က စည်းဝိုင်းအပြင်ဘက်ထွက်ပါ။

ကျန်ကလေးများက စည်းဝိုင်းထဲ ကြောင်မဝင်နိုင်အောင် ပြေးလွှား လှုပ်ရှားကာကွယ်ပါ။ ကြောင် စည်းဝိုင်းထဲဝင်နိုင်သွားလျှင် ကြွက်က စည်းဝိုင်းအပြင်ဘက် ချက်ချင်းထွက်ပါ။ ကလေးအားလုံးက ကြောင်ကိုပိတ်ဆို့ကာကွယ်ကြပါစေ။ မိသွားလျှင် နောက်တစ်တွဲ ကစားနိုင်းပါ။ ကစားနည်းကို သဘောပေါက်ပါက ကြောင်နှင့်ကြွက် သွက်လက်ချက်ချာသလောက် ပျော်စရာကောင်း၏။

(၁၅) အတွဲရှာကစားနည်း

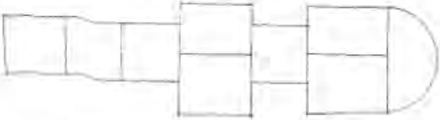
ကလေးဦးရေကို မဂဏန်း၊ စုံဂဏန်း နှစ်ဝိုင်းဖွဲ့၍ စက်ဝိုင်း သဏ္ဍာန် နှစ်ထပ်မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်စေရမည်။ ဆရာက အချက်ပေးလျှင် ကလေးအားလုံး တူညီအရပ်သို့ လှည့်ပတ်ညီညာပြေးစေရမည်။ ရပ်ရန် အချက်ပေးလျှင် အားလုံးရပ်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် မိသူချင်း သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာချင်း အတွဲရှာကာ လက်ချင်းဆက်ကြရမည်။ ထိုအခါ ကလေးတစ်ယောက်က ကျန်နေမည်။ ဤသို့ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် ကစားနိုင်သည်။

(၁၆) ကုလားမစည်း ကစားနည်း

မြေကြီးပေါ်တွင် အောက်ပါအတိုင်းကစားကွက်ရေးဆွဲပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီက ခုံညင်းဒိုးဖြစ်စေ၊ အိုးခြမ်းကွဲဖြစ်စေ ကိုယ့်ဒိုးနှင့်ကိုယ် ပထမဆုံးအကွက်မှ စ၍ ပစ်ရသည်။ တစ်ကွက်ရှိရာတွင် ခြေတစ်ချောင်းထောက်၍ခုန်၊ နှစ်ကွက်ရှိရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်း စုံချရပ်ရသည်။

နောက်ဆုံးအကွက်ရောက်လျှင် ပြန်လှည့်ခုန်ကာ ဒိုးချထားသည်ကို ကောက်ယူ၍ ထိုအကွက်ကိုပါ ထည့်ခုန်ရမည်။ အကွက်

အားလုံး စည်းမထိအောင် ခုန်ကျော်ပြီးပါက အိမ်တစ်အိမ် (စိတ်ကြိုက်အကွက်တစ်ကွက်) ကိုယ်ပိုင်ရကာ အမှတ်အသား ပြုထားနိုင်သည်။ ထိုအကွက်ကို ပိုင်ရှင်မှတစ်ပါး အားလုံးကျော်ခုန်ရမည်။ အိမ်ကွက်များများရသူက အောင်နိုင်သူဖြစ်၏။



(၁၇) ရှပ်ဒိုးပစ်ကစားနည်း

ပန်းတိုင်တွင် အုတ်ခဲတစ်လုံးချထားပါ။ ပထမခုံညင်းဒိုးကို လက်ဖမိုးပေါ်တင်ကာ စထွက်နေရာမှ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်လာပါ။ ပန်းတိုင်ရောက်လျှင် အုတ်ခဲနှင့်ထိအောင် ဒိုးကို ပစ်ချပါ။ ထိလျှင် ဆက်ကစား၍ မထိက နောက်တစ်ယောက် အလှည့်ပေးပါ။ ဒုတိယအကြိမ်တွင် ဒိုးကို ခြေနှစ်ဖက်ညှပ်၍ ခြေနှစ်ချောင်းစုံခုန်ကာ ဒိုးကို အုတ်ခဲပေါ်ထိအောင် ပစ်ချစေရ၏။ ပန်းတိုင်မှာ ငါးပေခန့် ကွာသင့်၏။

(၁၈) ရေအိုးစင်လုပ်တမ်းကစားနည်း

ကလေးနှစ်ဦးစီ လက်ချင်းယှက်ကိုင်ကာ ရေအိုးစင် သဏ္ဌာန်လုပ်၍ တာထွက်ရာမှ ပန်းတိုင်သို့ ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်၍ လက်ယှက်မပျက် သွားရမည်။ ပျက်လျှင်၊ ခြေနှစ်ချောင်းချမိလျှင် အရှုံး၊ နောက်တစ်တွဲ ကစားခိုင်းပါ။ အကွာအဝေး သုံးကိုက်ခန့်။

(၁၉) ဖားခုန်တမ်းကစားနည်း

နေရာအကျယ်အဝန်းအရ ကလေး ငါးဦး မှ ၁၀ ဦးစီ တန်းစီ၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၊ ဒူးပေါ် သို့မဟုတ် ခြေဖမိုးပေါ် လက်နှစ်ဖက်တင်ထားစေရမည်။ အချက်ပေးတာလွှတ်လျှင် ကလေးအားလုံး ဖားခုန်ခုန်၍ ပန်းတိုင်အရောက်သွားကြရမည်။ ပထမဆုံးရောက်သည့်အုပ်စုက အနိုင်၊ အကွာအဝေး သုံးကိုက်ခန့်၊ အုပ်စုဝင်ကလေးအားလုံး ပန်းတိုင်ဝင်မှ အောင်နိုင်သည်။

(၂၀) ကြိုးခုန်ကစားနည်း

အုန်းဆံကြိုးရှည်တစ်ချောင်းကို ၁၀ ပေခန့် ဖြတ်၍ ကလေးနှစ်ဦးအား တစ်ဖက်စီမှကိုင်ကာ လွှဲခိုင်းပါ။ လွှဲသူများ၏ ခွန်အားနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအရ တစ်ကြိမ်လျှင် သုံးဦးလေးဦး ဝင်ခုန်နိုင်သည်။ ခုန်ကြိုးထိသူ၊ သူက အနိုင်၊ နိုင်သူချင်း ထပ်မံခုန်ခိုင်းနိုင်သည်။ ခေါင်း၊ ခါး၊ မခြေ၊ လက် ခန္ဓာကိုယ်အားလုံး လှုပ်ရှားရ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုကောင်းစေ၏။

(၂၁) ဖန်ခုန်တမ်းကစားနည်း

ကလေးနှစ်ဦး ခြေဆင်း၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်စေကာ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် ထိကပ်ထားခိုင်းပါ။ ကလေးတစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ခြေထောက်ပေါ် လွတ်အောင်ခုန်ကြရမည်။ ဒုတိယအဆင့်တွင် ခြေဖဝါးတစ်ခုပေါ်တစ်ခု ဆင့်လိုက်ပြီး တစ်လှည့်စီ လွတ်အောင်ခုန်ကြရမည်။ တတိယအဆင့်တွင် ခြေဖဝါးပေါ် လက်နှစ်ဖက်ဆင့်တင်၍ အခုန်ခိုင်းရမည်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ခုန်ခိုင်းသည့် သဘောပင်။

(၂၂) ဘောလုံးနှန်ပုတ်ကစားနည်း

ကလေးတို့အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီမည့် ဘောလုံးတစ်လုံးကို ကလေး အရပ် လက်ခုပ်တစ်ဖောင်ထက် အနည်းငယ်မြင့်ရာတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီက သင့်လျော်သော အကွာအဝေးမှ ပြေးခုန်ခုန်၍ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ထိအောင် ပုတ်ကြရသည်။ မလဲ မခိုက်မိအောင် စောင့်ကြပ်ပေးရသည်။

(၂၃) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း

အဝကျယ် ခြင်းတောင်းတစ်လုံးကို မြေပေါ် သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့် အမြင့်တွင်ချထားပါ။ လေးငါးပေအကွာမှ ကလေးတစ်ဦးစီကို ခြင်းတောင်းထဲဝင်အောင် ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားခိုင်းပါ။ တစ်ဦးလျှင်တစ်ကြိမ် ဘောလုံးငါးလုံးဖြစ်စေ ဆက်တိုက်ပစ်ထည့်စေ၍ အများဆုံးဝင်သူက နိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက်လည်း ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။

(၂၄) ခေါင်းဆောင်လုပ်ရာ လိုက်လုပ်ပါကစားနည်း

ပထမတွင် ဆရာက ဦးဆောင်၍ ကိုယ်လက်အမူအရာ တစ်မျိုးမျိုး လုပ်ပြပါ။ (ဥပမာ ပေါင်တစ်ဖက်ကို လက်ဝါးတစ်ဖက်ဖြင့် ပုတ်ပြခြင်း)။ ဆရာလုပ်ပြသည့်အတိုင်း ကလေးများလိုက်လုပ်ကြပါစေ။ မှားလျှင် ပြင်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ဆရာက ပေါင်နှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပုတ်ပြပါ။ နောက်တစ်ခါ ဆရာက ခေါင်းကို ညာဖက်ယိမ်းပြပါ။ ဘယ်ညာလွှဲနေသည်ကို ပြင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများထဲမှ တစ်ဦးက ဦးဆောင်၍ နှစ်သက်ရာလုပ်ပြပါစေ။ ကျန်ကလေးများက ပုံတူလုပ်ကြရန်ဖြစ်၏။

(၂၅) အခက်အခဲကျော်လွှားကစားနည်း

တာလွှတ်ရာမှ ပန်းတိုင်တစ်လျှောက် တန်းတွေ့လျှင်ခုန်ကျော်သွားခြင်း၊ ကားဘီးတာယာဟောင်းထောင်ထားသည်ကို ငုံ့ဝင်သွားခြင်း၊ စည်ပိုင်းပြွတ်လှဲချထားသည်ကို တွားသွားဝင်ထွက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကစားရ၏။ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် စီစဉ်စောင့်ကြည့်ပြောပြပါ။

(၂၆) ကြက်ခွပ်တမ်းကစားခြင်း

ကြက်ဖတည်င်တောကိုဝင်　　မောင်ရင်လာလေးနှင့်ပစ်၊
မပစ်ပါနှင့်မောင်ရင်ရယ်　　ကြက်တက်စူးလို့သေပါ့မယ်၊
ဘယ်ဘက်ကစူးစူး　　ညာဘက်ကစူးစူး၊
ခွပ်လိုက်ကြစို့သူငယ်ချင်း　　အောက်အိအီးအွတ်။

ဟူ၍ ကြက်ခွပ်ပြိုင်သူနှစ်ဦးက သံပြိုင်ညီညီသီဆို၍ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကာ ခြေထောက်ကို ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် လက်ဘယ်ညာလွှဲ၍ ကစားရမည်။

ငါတို့ကြက်ဖနိုင်နိုင်　　ရွှေဖလားနှင့်ကြက်သားကိုင်၊
နင်တို့ကြက်ဖရှုံးရှုံး　　ကြေးဖလားနှင့်ကြက်ချေးတုံး။

ဟူ၍ ဆိုကာ အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အားပေးကြရ၏။ လဲကျသူအရှုံး၊ တစ်ဗိုလ်ကျတစ်ဗိုလ်တက် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ကြပါစေ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ကျွမ်းကျင်သူက နှစ်ပွဲ၊ သုံးပွဲ ဆက်လက်အနိုင်ရကြ၏။

ကလေးတေးကဗျာများ

ကလေးတို့ ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးကာ သိမှုနယ်ပယ်၊ ခံစားမှုနယ်ပယ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် နယ်ပယ်သုံးရပ် တိုးတက်လာ၍

ဘာသာစကားအပါအဝင် မူလတန်းပညာသင်ကြားကြသည့်အခါ အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် အောက်ပါကဗျာလင်္ကာများကဲ့သို့သော ကလေးတေးကဗျာများကို သင်ကြားရ၏။

ကျန်းမာသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း

အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်လို့၊
မညစ်ပတ်အောင် နေပါ့မယ်။
အုန်းဆီလိမ်းကာ ခေါင်းကိုဖြီးလို့၊
လက်သည်းခြေသည်း လှီးပါ့မယ်။
အင်္ကျီလုံချည် ကြေးညှော်ကင်းလို့၊
သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်ပါ့မယ်၊
ဝတ်မယ်၊ ဝတ်မယ်။

တစ်၊ နှစ် စာကိုချစ်

တစ်၊ နှစ် စာကိုချစ်၊
သုံး၊ လေး မသိတာမေး၊
ငါး၊ ခြောက် နှစ်ချင်းပေါက်၊
ခုနစ်၊ ရှစ် တပည့်သစ်၊
ကိုး၊ တစ်ဆယ် ကြိုးစားမယ်။

စံပယ်ပွင့်

စံပယ်ပွင့်လေး ခေါင်းပေါ်တင်၊
အဲဒါ သေးသေးတင်။
စံပယ်ပွင့်လေး ရှေ့မှာရောက်၊

ဝစ္စနှစ်လုံးပေါက်။
အောက်နားဆီက တစ်ပွင့်ဟာ၊
အောက်ကမြစ်ကလေးပါ။
သေသေချာချာ မှတ်လို့ထား၊
မောင်ညီမလေးများ။

ပြေးပွဲပြိုင်ပွဲ

ခြေထောက်တစ်ဖက် ထောက်လို့ရပ်၊
တစ်ချောင်းငင်လို့ မှတ်။
နှစ်ဖက်ရပ်တော့ နှစ်ချောင်းငင်၊
ပြေးပွဲပြိုင်ပွဲဝင်။
ပြေးရင်းပင် နောက်ပြန်လဲ၊
နောက်ပစ်ကလေးပဲ၊
ခဏ ခဏ လဲ။

ဆန်းသစ်စ

ဆန်းသစ်စ လ ဏလေးဟာ၊
အဲဒါ ရေးချပါ။
ပြောင်းပြန်လှည့်ကာ ဝတ်ဆံထိုး၊
အဲဒါ သဝေထိုး။
ရေအိုးကလေး ရွက်လာရင်၊
အဲဒါ လုံးကြီးတင်။
လုံးကြီးတင်မှာ မျက်ဆန်ခတ်၊
လုံးကြီးတင် ဆန်ခတ်။

ပုံဝတ္ထုများ

ကလေးများ အနာအကြား၊ အဖတ်အရေး သင်ကြားသည့် အခါ အဆင့်သင့်ဖြစ်စေမည့် ပုံဝတ္ထုအချို့ကို ဇယား (က၊ ခ) တို့တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား (က)

စဉ်	ပုံဝတ္ထု	အလိမ္မာ ပုံဝတ္ထုစာအုပ် စာမျက်နှာ	မှတ်သား လိုက်နာဖွယ်
၁။	လှည်းကုန်သည်	၂၄	ပညာရှိခေါင်းဆောင်စကား လိုက်နာခြင်းအကျိုး
၂။	ကုဋေရှစ်ဆယ် သူဌေးသား	၄၇	ပညာမတတ်လျှင် ဒုက္ခ ရောက်ပုံ
၃။	မြေခွေးလူလည်	၉၀	အချင်းချင်းမသင့်မြတ်က အနိုင်ကျင့်ခံရပုံ
၄။	ကျေးညီနောင်	၁၅၀	မိတ်ဆွေကောင်းနှင့်ပေါင်းရ ခြင်းအကျိုး၊ မသူတော်နှင့် ပေါင်းရခြင်းအပြစ်
၅။	ပဉ္စောင်ပင်နှင့် သတ္တဝါသုံးဦး	၂၀၁	ကြီးသူကိုငယ်သူကရိုသေ သင့်ကြောင်း
၆။	ဝန်ဇင်းမင်းရာဇာ	၂၉၉	ပညာအကျိုးပြပုံ

ဇယား (ခ)၊ စာတင်၊ နိပါတ်၊ ရှေးဟောင်းပုံဝတ္ထု

စဉ်	ပုံဝတ္ထု	အကြောင်းအရာ၊ သင်ခန်းစာ
၁။	ဇနက	လုံ့လဝီရိယအကျိုး
၂။	သုဝဏ္ဏသာမ	မိဘိုဖအိုတို့အား ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်သင့်ပုံ
၃။	မဟောသဓာ	ပညာဉာဏ် အားကျဖွယ်
၄။	ငုံးမင်းသစ္စာ	သစ္စာတန်ခိုးကြောင့် မီးကွင်းရပုံ
၅။	ယုန်နှင့်လိပ်	ဝီရိယနည်း၍ ရှုံးနိမ့်ရပုံ
၆။	စနိုးပွိုက်	ရိုးသားကြိုးစားက အောင်မြင်ပုံ
၇။	စင်ဒရဲလား	စိတ်ကောင်းမရှိက ပျက်စီးရပုံ၊ ရိုးသားက ချစ်စရာကောင်းပုံ
၈။	အာလာဒင်နှင့် ထူးဆန်းသောမီးခွက်	ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရသ
၉။	အလီဘာဘာနှင့် ခိုးသား ၄၀	သည်းထိတ်ရင်ဖို

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားနည်းများ၊ ကလေးတေးကဗျာသီချင်းများ၊ ပုံဝတ္ထုများမှာ ရှေးဆန်၍ ကျေးလက်ဆိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု အများစုဖြစ်ကြသည်။ ခေတ်မမီဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း မူကြိုကလေးများ၏ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

မူကြိုပညာရေးသဘောတရားနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မှုလုပ်ငန်းများကို သိရှိစဉ်းစားနိုင်စေရန် ဥပမာပြု ဖော်ပြထားခြင်းသာဖြစ်သည်။

ခေတ်မီစက်ကိရိယာ ကစားစရာ ပစ္စည်း၊ နည်းစနစ်များနှင့် မိမိတို့ဒေသ ပတ်ဝန်းကျင်အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတို့ကို ပေါင်းစပ်ဖြည့်စွက် သင်ပြပေးပါက ပိုမိုပြည့်စုံကောင်းမွန်သော မူကြိုပညာသင်ခန်းစာများဖြစ်လာပါမည်။

(ဆ) သိပ္ပံသဘောတရား

မိုးရေတွေ ဘယ်ကရောက်လာသလဲ။ သစ်ပင်က အရွက်တွေ ဘယ်လို့ကြွေကျရသလဲ။ ကြက်ကလေးတွေ ဘယ်လိုပေါက်လာသလဲ။ နွားကလေးတွေ၊ ဖားကလေးတွေရော ဘယ်လိုဖြစ်လာကြသလဲ။ ခူကောင်လေး ဘာဖြစ်သွားသလဲ။ ရောင်စုံသက်တံ (စို့) ဘာလို့ပေါ်လာသလဲ။

ကလေးတို့သဘာဝ သိချင်စူးစမ်းချင်ကြ၏။ အရာရာသိလိုကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ ဩကာသလောကအကြောင်း လေ့လာချင်ကြသည်။ အသက်အရွယ်ရလာသည့်အလျောက် ကြားမြင်တွေ့ကြုံရသမျှ မေးမြန်းကြသည်။ နားထောင်ကြည့်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ကြည့်ခြင်း၊ အနံ့ခံကြည့်ခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် တွေ့မြင်ကြုံကြိုက်သမျှ သင်ယူကြ၏။ အမေးအမြန်းထူသည်ဟု သဘောမထားသင့်ပါ။ သိပ္ပံနည်းကျ အခြေခံဖြစ်စဉ်သဘောတို့ကို အထူးစိတ်ဝင်စားကြသည့် ကလေးများကိုလည်း တွေ့ရ၏။

မူကြိုဆရာအချို့သည် ကလေးများအား သိပ္ပံပညာအခြေခံ သင်ပြရှင်းလင်းပေးရမည်ကို တွန့်ဆုတ်နေတတ်ကြသည်။ အကြောင်း

မှာ မိမိကိုယ်တိုင်က သိပ္ပံသဘောတရားတို့ကို နားမလည်ဟု၍ ထင်မှတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ အကြောင်းအချက် မှန်သမျှကို သိနားလည်ထားကြမည်ဟုတော့ မမျှော်မှန်းနိုင်ပါ။ မိမိသိရှိထားသမျှသည် မူကြိုကလေးများအား သိပ္ပံအခြေခံ သင်ခန်းစာ စတင်သင်ပြရန် လုံလောက်ပါ၏။ ကလေးများနှင့် အတူ လေ့လာရင်း စိတ်ဝင်စားလာမည်။

မူကြိုကျောင်းများတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ရိုးမာတိကာ များ ရှိကြ၏။ ၎င်းတို့ကို လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးလျှင် ပိုမိုအကျိုးထိ ရောက်သည်။ ဒေသ၊ ခေတ်ကာလ၊ လူနေမှုဘဝ အခြေအနေတို့နှင့် အသင့်လျော်ဆုံးကို ရွေးချယ်အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်သည်။ အကြောင်း အချက်၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို စာအုပ်စာတမ်းများမှ လည်း ကောင်း၊ တတ်သိပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်း၍လည်း ကောင်း ရယူစုဆောင်းနိုင်၏။ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်၍လည်း ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်နိုင်၏။ သိပ္ပံပညာတွင် အဖြစ် မှန်ရှာဖွေရေးသည် အခြေခံကျ၏။

မူကြိုသိပ္ပံပညာ အခြေခံသင်ကြားရေးမှာ ကလေးများသိရှိ လို၍ မေးမြန်းကြသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် စတင်နိုင် သည်။ ကလေးများ၏ သိလိုစိတ်ကို အလေးထား၍ ရိုးသားရှင်းလင်း စွာ ဖြေဆိုသင့်၏။ မဖြေနိုင်သေးလျှင် အဖြေကို ရှာကြည့်ကြရ အောင်ဆိုကာ အတူတကွ လေ့လာရှာဖွေရ၏။ မဖြေနိုင်လျှင်လည်း အဖြေကိုချက်ချင်း မပြောသေးဘဲ ကိုယ်ပိုင်စူးစမ်းရှာဖွေတတ်ရန် စဉ်းစားချိန်ပေးလျက် အဖြေတစ်ပိုင်းတစ်စပါဝင်သည့် မေးခွန်း များ မေးမြန်းသင့်၏။

ဥပမာ ကလေးက အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို စူးစမ်းမေးမြန်းသော် ဘာနဲ့တူသလဲ၊ ကိုင်ကြည့်တော့ ဘယ်လိုနေလဲ၊ အသံမြည်သလား၊ အနံ့ရသလား၊ စားလို့ရသလား စသည်ဖြင့် ပစ္စည်းသဘာဝအရ စေ့စေ့စပ်စပ်မေးမြန်းဖြေဆိုစေရသည်။

ဤသို့ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးတို့ စဉ်းစားတတ်လာသည်။ စကားလုံး ဝေါဟာရကြွယ်ဝလာသည်။ အသုံးအနှုန်းဝါကျသဘော ရိပ်စားမိလာသည်။ ဤအရွယ်မှစ၍ ကလေးများအား စကားပြောခွင့်၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ကြည့်ခွင့်ပေးရန် အရေးကြီး၏။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ နှိုင်းယှဉ်တွေ့ရှိချက်၊ တူညီမှု၊ ကွဲပြားမှု၊ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကို သိမြင်လာအောင် ကူညီသင်ပြရသည်။ သို့ဖြင့် အမျိုးအစားခွဲခြားနားလည်လာကြမည်။

သိပ္ပံပညာသည် ဖော်စရာကောင်းပါ၏။ ကလေးများကလည်း သိပ္ပံပညာလေ့လာသင်ယူရန် စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။ သို့သော် ကလေးများ ငယ်သေးသည်ကို သတိပြုပါ။ အရွယ်နှင့် လိုက်လျောအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုသည်။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ကြည့်ရမှုလည်း အမှန်တကယ် သိနားလည်ကြ၏။ လက်တွေ့မပါ၊ အပြောချည်းသက်သက်ဆိုပါက ကလေးများအတွက် များစွာ အကျိုးမဖြစ်ပေ။

သိပ္ပံပညာသင်ခန်းစာကို အခန်းတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ အခန်းပြင်ပ၌ဖြစ်စေ အကြောင်းအရာကိုလိုက်၍ သင်ပြနိုင်၏။ သီးသန့်နေရာတစ်ခုတော့ ရှိထားလျှင်ကောင်း၏။ သဘင်းစဉ်၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ သင်ပုန်း၊ ချိန်ခွင်၊ မှန်ဘီလူး စသည့် သိပ္ပံသင်ထောက်ကူများကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပေးထားရ၏။

အဏ္ဏဝါပြတိုက်ငယ်တစ်ခုကိုလည်း တည်ဆောက်ထားသင့်သည်။ ငါးအမျိုးမျိုး၊ လိပ် စသည်တို့ကို ဖန်ရေကရား၊ ရေသန့်ဘူး၊ မှန်လုံသေတ္တာ စသည်တို့တွင် ထည့်သွင်းပြသနိုင်သည်။ နံရံကပ် မှန်လုံအိမ်တွင် ငါးတို့ပျော်ပါးရန် ကမ်းခြေရေအောက် သဘာဝအတိုင်း ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ရောင်စုံမီးလုံးလေးများလည်း ထွန်းပေးထားရ၏။

ကုန်းနေ အင်းဆက်ပိုးကောင်များ၊ လိပ်ပြာလှလှလေးများ ထည့်သွင်းပြသရန် အောက်ပါ ထည့်စရာအိမ်လေးများကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဒေသထွက် သစ်ဝါးလှောင်အိမ်လေးများ ဝယ်ယူ ဆေးရောင်စုံခြယ်၍ သင့်လျော်ရာ သတ္တဝါငှက်တို့ကို ထည့်သွင်းပြသနိုင်သည်။ ဆန်ခါ၊ ပလတ်စတစ်ဘူးတို့ကို ပြုပြင်ဖန်တီး၍လည်း သုံးနိုင်သည်။ သာလိကာ၊ ကြက်တူရွေး၊ စာကလေး၊ ချိုးခါ၊

ဥပြဲ စသည်တို့ကို ဘုရားကျောင်းကန်၊ ဘုရားပွဲ၊ နေ့စဉ်ဈေးတို့တွင် ဝယ်ယူစုဆောင်းနိုင်ပါသည်။ ဝါသနာနှင့်စိတ်ဝင်စားမှုရှိလျှင် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်ဖြင့် စုံစုံလင်လင်ဖြစ်နိုင်သည်။

သစ်စေ့ကလေးများကို ပျိုးအိတ်၊ ပျိုးသေတ္တာ၊ ပျိုးအိုးများတွင် မြှုပ်နှံစိုက်ပျိုးပါ။ မကြာမီ အပင်လေးများ ထိုးထိုးထောင်ထောင် ပေါက်လာသည်။ ပျော်စရာအလွန်ကောင်း၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာကြီး သည် အိုမင်း၍ ဇရာဝင်ကာ ဗျာမိထောင်းနေသည်။ ကမ္ဘာကြီးကို ကယ်တင်ကာကွယ်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝတို့ကို ထိန်းသိမ်းနေ ကြ၏။ ကလေးများကို အောက်ပါကဗျာလေး သင်ပြပေးကြည့်ပါ။

သစ်ပင်စိုက်ကြစို့

သစ်ပင်ကလေးတစ်ပင်မှာ၊ အပိုင်းလေးပိုင်းပါ၊
တစ်ပိုင်းမှာအမြစ်တဲ့၊ မှတ်ယူကြစို့ကွဲ့။
အမြစ်ကလေးတဖွာဖွာ၊ မြေထဲတိုးစင်ကာ၊
အစာရှာရေမြေသက်၊ ပင်စည်မားမားထွက်။
နောက်တစ်ပိုင်းကပင်စည်ပါ၊ မာကျောလုံးကျစ်စွာ၊
သွေ့ဝန်တာဆက်သွယ်ရေး၊ အစာပို့တယ်လေး။
မြစိမ်းဖတ်ဖတ်အရွက်ဖြာ၊ လေကိုရှူရှိုက်ကာ၊
ကိုင်းအညှာသီးရွက်ထိန်း၊ လေတိုက်ဘယ်ညာယိမ်း။

အင်္ဂါစုံလင်သည့် အပင်လေးတစ်ပင်ကို နုတ်ယူပြသ၍ လက် က မြှောက်ကိုင်လျက် ကဗျာလေးကို သံပြိုင်သင်ပြသီဆိုနိုင်၏။

အချို့သစ်စေ့များမှာ အပင်ပေါက်ချိန်ကြာ၏။ ကလေးများ စိတ်မရှည်၊ စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းသွားနိုင်၏။ သစ်စေ့မှ အပင်

ကလေးပေါက်လာသည်ကို လက်တွေ့စိုက်ပြရမည်။ အတန်းထဲတွင် သစ်ပင်စိုက်နည်းများရှိသည်။ ဝါသနာ၊ စိတ်ကူး၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အတွေ့အကြုံပြည့်စုံလျှင် လုပ်ငန်းလွယ်ကူအောင် မြင်သည်။

ဖန်ရေကရားထဲသို့ ရေမြှုပ်အပြည့်ထည့်ပါ။ ရေမြှုပ်နှင့် ဖန်သားကြားတွင် သစ်စေ့များမြှုပ်ထည့်ပါ။ သစ်စေ့အမျိုးအစားလိုက်၍ တစ်ပတ်ဆယ်ရက်အကြာတွင် အပင်လေးပေါက်လာမည်။ ရေစွတ်စိုရုံလောင်း၍ မူလကပင် နေရောင်ရရာတွင်ထားဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

ပြောင်းဖူးစေ့၊ ရှောက်စေ့၊ ချဉ်ပေါင်စေ့၊ သဘော်သီးစေ့၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ပန်းမျိုးစေ့ စသည်ဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ မျိုးစေ့ဆိုင်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သလို ကိုယ်တိုင်လည်း စုဆောင်းနိုင်သည်။ ဘယ်ရာသီ၊ ဘယ်ကာလတွင် ဘယ်အစေ့စိုက်ရမည်၊ ပေါက်နိုင်သည် ဟူသော စိုက်ပျိုးရေးဗဟုသုတ လိုအပ်၏။ သရက်သီးလှိုင်လှိုင်ပေါ်ချိန်တွင် သရက်စေ့များကို ပျိုးဗယားကြီးထဲတွင် စိုက်ပြနိုင်သည်။ ကြံရာသီတွင် အဆစ်ပါကြံချောင်းတစ်ပေခန့်ကို မြေကြီးထဲမြှုပ်၍ စိုက်ပျိုး ပြသနိုင်သည်။

ပလတ်စတစ်ပျိုးအိတ်အမာ မကြီးမငယ်တွင် သဘာဝ မြေဆီသြဇာ စပ်မြေထည့်၍ ဇာဒ်သီး၊ သရက်သီး၊ မန်ကျည်းစေ့၊ အာလူး၊ ခရမ်းချဉ်သီးမျိုးစေ့ စသည်ဖြင့် ထည့်သွင်းစိုက်ပျိုးနိုင်ကြသည်။ ရွက်လှပင်ကိုင်းများကို ချိုးထည့်စိုက်ပျိုးထားပါက ရှင်သန်ကြီးထွားလာကြသည်။ စိုက်ပါဆို၍ စိုက်ပြထားရုံဖြင့်မှု အဆင်ပြေမည် မဟုတ်ပါ။ သူ့ရာသီ၊ သူ့အခါ၊ သူ့ဘာသာ၊ သူ့ဓလေ့၊ သူ့အမျိုးနှင့်သူ၊ သူ့ဒေသနှင့်သူ၊ ရေကြိုက်သလား၊ မကြိုက်ဘူးလား၊ နေရောင်

ကြိုက်သလား အရိပ်ကြိုက်သလား ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတကမူ မရှိမဖြစ် ရှိထားမှကောင်းသည်။

ကလေးများ သစ်ပင်တို့အကြောင်း သိစရာတွေများလှ၏။ ဥပမာ သစ်ပင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အကိုင်း၊ အရွက်၊ အဖူး၊ အပွင့်၊ အငုံ၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမွေး စသည်တို့ ဖြစ်၏။ ရေ၊ လေ၊ နေရောင်ခြည်နှင့် မြေဩဇာလိုအပ်ပုံ၊ အချို့က တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည်အပူကြောက်ပုံ၊ အချို့က နေရောင်ခြည်ရမှ ပွင့်လန်းဝေဆာ ရောင်စုံဖြာပုံတို့ကို လက်တွေ့သင်ပြ ရှင်းလင်းရ၏။

သစ်စေ့တစ်မျိုးတည်းကို ပျိုးအိတ်နှစ်ခုတွင် ထည့်စိုက်ပါ။ တစ်အိတ်ကို နေရောင်အောက်တွင်ထားပါ။ ကျန်တစ်အိတ်ကို အရိပ်တွင်ထားပါ။ မည်သည့်အိတ်မှ မျိုးစေ့က အပေါက်မြန်သည်၊ သန့်စွမ်းရှင်သန်သည်ကို လက်တွေ့သိရှိနိုင်ပါမည်။ ဆရာက ကလေးတို့နှင့်အတူ ပုံမှန်ပြုစုစောင့်ရှောက်၍ မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပါသည်။ အချို့ကမူ လုံးဝအပင်မပေါက်တော့သည်ကိုလည်း တွေ့ရမည်။

အမြစ်၊ အကိုင်းအခက်များမှ အပင်သစ်ပေါက်သည်ကိုလည်း သိရှိရသည်။ ဥပမာ ကြံချောင်း၊ သပြေငုတ်၊ ပိတောက်ကိုင်း၊ ဇွေးပင်၊ ချင်းတက်၊ ကသစ်ကိုင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။

အပင်အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် အစာအာဟာရအဖြစ် စားသုံးကြကြောင်း၊ အိမ်သုံးဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲကြကြောင်းကို လည်း လက်တွေ့ပြောပြနိုင်သည်။ ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုး၍ လည်းကောင်း၊ ဈေးမှဝယ်ယူ၍လည်းကောင်း သင်ပြရန် လွယ်ကူပေသည်။

အသီးကို စားရသောအပင်များ၊ အရွက်ကိုစားရသောအပင်များ၊ အပွင့်ကိုစားရသောအပင်များ၊ အကိုင်းပါစားရသောအပင်

များ၊ အမြစ်ကိုစားရသောအပင်များ၊ ဥကိုစားရသောအပင်၊ လုံးဝ မစားကြသောအပင်များ စသည်တို့အကြောင်း အမေးအဖြေနည်းဖြင့် စုပေါင်းလေ့လာ၍ မှတ်တမ်းပြုစုကာ သင်ပုန်းကြီးတွင် ရေးဆွဲတင်ပြထားနိုင်၏။ ဆရာရောကလေးများပါ စိတ်ဝင်စားစရာနှင့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။

မူကြိုကျောင်းတွင် စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့လာသင်ယူကြပြီးနောက် ရာသီဥတုသာယာသော နေ့ရက်များတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ စိုက်ခင်း၊ ပျိုးခင်း၊ ဥယျာဉ်၊ မြပွဲ၊ ပြိုင်ပွဲ၊ ဈေးများသို့ ပို့ဆောင်လေ့လာနိုင်သည်။ စားစရာ အသီးအရွက်၊ အမြစ်၊ အပွင့်နှင့် ဆေးဖက်လည်းဝင်သောအပင်များအကြောင်း ခွဲခြားသိရှိနိုင်သည်။ အချို့ကို စက္ကူလုပ်နိုင်သည်။ အချို့ကို ယပ်တောင်၊ ထီး၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင် စသည်လုပ်၍ နေ့စဉ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရသည်။

ပန်းပင်အချို့မှာ အစာအာဟာရ အလှအပအတွက်သာမက အခြား လေးနက်သည့်အဓိပ္ပာယ်များလည်း ရှိကြသည်။ ဥပမာ ကြာပန်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် မြင့်မြတ်သော သင်္ကေတဖြစ်သည်။ ကြာရိုးကြာစွယ်တို့ကို ရက်လုပ်၍ ကြာသင်္ကန်းအဖြစ် ဘုရားရှင်အား ကပ်လှူပူဇော်ကြသည်။ ပန်းလေ့လာရေး ရက်သတ္တပတ် သတ်မှတ်၍ ဆရာရောကလေးများပါ အထူးလေ့လာကာ မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။ နံရံကပ်စာစောင်၊ ပုံပြစာအုပ် ချုပ်နိုင်သေး၏။

အင်္ဂလိပ်ပြတိုက်၊ ငါးပြတိုက်၊ သစ်တောပြတိုက်နှင့် ရုက္ခဗေဒ ဥယျာဉ်လေးများကို အခြေခံနမူနာအဖြစ် ဖန်တီးနိုင်သည်။ ကိုယ့်

အထွာနှင့်ကိုယ်ဖြစ်၏။ ဘူမိဗေဒပြခန်း၊ ကျောက်တုံးဥယျာဉ်လေးများ ပြုလုပ်နိုင်လျှင်ကောင်းပါသည်။ နီးစပ်ရာ တော၊ တောင်၊ မြစ်ကမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ မြောင်းဘေး၊ ကန်ဘေး၊ ရေတံခွန် စသည်တို့သို့ သွားရောက်၍ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းစစ်များကို အခေါက်ခေါက်မွှေနှောက်ရှာဖွေလျှင် မကြာမီ အကောင်အထည်ပေါ်နိုင်ပေသည်။ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းများ တွေ့ရလျှင်လည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း၏။ ဆေးကြောသန့်စင် ဆေးရောင်စုံဆင်၍ ပုံစံမျိုးစုံပြသနိုင်သည်။ ကလေးတို့၏ဝါသနာ၊ ဗီဇ၊ စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကို ဖော်ထုတ်မွေးမြူပေးသည့်သဘောလည်း ဖြစ်၏။

ကလေးများသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများကို ချစ်တတ်ကြ၏။ ကျွေးမွေးပြုစုယုယရသော အတွေ့အကြုံသည် စွဲမက်ကျေနပ်ဖွယ်ဖြစ်၏။ စာနာစိတ်နှင့်တာဝန်ယူလိုစိတ်များလည်း ရင့်သန်လာကြမည်။ ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းပုံများကို ဆရာက သင်ပြရန်လိုသည်။ တိရစ္ဆာန်မချစ်တတ်သေးသူများကိုတော့ အတင်းအကျပ် မသိမ်းသွင်းသင့်ပါ။ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းများစွာရှိရာ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ကြပါစေ။

ကလေးများချစ်တတ်ကြသော တိရစ္ဆာန်လေးများမှာ ယုန်၊ ကြောင်၊ ငါး၊ လိပ်၊ စာကလေး၊ ကြက်တူရွေး၊ ခွေး စသည်ဖြင့် စုံလင်သည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ကျားပေါက်စလေးတွေ၊ ခြသေ့လေးတွေ၊ မြွေလေးတွေကို ချစ်သူများလည်း ရှိ၏။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေ မွေးမြူကြတော့ ဘာတွေလေ့လာကြရမှာလဲ။ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးရှိကြ၏။ အချို့က ညသတ္တဝါ၊ အချို့က နေ့သတ္တဝါဖြစ်၏။ အချို့က လူကိုအကျိုးပြု၏။ အချို့က အန္တရာယ်

ပေးကြ၏။ စားလို့ရသည့်သတ္တဝါ၊ စားလေ့မရှိကြသည့်သတ္တဝါ ကွဲပြားသည်။ လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာတရားအရ တန်ဖိုးထားကြပုံ မတူကြပေ။

တိရစ္ဆာန်အားလုံးပင် လူကဲ့သို့ နေစရာ၊ စားစရာ၊ ရေလိုကြသည်။ ပိုင်ရှင်က မဆင်လျှင် အဝတ်အစားတော့ မလို။ အချို့က ရေကူးတတ်ကြသည်။ အချို့က တွားသွားကြ၍ အချို့က ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားကြသည်။ တွင်းအောင်းသတ္တဝါရှိသလို ကောင်းကင်မှာ ပျံဝဲသွားလာသည့်သတ္တဝါများလည်း ရှိသည်။ ကုန်းနေ၊ ရေနေ၊ ကုန်းရေနေ၊ ကောင်းကင်နေသတ္တဝါတို့သည် များသောအားဖြင့် လူတို့၏ အစာအာဟာရတစ်မျိုးမျိုးလည်း ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးတို့အဖို့ သိစရာတွေများ၏။ တိရစ္ဆာန်ကျေးဇူးသတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန်ကိုကြည့်လျှင် ၎င်းတို့ နေထိုင်သွားလာစားသောက်ပုံ ပေါ်လွင်သည်။ တောင်ပံပါသလား။ ပျံသန်းကြမည်။ ခြေထောက်မပါဘူးလား။ တွားသွားကြမည်။ ခြေသည်းလက်သည်း ရှည်သလား။ အန္တရာယ်ပြုမည်၊ ကာကွယ်မည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အမွေး၊ သားရေ၊ အတောင်၊ အခွံ၊ ဦးချို၊ အရိုး၊ သည်းခြေတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကတော့ တစ်မျိုးမျိုး အသုံးဝင်သည်။ လူတို့၏အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏နေအိမ်များမှာ အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ အသိုက်၊ တွင်း၊ လိုဏ်၊ အုံ၊ သစ်ခေါင်း၊ မြေတွင်း၊ အုတ်ကြိုအုပ်ကြား၊ အိမ်ခေါင်မိုးမျက်နှာကြက်ကြား စသည်ကွဲပြား၏။ လိပ်ခွံဆိုလျှင် လိပ်သတ္တဝါ နေအိမ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နေထိုင်သည်က သိပ်မများ၊ ဩကာသလောကသဘာဝ နေစရာ

များတွင်သာ အနေများ၏။ စာဘူးတောင်းအသိုက်သည် အဆင့်မြင့် တိရစ္ဆာန်နေအိမ်ဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်တွေဘာတွေ ဘယ်လိုစားသောက်ကြသလဲ။ ဘယ်လို အစာရှာကြသလဲ။ ဆောင်းခိုကြသလား။ ဦးချို၊ ခွာ၊ ခြေသည်း လက်သည်းတို့ကို သုံးကြသလား။ ထူးခြားသောအနံ့အသက် ရှိသေးသလား။ အန္တရာယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြသလဲ။ လူတို့အတွက် အသုံးဝင်ကြသလား။ သားစဉ်မြေးဆက် ဘယ်လိုပေါက်ပွား စောင့်ရှောက်ကြသလဲ။ အမေးအဖြေပြု၍ သင်ပြနိုင်၏။ ကျောင်းတွင် တိရစ္ဆာန်များများ မွေးမြူမထားနိုင်လျှင် တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်နှင့် နီးစပ်ရာတောတောင်၊ မြစ်ချောင်းများသို့သွား၍ လေ့လာစေရ၏။

ကလေးများ ရေအကြောင်းသိအောင် ရေဖြင့် ကစားခိုင်းရသည်။ အခန်းတွင်း ကစားခိုင်းက ပလတ်စတစ်ခင်းပေးထားပါ။ အခန်းပြင်ပတွင်မူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆော့ကစားနိုင်သည်။ ရေတွင် နစ်မြုပ်သောအရာဝတ္ထုများ၊ ပေါ်သောအရာဝတ္ထုများ ခွဲခြားလေ့လာပါစေ။ ပုလင်းပိတ်ဖော့ဆို့၊ မီးခြစ်ဆံ၊ ခဲတံ၊ ဘောပင်၊ ရေသန့်ဘူး၊ ပိုက်ဆံအကြွေစေ့၊ သစ်သားအတိုစအမျိုးမျိုး ရနိုင်သမျှ ရေတွင်ချကြည့်က လက်တွေ့သိမှတ်ရ၏။ ရေတွင် မြုပ်သောပစ္စည်း၊ ပေါ်သောပစ္စည်းခွဲခြား၍ မှတ်သားထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသည်ကိုလည်း ရှင်းပြနိုင်၏။

အခြေခံသိပ္ပံသဘောတရား သိနားလည်ထည့်ပြပ် ဘာသာစကားဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုကိုပါ အထောက်အကူပြု၏။

မိုးရွာပြီးချိန်တွင် ကျောင်းဝင်းထဲရှိ ရေအိုင်လေးများကို လေ့လာကြည့်ရှုကြပါစေ။ ရေအိုင်ပတ်လည်ကို တုတ်ချောင်းဖြင့်

ပိုင်းပတ်ရေးခြစ်မှတ်သားထားပါ။ ကျောင်းဆင်းချိန် သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့တွင် မိုးထပ်မရွာခဲ့သော် ရေတွေလျော့နည်းသွားသည်ကိုပြပါ။ ရေများဘယ်ရောက်သွားကြသလဲ။ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွပ်ပြီး နေပူထဲကြိုးတန်းတွင် လှန်းထားပါ။ အဝတ်စိုများ ခြောက်သွေ့သွားကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ထို့အတူ မြစ်၊ ချောင်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်တို့တွင် ရေများပြည့်လျှံလာလိုက်၊ လျော့နည်းသွားလိုက် အကြောင်း ဖြစ်ရသနည်း။

အပူရှိန်ကြောင့် ရေများအငွေ့ဖြစ်သွားကြကာ လေထဲသို့ လွင့်ပျံ့သွားကြသည်။ တစ်နေရာတွင် မိုးတိမ်များအဖြစ် စုဖွဲ့မိကြသည်။ အပူအအေးအပြောင်းအလဲတွင် မိုးအဖြစ် မြေပေါ်သို့ ရွာချကြသည်။ ကလေးတို့ တဖြည်းဖြည်း သိရှိသွားကြသည်။

ရေခဲတုံးများကို ကလေးများ မြင်ဖူးကြ၏။ ရေခဲမုန့်လည်း ကြိုက်ကြ၏။ အလွန်အေးသောဒေသ ဆောင်းရာသီတွင် မြေပြင်ဖြူဖွေးသွားအောင် ဆီးနှင်းများ တဖွဲဖွဲကျသည်ကို ရုပ်ရှင်များတွင် မြင်ရလေ့ရှိ၏။

ရေကို ကရားအိုးတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ကာ ကျိုချက်ပြပါ။ ရေဆူလာသည့်အခါ အငွေ့များပေါ်ထွက်လာသည်။ မီးခိုးမဟုတ်၊ ရေငွေ့ဖြစ်သည်။ ရေ၊ ရေခဲတို့ကို ပကတိမြင်ဖူးကြသည်။ ရေမှရေခဲ၊ ရေမှရေငွေ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကိုလည်း လက်တွေ့မြင်သိကြရသည်။ ရေပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်ပုံဖြစ်၏။ ရေမျက်နှာပြင်တွင် အခွံအကာရှိကြောင်း ရေမှုန်ဘီလူးဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို ပုံကြီးချဲ့သိမြင်နိုင်ကြသည်။ ကလေးများကို မပြသမီ ဆရာက လက်တွေ့စမ်းသပ်လေ့လာထားဖို့လိုသည်။

လူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ၏ အားအင်ကိုသုံး၍ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို မ,နိုင်၊ သယ်နိုင်၊ တွန်းနိုင်သည်။ စက်ကိရိယာများကလည်း လူတို့ကို ကူညီနိုင်ကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ကိရိယာတို့သည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူ၍ အသုံးဝင်ကြသည်။

စက်သီး

အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို လက်ဖြင့်မသည်ထက် စက်သီးဖြင့်ဆွဲပါက ပိုမိုလွယ်ကူသက်သာ၏။ သစ်ကိုင်းတွင် ကြိုးဘင်၊ စက်သီးချိတ်ဆွဲ၍ ကြိုးတစ်ဖက်တွင် သဲပုံး၊ ရေပုံး ချည်နှောင်ပြီး အခြားတစ်ဖက်ကကိုင်၍ ဆွဲတင်မကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သဲပုံး၊ ရေပုံးကို ကြိုးမှဖြေ၍ လက်ဖြင့်မကြည့်ပါ။ အလေးအပေါ့ခြားနားချက်ကို အထင်အရှားသိကြရ၏။ စက်သီးသုံး၍ အလံတိုင် အလံတင်ချခြင်း၊ အဝတ်လှန်းကြိုးတန်း မတင်၊ အောက်ချခြင်းတို့ကို အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။

ကုတ်

အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မချပ်၊ ရွှေ့ချပ်လျှင် ကုတ်ကိုသုံးက ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ ပျဉ်ချောင်းရှည်တစ်ချောင်းကို ကျောက်တုံး သို့မဟုတ် သစ်တုံးကြီးတစ်ခုအအပေါ် အလယ်တည့်တည့်တင်ထားပါ။ ပျဉ်ချောင်းတစ်ဖက်စွန်းတွင် လေးလံသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုတင်ပါ။ အခြားတစ်ဖက်စွန်းကို နင်းဖိချလိုက်လျှင် တစ်ဖက်က လေးလံသော အရာဝတ္ထုအပေါ်သို့ လွင့်တက်သွားမည်။ ကတ်ကြေးများနှင့်စီးဆောများသည် ကုတ်သဘောတရား သက်ဝင်၏။

ဆင်ခြေလျှော

ကလေးများ လျှောစီးကစားဖူးကြသည်။ ပျဉ်ပြားတစ်ချောင်း၏တစ်ဖက်အောက်တွင် သစ်တုံးကြီးကြီးတစ်တုံး ချထားလိုက်ပါ။ အလွယ်တကူ လျှောကျသွားသည်။ မ,ရ၊ သယ်ရသည်ထက် လွယ်ကူသည်။

ဘီးများ

လေးလံကြီးမားသောဝတ္ထုပစ္စည်းများကို လက်ဖြင့် မ,ယူ ရွှေ့ပြောင်းရသည်ထက် ဘီးများပေါ်တင်၍ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူရသည်က လွယ်ကူသက်သာ၏။ သစ်တုံးများကို ပထမလက်ဖြင့် မယူသယ်ရွှေ့ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ဘီးတပ်လက်တွန်းလှည်းပေါ်တင်၍ စွန့်ပစ်ခိုင်းပါ။ ဘီးတပ်ကိရိယာများ၏အကျိုးကို လက်တွေ့သိမြင်ကြမည်။

ချိန်ခွင်

ချိန်ခွင်လုပ်ဖို့ လွယ်ကူပါသည်၊ သစ်သားခုံပေါ်တွင် တိုင်တစ်ခုထူပါ။ ထိပ်တွင် သံရှည်ရှည်တစ်ချောင်းရိုက်ပါ။ အလယ်တွင် အပေါက်ကျယ်ပါရှိသည့် အသားတစ်ချောင်းစွပ်လိုက်ပါ။ တစ်ဖက်စီတွင် ထည့်စရာခြင်းတစ်ခုစီ ကြိုးဆွဲချိတ်လိုက်ပါ။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုထည့်၍ချိန်တွယ်နိုင်သည်။ အလေးစစ်အလေးမှန် သုံးနိုင်သည်၊ မည်သည့်ပစ္စည်းက လေးသည် ပေါ့သည်ကို သိနိုင်၏။

သံလိုက်

သံလိုက်သည် သံဓာတ်ကို ဆွဲငင်သည်၊ ကလေးများ လက်တွေ့သိရပါက အံ့ဩပျော်ရွှင်ကြသည်။ ဇလားထဲတွင် သံထည်

ပစ္စည်းများနှင့်အခြားပစ္စည်းမျိုးစုံ ရောနှောထည့်ထားပါ။ ၎င်း ဇလားထဲသို့ သံလိုက်တုံးချလိုက်ပါက သံလိုက်ဆွဲသောပစ္စည်းများ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပါလာ၏။ ကျန်သောပစ္စည်းများ သံထည်မဟုတ်ကြောင်း ကလေးများ မျက်မြင်လက်တွေ့ သိရှိသွားကြ၏။ အရှေ့ အနောက်၊ တောင်မြောက် အရပ်မျက်နှာပြ သံလိုက်အိမ်မြှောင်၏ အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပြောနိုင်၏။ ပြနိုင်၏။

အာရုံများ

ကလေးများသည် အထူးအားဖြင့် အထိအတွေ့၊ အရသာ၊ အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့ဟူသော အာရုံများဖြင့် မြင်သိသင်ယူ တတ်မြောက်ကြရ၏။ သို့ဖြစ်၍ အာရုံငါးပါးဖွံ့ဖြိုးအောင် လှုပ်ရှား၊ ကစား၊ သင်ကြားပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံငါးပါး ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ အသိသစ်၊ အမြင်သစ်၊ ခံစားမှုအသစ်များ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရရှိလာကြလေသည်။

အထိအတွေ့

ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးသည် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ ကတ်ထူ သေတ္တာတစ်လုံးကို အပေါက်ငယ်တစ်ပေါက်ဖောက်၍ 'ခံစားမှုသေတ္တာ' ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သေတ္တာထဲသို့ နူးညံ့သော၊ မာကျောသော၊ ချောမွတ်သော၊ ကြမ်းသော၊ အေးစက်သော၊ ပူနွေးသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ ကော်ပတ်အမျိုးမျိုး၊ ရေမြှုပ်၊ ပိုက်ဆံအကြွေစေ့များ၊ အဝတ်စအမျိုးမျိုး၊ သစ်သား၊ ပလတ်စတစ် စသည်တို့ကို ရောမွှေထည့်ထားရမည်။ မထည့်မီ ပစ္စည်းများကို ကလေးများအား ပြသ၍ ကြည့်ရှုမှတ်သားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တစ်ဦးစီမျက်စိပိတ်၍

ပစ္စည်းတစ်ခုစီ နှိုက်ယူစေကာ အမျိုးအမည်ပြောခိုင်းရမည်။ အများဆုံး မှန်သူက အနိုင်ရ၏။

ရသာရုံ

ဘယ်လိုအရသာတွေရှိကြသလဲ။ လင်ပန်းတစ်ချပ်ထဲတွင် ကလေးများစားဖူးသော အစားအစာမျိုးစုံထည့်ထားပါ။ ကလေးများကို မျက်စိပိတ်လိုက်ပါ။ စားစရာအနည်းငယ်စီ စားခိုင်းပါ။ မျက်စိဖွင့်မကြည့်ဘဲ လျှာ၊ နှာခေါင်းတို့ဖြင့် စားစရာအမည်ကို ပြောနိုင်သလား။ ချိုသော၊ ခါးသော၊ ငန်သော၊ ချဉ်သော၊ ဖန်သော၊ မွှေးသော၊ အနံ့ဆိုးသော၊ စပ်သော စားဖွယ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု စားကြည့်၍ မေးမြန်းပါ။

အမြင်အာရုံ

စားပွဲပေါ်တွင် ပစ္စည်းမျိုးစုံတင်ပြခင်းကျင်းထားပါ။ ခရေ ယွန်းရောင်စုံ၊ ခဲတံရောင်စုံ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ ပန်းပွင့် အစိုအခြောက်၊ ကစားစရာများ စသည်ဖြင့် ကလေးများတွေ့မြင် သုံးစွဲဖူးသည့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ထင့်သည်။ ကလေးများကို ပထမ အသေအချာကြည့်ရှုမှတ်သားကြပါစေ။ အချိန်စေ့လျှင် ကလေး မျက်စိကို အဝတ်စည်း၍ ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းကောက်ယူကာ မျက်စိ မဖွင့်ဘဲ အမျိုးအမည် အပြောခိုင်းရန်ဖြစ်၏။

အသံ

ဘာသံကြားရသလဲ။ အသံမျိုးစုံလုပ်ပြပါ။ ခဲတံကြမ်းပြင်ပေါ် လွှတ်ကျသံ၊ ဖန်ခွက်ထဲဇွန်းထည့်သံ၊ တံခါးပိတ်သံ၊ ခရာမှုတ်သံ၊

အိုးစည်သံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ စသည်ဖြစ်၏။ မျက်စိပိတ် နားထောင်၍ အပြောခိုင်းပါ။ ပုလင်း၊ ဘူးအမျိုးမျိုးထဲတွင် ပဲစေ့၊ မျိုးစေ့၊ ရေ၊ သဲ၊ သံချောင်းပိုက်ဆံအကြွေစေ့ စသည်တို့ကို ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးစီ သင့်တင့်အောင်ထည့်ပိတ်ပြီး ခုံရှည်ပေါ်စီတန်းချထားပါ။ အသံအတိုးအကျယ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။ ကလေးများအား ဘူးများကို လှုပ်ခါ၍ သံစဉ် မှန် မမှန်မေးပါ။ ဘူးများကို နေရာပြောင်း၍ အသံအတိုးအကျယ်ကို အစဉ်ခိုင်းနိုင်သည်။

အနံ့

ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့တွင် မည်သည့်အနံ့အသက်များရှိကြသနည်း။ ခေါ်ဆေးဘူးလွတ်ကြီးတစ်ခုထဲသို့ ပစ္စည်းမျိုးစုံထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ နံနွင်းတက်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဆပ်ပြာခဲ၊ ကော်ဖီမှုန့်ထုပ်၊ လိမ္မော်ခွံ၊ ရှောက်ခွံ စသည်တို့ကို စုံနိုင်သမျှ စုံစုံလင်လင်ထည့်သွင်းပါ။ ကလေးကို ပစ္စည်းတစ်ခုစီ နှိုက်ယူအနံ့ခံ၍ အမျိုးအစား ပြောစေရန်ဖြစ်၏။ မျက်စိကို ပိတ်ထားပေးပါ။

အကြားအမြင် စသည့်အာရုံများကို အသုံးပြု၍ ကလေးများသည် မိုးလေဝသ၊ မိုးကောင်းကင်တိမ်လွှာ၊ ထိမ်လိပ်တို့အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်၏။ နံနက်စောစော အရှေ့ဘက်မှ နေထွက်၍ ညနေတွင် အနောက်အရပ်သို့ နေဝင်သွားသည်။ ညအခါ ကြယ်တာရာနှင့်လတို့ ပေါ်ထွက်လာကြသည်။ မိုးရွာလျှင် စွတ်စို၍ နေပူလျှင် ခြောက်သွေ့သည်။ မိုးကြိုးပစ်လျှင် အသံကျယ်လောင်သည်။ လျှပ်စီးများ ဝင်းလက်သည်ကိုလည်း မြင်တွေ့ကြရသည်။

ကလေးများသည် ပြက္ခဒိန်၏သဘာဝကို နားလည်လွယ်ကြ၏။ တစ်နေ့တာ ရာသီစက်ဝန်းလည်ပတ်ပုံ၊ နေ့နှင့်ညဖြစ်ပေါ်ပုံ၊ တစ်ပတ်တွင်ရက်ပေါင်း မည်မျှရှိ၍ မည်သို့ခေါ်ဝေါ်ပုံတို့ကို သိမှတ်လွယ်ကြ၏။ တစ်နှစ်တွင် ၁၂ လ၊ တစ်လတွင် ရက်ပေါင်း မည်မျှဟု ပြောတတ်ကြသည်။ မူကြိုကျောင်းရှိ ဝယ်ယူချိတ်ဆွဲထားသည့် ပြက္ခဒိန်သည် အကောင်းဆုံးသင်ထောက်ကူ ဖြစ်၏။ တစ်နှစ် ၁၂ လ၊ ရက်၊ နေ့ တို့ကို စာလုံးကြီးကြီးရေး၍ အိမ်လုပ်ပြက္ခဒိန် ဖန်တီးထားနိုင်သည်။ နေ့စဉ် နေ့၊ ရက်၊ လ၊ နှစ် တို့ကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲ ချိတ်ဆွဲရသည်။ နေ့ရက်များကို အရောင်များဖြင့် ခွဲခြားဖော်ပြကြသည်။ နေသာ၊ တိမ်အသင့်အတင့်၊ တိမ်ထူ၊ မိုးတစ်ချုန်း၊ မိုးရွာ စသည့် မိုးလေဝသအခြေအနေပြရုပ်ပုံကားချပ်များကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ချိတ်ဆွဲစေနိုင်၏။ နေ့စဉ် မိုးလေဝသအကြောင်းကို ပြောပြခိုင်းနိုင်သည်။

မိုးရာသီတွင် နေ့စဉ် မိုးမည်မျှရွာသွန်းသလဲ လေ့လာရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်း၏။ အဝကျယ် ဘူးလွတ်နှစ်ခုတွင် နေ့အမည်များ ရေးမှတ်ထား၍ သူ့နေ့နှင့်သူ့ဘူးကို အဆောက်အအုံ ပြင်ပစင်မြင့်တွင် ချထားပါ။ နောက်နေ့ကျောင်းတက်လျှင် မိုးရေချိန်လက်မ မည်မျှ ရွာချကြောင်း တိုင်းတာမှတ်သားပါ။ သက်ဆိုင်သည့် နေ့အမည်ပါသောဘူးကို ချထားပါ။ ခုနစ်ရက်စေ့လျှင် လစဉ်မိုးရေချိန်စုစုပေါင်းကို သိရမည်။

တစ်နေ့တာ အပူချိန်ပြောင်းလဲပုံများကို ကလေးများအား လက်တွေ့ပြောပြနိုင်၏။ အပူဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။ နေခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ရောက်လျှင် ဘယ်လိုနေလဲ။ နေဝင်တော့

ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။ ရာသီဥတုအပူချိန်ရော ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ ဘယ်လိုအဝတ်အစား ဝတ်သလဲ။ အေးတဲ့အချိန်ရော ဘာဝတ်ရသလဲ။ မိုးထဲသွားလျှင် ဘာဝတ်ရသလဲ။ ဘာဆောင်းရသလဲ။ နေပူသည့်အခါ အပူချိန်ကာကွယ်ရန် ဘာဆောင်းရသလဲ။ သာမိုမီတာရှိလျှင် အပူချိန်ကို ပြသနိုင်သည်။ ဇာစ်ကြိုးတစ်ကတ်ထူပြားထူထူတွင် အမှတ်အသားများပြုလုပ်၍ အပူချိန်အတက်အကျကို ဖော်ပြနိုင်၏။

ကောင်းကင်ထက်က တိမ်တွေကိုကြည့်၍ ကလေးများသည် မိုးလေဝသပညာရှင်လည်း လုပ်နိုင်ကြ၏။ နေသာသလား။ တိမ်ထူသလား။ လေတိုက်သလား။ မိုးရွာနိုင်သလား။ တိမ်အထုအပါး၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အရောင်များကိုကြည့်၍ ခန့်မှန်းနိုင်ကြသည်။ လေသည်နေရာတိုင်းတွင် ရှိ၏၊ သို့သော် မမြင်နိုင်။ တိမ်တွေ ရွေ့လျားနေကြပုံ၊ သစ်ပင်သစ်ကိုင်းတို့ ယိမ်းနွဲ့နေကြပုံကိုပြ၍ သိရှိစေနိုင်၏။ ရေနှင့်လေမရှိက သတ္တဝါတို့အသက်မရှင်နိုင်။ အသံမဲ့ကမ္ဘာသည် ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ။ မီးမရှိလျှင်ရော ဘယ်လို နေထိုင်စားသောက်ကြမလဲ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်၍ အသုံးချကြသလဲ။ ကလေးများကို မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပေသည်။

(ဓ) သင်္ချာသဘောတရား

ကလေးများအား သင်္ချာဘာသာသင်ကြားခြင်းမှာ စဉ်းစားတွေးတောခိုင်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အရာဝတ္ထုများနှင့်အဖြစ်အပျက်တို့၏ ဆက်သွယ်မှုကို စေ့ငုကြည့်ရှုစေခြင်းလည်းဖြစ်၏။ အရာဝတ္ထုနှင့် အဖြစ်အပျက်တို့ကို အစီအစဉ်တကျထားနိုင်ခြင်း၊ အရေ

အတွက်များကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ ကိန်းဂဏန်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်ခြင်း၊ မျိုးတူမျိုးကွဲအုပ်စုခွဲခြင်း-တွဲခြင်း၊ ဆက်စပ်ခြင်းတို့သည် သင်္ချာအခြေခံသဘောများပါ၏။

သင်္ချာသဘောတရားတွင် အတွေးအခေါ်ပါသည့်အလျောက် ကိုယ်တိုင်သိ အတွေ့အကြုံလိုအပ်သည်။ မူကြိုကလေးသည် ကြီးမားသော ကတ်ထူပုံးကြီးကို မချီရွှေ့သည်။ တံခါးပေါက်က ကျဉ်းနေ၏။ ပစ္စည်းသယ်ရန် မလွတ်မဆံ့ ဖြစ်နေသည်။ ဂျီဩမေတြီပညာသဘောကို ရိပ်စားနိုင်သည်။

အစီအစဉ်သည် သင်္ချာ၏အရေးကြီးသော လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချိန်နှင့်ဖြစ်စဉ်တို့ အစီအစဉ်တကျ ပေါ်ပေါက်ပုံကို နားလည်စေရန် ကလေးတို့အား အထောက်အကူပြု လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်စေခြင်းအားဖြင့် သင်္ချာသဘောတရားကို နားလည်စေ၏။ အချိန်၊ နာရီ၊ နေ့ရက်၊ လ၊ ရာသီ၊ နှစ်ကာလဖြစ်ပေါ်ဖြတ်သန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

ကလေးတို့ မေးမြန်းတတ်သော အချိန်ကာလ၊ နေရာ၊ အတိုင်းအတာ၊ အသိအမြင်တို့ကို အံ့ဩဖွယ်ကြားသိကြရ၏။ ကလေးတစ်ဦးက မိခင်အား 'ချက်ချင်း'ဆိုတာ ဘယ်တော့လဲ မေးတတ်၏။ သမီးငယ်တစ်ဦးက သူ့မွေးနေ့သည် မနေ့ကမှန်းတည့်ဟုပြောတတ်၏။

နေရာ၊ လဟာပြင်၊ အကွာအဝေး၊ အတိုင်းအတာတို့သည် သင်္ချာသဘောတရား အခြားလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်၏။ စားပွဲအောက်ငုံ့ဝင်တွားသွားတတ်သော၊ ကတ်ထူပုံးကြီးထဲ ဝင်ပုန်းသော၊ အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနေသော၊ သစ်ပင်ပေါ် မရမက ကြိုးစားတက်နေသော ကလေးတို့၏ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်ကို

ကြည့်၍ သင်္ချာ၏အဓိပ္ပာယ်များကို ဆက်စပ်ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ အနီးနှင့်အဝေး၊ အထက်နှင့်အောက်၊ အပေါ်နှင့်အောက်၊ ရှေ့ပိုင်းနှင့်နောက်ပိုင်း စသည်တို့သည် ဝေါဟာရစကားလုံး မည်ကာမျှ မဟုတ်။ ကလေးတို့၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၊ အာရုံခံစားသိမြင်နားလည်မှုတို့ကို ဘာသာစကားဖြင့် ထင်ဟပ်ပြခြင်းဟု ဆိုနိုင်၏။

အရာဝတ္ထု ရုပ်ဂုဏ်သတ္တိများတွင်လည်း သင်္ချာသဘောတရားများပါ၏။ အချိန်နှင့်နေရာ အတွေ့အကြုံများလာသော ကလေးသည် ပတ်ဝန်းကျင် ဩကာသလောက ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအကြောင်းကို သိရှိလာကြ၏။ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲ၊ သစ်တုံးသစ်ပျဉ်၊ ငှက်မွေး၊ အရုပ်၊ စာအုပ်၊ လွယ်အိတ် စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့သုံးစွဲလာရသည့်အခါ လေးထောင့်၊ အဝိုင်း၊ အပြား၊ အမာ အပျော့၊ အပေါ့၊ အလေး၊ အတိုအရှည်၊ အခေါင်း၊ ထုထည် စသည်ဖြင့် ကစားရင်းပင် ပညာသင်လာကြသည်။ အလေးချိန်၊ အတိုင်းအတာ၊ အကွာအဝေး၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အကောက်အဖြောင့် စသည့် ဂျီဩမေတြီ အခြေခံအသိပညာများ တဖြည်းဖြည်း သိရှိလာကြသည်။

ဘလောက်တုံးများဖြင့် တည်ဆောက်ကစားကြသည့်အခါ အရွယ်အစား ပမာဏအတိုင်းအတာ အကြီးအသေး ရွေးချယ်ကြရ၏။ ကြီးသော၊ ငယ်သော၊ တိုသော၊ ရှည်သော၊ အတိုဆုံး၊ အရှည်ဆုံး၊ ဆိုက်တူ၊ ပိုလွန်၊ လျော့နည်း စသည်ဖြင့် သဘောတရားနှင့် လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်နားလည်လာကြ၏။ အချိန်အဆ၊ အခြင်အတွယ်၊ အဆက်အစပ်၊ အချိတ်အဆက်၊ အရောအနှော၊ အပေါင်းအစပ် သဘောတရားများကို စဉ်းစားဉာဏ်တွင် ထင်ဟပ်လာကြ၏။

အရာဝတ္ထုများ၏ ဂုဏ်ရည်တစ်ခုမှာ ကလေးများက ရေတွက်နိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ 'တစ်ခုတည်း'နှင့် 'အများကြီး' ဟူသော အရည်အချင်းကို ခွဲမှတ်ရာမှ ကိန်းဂဏန်းအရေအတွက်များကို စတင်သိရှိလာကြ၏။ ကစားစရာ၊ စားစရာ ဝေငှသည့်အခါ ထပ်ပေးပါဦး၊ ဘယ်လောက်ထပ်ပေးရမလဲ စသည်ဖြင့်မေးဖြေပြောဆိုကြရာမှ ဂဏန်းသင်္ချာသင်ခန်းစာ မသိမသာ စတင်ခဲ့သည်။ မကြာမီ ဆယ်ဂဏန်းအထိ သင်ယူတတ်မြောက်လာကြ၏။ သို့ရာတွင် ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှုချင်း မတူသကဲ့သို့ နေရာ၊ အချိန်၊ အရေအတွက်ဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများလည်း ကွဲပြားကြသည်။ ပထမတွင် သူလိုငါလိုပင် ထင်ရသည်။ ကြာသော် ကွဲပြားမှုပေါ်လွင်လာသည်။ ပေါ်လွင်လာလေ ဘယ်ဟာ ဘယ်လို ဘယ်သူ့ကို ဘာလို့သင်ပေးရမည်ဟု သိနားလည်လေဖြစ်၏။

နေ့စဉ် အဖြစ်အပျက်များတွင် သင်္ချာအစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်နေသည်။ ၎င်းတို့ကို ဖော်ထုတ်၍ ကလေးတို့ နားလည်အောင် ဘာသာပြန်ပြောပြရသည်။ ဥပမာ ကလေးများ ကစားစရာတစ်ခုကို လုယက်နေကြလျှင် 'မောင်ဧကြ ပထမ၊ သီတာက ဒုတိယ၊ ဗလက တတိယ အလှည့်ကျကစားကြနော်' ဟု ပြောဆိုကာ ကျေနပ်အောင် စီစဉ်ပေးရင်း သင်္ချာသဘောတရားနှင့် လက်တွေ့ဆက်စပ်ပေးရသည်။

အသက်ငါးနှစ်ပြည့်၍ မူကြိုမှ ကျောင်းကြီးရောက်သည့်အခါ တစ်ဆယ်၊ နှစ်ဆယ်မက ငါးဆယ်၊ တစ်ရာထိ ချောချောမောမော ရေတွက်နိုင်ကြပြီ။ ငယ်စဉ်တုန်းက ဂဏန်းစဉ် ဖော်ဟစ်ကြသည်မှာ ကလေး၏ရွှင်သော မှတ်ဉာဏ်အရ အလွတ်ကျက်ဖော်ဟစ်

ကြတာဖြစ်လိမ့်မည်။ ငွေအကြွေ ငါးမူးစေ့တွေ စုပုံထားပြီး ဆယ်စေ့ ယူပေးပါ။ ဆယ့်ငါးစေ့ယူပေးပါခိုင်းလျှင် အော်ဟစ်ရေတွက် ယူပေးကြ၏။ မှန်သူလည်းရှိ မှားသူလည်းရှိ၏။ ကိစ္စမရှိ။ သင်ယူမှု အစ သဘာဝဟု သိနားလည်ပေးကာ လက်ခံလိုက်ပါ။

ပထမတွင် ကလေးများသည် မှတ်ဉာဏ်အစွမ်းဖြင့် အလွတ်သိမှတ်ရေတွက်ကြ၏။ ကိန်းဂဏန်းများပါသည့် ကလေးတေးကဗျာများကို သင်ပြပေးခြင်းအားဖြင့် ကိန်းဂဏန်းများ ယဉ်ပါးလာကြသည်။ စဉ်းစားဉာဏ်မရင့်သန်မီ အလွတ်အော်ဟစ်ရေတွက်ကြရသည်သာဖြစ်၏။ အခြေခံသင်္ချာသင်ခန်းစာအဖြစ် ကစားစရာ၊ စားစရာ၊ ရုပ်ပုံကားချပ် ဝေငှပေးသည့်အခါ တစ်ယောက်တစ်ခု၊ နှစ်ယောက်နှစ်ခု၊ သုံးယောက်သုံးခု ဟူ၍ ရေတွက်ကာ သင်္ချာသင်ကြားရ၏။

(ဈ) လူမှုရေးလေ့လာခြင်း

မူကြိုတွင် ကလေးတို့၏ မိမိအကြောင်းသိမှုနယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်သိမြင်စေခြင်းသည် လူမှုရေးအသိပညာသင်ကြားပေးခြင်းအစဖြစ်၏။ မိမိမှအပ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာအကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်းပြောပြရသည်။ ကလေးကိုယ်တိုင်နှင့် မိဘ၊ မောင်နှမ၊ အဘိုးအဘွားများ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကို ဆက်စပ်ပြောပြရ၏။

ကလေးသည် ကိုယ့်အကြောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်လေ့ရှိသည်မှာ ထင်ရှား၏။ သို့သော် မည်၍၊ မည်မျှ၊ မည်ကဲ့သို့ စဉ်းစားကြသည်မှာမူ မသိသာ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလည်း ကွဲပြားကြ၏။

ကလေးတို့ကို ကိုယ့်ပုံတူကိုယ်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ပုံတူ ပန်းချီဆိုသည့် အရုပ်ကောက်ကြောင်းများကိုကြည့်၍ ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အသိအမြင်ခံစားမှုတို့ကို မှန်းဆကြည့်နိုင်၏။ သူ့အစီဗွာယ်နှင့် သူတော့ ရှိကြသည်။

ကလေးနှစ်ယောက်ကို တစ်တွဲ တွဲပေးပါ။ ၎င်းတို့ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်ထက်ပိုကြီးသော ပုံဆွဲစက္ကူထူထူ တစ်ရွက်ကို ညီညာသောကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဖြန့်ချပေးပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ထိုစက္ကူပေါ် ပက်လက်လှန်အိပ်ခိုင်းပါ။ ကျန်ကလေးက ခရေယွန် ပုံဆွဲခဲတံဖြင့် အိပ်နေသည့်ကလေးပုံ ကောက်ကြောင်းအတိုင်း ထင်ထင်ရှားရှားရေးဆွဲပါစေ။ တစ်ကိုယ်လုံး ပုံပေါ်အောင် ရေးဆွဲပြီးပါက အိပ်နေသူကို အထခိုင်းပါ။ အိပ်သည့်ကလေးပုံရရှိလာ၏။ ဆရာက လိုအပ်ရာရာ ဖြည့်စွက်မွမ်းမံပေးကာ နာမည်ရေးထားပါ။

တစ်ဖန် ပထမအိပ်၍ ပုံဆွဲခံသူကလေးကို သူငယ်ချင်းပုံတူ ရေးနည်းအတိုင်း ဆွဲပါစေ။ ဤသို့ဖြင့် ပုံတူပန်းချီကားနှစ်ချပ် ရလာ၏။ မိမိတို့၏ပုံတူများကို အဝတ်အစားများဖြည့်စွက်၍ ရောင်စုံခြယ်ကြပါစေ။ ဆရာက ညွှန်ပြပေးပါ။ ပြည့်စုံသောအခါ ဖြတ်ညှပ်ကပ်၍ နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားနိုင်၏။

ကလေးပုံတူပန်းချီကားကို ပြသ၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီအကြောင်းကို သင်ပြပါ။ ဦးခေါင်း၊ ဆံပင်၊ မျက်စိနှစ်လုံး နားရွက်နှစ်ဖက်၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မေးစေ့၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်နှစ်ဖက်၊ လက်တစ်ဖက် လက်ချောင်း လက်ငါးချောင်းစီ၊ ရင်ခါး၊ တင်၊ ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေချောင်းငါးခုစီ

စသည်ဖြင့် ကလေးများ အစဉ်တကျ ပြောပြတတ်အောင် မေးမြေ သင်ကြားရသည်။

တစ်ယောက်ပုံနှင့်အခြားတစ်ယောက်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရှုစေရန် တူညီချက်၊ ခြားနားချက်တို့ကို ဖော်ထုတ်စေသင့်သည်။ ဆံပင်ကောက်သူ၊ ဖြောင့်သူ၊ လက်ချောင်းရှည်သူ-တိုသူ၊ ပိန်သူ၊ ဝသူ၊ အရပ်ရှည်သူပုသူ စသည်ဖြင့် ပုံပေါ်လာအောင် ဖော်ဆောင်ရ၏။ လှလှပပဝတ်ဆင်ထားတတ်သူ၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သူ၊ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်လှီသူ၊ သွက်လက်သူ၊ နှေးကွေးသူဟူ၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားပုံကို သိနားလည်လာကြ၏။ ကလေးနားလည်ရုံမျှ အကြောင်းအကျိုး အစဖော် ရှင်းလင်းနိုင်၏။

အာဟာရဖြစ်အောင် စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ အချိန်မှန် စားသောက်အိပ်စက်ခြင်း၊ အမှီခိုကင်းခြင်း၊ ယုယမှုလွန်ကဲခြင်း၊ မိဘများက ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့် ကလေးစိတ်ပညာ နားမလည်ခြင်း၊ အပြိုင်အဆိုင်လောဘစိတ်လွန်ကဲခြင်းတို့၏ သဘောသဘာဝတို့ပေါ်လွင်လာသည်ကို လက်တွေ့ မျက်မြင်သိရှိကာ မိဘတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်၏။

ကလေးများ၏ မိသားစုအကြောင်းကိုသင်ပြသည့်အခါ တစ်ဦးစီ၏အခြေအနေ ရုပ်ပုံလွှာပေါ်လွင်အောင် အားထုတ်သင့်သည်။ ကလေးများကလည်း စိတ်ပါလက်ပါရှိကြသည်။ အဘိုး၊ အဘွား၊ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ညီလေး၊ ညီမလေး၊ အန်ကယ်၊ တီတီ၊ ကူညီသူ၊ မိဖြူ၊ မိဝါ၊ ကြောင်မလေးနာမည်၊ ခွေးလေး ဘယ်နှစ်ကောင် စသည်ဖြင့်စုံအောင် ပြောကြ၏။ ဘယ်သူ့ကို ချစ်သလဲ၊ ဘာလို့ လဲ။ မေမေ ဘာအလုပ်လုပ်သလဲ။ ဖေဖေကော ဘာလုပ်သလဲ။ ဘယ်သူက ထမင်းချက်ကျွေးသလဲ။ လေးနှစ်ကျော်

ငါးနှစ်ရွယ် ကလေးကို ချစ်တတ်သူဖြစ်က သူ၏ကြောင်ကလေးပုံကို ထည့်ဆွဲသည်။

မိသားစုအိမ်က ဘယ်မှာလဲ။ အိမ်ပုံစံပြောပြပါ။ အိပ်ခန်း ဘယ်နှစ်ခန်းရှိသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့အိပ်သလဲ။ ပရိဘောဂအသုံး အဆောင်ပစ္စည်းများကို ပြောပြပါ။ ရုပ်မြင်သံကြားရှိသလား။ တယ်လီဖုန်းရှိသလား။ နံပါတ်မှတ်မိသလား စသည်ဖြင့် ကလေး၏ ကိုယ်စိတ် ဖွံ့ဖြိုးသွက်လက်မှုကိုကြည့်၍ ရင်းရင်းနှီးနှီးမေးမြန်းနိုင် သည်။ တစ်ယောက်ကိုမေးနေစဉ် ကျန်ကလေးများ နားထောင်ကြ ပါစေ။ နားလည်မလည်၊ စိတ်ဝင်စားမှု ရှိမရှိ သိရအောင် ကြား ဖြတ်ပြန်မေးရ၏။ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ကြ စေရန်ဖြစ်၏။ မှားလျှင် သက်ဆိုင်သူကလေးက ပြင်ပြောမည်မှာ သေချာသည်။

ထို့နောက် အိမ်နီးချင်း ကလေး၊ လူကြီးများအကြောင်းကို မေးမြန်းရသည်။ ကလေးပြောတတ်သလိုပြောသည်ကို ဆရာက နားထောင်၍ ဖြည့်စွက်တည့်မတ်ပေးပါက ပတ်ဝန်းကျင်အခြေ အနေ ပုံပေါ်လာမည်။

ရာသီဥတု သာယာသောနေ့ရက်များတွင် မူကြိုတည်ရှိရာ ရပ်ကွက်ဒေသရှိ ကစားကွင်း၊ ပန်းခြံ၊ ပြတိုက်များသို့ သွားရောက် လေ့လာနိုင်သည်။ မြက်စားနေကြသော သိုး၊ နွား၊ ဆိတ်များကို လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ပန်းပင်များကိုလည်းကောင်း၊ ယာဉ်အမျိုးမျိုး ကိုလည်းကောင်း ပြသလေ့လာစေနိုင်သည်။ ကျောင်းပြန်ရောက် လျှင် လေ့လာရေးခရီးစဉ် မြေပုံ၊ စနစ်ပုံ၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အချက် အလက်များကို မေးဖြေပြုလုပ်၍ ရေးသားချိတ်ဆွဲပါ။ အနီးအနားရှိ

ကုန်တိုက်၊ ရပ်ကွက်ဈေးများသို့လည်း အုပ်စုအလိုက် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် လေ့လာရေးသွားနိုင်သည်။ မသွားမီ စနစ်တကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စီစဉ်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ တန်းစီ၊ လက်ပိုက်၊ လျှောက်သွား၊ ငေးမော၊ ကြည့်ရှုပြီး ပြန်လာဆိုရုံမျှတော့ အကျိုးမများနိုင်ပါ။ တစ်ခေါက်မပြည့်စုံလျှင် နောက်တစ်ခေါက်ထပ်သွားသင့်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ကလေးအရေအတွက် ခြေနိုင်လက်နိုင်ဖြစ်သင့်သည်။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ လေ့လာရမည့်အချက်အလက် အကြောင်းအရာချင်းလည်း တူညီကောင်းမှတူညီမည်။

ဤသို့ဖြင့် ဈေးသည် ဈေးဝယ်၊ လယ်သမား၊ လက်သမား၊ ဆံသဆရာ၊ အလှပြင်သူ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဥယျာဉ်မှူး၊ ရဲသား၊ စစ်သား၊ သံဃာတော်၊ သီလရှင် စသည်ဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း တွေ့မြင်သိရှိလာကြ၏။ လူနေမှုဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်ယူလေ့လာသိရှိသမျှကို တစ်ဦးစီပြောပြစေနိုင်သည်။ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်း သရုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြင့်လည်း အတွေ့အကြုံဖလှယ်နိုင်ပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကိုသာမက ခေတ်မီစက်ကိရိယာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအကြောင်းကိုလည်း ဖော်ထုတ်သင်ပြနိုင်သည်။

ကျောင်းပြင်ပသို့ ကလေးများကို လေ့လာရေးခရီးစဉ်ပို့ရန် အလွန်တာဝန်ကြီး၏။ ကြိုတင်စီစဉ်မှုနှင့် ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်ရန်အရေးကြီး၏။ မိဘအုပ်ထိန်းသူတို့၏ ခွင့်ပြုချက်နှင့် ပူးပေါင်းကူညီမှုကို ရယူရန် သတိမမေ့သင့်ပါ။

လေ့လာရေးခရီးမသွားမီ ဘယ်ကိုဘာလို့ဘာနဲ့သွားကြရမည်ဟု ကလေးများကို သိရှိစေရမည်။ သွားလာရမည့်အခါ ဘယ်လို

ဝတ်ဆင်၍ ဘာတွေယူခဲ့ရမည်၊ ဘာတွေမယူခဲ့နှင့်ဟူ၍ အသိပေးမှာကြားထားရမည်။ လိုအပ်လျှင် အစီအစဉ်နှင့်လိုအပ်ချက်တို့ကို မိဘများထံ စာဖြင့်အသိပေးရ၏။ ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ ယူဆောင်ရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကောင်းလေ လေ့လာရေးခရီးအောင်မြင်လေ ဖြစ်၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခဏခဏ ဝေးဝေးလံလံ မသွားနိုင်ပါ။ သွားဖြစ်သည့်လေ့လာရေးခရီးမှာမူ ချောမောအောင်မြင်ရန် အထူးသတိပြုရမည်။

(ည) ကစားနည်းများ

ကလေးများ၏ ဦးနှောက်တွင်းသို့ အသိအမြင်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုသဘောတရားများကို ပုံစံကျထည့်သွင်းခြင်းမပြုဘဲ သင်ယူရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများရှိကြ၏။ အမှတ်မထင်မှ အမှတ်ထင်ထင်သို့ ဖြစ်ရပ်များလည်းရှိနိုင်ကြ၏၊ သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အထူးတီထွင်ပြုလုပ်ထားသည့် သင်ထောက်ကူများ၏အကျိုးကျေးဇူးသည်လည်း အံ့သြဖွယ်ကောင်းသည်။

ကစားနည်းများသည် သင်ယူလိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးကြ၏။ တူညီမှု၊ ကွဲပြားမှုတို့အရ မျိုးတူစုဖွဲ့ခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းဖြင့် အသိပညာသဘောတရားတို့ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ အရပ်မျက်နှာ စသည့်အခြေခံ အသိအမြင်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ သိမှတ်မှုစွမ်းရည်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ရင့်သန်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်စေ၊ အသက်အရွယ်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် သင့်လျော်မည့် ကစား

နည်းများကို စဉ်းစားကြံဆနိုင်သည်။ အချိန်၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် တွေးတောဉာဏ်ပညာသာ လိုပေသည်။

ကစားနည်းအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ **ကျွမ်းကျင်မှုကိုတိုးပွားစေမည့်ကစားနည်းနှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေမည့် ကစားနည်း** တို့သည် အဓိကဖြစ်၏။

ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးသည် ကစားစရာအရုပ်လည်းဖြစ်သည်။ ကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရုပ်များကို ကစားစရာအဖြစ် သုံးနိုင်သကဲ့သို့ ကစားနည်းများသည်လည်း အရုပ်များပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော ကစားနည်းတို့သည် ကိုယ်လက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုနှင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ၊ သောတအကြားအာရုံတို့ ချိန်သားကိုက်ညီရေးလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ကြသည်။

အသိအမြင်တိုးပွားရေးကစားနည်းများသည် စဉ်းစားဉာဏ်ကိုလည်းရင့်သန်စေသည်။ ဥပမာ ရုပ်ပုံတစ်ပုံကို ကတ်ထူပြားပေါ်တွင် ကော်ဖြင့်ကပ်၍ လေးဒေါင့်ငါးဒေါင့်ခန့် ပုံစံ စံဖြတ်တောက် မွှေနှောက်ထားပေးပါ။ ၎င်းအစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ခုစီကြည့်ရှု၍ မူလရုပ်ပုံအပြည့်အစုံ ပုံပေါ်လာအောင် ကလေးတို့အား ဆက်စပ်ပါစေ။

နောက်ကစားနည်းတစ်မျိုးမှာ ရုပ်ပုံများစွာပါဝင်သော ကားချပ်ကြီးကို ဘုတ်တစ်ခုတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ထိုရုပ်ပုံကားချပ်ကြီးတွင် ပါဝင်သည့် ပုံများ၏ပုံတူများကို စားပွဲပေါ်တွင် ရောမွှေထားပါ။ ကလေးများက တစ်ပုံစီရွေးယူ၍ ကားချပ်ကြီးပေါ်မှ တူရာပုံတွင် ချိတ်ဆွဲကြပါစေ။

အေဘီစီကစားနည်း မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ ကစားမည့်ကလေးများကို အေဘီစီ အက္ခရာများနှင့် လွယ်ကူထင်ရှားသော စားလုံး

များကို နှုတ်တိုက်သင်ပြပြီးဖြစ်ရမည်။ စာလုံးများ သရုပ်ဖော်ပုံကားချပ်ကြီးကို နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ အက္ခရာစာလုံးများကို စားပွဲပေါ်တွင် ရောမွှေစုပုံထားပါ။ ဆရာက အေဟု အော်လိုက်လျှင် ကစားမည့်ကလေးက အေအက္ခရာကိုရွေးယူ၍ ရုပ်ပုံကားချပ်ပေါ်ရှိ ပန်းသီး (Apple)ပုံတွင် ကပ်ချိတ်စေရမည်။ မှားလျှင် အခြားကလေးတစ်ယောက်ကို ပြင်ချိတ်ခိုင်းပါ။ ဘယ်သူမှ မမှန်လျှင် ဆရာကချိတ်ပြပါ။ ဆရာက ဘီဟုအော်လျှင် ကလေးက ဘီအက္ခရာရွေးယူ၍ ဘောလုံး (Ball)ပုံတွင် ကပ်ချိတ်ရန်၊ ဇက်ဟုအော်လျှင် ဇက်အက္ခရာရွေးယူ၍ မြင်းကျား (Zebra)ပုံတွင် ကပ်ချိတ်ရန်ဖြစ်၏။ အရေအတွက် အများဆုံးမှန်အောင် ရွေးချယ်ချိတ်ဆွဲနိုင်သူက အနိုင်ဖြစ်၏။

အသိအမြင်တိုးပွားရေး နောက်ကစားနည်းတစ်မျိုးမှာ **ဆက်စပ်ယှဉ်တွဲကစားခြင်း** ဖြစ်၏။ ရုပ်ပုံကားချပ်မျိုးစုံ ဝေဝေဆာဆာ စုံစုံလင်လင် စုပုံရောမွှေထားရမည်။ တစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံ ဆက်စပ်သည့်ပုံများဖြစ်ရမည်။ ဆက်စပ်ပုံ နှစ်မျိုးစီရှိသည့်အနက် တစ်မျိုးစီခွဲခြားစုပုံထားနိုင်၏။ ကလေးက ပုံတစ်ပုံကို လက်တမ်းကောက်ယူကာ ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သည့်ပုံကို ရွေးချယ်စေ၍ တွေ့ပြီဆိုက ၎င်းပုံနှစ်ပုံကို နံရံတွင် ယှဉ်တွဲ ချိတ်တွဲခိုင်းပါ။ ဥပမာ ကလေးက ငှက်ပုံကို ကောက်ယူပါက အခြားပုံများထဲမှ ငှက်သိုက်ပုံကို ရွေးထုတ်ယှဉ်တွဲရ၏။ နွားမကြီးပုံကောက်ယူက နို့ပုလင်းပုံ ရှာဖွေ၍ ယှဉ်တွဲချိတ်ဆွဲရ၏။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက နိမိတ်ပြမေးခွန်းမေးကာ ကူညီနိုင်သည်။

အင်္ဂလိပ်စာ 'အသံတူ ကာရန်တူ စကားလုံးရှာကစားနည်း' မှာမူ မူကြိုကလေးများအတွက် အနည်းငယ်အဆင့်မြင့်၏။ သို့သော်

ညာဏ်ရည်ထက်မြက်သူကလေးအချို့ကို ရွေးချယ်၍ကစားစေနိုင်သည်။ အသံတူ ကာရန်တူ စာလုံးပုံပါ ကားချပ်များ ရောနှော ထားရာမှ ရှာဖွေ၍ ယှဉ်တွဲချိတ်ဆွဲရသည်။ ဥပမာ House နှင့် Mouse၊ Cat နှင့် Bat၊ Boy နှင့် Toy၊ Top နှင့် Pot၊ Boxနှင့် Fox စသည်တို့ဖြစ်သည်။ မကစားမီ ကြိုတင်သင်ကြားထားရန် လိုအပ်သည်။ နှစ်နှစ်သင် မူကြိုကျောင်းမှ ဒုတိယနှစ်ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သည်။

'ဘာသာစကားဝေါဟာရကြွယ်ဝစေရေးကစားနည်း' တစ်မျိုးမှာလည်း ခက်သလောက် ပျော်စရာလည်း ကောင်း၏။ ကလေးများ ခန်းမတွင် စက်ဝိုင်းပုံ ကုလားထိုင်ကိုယ်စီ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဆရာက အလယ်မှာရပ်၍ ဦးဆောင်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီထ၍ ၎င်း၏ အမည်၊ ထိုအမည်အက္ခရာစာလုံးတစ်လုံးလုံးပါဝင်သော သစ်သီး စသည့်အမည်တို့ကို ပြောပြရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ -

၁။ မောင်မောင် ။ ။ ကျွန်တော့်နာမည် မောင်မောင်ပါ။ မာလကာသီး ကြိုက်ပါတယ်။

၂။ လှမျိုးပိုင် ။ ။ ကျွန်မက လှမျိုးပိုင်ပါ။ ပန်းသီးကိုကြိုက်တယ်ရှင့်။

၃။ အောင်မျိုးခန့် ။ ။ အောင်မျိုးခန့်က ကျွန်တော့်အမည်ပါ အုန်းသီးဆံ၊ အုန်းရည်ကြိုက်တယ်။

၄။ စီစီဝင်း ။ ။ ကျွန်မကို စီစီဝင်းလို့ခေါ်ကြပါတယ်။ စပျစ်သီးကို အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။

၅။ ခင်ချောစု ။ ။ ကျွန်မအမည် ခင်ချောစု၊ ချောကလက် ကြိုက်ပါတယ်ရှင့်။

အမည်တိုင်းအတွက် သစ်သီးအမျိုးအစားပြော၍ ရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဆီလျော်ရာ ကစားစရာပစ္စည်း၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပင် တစ်မျိုးမျိုးကို ပြောစေနိုင်သည်။ လုံးဝမပြောနိုင်သူကို ကျော်လိုက်ပါ။

အကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးစေရန် 'အသံအမျိုးမျိုးကို နားထောင် ခွဲခြားပြောပြကစားနည်း'မှာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်။ အသံမြည်သည့် တူရိယာပစ္စည်းကစားစရာမျိုးစုံ ရနိုင်သလောက် စုဆောင်းထားပါ။ တစ်ခုစီကို တီးမှုတ်၊ ရိုက်ခတ်၊ လှုပ်ရမ်း၊ ခလုတ်နှိပ် စသည်ပြုလုပ်၍ အမျိုးအစားပြောပြပါ။ တစ်ပတ်ခန့် အချိန် ယူ၍ ဂီတချိန်တွင် အသံအမျိုးမျိုးသင်ပြ၍ ကလေးများကိုယ်တိုင် လည်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြပါစေ။ သံစုံထွက်သော ကစားစရာ အရုပ်များ၊ နာရီနိုးစက်၊ တယ်လီဖုန်းမြည်သံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ၊ ခရာသံ၊ စက္ကူဆုတ်ဖြဲသံမှအစ မကျန်ဘဲ လွယ်ကူရာအသံများ အကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံသင်ပြပါ။ သင်ခန်းစာကြေညက်ပြီထင်က ကစားနိုင်ကြပြီ။

ကလေးကို မျက်စိပိတ်ပေးပြီးပါက ဆရာက အသံတစ်ခုခု ပြုလုပ်ပါ။ ဘာသံလဲ မေးပါ။ ဖြေပြီးက မျက်စိကိုဖွင့်ကြည့်ပါစေ။ မှန်လည်းပျော်၊ မှားလည်းပျော်ကြရသည်။ အသံထွက်ပစ္စည်းများကို ကလေးတို့အား တစ်ခုစီဝေပေးထားကာ အလှည့်ကျ အသံပြုလုပ် စေနိုင်သည်။ ကစားနည်းစနစ်ကျစေရန်မှာ ဆရာက ကြီးကြပ်ပေး ရ၏။

မှတ်သားနိုင်မှုစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် 'ကြည့်ကာရှုကာ အဖြေရှာ ကစားနည်း'သည် မူကြိုကလေးများအတွက်သာမက ဆရာများအတွက်ပါ ပျော်စရာကောင်း၏။ စားပွဲပေါ်တွင် ပစ္စည်း

မျိုးစုံ ၁၀ မျိုး ၁၅ မျိုးခန့် ဖြန့်ကြက်ပြသထားပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီအား သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပစ္စည်းအားလုံးကို စိတ်ကြိုက်ကြည့်ရှုမှတ်သားပါစေ။ မသိသည့်ပစ္စည်းပါလျှင် ဆရာက ပြောပြပါ။ အချိန်စေ့လျှင် ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ ကလေးကို ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းအမည်ပြောခိုင်းပါ။ ဘယ်နှမျိုးမှန်အောင် ပြောနိုင်သလဲ မှတ်တမ်းတင်၍ အများဆုံး မှန်သူများကို ဆုချသင့်၏။

ရောင်စုံခြယ်စာအုပ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသောရုပ်ပုံများကို 'ဆေးရောင်စုံခြယ်ရသည့်ကစားနည်း' မှာ လက်ချောင်းကြွက်သားများ သန်မာ၍ မှန်ကန်စွာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်တတ်စေရန်၊ အာရုံငြိမ်းပါး ညီညွတ်စွာဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ရင့်သန်စေရန် အထောက်အကူပြု၏။ အချို့ရုပ်ပုံစာအုပ်တွင် ရုပ်ပုံများကို အကွက်ကလေးများဖော်၍ အေ၊ ဘီ၊ စီ အက္ခရာစာလုံးများ ပြသထားသည်။ အေပါသည့်အကွက်အားလုံးကို ဆေးရောင်တစ်ရောင်၊ ဘီအကွက်များကို နောက်တစ်ရောင်၊ စီ အကွက်များကို နောက်တစ်ရောင် စသည်ဖြင့် အားလုံးဆေးခြယ်ပြီးသည့်အခါ ဆင်ပုံ၊ ဝေလငါးပုံ၊ ရေဘဝဲပုံ၊ ခြသေ့်ပုံ စသည်ဖြင့်ရုပ်ပုံများ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာသည်။ ဆေးခြယ်သူကိုယ်တိုင် အံ့သြဝမ်းသာသွားလိမ့်မည်။

'ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအထောက်အကူပြုကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားနည်း' အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ပြေပြစ်လှပစေသည့်ပြင် စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ အနာအကြားခွမ်းရည်၊ ကိုယ်စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများလည်း ရရှိသည်။

'ခေါင်းဆောင်လုပ်ရာ လိုက်လုပ်ပါ' ကစားနည်းတွင် သွက်လက် ပါးနပ်သူကလေးတစ်ဦးကို ခေါင်းဆောင်တင်မြှောက်

ပါ။ သူ စိတ်ကြိုက်လုပ်ချင်ရာလုပ်ခိုင်းပါ။ ကျန်ကလေးများက သူလှုပ်ရှား ပြုမူ အော်ဟစ်ပုံတို့ကို အသေအချာကြည့်ရှု၍ တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်လုပ်ကြရန်ဖြစ်၏။ ဥပမာ- ခေါင်းဆောင်က ဘယ်လက်ခါးထောက်၍ ညာခြေမြှောက်ထားလျှင် ကျန်ကလေးအားလုံးက ပုံတူလိုက်လုပ်ကြရမည်။ ဘယ်ညာမှားလျှင်၊ လွဲကျလျှင် ပြန်ပြင်ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။ ခေါင်းဆောင်စိတ်ကူးဉာဏ်ကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် ပျော်စရာကောင်း၏။ ဆရာက နမူနာပြပြုလုပ်၍ အားလုံးသဘောပေါက်မှ ကစားခိုင်းသင့်သည်။

'ခြင်းတောင်းကြီးလွှတ်ကျပြီ' ဟူသည့်ကစားနည်းမှာ စဉ်းစားဉာဏ်လျှင်မြန်ခြင်း၊ မှတ်မိခြင်း၊ အနာအကြားကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသွက်လက်မှုတို့ကို အကျိုးပြုသည်။ ကလေးအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ ကုလားထိုင်ကိုယ်စီထိုင်ခိုင်းပါ။ ခေါင်းဆောင်ကလေးက အလယ်တွင် မတ်တတ်ရပ်၍ ခြင်းတောင်းတစ်လုံးကို ကိုင်ထားပါ။

မကစားမီ ကလေးတစ်ဦးစီက စားစရာအသီးမုန့်တစ်မျိုးစီ ကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်ပြောပြကြပါစေ။ ခေါင်းဆောင်ကအားလုံး သိရှိမှတ်မိထားရန်လို၏။ ကစားရန် အချက်ပေးခရာကို ဆရာက မှုတ်လျှင် ခေါင်းဆောင်က 'ကျွန်တော်ဈေးသွားမယ်။ ပန်းသီးဝယ်မယ်' ဆိုလျှင် ပန်းသီးဟု အမည်ယူထားသည့်ကလေးက ခေါင်းဆောင်နောက် ထလိုက်သွားရမည်။ ခြင်းတောင်းကိုင်ခေါင်းဆောင်က စက်ဝိုင်းအတွင်း အနည်းငယ်ပတ်လျှောက်၍ 'ကျွန်တော်ဈေးသွားမယ်။ ပန်းသီးဝယ်မယ်၊ နာနတ်သီးဝယ်မယ်' ဆိုလျှင် နာနတ်သီးကလေးက ပန်းသီးကလေးနောက်က ကပ်လိုက်

သွားရမည်။ ထို့နောက် ခေါင်းဆောင်က 'ကျွန်တော်ဈေးသွားမယ်။ ပန်းသီးဝယ်မယ်။ နာနတ်သီးဝယ်မယ်။ ဘဲဥဝယ်မယ်' ဆိုလျှင် ဘဲဥကလေးက နာနတ်သီးကလေးနောက် ကပ်လိုက်သွားရမည်။ ဤသို့ ဆက်ကစားပြီးနောက် ခေါင်းဆောင်က 'ခြင်းတောင်းကြီး လွတ်ကျသွားပြီ' အော်လျှင် ကလေးအားလုံးနီးရာထိုင်ခုံတွင် လုထိုင်ကြရမည်။

အခန်း (၅)
လုပ်ငန်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်း

မူကြိုပညာ သင်ပြလေ့ကျင့်မှုလုပ်ငန်းသည် အစီအစဉ်ကောင်းကောင်း လိုအပ်သည်။ အစီအစဉ်မရှိ ရှိသော်လည်း ညံ့ဖျင်းပါက သင်ခန်းစာနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ဦးတည်ချက်သို့မရောက်၊ အကျိုးမများဖြစ်နိုင်၏။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲသည့်အခါ ကလေးတို့၏ခန္ဓာကိုယ်လိုအင်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလိုအင်၊ အသိဉာဏ်လိုအင်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးလိုအင် စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရ၏။ အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်အချိန်ဇယားကို ရက်သတ္တပတ်အလိုက်၊ လအလိုက် တစ်နှစ်တာအတွက် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရခြင်းဖြစ်သည်။

မူကြိုကျောင်းသည် နေ့တစ်ဝက်တာကျဖြစ်စေ၊ တစ်နေကုန်တာကျဖြစ်စေ၊ ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစား ပရဟိတကျောင်းဖြစ်စေ သမားရိုးကျနေ့စဉ်လုပ်ငန်းများသည် ပုံမှန်လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

သန့်စင်ခန်းဝင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်ခြင်း၊ ရောက်ချိန်ပြန်ချိန်ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ စုဝေးခြင်း၊ ဝတ်ပြုခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်စက် နားနေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းတို့သည် နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ ဖြစ်၏။ တစ်နေ့တာ သင်ပြလေ့ကျင့်မှုလုပ်ငန်းများ အောင်မြင် စေရန် အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ရသည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် နေ့စဉ် အခြေခံလုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။

မူကြိုကျောင်းအများစုသည် နေ့စဉ် နံနက်ကျောင်းစတက် လျှင် ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး စစ်ဆေးမှုကို ကျောင်းအုပ်နှင့်အတန်းပိုင်ဆရာမများကိုယ်တိုင် ပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိကြ၏။ ကလေးတို့၏ဆံပင်များ သန့်ရှင်းသပ်ရပ် ၍ ခေါက်နှင့်သန်းများ၊ အနံ့ဆိုးများ ရှိ မရှိ၊ ခြေသည်းလက်သည်း များနှင့် အဝတ်အစားများ သန့်ရှင်းမှု ရှိမရှိလည်း သတိပြုကြရ၏။ ထူးခြားမှုတစ်ခုခုတွေ့ရလျှင် မိဘအုပ်ထိန်းသူများထံ အသိပေး ဆွေးနွေးရသည်။ အရေးကြီးလျှင် ကြီးသလို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖြစ်၏။

မူကြိုကျောင်းအချို့မှာ ဘာသာရေးအဖွဲ့တစ်ခုနှင့် တစ်စုံ တစ်ရာ ပတ်သက်နေတတ်၏။ သို့ဖြစ်လျှင် လိုအပ်ချက်အရ ထို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုမှုများကို သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ကြရ၏။ ဘာသာတစ်ခု၏ ပရဟိတမိဘမဲ့ကျောင်း ဖြစ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မူလ အခြေခံ ဖြစ်၏။

နေ့စဉ် မူကြိုလုပ်ငန်းများကို စတင်သင်ကြားချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မိသားစုမျိုးစုံတွင် ကြီးပြင်းခဲ့ကြရသည့်ကလေးများ အနေဖြင့် အသားကျအောင် အချိန်ပေးဖို့လို၏။ ငယ်မူငယ်ကျင့် မိသားစုဓလေ့စရိုက်တို့ကို ဖျောက်ဖျက်ရန် ခဲယဉ်းတတ်သည်။ အလျင်စလို အတင်းအကျပ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် မဖြစ်နိုင်။

မူကြိုပညာသင်ကာလတွင် အချိန်သည် အလွန်သိမ်မွေ့သည်။ အပြုအမူတိုင်း၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းအတွက် သင့်လျော်လုံလောက်သော အချိန်ကာလ ပေးကြရမည်။ အချိန်က စကားပြောသွားသည်များ ကြုံတွေ့ရမည်။ သုံးလေးနှစ်အရွယ်ကလေးများအဖို့ အင်္ကျီကြယ်သီး တပ်ရဖြုတ်ရခြင်း၊ ဖိနပ်ကြိုးတပ်ရဖြုတ်ရခြင်း စသည့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုမျိုးသည်ပင် ခက်ခဲသည့် အတတ်ပညာရပ်ဖြစ်၏။ ကိုယ်လက်ဆေးကြောရခြင်းသည်လည်း လူကြီးများထက် အချိန် ပိုကြာသော်လည်း ပြည့်စုံကောင်းမွန်မှု မရှိတတ်။ ဆော့ချင်သော ကလေးများအဖို့ ပိုဆိုးသည်။

ကလေးများအတွေ့အကြုံနှင့်လှုပ်ရှားမှုနည်းလေ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့်ကြံ့ခိုင်မှုနည်းလေ ဖြစ်၏။ လူကြီးများအတွက် ခဏတာကာလ သည် ကလေးများအတွက် အချိန်တွေကြာသည်။ ပုံပြောချိန်၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းချိန်များကို အချိန်ကဏ္ဍပိုင်းခြားရပ်နားပေးသင့် ၏။ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက်ဆိုလျှင် ခေတ္တအနားပေး သင့်ပြီ။ လှုပ်ရှားမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှု၊ အမြင်အာရုံနှင့်အကြားအာရုံ၊ အခန်းတွင်းနှင့်အခန်းပြင်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှား မှု၊ အသံတိတ်နှင့် အသံထွက် တစ်လှည့်စီ မျှတသင့်လျော်အောင် ပြောင်းလဲစီစဉ် သင်ပြပေးသင့်၏။

ဥပမာ ကျောင်းရောက်စ ကလေးများသည် အပေါင်းအဖော်များနှင့် ဆုံတွေ့ရ၍ ဆူညံလှုပ်ရှားနေကြသဖြင့် အေးဆေးငြိမ်သက်သော အစီအစဉ် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တစ်နေ့တာ ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အစပျိုးသင့်၏။ ယနေ့ မိုးလေဝသအစီအစဉ်ဖြစ်စေ၊ မကြာမီကျရောက်တော့မည့် နေ့ထူးနေ့မြတ် အားလပ်ရက်အကြောင်းဖြစ်စေ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြောကြားနိုင်သည်။ ထို့နောက် တစ်ဦးချင်းလွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားရသောကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို ကူးပြောင်းသင်ပြပေးနိုင်သည်။

မူကြိုပညာရေးတွင် အလုပ်လုပ်ရင်း သင်ယူတတ်မြောက်ရသဖြင့် ကလေးတို့၏တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများတွင် လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ လှုပ်ရှားမှုအလုပ်တစ်ခု မည်မျှ အချိန်ကြာသင့်သည်ကိုမူ လှုပ်ရှားမှုသဘာဝနှင့် ကလေးတို့၏ ကိုယ်စိတ်အခြေအနေတို့ကို အကဲခတ်သုံးသပ်၍ ဆရာကသင့်လျော်အောင် ဆုံးဖြတ်ရသည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနှင့် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် အလှည့်ကျတော့ဖြစ်သင့်၏။ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ချိန်ရောက်လျှင် အိပ်စက်နားနေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံပြောချိန်၊ ဂီတချိန် လာသင့်သည်။

အတွေ့အကြုံများလေ အချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးချတတ်လေဖြစ်၏။ ကလေးတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒတို့ကိုလည်း သိသည်ထက် ပိုသိလာကြ၏။ ကလေးတို့ကို အလိုလိုက်သည်နှင့် ၎င်းတို့၏လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်တို့မှာ မတူ။ အလုပ်အငြိမ်၊ အကြမ်းအနု၊ အကြားအမြင်၊ အထိအတွေ့၊ အလေးအပေါ့၊ အဆော့အရေး၊ အမေးအဖြေ၊ အထွေထွေကို အသေအချာ စီစဉ်သင်ပြရပေသည်။

မူကြိုကျောင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မူကြိုကျောင်းအများစုတွင် အသင့်ရှိနေတတ်ကြ၏။ သို့သော် မိုးလေဝသအခြေအနေ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်များ၊ ၁၂ ရာသီပွဲသဘင်များ၊ ကလေးတို့၏လိုအင်ဆန္ဒ လိုအပ်ချက်အဝဝတို့နှင့်အညီ အပြောင်းအလဲတော့ရှိသည်။

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အကောင်အထည်ဖော်ကြရာတွင် မူကြိုကျောင်း၏စွမ်းရည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုစီးပွားရေးဘဝ၊ တက်ရောက်ကြသည့် ကျောင်းသားများ၏မိဘမိသားစု လူမှုရေးအခြေအနေတို့နှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ သို့သော် မူကြိုကျောင်းသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ရှေ့ဆောင်ဖြစ်သင့်သည်။

အချိန်ဇယား (၁) နေ့တစ်ဝက်တက် မူကြိုကျောင်း

အချိန်	သင်ရိုးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်
နံနက် ၈း၀၀	ကလေးများရောက်ရှိကြိုဆိုခြင်း
နံနက် ၈း၁၅	စုဝေးပွဲ (နိုင်ငံတော်သီချင်းဆို၊ အဓိဋ္ဌာန်ဆို၊ ဘုရားဝတ်ပြု)
နံနက် ၈း၃၀	ကိုယ်ပိုင်ကစားချိန်
နံနက် ၉း၂၅	အခန်းသန့်ရှင်းရေး
နံနက် ၉း၄၀	စုပေါင်းသင်ယူလေ့လာခြင်း
နံနက် ၁၀း၁၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း
နံနက် ၁၀း၂၀	အဆာပြေစားသောက်ခြင်း

အချိန်	သင်ရိုးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်
နံနက် ၁၀း၄၀	ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း
နံနက် ၁၀း၄၅	အခန်းပြင်ပ ကစားခြင်း
နံနက် ၁၁း၃၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း
နံနက် ၁၁း၄၀	စုပေါင်းပုံပြော၊ ဂီတချိန်
မွန်းလွဲ ၁၂း၁၀	ကစားမျိုးစုံ (ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိအမြင်တိုး)
မွန်းလွဲ ၁၂း၄၀	ပစ္စည်းသိမ်း၊ သန့်ရှင်းရေး
မွန်းလွဲ ၁၂း၄၅	နောက်ဆုံးစုဝေးပွဲ (လုပ်ငန်းသုံးသပ်၊ မှာကြား)
မွန်းလွဲ ၁၂း၅၅	အိမ်ပြန်ရန်ပြင်ဆင်
မွန်းလွဲ ၁း၀၀	ကလေးများထွက်ခွာ၊ နှုတ်ဆက် (မိဘများထံကိုယ်တိုင်အပ်နှံ)

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အပြင် ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်စီအတွက်လည်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သင်ပြမည့်လုပ်ငန်းများ သတ်မှတ်ရေးဆွဲရမည်။ များသောအားဖြင့် တစ်ပတ်တွင် ငါးရက်ကျောင်းဖွင့်၍ ငါးရက်အတွက် စဉ်းစားရေးဆွဲရ၏။

ရုံးဝန်ထမ်းမိဘများ၏လိုအပ်ချက်အရ ရုံးတက်ရက်တွင် မူကြိုကျောင်းဖွင့်၍ ရုံးပိတ်ရက်တိုင်းသည် မူကြိုကျောင်းပိတ်ရက်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းတက်ချိန်ကိုလည်း ရုံးတက်ချိန် ရုံးဆင်းချိန်နှင့်ညှိ၍ အပိုအကြို အဆင်မပြေအောင် သတ်မှတ်ကြသည်။ (အချိန်ဇယား ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) တို့ကို ရှုပါ။

အချိန်ဇယား (၂) တစ်နေ့ကုန်တက် မူကြိုကျောင်း

အချိန်	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင်လုပ်ငန်းအစဉ်
နံနက် ၈း၀၀	ကလေးများရောက်ရှိ ကြိုဆိုခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုစစ်ဆေးခြင်း၊
နံနက် ၈း၃၀	စုဝေးချိန် (နိုင်ငံတော်သီချင်းနှင့် အမိဋ္ဌာန်ဆို ဝတ်ပြုရှိခိုး)၊
နံနက် ၈း၄၅	ကိုယ်ပိုင်ကစားချိန် (ကစားနည်းစုံ)
နံနက် ၉း၄၅	သန့်စင်ခန်းဝင် (ကိုယ်လက်ဆေးကြော)၊
နံနက် ၁၀း၀၀	အဆာပြေစားသောက်ချိန်
နံနက် ၁၀း၁၅	စာသင်ခန်းပြင်ပကစားခြင်း (တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက်၊ လေ့လာရေး)၊
နံနက် ၁၁း၁၅	စုဝေးချိန် (ပုံပြော၊ ဂီတ၊ ဉာဏ်စမ်း)
နံနက် ၁၁း၄၅	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြော၊
မွန်းတည့် ၁၂း၀၀	နေ့လယ်စာ၊
မွန်းလွဲ ၁၂း၃၀	ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းရေး၊
မွန်းလွဲ ၁၂း၄၅	အိပ်စက်နားနေချိန်၊
မွန်းလွဲ ၁း၁၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်း၊
မွန်းလွဲ ၂း၀၀	ပုံပြော၊ ဘာသာစကားအခြေခံကစားခြင်း၊
မွန်းလွဲ ၂း၁၅	စာသင်ခန်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကြိုက်ကစားခြင်း၊
မွန်းလွဲ ၂း၄၅	စာသင်ခန်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကြိုက်ကစားခြင်း၊
မွန်းလွဲ ၃း၁၅	သီပွဲ/အိမ်တွင်းမှု/ပုံဆွဲ/ဆေးခြယ်၊
မွန်းလွဲ ၃း၄၅	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြော၊
မွန်းလွဲ ၄း၀၀	ကလေးများ အိမ်ပြန်၊ နှုတ်ဆက် (မိဘအုပ်ထိန်းသူများထံ ကိုယ်တိုင်အပ်နှံ)

အချိန်ဇယား (၃) တစ်နေ့ကုန်တက် မူကြိုကျောင်း

အချိန်	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် လုပ်ငန်းအစဉ်
နံနက် ၆း၀၀	အိပ်ရာထ၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ အဝတ်လဲ၊
နံနက် ၆း၃၀	နံနက်စာစား
နံနက် ၇း၀၀	သန့်ရှင်းရေး
နံနက် ၇း၃၀	ကိုယ်ပိုင်ကစားချိန်
နံနက် ၈း၀၀	စုဝေးချိန် (နိုင်ငံတော်သီချင်း၊ အမိန့်ဥာန်ဆို၊ လုပ်ငန်းစဉ်ရှင်းပြ)
နံနက် ၈း၃၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်ပိုင်ချိန်၊
နံနက် ၉း၀၀	အဆာပြေစားသောက်ချိန်၊
နံနက် ၉း၃၀	သန့်ရှင်းရေး၊
နံနက် ၈း၄၅	ကဗျာ၊ ဂီတသီချင်း၊ ပုံပြင်၊
နံနက် ၁၀း၃၀	အခန်းပြင်ပ ကစားခြင်း၊
နံနက် ၁၁း၃၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊
နံနက် ၁၁း၄၅	ရေချိုးချိန်၊
မွန်းလွဲ ၁၂း၁၅	နေ့လယ်စာစား၊
မွန်းလွဲ ၁း၃၀	နားနေအိပ်စက်ခြင်း၊
မွန်းလွဲ ၂း၃၀	အိပ်ရာထ၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊
မွန်းလွဲ ၃း၀၀	စုဝေးပွဲ၊ ကစား၊ အိမ်တွင်းမှု၊ ပုံပြော၊
မွန်းလွဲ ၃း၃၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ အဆာပြေစားသောက်ချိန်၊
မွန်းလွဲ ၄း၀၀	စာဖတ်စာရေး အခြေခံကစားနည်းများ၊
မွန်းလွဲ ၄း၃၀	စာသင်ခန်းပြင်ပ ကစားခြင်း၊
ညနေ ၅း၀၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊

အချိန်	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် လုပ်ငန်းအစဉ်
ညနေ ၅း၃၀	ကိုယ်ပိုင်ချိန်၊ စိတ်ကြိုက်ကစား၊ နားနေ၊
ညနေ ၆း၀၀	ညနေစာစား
ည ၇း၀၀	ကိုယ်ပိုင်အပန်းဖြေချိန် (TV-Radio၊ ပုံဆွဲ၊ ဆေးခြယ်)
ည ၈း၀၀	ဘုရားဝတ်ပြုရှိခိုး၊ အိပ်ရာဝင်၊

အချိန်ဇယား (၄) ရက်သတ္တပတ်လုပ်ငန်းစဉ် (နေ့တစ်ဝက်)

အချိန် / နေ့	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၈း၀၀	ကလေးများရောက်ရှိကြိုဆိုခြင်း				
၈း၃၀	တစ်ကျောင်းလုံးစုဝေးချိန် (မေးဖြေဆွေးနွေးရှင်းလင်း)				
				ပေါင်မုန့် လုပ်နည်း ရှင်းပြ	မုန့်ဖို သွားရန် ပြင်ဆင်
၈း၄၅	စိတ်ကြိုက်ကစားချိန်				
	ဂျုံမှုန့်ကစား၊ ဆေးခြယ်၊ ဘလောက်၊ တုံးကစား၊ အရုပ်ဖြင့် ကစား	ရွှံ့စေးဖြင့် ကစား၊ ဆေးခြယ်၊ ဖြတ်ညှပ် ကပ်၊ ဘလောက် တုံးကစား	သစ်သား ထည်၊ ဆေးခြယ်၊ ဘလောက် တုံး၊ အရုပ်	ပေါင်မုန့် လုပ်နည်း ရှင်းပြ ဘလောက် တုံးဖြင့် ကစား	ပေါင်မုန့် ဖိုသို့ လေ့လာ ရေးခရီး သွားရန်

အချိန် / နေ့	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
	၉း၃၀	သန့်ရှင်းရေး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ချိန်			
	၉း၄၀	စုပေါင်းလုပ်ငန်း၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်း၊ တွေ့ဆုံပွဲ			
		ပေါင်မုန့်	စပါး	အစေ့မျိုးစုံ	တေးကဗျာ
		မျိုးစုံ	ပြောင်း	စိုက်ပျိုး	လက်ာ
		နမူနာပြ	ဂျုံ	ကောက်	သီဆို
		မြည်းစမ်း	အစေ့မျိုးစုံ	စိုက်တေး	ကမြ
		စားကြည့်	ပြသ	ကဗျာ	ဝေါဟာရ
			ခွဲခြား	သီဆို	ရှင်းလင်း
	၁၀း၁၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း၊			
	၁၀း၂၀	အဆာပြေစားသောက်+ (ပေါင်မုန့်ဆိုင်)			
	၁၀း၃၀	ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း			
	၁၀း၄၅	စာသင်ခန်းပြင်ပကစားခြင်း			
		မြက်စို၊ မြက်ခြောက်၊ ကောက်နှံ၊ ကောက်ရိုး			
		အမျိုးစုံ ဆုဆောင်းလှေလှော်ကစားခြင်း			
	၁၁း၃၀	သန့်စင်ခန်းဝင်၊ ကိုယ်လက်ဆေးကြောခြင်း၊			မူကြိုသို့
		ဝတ်စားဆင်ယင်ပြုပြင်			ပြန်လာ
	၁၁း၄၀	စုပေါင်းတွေ့ဆုံပွဲ			
		ပေါင်မုန့်	လှုပ်ရှားမှု	ဖြတ်ညှပ်	ရုပ်သေး	လှေလှော်ရေး
		ပုံပြင်	အက	ကပ်	လက်ထိုး	ခရီး ပြန်လည်
			ဂီတ	စာစောင်	ရုပ်အရိပ်	ဆွေးနွေး
			လက်ာ		ပြဇာတ်	မေးမြန်း

အချိန် / နေ့	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၁၂း၁၀	ကိုယ်ပိုင်ကစားချိန် (စိတ်ကြိုက်) အခန်းတွင်း				
၁၂း၄၀	ပစ္စည်းသိမ်း၊ အခန်းသန့်ရှင်း၊ သန့်စင်ခန်းဝင်				
၁၂း၅၀	တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းသုံးသပ်ချက် နောက်တစ်နေ့လုပ်ငန်းစဉ် ကြိုတင်မှာကြား				ပေါင်မုန့် မြည်းစမ်း စားကြည့်၊ အိမ်ပြန် လက် ဆောင် ထုပ်ပေး
၁၂း၅၅ ၁း၀၀	အိမ်ပြန်ရန်ပြင်ဆင် ကလေးများအိမ်ပြန်၊ လိုက်ပို့ (မိဘအုပ်ထိန်းသူများထံ ကိုယ်တိုင်အပ်နှံ)				

တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်၊ ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက်လုပ်ငန်းစဉ်ဟူ၍ အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ်များ စဉ်းစားသတ်မှတ်ရသည်။ ကလေးများ သင်ယူရမည့် အဓိကသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာကို တိတိကျကျ အာရုံပြုထားရမည်။ ထိုသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာကို မည်ကဲ့သို့ သင်ပြမည်ဟူသည့် လုပ်ငန်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု စီစဉ်ရေးသားထားရမည်။

မူကြိုပညာရေး တစ်နှစ်တာသင်ရိုးများကို မည်ကဲ့သို့ ခွဲခြားစီစဉ်ရမည်၊ အချိန်နှင့်လုပ်ငန်းလုံလောက်မှုရှိမရှိ ဝေဖန်ချိန်ဆရသည်။ လျာထားချက်အားလုံး သင်ပြလေ့ကျင့်ရန် လုံလောက်

ပါ့မလား။ မလုံလောက်ခဲ့သော် ဘာတွေကို ဦးစားပေးမလဲ။ စဉ်းစားသတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်ရန်လို၏။ ထို့ပြင် သင်ပြမှုထိရောက်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် ကလေးများကို ကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအရ အုပ်စုခွဲခြားသင်ပြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ခရီးတွင်မည်။ မလိုက်နိုင်သည့်ကလေးများကို သီးခြားစီစဉ်လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုသည် သင်ပြချိန်တစ်ပတ်တော့ လိုအပ်သည်။ ဆန္ဒမစောမိရန် သတိပြုပါ။ ငယ်ရွယ်နုနယ်သူများသည် နည်းနည်းချင်းသာ သင်ယူလက်ခံနိုင်ကြ၏။ သင်ပြသမျှ စွဲမြဲစွာ မှတ်မိသွားရန် အရေးကြီးသည်။ သင်ပြီးမေ့၊ မေ့တော့ထပ်သင်နေရပါက အကျိုးမများပေ။ ဇာတာသက်နှင့်အညီ စိတ်သက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်ထွန်းရန် အရေးကြီးသည်။

သင်ခန်းစာသင်ကြားသည့်အခါ တစ်ပတ်အတွက် လျာထားချက်၊ လစဉ်လျာထားချက်နှင့်အညီ မဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြေအနေ၊ အကြောင်းအချက်များ တွေ့ကြုံနိုင်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မပြည့်စုံ၍ မအောင်မမြင် မပြီးမစီးမဖြစ်သင့်ပါ။ မိုးလေဝသ ရာသီဥတု အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ ၁၂ လရာသီသဘာဝနှင့် ပွဲလမ်းသဘင် စသည်တို့မှာ ရှောင်လွှဲ၍ မလွယ်ကူသော အကြောင်းများဖြစ်၏။ ထိုအခါ သင်ခန်းစာတို့ကို ပြန်လည်ချိန်ဆညှိနှိုင်းရ၏။

သင်ခန်းစာသင်ပြမှုအစီအစဉ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းရင်းများတွင် ပတ်ဝန်းကျင်လူနေမှုဘဝ အပြောင်းအလဲ၊ ကျောင်းလုပ်ငန်း အထောက်အကူပြု လူပုဂ္ဂိုလ်ပညာရှင်အဖွဲ့အစည်းများလာရောက်ခြင်း၊ နိုင်ငံကျော်ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ လာ

ရောက်ဖျော်ဖြေခြင်း၊ ဆင်ဖြူတော်သွားရောက်လေ့လာခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်၏။

ဤသီတင်းပတ်၊ ဤလတွင် ဘာကိုအဓိကထား သင်ကြားမည်နည်း။ တစ်နှစ်လုံး ခြုံငုံစဉ်းစားတွက်ချက်ပြီး ၁၂ လရာသီနှင့်လည်း ကိုက်ညီအောင် လုပ်ငန်းစဉ် ရေးဆွဲသတ်မှတ်ရသည်။ ထိုသင်ခန်းစာ ပတ်သက်၍ ဆရာကိုယ်တိုင်က ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်နေအောင် လေ့လာလုပ်ကိုင်ပြီး ဖြစ်သင့်သည်။ အဆင့်ဆင့် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်သင်ပြမည်ဟူ၍ အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ် ရေးဆွဲပါ။

ထိုသင်ခန်းစာကို လက်တွေ့မသင်ပြမီ ကလေးများ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ကြိုတင်မိတ်ဆက်ပေးကာ နှိုးဆွထားရသည်။ သွယ်ဝိုက်သောနည်းများဖြင့်လည်း အစပျိုးပုံပိုးထားရသည်။ သီးနှံမစိုက်ပျိုးမီ ထယ်ရေးညက်အောင် ထွန်ယက်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ မိုးရွာသည်နှင့် မျိုးစေ့ချစိုက်ပျိုးလိုက်ရုံသာဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ် လက်တွေ့သင်ပြပြီဆိုပါက ထိုတစ်ပတ်လုံး၊ ထိုတစ်လလုံး မူလအဓိက သင်ခန်းစာနှင့် တစ်နည်းနည်း ဆက်စပ်သည့် သီချင်း၊ တေးကဗျာ၊ ပုံပြင်၊ ဇာတ်လမ်း၊ ကစားနည်းတို့ကို သင်ကြားရသည်။ အခြား ဆရာ၊ ဆရာမများက ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းများဖြင့် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြသည့်သဘောဖြစ်သည်။ သူ့ကိုကိုယ် ကူညီ၊ ကိုယ့်ကို သူကူညီ၊ ကြည်ဖြူပူးပေါင်း၊ ကလေးပညာ ကောင်းရန်ဖြစ်၏။

မူကြိုကျောင်းအနေဖြင့် ဤသီတင်းပတ်တွင် ဘာတွေ သင်ပြမည်၊ ဤတစ်လတွင် ဘာတွေသင်ပြမည်ဟူ၍ မိဘများထံ တစ်နည်းနည်းဖြင့် အသိပေးထားလျှင် အလွန်အကျိုးများသည်။

မိဘတို့၏ ပါဝင်ပူးပေါင်းကူညီမှုလည်း တိုးတက်ရရှိမည်။ 'သားသား မီးမီးတို့ကို မူကြိုထားပါတယ်၊ ဘာတွေသင်နေမှန်းလဲမသိဘူး' ဟူသော မိဘများလည်းရှိနိုင်သည်။ မူကြိုလုပ်ငန်း၊ မူကြိုတန်ဖိုးတို့ကို သဘောပေါက်သူများလည်း ရှိကြပါသည်။ အပြန်အလှန် နားလည်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်သော်လည်း ဝေဖန်သူမိဘများလည်း အနည်းအကျဉ်းရှိနိုင်သည်။ စိတ်ရှည် သည်းခံ၊ အောင်မြင်ရန်၊ အမှန်သိမြင်လာကြမည်ဖြစ်၏။

အချိန်ဇယား (၁) သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

အကြောင်းအရာ	လုပ်ငန်းစဉ်
ရည်ရွယ်ချက်	သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။
သင်ထောက်ကူ	သင်ခန်းစာနားလည်မှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်း၊ အသုံးအဆောင်၊ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ တေးဂီတ၊ ရုပ်ရှင်။
ပြင်ဆင်မှု	သင်နည်းမှတ်စုရေး၊ သင်ထောက်ကူစုံလင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေး၊ စမ်းသပ်ဆောင်ရွက်၊ ကြိုတင်အကဲဖြတ်။
သင်ကြားနည်း	သင်ခန်းစာ မည်သို့သင်ပြမည်ဟု အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျ ဖော်ပြရေးသား။ အဆင့် (၁) ----------- အဆင့် (၂) ----------- အဆင့် (၃) ----------- (လိုအပ်သလို)

အကြောင်းအရာ	လုပ်ငန်းစဉ်
နိဂုံး	သင်ခန်းစာလိုရင်းအနှစ်ချုပ်ကောက်နုတ်ဖော်ပြ၊ လေ့ကျင့်။
အကဲဖြတ်ချက်	သင်ခန်းစာအပြီး ဆရာက အကဲဖြတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်သုံးသပ်ချက်၊ ကလေးတို့၏ တုံ့ပြန်မှု၊ နောက်တစ်ကြိမ်သင်ပြက ပြုပြင်ရန်လိုမလို၊ အားနည်း၊ အကြံပြုချက်၊ ဝေဖန်မှုများ။
နောက်ဆက်တွဲ	အားဖြည့်အထောက်အကူပြု သင်ခန်းစာ၊ လှုပ်ရှားမှုများ။

မိဘများက မိမိတို့၏ ရင်သွေးရတနာများကို မူကြိုကျောင်းသို့ အဘယ်ကြောင့် အပ်နှံကြပါသလဲ။

လူမှုစီးပွားရေးအဝ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုအရ မူကြိုကျောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ တိုးတက်ခေတ်မီသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ စိန်ခေါ်ချက်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ထိုစိန်ခေါ်ချက်ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် မူကြိုကျောင်းများ၏ တာဝန်ဖြစ်လာသည်။ ထိုတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် မူကြိုကျောင်းဆရာများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် အရည်အချင်းပြည့်ဝဖို့ လိုသည်။ မူကြိုကျောင်းများ ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့ 'မူကြိုပညာရေး ကကြီးခခွေး' က စေတနာဖြင့် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့် ပါဝင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မူကြိုပညာ သင်ခန်းစာတို့တွင် အစီအစဉ်နှင့် ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းများရှိကြ၏။ ထိုသို့ရှိမှ သင်ပြချင်သည့်အကြောင်းအရာကို

အကျိုးရှိရှိ ထိထိမိမိ သင်ပြပေးနိုင်သည်။ ကကြီးခခွေးသင်ဖို့အရေးကို သည်မျှလောက် အလေးထားစဉ်းစားနေရသလား။ စဉ်းစားရပါ၏။

မူကြိုကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်းသည် မူလတန်းကလေးများ၏ ပညာရည်တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးရခြင်းနှင့်မတူ။ မူကြိုကလေးများ၏နေ့စဉ်၊ လစဉ် ပြုမူလှုပ်ရှားသည်များကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာ၍ အကဲဖြတ်ရသည်။ ရေးဖြေစာမေးပွဲပုံစံများဖြင့် စစ်ဆေးရသည်မဟုတ်။ သို့သော် အကဲဖြတ်ချက်၊ တွေ့ရှိချက်တို့ကို နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှတ်တမ်းတင် ရေးသားထားရသည်။ ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် မှတ်တမ်းစာအုပ်များထားခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ တစ်နှစ်တာကုန်ဆုံးသည့်အခါ ကလေးတို့၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတတ်မြောက်မှုကို သိရှိပြုပြင်ရန် အသုံးဝင်ပေသည်၊

အချိန်ဇယား (၂) ထူးခြားဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း

အမည် အသက်	နေ့ရက်	တိုတိုထွာထွာ မှတ်တမ်းလွှာ
ဟေမာ ၄ နှစ်	နိုဝင်ဘာ ၃	ကျောင်းသို့ ရွှေဖရုံပင်ပေါက်ယူလာ။ ဝမ်းသာအားရ သူငယ်ချင်းများအားပြ။ လူတိုင်းသဘောကျ။ မိုက်ခဲထွန်းရွှေက အပင်ပေါက်လေး သေတော့မည်ပြော။ ဟေမာ ငို၊ မိုက်ခဲ အနားအကပ်အခံ။

အမည် အသက်	နေ့ရက်	တိုတိုထွာထွာ မှတ်တမ်းလွှာ
ရွှေဘ ၅ နှစ်	ဇန်နဝါရီ ၂	ကိုယ်ပိုင်ကစားချိန်၊ မောင်နီကို လွှစာမှုန့်များဖြင့် ပစ်ပေါက်။ အခြားကလေးများနှင့်မကြာခဏရန်ဖြစ်။ ကိုယ်တိုင်က ကောင်းကောင်းမွှန်မွှန်မကစား။ ကစားသူများကိုသာနှောင့်ယှက်။
စောလူး ၅ နှစ်	ဧပြီ ၄	အခြားမြို့တစ်မြို့နေ စောလူးအဘိုး စောလူးတို့အိမ်အလည်ရောက်။ အဘိုးက လက်သမားလက်မှုအနုပညာရှင်။ စောလူးကစားရန် အရုပ်တွေ လုပ်ပေး။ စောလူးမော်မဆုံး ပျော်မဆုံး။ 'အဘိုးက အကုန်လုပ်တတ်တယ်' ဟု ကြွားမဆုံးဖြစ်နေ။

ကလေးအားလုံး စုစုရုံးရုံး ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားနေကြစဉ် ဆရာအနေဖြင့် တစ်ဦးမကျန် ဘယ်တုန်းက ဘာတွေကို ဘယ်လို ကစားခဲ့ကြကြောင်း တစ်ခါတစ်ရံ သတိမပြုမိဘဲ ဖြစ်တတ်၏။

ဥပမာ ကလေးတစ်ဦးစနှစ်ဦးစ ဆိုသလို နေ့စဉ် ကိုယ်ပိုင် ကစားချိန်တွင် ဘလောက်တုံးများဖြင့်သာ ဆော့ကစားနေတတ်

သော ဖြစ်စဉ်မျိုး ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ အများက ဆေးခြယ်ကစား စဉ် သူကတော့ ဘလောက်တုံးများဖြင့် အများက သစ်သားထည် ကစားစဉ် သူကတော့ ဘလောက်တုံးများဖြင့် အများက အိမ်တွင်းမှု သိပ္ပံလုပ်ငန်းများ ကစားကြစဉ် သူကတော့ ဘလောက်တုံးများဖြင့် သာ တကုပ်ကုပ်အလုပ်ရှုပ်နေတတ်သည်။

ဤအခြေအနေမျိုးတွေ့ရလျှင် ဆရာက ထိုကလေးအား အခြားကစားနည်းတို့ကို အများနည်းတူ အလှည့်ကျ ကစားအောင် စီစဉ်ကြိုးကြပ်ရန်လို၏။ သို့မှသာ ကလေး၏ သိမှုနယ်ပယ်၊ ကျွမ်း ကျင်မှုနယ်ပယ်၊ အာရုံမျိုးစုံဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အသီးသီးကို တိုးချဲ့ ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးအများအပြားကို တာဝန်ယူရသောဆရာအဖို့ ကစား နည်းမှာ မှတ်တမ်းလွှာရေးသားပြုစုထားရန် ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်း မျိုးစုံ၊ ကစားနည်းမျိုးစုံ စာရင်းအပြည့်အစုံ ရေးသားထားရန် လိုအပ် သည်။ မည်သူ မည်သည့်နေ့ရက်တွင် မည်သည့်ကစားနည်း၊ မည် သည့်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ကြောင်း ရေးမှတ်ထားရသည်။ နေ့စဉ် အချိန်အားလျော်စွာ ကလေးတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကို စိစစ်၍ အလုပ် မှတ်တမ်းဇယားတွင် ရေးသားထားရမည်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ် ကုန်ဆုံးသည့်နေ့တိုင်း မှတ်တမ်းကို လေ့လာစိစစ်၍ ကလေးတို့၏ လုပ်ငန်းကို သုံးသပ်ရမည်။

ကျွမ်းကျင်မှု / ကလေးအမည်	သဉ္ဇာလီနွယ်	အောင်ဖိုးခန့်	ခိုင်းလဲ့ဝေ	ဖြိုးစင်မိုး	ဖူးသွင်ဝေ	မောင်ညီသွန့်
လွတ်လွတ်လပ်လပ် အာရုံစိုက်နိုင်မှု						
နှုတ်ညွှန်ကြားချက် လိုက်နာတတ်မှု						
ကလေးတေးကဗျာ အလွတ်သီဆိုနိုင်မှု						
ရိုးရှင်းအခက်အခဲ ဖြေရှင်းတတ်မှု						
ဖြတ်ညှပ်ကပ် လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း						
အက္ခရာအမည်များ မှတ်မိခြင်း						
ကိန်းဂဏန်း၁မှ ၁၀ ထိရေတွက်တတ်ခြင်း						
အရောင်များ ခွဲခြားတတ်ခြင်း						
ပုံသဏ္ဌာန်များ ခွဲခြားတတ်ခြင်း						
အသံများခွဲခြားနိုင်မှု						
မှတ်ချက်	ကောင်း A အ	ကော် B ဆင့်	သင့် C သတ်	ညံ့ D မှတ်	ပေး	ရန်။

မူကြိုပညာအကဲဖြတ်ချက်လုပ်ငန်း တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း (ဇယား-၃)တွင် ကလေးတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးမှု၊ အပြောအဆို အနာအကြားစွမ်းရည်၊ ပီပီသသသီဆိုနိုင်မှု၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဂီတအခြေခံ၊ ဘာသာစကားအခြေခံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာရေးနှင့် သိပ္ပံအခြေခံသဘောသိနားလည်မှု စသည်ဖြင့် ဘက်စုံမှတ်တမ်းတင်ရ၏။ လစဉ် လကုန်ရက်တွင် အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းကို မိဘများထံပေးပို့ခြင်းဖြင့် မိဘဆရာ ပူးပေါင်းစေ၍ ကလေးပညာရေး ကောင်းမွန်လာစေရမည်။

အကဲဖြတ်ချက်ကို ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် ကလေးအားလုံး လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ခွင့်ရရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာရမှ အကျိုးအကြောင်းအမှန်ကို ဖေါ်သိရှိကြရသည်။

မူကြိုပညာသင်ရိုးဝင် နေ့စဉ်စုပေါင်းတွေ့ဆုံပွဲများ၊ အုပ်စုဖွဲ့မေးမြန်းဆွေးနွေးလေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ကြရသည်။ ထိုတွေ့ဆုံပွဲတွင် မည်သည့်လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။ ဇယား (၄) တွင် မှုကြမ်းမျှ ဖော်ပြထားသည်။

အချိန်ဇယား (၄) တွေ့ဆုံပွဲလုပ်ငန်းစဉ် (မူကြမ်း)

ပထမပတ်

နေ့	သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းစဉ်
ပထမနေ့	ကလေးများ မိမိအမည်ပြောစေခြင်း၊
ဒုတိယနေ့	မိမိအသက်၊ မိဘအမည်၊ မောင်နှမများ အမည် ပြောစေခြင်း၊
တတိယနေ့	မိမိနေရပ်လိပ်စာ၊ အတူနေသူများအမည်နှင့် အရေအတွက်ကိုပြောစေခြင်း၊
စတုတ္ထနေ့	အိမ်နီးချင်းသူငယ်ချင်းများအမည် ပြောစေခြင်း၊
ပဥ္စမနေ့	ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း၊

ဒုတိယပတ်

နေ့	သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းစဉ်
ပထမနေ့	ကျောင်းလာရာလမ်းတွင် တွေ့မြင်ခဲ့ရသော အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်း၊ ယာဉ်၊ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းပြောစေခြင်း၊
ဒုတိယနေ့	ယခင်နေ့ သင်ခန်းစာအဆက်၊
တတိယနေ့	နှစ်သက်ရာအစားအစာနှင့် မုန့်များအကြောင်း ပြောစေခြင်း၊
စတုတ္ထနေ့	မိမိချစ်သောတိရစ္ဆာန်များအကြောင်း ပြောစေခြင်း၊
ပဥ္စမနေ့	အနံ့မွှေးသည့်ပန်း၊ သစ်သီး၊ အပင်အကြောင်း ပြောစေခြင်း၊

တတိယပတ်

နေ့	သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းစဉ်
ပထမနေ့	အရောင်များ ခွဲခြားပြောကြားစေခြင်း၊
ဒုတိယနေ့	ယခင်နေ့သင်ခန်းစာအဆက်၊
တတိယနေ့	မူလအရောင်များဖြင့် ရောင်စုံခြယ်စေခြင်း၊
စတုတ္ထနေ့	ယခင်နေ့ သင်ခန်းစာအဆက်၊ အရောင်များ ကို ရွေးချယ်မေးမြန်းခြင်း၊
ပဉ္စမနေ့	အရောင်မျိုးစုံ ကစားစရာ၊ စက္ကူ၊ အဝတ်အထည် အပိုင်းအစ၊ ရုပ်ပုံများကိုပြသ၍ ပြောပြစေခြင်း၊ ရောင်စုံခြယ်ခိုင်းခြင်း။

စတုတ္ထပတ်

နေ့	သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းစဉ်
ပထမနေ့	ပုံသဏ္ဍာန်များ မိတ်ဆက်ရှင်းပြခြင်း (မျဉ်းဖြောင့်၊ မျဉ်းကောက်၊ တြိဂံ၊ စတုဂံ၊ ဗဟုဂံ၊ စက်ဝိုင်း)၊
ဒုတိယနေ့	ပုံသဏ္ဍာန်ခွဲခြားပြောစေခြင်း၊
တတိယနေ့	ယခင်နေ့ သင်ခန်းစာအဆက် (ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံ ရောထားသည်မှ ခွဲခြားပြောကြားစေခြင်း)၊
စတုတ္ထနေ့	ပစ္စည်းမျိုးစုံအာရုံ ခံစားစေခြင်း (မာ၊ ပျော့၊ ချော၊ ကြမ်း၊ ပူ၊ အေး၊ မွှေး၊ နံ စသည်)
ပဉ္စမနေ့	အရသာမျိုးစုံ သင်ပြခြင်း (ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန်၊ ခါး ပစ္စည်းစစ်များဖြင့်)

အခန်း (၆)

မူကြိုပညာစေတနာ

မူကြိုကလေးမိဘအချို့သည် မူလတန်းကျောင်းထားသည့်အခါ စာကောင်းကောင်းမလိုက်နိုင်မည်စိုး၍လည်းကောင်း၊ စာမေးပွဲများတွင် ပထမ၊ ဒုတိယ စသည့်အဆင့်ကောင်းကောင်းရစေချင်၍လည်းကောင်း အလျင်စလို စာသင်စေချင်ကြသည်။

အချို့က ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ် နောက်ကျမည်စိုး၍ အသက်ငါးနှစ်မပြည့်တတ်သေးသည့် ကလေးများကို မွေးသက္ကရာဇ်ပြင်ဆင်၍ ကျောင်းအပ်ကြသည်ဟု သိရ၏။

စင်စစ် မူကြိုသည် စာသင်ကျောင်းမဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် မူကြိုတွင် ဘာတွေသင်ပေးကြပါသနည်း။

၁။ ပြောစကားကို ကောင်းကောင်းနားလည်စေရန်၊

၂။ တစ်ဖက်သားနားလည်အောင် မေးတတ်၊ ပြောတတ်စေရန်၊

၃။ နားထောင်တတ်၍ ပီပီသသ မှန်မှန်ကန်ကန် သီဆိုတတ်စေရန်၊

၄။ အများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်တတ်စေရန်၊

၅။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိစေရန်၊

၆။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆို၊ နေထိုင်၊ ဝတ်ဆင်၊ စားသောက်၊ ပြုမူတတ်စေရန်၊

၇။ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်စေရန်၊

၈။ ဘာသာတရားအသိအမြင်၊အပြုအကျင့် အခြေခံကောင်းများ ရစေရန်၊

၉။ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့၊ အစဉ်အလာကောင်းများနှင့် ထိတွေ့၊ သိရှိ၊ နှစ်သက်လာကြစေရန်၊

၁၀။ ကိုယ်၊ စိတ်၊ အသိဉာဏ်၊ အတွေးအမြင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ကြစေရန်၊

၁၁။ မြန်မာစာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ လူမှုရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တို့နှင့်ဆက်ဆိုင်သော အခြေခံအသိပညာများ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်၊

၁၂။ အရေး အဖတ် သင်ကြားသည့်အခါ ကောင်းမွန်စွာတတ်မြောက်ရေးအတွက် လက်ချောင်းကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးသန်မာလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရန်၊

၁၃။ အာရုံခြောက်ပါး ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်၊

၁၄။ ကျောင်းပျော်၊ စာတော်၊ ကျန်းမာ၊ လိမ္မာစေမည့် အခြေခံအသိပညာအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ပျိုးထောင်ပေးရန်

စသည့်လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တို့သည် မူကြိုကျောင်း၏ တာဝန်များဖြစ်ကြသည်။ မူလတန်းပညာ ပထမနှစ်သူငယ်တန်း

တွင် ပညာသင်ယူသည့်အခါ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် အစစ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

အချို့သော ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဖတို့သည် မိမိတို့၏စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေးနှင့် သားသမီးတို့အား ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်ရေး အတွက် မအားမလပ်ဖြစ်ကာ မိမိတို့ရင်သွေးများအား အပြည့်အဝ မသင်ပြ မဆုံးမနိုင်ကြပေ။

ကလေးသည် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြားသိနေရသော ဘာသာစကားကို ကောင်းစွာ နားလည်ပြောဆိုနိုင်လွယ်သော အရွယ်လည်းဖြစ်သည်။ ကလေးများ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်၊ ကစားနည်းမျိုးစုံ ကစားခွင့်ရကြရန် ဖန်တီးပေးရမည်။ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကစားခြင်းနှင့် အလွတ်သဘောဆော့ခြင်းမဟုတ်၊ အပြုသဘောဆောင်သော ကစားနည်းများတွင် -

၁။ အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊
၂။ တည်ဆောက်ကစားခြင်း၊
၃။ ဖန်တီးတီထွင်ကစားခြင်း၊
၄။ အတုယူ၊ စိတ်ကူး ကစားခြင်း၊
၅။ စူးစမ်းလေ့လာကစားခြင်း၊
၆။ ဘာသာစကားနှင့် ဘာသာရပ်အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကစားခြင်း၊
၇။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းစစ်၊ အရုပ်များဖြင့် ကစားခြင်း၊
၈။ ခေတ်မီ၊ ခေတ်ပေါ် လူ့အသုံးအဆောင်အရုပ်များဖြင့် ကစားခြင်း၊

၉။ စာရိတ္တကောင်းမွန်၍ စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်စေမည့် ကစားခြင်း၊

၁၀။ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် ကစားကြပုံများကို ပြောပြစေခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။

ကလေးတို့သည် အသက်တူ၊ ဉာဏ်ရည်တူသူတို့နှင့်အတူ ပညာသင်ခွင့်၊ ကစားခွင့်ရခြင်းသည် အရေးကြီး၏။ စာမေးပွဲတွင် အဆင့် ပထမ၊ ဒုတိယ မရကြမည်စိုး၍ ကစားချိန်၊ နားချိန် မပေးဘဲ စာကျက်ခိုင်းတိုင်း ထူးချွန်ထက်မြက်လာမည်ဟု မဆိုနိုင်။

မူကြိုကလေးအသက်အရွယ်သည် ဦးနှောက်တည်ဆောက်ခြင်း အစ ပထမကာလဖြစ်၏။ ပထမငါးနှစ်အရွယ်တွင် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ဆက်သွယ်ရေး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ်ကြသည်။ အတွေ့အကြုံ၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးရရှိလာလျှင် ဦးနှောက်တွင် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းများ ပိုမိုအားကောင်းလာကြ၏။ မူကြို၏အခန်းကဏ္ဍ ပေါ်လွင်လာပြီဖြစ်၏။

မူကြိုထားမှ ကလေးများ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမည်။ ပညာသင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မည်ဟုမဆိုပါ။ သို့သော် မူကြိုပို့တော့မည်ဆိုလျှင် မူကြိုနှင့်တူသောမူကြိုသို့ ပို့ဆောင်နိုင်စေရန်နှင့် မူကြိုများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့၏လုပ်ငန်းတာဝန်များကို မှန်ကန်စွာထမ်းဆောင်နိုင်ကြစေရန် အထောက်အကူပြုလိုသည့်စေတနာဖြင့် ဤ 'မူကြိုပညာရေး ကကြီးခခွေး'ကို ပြုစုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

1. Robert A. Davis, "Educational Psychology", New York, McGraw-Hill Book Company.
2. Frederick J McDonald, "Educational Psychology," Tokyo, Overseas Publications Ltd; Second Printing, 1963.
3. William James, "Talk to Teachers on Psychology and to Students on Some of dife's Ideals," New York, Dover Publications, Inc. 1952.
4. James Deese, "The Psychology of learning," Tokyo, Kogakusha Company Ltd, Second Ed. 1958.
5. Lester D. Crow and Alice Crow, "Human Development and Learning," Eurasia (Prt.)Ltd, 1964, New Dehli.
6. Henry Clay Lindgron, "Psychology of Personal and Social Adjustment," San Fransisco, American Book Company, 1953.
7. Elinor Schulman Kolumbus, "Is it Tomorrow Yet?" Haifa MCTC, Israel, 1979.