

သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ

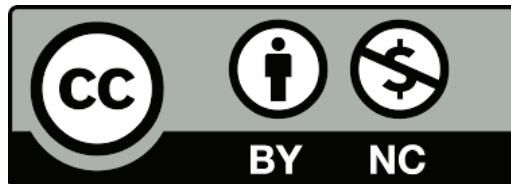
ကျောင်းသားလေ့ကျင့်ခန်း

လက်စွဲ



People in Need, Myanmar မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

ဤစာအုပ်ကို Creative Commons license : CC Attribution-NonCommercial (CC BY-NC)
အောက်မှ ထုတ်ဝေသည်။ (ငွေကြေးဖြင့် ရောင်းဝယ်ဖြန့်ဖြူးခြင်းမပြုရ)



ဤစာအုပ်ကို အောက်ပါ မိတ်ဖက် အဖွဲ့များ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဖန်တီးထားသည်။
Nyein (Shalom) Foundation and Youth Learning Center (YLC)



မှတ်တမ်းတင်လွှာ

ဤစီမံကိန်းအား ဖြစ်မြောက်အောင် ပူးပေါင်းကူညီ ဖန်တီးပေးခဲ့သော အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စာရေးသူ - Grace Michel ၊ Katie Zaroni

ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် ပြန်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသူများ - အာကာဖြိုးသန့်၊ ချစ်ထူး၊ နေဂျာမွန်းဝင်း၊ Mariana Ponce Salcedo ၊ နန်းမြင့်အောင်၊ နန်းဆိန်ဘွားစီ၊ နော်အေးအေးနွယ်၊ Sarah Garden ၊ စောထူးကျော်လွင်၊ ဇောင်လွန်း၊ ဇော်လင်း၊ Aleksandra Klosinska

ဘာသာပြန် - လုံးလုံးကာဗန်၊ ဟေမာန်ဦး၊ ရဲကျော်ဦး၊ အာကာဖြိုးသန့်

ဒီဇိုင်းနှင့် အပြင်အဆင် - Meaghan Fortune, ZZDD Design Studios

ပုံများ - Andrew Rae

ဓာတ်ပုံများ - Sarah Garden ၊ PIN Social Cohesion Programme

မာတိကာ

သင်ခန်းစာ ၁	
ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း	၁
သင်ခန်းစာ ၂	
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နီးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း	၃
သင်ခန်းစာ ၃	
သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ နှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း.....	၅
သင်ခန်းစာ ၄	
ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ	၇
သင်ခန်းစာ ၅	
အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း	၉
သင်ခန်းစာ ၆	
လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း	၁၁
သင်ခန်းစာ ၇	
သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း	၁၃
သင်ခန်းစာ ၈	
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း	၁၇
သင်ခန်းစာ ၉	
ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း	၁၉
သင်ခန်းစာ ၁၀	
သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များ ရှာဖွေခြင်း.....	၂၁
သင်ခန်းစာ ၁၁	
လူထုအမြင်	၂၃

သင်ခန်းစာ(၁) - ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့်

အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း။

ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းတွင် သင့်ကို ပျော်ရွှင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်မည့်အရာကို စဉ်းစားပါ။ သင်၏ စာသင်ယူရာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝိုင်းကို ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စကားလုံးအနည်းငယ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။ သင်၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးပါ။ ပြီးပြည့်စုံစွာကောင်းမွန်ရန် မလိုအပ်ပါ။

သင့်တွဲဖော်တွဲဖက်၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းသော စာသင်ယူရာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝိုင်းကို ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စကားလုံးအနည်းငယ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။



ဤအပိုင်းထဲတွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စာသင်ယူရာ
ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် လိုက်နာသင့်သည်များကို
ချရေးပါ။

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၂)၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နီးကြားတက်ကြွသော

နှိုင်းယှဉ်ချက်များအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

စာသင်ခန်း၊ အပြင်နေရာများ၊ ရေ နှင့် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရာနေရာများ၊ သင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုသောအရင်းအမြစ်များ နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များတွင် အားသာချက်များနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေမည့် အရာများကို မှတ်စုတိုရေးပါ။

	ရှိပြီးသား အားသာချက်များ	ပိုမိုကောင်းမွန်စေမည့် အရာများ
၁) စာသင်ခန်းများ		
၂) ပြင်ပနေရာများ		
၃) ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး		
၄) သင်ယူရာတွင် အသုံးပြုသော အရင်းအမြစ်များ		





ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၃)၊ သင်ယူခြင်းပုံစံများ - အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ

နှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း

အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင်ယူကြသည် -

အမြင်အာရုံ/အပြောဖြင့် သင်ယူသူများသည်

- ရေးချထားသော သတင်းအချက်အလက်များ
- စာဖတ်ခြင်း
- စကားလုံးများပါသော သင်္ကေတနှင့်ပုံစံများ
- ဘူးလက်ပွိုင့်များနှင့် ရေးထားသောစာများ



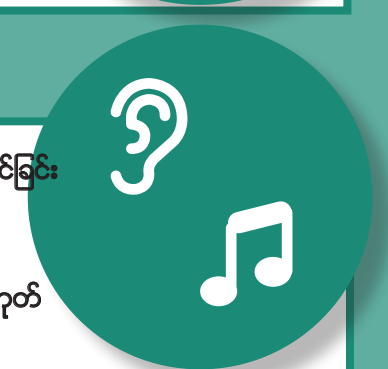
အမြင်အာရုံ/အပြောမပါသောပုံစံဖြင့် သင်ယူသူများသည်

- ဇယားကွက်၊ ပုံကြမ်း၊ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ဓာတ်ပုံများ၊ မြေပုံများ၊ ပုံစံများနှင့် ကာတွန်းကားများ ကိုကြည့်ခြင်း
- ဗီဒီယိုကြည့်ခြင်း
- သရုပ်ပြခြင်းကိုလေ့လာခြင်း
- ပုံကြမ်း၊ ဓာတ်ပုံသည်တို့ဖြင့် တင်ပြထားသော ဆွေးနွေးချက်များကို ကြည့်ခြင်း



အကြားအာရုံဖြင့်သင်ယူသူများသည်

- ရေဒီယို၊ ဟောပြောချက်၊ ပုံပြင်၊ ကဗျာ၊ အောင်မြင်သောအဆိုအမိန့်များ၊ တေးဂီတများနားထောင်ခြင်း
- ဆွေးနွေးခြင်း- မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အတွေးများဖလှယ်ခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း
- သံချပ်များ၊ ကာရံများနှင့် သီချင်းများကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ကျယ်လောင်စွာ ထပ်ခါထပ်ခါပြောဆို၍ အလွတ်ကျက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှပြောဆိုမှတ်သားခြင်း၊ နှုတ်ဖြေဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများဖြင့် သင်ယူခြင်း။



လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သင်ယူသူများသည်

- ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကစားနည်းများ၊ တေးသရုပ်ဖော်သီချင်းများ
- သူတို့၏လက်ဖြင့်အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ပတ်ပတ်လည်သို့ရွှေ့ခြင်း
- သရုပ်ဖော်ခြင်းနှင့် ကခုန်ခြင်း
- ရှာဖွေခြင်း၊ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ကြည့်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများအား တည်ဆောက်ခြင်း။
- သင့်အနီးအနားတွင် မှတ်စုများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား ဖြန့်ကျဲထားခြင်း



Source: MoteOo, The New Teacher, p.10



ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၄) - ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာက ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို ပြသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ အမြောက်အများရှိသည်။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ နေရာဇာတိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် မည်သည့်ရိုးရာထုံးစံ၊ လူမျိုး၊ မိသားစုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ပုံ၊ ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ဝါသနာများ တို့ပေါ်မူတည်၍။



အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကွက်လပ်တွင် သင်၏ လက်ဝါးရာအတိုင်းလိုက်၍ မျဉ်းဆွဲပါ။ ဤစာရွက်ပေါ်ရှိလက်ဝါးရာပုံစံမှာ မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသော မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်ခြေပုံ ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် လက်ဝါး အပေါ်တွင် မိမိတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်/ ငယ်နာမည် နှင့် ကျောင်းနာမည်ကို ချရေးပါ။ လက်ဝါးရာပုံစံအတွင်းတွင် ၎င်းတို့မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို (မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသည့်အရာများ)



ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၅) - အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း

တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း

ထုတ်ပယ်ခြင်း၏ ပြဿနာ

အောက်ပါအခြေအနေများကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ အောက်တွင် ပယ်ထုတ်ခံထားရသောအခြေအနေများနှင့် ဤအခြေအနေများ ကို ကိုက်ကြည့်ပါ။

(၁) ၁၁ နှစ်အရွယ်မိန်းကလေးဖြစ်သော နီလာဝင်း က ကျောင်းမတက်ရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ မိဘများက သူ့ကို အိမ်တွင်ပဲနေစေချင်ပြီး လယ်အလုပ်များ လုပ်စေချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ၏ ၈ နှစ်အရွယ်မောင်လေးကိုတော့ ကျောင်းသွားခွင့်ပြုသည်။

(၂) ၁၀ နှစ်အရွယ် ကောင်ကလေးဖြစ်သော အိုက်စိုင်း က ရှမ်းပြည်နယ်မှ ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သည်။ သူက စကားဝဲသောကြောင့် ကျောင်းမှ ကျောင်းသားများက သူ့ကို လှောင်ပြောင်ကြသည်။

(၃) ၁၀ တန်းကျောင်းသား ဇောင်စန်း က တက္ကသိုလ်တက်ချင်သည်။ သို့သော် သူ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကောင်းကောင်းဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏ မိဘများတွင် ကျူရှင်လခပေးရန် ငွေအလုံအလောက်မရှိပါ။

(၄) ၁၂ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးဖြစ်သော ဝေဝေ က သူမိသားစုနှင့်အတူ ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက်ကို (ရိုးရာပွဲတစ်ခု) ဆင်နွှဲသည်။ ထိုနေ့ကို ကျောင်းရှိ အခြားကျောင်းသားများမှ ပိတ်ရက်အဖြစ် မဆင်နွှဲပါ။ နောက်နေ့ကျောင်းသွားရာတွင် ကျောင်းမှ ကျောင်းသားများက သူ၏ ယုံကြည်မှုအပေါ် လှောင်ပြောင်ပြန်ရယ်ပြုကြသည်။





အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုကိုရွေး၍ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို သင့်အဖွဲ့နှင့် တိုင်ပင်ဖြေဆိုပါ။

ဤပုဂ္ဂိုလ် (သို့) အဖွဲ့၏ မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက လေးစားခြင်းမခံရသနည်း။

ဤအခြေအနေထဲရှိ လူအတွက် လိုအပ်နေသောအရာက အဘယ်နည်း။

ဤပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်တွင် ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသနည်း။

အကယ်၍ ဤပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းမှာသာ နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

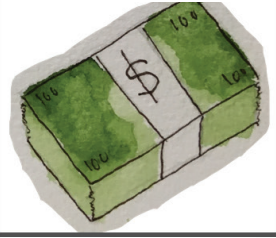
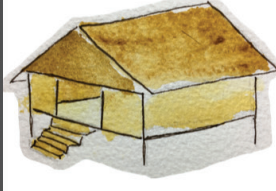
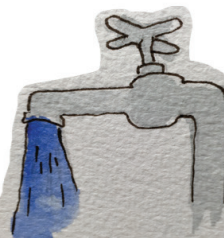
ထိုလူကို ကူညီရာတွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လူအဖွဲ့အစည်းထဲရှိ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သွားစကားပြောနိုင်မည်နည်း။

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၆) - လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအပ်ဆန္ဒကိစ္စများ

ဖုန်း	မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား	လျှပ်စစ်	ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက်
			
ပိုက်ဆံ	အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ	တီဗွီ	လေကောင်းလေသန့်
			
ပညာရေး	ဆိုင်ကယ်	အိမ်	ကျွဲ၊ နွားနှင့် လယ်ယာမြေများ
			
ကစားကွင်းများနှင့် အပန်းဖြေ စခန်းတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ	ရေကောင်းရေသန့်	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု	သာတူညီမျှမှုရှိခြင်း၊ ခွဲခြားမှု မရှိခြင်း
			
လျစ်လျူရှုခံရခြင်း နှင့် မတော် မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းတို့မှ အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်	လက်ဝတ်ရတနာများ	လွတ်လပ်စွာတွေးတော ဖော်ပြခွင့်	မိမိယုံကြည်သက်ဝင်သော ဘာသာကို ကိုးကွယ်ခွင့်
			



ကန်ပြားများမှ မည်သည့်အရာများက လိုအပ်သောအရာများနှင့် လိုအပ်ဆန္ဒများဖြစ်ကြောင်းကို ရေးပါ။

လိုအပ်ချက်များ	လိုအပ်ဆန္ဒများ

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၇) – ‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’

စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ		
အဆင့်များ	မေးခွန်း	ဥပမာ အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်များ
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤအကျိုးဆောင်ပြီး သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ	ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ဘာလဲ	ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို လှပစေရန်နှင့် ဆော့ကစားရာ နေရာတွင် ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်စေရန်။
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း	ကျောင်းရှိ ကျောင်းသားများ၊ ဆရာ/မ များ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	ဤစီမံကိန်းက ကျောင်းသားများအား သန့်ရှင်းပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော ဆော့ကစားရာနေရာ တစ်နေရာ ဖော်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိတို့နှင့် အခြားကျောင်းသူ/သား များကို ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစီမံကိန်းက အရေးကြီးပါသည်။
အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လူအမြောက်အများလိုအပ်မည်။ အမှိုက်အိတ်များ၊ အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရန် သိုမှေဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အတွက် နေရာတစ်နေရာ၊ အမှိုက်ကောက်ရာတွင် ကာကွယ်အသုံးပြုရန် လက်အိတ်များ၊ တံမြက်စည်းများ နှင့် ဂေါ်ပြားများ။
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ လူပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ် များ ရှိသနည်း	အနီးအနားရှိ ဈေးဆိုင်တွင် အမှိုက်အိတ်များနှင့် လက်အိတ်များ ရောင်းသည်။ ထိုနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား အမှိုက်အိတ်များပေးနိုင်သည့် အမှိုက် သိမ်းသူတစ်ဦးလည်းရှိသည်။ ကျောင်းမှ တံမြက်စည်း တစ်ချောင်းနှင့် ဂေါ်ပြား တစ်ပြား ငှားနိုင်မည်။

အဆင့် ၇ -
လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း

ဤအကျိုးဆောင်ပြီး
သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက်
မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ
စတင်ရမည်နည်း

- ၁) စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အပြီးသတ်ပါ။
- ၂) ဤစီမံကိန်းအတွက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။
- ၃) ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးထံတွင် ဤ စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို တင်ပြပြီး သန့်ရှင်းရေးနေအတွက် ခွင့်တောင်းပါ။
- ၄) အချိန်စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးနေအတွက် အချိန်နှင့် ရက် တစ်ရက် သတ်မှတ်ပါ။
- ၅) လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ ရယူပါ - အမှိုက်အိတ်များ၊ လက်အိတ်များ၊ တံမြက်စည်းများ နှင့် ဂေါ်ပြားများ စသည်။ ၎င်းတို့အား ဝယ်၍ရသလို ဆိုင်ပိုင်ရှင်များကို လူဒါန်းခိုင်းလျှင်လည်း ရပါသည်။
- ၆) သန့်ရှင်းရေးနေအတွက် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာ/မများ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာလူထုမှ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို လာရောက်ကူညီပေးရန် ၎င်းတို့အား ဖိတ်ကြားနိုင်ပါသည်။
- ၇) အမှိုက်သိမ်းသူကို ထိုနေ့တွင် အမှိုက်အိတ်များ လာသိမ်းပေးရန် ပြောကြားပါ။
- ၈) လူအများကို တာဝန်ခွဲအပ်ပေးနိုင်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲပါ။ သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင် သတ်မှတ်ထားသော အဖွဲ့များအား တာဝန်ပေးခြင်း စသဖြင့်။
- ၉) သန့်ရှင်းရေးနေ့ကို စတင်ပါ။

အဆင့် ၈ -
ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း

ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ
သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူ
အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။
နောက်တစ်ကြိမ်အတွက်
မည်သည့်အရာများကို
ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင်
နိုင်မည်နည်း။

အချို့သောသူများက လာမည်ဟုဆိုပြီး မရောက်လာခဲ့ပါ။ နောင်အခါများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့အား ထပ်မံအသိပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုက ဘာကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြဝေမျှရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အိမ်နီးနားချင်းများမှ စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း သတိထားမိသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ၎င်းတို့ကိုပါ ပါဝင်ရန် ဖိတ်ကြားနိုင်မည်။ သန့်ရှင်းရေး မစခင်ပုံနှင့် သန့်ရှင်းရေးပြီးစီးသွားပုံ ဓာတ်ပုံများ ရိုက်ထားခဲ့လိုက်လျှင် ကောင်းမည်ထင်သည်။ နောက်ထပ်လာမည့် သန့်ရှင်းရေးနေ့တွင် မှတ်တမ်းတင် ဓာတ်ပုံရိုက်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တာဝန်ပေးအပ်ရမည်ဖြစ်သည်။



သင်ခန်းစာ (၇) – ‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’

စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ		
အဆင့်များ	မေးခွန်း	အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤအကျိုးဆောင်ပြီး သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်က အဘယ်နည်း	
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း	
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း	
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	

အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရှိသနည်း	
အဆင့် ၇ - လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း	ဤအကျိုးဆောင်ပြီး သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက် မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ စတင်ရမည်နည်း	
အဆင့် ၈ - ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူက အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်နည်း။	

သင်ခန်းစာ (၈) အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်

နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း



နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း -
နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်
ဖက်သားပြောဆိုနေသောအကြောင်းအရာများအပေါ်
စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး
ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို
ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည်
အချင်းချင်းလေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့်
နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူ တစ်ယောက်က မည်သို့ပြုမူတတ်ကြောင်းကို အုပ်စုအသေးစားများအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။
အောက်ပေါ်မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ရေးအတွက် အသုံးပြုသည့်အရာများ	နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူ၏ အပြုအမူများ
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား - နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သို့မည်ပုံ ထိုင်သနည်း၊ မတ်တပ်ရပ်သနည်း။ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူ၏ကြားက အကွာအဝေးမည်မျှရှိသနည်း။	
မျက်လုံးများ - နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူက ဘယ်နေရာကို ကြည့်သနည်း။	
လှုပ်ရှားမှုပုံစံ - နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူ တစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့သော လက်ဟန်ခြေဟန် (သို့) မျက်နှာအမူအရာများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသနည်း။	
အာရုံစိုက်မှု - စကားလက်ဆုံကြနေစဉ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးကြား တက်ကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသနည်း။	
ခံစားချက်များ - နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က သင်၏ ခံစားချက်များကို မည်သို့တုံ့ပြန်သနည်း။	
အသံ - နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သည့်စကားလုံးများ (သို့) အသံများ ကိုအသုံးပြု၍ ပြောဆိုပြုလုပ်လေ့ရှိသနည်း။	

ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ရာတွင် အခက်အခဲဆုံး အခြင်းအရာကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၉) ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောခြင်း

ဥပမာ - သင်၏မိဘများက သင့်ကို အိမ်အလုပ်များခိုင်းခဲ့ပြီး သင့်အစ်ကိုကို အိမ်ရှင်းရန်၊ တစ်စွန်းများကို အစာကျွေးရန်၊ ပန်းခြံကို ထိန်းသိမ်းရန်မှာကြားခဲ့သည့် ဆိုပါစို့။ သင်က တစ်ပတ်စာအိမ်အလုပ်အကုန်လုံးကို လုပ်ပြီးပြီဆိုပါစို့။ သို့သော် သင်၏အစ်ကိုက ဘာမှမလုပ်ထားခဲ့ဘူး ဆိုလျှင် သင်ဘာလုပ်မည်လဲ။

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ပြီး ပြုသမျှနသောသူ (သို့) ကြမ်းတမ်းရန်လိုသူ (သို့) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုသူ ဟု ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်ပါ။

“မင်းက သိပ်အပျင်းထူတာပဲ။ မင်း ဘယ်အလုပ်မှ အကူအညီမပေးဘဲနဲ့ ရေသာခိုဖို့ပဲ ချောင်းနေတယ်။”

“နင် တစ်ပတ်လုံး ဘာအိမ်အလုပ်မှ မလုပ်ဘဲနေတော့ ငါ့အနေနဲ့ စိတ်ရှုပ်တာပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ငါကျတော့ အလုပ်တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရပြီး မတရားဘူးလို့ထင်တယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံး အိမ်သန့်ရှင်းရေးကို အတူတူ တာဝန်ယူပြီးလုပ်စေချင်တယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက် ဒီနေ့မှာ တာဝန်တွေကို အတူတူလုပ်မယ်။ နင်လုပ်မှာလား။”

ကျွန်တော်/မ ရဲ့အစ်ကိုကို ဝမ်းနည်းနေရင်တောင် ဘာမှမပြောဖူးဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်/မ က ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်ကြိုးစားလုပ်တယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ်တွေ့နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးကိုလည်း တာဝန်ယူစေချင်တယ်။



ပြုသမျှနခြင်း။



ရန်လိုရိုင်းပြစ်စွာ
ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပုံများ



ခိုင်ခိုင်မာမာ
ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း

ပြုသမျှ နသောသူထက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

- အခြေအနေပေါ်လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်၏ခံစားချက်များကို ဂရုပြုပါ။ မိမိလိုအပ်သောအရာ၊ လိုချင်သောအရာများကို သေချာစဉ်းစားပါ။
- “ကျွန်တော် မသိဘူး” (သို့) “ရပါတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး” ဟု ခဏခဏ ပြောလားစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြောပါက သင်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အမြင်နှင့် နှစ်သက်မှုများကို စတင် တင်ပြပြောဆိုပါ။
- သင်လိုအပ်သောအရာများကို တောင်းဆိုတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာ “ကျွန်တော်/မ ကို ဒါလေး ကူညီပြီးတော့ ရှင်းပေးမလား ခင်ဗျာ/ရှင်”၊ “ကျွန်တော်/မ ဒီမေးခွန်းကို မဖြေတတ်ဘူး။ ရှင်းပြပေးလို့ရမလား။” စသဖြင့်
- “ကျွန်တော်သာဆိုရင်” “နည်းလမ်းကို မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ သဘောထားအမြင်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ပါ။ “မင်းစကားဖြတ်ပြောရင် ငါစိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်တယ်” (သို့) “မင်းအမြင်နဲ့ငါ့အမြင်နဲ့ သဘောထားတော့မတူဘူး” (သို့) “ငါ ဒီကိစ္စအတွက် အကူအညီလိုတယ်”
- သင့်တွင် လူဂုဏ်သိက္ခာရှိကြောင်း အမှတ်ရပါ။ ဤကဲ့သို့လူတွင်ရှိအပ်သော လူဂုဏ်သိက္ခာ သင့်တွင် ရှိသောကြောင့် သင်၏ သဘောထားအမြင်များ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကလည်း သူများနှင့်တန်းတူ တန်ဖိုးအခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ထားရှိပြီး အခြားသူများကိုလည်း မိမိကဲ့သို့ပင် တန်ဖိုးထားပါ။

ရန်လိုမှုပိုနည်းပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

- သင်ကတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သဘောတူညီမှုမရှိပါက သင်၏သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ပြရာတွင် မည်သူပင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ကို လေစားသမှုထားပြီး ဖော်ပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် - “မင်းမှားတယ်၊ အဲဒီသီချင်းက အစုတ်ကြီး” လိုပြောမည့်အစား “ငါတော့ အဲဒီသီချင်းကို အကြိုက်ကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး”
- အခြားသူများ၏ သဘောထားအမြင်၊ ခံစားချက်များကို မေးပါ။ သူတို့ပြောတာကို အချိန်ယူပြီးနားထောင်ပါ။ ကြားဖြတ်မပြောပါနှင့်။
- မိမိစကားပြောရာတွင် မည်မျှလောက်အထိ စကားပြောနိုင်သလဲဆိုတာကို ဂရုပြုပြီးသတိထားကြည့်ပါ။ အခြားသူကို အရင်ပြောပါစေ။

အောက်ပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ သင်သာဆိုလျှင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုသော ဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်းဟု စဉ်းစားကြည့်ပြီး နှစ်ကြောင်းတွဲပါသော စကားပြောတစ်ခုကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

- (၁) သင် သေသေချာချာ နားမလည်သော ကျောင်းသင်ခန်းစာ တစ်ခုရှိသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်ကိုရှင်းပြပေးစေရန် မည်သို့မည်ပုံ အကူအညီတောင်းနိုင်မည်နည်း။
- (၂) သင့်အတန်းထဲတွင် အသက်ကြီးသော ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှ အသက်ငယ်သောကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို နာမည်ကိုလျှောင့်ပြောင်ခေါ်ကာ အနိုင်ကျင့်နေသည်။
- (၃) သင်က စာကျက်ရန် ကြိုးစားနေစဉ် သင့်အစ်ကိုမှ ဆူညံသံများပြုလုပ်နေသည်။
- (၄) သင်က လူငယ်အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ချင်သည်။ သို့သော် သင့်မိသားစုမှ မိသားစုစီးပွားရေးသာ လုပ်စေချင်ပြီး သင့်အား သဘောမတူဘူးဟုပြောမှာကို စိုးရိမ်နေမိသည်။

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၁၀) - သဘောမတူညီမှုများကြားမှ

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များအားရှာဖွေခြင်း



ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း - သူနိုင်-ကိုယ်ရုံး



ကြားချခြင်း - ကိုယ်ရုံး-သူရုံး (သို့) ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်



ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း - သူနိုင်-ကိုယ်နိုင်



ရှောင်တိမ်းခြင်း - သူရုံး-ကိုယ်ရုံး



လိုက်လျောပေးခြင်း - ကိုယ်ရုံး-သူနိုင်

သဘောမတူညီမှု တစ်ခုတွင် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သော မတူညီသည့်ရလဒ်များကို ဥပမာအနေဖြင့် စဉ်းစားပါ။

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း : သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး (ပိုမိုရန်လိုပြုမူသူက အနိုင်ရမည်။)

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (အားလုံးအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြမည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံနည်းကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သည့်/လိုအပ်သည့် အရာများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။)

ညှိနှိုင်းခြင်း - ရှုံးလည်းရှုံး၊ နိုင်လည်းနိုင် (နှစ်ဦးစလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သောအရာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရရှိသွားသော်လည်း အချို့သောအရာများကို လက်လွှတ်လိုက်ရသည်။)

ရှောင်လွှဲခြင်း - သူရှုံး-ကိုယ်ရှုံး (နှစ်ဦးစလုံးက မလှုပ်မယှက်နေကြသည်။ ၎င်းတို့က ပြဿနာကို ရှောင်လွှဲ (သို့) အသိအမှတ်မပြုကြပါ။ နှစ်ဦးစလုံး ရှုံးသည်။)

အလျော့ပေးခြင်း - ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင် (ပြုသမျှနုသူက ပိုမိုရန်လိုပြုမူတတ်သူကို အနိုင်ပေးလိမ့်မည်။)



ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -

သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ		
အဆင့်များ	မေးခွန်းများ	အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်များ
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ	
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ဘာလဲ	
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း	
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	



အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့် အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ လူပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရှိသနည်း	
အဆင့် ၇ - လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှုမှ သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက် မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ စတင်ရမည်နည်း	
အဆင့် ၈ - ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်နည်း။	

သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်



မှတ်စု:

ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်လိုက်နာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်း မှ သဘောတူညီချက်များ -

နောင်လာမည့် အတန်းများတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်စေလိုသော အရာတစ်ခု -