



**MILWAUKEE  
PUBLIC SCHOOLS**

**လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး**

ဒုတိယတန်းအဆင့်

**ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး**  
၀၆/၁၉/၂၀၁၅

ဒုတိယတန်းအဆင့် သင်ရိုးပုံစံ	စာမျက်နှာ ၁
အထူးစာလုံးဖြင့် ဖော်ပြသည့် လမ်းညွှန်ချက်များ/ဥပမာများ	စာမျက်နှာ ၂ မှ ၃ အထိ
အထူးလိုအပ်ချက်များအား အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း/ ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၄
သင်ခန်းစာများ	စာမျက်နှာ ၅ - ၆၆
ဆန်းစစ်ရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်းများ	စာမျက်နှာ ၆၇ - ၇၉

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး အစီအစဉ်  
ဒုတိယတန်းအဆင့် သင်ခန်းစာများ

အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခြင်း

အပိုင်း ၁ - ဆက်နွယ်မှု

- သင်ခန်းစာ ၁ - မိသားစုဝင်များ
- သင်ခန်းစာ ၂ - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်ရှိခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၃ - မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ

အခန်း ၂ - လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု

- သင်ခန်းစာ ၄ - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း

အပိုင်း ၃ - တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

- သင်ခန်းစာ ၅ - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၆ - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ
- သင်ခန်းစာ ၇ - စိတ်ခံစားမှုများ
- သင်ခန်းစာ ၈ - အရည်အသွေး တန်ဖိုးများ
- သင်ခန်းစာ ၉ - ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ

အခန်း ၄ - လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- သင်ခန်းစာ ၁၀ - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်
- သင်ခန်းစာ ၁၁ - ခန္ဓာဗေဒ
- သင်ခန်းစာ ၁၂ - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး

ဆန်းစစ်မှုများ ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

- ဆန်းစစ်မှုများကို လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်သည့် ပုံစံကို အသုံးပြုပါ။  
လိုအပ်ပါက မိတ္တူကူးထားပါ။
- HGD အတန်းတစ်တန်းတိုင်းတွင် မစမီနှင့်အဆုံးသတ်တို့အတွက်  
သုံးသပ်ချက်ရှိပြီး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအရ သို့မဟုတ် အကျဉ်းချုပ်အရ  
သုံးသပ်ချက်/မေးခွန်း နှစ်ခုကို မေးနိုင်သည်။
- ထိုသုံးသပ်ချက်လမ်းညွှန်ပုံစံကို သင်၏ ကျောင်းအုပ်ထံ တင်ပြရမည်။

**AD= ADVANCED:** Student performs this task at an advanced level and is significantly above the standard

**PR= PROFICIENT:** Student performs this task confidently and consistently and meets the standard

**BA= BASIC:** Student is improving in this skill or behavior; however they are below the standard

**MI= MINIMAL:** Student is beginning to develop in this skill or behavior; however they are significantly below the standard

<b>Second Grade HGD</b>				
School Name: _____	Pre-Assessment	Post-Assessment	Assessment/ Quiz 1	Assessment/ Quiz 2
Teacher Name: _____				
# students _____				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				

**AD= အဆင့်မြင့် -**

ကျောင်းသားကလေးငယ်များ  
အနေဖြင့် အဆင့်မြင့်ကဏ္ဍတွင်  
ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို  
လုပ်ဆောင်ကြပြီး  
စံနှုန်းအားကျော်လွန်၍  
စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရှိပါသည်။

**PR= ကျွမ်းကျင်သော -**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ  
အနေဖြင့် အဆင့်မြင့် ကဏ္ဍတွင်  
ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို  
လုပ်ဆောင်ကြပြီး  
စံနှုန်းအားကျော်လွန်၍  
စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရှိပါသည်။

**BA= အခြေခံ - စံမမှီစေကာမူ**

ရှိသင့်သော အရည်အသွေးများ၊  
အပြုအမူပိုင်းများတွင်  
တိုးတက်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

**MI= အနိမ့်ဆုံး ရှိရမည့် -**


ကျောင်းသား  
ကလေးငယ်များသည် မည်မျှပင်  
စံမမှီစေကာမူ ရှိသင့်သော  
အရည်အသွေးများ၊  
အပြုအမူပိုင်းများတွင် စတင်  
တိုးတက်လာလျက် ရှိပါသည်။

ဒုတိယတန်းအဆင့် HGD	ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ	ဆန်းစစ်ချက်များ ပြုလုပ်ပြီးနောက်	ဆန်းစစ်ခြင်း/ ပဟောဋ္ဌများ ၁	ဆန်းစစ်ခြင်း/ ပဟောဋ္ဌများ ၂
ကျောင်းအမည်-_____				
ဆရာ၊ ဆရာမအမည်-_____				
#ကျောင်းသူကျောင်းသားများ_____။				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

**ဒုတိယတန်းအဆင့် လုပ်ဆောင်စရာများနှင့် မွမ်းမံမှုများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြုစုထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် အချက်အလက်များအပြင် သူတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုများအား ပြသနိုင်ရန်အတွက် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ခွင့်ရှိရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆရာများ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။  
အချို့သော ကျောင်းသူကျောင်းသားများအသုံးပြုလျှင် ကွဲပြားခြားနားချက်များ ရှိနိုင်ကြောင်းကို နားလည်ရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

မသန်စွမ်းသောကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ညွှန်ကြားမှုများပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အား အကန့်အသတ်မရှိပါ- လမ်းညွှန်ချက်များ- ညွှန်ကြားမှုများသည် လမ်းညွှန်ချက်များ၏ ရှင်းလင်းချက်အတွက်သာဖြစ်ပြီး စစ်ဆေးသောကိရိယာ ညွှန်ကြားမှုများအတွက်သီးသန့် ဖြစ်စေရမည်။ (ဥပမာ- လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ လမ်းညွှန်ချက်များတို့ကို ရှင်းလင်းပြသခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)  
အချက်အလက်များကိုတင်ပြခြင်း- ညွှန်ကြားမှုများမှ ကျောင်းသားအား ကြားနာမှုဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်စားချက်၊ များပြားသောအသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်စားချက်၊ ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်စားချက် သို့မဟုတ် အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာအာရုံစိုက်စားချက် စသည်တို့အား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ရယူအသုံးပြုနိုင်သော ပုံစံ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများကို ပေးနိုင်သည့် ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပေးပါသည်။ (ဥပမာ- စာလုံးကြီးနှင့် ရိုက်ထားသောစာ၊ အသံဖမ်းယူထားသောဖိုင်၊ မျက်နှာမြင်စာ အစရှိသည်ဖြင့်)  
တုံ့ပြန်မှု- ညွှန်ကြားမှုများမှ ကျောင်းသားအား စစ်ဆေးမေးမြန်းချက်တစ်ခုစီကို တုံ့ပြန်ပြောဆိုရန် သို့မဟုတ် အထောက်အကူပြုသော ကိရိယာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးမှုအလုပ်ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပါသည်။ (ဥပမာ- ကျောင်းသားက အဖြေအားမှတ်တမ်းသမားထံသို့ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုခြင်း ရုပ်ပုံအသုံးပြုခြင်း အစရှိသည်ဖြင့် တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်း)  
စီစဉ်ပုံ- ညွှန်ကြားမှုများမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားအား သူ၏အခြားအတန်းဖော်များ နှင့်မတူသည့် နေရာဒေသပတ်ဝန်းကျင်တွင် သုံးသပ်ချက်ကို ဖြေဆိုခွင့်ရှိသည်။ (ဥပမာ- တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ဖြေဆိုခြင်း၊ ဖြေဆိုစဉ်မတ်တပ်ထခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)  
အချိန်ဇယားသတ်မှတ်ခြင်း- ညွှန်ကြားမှုများမှ ချင့်ချိန်သုံးသပ်ချက်အားပြီးဆုံးစေရန် အချိန်ပို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်သတ်မှတ်ထားသည့် နည်းလမ်းကိုလည်း ပြောင်းလဲစေပါသည်။ (ဥပမာ- အချိန်ပိုပေးခြင်း၊ ရက်ခြားစာမေးပွဲစစ်ပေးခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)

<p>သက်ဆိုင်သော ကိစ္စများ၏ဥပမာများ</p> <p>အရေး/အဖတ် - ကျောင်းသားတွင် စာဖတ်ခြင်းသင်ကြားပို့ချချက်များ၊ ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာ နှင့်/သို့မဟုတ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို ပြီးဆုံးရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာ အခက်အခဲရှိနေပါသည်။</p>	<p>လိုအပ်ချက်များကို ညွှန်ကြားနိုင်သောနည်းလမ်း</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• လမ်းညွှန်ချက်များ ကြိုတင်အသံသွင်းထားသော Lives Scribe Pen ဟူသော ကလောင်တံနှင့် မှတ်စုရေးသားနိုင်အောင်လည်း စကားစုများရေးချထားသော လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ပေးထားရန်။</li> <li>• စကားလုံး၊ အက္ခရာနှင့် နံပါတ်များမှတ်သားရန် အခက်အခဲရှိနေသော ကျောင်းသားများအတွက် အက္ခရာ/အသံ ထွက်ပုံများနှင့် နံပါတ်လိုင်းများထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> <li>• အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန်၊ ကျွမ်းကျင်စွာဖတ်နိုင်ရန်၊ ခြုံငုံ၍ အဓိပ္ပာယ်နားလည်သောပေါက်နိုင်ရန် အရောင်အလိုက် စာဖတ်ရာတွင်သုံးသည့် ကိရိယာအား ပေးရန်။</li> <li>• ဝေါဟာရနှင့် စာလုံးပေါင်းဖတ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများအတွက် ဆွေးနွေးပြောဆိုစဉ်အတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော အဓိကကျသည့် သို့မဟုတ် ယေဘုယျကျသည့် စကားလုံးအချို့ကို အခြေပြုထားသော စကားလုံးဇယားကွက်ငယ်လေးတစ်ခု ဖန်တီးပါ/ထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> <li>• **Premier တွင်ရနိုင်သော ကိရိယာများကိုအသုံးပြုခြင်း (HGD သင်ရိုးနှင့် တွဲထားသော Premier နှင့်စပ်ဆိုင်နေသည့် စာရွက်စာတမ်းများကိုပိုပြီး အချက်အလက်များ သိနိုင်စေရန်ကြည့်ပေးပါ</li> </ul>
<p>ကိုင်တွယ်ခြင်း- ကျောင်းသားသည် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ စာရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် စာရွက်များကို လိုသလိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်သော အလုပ်တာဝန်များတွင် စာရွက်များ၊ ကတ်ကြေးများ၊ စာရေးကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိပါသည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခဲတံကိုင်နည်းများ သင်ပေးပါ။</li> <li>• ပလက်စတစ်လောင်းထားသော ဘုတ်ပြားငယ် အသုံးပြုပါ။</li> <li>• ကိုင်ရ လွယ်ကူစေရန်ပြုပြင်ထားသော ကတ်ကြေး</li> <li>• (အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အရောင်အမျိုးမျိုး) တို့ဖြင့် ဆွဲရမည့်ပုံများကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> <li>• ဖြတ်ညှပ်၊ ကပ် လုပ်ခွင့်ပေးရန်။</li> <li>• လက်ချောင်းဖြင့် ပုံဆွဲနိုင်စေရန် တက်ဘလက်ပေးသုံးရန်။</li> </ul>
<p>ဘာသာစကားနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု - ကျောင်းသားမှာ စကားပြောဆိုခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် သူ၏အတွေးအခေါ်များအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲရှိနေပါသည်။</p> <p>**ဤသို့သောကိစ္စများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက စကားပြောဆိုမှု/ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ရောဂါဗေဒပညာရှင်သို့ ဆက်သွယ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•  စကားပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ ရောဂါဗေဒပညာရှင်သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုမှာ အကူအညီအထောက်အပံ့ဖြစ်ရန်အတွက် အသံထွက်ကိရိယာတစ်ခုကို ကျောင်းသားမှ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နိုင်သည်။</li> <li>• အမြင်အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ- ကျောင်းသားမှ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကိုယ်စားပြုတုံ့ပြန်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း ထိုပုံအား ကျောင်းသားကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ ဆွေးနွေးမှုများကျင်းပသည့်အခါ သူတို့ထုတ်ဖော်ပြောကြားလိုသည့် စိတ်ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် ယေဘုယျတုံ့ပြန်ချက်များကို ဖော်ပြပေးနိုင်သော ပလက်စတစ်လောင်းထားသော (ပြန်သုံးနိုင်သည့်) ရုပ်ပုံပါသည့်ကဒ်များ ထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> </ul>

**\*\*မှတ်ချက်-** ထိုအရာများသည် မည်သည့်ကျောင်းသားမဆို အသုံးပြုနိုင်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသောကျောင်းသားတစ်ဦးမှ ကြိုတင်ရယူထားသောပစ္စည်းများအား အလိုရှိခဲ့ပါက ထိုအရာသည် နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါသည်။ ကူညီပံ့ပိုးသော နည်းပညာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များရှိလာပါက ပိုမိုစုံလင်စွာ သိရှိလို၍ ဖြစ်စေ၊ မေးမြန်းစရာ တစ်ခုခု ရှိလာလျှင်ဖြစ်စေ [atteam@milwaukee.k12.wi.us](mailto:atteam@milwaukee.k12.wi.us) ဟူသည့် အီးမေးလ်လိပ်စာဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးသော နည်းပညာအဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် အင်မတန်ကောင်းသော လေ့လာရေးရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်လိုပါက <http://www5.milwaukee.k12.wi.us/dept/at/> သို့မဟုတ် [www.mpsmke.com/at](http://www.mpsmke.com/at) ဟူသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- သီချင်းဆိုပါ- “What is a Family?”
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို “မိသားစုစစ်တမ်း” ပေး၍ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စုပေါင်း၍ စစ်တမ်းကောက်ခြင်းမှရရှိထားသော အချက်အလက်များကိုအခြေခံကာ အတန်းထဲတွင် ဂရပ်ဖစ်ယားဆွဲခိုင်းပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်းကို လေးထောင့်ခေါက်စက္ကူလေးပေါ်တွင် ချိတ်ထားသော သူတို့ဓာတ်ပုံမိတ္တူတစ်ပုံအား ပေးပါ။
- ထို့နောက် ထိုကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ သူ/သူ(မ)တို့၏ ဓာတ်ပုံကပ်ရမည့်အမှတ်အသားကို ဂရပ်ဖစ်ခေါင်းစီးတွင် မှတ်သားစေပါ။
- ဤပုံသည် မည်သည်ကို ဖော်ပြနေကြောင်း ဆန်းစစ်၍ ဆွေးနွေးကြစေရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

သင်ခန်းစာများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် အကြံဉာဏ်များ-

- \*All About Families ဗီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/4B41257A-F89A-4E49-AAF3-8D1ACF8E3F8F>
- \*Everybody has a Family Song (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/33F191E3-AAFA-4C3F-B178-66652CBED9C8>

**“What is a Family?” - သီချင်း**  
 (Rock-a-Bye Baby သံစဉ်)

Families are big,  
 And families are small.  
 Families give love,  
 And care to us all.

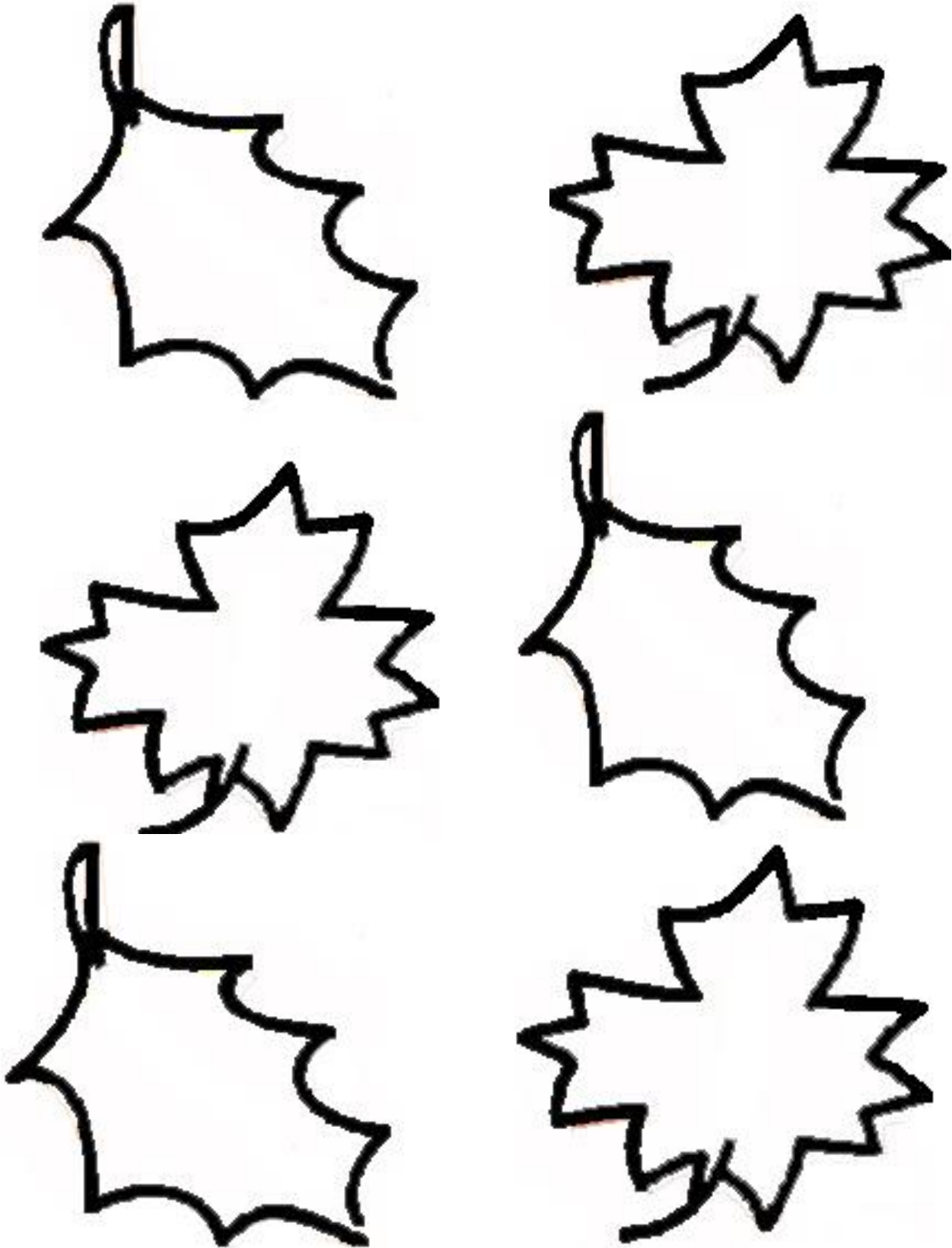
People in families  
 Work and play, too.  
 I live in a family,  
 And so do you!

Families are different.  
 None are the same.  
 Some families have  
 Special names.

Families have ways,  
 So special and fine.  
 You love your family.  
 I sure love mine!

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကူညီပေးကြသူများ" - မိသားစုဝင်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း





အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကူညီပေးကြသူများ" - မိသားစုဝင်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**မိသားစုစစ်တမ်း**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျောင်း၌ မိသားစုများအကြောင်းကို ပြောဆိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကဲ့သို့ပင် အခြားသော မိသားစု အသီးသီးသည်လည်း ကွဲပြားခြားနားကြကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနားလည်ပါသည်။ ဤဖောင်ပုံစံအတွင်း ဖြည့်ပေးပါရန်။ အတန်းတွင်းရှိ ပရောဂျက်များကို အထောက်အကူပြုရန် ဤဖောင်ပုံစံကို ကျောင်း၌ အသုံးပြုပါမည်။

ကျွန်ုပ်၏အမည်မှာ \_\_\_\_\_

ကျွန်ုပ်သည် \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ကြောင့် မိသားစုကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုတွင် မိသားစုဝင်ဦးရေ  ယောက် ရှိသည်။ မိဘ  ယောက်

ကျွန်ုပ်တွင် - ညီမ၊ အစ်မ  ယောက်၊ ညီအစ်ကို  ယောက်၊ ဝမ်းကွဲမောင်နှမ  ယောက်

အဘိုးအဘွား  ယောက်၊ အဒေါ်နှင့်ဦးလေး  ယောက် ရှိပါသည်

ကျွန်ုပ်သည်-  အကြီးဆုံး  အငယ်ဆုံး  အလတ် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးတည်းသောရင်သွေးဖြစ်ပါသည်

ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသည် ပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ များကို လုပ်ဆောင်လိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ တွင် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြသည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုစည်းကမ်းတစ်ခုမှာ - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကို စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေသော အမူအရာများကို ကျင့်သုံးရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၆ - ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သောအရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- မိသားစုဆိုသည်မှာ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် အချင်းချင်းဂရုစိုက်သောသူ နှစ်ယောက်နှင့်အထက်ပါဝင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ
- သူတို့၏မိသားစုဝင်များ အကြောင်းမေးမြန်း၍ ၎င်းတို့မိသားစု၏ ထူးခြားချက်များကို မျှဝေပါ
- မိသားစုဝင်တိုင်း၏ နေရာကဏ္ဍနှင့်အသုံးဝင်ပုံတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- “အိမ်အလုပ်တာဝန် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်” ထဲတွင်ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် မိသားစုတာဝန်အခန်းကဏ္ဍကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- အိမ်တွင်းကိစ္စများကို ကူညီရသည့်အခါ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ပြောဆိုပါ။

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- ထိုသင်ခန်းစာကို “Helping Hands” ကဗျာဖြင့် မိတ်ဆက်အစပြုပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုစီမံထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်းသည် မိသားစုတစ်စုတွင် မည်ကဲ့သို့အကျိုးဝင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်းကို ခေါက်စက္ကူတစ်ရွက်စီ ပေးလိုက်ပါ
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ထိုစက္ကူကို လေးပိုင်းခေါက်ခိုင်းပါ။
- ထိုနောက် အလယ်ဗဟိုတွင် ဘဲဥပုံကြီးတစ်ခု ဆွဲခိုင်းပါ။
- အလယ်တွင် “ကျွန်ုပ်မည်သို့ကူညီပုံ” ဟုရေးစေပါ
- အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မိမိတို့အိမ်၌ မည်သို့ကူညီကြကြောင်းကို ရှင်းလင်းဖော်ပြသည့် စာကြောင်းများကို ရေးသားရန် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများ ရေးဆွဲရန် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- အိမ်စာအဖြစ် “တာဝန်ယူခြင်း” လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို မိတ္တူနှစ်စောင်ပေး၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မိမိယူသောတာဝန်ကို နှစ်ပတ်တိတိ မှတ်တမ်းတင်ထားဖို့ တောင်းဆိုပါ။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**သင်ခန်းစာများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် အကြံဉာဏ်များ**

- မိသားစု တာဝန်များ (Smart Exchange) <http://exchange.smarttech.com/details.html?id=4810f8b8-91b8-4220-ad0e-6fab6f4f9ad4>
- မိသားစု ဆွေစဉ်မျိုးဆက်ပြုလောင်း သစ်ပင် ရုပ်ပုံ (Smart Exchange) <http://exchange.smarttech.com/details.html?id=6521b751-338a-4c98-b7e9-f20187e49786>

**ကဗျာ**

**“Helping Hands”**  
Helping hands can use a rake,  
Hang a picture, bake a cake.  
Helping hands are hands that share,  
Helping hands are everywhere.

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၂  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**“Helping Hands”**

တာဝန်ယူခြင်းဟု အမည်ရသည့်  
 လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

- သင်၏ကလေးငယ်အား အောက်ပါတရားထဲရှိ အရာတစ်ခုခုလုပ်ပြီးချိန်တွင် အမှတ်အသားပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- သင့်ကလေးနှင့် စကားပြော၍ လက်ရှိအချိန်ထိ မကူညီဖူးသေးသည့် “အိမ် အလုပ်တာဝန် အသစ်”ကို လုပ်ခိုင်းပါ။

ရက်သတ္တပတ်#									#								
နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှု	လာ	ဂါ	ဟူး	တေး	ကြာ	နေ	နွေ	မိဘလက်မှတ်	လာ	ဂါ	ဟူး	တေး	ကြာ	နေ	နွေ	မိဘလက်မှတ်	
သွားတိုက်ခြင်း																	
ရေချိုးခြင်း																	
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးဆော့ခြင်း																	
အခန်းနှင့်အရုပ်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း																	
ရာသီဥတုနှင့်အညီဝတ်ဆင်ခြင်း																	
အချိန်မှန်အိပ်ရာထခြင်း																	
ကျောင်သွားရန်အသင့်ပြင်ခြင်း																	
အာဟာရနှင့်ညီသောအစားအစာစားခြင်း																	
အခြား-																	
အခြား-																	
အခြား-																	
“တာဝန်အသစ်များ-”																	

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ

### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၅ - ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- သူငယ်ချင်းကောင်းတို့၏ ဂုဏ်ရည်များကို ဆွေးနွေးပါ
- သူငယ်ချင်းများတွင်ရှိသည့် အရည်အသွေးများကို ဆန်းစစ်ပါ
- အခြားသောယဉ်ကျေးမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- "သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အဖြစ် သင်မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်ပါသနည်း။" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ကြက်ဥတစ်ဒါဇင်ကို ၃ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ "N" သည် ဘယ်တော့မှ မဟုတ်၊ "S" သည် တစ်ခါတစ်ရံ၊ "A" သည် အမြဲတမ်းဟူ၍ သင်္ကေတ အသီးသီးကို သုံး၍ အဆင့် သတ်မှတ်ပါ။
- ပဲစေ့လေးများနှင့် အခြားသောအရာများကို ရေတွက်ရန်ထားခြင်း

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- "သူငယ်ချင်း" ဟူသော စကားလုံးအပေါ် မည်သို့ယူဆကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ/ ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
- "Friendship Soup Recipe" ဟု အမည်ရသော ၃ မိနစ် ၁၂ စက္ကန့်စာ ဝီဒီယိုကို ပြပါ။  
<https://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTU0>
- မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ ပေါင်းသင်းရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအဖြစ် သတ်မှတ်ပုံကို စွပ်ပြုတ်ချက်ပြုတ်ပုံနှင့် နှိုင်း၍ မည်သို့သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ရမည်ကို ဤဝီဒီယိုက ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။
- အထက်ဖော်ပြပါ သင်္ကေတများကို သုံး၍ အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော "ဥ" ကာတွန်းများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေပေးပါ။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ



- မေးခွန်းစာရင်းများ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ကျောင်းသားဘက်မှ "တစ်ခါမှမလုပ်ဘူးပါ" ဟု ဖြေချင်လျှင် ပဲစေ့လေးကို "N" ဟုရေးထားသော ခွက်ထဲထည့်နိုင်ပြီး ထိုကဲ့သို့ပင် နောက်ထပ်အဖြေနှစ်မျိုးကိုလည်း တုံ့ပြန်နိုင်သည်။
- မေးခွန်းကို မည်သို့မေးမည့်အကြောင်းနှင့် ခွက်တစ်ခုခုထဲသို့ ပဲစေ့တစ်စေ့အား မည်သို့ထည့်ရမည်အကြောင်း ပုံစံပြပေးပါ။
- "သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အဖြစ် သင်မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်ပါသနည်း။" လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်မှ မေးခွန်းများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- မေးခွန်းများအကုန်ပြီးပါက ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအား တာလီချိုးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ နံပါတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေတွက်စေပါ။
- လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကိုဆွေးနွေးကြပါ။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Friends Sharing the Secrets of Friendship ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/AE477002-30D2-4FCD-A533-C17108382DCD>
- အိုဝင်နှင့် အမ်ဇီး စမတ်ဘုတ်- The True Story of a Remarkable Friendship (Smart Exchange)  
<http://exchange.smarttech.com/details.html?id=af987ac6-2eef-40ed-91ce-5b92ee03cd6e>

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ

သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤမေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးမြန်းဖူးပါသလား။  
 မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဟူသည့် စကားလုံးကို အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုရန် ခက်ခဲလှသဖြင့် ယင်းမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန်မှာ  
 မလွယ်ကူပေ။ ဤစကားလုံးသည် မတူညီကြသော လူပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးအတွက် အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုး သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။  
 ဤစကားလုံးကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန် ကြိုးစားမည့်အစား သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များကို  
 ဖော်ပြခြင်းဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ကို လွယ်ကူစွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြ နိုင်ပေသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များသည်  
 သူငယ်ချင်းဟူသည့် စကားရပ်ကို အကြမ်းမျဉ်း ပုံဖော်နိုင်ပါသည်။



သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ  
 သင်မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ  
 လက်ခံပေးမည့်သူဖြစ်သည်။



သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ  
 သင်ဒုက္ခရောက်နေချိန်များ၊  
 စိတ်ညစ်ညူးနေချိန်များတွင်  
 မှီခိုအားထားနိုင်သောသူဖြစ်သည်။



သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ သင့်အား  
 လိုအပ်သောသူဖြစ်သည်။



သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ သင့်ခံစားချက်များကို  
 အတူမျှဝေခံစားနိုင်သူဖြစ်သည်။



သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ သင့်အနားတွင် ရှိနေရုံမျှဖြင့်  
 သင်စိတ်ချမ်းမြေ့စေနိုင်သောသူဖြစ်သည်။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ



သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အဖြစ် သင်မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်ပါသနည်း။

သင်သည် အခြားသူများအတွက် မည်သို့သော သူငယ်ချင်း အမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များအနက်မှ သင်နှင့် ကိုက်ညီသော အချက်များကို ခြစ်ပါ။

1. ကျွန်ုပ်သည် သူငယ်ချင်းများအား ပေးထားသည့် ကတိကို တည်အောင်လုပ်သည်။
2. ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်းများကို ကျွန်ုပ်အပေါ် သူတို့မည်မျှအရေးပါကြောင်း သိခွင့်ပေးပါသည်။
3. ကျွန်ုပ်သည်သူများစကားကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နားထောင်ပေးတတ်သည်။
4. ကျွန်ုပ်သည် နားလည်မှုလွဲသည်များကို ရှင်းပြသည်။
5. ကျွန်ုပ်မှားလျှင် တောင်းပန်ပါသည်။
6. ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေများ အခက်အခဲနှင့်ကြုံတွေ့နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်သည်ဘေးမှာ ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
7. ကျွန်ုပ်သည် သူငယ်ချင်းများကို ကူညီလိုသည်။
8. ကျွန်ုပ်သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားသစ်များကို နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါသည်။
9. ကျွန်ုပ်ငှားထားသော ပစ္စည်းများကို အကောင်းပကတိအတိုင်း ပြန်ပေးပါသည်။
10. ကျွန်ုပ်သည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ ကွယ်ရာတွင် ယင်း၏အကြောင်းကို မပြောပေ။
11. အခြားသူများ၏ရှေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်းအား အရှက်ရအောင် မလုပ်ပေ။
12. ကျွန်ုပ်သည် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်၍ ဝေမျှပေးတတ်ပါသည်။
13. ကျွန်ုပ်သည်ကြားဝါခြင်း မရှိပါ။
14. ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်းများအား ဝေဖန်လေ့ မရှိပါ။
15. ကျွန်ုပ်သည် အခြားသောကလေးငယ်များကို အနိုင်မကျင့်ပါ။



အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၄  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ" - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၂ - လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမှုအကျင့်များအပေါ် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မီဒီယာ၊ နည်းပညာနှင့် အခြားသောအချက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလေ့လာရမည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ
- မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်းနှင့် အခြားသူများကိုပါ တန်ဖိုးထားခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ
- အခြားသူများကို လေးစားသမှုနှင့် ဆက်ဆံနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုစာရင်း ပြုစုပါ
- စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု ကွဲပြားပုံကို လေ့လာပါ

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ပစ္စည်းဝှက်တမ်းကစားသော လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ခဲတံ
- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- Katherine Denison ရေးသော "I Wish I Could Fly Like a Bird"  
Wildwood Creative Enterprises  
ISBN: 965435156

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ၁ရက်

မသင်ယူနိုင်လောက်သည့် အားနည်းချို့ယွင်းချက်များရှိနေ၍ မပျံသန်းနိုင်သော ငှက်တစ်ကောင်၏အကြောင်း။

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို "ပစ္စည်းဝှက်တမ်း" စာရွက် မိတ္တူတစ်စောင်စီ ပေးပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အခန်းအနဲ့ လှည့်လည်သွားခိုင်းပြီး ၎င်းတို့သည် စာရင်းနှင့် ကိုက်ညီလျှင် အတန်းဖော်များကို လက်မှတ်ထိုးခိုင်းပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အပြီးသတ်ရန် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ (လိုအပ်သလောက်အချိန်ညှိယူပါ။)
- ကြီးမားသောအဖွဲ့သို့ ပြန်ရောက်ရှိလာသောအခါ အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တူသလား သို့မဟုတ် မတူဘူးလား။ ပစ္စည်းဝှက်တမ်းကစားရာမှ သင် ဘာတွေတတ်သိခဲ့သနည်း။
- "Respect Rap" ဟူသည့် ၅ မိနစ်စာ ဝီဒီယို <https://www.youtube.com/watch?v=uO7iuTvKhwy> သို့မဟုတ် "I Wish I Could Fly Like a Bird" ၏ အပိုင်းများကို ဖတ်ပါ။
- ကွဲပြားခြင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။
  - a. ကျွမ်းကျင်ရာများ (အချို့က စာဖတ်စွမ်းရည်ကောင်းပြီး အချို့က သင်္ချာမှာ တော်သည်။ အချို့က သီချင်းဆိုကောင်းပြီး၊ အချို့က အားကစားမှာ ကျွမ်းကျင်သည် အစရှိသဖြင့်)
  - b. ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြင်း - ကလေးများကို ၎င်းတို့အိမ်မှ ယဉ်ကျေးမှုလေ့များ အကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၄  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ” - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



c. ကာယခွန်အားပိုင်းဆိုင်ရာ အားသာချက်/ချို့တဲ့ချက်များ -

မသန်စွမ်းသောသူများသည် သူတို့၏ခြေထောက်များကို အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိမမြင်ရလျှင် မည်သို့မည်ပုံလုပ်နိုင်ကြောင်းကို အကောင်းဘက်မှ ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးပါ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ ဥပမာအချို့ပေးပါ။

- ဆွေးနွေးပွဲကို လွတ်လပ်စွာကွဲပြားစေပြီး လေးစားသမှုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ "အခြားသူများကို လေးစားခြင်းဆိုသည်မှာ ကြင်နာစွာဆက်ဆံခြင်း၊ ယင်းတို့ စကားပြောနေစဉ် ဖြတ်မပြောခြင်း၊ သူများအား စကားပြောသည့် အလှည့်ပေးခြင်း၊ မျှတစွာဆက်ဆံခြင်း၊ မည်သူမဆို စကားလာပြောပါက တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရံဖန်ရံခါ လူများသည် ကိုယ်မသိလျှင် သို့မဟုတ် သူတို့နှင့်မတူပါက မထီလေးစားပြုမူတတ်သည်။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာခြင်း၏ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များကို ကျွန်တော်တို့ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ လေးစားမှုဆိုသည်မှာ သူတို့သည် သင်၏အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း မဟုတ်သည့်တိုင်အောင် သူတို့အပေါ်ကောင်းပြီး အများနှင့်လိုက်လျောစွာ ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအပေါ် လေးစားခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ သင်လေးစားသော လူအချို့မှာ ဘယ်သူများဖြစ်သနည်း။ သင့်ကိုယ်သင် လေးစားလိုရပါသလား။ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားခြင်းဆိုသည်မှာ သင်သည် ဖြောင့်မတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်သောကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စစ်တမ်းထဲတွင် မြင်တွေ့ရသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့တွင် အခြားသူများနှင့် မတူထူးခြားသောအရာများ ရှိပါသည်။ ထိုအရာများက ကျွန်ုပ်တို့အား ထူးခြားဆန်းကြယ်အောင်လုပ်ဆောင် ပေးသည်။ အခြားသူများ၏ မတူကွဲပြားခြင်းတို့ကို လေ့လာခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်းပြီးပဟုသုတရစေသည်။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Cultures (Smart Exchange) <http://exchange.smarttech.com/details.html?id=dbb85bbb-376f-4e20-8b9f-7494c4fe386e>
- Diversity ဝီဒီယို ကလစ် (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/91892838-1010-4165-B849-23DB5CDF37C0>
- Buddy Learns Life Lessons: Buddy Learns to Play Fair Video (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/708581DF-42CE-497C-8553-7DD049D159A6>
- Hand in Hand: Just Like Me and Different Too ဟု အမည်ရသည့် ဝီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/BEE4174F-756B-4ADB-BAF2-18AEEF8D83FC>
- ဆန်းစစ်ခြင်း
  - ကျောင်းသားတိုင်းကို စာရွက်အလွတ်နှင့် ခဲတံတစ်ချောင်းစီ ဝေငှပေးပါ။
  - စာမျက်နှာပေါ်တွင် ရေးထားသော လူသုံးယောက်၏နာမည်ကို သူတို့အား ချရေးခိုင်းပါ။ လူတစ်ယောက်ကို အောက်ပါအဖွဲ့များ၏တစ်ခုစီ ဖြစ်သည်။
    - (က) သူ/သူမနှင့် သက်တူရွယ်တူတစ်ယောက် (သက်တူရွယ်တူ)
    - (ခ) အရွယ်ရောက်ပြီး ဆွေမျိုးမတော်စပ်သောသူ (ဆရာ၊ တရားဟောဆရာ မိသားစုနှင့်ရင်းနှီးသူ)
    - (ဂ) ဆွေမျိုး (မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ အဒေါ်၊ ဦးလေး၊ ဝမ်းကွဲများ)
  - သူတို့၏နာမည်အောက်တွင် အောက်ပါသူတို့၏ ထူးခြားသောအချက်များနှင့် သူတို့ကို လေးစားဂုဏ်ပြုပုံ နှစ်နည်းကိုဖော်ပြပါ။

“ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ”  
ပစ္စည်းဝှက်တမ်းကစားသည့်ကတ်



သင့်ထက်အရပ်ရှည်သူ... _____	သင်နှင့်မျက်လုံးအရောင်တူသူ... _____	သင်နှင့်ဆံပင်အရောင်ကွဲပြားသူ... _____	သင်နှင့်အသားရောင်တူသူ... _____
သင့်ထက်အရပ်ပုသူ... _____	သင်နှင့်ခြေထောက်အရွယ်အစားတူသူ... _____	သီချင်းဆိုတတ်သူ... _____	မျက်မှန်တပ်သူ... _____
အားကစား တော်သူ... _____	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်သူ... _____	တူရိယာတစ်မျိုးမျိုး တီးခတ်တတ်သူ... _____	ထူးခြားမှုရှိသော လူတစ်ယောက်အမည်... _____
မည်သည့်အားကစားဖြစ်သနည်း။ _____	မည်သည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်သနည်း။ _____	မည်သည့်တူရိယာအမျိုးအစားဖြစ်သနည်း။ _____	အဘယ်အရာထူးခြားသနည်း။ _____
သင်နှင့်လက်ဖဝါးအရွယ်တူသူ... _____	မဲ့ခြောက်များရှိသူ... _____	ရွှေငွေ၊ ရတနာ ပိုင်ဆိုင် ဆင်မြန်းကြသူများသည်... _____	သင့်ထက်ဆံပင်တိုသူ... _____
		မည်သည့် ရွှေငွေရတနာများကို ဆင်မြန်းထားကြသနည်း။ _____	

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅ လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန် လာစေရန်ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**စံနှုန်း ၃ - အချက်အလက်များအား ရယူခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကျန်းမာရေးသေချာကောင်းမွန်ရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအချက်အလက်များနှင့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပုံအား သရုပ်ပြရမည်ဖြစ်သည်။

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- အနိုင်ကျင့်သောအမှုအရာကို ထုတ်ဖော်ခြင်း
- မိမိအနိုင်ကျင့်ခံနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း တစ်ပါးသူ အနိုင်ကျင့်ခံနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိရမည်။
- ဘေးရန်ကြည့်သူအနေနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်မည့်နည်းကို သိရမည်။

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- “ဤအရာသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း မည်ပါသလား။” လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ဆရာများအချက်အလက်ရယူရန်- “လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး”
- မိဘထံသို့ အကြောင်းကြားစာ စာရွက်

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

- ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ
  - “အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဟူသည်မှာ တရားမမျှတသည့်အပြင် တစ်ဖက်သတ်ဆန်သည်။ ထိုအရာသည်အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်အားအမြဲတစေ နာကျင်အောင် ကြောက်ရွံ့အောင်၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကယ်ရာမဲ့အောင်ပစ်ထားခြင်း တို့ပါဝင်သည်”(ထိုအဓိပ္ပါယ်မှာ ကလေးသူငယ်များအတွက် ဖွဲ့စည်းထားသော ကော်မတီမှလာသည်)
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် တစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်အား မကြာခဏထပ်ကာထပ်ကာ
  - အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။
  - တစ်စုံတစ်ယောက်အား စိတ်ဆိုးအောင် ပြုလုပ်စေလိုသည့် ရယ်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုအမှုအရာကို ပြုလုပ်ကြသည်။
  - အခြားသူများအပေါ် ဩဇာအာဏာသက်ရောက်ရန် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅ လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- အခြားတစ်ယောက်ယောက်က မတားမချင်း ရပ်မည်မဟုတ်ချေ။
- မေးမြန်းပါ-
  - သင်သည် တစ်ယောက်ယောက်အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ကို မြင်ဖူးပါသလား။
  - သင်ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါသနည်း။
  - အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏အပြစ်ကို ဖော်ပြပါ။
- အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က အခြားတစ်ဦးအား ထိခိုက်စေအောင် တစ်စုံတစ်ရာပြောခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အနိုင်ကျင့်သောသူသည် မတော်တဆ သဘောမျိုး မဟုတ်ပဲ တဘက်လူအား စိတ်ထိခိုက်ရန် ရည်ရွယ်၍ ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုပြုမူခြင်း ရှိပါမှသာ အနိုင်ကျင့်ခြင်း အထမြောက်သည်။ အနိုင်ကျင့်သော အကျင့်လက္ခဏာများမှာ-
  - ပုတ်ခတ်စော်ကားပြောဆိုခြင်း
  - အခြားသူတစ်ယောက်ယောက် စိတ်ထိခိုက်အောင် ကဲ့ရဲ့စကားများပြောဆိုခြင်း (ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်ကွယ်တွင်ဖြစ်စေ)
  - ဆော့ကစားရာတွင် ပစ်ပယ်ထားခြင်း
  - ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်ခြင်း
  - ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
  - ပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းများကို လုယူခြင်း
- “Martha Walks the Dog” ဟူသည့် ၁၂ မိနစ်စာ ဗီဒီယိုကို ပြပါ။ - မာသာသည် အိမ်အနီးအနား၌ လမ်းလျှောက်ထွက်လာစဉ် ညစ်ပေ စုတ်ပြတ်နေသော ခွေးတစ်ကောင်နှင့် တွေ့သည်။ အိမ်ဘေးရှိ ခွေးသည် အဘယ်ကြောင့် အသံကျယ်၍ ညစ်ပေနေသည်ကို သူမ တွေ့ရှိရသည်။  
<http://www.pbslearningmedia.org/resource/msrb12.ela.walksdog/martha-walks-the-dog/>
- မေးမြန်းပါ-
  - အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
  - တစ်ယောက်ယောက် အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ကို တွေ့ရသောအခါ မည်သို့သော အခြင်းအရာများကို သင်မြင်ပါသနည်း။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား “ဤအရာသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း မည်ပါသလား။” လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ဝေပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အတူတကွ ဖြေဆို၍ ထင်မြင်ချက်များကို ပေးပါ။
- မိမိအနိုင်ကျင့်ခံနေရခြင်းဖြစ်စေ တစ်ပါးသူအနိုင်ကျင့်ခံနေရခြင်းဖြစ်စေ တစ်ခုခုမလုပ်ပါက ဆက်လက်၍ ဖြစ်မြဲဖြစ်နေမည်သာဖြစ်သည်။
- မိမိတို့ အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများအား အနိုင်ကျင့်နေသည်ကို မြင်ရလျှင် ဖြစ်စေ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြ၍ တိုင်ကြားရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- မေးမြန်းပါ-
  - လူကြီးများကို ပြောမပြုလျှင် သင်ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။
  - သင် ပြောပြ၍ တိုင်ပင်နိုင်သော သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းခံနိုင်သော လူကြီးများမှာ မည်သူများ ဖြစ်ကြသနည်း။
  - အိမ်တွင် သင်တိုင်ပင် ပြောဆိုနိုင်သူများမှာ မည်သူများ ဖြစ်သနည်း။
  - သင်သည် ထိုသူများအား မည်သည့်အကြောင်းကို ပြောပြမည်နည်း။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- “ဤအရာသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း မည်ပါသလား။” လေ့ကျင့်ခန်း စာရွက်တွင်ပါသည့် အနိုင်ကျင့်မှု အခြေအနေ ငှဲမျိုးကို ဆန်းစစ်ပါ။ အနေအထား တစ်ခုချင်းစီအတွက် မိမိတို့သည် ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်သူ့ကို ပြောပြမည်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- “Bully Free Zone” ဟူသည့် ၃ မိနစ်စာ သီချင်း ဗီဒီယိုကို ပြု၍ သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။ (အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် သီချင်း)- <https://www.youtube.com/watch?v=SnGP0dAm5JI&list=PL79s2SPio-SQwC69BB3wRd0REmu4JO4Od>

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Balltown: Bullying and Teasing အပိုင်း ၁ ဗီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/A889DB9A-9992-4E5B-9DFE-73BBCCD42586>
- Balltown: Bullying and Teasing အပိုင်း ၂ ဗီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/F887FB46-A2EE-4B21-8593-6BB30F6F7AB3>
- McGruff: Bully Alert ဗီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/F7E9C6D1-A87B-425F-9352-8A68A0A09A17>
- Bullying Connect 4 (Smart Exchange) <http://exchange.smarttech.com/details.html?id=6a1630aa-5fed-4717-b5e5-c346735d19bc>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**ဤအရာသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း မည်ပါသလား။**

\_\_\_\_\_ ဆမ်သည် မေရီအား အဆက်မပြတ် ဆဲဆိုနေသည်။ မေရီက ဆမ့်အား ဤသို့ မဆဲရန် ပြောသော်လည်း ဆမ်က ဆက်လက်၍ ဆဲမြဲဆဲနေသည်။

\_\_\_\_\_ ကာလာနှင့်တာမီရာသည် ကျောင်းဆင်းတိုင်းအမြဲဆော့သော သူငယ်ချင်းများဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် သူတို့သည် စက်ဘီးကို မည်သည့်နေရာသို့ နင်းမည်ဟူသော ကိစ္စနှင့် စကားများကြသည်။

\_\_\_\_\_ လိုင်လာသည် မုန့်စားဆင်းချိန်တွင် မာလီကာနှင့် မည်သည့်အခါတွင်မှ ဆော့ကစားခြင်းမရှိဘဲ အခြားကလေးများကိုလည်း မာလီကာအား ခေါ်မကစားရန် ပြောသည်။

\_\_\_\_\_ ကစားကွင်းထဲ၌ အတန်းကြီး ယောက်ျားလေးသုံးယောက်သည် တော့ဒ်အား ဘတ်စကတ်ဘော မပေးပဲ အမြဲတမ်း ချန်၍ ကစားသည်။ ဤအရာက သူ့အား အင်မတန်ဝမ်းနည်းသွားစေသည်။

\_\_\_\_\_ ဂျက်စီနှင့် ဂျူအန်းတို့သည် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

\_\_\_\_\_ ရှောင်န်သည် ရှီနာကို မုန့်စားဆင်းချိန်တိုင်းတွင် အမြဲတမ်း စနောက်လေ့ ရှိပြီး သူမကို “ဝတုတ်မ” ဟု ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသော အတန်းကြီးသော ယောက်ျားလေးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**ဤအရာသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း မည်ပါသလား။ အဖြေများ**

အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဆမ်သည် မေရီအား အဆက်မပြတ် ဆဲဆိုနေသည်။ မေရီက ဆမ့်အား ဤသို့ မဆဲရန် ပြောသော်လည်း ဆမ်က ဆက်လက်၍ ဆဲမြဲဆဲနေသည်။

\_\_\_\_\_ ကာလာနှင့်တာမီရှာသည် ကျောင်းဆင်းတိုင်းအမြဲဆော့သော သူငယ်ချင်းများဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် သူတို့သည် စက်ဘီးကို မည်သည့်နေရာသို့ နင်းမည်ဟူသော ကိစ္စနှင့် စကားများကြသည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်း လိုင်လာသည် မုန့်စားဆင်းချိန်တွင် မာလီကာနှင့် မည်သည့်အခါတွင်မှ ဆော့ကစားခြင်းမရှိဘဲ အခြားကလေးများကိုလည်း မာလီကာအား ခေါ်မကစားရန် ပြောသည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်း ကစားကွင်းထဲ၌ အတန်းကြီး ယောက်ျားလေးသုံးယောက်သည် တော့ဒ်အား ဘတ်စကတ်ဘော မပေးဘဲ အမြဲတမ်းချန်၍ ကစားသည်။ ဤအရာက သူ့အား အင်မတန်ဝမ်းနည်းသွားစေသည်။

\_\_\_\_\_ ဂျက်စီနှင့် ဂျူအန်းတို့သည် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်း ရှောင်န်သည် ရှီနာကို မုန့်စားဆင်းချိန်တိုင်းတွင် အမြဲတမ်း စနောက်လေ့ ရှိပြီး သူမကို “ဝတုတ်မ” ဟု ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသော အတန်းကြီးသော ယောက်ျားလေးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅ လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ" - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

သင်သည် မိမိကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်ခံရလျှင် ဖြစ်စေ၊ အခြားသူတစ်ဦး အနိုင်ကျင့် ခံရသည်ကို တွေ့ရသည်ဖြစ်စေ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို နားလည်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းအကြောင်းကို သင်ယူခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်းဟူသည့် အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဤသို့ သတ်မှတ်လိုပါသည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဟူသည်မှာ တရားမမျှတသည့်အပြင် တစ်ဖက်သတ်ဆန်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦးအား ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ခြင်း၊ ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ထားခြင်း စသည်တို့အားလုံးသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်သော သူသည်-

- o အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။
- o တစ်စုံတစ်ယောက်အား စိတ်ဆိုးအောင် ပြုလုပ်စေလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုအမှုအရာကို ပြုလုပ်ကြသည်။
- o အခြားသူများအပေါ် ဩဇာအာဏာသက်ရောက်ရန် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။
- o အခြားတစ်ယောက်ယောက်က မတားမချင်း ရပ်မည်မဟုတ်ချေ။

ရံဖန်ရံခါ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကျောင်းရှိ တစ်ယောက်ယောက်ထက်စာလျှင် အိမ်ရှိ မိမိယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးကို အနိုင်ကျင့်ခြင်းအကြောင်း ပို၍ပြောပြလိုပေလိမ့်မည်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း အကြောင်းများကို သင်၏ သား သို့မဟုတ် သမီးအား ပြောပြ၍ သင်ကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်ခံရသည့် အကြောင်းကို ပြောပြပါ။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးနိုင်သည်။

- a. သင်သည် တစ်ယောက်ယောက်အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ကို မြင်ဖူးပါသလား။
- b. သင်ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါသနည်း။
- c. သင်အနိုင်ကျင့်ခံရဖူးလား။
- d. ထိုအတွက် သင်ဘာလုပ်ခဲ့သနည်း။
- e. နောင်တချိန်ချိန်မှာ သင်ကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်ခံရရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားသူ တစ်ယောက် အနိုင်ကျင့်ခံရတာကို တွေ့ရရင်ဖြစ်ဖြစ် သင်ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ စဉ်းစားထားလဲ။

ကလေးများသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းအကြောင်းကို ပြန်ပြောရသည့်အခါ နာမည်ပြောင်များဖြင့် အမည်တပ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ အနိုင်ကျင့်နေသည်ကို မရပ်ပါက လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို တိုင်လိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း အနိုင်ကျင့်နေသောသူကိုပြောရန် ကလေးများအား တိုက်တွန်းအကြံပြုသင့်ပေသည်။ တနည်းဆိုရပါလျှင် "အေး မင်းရပ်တန်းကရပ်မယ်ဆိုရင် ငါလည်း လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို သွားတိုင်ပြောစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့" ဟူ၍ ပြောနိုင်ရန် ကလေးကို လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

ကြင်နာနူးညံ့ပြီး လေးစားမှုရှိသော ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် မွေးမြူကြရန် ကျောင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့အား ပါဝင်အားဖြည့်ပေးသည့် သင်တို့အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**စံနှုန်း ၆ - ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သောအရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

**MPS သင်ယူရေး ရည်မှန်းချက်များ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရမည်-**

**ကျန်းမာရေး**

- မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးလေးစားခြင်းဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်တွင် ထိခိုက်နာကျင်စေမှုများ လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခြင်း။
- လူတစ်ယောက်က နှစ်သက်သဘောကျလျက် ရှိသောအရာသည် အခြားသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာဖြင့် ပြောပြခြင်း။
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်း။ ဥပမာ- သကြားလုံးများ လျော့စားခြင်းကြောင့် သွားများပို၍ ကောင်းမွန်လာခြင်း။

**စာဖတ်ခြင်း**

- စိတ်ကူးယဉ် စာပေ သာမက သုတစာပေမှလည်းပေးသည့် အဓိက အတွေးအခေါ်များကို ပြန်လည် မှတ်မိစေလျက် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

**ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-**

- “ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း” ဟူသည့် စာလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရမည်
- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို အသုံးပြု၍ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်း အဆင့်များအား လေ့လာပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင် ပြောဆိုဖြေရှင်း၍ မရနိုင်သည့်အခါ သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သူများ၏ အမည်ကို ချရေးပါ

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- ဆရာများအချက်အလက်ရယူရန်- “လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး”
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေပေးရန် ၃x၅ အရွယ်အစားရှိသော ကဒ်ပြားများ
- မိဘထံသို့ အကြောင်းကြားစာ စာရွက်

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

- “Sesame Street: Robin Williams Defines Conflict” ဟူသည့် ၂ မိနစ်စာ ဗွီဒီယိုကို ပြပါ။  
<https://www.youtube.com/watch?v=GI3e-OUavQ>
- ရံဖန်ရံခါ၌ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များနှင့် ပဋိပက္ခများဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော လူအချင်းချင်းကြားတွင် ဖြစ်ပျက်သော အရာဖြစ်ပြီး မိမိတို့ အသီးသီးအတွက် အရေးကြီးသော တစ်စုံတရာ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုအပေါ် အမြင်မတူညီကြသည့်အခါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ရှုပ်အကျီတစ်ထည်၏ အရောင်ကို လှသည်ဟု တစ်ဦးကထင်သည်။ အခြားတစ်ဦးကမူ ထိုအရောင် မလှဟုဆိုသည်။ ထိုနှစ်ယောက်လုံးက အရောင်နှင့် ပတ်သက်သည့် မိမိတို့၏ ထင်မြင်မှုကို မလျော့ပါက ပဋိပက္ခ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတို့သည် မိမိတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပဋိပက္ခအခြေအနေသို့ မရောက်ရှိစေရန် အမြင်တူလိုက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။
- ဒုတိယတန်းအဆင့်များသည် မိမိတို့၏ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များနှင့် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်လာနိုင်သည့်အခါ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်သည့် အနေအထားများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား နမူနာအနေဖြင့် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အစီအစဉ်များကို ချရေးပါ။
- မိမိတို့ နမူနာရေးထားသော အကြောင်းအရာများမှ ၂ ခု သို့မဟုတ် ၃ ခုကို ရွေး၍ မေးမြန်းပါ-
  - ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်သည့်သူများသည် မည်သည်တို့ကို ဖြစ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
  - လူတို့သည် မိမိတို့ ငြင်းခုံ၊ ရန်ဖြစ်နေစဉ် မည်သို့ခံစားနေရမည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသနည်း။
  - သင်သည် ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်သူများအား အကြံပေးနိုင်သည်ဆိုပါက နှစ်ယောက်စလုံး ပြေလည်စေမည့် ဖြေရှင်းချက်မျိုးကို ရရှိစေရန် သင်မည်သို့ ပြောဆို၍ အကြံပေးမည်နည်း။ (ယင်းတို့ကို ဖြေရှင်းချက် မပြောပြပါနှင့်။ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံးအတွက် အဆင်ပြေစေမည့် နည်းလမ်းကို ယင်းတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ကြစေရန် မည်သို့သော အပြုအမူဖြင့် ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်းကိုသာ ပြောပြပါ။)
- ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူများသည် ပဋိပက္ခများ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများအဖြစ် နှစ်ဘက်စလုံးအတွက် အဆင်ပြေနိုင်မည့် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းချက်များကို မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ မိသားစုများကိုသာမက စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများနှင့် နိုင်ငံများအချင်းချင်းကြားရှိ ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းရေးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးနေရသည့် အချို့သော လူကြီးများ လုပ်ကိုင်သည့် လုပ်ငန်းများရှိကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပါ။
- ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်း အဆင့်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေး၍ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဥပမာ ပေးခိုင်းပါ။
  - ၃ (ဂ) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည်များကို ညွှန်ပြပါ။
    - ပြဿနာရှိနိုင်သည်ကိုလည်း သိရှိနားလည်ရမည်။ (ပဋိပက္ခဖြစ်သွားသည်ကို သတိပြုပါ)
    - မည်သည့်ပြဿနာဖြစ်သည်ကိုပြောပါ။
    - ထိုပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကိုစဉ်းစားပါ။
      - သင်ဘာလိုချင်ပါသနည်း။ (သင့်ကိုယ်သင်ပြန်မေးပါ)
      - ထိုသူသည် ဘယ်အရာကိုလိုချင်ပါသနည်း။ (တစ်ဖက်လူပြောစကားကို နားထောင်ပါ)
      - ဖြစ်နိုင်ချေများသောအဖြေများကို အကြံပြုပါ
    - နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို တတ်နိုင်သမျှရွေးချယ်ပါ။
- “The Ice Cream Incident” ဟု အမည်ရသည့် ၂ မိနစ်စာ ဗွီဒီယိုကို ပြပါ-  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z4PoIuLU2-A&list=UUGWs34eoesI7cx37hE1V50Q>  
ဆယ်ကျော်သက်များအကြား ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ပဋိပက္ခများအကြောင်းကို ရိုက်ကူးတင်ဆက်ထားသော

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

ဇာတ်လမ်းတိုလေးဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းတိုကို ကြည့်ရှုပြီးသည့်နောက်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ရနိုင်သမျှသော ဖြေရှင်းချက်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

- လူတစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်လာပါက အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုသင့်သော အရာမှာ မိမိတို့ မည်သို့ ခံစားနေရသည်၊ တစ်ဘက်လူအကြောင်းကို လျှောက်ပြောခြင်းထက် မိမိဘာလုပ်ရန် လိုအပ်သည်ကို ပြောပြရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပဋိပက္ခ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြပြီးနောက် အထက်ပါ အကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဥပမာ ၂ ခုကို ပေးပါ။ ထိရောက်သော ဥပမာများကိုပေးနိုင်ရန် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းကို ရှင်းပြထားသည့် ဆရာကိုင်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိတို့ မည်သို့ခံစားရသည်၊ မည်သို့ဖြစ်ချင်သည်ကို (အကြောင်းပြချက်များပေး၍) အခြားလူတစ်ယောက်အား ပြောပြသောအခါ မိမိကိုလည်း အလားတူ ပြောဆိုတိုင်ပင်လာပါက တစ်ဘက်လူအပေါ် အလေးပေး၍ နားထောင်တတ်လာသည်။ နားထောင်သူများသည် ပြောပြနေသူ၏ ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ပြီးသည့်အခါ အချက်အလက်များ စုံလင်စွာ သိရှိရခြင်းကြောင့် မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကိုလည်း စဉ်းစားနိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။
- အတန်းထဲတွင် ကျောင်းသားများအား အဖွဲ့များခွဲ၍ အဖွဲ့တစ်ခုချင်းစီကို ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ် တစ်ခုစီအား လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်ပေးပါ။ အဆင့် ၂ တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စဉ်းစားခဲ့ကြသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အသုံးပြုပါ။ ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းစဉ် အဆင့်များကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြသလျက် အဖွဲ့များအလိုက် ပဋိပက္ခအနေအထားများကို ဇာတ်လမ်း ရေးခိုင်းပါ။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း၊ နားထောင်မှုစွမ်းရည်နှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး အဆင့်များအား ဖော်ပြရန်အတွက် ယင်းတို့အား လမ်းညွှန်နိုင်ရန် ထင်ရှားသည့် စာလုံးဖြင့် ရေးသားထားသော ဇာတ်လမ်းခေါင်းစဉ်ပါသည့် စာရွက်ကို ဝေပေးပါ။
- ယင်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းများကို တင်ပြစေပါ။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအဆင့်များအား မည်သို့အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဇာတ်ကောင် တစ်ဦးချင်းစီသည် ယင်းတို့ မည်သို့ခံစားရသည်၊ ဘာလိုချင်သည်၊ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသည်ကို မည်သို့ပြောဆိုကြသနည်း။
  - ဇာတ်ကောင်များသည် တစ်ယောက်စကားကို တစ်ယောက် နားထောင်မှု ရှိကြောင်းကို သင်မည်သို့ သိရှိပါသနည်း။
  - ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး နည်းလမ်းများသည် ပဋိပက္ခကို ပြေလည်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် မည်သို့အထောက်အကူ ပြုပါသနည်း။
  - လက်တွေ့ဘဝတွင် ဤသို့ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုရွေးပါသနည်း သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့်မဆိုရွေးပါသနည်း။
- အနိုင်ကျင့်ခြင်းဟူသည့် သင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ကြဖူးသည့်အတိုင်း ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိတို့ ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်၏ အကူအညီကို ယူ၍ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်မှု ရှိသည်ဟူသည့် အချက်ကို ပြန်လည် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အတန်းချိန် ပြီးဆုံးလိုက်ပါ။ ၃ x ၅ အရွယ်အစား ရှိသည့် ကဒ်ပြားများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေပေးပါ။ ကဒ်ပြားပေါ်တွင် မိမိတို့၏ အမည်၊ ဤနှစ်အတွင်း ပြဿနာတစ်ခုတရား ပေါ်လာပါက အကြံဉာဏ်တောင်းခံရန် သွားရောက်တွေ့ဆုံ ပြောပြလိုသော ကျောင်းတွင်းရှိ လူကြီး တစ်ယောက်နှင့် ကျောင်းမှ မဟုတ်သော အခြားလူကြီး တစ်ယောက်၏ အမည်တို့ကို ရေးပါ။ ထို့နောက် ကဒ်ပြားများကို ပြန်သိမ်း၍ မိမိတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် မည်သည့် လူကြီးကိုမျှ တိုင်ပင်စရာ မရှိသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် စကားပြောပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများက

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

အားကိုးတစ်ကြီး အကြံဉာဏ် တောင်းခံလိုသူများအဖြစ် စာရင်းတွင်ပါသော ကျောင်းအတွင်း၌ ရှိသောသူများအား သင့်အနေဖြင့် အသိပေးလိုကောင်း လိုနိုင်ပါသည်။

- မိဘများထံသို့ အကြောင်းကြားစာနှင့်တကွ အိမ်သုံး ပဋိပက္ခနည်းလမ်းများကို ပေးပို့ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ထိုဇာတ်လမ်းတွင် အကြောင်းအရာများ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရန် ခွင့်ပြုထားပါက ထိုလေ့ကျင့်ခန်းအား ပြန်လည်တင်ပြရမည့် နေ့စွဲကို ပြော၍ အိမ်သို့ ပေးလိုက်ပါ။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- McGruff: Anger, Conflict and Violence ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/439FDAD2-F55E-4283-AE1F-A86034CEFBFEF>
- Let’s Get Along: Nice Things Kids Can Do ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/F7C84D21-DD65-47BC-8AF5-5AA77905D5D9>
- Got a Problem? Keep Your Hands to Yourself ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/35EF9594-1B5B-4853-A585-B7F34CC2E5C5>
- Got a Problem? Share Ideas ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/F8F2C59E-8855-485D-81DB-CE25B0414784>
- Got a Problem? Ask Questions ဝီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/57877B13-C28D-4284-9A64-B34679F79C2A>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



**ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရှင်းမြစ် - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေးများ**

လူပေါင်းစုံနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည်” သင်၏လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို သင့်လျော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ပြသခြင်းဖြစ်သည်။” ဤသို့ ပြောရဲဆိုရဲအောင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ကျောင်းသူတစ်ဦးက သက်ဆိုင်သည့် သရုပ်ပြမှုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ သရုပ်ပြရာတွင် အနိုင်ကျင့်သူနှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူ၏ ပုံစံများ၊ အပြုအမူများ၊ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ “ပုတ်ခတ်ပြောဆိုမှု” များမရှိပဲ သင့်လျော်သော အသုံးအနှုန်းကို ပြောဆိုကာ လေးစားမှုကိုဖော်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ “သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း” နှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုရဲသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သရုပ်ပြမှုများ၊ အပြန်အလှန် ပြောစကားများနှင့် ရုပ်သေး သရုပ်ဖော်များကို အသုံးပြု၍ ဤတုံ့ပြန်ပြောဆိုမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို နမူနာပြပါ။ (Assessing Health Literacy: A Guide to Portfolios)

**လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ**

အချို့သောလူများသည် မိမိအား တစ်ပါးသူမှ နားလည်နှင့် လက်ခံပေးခြင်းကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် သူတို့အလိုချင်ဆုံးဖြစ်သည်။ အဆင်ပြေပြေ ဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် ထိုအရာသည် ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ပါ။ အဆင်ပြေသောဆက်ဆံရေးမှာ အခြေခံဖွဲ့စည်းမှုနှစ်မျိုးပါဝင်သည်။

- သင်သည် တစ်ဖက်လူ၏ စကားနှင့် ခံစားချက်များကို အလေးပေး နားထောင်တတ်သည်။ သင်၏ခံစားချက်များကိုသာပြောပြီး တစ်ဖက်လူကိုအတင်းလက်ခံ ခိုင်းမည့်အစား တစ်ဖက်လူ၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို ပြောဆိုရင်ဖွင့်နိုင်ရန် အားပေးပါ။ နားထောင်ပေးပြီး နားလည်ရန်ကြိုးစားပါ။
- သင်၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် တွဲတွဲပြောဆိုပါ။ သူတစ်ပါး၏ အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကိုသာနားထောင်ပြီး မိမိ၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို ချပြခြင်းမရှိပါက သင့်ထံတွင် အားအင်ကုန်ခန်းပြီး အမှိုက်များစုပုံခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားမည်။

အဆင်ပြေပြေ ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ရန် ထိုလူပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုရမည်။

- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းသည် သင်၏ခံစားချက်နှင့် သင်လိုချင်သော အရာတို့ကိုများစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်စေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူများသည် “သင်”ဟူသောဝါကျများကိုလည်း သုံးတတ်ကြသည်။ ဥပမာ-“သင် နောက်ကျတော့မည်ဆိုလျှင် ဘယ်တော့မှ ဖုန်းမဆက်ဘူး။” ထိုကဲ့သို့သော စကားမျိုးသည် တစ်ဖက်သားအား စိတ်ဆိုးစေပြီး တန်ပြန်ပြောဆိုစေသည်။ သင့်ဘက်က သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း ဥပမာ-“မင်းဘယ်အချိန်ကြို ရောက်မလဲ ငါ့ကိုကြိုပြောကွာ၊ ဒါမှကြိုတင်ပြင်ဆင်လို့ရမှာ” ဟုပြောသောအခါ သင့်ဘက်မှ သင့်ကိုယ်သင် ပခါနထား၍ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- လေသံကို ဂါရဝတရားအပြည့်ဖြင့် ပြောလိုက်ခြင်းသည် သင်ကလည်းအခြားသူကို လေးစားသကဲ့သို့ သင့်ကိုလည်း လေးစားစေလိုသော သဘောသက်ရောက်သည်။ ထပ်ပေါင်းပြောဆိုရလျှင် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသောသူတို့သည် သွက်လက်ချက်ချာ၍ ရန်လိုခြင်း နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ခြင်းကင်းလေသည်။
- ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ရန် မျက်လုံးချင်းဆုံမှုသည် အင်မတန်အရေးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်စကားပြောနေသောသူက ပြုတင်းပေါက်ဖြစ်စေ၊ စကြိုန်ကိုဖြစ်စေ စိုက်ကြည့်နေပါက

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

သင်မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။ အချို့သော ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မျက်လုံးကို တည့်တည့်စိုက်ကြည့်၍ ပြောဆို မေးမြန်းခြင်း ပြုပါက အနေခက်တတ်ကြောင်းကို သတိရှိပါ။

- သင့်လျော်သော ခြေဟန်၊ လက်ဟန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း စကားသည် စကားပြောဆိုရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ခေါင်းငြိမ်းခြင်း၊ ပြုံးခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ “အင်း” “ဪ” “ဟုတ်ကဲ့” အစရှိသော စကားများကို သင့်လျော်သောအချိန်တွင် အသုံးပြုခြင်းတို့က ထိုလူအပေါ် သင်အမှန်တကယ် နားထောင်ကြောင်းပေါ်လွင်စေသည်။
- ရှင်းလင်း၍ စီစဉ်တကျပြုထားသော အကြံဉာဏ်များက သင်၏ခံစားချက်များကို တိတိကျကျနှင့် ရိုးရိုးသားသားဖော်ပြနိုင်စေပြီး စကားကြွယ်စေကာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်လွယ်ကူစေသည်။ စကားပြောကောင်းသူတို့သည် စကားပြောရာတွင်တိကျသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စကားပြောကောင်းသူသည် “ကျွန်တော် ဒီနေ့ ၇ နာရီကနေ ၉ နာရီအထိ ကွန်ပျူတာ သုံးဖို့လိုနေတယ်” ဟု ပြောမည်ဖြစ်ပြီး “ကျွန်တော်ဒီနေ့ည ကွန်ပျူတာလိုမယ်” ဟုပြောမည် မဟုတ်ပေ။

"သင်"နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း/ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောရဲ၊ ဆိုရဲသော သတ္တိ

ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံ

ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု မပြုနိုင်ပါလျှင် ကြီးကောင်ဝင်စ အရွယ်များသည် ၎င်းတို့ခံစားနေရသော ခံစားချက်များကို ရင်မဖွင့်နိုင်ပဲရှိချေမည်။ ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါက စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်တက်စေပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းပါးစေသည်။ ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံသုံးမျိုးရှိသည်-

- အုံ့ပုန်း
- ပြတ်သားမှုရှိခြင်း
- ရန်လိုခြင်း

အုံ့ပုန်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏အတွေးနှင့်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်မပြောပြနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်မပြောလိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အုံ့ပုန်းသမားတို့သည် ၎င်းတို့မလုပ်လိုသောအရာများကို လုပ်လျှင်လုပ်/ မလုပ်လျှင်ဆင်ခြေပေးမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်မပြောလိုပေ။

ပြတ်သားမှုရှိသူတို့မှာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် ရပ်တည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြတ်သားမှုရှိသူတို့သည် သူတို့စိတ်ထဲရှိသည့်အတိုင်းပြော၍ သူများတကာကို ထိခိုက်မိစေခြင်းမရှိဘဲ မိမိအယူဝါဒနှင့်ရပ်တည်နိုင်သည်။ ရန်လိုသောဟန်နှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအားအပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်စောင်းမြောင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်သည်။ ရန်လိုသောသူတို့သည် ၎င်းတို့လိုချင်သောအရာကို တစ်ပါးသူအား အနိုင်ကျင့်၍ဖြစ်စေ၊ ချိန်းခြောက်၍ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းဖက်၍ဖြစ်စေ လုပ်ယူလေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် အခြားတစ်ပါးသောသူတို့၏ အခွင့်အရေးကို ထည့်မစဉ်းစားကြပေ။

**အမှာစာအမျိုးအစားများ**

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတိုင်းတွင် ဆိုလိုရင်းနှစ်ခုပါတတ်သည်။ အသံထွက်သော ဆိုလိုရင်းနှင့် အသံတိတ်ဆိုလိုရင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်္ကေတများ၊ လက္ခဏာများ၊ ကိုယ်နေဟန်ထားများ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ အင်္ကျီအဝတ်အစားများ၊ မျက်နှာအမူအရာများသည် အသံတိတ်ဆိုလိုရင်းများ ဖြစ်သည်။ အသံတိတ်ဆိုလိုရင်းများသည် စကားပြောသူမှ ပြောဆိုသောအကြောင်းအရာကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

အံ့ပုန်းမပွင့်တပွင့်ပြောဆိုခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုင်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ပြတ်သားစွာပြောဆိုသူတို့တွင် မတ်မတ်ရပ်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ခြင်းတို့ပါသည်။ အရှေ့သို့ယိုင်ခြင်း၊

လက်ညှိုးထိုးခြင်းနှင့် စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းတို့သည် ရန်လိုသော စကားပြောဟန်၏ အသံတိတ်ဆီလိုရင်းဖြစ်သည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံအမျိုးမျိုးတို့၏ အသံထွက်ဆိုလိုရင်းမှာ အင်မတန်မှကွဲပြားသည်။ အံ့ပုန်းသမားများသည် မကြာခဏတစ်ဖက်လူ၏ သဘောထားကိုမေးလေ့ရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် “ငါကတော့ဂရုမစိုက်ပါဘူး”အစရှိသည်ဖြင့် ပြောလေ့ရှိသည်။ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောရုံ ဆိုရုံရှိသော ပြောဆိုသူတို့သည် သူတို့လိုချင်မှု သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်ကို ပြောဆိုရာတွင် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းကို အသုံးပြုပါသည်။ အရေးကြီးသော ဆက်ဆံမှုများ လုပ်ရတော့မည်ဆိုလျှင် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ငြင်းဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ရန်လိုတတ်သောသူများက “မင်း”နှင့်စသောစကားများကို ပြောလေ့ရှိပြီး သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်ခြင်း ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

**ပြတ်သားသည့် ဆက်ဆံရေးတွင် ပါဝင်သောအရာများ**

သာမန်သုံးသပ်ပြောဆိုခြင်း၏ အသံထွက်ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်တွင် ပါဝင်သော အရာများမှာ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုတတ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ပြောဆိုသူ၏တွေးထင်ပုံ၊ ခံစားပုံ လိုအပ်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်ယုံကြည်ချက်များကို ဖော်ပြသည်။ သူတို့ကစကားပြောလျှင် ကျွန်ုပ်ဟူသောစကားလုံးနှင့် စတင်သည်။

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း၏ ဥပမာများ-

- ကျွန်တော် Star Wars ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တယ်။
- ကျွန်တော် ကစားပွဲကိစ္စကို ဒေါသထွက်နေတုန်းပဲ။

အောက်ပါတို့အပါအဝင် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ငြင်းဆိုခြင်းများလည်း ရှိနိုင်သည်-

- “မလုပ်နှင့်” ဟူသော စကားကို တည်တည်ကြည်ကြည်ပြောပါ။
- “မလုပ်ပါနဲ့” (လိုအပ်ပါက) ထပ်ပြောပါ။
- သူငယ်ချင်းအဆင့်သာ နေချင်တယ်ဟုပြောခြင်း။

ငြင်းဆိုပုံဥပမာများ-

- ကျွန်တော် သောကြာနေ့တော့ လာအိပ်လို့မရဘူး၊ ကျန်တဲ့အချိန်တွေတော့ ရလောက်ပါတယ်။
- နေပါစေ။ ကျွန်တော်က မြေပဲနဲ့ဓာတ်မတည့်လို့ပါ။ ကွတ်ကီးလေးတွေကြည့်ရတာ ကောင်းမယ့်ပုံပဲ။ ကျွန်တော်စားလို့မရလို့ပါစိတ်မရှိပါနဲ့။



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ" - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောရဲ၊ ဆိုရဲသော သတ္တိ

**ပြတ်သားမှုရှိခြင်း(ရင်ဆိုင်ခြင်း) နှင့် ရန်လိုခြင်းတို့အကြား ကွာခြားချက်မှာအဘယ်နည်း။**

ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်းသည် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် သိက္ခာရှိရှိ၊ အပြုသဘော ဆောင်သည့်အမှုအရာဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြတ်သားမှုရှိခြင်းသည် ပြဿနာကိုသာ ကိုင်တွယ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမတိုက်ခိုက်ချေ။

ရန်လိုခြင်းသည် ပြဿနာကို မဖြေရှင်းပဲ လူကိုသာ တိုက်ခိုက်သည်။ အခြားသောတစ်နေရာမှနေ၍ တစ်ပါးသောသူကို လွှမ်းမိုးရန်ကြိုးစားခြင်းသည် အဖျက်သဘောဆောင်သော ဆန္ဒတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရန်မီးပွားစေနိုင်သည်။

**ပြတ်သားမှုရှိသည့်စွမ်းရည်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုမည်နည်း။**

ထိုနည်းစနစ်များမှာ အခြားသူ၏အပြုအမူများသည် လက်ခံနိုင်စရာ မကောင်းတော့လျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက်၍ ငြိမ်နားထောင်လို့ မဖြစ်တော့လျှင်သုံးသည်။ လူတို့သည် အခြားတစ်ပါးသော သူတို့၏အပြုအမူများကို မိတ်မပျက်လိုသောကြောင့် ခွန်းကြီးခွန်းငယ် စကားအများစံမပြောကြပေ။ သို့ရာတွင်လည်း ပြဿနာများကို တေးထားခြင်းက မကျေနပ်ချက်များကို စုပုံလာစေပြီး ပေါက်ကွဲထွက်ခြင်း၊ မိတ်ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပြတ်သားမှုရှိရန် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းအား အသုံးပြုခြင်းသည် အဖျက်သဘောထက် အပြုသဘောဆောင်သည်။ ၎င်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်မိတ်မပျက်စေဘဲ တစ်ဦးကို ပြောင်းလဲစေသော နည်းဖြစ်သည်။

**ထိုစွမ်းရည်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။**

ရည်ရွယ်ချက်မှာ အခြားသူများ၏ အပြုအမူကို ၎င်းတို့အား သိက္ခာမကျစေဘဲ သင့်ကိုလည်းအမုန်းမပွားစေဘဲ လုပ်ယူသောနည်းဖြစ်သည်။ လူခင်သော်လည်း အကျင့်စရိုက်ကို မကြိုက်သောဖြစ်ရပ်မျိုး ရှိတတ်သည်။ သင်၏တာဝန်မှာ အကျင့်စရိုက်ကိုသာပြောရန်ဖြစ်ပြီး လူကို"သိက္ခာချဖို့" မဟုတ်ပေ။

**သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံ**

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိလိုအပ်မှုများကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- "ငါ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း မစွန့်လွှတ်နိုင်သလို မင်းသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လည်းပြန်တွေ့နိုင်အောင် လုပ်ပေးမယ်" ဟူသောစိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြသည့်စကားမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးရှိလှပေသည်။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာများကို စကားပြော၍ဖြေရှင်းရန် ကြံစည်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ဒေါသကိုပြေစေသည်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြောပြီး သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းတုံ့ပြန်ရန် ခဲယဉ်းလွန်းလှသည်။ အခြားတစ်ဘက်တွင်မူ "သင်"ဟုပြောရသော စကားအသုံးအနှုန်းသည် သူတစ်ပါးအား အပြစ်တင်၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့သာ ကာကွယ်ရာတွင် သုံးသည်။ ထို့နောက် သူတို့ကလည်းပြန်ပြီး လက်စားချေချင်လေသည်။

**သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း အသုံးပြုနည်းအဆင့်ဆင့်**

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းတွင် အဆင့်သုံးဆင့်ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သုံးဆင့်စလုံးကို တပြိုင်တည်းသုံးစရာမလိုပေ။

အပြုအမူဖော်ပြချက်။ တစ်ဘက်လူ၏အပြုအမူက သင့်ကို မည်ကဲ့သို့ဒုက္ခပေးနေပါသနည်း။ ထိုအခါတွင် သင်ကတစ်ဘက်လူကို တစ်ခုခုပြောနေခြင်းသာဖြစ်ပြီး သူ့ကို အပြစ်တင်နေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့်

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အခြားသူအား ၎င်းတို့၏အပြုအမူသည် သင်၏လိုအပ်ချက် (လိုချင်သောအရာမဟုတ်)အား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေကြောင်းပြောခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ဖက်လူကိုလည်း သူလုပ်ခဲ့သောအရာကို မလိုအပ်ဘဲ မတန်တဆအပြစ်တင်ခြင်း၊ စိတ်မသန့်အောင်လုပ်ခြင်းတို့ မလုပ်ဘဲပြောပြသည်။

သင့်အား ထိုအပြုမူဖြစ်စေနိုင်သော စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြပါ။ အခြားသူများ၏ ပြုမူပြောဆိုမှုများသည် သင့်အား မည်သို့ ထိခိုက်ပါသနည်း။

ထိုအပြုအမူကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာသော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။ ထိုကဲ့သို့သော အပြုအမူကို ဖြစ်စေရသည့် ပြဿနာကိုဖော်ပြပါ။ အခြားသူများ၏ ပြုမူပြောဆိုမှုများသည် သင့်အား ထိခိုက်နေကြောင်း ယင်းတို့ ကိုယ်တိုင် သိမြင်ကြစေရန် သင်ပြောပြနိုင်ပါက ယင်းတို့၏ အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲနိုင်ပေသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂



“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ

ဥပမာအားဖြင့်-

ဆရာ၊ ဆရာမမှကျောင်းသားသို့-

- “သင်” နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်း- မင်းတစ်ခန်းလုံးကို ရွံ့တွေပေအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ မင်းသူများတကာကို ဂရုမစိုက်တတ်ဘူး။
- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း- ကျွန်တော် ဒီနေ့စာသင်ခန်းထဲရောက်လာတော့ တော်တော်စိတ်ပျက်သွားတယ် ရွံ့ရာတွေချည်းတွေ့လိုက်ရလို့။ ကျွန်တော်တို့ အခန်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် တော်တော် ပြန်လုပ်ရဦးမှာ။ စက္ကူအဝတ်ကလေးတွေယူလာပြီး ရွံ့တွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။”

ပြုမူနေထိုင်ပုံအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	စိတ်ခံစားမှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	သက်ရောက်မှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း
သင့်အားစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သော အပြုအမူမှာမည်သို့နည်း။ သန့်ရှင်းသည့်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရွံ့ရာများမြင်လိုက်ရသောအခါ	ဤအပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ စိတ်ညစ်သွားသည်	ဤအပြုအမူသည် သင့်အား မည်သို့သော သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ ထိုနေ့တွင် အလုပ်ရှုပ်ပေဦးတော့မည်

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှအခြားတစ်ယောက်သို့-

- “သင်” နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်း- မင်းကတစ်ခြားလူအတွက် ထည့်မတွက်ဘူး၊ ကိုယ့်ဖိုပဲ ကိုယ်ကြည့်တယ်။
- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း- မင်းအိမ်ကိုလာလည်ဖို့ တစ်ခြားသူငယ်ချင်းတွေ အဖော်ခေါ်မရတော့မှ ငါ့ကို ဖုန်းဆက်ခေါ်တာ ငါဘယ်လောက်စိတ်ထိခိုက်ရတယ်ထင်သလဲ။ ငါ့ကိုချန်ထားတယ်။

ပြုမူနေထိုင်ပုံအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	စိတ်ခံစားမှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	သက်ရောက်မှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း
သင့်အားစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သော အပြုအမူမှာမည်သို့နည်း။ တစ်ခြားလည်စရာ လူမရှိတော့မှ ငါ့ကိုဖုန်းဆက်တယ်	ဤအပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ နာကျင်စေသည်	ဤအပြုအမူသည် သင့်အား မည်သို့သော သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ ချန်ထားခံရတယ်

ကျောင်းသားမှဆရာသို့-

- “သင်” နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်း- “ခင်ဗျားတကာယ်မတရားဘူး။ သူ့ကိုပဲ တချိန်လုံး အရင်စာဖတ်ခိုင်းတယ်။”
- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း- “ကျွန်တော့်ကိုဖတ်ဖို့အခေါ်မခံရရင် ကျွန်တော်စိတ်ညစ်တယ်၊ ကြိုးစားချင် စိတ်လည်းမရှိတော့ဘူး။”

ပြုမူနေထိုင်ပုံအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	စိတ်ခံစားမှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း	သက်ရောက်မှုများအား ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း
သင့်အားစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သော အပြုအမူမှာမည်သို့နည်း။ ဆရာ၊ ဆရာမက အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ကို သင့်ထက်ပိုဦးစားပေး ရွေးချယ်သည်။	ဤအပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ စိတ်ညစ်ပြီး ဒေါသထွက်လာသည်	ဤအပြုအမူသည် သင့်အား မည်သို့သော သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ ကြိုးစားချင်စိတ်မရှိတော့အောင် ပြုလုပ်သည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



**အောင်မြင်သော သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း၏ အရိပ်အမြွက်များ**

- သင်ကြားနေရသော ပြဿနာအပြုအမူကို တိတိကျကျရှင်းပြပါ
- မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်ပါ
- လေသံကို မာကျောသောလေသံ၊ ရန်လိုသော လေသံမပေါက်စေဘဲ လေးစားသမှုအပြည့်ရှိသော လေသံပေါက်ပါစေ
- သင်ခြေဟန် လက်ဟန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင်ပြောသောစကားများကို အထောက်အကူပြုနေကြောင်း သတိပြုပါ။

**သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိသောအခါ**

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိတော့သောအခါ ထိုအချက်သည် အရေးမပါသော အချက်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ စကားလုံးဝေါဟာရအရ မရိုင်းသော်လည်း လေသံမှာ ပြစ်တင်ဖြူရူလိုသောလေသံ၊ မထေမဲ့မြင် လေသံပေါက်နေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အသံအထွက်သော ဆိုလိုရင်းများကို သတိထားပါ။ သင့်မျက်နှာနီရဲနေပါသလား၊ သင့်မျက်လုံးများပြူးနေပါသလား၊ သင်အသံကုန် အော်ဟစ်နေရပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်သည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိပါသလား။

ဒေါ်နဲ့မာန်နဲ့ပြောပါက ထိရောက်မှုအားနည်းနိုင်သည်။ ရပ်တန့်လိုက်ပြီး သင်ဘာကြောင့် စိတ်တိုရသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင်၏ဒေါသအောက်တွင် အခြားသောခံစားချက်များကိုပါ တွေ့ရှိပေလိမ့်မည်။ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ အရှက်ကွဲခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

ရဲဖန်ရဲခါတွင် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အခြားတစ်ယောက်ကသူ၏ အပြုအမူကိုလိုအပ်သောကြောင့် ဆက်လုပ်ရမည်ဆိုပါက ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ အခြားတစ်ဖက်မှ လူကစိတ်ပျက်၍ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်နေပါက လမ်းကြောင်းပြောင်းပါ။ နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းကို ကြိုးစားပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ပြီး သူ့ကိုဒေါသ စိတ်ပြေသွားပါစေ။

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည်လည်း ထိုအကျိုးသက်ရောက်မှုက သင့်အား ပြဿနာအခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု လက်မခံပါက အသုံးမဝင်နိုင်ပါ။ ထိုအရာကို တန်ဖိုးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ မိခြင်းဟုခေါ်ပြီး၊ မိသားစုများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

လိုအပ်ချက်အချင်းချင်းပဋိပက္ခဖြစ်နေပါက သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် မထိရောက်နိုင်ပါ။ ထိုအခါတွင် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းကို လက်လျှော့၍ ပဋိပက္ခကိုအခြားသောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းသင့်သည်။

အချက်အလက်ရင်းမြစ်- <http://www.healthteacher.com/teachersupports/skills4.asp>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂

“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ” - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပဋိပက္ခများကိုဖြစ်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ဒုတိယတန်းအဆင့်တွင် ဆွေးနွေးမှုများ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့် အဆင့်များမှာ-

1. ပြဿနာတစ်ခု ရှိကြောင်းကို ဝန်ခံပါ။ (ပဋိပက္ခဖြစ်သွားသည်ကို သတိပြုပါ)
2. မည်သည့်ပြဿနာဖြစ်သည်ကိုပြောပါ။
3. ထိုပြဿနာအား မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကို စဉ်းစားပါ။
  - a. သင်ဘာလိုချင်ပါသနည်း။ (သင့်ကိုယ်သင်ပြန်မေးပါ)
  - b. ထိုသူသည် ဘယ်အရာကိုလိုချင်ပါသနည်း။ (တစ်ဖက်လူပြောစကားကို နားထောင်ပါ)
  - c. ဖြစ်နိုင်ချေများသောအဖြေများကို အကြံပြုပါ
4. နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို တတ်နိုင်သမျှရွေးချယ်ပါ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းထဲတွင် မိမိတို့ ကျောင်းတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ပဋိပက္ခများနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် အကြောင်းအရာများအဖြစ် ဇာတ်လမ်းများကို ရေးသားကြသည်။ သင့်ကလေးသည် သင့်အား ပြသရန် ပညာရပ်အသစ်များကို သင်ယူထားပါသည်။ ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းတို့ ရေးထားသည့် သင်ခန်းစာ စာရွက်ကို အသုံးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်သင်ခန်းစာတို့ကို သင်ယူခဲ့ကြသည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ကလေးအား သင်၏အိမ်တွင် ဖြစ်သော ပဋိပက္ခ တစ်ခုခုကြောင်းကို သင်နှင့် အတူတူ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရေးခိုင်းပါ။ ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပျော်စရာကောင်းမည့် သင်ခန်းစာကို ကလေးနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပဋိပက္ခနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဦး၏ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တစ်ဦးက သိအောင် နားထောင်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ ရွေးချယ်နိုင်သော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အချိန်ယူလျက် စဉ်းစားခြင်းသည် အသုံးဝင်ကြောင်းကို ကလေးအား သတိပေးပါ။

သင့်အနေဖြင့် ထိုဇာတ်လမ်းတွင် အကြောင်းအရာများ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရန် ခွင့်ပြုထားပါက ထိုလေ့ကျင့်ခန်းအား ပြန်လည်တင်ပြရမည့် နေ့စွဲကိုပြော၍ အိမ်သို့ ပေးလိုက်ပါ။ အမှတ်များပို ရရှိလိုပါက \_\_\_\_\_ နေ့မတိုင်မီ စာရွက်ကို တင်ပြပါ။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကို စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် လာစေသော အမူအရာများကို ကျင့်သုံးရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို အမည်တပ်ပါ
- စိတ်ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းပြောပြပါ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်အပြုအမူ မတူကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- "စိတ်ပြေစေရန်လမ်းငါးသွယ်" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- **Jamie Lee Curtis ၏ Today I Feel Silly**

Harpers Collins Publishers

ISBN: 60245603

၁၉၉၈

အရောင်အသွေးစုံ၍ လှပတက်ကြွမှု အပြည့်ဖြင့် ထုတ်ဝေထားသည့် ဤစာအုပ်သည် ယေဘုယျ ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ခံစားမှုများကို ပိုမို၍ နားလည်လာစေရန် ဟာသများကို အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စာအုပ်တွင်းမှ သင့်အား ရှင်းပြသည့် ဆံ့ခွေမလေးသည် သူမ၏ နေ့စဉ် ဘဝ ကမ္ဘာလေးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ မတူညီသော ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပေးလိမ့်မည်။ "ဒီနေ့ ကျွန်ုပ် ကြောင်စီစီ ဖြစ်နေသည်။/အမေက အပူဟု ဆိုသည်။/ပါးနီဘူးကို ကြောင်ပေါ်တွင် တင်မိပြီး/လက်အိတ်ကိုလည်း ခြေထောက်တွင် ဝတ်မိသည်။ "

- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- **When Sophie Gets Angry - Molly Bang ၏ Really, Really Angry...**

Scholastic Inc.

ISBN: 590189794

၁၉၉၉

မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ရမည်ကို သင်ယူလေ့ကျင့်လျက်ရှိသော ကလေးငယ်များအတွက် အလွန် လှပ၍ ကောင်းမွန်သော၊ ဖတ်နေစဉ်တွင်လည်း ဘာဆက်ဖြစ်မည်ကို တချိန်လုံး စဉ်းစားနေရအောင် လုပ်နိုင်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇ လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

- "Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds" ဟူ၍ အမည်ရသည့် ၂ မိနစ်စာ ဝီဒီယိုကို ကြည့်ခိုင်း၍ သင်ခန်းစာ စတင်ပါ <https://www.youtube.com/watch?v=pFkRbUKy19g> ဟူသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် စာအုပ်များမှ တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှု၍ လည်းကောင်း စတင်နိုင်ပါသည်။ စာအုပ်များအကြောင်း ဆွေးနွေး၍ မည်သည့် ခံစားချက်မဆို လက်ခံနိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောပြပါ။ (မိမိအနေနှင့်မကောင်း "မခံစားသင့်"သောခံစားချက်ဆိုတာမရှိပါ) စိတ်ခံစားချက်များဆိုသည်မှာ သင့်အတွင်းစိတ်၌ရှိသော ခံစားမှုများကို ဆိုလိုသည်။ မည်သည့် စိတ်ခံစားချက်မျိုးကိုမဆို၊ ဒေါသဖြစ်လာလျှင်ပင် ထိုစိတ်ကို လက်သင့်ခံရမည်။ သို့သော် ဒေါသစိတ်ဖြင့် အခြားသူတစ်ဦးကို ထိခိုက်စေပါက လက်သင့်မခံနိုင်ပေ။ အခြားသူများ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်းသည်လည်း လက်သင့်ခံစရာ မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင်လည်း မလုပ်ရပေ။
- စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများပြောသည့် စိတ်ခံစားမှုများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။ ထိုစိတ်ခံစားမှု အမျိုးအစားများကို ထောက်ပြ၍ "ငါ \_\_\_\_\_ကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ငါဘာလုပ်ရမလဲ။" ဟု မေးပါ။ ပြုလုပ်သင့်သော အရာသည် ကျွန်ုပ်ကို ဒုက္ခရောက်နိုင်စေပါသလား။ ဤသို့ဆိုလျှင် ဒုက္ခမရောက်ရအောင် မည်သည့်ကို ပြုလုပ်နိုင်သေးသနည်း။
- "ဒေါသ" ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုပါက "ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်" ဟု ပြောပါ (လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ဝေပေးပါ)။ သင်သည် ဒေါသဖြစ် စိတ်တိုနေသည်ဖြစ်စေ၊ မကျေမနပ် ဖြစ်နေလျှင်ဖြစ်စေ သင့်စိတ်ကို သက်သာရာရစေရန် အထောက်အကူပြုမည့် နည်းလမ်း ၅ သွယ်ကို ဤတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်၍ လေ့ကျင့်ထားပါ။
- "နောက်တစ်ခါ ဒေါသဖြစ်ရင် ကျွန်တော် ..." ဟူ၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အသံထွက်ပြီး ပြောခိုင်းပါ။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Angry? Just Walk Away ဝီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/E163EC28-F497-4902-8933-2BB76DD1B885>
- Getting Along: How Does it Feel? ဝီဒီယို (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/93A28D98-9B29-449F-964F-AA31A2609960>
- အင်္ဂလိပ်/ စပိန် - နှစ်ဘာသာဖြင့် သိဆိုသည့် Emotions-Las emociones သီချင်း အပိုင်း ၂ (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/425A4259-79D8-4AFE-84DF-66776DCA4C32>
- When Sophie Gets Angry—Really, Really Angry အသံဖိုင် (Discovery Education) <http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/7B5DDFAE-3993-4DB2-92D9-D9397FCB7136>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- Reading Rainbow: Applemando's Dreams ဗွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/EB45B3D4-8ACD-46E9-81F2-C07EA6D09562>
- A Kid's Guide: Feelings ဗွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/134D03B6-8270-4E66-8626-A0CBB2158ED0>
- Reading Rainbow: Feelings ဗွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/43A92640-9913-4E9D-B6C7-3650DAEB70DA>
- Fall Tree Feelings (Smart Exchange)  
[http://exchange.smarttech.com/search.html?q=emotions+tree&subject=All+subjects&grade=Grade+2&region=en\\_US](http://exchange.smarttech.com/search.html?q=emotions+tree&subject=All+subjects&grade=Grade+2&region=en_US)



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



#၁ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။



#၂ အသက်ပြင်းပြင်း သုံးကြိမ်ရှုလိုက်ပါ



#၃ ဖြည်းဖြည်းချင်းနိပါတ်စဉ်-  
ငါးအထိရေပါ။

စိတ်လျှော့ပါ



#၄ မိမိကိုယ်ကို "စိတ်လျှော့"  
လို့ပြောပါ။



#၅ လူကြီးများကို  
ထိုအကြောင်းပြောပြပါ။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၈  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“Jack and the Beanstalk ” - အရည်အသွေး တန်ဖိုးများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၂ - လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမှုအကျင့်များအပေါ် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မီဒီယာ၊ နည်းပညာနှင့်အခြားသောအချက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလေ့လာရမည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- အကျင့်စာရိတ္တကောင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော တန်ဖိုးများအား အမည်တပ်ပါ
- သူတို့အဘယ်ကြောင့် စာရိတ္တကောင်းရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ
- တာဝန်သိတတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှား ကွာခြားကြောင်းရှင်းပြပါ
- Jack & the Beanstalk ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ရေးသားနိုင်ရန် တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- အရည်အသွေး တန်ဖိုးများ (အတန်းတွင် ပိုစတာ ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်ပုန်းပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့် ရေးခြင်းဖြင့် ယင်းတို့ကို ရေးသားပါ)
- “Jack and the Beanstalk” ဇာတ်လမ်း (စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်းဖြစ်စေ၊ အောက်ပါ အချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ပြောပြခြင်းဖြစ်စေ)

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- ဤပုံပြင်ကို နားထောင်၍ အရည်အသွေး တန်ဖိုးများကို အတန်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။ နမူနာတန်ဖိုးများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အောက်တွင်ဖော်ပြသည့်တန်ဖိုးများကိုသာ အသုံးပြုနေကြပါက ယင်းတို့အား နည်းလမ်းများကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။ မြေဖြူသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပါ သို့မဟုတ် နံရံတွင်ချိတ်ရသော ပိုစတာတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။
  - **တန်ဖိုးများ စာရင်း-** အလေးထား ဂရုစိုက်ခြင်း၊ သဘောတူညီမှု ရှိခြင်း၊ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ တာဝန် ယူတတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ကြင်နာ သနားတတ်ခြင်း၊ ဝေမျှပေးခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ စာကြိုးစားခြင်း၊ နိုင်ငံသားကောင်း ပီသခြင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းပီသခြင်း၊ အမှီအခို ကင်းစွာရပ်တည်ခြင်း
- ထိုတန်ဖိုးများအကြောင်းကို စာသင်ခန်းတွင်းရှိအတန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အသွေးတန်ဖိုးများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၈ လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"Jack and the Beanstalk " - အရည်အသွေး တန်ဖိုးများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- ထိုစာရင်းများတွင် အခြားသော အရည်အသွေး တန်ဖိုးများကို ထပ်ဖြည့်ကြရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ခွင့်ပြုပေးပါ။
- ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် လုပ်နိုင်ပါသည်။
  - ထိုတန်ဖိုးများကို မည်သူတို့က ဂရုပြုပါသနည်း။
  - ထိုတန်ဖိုးများကို လူတို့က မည်သည့်နေရာတွင် ပြန်အသုံးပြုသနည်း။
  - ထိုတန်ဖိုးများကို ဘယ်က သင်ယူတတ်မြောက်လာသနည်း။
  - ကျွန်တော်တို့မှာ စာသင်ခန်းအတွင်း တန်ဖိုးများမရှိခဲ့လျှင် ဘာဖြစ်သွားနိုင်ပါသနည်း။
  - ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့အတွက် အရေးအပါဆုံးသော တန်ဖိုးတစ်ခု အကြောင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။
- "Adventures from the Book of Virtues: Respect" ဟူသည့် ၂၃ မိနစ်စာ ဗီဒီယိုကို ကြည့်ပါ။  
သို့တည်းမဟုတ် "Jack and the Beanstalk" ဟူသည့် ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ပါအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းကို မိမိပြောတတ်သလို ပြောပြခြင်း ပြုလုပ်ပါ။  
**"Jack and The Beanstalk"** - ဂျက်ကလေးသည် မိသားစုအတွက် အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူနိုင်ရန် မိသားစုပိုင် နွားတစ်ကောင်ကို သွားရောင်းရာ လမ်းခရီးတွင် လူစိမ်းတစ်ယောက်နှင့် တွေ့သည်။ ထိုလူစိမ်းက ဂျက်အား သူပါလာသော ပဲစေ့ တစ်ဆုပ်နှင့် နွားကို လဲရန် တိုက်တွန်းလေသည်။ ထိုပဲစေ့များကို စိုက်လိုက်လျှင် နောက်တစ်နေ့ရောက်သည်နှင့် အလွန်ကြီးမားသည့် ပဲနွယ်ပင်ကြီး ပေါက်လာပြီး တိမ်တိုက်ထိ ထိုးထွက်သွားကာ ရဲတိုက်ထိ ရောက်သွားသည်။ ဂျက်သည် ထိုပဲနွယ်ပင်ကြီးပေါ်သို့ တက်ပြီးသည့်နောက် ရောက်သွားသော ရဲတိုက်ကြီးအတွင်း ရွှေ၊ ငွေ၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာများစွာကို တွေ့ရသည်။ ဂျက်သည် ထိုပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာသည့်အပြင် ရဲရင့်ပြီး သတ္တိရှိသူဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဲပင်ပေါ်တွင် နေထိုင်သည့် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော ဘီလူးကြီး၏ ရန်မှ လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုမေးမြန်းပါ-
  - ဤဇာတ်လမ်းထဲရှိ ဇာတ်ကောင်များသည် မည်သို့သော အမှားများကို ပြုလုပ်ကြသနည်း။ (နွားနှင့် ပဲစေ့များကို လဲရန် မိုက်မဲစွာဆုံးဖြတ်ခြင်း - မြို့သို့ သွား၍ ရောင်းချရန် အားမထုတ်ပဲ အလွယ်လမ်းကို လိုက်ခြင်း၊ ဘီလူးကြီးထံမှ ပစ္စည်းခိုးခြင်း)
  - ကျွန်ုပ်တို့ အမှားများကျူးလွန်မိပါက ဘာပြန်လုပ်၍ရနိုင်ပါသနည်း။
  - အဓိက ဇာတ်ဆောင်ကို ထင်ဟပ်သော အရည်အသွေးတန်ဖိုးများမှာ အဘယ်နည်း။  
(သူ့မိသားစုအတွက် အစားအသောက်များ ထောက်ပံ့ခြင်း အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်း)
- "Adventures from the Book of Virtues: Respect" ဟူသည့် ဇာတ်လမ်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပြန်ရေးခိုင်းပါ။ သို့တည်းမဟုတ် "Jack and The Beanstalk" ဟူသည့် ဇာတ်လမ်းမှ အနည်းဆုံး အရည်အသွေး တန်ဖိုး ၄ ခုကို ချရေးပါ။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Folktales from Around the World: Yoshi, the Lantern Maker (ဂျပန်) ဗီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/1486B734-D850-45D2-9F4C-01995A84EFB7>
- Maya and Miguel: Paper Girl ဗီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/BB239205-E387-4C15-8263-C4C5712C28DF>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၅ - ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကို စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် လာစေသော အမူအရာများကို ကျင့်သုံးရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုမချမီ မေးခွန်းခြောက်ခု စာရင်းပြုစုပါ
- တာဝန်သိတတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားတို့၏ ကွာခြားချက်များကိုပြောပြပါ
- ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း အသုံးပြုနည်းသင်ပေးပါ

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ဦးစီအား ပေးရန် “ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ”၊ “ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများ” နှင့် မိဘများထံ အကြောင်းကြားစာ မိတ္တူများ

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

- ထိုသင်ခန်းစာအား သူငယ်တန်းမှ အထက်တန်းအထိ HG&D သင်ရိုးတွင် သုံးသောဆုံးဖြတ်ချက်ချပုံစံဖြင့် မိတ်ဆက်ပါ
  - ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့လိုသောအရာသည် ဘာဖြစ်နေကြောင်းပြောပြပါ။
  - ဖြစ်နိုင်သောရွေးချယ်မှုများကိုစာရင်းပြုစုပါ။
    - i. နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ချေများကို စဉ်းစားပါ။
    - ii. ထိုအရာသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိပါသလား။
    - iii. တရားဥပဒေဘောင်ဝင်နိုင်ပါသလား။
    - iv. အခြားသူများအတွက် ဂရုတရားရှိနိုင်ပါမည်လော။
    - v. ကျွန်ုပ်မိဘများ၏ သွန်သင်ချက်နှင့် ကိုက်ပါလျှင်လားဟူသော မေးခွန်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။
    - vi. ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။
    - vii. သင့်၏အနာဂတ်ကို မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်စေနိုင်မည်နည်း။
  - အဖြစ်နိုင်ဆုံးသော လမ်းကိုရွေးချယ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ပါ

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- မည်သို့ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို စဉ်းစားပါ။ ပြောင်းလဲ၍ ရနိုင်ပါမည်လော။ ယခုလား။ နောက်တစ်ချိန်လား။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ဝေပေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ၊ ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။
- ထိုအဖြစ်အပျက်တို့ကိုသုံး၍ “ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် မေးမြန်းရမည့် မေးခွန်းများ” နှင့် “ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများ” ကိုလေ့ကျင့်ပါ။ အနေအထား တစ်ခုချင်းစီတိုင်းအတွက်-
  - အခြေအနေကို ဖတ်ကြည့်ပါ
  - ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးခွန်းခြောက်ခုကို ဖြေခိုင်းပါ။
  - မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အကြံပြုခိုင်းပါ (သင့်လျော်မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် မှားယွင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်အကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ) တာဝန်သိတတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဟူသည် ထိုမေးခွန်းခြောက်ခုလုံးကို “ဟုတ်ပါသည်” ဟုဖြေလိမ့်မည်။
  - အဖွဲ့၏ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုချက်- တစ်ဖွဲ့လုံးက “ငြင်းဆိုမည်”။
    - a. သင်သည် ကျောင်းဆင်းသောအခါ သူငယ်ချင်းနှင့်အတူတူ ပြန်လာသည်။ သင့်သူငယ်ချင်းက ဖောက်ပြားသား ဆေးလိပ်နှစ်လိပ်ကျန်သော ဆေးလိပ်ဘူး တစ်ဘူးကိုတွေ့သည်။ သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် သင့်အား အိမ်တွင် ဆေးလိပ် စမ်းသောက်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းသည်။
    - b. သင့်သူငယ်ချင်းတွင် မနေ့ညက မိသားစုအခက်အခဲတစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။ သူ/သူမသည် ယနေ့အတွက် အိမ်စာမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ သူ/သူမမှ သင်၏အိမ်စာကိုကူး၍ ရ/ မရမေးသည်။
    - c. သင်နှင့်သင့်သူငယ်ချင်းက လမ်းထိပ်သဘောလုံးဆိုင်တွင် သင်တို့အကြိုက်ဆုံးမုန့်ကိုတွေ့သည်။ သင့်တွင် ပိုက်ဆံမရှိသော်လည်း ထိုမုန့်ကို အင်မတန်မှ စားချင်နေသည်...
- မစ္စတာ ဟက်သ်၏ “Making Choices Song – By Mr. Health” ၌ မိနစ်စာ ခွီဒီယိုကို ပြု၍ သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။ <https://www.youtube.com/watch?v=1vxJxTokJoI>
- မိသားစုဖော်ရန်စာ ပေးပေးပါ သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်ဆက်သွယ်မှုဖိုင်တွဲ ထဲသို့ စာပို့ပါ။

သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း

- Life Skills 101: Problems and Choices ခွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/1FC426E3-EAD5-45E3-953C-BBF94AC3C3D4>
- Tuffy Makes Tough Decisions: Tuffy’s Tough Decisions ခွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/60328EA5-322F-41B7-B957-7EB5D8513465>
- A Kid’s Guide: Decisions ခွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/2DF223A1-D00D-4096-8828-978B5BC48438>
- Life Skills 101: Problems and Choices ခွီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/1FC426E3-EAD5-45E3-953C-BBF94AC3C3D4>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် ဖြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် မေးမြန်းရမည့် မေးခွန်းများ



ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့်



ထိုအရာသည်  
 ဘေးကင်းလုံခြုံမှု  
 ရှိပါသလား။



ဤအခြင်းအရာသည်  
 အခြားသူများကိုသော်လည်းကောင်း၊  
 ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်အတွက်သော်လည်းကောင်း  
 လေးစားသည် သဘောဆောင်ပါသလား။



ဤအခြင်းအရာသည် ဥပဒေများ၊  
 စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။



ဤအခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်မိသားစု၏  
 သဘောထားနှင့် ကိုက်ညီပါရဲ့လား။



ဤအခြင်းအရာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့်  
 ကိုယ်ကျင့် စရိုက်လက္ခဏာ  
 ကောင်းမွန်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ"

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



"ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်း" တစ်ခုချင်းစီအတွက် အခြေအနေများကို ဖတ်၍ ဤနည်းလမ်းကို မည်သို့ အသုံးပြုမည် ဖြစ်ကြောင်း နမူနာ ပြောပြပါ။

ဥပမာ - ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများ-	ရှောင်ရှားပါ
အခြေအနေ-	သင်ကျောင်းကပြန်သောလမ်းတွင် ထောင့်တစ်နေရာ၌ ဆေးလိပ်သောက်နေသော လူငယ်တစ်အုပ်ကိုတွေ့ပေမည်။
ဥပမာ-	ထိုထောင့်ကိုရှောင်ကြဉ်ရန် တောင်ဘက်နှင့်မြောက်ဘက် တစ်ပတ်လောက်ခန့်ပြောင်းလျှောက်ပါ။

ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများ-

1. ရှောင်ရှားပါ (အခက်အခဲရှိသည့် အခြေအနေမှ အဝေးသို့ထွက်သွားရန် ကြိုးစားပါ)
 

အခြေအနေ- ကလေးအုပ်စု တစ်စုသည် ညစ်ညမ်းစွာ ဆဲရေး ပြောဆိုနေပြီး သင့်အား စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေမည့် ဟာသများကို ပြောနေသည်။

ဥပမာ-
2. ငြင်းဆိုပါဟု ပြောပါ (ထိုသူကို မျက်လုံးဖြင့် စိုက်ကြည့်ပြီး ပြတ်သားစွာဖြင့်ပြောပါ)
 

အခြေအနေ- ကျောင်းဆင်းလျှင် အိမ်လိုက်လည်ရန် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဖိတ်ခေါ်သည်။ ထိုအိမ်တွင် လူကြီးမရှိသကဲ့သို့ သင့်မိသားစုကလည်း လူကြီးရှိသောအိမ်သို့သာ သွားလည်ရမည်ဟု စည်းကမ်းထုတ်ထားသည်။

ဥပမာ-
3. ဆင်ခြေပေးပါ
 

အခြေအနေ- သင့်သူငယ်ချင်းက ကျောင်းသားအသစ်တစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ သင့်ကိုလည်း ယင်းတို့ပြောနေသူအကြောင်း မကောင်းသတင်းကို ပါဝင်ပြောပြစေလိုသည်။

ဥပမာ-
4. ထောက်ခံသူများဖြင့် ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပါ ("မလုပ်နှင့်" ဟုပြောမည့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူရှိပါ)
 

အခြေအနေ- သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျောင်းသို့ မင်တံမာကာတစ်ချောင်းယူလာပြီး သူ့အိမ်သာထဲလျှောက်ခြစ်နေစဉ် သင့်ကို အပြင်တွင် စောင့်ကြည့်ခိုင်းထားလေသည်။

ဥပမာ-
5. ရှောင်ထွက်သွားပါ
 

အခြေအနေ- သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကိုစတိုးဆိုင်မှ မုန့်မခိုးရဲဟု စိန်ခေါ်သည်

ဥပမာ-
6. စကားလမ်းကြောင်းလွှဲပါ (အခြားလုပ်စရာ၊ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား ပြောလိုက်ပါ)
 

အခြေအနေ- သင်ကသူငယ်ချင်းအိမ်သွားအိပ်စဉ် ဧည့်သည်တစ်ယောက်မှ မိဘများက အိမ်တွင်ပေးမကြည့်သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားယူလာသည်။

ဥပမာ-

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုတစ်ပတ်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းချင်ရန် သင်ယူနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သူငယ်တန်းမှ စတင်၍ Milwaukee အစိုးရကျောင်းများတွင် သင့်ကလေးပညာရေးအတွက် တောက်လျှောက်အသုံးပြုမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရေးပုံစံကို ကြည့်ရှုပြီးဖြစ်သည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရေးပုံစံရှိ အဆင့်များမှာ

1. ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့လိုသောအရာသည် ဘာဖြစ်နေကြောင်းပြောပြပါ။
2. ဖြစ်နိုင်သောရွေးချယ်မှုများကိုစာရင်းပြုစုပါ။
3. နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ချေများကို စဉ်းစားပါ။
  - a. ထိုအရာသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိပါသလား။
  - b. တရားဥပဒေဘောင်ဝင်နိုင်ပါသလား။
  - c. အခြားသူများအတွက် ဂရုတစားရှိနိုင်ပါမည်လော။
  - d. ကျွန်ုပ်မိဘများ၏ သွန်သင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိလားဟူသော မေးခွန်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။
  - e. ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။
  - f. သင့်၏အနာဂတ်ကို မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်စေနိုင်မည်နည်း။
4. အဖြစ်နိုင်ဆုံးသော လမ်းကိုရွေးချယ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ပါ
5. မည်သို့ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို စဉ်းစားပါ။ ပြောင်းလဲ၍ ရနိုင်ပါမည်လော။ ယခုလား။ နောက်တစ်ချိန်လား။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်စေရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်အား “ဟင့်အင်း” ဟု ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းနိုင်ရန်လိုသည်။ “မလုပ်နှင့်” ဟုငြင်းနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်

- ရှောင်ရှားပါ (အခက်အခဲရှိသည့် အခြေအနေမှ အဝေးသို့ထွက်သွားရန် ကြိုးစားပါ)
- မလုပ်နှင့် ဟုပြောပါ (ထိုသူကို မျက်လုံးဖြင့် စိုက်ကြည့်ပြီး ပြတ်သားစွာဖြင့်ပြောပါ)
- ဆင်ခြေပေးပါ
- ထောက်ခံသူများဖြင့် ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပါ (“မလုပ်နှင့်” ဟုပြောမည့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူရှိပါ)
- ရှောင်ထွက်သွားပါ
- စကားလမ်းကြောင်းလွဲပါ (အခြားလုပ်စရာ၊ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား ပြောလိုက်ပါ)

အိမ်တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို သင်ပေးရန် သင့်အားစိုက်ထုတ်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ထောက်မပေးလိုပါသည်။ အချိန်မရွေးဆက်သွယ်ရန် မတုံ့ဆိုင်းပါနှင့်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊



အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**စံနှုန်း ၈ - အားပေးထောက်ခံခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ မိသားစုအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အားပေးထောက်ခံပေးနိုင်ရန် သရုပ်ပြရမည်။

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- အောင်မြင်လိုသောဆန္ဒရှိသူအား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ အဆင့်အတန်း သတ်မှတ်ရာတွင် မီဒီယာ၏လွှမ်းမိုးမှုကို နားလည်ပေးစေလိုပါသည်
- မည်သူနှင့် မည်သည့်အရာ ကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မီဒီယာပုံရိပ်များနှင့် သတင်းများ၏ လှည့်ပြောင်းမှုနှင့် လက်မခံနိုင်သည့်အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- သူတို့ကိုယ်တိုင်သည်ပင်လျှင် မီဒီယာပုံရိပ်၊ သတင်းများက မည်မျှလွှမ်းမိုးထားကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- သူတို့ကို သဘောကျအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာ အမည်စာရင်း

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- ရောင်စုံချောကလက်များနှင့် အခြား ရောင်စုံပစ္စည်းများပါသည့်ဘူး ၂ ဘူး
- “သဘောကျစရာကောင်းသောအရာကဘာလဲ” - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- “ကျွန်ုပ်တို့တွင်မည်သည့်အရာတို့က သဘောကျစရာဖြစ်နေပါသနည်း” - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- အပိုင်းဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်- အတွင်းအပြင်လွှမ်းမိုးမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

- ဒစ္စနီ ဂျူနီယာ၏ “I just Want to be Me” – Small Potatoes, Disney Junior ဟူသည့် ၃ မိနစ်စာ ဗွီဒီယိုကိုပြပါ။ <https://www.youtube.com/watch?v=NNb43uPUXjU>

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- ကလေးများအား "သဘောကျနှစ်သက်တယ်" ဆိုသောဝေါဟာရမှာ အဝတ်အစား အရပ်တို့နှင့် ပတ်သက်နေသည့်အလျောက် ၎င်းစကားလုံး၏ နောက်ဆုံးအသုံးအနှုန်းကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏ အကြံပေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ ထို့နောက် လူတစ်ယောက် "တော်" အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။  
အပြင်ပန်းသတ်မှတ်ချက်လား-ရုပ်ရည်၊ အပြင်အဆင် သို့မဟုတ် အတွင်းသတ်မှတ်ချက်လား- ၎င်းတို့၏အကျင့်စာရိတ္တ အမှီအခိုကင်းစွာ နေနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား အားသာခြင်း၊ သူငယ်ချင်း ကောင်းဖြစ်ခြင်း စသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်များအပြင် "နောက်ဆုံးပေါ် ဖက်ရှင်ကျကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း" သို့မဟုတ် "ကြည့်ကောင်းခြင်း" ဟူသည့် ပြင်ပ သွင်ပြင် လက္ခဏာရပ်ပါ ပါဝင်စေလျက် "တော်" သည်ဟု ဆိုနိုင်သည့် အပြုအမူ လက္ခဏာရပ်များကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်မည့် လက္ခဏာရပ်များကို စာသင်ခန်းတွင် ရေးသားပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ကယ်မိုက်သည်ဆိုသည်ကို အပြင်ပန်းထင်နေသော်လည်း တစ်ကယ်အမှိုက်စားမှာ အတွင်းမှလာခြင်းဖြစ်သည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သူတို့၏ သူငယ်ချင်းများအကြောင်း မေးမြန်းပါ
  - နာမည်မရေးစေပဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သူ့အမှိုက်စားသူငယ်ချင်း၏ အချက်အလက်များကို ချရေးစေကာ သူကဘာကိစ္စကြောင့် အမှိုက်စားဖြစ်ရသလဲ ရှင်းပြစေမည်။
  - "အတွင်းစိတ်က တော်နေသော" သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေကို ရှာဖွေသောသူများဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်၏ ပြင်ပရုပ်သွင်ကို ရှာခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။
  - သူတို့ရေးပြီးသားများကို အတန်းထဲရှိ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေမျှစေပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ခေတ်စားကောင်းမွန်သည့် လူတန်းစားနှစ်မျိုးရှိနိုင် ကြောင်းရှင်းပြပါ။ နာမည်ကျော်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အပြင်အဆင်လှသောကြောင့်ဖြစ်စေ အမှိုက်စားဖြစ်နေသူနှင့် အပြုအမူကောင်းသောကြောင့် ခေတ်စားကောင်းမွန်နေသူများ ဟူ၍ဖြစ်သည်။
- "အမှန်တကယ်တော့ မီဒီယာတွေမှာမြင်ရတဲ့အတိုင်း လူအနည်းငယ်နှင့်သာ ကိုက်ညီကြပါတယ်" ဟုပြောပါ။ စင်စစ် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရသော အချို့သူများသည် အပြင်နှင့်လုံးလုံးမတူချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏ဓာတ်ပုံများသည် ကြည့်ကောင်းအောင်ပြင်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ရုပ်ရှင်ရိုက်ပါက အထူးမီးရောင်စုံနှင့် မိတ်ကပ်များ အလွန်လိမ်းခြယ်ထားပြီး ရိုက်ကူးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတယောက်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူပြီး သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ခြေထောက်ပိုရှည်အောင်လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ပိုပိန်ပါးအောင်လုပ်နိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲပရိုဂရမ်များပင် ရှိပါသည်။ ထိုသို့ သိနေသော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့လူအမြောက်အများကို မဝင်စားနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားပေါ်ရှိ ပုံရိပ်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုခံနေရဆဲဖြစ်ပါသည်။ စာရင်းဇယားအရပြောမည်ဆိုပါက မီဒီယာထဲတွင် တွေ့မြင်နေရသောသူများမှာ လူဦးရေ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိပါသည်။ ထိုအချက်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသောသူတို့သည် လူနည်းစုနှင့်တူစေရန်အပြောခံထားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။"
- နားလည်အောင် ရှင်းပြရမည်ဆိုပါက စမာတီနှစ်ဘူးယူပြီး စမာတီအပြာရောင်များ အားလုံးကိုထုတ်လိုက်ပါ။
  - သာမန်ပုံမှန် စမာတီ ၉၅ ကိုသာ ရေတွက်၍ ကျန် ၅ လုံးကို လိုမှဲ့လိုက်ပါ။
  - ၉၅ ခုသော သာမန်စမာတီများသည် သာမန်လူများဖြစ်ပြီ ကျန် ၅ ခုသော စမာတီများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို မီဒီယာမှ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်သင့်သောစံပြုလူများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောသူများဖြစ်ကြသည်။
  - ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မေးမြန်းပါ - ထိုပုံတွင် ဘာများမှားနေပါသနည်း။ အခြားသော အရောင်များသည်လည်း အပြာရောင်သို့ ပြောင်းလို့ ရပါသလား။ (အပြာရောင်သို့ပြောင်းနိုင်ဖွယ်ရှိသည့်

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ခရမ်းရောင်ကဲ့သို့သော အပြာရောင်နှင့်နီးစပ်သည့် အရောင်များကို သင်ညွှန်ပြနိုင်သည်။ သို့သော် အဝါရောင်နှင့် အနီရောင်များမှာ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သူတို့တွေအတွက် အပြာရောင်ဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ပင် များစွာသောကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း မီဒီယာများတွင်မြင်သည့် ကောင်းမွန်ပြီးလှပသည့် စံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။)

- ကျော်ကြားသူများသည် မီဒီယာမှရိုက်ယူထားသော ပုံအား စိတ်တိုင်းကျမဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရမည်နည်း။
- ကုန်ပစ္စည်းများရောင်းထွက်အောင် လူအများကြိုးစားရာတွင် “ကောင်းမွန်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ မည်မျှအရေးပါပါသနည်း။ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ဆွဲဆောင်လိုသော ကုမ္ပဏီများသည် ကောင်းမွန်သောအရာများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လူငှားရမ်းမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကလေးများကိုလေ့လာ၍ မည်သူ/မည်သည်က ကောင်းမွန်သည်ကို ကြည့်ရှုပါမည်။ အွန်လိုင်းမှာနေ၍ ကလေးများကို စစ်တမ်းများကောက်ပြီး အင်တာနက်ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ (ကုန်ခြောက်ဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်ကတ်များ လုပ်ရန် လိုအပ်သော အရွယ်ရောက်သူများ အတွက်လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။) လူတွေခေတ်စားသောကြောင့် ဝယ်သောအရာကို စောင့်ကြည့်နေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသူပိုဝယ်ချင်အောင် ဆွဲဆောင်မည်သာဖြစ်သည်။)
- “တော်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ” ဟူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေ၍ ဖြေခိုင်းပါ။ မေးခွန်းများကို ဖြေပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် သူတို့အဖြေများကို စစ်ဆေး၍ အတန်းတွင်းရလဒ်အား တာလီချိုးတွက်လိုက်ပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် သူတို့၏အကောင်းမွန်ဆုံးဟူသော ခံယူချက်အပေါ် အလွမ်းမိုးနိုင်ဆုံးသူအဖြစ် မည်သူ့ကို သတ်မှတ်ကြသနည်း။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော ကောင်းမွန်သောအရာ တစ်ခုခုအကြောင်း ဝေမျှဖူးပါသလား။

**အချက်အလက်ရင်းမြစ်-** <http://www.media-awareness.ca/eng/med/class/teamedia/cool.htm>

သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း

- Glad To Be Me ဗီဒီယို (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/5B09A679-F879-4117-B207-ECA05F2F280B>

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



အမည်- \_\_\_\_\_

"သဘောကျစရာကောင်းသောအရာကဘာလဲ" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

အခြားသောကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့်ယှဉ်ကြည့်လျှင် သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သောအရာဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သနည်း။ ရလဒ်အဖြေရရှိရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- 1. သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သော အဝတ်အစားနှင့်အသုံးအဆောင်များရှိရန် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဖြေတစ်ခုကို ဝိုင်းပါ။

အရမ်းအရေးကြီးပါသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိအရေးကြီးပါသည် အရေးမကြီးပါ

- 2. သေချာစဉ်းစားပါ။ အောက်ပါမည်သည့်အုပ်စုက သင်ကောင်းမွန်သည်ဟုထင်သောအရာအပေါ် အလွှမ်းမိုး နိုင်ဆုံးဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

- သင့်မိတ်ဆွေများ
- သင့်ထက်အသက်ကြီးသော ကြီးကောင်ဝင်များ
- နာမည်ကြီးသောလူငယ်များ
- နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များ

- 3. အဝတ်အစား၊ စားစရာ၊ အားကစားပစ္စည်းနှင့် ဂိမ်းကစားစရာ ကဲ့သို့သော အသုံးအဆောင်များ၏ ခေါင်းထဲသို့ ရောက်လာသောတံဆိပ်ငါးခု ရေးပါ။ (မစဉ်းစားပဲ ခေါင်းထဲရုတ်တရက်ပေါ်လာသော တံဆိပ်ငါးခု၏ အမည်ကိုချရေးပါ။)

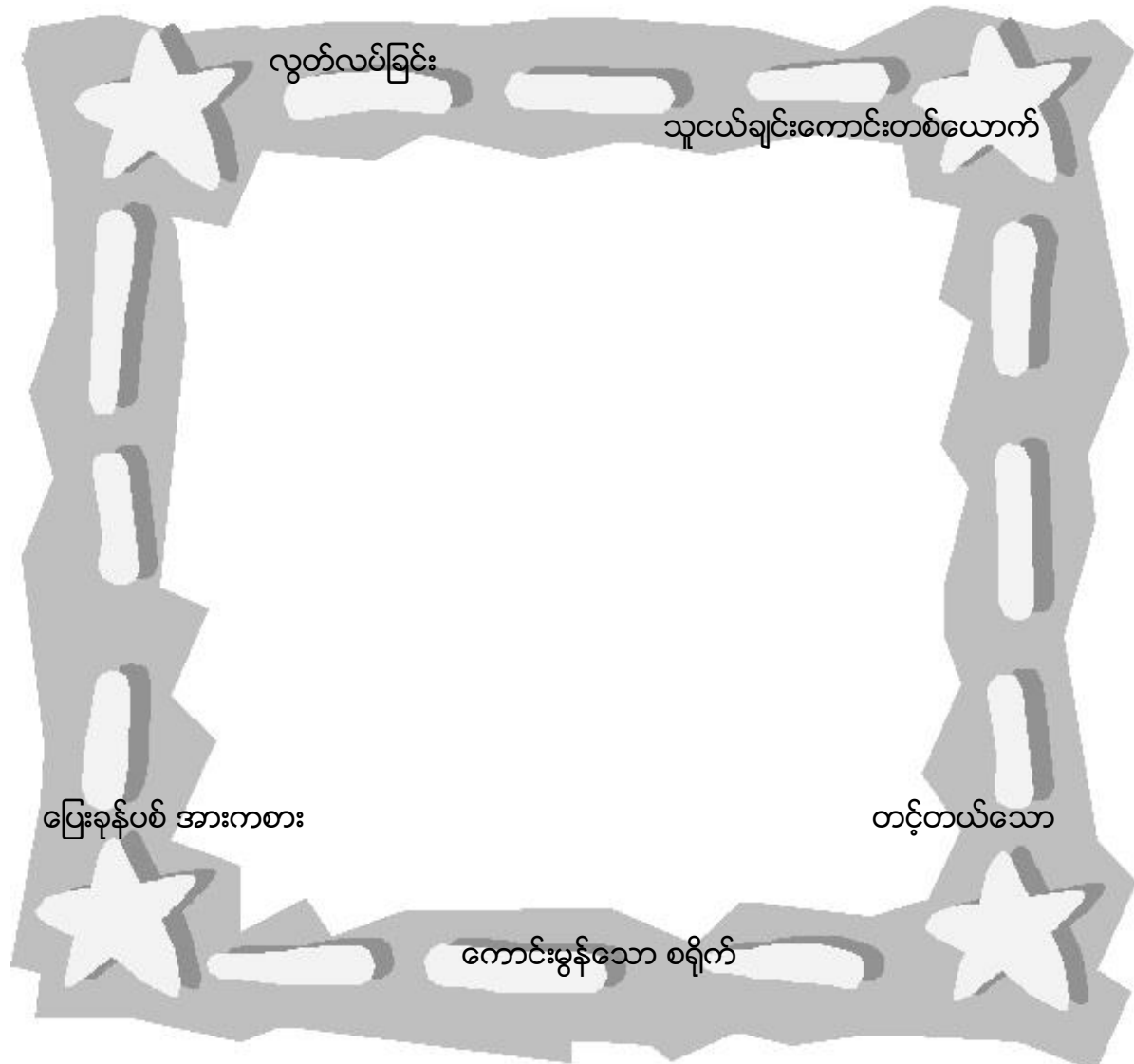
၁ \_\_\_\_\_  
၂ \_\_\_\_\_  
၃ \_\_\_\_\_  
၄ \_\_\_\_\_  
၅ \_\_\_\_\_

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



သင့်ပုံကိုသင်ဆွဲပါ။  
သင့်ထံတွင်ရှိသော ကောင်းမွန်သည့်အချက်အကြောင်းကို သင့်ကိုယ်ပိုင် စကားလုံးနှင့်ဖြစ်စေ၊  
ယခုစာမျက်နှာအနီးတစ်ဝိုက်မှ စကားလုံးနှင့်ဖြစ်စေ ရေးချပါ။



ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သည့်အချက်...

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်များ

**အတွင်းအပြင်လွှမ်းမိုးမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း**

လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်းဆိုသည်မှာ "သင့်ကိုလွှမ်းမိုးသောအရာများကို သိရှိပြီး သင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်သည့်အခါ သင့်ကိုမည်ကဲ့သို့လွှမ်းမိုးကြောင်း သိရှိခြင်း" ဟုဆိုလိုသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် အတွင်းစိတ် စံစားမှုနှင့် ပြင်ပ သွင်ပြင်များ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စက်နေသည့် ဘဝနေထိုင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနိုင်မည်ဆိုပါက ဤသို့သော အရည်အချင်းများကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကွဲပြားခြားနားသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသည် အဘယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝနေထိုင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်ကြောင်းကိုလည်း စဉ်းစားနိုင်လာမည်။ ယင်းစွမ်းရည်ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ကူညီပေးသည့် အချို့သော လှုပ်ရှားမှုဥပမာများတွင် ကြေငြာများကိုပြန်လည် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ရွယ်တူဖိအားပေးခြင်းအကြောင်း စကားပြောပြဇာတ်လုပ်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးမှုများ၏ ဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို ရှင်းပြသော ပုံပြင်ရေးခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ (မှ - Assessing Health Literacy: A Guide to Portfolios)

**ဆုံးဖြတ်ချက်ချအပေါ်လွှမ်းမိုးမှုများ**

အတွင်းနှင့်အပြင်လွှမ်းမိုးမှုကို ခွဲခြားနိုင်သည့်စာရင်းသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများအတွက် အတွင်းနှင့်အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများအား ခွဲခြားနိုင်စွမ်းကို မြင့်တက်စေသည်။ ကံအကြောင်းမလှစွာပင် ယနေ့ခေတ်လူငယ်တော်တော်များများသည် ၎င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတွင် အတွင်း၊ အပြင်ပိုင်းတို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကို သတိမပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အန္တရာယ်များသည့်အမူအကျင့် ဖြစ်စေမယ့်ပုံပေါ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများဘက်မှ ထိုလွှမ်းမိုးမှုများ၏ ရှုပ်ထွေးပုံကို လက်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းအချက်များသည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို အကောင်းဘက်သို့ဖြစ်စေ အဆိုးဘက်သို့ဖြစ်စေ မည်ကဲ့သို့သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ကြောင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရပါမည်။

**အတွင်းနှင့်အပြင်လွှမ်းမိုးပုံ အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိသည်။**

1. အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာလွှမ်းမိုးမှုများ-
  - a. ဗဟုသုတ/ဖြစ်ရပ်မှန် သတင်းအချက်အလက်များ/သိထားသော ကြားဖူးနားဝ
  - b. စူးစမ်းလိုစိတ်
  - c. စိတ်ဝင်စားသော၊ ကြိုက်သော/မကြိုက်သောအရာများ
  - d. ဆန္ဒများ (လူရာဝင်လိုခြင်း၊ အချစ်ခံလိုခြင်း၊ အာဏာရလိုခြင်း၊ အစွမ်းထက်လိုခြင်း စသဖြင့်)
  - e. ကြောက်ရွံ့ခြင်း
2. ပြင်ပဆိုင်ရာလွှမ်းမိုးမှုများ-
  - a. မီဒီယာ/ကြေငြာ
  - b. တရားဥပဒေကန့်သတ်မှုများ (အမြန်နှုန်း၊ အရက်သောက်ခွင့်ပြုသောအသက်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရဆိုင်ဘုတ်)
  - c. တည်နေရာ
  - d. ယဉ်ကျေးမှု

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားချက်

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



- e. မိဘ/မိသားစု/ဆွေမျိုး
- f. ရွယ်တူ/သူငယ်ချင်း/အခြားသောဆယ်ကျော်သက်များ
- g. မိသားစုအပြင် စံပြုပုဂ္ဂိုလ် (နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားကစားသမား၊ အဆို တော်များ၊ ခေါင်းဆောင်များ)

**မီဒီယာစာပေ**

မီဒီယာ အသုံးချနိုင်မှု ဆိုသည်မှာ "ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် စာရွက်စာတမ်းများမှဖြစ်စေ၊ ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်းမရှိသည့် အခြား ရင်းမြစ်များမှဖြစ်စေ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည့် သတင်းအချက်အလက် အစုံအလင်ကို ရရှိရန်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရန်၊ ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် စွမ်းရည်" ဟု အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် သတင်းအချက်အလက်များ၏ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောသဘာဝကို အဓိက သက်ရောက်နေသည့် အရာမှာ အချက်အလက်များ ရယူနိုင်ရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားမှုပင် ဖြစ်သည်။

"ထိုအရာသည်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းတွင် သင်ကြားသင့်သော စွမ်းရည်များ၊ ဧည့်ခန်းနှင့်အိမ်များတွင် သတင်းအချက်အလက်များကိုရယူသကဲ့သို့ ဉာဏ်ရည်မီ ပြည်သူတစ်ယောက်တွင် ရှိသင့်သည့်စွမ်းရည်များ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစီးပွားရေး ကူးသန်းဝေဝကြီး၏စိန်ခေါ်မှုနှင့် ၂၁ ရာစုတွင်းသို့ ကျွန်တော်တို့ လျှောက်လှမ်းနေပြီဖြစ်သောကြောင့် လူသားတိုင်းရှိသင့်သော စွမ်းဆောင်ရည်များ စသည်တို့ကို ဖော်ပြပေးသည်။" (အပလာစီယန် ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။)

အချက်အလက်ရင်းမြစ်- <http://www.healthteacher.com/teachersupports/skills3.asp>

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ" - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၈ - အားပေးထောက်ခံခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ မိသားစုအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အားပေးထောက်ခံပေးနိုင်ရန် သရုပ်ပြရမည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီနှင့် ၎င်းတို့၏သီးခြားလုပ်ဆောင်မှုအကြောင်းကိုသင်ယူပါ  
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ ခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း၊ တံတောင်၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ ခြေထောက်၊ ခူး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ခြေချောင်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- မျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ အားလုံးနှင့် ထိုအစိတ်အပိုင်းများအား ဆေးပညာအရ မည်သို့ခေါ်ဝေါ်ကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူပါ။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား ထုတ်လုပ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဆရာများ၊ မိဘများ၊ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များကို မည်သည့်အချိန်တွင် လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား သင်ကြားသင့်သည်ဆိုသည်ကို စစ်တမ်းကောက်ယူပြီးဖြစ်သည်။ သူငယ်တန်းမှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ကျောင်းသင်ခန်းစာထဲတွင် ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်ဖြင့် သုံးနှုန်းရန် သဘောတူညီချက်ရရှိပြီးဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျောင်းဆေးပေးခန်းသူနာပြုနှင့် တွဲဖက်သင်ကြားရန် အင်မတန်သင့်လျော်သော သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံနှင့်တကွတွဲ၍ သင်ခြင်း/ မသင်ခြင်းမှာမူ ဆရာ၏ ပညာပိုင်းဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ကျောင်းနှင့်ဆိုင်ရာအတန်း၏ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

သင့်ဘက်မှလိင်ပညာပေးသင်ကြားခြင်းကိုအကျင့်မရှိပါကလိင်အင်္ဂါအမည်များကို ကလေးငယ်များထံအသုံးပြုရန် အဆင်ပြေသည်ဟု သင်ယူဆသည့်အချိန်ထိ အသံထွက်ရွတ်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ကလေးများဘက်မှရယ်လျှင် သင့်ဘက်မှ "ရယ်လို့ရပါတယ်"ဟုပြောပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးသည် အရေးကြီးသောကြောင့် သင့်ဘက်မှလည်း မှန်ကန်သည့်စကားလုံးများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်- လိင်တံ၊ ယောနိဝ၊ ရင်သားနှင့် တင်ပါး အစရှိသည်ဖြင့်သုံးနိုင်ရမည်။ ၎င်းတို့ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်နှင့်ပြောပြဖြစ်သုံးနိုင်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အဓိပ္ပါယ်၊ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် တန်ဖိုးကို သိနားလည်လာပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ယခုတွင်ပြင်ပခန္ဓာဗေဒကိုသာပြောနေခြင်းကြောင့် ယောနိဟုမသုံးပဲ ယောနိဝဟု အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။



အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ” - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- ကိုယ်ခန္ဓာပုံစံအား ပုံကြမ်းရေးဆွဲခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများအား ရေးဆွဲ၍ အမည်များရေးထိုးခြင်း (www.discoveryeducation.org)
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကို အရောင်လိုက် ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း (ရွေးချယ်စရာ - သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင် မပါဝင်လိုပါ)
- အပေါ်စီးမှပြုနိုင်သောပရိဂျက်တာ
- အပေါ်စီးပုံစံအဆင်မပြေပါက ထိုကိစ္စများကိုခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်း ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် Carson Dellosa ထံမှ ထိတွေ့နိုင်သောခန္ဓာကိုယ် သေတ္တာကလေးဖြင့်လုပ်နိုင်သည်။
- စက္ကူအလွတ်လိုသည်
- ရောင်စုံခဲတံများ
- (ဤအပိုင်းတွင် ခန္ဓာဗေဒအရ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပါဝင်ပါက အသုံးအနှုန်းများ သိရှိရန်) မိဘထံသို့ အကြောင်းကြားစာ

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

(ဗန်းစကား အသုံးပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ ရုပ်ပုံများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီအား မည်သို့အမည်ပေး ခေါ်ဝေါ်ကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသား အချင်းချင်းအား ပြောခိုင်းပါ။

- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အခေါ်အဝေါ်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ ခေါ်ဝေါ်ပုံများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
- “How the Human Body Works” - ကလေးများအတွက် ၁၀ မိနစ်စာ အန်နီမေးရှင်း ဗီဒီယိုကို ပြပါ- <https://www.youtube.com/watch?v=FeDASSkgXTA>
- “ဤစာသင်ခန်းအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို သင်ယူရန် ဆေးပညာ ဝေါဟာရများကို အသုံးပြုပါမည်” ဟူ၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ အရပ်သုံး စကားလုံး အခေါ်အဝေါ်များ၏ နေရာတွင် ဆေးပညာ ဝေါဟာရများကိုသာ သုံးနှုန်းပြောဆိုပါ။
- “Simon Says” ဟူသောကစားနည်းကို (မျိုးပွားအင်္ဂါမဟုတ်သည့်) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအမည်များကို ကျောင်းသားများ နားလည်/မလည် စစ်ဆေးရန် ကစားစေပါ။ ထိုနေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်တစ်နေ့တွင်ဖြစ်စေ “Simon Says” ကစားနည်းကိုကစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ပြောပါ။ ဥပမာ- အောက်ပါအတိုင်း သင်လုပ်ဆောင်ရသည့် အင်္ဂါရပ်များကို တို့ထံပါ-သင်အသက်ရှူရာ၊ အစာစားရာ၊ အသံနားထောင်ရာ၊ ခြေထောက်ကွေးရာ၊ လမ်းလျှောက်ရာ၊ သွေးညှစ်ရာ၊ အောက်ဆီဂျင်သယ်ဆောင်ရာ၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ထုတ်ရာ၊ အစာရောနှောရာနေရာ၊ စသဖြင့်။
- မျိုးပွားအင်္ဂါများအတွက်မူ ဆရာများက အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် ခြုံငုံပြောပြပါလိမ့်မည်။
  - ယောနိဝ - ကလေးမွေးသောအခါ ကလေးထွက်လာသည့် နေရာဖြစ်သည်
  - ဝှေးစေ့- ကလေးရအောင်ပြုလုပ်ပေးသည့် ဆဲလ် (သုက်ပိုး) များ ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာဖြစ်သည်
  - လိင်တံ - ကျင်ငယ်နှင့် သုက်ရည်ထွက်သောနေရာဖြစ်သည်

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ” - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ရွေးချယ်စရာ- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုကြည့်ရှုရန် အပေါ်စီးမှထွင်းဖောက်မြင်နိုင်သောပုံကို သုံးပါ။  
 ဆရာများဘက်မှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဘေးတွင် တံဆိပ်ကပ်ထားသော ရုပ်ပုံကိုသုံးပါ။ (ဥပမာ-  
 “ဒါကတော့တံတောင်ဆစ်ဖြစ်တယ်။ ပုံတွင် တံတောင်ဆစ် အစိတ်အပိုင်းဘေး၌ တံတောင်ဆစ်ဟူ၍ ရေးပါမည်”) ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ယင်းတို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ပြခိုင်းပါ။  
 သူတို့ကိုနှုတ်မှ ထိုအင်္ဂါရပ်အစိတ်အပိုင်းကို ထုတ်ပြောစေ၍ ထိုအင်္ဂါရပ်နံဘေးတွင် နာမည်တံဆိပ်ကပ်ရန်  
 သူတို့အားပေးလိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်တွင် လည်းကောင်း၊ [www.discoveryeducation.org](http://www.discoveryeducation.org)  
 ဟူသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် လည်းကောင်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

- လူသား၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မည်မျှပင် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းကြောင်း၊ သင်သည် မည်သူဖြစ်ဖြစ် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်တို့အဖို့ အထူးအလေးထားရမည့် အရာဖြစ်ကြောင်းကို အလေးပေးပြောပြလျက် ဤသင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအား ယင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းပါ (စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စသည်)။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

- Anatomy: Animation (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/3FF90358-9547-419B-AB97-F57CCC4544C6>
- A boy’s guide to growing up. Segment 2: Your body. ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏ ပြင်ပ ခန္ဓာဗေဒကို ဖော်ပြ၍ ယင်းအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုလည်း ဖော်ပြပါ။ ဤသရုပ်ပြကွက်တွင် အရှက်အင်္ဂါဟု ယူဆသော အစိတ်အပိုင်းအချို့အကြောင်းပါ ထည့်သွင်းရှင်းပြထားပါသည်။ (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/0474EC9B-CE44-4911-BD7C-41BACBAB5079>
- A girl’s guide to growing up. Segment 2: Your body. မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ ပြင်ပ ခန္ဓာဗေဒကို ဖော်ပြ၍ ယင်းအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုလည်း ဖော်ပြပါ။ ဤသရုပ်ပြကွက်တွင် အရှက်အင်္ဂါဟု ယူဆသော အစိတ်အပိုင်းအချို့အကြောင်းပါ ထည့်သွင်းရှင်းပြထားပါသည်။ (Discovery Education)  
<http://app.discoveryeducation.com/player/view/assetGuid/4FE19495-1781-454A-B804-9028BF15083E>
- ကလေးများအတွက် လူတို့၏ ခန္ဓာဗေဒများ - လူခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခန္ဓာဗေဒအကြောင်းကို ကလေးများ သင်ယူနိုင်ရန် အခမဲ့ သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများနှင့် ဂိမ်းများ (Squidoo) <http://www.squidoo.com/human-anatomy-kids>
- How the Human Body Works: Kids Animation Learn Series (YouTube)  
<http://youtu.be/oXmS0wSdEUM>

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 "အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ" - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



"အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ" - ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကို ရေးသားထားသည့် ကဒ်ပြားများ

ဦးခေါင်း	မျက်စိ
ပါးစပ်	နှာခေါင်း
နား	လည်ပင်း
ပခုံး	လက်မောင်း

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 "အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ" - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



တံတောင်ဆစ်	ရင်ဘတ်
ကျောကုန်း	ခြေထောက်
ဒူးခေါင်း	ခြေဖဝါး
ခြေကျင်းဝတ်	ခြေချောင်း
လက်	လက်ချောင်း

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ” - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ချက်	တင်ပါး
လိင်တံ	ယောနိဝ
နှလုံး	အဆုတ်
ဦးနှောက်	အစာအိမ်
ဝှေးစေ့	ရင်သား

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ” - ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားသည့် ဒုတိယတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း သင်ခန်းစာများ ပါဝင်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရှက်အင်္ဂါများကို မှန်ကန်သော ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်ဖြင့် မိတ်ဆက် ခေါ်ဝေါ်ကြရမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ-

- 1) ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သင့်လျော်သော အသုံးအနှုန်းနှင့်သာ သုံးစေလိုသည်ကို ကျောင်းသားများအားသိစေရန်
- 2) မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိတန်ဖိုးထားတတ်စေရေး မြှင့်တင်ရန်

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးနှင့် ဆက်ဆိုင်သည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို သင်ကြားပေးသင့်ခြင်းကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲရာတွင် ရပ်ရွာ လူထုအား မေးမြန်း၍ ယင်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ရယူခြင်းဖြင့် စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ပါသည်။ စစ်တမ်းကောက်ယူသူများထဲတွင် ကျောင်းဆရာများ၊ မိဘများ၊ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များလည်း ပါဝင်သည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်သာ အတန်းအားလုံး ခေါ်ဝေါ်ရန် သဘောတူညီချက်ရရှိပြီးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံအရ ထိုသင်ခန်းစာအား သင်ယူရန် အဆင်မပြေပါဟု ကလေးများမထင်မြင်စေပဲ လေးစားမှုစံနှုန်းသတ်မှတ်နိုင်ရန် ယင်းက ကူညီပေးပါသည်။ သင်သိလိုသည်များရှိလျှင် ဤအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးရန် ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ ကျောင်းသို့လာရောက်ခြင်းများကို လိုက်လျှောက်လှုံ့ကြိုဆိုပါသည် သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းအတွင်း\_\_\_\_\_ (နေ့စွဲ)တွင်ပါဝင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မိသားစုဝင်များသည် အရှက်အင်္ဂါများအတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာအခေါ်အဝေါ်မဟုတ်သည်များကို အသုံးပြုကောင်းအသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ သင့်ကလေးကိုလည်း ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မည်သို့ခေါ်ဝေါ်ကြောင်းကို မေးမြန်းနိုင်သည်။ ထိုမှသာလျှင် သင်၏ကလေးကလည်း ကျောင်းမှမျှော်လင့်သည့်အတိုင်း လုပ်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

အပိုင်း အမည်- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ဒါဟာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျော့ချရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုရန် စွမ်းရည် ပြသလိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၈ - အားပေးထောက်ခံခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ မိသားစုအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အားပေးထောက်ခံပေးနိုင်ရန် သရုပ်ပြရမည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင်ထိန်းသိန်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်
- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆတို့ကို ချဲ့ထွင်သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်
- သင့်တွင် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိလာပါက တိုင်ပင်ပြောဆိုမည့် သင်ယုံကြည်ရသော အရွယ်ရောက်သူ သုံးဦးကို ဖော်ပြပါ။

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစား (www.teacherstorehouse.com)
- မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ပိုစတာ (အကြီးချဲ့၍ ပိုစတာ ဘုတ်ပြားတွင် ကပ်ထားပါ)
- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- Linda Walvoord Girard Albert Whitman & Co မှ ထုတ်ဝေသည့် **My Body is Private**  
ISBN: 807553190  
၁၉၉၂ စက်တင်ဘာလတွင် ထပ်မံ ထုတ်ဝေသည်။  
မိခင်ဖြစ်သူနှင့် သမီးတို့အကြား အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှု လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရစဉ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြောင်းအရာ အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပေးစရာမလိုပဲ ထိတ်လန့်အားငယ်မှု မရှိစေရလေအောင် အလေးအနက်ထားလျက် အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကိုသာ ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါသည်။
- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- Cornelia Spelman, Albert Whitman & Co မှ ထုတ်ဝေသည့် **Your Body Belongs to You**  
ISBN: 807594741  
၁၉၉၇ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ

အပိုင်း အမည်- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
 “ဒါဟာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ရိုးရှင်းသည့် ပုံစံဖြင့် အကြံပြု ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကုထုံးပညာရှင် ကောနယ်လီယာ စပယ်လ်မန်က ဤသို့ ဆိုထားလေသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို မိမိပိုင်ဆိုင်သည်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူများက နွေးနွေးထွေးထွေး ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း ပြုလုပ်လာလျှင်ပင် ကလေးများက မနှစ်သက်ပါက ငြင်းပယ်ရန် အပြည့်အဝ အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ပညာရှင်က ရှင်းပြသည်မှာ “ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းကို မခံလိုရုံမျှနှင့် သင်တို့သည် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းဘဝမှ ပြတ်စဲသွားမည် မဟုတ်ပေ” မည်သည့်က သဘောရိုးဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည်က မကောင်းသော စိတ်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ကလေးသူငယ်များ နားလည်နိုင်စေရန် မိဘများက ရှင်းပြရသည့်အခါ အရောင်စုံ စာသားလေးများ၊ မှတ်စု အတိုအစလေးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုး၍ ရှင်းပြနိုင်သည်။

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ-**

ဤသင်ခန်းစာများကို မစတင်မီ ဘေးကင်း လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အိမ်တွင် မိဘများ သင်ကြားပေးနိုင်ရန်နှင့် မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ဥပဒေများကို မိဘများ သိရှိကြစေရန် အသုံးပြုရမည့် သင်ထောက်ကူစာများကို အိမ်သို့ ပို့ပါ။

- ရွေးချယ်စရာ- “My Body Is Private” သို့မဟုတ် “Your Body Belongs to You” ဟူသည့် ဇာတ်လမ်းများကို ဖတ်ပြ၍ ဤသဘောတရားကို သင်ပြပါ။
- “လူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိကသာ ပိုင်ဆိုင်သည်” ဟု ပြောပြပါ (လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သင်ကြားသည့် လေ့ကျင့်ခန်း #၁၁ ကို ပြန်လည် ကြည့်နိုင်ပါသည်။)။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုသာ ဖြစ်ပြီး သင့်အား မည်သူကသာ ထိတွေ့ခွင့် ရှိသည်ကို သင့်အလိုအတိုင်းသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။
- ကလေးများအား ယင်းတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို အခြားသူများက ကိုင်တွယ်သည်ကို ခံရသော အချိန်များလည်းရှိကြောင်း ပြောပြပါ - ဥပမာ - ဆရာဝန်က ရောဂါစမ်းသပ်ခြင်း၊ မိဘများက ကလေးများ၏ အင်္ဂါများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးစဉ်။
- အရွယ်ရောက်လာသူအများစုမှာ ကလေးသူငယ်များအား ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်း ပြုလေ့မရှိကြချေ။ အချို့သောလူကြီးများက ပြုလုပ်ကြပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပဲ လူလယ်ကောင်တွင် ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ခံရပါက (ဆရာဝန်က ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်သကဲ့သို့၊ ယင်းအစိတ်အပိုင်းကို သင်က ဆေးကြော သန့်စင်နေခြင်းလည်း မဟုတ်) သင်ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးထံသို့ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြပါ။
- (Discovery Education) မှ “Stranger Danger” သီချင်း နှင့် (Discovery Education) မှ “McGruff: Dangerous Strangers” ဟု အမည်ရသည့် (စုစုပေါင်း ၁၅ မိနစ်စာ) ဗွီဒီယို ဇာတ်လမ်းတိုများကို ပြသပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်အား ကိုင်တွယ် ထိတွေ့၍ “ဒါငါတို့ပဲ သိတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်နော်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောရဘူး” ဟုဆိုပါက။ ထိုသူတို့မှာကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်လက်ယပ်ခေါ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ သင်ဒုက္ခမရောက်ပါ။ သင့်အား တစ်စုံတစ်ဦးက ဤသို့ ထိသည်၊ ကိုင်သည်မှာလည်း သင်၏ အပြစ် မဟုတ်ပါ။ လူကြီး တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပြရန်
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား (ပုံကို ထောက်ပြ၍) “မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ” ဥပဒေများကို သင်ကြားပေးပါ-
  - သင်မကြိုက်သည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် သင့်အား လာထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ဤသို့ မပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။ သင်မကြိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း



အပိုင်း အမည်- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ဒါဟာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်"

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် အိမ်ခြံမြေနှင့်ပတ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ထိခွင့်၊ ကိုင်ခွင့် မရှိသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ သင့်ထက် အသက်ကြီးသောသူဖြစ်စေ၊ သင့်ထက် သန်မာသောသူဖြစ်စေ သင့်အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် နာကျင်စေပါက သင်မည်သို့ ပြောမည်နည်း။ "မဟုတ်ပါ။"

- ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေရောက်လာလျှင် "ထွက်သွားပါ။" သင်ခံစားချက်ကပြောသည့်အတိုင်း နားထောင်ပါ။ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အထိအတွေ့က ဘာလဲဆိုတာသင်သိပါသည်။ သင့်အားကြောက်ရွံ့ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်စေသည့် အထိအတွေ့သည် မကောင်းပါ။ သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသနည်း။ (ထွက်သွားပါ)
- သင်ယုံရသော လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ထံသို့ "ဖွင့်ပြောပါ။" မကြောက်ပါနှင့်။ မစောင့်ပါနှင့်။ သင့်ကို အနိုင်ကျင့်သောသူသည် သင့်မိသားစုဝင်ဖြစ်နေလျှင်ပင် ဖွင့်ပြောပါ။ သင်ယုံကြည်အားထားရသော သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောမှသာလျှင် သင်လိုအပ်သောအကူအညီကို ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကအကူအညီမပေးမချင်း ဆက်ပြီးဖွင့်ပြောပါ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မိမိတို့ မကြိုက်သော ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေမည့် ပုံစံဖြင့် ဖြစ်စေ ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ခံရပါက မိမိတို့၏ ခံစားချက်များကို ပြောပြလိုသော လူကြီး ၃ ဦး၏ အမည်ကို မေးမြန်းပါ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မိမိတို့ 'ယုံကြည်ကိုးစားသော အရွယ်ရောက်သူများ' ထံတွင် မျှဝေခံစား ပြောကြားစေပါ။ အောက်ပါအခြေအနေအချို့ကို ကျောင်းသားများအားဖတ်ပြပါ။ သူတို့ကို ယင်းအခြေအနေ တစ်ခုချင်းစီတိုင်းတွင် မည်သို့လုပ်မည်ကို ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်ပါ။

- သင်တို့ မိဘများ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးသည် သင့်အား သူ၏ ပေါင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းသည်။ သူသည် သင့်အား တင်းကြပ်စွာ ဖျစ်ညှစ်သောအပြုအမူကို သင်က မနှစ်သက်ပေ။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)
- သင့်အဖိုးက အိမ်လာလည်ပြီး သင့်အားစာဖတ်ပြသည်။ စာဖတ်စဉ် ပေါင်ပေါ်တင်ထိုင်ရန် သင့်အားတောင်းဆိုသည်။ အဖိုးနှင့်ပေါင်ပေါ်ထိုင်ပြီး စာဖတ်ရသည်မှာနွေးထွေးမှုရှိသည်။ (အိုကေ ထိတွေ့မှုအဆင်ပြေသည်)
- သင့်အစ်မဖြစ်သူ၏ သူငယ်ချင်းသည် သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးသည်။ ထိန်းပေးသည်။ သင်အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်သောအခါ အစ်မ၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူသည် သင့်အဝတ်အစားများကို ချွတ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)
- သင်ရေချိုးနေစဉ် သင့်မိဘကသင့်၏ အရှက်အင်္ဂါအား ဆေးကြောပေးတတ်သည်။ (အိုကေ ထိတွေ့မှုအဆင်ပြေသည်)
- သင်သည် ကျောင်းသို့ လမ်းလျှောက်၍ သွားနေစဉ် သင်မသိသော သူတစ်ဦးသည် ကားမောင်း၍ သင့်အနီးသို့ ရောက်လာပြီး မသိသော လမ်းများကို မေးနေသည်။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း-**

- Say No, Go, and Tell (Emmanuel Lewis) ဝီဒီယို (YouTube) <http://youtu.be/exjIHApOLeA>

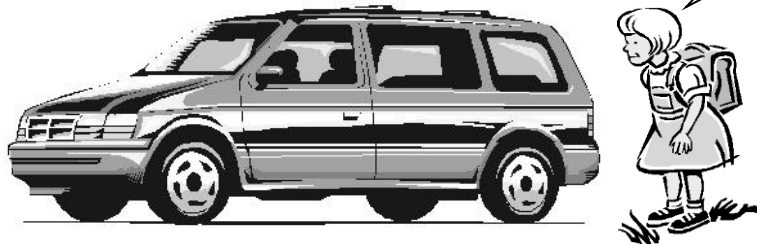
အပိုင်း အမည်- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
“ဒါဟာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ စည်းကမ်း

၁။ မလုပ်နှင့် ဟုပြောပါ။



၂။ ထွက်သွားပါ။



၃။ သင်ယုံရသောလူကြီးသို့ တိုင်ပြောပါ။



မိဘ



ဆရာ



ဆရာဝန်

အပိုင်း အမည်- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၂  
"ဒါဟာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်"

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

"သဘောရိုးဖြင့် ကိုင်ခြင်း၊ ထိခြင်း" နှင့် "မကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကိုင်ခြင်း၊ ထိခြင်း" အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စာသင်ခန်းအတွင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများထံမှ ဖြူစင်နွေးထွေးသော ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်းများ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများထံမှ ရရှိသည့် ဖြူစင်နွေးထွေးသော ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်းများ အကြောင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပြောဆိုရန် သင့်အနေဖြင့် တိုက်တွန်းအားပေးလိုကောင်း လိုနိုင်ပါသည်။ (ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ လက်ဝါးရိုက်ခြင်း၊ လက်တွဲခြင်း၊ သင့်ခေါင်း သို့မဟုတ် ကျောအား ပွတ်သပ်ခြင်းကြောင့် စိတ်မသက်သာ ဖြစ်ခြင်း စသည်...)

သင့်ကလေးကိုလမ်းပျောက်နေစဉ်သူစိမ်းတစ်ယောက်မှချဉ်းကပ်လာပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်အကြောင်းကို သင့်ကလေးနဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။ ယင်းတို့၏ အကြံပေးချက်များကို ချရေးထားပြီး သတိပေးသောအရာများအဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်မည့် နေရာတွင် ထားပါ။ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား မည်သို့မည်ပုံ ထိန်းသိမ်းရမည်ကို လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်တို့ မနှစ်မြို့စေသော ပုံစံမျိုးဖြင့် ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်လာပါက မည်သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ။ ဖွင့်ပြောပါ စည်းမျဉ်းများကို ကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးပြီးပါပြီ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သူတို့အနေရခက်စေသည့်ပုံစံမျိုးနှင့် လာကိုင်ပါကသူတို့သည်

- မလုပ်နှင့် ဟုပြောပါ။ သင်မကြိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတစ်စုံတရာ (ဆရာဝန်က ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်းမျိုး၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို သင့်အား မိဘများက ဆေးကြော သန့်စင်ပေးခြင်း) မရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် ကာမအိမ်ခြေနှင့် ပတ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ထိခွင့် ကိုင်ခွင့် မရှိပေ။ သင့်ထက်အသက်ကြီးပြီးသန်မာသူတစ်ယောက်ကယဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်မှုမျိုးလာလုပ်ပါကဘာပြန်ပြောသင့်ပါသနည်း။ မလုပ်နှင့်
- ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေရောက်လာလျှင် "ထွက်သွားပါ။" သင်ခံစားချက်ကပြောသည့်အတိုင်း နားထောင်ပါ။ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အထိအတွေ့က ဘာလဲဆိုတာသင်သိပါသည်။ သင့်အားကြောက်ရွံ့ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်စေသည့် အထိအတွေ့သည် မကောင်းပါ။ သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသနည်း။ ထွက်သွားပါ
- သင်ယုံရသော လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ထံသို့ ဖွင့်ပြောပါ။ မကြောက်ပါနှင့်။ တုံ့ နှေးမနေပါနှင့်။ သင့်ကို အနိုင်ကျင့်သောသူသည် သင့်မိသားစုဝင်ဖြစ်နေလျှင်ပင် ဖွင့်ပြောပါ။ သင်ယုံကြည်အားထားရသော သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောမှသာလျှင် သင်လိုအပ်သောအကူအညီကို ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကအကူအညီမပေးမချင်း ဆက်ပြီးဖွင့်ပြောပါ။

အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အခြေအနေတွင် သင်တို့၏ ကလေးအနေဖြင့် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိ နားလည်သည်အထိ ဤစည်းမျဉ်းများကို ပြန်လှန် ဖတ်ရှု၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ကူညီပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။  
ရိုးသားစွာဖြင့်၊

**ဆန်းစစ်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဆရာများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများမှ သင်ခန်းစာကို မည်မျှလိုက်နိုင်သည်အား ခန့်မှန်းရာတွင် အကူအညီယူရန် ဆန်းစစ်မှုများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ HGD သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ခန်းစာထဲတွင် နှစ်ဦးထက်ပိုပြီး အကဲဖြတ်ခြင်းကို ဖြည့်စွက်ရန် သင့်အားပြောထားပါသည်။ ပထမဆန်းစစ်ခြင်းမှာ ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ/ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတိုင်းကို ထိုဆန်းစစ်မှုပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ/ပြုလုပ်ပြီးနောက်သည် ဆရာ၏ SLO အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင် HGD သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ကြားနေစဉ်ကာလအတွင်း နောက်ထပ်သုံးသပ်ဖြေဆိုချက် နှစ်ခုထက်ပိုပြီးဖြည့်စွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုထပ်လောင်းသုံးသပ်ဖြေဆိုချက်များမှာ ပုံစံအရလိုအပ်သော သို့မဟုတ် အကျဉ်းချဉ်းသုံးသပ်ချက်များဖြစ်သည်။

ဤဆန်းစစ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲပေးရသည့် ဆရာ/ဆရာမများ အနေဖြင့် အခြားသော ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်နေသေးသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ဖြည့်စွက် ဆန်းစစ်ချက်များကို ထပ်မံ ရေးဆွဲပေးကြပါသည်။

**အောက်ဖော်ပြပါ ဆန်းစစ်ချက်များဖြင့် စာရင်းပြုစုထားသည်-**

- ၂ တန်းအဆင့် HGD ဆန်းစစ်ခြင်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီး

**သင်ခန်းစာအပိုင်းလိုက် ဆန်းစစ်ခြင်း**

- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၁ ဆန်းစစ်ချက်
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၁ ဆန်းစစ်ချက်-ပြင်ဆင်ထားသည်။
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၂ ဆန်းစစ်ချက်
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၂ ဆန်းစစ်ချက်-ပြင်ဆင်ထားသည်။
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၃ ဆန်းစစ်ချက်
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၃ ဆန်းစစ်ချက်-ပြင်ဆင်ထားသည်။
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၄ ဆန်းစစ်ချက်
- ၂ တန်းအဆင့် HGD အပိုင်း ၄ ဆန်းစစ်ချက်-ပြင်ဆင်ထားသည်။

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်မီ/ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပြီး  
၂ တန်းအဆင့်

လမ်းညွှန်ချက်များ- ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် စစ်ဆေးမှုများကို အသံထွက်၍ ဖတ်ရမည်။  
ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် ရှိသည် သို့မဟုတ် မရှိပါ ကိုသာ ဝိုင်း၍  
ဖြေဆိုရမည်။

- |  |        |        |
|--|--------|--------|
| 1. မိသားစုအားလုံးသည် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသလား။  | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 2. မိသားစုတစ်ခုအတွင်း၌ရှိသော မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် တူညီသောတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရပါသလား။  | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 3. သူငယ်ချင်းကောင်းများသည် သင်စကားပြောနေစဉ် ကောင်းစွာ နားထောင်ကြပါသလား။  | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 4. မိသားစုများအားလုံးတွင် တူညီသော ဓလေ့စရိုက်များ ရှိပါသလား။  | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 5. သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းတို့သည် မုန့်စားဆင်းချိန်တွင် မည်သည့်ဝိမ်းအား ကစားရမည်ကို ငြင်းခုံလျက်ရှိသည်။ သင်တို့သည် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အနိုင်ကျင့်ကြပါသလား။   | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 6. ပဋိပက္ခနှင့် ပြဿနာတို့မှာ တူညီကြပါသလား။   | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 7. ကျွန်ုပ်စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ယောက်အား ရိုက်နှက်ရန် သင့်ပါသလား။  | ရှိသည် | မရှိပါ |
| 8. သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းသည် ပိုက်ဆံမပါဘဲ တစ်ဆိုင်တွင် ရောက်နေပြီ။ သင်ကြားလုံးကို ယူပြီး၊ မမိအောင် ထွက်ပြေးရမည်ဟု သင့်သူငယ်ချင်းက စိန်ခေါ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် သင်သည် ထိုသင်ကြားလုံးကို ယူမည်လား။ | ယူမည်  | မယူပါ  |

9. ဤအခြေအနေမှ ရှောင်ပြေးရန် ငြင်းဆိုသည့် နည်းလမ်းကို  
အသုံးပြုမည်လား။

ပြုမည် မပြုပါ

10. စတိုင်ကျသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသလား။

အရေးကြီးသည် အရေးမကြီးပါ

11. သင်၏ အဆုတ်များသည် အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူသွင်း၍  
ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို ပြန်၍ ထုတ်သည်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်ပါသလား။

ဟုတ်သည် မဟုတ်ပါ

12. သင်သည် ကျောင်းသို့ လမ်းလျှောက်၍ သွားနေစဉ်  
လူစိမ်းတစ်ယောက်သည် ကားမောင်း၍ သင့်အနီးသို့ ရောက်လာပြီး  
မသိသော လမ်းများကို မေးနေသည်။ ထိုသူက သင်သည် ကားဖြင့်လိုက်၍  
သူ့အိမ်ရှိ ခွေးပေါက်စလေးများကို ကြည့်လိုပါသလားဟု မေးမြန်းသည်။  
သင်သည် ထိုသူနှင့် လိုက်သွားသင့်ပါသလား။

ကြည့်မည် မကြည့်ပါ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၁ စစ်ဆေးခြင်း  
၂ တန်းအဆင့်

1. မိသားစုဝင် အချို့၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။
2. မိသားစု ပုံစံအမျိုးအစားတစ်ခုကို ဥပမာ အဖြစ်ဖော်ပြပါ။
3. သင့်မိသားစုအတွင်း၌ သင်၏ နေရာ/တာဝန်ကို ဖော်ပြပါ။
4. တစ်စုံတစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်းကောင်းအဖြစ် ရှိနေသော အခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

ဆန်းစစ်ခြင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၁ - စစ်ဆေးခြင်း - ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ထားသည်  
၂ တန်းအဆင့်

1. မိသားစုဝင် အချို့၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။
2. မိသားစု ပုံစံ တစ်မျိုးကို ရေးဆွဲ၍ မိသားစုဝင်များကို အမည်ရေးထိုးပါ။
3. သင် သင့်မိသားစုကို ကူညီနိုင်ရန် ဘယ်လို ပြုလုပ်သနည်း။
4. တစ်စုံတစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်းကောင်းအဖြစ် ရှိနေသော အခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။



ဆန်းစစ်ခြင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၂ စစ်ဆေးခြင်း  
၂ တန်းအဆင့်

1. လူတို့၏ တူညီနိုင်သော သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သော ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ပုံဆွဲပြပါ။
2. သင်တို့ သင်ယူခဲ့ကြသည် ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုအကြောင်းကို ဖော်ပြပါ။
3. သင်သည် အခြားသူများအား လေးစားမှုကို မည်သို့ဖော်ပြနိုင်သနည်း။

ဆန်းစစ်ခြင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၂ - စစ်ဆေးခြင်း - ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ထားသည်။  
၂ တန်းအဆင့်

1. လူတို့သည် မည်သို့ တူညီကြသည်၊ မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားကြသည်ကို ဖော်ပြသော ရုပ်ပုံ ရေးဆွဲပါ။
2. သင်တို့ သင်ယူခဲ့သည့် ဓလေ့ရိုးရာကို ဖော်ပြသော ပုံကို ရေးဆွဲပါ။
3. အခြားသူများအား လေးစားမှုကို ဖော်ပြသော ပုံကို ရေးဆွဲပါ။

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၃ စစ်ဆေးခြင်း  
၂ တန်းအဆင့်

1. တစ်စုံတစ်ယောက်က အနိုင်ကျင့်နေသည့် အခြေအနေကို ရှင်းလင်းဖော်ပြပါ။
2. သင့်ကို တစ်စုံတစ်ဦးက အနိုင်ကျင့်ပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။
3. တစ်ယောက်ယောက် အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို တွေ့ရပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။
4. သင်၏ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးနှင့် ဖြစ်ခဲ့သော ပဋိပက္ခအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
5. သင်သည် တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပါက မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သနည်း။
6. သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းအတွက် ဥပမာတစ်ခု ပေးပါ။

7. သင်စိတ်လှုပ်ရှားစဉ်အခါက သင်ပြုလုပ်မည့် အရာကို ဖော်ပြပါ။
  
8. သင်သည် ဒေါသဖြစ်နေပါက မိမိစိတ်ကို မည်သို့ တည်ငြိမ်အောင် လုပ်မည်နည်း။
  
9. ထိုတန်ဖိုးများကို ဘယ်က သင်ယူတတ်မြောက်လာသနည်း။
  
10. ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေး တန်ဖိုးများရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးရသနည်း။
  
11. ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ရာတွင် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးမြန်းကြည့်မိသော မေးခွန်းမှာ အဘယ်နည်း။

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၃- စစ်ဆေးခြင်း - ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ထားသည်။  
၂ တန်းအဆင့်

1. တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အနိုင်ကျင့်သူ၏ ပုံစံဖြစ်နေသည့် အခြေအနေကို ပုံဆွဲပြပါ။
  
2. သင့်အား တစ်ယောက်ယောက်မှ အနိုင်ကျင့်ပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။
  
3. တစ်စုံတစ်ဦး အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို တွေ့မြင်ရပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။
  
4. သင်၏ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးနှင့် ဖြစ်ခဲ့သော ပဋိပက္ခအကြောင်းကို ပုံဆွဲပြပါ။
  
5. သင်သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပါက မည်သို့ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသနည်း။
  
6. သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ဥပမာတစ်ခု ပြောပြပါ။

7. သင်သည် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ဖြစ်နေမည့် ပုံစံ သို့မဟုတ် ပြုလုပ်မည့်အရာကို ပုံဖြင့်ဆွဲ၍ ဖော်ပြပါ။
  
8. သင်စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေချိန်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် သင်မည်သို့ လုပ်ဆောင်ပါသနည်း။
  
9. အရည်အသွေးနှင့် တန်ဖိုးများကို သင်ယူခဲ့သည့် နေရာကို ဖော်ပြပါ။
  
10. ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေး တန်ဖိုးများရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ရှင်းပြပါ။
  
11. ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ရာတွင် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးမြန်းကြည့်မိသော မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၄ စစ်ဆေးခြင်း  
၂ တန်းအဆင့်

1. တော်သည်ဆိုသော စကားရပ်သည် သင့်အတွက် မည်သို့သော အဓိပ္ပါယ်ရှိကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
  
2. ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့ကြသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း ၂ ခု၏ အမည်နှင့် ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဖော်ပြပါ။
  
3. သင်သည် မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ဥပဒေသကို မည်သည့် အနေအထားတွင် အသုံးပြုရမည်ကို ဥပမာနှင့်တကွ ဖော်ပြပါ။

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း  
အပိုင်း ၄ - စစ်ဆေးခြင်း - ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ထားသည်။  
၂ တန်းအဆင့်

1. တော်သည်ဟူသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြပါ။
  
2. ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့ကြသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း နှစ်ခု၏ အမည်နှင့် ယင်းတို့သည် မည်သို့ အသုံးဝင်ကြောင်းကို ဖော်ပြပါ။
  
3. မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ဥပဒေကို အသုံးပြုမည့် အချိန်မှာ မည်သည့် အချိန်ဖြစ်သနည်း။