



**MILWAUKEE  
PUBLIC SCHOOLS**

**လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး**

တတိယတန်းအဆင့်

**ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး**

၀၆/၁၉/၂၀၁၅

တတိယတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်တမ်း အကျဉ်းချုပ်	စာမျက်နှာ ၁
အထူးစာလုံးဖြင့် ဖော်ပြသည့် လမ်းညွှန်ချက်များ/ဥပမာများ	စာမျက်နှာ ၂ မှ ၃ အထိ
အထူးလိုအပ်ချက်များအား အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း/ ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၄
သင်ခန်းစာများ	စာမျက်နှာ ၅ - ၇၄
ဆန်းစစ်ရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်းများ	စာမျက်နှာ ၇၅

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး သင်ရိုးညွှန်တမ်း  
တတိယအဆင့် သင်ခန်းစာများ

အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခြင်း

အပိုင်း ၁ - ဆက်နွယ်မှု

- သင်ခန်းစာ ၁ - မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင် စွမ်းရည်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၂ - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်ရှိခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၃ - မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ

အပိုင်း ၂ - လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု

- သင်ခန်းစာ ၄ - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၅ - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

အပိုင်း ၃ - တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

- သင်ခန်းစာ ၆ - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ
- သင်ခန်းစာ ၇ - စိတ်ခံစားမှုများ
- သင်ခန်းစာ ၈ - တန်ဖိုးများ
- သင်ခန်းစာ ၉ - ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ

အခန်း ၄ - လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- သင်ခန်းစာ ၁၀ - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ
- သင်ခန်းစာ ၁၁ - ခန္ဓာဗေဒ
- သင်ခန်းစာ ၁၂ - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
ကျန်းမာ သုခပြည့်စုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ရုံး

ဆန်းစစ်မှုများ ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

- ဆန်းစစ်မှုများကို လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်သည့် ပုံစံကို အသုံးပြုပါ။  
လိုအပ်ပါက မိတ္တူကူးထားပါ။
- HGD တစ်တန်းတိုင်းတွင် 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>Third Grade HGD</b>		Pre-Assessment	Post-Assessment	Assessment/Quiz 1	Assessment/Quiz 2
School Name: _____	Teacher Name: _____				
# students _____					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
၇၁					

**AD= အဆင့်မြင့် -**

ကျောင်းသားကလေးငယ်များ  
အနေဖြင့် အဆင့်မြင့် ကဏ္ဍတွင်  
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 -**

ကျောင်းသားကလေးငယ်များသည်  
မည်မျှပင် စံမမှီစေကာမူ ရှိသင့်သော  
အရည်အသွေးများ၊  
အပြုအမူပိုင်းများတွင် စတင်  
တိုးတက်လာလျက် ရှိပါသည်

တတိယအဆင့် HGD	ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ	ဆန်းစစ်ချက်များ ပြုလုပ်ပြီးနောက်	ဆန်းစစ်ခြင်း/ ပဟေဠိများ ၁	ဆန်းစစ်ခြင်း/ ပဟေဠိများ 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.				

**လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိစေရန်နှင့် ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် တတိယ - ပဉ္စမအဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ**  
 ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် အချက်အလက်များအပြင် သူတို့၏  
 နားလည်သဘောပေါက်မှုများအား ပြသနိုင်ရန်အတွက် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ခွင့်ရှိရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆရာများ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။  
 အချို့သောကျောင်းသူကျောင်းသားများအသုံးပြုလျှင် ကွဲပြားခြားနားချက်များ ရှိနိုင်ကြောင်းကို နားလည်ရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

မသန်စွမ်းသောကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ညှိနှိုင်းမှုများပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အား အကန့်အသတ်မရှိပါ-  
 လမ်းညွှန်ချက်များ- ညှိနှိုင်းမှုများသည် လမ်းညွှန်ချက်များ၏ ရှင်းလင်းချက်အတွက်သာဖြစ်ပြီး စစ်ဆေးသောကိရိယာ ညှိနှိုင်းမှုများအတွက်သီးသန့် ဖြစ်စေရမည်။ (ဥပမာ-  
 လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် လက်ဟန်မြေဟန်ဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ လမ်းညွှန်ချက်များတို့ကို ရှင်းလင်းပြသခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)  
 အချက်အလက်များကိုတင်ပြခြင်း- ညှိနှိုင်းမှုများမှ ကျောင်းသားအား ကြားနာမှုဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်စားချက်၊ များပြားသောအသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်စားချက်၊ ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ  
 အာရုံစိုက်စားချက် သို့မဟုတ် အမြင်ဆိုင်ရာအာရုံစိုက်စားချက် စသည်တို့အား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ရယူအသုံးပြုနိုင်သော ပုံစံ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများကို ပေးနိုင်သည့်  
 ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပေးပါသည်။ (ဥပမာ- စာလုံးကြီးနှင့် ရိုက်ထားသောစာ၊ အသံဖမ်းယူထားသောစိုင်း၊ မျက်မမြင်စာ အစရှိသည်ဖြင့်)  
 တုံ့ပြန်မှု- ညှိနှိုင်းမှုများမှ ကျောင်းသားအား စစ်ဆေးမေးမြန်းချက်တစ်ခုစီကို တုံ့ပြန်ပြောဆိုရန် သို့မဟုတ် အထောက်အကူပြုသော ကိရိယာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးမှုအလုပ်ကို  
 ဖွဲ့စည်းနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပါသည်။ (ဥပမာ- ကျောင်းသားက အဖြေအား မှတ်တမ်းသမားထံသို့ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုခြင်း ရုပ်ပုံအသုံးပြုခြင်း အစရှိသည်ဖြင့် တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်း)  
 စီစဉ်ပုံ- ညှိနှိုင်းမှုများမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားအား သူ၏အခြားအတန်းဖော်များ နှင့်မတူသည့် နေရာဒေသပတ်ဝန်းကျင်တွင် သုံးသပ်ချက်ကို ဖြေဆိုခွင့်ရှိသည်။ (ဥပမာ-  
 တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ဖြေဆိုခြင်း၊ ဖြေဆိုစဉ်မတ်တပ်ထခြင်း၊ လုပ်ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)  
 အချိန်ဇယားသတ်မှတ်ခြင်း- ညှိနှိုင်းမှုများမှ ချင့်ချိန်သုံးသပ်ချက်အားပြီးဆုံးစေရန် အချိန်ပို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်သတ်မှတ်ထားသည့် နည်းလမ်းကိုလည်း  
 ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ (ဥပမာ-အချိန်ပိုပေးခြင်း၊ ရက်ခြားစာမေးပွဲစစ်ပေးခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)

အလေးထားရမည့် နယ်ပယ်များအား နမူနာ ဖော်ပြခြင်း-	အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများ-
<p>အရေး/အဖတ် - ကျောင်းသားတွင်                      စာဖတ်ခြင်းသင်ကြားပို့ချချက်များ၊                      ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာ နှင့်/သို့မဟုတ်                      ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို ပြီးဆုံးရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာ                      အခက်အခဲရှိနေပါသည်။</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• လမ်းညွှန်ချက်များ ကြိုတင်အသံသွင်းထားသော Livescribe Pen ဟူသော ကလောင်တံနှင့် မှတ်စုရေးသားနိုင်အောင်လည်း စကားစုများရေးချထားသော လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ပေးထားရန်။</li> <li>• စကားလုံး၊ အတွဲရာနှင့် နံပါတ်များမှတ်သားရန် အခက်အခဲရှိနေသော ကျောင်းသားများအတွက် အတွဲရာ/အသံ ထွက်ပြားများနှင့် နံပါတ်လိုင်းများထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> <li>• စာဖတ်သူများ တွေ့မြင်ဖတ်ရှုနိုင်ရန် စာသားများအားလုံးကို အင်တာနက် စာမျက်နှာတွင် တင်ပါ။</li> <li>• အာရုံစိုက်နိုင်ရန်၊ ကျွမ်းကျင်စွာဖတ်နိုင်ရန်၊ ခြုံငုံ၍ အဓိပ္ပာယ်နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် အရောင်အလိုက် စာဖတ်ရာတွင်သုံးသည့် ကိရိယာအား ပေးရန်။</li> <li>• ဝေါဟာရနှင့် စာလုံးပေါင်းဖတ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများအတွက် ဆွေးနွေးပြောဆိုစဉ်အတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော အဓိကကျသည့် သို့မဟုတ် ယေဘုယျကျသည့် စကားလုံးအချို့ကို အခြေပြထားသော စကားလုံးဇယားကွက်ငယ်လေးတစ်ခု ဖန်တီးပါ/ထောက်ပံ့ပေးပါ။</li> <li>• **Premier တွင်ရရှိနိုင်သော 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>• ကိုင်ရလွယ်ကူစေရန်ပြုပြင်ထားသော ကတ်ကြေး</li> <li>• (အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အရောင်အမျိုးမျိုး) တို့ဖြင့် ဆွဲရမည့်ပုံများကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ ဖြတ်ညှပ်၊ ကပ် လုပ်ခွင့်ပေးရန်။</li> <li>• လက်ချောင်းဖြင့် ပုံဆွဲနိုင်စေရန် တက်ဘလက်ပေးသုံးရန်။</li> <li>• စကားပြောသည့် အသံကို ဖမ်းယူ နားထောင်နိုင်သည့် ဆော့ဖ်ဝဲ</li> </ul>
<p>ဘာသာစကားနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု - ကျောင်းသားမှာ                      စကားပြောဆိုခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ်                      သူ၏အတွေးအခေါ်များအားထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာတွင်                      အခက်အခဲရှိနေပါသည်။                      **ဤသို့သောကိစ္စများနှင့်စပ်လျဉ်း၍                      သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက                      စကားပြောဆိုမှု/ဘာသာစကားဆိုင်ရာ                      ရောဂါဗေဒပညာရှင်သို့ ဆက်သွယ်ပါ။</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် အရပ်/ ရုပ်ပုံကြည့်၍ သင်ယူသော နည်းလမ်းဖြင့် အားပေးပံ့ပိုးပါ။</li> <li>• ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းများတွင် အထောက်အကူပြုရန် အသံထုတ် ပစ္စည်းကိရိယာကို လိုအပ်နိုင်ပါသည်။</li> </ul>

\*\*မှတ်ချက်- ထိုအရာများသည် မည်သည့်ကျောင်းသားမဆို အသုံးပြုနိုင်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားတစ်ဦးမှတစ်ဦးကိရိယာတန်ဆာ ပလာများ အားအလိုရှိခဲ့ပါက ထိုအရာသည် နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါသည်။ ကူညီပံ့ပိုးသော နည်းပညာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက် များရှိလာပါက ပိုမိုစုံလင် စွာသိရှိလိုချင်ပါက မေးမြန်းစရာ တစ်ခုတည်း ရှိလာလျှင်ဖြစ်စေ [atteam@milwaukee.k12.wi.us](mailto:atteam@milwaukee.k12.wi.us) ဟူသည့် အီးမေးလ်လိပ်စာဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးသော နည်းပညာအဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါ သည်။ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် အင်မတန်ကောင်းသော လေ့လာစရာရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုနားလည်သဘော ပေါက်လိုပါက <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- ၃  
"ကိုယ်ခန္ဓာ ယိမ်းကာ လှုပ်ကာ" -မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင် စွမ်းရည်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### 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-

- မိသားစုဆိုသည်မှာ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် အချင်းချင်းဂရုစိုက်သောသူ နှစ်ယောက်နှင့်အထက်ပါဝင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ
- သူတို့၏မိသားစုဝင်များ အကြောင်းမေးမြန်း၍ ၎င်းတို့မိသားစု၏ ထူးခြားချက်များကို မျှဝေပါ
- မိသားစုဝင်တိုင်း၏ နေရာကဏ္ဍနှင့် အသုံးဝင်ပုံတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- "What is a Family?" - သီချင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် မိသားစုစစ်တမ်း
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် ကူညီပေးကြသူများ
- ခဲတံ
- စာရွက်
- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- Nina Pellegrini ရေးသားသည့် **Families are Different** စာအုပ်  
Holiday House  
ISBN: 823408876  
၁၉၉၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ

### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. **Families are Different** ဟူသည့် စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ
2. ဇာတ်လမ်းများ မိသားစု ဆက်ဆံရေးများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ "မိသားစုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း" ဟူသည့် မေးခွန်းကို မေး၍ စတင် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ "မိသားစုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း" ဟူသည့် မေးခွန်းကို မေး၍ စတင်



စဉ်းစားခိုင်းပါ။ "မိသားစု ဆိုသည်မှာ..." နှင့် "မိသားစု တစ်စုတွင် ရှိသောသူများသည် ... " ဟူသည့် ခေါင်းစဉ် နှစ်ခုကို စက္ကူကြမ်းနှစ်ခုပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ သင်ပုန်းပေါ်တွင် လည်းကောင်းရေးပြပါ။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် အယူအဆများကို (နှင့် ဇာတ်လမ်းမှ ရရှိသည့် အတွေးအကြံများ) ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ချရေးနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ စာသင်ခန်း တစ်ခန်းလုံးကို ဖတ်ပြုရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာများကို အကျဉ်းချုပ်၍ ဖော်ပြပါ။ ကလေးများသည် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း မှတ်ချက်များကို ပေးခြင်းမရှိပါက သင့်အနေဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးရမည်။ ဤသို့ မှတ်ချက်များပေးရာတွင် မွေးစားခြင်း ဟူသည့် ပုံစံမျိုး မပါဝင်ပါက သားသမီး အရင်း (သင့်အား မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှ မွေးဖွားခြင်း) ဟူသည့် မိသားစု ဆက်နွယ်မှုများကို ဖြစ်စေ၊ လက်ထပ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မွေးစားခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း မိသားစု ဖြစ်လာခြင်းကို အခြေပြုသည့် ဆက်နွယ်မှုများကို ဖြစ်စေ ထပ်မံဖော်ပြပေးပါ။

ဖြစ်လာခြင်းကို အခြေပြုသည့် ဆက်နွယ်မှုများကို ဖြစ်စေ ထပ်မံဖော်ပြပေးပါ။ ဘာမှ မဆိုင်သော လူနှစ်ဦးတို့သည် လက်ထပ်ပြီးနောက် မိသားစုဝင် ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် တစ်စုံတစ်ဦးသည် မွေးစားခံရပါက သို့မဟုတ် မွေးစား မိသားစုဝင် အဖြစ် စောင့်ရှောက်ခြင်း ခံရပါက မိဘများသည် ထို ကလေးများအား ချစ်ခင်၍ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးကြသည်။

- မိသားစုဆိုသည်မှာ အတူတကွ နေထိုင်ကြသည့် လူ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦး ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး စောင့်ရှောက်ပေးကြသည်။
- မိသားစုဆိုသည်မှာ တစ်ယောက်လျှင် တစ်နေရာစီ နေထိုင်ကြပြီး တစ်ဦးကို တစ်ဦး ချစ်မြတ်နိုးကြသည်။
- မိသားစုဆိုသည်မှာ ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အတူနေထိုင်ကြလျက် အချင်းချင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြသည်။
- မိသားစုဆိုသည်မှာ ညီ/အစ်ကိုများ၊ အစ်မ/ညီမများ၊ မိခင်များ၊ ဖခင်များနှင့် အဘိုးအဘွားများ စသဖြင့် အမျိုးတော်စပ်သူများ နေထိုင်သည့် နေရာ ဖြစ်သည်။
- မိသားစုဆိုသည်မှာ အတူတကွနေထိုင်ကြပြီး တစ်ဦးကို တစ်ဦး ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်လျက် ရှိကြသော်လည်း မည်သို့မှ တော်စပ်ခြင်း မရှိကြပေ။
- မိသားစုဝင်များသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ချစ်ခင် မြတ်နိုး၍ အချင်းချင်း ကူညီရိုင်းပင်းကြသည်။
- မိသားစုသည် နေရာ၊ စားစရာနှင့် အခြားအရာများကို ပေးသည်။
- လေ့လာ သင်ယူရန်၊ ကြီးထွားရန်၊ ဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် မျှဝေ ခံစားရန်အတွက် လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာများကို မိသားစုများမှ ဖန်တီးပေးပါသည်။
- မိသားစုဝင်များသည် အခြားသော မိသားစုဝင်များအတွက် တာဝန် ရှိပါသည်။

3. ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို "မိသားစုစစ်တမ်း" ပေး၍ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။
4. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စုပေါင်း၍ စစ်တမ်းကောက်ခြင်းမှရရှိထားသော အချက်အလက်များကိုအခြေခံကာ အတန်းတွင်း ဂရပ်ဖိတ်ယားဆွဲခိုင်းပါ။ (နမူနာ ဖော်ပြချက်များ ပူးတွဲ ပါရှိပါသည်)
5. ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်းကို လေးထောင့်ခေါက်စက္ကူလေးပေါ်တွင် ချိတ်ထားသော သူတို့ဓာတ်ပုံမိတ္တူတစ်ပုံအား ပေးပါ။
6. ထို့နောက် ထိုကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ သူ/သူ(မ)တို့၏ ဓာတ်ပုံကပ်ရမည့်အမှတ်အသားကို ဂရပ်ဖိတ်ခေါင်းစီးတွင် မှတ်သားစေပါ။
7. ထိုစာပိုဒ်မှ ဖော်ပြသော အရာများကို ခွဲခြမ်း၊ စိတ်ဖြာ၊ လေ့လာ၍ ဆွေးနွေးကြရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အားပေးပါ။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကိုယ်ခန္ဓာ ယိမ်းကာ လှုပ်ကာ” -မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင် စွမ်းရည်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

မိသားစုအတွင်းသို့ ကလေးရောက်ရှိလာသည့် နေ့ရက် (ကလေးအား ခေါ်လာသည့်နေ့) နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ငန်းစဉ် စာရွက် - အောက်ပါ စာမျက်နှာများကို ကြည့်ပါ။ မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးစားခြင်းနှင့် မွေးစား မိသားစုဝင်များအတွက် ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

“That’s a Family” ဆိုသည့် Groundspark မှ ဗီဒီယို DVD နှင့် ပရောဂျက်အားလုံးတွင် လိုအပ်သည့် လေးစားမှု အတိုင်းအတာ။ [www.groundspark.org/films/thatfamily/index.html](http://www.groundspark.org/films/thatfamily/index.html)

ဆုရရှိထားသည့် ဤ DVD တွင် မိသားစု ပုံစံအမျိုးမျိုးမှ ကလေးများက မိမိတို့ မိသားစုများ၏ ထူးခြားမှုအကြောင်း၊ ယင်းတို့၏ မိသားစု ပုံစံသည် အဘယ်ကြောင့် ပို၍ကြမ်းတမ်း ခက်ခဲလှကြောင်း၊ အခြားသော ကလေးများအား မိမိတို့၏ မိသားစုအကြောင်းကို နားလည်စေလိုကြောင်း စသဖြင့် ပြောပြခြင်းများ ပါဝင်သည်။ K-5 အတန်းများအတွက် ဤ DVD ကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုလိုပြီး အခွေတွင် စနစ်ကျန သေချာသော ဆွေးနွေးမှု လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။

**“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- ၃  
"ကူညီပေးကြသူများ" - မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင်မှုစွမ်းရည်များ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### မိသားစုဆန်းစစ်လေ့လာမှု

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၊ အဒေါ်  ယောက် ဦးလေး  ယောက်ရှိပါသည်

ကျွန်ုပ်သည်-  အကြီးဆုံး  အငယ်  အလတ်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးတည်းသောရင်သွေးဖြစ်ပါသည်

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

\_\_\_\_\_ များကို လုပ်ဆောင်လိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ တွင် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြသည်

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

\_\_\_\_\_

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



“ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင်မှုစွမ်းရည်များ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

လေးစားအပ်ပါသော မိဘများခင်ဗျာ

သင့်ကလေးငယ်သည် သင်တို့ မိသားစုလို ရောက်ရှိလာသည့် ပထမဆုံးနေ့အကြောင်းကို ဇာတ်လမ်း ရေးသားရန်နှင့် ပုံဆွဲရန် ကူညီပေးပါ။  
ဤဇာတ်လမ်းကို စတင် ရေးနိုင်ရန်အတွက် “သတင်းစာ” ပုံစံကို ပူးတွဲလျက် အသုံးပြုပါ။

မိသားစုအတွင်းသို့ ကျွန်ုပ် ရောက်ရှိလာသည့်နေ့ ....

\_\_\_\_\_ နေ့တွင် ဤမိသားစုအတွင်းသို့ ကျွန်ုပ်ရောက်ရှိလာပါသည်။  
(ရက်စွဲ)

ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုတွင် ပါဝင်သူများ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(မိသားစုဝင်များကို ဖော်ပြပါ)

ဤမိသားစုသို့ ကျွန်ုပ်ရောက်သည့် နေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ ပုံစံမှာ-

ဤမိသားစုကလေး၏ အလွန်ကောင်းမွန်သည့် အချက်တစ်ချက်မှာ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကူညီပေးကြသူများ" - မိသားစုဝင်များ၊ နားထောင်မှုစွမ်းရည်များ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**နမူနာကရပ်ပုံ**

**ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုဝင်များ-**

အစ်ကို/ညီ/မောင်(များ)						
အစ်မ/ ညီမ(များ)						
ကျွန်ုပ်သည် တစ်ဦးတည်းသော သား/သမီး ဖြစ်ပါသည်။						
မိဘ(များ) မိထွေး/ ပထွေးများ မွေးစား မိဘများ						
အဘိုးအဘွားများ						
အဒေါ်များနှင့် ဦးလေးများ						
မောင်နှမ ဝမ်းကွဲများ						

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်ရှိခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး အစီအစဉ်



### အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးစံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကိုယ် စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အားပေးသည့် အပြုအမူ အနေအထိုင်တို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးလျက်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များကို မဖြစ်စေရန်နှင့် လျော့နည်းရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပြသရမည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၆ - ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သော အရည်အချင်းများကို 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။

### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- “Helping Hands” ကဗျာ
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် ကူညီပေးကြသူများ
- ခဲတံ
- စာရွက်

### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. ထိုသင်ခန်းစာကို “Helping Hands” ကဗျာဖြင့် မိတ်ဆက်အစပြုပါ။
2. မိမိကိုယ်ကိုမိမိထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်းသည် မိသားစုတစ်စုတွင် မည်ကဲ့သို့အကျိုးဝင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
3. ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်းကို ခေါက်စက္ကူတစ်ရွက်စီ ပေးလိုက်ပါ
4. ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ထိုစက္ကူကို လေးပိုင်းခေါက်ခိုင်းပါ။
5. ထိုနောက် အလယ်ဗဟိုတွင် ဘဲဥပုံကြီးတစ်ခု ဆွဲခိုင်းပါ။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကူညီပေးကြသူများ” - မိသားစုဝင်များနှင့် တာဝန်ရှိခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး အစီအစဉ်



6. အလယ်တွင် “ကျွန်ုပ်မည်သို့ကူညီပုံ” ဟုရေးစေပါ
7. ဤသင်ခန်းစာ၏ အပိုင်း လေးပိုင်းအနက် တစ်ပိုင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ မိသားစုအပေါ် မည်သို့ ကူညီကြပုံကို စာကြောင်းတိုများ ရေး၍ဖြစ်စေ၊ ပုံဆွဲ၍ဖြစ်စေ ဖော်ပြခိုင်းပါ။
8. အိမ်စာအဖြစ် “တာဝန်ယူခြင်း” လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို မိတ္တူနှစ်စောင်ပေး၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မိမိယူသောတာဝန်ကို နှစ်ပတ်တိတိ မှတ်တမ်းတင်ထားဖို့ တောင်းဆိုပါ။

**“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- ၃

“Helping Hands” - မိသားစုဝင်များနှင့် မွေးစားသူများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးသစ်တမ်း



“Helping Hands”

တာဝန်ယူခြင်းဟု အမည်ရသည့်  
 လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

- o သင်၏ကလေးငယ်အား အောက်ပါစာရင်းထဲရှိ အရာတစ်ခုခုလုပ်ပြီးချိန်တွင် အမှတ်အသားပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- o သင့်ကလေးနှင့် စကားပြော၍ လက်ရှိအချိန်ထိ မကူညီဖူးသေးသည့် “အိမ်အလုပ်တာဝန် အသစ်”ကို လုပ်ခိုင်းပါ။

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

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးစံနှုန်းများ

#### 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၊ နည်းပညာနှင့် အခြားသောအချက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလေ့လာရမည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- သူငယ်ချင်းကောင်းတို့၏ ဂုဏ်ရည်များကို ဆွေးနွေးပါ
- သူငယ်ချင်းများတွင်ရှိသည့် အရည်အသွေးများကိုဆန်းစစ်ပါ
- အခြားသောယဉ်ကျေးမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- "သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အဖြစ် သင်မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်ပါသနည်း။"
- ကြက်ဥတစ်ဒီဇင်ကို ဥပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ "N" သည် ဘယ်တော့မှ မဟုတ်၊ "S" သည် တစ်ခါတစ်ရံ၊ "A" သည် အမြဲတမ်းဟူ၍ သင်္ကေတ အသီးသီးကို သုံး၍ အဆင့် သတ်မှတ်ပါ။
- ပဲစေ့လေးများနှင့် အခြားသောအရာများကို ရေတွက်ရန်ထားခြင်း
- ကဗျာ- "ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ သူငယ်ချင်းများ"

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. "သူငယ်ချင်း" ၏ အဓိပ္ပါယ် အယူအဆများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ/ ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
2. "ဥ"ကာတွန်း စာအုပ် အတွဲများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေပေးပါ။ ယင်းတို့ကို သင်္ကေတ မရေးထိုးရသေးပါက အထက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များအရ သင်္ကေတများသုံး၍ မှတ်သားပါ။
3. မေးခွန်းစာရင်းများ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ကျောင်းသားဘက်မှ "တစ်ခါမှမလုပ်ဘူးပါ" ဟု ဖြေချင်လျှင် ပဲစေ့လေးကို "N" ဟုရေးထားသော ခွက်ထဲထည့်နိုင်ပြီး ထိုကဲ့သို့ပင် နောက်ထပ်အဖြေနှစ်မျိုးကိုလည်း တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အထက်ပါ သင်္ကေတများကို အတိအကျ အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိပါက အခြားသော သင်္ကေတများဖြစ်သည့် ကြိုတောင့် ကြိုခဲ၊ ရံဖန်ရံခါ၊ အများအားဖြင့် သို့မဟုတ် အမြဲလိုလို၊ တစ်ခါတစ်လေ၊ ရှားရှားပါးပါး စသည့် စာလုံးများကို အသုံးပြုပါ။

အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



4. မေးခွန်းကို မည်သို့မေးမည်အကြောင်းနှင့် ခွက်တစ်ခုခုထဲသို့ ပဲစေ့တစ်စေ့အား မည်သို့ထည့်ရမည်အကြောင်း ပုံစံပြပေးပါ။
5. မေးခွန်းများအကုန်ပြီးပါက ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအား တာလီချိုးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ နံပါတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေတွက်စေပါ။
6. လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးကြပါ။
7. ယင်းတို့သည် အခြားသော တစ်နေရာရာမှ ကလေးတစ်ဦးဦးနှင့် သိကျွမ်းနေကြသည်ဆိုပါက ကလေးအချင်းချင်းတွင် မည်သည့် အချက်များသည် ဆင်တူပြီး မည်သည့် အချက်များသည် ကွဲပြားခြားနားနေကြောင်းကို (ယဉ်ကျေးမှု၊ အဝတ်အစားများ၊ အစားအသောက်များ စသည်) မေးမြန်းပါ။



အပိုင်း အမည်- ဆက်နွယ်မှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၃  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။" မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



"မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း"

သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အဖြစ် သင်မည်သို့ အဆင့်သတ်မှတ်ပါသနည်း။  
 သင်သည် အခြားသူများအတွက် မည်သို့သောသူငယ်ချင်းအမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်  
 များအနက်မှ သင်နှင့်ကိုက်ညီသော အချက်များကိုခြစ်ပါ။

အမြဲတမ်း၊ ရံဖန်ရံခါ သို့မဟုတ် ဘယ်တော့မှ ဟူသည့်အဖြေတစ်ခုခု ဘေးတွင် X ကို ခြစ်ပါ။	အမြဲတမ်း	ရံဖန်ရံခါ	ဘယ်တော့မှ
1. ကျွန်ုပ်သည် ပေးသည့် ကတိကို တည်အောင်လုပ်သည်။			
2. ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်းများကို ကျွန်ုပ်အပေါ် သူတို့မည်မျှအရေးပါကြောင်း သိခွင့်ပေးပါသည်။			
3. ကျွန်ုပ်သည်သူများစကားကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နားထောင်ပေးတတ်သည်။			
4. ကျွန်ုပ်သည် နားလည်မှုလွဲသည်များကို ရှင်းပြသည်။			
5. ကျွန်ုပ်မှားလျှင်တောင်းပန်ပါသည်။			
6. ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေများ အခက်အခဲနှင့်ကြုံတွေ့နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်သည်ဘေးမှာ ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါသည်။			
7. ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများကို ကူညီလိုသည်။			
8. ကျွန်ုပ်သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားသစ်များကို နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါသည်။			
9. ကျွန်ုပ်ငှားထားသော ပစ္စည်းများကို အကောင်းပကတိအတိုင်း ပြန်ပေးပါသည်။			
10. ကျွန်ုပ်သည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ ကွယ်ရာတွင် ယင်း၏အကြောင်းကို မပြောပေ။			
11. အခြားသူများ၏ရှေ့တွင် တစ်စုံတစ်ဦးအား အရက်ရအောင် မလုပ်ပေ။			
12. ကျွန်ုပ်သည် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်၍ ဝေမျှပေးတတ်ပါသည်။			
13. ကျွန်ုပ်သည်ကြားဝါခြင်း မရှိပါ။			
14. ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများအား ဝေဖန်လေ့ မရှိပါ။			
15. ကျွန်ုပ်သည် အခြားသောကလေးငယ်များကို အနိုင်မကျင့်ပါ။			

\* ဖတ်ရှုရန်နှင့် အဖြေကို ခြစ်ရန်အတွက် \*Premier ဆော့ဖ်ဝဲကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အကူအညီ ရယူလိုပါက AT ဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၄  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ" - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးစံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၂ - လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုများ၊ ရွယ်တူများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မီဒီယာ၊ နည်းပညာတို့အပြင် ကျန်းမာရေးကို အားပေးသည့် နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အခြားသော အချက်အလက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလည်း ဆန်းစစ်ရမည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၈ - အားပေးထောက်ခံခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ မိသားစုအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အားပေးထောက်ခံပေးနိုင်ရန်အတွက်သရုပ်ပြရမည်။

#### 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 ၁ ရက်

မသင်ယူနိုင်လောက်သည့် အားနည်းချို့ယွင်းချက်များရှိနေ၍ မပျံသန်းနိုင်သော ငှက်တစ်ကောင်၏ အကြောင်းကို ဤစာအုပ်က ဖော်ပြထားသည်။

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို "ပစ္စည်းဝှက်တမ်း" စာရွက် မိတ္တူတစ်စောင်စီ ပေးပါ။
2. ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အခန်းအနံ့ လှည့်လည်သွားခိုင်းပြီး ၎င်းတို့သည် စာရင်းနှင့် ကိုက်ညီလျှင် အတန်းဖော်များကို လက်မှတ်ထိုးခိုင်းပါ။
3. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အပြီးသတ်ရန် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ (လိုအပ်သလောက်အချိန်ညှိယူပါ။)

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၄  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ" - အခြားသူများအား လေးစားခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း



4. ကြီးမားသောအဖွဲ့သို့ ပြန်ရောက်ရှိလာသောအခါ အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တူသလား သို့မဟုတ် မတူဘူးလား။ ပစ္စည်းဂုဏ်တမ်းကစားရာမှ သင် ဘာတွေ့တတ်သိခဲ့သနည်း။
5. "I Wish I Could Fly Like a Bird" ဟူသည့် စာအုပ်၏ အပိုင်းများကို ဖတ်ရှုပါ
6. ကွဲပြားခြင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။
  - a. ကျွမ်းကျင်ရာများ (အချို့က စာဖတ်စွမ်းရည်ကောင်းပြီး အချို့က သင်္ချာမှာ တော်သည်။ အချို့က သီချင်းဆိုကောင်းပြီး၊ အချို့က အားကစားမှာ ကျွမ်းကျင်သည် အစရှိသဖြင့်)
  - b. ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြင်း - ကလေးများကို ၎င်းတို့အိမ်မှ ယဉ်ကျေးမှုလေ့များ အကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။
  - c. ကာယခွန်အားပိုင်းဆိုင်ရာအားသာချက်/ချို့တဲ့ချက်များ - မသန်စွမ်းသောသူများသည် သူတို့၏ခြေများကို အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိမမြင်ရလျှင် မည်သို့မည်ပုံလုပ်နိုင်ကြောင်းကို အကောင်းဘက်မှ ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးပါ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ ဥပမာအချို့ပေးပါ။
  - d. 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။ သူတစ်ပါးတို့အပေါ် လေးစားခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသည်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။ 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 ပျော်စရာကောင်းပြီးဗဟုသုတရစေသည်။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

ဆန်းစစ်ခြင်း

1. ကျောင်းသားတိုင်းကို စာရွက်အလွတ်နှင့် ခဲတံတစ်ချောင်းစီ ဝေငှပေးပါ။
2. စာမျက်နှာအပေါ်တွင် 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)
3. သူတို့၏နာမည်အောက်တွင် အောက်ပါသူတို့၏ ထူးခြားသောအချက်များနှင့် သူတို့ကို လေးစားဂီရဝမှုပြပုံ နှစ်နည်းကိုဖော်ပြပါ။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၄  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကွဲပြားမှုနှင့်တူညီမှုများ" - ယဉ်ကျေးမှုများ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားစွာ တည်ရှိနေမှု

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**"ကွဲပြားမှုနှင့် တူညီမှု"**

ပစ္စည်းဂုဏ်တမ်းကစားသည့်ကတ်

သင့်ထက်အရပ်ရှည်သူ...	သင်နှင့်မျက်လုံးအရောင်တူသူ...	သင်နှင့်ဆံပင်အရောင်ကွဲပြားသူ...	သင်နှင့်အသားအရောင်တူသူ...
_____	_____	_____	_____
သင့်ထက်အရပ်ပုသူ...	သင်နှင့်ခြေထောက်အရွယ်အစားတူသူ...	သီချင်းဆိုတတ်သူ...	မျက်မှန်တပ်သူ...
_____	_____	_____	_____
အားကစား တော်သူ...	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်သူ...	တူရိယာတစ်မျိုးမျိုး တီးခတ်တတ်သူ...	ထူးခြားမှုရှိသော လူတစ်ယောက်အမည်...
_____	_____	_____	_____
မည်သည့်အားကစားဖြစ်သနည်း။	မည်သည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်သနည်း။	မည်သည့်တူရိယာအမျိုးအစားဖြစ်သနည်း။	အဘယ်အရာထူးခြားသနည်း။
_____	_____	_____	_____
သင်နှင့်လက်ဖဝါးအရွယ်တူသူ...	မဲ့ခြောက်များရှိသူ...	ရွှေငွေ၊ ရတနာ ပိုင်ဆိုင်ဆင်မြန်းကြသူများသည်...	သင့်ထက်ဆံပင်တိုသူ...
_____	_____	_____	_____
		မည်သည့် အမျိုးအစားဖြစ်သနည်း။	
		_____	

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။” - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးစံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၂ - လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုများ၊ ရွယ်တူများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မီဒီယာ၊ နည်းပညာတို့အပြင် ကျန်းမာရေးကို အားပေးသည့် နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အခြားသော အချက်အလက်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလည်း ဆန်းစစ်ရမည်။

#### 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-

- နာမည်ကျော် တီဗွီနှင့် ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းတွဲများပါ မိသားစု ဘဝများကို လိုက်လံစောင့်ကြည့်ကြပြီး ယင်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြသည်။
- တီဗွီ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်တွင် ပါသည့် မိသားစုများ၊ ကျား/မ ရပ်တည်ချက်နှင့် အရည်အချင်း၊ တန်ဖိုးများကို မည်သို့လိုက်လံတုပကြကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။
- တီဗွီနှင့် ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းတွဲများသည် ရုပ်ခန္ဓာ အသွင်အပြင်၊ ဂုဏ်ရှိန် ဝင့်ထည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ယင်းတို့၏ ခံစားချက်များကို သက်ရောက်ခြင်း ရှိနိုင်သလို မသက်ရောက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- “တကယ် ဟုတ်ပါသလား” လေ့ကျင့်ခန်း (ကျောင်းတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အိမ်စာပေးရန်အတွက်ဖြစ်စေ အသုံးပြုပါ။)
- ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်- ကလေးများ တီဗွီကြည့်သည့် အလေ့အထကို သိရှိရန် စာရင်းကောက်ယူခြင်း (“တကယ် ဟုတ်ပါသလား။” စာရင်းအင်း စာရွက်ကို ကြည့်ပါ)

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. မိသားစုများက လိုက်လံတုပလုပ်ဆောင်ခြင်းရှိသည့် တီဗွီရုပ်သံ အစီအစဉ်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စာသင်ခန်းအတွင်း နာမည် အကျော်ကြားဆုံး ရုပ်သံပါ မိသားစု ၃ ခုမှ ၅ ခုကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။
2. ဤအစီအစဉ်များ၏ အမည်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။
3. “တကယ် ဟုတ်ပါသလား” ဟူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အဆိုပါ ရုပ်သံအစီအစဉ် နှစ်ခုကို ရွေးခိုင်း၍ ပထမစာတိုင်နှစ်ခုအား ဖြည့်ခိုင်းပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။” - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ထိုလေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ပြန်မပေးရပဲ ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။  
(ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ယခုအစီအစဉ်မှ ယင်းတို့ မှတ်မိသမျှ ကြောင်းအရာများအပေါ် အခြေပြု၍  
ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ဖြေဆိုနိုင်သည်ဆိုပါက ဤသင်ခန်းစာကို တစ်နေ့နှင့်ပင် အပြီးသင်၍ ရနိုင်ပါသည်။  
အကယ်၍ ဤသို့ မဖြည့်စွက်နိုင်ပါက ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရွေးစေ၍ တစ်ပတ်အတွင်း  
လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ဖြည့်ခိုင်းပါ)

4. “တကယ် ဟုတ်ပါသလား” လေ့ကျင့်ခန်းမှ ရရှိသော ကိန်းဂဏန်း အချက်အလက်များအား စတင်၍ ဆွေးနွေးပါ။  
စာရင်းအင်း စာရွက်
5. ဆွေးနွေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအတွင်း ကလေးများအား အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲပါ။ (ဤအချက်အလက်များကို  
ဆန်းစစ်ရန်အတွက် ရွေးချယ်ထားသည့် တီဗွီအစီအစဉ်အလိုက် အတန်းတွင် အဖွဲ့များ ခွဲပါ။) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတွင်  
ကျောင်းသား တစ်ယောက်စီအား “မှတ်တမ်းတင်သူ” အဖြစ် (အဖြေများကို လိုက်ရေးရန်) ရွေးချယ်၍  
အခြားတစ်ယောက်အား “အစီရင်ခံသူ” အဖြစ်ထားပါ။ (မိမိတို့၏ အဖွဲ့ငယ်လေးသည် မည်သည်ကို  
လုပ်ဆောင်ကြောင်း အဖွဲ့ကြီးကို ပြောပြပါ။) အဖွဲ့တိုင်းအနေဖြင့် ဆရာမက မေးမည့် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို  
တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုမျှ ဖြေဆိုသင့်သည်။ ဆရာမများက မေးခွန်း ငါးခု စလုံးကို မေးမြန်းပြီးသည့်နောက်  
အဖြေများအားလုံးကို မှတ်သားထားပြီး အားလုံးစုပေါင်း၍ အဖွဲ့ထံ တင်ပြရမည်။
  - a. တီဗွီ အစီအစဉ်များသည် လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိပါသလား။ ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြပါ။
  - b. ဤအစီအစဉ်သည် အဘယ်ကြောင့် ပျော်ဖို့ကောင်းပါသနည်း။ (ကြည့်ရတာ ပျော်စရာကောင်း)
  - c. ကျွန်ုပ်တို့၏ နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာ (သင်ခန်းစာ #၄) တွင် လေးစားမှုများ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့  
သင်ကြားရသည်။ ဤအစဉ်အစဉ်တွင် လေးစားမှုအကြောင်းကို ဖော်ပြပါသလား။ (မိသားစုဝင်များထံ၊  
အခြားသော ယဉ်ကျေးမှုများ ထံ၊ အမျိုးသမီးများထံ၊ အမျိုးသားများထံ)
  - d. ဤအစီအစဉ်ကြောင့် သင့်ရပ်တည်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အားရ ကျေနပ်ဖွယ် ရှိပါသလား။  
(ကလေးတစ်ယောက်၊ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးစု တစ်ခုမှ  
လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အဖြစ်)
  - e. ဤတီဗွီ အစီအစဉ်သည် ကလေးများအား ကောင်းသော အရာများကို လုပ်ရန်အားပေးသည် သို့မဟုတ်  
ဆိုးသောအရာများကို လုပ်ရန်အားပေးသည်ဟု ထင်ပါသလား။
6. အဖွဲ့ကြီးကို ပြန်စု၍ “အစီရင်ခံသူများ” အနေဖြင့် အဖွဲ့ကြီး၏ အဖြေများကို ကောက်ယူခိုင်းပါ။
7. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အဖွဲ့ကြီး တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ယူဆ၍ အဖြေများကို စစ်ပါ။
  - a. တီဗွီအစီအစဉ်များသည် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ရှိနေကြောင်းကို အဓိက ဦးဆောင်၍ မေးမြန်းရမည့်  
သင့်နေဖြင့် ထိုအစီအစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်လိုသည့် မေးခွန်းများကို  
ဖော်ပြပါ။ (တကယ် ဟုတ်ပါသလား။ ငါ ဘယ်လို စဉ်းစားမိသလဲ။ ဒီဟာကို ငါ ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။  
ဘယ်လို သဘောထားလဲ။ ဒီတီဗွီ အစီအစဉ်ဟာ ငါ့မိသားစုရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ ကိုက်ညီရဲ့လား။  
ဒီအစီအစဉ်ထဲက ပါဝင်ကြသူတွေဟာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် ပြုမူနေထိုင်ကြရဲ့လား။)
  - b. တီဗွီ အစီအစဉ်တစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် မေးမြန်းစရာ တစ်စုံတရာ ရှိလာပါက သင်မည်သူ့ကို  
မေးမြန်းသနည်း။
  - c. သင့်အရွယ်ကလေးများသည် သင့်အား ဤအကြောင်းများကို မည်သို့ကူညီစဉ်းစားပေးနိုင်သနည်း။  
လူကြီးများသည် သင့်အား ဤအကြောင်းများကို မည်သို့ ကူညီစဉ်းစားပေးနိုင်သနည်း။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။” - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း



d. သင်လက်ရှိကြည့်နေသော အစီအစဉ်များကို မည်သို့ သိရှိ၍ ကြည့်သနည်း။ တီဗွီအစီအစဉ်များသည် သင့်အား မည်သို့မည်ပုံ အကျိုးသက်ရောက်နေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အစီအစဉ်များကို မည်သို့ပြောင်းလဲ ကြည့်ရှုမည်နည်း။

8. အိမ်စာ- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား တတိယမြောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြေခိုင်းရန်အတွက်ဤတစ်ပတ် အတွင်းလာသည့် တီဗွီအစီအစဉ် တစ်ခုကို မိသားစုဝင် လူကြီး တစ်ဦးနှင့် အတူ ကြည့်ခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်၏ တတိယမြောက် စာတိုင်တွင် ယင်းအစီအစဉ်အကြောင်းကို ဖြည့်စေ၍ စာသင်ခန်းသို့ ယူဆောင်လာပါ။

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း**

တီဗွီကြည့်သည့် အလေ့အကျင့်များနှင့် အယူအဆများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အချင်းချင်း အင်တာဗျူးလုပ်ခိုင်းပါ။ အင်တာဗျူးလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများအား အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ-

- သတင်းစာ ဆောင်းပါး
- အတန်းရှေ့သို့ ထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ပြနိုင်သော တီဗွီသတင်း ဇာတ်လမ်းများ
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စာသင်ခန်း၌ တီဗွီကြည့်သည့် အချက်အလက်များကို ကောက်ယူရန် စစ်တမ်းပုံစံမျိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။" - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှု

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



"တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

တီဗွီ အစီအစဉ်မှ အကြိုက်ဆုံး မိသားစု သုံးမျိုး	တီဗွီတွင်ပါသော မိသားစု ၁-	တီဗွီတွင်ပါသော မိသားစု ၂-	တီဗွီတွင်ပါသော မိသားစု ၃-
အတူနေထိုင်ကြသည့် မိသားစုဝင်များမှာ မည်သူများ ဖြစ်ကြသနည်း။			
တီဗွီ အစီအစဉ်မှ မိသားစုများသည် မည်သို့သော အိမ်ပုံစံမျိုးတွင် နေထိုင်ကြပါသနည်း (တိုက်ခန်း/ နေအိမ် စသည်)			
ထိုမိသားစုများမှ ဖခင်များ၏ ပုံစံမှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ကြသနည်း။			
ထိုမိသားစုများမှ ဖခင်များ၏ ပုံစံမှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ကြသနည်း။			
ထိုမိသားစုတွင်းမှ ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ပြုမူနေထိုင်မှု ပုံစံသည် သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ၏ ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်ပါသလား။			
ထိုမိသားစုများအချင်းချင်း မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားကြသနည်း။			
တီဗွီအစီအစဉ်မှလာသော မိသားစုများတွင် တွေ့ရှိရသည့် တန်ဖိုး ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။			



အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။" - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှု

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



	သင်တို့၏ လက်တွေ့ဘဝ
သင်၏ မိသားစုဝင်များမှာ မည်သူတို့ ဖြစ်ကြသနည်း။ (သင်နှင့် အတူ နေထိုင်သူများမှာ မည်သူများ ဖြစ်သနည်း။)	
သင်နေထိုင်သည့် ဒိမ်အမျိုးအစားကို ဖော်ပြပါ။	
သင်တို့၏ လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့မြင်ကြသော လူကြီးများသည် တီဗွီမှလာသည့် လူကြီးများ၏ ပုံစံအတိုင်း ပြုမူလေ့ ရှိကြပါသလား။	
သင့်မိသားစုနှင့် မတူညီသည့် အချက်မှာ အဘယ်နည်း။	
သင့်အတွက် အရေးကြီးလှသည့် တန်ဖိုး ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။	
တီဗွီအစီအစဉ်မှလာသော မည်သည့် မိသားစုသည် သင်၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။	

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။” - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှု

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်- စာရင်းကောက်ယူခြင်း**

အသက် ၁၀ မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်များအား နှစ်စဉ် အတွေးအမြင် စစ်တမ်း ကောက်ယူရာတွင် မီဒီယာနှင့် ဆက်နွယ်မှု၊ မီဒီယာသည် မိမိတို့၏ ဘဝများအပေါ် မည်မျှအထိ လွှမ်းမိုးမှုရှိနေကြောင်း၊ စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းကောက်ယူခဲ့ပါသည်။ မီဒီယာ၏ အကျိုးအမြတ်များ/တန်ဖိုး များကို အသုံးပြုသည့် အခြေအနေကို မေးခွန်းများ မေးမြန်းထားပါသည်။

**ကလေးများသည် မီဒီယာနှင့် ထိတွေ့မှု အလွန်များပြားပါသည်။**

- ၅၈% သည် တစ်နေ့လျှင် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီအထိ တီဗွီ ကြည့်ကြသည်။
- ၅၅% သည် တီဗွီကို တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ ကြည့်ရှုကြသော်လည်း မိသားစုနှင့် အတူ မကြည့်ကြပေ။
- ၄၄%သည် မိမိတို့ တစ်ဦးတည်းသာရှိသော အချိန်တွင် ယင်းတို့၏ မိဘများနှင့် အတူမကြည့်ဖြစ်သည့် အရာများကို ကြည့်ရှုကြသည်။ (၂၅% မှာ MTV ကို ကြည့်သည်။)

**မိမိတို့အရွယ် အခြားကလေးများကိုလည်း ဖျော်ဖြေရေး မီဒီယာများက လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်ဟု ကလေးများက ယုံကြည်ကြသည်။**

- မိမိတို့၏ ရွယ်တူ ကလေးများအား TV တွင်လာသော အကြောင်းအရာများက များစွာလွှမ်းမိုးလျက် ရှိသည်ဟု ၆၆% က ဆိုသည်။
- ၆၅% က The Simpsons and Married ... With Children ကဲ့သို့သော အစီအစဉ်များကြောင့် ကလေးများသည် မိဘများအပေါ် မလေးမစား ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုသည်။
- ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းများ၊ TV အစီအစဉ်များမှ လာသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြကွက်များကြောင့် ကလေးများ အလွန်ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှာပင် လိင်ဆက်ဆံဖြစ်အောင် နှိုးဆော်လျက် ရှိကြောင်း ၆၂% က ဆိုသည်။
- ယောက်ျားလေးများမှာမူ မိမိတို့အရွယ် အခြားကလေးများကို မီဒီယာက အဓိက လွှမ်းမိုးလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။  
၇၆% မှ အနိမ့်ဆုံး ၂၂% အထိ ဤအချက်ကို လက်ခံကြသည်။

**တီဗွီ အစီအစဉ်များအနေဖြင့် ကလေးများအား အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အမှားနှင့် အမှန်ကို ခွဲခြားတတ်အောင် သင်ကြားပေးသင့်သည်ဟု ကလေး အများစုက ဆိုကြသည်။**

- ၇၃% ရှိသော ကလေးများက တီဗွီ အစီအစဉ်သည် အများအားဖြင့် ဖျော်ဖြေမှုသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ၈၂% ကမူ တီဗွီသည် အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အမှားနှင့် အမှန်ကို ခွဲခြားတတ်အောင် သင်ကြားပေးသင့်သည်ဟု ဆိုသည်။
- ၇၇% က တီဗွီ အစီအစဉ်များတွင် လက်မထပ်မီ လိင်ဆက်ဆံမှုများအကြောင်း များစွာပါနေသည်ဟု ဆိုသည်။

<http://www.childrennow.org/index.html>

- ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းကြောင့် ရန်လိုသောအပြုအမူများဖြစ်လာနိုင်သည်။
- ကလေးဟူသည် အတုမြင် အတတ်သင်တတ်သည်။
- အသက် ၅နှစ်အောက်ကလေးငယ်တို့သည် စိတ်ကူးယဉ်လောကနှင့် လက်တွေ့လောကကို ခွဲခြားနိုင်ခြင်းမရှိပေ။
- အမေရိကန် လူမျိုး ၆၆%သည် တီဗွီ ကြည့်နေစဉ် ညစာစားလေ့ ရှိကြသည်။

အပိုင်း အမည်- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၅  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“တကယ် ဟုတ်ရဲ့လား။” - မီဒီယာ၏ လွှမ်းမိုးမှု

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



- ယေဘုယျအားဖြင့် မိဘတစ်ဦးဦးနှင့် အတူ ဈေးဝယ်ထွက်စဉ်တွင် ကလေးများသည် နာမည်ကြီးပစ္စည်းကို ၁၃ ကြိမ်မှ ၁၈ ကြိမ်အတွင်း ပူဆာကြသည်။
- ကလေးများသည် တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှ ၂၇ နာရီ တီဗွီကြည့်ကြသည်။
- အမေရိကန်လူမျိုးအားလုံး၏ တစ်နှစ်လုံးတွင် တီဗွီကြည့်သော အချိန်စုစုပေါင်းမှာ နာရီပေါင်း ၂၃၁ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။
- လူတစ်ယောက်သည် အသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်အထိ တီဗွီ ကြည့်ခဲ့ချိန် စုစုပေါင်းကို တွက်ချက်ရာ ၉ နှစ် အချိန်ကြာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။
- ခြောက်တန်း အရွယ်ကလေးများသည် လူသတ်မှု ရုပ်ရှင်ကားပေါင်း ၈၀၀၀ ကျော်နှင့် အကြမ်းဖက် မှုပေါင်း ၁၀၀၀၀၀ ခန့်ကို ကြည့်ဖူးပြီးခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။
- ကလေးများ ရရှိသည့် ဗဟုသုတများ၏ ၆၀% ကို တီဗွီမှ ရရှိသည်။
- စီးပွားရေး ကြော်ငြာများသည် ယင်းတို့၏ ထုတ်ကုန် ပစ္စည်းများအား ကျွန်ုပ်တို့ ဝယ်ချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်ရန် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၁၂၅ ဘီလီယံကို အသုံးပြုကြသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည် မနက် ၉ နာရီတွင် ကြော်ငြာ ၅၀ မှ ၁၀၀ ကို ကြည့်ရှုရပြီး ဖြစ်သည်။
- ကလေးများသည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၅၀ ဘီလီယံဖိုး ဝယ်ယူရန် ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

ရင်းမြစ်များ- The TV Project  
<http://www.tvp.org/index.html>

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

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

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကိုယ် စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် လာစေသော အမူအရာများကို ကျင့်သုံးရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- အနိုင်ကျင့်သောအမူအရာကို ထုတ်ဖော်ခြင်း
- မိမိအနိုင်ကျင့်ခံနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း တစ်ပါးသူ အနိုင်ကျင့်ခံနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိရမည်။
- လေ့ကျင့်မှု ၁ - အနိုင်ကျင့် ခံခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း
- ဘေးရန်ကြည့်သူအနေနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်မည့်နည်းကို သိရမည်။

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- “အနိုင်မကျင့်နေတာ မရပ်ဘူးလား။” လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ဆရာများအချက်အလက်ရယူရန်- “လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး”

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆွေးနွေးမှုများ 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 ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုအမူအရာကို ပြုလုပ်ကြသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



- အခြားသူများအပေါ် သြဇာအာဏာသက်ရောက်ရန် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။
- အခြားတစ်ယောက်ယောက်က မတားမချင်း ရပ်မည်မဟုတ်ချေ။

အနိုင်ကျင့်သော အကျင့်လက္ခဏာများမှာ-

- ပုတ်ခတ်စော်ကားပြောဆိုခြင်း
- အခြားသူတစ်ယောက်ယောက် စိတ်ထိခိုက်အောင် ကဲ့ရဲ့စကားများပြောဆို ခြင်း(ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်ကွယ်တွင်ဖြစ်စေ)
- ဆော့ကစားရာတွင် ပစ်ပယ်ထားခြင်း
- ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်ခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- ပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းများကို လုယူခြင်း

မေးမြန်းပါ-

က။ သင်သည် တစ်ယောက်ယောက်အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ကို မြင်ဖူးပါသလား။

ခ။ သင်ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါသနည်း။

ဂ။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏အပြစ်ကို ဖော်ပြပါ။

2. သင်၏ အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်ခံစားချက်များ လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောပြခြင်းဖြင့် အနိုင်ကျင့်မခံရအောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။

က. မိမိအနိုင်ကျင့်ခံနေရခြင်းဖြစ်စေ တစ်ပါးသူအနိုင်ကျင့်ခံနေရခြင်းဖြစ်စေ တစ်ခုခုမလုပ်ပါက ဆက်လက်၍ ဖြစ်မြဲဖြစ်နေမည်သာဖြစ်သည်။

ခ. အနိုင်ကျင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် အဆင့်များ-

- i. ရှောင်ထွက်သွားပါ
- ii. အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို မရပ်ပါက ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုပါ။
- iii. ထိုအချိန်အထိ မရပ်သေးပါက လူကြီးတစ်ဦးထံမှ အကူအညီကို ရယူပါ။

ဂ. ထို့ထက် ပိုဆိုးပါက မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

- i. သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းကို အသုံးပြုပါ- “မင်း \_\_\_\_\_ လုပ်တော့ ငါ့စိတ်ထဲမှာ \_\_\_\_\_ ။ ဒါကြောင့် မင်းကို ငါ ဆက်မလုပ်ဖို့ ပြောမယ်။ အေး မင်းဆက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စကို လူသိအောင် လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို ငါတိုင်ရတော့မယ်။”

- ii. အနိုင်ကျင့်နေသော ထိုသူငယ်ချင်းသည် သင့်အား ဖော်ကောင် ငပွေး သို့မဟုတ် အခြားနာမည် တစ်မျိုးမျိုးကို နောက်ပြောင်၍ ခေါ်နေပါက “မင်း ဒီလို လုပ်နေတာကို လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်က လာတားမှ ရပ်မှာလား” ဟူ၍သာ ပြောပါ။

3. မိမိတို့ အနိုင်ကျင့်ခံနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများအား အနိုင်ကျင့်နေသည်ကို မြင်ရလျှင် ဖြစ်စေ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြ၍ တိုင်ကြားရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

မေးမြန်းပါ-

- က။ လူကြီးများကို ပြောမပြုလျှင် သင်ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။
- ခ။ သင်ပြောပြ၍ တိုင်ပင်နိုင်သော သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းခံနိုင်သော လူကြီးများမှာ မည်သူများ ဖြစ်ကြသနည်း။
- ဂ။ အိမ်တွင် သင်တိုင်ပင် ပြောဆိုနိုင်သူများမှာ မည်သူများ ဖြစ်သနည်း။



- ဃ။ သင်သည် ထိုသူများအား မည်သည့်အကြောင်းကို ပြောပြမည်နည်း။
4. သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းကို လက်တွေ့ အသုံးပြုခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို တားဆီးရေး လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို အသုံးပြု၍ လူကြီး ဖြစ်သူအား ပါဝင်စေရန်။ အခြေအနေများအလိုက် ခေါင်းစဉ်များ သတ်မှတ်၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အဖွဲ့လိုက်ဖြေဆိုစေပါ။ အတန်းထဲတွင် မည်သို့သရုပ်ပြမှု လုပ်ဆောင်မည်ကို အဖွဲ့များအား ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းကို ပါဝင်စေပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား တခြားဘက်သို့ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ အခြားတစ်ဖွဲ့အား သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း ပြီးသည့်အထိ ဆက်တိုက် အနိုင်ကျင့်သည့် ပုံစံ လုပ်ခိုင်းပါ။ သို့မှသာ လူကြီးတစ်ဦးဦးထံမှ အကူအညီကို ရယူသည့် ပုံစံကို သရုပ်ပြနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းကို အကျဉ်းချုပ်ရေး၍ သရုပ်ပြရမည်များကို ပြင်ဆင်ရန် လမ်းညွှန်ပါ။
  5. အဖွဲ့တိုင်းသည် မိမိတို့၏ ကျရာအပိုင်းများကို သရုပ်ဆောင်ရမည်။ အဖွဲ့အားလုံးက ပြီးစီးသွားသည့်အခါ အတန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထင်မြင်ချက်များ ပေးခိုင်းပါ။
    - a. အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် ရပ်တန့်သွားပါသလား။
    - b. အနိုင်ကျင့်ခံရသူသည် ဤသို့ အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေမည့် ပုံစံဖြင့် မည်သို့ပြုလုပ်သနည်း။ သို့မဟုတ် မည်သို့ ပြောဆိုသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းများ အားလုံး ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ မည်သို့သော ပြောဆိုပုံများသည် ကြမ်းတမ်းစွာ တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်းထက် ပိုမိုပြင်းထန် ထိရောက်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ စကားဖြစ်စေ၊ အပြုအမူဖြစ်စေ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြုမူပါက အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေသည်။ အနိုင်ကျင့်သူကို ရှောင်၍ ထွက်သွားခြင်း၊ ရပ်တန့်ရန် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ လူကြီးတစ်ဦးအား အကူအညီ တောင်းခံပါက အချည်းအနီး မဖြစ်ပေ။ အနိုင်ကျင့်သူများသည် မိမိတို့၏ လုပ်ရပ်များကို ရှေ့ဆက်နေမည်ဆိုပါက ဒုက္ခရောက်ဖွယ်သာ ရှိတော့သည်။
  6. အနိုင်ကျင့်ခြင်းဟူသည့် သင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ကြဖူးသည့်အတိုင်း ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိတို့ ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်၏ အကူအညီကို ယူ၍ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်မှု ရှိသည်ဟူသည့် အချက်ကို ပြန်လည် ရှင်းပြဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အတန်းချိန် ပြီးဆုံးလိုက်ပါ။ (နမူနာများ- သင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အပြုအမူတစ်ရပ်ကို သင်မလုပ်ဆောင်လိုကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောဆိုခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်သူများ၏ အပြုအမူများ၊ သင်၏ စိတ်ခံစားချက်များကို သင့်သူငယ်ချင်းအား ပြောပြခြင်း၊ မိမိတို့ ကတိပေးထားသည်များကို ဖြစ်အောင် လုပ်ခိုင်းခြင်း စသဖြင့်)

**သင်ခန်းစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း-** ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေး ပညာပေးဌာနတွင် သင်ကြားပေးသည့် သင်တန်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ လေ့လာရေး ခရီးအတွက် စီစဉ်ရန် ဖုန်းနံပါတ် (414) 390-216 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ဆက်သွယ်ရေး - ၃-၄ တန်းအဆင့်- နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အရေးပါလှပြီး အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း အလေးထားသင့်ပေသည်။ နီးကြားတက်ကြွစွာ မှတ်သားနားဆင်ကြရန်လည်း အရေးပါလှပြီး အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း အလေးထားသင့်ပေသည်။ အဆင်ပြေသည့်အခါ ဤအစီအစဉ်ကို CHEC ၏ ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က ပါဝင်ကူညီ အားဖြည့်ပေးပါသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



### အနိုင်ကျင့်တာကို အခုချက်ချင်း ရပ်ပါ။

မာလစ်ကာသည် စာလုံးပေါင်း စစ်ဆေးမှုကို ကောင်းစွာ မဖြေနိုင်ခဲ့သဖြင့် ဆမ်က သူမကို နောက်ပြောင်လျက်ရှိသည်။ မာလစ်ကာသည် စာကြိုးစားသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အတန်းထဲတွင်လည်း အဆင့်ကောင်းကောင်းကို ရရှိလေ့ရှိသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အိမ်သို့ ပြန်သည့် ကျောင်းကားပေါ်တွင် ဆမ်က မာလစ်ကာအား စတင်၍ နောက်ပြောင်လေသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသား ၄ ဦးတို့သည် စာဖတ်သည့် အဖွဲ့တစ်ခုတည်းတွင် ရှိသည်။ ဆရာမက ယင်းတို့အား အလှည့်ကျ စာဖတ်ခိုင်းသည်။ တစ်ယောက်က ဖတ်၍ပြီးသောအခါ နောက်ဆက်ဖတ်ရမည့်သူကို ယင်းက ညွှန်ပြရမည်။ ထို ၄ ယောက်အုပ်စုတွင် ၃ ယောက်သာ လှည့်၍ ဖတ်နေကြပြီး စတုတ္ထမြောက် ကျောင်းသားဖြစ်သူ (ရှောင်နံ)ကို စာဖတ်ရန် တမင်ချန်ထား၍ မခေါ်ပဲနေသည်။ ဤအတိုင်း ၃ ရက်ခန့် ပြုလုပ်သည်။ ရှောင်နံသည် စိတ်ဆိုးနေပြီး ဖယ်ကြည့်ထားသလို ခံစားနေရသည်။

အတန်းကြီးမှ ကောင်လေး ၃ ယောက်တို့သည် ကစားကွင်းထဲ၌ ကားလို့စ် ထံသို့ ဘက်စကတ်ဘောကို မရောက်စေပဲ ချန်၍ ကစားရသည်ကို ရယ်စရာ လုပ်နေကြသည်။ ဤအရာက သူ့အား အင်မတန်ဝမ်းနည်းသွားစေသည်။

ရီနာနှင့် မာရီယာတို့သည် ယခု တစ်ပတ်လုံးတွင် နေ့စဉ် ကျောင်းဆင်းချိန်ရောက်တိုင်း အေမီကိုခေါ်၍ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းသည့် စကားများဖြင့် သိမ်းဖျင်းစွာ ပြောဆိုနေကြသည်။ အေမီသည် ကျောင်းတက်ရမည်ကို ကြောက်လာသည်။

မားကပ်စ်သည် ပြီးခဲ့သော အပတ်က ကျောင်း၌ ငိုခဲ့သည်။ သူသည် ကျောင်း၏ အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြောပြနေသည်။ မင်းက ဘာလို့ တချိန်လုံး ငိုနေရသလဲဟူ၍ ဂျိတ်က သူ့ကို အမြဲမေးနေသည်ဟု ယင်းကဆိုသည်။ မားကပ်စ်သည် မိမိဘာဖြစ်သည်ကို ဂျိတ်အား မပြောပြလိုပေ။ အခြားက လေးများ၏ ရှေ့တွင် မိမိငိုလွန်းသည့် အကြောင်း ဖော်ကောင်လုပ်လိုက်မည်ကို ရှက်ကြောက်လျက် ရှိသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ကြမ်းတမ်းစွာ တုံ့ပြန်ပြုမူခြင်း မပြုပဲ အနိုင်ကျင့်ခြင်း ရပ်တန့်သွားစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားလုံးများကို မည်သို့ထိရောက်စွာ ပြောဆိုရမည်ကို တတိယတန်းအဆင့်တွင် သင်ယူကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အခြားသူများအားကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ စဉ်းစားသည်၊ မည်သို့ ခံစားရသည်၊ ယင်းတို့ထံမှ ဘာကို လိုချင်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုတတ်ရန် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ရပ်တန့်သွားအောင် မပြောနိုင်ပါက လူကြီး တစ်ဦးဦးထံမှ အကူအညီတောင်းခံမည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာကို စတင်သင်ကြားရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေး၍ စတင်ပါ။

1. တစ်စုံ တစ်ဦးသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း ခံရပါက ပြန်မပြောရဲလျှင် လူကြီးများကို အဘယ်ကြောင့် ပြောပြရပါသနည်း။ (အဖြေ- အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ ထိခိုက်နာကျင်စေသည့် အပြုအမူ ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါထက် ပို၍ ပြုလုပ်ကြသည်။ တမင်တကာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူကြီးများကို ပြောပြသော သူသည် အကူအညီတောင်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ အနိုင်ကျင့်သူသည် မိမိ၏ အပြုအမူကို မိမိစိတ်ဆန္ဒဖြင့် ရပ်စဲနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ဆက်လက် အနိုင်ကျင့်နေပြီး တစ်ပါးသူများကိုလည်း ဒုက္ခရောက်စေချင်သည့် စိတ်ဖြင့် ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နေပါက လူကြီးကို တိုင်ပြောရမည်။)
2. လူကြီးထံသို့ သွားရောက်မတိုင်ကြားမီ အနိုင်ကျင့်နေခြင်းကို ဆက်မလုပ်တော့အောင် အနိုင်ကျင့်သူကို ပထမဦးစွာ မည်သို့ ပြောနိုင်သနည်း။ (အဖြေ- ယင်းတို့၏ အပြုအမူကို ရပ်တန့်သွားစေလိုကြောင်း၊ ရပ်တန့်ခြင်း မရှိပါက လူကြီးတစ်ဦးထံသို့ သွားတိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။)

ကျောင်း၌ ပြုလုပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးပေးခြင်းအတွက် သင့်အား ကျေးဇူးတင်ရှိအပ်ပါသည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ် - လူပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေးများ

လူပေါင်းစုံနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည်” သင်၏လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို သင့်လျော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ပြသခြင်းဖြစ်သည်။” ဤသို့ ပြောဆိုရုံအောင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ကျောင်းသူတစ်ဦးက သက်ဆိုင်သည့် သရုပ်ပြမှုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ သရုပ်ပြရာတွင် အနိုင်ကျင့်သူ နှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူ၏ ပုံစံများ၊ အပြုအမူများ၊ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ “ပုတ်ခတ်ပြောဆိုမှု” များမရှိပဲ သင့်လျော်သောအသုံးအနှုန်းကို ပြောဆိုကာ လေးစားမှုကိုဖော်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ “သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း” နှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုရသော နည်းလမ်း များကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သရုပ်ပြမှုများ၊ အပြန်အလှန် ပြောစကားများ နှင့် ရုပ်သေး သရုပ်ဖော်များကို အသုံးပြု၍ ဤတုံ့ပြန် ပြောဆိုမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို နမူနာပြုပါ။ 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 ဆက်ဆံရေးနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရမည်။

- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်းသည် သင်၏ခံစားချက်နှင့် သင်လိုချင်သော အရာတို့ကိုများစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိ မြင်စေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူများသည် “သင်”ဟူသော ဝါကျများကိုလည်း သုံးတတ်ကြသည်။ ဥပမာ-“သင် နောက်ကျတော့မည်ဆိုလျှင် ဘယ်တော့မှ ဖုန်းမဆက်ဘူး။” ထိုကဲ့သို့သော စကားမျိုးသည် တစ်ဖက်သားအား စိတ်ဆိုးစေပြီး တန်ပြန်ပြောဆိုစေသည်။ သင့်ဘက်ကသင် နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း ဥပမာ-“မင်းဘယ်အချိန်ကြို ရောက်မလဲ ငါ့ကိုကြိုပြောကွာ၊ ဒါမှကြိုတင်ပြင်ဆင်လို့ရမှာ” ဟုပြောသောအခါ သင့်ဘက်မှ သင့်ကိုယ်သင် ပါမနထား၍ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- လေသံကို ဂါရဝတရားအပြည့်ဖြင့် ပြောလိုက်ခြင်းသည် သင်ကလည်းအခြားသူကို လေးစားသကဲ့သို့ သင့်ကိုလည်း လေးစားစေလိုသောသဘော သက်ရောက်သည်။ ထပ်ပေါင်းပြောဆိုရလျှင် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသောသူတို့သည် သွက်လက်ချက်ချာ၍ ရန်လိုခြင်း နိုင်ထက် စီးနင်းလုပ်ခြင်းကင်းလေသည်။
- ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ရန် မျက်လုံးချင်းဆုံမှုသည် အင်မတန်အရေးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်စကားပြောနေသောသူက ပြုတင်းပေါက်ဖြစ်စေ၊ စင်္ကြံကိုဖြစ်စေ စိုက်ကြည့်နေပါက သင်မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

"ရပ်တန်းက ရပ်ပါ" - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



- သင့်လျော်သော ခြေဟန်၊ လက်ဟန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း စကားသည် စကားပြောဆိုရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ခေါင်းငြိမ်းခြင်း၊ ပြီးခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ "အင်း" "ဪ" နှင့် "ဟုတ်ကဲ့" အစရှိသော စကားများကို သင့်လျော်သောအချိန်တွင် အသုံးပြုခြင်းတို့က ထိုလူအပေါ် သင်အမှန်တကယ် နားထောင်ကြောင်းပေါ်လွင်စေသည်။
- ရှင်းလင်း၍ စီစဉ်တကျပြုထားသော အကြံဉာဏ်များက သင်၏ခံစားချက်များကို တိတိကျကျနှင့် ရိုးရိုးသားသားဖော်ပြနိုင်စေပြီး စကားကြွယ် စေကာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်လွယ်ကူစေသည်။ စကားပြောကောင်းသူတို့သည် စကားပြောရာတွင်တိကျသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စကားပြော ကောင်းသူသည် "ကျွန်တော် ဒီနေ့ ၇ နာရီကနေ ၉ နာရီအထိ ကွန်ပျူတာ သုံးဖို့လိုနေတယ်" ဟု ပြောမည်ဖြစ်ပြီး "ကျွန်တော်ဒီနေ့ည ကွန်ပျူ တာလိုမယ်" ဟုပြောမည် မဟုတ်ပေ။

"သင်"နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာဖော်ထုတ်ခြင်း/ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောရုံ ဆိုရဲသော သတ္တိ

ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံ

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

ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံသုံးမျိုးရှိသည်-

- အံ့ပုန်း
- ပြတ်သားမှုရှိခြင်း
- ရန်လိုခြင်း

အံ့ပုန်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏အတွေးနှင့်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်မပြောပြနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်မပြောလိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အံ့ပုန်းသမားတို့သည် ၎င်းတို့မလုပ်လိုသောအရာများကို လုပ်လျှင်လုပ်/ မလုပ်လျှင်ဆင်ခြေပေးမည် ဖြစ်ပြီး ၎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 အကျိုးအဝတ်အစားများ၊ မျက်နှာအမူအရာများသည် အသံတိတ်ဆိုလိုရင်းများ ဖြစ်သည်။ အသံတိတ်ဆိုလိုရင်းများသည် စကားပြောသူမှ ပြောဆိုသောအကြောင်းအရာကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အံ့ပုန်းမပွင့်တပွင့်ပြောဆိုခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုင်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ပြတ်သားစွာပြောဆိုသူတို့တွင် မတ်မတ်ရပ်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ခြင်းတို့ပါသည်။ အရှေ့သို့ယိုင်ခြင်း၊ လက်ညှိုးထိုးခြင်းနှင့် စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းတို့သည် ရန်လိုသော စကားပြောဟန်၏ အသံတိတ်ဆီလိုရင်းဖြစ်သည်

ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံအမျိုးမျိုးတို့၏ အသံထွက်ဆီလိုရင်းမှာ အင်မတန်မှကွဲပြားသည်။ အံ့ပုန်းသမားများသည် မကြာခဏတစ်ဖက်လူ၏ သဘောထားကိုမေးလေ့ရှိ ခြင်း၊ 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၏ အသံထွက်ဆီလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်တွင် 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။
- “မလုပ်နဲ့” (လိုအပ်ပါက) ထပ်ပြောပါ။
- သူငယ်ချင်းအဆင့်သာ နေချင်တယ်ဟုပြောခြင်း။

ငြင်းဆိုပုံဥပမာများ-

- ကျွန်တော်သောကြာနေ့တော့ လာအိပ်လို့မရဘူး၊ ကျွန်တို့အချိန်တွေတော့ရ လောက်ပါတယ်။
- နေပါစေ။ ကျွန်တော်က မြေပဲနဲ့ဓာတ်မတည့်လို့ပါ။ ကွတ်ကီးလေးတွေကြည့်ရတာ ကောင်းမယ့်ပုံပဲ။ ကျွန်တော်စားလို့မရလို့ပါစိတ်မရှိပါနဲ့။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



### 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 ဖော်ပြသည့်စ ကားမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးရှိလှပေသည်။  
သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာများကို စကားပြော၍ဖြေရှင်းရန်  
ကြံစည်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ဒေါသကိုပြေစေသည်။  
ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြောသော 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။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၆

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



အပြုအမူဖော်ပြချက် တစ်ဘက်လူ၏အပြုအမူက သင့်ကို မည်ကဲ့သို့ဒုက္ခပေးနေပါသနည်း။ ထိုအခါတွင် သင်ကတစ်ဘက်လူကို တစ်ခုခုပြောနေခြင်းသာဖြစ်ပြီး သူ့ကို အပြစ်တင်နေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အခြားသူအား ၎င်းတို့၏အပြုအမူသည် သင်၏လိုအပ်ချက် (လိုချင်သောအရာမဟုတ်) အား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေကြောင်းပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ 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 မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



ဥပမာအားဖြင့်-

ဆရာ၊ ဆရာမမှကျောင်းသားသို့-

- “သင်” နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်း- မင်းတစ်ခန်းလုံးကို ရွံ့တွေပေးအောင် 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 အလုပ်ရှုပ်ပေးဦးတော့မည်

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှအခြားတစ်ယောက်သို့-

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

အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃

“ရပ်တန်းက ရပ်ပါ” - ဆက်ဆံရေးနှင့် အချင်းများစေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ



**အောင်မြင်သော သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း၏ အရိပ်အမြွက်များ**

- သင်ကြိုနေရသော ပြဿနာအပြုအမူကို တိတိကျကျရှင်းပြပါ
- မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်ပါ
- လေသံကို မာကျောသောလေသံ၊ ရန်လိုသောလေသံမပေါက်စေဘဲ လေးစားသမှုအပြည့်ရှိသော လေသံပေါက် ပါစေ
- သင်ခြေဟန် လက်ဟန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင်ပြောသောစကားများကို အထောက်အကူပြုနေကြောင်း သတိပြုပါ။

**သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိသောအခါ**

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

ဒေါ်နဲ့မာန်နဲ့ပြောပါက ထိရောက်မှုအားနည်းနိုင်သည်။ ရပ်တန်းလိုက်ပြီး သင်ဘာကြောင့် စိတ်တိုရသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင်၏ဒေါသအောက်တွင် အခြားသောခံစားချက်များကိုပါ တွေ့ရှိရပေလိမ့် မည်။ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ အရှက်ကွဲခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် 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 ထိပ်တိုက်တွေ့မိခြင်းဟုခေါ်ပြီး၊ မိသားစုများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

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

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

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ**

**အထူး အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၇ - မိမိကိုယ်ကိုယ် စီမံထိန်းချုပ်ခြင်း**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အားပေးသော ပြုမူနေထိုင်မှု ပုံစံများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အရည်အချင်းရှိကြောင်း ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့်အရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ လျော့ချခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

**ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း**

**စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

**စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး**

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

**သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ**

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို အမည်တပ်ပါ
- စိတ်ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းပြောပြပါ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်အပြုအမူ မတူကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

**လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ**

- "စိတ်ပြေစေရန်လမ်းငါးသွယ်" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- "အငြင်းအခန်" ဟူသည့် ဝိမ်းကစားသည့် ဘုတ်ပြား (အတန်းရှေ့၌သာ ပြုလုပ်ပါ)
- ပိုစတာ ၅ ခုပါသည့် ဘုတ်များ
- စက္ကူ အကြမ်းစားကို ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ ၁၀ ပုံ ဖြတ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ထိပ်ပိုင်း၌ တိပ်ဖြင့် ကပ်ကာ အဖြေများကို အုပ်ထားပါ။
- ဖျက်၍မရသော မာကာ ပင်
- "X" ဟုရေးထားသော ကဒ်ပြား ၃ ခု။ ကဒ်ပြားများကို ညှပ်၍ ကဒ်ပြားထားရမည့် နေရာတွင်ထားပါ
- ခေါင်းလောင်း ၂ လုံး (တစ်ဖွဲ့ကို တစ်လုံးစီ ပေးပါ)
- မိဘထံသို့ အကြောင်းကြားစာရွက်

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

1. ပြင်ဆင်ခြင်း- အငြင်းအခန်ဟု အမည်ရသည့် ဝိမ်းအတွက် ဘုတ်ပြားများကို ပြုလုပ်ပါ။ ပိုစတာ ဘုတ်တစ်ခုချင်းစီတွင် မေးခွန်းများကို ရေးပါ - ပိုစတာဘုတ်သည် ဤပုံစံအတိုင်း ဖြစ်ရမည်-

ကလေးများအား စိတ်ဆိုးစေသည့် အမည် ၉ ခုကို ဖော်ပြပါ-	
၁။ စနောက်ခြင်း	၆။ မယုံကြည်ရခြင်း
၂။ ရိုက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ တက်နှင်းခြင်း၊ တွန်းခြင်း စသည်	၇။ လူကြီးကို ရှာမတွေ့ခြင်း



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



၃။ မလုပ်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုအတွက် ဆူခြင်းအပြစ်တင်ခြင်း	၈။ သာတူညီမျှ ဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း
၄။ ညာခြင်း	၉။ အစ်ကို၊ ညီ/ ညီမ၊ အစ်မ
၅။ မလုပ်နှင့်၊ မစားနှင့်၊ မကိုင်နှင့် စသဖြင့် ပြောခြင်း	

စက္ကူအညွှန်းကို ထောင့်မှန် စတုဂံပုံများ ဖြစ်အောင် ညှပ်၍ အဖြေများကို အုပ်ထားပါ။ အခြားသော ဘုတ်ပြားများပေါ်တွင် ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်အောင် စက္ကူပေါ်တွင် ကော်ဖြင့်ကပ်ပါ။ (အခြားသော ဂိမ်း ဘုတ်ပြား ၄ ခုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို နောက်စာရွက်များတွင် ကြည့်ပါ) သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းကို အသံထွက်၍ တစ်ခေါက် မဖတ်မချင်း ထိုမေးခွန်းကို ("...ကို ဖော်ပြပါ") အုပ်ထားလိုပေမည်။

- "X" စာလုံးအကြီးများဖြင့် ကဒ်ပြား ၃ ခု ပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန် ကဒ်ပြားများကို ညှပ်ထုတ်၍ "X" စာလုံးကို ရေးဆွဲပါ။
- "စိတ်တည်ငြိမ်ရန် အဆင့် ၅ ဆင့်" ကို ကျောင်းသားများအား ပြောပြပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်အား ပြန်လှန်စစ်ဆေး၍ ဆွေးနွေးပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို မိဘထံအကြောင်းကြားစာနှင့် အတူပူးတွဲ၍ အိမ်သို့ ပို့ပါ။
- "အငြင်းအခန်" ဂိမ်းကို ကစားခြင်း - သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်း များဖြင့် ပုံပိုးရန် (စိတ်တည်ငြိမ်ရန် အဆင့် ၅ ဆင့်) နှင့် ဆွေးနွေးမှုများ စတင်ရန် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ ဤဂိမ်းကို ဖန်တီးထားပါသည်။ "ဂိမ်းဘုတ်" တိုင်း၏ အောက်တွင် "လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ" ရှိသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဂိမ်းထဲရှိ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။
- ဤဂိမ်းကို မကစားမီ ဤမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို ရရှိရန် ပစ္စည်းများ ကျောင်းသူကျောင်းသားများထံမှ စစ်တမ်း ကောက်ယူထားကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားသည့် အဖြေများမှာ သင်တို့ ဖြေဆိုကြမည့် အဖြေများနှင့် တူချင်မှ တူပေလိမ့်မည်။ "အငြင်းအခန်" ဂိမ်း၏ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း ကစားမည် ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းတစ်ခုဆုံးတိုင်းတွင် ထိုမေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရန် အချိန်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ သင်တို့၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများနှင့် အဖြေများကို စဉ်းစား၍ နောင်လာမည့် နှစ်အတွက် ဤဂိမ်းဘုတ်ပြားကို အသစ်ပြင်ဆင်မည် ဖြစ်သည်။
- အတန်းကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲထားပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ကစားသမား တစ်ဦးစီက ထွက်လာရမည်။ ဆရာမက ပထမမေးခွန်းကို ဖတ်ပြပါမည်။ အဖြေကို သိသည့် ကစားသမားက မိမိအဖွဲ့ကိုယ်စား ခေါင်းလောင်း တီးရမည်။ ပထမဆုံး ခေါင်းလောင်းတီးသူက ဖြေဆိုခွင့် ရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ ဖြေဆိုသော အဖြေသည် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရိုနေပါက အုပ်ထားသည်ကို ခွာ၍ကြိုကြောင်း ပြောပြပါ။ ယင်းအဖြေသည် လူအများဆုံး ဖြေဆိုကြသည့် နံပါတ် ၁ အဖြေမဟုတ်ပါက အခြားအသင်းမှ ကစားသမားသည် ပထမ ကစားသမား၏ အဖြေထက် အမှတ်မြင့်သောအဖြေကို ဖြေရန် ခန့်မှန်းပေးနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိတို့အဖွဲ့၏ အဖြေသည်အမှတ်သည် ပိုမြင့်ပါက မိမိတို့ ကစားရမည့် အလှည့် ဖြစ်သည်။ ကစားခွင့်ရသွားသော အဖွဲ့သည် အဖြေမှန်များကို မှန်း၍ ဖြေဆိုနိုင်ပြီး အဖြေမှန်အားလုံးကို ဖြေဆိုနိုင်လျှင် ဖြစ်စေ၊ အမှားဖြေမိ၍ "X" ၃ လုံးရလျှင် ဖြစ်စေ ယင်းတို့၏ အလှည့် ပြီးဆုံးပြီ ဖြစ်သည်။ ကစားရန် အလှည့်ရသည့် အဖွဲ့သည် မိမိတို့ ဖြေဆိုသည့် အဖြေမှာ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မပါရှိပါက တစ်ကြိမ်လွဲတိုင်းတွင် "X" တစ်ခု ရမည် ဖြစ်သည်။ သင်ပုန်းတွင် ရေးထားသည်များကို မဖျက်မီ "X" သုံးလုံး ရခွဲပါက အခြားအသင်းအား ဖြေဆိုရန် အလှည့်ပေးလိုက်ရမည်။ အကယ်၍ မိမိတို့ ဖြေဆိုသော အဖြေအားလုံးသည် သင်ပုန်းတွင်ရေးထားသည့် အဖြေအားလုံးနှင့် တူညီပါက ဤအလှည့်တွင် မိမိတို့ အနိုင်ရပါမည်။
- အလှည့်တစ်ခုပြီးတိုင်းတွင် ဂိမ်းဘုတ်ပြားတစ်ခုချင်းစီအောက်ရှိ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။
- မိဘများထံ ကျောင်းမှ အကြောင်းကြားစာနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းအဆင့်များကို ပေးပို့ပါ။ (အောက်ဖော်ပြပါ စာမျက်နှာများကို ကြည့်ပါ)

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



အငြင်းအခန် ဂိမ်းကစားမည့်ဘုတ်ပြားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများ

အဓိက စိတ်ခံစားချက် ၉ ခုကို ဖော်ပြပါ-	
၁။ ဝမ်းသာခြင်း (ပျော်ရွှင်ခြင်း)	၆။ ကြောက်ခြင်း
၂။ စိတ်ဆိုးခြင်း (ဒေါသဖြစ်ခြင်း)	၇။ ရှက်ခြင်း
၃။ ဝမ်းနည်းခြင်း (အထီးကျန်ခြင်း)	၈။ မနာလိုခြင်း
၄။ စိတ်ပူပန်ခြင်း (စိတ်ဖိစီးခြင်း)	၉။ စိတ်ညစ်သွားသည်
၅။ အရှက်ရခြင်း (အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း)	

**လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ-**

၁. ဤအဖြေများကို ပဉ္စမတန်းအဆင့် ကလေးများက ဖြေဆိုကြပြီး အဖြေအများဆုံး ၅ ခုကိုယူ၍ သင်ပုန်းတွင် ရေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ယင်းတို့၏ အဖြေများသည် မကောင်းသော အဖြေများပင် ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် မကောင်းဘက်ရောက်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ဖြေဆိုမည်ဟု အဘယ်ကြောင့် သင်တို့ မှန်းဆနိုင်သနည်း။
၂. ကစားဘက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် အကောင်းဖက်ဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များကို တစ်မိနစ်အတွင်း စဉ်းစားနိုင်ပါသလား။

ကလေးများအား စိတ်ဆိုးစေသည့် အမည် ၉ ခုကို ဖော်ပြပါ-	
၁။ စနောက်ခြင်း	၆။ မယုံကြည်ရခြင်း
၂။ ရိုက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ တက်နှင်းခြင်း၊ တွန်းခြင်း စသည်	၇။ လူကြီးကို ရှာမတွေ့ခြင်း
၃။ မလုပ်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုအတွက် ဆုခြင်းအပြစ်တင်ခြင်း	၈။ သာတူညီမျှ ဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း
၄။ ညာခြင်း	၉။ အစ်ကို၊ ညီ/ ညီမ၊ အစ်မ
၅။ မလုပ်နှင့်၊ မစားနှင့်၊ မကိုင်နှင့် စသဖြင့် ပြောခြင်း	

**လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ-**

၁. သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရရှိစေရန် မည်သို့သော အကောင်းဘက်ဆောင်သည့် အရာများကို ပြုလုပ်သင့်သနည်း။
၂. သင်စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးမရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသလား။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



သင်သည် မကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရာ ၉ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။	
၁။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောခြင်း	၆။ မည်သူ့ကိုမျှ စကားမပြောခြင်း
၂။ ပစ္စည်း တစ်ခုခုကို ပစ်ပေါက်ခြင်း	၇။ ငိုခြင်း
၃။ အော်ခြင်း	၈။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း
၄။ ရန်ဖြစ်ခြင်း	၉။ စားခြင်း
၅။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း	

**လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ-**

1. စိတ်ခံစားချက်နှင့် အပြုအမူတို့၏ ခြားနားချက်မှာ အဘယ်နည်း။
2. "မကောင်းသော" ခံစားချက်များ ရှိနေခြင်းသည် မှားနေပါသလား။
3. မကျေမနပ် ဖြစ်နေသည့် ခံစားချက်ကို ဖြေလျော့အောင် မည်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

ကလေးများကို စိတ်အပူပန်စေဆုံး အကြောင်းအရာ ၈ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။	သင့်အတန်းသားများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အဖြေနှစ်ခုကို ထပ်မံပေါင်းထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ မူရင်း အဖြေ ၈ ခုကိုသာလျှင်ထား၍ လည်းကောင်း အလျဉ်းသင့်သလို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
၁။ စာမေးပွဲများ/ ကျောင်း	၆။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ
၂။ သူငယ်ချင်းများ (ပေါင်းသင်းနေသော)	၇။ ပြောင်းရွှေ့ရခြင်း
၃။ မိသားစုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ	၈။ အကြမ်းဖက်ခြင်း
၄။ သေဆုံးခြင်း	
၅။ နောင်အနာဂတ်တွင် ဘာဖြစ်မည်	

**လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ-**

1. စိတ်ပူပန်နေလျှင် ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။
2. သင်ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် ယုံကြည်သောသူ နှစ်ဦး၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ၅ သွယ်-	
၁။ သင်မည်သို့ ခံစားရသည်ကို သိရှိနေရမည်။	
၂။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြင်းပြင်း သုံးကြိမ် ရှူပါ။	
၃။ ၅ အထိ ဖြည်းဖြည်းခြင်း ရေတွက်ပါ။	
၄။ "စိတ်တည်ငြိမ်ပါ" ဟု ပြောပါ။	
၅။ လူကြီးများကို ပြောပြပါ။	

လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ-

1. စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် နည်းလမ်းများကို မကျင့်သုံးနိုင်အောင် တားဆီးနေသည့် အရာများကို ဖော်ပြပါ။
2. ဤသို့သော စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် အရာများမှာ အဘယ်နည်း။
3. သင်သည် ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်လောက်အောင် ဒေါသထွက်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



စိတ်တည်ငြိမ် စေရန် အဆင့်များ



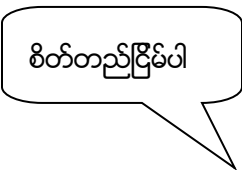
#၁ သင်မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ဖော်ပြပါ။



#၂ အသက်ရှည်ရှည် သုံးကြိမ်ရှူလိုက်ပါ။



#၃ ဖြည်းဖြည်းချင်းနံပါတ်စဉ်ရေပါ ငါးအထိရေပါ။



#၄ မိမိကိုယ်ကို "စိတ်လျော့" လို့ပြောပါ။



#၅ လူကြီးများကို ထိုအကြောင်းပြောပြပါ။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၇  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြောင်တောင်တောင်နဲ့" - စိတ်ခံစားမှုများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များပြင်းထန်နေပြီး အပြုအမူများသည်လည်း ဒုက္ခတွင်းသို့ ပို့ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားရမည်ကို သင်ယူလျက်ရှိပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းငါးသွယ်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးများအား အမြဲအမှတ်ရနေစေရန်အတွက် ဤပိုစတာများကို သင့်အိမ်၌မည်သည့် နေရာတွင် ချိတ်ရန်သင့်လျော်သည်ကို ကလေးနှင့် အတူ ဆုံးဖြတ်ပါ။

သင်စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားခဲ့သော အချိန်နှင့် သင်စိတ်တည်ငြိမ်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့သည့် အချိန်များ စသဖြင့် ကလေးအား သင့်ဇာတ်ကြောင်းများကို ပြောပြရန် အချိန်ပေးပါ။ မည်သို့ ဖြစ်ခဲ့သနည်း။ အဆိုပါ စိတ်တည်ငြိမ်ရေး နည်းလမ်းများသည် သင်တို့အိမ်တွင်း မိသားစုဘဝကို မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။

တတိယတန်းအဆင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူသောအကြောင်းအရာများအား သင်စိတ်ဝင်စားသည်ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၈  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"Beauty and the Beast" -တန်ဖိုးများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၂ - လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမှုအကျင့်များအပေါ် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မီဒီယာ၊ နည်းပညာနှင့်အခြားသောအချက် များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုလေ့လာရမည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော်ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆ များကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### စံနှုန်း ၅ - ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် စွမ်းရည်ပြသလိမ့်မည်။

### 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 (ပိုစတာ ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အတန်းထဲရှိ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးခြင်း)
- "Beauty and the Beast" ဇာတ်လမ်း (စာအုပ်ဖတ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်စေ ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြနိုင်သည်)

### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. အတန်းသားများနှင့်အတူ အရည်အသွေး တန်ဖိုးများကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ မြေဖြူသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပါ သို့မဟုတ် နံရံတွင်ချိတ်ရသော ပိုစတာတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။  
 တန်ဖိုးများ စာရင်း- အလေးထား ဂရုစိုက်ခြင်း၊ သာတူညီမျှ ရှိခြင်း၊ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ တာဝန် ယူတတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ကြင်နာ သနားတတ်ခြင်း၊ ဝေမျှပေးခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ နိုင်ငံသားကောင်း ပီသခြင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းပီသခြင်း၊ အမှီအခို ကင်းစွာ ရပ်တည်ခြင်း၊ ဘေးကင်းခြင်း၊ ယဉ်ကျေးပျူငှာခြင်း။
2. ထိုတန်ဖိုးများအကြောင်းကို စာသင်ခန်းတွင်းရှိအတန်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
3. ထိုစာရင်းများတွင် အခြားသော အရည်အသွေး တန်ဖိုးများကို ထပ်ဖြည့်ကြရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ခွင့်ပြုပေးပါ။
4. ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် လုပ်နိုင်ပါသည်။
  - ထိုတန်ဖိုးများကို မည်သူတို့က ဂရုပြုပါသနည်း။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၈  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“Beauty and the Beast” –တန်ဖိုးများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

- ထိုတန်ဖိုးများကို လူတို့က မည်သည့်နေရာတွင် ပြန်အသုံးပြုသနည်း။
  - ထိုတန်ဖိုးများကို ဘယ်က သင်ယူတတ်မြောက်လာသနည်း။
  - ကျွန်တော်တို့မှာ စာသင်ခန်းအတွင်း တန်ဖိုးများမရှိခဲ့လျှင် ဘာဖြစ်သွားနိုင် ပါသနည်း။
5. ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့အတွက် အရေးအပါဆုံးသော တန်ဖိုးတစ်ခု အကြောင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။
  6. “Beauty and the Beast” ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြု၍ ဖြစ်စေ၊ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်စေ ဇာတ်လမ်းကို မိမိပြောတတ်သည့် ပုံစံဖြင့် ပြောပါ။

“Beauty and the Beast”

ကုန်သည် သူငွေကြီးတစ်ဦးသည် သူ၏ သမီးသုံးယောက်နှင့်အတူ မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် နေထိုင်သည်။ အငယ်ဆုံး သမီးလေး၏ နာမည်မှာ ဘယ်လီ ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တွင် ကုန်သည်ကြီး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာများအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ပျက်ပြီး နှစ်အနည်းငယ် အကြာတွင် ပို့ဆောင် ပေးထားသည့် သူ၏ ကုန်သင်္ဘော တစ်စီးသည် ဆိပ်ကမ်းသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိလာပြီ ဖြစ်ကြောင်းကို ကြားလိုက်ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူ၏ ငွေကြေးများ ပြန်လည် ရစရာ ရှိ/မရှိကို စုံစမ်းရန် သူ၏ မြို့ထံသို့ ပြန်ရောက်လာခဲ့သည်။ မြို့သို့ ပြန်မသွားမီ သူ၏ သမီးများကို မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ လက်ဆောင်တစ်ခုစီ မှာကြရန် ပြော၍ သူပြန်လာလျှင် ယူဆောင်လာမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောသည်။ အကြီးဆုံး သမီး နှစ်ယောက်က ဖခင်၏ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို ပြန်ရမည်ဟု မျှော်လင့်လျှက် ရတနာပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်အစားများကို မှာကြသည်။ အငယ်ဆုံး ဘယ်လီကမူ နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့် ယူလာလျှင် ကျေနပ်ပါပြီဟု ဆိုလေသည်။ အမှန်စင်စစ် ကုန်သည်ကြီး၏ ကုန်သင်္ဘောသည် သူ၏ အကြွေးများကို ပြန်တောင်းရန် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ သမီးများအတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ဝယ်သွားရန် ပိုက်ဆံ မရှိတော့ပေ။

သူအိမ်သို့ ပြန်လာသည့် လမ်းတွင် တောအုပ်တစ်ခုသို့ ဖြတ်စဉ် လမ်းပျောက်သွားလေသည်။ နားခိုရာ နေရာသို့ ရှာဖွေရင်း ရဲတိုက်ကြီးတစ်ခုကို တွေ့သွားသည်။ ရဲတိုက်အတွင်းသို့ ဝင်သွားသောအခါ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ ခင်းကျင်းထားသည့် စားပွဲတစ်ခုကို တွေ့ရှိရသည်။ ရဲတိုက်၏ ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူက သူ့အတွက် ထားခဲ့သည်ဟု ထင်ရသည်။ ကုန်သည်ကြီးသည် ယင်းတို့ကို လက်ဆောင်အဖြစ် မှတ်ယူ၍ ရဲတိုက်ကြီးမှ ထွက်ခွာသွားရန် ပြင်နေစဉ် နှင်းဆီပန်းခင်း တစ်ခင်းကို တွေ့ရှိလိုက်ရသည်။ ထိုအခါ သမီးငယ်လေး ဘယ်လီက နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့် ယူခဲ့ရန် မှာကြောင်းကို သတိရလိုက်သည်။ အလှဆုံး နှင်းဆီပန်းကို ခူးယူနေစဉ် ကုန်သည်ကြီးကို အလွန်အရပ်ဆိုးသည့် ‘ခြင်္သေ့ကြီး’ က ရန်လိုမှုဖြင့် ကြည့်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကုန်သည်ကြီးသည် ရဲတိုက်တွင်းသို့ ဝင်၍ တည်ခင်းကျွေးမွေးထားသည့် စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို စားသောက်ခဲ့ရုံမျှ မက ယင်း၏ (ခြင်္သေ့ကြီး၏) တန်ဖိုးအရှိဆုံး ပိုင်ဆိုင်မှုကို ရယူခြင်းအတွက် ဤရဲတိုက်ကြီးတွင် ဘဝတစ်သက်တာလုံး ဖမ်းချုပ်ခံရတော့မည် ဖြစ်သည်။ ကုန်သည်ကြီးက မိမိအား လွှတ်ပေးပါရန် တောင်းပန်၍ မိမိ၏ အငယ်ဆုံး သမီးအတွက် လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးချင်သဖြင့် နှင်းဆီပန်းကို ခူးမိခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်းကို ပြောပြသည်။ ကုန်သည်ကြီး၏ သမီးငယ်ကို ရဲတိုက်သို့ စေလွှတ်၍ ရဲတိုက်အတွင်း၌ တစ်သက်တာလုံး နေထိုင်ရန် ပြန်လည် ပေးပို့ပါမည်ဟု ကတိပေးမှသာ ကုန်သည်ကြီးကို ပြန်လွှတ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ခြင်္သေ့ကြီးက ဆိုသည်။

ကုန်သည်ကြီးသည် အလွန်စိတ်ညစ်သွားသော်လည်း ခြင်္သေ့ကြီးပြောသည့်အတိုင်း လက်ခံခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကုန်သည်ကြီးသည် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားသော်လည်း ဤအဖြစ်အပျက်ကို ဘယ်လီကို မပြောပဲ လျှို့ဝှက်ထားသည်။ သို့ရာတွင် ဘယ်လီ၏ အကဲခတ်တော်မူကြောင့် ဖခင်ကြီး၏ အကြောင်းစုံကို သိရှိသွားပြီး ခြင်္သေ့ကြီးရှိရာ ရဲတိုက်ဆီသို့ လိုက်သွားခဲ့သည်။ ခြင်္သေ့ကြီးသည် သူမအား ပျူငှာရင်းနှီးစွာ ကြိုဆို၍ ဧည့်သည်တော်တစ်ဦးအဖြစ် သူမကို ထားခဲ့သည်။ ခြင်္သေ့ကြီးသည် ဘယ်လီအား အဝတ်အစားများစွာဆင်၍ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကိုလည်း ကျွေးကာ အချိန်ကြာကြာလည်း စကားစမြည်များ ပြောဖြစ်ကြသည်။



အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၈  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“Beauty and the Beast” -တန်ဖိုးများ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း

ဤသို့ နေလာခဲ့ရာ ဘယ်လီသည် မိမိအိမ်ကို အလွန်သတိရလျက် ရှိသောကြောင့် ခြင်္သေ့ကြီးသည် ဘယ်လီအား အိမ်ပြန်၍ မိသားစုကို တွေ့ရန် ခွင့်ပြုပေးလိုက်သည်။ သူမအား အိမ်ပြန်ခိုင်းသော်လည်း တစ်ပတ်ပြည့်သည်နှင့် ပြန်လာရမည်ဟု ပြောလိုက်သည်။ ဘယ်လီသည် ပြန်လာမည်ဟု ကတိပေး၍ အိမ်သို့ ပြန်လာခဲ့သည်။ အဝတ်ကောင်း အစားကောင်းများဖြင့် ဝဝလင်လင် ရှိနေသော ဘယ်လီကို တွေ့ ရသောအခါ သူမ၏ အစ်မကြီးများက အံ့ဩနေကြသည်။ ဘယ်လီသည် တစ်ပတ်ပြည့်သည်နှင့် ခြင်္သေ့ကြီးထံသို့ ပြန်ရမည်ကို ကြားသိရသောအခါ အစ်မနှစ်ဦးတို့က ဘယ်လီကို မနာလိုဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်လီအား မသွားပဲ ဆက်နေကြရန် တောင်းပန်ကြသည်။ ယင်းတို့၏ မျက်လုံးတွင် ကြက်သွန်နီ ထည့်၍ ငိုကြွေးဟန်ဆောင်ကာ မသွားရန် ဝိုင်းတားကြသည်။ ဘယ်လီသည် အလွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး အစ်မများနှင့် ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့သည်။

ဘယ်လီသည် ခြင်္သေ့ကြီး၏ ရဲတိုက်သို့ အလွန်နောက်ကျမှ ပြန်ရောက်လာသောအခါ နှင်းဆီ ပန်းခင်းထဲတွင် ရင်ကွဲနာကျ၍ သေလုမြောပါး ဖြစ်နေသော ခြင်္သေ့ကြီးကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ဘယ်လီသည် ခြင်္သေ့ကြီးကို ချစ်မြတ်နိုးကြောင်းကို ပြောလျက် ဝမ်းနည်းစွာ ငိုကြွေးခဲ့သည်။ ဘယ်လီ၏ မျက်ရည်များသည် ခြင်္သေ့ကြီး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ် ထိတွေ့လိုက်သည်နှင့် ခြင်္သေ့ကြီးသည် အလွန်ချောမောခန့်ငြားသည့် မင်းသားလေး အသွင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ဟိုးယခင်က နတ်မိစ္ဆာတစ်ယောက်သည် ရဲတိုက်တွင်းသို့ မိုးခိုရန် ရောက်လာစဉ်က မင်းသားလေးက မကြိုဆိုခဲ့သောကြောင့် ယင်းအား အလွန်အရှုပ်ဆိုးအကျည်းတန်သည့် ခြင်္သေ့ကြီး အသွင်အဖြစ် ပြောင်းခဲ့ကြောင်းကို မင်းသားလေးက ဘယ်လီအား ပြောပြသည်။ မည်မျှပင် ရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်နေသော်လည်း မေတ္တာစစ်ကို ရရှိပါက ဤကျိန်စာမှ လွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့လေသည်။

1. ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုမေးမြန်းပါ-
  - ဤဇာတ်လမ်းထဲရှိ ဇာတ်ကောင်များသည် မည်သို့သော အမှားများကို ပြုလုပ်ကြသနည်း (ဖခင် - အစားအသောက်များနှင့် နှင်းဆီ ပန်းကို ယူ၍ သမီးငယ်ဘယ်လီကို သူ၏ နေရာအစားထိုးရန် စေလွှတ်ပါမည်ဟု ကတိပေးခြင်း၊ အစ်မများ - အဝတ်အ စားကောင်း များကို အားကျ၍ ဘယ်လီကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေခိုင်းခြင်း၊ ခြင်္သေ့ကြီး - လူများကို အကျဉ်းချထားရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း)
  - ကျွန်ုပ်တို့ အမှားများကျူးလွန်မိပါက ဘာပြန်လုပ်၍ရနိုင်ပါသနည်း။
  - ဂျက်သည် မည်သို့သော တန်ဖိုး အရည်အသွေးများကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ (သူမိသားစုအတွက် အစားအသောက်များ ထောက်ပံ့ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်း)
2. “Beauty and the Beast” ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး တန်ဖိုး အရည်အသွေး ၄ ခုကို ပေါင်းထည့်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား ဤဇာတ်လမ်းကို ပြန်ရေးခိုင်းပါ။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရသည့် သတ္တိ"

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**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 ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်အယူအဆ များကို နားလည်လိမ့်မည်။

**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**

2. ထိုသင်ခန်းစာအား သူငယ်တန်းမှ အထက်တန်းအထိ HG&D သင်ရိုးတွင် သုံးသောဆုံးဖြတ်ချက်ချပုံစံဖြင့် မိတ်ဆက်ပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့လိုသောအရာသည် ဘာဖြစ်နေကြောင်းပြောပြပါ။

ဖြစ်နိုင်သောရွေးချယ်မှုများကိုစာရင်းပြုစုပါ။

နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ချေများကို စဉ်းစားပါ။

ထိုအရာသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိပါသလား။

တရားဥပဒေဘောင်ဝင်နိုင်ပါသလား။

အခြားသူများအတွက် ဂါရဝတရားရှိနိုင်ပါမည်လော။

ကျွန်ုပ်မိဘများ၏ သွန်သင်ချက်နှင့် ကိုက်ပါလျှလားဟူသော မေးခွန်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။

ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။

သင့်၏အနာဂတ်ကို မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်စေနိုင်မည်နည်း။

အဖြစ်နိုင်ဆုံးသော လမ်းကိုရွေးချယ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

မည်သို့ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို စဉ်းစားပါ။ ပြောင်းလဲ၍ ရနိုင်ပါမည်လော။ ယခုလား။ နောက်တစ်ချိန်လား။

3. လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ဝေပေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ၊ ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များတွင်ပါသော နမူနာများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဖြည့်ခိုင်းပါ။

4. ထိုအဖြစ်အပျက်တို့ကိုသုံး၍ " ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် မေးမြန်းရမည့် မေးခွန်းများ" နှင့် "ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများ" ကိုလေ့ကျင့်ပါ။ အနေအထား တစ်ခုချင်းစီတိုင်အတွက် (၁) အခြေအနေကို ဖတ်ပြပါ (၂)

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးခွန်းခြောက်ခုစလုံးကို ဖြေဆိုခိုင်းပါ (၃) မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား အကြံပြုခိုင်းပါ (သင့်လျော်မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် မှားယွင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်အကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ တာဝန်သိတတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဟူသည် ထိုမေးခွန်းခြောက်ခုစလုံးကို “ဟုတ်ပါသည်” ဟုဖြေလိမ့်မည်။) အဖွဲ့ (၄) ၏ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုချက်- တစ်ဖွဲ့လုံးက “ငြင်းဆိုမည်”။

- a. သင်သည် ကျောင်းဆင်းသောအခါ သူငယ်ချင်းနှင့်အတူတူ ပြန်လာသည်။ သင့်သူငယ်ချင်းက ဖောက်ပြီးသားဆေးလိပ် နှစ်လိပ်ကျန်သော ဆေးလိပ်ဘူး တစ်ဘူးကိုတွေ့သည်။ သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် သင့်အား အိမ်တွင် ဆေးလိပ် စမ်းသောက်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းသည်။
  - b. သင့်သူငယ်ချင်းတွင် မနေ့ညက မိသားစုအခက်အခဲတစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။ သူ/သူမသည် ယနေ့အတွက် အိမ်စာမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ သူ/သူမမှ သင်၏အိမ်စာကို ကူး၍ ရ/ မရမေးသည်။
  - c. သင်နှင့်သင့်သူငယ်ချင်းက လမ်းထိပ်သကြားလုံးဆိုင်တွင် သင်တို့အကြိုက်ဆုံးမုန့်ကို တွေ့သည်။ သင့်တွင် ပိုက်ဆံမရှိသော် လည်း ထိုမုန့်ကို အင်မတန်မှ စားချင်နေသည်...
5. မိဘများဖတ်ရန်စာ ပေးဝေပါ သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်ဆက်သွယ်မှုပိုင်တွဲ ထဲသို့စာပို့ပါ။

**အနေအထား က**

သင်သည် ကျောင်းဆင်းသောအခါ  
သူငယ်ချင်းနှင့်အတူတူ ပြန်လာသည်။  
သင့်သူငယ်ချင်းက ဖောက်ပြီးသား  
ဆေးလိပ်နှစ်လိပ်ကျန်သော ဆေးလိပ်ဘူး  
တစ်ဘူးကိုတွေ့သည်။  
သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် သင့်အား  
အိမ်တွင် ဆေးလိပ် စမ်းသောက်ကြည့်ရန်  
တိုက်တွန်းသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အနေအထား ၁

သင့်သူငယ်ချင်းတွင် မနေ့ညက  
မိသားစုအခက်အခဲတစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။  
သူ/သူမသည် ယနေ့အတွက်  
အိမ်စာမလုပ်နိုင်တော့ချေ။ သူ/သူမမှ  
သင်၏ အိမ်စာကို ကူး၍ ရ/ မရမေးသည်။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အနေအထား ၈

သင်နှင့်သင့်သူငယ်ချင်းက  
လမ်းထိပ်သကြားလုံးဆိုင်တွင်  
သင်တို့အကြိုက်ဆုံးမုန့်ကို တွေ့သည်။ သင့်တွင်  
ပိုက်ဆံမရှိသော်လည်း ထိုမုန့်ကို အင်မတန်မှ  
စားချင်နေသည်...

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ"

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



"ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ"



ထိုအရာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။



ထိုအရာသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိပါသလား။



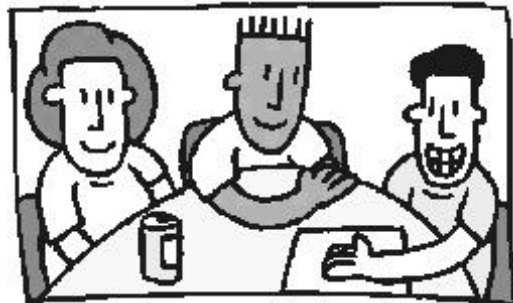
ဤအခြင်းအရာသည် ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများနှင့် ညီညွတ်ပါသလား။



ဤအခြင်းအရာသည် အခြားသူများကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက်သော်လည်းကောင်းလေးစား သည် သဘောဆောင်ပါသလား။



ဤအခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အားပေးစေပြီး သဘောထားနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။



ဤအခြင်းအရာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျင့် စရိုက်လက္ခဏာ ကောင်းမွန်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါ သလား။

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရဲသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**“ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း - ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်း”**

“ငြင်းဆိုရန် နည်းလမ်း” တစ်ခုချင်းစီအတွက် အခြေအနေများကို ဖတ်၍ ဤနည်းကို မည်သို့ အသုံးပြုမည် ဖြစ်ကြောင်း နမူနာ ပြောပြပါ။

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

ဥပမာ- ထိုထောင့်ကိုရှောင်ကြဉ်ရန် တောင်ဘက်နှင့်မြောက်ဘက် တစ်ဘလောက်ခန့်ပြောင်းလျှောက်ပါ။

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 စောင့်ကြည့်ခိုင်းထား လေသည်။  
 ဥပမာ-
5. ရှောင်ထွက်သွားပါ  
 အခြေအနေ- သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကိုစတိုးဆိုင်မှ မုန့်မုန့်မုန့်ဟု စိန်ခေါ်သည်။  
 ဥပမာ-
6. စကားလမ်းကြောင်းလွှဲပါ (အခြားလုပ်စရာ၊ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား ပြောလိုက်ပါ)  
 အခြေအနေ- သင်ကသူငယ်ချင်းအိမ်သွားအိပ်စဉ် ဧည့်သည်တစ်ယောက်မှ မိဘများက အိမ်တွင်ပေးကြည့်သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားယူလာသည်။  
 ဥပမာ-

အပိုင်း အမည်- တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများ  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၉  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုရသည့် သတ္တိ”

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုတစ်ပတ်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းချင်ရန် သင်ယူနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သူငယ်တန်းတွင် 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 ကိုက်ညီမှုရှိလားဟူသော 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)
- ငြင်းဆိုပါ ဟုပြောပါ (ထိုသူကို မျက်လုံးဖြင့် စိုက်ကြည့်ပြီး ပြတ်သားစွာဖြင့်ပြောပါ)
- ဆင်ခြေပေးပါ
- ထောက်ခံသူများဖြင့် ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပါ (“မလုပ်နှင့်” ဟုပြောမည့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူရှိပါ)
- ရှောင်ထွက်သွားပါ
- စကားလမ်းကြောင်းလွှဲပါ (အခြားလုပ်စရာ၊ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုအား ပြောလိုက်ပါ)

အိမ်တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို သင်ပေးရန် သင့်အားစိုက်ထုတ်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ထောက်မပေးလိုပါသည်။ အချိန်မရွေးဆက်သွယ်ရန် မတုံ့ဆိုင်းပါနှင့်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊



အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### 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။

#### 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

- ရောင်စုံ ချောကလက် ၂ ဘူး
- "သဘောကျစရာကောင်းသောအရာကဘာလဲ" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- "ကျွန်ုပ်တို့တွင်မည်သည့်အရာတို့က သဘောကျစရာဖြစ်နေပါသနည်း" - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- အပိုင်းဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာ ရင်းမြစ်- အတွင်းအပြင်လွှမ်းမိုးမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း

#### လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

1. ကလေးများအား "သဘောကျနှစ်သက်တယ်" ဆိုသောဝေါဟာရမှာ အဝတ်အစား အရုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်နေသည့်အလျောက် ၎င်းစကားလုံး၏ နောက်ဆုံးအသုံးအနှုန်းကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏ အကြံပေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ ထို့နောက် လူတစ်ယောက် "တော် " အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မေးပါ။  
အပြင်ပန်းသတ်မှတ်ချက်လား-ရုပ်ရည်၊ အပြင်အဆင် သို့မဟုတ် အတွင်းသတ်မှတ်ချက်လား-၎င်းတို့၏အကျင့်စာရိတ္တ။ အမှီအခို ကင်းစွာ နေနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား အားသာခြင်း၊ သူငယ်ချင်း ကောင်းဖြစ်ခြင်း စသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်များအပြင် "နောက်ဆုံးပေါ် ဖက်ရှင်ကျကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း" သို့မဟုတ်

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



“ကြည့်ကောင်းခြင်း” ဟူသည့် ပြင်ပ သွင်ပြင် လက္ခဏာရပ်ပါ ပါဝင်စေလျက် “တော်” သည်ဟု ဆိုနိုင်သည့် အပြုအမူ လက္ခဏာရပ်များကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်မည့် လက္ခဏာရပ်များကို စာသင်ခန်းတွင် ရေးသားပါ။

2. ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ကယ်မိုက်သည်ဆိုသည်ကို အပြင်ပန်းထင်နေသော်လည်း တစ်ကယ်အမိုက်စားမှာ အတွင်းမှလာခြင်းဖြစ်သည်။
3. ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သူတို့၏ သူငယ်ချင်းများအကြောင်း မေးမြန်းပါ
  - နာမည်မရေးစေပဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သူ့အမိုက်စားသူငယ်ချင်း၏ အချက်အလက်များကို ချရေးစေကာ သူကဘာကိစ္စကြောင့် အမိုက်စားဖြစ်ရသလဲ ရှင်းပြစေမည်။
  - “အတွင်းစိတ်က တော်နေသော” သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေကို ရှာဖွေသောသူများဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်၏ ပြင်ပရုပ်သွင်ကို ရှာခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။
  - သူတို့ရေးပြီးသားများကို အတန်းထဲရှိ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေမျှစေပါ။
1. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ခေတ်စားသည့် လူတန်းစားနှစ်မျိုးရှိနိုင် ကြောင်းရှင်းပြပါ။  
နာမည်ကျော်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အပြင်အဆင်လှသောကြောင့်ဖြစ်စေ အမိုက်စားဖြစ်နေသူနှင့် အပြုအမူကောင်းသောကြောင့် ခေတ်စားကောင်းမွန်နေသူများ ဟူ၍ဖြစ်သည်။
2. “အမှန်တကယ်တော့ မီဒီယာတွေမှာမြင်ရတဲ့အတိုင်း လူအနည်းငယ်နှင့်သာ ကိုက်ညီကြပါတယ်” ဟုပြောပါ။ စင်စစ် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရသော အချို့သူများသည် အပြင်နှင့်လုံးလုံးမတူချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏ဓာတ်ပုံများသည် ကြည့်ကောင်းအောင်ပြင်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ရုပ်ရှင်ရိုက်ပါက အထူးမီးရောင်စုံနှင့် မိတ်ကပ်များ အလွန်လိမ်းခြယ်ထားပြီး ရိုက်ကူးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူပြီး သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ခြေထောက်ပိုရည်အောင်လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ပိုပိုပိုပိုအောင်လုပ်နိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲပရိုဂရမ်များပင် ရှိပါသည်။ ထိုသို့ သိနေသော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့လူအမြောက်အများကို မဂ္ဂဇင်းနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားပေါ်ရှိ ပုံရိပ်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုခံနေရဆဲဖြစ်ပါသည်။ စာရင်းဇယားအရပြောမည်ဆိုပါက မီဒီယာထဲတွင် တွေ့မြင်နေရသောသူများမှာ လူဦးရေ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။ ထိုအချက်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသောသူတို့သည် လူနည်းစုနှင့်တူစေရန်အပြောခံထားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။”
3. နားလည်အောင် ရှင်းပြရမည်ဆိုပါက စမာတီနှစ်ဘူးယူပြီး စမာတီအပြာရောင်များ အားလုံးကိုထုတ်လိုက်ပါ။
  - a) သာမန်ပုံမှန်စမာတီ ၉၅ ကိုသာ ရေတွက်၍ ကျန် ၅ လုံးကို လိုမ့်လိုက်ပါ။
  - b) ၉၅ ခုသော သာမန်စမာတီများသည် သာမန်လူများဖြစ်ပြီ ကျန် ၅ ခုသော စမာတီ များမှာကျွန်ုပ်တို့ကို မီဒီယာမှ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်သင့်သောစံပြလူများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောသူများဖြစ်ကြသည်။
  - c) ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မေးမြန်းပါ- ထိုပုံတွင် ဘာများမှားနေပါသနည်း။ အခြားသော အရောင်များသည်လည်း အပြာရောင်သို့ ပြောင်းလို့ ရပါသလား။ (အပြာရောင်သို့ပြောင်းနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် ခရမ်းရောင်ကဲ့သို့သော အပြာရောင်နှင့်နီးစပ်သည့် အရောင်များကို သင်ညွှန်ပြနိုင်သည်။ သို့သော် အဝါရောင် နှင့် အနီရောင်များမှာ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သူတို့တွေအတွက် အပြာရောင်ဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ပင် များစွာသောကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း မီဒီယာများတွင်မြင်သည့် ကောင်းမွန်ပြီးလှပသည့် စံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။)
  - d) ကျော်ကြားသူများသည် မီဒီယာမှရိုက်ယူထားသော ပုံအား စိတ်တိုင်းကျမဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရမည်နည်း။
4. ကုန်ပစ္စည်းများရောင်းထွက်အောင် လူအများကြိုးစားရာတွင် “ကောင်းမွန်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ မည်မျှအရေးပါပါသနည်း။ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ဆွဲဆောင်လိုသော ကုမ္ပဏီများသည် ကောင်းမွန်သောအရာများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လူငှားရမ်းမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကလေးများကိုလေ့လာ၍ မည်သူ/မည်သည်က

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ကောင်းမွန်သည်ကို ကြည့်ရှုပါမည်။ အွန်လိုင်းမှာနေ၍ ကလေးများကို စစ်တမ်းများကောက်ပြီး အင်တာနက်ကို လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (ကုန်ခြောက်ဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်ကတ်များ လုပ်ရန် လိုအပ်သော အရွယ်ရောက်သူများ အတွက်လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လူတွေ့ခေတ်စားသောကြောင့် ဝယ်သောအရာကို စောင့်ကြည့်နေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသူပိုဝယ်ချင်အောင် ဆွဲဆောင်မည်သာဖြစ်သည်။)

- 5. “တော်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ” ဟူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေ၍ ဖြေခိုင်းပါ။ မေးခွန်းများကို ဖြေပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် သူတို့အဖြေများကို စစ်ဆေး၍ အတန်းတွင်းရလဒ်အား တာလီချိုးတွက်လိုက်ပါ။
- 6. ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် သူတို့၏အကောင်းမွန်ဆုံးဟူသော ခံယူချက်အပေါ် အလွမ်းမိုးနိုင်ဆုံးသူအဖြစ် မည်သူ့ကို သတ်မှတ်ကြသနည်း။

တစ်နေ့တည်းဖြစ်စေ နောက်တစ်ရက်တွင် ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရန်

- 7. ယမန်နေ့က ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ “တော်နေခြင်း”များအကြောင်းကို ပြောခဲ့ကြပါသည်။ “တော်သည်” ဟု ဆိုရာ၌ ပြင်ပ ရုပ်သွင်ပြင်အဖြစ် ယူဆနိုင်သော်လည်း “တော်သည်” ဟူသည့် စကားရပ်ကို အကောင်းဆုံး ရည်ညွှန်းနိုင်သည့် ပုံစံမှာ အတွင်းစိတ်မှ လာသည်။
- 8. မင်းတကယ်ကို တော်တာပဲ။ သင့်ကို လူတော် ဖြစ်စေမည့် အရာများကို ယနေ့ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါမည်။ “ကျွန်ုပ်တော်သော အရာများ” ဟူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဝေပေး၍ ဖြည့်ခိုင်းပါ။
- 9. ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော ကောင်းမွန်သောအရာ တစ်ခုခုအကြောင်း ဝေမျှဖူးပါသလား။

အချက်အလက်ရင်းမြစ်- <http://www.media-awareness.ca/english>

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**“သဘောကျစရာကောင်းသောအရာကဘာလဲ” - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်**

အခြားသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ယှဉ်ကြည့်လျှင်သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သောအရာဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သနည်း။ ရလဒ်အဖြေရရှိရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

1. သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သော အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်များရှိရန် 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

4. တော်သည်ဟု သင်ထင်မြင်မိသောသူ ငါးဦး၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။

၁

၂

၃

၄

၅

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

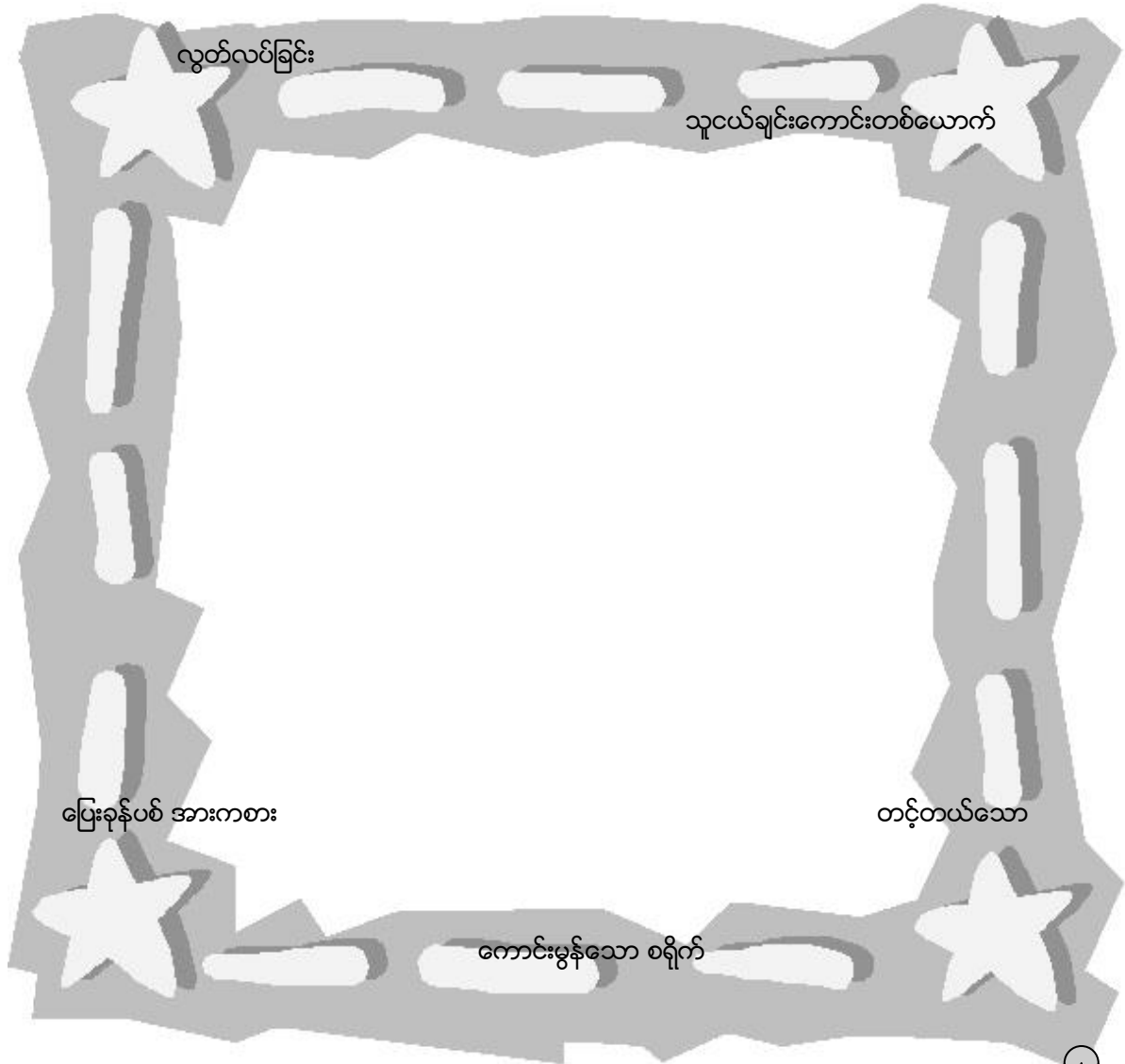
Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**“ကျွန်ုပ်တို့သည်သည့်အရာတို့က သဘောကျစရာဖြစ်နေပါသနည်း” - လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်**

သင့်ပုံကိုသင်ဆွဲပါ။

သင့်ထံတွင်ရှိသော ကောင်းမွန်သည့်အချက်အကြောင်းကို သင့်ကိုယ်ပိုင် စကားလုံးနှင့်ဖြစ်စေ၊  
ယခုစာမျက်နှာအနီးတစ်ဝိုက်မှ စကားလုံးနှင့်ဖြစ်စေ ရေးချပါ။



ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သည့်အချက်...

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်တော် တော်ပါသည်။" - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**ဆရာ၊ ဆရာမများအသုံးပြုသည့် အကြောင်းအရာရင်းမြစ်များ**

**အတွင်းအပြင်လွှမ်းမိုးမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း**

လွှမ်းမိုးမှုများအား ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်းဆိုသည်မှာ "သင့်ကိုလွှမ်းမိုးသောအရာများကိုသိရှိပြီး သင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်သည့်အခါ သင့်ကိုမည်ကဲ့သို့လွှမ်းမိုးကြောင်း သိရှိခြင်း" ဟုဆိုလိုသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် အတွင်းစိတ် စံစားမှုနှင့် ပြင်ပသွင်ပြင်များ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ဘဝနေထိုင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနိုင်မည်ဆိုပါက ဤသို့သော အရည်အချင်းများကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကွဲပြားခြားနားသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသည် အဘယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝနေထိုင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်ကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်လာမည်။ ယင်းစွမ်းရည်ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ကူညီပေးသည့် အချို့သော လှုပ်ရှားမှုဥပမာများတွင် ကြေငြာများကိုပြန်လည် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ရွယ်တူဖိအားအကြောင်း စကားပြောပြဇာတ်လုပ်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးမှုများဖြစ်အကြောင်းကို 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။

**အတွင်းနှင့်အပြင်လွှမ်းမိုးမှုပုံ 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၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ ဆိုင်းဘုတ်)
  - c. တည်နေရာ
  - d. ယဉ်ကျေးမှု

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၀  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“ကျွန်တော် တော်ပါသည်။” - ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



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

**မီဒီယာစာပေ**

မီဒီယာ အသုံးချနိုင်မှု ဆိုသည်မှာ “ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် စာရွက်စာတမ်းများမှဖြစ်စေ၊ ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်းမရှိသည့် အခြားရင်းမြစ်များမှဖြစ်စေ 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။

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

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

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ”- ခန္ဓာပေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၁- အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကြော့ငြာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန် ရောဂါကာကွယ်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အယူအဆများကို နားလည်လိမ့်မည်။

#### ဒုတိယအဆင့် အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

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

#### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီနှင့် ယင်းတို့၏ သီးသန့်တာဝန်များကို ဆန်းစစ်ပါ။  
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ ခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း၊ တံတောင်၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ ခြေထောက်၊ ဒူး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ခြေချောင်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ထိုအစိတ်အပိုင်းများအား ဆေးပညာအရ မည်သို့ခေါ်ဝေါ်ကြောင်းကို ဆန်းစစ်ပါ။

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

သင့်ဘက်မှ လိင်ပညာပေးသင်ကြားခြင်းကို အကျင့်မရှိပါက လိင်အင်္ဂါအမည်များကို ကလေးငယ်များထံ အသုံးပြုရန် အဆင်ပြေသည်ဟု သင်ယူဆသည့်အချိန်ထိ အသံထွက်ရွတ်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ကလေးများဘက်မှရယ်လျှင် သင့်ဘက်မှ “ရယ်လို့ရပါတယ်”ဟုပြောပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးသည် အရေးကြီးသောကြောင့် သင့်ဘက်မှလည်း မှန်ကန်သည့်စကားလုံးများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်- လိင်တံ၊ ယောနိဝ၊ ရင်သားနှင့် တင်ပါး အစရှိသည်ဖြင့်သုံးနိုင်ရမည်။ ၎င်းတို့ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်နှင့် ပြေပြေပြစ်ပြစ်သုံးနိုင်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အဓိပ္ပာယ်၊ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် တန်ဖိုးကို သိနားလည်လာပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ယခုတွင် ပြင်ပခန္ဓာပေဒကိုသာ ပြောနေခြင်းကြောင့် ယောနိဟုမသုံးပဲ ယောနိဝဟု အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ကိုယ်ခန္ဓာကို ပုံကြမ်းရေးဆွဲထားပါ။
- အပေါ်ယံခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမည်တံဆိပ်များ



အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ”- ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကို အရောင်လိုက်ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း (ရွေးချယ်စရာ - သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင် မပါဝင်လိုပါ)
- အပေါ်စီးမှပြန်သောပရိုဂျက်တာ
- အပေါ်စီးပုံစံအဆင်မပြေပါက ထိုကိစ္စများကို ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်း ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် Carson Dellosa ထံမှ ထိတွေ့နိုင်သောခန္ဓာကိုယ် သေတ္တာကလေးဖြင့်လုပ်နိုင်သည်။
- စက္ကူအလွတ်လိုသည်
- ရောင်စုံခဲတံများ
- ဤအပိုင်းတွင် ခန္ဓာဗေဒအရ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပါဝင်ပါက အသုံးအနှုန်းများ သိရှိရန် မိဘထံသို့ အကြောင်းကြားစာ

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ** (ဗန်းစကား အသုံးပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ ရုပ်ပုံများကို ဘုတ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီအား မည်သို့အမည်ပေး ခေါ်ဝေါ်ကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသား အချင်းချင်းအား ပြောခိုင်းပါ။)

1. ထိုလှုပ်ရှားမှုအား “အခုစာသင်ခန်းထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆေးပညာအခေါ်တွေနဲ့ခေါ်မယ်။ Simon Says ကစားနည်းကစားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနာမည်များကို လေ့လာကြရအောင်။” ဟုမိတ်ဆက်ပြောပေးပါ။
2. “Simon Says” ဟူသောကစားနည်းကို (မျိုးပွားအင်္ဂါမဟုတ်သည့်) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအမည်များကို ကျောင်းသားများ နားလည်/မလည် စစ်ဆေးရန် ကစားစေပါ။ ထိုနေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်တစ်နေ့တွင်ဖြစ်စေ “Simon Says” ကစားနည်းကိုကစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ပြောပါ။ ဥပမာ- အောက်ပါအတိုင်း သင်လုပ်ဆောင်ရသည့် အင်္ဂါရပ်များကို တို့ထိပါ-သင်အသက်ရှူရာ၊ အစာစားရာ၊ အသံနားထောင်ရာ၊ ခြေထောက်ကွေးရာ၊ လမ်းလျှောက်ရာ၊ သွေးညှစ်ရာ၊ အောက်ဆီဂျင်သယ်ဆောင်ရာ၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ထုတ်ရာ၊ အစာရောနှောရာနေရာ၊ စသဖြင့်။
3. မျိုးပွားအင်္ဂါများအတွက်မူ ဆရာများက အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် ခြုံငုံပြောပြပါလိမ့်မည်။
  - ယောနိဝ - ကလေးမွေးသောအခါ ကလေးထွက်လာသည့် နေရာဖြစ်သည်
  - ဝှေးစေ့- ကလေးရအောင်ပြုလုပ်ပေးသည့် ဆဲလ် (သုက်ပိုး) များ ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာဖြစ်သည်
  - လိင်တံ - ကျင်ငယ်နှင့် သုက်ရည်ထွက်သောနေရာဖြစ်သည်
4. ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုကြည့်ရှုရန် အပေါ်စီးမှထွင်းဖောက်မြင်နိုင် သောပုံကိုသုံးပါ။ ဆရာများဘက်မှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဘေးတွင် တံဆိပ်ကပ်ထားသော ရုပ်ပုံကိုသုံးပါ။ (ဥပမာ- “ဒါကတော့တံတောင်ဆစ်ဖြစ်တယ်။ တံတောင်ဆစ်ဟုရေးထားသော စာတမ်းကို တံတောင်ဆစ်ဘေးနား ကပ်လိုက်တော့မယ်”) ဟုပြော ပြီးကျောင်းသူကျောင်းသားများကို နောက်ထပ်အစိတ်အပိုင်းအား ညွှန်ပြစေပါ။ သူတို့ကိုနှုတ်မှ ထိုအင်္ဂါရပ်အစိတ်အပိုင်းကို ထုတ်ပြောစေ၍ ထိုအင်္ဂါရပ်နံဘေးတွင် နာမည်တံဆိပ်ကပ်ရန် သူတို့အားပေးလိုက်ပါ။
5. လူသား၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မည်မျှပင် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းကြောင်းကို အလေးပေးပြောပြလျက် ဤသင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အထူး အလေးထားရမည့် အရာဖြစ်ပြီး များစွာသော ကိစ္စရပ်များကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
6. ကျောင်းသူကျောင်းသားအား ယင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောခိုင်းပါ။ (စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စသည်။)

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ"- ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



**"အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ"**  
 ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို ရေးထားသည့် ကဒ်ပြားများ

ဦးခေါင်း	မျက်စိ
ပါးစပ်	နှာခေါင်း
နား	လည်ပင်း
ပခုံး	လက်မောင်း
တံတောင်ဆစ်	ရင်ဘတ်

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 "အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ"- ခန္ဓာပေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ကျောကုန်း	ခြေထောက်
ဒူးခေါင်း	ခြေဖဝါး
ခြေကျင်းဝတ်	ခြေချောင်း
လက်	လက်ချောင်း
ချက်	တင်ပါး

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
 သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
 အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
 “အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ”- ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
 လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



လိင်တံ	ယောနိဝ
နှလုံး	အဆုတ်
ဦးနှောက်	အစာအိမ်
ဌေးဇေ့	ရင်သား

အပိုင်း အမည်- လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၁  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
“အံ့ဩဖွယ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ”- ခန္ဓာဗေဒ

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ။

တတိယတန်းအဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားသည့် သင်ရိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း သင်ခန်းစာများ ပါဝင်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရှက်အင်္ဂါများကို မှန်ကန်သော ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်ဖြင့် မိတ်ဆက်ခေါ်ဝေါ်ကြရမည်။ 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 ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်အရသာ အတန်းအားလုံး ခေါ်ဝေါ်ရန် သဘောတူညီချက်ရရှိပြီးဖြစ်သည်။

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

မိသားစုဝင်များသည် အရှက်အင်္ဂါများအတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာအခေါ်အဝေါ်မဟုတ်သည်များကို အသုံးပြုကောင်းအသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ သင့်ကလေးကိုလည်း ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မည်သို့ခေါ်ဝေါ်ကြောင်း မေးမြန်းနိုင်သည်။ ထိုမှသာလျှင်သင်၏ကလေးကလည်း ကျောင်းမှမျှော်လင့်သည့်အတိုင်း လုပ်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

အပိုင်း အမည်- လိင်ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည်" - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားစေရေးသင်ရီညွှန်တမ်း



### အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး စံနှုန်းများ

#### အထူး အလေးပေးခြင်း

#### စံနှုန်း ၄ - လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ရေး

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များအား ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားလျှော့ချရန်အတွက် 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 အားပေးထောက်ခံပေးနိုင်ရန်အတွက်သရုပ်ပြရမည်။

### သင့်အနေဖြင့် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အရာများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်-

- သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်
- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆတို့ကို ချဲ့ထွင်သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်
- မှားနေပါကထောက်ပြပြင်ဆင်ပေးနိုင်သောယုံကြည်ရသည့်လူကြီး သုံးယောက်ကိုဖော်ပြပါ

#### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ခန္ဓာကိုယ် အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်စေ၊ Carson Dellosa ထံမှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပုံကြမ်းဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- 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- ကော်နယ်လီယာ စပဲလ်မန်း၏ **Your Body Belongs to You**  
Albert Whitman & Co  
ISBN: 807594741  
၁၉၉၇ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ  
ရိုးရှင်းသည့် ပုံစံဖြင့် အကြံပြု ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကုထုံးပညာရှင် ကောနယ်လီယာ စပဲလ်မန်းက ဤသို့ ဆိုထားလေသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို မိမိပိုင်ဆိုင်သည်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူများက

အပိုင်း အမည်- လိင်ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည်" - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



နွေးနွေးထွေးထွေး ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း ပြုလုပ်လာလျှင်ပင် ကလေးများက မနှစ်သက်ပါက ငြင်းပယ်ရန် အပြည့်အဝ အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ပညာရှင်က ရှင်းပြသည်မှာ "ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းကို မခံလိုရုံမျှနှင့် သင်တို့သည် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းဘဝမှ ပြတ်စဲသွားမည် မဟုတ်ပေ။" မည်သည့်က သဘောရှိဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည်က မကောင်းသော စိတ်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ကလေးသူငယ်များ နားလည်နိုင်စေရန် မိဘများက ရှင်းပြရသည့်အခါ စာသားလေးများ၊ မှတ်စု အတိုအစလေးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုး၍ ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ အရောင်စုံ

- အကြံပြုလိုသော စာအုပ်များ- မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ပိုစတာ (အကြီးချဲ့၍ ပိုစတာ ဘုတ်ပြားတွင် ကတ်ထားပါ)

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

သင်ခန်းစာမသင်မီတွင်-

1. ဘေးကင်း လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အိမ်တွင် မိဘများ သင်ကြားပေးနိုင်ရန်နှင့် မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ ဥပဒေသကို မိဘများ သိရှိကြစေရန် အသုံးပြုရမည့် သင်ထောက်ကူစာများကို အိမ်သို့ပို့ပါ။
2. **My Body Is Private** သို့မဟုတ် **Your Body Belongs to You** ဟူသည့် ဇာတ်လမ်းများကို ဖတ်ပြ၍ ဤသဘောတရားကို သင်ပြပါ။
3. "လူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ် မိမိကသာ ပိုင်ဆိုင်သည်" ဟု ပြောပြပါ (လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သင်ကြားသည့် လေ့ကျင့်ခန်း #၁၀ ကို ပြန်လည် ကြည့်နိုင်ပါသည်။)။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုသာဖြစ်ပြီး သင့်အား မည်သူကသာ ထိတွေ့ခွင့်ရှိသည်ကို သင့်အလိုအတိုင်းသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။
4. ကလေးများအား ယင်းတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို အခြားသူများက ကိုင်တွယ်သည်ကို ခံရသော အချိန်များလည်းရှိကြောင်း ပြောပြပါ - ဥပမာ - ဆရာဝန်က ရောဂါစမ်းသပ်ခြင်း၊ မိဘများက ကလေးများ၏ အင်္ဂါများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးစဉ်။
5. 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။
6. တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်အား ကိုင်တွယ် ထိတွေ့၍ "ဒါ ငါတို့ပဲ သိတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်နော်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောရဘူး" ဟုဆိုပါက ထိုသူတို့မှာကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်လက်ယပ်ခေါ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ သင်ဒုက္ခမရောက်ပါ။ သင့်အား တစ်စုံတစ်ဦးက ဤသို့ ထိသည်၊ ကိုင်သည်မှာလည်း သင်၏ အပြစ် မဟုတ်ပါ။ လူကြီး တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပြရန်
7. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား (ပုံကို ထောက်ပြ၍) "မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ" ဥပဒေသကို သင်ကြားပေးပါ-
  - သင်မကြိုက်သည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် သင့်အား လာထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ဤသို့ မပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။
  - သင်မကြိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် ကာအိန္ဒြေနှင့်ပတ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို

အပိုင်း အမည်- လိင်ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည်" - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း



မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ထိခွင့်၊ ကိုင်ခွင့် မရှိသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ သင့်ထက် အသက်ကြီးသောသူဖြစ်စေ၊ သင့်ထက် သန်မာသောသူဖြစ်စေ သင့်အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် နာကျင်စေပါက သင်မည်သို့ ပြောမည်နည်း။ မလုပ်နှင့်။

- 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။
8. ကျောင်းသူ/သားများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုဖွင့်ဟပြောဆို၍ရသော လူကြီးသုံးဦးအကြောင်းကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် အကယ်၍
  9. တစ်ယောက်ယောက်မှ သူတို့မကြိုက်မနှစ်သက်သောနည်းလမ်း သို့မဟုတ် သူတို့အားသက်သောင့်သက်သာမဖြစ်စေသော နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့အားထိတွေ့လာပါက ကျောင်းသူ/သားများ "ယုံကြည်စိတ်ချရသောလူကြီးများ" အချို့နှင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုခိုင်းပါ။
  10. အောက်ပါအခြေအနေအချို့ကို ကျောင်းသားများအားဖတ်ပြပါ။ သူတို့ကို ယင်းအခြေအနေ တစ်ခုချင်းစီတိုင်းတွင် မည်သို့လုပ်မည်ကို ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်ပါ။
    - သင်တို့ မိဘများ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးသည် သင့်အား သူ၏ ပေါင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းသည်။ သူသည် သင့်အား
    - တင်းကြပ်စွာဖျစ်ညှစ်သောအပြုအမူကို သင်က မနှစ်သက်ပေ။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)
    - သင့်အဖိုးကအိမ်လာလည်းပြီးသင့်အားစာဖတ်ပြသည်။
    - စာဖတ်စဉ် ပေါင်ပေါ်တင်ထိုင်ရန် သင့်အားတောင်းဆိုသည်။အဖိုးနှင့်ပေါင်ပေါ်ထိုင်ပြီး စာဖတ်ရသည်မှာနွေးထွေးမှုရှိသည်။ (အိုကေ ထိတွေ့မှုအဆင်ပြေသည်)
    - သင့်အစ်မဖြစ်သူ၏ သူငယ်ချင်းသည် သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးသည်။ ထိန်းပေးသည်။ သင်အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်သောအခါ
    - အစ်မ၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူသည် သင့်အဝတ်အစားများကို ချွတ်ရန်ကြိုးပမ်းသည်။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)
    - သင်ရေချိုးနေစဉ် သင့်မိဘကသင့်၏ အရှက်အင်္ဂါအား ဆေးကြောပေးတတ်သည်။ (အိုကေ ထိတွေ့မှုအဆင်ပြေသည်)
    - သင်သည် ကျောင်းသို့ လမ်းလျှောက်၍ သွားနေစဉ် သင်မသိသော သူတစ်ဦးသည် ကားမောင်း၍ သင့်အနီးသို့ ရောက်လာပြီး မသိသော လမ်းများကို မေးနေသည်။ (မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ)



အပိုင်း အမည်- လိင်ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည်" - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ  
လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



မလုပ်နှင့်၊ ထွက်သွားပါ၊ ဖွင့်ပြောပါ စည်းကမ်း

၁။ ငြင်းဆိုပါ၊ လို့ပြောပါ။



၂။ ထွက်သွားပါ။



၃။ သင်ယုံရသောလူကြီးသို့ တိုင်ပြောပါ။



မိဘ



ဆရာ



ဆရာဝန်

အပိုင်း အမည်- လိင်ပညာပေး  
သင်ခန်းစာအမှတ်စဉ်များ- ၁၂  
အဆင့် သတ်မှတ်ချက်- ၃  
"ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်သည်" - မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်း

Milwaukee အစိုးရကျောင်းများ

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မြင့်မားစေရေးသင်ရိုးညွှန်တမ်း



ခင်မင်လေးစားရပါသော 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 စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ခြင်း စသည်...)

သင့်ကလေးကိုလမ်းပျောက်နေစဉ်သူစိမ်းတစ်ယောက်မှချဉ်းကပ်လာပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်အကြောင်းကို သင့်ကလေးနဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။ ယင်းတို့၏ အကြံပေးချက်များကို ချရေးထားပြီး သတိပေးသောအရာများအဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်မည့် နေရာတွင် ထားပါ။ ပြန်လှန် ဆန်းစစ်ခြင်း

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

- မလုပ်နှင့် ဟုပြောပါ။ (ဆရာဝန်စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် မိဘကသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းမှလွှဲ၍) အကြောင်းပြချက်ခိုင်လုံမှုမရှိပဲ သို့မဟုတ် အနေရခက်စေသည့်ပုံစံဖြင့် သင်၏အရှက်အင်္ဂါ ပေါ်သို့ သို့မဟုတ် အနီးတဝိုက်ကို မည်သူမှထိခွင့်ကိုင်ခွင့်မရှိပါ။ သင့်ထက်အသက်ကြီးပြီးသန်မာသူတစ်ယောက်ကယဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်မှုမျိုးလာလုပ်ပါကဘာပြန်ပြောသင့်ပါသနည်း။ မလုပ်နှင့်
- ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေရောက်လာလျှင် "ထွက်သွားပါ။" သင်ခံစားချက်ကပြောသည့်အတိုင်း နားထောင်ပါ။ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အထိအတွေ့က ဘာလဲဆိုတာသင်သိပါသည်။ သင့်အားကြောက်ရွံ့ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်စေသည့် အထိအတွေ့သည် မကောင်းပါ။ သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသနည်း။ ထွက်သွားပါ
- သင်ယုံရသော လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ထံသို့ ဖွင့်ပြောပါ။ မကြောက်ပါနှင့်။ တုံ့နေးမနေပါနှင့်။ သင့်ကို အနိုင်ကျင့်သောသူသည် သင့်မိသားစုဝင်ဖြစ်နေလျှင်ပင် ဖွင့်ပြောပါ။ သင်ယုံကြည်အားထားရသော သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောမှသာလျှင် သင်လိုအပ်သောအကူအညီကို ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကအကူအညီမပေးမချင်း ဆက်ပြီးဖွင့်ပြောပါ။

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

သင်တို့၏ ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

**ဆန်းစစ်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဆရာများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများမှ သင်ခန်းစာကို မည်မျှလိုက်နိုင်းသည်အား ခန့်မှန်းရာတွင် အကူအညီယူရန် ဆန်းစစ်မှုများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ HGD သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ရိုးအတွင်း နှစ်ဦးထက်ပိုပြီး အကဲဖြတ်ခြင်းကို ဖြည့်စွက်ရန် သင့်အားပြောထားပါသည်။ ပထမဆန်းစစ်ခြင်းမှာ ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ/ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတိုင်းကို ထိုဆန်းစစ်မှုပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဆန်းစစ်မှု မပြုလုပ်မီ/ပြုလုပ်ပြီးနောက်သည် ဆရာ၏ SLO အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင် HGD သင်ရိုးသင်ကြားနေစဉ်ကာလအတွင်း နောက်ထပ်သုံးသပ်ဖြေဆိုချက် နှစ်ခုထပ်ပိုပြီးဖြည့်စွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုထပ်လောင်းသုံးသပ်ဖြေဆိုချက်များမှာ ပုံစံအရလိုအပ်သော သို့မဟုတ် အကျဉ်းချုပ်သုံးသပ်ချက်များဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ဆန်းစစ်ချက်များကို ရေးဆွဲပြင်ဆင်ရသော ဆရာဆရာမများအနေဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် သင်ရိုး၊ အစီအစဉ်များတွင် သက်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်များအား ထည့်သွင်းရေးသားထားသည်။

**အောက်ဖော်ပြပါ ဆန်းစစ်ချက်များဖြင့် စာရင်းပြုစုထားသည်-**

- အဆင့် ၃ HGD - ဆန်းစစ်ခြင်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီး

**သင်ခန်းစာအပိုင်းလိုက် ဆန်းစစ်ခြင်း**

- ၃ တန်းအဆင့် သင်ခန်းစာ ၂- ကူညီကြသူများ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ၃ တန်းအဆင့် သင်ခန်းစာ ၃- မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ၃ တန်းအဆင့် သင်ခန်းစာ ၅- တကယ် ဟုတ်ပါသလား လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်
- ၃ တန်းအဆင့် သင်ခန်းစာ ၁၀- တော်သည် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

အမည် \_\_\_\_\_

လူသားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက် မြင့်မားစေရေး

\_\_\_\_\_ မစစ်ဆေးမီ

\_\_\_\_\_ စစ်ဆေးပြီး

1. တီဗွီ/ အင်တာနက်ပေါ်တွင် သင်တွေ့မြင်သမျှအရာအားလုံးသည် အမှန်တရားများ ဖြစ်ပါသလား။ သင့်အဖြေကို ရှင်းပြပါ။

2. အခြားသူငယ်ချင်းများလုပ်တိုင်း သင်လိုက်လုပ် သင့်ပါသလား။ သင့်အဖြေကို ရှင်းပြပါ။

3. မိမိ၏ ရုပ်သွင် လှပ၍ ကြည့်ကောင်းရန် နှင့် အခြားသူများအပေါ် ကောင်းရန် မည်သည်က ပိုအရေးကြီးပါသနည်း။ သင့်အဖြေကို ရှင်းပြပါ။

4. သင်သည် ရေကူးဝတ်စုံဝတ်ဆင်ထားပါက အဝတ်အုပ်ထားသည့် နေရာများကို သင်၏ မောင်နှမ ဝမ်းကွဲဖြစ်သူတစ်ဦးက ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်လျှင် ကြိုက်ပါသလား။ သင့်အဖြေကို ရှင်းပြပါ။

5. စာသင်ခန်းတွင် အခြားအတန်းဖော်များကို ကောင်းစွာဆက်ဆံရန် အရေးကြီးပါသလား။ သင့်အဖြေကို ရှင်းပြပါ။