

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

## သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

## သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (ခေါင်းစဉ်များ)

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem

### အခန်း(၁)

#### ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

##### ၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

##### ၁-၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည့်နည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာရှာဖွေ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

အတန်းရှိ လူဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင် ရွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၂။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ရှိ မရှိ မည်သို့ဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။

တစ်ဦးချင်း၏ထင်မြင်ချက်ကို အုပ်စုအတွင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကဦးဆောင်၍ တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ပိုင်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းတွင် အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား (ခါး၊ တင်၊ ရင်/ရင်အုပ်) အတိုင်းအတာများကို တိုင်းတာ၍ရေးသွင်းပါ။

အတန်းတွင်း ချိတ်ဆွဲထားသော အရပ်အမြင့်နှင့် ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယားကို ကြည့်ရှုပါ။ မိမိအရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ရှိသင့်သည့်အတိုင်းအတာနှင့် အနီးစပ်ဆုံး ကိုက်ညီခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာပါ။

**ဇယား (၁) အရပ်အမြင့်နှင့် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယား**

အရပ်အမြင့်	ကိုယ်အလေးချိန် (ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန် (မ)	
	kg	lb	kg	lb
5' 0"	43 - 53	95 - 117	40 - 50	88 - 110
5' 1"	45 - 55	99 - 121	43 - 52	95 - 114
5' 2"	48 - 45	106 - 130	45 - 55	99 - 121
5' 3"	50 - 61	110 - 134	47 - 57	103 - 125
5' 4"	53 - 65	117 - 143	49 - 60	108 - 132
5' 5"	55 - 68	121 - 150	51 - 62	112 - 136

5' 6"	58 - 70	128 - 154	53 - 65	117 - 143
5' 7"	60 - 74	132 - 163	55 - 67	121 - 147
5' 8"	63 - 76	139 - 167	57 - 70	125 - 154
5' 9"	65 - 78	143 - 172	59 - 72	130 - 158
5' 10"	67 - 83	147 - 183	61 - 75	134 - 165
5' 11"	70 - 85	154 - 187	63 - 77	139 - 169
6' 0"	72 - 89	158 - 196	65 - 80	143 - 176

**ဇယား (၂) ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း**

အမည် .....		အသက် .....		တန်းခွဲ .....										
စဉ်	ရွေးချယ်လေ့ကျင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းအမည်	တစ်ပတ်လေ့ကျင့်သည့် အကြိမ်	မလေ့ကျင့်မီ		မလေ့ကျင့်မီ			လေ့ကျင့်ပြီး						
			အရပ်	ကိုယ်အလေးချိန်	အရပ်	ကိုယ်အလေးချိန်	ရင်/ရင်အုပ်	ခါး	တင်	ရင်/ရင်အုပ်	ခါး	တင်		

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တိုင်းတာထားသော အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား (ကျား၊ မ အတိုင်းအတာ) များကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် မှန်ကန်စွာဖြည့်သွင်းပါ။

**၁-၁-၂ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အရပ်အမြင့်နှင့် ပျမ်းမျှရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိလိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းအလိုက် လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုကြည့်၍ မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

**(၁) လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ် သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ် သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၁)၊ ပုံ (၁-၂)၊ ပုံ (၁-၃)နှင့် ပုံ (၁-၄) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၁)



ပုံ (၁-၂)



ပုံ (၁-၃)

ဒသမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



ပုံ (၁-၄)

**(၂) ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်းသန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်း သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၅)နှင့် ပုံ (၁-၆) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၅)



ပုံ (၁-၆)

**(၃) ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၇)၊ ပုံ (၁-၈)နှင့် ပုံ (၁-၉) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၇)



ပုံ (၁-၈)



ပုံ (၁-၉)

**(၄) တင်၊ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံး ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

တင်၊ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံး ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၁၀)၊ ပုံ (၁-၁၁)၊ ပုံ (၁-၁၂)၊ ပုံ (၁-၁၃)၊ ပုံ (၁-၁၄)၊ ပုံ (၁-၁၅)နှင့် ပုံ (၁-၁၆) ရှိသရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ဒသမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



ပုံ (၁-၁၀)



ပုံ (၁-၁၁)



ပုံ (၁-၁၂)



ပုံ (၁-၁၃)

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

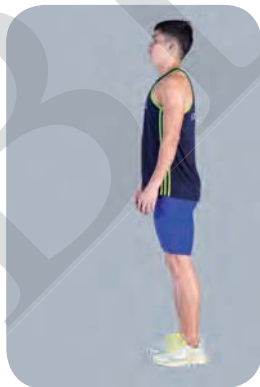
ဒသမတန်း



ပုံ (၁-၁၄)



ပုံ (၁-၁၅)



ပုံ (၁-၁၆)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာမှ ရရှိသည့်ရလဒ်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ တစ်ဦးချင်းအခက်အခဲများကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။



**၁-၁-၃ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

သင်ခန်းစာ (၁-၁-၁) နှင့် (၁-၁-၂) တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်း ပြုစုခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှုမှ ရေးသွင်းထားသော ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများကို အပြန်အလှန်ကြည့်ပါ။ မလေ့ကျင့်မီနှင့် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားများကို နှိုင်းယှဉ်၍ တိုးတက်လာမှု ရှိ မရှိ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် သင့်လျော်ရာလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခံနိုင်စွမ်းရည် မတူညီသောကြောင့် မိမိ၏ခံနိုင်စွမ်းအပေါ်မူတည်လျက် လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင် များမှ အုပ်စုအတွင်းအပြန်အလှန် အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ရာမှ တွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ မှတ်တမ်းစာအုပ်များကို စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးကြီးသည့်အတွက် အောက်ပါအချက်များကိုမှတ်သား၍ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် အခြားသူများကိုလည်း လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ရန် ကူညီလမ်းညွှန်ပါ။

- နေ့စဉ် ရေဖန်ခွက် ၆ ခွက်မှ ၈ ခွက်အတွင်း သောက်သုံးရန်
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော နွားနို့၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသော အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို နေ့စဉ်မျှတစွာ စားသောက်ရန်
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရန်
- ဝမ်းမှန်မှန်သွားသည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ရန်
- တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ရန်နှင့်
- ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးများကို အလေးထားရှောင်ကြဉ်ရန်

လေ့ကျင့်ခန်းများကို လိုအပ်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင် အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ကူညီပြုပြင်ပါ။

◦ အဓိကအချက်များ ◦

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိအတွက် လိုအပ်သော သင့်လျော်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ရမည်။
- ဤအတန်းပြီးဆုံးသွားသည့်နောက်တွင်လည်း နေ့စဉ်ဆက်လက် လေ့ကျင့်သွားရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တစ်ဦးချင်းမှသည် အုပ်စုလိုက်အကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖြည့်စွက် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပြီး အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိခြင်း မရှိခြင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းအပြင် အခြားမည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုအတွင်း အချင်းချင်းအပြန်အလှန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် မည်သည့်နည်းကို သင်ပို၍ စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄။ သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပို၍စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

**၁-၂ အားကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

**၁-၂-၁ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၁)**

ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် Circuit Training 1 အား ကြည့်ရှု၍ လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

**(၁) ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးလေ့ကျင့်ခန်း (Shuttle Run)**

စည်းနှစ်စည်းကို ၃ မီတာခြား၍ ရေးဆွဲပါ။ သတ်မှတ်စည်းတွင် ရပ်လျက်အနေအထားမှ

ပထမအချက်ပေးသံကြားလျှင် ရှေ့ ၃ မီတာအကွာအဝေးရှိ စည်းသို့ပြေး၍ လက်ဖြင့်ထိပါ။ တစ်ဖန် သတ်မှတ်စည်းသို့ နောက်ပြန်ပြေး၍ လက်ဖြင့်ပြန်ထိပါ။ ရှေ့သို့ပြေးခြင်းနှင့် နောက်ပြန်ပြေးခြင်းကို ဒုတိယအချက်ပေးသံမကြားမချင်း အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၇)



ပုံ (၁-၁၇)

(၂) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်း (Push Up)

ကျောင်းသားများ

ကြမ်းပြင်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကိုအားပြုကာ တံတောင်ဆန့်၍ တွန်းတင်စဉ်ခြေဖျားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်နေရမည်။ တံတောင်ကွေး၍ အောက်သို့ပြန်ချစဉ် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရပါ။ ပုံ (၁-၁၈ က)

ကျောင်းသူများ

ကြမ်းပြင်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကိုအားပြုကာ တံတောင်ဆန့်၍ တွန်းတင်စဉ် ဒူးထောက်၍ ခြေနှစ်ဖက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်တစ်ပြေးတည်း ရှိနေရမည်။ တံတောင်ကွေး၍ အောက်သို့ပြန်ချစဉ် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရပါ။ ပုံ (၁-၁၈ ခ)



ပုံ (၁-၁၈ က)

ပုံ (၁-၁၈ ခ)

**(၃) နေရာတွင်ပြေးသောလှေကျင့်ခန်း (Running On Spot)**

နေရာတွင်ရပ်လျက် ဖူးမြင့်၍ အမြန်ပြေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉)

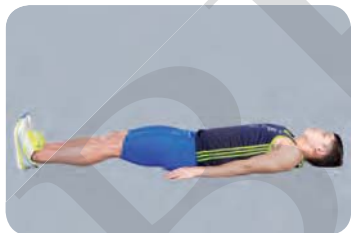


ပုံ (၁-၁၉)

**(၄) ခြေဆန့်မြှောက်တင်လှေကျင့်ခန်း (Leg Raises)**

ကြမ်းပြင်တွင် ပတ်လက်အနေအထားနေစဉ် ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)

အချက်ပေးသံကြားလျှင် ခြေနှစ်ဖက်ကိုအပေါ်သို့ ဆန့်၍မြှောက်တင်ပါ။ အဆက်မပြတ် တင်လိုက်၊ ချလိုက် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၀၊ က)

ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

**(၅) စည်းပေါ်တွင်စုံခုန်သောလှေကျင့်ခန်း (Line Jump)**

စည်းတစ်စည်းတား၍ စည်းဘေးတွင်ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် စည်းကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခုန်ကျော်ပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၁)



ပုံ (၁-၂၁)

**(၆) လက်ထောက်၍ ခြေရှေ့နောက်လှမ်းလှေ့ကျင့်ခန်း (The Tread Mill)**

ကြမ်းပြင်တွင်မှောက်လျက် လက်ထောက်၍ တံတောင်ဆန့်အနေအထားမှ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခူးမှရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ခြင်းကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ခူးတစ်ဖက်ကွေးစဉ် ကျန်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၂)



ပုံ (၁-၂၂)

**(၇) အိပ်ထ ခါးလှည့်လှေ့ကျင့်ခန်း (The Paddler)**

ပက်လက်အနေအထားမှ ခူးကွေးစဉ် ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်း၏နောက်တွင် ယှက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၃၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို ပြန်မတ်စဉ် ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ဘယ်ခူးကို ညာတံတောင်ဖြင့်ထိပါ။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။) ပုံ (၁-၂၃၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၃၊ က)

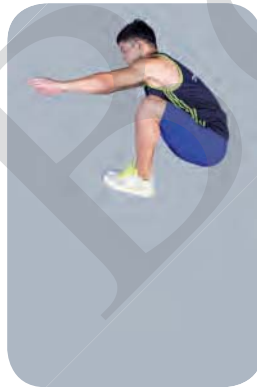
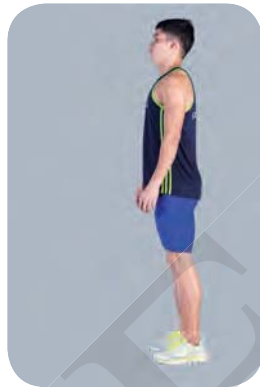


ပုံ (၁-၂၃၊ ခ)



**(၈) ခူး၊ ရင် ထိခုန်လှေ့ကျင့်ခန်း (Jumping)**

နေရာတွင်ရပ်လျက် အသင့်အနေအထားမှ ခူးနှင့် ရင်ဘတ်ထိအောင် အဆက်မပြတ်ခုန်ပါ။ ခုန်ရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ စွမ်းရည်ပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ပုံ (၁-၂၄)



ပုံ (၁-၂၄)

**လှေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

▲ အထက်ပါသရုပ်ပြပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို လေ့လာ၍ လှေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုလိုက် လှေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- လှေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းရန်အတွက် လှေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

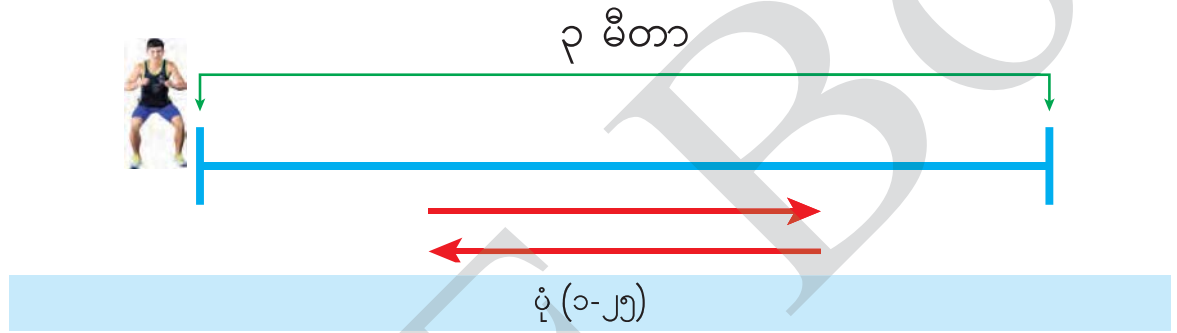
**၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၂)**

ဤသင်ခန်းစာတွင် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် Circuit Training 2 မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

**(၁) ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးလေ့ကျင့်ခန်း (Shuttle Run)**

၃ မီတာရှည်သော စည်းကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုတင်ရေးဆွဲထားပါ။

သတ်မှတ်စည်းတွင် ဘေးတိုက်ရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသံကြားလျှင် ရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးဆီသို့ ဘေးတိုက်ပြေးပါ။ အချက်ပေးသံ မကြားမချင်း အသွားအပြန် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅)



**(၂) တင်ပါးပင့်လေ့ကျင့်ခန်း (Hip Raises)**

ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်လှဲ၍ ဒူးနှစ်ဖက်ထောင်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင် မှောက်လျက်ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၆၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် တင်ပါးကို အပေါ်သို့ ပင့်လိုက် ပြန်ချလိုက် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၆၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၆၊ က)



ပုံ (၁-၂၆၊ ခ)

**(၃) ခုံပေါ်တက်ဆင်းလှေကျင့်ခန်း (Step-up)**

၂ ပေခန့်မြင့်သောခုံပေါ်သို့ဘယ်ခြေမှစတက်ပြီးနောက်ညာခြေတက်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းဆုံလျှင် ဘယ်ခြေပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၇)



ပုံ (၁-၂၇)

**(၄) အိပ်ထမတင်လှေကျင့်ခန်း (Sit-up)**

ထိုင်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ယှက်ပြီး ဒူးကွေးစဉ် ခြေဖဝါးများ သည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ ပုံ (၁-၂၈၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် နောက်သို့ပတ်လက်လှဲချပါ။ အခင်းနှင့်ကျောထိပြီးသည်နှင့် တစ်ဖန် အပေါ်သို့ ပြန်မတ်စဉ် မူလအနေအထားအတိုင်းပြန်နေပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၈၊ က)

ပုံ (၁-၂၈၊ ခ)



**(၅) စည်းပေါ်တွင်စုံခုန်သောလှေကျင့်ခန်း (Line Jump)**

၁ ပေခန့်မြင့်သောခုံ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ထား၍ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် ခုံကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခုန်ကျော်ပါ။ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၉)



ပုံ (၁-၂၉)

**(၆) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်း (Push-up)**

၁ ပေခွဲ၊ ၂ ပေခန့်မြင့်သော ခုံတွင် လက်နှစ်ဖက်ကိုဆန့်လျက် ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် တံတောင်ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့နှိပ်ချပါ။ တစ်ဖန် အပေါ်သို့ တံတောင်ပြန်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို တွန်းတင်ပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ ခ)



ပုံ (၁-၃၀၊ က)



ပုံ (၁-၃၀၊ ခ)

**(၇) ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း (Squat)**

ခြေခွဲ၍ ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်၍ တင်ကို နောက်သို့ပစ်ပြီး ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ ပြန်မတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၁)



ပုံ (၁-၃၁)

**(၈) အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (Speed Running)**

မီတာ ၅၀ အကွာအဝေးကို အမြန်ပြေးပါ သို့မဟုတ် နေရာတွင် ရပ်လျက် အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၃၂)



ပုံ (၁-၃၂)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

▲ အထက်ပါ သရုပ်ပြပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို လေ့လာ၍ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

**၁-၂-၃ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

စာသင်ချိန် (၁) နှင့် (၂) တွင် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၂ ခုတွင်ပါသည့် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကားချပ် ၂ ခုမှ နှစ်သက်ရာ စက်ဝိုင်းကို ရွေးချယ်၍ အစီအစဉ်တကျလုပ်ဆောင်ပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြရမည်။

ဤသင်ခန်းစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ ကြွက်သားများသန်မာမှု၊ ခွန်အား ကြံ့ခိုင်မှု၊ နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရှိမှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်လုံကောင်းလာစေရန်အတွက် အားကစားနည်း အလိုက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်၍ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင် တတ်ရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် ၈ ယောက် ၁ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စု ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ စသည်ဖြင့် အဖွဲ့များခွဲပါ။ အုပ်စု ၂ ခုစီတွဲပါ။

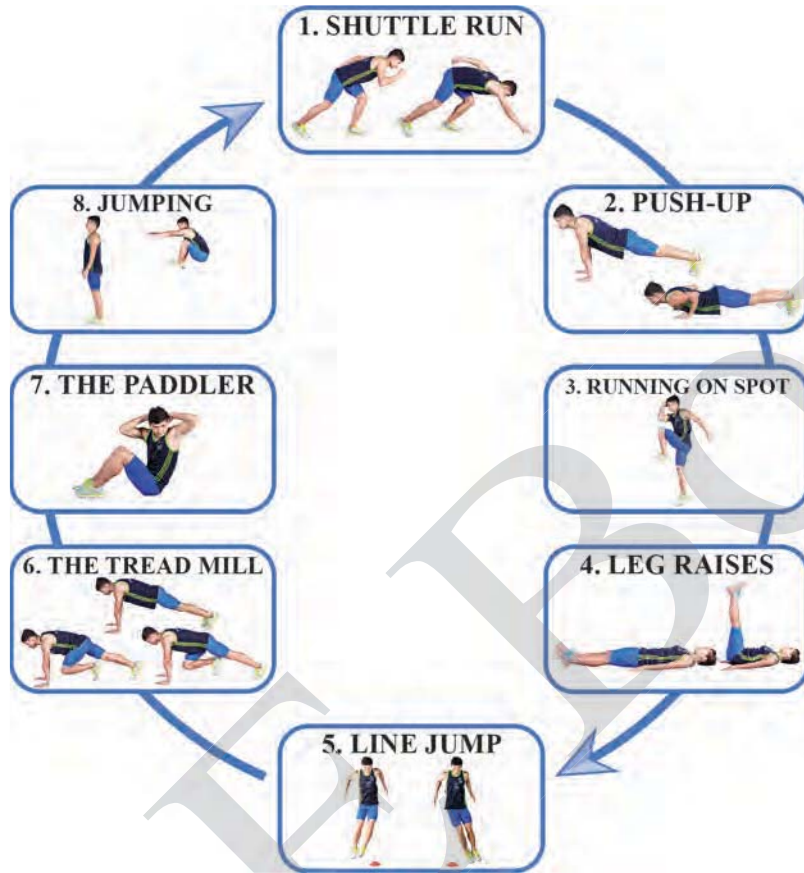
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုချင်းစီကို အုပ်စု (၁) က လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အုပ်စု (၂) က ကျောင်းသားများ သည် မှတ်တမ်းရေးသွင်းရန် သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူပါ။

အုပ်စု (၁) သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် Circuit Training စက်ဝိုင်း ၂ ခုမှ နှစ်သက်ရာ စက်ဝိုင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီတွင် လေ့ကျင့်ခန်း ၈ ခုစီပါဝင်ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစတင်၍ အစီအစဉ်တကျမရပ်နားဘဲ လုပ်ဆောင်ပါ။ အုပ်စု (၁) လေ့ကျင့်မှုပြီး လျှင် ၁၀ မိနစ် နားပါ။

ထို့နောက် အုပ်စု (၂) က တစ်လှည့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အုပ်စု (၁) က မှတ်တမ်းရေးသွင်းပါ။ အခြားအုပ်စုများသည်လည်း အလားတူ အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် သတ်မှတ်သည့်အချိန် ၁၅စက္ကန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ သည့် အကြိမ်အရေအတွက်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

### CIRCUIT TRAINING 1

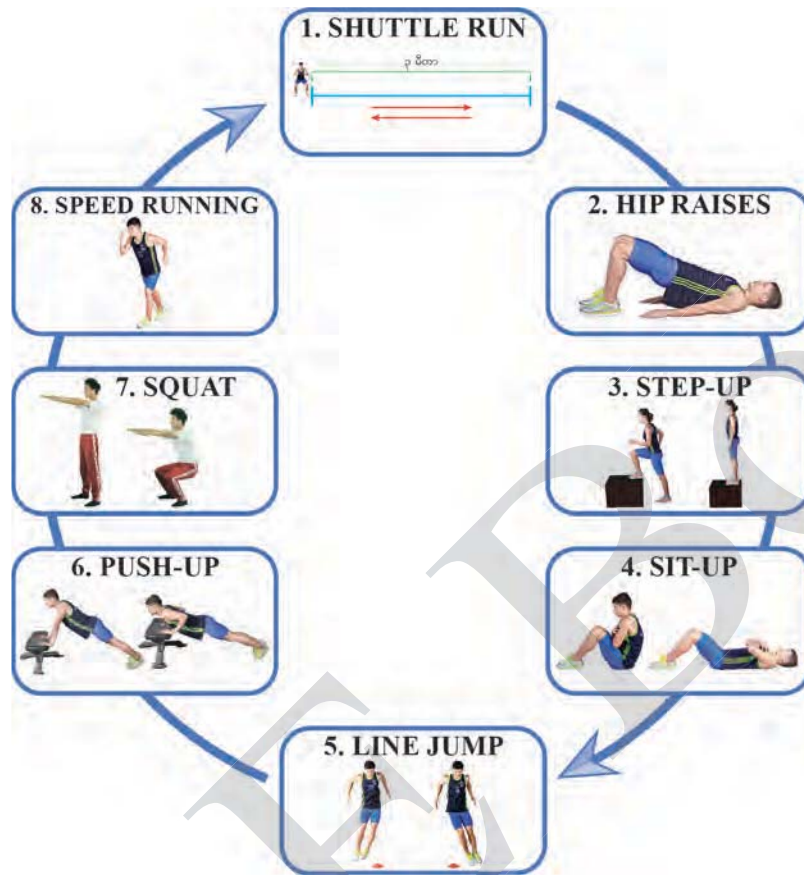


ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 1)

စဉ်	အမည်	အတန်း	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
			အကြိမ်	ကြာချိန်	

စစ်ဆေးသူအမည် -----

### CIRCUIT TRAINING 2



ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 2)

စဉ်	အမည်	အတန်း	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
			အကြိမ်	ကြာချိန်	

စစ်ဆေးသူအမည် -----

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းရည်များ ရရှိစေနိုင်သနည်း။
- ၂။ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် မည်သည့်အားကစားနည်းများအတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ အခုန်အားကစားနည်းများကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။

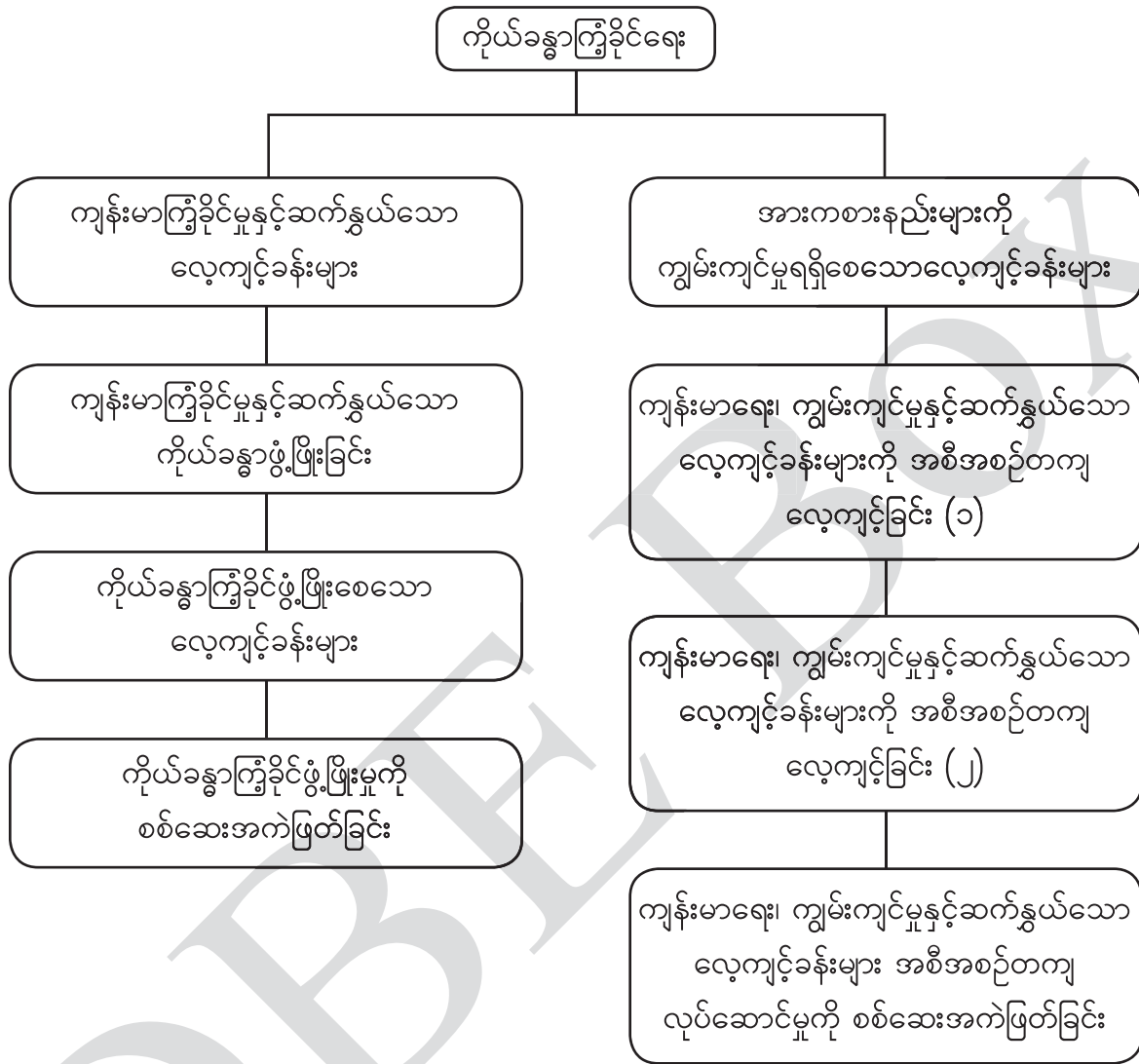
**○ အဓိကအချက်များ ○**

- အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည်များကို သိရှိလာမည်။
- သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်မည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▶ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်စဉ် အခြားအုပ်စုက တစ်လှည့်စီဖြည့်သွင်းထားသော ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို အပြန်အလှန်သုံးသပ်၍ အချင်းချင်းအကြံပြုဆွေးနွေးပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြွက်သားများ နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



### အခန်း (၂)

#### အားကစားနည်းများ

##### ၂-၁ အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

##### ၂-၁-၁ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလှစေရန်

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်စေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းနှင့် ကာယလှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သင်ယူကြရမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင်ရှိသော အရေးကြီးသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အစာချေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်းတို့ဖြစ်သည်။ အားကစားလေ့ကျင့်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သည့် ခန္ဓာဗေဒအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး ကာယလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရာတွင် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

##### အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

- အသက်ရှူအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ နှာခေါင်း၊ လည်မျို၊ အသံအိတ်၊ လေပြွန်မကြီး၊ လေပြွန်မများ၊ အဆုတ်တို့ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူသွင်းရာတွင် ပြင်ပမှလေသည် နှာခေါင်းဝမှတစ်ဆင့် လည်မျို၊ လေပြွန်စသည်တို့ကို ဖြတ်ကာ အဆုတ်လေအိတ်ကလေးများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်။
- သွေးနှင့်ကလာပ်စည်းများအကြား အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖလှယ်ပေးခြင်းကို ရှူသွင်းခြင်းဟုခေါ်သည်။
- သွေးထဲတွင် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖယ်ရှားစေခြင်းသည် အသက်ရှူအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူအဖွဲ့တွင် သွေးနှင့်ပြင်ပလေထုကြား ဓာတ်ငွေ့ဖလှယ်ခြင်းကို ရှူထုတ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

##### နှလုံးနှင့်သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း

- သွေးလှည့်အဖွဲ့တွင် နှလုံး၊ သွေးလွှတ်ကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများနှင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ ပါဝင်သည်။
- နှလုံးသည် ကြွက်သားများဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီး အောက်ဘက်သို့ စိုက်နေသည့် ကတော့ပုံ သဏ္ဍာန်ရှိ၍ ၁၀ အောင်စခန့် လေးသည်။
- နှလုံးမှညှစ်ထုတ်လိုက်သော သွေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာအရပ်ရပ်သို့ သယ်ဆောင်ပေးသည့် သွေးကြော



များကို သွေးလွှတ်ကြောဟုခေါ်သည်။

- ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောငယ်များသည် သွေးလွှတ်ကြောများနှင့် သွေးပြန်ကြောများကြား ပေါင်းကူးပေးသည်။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ၏နံရံသည် အလွန်ပါးသောကြောင့် သွေးကြောများအတွင်းမှ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ လွယ်ကူစွာစိမ့်ထွက်ပြီး ကလာပ်စည်းများထဲ ပို့ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှ မလိုလားအပ်သော အညစ်အကြေးနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကိုလည်း လွယ်ကူစွာဖြတ်သန်းပြီး သွေးပြန်ကြောဘက်သို့ ပို့ပေးနိုင်သည်။
- ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများစုပေါင်းပြီး သွေးပြန်ကြောငယ်မှတစ်ဆင့် ပိုကြီးသော သွေးပြန်ကြောများဖြစ်လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အဓိကသွေးပြန်ကြောမကြီး ၂ ခု ဖြစ်သွားပြီး ညာဘက်သွေးလက်ခံခန်းထဲသို့ ဝင်သည်။
- သွေးပြန်ကြောများ၏ အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် ခေါက်တွန့်ခြင်းဖြင့် လခြမ်းပုံအဆီရှင်များ ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းအဆီရှင်သည် သွေးပြန်ကြောမှ သွေးများနှလုံးသို့စီးသွားစေရန် ကူညီသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းရှိ သွေးပြန်ကြောများတွင် သွေးများနောက်ပြန်မစီးစေရန် ကူညီပေးသည်။

**အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း**

အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- အာရုံကြောအဖွဲ့တွင် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောမကြီးတို့ ပါဝင်သည်။ ဦးနှောက်တွင် အပိုင်း ၅ ပိုင်းပါဝင်ပြီး အာရုံကြောမကြီးသည် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- အဖျားပိုင်းအာရုံကြောအဖွဲ့တွင် အာရုံခံစားမှုအာရုံကြောမျှင်များနှင့် လှုပ်မှုအာရုံကြောမျှင်များပါဝင်သော အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အာရုံကြော ၄၃ စုံ ပါဝင်သည်။
- အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်များကို ထိန်းချုပ်သောဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့သည် အကြိတ်များ၊ ကြွက်သားချောနှင့် နှလုံး၏လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ ဦးနှောက်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာအာရုံကြောမကြီးနှင့် ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းတို့မှ ဖြတ်ထွက်လာသော အထွက်အာရုံကြောအမျှင်များ ပါဝင်သည်။ အထွက်အာရုံကြောအမျှင်များသည် အာရုံကြောမျှင်များ၏ အပြင်ဘက်၌ အာရုံဆဲလ်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီး ဖြစ်တည်လာသည်။ အာရုံဆဲလ်များသည် အုပ်စုများဖွဲ့၍ တည်ရှိနေပြီး ၎င်းတို့ကို အာရုံကြောထုံးများဟု ခေါ်သည်။

**အစာချေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း**

- အစာလမ်းကြောင်းအဖွဲ့တွင် ပါးစပ်မှ စအိုဝအထိ ဆန့်တန်းလျက်ရှိသော အစာလမ်းကြောင်းပြွန်နှင့် အကူအင်္ဂါများ ပါဝင်သည်။

- အစာလမ်းကြောင်းပြန်သည် ပေ ၃၀ ခန့်ရှည်လျားပြီး ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်နှင့် အူမကြီးစသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- အစာချေပေးခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်း၊ အကြွင်းအကျန်များကို ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပသို့ ထုတ်ပစ်ခြင်းစသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအား စွမ်းအင်ပေးရန်နှင့် ကြီးထွားရန်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရောက်လာသော အစားအစာများကို အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက ချေဖျက်ခြင်းနှင့် ဓာတုနည်းအရချေဖျက်ခြင်းဟူ၍ အစာချေနည်း ၂ မျိုးရှိသည်။

**ကြွက်သားနှင့်အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်း**

- အရိုးအဖွဲ့အစည်းသည် အရိုးများစွာနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အချို့အရိုးများသည် တစ်ချောင်းချင်း ဖြစ်ပြီး အချို့အရိုးများသည် စုံလိုက်ရှိသည်။
- အရိုးများသည် အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ပုံအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အရိုးများကို အမျိုးအစား ၅ မျိုး ခွဲထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ အရိုးရှည်များ၊ အရိုးတိုများ၊ မညီညာသော အရိုးများ၊ အရိုးစေ့ငယ် (အရိုးများမှ ဥသဏ္ဍာန် အဖုငယ်) နှင့် အရိုးပြားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အရိုးသည် တွယ်ဆက်တစ်ရှူးထဲတွင် အမာဆုံးဖြစ်သည်။
- အရိုးသည် တစ်ရှူးပျော့များ အမာခံရစေရန်အတွက် ဘောင်အဖြစ် တည်ရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည်။ အရိုးသည် ကြွက်သား၏ ဆွဲငင်အားကြောင့် လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်ရန် ကုတ်အနေဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။
- အရိုးစုကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများကို အထောက်အကူပြုပြီး အချို့သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကာကွယ်ထားပါသည်။ အချို့သွေးလွှတ်ကြောနှင့် အာရုံကြောများသည် အရိုးနှင့်နီးကပ်စွာရှိခြင်းကြောင့် အရိုးကျိုးခဲ့သော် သွေးလွှတ်ကြောနှင့် အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။
- အရိုးတွင် သွေးဥများထုတ်ပေးရာ၌ အရေးပါသည့် တစ်ရှူးများပါရှိသည်။ ဓာတ်ဆားများ သိုလှောင်ရာနေရာအနေဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အရိုးများကို အရိုးနုခံပြီး ဆက်ထားသည်။
- အဆစ်သည် အရိုး ၂ ရိုး သို့မဟုတ် ၂ ရိုးအထက်တွေ့ဆုံရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အဆစ်များသည် အနည်းငယ်မျှလှုပ်ရှားနိုင်ရန် အရိုးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် အဆက်အနေဖြင့် ဆက်ထားသည်။ ရွှေ့လျားနိုင်သောအဆစ်များကြောင့် အရိုးတွင် တွယ်ကပ်နေသောကြွက်သားများ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။

- လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြွက်သား ၂ မျိုးရှိသည်။ ထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားနှင့် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားတို့ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ခြေနှင့် လက်တို့ မ တင်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ခေါက်ခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်နိုင်သည့်ကြွက်သားသည် ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြွက်သားဖြစ်သည်။
- စိတ်ဆန္ဒအရလှုပ်ရှားရသော ကြွက်သားနှင့် အလိုအလျောက်လှုပ်ရှားသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်္ဂါများရှိ ကြွက်သားများကို အလိုအလျောက်ပြုလုပ်သောစနစ်က ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းသည် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်ပင် ၎င်းကြွက်သားများ လှုပ်ရှားကြသည်။

**ကာယလှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

ကာယပညာ၏ အခြေခံလှုပ်ရှားမှုသည် ကစားနည်းများဖြစ်သည်။ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကြွက်သားများကြံ့ခိုင်သန်မာလာခြင်း၊ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ ပူးပေါင်းညီညွတ်စွာအသုံးချနိုင်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုကိုပါ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်တတ်လာသည်။ ကျောင်းသားများ၏ ကာယလှုပ်ရှားကစားခြင်းများအား လေ့လာအကဲခတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဓာတ်များကို မိဘနှင့်ဆရာများက သိရှိနားလည်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားဘဝ၌ ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အကြိတ်၊ အစာပြွန်လမ်းကြောင်းနှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့များ ဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင်လာသည်။ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာ အာဟာရပြည့်ဝစေမှုနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို အထူးကောင်းမွန်စေရန် အကျိုးပြုပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

ကာယပညာသည် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စည်းကမ်းရှိမှု၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ အမိန့်နာခံမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်မှု၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်သော ပညာရေး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ကာယပညာသင်ကြားစေခြင်းသည် ပညာရေး၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ကစားခြင်းဖြင့် ပညာသင်ကြားပေးနိုင်သည် ဟူသော အတွေးအခေါ်အယူအဆများ ရရှိပါသည်။

ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလာခြင်း၊ ဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်ရှိစေခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ရှိစေခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိစေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ချယုံကြည်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်တည့်မတ်သော စိတ်ထား ရှိစေခြင်းတို့သည် ကာယပညာသင်ယူခြင်းမှ ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာ

သန်စွမ်းခြင်းသည် ကာယပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်သည့်အတွက် ကျောင်းသားအရွယ်မှစ၍ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သင့်ပေသည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။
- ၂။ သွေးကြော ဘယ်နှမျိုး ရှိသနည်း။ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစာလမ်းကြောင်းပြန်သည် မည်မျှရှည်လျားပြီး မည်သည်တို့ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသနည်း။
- ၄။ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့တွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။

**○ အဓိကအချက်များ ○**

- ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ အသက်ရှူအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အစာချေ အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်းတို့ ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▶ မိမိသိရှိထားသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းနှင့် ကာယပညာ သင်ကြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆက်လက်မျှဝေပါ။

**၂-၂ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်များရေးဆွဲနည်း (ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း)**

အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် လက်တွေ့ပြိုင်ပွဲများတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

ပြိုင်ပွဲကျင်းပရာတွင် အောက်ပါ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲ အစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်း ၃ နည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) အမှတ်ပေးစနစ် (၂) ရှုံးထွက်စနစ်နှင့် (၃) ပေါင်းစပ်စနစ်တို့ ဖြစ်သည်။

**၂-၂-၁ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း**

ပြိုင်ပွဲကာလ၊ အားကစားကွင်းနှင့် အားကစားပစ္စည်းများ အလုံအလောက်ရှိပါက ဤစနစ်ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အမှတ်ပေးစနစ်သည် အချိန်များစွာ အသုံးပြုရသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အသင်းတစ်သင်းသည် ပြိုင်ပွဲတွင်ပါဝင်သော အခြားကစားသမားများ သို့မဟုတ် အသင်းများအားလုံး နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရသော စနစ်ဖြစ်သည်။

အမှတ်ပေးစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

- (၁) တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အသင်း၏စွမ်းရည်အတက်အကျကို အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း
- (၂) အရည်အချင်းနှင့် စွမ်းရည် ပိုမိုတိုးတက်လာခြင်း
- (၃) ပြိုင်ပွဲအတွေ့အကြုံများစွာရခြင်း
- (၄) မှန်ကန်သောအောင်မြင်မှုရခြင်း စသည်တို့ရရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါ ပုံသေနည်းကိုအသုံးပြု၍ ပွဲပေါင်းအရေအတွက်ကို ရှာပါ။

$$၀ = \frac{သ (သ - ၁)}{၂}$$

$$ပွဲပေါင်း = \frac{\text{ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် - ၁)}}{၂}$$

- အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲလျှင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် စုံ၊ မ ပေါ်မူတည်ပြီး ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရမည်။
- အသင်းအရေအတွက် စုံ ဖြစ်လျှင် ဇယားတစ်ခုစီတွင် ၁ ကို မူသေထား၍ ကျန်အသင်းများနှင့် လက်ယာရစ် အစီအစဉ်အတိုင်း လှည့်တွဲပါ။
- အသင်းအရေအတွက် မ ဖြစ်လျှင် ဇယားတစ်ခုလျှင် တစ်သင်းစီ ချန်ဆွဲပါ။ ချန်ထားသော အသင်းကိုဖယ်ပြီး ကျန်ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း နံပါတ်အစီအစဉ်အတိုင်း လက်ယာရစ် ဖြည့်ရေးပါ။

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၃ သင်း (မ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပါက

$$ပွဲပေါင်း = \frac{၃ (၃-၁)}{၂} = \frac{၃ \times ၂}{၂} = \frac{၆}{၂} = ၃ \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း ၁ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၂ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၃ ချန်
၁	၃ Vs ၂	၂	၁ Vs ၃	၃	၂ Vs ၁

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၅ သင်း (မ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပါက

**ဥပမာ (၁)**

$$ပွဲပေါင်း = \frac{၅ (၅-၁)}{၂} = \frac{၅ \times ၄}{၂} = \frac{၂၀}{၂} = ၁၀ \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း ၁ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၂ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၃ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၄ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၅ ချန်
၁	၅ Vs ၂	၃	၁ Vs ၃	၅	၂ Vs ၄	၇	၃ Vs ၅	၉	၄ Vs ၁
၂	၄ Vs ၃	၄	၅ Vs ၄	၆	၁ Vs ၅	၈	၂ Vs ၁	၁၀	၃ Vs ၂

**ဥပမာ (၂)**

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၅ သင်းအတွက် ပွဲစဉ်ဆွဲမည်ဆိုပါက ၆ သင်းကိုပါ ထည့်ဆွဲရမည်။

၁ နှင့် ကျန်အသင်း ၅ သင်းကို လှည့်တွဲပါ။ ထို့နောက် ၆ ပါသောပွဲစဉ်များကို ပယ်ဖျက်ပါ။

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
	<del>၁ Vs ၆</del>	၃	၁ Vs ၅	၅	၁ Vs ၄	၇	၁ Vs ၃	၉	၁ Vs ၂
၁	၂ Vs ၅		<del>၆ Vs ၄</del>	၆	၅ Vs ၃	၈	၄ Vs ၂		<del>၃ Vs ၆</del>
၂	၃ Vs ၄	၄	၂ Vs ၃		<del>၆ Vs ၂</del>		<del>၅ Vs ၆</del>	၁၀	၄ Vs ၅

ပြိုင်ပွဲများကို နေ့စဉ်ကျင်းပမည်ဆိုပါက ပွဲချိန်မထပ်ရန် ပွဲစဉ် ၇ နှင့် ၈၊ ပွဲစဉ် ၉ နှင့် ၁၀ ကို အောက်ပါဇယားကွက်အတိုင်း အထက်အောက်ပြောင်း၍ ကျင်းပပေးရမည်။

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
၁	၂ Vs ၅	၃	၁ Vs ၅	၅	၁ Vs ၄	၈	၄ Vs ၂	၁၀	၄ Vs ၅
၂	၃ Vs ၄	၄	၂ Vs ၃	၆	၅ Vs ၃	၇	၁ Vs ၃	၉	၁ Vs ၂

ဥပမာ - ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၄ သင်း (စုံ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေဆွဲပါက

$$\text{ပွဲပေါင်း} = \frac{4(4-1)}{2} = \frac{4 \times 3}{2} = \frac{12}{2} = 6 \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
၁	၁ Vs ၂	၃	၁ Vs ၃	၅	၁ Vs ၄
၂	၄ Vs ၃	၄	၂ Vs ၄	၆	၃ Vs ၂

အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်သောအသင်း (၃) မှတ်၊ ရှုံးသောအသင်း (၀) မှတ်နှင့် သရေဖြစ်ခဲ့လျှင် (၁) မှတ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ပွဲစဉ်တစ်လျှောက် ရခဲ့သောအမှတ်ပေါင်းကိုမူတည်၍ အဆင့်

ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည်။ ရမှတ်တူနေပါက ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတွင် ဂိုးကွာခြားချက်ပေါ် မူတည်ပြီး အဆင့် သတ်မှတ်သည်။ ရမှတ်နှင့် ဂိုးကွာခြားမှု တူနေပါက ဂိုးများသောအသင်းကို အနိုင်ပေးရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲပေါင်းရှာသည့် ပုံသေနည်းကိုဖော်ပြပါ။
- ၂။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် မည်သည့်အပေါ်မူတည်ပြီး ရေးဆွဲရမည်နည်း။  
အထက်တွင် ရှင်းလင်းသင်ကြားခဲ့သော အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း ဥပမာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်၍ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

**၂-၂-၂ ရုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း**

ရုံးထွက်စနစ်မှာ အရှုံးအနိုင်အရ ရုံးလျှင်ထွက် နိုင်လျှင်ဆက်ကစားစေသော စနစ်ဖြစ်သည်။ ကစားကွင်းအခက်အခဲနှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရမည့် အချိန်ကာလတိုတောင်းခြင်း၊ ငွေကြေးအခက်အခဲ ရှိသောအချိန်များတွင် ဤစနစ်ကို သုံးနိုင်သည်။ ရက်တိုတိုနှင့် ပွဲပြီးနိုင်သည်။ အသင်းတစ်သင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိမိတို့၏စွမ်းရည်အပြည့်အဝကို အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ရုံးသွားလျှင် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်သွားရမည်။

ရုံးထွက်စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

- (၁) ပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ကြိမ်ရှိရုံဖြင့် ပြိုင်ပွဲမှထွက်သွားခြင်း
- (၂) မှန်ကန်သော အောင်မြင်မှုရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း
- (၃) ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ တစ်ဦးချင်းအရည်အချင်းကို အကဲဖြတ်ရန်ခက်ခဲခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများရှိသည်။ လူရွေးချယ်ရာတွင် ရုံးထွက်စနစ်ကို အသုံးမပြုသင့်ပေ။

ရုံးထွက်စနစ်သည် အသင်းတစ်သင်း၏ စွမ်းရည်ပြည့်ဝမှု၊ ညီညွတ်မှု အားလုံးပြည့်စုံမှုသာ ချွတ်ယွင်းမှုမရှိဘဲ အောင်မြင်နိုင်သည်။

ရုံးထွက်စနစ်ရေးဆွဲရာတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်ကို သိရှိပါက အရည်အချင်းအလိုက် ဦးစားပေးနည်းဖြင့် နေရာချထားပြီး ကျန်ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများကို မဲစနစ်ဖြင့် နေရာချထားရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများ၏ အရည်အချင်းကို မသိရှိပါက မဲစနစ်ကို အသုံးပြုရမည်။ နေရာချထားရာတွင် ၂ ဂဏန်းမှစ၍ ၂ ၏ နှစ်ထပ်ကိန်း၊ ၂ ၏ သုံးထပ်ကိန်း၊ ၂ ၏ လေးထပ်ကိန်းစသည်ဖြင့် ၂ ၏ ထပ်ကိန်းများမှ အစောင့်အသင်း သို့မဟုတ် ဘက်လွတ်အသင်းကိုရှာပြီး ရေးဆွဲပါ။

၂	၂ <sup>၂</sup>	၂ <sup>၃</sup>	၂ <sup>၄</sup>	၂ <sup>၅</sup>
၂	၄	၈	၁၆	၃၂

**ဥပမာ (၁)** ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၁ သင်းပါဝင်ပါက

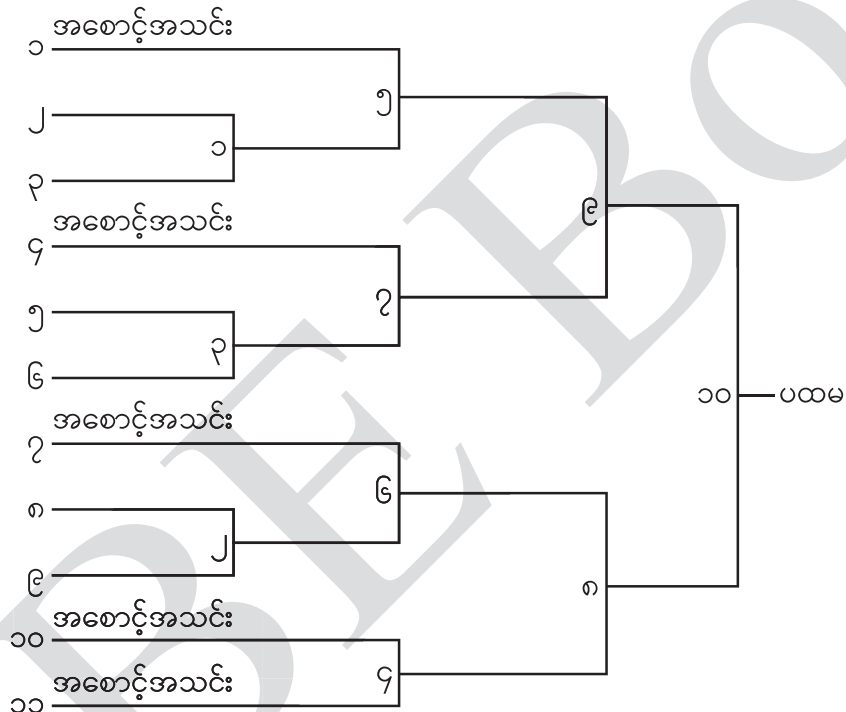
အစောင့်အသင်း = (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအကျုံးဝင်သည့် ၂ နှစ်ထပ်ကိန်း) - (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်) အရေအတွက်

$$= ၂^7 - ၁၁ = ၁၆ - ၁၁ = ၅ \text{ သင်း}$$

ပွဲပေါင်းရှာသည့်ပုံသေနည်းမှာ

$$၀ = ၁ - ၁$$

$$\text{ပွဲပေါင်း} = \text{ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်} - ၁ = ၁၁ - ၁ = ၁၀ \text{ ပွဲ}$$



ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲမထပ်စေရန်နှင့် နားရက်ရစေရန် စီစဉ်သတ်မှတ်ရမည်။

**ဥပမာ (၂)** ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၈ သင်း ပါဝင်ပါက

$$\begin{array}{cccccc}
 ၂ & ၂^၂ & ၂^၃ & ၂^၄ & ၂^၅ \\
 ၂ & ၄ & ၈ & ၁၆ & ၃၂
 \end{array}$$

အစောင့်အသင်း = (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအကျုံးဝင်သည့် ၂ နှစ် ထပ်ကိန်း) - (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်) အရေအတွက်

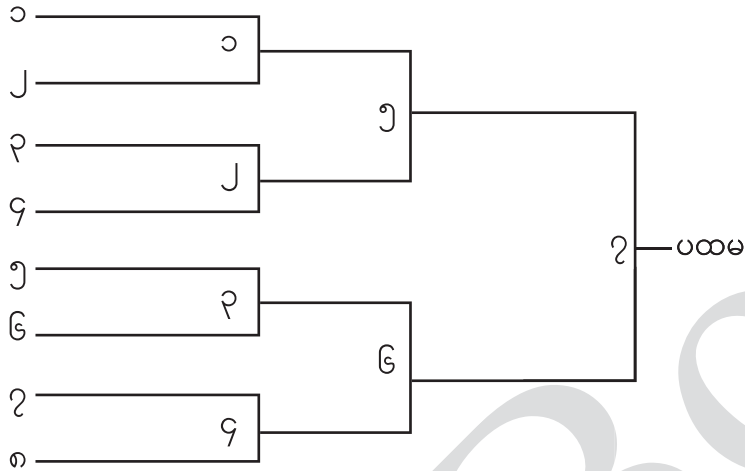
$$= ၂^၃ - ၈ = ၈ - ၈ = ၀ \text{ သင်း}$$

အစောင့်အသင်း မရှိပါ။



ပွဲပေါင်းရှာသည့်ပုံသေနည်းမှာ

ပွဲပေါင်း = ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် - ၁ = ၈ - ၁ = ၇ ပွဲ



**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ ရက်တိုတိုနှင့် ပြိုင်ပွဲပြီးနိုင်သည့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းစနစ်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲပေါင်းရှာသည့်ပုံသေနည်းကို ဖော်ပြပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

▲ အောက်ပါအသင်းများအတွက် ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပေးပါ။

- (၁) ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၃ သင်း
- (၂) ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၆ သင်း

**၂-၂-၃ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း**

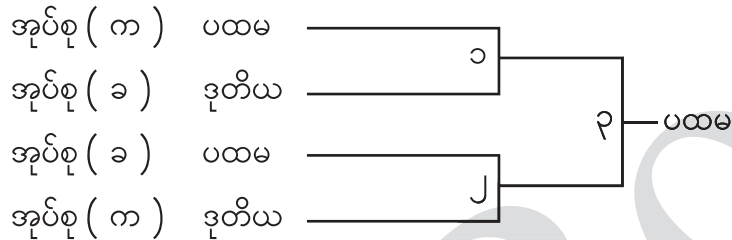
ပေါင်းစပ်စနစ်တွင် အမှတ်ပေးစနစ်နှင့် ရှုံးထွက်စနစ်ကို ရောထားသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း အရေအတွက်အပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုအရေအတွက်ကို သတ်မှတ်ရသည်။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၅ သင်း ထက်မပိုသင့်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပြီးပါက မဲစနစ်ဖြင့် အုပ်စုအလိုက်ပါဝင်သော ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများကို သတ်မှတ်ရသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများ၏ အရည်အချင်းကိုသိပါက တစ်အုပ်စုတည်း မဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။

ဥပမာ - ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၈ သင်းကို ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပါက

အုပ်စု (က) နှင့် (ခ) ခွဲကာ အုပ်စု (က) တွင် ၄ သင်း၊ အုပ်စု (ခ) တွင် ၄ သင်းစီခွဲပြီး အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။

အုပ်စု (က)			အုပ်စု (ခ)		
၁ Vs ၂	၁ Vs ၃	၁ Vs ၄	၁ Vs ၂	၁ Vs ၃	၁ Vs ၄
၄ Vs ၃	၂ Vs ၄	၃ Vs ၂	၄ Vs ၃	၂ Vs ၄	၃ Vs ၂

ဆက်လက်၍ အုပ်စု (က) ပထမနှင့် အုပ်စု (ခ) ဒုတိယကိုလည်းကောင်း၊ အုပ်စု (ခ) ပထမနှင့် အုပ်စု (က) ဒုတိယကိုလည်းကောင်း နှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်စေသည်။



ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပြီးသောအခါ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအမည်များကို ဂဏန်းများအရ မဲနှိုက်ပြီး မဲကျသည့် နေရာတွင် အမည်များ ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းပါ။ အထက်တွင် ရှင်းလင်းရေးဆွဲထားသော ဥပမာများကို လေ့လာ၍ ပွဲစဉ်ဇယားများ ရေးဆွဲနိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

▲ အောက်ပါအသင်းများအတွက် ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ဇယားရေးဆွဲပါ။

- (၁) ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၁ သင်း
- (၂) ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၆ သင်း

**အဓိကအချက်**

- အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပရန် သတ်မှတ်အချိန်ကာလ၊ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်နှင့် အားကစားကွင်းစသည့် အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သည့် ပွဲစဉ်စနစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ် ရေးဆွဲရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုခွဲရမည်နည်း။
- ၂။ အုပ်စုတွင်း မည်သည့်စနစ်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်နည်း။
- ၃။ အုပ်စုတိုင်း၏ ပထမနှင့် ဒုတိယတို့ကို မည်သို့ ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်စေမည်နည်း။

**၂-၃ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ**

**၂-၃-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း**

**ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

ဤသင်ခန်းစာ၌ ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို လေ့လာ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

**ခေါင်းပန်းလှန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း**

မကစားမီ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် ခေါင်းပန်းလှန်ပြီး အဆုံးအဖြတ်ယူရမည်။ အနိုင်ရရှိသည့် ဘက်မှ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်။

- ပထမစတင်ပေးရန် သို့မဟုတ် လက်ခံရန်
- ကစားကွင်းအဆုံးတစ်ဖက်မှ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဖက်မှ စတင်ကစားရန်
- ရှုံးသောဘက်မှ ကျန်ရှိသော ရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ရန်

**အမှတ်ရေတွက်ခြင်း**

- (၁) ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် ပွဲငယ်သုံးပွဲဖြင့် အနိုင်အရှုံး ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။
- (၂) ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ၂၁ မှတ် ဦးစွာရသောဘက်မှ အနိုင်ရသည်။
- (၃) အကယ်၍ အမှတ်သည် ၂၀ မှတ်တူ ဖြစ်လာသော် တစ်ဆက်တည်း ၂ မှတ်ပြတ် ကစားနိုင်သည့် ဘက်မှ ထိုပွဲငယ်တွင် အနိုင်ရသည်။
- (၄) အကယ်၍ အမှတ်သည် ၂၉ မှတ်တူ ဖြစ်လာသော် ၃၀မှတ်ကစားနိုင်သည့်ဘက်မှ ထိုပွဲငယ် တွင် အနိုင်ရသည်။
- (၅) ပွဲငယ်တစ်ပွဲ နိုင်သောဘက်သည် နောက်ပွဲငယ်တွင် စပေးခြင်းကို ပထမစ၍ ပေးရသည်။

**ကစားကွင်းဘက် ပြောင်းလဲခြင်း**

ကစားသူများသည်

- (၁) ပထမပွဲငယ်ပြီးဆုံးသောအခါ
- (၂) တတိယပွဲငယ် (ရှိခဲ့လျှင်) ပွဲမစမီနှင့်
- (၃) တတိယပွဲငယ်တွင် တစ်ဖက်ဘက်မှ ၁၁ မှတ်သို့ ဦးစွာရောက်သောအခါ ကစားကွင်းဘက် ပြောင်းလဲရမည်။

**စပေးခြင်း (Service)**

- (၁) မှန်ကန်သောစပေးမှုတွင် ပေးသူ၊ လက်ခံသူတို့သည် သက်ဆိုင်ရာပေးကွင်း၊ လက်ခံကွင်းတို့တွင် နေရာယူပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မည်သည့်ဘက်ကမှ စပေးခြင်းကို တမင်သက်သက် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာအောင် မပြုလုပ်ရ။
- (၂) ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့သည် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထောင့်ဖြတ်အနေအထားတွင် နေရာယူပြီး ပေးကွင်းများ၏စည်းများကို မထိစေရ။
- (၃) ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့၏ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး အချို့အစိတ်အပိုင်းများသည် ကစားကွင်းအခင်းနှင့် ထိလျက်နေရာမရွေးဘဲ ကြက်တောင်ကို စတင်ပေးရမည်။
- (၄) ပေးသူ၏ဘက်တံသည် ကြက်တောင်၏ အောက်ခြေ (ဖော့) ကို စတင်ရိုက်ခတ်ရမည်။
- (၅) ပေးသူ၏ဘက်တံနှင့် စတင်ရိုက်ခတ်စဉ် ကြက်တောင်တစ်ခုလုံးသည် ပေးသူ၏ ခါးလယ်အောက်တွင် ရှိရမည်။ ခါးလယ်ဆိုသည်မှာ ပေးသူကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလယ်အောက်ဆုံးနံရိုးပိုင်းနှင့် တစ်ပြေးညီ ဖြစ်ရမည်။
- (၆) ကြက်တောင်ကို ရိုက်မည့်ဆဲဆဲတွင် ပေးသူ၏ ဘက်တံအရိုးကို အောက်သို့ စိုက်ချထားရမည်။
- (၇) ပေးသူ၏ဘက်တံသည် ရှေ့သို့ စတင်လက်လွှဲသည့်အချိန်မှစ၍ ပေးပြီးသည့်တိုင် အဆက်မပြတ် ရှိနေရမည်။
- (၈) ပေးသူ၏ဘက်တံမှ အပေါ်သို့ရိုက်လိုက်သော ကြက်တောင်သည် ပိုက်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး အကယ်၍ တစ်ဖက်မှပြန်မရိုက်ခဲ့သော် လက်ခံသူ၏ ပေးကွင်းစည်းပေါ် သို့မဟုတ် ပေးကွင်းစည်းအတွင်းတွင် ကျရောက်ရမည်။
- (၉) ပေးရန်အားထုတ်ရာ၌ ပေးသူသည် ကြက်တောင်ကို ရိုက်ခတ်ရာတွင် လွဲချော်ခြင်း မဖြစ်စေရ။
- (၁၀) ကစားသူများသည် စပေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပေးသူ၏ ဘက်တံခေါင်းပိုင်းသည် ရှေ့သို့ စတင်လှုပ်ရှားချိန်မှစ၍ စတင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- (၁၁) စပေးစဉ် ကြက်တောင်သည် ပေးသူ၏ ဘက်တံနှင့်ရိုက်မိသောအခါ သို့မဟုတ် စပေးသူသည် ပေးရန်အားထုတ်ရာ၌ ကြက်တောင်ကို လွဲချော်သွားသည်ရှိသော် စပေးပြီး ဖြစ်သည်။
- (၁၂) ပေးသူသည် လက်ခံသူ အဆင်သင့်မဖြစ်မီ စပေးပေးရ။ သို့ရာတွင် လက်ခံသူက ပြန်ရိုက်ရန် ကြိုးစားမှုပြုလျှင် အသင့်ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူရမည်။
- (၁၃) နှစ်ယောက်တွဲတွင် စပေးနေစဉ် တွဲဖက်အသီးသီးတို့သည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာကစားကွင်းအတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေရာယူနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ဖက်မှပေးသူ သို့မဟုတ် လက်ခံသူ မမြင်နိုင်သည့်နေရာ မဖြစ်စေရ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။
- ▲ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပြိုင်ပွဲများ ကစားပါ။ ထိုသို့ကစားနေစဉ်တွင် ကျန်သောကျောင်းသားများက အမှတ်ရေတွက်နည်းစနစ်အတိုင်း ရေတွက်ပါ။ ကစားနေသော ကျောင်းသားများသည် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို အသုံးပြုပြီးကစားခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုပါ။
- ▲ ကစားပွဲများ ကစားနေချိန်တွင် ကျောင်းသားတစ်ဦးက ခိုင်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါလုပ်ငန်းများတွင် မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

○ **အဓိကအချက်** ○

- ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုတတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ကစားကွင်းဘက်များ ပြောင်းလဲရမည်နည်း။
- ၂။ စပေးခြင်းတွင် ကြက်တောင်သည် ပေးသူ၏ဘက်တံနှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ထိတွေ့ရမည်နည်း။
- ၃။ တစ်ဦးချင်းနှင့် နှစ်ယောက်တွဲပွဲများတွင် ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့သည် ကစားကွင်းအတွင်း မည်ကဲ့သို့ နေရာယူရမည်နည်း။
- ၄။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် အနိုင်သတ်မှတ်သည့်အမှတ်ကို ဖော်ပြပါ။ အကယ်၍ အမှတ် ၂၀ တူနေပါက အနိုင်ရမှတ်ကို မည်သို့သတ်မှတ်သနည်း။

**၂-၃-၂ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း**

ဤသင်ခန်းစာတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း၏ ဘောလုံးလည်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

**စားပွဲတင်တင်းနစ်ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအကြောင်း**

- စားပွဲတင်တင်းနစ်ဘောလုံး၏ အလေးချိန်သည် အလွန်ပေါ့ပါးသောကြောင့် ဘက်တံနှင့်ဘောလုံးကို အနည်းငယ်ပွတ်တိုက်ပေးရုံဖြင့် လည်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ပွတ်တိုက်သောလမ်းကြောင်း၊ စိုက်ထုတ်လိုက်သောအား၊ ဘက်တံမျက်နှာပြင်ထောင့်အနေအထားနှင့် သားရေပြားအမျိုးမျိုးတို့ပေါ်မူတည်ပြီး လည်ပတ်မှုမှာလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း အခြေခံအားဖြင့်

- (၁) အထက်လည်ဘော
- (၂) အောက်လည်ဘော
- (၃) ဝဲလည်ဘော
- (၄) ယာလည်ဘောဟူ၍ ရှိသည်။

**အထက်လည်ဘော**

ဘက်တံသည် ဘောလုံး၏ အပေါ်နေရာကိုထိပြီး အရှေ့အပေါ်ဘက်သို့ အားတစ်ခုစိုက်ပေးလိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောလည်ပတ်မှုကို အထက်လည်ဘောဟုခေါ်သည်။



**အောက်လည်ဘော**

ဘက်တံသည် ဘောလုံး၏ အောက်အလည်နေရာကိုထိပြီး အရှေ့အောက်ဘက်သို့ အားတစ်ခုစိုက်ပေးလိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောလည်ပတ်မှုကို အောက်လည်ဘောဟုခေါ်သည်။



**ဝဲလည်ဘော**

ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးထိတွေ့သောအခါ ဘက်တံကို ယာဘက်မှဝဲဘက်သို့ ပွတ်တိုက်အားတစ်ခုစိုက်ပေးလိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောလည်ပတ်မှုကို ဝဲလည်ဘောဟုခေါ်သည်။



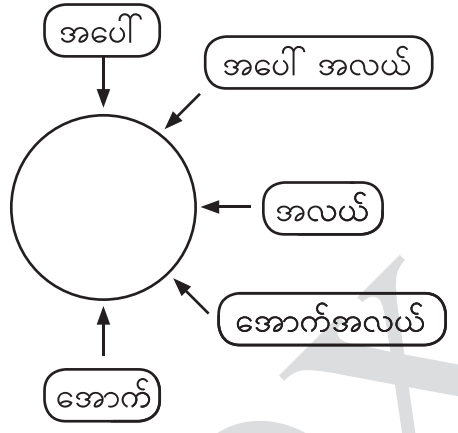
**ယာလည်ဘော**

ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးထိတွေ့သောအခါ ဘက်တံကို ဝဲဘက်မှယာဘက်သို့ ပွတ်တိုက်အားတစ်ခုစိုက်ပေးလိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောလည်ပတ်မှုကို ယာလည်ဘောဟုခေါ်သည်။



**ဘောလုံးပေးခြင်း**

- (၁) စပေးဘောရိုက်သူသည် လက်ဖဝါးပေါ်မှဘောလုံးကို လွတ်လပ်စွာနေစေပြီး ၁၆ စင်တီမီတာ အမြင့်သို့ မြှောက်တင်၍ ပြန်ကျလာသော ဘောလုံးအား ထိရိုက်ခြင်းကို စပေးဘောပေးခြင်းဟုခေါ်သည်။
- (၂) စပေးဘောပေးသူသည် ဘောလုံးအား အပေါ် တည့်မတ်သောအနေအထားဖြင့် လည်ပတ်ခြင်း မပါဘဲ မြှောက်တင်ရမည်။
- (၃) ဘောလုံးကျနေစဉ် စပေးဘောပေးသူက ဘောလုံးကို သူ၏ကွင်းတွင် ပထမထိချက်ကိုရိုက်ပြီး ဘောလုံးပိုက်အားကျော်သောအခါ အခြားဘက်ကွင်းကို ထိအောင်ရိုက်ရမည်။ နှစ်ယောက်တွဲ ကစားသည့် ပွဲတွင် ထောင့်ဖြတ်ရိုက်သောသူကို ပေးရမည်။
- (၄) စပေးဘောအစမှ ရိုက်ပြီးသည်အထိ ဘောလုံးသည် စားပွဲခုံမျက်နှာပြင်အထက်တွင် ရှိရမည်။
- (၅) စပေးဘောပေးသူသည် နောက်လှိုင်းတွင်ရှိရပြီး လက်ခံမည့်သူ မမြင်နိုင်သောနေရာတွင် မဖြစ်ရပါ။
- (၆) နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများတွင် အခြားတစ်ယောက်၊ အဝတ်အစား သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကွယ်မနေဘဲ ဖြစ်ရမည်။
- (၇) စပေးဘောပေးပြီးသည့်နောက် စပေးဘောပေးသူ၏ လက်အလွတ်သည် ဘောလုံးနှင့် ပိုက်ကြားနေရာမှ ဖယ်ပေးရမည်။
- (၈) ဒိုင်လူကြီး သို့မဟုတ် လက်ထောက်ဒိုင်လူကြီးက စပေးခြင်းအား လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် အညီ မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်ခံရမည် ကစားသူ၏လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။
- (၉) အကယ်၍ ဒိုင်လူကြီးသည် စပေးဘောတရားဝင်မှု၊ မှန်ကန်မှုကို သံသယရှိပါက ပထမအကြိမ်အဖြစ် စပေးဘောပေးသူကို သတိပေးခြင်း၊ အမှတ်မပေးခြင်းကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။
- (၁၀) ခြွင်းချက်အနေဖြင့် ဒိုင်လူကြီးသည် အမှန်စပေးဘော လိုအပ်ချက်တွင် စပေးဘောပေးသူ၏ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းမှု၊ ချွတ်ယွင်းချက်ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ယူဆပါက လိုအပ်ချက်စည်းကမ်းတို့ကို လျော့ပေါ့ပေးနိုင်သည်။



ဘောလုံးတစ်လုံး၏ အစိတ်အပိုင်းပုံ (၂-၁)

**ပြန်ပေးချက်များ**

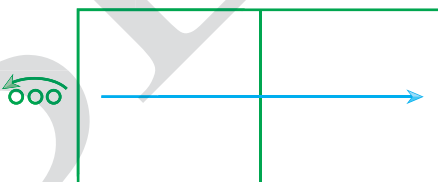
- ပေးသည့်ဘောလုံးပြန်လာရာတွင် ပေးသူ၏ ကစားကွင်းသို့ ပိုက်ကျော်ပြီး တစ်ဖက်ကစားသူ၏ ကစားကွင်းမျက်နှာပြင်ကို ထိရမည်။
- ထိုသို့ထိရာတွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ ပိုက်တပ်ဆင်ထားသောနေရာကိုထိပြီးဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သည်။

**ကစားပွဲစတင်ခြင်း**

- (၁) တစ်ဦးချင်းကစားသည့်ပွဲတွင် ပွဲစသည်နှင့် စပေးသူ၊ လက်ခံသူတို့သည် ဘောလုံးမကျမချင်း အပြန်အလှန် ရိုက်နိုင်သည်။
- (၂) နှစ်ယောက်တွဲ ယှဉ်ပြိုင်သည့်ပွဲတွင် ပထမစပေးခြင်းကို ရသူကရိုက်ချက်ပြန်လာသော် တွဲဖက် ကစားသမားက ပြန်ရိုက်ပြီး တစ်ဖက်မှလည်း ကျန်ကစားသမားက ပြန်ရိုက်ရမည်။ ပွဲစဉ်တစ် လျှောက် ထိုနည်းအတိုင်း ကစားရမည်။
- (၃) နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများတွင် မသန်စွမ်းမှုကြောင့် လက်တွန်းလှည်းဖြင့် ကစားရပါက ပေးသူက ပထမပေးပြီး တစ်ဖက်အသင်းမှ ရရှိသူက အပြန်အလှန်ရိုက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကစားပွဲအလယ် တွင် တားထားသောစည်းများကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မကျော်လွန်ရ၊ အကယ်၍ ကျော်လွန်ပါက ဒိုင်လူကြီးကအခြားတစ်ဖက်ကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

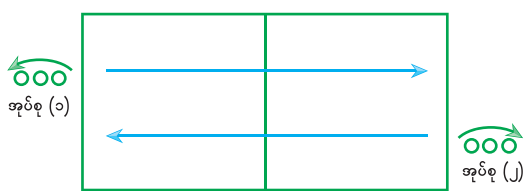
**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောပေးခြင်းကို တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ခြင်း



ပထမဦးဆုံးကျောင်းသားသည် အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောပေးပြီး မိမိအုပ်စု၏ နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။ အထက်ပါအတိုင်း ကျောင်းသားများ တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ပါ။

- ▲ အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောလက်ခံခြင်းကို တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ခြင်း



အုပ်စု (၁) မှ ပထမဆုံးကျောင်းသားက အုပ်စု (၂) မှ ပထမဆုံးကျောင်းသားဆီသို့ အထက်လည်ဘော



ဖြင့် စပေးဘောကို ပေးပါ။

အုပ်စု (၂) မှ ပထမဆုံးကျောင်းသားကလက်ခံပြီး အုပ်စု (၁) မှ ဒုတိယကျောင်းသားဆီသို့ အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောကို ပြန်ပေးပါ။

စပေးဘောပေးပြီးသော ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ အုပ်စုနောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အုပ်စု ၂ စုတွင်ရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

အောက်လည်ဘော၊ ဝဲလည်ဘော၊ ယာလည်ဘောပေးခြင်းများ လက်ခံခြင်းများကိုလည်း အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံများအတိုင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

○ အဓိကအချက်များ ○

- စပေးဘောကိုဖွင့်သောအခါ ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှု၊ ဘောလုံးပေါ်သို့ စိုက်ထုတ်သည့် အား၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဘောလုံးကျရောက်သည့် အမှတ်စသည့် အချက် ၃ ချက်ကို ပြောင်းလဲမှုအမျိုးမျိုး အသုံးပြုသင့်သည်။
- အမျိုးအစားမတူသော စပေးဘောကို တစ်မျိုးတည်းသောရွေ့လျားမှုဖြင့် ဖွင့်မှသာလျှင် ပြိုင်ဘက်ကစားသမားက မိမိဖွင့်လိုက်သော စပေးဘောအမျိုးအစားကို တိကျစွာဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲမှုရှိစေသည်။

၂-၄ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ

၂-၄-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

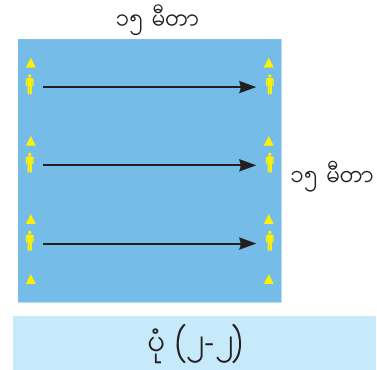
ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘောလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကစားပွဲများကို လေ့ကျင့်ကစားရမည်ဖြစ်သည်။

ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကစားပွဲများကစားစေခြင်း

(၁) ဘောလုံးနှင့် ထိချက်များများထိတွေ့ခြင်း

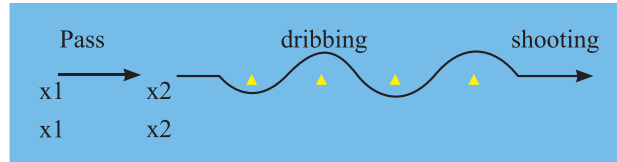
(Ball Felling) + ပေးပို့ခြင်း (Passing)

- ဧရိယာအတွင်း ဘောလုံးကို ခြေခွင်ဖြင့် ဘယ်၊ ညာ ကန်နေပါ။
- ဆရာက အချက်ပေးသည်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ ကျောင်းသားအား ဘောလုံးပေးပါ။
- တိကျမှုရှိပြီး အကွာအဝေး ချိန်ဆတတ်ပါစေ။



(၂) ပေးပို့ခြင်း (Passing) + လိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်း (Dribbling ) + ဂိုးကန်သွင်းခြင်း (Shooting)

- x1 မှ ဘောလုံးကို x2 ထံသို့ပေး၍ x2 မှ ကတော့ပုံအမှတ်အသားများကို လိမ်ခေါက်ပြီး ဂိုးကန်သွင်းရမည်။



ပုံ (၂-၃)

(၃) လိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်း (Dribbling) + ပေးပို့ခြင်း (Passing)

- ကတော့ပုံအမှတ်အသားကို လိမ်ခေါက်ပြီး မိမိ ကစားဖော်ထံသို့ ဘောလုံးပေးရမည်။
- လိမ်ခေါက်သည့်အခါတွင် ကတော့ပုံအမှတ်အသားများကို မထိရန် လိုပါသည်။ ဘောလုံးကို နိုင်နင်းစွာသယ်ယူပြီး မိမိကစားဖော်ထံသို့ တိတိကျကျရောက်ရန် လိုအပ်သည်။
- လိမ်ခေါက်ပြီးသည်နှင့် မော့ကြည့်ပါ။ ခြေခုံ အတွင်းအပြင်ဖြင့် လိမ်ခေါက်၍ ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကို တိတိကျကျပေးရမည်။
- ဘောလုံး အရှိန်နှင့်အကွာအဝေးကို တိတိကျကျပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ အထက်တွင်သင်ကြားထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ၁၁ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲပြီး သင်ကြားခဲ့ပြီးသော နည်းစနစ်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုပြီး ပြိုင်ပွဲများ ကစားပါ။

**အဓိကအချက်**

- ဘောလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ကစားရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချကစားတတ်လာမည်။

**၂-၄-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း**

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘော်လီဘောကစားနည်းအတွက် လစ်ဘရိုကစားသမား၊ အမှတ်ရေတွက်ခြင်း၊ လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းများကို စနစ်တကျသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

**လစ်ဘရိုကစားသမား (နောက်တန်းခံစစ်သက်သက်ကစားသမား) (Libero)**

လစ်ဘရိုကစားသမားသည် လက်ပူးမ၊ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး မိမိပေးပို့လိုသူထံသို့ ဘောလုံးကို အရောက်ပေးပို့နိုင်သော အရည်အချင်းရှိသည့် ကစားသမားကိုခေါ်သည်။

လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးသည် နောက်တန်းကစားသမားအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပြီး နောက်တန်းမှ မည်သည့်ကစားသမားနှင့်မဆို လူစားလဲနိုင်သည်။ လစ်ဘရိုကစားသမား၏ လူစားလဲမှုအကြိမ် မသတ်မှတ်ထားပါ။ ရှေ့တန်းဖုန်၌ လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးမှ လက်ဖျားဖြင့် ပေးပို့လိုက်သောဘောလုံးကို အခြားကစားသမားတစ်ဦးက ပိုက်ထိပ်ထက်မြင့်သော အမြင့်မှ တိုက်စစ်ဆင်ရိုက်ခတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။ လစ်ဘရိုကစားသမားသည် ပိတ်ဆို့ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ စပေးဘောပေးပို့ခြင်း၊ တိုက်စစ်ရိုက်ခတ်ခြင်း စသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရ။ နောက်တန်းမှ လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးက လက်ဖျားဖြင့် ပေးပို့သောဘောလုံးကို တိုက်စစ်ဆင်ရိုက်ခတ်ခွင့်ရှိသည်။

လစ်ဘရိုကစားသမားသည် ကစားချိန်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက အရန်ကစားသမားတစ်ဦးကို လစ်ဘရိုကစားသမားအဖြစ် အစားထိုးခွင့်ရှိသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော လစ်ဘရိုကစားသမားကို ယနေ့ပြိုင်ပွဲပြီးသည်အထိ ကစားခွင့်မပြုပါ။ လစ်ဘရိုကစားသမားအား အသင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် ခန့်၍မရပါ။ ရှေ့တန်းဖုန်မှနေ၍ ဘောလုံးပေးပို့ရာတွင် ခြေထောက်ကို မြေမှမကြွဘဲ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ပေးပို့ကစားနိုင်သည်။ ဝတ်စုံသည် အခြားကစားသမားများနှင့် ကွဲလွဲနေရမည်။ အရောင်တူနေပါက ဒီဇိုင်း ကွဲလွဲနေရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ လစ်ဘရိုကစားသမားသည်ကစားချိန်တွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါကမည်သူ့ကိုအစားထိုးခွင့်ရှိသနည်း။
- ၂။ ရှေ့တန်းဖုန်မှနေ၍ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ဘောလုံးပေးပို့ရာတွင် ခြေထောက်သည် မည်သည့်အနေအထားဖြင့် ပေးပို့နိုင်သနည်း။
- ၃။ လစ်ဘရိုကစားသမားသည် မည်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်ရမည်နည်း။

**အမှတ်ရေတွက်ခြင်း**

- (၁) ပြိုင်ပွဲကစားရာ၌ ပွဲငယ် ၅ ပွဲကစားပါက ၃ ပွဲနိုင်သော အသင်းသည် အနိုင်ရမည်။ ထိုနည်းတူ ပွဲငယ် ၃ ပွဲ ကစားပါက ၂ ပွဲနိုင်သော အသင်းသည် အနိုင်ရမည်။

- (၂) အနည်းဆုံး ရမှတ်အသာဖြင့် ၂၅ မှတ် ဦးစွာရသောအသင်းက အနိုင်ရရှိမည်။ ၂၄ မှတ်စီတူ နေချိန်တွင် ၂ မှတ် အသာရရှိသောအသင်းက အနိုင်ရရှိမည်။
- (၃) အမှတ်ရေတွက်ခြင်းမှာ ကျမှတ်စနစ်ဖြစ်၍ မိမိဘက်မှ စပေးဘောလုံးပေးရသော်လည်း မအောင်မြင်ပါက တစ်ဖက်အသင်းက အမှတ်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- (၄) ၅ ပွဲကစားသောပွဲတွင် ၂ ပွဲစီတူနေပါက သို့မဟုတ် ၃ ပွဲကစားသောပွဲတွင် ၁ ပွဲစီတူနေပါက နောက်ဆုံးပွဲငယ်တွင် ၁၅ မှတ် ဦးစွာရသောအသင်းက အနိုင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ၁၄ မှတ်စီ တူ နေချိန်တွင် ၂ မှတ်ဆက်တိုက် အသာရရှိသောအသင်းက အနိုင်ရရှိပေမည်။ အနိုင်အရှုံးပေါ်သည် အထိ ဆက်လက်ကစားရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▲ ပွဲငယ်တစ်ပွဲကျင်းပ၍ အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် ခိုင်အဖြစ် အလှည့်ကျ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

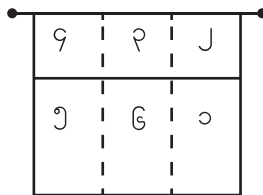
**လူနေရာချထားခြင်းနှင့်လူလှည့်ခြင်း**

ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲကစားရာတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းတို့သည် အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။

**(၁) လူနေရာချထားခြင်း**

ပြိုင်ပွဲကွင်းအတွင်းတွင် ၂ ဖက်အသင်းများမှ ကစားသမားတို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ကွင်းအတွင်း တွင် ကစားသမား ၃ ဦးစီပါဝင်သော အတန်း ၂ တန်းဖြင့် နေရာယူရမည်။

ပိုက်နှင့်ယှဉ်လျက်ရှိသော အားကစားသမား ၃ ဦးသည် ရှေ့တန်းကစားသမားများဖြစ်ပြီး အမှတ်စဉ် (၄) ဝဲဘက်၊ အမှတ်စဉ် (၃) အလယ်၊ အမှတ်စဉ် (၂) ညာဘက်တို့တွင် နေရာယူရမည်။ အခြားကစားသမား ၃ ဦးသည် နောက်တန်းလူများဖြစ်ပြီး အမှတ်စဉ် (၅) ဝဲဘက်၊ အမှတ်စဉ် (၆) အလယ်၊ အမှတ်စဉ် (၁) ညာဘက်တို့တွင် နေရာယူကြရမည်။



ပုံ (၂-၄)

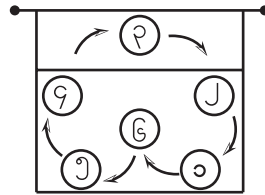
**(၂) လူလှည့်ခြင်း**

ကွင်းအတွင်း ကစားသမားများနေရာယူရာတွင် အမှတ်ပေးဇယား၌ မှတ်သားထားသော

လူလှည့်ပုံစံနှင့် ကိုက်ညီစေရမည်။

စပေးဘော လက်ခံရသောအသင်းသည် မိမိဘက်မှ စပေးဘောပေးရန်အတွက် လူလှည့်ရာ တွင် နာရီလက်တံလှည့်သကဲ့သို့ တစ်ကွက်စီ ရွှေ့ကြရမည်။

ဥပမာ - ၂ မှ ၁၊ ၁ မှ ၆၊ ၆ မှ ၅၊ ၅ မှ ၄၊ ၄ မှ ၃၊ ၃ မှ ၂ သို့ဖြစ်ပြီး ၁ အကွက် ဆင်းသူသည် စပေးဘောပေးရမည်။



ပုံ (၂-၅)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▲ ဘော်လီဘောကစားနည်းစနစ်များကို အုပ်စုလိုက် နေရာယူမှုကျွမ်းကျင်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- ဘော်လီဘောကစားရာတွင် လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦး ပါဝင်ကစားပုံ၊ အမှတ်ရေတွက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းတို့ကို သိရှိလာမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘော်လီဘောကစားနည်းစနစ်များကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ ဆက်လက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

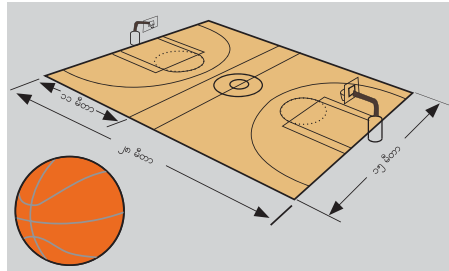
**၂-၄-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း**

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ နည်းစနစ်များကို စနစ်တကျ တတ်မြောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ဖက်လျှင် ကစားသမား ၅ ဦး ပါဝင်သော အသင်းနှစ်သင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် တစ်ဖက်လျှင် ကစားသမား ၃ ဦးသာ ပါဝင်ကစားရသော ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲ ၃ x ၃ ၏ နည်းဥပဒေများကို လေ့လာသင်ယူ လေ့ကျင့်ကြရမည်။

**ကစားကွင်းနှင့် ဘောလုံး**

ဘတ်စကက်ဘော ၃ x ၃ ပြိုင်ပွဲကွင်းတွင် ဂိုးသွင်းဘုတ် ၁ စုံသာ အသုံးပြုရမည်။ ကွင်းအနံသည် ၁၅ မီတာနှင့် အလျားသည် ၁၁ မီတာ ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် ဘတ်စကက်ဘောကွင်းကဲ့သို့ပင် အလွတ်ဂိုး ပစ်သွင်းစည်း ၅. ၈၀ မီတာ၊ နှစ်မှတ်စည်း ၆. ၇၅ မီတာနှင့် ဂိုးသံကွင်း၏ အောက်တွင်

တိုက်စစ်ကစားသမားအား ပြစ်ဒဏ်မသတ်မှတ်ရသော ဧရိယာတို့ပါဝင်သည်။ ပြိုင်ပွဲကစားရာတွင် ပုံမှန်ဘတ်စကက်ဘောကွင်း၏ ကွင်းတစ်ဝက်ကို အသုံးပြုကစားနိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲအားလုံးအတွက် ပြိုင်ပွဲမှ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားသော ဘောလုံးကို အသုံးပြုရမည်။



ပုံ (၂-၆)

**အသင်းကစားသမားများ**

အသင်းတစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၄ ဦး (ကွင်းတွင်း ကစားမည့်သူ ၃ ဦးနှင့် အရန်ကစားသမား ၁ ဦးစီ) ရှိရမည်။

**ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးများ**

ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ရန် ကွင်းအတွင်းခိုင်လူကြီး ၁ ဦး သို့မဟုတ် ၂ ဦးနှင့် အချိန်မှတ်ခိုင်၊ အမှတ်စာရင်းမှတ်တမ်းခိုင်တို့ ပါဝင်သည်။

**ပြိုင်ပွဲမစတင်မီပြင်ဆင်ခြင်း**

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်သင်းလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ပထမဆုံး ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်အား ခေါင်း၊ ပန်းလှန်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ခေါင်း၊ ပန်းလှန်၍ အနိုင်ရသောအသင်းသည် ပထမဆုံး ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အချိန်ပိုကစားရာတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

**ဂိုးရမှတ်များ**

- (၁) သုံးမှတ်ဂိုးစည်းအတွင်းမှ သွင်းလိုက်သော ဂိုးဝင်လျှင် ၁ မှတ်
- (၂) သုံးမှတ်ဂိုးစည်း၏ နောက်မှသွင်းလိုက်သော ဂိုးဝင်လျှင် ၂ မှတ်
- (၃) အလွတ်ဂိုးများအားလုံးအတွက် ၁ မှတ်

**ကစားချိန်နှင့် အနိုင်၊ အရှုံး သတ်မှတ်ခြင်းဥပဒေ**

ပွဲကစားချိန်သည် ၁၀ မိနစ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ဘောသေဖြစ်သောအခါနှင့် အလွတ်ဂိုးသွင်းသော အချိန်များတွင် ပြိုင်ပွဲနာရီကို ရပ်ထားရသည်။ တိုက်စစ်ပြုလုပ်မည့်အသင်းထံ ဘောလုံးရောက်ရှိ

သွားသည်နှင့် ပြိုင်ပွဲနာရီကို ပြန်လည်စတင်ရမည်။

ပြိုင်ပွဲကစားချိန်ပြည့်စဉ် ၂၁ မှတ် ဦးစွာရရှိသောအသင်း သို့မဟုတ် အမှတ်ပိုများသော အသင်းသည် အနိုင်ရသည်။ အမှတ်တူနေပါက အချိန်ပို ဆက်လက်ကစားရမည်။ အချိန်ပိုမကစားမီ ရပ်နားချိန် ၁ မိနစ် ပေးရမည်။ အချိန်ပိုကစားချိန်အတွင်း ၂ မှတ်ဦးစွာရရှိသော အသင်းသည် အနိုင်ရသည်။

ပြိုင်ပွဲစတင်ရန် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် ကစားကွင်းအတွင်း၌ ကစားသမား ၃ ဦး အဆင်သင့်မရှိလျှင် ပြိုင်ပွဲကို အနူးပေးရမည်။ ပြိုင်ပွဲချိန်အတွင်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ပွဲမပြီးဆုံးမီ ကွင်းအတွင်းမှ ထွက်သွားခြင်း၊ ကစားသမားများအားလုံး ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရလျှင် ပြိုင်ပွဲကို အနူးပေးရခြင်းအပြင် ကျင်းပလျက်ရှိသော ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလုံးမှ ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရမည်။

**လူစားလဲခြင်း**

မည်သည့်အသင်းမဆို ဘောသေဖြစ်ချိန်၊ ဘောလုံးပြန်မကစားမီနှင့် အလွတ်ဂိုးသွင်းချိန်များတွင် လူစားလဲခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူစားလဲမည့်ကစားသမားသည် ကွင်းအတွင်းမှ ထွက်လာသည့် ကစားဖော် အပြင်ရောက်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းချင်းထိတွေ့ပြီးမှသာ ကွင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရမည်။ လူစားလဲခြင်းအား ဂိုးသံကွင်းနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် ကွင်းစည်းနောက်လိုင်း၏အနောက်မှ ပြုလုပ်ရမည်။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် အချိန်မှတ်ဒိုင်အား အသိပေးရန် မလိုပါ။

**ရပ်နားချိန်**

တစ်သင်းလျှင် ရပ်နားချိန် တစ်ကြိမ်ခွင့်ပြုသည်။ ဘောသေဖြစ်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အသင်းမဆို ရပ်နားချိန်တောင်းနိုင်သည်။ ရပ်နားချိန်အားလုံးသည် ၃၀ စက္ကန့်ကြာသည်။

**ဘောလုံးကစားနည်းဥပဒေများ**

- (၁) ကစားနေစဉ် သွင်းသောဂိုး သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးအလွတ်ဂိုး ဝင်သွားပြီးနောက် (ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့် ဆက်လက်ပြုလုပ်ရသည်မှလွဲ၍) ဂိုးအမှတ်မရရှိသောအသင်းမှ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးအားပုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်ပေးခြင်းကို ကစားကွင်းအတွင်း ဂိုးသံကွင်း၏အောက်မှ စက်ဝိုင်းခြမ်းနောက်သို့ ရောက်အောင်ပို့ရမည်။ ဂိုးသံကွင်း၏အောက်မှ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိသော ခံစစ်အသင်းမှ တိုက်စစ်ကစားသမားအား ပြစ်မှု မသတ်မှတ်ရသော ဧရိယာအတွင်း၌ ကစားခွင့်မပြုပါ။
- (၂) ကစားနေစဉ် သွင်းသောဂိုး သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးအလွတ်ဂိုးမဝင်ပါက (ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့် ဆက်လက်ပြုလုပ်ရသည်မှလွဲ၍) အကယ်၍ တိုက်စစ်ကစားသောအသင်းမှ ပြန်ကျဘောရရှိလျှင် ဘောလုံးအား စက်ဝိုင်းခြမ်းအနောက်သို့ ပြန်ပေးစရာမလိုဘဲ ဂိုးသွင်းခြင်းအား ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ ခံစစ်ကစားသောအသင်းမှ ပြန်ကျဘောရရှိပါက ဘောလုံးအား

- စက်ဝိုင်းခြမ်းအနောက်သို့ ပစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုတ်ခြင်းဖြင့် ရောက်အောင်ပို့ရမည်။
- (၃) အကယ်၍ ခံစစ်အသင်းသည် ဘောလုံးအား နှိုက်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ကာခြင်းပြုလုပ်ပြီး ဘောလုံးပြန်ရပါက ပစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုတ်ပေးခြင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းခြမ်း၏အနောက်သို့ ပြန်ရောက်အောင် ပို့ရမည်။
- (၄) မည်သည့်ဘောသေအခြေအနေမဆို အသင်းတစ်သင်းအား ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ပေးမည်ဆိုပါက စပေးခြင်းဖြင့် ပြန်စရမည်။ ဥပမာ တိုက်စစ်အသင်းနှင့် ခံစစ်အသင်းတို့သည် ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ပြောင်းပါက ကစားကွင်းအတွင်း စက်ဝိုင်းခြမ်း၏ ထိပ်နောက်မှ ပြန်စရမည်။
- (၅) ခုန်ဘောဖြစ်သည့်အခြေအနေတွင် ဘောလုံးအား ခံစစ်အသင်းမှ ပြန်ရမည်။

**အချိန်ဆွဲခြင်း**

ကစားရန်ကြိုးပမ်းသည့်အချိန်တွင် အချိန်ဆွဲခြင်း၊ တမင်တကာလဲချခြင်းသည် သာမန်ပြစ်မှုဖြစ်သည်။

အသင်းတစ်သင်းသည် ၁၂ စက္ကန့် အတွင်း ဂိုးသွင်းရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ တိုက်စစ်ကစားသမား၏လက်တွင်း ဘောလုံးရောက်သည်နှင့် နာရီကို စတင်ရေတွက်ရမည်။

အခြားအသင်းတစ်သင်းမှလည်း ဂိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းခြင်းမရှိပါက ဒိုင်လူကြီးသည် နောက်ဆုံး ၅ စက္ကန့် အား ရေတွက်ခြင်းဖြင့် သတိပေးရမည်။

**ပြစ်မှုများ**

အသင်းတစ်သင်းသည် ပြစ်မှုကြိမ်ရေ ၆ ကြိမ်ပြည့်ပြီးနောက် ထပ်မံကျူးလွန်ပါက ပြစ်ဒဏ် ပေးခံရမည်။ စက်ဝိုင်းခြမ်းအတွင်းကစားနေစဉ် ဂိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းနေသော ကစားသမားအား ပြစ်မှု ကျူးလွန်ပါက အလွတ်ဂိုးသွင်းခွင့်တစ်ကြိမ်နှင့် စက်ဝိုင်းခြမ်း၏အနောက်မှကစားနေစဉ် ဂိုးသွင်းရန် ကြိုးပမ်းနေသော ကစားသမားအား ပြစ်မှုကျူးလွန်ပါက အလွတ်ဂိုးသွင်းခွင့်နှစ်ကြိမ် ခွင့်ပြုရမည်။ ပုံ (၂-၇)



ပုံ (၂-၇)



ကစားနေစဉ် ဂိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းနေသော ကစားသမားအား ပြစ်မှုကျူးလွန်ပြီးနောက် ၎င်းဂိုး ဝင်သွားပါက ထပ်မံ၍ အလွတ်ဂိုးသွင်းခွင့် တစ်ကြိမ် ခွင့်ပြုပေးရမည်။

အသင်းလိုက်ပြစ်မှုများ ၇ ကြိမ်နှင့်အထက် ကျူးလွန်ပြီးပါက ဆန့်ကျင်ဘက်အသင်းအား အမြဲတမ်း အလွတ်ဂိုးသွင်းခွင့် ၂ ကြိမ် ခွင့်ပြုပေးရမည်။

နည်းမကျပြစ်မှုများအားလုံးသည် အလွတ်ဂိုးသွင်းခွင့်တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ဘောလုံး ပိုင်ဆိုင်မှုကိုပါ ခွင့်ပြုရမည်။ နည်းမကျပြစ်မှု သို့မဟုတ် အားကစားသမားမပီသသော ပြစ်မှုများ ကျူးလွန်ပြီးနောက် နောက်တစ်ကြိမ် ဘောလုံးပစ်သွင်းခြင်းအား စက်ဝိုင်းခြမ်း၏ အနောက်ဘက်ထိပ်မှ ပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (၂-၈)



ပုံ (၂-၈)

**အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း**

ပြိုင်ပွဲအားလုံးအတွက် အောက်ပါအချက်များဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည်။

- (၁) နိုင်ပွဲအများဆုံး
- (၂) ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံမှု
- (၃) ပျမ်းမျှဂိုးရမှတ်အများဆုံး

အကယ်၍ ပထမအဆင့်ဖြစ်သော နိုင်ပွဲအများဆုံးတွင် တူညီနေပါက ဒုတိယအဆင့် ထိပ်တိုက် ပြန်လည် ကစားစေရမည်။ ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံမှုတွင် ထပ်မံတူညီနေပါက ပျမ်းမျှဂိုးရမှတ်အများဆုံးဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ရမည်။

**ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် နေရာသတ်မှတ်ခြင်းဥပဒေ**

ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အသင်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသောအသင်းများကို သင့် လျော်သောနေရာများ ကြိုတင်နေရာချထားရမည်။ ပြည်တွင်းအသင်းပြိုင်ပွဲများတွင် (၃x၃) အဖွဲ့ချုပ် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို အခြေခံ၍ နေရာသတ်မှတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။

**ကန့်ကွက်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်း**

ပြိုင်ပွဲကစားချိန်အတွင်း ကြီးကြပ်သူခိုင်လူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့် မကျေနပ်သည့်ကိစ္စရပ်များမဆို ကန့်ကွက်ရာတွင် ပြိုင်ပွဲအပြီး စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ကန့်ကွက်သည့် အကြောင်းကြားစာရေးသား၍ အားကစားဒါရိုက်တာထံသို့ ပေးပို့ ကန့်ကွက်နိုင်သည်။

ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြိုင်ပွဲပြီးသည်နှင့် ခိုင်လူကြီးလက်မှတ်မထိုးမီ အမှတ်ပေးဇယား၌ လက်မှတ်ထိုးရမည်။ ကစားနေစဉ် သွင်းလိုက်သောဂိုး သို့မဟုတ် ဂိုးရမှတ်တို့အား ဆုံးဖြတ်ရန်သာ ဗီဒီယိုအချက်အလက်များကို အသုံးပြုရမည်။

**ပြိုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်း**

ကစားသမားတစ်ဦးသည် အားကစားသမားမပီသသောပြစ်မှု ၂ ကြိမ်ကျူးလွန်လျှင် ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးမှလည်း ထုတ်ပယ်နိုင်ပါသည်။ အားကစားသမားမပီသသော ပြစ်မှုများမှာ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရန်လိုတိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲ ရလဒ်ကို ငြင်းဆန်နေခြင်း၊ တားမြစ်ဆေးဝါးဥပဒေများကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်း၊ အခြားစာရိတ္တပိုင်း ဆိုင်ရာဥပဒေများကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းနှင့် မလိုက်နာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ အထက်တွင်လေ့လာသင်ယူခဲ့သော ဘတ်စကက်ဘော (၃ × ၃) ကစားနည်း အကြောင်းအရာများမှ ခံစစ်နှင့် တိုက်စစ်ကစားသမားများ၏အနေအထား၊ ဂိုးသွင်းသည့်အနေအထားနှင့် ပွဲကစားသည့်အနေအထားများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၉) နှင့် ပုံ (၂-၁၀)

မရှင်းလင်းသောအချက်ကို ဆရာအား ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ယူပါ။



ပုံ (၂-၉)



ပုံ (၂-၁၀)

ကျောင်းသားများကို ၆ ဦး တစ်အုပ်စု ဖွဲ့ပါ။ သင်ခန်းစာပါ ကစားနည်းဥပဒေများကို ပြိုင်ပွဲပုံစံဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃)

အုပ်စုတစ်စုလေ့ကျင့်နေစဉ် အခြားအုပ်စုမှကြည့်၍ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။



ပုံ (၂-၁၁)



ပုံ (၂-၁၁၊ က)



ပုံ (၂-၁၁၊ ခ)

○ အဓိကအချက် ○

- ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း (၃ × ၃) သည် တစ်ဖက်လျှင် ကစားသမား ၃ ဦးသာ ပါဝင်ကစားရမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▶ အားလပ်ချိန်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့် လေ့ကျင့်ကစားပါ။ ကစားနည်းဥပဒေများကို မျှဝေပါ။

**၂-၄-၄ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း**

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းပေါ်ပေါက်လာပုံ သမိုင်းကြောင်းများ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကစားကွင်း၊ ပိုက်တိုင်အကြောင်းအရာများနှင့် အခြေခံကစားနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း နည်းစနစ်ကျနမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

**ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်း**

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းသည် မလေးရှားနိုင်ငံက စတင်တီထွင်ခဲ့သော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ မလတ္တာကျွန်းဆွယ်ရှိ မလေးလူမျိုးများ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေရန်၊ ပျော်ရွှင်မှုရစေရန်အတွက် Sepak Raga ဟုခေါ်သော ကြိမ်ခြင်းလုံးဖြင့် ဝိုင်းဖွဲ့၍ မြေမကျအောင် ခတ်ကစားကြရာမှစပြီး ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းတွင် မလေးကျောင်းများရှိ အားကစားဆရာများကပိုက်တန်း၍ ခြင်းလုံးကို တစ်ဖက်စီ ကန်ကစားစေခြင်းမှ Sepak Raga Jaring ဟုခေါ်သော ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း စတင်ခဲ့သည်။ မလေးစကားအရ Sepak = kick ကန်သည်၊ Raga = ball = ခြင်းလုံးနှင့် Jaring = net ပိုက်တို့ ဖြစ်သည်။

၁၉၃၀ပြည့်နှစ်တွင်မလေးရှားနိုင်ငံ၏ ကျောင်းအားကစားစာအုပ်တွင်ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း ဥပဒေစည်းမျဉ်းများ ပထမဆုံးရေးဆွဲဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပြီး ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် Minor Game မှ Major Game

ဖြစ်စေရန် ဝိနန်ကျွန်းအတွင်း သရုပ်ပြပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့သည်။ မလက္ကာကျွန်းဆွယ်နိုင်ငံများဖြစ်သော စင်ကာပူ၊ ထိုင်း၊ လာအိုတို့တွင်လည်း ဥပဒေအမျိုးမျိုး၊ ကွင်းအတိုင်းအတာအမျိုးမျိုး ကစားလာကြ သဖြင့် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် တစ်ခုတည်းသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းပေါ်ပေါက်စေရန် ကျွန်းဆွယ်နိုင်ငံများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

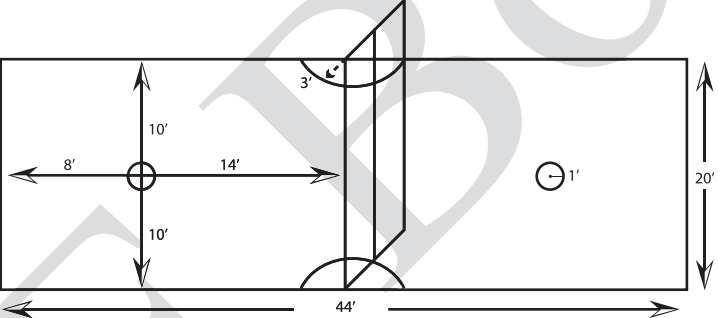
၁၉၆၅ ခုနှစ် တတိယအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (3<sup>rd</sup> SEAP GAMES)ကို မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့တွင် ကျင်းပစဉ် ၎င်းတို့၏ အားကစားဖြစ်သော Sepak Raga Jaring ဟူသောအမည်ကို မလေးနှင့် ထိုင်းစကား ပူးတွဲလျက် Sepak Takraw အမည်သို့ ပြောင်းကာ ပထမဆုံး ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲကို ထည့်သွင်းကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ မလေးစကားအရ Sepak သည် ကန်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး Takraw သည် ထိုင်းစကားအရ ခြင်းလုံး ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြိုင်ပွဲတွင် အနည်းဆုံးနန်းကြိုး ၉ ပင်မှ အများဆုံးနန်းကြိုး ၁၁ ပင် ရှိသော ကြိမ်ခြင်းဖြင့်သာ ကစားခဲ့သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ပထမအကြိမ် ထိုင်းဘုရင့်ဖလား ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲမှစ၍ ထိုင်းအင်ဂျင်နီယာများ တီထွင်ပြုလုပ်သော ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းဖြင့် ကစားလာခဲ့ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ၁၉၆၅ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းကစားနည်းကို ကစားလာကြပြီး ကြည်း၊ ရေ၊ လေ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် (Myanmar Sepak Takraw Federation ) ကို ၁၉၉၁ ခုနှစ် မတ်လ ၂၂ ရက်နေ့တွင် တရားဝင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ပြည်တွင်းပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ပြည်ပပြိုင်ပွဲများသို့လည်း သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး ဆုတံဆိပ်များစွာ ရယူနိုင်ခဲ့ကြသည်။

**ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကွင်းနှင့် ပိုက်တိုင်းများ**

- ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးကို ကြိမ်ဖြင့်ပြုလုပ်လျှင် အနည်းဆုံးနန်းကြိုး ၉ ပင်မှ အများဆုံး နန်းကြိုး ၁၁ ပင်အထိ ရှိရမည်။
- ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံးသည် ထိုင်းနိုင်ငံမှ တီထွင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကြိမ်ခြင်းလုံးကဲ့သို့ အပေါက် ကျယ် ၁၂ ပေါက်၊ ဆုံချက် ၂၀ ရှိသည်။
- အမျိုးသားပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးသည် ၁၇၀ ဂရမ် (၁၀. ၄ ကျပ်သား) မှ ၁၈၀ ဂရမ် (၁၁ ကျပ်သား) အထိ အလေးချိန်ရှိပြီး အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးသည် ၁၅၀ ဂရမ် (၉. ၂ ကျပ်သား) မှ ၁၆၀ ဂရမ် ( ၉. ၈ ကျပ်သား) အထိ ရှိသည်။
- အမျိုးသားပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးအဝန်းသည် ၀. ၄၂ မီတာ (၁၆. ၅ လက်မ ) မှ ၀. ၄၄ မီတာ (၁၇. ၃ လက်မ ) ထိရှိပြီး အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်းလုံးအဝန်းမှာ ၀. ၄၁ မီတာ (၁၆. ၁ လက်မ) မှ ၀. ၄၃ မီတာ ( ၁၆. ၉ လက်မ) ရှိသည်။

- ကွင်းအတိုင်းအတာသည် ၁၃. ၄ မီတာ (၄၄ ပေ) × ၆. ၁ မီတာ (၂၀ ပေ) ရှိသော ထောင့်မှန် စတုဂံပုံကွင်းဖြစ်ပြီး အလျားလိုက်အလယ်တွင် ပိုက်တိုင် ၂ ခုဖြင့် သွယ်တန်းထားသောပိုက် ရှိသည်။
- ပိုက်ခြားထားသော ကွင်းတစ်ဖက်စီ၏ ၀. ၃ မီတာ (၁ ပေ ) အချင်းဝက်ရှိ အလယ်စက်ဝိုင်းသည် စပေးဘောထိုးသူ ရပ်ရမည့်နေရာဖြစ်ပြီး ၀. ၉မီတာ (၃ ပေ) အချင်းဝက်ရှိ စက်ဝိုင်းစိတ် ၂ ခု သည် ခြင်းပစ်ပေးသူနှင့် ကျန်ကစားသမားတစ်ဦး ရပ်ရမည့်နေရာ ဖြစ်သည်။
- ပိုက်တိုင်အမြင့်သည် အမျိုးသားများအတွက် ၁. ၅၅ မီတာ (၅ ပေ ၁ လက်မ) ရှိပြီး အမျိုးသမီး များအတွက် ၁. ၄၅မီတာ (၄ ပေ ၉ လက်မ) အမြင့် ရှိရမည်။ ပိုက်တိုင်သည် ဘေးစည်းမှ ၀. ၃ မီတာ (၁ ပေ) အကွာတွင် စိုက်ရမည်။



ပုံ (၂-၁၂)

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို မည်သည့်နိုင်ငံက စတင်တီထွင်ခဲ့သနည်း။
- ၂။ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ အခေါ်အဝေါ် Sepak Takraw သည် မည်သည့်နိုင်ငံများ၏စကားဖြစ် သနည်း။ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်ကို မည်သည့်အချိန်မှစ၍ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သနည်း။
- ၄။ ပိုက်ကျော်ခြင်း ခြင်းလုံးကို ကြိမ်ဖြင့်ပြုလုပ်လျှင် ကြိမ်နန်းကြိုးပင်အရေအတွက် မည်မျှရှိရမည် နည်း။
- ၅။ ပထမဆုံး ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံးကို မည်သည့်နိုင်ငံက တီထွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သနည်း။
- ၆။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ ကွင်းအတိုင်းအတာကို ဖော်ပြပါ။
- ၇။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားရာတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အတွက် ပိုက်တိုင်အမြင့်များကို ဖော် ပြပါ။

**အခြေခံထိချက်များ**

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ အခြေခံထိချက်များမှာ ခြေဖျား၊ ခြေခုံ (ခြေဖမိုး)၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ် (ဖမျက်)၊ ဖဝါး၊ ခေါင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းထိချက်များတွင် လွယ်ကူစွာကစားနိုင်သော ခြေခွင်နှင့် ခေါင်းတို့ကို စတင်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

- (က) ခြေဖျား၊ ခြေခုံ (ခြေဖမိုး) = ထောက်ဆယ်ရန်၊ စပေးခြင်းကန်ရန်နှင့် နောက်ပြန် ရိုက်ချက်များတွင် အသုံးပြုရန်
- (ခ) ခြေခွင် = ဆယ်မရန်၊ ပင့်ထောင်ရန်၊ စပေးခြင်းပေးရန်
- (ဂ) ဒူး = ဆယ်မရန်၊ ပင့်ထောင်ရန်
- (ဃ) ချိတ် (ဖမျက်) = ဆယ်မရန်
- (င) ဖဝါး = တို့ချ စပေးခြင်းထိုးရန်၊ မိမိလိုချင်သောနေရာသို့ ဖဝါး ဖြင့် ပုတ်ရန်
- (စ) ခေါင်း = ဆယ်မရန်၊ ပင့်ထောင်ရန်၊ ခေါင်းဖြင့်တိုက်ချရန်တို့ ဖြစ် သည်။

**ခြေခွင်ဖြင့်ကစားခြင်း**

- (၁) ဆဋ္ဌမတန်းမှ နဝမတန်းအထိ ရိုးရာဝိုင်းခြင်းတွင် ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဖမျက်ခွင်ချိုး၍ ထိချက် နေရာများဖြင့်ထိအောင် အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်သည်။ ပိုက်ကျော်ခြင်းတွင် အရှိန်ပြင်းပြင်း ဖြင့်လာသော စပေးခြင်းများ၊ ရိုက်ခတ်ချက်များကို ဆယ်မရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ပင့်ထောင် ရန်အတွက်လည်းကောင်း ခြေဖျားကို ကော့မထားဘဲ ခြေချောင်းလေးများစုစည်းထားပြီး ခြေခွင် ထိချက်ဖြင့်ထိအောင် ခတ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- (၂) ဆယ်မရန်အတွက် ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်ထက် အနည်းငယ်ပိုချဲ့၍ ရပ်ပါ။ ဒူးအနည်းငယ် ညွတ်ပြီးလျှင် မျက်စိသည် ခြင်းလာရာလမ်းဆီသို့ ကြည့်ရမည်။ ခြင်းလာရာလမ်းကြောင်း တည့်တည့်တွင် ခြေခွင်ကိုထားပြီး ပေါင်ရင်းမှဆွဲ၍ မ တင်ရမည်။ ခြေခွင်ထိချက်သည် ခြေမ နှင့် ဖနောင့်ကြား ခြေမျက်စိအောက် ခွက်နေသောနေရာအထိ ဖြစ်သည်။
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘယ်ဘက်သို့ကျလာသောခြင်းလုံးကို ဆယ်ယူရန်အတွက် မူလအနေအထားမှ ရပ်ခြေညာကို ဘယ်ခြေ၏ ရှေ့သို့လှမ်းပြီး ခတ်ခြေဘယ်ခြေခွင်ကို ပေါင်ရင်းမှဖြန့်ကား၍ ခြင်း လာရာလမ်းကြောင်း တည့်တည့်တွင်ထားပြီး မ တင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ညာဘက်သို့ ရောက်လာ သောခြင်းလုံးကို ဆယ်ယူရန် ဘယ်ခြေသည် ညာခြေ၏ရှေ့ဘက်သို့လှမ်းပြီး ခတ်ခြေဖြစ်သည့် ညာခြေခွင်ကို ပေါင်ရင်းမှဖြန့်ကား၍ ခြင်းလာရာလမ်းကြောင်းတည့်တည့်တွင်ထားပြီး မ တင်

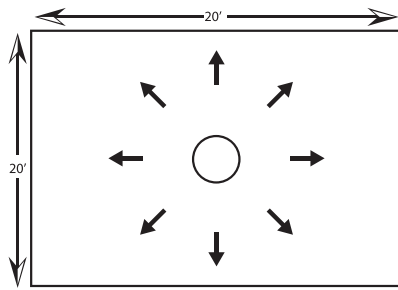
- ပါ။ ဘယ်ခြေခွင်၊ ညာခြေခွင် ၂ ခုစလုံး လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၁၃)
- (၄) ပင့်ထောင်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေခွင် တစ်ပြေးတည်းရောက်အောင် မ တင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။
  - (၅) တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ခန္ဓာဘေး ဘယ်၊ ညာသို့ အလွန်အလျင်အမြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဆယ်ယူရန် ခြေခွင်ဖြင့် အချိန်မမီနိုင်ပါက ဘေးဖျက် (ချိတ်) ဖြင့်လည်း ဆယ်ယူနိုင်သည်။
  - (၆) တစ်ခါတစ်ရံ ခြေခွင်၊ ဘေးဖျက် (ချိတ်) တို့ဖြင့် မမီနိုင်သောနေရာတွင် မိမိအရှေ့ဘက်သို့ ကျလာသောခြင်းကို ခြေချင်းဝတ်က ချိုးလျက်အနေအထားဖြင့် ခြေခုံ (ခြေဖမိုး) ဖြင့်လည်း လိုက်လံ ဆယ်ယူနိုင်သည်။
  - (၇) တစ်ခါတစ်ရံ မိမိရှေ့တည့်တည့်လာသော ခြင်းလုံးကို ဒူးဖြင့်လည်း ပင့်ထောင်ဆယ်မနိုင်သည်။ ဒူးထိချက်သည် ဒူးထိပ်မှ ၆ လက်မခန့်အကွာ ဖြစ်သည်။
  - (၈) ဆယ်မမှု၊ ပင့်ထောင်မှုတိုင်းတွင် ခြင်းမကျမီ ၎င်းနေရာသို့ ကြိုရောက်အောင်သွားရမည့် လှုပ်ရှားမှုသည် အဓိကအချက်ဖြစ်သဖြင့် ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာ ရွေ့လျားမှုများကို လျင်လျင် မြန်မြန် ရွှေ့နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။



ပုံ (၂-၁၃)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ အလယ်စက်ဝိုင်းအတွင်း ရပ်လျက် အရပ်ရှစ်မျက်နှာသို့လျင်မြန်စွာ ရွှေ့နိုင်အောင် တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။



- ▲ ခြေဖမိုး၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ်တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ ၁၀ ယောက်စီတန်းစီ၍ တစ်ဦးမှ ခေါင်းဆောင်တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ကာ ခေါင်းဆောင်မှ ရှေ့၊ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာသို့ ပစ်ပေးသောခြင်းလုံးကို ရှေ့ဆုံးလူမှ ခြေဖမိုး (ခြေခုံ)၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ် တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး ခေါင်းဆောင်ထံ ပြန်ပို့ပါ။ တစ်ဦးချင်း သုံးကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပြီး အလှည့်ပြောင်းပါ။

○ အဓိကအချက်များ ○

- ခြင်းလုံးခြေမကျမီ လူရောက်နိုင်အောင် လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားမှုပြုနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ရမည်။
- သက်ဆိုင်ရာ ထိချက်နေရာများဖြင့်သာ မှန်ကန်စွာထိအောင်ကစားရမည်။

**ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်း**

ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်းသည် နဖူးဖြင့်တိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စပေးခြင်း ဆယ်မရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပင့်ထောင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရိုက်ခတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ခေါင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ခေါင်း၏ထိချက်သည် နဖူးနှင့် နဖူးစောင်းများ ဖြစ်သည်။

- (၁) စပေးခြင်းဖမ်းရာတွင် အောက်ခြေခိုင်မာစွာ ရပ်လျက် နဖူးနှင့် ခြင်းလုံးထိမည့်အချိန်တွင် နဖူးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ် လှန်လိုက်ရမည်။ သို့မှသာလျှင် ခြင်းလုံးထောင်နေမည် ဖြစ်သည်။ ဇက်ကို ဖျော့မထားဘဲ တောင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၁၄)
- (၂) တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာသို့ဝင်လာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်၊ ညာ နဖူးစောင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ယိမ်းလျက်ဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၁၄)
- (၃) ပင့်ထောင်မှုပြုလုပ်ရာတွင် ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်၍ ဒူးနှင့် ခါးဆန့်ထုတ်ပြီး နဖူးဖြင့်တိုက်၍ မိမိလိုရာသို့ ပင့်တင်နိုင်သည်။ ပုံ (၂-၁၅)





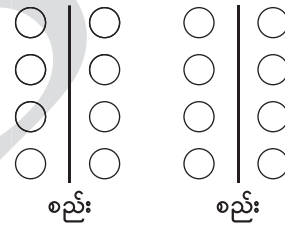
ပုံ (၂-၁၄)



ပုံ (၂-၁၅)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာ သရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ ခြေခွင်လေ့ကျင့်ခန်းအတိုင်း ၁၀ ယောက်စီတန်းပြီး ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ▲ ၄ ယောက် အုပ်စု ၂ စုခွဲ၍ အလယ်၌စည်းတားကာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ခေါင်းဖြင့်သာ ပေးပို့ကစားခြင်း လေ့ကျင့်ရမည်။



**○ အဓိကအချက်များ ○**

- လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ခြင်းလုံးအောက် လူရောက်နိုင်အောင် အမြန်ရွေ့လျားမှုပြုနိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်။
- သက်ဆိုင်ရာ ထိချက်နေရာများဖြင့်သာ မှန်ကန်စွာထိအောင် ကစားရမည်။

**ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းအတွက် အဓိကနည်းစနစ်များ**

- ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားရာတွင်ပါဝင်သော အပိုင်း ၅ ပိုင်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ-
- (က) စပေးခြင်း ပေးခြင်း (Serving)
  - (ခ) လက်ခံဆယ်မခြင်း ( Receiving & Saving)
  - (ဂ) ပင့်ထောင်ခြင်း (Lifting)
  - (ဃ) ရိုက်ခတ်ခြင်း (Striking or Smashing) နှင့်
  - (င) ကာကွယ်တားဆီးခြင်း (Blocking) တို့ ဖြစ်သည်။

**(က) စပေးခြင်း ပေးခြင်း**

ဤသင်ခန်းစာတွင် အဆင့်မြင့် စပေးခြင်း ပေးခြင်း (ခြေခုံ/ခြေဖဝါး) တို့ကို သင်ကြားခြင်းမပြုဘဲ လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သော ခြေခွင်ဖြင့်ပေးခြင်းကိုသာ သင်ယူရမည်။

**ခြေခွင်ဖြင့်စပေးခြင်း ပေးခြင်း**

အဆင့် (၁) ရပ်ခြေကို စပေးခြင်းပေးရမည့် စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ခြေဦးကို ခြင်းလာရာလမ်းကြောင်းဆီသို့ ညွှန်ထားပြီး ရပ်ရမည်။ စပေးခြင်း ကန်ချိန်တွင် ရပ်ခြေမကြွရန် သတိထားရမည်။

အဆင့် (၂) ကန်မည့်ခြေကို စက်ဝိုင်းအပြင်ဘက်၌ ရပ်ခြေ၏ ဖနောင့်တည့်တည့်တွင် ခြေဖျားထောက်လျက် ရပ်ရမည်။

အဆင့် (၃) ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ညွှတ်ပြီး မျက်စိသည် ခြင်းလုံးလာရာလမ်းဆီသို့ ကြည့်ရမည်။ လက်သည် မိမိကန်နိုင်မည့်အမြင့်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန် မျက်နှာ၏ ရှေ့အပေါ်တွင် ထားရမည်။

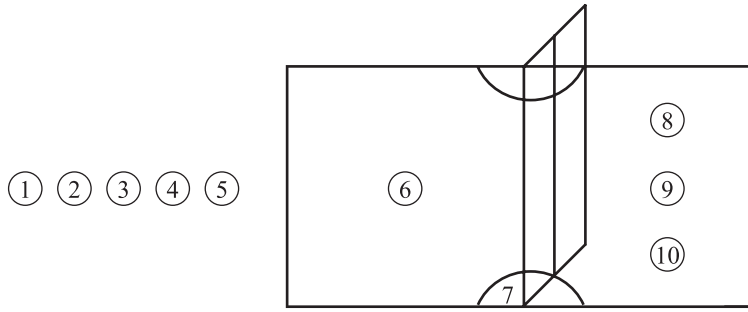
အဆင့် (၄) ပစ်ပေးလိုက်သောခြင်းလုံးကို ခြေဖျားထောက်ထားသော ကန်ခြေကို ကိုယ်ခန္ဓာဘက်သို့ အနည်းငယ်ရှေ့ပြီး ခါးလှည့်အား၊ ခြေလှဲအား ၂ ခုကို ပေါင်းစပ်လျက် အပေါ်တွင် မြှောက်နေသော ခြင်းလုံးကို ရှေ့သို့အားထည့်လွှဲ၍ ခြေခွင်ထိချက်ဖြင့် ထိအောင်ကန်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၆)



ပုံ (၂-၁၆)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကွင်း၏နောက်စည်းတွင် ၁၀ ယောက်စီတန်းစီ၍ နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ကွင်းအတွင်းသို့ဝင်ကာ နံပါတ် ၇ မှ ပစ်ပေးသောခြင်းလုံးကို နံပါတ် ၆ မှ ခြေခွင်ဖြင့် စပေးခြင်း ကန်ခြင်း၊ နံပါတ် ၈၊ ၉၊ ၁၀ မှ ခြေဖမိုး၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ခေါင်း စသည်တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။



- ▲ တစ်ဦးလျှင် စပေးခြင်း ၅ ကြိမ်စီထိုးပြီး အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ တည်ခြေကို ခြေဖျားထောက်လျက် မိမိရောက်လိုသော နေရာအမျိုးမျိုးသို့ ရောက်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ပြိုင်ပွဲကစားလိုပါက ခြေခုံ၊ ခြေဖဝါးတို့ဖြင့် စပေးခြင်းပေးရန် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

○ **အဓိကအချက်များ** ○

- မျက်စိသည် ခြင်းလာရာလမ်းသို့ကြည့်ပြီး ခါးလှည့်အား၊ ခြေလှဲအားဖြင့် ပေါင်းစပ်ကန်ရမည်။
- ခြေခွင်ထိချက်ဖြင့် ထိအောင်ကန်ရမည်။

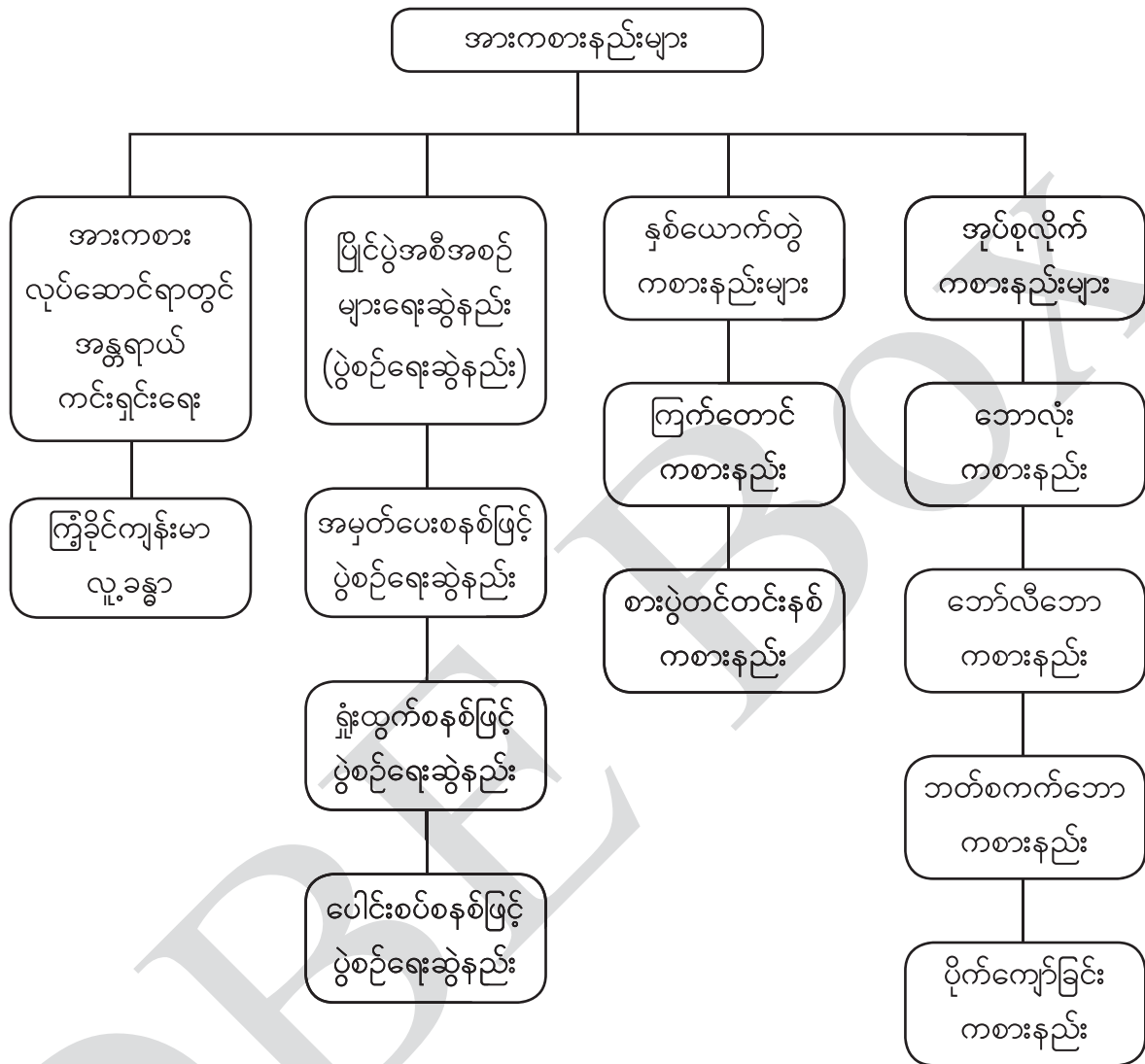
**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ ခြေခွင်ဖြင့် စပေးခြင်းပေးရန် ခြေထောက်အနေအထားများနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ စပေးခြင်း အားပြင်းစေရန်အတွက် မည်သည်တို့ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▶ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သော ခြင်းပစ်ပေးခြင်း၊ စပေးခြင်း ပေးခြင်း၊ ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းနေရာပြောင်း၍ဖြစ်စေ၊ ၂ ဦးစီဖြစ်စေ၊ ၃ ဦးစီဖြစ်စေ၊ ကွင်းအတွင်းဖြစ်စေ၊ ကွင်းအပြင်တွင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



## အခန်း (၃)

### အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

#### ၃-၁ ကျန်းမာရေးအသိပညာ

##### ၃-၁-၁ အားကစားသမားများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဓာတ်များအကြောင်းကို လေ့လာသိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာကို သင်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောလူတစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးရန်နှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သူများသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲ၍ဖြစ်စေ၊ ရေမြေဒေသပြောင်းလဲ၍ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို အခြားသူများထက် ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ်မှစ၍ ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို လေ့လာကြရမည်။

အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်သိရှိထားရန်လိုအပ်ပေသည်။ အများအားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော ပြဿနာများမှာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခါးနာခြင်း၊ အပူဒဏ်ခံရခြင်း၊ အအေးဒဏ်ခံရခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

#### (က) ကြွက်တက်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာ၏မည်သည့်ကြွက်သားတွင်မဆို ပြင်းထန်စွာနာကျင်သည်ကို ကြွက်တက်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားသွန်ခွန်စိုက် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နေစဉ်နှင့် ပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်စဉ် ကြွက်သားပျော့ပျောင်းမှုနည်းခြင်းကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ရေကူးသမားများ၌ ကြွက်တက်ခြင်းသည် ရေ၏အအေးဓာတ်လွန်ကဲခြင်းနှင့် လိုအပ်သည်ထက် ခွန်အားစိုက်ထုတ်သည့် အခြေအနေများအပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ခြင်းသည် ကြွက်သားများ၏ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် လိုအပ်မှုကို ပိုမိုများပြားစေသည့်အခါတွင် ကြွက်တက်ခြင်းသည် ဆိုးရွားစွာဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ အပူရှိန်ပြင်းသည့်ရာသီဥတု၌ အားကစားလေ့ကျင့်ယှဉ်ပြိုင်ရာမှ ခွေးထွက်လွန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ရေနှင့် ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်သည့်အခါတွင် ကြွက်တက်ခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

#### (ခ) ခါးကိုက်၊ ခါးနာခြင်း

အားကစားသမားများတွင် ခါးကိုက်၊ ခါးနာဖြစ်လေ့ရှိရခြင်းမှာ အများအားဖြင့် ခါးရိုးကွင်းများနှင့် အရိုးဆက်ချပ်ဝိုင်းများ ထိခိုက်ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခါးရိုးတစ်လျှောက်တွင် တွယ်ဆက်ထား

သော ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များတင်းလွန်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

**(ဂ) အပူပိုင်းဒေသတွင်**

အပူပိုင်းဒေသတွင် အများဆုံးနေထိုင်ကြသော အားကစားသမားများသည် ရာသီဥတုပူခြင်း၏ ဒဏ်ကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာခံနိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ရာသီဥတုပူခြင်းသောအချိန်တွင် ခွန်အားစိုက်ထုတ်၍ လေ့ကျင့်ယှဉ်ပြိုင်ကြသူများသည် ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တွင်းမှ ဆုံးရှုံးသွားသည့် ရေနှင့် ဆားဓာတ်များအား အစားထိုးပြန်လည်မဖြည့်တင်းနိုင်၍ အားပြတ်ခြင်း ဖြစ်ရသည်။ အပူကြောင့် အားပြတ်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုမှာ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်မားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားခြင်း၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးထွက်ရပ် သွားကာ ခြောက်သွေ့၍ အလွန်ပူနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပူပြင်းသော ရာသီဥတုနှင့်မသင့်လျော်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ထားခြင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်မားရခြင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

**(ဃ) အအေးဒဏ်ခံရခြင်း**

အပူပိုင်းဒေသတွင်နေထိုင်ကြသော အားကစားသမားများသည် ရာသီဥတုအလွန်အေးသည့် နိုင်ငံများတွင်ကျင်းပသော နိုင်ငံတကာဖိတ်ခေါ်အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဒဏ် ကို ခံကြရသည်။ အအေးဒဏ်ကြောင့် နှင်းကိုက်နာဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်လျော့နည်းခြင်း၊ ပထဝီ အနေအထားပြောင်းလဲခြင်း၊ လေထုဖိအားပြောင်းလဲခြင်းတို့ကြောင့် အားကစားစံချိန်အပေါ် အကျိုး သက်ရောက်မှုတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**(င) အစာမကြေခြင်း**

အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲနှင့် နီးကပ်သည့်အချိန်တွင် အစားအစာ စားသုံးခြင်းကြောင့် အစာမကြေ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများ ကြောင့်လည်း အစာမကြေ ဖြစ်နိုင်သည်။

**(စ) ဝမ်းချုပ်ခြင်း**

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ စားသုံးသောအစားအစာတွင် အမျှင်ဓာတ် နည်းပါးခြင်းကြောင့် အစာလမ်းကြောင်း၏လှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အစား အသောက်နှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ကျန်းမာသောလူတစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူသင့်ကြောင်းကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။
- ▲ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို

ဆွေးနွေးပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစား ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းရင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် မြင့်မားခြင်းဖြစ်သနည်း။
- ၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် အစာမကြေ ဖြစ်နိုင်သနည်း။

**၃-၂ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများ**

**၃-၂-၁ အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာများ**

သင်ခန်းစာကိုမလေ့လာမီ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းကောင်စီအသင်းလိုက် အုပ်စုများဖွဲ့၍ အသင်းလိုက် နေရာယူပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆို၍ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးပြီး အခြားအုပ်စုများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးရာတွင် ရရှိသောအချက်များကို မှတ်တမ်းအဖြစ် ထားပါ။

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကို သင်မည်သို့ နားလည်သနည်း။
- ၂။ မိသားစုနှင့်အတူ အပန်းဖြေခရီး ထွက်ဖူးပါသလား။
- ၃။ အပန်းဖြေခရီးထွက်ရာတွင် သင်ခံစားရသည့်ခံစားချက်ကို ပြောပြပါ။
- ၄။ လေ့လာရေးခရီး ထွက်ဖူးပါသလား။
- ၅။ မိမိတို့နေထိုင်ရာဒေသများသည် အပန်းဖြေခရီးထွက်ရန် သင့်လျော်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၆။ အားလပ်ချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

**အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာအကြောင်းအရာများ**

အပန်းဖြေခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းမှုကို ဖြေဖျောက်၍ သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စေရန်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးနိုင်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လန်းဆန်းတက်ကြွစေသော ဆေးပညာဆိုင်ရာကုထုံး ဖြစ်သည်။

အပန်းဖြေမှုကိုဖြစ်စေသော လှုပ်ရှားမှုများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အားကစားလှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုး၊ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း၊ သီချင်းရေးသားခြင်းနှင့် သီဆိုခြင်း၊ အပန်းဖြေခရီးထွက်ပြီး ဒေသန္တရ

ဗဟုသုတရှာဖွေခြင်း၊ တေးဂီတသံစဉ်ဖြင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားခြင်း၊ မိမိဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်သည်။

အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁။ အားလပ်ချိန်အနားယူခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို လျော့နည်းစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများ ပြေပျောက်၍ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပြန်လည်ပြည့်တင်းစေသည်။
- ၂။ စိတ်ကိုဖြေလျော့စေသော လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
- ၃။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် စည်းလုံးညီညွတ် ပျော်ရွှင်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်လာမည်။

အပန်းဖြေအနားယူခြင်းအတွက် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အဖွဲ့အစည်းများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ၁။ ပြည်သူ့လူထု သို့မဟုတ် အစိုးရအဖွဲ့အစည်း
- ၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းများ
- ၃။ ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများ
- ၄။ စီးပွားဖြစ်လုပ်ဆောင်သော အဖွဲ့အစည်းများ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်၍ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသော လှုပ်ရှားမှုများမှ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို သင်နှစ်သက်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကျောင်းသားများအတွက် အပန်းဖြေလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

**၃-၂-၂ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း**

မိမိတို့၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲပါ။

- ၁။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းလေ့လာရေးအတွက် ကျောင်းကောင်စီအသင်း ၅ သင်းမှ ခေါင်းဆောင်များက ဦးဆောင်၍ အသင်းသားများနှင့် အတူတကွ စုပေါင်းတိုင်ပင်ရေးဆွဲပါ။
- ၂။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ ကျောင်းအဆောက်အအုံများ၏ အနေအထားများကို အုပ်စုလိုက်



မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ။

- ၃။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ ကျောင်းအုပ်ကြီးရုံးခန်း၊ ဆရာများနားနေခန်း၊ ဘုရားခန်း၊ ကွန်ပျူတာခန်း၊ သိပ္ပံလက်တွေ့ခန်း၊ ကျောင်းစာကြည့်တိုက်၊ အစည်းအဝေးခန်း၊ ကျောင်းစုဝေးခန်း၊ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း၊ အားကစားရုံ၊ စာသင်ခန်းများ၊ ဘောလုံးကွင်း၊ ကျောင်းပန်းခြံစသည်တို့ပါဝင်သော ပုံကြမ်းကို အုပ်စုလိုက်တိုင်ပင်၍ရေးဆွဲပါ။
- ၄။ အသင်း ၅ သင်းသည် မိမိတို့အသင်းအရောင် (sticker) များကို အသင်းသားဦးရေအလိုက် ခွဲယူပါ။
- ၅။ မိမိတို့၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း သင်ကြားရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အဓိကနေရာ ၃ ခုအပါအဝင် အနည်းဆုံး ၇ ခုတွင် မိမိတို့၏ အသင်းအရောင် (sticker) များကပ်ရန်နှင့် လမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ရှိခဲ့ရသည့် လှုပ်ရှားမှုမြင်ကွင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အသင်းသားများကို တာဝန်ခွဲဝေပါ။
- ၆။ စထွက်ရာနေရာနှင့် အဆုံးနေရာသတ်မှတ်ချက်ကို အချိန်အတိုဆုံးနှင့် အရှင်းဆုံးလမ်းကြောင်း ရွေးချယ်၍ အညွှန်းရေးဆွဲမှတ်သားပါ။
- ၇။ သတ်မှတ်သည့်အချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း ရောက်ရှိခဲ့သည့်နေရာအရေအတွက် အနည်းဆုံး ၇ ခုကို အသင်းအရောင် (sticker) အမှတ်အသားတို့ဖြင့် အုပ်စုခေါင်းဆောင်များက အပြန်အလှန်ရေတွက်ပြီး စစ်ဆေး၍မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် မှတ်တမ်းအချက်အလက်များကို ကြီးကြပ်သူ ဆရာ၊ ဆရာမထံသို့ အပ်နှံပါ။

**၃-၂-၃ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း**

အပန်းဖြေခြင်းများစွာရှိသော်လည်း အထက်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စိတ်နှင့်ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးစဉ်ထွက်ခြင်း အစီအစဉ် ရေးဆွဲခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်အတွက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြမည်။

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကြီးကြပ်မည့်ဆရာ၊ ဆရာမ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းကောင်စီအသင်း ၅ သင်းမှ ခေါင်းဆောင်များကဦးဆောင်၍ အောက်ပါအချက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

- ၁။ အသင်းသားများအားလုံး အသင်းလိုက် တစ်စုတစ်စည်းတည်းနေရာယူပါ။
- ၂။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ အဆောက်အအုံနှင့် အခန်းများပါသောပုံကြမ်းကို ကျောင်းသားအားလုံး

လေ့လာပါ။

- ၃။ အသင်း ၅ သင်းသည် မိမိတို့အသင်းအရောင် (sticker) များကို အသင်းသားဦးရေအလိုက်ခွဲယူပါ။
- ၄။ မိမိတို့အသင်းလိုက် စထွက်ရာနေရာနှင့် အဆုံးနေရာလမ်းကြောင်းအညွှန်းသတ်မှတ်ချက်ကို အသင်းသားများမှတ်သားပါ။
- ၅။ မိမိတို့၏အသင်းလိုက်သွားရမည့်လမ်းကြောင်းအတွင်း သင်ကြားရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အဓိကနေရာ ၃ ခုအပါအဝင် အနည်းဆုံး ၇ ခုကိုတစ်ခုစီတွင် မိမိတို့၏ အသင်းအရောင် (sticker) များကပ်ရန်နှင့် လမ်းတစ်လျှောက်တွေ့ရှိခဲ့ရသည့် လှုပ်ရှားမှုမြင်ကွင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အသင်းသားများတာဝန်ခွဲဝေယူရမည်။
- ၆။ ကြီးကြပ်သူဆရာက အချက်ပေးသည်နှင့် အသင်းများအားလုံးသည် ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးစဉ်ကို တစ်ပြိုင်တည်း စတင်ပါမည်။
- ၇။ သတ်မှတ်သည့်အချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း အသင်းသားများအားလုံး မိမိတို့၏အသင်းလိုက် စုရပ်ကို ပြန်ရောက်ရမည်။
- ၈။ အသင်းသားများအားလုံးစုံပါက သက်ဆိုင်ရာစာသင်ခန်းသို့ စနစ်တကျ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ အထက်ပါလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက် တွေ့ရှိရသောအတွေ့အကြုံများ၊ အခက်အခဲများ၊ အားနည်းချက် အားသာချက်များကို အသင်းလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

**၃-၂-၄ လုပ်ဆောင်မှုများကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**လုပ်ဆောင်မှုများကိုဆွေးနွေးခြင်း**

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်စေသော အပန်းဖြေလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်မှုများကို အသင်းလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ အသင်းလိုက် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါက အခြားအသင်းများနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို အပြန်အလှန် အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံ

စံ	အကောင်းဆုံး (၁၀-မှတ်)	ကောင်း (၈-မှတ်)	သင့် (၆-မှတ်)	တိုးတက်ရန် လိုသည်။ (၄-မှတ်)
အခြေခံစွမ်းရည်များ	ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။	ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။	အသင့်အတင့် ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။	ဆောင်ရွက် တတ်ရန် လိုသေးသည်။
၁။ အုပ်စုလိုက်မေးခွန်းများကို ဖြေပြီး ဆွေးနွေးစဉ် အသင်း သားအားလုံးပါဝင် ဆွေးနွေး ခြင်း				
၂။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ အဆောက်အအုံများနှင့် နေရာ အနေအထားများကို ပုံကြမ်း ရေးဆွဲခြင်း				
၃။ စထွက်နေရာနှင့် အဆုံး နေရာ လမ်းကြောင်း အညွှန်း သတ်မှတ်ချက်ရေးဆွဲခြင်း				
၄။ အဓိကနေရာ ၃ ခု အပါ အဝင် အနည်းဆုံး ၇ ခုကို တစ်ခုစီတွင် မိမိတို့၏ အသင်း အရောင် (sticker) များ ကပ် ထားခြင်း				
၅။ လမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ရှိခဲ့ ရသည့် လှုပ်ရှားမှုမြင်ကွင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာ များကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ခြင်း				

၆။ သတ်မှတ်သည့် အချိန်အတွင်း အသင်းသားများအားလုံး မိမိတို့၏ အသင်းလိုက် စုရပ်တွင် ပြန်ဆုံခြင်း				
၇။ လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်စဉ် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို တန်ဖိုးထား လေးစားခြင်း				

○ အဓိကအချက် ○

- စိတ်နှင့်ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲ၍ လက်တွေ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်း**

၁။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးရှိသည် ဟု ထင်ပါသလား။ သင်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဆွေးနွေးပါ။

အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

