

ပြောထားချင်တာက

သင်တန်းတွင် အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤဂိမ်းများကို စုစည်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့ ဂိမ်းသည် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ ကစားဖူးသော်လည်း အချို့မှာ မြင်ဖူးရုံသာ မြင်ဖူးသည်။ အချို့ဂိမ်းဆိုလျှင် လုံးဝ မကစားဖူးပါ။ ဥပမာ ခြေထောက် ဆင်း၍ ခြေမကွေးဘဲ မတ်တပ်ထသည့် ဂိမ်းဆိုလျှင် လုံးဝ မကစားဖူးပါ။ ထို့နောက် ထိုဂိမ်းသည် ကစားလို့ ရ မရ စမ်း မကြည့်ဖူးပါ။ သို့သော် အခြား ဂိမ်းစာအုပ်တစ်ခုတွင် တွေ့၍ ရေးပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်သည် မန်ကျည်း ရိပ်မှ ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်အုပ်ကမူ ထိုင်းနိုင်ငံဘက်မှ ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ရေးထားသည့် အချက်များ မပြည့်စုံပါက စာရေးသူ၏ အပြစ်သာ ဖြစ်သည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းလင်းအောင် ရေးထားသော်လည်း မရှင်း မလင်းဖြစ်ပါက စာရေးသူထံ လူကိုယ်တိုင်လည်းကောင်း E-mail ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖုန်းဖြင့်လည်းကောင်း မေးမြန်း နိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆက်နည်း

- ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းအစတွင် အသုံးပြု၍ သင်တန်းသားအချင်းအချင်း အမည်သိရန်၊ ရင်းနှီးရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ် (သို့) ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်နှင့် ဘောလ်ပင်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို A4 စာရွက် တစ်ရွက်စီပေးလိုက်ပါ။ ထိုစာရွက်ကို ကွက်တိလေး ကြက်ခြေခတ်စေပါ။ ထို့နောက် အကွက်လေးကွက်ရလာလျှင် "မိမိအမည်၊ မိမိနေသည့်ရွာ၊ မိမိအလုပ် အကိုင် နှင့် မိမိရည်မှန်းချက်" ကို တစ်ကွက်ချင်းစီ အခြားသူ ဖတ်၍ ရအောင် ရေးစေပါ။ ပြီးသောအခါ ရင်ဘတ်တွင်ကပ်၍ အားလုံးကို တစ်ယောက်ချင်းစီ လိုက်ပြပါ။

တစ်နည်း။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို လေးထောင့်ကျကျ ဖြတ်ထားသော စာရွက် တစ်ရွက်စီပေးပါ။ ထို့နောက် ထိုစာရွက်တွင် "မိမိအမည်၊ မိမိ နေရပ်၊ မိမိအလုပ်အကိုင်၊ မိမိရည်မှန်းချက်" ကို ရေးစေပါ။ ထို့နောက်ထိုစာရွက်ကို စက္ကူစွန် ခေါက်စေပါ။ ပြီးလျှင် အလယ်သို့ စက္ကူစွန်ကို ပစ်ထည့်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများအားလုံးကို မိမိနှင့် အနီးဆုံး စာရွက်ကို ကောက်ယူခိုင်းပါ။ မိမိအမည် ပြန်ကျလျှင် လဲလှယ်ချင်သူ တစ်ဦးဦးနှင့် လျှို့ဝှက်လဲလှယ်ပါစေ။ ပြီးလျှင် တစ်ယောက်ချင်းစီ ဖတ်ပြပါ။ ပထမဦးဆုံး ဖတ်သူထံ အဖတ်ပြခံရသူက ဘေးတွင် သွားရောက်နေထိုင်ပေးရမည်။

Six Heart Theory ။ ။ သင်တန်းမှူးမှ ဖလစ်ချပ်တွင် အသည်းပုံ ခြောက်ပုံကို စာရွက်၏ အလယ်ချိုး၍ နှစ်ဖက်တွင် တစ်ခုစီ သုံးခု ချရေးလာပါ။ ပြီးလျှင် နံရံတွင် ကပ်၍ အပေါ်သို့ ခေါက်တင်ထားပါ။ ပထမတစ်ခေါက်တွင် အသည်းပုံ နှစ်ပုံကို ဖွင့်ချပြပါ။ ထို့နောက် လူတစ်ယောက်ကို တွေ့လျှင် မည်သည့်အရာကို ပို၍ အသိချင်ဆုံးလဲ ဟုမေးပြီး သိချင်သည့်အရာလဲ ဟုမေးပြီး သူတို့ သိချင်သော "အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်" စသဖြင့် တစ်ခုခု ကို ချရေးပါ။ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် အသည်းနှစ်ခုကို ထပ်မံ ဖွင့်ပြပါ။ လူစိမ်းတစ်ဦးနှင့် ပို၍ ထပ်သိချင်သေးသော အရာများကို ထပ်မေး၍ သူတို့ သိချင်သည့်အတိုင်း ချရေးပါ။ "သူတို့ရည်မှန်းချက်၊ သူတို့ သွားချင်သည့်နိုင်ငံ" စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ နောက်ထပ် ကျန်နေသော အသည်းနှစ်ခုကို ထပ်မံ

ဖွင့်ပြပါ။ ပြီးလျှင် ထပ်ဖြည့်ပါ။ “မိမိကြိုက်သော အမူအရာနှင့် မိမိမကြိုက်သော အမူအရာ” စသည်ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် တစ်ဦးချင်းစီအား လိုက်ပြပါ။ သို့မဟုတ် အသည်းခြောက်ခုတွင် ရေးထားသော အရာများသည် ကြိုက်နှစ်သက်သည့် သရုပ်ဆောင်၊ သွားချင်သည့်နိုင်ငံ စသဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး သိပ်မပါပါက “မွေးသက္ကရာဇ်ချင်း တူတဲ့သူ ရှာပါ”၊ “ စားချင်တဲ့ အရာချင်း တူတဲ့သူ ရှာပါ” စသဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ ရှာခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း။ ။ သင်တန်းမှူးမှ စာရွက်တစ်ရွက်တွင် အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ကြိုတင် ဖြည့်ထားပါ။

- (၁) ဘာသာစကား လေးမျိုးနှင့် အထက်ပြောတတ်သူ
- (၂) ရေကူးကျွမ်းကျင်သူ
- (၃) သီချင်းဆို ဝါသနာပါသူ
- (၄) ဒီဇင်ဘာလ၌ မွေးဖွားသူ
- (၅) မိသားစု ငါးယောက်နှင့် အထက်ရှိသူ
- (၆) အက ဝါသနာပါသူ
- (၇) ရည်စားသုံးယောက်နဲ့ အထက်ထားဖူးသူ
- (၈) ငါးဟင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်သူ
- (၉) အခြား ဒေသနှင့် သင့်လျော်သည့် မေးခွန်း နှစ်ခုဖြည့်၍ ဆယ်ခုပြည့်အောင် လုပ်ပါ။

ပြီးလျှင် ထိုစာရွက်ကို သင်တန်းသားများအားလုံးကို ဝေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ယောက်ချင်းစီ လိုက်မေးစေပါ။ မေးမြန်းချိန် (၁၀) မိနစ်စသဖြင့် ပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းမှူးထံ လာအပ်စေပါ။ အများဆုံး မေးနိုင်သူကို ဆုပေးပါ။ မှန် မမှန် စစ်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ထိုထဲမှ အမှန်ဆုံး ဖြစ်သူကို ဆုပေးပါ။

ကြောင်နဲ့ကြွက် (၁)

- ရည်ရွယ်ချက် - အားဖြည့် စိတ်ကြွစေရန်နှင့် ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - ၃၀ အောက် (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်၊ မပြည့်ပါက ဦးဆောင်သူပါ ပါဝင်ပေးပါ)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့သားများထဲမှ ကြောင်နဲ့ ကြွက်လုပ်ဖို့ စေတနာ့ဝန်ထမ်း နှစ်ဦးကို ခေါ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ကျန်သည့် အဖွဲ့သားများမှာ ခါးထောက် လက်ချိတ်ကာ စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းမှ သင့်လျော်သော နေရာတွင် နေစေပါ။ တစ်တွဲနှင့် တစ်တွဲကြား ကြောင်နဲ့ ကြွက် ဖြတ်ပြေးနိုင်ရန် နေရာ ရှိပါစေ။ အတွဲများအားလုံး ခါးထောက်၍ လက်ချင်းချိတ်ထားပြီး ကြွက်က အလွယ်တကူ လက်လာချိတ်နိုင်ရန် အတွက် အသင့်ခါးထောက်ထားပါ။ ယင်းနောက် ကြောင်နဲ့ ကြွက်ကို ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် နေစေပြီးလျှင် ကြောင်က ကြွက်ကို စလိုက်နိုင်ပါပြီ။ ကြောင်က

ကြွက်ကို လိုက်ဖမ်းသည့်အခါ အဝိုင်းပတ်အထဲထက် အဝိုင်းအပြင်ဘက်သို့ ရောက်သွားသည်က များလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ပံ့ပိုးသူမှ အဝိုင်းအပြင်ဘက်သို့ အလွန်အကျွံရောက်မသွားစေရန် သတိပေးပါ။ ထိုသို့ လိုက်နေရင်း ကြွက်က လက်ချင်းချိတ် ထားသော အခြားအတွဲ၏ တစ်ဖက်ဖက်မှ လက်ချင်း ချိတ်လိုက်နိုင်သည်။ ထိုအခါ လက်ချိတ်ခံရသော တစ်ဖက်မှ တစ်စုံ တစ်ဦးသည် ကြွက်ဖြစ်သွားမည်။ ထိုကြွက်ဖြစ်သွားသူကိုသာ အမိလိုက်ဖမ်းရမည်။ ဖမ်းမိသွားပါက ကြောင်သည် ကြွက် ဖြစ်သွားပြီးလျှင် ကြွက်သည် ကြောင်ဖြစ်သွားသည်။

ကြောင်နဲ့ ကြွက် (၂)

- ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်အားဖြည့် တက်ကြွစေရန်။
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းအတွင်းရှိ လူများ (၃၀ ဦးဝန်းကျင်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ကြောင်ကိုယ်စားပြု ပစ္စည်းနှင့် ကြွက်ကိုယ်စားပြုပစ္စည်း

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူမှ ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းများကို ယူပြု၍ မည်သည့်ပစ္စည်းက ကြောင်ကို ကိုယ်စားပြုပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းက ကြွက်ကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ကြောင်နဲ့ ကြွက် မည်သည့် အကောင်က ပို၍ အပြေးမြန်သနည်းမေးပါ။ ကြွက်က အပြေးမြန်သည်ဟု ဖြေလာခဲ့လျှင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသော အကောင် ဖြစ်သည့် ကြောင်က ပိုအပြေးမြန်နိုင်ဘူးလား စသဖြင့် ဦးဆောင်ခေါ်ယူဆွေးနွေး၍ ကြောင်က ပိုအပြေးမြန် ကြောင်း ပြောပါ။ ပြီးလျှင် ကြွက်ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းနှင့် ကြောင်ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းကို ဆယ်ဦးအကွာခန့်တွင် တစ်ဦးဦးထံ၌ ပေးထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ထိုကိုယ်စားပြုပစ္စည်းဖြင့် ကြောင်က ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ပတ်၊ ကြွက်က ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်ပတ် ပတ်စေ၍ ဝိုင်းအတွင်း လှည့်သွားစေပါ။ ပစ္စည်းနှစ်ခုကို တစ်ခါတည်းကိုင်မိလျှင် သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းက ပစ္စည်းနှစ်ခု ကို ရလိုက်လျှင် "အမ" ဖြစ်သွားပြီးနောက် ထိုအမဖြစ်သူက ကြောင်ကိုယ်စားပြု ပစ္စည်းကိုယူ၍ ဆယ်ဦးအကွာခန့်တွင် ကြွက်ကိုယ်စားပြု ပစ္စည်းကို ပေး၍ ထပ်မံလှည့်စေပါ။

ကြောင်နဲ့ ကြွက် (၃)

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံစံနေပါ။ လက်ချင်းချိတ်ထားပါ။ ကြောင်ကို အပြင်တွင်ထားပါ။ ကြွက်ကို ဝိုင်းအထဲတွင် ထားပါ။ ကြောင်က ကြွက်ကိုဝင်ဖမ်းစေပါ။ မဖမ်းနိုင်အောင် ဝိုင်းထားသူများ ကာကွယ်ပါ။ ကြွက်ကလည်း ဟိုဒီ လျှောက်ပြေးကာ ကြောင်ကို စနောက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ နှစ်ဦးကြားတစ်ခုခုမှ ဖောက် ဝင်ကာ ကြွက်ကို ဖမ်းနိုင်ခဲ့ပါက ထိုအတွဲသည် ကြောင်နဲ့ ကြွက်ဖြစ်သည်။

တစ်မှ ပြန်၍ စတင်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွလာစေရန်၊ သတိရှိစေရန်။
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းတွင်းရှိ လူဦးရေ (၃၀ ဝန်းကျင်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ် သို့မဟုတ် ထိုင်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူမှ ဂိမ်းပုံစံကို ဤသို့ ရှင်းပြပါ။

၁။ တစ်မှ စ၍ ဂဏန်းအစဉ်အတိုင်း ရေတွက်သွားပါ။ မ ဂဏန်းဖြစ်သည့် ၃ ၅ ၇ ၉ စသည်တို့တွင် ပါးစပ်မှ မရွတ်ဘဲ လက်ခုပ်သာ တီးစေရန်။ မှားသွားပါက အစမှ ပြန်စေရန်။

၂။ တစ်မှ စ၍ ဂဏန်းအစဉ်အတိုင်း ရေတွက်သွားပါ။ ၃ နှင့်စား၍ ပြတ်သည့် ဂဏန်းများနှင့် ၃ ပါဝင်သည့် ဂဏန်းများတွင် ဂဏန်းစဉ်ကို မရွတ်ဆိုဘဲ လက်ခုပ်တီးစေပါ။ မှားသွားပါက အစမှ ပြန်စေရန်။

၃။ တစ်မှ စ၍ ဂဏန်းအစဉ်အတိုင်း ရေတွက်သွားပါ။ တစ်ဟုဆိုပြီး လက်ခုပ်တီးပါ။ နှစ်ဟု ဆိုပြီး လက်ခုပ်တီးပါ။ အစဉ်အတိုင်း သွားပါ။ ၄ ရောက်လျှင် လက်ခုပ် မတီး လေးဟုလည်း မအော်ဘဲ "ဟေး" ဟုသာ အော်ရမည်။ ပြီးလျှင် ၄ နှင့် နှင့်စား၍ ပြတ်သည့် ဂဏန်းများနှင့် လေးပါသည့် ဂဏန်းသို့ ရောက်တိုင်း "ဟေး" ဟုသာ အော်ရန်။ မှားသွားပါက အစကနေ ပြန်စေရန် ဖြစ်သည်။

၄။ စက်ဝိုင်းပုံစံနေ၍ အားလုံး မျက်စိမှိတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ အားလုံး ကျောခိုင်း၍သော်လည်းကောင်း တစ်မှစ၍ ဂဏန်း အစဉ်အတိုင်း ရွတ်ဆိုစေပါ။ သို့သော် လူအစဉ်အတိုင်း မဖြစ်ရ။ နှစ်ယောက် သုံးယောက်တည်း မဖြစ်ရ။ အသံထပ်သွားပါက အစမှ ပြန်၍ ရွတ်ဆိုရမည်။

သူခိုးဖမ်းခြင်း (သို့) ဘယ်သူလဲ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွ ဖျတ်လတ်ရန်၊ သင်တန်းသား အမည်များကို မှတ်မိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (၃၀) ဝန်းကျင်
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စက္ကူလိပ် (သို့မဟုတ်) တစ်လီတာ ရေသန့်ဗူး

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ခေါ်ထုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးသူကိုယ်တိုင် ဝင်ဆော့ပါ။ အားလုံး စက်ဝိုင်းပုံစံ ရပ်နေပါ။ ထို့နောက် ခေါ်ထားသော သင်တန်းသား (သို့) ပံ့ပိုးသူမှ ဝိုင်းအလယ်တွင်ရပ်၍ သင်တန်းသား တစ်ဦးအား "မနေ့ည ဘယ်သူနဲ့ အပြင်ခိုးထွက်သလဲ"၊ "ညက ဘယ်သူနဲ့ ထမင်းစားလဲ" စသဖြင့် သင့်တော်ရာ မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးရမည်။ ထိုသူက "ဘယ်သူနဲ့" ဟုပြောလျှင် ထိုသူကို သွား၍ ရိုက်ရမည်။ ထိုသူမှ အခြား

သင်တန်းသား တစ်ဦးဦးနဲ့ နာမည်ကို ပြောရမည်။ မပြောနိုင်လျှင် ရိုက်ရမည်။ အရိုက်ခံရပါက ထိုသူသည် ဝိုင်းအလယ်သို့ ဝင်ကာ အခြားသူတစ်ဦးဦးအား မေးရမည်။

အိုလံပစ်ကစားနည်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွလာစေရန်၊ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ၄ ဖွဲ့ခွဲနိုင်သည့် အနေအထား
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို မိမိနားလည်သလို အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ၄ ဖွဲ့ခွဲပါ။ ပြီးလျှင် တ်ဖွဲ့ချင်းစီအား မိမိနှစ်သက်ရာ အားကစားတစ်ခုခုကို ရွေးစေပါ။ ဥပမာ “ဘောလုံးကန်” ဟု၍ရွေးလျှင် ဘောလုံးကန်သည့် သရုပ်သဏ္ဍာန်ပါ လုပ်ဆောင်ပြစေရမည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့အားလုံးအား သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အားကစား တစ်ခု တစ်ခု စီရွေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့အားလုံးအား တစ်ဦးနောက် တစ်ဦးနေ၍ တန်းစီက လေးဖွဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် စုပါ။ ပြီးလျှင် ရရှိထားသော အားစကားနာမည်များကို သဏ္ဍာန်နှင့် သုံးခေါက်ရွတ်ဆိုစေပါ။ “လက်ဝှေ့ထိုး”၊ “တင်းနစ်ရိုက်” စသည် တစ်ခုခု ဖြစ်လျှင် ဤကဲ့သို့ ကစားစေပါ။ “ဘောလုံးကန် ဘောလုံးကန် ဘောလုံးကန်ပြီး လက်ဝှေ့ထိုး” ဟု ပုံစံနဲ့ တကွလုပ်ပြီးလျှင် လက်ဝှေ့ထိုးအဖွဲ့ကို တညီတညာတည်း လက်ညှိုးထိုးစေပါ။ မညီပါက “အမ” အဖြစ်သတ်မှတ်ကာ ပြန်စေပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးအား တိုင်ပင် ချိန်ပေးပါ။ အကယ်၍ “အမ” အဖြစ်မထားလိုလျှင် မှားသော အဖွဲ့ကို ထွက်သွားခိုင်းပြီး ကျန်သည့် အဖွဲ့ဖြင့် ဆက်ကစားနိုင်ပါသည်။

မင်းကို ငါချစ်တယ်

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ပံ့ပိုးသူ ခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး (၃၀ ဝန်းကျင်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ထိုင်ခုံများ (သို့) ခုံမရှိပါက နေရာ အမှတ်အသားပြုလုပ်နိုင်သည့် အချက်များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ နေရာယူစေပါ။ အလယ်မှ သင်တန်းသား တစ်ဦး (သို့) ပံ့ပိုးသူက ဝင်နေစေပါ။ အလယ်ကလူအတွက် ခုံ (သို့) နေရာ မရှိစေရ။ ပြီးလျှင် အလယ်ကလူမှ သင်တန်းသား တစ်ဦးဦးအား “မင်းကို ငါချစ်တယ်” ဟုပြောရမည်။ အပြောခံရသူမှ “ဘာကြောင့်မို့ ချစ်တာလဲ” ဟုပြန်မေးရမည်။ ထိုအခါ အလယ်ကလူမှ “အကျီဝတ်ထားလို့”၊ “နာရီပတ်ထားလို့” စသဖြင့် အားလုံးကြားအောင် ပြောစေပါ။ ထိုအခါ အကျီဝတ်ထား သူ၊ သို့မဟုတ် နာရီပတ်ထားသည့်သူမှန်သမျှ မိမိနေရာမှ သုံးနေရာအကွာရှိ နေရာကို သွားရောက်ယူကြရန်။ အလယ်က မေးမြန်းသည့်သူမှ ထသွားသော သူနေရာကို ယူရန်။ ခုံ သို့မဟုတ် နေရာ မရ၍ အလယ်တွင် ကျန်နေသူက အခြား တစ်ဦး ဦးအား “နင့်ကို ငါချစ်တယ်” စသဖြင့် ပြန်စမေးရန်ဖြစ်သည်။

လိုတရ ရှင်ဘုရင်

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ခိုင်းသည့် အတိုင်း လုပ်တတ်စေရန်၊ ခေါင်းဆောင် ရွေးတတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - သင်တန်းခန်းမအတွင်းနှင့် သင်တန်းဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများ၊ အပင်များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။ ထိုအဖွဲ့ထဲမှ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို ရွေးထုတ်စေပါ။ ထို့နောက် ထိုခေါင်းဆောင်အား ပုံပိုးသူမှ တစ်နေရာရာသို့ ခေါ်သွား၍ ကြိုတင်ရေးထားသော ပစ္စည်းစာရင်းကို ပြပါ။ (ဥပမာ - ဘောလ်ပင် ၁၀ ချောင်း၊ သစ်ရွက်ကြီး ၂ ရွက်၊ သုံးပြီးသားဖလစ်ချပ်ကြီး ၁ ချပ်၊ မာကာပင် ၇ ချောင်း) စသဖြင့် အမျိုးအမည် ပေါင်း ၁၅ မှ ၂၀ အထိအရွေးခံရသော ခေါင်းဆောင်အား မှတ်မိအောင် ကြည့်စေ၍ မိမိအဖွဲ့ ဆီသို့ ပြန်သွားကာ ထိုပစ္စည်း များကို ရှာယူစေပါ။ အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ဆုံး အဖွဲ့ကို ဆုပေးပါ။

ဈေးဝယ်သွားစို့

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်တတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် သို့ ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ခုံ၊ သို့မဟုတ် နေရာကို မှတ်သားပေးနိုင်သည့် အမှတ်အသား

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့် မိမိနေရာ အသီးသီးတွင် နေစေပါ။ ထို့နောက် ပုံပိုးသူ သို့မဟုတ် သင်တန်းသား တစ်ဦးမှ အလယ်တွင် စက်ဝိုင်းအတိုင်းပတ်၍ ဈေးဝယ်ပါ။ မိမိ ခေါ်လိုသည့်သူကို “ခရမ်းချဉ် သီး ဝယ်တယ်” ဟုခေါ်၍ မိမိနောက် လိုက်စေပါ။ “အာလူးဝယ်တယ်” ဆိုပြီး ထပ်ခေါ်ပါ။ သို့ဖြင့် မိမိခေါ်လိုသည့်သူကို မိမိ ဝယ်လိုသည့် ပစ္စည်းများနာမည်ဖြင့် ခေါ်သွားပါ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလောက် ခေါ်ပြီးလျှင် ဈေးခြင်းတောင်းပြည့်ပြီ ဟုဆို ကာ လွတ်သော နေရာတစ်နေရာတွင် မိမိက ဝင်ထိုင်လိုက်ပါ။ အစပိုင်း အလယ်သို့ ဝင်မည့်သူအတွက် နေရာ မရှိစေရ။

သားရေကွင်း လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်တိုးလာစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - သားရေကွင်း သို့မဟုတ် စက္ကူတိတ်ခွေနှင့် သွားကြားထိုးတံ သို့မဟုတ် ဘောလ်ပင်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို ညီတူညီမျှ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ လိုအပ်ခြင်း ပိုခြင်းကို ပံ့ပိုးသူ မှ ကူညီပါ။ ထို့နောက် ဘောလ်ပင် (သို့) သွားကြားထိုးတံကို ကိုက်ထားစေပါ။ လက်ကို လုံးဝ အသုံးမပြုရဟု ပြောပါ။ ပြီးလျှင် ထိပ်ဆုံးတစ်ဦးမှစ၍ စက္ကူတိတ်ခွေ (သို့) သားရေကွင်းကို ကိုက်ထားသော ဘောလ်ပင် သို့ သွားကြားထိုးတံတွင် ဖွတ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုသူမှ နောက်လူသို့ မကိုင်တွယ်ပဲ ဘောလ်ပင်ဖြင့် ဘောလ်ပင်၊ သွားကြားထိုးတံဖြင့် သွားကြားထိုးတံ အတိုင်း လက်ဆင့်ကမ်းသွားပါစေ။ အကယ်၍ လမ်းတွင် ပြုတ်ကျခဲ့ပါက အစမှ ပြန်စရမည်။ အများဆုံးနှင့် အမြန်ဆုံး ရသည့်အဖွဲ့ကို ဆုပေးပါ။ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးရသည့် အဖွဲ့ကို အကတစ်ခုဖြင့် ဖျော်ဖြေပါစေ။

ပူးပေါင်းလက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်ထားရှိနိုင်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပူပေါင်းများ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားကို အုပ်စု နှစ်စုခွဲပါ။ ကျားမ ညီပါစေ။ အရေအတွက် ညီပါစေ။ ပြီးလျှင် အစဉ်အတိုင်းရပ်၍ ထိပ်ဆုံးမှ နောက်ဆုံးအထိ ပူပေါင်းကို ပန်းနှင့် ခေါင်းကြားညှပ်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီ လက်ဆင့် ကမ်းရမည်။ လက်နဲ့ မထိရပါ။ မကျရပါ။ ကျပါက အစက ပြန်စရမည်။ အားလုံးပြီး၍ နောက်ဆုံးရသူက ရှေ့ကိုလာ၍ ပန်းနှင့် ခေါင်းကြား ပူပေါင်းကို ညှပ်လာပြီး လာပြန်ပေးနိုင်ရမည်။ အမြန်ဆုံးအဖွဲ့ အနိုင်ရမည်။

နဂါးအမြီးခွဲခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်ထားရှိနိုင်ရန်၊ အုပ်စုစိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်။)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပုဝါစ သို့မဟုတ် အင်္ကျီ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ခွဲပါ။ ကျားမနှင့် လူဦးရေ ညီမျှပါစေ။ အဖွဲ့ကို ခါးချင်းကိုင်စေပြီး ခိုင်မြဲနေစေရန် အဖွဲ့ မကွဲရန် အတွဲမပြုတ်ရန် သတိပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဖွဲ့၏ နောက်ဆုံးလူကို သူ၏ ခါးတွင် အင်္ကျီစ၊ သို့မဟုတ် ပုဝါစ ချိတ်ဆွဲထား စေပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့၏ ရှေ့ဆုံးလူမှ တစ်ဖက်အဖွဲ့၏ နောက်ဆုံး လူတွင် ချိတ်ထားသော ပုဝါစ သို့မဟုတ် အင်္ကျီစကို လှမ်းယူရင်း မိမိအဖွဲ့ကိုလည်း ကာကွယ်ရမည်။ လက်တွဲပြုတ်ခြင်း ပုဝါစ ပါသွားခြင်းသည် အရှုံးဖြစ်သည်။

ကြက်မကြီးနဲ့ ကြက်ကလေး

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်။)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု နှစ်စုခွဲပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ကာ တစ်ယောက်နောက်တွင် တစ်ယောက်နေစေပါ။ ရှေ့ဆုံးနေသူသည် ကြက်မကြီးဖြစ်ပြီး နောက်တွင် နေသူအားလုံးက ကြက်ကလေးများဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်က ကြက်မကြီးသည် မိမိကြက်ကလေးများကို လာဖမ်းမည်ဖြစ်သဖြင့် မိမိကြက်ကလေးများ ပါမသွားစေရန် ကြက်မကြီးက ကာကွယ်ရမည်။ (အထက်ပါ နဂါးအမြီးဆွဲခြင်းက နောက်ဆုံးလူတွင် ချိတ်ထားသော ပုဝါစသည်ကို ဖမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး ဤကစားနည်းက ရှေ့ဆုံးလူမှ လွဲ၍ ကျန်လူအားလုံးကို ဖမ်းနိုင်သည်။ ထိုအခါ အဖမ်းခံရသူက အသာတကြည် လိုက်ပါသွားရမည် ဖြစ်သည်။)

ခြေသုံးချောင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - သူတပါး၏ အားနည်းချက်ကို နားလည်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အချို့
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ကြိုး

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားထဲမှ မတူညီသော (ပုသူနှင့် ရှည်သူ၊ ဝသူနှင့် ပိန်သူ) လူများကို နှစ်ဦးစီတွဲစေပါ။ တူညီသူကိုလည်း နှစ်ဦးစီ ထပ်မံတွဲစေပါ။ ထို့နောက် သူတို့၏ ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးချည်ကာ သတ်မှတ်ထားသည့် လမ်းကြောင်းနှင့် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာသို့ လမ်းလျှောက်စေပါ။ တစ်တွဲပြီးမှ တစ်တွဲလျှောက်ပါစေ။ အားလုံး လျှောက်ပြီးသောအခါ အတွဲမညီဘဲ လျှောက်ရသူနှင့် အတွဲညီညီလျှောက်ရသူတို့၏ ခံစားချက်ကို မေးပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း သင်တန်းတွင် သင်ကြားရာတွင်လည်း မတူညီနိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား သိနားလည်နိုင်ပါစေ။

ဓာတ်ကြီးလေးပါး

- ရည်ရွယ်ချက် - သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းသိရှိရန်၊ ဉာဏ်ရည် တိုးတက်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - ဝိုက်ဘုတ် ၊ မာကာပင်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို အဝိုင်းလိုက် ထိုင်စေပါ။ ဦးဆောင်သူက “မြေကြီး” ဟုဆိုလျှင် မြေကြီးနဲ့ ဆက်စပ်သည့် “သစ်ပင်၊ စိုက်ခင်း” စသည်ကို ဆက်ပြောသွားပါစေ။ ပြောသည့်အချက်များကို ဝိုက်ဘုတ်တွင် ချရေးပေးပါ။ “ငှက်” ဟုပြောလျှင် ပျံတတ်သည့် အကောင်မှန်သမျှကို ပြောစေပါ။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ သင်တန်းများတွင် သုံးနိုင်သည်။ ဦးဆောင်သူ အစား အခြားသူကို အစားထိုးစေနိုင်ပါသည်။

တိုးတိုးပြော

ရည်ရွယ်ချက် - ပတ်ဝန်းကျင် လူအကြောင်း သိစေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - ပန်းချီဆွဲရန် စာရွက်နှင့် Crayon များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့ သုံးဖွဲ့ကို အညီအမျှခွဲပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မလှမ်းမကမ်းတွင် နေစေပါ။ ထို့နောက် ဦးဆောင်သူ တစ်ဦးစီကို ခေါ်ထုတ်ပါ။ ထွက်လာသူကို ပံ့ပိုးသူမှ ရုပ်ပုံတစ်မျိုးစီပြပါ။ ပြီးလျှင် ထိုသူအား အစမှ တစ်ဦးကို တိုးတိုးလေး ပြောစေပါ။ ပြီးလျှင် ထိုသူမှ အခြားသူကို ထပ်မံ၍ တိုးတိုးဆက်ပြောစေပါ။ နောက်ဆုံးထိ ရောက်သွား လျှင် ကြားသည့်အတိုင်း ပုံဆွဲပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်စစ်ပြပါ။ ပုံကို ကြည့်ရပြီး စတင်ပြောသူအား သူပြောသည့်ပုံ ဟုတ် မဟုတ်မေး ပါ။ ထို့နောက် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေကြောင်း ခံစားချက်မေး၍ ပြောပါ။

ငှက်ပျံ

ရည်ရွယ်ချက် - သွက်လက်စွာလှုပ်ရှား၍ ဉာဏ်ထက်မြက်စေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်စေပါ။ ဦးဆောင်သူက အလယ်တွင်နေ၍ ငှက်ပျံ ဟုအော်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်မြှောက်ပါ။ ငှက်သည် ပျံတတ်သည့် သတ္တဝါဖြစ်သဖြင့် လက်မြှောက်လိုက်ခြင်းသည် မှန် သည်။ ထို့နောက် ခွေးပျံ ဟုအော်ကာ လက်မြှောက်လိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများက ခွေးဆိုသော သတ္တဝါသည် မပျံတတ် သဖြင့် လက်လိုက်မြှောက်ပါက မှားသည်။ ထိုကဲ့သို့ သတ္တဝါများအမည်ကို ပြော၍ ကြက်ပျံ၊ ဆင်ပျံ စသဖြင့် မှားယွင်းသည့် အမူအယာဖြင့် ဦးဆောင်ကာ မှားယွင်းသည့်သူကို ဖမ်းနိုင်သည်။ မှားယွင်းသည့် အမူအယာ ဆိုသည်မှာ နဂါးပျံ ဟုပြောပါ လျှက် လက်မြှောက်မပြုခြင်း၊ ဝက်ပျံ ဆိုပါလျှက် လက်မြှောက်ခြင်းစသည်ကို ဆိုလိုသည်။

ကွန်ယက်ဖြစ်နေသည့် မိတ်ဆွေလက်များ

- ရည်ရွယ်ချက် - တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးရင်းနှီးစေရန်၊ အဖြေရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အဖြေခက်နေသည်ကို သိရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အညီအမျှ အုပ်စု နှစ်စုဖွဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် ခေါင်းဆောင် နှစ်ဦးစီ အပြင်ခေါ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် အတွင်းတွင် ကျန်နေသူများသည် စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်းနေ၍ အချင်းချင်း လက်ချင်းဆုပ်ကိုင်ကာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလက်များ ရှုပ်ထွေးသွားအောင် ကျော်တန်ကျော် ငုံ့တန်ငုံ့ဖြင့် ကွန်ယက်ဖွဲ့လိုက်ပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် အပြင် သို့ထွက်သွားသောသူကို ပြန်ခေါ်ယူ၍ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖွဲ့၏ ကွန်ယက်ကို ဖြေရှင်းစေပါ။ အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ဆုံး ဖြေရှင်း နိုင်သူကို အနိုင်ပေးပါ။ လက်ချင်းယှက်ကာ ကွန်ယက်ပြုလုပ်ကာ နေသူများ လက်တွဲ မပြတ်ရန် လိုပါသည်။ လက်တွဲ ပြုတ်ပါက ဖြေရှင်းမရ ဖြစ်တတ်သည်။

ကြိုးကွန်ယက်

- ရည်ရွယ်ချက် - ရင်းနှီးစေရန်၊ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - တစ်နာရီ
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်း)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပလပ်စတစ်ကြိုးများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ နှစ်ပေခန့်အရှည်ရှိ ပလပ်စတစ်ကြိုးကို ကြိုတင်ဖြတ်ထားပါ။ သင်တန်းသားထဲမှ ကူညီလိုသည့်သူ တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို ရှာထားပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို တစ်ယောက်တစ်ချောင်းပေးပါ။ မိမိလက်ညှိုးဖြင့် ကြိုးထိပ်တစ်ဖက်ကို သေချာကိုစေပါ။ ထို့နောက် အလယ်တွင် အားလုံးကို စုလိုက်စေပါ။ တွဲလွဲချထားစေပါ။ သင်တန်းမှူးမှ စုထားသောကြိုးကို စုကိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို အောက်တွင် မိမိဖမ်းမိသော ကြိုးတစ်ချောင်းကို ယူစေပါ။ ကြိုးထိပ်တစ်ဖက်ကို လက်ညှိုးဖြင့် လိပ်၍ သေချာကိုင်စေပါ။ အားလုံးကြိုးကို ကိုင်မိကြပြီဆိုလျှင် သင်တန်းမှူးမှ အလယ်တွင် ကိုင်ထားသော ကြိုးစည်းကို ဖြည်းဖြည်း ချင်းလွတ်ပြီး သင်တန်းသားကို ဖြည်းဖြည်းချင်း နောက်ဆုတ်စေပါ။ ကြိုးများ ရှုပ်ထွေးနေပါလိမ့်မည်။ ယခင်ကူညီလိုသူကို ထိုကြိုးကိစ္စ ဖြေရှင်းစေပါ။ သင်တန်းသားက ၃၀ ကျော်လျှင် နှစ်ဖွဲ့ပြုလုပ်၍ ပြိုင်စေနိုင်သည်။

လှေနှစ်တော့မယ်

- ရည်ရွယ်ချက် - စွမ်းအားဖြည့်ရန်၊ အုပ်စုဖွဲ့ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး အုပ်စုဖွဲ့၍ လေ့ဖြင့် ခရီးထွက်ခဲ့ကြသည်။ လေ့သည် တဖြေးဖြေး ခရီးနှင့်နေသည်။ ထိုသို့ ဦးဆောင်သူမှ ပြောပြီး သင်တန်းသားများကို လမ်းလျှောက်စေပါ။ ခဏအကြာ မုန်တိုင်း လာတော့မယ် သုံးယောက်တတွဲနေပါ ဟုပြောရမည်။ နောက် မုန်တိုင်းလာပြီး၍ လေ့ဖြင့် ခရီးပြန်ဆက်စေပါ။ ခဏတွင် မုန်တိုင်းလာပြန်တော့မည် ဖြစ်၍ လေးယောက်တတွဲနေပါဟု ပြောပါ။ မုန်တိုင်းငြိမ်၍ မိမိဆန္ဒအတိုင်း ပြုလုပ်စေပြီးလျှင် အုပ်စုဖွဲ့လိုပါက "မိန်းကလေး ၃ ယောက်၊ ယောက်ျားလေး ၂ ယောက်ဖွဲ့ပါ" စသဖြင့် စေခိုင်းနိုင်ပါသည်။

မှန်းဆကြည့်ပါ

ရည်ရွယ်ချက် - ပြဿနာကို ရှင်းလင်းတတ်စေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - ဗူးလွတ်၊ ဘီး၊ သော့တွဲ၊ ခဲတံ၊ ဘောလ်ပင်၊ ဆေးပုလင်းခွံ၊ လက်သည်းညှပ်စသည်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ သင်တန်းမှူးမှ အထက်ပါ ပစ္စည်း များကို ဗူးလွတ်တွင်ထည့်၍ အဖုံးပိတ်လိုက်ပါ။ (၁) ဗူးကို မကိုင်ကြည့်ဘဲ အဝေးမှ ဗူးထဲတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းပါသည်ကို ခန့်မှန်းစေပါ။ (၂) ဗူးကို ကိုင်လှုပ်ပြီး အထဲရှိ ပစ္စည်းများကို ခန့်မှန်းစေပါ။ (၃) ဗူးကို ဖွင့်ပြီး အဝတွင် ကြည့်ကာ မည်သည့် ပစ္စည်းများပါသည်ကို ခန့်မှန်းစေပါ။ (၄) ဗူးထဲမှ ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပြပြီး စာရင်းပြုစုစေပါ။ ထို့နောက် မကိုင်ကြည့်ဘဲ ခန့်မှန်းရသည့် အနေအထားမှသည် နောက်ဆုံး ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပြသည့်အထိ မည်ကဲ့သို့ ကွာခြားကြောင်း ပြောစေပါ။ ပြဿနာကို မကိုင်တွယ်ကြည့်ဘဲနှင့် အဝေးက ခန့်မှန်းရုံနှင့် အဖြေမှန် မသိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ကား (သို့) သင်္ဘောစီးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် - အချင်းချင်း ရင်းနှီးစေရန်၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးနားလည်စေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - ဖလစ်ချပ်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို ခရီးတစ်ခု ထွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မည်သည့်အရာကို စီး၍ ထွက်လိုသနည်းမေးပါ။ သူတို့စီးလိုသည့် အရာဖြင့် ခရီးစဉ် ငါးခုခွဲပါ။ ထို့နောက် ဖလစ်ချပ်ကို ချ၍ အားလုံး တက်စေပါ။ ခရီးတစ်ထောက်ရောက်လျှင် ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူလိုက်သဖြင့် ကား (သို့) သင်္ဘော မဆန့်တော့ကြောင်းပြောပြီး ဖလစ်ချပ်ကို

တစ်ဝက်ခေါက်လိုက်ပါ။ ခရီးတစ်ထောက်နားတိုင်း တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး အရေအတွက်မျှလျှင် သီးသန့်ခွဲကစားစေနိုင်သည်။ ကစားပြီးလျှင် မိမိဘဝတွင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောစေပါ။

အုပ်စုဖွဲ့ပုံ

- ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းအတွင်း အုပ်စုဖွဲ့နိုင်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မဲလိပ်၊ ရောင်စုံစက္ကူ၊ စက္ကူ၊ ပန်းချီစသည်

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့လိုသည့်အခါ သုံးနိုင်သည်။ မဲလိပ်တွင် တိရစ္ဆာန် အမည်များကို ရေး၍ မဲနှိပ်စေပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများ ကိုယ့်မဲလိပ်ကို သူတပါးမပြဘဲ ဖွင့်ကြည့်စေရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် မိမိရရှိထားသော တိရစ္ဆာန် အမျိုးအစားအလိုက် အသံပြု၍ မိမိနှင့် တူသော အကောင်ကို စကားမပြောဘဲ လိုက်ရှာစေပါ။

သတင်းစာ ဂျာနယ်တို့တွင် ပါသော ကြော်ငြာများ၊ အခြားရုပ်ပုံများကို လိုအပ်သလောက် ဖြတ်တောက်၍ ၎င်းစက္ကူဖြတ်စများ ကို ဝေငှကာ ထိုပုံကို ပြန်လည်ဆက်စေခြင်းဖြင့်လည်း အုပ်စုဖွဲ့နိုင်သည်။ စကားမပြောရပါ။

စက္ကူကို အပိုင်း၊ လေးထောင့် စသည်ညှပ်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ နဖူးတွင် ကပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် အပိုင်းချင်း လေးထောင့် ချင်းတူသည့်သူများကို စကားမပြောဘဲ ရှာစေပါ။ မိမိနဖူးတွင် မည်သည့်အမျိုးအစားရောက်နေသည်ကို မိမိမသိပါ။ စကား မပြောရပါ။

ရောင်စုံ စက္ကူကို နဖူးတွင် တစ်ရောင်စီကပ်လိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

နှစ်ဦးချင်းတွဲစေလိုလျှင် မင်းသားနဲ့ မင်းသမီးစုံတွဲကိုသော်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန် အစုံကိုသော်လည်းကောင်း မဲလိပ်ပြုလုပ်ကာ ခွဲနိုင်သည်။ (ဥပမာ = ကော်ဖီ=ပေါင်မုန့်၊ လက်ဘက်ရည်=အီကြာကွေး၊ ကောင်းကင်=ပြာသည် စသဖြင့်) ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ = မိုးနှင့်မြေ၊ အဖြူနှင့်အမည်း စသဖြင့်)

ငါပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့

- ရည်ရွယ်ချက် - အထက်လူကြီးတို့၏ အကြောင်း သိရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စေပါ။ ထို့နောက် ဦးဆောင်သူမှ ကစားနည်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ “ခေါင်းကုတ်နေတယ်” ဟုပြောပြီး ထမင်းစားနေဟန် ပြုလုပ်ပါ။ ဘေးက သင်တန်းသားများအားလုံးက ခေါင်းကုတ်နေရမည်။ “ငါမှန်ကြည့်နေတယ်” ဟုပြောပြီး ခေါင်းဖြိုးနေပါ။ သင်တန်းသားများက မှန်ကြည့်နေရမည်။ ဤကစားနည်းကို ကစား၍ အထက်လူကြီးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်သည် ကွဲလွဲတတ်ကြောင်း၊ လူကြီး ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် သတိထားရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ (လက်အောက် ငယ်သားများသည် မိမိအထက်က လူလုပ်သလို အကုန် လိုက်လုပ်တတ်သည်။ အမြင်သည် အရေးကြီးသည်။)

လေပေါ်မှာ

- ရည်ရွယ်ချက် - အချင်းချင်းရိုင်းပင်း ကူညီတတ်ရန်၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးနားလည်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဘောလုံးတစ်လုံး၊ သံပုယိုသီး၊ ကြက်ဥ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံနေစေပါ။ သင်တန်းသား တစ်ဦးမှ စ၍ အခြားသင်တန်းသား တစ်ဦးထံ ဘောလုံးပစ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုသူမှ တစ်ဆင့် အခြားသူထံ ထပ်မံ ပစ်ပေးပါ။ ဘောလုံးသည် လေပေါ်မှာသာ ရှိနေရမည်။ အချိန်ကြာသည်အထိ မကျစေဘဲ ကစားနိုင်သည့်အခါ အဖွဲ့အစည်း စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ စေလိုပါ က ကြက်ဥအရွယ်ရှိ သံပုယိုသီးကို စတင်ပစ်စေပါ။ သံပုယိုသီးကို အချိန်ကြာသည်အထိ ပစ်နိုင်လျှင် ကြက်ဥကို ပစ်စေပါ။ အပေါ်တမ်းဆိုလျှင် ဘောလုံးအထိ ကစားနိုင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်လိုလျှင် ကြက်ဥထိ ကစား နိုင်ပါသည်။

လူ၊ အိမ်နှင့် မှန်တိုင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အချင်းချင်း ရင်းနှီးစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို သင်တန်းခန်းမှ ဟိုနေရာဒီနေရာ လမ်းလျှောက်စေပါ။ ပြီးလျှင် လူနှစ်ဦးကို လက်ချင်းချိတ်ကာ မြှောက်ထားပြီး အိမ်ခေါင်မိုးပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ယောက်ကို ထိုအိမ်ထဲတွင် နေစေပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းမှူးမှ “အိမ်” ဟုအော်လျှင် အိမ်ပြုလုပ်ထားသူများ ပြောင်းရမည်။ “လူ” ဟုအော်လျှင် အိမ်ထဲမှ လူများ ပြောင်းရမည်။ မှန်တိုင်းဟု အော်လျှင် အားလုံး ပျက်စီးမည်။ အိမ်ဟု ပြန်အော်၍ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘွတ်၊ ရွတ်၊ ခိုင်း ၁- ၂- ၃-

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အချင်းချင်းနားလည်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - ၃ ယောက်စီတွဲနိုင်သော လူဦးရေ
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို သင့်တော်ရာအတိုင်း သုံးယောက်စီတွဲစေပါ။ ထိုအတွဲကို နံပါတ်စဉ် တပ်ပေးပါ။ ရှေ့နောက် ရပ်စေပါ။ ထိုသုံးယောက်ထဲတွင် တစ်ယောက်က ဘွတ်၊ တစ်ယောက်က ရွတ်၊ တစ်ယောက်က ခိုင်းဟု အော်ရမည်။ အသံမထပ်ရ။ မမှားရ။ နောက်ဆုံး ခိုင်းဟု ရွတ်ဆိုသူသည် မိမိဆက်လိုစေသည် အခြား နံပါတ်ကို ရွတ်ဆိုရမည်။ ဥပမာ မိမိက ၁ ဆိုလျှင် ဘွတ် ရွတ် ခိုင်း ၂ စသဖြင့် ရွတ်ဆိုသွားရပါမည်။ သေပြီးသားအဖွဲ့ နံပါတ် ကိုပြောခြင်း၊ မိမိအဖွဲ့ကို ပြန်ပြောခြင်းများ မှားသည်။

ကံတူ အကျိုးပေး ကစားနည်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် သို့ ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းရှိရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်များ၊ ဘောလ်ပင်များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို နှစ်ယောက်တတွဲ တွဲပေးပါ။ ပြီးနောက် သူတို့လက်ထဲ ဘောလ်ပင်နဲ့ စာရွက်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် စိတ်ကြိုက်ဂဏန်းတစ်လုံး ချရေးစေပါ။ ဂဏန်းမများရန် သတိပေးပါ။ ထို့နောက် အတွဲချင်း မျက်နှာချင်းပြန်ဆိုင်၍ နှစ်ယောက်စလုံး ဂဏန်းကိုပေါင်းပါ။ ရလာသော အဖြေအတိုင်း လက်ချင်းချိတ် ကျောချင်းကပ်ပြီး ခုန်စေပါ။ (သင်တန်းသားများ ညည်းငွေ့လာ၍ ဂိမ်းကစားပေးပါ ဟုပြောလျှင် ကစားပေးနိုင်သည်။)

ကြမ်းပြင်ကို လက်ဝါးချ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်စေပါ။ လက်ကို အောက်သို့ ထောက်ချပါ။ ပြီးလျှင် မိမိလက်ကို တစ်ဖက်လူ၏ လက်တစ်ဖက်ကို ကျော်လိုက်ပါ။ ပြီးလက် ကြမ်းကို လက်အစဉ်အတိုင်း ပုတ်သွားပါ။ ဂဏန်းအစဉ်အတိုင်းရေတွက်၍လည်း သွားနိုင်သည်။

တစ်နည်း။ ။ မိမိလက်ကို မိမိရှေ့တွင်သာ ချထားပါ။ ဘယ်မှ ညာသို့ တောက်လျှောက်တစ်ချက်ချင်းစီ ပုတ်သွားပါ။ ထိုကဲ့သို့ အစဉ်အတိုင်းသွားနေသည်ကို ဖျက်လိုပါက မိမိကနေ တစ်ဖက်ဖက်ကို နှစ်ချက်ပုတ်၍ ပြန်သွားစေနိုင်ပါသည်။

တုတ်ရိုက်ခုံလှခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - သွက်လက်ဖျတ်လတ်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စက္ကူလိပ်

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို ခုံကိုယ်စီဖြင့် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ထိုင်စေပါ။ ခုံမပါလည်း ရသည်။ အလယ်တွင်တော့ ခုံလွတ် တစ်လုံးချထားပါ။ သင်တန်းသား တစ်ဦးမှ ထိုစက္ကူလိပ်ကို ယူ၍ အခြား သင်တန်းသား တစ်ဦးကို ရိုက်လိုက်ပြီး စက္ကူလိပ်ကို ခုံတွင် ပြန်ထားပါ။ အရိုက်ခံရသူက ထိုစက္ကူလိပ်ကို ပြေးယူ၍ မိမိအား လာရိုက်သူ ခုံတွင် မထိုင်မီပြန်ရိုက်ပါ။ ခုံတွင် မထိုင်မီ ရိုက်နိုင်ပါက ပထမလူသည် အခြားသူတစ်ယောက်ကို ပြန်၍ ရိုက်နိုင်သည်။ ခုံတွင် ထိုင်လိုက်နိုင်ပါက ဒုတိယလူသည် အခြားသင်တန်းသား တစ်ဦးဦးကို ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားစေရမည်။

စောင်ကာ နာမည်ခေါ်

- ရည်ရွယ်ချက် - နာမည်မှတ်မိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စောင်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ အညီအမျှ ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်စီနေထိုင်စေပါ။ အလယ်တွင် စောင်တစ်ထည်ကို သင်တန်းသား သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီသူမှာ ကိုင်၍ ကာလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်စီမှ တစ်ယောက်စီကို ရှေ့ထွက်နေစေပါ။ သင်တန်းမှူးမှ ၁ ၂ ၃ ရွတ်ဆိုလိုက်ပါ။ ထိုအခါ စောင်ကို တပြိုင်နက် အောက်ချလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်မှ တစ်ယောက်စီသည် မိမိ၏ အခြားတစ်ဖက်မှ နာမည်ကို အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ဆုံး ရွတ်ဆိုနိုင်ရမည်။ မရွတ်ဆိုနိုင်လျှင် ရှုံးသည်။ နာမည်ပြောင်ကို ခေါ်ခွင့်ရှိ မရှိ သင်တန်းသားများနှင့် သဘောတူညီမှု ရယူပါ။ စောင်အစား တစ်စုံတရာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Line Up

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အညီအမျှ နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းမှူးမှ သင်တန်းသားများကို အောက်ပါအတိုင်း စေခိုင်းပါ။ အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သည့် အဖွဲ့ကို အနိုင်ပေးနိုင်သည်။ အရှည်ဆုံး - ဟု အော်လိုက်လျှင် အဖွဲ့လိုက် အရှည်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ အရှည်ဆုံးတွင် သင်တန်းမှူးမှ အင်္ကျီစသည်ကို အသုံးပြုခွင့် ပေး မပေး သဘောတူညီမှု အရင် ရယူထားရမည်။ ထို့နောက် အပုဆုံး၊ အမြင့်ဆုံး၊ အတိုဆုံး၊ အဝိုင်းဆုံး စသဖြင့် စေခိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။

How do you do?

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဝိုင်းအပြင်တွင် နေစေပါ။ ထိုအပြင်တွင် နေသော သင်တန်းသားမှ ဝိုင်းကို ပတ်၍ သူ့အလိုရှိသော သူကို ခေါ်၍ How do you do? ဟု လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်လိုက်ပါ။ ထိုအခေါ်ခံရသူကလည်း How do you do? ဟု ပြန်နှုတ်ဆက်ပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်ဦးသား ဝိုင်းကို ပတ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြေးပါ။ နေရာလှစေပါ။ နေရာ မရသူကို ဆက်လက်၍ အခြားသူများကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်စေပါ။

တစ်နည်း။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဝိုင်းအပြင်တွင် နေစေပါ။ အပြင်တွင် နေနေသူထံတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုခု ကိုင်ထား၍ ဝိုင်းကို လက်ယာရစ်ပတ်နေစေပါ။ မိမိအလိုရှိသူ၏ နောက်ကျောတွင် ထိုပစ္စည်းကို ချထားလိုက်ပြီး ဝိုင်းပတ်အတိုင်းပြေးပါ။ မိမိနောက်တွင် ပစ္စည်းတစ်ခုခု (ဘောလုံးအသေး ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။) ချထားခံရသည်ကို သိလိုက်သူက ထိုပစ္စည်းဖြင့် ထိုသူအား လှမ်းပစ်နိုင်သည်။ ထိုသွားပါက မိမိနိုင်၍ မထိပါက မိမိရှုံးသဖြင့် ဝိုင်းကို ပြန်ပတ်၍ အခြားသူ တစ်ဦးဦး၏ နောက်တွင်ချလိုက်၍ ဆက်လုပ်သွားပါ။

သက်မဲ့ သက်ရှိ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အခြားပစ္စည်းတစ်ခုခု

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စေပါ။ ပြီးလျှင် ပုံပိုးသူ (သို့) ကူညီလိုသူ တစ်ဦးဦးမှ ခေါင်းအုံး (သို့) အခြားပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူလာ၍ သက်ရှိတစ်ဦးလို ဆက်ဆံပါ။ ဥပမာ - ချစ်သူ၊ ကလေး၊ စိတ်ကောက်နေသူ စသဖြင့် ပြုလုပ်၍ သရုပ်ဆောင်ကာ ပြောဆိုပါ။ ထိုအထဲမှ လုပ်ပြသူအတိုင်း သင်တန်းသားများမှ မိမိညာဘက်ရှိ သင်တန်းသားများကို တစ်ယောက်ချင်းစီ ထိုအလယ်မှ ပြုလုပ်သွားသည့်အတိုင်း သရုပ်ဆက်ဆောင်၍ ပြောစေပါ။ အမျိုးသား အမျိုးသမီးကြားညှပ်ထားလျှင် ပိုကောင်းသည်။

နာမည်ဝှက်

- ရည်ရွယ်ချက် - မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မျက်မိကို ပိတ်နိုင်သည့် ပိတ်စ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားကို နှစ်ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ကို ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်စေပါ။ အလယ်တွင် မျဉ်းကြောင်းတစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများ အားလုံးကို ရုပ်ရှင် မင်းသား/မင်းသမီး (သို့မဟုတ်) နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အမည်ကို ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဖွဲ့မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ရွေး၍ မျက်စိကို ပိတ်လိုက်စေပါ။ အခြားတစ်ဖွဲ့မှ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက မိမိအဖွဲ့သားမှ နာမည်ပေးထားသော တစ်ယောက်ယောက်ကို ခေါ်၍ ထိုမျက်လုံးပိတ်ထားသူအား သွားပုတ်စေပါ။ အပုတ်ခံရသူက မိမိကို လာပုတ်သူသည် နာမည်အမှန်ဖြင့် မည်သူဖြစ်ကြောင်း ပြောရမည်။ ပြောနိုင်ပါက ထိုသူပါဝင်သောအဖွဲ့ ရွေးသို့ ခြေတစ်လှမ်းတက်ရမည်။ ပြီးလျှင် တစ်ဖက်အဖွဲ့ကို ထိုနည်းအတိုင်း ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။

ရေဒီယို သတင်းကြေငြာ

- ရည်ရွယ်ချက် - ပျော်ရွှင် တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး တစ်ဖက်တွင် ပစောက်ပုံစံ ဝိုင်း၍ ထိုင်နေစေပါ။ ပံ့ပိုးသူ သို့မဟုတ် ကူညီလိုသူက ထိုဝိုင်း၏ ထိပ်တွင် ထိုင်နေပါ။ မျက်လုံးပိတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများထဲမှ ငါးဦးကို တစ်ယောက်ယောက်က ကူညီ၍ ထိပ်တွင် နေနေသူအား တစ်ခွန်းချင်းစီ သွားပြောပါ။ ငါးယောက် သတ်မှတ်၍ တစ်ယောက်ချင်းစီ “ဘယ်သူက၊ ဘယ်သူ့ကို၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘာလုပ်လိုက်တယ်” ပြောရမည်။ အားလုံး ပြီးသောအခါ ထိပ်မှ နေနေသူက အားလုံးကို စု၍ ကြေငြာရပါမည်။

အမူအရာနှင့် အစားအစာ

ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်စီတွင် စု၍ နေစေပါ။ အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်က အမူအယာဖြင့် တစ်စုံတစ်ခု ထွက်လုပ်ပြပါ။ ဥပမာ ခေါက်ဆွဲကြော်ကို စားပုံပြုလုပ်၍ တစ်ဖက်အဖွဲ့အား ခန့်မှန်းစေပါ။ မှန်ပါက တစ်မှတ်ပေးပါ။ တဖက်အဖွဲ့ကိုပြန်လည်၍ အမူအယာဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်စေပြီးလည်း ခန့်မှန်းစေပါ။

အသံကူး အမူအရာကူး

ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ နည်းပညာအကူးအပြောင်း

လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို တန်းစီနေစေပါ။ (အဖွဲ့ခွဲလိုပါက ခွဲနိုင်ပါသည်။) သင်တန်းသား အားလုံးကို ကျောခိုင်းထားစေရမည်။ ပံ့ပိုးသူမှ အသံတစ်ခု ပြုလုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် ပထမဆုံး သင်တန်းသားကို ထိုအသံအတိုင်း ပြုလုပ်စေပါ။ အသံမတူမချင်း ဆက်ဆက် ပြုလုပ်စေပါ။ အသံတူပါက ဆက်၍ ထိုသူမှ အခြားအသံတစ်ခု ပြုလုပ်စေပါ။

တစ်နည်း။ ။ သင်တန်းသားကို အဖွဲ့ခွဲပါ။ အားလုံး ကျောခိုင်းနေစေပါ။ ပံ့ပိုးသူမှ ပထမဆုံးသူတစ်ယောက်အား အမူအယာ တစ်ခုလုပ်ပြပါ။ ဥပမာ အိပ်ယာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ကျောင်းသွား မုန့်စား စသည့် အမူအယာများ ဆက်ကာ ပြုလုပ်သွားပါ။ ပြည့်စုံပါက ပထမဆုံးကြည့်နေသူမှ ဒုတိယသင်တန်းသားကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပြပါ။ အစဉ်

အတိုင်း ဆက်ဆက်ပြုလုပ်ပြသွားပါ။ အဆုံးရောက်လျှင် နောက်ဆုံးပြုလုပ်သူ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို မေးပါ။
ထို့နောက် အစဆုံးပြုလုပ်သူ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ပြောစေပါ။

စကားပုံ

- ရည်ရွယ်ချက် - ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - စကားပုံများ၊ မဲလိပ်များ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ ပုံပိုးသူမှ နာမည်ကြီး ထင်ရှားသော စကားပုံများ စုထားပြီး မဲလိပ်တွင် တစ်ဖြတ်စီ ထည့်၍ လိပ်ပါ။ ထိုမဲလိပ်ကို မဲခွက်တွင်ထည့်၍ သင်တန်းသားကို နှိုက်စေပါ။ ပြီးလျှင် စကားလုံးဝမပြောပဲ မိမိရရှိထားသော မဲလိပ်တွင်ပါသည့် စကားပုံ အဆက်ကို လိုက်ရှာပါစေ။ အမြန်ဆုံး အမှန်ဆုံးရှာနိုင်သူကို ဆုပေးပါ။

ဘောလုံးလက်ဆင့်ကမ်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်။)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဘောလုံးနှစ်လုံး

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ အညီအမျှ ခွဲပါ။ ရှေ့နောက် အညီတန်းစီစေပါ။ ပေါင်ကို နည်းနည်းကားထားစေပါ။ ပြီးလျှင် ရှေ့ဆုံးလူမှစ၍ ဘောလုံးကို ပေါင်ကြားထဲမှနေ၍ နောက်လူကို လက်ဆင့်ကမ်း စေပါ။ ဘောလုံးနောက်ဆုံးကို ရောက်သွားလျှင် နောက်ဆုံးလူက ရှေ့ဆုံးကို ပြေးလာ၍ တဖန် ဘောလုံးကို နောက်လူထံ ပေါင်ကြားမှ လက်ဆင့်ကမ်းစေပါ။ ပထမဆုံးလူက ပထမဆုံးနေရာပြန်ရောက်သည်အထိ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပြုလုပ်စေပါ။

Zip, Zap, Zom

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အမည်မှတ်မိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို ခုံဖြင့် မိမိနေရာ မိမိထိုင်နေစေပါ။ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာအတိုင်း ထိုင်နေစေပါ။ Zip ဟု သင်တန်းမှူးမှ အော်လျှင် ဘယ်ဘက်သို့ တစ်ခုရွေ့ပါ။ Zap ဟုအော်လျှင် ညာဘက်သို့ တစ်ခုရွေ့ပါ။ Zom ဟုအော်လျှင် နေရာရွေ့ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိဘေးနှစ်ဖက်မှ ရှိသူ၏ အမည်များကို မေးစေပါ။ မေးပြီးလျှင် သင်တန်းမှူးမှ Zip , Zap, Zom ကို သင့်လျော်သလို ဆက်လက်အော်နိုင်သည်။ ပြီးလျှင် အမည်မှန် မမှန်ကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ Normal, Special, Free စသဖြင့် အခြား အခေါ်အဝေါ်များဖြင့်လည်း ကစားနိုင်ပါသည်။

ပုလင်းရေဖြည့်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်တည်ထောင်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းရှိရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပုလင်းနှင့် ဖွန်း နှစ်စုံ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု နှစ်စု အညီအမျှခွဲလိုက်ပါ။ တန်းစီ၍ နေစေပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီတွင် ပုလင်းလွတ် တစ်လုံးနှင့် ဖွန်းတစ်ချောင်းစီပေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို လက်ဆင့်ကမ်း၍ ဖွန်းဖြင့် ရေခပ်ကာ ပုလင်းထဲသို့ ထည့်စေပါ။ သုံးမိနစ်တစ်ခါ စစ်ဆေးပါ။ ရေများသည့်အဖွဲ့ကို အနိုင်ပေးပါ။

ပင်ဝှင်းငှက်

- ရည်ရွယ်ချက် - စည်းလုံးမှု ရှိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ထိုင်ခုံများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းခန်းမ အပြည့် သင်တန်းသားများ မိမိခုံကိုယ်စီဖြင့် ထိုင်နေပါ။ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော နေရာအသီးသီးဖြင့် နေနေပါ။ ထို့နောက် ပင်ဝှင်းငှက် အဖြစ်သရုပ်ဆောင်သူက ပင်ဝှင်းငှက်လိုလမ်းလျှောက်လာပါ။ ထို့နောက် လွှတ်နေသော နေရာ တစ်နေရာတွင် ပိုင်ထိုင်ပါ။ အခြားသူများက ထိုနေရာ ပင်ဝှင်းငှက်မထိုင်နိုင်စေရန် ကာကွယ်ပါ။ မကာကွယ်နိုင်ပါက အနီးဆုံးလူကို ပင်ဝှင်းငှက်ပြုလုပ်စေပါ။

ဘဲလမ်းလျှောက်

- ရည်ရွယ်ချက် - အဖွဲ့သားများ စည်းလုံးစေရန်၊ ခွင့်လွှတ်နားလည်တတ်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၃ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်အလွတ်များ၊ အချက်ပေးစနစ်၊ စောင့်ကြည့်သူ နှစ်ဦး

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စာရွက်တစ်ရွက်စီပေး၍ သင်တန်းခန်းမအတွင်း ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်စေပါ။ သင့်တော်သလောက် လမ်းလျှောက်စေပြီး အဆင်ပြေလျှင် ရောက်နေသည့် နေရာတွင် ရပ်စေပါ။ ဝေထားသော စာရွက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အသီးသီးချ၍ တိတ်ဖြင့် သေချာကပ်၍ နင်းထားစေပါ။ သင်တန်းမှူးလည်း စာရွက်လွတ်တစ်ရွက်ကို သင့်တော်သော နေရာတစ်နေရာတွင် ချလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သဘောတရားကို ရှင်းပြပါ။ ဘဲသည် နေရာ မရှိမရှိ လိုအပ်နေသဖြင့် မိမိနေရာတွင် နေတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း။ ထိုနေရာကို သင်တန်းသားများက ဘဲ လာမနေ နိုင်အောင် ကာကွယ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောရမည်။ ကာကွယ်သည် ဆိုသော်လည်း (၁) စကားမပြောရ၊ (၂) အမူအရာ မပြုရ၊ (၃) တစ်နေရာတည်း လူနှစ်ယောက် မရှိရ။ (၄) မိမိနေရာမှ ထွက်သွားပြီးပါက ပြန်မဝင်ရ စသဖြင့် စည်းကမ်းကို သတ်မှတ်ပေးရမည်။ စောင့်ကြည့်သူမှ အထက်ပါ စည်းကမ်းနှင့် မကိုက်ညီပါက အချက်ပေး၍ အစမှ ပြန်စနိုင်သည်။ စောင့် ကြည့်သူတစ်ဦးမှ အချိန်ကို မှတ်သားနေရမည်။ ပြီးလျှင် စိန်ခေါ်ပေးရမည်။

မြွေ အရေခွံ

ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ လူမျိုးအမည်များ သိရှိရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး သိသမျှ လူမျိုးအမည်များကို ပြောစေ၍ ဝိုက်ဘုတ်ပေါ် တွင်ချရေးပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို လူဦးရေ အညီအမျှဖြင့် နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်စေပါ။ ပြီးလျှင် ထိပ်ဆုံးအတွဲမှ စ၍ မိမိစိတ်ကြိုက်လူမျိုးအမည်ကို ရွေးစေပါ။ မျက်နှာချင်းဆိုင်လူနှစ်ယောက်သည် မွန်၊ ချင်း၊ ကချင် စသ ဖြင့် ဖြစ်နေမည်။ ထို့နောက် သင်တန်းမှူးမှ “ကချင်၊ ပလောင်” ဟုအော်ရမည်။ ထိုအခါ တစ်ဖက်မှ ကချင်နဲ့ တစ်ဖက်မှ ပလောင်တို့ နေရာချင်းလဲလှယ်၍ ထိုင်ရမည်။ အလျှင် ထိုင်နိုင်သူကို အနိုင်ပေး၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

ရာမမင်းသား၊ မယ်သီတာနှင့် ဒဿဂီရိ

ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အဖွဲ့သားများစည်းလုံးရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို ရာမမင်းသားကို ဘယ်သူနိုင်မယ်ထင်လဲ စသဖြင့် မေး၍ ရာမမင်းသားကို မယ်သီတာက နိုင်သည်။ မယ်သီတာကို ဘီလူးက နိုင်သည်။ ဘီလူးကို ရာမမင်းသားက နိုင်သည် ဟု ခွဲပြလိုက်ပြီး ရာမမင်းသား၊ မယ်သီတာနှင့်ဒဿဂီရိတို့၏ အမှုအရာကို အားလုံး သဘောတူသည့်အတိုင်း သရုပ်ဆောင်စေပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကို အညီအမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဖွဲ့နှင့် တစ်ဖွဲ့ကို ကျောခိုင်းစေပါ။ တိုင်ပင်ခွင့် အနည်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းနည်းပြမှ တစ် နှစ် သုံးဟု တိုင်ပင်ရေတွက်၍ ကျောခိုင်းရာမှ ပြန်လှည့်ပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အမှုအရာ လုပ်စေပါ။ အားလုံးမည်လျှင် အရှုံး၊ နည်းလမ်းအတိုင်း ရှုံးလျှင် အရှုံး ဟု သတ်မှတ်ပေးပါ။

အချို့က ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခြင်္သေ့ ဟုလည်းကစားကြသည်။ အခြား မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အမည်များဖြင့်လည်း ကစားနိုင်ပါသည်။

Pik, Pack, Boom 1, 2, 3

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ သွက်လက်ဖျတ်လတ်စေရန်၊ သတိရှိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (၃ ယောက်တတွဲတွဲနိုင်သည့် အနေအထား)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို သုံးယောက် တစ်တွဲတွဲစေပါ။ အတွဲများအလိုက် နံပါတ်စဉ် တပ်ပေးလိုက်ပါ။ အတွဲတိုင်းတွင် တစ်ယောက်စီ၌ တာဝန်တစ်ခု ယူဖို့ ပြောပါ။ တစ်ယောက်က Pik ဟုအော်လျှင် တစ်ယောက်က Pack ဟုအော်ပြီး နောက်ဆုံးတစ်ယောက်က Boom 2 ဟုအခြားအဖွဲ့နံပါတ်ကို အော်ပါ။ ထိုအဖွဲ့မှ ပြန်၍ တစ်ယောက်စီ Pik, Pack, Boom 3 စသဖြင့် အခြား မိမိဆန္ဒရှိသည့် အဖွဲ့ကို အော်လိုက်ပါ။ အသံမထပ်ရ။ နံပါတ်စဉ် မမှားရပါ။ မှားယွင်းသည့်အဖွဲ့ကို ချက်ချင်း ပြစ်ဒဏ်ခတ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မှားယွင်းသည့်အဖွဲ့ကို နောက်တစ်ဖွဲ့ မမှား မချင်း "အမ" အဖြစ်ထားနိုင်သည်။ ထိုအတောအတွင်း အခြားအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့မှ ထိုအဖွဲ့နံပါတ်ကို အော်မိလျှင်လည်း အမ အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

Dede Doedoe

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ သတိရှိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စေပါ။ သင်တန်းမှူး (သို့) ကူညီလိုသူ တစ်ဦးဦးမှ အလယ်တွင်နေ၍ တစ်ဦးဦးအား Dede ဟု လက်ညှိုးထိုးလိုက်ပါ။ လက်ညှိုးအထိုးခံရသူ၏ ဘေးနှစ်ဖက်မှ နှစ်ဦးက လက်ကို ပခုံးလောက်မြှောက်ကာ Doe Doe ဟုအော်ကာ လက်ခါပြရမည်။ လက်ညှိုးအထိုးခံရသူက ဘာမှ မလုပ်ရပါ။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက်မှားသွားပါက ဝိုင်းအလယ်သို့ ဝင်၍ ပြန်လည် စတင်နိုင်သည်။

သဘောသား

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ အဖွဲ့ခွဲရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး သဘောတစ်စီးပေါ် ရောက်နေကြောင်းပြောပါ။ “လှေဦးပိုင်း” ဟုပြောလျှင် သင်တန်းသားများ အားလုံး လှေဦးပိုင်းကို လာစုပါ။ “ပဲ့ပိုင်း” ဆိုလျှင် သင်တန်းသားများ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အညီအမျှ ရပ်စေပါ။ “မျှော်စင်ကြည့်” ဆိုလျှင် သင်တန်းသား နှစ်ယောက်စီ ကျောချင်းကပ်၍ တစ်ယောက်က ထိုင်ပြီး တစ်ယောက်က မတ်တပ်ရပ်ပါ။ တစ်လှည့်စီ လုပ်ပါ။ “သဘောသား အက” ဟုပြောလျှင် သင်တန်းသားများအားလုံး လက်တစ်ဖက်က ခါးထောက်၍ လက်တစ်ဖက်က ဝှေ့ယမ်းကာ ခြေတပေါင်ကျိုး အက ကပါ။ “ကြိုးဆွဲ” ဟုအော်လျှင် သင်တန်းသားများအားလုံး ကြိုးကို ဝိုင်းဆွဲနေသည့် သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပါ။ “မီးပြတိုက်” ဟုအော်လျှင် တစ်ယောက်က ရပ်၍ တစ်ယောက်က ထိုသူ၏ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ကို မီးလင်းနေသည့် သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပါ။ “ကပ္ပတိန်” ဟုအော်လျှင် သဘောသားများအားလုံး အလေးပြုသည့် သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပါ။ Capatin on the board ဟုအော်လျှင် သဘောသားနှစ်ယောက်တွဲ၍ လှေသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး တစ်ယောက်က ထိုလှေထဲတွင် ကပ္ပတိန်တစ်ဦး အလေးပြုနေဟန် လုပ်ပါ။ “လှေလှော်” ဟုအော်လျှင် သင်တန်းသားများ လေးယောက်တတွဲတွဲ၍ လှေလှော်နေသည့်ဟန် ပြုလုပ်ပါ။ လှေလှော်သည့်အခါ တစ်ဖက်တည်း ဖြစ်နေရမည်။ “ညစာစား” ဟုအော်လျှင် သင်တန်းသားအားလုံး ငါးယောက် တတွဲတွဲ၍ ထိုင်ချကာ ထမင်းစားနေသည့် သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပါ။ (အချို့အချက်အလက်များကို မိမိဘာသာ လျှော့၍ ကစားနိုင်သည်။)

ခေါင်းဆောင်ရှာ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွရန်၊ မျက်စိလျှင်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်နေစေပါ။ ထိုထဲမှ သင်တန်းသား တစ်ဦးကို အပြင်ခေါ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖက်သို့ လှည့်နေစေပါ။ အဝိုင်းထဲမှ သင်တန်းသားများက ခေါင်းဆောင် တစ်ဦး

ဦးတင်၍ ထိုခေါင်းဆောင်လုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်နေပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဝိုင်းအပြင်ဘက် ထွက်နေသော သင်တန်း သားကို ခေါ်၍ ဝိုင်းထဲတွင် မည်သူက ဦးဆောင်၍ လုပ်နေသည်ကို ရှာစေပါ။

မျောက်ဖင် (သို့) ကြက်ဖင်

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်နေစေပါ။ သင်တန်းမှူး (သို့) ကူညီလို လူတစ်ဦးမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ မေးပါ။ “မနက်က ဘာစားလဲ” ဟုမေးလျှင် ဖြေရမည့် သူက “မျောက်ဖင်” (သို့) “ကြက်ဖင်” ဟု တစ်ခုခု ဖြေရမည်။ ဖြေဆိုသူက လုံးဝ မရယ်ရပါ။ လူတစ်ဦးကို သုံးကြိမ်မေး၍ မရယ်ပါက အခြားသူ တစ်ဦးကို ပြောင်းမေးနိုင်ပါသည်။

Super Man

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို ငါးကလေးလို နေစေပါ။ ဟိုဟို ဒီဒီ လမ်းလျှောက်ပါ။ ထို့နောက် တွေ့သည့်သူနှင့် ဗိုလ် ၊ ကျား ၊ သေနတ် ဆွဲပါ။ နိုင်သွားပါက တစ်ဆင့် တက်ပါ။ ရှုံးသွားပါက မိမိအဆင့် အတိုင်း နေပါ။ ဗိုလ် ကျား သေနတ်ဆွဲ၍ နိုင်သွားသူများသည် “ငါး၊ မျောက်၊ လူ၊ စူပါမင်း” ဟု အဆင့်ဆင့်တက်ပါ။ စူပါမင်း အမြန်ဆုံး ဖြစ်သူကို ရွေးပါ။ (အဆုံးသတ်တွင် မည်သူနဲ့ ယှဉ်၍ Super Man ဖြစ်လာသည်ကို စစ်နိုင်ပါသည်။)

လိပ်မနှင့် လိပ်ဥ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - တိတ်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး ဆန့်သည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားအားလုံးကို အထဲတွင် စုနေစေပါ။ ပြီးလျှင် စည်းဝိုင်း အပြင်မှ တစ်ယောက်နေစေပါ။ အပြင်မှသူသည် လိပ်ဥ ရှာသူ ဖြစ်သည်။ အထဲတွင် လိပ်ဥများဖြစ်သည်။ လိပ်ဥရှာသူက လိပ်ဥကို ရအောင်ယူပါလိမ့်မည်။ လိပ်ဥများက မိမိပါ မသွားစေရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရမည်။

မိကျောင်း၊ ဖားနဲ့ ကြာရွက်

ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်ရန်

လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စာရွက် တစ်ရွက်စီပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် မိမိရောက်နေသော နေရာတွင် စာရွက်ကို ချနင်းထားစေပါ။ အားလုံးကွက်တိဖြစ်ရန် စီစဉ်၍ တိတ်ဖြင့် သေချာကပ်၍ အားလုံးကို အပြင်ထွက်စေပါ။ ဤ အဝန်းအဝိုင်းသည် ရေကန်ဖြစ်သည်။ သင်တို့သည် ဖားများဖြစ်သည်။ ကပ်ထားသော စာရွက်များသည် ကြာရွက်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းမှူးသည် မိကျောင်း ဖြစ်သည်။ မိကျောင်းသည် ဖားများကို စားရန် ရောက်လာသည်။ ကြာရွက်ပေါ်တွင် မနေနိုင်သော ဖားများကို မိကျောင်းက စားမည် ဟု ရှင်းပြကာ မိကျောင်းလာပြီဟု သင်တန်းမှူးက အော်၍ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် တက်နေပါ။ လွတ်သွားသော တစ်ယောက်က မိကျောင်းစာ မိပြီဟုဆိုကာအပြင်ထွက်နေစေပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်လျှော့ပါ။ မိကျောင်းသည် ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်၍ မိကျောင်းလာပြီ ဟုအော်ကာ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် နေစေပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ယောက် နှစ်ယောက်စ ကျန်သည်အထိ ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။

လက်ညှိုးတစ်ချောင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်ကို မ,ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် - အချင်းချင်းညီညွတ်ရန်၊ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရန်

လိုအပ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရို

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို ဝသူနှင့် ပိန်သူဟု ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပိန်သူကို သို့မဟုတ် သတ္တိရှိသူ တစ်ဦးဦးကို အလယ်တွင် လဲလျောင်းနေစေပါ။ ထို့နောက် ဘေးမှ သင်တန်းသားများက ထိုသူကို လက်ညှိုး တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဝိုင်း၍ မ,ပါ။ ထိုနောက် အားလုံးကို အလယ်တွင် အိပ်စေပါ။

ကျောက်မတ်တတ်ထခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တစ်ဦးတည်းနေ၍ မရ၊ တစ်ဦးတည်း လုပ်၍ မရ။ အချောင်ခို၍ မရကြောင်း သိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ ပထမဦးဆုံး လူနှစ်ယောက်ကို ကျောချင်းကပ်ပြီး မှီထိုင်စေပါ။ ပြီးလျှင် ပြိုင်တူ တစ်ဖက် ကျောကို အမှီပြု၍ မတ်တတ်ထရန် ညွှန်ကြားပါ။ လက်ကို အားမပြုရပါ။ နှစ်ယောက် အဆင်ပြေပါက သုံးယောက်၊ လေးယောက်၊ ငါးယောက် စသဖြင့် သင်တန်းသားအားလုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အဆင့်ထိသွားပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့အစည်း တွင်အချောင်ခို၍ မရကြောင်း အချောင်ခိုလျှင် ကျန်ခဲ့မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

ခြေချင်းထပ် မတ်တတ်ထခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အချင်းချင်း ကူညီဖေးမတတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံကပ်ထိုင်စေပါ။ ပြီးတော့ ခြေဆင်းထား စေပါ။ ပြီးလျှင် မိမိနှင့် နှစ်ယောက်ကျော်မှလည်းကောင်း၊ မိမိနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှလည်းကောင်း လက်ချင်းဆွဲ၍ မတ်တတ်ထပါ။ ဒူးမကွေးရပါ။ အားလုံး တပြိုင်တည်း မဟုတ်ပါ။ တစ်ယောက်ထိုင်လျှင် အခြားသူများကို ဖေးမကူညီနိုင်သည်။ အားလုံး မတ်တတ်ထနိုင်သည်အထိ လုပ်ဆောင်သွားရမည်။

လက်များဖြင့် လဲအိပ်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားချင်းချင်း ရင်းနှီးရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (တစ်ဖွဲ့လျှင် ခြောက်ယောက်ဖွဲ့နိုင်သည့် အနေအထား)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို ခြောက်ယောက် တစ်အုပ်စု ဖွဲ့လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုထဲမှ တစ်ယောက်ကို မတ်တတ်ရပ်နေရာမှ အိပ်နေသည့်ပုံစံဖြစ်သွားအောင် အခြားငါးယောက်က လက်ဖြင့်ထိန်းပြီး လှဲချစေပါ။ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ပြုလုပ်စေပါ။

ဆင်လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိရန်၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးခွင့်လွတ်တတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို ရှေ့နောက် တန်းစီစေပါ။ ရှေ့လူ၏ ပခုံးကို ထိကိုင် နိုင်သည့်အနေအထားတွင် ရှိပြီး ထိကိုင်ထားပါစေ။ ထိုအစဉ်အတန်းကြီးသည် ဆင်ကိုယ်လုံး ဖြစ်သည်။ ဆင်ကိုယ်လုံးတွင် မျက်လုံးမပါရသဖြင့် မျက်လုံးကို အဝတ်စဖြင့် ပိတ်ထားရမည်။ ပြီးလျှင် တစ်ယောက်ယောက်က ရှေ့မှ ဦးဆောင်ရမည်။ ထိုသူသည် ဆင်မျက်လုံးဖြစ်သည်။ ဆင်မျက်လုံးသွားရာ ဆင်ကိုယ်လုံးလိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ လက်ဖြင့် မထိရ။ အသံဖြင့် တိတိကျကျ မညွှန်ပြရ။ အသံသင်္ကေတဖြင့်သာ ပြုလုပ်သွားရမည်။ ဆင်မျက်လုံးက ဆင်ကိုယ်လုံး အားလုံးကို အသံသင်္ကေတဖြင့် ညွှန်ပြနိုင်သည်။ လမ်းသွားစဉ် ဆင်ကိုယ်လုံးနေရာ နေသူများ အတွဲမပြုတ်ရပါ။

နျူကလီးယား အဆိပ်ပုံး

- ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိရန်၊ သည်းခံတတ်ရန်၊ သတိရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၄၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပုံး၊ ကျောက်ခဲ၊ ပလပ်စတစ်ကြိုးများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ လေးထောင့်သဏ္ဍာန်ရှိ တိုင်များအတွင်း ပလပ်စတစ်ကြိုးဖြင့် အဆင့်ဆင့် ကာလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အလယ်တွင် ကျောက်ခဲထည့်ထားသော ပုံးတစ်ပုံးနှင့် ပုံးအလွတ် တစ်ပုံးချထားပါ။ ပုံးတစ်ပုံးမှ ကျောက်ခဲများသည် နျူကလီးယားပုံးများဖြစ်သဖြင့် လက်နဲ့ မထိရ။ ကြိုးဖြင့် ကာထားသော အပိုင်းသည် နျူကလီးယား အဆိပ်ပုံးနေသဖြင့် လက်မလျှိုမိစေရ။ လက်လျှိုမိပါက လက်ပြတ်သည်။ သင်တန်းသားများကို လေးထောင့် ပတ်လည်၏ အပြင်ဘက်မှ ကိုင်၍ ရနိုင်သော ပလပ်စတစ်ကြိုး လေးချောင်းပေးလိုက်ပါ။ ထိုကြိုးတို့ဖြင့် ပုံးတစ်ပုံးထဲမှ ကျောက်ခဲများကို ပုံးတစ်ပုံးသို့ ပြောင်းထည့်ပေးရမည်။ သင်တန်းသား အရေအတွက်များပါက နှစ်ဖွဲ့ခွဲနိုင်ပါသည်။

အဆိပ်မြစ်ဖြတ်ကူးခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁ နာရီ
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ခုံများ၊ ကျောက်ခဲများ၊ စာရွက်များနှင့် ယပ်တောင်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အခန်းထဲ သို့မဟုတ် အခန်း၏ အပြင်ဘက်တွင် အစနှင့် အဆုံးရှိ ခရီးစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ခရီးတွင် အနားယူရန်နေရာ(ကျွန်း)၊ မိကျောင်းရှိသည့်နေရာ(အန္တရာယ်ဇုန်)၊ ကျောက်စရစ်ခဲ အသေး (အဆိပ်ပင်) စသဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါ။ သင်တန်းသားများ အသုံးပြုရန် စက္ကူ၊ သစ်သား၊ ကျောက်ခဲ စသည်တစ်ခုခု ပေးပါ။ လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ အရေအတွက်သာ ပေးပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလက်တွဲ မပြုတ်စေရဘဲ ထိုပင်လယ်ကို ကူးရမည်ဖြစ်သည်။ အင်္ကျီစ စသည်တို့ကို ဆွဲယူထားနိုင်သည်။ ခြေချင်းထိရုံလည်းရသည်။ အဓိက တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအဆက်အသွယ် မပြတ်စေရပါ။ အဆက်အသွယ်ပြတ်ပါက အစမှ ပြန်စရမည်။ တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်မှ အဆက်အသွယ် ဖြတ်ရပါမည်။ အခြေအနေအရ ခရီးစဉ်တွင် ဒုက္ခိတ စသည်တို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။

စက္ကူအိမ်တည်ဆောက်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့စိတ် တည်ဆောက်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဖလစ်ချပ် အဟောင်းများ၊ သတင်းစာ ဂျာနယ်အဟောင်းများ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအခြေအနေအရ နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် သုံးဖွဲ့ခွဲပါ။ သို့မဟုတ် ငါးယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် သတင်းစာ၊ ဖလစ်ချပ်၊ ဂျာနယ်အဟောင်းများ အလုံအလောက်ပေးပါ။ တိတ်တစ်ခွေပေးပါ။ တိုင်ပင်ချိန် မိနစ် (၃၀) ပေးပါ။ အိမ်တည်ဆောက်သည့် အချိန်တွင် စကားမပြောရပါ။ အိမ်၏ အနေအထားမှာ လူတစ်ယောက် ဝင်နိုင် ထွက်နိုင် ရှိရမည်။ အိမ်အမိုး၊ နံရံ၊ တံခါးပေါက်၊ ပြတင်းပေါက်နှင့် ကြမ်းခင်းပါရမည်။ စက္ကူနှင့် ထပ်တောင်း၍ မရပါ။

ပူပေါင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးနားလည်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - အရွယ်အစားတူ ပူပေါင်းများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး ဝလုံးပုံစံဝိုင်းဝိုင်းနေစေပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးကို ညာဘက် လှည့်စေပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်ယောက်ကြား အသင့်မှုတ်ထားသော ပူးပေါင်းများကို ထည့်ပါ။ တစ်ဖက်ကျောနှင့် တစ်ဖက်ဝမ်းပိုက် ကြားဖြစ်ပါစေ။ ပြီးလျှင် ထိုပူးပေါင်းကို လက်ဖြင့် မထိစေဘဲ တစ်ပတ်ပြည့်အောင် ဝိုင်းကို ပတ်ခိုင်းပါ။ ပြုတ်ကျလျှင် ပြုတ်ကျ သည့်နေရာမှ အစဟု သတ်မှတ်ကာ ပြန်စခိုင်းပါ။

လေးထောင့်ကွက်

- ရည်ရွယ်ချက် - တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးနားလည်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - လေးထောင့်စက္ကူများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းဆရာမှ လေးထောင့်အရွယ်အစားရှိ စက္ကူများကို အမျိုးမျိုးညှပ်၍ ရောထားပါ။ (အဖွဲ့ခွဲလိုသည်ဆိုလျှင် တကွက်ကို ငါခုစီ ဖြတ်နိုင်သည်။) ပြီးလျှင် ထိုစက္ကူကို သင်တန်းသားများအား တစ် ပိုင်းစီ ဝေလိုက်ပါ။ ထို့နောက် စကားမပြောရ။ အမူအရာ မပြုရ။ မိမိနှင့် အဆက်ချင်းတူသည့် သူငယ်ချင်းများကို တိတ်ဆိတ် စွာလိုက်ရှာရမည်။

ပူပေါင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ပူးပေါင်းတတ်စေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ပူပေါင်းများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အနေအထားအမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံစံ မတူသည့် လူနှစ်ဦးစီကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဖက်မှနေ၍ တစ်ဖက်သို့ နှစ်ဦးတွဲ၍ ဘောလုံးတစ်လုံးကို ခြေဖြင့်ညှပ်ကာ လမ်းလျှောက် သွားစေရမည်။ ပူပေါင်းကျပါက အစကနေ ပြန်စရမည်။

ဘုရင်မလမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အနစ်နာခံတတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများထဲမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီး ဘုရင်မ ခန့်လိုက်ပါ။ ထိုဘုရင်မက တနေရာသို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါသည်။ ဘုရင်မ၏ ခြေထောက် မြေထိရအောင် သင်တန်းသားများက ဝိုင်း၍ ကာကွယ်ပေးရမည်။ ဘုရင်မကတော့ သွားချင်သည့် နေရာသွားနေမည်။ ဘုရင်မခြေထောက် မြေထိအောင် သင်တန်းသားများ မိမိခြေဖြင့် ထိုးခံပေးနိုင်သည်။

လျှပ်စစ်ကြိုးကို ဖြတ်ကူးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ် တည်ဆောက်ရန်

လိုအပ်ချိန် - ၃ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - ပလပ်စတစ်ကြိုးများ၊ ခုံများ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ တစ်ခါက သင်တန်းသားများ စုထိုင်နေသည့် ရွာတစ်ရွာတွင် အခက်အခဲ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဥပမာ - မီးတောင်ပေါက်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ သူပုန်ဝင်ခြင်း တစ်ခုခု ပြောပါ။ ထိုအခါ သင်တန်းသားများအားလုံး ထွက်ပြေးလာကြရသည်။ ထွက်ပြေးလာစဉ် လမ်းတွင် လျှပ်စစ်ကြိုးဖြင့် ကာဆီးထားသော နေရာ တနေရာသို့ ရောက်လာသည်။ ထိုနေရာတွင် သင်တန်းသား အချင်းချင်း လက်တွဲမဖြုတ်ရ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးကို မထိရဘဲ ကျော်လွှားရမည့် အနေအထားသို့ ရောက်နေသော်- ဟု ရှင်းပြကာ သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် အောက်တွင် ငါးလက်အကွာတွင် ကြိုးတစ်ချောင်း၊ ထိုကြိုးအထက် ၁၀ လက်မ အကွာတွင် ကြိုးတစ်ချောင်းထားပြီး ပင့်ကူအိမ်သဖွယ် အပေါက်များပြုလုပ်၍ တစ်ဖက်ကို ကူးခိုင်းရမည်။ ထိုသို့ ကူးစဉ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိနေရမည်။ ကြိုးကို မတော်တဆထိလျှင် ကြိုးကို ထိသူက အစက ပြန်စရမည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထိလျှင် အားလုံး အစက ပြန်စရမည်။ အတွဲပြုတ်သွားလျှင်လည်း အားလုံး အစက ပြန်စရမည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့်ကျော်လာနိုင်လျှင် ငါးပေ အမြင့်ရှိ ကြိုးကို မထိဘဲ ကျော်စေရမည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် လူတစ်ကိုယ်ဆန့်စာ အကျဉ်းအကြပ်ကြားထဲကို ငါးပေခန့်သွားစေရမည်။ ပြီးလျှင် တစ်ဦးဝင်ဆန့်သည့် ငုံ့သွားနိုင်သည့် အနေအထားကို ဖန်တီးထားရမည်။ သင်တန်းသား အခြေအနေအရ အဆင့်တိုးလျှင် တိုးနိုင်သလို လျှော့လျှင်လည်း လျှော့နိုင်သည်။ သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာသို့ အားလုံး ရောက်သွားမှ လက်တွဲဖြုတ်ခွင့်ရှိသည်။

Falling Doll

ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်တည်ထောင်ရန်၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆက်စပ်နေသည်ကို သိစေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၂ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လူအပ်ပစ္စည်း - လူတစ်ရပ်စာအမြင့်ရှိ ခုံတန်း

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အဆင့် (၁) ။ လူနှစ်ယောက်တွဲ၍ အရပ်လိုက် တစ်ယောက်ပေါ် တစ်ယောက် အတောင့်လိုက် ရပ်၍ (အရပ်ကဲ့သို့) ကျောဖြင့် လဲကျစေပါ။ တစ်ယောက်က ထိန်းပေးပြီး ပြန်မတ်အောင် တွန်းထုတ်ပါ။ အဆင့် (၂) သုံးယောက်တွဲပါ။ အလယ်တစ်ယောက် အရပ်ကဲ့သို့ တောင့်တောင့်ကြီး လဲကျပါ။ ရှေ့မှလည်းကောင်း နောက်မှလည်းကောင်း တွန်းထုတ်ပါ။ အဆင့် (၃) ။ လေးယောက်တွဲပါ။ အလယ်တစ်ယောက်က အရပ်ကဲ့သို့ တြိဂံပုံစံရှိသည့် အနေအထားအတိုင်း လဲကျစေပါ။ အဆင့် (၄) ။ ငါးယောက်တွဲပါ။ အလယ်ကလူက လေးဘက်မျက်နှာဆီသို့ အရပ်ကဲ့သို့ လဲကျပါ။ ကျန်သည့်လေးယောက်က အပြင်မှနေ၍ သင့်တော်ရာဆီ တွန်းလွှတ်ပါ။ အားလုံး အလယ်ကနေဖူးပါစေ။ ထို့နောက် လူတစ်ရပ်စာ မြှင့်သော ခုံပေါ်တွင် ကျောဖြင့် လဲကျစေပါ။ အောက်က သင်တန်းသားများက ဝိုင်းဝန်း၍ ထိန်းပေးပါ။ သင်တန်းသားအားလုံး လဲချပါစေ။ Read to fall အောက်ကမေး၍ Read to catch ဟုဖြေပြီး ခုန်ချနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်စဉ် သင်တန်းသားတွင် ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အမြင့်ကြောက်တတ်သူများကို မခုန်ချစေရ။ သင်တန်းမှူး သတိရှိပါစေ။ ဤသင်ခန်းစာကို ခုံအမြင့်မှ လဲချခြင်းကို ဖြုတ်၍ တစ်ပိုင်းတစ်ကိုလည်း ကစားနိုင်ပါသည်။

သံမိုပေါ် လမ်းလျှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် - အဖွဲ့အစည်း စိတ်ဓာတ် တည်ထောင်ရန်

လိုအပ်ချိန် - ၂ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - မျက်လုံးပိတ်ရန် ပိတ်စ၊ သံမို

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ရမည့် ဝိမ်းဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးဆုံး မိမိယုံကြည်သော သူနှစ်ယောက်ကို တွဲစေပါ။ ထို့နောက် တစ်ယောက်လက်ဖဝါးကို တစ်ယောက်ဆုပ်ကိုင်၍ တစ်ဦးက မျက်စိမှိတ်ပြီး တစ်ဦးက သင်တန်းခန်းမအတွင်း အခြားသူများနဲ့ မတိုက်မိစေဘဲ ဟိုဟိုဒီဒီ ခေါ်သွားပါ။ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်စေပါ။ ဒုတိယ တစ်ယောက်၏ လက်ဝါးပေါ် တစ်ယောက်က လက်ညှိုးမျှသာ ထောက်၍ လက်ဝါးဖြန့်ထားသူက လက်ညှိုးထောက်သူကို မျက်လုံးပိတ်စေပြီး သင်တန်းခန်းမအတွင်း သူတပါးကို မတိုက်မိစေဘဲ ဟိုဟိုဒီဒီ ခေါ်သွားပါ။ တစ်ယောက် တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တတိယ ၎င်းနှစ်ယောက်ကို ပြန်တွဲစေပြီး အသံသင်္ကေတဖြင့် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မှတ်သားခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဦးကို မျက်စိမှိတ်စေပါ။ မျက်စိဖွင့်ထားသောသူကို နေရာရွှေ့လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိအသံ သင်္ကေတဖြင့် ခေါ်စေပါ။ တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်စေပါ။ စတုတ္ထ သင်တန်းခန်းမ အပြင်ဘက်သို့ ခေါ်ထွက်ပါ။ တစ်ယောက်ကို ပုဝါစဖြင့် မျက်လုံးကို သေချာပိတ်စေပြီးလျှင် တစ်ယောက်ကို လက်တွဲ၍လည်းကောင်း၊ အသံသင်္ကေတဖြင့်လည်းကောင်း မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုဖြင့် ခေါ်စေပါ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ထိုသူများကို ခက်ခဲသော နေရာများသို့ ခေါ်သွားပါ။ ခရီးတဝက်တွင် မျက်လုံးပိတ်သူနှင့် မျက်လုံးဖွင့်သူ ပြောင်းပါ။ ယခင်နည်းအတိုင်း ပြန်ခေါ်သွားပါ။ ပဉ္စမ ဆယ်ပေဝန်းကျင် ခန့်ရှိသော အကျယ်အဝန်း (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများ အားလုံး စု၍ သွားနိုင်သော အနေအထားအထိ ဦးထုပ်ပါ သံမိုများကို ခင်းထားပါ။ ကြောပုဂံရှိလျှင် ကြောပုဂံ၊ ကြောပုဂံ မရှိလျှင် စတီးပုဂံလုံး သေးသေးများကိုလည်း နေရာအနံ့ သင်လျှော် သလိုချထားပါ။ ခရီးအရည် အနည်းဆုံး ဆယ်ပေရှိပါစေ။ ထိုသံမိုခင်းထားသော လမ်းပေါ်ကို တစ်ဦးကို မျက်လုံးပိတ်၍ မျက်လုံးဖွင့်ထားသူ တစ်ဦးက အသွားအပြန် ခေါ်ယူစေပါ။ ဆဋ္ဌမ အားလုံးမျက်လုံးဖွင့်၍ ငါးဦးတစ်ဖွဲ့စီ ခြေချင်းထိကာ ခြေ

မပြုတ်စေဘဲ သံမှိုခင်းထားသော လမ်းကို အသွားအပြန် လျှောက်စေပါ။ အဋ္ဌမ သင်တန်းသားအားလုံး ခြေချင်းထိကာ ခြေတွဲ မပြုတ်စေဘဲ သံမှိုခင်းထားသော လမ်းကို အသွားအပြန် ထပ်လျှောက်ပါစေ။ (သံမှိုခင်းမိလျှင် သံဆိပ်တက် တတ် သဖြင့် အရက်ပြန်များ ဝှမ်းများ အသင့်ဆောင်ထားရန်လိုသည်။)

ထောင်မှူးထောင်သား

- ရည်ရည်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ မျက်စိလျှင်စေရန်၊ သတိရှိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ယောက်ပိုနေရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို နှစ်ယောက်တတွဲတွဲပေးပါ။ ထိုထဲတွင် တစ်ယောက်စီ ကို စက်ဝိုင်းပုံစံ နေစေပါ။ နောက်တစ်ယောက်ကို ထိုထိုင်နေသော လူ၏ နောက်တွင် ရပ်စေပါ။ တစ်ယောက်ကို အလွတ် ထားပါ။ ထို့နောက် ဝိမ်းအကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုင်နေသူများသည် ထောင်သားများ ဖြစ်သည်။ နောက်တွင် ရပ်နေသူများ သည် ထောင်မှူးများဖြစ်သည်။ ထိုအထဲတွင် လွတ်နေပြီး ရပ်နေသော လူတစ်ယောက်သည်လည်း ထောင်မှူးဖြစ်သည်။ ထိုထောင်မှူးသည် ထောင်သားမရှိသဖြင့် အခက်ကြုံနေရာ သူသည် အခြားထောင်သားများကို မျက်စိမှိတ်ပြု၍ ခေါ်လိမ့် မည်။ ထိုသူအခေါ်မခံရအောင် မိမိထောင်သားများကို မိမိကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ထားရမည်။ ဟုဆိုကာ ဝိမ်းကို စတင်နိုင်သည်။ မျက်စိမှိတ်၍ မခေါ်တတ်ဟုဆိုပါက အခြားသင်တန်းတစ်ခုဖြင့် ပြောင်းခေါ်နိုင်ပါသည်။ အချိန်တစ်ဝက် ခန့်ရောက်ပါက ထောင်မှူးနှင့် ထောင်သား ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ဝါးပိုးဝါးလုံးခေါင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - နှစ်ပေခန့်ရှည်၍ အပေါက်များဖောက်ထားသာ ဝါးပိုးဝါး

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု အညီအမျှနှစ်စုခွဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အပေါက် အသီးသီးဖောက်ထားပြီး ဖင်ဘက်မှ အပိတ်ပါသော ဝါးပိုးဝါးလုံးကို ပေးလိုက်ပါ။ သတင်းစာ အချို့ပေးလိုက်ပါ။ ပလပ်စတစ် ကြိုးအချို့ပေးလိုက်ပါ။ ထပ်တောင်းလျှင် မပေးရပါ။ ပြီးလျှင် ထိုသတင်းစာနှင့် ကြိုးဖြင့် ရေကန်မှ ရေများကို ဝါးလုံးခေါင်းထဲ ရေပါအောင် ခပ်ခွဲရန် ညွှန်ကြားပါ။ သတင်းစာနှင့် ကြိုးသည် ဟိတ်ဟန်အဖြစ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အပေါက်များကို အားလုံး လက်ညှိုးလက်ချောင်းများဖြင့် ပိတ်ခွဲရန်သာ ဖြစ်သည်။

သေသေချာချာကြည့်ပါ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ဉာဏ်စမ်းရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဘောလ်ပင်များ (သို့မဟုတ်) ခေါက်ဆွဲစားတူများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို တရုတ်စာ သင်ဖူးသလား။ တရုတ်သရုပ်ကို သိပါသလား ဟုမေးပါ။ ထို့နောက် ဘောလ်ပင် (သို့) တူများဖြင့် မိမိစိတ်ကြိုက်ပုံစံချ၍ တစ်သည် ဤပုံစံဖြစ်ကြောင်း၊ နှစ်သည် ဤပုံစံ ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ပြီးလျှင် ဘောလ်ပင် (သို့) တူကို မိမိစိတ်ကြိုက်ချ၍ “သေသေချာချာကြည့်ပါ” ဟု ဟိတ်ဟန် လုပ်ပြီး မိမိလက်ချောင်းများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ထောက်၍ “ဒါက ဘယ်လောက်လဲ” ဟုမေးပါ။ အချို့က အမြင်အားကောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် သိနေသူအား မဖြေရန်တားမြစ်သွားရမည်။ အားလုံး သိသွားသည်အထိ ကစားနိုင်ပါသည်။

သေသေချာချာနားထောင်ပါ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ဉာဏ်စမ်းရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - ငါးဦး သို့မဟုတ် ခြောက်ဦး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - သစ်သားပြား (မရှိပါက) ဖလစ်ချပ်အဟောင်းများ ခေါက်ထားရန်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို တံတားတစ်ခု ဖြတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ထိုတံတားသည် လူ ငါးဦး သို့မဟုတ် ခြောက်ဦးသာ ဆန့်ကြောင်းပြောပါ။ ခြောက်ယောက်ဆိုလျှင်လည်း ခြောက်ယောက် တက်စေပါ။ တံတား မဆန့်သည့် အနေအထားတွင် ရှိစေ။ ထိုအခါမှ “ဤတံတားသည် ထူးဆန်းကြောင်း မည်သို့ပင် ကူး၍ မရပါစေမူ ဤဘက်စွန်းမှ လူသည် ဟိုဘက်စွန်းကို ရောက်လျှင် လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း” ပြော၍ မဆန့်သည့် အတိုင်း အတာအထိ ရပ်နေကြသော သူများအား “တံတားရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်မှာ ချောက်ကမ်းပါရှိတယ်။ တံတားရဲ့ နောက်တည့် တည့်မှာ ချောက်ကမ်းပါ ရှိတယ်” ဟိုပြောကာ တစ်ယောက်မှ ပြတ်မကျစေရန် ရှေ့လူ နောက်လူ ချိန်းစေပါ။ “တံတားရဲ့ ဘယ်ဘက်မှာ ချောက်ကမ်းပါ ရှိတယ်၊ တံတားရဲ့ ညာဘက်မှာ ချောက်ကမ်းပါ ရှိတယ်” ဟုလည်း ပြောနိုင်ပါသည်။ ရှေ့နောက် ဟုပြောလျှင် ဘေးနှစ်ဘက်သည် ဘာမှ မရှိ။ ဘယ်ညာပြောလျှင် တံတား၏ ရှေ့နောက်တွင် ဘာမှ မရှိပါ။ သေချာနားထောင်ပါ။ တံတားရဲ့ ရှေ့နောက် (သို့) ဘယ်ညာတွင် ချောက်ကမ်းပါးရှိတယ်ဟု လိုအပ်ချိန်တွင် သတိပေးပါ။

ကြိုးအတားအဆီးများ

- ရည်ရွယ်ချက် - အခက်အခဲဆိုသည်မှာ လုပ်ကြည့်မှ သိကြောင်း သိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသား အားလုံး (အဓိက ငါးဦး)

လိုအပ်ပစ္စည်း - ပလပ်စတစ်ကြိုးများ၊ မျက်လုံးပိတ်ပုဝါ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများထဲမှ ငါးဦးကို ကူညီလိုသူ အဖြစ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ထိုငါးဦးကို ခဏနေစေပါ။ နောက်ထပ် သင်တန်းသား ဆယ်ဦးကို ကူညီသူ အဖြစ်ထပ်ခေါ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုဆယ်ဦးကို ပလပ်စတစ် ကြိုးဖြင့် အနိမ့် အမြင့် မတူညီသော တန်းများကို ဖန်တီးလိုက်ပါ။ တစ်ဖန် ခပ်လှမ်းလှမ်း သင်တန်းခန်းမ၏ အဆုံးလောက် တွင် ပန်းတိုင်ဆိုပြီး ယောက်ျားလေးတစ်ယောက် မိန်းကလေးတစ်ယောက် နေစေပါ။ ပြီးလျှင် ယခင် ခေါ်ထားသော ငါးဦးကို ဤကြိုးများကို ဖြတ်ကျော်ရမည်။ ခုန်တန် ခုန်ရည်။ ငုံ့တန် ငုံ့ရမည်။ ကျော်တန် ကျော်ရမည်ဟုပြောကာ ထိုတန်း ထားသော ကြိုးများကို အစမ်းလေ့ကျင့်ကြည့်စေပါ။ ဘေးတွင် ကြိုးကိုင်ထားသူများက ငုံ့ရမည့်ကြိုးကို ငုံ့နိုင်ကြောင်း၊ ကျော်ရမည် ကြိုးကို ကျော်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ အကြံပေးနိုင်သည်။ ပြီးလျှင် သူတို့ကို ပုဝါများဖြင့် မျက်လုံးပိတ်လိုက်ပါ။ သူတို့ ကိုယ်ကို သုံးပတ်လောက် လှည့်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ လှည့်နေစဉ် ကြိုးများကို တပြိုင်နက် ဟိုဘက် ဒီဘက် လှည့်သည့် အနေအထား ရှိအောင် ရှုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုသူများကို သွားနိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ဘေးလူများက ခုန်ဖို့ ငုံ့ဖို့ ပြောပါ။ ပန်းတိုင်ဆီ ရောက်အောင် သွားစေပါ။ (သတင်းစကား= အခက်အခဲ ဟူသည် တကယ်လုပ်ကြည့်လျှင် မရှိ တော့ကြောင်းပြောပြပါ။)

အစည်းအဝေး (၁)

ရည်ရွယ်ချက် - ရပ်ရွာသို့ ဆင်း၍ လူထုကို စည်းရုံးသည့်အခါ ဖြစ်နိုင်ချေကို သိရှိရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁ နာရီ

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်များ၊ ခုံများ၊ ဘောလ်ပင်များ၊ ဂစ်တာ စသည်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ ပထမ သင်တန်းသားငါးဦးကို မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ထိုငါးဦးကို လျှို့ဝှက်စွာ ခေါ်ပြောပါ။ (၁) စကားအရမ်းပြောသူ၊ (၂) အတည်ပြောနေသူ (၃) ဘာပြောပြော မဖြစ်နိုင်ဘူး ဟု အမြဲငြင်းသူ (၄) ဘာဆို ဘာမှ ဝင်မပြောသူ (၅) စကားပြောချင် ပြော၍ မပြောချင်လျှင်လည်း ဟိုလုပ် ဒီလုပ်၊ ဂနာမငြိမ်သူ၊ ထသွား လိုက် ပြန်ဝင်လာလိုက်လုပ်သူအဖြစ် တစ်ဦးကို တစ်ဦး မသိစေဘဲ ပြောထားပါ။ နောက်ထပ်ငါးဦးကို ထိုသူများ ဘာလုပ် နေသည်ကို သေချာစွာ စောင့်ကြည့်ပါစေ။ ဘာလုပ်သည်ကို သေချာစာဖြင့် မှတ်ခိုင်းပါ။ နောက်ထပ် ငါးဦးကို စောင့်ကြည့်သူအား စောင့်ကြည့်ပါစေ။ သူတို့ကိုလည်း စောင့်ကြည့်သူ တကယ် စောင့်ကြည့်မှု ရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ကာ စာဖြင့် လိုက်မှတ်နေစေပါ။ နောက်ထပ် ငါးဦးကို ဤ အတိုင်း လျှို့ဝှက်စွာ ပြန်ခိုင်းပါ။ တစ်ဦးသည် ဂစ်တာတီး၍ သီချင်းဆိုနေရမည်။ အဓိကအားဖြင့် အစည်းအဝေး အနီး တွင် လာလုပ်နေမည်။ နှစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်ခုခုကို အစည်းအဝေးတွင်းမှ စကားသံများကို နောက်ယှက်နိုင်သည့် အသံနေ အသံထားဖြင့် ပြောရမည်။ တစ်ယောက်သည် အိပ်ချင်သည် အိပ်ဦးမည် ဟုဆိုကာ တဝါးဝါး သမ်းပြုပြီး တကယ်အိပ်သွားရမည်။ တစ်ယောက်က ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွား၍ ဟိုလူကို စကား သွားပြောလိုက် ဒီလူကို စကားသွားပြောလိုက် လုပ်နေမည်။ ထို့နောက် အစည်းအဝေးကို စတင်မည်။ အစည်းအဝေးတွင် အဖြေတစ်ခုခု ထွက်အောင် သင်တန်းမှူးမှ ပြောထားရမည်။ ထို့နောက် ခံစားချက်များကို မေးပါ။ အဆုံးတွင် မည်သူက မည်သည့် တာဝန် ယူထားကြောင်း ပြောစေပါ။ (ဤ ဂိမ်းကို တကယ်

ခရီးစဉ် တစ်ခုခု တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ရန် တစ်ခုခု ရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် သင်တန်းထဲတွင် နောက်ယှက်နေသူ ရှိသည့် အခါ ကစားနိုင်ပါသည်။)

အစည်းအဝေး (၂)

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ ကိုယ့်အဆင့်နဲ့ ကိုယ် ပြောရေးဆိုခွင့်အကြောင်း သိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- လူဦးရေ - Volunteer ငါးဦးနှင့် သင်တန်းသားများ
- လိုအပ်ပစ္စည်း - A4 စက္ကူငါးရွက်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အရေးကြီးသည့် အစည်းအဝေး တစ်ခု ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းထိုအစည်းအဝေးအတွက် လူငါးယောက် လိုအပ်ကြောင်းပြော၍ ငါးယောက်ကို သင်တန်းခန်းမ ထောင့်တစ်နေရာဆီ ခေါ်သွားပါ။ ပြီးလျှင် သူတို့၏ နဖူးပေါ်တွင် အသင့်ရေးလာသော A4 စာရွက်ကို သေချာအောင် ကပ်ချည်ပေးပါ။ (၁) ရွာသူကြီး - ဘာပြောပြော ထောက်ခံပါ။ (၂) ငပေါ - သူဘာပြောပြော ဝိုင်းရယ်ပါ။ (၃) မိန်းမစိတ်နဲ့လူ - သူဘာပြောပြော ဝိုင်းဝန်းကန့်ကွက်ပါ။ ဝိုင်းငြင်းပါ။ (၄) အရက်သမား - သူဘာပြောပြော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြန်ပြောပါ။ (၅) သူကြီးကတော် - သူဘာပြော ပြော သူကြီးဘက်လှည့်၍ ခင်ဗျားသဘောက ဘယ်လိုလဲဟု ဆက်မေးသွားပါ။ သူတို့အား ငါးမိနစ်ခန့် တိုင်ပင်စေ၍ ခံစားချက်ကို မေးပြီး အစည်းအဝေးလုပ်သည့်အခါ ကိုယ့်အနေအထားနဲ့ကိုယ်သာ ဝင်ပြောရန်ပြောပြပါ။

စကားနားထောင်နည်း

- ရည်ရွယ်ချက် - သူတပါးပြောသည်ကို လေးစားစွာ နားထောင်တတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (၃ ယောက်တဖွဲ့ ဖွဲ့နိုင်သော အနေအထား)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို မိမိနည်းဖြင့် သုံးယောက် တစ်တွဲ တွဲလိုက်ပါ။ မစုံပါက ပုံပိုးသူများမှ ကူညီပါ။ ပြီးလျှင် မိမိအဖွဲ့ထဲမှ တစ်ယောက်ကို တစ်၊ တစ်ယောက်ကို နှစ်၊ တစ်ယောက်ကို သုံးဟု သတ်မှတ် ထားစေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်နံပါတ် ယူထားသူကို "မိမိဘဝတွင် ရင်အုန်ခွဲရဆုံးအရာ" ကို သုံးမိနစ် သို့ ငါးမိနစ်ခန့် ပြောရမည် ဖြစ်၍ စဉ်းစားထားရန် ပြောပြီး နှစ်နံပါတ် ကျသူကို အပြင်ခေါ်ထုတ်ပါ။ အပြင်တွင် တစ်နံပါတ်ပြောသည့် အရာကို နားထောင်သောလည်း စိတ်မဝင်စားသည့် ဟန်ဆောင်စေပါ။ ပြီးလျှင် မိမိနေရာ မိမိပြန်ဝင်၍ တစ်နံပါတ်ကျသူအား သုံးမိနစ် သို့ ငါးမိနစ် ပြောစေပါ။ ပြောပြီးလျှင် သုံးနံပါတ်ကျသူအား "မိမိဘဝတွင် အပျော်ရွှင်ခွဲရဆုံး အကြောင်းအရာ" ကိုပြောရန် စဉ်းစားထားစေပါ။ ထို့နောက် တစ်နံပါတ်ကျသူကို အပြင်ခေါ်ထုတ်၍ အပြင်တွင် သူဘာပြောပြော စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေး၍ မှတ် သားသင့်သည်ကို မှတ်သားထားရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ပြန်မေးခွင့် မရှိ ဟု သတ်မှတ်သော်လည်း

အနည်းငယ်ကိုတော့ ပြောသူ အားရအောင် ထောက်ခံသည့် ခေါင်းညိမ့်သင့်သည်ကို ထောက်ခံ ခေါင်းညိမ့်စေပါ။ ထို့နောက် ပြန်ဝင်စေ၍ နားထောင်စေပါ။ (သတင်းစကား - သူတပါး စကားပြောသည်ကို နားမထောင်သည့်အခါ ဘယ်လို ခံစားရလဲ၊ သူတပါးက နားထောင်သည့်အခါ ဘယ်လို ခံစားရလဲ၊ စသဖြင့်မေး၍ သူတပါး စကားပြောလျှင် လေးစားစွာ နားထောင် ပေးသင့်သည် မဟုတ်လားဟု မေးကာ အဆုံးသတ်နိုင်သည်။)

မှန်စားခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်၊ လူတို့ အကြောင်းကို သိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၅ မိနစ် (သို့) ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - နှစ်ဦး သို့မဟုတ် လေးဦး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဘီစကစ်၊ ရေ၊ ဖယောင်းတိုင်၊ သစ်သားမီးခြစ်

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားအားလုံး မြင်သာသည့် အနေအထားတွင် သင်တန်းသား နှစ်ဦးကို ခေါ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သူတို့အတွက် ဘီစကစ် ဆယ်ချပ်၊ ရေတစ်ခွက်၊ သစ်သားမီးခြစ်တစ်လုံးနှင့် မီးထွန်းထားသော ဖယောင်း တိုင်အသေး ချထားပေးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မှန်ထိုင်စားရမည်၊ မှန်နှင့်လျှင် ရေသောက်နိုင်သည်။ သို့သော် မိမိ ဖယောင်းတိုင် မှ မီးသေသွားပါက မှန်ကို မစားရ၊ မဝါးရ၊ မမြိုရ၊ မိမိ၏ ဖယောင်းတိုင်မီး ပြန်လင်းလာအောင် လုပ်ပြီးမှ ပြန်စားရမည်။ အခြား သူကို နိုင်ရန်အတွက် သူတပါး ဖယောင်းတိုင်မီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသင်တန်းသားများနှင့် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပန်းပုထုခြင်း

- ရည်ရွယ်ချက် - ကိုယ်လုပ်သည့်အတိုင်း ကိုယ်ခံရကြောင်း သိရှိရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - Volunteer ငါးဦးခန့်နှင့် သင်တန်းသားများအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - သင်တန်းခန်းမအတွင်းရှိ ပစ္စည်းများ အလှပြင်ပစ္စည်းများ (လိုအပ်သလို သုံးနိုင်သည်)

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ ရှေးဦးစွာ Volunteer ငါးဦးသို့မဟုတ် လိုအပ်သလောက် အပြင်ထွက်နေစေပါ။ အတွင်းဘက်ကို လုံးဝ မမြင်စေရ အသံကို မကြားစေရပါ။ ထိုသူများထွက်သွားပြီးလျှင် အတွင်းရှိ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို အားလုံးရှေ့တွင် မိမိနှစ်သက်သည့် အမူအရာဖြင့် နေနေ စေပါ။ သူ့အမူအယာကို သူကျေနပ်ပြီဆိုလျှင် အပြင်မှ နေသော ကူညီသူ တစ်ဦးကို ခေါ်လိုက်ပါ။ အများရှေ့တွင် အမူအယာဖြင့် ရပ်နေသူကို ပြ၍ ဤကဲ့သို့ပြောပါ။ “သင်တန်းသားတွေက အရမ်းလှတဲ့ပန်းပုတစ်ခု လိုချင်နေတယ်။ သူတို့ ကြိုးစားပြီးထုပေးမယ့် ပန်းပုကို သူတို့ ပြန်မကြိုက်ဘူး ဖြစ်နေလို့ အခုလို အပြင်က ပန်းပုဆရာကြီးကို ဖိတ်လိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာခမျာ ဒီပန်းပုကို သင်တန်းသားများ စိတ်တိုင်းကျအောင် ပန်းပုထုပေးဖို့ အပ်ပါတယ်ခင်ဗျာ” ဆိုပြီး ကြိုက်သည့်အနေအထားအတိုင်း ပြုပြင်ပါစေ။ ပြုပြင်၍ ပြီးသွားသောအခါ သင်တန်းသားများအား ကြိုက်ပြီလားဟုမေးပါ။ ကြိုက်သည်ဆိုလျှင် ပန်းပုဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုလက်ခုပ်လေးဖြင့် ဂုဏ်ပြု

စေပါ။ ထို့နောက် ပန်းပု အထုပ်ရသူအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းပုလာထုသူအား သူများကို လုပ်ချင်တာ လုပ်ပြီးပြီ။ သူများကို လုပ်သလို ကိုယ်တိုင်ပြန်လုပ်ပြပါ ဟုပြော၍ ပထမဆုံးရောက်လာသူ ပန်းပုဆရာကို သူလုပ်ထားသည့် အတိုင်း သူ့အား ပြန်လုပ်ပေးပါ။ သူလုပ်ထားသည်နဲ့ တူပြီးမှ အပြင်မှ ပန်းပုဆရာတစ်ယောက်အား ထပ်ခေါ်၍ ယခင် အတိုင်း ဆက်ခိုင်းသွားပါ။ (သတင်းစကား- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သင်တန်းတွင် ပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့နောက် ကိုယ် လုပ်ချင် သလိုလုပ်ပြီးရင် အဲဒီအတိုင်း ကိုယ်ပြန်ခံရမယ်)

၉

- ရည်ရွယ်ချက် - မိမိဖျက်ဆီးလိုက်သော အရာများ နဂိုအတိုင်း ပြန်မရနိုင်ကြောင်း သိစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (နှစ်ဖွဲ့ခွဲရန်)
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ရေပုံးများ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ ရေပုံးတစ်ပုံးစီပေး၍ ရေခပ်လာစေပါ။ ထိုရေကို မည်သည့်အဖွဲ့ အညစ်ပတ်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သလဲဆိုပြီး ခိုင်းပါ။ ကြိုက်သည့်နေရာတွင် မိမိကြိုက်သည့် နည်းဖြင့် ပြုလုပ်စေပါ။ ၅ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အညစ်ပတ်ဆုံးကို ဆုပေးပါ။ ထို့နောက် ရေအားလုံးကို နဂိုအတိုင်း ပြန်လိုချင် ကြောင်းပြော၍ ၎င်းရေများကို အသန့်ရှင်းဆုံးဖြစ်အောင် နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်အောင် ၁၀ မိနစ်အချိန်ပေး၍ ပြန်လုပ်စေပါ။ အသန့်ရှင်းဆုံး လုပ်နိုင်သည့်အဖွဲ့ကို ဆုပေးပါ။ Message = သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီးနောက် နဂိုအတိုင်း ပြန်မရနိုင်ပါ။

မုန်လာဥဖြူ

- ရည်ရွယ်ချက် - သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ဖလစ်ချပ်၊ မာကာပင်၊ စက္ကူတိတ်၊ မုန်လာဥဖြူ ငါးလုံးနှင့် မီးဖိုချောင်သုံး ဓားငါးချောင်း

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ အဖွဲ့ ငါးဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို ဖလစ်ချပ်၊ မာကာပင်၊ မုန်လာဥဖြူနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးဓား တစ်ချောင်းစီပေးပါ။ ထို့နောက် မုန်လာဥဖြူအကြောင်း စုံစမ်းစေပါ။ မုန်လာဥဖြူ၏ အရောင် အရွယ် အရသာ အဆင့်ဆင့် ထပ်မံ ပြုပြင်လို့ ရသည့်ပုံစံ စသဖြင့် သုတေသန လုပ်စေပါ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် အဖွဲ့လိုက် တင်ပြစေပါ။ အားလုံး တင်ပြပြီးသွားလျှင် မုန်လာဥကို ယခင်ပုံစံအတိုင်း ပြန်လိုချင်ကြောင်းပြောပါ။ တိတ် အနည်းငယ်ပေးပါ။ ၎င်းတို့ စိတ်ကြိုက်ပြန်လည်၍ မုန်လာဥကို ဆက်စပ်ပါစေ။ မုန်လာဥကို အရင်အတိုင်း ပြန်ရသော အဖွဲ့ကို ဆုပေးပါ။ Message = သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မိမိလုပ်ချင်သလို လုပ်ပြီးနောက် နဂိုအတိုင်း ပြန်မရနိုင်တော့ပါ။

ဓာတ်လိုက်ခြင်း (သို့) ကူးစက်ရောဂါ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - ထိကိုင်၍ ရနိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခု

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်စေပါ။ ပြီးလျှင် အလယ်တွင် ထိကိုင်၍ ရနိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခု (ဗူး၊ တိတ်ခွေ စသည်) ထားပါ။ ထိုပစ္စည်းကို ထိလျှင် ဓာတ်လိုက်နိုင်ကြောင်း (သို့) ကူးစက်ရောဂါရနိုင်ကြောင်းပြောပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းမှူး (သို့) ကူညီသူ တစ်ဦးဦးမှ ထိုပစ္စည်းကို သွားထိလိုက်ပါ။ ထိုအခါ မိမိကြိုက်သည့် ပုံစံဖြင့် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဓာတ်လိုက်သလို လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိထိချင်သောသူကို သွားရောက်ထိကိုင်ပါ။ မိမိ ထိလိုက်သောသူသည် ဓာတ်လိုက်သွားပြီး နဂိုဓာတ်လိုက်နေသူက ဓာတ်မလိုက်တော့။ ထိုအခါ ဓာတ်အလိုက်ခံရသူက ယခင်လူ လုပ်သည့်အတိုင်း အမူအယာတူလိုက်လုပ်၍ အလယ်က ပစ္စည်းကို သွားထိပါ။ ပြီးလျှင် ပုံစံပြောင်း၍ ဓာတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိထိချင်သောသူကို သွားထိပါ။

အိမ်နီးနားချင်းကို ချစ်လား

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး
- လိုအပ်ပစ္စည်း - မရှိ

လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဦးဦးမှစ၍ (၁, ၂, ၃, ၄) စသဖြင့် နံပါတ်စဉ်တပ်လိုက်ပါ။ ဝင်ရောက်ကစားမည့် သင်တန်းမှူးကိုယ်တိုင်လည်း မိမိကိုယ်ကို နံပါတ်စဉ် တပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားတစ်ဦးဦးကို သွားရောက်၍ ဤကဲ့သို့ မေးမြန်းပါ။ "အိမ်နီးချင်းနံပါတ်တွေကို ချစ်လား" အမေးခံရသူက "မချစ်ဘူး" ဟုဖြေပါ။ မေးမြန်းသူက ပြန်၍ "ဒါဆို ဘယ်နံပါတ်တွေကို ချစ်လဲ" ဟုဆက်မေးပါ။ ထိုအခါ ဖြေသူက မိမိအိမ် နီးချင်းနံပါတ် မဟုတ်သော အခြား နံပါတ် ဖြစ်သည့် နံပါတ်များကို ဖြေပါ။ ဥပမာ "၁၂ နှင့် ၁၈" ဆိုလျှင် ဘေးနှစ်ယောက်က ထ၍ ၁၂ နှင့် ၁၈ နေရာသွားယူပါ။ ၁၂ နှင့် ၁၈ ကလည်း ထိုထပြေးလာသော နေရာတွင် ဝင်ရောက်ရယူပါ။ မေးမြန်းသူက လည်း ထိုလေးနေရာတွင် တနေရာရာကို ဝင်နေပါ။ အမေးခံရသူကတော့ ထပြေးရန် မလိုပါ။

မေးခွန်းနဲ့ အဖြေ

- ရည်ရွယ်ချက် - တက်ကြွစေရန်
- လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်၊ ဘောလ်ပင်

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများကို အညီအမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အတန်းလိုက် ထိုင်စေပါ။ မိမိလူကို မိမိကြည့်ပြီးနောက် အားလုံး ကျောခိုင်း ထိုင်စေပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖက်မှ ထိုင်နေသူများအားလုံးကို မိမိစိတ်ထဲတွင် ရှိသည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို စာရွက်တွင် ချရေးစေ ပါ။ မေးခွန်းများရေးပြီးလျှင် တစ်ဖက်မှ ထိုင်နေသူများအားလုံးကို မိမိစိတ်ထဲတွင် ရှိသည့် အဖြေကို စာရွက်တွင် ချရေးစေပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် တစ်တွဲစီ မေးခွန်းအရင်ဖတ်စေ၍ အဖြေကို ဖတ်ပြစေပါ။ (self awareness တွင် သုံးနိုင်သည်။ အားလုံး၏ အတွေးအခေါ် များသည် မည်သူနဲ့မျှ မတူညီကြပါ။)

အနီးကြည့် အဝေးကြည့်

ရည်ရွယ်ချက် - တစ်ဦးကို တစ်ဦးနားလည်စေရန်

လိုအပ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

လူဦးရေ - သင်တန်းသားအားလုံး (စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်)

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်များ၊ ဘောလ်ပင်များ

လုပ်ဆောင်နည်း အဆင့်ဆင့်။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် မတ်တပ်ရပ် စေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အကဲခတ်စေပါ။ ထို့နောက် မိမိရရှိထားသော စာရွက်တွင် တစ်ဖက်သူကို ခန့်မှန်းသည့် အချက်အလက်များ (၁၀) ခုခန့် ချရေးစေပါ။ မခန့်မှန်းတတ်လျှင် သင်တန်းညှိနှိုင်းရေးမှူးမှ လမ်းညွှန်ပေးပါ။ "တစ်ဖက်သား သည် မောင်နှမ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသည်၊ တစ်ဖက်သားသည် ပညာအရည်အချင်း ဘယ်လောက်ရှိသည်၊ တစ်ဖက်သား သည် မည်သည့်နယ်ဘက်က လာသည်" စသဖြင့် အသင်းအဖွဲ့တွင် လိုအပ်နိုင်သည့် အချက်များကို ထည့်ပါ။ ခန့်မှန်း၍ ပြီးသွားလျှင် မိမိခန့်မှန်းထားသည့် အချက်နှင့် တစ်ဖက်သားတို့၏ တကယ်ဖြစ်နေသည့်အရာတို့သည် မှန် မမှန် တိုက်စစ် စေပါ။ "မှန်သည်များသလား၊ မှားသည် များသလား" မေးပါ။ (လုံးဝ မသိသေးသော သူများရှိသည့် အနေအထားတွင်သာ ဤဂိမ်းကို ကစားသင့်သည်။)

ဒုတိယဆင့်။ ။ ၎င်းတို့ ရရှိထားသော စာရွက်အသီးသီးကို လေးခေါက် ခေါက်စေပါ။ ပြီးလျှင် အစွန်းဘက်မှ အပေါက် လေးတစ်ပေါက်ဖြစ်ရန် ဖွဲ့စေလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ယခင်ကလို ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် နေစေပြီးလျှင် လက်တစ်လှမ်းအကွာမှ အပေါက်လေးကနေ တစ်ဖက်သားကို လှမ်းကြည့်စေပါ။ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ကြည့်လျှင် မျက်နှာမျှသာ မြင်ရမည်။ ထို့နောက် အပေါက်ကို မျက်လုံးနားကပ်၍ ကြည့်စေပါ။ ထိုအခါ တစ်ကိုယ်လုံး မြင်ရမည်။ (Message = တစ်ဖက်သားကို အဝေးမှ ကြည့်နေရုံနဲ့ ကောင်းကောင်း မသိနိုင်၊ အနီးကပ်ကြည့်မှ ကောင်းကောင်း သိရသည်။ အကဲခတ်ပါ၊ အကဲမဖြတ်ပါနဲ့)