သင်တန်းနည်းပြ လမ်းညွှန် ၂၀၀၇

လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးဌာန (မြန်မာနိုင်ငံ) မှထုတ်ဝေသည့်

Facilitation Guide for Trainers

Author

Facilitation Training Participants From Chiang Mai, Sangkhla Buri, Mae Sot, Mae Hong Son

Art work by

Agga

Graphic Design

mmmlwin

Published by

Human Rights Education Institute of Burma (HREIB)

Photo Credit

HREIB Photo Bank

web site / e-mail

hreburma@loxinfo.co.th
www.hreib.com, www.hreib.net

Address

GPO Box (485)
Chiang Mai 50000
Thailand.

First Edition : 1,500 copies,
HREIB

Allrights reserved. This work maybe reproduced, provided that no commercial use is made of it and authors are acknowledged.

Funded by the

ယခုစာအုပ်တွင် လူထုအကြားစေ့စပ်ဆော်ဩခြင်းဆိုသည်ကို အများသဘော ပေါက်အောင် ရှင်းလင်းထားယုံမျှမက ထိုလုပ်ငန်းလုပ် ဆောင်နေသောသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များနှင့် သင်ယူသူများ၏ပါဝင်မှုကို အားပေးသောသင်ကြားမှုနည်းလမ်း ကိရိယာများကို ဖော်ပြထားသည်။

ယခုစာအုပ်သည် (USAID) နှင့် International Rescue Committee (IRC) - SHIELD Project ၏အကူအညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သော လူထုစွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုအစီအစဉ်၏ ရလာဒ်လဲဖြစ် သည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခဲ့သော သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများ၏ တက်ကြွစွာပါဝင်လေ့လာ၊ တီထွင်၊ ကြိုးပမ်းမှုများကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ယခုကဲ့သို့ အောင်မြင်စွာ ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလျှင်လဲ မှားမည်မဟုတ်ပေ။ ချင်းမိုင်၊ မဲဟောင်ဆောင်၊ မဲဆောက်၊ စန်ခလဘူရီဒေသအသီးသီးမှ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ လူထုပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နေသော တိုင်းရင်းသားလူငယ်များက တီထွင် ထားသော သင်ခန်းစာများကို ဤစာအုပ်တွင် စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ လူထုအကြား စေ့စပ်ဆော်ဩသောနည်းပညာများနှင့် လူထုပါဝင်လေ့လာသော ပညာပေးမှုများ တိုးတက်လာအောင် ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းခဲ့သော ထိုအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခဲ့သည့် သင်တန်းနည်းပြများ၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့သောသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးပြုမှတ်တမ်းတင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ယခုအစီအစဉ်တွင် မိမိနှင့် လက်တွဲပါဝင်ခဲ့သော ကိုအောင်ဇော်ထွေး၊ ကိုလအောင်နှင့် မိကမွန်ထောတို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

အမှာစာ

လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးဌာန (မြန်မာနိုင်ငံ)အနေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိလူထုအကြား အသိအမြင်တိုးပွားလာအောင် လုပ်ဆောင်သော လူထုအကြားစေ့စပ်ဆော်သြခြင်း (Facilitation)အသိပညာများကို နေရာဒေသအသီးသီးတွင် ပို့ချလှုံ့ဆော်လာခဲ့သည်မှာ ယခု ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် (၇) နှစ်တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဆိုသလို ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးဌာန (မြန်မာနိုင်ငံ) ရွေးချယ်ခဲ့သော ရည်ရွယ်ချက်ဆောင်ပုဒ်မှာလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအတွင်း လူထုအကြား စေ့စပ်လှုံ့ဆော်ခြင်း (Facilitation For Change) ဖြစ်၏။

မိမိတို့မြန်မာနိုင်ငံတွင် လေ့လာခဲ့သော ပညာရပ်များသည် တလမ်းသွားပညာရေးစနစ်သာဖြစ်ခဲ့သည်။ မွေးကထည်းပါလာခဲ့သော အသစ်အဆန်းကို လေ့လာလိုစိတ်၊ စူးစမ်းလိုစိတ်များမှာ ထိုပညာရေးစနစ်များအောက်တွင် တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ပြီး သင်ယူသူများ၏ တက်ကြွပါဝင်မှုမရှိသောလေ့လာသင်ယူမှုစနစ်၌သာ အသားကျနေခဲ့ရသည်မှာ ဝမ်းနည်းစရာပင်။ အကြောင်းအရာတခုကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစားဝေဖန် မြင်တတ်ခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာ ရှုမြင်တတ်ခြင်းစသည့်အရည်အချင်းများမှာလဲ နိုင်ငံရှိ စစ်အာဏာရှင်စနစ်အောက်တွင် အသုံးချခွင့်မရှိဘဲ ပျောက်ဆုံးနေခဲ့ရသည်။

မိမိတို့အနေဖြင့် သင်ယူသူများအတွက် လွတ်လပ်လန်းဆန်းတက်ကြွသော လေ့လာယူပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်နိုင်မှသာ လေ့လာမှုအရှိန်ကောင်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။ လေ့လာမှုအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး မိမိတို့အယူအဆကို တင်ပြနိုင်မှသာ လေ့လာသူတို့သည် ၎င်းတို့တွင်ရှိသော စူးစမ်းလေ့လာလိုမှု၊ တီထွင်ဖန်တီးလိုမှု၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်မှုများကို ဖော်ထုတ်အသုံးချနိုင်မည်ဟုလဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်သည်။ ထိုသို့လုံခြုံတက်ကြွလန်းဆန်းစရာကောင်းသော လေ့လာမှုပတ်ဝန်းကျင်မှနေ၍ ပညာရပ်တခုကိုကျွမ်းကျင်သော လူထုပညာပေးသူများသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ လေ့လာသူများ၏ ပါဝင်မှုကိုလေးစားခွင့်ပြုသော ပညာပေးသူများပေါ်ထွန်းလာစေရန် မိမိတို့ကြိုးပမ်းအားထုတ်လျက်ရှိ၏။

ယခုစာအုပ်သည် ထိုကြိုးပမ်းအားထုတ်ချက်ကို တတပ်တအားဖြည့်စည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် ထွက်ပေါ်လာသော အသီးအပွင့်တခုဖြစ်သည်။ ယခုစာအုပ်တွင် လူထုအကြားစေ့စပ်ဆော်သြခြင်းဆိုသည်ကို အများသဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းထားယုံမျှမက ထိုလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေသောသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များနှင့် သင်ယူသူများ၏ ပါဝင်မှုကို အားပေးသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းကိရိယာများကို ဖော်ပြထားသည်။

ယခုစာအုပ်သည် (USAID) နှင့် International Rescue Committee (IRC) - SHIELD Project ၏အကူအညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သော လူထုစွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုအစီအစဉ်၏ ရလာဒ်လဲဖြစ်သည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခဲ့သော သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများ၏ တက်ကြွစွာပါဝင်လေ့လာ၊ တီထွင်၊ ကြိုးပမ်းမှုများကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ယခုကဲ့သို့ အောင်မြင်စွာ ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလျှင်လဲ မှားမည်မဟုတ်ပေ။ ချင်းမိုင်၊ မဲဟောင်ဆောင်၊ မဲဆောက်၊ စန်ခလဘူရီဒေသအသီးသီးမှ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ လူထုပညာပေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နေသာ တိုင်းရင်းသားလူငယ်များက တီထွင်ထားသော သင်ခန်းစာများကို ဤစာအုပ်တွင် စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ လူထုအကြား စေ့စပ်ဆော်သြသောနည်းပညာများနှင့် လူထုပါဝင်လေ့လာသောပညာပေးမှုများ တိုးတက်လာအောင် ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းခဲ့သော ထိုအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခဲ့သည့် သင်တန်းနည်းပြများ၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့သောသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးပြုမှတ်တမ်းတင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ယခုအစီအစဉ်တွင် မိမိနှင့် လက်တွဲပါဝင်ခဲ့သော ကိုအောင်ဇော်ထွေး၊ ကိုလအောင်နှင့် မိကမွန်ထောတို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လူထုအကြားစေ့စပ်ဆော်သြလှုံ့ဆော်မှုနည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ဆောင်ကြပါစို့၊

အောင်မျိုးမင်း
ဒါရိုက်တာ
လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးဌာန(မြန်မာနိုင်ငံ)
အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်

သင်တန်းနည်းပြ လမ်းညွှန် ၂၀၀၇

HREIB

အခန်း(၁) စေ့စပ်ဆော်ဩခြင်း

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူဆိုတာဘာလဲ (၁၁)

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူကောင်းတစ်ယောက်၏ အရည်အချင်းများ (၁၅)

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ၏တာဝန်များ (၁၇)

အခန်း(၂) သင်ကြားမှုအတွက်အကူပြုနည်းလမ်းများ

သင်တန်းတခုပြင်ဆင်ပုံ (၂၁)

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများပြင်ဆင်ပုံ (ADIDS) နည်းလမ်း (၂၇)

သင်တန်းခန်းမပြင်ဆင်ပုံ (၃၂)

သင်ပုန်းအသုံးပြုပုံ (၃၃)

ကစားနည်းများအသုံးပြုခြင်း (၃၅)

အချေအတင်ပြောဆိုခြင်း(သို့)စကားရည်လုခြင်း (၄၀)

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခြင်း (၄၃)

အုပ်စုငယ်ခွဲခြင်း (၄၉)

ရုပ်ပုံများအသုံးပြုခြင်း (၅၂)

ဗွီဒီယိုနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများ (၅၄)

ခက်ခဲသောသူများနှင့်ဆက်ဆံသည့်အခါ
သတိပြုရမည့်အချက်များ (၅၅)

အခန်း(၃) လူ့အခွင့်အရေး သင်ခန်းစာများ

လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပါယ် (၆၅)

လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း (၆၉)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်း
သမိုင်းကြောင်းနှင့်အပိုဒ်များ (အခြေခံအဆင့်) (၇၄)

လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း (၈၃)

လုံလောက်သောအစားအစာရရှိခွင့် (၁၂၂)

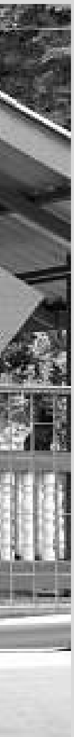
အခြားနည်းဖြင့် သန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ
အခွင့်အရေး (၁၂၅)

ဒုက္ခသည်အခွင့်အရေး (၁၂၈)

လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပါယ် (၁၃၀)

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု (၁၂၈)

အတင်းအဓမ္မလယ်ယာမြေ
သိမ်းဆည်းခံရခြင်း(၁၃၃)



လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစား (၈၇)

တဦးချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးများ (၉၀)

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့်ကာကွယ်မှု (၉၄)

နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ
သဘောတူစာချုပ် (၁၀၀)

နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်
အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ် (၁၁၀)

လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း (၁၁၆)

ပညာရေးတန်းတူညီမျှမှု (၁၁၉)

အခန်း(၄) အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး သင်ခန်းစာများ

လိင်ကွဲပြားမှုနှင့် လိင်ကွဲပြားမှုပေါ်အခြေခံ၍
ခွဲခြားသည့်အမြင်များ (၁၃၈)

ကျား မ အခန်းကဏ္ဍ (၁၄၁)

လိင်ကွဲပြားမှုပေါ်အခြေခံ၍
ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ (၁၄၆)

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း
အပြစ်အပျက် (၁၅၀)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး (၁၅၃)

အရှေ့တောင်အာရှအတွင်းရှိအမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးအခြေအနေ (၁၅၆)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (၁၆၅) (၁၇၀) (၁၇၃)

အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး (၁၇၆)

ရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်းအပိုင်း(က) (၁၇၉)

ရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်းအပိုင်း(ခ) (၁၈၄)

လိင်နှင့် လိင်အခြေပြုအမြင် (၁၈၇)

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံ၍ခွဲခြားသည့်အမြင် (၁၈၉)

မတူကွဲပြားမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (၁၉၁)

ပါဝါ (၁၉၃)

ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်း (၁၉၅)

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု (၁၉၇)

အခန်း(၅) ကလေးအခွင့်အရေး သင်ခန်းစာများ

ကလေးအခွင့်အရေး (၂၀၀)

ကလေးအခွင့်အရေး တချုပ်ပါအချက်များ (၂၀၃)

အသက်ရှင်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့် ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ (၂၁၄)

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ (၂၂၁)

ကလေးပါဝင်မှု (၂၂၄)

ကလေးလုပ်အားခိုင်းစေမှုနှင့် ကလေးအလုပ် (၂၂၈)

ကလေးဘဝနှင့် ကလေးအခွင့်အရေး (၂၃၃)

ကလေးအခွင့်အရေး (၂၃၆) (၂၃၇) (၂၃၉)

ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (၂၄၁)

ကလေးပါဝင်မှု (၂၄၃)

ကလေးစစ်သား (၂၄၇) (၂၄၉) (၂၅၀) (၂၅၃)

DDR လုပ်ငန်းစဉ် (၂၅၅)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု (၂၅၆) (၂၅၈) (၂၆၆) (၂၇၃) (၂၇၄) (၂၇၆) (၂၇၇)

ကလေးများအသက်ရှင်သန်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်(၂၅၉)

သင်တန်းနည်းပြ
လမ်းညွှန်
၂၀၀၇

HREIB

အခန်း(၆) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား သင်ခန်းစာများ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး (၂၈၀) (၂၈၂)

အခန်း(၇) ကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများ

ကိုယ်ဝန်ပျက်ချခြင်း (၂၈၆)

(HIV/AIDS) (၂၈၉)

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအား
ကာကွယ်ခြင်း (၂၉၁)

မိသားစုစီမံကိန်း (၂၉၃)

မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး (၃၀၀)

ကျန်းမာရေး (၃၀၃)

အခန်း(၈) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သင်ခန်းစာများ

ဘဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (၃၀၆) (၃၁၀) (၃၁၃)

ရေကာတာ (၃၁၅)

ဓွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (၃၁၆)

အခန်း(၉) ငြိမ်းချမ်းရေး သင်ခန်းစာများ

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု (၃၂၂) (၃၂၃)

ယဉ်ကျေးမှု (၃၂၄)

ခွင့်လွှတ်ခြင်း (၃၂၆)

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းမဖက်ခြင်း (၃၂၈)
ပဋိပက္ခကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း (၃၃၀)
ကြားဝင်ဖေ့ဖြေပေးခြင်း (၃၃၂)
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဘာသာတရား (၃၃၄)

အခန်း(၁၀) လှုပ်ရှားမှုများ

ကစားနည်းများ (၃၃၉)

အခန်း(၁)

စေ့စပ်ဆော်ဩခြင်း

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ (Facilitator) ဆိုတာဘာလဲ၊

သင်ယူသူများ၏ ပါဝင်မှုကို အားပေးခွင့်ပြုသော လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူတယောက်သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဆရာကြီး ပုံစံမခံယူရန် အရေးကြီးလှသည်။ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူသည် မိမိလေ့လာထားသည့် အရာများကိုအခြား သူများသိအောင် ပြောပြပေးသူသက်သက်မဖြစ်ရပါ။ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူတယောက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ စေ့စပ်ဆော်ဩ ပေးသူ (Facilitator) တယောက်ဟုသာခံယူရမည်။

လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူသည် သင်ယူသူများတွင် ရှိပြီးသားဖြစ်သော အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများကို ပြန်လှန် သုံးသပ်တတ်စေရန်နှင့် ထိုအချက်များကိုအခြေခံ၍ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများတိုးပွားလာစေရန် အတွက် အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးစေနိုင်အောင် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးသူဖြစ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူ သည် သင်ယူမည့်သူများကို ဘာမှမပါသော ခွက်အလွတ်တခွက်ကဲ့သို့မမြင်ရန် အရေးကြီးသည်။ သင်ယူသူများသည် ဘာမှမသိ မတတ်၊ မိမိသာသိသည် တတ်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်မျိုးရှိသူသည် သင်ယူသူများထံတွင် ရှိပြီးသားဖြစ်သော ကြွယ်ဝလှ သည့် အတွေ့အကြုံများ အသိဉာဏ်များကိုရအောင် ထုတ်ယူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ (Facilitator) ဆိုတာဘာလဲ။

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ၏ အဓိကအရေးအကြီးဆုံးတာဝန်မှာ လက်ရှိ မိမိတာဝန်ယူထားသော အုပ်စုတစု၏ ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် နေသောပြဿနာများ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ အောင်မြင်စွာပြီးစီးစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင် နေမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ထိန်းသိမ်းလမ်းကြောင်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ ဆိုသည်မှာ...

- ❖ အများထဲမှ တယောက်အနေဖြင့် ပါဝင်သူများအားလုံးနှင့် အပြန်အလှန်နားလည်မှုကို တည်ဆောက်ရသူဖြစ်ပြီး၊ အုပ်စုတခုလုံး၏ သင်ကြားလေ့လာနိုင်ရန် တာဝန်ယူသူ ဖြစ်သည်။
- ❖ ယုံကြည်မှုနှင့် ပွင့်လင်းမှုရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးသူဖြစ်ပြီး၊ ထိုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အမြင်မတူညီမှုများကို လေးစားပြီး မိမိယူဆသည့်အတိုင်း ပွင့်လင်းစွာတင်ပြရဲသော အနေအထားမျိုးရှိအောင်လုပ်ဆောင်ကူညီသူဖြစ်သည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းတွင် လူတိုင်းမိမိကိုယ်တိုင်ပါဝင်နေသလို ခံစားနေရအောင် လုပ်ဆောင်နိုင် သူဖြစ်ပြီး လူတိုင်းအမှန်တကယ်ပါဝင်ခွင့်ရှိအောင် အာမခံသူဖြစ်သည်။
- ❖ ဆွေးနွေးပွဲ အကြောင်းအရာများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အချိန်များကို လေ့လာခြင်း၊ စတင်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန်များကိုသတ် မှတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးမှုအကြောင်းအရာ မလွဲချော်အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း အစရှိသည့် သင်ကြားလေ့လာမှုပုံ သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ဆောင်ပေးသူဖြစ်သည်။
- ❖ သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးပွဲနေရာရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်း၊ ပါဝင်မည့်သူများ ကိုအသိပေးအကြောင်းကြားခြင်း၊ လိုအပ်သည့်ပြင်ဆင်မှုများပြီး၊ မပြီးလေ့လာခြင်း အစရှိသည့် "House keeping" တာဝန်လုပ်ငန်းများကို သေချာအောင်လုပ်ဆောင်သူဖြစ်သည်။

စေ့စပ်ဆော်ဩသူများအနေဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်မှာ...

ဦးဆောင်သူသည် တာဝန်ခံမဖြစ်ရ။ ။ သင်ကြားလေ့လာမှုသည် တဖွဲ့လုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ "စေ့စပ်ဆော်ဩသူ" ၏ တာဝန်မှာ သင်ကြား လေ့လာမှုကို ပိုမိုထိရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်သာဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြားမှု အကြောင်းအရာများအားလုံးကို တဦးတည်း ချုပ်ကိုင်ထားသူမဖြစ်ရပါ။ လေ့လာမည့်ခေါင်းစဉ်များကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ပါဝင်သူများ၏ ပြောဆိုချက်များ၊ လိုလားချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

"မိမိတဦးထဲက သင်ကြားပို့ချသူ"မဖြစ်ရပါ။ ။ စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အခြားသူများနည်းတူ လေ့လာဖော်လေ့လာဖက်ဖြစ်ရပါမည်။ လေ့လာရာတွင်ပါဝင်သူတယောက်ဖြစ်ပြီး မိမိတဦးချင်း၏ အတွေ့အကြုံများကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ ဝေမျှပေးသူဖြစ်ရပါမည်။

"အထူးကျွမ်းကျင်သူ" ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ။ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများကို ပြင်ဆင်ပေးသူဖြစ်သော်လည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူသည် အကြောင်းအရာတခုချင်းအပေါ်၌ အုပ်စုတွင်ပါဝင်သည့် အခြားသူများ ထက် ပိုမိုသိချင်မှသိပါလိမ့်မည်။

"အားလုံးက အာရုံစိုက်သည့်ဆုံချက်"မဖြစ်ရပါ။ ။ စေ့စပ်ဆော်ဩသူကောင်းတယောက်သည် အခြားသူများအား ဆွေးနွေးပွဲအတွင်းပါဝင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်မှလွဲ၍ အခြားပါဝင်သူများထက် စကားလျော့ပြောရပါမည်။

"အဆုံးအဖြတ်ပေးသူ"မဖြစ်ရပါ။ ။ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြောဆိုရာတွင် စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူသည် မည်သည့်ထင်မြင်ချက်များက မှန်သည်၊ မှားသည်၊ အသုံးမဝင်တော့ပါ စသည်ဖြင့် မဆုံးဖြတ်ရပါ။

"အစေခံ"မဖြစ်ရပါ။ ။ လေ့လာဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများကို စီစဉ်ရာတွင်ကူညီဆောင်ရွက် သူသည် အစပိုင်းတွင်ဦးဆောင်မှုကို လုပ်ဆောင်ရသော်လည်းသူ သို့မဟုတ် သူမသည် အရာရာအားလုံးကိုတာဝန်ခံသူမဖြစ်ရပါ။ တဦးတယောက်ထဲက အမှိုက်သရိုက်များအားလုံးကို စုပုံသိမ်းဆည်းရသူ သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲမှုအသေး စိတ်ကို အချိန်ပြည့်လုပ်ဆောင်ရသူမဖြစ်ရပါ။

စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူကောင်းတယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ။

ပုဂ္ဂလိကအရည်အချင်းများအပေါ်အခြေခံသော တဦးချင်းစွမ်းရည်နှင့် လုပ်ငန်းအပေါ်ဇွဲလုံ့လအပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်လိုသော အဓိဋ္ဌာန်စိတ်ရှိမှုတို့သည် စေ့စပ်ဆော်ဩသူကောင်း၏ အရည်အသွေးများတချို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အသိပညာပြည့်ဝမှုနှင့် လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံတို့မှာလည်း စေ့စပ်ဆော်ဩသူကောင်း၏အရည်အသွေးကို ပိုမိုမြင့်မားစေသောအချက်များဖြစ်ပါသည်။

လူတဦးချင်းစီ၏ခံစားချက်များအပေါ် စာနာနားလည်ခံစားနိုင်မှုစွမ်းရည်။

ယုံကြည်မှုနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှု ရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးသည့်ခေါင်းစဉ်များအပေါ် လူအများကမည်သို့ ထင်မြင်ယူဆသည်၊ အခြားသူများအပေါ် မည်သို့တုန့်ပြန်သည်တို့ကို လေ့လာအကဲခတ် စာနာနားလည်ခံစားပေးနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ လူအများအပြားသည်သူတို့၏ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုများ၊ စိတ်ထိခိုက်မှုများနှင့် ဒေါသဖြစ်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသလေ့မရှိကြပဲ ဆွေးနွေးမှုများအတွင်းမှလည်းကောင်း၊ တခါတရံအုပ်စုအတွင်းမှလည်းကောင်း တိတ်ဆိတ်စွာ နောက်ဆုတ်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့အတွက် အခြားသူများမည်သို့ခံစားနေသည်ကို သိရှိခံစားနိုင်ခြင်း၊ အခြေအနေတရပ်ကို မည်သို့တုန့်ပြန်ရမည်ကို နားလည်ခြင်းတို့သည် စေ့စပ်ဆော်ဩသူကောင်းတယောက်၏ အရေးကြီးသော အရည်အချင်းဖြစ်ပါသည်။

အုပ်စု၏ ခံစားချက်များအပေါ် စာနာနားလည်ခံစားနိုင်မှုစွမ်းရည်။

မည်သည့်အုပ်စုတွင်မဆို အုပ်စုတခုလုံးကိစ္စသည် အစိတ်အပိုင်းတခုချင်းထက် ပိုမိုအရေးပါပါသည်။ တဦးထံမှတဦး ဝေမျှကူးစက်နိုင်သည့် ခံစားမှုများဖြစ်သော မလိုလားမှု၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ ပျင်းရိမှု၊ စိတ်ပြင်းပြမှု၊ သံသယဖြစ်မှုနှင့် တခါတရံစိတ်မတည်ငြိမ်မှုတို့သည် အုပ်စုတခုလုံးထံသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုအတွင်းဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေမှုများကို ရှာဖွေအကဲခတ်တတ်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်တတ်ခြင်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်သောစေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူထံတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

အုပ်စုတခုလုံး၏ခံစားချက်များနှင့် အုပ်စုတွင်းရှိ တဦးချင်း၏ခံစားချက်များကို သိရှိခံစားနိုင်သည့် နည်းလမ်းတခုမှာ စူးစိုက်နားထောင်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်၊ စကားလုံးတခုချင်းစီ၏ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှုများ၊ ပြောဆိုသူတို့၏ အသံနေအသံထားများကိုလေ့လာ၍ အဓိပ္ပာယ်ကိုခြုံငုံဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် စေ့စပ်ဆော်ဩသူသည် အုပ်စုတခုလုံးနှင့် ယှဉ်လျှင်စကားအနည်းဆုံး ပြောသူဖြစ်ရပေမည်။ တခါတရံတွင် စေ့စပ်ဆော်ဩသူ၏သုံးသပ်မှုမှာ အခြားသူများ၏ပြောကြားချက်များကို ပြန်လည်ပြောပြခြင်း၊ အတိုချုပ်ပေါင်းစုပေးခြင်းတို့ဖြစ်ရမည်။

နည်းနာ။

တခါတရံတွင် ကူညီဆောင်ရွက်သူသည် အုပ်စုတခုလုံး၏ ကောင်းကျိုးအတွက် သက်တောင့်သက်သာ မရှိလှသည့် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများ၊ နားဝင်မချိုလှသည့် ပြောဆိုမှုများကို ပြုလုပ်ပြောဆိုရတတ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြောဆိုပြုမူရာတွင် သိမ့်မွေ့စွာဖြင့်ဂရုတစိုက်ပြုမူရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးနေစဉ် ပါဝင်သူများအတွင်း ပြင်းထန်သောခံစား ချက်များနှင့် ဆိုးရွားသောအဖြစ်ဆိုးများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေမှုများဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်၊ စေ့စပ်ဆော်ဩသူများအနေဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အခြေအနေ များကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရပါက မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် တခါတရံ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ထိုသူများအပေါ် လေးလေးစားစား ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းနာများလိုအပ်ပါသည်။

အပြန်အလှန်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအပေါ် ယုံကြည်ခြင်း။

အပြန်အလှန်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သင်ကြားမှုသည် တခါတရံတွင် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာဖြစ်ပြီး ပြည့်စုံလုံလောက်မှုမရှိဟု ထင်ရပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် စေ့စပ်ဆော်ဩသူသည် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည့်ပုံစံအစား အရိုးစွဲနေသော ရှေးရိုးစွဲသင်ကြားမှုပုံစံဖြစ်သည့် ဆရာတဦးတည်းရှေ့ဆောင်သင်ကြားမှုပုံစံသို့ ပြောင်းလဲလိုစိတ်များ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် စေ့စပ်ဆော်ဩသူ၏ အပြန်အလှန်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သင်ကြားမှုအပေါ် ခိုင်ခိုင်မာမာလက်ခံ ယုံကြည်ထားပါက ထိုသို့ဆရာတဦးတည်းက

ဦးဆောင်သင်ကြားလိုမှုကို တွန်းလှန်ဆန့်ကျင်စေနိုင်ပါသည်။ တဖက်မှလည်း စေ့စပ်ဆော်သြသူသည် အုပ်စုတွင်းရှိ အခြားသူများ၏ စေ့စပ်ဆော်သြမှုများကိုလည်း ဖိတ်ခေါ် လက် ခံရန်လိုအပ်ပါသည်။

အချိန်အပေါ် သိရှိခံစားမှု။

စေ့စပ်ဆော်သြသူသည် အချိန်နှင့်ပါတ်သက်၍ "ဆဋ္ဌမအာရုံ"ကို မွေးမြူထားသင့်သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် ဆွေးနွေးမှုကို အဆုံးသတ်မည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ခေါင်းစဉ်ပြောင်းရမည်၊ စကားရှည်ရှည်လျားလျား ပြောတတ်သူကို မည်သည့်အချိန်တွင် စကားဖြတ်ရမည်၊ မည်သည့်အခါတွင် သတ်မှတ်ချိန်ထက်ကျော်လွန်၍ ဆွေးနွေးခိုင်းဆိုမည်၊ မည်သည့်အခါတွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို အချိန်ကြာကြာဆွဲထားသင့်သည်စသည်ဖြင့် အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိမှု။

စေ့စပ်ဆော်သြသူသည် အစီအစဉ်များကို စီစဉ်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အစီအစဉ်များကိုလည်း လိုအပ်ပါက အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲလိုမှုရှိရမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံဆွေးနွေးရာတွင် ပါဝင်နေသောသူများသည် ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရမည်ကို မသိလောက်သော အခြေအနေမျိုးရောက်သွားနိုင်သည်။ တခါတရံတွင် ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာတခုအတွက် ခန့်မှန်းထားသည်ထက် အချိန်ပိုမိုလို အပ်သည့်အဖြစ်မျိုးလည်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ စေ့စပ်ဆော်သြသူအနေဖြင့် အုပ်စု၏လိုအပ်ချက်ပေါ်တွင် သုံးသပ်တတ်ရန်လိုအပ်ပြီး မည်သို့တုန့်ပြန်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တိုင်းသည် အရေးကြီးသည်မှန်သော်လည်း တခါတရံတွင် ပိုမိုပြည့်စုံသော ဖြေရှင်းမှုဖြစ်စေရန်အတွက် အချို့ခေါင်းစဉ်များကို လိုအပ်ပါကဖြုတ်ပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်ရတတ်ပါသည်။

ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်း။

တခါတရံ အလွန်စိတ်အာရုံစူးစိုက်နေရသောအချိန်များအတွင်း စေ့စပ်ဆော်သြသူ၏ဟာသ ဉာဏ်ရှိမှု၊ အခြားသူများ၏ ရယ်ရွှင်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များကိုဖလှယ်တတ်မှုတို့ဖြင့် လေ့လာသူများစိတ်ရွှင်လန်းလာစေရန်လုပ်နိုင်သည်။

ဗဟုသုတပြည့်ဝခြင်းနှင့် ဖန်တီးတတ်မှု။

ပါဝင်သူများအပေါ်တွင်အခြေခံ၍ အုပ်စုတိုင်း၊ အုပ်စုတိုင်းတွင်ကွဲပြားခြား နားမှုများရှိပေမည်။ စေ့စပ်ဆော်သြသူကောင်း တယောက်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲနေသောအခြေအနေနှင့် အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်တွင်မူတည်၍ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် နေထိုင်တတ်သကဲ့သို့ တခုလုံး၏လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်များကိုလည်း ဖော်ဆောင်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်အုပ်စုတွင်းရှိထူးချွန်သူများနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသူများကို ဖော်ထုတ်ရှာဖွေနိုင်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ မိမိ၏ဗဟုသုတအရင်းအမြစ်များကို လေ့လာသူများအကျိုးအတွက် အကြံပြုပေးစေနိုင်ပါသည်။

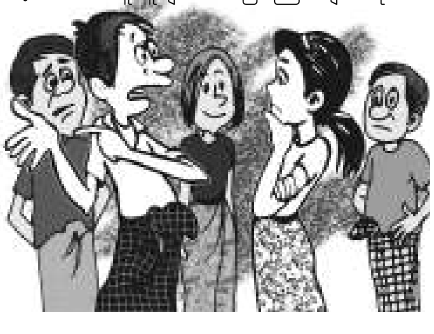
စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူကောင်းတစ်ယောက်၏ အရည်အချင်းများ

စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ❖ ဘက်လိုက်မှုမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမရှိဘဲ သမာသမတ်ကျကျ ရပ်တည်ရမည်။
- ❖ အခြားသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားတတ်ရမည်။
- ❖ မိမိကိုယ်မိမိ ဘက်ပေါင်းစုံပြည့်စုံသူ၊ အားလုံးသိ အားလုံးတတ်နေသောသူဟု မမှတ်ယူသင့်။
- ❖ ကိုယ်တိုင်က လိင်ခွဲခြားမှုအမြင်နှင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုစိတ် ကင်းရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများထဲမှ ပြန်လည်အတုယူလေ့လာလိုသော စိတ်ထားမျိုးရှိရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများသည် ဘာမှမသိ၊ ဘာမှမတတ်ဟူသော အတွေးစိတ်ဓာတ်မျိုး ရှောင်ရမည်။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ

- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများအားလုံးနှင့် ရင်းနှီးဖော်ရွေစွာဆက်ဆံတတ်ရမည်။
- ❖ မိမိပြောသည့်အချက်နှင့် မိမိ၏အပြုအမူ၊ အပြောအဆို ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။
- ❖ မိမိကပြောသည်ထက် သူများပြောသည်ကို ပိုနားထောင်နိုင်ရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ ပြောကြားချက်ကို အလေးထား ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးတတ်ရမည်။



- ❖ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်သော၊ စိတ်ပျက်သောအမူအယာများကို မပေါ်အောင် ထိမ်းသိမ်းနိုင်ရမည်။
- ❖ မိမိကိုယ်တိုင်ကလဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော ပုံစံမျိုးဖြစ်ရမည်။ သင့်လျော်သလို ဇဝနဉာဏ်သုံးတတ်ရမည်။
- ❖ ဘဝင်မြင့်၊ မာနကြီးသောပုံစံကို ရှောင်ရှားရမည်။
- ❖ အချိန်တိကျမှုနှင့်တာဝန်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လေးစားတတ်ရမည်။
- ❖ မလိုလားအပ်ဘဲ အများအာရုံစူးစိုက်စေသော၊ အမြင်ရှုပ်စေသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုအပ်သလိုလှုပ်ရှား၍ စကားပြောတတ်သူဖြစ်ရမည်။ မလှုပ်မယှက်ထိုင်နေပြီး ပျင်းရိစရာအသံဖြင့် ပြောဆိုမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

နည်းလမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ

- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ လေ့လာလိုသောအချက်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ရမည်။

- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို အမြဲမပြတ်လေ့လာနေရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများရည်မှန်းထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အတိုင်း ရောက်နိုင်အောင် လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူတို့နားမလည်နိုင်သော အတတ်ပညာ စကားများများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားရမည်။
- ❖ မိမိဆိုလိုသည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူသူ များနားလည် အောင်လိုရင်းတိုရှင်းပြောနိုင်ရမည်။
- ❖ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းမျိုးစုံကို သင့်လျော်သလိုပြောင်းလဲအသုံးချ တတ်ရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ လေ့လာနိုင်မှုစွမ်းရည် ကိုဆန်းစစ်လေ့လာတတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်သလို ထိန်းကျောင်းနိုင်ရမည်။
- ❖ လူတိုင်းပါဝင်ဆွေးနွေးလာအောင် အားပေးနိုင်ရမည်။ သို့သော် လေ့လာသင်ယူသူများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပါဝင်တတ်သည်ကို အမြဲသတိမူရမည်။ အချို့သူများသည် အုပ်စုကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်းမရှိသော်လည်း အုပ်စုငယ်အတွင်းတွင် ဆွေးနွေးမှုရှိတတ်သည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူအချင်းချင်း ရန်လို၊ တိုက်ခိုက်မှုကို မဖြစ်အောင် တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ရမည်။ အားလုံးယုံကြည်လေးစားတန်ဖိုးထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတည်ဆောက်ပေးနိုင်ရမည်။
- ❖ ဆွေးနွေးနေသည့် အကြောင်းအရာများထဲမှ အရေးကြီးသောအနှစ်ချုပ်ကို အခြားသူများသိအောင်၊ ဘယ်အဆင့်အထိရောက်နေသည်ကို သတိပြုမိအောင် အနှစ်ချုပ်ပြန်လည်တင်ပြတတ်ရမည်။
- ❖ သင်ခန်းစာတခုနှင့်တခု သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာတခုနှင့်တခုအကြား ဆက်စပ်မှုရှိရှိတင်ပြသွားတတ်ရမည်။
- ❖ သင်တန်းသားများ၏ နားလည်မှုအခြေအနေ {နားလည်မှု၊ ရှုတ်ထွေးမှု၊ ဆက်လက်သင်ယူနိုင်မှုရေချိန်(ပင်ပမ်း၊ အိပ်ငိုက်၊ တက်ကြွ)}တို့ကို လေ့လာအကဲခတ်တတ်ပြီး လိုအပ်သလို ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်ရမည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်ရင်း အဖြေရှာနိုင်မည့်အလုပ်များကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်စော၍ ကိုယ်စားလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အဖြေထုတ်ပေးလိုက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်လေ့လာသင်ယူနိုင်မှုကို ပိုမိုတန်ဖိုးထားတတ်၊ မှတ်မိတတ်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများအကြား လှည့်လည်၍ လေ့လာတတ်သူဖြစ်ရမည်။ အုပ်စုတစုထဲတွင်သာ အမြဲနေခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ ထိုသို့နေပါက ထိုအုပ်စုကို မိမိကလွှမ်းမိုးသကဲ့သို့ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ❖ လေ့လာသင်ယူသူများထံတွင် မေးစရာမေးခွန်းများရှိ၊ မရှိ မကြာခဏစစ်ဆေးပေးရမည်။
- ❖ မိမိမေးခွန်းတခုမေးလိုက်ပြီးပါက ဖြေကြားမည့်သူများ အချိန်ယူစဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်ပေးရမည်။
- ❖ မိမိကဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ လေ့လာသင်ယူသူများအနေဖြင့် ပိုမိုနက်နဲစွာဆွေးနွေးတွေးခေါ်စေနိုင်မည့် မေးခွန်းများကိုမေးပြီး ကိုယ်တိုင်သုံးသပ်တတ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရမည်။
- ❖ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေ၊ ဆွေးနွေးမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲတတ်ရမည်။
- ❖ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာကို လေ့လာထားသူဖြစ်ရမည်။
- ❖ မိမိကိုယ်တိုင်ကလေ့လာသင်ယူသူများ၏အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကိုအပြုသဘောဖြင့်ထောက်ပြတတ်ရန် လိုသလို၊ မိမိအပေါ်ဝေဖန်ထောက်ပြနိုင်ရန်ကိုလည်း လမ်းဖွင့်ပေးတတ်ပြီး လေးစားစွာလက်ခံ၍ လိုအပ်ပါကပြောင်းလဲတတ်ရန် လိုသည်။

စေ့စပ်ဆော်သြပေးသူ၏တာဝန်များ

စေ့စပ်ဆော်သြပေးသူသည် လူထုအကြားတွင် လူမှုအသွင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများ ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းမှုရှိသော၊ လူတိုင်းပါဝင်လေ့လာမှုရှိသော၊ လူထုနှင့်ကိုက်ညီသော၊ လူထုကို စွမ်းရည်မြှင့်ပေးသောပညာသင်ကြားမှုကို ကိုင်စွဲကျင့်သုံးသူဖြစ်ရမည်။ ထို့သို့သော ပညာသင်ကြားမှုပုံစံမျိုး ဖြစ်စေရန်အတွက် စေ့စပ်ဆော်သြပေးသူအနေနှင့် သတိပြုလိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန် (၅) မျိုးရှိသည်။

၁။ ပထမဦးဆုံးတာဝန်မှာ လေ့လာသင်ယူသူများအကြား စိုးရိမ်မှု၊ မရင်းနှီးမှု၊ သက်တောင့်သက်သာမရှိမှုများ ပပျောက်သွားပြီး ရင်းနှီးမှုများရရှိအောင် စတင်လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် **(Initiate)** ဖြစ်သည်။ လေ့လာသူများအနေဖြင့် သင်တန်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးပွဲစစချင်းတွင်စိုးရိမ်မှု၊ ယခင်ကမတွေ့ဘူးသောသူများနှင့်တွေ့ရသဖြင့် မရင်းနှီးမှုများရှိတတ်သည်မှာသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ထိုခံစားချက်များပျောက်ပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုတခုခုဖြင့် စတင်သင့်သည်။ သို့မှသာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသောအခြေအနေကိုဖြိုဖျက်၍ သင်ယူသူတို့အနေဖြင့် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကိုခံစားနိုင်မည်။ ထို့နောက် သင်ယူလေ့လာသူတို့၏ အတွေးများကိုဖော်ပြနိုင်မည့် မေးခွန်းများကို စတင်မေးနိုင်မည်။

၂။ နောက်ထပ်တာဝန်မှာ သင်ယူသူများအကြား လေးစားမှု၊ နားလည်မှု၊ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ကူညီမှုများ ရှိစေရန်အတွက် မည်သည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်းဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး၍ စည်းကမ်းများချမှတ်ခြင်း **(Regulate)**ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူများအားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးလာအောင်၊ အခြားသူများ တင်ပြမှုကို လျှောင်ပြောင်ပျက်ရယ် မပြုအောင်၊ ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးမှုမရှိဘဲ အမြဲတမ်းတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသူကို ပါဝင်လာအောင်၊ ဆွေးနွေးမှုခေါင်းစဉ် အကြောင်းအရာများ ဦးတည်ချက်အတိုင်းသွားနိုင်အောင်ဘယ်လိုမျိုး လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ခြင်း အဆင့်ပင်ဖြစ်သည်။

၃။ စေ့စပ်ဆော်သြပေးသူအနေဖြင့် နောက်လုပ်ရမည့်တာဝန်တခုမှာ သင်ယူသူများ သိသင့်သိထိုက်သော၊ လေ့လာလိုသောအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်သလောက် သတင်းအချက်များပေးခြင်း၊ အရေးကြီးသည့်အချက်များကိုထောက်ပြခြင်း၊ လေ့လာသင်ယူသူများအား ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အချိန်စာရင်းများကို အသိပေးခြင်း**(Inform)**ဖြစ်သည်။

၄။ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်မှာ မိမိအကြောင်းအရာကို ပြောဆိုတင်ပြရန် အခက်အခဲရှိသူများ၊ မိမိတင်ပြချက်ကို အခြားသူများနားလည်အောင် တင်ပြရာတွင် အခက်အခဲရှိသူများကို အားပေးကူညီခြင်း **(Support)** ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် အားလုံးတင်ပြနိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးရာရောက်သလို ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ခရီးဆက်နိုင်အောင် ထိန်းကျောင်းပေးရာလည်းရောက်သည်။

၅။ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်မှာ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း **(Evaluate)** ဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးမှုများ ဘယ်အဆင့်သို့ ရောက်နေသည်၊ ဘယ်အချက်များကို အနှစ်ချုပ်တင်ပြသင့်သည်၊ သင်ယူသူများအနက် မည်သူကိုအထူးအာရုံပြု၍ ဆွဲခေါ်ရန် လိုအပ်နေသည်၊ နောက်ထပ်ဘယ်အချက်များကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးအောင် လမ်းကြောင်းပေးသင့်သည် စသည့်အချက်များကို အမြဲမပြတ် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်နေခြင်းမှာလဲ ပညာပေးသူတယောက် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၂)

သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြု နည်းလမ်းများ

သင်တန်းတခုပြင်ဆင်ပုံ (Designing Training)

သင်တန်းတခုကိုပြင်ဆင်တော့မည်ဆိုပါက လွယ်လွယ်နှင့် ပြင်ဆင်၍မရနိုင်ပါ။ အမှန်တကယ် ထိရောက်အောင်မြင်သော သင်တန်းတခုဖြစ်ရန်အတွက် အဖက်ဖက်မှ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာများရှိပါသည်။ သင်တန်းတခုကို ပြင်ဆင်တော့မည်ဆိုပါက မဖြစ်မနေပြင်ဆင်ထားသင့်သော အကြောင်းအရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဘာအကြောင်းကြောင့် သင်တန်းလိုအပ်သလဲကို သိရှိထားရမည်။ (Training Needs Assessment)

သင်တန်းတခုပြုလုပ်တော့မည် သို့မဟုတ် လူတဦးဦး၊ အဖွဲ့အစည်းတခုခုက သင်တန်းပေးရန်အတွက် လာရောက်အကူအညီတောင်းသည်ဆိုပါက ပထမဦးဆုံးသိရှိရမည့် အချက်မှာ ဘာအတွက်ကြောင့် ယခုသင်တန်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်

သလဲဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်သည် ပထမဦးဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်ဖြစ်သလို သင်တန်းအောင်မြင်ထိရောက်မှုကို တိုင်းတာရာတွင်အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်လည်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ထိုအချက်ကို သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိထားမှသာ နောက်ထပ်အရေးကြီးသော အချက်များအား ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ပေမည်။

ဘာအတွက် ယခုသင်တန်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်သလဲဆိုသောအဖြေကိုသိရှိရန် မိမိသင်တန်းလုပ်ရန်ရည်ရွယ်ထားသည့် ဒေသထံသို့သွားရောက်၍ သင်တန်းလုပ်ရန်ရည်ရွယ်ချက် လုပ်ထားသောသူများအား သွားရောက်မေးမြန်း သုတေသန လုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သွားရောက်မေးမြန်းရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလုပ်နိုင်သလို သင်တန်းလိုအပ်သည့်အချက်များကို သိရှိနိုင်သည့် မေးခွန်းဖောင်များပြင်ဆင်၍ ဖြည့်စွက်စေနိုင်သည်။ လူအများကြားထဲ လှည့်လည်သွားလာ၍ စစ်တမ်းကောက်ယူနိုင်သည်။ ထိုသူများတွင် ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများ၊ ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းလိုသော အကြံဉာဏ်များ၊ ထိုသို့ဖြေရှင်းသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့လိုအပ်သော၊ သိလိုသော အသိပညာ အတတ်ပညာလိုအပ်ချက်များ၊ သင်တန်းကာလအတွင်း အဓိကလေ့လာလိုသော အချက်များကို သိအောင်လုပ်နိုင်ပါက ဘာကြောင့် ယခုသင်တန်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်သလဲဆိုသည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ လုံလောက်သောအဖြေများရရှိနိုင်မည်။

ထို့အပြင် အကယ်၍ အခြားသူတဦးဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတခုခုက ဖိတ်ကြားသည်ဆိုပါက ဘာကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာကို သင်ကြားပို့ချစေလိုသလဲဆိုသည့် မေးခွန်းကိုမေးမြန်းနိုင်သည်။ ထိုအဖွဲ့စည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ သူတို့၏ ပြဿနာများကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲပြင်ဆင်စရာများဖြစ်သော ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ၊ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများ၊ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ဆက်လက်ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့လိုအပ်ချက်များအား လေ့လာစုံစမ်းခြင်းကို အတိုကောက်အားဖြင့် TNA (Training Needs Assessment) ဟုလည်းခေါ်သည်။

အကယ်၍ သင်တန်းပေးရန် လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားများလေ့လာလိုသော အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်၍ မလေ့လာနိုင်ပါက စစချင်းအချိန်တွင် သင်တန်းသားများထံမှ ဘယ်အကြောင်းအရာများကို လေ့လာလိုသလဲဆိုသည့် အချက်များရအောင် မေးမြန်းထုတ်ဖော်သင့်သည်။

၂။ ရည်ရွယ်ချက် (Objectives)

ဘာကြောင့် ထိုသင်တန်းပေးရန် လိုအပ်သလဲဆိုသော အဖြေများကို ရရှိပြီးပြီဆိုပါက နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ရရှိထားသောအချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကိုချမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်ဆိုသည်မှာ သင်တန်းအပြီးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို ဘယ်လိုဖြစ်သွားစေချင်သည်ဆိုသည့် မျှော်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရည်ရွယ်ချက်များကို အစကတည်းက တိတိကျကျရှင်းရှင်းလင်းလင်း ချမှတ်ထားမှ ထိုသင်တန်း၏ အောင်မြင်မှု၊ ထိရောက်မှု၊ အကျိုးရှိမှုတို့ကို သင်တန်းအပြီးတွင် ထင်ထင်ရှားရှားတိုင်းတာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းအပြီး

တွင် ထိုရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်ကိုးကား၍ ထိုရည်ရွယ်ချက်များရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို တိုင်းတာရမည်။ ထို့ကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် (SMART) ဖြစ်ရန်လိုသည်။ ထိုစကားလုံး၏ဆိုလိုချက်မှာ(S-specific အသေးစိတ်ကျမှု)ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်သည် ယေဘူယျမဆန်ဘဲ လူဦးရေ၊ အကြောင်းအရာ၊ အချိန်တိတိကျကျဖြစ်ရန်လိုသည်။ (M-measurable တိုင်းတာ၍ရသော) ဆိုသည့်အချက်မှာ ထိုရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်မှုရှိမရှိကို အလွယ်တကူ တိုင်းတာနိုင်သော အချက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

အချို့သော ရည်ရွယ်ချက်များသည် လူထုအကြား အသိအမြင်တိုးတက်စေရန်ဟူသော အရေးအသားမျိုးဖြစ်၍ လူထုအကြားအသိအမြင်တိုးတက်မှုပေါ် မည်ကဲ့သို့တိုင်းတာနိုင်မလဲဆိုသည်မှာ မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်နေသည်။ နောက်တချက်ဖြစ်သည့် (A- achievable အောင်မြင်နိုင်မှု)ဆိုသည်မှာ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အတွင်း အမှန်တကယ် အောင်မြင်နိုင်မှုရှိမရှိဆိုသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ တရက်တာသင်တန်းအတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာအားလုံးကို နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ် အသေးစိတ်သင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ရရှိသောအချိန်နှင့် အခြေအနေအတွင်းအမှန် တကယ်ရရှိနိုင်သော ရည်ရွယ်ချက်မျိုးဖြစ်ရမည်။ နောက်ထပ်အချက်မှာ (R-realistic ဖြစ်နိုင်ချေရှိမရှိ) ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတပတ်ပေးရုံဖြင့် တနိုင်ငံလုံးက ပြည်သူများကို လူ့အခွင့်အရေးကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်အောင်လုပ်၍မရနိုင်ပေ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်သည် အောင်မြင်နိုင်မှုဆိုသည့် အချက်အရဆိုလျှင် ဖြစ်နိုင်မည့်ရည်ရွယ်ချက်မဟုတ်နိုင်ပါ။ နောက်ဆုံးအချက်မှာ (T-time-bound အချိန်ကိုက်ဖြစ်မှု)ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်ထားသောအချိန်နှင့် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းအရာကိစ္စများ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ၊ ထိုအချိန်အတွင်း တက်ရောက်မည့်သူများ လာရောက်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

၃။ သင်တန်းသား ရွေးချယ်မှု (Participant)

သင်တန်းသားကို ရွေးချယ်ရခြင်းမှာ သင်တန်းသားများ၏ကွာဟမှုကို လျှော့နည်းစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်မည့် သူများအားလုံးတူညီရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် သင်တန်းတွင်းရှိ သင်တန်းသားများ၏ အတွေးအခေါ်မြင့်မားမှုရေချိန်ကွာဟချက်နည်းလေလေ သင်တန်းအောင်မြင်မှု ပိုများလေလေဖြစ်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ ရေချိန်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်မည်ဆိုပါက သင်တန်းသား၏ပါဝင်မှုညီမျှကာ သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်းရရှိနိုင်မည်။

အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချမည့်သူက မိမိလိုချင်သည့်အရည်အချင်းများနှင့် ကိုက်ညီသောသင်တန်းသားများ ရနိုင်မည်ဆိုပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် သင်တန်းတိုင်းတွင် ထိုကဲ့သို့သောသင်တန်းသားများရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် သင်တန်းပို့ချမည်သူအနေဖြင့် မိမိသင်တန်းတွင်တက်ရောက်မည့် သင်တန်းသားများအကြောင်းကို သိနိုင်သမျှသိထား အောင်လုပ်ပြီး ထိန်းညှိနိုင်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

သင်တန်းသားများ၏အကြောင်းကို လေ့လာရာတွင် အများအားဖြင့် လူအရေအတွက်၊ ကျားမဦးရေ၊ အသက်၊ ပညာရေး အဆင့်အတန်း၊ ပြောဆိုသည့်ဘာသာစကား၊ လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ၊ အဖွဲ့အစည်း၊ တာဝန်၊ တက်ရောက်ခဲ့ဘူးသော သင်တန်းအတွေ့အကြုံများကို သိနိုင်သမျှသိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရသည်။ ထိုအချက်အလက်များကို များများသိနိုင်လေလေ ထိုသင်တန်းများနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ခန်းစာနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်လေလေဖြစ်မည်။ ထိုသို့သိထားပါက ထိုသူတို့၏ အသက်၊ ကျားမကွဲပြားမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများဖြင့် ကိုက်ညီမည့် လုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများကို တီထွင်အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သလို ထိုသူတို့၏ နောက်ခံအချက်အလက်များ၊ အဖွဲ့အစည်း၏အခြေအနေများ၊ လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေသည့် အကြောင်းအရာများကိုသိရှိပါက မိမိသင်ခန်းစာဆွေးနွေးမှုများထဲတွင် ထိုအတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးလာနိုင်အောင် ဦးဆောင်ဆွဲခေါ်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ထိုသူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အဆိုအမိန့်များ၊ လက်ခံယုံကြည်မှုများကို မိမိလေ့လာထားပြီး သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်၍လိုအပ်သလိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့်နီးစပ်သော ဆွေးနွေးချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။

၄။ နေရာ၊ အချိန် ကူညီမည့်သူ

(Place, Time, Assistance)

နောက်ထပ်ဆက်လက်ပြီး ပြင်ဆင်ရမည့်အရာမှာ သင်တန်းပို့ချမည့်နေရာ၊ အချိန်နှင့် သင်တန်းအတွင်း မိမိလိုအပ်သည်များအား ကူညီပေးမည့်သူများကို ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိလုပ်မည့်သင်တန်းနေရာကို မိမိအရင်ဆုံးကြည့်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိပြင်ဆင်မည့်သင်ခန်းစာများကို ထိုနေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် အခန်းတည်နေရာအလိုက် ကိုက်ညီအဆင်ပြေမည့် လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများထဲမှ ရွေးချယ်စဉ်းစားနိုင်မည်။ မိမိဖိတ်ကြားမည့် သင်တန်းသားများ လေ့လာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် အခန်း၏ အနေအထားသည် လုံလောက်သောအကျယ်အဝန်း၊ လေဝင်လေထွက်၊ အလင်းရောင်ရရှိမှု ကောင်းမွန်လုံလောက်မှုရှိမရှိကို ကြိုတင်ကြည့်ရှု လေ့လာသင့်သည်။ သင်တန်းပြုလုပ်မည့်နေရာသည် သင်တန်းသားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှုကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်တောင့် သက်သာဖြစ် စေအောင်လည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော နေရာဖြစ်သင့်သည်။ လုံခြုံရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် နှောက်ယှက်မှုတို့ကိုလဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ထိုနေရာသို့ သင်တန်းသားများ လာရောက်ရန် အခက်အခဲရှိမရှိဆိုသည့် အချက်မှာလဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်အချက်မှာ သင်တန်းလုပ်မည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်သည် မိမိအတွက်သာမက သင်တန်းတက်မည့် သူများအားလုံး အဆင်ပြေနိုင်မည့်အချိန်ကို ရွေးချယ်တတ်ရန်လိုသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိသင်တန်းသားများထဲတွင် အိမ်ထောင်တာဝန်ကို မဖြစ်မနေထမ်းဆောင်နေရသော အိမ်ထောင်စီးပွားရေးအတွက် ပြင်ပထွက်၍ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ရသူများ၊ စက်ရုံအလုပ်လုပ်ရသူများ တက်ရောက်နိုင်မည့် အချိန်မျိုးဖြစ်မှသာ အောင်မြင်သောသင်တန်းဖြစ်မည်။ ထို့အပြင် သင်တန်းသားများမှ ပေးနိုင်မည့်အချိန်ကာလ ဘယ်လောက်လဲဆိုသည့် အချက်ကိုလဲထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ တနေ့လျှင် ဘယ်နာရီသင်မလဲ၊ ဘယ်နှစ်ရက်သင်မလဲဆိုသော အချက်

များကို ကြိုတင်သိရှိမှသာ ထိုရရှိသောအချိန်နှင့် ကိုက်ညီစွာ သင်ခန်းစာများကို ပြင်ဆင်နိုင်လိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ထိုသင်တန်းအဆင်ပြေပြေအောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားရန်အတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည့် သူများကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရွေးချယ်၍ တာဝန်ပေးရန်လဲ လိုအပ်သည်။ မိမိသင်တန်းသားများ၏ နေရေးစားရေးကို ကူညီပေးမည့် ထမင်းဟင်းချက်သူများ၊ ကားမောင်းပို့ပေးမည့် သူများ၊ သင်တန်းအတွင်း မှတ်တမ်းတင်ပေးမည့်သူများ၊ မိမိနှင့် ပူးတွဲ၍ သင်တန်းပို့ချမည့်သူများ၊ သင်တန်းအတွင်းလိုအပ်မည့်အရာများကို ဝယ်ယူပေးမည့်သူများကို ကြိုတင်ရှာဖွေဆွေးနွေးထားရန်လိုသည်။ အကယ်၍ ဘာသာပြန်မည့်လူ လိုအပ်ပါက ထိုသူသည် ဘာသာစကားပြောတတ်ရုံသက်သက်သာမက မိမိဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းရှိမရှိကို စီစစ်လေ့လာရန်လိုသည်။ အများစုမေ့လျော့လေ့ရှိသောသူတဦးမှာ အကယ်၍ မိမိသင်တန်းသားများထဲတွင် ကလေးငယ်များရှိသော မိခင်များပါလာပါက ထိုကလေးများကို ထိန်းကျောင်းပေးမည့် ကလေးထိန်းများပင်ဖြစ်သည်။ မိမိရင်သွေးကို စိတ်ချစွာထားနိုင်မှ ထိုမိခင်များသည် သင်တန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ချရသော ကလေးထိန်း၏ အခန်းကဏ္ဍမှာလဲ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၅။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များရွေးချယ်မှု

(Lesson plan content)

နောက်ထပ်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်မှာ သင်တန်းအတွက် အထူးအရေးကြီးသော သင်ခန်းစာပြင်ဆင်မှုဖြစ်သည်။ ယခင်က မိမိလေ့လာထားသော သင်တန်းပြုလုပ်ရသည့်ရည်ရွယ်ချက်ကိုအခြေခံ၍ ယခုသင်တန်းအတွင်း မည်သည့်အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်သည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည့် အကြောင်းအရာမှာ အလွန်ကျယ်ပြန့်လှသဖြင့် ထိုအကြောင်းအရာများထဲမှ မည်သည့်အကြောင်းအရာသည် သင်တန်းသားများလိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်သည်ကိုရွေးချယ်ရမည်။ ထိုသို့ ရွေးချယ်ရာတွင် သင်တန်းသားများ လေ့လာလိုသည့် အကြောင်းအရာသာမက မိမိဖွင့်လှစ်ရသည့် သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကိုပါ ဟန်ချက်ညီညီ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ မိမိပို့ချမည့်သင်ခန်းစာများသည် မိမိရည်ရွယ်ထားသော သင်တန်းတခုလုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိသင်ချင်သည့်အရာ၊ မိမိကျွမ်းကျင်သည့်ခေါင်းစဉ်ကိုသာ သင်၍မရပါ။

သင်တန်းကာလအတွင်း မည်သည့်ခေါင်းစဉ်နှင့် မည်

သည့်အကြောင်းအရာများပါဝင်အောင် ဆွေးနွေးစေမည်ဟု ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပြီးမှသာ နောက်ထပ်အသေးစိတ် အဆင့်ကို ဆက်လက်ပြင်ဆင်နိုင်ပေမည်။

၆။သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများနှင့်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ (Module planning and materials)

သင်တန်းကာလအတွင်း မည်သည့်ခေါင်းစဉ်နှင့် မည်သည့်အကြောင်းများပါဝင်အောင် ဆွေးနွေးစေမည်ဟုရွေးချယ်သတ်မှတ်ပြီးလျှင် နောက်ထပ်ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များမှာ ထိုအကြောင်းအရာများကို မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ပို့ချမလဲဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိထည့်သွင်း ဆွေးနွေးစေမည့်အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တခုချင်းအပေါ် မည်သည့်နည်းလမ်းများသုံးမလဲ၊ မည်သည့်နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများကို ဆက်စပ်မေးမလဲ၊ မည်သည့်ဗဟုသုတများထည့်ပေးမလဲ၊ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်မလဲစသည့် (ADIDS) နည်းလမ်းများကို ပြင်ဆင်ရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ တချိန်ထဲမှာပင် ထိုသင်ကြားမှုနည်းလမ်းများအတွက် လိုအပ်မည့်ရုပ်ပုံ၊ ပြဇာတ်ဇာတ်လမ်း၊ သီချင်း၊ ဗွီဒီယို၊ လေ့လာစရာအဖြစ် အပျက် ဇာတ်လမ်းစသည်တို့ကိုလဲ ပြင်ဆင်ထားရတော့မည် ဖြစ်သည်။ ထိုလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို စဉ်းစားရွေးချယ်ရာတွင် မိမိသင်တန်းသားများ၏အသက်အရွယ်၊ ရင့်ကျက်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုစသည်တို့နှင့်ကိုက်ညီသော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများဖြစ်ရမည်။

ထိုသို့ပြင်ဆင်သည့် အသေးစိတ်ပြင်ဆင်မှုများအားလုံးသည် ထိုအကြောင်းအရာတခုချင်းကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးစေသည့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီရမည့်အပြင် သင်တန်းပြုလုပ်ရသောရည်ရွယ်ချက်များနှင့်လဲ ကိုက်ညီရန်လိုအပ်သည်။

သင်ကြားမှုနည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းနမူနာများကိုလေ့လာနိုင်ရန် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းအများစုသည်(ADIDS)နည်းလမ်းကို အခြေခံ၍ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၇။ ရန်ပုံငွေ(Fund)

အထက်ပါအချက်များ ပြည့်စုံသော်လည်း သင်တန်းပို့ချရန် ကုန်ကျမည့်အရာများအတွက် ရန်ပုံငွေမရှိကလုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အတွက် ကုန်ကျမည့်စရိတ်များကို မည်သူကတာဝန်ယူမလဲ၊ မည်သည့်နည်းဖြင့်ရန်ပုံငွေရှာမလဲ၊ ကုန်ကျမှုများ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်ဘယ်လိုပြင်ဆင်မလဲ စသည် တို့ကိုပြင်ဆင်ရပေမည်။

၈။ အကဲဖြတ်ခြင်း(Evaluation)

သင်တန်း၏ အောင်မြင်အသုံးဝင်မှုကိုတိုင်းတာနိုင်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအချက်ဖြစ်သည်။ မူလကချမှတ်ထားသော သင်တန်းလုပ်ဆောင်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များကိုရရှိ ပြည့်မီမှုရှိမရှိကို တိုင်းတာနိုင်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းကို မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရသည်။ မိမိချမှတ်ထားသော SMART ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းရှိမရှိကို အကဲဖြတ်ရာတွင် မိမိတဦးထဲသာမဟုတ်ဘဲ သင်တန်းတက်ရောက်သူများနှင့် သင်တန်းကိုစီစဉ်သူများ အားလုံးအကဲဖြတ်နိုင်မှသာ ဘက်ပေါင်းစုံကသုံးသပ်သော အကဲဖြတ်မှုများ ထွက်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

အကဲဖြတ်ရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လဲ တူညီသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်များကို အတိုင်းအတာဘယ်လောက်အထိရရှိခဲ့သည်ကိုဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် အကယ်၍နောက်ထပ် သင်တန်းအစီအစဉ်များဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါက မည်သည့်အရာများကို ယခုထက်ပိုမိုတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်စေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ အများဆုံးထည့်သွင်း၍ အကဲဖြတ်လေ့ရှိသောအရာများမှာ သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာများ၏အသုံးဝင်မှု၊ သင်တန်းပို့ချသူ၏ကျွမ်းကျင်မှု၊

နောက်ထပ်လေ့လာလိုသော အကြောင်းအရာများ၊ အစားအသောက်အနေအထိုင်နှင့် နောက်ထပ်သင်တန်းပို့ချမည်ဆိုပါက မည်သည့်အချက်များကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း အထွေထွေအကြံပြုချက်တို့ဖြစ်သည်။

အကဲဖြတ်ရာတွင် တနေ့တာပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ အပတ်စဉ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်တန်းအပြီးတွင်ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်တန်းနောက်ပိုင်းတွင်ပြန်လည်အကဲ ဖြတ်ခြင်းစသည့်ဖြင့် အမျိုးမျိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တနေ့တာအကဲဖြတ်ရာတွင် သင်တန်းအချိန်အပြီး သင်တန်းသားများအား တနေ့တာသုံးသပ်ချက်များကို အတိုချုပ်တယောက်ချင်းပြောပြစေခြင်းမျိုးလုပ်နိုင်သည်။ အပတ်စဉ်နှင့် သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများအားဖြေဆိုစေခြင်းကိုလည်းလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းပြီးဆုံးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တက်ရောက်ခဲ့သော သင်တန်းသားများ၏အဖွဲ့များ၊ နေရာများသို့သွားရောက်၍ တဦးချင်းအားမေးမြန်းခြင်းသို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲ အကဲဖြတ်မေးခွန်းများ ပေးပို့၍ဖြေခိုင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

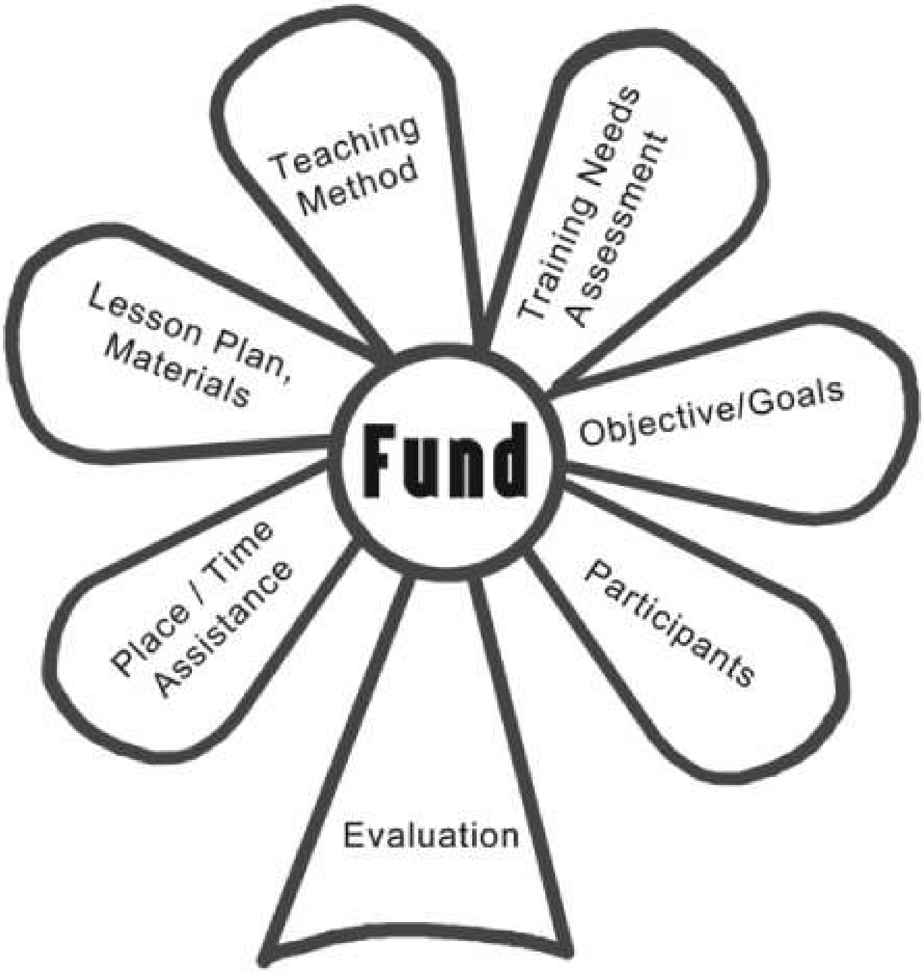
သင်တန်းပြုလုပ်နေချိန်အတွင်း သတိပြုရန်

ပထမဦးဆုံးနေ့တွင် သင်တန်းသားများ၏ သင်တန်းတက်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်ပြင်ဆင်ပါ။ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရည်ရွယ်ချက်များကို သေသေချာချာသိမ်းဆည်း၍ သင်တန်းကာလအချိန် တချိန်ချိန် သို့မဟုတ် သင်တန်းနောက်ဆုံးအချိန်တွင် ပြန်လည်ချိန်ကိုက်၍ ရည်ရွယ်ချက်များရမရစစ်ဆေးပါ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်များ ရေးထားသည့် စာရွက်ကို သင်တန်းခန်းမတွင်ကပ်ထားပြီး နေ့စဉ်ချိန်ကိုက်အကဲဖြတ်နိုင်သည်။

နေ့စဉ်သင်တန်းပြီးပါက ပို့ချသူများအားလုံး သို့မဟုတ် သင်တန်းစီစဉ်သူများအားလုံးဆုံတွေ့၍တနေ့တာ သင်တန်းအပေါ်သုံးသပ်ချက်များလုပ်ဆောင်ပါ။ တနေ့တာအတွင်း အားကောင်းချက်များ၊ အားနည်းချက်များနှင့် သင်တန်းသားများ၏အခြေအနေကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ နောက်နေ့သင်ခန်းစာများကို လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်ပြောင်းလဲ ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

တနေ့တာသင်တန်းပြီးပါက ထိုတနေ့တာဆွေးနွေးချက်များအပေါ်သင်တန်းသားများ ဘယ်လိုခံစားယူဆကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အုပ်စုလိုက်ဝိုင်း၍ တဦးချင်းခံစားရချက်၊ အယူအဆများကို ထုတ်ဖော်စေသောပုံစံကို ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက သင်တန်းသားများအား အချိန်ပေးပြီး တနေ့တာနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိခံစားချက်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရေးနိုင်သောအကျင့်ကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ သင်တန်းကာလအတွင်း သင်တန်းသားများ၏ အကြံဉာဏ်များ၊ ခံစားချက်များ၊ သတိပေးချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရေးနိုင်မည့် စာရွက်ကြီးတရွက်ကို သင်တန်း ခန်းမအတွင်းကပ်ထားပါ။ ထိုစာရွက်ပေါ်တွင် တပါးသူအားနစ်နာစေသောအချက်မှလွဲ၍ မိမိအယူအဆများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရေးရန်အားပေးပါ။ ထိုရေးသားချက်များကို နေ့စဉ်ဖတ်ရှု၍ လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်နိုင်ရန်သတိပေးပါ။

မှတ်တမ်းတင်မည့်သူရှိပါက ထိုမှတ်တမ်းများကို ပြန်လည်ဖတ်ရှု၍လိုအပ်သည့် အချက်များမကျန်အောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည်။ သင်တန်းကာလအတွင်းသင်တန်းပို့ချမည့်သူသည် မိမိကိုယ်မိမိရှင်လန်းတက်ကြွကျန်းမာစေရန်ဂရုစိုက်ပါ။ အနားယူပါ။ သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော်လည်း သင်တန်းသားများအခြေနေအရပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ပါက ပြောင်းလဲဖို့ မတွေဝေပါနှင့်၊ ထိုသို့ပြောင်းလဲမှုရှိမှသာ မိမိကိုယ်တိုင်လဲအမြဲတိုးတက်နေမည်ဟု သင်တန်းပို့ချသူများ လက်ခံထားသင့်သည်။


Teaching Method
Training Needs Assessment
Lesson Plan, Materials
Fund
Objective/Goals
Place / Time Assistance
Participants
Evaluation

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများပြင်ဆင်ပုံ (ADIDS) နည်းလမ်း

ပညာပေးသူများအနေနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အမြဲတမ်းမေးမိသော မေးခွန်းမှာ “ငါတို့ဘယ်လိုသင်ကြမလဲ” ဆိုသောမေးခွန်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းတခုပေးရန် အကူအညီတောင်းခံရတိုင်း၊ သင်တန်းတခုပေးရန် စီစဉ်တိုင်း ထိုမေးခွန်းကို မိမိကိုယ်မိမိ မေးမိကြစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ထိုမေးခွန်း၏အဖြေကို အကောင်းဆုံးပြန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အခြားတဖက်မှ ပြန်လည်မေးရမည့် နောက်ထပ်မေးခွန်းမှာ “သင်ယူသူတွေက ဘယ်လိုမျိုးလေ့လာကြသလဲ” ဆိုသောမေးခွန်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိဘယ်လိုသင်မလဲကိုစဉ်းစားတိုင်း မိမိပို့ချမည့်သူများအနေဖြင့် ဘယ်လိုနည်းမျိုးနှင့်ဆိုလျှင် ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် ကောင်းကောင်းလေ့လာနိုင်မလဲကို ပထမဦးဆုံးစဉ်းစားကြည့်ရန် လိုအပ်လှသည်။

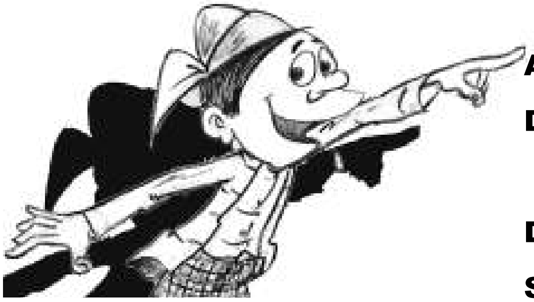
ထိုအတွက်ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေကြသောသူများသည် မိမိပညာပေးရန်ရည်ရွယ်ထားသည့်ပြည်သူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အုပ်စုဝင်များအားမည်သည့်သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများဖြင့်သင်ကြား လျှင်ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်နိုင်မလဲဆိုသည့် အချက်ကိုရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အဖြေကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက်လဲ ဆက်လက်၍ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်သည်။

လေ့လာသူများ အထူးသဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူများအား ပညာပေးရာတွင် နှုတ်တိုက်ကျက်မှတ်၍ သူတို့ကိုပါဝင်မှုမပြုသောပညာပေးပုံစံဖြင့် ပညာပေး၍မရကြောင်း သဘောပေါက်လာခဲ့ပြီးသည့်နောက် မည်သည့်နည်းမျိုးဖြင့်ဆိုပါက ထိုလေ့လာသူများအတွက် ပိုမိုလေ့လာနိုင်မလဲကို အဖြေရှာခဲ့ကြရာတွင် ယေဘူယျအားဖြင့် အောက်ပါသုံးသပ်ချက်များထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထံတွင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတများစွာရှိထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ထိုအတွေ့အကြုံများကို အခြေပြု၍ သင်ယူမည့်အကြောင်းအရာနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေကြောင်းကို နားလည်စေသည့်နည်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ **(Experimental)**
- ထိုသို့ရှိပြီးသား ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများကို ထုတ်ဖော်လာနိုင်စေရန် လေ့လာသူများကို ဗဟိုပြုပြီးသူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်စေသော နည်းလမ်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ **(Activity-centered)**
- လေ့လာသူများထံတွင် ရှိပြီးသားဖြစ်သော အတွေ့အကြုံများကို ထွက်ပေါ်လာစေပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်စေနိုင်မည့် မေးခွန်းများမေးသော နည်းလမ်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ **(Problem-posing)**
- လေ့လာသူများအားလုံး စုပေါင်းပါဝင်စေသော၊ စုပေါင်းသုံးသပ်ဆင်ခြင်စေသော၊ အကြောင်းအရာတခုအတွက် စုပေါင်းဝိုင်းဝန်းအဖြေရှာသော နည်းလမ်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ **(Participative)**
- လေ့လာသူများတွင် ယခင်ကရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သော အတွေ့အကြုံ ၊ ဗဟုသုတသက်သက်ချည်းမဟုတ်ဘဲ ထိုအရာများနှင့် အခြားသောအချက်အလက်များ ပေါင်းစပ်၍ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသုံးသပ်စေသော နည်းလမ်းဖြစ်ရမည်။ **(Dialectical)**
- ထိုသို့ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပြီး ထွက်ပေါ်လာသောအချက်များအား ပြဿနာအကြောင်းရင်းများနှင့် ဆက်စပ်တွေ့မြင်လာတတ်အောင် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်ရမည်။ **(Analytical)**
- ထိုသို့ဆက်စပ်မြင်လာသည့်အခါတွင် မည်သည့်အရာများကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ်ထားပြီး မည်ကဲ့သို့နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်မည်ကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်ရမည်။ **(Strategic thinking-oriented)**

ထိုသုံးသပ်ချက်များကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်မည့် သင်ကြားနည်းဖော်မြူလာတခုကို အာရှလူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူများက တီထွင်၍ စမ်းသပ်အသုံးပြုကြည့်ရာ အာရှနိုင်ငံများအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင်မြင်မှုရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိရ၏။ ထိုဖော်မြူလာကို **ADIDS** ဟု အတိုကောက်ခေါ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှုများ လုပ်ဆောင်နေသော လူ့အခွင့်အရေး ပညာပေးဌာန(မြန်မာနိုင်ငံ)သည်လည်း ထိုဖော်မြူလာအား စမ်းသပ်အသုံးပြုခဲ့ရာ အောင်မြင်မှုအတိုင်းအတာတစုံတရာ အထိရရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုစာအုပ်တွင်ပါသော သင်ခန်းစာပြင်ဆင်မှုများမှာလဲ ထိုဖော်မြူလာပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲထားသည်ကိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ထိုလူ့အခွင့်အရေးသင်ကြားမှုဖော်မြူလာတွင် အဆင့် (၅) ဆင့်ရှိပါသည်။ ထိုအဆင့်များမှာ–



A - Activity

D - Discussion

I - Input/ lecture

D - Deepening

S - Synthesis တို့ဖြစ်ပါသည်။

Activity (လှုပ်ရှားမှုတခုလုပ်ဆောင်ခြင်း)

သင်ခန်းစာတခုစချင်းတွင် သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ဆက်စပ်သော သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများထွက်ပေါ်လာနိုင်စေရန် သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာ သဘောတရားများကို သင်တန်းသားများ လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်စေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုတခုဖြင့် စတင်လေ့ရှိသည်။ ထိုအဆင့်တွင် သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ဆက်စပ်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များပေါ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထိုသို့ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးလာစေရန် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့သည် ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာ၏ ဗဟိုအချက်အချာဖြစ်သည်ဟု ခံစားလာစေနိုင်သည်။

Discussion (ဆွေးနွေးခြင်း)

ယခုအဆင့်သည် သင်ခန်းစာတခုလုံးတွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးစေသော အစိတ်အပိုင်းအဆင့်ဖြစ်သည်။ ဤဆွေးနွေးခြင်းအပိုင်းတွင် အသုံးပြုမေးမြန်းသော မေးခွန်းများသည် ခုနကလုပ်ဆောင်ခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆက်စပ်သည့် သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာရန် အားပေးထောက်ကူပေးသော မေးခွန်းများဖြစ်ရမည်။ ထိုအဆင့်တွင် သင်တန်းသားများသည် မိမိ၏အတွေ့အကြုံများနှင့် သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်တို့ ဘယ်လိုဆပ်စပ်နေကြောင်းကို တွေးခေါ်လာလိမ့်မည်။ တဦးချင်းအတွေ့အကြုံများအပေါ် တယောက်နှင့်တယောက် ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံမတူညီနိုင်ပါ။ ထိုအချက်များကိုအခြေခံ၍ ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများသည် အဓိကဆွေးနွေးမှုခေါင်းစဉ်များဖြစ်လာလိမ့်မည်။

Input/ Lecture (ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ဤဗဟုသုတပေးသောအဆင့်သည် သင်တန်းသားများ၏ ဗဟုသုတပိုမိုများပြားလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခင်က အတွေ့အကြုံအပေါ် သင်တန်းသားများ၏ လက်ခံနားလည်ထားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုခိုင်မာစေသော သို့မဟုတ် ထိုလက်ခံနားလည်မှုအပေါ် ထောက်ပြစိမ်ခေါ်စေသောအမြင်များကို စေ့စပ်ဆော်သြပေးသူ သို့မဟုတ် သုတေသီက တင်ပြပေးသည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။ ထိုဗဟုသုတများသည် သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများအား လူ့အခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့်

ရှုမြင်သုံးသပ်ထားသော ဆက်စပ်မှုရှိသည့် ဗဟုသုတများဖြစ်ရမည်။ ထိုဗဟုသုတပေးရာတွင် သင်တန်းသား၏အတွေ့အကြုံများ အပေါ် အခွင့်အရေးအရမည်ကဲ့သို့ သတ်မှတ်ဖော်ပြထားသည်ကို သင်တန်းသားများ သိရှိစေရန်အတွက်လိုအပ်သည့် ဗဟုသုတ များဖြစ်ရမည်။

Deepening (လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ဤအဆင့်တွင် သင်တန်းသားများ၏ အမြင်များအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားများနှင့် ပို့ချခဲ့သော ဗဟုသုတများအကြား ကွဲပြားမှုများကို ဆက်လက်၍ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးလာစေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

Synthesis (ခြုံငုံသုံးသပ်၍ နိဂုံးချုပ်ပေးခြင်း)

ဤနောက်ဆုံးအဆင့်သည် သင်ခန်းစာ၏ ဆွေးနွေးမှုအဆင့်မှ လက်တွေ့ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပေးသောအဆင့်အထိ ဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများမှ ထွက်ပေါ်လာသောအရေးကြီးသည့် အမြင်များကို သင်တန်းသားများအနှစ်ချုပ် ပြန်မြင် စေရန် အထူးစီမံလုပ်ဆောင်ပေးသောအဆင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ပေး၍ ထွက်ပေါ်လာသော ထိုအနှစ်ချုပ်အချက်များ ကိုကြည့်၍ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် မိမိချမှတ်ထားသော သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်များ၊ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆန်းစစ်နိုင်သည်။ လိုအပ်ပါက သင်ခန်းစာကိုနောက်ထပ် ဘယ်လိုပြောင်းလဲပြင်ဆင် မလဲဆိုသည်ကိုပါ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုစတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Activity)

- ❖ လှုပ်ရှားမှုမစတင်ခင် ထိုလှုပ်ရှားမှုအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ကြိုတင်စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ထိုသို့ကြိုတင်စိတ်ကူး ပြင်ဆင် ထားခြင်းဖြင့် နောက်တဆင့်ဘာလုပ်ရမည်ကို အခက်အခဲမရှိဘဲ ညွှန်ကြားနိုင်မည်။ ထို့အတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်နိုင်မည်။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ ဘယ်လိုခံစားနိုင်မည်၊ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်နိုင်မည်ကို ကြိုတင်ခန့် မှန်းထားပါ။ တခါတရံတွင် မိမိရည်မှန်းထားသည့်အတိုင်း သင်တန်းသားများမတုန့်ပြန်နိုင်သည်ကို ကြိုတင် တွေးထားပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်း သင်တန်းသားများရောက်အောင် သွားနိုင်ရန်၊ မိမိမျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း သင်တန်းသားများတုန့်ပြန်လာစေရန် သေသေချာချာပြင်ဆင်ထား ဖို့လိုသည်။
- ❖ ဆရာကြီးပုံစံမဖမ်းပါနှင့်။ ရင်းနှီးဖော်ရွေရန်လိုသလို မိမိ၏အခန်းကဏ္ဍကိုလဲ သင်တန်းသားများက လေးစား ရန်ပြုမူပါ။ လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသည့်ပုံပေါက်ရန်လိုအပ်သလို သင်တန်း သားများက ယုံကြည်ရင်းနှီးစွာဖြင့် သူတို့ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များကို ပြောချင်လာအောင် မိမိဖက်ကပွင့် လင်းရိုးသားမှုရှိဖို့ လိုအပ်သည်ကို သဘောပေါက်ပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရာတွင် တနေရာထဲ ရပ်မနေပါနဲ့။ သင်တန်းသားများအကြား လှည့်လည်သွားရောက်ပြီး အကဲ ခတ်ပါ၊ အားပေးပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် ခက်ခဲလွန်းသည်ဟု မှတ်ယူကောင်းမှတ်ယူ နိုင်သော်လည်း သင်၏တည်ငြိမ်မှုနှင့် အားပေးကူညီမှုတို့ဖြင့် သူတို့အလုပ်ကိုအောင်မြင်စွာ အဆုံးထိလုပ် ဆောင်လာစေရန်ပြုမူပါ။
- ❖ အထက်စီးဖြင့် အမိန့်ပေးသည့် ပုံစံမပေါက်ပါစေနှင့်။ ညွှန်ကြားချက်များကို တိတိကျကျပေးရန်လိုသော်လဲ ညင်သာစွာ ပြောဆိုပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများ၏ ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို သေသေချာချာလေ့လာအကဲခတ်ပြီး နားလည်ပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုမလုပ်ခင် သွေးပူလှုပ်ရှားမှုတခု လုပ်သင့်ပါကလုပ်ပါ။ တက်ကြွအောင်ဖန်တီးပြီးမှ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ခိုင်း

နိုင်သည်။

ဆွေးနွေးခြင်း (Discussion)

- ❖ သင်တန်းသားများ၏ ခံစားချက်နှင့် အယူအဆများ ပိုမိုပြောဆိုလာစေမည့် မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ရွေးချယ်၍ မေးပါ။ သူတို့၏ပြောဆိုချက်များအပေါ် မိမိက မငြင်းခုန်ပါနှင့်။ မိမိအနေနှင့် ထိုအယူအဆအပေါ် လက်မခံနိုင်သော်လည်း ထိုအယူအဆအပေါ် လေးစားသည့်အသွင်ပြပါ။
- ❖ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ခံစားမှုများ၊ ထင်မြင်မှုများ၊ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများနှင့် အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ပြောဆိုလာစေမည့် မေးခွန်းများမေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ အယူအဆများတင်ပြခြင်းသည် သင်တန်း၏အောင်မြင်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တင်ပြလာမှသာ သင်တန်းသားများသည် ထိုသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လောက်အထိ သိရှိထားပြီးဖြစ်သည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်၊ အကဲခတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများ၏ ပြောဆိုချက်များကို ရေးသားမှတ်ထားထားခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများအယူအဆ၏ အားကောင်းချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင်မြင်ယောင်လာစေမည့် မေးခွန်းများထပ်မေးရန်ပြင်ဆင်ပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများအကြား ကွဲပြားသောအယူအဆများကို ဆွေးနွေးလာစေရန် လမ်းစဖော်ပေးပါ။ သို့သော် စစချင်းအခြေအနေတွင် အထူးငြင်းခုန်၍ အခြေအတင်ပြောရမည့် အကြောင်းအရာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ မိမိ၏ အယူအဆအတွေးအခေါ်များကို များများမတင်ပြပါနှင့်။ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်ကိုရောက်အောင်သွားရမည်ဖြစ်သော်လည်း သင်တန်းသားများကို ဘယ်လိုစဉ်းစားပါဟု မခိုင်းပါနှင့်။ အကယ်၍ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်ကို ပြောရမည့်အနေအထားမျိုးရောက်ပါက ထုတ်ဖော်ပြောပြခြင်းထက် မိမိပြောမည့်အချက်အတိုင်းသင်တန်းသားများတွေးနိုင်မည့် မေးခွန်းများပြန်မေး၍ သူတို့ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားမိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ❖ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်သောအချက်အလက်များ၊ သဘောတူညီမှုနှင့် သဘောမတူညီမှုများ လုံလုံလောက်လောက်ရရှိပြီဆိုပါက ဆွေးနွေးမှုကို ရပ်တန့်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ဗဟုသုတပေးခြင်း (Input)

- ❖ မိမိသင်တန်းသားများ၏ အခြေအနေ၊ အဆင့်များကို သဘောပေါက်ပါ။ ဗဟုသုတပေးရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ သင်တန်းသားများနှင့် ဆက်စပ်သည့်အချက်များကိုသာ ပေးရန်သတိပြုပါ။ အချက်အလက်များ ပြွတ်သိပ်နေအောင်မပေးပါနဲ့။ သင်တန်းသားများမေးလိုသော အချက်များကိုမေးခွင့်ပေးပြီး လိုအပ်သည့် ဗဟုသုတများထပ်ပေးပါ။
- ❖ လိုအပ်သည့်ဗဟုသုတအတွက် မိမိရေးထားသည်အချက်များကို ပြန်ရွတ်ဖတ်ပြခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။ သဘောပေါက်စေရန်အတွက် ရုပ်ပုံများ၊ ဇယားကွက်များ၊ ဆလိုက်များအသုံးပြုပါ။ စာရွက်ကြီးပေါ်ရေးသားရာတွင် အစအဆုံး တလုံးမကျန်မရေးဘဲ လိုအပ်သည့်အချက်များကိုသာ လိုရင်းတိုရှင်းရေးပါ။
- ❖ ဗဟုသုတများပေးရာတွင် သင်တန်းသားများအားလုံးနှင့် မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသည့် ပုံပေါက်ပါစေ၊ ဆရာကြီးပုံ လုံးဝမပေါက်ပါစေနှင့်။
- ❖ သင်တန်းသားများကို အမြဲအကဲခတ်ပါ။ အကယ်၍ ဗဟုသုတများပြီး ငြီးငွေ့လာပြီဆိုပါကခေတ္တအနားပေးခြင်း၊ အိပ်ချင်ပြေ လှုပ်ရှားမှုတခုခုကိုလုပ်ပေးပါ။
- ❖ တနေရာထဲရပ်မပြောသင့်သလို သင်တန်းသားများ မျက်စိအနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုလဲ ရှောင်ပါ။
- ❖ ဗဟုသုတများပေးရာတွင် လွယ်ကူရိုးရှင်းသော စကားလုံးများကိုသုံး၍ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ ကိုမသုံးသင့်ပါ။

- ဗဟုသုတအပိုင်းပေးပြီးပါက သင်တန်းသားများကို မေးခွန်းမေးရန်ခွင့်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို ရှင်းလင်းအောင်မေးခွင့်ပြုပါ။
- သင်တန်းသားများနှင့် မိမိအယူအဆတို့ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် မိမိရည်ရွယ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်များကိုရရှိနိုင်ပြီလားဆိုတာ အမြဲမပြတ်လေ့လာနေပါ။ အကယ်၍ရောက်ရှိနေပြီဆိုပါက ထိုအချက်ကို အသေအချာ ဆုတ်ကိုင်၍ သင်တန်းသားများ နားလည်မှုရှိမရှိ သေသေချာချာမေးခွန်းထုတ်ပါ။ အကယ်၍ ရည်ရွယ်ချက်များ မရနိုင်သေးဟု ယူဆပါက ဤအဆင့်တွင် နောက်ထပ်မည်သည့်မေးခွန်းမျိုးမေး၍ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များထုတ်ဖော်မည်ကိုပြင်ဆင်ပါ။
- သင်တန်းသားများ၏ ယခင်ကယုံကြည်ယူဆထားချက်များစိမ်ခေါ်သည့် မေးခွန်းများကိုမေးရာတွင် ခြိမ်းခြောက်အကြပ်ကိုင်သည့် ပုံစံမပေါက်စေရန် သတိထားပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း (Synthesis)

- သင်ခန်းစာတခုလုံးအတွင်း ဆွေးနွေးသည့်အချက်များမှ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များက ကိုက်ညီသည်၊ မည်သည့်အချက်များက ကိုက်ညီမှုမရှိဆိုသည်ကို သေသေချာချာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ထိုအချက်များကို မည်သည့်အချက်ကမှန်သည်၊ မည်သည့်အချက်ကမှားသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပေးရန်မလိုဘဲ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့အယူအဆများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မြင်တတ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွက်ချက်အတိုင်းသွားနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသော တုန့်ပြန်ချက်များကိုအထူးအာရုံပြုပေးပါ။ ထိုအချက်များတင်ပြဆွေးနွေးသူကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောရန်မမေ့ပါနှင့်။
- သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီသည့် တုန့်ပြန်ချက်များကို မိမိအနေဖြင့်အလေးထားစဉ်းစားစရာအချက်များဖြစ်သည်ဟုဆိုခြင်းဖြင့် ထိုသူများကို မိမိတို့လက်မခံရာမလုပ်ကြောင်း အသိပေးရာရောက်သည်။ ထိုသို့ပြောခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်စေပြီး အမြင်မတူသူများအနေဖြင့် သူတို့၏အယူအဆများကို ပြန်လည်စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားလာစေနိုင်မည်။
- သင်ခန်းစာတခုလုံးတွင် ရရှိခဲ့သောအမြင်၊ သင်ခန်းစာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။ ထိုအချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာအတွက် မိမိရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ရောက်အောင်သွားနိုင်၊ မသွားနိုင်ကိုဆန်းစစ်နိုင်သည်။

သင်တန်းခန်းမပြင်ဆင်ပုံ

သင်တန်းတခု အဆင်ပြေစေရန်အတွက် သင်တန်းခန်းမ၏ အနေအထားမှာလဲ အရေးကြီးသောအချက်တချက်ဖြစ်သည်။ လုံခြုံ၊ အေးချမ်း၊ ကျယ်ဝန်းသောသင်တန်းခန်းမ အတွင်းတွင်သင်တန်းသားများ ပိုမိုအာရုံစူးစိုက်စွာ လေ့လာနိုင်သလို မိမိတို့ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုပွင့်လင်းစွာမျှဝေတင်ပြနိုင်လေ့ရှိကြသည်။ ထို့အတွက် သင်တန်းခန်းမကိုရွေးချယ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်။

- ❖ သင်တန်းခန်းမသည် အသွင်ပုံစံအားဖြင့် လုံခြုံမှုရှိစေရုံသာမက သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစေမှုကို ပံ့ပိုးပေးစွမ်းနိုင်သော အနေအထားမျိုးဖြစ်ရမည်။
- ❖ သင်တန်းခန်းမသည် သင်တန်းသားများအားလုံး ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်သော အနေအထားမျိုးဖြစ်ရမည်။ အဖွဲ့လိုက်ခွဲထိုင်ရခြင်း၊ တယောက်နှင့်တယောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်ခက်ခဲခြင်းကဲ့သို့သော စီစဉ်ထားမှုမျိုးမဖြစ်စေရ။
- ❖ သင်တန်းသားများအားလုံးအကြား ပွင့်လင်းသော၊ အလွယ်တကူဆက်ဆံနိုင်သော ပုံစံမျိုးဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် စက်ဝိုင်း တပိုင်းပြတ်ပုံမျိုး (ပစောက်ပုံ) ထိုင်ခုံများစီထားနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကျောင်းစာသင်ခန်းများကဲ့သို့ ရှေ့နောက်အတန်းလိုက် ထိုင်ခုံများစီထားသည့်ပုံစံမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပစောက်ပုံထိုင်စေခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအားလုံး တန်းတူရှိသည်ဟူသောစိတ်မျိုးပေါ်လာစေသည်။ ထို့အပြင် ပို့ချသူနှင့် သင်တန်းသားများအကြား သို့မဟုတ် သင်တန်းသားများအချင်းချင်းအကြား ဆက်သွယ်မှုအားကောင်းစေသည်။ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် သင်တန်းသားအားလုံးကိုအကဲခတ်နိုင်သဖြင့် တဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို လေ့လာနိုင်သလို သင်တန်းသားများ၏ လက်ခံနိုင်မှုရေချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အခြားအရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင်တန်းသားများအကြား စည်းလုံးမှု၊ နွေးထွေးမှုများ ပိုမိုအားကောင်းစေလာသည်။
- ❖ သင်တန်းခန်းမအတွင်း သင်ခန်းစာများနှင့် ဆက်စပ်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ပိုစတာများနှင့် ပညာပေးအကြောင်းအရာများ ကပ်ထားပါက သင်တန်းသားများ လေ့လာစူးစမ်းနိုင်လိမ့်မည်။
- ❖ သင်တန်းခန်းမကို နေရောင်ခြည်လုံလောက်၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော နေရာမျိုးရွေးချယ်ပါ။
- ❖ သင်တန်းသားအရေအတွက်နှင့် ကိုက်ညီသော အကျယ်အဝန်းရှိအောင်ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ ခန်းမအတွင်းလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်ရန် နေရာမလုံလောက်ပါက ပြင်ပဘယ်နေရာတွင်လုပ်နိုင်မလဲကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- ❖ အကယ်၍ ကြမ်းပြင်တွင်ထိုင်ပြီး ဆွေးနွေးကြမည်ဆိုပါက သင်တန်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် အင်္ဂတေ၊ မြေကြီးစိုစွတ်မှုများရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆူညံမှုများ၊ အနံ့ဆိုးများမရှိအောင် ဂရုပြုပါ။

သင်ပုန်းအသုံးပြုပုံ

သင်တန်းပို့ချသူသည် သင်ပုန်းနှင့်ကင်းကွာ၍ မရနိုင်ပေ၊ သင်ပုန်းတွင် ရေးသားခြင်းသည် မိမိပြောဆိုလိုသည့် ဗဟုသုတ အချက်အလက်များကို ရေးသား၍တင်ပြရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သင်တန်းသားများတင်ပြ ပြောဆိုလာသည့် အချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ရာတွင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။

မိမိပေးလိုသည့် ဗဟုသုတများ၊အချက်အလက်များကို သင်ပုန်းတွင်ရေးသားခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လိုက်လံမှတ်သားရာတွင် လွယ်ကူစေသလို အမြင်အရ မှတ်မိနိုင်စွမ်း အားကောင်းသူများအဖို့ ပိုမိုမှတ်မိစေနိုင်သည်။

သင်တန်းသားများ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့်အချက်များကို သင်တန်းပို့ချသူက သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ တင်ပြချက်များကို အလေးပေးမှတ်တမ်းတင်သည့် အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သည့်အတွက် သင်တန်းသားများ၏ အယူအဆ၊ ပါဝင်မှုကို ဗဟိုပြုလေးစားသည့် အသွင်ရောက်သည်။ ထို့အပြင် စနစ်တကျမှတ်တမ်း တင်ရေးသားထားခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပြီးသားအချက်ကို နောက်ထပ်တဦးက ထပ်တင်ပြလာပါက အကြောင်းအရာထပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သင်ပုန်းတွင် ရေးထားသောအချက်ကိုထောက်ပြ၍ သတိပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောင်းတခုထဲကို အကြိမ်ကြိမ်ဆွေးနွေးခြင်းမရှိအောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။ အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။ သင်တန်းပို့ချသူကိုယ်တိုင်လဲ သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးသည့်အချက်ထဲတွင် အရေးကြီးသည့်အချက်ကျန်နေပါက သင်ပုန်းမှတ်တမ်းကိုကြည့်၍ နောက်ဆုံးတွင် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သည်။

အချို့နေရာများတွင် သင်ပုန်းအစား စာရွက်ကြီးများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အသုံးပြုရာတွင် သတိထားသင့်သောအချက်များမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သင်ပုန်း သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီးများအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုသင့်သောအချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- ❖ သင်ပုန်းကို သင်တန်းသားများအားလုံး မြင်နိုင်မည့်နေရာတွင်ထားပါ။ ပြူတင်းပေါက်များတည့်တည့်တွင်ထားပါက နောက်ခံအလင်းရောင်ကြောင့် သင်တန်းသားများကြည့်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သလို သင်ပုန်းအပေါ် အလင်းရောင်ထိုးနေပါကလဲ အလင်းပြန်မှုကြောင့် သင်တန်းသားများအတွက် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်ကိုသတိပြုပါ။
- ❖ ရေးသားရာတွင်လဲ သင်တန်းသားများအားလုံးမြင်နိုင်အောင် အရွယ်ကြီးမားပြီး ပီသရှင်းလင်းမှုရှိပါစေ။
- ❖ သင်ပုန်းအနေအထားနှင့် လက်ရေးအနေအထားတို့ကို အကဲခတ်နိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းပို့ချမည့်သူသည် သင်တန်းသားများ၏ နောက်ဖက်သို့သွားရောက်ကာ ထိုနေရာမှနေ၍သင်ပုန်းကိုကြည့်ပြီး အကဲခတ်နိုင်သည်။
- ❖ သင်ပုန်းတွင်ရေးသားရာ၌ ခေါင်းစဉ်နှင့်အကြောင်းအရာကို မင်အရောင်ခွဲရေးပါ။ ခေါင်းစဉ်ကို သိသာထင်ရှားအောင်မျဉ်းတားခြင်းလဲလုပ်နိုင်သည်။
- ❖ မိမိတင်ပြမည့် အကြောင်းအရာများကို ရေးသားရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သင်တန်းသားများတင်ပြမှုကို မှတ်တမ်းတင်ရာတွင်ဖြစ်စေ အတိအကျအပြည့်အစုံ လိုက်ရေးစရာမလိုဘဲ အဓိကအချက်များကိုသာ လိုရင်းတိုရှင်းအချက် အလိုက်ရေးသားနိုင်သည်။ **(Bullet point)** သုံးပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများပြောသည့် အချက်များကို လိုရင်းတိုရှင်းရေးမည်ဆိုပါက ထိုသင်တန်းသားဆိုလိုသည့်အချက်မှာ ထိုအတိုင်းဆိုလိုခြင်း ဟုတ်မဟုတ်ပြန်မေးပြီး သေချာမှချရေးပါ။
- ❖ လိုရင်းတိုရှင်းရေးရာတွင် အတိုကောက်များ၊ သင်္ကေတများကို သုံးနိုင်သော်လဲ ထိုအရာများကို သင်တန်းသားများ နားလည်မှသာအသုံးပြုပါ။ သင်တန်းသားများ နားလည်လွယ်မည့် စကားလုံးမျိုးကိုသာ ရေးသားပါ။

- ❖ သင်ပုန်းတွင်ရေးသားစဉ် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကွယ်၍ မရေးသားမိစေရန်၊ သင်ပုန်းတွင်ရေးသားထားချက်များကို မိမိကိုယ်နှင့်ကွယ်၍ ထိုင်နေခြင်းမရှိရန် သတိထားပါ။
- ❖ သင်ပုန်းရေးသားရာတွင် အသုံးပြုသောမှင်များသည် အဝေးက ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နိုင်သော အရောင်များဖြစ်သင့်သည်။ အနီရောင်၊ အစိမ်းရောင်မှင်များသည် အရောင်ပြန်တတ်၍ သတိထားအသုံးပြုပါ။ အကောင်းဆုံး အရောင်များမှာ အနက်နှင့် နက်ပြာရောင်တို့ဖြစ်သည်။
- ❖ ရေးသားသောအခါတွင် စာလုံးပေါင်းများ၊ သတ်ပုံများမှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ❖ သင်ပုန်းထားရှိရာတွင် ခိုင်ခံ့မှုရှိအောင် သတိထားပါ။
- ❖ ဗဟုသုတများ၊ အချက်အလက်များပေးမည်ဆိုပါက စာရွက်ကြီးများတွင် ကြိုတင်ရေးသားထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရေးသားခြင်းဖြင့် သင်တန်းအချိန်ကုန်ခြင်းသက်သာသည်။ အချက်အလက်များကျန်ခဲ့ခြင်းမရှိနိုင်၊ ပြည့်စုံမှုရှိမရှိ အကြိမ်ကြိမ်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သည်။ သတ်ပုံများကို သတိထားနိုင်သည်။
- ❖ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ပိုမိုရှင်းလင်းစေမည့် ဇယားများ၊ ဂရပ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါက သင်တန်းသားများ ပိုနားလည်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာများဖြင့် ကြိုးစားရှင်းပြပါ။ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ အကြောင်းအရာတခု၏ အရင်းခံအချက်များ သို့မဟုတ် ထိုသို့ဖြစ်စေရန် ပံ့ပိုးချက်များကို တင်ပြတော့မည် ဆိုပါက ချရေးခြင်းထက် သက်ဆိုင်သည့်ပုံများဖြစ်သော သစ်ပင်၏အမြစ်များ၊ ပင့်ကူအိမ်ကဲ့သို့ဆက်စပ်နေမှုများဆွဲ၍ ရေးသားပါက သင်တန်းသားများပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်စေမည်။
- ❖ အကြောင်းအရာတခု၏ ကောင်းကျိုးများနှင့် ဆိုးကျိုးများနှိုင်းယှဉ်ခြင်းကဲ့သို့သော နှိုင်းယှဉ်မှုများလုပ်မည်ဆိုပါက သင်ပုန်းတွင် ကော်လံနှစ်ခုခွဲရေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ မြင်စေနိုင်သည်။
- ❖ သင်ပုန်းတွင်မရေးဘဲ အသင့်ရေးထားသော ဗဟုသုတများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ထိုစာရွက်များကိုသုံးမည့် အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျစီထားပါ။
- ❖ အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူနှစ်ဦးရှိပါက တဦးကသင်တန်းသားများကိုဆက်သွယ်နေပြီး တဦးကသင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။
- ❖ အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူတဦး ထဲဆိုပါက သင်တန်းသားများပြောကြားချက်ကို နားထောင်၊ သင်ပုန်းတွင်ရေးချ မှတ်တမ်းတင်၊ သင်တန်းသားများအခြေအနေကို မျက်စိဖြင့်အကဲခတ် ထိုတာဝန် သုံးမျိုးစလုံးကို ယောက်ထဲက တချိန်ထဲတွင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။

ကစားနည်းများအသုံးပြုခြင်း (Using Games)

ကစားနည်းများကို အချို့က ပျော်ရွှင်စရာ ကစားနည်းသက်သက်ဖြင့်သာ မြင်ကြလေ့ရှိသည်။ တချို့တဝက်မှန်ပါသည်။ အချို့ကစားနည်းများသည် သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်ခြင်းမရှိဘဲ သင်တန်းသားများ အိပ်ငိုက်ပြေအောင်၊ လန်းဆန်းတက်ကြွအောင် သက်သက်သာလုပ်ဆောင်သော ကစားနည်းများ၊ အမူအယာနှင့် သီချင်းဆိုခြင်းများသာရှိသလို အချို့လုပ်ရှားနည်းများမှာ သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်၍ သင်တန်းသားများ သင်ခန်းစာအပေါ်ပိုမိုဆွေးနွေးလာအောင်၊ ဆွေးနွေးမည့်သင်ခန်းစာအပေါ် ခံစားနားလည်လာစေ၍ မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားလာအောင် လုပ်ဆောင်သောနည်းများလဲရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကစားနည်းများကို အိပ်ငိုက်ပြေ ကစားနည်းများ **(Ice breakers** သို့မဟုတ် **Energizers** သို့မဟုတ် **Group Dynamites)** ဟု အမျိုးမျိုးခေါ်လေ့ရှိသည်။

အမူအယာနှင့်ဆိုရသော သီချင်းများ **(Action Songs)**ကို အုပ်စု တစု သတ်မှတ်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်၍ အတွေ့အကြုံယူရသော လှုပ်ရှားမှုများ **(Experiential learning activities)**ကို နောက်ထပ် အုပ်စုတခုအနေဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

အိပ်ငိုက်ပြေကစားနည်းများနှင့် အမူအယာဖြင့် ဆိုရသောသီချင်းများ

ထိုကစားနည်းများနှင့် သီချင်းများကို သင်တန်းသားများ တက်ကြွလန်းဆန်းစေရန်နှင့် သင်တန်းစစချင်းတွင် ရှိနေတတ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ သက်တောင့်သက်သာမရှိမှုများ ပျောက်ကွယ်ပြီး ပေါ့ပါးသွားစေရန်အတွက်ရည်ရွယ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မနက်ပိုင်းသင်တန်းစစချင်း အချိန်များ၊ နေ့လည်ထမင်းစားပြီး ပြန်လည်စတင်သောအချိန်များ၊ ဗဟုသုတဆွေးနွေးမှုများကို တောက်လျှောက်နားထောင်ခဲ့သော သင်တန်းသားများပြီးငွေ့နေချိန်များတွင် လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ သင်တန်း၏ စစချင်းနေ့တွင်အသုံးပြုသော ကစားနည်းများမှာ အိပ်ချင်ပြေ၊ တက်ကြွလန်းဆန်းရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ သင်တန်းသားများတယောက်နှင့် တယောက်ရင်းနှီးစေပြီး တယောက်အကြောင်းတယောက် စူးစမ်းနိုင်သည့်မိတ်ဆက်ကစားနည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေရန်သာမက တယောက်နှင့်တယောက် ရင်းနှီးအောင် စစချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက သင်တန်းစစချင်းတွင်ရှိနေတတ်သော တယောက်နှင့်တယောက် ရှိန်နေခြင်း၊ စိမ်းနေခြင်းများ ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်သည်။

ကစားနည်းများ အမြောက်အများရှိသည်အထဲမှ အချို့နည်းများကို ဤစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုနည်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဂရုပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်များနှင့် ကိုက်ညီသင့်လျော်မည့်နည်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ သီချင်းများ အသုံးပြုရာတွင် ကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြု၍ လေးစားလိုက်နာစေသော၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် တရားမျှတမှုတို့ကို ရှေ့ရှုသောစာသားများ အသုံးပြုသင့်သည်။

သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်၍ အတွေ့အကြုံယူရသောလှုပ်ရှားမှုများ

ရှင်လန်းတက်ကြွစေရန်သက်သက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သောကစားနည်းများ ရှိသလို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်သောသင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်ပြီး သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးလာစေရန်နှင့် သင်ခန်းစာ၏နက်ရှိုင်းသော ဆိုလိုချက်များကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခံစားရင်း သဘောပေါက်စေရန် လုပ်ဆောင်သည့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးလည်းရှိပါသေးသည်။ သင်တန်းသားများကို လုပ်ဆောင်ရင်း အတွေ့အကြုံများရရှိစေသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သောကြောင့် ထိုနည်းများကို အတွေ့အကြုံယူသောလှုပ်ရှားမှုများ (Experiential learning) ဟုခေါ်ပါသည်။ သာမန်ရှင်လန်းတက်ကြွစေသည့်ကစားနည်းများနှင့် ယခုနည်းတို့ကွာခြားသည့်အချက်မှာ ယခုနည်းကို သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်နိုင်အောင် အထူးပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်ပြီး ကစားပြီးရုံသက်သက်ဖြင့် ရပ်မပစ်ဘဲ သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်နိုင်အောင် နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးရခြင်းဖြစ်သည်။ သာမန်ကစားနည်းတွင် ကစားအပြီးခံစားချက်များ၊ ကစားစဉ်ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ရရှိသောသင်ခန်းစာများကို မေးရန်မလိုသော်လည်း အတွေ့အကြုံယူသော လှုပ်ရှားမှုတွင်မူ သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်နိုင်မည့်၊ သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့်ဆက်စပ်နိုင်မည့် နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများကို စနစ်တကျပြင်ဆင်၍မေးရသည်။ ထိုသို့မေးခွန်းများကို မပြင်ဆင်ထားပါက သို့မဟုတ် မမေးပါက အတွေ့အကြုံရယူနိုင်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်နေသော်လည်း သာမန်ကစားနည်းအဆင့်ဖြင့်သာ အဆုံးသတ်သွားပေလိမ့်မည်။

အတွေ့အကြုံယူသော လှုပ်ရှားမှုများကို ထိုလှုပ်ရှားမှုအတွင်း ထွက်ပေါ်လာသော အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် အသိအမြင်တို့ကို သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်၍ လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်ထိုလှုပ်ရှားမှုများသည် သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်နေဖို့ အထူးအရေးကြီးသည်။ ပြင်ဆင်သူအနေဖြင့် သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့လိုသလို ထိုလှုပ်ရှားမှုနှင့်သင်ခန်းစာဆက်စပ်နိုင်သော မေးခွန်းများကိုလဲ အစီအစဉ်တကျပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေတတ်သည်။ သာမန်ကလေးများကစားသော နည်းများအတိုင်းတိုက်ရိုက်အသုံးချနိုင်သလို ရှိပြီးသားနည်းလမ်းများကို အနည်းငယ်မွမ်းမံ၍ သင်ခန်းစာနှင့်ကိုက်ညီအောင် အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်ပြီး တီထွင်ဖန်တီးတတ်သောဉာဏ်ရှိရန်ပင်ဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စာတွေ့သက်သက်သာလေ့လာမည်ဆိုပါက နားလည်ရန်ခက်ခဲသော ဝေါဟာရများနှင့် နိုင်ငံတကာစာချုပ်များသက်သက်ကိုသာ လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူလေ့လာသူများအနေဖြင့် ထိုစာချုပ်များကိုဖတ်ရှုရင်း လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်လိုစိတ် နည်းပါးသွားလေ့ရှိသည်။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသော မိမိတို့ဘဝများ၏ အကြောင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက် လက်ခံလာစေရန်အတွက် မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကိုအခြေခံ၍ ဆွေးနွေးစဉ်းစားလာအောင်လုပ်ပေးမှသာ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် လှုတိုင်းလုပ်ဆောင်၍ရနိုင်ပါ လားဟူသော အသိစိတ်မျိုးမွေးမြူ လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်တိုင် လှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်ဆောင်ရင်းရရှိသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များမှတဆင့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာကို စိတ်ဝင်စားစွာဆွေးနွေးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်မှာ သင်တန်းပို့ချသူ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံယူသောလှုပ်ရှားမှုများမှာ အမှန်စင်စစ် သင်တန်းသားများလက်တွေ့တွင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်သတိထား ခံစားမိစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုတခုလုပ်ခိုင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုတွင် သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝကို ထင်ဟပ်နေသော အဖြစ်အပျက်များ၊ အကြောင်းအရာများပါဝင်ပြီး ထိုသို့လုပ်ဆောင်အပြီးတွင် သင်တန်းသားများ၏ ခံစားချက်၊ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်တင်ပြစေသည်။ လှုပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်သော ဇာတ်ကောင်များမှာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ထိုသူတွေက ပြင်ပမှာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ အပြင်မှာသူတို့တွေက ဘယ်လိုလုပ်လေ့ရှိသလဲ၊ ဘာကြောင့်သူတို့အခုလိုလုပ်နိုင်တာလဲ စသည့်မေးခွန်းများဖြင့်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လက်တွေ့ဆက်စပ်နိုင်အောင် မေးခွန်းများမေးသည်။ လက်တွေ့ဘဝတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ်အပျက်များကို သတိပြုမိအောင် ထောက်ပြကာ တကယ့်လက်တွေ့တွင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ကြမလဲဟု ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံယူသောလှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများမေးသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ရှိသည်။ ထိုနောက် ဆက်တွဲမေးခွန်းများသည် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လှုပ်ရှားမှုလုပ်စဉ်အတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများ၊ အသိအမြင်များကို သင်တန်းသားများ ထုတ်ဖော်ပြောဆို၍ သုံးသပ်တတ်ရန်၊ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မိစေရန်၊ သင်ခန်းစာယူ၍ လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ထွက်ပေါ်လာစေရန် အစီအစဉ်တကျစီစဉ်ထားသော မေးခွန်းများဖြစ်ရန်လိုသည်။

ထိုမေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်လေးဆင့် ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

၁။ လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများမှ အတွေ့အကြုံများရရှိခြင်း။
(Experience)

၂။ ထိုအတွေ့အကြုံများအပေါ် ခံစားချက်များထုတ်ဖော်ခြင်း၊ ဖြစ်ပျက်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊
(Reflection) (ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ၊ အခြားသူတွေက ဘယ်လိုမျိုးလုပ်ခဲ့လဲ။)

၃။ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ဆွေးနွေးစေခြင်း၊ သင်ခန်းစာရယူခြင်း၊
(Generalization)
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရတာလဲ၊ ဘာကြောင့်အောင်မြင်ခဲ့တယ်လို့ယူဆသလဲ။ ဘာအခက်အခဲတွေ့ခဲ့သလဲ။
လက်တွေ့နဲ့ဘယ်လိုဆက်စပ်နေလဲ၊ လက်တွေ့မှာ အခုလိုအဖြစ်အပျက်နဲ့ ဆင်တူတာတွေ ဘာတွေရှိနိုင်လဲ၊
လက်တွေ့မှာ အခုလိုလုပ်တဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာကြောင့် သူတို့အခုလိုလုပ်နိုင်တာလဲ။

၄။ ထိုရရှိသောသင်ခန်းစာများကို နောက်တကြိမ်တွင် သို့မဟုတ် လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးချမည်နည်း။
(Application)
ဘာသင်ခန်းစာတွေရသလဲ၊ ဒီသင်ခန်းစာတွေကို ဘယ်လိုပြန်အသုံးချနိုင်မလဲ၊ အသုံးချရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲနဲ့ကြုံနိုင်သလဲ၊ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားသင့်လဲ၊ ဘယ်လိုအစီအစဉ်ဆွဲထားသင့်လဲ။

နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများကို မေးရာတွင် ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်လာစေမည့် ခံစားချက်မေးခွန်းများ ပါဝင်အောင်မေးသင့်သည်။ မိမိတို့သင်ကြားခဲ့သော ကျောင်းစာသင်ခန်းများတွင် လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်သောအဆင့်မှ စတင်၍ သင်ယူခဲ့ကြသည်။ ခံစားချက်မေးခွန်းများကို တခါမှအမေးမခံခဲ့ရပါ။ ထို့အတွက် အချို့မှ ထူးဆန်းသယောင် ထင်မြင်တတ်ကြသည်။

မိမိတို့သည် လူသားများဖြစ်သည်။ လူသားတို့သဘာဝအတိုင်းရှိသည့် ခံစားချက်သည် မိမိတို့ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်း

တခုဖြစ်၏။ သင်ကြားပို့ချမှုအတော်များများသည် လူသားတို့၏ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကို ပြောင်းလဲရန်ဦးတည်ကြပြီးခံစားမှု နှလုံးသားအပိုင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိကြချေ။ လူသားတို့၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုသည် နှလုံးသားခံစားချက်မှ မြစ်ဖျားခံ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်မှစတင်ပြောင်းလဲခြင်းမဟုတ်၊ ထို့အတွက်ကြောင့် လူသားတို့၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်နေသော မိမိတို့သည် သင်တန်းသားများ၏ နှလုံးသားခံစားချက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လုပ်ဖို့လို အပ်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ထိုသူတို့၏ ခံစားချက်များ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းပေးသည့်အနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့ခံစားချက်များကို အဓိကထားမေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ဖိနှိပ်ခံပြည်သူများနှင့် လုပ်ကိုင်ရာတွင် ထိုအချက် သည် အထူးအရေးကြီးလှသည်။

ထို့အပြင် ဖိနှိပ်သူများအနေဖြင့်လည်း သူတို့၏ခံစားချက်များကို အခြားသူများနှင့်အတူ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ဖိနှိပ်သူများသည် အများအားဖြင့် ဦးနှောက်ပိုင်းအဆင့်နှင့်သာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ကြပြီး သူတို့၏ နှလုံးသားခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုစိတ် မရှိကြချေ။ လူတိုင်းအား မိမိတို့ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုစေခြင်း ဖြင့် ဖိနှိပ်သူရော၊ ဖိနှိပ်ခံရသူရော နှစ်မျိုးစလုံးတွင် ခံစားချက်များမှတဆင့် လူသားချင်းအတူတူဖြစ်သည်ဆိုသော အဆင့်ကို ရရှိသွားစေနိုင်သည်။

လုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရာတွင် သတိထားသင့်သောအချက်များ

- ❖ သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို သေသေချာချာချမှတ်ပြီးမှ ထိုသင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် လှုပ်ရှားမှုကိုရွေးချယ်ပါ။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် သင်တန်းသားအရေအတွက်၊ နေရာအကျယ်အဝန်း၊ သင်တန်းသားများ၏ခွန်အား၊ အသက်၊ အချင်းချင်းရင်းနှီးမှု အတိုင်းအတာ၊ ယဉ်ကျေးမှုတို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများအားလုံးပါဝင်နိုင်မှုကို ခွင့်ပြုသောနည်းမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ၊ သို့မှသာ အချင်းချင်း ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုနှင့် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုတို့ကို အားပေးနိုင်မည်။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုတွင် သင်တန်းသားများတုန့်ပြန်ပြောဆိုနိုင်သော ခံစားချက်များ၊ အဖြေများကို ခန့်မှန်းကြည့်၍ ထိုအချက်များမှ သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းသွားနိုင်အောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်သင့်သလဲကို ကြိုတင်တွေး တောထားပါ။
- ❖ လုပ်ဆောင်နေစဉ်ပေါ်ပေါက်နိုင်သော အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကို ကြိုတင်စဉ်းစား၍ ထိုသို့ပေါ်ပေါက်လာ ခဲ့ပါက ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုသည်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှု၏ လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်နှင့် နောက်ဆက်တွဲမေးမည့်မေးခွန်းများကို အစီအစဉ်တကျ ပြင်ဆင်ထား ပါ။ လိုအပ်ပါက မှတ်စုစာရွက်တွင်ချရေးထားပါ။ သို့မှသာ မေ့လျော့သွားခြင်း၊ အစီအစဉ်တကျမဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။
- ❖ လိုအပ်သည့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် သင်တန်းသားများအတွက် လွယ်လွန်းပါက ဘာမှလေ့လာစရာဖြစ်တော့မည်မဟုတ်သလို ခက်ခဲလွန်းပါကလဲ လုပ်ဆောင်ရန် အောင်မြင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် လွယ်လွန်းခြင်း၊ ခက်ခဲလွန်းခြင်း မဖြစ်စေရန်ချိန်ကိုက်ပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုမလုပ်ဆောင်ခင် "သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်သော လှုပ်ရှားမှုတခုလုပ်ကြည့်ရအောင်၊ အားလုံးပါဝင် ခြင်းဖြင့် ကူညီပေးကြပါ" ဟုပြောနိုင်သည်။ ကစားကြရအောင်ဟုမပြောသင့်ပါ။ သင်တန်းသားများ အလေး အနက်ထားမှု လျော့သွားစေနိုင်သည်။
- ❖ အုပ်စုခွဲရန်လိုအပ်ပါက လူအုပ်စုအရင်ခွဲပါ။ အုပ်စုခွဲပြီး နားထောင်ရန်အဆင့်သင့်ဖြစ်မှ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များကို တဆင့်ချင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြပါ။
- ❖ အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များ၊ စည်းကမ်းများကို သင်တန်းများနားလည်မှုရှိမရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေး ပါ။ လိုအပ်ပါက နမူနာလုပ်ပြနိုင်သည်။
- ❖ အကယ်၍ သင်တန်းသားများထဲတွင် ထိုလှုပ်ရှားမှုကို ယခင်ကလုပ်ခဲ့ဘူးသော သူများပါဝင်ပါက ထိုသူများကို

မိမိနှင့်အတူ အခြားသူများအားစောင့်ကြပ်ရန် အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်အုပ်စုသစ်နှင့် အတွေ့အကြုံသစ်များ ထပ်မံရှာကြည့်ရန် အားပေး၍ ပါဝင်လုပ်ခိုင်းနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုသူတဦးထဲက အားလုံးကို ခိုင်းစေ၍ လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် မပြီးသွားစေရန် စောင့်ကြပ်ပါ။

- ❖ လှုပ်ရှားနည်းအမည်နှင့် လိုအပ်ပါက ရည်ရွယ်ချက်ကိုပြောပါ။ သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ခံစားမှုကိုဖြစ်ပေါ်အောင် နှိုးဆွသောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါက ကြိုတင်၍ပြောစရာမလိုပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နေစဉ် အမြဲစောင့်ကြပ်လေ့လာပါ။ သင်တန်းသားများ ထိခိုက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ် တဦးချင်း၏ ပြုမူမှုများ၊ တုန့်ပြန်မှုများကို သေသေချာချာမှတ်သားထား၍ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းမေးရာတွင် ထည့်သွင်းမေးပါ။
- ❖ စည်းကမ်းများကို သေသေချာချာချထားပြီး လိုက်နာရန်စောင့်ကြပ်ပေးပါ။
- ❖ အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူသည် တယောက်ထက်ပိုပါက တာဝန်ကိုယ်စီခွဲထားပါ။
- ❖ အကယ်၍ လုပ်ဆောင်စဉ် ရှေ့ဆက်မလုပ်နိုင်အောင်ဖြစ်နေပါက ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရန်၊ လိုအပ်ပါက ခဏအနားယူ၍ ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရင်ကောင်းမလဲ စဉ်းစားကြရန် အားပေးပါ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်ရင်း မအောင်မြင်လာပါက အချင်းချင်းအပြစ်တင်တတ်သည်မှာ သဘာဝဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် သင်တန်းပို့ချသူက ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရန်လိုအပ်ပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများမှ မည်သည့်အချက်များ ကောင်းမွန်ပြီး၊ မည်သည့်အချက်များ အားနည်းနေကြောင်း အချင်းချင်းအဖြေရှာပါစေ။
- ❖ သင်တန်းပို့ချသူ၏တာဝန်မှာ ဘယ်သူအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်၊ ဘယ်သူအားနည်းသည်ကို ဝေဖန်ပြစ်တင်ရန်မဟုတ်ပါ။ ထိုသူ၏တာဝန်မှာ လုပ်ဆောင်မှုတခုလုံးအပေါ် သင်တန်းသားများအားလုံးမှ သုံးသပ်ဝေဖန် စဉ်းစားတတ်စေရန်သာ ဖြစ်သည်။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုလုပ်လျှင် အောင်မြင်နိုင်မလဲဆိုသည့်အချက်ကို မိမိသိရန်လိုအပ်သော်လည်း သင်တန်းသားများကို ပြောပြရန်မလိုပါ။ မလိုအပ်ပဲ ဝင်စွက်ဖက်ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဝင်ပါခြင်း၊ ထပ်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ❖ သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်နေမှုသည် အန္တရာယ်ရှိမည်ဆိုပါက ချက်ချင်းရပ်တံ့ခိုင်းရန် မမေ့ပါနှင့်။
- ❖ အချိန်သတ်မှတ်ထားပါက ကျန်ရှိနေသေးသောအချိန်ကို သတိပေးပါ။
- ❖ နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုမေးခွန်းများအားလုံးသည် သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် အတွေးအခေါ်များကို ပြောခွင့်ပေးသည့် အဖွင့်မေးခွန်းများဖြစ်ရမည်။
- ❖ မေးခွန်းများမေးရာတွင် ဖြေကြားစေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုသော မေးခွန်းများကိုမေးပါ။ ဖြေကြားသူစိတ်ဓါတ်ကျစေမည့်မေးခွန်းမျိုး မမေးပါနှင့်။

အခြေအတင်ပြောဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်) စကားရည်လုခြင်း (Using Debate)

စကားရည်လုခြင်းသည် အကြောင်းတခုအပေါ် မတူညီသည့်အမြင်များနှင့် ပတ်သက်၍ တဖက်နှင့် တဖက်တင်ပြကာ အမြင်များဖလှယ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ တဖက်နှင့် တဖက်အနိုင်ယူလိုသည့်အသွင်မျိုးမရောက်ဘဲ ကွဲပြားသည့်အမြင်များကို အပြန်အလှန်တင်ပြနိုင်အောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်ပါက အကျိုးရှိသောသင်ကြားမှုနည်း ကိရိယာတခုပင်ဖြစ်၏။ တခါတရံတွင်တဖက်နှင့်တဖက်အနိုင်၊ အရှုံးမရှိဘဲ နှစ်ဖက် စလုံးလက်ခံသဘောပေါက်သော အချက်အလက်များ ပေါ်ထွက်လာအောင်လုပ် ဆောင်နိုင်သည်။ အချေအတင်ပြောဆိုခြင်းဟုဘဲပြောပြော စကားရည်လုသည်ဟုဘဲ ဆိုဆို ပြောဆိုမည့်အကြောင်းအရာသည် ဘက်နှစ်ဖက်က အခြေအတင်ပြောဆိုနိုင် မည့် အကြောင်းအရာဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။ သင်တန်းသားများအား မတူညီကွဲပြား သည့် အယူအဆတဖက်စီတွင်ကိုယ်စားပြု၍ ထိုအယူအဆကို လက်ကိုင်ထားဆွေး နွေးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာ တခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ လက်ခံသူများရှိသလို လက်မခံသူများရှိနိုင်သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် သင် တန်းသားများမှ ထောက်ခံ သို့မဟုတ် ကန့်ကွက်ပြောဆိုနိုင်ရန် အချေအတင်ပြော ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စကားရည်လုပွဲများက စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားတဦးချင်းမည်မျှ လက်ခံ သည်ဆိုသည့် ရပ်တည်ချက်များကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက်လည်း အသုံးဝင်သည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိစေသော လှုပ်ရှားမှုတခုဖြစ်သည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ စွမ်းရည်မြှင့်ရာတွင် အောင်မြင်စွာအသုံးချနိုင်သည်။ အချေအတင်ပြောဆိုရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား အကြောင်းအရာတခုပေါ် ထောက်ခံသည့်အဖွဲ့ကတဖွဲ့၊ ကန့်ကွက်သည့်အဖွဲ့ကတဖွဲ့ခွဲ၍ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ထောက်ခံ၊ ကန့်ကွက်သည်ကို အများသိအောင် ခိုင်ခိုင်မာမာတင်ပြနိုင်နိုင်သည်။

နောက်ထပ်တနည်းမှာ အကြောင်းအရာတခုအပေါ် ထောက်ခံသည့်အဆင့် များသတ်မှတ်ပြီး မိမိရပ်တည်သည့်အပေါ် မူတည်၍ ထိုအဆင့်များတွင် ရပ်ခိုင်းကာ ဘာကြောင့်ထိုနေရာတွင်ရပ်ရကြောင်း တဦးချင်းပြောခိုင်းသောနည်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ မျဉ်းကြောင်းတကြောင်းအပေါ်တွင် တဖက်စွန်း၌ သုံညဒီဂရီ၊ အလယ်တွင်ငါးဆယ် ဒီဂရီ၊ အခြားအစွန်းတဖက်တွင် တရာဒီဂရီများ မှတ်သားထားပြီး "သင်တန်းပို့ချသူ သည် သင်တန်းသားများမေးသောမေးခွန်းတိုင်းကိုဖြေနိုင်ရမည်" ဟူသောအချက် အပေါ် မိမိလက်ခံသည့် အတိုင်းအတာအတိုင်း ထိုမျဉ်းပေါ်တွင် ရပ်ခိုင်းနိုင်သည်။ ထို့နောက် ဘာကြောင့် ထိုနေရာတွင် ရပ်ရကြောင်း တဦးချင်းပြောခိုင်းနိုင်သည်။

တခါတရံတွင် နိုင်ငံတကာအစည်းအဝေးများ၊ တရားခုံရုံးများနှင့် ရုပ်မြင် သံကြား အစီအစဉ်များတွင် လူ့အခွင့်အရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လူထုကြားနာပွဲ ပြုလုပ်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် အားလုံးဝင်ရောက် ဆွေးနွေးနိုင်သောပုံစံမျိုး သရုပ်ဆောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့အချေအတင်ပြောဆိုမှုသည် မိမိအယူအဆများကို ခိုင်ခိုင် မာမာပြောဆိုတတ်စေရန်၊ အကြောင်းအရာတခုအပေါ် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ရှုမြင်သုံးသပ် တင်ပြတတ်စေရန်၊ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုနှင့် ယုတ္တိရှိမှုတို့ကို သဘောပေါက်၍ ပြင်ဆင်တတ်စေရန်၊ အခြားသူများပြောဆိုချက်ကို အလေးထားနားထောင်တတ်စေ ရန်လေ့ကျင့်ပေးသည်။

အခြေအတင်ပြောခြင်းနည်းကို အသုံးပြုရာတွင် သတိပြုသင့်သောအချက်များမှာ –

- ဤနည်းသည် အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဆွေးနွေးသည့်နည်းဖြစ်၍ လေ့လာသောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပထမဦးဆုံးရှင်းပြဖို့လိုသည်။ အနိုင်အရှုံးဆိုသည်ထက် တဖက်နှင့်တဖက် လေ့လာသော ပုံစံမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်ကြရန် သတိပေးနိုင်သည်။
- အနိုင်အရှုံး သတ်မှတ်ပေးခြင်းကြောင့် ပါဝင်သူများပိုမို စိတ်ဝင်စားစေနိုင်သော်လည်း အနိုင်အရှုံးကို ဦးစားပေးလွန်းသော ပြိုင်ဆိုင်မှုပုံစံမျိုးဖြစ်မသွားစေရန် သတိပြုပါ။
- အမှတ်ပေးရာတွင် တဖက်နှင့်တဖက်ပြောဆိုမှုများထဲမှ အချက်အလက်ပြည့်စုံမှု၊ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာတင်ပြတတ်မှု၊ ယုတ္တိရှိသော ဥပမာများပေးတတ်မှု၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုစသည့် အမှတ်ပေးမှုများကို သင်တန်းသားများကြိုတင်သိအောင် ပြောထားသင့်သည်။
- ခေါင်းစဉ်ရွေးရာတွင် နှစ်ဘက်စလုံးမှ ငြင်းဆိုနိုင်သော ခေါင်းစဉ်မျိုးဖြစ်ရမည်။

  ဥပမာ–

  ၁။ မိခင်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ဖခင်ထက်ပိုအရေးကြီးသည်။

  ၂။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပိုမြင့်မြတ်သည်။

  ၃။ Globalization သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနိမ့်သော နိုင်ငံများအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသည်။

  ၄။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် တိုင်းပြည်တာဝန်ယူနိုင်သည်။

  ၅။ ကလေး အနာဂတ်ကောင်းကျိုးအတွက် ဖခင်များသည် မိခင်များထက် ပိုမိုအရေးကြီးသည်။

  ၆။ ကလေးကို စာကြိုးစားရန် မိဘ သို့မဟုတ် ဆရာဆရာမများက ရိုက်နှက်ဆုံးမသင့်သည်။

  ၇။ ကလေးစစ်သားသုံးခြင်းဖြင့် လူထုကို ပိုမိုစည်းရုံးနိုင်သည်။

  ၈။ မိန်းမသည် ယောကျ်ားလောက် တိုင်းပြည်ကို ဦးမဆောင်နိုင်။

  ၉။ အမျိုးသားညီလာခံကို အတိုက်အခံအဖွဲ့များ တက်သင့်သည်။

  ၁၀။ (Information Technology - IT) သတင်းခေတ်နည်းစနစ် (အိုင်တီ)သည် လူသားတို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသည်။

  ၁၁။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများထက် နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများကပို၍ အရေးကြီးသည်။

- ထိုခေါင်းစဉ်များရွေးရာတွင် သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်ရုံသာမက သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အခြေအနေနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ဖြင့်ပါ ကိုက်ညီသော ခေါင်းစဉ်များဖြစ်ရမည်။
- အကယ်၍ အဖွဲ့ခွဲပြီး အချေအတင်ပြောဆိုမည်ဆိုပါက ပါဝင်သောလူဦးရေ၊ ထောက်ခံမည့် အဖွဲ့အရေအတွက်နှင့် ကန့်ကွက်မည့်အဖွဲ့အရေအတွက် ညီမျှပါစေ။
- အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သောသူများ တယောက်မကျန်ပြောနိုင်ရန် စည်းကမ်းချပါ။ အချို့သင်တန်းသားများ၏ တခါမှမပြောဘူးသည့်အတွက် မပြောလိုဟု ငြင်းဆန်ကောင်းငြင်းဆန်နိုင်သော်လည်း အဖွဲ့လိုက်အားပေးမှုဖြင့် ပြောလာတတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ကျန်သူများမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီအားပေးရန် ပန်ကြားပါ။
- တဦးချင်းပြောဆိုရမည့်အချိန်၊ အဖွဲ့လိုက်ပြောဆိုရမည့်အချိန်များကို တိတိကျကျသတ်မှတ်ပေးပါ။
- ခေါင်းစဉ်များပေးပြီးပါက အဖွဲ့လိုက်အချိန်ယူ၍ ပြင်ဆင်ရန်အချိန်ပေးပါ။ ထိုပြင်ဆင်ရာတွင် လူတိုင်းပါဝင်မှု

ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ❖ အဖွဲ့ကိုယ်စားပြုဆွေးနွေးနေချိန်အတွင်း အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းပြုရန် သတိပေးပါ။
- ❖ တဖက်ကတင်ပြနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က လိုအပ်သည်များပြင်ဆင်ရန်၊ ထောက်ပြရန်အချက်များကို အချင်းချင်းပြောကြားနိုင်သည်။ သို့သော် ပြောနေသူ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လောက်သည်အထိ ခွင့်မပြုသင့်ပါ။
- ❖ မိမိအဖွဲ့ကိုအားပေးနိုင်သော်လည်း အခြားအဖွဲ့ကို ပြောင်လှောင်စော်ကားခြင်းမဖြစ်အောင်သတိပြုပါ။
- ❖ အားလုံးပြောကြားပြီးသည့်အခါတွင် အဖွဲ့လိုက်အချင်းချင်း ပြန်လည်နှုတ်ဆက်စေခြင်း၊ ခုနကလုပ်ဆောင်ခဲ့သောပုံစံမှ သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ပုံစံမျိုးဖြစ်ဖြစ်အောင် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ဇာတ်ကောင်များစရိုက်များပြန်ပျောက်အောင် ပြန်လုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အချင်းချင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်စေ၍ ခေတ္တအနားပေးခြင်းများ၊ ပျော်ရွှင်စရာသီချင်း အတူဆိုခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခြင်း (Using Role Play)

လက်တွေ့ဘဝတွင် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အဖြစ်အပျက်များကို ပြောဆိုတင်ပြခြင်းထက် သရုပ်ဖော်တင်ပြခြင်းက လူအများစိတ်ဝင်စားမှုပိုမို ရရှိစေသောကြောင့် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုကို သင်တန်းပို့ချသူများ မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့တင်ဆက်ရာတွင် ဖြစ်ပျက်နေသောပြဿနာများကို အများသိအောင် တင်ဆက်ခြင်းသာမကဘဲကြည့်ရှုသူများ စိတ်ဝင်စားမှုကို အရယူ၍ ထိုပြဿနာများ၏ အရင်းမြစ်များနှင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်သည် အစွမ်းထက်သည့် ကိရိယာတခုလဲဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် အကယ်၍မိမိသာ ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည်ဆိုပါက ဘယ်လိုရင်ဆိုင်တုန့်ပြန်မလဲဟူသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ စဉ်းစားမိအောင် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုကို ပြုလုပ်ခိုင်းလေ့ရှိသည်။

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ရာတွင် ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ထားသော ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များအတိုင်း သရုပ်ဆောင်တင်ပြခြင်း **(Skit)**နှင့် ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ထားခြင်းမရှိဘဲ သင်တန်းပို့ချသူက ပြောပြသော အဖြစ်အပျက်အခြေအနေကို ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ခံစား၍ ထိုခံစားချက်အတိုင်း သရုပ်ဆောင်ခြင်း **(Role Play)** ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဇာတ်တိုက်၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်း **(Skit)** ကိုနားလည်အောင် ဥပမာပေးရလျှင် အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ အဖွဲ့လိုက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပျက်နေသော အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတခုကိုရွေး၍ ဇာတ်လမ်းတပုဒ်သဖွယ် ပြန်လည်သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့များကို ဇာတ်တိုက်ပြင်ဆင်ချိန်များပေးပြီး အဖွဲ့လိုက်တင်ဆက်သည်။ ထိုတင်ဆက်မှုများကိုကြည့်၍ အခြားသူများက ဘာဇာတ်လမ်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဘာကြောင့်အခုလိုဖြစ်ကြောင်း၊ ဘယ်လိုတားဆီး၍ ရနိုင်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းအဖြေရှာဆွေးနွေးစေသည်။ ထိုသို့တင်ဆက်မှုကြောင့် ကြည့်ရှုသူများအနေဖြင့် ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဗဟုသုတများရရှိစေသည်။ ထိုသို့အချိန်ယူဇာတ်တိုက်ပြီး အခြားသူများအား ပြန်လည်သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှုကို **(Skit)**ဟုခေါ်သည်။ ထိုသရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှုသည် ဘယ်လိုအဆုံးသတ်မည်ကို သရုပ်ဆောင်သူများက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး ဘယ်အချိန်တွင် ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ရမည်ကို သိနားလည်ထားပြီးဖြစ်သည်။

နောက်တမျိုးမှာ သင်တန်းပို့ချသူက ဇာတ်တိုက်ရန်အချိန်မပေးဘဲ အခြေအနေအဖြစ်အပျက်တခုကို ပြောပြ၍ မိမိသည် ထိုအခြေအနေတွင် ဘယ်လိုဇာတ်ကောင်နေရာက ပါဝင်နေသည်ကို ရှင်းပြသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် မိမိအနေဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုပြီး မိမိဆန္ဒအတိုင်းဝင်ရောက်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းသည်။ အခြားဇာတ်ကောင်များကလဲ သူတို့စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ဝင်ရောက်သရုပ်ဆောင်ကြသည်။ ဇာတ်ကောင်များအချင်းချင်း ဘယ်လိုသရုပ်ဆောင်မည်ကို တိုင်ပင်ထားခြင်းမရှိ၊ မိမိတဦးချင်းစိတ်ဆန္ဒဖြင့် ဝင်ရောက်သရုပ်ဆောင်စေခြင်းကို **(Role Play)** ဟုခေါ်သည်။ ဥပမာပြရလျှင် ဇာတ်ကောင်တယောက်မှာအပြင်ကအလုပ်မော၍ ပင်ပင်ပန်းပန်းပြန်လာသော ယောကျ်ားဖြစ်သည်။ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ မိန်းမကထမင်းမချက်ဘဲ အိပ်နေသည်။ မိမိအလွန် ဒေါသထွက်၍ မိန်းမကိုနိုးပြီးရိုက်သည်။ အခြားဇာတ်ကောင်မှာ အိမ်တွင်နေမကောင်း၍ အိပ်နေသောမိန်းမဖြစ်သည်။ ထမင်းချက်ရန်လိုသည်

ကိုသိသော်လည်း ငှက်ဖျားတက်နေ၍ ထမင်းမချက်နိုင်၊ ထိုအချိန်တွင် ယောကျ်ားက ဘာမှမမေးဘဲရိုက်သည်ကိုခံရသည်။ ဒီလိုဖြစ်လျှင်ဘယ်လို သရုပ်ဆောင်မလဲဟု နှစ်ဦးစလုံးကိုသီးသန့်စီစဉ်းစားခိုင်း၍ ထိုစိတ်ကူးအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ခိုင်းခြင်းသည် (Role play) ဖြစ်သည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အခြားသူများက မိမိအပေါ်ဘယ်လိုတုန့်ပြန်၍ သရုပ်ဆောင်မည်ကို မိမိကိုယ်တိုင်မသိသလို ထိုဇာတ်လမ်းဘယ်လို အဆုံးသတ်သွားမည်ကိုလဲ မည်သူမှမသိပါ။ သရုပ်ဆောင်သူများသိသည့်အချက်မှာ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ထိုသို့ဖြစ်ပါက မိမိဘယ်လိုခံစားမိသလဲဆိုသော ခံစားချက်သာရှိသည်။ ထိုသို့သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မိမိရောက်ပါက မိမိဘယ်လို စိတ်ထားမျိုးရှိတတ်ကြောင်း၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲအားနည်းချက်ရှိတတ်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် စူးစမ်းလေ့လာသုံးသပ်မိစေသော နည်းဖြစ်သည်။

ဇာတ်တိုက်၍ သရုပ်ဆောင်တင်ပြခြင်း

သင်တန်းအတော်များများတွင် ထိုသို့ဇာတ်တိုက်၍သရုပ်ဆောင်တင်ပြခြင်းကို နည်းလမ်းသုံးမျိုးဖြင့် အများဆုံးအသုံးပြုလေ့ရှိသည် ကိုတွေ့ရသည်။

ပထမတနည်းမှာ သင်တန်းသားများဆွေးနွေးခဲ့သည့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ တကယ့်လက်တွေ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘယ်လိုအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို အကြောင်းအရာရွေးချယ်ခိုင်း၍ တင်ပြခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ–နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ အများအပြားရှိသည့်အနက် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သည့်အမျိုးအစားများကို အများဆုံးချိုးဖောက်ခံရကြောင်းကို သရုပ်ဖော်တင်ပြခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့တင်ပြခိုင်းသည့်အခါတွင် အမှန်တကယ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အတင်းအကြပ်ပေါ်တာခိုင်းခြင်းများ၊ မတရားဖမ်းဆီးခြင်းများ၊ နှိပ်စက်ခြင်းများစသည်ဖြင့် အုပ်စုလိုက်တင်ပြလာလိမ့်မည်။ ထိုမှတဆင့် ချိုးဖောက်သူတွေက ဘယ်သူလဲ၊ ဘာကြောင့်သူတို့အခုလို ချိုးဖောက်နိုင်တာလဲ၊ လူ့အခွင့်အရေးလေးစားတဲ့ သူအနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်မလဲဟူသော နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများဆက်မေး၍ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဦးဆောင်လမ်းပြခေါ် ဆောင်သွားနိုင်သည်။

နောက်တနည်းမှာ သင်တန်းသားများဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများ ဘယ်လောက်အထိနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြန်လည်အကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အုပ်စုလိုက်ဇာတ်တိုက် သရုပ်ဆောင်ပြန်လည် တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ– စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများကို လေ့လာအပြီးတွင် ထိုအခွင့်အရေးများအပေါ် အစိုးရကလေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ ဘယ်လိုပျက်ကွက်နေကြောင်း အုပ်စုအလိုက်ပြန် လည်ဆွေးနွေးစေပြီး ဇာတ်တိုက်သရုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသရုပ်ဆောင်၍ ပြန်လည်တင်ပြချက်များကိုကြည့်၍ အစိုးရ၏လူ့အခွင့်အရေးလေးစားရန် တာဝန်ရှိမှုအပေါ် သင်တန်းသားများဘယ်လောက်အထိ နားလည်ကြောင်း အကဲခတ်လေ့လာနိုင်သည်။

တတိယနည်းမှာ မိမိဆွေးနွေးမည့်သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အဖြစ်များသော လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ

အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက် ဇာတ်လမ်းတခုကိုရွေးချယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူများ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားအချို့တို့က ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်၍ သရုပ်ဆောင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုပုံစံမျိုးတွင် သရုပ်ဆောင်တင်ပြမှုမှာ သင်ခန်းစာ၏လှုပ်ရှားမှု ကိရိယာတခုပုံဖြစ်သွားသည်။ ဥပမာ – အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးမည့် သင်ခန်းစာတွင် သင်တန်းချိန်စစချင်း ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ပြင်ဆင်ထားသော သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုဖြင့် စတင်လိုက်သည်။ ထိုဇာတ်လမ်းတွင် အိမ်တွင်တနေကုန် အလုပ်လုပ်နေရသောမိန်းမကိုအပြင်က အရက်မူးပြန်လာသော ယောကျ်ားက အပြစ်ရှာရိုက်သည်။ ကလေးများကအဖေနှင့် အမေတို့အကြားဖြစ်နေသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ငိုယိုနေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို မကြိုက်သော်လည်း ငါတို့နဲ့မဆိုင်ဟုဆိုကာဘာမှဝင်မလုပ်ဘဲလွှတ်ထားသည်။ ထိုသို့ တင်ပြပြီးပါက ကြည့်ရှုသော သင်တန်းသားများအား ယခုဇာတ်လမ်းတွင် ဘာတွေဖြစ်တာတွေ့ရသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ အမျိုးသမီးအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရပြီးဘာတွေသက်ရောက်မှုရှိမလဲ၊ ကလေးတွေရောဘယ်လိုခံစားရပြီး ဘာတွေသက်ရောက်မှုရှိမလဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘာလို့ဝင်မဆွဲတာလဲ၊ လက်တွေ့မှာအခုလိုအဖြစ်အပျက်တွေ ကြုံဘူးသလား။ ဘယ်လိုမျိုးနည်းနဲ့ တားဆီးနိုင်မလဲ၊ စသည်ဖြင့် စနစ်တကျကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများဆက်လက်မေးမြန်းကာ သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ရောက်အောင်ဆွဲခေါ်သွားနိုင်သည်။

ဇာတ်တိုက်၍ သရုပ်ဆောင်တင်ပြရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်များ

- ဤတင်ဆက်မှုကို အချိန်ယူ၍ ပြင်ဆင်နိုင်သောကြောင့် တင်ဆက်မည့်ဇာတ်လမ်းသည် မိမိပြင်ဆင်ထားသည့် သင်ခန်းစာ၏ အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။ မိမိဇာတ်လမ်းတွင် မည်သည့်အချက်များပါဝင်ရမည်၊ ဇာတ်ကောင်ဘယ်နှစ်ယောက်ပါဝင်ရမည်၊ ဇာတ်ဝင်စကား ဘယ်လိုပြောရမည်၊ အဝင်အထွက် ဘယ်လိုလုပ်မည်၊ ဘယ်အချိန်တွင် ဇာတ်လမ်းဆုံးသင့်သည် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ်ပြင်ဆင်ရမည်။
- ယခုကဲ့သို့သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အနုပညာဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်းမဟုတ်သည့်အတွက် ပညာသည်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်စရာမလိုဘဲ ကြည့်ရှုသူများကို သတင်းပေးနိုင်ရန် ပိုမိုရည်ရွယ်ရမည်။
- မိမိတို့တင်ဆက်မည့် အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက်သည် အနုပညာရှင်များတင်ဆက်သလို ရှုတ်ထွေး၍ ဇာတ်လမ်းအလှည့်အပြောင်းများလွန်းခြင်းမရှိစေရဘဲ မိမိတို့တင်ပြလိုသည့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လွယ်လွယ်ကူကူ သဘောပေါက်နိုင်သော ဇာတ်လမ်းမျိုးဖြစ်ရမည်။
- ဇာတ်လမ်းတခုထဲတွင် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အကြောင်းအရာပေါင်းစုံကို ရောပြွန်းထည့်ထားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ မိမိမီးမောင်းထိုးတင်ပြလိုသော အကြောင်းအရာတခု သို့မဟုတ် အလွန်ဆုံးနှစ်ခုကိုသာ ဖောင်းပေးတင်ပြသင့်သည်။
- ဇာတ်လမ်းတင်ဆက်ရာတွင် မလိုအပ်ဘဲ စကားပြောရှည်လျားခြင်း၊ မလိုအပ်သော ဇာတ်ကွက်များထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲလိုရင်းကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ထိထိမိမိတင်ပြနိုင်ရမည်။
- ဇာတ်ကောင်များရွေးချယ်ရာတွင် သင့်လျော်သောသူများကို ရွေးချယ်တတ်ရမည်။ သင်တန်းသားများထဲမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သရုပ်ဆောင်ရန် ဖိတ်ကြားနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ ပါဝင်မှုရှိအောင် အားပေးသင့်သည်။

- ❖ တယောက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြပါ၊
- ❖ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ဇာတ်လမ်းကို အနည်းဆုံးတခါ အစအဆုံးဇာတ်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါက သင်တန်းပို့ချသူက အခြားသင်တန်းသားများအား သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှု၌ ဘာတွေလုပ်ဆောင်သွားသည်၊ ဘာအကြောင်းအရာကိုတင်ပြသွားသည်ကို သေချာဂရုတစိုက် ကြည့်ရှု လေ့လာရန်ပြောပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သရုပ်ဆောင်မှုကို သေချာစောင့်ကြပ်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချို့သောသရုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်မှတ်သားထားပါ။
- ❖ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် သရုပ်ဆောင်မှုစတင်ပါ။
- ❖ သရုပ်ဆောင်တင်ပြမှုပြီးပါက သရုပ်ဆောင်မှုနှင့် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များကို ဆက်စပ်နိုင်မည့် မေးခွန်းများကို အစီအစဉ်တကျမေးမြန်းပါ။
- ❖ အကယ်၍ ကြည့်ရှုသူများထဲမှ သုံးသပ်ချက်သည် မိမိတင်ပြလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့်လွဲနေပါက ငြင်းဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ဘာကြောင့် ယခုကဲ့သို့ယူဆကြောင်းပြောခိုင်း၍ အခြားသူများကရော ဘယ်လိုသုံးသပ်သလဲဟု အားလုံးဆွေးနွေးနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ထားခြင်းမရှိဘဲ အဖြစ်အပျက်တခုကို ခံစား၍သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Role Play)

ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ခြင်းမရှိဘဲ သင်တန်းပို့ချသူက အဖြစ်အပျက်တခုအကြောင်းအရာတခုကိုပြော၍ မိမိကဇာတ်ကောင်တကောင်အနေဖြင့် စိတ်ကူးရှိသလိုသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မိမိရောက်ပါက မိမိဘယ်လို စိတ်ထားမျိုးရှိတတ်ကြောင်း၊ ဘယ်လိုပြင်ဆင်သင့်ကြောင်း၊ ဘယ်လို အခက်အခဲအားနည်းချက်များရှိတတ်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ်စူးစမ်းလေ့လာသုံးသပ်မိစေရန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးထဲတွင်ပါဝင်ပတ်သက်နေသော သူတယောက်သာ မိမိဖြစ်ပါက မိမိတွင်ဘာတွေလိုအပ်ကြောင်း၊ အခြားသူများက မိမိအပေါ်ဘယ်လိုမြင်တတ်ကြောင်းများကို မိမိကိုယ်မိမိလေ့လာနိုင်စေရန်အတွက် ဤနည်းသည် အထူးကောင်းမွန်အသုံးဝင်သော နည်းဖြစ်သည်။

ဤနည်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုအလိုက် အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့်အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အချို့သော နိုင်ငံများတွင် ဤနည်းကို ပြည်သူ့ပြဇာတ် (People Theater) ဟူသောအမည်ဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးရာတွင် အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ဇာတ်လမ်းတခုကို သရုပ်ဆောင်များက တင်ဆက်နေစဉ် ဇာတ်လမ်းတနေရာသို့ရောက်ပါက ခေတ္တရပ်တံ့လိုက်ပြီး ပရိသတ်များထဲမှ လူများကိုဖိတ်ခေါ်ကာ ဇာတ်လမ်းကို ဘယ်လိုဆက်သွားသင့်သလဲမေးမြန်းကာ ပရိသတ်ကိုယ် တိုင်ဇာတ်လမ်းတွင် ဝင်ရောက်သရုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ တဦးမှနှစ်ဦး၊ နှစ်ဦးမှသုံးဦး တဖြည်းဖြည်းလူဦးရေတိုးလာကာ အကြောင်းအရာ ဖြေရှင်းချက်ပေါင်းစုံဖြင့် ဇာတ်လမ်းကို ဆက်သွားသောနည်းဖြင့် လူထုပါဝင်မှုရှိစေသော သရုပ်ဆောင်ပြဇာတ်ပုံစံဖြင့် ပညာပေးခြင်းသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် အထူးရေပန်းစားလျက်ရှိသည်။

မိမိတို့လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းတွင် ထိုမျှလောက် မလုပ်နိုင်သော်လည်း အသုံးပြုများသောနည်းလမ်းတခုရှိသည်။ ထိုနည်းမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောခြင်း ဆိုသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မိမိအယူအဆကို ပြင်ပတွင်ထုတ်ဖော်ပြောရန် အခွင့်အလမ်းမရှိသူများ၊ ကိုယ့်အယူအဆကိုတင်ပြရာတွင် အားနည်းသောသူများအနေဖြင့် အခြားသူတယောက် မိမိဖက်သို့ပါလာအောင်ဆွဲဆောင်စည်းရုံးရာတွင် သတိထားသင့်သည့်အချက်များကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန်အတွက် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောခြင်း နည်းသုံးရာတွင် လုပ်ဆောင်ရန်အဆင့်များ

- ❖ သင်တန်းသားများကို လိုင်းနှစ်လိုင်းခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်နှစ်ယောက်တတွဲ ရပ်ခိုင်းပါ။
- ❖ လိုင်းတလိုင်းကို လိုင်း(က) နှင့် နောက်လိုင်းတလိုင်းကို (ခ) သတ်မှတ်ပါ။
- ❖ လိုင်းတလိုင်းစီကို ဇာတ်ကောင်တမျိုးစီအကြောင်းပြော၍ ထိုဇာတ်ကောင်၏စိတ်သွင်းခိုင်းပါ။

ဥပမာ လိုင်း(က)သည် နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးသင်တန်းများ

တက်အပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်စိတ်များရှိလာသည်။ အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍လုပ်ငန်းအသစ်များလုပ်ချင်သည်။ သို့သော်အဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်အမျိုးသားသည် အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်များကို ဘာမှတာဝန်မှမပေးဘဲ ရုံးသန့်ရှင်းရေးလောက်သာ စေခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုခေါင်းဆောင်ထံ သင်လုပ်လိုသော အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်အလုပ်များ လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးရန်သွားပြောရမည်။ သင်ဘယ်လိုပြောမလဲ။ လိုင်း(ခ)သည် နိုင်ငံရေးအဖွဲ့၏ ခေါင်းဆောင်တယောက်ဖြစ်သည်။ သင်လုပ်ခဲ့သောလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ တယောက်မှမပါဘဲ အမျိုးသားများသက်သက်သာဦးဆောင်လုပ်ခဲ့သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်က အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို မယုံကြည်၊ အမျိုးသမီးများအား အရေးကြီးသည့် ဘာတာဝန်မှမပေးလို၊ သင့်ထံသို့ အမျိုးသမီး အဖွဲ့ဝင်တယောက်က သူမကို အမျိုးသမီးမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးရန်လာရောက်ပြောဆိုသည်။ သင်ဘယ်လို ဆက်ဆံမလဲ။

- ❖ ထိုလိုင်းနှစ်လိုင်းစလုံးမှသူများကို ဘယ်လိုပြောဆိုမလဲ အချိန်ပေး၍ စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ❖ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက စတင်၍ပြောပါစေ၊
- ❖ သင်တန်းပို့ချသူအနေနှင့် အတွဲတတွဲအနားတွင်ရပ်၍ နားထောင်ခြင်းမလုပ်ဘဲ အားလုံးကိုလိုက်၍အကဲခတ်ပါ။ အကယ်၍ အတွဲလိုက်ပြောကြားမှုများ လေသံလျော့သွားပြီး ရပ်သင့်ပြီဟုယူဆပါက ရပ်ခိုင်းပါ။
- ❖ သွားရောက်ပြောဆိုသည့် လိုင်း(က)မှလူများအား ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ဘာကြောင့်အခုလိုခံစားရသလဲမေးပါ။ အားလုံးအာရုံစူးစိုက် နားထောင်ပါစေ၊ တယောက်မကျန်ပြောနိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။
- ❖ ထို့နောက် လိုင်း(ခ)မှလူများကို လာပြောသော လိုင်း(က)မှသူများကနေ၍ သူတို့စိတ်ပြောင်းချင်အောင် လုပ်သွားနိုင်သောအမူအယာ၊ အပြောအဆို၊ ချဉ်းကပ်မှုများကိုမေး၍ မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ ထို့နောက် ဘယ်အမူအယာ၊ အပြောအဆို၊ ချဉ်းကပ်မှုများက ကောင်းမွန်သောပုံစံများ မဟုတ်ဘူးလဲဟု မေးမြန်း၍ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ ထို့နောက် လိုင်း(က)မှလူများကို လိုင်း(ခ)အဖြစ်၊ လိုင်း(ခ)မှလူများကို လိုင်း(က)အဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ ယခင်လုပ်ခဲ့သည့်အဆင့်အတိုင်းပြန်သွားပါသည်။ ထွက်ပေါ်လာသော အချက်အသစ်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ လိုင်းနှစ်လိုင်းလုံးပြီးပါက အားလုံးသင်ပုန်းတွင်ရေးထားသော ကောင်းသည့်အချက်များနှင့် မကောင်းသည့်အချက်များကို ဝိုင်းဝန်းလေ့လာ၍ ဆွေးနွေးပါသည်။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝတွင်ရော ယခုလိုအဖြစ်မျိုးကြုံဘူးလား၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ဘာတွေအခက်အခဲရှိခဲ့လဲ မေးခွန်းများကိုမေးပါသည်။
- ❖ ထိုမှတ်တမ်းများကကိုယ့်ကို ဘာသင်ခန်းစာပေးနေသလဲ ဆိုသောမေးခွန်းမေး၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့်အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။

✿ သတိပြုရန်

သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် လိုင်းနှစ်လိုင်းအား သတ်မှတ်ပေးရမည့် ဇာတ်ကောင်များနှင့် ဇာတ်ကွက်အနေအထားတို့ကို သေသေချာချာပြင်ဆင်ထားရမည်။ လိုင်း(က)သည် ဘယ်သူဖြစ်သည်။ လိုင်း(ခ)သည်ဘယ်သူဖြစ်သည်။ သူတို့ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ တွေ့ကြသည်ဆိုသောအချက်များကို လူတိုင်းသေသေချာချာ နားလည်အောင်ပြောပြပြီး အချိန်ယူ၍ ပြင်ဆင်နိုင်အောင်လုပ်ပါ။ ဥပမာအနေဖြင့်

- ❖ အိမ်တွင်းမှုကို သမီးမိန်းကလေးကသာလုပ်ရမည်ဟု ပြောနေသောဖခင်နှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအကြောင်း သင်တန်းတက်ထားသောသမီး၊
- ❖ အမျိုးသမီးဆိုတာဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိနေရမယ်ဟု လက်ခံထားသောလူကြီးနှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားနေသူ အမျိုးသား၊
- ❖ ကလေးအားရိုက်နှက်နေသောမိဘများနှင့် တားဆီးနေသော ဆွေမျိုး၊ အိမ်နီးနားချင်း၊
- ❖ ဖိနှိပ်သောအလုပ်ရှင်နှင့် အခွင့်အရေးတောင်းဆိုသော အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်များ၊
- ❖ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးလုပ်နေသော စီးပွားရေးသမားနှင့် ဒီမိုကရေစီအင်အားစုများ၊

- ❖ ရခိုင်ပြည်တွင် ရေနံတွင်းလုပ်နေသော ကုမ္ပဏီများနှင့် ချိုးဖောက်ခံရွာသားများ၊
- ❖ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုတာစနစ်ကို လက်မခံသောသူများနှင့် သွားရောက်စည်းရုံးသူများ၊
- ❖ ပါဝါခွဲဝေမှုမရှိသော ခေါင်းဆောင်နှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊
- ❖ အမျိုးသမီးများအား တန်းတူပညာမသင်သင့်ဟု ယူဆသောသူများနှင့် စည်းရုံးသောသူများ၊
- ❖ လိုင်းနှစ်လိုင်းကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောရာတွင် ထိုင်၍မပြောစေဘဲ မတ်တပ်ရပ်၍ ပြောစေခြင်းဖြင့် ပိုမိုစိတ်တက်ကြွစေသည်။ အကယ်၍ ထိုင်ပြောမည်ဆိုပါက အားလုံးသက်တောင့်သက်သာဖြင့် အေးဆေးသွားပြီး မိမိအယူအဆကိုတင်ပြရာတွင် အားရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။
- ❖ ပြောကြားသည့်အချိန်ကို သတ်မှတ်မပေးပါနှင့်၊ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် လိုက်လံလေ့လာပြီး အကယ်၍အပြန်အလှန်ပြောကြားနေသူများ လေသံလျော့သွားပါက သို့မဟုတ် ပြောနေသည့်အတွဲများ ပြောစရာစကားများကုန်သွားပါက သို့မဟုတ် အတွဲတော်တော်များများက ဖြေရှင်းချက်ရသွားပါက ပြောခိုင်းခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။ အချိန်အတိအကျ သတ်မှတ်ပေးရန်မလိုပါ။
- ❖ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် မိမိတင်ပြလိုသည့်အရာကို ခိုင်ခိုင်မာမာတင်ပြနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သောလှုပ်ရှားမှုလဲဖြစ်သည့်အတွက် မိမိသွားရောက်ပြောဆိုတင်ပြမှုကို အခြားသူလက်ခံအောင်ဘယ်လိုပြောမလဲဟူ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အားပေးသင့်သည်။
- ❖ အကယ်၍ လိုင်းနှစ်လိုင်းစလုံးပြောပြီးသွားပါက မေးခွန်းများဆက်မသွားခင် တဖက်နှင့်တဖက်အပြန်အလှန်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်စေပြီး ရင်းနှီးမှုများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။ အချို့လူများသည် မိမိသရုပ်ဆောင်ရသည့် ဇာတ်ကောင်စရိုက်ကို ဖျောက်ပစ်ရန်မေ့နေတတ်သည်။

အုပ်စုငယ်ခွဲခြင်း (Using Small Group)

အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးစေသောနည်းကို သင်ကြားပို့ချမှုနည်းလမ်းများတွင် အသုံးအများဆုံးနည်းဟုဆိုနိုင်သည်။ ထိုနည်းကိုသုံးရန် လွယ်ကူသလိုအခြားမည်သည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများမှမလိုသဖြင့် မကြာခဏဆိုသလိုအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။

ဤနည်းသည်လွယ်ကူသော်လည်း သင်တန်းသားများအတွက် အကျိုးရှိစေသောနည်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်တန်းတက်သည့်အတွေ့အကြုံနည်းသောသူများ၊ လူအများရှေ့တွင်ထွက်၍ မိမိအယူအဆကိုတင်ပြရန် အခက်အခဲရှိသူများအတွက် အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးစေခြင်းသည် အလွန်အကျိုးရှိသည်။ အုပ်စုအတွင်း လူဦးရေနည်းနည်းသာရှိသဖြင့် လူအများရှေ့တွင်ပြောသည်ထက် ပိုမိုရဲတင်းမှုရှိစေသည်။ ထိုမှတဆင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း အများရှေ့တွင် ပြောရဲဆိုရဲရှိသည်အထိ ယုံကြည်မှုတိုးလာအောင်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။

အုပ်စုငယ်အတွင်း ပိုမိုပွင့်လင်းစွာပြောတတ်လာသဖြင့် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေ့လာတတ်သော အလေ့အကျင့်တခုကို တဖြည်းဖြည်းမိတ်ဆက်ပေးရာရောက်စေသည်။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း ရှိလာသည့်အတွက်ကြောင့် အာရုံစူးစိုက်နားထောင်မှုပိုများလာသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အပြန်အလှန်အားပေးကူညီမှုများလည်း အားကောင်းလာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အုပ်စုလိုက်စိတ်ထားမျိုး တည်ဆောက်လာနိုင်ခြင်းကြောင့် သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ရင်းနှီးယုံကြည်မှုကိုလည်းတိုးလာစေသည်။

အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည်မတင်ပြခင် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးတင်ပြရသည့်အတွက် အချင်းချင်းကူညီမှု၊ သတိပေးမှု၊ အားပေးမှုများအလိုလိုတည်ဆောက်ပြီးသားဖြစ်သွားသည်။ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၊ စုပေါင်းတာဝန်ခံမှု၊ စုပေါင်းတာဝန်ယူမှုဆိုသည့် အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓါတ်များ ကောင်းမွန်တိုးတက်စေသည်။

အုပ်စုငယ်များခွဲရာတွင် သတိပြုသင့်သောအချက်များ

❖ အုပ်စုဖွဲ့ရာတွင် သင်တန်းသားအရေအတွက်အရ အုပ်စုခွဲနိုင်သော်လည်း အများဆုံး (၅)ယောက်ထက် မပိုစေရပါ။
❖ အုပ်စုအတွင်း လူဦးရေနည်းခြင်းအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်မြန်မြန်ချနိုင်သလို လူဦးရေများသည့်အခါတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အယူအဆများများထွက်နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။
❖ အုပ်စုကိုခွဲရာတွင် တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး အစဉ်လိုက်ရေတွက်၍ ခွဲနိုင်သလို လှုပ်ရှားမှုနည်းကစားခြင်း(ဥပမာ– သဘော်သားဂိမ်း)၊ လအလိုက်၊ နေ့အလိုက်၊ မွေးနေ့အလိုက် အစရှိသည်ဖြင့် နည်းပေါင်းစုံသုံး၍ခွဲပါ။ သို့မှသာသင်တန်းသားများပိုမိုစိတ်ဝင်စားတက်ကြွစေမည်။
❖ အကယ်၍ အုပ်စုများအတွင်းတွင် နေရာဒေသမတူသောသူများ၊ လူမျိုးမတူသောသူများ၊ အယူအဆကွဲပြားသောသူများ၊ ကျား–မ လိင်မတူသောသူများ ပေါင်းစုံပါဝင်စေလိုပါက ထိုသို့ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုခွဲမည်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်တွေးထားပါ။

❖ အုပ်စုငယ်များအတွင်းတွင် မတူညီသောသူများ စုပေါင်းပါဝင်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကျား၊ မ အရေအတွက်တူညီနိုင်ရန် အထူးကြိုးစားပါ။ စကားပြောနည်းသူအမျိုးသမီးအား အမျိုးသားများသက်သက်ပါသော အဖွဲ့တွင်ပါဝင်စေပါက ထိုအမျိုးသမီးသည် ပြောခွင့်ရှိမည်မဟုတ်သလို ယုံကြည်ချက်လည်း တိုးလာလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

❖ ဖြစ်နိုင်ပါက အုပ်စုတစုထဲတွင် အားလုံးပါဝင်မှုကို အားပေး၊ ထိန်းပေးနိုင်သောသူတဦးစီပါဝင်အောင် ခွဲပေးနိုင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်တန်းပို့ချသူများ တဦးထက်ပိုနေပါက တဦးလျှင်တအုပ်စုစီတာဝန်ယူ၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်အောင် သတိပေးထိန်းကျောင်းရန် တာဝန်ပေးသင့်သည်။

❖ အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူသည် တဦးထဲဖြစ်နေပါက အဖွဲ့အားလုံး၏ဆွေးနွေးချက်များကို အကဲခတ်နိုင်သောနေရာမှလှေ့လာခြင်း၊ အဖွဲ့တခုချင်းစီသို့ လှည့်လည်အကဲခတ်ခြင်းလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် တဖွဲ့ထဲတွင်သာ ထိုင်၍ဆွေးနွေးနေခြင်းမျိုးကိုရှောင်ပါ။ မိမိအယူအဆက ထိုအဖွဲ့အပေါ် လွှမ်းမိုးသွားနိုင်သလို အခြားအဖွဲ့များကလည်း မျက်နှာလိုက်သည်ဟုယူဆသွားနိုင်သည်။

❖ အုပ်စုငယ်များခွဲပြီးမှ ညွှန်ကြားချက်များပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများပိုမိုအာရုံစူးစိုက်နိုင်သည်။ လုပ်ရမည့်တာဝန်များကို ပိုမိုသဘောပေါက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အုပ်စုငယ်များကိုအရင်ခွဲပြီးမှ ညွှန်ကြားချက်များပေးခြင်းကိုလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

❖ ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးရာတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်စေရန်သတိပြုပါ။ အဆင့်လိုက်ပေးပါက ပိုမိုရှင်းလင်းနိုင်သည်။

❖ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးစေရာတွင် ခေါင်းစဉ်များသည် လူတိုင်းပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်သော ခေါင်းစဉ်များဖြစ်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် စစချင်းဆွေးနွေးသောခေါင်းစဉ်မျိုးသည် သင်တန်းသားတိုင်းအခက်အခဲမရှိ အလွယ်တကူဆွေးနွေးနိုင်သော ခေါင်းစဉ်ဖြစ်ရမည်။ သို့သော် ဆွေးနွေးစရာမကောင်းလောက်အောင်၊ ပျင်းရိစရာကောင်းသည့်ခေါင်းစဉ်မျိုးလဲမဖြစ်စေရ။

❖ လိုအပ်ပါက ဆွေးနွေးရမည့်ခေါင်းစဉ်များ၊ အဆင့်များကို သင်ပုန်းတွင်ရေးသားပါက ပိုအဆင်ပြေနိုင်သည်။

❖ အလွယ်တကူဆွေးနွေးနိုင်သော ခေါင်းစဉ်မျိုးနှင့်စတင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းပိုမိုနက်နဲသော ခေါင်းစဉ်များ၊ အလွယ်တကူအဖြေရှာ၍မရသော ခေါင်းစဉ်များသို့ ဦးဆောင်ခေါ်သွားရမည်။ စစချင်းဆွေးနွေးသည့်ခေါင်းစဉ်သည် အလွန်ထိလွယ်ရှလွယ်သော ခေါင်းစဉ်မျိုးမဖြစ်ရန် အထူးသတိပြုပါ။

❖ အုပ်စုလိုက်ပြောဆိုခြင်းကို စစချင်းလုပ်ဆောင်သည့် သင်တန်းမျိုးဖြစ်ပါက အုပ်စုလိုက်မခွဲခင် နှစ်ဦးချင်းပြောဆိုစေသောနည်းကို ပထမကျင့်သုံးသင့်သည်။ နောက်မှသာ လူဦးရေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးချဲ့သွားနိုင်သည်။

❖ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရာတွင် စကားအမြဲပြောသူ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုများသူတို့ကသာ လွှမ်းမိုးခြင်းမရှိအောင် သတိပြုစောင့်ကြပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက တဦးလျှင် မဖြစ်မနေပြောရမည့် အချိန်ကန့်သတ်ပေးနိုင်သည်။

❖ ဆွေးနွေးနေချိန် ရည်ရွယ်ချက်လမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားမှု ရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြပ်ပေးပါ။

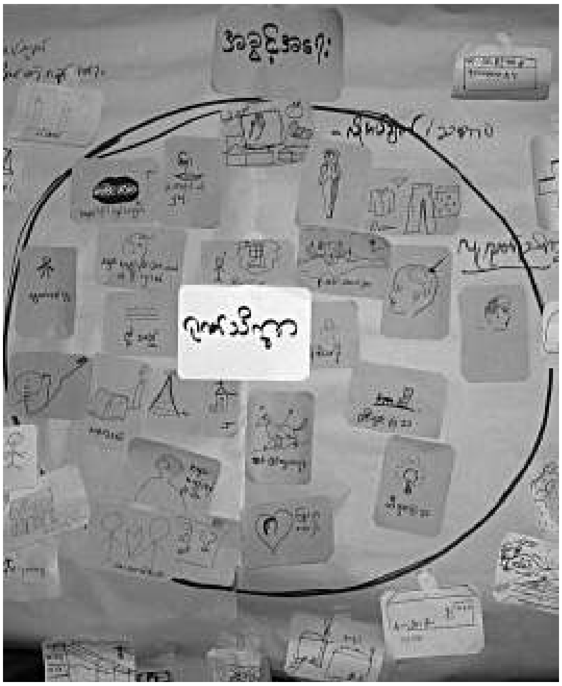
❖ အုပ်စုတွင်ပါဝင်သူများကိုတစ်ယောက်နှင့် တယောက်သိပ်စကားမပြော၊ မရင်းနှီးသေးသောသူများနှင့် တအုပ်စုထဲဖြစ်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးမှု

ပိုမိုရရှိလာစေသည်။

- ❖ ဆွေးနွေးရန်အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။ အကယ်၍ဆွေးနွေးမှုအရှိန်ကောင်းနေပါက လိုအပ်သလို ထပ်တိုးပေးရန်အသင့်ရှိပါ။ အချိန်အခါကမဟုတ်သော ဆွေးနွေးမှုများအတွက် ဆွေးနွေးမှုအားကောင်းလာပါက လိုအပ်လျှင် အချိန်ကိုတိုးပေးသင့်သည်။
- ❖ အချိန်အတိအကျလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များဖြစ်ပါက ကျန်ရှိနေသော အချိန် ဘယ်လောက်ကျန်သေးသည်ကို မကြာခဏသတိပေးပါ။ (ဥပမာ– နောက်ဆုံး ငါးမိနစ်၊ တစ်မိနစ်စသည်ဖြင့်)
- ❖ အခြားအဖွဲ့များထက်စော၍ ဆွေးနွေးမှုပြီးသွားသောအဖွဲ့ရှိပါက အခြားသောအဖွဲ့များကိုအနှောက်အယှက်မဖြစ်အောင်ထိန်းပေးပါ။ ကျန်နေသော အချက်များကို ဆက်ဆွေးနွေးရန် လမ်းကြောင်းပေးပါ။
- ❖ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုပြီးပါက အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်ဝိုင်းထိုင်စေ၍ အားလုံး အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါက အဖွဲ့လိုက်ပြန်တင်ပြရန်ခွင့်ပြုပါ။
- ❖ ပြန်လည်တင်ပြရာတွင် (ခေါင်းစဉ်များမတူပါက)အခြားအဖွဲ့များမှ ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။
- ❖ ပြန်လည်တင်ပြရာတွင် ဆွေးနွေးသောခေါင်းစဉ်တူနေပါက တဖွဲ့လျှင်တချက်ချင်းအလှည့်ကျပြောပါစေ။ ထိုသို့ ပြောစေခြင်းဖြင့် တဖွဲ့ပြောနေစဉ် အခြားအဖွဲ့များငြီးငွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။ တဖွဲ့မှ တင်ပြသွားသောအချက်ကိုကျန်အဖွဲ့မှထပ်ပြောစရာမလိုကြောင်းပြောပါ။ ၎င်းအဖွဲ့နှင့်မတူသော အချက်ကို ပြောပါစေ။
- ❖ အကယ်၍ ပြန်လည်တင်ပြရန် အချိန်မလုံလောက်ပါက အဖွဲ့လိုက်ရေးသားထားသောစာရွက်များကို အခန်းတွင်းတွင်ကပ်စေ၍ ကျန်အဖွဲ့များအနေဖြင့် အခြားဘာများ ဖြည့်စွက်စရာလိုသေးကြောင်း မေးနိုင်သည်။
- ❖ အဖွဲ့ကိုယ်စားပြန်တင်ပြသောသူများကို သင်တန်းတလျောက်လုံး ထိုသူများသာမဖြစ်စေဘဲ အုပ်စုကြီးတွင်တခါမှမတင်ပြဘူးသေးသူများ တင်ပြလာစေရန် အားပေးပါ။ သတိပေးပါ။ တာဝန်ပေးပါ။
- ❖ ထိုသူများတင်ပြလာသည့်အခါ အားပေးချီးကျူးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။

ရုပ်ပုံများအသုံးပြုခြင်း (Using Picture and Drawing)

လူထုအကြား လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးရာတွင် အစွမ်းထက်သော သင်ကြားမှုအထောက်အကူ ကိရိယာတခုမှာရုပ်ပုံကားချပ်များဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများသည် စကားလုံးပေါင်းတရာထက် ပိုပြောနိုင်သည်ဆိုသော စကားအတိုင်း ရုပ်ပုံများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရမှုများ၊ လူ့အခွင့်အလမ်း မျှော်မှန်းတောင့်တမှုများ၊ ခံစားချက်များ၊ ဘဝအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြောပြနေတတ်ပြီး ကြည့်ရှုသူများ၏ နှလုံးသားထဲအထိ ခံစားချက်များဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ရုပ်ပုံများကြည့်ရှုစေခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများဖြစ်ပေါ်စေပြီး တက်ကြွသည့် ဆွေးနွေးချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်၏။ သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်သည့်ရုပ်ပုံများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်မည်ဆိုပါက သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို မလွဲမသွေရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများအသုံးပြုမည်ဆိုပါက သတိပြုသင့်သည့် အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။



- ❖ ရုပ်ပုံများကိုရွေးချယ်ရာတွင် မိမိသင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ပုံများအားရွေးချယ်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ထိုပုံများထဲတွင် အခြားအကြောင်းအရာများ ပါဝင်နိုင်ကောင်းပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လဲ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသည့် အဓိကအကြောင်းအချက်များမှာ ပုံတွင် ထင်ရှားစွာပေါ်နေသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အကြောင်းအရာတခုထဲကိုသာ မီးမောင်းထိုးဖော်ပြထားသော ပုံများဖြစ်သင့်သည်။
- ❖ ရုပ်ပုံများအသုံးပြုမည်ဆိုပါက ထိုပုံများသည် ကြည့်ရှုမည့်သူများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင်မည့်ပုံများဖြစ်ရမည်။ မထင်မရှားနှင့် မသဲမကွဲမှုန်ဝါးနေသော ပုံများဖြစ်ပါက သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု မရရှိနိုင်သလို မိမိရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကွဲလွဲသောတုန့်ပြန်မှုများ ထွက်လာစေနိုင်သည်။
- ❖ အကယ်၍ မိမိရည်ရွယ်ထားသည့် အကြောင်းအရာမဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများက တုန့်ပြန်ပြောဆိုလာပါက မဟုတ်ဘူးဟုမပြောပါနှင့်၊ ထိုပုံများတွင်မြင်သောအမြင်များ၊ အယူအဆများမှာ ကြည့်သောသူ၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်များ၊ အယူအဆများဖြစ်သည့်အတွက် ငြင်းပယ်ခြင်းမလုပ်ပါနှင့်။ နောက်ထပ် ဘာတွေမြင်သေးလဲဟူ၍ မိမိရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်းထွက်ပေါ်လာစေရန် လမ်းဖွင့်မေးခွန်းများ ဆက်မေးပါ။
- ❖ အုပ်စုကြီးတွင်သုံးသောရုပ်ပုံသည် လူအားလုံးမြင်နိုင်သည့် အရွယ်အစားဖြစ်ရန်လိုသလို အုပ်စုငယ်တွင် သုံးသောပုံများမှာလဲ အုပ်စုငယ်အတွင်းရှိ လူများ အားလုံးမြင်နိုင်သည့် အရွယ်အစားရှိရမည်။
- ❖ အကယ်၍ အခြားသူများရေးဆွဲထားသော ပန်းချီကားများ၊ ပိုစတာများ ဖြစ်ပါက မည်သူရေးဆွဲသည့်ပုံဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသင့်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများဖြေကြားသော တုန့်ပြန်မှုအဖြေများထဲတွင် မိမိရည်မှန်းထားသည့် သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ဆက်စပ်သည့် အဖြေထွက်ပေါ်လာပါက ထိုအချက်ကို အမိအရဆုတ်ကိုင်ပြီး ရှေ့ဆက်၍နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးပါ။
- ❖ အခြားသောအချက်များမှာ အရေးကြီးသော်လည်း ယခုသင်ခန်းစာတွင် ဤအချက်ကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

ကျန်အချက်များတင်ပြသည့်သူများကို လျစ်လျူရှုမပြစ်ပယ်ပါနှင့်၊ ထိုသို့ တင်ပြသည့်အတွက် လေးစားကြောင်းအသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

❖ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍မတူညီသောပုံများပေးပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါက ထိုပုံအပေါ် အဖွဲ့လိုက်တွေ့ရှိချက်၊ ခံစားရချက်များကို အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည် တင်ပြနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ ထိုသို့ အုပ်စုလိုက်တင်ပြနေချိန်တွင် ထိုအုပ်စုကြည့်ခဲ့သောပုံကိုအခြားအဖွဲ့များကလည်း မြင်နိုင်အောင် ကပ်ထားပေးပါ။

❖ အုပ်စုလိုက်တင်ပြပြီးပါက ကျန်သောသူများက ဘာတွေမြင်တွေ့ပြီး ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခွင့်လမ်းပေးပါ။ တင်ပြလာစေရန်အားပေးပါ။ အကယ်၍ထိုအုပ်စုတင်ပြချက်တွင် အရေးကြီးသည့်အချက်ကျန်နေပါက ကျန်နေသောအဖွဲ့ဝင်များက ဘာတွေထပ်ဖြည့်စွက်လိုသေးလဲ ထပ်မေးပါ။

❖ တခါတရံတွင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံနေရသော ပုံများသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ ချိုးဖောက်ခံရသောပုံများနှင့် လူ့အခွင့်အရေးခံစားနေရသောပုံများ နှစ်မျိုးစလုံးကိုအုပ်စုအလိုက်ခွဲ၍ပြနိုင်သည်။ ထိုသို့ပြမည်ဆိုပါက ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို သင်ပုန်းတွင်ကော်လံခွဲ၍ မှတ်တမ်းတင်ရေးသားခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများပိုမိုရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်နိုင်သည်။ ဥပမာ– လမ်းမပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်နေရသော ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားနေသော ကလေးများပုံ နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ရုပ်ပုံများအသုံးပြုခြင်းအဆင့်ဆင့်

❖ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါ်လွင်စေသည့် ရုပ်ပုံများကို အရင်ဆုံးစုဆောင်းပြင်ဆင်ပါ။

❖ သင်တန်းသားများကို စစချင်း အုပ်စုငယ်များခွဲပါ။

❖ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ကြရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုပုံများထဲတွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသည်၊ ဘာအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်၊ ထိုပုံမျိုးကိုကြည့်ရ၍ဘယ်လိုခံစားရသည်တို့ကို ဆွေးနွေးရန်ညွှန်ကြားချက်ပေးပါ။

❖ ပြင်ဆင်ထားသောပုံများကို ဖြန့်ဝေပါ။

❖ လိုအပ်ပါက အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

❖ ဖြစ်နိုင်ပါကသင်တန်းပို့ချသူများ အုပ်စုငယ်တခုစီအတွင်း နားထောင်၍လမ်းညွှန်ပေးနိုင်လျှင်ကောင်းသည်။

❖ တဦးတည်းဖြစ်ပါက ညွှန်ကြားချက်များကို သဘောပေါက်မပေါက် ဆွေးနွေးမှုများလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဟုတ်မဟုတ် လှည့်လည်၍ နားစွင့်နိုင်သည်။ တဖွဲ့ထဲတွင်ဝင်ထိုင်ခြင်းမျိုးရှောင်ပါ။

❖ အချိန်စေ့သွားပါက သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးမှုပြီးသွားပြီယူဆပါ က အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်ထိုင်ခိုင်းပါ။

❖ အဖွဲ့လိုက်တွေ့ရှိချက်၊ ခံစားချက်များတင်ပြစေပြီး တင်ပြစဉ် ထိုပုံများကို အားလုံးမြင်အောင်ကပ်ထားပါ။

❖ တင်ပြပြီးပါက အခြားဖြည့်စွက်ချင်စရာများရှိပါကဖြည့်စွက်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

❖ တင်ပြချက်များအနှစ်ချုပ် အထူးသဖြင့် မိမိရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသည့်အချက်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

❖ ထိုအချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြ၍ သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်သွားပါ။

ကျန်နေသော အဖွဲ့ဝင်များက ဘာတွေထပ်ဖြည့်စွက်လိုသေးလဲထပ်မေးပါ။

ဗွီဒီယိုနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများ (Using Video)

သင်တန်းပို့ချမှုနည်းများထဲတွင် နောက်ထပ်အသုံးဝင်သော ကိရိယာတခုမှာ ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်များဖြစ်သည်။ သာမန်ရုပ်ပုံများထက် အသံနှင့် လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်သည့်အတွက် ကြည့်ရှုသောသူများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစေသည်။ သို့ရာတွင် အားနည်းချက်မှာ ပြသရန်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို နေရာတိုင်းတွင် အလွယ်တကူမရနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဗီဒီယို ရုပ်ရှင်များအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ❖ သင်တန်းပို့ချသူအနေနှင့် မိမိတင်ပြလိုသော အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော ဗီဒီယို ရုပ်ရှင်များကိုကြိုတင်ရွေးချယ်ထားရန်လိုသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က ကြိုတင်ကြည့်ရှုထားပြီး ဇာတ်လမ်းကျောရိုးကို သဘောပေါက်ပြီးသားဖြစ်ရမည်။
- ❖ ဗီဒီယို ရုပ်ရှင်မပြမီ ဤဇာတ်လမ်းသည် ဘာအကြောင်းကို ရိုက်ပြထားကြောင်း၊ လိုအပ်လျှင်ဇာတ်လမ်း၏ နောက်ခံသမိုင်း အကျဉ်းချုပ်အရင်ပြောပြရမည်။
- ❖ ဇာတ်ကားတွင် အသုံးပြုသောဘာသာသည် အားလုံးနားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားဖြစ်ရန်အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများ နားမလည်သည့်ဘာသာစကားဖြစ်ပါက ဘာသာပြန်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အရေးကြီးသောအခန်းများဖြစ်ပါက ခေတ္တရပ်၍ရှင်းပြနိုင်သည်။
- ❖ တခါတရံ အချိန်လုံလောက်မှုမရှိပါက မိမိပြသလိုသောအပိုင်းကိုသာ ဖြတ်တောက်၍ တင်ပြနိုင်သည်။
- ❖ ဇာတ်လမ်းနှင့် အဆက်အစပ်ရှိသောမေးခွန်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- ❖ ဇာတ်လမ်းသည် အထူးစိတ်ထိခိုက်စရာဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါက သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်သည့် မေးခွန်းများမမေးခင် နှစ်ယောက်တတွဲ နီးစပ်သလိုတွဲစေကာ မိမိ၏ခံစားချက်၊ ထင်မြင်ချက်များကို အရင်ပြောခိုင်းသင့်သည်။

ခက်ခဲသောသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များ

၁။ တယူသန်သောသူ

❖ ထိုသူမြင်သောအမြင်နှင့် အခြားသူမြင်သော အမြင်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါ။
❖ အဖြေများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်တင်ပြခွင့်ပေးပြီး ကျန်သောသူများအား ၎င်း၏အဖြေပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။
❖ တခြားသောသူများ၏အမြင်နှင့် အယူဆများကိုအသိအမှတ်ပြု လက်ခံစဉ်းစားတတ်လာအောင်တိုက်တွန်းပေးပါ။
❖ မိမိခံယူချက်နှင့် အယူအဆ ထင်မြင်ချက်များ အဘယ့်ကြောင့်မှန်ကန်ရသည်ကိုပြန်လည်၍ရှင်းပြခိုင်းပြီးအခြားသူများ၏အမြင်ကိုနားထောင်ခိုင်းပါ။

၂။ စကားများလွန်းသောသူ

❖ တဦးတည်းပြောလွန်းပါက အခြားသင်တန်းသားအမည်ကိုတပ်ခေါ်ကာ တစ်ဦးချင်းအမြင်များကို ပြောကြားနိုင်အောင်အချိန်ပေးပါ။
❖ ဆွေးနွေးတင်ပြမှုကို အချိန်ကန့်သတ်ချက်များထားရှိခြင်း၊ ခွဲတမ်းစနစ်ဖြင့်တင်ပြဆွေးနွေးစေခြင်းလုပ်ပါ။
❖ ဆွေးနွေးရမည့် အချက်အလက်များအား ကန့်သတ်ပေး၍ လမ်းကြောင်းမသွေဖယ်အောင် သတိပေးပါ။
❖ လိုရင်းတိုရှင်းတင်ပြဆွေးနွေးတတ်လာအောင် ပြောဆိုသတိပေးခြင်း၊ ပြန်လည်ရှင်းပြခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါ။
❖ သင်တန်းကာလတွင်း လိုက်နာရမည့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များမှ အခြားသူများကို စကားပြောချိန်ပေးပါဆိုသောအချက်ကို ပြန်လည်သတိပေးပါ။
❖ သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အချိန်၏အရေးပါပုံကိုရှင်းပြပါ။
❖ တခါတရံ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်ပါ။
❖ တစ်ဦးတည်းပြောဆိုနေခြင်းသည် တခြားသောသူများအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် သတိပေးပါ။
❖ စက္ကူစဝေပေး၍ ပြောဆိုသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်သားထားစေခြင်းဖြင့်လည်း အသိပေးနိုင်သည်။
❖ ပြောကြားချက်ကို နားထောင်ပေးသည့်စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးသော အခြားလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

၃။ အိပ်ငိုက်တတ်သူများ

❖ အိပ်ငိုက်နေသူ၏ အမည်ကိုတပ်ခေါ်ကာ ဆွေးနွေးမှုထဲ ပြန်လည်ပါဝင်လာအောင် ဆွဲခေါ်ပါ။
❖ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား တက်တက်ကြွကြွဖြစ်စေမည့် ကစားနည်းများကို အသုံးပြုပေးပါ။
❖ အနားယူချိန်ကို ပုံမှန်ပေးပါ။
❖ သင်ခန်းစာအပေါ် မည်ကဲ့သို့နားလည်သဘောသည်ကို မေးမြန်းခြင်းကိုပြုလုပ်ပါ။
❖ အိပ်ငိုက်နေသူအား နေရာပြောင်းထိုင်ခိုင်းခိုင်းပါ။
❖ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးမှုပုံစံကို အသုံးပြုပေးပါ။
❖ မိမိသင်ကြားမှု အလွန်ငြီးငွေ့စရာကောင်းနေသလား ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

၄။ အချိန်မလေးစားသူ

❖ အချိန်၏တန်ဖိုးကိုရှင်းပြပါ။ မိမိတစ်ဦး၏နောက်ကျမှုကြောင့် အခြားသူများထိခိုက်နစ်နာမှုရှိနိုင်သည်ကိုရှင်းပြပါ။
❖ အမြဲတမ်း အချိန်နောက်မကျစေရန် သတိပေးပါ။
❖ သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင် အချိန်လေးစားသူဖြစ်ပါစေ။
❖ နောက်ကျလျှင် အဘယ့်ကြောင့်နောက်ကျရသည်ကိုမေးပါ။ ကူညီနိုင်သည့်အရာဖြစ်လျှင်ကူညီပါ။
❖ သတိပေးသည့်အခါ သင်တန်းသားအားလုံးကို ပြောသည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် သွယ်ဝိုက်၍ပြောပါ။
❖ သင်တန်းကာလအတွင်း ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များမှအချိန်လေးစားရန်ဆိုသည့်အချက်ကို ပြန်လည်သတိပေးပါ။

- ❖ အချိန်နောက်ကျလျှင် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့် သတ်မှတ်ချက်များကို ကြိုတင်၍သတ်မှတ်ထားစေပါ။
- ❖ အားလပ်သည့်အချိန်ကို ပြန်ညှိယူပါ။
- ❖ သင်တန်းသားတော်တော်များများကစိတ်မပါဘူးဆိုလျှင် မိမိ၏သင်တန်းပုံစံနှင့် သင်တန်းသားများအား ဆက်ဆံသည့်ပုံစံများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ပါ။

၅။ ဆရာကြီးလုပ်လိုသူ

- ❖ သင်တန်းချိန်ပြင်ပတွင် ထိုသူနှင့်နှစ်ယောက်သားတွေ့ကာ သတိပေးပါ။
- ❖ သင်တန်းစည်းကမ်းများကို ကြိုတင်၍သတ်မှတ်ထားပါ။
- ❖ တစ်ဦးတယောက်ထဲအမြင်နှင့် အများစုပေါင်းပါဝင်မှုတို့၏ ကွဲပြားသောအကျိုးရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါ။
- ❖ လုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ပါဝင်သူများအားလုံးကို အလှည့်ကျပါဝင်စေပါ။
- ❖ သူ့အတွက်ခက်ခဲလိမ့်မည်ဟုထင်ရသော မေးခွန်းများကို ထိုသူ့ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာမေးပေးပါ။
- ❖ လူတယောက်ထဲ အားလုံးတတ်သည်ဆိုသည့်အမြင်ကိုဖျောက်နိုင်အောင်လုပ်ပါ။

၆။ အစနောက်သန်သောသူ

- ❖ စနောက်ခြင်းအား စည်းထား၍စနောက်ရန် အသိပေးပါ။
- ❖ စနောက်သည့်အတိုင်းအတာလွန်လာလျှင် သတိပေးပါ။
- ❖ နေရာပြောင်းထိုင်ခိုင်းနိုင်သည်။
- ❖ သင်တန်းစည်းကမ်းချက်များကို ပြန်လည်ထောက်ပြနိုင်သည်။
- ❖ သင်တန်းချိန်တွင်း စနောက်မှုများရှိနေလျှင် မေးခွန်းကောက်မေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါ။
- ❖ လူအများ့ရှေ့မှောက်တွင် စနောက်ခြင်းများမပြုလုပ်ရန်ပြောဆိုပါ။
- ❖ သင်တန်းသားအချင်းချင်း ထိန်းပေးရန် ပြောဆိုပါ။
- ❖ ထိုသူစနောက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများနည်းပါးအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၇။ တပါးသူအား အနှောက်အယှက်ပေးတတ်သူ

- ❖ အာရုံစူးစိုက်မှုမပြန့်အောင် မသိမသာ အမည်တပ်၍မေးခြင်း၊ သတိပေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။
- ❖ သင်တန်းတွင်း ဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန် စည်ကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကြိုတင်၍ထားရှိပါ။
- ❖ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ❖ မိမိ၏နှောက်ယှက်မှုကြောင့် အများအပေါ်ကျရောက်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများအားရှင်းပြပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများမြင်သာသောနေရာတွင်“သင့်ကြောင့်——ပါစေနှင့်”ဟူသောဆောင်ပုဒ်များချိန်ဆွဲထားခြင်း ဖြင့်လည်း သတိပေးနိုင်သည်။

၈။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနေတတ်သူ၊ စကားနည်းသူ၊ ပါဝင်မှုမရှိသူ၊ အားငယ်တတ်သူ၊ ရှက်တတ်သူ

- ❖ အုပ်စုငယ်များခွဲကာ ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ❖ နာမည်ကိုတပ်ခေါ်ကာ မေးခွန်းမေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။
- ❖ ဖြေဆိုရန်လွယ်ကူသောမေးခွန်းများကို ဦးစားပေး၍မေးပေးပါ။
- ❖ အုပ်စုကြီးတွင်း ပြန်လည်တင်ပြဆွေးနွေးသောအခါတွင်လည်း ဦးစားပေး၍ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုသူအား တတ်နိုင်သမျှ အားပေးကူညီပါ။
- ❖ သူ၏ပါဝင်မှုသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ❖ အဘယ့်ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရသည်ကို မေးမြန်းပါ။ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်းကိုရှာပါ၊
- ❖ အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူပါ၊ မည်သူ့အကြံဉာဏ်မှ မကျန်ရစ်ရအောင် သတိထားဆွေးနွေးပါ။
- ❖ စည်းကမ်းသတ်မှတ်၍ သတိပေးပါ။
- ❖ ပြောရဲဆိုရဲဖြစ်လာအောင် ဆွေးနွေးမှုဖြစ်စဉ်ကို အစဉ်လိုက်လွယ်ရာမှ ခက်ခဲရာသို့ဆွဲခေါ်ပါ။

(နှစ်ယောက်တွဲမှ၊ အုပ်စုငယ်၊ အုပ်စုငယ်မှ အုပ်စုကြီးစသဖြင့်)

❖ မိမိ၏သင်ကြားမှု၊ ဘာသာစကားအပေါ် နားလည်မှုရှိမရှိပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကိုပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

❖ အကယ်၍ ထိုသူပြောဆိုဆွေးနွေးမှုထဲပါဝင်လာပါက ချီးကျူးချီးမြှောက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

၉။ ရင်းနှီးမှုကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ လှောင်ပြောင်သရော်တတ်သူ

❖ လှောင်ပြောင်မှုကို သည်းခံခွင့်လွှတ်၍ သူ့ထံအကူအညီတောင်းပါ။

❖ သင်တန်းတွင်း မဖြစ်စေချင်၊ မဖြစ်သင့်သောအရာများကို ရှင်းပြပါ။

❖ ပေါ့ပျက်ပျက်မဆက်ဆံရအောင်၊ တာဝန်နှင့်ရင်းနှီးမှုကွဲပြားအောင် သတိပေးပါ။

❖ ခွင့်လွှတ်သည်းခံမှုဖြင့် တုန့်ပြန်ပါ။

❖ ထိုသို့လှောင်ပြောင်သရော်တတ်သူအား ပုံမှန်ဆက်ဆံရန်၊ ခပ်တည်တည်နေပြပါ။

❖ လူအများရှေ့တွင် လှောင်ပြောင်သရော်မှုကို မပြုလုပ်ရန်သတိပေးပါ။

❖ ထိုသူနှင့် နှစ်ယောက်သားတွေ့ဆုံပြီး ကောင်းမွန်စွာပြန်လည်ရှင်းပြပါ။

❖ တစ်ခါတရံသူ၏ လှောင်ပြောင်မှုကို ဥပက္ခာပြုထားပေးလိုက်ပါ။

❖ ဘာကြောင့်ထိုကဲ့သို့ လှောင်ပြောင်ရသည်ကိုမေးပါ။

❖ သင်တန်းတွင်း ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၁၀။ ခံစားလွယ်သူ၊ ထိလွယ်ရှလွယ်သူ

❖ ထိုသူအားအလေးထားဆက်ဆံရန်၊ အကူအညီပေးရန်လုပ်ပါ။

❖ ဘယ်အကြောင်းအရာပေါ်မှာ ထိလွယ်ရှလွယ်ခံစားလွယ်သည်ကို သတိထားပါ။

❖ အားငယ်ချက်အပေါ် ဖိသည်ဟု အထင်မလွဲရအောင် သတိပေးပါ။

❖ စိတ်ရှည်ပါ၊ သည်းခံနိုင်ရည်၊ အတွေ့အကြုံရှာတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

❖ စော်ကားခြင်း၊ ချိုးနှိမ်ခြင်းများ တားဆီးပေးပါ။

❖ နာကြည်းချက်ရှိနေပါက ထိုနာကြည်းချက်ကို ကြိုးစားဖြေဖျောက်ပေးပါ။

❖ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ကူညီဖြောင်းဖြပေးသောစနစ်တခုကို သင်တန်းကာလအတွင်း တည်ဆောက်ပေးပါ။

❖ အချင်းချင်း ယုံကြည်နားလည်နိုင်မှု၊ စာနာ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုများရရှိအောင် ရည်ရွယ်သောကစားနည်းများ၊ လှုပ်ရှားနည်းများကို များများအသုံးပြုပါ။

❖ ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအကြပ်စေခိုင်းခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

❖ အလွန်အကျွံစနောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်မိစေရန်သတိထားပါ။

၁၁။ စကားကြောရှည်သူ၊ စကားကိုရှည်ရှည်ဝေးဝေး သွယ်ဝိုက်၍ပြောတတ်သူ

❖ ဆိုလိုရင်းကို လိုရင်းတိုရှင်းပြောတတ်အောင် သတိပေးပြောခိုင်းပါ။

❖ သင်တန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုအချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

❖ ဆွေးနွေးနေသည့် အကြောင်းအရာများ ဦးတည်ရာမပျောက်အောင် ထိန်းကျောင်းသတိပေးပါ။

❖ အကယ်၍လိုရင်းရောက်အောင် မပြောဆိုနိုင်သည့်အခါမျိုးတွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူကလိုရင်းကိုမေးမြန်းပေးပါ။

❖ အချိန်တန်ဖိုးရှိကြောင်းကိုအသိပေးပါ။

❖ သူတပါးအား အလှည့်ပြန်ပေးရန် ပြောဆိုအသိပေးပါ။

❖ သင်တန်းသားအချင်းချင်း အကြံပေးသောနည်းကိုအသုံးပြု၍ သင်တန်းသားအချင်းချင်း အသိပေးခြင်းဖြင့်လည်းရနိုင်သည်။

၁၂။ သင်တန်းဆရာအပေါ် ပညာစမ်းချင်သူနှင့် အထင်အမြင်သေးတတ်သူ

❖ သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင် ဝမ်းစာပြည့်ဖို့ကြိုးစားရမည်၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင်လည်းကြိုးစားရပေမည်။

❖ သင်တန်းဦးဆောင်သူသည် အလုံးစုံကိုသိနိုင်တတ်နိုင်သော၊ ရှင်းပြနိုင်သောအဘိဓာန်မဟုတ်ကြောင်းကိုဦးစွာ

ရှင်းပြထားပါ။
- ❖ ဘောင်ဝင်သည့်မေးခွန်းဖြစ်အောင်ပြုပြင်ပါ။ သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်မှုရှိမရှိ ဆင်ခြင်မိပါစေ။
- ❖ သင်ခန်းစာအတွက် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားပါ။ မိမိတာဝန်ကိုမိမိကျေပွန်ပါစေ။
- ❖ မိမိမသိသောအရာကို မသိလျှင်မသိကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။
- ❖ လိုအပ်လျှင်အဖြေကိုရှာဖွေပြီးမှအဖြေမှန်ကိုပေးပါ။
- ❖ တန်ပြန်မေးခွန်းများမေးပါ။
- ❖ ထိုသူ၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုမေး၍ အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုလည်း မေးမြန်းပါ။
- ❖ သင်တန်းပို့ချသူတွင် မေးခွန်းအားလုံးအတွက်အဖြေမရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အခြားသူများ၏ယူဆချက်ကိုနားထောင်ခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုသူအား တလေးတစားအမေးအဖြေပြုလုပ်ကာ သူ၏အထင်သေးမှုများလျော့နည်းသွားအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ❖ သူနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးအောင်ပြုလုပ်ကာ၊ အထင်သေးမှုများလျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ❖ သင်တန်း၏ပြင်ပတွင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာသင်ယူနေရဆဲဖြစ်ကြောင်းကို ကောင်းမွန်စွာရှင်းပြပါ။
- ❖ ပို့ချသူသည် စေ့စပ်ဆော်ဩပေးသူသာဖြစ်သည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရှင်းပြပါ။

၁၃။ အရာရာကို အဆိုးမြင်တတ်သူ

- ❖ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ၊ ချက်ချင်းလက်တုန့်ပြန် ငြင်းခုံခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ❖ သူ့အမြင်ကို တိတိကျကျပြောပြလာနိုင်အောင် တလေးတစားဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ❖ တခြားသူများအပြောကို သေသေချာချာနားထောင်၊ နားလည်စေမည့် အဖွင့်မေးခွန်းဖြင့်မေးပါ။
- ❖ သူ့အမြင်ထဲက လက်ခံလောက်သောအချက်များကို ရွေးချယ်ချီးကျူးပါ။
- ❖ အားလုံး၏ အကြံကိုလက်ခံရမည့် ကစားနည်းများများသုံးပေးပါ။
- ❖ အချိန်ပေးပါ၊ စိတ်ရှည်ပါ၊ စေတနာထားပါ၊ အကူအညီလိုအပ်က ကူညီပေးပါ။
- ❖ အကြံဉာဏ်ယူပါ။ တာဝန်ယူပါ။ နှစ်ယောက်တတွဲ ဆွေးနွေးမှုပုံစံကို များများသုံးပေးပါ။
- ❖ သူနှင့်ရင်းနှီးမှုရအောင်ပြုလုပ်ကာ၊ သူ့အားအကောင်းမြင်ပေးပါ။
- ❖ ထိုသူဘာကြောင့် အဆိုးမြင်နေရလဲဆိုသည့် အကြောင်းရင်းကိုရှာပါ။

၁၄။ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုမရှိသူ၊ ဆရာလုပ်တတ်သူ

- ❖ ပါဝင်ပူးပေါင်းမှုမရှိရသည့် အဓိကကြောင်းအရင်းကိုရှာဖွေပါ။
- ❖ အလုပ်တာဝန်ကို ခွဲဝေပေးပါ။
- ❖ တခါတရံ လုပ်ရှားမှုတခုခုပြုလုပ်က ထိုသူအားဦးဆောင်ခိုင်းပါစေ။
- ❖ သင်တန်းသားများ၏ နာမည်ကို တပ်ခေါ်ကာဆွေးနွေးစေပါ။
- ❖ အုပ်စုငယ်တွင်းဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်တင်ပြသောအခါ၌ ထိုသူအားတင်ပြဆွေးနွေးခိုင်းစေပါ။
- ❖ သူ၏ဆွေးနွေးချက်များအား အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ❖ Power sharing ကိုအသုံးပြုတတ်အောင် ရှင်းပြ၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ❖ အများနှင့်ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားရမည့် လှုပ်ရှားမှုများအသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ ရင်းနှီးမှုများ၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများ ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ❖ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အောင်မြင်မှုရလာဒ်ကို ပိုမိုသိရှိနားလည်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ❖ အကယ်၍တစ်ယောက်ယောက်သာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုမရှိခဲ့လျှင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သွားမည်နည်းဟူသည့်မေးခွန်းမျိုး အုပ်စုကြီးတွင်မေးပေးပါ။
- ❖ မေးခွန်းများဖြင့် မဖြစ်မနေ ပါဝင်ဆွေးနွေးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ (အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်စေသည့်နည်း သုံးပါ) တာဝန်ခွဲပေးပါ။
- ❖ အကြံဉာဏ်ယူပါ။ ထိုသူ၏အကြံဉာဏ်များ မကျန်ခဲ့ရလေအောင် သတိပြုပါ။ ချီးကျူးပါ။
- ❖ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များကို သတိပေးပါ။
- ❖ ထိုသူ၏အားနည်းချက်များကိုလေ့လာပြီး လိုအပ်သောအကူအညီများကိုပေးပါ။

၁၅။ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူ

- ❖ ထိုသူပြောဆိုဆွေးနွေးသော အကြောင်းအရာများကို ကောင်းမွန်စွာ လက်ခံနားထောင်ပေးပါ။
- ❖ သူ၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချက်များအား ချီးကျူးပေးပါ။
- ❖ ထိုသူ၏ သိမ်ငယ်ရသော အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေကာ အားပေးကူညီပါ။
- ❖ အခြားသောသင်တန်းသားများနှင့် ပိုမိုရင်းနှီးအောင် သင်တန်းတွင်းရော၊ အပြင်မှာပါ အတူတကွဆွေးထွေးစွာနေခိုင်းပါ။
- ❖ သူ၏အားကောင်းချက်၊ အားသာချက်များကို ချီးမွမ်းပေးပါ။
- ❖ အမြဲပုံးပြနှုတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် အားပေးပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်အောင် လှုပ်ရှားမှုများအသုံးပြုပေးပါ။ (သင်တန်းသားအားလုံးပါဝင်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပါစေ)

၁၆။ ဆရာအားမြောက်ပင့်ပြောဆိုတတ်သူ၊ မျက်နှာလို မျက်နှာရလုပ်တတ်သူ

- ❖ သင်တန်းဦးဆောင်သူကိုယ်တိုင်က လိမ်မာပါးနပ်စွာငြင်းဆိုတတ်ပါစေ။ ထိုကဲ့သို့သောတစ်စုံတရာအားမျှော်လင့်တောင့်တနေခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။
- ❖ သင်တန်းသားများအားလုံးအပေါ် တန်းတူဆက်ဆံပါ။
- ❖ မိမိ၏အလုပ်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ ထိုသူနှင့်အတူ အမြဲတမ်းနှစ်ယောက်ထဲ တတွဲတွဲသွားလာနေထိုင်ခြင်းမျိုးကို သတိထားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ မိမိအားမြောက်ပင့်ပြောဆိုလာလျှင် ၎င်းအားပြန်လည်မြောက်ပင့်ပြောဆိုလိုက်ပါ။
- ❖ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောကြားရန်ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။
- ❖ တစ်ခါတရံ မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီးနေလိုက်ပါ။

၁၇။ စကားဖြတ်၍ လုပြောတတ်သူ

- ❖ Active listening လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် နားထောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- ❖ အခြားတစ်ယောက်ပြောဆိုနေစဉ် ဖြတ်၍လုမပြောရန် အသိပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ကြားဖြတ်၍တားပေးပါ။
- ❖ တစ်ဦးချင်းအလှည့်ကျပြောခိုင်းသည့်စနစ်ကို အသုံးပြုပေးပါ။
- ❖ သင်တန်းဦးဆောင်သူ ကိုယ်တိုင်လည်း နားထောင်နိုင်စွမ်းသူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။

၁၈။ ဂရုမစိုက်သူ၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသူ

- ❖ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းကိုရှာဖွေပါ။
- ❖ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ပါ၊ မိမိ၌မည်သည့်အချက်အား နည်းနေသည်ကိုလေ့လာပါ။ သင်ခန်းစာနှင့် သင်တန်းသားများအကြား မည်သည့်အချက်များ လိုအပ်နေသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ❖ သင်ခန်းစာအပေါ်ငြီးငွေ့နေပုံပေါက်နေပါက တက်ကြွလှုပ်ရှားလာအောင် အပြောင်းအလဲတခုခုလုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ❖ သင်ခန်းစာများသည် သင်တန်းသားများအတွက် သိပြီးတတ်ပြီးသောအရာများဖြစ်နေလားဆိုသည်ကိုပြန်လည် ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။
- ❖ နားလည်မှုလွဲနိုင်သည့် အချက်ကိုရှာဖွေကာ တဖန်ပြန်လည်၍ရှင်းပြပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများ မည်သည့်အခက်အခဲများ ရှိနေသည်ကိုမေးကာ ကူညီမှုပေးပါ။
- ❖ သင်တန်းကာလနှင့် အချိန်အသုံးပြုမှု မှားယွင်းမှုရှိမရှိကို လေ့လာပါ။

၁၉။ သူတပါးကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလေးမစားလုပ်သူ

- ❖ ပြုလုပ်မိသူကြောင့် ဖြစ်ပျက်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို အပြုသဘောဖြင့် ဝေဖန်ထောက်ပြပါ။
- ❖ သင်တန်းစည်းကမ်းချက်များအတွင်း အခြားသူများအား ထိခိုက်နစ်နာစေမည့်အပြုအမူများ၊အသုံးအနှုန်းများ ကိုရှောင်ကျဉ်ရန်ဆိုသောအချက်ကို ပါဝင်အောင် ထည့်သွင်းထားပြီး ပြန်လည်သတိပေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

❖ မတူညီသောအကြောင်းအရာများ၊ အချက်အလက်များအပေါ် လေးစားတတ်ရန် ရှင်းပြလေ့ကျင့်ပေးပါ။
❖ ထိုသူ၏အမြင်နှင့် အခြားသင်တန်းသားများ၏ အမြင်တို့အား နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးစေ၍ အဘယ့်ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ မြင်ရသည်၊ ထိုကဲ့သို့ပြောဆိုရသည်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေပါ။
❖ ထိုသူကိုယ်တိုင် ထိခိုက်နစ်နာအောင် အပြောခံရသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားရမည်နည်းဆိုသည့် ခံစားချက်များကို ပေါ်လွင်စေမည့် လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်စေပါ။
❖ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုကို နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။

၂၀။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတတ်သူ

❖ အခြားသူအပေါ်နိမ့်ချစော်ကားခြင်း၏ ဆိုးကွက်များကို နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။
❖ လူတိုင်း၌ မတူညီသောစွမ်းရည်များရှိကြောင်းကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။
❖ အာဏာပါဝါနှင့် ပတ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို များများအသုံးပြုပေးပါ။
❖ မိမိတွင်လည်းပါဝါများရှိသလို မိမိတွင်မရှိဘဲအခြားလူ၌သာလျှင်ရှိနိုင်သော ပါဝါများလည်းရှိကြောင်းကို သဘောပေါက်အောင် လှုပ်ရှားဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်စေပါ။
❖ ထိုသူအားတလေးတစားပြန်၍ ဆက်ဆံပေးပါ။ သူ၏ပြောဆိုဆွေးနွေးချက်များ၊ အမြင်များသည်အဘယ်ကြောင့် မှန်ကန်ရသည်ကို ၎င်း၏အယူအဆများဖြင့် ပြန်လည်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြခိုင်းပါ။
❖ သူ၏အတွေးအခေါ်များ ပြောင်းလဲလာအောင် ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပေးပါ။
❖ နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
❖ ထိုသူအား တတ်သိသူ၊ ပညာရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် လိုအပ်သလိုအသုံးချစောင့်ကြပ်ပါ။
❖ အားလုံးပူးပေါင်းကာ ဝိုင်းဝန်း၍အဖြေရှာသည့် သင်တန်းပုံစံကို နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။

၂၁။ ဘာသာစကား မကျွမ်းကျင်သူ

❖ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တွဲထိုင်ခိုင်းပါ။
❖ အခြားသောသင်တန်းသားများလည်း လိုအပ်သည့်အခါ ဝိုင်းဝန်း၍ကူညီတတ်သည့် အလေ့အထတခုမွေးပေးပါ။
❖ သင်တန်းချိန်ပြင်ပတွင် နားမလည်သည်များကို လာရောက်မေးမြန်းရန် ဖိတ်ခေါ်အားပေးပါ။
❖ သင်တန်းသားအားလုံး လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်စေမည့် စကားလုံးများကို ရွေးချယ်၍ပြောဆိုပါ။
❖ လိုအပ်မည်ဆိုပါက ဘာသာပြန်ထားပေးပါ။
❖ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးကျွမ်းကျင်သော သင်တန်းနည်းပြများမွေးထုတ်ပါ။

၂၂။ မိမိဆန္ဒကို ဘယ်တော့မှမပြောဘဲ ဘာမဆိုအမြဲခေါင်းညိတ်နေသူ

❖ ဘာကြောင့် ထိုကဲ့သို့လက်ခံရကြောင်းကို မေးခွန်းပြန်ထုတ်ပါ။
❖ မေးခွန်းမေးရာတွင် ထိုသူများကို ပထမဦးဆုံးဦးစားပေး၍ အဖွင့်မေးခွန်းများမေးပါ။
❖ မိမိ၏အယူအဆကို တင်ပြတတ်အောင် အခွင့်အရေးပေးရုံမျှမက ထိုကဲ့သို့တင်ပြခြင်းဖြင့် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ပြောင်းလဲကောင်း ပြောင်းလဲလာစေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂၃။ အသေးစိတ် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်မေးတတ်သူ

❖ ဘောင်ဝင်သည့်မေးခွန်းဖြစ်အောင်ပြုပြင်ပါ။ သင်ခန်းစာနှင့်ဆက်စပ်မှုရှိမရှိ ဆင်ခြင်မိပါစေ။
❖ ထိုသူ၏မေးခွန်းအပေါ် အခြားသောသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တောင်းခံပါ။ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုမေးပါ။
❖ သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်မပျောက်ရလေအောင် လမ်းကြောင်းထိန်းညှိပေးပါ။
❖ သူ၏မေးခွန်းကို ကြိုဆိုသော်လည်း အချိန်ကန့်သတ်ချက်ကြောင့် သင်တန်းပြင်ပချိန်ရောက်မှသာ လာရောက်မေးမြန်းရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
❖ မိမိမဖြေနိုင်သည့်မေးခွန်းများအတွက် သက်ဆိုင်ရာစာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုရန်လမ်းညွှန်ပေးပါ။

၂၄။ သင်တန်းဆရာအား ဆရာအဖြစ်လက်မခံသူ

- ❖ တာဝန်နှင့်အချိန်ကိုခွဲခြားတတ်ရန် အသိပေးပါ။
- ❖ ခွဲခြားဖိနှိပ်မကောင်းမြင်တတ်သည့်စိတ် ပပျောက်အောင် ရှင်းလင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ ဆရာကောင်းတစ်ယောက်၏ အရည်အချင်းကို ပြောခိုင်း၍ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ❖ မိမိသည် ဆရာမဟုတ်ဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးကူညီလုပ်ဆောင်ပေးသူသာဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ❖ မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိပါစေ။
- ❖ မိမိအပေါ်ဝေဖန်မှုကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြိုဆိုပါ။

၂၅။ စရိုက်ကြမ်းတမ်းသူ

- ❖ ထိုကဲ့သို့ပြောဆိုလိုက်ခြင်းကြောင့် မိမိနှင့်အခြားသူများ ဘယ်လိုခံစားရကြောင်းကို အသိပေးပါ။
- ❖ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ရှင်းပြပါ။
- ❖ လိမ္မာယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပြပါ။
- ❖ သင်တန်းသားအချင်းချင်း တားဆီးထိန်းသိမ်းကြစေပါ။
- ❖ ဘာသာတရားများဖြင့် ထိန်းပေးပါ။
- ❖ ဒေသသုံးစကားများ၊ ဓလေ့များဖြစ်နေပါက နားလည်ပေးပါ။

၂၆။ လက်လျှော့တတ်သူ

- ❖ အားပေးပါ၊ ဖြစ်ပျက်တတ်သည့် သဘောကို ရှင်းပြပါ။
- ❖ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးပါ။
- ❖ ကစားနည်းများဖြင့် ထိုသူ၏စိတ်ဓါတ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါ။ လက်လျှော့တတ်သည့် အကြောင်းရင်းကိုရှာပါ။ အချိန်ယူပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုပါ။

အခန်း(၃)

လူ့အခွင့်အရေး
သင်ခန်းစာများ

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁)

လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆက်စပ်ပုံတို့ကို သဘောပေါက်စေရန်၊
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်နှင့် သဘောသဘာဝတို့ကို ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဆိုတတ်ရန်။
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံအချက် (၄) ချက်ကို သိရှိစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

Inside (စက်ဝိုင်းအတွင်း)

(၁) အရောင်နှစ်မျိုးရှိသော ရောင်စုံစာရွက် တယောက်လျှင် နှစ်ရွက်စီဝေပါ။

(၂) လူမှာဘာထူးခြားချက်ရှိလဲ။ အဘယ်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် လူလို့သတ်မှတ်လဲ သို့မဟုတ် လူတွင်ဘယ်လိုမျိုး စိတ်ခံစားမှုမျိုးရှိလို့ လူလို့ခေါ်တာလဲ သို့မဟုတ် လူနှင့်တိရိစ္ဆာန် ဘာတွေမတူကွဲပြားလဲဟူသော မေးခွန်းများမေးပြီး စဉ်းစား၍ရသောအချက်များကို အရောင်တူစာရွက်ပေါ်တွင်ပုံဆွဲခိုင်းပါ။

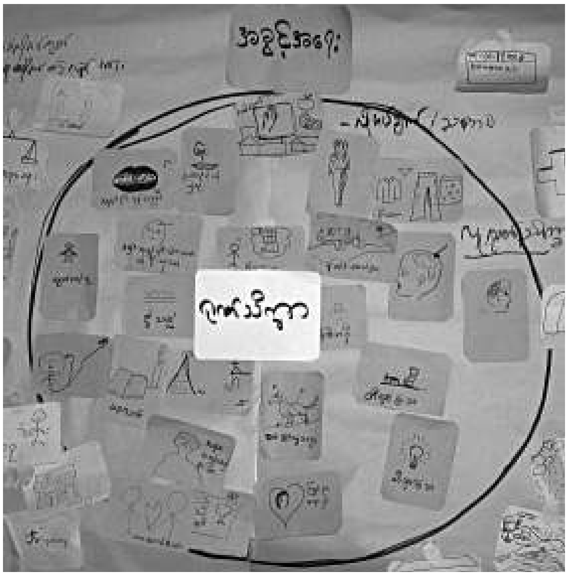
(၃) အားလုံးရေးဆွဲပြီးပြီဆိုပါက တဦးချင်းမိမိရေးဆွဲထားသောပုံများကို အများမြင်အောင်ပြ၍ ဘာကြောင့်ဒီပုံကို ရေးဆွဲထားကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။

(၄) သင်တန်းပို့ချသူက တဦးရှင်းပြနေသောအချက်များကို အခြားသူများအားဂရုတစိုက်နားထောင်စေပြီး ထိုပုံများကို စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင်ကပ်ပေးပါ။

(၅) အားလုံးရှင်းပြီးပါက စက်ဝိုင်းအတွင်းကပ်ထားသောပုံများကို အားလုံးကိုဝိုင်းလေ့လာခိုင်းပါ။

(၆) ထိုအရာများသည် လူသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်အကြုံးဝင်ခြင်းရှိမရှိ မေးခွန်းများထုတ်၍ ဆန်းစစ်စေပါ။ (အမျိုးသားများသက်သက်အတွက်လား၊ မြန်မာလူမျိုးများအတွက်သက်သက်လား စသည်ဖြင့် ——)

(၆) ထို့နောက် ထိုစက်ဝိုင်းထဲမှာရှိနေသော အရာများမရှိလျှင် ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဒါတွေမရှိရင် လူတွေရဲ့ ဘာတွေကိုထိခိုက်နိုင်မလဲဆိုသောမေးခွန်းများ မေးပေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးပြီး ဒါဆိုရင် စက်ဝိုင်းထဲကပုံများကို စုပေါင်းပြီး ဘယ်လိုခေါ်နိုင်မလဲမေးပါ။ (ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည့် အဖြေရသည်အထိ မေးခွန်းများ မေးသွားပါ။)



Outside (စက်ဝိုင်းအပြင်)

(၁) ယခုအခါတွင် အတွင်းတွင်ရှိသော ဂုဏ်သိက္ခာများအတိုင်းနေနိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများ သို့မဟုတ် ထိုအတိုင်းနေနိုင်ဖို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးသောသောအရာများ သို့မဟုတ် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစေရန်အတွက် နောက်ထပ်ဘာတွေထပ် လိုမလဲဟူသော မေးခွန်းမေးပါ။ (ဥပမာ– စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ဖို့အတွက် နောက်ထပ်ဘာလိုမလဲ၊ ဘဝကိုတိုးတက်မြင့်မားအောင်လုပ်လိုတဲ့စိတ်အတွက် ဘာတွေလိုမလဲ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ဖို့ဘာလိုမလဲဟူ၍ အစတခုနှစ်ခုဖော်ပေးနိုင်သည်။)

(၂) ထိုလိုအပ်သောအရာများကို စဉ်းစားပြီးပါက ကျန်နေသောစာရွက်တွင် နောက်ထပ်ပုံတပုံဆွဲခိုင်းပါ။

(၃) အားလုံးရေးဆွဲပြီးပြီဆိုပါက တဦးချင်းရေးဆွဲထားသောပုံများကို အများမြင်အောင်ပြ၍ ဘာကြောင့်ဒီပုံကိုရေးဆွဲထားကြောင်းရှင်းပြခိုင်းပါ။

(၄) သင်တန်းပို့ချသူက တဦးရှင်းပြနေသောအချက်များကို အခြားသူများအားဂရုတစိုက်နားထောင်စေပြီး ထိုပုံများကို စက်ဝိုင်းအပြင်တွင်ကပ်ပေးပါ။

(၅) အားလုံးမြင်အောင်လေ့လာပြီးသည့်အခါ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများအတိုင်းနေနိုင်ဖို့ နောက်ထပ်ပံ့ပိုးပေးသော စက်ဝိုင်းအပြင်က အရာများကို ဘယ်လိုခေါ်နိုင်မလဲမေးပါ။ (အခွင့်အရေးဆိုသည့် အဖြေထွက်လာအောင် မေးခွန်းများ ဆက်မေးပါ။)

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အတွင်းနှင့်အပြင်နှစ်ခုစလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြီးက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မေးနိုင်သည်။

- ❖ အတွင်းနှင့်အပြင်က ဘယ်လိုဆက်စပ်နေတာကိုတွေ့ရသလဲ။
- ❖ အပြင်မှတခု ဆုံးရှုံးသွားပါက အတွင်းကအရာများဘာဖြစ်သွားနိုင်မလဲ။
- ❖ အပြင်ကတခုခုသာမရှိပါက အခြားအပြင်ကအရာတွေရော ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်မလဲ။

(ဥပမာ – စာသင်ကျောင်းကို ဖြုတ်ပေးပြီး ကျောင်းမရှိလျှင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။ ဘာသာတရားဆုံးမမှုများမရှိလျှင် ဘာတွေဖြစ်သွားနိုင်မလဲ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးရှုံးသွားပါက ဘာအကျိုးဆက်ဖြစ်နိုင်မလဲ စသည်ဖြင့်)

ဤသို့ဆိုလျှင်အပြင်က **"အခွင့်အရေး"** ကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်မလဲ ဟုမေးကာ ဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ (အပြင်နှင့်အတွင်း ဆက်စပ်နေသည်။ အပြင်ကအရာများလဲ တခုနှင့်တခုဆက်စပ်နေသည်။ ဘယ်အရာ ကိုမှပိုအရေးကြီးသည်ပြော၍မရစသည်ဖြင့် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။)

လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကျယ်ပြန့်လွန်းသဖြင့် စကားလုံးတလုံးထဲဖြင့်အဓိပ္ပာယ်ဖော်၍မရပေ။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူသားတို့ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာအားလုံးပင်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာတွင်လူ့အခွင့်အရေးကိုအခြေခံအချက် (၄)ချက်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည်ကို ဆက်လက်လေ့လာရန် ဆက်ဆွေးနွေးသွားပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေး၏ အခြေခံအချက်များ

၁။ လူ့အခွင့်အရေးသည် လူတိုင်းအတွက် မွေးရာပါအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ (Human Rights are inherent.)
လူ့အခွင့်အရေးကို ဝယ်ယူ၍မရ၊ လွှဲပြောင်း၍မရ၊ လူတိုင်းသည် လူသားဖြစ်နေသော အချက်ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၂။ လူ့အခွင့်အရေးသည် လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ (Human Rights are universal.)
အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ အတွေးအခေါ်၊ လိင်ကွဲပြားမှုမရွေး လူ့အခွင့်အရေးသည် လူသားအားလုံးအပေါ် တန်းတူညီမျှမှုရှိသည်။ လူသားအားလုံး မွေးဖွားလာသည်မှစ၍ လွတ်လပ်ပြီး တန်းတူညီမျှသော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။

၃။ လူ့အခွင့်အရေးကိုမည်သူကမျှ ယူဆောင်သိမ်းပိုက်၍မရ။ (Human Rights are inalienable.)
လူ့အခွင့်အရေးကို မည်သူကမျှ ယူဆောင်သိမ်းပိုက်ခွင့်မရှိ။ လူတယောက်၏ မွေးရာပါအခွင့်အရေးကို ထိုသူ၏ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ဥပဒေများက အသိအမှတ်မပြုသည့်တိုင် ထိုလူတွင် လူ့အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ထိုသို့ အသိအမှတ်မပြုခြင်းသည် ထိုသူအပေါ် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်သည်။

၄။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် တခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသည်။ (Human Rights are indivisible.)
လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီ နေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်ရန်အတွက် လူသားတိုင်းလွတ်လပ်ခွင့်၊ လုံခြုံခွင့်၊ ရှိသလို လုံလောက်သောလူနေမှုဘဝများကို လိုက်လျောညီထွေစွာခံစားခွင့်ရှိသည်။ မည်သည့်အခွင့်အရေးကိုမှ အခြားအခွင့်အရေးထက် ပို၍အရေးကြီးသည်ဟု ပြော၍မရ။ လူ့အခွင့်အရေးတခု ချိုးဖောက်ခံရခြင်းသည် အခြားအခွင့်အရေးများကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။

ထို့အတွက် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ လူ့အခွင့်အရေးကို ဖယ်ရှား၍မရ။ လူ့အခွင့်အရေးကို မခံစားရခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ တဦးနှင့်တဦးလေးစားမှု၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုမှု၊ တန်းတူညီတူပြုမှုဖြစ်ပြီး ခွဲခြားခြင်း၊ စော်ကားခြင်းမရှိစေရပါ။ အချို့နေရာများတွင် ဥပဒေကိုလေးစားရန်လိုအပ်သလို အချို့ဥပဒေသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်သော ဥပဒေများဖြစ်နေတတ်သည်ကို သတိပြုရမည် ဥပဒေများသည် လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်သလား၊ လေးစားသလားကို ကြည့်ရန်လိုသည်။ အကယ်၍ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်နေသော ဥပဒေများရှိသည့် နိုင်ငံများဖြစ်ပါက မိမိအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမှုကို နိုင်ငံတကာနှင့် ကုလသမဂ္ဂသို့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ကြောင်းတင်ပြခြင်းသည်ပြည်ပအားကိုးခြင်းမဟုတ်၊ မိမိအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုကို တင်ပြနိုင်သောနေရာသို့ တင်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူ့အခွင့်အရေးသည် တကမ္ဘာလုံးရှိ လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်ပြီး တဦးချင်းနှင့်အုပ်စုလိုက် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် အာမခံပေးသောအရာများဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေများကို အစိုးရကိုယ်တိုင်က လေးစားလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်ရှိသလို အခြားသူများမချိုးဖောက်စေရန်ကိုလဲ ကာကွယ်ပေးသောအရာ များဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး၏ အရေးကြီးသော သွင်ပြင်လက္ခဏာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် –

- ❖ နိုင်ငံတကာနှင့်ဆိုင်သော အာမခံမှုပေးခြင်း၊
- ❖ တရားနည်းလမ်းကျစွာ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ လူသားတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအပေါ်တွင်သာတည်မှီနေခြင်း၊
- ❖ တဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊

- ❖ အစိုးရနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများကို တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း၊
- ❖ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ယူဆောင်သိမ်းပိုက်ခြင်းမပြုနိုင်ခြင်း၊
- ❖ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် အပြန်အလှန်အမှီပြုခြင်း၊
- ❖ လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးသည် တကမ္ဘာလုံးနှင့်သက်ဆိုင်၍ လူတိုင်းအတွက် မွေးရာပါအခွင့်အရေးများဖြစ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုသည့်မေးခွန်းကို ဆက်လက်မေးသွားပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

မိမိနားလည်သော လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ကို သင်္ကေတတခုဖြင့်ရေးဆွဲစေပြီးဘာကို ဆိုလိုကြောင်း အခြားသူများအား ရှင်းပြခိုင်းပြီးနောက် သင်ပုန်းတွင် တယောက်စီလာ၍ကပ်စေပါ။

လိုအပ်သောကိရိယာများ

စာရွက်ကြီး၊ အရောင်နှစ်မျိုးရှိသော စာရွက်များ၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊

ဖတ်ရှုလေ့လာရန်

လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံအချက် (၄) ချက်၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲစာအုပ်၊ အခန်း–၁ ။

မှတ်ချက်။

- ❖ လုပ်ရှားမှုတွင် အတွင်းနှင့်အပြင်စက်ဝိုင်းများ၌ ကပ်ရန်ပေးထားသော စာရွက်များတွင် စာဖြင့်ရေးမည့်အစား သင်္ကေတရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုသင့်/နိုင်သည်။
- ❖ အတွင်းအပြင်စက်ဝိုင်းနှစ်ဝိုင်းအစား လူပုံတပုံရေးဆွဲ၍ သင်တန်းသားများပြောသောပထမစာရွက်ကို သက်ဆိုင်ရာကိုယ်ခန္ဓာနေရာတွင် ကပ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ– တွေးခေါ်တတ်ခြင်းဆိုပါက ဦးခေါင်း၊ မေတ္တာဆိုပါက နှလုံးသား၊ တိုးတက်မြင့်မားအောင်လုပ်ချင်စိတ်ဆိုပါက ခြေထောက်စသည်ဖြင့်) သင်တန်းသားများ တွေးမိသည့်အတိုင်း ကပ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။
- ❖ သင်တန်းသားများ စာရွက်များထွက်ကပ်ပါက ဘာကြောင့် ထိုပုံများအရေးကြီးကြောင်းပြောဆိုနိုင်ရန် အားပေး၍နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးပါ။

လက်တွေ့နှင့်နှိုင်းယှဉ်သည့်အပိုင်းတွင် မိမိ၏သင်တန်းသားများမှာ လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်း အတွေ့အကြုံအခြေခံ မရှိပါက–

နည်းလမ်းသစ် (၁) မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခွင့်အရေးတခုကိုချိုးဖောက်ခံရသဖြင့်အခြားအခွင့်အရေးများပါ ထိခိုက်သောအဖြစ်အပျက်မျိုးကို ပြန်လည်စဉ်းစားဆွေးနွေးစေခြင်း (ဥပမာ– နေအိမ်ပြောင်းရွှေ့ခံရသောကြောင့် ကြုံရသော အခြားနောက်ဆက်တွဲ အဖြစ်မျိုးများ၊ ဒုက္ခသည်ဖြစ်သောကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဒုက္ခရောက်သော အဖြစ်မျိုးများ၊ ပညာသင်ကြားခွင့်မရှိသောကြောင့် နောက်ထပ်ဖြစ်သောအဖြစ်မျိုးများစသည်ဖြင့်)

မိမိသင်တန်းသားများသည် လူ့အခွင့်အရေးအတွေ့အကြုံရှိပါက –

နည်းလမ်းသစ် (၂) လူသားအားလုံးအတွက် တန်းတူဖြစ်သည် (သို့) အာရှနိုင်ငံများတွင် အနောက်နိုင်ငံများနှင့် မတူသည့် လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံနှုန်းများရှိသည် ဆိုသောအချက်များအပေါ် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ အချေအတင်ပြောဆိုနိုင်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၂)

လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း (Human Rights History)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆများသည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသောစကားလုံး မပေါ်ပေါက်မီကတည်းက လူတို့ထံတွင် ကိန်းအောင်းနေခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင်စွာမြင်တတ်ရန်၊
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာပုံကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးကို အခြားအမည်များဖြင့် ပညာပေးလှုံ့ဆော်နိုင်ကြောင်း သတိပြုမိ၍နည်းလမ်းများ ရှာဖွေတတ်စေရန်၊

Activity (လုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို ကိုးကွယ်ရာဘာသာအလိုက်အုပ်စုခွဲပါ။ အကယ်၍ ဘာသာတူများသာဖြစ်နေပါက လူမျိုးအလိုက်ခွဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လူဦးရေအညီအမျှအုပ်စု (၃–၄) စုခွဲပါ။

(၂) ယခင်သင်ခန်းစာတွင် လေ့လာခဲ့သော လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများ၏ ဆိုလိုချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစား၍ မိမိတို့ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ထိုဆိုလိုချက်များဖြင့် အဓိပ္ပာယ်တူသော ဆိုဆုံးမချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစား၍ အချင်းချင်းဆွေးနွေးစေပါ။ **(ဥပမာ** – ဘာသာရေးအရ ရန်သူကိုပင် မေတ္တာထားရန် ယေရှုကမိန့်ဆိုထား၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားထွန်းကားရန် ဗုဒ္ဓကမိန့်ကြားထား၊ ငွေပင်မချေးဘဲ ကူညီပေးရန်အစ္စလာမ်ကပြောထား။ လူမှုရေးအရကြီးသူကိုရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနား။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်သလိုသူများကိုလည်းချစ်ရန်၊)

(၃) ထိုဆွေးနွေးချက်များအုပ်စုလိုက်ပြန်၍တင်ပြစေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ အဘယ်ကြောင့် ဒီအရာများကို ရွေးပြီးပြောနိုင်သလဲ။
- ❖ ထိုအရာများသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဘာအဓိပ္ပာယ်တူနေသလဲ။

အမှန်တကယ်ဆိုလျှင် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသောစကားလုံးမပေါ်ပေါက်မီကတည်းက လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆနှင့်ဆင်တူသော အတွေးအခေါ်များက လူသားတိုင်း၏ ယုံကြည်ရာအဆိုအမိန့်၊ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာထဲတွင်ထွန်းကားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ စင်စစ်ဆိုရသော် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ဖိနှိပ်မှုကင်းကင်းဖြင့် လုံလုံခြုံခြုံနေရခြင်းဖြစ်သည်။ သမိုင်းတလျှောက်တွင် ဖိနှိပ်သူများ၊ စော်ကားနှောက်ယှက်သူများအောက်မှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း လူ့အခွင့်အရေးအသွင်လှုပ်ရှားမှုများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာတွင် လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆ သမိုင်းကြောင်း ဘယ်လိုပေါ်ပေါက်လာသလဲဆိုသည်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်သည်။

Input - I (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း – ၁)

လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံအတွေးအခေါ်များသည် –

- ❖ ဟိန္ဒူဝေဒကျမ်း၊ သမ္မာကျမ်းစာ၊ ကိုရမ်ကျမ်းစာ၊ ကွန်ဖူးရှပ်၏အဆိုအမိန့်၊ ဟမ္မူရာဘီကိုဒ်ဥပဒေတို့တွင်လည်းတွေ့ရှိနိုင်သည်။
- ❖ ဟာမူရာဘီကိုဒ်ဥပဒေတွင် မျက်လုံးတလုံးဆုံးလျှင် မျက်လုံးတလုံးချင်း ပြန်လျော်ရမည်ဟူသော ဥပဒေစီရင်ချက်အခွင့်အရေးကိုတွေ့နိုင်သည်၊
- ❖ BC ၄–၅ ရာစုက အရစ္စတိုတယ်၊ ပလေတို အစရှိသောအတွေးအခေါ်ပညာရှင်များ၏ အတွေးအခေါ်များတွင်လည်း လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆများ ပါဝင်သည်။
- ❖ ၁၂၁၅ တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ ဘုရင်ကိုစည်းမျဉ်းခံဘုရင်အဖြစ်မှ အာဏာလျှော့ချသည့် မဂ္ဂနာကာတာစာချုပ်သည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စံထားကိုးကားနေသည့် ပထမဆုံးပေါ်လာသည့် စာချုပ်ဖြစ်သည်။ (Magna Carter)
- ❖ ၁၆၈၉ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်၌ပင် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော ဘုရင်စနစ်ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာသည့်အတွက် လူထုမှ တော်လှန်ခဲ့ပြီးနောက် အင်္ဂလိပ်လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ (England Bill of Rights)
- ❖ ၁၇၈၉ ခုနှစ်တွင် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပြင်သစ်နိုင်ငံသားနှင့် လူသားအခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်း စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ (French Declaration of the Rights of Man)
- ❖ ၁၇၇၆ တွင် မြောက်အမေရိကမှ ပြည်နယ် ၁၃ ခုက အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီလက်အောက်မှ လွတ်မြောက်ကြောင်း လွတ်လပ်ရေး ကြေညာစာတမ်းကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ (US Delaration of Independence)
- ❖ ၁၇၈၉ တွင် အမေရိကန် ဖယ်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုအခြေခံဥပဒေကို ရေးဆွဲခဲ့သော်လည်း လူ့အခွင့်အရေးပြဋ္ဌာန်းချက်များ မပါဝင်ဟုဆိုကာ ပြည်နယ်များမှ လက်မခံခဲ့ကြပေ။ ထို့အတွက် အခြေခံဥပဒေကို ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ချက် ၁၀ ခုပြုလုပ်ပြီးမှသာ ပြည်နယ်များက လက်ခံခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ၁၇၉၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ (US Bills of Rights)
- ❖ ၁၆၉၀တွင် ဂျွန်လော့၏ အတွေးအခေါ်များဖြစ်သည့် အသက်ရှင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်ခွင့်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်များ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ကို သဘာဝအခွင့်အရေးများဟု သတ်မှတ်လက်ခံခဲ့ကြသည်။

အထွေထွေရှင်းလင်းချက်

မဂ္ဂနာကာတာစာချုပ်သည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပထမဆုံးသောကိုးကားသည့်စာချုပ်ဖြစ်သော်လည်း အမှန်စင်စစ်တွင် နိုင်ငံသားအားလုံးအတွက်မဟုတ်ပဲ ဂုဏ်သရေရှိ လူတန်းစားများဖြစ်သော သူဌေးလူကုန်ထံ ဘူဇွာများ၏ အခွင့်အရေးကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့သည်။ ထိုစာချုပ်တွင် ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်နှင့် တရားစီရင်ရေးကို စနစ်တကျဖြစ်စေရန် အဓိကထား၍ ထည့်သွင်းထားသည်။ ထို့အပြင် ထိုအချိန်တွင် အဓိကအားဖြင့် လူသားဟူသော စကားလုံးကို (Human) လူသားဟုမဖော်ပြပဲ (Men) ယောကျာ်းဟုဖော်ပြပြီး အမျိုးသားများကို ဦးစားပေး၍ ရေးဆွဲခဲ့သော စာချုပ်သာဖြစ်သည်။ မဂ္ဂနာကာတာစာချုပ်တွင် နိုင်ငံသားအားလုံးအတွက် ကာကွယ်မှုမပေးနိုင်သောကြောင့် အခွင့်အရေးများပိုမိုပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားသည့် အင်္ဂလိပ်လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေထပ်မံပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုအခွင့်အရေးဥပဒေတွင် လူမဆန်စွာအပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၊ မတရားအခွန်ကောက်ခံခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် မတရားလုပ်ခံရပါက တရားစွဲဆိုနိုင်ခွင့် စသည့်နိုင်ငံသားများ၏အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးမှုများကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပြီး လူတန်းစားအားလုံးခံစားနိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂလိပ်လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေသည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေရေးဆွဲရာတွင် အလွန်အရေးပါသည့် အုတ်မြစ်တခုဖြစ်ခဲ့သည်။

ထို့အပြင် ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင်လည်း သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်စနစ်ကိုဆန့်ကျင်သည့်ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးအပြီးတွင်ပေါ်ပေါက်လာသော ပြင်သစ်နိုင်ငံသားနှင့်လူသားတို့၏ အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းထဲတွင် ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ အသက်ရှင်လုံခြုံခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် အပါအဝင်နိုင်ငံသားတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ပေးသည့်အချက်များစွာကို ထည့်သွင်းရေးသားထားသည်။ ထို့အတူ အမေရိကန်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင်လည်း ထိုအခွင့်အရေးများကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားသည်။ ထိုသို့ ဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာသော အခွင့်အရေးများသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် ထွက်ပေါ်လာသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်းအတွက် ကိုးကားစရာအချက်အလက်များဖြစ်လာခဲ့ပြီး ၎င်းစာချုပ်များသည် လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုသမိုင်းတွင် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

Input II (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း – ၂)

လူ့အခွင့်အရေးစကားအသုံးအနှုန်းမပါပဲ ထိုလမ်းစဉ်ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော တချို့လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ❖ ဒီမိုကရေစီထွန်းကားရေး တောင်းဆိုသောလှုပ်ရှားမှုများ၊ ပြည်သူလူထုအများပါဝင်ဆုံးဖြတ်သော အစိုးရစနစ်ကို တောင်းဆိုတိုက်ပွဲဝင်ခြင်း၊
- ❖ လူထုအဓိကအဖွဲ့အစည်း (Civil Society) – လွတ်လပ်စွာ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့ဆန္ဒအတိုင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်း၏ တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ အစိုးရ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းတင်ပြပေးခြင်း၊
- ❖ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး (Rule of Law) – ချိုးဖောက်သူရှိတိုင်းအရေးယူရမည်။ တရားဥပဒေအတိုင်း ကျောသားရင်သား မခွဲခြားပဲတန်းတူညီမျှမှုရှိရမည်။ ချိုးဖောက်ခံရသူအား ဥပဒေအရ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဆိုသည့် သဘောတရားများပြန့်ပွားအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
- ❖ လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး (Development) – ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ စားဝတ်နေရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်စသည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်း၊
- ❖ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ – မေတ္တာထားတတ်အောင်လှုံ့ဆော်၍၊ ပရဟိတလုပ်ငန်း၊ အထူးလုပ်ဆောင်ပေးမှုလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- ❖ ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်း (Peace Building) – အချင်းချင်းအကြား အကြမ်းဖက်မှုရပ်တံ့စေပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- ❖ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ – အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခံရမှုများပပျောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းရည်များနှင့်တာဝန်များအပေါ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုမှုများတိုးပွားလာစေရန်နှင့် စီးပွားရေး၊လူမှုရေးနှင့်နိုင်ငံရေးကဏ္ဍများတွင် တန်းတူပါဝင်ခွင့်ရရှိလာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။

- လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ – လူငယ်များအကြား အချင်းချင်း အသိအမှတ်ပြုမှု၊ လေးစားမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ စသည့် အရည်အချင်းများမြင့်မားလာစေရန် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- နိုင်ငံတော်အတွင်း ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေး အစီအစဉ် National Reconciliation Program (NRP) Conflict Resolution နိုင်ငံတော်အတွင်းတည်ရှိနေသော ပဋိပက္ခများကို ငြိမ်းချမ်းသောနည်းဖြင့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းရှာ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊

အထက်ပါလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ အားလုံးသည် လူတိုင်း၏ ဂုဏ်သိက္ခာရရှိစေရန်အတွက် တန်းတူညီမျှမှု၊ လေးစားမှု၊ အစရှိသော လူ့အခွင့်အရေးသဘောတရား များထွန်းကားအောင် လုပ်ဆောင်နေသောလုပ်ငန်းစဉ် များပင်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများအားလုံးသည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသော စကားလုံးကို အသုံးပြုခြင်းမရှိပဲလူ့အခွင့်အရေးထွန်းကားရေး လုပ်ငန်းများကို အသွင်အမျိုးမျိုး အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အုပ်စုကြီးတွင်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်ခွဲ၍ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူ့အခွင့်အရေးဟု အမည်မခံသော်လည်း လူ့အခွင့်အရေးအတွက်လုပ်ဆောင်၊ ပံ့ပိုးပေးနေသောအဖွဲ့များ၊ လုပ်ငန်းများရှိပါသလား၊
- ဘာကြောင့် ထိုအဖွဲ့များ၏လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဆက်စပ်သည် ဟုထင်ပါသလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်ခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးသည် တည်ရှိနေပြီးသားပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အချို့သောအတွေးအခေါ် အယူအဆများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အဖွဲ့အစည်းများသည် လူ့အခွင့်အရေးအမည်မတပ်၊ လူ့အခွင့်အရေး စကားလုံးအသုံးမပြုသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် လူ့အခွင့်အရေးသည် ပါဝင်နေပြီးသား၊ လုပ်ဆောင်နေပြီးသားပင်ဖြစ်သည်။ ယခုလို ဘာသာရေးများထဲတွင် လူ့အခွင့်အရေး အယူအဆများ ပါဝင်ပြီးသားကို လေ့လာတွေ့ရှိရပြီးနောက် ထိုအချက်ကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲဟု မေးမြန်း၍ အဖြေများကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

သာမန်စာရေးကိရိယာများ၊ ဖတ်ရှုလေ့လာရန် လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်းစာရွက်၊

လေ့လာရန်

လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း (လက်စွဲစာအုပ် အခန်း–၂)၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဘာသာရေး အဆိုအမိန့်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ လူမျိုးအလိုက် လူမှုရေး၊ ရိုးရာဓလေ့ အဆိုအမိန့်များ၊ မဂ္ဂနာကာတာ၊ ပြင်သစ်၊ အမေရိကန်ကြေညာစာတမ်း၊

မှတ်ချက်။

- လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်းသည် ရှည်လျားတတ်သဖြင့် လူများစိတ်ဝင်စားစေရန် သမိုင်းရုပ်ပုံများရေးဆွဲခြင်း၊ ပုံများကပ်၍ ရှင်းပြခြင်းများလုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- သမိုင်းကြောင်းတွင် ခုနှစ်များထက် လူ့အခွင့်အရေးတောင်းဆိုမှုအယူအဆများ အဆင့်ဆင့်မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာပုံကို ပိုမိုဦးစားပေးရမည်။ သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်ကို တွန်းလှန်သော ဘူဇွာများမှတဆင့် နိုင်ငံတော်ရှိ ပြည်သူလူထု၊ ထိုမှတဆင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်အထိ တိုးတက်လာပုံ၊ အခွင့်အရေးဟုအမည်

ခံသော်လည်း ထိုခေတ်အခြေအနေအရ အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုရန်မေ့လျော့နေပုံများကို ထည့်သွင်းထောက်ပြသင့်သည်။

- ❖ ဗဟုသုတ (Input) တွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံရှိသော သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကြိုတင်ဖတ်လာပြီး ဆွေးနွေးနိုင်စေရန်အတွက် လေ့လာရေးစာတမ်းများကို ကြိုတင်ဖြန့်ဝေထားသင့်သည်။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း (Deepening)တွင် သင်တန်းသားအနေဖြင့် အတွေ့အကြုံများ၊ ဗဟုသုတများရှိပြီးဖြစ်ပါက နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်းကဲ့သို့ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကြောင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုသမိုင်းကြောင်း (Burma Human Rights Timeline) ကို သုတေသနလုပ်၍ ပြင်ဆင်ခိုင်းနိုင်သည်။
- ❖ ဥပမာ– ၊ သီပေါမင်းပါတော်မူနောက်ပိုင်း ၊ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီ ၊ ဂျပန်ကိုလိုနီ၊ ၁၉၄၈၊ ၁၉၆၂၊ ၁၉၈၈၊ ၁၉၉၆၊ ၂၀၀၀၊ ၂၀၀၄၊

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၃-၄)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း သမိုင်းကြောင်းနှင့်အပိုဒ်များ (အခြေခံအဆင့်) Universal Declaration of Human Rights (UDHR) History and Article (Basic Level)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (UDHR) ပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်းကိုသိရှိလာစေရန် ၎င်းကြေညာစာတမ်းပါ အပိုဒ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်များကို သိရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) UDHR အပိုဒ်များ ရေးသားထားသော စာရွက်များကို သင်တန်းသားများအား ပေးဝေပါ။

(၂) ထိုစာရွက်များကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာအဝန်းအဝိုင်းအတွင်း မိမိနှစ်သက်ရာနေရာတွင် သွားရောက် ဝှက်ခိုင်းပါ။ မိမိဝှက်ထားသောနေရာကို မိမိမှတ်ထားရမည်ဖြစ်သလို ပြန်လည်ရယူရန် အလွန်ခက်ခဲသည့်နေရာများနှင့်မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်မဝှက်ရန် သတိပေးရမည်။

(၃) စာရွက်များဝှက်ပြီးပါက အားလုံးပြန်လာ၍ စက်ဝိုင်းပုံပြန်ဝိုင်းခိုင်းပါ။ တယောက်နှင့်တယောက်လက်ချင်းကန့်လန့်ယှက်၍ ကိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ခုနကဝှက်ထားသော စာရွက်များကို တယောက်နဲ့တယောက် လက်ချင်းမဖြုတ်၊ စကားလဲမပြောဘဲ ပြန်၍ယူခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက သင်တန်းနည်းပြက စာရွက်များကို ကူညီယူပေးနိုင်သည်။

(၄) စာရွက်များယူစဉ်တွင် စည်းကမ်းမချိုးဖောက်စေရန်နှင့် တဦးချင်းလုပ်ဆောင်သောအပြုအမူများကို အနီးကပ်စောင့်ကြပ်လေ့လာပါ။

(၅) အားလုံးရပြီဆိုပါက လက်တွဲပြန်ဖြုတ်၍ အမောဖြေစေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ စာရွက်တွေရအောင်ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့၊ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ၊
- ❖ ဘာအခက်အခဲကြုံခဲ့သလဲ၊
- ❖ ဘယ်လိုအောင်မြင်အောင်လုပ်ခဲ့သလဲ။
- ❖ ဘာသင်ခန်းစာရသလဲ။

ယခုရရှိသောစာရွက်များသည် လက်ရှိကာလတွင်နိုင်ငံတကာက လေးစားလိုက်နာရန်တာဝန်ရှိသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းမှ အပိုဒ်များဖြစ်သည်။

မိမိလိုချင်သောအခွင့်အရေးများကို မိမိတို့ပြန်ရအောင်လိုက်ရှာကြရာတွင် ကိုယ့်စာရွက်သာကိုယ်ရချင်သောသူများ၊ မိမိလိုချင်သော်လည်း မိမိအသံကိုမကြားကြ၍ မိမိစာရွက်ကို နောက်ဆုံးမှရသူများရှိသည်။ တယောက်တမျိုးဆန္ဒရှိကြပြီး တယောက်နှင့်တယောက် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းခြင်းမရှိ၍ အားလုံးသဘောတူအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခက်အခဲများစွာရှိကြသည်။

ထို့အတူ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီး နိုင်ငံတကာကလက်ခံသော လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေများဖြစ်ပေါ်လာအောင်လိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးက လက်ခံခဲ့သော်လည်း အားလုံးသဘောတူသော စံချိန်စံညွှန်းရေးဆွဲရေးကို ဆွေးနွေးရာတွင် နိုင်ငံရေးအယူအဆမတူသောနိုင်ငံများ၊ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားချင်းမတူသော အစိုးရများ၊ သမိုင်းနောက်ခံ၊ ဘာသာရေးမတူသော နိုင်ငံများအကြား အချေအတင်ငြင်းခုံရမှုများဖြစ်ခဲ့သည်။ လက်ရှိကာလတွင် တကမ္ဘာလုံးကလေးစားလိုက်နာရန်တာဝန်ရှိသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း ဘယ်လိုပေါ်ပေါက်လာသလဲဆိုတာ လေ့လာကြဖို့လိုအပ်သည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ပထမကမ္ဘာစစ်အပြီး ၁၉၁၉ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်းချုပ်အသင်းကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ပဲ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ထပ်မံဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
- ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဟစ်တလာခေါင်းဆောင်သော နာဇီပါတီသည် ဂျူးလူမျိုး (၆)သန်းကျော်အပါအဝင် အခြားလူများအား လူသားချင်းမတရား ရက်စက်၊ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းသတ်ဖြတ်ခဲ့သည်။
- နာဇီပါတီသည် အစွန်းရောက်အမျိုးသားဝါဒကို ကျင့်သုံး၍ ဂျူးများ၊ ဂျစ်ပစီများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူများ၊ လိင်တူချစ်သူများကိုမျိုးဖြုတ်သတ်ရန် အစီအစဉ်ချမှတ်ခဲ့သည်။
- ပထမဆုံးအဆင့်တွင် ထိုသူများကိုသီးသန့် သတ်မှတ်ထားသောရပ်ကွက်များသို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်စေသည်။
- ဒုတိယအဆင့်တွင် ချွေးတပ်စခန်းများသို့ ပြောင်းရွှေ့၍ အလုပ်စေခိုင်းခဲ့သည်။
- တတိယအဆင့်တွင် အဆိပ်ငွေ့များလွှတ်၍ အစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်ခဲ့သည်။
- ထို့ကြောင့် စစ်အပြီးတွင် နာဇီစစ်ခေါင်းဆောင်များသာမက အရပ်သားတာဝန်ရှိသူများအပါအဝင် စုစုပေါင်းလူအယောက် (၂၀၀)ကျော်ကို နူရင်ဘတ်မြို့တွင် စစ်ခုံရုံးတင်စစ်ဆေးအပြစ်ပေးခဲ့သည်။
- အရှေ့အာရှတွင်လည်း ဂျပန်များ၏ဖက်ဆစ်စနစ်ကြောင့် တာဝန်ရှိသူများကို ဂျပန်နိုင်ငံတိုကျိုမြို့တွင် ခုံရုံးတင်စစ်ဆေးအပြစ်ပေးခဲ့သည်။
- စစ်အတွင်းကျူးလွန်သူများကို ခုံရုံးတင်စစ်ဆေးအရေးယူမှုများသာမက အလားတူလူသားချင်း မတရားရက်စက်မှု၊ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းသတ်ဖြတ်မှုများ ထပ်မံမပေါ်ပေါက်စေရန်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးထွန်းကားရေးနှင့် ပဋိပက္ခချုပ်ငြိမ်းရေးအတွက် နိုင်ငံအစိုးရများက ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်လာခဲ့ကြသည်။
- ကမ္ဘာအနှံ့တွင် နိုင်ငံအစိုးရများက နိုင်ငံသားများ၏အခွင့်အရေးများကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သော၊ တမ္ဘာလုံးနှင့် လွှမ်းခြုံနိုင်သည့် လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများပေါ်ထွက်လာရန် တောင်းဆိုသံများထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။
- ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးနောက် ၁၉၄၅ အောက်တိုဘာလ (၂၄)ရက်တွင် ထိုကဲ့သို့သော စစ်ပွဲအနိဋ္ဌာရုံများ ထပ်မံမပေါ်ပေါက်စေရန်အတွက် နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိရန်၊ ကမ္ဘာကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်၊ လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။
- နိုင်ငံတကာမှ စုပေါင်းဆွေးနွေးလာပြီး ကုလသမဂ္ဂပဋိညာဉ်စာတမ်း အပိုဒ် (၆၈)အရ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင် (Human Rights Commission) ကို ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။
- ထိုကော်မရှင်မှဦးဆောင်၍ ကုလသမဂ္ဂပဋိညာဉ်စာတမ်းတွင်ပါဝင်သော လူ့အခွင့်အရေးနှင့်လွတ်လပ်ခွင့်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်များကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြနိုင်မည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲရန် တာဝန်ပေးခဲ့သည်။
- အမေရိကန် သမ္မတကတော် အယ်လီနာရုစဗဲ့ (Eleanor Roosevelt)၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်ရေးဆွဲခဲ့သော ထိုစာတမ်းအပေါ် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများက အထူးစိတ်ဝင်စားခဲ့ကြသည်။
- ထိုကော်မရှင်က မူကြမ်းရေးဆွဲတင်ပြလာသောအပိုဒ်များ၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါင်း (၅၅) ခု ကိုလေ့လာခဲ့သည်၊
- ၁၉၄၇ ဇန်နဝါရီလမှ ၁၉၄၈ ခုနှစ်အတွင်း အစိုးရများ၏သုံးသပ်ချက်ကို လက်ခံခဲ့သည်၊
- အစည်းအဝေးပေါင်း (၈၁) ကြိမ်ကျင်းပခဲ့ရသည်။ ပြင်ဆင်မှုပေါင်း (၁၆၈) ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့ရသည်၊
- အစိုးရကိုယ်စားလှယ်များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ညှိနှိုင်းမှုများလုပ်ဆောင်အပြီး ၁၉၄၈ ခု၊ ဇွန်လတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကို အပြီးသတ်ခဲ့သည်။

- ၁၉၄၈ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀) ရက်နေ့တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်မြို့တွင်ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံမှနေ၍ ထိုကြေညာစာတမ်းကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းနိုင်ခဲ့သည်။
- နိုင်ငံပေါင်း (၄၈) နိုင်ငံက ထောက်ခံခဲ့သည်။
- ဘဲလတ်ရပ်၊ ချက်ကိုစလိုဗေးကီးယား၊ ပိုလန်၊ ဆော်ဒီအာရေးဘီးယား၊ တောင်အာဖရိက၊ ယူကရိန်း၊ ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုနှင့် ယူဂိုစလားဗီးယားစသည့် နိုင်ငံ(၈) နိုင်ငံတို့က မဲမပေးဘဲ ကြားနေခဲ့ကြသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောက်ခံခဲ့သည်။
- ကန့်ကွက်သည့် နိုင်ငံလုံးဝမရှိဘဲ အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းနိုင်ခဲ့သည်။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင် အပိုဒ်ပေါင်း (၃၀) ပါဝင်ပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကို ဆွေးနွေးကြရာတွင် အနောက်နိုင်ငံ (၁၄) နိုင်ငံက

- လူသားတိုင်း မွေးရာပါအခွင့်အရေးအဖြစ် လက်ခံခဲ့သည်။
- တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မခွဲခြားရေးအခြေခံမှုကို တင်ပြသည်။

အမေရိကတိုက်အလယ်ပိုင်းနှင့် လက်တင်အမေရိက နိုင်ငံပေါင်း (၂၀)က

- အနောက်နိုင်ငံများ၏အယူအဆကို လက်ခံခဲ့သည်။
- ပိုမိုပြင်းထန်လေးနက်သောစကားလုံးကို သုံးချင်သည်။

ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံများ (ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုနှင့် အရှေ့ဥရောပနိုင်ငံအချို့)က

- မတ်စ်ဝါဒကိုလက်ကိုင်ထား၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အရင်းရှင်စနစ်နှင့် ကိုလိုနီစနစ်အောက်တွင်သာလိုအပ်၊ ကွန်မြူနစ်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မလိုအပ်ဟု တင်ပြကြသည်။
- စတာလင်အာဏာပုံစံမျိုးကိုသာ လိုလားခဲ့သည်။

အာရှ (၁၄) နိုင်ငံက

- ရပ်တည်ချက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် မရှိခဲ့ပါ။
- မွတ်ဆလင်နိုင်ငံဖြစ်သော ဆော်ဒီအာရေးဘီးယားနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတို့က ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာကို သတိထားရန် ထောက်ပြခဲ့သည်။

အာဖရိကန်နိုင်ငံ (၄) နိုင်ငံက–

- မူကြမ်းအပိုဒ် (၁)တွင် ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းပေးထားချက်အရ ဟူသောအချက်ကိုထည့်ချင်၊ အချို့က သဘာဝတရားအရ ဟုထည့်ချင်ကြသည်။
- အပိုဒ် (၇) ဥပဒေရှေ့တွင် တရားဥပဒေရှေ့မှောက် လူတိုင်းတန်းတူညီမျှမှုရှိရမည်ကို တောင်အာဖရိကနိုင်ငံက သဘောမတူခဲ့၊ ဤသည်ကို ကျန်သောနိုင်ငံများအားလုံးက ကန့်ကွက်ခဲ့၍ လက်ခံသွားခဲ့သည်။
- ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံများက နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများသာ ပါဝင်နေကြောင်းထောက်ပြခဲ့သည်။
- နောက်ဆုံးတွင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆက်စပ်သည့်အပိုဒ်၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၇၊ ၂၈ တို့ကို ဖြည့်စွက်၊ အချို့သောအပိုဒ်များကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ပြီးနောက် လက်ခံခဲ့သည်။
- ဆော်ဒီအာရေးဘီးယား ကိုယ်စားလှယ်က အပိုဒ် (၁၈) တွင်ပါဝင်သော ဘာသာရေးပြောင်းလဲခွင့်ကို ကန့်ကွက်ခဲ့၊ သို့သော် အခြားသူများက ဝိုင်းဝန်းဆန့်ကျင်ခဲ့ကြသည်။
- အချို့ကက်သလစ်ကိုယ်စားလှယ်များက အပိုဒ် (၁၆)ပါသည့် လက်ထပ်ရာတွင် ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှခွင့်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများထုတ်ခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်ပြန်လက်ခံခဲ့သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း ပေါ်ပေါက်လာပုံကို လေ့လာအပြီးတွင် ထိုစာတမ်းတွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်ပေါင်း (၃၀) ကို ဆက်လက်လေ့လာကြမည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဥ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းပို့ချသူက ပြထားသော ရုပ်ပုံများအနက် မိမိရရှိထားသော အပိုဒ်များနှင့် ကိုက်ညီသော ရုပ်ပုံများကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက လိုက်လံ၍ မှန်မမှန် ကူညီကြည့်ပေးနိုင်သည်။

အားလုံးမှန်ပြီဆိုပါက အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ မိမိရရှိထားသော အပိုဒ်များကို (၁)မိမိဘယ်လိုနားလည်သည် (၂) ထိုအချက်များခံစားရမှု သို့မဟုတ် ချိုးဖောက်ခံရမှုအတွေ့အကြုံ ဥပမာများကို အုပ်စုငယ်ထဲတွင် တယောက်ချင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အုပ်စုတွင်း အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကူညီပေးနိုင်သည်။

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုကြီးတွင် တယောက်ချင်း ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက တဦးချင်း တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဇယားကွက်ဖြင့်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်စွက်ပါ။ အခြားသူများ၏ သဘောထားများ၊ တင်ပြချက်များကိုတောင်းခံပါ။

အပိုဒ်	အဓိပ္ပာယ်	ဥပမာ	ခြွင်းချက်
၁	လူတိုင်းမွေးဖွားကတည်းက တန်းတူဖြစ်		
၂	ကျား၊ မ၊ လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ ဘာသာခွဲခြားမှုမရှိရ	အသားအရောင်ခွဲခြားမှု ဇာတ်နိမ့်ဇာတ်မြင့်ခွဲခြားမှု အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားမှု	ခြွင်းချက်မရှိ
၃	အသက်ရှင်ခွင့်၊ လုံခြုံခွင့်၊ (စားဝတ်နေရေး၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှကင်းဝေးခြင်း၊ တောင့်တခြင်းမှကင်းဝေးခြင်း)	– လုံလောက်သောစားဝတ်နေရေးမရှိမှု – တရား ဥပဒေစိုးမိုးရေးမရှိခြင်း၊	သေဒဏ်ကိုအစိုးရကကျင့်သုံးခြင်း (အသက်မပြည့်သူ၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်စိတ်ရောဂါသည်ကို သေဒဏ်မပေးနိုင်)သေ–ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့် ပြဌာန်းထားခြင်း
၄	ကျွန်အဖြစ်စေခိုင်းခြင်းမပြုရ၊ – လခတန်ရာတန်ကြေးမရခြင်း၊ – ဆန္ဒမပါဘဲ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်း၊ – စေခိုင်းမှုကြောင့်ရုပ်ပိုင်း/စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်စေခြင်း၊ – စေခိုင်းသူက အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ခိုင်းခြင်း	– ပေါ်တာဆွဲခြင်း၊ – လုပ်အားပေးစေခိုင်းခြင်း၊ – စစ်သုံ့ပမ်း (ချွေးတပ်)၊ – ဆောင်ကြာမြိုင် (ဇိမ်မယ်)၊ – အဓမ္မပြည့်တန်ဆာလုပ်စေခြင်း ၊ – ကလေးလုပ်သားစေခိုင်းခြင်း၊ – ကလေးစစ်သားစေခိုင်းခြင်း၊	**- Slavery convention** ကျွန်ပြုခြင်းတားဆီးရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်တွင် အသေးစိတ်ကြည့်နိုင်သည်။
၅	မတရား နှိပ်စက်ခြင်း၊ – ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ပြင်းထန်စွာ နာကျင်မှုဖြစ်စေရမည်။ – ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ရမည်။ – ကျူးလွန်သူသည်တာဝန်ရှိသူ ဖြစ်ရမည်၊ (ဥပဒေဝန်ထမ်း၊ အစိုးရတာဝန်ရှိသူ၊ ရဲ၊ စစ်သား၊ ထောက်လှမ်းရေး)	– အကျဉ်းသားအား ရိုက်နှက်ခြင်း၊ – တိုက်ပိတ်ခြင်း – အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ - လိင်စော်ကားခြင်း၊ – ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်အောင် ဆက်ဆံ၍ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊	**- Convention Against Torture (CAT)** နှိပ်စက်မှုတားဆီးရေးစာချုပ်တွင် အသေးစိတ်ကြည့်နိုင်သည်။
၆	ဥပဒေရှေ့တွင်လူသားကဲ့သို့ဆက်ဆံခွင့်၊ – ရှေနေငှားခွင့်၊ – ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံခွင့်၊ – သက်သေအယူခံရရှိခွင့်၊ – လျှောက်လဲခွင့်၊ – အများကြားနာခွင့်၊ ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်၊ – မိသားစုနှင့်ဆက်သွယ်ခွင့်၊ – အာမခံချက်ရပိုင်ခွင့်၊ – အကျဉ်းသားလမ်းညွှန်မှု၊ – အမြန်ဆုံးတရားစီရင်ခွင့်၊	– စစ်ခုံရုံးဖြင့် စီရင်ခြင်း	
၇	ဥပဒေရှေ့တန်းတူရှိခွင့် – လိင်၊ အဆင့်အတန်း၊ ရာထူး – မျိုးရိုး၊ ဘာသာ မခွဲခြားဘဲ ဥပဒေရှေ့တွင် တန်းတူရှိခွင့်	– လာဘ်ပေးမှု – ရာထူးအရ မျက်နှာလိုက်ခြင်း – ဘက်လိုက်၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း	–ခြွင်းချက်မရှိ၊ တရားရေးဝန်ထမ်း ကျင့်ထုံးများတွင် အမှုများကို အမှန်အတိုင်းစီရင်ရန် လမ်းညွှန်ထားသည်။

၈	ဥပဒေအကူအညီယူခွင့် – ချိုးဖောက်ခံရပါက တိုင်ကြား၊ အရေးယူ၊ လျော်ကြေးတောင်း နိုင်ခြင်း၊	– တိုင်ကြားသော်လည်းအရေးမယူခြင်း – နိုင်ငံတကာပန်ကြားချက်များကို မလိုက် နာခြင်း၊	– ခြွင်းချက်မရှိပါ။
၉	ဥပဒေမဲ့ဖမ်းဆီးခြင်း – ဝရမ်းပါရခြင်း၊ – ဖမ်းဆီးရန်တာဝန်ရှိသူကသာ ဖမ်း ဆီးခြင်း – မဖမ်းဆီးမီ ဘာကြောင့်ဖမ်းရ ကြောင်းကို ကြေညာရခြင်း၊ – ချုပ်ထားမည့်နေရာအသိပေးခြင်း၊ – ဖမ်းဆီးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ – မိသားစု၊ ရှေ့နေနှင့်ဆက်သွယ်ခွင့် ပေးခြင်း၊ – အမြန်ဆုံးတရားစီရင်ခြင်း	– မကျူးလွန်ပဲမသင်္ကာမှုဖြင့်ဖမ်းခြင်း၊ – အချိန်မတော် ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မပေးဘဲ ခေါ်ဆောင်သွားခြင်း၊ – လျို့ဝှက်နေရာများတွင် ချုပ်နှောင်ခြင်း၊	ခြွင်းချက်များမှာ – နိုင်ငံတော်ပုန်ကန်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု လျှပ်တပြက်ရာဇဝတ်မှုများတွင် ရှိနိုင်သည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အရေးပေါ် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းထားပြီး ထိုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်းအလုပ်ဘဲ ဖမ်းဆီးခွင့်ပြုထားသည်။
၁၀	မျှတသောတရားစီရင်ခံပိုင်ခွင့်၊ လူအများကြားနာခွင့် – တရားလို၊ တရားခံများရှိခြင်း၊ – သက်သေ၊ ရှေ့နေများရှိခြင်း၊ – ဥပဒေကျွမ်းကျင်သူများကလေ့လာ နိုင်ခြင်း၊	– စစ်ခုံရုံးဖြင့် စီရင်ခြင်း၊ – ထောင်ဗူးတွင် တရားရုံးဖြင့် စီရင်ခြင်း – သက်သေမခိုင်လုံဘဲ စီရင်ခြင်း	ခြွင်းချက်များမှာ– – အသက်မပြည့်သေးသော ကလေး များပါဝင်နေသောအမှုများ – နိုင်ငံတော်ပုန်ကန်မှုနှင့် နိုင်ငံ၏ လျို့ဝှက်ချက်များ ပေါက်ကြားစေ နိုင်သောအမှုများ
၁၁	အထောက်အထားမရှိလျှင် အပြစ် မရှိ။ – အမိန့်မချမချင်း စွပ်စွဲခံရသော သူ သာဖြစ်၊ တရားခံမဟုတ်၊ – အမိန့်မချမချင်း အပြစ်ရှိသည်ဟု သတင်းကြေညာ၍မရ၊	– သက်သေခံမရှိဘဲ ထောင်ဒဏ်ချခြင်း၊ – ထင်ကြေး သံသယဖြင့် အမိန့်ချခြင်း၊ – စီရင်ချက်မချခင် သတင်းတွင် တရားခံ အဖြစ်ရေးသားခြင်း၊	ခြွင်းချက်မရှိပါ။
၁၂	မကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အိမ်အတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ဖုန်းခိုးနားထောင်ခြင်းမပြုရ၊ –ပုဂ္ဂလိက လွတ်လပ်ခွင့်၊ ပိုင်ဆိုင် ခွင့်ကို ထိခိုက်ခြင်း	– အင်တာနက်၊ စာများ၊ ခိုးဖတ်ခြင်း၊ – ဖုန်းအသံသွင်းခြင်း၊ – ဥပဒေအရထက်ပိုပြီး နိုက်နိုက်ချွတ် ချွတ် စစ်ဆေးမေးမြန်းရှာဖွေခြင်း၊	ခြွင်းချက်များမှာ – အများပြည်သူအကျိုးကို ကာ ကွယ်ရန်၊ အကြမ်းဖက်မှုကိုတားဆီး ရန်အကြောင်းပြ၍ အချို့နိုင်ငံများ တွင်ဥပဒေအရခွင့်ပြုထားသည်။
၁၃	လွတ်လပ်စွာသွားလာခွင့် – တိုင်းပြည်အတွင်း သွားလာခွင့် ပိတ်ပင်မှုမပြုသင့်၊ – နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များကို လွယ် ကူစွာထုတ်ပေးရမည်။	– ဂိတ်များထားရှိ၍ စစ်ဆေးခြင်း၊ – အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြ၍ သွားလာ ခွင့်ပိတ်ပင်ခြင်း၊ – နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များမထုတ်ပေးခြင်း၊	ခြွင်းချက်များမှာ – မိမိတိုင်းပြည်တွင်းသာဖြစ်သည်။ – အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုး – အန္တရာယ်ရှိသောနေရာမျိုး၊ – အများလုံခြုံမှု၊ အကျိုးစီးပွား ထိခိုက် စေသောနေရာမျိုး
၁၄	မတရားအပြစ်ပေးခံရပါက (အခြား နိုင်ငံတွင်) ခိုလှုံခွင့် တောင်းခံပိုင်ခွင့် – ဆန္ဒမပါပဲ အတင်းအကြပ် ပြန်ပို့ ခွင့်မရှိ။	– ဒုက္ခသည်အဖြစ်အသိအမှတ်မပြုခြင်း၊ – အတင်းအကြပ်နေရပ်သို့ပြန်ပို့ခြင်း	ဒုက္ခသည်စာချုပ်တွင် အသေးစိတ်ကြည့်နိုင်သည်။

၁၅	လူတိုင်းနိုင်ငံတနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသား ဖြစ်ခွင့်၊ – မည်သူ့ကိုမှ နိုင်ငံသားအဖြစ်မှ အကြောင်းကျိုးမဲ့ ပစ်ပယ်ခွင့်မရှိ၊ – ပြောင်းလဲခွင့်ကို ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိ၊	– နိုင်ငံခြားသားနှင့်လက်ထပ်၍ နိုင်ငံသား ဖြစ်ခွင့် ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်း၊ – တိုင်းရင်းသားအချို့ကို နိုင်ငံသား အဖြစ် အသိအမှတ်မပြုခြင်း၊	
၁၆	အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း မိမိဆန္ဒဖြင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်၊ – လက်ထပ်အိမ်ထောင်ပြုခွင့်၊ လက်မထပ်ခွင့်၊ – အရွယ်ရောက်ပြီး နှစ်ဦးဆန္ဒတူ	– အရွယ်မရောက်ပဲ အိမ်ထောင်ချခြင်း၊ – ဘာသာ၊ လူမျိုးမတူ၍ ခွဲခြင်း၊ – ဆန္ဒမတူဘဲ အဓမ္မလက်ထပ်မှု၊	
၁၇	လူတိုင်းကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့် – ရွှေ့ပြောင်း၍ရသောပစ္စည်း – ရွှေ့ပြောင်း၍မရသောပစ္စည်း – ပညာ(မူပိုင်ခွင့်) – သတင်း၊ ဓါတ်ပုံ၊ အသံ	– ပစ္စည်းများ လုယက်ဖျက်ဆီးခြင်း၊ – ရွာရွှေ့ပြောင်းစေခြင်း၊ – ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဓာတ်ပုံ၊ အသံများကို သုံးခြင်း၊	
၁၈	လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ခွင့်၊ – ဘာသာကူးပြောင်းခွင့်၊ ဝတ်ပြုခွင့်၊ အဆောက်အဦ ဆောက်ခွင့်၊ ဘာသာရေးပွဲကျင်းပခွင့်၊ ဘာသာရေးစာပေထုတ်ဝေခွင့်၊ ဟောပြောခွင့်၊ ရံပုံငွေရှာခွင့်။	– ဘာသာရေးလူနည်းစုများအပေါ်ခွဲခြား ဖိနှိပ်ခြင်း၊ –ဘာသာရေးအဆောက်အဦများဖျက်ခြင်း၊ စာပေများထုတ်ခွင့်မရှိ၊ ဟောပြောခွင့်မရှိ၊	
၁၉	လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ သတင်းရယူခွင့်၊	– နိုင်ငံရေးပါတီကို စည်းရုံးခွင့်မပြုခြင်း၊ – စာပေစီစစ်ရေးလုပ်ခြင်း၊ – သတင်းများနားထောင်ခွင့်မပြုခြင်း၊ – အစိုးရအပေါ် ဝေဖန်သူများအား ဖမ်းဆီးခြင်း၊	
၂၀	ငြိမ်းချမ်းစွာဖွဲ့ထားသော သောအဖွဲ့များသို့ ဆန္ဒဖြင့်ဝင်ခွင့်၊ ဆန္ဒမရှိပါကမဝင်ခွင့်)	– အဖွဲ့များ ဝင်ခွင့်ကို တားဆီးခြင်း၊ – အဖွဲ့ဝင်လှုပ်ရှားမှုများပိတ်ပင်ခြင်း၊ – အဖွဲ့မှထွက်အောင် နှောက်ယှက်ခြင်း၊ – အတင်းအကြပ်မဝင်မနေရ ဝင်ရခြင်း၊	
၂၁	လူတိုင်းအစိုးရတွင် ပါဝင်ခွင့်၊ – ဆန္ဒမဲပေးခွင့်၊ – ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရွေးခွင့်၊ – လွတ်လပ်တရားမျှတ၊သန့်ရှင်း၊ အချိန်မှန်မှန်ကျင်းပသည့် ရွေးကောက်ပွဲများ ကျင်းပပေးရန် – ရလာဒ်ကိုလေးစားရန်၊	– ရွေးကောက်ပွဲမကျင်းပခြင်း၊ ရလာဒ်မလေးစားခြင်း၊	

၂၂	လူတိုင်းလူမှုဘဝ ဖူလုံရေးခံစားခွင့်၊ – ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု – ပင်စင်၊ လျော်ကြေးရခွင့်၊ – အသက်အာမခံရခွင့်၊ ဆေးခွင့်၊ မီးဖွားခွင့်၊	– စစ်မှုထမ်းဟောင်းများခံစားခွင့်မရှိခြင်း၊ –လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက နစ်နာကြေးမရခြင်း၊ – ဘိုးဘွားရိပ်သာများ မလုံလောက်ခြင်း	ဤအခွင့်အရေးများသည် အစိုးရ၏ စိတ်စေတနာနှင့် နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ငွေကြေးတို့အပေါ်တွင် အထူးမှီတည်နေတတ်သည်။
၂၃	လူတိုင်း အလုပ်လုပ်ခွင့်၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဝင်ခွင့်၊ – ထိုက်သင့်သောလစာရရှိခြင်း၊ – အလုပ်ခွင်လုံခြုံရေး၊ သင့်တော်သောအလုပ်ချိန်ရှိခြင်း၊ – အလုပ်ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း၊ တန်းတူအလုပ်အတွက် လုပ်ခတူတူရခြင်း၊	– အလုပ်ခွင်များ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ခြင်း၊ – ထိုက်သင့်သောလစာမရခြင်း၊ – ကျားမ လုပ်ခမတူညီခြင်း၊ – အသက်မပြည့်သေးသော ကလေးလုပ်သားများ စေခိုင်းခြင်း၊	ခြွင်းချက်မှာ – လူတိုင်းအလုပ်လုပ်နိုင်သော်လည်း အသက်မပြည့်သေးသော ကလေးများ မပါဝင်ပါ။ နိုင်ငံတော်က အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အနိမ့်ဆုံး အသက်ကို သတ်မှတ်ပေးရပါသည်။
၂၄	အပမ်းဖြေအနားယူခွင့်၊ – အလုပ်ချိန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ – နားရက်သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ – အချိန်ပိုအတွက် အချိန်ပိုကြေးခံစားရခြင်း၊	– လစာမဲ့ အချိန်ပိုခိုင်းခြင်း၊ – အားလပ်ရက်များတွင်လုပ်အားပေးစေခြင်း၊	ဤအခွင့်အရေးများသည် အစိုးရ၏ စိတ်စေတနာနှင့် နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ငွေကြေးတို့အပေါ်တွင် အထူးမှီတည်နေတတ်သည်။
၂၅	လုံလောက်သောလူနေမှု အဆင့်အတန်းနှင့် ဆေးကုသမှုခံစားခွင့်၊ – နေအိမ်၊ ဆေးဝါး၊ အစားအစာ၊ လူတိုင်း ရရှိနိုင်ရမည်၊ – အစားအစာများသည် အဟာရပြည့် ဘေးကင်း၊ ဖူလုံမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။ – နေအိမ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီ၊ ဆက်သွယ်ရေးကောင်း၊ လူတိုင်းရရှိနိုင်၊ တရားဝင်လုံခြုံမှုရှိ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီ၊ ငွေကြေး တတ်နိုင်မှုရှိ၊	– အစားအစာလုံလောက်မှုမရှိ၊ – ဆေးရုံတွင် ဆေးဝါးမရှိ၊ မပြည့်စုံ၊ – ကုန်ဈေးနှုန်းမတရားမြင့်မားခြင်း၊ – ငွေကြေးဖောင်းပွခြင်း	ဤအခွင့်အရေးများသည် အစိုးရ၏ စိတ်စေတနာနှင့် နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ငွေကြေးတို့အပေါ်တွင်အထူး မှီတည်နေတတ်သည်။
၂၆	လူတိုင်းပညာသင်ခွင့်၊ – လူတိုင်းသင်နိုင်ရမည်။ – အနိမ့်ဆုံး မူလတန်းပညာကို အခမဲ့ မသင်မနေရ၊ အထက်တန်းကို တက်နိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးရမည်။ – သင်ကြားသောပညာရေးသည် အသုံးချနိုင်သော၊ အခွင့်အရေး၊ တန်းတူညီမျှမှုတို့ကို တန်ဖိုးထားသောပညာရေးဖြစ်ရမည်။	– ကျောင်းစရိတ်မြင့်လွန်းခြင်း၊ – အဆင့်မြင့်ဘာသာရပ်များ၌ အမျိုးသမီးများတက်ရောက်ခွင့်မပြု၊ – ကျေးလက်ဒေသများတွင် စာသင်ကျောင်း မရှိခြင်း၊ – ပညာရေးအာမခံချက်မရှိခြင်း၊ – အစမ်းသပ်ခံပညာရေးဖြစ်နေခြင်း၊ – တိုင်းရင်းသားစာပေကိုကျောင်း၌ သင်ကြားခွင့်မပြုခြင်း	ဤအခွင့်အရေးများသည် အစိုးရ၏ စိတ်စေတနာနှင့် နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ငွေကြေးတို့အပေါ်တွင် အထူး မှီတည်နေတတ်သည်။
၂၇	ယဉ်ကျေးမှုဘဝတွင် ပါဝင်ခွင့်၊ – အဝတ်အစား၊ ပွဲတော်၊ ဂီတ အဆိုအက၊ အရေးအသား၊ ဘာသာစကား၊ စာပေ၊ အစားအစာ၊ ယဉ်ကျေးမှုသင်္ကေတ	– ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ဖျက်စီးခြင်း – သမိုင်းကို ဖျောက်ဖျက်၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ – ရိုးရာထုံးစံများကို ကျင့်သုံးခွင့်မပြုခြင်း၊	

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများ စက်ဝိုင်းပုံမတ်တပ်ရပ်ကာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိယခင်က မသိသေးသောအကြောင်းအရာတခုကို အတိုချုပ်ပြောပြစေပါ။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

- ❖ အပိုဒ်များရေးထားသော စာရွက်များ၊
- ❖ အပိုဒ်သရုပ်ဖော်ပုံများ၊ ပိုစတာ၊ ဇယားကွက်

လေ့လာရန်

- ❖ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းသမိုင်းကြောင်း၊ ကုလသမဂ္ဂသမိုင်းကြောင်း၊(လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲအခန်း–၄)
- ❖ တပိုဒ်ချင်းစီ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ(လူ့အခွင့်အရေးမေးခွန်းနှင့်အဖြေများ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း)
- ❖ ဆက်စပ်၍ ပေးနိုင်သော ဥပမာများ။

မှတ်ချက်

- ❖ လှုပ်ရှားမှုလုပ်စဉ် သင်တန်းသားများ ပြုမူသောအပြုအမူများကို အနီးကပ်မှတ်ထား၍ ဆွေးနွေးရာတွင် ထောက်ပြဆွေးနွေးပါက အကျိုးရှိနိုင်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများအား စာရွက်များဝှက်သောအခါ ပြန်ရှာယူ၍မရနိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲသောနေရာများတွင် မဝှက်ရန်အထူးသတိပေးပါ။
- ❖ စာရွက်များနှင့် ပုံတွဲရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူကိုယ်တိုင် အမှန်အတိုင်းတွဲတတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားပါ။

ယခုသင်ခန်းစာတွင် လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းပါ အပိုဒ်များကို ရှင်းပြရာတွင် အချိန်ကြာမြင့်တတ်သည်။ လိုအပ်ပါက ကြားအချိန်တွင်အနားပေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုတခုလုပ်ခြင်း၊ ထိုအပိုင်းကို နံနက်ပိုင်းအချိန်တွင် ရွေးချယ်လုပ်ခြင်းတို့လုပ်သင့်သည်။

မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေရာတွင် နည်းလမ်းသစ်

Human Rights Charade ဟုခေါ်သောနည်းကို သုံးနိုင်သည်။ လူများကို နှစ်တန်းအညီအမျှခွဲတန်းစီစေပြီး အပိုဒ်များပါသောစာရွက်များကို သင်တန်းပို့ချသူကကိုင်ထားပါ။ လိုင်းနှစ်လိုင်းတွင်ရှေ့ဆုံးမှရပ်နေသူတဦးကို ပထမဦးဆုံးခေါ်၍ အပိုဒ်ပါသောစာရွက်တရွက်ကိုပေးပါ။ ထိုသူက စာရွက်တွင်ပါသောအပိုဒ်ကိုဖတ်၍ ထိုအပိုဒ် ကိုစကားမပြောဘဲ အမူအယာဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြပါ။ ထိုသရုပ်ဖော်ချက်ကို ထိုသူပါသောလိုင်းမှလူများက (၁)မိနစ်အတွင်း ခန့်မှန်း၍ အဖြေရှာနိုင်လျှင် ထိုလိုင်းအမှတ်(၁)မှတ်ရမည်။ ထိုပထမလိုင်းကအဖြေရှာချိန်တွင် ဒုတိယလိုင်းမှ ဝင်ပြော၍မရပါ။ အကယ်၍ ပထမလိုင်းက သတ်မှတ်ထားသော (၁)မိနစ်အတွင်းအဖြေမပေးနိုင်ပါက ဒုတိယလိုင်းက မိနစ်ဝက်အချိန်အတွင်း အဖြေပြောနိုင်သည်။ အကယ်၍ပြောနိုင်ပါက ဒုတိယလိုင်းကအမှတ်(၁) မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နှစ်လိုင်းစလုံးမပြောနိုင်ပါက သရေဖြစ်မည်။ ထိုနည်းအတိုင်း စာရွက်များကုန်သည့်အထိ တယောက်ပြီး တယောက်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။ သတိပြုရန်မှာ သင်တန်းသားများအချင်းချင်းရင်းနှီးမှုသာ အဆင်ပြေနိုင်မည်။

အကယ်၍ မိမိသင်တန်းသားများသည် ဤလှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုရန်မသင့်တော်ဟုယူဆပါက အောက်ပါနည်းကို သုံးနိုင်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်း (Human Rights History)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်းပေါ်ပေါက်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာသိရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက နာဇီတို့၏ ရက်စက်မှုများကို ရိုက်ပြထားသော ရုပ်ရှင်များ၊ မှတ်တမ်းတင်အခွေများ၊ သမိုင်းဝင်ဓာတ်ပုံများကို ပြသနိုင်သည်။ ဥပမာ– ဈေးရှင်ဘတ်ခုံရုံး ဗီဒီယိုအခွေ၊ Anne Frank's Diary/ Pianist/ Shindler's list/ Life is Beautiful/ Holocaus အရုပ်ပုံများ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ကြည့်ရှုပြီးပါက

❖ ဘာတွေတွေ့ရသလဲ၊

❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊

❖ ဘယ်သူတွေအပေါ် ဘယ်သူတွေက ဘာလုပ်သလဲ၊

❖ ဘာကြောင့် အခုလိုဖြစ်တာလဲ၊

❖ နောက်တခါ အခုလိုမဖြစ်အောင် ဘယ်တွေလုပ်သင့်သလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ယခင်က အချက်များထည့်နိုင်သည်။ ထို့ပြင်လူ့အခွင့်အရေးစာချုပ်များအဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာပုံကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြနိုင်သည်။

၁၉၄၅	ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးဆုံးခြင်း	– ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်လူ့အခွင့်အရေးကိုလေးစားရန်လိုကြောင်း သဘောပေါက်လာသည်။
၁၉၄၅ အောက်တိုဘာ (၂၄)	ကုလသမဂ္ဂ ထူထောင်လိုက်ခြင်း	– ကမ္ဘာ့ပြည်သူများအားလုံးအတွက်လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်ပေးရန် ကုလသမဂ္ဂက တာဝန်ယူခဲ့သည်။ – လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်ရန် အစိုးရတိုင်းတွင်လည်း တာဝန်ရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာသည်။
၁၉၄၆	စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးကောင်စီကနေ၍ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ကို ဖွဲ့စည်းလိုက်သည်။	– အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းမူကြမ်းကို ရေးဆွဲရန် ပြင်လာခဲ့သည်။
၁၉၄၈	လူသားများအားမျိုးဖြုတ်သတ်ဖြတ်သော ရာဇဝတ်မှုအားတားဆီးရေးသဘောတူစာချုပ်ပေါ်လာခြင်း	– လူသားများအားမျိုးဖြုတ်သတ်ဖြတ်မှုကိုလူသားတမျိုးလုံးအပေါ်ကျူးလွန်သောရာဇဝတ်မှုအဖြစ်သတ်မှတ်လာခဲ့ပြီးကျူးလွန်သူများကို အစိုးရများက ဥပဒေအရအရေးယူရန်လက်ခံလာခဲ့သည်။

၁၉၄၈ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀)ရက်	အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်း၊	– နိုင်ငံများအနေဖြင့် အနိမ့်ဆုံးလေးစားလိုက်နာရန်လိုအပ်သော လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းတခုပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။
၁၉၆၆	လူမျိုးရေးခွဲခြားဖိနှိပ်မှုနည်းမျိုးစုံအားပပျောက်ရေး သဘောတူစာချုပ်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း	လူမျိုးရေးဖိနှိပ်မှုဆိုသောအဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျူးလွန်သောနိုင်ငံအစိုးရများအနေဖြင့်ထိုဖိနှိပ်ခွဲခြားထားသောဥပဒေများ လုပ်ရပ်များကို ဖျက်သိမ်းရန်ဆုံးဖြတ်လာကြသည်။
၁၉၆၇	ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲစာချုပ် ပေါ်လာခြင်း	– ၁၉၅၁ ခုနှစ် ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာစာချုပ်အရ သတ်မှတ်ထားသော ဒုက္ခသည်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် နိုင်ငံရင်းများသို့ပြန်လည်မပို့စေရန်ကို တကမ္ဘာလုံးက လိုက်နာအောင် တာဝန်ယူနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၇၆	စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်အသက်ဝင်လာခြင်း၊	– UDHR တွင် ဖော်ပြထားသော စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အတိအကျဖော်ထုတ်လာနိုင်ခဲ့သည်။ – ထိုစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးစာချုပ်ကို တရားဝင်လက်မှတ်ထိုးထားသော နိုင်ငံများအနေဖြင့် ထိုအခွင့်အရေးများကိုလေးစားအကောင်အထည်ဖော်လာစေသည်။ စာချုပ်နိုင်ငံများ၏အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လေ့လာစောင့်ကြပ်သည့် ကော်မတီတရပ်ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၇၆	နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်အသက်ဝင်လာခြင်း	– UDHR တွင်ဖော်ပြထားသော နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အတိအကျဖော်ထုတ်လာနိုင်ခဲ့သည်။ – ထိုနိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးစာချုပ်ကို တရားဝင်လက်မှတ်ထိုးထားသော နိုင်ငံများအနေဖြင့် ထိုအခွင့်အရေးများကိုလေးစားအကောင်အထည်ဖော်လာစေသည်။ စာချုပ်နိုင်ငံများ၏အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လေ့လာစောင့်ကြပ်သည့် (၁၈) ဦးပါသောကော်မတီတရပ်ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၇၆	နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ် နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း	– နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်ကိုတရားဝင်လက်မှတ်ထိုးထားသော နိုင်ငံများမှပြည်သူများသည် လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီသို့ တဦးချင်းတိုင်ကြားနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၇၉	အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားထားမှု အားလုံး ပပျောက်ရေးသဘောတူစာချုပ် ပေါ်လာသည်။	– အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား တန်းတူညီမှုကို နိုင်ငံတကာက အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့သည်။ – CEDAW စာချုပ်ကို တရားဝင်လက်မှတ်ထိုးထားသောနိုင်ငံများအနေဖြင့်ထိုအခွင့်အရေးများကို လေးစားအကောင်အထည်ဖော်လာစေသည်။စာချုပ်နိုင်ငံများ၏ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လေ့လာစောင့်ကြပ်စေနိုင်သည့် CEDAWကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၈၁	ဘာသာရေးနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ကိုအခြေခံ၍ သည်းမခံမှုနှင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုမျိုးစုံပပျောက်ရေး သဘောတူစာချုပ် ပေါ်လာခြင်း	– လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်၊ ယုံကြည်သက်ဝင်ခွင့်၊ ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိကြောင်းနှင့် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုကြောင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခြင်းမရှိရဟူသောအခွင့်အရေးကို အတိအလင်းဖော်ပြလက်ခံလာခဲ့သည်။ – ဘာသာရေးဆိုင်ရာသည်းမခံမှုများကိုတားဆီးစေရန်အတွက် အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအရာရှိတဦးကို ခန့်အပ်နိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၈၄	နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုဆန့်ကျင်ရေးဆိုင်ရာသဘောတူ စာချုပ်ပေါ်လာခဲ့သည်။	–နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုအား နိုင်ငံတကာရာဇဝတ်မှုအဖြစ်သတ်မှတ်နိုင်ခဲ့သည်။ – နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုကျူးလွန်သူများကို စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက အပြစ်ပေးရန်တာဝန်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ – မည်သည့်အကြောင်းအချက်ကြောင့်မှ နှိပ်စက်ခြင်းမပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ခဲ့သည်။ –တကမ္ဘာလုံးရှိနိုင်ငံများတွင် နှိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍အစီရင်ခံစာတင်သွင်းရန် အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အရာရှိတဦးကို ခန့်အပ်နိုင်ခဲ့ပြီး အစိုးရများထံအကြံပေးချက်များ ထုတ်ပြန်နိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၈၆	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာကြေညာစာတမ်း	– လူတိုင်းအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခွင့်အရေးတရပ်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာနိုင်ခဲ့ပြီး ထို လုပ်ငန်းစဉ်တွင် လူတိုင်းပါဝင်ရန်လိုကြောင်း လက်ခံလာကြသည်။ – နိုင်ငံများနှင့် လူတဦးတယောက်ချင်းတို့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှုသည် တန်းတူရှိကိုရှိရမည့် အခွင့်အရေးဖြစ်ကြောင်းအသိ အမှတ်ပြုလာခဲ့သည်။ – အများနှင့်သက်ဆိုင်သောအခွင့်အရေး သို့မဟုတ် လူထုအခွင့်အရေးတရပ်ရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့ကြသည်။
၁၉၈၉	ကလေးများအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်	– ကလေးများအား ပိုမိုဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့သည်။ – စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ကလေးများအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍လုပ်ဆောင်နေမှုကိုစောင့်ကြပ်ရန် ကော်မတီတရပ်ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၉၀	ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် ထိုသူများ၏ မိသားစုများအခွင့်အရေးကာကွယ်ရေးသဘောတူစာချုပ်	– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် ထိုသူများ၏ မိသားစုဝင်များ၏ အခွင့်အရေးကိုကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့သည်။
၁၉၉၂	နိုင်ငံသား၊ လူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကား အုပ်စုဝင်လူများ၏အခွင့်အရေး နှင့်ပတ်သက်သော ကြေညာစာတမ်း	– ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာရေး၊ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကားနှင့် မိမိအုပ်စုဝင်များအချင်းချင်း ဆက်သွယ်နိုင်ခွင့်တို့ကို အသိအမှတ်ပြုသော အခွင့်အရေးများပေါ်လာခဲ့သည်။
၁၉၉၃	မသန်မစွမ်းသောသူများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အစီအစဉ်	– မသန်မစွမ်းသောသူများနှင့်ပတ်သက်၍ ကာလကြာရှည်က တည်းကလုပ်ဆောင်ခဲ့သော တကမ္ဘာလုံး တန်းတူအခွင့်အရေးဆိုသော နည်းဗျူဟာကို ချမှတ်နိုင်ခဲ့သည်။
၁၉၉၈	ရုမ်းစာချုပ်	– အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရာဇဝတ်မှုများကို အရေးယူနိုင်မည့်စာချုပ်ကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းနိုင်ခဲ့သည်။
၂၀၀၂	အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရာဇဝတ်မှုတရားရုံး	– အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဇဝတ်မှုများ၊ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို တရားစွဲဆိုအရေးယူနိုင်မည့် အမြဲတမ်းတရားရုံးကို ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့သည်။

၂၀၀၃	ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် ထိုသူများ၏ မိသားစုများအခွင့်အရေးကာကွယ်ရေးသဘောတူစာချုပ်	– နှစ်ပေါင်း ၁၀ နှစ်ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးစာချုပ်ကို နိုင်ငံ (၂၀) ကျော်က လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့၍ အသက်ဝင်လာခဲ့သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

"အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင်ပါဝင်သောအချက်များသည် အာရှယဉ်ကျေးမှုနှင့်မကိုက်ညီ" ဟူသောအယူအဆအပေါ် သင်တန်းသားများ အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားဝိုင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးစေနိုင်သည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကိုမည်သို့မြင်သလဲ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ ဟူ၍မေးပြီး တယောက်ချင်း၏ အယူအဆများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ရန်၊

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာ၏ လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းအဖြစ်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော်လည်း စည်းနှောင်မှုအားမရှိခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲလူ့အခွင့်အရေးစာချုပ်များပေါ်လာသည်။ နိုင်ငံတကာစာချုပ်များသည် နိုင်ငံတော်အစိုးရက လေးစားလိုက်နာမှသာ မောင်းနှင်အားကောင်းသော ယန္တရားများဖြစ်သည်။ စာချုပ်များအားကောင်းအောင် နိုင်ငံတကာက လှုံ့ဆော်ဖို့လိုအပ်သလို နိုင်ငံတွင်းရှိ ပြည်သူများကလဲ အသိအမြင် မြင့်မားဖို့လိုအပ်ကြောင်း အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

☞ **လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ**

– ဗွီဒီယိုခွေများနှင့် ပြစက်များ၊

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၅)

လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစား

ရည်ရွယ်ချက်

❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့ခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင်ပါဝင်သော နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၏အဓိပ္ပာယ်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာအပိုဒ်များကို အမျိုးအစားအလိုက်ခွဲခြား သိမြင်လာစေရန်။

Activity လှုပ်ရှားမှု

❖ သဘော်သားကစားနည်း

ဥပမာ

❖ သဘော်သားအက (တယောက်ထဲက)
❖ မှန်ပြောင်းကြည့် (နှစ်ယောက် ကျောခြင်းကပ်ပြီး ထိုင်၊ထလုပ်)
❖ ကြိုးဆွဲ (သုံးယောက်တတွဲကြိုးဆွဲနေပုံ)
❖ လှေလှော် (လေးယောက်တတွဲလှေလှော်နေပုံ)
❖ ထမင်းစား (ငါးယောက်တတွဲ ထမင်းစားနေပုံ)
❖ ကျွန်းပေါ်တက် (ခြောက်ယောက်တတွဲ)

ထိုကစားနည်းမှ ခွဲထားသည့် အဖွဲ့လေးဖွဲ့စလုံးကို နေရာအသီးသီး ခွဲထိုင်စေပြီးနောက် သဘော်ပျက်သွားသော သဘော်သားများသည် လူတယောက်မှမရှိသော ကျွန်းတကျွန်းပေါ်ရောက်သွားသည်။ ထိုကျွန်းပေါ်တွင် မိမိတို့အသက် ရှင်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် လိုအပ်သောအရာများကို တည်ဆောက်ရမည်။ မိမိတို့လိုအပ်သောအရာများကို ကျွန်းအဖြစ်ပေးထားသော စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရောင်စုံခဲတံများဖြင့် ချရေးဆွဲရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် ကျွန်းအလိုက်ရေးဆွဲထားသည့်ပုံများကို အခြားကျွန်းသားများက လိုက်လံကြည့်ရှုစေပါသည်။ ကျွန်းအားလုံးကြည့်ပြီးသောအခါတွင် ကျွန်းပေါ်၌ဆွဲထားသော ပုံတခုစီတိုင်းသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင်ပါသော မည်သည့်အချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်ကိုလေ့လာ၍ ထိုပုံတိုင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာအပိုဒ်များကို ရေးစေပါသည်။ အားလုံးပြီးပါကသင်တန်းပို့ချသူက မည်သည့်ပုံသည် မည့်သည့်အပိုဒ်နှင့်ကိုက်ညီကြောင်း ကျွန်းအလိုက် မေးပါသည်။ ထို့နောက် မည်သည့်အပိုဒ်များကျန်ခဲ့သလဲ၊ ထိုအချက်များကျန်ခဲ့ပါက ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်သလဲ၊ မည်သည့်ပုံကို အမည်တပ်ရန် ခက်ခဲသလဲစသဖြင့် အချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေပါသည်။

ဆက်လက်ပြီး ထိုအခွင့်အရေးများကို မည်သို့အမျိုးအစားခွဲထား သည်ကိုလေ့လာကြပါသည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

၁။ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး (Civil Rights) (နိုင်ငံသား တဦးချင်းအပေါ် အစိုးရ၏ စွက်ဖက်မှုများကို ကန့်သတ်ထားသောအခွင့်အရေး)
နိုင်ငံသားတို့၏ အသက်ရှင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်ခွင့်များကို အစိုးရကတရားလက်လွတ်ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးသော အခွင့်အရေးများ။

၂။ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး (Political Rights) (အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပေးရန် အခွင့်အရေးများ)
တိုင်းပြည်ရှိအစိုးရ၏ လုပ်ငန်းရေးရာများတွင် နိုင်ငံသားများက ပါဝင်ပတ်သက်ခွင့်။

၃။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး (Economic, Social and Cultural Rights) (အစိုးရမှ ဖြည့်ဆည်း ပေးရမည့် အခွင့်အရေးများ)
လူသားတို့၏ဘဝလူနေမှုအဆင့်အတန်းများ တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် အဆင့်ဆင့်တောင်းဆိုရသော အခွင့်အရေးများ။

ထိုအမျိုးအစားများကို အုပ်စုနှစ်မျိုးခွဲခြားထားရာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများက တအုပ်စုဖြစ်ပြီး စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများက နောက်တအုပ်စုဖြစ်ပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ထိုနောက်သင်တန်းသားများအား ထိုအုပ်စုနှစ်ခု ဘယ်လိုသဘောသဘာဝ ကွဲပြားနေသလဲကိုမေး၍ ကွဲပြားချက် များကိုသင်ပုန်းတွင် ချရေးထားပါ။

<u>နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး</u>	<u>စီးပွား၊ လူမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး</u>
❖ အစိုးရကို တားမြစ် (–)	❖ အစိုးရမှ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် (+)
❖ တဦးချင်းကို ကာကွယ်ပေး	❖ အများအကျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေး
❖ အကောင်အထည်ဖော်ရမြန်	❖ အချိန်၊ ငွေ၊ နည်းပညာပေါ်မူတည်
❖ ဆင်ခြေပေး၍မရ၊ မြင်သာထင်ရှား	❖ ဆင်ခြေပေးနိုင်၊ တိုင်းတာရခက်
(အရင်းရှင်အနောက်နိုင်ငံများကကြိုက်)	(ဆိုရှယ်လစ် ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံများကကြိုက်)

❖ ယခုအခါ ထိုအခွင့်အရေးစာချုပ်နှစ်ခုလုံးကို လေးစားလိုက်နာရမည်ဟု အများစုက လက်ခံလာကြသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားတဦးချင်းစီအား လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်းပါအပိုဒ်များနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများပြန်ပေး၍ မိမိရရှိသော အပိုဒ်ကိုနိုင်ငံသားအခွင့်အရေး၊ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဟု ခွဲထားသော ကြိုးသုံးကြိုးပေါ်တွင်ခွဲခြားပြီးကပ်စေသည်။

ထို့နောက် သင်တန်းသားများအားလုံးနှင့်အတူ မှန်မမှန်ပြန်လည်၍စစ်ဆေးပါ။

Synthesis (မည်သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင် ထိုအခွင့်အရေးအုပ်စုသုံးခုစလုံးကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အစိုးရမှ မည်သည့်အုပ်စုဝင်အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်နေသည်၊ မည်သည့်အခွင့်အရေးများကို ခွင့်ပြုပေးရန်ပျက်ကွက်နေသည်၊ မည်သည့်အရာများ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်ကို အားလုံးလေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

☞ လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

- ❖ အပိုဒ်များရေးထားသော စာရွက်အပိုင်းများ၊
- ❖ ကြေညာစာတမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ၊
- ❖ ရောင်စုံခဲတံ၊

လေ့လာရန်

- ❖ နိုင်ငံသားနှင့်နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲ၊ အခန်း–၄)
- ❖ လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်း ၊ (လူအခွင့်အရေးလက်စွဲ အခန်း–၄)

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၆)

တဦးချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက် အခွင့်အရေးများ
(Group Rights and Individual Rights)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို လေ့လာသိရှိစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို အတန်းလိုက်တန်းစီစေပြီး လက်ချင်းတွဲ၍ရပ်ခိုင်းပါ။ ရှေ့တနေရာတွင် ပန်းတိုင်လိုင်း တလိုင်း သတ်မှတ်ထားပါ။
(၂) သင်တန်းပို့ချသူက ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။
(၃) လမ်းညွှန်ချက်မှာ သင်တန်းပို့ချသူက အကြောင်းအရာတခုချင်းကိုဖတ်ပြ၍ ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ကိုက်ညီပါက ညွှန်ကြားချက်တွင်ပါသည့်အတိုင်း ရှေ့တိုးဆိုပါက ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ်ရမည်ဆိုပါက နောက်ဆုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။
(၄) အကြောင်းအရာအလိုက်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သာဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများနှင့် တိုင်ပင်စရာ၊ အခြားသူများနောက်သို့လိုက်ရန်မလိုပါ။
(၅) ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူ အဆင်သင့်ပြင်ထားသော အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို တခုစီဖြည်းဖြည်းချင်း ရွတ်ဖတ်ပြပါ။

ဖတ်ပြမည့် အကြောင်းအရာများ

❖ မူလတန်းပညာကို တက်ရောက်သင်ကြားဖူးသူဆိုပါက ရှေ့ကို တလှမ်းတိုးပါ။
❖ ယခုအချိန်အထိ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အိမ်၊ ကိုယ်ပိုင်မြေကွက်ရှိသူဖြစ်ပါက ရှေ့သို့နှစ်လှမ်းတိုးပါ။
❖ တက္ကသိုလ်ပညာအထိ သင်ယူခဲ့ခြင်းမရှိပါက နောက်သို့ နှစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
❖ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုဝင်တယောက်ဖြစ်ပါက နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
❖ မိမိ၏မိသားစုဝင်အားလုံးအတွက် သင့်တင့်လုံလောက်သော မိသားစုဝင်ငွေရရှိသူများ ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုးပါ။
❖ မိမိ၏ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် လေးစားမှုမခံရသူ နောက်သို့သုံးလှမ်းဆုတ်ပါ။
❖ ကျောင်း သို့မဟုတ် သင်တန်းများတွင် မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုသင်ကြားခွင့်ရခဲ့သောသူရှေ့သို့ နှစ်လှမ်းတက်ပါ။
❖ အိမ်၏ပြင်ပသို့ တဦးထဲထွက်ပါက အခြားသူများ၏ နည်းတမျိုးမျိုးဖြင့် စော်ကားနှောက်ယှက်မည်ကို စိုးရိမ်ရသောသူ နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
❖ မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အခြားသူများလိုက်နာအောင် ပြောဆိုနိုင်သောသူ ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုးပါ။
❖ အဖွဲ့အစည်းများတွင် သို့မဟုတ် အများနှင့်လုပ်သောလုပ်ငန်းများတွင် မိမိ၏ လိင်ကွဲပြားမှု သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြောင့် မိမိ၏တင်ပြမှုကို အလေးမထားခြင်းခံရသူ နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
❖ မိမိတိုင်းပြည်တွင်မနေရဘဲ အခြားတိုင်းပြည်တွင်ခိုလှုံနေရသူ နောက်သုံးလှမ်း ဆုတ်ပါ။
❖ နိုင်ငံတော်တွင် လူအများကိုးကွယ်သောဘာသာကို ကိုးကွယ်သောသူ ရှေ့တစ်လှမ်းတိုးပါ။

(၆) ထိုအရာများကို ဖတ်အပြီးတွင် ယခင်က လက်ချင်းတွဲထားသောသူများသည် အတန်းလိုက်မရှိတော့ဘဲနေရာ အသီးသီးတွင် အကွဲကွဲအပြားပြားဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့ရမည်။
(၇) သင်တန်းသားများကို မိမိရပ်နေရာမှနေ၍ နေရာမရွေ့ဘဲ အခြားသူများကို လိုက်ကြည့်ပြီးလေ့လာခိုင်းပါ။

(၈) ထို့နောက် ထိုရပ်နေသည့်နေရာမှ ပန်းတိုင်သို့ အမြန်ပြေး၍ သွားခိုင်းပါ။
(၉) ထို့နောက် သင်တန်းခန်းမသို့ ပြန်လာ၍ အုပ်စုကြီးဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ လူပ်ရှားမှုအပေါ် ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ ပန်းတိုင်မသွားခင် ရပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အခြားလူတွေကိုကြည့်ရတော့ ဘာထူးခြားတာတွေ့ရလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေထူးခြားတာတွေ့ရလဲ။
- ❖ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်ခိုင်းတဲ့အပေါ် ဘာတွေသတိထားမိလဲ။
- ❖ နောက်မှာ ကျန်ခဲ့တဲ့သူတွေက လက်တွေ့မှာ ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။ ဘာကြောင့် သူတို့ရှေ့မရောက်နိုင်တာလဲ။
- ❖ ရှေ့ပိုင်းကိုရောက်နေတဲ့သူတွေက လက်တွေ့မှာ ဘယ်သူတွေလဲ။
- ❖ လှုပ်ရှားမှုကနေ ဘာတွေသင်ခန်းစာရသလဲ၊

လက်တွေ့တွင် နောက်မှကျန်ခဲ့သူများက ဘယ်သူဖြစ်နိုင်သည်ဟူသောအဖြေကို ပြန်လည်ထောက်ပြ၍ လူသားချင်းဖြစ်သော်လည်း အချို့လူအုပ်စုဝင်များသည် အခြားသူများနှင့် တန်းတူအခွင့်အရေးခံစားခွင့်မရှိပေ။ အချို့အုပ်စုဝင်များသည် အခြားသူများထက် ချိုးဖောက်မှုပိုခံစားရသည်ကို တွေ့ရကြောင်းကို သင်တန်းသားများ သတိပြုမိပါစေ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့်ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးသည် လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ သို့သော်တိုင်းရင်းသားများ၊ ပြည်တွင်းအခြေတကျမရှိဘဲ လှည့်လည်နေထိုင်နေရသူများ၊ ဒုက္ခသည်များသည် အခြားသူများနည်းတူ လွတ်လပ်စွာသွားလာနိုင်ခြင်း၊ ပညာသင်ကြားနိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရှာခြင်းများ မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ အုပ်စုတခု၏အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်နေသောကြောင့် ပိုမိုစော်ကားခံရ၊ ဖိနှိပ်ခံရသောကြောင့် တန်းတူအခွင့်အရေးများ၊ အထူးကာကွယ်ပေးမှုများ တောင်းဆိုလာခြင်းဖြင့် အုပ်စုလိုက် အခွင့်အရေးပေါ်လာသည်။ ထိုသူများသည် အုပ်စုတခု၏ အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ခြင်းကြောင့် အချို့အခွင့်အရေးများ ငြင်းပယ်ခံရသည့်သူများဖြစ်သွားပြီး အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေး လိုအပ်နေသောသူများဖြစ်လာသည်။ ပြည်တွင်းအခြေတကျမရှိဘဲ လှည့်လည်နေထိုင်နေရသူများသည် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ခွင့်မရှိသလို ၎င်းအုပ်စုဝင်ကလေးများသည်လည်း အခြားကလေးများကဲ့သို့ ပညာသင်ကြားခွင့်၊ အာဟာရရရှိခွင့်များမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ပြည်တွင်းအခြေတကျမရှိဘဲ လှည့်လည်နေထိုင်နေရသူများဖြစ်၍ အချို့အခွင့်အရေးများဆုံးရှုံးနေသောကြောင့် အခြားသူများနှင့်တန်းတူ အခွင့်အရေးများခံစားနိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံအတွင်းအခြေတကျမရှိဘဲ လှည့်လည်နေထိုင်နေရသူများဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး ပေါ်လာရသည်။

ဒုက္ခသည်များသည် မိမိခိုလှုံနေသောနိုင်ငံမှ နိုင်ငံသားများနည်းတူ သွားလာခွင့်၊ နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်ခွင့်၊ အဆင့်မြင့်ပညာသင်ကြားခွင့်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့သွားခွင့်များမရှိပါ။ ထိုသူများကို ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံးက အကာအကွယ်ပေးထားသော်လည်း အပြည့်အဝမဟုတ်ပါ။ ထိုသူများအတွက် စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံစသဖြင့် အကာအကွယ်ပေးရန် အထူးအစီအစဉ်များလိုအပ်နေပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မရပ်တည်နိုင်သောကြောင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့်အနေဖြင့် အထောက်အကူ၊ ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ဒုက္ခသည်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများသည် လူနည်းစုများဖြစ်၍ ၎င်းတို့၏စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှုများတစစ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်သည်။ ရွေးချယ်တင်မြှောက်မှုများတွင် လူနည်းစုဖြစ်နေ၍ နိုင်ငံရေးဆုံးဖြတ်မှုတွင် ပါဝင်ခွင့်နည်းနေသည်။ စီးပွားရေးတွင်လည်း လက်ဝါးကြီးအုပ်ခံနေရသည်။ ထို့အတွက် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိရန် တောင်းဆိုရင်း လူနည်းစုအခွင့်အရေးပေါ်လာသည်။ ထို့အတူ အမျိုးသမီးများကို ပစ်မှတ်ထားပြီး စော်ကားခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးမှုအားနည်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးများသည် နိုင်ငံရေးဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရာတွင် ပါဝင်ခွင့်အားနည်းခြင်းစသည့်လိုအပ်မှုနှင့် အခက်အခဲများကြောင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့အတူ ကလေးများ၊ အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများအတွက်လည်း အထူးကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်မှုများကြောင့် ထိုအုပ်စုလိုက် အခွင့်အရေးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးများမှာ –

- ❖ ဒုက္ခသည်
- ❖ ကလေး၊ အမျိုးသမီး
- ❖ အမျိုးသမီးအလုပ်သမား
- ❖ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား
- ❖ တိုင်းရင်းသား
- ❖ အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူ
- ❖ အလုပ်သမား
- ❖ ဌာနေတိုင်းရင်းသား
- ❖ လိင်တူချင်းချစ်သူများ **(LGBT)**
- ❖ ပြည်တွင်း အခြေတကျမရှိဘဲလှည့်လည်နေထိုင်နေရသူများ **(IDP)**
- ❖ AIDS ရောဂါဖြင့်အသက်ရှင်နေသူများ PLA (People Living with HIV)

ဆက်လက်ပြီးသင်တန်းပို့ချသူမှ အဘယ်ကြောင့် အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေး တောင်းဆိုရခြင်း အကြောင်းရင်း များကို ထပ်မံရှင်းလင်းပြပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ထိုအုပ်စုလိုက် အခွင့်အရေးတောင်းဆိုခြင်းသည် လူတဦးချင်းမှ တဦးချင်းဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကိုမခံစားရသောကြောင့် တူညီသောသူများစုစည်း၍ တန်းတူညီမျှဖြစ်လာရန်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးကို အုပ်စုလိုက်တောင်းဆိုခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထူးခြားသည့်အခွင့်အရေးတောင်းဆိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ အုပ်စုလိုက် အခွင့်အရေးတောင်း ဆိုရခြင်း အခြေခံသဘောတရားမှာ အာဏာ(ပါဝါ)နှင့် အစွဲပေါင်းစပ်မှုကြောင့် တန်းတူညီမျှမှု၊ လေးစားမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုမရှိသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့်အကြမ်းဖက်မှုများ စသည်တို့ပေါ် ပေါက်လာခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် တန်းတူညီမျှမှု၊ လေးစားမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုများရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမှာ လူမျိုးကြီးမှ လူမျိုးနည်း ဖွံ့ဖြိုးသောဒေသလူများမှ ကျေးလက်နေသူများ၊ ယောကျ်ားများမှ မိန်းမများ၊ အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးတောင်းဆိုမှုများ သာမက တောင်းဆိုမှုတိုက်ပွဲများပါ ဖြစ်ပွားလာလေ့ရှိသည်။

သင်တန်းသားများအား မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော အုပ်စုလိုက်အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်နေသည်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။ ချိုးဖောက်ခံနေရသည့်အဖြစ်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

ထိုဖြစ်ပျက်နေသည့်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အခွင့်အရေးများရရှိအောင် တောင်းဆိုမှုများကို တဦးချင်း ဖလှယ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ– မြန်မာနိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများရရှိအောင် အလုပ်ရှင်နှင့် ထိုင်းအစိုးရထံတွင် တောင်းဆိုလှုပ်ရှားနေသည့် အဖြစ်အပျက်များ၊ အမျိုးသမီး များ နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်ခွင့်ရရှိရန် တောင်းဆိုရင်း အမျိုးသမီးများစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး အစီအစဉ်များလုပ်ဆောင်နေသည့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များအကြောင်းကို ပို့ချသူက တင်ပြနိုင်သည်။

Synthesis (မည်သို့လုပ်ဆောင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

❖ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘာတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်မလဲ။ ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

❖ လူပ်ရှားမှုအတွက် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား၊ ကလေးများအလိုက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများ၊

မှတ်ချက်

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်ခွဲခြားဖိနှိပ်သည့်အမြင် **(Gender)** မေးခွန်းများ နမူနာပြင်ဆင်ခြင်း။

❖ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် ငယ်ငယ်ထဲက လုပ်ချင်တာကိုမလုပ်ရသူ – နောက်တလှမ်းဆုတ်၊
❖ မိသားစုအတွင်း အစားအစာကို ဦးစားပေးခံရသူ – ရှေ့တလှမ်းတိုး၊
❖ ပညာရေး သူများထက်သာရန် ဦးစားပေးခံရသူ – ရှေ့တလှမ်းတိုး၊
❖ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် ပညာရေးအခွင့်အလမ်း ဆုံးရှုံးရသူ – နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်
❖ ငယ်ငယ်ထဲက မိဘမှတယောက်တည်း အပြင်ပေးမလွှတ်သူ – နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်
❖ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရန် ငယ်ငယ်ထဲက သွန်သင်ဆုံးမခံရသူ – ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုး
❖ အိမ်မှ မိမိ၏တာဝန်ကြောင့် အဝေးမှာ ကျောင်းမတက်ရသူ – နောက်တလှမ်းဆုတ်
❖ ခွင့်တောင်းရန်မလိုပဲ အိမ်မှသွားချင်ရာ သွားခွင့်ရသူ – ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုး
❖ မီးဖိုမှာ မဖြစ်မနေ ကူညီရန်ပြောခံထိသူ – နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်
❖ ခွင့်တောင်းပြီးမှ အပြင်ထွက်ခွင့်ရသူ – နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်
❖ မိမိနာမည်နှင့် အိုးပိုင်အိမ်ပိုင်ရှိသူ – ရှေ့နှစ်လှမ်းတက်

ဤတွင်အမျိုးသမီးများ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်ခွဲခြားဖိနှိပ်သည့်အမြင် Gender ကြောင့် နောက်ရောက်နေမည်။ ထို့အတွက်ဖြစ်နိုင်သော မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အဓိကမှာ ဤအုပ်စုဝင်များဖြစ်၍ သာမန်လူများခံစားရသည်များကို မခံစားရခြင်းအား ပေါ်လွင်စေရန် အရေးကြီးသည်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၇)

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ကာကွယ်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို သိရှိနားလည်လာစေရန်၊
- ❖ ချိုးဖောက်မှုများလျော့နည်းသွားလာအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်လာစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

(၁)သင်တန်းသား တယောက်ချင်းစီကို ရောင်စုံဘောပင်တချောင်းနှင့် စာရွက်တရွက်စီဝေပေးပါ။

(၂)စာရွက်တွင် အောက်ပါအတိုင်း အသက်အလိုက်ကာလများကို ဇယားကွက်ဆွဲစေ၍ ထိုအသက်ဇယားကွက်၏ အပေါ်တွင် မိမိရရှိခံစားခဲ့သော လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစားများနှင့် အောက်တွင် မိမိချိုးဖောက်ခံခဲ့ရသော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ပုံစံအမျိုးအစားများကို သရုပ်ဖော်ရေးသားခိုင်းစေပါ။ သင်္ကေတများကို သုံးခိုင်းနိုင်သည်။

(၃)ထိုရေးသားထားသောအချက်များကို တဦးချင်း ပြန်လည်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ထိုအခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်သူ၊ ကာကွယ်ပေးသူများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ခံစားရသော အခွင့်အရေးများ				
	၁–၁၀ နှစ်	၁၁–၂၀ နှစ်	၂၁–၃၀ နှစ်	၃၁–၄၀ နှစ်
ချိုးဖောက်ခံရသော အခွင့်အရေးများ				

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးစေခြင်း)

တဦးချင်းရှင်းပြချက်များနားထောင်၍ သင်တန်းပို့ချသူက ချိုးဖောက်သူ၊ ကာကွယ်ပေးသူများစာရင်းကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားပါ။ ထိုသူများကို အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သောသူများ ခွဲခြား၍ရေးသားပါ။

ချိုးဖောက်သူများ	အစိုးရ	အစိုးရမဟုတ်သူများ
ကာကွယ်ပေးသူများ	အစိုးရ	အစိုးရမဟုတ်သူများ

သင်ပုန်းတွင် ရေးသားထားသောအချက်များကို သင်တန်းသားများအားလေ့လာစေပြီး ဘာထူးခြားချက်များမြင်ကြောင်း မေးခွန်းထုတ်ပါ။

- ❖ ဘယ်အခွင့်အရေးများကို အများဆုံးချိုးဖောက်ခံရပါသလဲ။
- ❖ ဘယ်အခွင့်အရေးများကို အများဆုံးကာကွယ်ပေးခံရပါသလဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေက အများဆုံးချိုးဖောက်လေ့၊ ကာကွယ်ပေးလေ့ရှိပါသလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးကို အစိုးရနှင့် အစိုးရလက်အောက်ခံအမှုထမ်း (စစ်တပ်၊ ရဲ၊ လဝက) အာဏာပိုင်များချိုးဖောက်ပါက လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု (Human Rights Violation)ဟုခေါ်ပြီး၊ အစိုးရမဟုတ်သော အရပ်သားများ အချင်းချင်း ချိုးဖောက်ပါက (Human Rights Abuse) ဟုခေါ်သည်။ အစိုးရကချိုးဖောက်သောအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို ထင်ရှားစွာမြင်သာသော်လည်း အစိုးရမဟုတ်သောသူများကချိုးဖောက်သောအရာများကိုမူ ထင်ရှားလွယ်ကူစွာ မမြင်ရနိုင်ပါ။ ထိုအရာများသည် ထုံးထမ်းစဉ်လာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်စောင့်ထိန်းစရာများအဖြစ် တည်ရှိနေလျက်ရှိသည်။ ဥပမာ– အမျိုးသမီးများ တက္ကသိုလ်မတက်ရဟု အစိုးရကအမိန့်ထုတ်ထားခြင်းကို အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုအဖြစ်မြင်သာသော်လည်းအမျိုးသမီးများပညာတတ်ဖြစ်စရာမလိုဟူ၍ အချို့ယုံကြည်လက်ခံထားသော ယုံကြည်မှုကို အမျိုးသမီးများအပေါ်အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဟု မမြင်နိုင်သာဘဲ ယဉ်ကျေးအစဉ်အလာပုံစံမျိုးဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာတည်ရှိနေတတ်သည်။ ထို့ပြင် အစိုးရများကို State-actors ဟုခေါ်ပြီး အစိုးရမဟုတ်သော်လည်း အစိုးရကို အာဏာဖြုတ်ချရန် ဖွဲ့ထားသောအဖွဲ့ (အစိုးရမဟုတ် လူထုလည်း မဟုတ်) ကို Non-state Actors ဟုခေါ်သည်။ ၎င်း(Non-state Actor)တို့၏ ချိုးဖောက်မှုကိုလည်း အစိုးရကဲ့သို့ပင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု (Human Rights Violation) ဟုခေါ်သည်။

နိုင်ငံများ၏ လူ့အခွင့်အရေးလေးစားလိုက်နာမှုကို အဆင့် (၃) ဆင့်ဖြင့် တိုင်းတာလေ့ရှိသည်။
ထိုအဆင့်များမှာ–

ပထမအဆင့်

(၁) နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး စာချုပ်များအများစုကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီး ထိုနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေထဲတွင် ထိုလူ့အခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများ ပါဝင်အသက်ဝင်လျက်ရှိခြင်း၊
(၂) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းတွင် ပါဝင်သောလူတိုင်းအတွက် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးပေးသည့် နိုင်ငံတော်ဥပဒေများပြဌာန်းထားခြင်း၊ (ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများကို ကာကွယ်တားမြစ်သည့် ဥပဒေများ)
(၃) လွတ်လပ်သည့် လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြပ်ရေးလုပ်ငန်းများ တည်ရှိနေခြင်း၊
(၄) လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်ရေးနှင့် တိုးတက်မြင့်မားရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိခြင်း၊
(၅) စာသင်ကျောင်းများတွင် လူ့အခွင့်အရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းကို အဓိကဘာသာရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်သင်ကြားလုပ်ဆောင်လျက်ရှိခြင်း။

ဒုတိယအဆင့်

(၁) နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေး စာချုပ်များကို ရွေးချယ်လက်မှတ် ရေးထိုးထားပြီး အတော်များများတွင် ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်း၊
(၂) လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်ပေးသည့်အချက်များ နိုင်ငံတော်ဥပဒေများထဲတွင် မရှိခြင်း၊
(၃) လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှုများကို အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှုမရှိခြင်း၊
(၄) ပြည်သူလူထုက လူ့အခွင့်အရေးကိစ္စများကို အလေးမထား ဂရုမစိုက်ခြင်း၊
(၅) လူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှုများကို အားပေးအားမြှောက်မပြုဘဲ လူ့အခွင့်အရေးတောင်းဆိုမှုများကို ပြည်သူလူထုအကြား ကောင်းကျိုးမပေးသော အသွင်မျိုးဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိခြင်း၊

တတိယအဆင့်

(၁) လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုများကို တားမြစ်သည့် နိုင်ငံတော်ဥပဒေများ စနစ်တကျပြဌာန်းထားခြင်း၊
(၂) လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုများကို ဖိနှိပ်အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်း၊
(၃) နိုင်ငံတကာ စောင့်ကြည့်အရေးဆိုမှုများကို “ပြည်တွင်းရေးရာကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု”ဟုဆိုကာ လိုက်နာရန် ငြင်းဆိုလျက်ရှိခြင်း၊

(၄) လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားတောင်းဆိုမှုများကို အစိုးရ၏သတင်းဌာနများ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကတဆင့် လူထုအမြင်မှားစေရန် ဝါဒဖြန့်တိုက်ခိုက်လျက်ရှိခြင်း၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

စောထူး၏ဇာတ်လမ်း

အသက် (၁၃) နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ စောထူးဟာ ကရင်လူမျိုးဖြစ်ပြီး ကျေးရွာတရွာတွင် နေထိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူနေထိုင်တဲ့ရွာဟာ ကရင်တော်လှန်ရေးသမားများရှိသောနေရာနဲ့နီးစပ်တဲ့အတွက် နအဖစစ်တပ်တွေ စစ်ကြောင်းလှည့်တာကို မကြာခဏကြုံတွေ့ရပါတယ်။ စစ်ကြောင်းတွေရွာထဲဝင်လာတိုင်း ကျေးရွာသားတွေ ပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အတင်းအကြပ်လုယူ၊ လူတွေကိုရိုက်နှက်၊ တော်လှန်ရေးသမားတွေနဲ့ဆက်သွယ်တယ်ဆိုပြီး ဖမ်းဆီးတာလဲ ခဏခဏပါဘဲ။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကတော့ စောထူးအတွက် အဆိုးဆုံးအဖြစ်အပျက်ဘဲလို့ပြောလို့ရပါတယ်။ သူတို့ရွာအပါအဝင် အနီးအနားကရွာပေါင်း (၁၄)ရွာကို နအဖတပ်တွေက ကရင်တော်လှန်ရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်သွယ်တယ်ဆိုပြီး တပ်ရင်းနားကမြို့ကိုပြောင်းရွှေ့ခိုင်းပါတယ်။ သုံးရက်အတွင်း အပြီးပြောင်းပြီး တကယ်လို့မပြောင်းရင် တရွာလုံးမီးရှို့ပစ်မယ်လို့ခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ သုံးရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာတော့ စစ်ကြောင်းရွာထဲဝင်လာပြီး ကျန်နေသေးတဲ့ရွာသားတွေကိုအားလုံးစုထားပါတယ်။ စောထူးတို့မိသားစုကတော့ တောထဲကိုဝင်ပြေးလို့ လွတ်သွားပေမဲ့ သူတို့အကိုရဲ့ မိသားစုကတော့ စစ်တပ်ကဖမ်းခံထိသွားပါတယ်။ နောက်တနေ့ စစ်တပ်တွေပြန်ထွက်သွားအပြီး ရွာထဲကိုပြန်ဝင်တော့ သေနေတဲ့သူတို့အကိုမိသားစုအပါအဝင် အခြားရွာသားတွေ၊ မီးရှို့ဖျက်စီးခံထားရတဲ့ အိမ်တွေဘဲတွေ့ရပါတယ်။ ကျန်တဲ့ရွာသားတွေလည်း နေရာအနှံ့ထွက်ပြေးကုန်ကြပြီး စောထူးတို့မိသားစုကတော့ ရွာအနီးအနားမှာဘဲ ပုန်းအောင်းနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့အနီးအနားစစ်သားတွေဖြတ်သွားရင်ထွက်ပြေး၊ မလွတ်တဲ့ရွာသားအချို့ကိုတော့ စစ်တပ်ကပေါ်တာဖမ်းပြီး သတ်ပစ်လေ့ရှိပါတယ်။ စောထူးတို့မောင်နှမတွေအပါအဝင် တောထဲပုန်းအောင်းနေတဲ့ကလေးတွေမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးနဲ့ပညာရေးအတွက်ကျောင်းတွေမရှိပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ကရင်ရိုးရာပွဲတော်တွေ၊ ဘာသာရေးပွဲတော်တွေဆိုတာဝေးမှဝေးပေါ့။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကဘဲ စောထူးဟာ ကရင်စစ်တပ်ထဲဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ကရင်တပ်မတော်က သူ့ကိုရှေ့တန်းတော့မထွက်ခိုင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့နအဖသတင်းထောက်လှမ်းတာမျိုးတွေ၊ မိုင်းထောင်ခိုင်းတာမျိုးလုပ်ခိုင်းပါတယ်။ စောထူးအနေနဲ့ သူထောင်ထားတဲ့မိုင်းထိမိလို့ ထိခိုက်သွားတဲ့ နအဖစစ်သားတွေကိုတွေ့ရင် အရမ်းကျေနပ်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူရော ဒီလိုမျိုးမိုင်းနင်းမိရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ကြောက်စိတ်နဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေ ခဏခဏမက်လေ့ရှိပါတယ်။

ဝါဝါ၏ ဇာတ်လမ်း

အသက် (၁၁) နှစ်ရှိတဲ့ ဝါဝါဟာ မြန်မာအမျိုးသမီးငယ်လေးတယောက်ဖြစ်ပြီး ပဲခူးမြို့မှာမူလတန်းအထိ ကျောင်းသင်ကြားခဲ့ဘူးပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဖခင်ဟာပြင်ပစက်ရုံတခုမှာ စက်မောင်းသမားအဖြစ်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရင်း အလုပ်ခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ ခြေထောက်တဖက်ပြတ်ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့အဖေလုပ်တဲ့စက်ရုံမှာ လုံခြုံရေးအတွက် သေသေချာချာပြင်ဆင်ထားတာမရှိလို့ အခုလိုဖြစ်ရတာပါ။ ခြေထောက်ပြတ်သွားတဲ့အတွက် ဆေးရုံပို့ပေးတာကလွဲလို့ အခြားဘာမှကူညီပေးမှုမရှိပါဘူး။ ဆေးရုံခကိုလဲ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ကုသရပါတယ်။ ဆေးရုံကဆင်းတော့လဲ ဘာနစ်နာကြေးမှ မပေးဘဲ အလုပ်ကထုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကိုအရေးယူဖို့ တိုင်ကြားနိုင်တဲ့ အလုပ်သမားအစည်းအရုံးတွေလည်းမရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝါဝါဟာကျောင်းကထွက်လိုက်ရပြီး ရပ်ကွက်နားက အထည်ချုပ်စက်ရုံမှာ ဝင်လုပ်ရပါတယ်။ အသက်ငယ်တဲ့အတွက်သူ့ကို လုပ်ခလျှော့ပေးပါတယ်။ သူလုပ်ရတဲ့အလုပ်ခန်းဟာ အလင်းရောင်လဲနည်း၊ လေဝင်လေထွက်လဲမရှိတဲ့အတွက် ဝါဝါတို့လို ကလေးတွေဟာ ခဏခဏနေမကောင်းဖြစ်ကြပါတယ်။ နေမကောင်းလဲ အနားယူခွင့်မရှိဘဲ နားရင်အလုပ်ထုတ်မယ်ဆိုလို့ မနားရဲဘဲ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့သုံးလမှာတော့ ဝါဝါတို့စက်ရုံက အသက် ၁၁ နှစ်နဲ့ ၁၅ နှစ်အရွယ် ဝါဝါအပါအဝင် ကောင်မလေးခြောက်ယောက်ကို စက်ရုံပိုင်ရှင်ရဲ့သူငယ်ချင်းက ထိုင်းဖက်မှာအလုပ်လုပ်ဖို့ပြောပါတယ်။ ထိုင်းမှာဆို အလုပ်ကောင်းကောင်းရပြီး လခလဲကောင်းတယ်လို့ပြောပါတယ်။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်က အထည်စက်ရုံမှာလို့ပြောပါတယ်။ ဒါကိုအားကျပြီး ဝါဝါတို့ (၆)ယောက် ထိုင်းဖက်ကိုလိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ လမ်းမှာရဲနဲ့စစ်တပ်က မှတ်ပုံတင်တောင်းပေမဲ့ ပါလာတဲ့သူက ငွေထုတ်ပေး

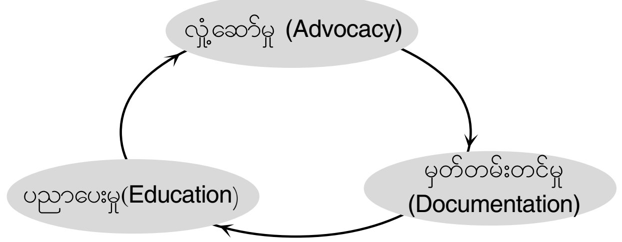
လို့ အဆင်ပြေပါတယ်၊ နယ်စပ်ရောက်တော့လဲ ထိုင်းရဲတယောက်ကိုငွေပေးလိုက်တဲ့အတွက်သူက မဲဆောက်မြို့ကို ကိုယ်တိုင် လိုက်ပို့ပေးပါတယ်။

မဲဆောက်ရောက်တော့ ဆိုင်တဆိုင်ကိုခေါ်သွားပါတယ်။ လိုက်ပို့တဲ့အဒေါ်ကြီးက ခဏစောင့်ဆိုပြီးအခန်းထဲမှာ သူတို့ကိုထားသွားပါတယ်။ သူ့ကိုနောက်ထပ်မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ နောက်တနေ့ရောက်တော့ ဆိုင်ရှင်ထိုင်းအမျိုးသမီး က အဝတ်အစားသစ်တွေပေးပြီး တယောက်တခန်းခွဲထားပါတယ်။ ဝါဝါအခန်းထဲနေတုန်း ထိုင်းလူကြီး တယောက်ဝင် လာပြီးဝါဝါကိုစော်ကားပါတယ်။ ဒီတော့မှသိလိုက်ရတာ ခေါ်လာတဲ့အဒေါ်ကြီးက ဝါဝါတို့အားလုံးကို ရောင်းစားသွားပြီ ဆိုတာပါဘဲ၊ ဆိုင်ရှင်က ဝါဝါတို့ကို တယောက် နှစ်သောင်းနဲ့ဝယ်လိုက်တာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ လာသမျှဧည့်သည်တွေကို ငွေကျေတဲ့အထိ ဆက်ဆံပေးရမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်းပြောပါတယ်။ ထွက်ပြေးဖို့လုပ်ရင် သတ်ပစ်မယ်လို့ခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ အငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ဝါဝါကို့ဆိုရင် ဧည့်သည်တွေကို ကောင်းကောင်းမဆက်ဆံလို့ဆိုပြီး ခဏခဏရိုက်ပါတယ်။ တခါတလေ ထမင်းမကျွေးဘဲထားပါတယ်။ အပြင်ထွက်ခွင့်မပေးဘဲ အခန်းထဲမှာအမြဲထည့်ထားပါတယ်။

- ❖ စာထုးနှင့် ဝါဝါတို့၏အကြောင်းသင်ခန်းစာ (Case study) ကို သင်တန်းသားများအား ပေးဖတ်ပါ။ ပါဝင်သော ချိုးဖောက်မှုများ၊ ချိုးဖောက်သူများကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။
- ❖ ထို့နောက် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသည့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်မလဲ ဟူသော မေးခွန်းမေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု လျော့နည်းလာအောင် ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲဟူသော မေးခွန်းများမေး၍ ဖြေကြားလာသောအဖြေများကို လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းစဉ်အပိုင်း (၃) ပိုင်းတွင် နေရာတကျပြန်စီပေးပါ။



လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို လျော့နည်းသွားအောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ လက်တွေ့တွင် ပညာပေးရုံသက်သက်ဖြင့် မလုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ ချိုးဖောက်မှုများ လျော့နည်းလာအောင် အရေးယူမှုများဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ရန် လှုံ့ဆော်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုချိုးဖောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ အမှန်တရားအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းရန်မှာလည်းလိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မသိသေးသောသူများကို အသိပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းမှပါသိရှိလာပြီး ထိုကဲ့သို့ လှုံ့ဆော်မှုများမှတဆင့် အရေးယူမှုများကို ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပညာပေးမှု (Education)၊ အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်း(Monitoring or Documentation)နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု (Advocacy) တို့ကို ဟန်ချက်ညီညီ လုပ်ဆောင်သွားရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ချိုးဖောက်နေသော အစိုးရကို အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတကာမှ ပါဝင်ပြီး နိုင်ငံတကာဥပဒေများဖြင့် ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သွားရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ထို့အတွက် အစိုးရ၏ချိုးဖောက်မှုများသည် မည်သည့်ဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းနေသည်၊ မည်သည့်နိုင်ငံတကာ ဥပဒေများကို ကိုင်တွယ်၍ မည်သည့်နေရာတွင် တိုင်ကြားနိုင်သည်အစရှိသည့် နိုင်ငံတကာလှုံ့ဆော်မှုများကို လုပ်ဆောင်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ လူထုကလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုအကြောင်းများကိုသိရှိပြီး၊ သက်သေအထောက်အထားများခိုင်ခိုင်လုံလုံရှိသော်လည်း နိုင်ငံတကာမှမသိရှိလျှင်လည်း ထိုအစိုးရကို မည်သို့မှအရေးယူဆောင်ရွက်၍ ရမည်မဟုတ်ပါ။

ထိုသုံးမျိုးတွင် တမျိုးစီအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန်အတွက် လိုအပ်သည်များမှာ –

- ❖ ပညာပေးရေးလုပ်ငန်းအတွက် ပညာပေးနည်းလမ်းများ၊ စေ့စပ်ဆော်ဩသူကောင်းအရည်အချင်းများလိုအပ်သည်။
- ❖ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းရေးအတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းဆိုင်ရာအတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်သည်။
- ❖ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ရန်အတွက် နိုင်ငံတကာစာချုပ်များ၊ ဥပဒေများအကြောင်း နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင်

နအဖမှ မည်သည့်စာချုပ်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်၊ မည်သည့်အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်နေသည်၊ မည်သည်များကို ပြင်းထန်ဆိုးဝါးစွာ ချိုးဖောက်နေသည်များကိုပါ သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

ပြင်ဆင်ထားသော ဇယားကွက်များနှင့် စာရွက်များ၊
ဇာတ်လမ်းများ၊ (စောထူး၊ ဝါဝါ၊ သီတာတို့၏ ဇာတ်လမ်းများကို သင့်တော်သလိုပြောင်းလဲသုံးနိုင်သည်။)

လေ့လာရန် –

- ❖ Violation နှင့် Abuse အဓိပ္ပာယ်များ၊
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးလုပ်ငန်း၊ အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း၊ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးသဘောတူ စာချုပ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အခန်းကဏ္ဍများ (လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲစာအုပ်၊ အခန်း ၄၊ ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂)

မှတ်ချက်

- ❖ အကြောင်းအရာသင်ခန်းစာ Case study နှစ်ခုလုပ်စရာမလိုဘဲ အစိုးရ၏ချိုးဖောက်မှုရော၊ အစိုးရမဟုတ် သူက ချိုးဖောက်မှုပါ ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာ တခုထဲကိုလည်းပေးနိုင်သည်။ ဥပမာကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

သီတာရဲ့အဖြစ်အပျက်

အသက် (၁၅)နှစ်ရှိတဲ့သီတာဟာ တောင်ငူမြို့ရှိ ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်တခုမှာ မိသားစုနှင့်တကွနေထိုင်ပါတယ်။ မောင်နှမ (၅)ယောက်ထဲမှ ဒုတိယမြောက်သမီးဖြစ်တဲ့သီတာဟာ ပညာတပိုင်းတစနဲ့ကျောင်းကထွက်၊ မိသားစုကို အိမ်ဖော်အလုပ်လုပ်ပြီး ရတဲ့ငွေလေးနဲ့ထောက်ပံ့နေရပါတယ်။ သူမတို့ရဲ့အဖေက မျိုးရိုးစဉ်ဆက် လယ်ယာအလုပ်နဲ့သာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုတဲ့အတွက် တခြားဘာအလုပ်ကိုမှ မယ်မယ်ရရမလုပ်တတ်ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့(၂)နှစ်လောက်က မိသားစုစီးပွားရေးအကျပ်အတည်းကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးလယ်ကိုရောင်းလိုက်ရပါတယ်။ မိမိပိုင် လယ်မြေမရှိတော့တဲ့နောက်ပိုင်း လယ်လုပ်ငန်းမှအပြင် တခြားအလုပ်မလုပ်တတ်တဲ့အတွက် လယ်ကူလီဘဝရောက်သွားရပါတယ်။ သူမရဲ့အမေက အစားအစာအာဟာရမပြည့်ဝ၊ သွေးအားနည်းပြီး ကျန်းမာရေးချို့တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးသားငယ်ကို မီးဖွားစဉ်အတွင်းဆုံးသွားပါတယ်။ စီးပွားရေးကြပ်တည်းမှု၊ ပညာသင်စရိတ် ကြီးမားတဲ့အတွက် ပညာသင်ချိန်တန်နေတဲ့ညီ၊ ညီမငယ်တယောက်ကိုမှ ကျောင်းမထားနိုင်ခဲ့ပါ။

အသက် (၁၆) နှစ်ကျော်ကျော်သာရှိသေးတဲ့ သီတာရဲ့အစ်ကိုလည်း ရထားဘူတာမှာကုန်တင်ကုန်ချအလုပ် လုပ်နေချိန်မှာဘဲ စစ်သားများက စစ်သားသစ်စုဆောင်းရန်အတွက် ဝင်ရောက်ဖမ်းစီးလိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး အခုထက်ထိ ဘယ်ရောက်၊ ဘယ်ပေါက်မှန်းမသိ ဘာသတင်းမှမကြားရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မောင်နှမထဲက အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သီတာက "အစ်မကြီးတော့အမိရာ" ဆိုသလို မောင်ငယ်၊ ညီမငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတဲ့အပြင် အိမ်ဖော်အလုပ်ပါတဖက်မနားမနေလုပ်ရပါတော့တယ်။ အိမ်ရှင်ကလည်း သူမအလုပ်လုပ်တာ သေသေသပ်သပ်မရှိဘူးလို့ဆိုပြီး သဘောမကျတိုင်းအမြဲတမ်းဆူပူကြိမ်းမောင်းနေပါတယ်။ တခါတလေအိမ်ရှင်မက သားသမီးချင်းကိုယ်ချင်းမစာ၊ နားမခံသာအောင် အော်ဟစ်ဆဲရေးတိုင်းထွာလုပ်တဲ့အပြင်၊ သူမရဲ့ယောကျ်ားကလည်း အပျိုဖော်ဝင်စသီတာကို ထိကပါးရိကပါးလုပ်လေ့ရှိတယ်။ ထိုအလုပ်ကိုမလုပ်ချင်သော်လည်း တခြားမိသားစုဝင်ငွေရတဲ့အလုပ်မရှိတဲ့အပြင် မောင်ငယ်၊ ညီမငယ်များကို ငဲ့ညှာသနားတဲ့အတွက် အောင့်အီးပြီးလုပ်နေရပါတယ်။ တခါတလေ အိမ်ရှင်က အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘူးဟုဆိုပြီး မိသားစုအတွက်မလောက်မင လစာလေးကိုတောင်လျှော့လိုက်သေးတယ်။ သူမအတွက် အခြေအနေ ကြာလေပိုဆိုးလေဖြစ်တဲ့အတွက် သည်းညည်းမခံနိုင်တဲ့နောက်ဆုံး အလုပ်ကထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။

အိမ်ဖော်အလုပ်ကထွက်ပြီး တပတ်အကြာလောက်မှာ ရပ်ကွက်ထဲက ဆွေမကင်းမျိုးမကင်းထဲက အဒေါ်တယောက်က သီတာတို့ရဲ့မိသားစု စီးပွားရေးကြပ်တည်းနေတဲ့အကြောင်း စိတ်မကောင်းစွာကြားရတဲ့အတွက် သတင်းမေးတဲ့အနေနဲ့ သူမတို့အိမ်ကို ရောက်လာပါတယ်။ တခါမှအလည်မလာဖူးတဲ့အဒေါ် လာလည်တဲ့အတွက် သူမအနေနဲ့ထွေထွေထူးထူးမခံစားရပေမဲ့ မောင်ငယ်၊ ညီမငယ်တွေကတော့ မုန့်ဖိုးရတဲ့အတွက် အလွန်ပျော်နေကြပါတယ်။ မိသားစုအတွက် ဘာဆက်လုပ်မလဲလို့ အဒေါ်ကသူမကိုမေးတော့ အခုထက်ထိဘာအလုပ်မှမရတဲ့အတွက် ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဘူးလို့ပြန်ဖြေ

လိုက်တယ်။ အဒေါ်က သီတာလက်ခံမယ်ဆိုရင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့ဝင်ငွေကောင်း ကောင်းရတဲ့အလုပ်ကိုရှာပေးမယ်လို့ပြောပြီးတော့ ဒီမြို့ထဲကအမျိုးသမီး တော်တော်များများကို သူအလုပ်ရှာပေးတဲ့အတွက် ဝင်ငွေကောင်းကောင်းရနေပြီး သူတို့မိသားစုတွေကို ပံ့မှန်ထောက်ပံ့တဲ့အတွက် တချို့ဆိုရင်တိုက်တွေ၊ ကားတွေနဲ့တောင်ဖြစ်နေပြီလို့ သီတာကိုစိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ဆက်လက်ရှင်းပြပါတယ်။

နောက်နှစ်ရက်အကြာမှာ သီတာတို့နေထိုင်ရာမြို့မှ အခြားနယ်မြို့တမြို့သို့ အဒေါ်နှင့်အတူ ကားနဲ့သွားပါတယ်။ ထိုနယ်မြို့မှာတညအိပ်ပြီး နောက်တနေ့နံနက်အစောကြီး သီတာနဲ့မတိမ်းမယိမ်း အခြားအမျိုးသမီးငယ် နှစ်ယောက်နှင့်အတူ နယ်စပ်မြို့တမြို့သို့ ထွက်ခွာသွားကြပါတယ်။ တောင်တက်လမ်း အတက်အဆင်းကြမ်းတမ်းတဲ့အတွက် ခရီးဝေးတခါမှ မသွားဖူးတဲ့ သီတာအတွက် အလွန်ပင်ပမ်းလွန်းလှပါတယ်။ ဒါ့အပြင်လမ်းတလျှောက်လုံး (သုံးပေ တဂိတ်နီးပါး) စစ်တပ်၊ ရဲ၊ လဝက၊ အကောက်ခွန်၊ မီးသတ်၊ ကြံ့ဖွံ့အဖွဲ့ဝင်များရဲ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းချက်များကို သူမတို့သုံးယောက်စလုံးအတွက် အဒေါ်ကြီးကဒိုင်ခံဖြေကြားပေးသလို မှတ်ပုံတင်တောင်းလာလျှင်လည်း အဒေါ်ကြီးကပဲ ပိုက်ဆံပေးလိုက်လို့ အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ နယ်စပ်ရောက်တော့ ထိုင်းရဲကိုငွေပေးလိုက်ပြီး သူကမဲဆောက်အထိ လိုက်ပို့ပေးပါတယ်။ မဲဆောက်ရောက်တော့ သူတို့ကိုဆိုင်တဆိုင်ခေါ်သွားပြီး အဒေါ်ကြီးက အခန်းတခန်းထဲမှာထားသွားပါတယ်။ သူ့ကိုနောက်ထပ်မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ နောက်တနေ့ရောက်တော့ ထိုင်းဆိုင်ရှင် အမျိုးသမီးကြီးက အဝတ်အစားသစ်တွေဝတ်ခိုင်းပြီး တယောက်တခန်းစီခွဲထားပါတယ်။ သီတာအခန်းထဲမှာရှိနေတုန်း လူကြီးတယောက်ကဝင်လာပြီး သူမကိုစော်ကားပါတယ်။ ဒီတော့မှ သူတို့တတွေ ရောင်းစားခံထိမှန်းသိလိုက်ရသလို၊ ဆိုင်ရှင်ကလည်း သီတာတို့တယောက်ကို နှစ်သောင်းနဲ့ဝယ်လိုက်တယ်လို့ပြောပြီး၊ ဒီငွေတွေကျေတဲ့အထိ လာတဲ့ဧည့်သည်တွေနဲ့ အတူတူအိပ်ပေးရမယ်၊ ငွေတပြားမှလည်း မပေးဘူးလို့ပြောပါတယ်။ ထွက်ပြေးရင် သတ်ပစ်မယ်လို့လဲခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ အငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သီတာကိုလည်း ဧည့်သည်တွေကို ကောင်းကောင်း မဆက်ဆံလို့ဆိုပြီး ခဏခဏရိုက်တဲ့အပြင် တခါတလေထမင်းမကျွေးဘဲထားပါတယ်။ အပြင်မထွက်ရဘဲ အခန်းထဲမှာအမြဲထည့်ထားပါတယ်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၈)

နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်
International Convenant on Civil and political Rights (ICCPR)

ရည်ရွယ်ချက်

- နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးအကြောင်းကို အသေးစိတ်လေ့လာသိရှိစေရန်။
- ထိုအခွင့်အရေးများအား မိမိဘဝတွင်မည်မျှလေးစားလိုက်နာမှုခံရကြောင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်မိစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲပြီး နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ်(၂၇) ပိုဒ်ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့် စာရွက်များကို ဝေပေးပါ။ ထိုစာရွက်ထဲတွင် အခွင့်အရေးများကို တပိုဒ်ချင်းစီ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့်အပြင် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နိုင်ငံတော်ဟူ၍ ဇယားကွက်ပါရှိသည်။

ICCPRတွင်ပါသောအထူး အခွင့်အရေးများ	အိမ်	ပတ်ဝန်းကျင်	ကျောင်း	အလုပ်ခွင်
အပိုဒ် (၁)				
တဦး၏အကျိုးနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ချမှတ်နိုင်ခြင်း၊				
တဦး၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလေးစားခြင်း၊				
အခြားသူများအား မထိခိုက်စေဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂)				
လိင်ကွဲပြားမှု၊ အလှ၊ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုနှင့်အခြား အကြောင်း အရာများကြောင့်ခွဲခြား ခြင်း မရှိဘဲ လူတိုင်းတန်းတူစွာနှင့် တရားမျှတစွာ ဆက်ဆံခံရခြင်း၊				
လူတဦး၏ အခြေအနေနှင့် အဆင့် အတန်းအားအချိန်တိုင်းတွင်လေးစား ခံရခြင်း၊				
လူနည်းစုများကို လေးစားခြင်း၊				
အပိုဒ် (၃)				
လူတိုင်း ကျား/မ ကွဲပြားခြင်းမရှိဘဲ တန်းတူဆက်ဆံခံရခြင်း၊				

ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းကဏ္ဍအားလုံးတွင် ကျား/မခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲတန်းတူဆက်ဆံခံခြင်း၊				
ကျား/မ အကြား တန်းတူလေးစားခြင်းကို ကျင့်သုံးခြင်း၊				
အပိုဒ် (၄)				
အရေးပေါ်ကာလအတွင်း အခွင့်အရေးများကို ဆက်လက်ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း၊				
အရေးပေါ်ကာလအတွင်း၌သာ အခွင့်အရေးများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီးအခြားအချိန်မျိုးတွင်စိတ်ထင်သလိုကန့်သတ်ခြင်းမျိုးမရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၅)				
ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးခွင့်ရှိခြင်း၊				
လူ့အခွင့်အရေးများကို တာဝန်ရှိသူအာဏာပိုင်များကလေးစားမှုရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၆)				
လူတဦးတယောက်၏ဘဝသည် ခြိမ်းခြောက်မှုလုံးဝမရှိဘဲ လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊				
သေဒဏ်မပေးသည့် ပေါ်လစီချမှတ်ထားခြင်း၊				
လူသားတို့ ဘဝကို မည်သည့် အန္တရာယ်ပေးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းတို့မရှိဘဲ ကာကွယ်ပေးခံရခြင်း၊				
အခြားသူများ၏ဘဝကိုခြိမ်းခြောက်ခြင်းအား တားဆီးထားခြင်း၊				
အပိုဒ် (၇)				
ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ၊ လူမဆန်စွာနှင့် လူ့သိက္ခာကျဆင်းစေသော နှိပ်စက်မှု၊ အပြစ်ပေးမှုမျိုးမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊				
ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့်အခြား လူမဆန်သော အပြစ်ပေးမှုများကို အာဏာပိုင်များက ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊				

လူတဦး၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ခံစားရမှုအပိုင်း အားလုံးအပေါ် လေးစားပေးခံရခြင်း၊				
အပိုဒ် (၈)				
လုပ်အားစေခိုင်းခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်ရှိခြင်း၊				
ဆန္ဒမပါဘဲ လုပ်အားစေခိုင်းခြင်းအားတာဝန်ရှိသူများက ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊				
အခြားသူများ၏ လုပ်အားကို လေးစားခြင်း၊				
အပိုဒ် (၉)				
မိမိခံစားနေရသော လွတ်လပ်ခွင့်နှင့်လုံခြုံနေမှုတို့ ပျောက်ကွယ်ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို မစိုးရိမ်ရခြင်း၊				
လူသားများ၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့်လုံခြုံမှုတို့အား အကာအကွယ်ပေးသည့် ဥပဒေများ ပြဌာန်းထားခြင်း၊				
လူတဦးကတန်ဖိုးထားသောလွတ်လပ်မှုနှင့်လုံခြုံမှုတို့ကိုမဆုံးရှုံးရန်တရားဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၀)				
တရားစွဲဆိုသူနှင့် တရားစွဲဆိုခံရသူနှစ်ဦးစလုံးကို လူသားဆန်စွာ လေးလေး စားစားဆက်ဆံခံရခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၁)				
အကြွေးမဆပ်နိုင်သဖြင့်လူတယောက်အား ထောင်မချနိုင်ခြင်း				
အပိုဒ် (၁၂)				
နယ်မြေတခုအတွင်းလွတ်လပ်စွာ ဝင်ရောက်၊ ထွက်ခွာနိုင်ခြင်း၊				
လိုအပ်သင့်တော်သဖြင့် ဥပဒေအရကန့်သတ်ထားသည့်အနားလှည့်လည်သွားလာခွင့်ရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၃)				
တိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်ခံရမည့် တိုင်းတခြားသားအား ဘာကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းအချက်အလက်များအားအသိပေးခြင်း၊				

အပိုဒ် (၁၄)				
အပြစ်မရှိဟု လက်ခံထားနိုင်ခြင်း၊				
လျင်မြန်၊ တရားမျှတပြီး လူအများကြားနာနိုင်သော တရားစီရင်ရနိုင်ခြင်း၊				
လုံလောက်သော တရားရေးအကူအညီကို ရရှိနိုင်ခြင်း၊				
စွပ်စွဲသူကို ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း၊				
တရားစီရင်ချက်ကို သိရှိနိုင်ခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၅)				
ကျူးလွန်ခဲ့စဉ်က တရားမဝင်မှုမဟုတ် သော်လည်းနောက်ပိုင်းတွင် တရားမဝင်ဟုသတ်မှတ်လာခဲ့သော အမှုမျိုးကြောင့်အပြစ်ပေးခံရမှုမရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၆)				
ဥပဒေအရအကာအကွယ်ပေးခံရသော အခွင့်အရေးရှိခြင်း၊				
တရားစွဲပိုင်ခွင့်နှင့် တရားစွဲခံပိုင်ခွင့်များရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၇)				
လူတဦး၏ပုဂ္ဂလိကဆက်သွယ်မှုအပေါ် လေးစားခြင်း				
လူတဦး၏ခိုနားရာနေအိမ်အား လေးစားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊				
လူတဦး၏ ဂုဏ်နှင့်သိက္ခာအပေါ် တိုက် ခိုက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊				
အပိုဒ် (၁၈)				
ဘာသာရေးအား လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ခွင့်နှင့် မကိုးကွယ်ခွင့်အား ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း၊				
အခြားသူများနှင့်ကွဲပြားသော ယုံကြည်မှုအား ဆုတ်ကိုင်ထားပိုင်ခွင့်ကို လေးစားခြင်း၊				
တဦး၏ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုကို လွတ်လပ်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း၊				

အပိုဒ် (၁၉)				
သတင်းများကို အလွယ်တကူရရှိနိုင်ခြင်း၊				
တဦး၏ ခံစားချက်နှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လွတ်လပ်စွာတင်ပြနိုင်ခြင်း၊				
အခြားသူများနှင့် ကွဲလွဲသောအယူအဆများကို လွတ်လပ်စွာတင်ပြနိုင်ခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၀)				
မုန်းတီးမှုဖြစ်စေသော ဟောပြောမှုများနှင့် စစ်လိုလားသောဝါဒဖြန့်မှုများအားခွင့်မပြုခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၁)				
ဆန္ဒပြပွဲများနှင့် လူထုစီတန်းလှည့်လည်ပွဲများတွင် ပါဝင်နိုင်ခြင်း၊ လူထုစုဝေးပွဲများကိုလွတ်လပ်စွာစီစဉ်နိုင်ခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၂)				
အလုပ်သမားသမဂ္ဂကို အလုပ်သမားများက လွတ်လပ်စွာဖွဲ့စည်းပါဝင်နိုင်ခြင်း၊				
အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အုပ်စုများကို လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာဖွဲ့စည်းခွင့်ရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၃)				
မည်သူ့ကို မည်သည့်အချိန်တွင် လက်ထပ်မည်ကိုလွတ်လပ်စွာရွေးချယ်နိုင်ခြင်း၊				
လက်မထပ်ဘဲ နေနိုင်ခြင်း၊				
လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားသူများသည် တန်းတူအခွင့်အရေး၊ တာဝန်နှင့်ခံစားခွင့်များရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၄)				
ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သောအခွင့်အရေးများအားလုံးကို ရရှိခံစားနိုင်ခြင်း၊				
ကလေးများသည် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိခြင်း၊				
ကလေးများအပေါ်ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုမရှိခြင်း၊				

အပိုဒ် (၂၅)				
ခေါင်းဆောင်များကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိခြင်း၊				
လူထုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရှိခြင်း၊				
လျှို့ဝှက်သောမဲပေးမှုဖြင့် မဲဆန္ဒပေးခွင့်ရှိခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၆)				
လူတဦးတယောက်အားမျက်နှာလိုက်သည့်နေရာတွင်ဥပဒေကို အသုံးမပြုခြင်း၊				
လူတဦးတယောက်အား အကျိုးမဲ့အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဥပဒေ ကို အသုံးမပြုခြင်း၊				
အပိုဒ် (၂၇)				
တိုင်းရင်းသား၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကား ကွဲပြားသောလူနည်းစုများကို ၎င်းတို့၏ လူမျိုးဖြစ်မှု၊ ဘာသာတရား၊ ဘာသာစကားတို့အား ဆက်လက်ကျင့်သုံးခွင့်ပြုထားခြင်း၊				
လူနည်းစုများ၏ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှုများ၊ ဘာသာစကားများနှင့် ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားများ မပျောက်ပျက်သွားအောင်ကာကွယ်ပေးသည့်ကြိုးပမ်းမှုများလုပ်ဆောင်ခြင်း၊				

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

(၁) သင်တန်းသားများကို ထိုဇယားကွက်များထဲတွင် မိမိတို့ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည့် နိုင်ငံရေးနှင့် နိုင်ငံသား အခြေအနေများကို တဦးချင်းစဉ်းစားစေ၍အဆင့်များသတ်မှတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ရမည့် အဆင့်များမှာ–

- ❖ အပြည့်အဝလေးစား လိုက်နာခံရသည်ဟုဆိုလျှင် ––– (ရီမောနေသောမျက်နှာ)
- ❖ ကျေနပ်လောက်အောင်လေးစားလိုက်နာခံရသည်ဟုဆိုလျှင်–– (ပြုံးနေသောမျက်နှာ)
- ❖ တချို့တဝက်လေးစားလိုက်နာမှုရှိသည်ဟုဆိုလျှင်–– (တဝက်ပြုံးနေသောမျက်နှာ)
- ❖ လုံးဝလေးစားလိုက်နာပေးခြင်းမရှိဟုဆိုလျှင်– (မဲ့နေသောမျက်နှာ)

(၂) တဦးချင်းအလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ပေးပြီးပါက လူဦးရေအလိုက်အုပ်စုများပြန်ခွဲပေးပါ။ တဖွဲ့လျှင် လေးယောက်ထက်မပိုပါစေနှင့်။ နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့်နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ်များကို သင့်တော်သလို ထိုအုပ်စုများထံ ခွဲဝေပေးပါ။ တဖွဲ့လျှင် (၆)ပိုဒ်မှ (၉)ပိုဒ် အထိခွဲဝေပေးနိုင်သည်။

(၃) ခွဲဝေပြီးပါက အဖွဲ့များရရှိထားသောအပိုဒ်များကို အဖွဲ့လိုက်အဆင့်များ ပြန်လည်သတ်မှတ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ သတ်မှတ်ရာတွင် အဖွဲ့၌ပါဝင်သောသူများအားလုံးနှင့် တသွေမတိမ်း အဆင့်တူရန်မဖြစ်နိုင်၍ အများဆုံးသဘောတူညီနိုင်သည့် အဆင့်ကို ကြိုးစားသတ်မှတ်ပေးရန် တိုက်တွန်းရမည်။

(၄) ထိုသို့ တဖွဲ့ချင်းစီ သဘောတူသတ်မှတ်ပြီးသော် အုပ်စုကြီးထံပြန်လည်တင်ပြစေပါ။ ကျန်အဖွဲ့များ၏ တင်ပြချက်များတွင် မရှင်းသောအချက်၊ မေးမြန်းစရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းစေပါ။

သင်တန်းပို့ချသူက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးအားကောင်းလာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။

- ❖ အပိုဒ်တွေရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေထဲမှာ ဘာတွေသတိထားမိသလဲ။
- ❖ ဘယ်အပိုဒ်တွေက အများဆုံး လေးစားခံနေရသလဲ၊ ဘာကြောင့်လို့ထင်သလဲ။
- ❖ ဘယ်အပိုဒ်တွေက အများဆုံးလေးစားမခံရဘူးလဲ။ ဘာကြောင့်လို့ထင်သလဲ။
- ❖ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နိုင်ငံတော်မှာ ဘယ်နေရာတွေက အများဆုံးလေးစားပေးတာတွေ့ရလဲ။ ဘယ်နေရာတွေက အများဆုံးချိုးဖောက်နေသလဲ။
- ❖ အခုတွေ့ရတဲ့ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်တွေက ဘာတွေဖော်ပြနေသလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့်နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်
International Covenant on Civil and Political Rights (ICCPR)

- ❖ ၁၉၆၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၆) ရက်နေ့တွင်အတည်ပြုခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၇၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၃) ရက်နေ့တွင် အသက်ဝင်လာသည်။
- ❖ အပိုဒ် (၅၃) ပိုဒ်ပါဝင်သည်။
- ❖ အပိုဒ် (၆ –၂၇) အထိသည် အခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။
- ❖ အပိုဒ် (၂၈ – ၅၃) အထိသည် လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီ၏ တာဝန်များဖြစ်သည်။
- ❖ ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအထိ (၁၄၈) နိုင်ငံ အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်။
- ❖ ပဏာမ လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော နိုင်ငံ(၇) နိုင်ငံရှိသည်။

နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်များ

နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်(၁)

- ❖ ၁၉၆၆၊ ဒီဇင်ဘာ (၁၆)ရက်ပြဋ္ဌာန်း
- ❖ ၁၉၇၆၊ မတ်လ (၂၃) တွင်အသက်ဝင်လာ
- ❖ ၂၀၀၂၊ ဖေဖော်ဝါရီ အထိ (၁၀၁) နိုင်ငံအတည်ပြု
- ❖ ပဏာမ (၄)နိုင်ငံ လက်မှတ်ထိုး
- ❖ တဦးချင်းတိုင်ကြားခြင်းကို လက်ခံ

နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်(၂)

- ❖ ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင်ပြဋ္ဌာန်း
- ❖ ၁၉၉၁၊ ဇူလိုင် (၁၁) တွင် အသက်ဝင်လာ
- ❖ ၂၀၀၂၊ ဖေဖော်ဝါရီ အထိ (၄၆) နိုင်ငံအတည်ပြု
- ❖ ပဏာမ (၇)နိုင်ငံ လက်မှတ်ထိုး
- ❖ သေဒဏ်ပေးမှု ဖျက်သိမ်းစေရေး၊

လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီ

နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ကော်မတီကို လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီ ဟုခေါ်သည်။ လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှ ကျွမ်းကျင်သူ (၁၈) ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များ –

- ❖ နိုင်ငံများမှအစီရင်ခံစာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာရခြင်း၊ (ပထမအစီရင်ခံစာကို ပထမတနှစ်အတွင်း၊ ပုံမှန်အစီရင်ခံစာကို (၅) နှစ်တကြိမ် တင်သွင်းရသည်။)
- ❖ သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊
- ❖ တဦးချင်းတိုင်ကြားမှု စစ်ဆေးခြင်း၊
- ❖ ထိုနိုင်ငံအစီရင်ခံစာများကို အစိုးရကိုယ်စားလှယ်တဦးမှ အများကြားနာသော နေရာတွင်ဖတ်ပြရခြင်း၊
- ❖ နိုင်ငံကိုယ်စားလှယ်များက သိလိုသည်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်း၊
- ❖ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှတင်ပြသော အစီရင်ခံစာများကိုပါ ထည့်စဉ်းစားခြင်း၊
- ❖ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများသည် တရားဝင်တင်ပြခွင့်မရပဲ၊ ကော်မတီဝင်များထံအချက်အလက်ပေးပို့နိုင်ခြင်း၊
- ❖ နိုင်ငံအပေါ်ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်၍ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံကိုအသိပေးခြင်း၊
- ❖ ဥပဒေသက်ရောက်စေသော အာဏာ၊ အရေးယူနိုင်သည့် အာဏာမရှိခြင်း၊ **(Enforcement Power)**
- ❖ တဦးချင်းတိုင်ကြားမှုများကို လက်ခံနိုင်၊ မနိုင် အရင်ဆုံးဖြတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံသို့ အကြောင်းကြားသည်။
- ❖ တဦးချင်းတိုင်ကြားမှုများသည် စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ၏ချိုးဖောက်မှုကို တိုင်ကြားခြင်းဖြစ်ရမည်။

ကော်မတီက လေ့လာစစ်ဆေးမှုမြောက်သော တိုင်ကြားခြင်းကိစ္စဖြစ်ရန်မှာ အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။

(၁) အမှုတိုင်ကြားသောသူ (သို့) တိုင်ကြားသူများသည် အမည်မဖော်လိုသောသူ မဖြစ်ရ။ နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ၏ တရားစီရင်ထုံးများနှင့် အကြုံးဝင်သူဖြစ်ရမည်။

(၂) ချိုးဖောက်ခံရသူကိုယ်တိုင် (သို့) ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်သူကတိုင်ကြားရမည်။ သို့သော် ထိုချိုးဖောက်ခံရသူ ကိုယ်တိုင်မတိုင်ကြားနိုင်သည့်အခြေအနေမျိုးရှိလျှင် ထိုကိုယ်စားတိုင်ကြားမှုကို ကော်မတီကလက်ခံစဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။

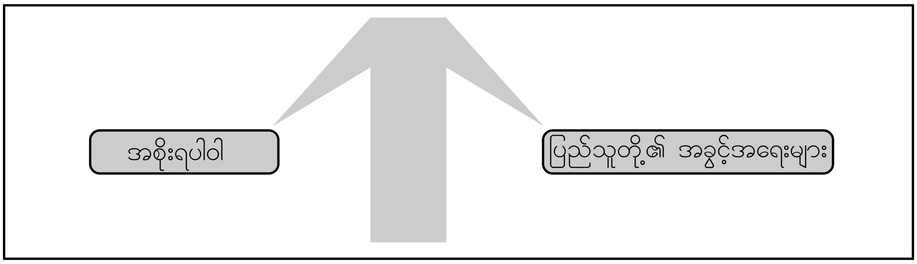
(၃) တိုင်ကြားမှုသည် သဘောတူစာချုပ်တွင် ပါဝင်သောအချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်၏ တိုင်ကြားခွင့်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်၍ တိုင်ကြားခြင်းမဖြစ်စေရ။

(၄) ထိုအမှုကိစ္စသည် အခြားသော နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေရန် စဉ်းစားသုံးသပ်နေသော ကိစ္စမဖြစ်စေရ။

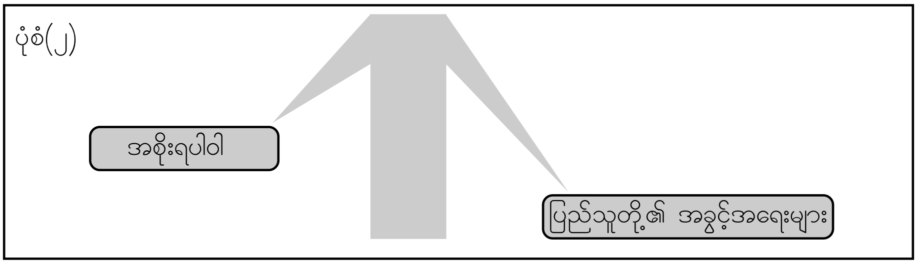
(၅) တိုင်ကြားသူသည် နိုင်ငံတော်အဆင့်တိုင်ကြားမှုများကို လုပ်ဆောင်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျေနပ်မှုမရသောအမှုမျိုးဖြစ်ရမည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

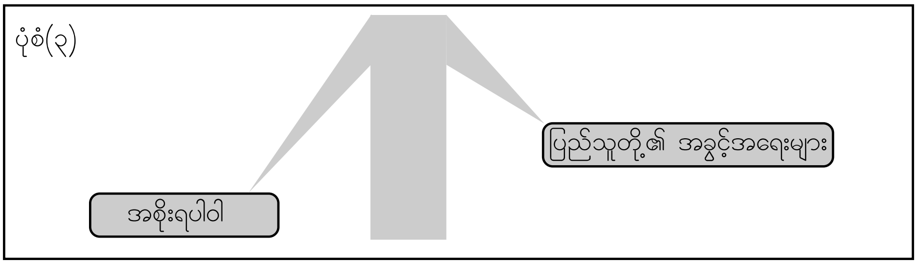
သင်တန်းပို့ချသူကနိုင်ငံတွင် အစိုးရ၏အာဏာနှင့် ပြည်သူတို့၏အခွင့်အရေး ချိန်ခွင်လျှာညီမျှမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သရုပ်ဖော်ပုံသုံးပုံကို အောက်ပါအတိုင်းပြသ၍ရှင်းပြပါ။ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားတောင်းဆိုနေသူများအနေဖြင့် အစိုးရတွင်သာ အာဏာအပြည့်ရှိသော အာဏာရှင်အစိုးရပုံစံမျိုးနှင့် အခွင့်အရေးများ တရားလွန်တောင်းနေသော မင်းမဲ့စရိုက်မဖြစ်အောင် သတိပြုသင့်ကြောင်း ထောက်ပြပါ။



ပုံစံ(၂)



ပုံစံ(၃)



Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ မိမိအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မည့်နေရာတွင် တိတ်ဆိတ်စွာထိုင်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်သွားရန် သင်တန်းသားများအားပြောဆိုပါ။ သာယာငြိမ့်ညောင်းသော နောက်ခံတေးဂီတ တီးလုံးကို ဖွင့်ပေးထားပါ။

- ❖ မျက်စိမှိတ်၍ အာရုံကြောများကို ဖြေလျော့ပြီး အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ကာ နောက်ခံတေးဂီတတီးလုံးမှ ဖွင့်ပေးထားသောသီချင်းကိုခံစားပါ။
- ❖ အခုကိုယ်ရှေ့မှာ တောက်ပသည့် အလင်းတန်းကြီးမြင်နေရသည်။
- ❖ ၄င်းထဲကို ထိုးဖောက်ဝင်နေလိုက်ပါ။
- ❖ အဲဒီမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်မှုများပြည့်နေသော အိမ်တအိမ်ရှိသည်။ အဲဒီနေရာမှာမင်းကိုယ်တိုင် ဘယ်နေရာမှာ ပါသလဲကို ခံစားကြည့်ပါ။
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဒီငြိမ်းချမ်းရေး၊ တရားမျှတရေးများပြည့်နေ၊ မိမိဘယ်နေရာမှာ ပါဝင်သလဲ။
- ❖ စာသင်ကျောင်းတွေ့နေပြီ၊ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ စာသင်နေကြတယ်၊ မိမိဘယ်နေရာမှာ ရှိနေလဲသေချာစွာမြင်အောင်ကြည့်ပါ။
- ❖ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်နေပြီ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုကိုအားပေးသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် အလုပ်ခွင်ဖြစ်သည်။ တဦးချင်းတန်ဖိုးကို အသိမှတ်ပြု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိသည်။ ထိုအလုပ်ခွင်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်နေရာမှာပါနေလဲ။
- ❖ တိုင်းပြည်တခုကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ထိုတိုင်းပြည်သည် ငြိမ်းချမ်းမှုများ၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုများဖြင့် ပြည့်ဝနေသည့် သင်အမြဲတမ်းတနေသော နိုင်ငံတခုဖြစ်သည်၊ ထိုနိုင်ငံတွင် သင်မည်သည့်နေရာတွင်ပါဝင်နေပါလဲ။

❖ တရားမျှတ၊ ညီမျှ၊ လွတ်လပ်၊ လူ့အခွင့်အရေးများဖြင့် ပြည့်ဝနေသော ကမ္ဘာကြီးကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီမှာ သင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေသည်ကို မြင်အောင်ခံစားကြည့်ပါ။
❖ ကိုယ်ကိုကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ပါ၊ ဒီပုံရိပ်များ အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ရဲ့လား။ မှတ်ထားသောမျက်လုံးများ ပြန်ဖွင့်စေပါ။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ပြင်ဆင်ထားသော နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာဇယားကွက်နှင့် စာရွက်များ၊

ဖတ်ရှုလေ့လာရန်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးဥပဒေ၊ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ် (လက်စွဲစာအုပ် အခန်း–၄)၊

သတိပြုရန် –

❖ နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်အပိုဒ်များကို အုပ်စုလိုက်ခွဲဝေရာတွင် သင်တန်းသားအရေအတွက်အလိုက် သင့်တော်သလိုခွဲဝေနိုင်သည်။ အုပ်စုအတွင်းလူနည်းပါက ပို၍အဆင်ပြေနိုင်သည်။
❖ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံတော်အစား အလုပ်ခွင်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ကျောင်းစသည်ဖြင့် သင့်လျော်သလို ပြောင်းနိုင်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၉)

နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်
International Convenant on Economic, Social and Cultural Rights (ICESCR)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသေးစိတ်လေ့လာသိရှိစေရန်၊
- ❖ မိမိတို့လက်တွေ့ဘဝနှင့်ဆက်စပ်၍ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်မိစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စု(၆)စုခွဲပြီး အသေးစိတ်ဇယားဖြင့် ဖော်ပြထားသော စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး အပိုဒ်များကို တဖွဲ့တစုံစီဝေပေးပါ။

(၁) လူတိုင်း ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိ၏ နိုင်ငံရေးအဆင့်အတန်းကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလို စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ လွတ်လပ်စွာ ဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိသည်။
- ❖ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရှိပါသလား။
- ❖ မိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့်ရေးရာများကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါလား။
- ❖ လူနည်းစုများသည် မိမိတို့၏ရည်ရွယ်ချက်များကို ရရှိအောင်လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိပါသလား။
- ❖ မိမိယဉ်ကျေးမှုကို လွတ်လပ်စွာကျင့်သုံးခွင့် ရှိပါသလား။

(၂) အစိုးရများသည် မိမိတွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များကို အစွမ်းကုန်အသုံးပြု၍ ဤအခွင့်အရေးများကို အမြင့်မားဆုံး တဖြေးဖြေးရောက်ရှိခံစားနိုင်အောင် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။
- ❖ အစိုးရသည် စီးလူယဉ် အခွင့်အရေးများတိုးမြင့်လာအောင် လုံလောက်စွာ လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသလား။
- ❖ စီးလူယဉ်အခွင့်အရေးများတိုးတက်လာရန် နိုင်ငံတော်ဘတ်ဂျက်ကို လုံလောက်စွာ အသုံးပြုထားပါ သလား။
- ❖ နိုင်ငံတော်၏ ရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုရာတွင် လူ့အခွင့်အရေး လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ပါသလား။

(၃) ဤစာချုပ်ပါအခွင့်အရေးများကို ကျား၊မ ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ တန်းတူခံစားနိုင်ရန် အစိုးရကတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်။
- ❖ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား တန်းတူညီမျှသော ဆက်ဆံမှုရှိပါသလား။
- ❖ အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်ကို တာဝန်ယူ ဖြည့်ဆည်းပေးမည့်အစီအစဉ်များအား အစိုးရက လုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့ပေးပါသလား။

(၄) အစိုးရသည် ဒီမိုကရက်တစ်လူ့ဘောင်ရှိ ပြည်သူများ၏ အထွေထွေလူမှုဘဝတိုးတက်စေရေးရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကန့်သတ်နိုင်သည့်သဘာဝရှိသော အခွင့်အရေးများကိုသာ ကန့်သတ်ကောင်းကန့်သတ်နိုင်သည်။
- ❖ အစိုးရသည် စီးလူယဉ်အခွင့်အရေးများကို နိုင်ငံသားများခံစားနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ပေးပါသလား။

(၅) ဤအခွင့်အရေးများအား အစိုးရဖြစ်စေ၊ အုပ်စုတစုကဖြစ်စေ၊ လူတယောက်ကဖြစ်စေ ဖျက်ဆီးခြင်းမရှိစေရ။
- ❖ အစိုးရကိုယ်တိုင် ဤ စီးလူယဉ်အခွင့်အရေးများအပေါ် ချိုးဖောက်နေပါသလား။

❖ အခြားအစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့များကရော ဤအခွင့်အရေးများကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ချိုးဖောက်နေပါသလား။

(၆) လူတိုင်း ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ခွင့်၊ အလုပ်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အကြောင်းမဲ့အလုပ်ထုတ်ခြင်း၊ အဓမ္မလုပ်ခိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရမည်။
❖ အလုပ်များရရှိရန် လွယ်ကူပါသလား။
❖ လွတ်လပ်စွာအလုပ်ရွေးချယ်နိုင်ပါသလား။
❖ ပြည်သူများကို အလုပ်အလွယ်တကူရရှိရန် ကူညီသည့်အစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။
❖ အလုပ်ရရှိရန် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် အစိုးရ၏ပေါ်လစီများရှိပါသလား။

(၇) လူတိုင်း မိမိနှင့် မိမိသားစု၏ လူမှုဘဝဖူလုံရန်အတွက် လိုအပ်သောသင့်တင့်သည့်လစာဖြင့် သင့်လျော်သောလုပ်ငန်းခွင်ကို ရရှိခွင့်ရှိသည်။ တန်းတူအလုပ်အတွက် တန်းတူလစာရရမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီပြီး လုံခြုံသောလုပ်ငန်းဖြစ်ရမည်။ တန်းတူအလုပ်တိုးတက်ခွင့်ရှိရမည်။ အပန်းဖြေအနားယူခွင့် ရှိရမည်။
❖ ရရှိသောလစာသည် လူတန်းစေ့နေထိုင်နိုင်သောလစာ ဖြစ်ပါသလား။
❖ လုပ်ရသောအလုပ်နှင့် လစာမျှတပါသလား။
❖ လုပ်ရသော လုပ်ငန်းခွင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၍ လုံခြုံမှုရှိပါသလား။
❖ အလုပ်မှ အကြောင်းမဲ့မထုတ်ရန် ကာကွယ်ပေးမှုရှိပါသလား။
❖ အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းမှု ရှိပါသလား။
❖ အလုပ်သမားများသည် လုပ်ခနှင့်ခွင့်ယူနိုင်ပါသလား။

(၈) လူတိုင်း အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ဖွဲ့စည်းခွင့်၊ ပါဝင်ခွင့်နှင့် ဆန္ဒပြခွင့်ရှိသည်။
❖ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ဖွဲ့နိုင်၊ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသလား။
❖ အလုပ်သမားများသည် လိုလားချက်များ အတွက် ဆန္ဒပြသပိတ်မှောက်နိုင်ပါသလား။
❖ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့များနှင့်ဆက်သွယ်၍ ညီလာခံများတွင် တက်ရောက်တင်ပြနိုင်ပါသလား။

(၉) လူတိုင်း လူမှုဘဝဖူလုံရေး အာမခံခြင်းအပါအဝင် လူမှုဖူလုံရေး ခံစားခွင့်များရှိသည်။
❖ အစိုးရသည် အလုပ်သမားများ၏ နေထိုင်မှု အဆင့်အတန်းကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးမှု ရှိပါသလား။
❖ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ဆေးကုသနိုင်သည့် ဆေးခန်းများရှိပါသလား။
❖ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထိခိုက်ပါက လျော်ကြေး ရရှိပါသလား။ လစာအပြည့်နှင့် ခွင့်ခံစားနိုင်ပါသလား။
❖ အလုပ်မှထုတ်ပစ်ပါက လျော်ကြေးခံစားခွင့်ရှိပါသလား။
❖ အလုပ်သမားများ အာမခံထားနိုင်၊ ခံစားနိုင်ပါသလား။

(၁၀) အစိုးရသည် မိသားစုများအပေါ်မူတည်၍ ကာကွယ်ပေးမှုများနှင့် အကူအညီများ ထောက်ပံ့ပေးရမည်။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းသည် နှစ်ဦးသဘောတူဖြစ်ရမည်။ မိခင်များကို အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ကလေးများအား ဖိနှိပ်ခွဲခြားခြင်းမရှိစေရန် အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ကလေးများနှင့် လူငယ်များအပေါ် စီးပွားရေးအမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးရမည်။ အရွယ်မရောက်သေးသောသူများအား အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်စေခိုင်းခြင်းအား တားဆီးပိတ်ပင်ပေးရမည်။
❖ မိမိလက်ထပ်မည့်သူကို မိမိရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသလား။
❖ မိခင်နှင့်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် အစိုးရကအစီအစဉ်များ လုံလောက်စွာလုပ်ဆောင်ပေးပါသလား။
❖ ကလေးများအား မတရားစော်ကားခြင်းအပေါ် တားဆီးအပြစ်ပေးမှုရှိပါသလား။
❖ ကလေးများအား အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ငန်းခွင်မျိုးတွင် စေခိုင်းမှုမျိုးရှိပါသလား။

(၁၁)လူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏မိသားစုအတွက် စားဝတ်နေရေးအပါအဝင်လုံလောက်သင့်တင့်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်း ခံစားခွင့်ရှိသည်။ လူတိုင်းဆာလောင်ငတ်မွတ်မှုမှ ကင်းဝေးခွင့်ရှိသည်။
- ❖ လူတိုင်း ငတ်မွတ်မှုမှ ကင်းကြပါသလား။
- ❖ လူတိုင်းအဟာရပြည့်သော အစားအစာများ ရရှိနိုင်ပါသလား။
- ❖ လူတိုင်း နေအိမ်များဖြင့် နေထိုင်နိုင်ကြပါသလား။
- ❖ လူတိုင်း အခြေခံစားဝတ်နေရေးဖူလုံကြပါသလား။
- ❖ လူတိုင်း သန့်ရှင်းသောရေရကြပါသလား။

(၁၂)လူတိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အမြင့်မားဆုံးနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ရရှိခံစားခွင့်ရှိသည်။
- ❖ လူတိုင်း လုံလောက်သော ကျန်းမာရေး အကူအညီများ ရရှိခံစားနိုင်ပါသလား။
- ❖ လူတိုင်း အခြေခံကျန်းမာရေးနှင့် သွားဖက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အကူအညီများ ရရှိခံစားနိုင်ပါသလား။
- ❖ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထားပါသလား။
- ❖ လူတိုင်း၏ စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာရေး ကောင်းစေရန်အတွက် ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ရှိပါသလား။

(၁၃) လူတိုင်းပညာသင်ကြားခွင့်ရှိသည်။ အခြေခံပညာရေးသည် မသင်မနေရအခမဲ့ဖြစ်ရမည်။
- ❖ အခြေခံပညာရေးသည် အခမဲ့နှင့် မသင်မနေရဖြစ်ပါသလား၊
- ❖ အခြေခံပညာသင်ရမည့် အရွယ်ရှိသော ကလေးများအားလုံး ကျောင်းတက်နေပါသလား၊
- ❖ အရည်သွေးရှိသော အခြေခံပညာရေး ရှိပါသလား။
- ❖ ကျောင်းမတက်ရသော လူငယ်များအတွက် အထူးပညာရေးအစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။
- ❖ ပညာရေးစနစ်သည် ကလေးများနှင့် လူမှုဘဝအတွက် အသုံးချနိုင်သောစနစ်မျိုး ဖြစ်ပါသလား။
- ❖ သက်ကြီးများအတွက် (အ)သုံးလုံးအစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။
- ❖ အဆင့်မြင့်ပညာရေးသည် လူတိုင်းတက်ရောက်နိုင်သော အနေအထားရှိပါသလား။
- ❖ ကျောင်းတက်ကလေးများအတွက် ပြဌာန်းစာအုပ်များ၊ အထောက်အကူပစ္စည်းများလုံလောက်မှုရှိပါသလား။
- ❖ ကလေးများအတွက် လုံလောက်သောကျောင်း၊ စာသင်ခန်းများရှိပါသလား။
- ❖ အရည်အချင်းပြည့်သော ဆရာ၊ ဆရာမ များရှိပါသလား၊
- ❖ ကျောင်းပရဝုဏ်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီ၍ လုံခြုံမှုရှိပါသလား။

(၁၄) အစိုးရများသည် အခြေခံပညာကို အခမဲ့နှင့်မသင်မနေရ သင်ကြားနိုင်စေရန် စီမံကိန်းများဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။
- ❖ အစိုးရသည် ပညာရေးအတွက် လုံလောက်သောဘတ်ဂျက်ချမှတ်၍ အသုံးပြုပါသလား။

(၁၅)လူတိုင်း ယဉ်ကျေးမှုဘဝတွင်ပါဝင်ခွင့်ရှိပြီး ခေတ်မီသိပ္ပံပညာ၏ တိုးတက်မှုအကျိုးကျေးဇူးများတွင် ပါဝင်ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- ❖ လူတိုင်းသိပ္ပံပညာ၏ထွန်းကားမှုများကို လူတိုင်းခံစားနိုင်ပါသလား။
- ❖ အနုပညာကို လူတိုင်းအသုံးချနိုင်ပါသလား။
- ❖ မိမိယဉ်ကျေးမှုများကို လူတိုင်းထိန်းသိမ်းနိုင်၊ တိုးတက်အောင်မြှင့်တင်နိုင်ပါသလား။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက်တပိုဒ်ချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မည်သို့နားလည်ကြောင်း အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးစေပြီး ထိုအခွင့်အရေးများကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရရှိခံစားရမှုရှိ၊ မရှိကို ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။ အဆင့်အလိုက် (၁)မှ(၁၀)အမှတ်ပေးရပါမည်။ ကျန်သူများကိုလည်း ဝိုင်းဝန်းဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံး ပိုမိုဆွေးနွေးလာပြီး သဘောပေါက်လာစေရန် တပိုဒ်ချင်းအလိုက် အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ပုန်းတွင် ဇယားကွက်ချ၍မှတ်တမ်းတင်ပါ။

- ❖ တပိုဒ်ချင်းအပေါ် ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။
- ❖ အစိုးရက ဘယ်လိုဆင်ခြေပေး၍ မလိုက်နာတာမျိုးရှိတတ်ပါသလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုမျိုး ချိုးဖောက်မှု ဥပမာတွေရှိပါသလဲ။

အားလုံးဆွေးနွေးပြီးပါက နိုင်ငံတကာတွင် ထိုအချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ စာချုပ်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆက်လက်တင်ပြပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်သဘောတူစာချုပ် (ICESCR)

- ❖ ၁၉၆၆ ခုတွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၇၆ ခု၊ ဇန္နဝါရီလ (၃)ရက်နေ့တွင် အသက်ဝင်လာခဲ့သည်။
- ❖ ၂၀၀၂ခု၊ ဖေဖေါ်ဝါရီလအထိ အတည်ပြုသောနိုင်ငံ (၁၄၅) နိုင်ငံဖြစ်သည်၊
- ❖ ပဏာမ လက်မှတ်ထိုးထားသော နိုင်ငံ(၇) နိုင်ငံရှိသည်။
- ❖ အပိုဒ်ပေါင်း (၃၁)ပိုဒ်ပါဝင်သည်။
- ❖ အပိုဒ် (၁–၅) အထိသည် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များဖြစ်သည်။
- ❖ အပိုဒ် (၆–၁၅) အထိသည် အခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။
- ❖ ကျန်အပိုဒ်များမှာ ကော်မတီ၏ တာဝန်များဖြစ်သည်။

စာချုပ်ကော်မတီ

- ❖ ကော်မတီဝင် (၁၈) ဦးရှိပြီး၊ သက်တမ်း (၄)နှစ်ဖြစ်သည်။
- ❖ ပထမအစီရင်ခံစာကို (၂) နှစ်အတွင်းတင်သွင်းရန်၊
- ❖ ပုံမှန် အစီရင်ခံစာကို (၅) နှစ်တကြိမ်တင်သွင်းရန်၊
- ❖ ကော်မတီသည် ကုလသမဂ္ဂရှိ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးကောင်စီ၏အောက်တွင်ရှိသည်။

ကော်မတီ၏တာဝန်များမှာ–

- ❖ နိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်သည့် အစီရင်ခံတင်သွင်းလာမှုများအတွက် မေးခွန်းများကိုပြင်ဆင်ရသည်။
- ❖ တင်သွင်းလာသော အစီရင်ခံစာများကိုလေ့လာသည်။
- ❖ ဆုံးဖြတ်ချက်မူကြမ်းများ ရေးဆွဲပြီး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ရသည်။
- ❖ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့များမှ အစီရင်ခံနိုင်သော်လည်း အစီရင်ခံစာပေးပို့ရုံသက်သက်သာဖြစ်ပြီး ဝင်ရောက်ပြောဆိုခွင့်မရှိပါ၊

၌စာချုပ်၏ထူးခြားချက်မှာ–

- ❖ ပုံမှန်အစီရင်ခံစာ (၅) နှစ်ဖြစ်နေခြင်း၍ အစီရင်ခံမှုအချိန်ကြာမြင့်လွန်းသည်။

- ❖ နိုင်ငံအချို့က အချိန်ယူပြည့်ဆည်းရန်လိုသည်။ တိုင်းပြည်၏ ရေ၊ မြေ၊ အရင်းအမြစ်များဖြင့် ကိုက်ညီပြီး တဖြေးဖြေး လုပ်ဆောင်သွားရန်အတွက် အချိန်လိုသည်ဟု ဆင်ခြေပေးတတ်သည်။
- ❖ တဦးချင်းတိုင်ကြားမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်နေသော်လည်း မဖြစ်သေးပါ။ တချို့က အချက်အလက်၊ သုတေသနများ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်၍ တဦးချင်းတိုင်ကြားရန်မှာမဖြစ်နိုင်ဟုပြောပြီး အချို့ကဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောဆိုနေကြသော်လည်း ယခုအခါ တဦးချင်းတိုင်ကြားမှုကိုခွင့်ပြုနိုင်မည့် စာချုပ်မူကြမ်း (Draft) ပြင်နေပြီ ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် စာချုပ်ပါအချက်များကို မည်မျှအထိ နားလည်မှုရှိသည်ကို ဆက်လက်လေ့လာရန်အတွက် အုပ်စုငယ်များ ပြန်ခွဲပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အုပ်စုတခုချင်းကို ရွာသာယာ၏အဖြစ်အပျက်ပါသော စာရွက်တရွက်စီပေးကာ –

- ❖ ဘာအခွင့်အရေးတွေ ချိုးဖောက်ခံနေရသလဲ၊
- ❖ ချိုးဖောက်ခံရသူတွေက ဘယ်သူလဲ၊
- ❖ ဘယ်သူတွေက ချိုးဖောက်တာလဲ စသည့်မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။

Case study (အကြောင်းအရာသင်ခန်းစာ)

ရွာသာယာအကြောင်း

နိုင်ငံတနိုင်ငံတွင် ရွာသာယာဟုခေါ်တဲ့ ရွာတရွာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ထိုရွာမှာနေထိုင်တဲ့သူတွေဟာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြသူများဖြစ်ပြီး ရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်တွေကို စုပေါင်းကျင်းပပျော်ရွှင်လေ့ရှိပါတယ်။ အများစုမှာ ဘိုးဘွားပိုင်အိမ်ယာများနှင့် လယ်ယာမြေများမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းနဲ့အသက်မွေးကြတဲ့ တောင်သူလယ်သမားများဖြစ်ကြပါတယ်။

မကြာသေးမီက ထိုနိုင်ငံမှာ အစိုးရသစ်တက်လာခဲ့ပြီး နိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးပေါ်လစီများ ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားနဲ့ တိုင်းရင်းသားလုပ်ငန်းရှင်များဟာ ရွာသာယာရွာအနီးအနားမှာ အစိုးရရဲ့ခွင့်ပြုချက်နဲ့ စက်ရုံသစ်တွေ လာရောက်တည်ဆောက်လာခဲ့ပါတယ်။ အများပြည်သူအပန်းဖြေအနားယူလေ့ရှိတဲ့ ရွာကပန်းခြံ၊ အားကစားကွင်း၊ လယ်ယာမြေနှင့် အိမ်ယာအချို့ကို စက်ရုံတည်ဆောက်ဖို့ အစိုးရအမိန့်နဲ့ဖယ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ စက်ရုံတွေဖွင့်လှစ်ပြီး အခြားဒေသက ပညာရှင်များပါ ထိုရွာမှာလာရောက်နေထိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကုန်စျေးနှုန်းလည်း အရင်ကထက် အဆမတန်မြင့်တက်သွားခဲ့ပါတယ်။ စက်ရုံတွေကထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ အညစ်အကြေး၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကြောင့် မြေဆီလွှာတွေပျက်စီးလာပြီး သီးနှံများပါပျက်စီးသွားလို့ လူထုမှာစီးပွားရေးကြပ်တည်းကုန်ပါတယ်။ ထိုစက်ရုံတွေမှာလည်း ဒေသခံပြည်သူတွေကို အဓိကအလုပ်ခန့်အပ်တာမရှိဘဲ လုပ်အားခလျော့ပေးလို့ရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အသက်မပြည့်သေးတဲ့ကလေးတွေကိုသာ လုပ်အားခနည်းနည်းနဲ့ အလုပ်ခန့်လျက်ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ အလုပ်လုပ်ရင်း ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ခွင့်မပေးရုံသာမက အလုပ်ကတောင်ထုတ်ပစ်လေ့ရှိပါတယ်။ စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်သူတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓါတုဗေဒဆေးတွေနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်ကိုင် နေရလျက်ရှိပါတယ်။ အများစုမှာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေလျက်ရှိပြီး အစိုးရကလည်း လိုအပ်သည့်ဆေးဝါးများကို ထောက်ပံ့ပေးတာတွေမရှိပါဘူး။

ဒီလိုစီးပွားရေးကြပ်တည်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့် အိမ်ထောင်တွင်းရှိ အမျိုးသားတွေက အခြားဒေသသို့ သွားရောက်ပြီး အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေဖို့ ထွက်ခွာလျက်ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုအတွင်း အများဆုံးကျန်ခဲ့သူတွေဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးငယ်များနဲ့ အမျိုးသမီးများသာဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးကြပ်တည်းမှုကြောင့် မိဘများက ရင်သွေးငယ်များအားလုံးကို ကျောင်းမပို့နိုင်ကြပါ။ ဒါ့အပြင် စက်ရုံအနီးအနားမှာဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ဖျော်ဖြေရေး လုပ်ငန်းများထဲမှာလည်း အမျိုးသမီးငယ်တွေကို အလုပ်လုပ်ဖို့စည်းရုံးသိမ်းသွင်းလျက်ရှိပါတယ်။ ရိုးရာဓလေ့ကို မြတ်နိုးတဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ထိုဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းတွေကို မနှစ်သက်ပေမဲ့လည်း အချို့အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ မလွှဲသာဘဲ ထိုလုပ်ငန်းတွေထဲမှာ လုပ်ကိုင်နေရလျက်ရှိပါတယ်။

အဖွဲ့လိုက်တင်ပြပြီးသောအခါတွင် အနှစ်ချုပ်ကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်၍ ၎င်းချိုးဖောက်ခံရမှုများအပေါ် အစိုးရအနေဖြင့် ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲဆိုသောမေးခွန်းကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါစေ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလေးစုခွဲသည်။ အုပ်စုအလိုက် အပိုဒ်များခွဲပေး၍ အဖွဲ့အလိုက် ထိုအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိနားလည်သဘောပေါက်မှုကို သီချင်း၊ ကဗျာ၊ သံချပ်များစပ်ဆိုပါစေ။

လေ့လာရန်

လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲစာအုပ် အခန်း–၄ နှင့် တပိုဒ်လိုက် ရှင်းလင်းချက်များကို နည်းပြလက်စွဲများတွင် လေ့လာရန်၊

မှတ်ချက်

❖ အပိုဒ်တပုဒ်ချင်းကို သင်တန်းသားများပြန်လည်တင်ပြရာတွင်သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့်လိုအပ်သောအဓိပ္ပာယ်များ၊ ဥပမာများ၊ အစိုးရပေးလေ့ရှိသောဆင်ခြင်များကို လိုအပ်သလို ထောက်ပြပေးနိုင်ပါသည်။

❖ ဤအခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်သူများမှာ အစိုးရသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ စီးပွားရေးကုမ္ပဏီများ၊ နိုင်ငံတကာကော်ပိုရေးရှင်းများပါဝင်သည့်အချက်ကို ထောက်ပြရန်လိုအပ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၀)

လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း (Human Rights Action)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ တဦးချင်းလုပ်ဆောင်နေသော လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများ၏ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကို မြင်သာစေရန်၊
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်နေသူများ တဦးချင်းပြုပြင်ရန် လိုအပ်ချက်များကို မြင်၍ပြင်ဆင်တတ်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၆)ဖွဲ့ခွဲစေ၍ အဖွဲ့တဖွဲ့စီကို ယခင်ကစိတ်ကူးယဉ်စဉ်းစားထားသလို လူ့အခွင့်အရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တရားမျှတမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများထွန်းကားသော မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပုံဖော်စေပါ။

ထိုသို့ပုံဖော်ထားသောအကြောင်းအရာများကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ စာရွက်များကို အခန်းတနေရာတွင် တန်းစီထားပါ။ ထိုနေရာကိုပစ်မှတ်များ (Targets) ဟုရေးသား၍ နောက်တနေရာတွင် အစမျဉ်း (Starting Line) ဟုရေးသားထားပါ။ ထိုနေရာနှစ်ခုအကြားတွင် (၁) မှ (၅) အထိ အစီအစဉ်လိုက်ရေးသားထားပါ။ သင်တန်းသားများကို အစမျဉ်းတွင် တန်းစီရပ်စေပြီး ကြိုးတချောင်းစီပေးထားပါ။

ပစ်မှတ်	အိမ်	ပတ်ဝန်းကျင်	ကျောင်း	အလုပ်ခွင်	နိုင်ငံ	ကမ္ဘာ
၅						
၄						
၃						
၂						
၁						
အစမျဉ်း	သင်တန်းသားများ					

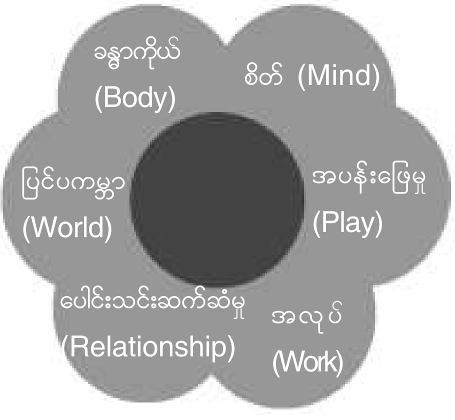
ထိုနောက် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ နိုင်ငံနှင့်ကမ္ဘာတို့တွင် လူ့အခွင့်အရေးထွန်းကားရေးအတွက် မိမိကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုအလိုက် ကြိုးဆွဲအမှတ်အသားလုပ်ခိုင်းပါ။ အနိမ့်ဆုံးလုပ်နိုင်လျှင် ထိုကြိုးကို (၁)နေရာတွင် ထားရပြီး အများဆုံးလုပ်နိုင်ပါက (၅)တွင်ထားစေပါ။ မိမိကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ခဲ့မှုအလိုက် အဆင့်များပြောင်းလဲမှတ်သားစေပါသည်။ အားလုံးပြီးသွားသောအခါ လိုင်းမညီမျှသော ကြိုးများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ သင်တန်းပို့ချသူက ထိုကြိုးများကိုကြည့်၍
- ❖ မည်သည့်အချက်များပေါ်နေသလဲ။
- ❖ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အားကောင်းတာများသလဲ။
- ❖ ဘယ်နေရာတွေမှာ လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်သူများ အားနည်းနေတာတွေ့ရလဲ။
- ❖ ဘာတွေကကိုယ့်ကိုသတိပေးနေသလဲ စသည်ဖြင့်မေးမြန်းပါ။

Input(အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းပို့ချသူက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ပွင့်ချပ်ခြောက်ချပ်ပါသော ပန်းပွင့်ပုံကို အောက်ပါအတိုင်းဆွဲပြပါ။



ပွင့်ချပ်ခြောက်ချပ်သည် တခုနှင့် တခုဆက်သွယ်နေပြီး လှပသော ပန်းတပွင့်ဖြစ်နေသလို လူသားတို့၏ဘဝတွင်လဲ အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုရှိပါသည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုစလုံး ဟန်ချက်ညီဖို့ရန်အတွက် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။

ထိုအစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုမှာ။ ။ ခန္ဓာကိုယ် (Body)– လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးမှာ အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ် ခန္ဓာကျန်းမာပါမှ မိမိတို့လုပ်လိုသည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ်(Mind)– အကယ်၍ခန္ဓာကိုယ်သာ မကျန်းမာပါက စိတ်ကိုပါထိခိုက်လာပေလိမ့်မည်။ စိတ်သာမကြည်လင်ပါက ဘယ်အလုပ်မှလဲ လုပ်ချင်စိတ်ရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏ကျန်းမာရေးမှာလဲ အရေးကြီးပါသည်။

အပန်းဖြေမှု(Play)– စိတ်နှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် လူငယ်လူကြီးတိုင်းသည် အပန်းဖြေဖို့လိုအပ်သည်။ အားကစားဖြစ် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်မျိုးလုံး ကျန်းမာရေးကို ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အပန်းဖြေမှုမရှိဘဲ အလုပ်သက်သက်လုပ်ဆောင်နေပါက မိမိတို့၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်လာနိုင်မည်။ ကုန်ဆုံးသွားသော ဦးနှောက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန်အတွက် အပန်းဖြေမှုလိုကိုလိုအပ်သည်။

အလုပ် (Work)– မိမိတို့တွင်ရှိသော စွမ်းရည်များကို အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် လူတိုင်းအလုပ်လုပ်ရသည်။ အပမ်းဖြေအနားယူချိန်သာများနေပြီး အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်မရှိဖြစ်နေပါကလဲ ထိုသူအတွက် ဘာမှတိုးတက်မှုရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါ။ လူသားတိုင်းသည် တိုးတက်ရင့်ကျက်မှုနှင့် ကိုက်ညီသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု (Relationship)– လူသားတို့သည်တဦးတည်းနေ၍မရပေ။ မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ဖြစ်စေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရသည်။ အချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်းစေတနာ၊ မေတ္တာ၏ကူညီရိုင်းပင်းမှုများ ပေါက်ဖွားလာက အချင်းချင်းပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်လာသည်။ အလုပ်သက်သက်လုပ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမရှိတော့ပါက ထိုသူအတွက် အဆိုးများသာဖြစ်စေတော့သည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကျယ်ပြန့်လေ၊ မိမိတို့လုပ်ငန်းများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်လေဖြစ်သဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမှာလဲ အရေးကြီးသည်။

ပြင်ပကမ္ဘာ (World)– လူသားတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာမှ အဖြစ်အပျက်များကိုလေ့လာ၍ သင်ခန်းစာယူလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် မျက်ချေမပြတ်ဖို့လဲ အထူးအရေးကြီးသည်။ ပြင်ပကမ္ဘာမှအဖြစ်အပျက်များသည် မိမိတို့တဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်၊ အလုပ်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုအများကြီးရှိသည့်အတွက် ပြင်ပကမ္ဘာသည်လည်း ဘဝ၏အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။

ပန်းပွင့်၏အလယ်တွင်ရှိသောအရာမှာ **စိတ်ဓာတ်အင်အား(Spirit)**ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လုပ်ကိုင်သမျှ အရာအားလုံးအတွက် လိုအပ်သောခွန်အားများရယူသည့်နေရာဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကောင်းလေလေ မိမိတို့လုပ်သော အလုပ်များကောင်းလေလေဖြစ်သည်။

ပန်းပွင့်တိုင်းအတွက် နေရောင်ခြည်လိုအပ်သည်။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် စွမ်းအားများအားကောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားတို့တွင်လဲ လူ့ဘဝတခုလုံးအတွက် အားကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပေးနေသည့်အရာများမှာ မိမိတို့၏ ယုံကြည်ချက်များပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ယုံကြည်ချက်များမှာ ဘာသာတရား၊ မေတ္တာတရားစသည်တို့ဖြစ်လေ့ရှိသလို လူ့အခွင့်အရေးကို အမှန်တကယ်လိုလားသူများအတွက် ယုံကြည်ချက်မှာ လူ့အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ပန်းများကို အချိုးအစားညီညီလှပနေအောင် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ပန်းများသာ မလှပါက မိမိတို့လမ်းညွှန်ပေးနေသောအခြားသူများ၏ ပန်းများကိုလည်းလှအောင်ကူညီ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- ❖ သင်တန်းသားများအား မိမိ၏လတ်တလောအခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုသော အစိတ်အပိုင်း (၇) ခုပါသော ပန်းတပွင့်စီကို ဆွဲခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုပန်းများကို တဦးချင်းအုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။
- ❖ လူတဦးချင်း၏ ပန်းပွင့်များကိုကြည့်၍ မိမိ၏ ဘဝအစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီနှင့် လှပမှုရှိမရှိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

- ❖ မိမိ၏ ပန်းပွင့်ပုံကို ပိုမိုလှပလာအောင် ဘယ်အပိုင်း၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သွားမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးစေပါ။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၁)

ပညာရေးတန်းတူညီမျှမှု (Rights to equal Education)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ပညာရေး၏စံသတ်မှတ်ချက်များကို နိုင်ငံတကာဖွင့်ဆိုရှင်းပြချက်နှင့် မိမိတို့လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့ ကွာခြားချက်ရှိသည်ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်စေရန်။
- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော ပညာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများကို လေ့လာဖော်ထုတ် တတ်လာစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအား အတန်းလိုက်မတ်တပ်ရပ်စေ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ပညာရေးဆိုင်ရာမေးခွန်းများကို ဖတ်ပြပါ။ ထိုမေးခွန်းများမှာ –

- ❖ မိမိ၏ မိသားစုထဲ ဘွဲ့ရသူတဦးရှိလျှင် ရှေ့တလှမ်းတိုးပါ။
- ❖ အထက်တန်းပညာသင်ရသူဖြစ်ခဲ့လျှင် ရှေ့တလှမ်းတိုးပါ။
- ❖ ကောလိပ်တက်ခဲ့ဘူးလျှင် ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုးပါ။
- ❖ မိမိသင်ယူထားသောပညာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနိုင်လျှင် ရှေ့တလှမ်းတိုးပါ။
- ❖ ပညာရေးအတွက်မိသားစုမှ အပြည့်အဝထောက်ပံ့မှုရခဲ့သူဖြစ်လျှင် ရှေ့နှစ်လှမ်းတိုးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် အုပ်စုကြီးပြန်ထိုင်၍ မေးခွန်းများမေးပါ။

- ❖ နောက်မှာကျန်ခဲ့သော သူများအတွက်ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။
- ❖ ဒီလိုဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသလဲ။
- ❖ ပညာရေးအရ ဒီလိုကွာဟမှုများဖြစ်သည့်အတွက် "ပညာရေးဆိုသည်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်သင့်လဲ၊ ဖြစ်ရမလဲ။"

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ပညာရေးဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်သည်ဟု ဆွေးနွေးပြီးပါက ပညာသင်ယူခွင့်ကို နိုင်ငံတကာတွင် မည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာဖို့လိုသည်။

ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း၏ အပိုဒ် (၂၆)၊ အမျိုးသမီးစာချုပ် အပိုဒ် (၁၀)၊ ကလေးစာချုပ်အပိုဒ် (၂၈၊ ၂၉) ၊ နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘော တူစာချုပ် အပိုဒ် (၁၃၊ ၁၄) တို့တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ပညာရေး၏စံသတ်မှတ်ချက်များမှာ –

- ❖ ပထမအနေဖြင့် အခမဲ့ မသင်မနေရ ပညာရေးမျိုး၊
- ❖ ဒုတိယအနေဖြင့် ပညာရေး၏ အရည်အသွေး(ပုံစံ)

- ❖ ရရှိနိုင်မှု (Availability for all)
- ❖ လက်လှမ်းမီနိုင်မှု (Accessibility)
- ❖ လက်ခံနိုင်မှု (Culturally appropriate)
- ❖ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်မှု (Applicability)

ပညာရေးရရှိပိုင်ခွင့်၏ အထွေထွေရှင်းလင်းချက်များ –

❖ ရရှိနိုင်မှု (Availability)

လူတိုင်းရရှိနိုင်သော ပညာရေးဖြစ်စေရန်အတွက် အထူးအစီအစဉ်များချမှတ်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ဌာနများအတွက် လိုအပ်သော အဆောက်အဦးများတည်ဆောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေခြင်း၊ ခေတ်မီတိုးတက်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် လိုအပ်သောသင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာများ လုံလောက်မှုရှိခြင်း၊ အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်တကွ ၎င်းတို့အတွက် လုံလောက်သည့်ထောက်ပံ့မှုရရှိစေခြင်း၊ ပြင်ပဗဟုသုတများအတွက် စာကြည့်တိုက်၊ အခြားသတင်းဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ စသည်တို့ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

❖ လက်လှမ်းမီနိုင်မှု (Accessibility)

ပညာရေးသည် လူတိုင်းအတွက် လက်လှမ်းမီနိုင်အောင် အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် အကျုံးဝင်သည်။

တန်းတူညီမျှမှုရှိခြင်း

ပညာရေးတွင် ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှု (Gender equality) ဖြစ်ရသလို မသန်စွမ်းသူများ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုငယ်များ၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများ၊ ဆင်းရဲသားများ၊ အလုပ်သမားလူတန်းစားများစသည့် လူသားအားလုံးအတွက် အကျုံးဝင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်း။

ပညာရေးသည် လူတိုင်းတက်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အန္တရာယ်ကင်းသော ပထဝီအနေအထား၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောနေရာအကွာအဝေး (ဥပမာ– ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားရှိကျောင်း) ၊ လူဦးရေနှင့်ကျောင်းအရေအတွက်မျှတမှုရှိခြင်း၊ သင်ကြားမှုနည်းစနစ်သစ် အစီအစဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဥပမာ– အဝေးသင် သင်ကြားမှု အစီအစဉ်) စသဖြင့်ပါဝင်သည်။

စီးပွားရေးအရလက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်း။

ပညာရေးသည် လူတိုင်းတက်ရောက်သင်ကြားနိုင်သော ပညာရေးဖြစ်ရမည်။ မူလတန်း၊ အထက်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာရေးအပါအဝင် လူတိုင်းပါဝင်တက်ရောက်နိုင်အောင် အစိုးရများက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ လူတိုင်း မသင်မနေရပညာရေးစနစ်နှင့် အနိမ့်ဆုံးမူလတန်းပညာကို အခမဲ့ဖြစ်စေရမည်။ အထက်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာရေးများကိုလည်း လူတိုင်းပါဝင်သင်ကြားနိုင်အောင် အစိုးရအနေဖြင့် ဈေးနှုန်းချိုသာစွာမှတဆင့် အခမဲ့ပညာရေးဖြစ်လာအောင် တဖြည်းဖြည်းတဆင့်ချင်းတဆင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

❖ လက်ခံနိုင်မှု (Culturally appropriate)

အစိုးရပညာရေးဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂလိကပညာရေးဖြစ်စေ၊ စာသင်ကျောင်းပညာရေးဖြစ်စေ၊ ပြင်ပပညာရေးဖြစ်စေ မိမိတို့သင်ကြားနေသောပညာရေးသည် "လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုင်ရာ" ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်သာမက မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့်လည်း ကိုက်ညီရမည်။ အစိုးရများအနေဖြင့် ကလေးများအတွက် ဘာသာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာပညာရေးကို လေးစားလိုက်နာရမည်။ ကျောင်းများတွင် အစိုးရကချမှတ်ထားသည့် (သို့မဟုတ်) လက်ခံထားသည့် အနိမ့်ဆုံး စံချိန်စံညွှန်းများကို တူညီမှုရှိစေရန် သတ်မှတ်ပေးရမည်။

❖ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်မှု (Applicability)

ပညာရေးသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အသိုင်းအဝိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် တသားတည်းကျပြီး ကွဲပြားခြားနားသည့် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံများအပေါ်မူတည်သည့် လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရမည်။ အရည်အချင်းပြည့်မှီသောပညာရေးနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်သာမက ဘဝအာမခံချက်ပေးနိုင်ပြီး လက်တွေ့တွင် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သည့် ပညာရေးမျိုးဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

နိုင်ငံတကာဖွင့်ဆိုရှင်းပြချက်နှင့် လက်တွေ့ဘဝ ဘာကွာခြားချက်ရှိလဲဆိုတာ လေ့လာနိုင်ရန် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော ပညာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက်ခွဲ၍ သရုပ်ဖော်စေပါ။

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ပြီးပါက–

- ❖ ဘာတွေတင်ဆက်သွားသလဲ၊
- ❖ ဘာကြောင့် အခုလိုမျိုးဖြစ်ရတာလဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေမှာ တာဝန်ရှိသလဲ။
- ❖ အခုလိုမျိုးမဖြစ်အောင် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံတော်အဆင့်မှာ ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်မလဲ။

Synthesis (မည်သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

လူတယောက်ကို ဖယောင်းတိုင် တတိုင်စီပေးပါ။ လူတိုင်းပညာသင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ဘာတွေလုပ်နိုင် မလဲဆိုတာကို နှုတ်မှပြော၍ ဖယောင်းတတိုင် စတင်ထွန်းညှိခိုင်းပါ။ ပြောပြီးပါက ထိုဖယောင်းတိုင်ကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင်စိုက်ပါ။ တဦးချင်းအလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

☞ **လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**

ဖယောင်းတိုင်

လေ့လာရန်

စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုသဘောတူစာချုပ်ပါ ပညာရေးဆိုင်ရာစာပိုဒ်၏ အထွေထွေရှင်းလင်းချက်၊

မှတ်ချက်

လှုပ်ရှားမှုတွင် လိုင်းမလုပ်လိုပါက အုပ်စု(၂)စုခွဲ၍သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှု လုပ်ခိုင်းနိုင်သည်။ ပထမအုပ်စုက မိသားစုအတွင်း ပညာရေးမရရှိနိုင်သော အခြေအနေ၊ ဒုတိယအုပ်စုက မိသားစုအတွင်း ပညာရေးရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေတို့ကို သရုပ်ဖော်ခိုင်းပါ။

ထိုသရုပ်ဖော်မှုနှစ်ခုကိုကြည့်၍ ထိုမိသားစုနှစ်စု၏ အကျိုးကွာခြားမှုကို သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် မေးခွန်းများမေးပေးပါ။

- ❖ ၎င်းအဖြစ်အပျက်တွေကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ❖ မိမိရဲ့ပညာရေးမှာရော ဘယ်လိုအခက်အခဲ တွေ့ကြုံခဲ့ရသလဲ။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၂)

လုံလောက်သောအစားအစာရရှိခွင့် (Rights to Food)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ လုံလောက်သော အစားအစာရရှိခွင့်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိလာစေရန်၊
❖ တဦးချင်းမှစ၍ အစိုးရအဆင့်အထိ လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ဝတ္တရားများကို သိရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများအား ဝိုင်းထိုင်စေပြီး အဆင်သင့်ပြင်ထားသော လှက်သုတ်ပန်းကန်များကို တချို့သူများထံပေး ထားပါ။

(၂) ထို့နောက် သီချင်းဖွင့်ပြီး ပေးထားသောလှက်သုတ်ပန်းကန်များကို မိမိ၏ညာဖက်မှ တယောက်ပြီးတယောက်လက် ဆင့်ကမ်းစေပါ။

(၃) လက်ဆင့်ကမ်းနေစဉ် သီချင်းပိတ်လိုက်ပါ။ သီချင်းပိတ်လိုက်ချိန်တွင် လှက်ပန်းကန်လက်ထဲရောက်ရှိနေသူကိုသာ လှက်သုတ်ကို စားခွင့်ပြုပါ။ ကျန်သူများကို မစားခိုင်းပဲ ဒီအတိုင်းကြည့်ထားခိုင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့သုံးကြိမ်ခန့်လုပ်ပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို ခန်းမတွင်ပြန်ထိုင်ခိုင်းပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

❖ လက်ဖက်စားရစဉ်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ
❖ လက်ဖက်မစားရစဉ်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
❖ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် လက်တွေ့ဘဝကို ဘယ်လိုထင်ဟပ်စေသလဲ၊
❖ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာ အခုလို အစားအစာ မလောက်ငှတာမျိုးဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။

ထိုသို့မလောက်ငှခြင်းသည် သဘာဝဘေးတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို၊ လူသားတို့လုပ်ဆောင်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အစားအစာရရှိမှု၊ အစားအစာ ပြည့်စုံမှသာ လူသားတို့သည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည့်အတွက် အစားအသောက်လုံလောက်စွာရရှိရေးမှာလည်း လူ့အခွင့်အရေးတရပ်ပင်ဖြစ်နေသည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လုံလောက်သောအစားအစာရရှိခွင့်၏အဓိပ္ပာယ်

လုံလောက်သော အစားအစာရရှိခွင့်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ် အပိုဒ် (၁၁)နှင့် အထွေထွေ အကြံပြုချက် အမှတ် (၁၂) တို့တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

လုံလောက်သော အစားအစာရရှိခွင့်ဆိုသည်မှာ ဝေါ်မွတ်မှုနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုတို့မှ ကင်းဝေးခြင်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား၊ ကလေးလူငယ်မရွေး လူသားအားလုံးခံစားခွင့်ရှိသော အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အစားအစာဟုဆိုရာ၌

- ❖ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ပြီး အာဟာရရှိသော အစားအစာဖြစ်ရန်၊
- ❖ လုံခြုံမှုရှိပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာဖြစ်ရန်၊
- ❖ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီသော အစားအစာဖြစ်ရန်၊
- ❖ လက်လှမ်းမှီနိုင်မှု (ငွေကြေးအရ တတ်နိုင်မှု) ရှိသောအစားအစာဖြစ်ရန် စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

လုံလောက်သောအစားအစာရရှိခွင့်ကိုဖော်ပြထားသည့် နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များ

- ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းအပိုဒ်(၂၅)တွင် လူသားတိုင်းသည် မိမိနှင့် မိမိတို့မိသားစု ကျန်းမာရေးနှင့်တကွ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ အေးချမ်းစွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ အိုးအိမ်၊ ဆေးဝါး၊ အခြားလိုအပ်သောလူနေမှု အထောက်အပံ့များနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် လူမှုအဆင့်အတန်းရယူခံစားခွင့်ရှိသည်ဟု ကြေညာစာတမ်း၏ အပိုဒ် (၂၅) အပိုဒ်ငယ် (က)တွင် ဖော်ပြထားသည်။
- ❖ ဝတ်မွတ်မှုနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြေညာစာတမ်းအရ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြည့်ဝစွာရရှိနိုင်ရန် ဝတ်မွတ်မှုနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိသည်။
- ❖ ၁၉၉၆ခုနှစ် ရုမ်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ ညီလာခံကြေညာစာတမ်းအပိုဒ်(၁)တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ အာဟာရရှိပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာရရှိခွင့်ရှိသည်။ ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်သည် လူတိုင်းရရှိသင့်သောလုံလောက်သော အစားအစာရရှိခွင့်ဆိုင်ရာ အခြေခံအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။
- ❖ ရီယိုမြေကမ္ဘာညီလာခံကြေညာစာတမ်းမူဝါဒ(၈)တွင် လူသားတို့၏ နေထိုင်မှုဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်မားရေးနှင့် မကိုက်ညီသောထုတ်လုပ်မှု၊ ဝယ်ယူစားသုံးမှုများလျော့နည်းအောင် အစိုးရကလုပ်ဆောင်ရန် ဆိုထားသည်။

ဘီဂျင်းကမ္ဘာ့အမျိုးသမီး ညီလာခံကြေညာစာတမ်း

အမျိုးသမီးများ ဆင်းရဲမှုမှကင်းလွတ်၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အဟာရများရရှိခံစားစေရန် အစိုးရများကို တောင်းဆိုထားသည်။

- ❖ ကလေးအခွင့်အရေး စာချုပ်အပိုဒ် (၂၇)၊ အပိုဒ်ငယ် (၃)တွင် အခွင့်အရေးများကို နိုင်ငံ၏ အခြေအနေများနှင့် သတ်မှတ်ထားချက်များဖြင့်အညီ ကလေးများရရှိစေရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ ကူညီမှုအစီအစဉ်များ၊ အထူးသဖြင့် အာဟာရ၊ အဝတ်အစား၊နေအိမ်များနှင့်ပတ်သက်၍ မိဘများနှင့် အခြားတာဝန်ရှိသူများအပေါ် ကူညီမှုများကို စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက သင့်လျော်သလို လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ❖ လူမျိုးရေးခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများအားလုံးပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် အပိုဒ်(၅)
- ❖ ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် အပိုဒ်(၂၁)တွင်စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် နေအိမ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒုက္ခသည်များအပေါ် သတ်မှတ်ဆက်ဆံနေသော ဆက်ဆံမှုသည် သူတို့နှင့် အခြေအနေတူသည့် အခြားတိုင်းတပါးသားများအပေါ် ယေဘုယျ ဆက်ဆံမှု့ထက်မလျော့ဘဲ ဆက်ဆံရမည်။
- ❖ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူ စာချုပ်အပိုဒ်(၄၃)ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် လူမှုသက်သာချောင်ချိရေး၊ ဖူလုံရေး၊ နေအိမ်အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခံစား နိုင်ခြင်းနှင့် အိမ်ငှားခနှင့် ပတ်သက်၍ အမြတ်ထုတ်စော်ကားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းတို့အပါအဝင် နေအိမ်ရရှိခွင့်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ထိုနိုင်ငံတွင်ရှိနေသော နိုင်ငံသားများနှင့်တန်းတူ ရရှိခံစားပိုင်ခွင့်ရှိရမည်။

အစိုးရတာဝန်များ

- ❖ လေးစားရန် (နိုင်ငံသားတို့၏ ရိက္ခာရရှိနိုင်မှုအခွင့်အလမ်းကို တားဆီးခြင်းမပြုလုပ်ရန်)
- ❖ ကာကွယ်ပေးရန်(အခြားသူများကနိုင်ငံသားများ၏ ရိက္ခာများကိုအန္တရာယ်ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း)
- ❖ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် (အစားအစာများကို ထောက်ပံ့ပေးရန်၊ လုံလောက်အောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရန်)

အစားအစာရရှိခွင့် အပေါ်အစိုးရ၏ ချိုးဖောက်မှုများပုံစံများ

- ❖ အစားအစာရရှိခွင့်ကို ဆက်လက်ရရှိရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဥပဒေများကိုရုပ်ဆိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်သိမ်းလိုက်ခြင်း
- ❖ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တရားဥပဒေအရဖြစ်စေ တစုံတရာသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အုပ်စုများ၏ အစားအစာ ရရှိနိုင်မှုကို ခွဲခြားခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်း၊
- ❖ ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများတွင် သို့မဟုတ် အခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထား သော အစားအစာ အကူအညီရရှိမှုကို တားဆီးခြင်း၊
- ❖ အစားအစာရရှိခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍ မူရင်းရှိပြီးသား တရားဝင်တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် မသင့်တော်မလျောက် ပတ်သောဥပဒေများ သို့မဟုတ် မူဝါဒများချမှတ်ခြင်း၊
- ❖ အစားအစာရရှိခွင့်ကို တားဆီးသည့်အနေဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အုပ်စုများ၏ လုပ်ငန်းများနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ပျက်ပြားစေခြင်း၊
- ❖ အခြားသော နိုင်ငံအစိုးရများ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် သဘောတူညီမှုများပြုလုပ်ရာတွင် အစားအစာရရှိခွင့်နှင့် ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံတကာဥပဒေဆိုင်ရာတာဝန်များကျင့်သုံးရန်လစ်ဟင်းခြင်း၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အစိုးရက ချိုးဖောက်လေ့ရှိသော အထက်ပါဥပမာများကိုကြည့်၍ အဖွဲ့လိုက် ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များကို တင်ပြစေပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

Synthesis (မည်သို့လုပ်ဆောင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အစားအစာရရှိခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍ အစိုးရမှ လက်တွေ့ချိုးဖောက်မှုများကို လေ့လာ၍ ထိုအစားအစာရရှိခွင့်ကို လေးစားရန် လုပ်ဆောင်သင့်သော အစိုးရ၏လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် မိမိတဦးချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သော အချက်များကို အုပ်စုခွဲ၍ ဆွေးနွေးစေပါ။ ထွက်ပေါ်လာသည့်အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်းဇယားဖြည့်ပါ။

အစိုးရလုပ်ဆောင်ရန်	လေးစားရန်	ကာကွယ်ရန်	ဖြည့်ဆည်းရန်
မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်			

☞ လေ့လာရန်

လုံလောက်သော အစားအစာရရှိခွင့် အထွေထွေရှင်းလင်းချက်(၁၂)၊ အခြားသက်ဆိုင်ရာစာချုပ်များ၏ အပိုဒ်ပါ အကြောင်းအရာများ၊

မှတ်ချက်

လုပ်ရှားမှုတွင် လွှက်သုတ်အစား ထိုဒေသတွင် ရရှိနိုင်သောလူအများခံမင်စွာစားသောက်သည့် အစား အစာ တမျိုးမျိုးကို အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၃)

အခြားနည်းဖြင့် သန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်

- အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများအကြောင်းကို သိရှိနားလည်လာ၍ စာနာတတ်လာစေရန်။
- အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများနှင့် ဆိုင်သော သဘောတူစာချုပ်အကြောင်းကို သိရှိလာစေရန်။

Activity I (လုပ်ရှားမှု ၁)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုကြီးတွင် ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူများကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်ကဲ့သို့ ခေါ်ဝေါ်ကြသလဲဟု၍ မေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ချရေးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုသူများသည် ဘာကြောင့်မသန်စွမ်းသူများဖြစ်ရတာလဲ။

Activity II (လုပ်ရှားမှု ၂)

ထို့နောက် သင်တန်းပို့သူက ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူများအနေဖြင့် သူတို့၏ ဘဝတွင် ဘယ်လိုအခက်အခဲများကြုံတွေ့ရသည်ကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုတခုလုပ်ဆောင်ကြမည်ဟု အသိပေးပါ။

သင်တန်းသားများအားလုံးကို သက်တောင့်သက်သာအနေအထားမျိုးဖြင့် ထိုင်စေပြီး မျက်စိမှိတ်ခိုင်းထားပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိသိသော ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သောသူတယောက်ကို စိတ်ထဲတွင်မြင်ယောင်အောင် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူကပြောသောအခြေအနေကို စိတ်ကူးတွင်ပုံဖော်၍ ထိုသူ၏ နေရာတွင် ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်ခိုင်းပါ။

- ❖ မိမိကြုံဖူးသူတစ်ယောက်ကို စိတ်ထဲမှာပုံဖော်ကြည့်ပါ၊
- ❖ အဲဒီလိုလူမျိုးမြင်ပြီဆိုရင် သူ့နေရာမှာခံစားကြည့်ပါ၊
- ❖ သူကို တခြားလူတွေကို ဘယ်လို ခေါ်ဝေါ်ကြသလဲ၊
- ❖ ဒီလိုခေါ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူဘယ်လိုခံစားသလဲ၊
- ❖ မနက်အိပ်ရာထပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုးရှိနိုင်လဲ၊
- ❖ အခြားလူတွေလို မိသားစုထဲမှာ လွတ်လပ်စွာပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလား၊
- ❖ အခြားကလေးတွေလိုကစားနိုင်မလား၊ သူဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊
- ❖ သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်လိုခေါ်ကြမလဲ၊
- ❖ ကျောင်းတက်ရင်ရော ကျောင်းမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေကြုံနိုင်လဲ၊
- ❖ အလုပ်လုပ်တဲ့အရွယ်ရောက်တော့ရော သူ့မှာ ဘာအခက်အခဲကြုံနိုင်သလဲ၊

သင်တန်းသားများအား အထက်ပါအတိုင်းခံစားစိတ်ကူးဖော်ရင်း ခံစားရသော ခံစားချက်များ၊ အဖြစ်အပျက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

တင်ပြချက်ကိုမူတည်၍ အောက်ပါအတိုင်း ကော်လံများခွဲ၍ သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ

- ❖ လူတွေကသူတို့အပေါ်ဘယ်လိုသဘောထား၍ ဆက်ဆံကြသလဲ။
- ❖ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးဆက်ဆံခံချင်ကြသလဲ။
- ❖ သူတို့တွေအပေါ် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေကျရောက်နိုင်သလဲ။
- ❖ သူတို့တွေအနေနဲ့ ဘယ်နေရာမျိုးတွေမှာ တခြားသူတွေနဲ့ တန်းတူဖြစ်ဖို့အတွက် အခက်အခဲရှိနိုင်မလဲ။

ထိုတင်ပြချက်များကို ခြုံငုံဆွေးနွေး၍ အောက်ပါအတိုင်းဆွေးနွေးဖလှယ်ပေးသည်။

Input I (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများ၏အခြေအနေ

- ❖ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၁၀ ％ (သန်း ၆၅၀)သည် အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများဖြစ်သည်။
- ❖ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆင်းရဲသူများ၏ ၂၀％ သည် အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူဖြစ်သည်။
- ❖ ၈၀％သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်နေထိုင်သည်။
- ❖ အမျိုးသမီးများသည်ပိုမိုအန္တရာယ်ကျရောက်သည်။
- ❖ ၂၀၀၄ ခုနှစ် အိန္ဒိယနိုင်ငံ Orissa ပြည်နယ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော စစ်တမ်းအရ ထိုအမျိုးသမီးများ အားလုံးသည် အိမ်တွင် ရိုက်ခံရ ၂၅％သည် လိင်စော်ကားခံရ၊ ၆％သည် အဓမ္မသားကြောဖြတ်ခံရ၊
- ❖ လမ်းပေါ်ရောက်ကလေးများ၏ ၃၀％ သည် အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသောကလေးများဖြစ်
- ❖ ထိုသူများအပေါ်ခွဲခြားမှုအား ကာကွယ်ပေးသည့် ဥပဒေရှိသောနိုင်ငံ ၄၅ နိုင်ငံသာရှိသည်၊
- ❖ ဖွံ့ဖြိုး ဆဲနိုင်ငံများရှိထိုသူများ၏ ၉၀％မှာ ကျောင်းမတက်ရ (UNESCO)
- ❖ စစ်ပွဲများအတွင်း ကလေးတစ်ယောက်သေဆုံးတိုင်း ဒုက္ခိတဖြစ်သူ (၃) ယောက်ရှိသည်။
- ❖ အချို့နိုင်ငံများတွင် ထိုသူများ သုံးပုံတပုံသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ထိုသူမျိုးများထဲတွင် ထူးချွန်သူများရော မရှိကြဘူးလားဆိုသော မေးခွန်းမေးပါ။ ဒီလိုအခြေအနေရှိတာတောင် ထွန်းပေါက်တဲ့လူမျိုးတွေ့ဖူးလား။

Input II (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

Convention on the Rights of Persons with disabilities

- ❖ ၂၀၀၆ ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာ (၁၃) ရက်တွင် ပြဌာန်းခဲ့ (အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ရေးဆွဲသော စာချုပ်ဖြစ်သည်)
- ❖ ထိုသူများကို သနားစရာအဖြစ်သက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ သူတို့အရည်အသွေးများ ရှိသလောက်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ပတ်ဝန်းကျင်က အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးရန် ရေးသားထား
- ❖ အထူးအခွင့်အရေးတရပ် အသစ်မဟုတ်ဘဲ ခွဲခြားမှုများပပျောက်၍ အခြားသူများနှင့် တန်းတူဖြစ်စေရန်။
- ❖ အပိုဒ်ပေါင်း (၅၀) ရှိသည်။
- ❖ အပိုဒ် (၁) စာချုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်
- ❖ အပိုဒ် (၂) စာချုပ်၏ အဓိပ္ပါယ်
- ❖ အပိုဒ် (၃) မှ (၃၃) အထိ အခွင့်အရေးများ
- ❖ အပိုဒ် (၃၄ မှ ၅၀) အထိ ကော်မတီ၏ တာဝန်များ

အပိုဒ် (၁) ရည်ရွယ်ချက်
အပိုဒ် (၂) အဓိပ္ပာယ်
အပိုဒ် (၃) ထိုသူများ၏အခွင့်အရေးကိုလေးစားရန်၊

- ❖ ခွဲခြားခြင်းမရှိရ
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပါဝင်ရန်
- ❖ လူသားထဲကမတူသော လူသားအဖြစ်လက်ခံရန်
- ❖ တန်းတူအခွင့်အလမ်း
- ❖ တန်းတူရယူနိုင်မှု
- ❖ ကျား၊ မတန်းတူဖြစ်ရန်

❖ ထိုကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုလေးစားရန်။

အပိုဒ် (၄) အစိုးရလိုက်နာရမည့်အထွေထွေတာဝန်
အပိုဒ် (၅) တန်းတူမှုနှင့် ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း
အပိုဒ် (၆) အမျိုးသမီးများမခွဲခြားရေး
အပိုဒ် (၇) ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
အပိုဒ် (၈) လူထုအသိအမြင်တိုးစေရန်
အပိုဒ် (၉) လက်လုပ်မှီမှု
အပိုဒ် (၁၀) အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်
အပိုဒ် (၁၁) အရေးအပေါ်အခြေအနေများတွင် အကူအညီပေးခြင်း
အပိုဒ် (၁၂) ဥပဒေရှေ့တွင်တန်းတူညီမျှမှုရှိခွင့်
အပိုဒ် (၁၃) ဥပဒေအကူအညီကိုရရှိပိုင်ခွင့်
အပိုဒ် (၁၄) လွတ်လပ်ခွင့်
အပိုဒ် (၁၅) နှိပ်စက်မှုမရှိစေရ
အပိုဒ် (၁၆) အကြမ်းဖက်မှု၊ စော်ကားမှုမခံစေရ
အပိုဒ် (၁၇) အခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခွင့်
အပိုဒ် (၁၈) သွားလာခွင့်၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်၊
အပိုဒ် (၁၉) အမှီအခိုကင်းစွာနေခွင့်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပါဝင်ခွင့်
အပိုဒ် (၂၀) တစ်ဦးချင်းလှုပ်ရှားသွားလာခွင့်
အပိုဒ် (၂၁) လွတ်လပ်စွာတင်ပြခွင့်၊ သတင်းများရယူခွင့်
အပိုဒ် (၂၂) ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်
အပိုဒ် (၂၃) အိမ်နှင့်မိသားစုအားလေးစားခြင်း
အပိုဒ် (၂၄) ပညာရေး
အပိုဒ် (၂၅) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်
အပိုဒ် (၂၆) နာလံပြန်ထူရေး
အပိုဒ် (၂၇) အလုပ်လုပ်ခွင့်
အပိုဒ် (၂၈) နေထိုင်မှုနှင့် လူမှုအကာအကွယ်
အပိုဒ် (၂၉) နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်ခွင့်
အပိုဒ် (၃၀) ယဉ်ကျေးမှုတွင်ပါဝင်ခွင့်။
အပိုဒ် (၃၁ မှ ၃၃) အစိုးရ၏တာဝန် (စာရင်းကောက်၊ နိုင်ငံတကာနှင့်ပူးပေါင်း၊ နိုင်ငံအတွင်းစီမံချက်ချရန်)
အပိုဒ် (၃၄– ၅၀) ကော်မတီ၏တာဝန်
နောက်ဆက်တွဲစာချုပ် (တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက်တိုင်ကြားမှုခွင့်ပြုခြင်း)

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အဖွဲ့(၅)ဖွဲ့ခွဲ၍ အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူများကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်လဲ၊ ဘာတွေလုပ်ပေးသင့်လဲဆိုတာကို အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အဖွဲ့(၁) မိသားစု
အဖွဲ့(၂) ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာ
အဖွဲ့(၃) အဖွဲ့အစည်း
အဖွဲ့(၄) ပညာရေး၊ ကျောင်း
အဖွဲ့(၅) လုပ်ငန်းခွင်

အဖွဲ့အားလုံးတင်ပြပြီးပါက ယခုသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတဦးချင်းဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုသည့်အချက်ကို အုပ်စုကြီးတွင် တင်ပြခိုင်းပါ။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၄)

ဒုက္ခသည်အခွင့်အရေး (Refugee Rights)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် (IDP) နှင့် ဒုက္ခသည်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကွဲပြားမှုကို သိရှိလာစေရန်။
- ❖ ဒုက္ခသည်အခွင့်အရေးများ အကြောင်းသိရှိသဘောပေါက်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအားလုံးကိုမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ မလုမ်းမကမ်းတွင် စည်းဝိုင်း(၂)ဝိုင်းဝိုင်းထားပေးမည်။ သင်တန်းပို့ချသူက အချက်ပေးလိုက်ပါက သင်တန်းသားများသည် စည်းဝိုင်း(၂)ဝိုင်းထဲသို့ အမြန်ဆုံးပြေးဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်စည်းဝိုင်းတစ်ဝိုင်းတွင် (၅)ယောက်၊ နောက်တစ်ဝိုင်းတွင် (၆)ယောက်သာလက်ခံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စည်းဝိုင်းအတွင်းလူအရေအတွက်ပြည့်သွားပါက ကျန်သူများကိုစည်းဝိုင်းအပြင်တွင် သပ်သပ်တအုပ်စုထားပါ။

စက္ကူရွက်များ၊ တိပ်ခွေများကို နေရာတနေရာတွင်စုထားပါ။ စည်းဝိုင်းနှစ်ဝိုင်းတွင်ရှိနေသောသူ နှစ်အုပ်စုနှင့် စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်ရှိသောအုပ်စုတစု စုစုပေါင်းသုံးစုစလုံးသည် ထိုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ စက္ကူအိမ်တလုံးစီဆောက်ရန်ညွှန်ကြားပါ။ စည်းကမ်းချက်များမှာ–

- ❖ ပစ္စည်းများကို တခါယူလျှင် တမျိုးသာယူနိုင်သည်။
- ❖ ပထမစည်းဝိုင်းတွင်ပါသောသူများသည် စည်းဝိုင်းထဲတွင်သာနေရမည်ဖြစ်ပြီး အပြင်ထွက်ခွင့်မပြုရပါ။ ပစ္စည်းလိုချင်ပါက ပြင်ပရှိ အခြားလူတဦးဦးကို အကူအညီတောင်းရမည်။ လူတဦးတည်းကိုသာ အကူအညီတောင်းခွင့်ပြုရမည်။ ထိုသူကလည်း အခြားအလုပ်များရှိသည်ဟုဆိုကာ မကူညီဘဲနေနိုင်သည်။
- ❖ ဒုတိယအုပ်စုတွင်ပါသောသူများသည် စည်းဝိုင်းမှထွက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကြမ်းပြင်တွင်ချထားသောပေးသော စာရွက်များပေါ်တွင်သာ နင်း၍သွားနိုင်သည်။ စာရွက်၏ အပြင်ကိုနင်းမိပါက ဖုံးပေါက်ကွဲမည်ဖြစ်ပြီး နောက်တခါထွက်၍မရပါ။
- ❖ စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်ရှိသော အုပ်စုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာလှုပ်ရှားခွင့် ပြုပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်သောအဖွဲ့မှ စက္ကူအိမ်တည်ဆောက်ပြီးပါက လှုပ်ရှားမှုကိုရပ်လိုက်နိုင်သည်။ ထို့နောက်အားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေပြီး အောက်ပါအချက်များကိုဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ လှုပ်ရှားမှုမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ကြလဲ။
- ❖ တဖွဲ့နဲ့တဖွဲ့မတူတဲ့အခြေအနေတွေ ဘာရှိလဲ။
- ❖ အရင်ပြီးသွားသူတွေ ဘာကြောင့်အရင်ပြီးသွားရတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ အခုလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားနိုင်သူတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ အခုလိုစည်းဝိုင်းအပြင်မထွက်ရတဲ့သူက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။ ('ဒုက္ခသည်' refugee ဟူသည့် အဖြေထွက်လာသည့်အထိ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသွားနိုင်သည်။)
- ❖ လက်တွေ့ဘဝ အခုလို ဖုံးနင်းမိမှာကြောက်ရပြီး စက္ကူများအပေါ်တွင်သာသွားရတဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။ (IDP ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် ဟူသည့်အဖြေထွက်လာသည် အထိဆက်လက်ဆွေးနွေးသားနိုင်သည်။)
- ❖ ဒုက္ခသည် နှင့် ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် ဘာတွေတူပြီး ဘာတွေကွာခြားလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ❖ IDP နှင့် ဒုက္ခသည် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်
- ❖ နိုင်ငံတကာ ဒုက္ခသည်စာချုပ်အကြောင်း
- ❖ ထိုစာချုပ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံလက်မှတ်မထိုးထားကြောင်း နှင့် မည်သို့သောကန့်သတ်ချက် လုပ်နိုင်လဲ။

ဗွီဒီယိုနှင့် ပြည်တွင်းဒုက္ခသည်အကြောင်းရိုက်ထားသော ဗွီဒီယိုများပြနိုင်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- စည်းဝိုင်းထဲမှ ဘယ်မှမသွားနိုင်သောအုပ်စု ဒုက္ခသည်များအနေဖြင့် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဘာအခက်အခဲတွေရင်ဆိုင်ရမယ်လို့ထင်သလဲ။
- မိုင်းများဝိုင်းနေသောအုပ်စု ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည်များအနေဖြင့် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဘာအခက်အခဲတွေရင်ဆိုင်ရမယ်လို့ထင်သလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ဒီကနေ့ နားလည်လိုက်တဲ့အချက်တချက်ကို တဦးချင်းပြောခိုင်းပါ။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၅)

လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်

ရည်ရွယ်ချက်

လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်သိစေရန်

Activity (လုပ်ရှားမှု)

- ❖ ရှုံ့တုံးသုံးခြင်း (အရောင်နှစ်ရောင်ယူ)
- ❖ ရှုံပထမအရောင်တွင် လူဆိုသည့်အရာကို ဘယ်လိုနားလည်လဲ ရုပ်ပုံပြုလုပ်ခိုင်း။
- ❖ မိမိရုပ်ပုံကဘာကိုဆိုလိုသလဲရှင်းပြခိုင်း
- ❖ ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ လူနှင့်ဘယ်လိုသက်ဆိုင်သလဲ။
- ❖ ကြိုးဝိုင်းအတွင်းမှာရှိသည့်အရာများမရှိလျှင်လူတို့၏ ဘယ်အရာကိုထိခိုက်သွားနိုင်သလဲ
- ❖ ဒုတိယရှုံအရောင်ကိုလူတို့ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ဘယ်အရာတွေကပံ့ပိုးပေးရန်လိုအပ်သလဲ (ရုပ်ပုံပြုလုပ်ခိုင်း)
- ❖ မိမိရုပ်ပုံကဘာကိုဆိုလိုသလဲရှင်းပြခိုင်း
- ❖ ကြိုးဝိုင်းအပြင်ဘက်ကအရာကိုဘယ်လိုခေါ်ဆိုနိုင်မလဲ

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ့ရလဲ
- ❖ အတွင်းနှင့်အပြင်ဘယ်လိုဆက်စပ်နေလဲ။
- ❖ အတွင်းနှင့်အပြင်နှစ်ခုပေါင်းပြီးဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖော်မလဲ
- ❖ အပြင်ဘက်မှာတစ်ခုခုမရှိလျှင် ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ
- ❖ အခွင့်အရေးကိုဘယ်လိုနားလည်သလဲ

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေး၏ အခြေခံအချက်များ

၁။ လူ့အခွင့်အရေးသည် လူတိုင်းအတွက် မွေးရာပါအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ (Human Rights are inherent.)
လူ့အခွင့်အရေးကို ဝယ်ယူ၍မရ။ လွှဲပြောင်း၍မရ။ လူတိုင်းသည် လူသားဖြစ်နေသော အချက်ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်

၂။ လူ့အခွင့်အရေးသည် လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ (Human Rights are universal.)
အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ အတွေးအခေါ်၊ လိင်ကွဲပြားမှုမရွေး လူ့အခွင့်အရေးသည် လူသားအားလုံးအပေါ် တန်းတူညီမျှမှုရှိသည်။ လူသားအားလုံး မွေးဖွားလာသည်မှစ၍ လွတ်လပ်ပြီးတန်းတူညီမျှသော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။

၃။ လူ့အခွင့်အရေးကိုမည်သူကမျှ ယူဆောင်သိမ်းပိုက်၍မရ။ (Human Rights are inalienable.)

လူ့အခွင့်အရေးကို မည်သူကမျှ ယူဆောင်သိမ်းပိုက်ခွင့်မရှိ။ လူတယောက်၏ မွေးရာပါအခွင့်အရေးကို ထိုသူ၏ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ဥပဒေများက အသိအမှတ်မပြုသည့်တိုင် ထိုလူတွင် လူ့အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ထိုသို့ အသိအမှတ်မပြုခြင်းသည် ထိုသူအပေါ် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်သည်။

၄။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် တခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသည်။ (Human Rights are indivisible.)

လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီ နေထိုင်အသက်ရှင်နိုင်ရန်အတွက် လူသားတိုင်းလွတ်လပ်ခွင့်၊ လုံခြုံခွင့်၊ ရှိသလို လုံလောက်သောလူနေမှုဘဝများကို လိုက်လျောညီထွေစွာခံစားခွင့်ရှိသည်။ မည်သည့်အခွင့်အရေးကိုမှ အခြားအခွင့်အရေးထက်ပို၍အရေးကြီးသည်ဟု ပြော၍မရ။ လူ့အခွင့်အရေးတခု ချိုးဖောက်ခံရခြင်းသည် အခြားအခွင့်အရေးများကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။

ထို့အတွက် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ လူ့အခွင့်အရေးကို ဖယ်ရှား၍မရ။ လူ့အခွင့်အရေးကို မခံစားရခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ တဦးနှင့်တဦးလေးစားမှု၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုမှု၊ တန်းတူညီတူပြုမှုဖြစ်ပြီး ခွဲခြားခြင်း၊ စော်ကားခြင်းမရှိစေရပါ။ အချို့နေရာများတွင် ဥပဒေကိုလေးစားရန်လိုအပ်သလို အချို့ဥပဒေသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်သော ဥပဒေများဖြစ်နေတတ်သည်ကို သတိပြုရမည် ဥပဒေများသည် လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်သလား၊ လေးစားသလားကို ကြည့်ရန်လိုသည်။ အကယ်၍ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်နေသော ဥပဒေများရှိသည့် နိုင်ငံများဖြစ်ပါက မိမိအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုကို နိုင်ငံတကာနှင့် ကုလသမဂ္ဂသို့ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ကြောင်းတင်ပြ ခြင်းသည်ပြည်ပအားကိုးခြင်းမဟုတ်၊ မိမိအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုကို တင်ပြနိုင်သောနေရာသို့ တင်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ လူ့အခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူ့အခွင့်အရေးသည် တကမ္ဘာလုံးရှိ လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်ပြီး တဦးချင်းနှင့်အုပ်စုလိုက် အခြေခံ လွတ်လပ်ခွင့်များနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် အာမခံပေးသောအရာများဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေများကို အစိုးရကိုယ်တိုင်ကလေးစားလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်ရှိသလို အခြားသူများမချိုးဖောက်စေရန်ကိုလဲ ကာကွယ်ပေးသော အရာများဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး၏ အရေးကြီးသော သွင်ပြင်လက္ခဏာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် –

- ❖ နိုင်ငံတကာနှင့်ဆိုင်သော အာမခံမှုပေးခြင်း၊
- ❖ တရားနည်းလမ်းကျစွာ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ လူသားတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအပေါ်တွင်သာတည်မှီနေခြင်း၊
- ❖ တဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ အစိုးရနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများကို တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း၊
- ❖ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ယူဆောင်သိမ်းပိုက်ခြင်းမပြုနိုင်ခြင်း၊
- ❖ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် အပြန်အလှန်အမှီပြုခြင်း၊
- ❖ လူသားအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။

Deepening သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း

သင်တန်သားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ လူ့အခွင့်အရေးသည် ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိသောလူသားတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်မှုရှိသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးကိုလူတိုင်းမွေးရာပါအခွင့်အရေးဖြစ်ပါသလား။

Synthesis မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယနေ့လေ့လာလိုက်သော လူ့အခွင့်အရေးကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြနိုင်သည့် သင်္ကေတခုစီကို ရေးဆွဲစေ၍ မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြင့်ရေးဆွဲထားကြောင်း တဦးချင်းရှင်းပြခိုင်းပါ။

လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာ(၁၆)

အတင်းအဓမ္မလယ်ယာခြံမြေသိမ်းဆည်းခံရခြင်း (Land Confiscation)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အတင်းအဓမ္မလယ်ယာခြံမြေသိမ်းဆည်းခံရမှုသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာစေရန်၊
- ❖ ထိုသိမ်းဆည်းခံရမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများကို သိမြင်လာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

အဓမ္မလယ်ယာသိမ်းဆည်းခံရသည့်အကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဗွီဒီယိုပြပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ဗွီဒီယိုပြပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘယ်သူတွေလုပ်လေ့ရှိလဲ၊ ဘယ်သူတွေခံရလဲ
- ❖ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့မြေယာတွေကိုသိမ်းဆည်းလေ့ရှိလဲ။
- ❖ မိမိဒေသအတွင်းမှာ ဘယ်လိုအဖြစ်အပျက်တွေရှိလဲ၊

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

❖ မွန်ပြည်နယ်ဒေသအတွင်းမှာ အသိမ်းခံရတဲ့မြေ၊ ကေ၊ အဖြစ်အပျက်များ စွန့်လွှတ်သူလယ်ယာမြေကို တစ်ကွက်သုံးသိမ်း ပြန်လည်ရောင်းချနေခြင်း။

ဘုရားပုရဂုဏ်မြေပေါ်မှ နတလ ရုံးမြေနေရာ

မွန်ပြည်သစ်ပါတီ ကျောင်းကွင်းထဲမှာ နအဖ စုပေါင်းရုံး

လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်အစိုးရက နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထုပိုင် လယ်ယာမြေခွဲ ကေပေါင်း မြောက်များစွာ အတင်းအဓမ္မသိမ်းဆည်းနေပါသည်။

မွန်ပြည်နယ်ရှိ ရေးမြို့နယ်အခြေအနေ။

- 1995 မွန်ပြည်သစ်ပါတီနှင့် နအဖ ငြိမ်းချမ်းရေးယူပြီးနောက်ပိုင်းမှာ စတင်၍သိမ်းဆည်းလာသည်။

❖ 1997 နှင့် 1998 ခုနှစ်	ကေ	3000	ကျော်
❖ 1999 ခုနှစ်	ကေ	1500	ကျော်
❖ 2000 ခုနှစ်	ကေ	100	ကျော်
❖ 2001 ခုနှစ်	ကေ	2000	ကျော်
❖ 2002 ခုနှစ်	ကေ	1500	ကျော်
❖ 2003 ခုနှစ်	ကေ	အတိအကျ မဖော်ပြနိုင်။	
❖ 2004 မှ 2005	ကေ	400	ကျော်
စုစုပေါင်း	ကေ	8500	ကျော်

- ❖ 1995 မှ 2005 အထိ မွန်ပြည်နယ်ဝိုက်မှာ အသိမ်းဆည်းခံခဲ့ရသော ကေစုစုပေါင်း (12670) ကျော် ရှိသည်။
- ❖ ယခုအချိန်ထိ ဆက်လက်၍ သိမ်းဆည်းနေဆဲဖြစ်သည်။

❖ **လယ်ယာမြေများ အဓမ္မသိမ်းယူခြင်းများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖေါက်မှုဖြစ်သည်။**

- **UDHR** အပိုဒ် (၁၇)အရ လူတိုင်းပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုဖေါ်ပြထားသည်။
- **ICCPR** အပိုဒ်(၁၇)အရ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ နေအိမ်များ၊ စာပေးစာယူများအား တရားမဝင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိရဟု ဆိုထားသည်။
- **ICESCR** အပိုဒ်(၁၁)အရ လူတိုင်းလုံလောက်မျှတသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းရရှိရေးအတွက် အစိုးရကလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ထိုအထဲတွင်နေထိုင်စရာအိမ်ယာစီမံကိန်းတို့အားလုံး အကြုံးဝင်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အဓမ္မမြေယာများသိမ်းဆည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များအကြောင်း အုပ်စု(၄)စု ခွဲ၍ သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

အုပ်စု(၁) နှင့် (၂) – ရေတိုအကျိုးဆက်များမည်သို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

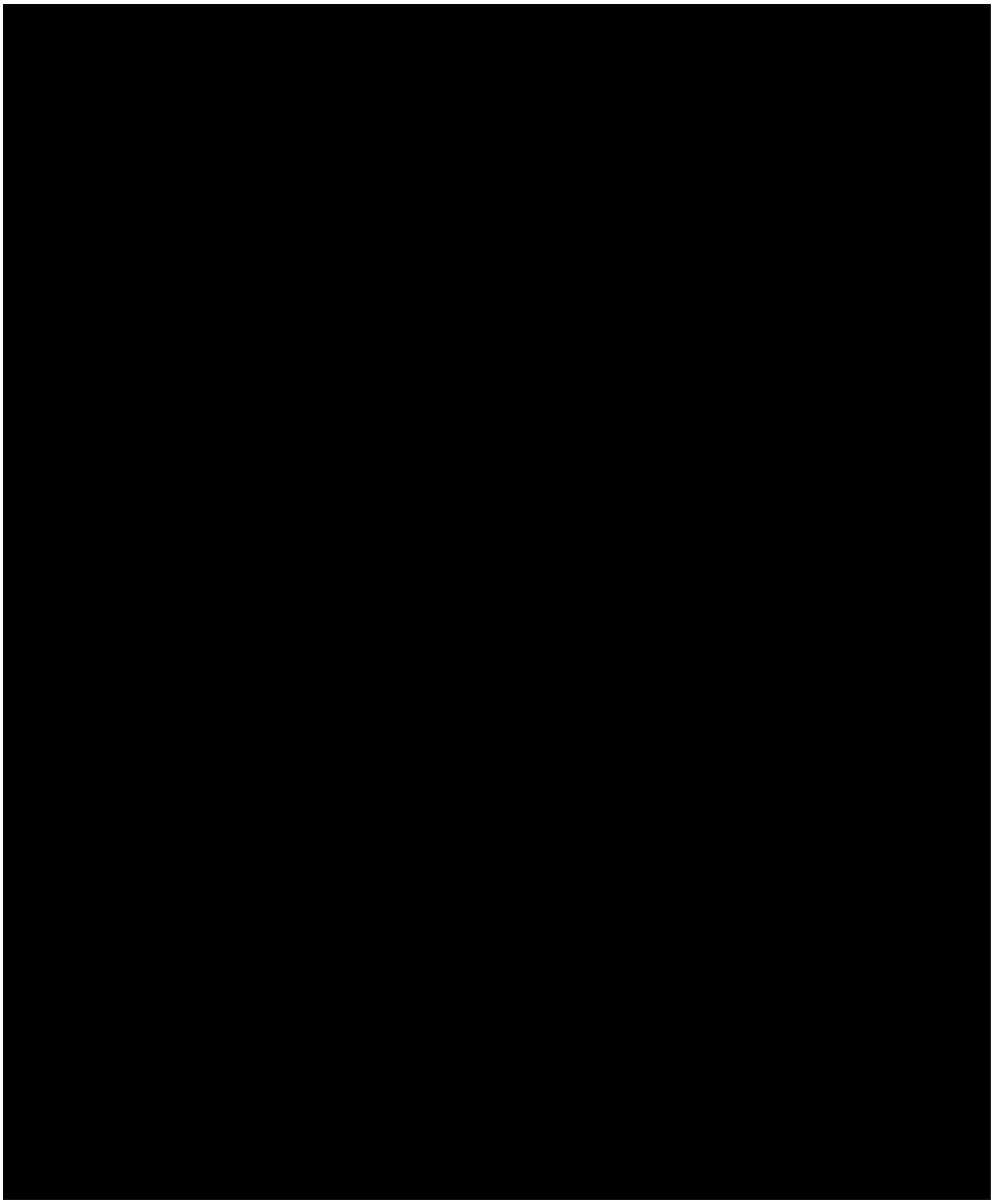
အုပ်စု(၃) နှင့် (၄) – ရေရှည်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာနိုင်လဲ။

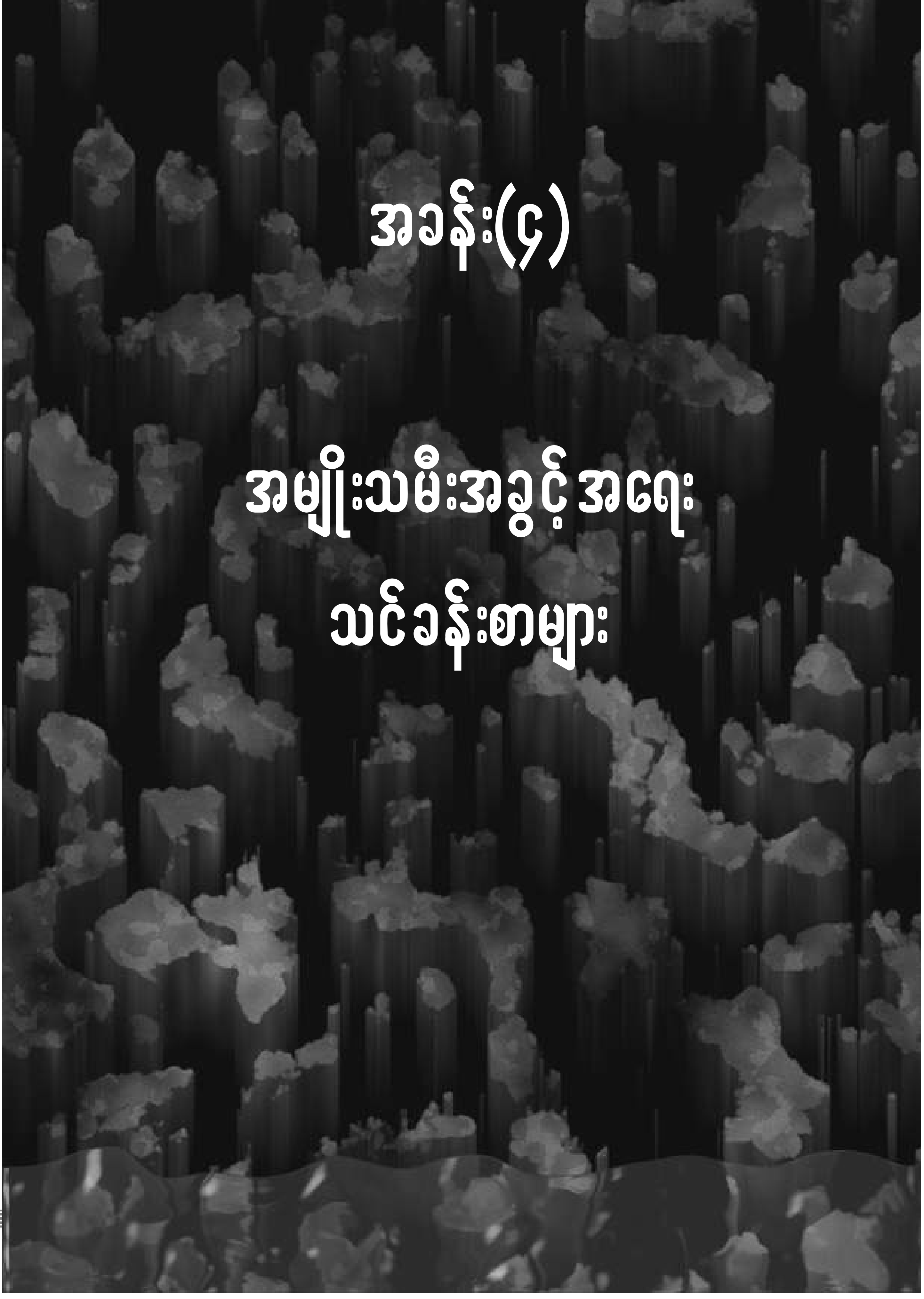
သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် (Education, Advocacy, Documentation) စသည့်ကဏ္ဍများတွင် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ မည်သို့ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။

သင်တန်းသားများကို အခြားနိုင်ငံ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများ၏ လုပ်ရှားမှုမှတ်တမ်းခွေများလည်း ပြသနိုင်သည်။





အခန်း(၄)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ(၁)

လိင်ကွဲပြားမှုနှင့် လိင်ကွဲပြားမှုပေါ်အခြေခံပြုသည့်အမြင်များ (Sex and Gender)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ လိင်ကွဲပြားမှုနှင့် လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံ၍ ခွဲခြားသည့်အမြင်များကို ကွဲပြားစွာသိရှိနားလည်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

❖ သင်ပုန်းတဖက်တချက်တွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးပုံများကပ်ထားပါ။ လူကြိုက်များသော မင်းသားမင်းသမီးပုံများလဲ ကပ်နိုင်သည်။

❖ သင်တန်းသားတယောက်ကို အရောင်မတူသော စာရွက်ပိုင်းနှစ်ခုစီပေးပါ။

❖ ပထမစာရွက်တွင် ယောကျ်ားဟုပြောလိုက်သည်နှင့် မိမိစိတ်ထဲတွင်ပေါ်လာသော ယောကျ်ား၏ အမူအယာ၊ စိတ်အနေအထား၊ အပြုအမူများကို ရေးသားခိုင်းပါ။

❖ ဒုတိယစာရွက်တွင် အမျိုးသမီးဟုပြောလိုက်သည်နှင့် မိမိစိတ်တွင်ပေါ်လာသော အမျိုးသမီး၏ အမူအယာ၊ စိတ်အနေအထား၊ အပြုအမူများကို ရေးသားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

❖ အားလုံးရေးပြီးပါက တဦးစီမိမိရေးထားသော စာရွက်များကို အုပ်စုကြီးရှေ့တွင် ထွက်ဖတ်၍ ရှင်းပြခိုင်းပါ။

❖ ကျန်သူများကို အာရုံစိုက်နားထောင်ရန်အားပေးပါ။ ထိုစာရွက်များကို ကျား၊ မ အလိုက် သင်ပုန်းတွင် ကပ်ပေးပါ။

❖ အားလုံးပြီးပါက သင်ပုန်းတွင်ကပ်ထားသော စာရွက်များကို သင်တန်းသားများအား ဖတ်ရှုလေ့လာစေပြီး မည်သည့်အချက်များသည် အမြဲတမ်းမမှန်နိုင်ဘူးလဲဟု သင်တန်းသားများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အကယ်၍စတင်ရန်ခက်ခဲနေပါက သင်တန်းပို့ချသူက စာရွက်တွင်ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာထဲမှ တခုကိုရွေး၍ လမ်းကြောင်းပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ– အမျိုးသမီးများသည် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်သည် ဟူသောအချက်သည် အမြဲမှန်ပါသလားဆို၍ စတင်ပေးနိုင်သည်။

❖ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များမှ အမြဲမမှန်ဘဲ နှစ်ဖက်စလုံးတွင်ဖြစ်နိုင်သောစာရွက်များကို ဟိုဖက် ဒီဖက် ပြောင်း၍ကပ်ပါ။

❖ ထိုကပ်ထားသောစာရွက်များထဲတွင် ဟိုဖက်ဒီဖက်ပြောင်း၍ မရသောစာရွက်များ ဘာကျန်သလဲဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ၊ အများအားဖြင့် ကလေးမွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးနို့တိုက်ခြင်း တို့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိုစာရွက်များကို သပ်သပ်ထားထားပါ။

❖ ထို့နောက် ပြောင်း၍ရသောစာရွက်များနှင့် ပြောင်း၍မရသောစာရွက်များ ဘာကွာခြားသလဲဟုမေး၍သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

❖ ထို့နောက် ပြောင်း၍ရသော စာရွက်များနှင့် ပြောင်း၍မရသောစာရွက်များကို ဘယ်လိုခေါ်ကြသလဲဆိုသည့် အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြမည်ပြော၍ ဗဟုသုတများပေးပါ။ ထိုသို့ဗဟုသုတများပေးရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူ တယောက်ထဲက ဟောပြောသွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သင်တန်းများထံမှ ဥပမာများ၊ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာအောင် မေးခွန်းများမေး၍ သင်တန်းသားများပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လိင်ကွဲပြားမှု (Sex)

လိင်ကွဲပြားမှု (Sex) ဆိုသည်မှာ –

- ❖ ခန္ဓာဗေဒအရ ဖွဲ့စည်းထားမှု ကွဲပြားခြင်းဖြစ်သည်၊
- ❖ တကမ္ဘာလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သည်။
- ❖ အမြဲတစေမှန်ကန်မှု ရှိသည်။

ဥပမာ – အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး၊ အမျိုးသားများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍မရပါ။ ဤသည်မှာ ခေတ်အဆက်ဆက်မှန်ကန်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များသည် ယခင်ကကပ်ထားသော စာရွက်များထဲက ပြောင်းလဲ၍မရသော စာရွက်များဖြစ်သည်။

Gender (လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် ခွဲခြားသည့်အမြင်)

- ❖ ယဉ်ကျေးမှုတခုအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ တခုနှင့်တခုအကြားတွင်ဖြစ်စေ ကွဲပြားမှုရှိသည်။
- ❖ တချိန်နှင့် တချိန်မတူညီပဲ ပြောင်းလဲသွားသည်။
- ❖ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးပေါ်တွင် သိသာစွာတည်မှီလျက်ရှိသည်။

ဥပမာ – ရင်သွေးနှင့်ပတ်သက်သော အရာများသည် အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ လုပ်ရသော အလုပ်များသည် အမျိုးသားများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားချက်များဖြစ်ပါသည်။ ဟိုဖက်ဒီဖက်ပြောင်းလဲ၍ရသောစာရွက်များသည် ယခုသတ်မှတ်ချက်များဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုတခုနှင့်တခုမတူညီမှုအရ ကွဲလွဲနေသောကျား မအပေါ် သတ်မှတ်ချက်များ၊ ယဉ်ကျေးမှုတခုထဲမှာပင် ကွဲလွဲနေသောကျားမအပေါ်သတ်မှတ်ချက်သည် တချိန်နှင့် တချိန်မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေလေ့ရှိသည်။ သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝတွင် ဘယ်လိုသတ်မှတ် ချက်များရှိပြီး ဘယ်လို ပြောင်းလဲမှုများရှိကြောင်း ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းမေး၍ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ကမ္ဘာဦးခေတ် မိခင်အုပ်စိုးသောကာလ (Women Era)

ကမ္ဘာဦးအစ၌ ကမ္ဘာကြီးတွင် မိခင်အုပ်စိုးသောကာလရှိခဲ့ဖူးသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတခုလုံး၏ အုပ်ချုပ်မှုယန္တရား များအားလုံးကို အမျိုးသမီးများကဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်၌ ငြိမ်းချမ်းပြီးစစ်ပွဲများမရှိခြင်း၊ အစားအစာများ ပေါကြွယ်ဝခြင်းကြောင့် လူများ၏စိတ်တွင်ပိုင်ဆိုင်လိုမှုများမရှိဘဲ အလွန်သာယာခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က အမျိုးသမီးတဦး အပျိုဖော်ဝင်လျှင် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများပြုလုပ်၍ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မိခင်လောင်းတယောက်အဖြစ် ဝိုင်းဝန်းကြိုဆိုခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကမ္ဘာကြီး၌မိုးခေါင်ရေရှားဖြစ်လာပြီး အစာရေစာများရှားပါးလာသောကြောင့် အဝေးရှိတောတောင် ကိုသွား၍ အစားအစာများ သွားရောက်ရှာဖွေခဲ့ကြရသည်။ ထိုအခါ အမျိုးသမီးများသည် ခန္ဓာဗေဒတည်ဆောက်ပုံ အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရခြင်း၊ ကလေးမွေးနို့တိုက်ရခြင်းများကြောင့် ၎င်းအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အခက် အခဲများရှိလာပြီး အမျိုးသားများက အဓိကသွားရောက်ရှာဖွေခဲ့ရသည်။ ဤသည်မှစ၍ ယောကျ်ားများစိတ်တွင် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်လာရမှုများကြောင့် ပါဝါများမြင့်လာပြီး ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်များ၊ အတ္တစိတ်များများပြားလာခဲ့သည်။ မိန်းမ၊ သားမယားများကို ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ၎င်းတို့၏အတ္တစိတ်များကြောင့် စစ်ပွဲများလည်းဖြစ် ပေါ်လာခဲ့သည်။ ထို့အပြင် နောက်ပိုင်းတွင်ပေါ်လာသောအတွေးအခေါ်ရှင်များမှာလည်း ယောကျ်ားများသာ ဖြစ်လာခြင်းတို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ဓမ္မတာ(ရာသီလာ)မှုများကိုယခင်က ပျော်ရွှင်စွာကြိုဆိုခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်း ၎င်းကို ရွံရှာစရာ၊ ရှက်ကြောက်စရာတခုလို သတ်မှတ်လာခဲ့သည်။ ယောကျ်ားများ၏ ပိုင်ဆိုင်လိုမှု အတ္တများကြောင့် ယခင်ကအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးလက်တွဲဖော် (partnership) ပုံစံမှ ပိုင်ဆိုင်မှု (Ownership)ပုံစံဖြစ်လာသည်။ အမျိုးသားများ၏ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုအရ

အုပ်စုများဖြစ်လာပြီး စစ်ပွဲများဖြစ်လာသည်။

ယခင်က မိန်းမနတ်ဘုရားများကို ကိုးကွယ်ခဲ့သည့်အစဉ်အလာရှိခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများသည် စိတ်တန်ခိုး စွမ်းအား၊ အသိပညာစွမ်းအား အတတ်ပညာစွမ်းအားများရှိခဲ့သည်။ ထိုသို့သော စွမ်းအားများရှိသည့် မိန်းမများကို စုန်းမများ၊ မကောင်းဆိုးဝါးများဟုစွပ်စွဲကာ သုတ်သင်သတ်ဖြတ်ခဲ့ပြီး ယောကျ်ားများမှပါဝါလွှမ်းမိုးခဲ့မှုကြောင့် ယောကျ်ားဘုရားများ၊ ယောကျ်ားများသာမြင့်မြတ်သည်ဟူသော အယူအဆများဖြစ်လာသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း :)

❖ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ခွဲစေ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ယခင်အချိန်နှင့် ယခုအချိန် မတူတော့ဘဲ ပြောင်းလဲလာသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် သတ်မှတ်မှုတွေ ဘာတွေရှိသလဲဟူ၍ဆွေးနွေးစေပြီးပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ ထိုအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကျားဖက်တခြမ်း၊ မဖက်တခြမ်းမှတ်တမ်းတင်ရေးသားပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

❖ ဤကဲ့သို့ ယခင်နှင့်ယခု ကွာခြားသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအပေါ် သတ်မှတ်ချက်များကို သင်တန်းသားများ ဘယ်လိုသုံးသပ်မိသလဲ။

❖ ဘယ်အချက်တွေက ပြောင်းလဲဖို့လွယ်သလဲ၊ ဘယ်အချက်တွေက မလွယ်ဘူးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ စသည့် မေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးမြန်း၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

☞ သတိပြုရန်

❖ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးပုံကိုကပ်၍ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ စိတ်ထား၊ အမူအယာ၊ အလုပ်များကို စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးခိုင်းပါက သင်ပုန်းတွင်ရေးခိုင်းခြင်းထက် စာရွက်ပေါ်ရေးခိုင်းကာ သင်ပုန်းတွင်ကပ်ခိုင်းခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ ထိုကပ်ထားသောစာရွက်များကို ဟိုဖက်ဒီဖက် အလွယ်တကူရွှေ့ပြောင်း၍ ကပ်နိုင်သည်။

❖ ထိုနည်းအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အမျိုးသမီး၏ ရုပ်ပုံ၊ အမျိုးသား၏ ရုပ်ပုံများကို ပကတိအတိုင်းရေးဆွဲခိုင်းနိုင်သည်။ သို့သော် သင်တန်းသားများအကြား အမျိုးသားအမျိုးသမီးများရောနှောနေပါက ထိုနည်းမှာအောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

❖ လိင်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံပြီးခွဲခြားသည့် အမြင်များ၊ အယူအဆများကိုတင်ပြရာ တွင်သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝများထဲမှ သိသာထင်ရှားသော အကြောင်းအရာများကို သင်တန်းပို့ချသူက လေ့လာထားရန်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများအား ထိုအကြောင်းအရာများကိုထောက်ပြ၍ အခြားအကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးလာစေရန် လမ်းကြောင်းပေးနိုင်မည်။

❖ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသည့်ခွဲခြားမှုများကို တင်ပြရာတွင် အခြားယဉ်ကျေးမှုများ၊ နိုင်ငံတကာအကြောင်းအရာများကိုပြောပြသည့်ပို့ချခြင်းထက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသောအကြောင်းအရာများမှ ထိုအချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့်အရာများကို ရွေးထုတ်ပြောပြတတ်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ သီအိုရီသက်သက်ပေးသည့်သူ ပုံစံမျိုးမပေါက်သွားအောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၂)

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍ (Gender Role)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံတော်စသည့် အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် သတ်မှတ်ပေးထားသော ကွဲပြားသည့်အခန်းကဏ္ဍများကို မြင်သာလာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

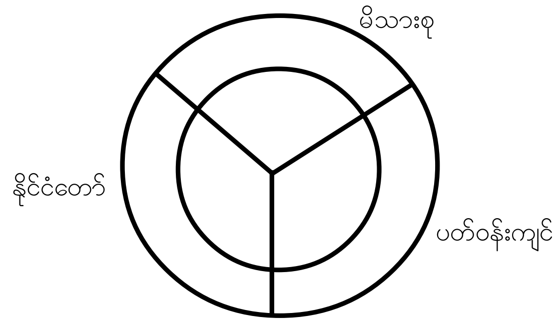
(၁)သင်တန်းသားများအား အုပ်စုသုံးစုခွဲပြီး မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံတော်တို့တွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော အလုပ်တာဝန်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများကို တဖွဲ့လျှင်တမျိုး ဆွေးနွေးစေပါသည်။

(၂)အမျိုးသားများ၏ အလုပ်တာဝန်များကို စာရွက်စအရောင်တခု၌ တခုလျှင်တမျိုးရေးခိုင်းပါ။ အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်တာဝန်များကိုလဲ စာရွက်နောက်တရောင်ဖြင့် တခုတမျိုးရေးခိုင်းပါ။

(၃)ထို့နောက် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံနှစ်ထပ် အောက်ပါအတိုင်း ရေးဆွဲထားပါ။

(၄)ထိုစက်ဝိုင်းပေါ်တွင် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နိုင်ငံတော်ဟူ၍ သုံးပိုင်းခွဲထားပါ။

(၅)အဖွဲ့လိုက်တင်ပြလာသော ဆွေးနွေးချက်စာရွက်များကို အပိုင်းလိုက်ကပ်ပေးပါ။ အမျိုးသားတာဝန်များသည် အတွင်းစက်ဝိုင်း၊ အမျိုးသမီးတာဝန်များကို အပြင်စက်ဝိုင်းတွင်ကပ်ပေးပါ။



Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုဇယားကွက်ကို သင်တန်းသားများအား လေ့လာစေပြီး –

❖ ယခုဇယားကွက်မှာ ဘာထူးခြားချက်ရှိသလဲ။ ဘာသတိထားမိတဲ့ အချက်ရှိသလဲ။

❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘာတွေထင်ဟပ်ပြနေသလဲ။

❖ ဘယ်အလုပ်မျိုးကို အလုပ်ဟု သတ်မှတ်ထားလေ့ရှိသလဲ။

❖ ဘယ်အလုပ်မျိုးကို အလုပ်ဟု မသတ်မှတ်ခံရဘူးလဲဟူသော မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

သင်တန်းပို့ချသူမှ အမျိုးသမီးများသည် မိသားစုအတွင်း၌ အဝတ်လျှော်၊ ထမင်းချက်၊ သားသမီးကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းစသည့် သိပ်အသိအမှတ်ပြုမခံရသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ပြင်ပ၌ ကြည့်ပြန်လျှင်လည်း သန့်ရှင်းရေး၊ ဈေးသည်မစသည့်အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြသည့်အပြင် နိုင်ငံတော်အဆင့်၌လည်း အလုမယ်များ၊ တီဗွီကြော်ငြာမယ်များ၊ ကျောင်းဆရာမများစသည့်အလုပ်များ၌သာ နေရာရလုပ်ကိုင်နေကြရသည်။ ဤအလုပ်များသည် ဦးနောက်ဖြင့် သိပ်စဉ်းစားစရာမလိုသော အလုပ်များဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ယူနေရသော အခန်းကဏ္ဍမတူညီမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် မနားမနေအလုပ် လုပ်နေရသော်လည်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း မခံရသည့်အပြင် ၎င်းတို့၏အလုပ်

အပေါ်လေးစားခြင်းလည်း မခံကြရပေ။ ဤသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌သာမက ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောကြောင့် ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေသည် အလွန်ဆိုးရွားနေကြောင်းကို အောက်ပါဗဟုသုတများဖြင့် တင်ပြပါမည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများအခြေအနေ

- ကမ္ဘာပေါ်တွင် စာမတတ်သူပေါင်း ၈၇၆ မီလီယံရှိသည့်အနက် သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် ကမ္ဘာ့လုပ်အား၏ သုံးပုံနှစ်ပုံကို ထမ်းဆောင်နေသော်လည်း ကမ္ဘာ့ဝင်ငွေ၏ဆယ်ပုံတပုံကိုသာ ရရှိနေသည်။
- ပိုင်ဆိုင်မှုတွင် ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံး၏ တစ်ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ အမျိုးသမီးများက ပိုင်ဆိုင်သည်။
- ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆင်းရဲသူပေါင်း ၁.၃ မီလီယံတွင် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ပါလီမန်အမတ်နေရာတွင် အမျိုးသမီးများမှာ ၁၀.၅ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။
- ၁၉၉၅ ခုနှစ်အထိ အစိုးရဝန်ကြီးရာထူးကိုရရှိသော အမျိုးသမီးများအရေတွက်မှာ ၆.၅ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။
- တကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီး ၆၀ မီလီယံသည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ အဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မရရှိခြင်းကြောင့် သေဆုံးနေရသည်။
- ကမ္ဘာ့ကုမ္ပဏီကြီးများတွင် ဦးဆောင်မှုတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော အမျိုးသမီးများမှာ ၁ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်၊
- နှစ်စဉ် အမျိုးသမီးပေါင်း (၅၈၅၀၀၀) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ်တွင် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည် သန်းပေါင်း ၃၀တွင် အမျိုးသမီးများအရေအတွက်မှာ ၈၀ %ဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာမြေယာပိုင်ဆိုင်မှု၏ ၁%ကိုသာ အမျိုးသမီးများက ပိုင်ဆိုင်သည်။

ကျား ၊ မ တာဝန်

နိုင်ငံများ	ပါလီမန်အတွင်း အမျိုးသမီးအမတ်အရေအတွက်ရာခိုင်နှုန်း	အဆင့်မြင့်အမျိုးသမီးဥပဒေပြုလွှတ်တော်အမတ်များနှင့်စီမံခန့်ခွဲမှုရာခိုင်နှုန်း	အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့်နည်းပညာဆိုင်ရာအမျိုးသမီးကျွမ်းကျင်သူရာခိုင်နှုန်း	အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားဝင်ငွေခန့်မှန်းခြေအချိုး
ဘရူနိုင်း	၁၆.၀	၂၆	၄၃	၀.၅၀
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်	၂.၀	၈	၂၅	၀.၅၆
မလေးရှား	၁၆.၃	၂၀	၄၅	၀.၄၀
ဖိလစ်ပိုင်	၁၇.၂	၅၈	၆၂	၀.၅၉
အင်ဒိုနီးရှား	၈.၀			၀.၅၁
နီပေါ				၀.၅၀
ဗီယက်နမ်	၂၇.၃			၀.၆၉
ကမ္ဘောဒီးယား	၁၀.၉	၁၄	၃၃	၀.၇၇
လာအို	၂၂.၉			၀.၆၅
ပါကစ္စတန်	၂၀.၈	၉	၂၆	၀.၃၃
အိန္ဒိယ	၉.၃			၀.၃၈
ထိုင်း	၉.၆	၂၇	၅၅	၀.၆၁
စင်္ကာပူ	၁၆.၀	၂၆	၄၃	၀.၅၀

ကျား ၊ မ အလုပ်တာဝန်များနှင့် အလုပ်ချိန်ခွဲဝေမှုများ

နိုင်ငံများ	**အလုပ်အချိန်ခွဲဝေမှုရာခိုင်နှုန်း**			
	ပြင်ပစီးပွားရေး	**အိမ်တွင်း**	**ပြင်ပစီးပွားရေး**	**အိမ်တွင်း**
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်	၃၅	၆၅	၇၀	၃၀
ဖိလစ်ပိုင်	၂၉	၇၁	၈၄	၁၆
အင်ဒိုနီးရှား	၃၅	၆၅	၈၆	၁၄
နီပေါ	၂၅	၇၅	၆၇	၃၃
အိန္ဒိယ	၃၅	၆၅	၉၂	၈

ပညာရေးတွင် ကျား/မ တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း

နိုင်ငံများ	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ပညာတတ်မြောက်မှု (၁၅နှစ်နှင့်အထက်) ၂၀၀၂ ခုနှစ်		လူငယ်များ၏ပညာတတ်မြောက်မှု (၁၅– ၂၄နှစ်အတွင်း) ၂၀၀၂ ခုနှစ်		အခြေခံပညာရေး တတ်မြောက်သူ အရေအတွက် ၂၀၀၀/၀၁ ခုနှစ်		အလယ်တန်းအဆင့် ပညာတတ် မြောက်သူအရေ အတွက် ၂၀၀၀/၀၁ ခုနှစ်		အထက်တန်းအဆင့် ပညာတတ်မြောက်သူ စုစု ပေါင်း၂၀၀၀/ ၀၁ ခုနှစ်	
	မအရေအတွက်%	ကျားနှင့် နှိုင်း ယှဉ်ပါက မ % ကျား ၁၀၀ တွင် မရေအတွက်	မအရေအတွက်%	ကျားနှင့် နှိုင်း ယှဉ်ပါက မ % ကျား ၁၀၀ တွင် မရေအတွက်	မအရေအတွက်%	ကျားနှင့် နှိုင်း ယှဉ်ပါက မ % ကျား ၁၀၀ တွင် မရေအတွက်	မအရေအတွက်%	ကျားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မ % ကျား ၁၀၀ တွင် မရေအတွက်	မအရေအတွက်%	ကျားနှင့် နှိုင်းယှဉ် ပါက မ % ကျား ၁၀၀ တွင် မရေအတွက်
ဘရူနိုင်း	၉၁.၄	၉၅	၉၉.၃	၁၀၀					၁၇	၁.၇၇
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်	၃၁.၄	၆၂	၄၁.၁	၇၁	၈၈	၁.၀၂	၄၆	၁.၁	၄	၀.၅၀
မလေးရှား	၈၅.၄	၉၃	၉၇.၃	၁၀၀	၉၅	၁.၀၀	၇၃	၁.၁၀	၂၈	၁.၀၉
မြန်မာ	၈၁.၄	၉၁	၉၁.၁	၁၀၀	၈၂	၁.၀၀	၃၄	၀.၉၄	၁၅	၁.၇၅
ဖိလစ်ပိုင်	၉၂.၇	၁၀၀	၉၅.၇	၁၀၁	၉၄	၁.၀၂	၆၂	၁.၂၀	၃၅	၁.၂၉
အင်ဒိုနီးရှား	၈၃.၄	၉၀	၉၇.၆	၉၉	၉၂	၀.၉၉	၄၆	၀.၉၅	၁၄	၀.၈၆
နီပေါ	၂၆.၄	၄၃	၄၆.၀	၅၉	၆၆	၀.၈၈			၂	၀.၂၈
ဗီယက်နမ်	၈၆.၉	၉၃			၉၂	၀.၉၄			၉	၀.၇၆
ကမ္ဘောဒီးယား	၅၉.၃	၇၃	၇၅.၉	၉၀	၈၃	၀.၉၃	၁၅	၀.၆၀	၂	၀.၄၀
လာအို	၅၅.၅	၇၂	၇၂.၇	၈၅	၇၉	၀.၉၂	၂၈	၀.၈၁	၃	၀.၅၇
ပါကစ္စတန်	၂၈.၅	၅၃	၄၂.၀	၆၄						
အိန္ဒိယ					၇၆	၀.၈၃			၉	၀.၆၈
ထိုင်း	၉၀.၅	၉၅	၉၇.၈	၁၀၀	၈၅	၀.၉၇			၃၈	၁.၀၉
စင်္ကာပူ	၈၈.၆	၉၂	၉၉.၆	၁၀၀						

(အထက်ပါအချက်အလက်များသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO, နှင့် လူ့အခွင့်ရေးစောင့်ကြပ်ရေးအဖွဲ့ Human Rights Watch / UNDP Human Resource Indicators ၏ အစီရင်ခံစာများမှ ကောက်နုတ်ချက်များဖြစ်သည်။)

သင်တန်းပို့ချသူမှ အထက်တွင်တင်ပြခဲ့သော အချက်အလက်များသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍများ ခွဲခြားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထိုအချက်အလက်များကိုကြည့်၍ သင်တန်းသားများ ဘာတွေသတိထားမိကြောင်းကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်ရှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းပို့ချသူမှ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အချေအတင်ပြောဆိုခြင်း လုပ်ဆောင်ရန်ညွှန်ကြားချက်ပေးပါ။

❖ အဖွဲ့တဖွဲ့ကထိုအဆိုကိုထောက်ခံ၍ ပြောရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်အဖွဲ့က ထိုအဆိုကိုကန့်ကွက်၍ပြောရမည်။ နမူနာပေးထားသောအောက်ပါခေါင်းစဉ်များမှ တချက်ကိုရွေး၍ပြောခိုင်းနိုင်သည်။ ဥပမာ–

- အမျိုးသမီးများသည် ဗဟုသုတနည်းသောကြောင့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်မဖြစ်နိုင်။
- အမျိုးသမီးများသည် အားနွဲ့သောကြောင့် စစ်တပ်တွင်ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုသင့်။
- အမျိုးသမီးများသည် ဆုံးဖြတ်မှုအားနည်းသောကြောင့် အဖွဲ့အစည်း၏ အရေးကြီးသောတာဝန်များကို မထမ်းဆောင်သင့် စသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

❖ အဖွဲ့ကို အဖွဲ့လိုက်ပြင်ဆင်ရန်အချိန်ပေးပါ။ လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဤအချေအတင်ပြောဆိုခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတိပြုသင့်သောအချက်များကို ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၆၀)တွင်လေ့လာနိုင်သည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

❖ အချေအတင်ပြောဆိုရာမှ မိမိသတိထား၊ သဘောကျမိသောအချက်များကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

❖ ဘာကြောင့် ထိုအချက်ကို သဘောကျမိကြောင်းမေးမြန်း၍ ထိုအချက်ကို လိင်ကွဲပြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လူထုအကြား လှုံ့ဆော်ရာတွင် ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ ဆိုသည်ကိုမေးမြန်း၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

မှတ်ချက်

❖ အချေအတင်ပြောဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်များသည် ကျားမအလုပ်ခွဲခြားသတ်မှတ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မည်သည့် ခေါင်းစဉ်ကမဆို သုံးနိုင်သည်။

❖ အဖွဲ့ခွဲရာတွင် တဖွဲ့စီတွင် အမျိုးသားအမျိုးသမီး နှစ်ဖက်စလုံးပါဝင်မှုရှိစေရန် သတိပြုပါ။

❖ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ ပြောခိုင်းခြင်းသာမက အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲ၍ အဆိုဖက်တွင်နှစ်ဖွဲ့၊ အချေဖက်တွင်နှစ်ဖွဲ့ပါဝင်သောနည်းကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ (၃)

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ (Gender based Discrimination)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို သိမြင်လာစေရန်၊

Activity (လုပ်ရှားမှု)

– မိကျောင်း၊ ဖါး၊ ကြာရွက်ကစားနည်း။

(၁) သင်တန်းခန်းမအတွင်း စက္ကူများကိုချထားပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက ထိုစက္ကူများသည် ကြာရွက်များဖြစ်ကြောင်း၊ သင်တန်းသားများအားလုံးသည် ယခုအချိန်မှစ၍ ရေကန်တွင် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားနေကြသော ဖားကလေးများဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုရေကန်တွင် မိကျောင်းကြီးတကောင်ရှိကြောင်းပြောပြပါ။

(၂) ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား အခန်းအတွင်း လွတ်လပ်စွာလှည့်လည်သွားစေ၍ ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်သည်နှင့် ထိုစက္ကူများပေါ်တွင် လုတက်ရပ်ခိုင်းပါ။

(၃) စက္ကူတရွက်တွင် လူတယောက်သာရပ်ရမည်။ ရေထဲကျန်နေသူများမှာ မိကျောင်းကိုက်စားခံရခြင်းဖြစ်ပြီး ကစားခြင်းမှ နုတ်ထွက်ရပါမည်။

(၄) ပထမအကြိမ်တွင် စက္ကူပိုနေအောင်ချထားပြီး တဖြည်းဖြည်းလျော့လိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ စက္ကူမရသူများကို ညှံ့လို့မရကြောင်း၊ အသုံးမကျကြောင်း ပြောဆိုပေးပါ။

(၅) ဒုတိယအဆင့်တွင် ကြိုးတချောင်းဖြင့်ဝိုင်းလိုက်ပြီး ဝိုင်းအလယ်တွင် မိမိရွေးချင်သော လူအနည်းစုကို တော်သည်၊ ပြောစကားနားထောင်သည် စသည်ဖြင့်ချီးမွမ်းပြောဆိုပြီး ဝိုင်းအထဲတွင်နေပါစေ။

(၆) စက္ကူအများစုကို ဝိုင်းအတွင်းထည့်ထား၍ အပြင်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည်တွင် စက္ကူအနည်းငယ်သာချထားကာ ဝိုင်းအပြင်ရှိလူများကို အရင်အတိုင်းပြန်လုပါစေ။

(၇) စည်းကမ်းချက်မှာ အထဲကလူများသည် အပြင်စက္ကူကိုလုနိုင်ပြီး အပြင်ကလူက အထဲရှိစက္ကူကို သွားလု၍မရပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အပြင်လူအားလုံး ပြုတ်သွားသည်အထိ ဆက်လက်ကစားသွားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လှုပ်ရှားမှုပြီးသွားပါက သင်တန်းသားများကို အားလုံးဝိုင်း ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။

❖ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ်နှင့် ပြီးသည့်အခါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ဘာကြောင့် အခုလိုခံစားရသလဲ။

❖ ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်ခဲ့ကြလဲ၊ လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ ဘာကြောင့်အဲဒီလိုမြင်တာလဲ။

❖ ဘယ်သူတွေက အခွင့်အရေးပိုရနေတယ်ထင်လဲ။ ဘာကြောင့်ထင်လဲ။

❖ ဘယ်သူတွေက ကြိုးစားပေမဲ့ယှဉ်ပြိုင်လို့မရနိုင်ဘူးလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ လက်တွေ့ဘဝမှာဆိုလျှင် ကြိုးအတွင်းက လူတွေကဘယ်သူဖြစ်နိုင်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

- ❖ ကြိုးအပြင်ဖက်က ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ အရင်နေ့က လေ့လာချက်တွေအရဆိုရင် သူတို့တွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။
- ❖ လက်တွေ့မှာဆိုရင် ကြိုးကရော ဘယ်အရာတွေဖြစ်နိုင်လဲ။
- ❖ ခေါင်းလောင်းကိုင်ထားပြီး အမိန့်ပေးတဲ့သူကရော ဘယ်အရာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ❖ ဘာတွေသင်ခန်းစာရသလဲ။

	လှုပ်ရှားမှု	လက်တွေ့ဘဝ
အတွင်းလူ		
အပြင်လူ		
ကြိုး		
ခေါင်းလောင်း		

ထိုဆွေးနွေးမှုများတွင် လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသည့် ခွဲခြားမှုများကို သိသာမြင်သာစေရန် ဦးတည်သွားရန် လိုအပ်သည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ❖ လူသားတိုင်းသည် မွေးဖွားလာကတည်းက တူညီသောဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လူ့အခွင့်အရေးရှိသည်ဆိုသော အချက်ကို လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း၏ အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) တို့တွင် ဖော်ပြထားသည်။ သို့ရာတွင် လူမျိုးအခြေခံအရ သော်လည်းကောင်း၊ အသားအရောင်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာအရသော်လည်းကောင်း၊ လိင်ကွဲပြားမှုအရသော် လည်းကောင်းအချို့သူများမှာ ဘဝ၏ကဏ္ဍအသီးသီးတို့တွင် အခြားသူများကဲ့သို့တန်းတူခံစားခွင့်မရှိဘဲ ခွဲခြားခံနေ ရလျက်ရှိသည်။

- ❖ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည့်အတွက် ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်မှု၌ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရမှုများ ကိုရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ လူ့အခွင့်အရေးသမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်မည်ဆိုပါက စကားလုံးအရ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရမှု များရှိခဲ့သည်ကိုတွေ့နိုင်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး၏ မူလအစဟုပြောလေ့ရှိသော ပြင်သစ်နိုင်ငံတော်လှန်ရေးနောက်ပိုင်း တွင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော ပြင်သစ်အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင် (Declaration of the Rights of Men and Citizen)ဟူ၍သာ ဖော်ပြထားပြီး အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးကို အသေးစိတ်ဖော်ပြခဲ့ခြင်းမရှိပေ။ ထို့အတွက် ကြောင့် ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ခဲ့သော ပြင်သစ်အမျိုးသမီးတဦးဖြစ်သူ အိုလမ်ပီဒီဂေါ့သည် ထိုစာတမ်းကိုအတုယူ၍ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသမီးနိုင်ငံသားများအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကို ကြေညာခဲ့ သည်။ သို့သော် အမျိုးသားများက လျစ်လျူရှုခဲ့ကြသည်။ ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးအပြီး ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သောဥပဒေတွင် လည်း အမျိုးသမီးများ မဲပေးခွင့်ကို လျစ်လျူရှုခဲ့သည်။
  - ❖ ထို့အတူ အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတို့တွင်လည်း အမျိုးသမီးများအား မဲပေးခွင့်ကို (၁၉) ရာစုလောက် အထိ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ရသည်။ အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူမဲပေးခွင့်အတွက် လှုပ်ရှားတောင်းဆိုမှုများ အရှိန်အဟုန်မြင့်လာပြီး အမျိုးသမီးအားလုံး အသိတရားနိုးကြားလာခဲ့ကြသည်။ အင်္ဂလန်တွင် ၁၈၆၀ မှ ၁၈၉၀ ခုနှစ်များအတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများအားလိုက်လျောမှုများ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ အင်္ဂလန်ပါလီမန်တွင် အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းထိမ်းသိမ်းခွင့်နှင့် စီးပွားရှာခွင့်တို့ကို ဥပဒေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုလာခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ်များသို့ အမျိုးသမီးကျောင်းသူများ တက်ရောက်ခွင့်ရလာသည်။ ၁၉၁၃ ခုနှစ်တွင် အီမီလီဝိုက်ဒေးဗစ်ဆင်သည် အင်္ဂလန် ဘုရင်စီးသော မြင်းရှေ့တွင် လှဲအိပ်အသေခံ ဆန္ဒပြပြီးမှ ၁၉၁၈တွင် အမျိုးသမီးများမဲပေးခွင့်ကိုခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ပထမပိုင်း တွင်အမျိုးသမီးများမဲပေးခွင့် အသက်သတ်မှတ်ချက်ကို အသက် (၃၀) သတ်မှတ်ထားပြီး နောက်ပိုင်းဆယ်နှစ် ကြာမှ အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအသက်ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

❖ ပထမကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် အမျိုးသမီးများမဲပေးခွင့်ကို အသိအမှတ်ပြုသောနိုင်ငံအရေအတွက် များလာခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုမှာလည်း မဲပေးခွင့်ရရှိရေးမှ အခြားနိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဥပဒေရေးနယ်ပယ်များတွင်ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုပပျောက်ရေးသို့ တိုးတက်တောင်းဆိုလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆၀ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် အမျိုးသမီးများသည် ယခင်ကအမျိုးသမီးများနှင့် မအပ်စပ်ဟုသတ်မှတ်ထားသော ပြင်ပလုပ်ငန်းခွင်များတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည့်အတွက် အလုပ်ခွဲခြားခြင်း၊ ခံစားခွင့်မတူညီခြင်းစသည့်အဖြစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင်တန်းတူညီမျှရေး တောင်းဆိုသံများထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။

❖ ၁၉၇၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ကာလများ၌ အမျိုးသမီးများ၏တောင်းဆိုသံသည် နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးတို့တွင် တန်းတူညီမျှရေးဆိုသည့်တောင်းဆိုသံထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုကဏ္ဍများလောက်သာမကတော့ဘဲ အခြားကဏ္ဍများတွင်ပါ အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားသည့် မဟာဗိုဝ်ဒစနစ်ကြီးတခုလုံးကို ဖျက်သိမ်းပစ်ရန်၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားသည့်အမြင်များကို ပံ့ပိုးပေးနေသည့် လိင်ခွဲခြားသည့် အရာအားလုံးကို တွန်းလှန်ရန် တောင်းဆိုလှုံ့ဆော်လာခဲ့သည်။ ထိုအယူအဆထဲတွင် အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝအစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သူတို့စိတ်တိုင်းကျ ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ပေးထားသည်၊ အမျိုးသမီးများကို လက်တွဲဖော်အနေနှင့်မမြင်ဘဲ သူတို့လက်အောက်ခံအဆင့်မျိုးဖြင့်သာ မြင်ယောင်နေသည်။ ထိုအစွဲအမြင်များအားလုံးသည် အမျိုးသမီးများဘဝကို နိမ့်ကျစေသော အရာများဖြစ်သည်ဟုသည့်အယူအဆ ထွန်းကားလာသည်။ အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ရာတွင် အိမ်ထောင်စုအတွင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဘဝအတွင်း အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်းများပါဝင်သည်ဟု တွေးမြင်လာခဲ့သည်။ ထို့အတွက် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ စိတ်ထားများ၊ အမြင်များ၊ အစွဲများကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ယူဆလာသည်။ ထိုအယူအဆမှာ ဥရောပနှင့် မြောက်အမေရိကတိုက်တို့တွင်သာမဟုတ်ဘဲ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားသို့ ပြန့်နှံ့ခဲ့သည်။

❖ ယနေ့အခါတွင် လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုအဖြစ်သတ်မှတ်၍ ထိုသို့ခွဲခြားမှုများချုပ်ငြိမ်းစေရန် တောင်းဆိုတိုက်ပွဲဝင်မှုများ ထွန်းကားလာသည်။ အမျိုးသမီးများအား စနစ်တကျနှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုကို နှိပ်စက်မှုပုံစံတခုအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုရန်၊ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းကို လိင်အကြမ်းဖက်မှုပုံစံတခုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရန်၊ အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းကို ကျွန်ပြုမှုပုံစံတခုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရန်၊ အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတခုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရန် ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအား လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတခုအဖြစ် လက်ခံရန်တို့ကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လာလျက်ရှိသည်။

❖ အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဖိနှိပ်မှု **(Discrimination)** ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားထားမှုများ ပပျောက်ရေးသဘောတူစာချုပ်(CEDAW) ၏ အပိုဒ် (၁)တွင် “နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးနှင့် အခြားသောကဏ္ဍမျိုးစုံတို့တွင် အမျိုးသမီးများအား လိင်အရကွဲပြားမှုကိုအခြေခံ၍ခွဲခြားခြင်း၊ သီးသန့်ဖြစ်စေခြင်း၊ ကန့်သတ်ထားခြင်း တို့ကိုဆိုလိုသည်”ဟု ဆိုထားသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုသုံးစုခွဲ၍ မိမိ၏မိသားစုအတွင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ပြင်ပအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း၊ နိုင်ငံတော်၏ ဥပဒေများအတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်သည့်အဖြစ်အပျက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
❖ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများအား ကျား၊ မအလိုက် အုပ်စုနှစ်စုပြန်ခွဲပါ။
❖ ထိုခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများပပျောက်အောင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဘယ်အရာများလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း၊ မိမိတို့ အမျိုးသားများအနေဖြင့် မည်သည့်အချက်များကို သတိပြုလုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို အမျိုးသား များအား ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။
❖ ထို့အတူ ထိုခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများပပျောက်အောင်အမျိုးသားများအနေဖြင့် ဘယ်အရာများ လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း၊ မိမိတို့အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မည်သည့်အချက်များကို သတိပြုလုပ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို အမျိုးသမီးများ အား ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်

❖ မိကျောင်း၊ ဖား၊ ကြာရွက်လှုပ်ရှားနည်းအစား ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုကိုပေါ်လွင်စေမည့် အခြားလှုပ်ရှားနည်းများ အသုံးပြုနိုင် သည်။ (ဥပမာ– အနီအပြာလှုပ်ရှားနည်း) ထိုနည်းအချို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
❖ လှုပ်ရှားမှုကိုအသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဤစာအုပ်ပါ လှုပ်ရှားမှုများအသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များကို သေသေ ချာချာလေ့လာထားရန်လိုသည်။
❖ လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သဖြင့် လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် သင်တန်းသားတဦးချင်း၏ ပြုမူပြောဆိုပုံ၊ တုန့်ပြန်ပုံနှင့် ခံစားချက်များကို အသေအချာမှတ်ထား၍ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းမေးရာတွင် ထည့်သွင်းမေးနိုင်ပါက ပိုကောင်းမည်။

သင်ခန်းစာ (၄)

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း အဖြစ်အပျက် (Gender Action)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော လိင်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း အဖြစ်အပျက်များကို ရှာဖွေလေ့လာ၍ သတိပြုမိတတ်စေရန်၊
- ❖ ထိုလိင်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းများကို ထုတ်ဖော်တတ်စေရန်၊
- ❖ ထိုနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်အသုံးချရာတွင် မိမိသတိထားသင့်သည့် အချက်များကိုပြင်ဆင်ထားတတ်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

- ❖ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလေးစုခွဲပါ။
- ❖ ဖော်ပြပါ မာလာ၏အကြောင်းအရာကို သင်တန်းသားများအား ဝေငှပေး၍ အစအဆုံးဖတ်ခိုင်းပါ။
- ❖ အားလုံး အစအဆုံးဖတ်ပြီးလျှင် တဖွဲ့ကို အပိုဒ်တပိုဒ်စီ ဂရုတစိုက်ပြန်ဖတ်ခိုင်းပါ။

မာလာ၏ အဖြစ်အပျက်

မာလာသည် မောင်နှစ်မခြောက်ယောက်တွင် အငယ်ဆုံးမိန်းကလေးဖြစ်သည်။ သူမတွင် အကိုလေးယောက်နှင့် အမတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူမ၏မိသားစုသည် လယ်ယာလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးသူများဖြစ်သည်။ မိသားစုမှာ စီးပွားရေးအဆင်မပြေသဖြင့် တခါတရံတွင် မိသားစုအားလုံးလောက်ငအောင်ပင် မစားနိုင်ပေ။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိသားစုတွင် ဖခင်ဖြစ်သူနှင့် အကိုလေးယောက်ကို ဦးစားပေးကျွေး၍ မာလာနှင့်အမဖြစ်သူကနောက်မှ၊ မိခင်ဖြစ်သူကနောက်ဆုံးမှ ကျန်သည့်အစားအစာများကို စားရလေ့ရှိသည်။ မာလာသည်အသက်နှင့်မလိုက်အောင် သေးကွေးပိန်လှီလျက်ရှိသော်လည်း ဘယ်သူကမှ သူမကိုဂရုမစိုက်ကြပါ။

အသက်ခြောက်နှစ်တွင် မာလာကျောင်းတက်ရသည်။ သို့သော် ကျောင်းနှစ်နှစ်တက်အပြီး မိသားစု၏ စီးပွားရေးအခြေအနေကြောင့် မာလာကျောင်းမှ ထွက်လိုက်ရသည်။ အကိုဖြစ်သူလေးယောက်မှာ ကျောင်းဆက်တက်ကြပြီး အမဖြစ်သူနှင့် မာလာတို့မှာ အိမ်တွင်မိခင်ကိုကူညီခြင်း၊ လယ်ယာတွင်ကူညီခြင်းများ လုပ်ကိုင်သည်။ မာလာအသက် (၁၂)နှစ်ရောက်သောအခါ လယ်ယာအထွက်ကောင်းလာသဖြင့် အိမ်၏စီးပွားရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာသော်လည်း မာလာကိုကျောင်းပြန်မထားတော့ပါ။ ဖခင်ဖြစ်သူကခွင့်မပြုပါ။ တက်ရမည့်ကျောင်းသည် မာလာတို့အိမ်နှင့် ဝေးလွန်းလှသည်။ အပျိုပေါက်ဖြစ်နေသော မာလာကို အခြားယောကျ်ားလေးများနှင့် အတူကျောင်းတက်မည်ကို စိတ်မချဟုဆိုသည်။ မကြာခင်မာလာ့ကို အိမ်ထောင်ပြုပေးတော့မည်ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်မကျမီ တခုခုဖြစ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဖခင်ကဆိုပါသည်။ အိမ်ထောင်ဖက်က ရှာကျွေးမည်ဖြစ်၍ မာလာအနေဖြင့် ကျောင်းတက်ရန်မလိုဟုလဲ ဆိုပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် မာလာ၏အမဖြစ်သူ သီတာမှာလည်း အသက် (၁၇)နှစ်သာရှိသေးသော်လည်း အိမ်ထောင်ကျနေပြီး ကလေးတယောက်ပင်ရနေပြီဖြစ်သည်။

အသက် (၁၅)နှစ်တွင် မာလာ့ကို မိဘများက စိုးအောင်နှင့် အိမ်ထောင်ချပေးလိုက်သည်။ လေးလအတွင်း မာလာကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့သည်။ အသက် (၁၈)နှစ်တွင် မာလာမှာ ကလေးသုံးယောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သူမသည် အမြဲမောပမ်းနေတတ်ပြီး ကျန်းမာရေးလည်းမကောင်း၊ စိတ်ထဲတွင် အထီးကျန်သလိုခံစားနေရလျက်ရှိပြီး စိတ်အားငယ်နေတတ်သည်။ မာလာသည် စာကောင်းစွာမတတ်သော်လည်း အခြားသူများ၏ပြောပြချက်အရသန္ဓေကိုတားဆီး၍ ရကြောင်းသိလာသည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူစိုးအောင်ကို ထိုသို့သန္ဓေတားဆီးရန်၊ သို့မှသာသူမအနားယူနိုင်မည် ဟုပြောပြသောအခါ စိုးအောင်ဒေါသထွက်ပြီး သူမကိုရိုက်နှက်ပါသည်။ မွေးလာသမျှကလေးတွေထဲမှာ ယောကျ်ား လေးမပါသေးသဖြင့် နောက်ထပ်ကလေးလို၍ သန္ဓေတားခြင်းသည် သဘာဝမကျ၍ဟုဆိုသည်။ မာလာမှာ နောက်ထပ် ဒီအကြောင်းကို ပါးစပ်မဟရဲတော့ပါ။

မာလာ၏ကျန်းမာရေးမှာ တနေ့တခြားပိုဆိုးလာသည်။ ဆေးခန်းကို မကြာခဏသွားရသည်။ ဆေးခန်းမှ ဆရာမများက ကိုယ်ဝန်မယူသင့်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံပါက လိင်တံစွပ်ကိုသုံးရန် အကြံပေးသည်။ အကြံပေးသည့် အတိုင်း မလုပ်သဖြင့် မာလာကိုစိတ်ဆိုးကြသည်။ မာလာက ထိုသို့သုံးခြင်းသည် ပြည့်တန်ဆာများသာသုံးသည်ဟု ယူဆသဖြင့် မသုံးချင်သလို စိုးအောင်ကလည်း လက်ခံမည်မဟုတ်ဟု သိနေပြီးသားဖြစ်သည်။ ဒီလိုနှင့် စတုတ္ထမြောက် ရင်သွေးလေးကို မွေးဖွားလာရာ ထိုရင်သွေးလေးမှာ ယောကျ်ားလေးဖြစ်သည်။ စိုးအောင်မှာ အလွန်ကျေနပ်သွားခဲ့ပြီး နောက်ထပ် ယောကျ်ားလေးနှစ်ယောက်လောက် ထပ်ယူအုံးမည်ဟုဆိုသည်။ မာလာမှာတော့ ပိုမိုစိတ်ဆိုးဝမ်းနည်းကာ ပင်ပမ်းရင် မောနေမိတော့သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုအုပ်စုလေးစုအတိုင်း အောက်ပါအချက်များကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- အဖွဲ့လိုက်မိမိတာဝန်ကျသည့် အပိုဒ်တွင်ပါဝင်သည့် အမျိုးသမီးဖြစ်သည့်အတွက် လိင်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ထို့နောက် ထိုအဖြစ်အပျက်များဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် အဖွဲ့လိုက်တင်ပြခိုင်းပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ဗဟုသုတများပေးရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် မိမိသိထားသည့် လိင်ခွဲခြားသည့် အဖြစ်အပျက်များကို အစပျိုး၍ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများထဲမှ အဖြစ်အပျက်များကို တင်ပြလာစေရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

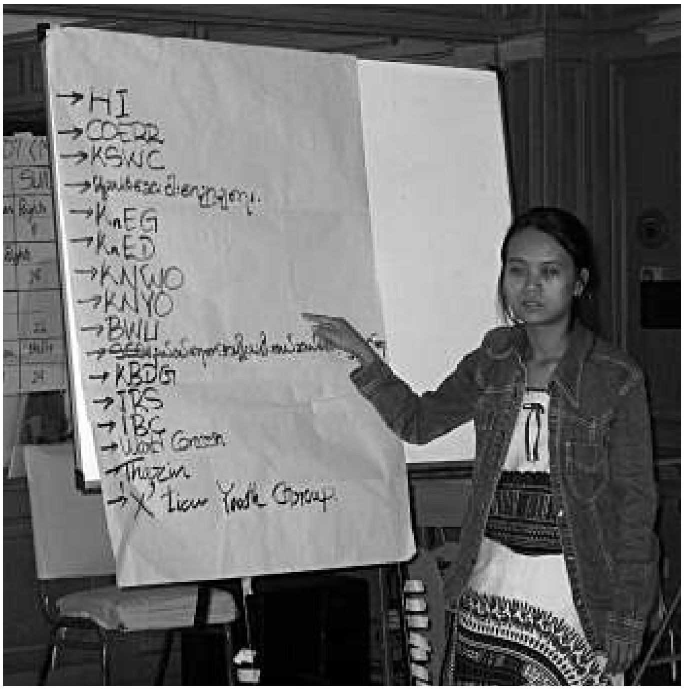
- အုပ်စုသုံးစုပြန်ခွဲပါ။
- ထိုအုပ်စုများကို မာလာကဲ့သို့အဖြစ်မျိုး အမျိုးသမီးများမကြုံတွေ့ရအောင် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်နိုင်ငံတော် အဆင့်တွင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း တဖွဲ့လျှင်တခုဆွေးနွေး၍ တင်ပြခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

- သင်တန်းသားများကို လိုင်းနှစ်လိုင်းခွဲ၍ အတွဲလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။
- ပထမလိုင်း(က)သည် ထိုအဖြစ်အပျက်ထဲမှ မာလာကိုဆေးကုပေးသည့် ဆေးဆရာမဖြစ်သည်။ မာလာ၏ ကျန်းမာရေးမကောင်းမှုကို ဆေးဆရာမက အလွန်စိုးရိမ်မိသည်။ နောက်ထပ်ကလေး ထပ်ယူမည်ဆိုလျှင် မာလာ၏အသက် ပင် ထိခိုက်နိုင်သည်ကိုသိသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုစီမံကိန်းနည်းဖြင့် ကလေးကိုတားဆီးရန် စိုးအောင်ကို အကြံပေးလိုသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ထပ်ကလေးမယူရန် စိုးအောင်ကို သွားရောက်ဖြောင်းဖျရမည်ဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုပြောဆို ချဉ်းကပ်မလဲဆိုသည်ကို စဉ်းစားပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။
- လိုင်း(ခ)သည် စိုးအောင်ဖြစ်သည်။ စိုးအောင်သည် သားယောကျ်ားလေး နောက်ထပ်လိုချင်သေးသည်။ ဖခင်၏ အမွေကို ဆက်ခံနိုင်ရန် သားယောကျ်ားလေး များများလိုချင်သည်။ ဆေးဆရာမတယောက်က စိုးအောင်၏ မိန်းမ မာလာကို နောက်ထပ်ကလေးမမွေးဖို့ လာပြောသည်။ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပြင်ဆင်ထားခိုင်းပါ။
- ထိုလိုင်းနှစ်လိုင်းစလုံးမှ သူများကို ဘယ်လိုပြောဆိုမလဲ အချိန်ပေး၍ စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက စတင်၍ပြောပါစေ။
- သင်တန်းပို့ချသူအနေနှင့် အတွဲတတွဲအနားတွင်ရပ်၍ နားထောင်ခြင်းမလုပ်ဘဲ အားလုံးကိုလိုက်၍ အကဲခတ်ပါ။ အကယ်၍ အတွဲလိုက်ပြောကြားမှုများ လေသံလျော့သွားပြီး ရပ်သင့်ပြီဟုယူဆပါက ရပ်ခိုင်းပါ။

- ❖ သွားရောက်ပြောဆိုသည့် လိုင်း(က)မှလူများအား ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ဘာကြောင့်အခုလိုခံစားရသလဲမေးပါ။ အားလုံး အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ပါစေ၊ တယောက်မကျန် ပြောနိုင်အောင်လမ်းဖွင့်ပါ။
- ❖ ထို့နောက် လိုင်း(ခ)မှလူများကို လာပြောသောလိုင်း(က)မှသူများကနေ၍ သူတို့စိတ်ပြောင်းချင်လာအောင် လုပ် သွားနိုင်သော အမူအယာ၊ အပြောအဆို၊ ချဉ်းကပ်မှုများကို မေး၍ မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ ထို့နောက် ဘယ်အမူအယာ၊ အပြောအဆို၊ ချဉ်းကပ်မှုများက ကောင်းမွန်သောပုံစံများ မဟုတ်ဘူးလဲဟု မေးမြန်း၍ သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ ထို့နောက် လိုင်း(က)မှလူများကို လိုင်း(ခ)အဖြစ်၊ လိုင်း(ခ)မှ လူများကိုလိုင်း(က)အဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ ယခင်လုပ်ခဲ့ သည့်အဆင့်အတိုင်းပြန်သွားပါသည်။ ထွက်ပေါ်လာသော အချက်အသစ်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။
- ❖ လိုင်းနှစ်လိုင်းလုံးပြီးပါက သင်ပုန်းတွင်ရေးထားသော ကောင်းသည့်အချက်များနှင့် မကောင်းသည့်အချက် များကို အားလုံးဝိုင်းဝန်းလေ့လာ၍ ဆွေးနွေးပါသည်။

(ထိုနည်းအသုံးပြုရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်များကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းဆောင်းပါးတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။)



Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

- ❖ ခုနကလုပ်ဆောင်ခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာ၍ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားသည့်အမြင်ရှိသူများအား ချဉ်းကပ် စည်းရုံးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို စာရင်းပြုစု၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ (၅)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး (Women Rights)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ထားမှုများ အားလုံးဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်(CEDAW)တွင် ပါဝင်သည့် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးများအကြောင်းကို သိရှိစေရန်၊
- ❖ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ထားမှုများ အားလုံးဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်(CEDAW)တွင်ပါဝင်သည့် အခွင့်အရေးများနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသမီးများအခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်တတ်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု) – Video showing

Caught in the Cross Fire by Images Asia

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိနေသော ပြည်တွင်းစစ်ပွဲများအကြား ချောင်ပိတ်မိနေသော မိန်းကလေးများ အကြောင်းကို ၁၉၉၅–၉၆ အတွင်းက Images Asia မှနေ၍ ရိုက်ကူးထားသော ဗွီဒီယိုအခွေကိုပြသပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဇာတ်ကားကြည့်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ❖ မည်သည့်လူ့အခွင့်အရေးများအဓိကချိုးဖောက်ခံရသလဲ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ❖ ထိုချိုးဖောက်ခံရသောအချက်များအနက် မည်သည့်အချက်များသည် အမျိုးသမီးဖြစ်သောကြောင့် ပိုမိုခံစားရသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကော်လံခွဲ၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ❖ ဘာကြောင့်အခုလိုအမျိုးသမီးများပိုအခက်အခဲကြုံရတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင် လူသားအချင်းချင်းခွဲခြားမှုမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများကို တန်းတူခံစားနိုင်သည်ဟု ဆိုထားသည်။ သို့သော် လိင်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံ၍ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများတည်ရှိနေသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးကို သီးသန့်ဖော်ပြသည့် အမျိုးသမီးစာချုပ်တရပ်လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာကြသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးစာချုပ်တခုကို ရေးဆွဲရန်ကြိုးပမ်းလာသည်။

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်ပေါ်ပေါက်လာပုံ သမိုင်းကြောင်းအကျဉ်းချုပ်

- ❖ ၁၉၇၂ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်က အမျိုးသမီးများစာချုပ်တခုတွင် မည်သည့်အချက်များပါဝင် သင့်ကြောင်းလေ့လာရန် အမျိုးသမီးအဆင့်အတန်းဆိုင်ရာကော်မရှင်ကို တာဝန်ပေးခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၇၃ တွင်စာချုပ်သစ်ကို မူကြမ်းရေးဆွဲရန် အဖွဲ့ဝင်(၁၅)ဦးပါသည့် အလုပ်အဖွဲ့ကို တာဝန်ပေးခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၇၉ တွင် တင်ပြလာသည့် ထိုမူကြမ်းကို အထွေထွေညီလာခံတွင် အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ထားမှုများ အားလုံးဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်
Convention on the Elimination of all forms of Discrimination Against Women (CEDAW)

- ၁၉၇၉ ၊ ဒီဇင်ဘာ (၁၈) ရက်နေ့တွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။
- ၁၉၈၁၊ စက်တင်ဘာ (၃) ၇က်နေ့တွင် အသက်ဝင်လာခဲ့သည်။
- ၁၉၉၇၊ ဇူလိုင်လ (၂၂) ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။
- အပိုဒ်ပေါင်း (၃၀) ပါဝင်ပါသည်။
- ၂၀၀၃ခု၊ စက်တင်ဘာလအထိ – နိုင်ငံပေါင်း (၁၇၄) နိုင်ငံအတည်ပြု လက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီးဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအားနည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ထားမှုများ အားလုံးဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်ကော်မတီ
Committee on the Elimination of all forms of Discrimination Against Women (CEDAW)

- စာချုပ်နိုင်ငံများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စောင့်ကြပ်ရန်။
- လွတ်လပ်ကျွမ်းကျင်သော အမျိုးသမီး(၂၃)ဦးပါဝင်ပါသည်။
- ကော်မတီမှာ သက်တမ်း(၄)နှစ်ရှိသည်။
- ကော်မတီအစည်းအဝေးကို အမေရိကန်၊ နယူးယောက်မြို့တွင် နှစ်စဉ်ဇန္နဝါရီလကုန်တွင်သုံးပတ်ကြာကျင်းပလေ့ရှိသည်။

စာချုပ်နိုင်ငံများ	တာဝန်များ
❖ အစီရင်ခံစာတင်	❖ ကြိုတင်မေးခွန်းထုတ်ခြင်း
❖ ပထမ အစီရင်ခံစာကို ပထမနှစ်အတွင်း တင်သွင်းရ၊	❖ အစီရင်ခံစာကို လေ့လာခြင်း
❖ ပုံမှန်အစီရင်ခံစာကို လေးနှစ်တကြိမ်တင်သွင်းရ၊	❖ သိလိုသည်များကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်း
❖ အစိုးရမဟုတ်သော ဖွဲ့များက(စင်ပြိုင်အစီရင်ခံစာတင်နိုင်)	❖ အကြံပေးချက်ထုတ်ပြန်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ထားမှုများ အားလုံးဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ် (CEDAW) ၏ အားကောင်းချက်

- အစိုးရအပေါ် တာဝန်အပြည့်အဝပေးအပ်ထားသည်။
- အမျိုးသမီး စာချုပ်အဖြစ် လေးစားအသိမှတ်ပြုခံရသည်။

အားနည်းချက်များ

- ခြွင်းချက်ထား လက်မှတ်ထိုးသော နိုင်ငံများပြားခြင်း၊
- သတင်းပေးပို့ဖို့အားနည်းခြင်း၊
- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု စကားလုံး လုံးဝမပါခြင်း၊

လက်ရှိတိုးတက်မှုများ

- ၁၉၉၉ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၆) ရက်နေ့တွင် တဦးချင်းတိုင်ကြားမှုကိုလက်ခံသော နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်ကို အတည်ပြုခဲ့သည်။
- ၂၀၀၀ခု၊ မေလအထိ (၆၂) နိုင်ငံ အတည်ပြုလက်မှတ်ထိုးထားသည်။
- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအရာရှိ၏ အခန်းကဏ္ဍပိုမိုအားကောင်းလာခဲ့သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အုပ်စုတိုင်းအား စာချုပ်

တွင်ပါဝင်သော အခွင့်အရေးများထဲမှ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများဆုံးဖြစ်နေသော အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ ပြဇာတ်အဖြစ် တင်ပြစေသည်။

တဖွဲ့၏တင်ပြချက်များကို ကျန်အဖွဲ့ကကြည့်၍ ဘာအကြောင်းအရာဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ထိုအကြောင်းအရာများဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုဆွေးနွေး၍ ပင့်ကူကွက်ဇယားဖြင့် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို အစိုးရမှလိုက်နာရန် အမျိုးသမီးစာချုပ်ကော်မတီက တာဝန်အပြည့်အဝပေးထားပါသည်။ သို့သော်ယခုတင်ပြချက်များအရ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများရှိနေဆဲဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်နေရသည့်အပေါ်အစိုးရက ဘယ်လိုတာဝန်ပျက်ကွက်နေမှုများရှိကြောင်းကို ဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးများအား လေးစားလိုက်နာရန် အစိုးရတွင်တာဝန်ရှိမှုကို တိုင်းတာရာတွင် အစိုးရ၏လေးစားမှု (respect) ကာကွယ်ပေးမှု(protect)၊ တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးမှု (promote)၊ ဖြည့်ဆည်းပေးမှု (fulfill) စသည့် အပိုင်းလေးပိုင်းဖြင့် တိုင်းတာလေ့ရှိပါသည်။

လေးစားမှုဆိုသည်မှာ ထိုအခွင့်အရေးများကို အစိုးရကိုယ်တိုင်က ချိုးဖောက်ခြင်းရှိမရှိ အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများက ထိုအခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းမပြုနိုင်အောင် လိုအပ်သလိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမှုဖြစ်ပါသည်။ တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးမှုဆိုသည်မှာ ထိုအခွင့်အရေးများကို ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် အမှန်တကယ်ရရှိခံစားရရုံသာမက ထို့ထက်ပိုကောင်းလာအောင် ပညာပေးမှုအပါအဝင် အခြားသောနည်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြည့်ဆည်းပေးမှုဆိုသည်မှာ ပြည်သူတို့အနေဖြင့် ထိုအခွင့်အရေးများအတိုင်း ခံစားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သလို ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အဖွဲ့လေးဖွဲ့ပြန်ခွဲပါ။ အထက်တွင်တင်ပြခဲ့သော အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှုတင်ပြချက် နှစ်ခုအနက်တခုကိုရွေးချယ်၍ အဖွဲ့တခုစီအားထိုချိုးဖောက်မှုတွင် အစိုးရတာဝန်ရှိသည့် အပိုင်းတခုစီကို လေ့လာဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။ တဖွဲ့ကိုလေးစားမှု၊ ကျန်အဖွဲ့များကို ကာကွယ်ပေးမှု၊ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးမှု၊ ဖြည့်ဆည်းပေးမှု တပိုင်းစီလေ့လာစေ၍ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

နောက်ဆုံးတွင် တင်ပြမှုများအားလုံးကို အနှစ်ချုပ်ပြန်လည်တင်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက်

သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း အပိုင်းတွင် သရုပ်ဆောင် တင်ဆက်မှုအစားသင်တန်းသားများအကြားတွင် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆွေးနွေးမှု (Debate) လုပ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာအားဖြင့်–

- ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဖြင့် အမျိုးသမီးများအား လွှတ်တော်တွင် ၅၀% ပါဝင်ခွင့်ပြုရမည်။
- အမျိုးသမီးများကို အမျိုးသားစစ်သည်များနှင့်တန်းတူ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာပြင်တွင် တာဝန်ထမ်း ဆောင်ခွင့် ပြုရမည်။
- အကယ်၍ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်းအပိုင်းတွင် သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှုကို သုံးမည်ဆိုပါက ထိုတင်ဆက်မှုများသည် သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့် မည်သည့်အကြောင်းအရာများဖြစ်ကြောင်း သေသေချာချာမှတ်သားထားပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများသည် နောက်ထပ်အသေးစိတ်ဆက်သွားရမည့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

သင်ခန်းစာ (၆)

အရှေ့တောင်အာရှအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးအခြေအနေ
Women Rights Situation in South East Asian Region

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားထားမှုအားလုံး ဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ် (CEDAW)တွင်ပါသော အချက်များကို အသေးစိတ်ပိုမိုနားလည်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအခြေအနေနှင့်နှိုင်းယှဉ်တတ်စေရန်၊
- ❖ အာရှဒေသအတွင်းရှိနိုင်ငံများရှိ အမျိုးသမီးများအခြေအနေကို လေ့လာသိရှိစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၄)စုခွဲပါ။

(၂) အဖွဲ့တဖွဲ့စီကို အောက်ပါဇယားကွက်များပါသောစာရွက်များဖြန့်ဝေပါ။

(၃) အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် အပိုဒ်(၄)ပိုဒ်စီခွဲဝေ၍ ထိုအပိုဒ်များတွင်ပါဝင်သောအကြောင်းအရာ၊ မေးခွန်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ထိုအကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဥပမာများကိုရေးချခိုင်းပါ။

အပိုဒ်နှင့်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်	ဆန်းစစ်လေ့လာရန်အချက်များ	ဥပမာများ
အပိုဒ်(၁-၃)အစိုးရ၏ တာဝန်များ	❖ အစိုးရသည် CEDAWစာချုပ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်များကို အတည်ပြု လက်မှတ်ထိုးထားပါသလား။ ❖ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် လိင်ကွဲပြားမှုကို အခြေခံသည့်ခွဲခြားမှုမရှိစေဘဲ ကျားမတန်းတူခံစားခွင့်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြရေးသားထားပါသလား။ ❖ နိုင်ငံတော်ရှိတရားဥပဒေများထဲတွင် အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားမှုပပျောက်ရေးကို ဦးတည်သည့် ဥပဒေများရှိပါသလား။	
အပိုဒ်(၄) ယာယီအထူးပြုလုပ်ဆောင်ချက်	❖ အစိုးရပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်စေရန် အထူးခွင့်ပြုထားသော ပုံစံရှိပါသလား။ ❖ အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးအတွက် စီမံကိန်းချမှတ်လုပ်ဆောင်မှုရှိပါသလား၊ ❖ အမျိုးသမီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖြစ်သောပညာရေး၊ စီပွားရေး၊ စွမ်းရည်မြှင့်လုပ်ငန်းများအတွက် ဘဏ္ဍာငွေများကို သီးသန့်ဖယ်ထားပါသလား။	

အပိုဒ်(၅) ပုံစံခွက်များပျောက်စေရေး	❖ ကျောင်းများ၊ မီဒီယာများတွင် ကျားမပုံစံခွက်အစွဲများဖြစ်စေသည့် ပုံဖော်တင်ပြမှုများရှိပါသလား။ ❖CEDAWတွင်ပါသောအချက်များနှင့်မကိုက်ညီသည့် ယဉ်ကျေးမှုကျင့်စဉ်၊ ဓလေ့ထုံးစံ အလေ့အထများရှိပါသလား။	
အပိုဒ် (၆)ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းခြင်း	❖လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုတားဆီးရေး ဥပဒေနှင့်ကလေးပြည့်တန်ဆာတားဆီးရေးဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းထားပါသလား။ ❖ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအပေါ် လူထုကဘယ်လိုမျိုးမြင်လေ့ရှိပါသလဲ။	
အပိုဒ်(၇) အမျိုးသမီးများ မဲပေးခွင့်၊ ရွေးချယ်ခံပိုင်ခွင့်	❖အမျိုးသမီးများ မဲပေးခွင့်ရှိပါသလား။ ❖နိုင်ငံရေးနှင့် လူထုအုပ်ချုပ်ရေးဌာနများတွင် အမျိုးသမီးများ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှု ရှိပါသလား။	
အပိုဒ် (၈) နိုင်ငံတကာတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုခွင့်	❖နိုင်ငံတကာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုရှိပါသလား။ ❖နိုင်ငံတကာအစီရင်ခံစာများတွင် အမျိုးသမီးအခြေအနေကို အမှန်အတိုင်း တင်ပြပါသလား။	
အပိုဒ်(၉)နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်၊ ပြောင်းလဲပိုင်ခွင့်၊ လျှောက်ထားပိုင်ခွင့်	❖ အမျိုးသမီးတဦးသည် နိုင်ငံခြားသားတဦးကို လက်ထပ်လိုက်၍ မိမိ၏နိုင်ငံသားအဖြစ်ကိုစွန့်လွှတ်ရပါသလား၊ ❖ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ရင်သွေးများအတွက် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို အမျိုးသားများနည်းတူ လွတ်လပ်စွာ လျှောက်ခွင့်၊ ရရှိခွင့်၊ ပြောင်းလဲခွင့်ရှိပါသလား။	
အပိုဒ် (၁၀) ပညာရေးတွင် ခွဲခြား မှုမရှိရန်	❖ကျားမတန်းတူပညာသင်ကြားခွင့်ရှိရန် ခွင့်ပြုထားသော ဥပဒေများရှိပါသလား။ ❖သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ကျားမပုံစံခွက်အမြင်များ ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသောအကြောင်းအရာများကို ပယ်ဖျက်ခဲ့ဘူးပါသလား။	
အပိုဒ် (၁၁) အလုပ်ခွဲခြားမှု မရှိရန်	❖အမျိုးသမီးတိုင်းသည် အလုပ်အကိုင်အားလုံးတွင် အကျိုးခံစားခွင့်ရရှိပါသလား။ ❖တူညီသောအလုပ်အတွက် တူညီသော လုပ်ခခံစားခွင့်ရှိပါသလား။ ❖အမျိုးသမီးများအများဆုံးလုပ်ကိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အိမ်တွင်းနေဝင်ငွေရှာအလုပ်များကို အလုပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသလား။	

	❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အထူးအကျိုးခံစားခွင့်ရှိပါသလား၊	
အပိုဒ် (၁၂) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ခံယူ ပိုင်ခွင့်	❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အာဟာရတိုက်ကျွေးမှု၊ ဆေးစစ်မှု အစီအစဉ်များရှိပါသလား။ ❖ သားဖွားဆရာမများနှင့် ဆေးရုံများ လုံလောက်မှုရှိပါသလား။ ❖ ရင်သွေးကျန်းမာရေးအတွက်စောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များရှိပါသလား။ ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ်သေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားနေပါသလား။	
အပိုဒ်(၁၃) စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်ခွင့်	❖ အစိုးရက အမျိုးသမီးများစီးပွားရေးလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် အထူးချေးငွေအစီအစဉ်များရှိပါသလား။ ❖ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် ပညာပေးပို့ချမှုများရှိပါသလား။ ❖အမျိုးသမီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များရှိပါသလား။	
အပိုဒ်(၁၄) ကျေးလက်နေအမျိုးသမီးများ တန်းတူအခွင့်အရေး	❖ကျေးလက်နှင့် တိုင်းရင်းသားအမျိုးသမီးများဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထူးစီမံကိန်းများချမှတ်လုပ်ဆောင်နေပါသလား၊ ❖ကျေးလက်နေတိုင်းရင်းသားအမျိုးသမီးများနှင့် မြို့နေအမျိုးသမီးများအကြား နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကွာဟမှု ရှိပါသလား။	
အပိုဒ်(၁၅)တရားဥပဒေရှေ့တွင်ကျားမတန်းတူခွင့်	❖ ဥပဒေများ၊ကျင့်ထုံးများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အပေါ် တန်းတူရှိပါသလား။ ❖ ဖမ်းဆီး၊ အပြစ်စီရင်ရာတွင် အမျိုးသမီးများကိုသာ ရည်ရွယ်သော ဥပဒေမျိုးရှိပါသလား။ ❖ အမွေဆက်ခံရာတွင် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားတန်းတူအမွေဆက်ခံမှုကို ခွင့်ပြုသောဥပဒေရှိပါသလား။	
အပိုဒ် (၁၆) မိသားစုဘဝတွင် တန်းတူညီခွင့်	❖အိမ်ထောင်ရေးဥပဒေများသည် နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးနှင့် မိရိုးဖလာထုံးထမ်းစဉ်လာဥပဒေများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။ ❖လက်ထပ်ရာတွင် ကျားမနှစ်ဦးစလုံးဆန္ဒတူမှ သာလက်ထပ်ရန် သတ်မှတ်ထားပါသလား။	

	❖ အမျိုးသမီးများသည် မိမိဆန္ဒအရ မိမိနှစ်သက်သလို နည်းများဖြင့် မိသားစု စီမံကိန်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသလား။ ❖ လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် လိုအပ်သော အကြောင်းပြချက်များသည် ကျားမနှစ်ဦးစလုံး အပေါ်တွင်ညီမျှမှုရှိပါသလား။ ❖ လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် ညီမျှသော တရားစီရင်ရေးဥပဒေများရှိပါသလား။	

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ အုပ်စုလိုက်တွေ့ရှိချက်များကို အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။
- ❖ ကျန်အဖွဲ့များအား မိမိတို့သိရှိထားသည့် အခြားဥပမာများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လေ့လာသူများအနေဖြင့် မိမိတို့နိုင်ငံတွင်သာမက ဒေသအတွင်းရှိအခြားနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အမျိုးသမီးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို သိရှိရန်လိုအပ်သဖြင့် ဒေသအတွင်းရှိ အခြားနိုင်ငံအချို့ကို လေ့လာသင့်ကြောင်းပြော၍ အောက်ပါဗဟုသုတများပေးပါ။

ဇယား (၁) လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုစာရင်းဇယား

တိုင်းပြည်များ	ခန့်မှန်းခြေလူ့သက်တမ်း		အသက်၁၅နှစ်နှင့်အထက် စာတတ်မြောက်မှုနှုန်း		မူလတန်းအလယ်တန်းနှင့်အဆင့်မြင့်ပညာရေးတွင် သင်ကြားနေသောကျောင်းသားအရေအတွက် %		အရှင်မွေး ၁၀၀၀ တွင် မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးမှုနှုန်း	တစ်နှစ်အတွင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မိခင် ၁၀၀၀၀၀ တွင် သေဆုံးမှုနှုန်း	ခန့်မှန်းခြေ လုပ်အားခဝင်ငွေ	
	မ	ကျား	မ	ကျား	မ	ကျား			မ	ကျား
ဘရူနိုင်း	၇၈.၈	၇၄.၁	၉၁.၄	၉၆.၃	၇၅	၇၂	၆	၀		
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်	၆၁.၅	၆၀.၇	၃၁.၄	၅၀.၃	၅၄	၅၃	၅၁	၃၈၀	၁၁၅၀	၂၀၃၅
မလေးရှား	၇၅.၆	၇၀.၇	၈၅.၄	၉၂.၀	၇၂	၆၉	၈	၃၀	၅၂၁၉	၁၃၁၅၇
မြန်မာ	၆၀.၁	၅၄.၅	၈၁.၄	၈၉.၂	၄၈	၄၇	၇၇	၂၃၀		
ဖိလစ်ပိုင်	၇၁.၉	၆၇.၉	၉၂.၇	၉၂.၅	၈၂	၈၁	၂၉	၁၇၀	၃၁၄၄	၅၃၂၆
အင်ဒိုနီးရှား	၆၈.၆	၆၄.၆	၈၃.၄	၉၂.၅	၆၄	၆၆	၃၃	၃၈၀	၂၁၃၈	၄၁၆၁
နီပေါ	၅၉.၄	၅၉.၉	၂၆.၄	၆၁.၆	၅၅	၆၇	၆၄	၅၅၀	၈၉၁	၁၇၇၆
ဗီယက်နမ်	၇၁.၄	၆၆.၇	၈၆.၉	၉၃.၉	၆၁	၆၇	၃၀	၉၅	၁၈၈၈	၂၇၂၃
ကမ္ဘောဒီးယား	၅၉.၅	၅၅.၂	၅၉.၃	၈၀.၈	၅၃	၆၄	၉၆	၄၅၀	၁၆၂၂	၂၁၁၇
လာအို	၅၅.၆	၅၃.၁	၅၅.၅	၇၇.၄	၅၃	၆၅	၈၇	၅၃၀	၁၃၅၈	၂၀၈၂
ပါကစ္စတန်	၆၀.၇	၆၁.၀	၂၈.၅	၅၃.၄	၃၁	၄၃	၈၃	၅၃၀	၉၁၅	၂၇၈၉
အိန္ဒိယ	၆၄.၄	၆၃.၁	၄၆.၄	၆၉	၄၈	၆၂	၆၇	၅၄၀	၁၄၄၂	၃၈၂၀
ထိုင်း	၇၃.၄	၆၅.၂၅	၉၀.၅	၉၄.၉	၇၂	၇၄	၂၄	၃၆	၅၂၈၄	၈၆၆၄
စင်ကာပူ	၈၀.၂	၇၅.၈	၈၈.၆	၉၆.၆	၇၅	၇၆	၃	၆	၁၅၈၂၂	၃၁၉၂၇

စာကိုး ။ ။ ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်၏ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီရင်ခံစာ ၂၀၀၄

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

စင်ကာပူ

❖ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်မားသောနိုင်ငံဖြစ်သည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးချာတာကို ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့ပြီး ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်းတို့အကြား တန်းတူညီမျှရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လက်ထပ်ပြီးနောက် အိမ်ထောင်ပြုခွင့်ကို တားမြစ်ခြင်း၊ ခင်ပွန်းယောကျ်ားအနေဖြင့် ဇနီးနှင့်သားသမီးများကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊ အိမ်ထောင်တာဝန်ယူခြင်းတို့ကို လိုက်နာစေခြင်း၊ နှစ်ဦးသဘောတူ ကွာရှင်းပြတ်စဲနိုင်ခြင်း၊ ကွာရှင်းအပြီး လက်ထက်ပွားအမွေများကို တန်းတူခံစားခွင့်ရှိခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရသောဇနီးသည် ဥပဒေကာကွယ်မှုရယူခွင့်ရှိခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်သူများအား ဥပဒေဖြင့်အပြစ်ပေးခြင်းတို့ကို ထည့်သွင်းပြဋ္ဌာန်းလာခဲ့သည်။

❖ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် အလုပ်သမားဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းထားသော်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးမှုမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် စင်ကာပူနိုင်ငံသား အလုပ်ရှင်များ၏ ချိုးဖောက်မှုများကို တိုင်ကြားရာတွင် အခက်အခဲရှိသည်။ နိုင်ငံခြားသားအိမ်ဖော် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပြီးမှသာ အလုပ်ရပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံသားအမျိုးသားများနှင့် လက်ထပ်ခွင့်မရှိပါ။

❖ စာမတတ်သူနှုန်းတွင် အမျိုးသမီးများက ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိ၍ အမျိုးသားများက ၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရများတွင် အမျိုးသမီး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။

❖ စင်ကာပူနိုင်ငံသည် CEDAW စာချုပ်အပိုဒ် (၂)နှင့် (၁၆) ကို ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ထိုးထားသည်။

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ

❖ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံတွင် ၁၉၈၇ ခုနှစ်၌ အလုပ်သမားတန်းတူရေးဥပဒေ၊ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေ၊ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ကာကွယ်ပေးသောဥပဒေ၊ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဥပဒေ၊ ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် လိင်ခွဲခြားမှု ဆန့်ကျင်သောဥပဒေတို့ကို အသီးသီးပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ သမတ၏ အမျိုးသမီးရေးရာကော်မရှင်ကို သီးသန့်ဖွဲ့စည်းထားပြီး နိုင်ငံတော်အဆင့် အမျိုးသမီးစီမံကိန်းများ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ကြီးကြပ်သည်။

❖ ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် တနိုင်ငံလုံးရှိ ကျောင်းသုံးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များတွင် လိင်ကွဲပြားသောပုံစံခွက်အစွဲများ ကင်းစေရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။ ယောကျ်ားလေးများအတွက် သီးသန့်ဘာသာရပ်ဖြစ်သော စက်မှုနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် သီးသန့်ဘာသာရပ်ဖြစ်သော အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကို တဘာသာထဲအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေအရ ကုမ္ပဏီများတွင် ကလေးမိခင်ဝန်ထမ်းများ၏ ကလေးများအတွက် ကလေးထိန်းဌာနများဖွင့်ပေးရန် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။

❖ သို့ရာတွင် မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားနှိမ့်ချသည့်အမြင်များ ဆက်လက် တည်ရှိစေဆဲကိုတွေ့ရသည်။ သားယောကျ်ားလေးကို ဦးစားပေးသော ဓလေ့အစဉ်အလာရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေးတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်စေရန် ခွဲတမ်းစနစ်မရှိသေးပါ။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများ ဆက်လက်များပြား နေလျက်ရှိသည်။ အသက် (၁၆)နှစ်မပြည့်သေးသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်စော် ကားခံရသူများ၏ ထွက်ဆိုချက်ကို သက်သေအဖြစ် လက်မခံသော ဥပဒေရှိနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

❖ ကိုရီးယားနိုင်ငံသည် CEDAW အပိုဒ် (၉) ကို ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ထိုးထားသည်။

ဖိလစ်ပိုင်

❖ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် လိင်ခွဲခြားမှုပပျောက်စေရန်ရည်ရွယ်၍ Gender Respsonsive Development (PPGD) စီမံကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ CEDAW စာချုပ်ကို ခြွင်းချက်မရှိ လက်မှတ်ထိုးထားသည်။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်းဒေသများတွင် ယနေ့တိုင်ဖြစ်ပွားနေသည့် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ရလျက်ရှိသည်။

❖ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာဘဏ်၏ အစီအစဉ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်မှ လွတ်လပ်သော ဈေးကွက်စီးပွားရေး စနစ်သို့ ကူးပြောင်းသည့်အစီအစဉ်ကို ကျင့်သုံးနေလျက်ရှိသည်၊ ထိုအစီအစဉ်ကြောင့် ကျေးလက်စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍများတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အမျိုးသမီးလယ်သမားများအပေါ် သက်ရောက်မှုများစွာရှိခဲ့သည်။ လယ်သမားများမှာ ထိုအစီအစဉ်က သတ်မှတ်ပေးထားသော ငွေရသီးနှံများကို ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးရခြင်း၊ မိရိုးဖလာတံငါ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းခွင်များမှ တံငါသည်များကို ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် နေရပ်မှ အတင်းအကြပ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းများကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။

❖ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ ၁၉၈၇ ခုနှစ် မိသားစုဆိုင်ရာဥပဒေတွင် လိင်ခွဲခြားမှုကိုပပျောက်အောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ထားသော်လည်း လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက် တလုံးတပါဒမျှမပါ။ အကယ်၍ ဇနီးဖြစ်သူက သီးခြားကွဲကွာနေလိုပါက လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူက အလေ့အထတခုအဖြစ် ရိုက်နှက်မှုသာ သီးခြားစွာကွဲကွာ နေထိုင်နိုင်သည်ဟုဆိုထားသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုမှာလည်း တရားမဝင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်မှုနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကြောင့် သေဆုံးသူ တနေ့လျှင် ၅ ဦးမှ ၆ ဦးခန့်ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အိမ်ထောင်ပြုမှုကြောင့် အလုပ်မှထွက်ခိုင်းခြင်းများရှိသည်။ အခြားနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်အလုပ်လုပ်သူများအနက် အမျိုးသမီးများမှာ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ထိုအလုပ် သမားများမှာ အလုပ်သမားသမဂ္ဂ ဖွဲ့စည်းခွင့်မရှိ၍ အမြတ်ထုတ်မှုမျိုးစုံကို ကြုံရလေ့ရှိသည်။ နိုင်ငံခြားတွင် အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်သော ဖိလစ်ပိုင်အမျိုးသမီး ၈၅ရာခိုင်နှုန်းသည် အကြမ်းဖက်မှုကို ရင်ဆိုင်ရသည်ဟု နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်(ILO)၏ အစီရင်ခံစာတခုကဆိုသည်။ နိုင်ငံခြားသို့ သွားရောက်အလုပ် လုပ်သူများအသွင်ဖြင့် လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုမှာ တိုးပွားလျက်ရှိသည်။

ဗီယက်နမ်

❖ ၁၉၈၉ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၉၀ ခုနှစ်များတွင် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့ထောက်ပံ့ခဲ့သော ဆိုဗီယက်အကူအညီများ ရပ်တဲ့ပြီးခဲ့နောက် ဗဟိုဦးစီးချုပ်ကိုင်သောစနစ်မှ ပုဂ္ဂလိကပိုင်များကို ခွင့်ပြုခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် အစိုးရဝန်ထမ်း အများအပြား အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

❖ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေထဲတွင် လုပ်ခခံစားခွင့်နှင့် ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများ၌ ကျားမတန်းတူမှုရှိရမည်ဟုပြဌာန်းထားသည်။ ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှု၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြား အိမ်ထောင်ထူထောင်မှုတို့တွင် တန်းတူဖြစ်စေရန် ဥပဒေပြဌာန်းထား၏။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသအတွင်းပါလီမန်တွင် အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြုမှု ဒုတိယအမြင့်မားဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အဆင့် အမျိုးသမီးများ တိုးတက်မြင့်မားရေးကော်မရှင်က အမျိုးသမီးများ ဘဝတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည်။

❖ မိသားစုဘဝများတွင် အမျိုးသမီးကို မျိုးရိုးဂုဏ်ထိန်းသိမ်းသည့်သူများအဖြစ် သတ်မှတ်လျက်ရှိသေးသည်။ ရင်သွေးနှစ်ဦးထက်မပိုရသော စီမံချက်ကျင့်သုံးနေလျက်ရှိရာ မိဘများသည် သားယောကျ်ားလေးကို ပိုမိုတန်ဖိုးထားသော အစွဲရှိနေသေးသည်။

❖ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းမှာ ကြီးထွားလျက်ရှိသည်။ ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးများအား အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံများသို့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်၍ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်သွပ်သွင်းမှုမှာ တွင်ကျယ်နေသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ ကလေးများအား လိင်စော်ကားမှု၊ လမ်းမပေါ်ရောက်ကလေးများ စသည့်ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နေရလျက်ရှိသည်။

❖ အလယ်တန်းအဆင့်တွင် အမျိုးသမီးငယ်များ ကျောင်းထွက်နှုန်းမြင့်မားမှုမှာ မြင်သာသောအကြောင်းအချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ခင်ပွန်းသည်၏ လိင်စော်ကားမှုသည် ရာဇဝတ်မှုမမြောက်သလို ကျေးလက်ဒေသရှိ အမျိုးသမီးတော်

တော်များများသည် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ အငယ်အနှောင်းထားခြင်းကို သည်းခံနေရ၏။

❖ ဗီယက်နမ်သည် CEDAW စာချုပ်ကို ခြွင်းချက်မရှိလက်မှတ်ထိုးထားသည်။

မလေးရှား

❖ အာရှတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အင်အားကောင်းသည့် မလေးရှားနိုင်ငံသည် ၁၉၇၀ ခုနှစ်ပိုင်းမှစတင်၍ နိုင်ငံခြားပို့ကုန်အဓိကထားထုတ်လုပ်လာခဲ့ပြီး အလုပ်အကိုင်ပေါများလာခဲ့သည်။ ထို့အတူ အလယ်အလတ်တန်းစားအမျိုးသမီးအလုပ်သမားများ တိုးပွားလာခဲ့ပြီး ထိုအမျိုးသမီးများ ပြင်ပထွက်အလုပ်လုပ်စဉ် အိမ်ထောင်ထိမ်းသိမ်းရန် နိုင်ငံခြားအိမ်ဖော်အလုပ်သမားများကို မှာယူတင်သွင်းလာခဲ့ရသည်။ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ သီရိလင်္ကာနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့မှ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများစွာတို့ မလေးရှားနိုင်ငံသို့ လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

❖ နိုင်ငံခြားအမျိုးသမီး အလုပ်သမားအများအပြားသည် အနားယူရက်ခံစားခွင့်မရှိ၊ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများထူထောင်ခွင့်မရှိဘဲ အလုပ်ရှင်များ၏ နှိပ်စက်မှုကို ခံစားနေရကြောင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့များကဆို၏။ အလုပ်လုပ်ခွင့်ဗီဇာမရှိဘဲ လုပ်ကိုင်သူ၊ ဗီဇာသက်တမ်းကျော်လွန်သူများအား ဖမ်းဆီးပြီးချုပ်နှောင်သည့် အကျဉ်းစခန်းများအခြေအနေသည် အလွန်ဆိုးဝါးလှသည်ဟု ထိုအဖွဲ့များကဆိုသည်။

❖ မလေးရှားနိုင်ငံသည် CEDAW စာချုပ် အပိုဒ်၂၊ ၅၊ ၇၊ ၉၊ ၁၁၊ ၁၆ တို့ကို ခြွင်းချက်ထား လက်မှတ်ထိုးထားသည်။

အင်ဒိုနီးရှား

❖ အမျိုးသမီးများတန်းတူညီမျှမှု ရှိရမည်ဟူသောအဆိုကို အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏ ၁၉၄၅ ခု ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေထဲတွင်တွေ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများအခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနက အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေးကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတန်းတူ အမွေဆက်ခံပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း ဗဟိုတရားရုံးတော်က ၁၉၆၀ခုနှစ် စီရင်ချက်တွင် ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ လူသားအရင်းအမြစ်အသုံးချမှုနှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းအခြေပြုဇယားအရ အာရှဒေသတွင် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံအဆင့်မှာ နိမ့်ကျနေသော်လည်း စာတတ်မြောက်မှုနှုန်းနှင့် အလုပ်ရရှိမှုနှုန်းများတိုးတက်လာသည်ဟု အင်ဒိုနီးရှားအစိုးရကဆိုသည်။

❖ အစိုးရတွင် အမျိုးသမီးများကိုယ်စားပြုမှု နည်းသောအချက်မှာ သိသာထင်ရှားလှသော အချက်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ အထက်တန်းပညာအဆင့်တွင် ကျောင်းထွက်နှုန်းမှာ မြင့်မားလှသည်ကိုတွေ့ရ၏။ မူဆလင်လူမျိုးအများဆုံးဖြစ်သည့်နိုင်ငံဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသားတဦးချင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် ဘာသာရေး ဥပဒေများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထည့်သွင်းဆုံးဖြတ်ခြင်းနည်းလှသည်။

* အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် CEDAW စာချုပ် အပိုဒ် (၂၉)ကို ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ထိုးထားသည်။

တရုတ်

❖ တရုတ်နိုင်ငံလူဦးရေ၏ လေးပုံတပုံနှင့် အစိုးရဝန်ထမ်း ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအား ယာယီအထူးလုပ်ဆောင်ပေးချက်များနှင့်ပတ်သက်သော ဥပဒေများကို လွှတ်တော်ကနေ၍ ချမှတ်ခဲ့သည်။

❖ တရုတ်အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားတို့အကြား နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်၊ ငြင်းပယ်ခွင့်တို့တန်းတူရှိသည်။ လွတ်လပ်စွာလက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ အမွေဆက်ခံခွင့်တို့ တန်းတူရှိသည်။ အမျိုးသမီးပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် ယာယီအထူးပြု လုပ်ဆောင်ပေးချက်များလည်းရှိသည်။ အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများသည် တနိုင်ငံလုံးအလုပ်သမားအရေအတွက်၏ ၄၄ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။

❖ သို့သော် မိရိုးဖလာအမျိုးသားကို တန်ဖိုးထားသော အလေ့အထမှာ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အမြစ်တွယ်လျက်ရှိ

နေသေးသည်။ တအိမ်ထောင်တယောက် မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် သားယောကျာ်းလေးကို တန်ဖိုးပိုထားသော ဓလေ့တို့ကြောင့် မိန်းကလေးကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုအများအပြားဖြစ်နေသည်။

❖ တရုတ်နိုင်ငံသည် CEDAW စာချုပ်အပိုဒ် (၂၉) ကို ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်။

အိန္ဒိယ

❖ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေအပိုဒ် ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆ တို့တွင် အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသား အလုပ်ခွင်၊ လုပ်ခတို့တွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိရမည်ဟု ဆိုထားသည်။ အပိုဒ် (၃၂၅)တွင် ကျားမ မရွေး မဲပေးခွင့်ရှိကြောင်းဖော်ပြထားသလို ၇၃ ကြိမ်မြောက် ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေပြင်ဆင်ချက်တွင် အစိုးရဌာနတိုင်း၏ သုံးပုံတပုံသည် အမျိုးသမီးများအတွက် လျာထား သတ်မှတ်ပေးရမည်ဟု ဆိုထားသည်။ သို့သော် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေတွင် မဖော်ပြထားသလို ခွဲခြားဖိနှိပ်ခြင်းဆန့်ကျင်ရေး ဥပဒေမျိုးလဲ မရှိသေးပါ။

❖ လွှတ်တော်တွင် အမျိုးသမီး အမတ်အရေအတွက် ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းရရှိစေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများမဲပေးခွင့် အရွေးခံ ပိုင်ခွင့်များရှိခြင်းတို့သည် အစိုးရ၏ ယာယီအထူးပြု လုပ်ဆောင်ပေးချက်များဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများ အသက် (၁၄) နှစ်အထိ အခမဲ့နှင့် မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ်ရှိသည်။ သမီးမိန်းကလေး ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကို ပိတ်ပင်ထားသည်။

❖ နိုင်ငံတော်အဆင့် အမျိုးသမီးကော်မရှင်ကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတော်အဆင့် လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပြီး လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူများ၏ တဦးချင်းတိုင် ကြားမှုကို လက်ခံစုံစမ်းလျက်ရှိသည်။ အချို့ပြည်နယ်များတွင် အမျိုးသမီးများသီးသန့် အချုပ်ခန်းနှင့် အမျိုးသမီးသီးသန့် ရဲစခန်းများကို ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

❖ ရိုးရာယုံကြည်မှုများကိုအခြေခံ၍ အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုနှုန်းမှာ မြင့်မားလျက်ရှိနေသည်။ အမျိုးသမီး များအနေဖြင့် သတိုးသားများကို တင်တောင်းရသည့်စနစ်၊ ဘုရားကျောင်းများတွင် ကလေးလိင်အလုပ်သမများအဖြစ် စေခိုင်းသည့်စနစ်၊ အရွယ်မတိုင်ခင်ကလေးများအား အိမ်ထောင်ချပေးသည့်စနစ်၊ ဇာတ်နိမ့်ဟုသတ်မှတ်ကာ အနိုင်ကျင့် သည့်စနစ်များမှာ ယနေ့တိုင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။

❖ ပညာရေးဖက်တွင်လည်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ၌ ကျားမခွဲခြားသည့်ပုံစံခွက်များ၊ ပုံဖော်မှုများ ရှိနေလျက်ရှိသည်။

❖ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် CEDAW စာချုပ်အပိုဒ် (၂၉) ကို ခြွင်းချက်ထားလက်မှတ်ထိုးထားသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများအား ယခုဆွေးနွေးခဲ့သည့် နိုင်ငံများတွင်မည်သည့်အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို အများဆုံး တွေ့ရပါ သလဲ။

❖ ထိုနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်နေသောမည်သည့် အမျိုးသမီးအခြေအနေများသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဆင်တူ၍ မည်သည့်အခြေ အနေများသည် ကွဲပြားနေပါသလဲဟူ၍ မေးပြီးဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

❖ အာရှဒေသအတွင်းရှိ အစိုးရများလိုက်နာသင့်သော အကြံပေးချက် (Recommendation) များကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ ရေးသားစေပြီး ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ အကြံပေးချက်များကို စုစည်း၍ ကြေညာချက် (Declaration) ပုံစံဖြင့် ထုတ်ပြန်ပါ။

သင်ခန်းစာ (၇)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု Domestic Violence

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် လူတဦးတယောက် သို့မဟုတ် မိသားစုတခု၏ ကိစ္စသာမဟုတ်ဘဲ လူအများနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး ပြစ်မှုမြောက်ကြောင်း သိရှိလာစေရန်။
- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုပါ သိမြင်လာစေရန်နှင့် ကာကွယ်တတ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအတွင်းမှ အမျိုးသားတဦး အမျိုးသမီးတဦးကိုခေါ်၍ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ဇာတ်လမ်းတခုကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်သူသည် အပြင်၌ သောက်စားမူးယစ်၍ ပြန်လာပြီး ဇနီးဖြစ်သူအား အပြစ်ရှာဆူပူကြိမ်းမောင်းကာ ရိုက်နှက်သည့် အဖြစ်အပျက်ဖြစ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေ ပါဝင်ပတ်သက်နေလဲ။
- ❖ မိသားစုအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ (ဖခင်၊ မိခင်၊ ကလေးတဦးချင်းအလိုက်)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့်ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ လင်မယားအကြား (သို့မဟုတ်) အတူနေထိုင်ကြသော သမီးရည်းစားများအကြား တဦးက အခြားတဦးအပေါ် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထိခိုက်ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တကြိမ်တခါသာလျှင် အခန့်မသင့်၍ ဖြစ်ပွားခြင်းမဟုတ်ပေ။ အချိန်ကာလကြာမြင့်ပြီး စနစ်တကျနှင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပြီး ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။

(ကိုးကားချက်။ Understanding Domestic Violence by Manohari Subramaniam, ERA Malaysia)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများမှာ

၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း (ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်ခြင်း)

၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

၃။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စော်ကားခြင်း

အထက်ပါ အချက်သုံးချက်ကို စာရွက်ကြီးပေါ်၌ အကွက်သုံးကွက်ပြုလုပ်၍ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ တခုချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအမျိုးအစားများကို ဆွေးနွေး၍သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများအခြေအနေ

❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်ခံရမှုအမျိုးမျိုး၌ အများဆုံးတွေ့ရသောပုံသဏ္ဌာန်မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။
❖ ကမ္ဘာတဝန်း၌ အမျိုးသမီး ၃ ဦးလျှင် ၁ ဦးသည် သူမ၏ဘဝတွင် ရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ အဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရသည်။
❖ အမျိုးသမီး ၅ ယောက်လျှင် တယောက်သည် ဘဝအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဘူးသည်၊
❖ တကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီးအားလုံး၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝအတွင်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတမျိုးမဟုတ်တမျိုးကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။
❖ အမျိုးသမီးများ၏ ၁၀ – ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိမိတို့လက်တွဲဖော်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတချို့အမျိုးသမီးများအခြေအနေ

❖ ဂျပန် – ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီး (၇၉၆) ယောက်ကို စုံစမ်းမေးမြန်းရာတွင် ဇနီးသည် ၅၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူတို့၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်းကို ခံရသည်ဟုဆိုသည်။
❖ နယူးဇီလန် – အမျိုးသမီး (၃၁၄)ယောက်ကို မေးမြန်းရာတွင် အမျိုးသမီး (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားများ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခြင်း (သို့မဟုတ်) ရိုက်နှက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။
❖ ဆွစ်ဇာလန် – ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီး (၁၅၀၀)ကို စစ်တမ်းကောက်ချက်များအရ အမျိုးသမီး (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်။
❖ အင်္ဂလန် – အမျိုးသမီး ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့ဘဝတွင် လင်ယောကျ်ား သို့မဟုတ် ယခင်ရည်းစား၊ လင်ယောကျ်ား၏ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်းကိုခံကြရသည်။
❖ အမေရိကန် – အမျိုးသမီး (၂၈) ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ား သို့မဟုတ် ရည်းစားဖြစ်သူ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို အနည်းဆုံးခံစားကြရသည်။

အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ဒေသ

❖ ကမ္ဘောဒီးယား – အမျိုးသမီး (၁၆)ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်းကိုခံရပြီး (၈) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ကြသည်ဟုဆိုပါသည်။
❖ အိန္ဒိယ – ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ပြည်နယ်တခု၌ အမျိုးသား (၉၆၀၂)ယောက်ကို စစ်တမ်း ကောက်ချက်အရ (၄၅) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏မိန်းမများအား ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ကြကြောင်းကို ဝန်ခံပြောဆိုကြသည်။
❖ ကိုးရီးယား – အမျိုးသမီး (၃၈) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်ခြင်းခံကြရကြောင်း တိုင်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်း

❖ အီဂျစ် – အမျိုးသမီး(၃၅) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်သက်တမ်းအတွင်း တကြိမ်တော့ အရိုက်ခံရသည်ဟု ဆိုပါသည်။
❖ အစ္စရေး – ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အာရပ်အမျိုးသမီးပေါင်း (၁၈၂၆) ယောက်အား လေ့လာစစ်တမ်းပြုထားသည့် စာရင်းအရ အမျိုးသမီး (၃၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ သူတို့၏ အိမ်ထောင်ဘက် အမျိုးသားများ၏ နှိပ်စက်မှုများအနက် အနည်းဆုံးတကြိမ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှုကို ခံရပြီး (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူ၏ အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံမှုများကို ခံကြရသည်။

အာဖရိက

❖ ကင်ညာ – မြို့နယ်တခုတွင် အမျိုးသမီးပေါင်း (၆၁၂)ယောက်ကို စစ်တမ်းကောက်ချက်အရ (၄၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့အိမ်ထောင်ဘက်များ၏ ရိုက်နှက်ခြင်းကို ခံရကြောင်းသတင်းပေးပို့ပြီး (၅၈) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရံဖန်ရံခါတွင်အရိုက်ခံ

ရကြောင်းဆိုပါသည်။

❖ ယူဂန်ဒါ – မြို့နယ်နှစ်ခု စစ်တမ်းကောက်ချက်အရ (၄၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အိမ်ထောင်ဘက်များ၏ ရိုက်နှက်ခြင်းကိုခံကြရပြီး အမျိုးသား (၄၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့အိမ်ထောင်ဖက်ကိုရိုက်နှက်ကြောင်း ပြောဆိုဝန်ခံကြသည်။

❖ ဇင်ဘာဘွေ – အမျိုးသမီးပေါင်း (၉၆၆)ယောက်တွင် (၃၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၁၆ နှစ် အရွယ်ကတည်းက မိသားစုဝင်တဦးဦး သို့မဟုတ် မိသားစု၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရသည်ဟု (၁၉၉၆) ခုနှစ်စစ်တမ်းအရသိရသည်။

လက်တင်အမေရိကနှင့် ကရစ်ဘီယန်

❖ ကိုလန်ဘီယာ – အမျိုးသမီးပေါင်း (၆၀၉၇) ယောက်ကိုစစ်တမ်းကောက်ချက်အရ (၁၉) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့ဘ၀တွင် ၎င်းတို့အိမ်ထောင်ဘက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံကြရသည်။

❖ မက္ကဆီကို – ပြည်နယ်တခုတွင် အမျိုးသမီးပေါင်း (၆၅၀) တွင် (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့ဘ၀တွင် အိမ်ထောင်ဖက်၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှုကိုခံရသည်ဟု တိုင်ကြားပြီး၊ (၁၃) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ယခင်နှစ်အတွင်းကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဟု ၁၉၉၇ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာက ဆိုပါသည်။

❖ နီကာရာဂွါ – အမျိုးသမီး (၅၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အိမ်ထောင်ဖက်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို အနည်းဆုံးတကြိမ်ခံရသည်ဟု သတင်းပေးပို့ပြီး (၂၇) ရာခိုင်နှုန်းမှာလည်း ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုခြင်းကိုခံကြရသည်ဟု ၁၉၉၆ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာက ဆိုပါသည်။

အလယ်ပိုင်း၊ အရှေ့ဥရောပနှင့် ဘောလတစ်နိုင်ငံများ

❖ အစ်စတိုနီးယား – အသက် (၆၅) နှစ်နှင့်အထက်များ၊ အသက် (၁၈) နှစ်နှင့် (၂၄) နှစ်အကြား အမျိုးသမီးများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေကြရသည်ဟု ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးပေါင်း (၂၃၁၅) ယောက်ကို ကောက်ယူခဲ့သော စာရင်းအရသိရသည်။

❖ ပိုလန် – ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် အိမ်ထောင်ကွဲ အမျိုးသမီးများကို လေ့လာချက်အရ အမျိုးသမီးပေါင်း (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ပထမအိမ်ထောင်၏ထုရိုက်ခြင်းကို ခံကြရပြီး (၂၅) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အကြိမ်ကြိမ်အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံကြရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

❖ ရုရှား – အသက် (၁၄) နှစ်မှ (၁၇) နှစ်မိန်းကလေး (၁၇၄) ယောက်နှင့် ယောကျ်ားလေး (၁၇၄) ယောက်ကိုစစ်တမ်းကောက်ခံရာ မိန်းကလေး (၂၅) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ယောကျ်ားလေး (၁၁) ရာခိုင်နှုန်းတို့မှာလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံနေရသည်ဟု အစီရင်ခံထားသည်။

❖ ထာဂျစ်ကစ်စတန် – အသက် (၁၈) နှစ်မှ (၄၀) အကြား အမျိုးသမီးပေါင်း (၅၅၀) ကို စစ်တမ်းကောက်ခံရာ(၂၃) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံရသည်။

(ကိုးကားချက် – ယူနီဆက်နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့၏ အစီရင်ခံစာများ၊ မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုစာစောင်)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်နှင့်ပတ်သက်၍ မှားလေ့ရှိသောအယူအဆတချို့မှာ

အယူအဆ(၁)ဆင်းရဲပြီးပညာမတတ်သောအမျိုးသားများသာလျှင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုကျူးလွန်ကြသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်သူအမျိုးသားများသည် မတူညီသောလူမှုဘ၀နောက်ခံအမျိုးမျိုးတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသော သူများဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ဆင်းရဲသောမိသားစုများ၏ အဓိကပြဿနာအဖြစ် မြင်သာပေါ်လွင်နေတတ်သော်လည်း အမှန်တကယ် သုတေသနပြုလုပ်၍ထွက်ပေါ်လာသော စာရင်းအချက်အလက်များအရ အလယ်အလတ်တန်းစားမိသားစုများနှင့် အထက်တန်းစားမိသားစုထဲ၌လည်း ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။

ဆင်းရဲသောမိသားစုများ၌ ဖြစ်ပွားသောအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ပိုမိုမြင်သာလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အခြားသူများထံမှ အကူအညီလိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ပညာတတ်သော၊ ငွေကြေးချမ်းသာသောအထက်တန်းလွှာလူတန်းစားများ၌မူ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အဆင့်အတန်းတို့ကိုငဲ့ရ၍ အများဆုံး

ဖုံးကွယ်ထားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလူများအကြားတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအား မမြင်သာခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသားကြီးစိုးသောမိသားစုများတွင် အလွှာမရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

အယူအဆ (၂) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

အမျိုးသားများသည် အရက်မူးသောကြောင့် ၎င်းတို့ဇနီးများကို အကြမ်းဖက်မှုကျူး လွန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြေပေးတတ်ကြသော်လည်း အမှန်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမရှိသော အမျိုးသားများလည်း အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်နေတတ်သည်။ အချို့အမျိုးသားများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုအသုံးပြု၍ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာတတ်သော်လည်း အချို့အမျိုးသားများသည် မိမိတို့၏ဇနီးများကို အကြမ်းဖက်၍ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာစရာ တန်ဆာ ခံလုပ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် လေးစားမှုမရှိသည့်အပြင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအဖြစ် သဘောထားကာ ပြုမူဆက်ဆံသည်ကိုတွေ့ရသည်။

အယူအဆ (၃) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုတခု၏အိမ်တွင်းရေးသာဖြစ်သည်။

တစုံတယောက်မှ သူစိမ်းတယောက်အား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းကျူးလွန်ပါက ထိုသို့ပြုမူခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပြီး ထိုသူသည် အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ တစုံတယောက်မှ မိမိ၏မိသားစုဝင် တဦးဦးအား အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ပါက ၄င်းကိုမိသားစုပြဿနာဟူ၍သာ မြင်တတ်ကြပြီး မည်သူမှဝင်ရောက်တားဆီးရန် မကြိုးစားကြပါ။ အမှန်စင်စစ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အိမ်တွင်းရေးပြဿနာမဟုတ်ဘဲ ရာဇဝတ်မှုသာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သူတဦးတယောက်ကမှ အခြားသူတဦးအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခွင့်မရှိပါ။

အယူအဆ (၄) အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများအား ရိုက်ခွင့်ရှိသည်။

အကယ်၍ မိမိဇနီးသည်က သစ္စာမရှိခဲ့သော် သို့မဟုတ် လင်ဖြစ်သူ၏ စကားကိုနားမထောင်ခဲ့သော် အမျိုးသားများသည် မိမိ၏ဇနီးကို ရိုက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု လူအများက မှားယွင်းစွာယုံကြည်ကြသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသားများသည် အိမ်ထောင်တခု၏ အထွတ်အမြတ် သို့မဟုတ် အိမ်ဦးနတ် ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကြောင့် မယားဖြစ်သူကို မိမိပိုင်ဆိုင်သော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကဲ့သို့မြင်လာကာ မိမိနှစ်သက်သလိုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်လာရာမှ အခြေခံ၍ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော အယူအဆအားကောင်းအမြစ်တွယ်လာစေရန် မိမိတို့၏လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆုံးမမှုများ သည်လည်း တွန်းအားပေးမြေတောင်မြှောက်ပေးလျက်ရှိသည်။

အယူအဆ (၅) အမျိုးသမီးများကို ရိုက်နှက်ရန်လိုကိုလိုသည်။

မိန်းမများသည် အမျိုးသားများ၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်းမလုပ်ဘဲ အမှားအယွင်းလုပ်တတ်သောကြောင့် ရိုက်နှက်ခြင်းခံရသည်ဟု လူအများကခံယူကြသည်။ ထိုသို့ အကြမ်းမဖက်ဘဲ တဦးနှင့်တဦးစေ့စပ်ဆွေးနွေးပြောဆိုသောနည်းကို အသုံးပြုရကောင်းမှန်း အများစုကနားမလည်ကြပေ။ မှားယွင်း၍သာ အကြမ်းဖက်ဆုံးမသင့်သည်ဆိုလျှင် မည်သူမှအကြမ်းဖက်ခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အကြမ်းဖက်လေ့ရှိသော အမျိုးသားများကိုယ်တိုင်လဲ အကြမ်းဖက်ခံရမည်ကို မလိုလားသလို အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရမည်ကို လိုလားနှစ်ခြိုက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးများမှာ အကြမ်းဖက်ခံနေရမှုလွတ်မြောက်ရန် အကူအညီမရှာဖွေခြင်း၊ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံနေခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းကို နှစ်သက်လွန်း၍ မဟုတ်ဘဲ ထိုအမျိုးသားများ၏ စက်ကွင်းနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သောကြောင့်နှင့် ထိုကဲ့သို့ အရိုက်ခံနေရခြင်းသည် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးအရ ခံရခြင်းဖြစ်သည်ဟုပင် လက်ခံထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ခွဲ၍ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတခုကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

- ❖ ထိုသရုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်၍ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။
- ❖ လက်တွေ့မှာရော ဘာကြောင့်ဖြစ်တတ်သလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်အမျိုးသားက ရိုက်ရဲရတာလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးက ထွက်မပြေးရဲရတာလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်ပတ်ဝန်းကျင်က မဝင်ဖျန်ဖြေတာလဲ စသည်ဖြင့်မေးခွန်းများမေးပါ။

ထို့နောက်အဖွဲ့လိုက်ပြန်ခွဲပါ။ အဖွဲ့များကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်သည့် အမျိုးသားအား ထိုသို့မလုပ်ဆောင်ရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ၊ အကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီးကို အရေးပေါ်ကူညီနိုင်မည့် အစီအစဉ်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အခြားသူ၏အိမ်တွင်းရေးဖြစ်သည်ဟု ယူဆနေသောအမြင်များကို ပြောင်းလဲနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို သီးခြားဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်

လှုပ်ရှားမှုလုပ်သည့်အခါတွင် သရုပ်ဆောင်မှုအစား Case-study သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံ၊ ပန်းချီ သို့မဟုတ် ရုပ်သေသရုပ်ဆောင်မှုတို့ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ(၈)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (Domestic Violence)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ မှားယွင်းသောအယူအဆများကို သိမြင်လာစေရန်နှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လျော့နည်းလာအောင် ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်တတ်လာစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့် သင်တန်းသူတစ်ဦးကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံနေရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအကြောင်း သရုပ်ဆောင်တင်ပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသော အမျိုးသားတစ်ဦးအကြောင်းကိုလည်း ပြန်လည်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သရုပ်ဆောင်တင်ပြမှုများပြီးဆုံးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများကိုဆွေးနွေးစေပါ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသော အမျိုးသမီး၏အကြောင်းသာမက အမျိုးသား၏အကြောင်းကိုပါ သီးသန့်စီ ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။
- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူတွေ စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရတာလဲ။
- ❖ ခံရသူတွေ ပြဿနာကိုဘယ်လိုဖြေရှင်းချင်မလဲ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်လဲ။

အထက်ပါဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

	ခံရသူအမျိုးသမီး	ခံရသူအမျိုးသား
ဘာတွေဖြစ်နေလဲ		
စိတ်ခံစားချက်များ		
ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ		
ဘယ်လိုဖြေရှင်းချင်မလဲ		

- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လာပါက ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်းက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လေ့ရှိလဲ။
- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သို့ထင်မြင်ယူဆလေ့ရှိလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်နှင့်ပတ်သက်၍ မှားလေ့ရှိသောအယူအဆတချို့မှာ

အယူအဆ (၁) ဆင်းရဲပြီး ပညာမတတ်သော အမျိုးသားများသာလျှင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ကြသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်သူအမျိုးသားများသည် မတူညီသောလူမှုဘဝနောက်ခံအမျိုးမျိုးတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသောသူများဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ဆင်းရဲသောမိသားစုများ၏ အဓိကပြဿနာအဖြစ် မြင်သာပေါ်လွင်နေ

တတ်သော်လည်း အမှန်တကယ် သုတေသနပြုလုပ်၍ထွက်ပေါ်လာသော စာရင်းအချက် အလက်များအရ အလယ်အလတ် တန်းစားမိသားစုများနှင့် အထက်တန်းစားမိသားစုထဲ၌လည်း ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။

ဆင်းရဲသောမိသားစုများ၌ ဖြစ်ပွားသောအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ပိုမိုမြင်သာလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းတို့သည် အခြားသူများထံမှ အကူအညီလိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ပညာတတ်သော၊ ငွေကြေးချမ်းသာသော အထက်တန်း လွှာလူတန်းစားများ၌မူ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အဆင့်အတန်းတို့ကိုငဲ့၍ အများဆုံးဖုံးကွယ်ထား လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလူများအကြားတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအား မမြင်သာခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသားကြီးစိုးသောမိသားစုများတွင် အလွှာမရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေးဖြစ်ပွား လေ့ရှိသည်။

အယူအဆ(၂) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

အမျိုးသားများသည် အရက်မူးသောကြောင့် ၄င်းတို့ဇနီးများကို အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြေပေး တတ်ကြသော်လည်းအမှန်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမရှိသော အမျိုးသားများလည်း အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်နေတတ်သည်။ အချို့အမျိုးသားများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုအသုံးပြု၍ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာတတ်သော်လည်း အချို့အမျိုးသားများသည် မိမိတို့၏ ဇနီးများကို အကြမ်းဖက်၍ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာစရာ တန်ဆာခံလုပ်လေ့ရှိသည်။ ၄င်းကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် လေးစားမှုမရှိသည့်အပြင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအဖြစ် သဘောထား ပြုမူဆက်ဆံသည်ကိုတွေ့ရသည်။

အယူအဆ(၃) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုတခု၏ အိမ်တွင်းရေးသာဖြစ်သည်။

တစုံတယောက်မှ သူစိမ်းတယောက်အား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းကျူးလွန်ပါက ထိုသို့ပြုမူခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပြီး ထိုသူသည် အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ တစုံတယောက်မှ မိမိ၏ မိသားစုဝင် တဦးဦးအား အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ပါက ၄င်းကိုမိသားစုပြဿနာဟူ၍သာ မြင်တတ်ကြပြီး မည်သူမှ ဝင်ရောက်တားဆီးရန်မကြိုးစားကြပါ။ အမှန်စစ်စစ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အိမ်တွင်းရေးပြဿနာမဟုတ်ဘဲ ရာဇဝတ်မှုသာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သူတဦးတယောက်ကမှ အခြားသူတဦးအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခွင့်မရှိပါ။

အယူအဆ(၄) အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများအား ရိုက်ခွင့်ရှိသည်။

အကယ်၍ မိမိဇနီးသည်က သစ္စာမရှိခဲ့သော် သို့မဟုတ် လင်ဖြစ်သူ၏ စကားကိုနားမထောင်ခဲ့သော် အမျိုးသားများ သည် မိမိ၏ဇနီးကို ရိုက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု လူအများက မှားယွင်းစွာယုံကြည်ကြသည်။ ၄င်းသည် အမျိုးသားများသည် အိမ်ထောင် တခု၏ အထွတ်အမြတ် သို့မဟုတ် အိမ်ဦးနတ် ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကြောင့် မယားဖြစ်သူကို မိမိပိုင်ဆိုင်သော အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းကဲ့သို့မြင်လာကာ မိမိနှစ်သက်သလိုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်လာရာမှ အခြေခံ၍ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော အယူအဆအားကောင်းအမြစ်တွယ်လာစေရန် မိမိတို့၏လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆုံးမမှုများသည်လည်း တွန်းအားပေး မြေတောင်မြှောက်ပေးလျက်ရှိသည်။

အယူအဆ (၅) အမျိုးသမီးများကို ရိုက်နှက်ရန်လိုကိုလိုသည်။

မိန်းမများသည် အမျိုးသားများ၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်းမလုပ်ဘဲ အမှားအယွင်းလုပ်တတ်သောကြောင့် ရိုက်နှက်ခြင်းခံရ သည်ဟု လူအများကခံယူကြသည်။ ထိုသို့အကြမ်းမဖက်ဘဲ တဦးနှင့်တဦးစေ့စပ်ဆွေးနွေးပြောဆိုသောနည်းကို အသုံးပြုရ ကောင်းမှန်း အများစုကနားမလည်ကြပေ။ မှားယွင်း၍သာ အကြမ်းဖက်ဆုံးမသင့်သည်ဆိုလျှင် မည်သူမှအကြမ်းဖက်ခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အကြမ်းဖက်လေ့ရှိသော အမျိုးသားများကိုယ်တိုင်လဲ အကြမ်းဖက်ခံရမည်ကို မလိုလားသလို အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရမည်ကို လိုလားနှစ်ခြိုက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးများမှာ အကြမ်းဖက်ခံ နေရမှုလွတ်မြောက်ရန် အကူအညီမရှာဖွေခြင်း၊ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံနေခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းကို နှစ်သက်လွန်း၍မဟုတ်ဘဲ ထိုအမျိုးသားများ၏ စက်ကွင်းနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သောကြောင့်နှင့် ထိုကဲ့သို့အရိုက်ခံနေရခြင်းသည် ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးအရခံရခြင်း ဖြစ်သည်ဟုပင် လက်ခံထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံနေရသော အမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်၍ ကရင်နီ ဒုက္ခသည်စခန်းတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ၏ လုပ်ဆောင်ပေးချက်များ

- ❖ ယာယီတည်းခိုခွင့်ပေးခြင်း
- ❖ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု (မိခင်၊ ကလေး)
- ❖ လုံခြုံမှုပေးခြင်း
- ❖ အားပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးခြင်း
- ❖ ကာယကံရှင် ဆန္ဒရယူခြင်း၊ ကူညီမှုပေးခြင်း (ဆေးခန်း၊ ရပ်ကွက်မှူး၊ တရားရုံး)
- ❖ စိတ်ဖြေဖျောက်မှုရှိအောင် ကက်ဆက်နားထောင်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ စက်ချုပ်ခြင်း
- ❖ တစ်လတစ်ကြိမ် WCC ကော်မတီများနှင့် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်း၊
- ❖ တစ်လတစ်ကြိမ် အစီရင်ခံစာပေးပို့ခြင်း

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်သော မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများရှိသည်၊ မည်သည့် အဖွဲ့အစည်းများလုပ်ဆောင်နေသည်၊ မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်များကို သင်တန်းသားများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေး စေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို စာရွက်လေးတစ်ရွက်စီဝေပေးပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုလျော့နည်း ပပျောက်စေရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အချက်များကိုချရေးခိုင်းပါ။ ရေးပြီးသောအခါ အားလုံးရှေ့တွင်ပြောခိုင်းပြီးစာရွက်ကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံကပ်ထားသော သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ခိုင်းပါ။ စာရွက်များတစ်ရွက်ပြီးတရွက် လာကပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံကို ဖုံးအုပ်သွားရမည်။ (သင်တန်းသားများ၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု တဖြည်းဖြည်းပပျောက်သွားစေမည့် အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။)

သင်ခန်းစာ(၉)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (Domestic Violence)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသိရှိနားလည်လာစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

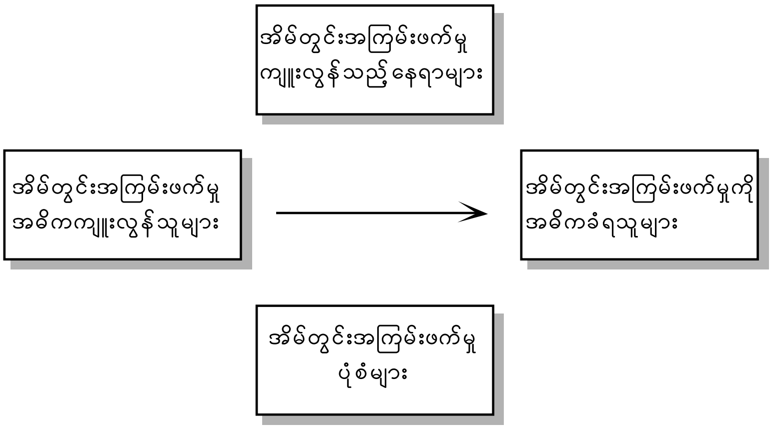
သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲပါ။ ထို့နောက် အိမ်တွင်းအကြမ်းမှုဖြစ်နေသောပုံကို သင်တန်းသားများကိုပေး၍ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေသည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ အုပ်စုကြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ပုံမှာဘာတွေတွေ့ရလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

  ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆက်မေး၍ ဆွေးနွေးချက်အဖြေများကို အောက်တွင်နမူနာပြထားသော ပုံစံအတိုင်း သင်ပုန်းပေါ်တွင် စနစ်တကျမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ❖ ယခုကဲ့သို့အကြမ်းဖက်မှုများကို အပြင်မှာဘယ်သူတွေက အများဆုံးကျူးလွန်လေ့ရှိကြလဲ။
- ❖ လက်တွေ့မှာ ဘယ်သူတွေက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအဓိကခံစားရလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေနဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်လေ့ရှိလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုနေရာမျိုးတွေမှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်လေ့ရှိလဲ။



Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏အဓိပ္ပာယ်

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ လင်မယားအကြား (သို့မဟုတ်) အတူနေထိုင်ကြသောသမီးရည်းစားများအကြား တဦးကအခြားတဦးအပေါ် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထိခိုက်ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တကြိမ်တခါသာလျှင် အခန့်မသင့်၍ဖြစ်ပွားခြင်းမဟုတ်ပေ။ အချိန်ကာလကြာမြင့်ပြီး စနစ်တကျနှင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပြီး ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။

အိမ်	ပါဝါဆက်သွယ်မှု	ပုံစံ

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများမှာ

- ❖ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း (ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်း)
- ❖ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအကြမ်းဖက်ခြင်း
- ❖ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စော်ကားခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း (ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်း)

ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း၊ သွေးထွက်သံယိုထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆောင့်ဆွဲခြင်း၊ လည်ပင်းညစ်ခြင်း၊ သေနတ်၊ တုတ်၊ တံမြက်စည်း၊ ဖန်ခွက်၊ ပန်းကန်လုံး စသည့် နီးစပ်ရာတို့ကို အသုံးပြုကာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် တနည်းအားဖြင့် ခွန်အားအသုံးပြု၍ နှိပ်စက်ခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအကြမ်းဖက်ခြင်း

နှုတ်ဖြင့်စော်ကားခြင်း၊ သိက္ခာချခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း၊ စွတ်စွဲခြင်း၊ ပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်း၊ မထင်မဲ့မြင်ပြုခြင်း၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ဆက်သွယ်ခွင့်မပြုခြင်း၊ တဖက်သားခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အထိ ပြုခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စော်ကားခြင်း

ခြိမ်းခြောက်ပြီး လိင်ဖျော်ဖြေရေးအတွက်အသုံးပြုခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိဘဲ အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်ထိခိုက်စွာပြုမူခြင်း။

အိမ်ထောင်ဘက်၏ သဘောတူညီမှုမရှိဘဲ၊ တနည်းအားဖြင့် အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုသော် လည်းကောင်း၊ တနည်းအားဖြင့် လင်မယားအကြား မုဒိမ်းမှုဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများအခြေအနေ

- ❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင်အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်ခံရမှုအမျိုးမျိုး၌ အများဆုံးတွေ့ရသောပုံသဏ္ဍာန်မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။
- ❖ ကမ္ဘာတဝန်း၌ အမျိုးသမီး ၃ ဦးလျှင်တဦးသည် သူမ၏ဘဝတွင် ရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ အဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကိုခံရသည်။
- ❖ အမျိုးသမီး ၅ ယောက်လျှင်တယောက်သည် ဘဝအတွင်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။
- ❖ တကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီးအားလုံး၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝအတွင်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု တမျိုးမဟုတ်တမျိုးကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။
- ❖ အမျိုးသမီးများ၏ ၁၀–၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိမိတို့လက်တွဲဖော်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ကြရသည်၊

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတချို့အမျိုးသမီးများအခြေအနေ

- ❖ ဂျပန် – ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီး (၇၉၆) ယောက်ကို စုံစမ်းမေးမြန်းရာတွင် ဇနီးသည် ၅၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူတို့၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်းကို ခံရသည်ဟုဆိုသည်။
- ❖ အမေရိကန် – အမျိုးသမီး ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင်ယောကျ်ားသို့မဟုတ် ရည်းစားဖြစ်သူ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်းကို အနည်းဆုံးခံစားကြရသည်။
- ❖ အိန္ဒိယ – ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ပြည်နယ်တခု၌ အမျိုးသား (၆၉၀၂) ယောက်ကို စစ်တမ်း ကောက်ချက်အရ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏မိန်းမများအား ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်ကြကြောင်းကို ဝန်ခံပြောဆိုကြသည်၊

- ❖ ကိုရီးယား – အမျိုးသမီး ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရကြကြောင်း တိုင်ကြားထားသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။
- ❖ ရုရှား – အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်မိန်းကလေး ၁၇၄ ယောက် နှင့် ယောက်ျားလေး ၁၇၄ ယောက်ကို စစ်တမ်းကောက်ခံရာ မိန်းကလေး ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်ယောက်ျားလေး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံနေရသည်ဟု အစီရင်ခံထားသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၄)စုခွဲပါ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် မိသားစုတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါဇယားကွက်ပုံစံဖြင့် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပြီး အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်သက်ရောက်မှု	မိသားစုပေါ်သက်ရောက်မှု

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲ၍ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကင်းသော မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ စခန်းပုံများကို အုပ်စုလိုက်ဆွဲခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ (၁၀)

အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး
Women's Right to Health

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးဆိုသည်ကို သဘောပေါက်နားလည်စေရန်၊
- ❖ ထိုကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများထဲတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလိုက်ခွဲ၍ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးအပေါ် ဘယ်လိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း အုပ်စုလိုက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခိုင်းပါ။

(၂) ထိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အုပ်စုလိုက် ရုပ်သေပြကွက်တကွက်ဖြင့်တင်ပြ၍ မိမိတို့ဘာကိုဆိုလိုကြောင်း ကျန်သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။

(၃) သင်တန်းပို့ချသူက ထိုတင်ပြချက်များကို စုပေါင်း၍ သင်တန်းသားများအားလုံး နားလည်သဘောပေါက်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည် ကိုဝိုင်း၍အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခိုင်းပါ၊

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထွက်ပေါ်လာသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက်ပြန်ခွဲကာ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများကိုတင်ပြ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အဖွဲ့လိုက်တင်ပြပြီးပါက ထိုသို့ဖြစ်မှုကြောင့် နောက်ထပ်ဘာအကျိုးဆက်များဖြစ်လာနိုင်သည်ကို အုပ်စုကြီးဖြင့်ထပ်မံဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လက်တွေ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ	အကျိုးဆက်များ

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့်ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကျန်းမာရေးသည် အခြားသောလူ့အခွင့်အရေးများအတွက် မရှိမဖြစ်သောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုရှိလာပါက အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကျိုးဆက်များဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့် လူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများရရန်လိုသလို အစိုးရများအနေဖြင့်လည်း ကျန်းမာရေးမူဝါဒများချမှတ်၍လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ချမှတ်လိုက်သော ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များအား အကောင်အထည်ဖော်၍လည်းကောင်း၊ တိကျသောဥပဒေများပြဋ္ဌာန်း၍လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။

*ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (**WHO**) ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်*

"ရောဂါဘယ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုမှ ကင်းလွတ်ခြင်းမျှသာမဟုတ် ရုပ်ခန္ဓာ ၊ စိတ်နှင့် လူမှုဖူလုံမှု"ဟုဆိုထားသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများတွင် အစားအစာနှင့် အာဟာရပြည့်ဝမှု၊ နေအိမ်လုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်ခွင့်၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းမှု တို့ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးရန်ကင်း၍ ရောဂါဘယကင်းစင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရရှိခွင့်စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် "ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်တို့ကြောင့် ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ လူသားတိုင်း ရရှိနိုင်သမျှအမြင့်ဆုံးကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို ရရှိခံစားနိုင်ခြင်းသည် အခြေခံအခွင့်အရေးတရပ်ဖြစ်သည်" ဟုဆို ထားသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်တွင် ဖွင့်ဆိုထားသောအဓိပ္ပာယ်

အပိုဒ်(၁၂)တွင်

"လူသားတိုင်း အမြင့်ဆုံးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စံအဆင့်အတန်းကို ရရှိခံစားနိုင်ခြင်း"

(ကျန်းမာရေးအမြင့်ဆုံးစံအဆင့်အတန်းတွင် လူတယောက်ချင်း၏ ရောဂါဖြစ်စဉ်နှင့် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေတို့အပြင် နိုင်ငံတော်တွင်ရှိသော ရနိုင်သမျှရင်းမြစ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုသည်။ ကောင်းမွန်စွာကျန်းမာစေရမည်ဟု နိုင်ငံတော်က အာမခံနိုင်မည်မဟုတ်သလို လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက် အလုံးစုံကို လိုအပ်သမျှဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။)

ထိုသို့ခံစားစေနိုင်ရန်အတွက် "အစိုးရများသည် –

- ❖ မွေးကင်းစကလေးများသေဆုံးမှုကိုလျော့၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးကိုထောက်ကူပေးရန်၊
- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၍ စက်မှုကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၏လုပ်ငန်းခွင် အနေအထားနှင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို အနီးကပ်စောင့်ကြပ်ရန်၊
- ❖ ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါများအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများကို စောင့်ကြပ်သည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ရောဂါများ တားဆီးခြင်း၊ ထိမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန်၊
- ❖ ပြည်သူတရပ်လုံးအတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များထောက်ပံ့ပေးရန် တို့ကိုလုပ်ဆောင်သင့်သည်"ဟု ဆိုသည်။

စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်၏ အထွေထွေကြေညာချက်အမှတ် (၁၄)တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများတွင်

- ❖ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ပေးရေး၊
- ❖ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊
- ❖ လုံလောက်သည့် သန့်ရှင်းမှု ရှိရေး၊
- ❖ အန္တရာယ်ကင်းသည့် အစားအစာများ ဖြန့်ဝေမှု ရှိရေး၊
- ❖ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်နေထိုင်နိုင်ရေး၊
- ❖ ဘေးကင်းသည့် အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းရှိရေး၊
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သည့် ပညာရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်ရေး၊
- ❖ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရရှိရေး စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည်။

ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများသည် မည်သူ့အပေါ်တွင်မှ ခွဲခြားခြင်းမရှိစေရ၊

ကျား၊မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အခြေခံ၍ခွဲခြားခြင်းမရှိစေရ။ ထိုအခွင့်အရေးများကို စဉ်းစားသည့်အခါတိုင်း လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်ခွဲခြားသည့်အမြင်များကို သတိပြုရမည်။ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် ခွဲခြားခြင်းလုံးဝမရှိစေရ။ အမျိုးသမီးဖြစ်သည့်အတွက် မျိုးပွားမှုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုများကို ခံစားနိုင်ရမည်။

လူတိုင်းရရှိခံစားနိုင်ရမည်။

အစိုးရကထောက်ပံ့သော ကျန်းမာရေး ထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်များ၊ ဆေးဝါးများ၊ သတင်းအချက်အလက်များသည် အခြားနည်းနှင့်သန်စွမ်းသူများ အပါအဝင် လူတိုင်း ရရှိခံစားနိုင်သောအနေအထားမျိုးဖြစ်ရမည်။ လူတိုင်းတတ်နိုင်သော၊ သွားရောက်ရယူနိုင်သော၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီသော အစီအစဉ်များဖြစ်ရမည်။

ပါဝင်မှု

နိုင်ငံတော်က ချမှတ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများ ချမှတ်ရာတွင်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရာ တို့တွင် ပြည်သူတဦးတယောက်ချင်းဖြစ်စေ၊ အများဖြင့်ဖြစ်စေပါဝင်နိုင်သည့်အခွင့်အရေးရှိရမည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြည်သူလူထု၏ပူးပေါင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှု၊ ပညာပေးမှု၊ စောင့်ကြပ်မှုများပါ ဝင်အောင် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးထောက်ပံ့မှုများသည် အခမဲ့ဖြစ်ရမည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ယခုအချိန်အထိ အချေအတင်ငြင်းခုံနေရဆဲဖြစ်သည်။ အခမဲ့မသင်မနေရ အခြေခံပညာရေး ကဲ့သို့ ဥပဒေအရ မဖြစ်မနေပုံစံမျိုးမဖြစ်သေးသော်လည်း အစိုးရအနေဖြင့် ထိုသို့အခမဲ့ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းသည့်အဆင့်သာရှိသေးသည်။ သို့သော် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုသည် လိုအပ်သလောက် အခမဲ့ဖြစ်ရမည်ဟု အမျိုးသမီးစာချုပ်တွင် အတိအလင်းဖော်ပြထားသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများကို လေ့လာပြီးနောက် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ တန်းတူကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများအပြင် အခြားမည်သည့်ကျန်းမာရေးအထူးစောင့်ရှောက်မှုများ လိုအပ်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ၊ ဆိုသောအချက်များကိုအဖွဲ့ခွဲ၍ ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။

အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများမှာ ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးများအား အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနှင့် လိင်ပညာပေးခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများအား မိသားစုစီမံကိန်းများအကြောင်း သိရှိစေရန်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ရင်သွေးမမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် တတ်ကျွမ်းသောလက်သည်များနှင့် မွေးဖွားစေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးမှု လျော့ကျအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကို တားဆီးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ရိုးရာကုထုံးများနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနည်းများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအဖြစ်များ သောရောဂါများအတွက် အထူးကာကွယ်ပေးမှုများလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများကို အမျိုးသမီးများအား ရည်ရွယ်၍ ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

Synthesis (မည်သို့လုပ်ဆောင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများရရှိစေရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျန်းမာရေးအထူးစောင့်ရှောက်မှုများရရှိစေရန် အစိုးရ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုအဆင့်တို့တွင် ဘာတွေလုပ်သင့်ကြောင်း အဖွဲ့ခွဲ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ပြန်လည်တင်ပြလာသောအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၁)

ရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှု အပိုင်း(က)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ မွေးလာကတည်းက လူသားများအပေါ် ဝိုင်းဝန်းသတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိသော ကျား၊ မ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်၊
- ❖ ထိုသတ်မှတ်ချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ကွဲပြားစွာခံစားရမှုများအားသတိပြုမိစေရန်၊
- ❖ ထိုပုံစံသွင်းခံရမှုများကို မိမိတဦးချင်းစတင်ပြောင်းလဲနိုင်မည့် အချက်များအား ရှာဖွေပြောင်းလဲလာတတ်လာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်ပုန်းပေါ်တွင် သေတ္တာကြီးနှစ်ပုံးပုံ ရေးဆွဲထားပါ။

(၂) သင်တန်းသားများကို အုပ်စုကြီးတွင် ဝိုင်းထိုင်စေပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများက ယေဘူယျသတ်မှတ်ထားလေ့ရှိသည့် စံပြအမျိုးသားကောင်း၏ လက္ခဏာနှင့် စံပြအမျိုးသမီးကောင်း၏ လက္ခဏာတို့ကို ပြောပြခိုင်းပါ။ စိတ်ထား၊ အမူအယာ၊ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်း စသည်တို့ အားလုံးလွှမ်းခြုံနိုင်အောင် ပြောခိုင်းပါ။

(၃) စံပြအမျိုးသားကောင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအချက်များကို အမျိုးသားဟုရေးထားသော သေတ္တာတွင်ချရေး၍ စံပြအမျိုးသမီးကောင်းအပေါ် ပတ်ဝန်းကျင်ကသတ်မှတ်ထားသော အချက်များကို အမျိုးသမီးသေတ္တာထဲတွင် ချရေးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုပြန်ခွဲ၍ ထိုသို့သတ်မှတ်ထားသော အချက်များကြောင့် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိမလဲဆိုသည်ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ထိုဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင်ဖြည့်ပါ။

	ကျား	မ
မိသားစု		
ပတ်ဝန်းကျင်		
ကိုယ်တိုင်		

ထိုသို့တင်ပြလာသည့်အချက်များအနက် သင်တန်းပို့ချသူက အထူးထောက်ပြရမည့်အချက်မှာ ထိုသို့ပုံစံခွက် သတ်မှတ်ထားချက်များကြောင့် အမျိုးသမီးတဦးချင်းစီအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိစေသလဲ ဆိုသောအချက်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများအနေနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်သော၊ ဦးဆောင်လိုသော၊ ကြိုးစားလိုသောသူများဖြစ်နေစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အားငယ်ပြီး အခြားသူကိုသာမှီခိုလိုသည့်၊ ယုံကြည်မှုမရှိသောသူများ ဖြစ်နေသည်ကိုထောက်ပြပါ။

နိုင်ငံတော်၏ လူဦးရေထက်ဝက်ကျော်သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်နေသည့်အတွက် လူဦးရေထက်ဝက်ကျော်သည် ထိုသို့သောသူများဖြစ်နေပါက တိုင်းပြည်ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်နိုင်မလဲ၊ ကိုယ့်မိသားစုတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ထိုသို့သောအမျိုးသမီးများဖြစ်နေပါက ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ၊ နောက်ထပ်စဉ်းစားစရာအချက်များကိုမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ၊ ထိုသို့ခွဲခြားခြင်းများကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်သာ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလိုထင်ရသော်လည်း အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်စပ်နေသောသူများ၊ မိသားစုများနှင့် မိသားစုဝင်များပါ ထိခိုက်မှုရှိကြောင်းထောက်ပြပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများလေ့လာရန် ပုံစံခွက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝတ္ထုဆောင်းပါး တခုခုကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ–

ပုံစံခွက်များနှင့် မိမိ

တနေ့ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ရေခဲတုံးများကို အမှတ်မထင်ကြည့်မိသည်။ ရေခဲတုံးများဟာ ပုံစံတကျပြင်ဆင်ထားတဲ့ ရေခဲခွက်များထဲမှာ သေသပ်ကျနစွာ ပုံစံကျလျက်။

ခွက်အသေးထဲမှာ ရေခဲတုံးအသေးပုံစံ၊ ခွက်အကြီးထဲမှာရေခဲတုံးအကြီးပုံစံ၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးရေခဲတုံးအမျိုးမျိုးဖြင့်။ အကြီးအသေးအရွက်အစားအလိုက် လိုချင်သည့်အရွယ်ကို ကောက်ယူသုံးဆောင်လိုက်ယုံပင်၊ ထိုရေခဲတုံးများသည်သုံးဆောင်မည့်သူများဆန္ဒအလိုက် ဖျော်ရည်ခွက်များ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီခွက်များအတွင်း အလိုက်သင့်မျောရင်း၊ သောက်သုံးမည့်သူများ၏ရင်ကို အေးစေအောင် စွမ်းဆောင်ပေးရင်း တဖြည်းဖြည်း လုံးပါးပါးပျောက်ကွယ်သွားသည့်ဖြစ်စဉ်များ။

ရေခဲတုံးတွေကိုကြည့်ရင်း ရေခဲတုံးတွေကို ပုံစံတကျပုံသွင်းထားသည့် ပုံစံခွက်များအကြောင်းကိုဆက်ပြီး အတွေးဖြန့်မိ၏။ ထိုရေခဲခွက်ကလေးတွေကို ဘယ်သူကပုံသွင်းခဲ့တာလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုပုံသွင်းခဲ့ကြတာလဲ၊ သုံးစွဲသူတွေစိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် စိတ်ကူးတွေဘယ်လိုရခဲ့ကြသလဲ။ သဘာဝအတိုင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် အလှဆင်နေကြသော ရေခဲတောင်တွေအပေါ်က ရေခဲတုံးများ၊ ရေခဲပန်းစွယ်များ၊ လူတိုင်းရင်သပ်ရှုမောဖြစ်လောက်အောင် မျက်စိကိုဖမ်းစားနိုင်သည့် Discovery channel ထဲမှ သဘာဝရေခဲတောင်ပတ်ဝန်းကျင် အလှများနှင့် ဒီခွက်ထဲက ပုံစံတကျရေခဲတုံးများတို့၏ ဘဝကို မိမိနှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားလာမိခဲ့သည်။

ထိုသို့စဉ်းစားမိရင်း မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော ရေခဲခွက်ထဲက အဖြစ်လိုဘဝမျိုးတွေမရှိနိုင်ဘူးလားလို့ မေးခွန်းထုတ်လာမိပါ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်ရော ဒီလိုခွက်တွေထဲမှာ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ရေခဲတုံးတွေဖြစ်နိုင်သလား၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကရော တခြားလူတွေကို ဒီလိုခွက်တွေထဲထည့်ရင်း ပုံဖော်ခဲ့ကြဘူးလားဆို၍ စဉ်းစားရင်းလူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းတခုတွင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခဲ့ကြသော အကြောင်းအရာတခုသည် မထင်မှတ်ဘဲခေါင်းထဲပြန်ဝင်ရောက်လာ ခဲ့သည်။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် မိန်းမပီသတဲ့ပုံစံဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ၊ ယောကျ်ားပီသသောပုံစံဆိုတာဘာ လဲဆိုပြီး ဝိုင်းအဖြေထုတ်ကြစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ လေးထောင့်ပုံစံစာရွက်ကြီးတချပ်တွင် မိန်းမပီသတဲ့ပုံစံများကို သီးသန့်သပ်သပ်ရေးထားရာတွင် "မိန်းမဆိုသည်မှာ ဆံပင်ရှည်ရမယ်။ အနေအထိုင်ကျစ်လစ်ပိပြား၊ အိန္ဒြေရှိရမယ်။ နူးညံ့ပျော့ပြောင်း မှုရှိရမယ်။ အိမ်ထောင်မှုနိုင်နင်းရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လှပအောင် ပြင်ဆင်နေထိုင်တတ်ရမယ်၊ မိခင်စိတ်ရှိပြီး ခွင့်လွှတ်နား လည်တတ်ရမယ်၊ စပ်စုတတ်ပြီးအတင်းပြောတတ်တယ်၊ ခံနိုင်ရည်မရှိပျော့ညံ့ပြီး မျက်ရည်လွယ်တတ်တယ်" ဆိုသော အချက်များကို တွေ့ရသည်။ ကျန်သောစာရွက်တွင်ရေးထားသည့် ယောကျ်ားပီသတဲ့အချက်များမှာ "ကျားကျား ယားယားရှိရမယ်၊ ဦးဆောင်တတ်ရမယ်၊ သန်မာဖြတ်လတ်ရမယ်၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားတည်ကြည်ရမယ်၊ ယုံကြည်မှုရှိပြီး အရာရာကိုဦးဆောင်နိုင်ရမယ်၊ ပြတ်သားရမယ်၊ မျက်ရည်ဆိုတာ ယောကျ်ားတွေနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ သတ္တိရှိရဲရင့်ရမယ်" ဆိုသည့် အချက်များကို (အံ့သြစရာမကောင်းလှစွာ) မိမိတွေ့လိုက်ရ၏။

လူသားများမွေးဖွားလာပြီဆိုကတည်းက မိမိတို့၏ယောကျ်ားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှုဆိုသောအချက်ပေါ်တွင်အခြေခံပြီး မိမိတို့၏ဆန္ဒပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ပုံစံခွက်ကြီးနှစ်ခွက်က မိမိတို့ကိုအသင့်စောင့်ကြိုနေလျက်ရှိသည်။ ထိုပုံစံခွက်နှစ်ခွက်ကိုကိုင်ရင်း မိမိတို့ကို ပြုံးပြုံးကြီးစောင့်နေသောသူများကတော့ မိမိတို့၏ မိဘ၊ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းအပါအဝင် အခြားအခြားသောလူမှုပုံစံတွေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုံစံခွက်များကဘဲ မိမိတို့၏ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်များကို စနစ်တကျတားဆီးပိတ်ပင်ခဲ့ပြီး ပုံစံခွက်ထဲတွင် ကျင့်သားရရှင်သန်ကြီးပြင်းလာစေရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံနဲ့ပုံသွင်းလာခဲ့ကြ၏။ ပုံစံခွက်တွေထဲတွင် စနစ်တကျ ပုံစံသွင်းခံလာခဲ့ရသော မိမိတို့မှာလည်း ထိုပုံသွင်းမှုများကို ကျင့်သားရလာခဲ့ကြပြီး ထိုခွက်၏ပြင်ပကို ကျော်လွန်ကြည့်မြင်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ပုံစံခွက်များ၏ အလိုကျအတိုင်း နေသားတကျနေထိုင်လာခဲ့ကြ၏။ ရှင်သန်လာခဲ့ကြ၏။ ပုံစံခွက်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ပုံစံခွက်ပြင်ပရောက်လူတွေများကို မထင်မှတ်ဘဲတွေ့မြင်လိုက်ပါက လက်မခံနိုင်ဖြစ်ကြပြီး ပုံစံခွက်ထဲသို့ အတင်းအကြပ်ပြန်လည်ထည့်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မလာဘူးဆိုလျှင်လည်း ဝိုင်းဝန်းပြီးပစ်ပယ်ထားဖို့၊ လက်မခံဖို့ကို လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ မိန်းမဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်ချက်ရှိလွန်းသော မိန်းမမျိုးကို မိန်းမလုံးဝမဆန်တဲ့မိန်းမ၊ မျက်ရည်ကျတဲ့ယောကျ်ားမျိုးကို ယောကျ်ားမဆန်ဘဲ ပျော့ညံ့လွန်းတဲ့ယောကျ်ားစသည်ဖြင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ပြောင်လှောင်တတ်ခြင်းမျိုးများကို မကြာခဏတွေ့နေရတတ်လေ့ရှိသည်။ မိန်းကလေးဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိက္ခာရှိအောင်နေတတ်ရမည်။ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိနေတတ်မှ

အမျိုးသမီးတန်ဖိုးရှိမည်ဆိုသော ဆုံးမမှုမျိုးများနှင့် ထိုပုံစံခွက်များထဲသို့ ပြန်လည်ဆွဲထည့်ရန်၊ ပြန်လည်သွပ်သွင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြသကဲ့သို့ပင် အမျိုးသားများကိုလည်း မိဘဂုဏ်၊ ဆွေမျိုးဂုဏ်၊ လူမျိုးဂုဏ်၊ အဖွဲ့အစည်းဂုဏ်များအတွက် အားကိုးလေးစားလောက်သော အမျိုးသားများအဖြစ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြစေရန်လိုအပ်ကြောင်း ဖြောင်းဖျမှုများနှင့်အတူ ဖိအားအမျိုးမျိုးပေးခြင်းမျိုးကိုခံရပြန်သည်။

သင်တန်းတခုတွင် အမျိုးသားသင်တန်းသားတဦးက ဆွေးနွေးဘူးသောအချက်တချက်ကို မိမိပြန်လည်ကြားယောင်မိသည်။ ထိုအမျိုးသားအနေဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းလွန်း၍အခါမျိုးတွင် စိတ်အပန်းဖြေသည့်အနေဖြင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက်အလုပ်တခုခုလုပ်မည်ဆိုပါက ထမင်းဟင်းချက်ခြင်းအားလုပ်လေ့ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။ စိတ်ရှုတ်နေသည့် အချိန်မျိုးမှာ ထမင်း ဟင်းတမျိုးမျိုးကို စိတ်ကူးရသလို ချက်ပြုတ်နေရလျှင် ထိုသူ့အနေဖြင့် စိတ်အပန်းဖြေသလိုဖြစ်သဖြင့် မကြာခဏမီးဖိုချောင်သို့ဝင်၍ ချက်ပြုတ်လေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ပြဿနာမှာ ထိုသူကဲ့သို့ အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်တခုခုတာဝန်ယူထားသောသူတယောက်က မီးဖိုချောင်ဝင် ရေတ်သီးထောင်း၊ ကြက်သွန်လှီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆေးကြော၊ အသားငါးများခုတ်ထစ်ကိုင်တွယ်လိုက်ပြီဆိုပါက တွေ့လိုက်ရသောသူအပေါင်းက တအံ့တဩနှင့် ဝိုင်းကြည့်ကြ၊ မေးခွန်းများမေးကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ "မိန်းမဘယ်သွားနေလို့လဲ၊ မိန်းမဘာဖြစ်နေလို့လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ လုပ်နေတာလဲ" ဆိုသော မေးခွန်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့သည့်သူတိုင်းက စက်သေနတ်နဲ့ပစ်သကဲ့သို့ ဒလစပ်မေးခွန်းများ မေးတတ်ကြသောအဖြစ်ကို ထိုသူကပြောပြပါသည်။ ထိုသူ၏ အမျိုးသမီးဖြစ်သူမှာလည်း မသက်သာရှာလှပါ။ အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်ယူထားသော အမျိုးသားတယောက်ကို ယခုကဲ့သို့ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်စေခြင်းသည် အမြင်မတင့်တယ်ကြောင်း၊ မိသားစုသိက္ခာ၊ အဖွဲ့အစည်းသိက္ခာသာမက အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးအတွက် ကဲ့ရဲ့ခံရစရာများဖြစ်စေသည့်အကြောင်း ဝိုင်းဝန်း "ဆုံးမသွန်သင်"ကြခြင်းကိုခံရ၏။ ထိုသို့သောအဖြစ်မျိုးများကြောင့် နောက်ဆုံး ထိုသူ၏ဇနီးဖြစ်သူက ထိုသူ့အား မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ရန်မဆိုထားနှင့် မီးဖိုချောင်အနားပင် ကပ်ခွင့်မပြုတော့ကြောင်း၊ ထိုသူကိုယ်တိုင်မှာလည်း အများပြောစရာဖြစ်လွန်းသည့်အတွက် မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ရမည်ကို မဝံ့မရဲဖြစ်လာသည့်အကြောင်း ပြောပြခဲ့ဘူးပါသည်။

အခြားအမျိုးသမီးတယောက်ကလည်း သူမငယ်ငယ်ကဆိုလျှင် ဂစ်တာတီးခတ်ခြင်းကို အလွန်ဝါသနာပါခဲ့သော်လည်း မိဘများက "ဂီတာတဒေါင်ဒေါင်တီးတာ မိန်းကလေးအလုပ်မဟုတ်ဘူး"ဆိုကာ တားဆီးပိတ်ပင်ခြင်းခံခဲ့ရသည့် အကြောင်းကို ပြောပြပါသည်။ သို့သော် သူမ၏အကိုဖြစ်သူနှင့် မောင်ဖြစ်သူတို့ ဂီတာတီးခြင်းကိုမူ မိဘများက ပိတ်ပင်တားဆီးတာမျိုး မလုပ်ခဲ့ဟု သူမကပြောပြပါသည်။ အကို၊ မောင်ဖြစ်သူတို့ ဂစ်တာတီးကျင့်သောအနားတွင် အဆူအငေါက်ခံ၍ လိုက်နားထောင်၊ လိုက်ခိုးတီးကြည့်ရင်းနှင့် ထိုအကိုဖြစ်သူ၊ မောင်ဖြစ်သူတို့ တီးသည်ထက်မသာရင်တောင်မှ သူတို့နီးပါးကျွမ်းကျင်စွာ သူမဂစ်တာကိုတီးခတ်နိုင်လာခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍သာ"ဂစ်တာတီးတာ မိန်းကလေး တွေအလုပ်မဟုတ်ဘူး"ဆို၍ မိဘများကသာ ပိတ်ပင်တားဆီးမှုမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုပါက သူမသည်အောင်မြင်သော အမျိုးသမီးဂစ်တာပညာရှင်တယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလားဟု၍ မိမိစဉ်းစားမိပါသည်။ သူမအတွက် ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းထားသော"အမျိုးသမီးပီသမှု" ဆိုသော ပုံစံခွက်ထဲတွင် သွန်းထုပုံ၊ သွင်းထုဆစ်ခံရင်း သူမ၏ပင်ကိုယ်ဝါသနာ၊ အရည်အချင်းများ တိမ်မြုပ်စတေးခံခဲ့ရခြင်း မဟုတ်ပါလား။ သူမလို ပုံစံခွက်ထဲတွင် ပုံသွင်းခံရရင်းနှင့်ပင် ကိုယ်အစွမ်းအစများထုးချွန်မှုများ စတေးလိုက်ရသော အမျိုးသမီးပေါင်း မည်မျှလောက်ရှိနေပါသလဲ။ လူအများ အဆင်ပြေပြေသုံးဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် ပုံသွင်းခံထားရသော ရေခဲတုံးအဖြစ်တွင် ကျင့်သားမကျစွာရှင်သန်နေရင်းနှင့် သဘာဝကျကျ ရပ်တည်လှုပနေမည့် သဘာဝရေခဲတုံးများဘဝကို အားကျလိုချင်တမ်းတနေသည့် ရေခဲတုံးလိုအမျိုးသမီးမျိုး ဘယ်လောက်ရှိနေနိုင်ပါသလဲ။

ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ ပုံစံခွက်များအကြောင်း နားလည်လှပါပြီဆို၍ ကြွေးကြော်နေခဲ့သော မိမိကိုယ်တိုင်ကရော ထိုသို့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်ပုံစံခွက်များကို အစွဲကင်းကင်းမြင်နိုင်ပြီလားဟူ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်လည်မေးခွန်းထုတ်မိပါသည်။ အရိုးသားဆုံးဝန်ခံရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်တွင်လည်း ထိုကျား၊မပုံစံခွက်အစွဲများ အမြစ်မကျန် လုံးဝကင်းစင်ပြီဟူ၍ မဆိုနိုင်သေးပါ။ ဥပမာတခုအနေနှင့်ပြောရလျှင် အလုပ်ကိစ္စတခုနှင့် တရုတ်နိုင်ငံယူနန်ပြည်နယ်သို့ မိမိရောက်ခဲ့ပါသည်။ မြို့ထဲလျှောက်သွားရန်အတွက် အငှားကားတက်စ်စီကို လှမ်းတားလိုက်ပြီး ကားရှေ့ခန်းသို့ ဝင်ရန်အပြု ကားမောင်းသမား ဒရိုင်ဘာအားမြင်လိုက်ရာတွင် ကားပေါ်တက်မည့် မိမိ၏ခြေထောက်များရပ်တန့်ကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကားမောင်းသမားထိုင်ခုံထိုင်နေသူသည် မိမိမျှော်လင့်ထားသလို အမျိုးသားယာဉ်မောင်းသမားမဟုတ်ဘဲ အသက် (၂၀)ကျော် အရွယ်တရုတ်အမျိုးသမီးတယောက်ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ကျင်လည်နေသောနိုင်ငံရှိ အငှားကားမောင်းသောသူများသည် အမျိုးသားများအများဆုံးဖြစ်ပြီး ယခုကဲ့သို့ အသက်ငယ်ငယ်အမျိုးသမီးတယောက် အငှားကားကိုယ်တိုင်မောင်းနေခြင်းမျိုးကို တွေ့မြင်ရခြင်းသည် မိမိအတွက် ထူးဆန်းနေသလိုဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့အံ့ဩမှုနှင့်

အတူ ထိုအမျိုးသမီးမောင်းမည့်ကားကိုစီးရန်အတွက် မိမိစိတ်မချသလို လိပ်ပြာမသန့်သလိုခံစားမိလာခဲ့သည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ယာဉ်မောင်းမှုကျွမ်းကျင်ပါ့မလား၊ စိတ်ချလက်ချ စီးလို့ဖြစ်ပါ့မလားဆိုသော အတွေးများနှင့်အတူ ထိုကားကို မစီးတော့ဘဲ အမျိုးသားဒရိုင်ဘာမောင်းသည့် နောက်ထပ် ကားတစီးကိုစောင့်စီးလျှင်ကောင်းမလားဆိုသော အတွေးများ ခေါင်းထဲတွင် အစီအရီပေါ်လာခဲ့၏။ ပါလာသော အဖော်ကိုလှည့် ကြည့်လိုက်သည့်အခါတွင် သူ့အနေဖြင့် ထိုအမျိုးသမီးကားမောင်းလာသည်ကို ဘာမှမထူးခြားသလိုနှင့် နောက်ခန်းထဲတွင် အကျအနဝင်ထိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ မိမိမှာသာ ဆက်ဝင်ထိုင်ရမလို ဒီကားကိုမငှားတော့ဘဲ နောက်ကားကို ပြောင်းငှားရမလို စဉ်းစားနေရပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင်တော့ မထူးတော့ဘူးဆိုသောအတွေးနှင့် ဝင်ထိုင်လိုက်ရပါတော့သည်။ ဝင်ထိုင်ပြီးသည်တောင်မှ စိတ်ချလက်ချမဟုတ်ဘဲ တလမ်းလုံးတွင် ထိုအမျိုးသမီး ကားမောင်းသည်ကို မသိမသာအကဲခတ်နေခဲ့ပြီး သွားချင်သည့်ခရီးလမ်းဆုံးနေရာကို ရောက်မှ သက်ပြင်းချနိုင်ပါတော့သည်။ ထိုအဖြစ်ကို အဖော်ဖြစ်သူကိုပြန်ပြောပြသည့်အခါ ယူနန်ပြည်နယ်တွင် အမျိုးသမီးသမီးအငှားကားမောင်းများက အမျိုးသားကားမောင်းတွေထက် အရေအတွက်ပိုများကြောင်း၊ အမျိုးသား ကားမောင်းသူများထက် ထိုအမျိုးသမီးများက ကားမောင်းတဲ့နေရာတွင် ပိုမိုပြီးစိတ်ချရကြောင်းပြောပြတော့မှ မိမိအဖြစ်ကို၊ အသည်းပိုပုံကို ပြန်လည်သဘောကျမိပါသည်။

နောက်ထပ်အဖြစ်တခုကတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပါသည်။ နယူးဒေလီရောက်ရောက်ချင်း ကြာသာပတေးနေ့မှာ ဈေးဝယ်လို့ကောင်းကြောင်း မိမိတည်းသည့်အိမ်ရှင်က လက်တို့သတိပေးသောအခါ ဈေးဝယ်ခြင်းကို နှစ်သက်လွန်းသော မိမိအတွက် ကြာသပတေးနေ့ကိုသာ လက်ချိုးမျှော်နေမိသည်။ ကြာသပတေးနေ့ရောက်တော့ ဈေးဝယ်ဖို့ပြင်ဆင်ရင်း ဈေးတွေကို ဘယ်လိုဆစ်လိုက်မည်၊ ဘယ်ပစ္စည်းတွေရွေးဝယ်မည်စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးနဲ့ကြိုတင်ဈေးတွေဆစ်နေ၊ ဈေးတွေဝယ်နေမိသည်။ တကယ်တမ်း ဈေးတန်းထဲရောက်တော့ မိမိစိတ်ကူးယဉ်ထားသော ဈေးတန်းကြီးနှင့် အပြင် ဈေးတန်းတခြားစီပင်၊ မိမိစိတ်ကူးထဲမှာပုံဖော်ထားသည်က မြန်မာပြည်မှာ ဈေးရောင်းသည့်သူများလို ဆံပင်ရှည်ရှည်နှင့် ဈေးဝယ်တွေကို အသံတစာတစာဖြင့်ဈေးခေါ်နေကြသော အမျိုးသမီးများ၊ အပြင်မှာဟင်းသီးဟင်းရွက်က အစအထည်အလိပ်အဆုံးရောင်းနေသူများက မုတ်ဆိတ်ဖွားဖွားနှင့် အိန္ဒိယအမျိုးသားများ၊ မြန်မာပြည်မှာဈေးဝယ်ဖို့ကို ရှက်ကြောက်နေသော မြန်မာအမျိုးသားများနှင့် လုံးဝအသွင်ကွဲလွဲ၍ ဈေးရောင်း၊ ချိန်ခွင်ချိန်အလုပ်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်လုပ်နေသော အိန္ဒိယအမျိုးသားများ သူတို့ထဲက ဘယ်သူတယောက်ကမှ မြန်မာအမျိုးသား အများစုသတ်မှတ်ထားသလို ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်သည် အမျိုးသမီးများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု မှတ်ယူထားပုံမရ၊ ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်သည် အမျိုးသမီးများနှင့် လားလားမှမဆိုင်၊ ငါတို့အမျိုးသားများသာ လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားသင့်သောလုပ်ငန်းအဖြစ် ဂုဏ်ယူစွာ ဈေးရောင်းနေသည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ မြင်နေကျမဟုတ်သော မုတ်ဆိတ်မွေးဖွားဖွားနှင့် ငရုပ်သီးမှုန့်ထုပ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကုန်စိမ်းရောင်းနေသော ပုရိသအမျိုးသားများကိုကြည့်ရင်း မိမိမျက်စိထဲသဘာဝကျမှု၊ မကျမှုဆိုတာဘာကိုလဲ စဉ်းစားရင်း အိမ်ပြန်ရောက်လာခဲ့မိသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်ကလေးများက မိမိကိုသတိတခု အထူးပေးခဲ့ပါသည်။ ကျားမပုံစံခွက်တွေအကြောင်းကို ပညာပေးနေသောလူတယောက်ကိုယ်တိုင်က မြင်နေကျမဟုတ်သော ပုံစံတခုအပေါ်မှာ သက်တောင့်သက်သာမရှိစွာဖြင့် ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းလိုက်ရသည်ဆိုလျှင် ပုံစံခွက်တွေအတွင်းမှာ အသားကျကျင့်သားရစွာနှင့် ကျင်လည်ရှင်သန်နေသောကြသောသူများအဖို့ မည်မျှလောက်များ အခက်အခဲကြုံရမည်ဆိုတာ တွေးကြည့်နိုင်သည်ဆိုသောအချက်ပင်။ ထိုပုံစံခွက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြတ်ပြတ်သားသားမြင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့အားလုံး ကျားမအစွဲများ ရှိနေသောမျက်မှန်များကို ချွတ်ပစ်ကြရန်လိုနေပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်ကျင့်သားမရသေးသောမျက်လုံးများ ကျင့်သားရလာစေရန်အတွက် အချိန်ကာလတခုကို မလွဲမသွေဖြတ်သန်းရပေအုန်းမည်။

(မေယွန်းအိမ်)

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲထိုင်စေ၍ မိမိဘဝတွင် မိမိအပေါ် သို့မဟုတ် မိမိကအခြားသူအပေါ် သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည့် ပုံစံခွက်အမြင်များ၊ အစွဲများအတွေ့အကြုံကို အချင်းချင်းအပြန် အလှန်ပြောပြခိုင်းပါ။

❖ အုပ်စုငယ်အတွင်းအားလုံးပြောကြားပြီးပါက ထိုအဖြစ်အပျက်များထဲမှ အဖြစ်တခု သို့မဟုတ် အားလုံးကိုစုပေါင်း၍ ဇာတ်လမ်းရွေးကာအဖွဲ့လိုက်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ကျန်သူများကို ထိုသရုပ်ဆောင်ချက်များထဲက မည်သည့်အချက်များသည် ကျားမပုံစံခွက် သတ်မှတ်ချက်များဖြစ်သည်ကိုတင်ပြခိုင်းပါ။ ထိုပုံစံခွက် သတ်မှတ်ချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးဆွဲထားသည့်သစ်ပင်၏ အရွက်များနေရာတွင်ချရေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

- ❖ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃) စုခွဲ၍ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား ပုံစံခွက်အစွဲများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပံ့ပိုးပေးနေသောအရာဖြစ်သည့် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ စကားပုံများ၊ သီချင်းများကို အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် တမျိုးစီရှာဖွေခိုင်းပါ။ အကြောင်းအရာတမျိုးကို စာရွက်အပိုင်းတခုစီပေါ်တွင်ရေးခိုင်းပါ။
- ❖ သင်တန်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း သင်တန်းပို့ချသူသည် သင်ပုန်းတွင် အမြစ်များပုံပါသည့် သစ်ပင်ပုံ တပုံကိုအဆင်သင့်ရေးဆွဲထားပါ။
- ❖ ထိုနောက်အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။
- ❖ ဓလေ့ထုံးစံအဖွဲ့တင်ပြချက် စာ ရွက်များကို သစ်ပင်အမြစ်နေရာ တွင်လည်းကောင်း၊ စကားပုံများ ကို သစ်ပင်၏ ပင်စည်တွင်လည်း ကောင်း၊ သီချင်းများအား သစ်ပင်ကို တိုက်ခတ်နေသည့် လေနေရာတွင်လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ကပ်ပါ။
- ❖ ထိုသစ်ပင်ပုံကိုကြည့်၍ ကျားမခွဲ ခြားသည့်အမြင်များသည် တနေရာထဲကစ၍ ပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ အမြစ်တွယ်နေသော သစ်မြစ်များကို ခုတ်ပစ်ရန်၊ ပင်စည် ကိုဖြတ်တောက်ရန်၊ အဟာရပေးနေသောလေများကို ရပ်တန့်ပစ်မှ သစ်ပင်သေဆုံးသွားမည်ဖြစ်သလို အစွဲများကို အားပေးနေသည့်အရာများ အားလုံးကို ပြောင်းပစ်ရန် လိုကြောင်း ပြောပြပါ။
- ❖ ထို့နောက်သင်တန်းသားတဦးချင်းစီကို စာရွက်များပေး၍ ထိုကျားမခွဲခြားသည့်အစွဲများကို ပပျောက်စေရန် မိမိ တဦးချင်းဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ ဆိုသည့်အချက်ကို ရေးသားစေ၍ သင်တန်းသားများအကြားတွင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ထိုစာရွက်များကို သင်ပုန်းတွင်ကပ်ပါ။

သတိပြုရန်

- ❖ ဤလုပ်ရှားမှုအစား ပန်းပုထုခြင်းလှုပ်ရှားမှုကို သုံးနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား ပန်းပုထုရာတွင် ပါဝင်စေ ရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး နှစ်ယောက်အရင် ထွက်လာပြီး တယောက်မှ ပန်းပုထုသူလုပ်၍ ကျန်တယောက်က ပန်းပုလုပ်ရသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်သည်နှင့် ပန်းပုထု သူကစတင် ထုရမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းလောင်းနောက် တချက်တီးလိုက်ပါက ပန်းပုထုသူလည်း ပန်းပုအဖြစ် ရောက်ရှိရ မည်။ ပြီးလျှင် နောက်တယောက်ထွက်လာပြီး မိမိကြိုက်သလို ဆက်၍ထုသွားရသည်။ အားလုံးပြီး သည်အထိ ဆက်လုပ်သွားရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်တန်းသားအားလုံး ပန်းပု အဖြစ်ရောက်ရှိသွားပါသည်။
- ❖ ထိုလှုပ်ရှားမှုပြီးပါက(က) ပန်းပုထုခံရစဉ် ခံစားရချက်၊ (ခ) ပန်းပုထုစဉ်ခံစားရချက်၊ (ဂ) လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှု (ဃ) ရရှိသောသင်ခန်းစာဟူ၍ အဆင့်လိုက်သွားနိုင်သည်။

ရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှု အပိုင်း(ခ)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လူသားများအပေါ် မွေးလာကတည်းက ဝိုင်းဝန်းသတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိသော ကျား၊ မ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်၊
- ❖ ထိုသတ်မှတ်ချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုအား အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ကွဲပြားစွာခံစားရမှုများကို သတိပြုမိစေရန်၊
- ❖ ထိုပုံစံသွင်းခံရမှု ပပျောက်အောင် မိမိတဦးချင်းအနေဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များအားရှာဖွေတတ်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ အသီးသီးနေရာချပေးပါ။

(၂) အဖွဲ့များနေရာယူပြီးပါက အဖွဲ့တဖွဲ့စီကို မွေးကာစမိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးအမွှာမောင်နှမ နှစ်ယောက်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ကောင်းမွန်သည့်အမည်တခုစီပေးရန်စေခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တဖွဲ့စီလျှင် မိန်းကလေးအတွက်အမည်တခု၊ ယောကျ်ားလေးအတွက် အမည်တခုပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအမည်များသည် ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အဓိပ္ပာယ်ကောင်းရှိသောအမည်များဖြစ်ရမည်။

(၃) အဖွဲ့လိုက်မိမိတို့ပေးထားသော အမည်များကို သင်ပုန်းတဖက်တချက်စီမှာကပ်စေပြီးဘာကြောင့် ထိုအမည်များကို ရွေးချယ်ပေးရကြောင်း အဓိပ္ပာယ်ကို အခြားသူများအား ပြန်လည်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ထိုအမည်များထဲတွင် သာမန်မိန်းကလေးအမည်မျိုးမဟုတ်ဘဲ ဦးဆောင်မှုအဓိပ္ပာယ်၊ ရဲရင့်ပြတ်သားသတ္တိရှိသောအဓိပ္ပာယ်များပါနေပါကမိန်းကလေးအတွက်မသင့်တော်ဟုဆိုကာ ယောကျ်ားလေးဖက် ပြောင်းကပ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများက ပြောင်းကပ်ရန်ငြင်းဆိုပါကလဲ သင်တန်းပို့ချသူက လက်မခံဟုဆိုကာပြောင်းကပ်ပါ။ ထို့အတူ ယောကျ်ားလေးအမည်များထဲတွင် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသောအမည်များပါနေပါက အခြားတဖက်သို့ပြောင်းကပ်ခိုင်းပါ။

(၄) ဒုတိယအဆင့်တွင် ကလေးကစားသည့်ပစ္စည်းများပါသည့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ချထားပါ။ ထိုရုပ်ပုံများ ထဲတွင် အများက မိန်းကလေးကစားစရာဟုသတ်မှတ်ထားသော ကော်ပတ်ရုပ်၊ အိုးပုတ်၊ ဘီး၊ ဝက်ဝံရုပ် များနှင့် ယောကျ်ားလေးကစားစရာဟုသတ်မှတ်ထားသော စစ်သားရုပ်များ၊ သေနတ်များ၊ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများစသည် တို့ပါပါစေ၊ အဖွဲ့လိုက်ထိုပုံများထဲမှာ မိမိတို့အမည်မှည့်ပေးထားသော ကလေးနှစ်ယောက်အတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင် တခုစီရွေးခိုင်းပါ။

(၅) ထိုရွေးထားသောလက်ဆောင်များကို အဖွဲ့လိုက် အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်ပြ၍ ဘာကြောင့် ထိုလက်ဆောင်ကို မိန်းကလေးနဲ့ ယောကျ်ားလေးအတွက် ခွဲခြားရွေးထားကြောင်းရှင်းပြခိုင်းပါ။ ထိုကလေးနှစ်ယောက်ကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆုများတောင်းပေးမလဲကိုပါ ပြောပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ မိန်းကလေးကို အိမ်ဆောက်သည့် ပစ္စည်းကဲ့သို့ ယောကျ်ားလေးကို အများဆုံးပေးလေ့ရှိသည့် အရာများပေးပါက အထက်ကကဲ့သို့ ပြောင်းခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ အဖွဲ့လိုက်ပေးထားသော မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးအမည်များ၊ လက်ဆောင်များ၊ ဆုတောင်းချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ထား၍ သင်တန်းသားများ ဘယ်လိုခံစားမိသလဲ။ ဘာတွေတွေးမိသလဲမေးပါ။
- ❖ ထိုအချက်များက မိန်းကလေးများကို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် ပုံစံခွက်များချပေးနေသလဲ။ အမျိုးသားများကိုရော ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေသလဲမေးပါ။
- ❖ ထိုပုံစံသွင်းမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သလဲမေးပါ။

ထိုမေးခွန်းအပေါ် ဖြေကြားချက်များအား အမျိုးသမီးသေတ္တာနှင့်အမျိုးသားသေတ္တာ နှစ်ပုံးထဲတွင်ခွဲခြား၍ထည့်ရေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

❖ ထိုရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သေတ္တာနှစ်လုံးကို ဝိုင်းဝန်း တည်ဆောက်ပေးနေသောအရာများသည် မိသားစုအဆင့်တွင် မိမိ၏ မိသားစုများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆင့်တွင် တချို့ဘာသာရေးဆုံးမမှုများနှင့် ရိုးရာအစွဲအလမ်းများ၊ ထုံးထမ်းစဉ်လာများ၊ သတင်းဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များ၊ နိုင်ငံတော်အဆင့်တွင် ပညာရေးစနစ်များ၊ တရားဥပဒေများစသည်တို့ဖြစ်ပြီး ထိုအရာများ တခုနှင့်တခုဆက်စပ်မှုများကို ရှင်းပြပါ။

❖ လူ့ဘဝအတွက်အရေးကြီးလှသည့် ထိုအရာများက အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ပုံစံခွက်များကိုစနစ်တကျပုံသွင်းနေသောကြောင့် ကျားမခွဲခြားသောအမြင်အစွဲများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်မျိုးစလုံး အကြားတွင်ခိုင်မြဲနေသည်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

❖ ထို့နောက်အစွဲများ မိမိထံတွင် ဘယ်လောက်ကင်းပြီဖြစ်ကြောင်း လေ့လာရန် ဥာဏ်စမ်းတခုမေးပါ။

❖ သားအဖနှစ်ဦးစီးလာသော ကားသည် မတော်တဆတိမ်းမှောက်ပြီး ချောက်ထဲသို့ပြုတ်ကျသွားသည်။ ကားပေါ်တွင်ပါလာသောသားအဖအနက် အဖေဖြစ်သူမှာ ပွဲချင်းပြီးသေဆုံးသွားသည်။ သားဖြစ်သူမှာလဲ ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရသွား၍ ဆေးရုံသို့ပို့လိုက်ရသည်၊ ဆေးရုံရောက်သောအခါ ဆေးရုံရှိဆရာဝန်များက ကလေးဒဏ်ရာ ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် သူတို့မကုနိုင်ဟုပြောသည်။ သို့သော် ထိုနိုင်ငံတွင် မြို့မှအလည်ရောက်လာသော နိုင်ငံခြားပြန် အထူးကုသမားတော်ကြီးတဦးသာ ကုနိုင်မည်ဖြစ်၍ ထိုသမားတော်ကြီးကို အကူအညီတောင်းရန်အကြံပေးသည်။ ထိုသမားတော်ကြီးထံအကူအညီတောင်းရာ ကုသပေးမည်ဆိုကာ ကားကိုကိုယ်တိုင်မောင်း၍ရောက်လာသည်။ နိုင်ငံတွင်ထင်ရှားကျော်ကြားလှသောသမားတော်ကြီးဖြစ်သဖြင့် ဆေးရုံတရုံလုံးက ထိုသမားတော်ကြီးအားဝိုင်းဝန်း ကြိုဆိုကြသည်။ သမားတော်ကြီးသည် လူနာကလေးကိုတွေ့သောအခါ အံ့အားသင့်သွားသည်။ ထိုကလေးသည် သူ့ကလေးဖြစ်တယ်၊ ကုမပေးနိုင်ဘူးဟု တခွန်းသာပြော၍ လှည့်ထွက်သွားသည်။

❖ မေးခွန်း–သမားတော်ကြီးနှင့် လူနာကလေးဘာတော်သလဲ။

❖ အဖြေမှန်မှာ သားအမိဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ထိုအဖြေကိုဘာကြောင့်မစဉ်းစားနိုင်ကြောင်းပြန်လည်အဖြေရှာခိုင်းပါ။ နိုင်ငံခြားပြန်၊ နိုင်ငံတွင်အတော်ဆုံးသမားတော်ကြီး၊ လူတိုင်းကကြည်ညိုလေးစားကြသည့် သမားတော်ကြီးနေရာတွင် ဘယ်လိုလူမျိုးကို ပုံဖော်စဉ်းစားထားခဲ့သလဲဟုမေးမြန်းပါ။ ဘာကြောင့် ထိုနေရာတွင် အမျိုးသမီးကို မစဉ်းစားမိသလဲဆိုသည့်အဖြေကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ တဦးချင်းတွင် ရှိနေသော လိင်ကွဲပြားမှုကို အခြေခံသည့်ခွဲခြားသည့်အမြင်များကို သိသာအောင်ဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်အကြောင်းအရာတွေကြောင့် အခုလိုခွဲခြားမြင်ခဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများထွက်ပေါ်လာပါက နောက်ထပ်အဆင့်တဆင့်သို့သွားပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်ရှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃) စုခွဲ၍ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြားပုံစံခွက်အစွဲများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပံ့ပိုးပေးနေသောအရာဖြစ်သည့် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ စကားပုံများ၊ သီချင်းများကို အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် တမျိုးစီရှာ ဖွေခိုင်းပါ။ အကြောင်းအရာတမျိုးကို စာရွက်အပိုင်းတခုစီပေါ်တွင်ရေးခိုင်းပါ။

❖ သင်တန်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း သင်တန်းပို့ချသူသည် သင်ပုန်းတွင် အမြစ်များပုံပါ သစ်ပင်ပုံတပုံကို အဆင်သင့်ရေးဆွဲထားပါ။

❖ ထို့နောက်အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

❖ ဓလေ့ထုံးစံအဖွဲ့တင်ပြချက်စာရွက်များကို သစ်ပင်အမြစ်နေရာတွင်လည်းကောင်း၊ စကားပုံများကို သစ်ပင်၏ ပင်စည်တွင်လည်းကောင်း၊ သီချင်းများကို သစ်ပင်ကိုတိုက်ခတ်နေသည့် လေနေရာတွင်လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ကပ်ပါ။

❖ ထိုသစ်ပင်ပုံကိုကြည့်၍ ကျားမခွဲခြားသည့်အမြင်များသည် တနေရာထဲကစ၍ပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ အမြစ်တွယ်နေသောသစ်မြစ်များကို ခုတ်ပစ်ရန်၊ ပင်စည်ကိုဖြတ်တောက်ရန်၊ အဟာရပေးနေသောလေများကို ရပ်တန့်ပစ်မှ သစ်ပင်သေဆုံးသွားမည်ဖြစ်သလို အစွဲများကို အားပေးနေသည့်အရာများအားလုံးကို ပြောင်းပစ်ရန်လိုကြောင်း ပြောပြပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ထို့နောက် သင်တန်းသားတဦးချင်းစီကို စာရွက်များပေး၍ ထိုကျားမခွဲခြားသည့်အစွဲများအားပပျောက်စေရန် မိမိတဦးချင်း ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲဆိုသည့်အချက်ကို ရေးသားစေ၍ သင်တန်းသားများအကြားတွင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ထိုစာရွက်များကို သင်ပုန်းတွင်ကပ်ပါ။

☞ **သတိပြုရန်**

❖ လုပ်ရှားမှုအပိုင်း၌ ကလေးအမည်၊ ကစားစရာရွေးခိုင်းရာ အချို့သင်တန်းသားများသည် လိင်ခွဲခြားမှုအပေါ်သဘောပေါက်ပြီးသူများဖြစ်၍ အမည်များ၊ ကစားစရာများ၊ ဆုတောင်းချက်များကို ပုံစံခွက်ထဲမှ ဖောက်ထွက်၍ ပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ထိုပုံစံမျိုးသည် သဘာဝမကျကြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံမည် မဟုတ်ကြောင်းဆိုကာ သူတို့တင်ပြချက်ကို ငြင်းဆိုပါ။ မိမိ၏အမှုအယာသည် လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျားမခွဲခြားမှုအစွဲရှိသည့် သူတယောက် ပုံစံမျိုးပေါက်ပါစေ။

❖ ကလေးများအတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းရွေးခိုင်းမည်ဆိုပါက မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျာ်းလေးများကို အများဆုံးခွဲခြားကစားစေသော ကစားစရာပုံများကိုရှာဖွေထားရန်လိုသည်။ အိုးပုတ်၊ ကော်ပတ်ရုပ်၊ ဘီး၊ ထမင်းအိုး၊ သနပ်ခါး၊ ကျောက်ပြင်၊ သူနာပြုဝတ်စုံများကဲ့သို့သောအရာများ၊ သေနတ်၊ ဘော်လုံး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ လေယာဉ်ပျံ၊ ဆရာဝန်ဝတ်စုံကဲ့သို့သောအရာများဖြစ်နိုင်သည်။

❖ သင်တန်းသားထဲတွင် သမားတော်နှင့် လူနာကလေးငယ်ဇာတ်လမ်းအား သိထားပြီးသူများပါနိုင်သည်။ ထိုသို့ ပါဝင်ပါက ထိုသူများကို ချက်ချင်းအဖြေမပေးဘဲ အခြားသူများကို စဉ်းစားနိုင်အောင်အချိန်ပေး၍စောင့်ခိုင်းပါ။ အားလုံးမဖြေနိုင်တော့မှထိုသူများကိုအဖြေပေးခိုင်းပါ။

❖ လိင်ခွဲခြားမှုဖြစ်စေသော ဓလေ့ထုံးစံများ၊ စကားပုံများ၊ သီချင်းများကိုလည်းသင်တန်းပို့ချသူကိုယ်တိုင်လေ့လာစု ဆောင်းထားဖို့လိုသည်၊ မိမိသိထားသည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများအားလုံးပြောပြီးပါက ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ(၁၂)

Sex and Gender (လိင်နှင့် လိင်အခြေပြုအမြင်)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လိင်ကွဲပြားခြင်း (Sex) နှင့် လိင်အခြေပြုအမြင်သတ်မှတ်ချက်များ (Gender) ကွဲပြားပုံကိုသိရှိစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

- ❖ လူတစ်ယောက်ကို အရောင်မတူသော စာရွက်နှစ်ရွက်စီဝေပါ။
- ❖ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အမျိုးသားပုံတစ်ပုံ၊ အမျိုးသမီးပုံတစ်ပုံ ဆွဲထားပါ။
- ❖ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် အမျိုးသမီးဟုဆိုလိုက်ပါက မိမိစိတ်တွင်ပေါ်လာသောအချက် (အမူအရာ၊ အပြုအမူ၊ အလှအပ၊ စရိုက်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ)ကိုရေး၍ ရှင်းပြပြီး ဆွဲထားသောအမျိုးသမီးပုံတွင် ကပ်ရမည်။
- ❖ အခြားစာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် အမျိုးသားဟုဆိုလိုက်ပါက မိမိစိတ်တွင်ပေါ်လာသောအချက်များ (အမူအရာ၊ အပြုအမူ၊ အလှအပ၊ စရိုက်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ) ကိုရေး၍ ရှင်းပြပြီး ဆွဲထားသောအမျိုးသားပုံတွင် ကပ်ရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ အားလုံးပြီးပါက သင်ပုန်းတွင်ကပ်ထားသော စာရွက်များကို သင်တန်းသားများအား ဖတ်ရှုလေ့လာစေပြီး မည်သည့်အချက်များသည် အမြဲတမ်းမမှန်နိုင်ဘူးလဲဟု သင်တန်းသားများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အကယ်၍ စတင်ရန်ခက်ခဲနေပါက သင်တန်းပို့ချသူက စာရွက်တွင်ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာထဲမှတခုကိုရွေး၍ လမ်းကြောင်းပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ– အမျိုးသမီးများသည် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်သည် ဟူသောအချက်သည် အမြဲမှန်ပါသလားဆို၍ စတင်ပေးနိုင်သည်။
- ❖ သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးချက်များမှ အမြဲမမှန်ဘဲ နှစ်ဖက်စလုံးတွင်ဖြစ်နိုင်သောစာရွက်များကို ဟိုဖက် ဒီဖက်ပြောင်း၍ကပ်ပါ။
- ❖ ထိုကပ်ထားသော စာရွက်များထဲတွင် ဟိုဖက်ဒီဖက်ပြောင်း၍ မရသောစာရွက်များ ဘာကျန်သလဲဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ အများအားဖြင့် ကလေးမွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ကလေးနို့တိုက်ခြင်း တို့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိုစာရွက်များကို သပ်သပ်ထားထားပါ။
- ❖ ထို့နောက် ပြောင်း၍ရသော စာရွက်များနှင့် ပြောင်း၍မရသောစာရွက်များ ဘာကွာခြားသလဲဟုမေး၍ သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ❖ ထို့နောက် ပြောင်း၍ရသောစာရွက်များနှင့် ပြောင်း၍မရသောစာရွက်များကို ဘယ်လိုခေါ်ကြသလဲဆိုသည့် အကြောင်းဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ ဗဟုသုတများပေးပါ။ ထိုသို့ဗဟုသုတများပေးရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူတယောက်ထဲက ဟောပြောသွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သင်တန်းများထံမှ ဥပမာများ၊ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာအောင် မေးခွန်းများမေး၍ သင်တန်းသားများပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အထက်ပါအတိုင်း Sex နှင့် Gender သပ်သပ်ခွဲခြားပြီးပါက။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ခွဲနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ Sex နှင့် Gender ကွဲပြားပုံကို ရှင်းပြပါ။

Sex (လိင်ကွဲပြားမှု)

- ❖ ခန္ဓာဗေဒအရဖွဲ့စည်းထားမှုကွဲပြားခြင်း
- ❖ တကမ္ဘာလုံးနှင့်အကျုံးဝင်သည်

❖ အမြဲတစေမှန်ကန်မှုရှိသည်။

ဥပမာ – အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး၊ အမျိုးသားများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍မရပါ။ ဤသည်မှာ ခေတ်အဆက်ဆက်မှန်ကန်မှုပင်ဖြစ်သည်။

Gender (လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံ၍ခွဲခြားစွာမြင်သောအမြင်)

❖ ယဉ်ကျေးမှုတခုအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊
❖ တခုနှင့်တခုအကြားတွင်ဖြစ်စေ ကွဲပြားမှုရှိသည်။
❖ တချိန်နှင့်တချိန်မတူညီဘဲပြောင်းလဲသွားသည်။
❖ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအပေါ်တွင်သိသာစွာတည်မှီလျက်ရှိသည်။

ဥပမာ – ရင်သွေးနှင့်ပတ်သက်သော အရာများသည် အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲပင်ပန်းစွာလုပ်ရသော အလုပ်များသည် အမျိုးသားများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားချက်များဖြစ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေး မှုတခုနှင့်တခုမတူညီမှုအရ ကွဲလွဲနေသောကျား၊ မအပေါ် သတ်မှတ်ချက်များ၊ ယဉ်ကျေးမှုတခုထဲမှာပင် ကွဲလွဲနေသော ကျား၊မအပေါ်သတ်မှတ်ချက်သည် တချိန်နှင့်တချိန်မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေလေ့ရှိသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပါ။ တဖွဲ့ကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်သတ်မှတ်သော အမျိုးသားကောင်း အရည်အချင်းများအကြောင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မညီသော အမျိုးသားများမည်သို့ခံစား ရမည်ကိုလည်းဆွေးနွေးစေပါ။

ကျန်တဖွဲ့ကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်သတ်မှတ်သော အမျိုးသမီးကောင်း အရည်အချင်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မညီသော အမျိုးသမီးများမည်သို့ခံစား ရမည်ကိုလည်းဆွေးနွေးစေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ အကြောင်းအရာတခုခုပြောလိုက်လျှင် သင်တန်းသားများကို Sex နှင့် Gender ခွဲခြားနိုင်ပါ။ ပြောနိုင်သောအကြောင်းအရာများမှာ –

❖ အမျိုးသမီးတွေဟာ စစ်သားမဖြစ်သင့်ဘူး။
❖ အမျိုးသားတွေဟာ ကလေးနို့တိုက်လို့မရဘူး။ (နို့ဗူးနှင့်မဟုတ်)
❖ ခွန်အားဗလကြီးမားသူတိုင်းဟာ အမျိုးသားတွေဖြစ်တယ်။
❖ အမျိုးသမီးတွေဟာ အရွယ်ရောက်ရင် လာစဉ်ပုံမှန် ဓမ္မတာလာတယ်။
❖ အမျိုးသမီးတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရမည်။
❖ မိခင်တွေဟာ ဖခင်ထက် သားသမီးတွေကို ပိုပြီးအချိန်ပေးသင့်တယ်။

သင်ခန်းစာ(၁၃)

လိင်ကွဲပြားမှုကို အခြေခံ၍ခွဲခြားသည့်အမြင်

ရည်ရွယ်ချက်

လိင်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံ၍ခွဲခြားသည့်အမြင်ကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

Activity လုပ်ရှားမှု

သင်တန်းသားများကို သင်တန်းအပြီး နီးစပ်ရာပန်းခြံတွင် ပျော်ပွဲစားထွက်မည်ဖြစ်ကြောင်းအသိပေးပါ။ လာရောက်ကြို ဆိုသည့်ကားများလဲ အဆင်သင့်ရောက်နေကြောင်းပြောပြပါ။ ကားထိုင်ခုံအရေအတွက် ကန့်သတ်မှုရှိသောကြောင့် ကားရပ် ရာနေရာသို့ အရင်ရောက်သူများကို ဦးစားပေး ထိုင်ခုံပေးမည်ဟုရှင်းပြကာ ကားရပ်ထားသည့်နေရာဟုသတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ သင်တန်းသားများကို အမြန်သွားခိုင်းပါ။

ထိုနေရာရောက်နေသောသင်တန်းသားများကို ထိုင်ခုံအရေအတွက်ကြောင့် သတ်မှတ်ထားသော အရည်အချင်း နှင့်ကိုက်ညီသောသူများကိုသာ ကားပေါ်သို့တက်ရောက်ခွင့်ပြုမည်ဟုဆိုရာ အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီသော သူများကို ကားပေါ်တက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- ❖ အပြင်ထွက်ရာတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်တယောက်ထဲ အမြဲတမ်းထွက်ခွင့်ရသူ၊
- ❖ သူငယ်ချင်းများနှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အော်ဟစ်နောက်ပြောင်နိုင်သူ။
- ❖ မိမိအပေါ် အခြားသူများက စော်ကားအကြမ်းဖက်မည်ကို မစိုးရိမ်ရသူ၊
- ❖ အားကစား (ဘော်လုံး၊ ခြင်းလုံး) ခတ်တတ်သူ
- ❖ အမြဲတမ်း ဦးဆောင်ရန် အားပေးခံရသူ

အောက်ပါသူများသည် ကားပေါ်တက်ခွင့်မရှိဘဲ သင်တန်းခမ်းမသို့ပြန်ရန် စေခိုင်းပါ။

- ❖ မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ရန် ဆုံးမတာဝန်ပေးခံရသူ။
- ❖ ထမီဝတ်သူ
- ❖ အိမ်ထွေရှိရန် အမြဲ ဆုံးမသွန်သင်ခံရသူ၊
- ❖ ညအချိန် တဦးထဲ အပြင်မထွက်ရန် ဆုံးမခံရသူ၊
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်တာဝန်ကို ယူရသူ

Discussion အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း

- ❖ အမျိုးသမီးတွေဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ အမျိုးသားတွေဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝမှာမိမိကိုယ်တိုင်အဲလိုမျိုးခွဲခြားခံဖူးတာရှိလား။
- ❖ ခွဲခြားသူတွေကဘယ်သူတွေလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်ခွဲခြားခံရတယ်လို့ထင်လဲ။

မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အဆင့်အတန်းအပေါ် အခြေခံခွဲခြားဆက်ဆံမှုများရှိသလို ကျား၊မ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသော ခွဲခြားမှုများလဲ ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။

Input အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း

– လိင်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံပြီးခွဲခြားခြင်းဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်

အမျိုးသမီးများအား ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုဆိုရာ၌ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးနှင့် အခြားသော ကဏ္ဍမျိုးစုံတို့တွင် အမျိုးသမီးများအား လိင်အရခွဲခြားမှုအပေါ် အခြေခံ၍ခွဲခြားခြင်း သီးသန့်ဖြစ်စေခြင်း ကန့်သတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်ဟုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေနှင့် အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့်ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုံ့ချရန် ဆိုထားပြီး ထိုသို့ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုတို့ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် လိုအပ်သလိုအရေးယူဆောင်ရွက် ရန်ရေးသားထားသည်၊ (CEDAW စာချုပ်)

Deepening သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း

လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် အခြေခံသော အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ အမျိုးအစားများ ပြုစုခိုင်းပါ။

အဖွဲ့ (၁) မိသားစု

အဖွဲ့ (၂) ပတ်ဝန်းကျင်

အဖွဲ့ (၃) နိုင်ငံတော်အဆင့်ဟူ၍ အုပ်စုခွဲပါ။

သို့မဟုတ်

(၁) စီးပွားရေး

(၂) လူမှုရေး

(၃) ယဉ်ကျေးမှု

(၄) နိုင်ငံရေး

(၅) ပညာရေး စသည်ဖြင့်လဲ အုပ်စုခွဲနိုင်သည်။

ထို့နောက်ထိုသို့ နေရာတိုင်း၊ အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားမှုများရှိနေသောကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း အုပ်စုကြီးတွင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းတွင် ချရေး၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးထားသောအနေအထားများရှိသောအမျိုးသမီးများရှိနေပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုအလိုက်ခွဲ၍ ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။

အဖွဲ့ (၁) မိသားစုအပေါ် သက်ရောက်မှု

အဖွဲ့ (၂) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအဖွဲ့အစည်းများအတွင်းသက်ရောက်မှု

အဖွဲ့ (၃) မိမိလူမျိုး၊ နိုင်ငံအပေါ် သက်ရောက်မှု

ထိုအဖွဲ့လိုက်တင်ပြချက်များကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး၍ မည်သည့်သင်ခန်းစာရကြောင်း မေး၍အဆုံးသတ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၄)

ပါဝါ

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ပါဝါအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝတွင် ပါဝါခွဲဝေမှုကို ပြန်လည် အသုံးချနိုင်ရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ခိုင်းပါ။ တယောက်ကို (A) ကျန်တဦးကို (B) ဟု သတ်မှတ်ပေးပါ။ (A) မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် (B)က ထိုင်နေရပါမည်။ မတ်တပ်ရပ်နေသူနှင့် ထိုင်နေသူနှစ်ဦးသည် တယောက်ကို တယောက် မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်ကြည့်ရမည်။ အချိန်နှစ်မိနစ်ခန့်ကြည့်ပြီးပါက (B) ကို မတ်တပ်ရပ်၍ (A)ကို ထိုင်ခိုင်းပါ။ အထက်ပါအတိုင်း မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ်မပြတ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နှစ်ဦးစလုံးကို မတ်တပ်ရပ်၍ တယောက်ကို တစ်ယောက် ကြည့်ရပါမည်။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

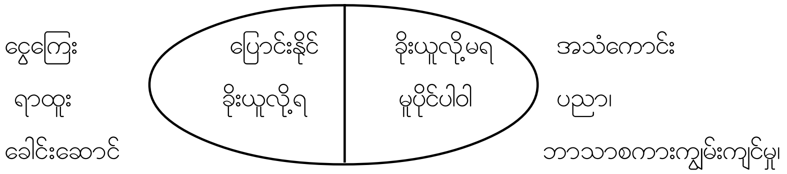
Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အချိန်မှာရော ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ နှစ်ဦးစလုံး ရပ်နေချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ မတ်တပ်ရပ်တဲ့သူမှာ ထိုင်နေတဲ့သူနဲ့ မတူတာဘာရှိလဲ။ (ပါဝါမတူဘူးဆိုတာ ထွက်လာအောင်လုပ်ပါ)

အထက်ပါလှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးမှုများကို ဆွေးနွေးပြီးပါက ပါဝါနှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။

- ❖ ပါဝါကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။
- ❖ ပါဝါရှိစေသော ရင်းမြစ်တွေက ဘာတွေလဲ။

(သင်တန်းသားများ ပြောလာသော ပါဝါရင်းမြစ်များကို ပြောင်းနိုင်၊ ခိုးယူလို့ရသောပါဝါရင်းမြစ်များကို သီးသန့်၊ ခိုးယူ၍မရသော မူပိုင်ပါဝါများကို သီးသန့် ခွဲခြား၍ သင်ပုန်းတွင်ချရေးပါ။



Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းဆရာမှ မူပိုင်ပါဝါ (Power Within)ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

Power Within အဓိပ္ပာယ်

တဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုထဲမှာရှိနေပြီး အခြားသူများက မည်သို့မျှပယူဆောင်သွား၍မရ၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်သော အရည်အချင်းများ၊ တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ပညာရပ်များဖြစ်ပြီး အခြားသူများကို ထိုပါဝါများရှိလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေး၍ရသော ပါဝါမျိုးကို မူပိုင်ပါဝါဟုခေါ်သည်။

ထိုသို့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြီးက သင်တန်းသားများအား မိမိတို့သိသော မူပိုင်ပါဝါအမျိုးအစားများကို တင်ပြခိုင်းပါ။

ဆက်လက်၍ သင်တန်းပို့ချသူက ပါဝါအရင်းအမြစ်များသည် လူတယောက်နှင့်တယောက် မတူနိုင်ပေ။ သို့သော် ထိုပါဝါအရင်းအမြစ်များအား အသုံးချပုံကိုလိုက်၍ ပါဝါကိုအသုံးပြုပုံ (၂) မျိုးရှိကြောင်း အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ပါဝါ အထက်စီးသုံးခြင်း **Power Over**

လူတယောက်ဖြစ်စေ၊ လူတစုဖြစ်စေ မိမိတို့တွင်ရှိသော ပါဝါ အရင်းမြစ်များကို အသုံးပြု၍ အခြားသူ (သို့မဟုတ်) အုပ်စု တစုအပေါ် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုယ်စား ချမှတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုသူများကို လိုက်နာစေခြင်းဖြစ်သည်။

ပါဝါ ခွဲဝေသုံးခြင်း **Power Sharing**

လူတယောက်ဖြစ်စေ၊ လူတစုဖြစ်စေ မိမိတို့တွင်ရှိသော ပါဝါ အရင်းမြစ်များကို အသုံးပြု၍ အခြားသူ (သို့မဟုတ်) အုပ်စု တစုကို ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်း၊ လမ်းပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (အေ) နှင့် (ဘီ) နှစ်စုခွဲပါ။
- အုပ်စု (အေ) ကို ပါဝါ အထက်စီးသုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတခု တင်ဆက်စေပါ။
- အုပ်စု (ဘီ) ကို ပါဝါ ခွဲဝေသုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတခုကို တင်ဆက်စေပါ။
- အုပ်စုတစုပြီးတိုင်း အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ၊
    - ဘယ်လိုပုံစံ တွေ့ရလဲ၊ (ကျန်တဲ့ အဖွဲ့ကိုမေးပါ)
    - ဘာပါဝါ အရင်းမြစ် သုံးသလဲ။ (ကျန်တဲ့ အဖွဲ့ကိုမေးပါ)
    - သုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ (ခံရသူကိုမေးပါ)။
    - ဘာသင်ခန်းစာ ရလိုက်လဲ။ (အားလုံးကိုမေးပါ)

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အုပ်စု နှစ်စုစလုံးကို မေးပြီးနောက် ဝိုင်းကြီးထဲမှာ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ အဆုံးသတ်ပါ။

- တဦးချင်း ကိုယ့်မှာဘာပါဝါတွေရှိလဲ မေးပါ။
- ရှိပြီးသား မူပိုင်ပါဝါတွေကို သုံးပြီး လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုပါဝါခွဲဝေသုံးနိုင်မလဲ။

သင်ခန်းစာ(၁၅)

မတူကွဲပြားမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု

ရည်ရွယ်ချက်

❖ မတူကွဲပြားမှုအပေါ် အခြေခံသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလျော့နည်းသွားရန်

Activity လုပ်ရှားမှု

သင်တန်းသားများတစ်ဦးစီကို ပွင့်ချပ်များပါဝင်သော ပန်းပွင့်ပုံပါ စာရွက်တစ်ရွက်ဝေပါ။ သင်တန်းသားများအကြား တယောက်နှင့် တယောက်တူညီသောအချက်များနှင့် မတူညီသောအချက်များကို လေ့လာ၍ ပန်းပွင့်ထဲမှာ ရေးချရန်ဖြစ်သည်။ ပန်းပွင့်၏ဝတ်ဆံမှာ တူညီတဲ့အချက်ရေးပြီး ပွင့်ချပ်များတွင် မတူညီတဲ့အချက်ရေးချပေးပါ။

ရရှိသည့် အချက်များကို သင်တန်းသားများအားလုံးပါဝင်သော ဝိုင်းကြီးမှာဖလှယ်ပြပြီး တဦးချင်းတင်ပြသော အချက်များကို ဦးဆောင်သူမှ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်မှာ ဆွဲထားသည့် ပန်းပွင့်တွင် စုပေါင်း၍ ပြန်ချရေးရမည်။

ထိုသို့ရေးပြီးပါက ဦးဆောင်သူမှဖတ်ပြ၍ လူတိုင်းအရာရာတိုင်းတွင် တူညီရန်ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ တယောက်နှင့် တယောက်မတူခြင်းသည် သဘာဝတရားပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ မတူညီသောသူများရှိသောကြောင့် စိတ်ကူးအသစ်များ၊ ခံယူမှုအသစ်များ၊ အမျိုးအစားစုံသော အရာများဖြစ်လာကြောင်းရှင်းပြပါ။ မတူကွဲပြားမှုက ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။ သို့သော် မတူကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံပြီး အချို့လူများက အထင်ကြီး၊ အထင်သေး၊ သဘောကျ၊ မုန်းတီး၊ မျက်နှာသာပေး၊ နှိမ့်ချမှုတွေဖြစ်စေတတ်ခြင်းကြောင့်သာ ခွဲခြားမှုပြဿနာများ ဖြစ်လာစေကြောင်းတင်ပြပါ။

မတူကွဲပြားမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်ပွားသောအကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ် လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဆက်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ လုပ်ရှားမှုမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

Activity (2) လုပ်ရှားမှု

စက်ဝိုင်းတစ်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး စက်ဝိုင်းတွင်းတွင် လူဦးရေအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့လူမျိုးတစ်မျိုးကိုရွေးချယ်၍ နေခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်း အတွင်းတွင် ရှိနေသောသူအရေအတွက်ထက်နည်းသော စာရွက်များချထားပါ။ ဥပမာ– စက်ဝိုင်းတွင်းတွင် လူ(၅) ယောက်ဖြစ် ပါက စာရွက် (၄)ရွက်ထားပါ။ ကျန်သူကို စက်ဝိုင်းအပြင်တွင်နေခိုင်းပြီး ရှိသောလူအရေအတွက်ထက်ပိုသော စာရွက်များချ ထားပါ။

ဦးဆောင်သူမှ စည်းကမ်းများနှင့် လုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ စာရွက်များသည် ကြာရွက်၊ စည်းဝိုင်းအတွင်းနှင့် အပြင်မှလူများသည် ဖားကလေးများဖြစ်သည်။ သီချင်းဖွင့်ထားချိန်တွင် ဖားကလေးများသည် ရေကန်အတွင်းလွတ်လွတ် လပ်လပ်သွားလာ၍ရမည်ဖြစ်သော်လဲ သီချင်းသံရပ်သွားပါက နီးစပ်ရာကြာရွက်များပေါ်သို့ပြေးတက်ရမည်။ ကြာရွက် တရွက် လျှင် ဖားတကောင်သာတက်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကြာရွက်မရသောဖားကလေးများသည် မိကျောင်းအစားခံရမည်ဖြစ်သည်။

ကြာရွက်များပေါ်တက်ရောက်ရာတွင် စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်ရှိသောသူများက စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိကြာရွက်များကို လှမ်းယူနိုင်သည်။ သို့သော် အတွင်းမှလူများက အပြင်ဖက်ရှိ ကြာရွက်များကို မယူနိုင်ပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အတွင်းရှိကြာရွက်များ တဖြည်းဖြည်းနည်းသွားပြီး စည်းဝိုင်းအတွင်းမှလူများ တဖြည်းဖြည်းထွက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လုပ်ရှားမှုပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ❖ စက်ဝိုင်းအတွင်းလူ (ခွဲခြားခံရတဲ့သူ) တွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ စက်ဝိုင်းအပြင်လူ (အခွင့်အရေးရသူ) တွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့် အခုလိုခံစားရတာလဲ။
- ❖ မတရားဘူး ခွဲခြားခံရတယ်ဆိုရင် ၄င်းလှုပ်ရှားမှုက ဘယ်အချက်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ခွဲခြားခံရသလဲ
- ❖ လက်တွေ့မှာ မတူကွဲပြားမှုကို အခြေခံပြီးခွဲခြားခံရတာမျိုး တွေ့ကြုံဖူးလား။
- ❖ မတူကွဲပြားမှုကြောင့် ခွဲခြားခံရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ဦးဆောင်သူမှ ပါဝါရင်းမြစ်ကွဲပြားမှုတခုထဲသက်သက်ကြောင့် ခွဲခြားမှုဖြစ်ပွားစေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း၊ ပါဝါရင်းမြစ်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံလိုသော စိတ်၊ အစွဲများရှိမှသာ ခွဲခြားမှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု သေသေချာချာရှင်းပြပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်ခွဲခြားခဲ့ဘူးသော၊ မိမိကို ခွဲခြားခံခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံများကို ဥပမာများဖြင့် တင်ပြပါ။

ပါဝါ	+	အစွဲ	=	ခွဲခြားမှု

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်လိုအစွဲတွေရှိဘူးလဲ။ ထိုအစွဲများရှိသည့်အတွက် တခြားလူတွေအပေါ် ဘယ်လိုမြင်ဘူး၊ အထင်မှားဘူးလဲ။ ဘယ်လိုခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့ဘူးလဲ ဆိုသည်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။

ထိုတင်ပြချက်များကိုမူတည်၍ လက်တွေ့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သည့်အချက်များကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံလေ့ရှိကြောင်း၊ မည်သူတွေကို ပိုမို၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရလေ့ရှိကြောင်း စသည်တို့ကို အနှစ်ချုပ်၍ သင်ပုန်းတွင် ချရေးပြပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလျော့နည်းလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။ အဖွဲ့လိုက်ခွဲ၍ စဉ်းစားစေပါ။

အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် နေရာမတူသော လုပ်ငန်း၊ ဌာနများမှဖြစ်ပါက

- ❖ ပညာရေးဌာန၊ ဘာသာရေး၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ စသည်ဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

  သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်နေရာအလိုက်
- ❖ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်စသည်ဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

တင်ပြလာသောအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်၍ အဆုံးသတ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၆)

ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်း (Stereotype)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲဆိုတာနားလည်လာစေရန်။
- ❖ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်အကြောင်းသိရှိလာစေရန်၊

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းဦးဆောင်သူက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ဇာတ်လမ်းတိုလေးတစ်ပုဒ်ကို အုပ်စုကြီးကိုပြောပြပါ။ ဇာတ်လမ်းတွင် ပါဝင်သောသူ၏ နာမည်၊ လိင်၊ လူမျိုးစသည်တို့ကို ဇာတ်လမ်းပြောနေစဉ်အတွင်း မပြောပြရ။ ဇာတ်လမ်းပြောပြပြီးပါက သင်တန်းပါဝင်သူများ အနေဖြင့် ထိုဇာတ်လမ်းတွင်ပါဝင်သည့်သူအကြောင်းကို ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းပြီး သွားပါက သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းအပေါ်မှန်း၍ ပုံဖော်ရမည်ဖြစ်သည်။

နမူနာဇာတ်လမ်း

လူတစ်ယောက်ဟာ မနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ပြီး မိသားစုရဲ့နံနက်စာအတွက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်တယ်။ ပြီးတော့ဝက်စာကျွေးတယ်။ ရေမိုးချိုးပြီးတော့ သူ့ရဲ့နှစ်နှစ်အရွယ်သမီးငယ်လေးကို ထမင်းကျွေးတယ်။ ပြီးတော့ ထမင်းကို ကမန်းကတမ်းစားတယ်။ အလုပ်သွားရတော့မယ်။ အလုပ်ချိန်နီးနေပြီ။ အိမ်ကနေထွက်မယ်ကြံခါရှိသေး သူ့ကလေးက အီးအီးပါချလို့ ကလေးကိုဆေးကြောသုတ်သင်ခဲ့ရတယ်။ ပြီးတာနဲ့ အလုပ်သွားဖို့ ကတိုက်ကရိုက်ထွက်လာရတယ်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ဇာတ်လမ်းပြောပြပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးပါ။

- ❖ ဇာတ်ကောင်သည်ဘယ်လိုလူဖြစ်မယ်လို့ထင်လဲ၊
- ❖ အမျိုးသမီးလို့ထင်လား။အမျိုးသားလို့ထင်လား။
- ❖ ဘာကြောင့်အမျိုးသမီး /သားလို့ထင်လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုအချက်တွေပေါ်မှာကြည့်ပြီးသတ်မှတ်တာလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်အဲဒီလိုယူဆရတာလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ပထမဦးဆုံးသင်တန်းပို့ချသူက ရေပြင်ပေါ်တွင် ပေါ်နေသည့် ရေခဲကျွန်းတစ်ကျွန်းပုံကိုဆွဲပြပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုကြီးအတွင်း သင်တန်းသားများကို "လူတွေကိုအပေါ်ယံကြည့်လိုက်တဲ့အခါမြင်သာ၊ထင်သာတဲ့အရာတွေကို" ဖလှယ်စေပါ။ တင်ပြလာသော အချက်များကို ရေခဲကျွန်း၏ရေမှာပေါ်နေသည့်အပိုင်း၌ချရေးပေးပါ။ ပြီးလျှင်လူတစ်ဦးကို အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ယုံနဲ့မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်သည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ တင်ပြချက်များကို ရေခဲကျွန်း၏ အောက်ခြေတွင်ချရေးပါ။ ရေခဲကျွန်း၏ ရေပေါ်တွင်ပေါ်နေသောအရာများနှင့် မမြင်သာသော ရေအောက်ရှိ အရာများကို ကြည့်၍ လူတွေမှာလဲ အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ယုံနဲ့မြင်သာ၊ထင်သာတဲ့အချက်တွေရှိသလို အပေါ်ယံကြည့်ယုံနဲ့မမြင်၊မသိနိုင်တဲ့အရာတွေလဲအများကြီးရှိကြောင်း၊

သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတွေ၏အပေါ်ယံမြင်ရသည့်အရာတွေကိုပဲကြည့်ပြီး လူတစ်ဦး(သို့)အုပ်စုတခုချင်းအပေါ် ပုံစံခွက်များ သတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိကြကြောင်း ထောက်ပြဆွေးနွေးပါ။ ရေပြင်ပေါ်ရှိ အချက်တစ်ချက်ချက်ကိုယူ၍ ဥပမာ – "ခေတ်အလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတာကို မြင်ရတဲ့မိန်းကလေးငယ် တစ်ဦးကို ဘယ်လိုပုံစံခွက်သတ်မှတ်ပေးမယ်လို့ထင်လဲ။" ဟူ၍ ဥပမာပေးကာ ဆွေးနွေးခိုင်းနိုင်ပါသည်။

သင်တန်းပါဝင်သူများဖလှယ်လာသည့်သတ်မှတ်ချက်တွေကို သင်ပုန်းတွင် ချရေးပေးပါ။ ပြီးလျှင် "အခြားအပေါ်ယံ ကြည့်ပြီး ပုံစံခွက်ထဲထည့်စဉ်းစားလေ့ရှိတဲ့အရာတွေဘာတွေရှိလဲ။" ဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုဆက်မေးပါ။ ဥပမာ– အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပုံစံသတ်မှတ်လဲ။ လူမျိုးတစ်မျိုးမျိုးဆိုရင်ဘယ်လိုသတ်မှတ်လဲစသည်ဖြင့် မေးခွန်းများမေး၍ အုပ်စုကြီးတွင်ဆွေးနွေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပါ။မိမိဘဝတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ဘူးသော ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို အပြန်အလှန်ဖလှယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ တဦးက ပြောပြနေစဉ်တွင် ကျန်သူက ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးဖို့လိုကြောင်း သတိပေးပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို တယောက်တလှည့် အပြန်အလှန်ဆွေး နွေးခိုင်းပါ။

(၁) ကိုယ့်ကိုအခြားသူတွေကပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံ

(၂) ကိုယ်ကနေပြီးတော့အခြားသူများကိုပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွေ့အကြုံ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

နှစ်ယောက်တွဲအပြန်အလှန်ဖလှယ်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(၁) ကိုယ်ကသတ်မှတ်ခံခဲ့ရတဲ့အချိန်တုန်းကဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။

(၂) ဘယ်သူတွေကပုံစံခွက်သတ်မှတ်လေ့ရှိကြသလဲ။

(၃) ဘယ်သူတွေကသတ်မှတ်ခံရလေ့ရှိသလဲ။

(ထိုအချက်များကို ဆွေးနွေးပါက ပါဝါအသုံးချပုံကို ရှင်းလင်းပါ)

(၄) ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခံရသူတွေမှာဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ထင်သလဲ။

(၅) ဒီအကျိုးဆက်ဖြစ်လာရင်ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအတွက်ဘာဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ထင်သလဲ။ ဘာအကျိုးတွေ သက်ရောက်နိုင်သလဲ။

သင်ခန်းစာ(၁၇)

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများအား ဆန်းစစ်သိမြင်နားလည်လာစေရန်

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု သုံးစုခွဲပါ။ တစုကို အမျိုးသမီးများအပေါ် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ရေးဆွဲထားသည့် ရုပ်ပုံတပုံစီပေး၍ ကြည့်ခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဘာတွေ တွေ့ရပါသလဲ
- ❖ ဘာအကြောင်းအရာလို့ထင်သလဲ
- ❖ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကိုလုပ်တာလဲ
- ❖ ခံရသူအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ

Input အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

– သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးတင်ပြမှုကို အခြေခံ၍ သင်တန်းပို့ချသူက အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အမျိုးအစားကို တြိဂံပုံစံနှင့်တကွ အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

Deepening သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

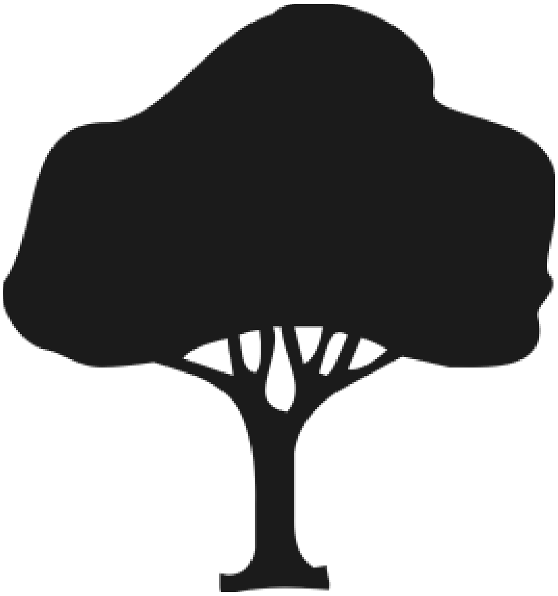
- ❖ သင်တန်းသားများကို (နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းစေပြီး) လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘယ်လို အကြမ်းဖက်မှုမျိုး တွေ့ကြုံဖူးတာရှိသလဲဆိုသည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစား၍ အပြန်အလှန်ဖလှယ်ခိုင်းပါ။
- ❖ အချင်းချင်းဖလှယ်ပြီးပါက အုပ်စုကြီးတွင် မိမိအတွေ့အကြုံတင်ပြလိုသည့်သူများရှိပါက တင်ပြခိုင်းပါ။

ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူက သင်တန်းသားများကို အုပ်စုသုံးစုခွဲ၍ တဖွဲ့လျှင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခိုင်းပါ။

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းအရာလဲ
- ❖ ဘယ်သူတွေက လုပ်တာလဲ
- ❖ ဘာတွေကြောင့် ဒီလူတွေက လုပ်တာလဲ

– သင်တန်းသားများ တင်ပြလာသော အကြောင်းအရာများကို ဖလှယ်ပြီးနောက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းအရင်းများကို သစ်ပင်ပုံနှင့်တကွ ပြန်လည်ရှင်းလင်းတင်ပြပေးပါ။



သစ်ပင်အရွက်တွင်	အကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးအစား
ပင်စည်တွင်	ကျူးလွန်သူများ၏ စိတ်ဓာတ်အနေအထား
အမြစ်	ကျူးလွန်သူများတွင် ထိုစိတ်မျိုးရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးနေသောအချက်များ

ကျူးလွန်သူများ၏ စိတ်ဓါတ်အနေအထား
ထိုသို့ဖြစ်စေရန်နှင့် ကျူးလွန်သူများတွင် ထိုစိတ်ဓါတ်မျိုးရှိအောင်ပံ့ပိုးပေးနေသော အချက်များမှာ–
တဦးချင်းခံယူချက် internalization (ဉပမာ– မိဘဆုံးမမှု)
လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက သွပ်သွင်းမှု socialization (ဉပမာ–ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာ၊ စကားပုံ၊ ဆိုရိုးစကား၊ သီချင်း၊)
ထိုအချက်များကို ခိုင်မာစေသောဉပဒေပြုမှု institutionalization (ဉပမာ–ကျောင်းသင်ခန်းစာ၊ မီဒီယာ၊ ဉပဒေ)
စသည်တို့အပါဝင်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းပို့ချသူက ယနေ့သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုသင်ခန်းစာများရရှိပါသလဲဆိုသောမေးခွန်းမေး၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

အခန်း(၅)

ကလေးအခွင့်အရေး
သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ (၁)

ကလေးအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးများ ဘာကြောင့်အခွင့်အရေးလိုအပ်သည်ကို ယေဘူယျသဘောပေါက်စေရန်၊
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးအယူအဆ တဖြေးဖြေးတိုးတက်လာပုံကို သိရှိစေရန်၊
- ❖ ကလေးများအတွက် ဘယ်လိုအခွင့်အရေးများလိုအပ်သည်ကို နားလည်စေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလိုက်ခွဲစေ၍ မိမိတို့ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက ကစားခဲ့သော ကစားနည်းတမျိုး၊ သို့မဟုတ် ကလေးသီချင်းတပုဒ်ကို အဖွဲ့လိုက်ကစားခိုင်းခြင်း၊ သီဆိုခိုင်းခြင်းလုပ်ပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက

- ❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ မေးခွန်းမေးပါ။
- ❖ ထို့နောက် ကလေးများရဲ့ သဘောသဘာဝကို ရုပ်တုံးများဖြင့် တဦးလျှင် သင်္ကေတတခုလုပ်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခိုင်းပါ။
- ❖ ထို့နောက်တဦးချင်း မိမိလုပ်ထားသောသင်္ကေတသည် ဘာကိုဆိုလိုကြောင်း ပြန်ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုရှင်းပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ❖ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများဆက်မေးပါ။
- ❖ ကလေးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ယေဘူယျဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လို့ရမလဲ။
- ❖ ဒီအဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ကလေးတွေနေနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်အရာတွေလိုမလဲ။
- ❖ ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေဟာ ဘယ်အရာတွေမှာ ဆင်တူသလဲ။
- ❖ ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေဟာ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကွာခြားသလဲ။
- ❖ ကလေးတွေအပေါ် ဘာတွေအထူးကာကွယ်ပေးသင့်သလဲ။

အားလုံးပြီးပါက ကလေးများ၏ သဘောသဘာဝများ၊ စိတ်ထားများ၊ အခြေအနေများ မည်ကဲ့သို့ရှိနေကြောင်းကို လွှမ်းခြုံမိစေရန် သုံးသပ်ပြပါ။ (ကလေးများသည် လူသားများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အသက်ရှင်ရန်လိုကြောင်း၊ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် သွန်သင်ပံ့ပိုးပေးသင့်ကြောင်း၊ အန္တရာယ်များက ကာကွယ်ပေးသင့်ကြောင်း၊ ကလေးများကို နားလည်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုကြောင်း စသည်ဖြင့် ကဏ္ဍများခွဲပြပါ။)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးအခွင့်အရေး ပေါ်ပေါက်လာသည့်သမိုင်းကြောင်း

- ❖ ပထမနှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း စစ်ဒဏ်ကြောင့် ကလေးများသေဆုံးခဲ့ရမှုကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် သတိမူ စဉ်းစားလာခဲ့ကြရာမှ အစပြုခဲ့သည်။
- ❖ ပထမ စစချင်း ဥရောပတိုက်ဆိုင်ရာ ကလေးများအပေါ်ဆက်ဆံရမည့် စံချိန်စံနှုန်း ကြေငြာချက်ကိုထုတ်ပြန်ခဲ့ကြ သည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းကြေငြာစာတမ်းမှာ ဥရောပတိုက်တတိုက်တည်းအတွက်သာ အကြုံးဝင်၍ ကျန်ဒေသ များနှင့် မသက်ဆိုင်ခဲ့ပါ။
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းပေါ်လာပြီး လူသားအားလုံး လူ့အခွင့်အရေးခံစားရန် လိုအပ်ကြောင်း သဘောတူ လက်ခံခဲ့ကြပြီးနောက် ကလေးများအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန် ရာစုနှစ်နှင့်ချီ၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၊ စံချိန်စံညွှန်း သတ်မှတ်ရန်ကြိုးစားလာခဲ့ကြသည်။
- ❖ စည်းနှောင်အားရှိသောစာချုပ်တခု ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ကြိုးစားလာခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၇၈ တွင် ပိုလန်နိုင်ငံသည် ကလေးများနှစ် အထိမ်းအမှတ်သက်သက်ဖြင့် ပြင်ဆင်ရန် ကုလသမဂ္ဂမှ တာဝန်ပေး ခြင်းခံရပြီးနောက် ကလေးအခွင့်အရေးမူကြမ်းကိုရေးဆွဲရန် တာဝန်ပေးခံခဲ့ရသည်၊ (သို့သော် အချို့သောနိုင်ငံများမှ ကလေးများနှင့်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများမှာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးသောစာချုပ်များတွင် ပါဝင်နေပြီးဖြစ်၍ သီးသန့်မလိုအပ် ကြောင်းကို ထောက်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ် ၁၀ ၌ စီးပွားရေးအမြတ်ထုတ်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုသည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို သတ်မှတ်ပေးရမည်ဟု ပါရှိပြီးစီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်၏ အပိုဒ် (၂၃) ၌လည်း အနိမ့်ဆုံး လက်ထပ်ခွင့်ရှိသော အသက်၊ အပိုဒ် (၂၄) တွင် အကာကွယ်ပေးမှု၊ ခွဲခြားမှုမရှိစေမှု၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့်တို့ပါရှိနေသည်။ ထို့အတူ ILO အပိုဒ် (၁၃၄) နှင့်အပိုဒ် (၁၈၂) တို့တွင်လည်း ကလေးများနှင့် ပတ်သက်၍ပါရှိနေပြီးဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြသွားခဲ့သည်။) သို့သော်နိုင်ငံ အတော်များများကလိုအပ်သည်ဟု ဝိုင်းဝန်းထောက်ခံခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂ အလုပ်အဖွဲ့ကို တာဝန်ပေးပြီး WHO, ILO, UNICEF နှင့် အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်လာရာမှ စိတ်ဝင်စားမှုများ အားကောင်းလာကာ အပြီးသတ်ရေးဆွဲနိုင်ခဲ့ပါသည်။
- ❖ ၁၉၈၉ နိုဝင်ဘာလ (၂၀) ရက်နေ့တွင် ကုလသမဂ္ဂက အတည်ပြုပြီး ၁၉၉၀ခုနှစ်တွင် အသက်ဝင်လာသည်။

စာချုပ်တွင်ပါဝင်သော ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ

- ❖ ကလေးများအား မည်သည့်ခွဲခြားချက်မှမရှိဘဲ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအားလုံး အခွင့်အရေးခံ စားနိုင်စေရန်၊
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးများကို ခွင့်ပြုရာတွင် ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးကို အဓိကအခြေခံအဖြစ် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်၊
- ❖ အစိုးရများက ကလေးအခွင့်အရေးများအတွက် အထူးလုပ်ဆောင်ပေးချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် မိဘများက ပဲ့ပြင်လမ်းညွှန်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆများကို လေးစားရန် တို့ဖြစ်သည်။

ထိုစာချုပ်တွင်ကလေးများအား နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် လက်ခံထားပါသည်။

- ❖ ကလေးများကို လူသားများအဖြစ် အပြည့်အဝလက်ခံထားပြီး အရွယ်ရောက်သောသူတယောက်ဘဝသို့ အဆင့် ဆင့်ကြီးပြင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေလျက်ရှိသော လူသားတယောက်ချင်းအဖြစ်သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ကလေးများကို မိဘများနှင့်သာ ယှဉ်တွဲ၍မြင်ခြင်း၊ မိဘများ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ်မြင်ခြင်း၊ လူငယ်များ (Small adults) အဖြစ်မြင်ခြင်း မရှိပါ။ တဖြေးဖြေးချင်းဖွံ့ဖြိုးကြီးပြင်းလာသောသူများဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သည် စော်ကားမည့်သူများကို ကိုယ် တိုင် ကာကွယ်နိုင်မှုနည်းပါးနေဆဲဖြစ်သော်လည်း ကလေးများထံတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နိုင်သော စွမ်းရည်များနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှုအစွမ်းသတ္တိများရှိကြသည်ဟု ဤစာချုပ်တွင် လက်ခံထားသည်။ ကလေးများကို သူတို့၏ရပ် ရွာဒေသများနှင့် နိုင်ငံအဆင့်တို့တွင် တက်ကြွစွာပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ်လက်ခံရန် တိုက်တွန်း

ထားသည်။

မိဘများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတို့၏တာဝန်

- ❖ မိဘများနှင့် မိသားစုများသည် ကလေးများအတွက် အခြေခံအကျဆုံးသောစောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် ကာကွယ်ပေးသူများဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးများ၏အကောင်းဆုံးအကျိုးအတွက် ထိုသူတို့ကို အဖြစ်နိုင်ဆုံး အကူအညီများထောက်ပံ့ပေးရမည်။ ထိုသူများသည် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အဓိကပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်သူများဖြစ်သည်။
- ❖ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းတွင် ထိုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်ဝတ္တရားများရှိသည်။ ယခုသဘောတူစာချုပ်တွင် ဖော်ပြသတ်မှတ်ထားသော ကလေးများအပေါ်ဆက်ဆံမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် စံချိန်သတ်မှတ်မှုများသည် ကလေးများ၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖူလုံမှုနှင့် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စေရေးအပေါ် အာရုံထားလုပ်ဆောင်လိုသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြားရှိ ကလေးများ၏ လိုလားချက်များပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစံချိန်စံညွှန်းများသည် လူသားတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာရှိမှု၊ သည်းခံစိတ်ရှည်မှု၊ သွေးစည်းညီညွတ်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် လွတ်လပ်မှုစသည့် အခြေခံတန်ဖိုးများနှင့် သက်ဆိုင်နေလျက်ရှိသည်။

အစိုးရ၏တာဝန်

- ❖ ထိုအခွင့်အရေးများကို ကလေးတိုင်း အပြည့်အဝခံစားနိုင်အောင် အာမခံပေးခြင်းသည် အစိုးရ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ အစိုးရအနေဖြင့် ဥပဒေများသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အသွင်ပုံစံများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ပေးခြင်း၊ ထိုသို့လုပ်ဆောင်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် ဘဏ္ဍာငွေများခွဲဝေသတ်မှတ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလေးများရော ကလေးအခွင့်အရေးလိုအပ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုသူတွေက အများဆုံးချိုးဖောက်လေ့ရှိပါသလဲ၊ ဘာကြောင့်ချိုးဖောက်ကြတာပါလဲ။

Synthesis: (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ကလေးများသည်လည်း လူသားများဖြစ်သောကြောင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်းတွင်ပါဝင်သော အခွင့်အရေးအများစုကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော်လည်း အသက်အရွယ်အတွေ့အကြုံနုနယ်သေးသောကြောင့် ကလေးများအပေါ် အန္တရာယ်ပေးမှု၊ စော်ကားမှုများရှိသောကြောင့် အထူးကာကွယ်ပေးသည့်အချက်များ ပိုလာရခြင်းဖြစ်သည်။

- ❖ သင်တန်းများအား စာရွက်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများပေး၍ ကလေးအခွင့်အရေးကို မိမိအနေဖြင့် ဘယ်လိုနားလည်သလဲ၊ မိမိနားလည်သလို ပုံဖော်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုရေးဆွဲထားသည့် သရုပ်ဖော်ပုံများကို တဦးချင်းရှင်းပြစေ၍ နံရံတွင်ကပ်ထားပါ။

သင်ခန်းစာ (၂)

ကလေးအခွင့်အရေး စာချုပ်ပါအချက်များ

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်တွင်ပါသော ကလေးအခွင့်အရေးများ၏ အဓိကအုပ်စုအမျိုးအစားများကိုခွဲခြားသိစေရန်၊

❖ ထိုစာချုပ်ပါ အပိုဒ်တခုချင်း၏ ဆိုလိုချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁)သင်တန်းသားများအား အုပ်စု(၆)စုခွဲ၍ တဖွဲ့လျှင် အသင့်ပြင်ထားသော ပန်းချီပုံတပုံစီပေးပါ။ ထိုပုံများသည် ကလေးများအသက်ရှင်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်၊ ကာကွယ်မှုနှင့် ပါဝင်မှုတို့နှင့်ကိုက်ညီသောပုံများဖြစ်ရမည်။

(၂) အဖွဲ့လိုက်ထိုပုံများကို ကြည့်၍ ဘာတွေမြင်တွေ့ရသလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ တို့ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(၃) အဖွဲ့လိုက်မိမိတို့ရရှိသောပုံများကို အခြားသူများမြင်အောင်ပြ၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးချက်များ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

(၄) ထိုတင်ပြချက်များကို သင်တန်းပို့ချသူက သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုပုံများအရ ကလေးတွင် အသက်ရှင်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်အတွက် ထောက်ပံ့ပေးမှုလိုကြောင်း၊ အမြတ်ထုတ်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးရန်လိုကြောင်း၊ အချို့ကလေးများမှာ ပိုမို၍ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် အဖွဲ့လိုက်ပြန်ခွဲ၍ ကလေးတွေ အသက်ရှင်နိုင်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်သောအချက်များ၊ ကလေးများကြုံတွေ့ရတတ်သည့်အမြတ်ထုတ်စော်ကားမှုများ၊ ကလေးများအကြားတန်းတူအခွင့်အရေးမရဘဲ ခွဲခြားခံရနိုင်သော ကလေးအမျိုး အစားများကို တဖွဲ့လျှင်ခေါင်းစဉ်တခုစီ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ကြီးတွင်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ အခြားသူများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။

အသက်ရှင်ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်ချက်များ	ကလေးများကြုံရတတ်သော အမြတ်ထုတ်စော်ကားမှုများ	ခွဲခြားခံရလေ့ရှိသောကလေး အမျိုးအစားများ

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများသည် လူသားများပင်ဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့အထူးစောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုသောကြောင့် ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်ပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုစာချုပ်တွင် အပိုဒ်ပေါင်း (၅၄) ပိုဒ်ပါဝင်သည်။

အပိုဒ် (၁) – ကလေး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အပိုဒ် (၂) မှ (၄၀) – အခွင့်အရေးနှင့် အကာကွယ်ပေးမှု

အပိုဒ် (၄၁) မှ (၅၄) – ကော်မတီတာဝန်

လူ့အခွင့်အရေးအပိုဒ် (၂) မှ (၄၀) အထိကို အဓိကအခွင့်အရေးအုပ်စုအမျိုးအစား လေးမျိုးခွဲခြားခဲ့သည်။

- ❖ အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်
- ❖ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခွင့်အရေး
- ❖ ကာကွယ်မှု အခွင့်အရေး
- ❖ ကလေးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် အခွင့်အရေး စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်ဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏အသက်ရှင်ခွင့်နှင့် အသက်ရှင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအချက်များကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ လုံလောက်သော နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်း၊ အိမ်ယာ၊ အစာအဟာရနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာများရယူခွင့် စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်ရှိသမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးသော အရာများကိုဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့်၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခွင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ခွင့်၊ သတင်းများရယူခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့် တို့ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး ဆိုသည်မှာ မတရားပြုမူခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ် စော်ကားခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သောအချက်များဖြစ်သည်။ ထိုအရာများမှာ ဒုက္ခသည်ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲအတွင်းမှ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားစေခိုင်းမှုမှ တားဆီးခြင်း၊ ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုမရှိအောင် တားဆီးစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းစသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာတွင် အသံပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အယူအဆများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ လွတ်လပ်စွာတင်ပြပြောဆိုခွင့်၊ အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခွင့်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးခွင့်တို့ကိုဆိုလိုသည်။ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးလာမှုနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် လူ့ဘောင်လုပ်ငန်းများအတွက် တိုးတက်ပါဝင်ခွင့်ပေးမှသာ အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် တာဝန်သိတတ်သော လူသားတယောက်ဖြစ်လာပေမည်။

ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်ပါအချက်အလက်များ

(၁)	ကလေး၏တရားဝင်အသက်ကို ၁၈ နှစ်အောက်သတ်မှတ်ထားသည်။	–တိုင်းပြည်တခုနှင့်တခုကွဲပြားနိုင်သည်။
(၂)	ကလေးငယ်တိုင်း ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ကလေးအခွင့်အရေးများကို တန်းတူခံစားခွင့်ရှိသည်။	–မည်သည့်ကလေးကိုမှ အသားအရောင်၊ ဘာသာ၊ တရားဝင်မွေးဖွားမှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းမှု၊ လူမျိုးအပေါ် အခြေခံ၍ မခွဲခြားရ။
(၃)	ကလေးငယ်များ၏ကောင်းကျိုးကို ဦးစားပေးထည့်သွင်းစဉ်းစားဆောင်ရွက်ရမည်။	–ထိုသို့စဉ်းစားဆောင်ရွက်ရာတွင် ကလေးတဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် အခြေအနေတခုချင်းအလိုက် စဉ်းစားဆောင်ရွက်ရမည်။ အားလုံးအတွက်ပုံသေသတ်မှတ်၍မရနိုင်။
(၄)	ကလေးငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက် ၍ အစိုးရက အစွမ်းကုန်လုပ်ဆောင်ရန်၊	–ကလေးအခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ဥပဒေပြုရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် အခြားကဏ္ဍများတွင် အစိုးရက သင့်တော်သလိုလုပ်ဆောင်ပေးရန်၊ –ကလေးများကိုကာကွယ်ပေးသည့်ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းပေးရန်၊ –ကလေးများအတွက် နိုင်ငံတော်ဘတ်ဂျက်များကို အမြင့်မားဆုံးချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
(၅)	မိဘများ၏အရေးပါပုံ၊ တာဝန်ရှိမှုကို နိုင်ငံတော်မှ လေးစားရန်	– မိဘများသည် ကလေးများအပေါ် သင့်လျော်သောအုပ်ထိမ်းလမ်းညွှန်မှုပေးရန်တာဝန်ရှိသည်။ –မိဘများ၏ အုပ်ထိမ်းလမ်းညွှန်မှုများသည် ကလေးများ၏ တဖြေးဖြေးချင်းရင့်ကျက်တိုးတက်လာမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရမည်။
(၆)	ကလေးများအသက်ရှင်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်	–ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်မည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ –ကလေးများဘက်ပေါင်းစုံဖွံ့ဖြိုးလာစေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်ထိုသို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် နိုင်ငံတော်၏ရင်းမြစ်များကို အစွမ်းကုန်အသုံးချ၍ လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊
(၇)	မွေးဖွားလာသည်နှင့် အမည်မှည့်ခွင့်၊ မှတ်ပုံတင်ခွင့်	–ကလေးများသည် မွေးလာကထဲက အမည်မှည့်နိုင်ရမည်။ –တရားဝင်သည်ဖြစ်စေ မဝင်သည်ဖြစ်စေ မွေးဖွားလာသော ကလေးတိုင်းသည် မွေးစာရင်းရနိုင်ရမည်။

(၈)	မိသားစုတော်စပ်ပုံနှင့် ကိုယ်ရေးအချက် အလက်များသိရှိခွင့်	-ကလေးများသည် မိမိတို့၏ မိဘနောက်ကြောင်းရာဇဝင်များသိရှိခွင့်ရှိမည်။ သို့သော် ကလေး၏ကောင်းကျိုးကို ထိခိုက်နိုင်ပါက ကလေး၏အကျိုးကို ဦးစားပေးရမည်။
(၉)	ကလေးများ၏ကောင်းကျိုးအတွက် မိဘများနှင့် ခွဲခွာခွင့်	-မိဘများနှင့် ကလေးတို့ကို ခွဲခွာထားခြင်းမရှိသင့်သော်လည်းအကယ်၍ မိဘများနှင့်နေခြင်းကြောင့် ကလေးကောင်းကျိုးကိုထိခိုက်နိုင်မည်ဆိုပါက ကလေးနှင့်မိဘ ခွဲခွာထားနိုင်သည်။
(၁၀)	မိသားစု ပြန်လည်တွေ့ဆုံခွင့်	-တနိုင်ငံစီကွဲကွာနေသော မိသားစုများနှင့် အကြုံးဝင်သည်။ ထိုသို့တွေ့နိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများက လိုအပ်သော ဗီဇာများထုတ်ပေးခြင်း၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်းများ လုပ်ရမည်။
(၁၁)	ကလေးများအား နိုင်ငံခြားသို့ ပြန်လမ်းမရှိသယ်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	-မိဘများကပင်ဖြစ်စေ ကလေးများကို နိုင်ငံခြားသို့ တရားမဝင်ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းမလုပ်နိုင်အောင် အစိုးရများကတားဆီးပေးရမည်။ ထိုသို့အမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် နိုင်ငံများအကြားသဘောတူညီချက်များ ချမှတ်ထားရမည်။
(၁၂)	ကလေးများ၏ အယူအဆများကို လေးစားခြင်း၊	-ကလေးများ၏ အယူအဆများထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန် ဖန်တီးပေး၍ ထိုသို့ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်များကို အလေးထားထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။
(၁၃)	လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် သတင်းများရယူခွင့်၊	-ကလေးများ မိမိတို့ဆန္ဒများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်လာအောင် ဖန်တီးပေးရန်၊ -ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းများကို ကလေးများသိအောင် ထုတ်လွှင့်ပေးရန်၊
(၁၄)	လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်	-မိမိယုံကြည်သည့်အတိုင်းကိုးကွယ်နိုင်ခြင်း၊ -ဘာသာကူးပြောင်းနိုင်ခြင်း၊
(၁၅)	လွတ်လပ်စွာအသင်းဖွဲ့ခွင့်၊ စုဝေးခွင့်	-ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုအထောက် အကူဖြစ်စေမည့် အသင်းများဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၊ ပါဝင်စေခြင်း၊
(၁၆)	ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီနေထိုင်ခွင့်၊ ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်	ကလေးများပါဝင်သောတရားအမှုများကို အများသိအောင်မကြေညာခြင်း၊ -ကလေးများ၏အဖြစ်အပျက်များကို လူအများသိအောင်မလုပ်ခြင်း၊

(၁၇)	ကလေးများအတွက်ဖျော်ဖြေရေးအထူးအစီအစဉ်များရှိခွင့်၊	–ကလေးများအတွက်ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များ သက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ အစိုးရအနေဖြင့် ကလေးများ၏ ဗလငါးတန်တိုးတက်စေမည့် အထူးအစီအစဉ်များကိုပါ ထုတ်လွှင့်ရမည်။
(၁၈)	မိဘများအဓိကတာဝန်ရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး နိုင်ငံတော်အစိုးရမှာလည်း တာဝန်ရှိမှု။	–ကလေးများထိမ်းကျောင်းပဲ့ပြင်ရန် မိဘအုပ်ထိမ်းသူများ၏ တာဝန်ဖြစ်သလို အစိုးရကလဲ မိဘအုပ်ထိမ်းသူများကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။
(၁၉)	စော်ကားမှုအမျိုးမျိုးမှကာကွယ်ပေးမှု	–ကလေးများအပေါ် မိသားစုဝင်များအပါအဝင် အခြားသူများက ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းစော်ကားမှုများ၊ လစ်လျူရှုမှုများမလုပ်နိုင်အောင် အစိုးရက နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကာကွယ်ပေးရမည်။
(၂၀)	မိသားစုနှင့်ကင်းဝေးနေသော ကလေးများအား အထူးကူညီစောင့်ရှောက်မှု၊	–မိသားစုနှင့် ဝေးကွာနေသောကလေးများအား အခြားနည်းများဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ –ကလေး၏အကောင်းဆုံးအကျိုးကိုကြည့်ရမည်၊ –မတတ်နိုင်သည့်အဆုံးမှ ဂေဟာများကို ပို့ဆောင်ရမည်။
(၂၁)	ကလေးငယ်များအား ဥပဒေဖြင့် မွေးစားခွင့်ပြုခြင်း၊	–ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးဖြစ်မှသာ မွေးစားခြင်းကို ခွင့်ပြုရမည်။ –တာဝန်ရှိသူကခွင့်ပြုသော မွေးစားခြင်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ –အခြားနည်းမရှိတော့သည့် နောက်ဆုံးမှသာ အခြားနိုင်ငံများသို့ ခေါ်ဆောင်မွေးစားခြင်းကို ခွင့်ပြုရမည်။
(၂၂)	ဒုက္ခသည်ကလေးများ၏ အခွင့်အရေး	–ဒုက္ခသည်ကလေးများကို ဒုက္ခသည်စာချုပ်ပါ အချက်များ အတိုင်း ကူညီပေးရမည်။ –ဒုက္ခသည်ကလေးများကိုတဦးချင်းလည်း လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုရမည်။ –အန္တရာယ်ရှိပါက နေရပ်ရင်းသို့အတင်းအကြပ်ပို့ ဆောင်ခြင်း မပြုရ။
(၂၃)	အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသောကလေးများ	အခြားနည်းများဖြင့်သန်စွမ်းနေသောကလေးများကို အခြားကလေးများတန်းတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

(၂၄)	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံပိုင်ခွင့်၊	–ကလေးတိုင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံနိုင်ရန်၊ –မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ သေဆုံးမှုလျော့ကျရန်၊ –မိခင်များကလေးမမွေးခင်နှင့် ကလေးမွေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံမှုရရန်၊ –ရောဂါထုပြောမှုနှင့် အဟာရချို့တဲ့မှုပပျောက်ရန်၊ –ကလေးနှင့် မိခင်များကို ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်နှင့် ကလေးများအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်ကျန်းမာရေးကုထုံးများ ပပျောက်အောင် အစိုးရများက လုပ်ဆောင်ရမည်။
(၂၅)	အစိုးရစောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ ကလေးငယ်များအား ပုံမှန်စစ်ဆေးခွင့်၊	– စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများတွင်ထားသော ကလေးများကိုပစ်ထား၍မရပါ။ ထိုကလေးများ၏ အခြေအနေ တိုးတက်မှုကို အချိန်မှန်မှန်စောင့်ကြပ်လေ့လာရမည်။
(၂၆)	လူမှုဖူလုံရေး ခံစားပိုင်ခွင့်	–မိဘများအားထောက်ပံ့ပေးသော လူမှုဖူလုံရေးအထောက်အပံ့များတွင် ကလေးများအတွက်ပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်။ ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးကို ကြည့်ရမည်။
(၂၇)	သင့်တော်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်းရရှိခွင့်၊	–ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် လူနေမှုရရှိရေးသည် မိဘများ၏ တာဝန်ဖြစ်သလို အစိုးရကလည်း လိုအပ်သော အစီအစဉ်များ ထောက်ပံ့ပေးရမည်။
(၂၈)	ပညာသင်ကြားခွင့်	– လူတိုင်းအခြေခံပညာကို အခမဲ့ မသင်မနေရဖြစ်ရမည်။ – အလယ်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာများကို လူတိုင်းသင်ကြားနိုင်ရမည်။ –ကျောင်းများတွင်ထုတ်ပြန်ထားသော စည်းကမ်းများသည် ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်၏ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရမည်။
(၂၉)	တန်ဖိုးရှိသောပညာရေးရရှိခွင့်	– ပို့ချသောပညာရေးပုံစံသည် ကလေးများ၏ အရည်အချင်း၊ စွမ်းရည်တို့ကိုတိုးတက်စေရုံသာမက ကလေးများ၏ ဘဝအတွက် အသုံးကျ၍ လူ့အခွင့်အရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတန်ဖိုးများကို သဘောပေါက်စေသော ပညာရေးပုံစံဖြစ်ရမည်။

(၂၀)	လူနည်းစုများနှင့် တိုင်းရင်းသားကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများ၊	– မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုများကို ခံစားနိုင်ရမည်။ – မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုနှင့် ဘာသာစကားများကို ကျင့်သုံးနိုင်ရမည်။
(၂၁)	အပမ်းဖြေအနားယူခွင့်	– ကလေးများတွင် အနားယူချိန်ရှိရမည်။ – အားလပ်ချိန်များတွင် အခြားကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၍ အနုပညာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နိုင်ရမည်။
(၂၂)	စီးပွားရေးအမြတ်ထုတ်မှုမှကာကွယ်ပေးခြင်း၊	အစိုးရအနေဖြင့် – အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း –အလုပ်ခွင်အနေအထားနှင့် အလုပ်ချိန်များကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ –ချိုးဖောက်သူများကို အရေးယူခြင်း –ကလေးများ၏ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း၊ အကျင့်သီလစာရိတ္တကို ထိခိုက်စေမည့် အလုပ်မျိုးစေခိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရမည်။
(၂၃)	ကလေးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးချခြင်းမှ တားဆီးပေးခြင်း၊	–ကလေးများ မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းကို တားဆီးခြင်း၊ –ကလေးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးသယ်ဆောင်ခိုင်းသူများကို အရေးယူခြင်း၊ –ထိုသို့မဖြစ်စေရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
(၂၄)	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပြည့်တန်ဆာစေခိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– ကလေးများအား လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ –ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား အကြပ်ကိုင်၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ –ကလေးများအားပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းခြင်း၊ –ညစ်ညမ်းစာစောင်များတွင်အသုံးပြုခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ပေးရမည်။
(၂၅)	ကလေးများအား ရောင်းချခြင်း၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ပြန်ပေးဆွဲခြင်းတို့မှကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– ကလေးများအား အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ – ကလေးများအား မွေးစားလိုသူများအား ရောင်းချရန်နှင့် လိင်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရန်တို့အတွက် ပြန်ပေးဆွဲခြင်းတို့ကိုအစိုးရက လိုအပ်သလို ကာကွယ်ပေးရမည်။(နောက်ဆက်တွဲစာချုပ် သီးသန့်ပေါ်လာသည်)

(၃၆)	ကလေးများအပေါ် အခြားနည်းများဖြင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းအမျိုးအစားများတွင် မပါဝင်သေးသော အခြားသောနည်းများကိုလဲ ကာကွယ်ပေးရမည်။
(၃၇)	ကလေးများအား နှိပ်စက်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ပိတ်ပင်ခြင်းအား တားဆီးခြင်း၊	–ကလေးများအား အကြောင်းမရှိဘဲ လွတ်လပ်ခွင့်ကိုပိတ်ပင်ခြင်းမရှိအောင်၊ ကလေးများအပေါ် နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းမရှိအောင် စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ –ကလေးများကို ထိမ်းသိမ်းထားပါက လူကြီးများနှင့် ရောနှော၍မထားရ။
(၃၈)	ကလေးစစ်သားများအဖြစ်အသုံးပြုမှု	အသက် (၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများအား လက်နက်စစ်ပွဲများတွင် စစ်သားများအဖြစ်စေခိုင်းခြင်းအားတားဆီးရမည်။ (နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်သီးသန့် ပေါ်လာသည်)
(၃၉)	ကလေးများပြန်လည်နာလံထလာစေရေးအစီအစဉ်များ ရရှိခံစားခွင့်	စော်ကားမှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အမြတ်ထုတ်မှု၊ နှိပ်စက်မှုနှင့် လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများကြောင့် ထိခိုက်ခဲ့ရသောကလေးများကို ပြန်လည်နာလံထပြုစုပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
(၄၀)	ကလေးများကို ကလေးဥပဒေဖြင့်သာ တရားစီရင်ခြင်း၊	တရားရေးအမှုအခင်းများတွင်ပါဝင်ပတ်သက်နေသောကလေးများသည် –စီရင်ချက်မချမချင်းအပြစ်မရှိဟု ခံပိုင်ခွင့်၊ –စွပ်စွဲချက်ကို သိရှိခွင့် –တရားရေးအကူအညီရရှိခွင့် –လျင်မြန်၊ မှန်ကန်သော တရားစီရင်မှုရခွင့်၊ –ဆန္ဒမပါဘဲ သက်သေထွက်ဆိုခြင်းအား ငြင်းဆိုခွင့်၊ –ဘာသာပြန်ရရှိခွင့်တို့ရှိသည်။ အစိုးရသည် အပြစ်စီရင်နိုင်သောကလေး၏အသက်ကို သတ်မှတ်ထားရမည်။

ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်ကော်မတီ

- ❖ လွတ်လပ်ပြီးကျွမ်းကျင်သူ ၁၀ ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- ❖ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် စာချုပ်ကိုအတည်ပြုလက်မှတ်ထိုးပြီး နှစ်နှစ်အကြာတွင် ကော်မတီသို့အစီရင်ခံစာတင်သွင်းရသည်။
- ❖ ပုံမှန်အစီရင်ခံစာကို ၅ နှစ်လျှင်တကြိမ်တင်သွင်းရသည်၊
- ❖ ကော်မတီသည် တနှစ်လျှင်နှစ်ကြိမ် ဇန်နဝါရီနှင့် စက်တင်ဘာလတို့တွင် ဂျနီဗာမြို့၌ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည်၊

- ❖ ပုံမှန်အစည်းအဝေးအပြီး အလုပ်အဖွဲ့ငယ်ကိုဖွဲ့စည်းပြီး အစီရင်ခံစာတင်ပြရန် အလှည့်ကျသောနိုင်ငံများအပေါ် မိမိတို့ သိလိုသော အကြောင်းအရာများ၊ အချက်အလက်များကို မေးမြန်းရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားရသည်။
- ❖ အလုပ်အဖွဲ့ငယ် ပဏာမအစည်းအဝေးသို့ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများသာ တက်ရောက်ခွင့်ရှိပြီး အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့ငယ်များတက်ရောက်ခွင့်မရှိ။ (ခြွင်းချက်။ ။ အလှည့်ကျသော နိုင်ငံအကြောင်းကို အစီရင်ခံစာထုတ်ဝေဖြန့်ချီထား သော အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့များလည်း ဖိတ်ကြားခံရပါက တက်ရောက်နိုင်သည်။)
- ❖ အလုပ်အဖွဲ့ငယ်၏ ပဏာမအစည်းအဝေးတွင် တင်ပြသော သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ ကလေးများအခြေအနေအပေါ် အခြေ ခံ၍သိလိုသောမေးခွန်းများကို သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအစိုးရထံ ပေးပို့ခြင်း၊ ကော်မတီအစည်းအဝေးသို့တက်ရောက်ရန် ဖိတ်ကြားသည်။
- ❖ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံက ကော်မတီထံတွင် လာရောက်တင်ပြရသည်၊ (အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့များ ဝင်ရောက်မဆွေး နွေးနိုင်ပါ)
- ❖ ကော်မတီက မေးခွန်းများပြန်လည်မေးမြန်း၍ နိုင်ငံကိုယ်စားလှယ်က ပြန်လည်ဖြေကြားရသည်။
- ❖ ကော်မတီက လေ့လာစုံစမ်းတွေ့ရှိချက်များကို ထုတ်ပြန်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရသို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပေးပို့ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။

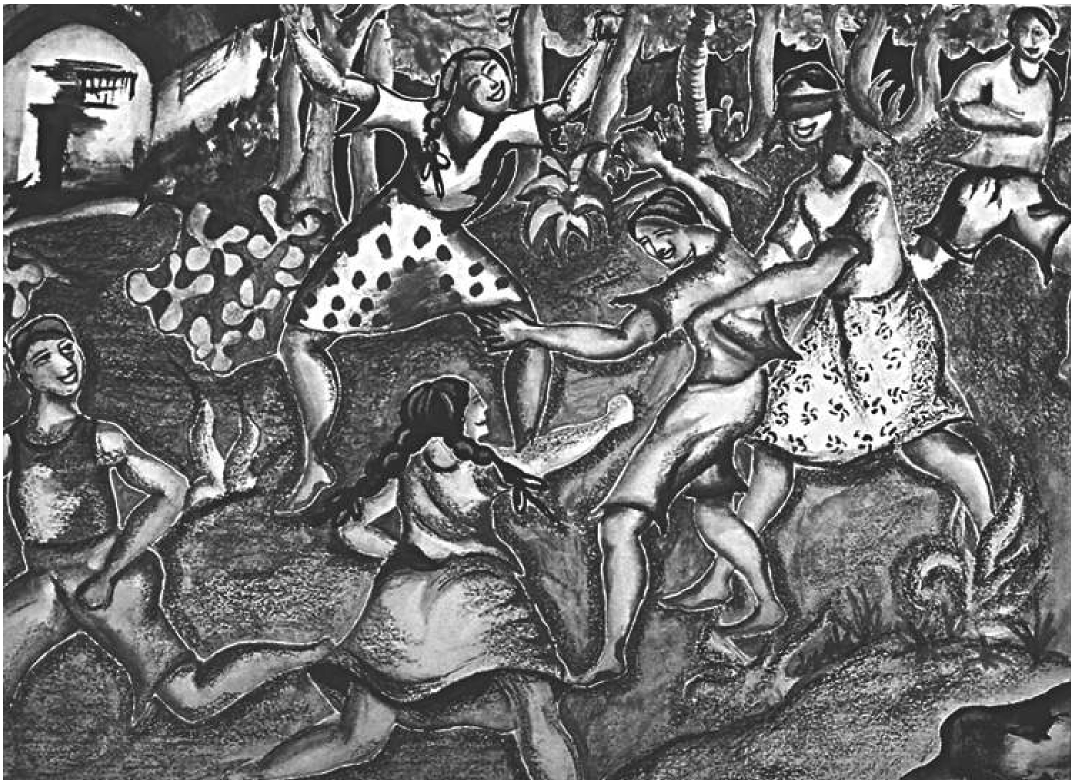
Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

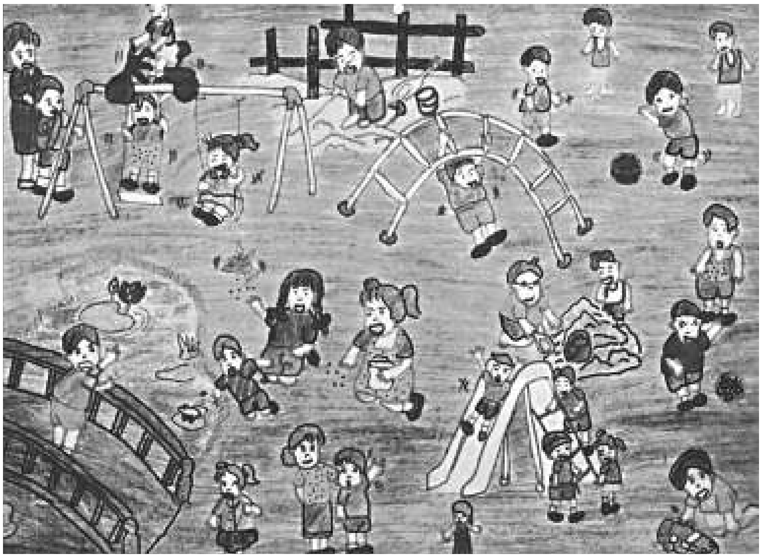
သင်တန်းသားများအား အုပ်စုအလိုက်ပြန်ခွဲပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် ကလေးစာချုပ်မှ အပိုဒ်(၁၀)ပိုဒ် စီပေး၍ ထိုအပိုဒ်များ သည် လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းပါ မည်သည့်အပိုဒ်များနှင့် တူညီသည်၊ မည်သည့်အပိုဒ်များက ကြေညာစာတမ်းတွင်သာ ပါသည်။ မည်သည့် ကလေးအခွင့်အရေးများက ကလေးအခွင့်အရေး များတွင်သာ ပါဝင်သည်ကို လေ့လာခိုင်းပါ။

ကလေးစာချုပ်တွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်များ	ကြေညာစာတမ်းတွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်များ	နှစ်ခုစလုံးတွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်များ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများအား ယနေ့ဆွေးနွေးခဲ့သော ကလေးအခွင့်အရေးများထဲမှ မိမိအတွက် အကျိုးအရှိဆုံး အကြောင်းအရာတခုကို တဦးချင်းအမူအယာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြခိုင်းပါ။





သင်ခန်းစာ (၃)

အသက်ရှင်သန်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ရည်ရွယ်ချက်

(၁) ကလေးများ၏ အသက်ရှင်ခွင့်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်သဘောပေါက်ရန်

(၂) ထိုအခွင့်အရေးများသည် ကလေးများအတွက် ဘာကြောင့်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိစေရန်

(၃) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိကလေးများ၏ အသက်ရှင်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာ အခြေအနေကိုသုံးသပ်နိုင်ရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၃) စုခွဲ၍ အုပ်စုတစုလျှင် အသင့်ပြင်ထားသော ကလေးနှင့်ပတ်သက်သောပုံ(၂၀)စီ ဝေပါ။ ထိုပုံများသည် ဘာကိုဆိုလိုကြောင်း အုပ်စုလိုက်ဝိုင်း ကြည့်ဆွေးနွေးစေပါ။

(၂) ထိုအုပ်စုများသည် နိုင်ငံတနိုင်ငံတွင် ကလေးများနှင့် ပတ်သက်သည့်အစီအစဉ်များကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပေးရ မည့်ဝန်ကြီးအဖွဲ့များဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုအချိန်တွင်ကလေး များနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပေး သင့်ကြောင်းကို ပုံများရွေးချယ်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၃) ထိုပုံများသည် ကလေးများအတွက်လိုအပ်ချက်များဖြစ်သော်လည်း တိုင်းပြည်၏ဘဏ္ဍာငွေအရ အားလုံးကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့်အတွက် ထိုပုံ(၂၀)ထဲမှ အရေးကြီးသည့် ပုံ (၁၄) ပုံကိုသာရွေးချယ်၍အရေးမကြီးဟု အဖွဲ့လိုက်သတ်မှတ်သောပုံ (၆) ပုံကို ဖယ်ထုတ်ခိုင်းပါ။

(၄) ကျန်သောပုံ (၁၄) ပုံကို လွှတ်တော်သို့တင်သွင်းသော်လည်း လွှတ်တော်က နောက်ထပ် (၆) ပုံထပ်လျှော့ခိုင်း သည့်အတွက် ထို(၁၄) ပုံထဲမှ ဦးစားပေးဖြည့်ဆည်းပေးသင့်သည်ဟုအဖွဲ့ကယူဆသော (၈) ပုံကိုချန်၍ (၆) ပုံကို ထပ်ဖယ်ခိုင်းပါ။

(၅) ထိုနောက်ဆုံးကျန်ခဲ့သောပုံများကို အုပ်စုလိုက်သီးသန့်စီ ကပ်ထားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

❖ အဖွဲ့လိုက် နောက်ဆုံးကျန်နေသည့် ပုံ(၆) ပုံကို ဘာကြောင့် ရွေးချယ်ချန်ထားရကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။

❖ ထိုပုံများကိုရွေးချယ်ရန်အဖွဲ့လိုက်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဘယ်လိုအခက်အခဲကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသလဲ၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်း ခဲ့ပါသလဲ။

❖ ကျန်ခဲ့သောပုံနှင့် ဖယ်ထုတ်လိုက်သောပုံများသည် ဘယ်လိုခြားနားမှုရှိပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ခြားနားတယ်လို့ ယူ ဆပါသလဲ။

❖ ဖယ်ထုတ်လိုက်သောပုံများမရှိပါက ကလေးများဘယ်လိုဖြစ်နိုင်ပါသလဲ၊

❖ နောက်ဆုံးကျန်ခဲ့သောပုံများသာမရှိပါက ကလေးများအတွက် ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ၊

❖ နောက်ဆုံးကျန်ခဲ့သောပုံများကိုကြည့်၍ ထိုပုံများကို ဘယ်လိုအမိပ္ပာယ်သတ်မှတ်နိုင်မလဲ။ (အသက်ရှင်ရန်လိုအပ် သောအရာများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လိုအပ် သောအရာများဟူ၍ ထွက်ပေါ်လာအောင် မေးခွန်းများမေးနိုင်သည်)

❖ ယခုပုံများသာမကဘဲ ကလေးများအသက်ရှင်ရန်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ ယခုပုံများသာမကဘဲ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် နောက်ထပ်ဘာတွေလိုအပ်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများသည် လူသားများပင်ဖြစ်သောကြောင့် လူသားများသည် အသက်ရှင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဆိုသော အချက်အတိုင်းအသက်ရှင်ရန်လိုအပ်သည့် အရာများကိုခံစားနိုင်ရပေမည်။ အသက်ရှင်ရန်အတွက်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှုများ၊ ရောဂါများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးမှုများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမှုများ၊ လုံလောက်သောလူမှုအဆင့်အတန်းရှိမှု၊ အဟာရပြည့်ဝမှု၊ သန့်ရှင်းသောရေလေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်များလိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကလေးများအသက်ရှင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ထိုအရာများကို အသက်ရှင်ခွင့် (Survival Rights) ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ကလေးများသည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအရာများ ပြည့်စုံရုံသက်သက်ဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ။ ကလေးများသည် အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံအရ နုနယ်လှသည့်အတွက် တဦးချင်းအသက်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လည်းလိုအပ်လှပါသည်၊ အသက်ရှင်သော်လည်း အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမရှိပါက ပြည့်စုံမှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ကလေးတဦးချင်းအလိုက် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်း၊ သီလပိုင်းနှင့် လူမှုပေါင်း သင်းဆက်ဆံမှုအပိုင်းအလိုက် ဟန်ချက်ညီညီတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန် အခြားအချက်များလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဗလငါးတန် တိုးတက်စေရန်အတွက် မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေးနှင့် သတင်းဗဟုသုတများ လေ့လာနိုင်မှု၊ အပန်းဖြေ အနားယူကစားနိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်နိုင်မှု၊ မိမိအယူအဆများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို နိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားရှိမှုတို့လိုအပ်ပြီး ထိုအရာများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအခွင့်အရေး (Development Rights) ဟုခေါ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိကလေးများ၏ အခြေအနေ (UNICEF-2003)

❖ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် အသက်(၅)နှစ်အောက် ကလေးတစ်ထောင်တွင် ၁၁၀ ဦးသေဆုံးနေသည်။
❖ အရှေ့အာရှတွင် ကမ္ဘောဒီးယား၊ အရှေ့တီမောနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် ကလေးသေဆုံးနှုန်းအမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။
❖ ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် နို့စို့ကလေး၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ ထိုးပေးနိုင်သည်။
❖ ကလေးများ၏ အဟာရချို့တဲ့မှုနှုန်းမှာ ကမ္ဘာတွင် အဆင့် ၁၅ ဖြစ်ပြီး ချို့တဲ့မှုအမြင့်မားဆုံးနိုင်ငံစာရင်းတွင် ပါဝင်နေသည်။
❖ စိတ်ချရသော ရေရရှိမှုတွင် ၂၀၀၁ခုနှစ်၌ ၇၁ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပြီး အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင်းရှိ ၁၄ နိုင်ငံတွင် အဆင့် ၉ တွင်ရှိသည်။
❖ ဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသောကလေးများအား လိုအပ်သောအာဟာရပေးမှုမှာ အာရှတွင် အရှေ့တီမောပြီးလျှင် ဒုတိယ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ (၁၁ ရာခိုင်နှုန်း) သာရှိသည်။
❖ ကလေးမိခင်သေဆုံးနှုန်းသည် တသိန်းလျှင် (၂၅၀)ဦးရှိသည်။
❖ အမျိုးသမီးများသံဓာတ်ချို့တဲ့မှုသည် ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် (၆၀ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိသည်။
❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသံဓာတ်ချို့တဲ့မှုသည် (၅၉ ရာခိုင်နှုန်း)ရှိသည်။
❖ ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားများစောင့်ရှောက်မှုဖြင့်မွေးဖွားသော ကလေးမွေးဖွားမှုမှာ (၅၂ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိသည်။
❖ မိသားစုများအကြား အိုင်အိုဒင်းဆားစားသုံးမှုမှာ (၄၀–၆၉ ရာခိုင်နှုန်း)ရှိသည်။
❖ အိတ်စ်ရောဂါဖြင့်သေဆုံးနှုန်းမှာ ၁၉၉၇ နှစ်တွင် လေးသိန်းဖြစ်ပြီး ၁၉၉၉ မှာ ငါးသိန်းကျော်၊ ရောဂါကြောင့် အဖေရော အမေရော သေသွား၍ ကျန်ခဲ့သော ကလေးမှာ ၁၉၉၀တွင် လေးသောင်းသုံးထောင်၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် လေးသောင်း ခန့်ရှိသည်။
❖ မူလတန်းပညာ ကျောင်းတက်သင်ကြားမှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် (၆၀ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိပြီး ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် (၇၈ ရာခိုင်နှုန်း)ရှိသည်။ အရှေ့အာရှဒေသတွင် အရှေ့တီမောပြီးလျှင် အနိမ့်ဆုံးဖြစ်သည်။
❖ ပညာရေးဆိုင်ရာအစိုးရဘတ်ဂျက်အသုံးပြုမှုရာခိုင်နှုန်းမှာ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် (၁၆ ရာခိုင်နှုန်း) နှင့် ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် (၈ ရာခိုင်နှုန်း) ဖြစ်သည်။

(၂၀၀၃ ခုနှစ် Unicef အစီရင်ခံစာမှ ထုတ်နှုတ်တင်ပြထားသည်)

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အုပ်စုလေးစုခွဲ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်နှင့် အသက်ရှင်ခွင့်တွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်လေးခုစီပေးပါ။ ထိုအပိုဒ်များ၏ ဆိုလိုရင်းအနက် အဓိပ္ပာယ်ကိုအခြေခံပြီး လက်ရှိမြန်မာပြည်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့် ကလေးအခြေအနေများကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဆွေးနွေးစေ၍ အဖွဲ့လိုက်တင်ပြခိုင်းပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အုပ်စုကြီးတွင်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အပိုဒ်၏ ဆိုလိုချက်	လက်ရှိဖြစ်နေသောကလေးအခြေအနေများ	အစိုးရတာဝန်ရှိသူတို့လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သောအချက်များ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ထိုဆွေးနွေးချက်များကိုမူတည်၍ လက်ရှိကလေးများ အခြေအနေတိုးတက်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်ချက်ချင်းလုပ်နိုင်သောအချက်နှင့် အချိန်ယူ၍ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မည့်အချက်များကို တဦးချင်းစဉ်းစား၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ခိုင်းပါ။

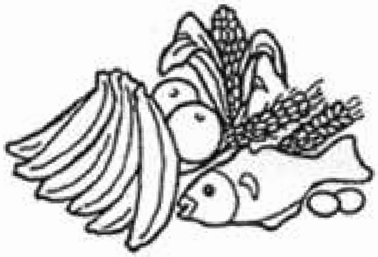
လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

လှုပ်ရှားမှုတွင်ဝေငှရန်အတွက် အသင့်ပြင်ထားသော ရုပ်ပုံကားချပ်များ။

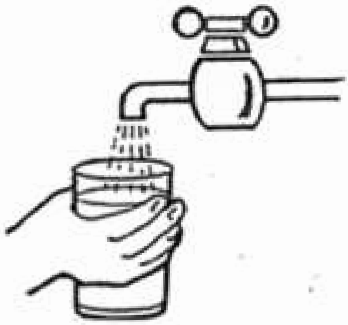
မှတ်ချက်

ဗဟုသုတပေးရာတွင် အသက်ရှင်ခွင့်ရှိသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ကိုခံစားခွင့်မရရှိသည့်ကလေးများရှိသည့် အကြောင်း ဥပမာများပေးနိုင်သည်။

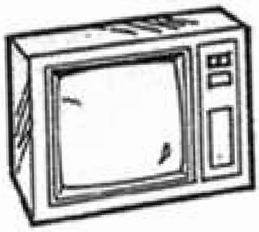
Wants and Needs Cards



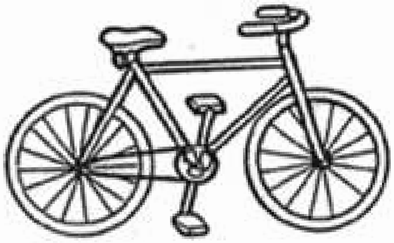
အဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ



ရေကောင်းရေသန့်



ရုပ်မြင်သံကြားစက်



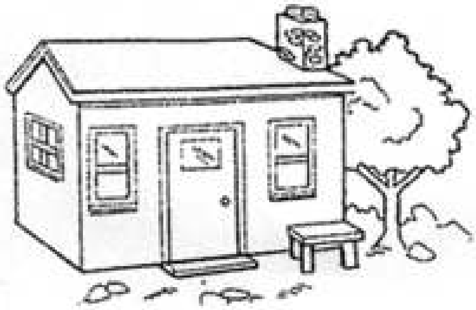
စက်ဘီး

ကလေးများ၏ထင်မြင်ချက်များကိုလက်ခံ
နားထောင်ပေးခြင်း

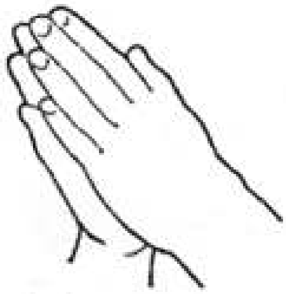
လုံလောက်သောဆေးကုသခံပိုင်ခွင့်

Wants and Needs Cards

Wants and Needs Cards

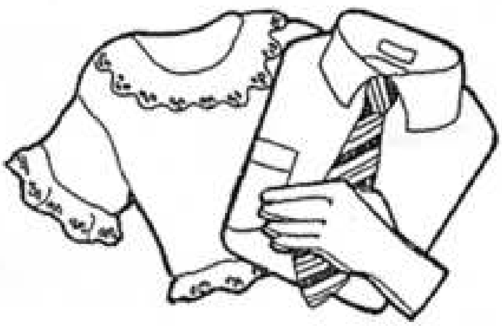


သန့်တင့်လုံခြုံသောနေအိမ်



လွတ်လပ်စွာယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်

ကိုယ်ပိုင်ကွန်ပြူတာ

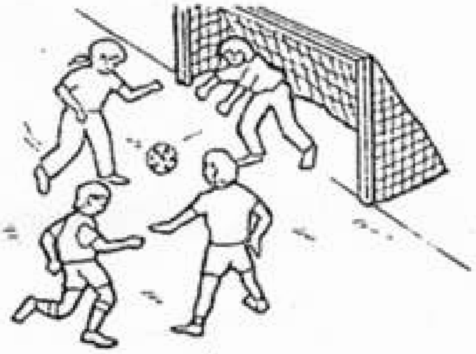


နောက်ဆုံးပေါ်ဒီဇိုင်းအဝတ်အစားများ

လေကောင်းလေသန့်

လျစ်လျူရှုခြင်းနှင့်အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်း
မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

ကိုယ်ပိုင်ကက်ဆက်



အားကစားကွင်း

သင်ခန်းစာ (၄)

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးများအပေါ် ကျရောက်တတ်သော အန္တရာယ်များအကြောင်းကို ကာကွယ်ပေးရန်တာဝန်ရှိကြောင်း သိရှိစေရန်၊
- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော ကလေးများအပေါ် စော်ကားအမြတ်ထုတ်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်၊
- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိကလေးများကို လိုအပ်သလို ကာကွယ်ပေးမှုများ ပေးလာနိုင်စေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) နေရာကျယ်ဝန်းသောနေရာတွင် စက်ဝိုင်းပုံ စည်းဝိုင်းတဝိုင်းဆွဲထားပါ။ ထိုစည်းဝိုင်းသည် လူတယောက် လှည့်လည်နိုင်လောက်အောင် ကျယ်ဝန်းရမည်။

(၂) ထိုစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ကျောက်ခဲငယ်လေးများ (၁၀) လုံးခန့် သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထု အနည်းငယ်ကို ထည့်ထားပါ။

(၃) သင်တန်းသားတယောက်ကို စက်ဝိုင်းအလည်တွင်ဝင်စေ၍ လိပ်မကြီးအသွင်သရုပ်ဆောင်စေပြီး ထိုကျောက်ခဲများကို လိပ်ဥသဖွယ်သတ်မှတ်၍ ကာကွယ်ခိုင်းပါ။

(၄) ကျန်သူများသည် စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်နေ၍ ထိုလိပ်ဥများကို လိပ်မကြီးထံမှ နှိုက်ယူရန် စေခိုင်းပါ။

(၅) အကယ်၍ နှိုက်ယူစဉ် လိပ်မကြီးနှင့်ထိမိပါက ထိုသူသည် လိပ်မကြီးဖြစ်သွားပြီး အလယ်သို့ဝင်၍ လိပ်ဥများကို တဖန်ပြန်ကာကွယ်ရမည်။

(၆) လူသုံးလေးဦးပြောင်းသည့်အထိ ကစားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်ဝိုင်းထိုင်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ လိပ်မကြီးဖြစ်သူ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ လိပ်ဥကို အပြင်က နှိုက်သူတွေဘယ်လိုမျိုးကြိုးစားခဲ့ကြသလဲ။
- ❖ လိပ်မကြီးကရော ဘယ်လိုမျိုး ကာကွယ်ခဲ့ရသလဲ။
- ❖ လက်တွေ့မှာဆိုရင် အထဲမှာရှိနေတဲ့ ကျောက်ခဲတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ (ကလေးများဖြစ်သည်ဆိုသော အဖြေထွက်လာအောင် မေးသင့်သည်)
- ❖ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာရောက်နေတဲ့ ကလေးတွေက အထူးကာကွယ်ပေးဖို့လိုနေသလဲ၊
- ❖ ဘာကြောင့်ကလေးတွေကို အခြားသူတွေက ကာကွယ်ပေးဖို့လိုတာလဲ။
- ❖ အပြင်မှာ ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့တာဝန်ရှိသူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးတိုင်းသည် အသက်အရွယ်ငယ်ရွယ်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံမရင့်ကျက်သေးသည့်အတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမှုများ လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ကာကွယ်ပေးရန်တာဝန်ရှိသူများသည် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ၊ လူတဦးတယောက်ချင်းနှင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ဖြစ်သည်။

ကလေးများအနက် အချို့ကလေးများသည် သူတို့၏စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးနောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်း အခြေအနေများကြောင့် အထူးပိုမို၍ အန္တရာယ်များကိုရင်ဆိုင်နေရသည့်အခြေအနေမျိုး ရောက်နေသည်။ ထိုကလေးများသည် စီးပွားရေးအရအမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းစော်ကားခံရခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအကြား ကျရောက်နေခြင်း၊ အခြားသူများ၏ လစ်လျူရှုမှုကိုခံရခြင်း၊ ပစ်ပယ်ခံရခြင်းနှင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။ ကလေးများ ထိုသို့အဖြစ်မျိုးသို့ မကျရောက်အောင် တားဆီးကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သလို အစိုးရအနေဖြင့် ထိုသို့ဘဝမျိုးမှ လွတ်မြောက်လာသော ကလေးများကို ပြန်လည်ပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များဖြင့် ကလေးဘဝပြန်လည်ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်တာဝန်ရှိသည်။

ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးရာတွင် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲနိုင်သည်။

ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း	အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း
–ခွဲခြားမှုမရှိစေခြင်း –အမည်မှည့်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဖြစ်ခွင့်ရှိခြင်း –အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသူကလေးများအားတန်းတူဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်စေခြင်း၊ –တိုင်းရင်းသားကလေးများအားခွဲခြားခြင်းမရှိစေခြင်း	–ပြည်ပသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးခြင်း၊ –ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ပေးခြင်း –စော်ကားခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း –မိဘနှင့်ဝေးကွာနေသောကလေးများအား စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း –မွေးစားခြင်း –စောင့်ရှောက်ထားသည့်နေရာများမှ ကလေးများကို အချိန်မှန်မှန် လေ့လာစစ်ဆေးခြင်း၊ –ကလေးလုပ်သားစေခိုင်းမှုမှ တားဆီးခြင်း –မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း –လိင်စော်ကားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ –ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုမှ တားဆီးခြင်း၊ –နှိပ်စက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ –ပြန်လည်ပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကလေးတရားဥပဒေဖြင့်သာ စီရင်ခြင်း	–မိသားစု ပြန်လည်တွေ့ဆုံစေခြင်း၊ –ဒုက္ခသည်ကလေးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း –လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအတွင်းမှကလေးများအား စောင့်ရှောက်ကူညီခြင်း –ပြန်လည်ပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်ခွဲ၍ အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် အထက်ပါဆွေးနွေးခဲ့သည့် ကလေးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လိုသည့် အခြေအနေများထဲမှ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရတတ်သော အဖြစ်အပျက်တခုကိုရွေးချယ်၍ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခိုင်းပါ။ နှစ်ဖွဲ့သို့မဟုတ် သုံးဖွဲ့ဖြစ်နိုင်သည်။

အဖွဲ့လိုက်တင်ဆက်မှုပြီးပါက တင်ဆက်မှုတခုချင်း အလိုက်–

- ❖ ဘာတွေဖြစ်တာလဲ၊
- ❖ ကလေးအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိသွားသလဲ၊
- ❖ ကလေးအပေါ် ကျူးလွန်သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ ဘာကြောင့်ကျူးလွန်တာလဲ။
- ❖ ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ကာကွယ်ပေးတဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

တင်ဆက်ခဲ့သောဇာတ်လမ်းနှင့် ဆွေးနွေးချက်များကို မူတည်၍လက်တွေ့ဘဝတွင် ထိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်ပါက ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်သူများ၊ ကူညီပေးနိုင်မည့်သူများကို ဝိုင်းဝန်းဖော်ထုတ် ခိုင်းပါ။ ဥပမာ– ရပ်ကွက်လူကြီး၊ ကော်မတီဝင်များ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ၊ လူငယ်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့များ၊ မိဘများ၊ ကျောင်းဆရာများ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ကလေးများကိုယ်တိုင် အစရှိသည်ဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

ထို့နောက် ကလေးများအပေါ် ကျရောက်နိုင်မည့် အန္တရာယ်များအကြောင်းသိရှိပြီးသော၊ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လိုကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီးသော သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ထိုတာဝန်ရှိသူများ အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်လာအောင် မည်သို့နည်းဖြင့် စည်းရုံးလုပ်ဆောင်သွားမည်ကို အစီအစဉ်များရေးဆွဲပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ (၅)

ကလေးပါဝင်မှု (Child Participation)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကလေးများ၏ပါဝင်မှုကိုခွင့်ပြုခြင်း၏ကောင်းကျိုးများကို သတိပြုမိစေရန်၊

❖ ကလေးများပါဝင်မှုကို အလေးထားအားပေးလုပ်ဆောင်လာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်တန်းသားများကို အတွင်းတွင်တဝိုင်းနှင့် အပြင်တွင်နောက်ထပ်တဝိုင်း ဝိုင်း၍ ရပ်ခိုင်းပါ။

(၂) အတွင်းမှသူများကို ဘောလုံးတလုံးပေး၍ အတွင်းမှလူအချင်းချင်းပုတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူလည်း အားပေးပါ။ အပြင်တွင်ရပ်နေသူများကို ပါဝင်ခွင့်မပေးပါနှင့်။

(၃) နောက်တကြိမ်တွင် အတွင်းမှလူနှင့်အပြင်မှလူပြောင်း၍ အတွင်းမှလူများကို ယခင်ကကဲ့သို့ ဘောလုံးပုတ်ခိုင်းပါ။ အပြင်မှလူများကို ယခင်ကအတိုင်း ပါဝင်ခွင့်မပြုပါနှင့်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းခမ်းမတွင်ပြန်လည်ဝိုင်းထိုင်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

❖ အပြင်တွင်ရောက်၍ ဘော်လုံးပုတ်ခွင့်မရှိသောအခါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ အတွင်းတွင်ဘော်လုံးပုတ်ခွင့်ရသောအခါ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ ယခုလှုပ်ရှားမှုတွင်ဖြစ်သလို ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝတွင် ပါဝင်ခွင့်မရှိသောသူတွေဟာ ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

❖ ငယ်စဉ်ဘဝက ထိုခံစားချက်မျိုးဖြစ်ပေါ်စေသော မပါဝင်လိုက်ရတဲ့အဖြစ်အပျက်တခုကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

တဦးချင်း ထိုသို့စဉ်းစားစေပြီး ထိုအဖြစ်အပျက်ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲ၍ဖြစ်စေ၊ သင်္ကေတဖြင့်ဖြစ်စေဖော်ပြ၍ အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ မိမိအနေဖြင့်ဘယ်လိုခံစားရကြောင်းပြောရန် အားပေးပါ။

လူကြီးများသည် ကလေးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်နှင့် ပတ်သက်၍ တော်တော်များများသဘောပေါက်ကြလေ့ရှိသော်လည်း ကလေးများအား သူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သောအရေးကိစ္စများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် ပါဝင်ခွင့်ပြုသင့်ကြောင်းကို မစဉ်းစားမိကြချေ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများ၏ ပါဝင်မှု (Child participation)

ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်တွင် ကလေးများ၏ ပါဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အုပ်စုကြီးခွဲထားသော်လည်း ဤစကားလုံးကို လုံးဝအသုံးပြုထားခြင်းမရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သို့သော် ကလေးများ၏ပါဝင်မှုသဘောတရားနှင့် အဓိပ္ပာယ်တူသည့် အပိုဒ်များစွာ ရှိပါသည်။

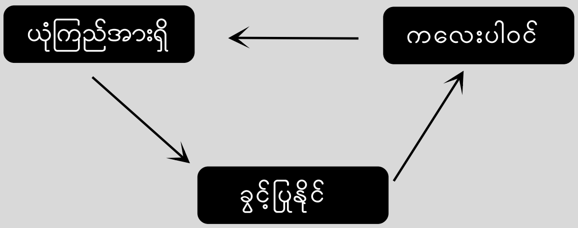
(ဥပမာ) ကလေးတဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက်

- ❖ မိမိအကျိုးနှင့်ဆိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အယူအဆ ဆန္ဒတင်ပြပိုင်ခွင့်
- ❖ သတင်းများ ရယူသိရှိခွင့်
- ❖ အဖွဲ့အစည်းများတွင် ပါဝင်ခွင့် ခွင့်ပြုထားသည်။

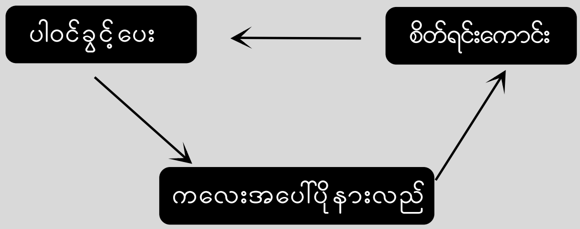
ကလေးများ၏ပါဝင်မှုကို ခွင့်ပြုသူများသည်

- ❖ ကလေးအကျိုးအတွက် စိတ်ရင်းကောင်းရှိရန်
- ❖ ကလေး၏ ပြင်ပရုပ်ပိုင်း၊ အတွင်းစိတ်ပိုင်း အခြေအနေကို နားလည်ပေးရန်
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ❖ ကလေးနှင့်အတူ အဖြေရှာ၊ တာဝန်ယူခြင်းလုပ်ဆောင်ရန်တို့ ရှိရန်လိုအပ်သည်။

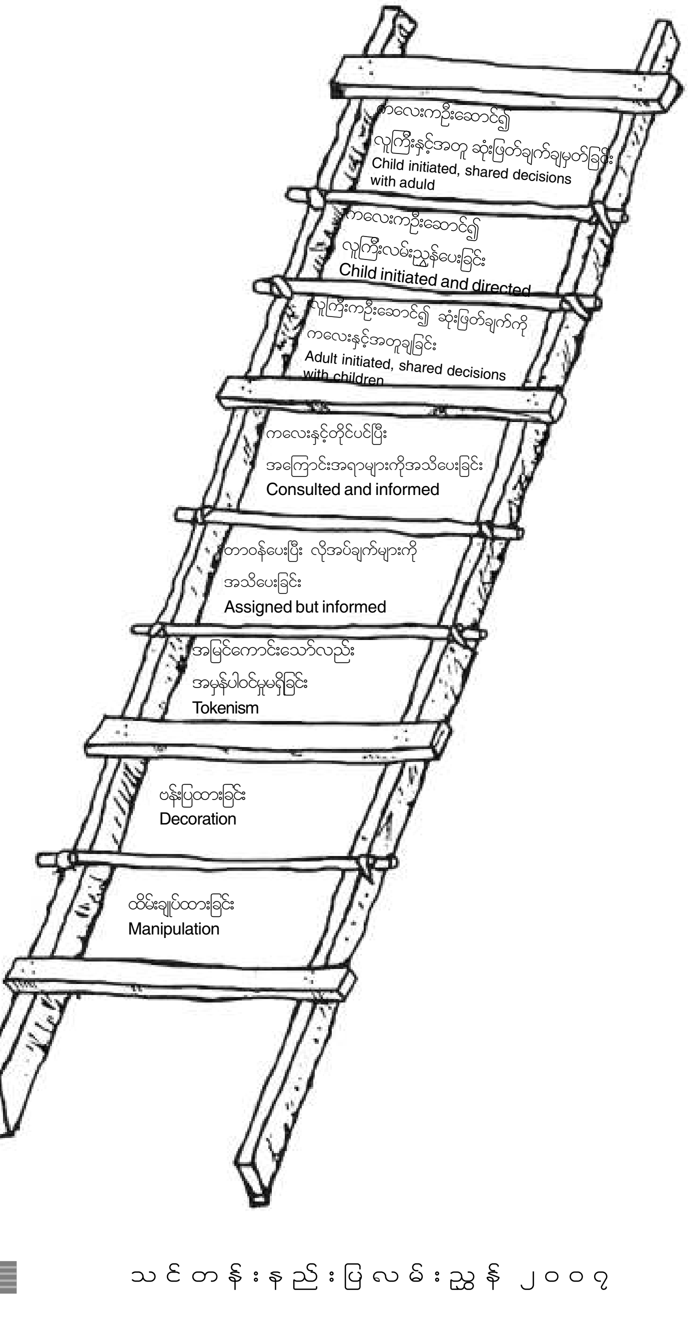
ကလေးများကို ပါဝင်ခွင့်ပြုခြင်း



ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်လာလေလေ ကလေးများ၏တာဝန်ယူပါဝင်မှုအားပိုလာလေဖြစ်ပြီး ခွင့်ပြုနိုင်မှုများ များလာမည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ခွင့် ခွင့်မပြုခံရသော ကလေးများအတွက်မှ မလုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲသောကြောင့် သူတို့အား ခွင့်ပြုရန်မှာ ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။



ကလေးများအပေါ်ထားသောစိတ်ရင်းကောင်းခြင်းကြောင့် ကလေးတို့၏ဆန္ဒအသံများကို လေးစားမှုပေးခြင်း၊ ပါဝင်ခွင့်ပေးခြင်းတို့ကို တဖြေးဖြေးလုပ်ဆောင်သွားရင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ခံစားချက်၊ ဆန္ဒ၊ လိုလားချက်၊ သူတို့ဖြစ်ချင်သောအရာများကို ပို၍နားလည်လာစေနိုင်သည်။ တဖန်ထိုသို့ကလေးများအပေါ် ပိုမိုနားလည်လာလေလေ၊ မိမိ၏ စိတ်ရင်းစေတနာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာလေလေဖြစ်မည်။ စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းဖြင့် ကလေးအပေါ်စေတနာ အပြည့်ထားကာ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေးခဲ့သောကြောင့် ကလေးဖက်မှလဲ နားလည်မှုများလာ၍ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကလေးနှင့်မိမိတို့သည် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖော်၊ လက်တွဲဖော်အနေဖြင့် တဦးကိုတဦးမြင်လာကြသည်။ ထိုသို့ပိုရင်းနှီး နားလည်လာလေလေ မိမိ၏စိတ်ရင်းများမှာလဲ ကလေးအပေါ် ပိုမိုကောင်းလာလေလေဖြစ်သည်။ တချို့က ကလေးများကိုပြဿနာကောင်ကလေးများအဖြစ် သဘောထားနေလေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးများကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပြုသဖြင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ကလေးနှင့်အနေစိမ်းပြီး ဘာကြောင့်ကလေးများဆိုးနေရသည်ကိုလည်း သိနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကလေးများ၏ပါဝင်ခွင့်ကို ကလေးတဦးချင်းစီ၏ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် လူကြီးကခွင့်ပြုနိုင်သည်။ ကလေးတယောက်နှင့်တယောက် ပါဝင်ခွင့်ပြုနိုင်သောအဆင့်တူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။



Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်ရှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ် ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို နှစ်စုခွဲပါ။ ထိုနှစ်ဖွဲ့ကို “ကလေးများကိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ၌ ပါဝင်စေခြင်းသည် ကလေးများကို ပိုမိုဆိုးသွမ်းစေသည်။” ဟူသောခေါင်းစဉ်ဖြင့် အခြေအတင်ပြောဆိုခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးသည့်အချက်များအထဲမှာ ကလေးများအား ပါဝင်ခွင့်ပြုခြင်း၏ အာကောင်းချက်များ၊ ထိုသို့ ပါဝင်မှုပြုရာတွင် သတိထားသောအချက်များကို သင်ပုန်းတွင် အနှစ်ချုပ်ရေးသားပါ။

ကလေးများကို ပါဝင်ခွင့်ပြုရာတွင် ကောင်းကျိုးများရှိသော်လည်း တချိန်တည်းမှာပင် ကလေးများကို မလိုလား အပ်သောအန္တရာယ်များ မကျရောက်စေဖို့ ကာကွယ်ပေးရန်မှာလည်း လူကြီးများ၏တာဝန်ရှိနေကြောင်း သင်တန်းသားများ သဘောပေါက်ပါစေ။

သင်ခန်းစာ(၆)

ကလေးလုပ်အားခိုင်းစေမှုနှင့် ကလေးအလုပ်
(Child Labor & Child Work)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းမှုနှင့် ကလေးအလုပ်ကို ခွဲခြားသိရှိလာစေရန်။

❖ ကလေးလုပ်သားစေခိုင်းမှုကို ကာကွယ်တတ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

❖ သင်တန်းသားများအား ကလေးများ ပင်ပင်ပမ်းပမ်းလုပ်နေရသောပုံများ၊ ခက်ခဲ၍အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်နေသောပုံများကို ဝေပေးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

❖ ကလေးများ ဘာအလုပ်မျိုးတွေလုပ်နေကြသလဲ၊

❖ ပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊

❖ ဘယ်လိုမျိုးလုပ်ငန်းတွေက ကလေးတွေအတွက် မသင့်တော်တဲ့ အလုပ်လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊

❖ ကလေးတွေလုပ်ရန် သင့်တော်သော အလုပ်ကဘာဖြစ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများ၏ အသိဉာဏ်နှင့် စွမ်းရည်များတိုးတက်စေရန်အတွက်လေ့ကျင့်သည့်အနေဖြင့် ကလေးများကို အလုပ်များလုပ်ကိုင်ခိုင်းခြင်းကို ခွင့်ပြုနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ထိုသို့စေခိုင်းမှုသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ဘဝအတွက်ပြင်ဆင်ပေးမှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကလေးအပေါ် အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းများဖြစ်ပါက ထိုအလုပ်မျိုးကို စေခိုင်းရန်မသင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအလုပ်လုပ်ခွင့်အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို နိုင်ငံတော်က တရားဝင်သတ်မှတ်ပေးရန်၊ ထိုသတ်မှတ်ထားသည့်အသက်ထက် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား အလုပ်စေခိုင်းခြင်းအား အပြစ်ပေးတားဆီးပေးရန် တို့လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုသည်။

အသက်ပြည့်ပြီးဖြစ်သောကလေးများဖြစ်သော်လည်း ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အကျင့်သီလပိုင်းဆိုင်ရာများကို ထိခိုက်စေမည့် လုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်ပါက ထိုလုပ်ငန်းမျိုးတွင် ကလေးများအားစေခိုင်းခြင်းကို တားမြစ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ် အဓိပ္ပာယ် (Child Work)

❖ ကလေး၏ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မထိခိုက်သော

❖ ကလေး၏ ပညာသင်ကြားခွင့်ကို မထိခိုက်သော

  ❖ မိသားစု စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် နေထိုင်ပြီး ကလေး၏စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ပါဝင်ကူညီသော အလုပ်၊

  ❖ ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်သောအလုပ်

  ❖ ကလေး၏ အိပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ ကစားချိန်နှင့် စာကျက်ချိန်များကို မထိခိုက်သောအလုပ်များကို ဆိုလိုသည်။

ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း အဓိပ္ပာယ် (Child Labor)

  ❖ ကလေးအား မတရားအမြတ်ထုတ်သော အလုပ်မျိုးတွင်စေခိုင်းခြင်း၊

- ❖ ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းအခြေအနေမျိုးတွင် စေခိုင်းခြင်း၊
- ❖ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ထိခိုက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သော အလုပ်မျိုးတွင်စေခိုင်းခြင်း၊
- ❖ ကလေးများအား ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ဆိုင်ရာ ထိခိုက်စေနိုင်သော အလုပ်များစေခိုင်းခြင်း၊
- ❖ ကလေးအား လိင်ပိုင်း၊ ခံစားချက်ပိုင်း ထိခိုက်စေသော အလုပ်မျိုးကို လုပ်စေခြင်း။ (ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် စေခိုင်းခြင်း၊ ထိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်စေနိုင်သော အနေအထားမျိုးတွင် စေခိုင်းခြင်း) တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။

ထို့အပြင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်က ပြဋ္ဌာန်းထားသော အဆိုးဝါးဆုံးကလေးလုပ်အားစေခိုင်းမှုဆိုသည်မှာ

အဆိုးဝါးဆုံးသော ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း (Works form for Child Labour – ILO)

- ❖ အကြွေးဖြင့်ကျွန်ပြုခြင်း၊ စေခိုင်းခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်း စေခိုင်းခြင်း၊ အဓမ္မအလုပ်စေခိုင်းခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာနှင့် ညစ်ညမ်းစာပေများတွင်သုံးခြင်း၊ မြူဆွယ်ခြင်း၊ ကမ်းလှမ်းခြင်း
- ❖ တရားမဝင်လုပ်ငန်းများ – မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်၊ ဖြန့်ဖြူးစေခြင်း၊ မြူဆွယ်ကမ်းလှမ်းခြင်း၊
- ❖ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်၊ စာရိတ္တနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အခြေအနေတွင်လုပ်ခိုင်းခြင်း (ရုပ်၊ စိတ်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရသည့်အလုပ်၊ မြေအောက်၊ ရေအောက်၊ အမြင့်၊ မီးလောင်နေသည့်နေရာ၊ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ကို လက်ဖြင့်ကိုင်၊ လေးလံသောအရာသယ်ဆောင်သောအလုပ်၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်သည့်နေရာ၊ အချိန်ကြာကြာ လုပ်ရသည့်အလုပ်၊ ညအချိန်အလုပ်)

ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းမှု ဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များ
(A future without Child Labour ILO report) 2002, June

- ❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသက် ၅နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အတွင်းရှိသော ကလေးများ ၂၁၁ သန်းရှိသည့်အနက် ၁၈၆ သန်းသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော ကလေးအလုပ်စေခိုင်းခြင်း အမျိုးအစားများအပါအဝင် လုံးဝဖျက်သိမ်းရန် လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေလျက်ရှိသည်။
- ❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စီးပွားရေးအလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အသက် ၁၅နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိသည့်ကလေးပေါင်းတွင် ၁၄၁သန်းရှိသည့်အနက် ၅၉သန်းသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော ကလေးအလုပ်စေခိုင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေပြီး ၈.၄သန်းမှာ အမှန်တကယ် အဆိုးဝါးဆုံးသော ကလေးအလုပ်စေခိုင်းသည့်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။
- ❖ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော ကလေးအလုပ်စေခိုင်းခြင်းများ အများဆုံးရှိနေသည့် ဒေသဖြစ်သည်။

အဆိုးဝါးဆုံးသောကလေးအလုပ်စေခိုင်းခြင်းအမျိုးအစား	**သန်း**
အကြွေးဖြင့်စေခိုင်းခြင်းနှင့် အဓမ္မစေခိုင်းခြင်း	၅.၇
လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအကြား အဓမ္မသွင်းခြင်း	၀.၃
ပြည့်တန်ဆာနှင့် ညစ်ညမ်းစာများအတွက်အသုံးပြုခြင်း	၁.၈
အခြားတရားမဝင်သောလုပ်ငန်းများတွင် စေခိုင်းခြင်း	၀.၆
ကလေးများအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း	၁.၂
စုစုပေါင်း	၈.၄

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလိုက်ခွဲ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေတတ်သော ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း အမျိုးအစားများကို စုဆောင်းရေးသားခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများတင်ပြချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ စက်ရုံ၊လယ်ယာ လုပ်ငန်းနှင့် အိမ်ဖော်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်အားစေခိုင်းခံရသော ကလေးများစသည်ဖြင့် အမျိုးအစားခွဲပေးပါ။

❖ ထိုသို့စေခိုင်းခံရသောကလေးများအတွက် အခြားမည်သည့်အခွင့်အရေးများဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်ကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစား၍ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။

စက်ရုံတွင်လုပ်ရသောကလေးများ ဆုံးရှုံးသည့်အခွင့်အရေးများ	လယ်ယာခွင်တွင်လုပ်ရသောကလေးများဆုံးရှုံးသည့်အခွင့်အရေးများ	အိမ်ဖော်အဖြစ်လုပ်ရသောကလေး ဆုံးရှုံးသည့်အခွင့်အရေးများ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တခုပုံနှင့် ဆောင်ပုဒ်တခုစီကို အုပ်စု လိုက်ရေးဆွဲစေ၍ သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်

❖ အသုံးပြုသောရုပ်ပုံများသည် ကလေးများပင်ပင်ပမ်းပမ်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေရသောပုံများဖြစ်ရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ကလေးလုပ်သားနှင့် ကလေးလုပ်အားစေခိုင်းမှုနှစ်မျိုးကို ထင်ထင်ရှားရှားသဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

❖ သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ် ဆက်စပ်ပေးရာတွင် သင်တန်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်ဖက်သော အလုပ်ခွင် ဇယားကွက်တွေဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

သင်ခန်းစာ(၇)

ကလေးဘဝနှင့် ကလေးအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်။

- ❖ ကလေးများအတွက် ကလေးအခွင့်အရေးများလိုအပ်ကြောင်းနှင့် အခြေခံအခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေး၏ အခြေခံသဘောတရား နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

"လောကအတွက်ရတနာ" သီချင်းဗွီဒီယိုကိုဖွင့်ပြ၍ နားထောင်ခိုင်းပါ။ သီချင်းပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ သီချင်းနားထောင်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ သီချင်းစာသားတွေက ဘာအကြောင်းလဲ။
- ❖ ဘယ်စာသားကိုကြိုက်သလဲ၊ ဘာကြောင့်ကြိုက်သလဲ။
- ❖ ကိုယ့်ဘဝနှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်မှုရှိလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ကလေးဘဝဟာ သီချင်းထဲကလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခံခဲ့ရတာတွေရှိသလား။

အဖွဲ့ငယ်များပြန်ခွဲပါ။ အဖွဲ့အလိုက် ကလေးတွေအတွက်ပျော်ရွှင်တဲ့ကမ္ဘာကို ပုံဆွဲပြခိုင်းပါ။ အားလုံးပြီးပါက အဖွဲ့ကိုယ်စားတဦးက အဖွဲ့ဆွဲထားသောပုံကို အခြားအဖွဲ့များသိအောင်ရှင်းပြပါ။

ထိုရှင်းပြချက်များကို ပေါင်း၍ ကလေးတွေအားလုံး ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်မလဲ။ ဘာအန္တရာယ်တွေကနေ ကာကွယ်ပေးရမလဲ။ သူတို့ကို လူကြီးတွေက ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်သလဲဆိုသောအချက်များကို မေးမြန်း၍ သင်ပုန်းတွင် ချရေးပါ။

ထိုအချက်များသည် ကလေးများကို ဖွံ့ဖြိုး၊ ပျော်ရွှင်၊ ထက်မြက်၊ လုံခြုံသောကလေးများဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးသည့်အရာများဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်များဖြစ်သည်။ ကလေးအခွင့်အရေးများတွင်လဲ ထိုအချက်များကိုပင် အုပ်စုလိုက်ခွဲ၍ ဖော်ပြထားသည်။

Input (ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်၊ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး၊ ပါဝင်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်ဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏အသက်ရှင်ခွင့်နှင့် အသက်ရှင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံ အချက်များကို ဆိုလိုချင်းဖြစ်သည်။ လုံလောက်သော နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်း၊ အိမ်ယာ၊ အစာအဟာရနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာများ ရယူခွင့် စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆိုင်ရာအခွင့်အရေး

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်ရှိသမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသော အရာများကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့်၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခွင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုလှုပ်ရှားမှုများ၊ သတင်းများရယူခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့် တို့ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်မှု ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ မတရားပြုမူခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်စော်ကားခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သောအချက်များဖြစ်သည်။ ထိုအရာများမှာ ဒုက္ခသည်ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲ စစ်ပွဲအတွင်းမှ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားစေခိုင်းမှုမှ တားဆီးခြင်း၊ ကလေးများအားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုကို တားဆီးစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာတွင် အသိပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အယူအဆများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ လွတ်လပ်စွာတင်ပြပြောဆိုခွင့်၊ အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခွင့်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးခွင့်တို့ကိုဆိုလိုသည်။ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးလာမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် လူ့ဘောင်လုပ်ငန်းများအတွက် တိုးတက်ပါဝင်ခွင့်ပေးမှသာ အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် တာဝန်သိတတ်သော လူသားတယောက်ဖြစ်လာပေမည်။

စာချုပ်တွင်ပါဝင်သော ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ

- ❖ ကလေးများအား မည်သည့်ခွဲခြားချက်မှမရှိဘဲ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအားလုံးအခွင့်အရေးခံစားနိုင်စေရန်၊
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးများကိုခွင့်ပြုရာတွင် ကလေးများ၏အကောင်းဆုံးအကျိုးကိုအဓိကအခြေခံအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်၊
- ❖ အစိုးရများက ကလေးအခွင့်အရေးများအတွက် အထူးလုပ်ဆောင်ပေးချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုက်တက်မှုအလိုက် မိဘများက ပဲ့ပြင်လမ်းညွှန်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆများကို လေးစားရန် တို့ဖြစ်သည်။

ထိုစာချုပ်တွင်ကလေးများအား နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် လက်ခံထားပါသည်။

❖ ကလေးများကို လူသားများအဖြစ် အပြည့်အဝလက်ခံထားပြီး အရွယ်ရောက်သောသူတယောက်ဘဝသို့ အဆင့်ဆင့်ကြီးပြင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေလျက်ရှိသော လူသားတယောက်ချင်းအဖြစ်သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ကလေးများကို မိဘများနှင့်သာ ယှဉ်တွဲ၍မြင်ခြင်း၊ မိဘများ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ်မြင်ခြင်း၊ လူငယ်များ (Small adults) အဖြစ်မြင်ခြင်းမရှိပါ။ တဖြေးဖြေးချင်းဖွံ့ဖြိုးကြီးပြင်းလာသောသူများဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သည် စော်ကားမည့်သူများကို ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်နိုင်မှုနည်းပါးနေဆဲဖြစ်သော်လည်း ကလေးများထံတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နိုင်သော စွမ်းရည်များနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှုအစွမ်းသတ္တိများ ရှိကြသည်ဟု ဤစာချုပ်တွင် လက်ခံထားသည်။ ကလေးများကို သူတို့၏ရပ်ရွာဒေသများနှင့် နိုင်ငံအဆင့်အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ်လက်ခံရန် တိုက်တွန်းထားသည်။

မိဘများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတို့၏တာဝန်

❖ မိဘများနှင့် မိသားစုများသည် ကလေးများအတွက် အခြေခံအကျဆုံးသောစောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် ကာကွယ်ပေးသူများ ဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးများ၏အကောင်းဆုံးအကျိုးအတွက် ထိုသူတို့ကို အဖြစ်နိုင်ဆုံး အကူအညီများထောက်ပံ့ပေးရမည်။ ထိုသူများသည် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍နားလည် သဘောပေါက်ရာတွင် အဓိကပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သူများဖြစ်သည်။

❖ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းတွင် ထိုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်ဝတ္တရားများရှိသည်။ ယခုသဘောတူစာချုပ်တွင်ဖော်ပြသတ်မှတ်ထားသောကလေးများအပေါ်ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် စံချိန်သတ်မှတ်မှုများသည် ကလေးများ၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖူလုံမှုနှင့် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စေရေးအပေါ် အာရုံထား လုပ်ဆောင်လိုသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြားရှိ ကလေးများ၏ လိုလားချက်များပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစံချိန်စံညွှန်း များသည် လူသားတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာရှိမှု၊ သည်းခံစိတ်ရှည်မှု၊ သွေးစည်းညီညွတ်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် လွတ်လပ်မှု စသည့် အခြေခံတန်ဖိုးများနှင့် သက်ဆိုင်နေလျက်ရှိသည်။

အစိုးရ၏တာဝန်

❖ ကလေးတိုင်း ထိုအခွင့်အရေးများကိုအပြည့်အဝခံစားနိုင်အောင် အာမခံပေးခြင်းသည် အစိုးရ၏တာဝန် ကျေပွန်မှုဖြစ်

သည်။ အစိုးရအနေဖြင့် ဥပဒေများသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အသွင် ပုံစံများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ပေးခြင်း၊ ထိုသို့လုပ်ဆောင်မှုများကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန်အတွက် ဘဏ္ဍာငွေများခွဲဝေသတ်မှတ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလေးများရော ကလေးအခွင့်အရေးလိုအပ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုသူတွေက အများဆုံးချိုးဖောက်လေ့ရှိပါသလဲ၊ ဘာကြောင့်ချိုးဖောက်ကြတာပါလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ကလေးများသည်လည်း လူသားများဖြစ်သောကြောင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်းတွင် ပါဝင်သော အခွင့်အရေးအများစုကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော်လည်း အသက်အရွယ် အတွေ့အကြုံနုနယ်သေးသောကြောင့် ကလေးများအပေါ် အန္တရာယ်ပေးမှု၊ စော်ကားမှုများရှိသောကြောင့် အထူးကာကွယ်ပေးသည့်အချက်များ ပိုလာရခြင်းဖြစ်သည်။

- ❖ သင်တန်းသားများအား စာရွက်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများပေး၍ ကလေးအခွင့်အရေးကို မိမိအနေဖြင့် ဘယ်လိုနားလည်သလဲ၊ မိမိနားလည်သလို ပုံဖော်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- ❖ ထိုရေးဆွဲထားသည့် သရုပ်ဖော်ပုံများကို တဦးချင်းရှင်းပြစေ၍ နံရံတွင်ကပ်ထားပါ။

သင်ခန်းစာ(၈)

ကလေးအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးများအကြား ကလေးအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန်

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

ကလေးများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံစာအုပ်ကို အတူတကွဖတ်ပါ။ စာအုပ်တွင်ပါဝင်သောမေးခွန်းများကို အရင်မေး၍ ကလေးများကို ပထမစဉ်းစားစေပါ၊ ကလေးများပြောလာပြီးသည့်အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ ထပ်မံဖြည့်စွက်စရာများကို သင်တန်းပို့ချသူက ဖြည့်စွက်ပါ။

ကလေးများတင်ပြလာသည့်အချက်များကို ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြင့် ကြုံဘူး၊ ကြားဘူးသလဲမေး၍ သူတို့အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြပါစေ။

ဥပမာ– ကလေးတွေကို ရောင်းစားခြင်း၊ ကလေးတွေကို မူးယစ်ဆေးဝါးလုပ်ငန်းများတွင် စေခိုင်းခြင်းများကို ပြောလာပါက ဒီလိုအဖြစ်အပျက်များ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသလား၊ ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်လေ့ရှိသလဲဆိုသော မေးခွန်းများမေး၍ ထပ်မံပြောလာအောင်မေးပါ။ လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ကလေးများအားလုံး အခွင့်အရေးများကို ဖတ်ရှုပြီးပါက အခွင့်အရေးအပြင် ကလေးတွေမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများလဲရှိကြောင်းပြောပြပါ။ ကလေးတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးရန် လူကြီးများတာဝန်ရှိသလို ကလေးတွေကလဲ ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။

ကလေးများကို နှစ်ယောက်တတွဲတွဲ၍ တဦးလျှင် လိုက်နာသင့်သောအချက် (၃) ချက်စီရေးသား၍ အခြားကလေးများရှေ့တွင်ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

Sythesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ကလေးများကို ဝိုင်းထိုင်စေပြီး ဒီနေ့သင်သွားသော ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာမှတ်မိလိုက်သလဲဆိုသောအချက်ကို တယောက်စီပြောခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၉)

ကလေးအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်။

လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများ၏ ကလေးများအပေါ် သက်ရောက်မှုအကြောင်းနှင့် ကလေးများအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

"အနာဂတ်မဲ့သူများ" သီချင်းနားထောင်ရန်ကို ဖွင့်၍ သင်တန်းသားများအားလုံးနားထောင်ခိုင်းပါ။

Discussion (ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

သီချင်းကို နားထောင်ရတဲ့အခါ ဘာခံစားချက်တွေဖြစ်လာခဲ့သလဲ။

ဘယ်နေရာက ကိုယ့်အတွက် စိတ်ခံစားမှုအဖြစ်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

သီချင်းထဲက ကလေးတွေဟာ ဘာတွေခံစားတာကိုတွေ့ရလဲ။ ဘာကြောင့်ဒီလိုခံစားရတာလဲ။

ဒီသီချင်းက ကိုယ့်ကို သတိရစေတာ တခုခုဖြစ်စေသလား။

ထိုမေးခွန်းများကို အုပ်စုကြီးတွင်ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုငယ်များခွဲပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးအောင်ညွှန်ကြားပါ။

- ❖ စစ်ကြောင့် ကလေးတွေအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေရှိမလဲ၊
- ❖ စစ်ပွဲအတွင်းမှာ ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးရင်ဆိုင်ရနိုင်မလဲ။
- ❖ ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေရှိမလဲ။

Input (ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ❖ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကလေး ၂၅၀၀၀၀ ကျော်သည် လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲများအတွက် စစ်သားအဖြစ် စုဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်းခံရသည်။ ကလေးများအား ရှေ့တန်းတိုက်ပွဲများ၌ စစ်တိုက်ရာတွင်ရာဖြစ်စေ၊ စစ်တပ်အတွက် စာပေးစာယူလုပ်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သူလျှိုများ အဖြစ်ဖြစ်စေ၊ ပေါ်တာများအဖြစ်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းချက်ဟင်းချက်များ အဖြစ်ဖြစ်စေ လိင်မှုကိစ္စများတွင်ဖြစ်စေ ခိုင်းစေအသုံးပြုခြင်းခံနေရသည်။
- ❖ ၁၉၉၀ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် ကလေး(၂)သန်းကျော်မှာ လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲများ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်ကြောင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ ဤကလေးဦးရေ၏ သုံးဆကျော်သည် စစ်ပွဲဒဏ်ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဒုက္ခိတဘဝသို့ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ကလေး (၁)သန်းကျော်သည် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခကြောင့် မိဘမဲ့ကလေးဖြစ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် မိဘများနှင့် ကွဲကွာသွားခဲ့သည်။
- ❖ ကမ္ဘာတဝှမ်း၌ ကလေးသူငယ် ခန့်မှန်းခြေ သန်း (၂၀) ခန့်မှာ စစ်ဘေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကြောင့် အိုးအိမ်များမှ ထွက်ပြေးစွန့်ခွာရသည်။

ထို့အတွက်ကြောင် ကုလသမဂ္ဂတွင် လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအတွင်းရှိကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်လာသည်။

– ၂၀၀၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် လုံခြုံရေးကောင်စီက အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးကို ကလေးစစ်သားများ အသုံးပြုနေသော နိုင်ငံများ၏ စာရင်းကိုပြုစုရန် ညွှန်ကြားခဲ့ (ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၃၇၉)

- ❖ ၂၀၀၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးက (၅) နိုင်ငံ (အာဖဂန်နစ္စတန်၊ ဘူရွန်ဒီ၊ ကွန်ဂို၊ လစ်ဘေးရီးယား၊ ဆိုမာလီ) နိုင်ငံရှိ အဖွဲ့ ၂၃ ဖွဲ့ကို အစီရင်ခံခဲ့
- ❖ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဇန္နဝါရီလတွင် အမည်စာရင်းတွင်ပါသောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ထိုကိစ္စကို မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းအချက်များပေးရန်၊ လိုလောက်သောဆောင်ရွက်မှု မလုပ်သောနိုင်ငံများအား သင့်လျော်သော ဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ (ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၄၆၀)
- ❖ ၂၀၀၃ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးက (၆) နိုင်ငံရှိ အဖွဲ့ပေါင်း ၃၂ ဖွဲ့ကို ပထမဦးစားပေးစာရင်း (Annex I)တွင်၄င်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် (၉) နိုင်ငံက အဖွဲ့ ၂၂ ဖွဲ့ကို ဒုတိယဦးစားပေးစာရင်း (Annex II) တွင်၄င်း ဖော်ပြခဲ့သည်။
- ❖ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် ပထမဦးစားပေးစာရင်း (Annex I) ၌ပါသော နိုင်ငံများအနေဖြင့် တိကျပြီး အချိန်စနစ်တကျဖြစ်သော လုပ်ငန်းအစီ အစဉ်များကို ပြင်ဆင်ရန်၊ နိုင်ငံအတွင်းဆက်သွယ်ရမည့် ကိုယ်စားလှယ် တဦးသတ်မှတ်ပေးရန်၊ မလိုက်နာပါက ထိုအစိုးရများကို လက်နက်ရောင်းချမှုပိတ်ပင်ခြင်းအပါအဝင် အရေးယူရန် (ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၅၃၉)
- ❖ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် (၅) နိုင်ငံကို ပထမဦးစားပေးစာရင်းတွင်၄င်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် (၆) နိုင်ငံကို ဒုတိယဦးစားပေးစာရင်း တွင်၄င်း ဖော်ပြခဲ့သည်။
- ❖ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် ထိုနိုင်ငံများတွင် စောင့်ကြပ်ရေးနှင့် အစီရင်ခံမှုစနစ်ကို ထူထောင်ရန်၊ ထိုကိစ္စကိုအထူးလေ့လာမည့် လုံခြုံရေးကောင်စီအလုပ်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းရန် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် (၁၆၁၂) ကို ချမှတ်ခဲ့
- ❖ ၂၀၀၆ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်က မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် (၆) နိုင်ငံ (Burundi, Ivory Coast, Congo, Burma, Somalia, Sudan) ကို ပထမဦးစားပေး စာရင်း (Annex I)တွင်၄င်း၊ (၆) နိုင်ငံ (Chad, Columbia, Nepal, Philippines, Sri Lanka, Uganda) ကို ဒုတိယဦးစားပေးစာရင်းတွင်၄င်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် (၁၆၁၂) အရ

- ❖ ကလေးများကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်စေခြင်း
- ❖ ကလေးစစ်သားအဖြစ်အသုံးပြုခြင်း
- ❖ ကျောင်းများနှင့် ဆေးရုံများကို တိုက်ခိုက်ခြင်း
- ❖ လိင်စော်ကားမှုအပါအဝင် ကလေးများကို မုဒိန်းကျင့်ခြင်း
- ❖ ကလေးများကို ပြန်ပေးဆွဲခြင်း
- ❖ ကလေးများအတွက် လူသားချင်းစာနာသောအကူအညီများကို တားမြစ်ခြင်းတို့အား ပိတ်ပင်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပေးခြင်း။)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ (၃) ဖွဲ့ခွဲ၍ စစ်ကြောင့်အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးနေရသော ကလေးတွေကို

မိမိအနေနဲ့ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ။

အဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။

အစိုးရ (သို့) အာဏာပိုင်တွေက ဘာလုပ်ပေးသင့်လဲဆိုသောအချက်ကိုခွဲ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အချက်များကိုဆွေးနွေးရာတွင် လတ်တလောလုပ်နိုင်သောအချက်များနှင့် ရေရှည်တွင်လုပ်နိုင်သောအချက်များဟူ၍ ခွဲခြားခိုင်း နိုင်သည်။

Synthesisအနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း။

သင်တန်းသားများကို (၃) ယောက်တဖွဲ့ပြန်ခွဲ၍ ယနေ့သိရှိလိုက်သောအချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီးအခြားသူများကို အတိုချုပ်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၀)

ကလေးအခွင့်အရေး (Child Rights)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးများကို စော်ကား၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်းများမှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုကြောင်းသိရှိနားလည်လာစေရန်။
- ❖ ကလေးများကို ကာကွယ်ပေးမည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးလာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို 'ရွှေစွန်ညို' ကစားနည်းကစားစေပါ။ ပထမအခေါက်တွင် ရွှေစွန်ညို တစ်ဦးတည်းဖြစ်သော်လည်း နောက်ပိုင်း နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်တိုးပေးပြီး ဖမ်းခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လှုပ်ရှားမှုများပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအား ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ။ (ဖမ်းခံရတဲ့သူ၊ ကာကွယ်ပေးသူ၊ ဖမ်းတဲ့သူ)
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုကာကွယ်ခဲ့လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုရအောင်ဖမ်းခဲ့လဲ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- ❖ လက်တွေ့မှာ ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။ (ဖမ်းခံရတဲ့သူ – ကာကွယ် – ဖမ်းသူ)
- ❖ လက်တွေ့မှာ ဘာအတွက်ကလေးတွေကို ဖမ်းလေ့ရှိလဲ။
- ❖ ကလေးတွေမှာ ဘာအန္တရာယ်ကြုံနိုင်လဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့လိုလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း (Protection Rights)

- ❖ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ❖ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း၊

- ❖ ခွဲခြားမှုမရှိစေခြင်း
- ❖ အမည်မှည့်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဖြစ်ခွင့် ရှိခြင်း
- ❖ အခြားနည်းဖြင့် သန်စွမ်းသူကလေးများအား တန်းတူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊
- ❖ တိုင်းရင်းသား ကလေးများအား ခွဲခြားခြင်းမရှိစေခြင်း

ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

- ❖ ပြည်ပသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ပေးခြင်း

- ❖ စော်ကားခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ❖ မိဘနှင့်ဝေးကွာနေသောကလေးများအား စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း
- ❖ မွေးစားခြင်း
- ❖ စောင့်ရှောက်ထားသည့် နေရာများမှ ကလေးများကို အချိန်မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်း၊
- ❖ ကလေးလုပ်သားစေခိုင်းမှုမှ တားဆီးခြင်း၊
- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း
- ❖ လိင်စော်ကားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- ❖ ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုမှ တားဆီးခြင်း၊
- ❖ နှိပ်စက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
- ❖ ပြန်လည်ပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- ❖ ကလေးတရားဥပဒေဖြင့်သာ စီရင်ခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

- ❖ မိသားစု ပြန်လည်တွေ့ဆုံစေခြင်း၊
- ❖ ဒုက္ခသည်ကလေးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ❖ လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများ အတွင်းမှကလေးများအား စောင့်ရှောက်ကူညီခြင်း
- ❖ ပြန်လည်ပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊

ထို့နောက်ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်ထဲမှ ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး အပိုဒ်များဖြစ်သော အပိုဒ် ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၁၁၊ ၁၉၊ ၁၆၊ ၂၀၊ ၂၂၊ ၂၃၊ ၃၀၊ ၃၂၊ ၃၃၊ ၃၄၊ ၃၅၊ ၃၆၊ ၃၇၊ ၃၈၊ ၃၉၊ ၄၀၊ တို့ကိုဆွေးနွေးသွားပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲ၍ အုပ်စုတစုလျှင် ကလေးသူတောင်းစား၊ ကလေးအလုပ်သမား၊ ကလေးပြည့်တန်ဆာ အကြောင်းအရာတခုစီယူ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသော အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုအချက်များကို စုစည်း၍ Case study တစ်ပုဒ်ရေးခိုင်းပါ။ တဖွဲ့ကရေးထားသော case study ကိုကျန်အဖွဲ့များကဖတ်၍ အောက်ပါဇယားအတိုင်းဆွေးနွေးမှတ်တမ်းတင်ပါ။

	ကလေးသူတောင်းစား	ကလေးအလုပ်သမား	ကလေးပြည့်တန်ဆာ
ဘယ်သူတွေလုပ်တာလဲ			
ဘယ်အပိုဒ်တွေချိုးဖောက်လဲ			

ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို အဘယ်ကြောင့် ကလေးများ၌ကဲ့သို့ဖြစ်ရသည့် ဆိုသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။ (ဥပမာ– စော်ကားလိုသောစိတ်၊ ဥပဒေအားနည်းခြင်း၊ မိဘများက ဂရုမစိုက်ခြင်းစသည်ဖြင့်) ရရှိလာသောအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် သစ်ပင်ပုံဆွဲပြီး သစ်မြစ်နေရာတွင်ကပ်ထားပါ။ ကလေးအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုများကို အသီးနှင့်အရွက်နေရာတွင်ကပ်ပေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဆက်လက် ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ အဲဒါဆိုရင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ
- ❖ မိသားစုက ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။
- ❖ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။
- ❖ အစိုးရက ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ။

သင်ခန်းစာ(၁၁)

ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Child Development)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ကို သိမြင်နားလည်လာစေရန်နှင့် ထိုအခွင့်အရေးများ ကလေးများအတွက် အဘယ်ကြောင့်လိုအပ်သည်ကို သိရှိလာစေရန်။
- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာ အခြေအနေကိုသုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပါ။ ထို့နောက်အုပ်စုအလိုက်ရုပ်ပုံကားချပ်တခုစီပေး၍ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးစေပါ။ ပုံတစ်ပုံသည် ကလေးများပျော်ရွှင်စွာကစားပျော်မြူးနေသော၊ ကျောင်းသွားနေသောပုံဖြစ်ပြီး၊ အခြားပုံသည် ကလေးများဆင်းရဲငတ်မွတ်ပိန်လှီနေသာပုံဖြစ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုများ ပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများအတိုင်း အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

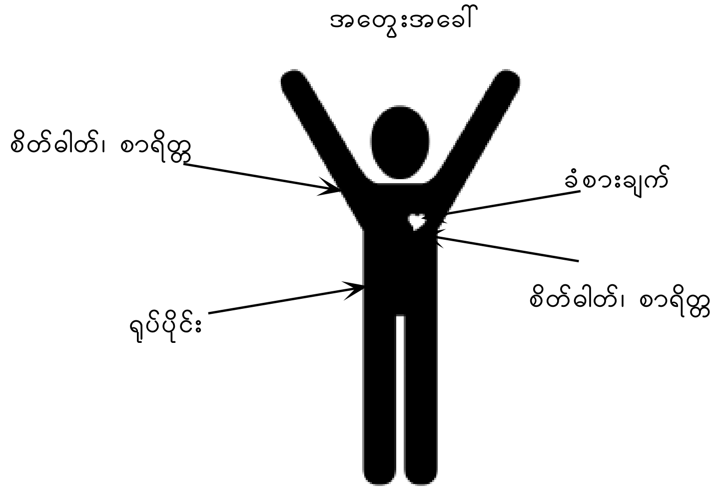
- ❖ ပုံမှာဘာတွေတွေ့ရလဲ။
- ❖ ပုံနှစ်ပုံမည်သို့ကွာခြားလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ ရုပ်ပုံကားချပ်နှစ်ခုထဲမှ ကလေးများကို ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲအကျိုးရလဒ်တွေဖြစ်လာနိုင်လဲ။
- ❖ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက်ကလေးတွေမှာ ဘာလိုအပ်မလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

- ကလေးများသည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအရာများ ပြည့်စုံရုံသက်သက်ဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ။
- ကလေးများသည် အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံနုနယ်သည့်အတွက် အသက်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လည်းလိုအပ်သည်။
- အသက်ရှင်သော်လည်း အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမရှိပါက ပြည့်စုံမှု ရှိမည်မဟုတ်ပေ။
- ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်း၊ သီလပိုင်းနှင့် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအလိုက် ဟန်ချက်ညီညီတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။
- မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေးနှင့် သတင်းဗဟုသုတများ လေ့လာနိုင်မှု၊ အပန်းဖြေအနားယူကစားနိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်နိုင်မှု၊ မိမိအယူအဆများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားရှိမှုတို့လိုအပ်ပေသည်။ ဤသည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ



ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်ထဲမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်နှင့် ပတ်သက်သည့်အပိုဒ်များကို ပုံများနှင့် တကွ တပိုဒ်ချင်းရှင်းပြပါ။ (အပိုဒ် – ၃၊ ၁၇၊ ၂၁၊ ၂၅၊ ၂၇၊ ၆၊ ၉၊ ၁၃၊ ၁၅၊ ၁၈၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၁၊ ၂၆) အပိုဒ်များ ကိုရေးပါ

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲစေပါ။ ထို့နောက်အုပ်စုအလိုက် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော ကလေးများ၏အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးစေပါ။ အဖွဲ့တွင်းဆွေးနွေးထားချက်များမှ စိတ်ကြိုက်အဖြစ်အပျက် တခုစီရွေး၍ ပြဇာတ်အနေဖြင့် အဖွဲ့လိုက်သရုပ်ဆောင်စေပါ။ တဖွဲ့သရုပ်ဆောင်နေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များကို ဂရုတစိုက် ကြည့်ရှုမှတ်သားထားစေပါ။ အုပ်စုအားလုံး သရုပ်ဆောင်ပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်၍ဆွေးနွေးစေပါ။

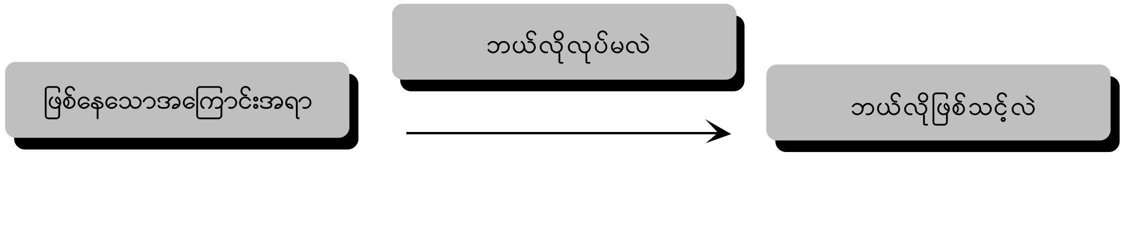
- ❖ ဘာအကြောင်းတွေ သရုပ်ဆောင်သွားတာတွေ့လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုတွေဖြစ်နေလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါပုံစံအတိုင်း သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။



သင်ခန်းစာ(၁၂)

ကလေးပါဝင်မှု (Child Participation)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးများ၏ပါဝင်မှုကိုခွင့်ပြုခြင်း၏ကောင်းကျိုးများကို သတိပြုမိစေရန်၊
- ❖ ကလေးများပါဝင်မှုကို အလေးထားအားပေးလုပ်ဆောင်လာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအဖြစ် မှတ်ယူစေပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုကို အတန်းကြီးကျောင်းသားများဟုသတ်မှတ်ပါ။ ကျန်တစ်အုပ်စုကို အတန်းငယ်ကျောင်းသားများအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားအုပ်စု(၂)စုစလုံးကို ကျောင်းဆင်းပွဲအစီအစဉ်အတွက် အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။ အားလုံးဆွေးနွေးသွားပြီးပါက အတန်းကြီးကျောင်းသားအုပ်စု ဆွေးနွေးထားချက်များကိုသာ အားလုံးရှေ့တွင် အသိအမှတ်ပြုပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ အတန်းငယ်ကျောင်းသားအဖွဲ့ဆွေးနွေးချက်ကို ဂရုမထားအသိအမှတ်မပြုဘဲ အတန်းကြီးအုပ်စု၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုသာ လိုက်နာစေပါ။ အတန်းကြီးအုပ်စုကိုသာ အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဦးဆောင်စေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းအားလုံးကို ပြန်လည်ဝိုင်းထိုင်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ယခုလှုပ်ရှားမှုကိုဘယ်လိုမြင်လဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေက ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ရလဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေက ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်မရဘူးလဲ။
- ❖ ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်မရတဲ့သူတွေ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ရတဲ့သူတွေ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ အခုလိုပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်မရတဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။
- ❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ အခုလိုပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ရတဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။
- ❖ ကိုယ့်ဘဝမှာ၊ ငယ်ငယ်တုန်းက အခုလိုပါဝင်ခွင့်မရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တခုစီပြောပြပါ။ တဦးချင်းထိုသို့စဉ်းစားစေပြီး ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုစာရွက်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲ၍ဖြစ်စေ၊ သင်္ကေတဖြင့်ဖြစ်စေဖော်ပြစေ၍ အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ မိမိအနေဖြင့်ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း ပြောရန်အားပေးပါ။
- ❖ လူကြီးတွေက ကလေးတွေကို ဘာကြောင့်ပါဝင်ခွင့်မပေးတာလဲ။ ကလေးတိုင်းကို ပါဝင်ခွင့်ပြုသင့်လား။ (လူကြီးများသည် ကလေးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်နှင့်ပတ်သက်၍ တော်တော်များများ သဘောပေါက်ကြလေ့ရှိသော်လည်း ကလေးများအားသူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သောအရေးကိစ္စများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် ပါဝင်ခွင့်ပြုသင့်ကြောင်းကို မစဉ်းစားမိကြချေဆိုသောအချက်ကို ဆွေးနွေးလာအောင်လုပ်ပါ)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများ၏ ပါဝင်မှု (Child participation)

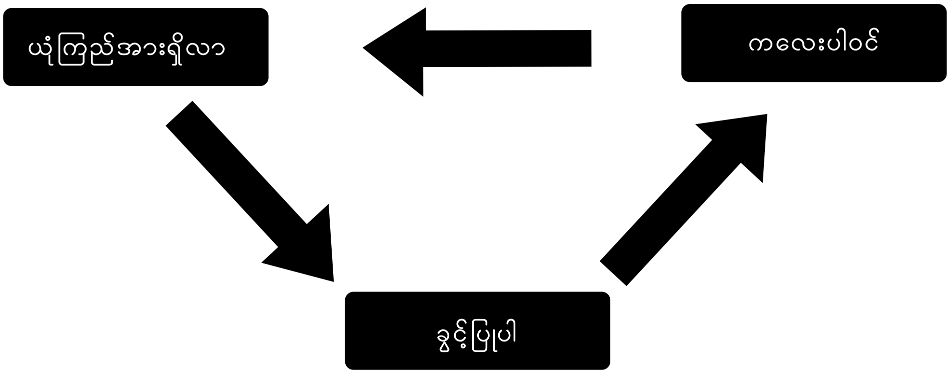
ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်တွင် ကလေးများ၏ ပါဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အုပ်စုကြီးခွဲထားသော်လည်း ဤစကားလုံးကို လုံးဝအသုံးပြုထားခြင်းမရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သို့သော် ကလေးများ၏ပါဝင်မှုသဘောတရားနှင့် အဓိပ္ပာယ်တူသည့် အပိုဒ်များစွာ ရှိပါသည်။

ဥပမာ။ ။ ကလေးတဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက်

- ❖ မိမိအကျိုးနှင့်ဆိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အယူအဆ ဆန္ဒတင်ပြပိုင်ခွင့်
- ❖ သတင်းများ ရယူသိရှိခွင့်
- ❖ အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းဝင်ရောက်ခွင့် စသဖြင့်ဖြစ်ပေသည်။

ကလေးများ၏ပါဝင်မှုကို ခွင့်ပြုသူများ၏စိတ်သဘောထား
- ❖ ကလေးအကျိုးအတွက် စိတ်ရင်းကောင်းရှိရန်
- ❖ ကလေး၏ ပြင်ပရုပ်ပိုင်း၊ အတွင်းစိတ်ပိုင်း အခြေအနေကို နားလည်ပေးရန်
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ❖ ကလေးနှင့်အတူ အဖြေရှာ၊ တာဝန်ယူခြင်းလုပ်ဆောင်ရန်

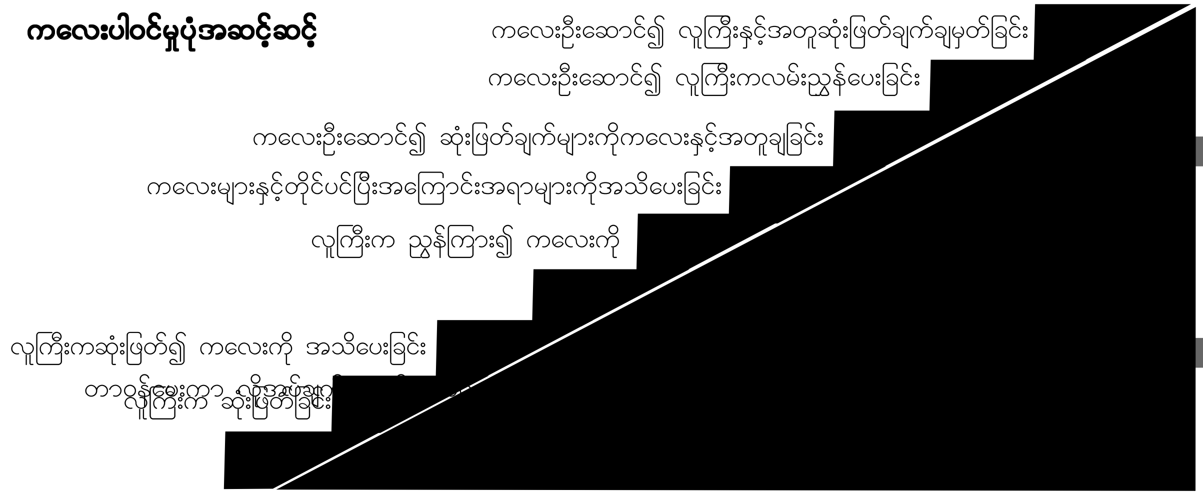
ကလေးများကို ပါဝင်ခွင့်ပြုခြင်း



ကလေးများကို ပါဝင်ခွင့်ပြုခြင်း

ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်လာလေလေ ကလေးများ၏တာဝန်ယူပါဝင်မှုအားပိုလာလေဖြစ်ပြီး၊ ခွင့်ပြုနိုင်မှုများ များလာမည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ခွင့် ခွင့်မပြုခံရသော ကလေးများအတွက်မှု မလုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲသောကြောင့် သူတို့အားခွင့်ပြုရန်မှာဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ကလေးပါဝင်မှုပုံအဆင့်ဆင့်



ကလေးများအပေါ်ထားသောစိတ်ရင်းကောင်းခြင်းကြောင့် ကလေးတို့၏ဆန္ဒအသံများကို လေးစားမှုပေးခြင်း၊ ပါဝင်ခွင့်ပေးခြင်းတို့ကို တဖြေးဖြေးလုပ်ဆောင်သွားရင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ခံစားချက်၊ ဆန္ဒ၊ လိုလားချက်၊ သူတို့ဖြစ်စေချင်သောအရာများကို ပို၍နားလည်လာစေနိုင်သည်။ တဖန်ထိုသို့ကလေးများအပေါ် ပိုမိုနားလည်လာလေလေ၊ မိမိ၏စိတ်ရင်းစေတနာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာလေလေဖြစ်မည်။ စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းဖြင့် ကလေးအပေါ် စေတနာအပြည့်ထားကာ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေးခဲ့သောကြောင့် ကလေးဖက်မှလဲ နားလည်မှုများလာ၍ တဖြေးဖြေးနှင့် ကလေးနှင့် မိမိတို့သည် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖော်၊ လက်တွဲဖော်အနေဖြင့် တဦးကိုတဦးမြင်လာကြသည်။ ထိုသို့ပိုရင်းနှီးနားလည်လာလေလေ မိမိ၏စိတ်ရင်းများမှာလဲ ကလေးအပေါ်ပိုမိုကောင်းလာလေလေဖြစ်သည်။ တချို့က ကလေးများကို ပြဿနာကောင်ကလေးများအဖြစ် သဘောထားနေလေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးများကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပြုသဖြင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ကလေးနှင့်အနေစိမ်းပြီးဘာကြောင့် ကလေးများ ဆိုးနေရသည်ကိုလည်း သိနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကလေးများ၏ပါဝင်ခွင့်ကို ကလေးတဦးချင်းစီ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် လူကြီးကခွင့်ပြုနိုင်သည်။ ကလေးတယောက်နှင့်တယောက် ပါဝင်ခွင့်ပြုနိုင်သောအဆင့်တူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို ရောင်စုံစာရွက်နှစ်ရွက်စီဝေပေးပါ။ ပထမစာရွက်တွင် ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့ကလေးတွေရဲ့ ပုံစံ (အမူအရာ၊ ခံစားချက်၊ သက်ရောက်မှု)၊ နောက်တရွက်ကို ပါဝင်ခွင့်မရတဲ့ကလေးတွေရဲ့ ပုံစံများကိုရေးပြီး အားလုံးရှေ့တွင် ရှင်းပြစေပါ။

ထို့နောက်အောက်ပါဇယားရေးထားသော စာရွက်ပေါ်တွင်ကပ်ပါ။

	ပါဝင်ခွင့်ရသောကလေးများပုံစံ	ပါဝင်ခွင့်မရသောကလေးများပုံစံ
အမူအရာ		
ခံစားချက်		
သက်ရောက်မှု		

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ကလေးတွေကို နေရာတိုင်းမှာပါဝင်ခွင့်ပြုသင့်လား၊ ပါဝင်ခွင့်ပြုရာတွင် သတိထားသင့်သည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများအား ဆွေးနွေးအဖြေရှာစေပါ။ (ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တဦးချင်းရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကြည့်သင့်)
(သို့မဟုတ်)
"ကလေးတိုင်းကို နေရာတိုင်းတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေးသင့်သည်။" (သို့) "ကလေးများကို ပါဝင်ခွင့်ပေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ စာရိတ္တကို ပိုမိုပျက်စီးစေသည်။" စသည့်ခေါင်းစဉ်များဖြင့် သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပြီး အချေအတင် ပြောဆိုခိုင်းပါ။
(သို့မဟုတ်)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၂)ဖွဲ့ခွဲပြီး၊ တဖွဲ့ကို 'ပါဝင်ခွင့်မရတဲ့ကလေးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်ကဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ'၊ နောက်တဖွဲ့

ကို 'ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့ကလေးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ' စသည့်မေးခွန်းများဖြင့် အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးစေပြီး ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ချရေးစေပြီး အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၃)

ကလေးစစ်သား (Child Solider)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးစစ်သား၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်သိရှိစေရန်၊
- ❖ ကလေးစစ်သားအသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို နားလည်စေ၍ ကလေးစစ်သားများအပေါ် စာနာသူများဖြစ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

"စစ်ဘားတိုက်ထဲက ငိုရှိုက်သံများ" ရုပ်သံသီချင်းကို ပြပါ။ သီးချင်းကိုကောင်းစွာ ဂရုစိုက်စွာနားထောင်စေပြီး၊ သီချင်းထဲတွင်ပါဝင်သောအချက်များကို မှတ်သားထားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါရုပ်သံသီချင်းကို နားထောင်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေပါဝင်နေလဲ။

ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲပါ။ တဖွဲ့ချင်းစီသီးခြားမေးခွန်းတစ်ခုစီဖြင့် အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးစေပြီး စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ချရေးစေပါ။ ထို့နောက်အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်၍ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ အုပ်စု(၁) – ကလေးတွေဘာကြောင့် စစ်ထဲဝင်ရတာလဲ။
- ❖ အုပ်စု(၂) – ကလေးစစ်သားတွေကို စစ်တပ်ထဲတွင် ဘယ်လိုစေခိုင်းလေ့ရှိလဲ။
- ❖ အုပ်စု(၃) – ကလေးစစ်သားဖြစ်ရသောကြောင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်လဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးစစ်သား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကလေးစစ်သားဆိုသည်မှာ အသက်(၁၈)နှစ်အောက် ရှိသူဖြစ်ပြီးအမြဲတမ်းစစ်တပ် (သို့မဟုတ်) အမြဲတမ်းမဟုတ်သော စစ်တပ် (သို့မဟုတ်) လက်နက်ကိုင်အုပ်စုများ၌ လက်နက်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မကိုင်သည်ဖြစ်စေ ထမင်းချက်၊ ပစ္စည်းထမ်း၊ သတင်းပို့ တာဝန် ထမ်းဆောင်နေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ ထိုအဖွဲ့ နှင့်အတူ နောက်လိုက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးငယ်များဖြစ်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်စေ၊ အတင်းအကြပ် လက်ထပ်ယူရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖြစ်စေပါဝင်နေခြင်း သာမကအခြားသောပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်သူများကို ခေါ်ဆိုသည်။

ကလေးများကို စစ်သားအဖြစ်စေခိုင်းခြင်းသည် ကလေးအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်ကြောင်း ကလေးအခွင့် အရေးစာချုပ်၏ အပိုဒ် (၃၈)တွင် တိတိကျကျဖော်ပြထားခဲ့သည်။ ကလေးများအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်တွင် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်းရှိကလေးများကို ကာကွယ်ပေးရန် အစိုးရတွင်တာဝန်ရှိသည်ဟု ဆိုထားသည့်အပြင် ကလေးများအား စစ်တပ်အတွင်း ဆန္ဒအလျောက်ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုသည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို (၁၅)နှစ်ဟုသတ်မှတ်ထားသည်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလတွင် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံကနေ၍ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သော ကလေးများလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်းပါဝင်နေမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်တွင် ထိုအနိမ့်ဆုံးအသက်ကို အသက် (၁၈)နှစ်သို့ တိုးမြှင့်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်။

- ❖ ဒါကြောင့်အစိုးရမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အစိုးရမဟုတ်တဲ့တပ်တွေမှာဖြစ်ဖြစ် အသက်(၁၈)နှစ်အရွယ် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းခလေးတွေပါနေရင် ကလေးစစ်သားမြောက်ပါတယ်၊
- ❖ အတင်းအကြပ်ဝင်ခိုင်းတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ်ဝင်လာရင်လည်း ကလေးစစ်သားမြောက်တာပါဘဲ။
- ❖ လက်နက်ကိုင်မှ ကလေးစစ်သားမဟုတ်ဘဲ လက်နက်မကိုင်ဘဲ တပ်ဖွဲ့တွေနဲ့အတူအခြားအလုပ်တွေခိုင်းဖို့ လိုက်ပါနေရရင်လည်း ကလေးစစ်သားမြောက်ပါတယ်။
- ❖ အသက်(၁၈)နှစ်အောက်မိန်းကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသုံးချဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် အတင်းအကြပ်အိမ်ထောင်ပြုဖို့ စစ်တပ်ထဲဝင်ခိုင်းရင်လည်း ကလေးစစ်သားမြောက်ပါတယ်။

ကလေးများလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်းပါဝင်နေမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်

- ❖ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မေလတွင် ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံကနေ၍ ပြဌာန်းလိုက်ပြီး ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၂) ရက်နေ့တွင်အသက်ဝင်လာခဲ့သည်။
- ❖ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်း အသက်(၁၈)နှစ် မပြည့်သေးသူများကိုစစ်ပွဲ တိုက်ခိုက်မှုများအတွင်း တိုက်ရိုက်ပါဝင်ခြင်း မပြုရန်တောင်းဆိုထားသည်။
- ❖ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်များအား အတင်းအကြပ် စစ်တပ်အတွင်းဝင်ခိုင်းခြင်း၊ စစ်သားအဖြစ် စုဆောင်းခြင်းများကို ပိတ်ပင်တားဆီးရမည်။
- ❖ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆန္ဒဖြင့်စစ်တပ်အတွင်း ဝင်ရောက်ခွင့် ရှိသည့်အသက်ကို (၁၈) နှစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက အနိမ့်ဆုံး(၁၆)နှစ် သတ်မှတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။
- ❖ မိမိနိုင်ငံကသတ်မှတ်ထားသော စစ်တပ်အတွင်း ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုသော အသက်ကိုအစိုးရတခု တည်းဆန္ဒဖြင့် လျှော့ချခြင်းမပြုရ။
- ❖ ဆန္ဒအလျောက်ဝင်ရောက်ကြောင်းကို အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက် ပေးနိုင်ရန်အတွက် ထိုသို့ဝင်ရောက်သူများ ၏ အသက်ထောက်ခံစာနှင့် မိဘများ၏သဘောတူကြောင်း ခွင့်ပြုချက်တို့ လိုအပ်သည်။
- ❖ အစိုးရမဟုတ်သော အခြားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း အသက်(၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအား လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်းအသုံးမပြုရန်တောင်းဆိုထားသည်။

ကလေးစစ်သားနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာဥပဒေများ

- ❖ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ် (ILO)၏ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် ကျင်းပသော ကွန်ဖရင့်၌ ကလေးများအား လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်း စေခိုင်းခြင်းသည် ကလေးများအား အဆိုးဝါးဆုံးအလုပ်စေခိုင်းမှုဖြစ်သည်ဟု ထည့်သွင်း ဖော်ပြလာခဲ့သည်။
- ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုတရားရုံး (ICC) မှလည်းအသက် (၁၅) နှစ်အောက်ကလေးများအား နိုင်ငံတကာ စစ်ပွဲများတွင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတကာမဟုတ်သော စစ်ပွဲများတွင်ဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားမျိုးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသို့ပါဝင်စေရန် အတွက်အဖွဲ့အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်စေခြင်းတို့သည်စစ်ပွဲဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှု (War Crime) မြောက်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။
- ❖ စစ်ပွဲအတွင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဂျီနီဗာသဘောတူစာချုပ်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ စာချုပ်(၂)တွင် လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများအတွင်းတွင် ပါဝင်သောမည်သည့်လက်နက်ကိုင် စစ်တပ်ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများ ကို ကလေးစစ်သားအဖြစ်စစ်မှုထမ်းဆောင် ခိုင်းရဘူးလို့တားမြစ်ထားပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အုပ်စု (၃)စုခွဲ၍ သင်တန်းသားများ၏ ၄င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ကြုံဖူးသော ကလေးစစ်သားများနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို အချင်းချင်းဆွေးနွေးဖလှယ်စေပါ။
ထိုကလေးစစ်သားများအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင်ချရေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကလေးစစ်သားတယောက်အကြောင်း ရေးသားသည့် သီချင်းကဗျာများကို အုပ်စုလိုက်ရေးသားခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၄)

ကလေးစစ်သား (Child Solider)

ရည်ရွယ်ချက်။

ကလေးစစ်သား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သိရှိစေရန်။

ကလေးစစ်သားအသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို နားလည်၍ ကလေးစစ်သားများအပေါ် စာနာသူများဖြစ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို "စစ်ဘားတိုက်ထဲကငိုရှိုက်သံ" သီချင်းဗွီဒီယိုကို ပြသပါ။ ထိုဗွီဒီယိုတွင်ပါဝင်သော ကလေးစစ်သားများနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်များ မှတ်သားခိုင်းပါ။

ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းလဲ။ ဘာတွေတွေ့လဲ။
- ❖ နားထောင်ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ သီချင်းထဲက ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေရှိနေလဲ

Input (ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးစစ်သားအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ကလေးစစ်သားသတင်း ဗွီဒီယို။

Discussion (ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ (၃) ဖွဲ့ခွဲပါ။ တဖွဲ့ကို အောက်ပါခေါင်းဆောင်ထဲက တခုကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(၁) ကလေးတွေဘာကြောင့်ကလေးစစ်သားဖြစ်လာကြသလဲ။ စစ်တပ်တွေထဲကိုဘယ်နည်းတွေနဲ့ ရောက်လာကြတာလဲ။ (စစ်အစိုးရ၊ တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့)

(၂) ကလေးစစ်သားတွေကိုစစ်တပ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမျိုးခိုင်းလေ့ရှိလဲ။

(၃) ကလေးစစ်သားလုပ်ရသောကြောင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်း ဘယ်လိုထိခိုက်နစ်နာတာတွေရှိလဲ။ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ကြုံတွေ့ရလဲ။ (ကျန်းမာရေးဘယ်လိုရှိလဲ၊ စိတ်ဓါတ်ဘယ်လိုရှိမလဲ၊ ဒီကလေးရဲ့အနာဂတ်ဘယ်လိုရှိမလဲ။)

Input(II) (ဗဟုသုတပေးခြင်း)

မြန်မာနိုင်ငံကလေးစစ်သားအသုံးပြုမှုအခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားနေလျက်ရှိသော ကလေးအခွင့်အရေးများအပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ချိုးဖောက်မှုများအနက် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း ကလေးများပါဝင်နေမှုမှာ တခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

ကလေးစစ်သားအသုံးပြုမှု ရပ်တန့်ရေးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ (The Coalition to Stop the Use of Child Soldiers) က တကမ္ဘာလုံးတွင် ကလေးစစ်သားစုစုပေါင်း သုံးသိန်းခန့်ရှိလိမ့်မည်ဟုခန့်မှန်းထားပြီး ထိုအရေအတွက်၏ လေးပုံတပုံမှာ အရှေ့အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ဒေသတို့မှဖြစ်သည်ဟု ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNICEF) ကဆိုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကလေးများအားစစ်သားအဖြစ်အများဆုံးအသုံးပြုနေသော နိုင်ငံတနိုင်ငံဖြစ်သည်ဟုဆိုကြပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်း တခုဖြစ်သော လူ့အခွင့်အရေးစောင့်ကြပ်လေ့လာသည့်အဖွဲ့ (Human Rights Watch) ၏ ၂၀၀၂ ခုနှစ်အတွင်းပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွင် စစ်သည်အင်အားပေါင်း သုံးသိန်းငါးသောင်းခန့်ရှိသော မြန်မာစစ်အစိုးရ၏ ကြည်းတပ်တခုထဲမှာပင် ကလေးစစ်သားပေါင်းအနည်းဆုံး ခုနှစ်သောင်းရှိသည်ဟုခန့်မှန်းထားပါသည်။ ကျန်သောရေတပ်နှင့် လေတပ်တို့တွင် ကလေးစစ်သားမည်မျှရှိမည်ကို မတွက်ဆနိုင်သေးပါ။

စစ်အစိုးရ၏ စစ်တပ်ထဲတွင်သာမကဘဲ စစ်အစိုးရကိုဆန့်ကျင်တိုက်ပွဲဝင်နေလျက်ရှိသော အတိုက်အခံလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ပေါင်းအနည်းဆုံး (၃၃) ဖွဲ့တွင်လည်း အသက်(၁၈)နှစ်အောက် လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးသမား အရေအတွက်မှာ ခြောက်ထောင်မှ ခုနစ်ထောင်အတွင်းရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ ထိုလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းအများစုမှာ နယ်စပ်ဒေသများတွင် အခြေချလှုပ်ရှားနေထိုင်ကြပြီး ၎င်းတို့အနက် အများစုမှာမကြာသေးမီ ကာလအတွင်းက စစ်အစိုးရနှင့် အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးထားခဲ့ကြသော်လည်း ၎င်းတို့၏ စစ်တပ်အတွက် လူသစ်စုဆောင်းမှုများကိုမူ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။
အနည်းဆုံး အတိုက်အခံအဖွဲ့ (၁၀) ဖွဲ့ခန့်မှာ အစိုးရ၏စစ်တပ်နှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲများ ဆက်လက်ဆင်နွဲနေလျက်ရှိပြီး ထိုအုပ်စုများထဲတွင် ကလေးစစ်သားများ ပါဝင်နေလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအဖွဲ့များ၏ စွမ်းဆောင်မှုများ လျော့ကျလာမှုနှင့် ကလေးများကို စစ်သားသစ်စုဆောင်းခြင်းအပေါ် ရပ်တန့်ရန်တောင်းဆိုမှုအား ၎င်းတို့မှအလေးထားလာမှုများကြောင့် များမကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ကလေးများကို စစ်သားအဖြစ် စုဆောင်းခြင်း သိသာစွာလျော့ကျလာသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အကယ်၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးစစ်သားအသုံးပြုခြင်းတွေ စုဆောင်းခြင်းတွေရှိမည်ဆိုပါက မိမိရပ်ရွာအနေနဲ့ ဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်မလဲဆိုသည့်အချက်ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုသို့ဆွေးနွေးရာတွင်(၁) မိမိဆန္ဒအလျောက်စစ်တပ်ထဲဝင်သည့်ကလေးများ၊ (၂) အတင်းအဓမ္မခေါ်ဆောင်ခံရသော ကလေးများစသည်ဖြင့်ခွဲခြား၍ ဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်မလဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း။

အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပါ။ နှစ်ဖွဲ့ကို "မိမိလူမျိုးအတွက် ကလေးစစ်သားလုပ်ခြင်းသည်ကောင်းသည်"ဆိုသော ဖက်ကရပ်တည်၍ ဆွေးနွေးရန် ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ ကျန်နှစ်ဖွဲ့ကို "မိမိလူမျိုးအတွက် ကလေးစစ်သားလုပ်ခြင်းသည်မကောင်း"ဆိုသောဖက်က ရပ်တည်၍ ဆွေးနွေးရန်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက အဖွဲ့လေးဖွဲ့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်စေပြီး အလှည့်ကျ အချေအတင်ပြောဆိုခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက အစီအစဉ်တကျဖြစ်စေရန် ထိမ်းပေးပါ။
အားလုံးပြီးပါက အခုလို စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဘာသင်ခန်းစာရလိုက်လဲဆိုသည့်မေးခွန်းမေး၍ အဆုံးသပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၅)

ကလေးစစ်သား

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကလေးစစ်သား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သိရှိစေရန်
❖ ကလေးစစ်သားအသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကိုနားလည်၍ ကလေးစစ်သားများအပေါ် စာနာသူများဖြစ်လာစေရန်၊
❖ ကလေးစစ်သားများအသုံးပြုမှုရပ်တံ့နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

"ကလေးဘဝပျောက်ဆုံးခြင်း"ဗွီဒီယို ပြသပါ။ ထိုဗွီဒီယိုတွင်ပါဝင်သော ကလေးစစ်သားများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်များကို မှတ်သားခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုသို့ပြသပြီးပါက အုပ်စုကြီးတွင်

❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
❖ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊
❖ ဘယ်လိုချိုးဖောက်မှုမျိုးကို ကြုံတွေ့ရသလဲဆိုသည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ထို့နောက်အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ကလေးများကို စစ်သားအဖြစ်စေခိုင်းရာတွင်

❖ ဘာကြောင့်ကလေးစစ်သားများ ဖြစ်လာကြတာလဲ။
❖ ကလေးစစ်သားတွေကို ဘယ်လိုတာဝန်မျိုးစေခိုင်းလေ့ရှိသလဲ။
❖ ကလေးစစ်သားဖြစ်ရတဲ့အတွက် ကလေးအပေါ်မှာ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေရှိသွားနိုင်သလဲ ဆိုသည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်း၍ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးများကို စစ်သားအဖြစ်စေခိုင်းခြင်းသည် ကလေးအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်ကြောင်း ကလေးအခွင့်အရေး စာချုပ်၏ အပိုဒ် (၃၈) တွင် တိတိကျကျဖော်ပြထားခဲ့သည်။ ကလေးများအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်တွင် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခအတွင်းရှိကလေးများကို ကာကွယ်ပေးရန် အစိုးရတွင်တာဝန်ရှိသည်ဟုဆိုထားသည့်အပြင် ကလေးများအား စစ်တပ်အတွင်း ဆန္ဒအလျောက်ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုသည့်အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို (၁၅)နှစ်ဟုသတ်မှတ်ထားသည်၊ ၂၀၀၀ ခုနှစ် မေလတွင် ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံကနေ၍ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သော ကလေးများလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်း ပါဝင်နေမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆက်တွဲစာချုပ်တွင် ထိုအနိမ့်ဆုံးအသက်ကို အသက် (၁၈)နှစ်သို့တိုးမြှင့်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်။

ထိုနောက်ဆက်တွဲစာချုပ်တွင်

❖ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်း အသက်(၁၈)နှစ်မပြည့်သေးသူများကိုစစ်ပွဲတိုက်ခိုက်မှုများအတွင်း တိုက်ရိုက်ပါဝင်ခြင်းမပြုရန်တောင်းဆိုထားသည်။
❖ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်များအား အတင်းအကြပ် စစ်တပ်အတွင်းဝင်ခိုင်းခြင်း၊စစ်သားအဖြစ်ကောက်ခြင်း

များကို ပိတ်ပင်တားဆီးရမည်။

❖ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆန္ဒဖြင့်စစ်တပ်အတွင်းဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည့်အသက်ကို (၁၈)နှစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက အနိမ့်ဆုံး (၁၆)နှစ်သတ်မှတ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

❖ မိမိနိုင်ငံကသတ်မှတ်ထားသောစစ်တပ်အတွင်းဝင်ရောက်ခွင့်ပြုသောအသက်ကို အစိုးရတခုတည်းဆန္ဒဖြင့် လျှော့ချခြင်းမပြုရ။

❖ ဆန္ဒအလျောက်ဝင်ရောက်ကြောင်းကို အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ထိုသို့ဝင်ရောက်သူများ၏ အသက်ထောက်ခံစာနှင့် မိဘများ၏သဘောတူကြောင်းခွင့်ပြုချက်တို့လိုအပ်သည်။

❖ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအား အခြားအဖွဲ့အစည်းများကလည်း ပဋိပက္ခအတွင်း အသုံးပြုမှုကို ရပ်တန့်ရန်တောင်းဆိုထားသည်။

ထိုနောက်ဆက်တွဲစာချုပ်သည် ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၂)ရက်နေ့တွင် အသက်ဝင်လာခဲ့သည်။ အရှေ့အာရှဒေသတွင်ကမ္ဘောဒီးယား၊တရုတ်၊အင်ဒိုနီးရှားနှင့် တီမောနိုင်ငံတို့ ပဏာမလက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီးဗီယက်နမ်နှင့် ဖိလိပိုင်နိုင်ငံတို့က အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်။

ထိုစာချုပ်ထဲတွင် ကလေးစစ်သားဆိုသောအဓိပ္ပာယ်ကို တိတိကျကျ မပြဌာန်းထားသော်လည်း အာဖရိကတိုက်ရှိ ကလေးများအားစစ်တပ်များအတွင်းဝင်ရောက်စေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းဆုံး ချမှတ်ရမည့် မူဝါဒတွင် အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် နိုင်ငံတကာက ယခုအချိန်အထိ လက်ခံအသုံးပြုနေ လျက်ရှိသည်။

ကလေးစစ်သား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကလေးစစ်သားဆိုသည်မှာ အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ရှိသူဖြစ်ပြီး အမြဲတမ်းစစ်တပ် (သို့မဟုတ်) အမြဲတမ်းမဟုတ်သော စစ်တပ် (သို့မဟုတ်) လက်နက်ကိုင်အုပ်စုများ၌ လက်နက်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မကိုင်သည်ဖြစ်စေ ထမင်းချက်၊ ပစ္စည်းထမ်း၊ သတင်းပို့တာဝန်ထမ်းဆောင်နေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ ထိုအဖွဲ့ နှင့်အတူ နောက်လိုက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးငယ်များဖြစ်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်စေ၊ အတင်းအကြပ် လက်ထပ်ယူရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဖြစ်စေပါဝင်နေခြင်းသာမက အခြားသောပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်သူများကိုခေါ်ဆိုသည်။

ကလေးစစ်သားနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာဥပဒေတွင် ပြဌာန်းထားခြင်း

နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ် (ILO)၏ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇွန်လတွင်ကျင်းပသော ကွန်ဖရင့်၌ ကလေးများအား လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွင်းစေခိုင်းခြင်းသည် ကလေးများအား အဆိုးဝါးဆုံးအလုပ်စေခိုင်းမှုဖြစ်သည်ဟုထည့်သွင်းဖော်ပြလာခဲ့သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုတရားရုံး (ICC) မှလည်း အသက် (၁၅) နှစ်အောက်ကလေးများအား နိုင်ငံတကာစစ်ပွဲများတွင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတကာမဟုတ်သော စစ်ပွဲများတွင်ဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားမျိုးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသို့ပါဝင်စေရန်အတွက် အဖွဲ့အတွင်းသို့ဝင်ရောက်စေခြင်းတို့သည် စစ်ပွဲဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှု (War Crime) မြောက်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း

သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၃)စုခွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ ကလေးစစ်သားများကိုဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်မလဲ။

❖ စစ်တပ်မှထွက်လာသော ကလေးစစ်သားဟောင်းများကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်သလဲ။

❖ကလေးစစ်သားဟောင်းများအတွက် ဘာတွေပံ့ပိုးပေးသင့်သလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးစစ်သားနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာတခုကိုပြောပြပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၆)

ကလေးစစ်သား (Child Solider)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ကလေးစစ်သားအသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်မည့်နည်းလမ်း DDR လုပ်ငန်းစဉ်များကို သိရှိစေရန်
- ❖ စစ်တပ်မှ ထွက်လာသော ကလေးစစ်သားများကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများရှာဖွေလာ တတ်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)ခုခွဲပါ။ အုစ်စုအလိုက် case study တခုစီပေး၍ အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးစေပါ။ Case studyသည် ကလေးစစ်သားအကြောင်းဖြစ်ပြီး ကလေးစစ်သားလေးများ၏ စိတ်ကြမ်းတမ်းမှု၊ အားငယ် သိမ်ငယ်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမရှိသူဟု ခံယူနေမှု စသည့်စိတ်ခံစားချက်များ ပေါ်လွင်စေရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

Case study များကို အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးပြီးသွားပါက၊ အုပ်စုကြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ဆက်လက်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းလဲ။
- ❖ ဒီကလေးစစ်သားတွေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ မိမိအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ ဒီကလေးစစ်သားတွေ ဘာကိုမျှော်လင့်မယ် ထင်လဲ။

ထို့နောက်အုပ်စု(၂)စုခွဲ၍ အုပ်စုအလိုက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးစေပြီး အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။

- ❖ အုပ်စု(၁) – ကလေးစစ်သားများ စစ်မှုထမ်းခြင်းမှထွက်လာနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးသင့်လဲ။
- ❖ အုပ်စု(၂) – စစ်တပ်မှ ထွက်လာသောကလေးများကို ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးသင့်လဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

DDR

D – Disarmament (လက်နက်ဖျက်သိမ်းခြင်း)
D – Demobilization (စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နှုတ်ထွက်ခွင့်ပြုခြင်း)
R – Reintegration (ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအသားကျစေခြင်း)

D – Disarmament (လက်နက်ဖျက်သိမ်းခြင်း)

လက်နက်ဖျက်သိမ်းခြင်း ဆိုတာ စစ်တပ်နဲ့လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တွေမှာ စစ်မှုထမ်းနေသော ကလေးစစ်သားတွေဆီကနေ သူတို့ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ လက်နက်တွေကို စနစ်တကျပြန်လည်သိမ်းယူပြီး ဒီလက်နက်တွေကိုလုံခြုံတဲ့ နေရာမှာ သိမ်းဆည်း လိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် ဖျက်ဆီးစွန့်ပစ်လိုက်တာကိုခေါ်တာပါ။ ကလေးတွေကို စစ်သားအဖြစ်ကနေ ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ ပထမဦးဆုံး လက်နက်တွေဖြုတ်သိမ်းလိုက်တာကို ပထမအဆင့်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

D – Demobilization (စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုခြင်း)

စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုခြင်းဆိုတာ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ လက်နက်တွေဖြုတ်သိမ်းလိုက်ပြီးတဲ့ ကလေးတွေကို တာဝန်ကနေ တရားဝင်နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုလိုက်ကြောင်း မှတ်ပုံတင်ပေးတဲ့ ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်ပုံတင်ပြီး နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုတာသက်သက်မဟုတ်ဘဲ သူတို့စစ်မှုထမ်းခဲ့တဲ့နေရာကနေ တခြားလုံးခြုံစိတ်ချရတဲ့နေရာကို ပို့ပေးတာ၊ သူတို့ တတွေ ချက်ချင်းလိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေ ဥပမာ – အစားအစာ၊ လမ်းစရိတ်၊ အဝတ်အစားတွေကို ထောက်ပံ့ပေးတာ တွေကလည်း တတိယအဆင့်မှာ အကြုံးဝင်ပါတယ်။

R – Reintegration (ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအသားကျစေခြင်း)

ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအသားကျစေခြင်း ဆိုတာ စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုလိုက်တဲ့ကလေးတွေကို စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်း ပြန်လည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတာတွေ၊ သူတို့ရဲ့မိဘအုပ်ထိမ်းသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွေနဲ့ ပြန်လည်နေထိုင်တဲ့ အခါမှာ အဆင်ပြေပြေနဲ့ ပြန်လည်နေထိုင်နိုင်အောင် ကုစားလေ့ကျင့်ပေးတာတွေ၊ ကိုယ် ခြေထောက်ပေါ်ကို ပြန်လည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်တွေကို သင်ကြားပေးတာတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အောက်ပါအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးစစ်သားနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်နေသောသူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ

❖ ထိုသို့ကလေးစစ်သားနှင့် ပတ်သက်ပြီးလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့်အခက်အခဲများ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းပြီးလက်တွဲစေ၍ ကလေးစစ်သားလျော့နည်းပပျောက်စေရန် မိမိတို့တစ်ဦးချင်း အနေဖြင့် ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို တဦးချင်းပြောစေပါ။

Photo by Yoma 3

သင်ခန်းစာ(၁၇)

(DDR) လုပ်ငန်းစဉ်

ရည်ရွယ်ချက်။

❖ ဒီဒီအာလုပ်ငန်းစဉ်၏ အဓိပ္ပါယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အခြေခံသဘောတရား နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

❖ ကလေးစစ်သားဟောင်းများကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများရှာဖွေနိုင်ရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ တဖွဲ့လျှင် ကလေးစစ်သားပုံတပုံနှင့် ပျော်ရွှင်နေသောကလေးတယောက်ပုံတပုံ စုစုပေါင်း (၂) ပုံစီပေးပါ။ ထိုပုံများကို ကြည့်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

Discussion (ဆွေးနွေးခြင်း)

❖ ပုံမှာဘာတွေမြင်လဲ။

❖ ဘယ်လိုခံစားလဲ။

❖ သူတို့ (ကလေးစစ်သားနှင့် ပျော်ရွှင်နေသောကလေးများ) ဘဝတွေဘယ်လိုကွာခြားမယ်ထင်လဲ။

❖ ဒီကလေးတွေရဲ့အနာဂတ်ဘယ်လိုကွာခြားမယ်ထင်လဲ။

❖ ကလေးတွေဟာ စစ်တပ်ထဲမှာ ဘာကြောင့်မရှိသင့်တာလဲ။

နောက်ထပ်အုပ်စုသစ်ပြန်ခွဲပါ။ အုပ်စုများကို ကလေးများစစ်တပ်ထဲမှာ မထားသင့်ဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်ပေးသင့်လဲ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

❖ စစ်တပ်ထဲက ကလေးတွေပြန်ထွက်လာရင် ဒီကလေးတွေအတွက် ချက်ချင်းလုပ်ပေးရမယ့်အရာတွေဘာတွေရှိမလဲ၊ ဘာလုပ်ပေးသင့်လဲ။ ဘာကြောင့်လုပ်ပေးဖို့လိုသလဲ။

❖ ဒီကလေးတွေ ရေရှည်အနာဂတ်အတွက် ဘာတွေလုပ်ပေးရမလဲ။ ဘာကြောင့်လုပ်ပေးဖို့ လိုသလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ဒီဒီအာလုပ်ငန်းစဉ်

စစ်မှုထမ်းနေဆဲ ကလေးစစ်သားများကို စစ်တပ်မှပြန်လည်ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သက် ဆိုင်ရာလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များနဲ့ ဒေသအတွင်းရှိ ပြည်သူလူထုရဲ့ ပူးပေါင်းလက်တွဲဆောင်ရွက်မှုဟာ အထူးအရေးပါလှပါတယ်။ ကလေးစစ်သားတွေကို တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ စစ်တပ်ကနေ သူတို့ရဲ့မူလဘဝမှာ ပြန်လည်အသားကျစေဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် လုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အဆင့် သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

❖ ဒီအဆင့်တွေကို ...

D - Disarmament လက်နက်ဖျက်သိမ်းခြင်း

D - Demobilization စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုခြင်း၊

R - Reintegration ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအသားကျစေခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

အတိုကောက်ဆိုရင် DDR လုပ်ငန်းစဉ်ပေါ့။ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်...

လက်နက်ဖျက်သိမ်းခြင်းဆိုတာ စစ်တပ်နဲ့လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တွေမှာ စစ်မှုထမ်းနေသော ကလေးစစ်သားတွေဆီကနေ သူတို့ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့လက်နက်တွေကို စနစ်တကျပြန်လည်သိမ်းယူပြီး ဒီလက်နက်တွေကိုလုံခြုံတဲ့နေရာမှာ သိမ်းဆည်းလိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် ဖျက်ဆီးစွန့်ပစ်လိုက်တာကိုခေါ်တာပါ။ ကလေးတွေကို စစ်သားအဖြစ်ကနေ ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ ပထမဦးဆုံး လက်နက်တွေဖြုတ်သိမ်းလိုက်တာကို ပထမအဆင့်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှုထမ်းအဖြစ်မှ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုခြင်းဆိုတာ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ လက်နက်တွေဖြုတ်သိမ်းလိုက်ပြီးတဲ့ ကလေးတွေကို တာဝန်ကနေ တရားဝင်နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုလိုက်ကြောင်း မှတ်ပုံတင်ပေးတဲ့ ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်ပုံတင်ပြီး နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုတာသက်သက်မဟုတ်ဘဲ သူတို့စစ်မှုထမ်းခဲ့တဲ့နေရာကနေ တခြားလုံခြုံ စိတ်ချရတဲ့နေရာကိုပို့ပေးတာ၊ သူတို့တတွေ ချက်ချင်းလိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေ ဥပမာ– အစားအစာ၊ လမ်းစရိတ်၊ အဝတ်အစားတွေကို ထောက်ပံ့ပေးတာတွေကလည်း ဒီဒုတိယအဆင့်မှာ အကြုံးဝင်ပါတယ်။

ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအသားကျစေခြင်းဆိုတာ စစ်မှုထမ်းအဖြစ်ကနေ နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုလိုက် တဲ့ကလေးတွေကို စိတ်ပိုင်းနဲ့ရုပ်ပိုင်း ပြန်လည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတာတွေ၊ သူတို့ရဲ့မိဘ အုပ်ထိန်းသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွေနဲ့ ပြန်လည်နေထိုင်တဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေပြေနဲ့ ပြန်လည်နေထိုင်နိုင်အောင် ကုစားလေ့ကျင့်ပေးတာတွေ၊ ကိုယ်ခြေထောက်ပေါ်ကို ပြန်လည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်တွေကိုသင် ကြားပေးတာတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးစစ်သားတွေဟာ စစ်မှုထမ်းစဉ်က စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ လာခဲ့ရတဲ့သူတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီခံစားရတာတွေပပျောက်ပြီး မူလပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ ပြန်လည်အသားကျ ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအကြား အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိရှိနဲ့ အသားကျကျ နေထိုင်နိုင်လာစေအောင် ညှိနှိုင်းကူညီပေးတာတွေကလဲ ဒီအဆင့်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တချို့ကလေးတွေမှာ ပြန်စရာမိဘတွေမရှိတော့ရင် သက်ဆိုင်ရာနီးစပ်ရာဆွေမျိုးတွေကို ဆက်သွယ်ပေးတာ၊ မွေးစားမဲ့သူတွေရှိရင် စုံစမ်းပေးတာတွေလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အုပ်စုငယ်ခွဲ၍

အကယ်၍ ကလေးစစ်သားဟောင်း ၂၀ စခန်းတွင်ရောက်လာပါက စခန်းကော်မတီ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့်သက်ဆိုင်သူတွေကို မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းအကြံပေးပါ။

Synthesis အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း။

အုပ်စုငယ်ခွဲ၍

ကလေးစစ်သားဟောင်းများလည်းကလေးများဖြစ်သောကြောင့် ကလေးအခွင့်အရေးရရှိရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးစစ်သားဟောင်းများအတွက်အထူးလိုအပ်နေသော ကလေးအခွင့်အရေးများကိုဖော်ပြစေပါ။ ဘာကြောင့် ၎င်းအခွင့်အရေးများလိုအပ်သည်ကိုရှင်းပြစေပါ။ (သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများအား ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်ပေးထားပါ။)

တစ်ဦးချင်း။

စစ်သားဟောင်းတွေ့ရင် ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်သလဲ။ ဝိုင်းထိုင်ပြီး အရုပ်တစ်ခုခုကိုပေးပါ၊ အဲဒီအရုပ်က ကလေးစစ်သားလို့မှတ်ပါ။ အဲဒီအရုပ်က ကိုယ့်လက်ထဲမှာရောက်တဲ့အချိန် ကိုယ်က ကလေးစစ်သားတွေ့ရင် ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲဆိုတာကို ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးဒီတိုင်းပြောရမှာဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ(၁၈)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု (

ရည်ရွယ်ချက်

❖ လူကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သိရှိနားလည်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

(ကြွက်၊ ကြောင်၊ ကျား) ကစားနည်း

သင်တန်းသားများကို ကြွက်၊ ကြောင်၊ ကျား ဟူ၍ အဖွဲ့(၃)ဖွဲ့ခွဲပါ။ စည်းဝိုင်းဝိုင်းထားပြီးစည်းထဲတွင် ကြွက်များဝင်နေရမည်။ ကြောင်များကစည်းဝိုင်းအပြင်မှ စည်းကိုမထိဘဲ ကြွက်များကိုဖမ်းရမည်။ ဖမ်းမိသော ကြွက်များကို ကျားများထံပို့ပေးရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

❖ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ

❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

❖ လက်တွေ့ဘဝမှာ ကြွက်တွေကဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်လဲ။ (ကလေး ဆိုသောအဖြေရသည်အထိ ဆွေးနွေးသွားပါ)

❖ ကြောင်တွေက လက်တွေ့မှာ ဘယ်သူတွေလဲ။

❖ ဘာအတွက်ကြောင့်ဖမ်းတာလဲ။ (ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရမှု အဖြေထွက်လာသည်အထိ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသွားပါ။)

❖ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ဖမ်းလေ့၊ စုဆောင်းလေ့ရှိသလဲ။

❖ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်ရာတွင် ဘယ်သူတွေပါဝင်ပတ်သက်လေ့ရှိလဲ။

သင်တန်းသားများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို ဗဟုသုတပေးရာတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

မှတ်ချက်

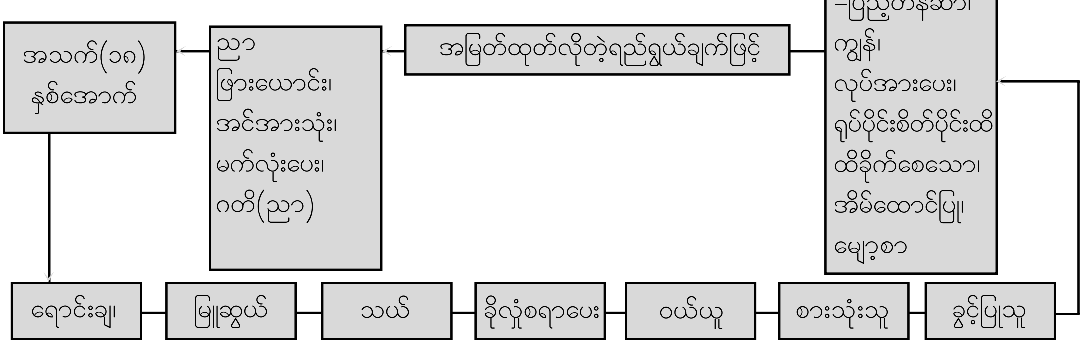
❖ ဘာအတွက်ကြောင့် ဖမ်းတာလဲဆိုသောအဖြေများကို ရည်ရွယ်ချက်အကွက်၊

❖ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ဖမ်းလေ့၊ စုဆောင်းလေ့ရှိသလဲဆိုသောအဖြေများကို နည်းလမ်းအကွက်

❖ ဘယ်သူတွေပါဝင်ပတ်သက်လေ့ရှိလဲဆိုသည့်အဖြေများကို ပါဝင်သူအဆင့်ဆင့်အကွက်များတွင် စနစ်တကျဖြည့်စွက်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အထက်တွင်ဆွေးနွေးသွားသောအချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း အစီအစဉ်တကျမှတ်တမ်းတင်ပြီး လိုအပ်သည်များကို ထပ်ဖြည့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။



အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်မရှိပါက လူသယ်ရန်

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အင်အားသုံး၍ဖြစ်စေ၊ ချောင်ပိတ်အကြပ်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ပြန်ပေးဆွဲ၍ဖြစ်စေ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖျား၍ဖြစ်စေ၊ အာဏာသုံး၍ဖြစ်စေ၊ မသိနားမလည်မှုကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်စေ၊ အကျိုးအမြတ်ကိုပေး၍ဖြစ်စေ၊ အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်သိမ်းသွင်းခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ယူခြင်း၊ ခိုလှုံစရာပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။
(အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုများတားဆီးရေးစာချုပ် (ပါလာမိုစာချုပ်) ဒီဇင်ဘာ ၁၂ ရက် ၂၀၀၀ ခုနှစ်)

လူသယ်မှုနှင့် လူကုန်ကူးမှုကွာခြားချက်

လူကုန်ကူးမှုတွင်

- ❖ အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိ
- ❖ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခံထိ
- ❖ ခံရသူအတွက် ရွေးချယ်စရာ အခြေအနေမရှိ

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကြုံတွေ့ဖူးသော ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ထိုအဖြစ်အပျက်များအား မည်သည့်အဖြစ်အပျက်က လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် မည်သည့်အဖြစ်က လူသယ်ခြင်းမြောက်ကြောင်း ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၉)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလုပ်ဆောင်တတ်စေရန်၊

Activities (လုပ်ရှားမှု)

ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသော ကလေးတယောက်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းတပုဒ်ကို ပုံပြင်သဖွယ်ပြောပြပါ။

ပြောပြပြီးပါက အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ အဖွဲ့အလိုက် အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောကလေးတယောက်အပေါ် သက်ရောက်မှုများ

အုပ်စု (၁) ရုပ်ပိုင်း

အုပ်စု (၂) လတ်တလောအကျိုးဆက်

အုပ်စု (၃) ရေရှည်အကျိုးဆက်

ထိုနောက်အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ အခြားအဖွဲ့များကလဲ လိုအပ်သည်များကို ထပ်မံဖြည့်ဆည်းနိုင်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထိုသို့အဖြစ်မျိုးများ ကလေးများရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရခြင်းမရှိအောင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုသည့်အချက်ကို အစိုးရ၊ ပညာပေးသူ လူထုအဖွဲ့အစည်းအလိုက် အဖွဲ့များခွဲ၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
တင်ပြလာသောအချက်များကို အောက်ပါခေါင်းစဉ်များအတိုင်း သီးသန့်ခွဲ၍ သင်ပုန်းတွင်ကပ်ပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- Prevention ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုများမဖြစ်အောင် ကြိုတင်တားဆီးခြင်း
- Protection ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေရှိနိုင်သောသူများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း
- Legal/ Rescue ခံရသောသူများကို ဥပဒေအရကယ်ဆယ်ခြင်း
- Rehabilitation ခံရသောသူများကို ပြန်လည်နေသားတကျဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်တန်းပြသူက မိမိ၏အတွေ့အကြုံများကိုပြန်လည်ပြောပြပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခုလို လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့များရှိသလား လေ့လာခိုင်းပါ။ ထိုအဖွဲ့များသည် မည့်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ကြောင်းရှင်းပြခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့်လဲ မိမိသိထားသောအဖွဲ့များ အကြောင်းများ၊ ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာများကို သတင်းပေးနိုင်သည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– မိမိအနေဖြင့် ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုပပျောက်အောင်ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုသည့်အချက်တချက်စီကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးစေပြီး အခြားသူများသိအောင်ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၂၀)

ကလေးများအသက်ရှင်သန်ရှင်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်

ရည်ရွယ်ချက်

CRC အကြောင်းသိရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ တဖွဲ့လျှင် အသင့်ပြင်ထားသော ပန်းချီပုံတပုံစီပေးပါ။ ထိုပုံများသည် ကလေးများအသက်ရှင်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်၊ ကာကွယ်မှုနှင့် ပါဝင်မှုတို့နှင့်ကိုက်ညီသောပုံများဖြစ်ရမည်။
(မှတ်ချက် ထိုပုံအစား 'ဥယျာဉ်မဲ့ပန်းကလေးများ' ဗွီဒီယိုအခွေပြနိုင်သည်)

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ အဖွဲ့လိုက်ထိုပုံများကို ကြည့်၍ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ❖ ထိုပုံများကို ကြည့်၍ ဘာတွေမြင်တွေ့ရသလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးနှင့်ဆင်တူတာ ကြုံဘူးလား၊ ဘာတွေတွေ့ဖူးတာရှိလဲ။
- ❖ တခြားအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေ ဘာတွေဖြစ်သေးလဲ။

အဖွဲ့လိုက်မိမိတို့ရရှိသောပုံများကို အခြားသူများမြင်အောင်ပြ၍ ဆွေးနွေးချက်များ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။ ထိုတင်ပြချက်များကို သင်တန်းပို့ချသူက သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

အခုလိုကလေးတွေ ခွဲခြားခံရမှုတွေ၊ အန္တရာယ်တွေ၊ အစိုးရရဲ့ပျက်ကွက်မှုတွေကြုံတွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့်ကလေးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ် ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီစာချုပ်အကြောင်း လေ့လာကြည့်ရအောင်ဆို၍ အောက်ပါဗဟုသုတများပေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းအရင်မေးပါ။

(၁) ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာတွေသိထားလဲ။

(၂) ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာတွေသိချင်လဲ။

ရရှိလာသောအဖြေများကို မေးခွန်းအလိုက် နှစ်ခုခွဲ၍ သီးခြားစီကပ်ထားပေးပါ။ (ထိုသို့မေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ နားလည်မှုနှင့် သိလိုသောအချက်များကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်သည်။)

ကလေးအခွင့်အရေး ပေါ်ပေါက်လာသည့်သမိုင်းကြောင်း

- ❖ ပထမနှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း စစ်ဒဏ်ကြောင့် ကလေးများသေဆုံးခဲ့ရမှုကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် သတိမူစဉ်းစားလာခဲ့ကြရာမှ အစပြုခဲ့သည်။
- ❖ ပထမ စစချင်း ဥရောပတိုက်ဆိုင်ရာ ကလေးများအပေါ် ဆက်ဆံရမည့် စံချိန်စံနှုန်း ကြေငြာချက်ကိုထုတ်ပြန်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းကြေငြာစာတမ်းမှာ ဥရောပတိုက်တတိုက်တည်းအတွက်သာ အကြုံးဝင်၍ ကျန်ဒေသများနှင့် မသက်ဆိုင်ခဲ့ပါ။
- ❖ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းပေါ်လာပြီး လူသားအားလုံး လူ့အခွင့်အရေးခံစားရန် လိုအပ်ကြောင်း သဘောတူလက်ခံခဲ့ကြပြီးနောက် ကလေးများအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန် ရာစုနှစ်နှင့်ချီ၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၊ စံချိန်စံညွှန်း သတ်မှတ်ရန်ကြိုးစားလာခဲ့ကြသည်။
- ❖ စည်းနှောင်အားရှိသော စာချုပ်တခု ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ကြိုးစားလာခဲ့သည်။

- ❖ ၁၉၇၈တွင် ပိုလန်နိုင်ငံသည် ကလေးများနှစ် အထိမ်းအမှတ်သက်သက်ဖြင့် ပြင်ဆင်ရန် ကုလသမဂ္ဂမှ တာဝန်ပေးခြင်း ခံရပြီးနောက် ကလေးအခွင့်အရေးမူကြမ်းကိုရေးဆွဲရန် တာဝန်ကျခဲ့သည်။ (သို့သော် အချို့သောနိုင်ငံများမှ ကလေးများ နှင့် ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများမှာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးသော စာချုပ်များတွင်ပါဝင်နေပြီးဖြစ်၍ သီးသန့်မလိုအပ်ကြောင်းကို ထောက်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ်–၁၀၌ စီးပွားရေးအမြတ် ထုတ်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုသည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို သတ်မှတ်ပေးရမည်ဟုပါရှိပြီး စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်၏ အပိုဒ်–၂၃၌လည်း အနိမ့်ဆုံး လက်ထပ်ခွင့်ရှိသော အသက်၊ အပိုဒ်–၂၄ တွင် အကာကွယ် ပေးမှု၊ ခွဲခြားမှုမရှိစေမှု၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့်တို့ပါရှိနေသည်။ ထို့အတူ ILO အပိုဒ်–၁၃၄ နှင့် အပိုဒ်–၁၈၂ တို့တွင်လည်း ကလေးများနှင့် ပတ်သက်၍ပါရှိနေပြီးဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြသွားခဲ့သည်။) သို့သော်နိုင်ငံ အတော်များများကလိုအပ် သည်ဟု ဝိုင်းဝန်းထောက်ခံခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂအလုပ်အဖွဲ့ကို တာဝန်ပေးပြီး WHO, ILO, UNICEFနှင့် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့ အစည်းများပါဝင်လာရာမှ စိတ်ဝင်စားမှုများ အားကောင်းလာကာ အပြီးသတ်ရေးဆွဲနိုင်ခဲ့ပါသည်။
- ❖ ၁၉၈၉ နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက်နေ့တွင် ကုလသမဂ္ဂက အတည်ပြုပြီး ၁၉၉၀ခုနှစ်တွင် အသက်ဝင်လာသည်။

စာချုပ်တွင်ပါဝင်သော ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ

- ❖ ကလေးများအား မည်သည့်ခွဲခြားချက်မှမရှိဘဲ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအားလုံး အခွင့်အရေးခံစားနိုင်စေရန်၊
- ❖ ကလေးအခွင့်အရေးများကို ခွင့်ပြုရာတွင် ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးကို အဓိကအခြေခံအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်း စားရန်၊
- ❖ အစိုးရများက ကလေးအခွင့်အရေးများအတွက် အထူးလုပ်ဆောင်ပေးချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုက်တက်မှုအလိုက် မိဘများက ပံ့ပြင်လမ်းညွှန်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန်၊
- ❖ ကလေးများ၏ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆများကို လေးစားရန်တို့ဖြစ်သည်။

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲပြီး စီအာစီအပိုဒ်များကို ဝေပါ။ အဖွဲ့လိုက်ရရှိထားသောအပိုဒ်များကို ဘယ်လို နာလည်သလဲ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးစေပြီး မိမိနားလည်သလိုအရင်ပြောခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက သင်တန်းနည်းပြက ထပ်ဖြည့်ပါ။ ထိုစာချုပ်တွင် အပိုဒ်ပေါင်း ၅၄ ပိုဒ်ပါဝင်သည်။

- ❖ အပိုဒ် – ၁ ကလေး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
- ❖ အပိုဒ် –၂ မှ ၄၀ အခွင့်အရေးနှင့် အကာကွယ်ပေးမှု
- ❖ အပိုဒ် – ၄၁ မှ ၅၄ ကော်မတီတာဝန်
- ❖ အခွင့်အရေးအပိုဒ်၂ မှ ၄၀ အထိကို အဓိကအခွင့်အရေးအုပ်စုအမျိုးအစား လေးမျိုးခွဲခြားခဲ့သည်။
  - – အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်
  - – ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခွင့်အရေး
  - – ကာကွယ်မှု အခွင့်အရေး
  - – ကလေးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် အခွင့်အရေး စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်

အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်ဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏အသက်ရှင်ခွင့်နှင့် အသက်ရှင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအချက် များကို ဆိုလိုချင်းဖြစ်သည်။ လုံလောက်သော နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်း၊ အိမ်ယာ၊ အစာအဟာရနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာများ ရယူခွင့် စသည်တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆိုင်ရာအခွင့်အရေး

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်ရှိသမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသော အရာများကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့်၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခွင့်၊ ယဉ်ကျေးမှု လှုပ်ရှားမှုများ၊ သတင်းများရယူခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့် တို့ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်မှု ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ မတရားပြုမူခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်စော်ကားခြင်းတို့မှ ကာ

ကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သောအချက်များဖြစ်သည်။ ထိုအရာများမှာ ဒုက္ခသည်ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ လက်နက်ကိုင် စစ်ပွဲအတွင်းမှ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားစေခိုင်းမှုမှတားဆီးခြင်း၊ ကလေးများအား လိင်ပိုင်ဆိုင်ရာ စော်ကားမှုကို တားဆီးစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရာတွင် အသိပေးခြင်း၊ ၄င်းတို့၏အယူအဆများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ကိုဆိုလိုသည်။ လွတ်လပ်စွာတင်ပြပြော ဆိုခွင့်၊ အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခွင့်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးခွင့်တို့ကိုဆိုလိုသည်။ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးလာမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ၄င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် လူ့ဘောင်လုပ်ငန်းများအတွက် တိုးတက်ပါဝင်ခွင့်ပေးမှသာ အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် တာဝန်သိတတ် သော လူသားတယောက်ဖြစ်လာပေမည်။

ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာအပိုဒ်များ

(၁)	ကလေး၏တရားဝင်အသက်ကို ၁၈ နှစ်အောက်သတ်မှတ်ထားသည်။	တိုင်းပြည်တခုနှင့်တခုကွဲပြားနိုင်သည်။
(၂)	ကလေးငယ်တိုင်း ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ကလေးအခွင့်အရေးများကို တန်းတူခံစားခွင့်ရှိသည်။	မည်သည့်ကလေးကိုမှ အသားအရောင်၊ ဘာသာ၊ တရားဝင်မွေးဖွားမှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းမှု၊ လူမျိုးအပေါ် အခြေခံ၍မခွဲခြားရ။
(၃)	ကလေးငယ်များ၏ကောင်းကျိုးကို ဦးစားပေးထည့်သွင်းစဉ်းစားဆောင်ရွက်ရမည်။	ထိုသို့စဉ်းစားဆောင်ရွက်ရာတွင် ကလေးတဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် အခြေအနေတခုချင်းအလိုက် စဉ်းစားဆောင်ရွက်ရမည်။ အားလုံးအတွက် ပုံသေသတ်မှတ်၍ မရနိုင်။
(၄)	ကလေးငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍အစိုးရက အစွမ်းကုန်လုပ်ဆောင်ရန်၊	အစိုးရသည် ကလေးအခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ဥပဒေပြုရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် အခြားကဏ္ဍများတွင် သင့်တော်သလိုလုပ်ဆောင်ရန်၊ ကလေးများကိုကာကွယ်ပေးသည့်ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းပေးရန်၊ ကလေးများအတွက် နိုင်ငံတော်ဘတ်ဂျက်များကို အမြင့်မားဆုံးချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
(၅)	မိဘများ၏အရေးပါပုံ၊ တာဝန်ရှိမှုကို နိုင်ငံတော်မှလေးစားရန်	မိဘများသည် ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သော အုပ်ထိန်းလမ်းညွှန်မှုပေးရန်တာဝန်ရှိသည်။ မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းလမ်းညွှန်မှုများသည် ကလေးများ၏ တဖြေးဖြေးချင်းရင့်ကျက်တိုးတက်လာမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရမည်။
(၆)	ကလေးများအသက်ရှင်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်	ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်မည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ကလေးများဘက်ပေါင်းစုံဖွံ့ဖြိုးလာစေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် ထိုသို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် နိုင်ငံတော်က ရင်းမြစ်များကို အစွမ်းကုန်အသုံးချ၍ လုပ်ဆောင်ပေးရန်
(၇)	မွေးဖွားလာသည်နှင့် အမည်မှည့်ခွင့်၊ မှတ်ပုံတင်ခွင့်	ကလေးများသည် မွေးလာကထဲက အမည်မှည့်နိုင်ရမည်။ တရားဝင်သည်ဖြစ်စေ မဝင်သည်ဖြစ်စေ မွေးဖွားလာသော ကလေးတိုင်းသည် မွေးစာရင်းရနိုင်ရမည်။
(၈)	မိသားစုတော်စပ်ပုံနှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များသိရှိခွင့်	ကလေးများသည် မိမိတို့၏ မိဘနောက်ကြောင်းရာဇဝင်များ သိရှိခွင့်ရှိမည်။ သို့သော် ကလေး၏ကောင်းကျိုးကို ထိခိုက်နိုင်ပါက ကလေး၏အကျိုးကို ဦးစားပေးရမည်။
(၉)	ကလေးများ၏ကောင်းကျိုးအတွက် မိဘများနှင့်ခွဲခွာခွင့်	မိဘများနှင့် ကလေးတို့ကို ခွဲခွာထားခြင်းမရှိသင့်သော်လည်း အကယ်၍ မိဘများနှင့်နေခြင်းကြောင့် ကလေးကောင်းကျိုးကို ထိခိုက်နိုင်မည်ဆိုပါက ကလေးနှင့် မိဘခွဲခွာထားနိုင်သည်။

(၁၀)	မိသားစု ပြန်လည်တွေ့ဆုံခွင့်	တနိုင်ငံစီကွဲကွာနေသော မိသားစုများနှင့် အကြုံးဝင်သည်။ ထိုသို့တွေ့နိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများက လိုအပ်သော ဗီဇာများထုတ်ပေးခြင်း၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်းများ လုပ်ရမည်။
(၁၁)	ကလေးများအားနိုင်ငံခြားသို့ ပြန်လမ်းမရှိသယ်ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးခြင်း၊	မိဘများကပင်ဖြစ်စေ ကလေးများကို နိုင်ငံခြားသို့တရားမဝင်ခေါ် ဆောင်သွားခြင်းမလုပ်နိုင်အောင် အစိုးရများက တားဆီးပေးရမည်။ ထိုသို့အမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် နိုင်ငံများအကြား သဘောတူညီချက်များ ချမှတ်ထားရမည်။
(၁၂)	ကလေးများ၏ အယူအဆများကို လေးစားခြင်း၊	ကလေးများ၏ အယူအဆများထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန် ဖန်တီးပေး၍ ထိုသို့ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်များကို အလေးထား၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။
(၁၃)	လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် သတင်းများရယူခွင့်၊	ကလေးများ မိမိတို့ဆန္ဒများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်လာအောင် ဖန်တီးပေးရန်၊ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းများကို ကလေးများသိအောင် ထုတ်လွှင့်ပေးရန်၊
(၁၄)	လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်	မိမိယုံကြည်သည့်အတိုင်းကိုးကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ဘာသာကူးပြောင်းနိုင်ခြင်း၊
(၁၅)	လွတ်လပ်စွာ အသင်းဖွဲ့ခွင့်၊ စုဝေးခွင့်	ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုအထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အသင်းများဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၊ ပါဝင်စေခြင်း၊
(၁၆)	ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီနေထိုင်ခွင့်၊	ကလေးများပါဝင်သောတရားအမှုများကို အများသိအောင်မကြေညာခြင်း၊ ကလေးများ၏ အဖြစ်အပျက်များကို လူအများသိအောင်မလုပ်ခြင်း၊
(၁၇)	ကလေးများအတွက်ဖြေဖျော်ရေး အထူးအစီအစဉ်များရှိခွင့်၊	ကလေးများအတွက်ဖြေဖျော်ရေးအစီအစဉ်များသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ အစိုးရအနေဖြင့်ကလေးများ၊ ဗလငါးတန်တိုးတက်စေမည့် အထူးအစီအစဉ်များကိုပါ ထုတ်လွှင့်ရမည်။
(၁၈)	မိဘများအဓိကတာဝန်ရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး နိုင်ငံတော်အစိုးရမှာလည်း တာဝန်ရှိမှု။	ကလေးများထိမ်းကျောင်းပဲ့ပြင်ရန်မှာ မိဘအုပ်ထိမ်းသူများ၏ တာဝန်ဖြစ်သလို အစိုးရလဲ မိဘအုပ်ထိမ်းသူများကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။
(၁၉)	စော်ကားမှုအမျိုးမျိုးမှကာကွယ်ပေးမှု	ကလေးများအား မိသားစုဝင်များအပါအဝင် အခြားသူများ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းစော်ကားမှုများ၊ လစ်လျူရှုမှုများမလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အစိုးရကနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကာကွယ်ပေးရမည်။
(၂၀)	မိသားစုနှင့်ကင်းဝေးနေသော ကလေးများအားအထူးကူညီစောင့် ရှောက်မှုပေးရန်	မိသားစုနှင့် ဝေးကွာနေသောကလေးများအား အခြားနည်းများဖြင့်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ကလေး၏အကောင်းဆုံးအကျိုးကိုကြည့်ရမည်၊ မတတ်နိုင်သည့်အဆုံးမှ ဂေဟာများကို ပို့ဆောင်ရမည်။
(၂၁)	ကလေးငယ်များအား ဥပဒေဖြင့်မွေးစားခွင့်	ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးဖြစ်မှသာ မွေးစားခြင်းကိုခွင့်ပြုရမည်။ တာဝန်ရှိသူကခွင့်ပြုသော မွေးစားခြင်းမျိုးဖြစ်ရမည်။ အခြားနည်းမရှိတော့သည့် နောက်ဆုံးမှ အခြားနိုင်ငံများသို့ ခေါ်ဆောင်မွေးစားခြင်းကို ခွင့်ပြုရမည်။
(၂၂)	ဒုက္ခသည်ကလေးများ၏ အခွင့်အရေး အခြားနည်းဖြင့်သန်စွမ်းသောကလေးများကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံပိုင်ခွင့်၊	ဒုက္ခသည်ကလေးများကို ဒုက္ခသည်စာချုပ်ပါ အချက်များအတိုင်း ကူညီပေးရမည်။ ဒုက္ခသည်ကလေးများကို တဦးချင်းလည်း လက်ခံအသိအမှတ်ပြုရမည်။ အန္တရာယ်ရှိပါကနေရပ်ရင်းသို့အတင်းအကြပ်ပို့ဆောင်ခြင်းမပြုရ။

		အခြားနည်းများဖြင့်သန်စွမ်းနေသောကလေးများကို အခြားကလေးများ တန်းတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ကလေးတိုင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံနိုင်ရန်၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ သေဆုံးမှုလျော့ကျရန်၊ မိခင်များကလေး မမွေးခင်နှင့် ကလေးမွေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံမှုရရန်၊ ရောဂါများ နှင့် အဟာရချို့တဲ့မှုပပျောက်ရန်၊ ကလေးနှင့်မိခင်များကို ကျန်းမာရေး ပညာပေးနိုင်ရန်နှင့် ကလေးများအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ကျန်းမာရေးကုထုံးများ ပပျောက်အောင် အစိုးရများကလုပ်ဆောင် ရမည်။
(၂၃)	အစိုးရစောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိကလေး ငယ်များအား ပုံမှန်စစ်ဆေးခွင့်၊	– စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများတွင်ထားသောကလေးများကို ပစ်ထား၍ မရပါ။ ထိုကလေးများ၏ အခြေအနေတိုးတက်မှုကို အချိန်မှန်မှန် စောင့်ကြပ်လေ့လာရမည်။
(၂၄)	လူမှုဖူလုံရေး ခံစားပိုင်ခွင့်	မိဘများအားထောက်ပံ့ပေးသော လူမှုဖူလုံရေး အထောက်အပံ့များတွင် ကလေးများအတွက်ပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံး အကျိုးကိုကြည့်ရမည်။
(၂၅)	သင့်တော်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်း ရရှိခွင့်၊	ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုအထောက်အကူပြုနိုင်မည့် လူနေမှုရ ရှိရေးသည် မိဘများ၏ တာဝန်ဖြစ်သလို အစိုးရကလည်း လိုအပ်သော အစီအစဉ်များထောက်ပံ့ပေးရမည်။
(၂၆)	ပညာသင်ကြားခွင့်	– လူတိုင်းအခြေခံပညာကို အခမဲ့မသင်မနေရဖြစ်ရမည်။ – အလယ်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာများကို လူတိုင်းသင်ကြားနိုင်ရမည်။ ကျောင်းများတွင်ထုတ်ပြန်ထားသော စည်းကမ်းများသည် ကလေး အခွင့်အရေးစာချုပ်၏ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ် ရမည်။
(၂၇)	တန်ဖိုးရှိသောပညာရေးရရှိခွင့်	– ပို့ချသောပညာရေးပုံစံသည် ကလေးများ၏ အရည်အချင်း၊ စွမ်းရည် တို့ကို တိုးတက်စေရုံသာမက ကလေးများ၏ ဘဝအတွက် အသုံးကျ၍ လူ့အခွင့်အရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတန်ဖိုးများကို သဘောပေါက်စေသော ပညာရေးပုံစံဖြစ်ရမည်။
(၂၈)	လူနည်းစုများနှင့်တိုင်းရင်းသား ကလေး များ၏ အခွင့်အရေးများ၊	– မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုများကို ခံစားနိုင်ရမည်။ – မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုနှင့် ဘာသာစကားများကို ကျင့်သုံးနိုင်ရမည်။
(၂၉)	အပမ်းဖြေအနားယူခွင့်	– ကလေးများတွင် အနားယူချိန်ရှိရမည်။ – အားလပ်ချိန်များတွင် အခြားကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၍ အနုပညာလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နိုင်ရမည်။
(၃၀)	စီးပွားရေးအမြတ်ထုတ်မှုမှကာကွယ် ပေးခြင်း၊	အစိုးရအနေဖြင့် – အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း – အလုပ်ခွင်အနေအထားနှင့် အလုပ်ချိန်များကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ – ချိုးဖောက်သူများကို အရေးယူခြင်း – ကလေးများ၏ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း၊ အကျင့်သီလ စာရိတ္တကို ထိခိုက်စေမည့် အလုပ်မျိုးစေခိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရမည်။

(၃၁)	ကလေးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးလုပ်ငန်းများတွင်အသုံးချခြင်းမှတားဆီးပေးခြင်း၊	ကလေးများမူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းကို တားဆီးခြင်း၊ ကလေးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးသယ်ဆောင်ခိုင်းသူများကို အရေးယူခြင်း၊ထိုသို့မဖြစ်စေရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
(၃၂)	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပြည့်တန်ဆာစေခိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– ကလေးများအား လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား အကြပ်ကိုင်၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကလေးများအား ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းခြင်း၊ ညစ်ညမ်းစာစောင်များတွင်အသုံးပြုခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ပေးရမည်။
(၃၃)	ကလေးများအား ရောင်းချခြင်း၊ ကူး သန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ပြန်ပေးဆွဲခြင်း တို့မှကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– ကလေးများအား အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊ သယ်ဆောင်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ – ကလေးများအား မွေးစားလိုသူများအား ရောင်းချရန်နှင့် လိင်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရန်တို့အတွက် ပြန်ပေးဆွဲခြင်းတို့ကို အစိုးရက လိုအပ်သလို ကာကွယ်ပေးရမည်။(နောက်ဆက်တွဲစာချုပ် သီးသန့်ပေါ်လာသည်)
(၃၄)	ကလေးများအပေါ် အခြားနည်းများဖြင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊	– အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကလေးများအပေါ် အမြတ်ထုတ်ခြင်း အမျိုးအစားများတွင် မပါဝင်သေးသော အခြားသောနည်းများကိုလဲ ကာကွယ်ပေးရမည်။
(၃၅)	ကလေးများအား နှိပ်စက်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ပိတ်ပင်ခြင်းအားတားဆီးခြင်း၊	–ကလေးများအားအကြောင်းမရှိဘဲ လွတ်လပ်ခွင့်ကိုပိတ်ပင်ခြင်းမရှိအောင်၊ ကလေးများအပေါ် နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းမရှိအောင် စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ကလေးများကို ထိမ်းသိမ်းထားပါက လူကြီးများနှင့် ရောနှော၍ မထားရ။
(၃၆)	ကလေးစစ်သားများအဖြစ်အသုံးပြုမှု	အသက် (၁၅)နှစ်ကလေးများအား လက်နက်စစ်ပွဲများတွင် စစ်သားများအဖြစ်စေခိုင်းခြင်းအား တားဆီးရမည်။ (နောက်ဆက်တွဲစာချုပ် သီးသန့်ပေါ်လာသည်)
(၃၇)	ကလေးများပြန်လည်နာလံထလာစေရေးကို ရရှိခံစားခွင့်	စော်ကားမှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အမြတ်ထုတ်မှု၊ နှိပ်စက်မှုနှင့် လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲများကြောင့် ထိခိုက်ခဲ့ရသောကလေးများကို ပြန်လည်နာလံထပြုစုပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
(၃၈)	ကလေးများကို ကလေးဥပဒေဖြင့်သာ တရားစီရင်ခြင်း၊	တရားရေးအမှုအခင်းများတွင်ပါဝင်ပတ်သက်နေသောကလေးများသည် –စီရင်ချက်မချမချင်းအပြစ်မရှိဟု ခံပိုင်ခွင့်၊ – စွပ်စွဲချက်ကို သိရှိခွင့် –တရားရေးအကူအညီရရှိခွင့် –လျင်မြန်၊ မှန်ကန်သော တရားစီရင်မှုရခွင့်၊ –ဆန္ဒမပါဘဲ သက်သေထွက်ဆိုခြင်းအား ငြင်းဆိုခွင့်၊ –ဘာသာပြန်ရရှိခွင့်တို့ရှိသည်။ အစိုးရသည် အပြစ်စီရင်နိုင်သော ကလေး၏ အသက်ကို သတ်မှတ်ထားရမည်။

ထို့နောက် (အသက်ရှင်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်၊ ကာကွယ်ခွင့်၊ ပါဝင်ခွင့်) အုပ်စု ၄ မျိုးကိုစာရွက်တွင် ရေး၍ ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် စာရွက်ကြီးတစ်ခုစီတွင် အုပ်စုတမျိုးခေါင်းစဉ်ရေး၍ သင်တန်းသားများအား ထိုခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် စီအာစီအပိုဒ်များကို လာကပ်ခိုင်း၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်အပိုဒ်တွေအများဆုံး ချိုးဖောက်ခံရလေ့ရှိလဲ။ စာရွက်တွင်ခွဲခြားကပ်ထားသော ကလေးအခွင့်အရေးအုပ်စုအမျိုးအစားအလိုက် သင်တန်းသားများကို အုပ်စုခွဲပါ။ တဖွဲ့ကို အသက်ရှင်ခွင့်၊ တဖွဲ့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်၊ တဖွဲ့ကို ကာကွယ်ခွင့်၊ တဖွဲ့ကို ပါဝင်ခွင့်စသည်ဖြင့်ခွဲခြား၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဖြစ်များသောအချက်တချက်ကို ရွေး၍ ပြဇာတ်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

မေးခွန်း(၁) ကလေးတွေ ဘာတွေချိုးဖောက်ခံရလဲ။
မေးခွန်း(၂) ကလေးတွေဘယ်လိုဖြစ်သင့်လဲ။
မေးခွန်း(၃) ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။

အောက်ပါအတိုင်းမှတ်တမ်းတင်ပြပါ။

	ချိုးဖောက်ခံရသည့်အချက်	ဘယ်လိုဖြစ်သင့်လဲ	ဒီလိုဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ
အဖွဲ့ (၁)			
အဖွဲ့ (၂)			
အဖွဲ့ (၃)			
အဖွဲ့ (၄)			

သို့မဟုတ်

ယခုလိုဖြစ်နေရတဲ့အပေါ် ဘယ်သူတွေမှာတာဝန်ရှိလဲဆိုသောမေးခွန်းမေးပါ။
အုပ်စု ၄ စုခွဲ၍ တဖွဲ့ကို အစိုးရ၊ တဖွဲ့ကို မိဘ၊ တဖွဲ့ကို အဖွဲ့အစည်းများ၊ တဖွဲ့ကို ကျောင်းဆရာဆရာမများအနေဖြင့် ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးသင့်သလဲ မေးခွန်းများမေး၍ အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ(၂၁)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု (Child Trafficking)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအကြောင်းကို သိရှိနားလည်လာစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုပိုစတာတစ်ခုစီဝေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် ပိုစတာများကိုကြည့်၍ မိမိအဖွဲ့အတွင်း ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ ပုံကိုဘယ်လိုနားလည်လဲ၊ ဘာအကြောင်းတွေတွေ့လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးသွားပါက အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

ဤမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပြီးသွားပါက အုပ်စုပြန်ခွဲပါ။ အုပ်စုငယ်အတွင်းတွင် တဦးချင်း မိမိသိရှိဘူးသော ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသောအဖြစ်အပျက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုတင်ပြချက်များမှ တခုကိုရွေး၍ အဖွဲ့အလိုက် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။

ထိုတင်ပြချက်များကို အခြေခံ၍ သင်တန်းပို့ချသူက အုပ်စုကြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ဆွေးနွေးပါ။

❖ ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းတွေကြောင့် ကလေးတွေကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံနေရလဲ။

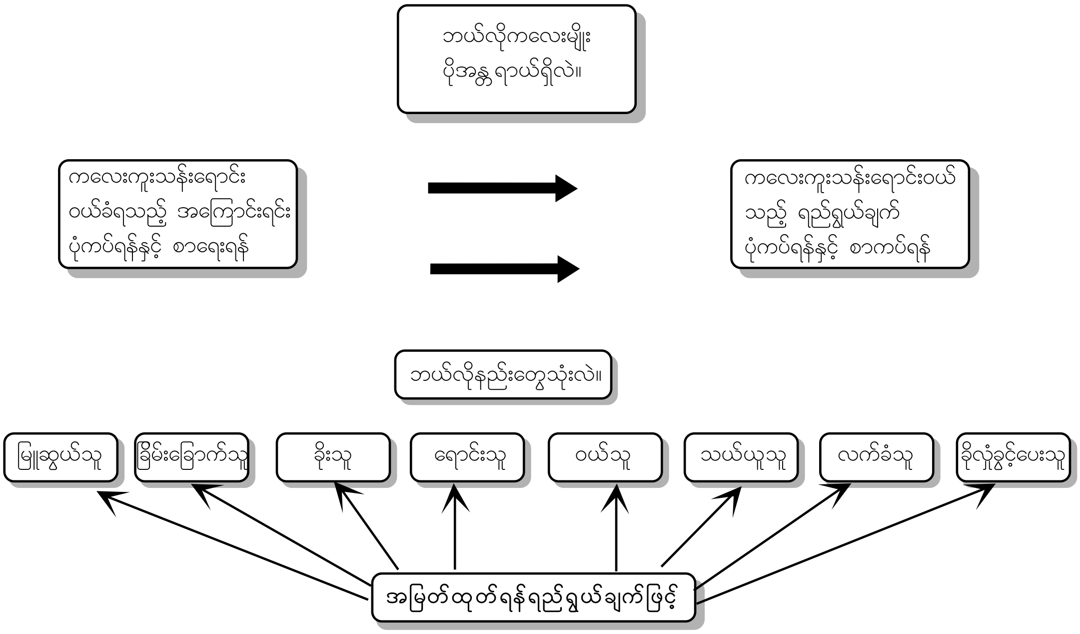
❖ ဘယ်လိုနည်းတွေသုံးလဲ။

❖ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်လဲ။ (ဘယ်နေရာမှာသုံးလဲ)

❖ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရာမှာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။

❖ ဘယ်လိုကလေးမျိုးတွေမှာ အန္တရာယ်ပိုရှိလဲ။

တင်ပြချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဇယားများဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြားရေးသားပါ။



Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အင်အားသုံး၍ဖြစ်စေ၊ ချောင်ပိတ်အကြပ်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ပြန်ပေးဆွဲ၍ ဖြစ်စေ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား၍ဖြစ်စေ၊ အာဏာသုံး၍ဖြစ်စေ၊ မသိနားမလည်မှုကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်စေ၊ အကျိုးအမြတ်ကိုပေး၍ဖြစ်စေ၊ အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်သိမ်းသွင်းခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ယူခြင်း၊ ခိုလှုံစရာပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ **(အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုများတားဆီးရေးစာချုပ် (ပါလာမိုစာချုပ်)ဒီဇင်ဘာ ၁၂ ရက် ၂၀၀၀ ခုနှစ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်)**

အသက် (၁၈)နှစ်အောက် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးကို

အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်

ခြိမ်းခြောက်အင်အားသုံးသောနည်း၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားသောနည်း၊ အကြပ်ကိုင်သောနည်းသုံး၍

သိမ်းသွင်း၊	မြူဆွယ်ဖျားယောင်း၊	သယ်ပို့ လွှဲပြောင်း၊	ရောင်းချ၊ ဝယ်ယူ၊	ငှားရမ်း၊ နေရာပေး၊	လက်ခံခြင်း

- အကြွေးဖြင့်လုပ်အားပြန်ချေရသောပုံစံ
- ဝယ်ယူထားသောကြောင့် စိတ်တိုင်းကျ ပိုင်ဆိုင်ခိုင်းစေနိုင်သောပုံစံ
- ပြင်ပသို့ထွက်ခွင့်၊ဆက်သွယ်ခွင့်မရှိသောပုံစံ
- ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအကြပ်စေခိုင်းမှု၊ လိင်ဆက်ဆံခိုင်းမှုရှိသောပုံစံ
- အကြမ်းဖက်မှု၊ နှိပ်စက်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု ရှိသောပုံစံ
- တဦးတယောက်အပေါ် လုံးဝမှီခိုနေရသောပုံစံ

ပြည်တွင်းအခြေအနေ

- နယ်များမှ ကလေးများကို မြို့ကြီးများတွင်အလုပ်လုပ်ရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပို့ဆောင်ခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ကားဂိတ်များတွင် အလုပ်စေခိုင်းခြင်း၊ မိုင်းများတွင် စေခိုင်းခြင်း၊ နယ်စပ်မြို့များသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း၊
- ကလေးများကို စစ်တပ်တွင် ဝင်ရောက်ရန်အတွက် လိမ်လည်ခေါ်ဆောင်၍ စေခိုင်းခြင်း၊

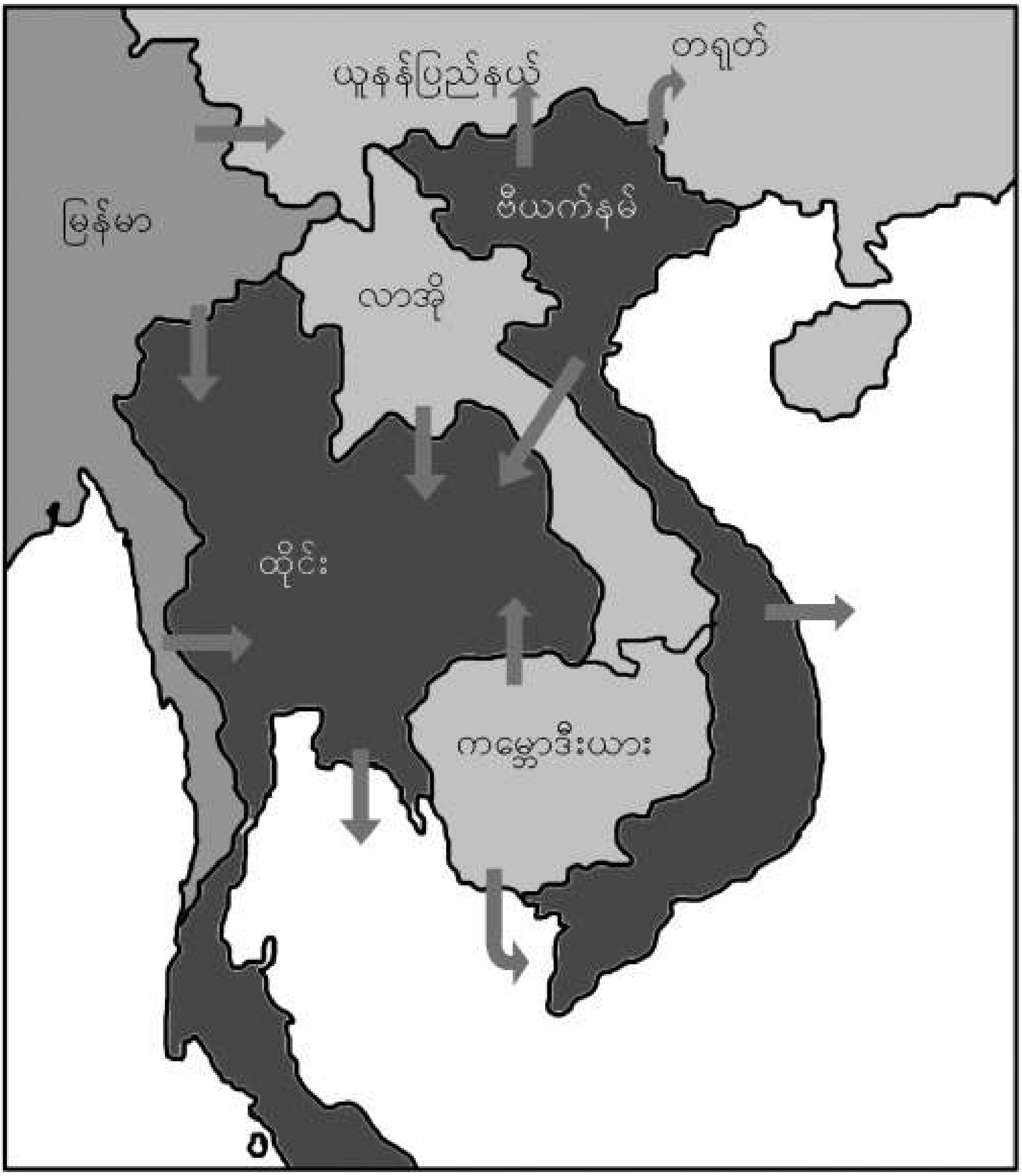
အခြားနိုင်ငံများသို့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း

ထိုင်း၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံများသို့ ပို့ဆောင်၍ အလုပ်စေခိုင်းခြင်း တရုတ်နိုင်ငံသားများကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှဖြတ်၍ ထိုင်း၊ အမေရိကန်နှင့် အနောက်နိုင်ငံများသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း၊

<u>အခြားနိုင်ငံများသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များ</u>

- လိင်လုပ်ငန်းများတွင်စေခိုင်းရန် (ထိုင်း၊ တရုတ်၊ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံများ)
- သူတောင်းစားများအဖြစ်စေခိုင်းရန် (ထိုင်း၊ တရုတ်၊ မလေးရှားနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံများ)
- သတို့သမီးငယ်များအဖြစ် လက်ထပ်ယူရန် (တရုတ်)
- အခြားလုပ်ငန်းများဖြစ်သော အိမ်ဖော်၊ စက်ရုံ၊ မိုင်းလုပ်ငန်း၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးခြံ၊ စားပွဲထိုးနှင့် အခြားလုပ်ခ စျေးပေါသောအလုပ်ငန်းများတွင် စေခိုင်းရန် (ထိုင်း၊ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ ပါကစ္စတန်)

<u>အရှေ့တောင်အာရှတွင် လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုပုံစံ</u>



<u>ကူးသန်းရောင်းဝယ်သည့်ရည်ရွယ်ချက်</u>

- ❖ လိင်လုပ်ငန်းများတွင် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ ပင်ပမ်းပြီး လစာနည်းသောလုပ်ငန်းမျိုးတွင် စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ သူတောင်းစားများအဖြစ်စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ သတို့သမီးအဖြစ်လက်ထပ်ရန်အတွက်
- ❖ တရားမဝင်မွေးစားရန်အတွက်
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြတ်တောက်၍ အသုံးချရန်အတွက်

<u>လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအခြေအနေ</u>

- ❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးပေါင်း တသန်းနှစ်သိန်းခန့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံနေရသည်၊
- ❖ အရှေ့တောင်အာရှတွင် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်ပေါင်း နှစ်သိန်းမှ နှစ်သိန်းနှစ်သောင်းငါးထောင်ခန့်သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံနေရ
- ❖ အဆိုးဝါးဆုံးနေရာမှာ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်နိုင်ငံတို့ထိစပ်လျက်ရှိသော မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသဖြစ်သည်။
- ❖ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် မြန်မာ၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှ ကလေးပေါင်း နှစ်သိန်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းနှင့် စက်ရုံများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ရန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသည်။ **UNICEF** နှင့် **ILO** အစီရင်ခံစာများ (၂၀၀၅ ခုနှစ်)

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို စာရွက်လေးတစ်ခုစီဝေပြီး ယခုသင်ခန်းစာ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့အနေနှင့် မည်သို့နားလည်လိုက်သည်ကိုချရေးခိုင်းပြီး အားလုံးရှေ့တွင်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားအားလုံး လက်တွဲ၍ပြောခိုင်းနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ(၂၂)

ရည်ရွယ်ချက်

ဒုက္ခသည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအကြား ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်စေရန်

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

- ❖ နေရာကျယ်ဝန်းသောနေရာတွင် စက်ဝိုင်းပုံ စည်းဝိုင်းတဝိုင်းဆွဲထားပါ။ ထိုစည်းဝိုင်းသည် လူတယောက် လှည့်လည်နိုင်လောက်အောင်သာ ကျယ်ဝန်းရမည်။
- ❖ ထိုစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ကျောက်ခဲငယ်လေးများ (၁၀) လုံးခန့် သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထု အနည်းငယ်ကို ထည့်ထားပါ။
- ❖ သင်တန်းသားတယောက်ကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင်ဝင်စေ၍ လိပ်မကြီးအသွင်သရုပ်ဆောင်စေပြီး ထိုကျောက်ခဲများကို လိပ်ဥသဖွယ် သတ်မှတ်ကာ ကာကွယ်ခိုင်းပါ။
- ❖ ကျန်သူများသည် စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်နေ၍ ထိုလိပ်ဥများကို လိပ်မကြီးထံမှ နိူက်ယူရန် စေခိုင်းပါ။
- ❖ အကယ်၍နိူက်ယူစဉ် လိပ်မကြီးနှင့် ထိမိပါက ထိုသူသည် လိပ်မကြီးဖြစ်သွားပြီး အလယ်သို့ဝင်၍ လိပ်ဥများကို တဖန်ပြန်ကာကွယ်ရမည်။
- ❖ လူသုံးလေးဦးပြောင်းသည်အထိ ကစားခိုင်းပါ။

(မှတ်ချက် ယခုကစားနည်းအစား ကြောင်နှင့် ကြွက်၊ ညောင်ပင်တစ္ဆေ ရွှေစွန်ညို၊ အတွင်းအပြင်များကိုလဲ အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်သည်)

Discussion:(အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်ဝိုင်းထိုင်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ လိပ်မကြီးဖြစ်သူ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ❖ လိပ်ဥကို အပြင်က နိူက်သူတွေဘယ်လိုမျိုးကြိုးစားခဲ့ကြသလဲ။
- ❖ လိပ်မကြီးကရော ဘယ်လိုမျိုး ကာကွယ်ခဲ့ရသလဲ။
- ❖ လက်တွေ့မှာဆိုရင် အထဲမှာရှိနေတဲ့ ကျောက်ခဲတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ❖ (ကလေးများဖြစ်သည်ဆိုသော အဖြေထွက်လာအောင် မေးသင့်သည်)
- ❖ ကလေးတွေကို ဘာကြောင့် အန္တရာယ်ပေးတာလဲ။ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။

ရရှိသောအဖြေများကို အောက်ပါဇယားကွက်အတိုင်း ဖြည့်စွက်ပါ။

လိပ်မ	လိပ်	လိပ်ဥလုသူ	ရည်ရွယ်ချက်
မိဘ	ကလေး	လူဆိုးဂုဏ်း	ကူးသန်ရောင်းဝယ်၍ သူတောင်းစားလုပ်ခိုင်းရန်

Input ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအဓိပ္ပာယ်

ရည်ရွယ်ချက်

ခြိမ်းခြောက်
အဓမ္မအကြပ်ကိုင်
ပြန်ပေးဆွဲ
လိမ်လည်လှည့်ဖျား
အာဏာကိုအသုံးချ
အားနည်းချက်အခွင့်ကောင်းယူ

အမြတ်ထုတ်ရန်

ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းခြင်း
လုပ်အားပေးစေခိုင်းခြင်း
ကျွန်ပြုခြင်း
အစေအပါးပြုခိုင်းခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဖယ်ထုတ်ခြင်း

ပါဝင်ပုံအဆင့်ဆင့်

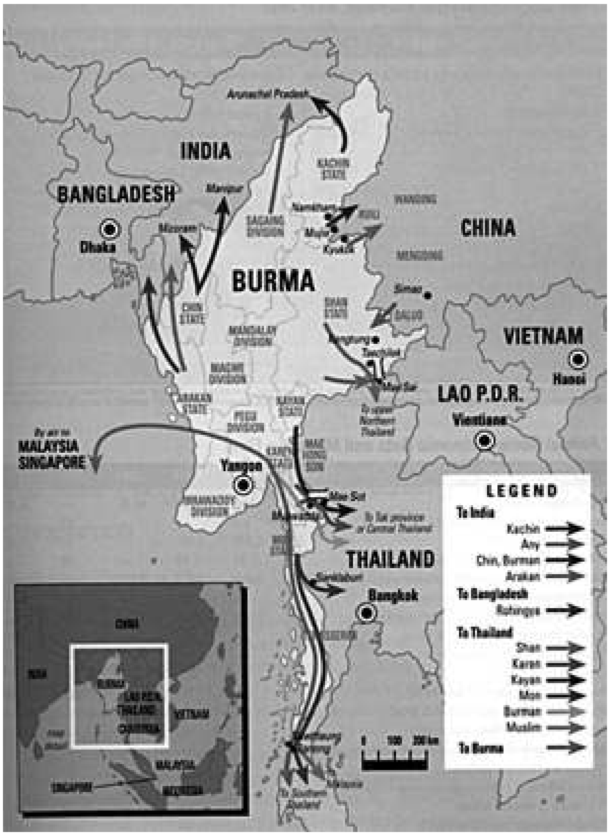
သိမ်းသွင်းခြင်း → လွှဲပြောင်းခြင်း → ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း → လက်ခံခြင်း

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုမြောက်သည့် အဓိကအချက် (၃) ချက်

- ❖ လုပ်ဆောင်သည့်နည်းလမ်း (Mean) ခြိမ်းခြောက်၊ မြူဆွယ်၊ ဖျားယောင်း၊ အကြပ်ကိုင်၊ အာဏာသိမ်း
- ❖ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် (Action) မြူဆွယ်ရောင်းချ၊ ဝယ်သူ၊ ပို့ဆောင်၊ နေစရာထောက်ပံ့၊ ဝယ်ယူ
- ❖ ရည်ရွယ်ချက် (purpose) အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လိင်လုပ်ငန်း၊ လုပ်အားစေခိုင်းရန်၊ ကျွန်ပြုရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထုတ်ရန်

ကမ္ဘာ့ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအခြေအနေများ

– အရှေ့တောင်အာရှ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုလမ်းကြောင်း



- ❖ လိင်လုပ်ငန်းများတွင် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ ပင်ပမ်းပြီး လစာနည်းသောလုပ်ငန်းမျိုးတွင် စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ သူတောင်းစားများအဖြစ်စေခိုင်းရန်အတွက်
- ❖ သတို့သမီးအဖြစ်လက်ထပ်ရန်အတွက်
- ❖ တရားမဝင်မွေးစားရန်အတွက်
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြတ်တောက်၍ အသုံးချရန်အတွက်
- ❖ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးပေါင်း တသန်းနှစ်သိန်းခန့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံနေရသည်၊
- ❖ အရှေ့တောင်အာရှတွင် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်ပေါင်း နှစ်သိန်းမှ နှစ်သိန်းနှစ်သောင်းငါးထောင်ခန့်သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံနေရ
- ❖ အဆိုးဝါးဆုံးနေရာမှာ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်နိုင်ငံတို့ထိစပ်လျက်ရှိသောမဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသဖြစ် သည်။
- ❖ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် မြန်မာ၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှ ကလေးပေါင်း နှစ်သိန်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းနှင့် စက်ရုံများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ရန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသည်။

UNICEF နှင့် ILO အစီရင်ခံစာများ (၂၀၀၅ ခုနှစ်)

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်အလိုက်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုကြီးတွင်ဖြစ်စေထား၍

- ❖ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ကူးသန်းခံရလေ့ရှိလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုကလေးတွေ အများဆုံးခံရနိုင်လဲ။
- ❖ ဘာလုပ်ငန်းမှာခိုင်းလေ့ရှိလဲ ဆိုသောမေးခွန်းများမေးပါ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင်စာရင်းပြုလုပ်ပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်စာရွက်ချပ်လေးများပေး၍ဖြစ်ပေါ်ပုံ အဆင့်ဆင့်စီခိုင်းပါ၊ လိုအပ်သည်များရှင်းပြပါ။

စာရွက်များကို ရေးထည့်ရန်

သင်ခန်းစာ(၂၃)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအကြား ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုကို ဝိုင်းဝန်းတားဆီးလာတတ်စေရန်၊

Activity (လုပ်ရှားမှု)

ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်သော သရုပ်ဆောင်များဖြင့်ဇာတ်လမ်းတခုကိုသရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ပါ။ ဇာတ်လမ်းမှာ အဆင်မပြေသောမိသားစုအကြားပြဿနာဖြစ်ပုံ၊ သမီးမိန်းကလေးအိမ်မှထွက်ပြေးပုံ၊ ထိုမိန်းကလေးကို လူတစ်ဦးကသွေးဆောင်၍ ရောင်းစားရန် ကြံစည်ပုံ စသည့်ဇာတ်ကွက်များပါဝင်ရမည်။ နောက်ဆုံးဇာတ်ကွက်တွင် သွေးဆောင်လိမ်ညာသောသူနောက်သို့ ထိုမိန်းကလေးလိုက်ပါသွားပုံနှင့် အဆုံးသပ်ပါ။

သင်ပုန်းပေါ်တွင် သစ်ရွက်၊ ပင်စည်နှင့် အမြစ်များပါသော သစ်ပင်ပုံကြီးတပုံကို အသင့်ရေးဆွဲထားပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ဘာအကြောင်းအရာကို သရုပ်ဆောင်တင်ပြသွားသလဲ။
- ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဒီမိန်းကလေး ဘာတွေဆက်ဖြစ်သွားနိုင်လဲ။

ထိုမိန်းကလေးဘာဆက်ဖြစ်သွားနိုင်သလဲမေးခွန်းမေးရာတွင် ပြည့်တန်ဆာ၊ သူတောင်းစား၊ အလုပ်သမားစသည့် အဖြေများထွက်ပေါ်လာပါက ထိုအဖြေများကို သစ်ပင်၏ အရွက်နေရာတွင် ရေးသားပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၃)စုခွဲ၍ အစိုးရ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုတို့တွင် မည်သည့်အရာများမရှိသောကြောင့်၊ မည်သည့်အားနည်းချက်များရှိသောကြောင့် ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုများဖြစ်စေကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အဖွဲ့ (၁) အစိုးရ

အဖွဲ့ (၂) ပတ်ဝန်းကျင်

အဖွဲ့ (၃) မိသားစု စသည်ဖြင့်ခွဲ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းနိုင်သည်။

ဆွေးနွေး၍တင်ပြလာသော အချက်များကို သစ်ပင်၏ ပင်စည်နှင့် အမြစ်နေရာများတွင်ရေးချပါ။ လိုအပ်ပါကထပ်ဖြည့်၍ ဆွေးနွေးပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အားလုံးဆွေးနွေးပြီးပါက ထိုအရာများကို ပပျောက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ၊ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု ပပျောက်အောင် ဘာတွေလုပ်သင့်ကြောင့် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ဒီနေ့ဘာရလိုက်လဲ၊ နားမလည်တာတွေဘာရှိလဲဆိုသည့်မေးခွန်းမေး၍ သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ပြန်ချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၂၄)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု (Child Trafficking)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နအဖ၏လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သိရှိစေရန် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မည်သို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

ကြောင်နှင့်ကြွက် ကစားနည်းကို သင်တန်းသားများအား ကစားစေပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံး စည်းဝိုင်းတစ်ခုအလယ်တွင် ကြွက်အဖြစ်နေရမည်။ ဝိုင်းအပြင်တွင်ကြောင်အဖြစ် လူတစ်ယောက်က ဝိုင်းအထဲမှကြွက်ကို မိအောင်ဖမ်းရမည်။ ကြောင်တစ်ကောင်ထဲနှင့် ကြွက်များကိုမမိနိုင်ပါက ကြောင်အရေအတွက်ထပ်တိုးပေးပါ။ ကြောင်အရေအတွက်ထပ်တိုးပေးပြီး ဘယ်လိုကြွက်များကိုမိအောင်ဖမ်းရန် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ မိခံရသောကြွက်များက ကြောင်ဖြစ်သွားမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါလှုပ်ရှားကစားမှုပြီးသွားပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် သင်တန်းသားများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ
- ❖ ဘယ်တုန်းကလွယ်လဲ
- ❖ ဘယ်အချိန်မှာခက်လဲ
- ❖ အထဲကလူတွေ နောက်ဆုံးကျန်ခဲ့သူတွေဘယ်လိုခံစားရလဲ
- ❖ ဘယ်လိုနည်းနဲ့အကုန်မိအောင်ဖမ်းလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်မိကုန်လဲ
- ❖ ဘာသင်ခန်းစာရလဲ။
- ❖ မနေ့ကလေ့လာထားတဲ့ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်မလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

နအဖလုပ်ဆောင်ချက်များ

- ❖ ၁၉၉၁ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ (၁၆) ရက်နေ့တွင် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ်ကို အတည်ပြုလက်မှတ်ထိုးခဲ့၊
- ❖ နိုင်ငံတော် ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာဥပဒေကို ၁၉၉၃ ဇူလိုင်လ (၁၄) ရက်နေ့တွင် အတည်ပြု ပြဋ္ဌာန်းခဲ့
- ❖ ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် လူကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုနှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းခဲ့
- ❖ ၂၀၀၄ ခုနှစ်အစပိုင်းတွင် လူကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုတားဆီးရေးတပ်ဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့
- ❖ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် လူကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုစုံစမ်းစစ်ဆေးရေးသင်တန်း ကျင်းပခဲ့
- ❖ ၂၀၀၂ ခု ဇူလိုင်လမှစ၍ လူကူးသန်းရောင်းဝယ်သူ ၇၁၅ ဦးကို ဖမ်းဆီးအရေးယူ
- ❖ ကူးသန်းရောင်းဝယ်သူ ၁၇၅ ဦးကို ထောင် (၁၀)နှစ်အထိချမှတ်အပြစ်ပေးခဲ့
- ❖ ၂၀၀၂ ခုမှစ၍ လူကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသူ ၂၀၀၀ ဦးကို ကယ်ဆယ်ခဲ့ (အမျိုးသမီး ၆၀% နှင့် အမျိုးသား ၄၀%)
- ❖ ၂၀၀၂ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၀၃ ခုနှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၁၀၀ ဦးကို အခြားနိုင်ငံများမှ ပြန်လည်လက်ခံခဲ့
- ❖ ၂၀၀၄ ခုနှစ် မတ်လ (၃၀) ရက်နေ့တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုများတားဆီးရေးစာချုပ်(ပါလာမို စာချုပ်)ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့၊

ပါလာမိုစာချုပ်ရည်ရွယ်ချက်များ၊

- ❖ လူကုန်ကူးမှု (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးများ)ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရန်၊
- ❖ ကုန်ကူးခံရသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးကို လေးစားရန်နှင့် အကာအကွယ်ပေးရန်၊
- ❖ ပါလာမိုစာချုပ်အောင်မြင်ရန် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန်၊
- ❖ လူကူးသန်းရာတွင် လာဒ်ပေးလာဒ်ယူလုပ်သော အစိုးရဝန်ထမ်းတယောက်မှ အရေးယူခဲ့ခြင်းမရှိသေးပါ။
- ❖ ၂၀၀၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ (၁၃) ရက်နေ့တွင် လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု တားဆီးရေးဥပဒေကို နအဖက ပြဌာန်းခဲ့
- ❖ ထိုဥပဒေအရ လူကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်သူကို အနည်းဆုံး ထောင်ဒဏ် (၃)နှစ်ကနေ သေဒဏ်အထိချမှတ်နိုင်
- ❖ ၂၀၀၂ ခု ဇူလိုင်လမှစ၍ လူကူးသန်းရောင်းဝယ်သူ ၇၁၅ ဦးကို ဖမ်းဆီးအရေးယူ
- ❖ ကူးသန်းရောင်းဝယ်သူ ၁၇၅ ဦးကို ထောင် (၁၀)နှစ်အထိချမှတ်အပြစ်ပေးခဲ့
- ❖ ၂၀၀၂ ခုမှစ၍ လူကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရသူ ၂၀၁၀ ဦးကို ကယ်ဆယ်ခဲ့ (အမျိုးသမီး ၆၀% နှင့် အမျိုးသား၄၀%)
- ❖ ၂၀၀၂ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၀၃ ခုနှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၁၀၀ ဦးကို အခြားနိုင်ငံများမှ ပြန်လည်လက်ခံခဲ့
- ❖ လူကူးသန်းရာတွင် လာဒ်ပေးလာဒ်ယူလုပ်သော အစိုးရဝန်ထမ်းတယောက်မှ အရေးယူခဲ့ခြင်းမရှိ
- ❖ နအဖက ၂၀၀၆ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလမှ ၂၀၀၇ခုနှစ်အတွင်း တရုတ်–မြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက်လူကုန်ကူးဂိုဏ်းမှ(၃၃)ဦးကို ထောင်ဒဏ်တသက် ချမှတ်ခဲ့သည်။

မယ်ခေါင်ဒေသ ၆ နိုင်ငံ၏လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် နားလည်မှု စာချုပ် (MOU)

- ❖ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများဖြစ်သောမြန်မာ၊ လော၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ထိုင်း၊ တရုတ် နိုင်ငံများမှ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေး သဘောကူစာချုပ်ကို၂၀၀၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၂၉ ရက် နေ့မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့၊
- ❖ ၆ နိုင်ငံအစိုးရများအကြား ပထမဆုံးလက်မှတ်ရေးထိုးသောသဘောတူချက်ဖြစ်၊
- ❖ နိုင်ငံအစိုးရများလိုက်နာရမည့် ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေများကိုပြဌာန်းဖို့ပြင်ဆင်ရန်၊
- ❖ နိုင်ငံများအကြား ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ❖ ထိုင်းနိုင်ငံဘန်ကောက်မြို့တွင် Center တခုဖွင့်ပြီး ၆ နိုင်ငံအကြား လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို ဖလှယ်၍ လူကုန်သန်းရောင်းဝယ်မှုကို ဝိုင်းဝန်းနှိမ်နင်းသွားရန် သဘောတူညီခဲ့၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု လျှော့နည်းပပျောက်စေရန် မည်သူတွေမှာတာဝန်ရှိလဲ။ မိမိတို့အနေနှင့် မိမိဒေသတွင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို သင်တန်းသားများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားစေပါ။

သင်ခန်းစာ(၂၅)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးများအကြား ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအကြောင်းသိရှိစေရန်

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုတားဆီးရေးပိုစတာတွင်ပါဝင်သောပုံများကို ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း၊ ပါဝင်သည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်နှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များပါသော ရုပ်ပုံများကို တစုံစီညှပ်ထားပါ။

ကလေးများကို အုပ်စု (၃)စုခွဲပါ၊ အုပ်စုတစုကို အသင့်ညှပ်ထားသော ရုပ်ပုံများကိုပေးပါ။ အုပ်စုတိုင်းကို ထိုရုပ်ပုံများကို အသုံးပြု၍ ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအကြောင်း ဇာတ်လမ်းတခုစီ စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုဇာတ်လမ်းအတိုင်း ရုပ်ပုံများကို အစီအစဉ်တကျ စီခိုင်းထားပါ။ ထို့နောက်အဖွဲ့လိုက် စီစဉ်ထားသောပုံများအလိုက် မိမိတို့ပြင်ဆင်ထားသော ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အဖွဲ့များအားလုံးတင်ပြပြီးပါက အားလုံးပြန်ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ပြောခိုင်းပါ။

- ❖ ဘာကြောင့် ကလေးတွေကို ရောင်းစားတာလဲ။
- ❖ ဘယ်သူတွေက ရောင်းစားလေ့ရှိသလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုမျိုးနည်းတွေသုံးပြီး ရောင်းစားလေ့ရှိလဲ။
- ❖ ရောင်းစားခံရတဲ့ကလေးတွေဟာ ဘာအလုပ်မျိုးလုပ်ရလေ့ရှိလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုကလေးမျိုးတွေက ခံရတာများသလဲ။

ကလေးများပြောဆိုသည့်အခါတွင် လိုအပ်သောအချက်များကို သင်တန်းပို့ချသူက ဖြည့်စွက်ပြောပြနိုင်သည်။ ရောင်းစားရန် မြူဆွယ်သူများသည် တစိမ်းများထက် မိမိနှင့်ရင်းနှီးသောသူများပိုဖြစ်တတ်ကြောင်း၊ အယုံလွယ်သောကလေးများမှာ ပိုမိုလိမ်ညာခံတတ်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ပြောနိုင်သည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– ရောင်းစားခံမထိအောင် ဘာသတိထားရမလဲဆိုတာ ကလေးများကို ပြန်ပေးပါ။ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်သင့်ကြောင်း၊ မသင်္ကာစရာကောင်းသူများတွေ့ပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်တိုင်ကြားသင့်ကြောင်း သတင်းများပေးပါ။

သင်ခန်းစာ(၂၆)

ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု

ကလေးများအကြား ကလေးကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို နားလည်သဘောပေါက်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်တတ်စေရန်၊

Activities (လှုပ်ရှားမှု)

ကလေးများကို အုပ်စုများခွဲ၍ဖြစ်စေ၊ ကလေးများနှင့်အတူတူဖြစ်စေ 'အိပ်မက်မဟုတ်သော သင်ခန်းစာ' ရုပ်ပြစာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ စာအုပ်တွင်ပါသောအချက်များကို မရှင်းလင်းပါက မေးခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အားလုံးဖတ်ပြီးပါက

- ဇာတ်လမ်းမှာဘာတွေပါလဲ။
- ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ဘာကြောင့်ဒါတွေဖြစ်ရလဲ ဆိုသည့်မေးခွန်းများကို မေးပါ။

ဘယ်လိုကလေးမျိုးတွေက လိမ်ညာပြီးရောင်းစားခံရဖို့များသလဲဆိုတာကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ကလေးများကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိမ်ညာရောင်းစားမှုများအကြောင်း မြင်ဘူး၊ ကြားဘူး၊ ကြုံဘူးသလားမေးပါ။ "မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်လေးတခု" ဆိုသည့်ရုပ်ပြကို အတူတူဖတ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ဘာကြောင့် နွယ်နွယ်က လိမ်ညာခံမထိတာလဲ။
- လိမ်ညာရောင်းစားမဲ့သူကို ဘယ်လို သတိထားမလဲ။
- မသင်္ကာရတဲ့လူတယောက်ကို ရင်ဆိုင်ရရင်ဘာလုပ်မလဲ။

အားလုံးဝိုင်းထိုင်၍ ဒီနေ့ရလိုက်သော ဗဟုသုတ၊ သင်ခန်းစာတခုအကြောင်း ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– ဒီနေ့သားတို့ သမီးတို့ ဘာတွေလေ့လာလိုက်ရလဲ၊ နားမလည်တာဘာရှိလဲ။

အခန်း(၆)

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ(၁)

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး (Occupational safety and health)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်ရှိသူများလေးစားလိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

'dolls and dust' ဗွီဒီယိုပြပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အရုပ်စက်ရုံမီးလောင်ပြီး အလုပ်သမားများသေဆုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားသော မှတ်တမ်းတင်ရုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

❖ ဘာအကြောင်းတွေတွေ့ရလဲ။

❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ ဘာကြောင့် အလုပ်သမားတွေ သေရ၊ ဒဏ်ရာရကြရတာလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- **ကမ္ဘာ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရသေဆုံးမှု အချက်အလက်များ**

  ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဆန်းစစ်ချက်အရ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ အလုပ်ခွင်တွေမှာ လုံခြုံမှုမရှိတဲ့အတွက် သေဆုံးတဲ့ အလုပ်သမားပေါင်း တစ်နှစ်မှာ ၂.၂ သန်းရှိပြီး ထိုင်းနိုင်ငံမှာဆိုရင် အလုပ်သမားဦးရေ တစ်နှစ်ကို ၇၀၀၀ လောက်သေဆုံးနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

  ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ ယူဆချက်အရ ထိုင်းနိုင်ငံမှာဆိုရင် အလုပ်ခွင်မှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားသူ အရေအတွက် တနှစ်ကို ၅.၅ သန်း ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

- **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်၏စံချိန်(အန္တရာယ်ရှိသောစက်ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပစ်၊ ပြုပြင်အစားထိုးသုံး၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အကာအကွယ်သုံး)**

- ၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေး ဥပဒေ(ဖေဖော်ဝါ၂၅၄၁)

  ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၄၁ မှာပြဋ္ဌာန်းသော အလုပ်သမားကာကွယ်ရေး ဥပဒေ

  ❖ ဤအလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေသည် ထိုင်းနိုင်ငံထဲတွင်ရှိသော အလုပ်သမားအားလုံး (နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမား၊ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအပါအဝင်) ဤဥပဒေ အတိုင်း တန်းတူညီမျှ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိပါသည်။

  ❖ 'အလုပ်သမား' လို့ဆိုရာမှာ 'အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ သဘောတူပြီး လုပ်အားခရတဲ့သူတွေ' လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

  တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်၊ နားရက်နှင့် ခွင့်ရက်များ

  ❖ အလုပ်သမားတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့ကို အလုပ်လုပ်ချိန် ၈ နာရီ၊ တစ်ပတ်ကို ၄၈ နာရီ ထက် ပိုမလုပ်ရ

  ❖ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့်အလုပ်မျိုးမှာ တစ်နေ့ကို ၇ နာရီ၊ တစ်ပတ်ကို (၄၂) နာရီထက် ပိုမလုပ်ရ

  ❖ အလုပ်ရှင်အနေနဲ့ တစ်ပတ်ကို နားရက် အနည်းဆုံးတစ်ရက်ရှိအောင် စီစဉ်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး၊ အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်မှာ တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံး (၁၃)ရက် နားရက်ရှိရမည်။

  ❖ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်ဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်လာခဲ့ရင် တစ်နှစ်ကို နောက်ထပ်နားရက် (၆) ရက် ရရပါမယ်။

- ❖ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည့်အခါ၊ ဥပမာ – ကလေးမွေးခြင်း သားကြောဖြတ်ခြင်းကိစ္စတွေမှာ ရှောင်တခင်ခွင့် ရရပါမယ်။
- ❖ တစ်နေ့ကို (၈) နာရီထက်ပိုသွားတဲ့ အလုပ်ချိန်ဟာ အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအတွက် တစ်နာရီကို နဂိုရတဲ့ လုပ်အားခရဲ့တစ်ဆခွဲ၊ ရရမှာဖြစ်သည်။

- **ကလေးအလုပ်သမားကို ခိုင်းစေခြင်း**

❖ အလုပ်ရှင်အနေနှင့် အသက် ၁၅ နှစ်အောက်ကလေးကို ငွားရမ်းခိုင်းစေခွင့်မရှိ။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် အလုပ်သမားကို အလုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် အလုပ်ဆင်းချိန်ကနေစပြီး ၁၅ ရက်အတွင်းမှာ အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေး အရာရှိထံ အကြောင်းကြားရမယ်။

- **အမျိုးသမီးအလုပ်သမားခိုင်းစေရာတွင် အလုပ်ရှင်အနေနှင့် အောက်ပါအလုပ်မျိုးကို မခိုင်းစေရ**

❖ အန္တရာယ်ရှိပြီး ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ အလုပ်မျိုး၊ ဥပမာ – မိုင်းတွင်း၊ သတ္တုတွင်း၊ ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းထဲတွင် လုပ်ရသောအလုပ်။

❖ ဆယ်မီတာထက်ပိုပြီးမြင့်တဲ့ ငြမ်းစင်ပေါ်တက်ပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်။

❖ ပေါက်ကွဲပြီး မီးလောင်လွယ်တဲ့ အလုပ်

အလုပ်ရှင်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားကို ည ၁၀း၀၀ နာရီကနေ မနက် ၆း၀၀ နာရီအထိ အလုပ်ဆင်းခိုင်းတာမျိုး၊ အချိန်ပို အလုပ်ဆင်းခိုင်းတာမျိုး၊ အောက်ဖော်ပြပါအလုပ်မျိုးတွေ ခိုင်းစေတာမျိုးမလုပ်ရ။

- ❖ တုန်ခါမှုများတဲ့ စက်ကရိယာတွေ၊ အင်ဂျင်စက်တွေနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်။
- ❖ ယာဉ်မောင်းခြင်း၊ ယာဉ်နောက်လိုက်ခြင်း။
- ❖ ၁၅ ကီလိုဂရမ်ထက်လေးတဲ့ ပစ္စည်းကိုသယ်မရွှေ့ပြောင်းခြင်း။
- ❖ ပင်လယ်ပြင်ထဲက အလုပ် (လှေစီးပြီးလုပ်ရတဲ့အလုပ်)
- ❖ အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာနက ကန့်သတ်ထားတဲ့ တခြားအလုပ်။
- ❖ ကလေးမွေးမယ်ဆိုရင် နားရက်ရှိရပါမည်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတစ်ခါမွေးရင် ရက်ပေါင်း ၉၀ ထက်ပိုပြီးခွင့်မယူရ။ မီးဖွားခွင့် ရက်ပေါင်း ၄၅ ရက်စာအတွက် လစာရရမယ်။
- ❖ ဆရာဝန်ထောက်ခံစာရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲက တခြားသင့်လျော်တဲ့အလုပ် ပြောင်းလုပ်ဖို့ တောင်းဆိုနိုင်ပြီး အလုပ်ရှင်ကလည်း တောင်းဆိုချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရပါမယ်။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ အလုပ်ဖြုတ်ပစ်လို့မရပါ။ အလုပ်ရှင်ဟာ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားအပေါ်မှာ ဗလက္ကာယပြုခြင်း၊ ထိခိုက်စော်ကားခြင်း၊ မပြုရ။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး လုပ်အားခတန်းတူညီမျှရရပါမယ်။ အမျိုးသမီး ကာယအိန္ဒြေပျက်ပြားအောင် နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်း၊ ထိကပါးရိကပါး ပြောဆိုပြုမူခြင်းမပြုရ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားပါ။

- ❖ မိမိရဲ့တကယ့်လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ ဒီစံချိန်တွေနဲ့မညီတဲ့ အရာတွေ ဘာရှိလဲ။
- ❖ ဒီလို စံချိန်တွေနဲ့မကိုက်ညီတာ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားမှာ ဘာတာဝန်တွေရှိလဲ

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံရေး စံချိန်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် မညီသောအရာများရှိပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းဆွေးနွေး ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်းအပိုင်းခွဲ၍ဆွေးနွေးပါ။

(၁) စက်ပစ္စည်းများကိုဘာလုပ်မလဲ။
(၂) အလုပ်ရှင်က ဘယ်လိုစည်းကမ်းထုတ်သင့်သလဲ။
(၃) အလုပ်သမားတွေနဲ့ အလုပ်ရှင်တွေကြားမှာ ဘယ်လိုပညာပေးသင်တန်းပေးဖို့လိုမလဲ။

သင်ခန်းစာ(၂)

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး (Occupational safety and health)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအရေးကြီးပုံကို သိရှိနားလည်စေရန်၊
- ❖ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို သတိပြုကာကွယ်လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို မိမိအမည်နှင့် မိမိလုပ်ကိုင်သောအလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားများကို မိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲပါ။ အုပ်စုတစုစီကို သန့်ရှင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင်လုပ်ကိုင်နေသော ဓာတ်ပုံတပုံစီပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုတွင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် အုပ်စုကြီးတွင် ပုံများအားလုံးပြန်ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်း များဖြင့် သင်တန်းသားများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ ပုံမှာဘာတွေမြင်ရလဲ
- ❖ ဘာပုံတွေလဲ
- ❖ ဘယ်သူတွေလဲ
- ❖ ဘယ်နေရာ၊ ပုံစံမျိုးမှာလုပ်နေရလဲ
- ❖ ဘယ်လိုအလုပ်တွေလုပ်နေရလဲ
- ❖ ဘာတွေထိခိုက်နိုင်မယ်လို့ထင်လဲ၊ ဘာအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်လဲ

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိတို့လုပ်ကိုင်နေသော လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများအလိုက် အုပ်စုများပြန်ခွဲပါ။ ပန်းရံ၊ စက်ရုံ၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေ၊ ငါးဖမ်းလှေ၊ သတ္တုမိုင်း၊ စသည့်လုပ်ငန်းခွင်များဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအုပ်စုများအနေဖြင့် မိမိတို့လုပ်ကိုင်နေရသော လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြုံတွေ့နေရသောလုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက်ထိုဆွေးနွေးချက်များအရ အုပ်စုအလိုက် ပြဇာတ်တခုစီ သရုပ်ဆောင်တင်ပြခိုင်းပါ။ တဖွဲ့မှသရုပ်ဆောင်စဉ် အခြားအဖွဲ့ကိုကောင်းစွာမှတ်သားထားစေပြီး၊ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းအရာလဲ။
- ❖ ဘာအန္တရာယ်တွေကြုံနိုင်လဲ၊ ကြုံရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ပန်းရံတွင်ကြုံရသောအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ	
စက်ရုံတွင်ကြုံရသောအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ	
ခြံတွင်ကြုံရသောအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ	

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ် (၆) မျိုး

ဘေးအန္တရာယ်တစ်မျိုးအကြောင်းဆွေးနွေးပြီးတိုင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ထိုအန္တရာယ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ် (၆) မျိုး

(၁) စက်ပစ္စည်းအန္တရာယ်များ

စက်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့စက်မှာ အကာအကွယ် တွေမရှိဘူးဆိုရင် မတော်တဆ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း စက်ထဲကိုဝင်သွားတာလဲဖြစ်နိုင်သလို၊ စက်ကနေ စင်ထွက်လာတဲ့ အရာဝတ္တုအပိုင်းအစလေးတွေဟာ အလုပ်သမားတွေကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်အန္တရာယ်များ

အလုပ်လုပ်ရတဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ဟာ လုံလောက်တဲ့ အလင်းရောင်မရှိတာတို့၊ အရမ်းဆူညံပြီး လေကောင်းလေသန့်မရတာတို့၊ ဒါမှမဟုတ် ညစ်ပတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရှိတယ်ဆိုရင် ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့၊ မီးလောင်လွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သိုလှောင်ထားတယ်ဆိုရင်လဲ မီးဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

(၃) ဓာတုဗေဒအန္တရာယ်များ

ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများသုံးခြင်းဟာလဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းဟာ အလုပ်သမားတွေကို ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်စေနိုင်သလဲဆိုရင် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အတွက် ရှူရှိုက်ရာကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်သွားတာ၊ အရေပြားတွေပေါ်ကို စွန်းထိသွားရာကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဘေးအန္တရာယ်တို့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ လက်မဆေးပဲ အစာစားရာကနေ လည်ပြွန်ထဲကိုဝင်သွားပြီး ဖြစ်သွားတဲ့ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။

(၄) မသင့်တော်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့အန္တရာယ်များ

သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုက်လျောညီထွေမှုမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်သမားက အလုပ်တခုကို ပုံစံတမျိုးနဲ့ပဲ (တနေရာထဲမှာပဲ) ထပ်ခါတလဲလဲနဲ့ ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ၊ အားအင်တွေသုံးပြီးလုပ်နေတာ၊ ကျင်းကျင်းကြုပ်ကြုပ်လုပ်နေရာတာ၊ အဲလိုမျိုးအချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာလုပ်ကိုင်နေရတယ်ဆိုရင် ကြာလာတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်ထိခိုက်စေပြီး ရောဂါရစေနိုင်ပါတယ်။

(၅) စိတ်ကိုထိခိုက်စေတဲ့အန္တရာယ်များ

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်တွေကို အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းတာတို့၊ အလုပ်သမားတဦးနဲ့ တဦးကြားမှာ မျက်နှာကြီးမျက်နှာငယ်ထားပြီး ဆက်ဆံတာ၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်း အနိုင်ကျင့်မှုတွေ၊ ခွဲခြားမှုတွေအားလုံးကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ရလာတဲ့ (အလုပ်ခွင်ကနေရလာတဲ့) စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေအားလုံးဟာ စိတ်ကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်များလို့ခေါ်ပါတယ်။

(၆) ရောဂါပိုးမွှားများနှင့်ဆိုင်သော အန္တရာယ်များ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ ပိုးမွှားများကနေတဆင့် ဖြစ်လာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပြောတာပါ။ တီဘီရောဂါနဲ့ အဖျားရောဂါတွေဟာ ညစ်ပတ်ပြီး လူဦးရေထူထပ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်နိုင်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုကို အကယ်၍လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်လာပါက အလုပ်ရှင်အနေနဲ့မည်သို့ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	
		ချက်ချင်း	ရေရှည်
အလုပ်ရှင်			
အလုပ်သမား			
မိသားစု			

နောက်အုပ်စုတစုကို အကယ်၍လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်လာပါက အလုပ်သမားအပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ၎င်း၏မိသားစုအပေါ် မည်သို့ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
ဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင် သက်ဆိုင်သလို ဖြည့်ပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဆက်လက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ❖ (ပန်းရံ၊ စက်ရုံ၊ ခြံ) အလုပ်ခွင်များတွင် ဘာတွေကို သတိထားသင့်လဲ။
- ❖ ထိုသို့သတိထားခြင်းဖြင့် ဘာအကျိုးကျေးဇူးရမလဲ။
- ❖ ဘေးကင်းသည့်အလုပ်ခွင်ဆိုတာဘာလဲ။

ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးသည့်အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်သား၍ အနှစ်ပြန်ချုပ်ပါ။

အခန်း(၇)

ကျန်းမာရေး
သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ(၁)

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (Abortion)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်သိရှိလာစေရန်၊

❖ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို အခြားသူများအကြား ပြန်လည်ဖြန့်ဝေတတ်လာစေရန်၊

Activity (လုပ်ရှားမှု)

မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ဇာတ်လမ်းကို သင်တန်းသားများကို သရုပ်ဆောင်ပြပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ သက်ဆိုင်သူအမျိုးသားက ကိုယ်ဝန်လုံးဝမလိုချင်ဘဲ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှင်းရန်ပြော၍ ထွက်ခွာသွားသော ဇာတ်လမ်းမျိုးဖြစ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

❖ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှုပြီးသွားပါက သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ ဇာတ်လမ်းဘာဖြစ်ခဲ့လဲ။

❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

❖ အမျိုးသမီးမှာ ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်ခဲ့လဲ။

❖ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုမိန်းခလေးသာဆိုရင် ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသလဲ (ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချလေ့ရှိသည်ဆိုသောအချက် ထွက်လာအောင်မေးခွန်းထုတ်ပါ)

❖ ဘာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် အများဆုံးဆုံးဖြတ်ကြလဲ။

❖ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတာ ကြားဖူးလဲ။ (သင်တန်းသားများပြောသောနည်းလမ်းများကို သင်ပုန်းတွင် ချရေးပါ။ ထပ်ဖြည့်သင့်သောနည်းများရှိပါက သင်တန်းနည်းပြက ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။)

❖ ထိုနည်းများထဲတွင် ဘာအန္တရာယ်ရှိနိုင်လဲ။ (တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင်ချရေး၍ ထပ်ဖြည့်လိုပါကထပ်ဖြည့်ပါ။)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အန္တရာယ်ရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် သားဖျက်ချခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

(၁) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်လနုချိန် (၃လမတိုင်မီ) ဖျက်ချခြင်းထက် ကိုယ်ဝန်လရင့်မှ (၃လကျော်) ဖျက်ချခြင်းမှာပိုပြီးအန္တရာယ်ရှိသည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည့် အခြေအနေများမှာ

❖ မသန့်ရှင်းသောလက်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း

သန္ဓေသား သို့မဟုတ် အချင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများ သားအိမ်အတွင်း ကျန်ရှိနေခြင်း

သန္ဓေသားဖျက်ချစဉ်တွင် သားအိမ် ဒဏ်ရာရသွားခြင်း

သန္ဓေသားမဖျက်မီကပင် မျိုးပွားအင်္ဂါအတွင်း ရောဂါရှိနေခြင်း

သာမန်အဆင့်ရောဂါလက္ခဏာများ

အပူချိန်အနည်းငယ်ရှိခြင်း

ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ညှီပုပ်နံ့ရှိသည့် အရည်များ လိင်အင်္ဂါမှ (မိန်းမကိုယ်မှ) ဆင်းခြင်း

ပြင်းထန်သောအဆင့်ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖျားကြီးပြီး တုန်ချမ်းခြင်း

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲပြီး အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း

ဝမ်းဗိုက်တခုလုံး နာကျင်ပြီး တင်းလာခြင်း

လိင်အင်္ဂါ (မိန်းမကိုယ်)မှ ညှီပုပ်နံ့ပါသည့် အရည်များဆင်းခြင်း

(၂) သွေးသွန်ခြင်း

သားအိမ်တွင်း အချင်းစ သို့မဟုတ် သန္ဓေသားစများ ကျန်နေခဲ့လျှင်သားအိမ်သည် နဂိုမူလအတိုင်း ပုံမှန်အနေအထား သို့ ပြန်မကျုံ့နိုင်တော့ပါ သားအိမ်ညှစ်အားကြောင့် သွေးများဆက်ပြီးဆင်းနိုင်ပါသည် တခါတရံ သန္ဓေသားဖျက်ချစဉ်မှ ရရှိသည့်ဒဏ်ရာမှလည်း သွေးယိုစီးနိုင်ပါသည် နာရီဝက်အတွင်း နို့ဆီဗူးတလုံးစာ (500cc) သွေးစီးဆင်းခဲ့လျှင် အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ချက်ခြင်းဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

(၃) မေးခိုင်ပိုးဝင်ရောက်ခြင်း

ညစ်ပတ်ပေရေသော ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကို ထိုးဖေါက်မိပြီး ဒါဏ်ရာမှ မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

(၄) သွေးလန့်ခြင်း

နာရီဝက်အတွင်း သွေးဆုံးရှုံးမှုနို့ဆီခွက် ၄ လုံး (2000 cc) ခန့်ရှိပါက အချိန်မီ ဆေးကုသမှုခံယူရမည်။ ဆေးကုသခံယူမှု မပြုလုပ်နိုင်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

လက္ခဏာများ

လူနာမှာ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ပြီး အေးစက်နေခြင်း
သွေးခုန်နှုန်းအလွန်မြန်ခြင်း (တမိနစ် ၁၁၀ ကြိမ်အထက်)
နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်ခမ်းများ ဖြူဖွေးခြင်း
အသက်ရှုနှုန်းမြန်ခြင်း
ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် သတိလစ်သွားခြင်း

(၅) အတွင်းပိုင်းဒဏ်ရာများရခြင်း

ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အတွင်းအင်္ဂါများဖြစ်သည့် သားအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊ အူ၊ သားဥအိမ်များ ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။

လက္ခဏာများ

ဝမ်းဗိုက်နာပြီး တင်းတောင့်နေခြင်း
ပျို့အန်ခြင်း
အဖျားတက်ခြင်း

ဝမ်းတွင်းမှအင်္ဂါများဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင် လူနာသည် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားရ၍ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

(၆) ရေရှည်ပြဿနာများ

ရောဂါပိုးဝင်ပြီး သားအိမ်ယောင်ယမ်းခြင်း။

သားဥပြွန်ယောင်ရာမှ သားဥပြွန်များ ပိတ်ဆို့ပြီးမြို့သွားခြင်း။
သားဥပြွန်ယောင်ရာမှ သားဥပြွန်ပုံပျက်သွားပြီး သားဥပြွန်အတွင်း သန္ဓေတည်ခြင်း။ (နေရာလွဲမှား သန္ဓေသားပြဿနာ ဖြစ်ခြင်း)
သားဥပြွန်ပေါက်ပြီး အတွင်းတွင် သွေးသွန်ခြင်းဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်း။
သားအိမ်လည်တံတွင် ဒါဏ်ရာရပါက သားအိမ်လည်တံကျုံ့သွားပြီး နောက်ပိုင်းကလေးမွေးရန် ခက်ခဲခြင်း။
ကလေးဖျက်ချခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရေရှည်ပြဿနာများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာသာမက မိသားစုအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများပါ ထိခိုက်စေသည့်အပြင် အိမ်ထောင်ရေးမပြေလည်မှု၊ မကျေနပ်မှုများပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို လိုင်းနှစ်လိုင်းစီ၍ တလိုင်းကို ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချချင်သော အမျိုးသမီးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ နောက်တလိုင်းကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားအသွင်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက ထိုအမျိုးသမားများကို ကိုယ်ဝန်မဖျက်ချရန် ဖျောင်းဖျဆွေးနွေးပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးကို အပြန်အလှန်လူလဲပြီးလုပ်ခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

အထက်ကပုံစံများအတိုင်း လုပ်ရှားမှုပြီးသွားပါက စည်းရုံးပြောဆိုရသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကိုဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသူများအနေဖြင့် သတိထားရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးစေပါ။

ထို့နောက် သွားရောက်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူတယောက်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဖျောင်းဖျပြောဆိုမည်ဆိုပါက မည်သည့်အချက်များကို သတိထား၍ မည်ကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး၍ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၂)

HIV/ AIDS

ရည်ရွယ်ချက်

❖ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုသိရှိနားလည်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းဦးဆောင်သူက လှုပ်ရှားမှုများမစတင်မီက သင်တန်းသားတစ်ဦး၏လက်ဖဝါးပေါ်တွင် တိပ်အနီကို အခြားသူများမသိအောင် ကြိုတင်ကပ်ထားရမည်။ ထို့နောက် အောက်ပါသီချင်းကို နှစ်ယောက်တွဲသီဆို၍ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ သီချင်းတခါဆုံးတိုင်း နောက်တယောက်ပြောင်း၍ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခိုင်းပါ။

Hello, How are you dear friend?
I hope you are happy and fine
Let's clap our hands
Let's touch our feet.
Turning around and
let's find a new friend

သင်တန်းသားအတော်များများလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီးပါက သီချင်းဆိုခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လှုပ်ရှားမှုများပြီးသွားသောအခါ တိပ်အနီကပ်ထားသော သင်တန်းသား၏လက်ဖဝါးကို အားလုံးမြင်အောင်ပြပါ။ ထိုနောက်ထိုသင်တန်းသားက ပထမဆုံးလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သော သင်တန်းသားကိုအမည်ကိုမေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးမှတ်ထားပါ။ ထိုသူမှတဆင့် မည်သူ့ကို ဆက်လက်နှုတ်ဆက်သည်ကိုလည်းမေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ တယောက်ပြီးတယောက်မေးသွားပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သူများအကြား မြှားလေးများပြ၍ သင်ပုန်းတွင်း ရေးမှတ်ထားပါ။ သင်တန်းအားလုံး၏ အမည်များအားလုံးနီးပါးဆက်စပ်မိသောအခါ ရပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

❖ အကယ်၍ တိပ်အနီသာ ရောဂါပိုးဆိုပါက သင်တန်းသားအားလုံးမည်သို့ဖြစ်သွားမည်နည်း။

❖ တိပ်အနီသာ ကူးစက်တတ်သောရောဂါဆိုပါက ထိုသို့ကူးစက်သောရောဂါတွေဟာ ဘာရောဂါတွေဖြစ်ပါသလဲ။ သင်တန်းသားများပြောဆိုသော ရောဂါအမည်များအားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးပါ။ (AIDS ရောဂါဟုပြောလာသည့်အထိ မေးခွန်းမေးပါ။ ထို့နောက် ယနေ့ AIDS ရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင် ဟုပြော၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားပါ။)

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

AIDS ရောဂါမည်သို့ကူးစက်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်လေးများပေါ်တွင်ရေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ထားပေးပါ။

HIV ဆိုတာဘာလဲ

H = human (လူသားနှင့်ဆိုင်သော)
I = immunodeficiency (ခုခံအားကျဆင်းမှု)
V = virus (ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)

HIV ဆိုသည်မှာ AIDS ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါပိုးသည် လူ၏သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည်၊ မိခင်နို့ရည်တို့တွင်ရှိသည်။ (ပြင်ပမှာ အသက်မရှင်နိုင်)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

A = acquired (ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ရရှိသော)
I = immune (ခုခံအား၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား)
D = deficiency (လျော့နည်း၊ ကျဆင်းမှု)
S = syndrome (ရောဂါလက္ခဏာစု)

AIDS ဆိုသည်မှာ ခုခံအားကိုကျဆင်းစေသော ရောဂါဖြစ်သည်။ လူ၏သွေးထဲရှိ သွေးဖြူဥများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ဖြစ်သည်။ ပြင်ပကဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကိုတိုက်ထုတ်ပစ်နိုင်သည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ရှိသော သွေးဖြူဥများကို ဖျက်စီးပစ်သည်။ လူခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ရှိသော သွေးဖြူဥများ လျော့နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခံအားများကျဆင်းလာပြီး ပြင်ပမှအခြားရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ရောဂါမတိုက်ထုတ်နိုင်တော့သည့်အဆင့်ကို AIDS ဟုခေါ်သည်။ (လူတယောက်သည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီး လူကောင်းတယောက်ကဲ့သို့ ကျန်းမာစွာနှစ်ပေါင်းများစွာနေနိုင်သည်။)

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ❖ လိင်ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်ခြင်း HIV ရောဂါပိုးရှိသူတဦးနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းလိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း (မိန်းမကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စအိုဖြင့်လည်းကောင်း၊ပါးစပ်ဖြင့်လည်းကောင်းအသုံးပြုဆက်ဆံခြင်း)
- ❖ သွေးမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း
  - ▪ ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေးကိုသွင်းမိခြင်း
  - ▪ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်ချွန်ထက်ပြတ်ရှသောအသုံးအဆောင်များမျှဝေသုံးစွဲခြင်း (ဥပမာ – ဘရိတ်ဒါး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးခြင်း)
  - ▪ အရေပြားကွဲပြဲစဉ် ရောဂါပိုးရှိသောသွေးနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိခြင်း
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ကူးစက်ခြင်း ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှတဆင့် ၎င်း၏ခလေးထံသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း၊သားဖွားစဉ်အတွင်း၊ ခလေးနို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းမှ တဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပါ။ HIV ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်း အမှားနှင့်အမှန်များကို ရော၍ တချက်ချင်းစီဖတ်ပြပြီး သင်တန်းသားများကိုမှန်၊ မမှန် အပြိုင်ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့လိုက်အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ဆုံးဖြေနိုင်သော အုပ်စုကိုအနိုင်ပေးပါ။ မေးခွန်းများမှာ

HIV ပိုးသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှတဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)

HIV ပိုးသည် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ (မှား)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသောလူတဦးနှင့်အိမ်သာတခုတည်းကို အတူတကွ အသုံးပြုသော် ကူးစက်နိုင်သည်။ (မှား)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသော လူတဦးနှင့်ဖက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသော လူတဦး၏ အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသော လူတဦးနှင့် အစာအတူစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပန်းကန် တခုထဲတွင် အတူစားခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည် (မှား)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသော လူတဦးနှင့် ကျောင်းအတူတက်ခြင်း၊ အိမ်တွင်အတူတကွနေထိုင်ခြင်း၊ အလုပ်အတူတူလုပ်ခြင်းဖြင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)

HIV ပိုးသည် HIV စွဲကပ်နေသော လူတဦးနှင့် ရေကန်တခုတွင်ရေအတူတူကူးခြင်း အားဖြင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)

(သို့မဟုတ်)

HIV/ AIDS ကူးစက်ပုံပညာပေး ဗွီဒီယိုဇာတ်ကားကို ပြ၍ အမှား၊ အမှန် မေးခွန်းများ မေးနိုင်သည်။

(သို့မဟုတ်)

ရုပ်ပုံများကို ပြ၍ ရောဂါကူးနိုင် မကူးနိုင်ကို မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၃)

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအား ကာကွယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအကြောင်းသိရှိစေရန်၊
- ❖ ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျအသုံးပြုလာတတ်စေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားအချို့ကို ဦးထုတ်တစ်လုံးစီပေးထားပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးက ကျန်သင်တန်းများကို ဘောလုံးဖြင့်ထိအောင်လိုက်ပေါက်ရမည်။ ဘောလုံးထိသောသူများသည် ကစားဝိုင်းမှ ထွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးထုတ်ရှိသော သင်တန်းသားများက ဦးထုတ်ဆောင်းလိုက်ပါက ဘောလုံးထိသော်လဲ မထွက်ရပါ။ ဦးထုတ်ကိုအမြဲတမ်းမဆောင်းထားရပါ။ မိမိကိုဘောလုံးဖြင့်ပေါက်သောအခါမှ မြန်မြန်ဆောင်းရမည်။ ဦးထုတ်မရှိသောသူများက ဘောလုံးနှင့်မထိအောင် ရှောင်ရမည်။ ဘောလုံးနှင့်ထိမိသောသင်တန်းသားများ ကစားဝိုင်းအပြင်ထွက်ရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါအတိုင်း လှုပ်ရှားကစားမှုများပြီးသွားပါက သင်တန်းနည်းပြက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသွားပါ။

- ❖ ဦးထုပ်ကိုဘယ်သွားရင်သုံးလဲ။
- ❖ ဦးထုပ်ကို ဘာကြောင့်သုံးလဲ။
- ❖ ဦးထုပ်ကို မသုံးရင်ဘာဖြစ်လာနိုင်လဲ။
- ❖ ဒီအရာတွေသုံးတာကာကွယ်ဖို့၊ ဒါဆိုရင်ဒီလိုကာကွယ်ဖို့ သုံးတဲ့အခြားအရာဘာရှိလဲ။ (Condom ဆို သောအဖြေရလာအောင် လမ်းကြောင်းပေးရမည်။)
- ❖ ဘာကြောင့် ကွန်ဒုံးကိုသုံးကြလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

- ❖ HIV/AIDS ရောဂါ
- ❖ ကာလသားရောဂါ
- ❖ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီပိုး၊ စီပိုး)

သင်တန်းသားအားလုံးကို သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ကွန်ဒုံးစနစ်တကျအသုံးပြုပုံကို လက်တွေ့သရုပ်ပြရမည်။ ထို့နောက်။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြရမည်။

မှန်ကန်သောကွန်ဒုံးအသုံးပြုပုံ

- ❖ လိင်မဆက်ဆံမီ ကွန်ဒုံးကို ပေါက်ပြဲမှုမရှိစေရန်နှင့် အလိပ်ပြေမသွားစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာမှ အသာအယာဖြဲ၍ထုတ်ယူပါ။
- ❖ ထိပ်၌လေမခိုစေရန် ကွန်ဒုံး၏ ထိပ်ကိုညှစ်ထားပြီး တောင့်တင်းလာသော လိင်တံတွင်စွပ်ပါ။
- ❖ လိင်စွပ်ကိုလိင်တံအရင်းသို့ ရောက်အောင်စွပ်ထည့်ပါ။
- ❖ တင်းကျပ်စွာ မစွပ်ရပါ။
- ❖ လိင်တံထိပ်ဖျားတွင် သုတ်ရည်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် နေရာလွတ်ချန်ထားပါ။

လိင်ဆက်ဆံမှုပြီးပါက

- ❖ ကွန်ဒုံးကို လိင်အင်္ဂါ ပျော့မသွားမီ ချွတ်ယူပါ
- ❖ ကွန်ဒုံးပြင်ပတွင်ပေကျံနေသော မိန်းမကိုယ်အရည်၊ အထဲတွင်စုနေသော ယောကျ်ားသုတ်ရည်များ လက်တွင် မပေစေရန် သတိထားပါ၊
- ❖ အသုံးပြုပြီးသော ကွန်ဒုံးအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ (ဥပမာ အိမ်သာအတွင်း၊ မြေတွင်းထဲသို့စွန့်ပစ်ခြင်း၊ မီးရှို့ပစ်ခြင်း)

ကွန်ဒုံး၏အားသာချက်များ

- ❖ အလွယ်တကူရယူနိုင်ခြင်း၊
- ❖ စျေးနှုန်းချိုသာခြင်း၊
- ❖ အသုံးပြုရလွယ်ကူခြင်း၊
- ❖ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်တတ်သောရောဂါများကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊

ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများ

- ❖ သင့်တော်စွာမသုံးတတ်ပါက ကွဲတတ်ခြင်း၊
- ❖ နေပူရှိန်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကန့်သတ်ရက်လွန်သောကြောင့် လည်းကောင်း ကွန်ဒုံးလွယ်ကူစွာ ပေါက်ပြဲပျက်စီး တတ်ခြင်း၊
- ❖ ကောင်းစွာချောမွေ့ ပျော့ပျောင်းမှုမရှိသောအစွပ်ကို အသုံးပြုမိပါက ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမနှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်ဆက်ဆံမှုကို သက်တောင့်သက်သာမှု မရှိစေခြင်း၊
- ❖ ယောကျ်ားသည် လိင်စွပ်မကြာခဏ အသုံးပြုခြင်းကို မနှစ်သက်သောကြောင့် ပြဿနာဖြစ်နိုင်ခြင်း၊

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုသူများသတိပြုရန်

- ❖ အသုံးမပြုမီ စစ်ဆေးပါ၊
- ❖ သက်တမ်းလွန်၊ မလွန် သိရန် အိတ်ပေါ်တွင်ရေးထားသည့် ထုတ်လုပ်ရက်စွဲကို ကြည့်ပါ၊
- ❖ သက်တမ်းကုန်ဆုံးလျှင် အသုံးပြုရန် မသင့်ပါ၊
- ❖ ကွန်ဒုံးကောင်းမကောင်း အိတ်ပေါ်မှ လက်ဖြင့်ဖိကြည့်ပါ။ တင်းနေပြီး အဆီကြောင့်အိတ်အတွင်းရှိ ကွန်ဒုံးကို လွယ်ကူစွာ ရွှေ့လို့ရမည်၊
- ❖ ချောမွေ့သော ကွန်ဒုံးကိုသာ အမြဲသုံးစွဲပါ၊
- ❖ ကွန်ဒုံးတခုကို တခါသာသုံးနိုင်သည်၊
- ❖ စေးကပ်ပြီး စုတ်ပြဲသောကွန်ဒုံးကို မသုံးပါနှင့်၊ ဆီများသည် ကွန်ဒုံးအား စားပြီးလွယ်ကူစွာ ပေါက်ပြဲစေတတ်သဖြင့် လိင်စွပ်တွင် မသုတ်လိမ်းပါနှင့်
- ❖ မိမိနှင့် သင့်တော်သောအရွယ်အစားကိုသာအသုံးပြုပါ၊
- ❖ ကွန်ဒုံးကို နေရောင်ခြည်ပူနွေးကင်းလွတ်ပြီး အေးသောနေရာတွင် ထားရမည်၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းအပေါ် လူတွေအများဆုံး အထင်မှားလေ့ရှိသော အယူအဆမှား၊ အမှန်များ ကိုဆွေးနွေးစေပါ။

ဥပမာ–

ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံသည့်စိတ်ကို အပြည့်အဝမပေးနိုင်။

ပြည့်တန်ဆာများနှင့်ပျော်ပါးမှသာ ကွန်ဒုံးကိုသုံးသင့်သည်။

ကွန်ဒုံးကို နှစ်ထပ်သုံးထပ်သုံးပါက ပိုမိုစိတ်ချရသည်။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ကွန်ဒုံးတခုစီပေး၍ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၄)

မိသားစုစီမံကိန်း (Family Planning)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ မိသားစုစီမံကိန်း၏ ဆိုလိုချက်ကို နားလည်စေရန်။
- ❖ မိသားစုစီမံကိန်းမရှိပါက အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး အခြေအနေဆိုးရွားနိုင်ပုံကို သိရှိနားလည်စေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စုခွဲပါ။ အုပ်စုတခုတွင် ရုပ်ပုံတခုစီပေး၍ ဆွေးနွေးစေပါ။ ပုံတစ်ပုံက ကလေးများအရေအတွက်များပြီး ကလေးအရွယ်များနီးကပ်သောမိသားစုပုံဖြစ်ရမည်။ အခြားပုံမှာ ကလေးများအရွယ်ကွာပြီး အရေအတွက်နည်းသည့် မိသားစုပုံဖြစ်ရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အုပ်စုလိုက် ပုံများကြည့်၍ ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ၊ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည် ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေ့လဲ။
- ❖ ပုံနှစ်ပုံဘာကွာခြားလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်နေလဲ။
- ❖ ဘယ်ပုံက အဆင်ပြေပြီး ဘယ်ပုံက အဆင်မပြေဘူးထင်လဲ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို စာရွက်လေးများဝေပေးပြီး မိသားစုစီမံကိန်းမရှိတဲ့ မိသားစုတစုဟာ ဘယ်လိုအဖြစ်မျိုးရှိနိုင်သလဲ ဆိုတာ ဆွေးနွေးစဉ်းစားရေးချစေပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက် စာရွက်လေးများကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း သူ့ကဏ္ဍနှင့်သူ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ပေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

မိသားစုစီမံကိန်းအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

မိသားစုစီမံကိန်းဆိုသည်မှာ လူတဦးချင်းစီ (သို့) မောင်နှံစုံတွဲတို့အား မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးစတင်ယူမည်၊ ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ မည်သို့သားဆက်ခြားမည်၊ မည်သည့်တားနည်းကို အသုံးပြုမည်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးမွေးခြင်းကို ရပ်မည်ကို ကာယံရှင်များ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိသားစုတစ်ခုတွင် ကလေး၄ယောက်ထက်ပိုမယူခြင်း၊ ကလေးတစ်ယောက်နှင့်တယောက် အနည်းဆုံး (၂) နှစ်ခြား၍ မွေးခြင်းကို မိသားစုစီမံကိန်းရှိခြင်းဟုခေါ်သည်၊

မိသားစုစီမံကိန်းနည်းလမ်းများ

- ❖ သန္ဓေတားဆေး (Oral contraceptive pill)
- ❖ သားဆက်ခြားထိုးဆေး (Contraceptive injection)
- ❖ အရေပြားအောက်ဆေးချောင်းသွင်းပြီးသားဆက်ခြားနည်း (Norplant)
- ❖ သားအိမ်ထည့်ပစ္စည်းနဲ့သားဆက်ခြားနည်း (Intrauterine device)
- ❖ သားအိမ်အကာ (Cervical cap)
- ❖ ရက်ရှောင်နည်း (Safe period or Natural method)
- ❖ သုတ်ပိုးအထဲမဝင်စေဘဲအပြင်ထုတ်နည်း (Ejection withdrawl method)
- ❖ ကွန်ဒုံး (condom)
- ❖ မသားကြောဖြတ်ခြင်း (female sterilization)
- ❖ ကျားသားကြောဖြတ်ခြင်း (vasectomy)

သန္ဓေတားနည်းတခုစီ၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်း

သန္ဓေတားဆေး

စားဆေးတွေမှာ ရွှေရောင်ငွေရောင် ကတ်ပြားလေးတွေရှိတယ်။ အီစတြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါသော သောက်ဆေးနဲ့ ပရိုဂျက်စတင်တမျိုးတည်းပါသောသောက်ဆေးဆိုပြီးနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဘယ်ဆေးက ကိုယ်နဲ့သင့်တော်မယ်ဆို တာကို နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ဆွေးနွေးအကြံ ဉာဏ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးပါတဲ့ဆေးက နို့တိုက်မိခင် တွေနဲ့ မသင့်လျော်ပါဘူး။ နို့ခန်းသွားစေတတ်တယ်။ နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ပရိုဂျက်စတင်တမျိုးတည်းပါဆေးကိုသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မအီမသာဖြစ်တာ၊ ပျို့ချင်အန်ချင်တာ၊ ဖောရောင်တာများအပြင် ဝလည်းဝနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် လူတိုင်းနဲ့ မသင့်လျော်ပါဘူး၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတဦးဦးရဲ့ ညွှန်ကြားချက် ရယူတာ အကောင်းဆုံးပါဘဲ၊ သန္ဓေတား ဆေးတွေရဲ့ အကျိုးအာနိသင်က လစဉ် မမျိုးဉဆင်းတာကို တားဆီးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရရှိစေခြင်းပါ။ သတိပြုရမှာက ဆေးကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်သောက်ဖို့ မေ့လို့လုံးဝမဖြစ်ဘူး။

အားသာချက်များ

- ❖ စျေးသက်သာခြင်း
- ❖ ထိရောက်မှုမြင့်မားခြင်း
- ❖ ရာသီများတဲ့သူ၊ ရာသီမမှန်တဲ့သူ၊ ရာသီလာရင် သားအိမ်နာတဲ့သူ (ဆီးစပ်ဆီးခုံအပေါ်)အတွက် သင့်တော်ခြင်း
- ❖ ခလေးပျက်ပြီးပြီးချင်း သန္ဓေတားချင်တဲ့သူများ သင့်တော်ခြင်း
- ❖ ရာသီလာခါနီး ခေါင်းကိုက်တာ၊ စိတ်ခုတ်ကျတာ ဖြစ်တဲ့သူများအတွက် ၄င်းလက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်ခြင်း
- ❖ ဉအိမ်မှာ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ အလုံးဖြစ်ပွားမှုကို အတိုင်းအတာတခုအထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း
- ❖ မျိုးရိုးမှာ ဉအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ဘူးတဲ့သူများ သင့်တော်ခြင်း

အားနည်းချက်များ

- ❖ ဆေးကဒ်စားစ စားပြီး ၃လလောက်အထိ မူးဝေခြင်းကို တချို့လူများခံစားရတယ်။
- ❖ ပျို့အန်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။
- ❖ ဝခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း
- ❖ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ❖ တီဘီရောဂါကုသောလူနာများ၊ မှိုရောဂါကုဆေးကဲ့သို့သော ဆေးများနှင့် အတူတူတွဲသုံးရင် ဆေးအာနိသင်လျော့ စေတဲ့အတွက် ဒီဆေးသောက်နေသူများဟာ ကလေးရသွားနိုင်တဲ့အတွက် အတူတူတွဲ၍မသုံးသင့်ပါ။

သားဆက်ခြားထိုးဆေး

အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများနယ်ပယ်မှာ ‘ဒစ်ပို‘ ဆိုပြီးတော့ မြန်မာလိုတောင် တွင်ကျယ်နေတဲ့ ထိုးဆေးပါဘဲ၊ အမှန်တော့ Depo Provera ဆိုတဲ့ ပရိုဂျက်စတင်ဟော်မုန်းထိုးဆေးပါ။ မမျိုးဉထုတ်လုပ်မှုနဲ့တကွ ဓမ္မတာပေါ် တာကိုပါ

အလျဉ်ပြတ်စေ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အားသာချက်များ

- ❖ ၃ လတကြိမ်သာ ဆေးထိုးရန်လိုသည်။
- ❖ ခလေးရှိဘူးသူဖြစ်စေ၊ မရှိသူဖြစ်စေ အမျိုးသမီးတိုင်း အရွယ်မရွေး အသုံးပြုနိုင်သည်
- ❖ မိမိတားဆေးသုံးနေခြင်းကို အခြားသူများမသိနိုင်ပါ
- ❖ မိခင်နို့ထွက်ခြင်းပေါ်တွင် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိ၍ နို့တိုက်မိခင်များ ခလေးမွေးပြီး (၆) ပါတ်အကြာတွင် ဆေးစထိုးနိုင်သည်။
- ❖ သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
- ❖ သွေးအားနည်းခြင်း၊သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာ၊ သားအိမ်အလုံးဖြစ်ခြင်း၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပေးသည်
- ❖ တီဘီရောဂါကုသောလူနာများ၊ မို့ရောဂါကုဆေးကဲ့သို့သော ဆေးများနှင့် အတူတူတွဲသုံးလျှင်လည်း ထိုးဆေးရဲ့ အာနိသင်ကိုလျော့တာကို မဖြစ်စေတဲ့အတွက် ဒီဆေးတွေကို သောက်နေသူများဟာ ထိုးဆေးကိုရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်တယ်၊

အားနည်းချက်များ

- ❖ ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း
- ❖ ဝလာခြင်း
- ❖ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ❖ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ဖူးသူ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် အသည်းခြောက်ရောဂါ လူနာများနှင့်မသင့်တော်ပါ။

အရေပြားအောက်ဆေးချောင်းသွင်းသားဆက်ခြားနည်း

(၂)လက်မလောက်ရှည်ပြီး ထိုးဆေးအပ်ကြီးကြီး အဝကျယ်ကျယ်လောက်ဘဲတုတ်တဲ့ ဆေးချောင်းကလေးမြုပ် လို့လည်း ရတယ်၊ တစ်ချောင်းတည်းပါဘဲ။ ဟော်မုန်းဓါတ်တွေ အချိန်နဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို တဖြည်းဖြည်းချင်းပျံ့နှံ့နေပြီး မမျိုးဥ မထုတ်နိုင်အောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်၊

အားသာချက်များ

- ❖ မဓါတ်မပါတဲ့အတွက် မဓါတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆိုးကျိုးများဖြစ်သော သွေးခဲပြီး သွေးပြန်ကြောများ ရောင်ခြင်းနှင့် သွေးခဲများ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ သွေးကြောများ၌ ပိတ်ခြင်းတို့မဖြစ်ပါ။
- ❖ အပ်ကိုပြန်ထုတ်ပြီးတာနဲ့ ကလေးပြန်ရနိုင်တယ်။
- ❖ ၅ နှစ်အထိ ကလေးတားနိုင်ခြင်း
- ❖ သွေးလုံးဝမပေါ်ခြင်းနှင့် သွေးအနည်းသာပေါ်တဲ့အတွက် သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။
- ❖ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ဥကင်ဆာနှင့် မျိုးပွါးအင်္ဂါတခုလုံးယောင်ခြင်းကို လျော့စေတယ်။
- ❖ သားအိမ်ပြင်ပ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကိုလျော့ကျစေခြင်း။

အားနည်းချက်များ

- ❖ ရာသီမမှန်ခြင်း
- ❖ ဝလာခြင်း
- ❖ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ❖ ရင်သားနာခြင်း
- ❖ အပ်ထည့်ရန်နှင့်ထုတ်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာလိုအပ်ခြင်း
- ❖ အပ်စိုက်သည့်နေရာ၌ ယောင်ခြင်းနှင့် ပိုးဝင်ခြင်း

- အပ်စိုက်ခြင်းသည် ကျားခါတ်ကို တရက်လျင် အနည်းငယ်ထုတ်ပေးပြီး သန္ဓေတားစေသည့်အတွက် အောက်ပါဆေးများကို သောက်နေလျင် သန္ဓေတားခြင်းအာနိသင်ကို အတော်လျော့နည်းစေသည်။

❖ မှိုရောဂါကိုကုတဲ့ဆေး
❖ တီဘီရောဂါဆေး

သားအိမ်ထည့်ပစ္စည်းနဲ့သားဆက်ခြားနည်း

ဟိုတုန်းကလာတဲ့ သားအိမ်ထဲထည့်တဲ့ပစ္စည်းက ပလတ်စတစ်ဆန်ဆန်လေး ဖြစ်နေတော့ ၃-၄နှစ်ကြာရင် ကျိုးတာပဲ့တာ စိတ်မချရတာရှိတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း Copper လို့ခေါ်တဲ့ ကြေးသတ္တုနဲ့ ရောလုပ်တာကျတော့ အနည်းဆုံးငါးနှစ်ခံတယ်၊ ကျိုးတာပြုတာဘာမှမရှိဘူး။ သုတ်ပိုးတွေ မမျိုးဥဆီရောက်မလာ အောင်သော်လည်းကောင်း၊ မမျိုးဥတွေ ခိုလို့မရအောင်သော်လည်းကောင်း လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သတိပြုရမှာက ဆရာဝန်ကသာ တပ်ဆင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အားသာချက်များ

❖ အကျိုးထိရောက်မှုရှိပြီး ကြာရှည်အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။
❖ သန္ဓေတားပစ္စည်းအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှ (၅ နှစ် သို့ ၁၀ နှစ်) ခန့်တားပေးသည်။
❖ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်နိုင်ပါ။
❖ ဟိုမုန်း၏မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မခံစားရပါ။
❖ သန္ဓေတားပစ္စည်းပြန်ထုတ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
❖ မိခင်နို့ရည်အပေါ် မည်သို့မျှ အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။
❖ သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် အကူအညီပေးပါသည်။

အားနည်းချက်များ

❖ ရာသီသွေးပြောင်းလဲမှုများ (ရာသီကာလကြာရှည်ခြင်း၊ ရာသီကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊ ရာသီလာစဉ်ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း) ဖြစ်တတ်ပါသည်။
❖ သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီး ပထမ ၃ရက်(သို့) ၅ ရက်ခန့်တွင် ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။
❖ အေ့စ်ရောဂါနှင့် ကာလသားရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။
❖ သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ရန်ထုတ်ရန် တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၊ ဆရာမများနှင့်သာ တိုင်ပင်၍လုပ်ရပါမည်၊
❖ အခန့်မသင့်လျှင် သန္ဓေတားပစ္စည်းသည် သားအိမ်ကိုဖေါက်သွားနိုင်ပါသည်။
❖ လိင်ဆက်ဆံဖေါ်များသူများတွင် မျိုးပွါးအင်္ဂါအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသောကြောင့် သုံးရန်မသင့်တော်ပါ။

သားအိမ်အကာ

အမျိုးသမီးရဲ့သားအိမ်အဝမှာ Cervical cap လို့ခေါ်တဲ့ ဒိုင်ယာဖရမ်လေးစွပ်တဲ့နည်းပါ၊ ဒါကို ဆရာဝန်က စတင်ထည့်ပြီး လူနာက သူဘာသူထည့်တတ်အောင် သင်ရပါတယ်၊ လိင်မဆက်ဆံခင် နာရီပိုင်းလောက်လေး ကြိုပြီးပြင်ဆင်ထားနိုင်တယ်၊ ကယိကထများလို့ အသုံးပြုမှုနည်းပါတယ်။

သုတ်ပိုးအထဲမဝင်စေဘဲအပြင်ထုတ်နည်း

သုတ်ရည်ထုတ်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးယောနိထဲမဝင်အောင် အပြင်ထုတ်၍ သုတ်ရည်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် သုတ်ရည်ထွက်ချိန် အပြင်ထုတ်ရန်နောက်ကျမှုဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်မချရပါ။

ရက်ရှောင်နည်း

အမျိုးသမီးများတွင် သားဥအိမ်မှ သားဥပေါက်သည့်အချိန်ကာလကို မှန်းဆတွက်ချက်ခြင်းအားဖြင့် ရက်ရှောင်သည့်နည်းကို အသုံးပြုက သန္ဓေတားနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးတဦး၏ ဓမ္မတာလာလေ့ရှိသောရက်များကို ဖြလမှ တစ်နှစ်ခန့် မှတ်တမ်းတင်ထားရန်လိုပါသည်။ လအလိုက် ဓမ္မတာတစ်ခါနှင့်တစ်ခါ လာချိန်မှာ ရက်ပေါင်းမည်မျှကွာခြားသည်ကို တွက်ရပါမည်၊ ထို့နောက် ဓမ္မတာလာသည့်ဖြစ်စဉ် အတိုဆုံးကာလမှ ၁၈ ရက်နှုတ်ပြီး အရှည်ဆုံးကာလမှ ၁၁ ရက်ကို နှုတ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဓမ္မတာဖြစ်စဉ် အတိုဆုံးကာလသည် ၂၅ ရက်ဖြစ်၍ အရှည်ဆုံးကာလသည် ၃၂ရက် ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။

၂၅ – ၁၈ = ၇

၃၂ – ၁၁ = ၂၁

အဓိပ္ပါယ်မှာ ဓမ္မတာစလာ၍ ၇ ရက်မြောက်သောနေ့မှ ၂၁ ရက်မြောက်သည့်နေ့အထိ ကြားကာလမှာ သားသမီးရရှိနိုင်သော ရက်ပိုင်းဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ၇ ရက်မြောက်နေ့မတိုင်မီနှင့် ၂၁ရက်မြောက်ပြီးနောက်ပိုင်း နောက်တကြိမ် ဓမ္မတာလာသည်အထိ ကြားကာလမှာ သားသမီးမရနိုင်သော ကာလအပိုင်းအခြားဖြစ်သဖြင့် သန္ဓေတည်မည်မဟုတ်ပါ၊ ထိုသန္ဓေမတည်နိုင်သည့် စိတ်ချရသောကာလကို အမျိုးသမီးတဦးစီ၏ ဓမ္မတာဖြစ်စဉ်ကာလနှင့် ခန့်မှန်း၍ ကိုယ်စီတွက်ချက်ပြီး အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရန် ။ ။ ရက်ရှောင်နည်းသည် စိတ်ချရသော သားဆက်ခြားနည်း မဟုတ်ပါ။

ကွန်ဒုံး

အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးနဲ့ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ ပါးလွှာတဲ့ ကြက်ပေါင်သား (ရော်ဘာ)နဲ့လုပ်ထားပြီး အမျိုးသားရဲ့ငယ်ပါကို ဖုံးအုပ်ပေးတဲ့အစွပ်ပါ။ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကျတော့ အမျိုးသမီးရဲ့ ယောနိနဲ့ အံကျအောင်စီစဉ်ထားတဲ့ အိတ်ကလေးပါ။ သုတ်ပိုးတွေ မိန်းမသားများဆီ မရောက်အောင် ကွန်ဒုံးကတားဆီးပေးတဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်မရနိုင်တော့ပါဘူး၊ သတိပြုရမှာက ကွန်ဒုံးဆိုတာ တခါသုံးပါ၊ ဒါကြောင့် ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အသစ်ကိုသာ သုံးရပါမယ်။ နောက်ထပ်အရေးကြီးတာက ရက်လွန်တဲ့ရက်စွဲကို သေချာကြည့်ပြီးမှသုံးစွဲပါ။ ရက်လွန်နေရင် စိတ်မချရတော့ပါဘူး၊

အားသာချက်များ

- ❖ စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းသာမက အေ့စ်ရောဂါအပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။
- ❖ နို့ထွက်မှုအပေါ်တွင် မည်သို့မျှအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိသည့်အတွက် နို့တိုက်မိခင်များ မွေးပြီးပြီးခြင်း အသုံးပြုနိုင်သည်၊
- ❖ စိတ်ချရသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဟိုမုန်းဆေးများမသုံးသည့်အတွက် ဟိုမုန်း၏ဆိုးကျိုးများကို မခံစားရပါ။
- ❖ ဈေးနှုန်းချိုသာခြင်း
- ❖ သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- ❖ မသုံးချင်လျှင် အချိန်မရွေးရပ်၍ရသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ❖ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်စရာမလိုဘဲ မိမိဘာသာ စနစ်တကျသုံးနိုင်သည်။
- ❖ မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်တွင် အမျိုးသားများကို ပိုမိုတာဝန်ယူမှုရှိစေသောနည်းဖြစ်သည်။
- ❖ အလွယ်တကူဆောင်ထား၍ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း သုံးနိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- ❖ အသုံးပြုသူသည် ရာဘာနှင့်မတည့်ပါက ရာဘာအိပ်ကွန်ဒုံးကြောင့် ယားယံ၍ မအီမသာဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ဟူသော ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ လိင်ဆက်ဆံရန် တတ်ကြွနေသောစိတ်ကို ခဏထိန်းချုပ်၍ ကွန်ဒုံးအစွပ်ကိုစွပ်ရခြင်း
- ❖ နည်းလမ်းကျစွာ မစွပ်ထားလျှင် ချော်ထွက်ခြင်း စုတ်ပြဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ အဆင်သင့်ရှိရန်လိုသည်။
- ❖ ကာလကြာရှည်သိမ်းထားသော ကွန်ဒုံး၊ အပူချိန်များသောနေရာ၊ နေရောင်တိုက်ရိုက်ထိသောနေရာနှင့် စိုစွတ်သော

နေရာတွင် သိမ်းထားသောကွန်ဒုံးများသည် အစွမ်းအာနိသင်လျော့ပါးနိုင်ပါသည်။

❖ ကွန်ဒုံးတခုကို တခါသာသုံးနိုင်ပါသည်။
❖ လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြိမ်တိုင်း ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲချင်စိတ်ရှိရန်လိုအပ်ခြင်း။

မသားကြောဖြတ်ခြင်း

မျိုးဥ သယ်သည့်လမ်းကြောင်း (ဥအိမ်နှင့်သားအိမ်ကို ဆက်သွယ်ပေးသောလမ်းကြောင်း) နှစ်ဖက်စလုံးကို ကွင်းလို ချည်ပြီး ဖြတ်တောက်လိုက်တဲ့အတွက် မမျိုးဥနှင့် သုတ်ကောင်တို့ ထိတွေ့ပေါင်းစပ်ခြင်း မရှိတော့သဖြင့် သားကြော ဖြတ်ထားသော အမျိုးသမီးသည် မျိုးဥကြွေပေမဲ့လည်း တသက်လုံးဗိုက်မကြီးတော့ပါ။

အားသာချက်များ

❖ ကလေးပြန်မရနိုင်တော့လို့ နောက်ထပ်ကလေးမလိုချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ခြင်း၊
❖ ဆေးထိုး၊ ဆေးစားရန်မေ့တတ်တဲ့သူများအတွက်ဆိုရင် မှတ်ထားစရာမလိုတဲ့အပြင် အချိန်မှန်ဆေးသွား ဝယ်စရာ၊ ဆေးသွားထိုးစရာ မလိုတော့လို့ အလုပ်ရှုပ်လည်း သက်သာခြင်း၊
❖ မသားကြောဖြတ်တာဟာ ငွေကုန်ကျမှုများပေမယ့် တခြားတားနည်းတွေရဲ့ တသက်တာ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် အများကြီးသက်သာခြင်း၊ ထိရောက်မှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ်နှိုင်းယှဉ်ရင် ထိရောက်မှုမြင့်မားခြင်း၊
❖ လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကူညီမှု၊ လိုက်နာမှုမလိုအပ်ခြင်း၊
❖ ရေရှည်ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ အလွန်နည်းပါးခြင်း၊

အားနည်းချက်များ

❖ သားကြောဖြတ်ပြီးမှ ကလေးထပ်လိုချင်သူများအတွက် ကလေးထပ်မရနိုင်တော့ခြင်း၊ အထူးအဖြင့် အိမ်ထောင်ရေး မခိုင်မြဲသောသူများတွင် နောက်ကလေးထပ်လိုချင်သော ကလေးမရနိုင်တော့သဖြင့် နောင်တရတတ်ကြသည်။
❖ ကလေးရအောင်ဖြတ်ထားတဲ့ မမျိုးဥသယ်လမ်းကြောင်းကို ပြန်ဆက်ဖို့ ပြုပြင်ရန်ခက်ခဲသလို ခွဲစိတ်ခလည်း ဈေးကြီးခြင်း
❖ တကြိမ်တည်းနဲ့ ငွေအများကြီးကုန်ကျခြင်း၊
❖ သားကြောဖြတ်သော လုပ်ပုံလုပ်နည်း ချို့ယွင်းခဲ့ရင် သားအိမ်ပြင်ပ၌ သန္ဓေတည်နိုင်ခြင်း၊

ကျားသားကြောဖြတ်ခြင်း

ကျားသာကြောဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သုတ်လွှတ်သည့်လမ်းကြောင်း နှစ်ဖက်စလုံးကို ဖြတ်တောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် သုတ်ကောင်များသည် ဝှေးစေ့မှ ထုတ်ပေးနေသော်လည်း သုတ်သယ်လမ်းကြောင်းထဲ မရောက်လာတော့သည့်အတွက် လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့သုတ်ရည်နဲ့အတူ မပါလာနိုင်တော့ပါ၊ ထိုအခါ မမျိုးဥနှင့် သုတ်ကောင် ပေါင်းစပ်ခွင့်မရတော့တဲ့အတွက် အဲဒီယောကျ်ားရဲ့ မိန်းမ(သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော်မှာ ကိုယ်ဝန်မရနိုင်တော့ပါ။

အားသာချက်များ

❖ ကလေးပြန်မရနိုင်တော့လို့ နောက်ထပ် ကလေးမလိုချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ခြင်း၊
❖ မိန်းမသည် ဆေးထိုး၊ ဆေးစားရန်မေ့တတ်တဲ့သူဖြစ်ခဲ့ရင် အထူးမှတ်ထားစရာမလိုတဲ့အပြင် အချိန်မှန် ဆေးသွားဝယ်စရာ မလိုတော့လို့ အလုပ်ရှုပ်လည်းသက်သာခြင်း၊
❖ ထိရောက်မှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ် နှိုင်းယှဉ်ရင် ထိရောက်မှုမြင့်မားခြင်း၊
❖ ရေရှည်ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ အလွန်နည်းပါးခြင်း၊
❖ လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ကူညီမှု၊ လိုက်နာမှု မလိုအပ်ခြင်း၊
❖ သားကြောဖြတ်ပြီးသော်လည်း ဝှေးစေ့မှ ယောကျ်ားဟော်မုန်းဆက်လက်ထုတ်ပေးနေတဲ့အတွက် လိင်ဆက်ဆံချင်စိတ် မပြောင်းသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ခြင်း၊
❖ မိန်းမအပေါ် ဝန်နည်းစေခြင်း၊
❖ လုပ်ရလွယ်ကူပြီး အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊

အားနည်းချက်များ

- ❖ ခွဲစိတ်ပြီးပြီးချင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ၊ သုတ်ရည်တွင် သုတ်ပိုးများကုန်စင်အောင် ၃လခန့်(သို့) အကြိမ် ၂၀ သုတ်လွှတ်ပြီးသည်အထိ စောင့်ရန်လိုသည်။ ထိုကာလအတွင်း ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း(သို့) အခြားမိသားစုစီမံကိန်းနည်းလမ်းများကို ခေတ္တသုံးရမည်ဖြစ်သည်။
- ❖ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၊ ဆရာများနှင့်တိုင်ပင်၍ ခွဲစိတ်မှုခံယူရန်လိုသည်။

အခန့်မသင့်လျှင် ခွဲစိတ်မှု၏အကျိုးဆက်များ (သွေးထွက်များခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း) ဖြစ်တတ်ပါသည်။

Input (2)(အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

မိသားစုစီမံကိန်းအသုံးမပြုမှုကြောင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးရွားအန္တရာယ်များ

၁၈ နှစ်မပြည့်ဘဲ ကလေးမွေးပါက မိခင်၏အင်္ဂါနှင့်သားအိမ်အားနည်းနုနယ်၍ ကလေးပျက်တတ်၊ လမစေ့သော ကလေးမွေးနိုင်၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်သောကလေးမွေးနိုင်၊ ၃၅ နှစ်ကျော်မှ မွေးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်၊ မီးဖွားပြီး အန္တရာယ်များ (ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်၊ သွေးလွန်ခြင်း)လမစေ့၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသော၊ ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့သောကလေးများမွေးနိုင် ကလေးလေးယောက်နှင့်အထက် မွေးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်၊ မီးဖွားပြီးအန္တရာယ်များ(ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်၊ သွေးလွန်၊ သွေးအားနည်းခြင်း)လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသောကလေးမွေးနိုင် တနှစ်တယောက်ဆက်တိုက်မွေးလျှင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်၊ မီးဖွားပြီးအန္တရာယ်များ(ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်၊ သွေးလွန်)မိခင်အားနည်း၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကလေးဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှေးကွေးရောဂါရလွယ်၍ တနှစ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်ခြေပိုများ၊

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အမျိုးသားအလိုက်၊ အမျိုးသမီးအလိုက် အုပ်စုများစုခွဲပါ။

- ❖ အမျိုးသားအုပ်စုများကို ‘မိသားစုစီမံကိန်းကို သဘောပေါက်သောအမျိုးသားများအနေဖြင့် ကိုယ့်မိသားစုအတွင်းမှာ ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ’ ဆိုတာ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ❖ အမျိုးသမီးအုပ်စု(၂)စုကို ‘မိသားစုစီမံကိန်းကို နားလည်သဘောပေါက်သော အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကိုယ့်မိသားစုအတွင်းမှာ ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ’ ဆိုတာ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ခိုင်းပြီး အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၅)

မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စချိန်တွင် ကျား၊မ မတူညီသော ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲလာမှုအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။
- ❖ မျိုးပွား အင်္ဂါကွဲပြားမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ပိုမိုများပြားနေသည်ကို သိရှိနားလည်စေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

- ❖ သင်တန်းသားများကို အမျိုးသားတဖွဲ့၊ အမျိုးသမီးတဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။
- ❖ အမျိုးသားအုပ်စုက အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အရွယ်အတွင်း ယောကျ်ားလေးတဦး ခန္ဓာကိုယ်ပုံတပုံနှင့် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အရွယ်အတွင်း ယောကျ်ားလေးတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ပုံတပုံ စုစုပေါင်းနှစ်ပုံရေးဆွဲစေပါ။
- ❖ အမျိုးသမီးအုပ်စုက အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အရွယ်အတွင်း မိန်းကလေးတဦး ခန္ဓာကိုယ်ပုံတပုံနှင့် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အရွယ်အတွင်း မိန်းကလေးတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ပုံတပုံ စုစုပေါင်းနှစ်ပုံ ရေးဆွဲစေပါ။

မှတ်ချက်– အမျိုးသမီးများကို အမျိုးသားပုံ၊ အမျိုးသားများကို အမျိုးသမီးပုံဆွဲခိုင်းခြင်းလုပ်နိုင်သည် ထိုသို့သုံးမည်ဆိုပါက သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ရင်းနှီးပွင့်လင်းမှုရှိပြီးဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ပုံဆွဲရတာဘယ်လိုနေလဲ။
- ❖ ပုံတွေမှာ ဘာတွေ ကွာခြားသလဲ။ (အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးထားချက်များကို ပုံနှင့်တကွရှင်းပြခိုင်းပါ။)၊
- ❖ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာလဲ။ (တဖွဲ့ကတင်ပြချက်ကို ကျန်သင်တန်းသားများကလည်း ထပ်ဖြည့်စရာရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ခွင့်၊ ပြင်ဆင်ခွင့်ပေးပါ။)
- ❖ ရုပ်ပိုင်းအပြင် စိတ်ပိုင်းပြောင်းလဲလာတာတွေ ဘာရှိသေးလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

အပျိုဖော်ဝင်စချိန် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုများနှင့် စိတ်ခံစားပြောင်းလဲမှုများ

အမျိုးသားခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုများ	စိတ်ခံစားပြောင်းလဲမှုများ
– အသံသြလာခြင်း – ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးထွားကြိုင်းလာခြင်း – လည်စေ့ထွက်လာခြင်း – ဂျိုင်းနှင့်လိင်အင်္ဂါစပ်တွင်အမွေးများပေါက်လာခြင်း – နှုတ်ခမ်းမွေးများပေါက်လာခြင်း – အရပ်ရှည်လာခြင်း – ညအချိန်သုတ်ရည်လွှတ်ခြင်း – ဖုံးစေ့များကြီးထွားလာခြင်း	– စူးစမ်းချင်စိတ်များ – လိင်ကိစ္စနှင့်ပက်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားလာသည် – သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် ပျော်မွေ့တတ်လာသည်၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ ပြောသမျှ ယုံကြည်တတ်သည် – မိဘများကို အားကိုးလိုစိတ် လျော့နည်းလာသည် – လူကြီးများတားမြစ်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ချင်လာသည်။

အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုများ	စိတ်ခံစားပြောင်းလဲမှုများ
– အရပ်ရှည်လာခြင်း – ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးထွားကြိုင်းလာခြင်း – ချွေးပိုထွက်လာခြင်း – မျက်နှာတွင်ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း – ဂျိုင်းနှင့်လိင်အင်္ဂါတွင်အမွှေးများပေါက်လာခြင်း – ရင်သားများစူထွက်လာခြင်း – လိင်အင်္ဂါမှအဖြူရောင်အရည်ကြည်ဆင်းခြင်း – လစဉ်အချိန်မှန်မှန် သားဥအိမ်မှသားမျိုးဥထုတ်လွှတ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါမှ သွေးဆင်းခြင်း (ဓမ္မတာပေါ် ခြင်း)	– မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာခြင်း – သူငယ်ချင်းများကိုပို၍ခင်တွယ်လာခြင်း – ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုစိတ်ဝင်စားလာခြင်း – စိတ်ခံစားမှု လှုပ်ရှားမှုလွယ်ခြင်း(စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ရှက်ခြင်း)

ဓမ္မတာလာခြင်း (ရာသီသွေးဆင်းခြင်း)

ရာသီစက်ဝိုင်းလည်ပတ်မှုကို ဦးနှောက်ကထိန်းချုပ်ပြီး ဓာတ်သဘာဝနှစ်မျိုးထွက်တယ်၊ ပထမဓာတ်က မျိုးဥတွေကို ကြီးထွားလာအောင်၊ ရင့်မှည့်လာအောင် အားပေးတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် အသီးလေးတစ်လုံးကြီးလာ၊ မှည့်လာအောင် လုပ်သလိုပေါ့၊ ခေါ်ရလွယ်ကူအောင် ဒီဓာတ်ကို ဥရင့်ဓါတ်လို့နာမည်ပေးနိုင်တယ်။ နောက်ဓာတ်တမျိုးကတော့ ခုနကဥရင့်ဓာတ် လုပ်ပေးလို့ ရင့်မှည့်လာတဲ့မျိုးဥများထဲက အရင့်မှည့်ဆုံးတစ်လုံးကို ကြွေအောင်လှုပ်ဆော်ပေးတဲ့ဓါတ်ဘဲ။ သူကိုတော့ဥကြွေဓာတ်လို့ အလွယ်တကူခေါ်နိုင်တယ်။ ဒီဓာတ်နှစ်မျိုးဟာ သားဥအိမ်ကိုသွားပြီးလှုံ့ဆော်တယ်။

ဥရင့်ဓာတ်က သားဥအိမ်ကိုသွားလှုံ့ဆော်တဲ့အတွက် မျိုးဥတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းရင့်မှည့်ကြီးထွားလာတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ဒီရင့်မှည့်လာတဲ့ မမျိုးဥလေးတွေဟာ ဒီအတိုင်းမနေဘူး၊ သူတို့ကနေ မသဘာဝဓာတ်ကို ထုတ်ပေးတယ်၊ ၊ ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့မသဘာဝဓာတ်က သားအိမ်နံရံကို သွေးကြောမျှင်တွေနဲ့ထူလာ၊ ပွားလာအောင် အဓိကလုပ်ပေးတယ်။

ရာသီစက်ဝိုင်းရဲ့ ပထမ ၁၄ရက်မြောက်မှာ ဥရင့်ဓာတ်ကြောင့် ရင့်မှည့်လာတဲ့ မျိုးဥတွေထဲက အရင့်မှည့်ဆုံးတလုံးကို ဥကြွေဓာတ်က ကြွေအောင်လုပ်ပေးတဲ့အတွက် မျိုးဥကလေးဟာ သူအခွံကနေထွက်ပြီး မျိုးဥပြွန်အတိုင်း ဆင်းလာတယ်၊ ဓါကို မျိုးဥကြွေခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဥရင့်ဓာတ်နဲ့ ဥကြွေဓာတ်တွေ အမြင့်ဆုံးအချိန်ဘဲ။ မျိုးဥဟာတလမှာ တလုံးဘဲ ကြွေတယ်။

ဦးနှောက်ကထုတ်ပေးတဲ့ ဥကြွေဓာတ်က ကျန်ခဲ့သောဥခွံလေးကို ဆက်ထိန်းပေးထားပြီး အဲဒီကနေ ကျား၊မ သဘာဝဓာတ်ကို ထုတ်ပေးတယ်။ မသဘာဝဓာတ်က သားအိမ်နံရံကို သွေးကြောတွေနဲ့ ထူအောင်လုပ်ပေးတယ်၊ ကျားသဘာဝ ဓာတ်ကတော့ထူလာတဲ့၊ ပွားလာတဲ့သားအိမ်နံရံအတွက် အာဟာရဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့ပံ့ပိုးပေးတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ ကျားသဘာဝဓာတ်၊ မသဘာဝဓာတ်ဟာ မြင့်မားနေတယ်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ပြန်ထိန်းစနစ်ကြောင့် ကျား၊မသဘာဝဓာတ် တွေများလာပြီဆိုရင် ဦးနှောက်ကို သွားသတိပေးတယ်၊ ဒီအခါဦးနှောက်က ဥရင့်ဓာတ်နဲ့ ဥကြွေဓာတ် ထုတ်ပေးတာကိုရပ်လိုက်တယ်။

တကယ်လို့ မျိုးမအောင်ဘူးဆိုရင် ဥခွံလေးက သစ်သီးခွံတခုလိုဘဲ တဖြည်းဖြည်းသေးသွားပြီး ခြောက်သွားမယ်။ ဒီအခါ သူကထုတ်ပေးနေတဲ့ ကျားသဘာဝဓာတ်နဲ့ မသဘာဝဓာတ်လဲ ကျဆင်းသွားမယ်။ ဒီဓာတ်နှစ်မျိုးမရှိတော့ဘူးဆိုရင် သားအိမ်ကို ထူအောင်လုပ်ပေးတဲ့ မသဘာဝဓာတ်နဲ့ အာဟာရဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ ကျားသဘာဝဓာတ်တွေအပေါ် မှီခိုနေတဲ့ သားအိမ်နံရံဟာ ဓာတ်သဘာဝတွေ အထောက်အပံ့မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆက်မထိန်းထားနိုင်တော့ဘဲ သွေးကြောတွေ ပြိုဆင်းလာတယ်၊ ဒီလိုသွေးကြောတွေ ရာသီသွေးအနေနဲ့ ဆင်းလာတာကို ရာသီလာတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ မိန်းမ တယောက်ဟာ တလတကြိမ်ရာသီလာတယ်။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု

- ရာသီသွေးဆင်းစဉ် သွေးကို စုတ်ယူခုခံထားသော အဝတ်စ (သို့) ဂွမ်းစသည် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရာသီလာခြင်း အနည်းအများ အပေါ်မူတည်၍ တနေ့လျှင် (၃–၅) ကြိမ်ခန့် အလဲအလှယ် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- အဝတ်စကို နောက်တကြိမ်ပြန်လည် အသုံးပြုရပါက ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းစွာလျှော်ဖွတ်ရမည်။
- ရာသီလာစဉ် လိင်အင်္ဂါအနီး ပေကျံနေသောသွေးများကို နေ့စဉ်ဆေးကြောရန်နှင့် ရေချိုးသန့်စင်ရန်လိုပါသည်။

အဟာရ

- ❖ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသောခန္ဓာကိုယ်သည် အရွယ်ရောက်သော အမျိုးအမီးအဖြစ် ပုံပန်းတကျဖြစ်ရန် အစာအဟာရ လိုအပ်ပါသည်။ နောင်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သားဖွားရာတွင် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော မိခင်တဦးဖြစ်လာရန် အထူးအရေးကြီး၏။
- ❖ အရွယ်ရောက်ချိန်မှစ၍ လစဉ် ရာသီလာခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးဆုံးရှုံးမှုရှိပါသည်။
- ❖ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ အရိုးကြီးထွားမှုအတွက် ထုံးဓာတ်ပါသော အစားအစာများနှင့် အသားဓာတ်များကို လုံလောက်စွာစားသုံးရပါမည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

- ❖ ရာသီလာချိန်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ သာမန်အချိန်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ၊ အားကစား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အားကစားကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသည်သာမက စိတ်ရွှင်လန်းပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အမျိုးသားတဖွဲ့၊ အမျိုးသမီးတဖွဲ့ပြန်ခွဲပါ။ အမျိုးသားအဖွဲ့မှ အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်ရှိသောကြောင့် ဘာတာဝန်တွေပိုလုပ်ရလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဆွေးနွေးစေပြီး ဇာတ်လမ်းပြုလုပ်၍ ပြန်လည် သရုပ်ဆောင်တင်ပြစေပါ။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့မှလည်း အမျိုးသားများအနေဖြင့် သားအိမ် မရှိတဲ့အတွက်ဘယ်လို အချိန်ပိုတွေ၊ လွတ်လပ်မှုတွေရှိ သလဲဆိုတာကိုစဉ်းစားပြီး ဇာတ်လမ်းပြုလုပ်၍ ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။

သရုပ်ဆောင်တင်ပြမှုများပြီးဆုံးသွားသောအခါ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၂)ဖွဲ့ခွဲ၍ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ရှိသောကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်များတွင် ဘာတာဝန်တွေပိုလာသလဲဆိုသည်ကို တဖွဲ့ကိုကဏ္ဍတခုစီတာဝန်ယူ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများအားလုံးဝိုင်းရပ်ပြီး ယနေ့မိမိတို့အနေဖြင့် ဘာတွေလေ့လာလိုက်ရသည်ကို တဦးချင်းပြန်ပြောခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၆)

ကျန်းမာရေး (Health)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ လက်ကိုစနစ်တကျဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောသန့်စင်ရန်အရေးကြီးပုံ နှင့် စနစ်တကျမဆေးကြောပါက ဖြစ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းဦးဆောင်သူက လက်ကိုစနစ်တကျဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး၊ လက်ကိုထောင်ထား၍ လက်သုပ်ပုဝါနှင့်ပြန်သုတ်ပြသည့် သရုပ်ပြမှုကို သင်တန်းသားများကို လုပ်ပြရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သရုပ်ပြမှုပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် သင်တန်းသားများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ ဘာအကြောင်းလုပ်ပြသွားလဲ။
- ❖ ဘာကြောင့်လက်ကိုစနစ်တကျဆေးဖို့လိုလဲ။
- ❖ လက်ကိုစနစ်တကျမဆေးရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်လဲ။ (ဤဆွေးနွေးချက်ဖြင့် သင်တန်းသားများတွင် ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတမည်မျှရှိသည်ကို လေ့လာနိုင်သည်။)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကျင့်ဖြစ်နေသည့် လက်ဆေးသည့်ပုံစံများကို သရုပ်ဆောင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ဗွီဒီယိုပြခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

ထို့နောက် လက်ကိုမည်သို့စနစ်တကျဆေးသင့်ကြောင်း၊ ဆေးသင့်သည့်နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ လက်ကိုစနစ်တကျမဆေးခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို သင်တန်းသားများဆွေးနွေး ထားချက်များကို ထပ်ဖြည့်ဆွေးနွေး ဗဟုသုတပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်လူ့အသိုင်းအဝန်းအတွင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးကျောသော အကျင့်ကောင်းများဖြစ် လာစေရန်အတွက်

- ❖ မိဘများကမည်သို့လုပ်သင့်လဲ၊
- ❖ ဆရာ၊ဆရာမများက မည်သို့လုပ်သင့်လဲ၊
- ❖ ကလေးတွေကဘာလုပ် သင့်လဲ။ စသည်တို့ကိုဆက်လက်၍ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို လက်တွေ့လက်ဆေးခိုင်းပါ။

အခန်း(၈)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ(၁)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (Environment)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည်လူ့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန်။
- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူနဲ့ဘယ်လိုအမှီသဟဲပြုနေသည် သိရှိစေရန်။
- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းဦးဆောင်သူက တခုခုပြောလိုက်သောအခါ သင်တန်းသားများကို ထိုပြောလိုက်သောအကြောင်းအရာ အတိုင်းအမြန်လိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ 'ထမင်းစား' ဟုပြောလျှင် လူနှစ်ယောက်ထမင်းစားနေသည့်ပုံစံ အတိုင်းလုပ်ရမည်။ 'လှေ့က်ခုံး' ဟုပြောလျှင် လူသုံးယောက်စီပေါင်း၍လှေ့က်ခုံးသည့် ပုံစံလုပ်ရမည်။ 'လှေ့က်ပေါင်း' ဟုပြောလျှင် လူလေးယောက်စီ ဘှက်ပေါင်း သည့်ပုံစံလုပ်ရမည်။ 'လှေ့က်လန်း' ဟုပြောလိုက်လျှင် လူငါးယောက် လှေ့က်လှန်းသည့်ပုံစံလုပ်ရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်သည့်အကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေး ချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို လူ၊ သစ်ပင်၊ သဘာဝရေမြေ၊ တိရစ္ဆာန် စသည်ဖြင့် အုပ်စု (၄) ခုခွဲ၍ချရေးပါ။

Activity (လုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၄) ခွဲပါ။ အုပ်စုတခုကို အထက်ပါ လူ၊ အပင်၊ သဘာဝ၊ တိရစ္ဆာန် အုပ်စု (၄)မျိုးအနက် တခုစီရွေးခိုင်းပါ။ အုပ်စုခွဲပြီးသောအခါ အားလုံးဝိုင်းထိုင်ပြီး အုပ်စုအသီးသီးက မိမိတို့အုပ်စုက အားလုံးအုပ်စုများထက် ပိုမိုအရေးကြီးကြောင်း တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ အချေအတင်ပြောစေပါ။

အချေအတင်ပြောပြီးသောအခါ အုပ်စုအသီးသီးမှလူများအားလုံးကို ကြိုးလေးများနှင့်ဆက်စပ်ပြီး တင်းတင်းကိုင်ထား ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများထဲမှ တဦးဦးကိုကြိုးလှုပ်ခိုင်းပါ။ တဦးဦးကြိုးလှုပ်လိုက်ရင် ကျန်သူများမည်သို့ခံစားရကြောင်း မေးပါ။ တဦးဦးကြိုးလှုပ်လိုက်ပါက ကျန်လူများလည်းသက်ရောက်မှုခံရကြောင်း ပေါ်လွင်အောင်လုပ်ပါ။

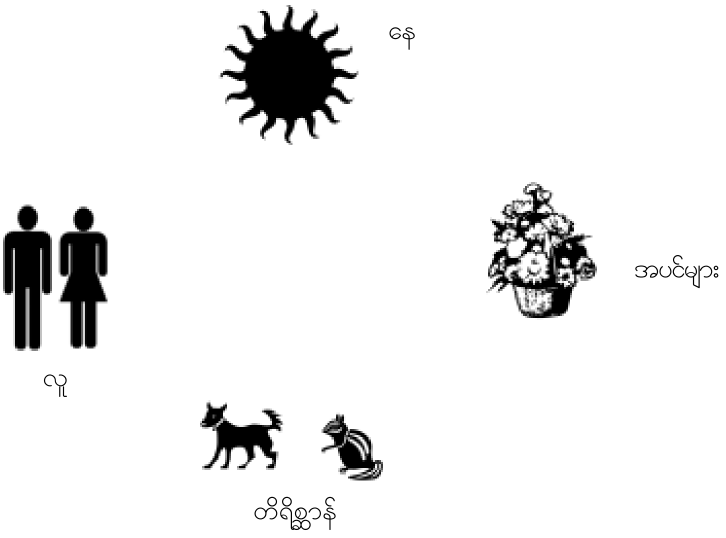
ထို့နောက်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်းထိုသို့ပင်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှ တခုခုထိခိုက်လျှင် ကျန်အရာများကိုလည်းသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဗဟုသုတပေးရာတွင် ထပ်ဖြည့် ဆွေးနွေးပေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိမျိုးကွဲအားလုံး အချင်းချင်းတခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်မှီခို ဆက်နွယ်မှုကို 'Biodiversity' ဟုခေါ်သည်။

သက်ရှိဇီဝမျိုးပွားများ(Biodiviversity)

- ❖ လူ
- ❖ အပင်များ
- ❖ တိရိစ္ဆာန်
- ❖ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာရှိနေသောအရာများအားလုံးကိုဆိုလိုလသည်။



မျိုးစိတ် (Species)

- ငှက်
- မြွေ
- သစ်ပင်
- ကျား

မြွေ

- မြွေဟောက်
- မြွေပွေး

ကျား

- ကျား
- ကျားသစ်
- ကြောင်

ငှက်

- စာကလေး
- ကျီး
- ဥသြ

အပင်

- ဝါပင်
- ကျွန်းသစ်
- သစ်မာပင်
- ငှက်ပျောပင်

တရိစ္ဆာန်အမျိုးအစားပေါင်းနှင့် အပင်အမျိုးအစားပေါင်း

- ❖ အကောင်များ (၉၅၀၀၀၀)
- ❖ အပင်အမျိုးအစား (၂၇၀၀၀၀)
- ❖ ငါးအမျိုးအစား (၁၉၀၀၀)
- ❖ ငှက်အမျိုးအစား (၉၀၀၀)
- ❖ နို့တိုက်သတ္တဝါ (၄၀၀၀)

မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ဆိုင်သော သက်ရှိဇီဝထွေပြားမှု

- ❖ မျိုးရိုးဗီဇကွဲပြားမှု ဆိုသည်မှာ မျိုးစိတ်များထဲ၌ မျိုးစေ့ဗီဇကွဲပြားမှုကိုဆိုလိုသည် ဥပမာအားဖြင့် မြောက်များစွာသော မျက်နှာများက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ Genes ကွဲပြားမှုကို ဖော်ပြနေသည်။

မျိုးစိတ် အမျိုးအစားကွဲပြားမှု

မျိုးစိတ်ကွဲပြားမှုဆိုသည်မှာ ဒေသတစ်ခုအတွင်း တွေ့ရသော အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားသည့် မျိုးစိတ်များကို ဆိုလိုသည်။

၁၉၉ဖ ခုနှစ် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏လေ့လာမှုအရ သက်ရှိသတ္တဝါအမျိုးပေါင်း ၁၇၀၀၀၀၀ ခန့်ရှိသည်။ အမှန် တကယ်အားဖြင့် သန်းပေါင်း ၅ မှ ၃၀ ကြားတွင်ရှိသည်။ သန်းပေါင်း ၈၀ အထက်ရှိလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ မုတ်သုံသစ်တောများသည်ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မျိုးစိတ်များ၏ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်၏နေထိုင်ရာနေရာဖြစ်သည်။ အရှေ့ဘက်ဟိမဝန္တာတောင်တန်းဧရိယာသည် ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းသော ကမ္ဘာ့အပင်မျိုးစိတ်များနှင့် အမျိုးမျိုး ထွေပြားသော အပင်မျိုးစိတ်များ၏အိမ်ရာဖြစ်သည်။

အပင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ လိုက်လျောညီထွေစွာဖွဲ့တည်မှုစနစ်ထွေပြားခြင်း

သက်ရှိဇီဝရပ်များဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသော အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ သစ်တောတစ်ခုသည် သက်ရှိဇီဝရပ်ဖြစ်ပြီး သစ်ပင်သည် အသေးတစ်ပင်၊ ရေကန်တစ်ကန်၊ တောင်တစ်တောင်၊ ပင်လယ် တစ်စင်းမှ ဂြိုလ်တစ်စင်းလုံးအထိသည်လည်း သက်ရှိ ဇီဝရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိသစ်တောများအခြေအနေ

- ❖ ၁၉၉၀ မှ ၁၉၉၅ အတွင်း တနှစ်လျှင်ပျမ်းမျှ ၃၈၇၄ စတုရန်းကီလိုမီတာရှိသည်ဟု အဆိုပါ ပမာဏမှာ မြန်မာသစ်တောစုစုပေါင်း၏ ၁.၃၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါသည်။ ၁၉၈၀ –၈၁ တနှစ်အတွင်း ပြုန်းတီးခဲ့သည် ပမာဏ ၂၃၃ စတုရန်းကီလိုမီတာနှင့် ၉၅၀ စတုရန်းကီလိုမီတာကြားများစွာ မြင့်တက်လာသည်။
- ❖ မြန်မာနိုင်ငံသစ်တောများဖုံးလွှမ်းသည့် ပမာဏသည် စတုရန်းကီလိုမီတာ ၅ သိန်းအထိရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၈ နောက်ပိုင်းနိုင်ငံတော်အာဏာကိုရယူအပြီးတွင် ထိုင်းကုမ္ပဏီများနှင့်ဆက်စပ်၍ သစ်ထုတ်လုပ်ငန်းများ အကြီးအကျယ်လုပ်ကိုင်ကြောင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှုန်းဖြင့် တက်ခဲ့ရာ မြန်မာသစ်တောဦးစီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ စတုရန်းကီလိုမီတာ ၂၄၅၀၀ ပင်မကျန်တော့ဟု နှစ်ပေါင်း ၅၀ အတွင်း မြန်မာ့သစ်တောပမာ ဏ၏တဝက်ကို ဖြုန်းတီးပစ်ခဲ့ကြသည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် ၁၉၄၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၈ခုနှစ်တွင်း တနှစ်လျှင်ပျမ်းမျှ ဖ၀၀၀ စတုရန်းကီလိုမီတာနှုန်း သစ်တောပြုန်းတီးမှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၈မှ ၂၀၀၅ အထိ (၁၇)နှစ်တာ ကာလ အတွင်းအနည်းဆုံးသစ်တောဧရိယာ စတုရန်းကီလိုမီတာ (၁၀၂၀၀၀) အထိရှိသည့် သစ်တောဧရိယာ ပျောက်ဆုံးခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤပမာဏသည် စတုရန်း ကီလိုမီတာ ဖ၇ဖ၅၅၃ အကျယ်အဝန်းရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံမြေယာ၏ (၁၅) ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါသည်။
- ❖ Global witness . A choice for china အစီရင်ခံတွင်ဖော်ပြပါရှိ ချက်အရ ၂၀၀၁ –၂၀၀၂ နှင့် ၂၀၀၃ –၂၀၀၄ နှစ်များအတွင်း တရုတ်နိုင်ငံသို့တရားမဝင်တင်ပို့ခဲ့သည့် သစ်များသည် ကုဗမီတာ (၈၀၀၀၀၀)အထိရှိသည်။

ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို အပင်တခုခုဥပမာပေး၍ ၎င်းအပင်မရှိရင် ဘာဖြစ်နိုင်လဲ။ နောက်ဆက်တွဲဘာတွေဖြစ်လာနိုင်လဲ စသည့်မေးခွန်းများဖြင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားပြီးဆွေးနွေးစေပါ။ spider web သုံး၍ သင်တန်းသားများ၏ သုံးသပ်ဆွေးနွေးချက်များကို ပုံဖော်ပြပေးပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် ရှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာအဖြစ်အပျက်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပြော ပြခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၂)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (Environment)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေခံသဘောတရားများနားလည်လာစေရန်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည် လူများအတွက် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းသတိထားမိလာစေရန်။
- ❖ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ချင်သည့်စိတ်များ ရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲပါ။ အုပ်စုအလိုက်မိမိတို့နေချင်သည့် စိတ်ကြိုက်ပုံစံအတိုင်း ကျွန်းပုံတစ်ပုံစီရေးဆွဲစေပါ။ အုပ်စုအားလုံးဆွဲပြီးသောအခါ အုပ်စုအလိုက်ဆွဲထားသောပုံများအားလုံးကို တဖွဲ့ပြီးတဖွဲ့ လိုက်လေ့လာစေပါ။ မရှင်းသည့်အချက်များကို မေးမြန်းစေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေတွေ့ရလဲ။
- ❖ ဆွဲထားတဲ့ပုံတွေမှာ ဘာတွေပါလဲ။ (သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။)
- ❖ သင်တန်းသားများဖြေကြားသည့် ပုံထဲတွင်ပါဝင်သည့်အရာများ မည်သို့ခေါ်ဆိုနိုင်မည်နည်းဟု ဆက်လက်မေးပါ။ (‘သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်’ ဟူသည့်အဖြေရလာအောင်မေးခွန်းထုတ်ပါ)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် (၄)မျိုး

- ❖ ပကတိ အရင်းအမြစ်များ
- ❖ လူဖန်တီးထားသည့် အရာများ
- ❖ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆိုင်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
- ❖ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ပကတိအရင်းအမြစ်များ

မိုး၊ ရေ၊ လေ၊ နေ၊ သစ်တော၊ ကုန်းမြေ၊ သမုဒ္ဒရာ၊ သတ္တု၊ ရွှေ၊ ကြေးနီ

လူဖန်တီးထားသည့် အရာများ

ကွန်ပျူတာ၊ စာအုပ်၊ ခဲတံ၊ နာရီ၊ ကက်ဆက်၊ အိမ်၊ ခုံ

ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆိုင်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ယုံကြည်မှု၊ ကိုးကွယ်မှု၊ သစ်တော၊ ရေ၊ တောင်၊ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်

လူမှုရေးဆိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမျိုးရေး

Activity (2)(လုပ်ရှားမှု)

ပထမလှုပ်ရှားမှုတွင် အခြားသူများ ရေးဆွဲထားသော ကျွန်းပုံစာရွက်များကို အဖွဲ့လိုက် လိုက်လုခိုင်းပါ။ အခြားအဖွဲ့များ၏ စာရွက်ကိုလုရမည်ဖြစ်သလို မိမိစာရွက်ကို အခြားသူများမလုနိုင်အောင် ကာကွယ်ရမည်။ ကျွန်းများကိုကာကွယ်ရာတွင်လက်ဖြင့်မကိုင်ရပါ။ လုသူများကလက်ဖြင့်လုနိုင်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါလှုပ်ရှားမှုပြီးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ (ကျွန်းလု၍ရသူများ၊ မိမိတို့ကျွန်းအလုခံရသူများ)
- ❖ ယခုဤကျွန်းများသာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုပါက မည်သို့သောအန္တရာယ်များ ရင်ဆိုင်နေရလဲ။

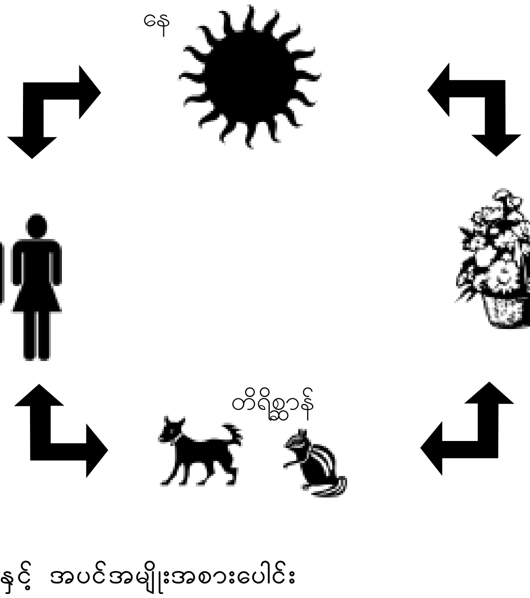
ဤမေးခွန်းကို အုပ်စု(၃)စုခွဲ၍ မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။ အုပ်စုတစုက 'ရေ'၊ အုပ်စုတစ်စုက 'သစ်တော' အုပ်စုတစုက 'တိရစ္ဆာန်'။ ဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပါ။

	အန္တရာယ်ပြုသူများ	အန္တရာယ်များ	နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ
ရေ			
သစ်တော			
တိရစ္ဆာန်			

Input (2)(အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သက်ရှိဇီဝမျိုးကွဲများ (Biodiversity)

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိမျိုးကွဲအားလုံး အချင်းချင်းတခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်မှီခို ဆက်နွယ်မှုကို 'Biodiversity' ဟုခေါ်သည်။



တရိစ္ဆာန်အမျိုးအစားပေါင်းနှင့် အပင်အမျိုးအစားပေါင်း

- ❖ အကောင်များ (၉၅၀၀၀၀)
- ❖ အပင်အမျိုးအစား (၂၇၀၀၀၀)
- ❖ ငါးအမျိုးအစား (၁၉၀၀၀)
- ❖ ငှက်အမျိုးအစား (၉၀၀၀)
- ❖ နို့တိုက်သတ္တဝါ (၄၀၀၀)

Ecosystem

သဘာဝအလျောက်ဖြစ်နေသည့် နေရာတွင် သက်ရှိသက်မဲ့အရာများ တစ်ခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်အမှီသဟဲ အကျိုးပြုခြင်း ကို **"Ecosystem"** ဟုခေါ်သည်။

အပင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ လိုက်လျောညီထွေစွာဖွဲ့တည်မှုစနစ် ထွေပြားခြင်း

- ❖ သက်ရှိဇီဝရုပ်များဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသော အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ သစ်တောတစ်ခုသည် သက်ရှိဇီဝရုပ်ဖြစ်ပြီးသစ်ပင်သည် အသေးတစ်ပင်၊ ရေကန်တစ်ကန်၊ တောင်တစ်တောင် ၊ ပင်လယ်တစ်စင်းမှ ဂြိုလ်တစ်စင်းလုံးအထိသည်လည်း သက်ရှိဇီဝရုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိသစ်တောများအခြေအနေ

- ❖ ၁၉၉၀ မှ ၁၉၉၅ အတွင်း တနှစ်လျှင်ပျမ်းမျှ ၃၈၇၄ စတုရန်းကီလိုမီတာရှိသည်ဟု အဆိုပါပမာဏမှာ မြန်မာသစ်တောစုစုပေါင်း၏ ၁. ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါသည်။ ၁၉၈၀ – ၈၁ တနှစ်အတွင်း ပြုန်းတီးခဲ့သည် ပမာဏ ၂၃၃ စတုရန်းကီလိုမီတာနှင့် ၉၅၀ စတုရန်းကီလိုမီတာကြားများစွာ မြင့်တက်လာသည်။
- ❖ မြန်မာနိုင်ငံသစ်တောများဖုံးလွှမ်းသည့် ပမာဏသည် စတုရန်းကီလိုမီတာ ၅ သိန်းအထိရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၈ နောက်ပိုင်းနိုင်ငံတော်အာဏာကိုရယူအပြီးတွင် ထိုင်းကုမ္ပဏီများနှင့် ဆက်စပ်၍ သစ်ထုတ်လုပ်ငန်းများ အကြီးအကျယ်လုပ်ကိုင်ကြောင့် သစ်တောပြုန်းတီး မှုနှုန်းမြင့်တက်ခဲ့ရာ မြန်မာသစ်တောဦးစီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ စတုရန်းကီလိုမီတာ ၂၄၅၀၀ပင်မကျန်တော့ဟု နှစ်ပေါင်း ၅၀ အတွင်း မြန်မာ့သစ်တောပမာဏ၏ တဝက်ကို ဖြန်းတီးပစ်ခဲ့ကြသည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် ၁၉၄၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၈ခုနှစ်တွင်း တနှစ်လျှင်ပျမ်းမျှ ၆၀၀၀ စတုရန်းကီလိုမီတာနှုန်း သစ်တောပြုန်းတီးမှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၈မှ ၂၀၀၅ အထိ (၁၇)နှစ်တာ ကာလ အတွင်းအနည်းဆုံးသစ်တောဧရိယာ စတုရန်းကီလိုမီတာ (၁၀၂၀၀၀) အထိရှိသည့် သစ်တောဧရိယာ ပျောက်ဆုံးခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤပမာဏသည် စတုရန်း ကီလိုမီတာ ၆၇၆၅၅၃ အကျယ်အဝန်းရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံမြေယာ၏ (၁၅) ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါသည်။
- ❖ Global witness . A choice for china အစီရင်ခံတွင်ဖော်ပြပါရှိ ချက်အရ ၂၀၀၁ –၂၀၀၂ နှင့် ၂၀၀၃ –၂၀၀၄ နှစ်များအတွင်း တရုတ်နိုင်ငံသို့တရားမဝင်တင်ပို့ခဲ့သည့် သစ်များသည် ကုဗမီတာ (၈၀၀၀၀၀)အထိရှိသည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ဖြစ်ပျက်နေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးစေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများသည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များ မပြုန်းတီးရန် မိမိတို့အနေဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို တဦးချင်းပြောစေပါ။

သင်ခန်းစာ(၃)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (Environment)

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ သစ်တောသည် လူသားတို့အတွက် အရေးကြီးပုံနှင့် သစ်တောများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သိရှိစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို လူသားများအသက်ရှင်နေထိုင်ရန်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်ကြောင်း Spider web အသုံးပြု၍ ဆက်စပ်စဉ်းစားဆွေးနွေးစေပါ။

ထို့နောက်ရုပ်ပုံကြီးနှစ်ပုံကိုအသုံးပြု၍ သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ရုပ်ပုံ(၁)က သစ်တောများ ခုတ်လဲနေပုံ၊ သစ်ပင်အမြောက်အများကိုခုတ်လှဲ၍ စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်နေပုံဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံ(၂)ကလူများသစ်တောများအတွင်း အစားအစာများရှာဖွေစားသောက်ပုံ သစ်တောကိုမှီခိုအားထားနေပုံဖြစ်သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါပုံနှစ်ပုံကို ယှဉ်ပြထားပြီး သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ရုပ်ပုံမှာဘာတွေဖေါ်ပြနေလဲ၊ ဘာတွေ့ရလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ❖ ပုံနှစ်ပုံဘယ်လိုကွာခြားမှုရှိလဲ။
- ❖ ပုံ နှစ်ပုံဘယ်လိုဆက်စပ်မှုရှိလဲ။
- ❖ ပုံ (၁) (စီးပွားရှာ၊ သစ်ခုတ်မှုပုံ) ကြောင့် ပုံ (၂) (သစ်တောအားမှီခိုနေရပုံ) ဘာဖြစ်နိုင်လဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

- ❖ ကမ္ဘာ့သစ်တောအခြေအနေအချက်အလက်များကို ရှာဖွေတင်ပြပါ။
- ❖ သဘာဝပါတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အခြေအနေများ (လူမျိုးတမျိုးအတွင်း၊ နိုင်ငံတခုအတွင်း) အကြောင်း တင်ပြပါ။
- ❖ သဘာဝပါတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပါတ်သတ်သည့်၊ ဗွီစီဒီ (global witness ၏ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သစ်ခုတ်လဲမှုများ အကြောင်း) ကိုပြပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

Global witness ၏ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သစ်ခုတ်လဲမှုများအကြောင်း ဗွီဒီယိုပြပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအကြားဆွေးနွေးစေပါ။

- ❖ ဘာတွေတွေ့ရလဲ
- ❖ သစ်တောတွေဘယ်လိုခုတ်နေလဲ။
- ❖ မြန်မာနိုင်ငံသစ်တောအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိလဲ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်တောများပြုန်းတီးမှုအန္တရာယ်၊ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲ၍ အုပ်စုအလိုက်အောက်ပါအတိုင်းဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီး ပေါ်တွင်ချရေးစေပြီး အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

အုပ်စု(၁) – သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းအားဖြင့် စားဝတ်နေရေးနှင့် မိသားစုများအပေါ် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာနိုင်လဲ။

အုပ်စု(၂) – သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းအားဖြင့် ရာသီဥတု၊ လူမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်များအပေါ် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်လဲ။

အုပ်စု(၃) – သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းအားဖြင့် နိုင်ငံများနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုများပေါ် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်လဲ။

သင်ခန်းစာ(၄)

ရေကာတာ (DAM)

ရည်ရွယ်ချက်

❖ ရေကာတာဆောက်လုပ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးများကို သိမြင်လာစေရန်နှင့် မည်သို့ပါဝင် လုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို တွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်လာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို ရေကာတာဆောက်လုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော role play တခုကို ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်၍ တင်ဆက်ပြသပါ။ ဇာတ်လမ်းမှာ သုတေသီတစ်ဦးက ရေကာတာဆောက်လုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ဒေသခံလူထုများကို လိုက်လံတွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့်ဇာတ်လမ်းဖြစ်သည်။ သုတေသီက ရေကာတာအထက်ပိုင်းရှိ ဒေသခံများ၊ အစိုးရ၊ ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီအပြင် ရေကာတာအောက်ပိုင်းရှိဒေသခံများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းပြုလုပ်ရမည်။ ရေကာတာအောက်ပိုင်းရှိဒေသခံများက ရေကာတာမှမိမိတို့ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးမျှော်လင့်ချက်များကို ပြောပြရမည်။ ရေကာတာအထက်ပိုင်းရှိဒေသခံများက ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲဒုက္ခများကို ရင်ဖွင့်ပြောပြရမည်။ ရေကာတာဆောက်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုကျိုး နှစ်ခုစလုံးပေါ်အောင် သရုပ်ဖော်ရမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အထက်ပါ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများနှင့် အောက်ပါအချက်များကို ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးသွားပါ။

❖ ဘာအကြောင်းတွေတင်ဆက်သွားလဲ။
❖ အခုလိုရေကာတာဆောက်ခြင်းဖြင့် အစိုးရက ဘာအကျိုးအမြတ်တွေရမလဲ။
❖ ရေကာတာအပေါ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဒေသခံတွေဘာဖြစ်မလဲ။
❖ ရေကာတာအောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဒေသခံတွေဘာဖြစ်မလဲ။
❖ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး မိမိတို့ကရင်နီဒေသတွေမှာကြုံဖူးလား။ (သင်တန်းသားများထဲမှ ကရင်နီဒေသတွင်ရှိသော ရေကာတာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးလာအောင် လမ်းကြောင်းပေးသင့်သည်။ ဥပမာ–လောပိတ၊ မိုးဗြဲ၊ နခါးခူး)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ဗဟုသုတပေးသည့်အနေဖြင့် မိုးဗြဲရေကာတာအကြောင်း သုတေသနပြုလုပ်ထားသော မှတ်တမ်းတင် ဗွီဒီယိုခွေကို ပြနိုင်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို မိမိဒေသအတွင်း နောက်ထပ်ဆောက်လုပ်မည့် ရေကာတာဆောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်းများရှိမရှိ ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။

သံလွင်ရေကာတာအကြောင်းရှာရန်

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ထို့နောက် မိမိတို့အနေဖြင့်မည်သို့ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးစေပါ။ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များ စဉ်းစားရာတွင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၊ ပညာပေးမှု၊ သုသေသနပြုမှု မည်သည့်ကဏ္ဍများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။ ထိုသို့အရေးယူဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ ဘယ်သူ၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းတွေလုပ်နေလဲ။
❖ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်မလဲ။
❖ ပညာပေးသူတွေအတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေလိုအပ်မလဲ။
❖ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူတွေအတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေ လိုအပ်မလဲ။
❖ သုတေသနပြုသူတွေအတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေ လိုအပ်မလဲ။

သင်ခန်းစာ(၅)

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

❖ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအန္တရာယ်ကို သဘောပေါက်စေရန်၊

❖ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်စေသောကြောင့် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားမိစေရန်၊

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၄)စုခွဲပါ။

အုပ်စု(၁) – မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဓါတ်ငွေ့အသုံးပြုသောလူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို သိသလောက်ချရေးခိုင်းပါ။

အုပ်စု(၂) – မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်တောထွက် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို သိသလောက်ချရေးခိုင်းပါ။

အုပ်စု(၃) – မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ထွက်သော လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို သိသလောက်ချရေး ခိုင်းပါ။

အုပ်စု(၄) – မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပလပ်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို သိသလောက်ချရေးခိုင်းပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။

❖ ဤပစ္စည်းများသုံးခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး ဘာရှိလဲ။

❖ တရက်တရက်လူတွေဘယ်လိုသုံးနေကြသလဲ။ (ကမ္ဘာလူဦးရေဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာမေးပြီး ကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ယခုပစ္စည်းများအသုံးပြုအခြေအနေသုံးသပ်ပြပါ။)

❖ အသုံးပြုနေသောပစ္စည်းများ၏ ကုန်ကြမ်းတွေ ဘယ်ကလာလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများအလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်းကြောင့် မလိုလားအပ်သည့် ဘေးထွက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမည်သို့ ပေါ်လာနိုင်ပုံကို အောက်ပါဥပမာအချို့ပေး၍ သင်တန်းသားများကို ဗဟုသုတပေးပါ။

- လူ သစ်ပင် + စက်ရုံ + ညစ်ညမ်းဓာတ်ငွေ့
- O_2 CO_2

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃)စုခွဲပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အဖြေရှာဆွေးနွေးစေပါ။

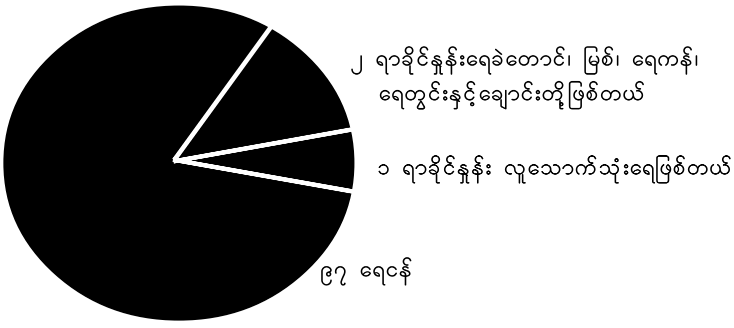
အုပ်စု(၁) – အပင်တွေမရှိရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

အုပ်စု(၂) – ပလပ်စတစ်တွေများရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

အုပ်စု(၃) – ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေများရင်ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကျွန်ုပ်တို့၏ရေ လေနှင့်မြေ



မြေ

ရေ

- ❖ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ သုံးပုံတစ်ပုံ(၇၅)ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေဖြင့်ဖုံးလွှမ်းနေသည်။
- ❖ ကမ္ဘာ့ရေထု၏ (၉၇)ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် ပင်လယ်ရေငံဖြစ်သည်။ (၂) ရာခိုင်နှုန်းသည် သောက်သုံးရေအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် ရေခဲမြစ်၊ ရေခဲတောင်၊ ဆီးနှင်းတောင်တန်းများအဖြစ်တည်ရှိသည်။
- ❖ ကျန်ရှိသော (၁)ရာခိုင်နှုန်းသာ လူသားများနေ့စဉ်လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်သော ရေအဖြစ်တည်ရှိသည်။ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်း၌ အများဆုံးသုံးစွဲပြီး ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် (၇၂) ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။
- ❖ (၃၉) ရာခိုင်နှုန်းသောရေကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ခြင်း၌ သုံးစွဲပြီး(၁၁)ရာခိုင်နှုန်းသောရေကို လူနေအိမ်များ ရုံးများနှင့် ဟော်တယ်များ၌သုံးသည်။
- ❖ ကျန်ရှိသော (၈) ရာခိုင်နှုန်းကို စက်ရုံးအလုပ်ရုံးများနှင့် သတ္တုတူးဖော်ခြင်းသုံးစွဲလျှက်ရှိသည်။

လေ

- ❖ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း အသက်ရှိသန်နေနိုင်ရေးအတွက်လိုအပ်သည်။ အသက်ရှင်သန်ရေး အတွက်လေထုထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူရှိုက်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ မီးပျိုးရန်အတွက်လည်းလိုအပ်သည်။ အောက်ဆီဂျင်မရှိလျှင် မီးပျိုး၍ မရနိုင်ပါ။
- ❖ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလေထုသည်မိုင်ပေါင်းများစွာကျယ်ပြန့်ပြီး အိုဇုန်းလွှာအပါအဝင်အလွှာများစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထား

သည်။အိုဇုန်းအလွှာသည် ကမ္ဘာ့လေထု၏ပါးလွှာဆုံးသောအလွှာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အိုဇုန်းအလွှာသည် နေရောင်ခြည်မှ လာသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကမ္ဘာမြေ ကြီးပေါ်သို့ မရောက်ရှိ နိုင်အောင်ကာကွယ်ပေးသည်။

❖ အကယ်၍ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိပြီး လူသားများအပေါ်ထိတွေ့ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ဤရောင်ခြည်သည်လူသားများ၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ လူသားများ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲသည့် လေထုထဲသို့စွန့်ထုတ်နေသည့် ဓါတုပစ္စည်းများကြောင့် အိုဇုန်းလွှာများ ပျက်စီးမှုများဖြစ်ပွါးလျှက်ရှိသည်။

သစ်ပင်ကြီးနှင့်အပင်ငယ်များ

❖ ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်သန်ရန်အတွက်အဓိကဖြစ်သည့် အောက်ဆီဂျင်ကို အပင်များက ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ်မှ ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

❖ အပင်များသည်နေရောင်ခြည်မှ အပူစွမ်းအင်ကိုယူ၍ အောက်ဆီဂျင်ကိုထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ရှိ အပင်များအားလုံးပျက်စီးသွားခဲ့မည်ဆိုပါက အောက်ဆီဂျင် မရှိနိုင်တော့သောကြောင့်မိမိတို့အားလုံး သေဆုံးသွားပေမည်။

❖ ကျွန်ုပ်တို့က အပင်များကို လူသားများအတွက် အသုံးလိုသောကြောင့် အိမ်များဆောက်လုပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ အပင်များသည် လယ်သမား အတွက်လည်းအသုံးဝင်သည်။ သစ်ပင်ကြီး၏ အမြစ်များသည် မြေဆီလွှာကို ထိမ်းသိမ်းသည့်အတွက် လေပြင်းမုန်တိုင်းကျရောက်လာသောအခါ မြေဆီလွှာပျက်သုံးမသွားနိုင်ပေ။ မြေကွက်ငယ်၏ပတ်ပတ်လည်၌ သစ်ပင်များစိုက်ထားပေးခြင်းဖြင့် မြေဆီလွှာကို ကာကွယ်ပေးသည်သာမက မြေဆီလွှာတိုက်စားခြင်းနှင့် ရေတိုက်စားမှုများလည်းကာကွယ်ပေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာမြေကိုခြိမ်းခြောက်နေသောအရာများ

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် ကမ္ဘာမြေကြီးပူနွေးလာခြင်း

❖ လေထုထဲမှသေး၍ငယ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် နေရောင်ခြည်၏ အပူကို ကမ္ဘာ့လေထုထဲသို့ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမရှိဘဲရောက်သွားစေသည်။လောင်စာဆီများမီးရှို့ခြင်းနှင့် မော်တော်ကားမှထုတ်လုပ်သော ညစ်ညမ်းသည့် အခိုးအငွေ့များ လေထုထဲသို့ပေါင်းစပ်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏အပူအချိန်မြင့်တက်လာစေပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကိုဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သစ်ပင်များခုတ်လှဲသောကြောင့် ပို၍ပို၍များပြားသောကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို လေထုထဲသို့ရောက်ရှိသွားစေသည်။ ကမ္ဘာမြေကြီးပူနွေးလာခြင်းပြဿနာတခုဖြစ်သည်။

အက်စစ်မိုး

❖ ဆာလဖာ နှင့် နိုက်ထရိုဂျင်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တို့ လေထုထဲမှရေငွေ့နှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးသောအက်စစ်မိုးဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အက်စစ်မိုးသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိ ခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ စက်ရုံများနှင့်မော်တော်ကားများမှကျောက်မီးသွေးနှင့် အခြားဓါတုပစ္စည်းများ လောင်ကျွမ်းစေခြင်းဖြင့်အက်စစ်မိုးဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုညစ်ညမ်းမှုများကိုလေထုက ကီလိုမီတာ အကွာအဝေးထောင်ပေါင်းများစွာသို့ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။ အက်စစ်မိုးသည် ရေကန်ထဲမှသတ္တဝါများကို သေစေပြီးအဆောက်အအုံများနှင့် သစ်တောများကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။

မီးခိုးမြူ

❖ ဓါတ်ငွေ့များနှင့် အခိုးအငွေ့များက ညစ်ညမ်း၍ထူထဲအုံ့ဆိုင်းသော မီးခိုးမြူတိမ်များသည့်အလွှာကိုဖြစ်စေသည် အထူးသဖြင့်မြို့ကြီးများ၌ဖြစ်ပွားသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းများသည် ကျန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။

တိုက်စားမှု

❖ တိုက်စားမှုဆိုသည်မှာ မြေဆီလွှာဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရွှေ့လျားမှု လေ၊ ရေ၊ ရေခဲနှင့် မြေပြိုခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေဆီလွှာဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရွှေ့လျားမှုဖြစ်သည်။ မိုးရေသည် မြက်ခင်းပေါ် သို့မဟုတ် သစ်ရွက်များ အပေါ်ကျရောက်သောအခါ ရေစက်များသည် မြေပြင်ပေါ်သို့မကျရောက်မှီ လေထုထဲသို့ အငွေ့ပျံသွားသည် သစ်ပင်များရှိ အမြစ်များ၊ မြက်ပင်များစသည်တို့သည် မြေဆီလွှာကို ထိမ်းသိမ်းကာကွယ်ပေးပြီး မြေနှင့်လေ၊ တိုက်စားမှုများလည်းကာကွယ်ပေးသည်။ မြေဆီလွှာပြောင်းလဲ ပျက်စီး

မှုများသည် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် သစ်ခုတ်လုပ်ငန်း အိမ်ဆောက်ခြင်း၊ စက်မှုလုပ်ငန်းတိုးတက်ခြင်း အဝေးပြေးကားလမ်း ဆောက်လုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများအကြောင်းကိုလည်း ဗဟုသုတအနေဖြင့် ပေးနိုင်သည်။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏ လက်တွေ့အဖြစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၄)စုခွဲ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးစေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို မိမိတို့နေဖြင့်မည်သို့ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲခြားပြပါ။

- ❖ မိမိကိုယ်တိုင်အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။
- re - use
- re – cycle
- re – duce
- re – fuse

အခန်း(၉)

ငြိမ်းချမ်းရေး သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာ(၁)

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအရေးကြီးကြောင်းနှင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်လာစေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ ညှပ်ထားသောပန်းချီကားအပိုင်းအစများကို အုပ်စုအလိုက်ခွဲပေးပါ။ လူတယောက်ကို ပန်းချီကားတစ ရရ မည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ရမည့်တာဝန်မှာ ထိုပန်းချီကားစများကို ပန်းချီကားတချပ်ဖြစ်အောင် ပြန်ဆက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

စည်းကမ်းများမှာ

- ❖ တဦးနှင့် တဦးစကားမပြောရ။
- ❖ တဦးလက်ထဲမှ ပန်းချီကားအစကိုယူ၍ မဆက်ပေးရ။
- ❖ အစကိုချပြီးပါက ပြန်ယူ၍မရ။

ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်စတင်လုပ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက စည်းကမ်းများလိုက်နာမှုရှိမရှိ လိုက်လံကြီးကြပ်ပါ။ အားလုံးပြီးသွားပါက အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်ထိုင်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ❖ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြလဲ
- ❖ ဘာအခက်အခဲတွေ တွေ့ခဲ့ကြလဲ
- ❖ အဓိကပြဿနာကဘာဖြစ်မလဲ
- ❖ အဲဒါတွေကိုဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့လဲ
- ❖ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာသင်ခန်းစာရသလဲ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုနှင့်ပါတ်သက်၍ မိမိအဖွဲ့အတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ဘူးသော ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတခုကို သင်တန်းပို့ချသူက စတင်ပြောပြပါ။ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများပြောလာစေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးကို တဖွဲ့၊ မရှိခြင်း၏ ဆိုးကျိုးကို တဖွဲ့ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုမဖြစ်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးနေသောအချက်များနှင့် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကောင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင် သင့်ကြောင်း အုပ်စုကြီးတွင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၂)

စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူ၊သားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ နားလည်မှု၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ ပွင့်လင်းမှုရှိပြီး အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာစေရန်။

မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ဝိုင်းထိုင်စေပြီး မိမိအမည်နှင့် မိမိနှစ်သက်သောပန်းအမည်၊ ဘာကြောင့်နှစ်သက်သလဲ ဆိုတာ တစ်ဦးစီပြောခိုင်းပါ။

Activity(1) လှုပ်ရှားမှု (၁)

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ ကျောချင်းကပ်ထိုင်ခိုင်းပါ။ လက်ချင်းမထိပဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကျောချင်းကပ်၍ အားယူပြီးပြိုင်တူထခိုင်းပါ။ အောင်မြင်ပါက (၃)ယောက်တစ်တွဲ၊ (၅)ယောက်၊ (၇)ယောက် အားလုံးပါလာသည့်အထိ တွဲခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။

- ❖ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ
- ❖ ဘာတွေခက်ခဲလဲ
- ❖ ဘာကြောင့်အောင်မြင်လဲ

Activity(2) လှုပ်ရှားမှု (၂)

သင်တန်းသားများကို (၆)ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ (၆)ယောက်ထဲတွင် (၅)ယောက်ကို အချင်းချင်းလက်ချင်းချိတ်ခိုင်းပြီး ကျန်သောတစ်ယောက်ကို ချိတ်ထားသောလက်များအပေါ်သို့ နောက်ပြန်လှဲအိပ်ချခိုင်းပါ။ မလှဲချခင် ချိတ်ထားသောသူများက လှဲချသူနာကျင်မှုမဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ကူညီလုပ်ဆောင်လျှင်ကောင်းမလဲ အချင်းချင်းတိုင်ပင်ခိုင်းပါ။ တဦးအောင်မြင်ပါက ကျန်သူများကို အလှည့်ကျ ယခင်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ အားလုံးပြီးဆုံးသွားပြီဆိုပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- ❖ လှဲချသူအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ
- ❖ ဝိုင်းဖမ်းသူတွေက ဘယ်လိုခံစားရသလဲ
- ❖ ဘယ်လိုယုံကြည်ချက်ထားပြီး လှဲချသလဲ
- ❖ ယုံကြည်ဖို့အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ
- ❖ ယုံကြည်ချက်ပျက်စေတာ ဘာတွေရှိလဲ
- ❖ လက်တွေ့မှာဖြစ်ခဲ့ဖူးလား

Activity(3) လှုပ်ရှားမှု (၃)- စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ဘေးချင်းကပ်ရပ်စေ၍ တယောက်နှင့်တယောက် ခြေထောက်ချင်းထိစပ်ထားခိုင်းပါ။ တယောက်၏ ခြေထောက်နှင့် ဘေးနားတွင်ရှိသောသူအချင်းချင်း ခြေဖဝါးချင်းထပ်ထားရမည်။ ထိုတန်းစီထားသောသူများ၏ အရှေ့မလှမ်းမကမ်းတွင် ကြိုးလိုင်းတခု မှတ်သားထားရမည်။ သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ထိုကြိုးတန်းဆီသို့ ရောက်အောင် လမ်းလျှောက်သွားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့သွားရာတွင် ခြေဖဝါးချင်းထိစပ်ထားမှုမပျက်စေဘဲ ရောက်အောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိစပ်ထားမှုပျက်သွားပါက မူလအစမှ ပြန်လည်စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် သင်တန်းပို့ချသူက လိုက်လံကြပ်မတ်ပေးရန်နှင့် လုပ်ဆောင်မှုကို လေ့လာပေးရန်လိုသည်။ အားလုံးပြီးဆုံးသွားပါက

ဘာတွေကြောင့်အောင်မြင်လဲ

အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ

အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့လဲ

အရင်ကထက် ဘာတွေတိုးတက်လာသလဲ

ဘာသင်ခန်းစာရလဲ

ရတဲ့သင်ခန်းစာကို သင်တန်းကာလတလျှောက်မှာ ဘယ်လိုအသုံးချသင့်လဲ ဆိုသောမေးခွန်းများမေးပါ။

သင်ခန်းစာ(၃)

ယဉ်ကျေးမှု

ရည်ရွယ်ချက်

ယဉ်ကျေးမှုဟုသတ်မှတ်ထားသော အချို့အယူအဆများသည် လူများအပေါ်ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားအားလုံး ဝိုင်းထိုင်စေပါ။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး တမျိုးထက်ပိုပါက ကိုယ့်ဘာသာစကားနှင့် မိမိနှစ်သက်ရာ တခုခုကိုပြောခိုင်းစေပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

လူမျိုးအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့စေ၍ ယဉ်ကျေးမှုဟု မိမိသတ်မှတ်ထားသောအရာများထဲတွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်သလဲဆိုတာကို ပုံဆွဲခိုင်းပြီး ရှင်းပြခိုင်းပါ။

(အကယ်၍ လူမျိုးတမျိုးတည်း ဖြစ်ပါက မိမိသည် ဤလူမျိုး ဖြစ်ရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူသည့် အချက်ကို တဦးချင်းစီမှ ပြောခိုင်းပါ။ ဘာ့ကြောင့် ဂုဏ်ယူသည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ)

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ရရှိလာသော အချက်အလက်များထဲမှ ရုပ်ဝတ္တုပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်တနိုးထားသော သင်္ကေတ၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ် (အဝတ်အစား၊ ရိုးရာတူရိယာ၊ စာပေ၊ အစားအစာ၊ အဆောက်အဦ၊ သီချင်း၊ ဂီတ)နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအယူအဆ၊ "ဓလေ့ထုံးစံ များကို သီးခြားခွဲခြားပြပါ။ အဖွဲ့လိုက်ပြောဆိုလာသောအချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း သင်ပုန်းတွင် ကော်လံခွဲ၍ရေးချပါ။

အယူအဆ၊ ဓလေ့ထုံးစံ	သင်္ကေတ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအမွေအနှစ်များသည် နောက်ထပ်အသစ်မရှိတော့သည့်အတွက် မပျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသင့်သည့်အရာ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ရန် ရှင်းပြပေးပါ။ သို့သော် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမဟုတ်သည့် တချို့အယူအဆ ဓလေ့ထုံးစံများမှာ အချိန်နှင့် နေရာဒေသအလိုက် ပြောင်းလဲလေ့ရှိကြောင်း၊ ထိုသို့အယူအဆများထဲတွင် လိုက်နာရန်လိုအပ်သည့် အယူအဆများရှိသလို အချို့မှာ လိုက်နာသူအတွက် အကျိုးမရှိနိုင်သောအယူအဆများလဲရှိတတ်ကြောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကို သင်တန်းသားများထဲမှ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံ၍ ဥပမာတချို့ထွက်လာအောင် မေးခွန်းများမေးပါ။ ထွက်ပေါ်လာသောဥပမာတချို့အပေါ် အခြေခံ၍ ဘာကြောင့် ထိုအယူအဆများသည် မိမိအတွက် အကျိုးမရှိသော်လဲ လက်ခံနေကြသလဲဆိုသည့် မေးခွန်းကို နောက်ဆက်တွဲမေးပါ။ ထိုအယူအဆအချို့သည် လိုက်နာရမည့်သူများကို ထိမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပုံစံသွင်းထားခြင်း၊ ချိုးဖောက်ပါက အပြစ်ပေးခံရမည်ကို စိုးရိမ်နေရခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ဆွေးနွေးပြီးပါက သင်တန်းသားများ လူမျိုးအလိုက်ဖြစ်စေ၊ လူမျိုးတမျိုးထဲဖြစ်က အဆင်ပြေသလို အုပ်စုငယ်ခွဲပါ။ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့၏ အယူအဆ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများထဲမှ လိုက်နာသူများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် အယူအဆများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများရှိပါက အုပ်စုငယ်အတွင်း ထိုအကြောင်းကို ဖလှယ်ခိုင်းပါ။

ဆွေးနွေးမှုပြီးပါက ထိုဆွေးနွေးထားသောအချက်များထဲမှ တခုကိုရွေးချယ်၍ဖြစ်စေ၊ အချက်များကို ပေါင်းစပ်၍ဖြစ်စေ

တဖွဲ့လိုက်ဇာတ်လမ်းတပုဒ်စီစဉ်၍ သရုပ်ပြတင်ဆက်ခိုင်းပါ။ တဖွဲ့တင်ဆက်နေချိန်တွင် နောက်တဖွဲ့က ထိုသရုပ်ဆောင်မှုသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာဖြစ်သည်ကို ဝိုင်းဝန်းလေ့လာကြရန် ညွှန်ကြားပါ။

တင်ပြပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ၊

မေးခွန်း

- ❖ တင်ပြသွားသည့် အကြောင်းအရာသည် ဘာအကြောင်းအရာ ဖြစ်သလဲ။
- ❖ သရုပ်ပြတင်ဆက်မှုထဲမှ ခံရသူအနေဖြင့် ဘယ်လိုခံစားရမည်ထင်သလဲ။
- ❖ ထိုသို့ခံစားရသူအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဘာတွေရှိနိုင်သလဲ။ အနာဂတ်ရေရှည်တွင် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုများတွေ ရှိနိုင်သလဲ။
- ❖ ဤတင်ဆက်ပြသမှုများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဘာသင်ခန်းစာရလဲ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– အယူအဆ ဓလေ့ ထုံးတမ်းထဲတွင် ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိသည့်အရာများ ရှိနေခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရာတွင် ဘာတွေ အခက်ခဲရှိနိုင်မည်နည်း။

သို့မဟုတ်

အယူအဆ ဓလေ့ထုံးတမ်းထဲတွင် ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိနိုင်သည့်အချက်များကို တဦးချင်းအနေဖြင့် ဘယ်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲနိုင်သလဲဆိုသော မေးခွန်းကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ထိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည့် တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၄)

ခွင့်လွှတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအတွက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားသည် အရေးကြီးကြောင်း လူအများသိလာစေရန်။

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် မိမိဘဝတွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာများဖြစ်သောကြောင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးကြရန်နှင့် ပြောဆိုနေချိန်တွင်တက်ကြွစွာနားထောင်ပေးကြရန် ကြိုတင်သတိပေးပါ။

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တတွဲ (မိမိစိတ်ချစွာပြောဆိုလိုသောသူနှင့်) တွဲစေ၍ "သင့်အား ထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်သူတဦးအား ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်တခုအကြောင်း" အပြန်အလှန်ပြောပြခိုင်းပါ။ ပြောဆိုမည့်သူ မပြောခင် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ခံစားနိုင်ရန်အတွက်

ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ကြသလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊

ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်သူတွေပါဝင်သလဲ။

ဘယ်လိုမျိုးစဖြစ်သလဲ။ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။

ထိုသူကို ဘာ့ကြောင့် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရသလဲဆိုသည့်အချက်များကို ဖြည်းညှင်းစွာပြောပြ၍ အာရုံခံစားပါစေ။

တယောက်ပြောဆိုပြီးပါက နောက်ထပ်တယောက်ကိုလဲ အထက်ပါပုံစံအတိုင်းပြန်လည်မြင်ယောင်တွေးတောစေ၍ ပြောပြခိုင်းပါ။

နှစ်ယောက်လုံးပြောပြီးပါက ၎င်းပုံစံအတိုင်း "မိမိအပေါ် ထိခိုက်အောင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သူတဦးအပေါ် ခွင့်လွှတ်ခဲ့နိုင်သည့် အကြောင်းအရာတခု" ကို အထက်ပါအတိုင်း ပြန်အလှန်ပြောပြခိုင်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ကြသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။ ထိုသူကို ဘာ့ကြောင့် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရသလဲ။ စတဲ့မေးခွန်းများကိုပါ တပါတည်းဖြေဆိုစေမည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

၎င်းနောက် သင်တန်းသားအားလုံးအား ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်အသေးစိတ်ကို တိတိကျကျပြောပြခိုင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ တဦးချင်းစီအား " ဘယ်လိုအခြေနေမျိုးကြောင့် ခွင့်လွှတ်နိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုစိတ်ထားပြီးခွင့်လွှတ်ခဲ့သလဲ" ဆိုသည့် မေးခွန်းအား ဖြေဆိုစေမည်၊ ဖြေကြားလာသည့် အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ချရေးပေးရပါမည်။

(ဥပမာ–အပြစ်ပေးပြီး ခွင့်လွှတ်၊ တောင်းပန်လို့ ကျေအေးတာ၊ ကြိုးစားမေ့ပြီးခွင့်လွှတ်၊ မေတ္တာပို့၊ မြိုသိပ်)

ထို့နောက်

(၁) ခွင့်မလွှတ်လျှင် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ၊

(၂) ခွင့်လွှတ်လိုက်လျှင် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ။ စသည့်မေးခွန်း (၂) ခုကိုမေး၍ အုပ်စုခွဲ၍ ဖြေဆိုစေပြီး ရရှိလာသည့် အဖြေများကို သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ဇယားကွက်ထဲတွင် ချရေးပြရပါမည်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ခွင့်လွှတ်ခြင်း	ခွင့်မလွှတ်ခြင်း

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ဘာကိုခေါ်သလဲ။ ဟူသော မေးခွန်းမေးပြီး အုပ်စုခွဲ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုစေပါ။ ထို့နောက် အားလုံးသိအောင် အုပ်စုအလိုက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ပြန်လည်ပြောပြစေပါ၊ ခွင့်လွှတ်ရာတွင် ပုံစံမတူတတ်သလို အဆင့်များလဲကွဲပြားတတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၎င်းနောက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ မေ့ထားတာ၊ မေ့ပစ်တာ၊ သည်းခံတာ၊ ဥပေက္ခာပြုတာ တို့နဲ့ မတူညီကြောင်းကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုမှာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ အရေးကြီးသလား၊ ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲဟူသော မေးခွန်းမေး၍ နိဂုံးချုပ်ဖြေဆိုစေပါမည်။

သင်ခန်းစာ(၅)

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းမဖက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မဖက်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုကို သိမြင်နားလည်လာစေရန်။
- ❖ အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် တုန့်ပြန်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို သိရှိစေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအား ဝိုင်းထိုင်စေပြီး **'အကြမ်းဖက်ခြင်းမှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေပါသလဲ'** ဟု မေး၍ တယောက်ချင်းစီကို ပြောခိုင်းပါ၊ ထိုပြောပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် စနစ်တကျမှတ်တမ်းတင်ပါ။

ထိုဆွေးနွေးတင်ပြချက်များကို အခြေခံ၍ သင်တန်းနည်းပြမှ အကြမ်းဖက်မှုဆိုရာတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်ကြောင်း ခြုံငုံ၍ပြန်ပြောပေးပါ။

- ❖ အဓိကအမျိုးအစား (စိတ်၊ ရုပ်၊ လိင်)
- ❖ နေရာမရွေးဖြစ်တတ်
- ❖ တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်းရှိသလို ယဉ်ကျေးမှုအရ၊ စနစ်အရ အကြမ်းဖက်ခြင်းများလဲရှိတတ်
- ❖ လူစိမ်းများက ကျူးလွန်တတ်သလို မိတ်ဆွေ၊ ရင်းနှီးသူ၊ မိသားစုဝင်များကလဲ ကျူးလွန်တတ်

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

"ဘယ်အချက်တွေကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရတာလဲ။ ဟုမေး၍ တယောက်ချင်းစီကို ဆက်လက်ပြောခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးဖလှယ်ချက်များကို သင်ပုန်းတွင် ချရေးပါ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ခြုံငုံ၍ပြန်ပြောပေးပါ။

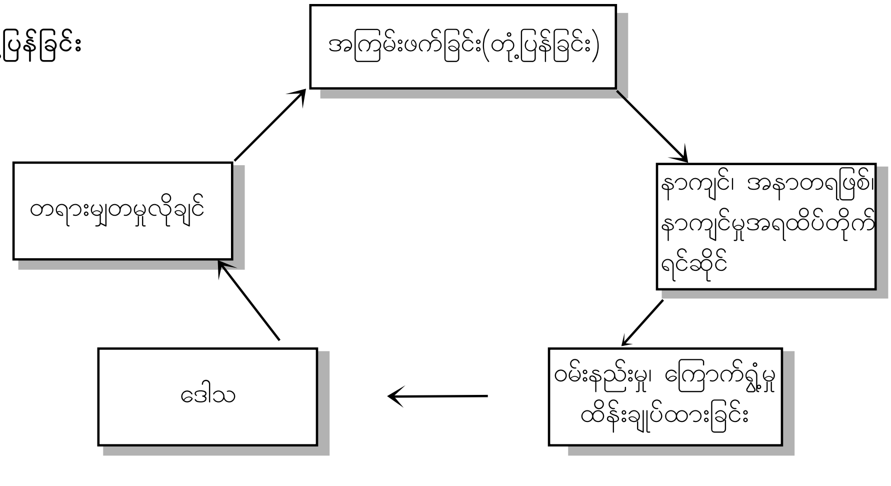
Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

အုပ်စုများခွဲပါ။ ၎င်းအုပ်စုများအား မိမိဘဝတွင် ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့မြင်/တွေ့ကြုံဖူးသည့် အကြမ်းဖက်ခံရမှုတခုအကြောင်းကို တဦးချင်းပြောခိုင်းပါ။ ထိုသို့အကြမ်းဖက်ခံရမှုကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် သက်ရောက်မှု (စိတ်၊ ရုပ်ပိုင်း သက်ရောက်မှု)ကို အဖွဲ့တခုချင်းစီ တင်ပြခိုင်းပါ။

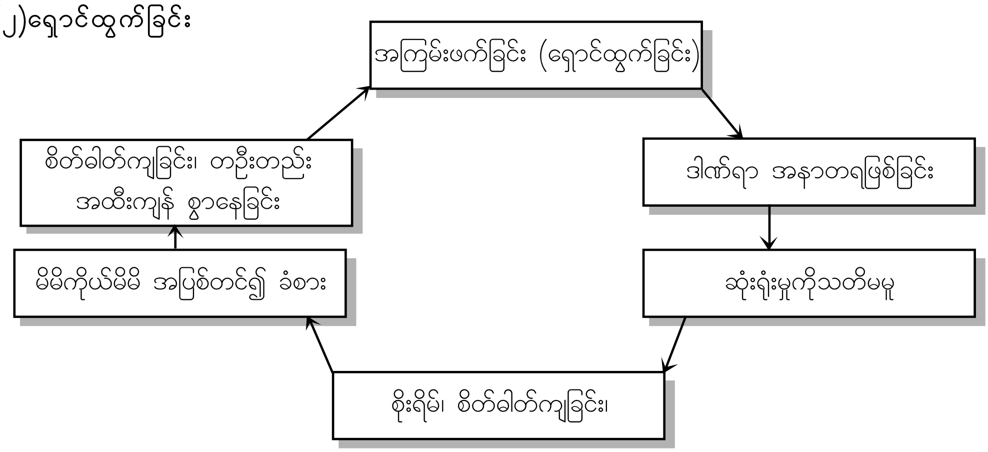
အဖွဲ့လိုက်တင်ပြပြီးပါက အဖွဲ့များကို အကယ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရပါက ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တုန့်ပြန်လေ့ရှိသလဲ မေးခွန်းကို မေး၍အားလုံးကို ဖြေခိုင်းပါ။ ပြောကြားချက်များကို သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကော်လံ(၃) ခုခွဲ၍ရေးပါ။

ပုံ (၁) လက်တုံ့ပြန်ခြင်း ပုံ (၂) ရှောင်ထွက်ခြင်း ပုံ (၃) ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

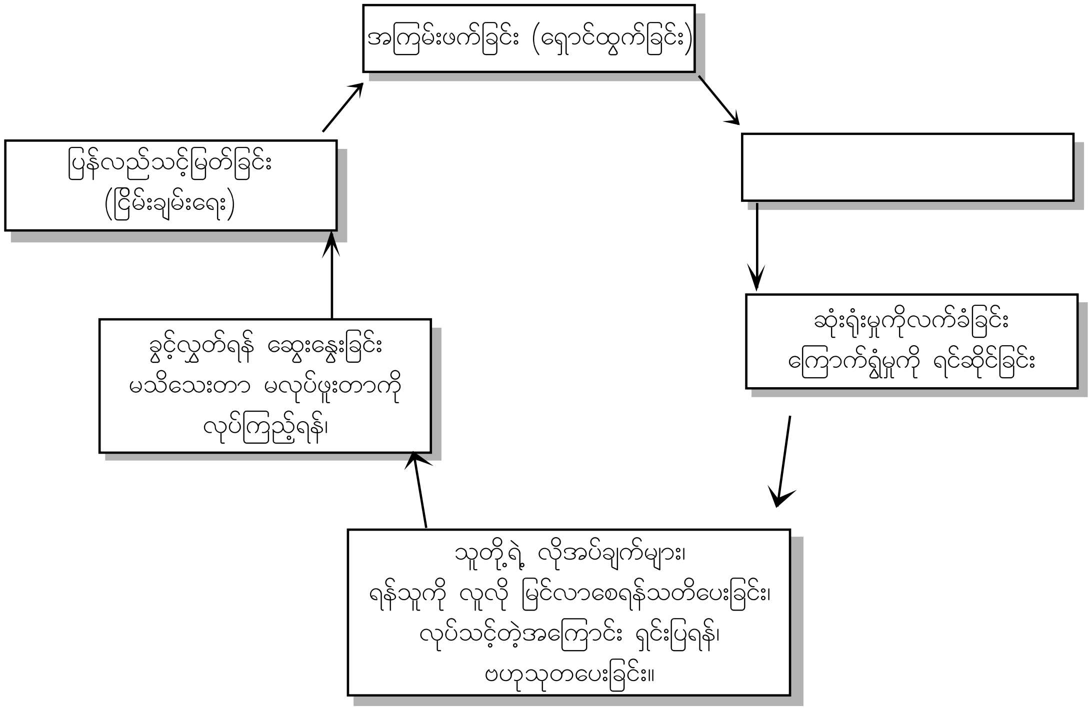
ပုံ (၁) တုံ့ပြန်ခြင်း



ပုံ(၂)ရှောင်ထွက်ခြင်း



ပုံ (၃) အဖြေရှာခြင်း



Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ထိုပုံစံ(၃) မျိုး၏ ပုံစံ၊ အကြောင်း၊ သက်ရောက်မှုများကိုရှင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

တုန့်ပြန်မှုပုံစံပုံစံ (၃)မျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များကို လေ့လာမိသလဲဆိုသောမေးခွန်းကို တဦးချင်းဖြေခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာ(၆)

ပဋိပက္ခကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ❖ ပဋိပက္ခ အကြောင်းအရာကို လေ့လာဆန်းစစ်လေ့လာတတ်ရန်။
- ❖ အရေးကြီးပုံကို သိရှိပြီး မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်မိတတ်စေရန်။

အသုံးပြုပုံ

သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ် ဖွဲ့ခိုင်းစေပြီး ပဋိပက္ခနှင့်ဆိုင်သော Case Study တခုကို အဖွဲ့တိုင်းတွင် ဝေပြီးနောက် အဖွဲ့လိုက်ဖတ်စေပါ။

ချောင်းမြရွာတွင် မမြမြနှင့် ကိုကိုတို့နှစ်ဦး လက်ထပ်ခဲ့သည်မှာ သက်တမ်း (၇) နှစ်ကြာခဲ့ပြီ။ အသက် (၆) နှစ်ရှိ သမီးတစ်ယောက်နှင့် (၄) နှစ်အရွယ်သားလေး တစ်ယောက်ရှိခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းမှာ အလုပ်ကို အလွန်ဦးစားပေးသူဖြစ်ပြီး သူ၏ အဖွဲ့အစည်းအတွက် နေ့ရောညပါ အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်သူတဦးဖြစ်သည်။ ဇနီးသည် မမြမြမှာ ယခင်က အမျိုးသမီးအဖွဲ့တွင် တာဝန် ယူလုပ်ဆောင်နေသောသူတယောက်ဖြစ်သော်လဲ ကိုယ်ဝန်စရှိသည့်အချိန်မှစ၍ ထိုအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းများမှ အနားယူခဲ့ရ သည်။ သို့သော်သူမသည် လူအများအကျိုးအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျက်ရှိဆဲဖြစ်သည်။

တနေ့၌ သူမကို အဖွဲ့အစည်းတွင် ပြန်လည်၍ အချိန်ပြည့်လုပ်နိုင်ရန် ထိုအဖွဲ့က ပြန်လည်ဖိတ်ကြားလာခဲ့သည်။ သူမသည် ထိုအကြောင်းကို သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်ကို ပြောပြလိုက်လေသည် ခင်ပွန်းသည် ဦးကိုကိုမှာ စိတ်မပျော်မရွှင်ဖြစ်၍ သူမကို သူမ၏ အဖွဲ့အစည်းအတွက် အလုပ် မလုပ်ရဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

အားလုံးပြီးပါက ဦးဆောင် ဆွေးနွေးသူက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

မေးခွန်းများ
- ❖ ဘာပြဿနာဖြစ်လဲ
- ❖ ဘယ်သူတွေ ပါဝင်ပတ်သက်နေလဲ၊
- ❖ ပြဿနာတွေထဲမှာ ဘယ်အရာတွေက မြင်သာလဲ၊
- ❖ ချက်ချင်းမမြင်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ၊

သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများ တင်ပြလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်သော (Input) ရေခဲတောင်ပုံနှင့် တကွ ပြန်လည်သုံးသပ် ရှင်းပြပေးပါ။ မြင်နိုင်သည့်အချက်များကို ရေခဲတောင်ထိပ်တွင်ရေး၍ သိသာ ထင်ရှားမှုမရှိသောအချက်များကို ရေခဲတောင်အောက်ပိုင်းတွင် ရေးသားပြပါ။

Input (သုံးသပ်ဖို့လိုကြောင်း)

ပြဿနာ ပဋိပက္ခ တခုခုတွေ့လိုက်တိုင်းလူတွေက မြင်သာသောအချက်များကိုဘဲ အခြေခံ၍ထိုအချက်များ ကိုအလွယ် တကူဖြေရှင်းလေ့ရှိသည်။ ပြဿနာဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို အထူးလေ့လာခြင်းလုပ်ရန် မေ့လျော့တတ်သည်။ ထိုမြင်သာ သောအကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ထိုအချက်များကို ပြေလည်အောင်မလုပ်မချင်း ထိုပြဿနာသည် လွယ်လွယ်နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည်မုတ်၊ ယာယီအားဖြင့် ဖြေရှင်းသွားသယောင်ရှိသော်လဲ အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို မဖြေရှင်းသည့်အတွက် နောက်ထပ်ပြဿနာဖြစ်လာလေ့ရှိသည်။ အရင်းအမြစ် မမြင်နိုင်သည့် ဖုံးကွယ်သည့် အရာများကို ထောက်ပြနိုင်ဖို့ အရေးကြီး သည်။

Deepening သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုခွဲခိုင်းစေပြီး မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြဿနာ အကြောင်းအရာတခုကိုပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုတင်ပြခဲ့သော အကြောင်းများထဲမှ အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင်အဖြစ်အပျက်တခုရွေး၍ဖြစ်ပွားပုံကို တင်ပြခိုင်းပါ။ တဖွဲ့တင်ပြသော အချက်ကို အခြားတဖွဲ့ကို နားထောင်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ဖြေခိုင်းပါ။

- ❖ ဘာပြဿနာလဲ၊
- ❖ ဘယ်သူတွေပါလဲ။
- ❖ မြင်သာတဲ့ ပြဿနာ /မမြင်သာတဲ့ ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။
- ❖ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်များကို ဘယ်လို သုံးသပ်မလဲ။

ထိုအဖြေများကို ရေခဲတောင်တွင်ထည့်၍ ရေးပြပါ။ တဖွဲ့က သုံးသပ်ပြီးပါက ကျန်အဖွဲ့များ၏ သုံးသပ်ချက်များကိုလဲ ထည့်ပေးပါ။

သုံးသပ်သူများကို ဘယ်အချက်တွေပေါ် အခြေခံ၍ သုံးသပ်ကြောင်းမေးပါ။ ဘယ်လိုခံစားချက်နှင့် သုံးသပ်ကြောင်းပြောခိုင်းပါ။ ထိုသုံးသပ်ချက်များ အမြဲမှန်နိုင်သလားမေးပါ။

ထို့ကြောင့် သုံးသပ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် မည်သည့်အချက်များကို သတိထားသင့်ကြောင်းမေးပါ။ (အမြဲမှန်တယ်လို့ မယူဆရန်၊ မမြင်နိုင်သောအချက်များကို တွေ့အောင်ရှာရန်၊ ဘက်နှစ်ဘက်စလုံးကို လေ့လာတတ်ရန်၊ ခံစားချက်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းမလုပ်ရန်) များဆွေးနွေးလာအောင် လမ်းပြပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပဋိပက္ခလေ့လာ ဆန်းစစ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် အနှစ်ချုပ်ကို ပြန်ချုပ်ပေးပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– လေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ဘယ်လိုမျိုးနည်းနဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ အသုံးချနိုင်မလဲ။

မှတ်ချက် case study ကို (၂) ခု သို့မဟုတ် (၃) ခုသုံးနိုင်သည်၊ ထိုသို့သုံးပါက တဖွဲ့တင်ပြချိန်တွင် ကျန်အဖွဲ့များကို ထိုအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ရန် စာရွက်များဝေပေးသင့်သည်။

သင်ခန်းစာ(၇)

ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်း (Mediation)

ရည်ရွယ်ချက်–

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- ကြားဝင်စေ့စပ်သူ၏အရည်အချင်းကိုသိစေရန်
- ကြားဝင်စေ့စပ်သူတစ်ဦး၏အခန်းကဏ္ဍအရေးကြီးကြောင်းနှင့်ကြားဝင်ဖြန်ဖြေခြင်းလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို သိစေရန်

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများအားလုံးဝိုင်းထိုင်ပြီး သင်တန်းပို့ချသူက

- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပဋိပက္ခတခုဖြစ်လာပါက ဘယ်သူတွေက ဖြေရှင်းပေးလေ့ရှိသလဲ။ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ဖြေရှင်းပေးလေ့ရှိသလဲ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားစေပြီး နီးစပ်ရာနှစ်ယောက်တွဲ ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် သင်တန်းသားများအားလုံးကြားနိုင်အောင် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ထိုပြောကြားချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ သင်ပုန်းတွင် ကော်လံနှစ်ခုခွဲ၍ အောက်ပါအတိုင်းမှတ်တမ်းတင်ပါ။

ဘယ်သူတွေလဲ	ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ဖြေရှင်းပေးသလဲ

Activity (လှုပ်ရှားမှု)

ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်းဆိုတာကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိလာစေရန်အတွက် သင်တန်းပို့ချသူများက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ဇာတ်လမ်းတခုကို သရုပ်ဆောင်တင်ပြပါ။

ဥပမာ– (လင်မယားနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်ပြီးနောက် အမျိုးသမီးဖြစ်သူမှ ရွာသူကြီးဆီသွား၍ ကွာရှင်းပေးဖို့ သွားပြောသည်၊ ရွာသူကြီးမှ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံးကို ခေါ်တွေ့ခဲ့သည်။ ခေါ်တွေ့သည့်အခါတွင် ရွာသူကြီးမှ ယောကျ်ားဖြစ်သူအား ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာကို အရင်ဦးဆုံးပြောခိုင်းစေသည်၊ ယောကျာ်းမှ သူ့မိန်းမကို ကွာရှင်းပြီး ကလေးကိုသူနှင့်အတူထားမည့် အကြောင်းပြောသည်။ ထို့နောက်တွင် ရွာသူကြီးမှ မိန်းမဖြစ်သူကို ပြောခိုင်းစေသည်၊ မိန်းမဖြစ်သူကလည်း ယောကျ်ားကို မပေါင်းနိုင်တော့ကြောင်းနှင့် ကွာရှင်းမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောသည်။ သူမအနေဖြင့် ကလေးကိုခေါ်ပြီး သူမ၏မိခင်ဆီ ပြန်နေမည့် အကြောင်းပြောသည်၊ ရွာသူကြီးမှ ယောကျ်ားဖက်ကို ဘက်လိုက်၍ ပြဿနာဖြစ်ရခြင်းသည် မိန်းမ၏လိုအပ်ချက်အဖြစ် တဖက်သတ်ထင်မြင်ချက်ပေး၍ ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်သည်)

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

- ယခုတင်ဆက်မှုသည် မည့်သည့်အကြောင်းကို တင်ဆက်သွားခြင်းဖြစ်ပါသလဲ။
- ဘယ်သူတွေပါသလဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းများ ဝင်ရောက်ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးသူသည် ဘယ်သူဖြစ်ပါလဲ။ ဘယ်လိုမျိုး ဖြေရှင်းပေးသွားပါသလဲ၊ ပါဝင်သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဖြေရှင်းပေးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာပြောချင်ပါသလဲ။ ဘာတွေလေ့လာမိသလဲ။

❖ ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍက ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

အုပ်စုကြီးတွင် ဆွေးနွေးမှုပြီးပါက သင်တန်းသားများကို သင့်တော်သလို အုပ်စုငယ်ခွဲပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုငယ်အတွင်း သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တဦးချင်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ပဋိပက္ခတခုအကြောင်းကိုပြောပြပြီး ထိုအဖြစ်အပျက်အပေါ် မည်သူက မည်ကဲ့သို့ ဝင်ရောက်စေ့စပ်ဖြေရှင်းခဲ့ပုံကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တအုပ်စုကို ပြောသွားသည့်အဖြစ်အပျက်များထဲမှ တခုကိုရွေး၍ ထိုအကြောင်းကို အဖွဲ့လိုက်သရုပ်ဆောင်တင်ပြစေပါ။ ထိုသရုပ်ဆောင်ချက်များမှ ဘယ်လိုအဆင့်တွေပါဝင်ကြောင်း မေး၍တင်ပြချက်များကို အခြေခံ၍ အောက်ပါအချက်များကိုတင်ပြပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ကြားဝင်ဖြန်ဖြေခြင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့် (၆) ချက်

- ❖ ဖြန်ဖြေမှု ဖြစ်လာစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- ❖ ပြောဆိုမယ့် အစီအစဉ်၊ အကြောင်းအရာများကို အသိပေးခြင်း
- ❖ နှစ်ဖက်စလုံးပြောနိုင်ရန် အချိန်ပေးခြင်း၊ နားထောင်စေခြင်း၊ အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း
- ❖ ပြဿနာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းများကို အတူတကွဖော်ထုတ်ခြင်း
- ❖ အကြောင်းအရာတခုစီအပေါ် အဖြေရှာခြင်း
- ❖ နောက်ဆုံးသဘောတူညီမှုရစေခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

❖ ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးသူတယောက်မှာ ဘာ အရည်အချင်းတွေက ရှိသင့်လဲဆိုသည်ကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားစေ၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

❖ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ ကြားဝင်ဖြန်ဖြေသူတဦးအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရတာ လွယ်ကူမှုရှိရဲ့လား၊ ဘာတွေကို သတိထားဖို့လိုသလဲ။ ဘာတွေလိုက်နာဖို့လိုသလဲဆိုသော မေးခွန်းများမေး၍ အဆုံးသတ်ပါ။

သင်ခန်းစာ(၈)

ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဘာသာတရား

ရည်ရွယ်ချက်

ဘာသာတရားဆုံးမချက်များတွင်ရှိနေသော ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သွန်သင်ချက်၊ ဟောကြားချက်များကို ဖော်ထုတ်သိရှိလာစေရန်။

Activty (လှုပ်ရှားမှု)

သင်ပုန်းပေါ်တွင်ငြိမ်းချမ်းရေး၏ အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတအဖြစ်အသုံးပြုလေ့ရှိသော ချိုးငှက်ပုံတပုံကိုကပ်ထားပါ။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

❖ ချိုးငှက်က ဘာသင်္ကေတလဲ၊

❖ ချိုးငှက်သင်္ကေတအပြင် ငြိမ်းချမ်းရေး အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်တဲ့ နောက်သင်္ကေတတွေဘာတွေရှိသလဲ၊ သင်္ကေတ တခုချင်းကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲခိုင်းပါ။

❖ ဘာကြောင့်ဒီပုံကိုဆွဲရတာလဲ ရှင်းပြခိုင်းပါ။

❖ ငြိမ်းချမ်းရေးကိုဘယ်လိုနားလည်သလဲ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာဘာလဲ ဆိုသည့်အချက်များကို သင်တန်းသားများအားလုံးကို ဆွေးနွေးပြောခိုင်းပါ။

ထို့နောက် သင်တန်းသားများပြောလာသောအချက်များကို စုစည်း၍ အောက်ပါပုံအတိုင်း သင်ပုန်းတွင်ချရေးပါ၊ အလယ်တွင် တဦးချင်းအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှုရှိသည်ဟု လက်ခံထားသောအချက်များကိုရေး၍ အပြင်ဘောင်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ထွန်းကားသော ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွင် ရှိတတ်သောအခြေအနေများကိုရေးပါ။

Input (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

ထို့နောက် ငြိမ်းချမ်းမှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာ မည်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖြစ်ကြောင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် လူတဦးစီတွင်ရှိသင့်သော စိတ်ထားများကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ထပ်မံဖြည့်စွက်ချက်များကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ငြိမ်းချမ်းမှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာ

❖ တရားမျှတမှုရှိခြင်း၊

❖ အကြမ်းဖက်မှုကင်းသော၊

- ❖ နိုင်ထက်စီးနင်းမရှိသော၊
- ❖ သာယာစိုပြေသော၊

တစ်ဦးချင်းစီမှာရှိရမည့် စိတ်ထား။

- ❖ သီလကောင်းရမည်၊
- ❖ အကြောက်တရားကင်းသော၊
- ❖ အခြားသူများပေါ် မေတ္တာထားတတ်သော၊
- ❖ ခွင့်လွှတ်တတ်သော၊

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

ထိုနောက်သင်တန်းသားများထဲတွင် ဘာသာမတူသောသူများပါဝင်ပါက ထိုသူများကို မိမိကိုးကွယ်သည့် ဘာသာအလိုက် အုပ်စုငယ်များခွဲပေးပါ။ ဘာသာတူများသာဖြစ်ပါက သင့်လျော်သလို အုပ်စုငယ်ခွဲပေးပါ။

ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- ❖ အထက်မှာ ဆွေးနွေးထားသလို တဦးချင်းငြိမ်းချမ်းမှုရှိစေရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တခုဖြစ်စေရန် ဘာသာတရားတွေမှာ ဘယ်လိုမျိုးသွန်သင်၊ ဟောကြားထားသလဲ။

အဖွဲ့လိုက်တင်ပြပြီးပါက အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကိုအဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

တင်ပြချက်များကို ပြန်လည်နှိုင်းယှဉ်၍

- ❖ ဘယ်အချက်တွေက ဆင်တူနေသလဲ။ ဘာသာတရားတွေမှာ အနှစ်သာရဘာတူနေလဲ။
- ❖ ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတရားနှင့် ဘာသာရေးသွန်သင်ဆုံးမမှုက ဘာတွေတူသလဲ။
- ❖ အခုလို ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုနှင့် ဘာသာရေးသွန်သင်ဆုံးမချက်တွေဟာ ဆင်တူတဲ့အခါ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူတွေအတွက် ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်မယ်လို့ထင်သလဲ။
    - – ————————
    - – ————————

အခန်း(၄)

လှုပ်ရှားမှုများ

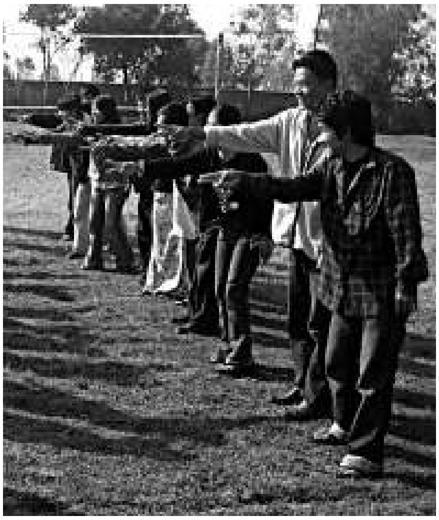
ကစားနည်းများ (Games)

လူ၊ အိမ်၊ မုန်တိုင်းကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား သုံးယောက်တတွဲ တွဲစေ၍ နှစ်ယောက်ကို အိမ်အမိုးသဖွယ်လက်ချင်းချိတ်စေ၍ ကျန်တယောက်ကို ထိုလက်ဝိုင်းအတွင်းနေစေပါသည်။ လက်ချင်းတွဲထားသူနှစ်ဦးသည် 'အိမ်' ဖြစ်ပြီး လက်ဝိုင်းအတွင်းကလူသည် 'လူ'ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လူဟုအော်လိုက်ပါကအထဲရှိလူများသည် မိမိအိမ်အတွင်းမှ ထွက်၍ အခြားလွတ်ရာအိမ်များသို့လုဝင်ရမည်။ အလယ်မှလူလည်း လွတ်ရာအိမ်သို့ အမြန်ပြေးဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တဖန်အလည်မှလူက အိမ်ဟုအော်လိုက်ပါက အိမ်များသည် လက်ချင်းမဖြုတ်ပဲ မိမိလူထံမှထွက်၍ အခြားလွတ်ရာလူများကို လိုက်စွပ်ရသည်။ အကယ်၍မုန်တိုင်းဟု အော်လိုက်ပါက အခြားလူသစ်များနှင့် အိမ်နှင့်လူ သုံးယောက်တတွဲ ရအောင်ပြန်၍ တွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားသွားရပါသည်။

ဈေးဝယ်ထွက်ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းထိုင်စေ၍ အလယ်တွင် လူတယောက်ကိုရပ်စေပါသည်။ ထိုသူက မိမိက မိမိဈေးဝယ်ထွက်မည်ဖြစ်ပြီး စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် လှည့်ပတ်လျှောက်၍ မိမိဝယ်လိုသောပစ္စည်းအမျိုးအစားကိုပါ ကျန်သူများက ထိုပစ္စည်းအမျိုးအစားတခုကို စဉ်းစားထားရမည်၊ (ဥပမာ–သစ်သီးများဖြင့်လည်း အစားထိုးကစားနိုင်သည်) ထိုသူသည်ဈေးဝယ်သူနောက်ကို လိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း မိမိဝယ်လိုသောပစ္စည်းများကိုပြောလိုက်သောအခါ ပြောခံရသူက ဈေးဝယ်သူနောက်လိုက်၍ စက်ဝိုင်းတွင်း လည်ပတ်လျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်ဈေးဝယ်သူက "ဈေးဝယ်ပြီးပြီ"ဟု အော်လိုက်သောအခါ လည်ပတ်လျှောက်နေသူများက မိမိနှင့်နီးစပ်ရာလွတ်နေသောခုံတွင် ဝင်ထိုင်ရမည်။ ထို့နောက် ထိုင်ခုံမရပဲကျန်နေသူက ဈေးဝယ်သူလုပ်၍ အရင်အတိုင်းဆက်လုပ်သွားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။



ဘွတ်ရှုတ်ဒိုင်း ၁–၂ – ၃ – ၄ ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား သုံးယောက်တတွဲ တွဲစေ၍ တန်းစီရပ်စေပြီး အတွဲများကို (၁၊ ၂၊ ၃) စသည်ဖြင့် နံမည်ပေး ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူက (၁) ဟုအော်လိုက်သောအခါ အဖွဲ့ (၁) ၏ပထမနေရာတွင်ရပ်နေသော သူက ဘွတ်၊ ဒုတိယနေရာတွင်ရပ်နေသောသူကရှုတ် ၊ တတိယနေရာတွင်ရပ်နေသူက ဒိုင်းဟုဆက် တိုက်အော်သွားပြီး တတိယလူက ဒိုင်းအော်ပြီးသည်နှင့် တခြားအဖွဲ့၏နာမည်ကိုပြန်၍အော်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိအဖွဲ့နာမည် မှားပြောပါက တဖွဲ့လုံးသေသွားပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဆက်တိုက်ကစားသွားရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး (၃) ဖွဲ့ဘဲကျန်သည်အထိကစားသွားရပါမည်။

ကံတူအကျိုးပေး ကစားနည်း။

သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တတွဲ ကျောချင်းကပ်ပြီး လက်ချင်းချိတ်စေ၍ သင်တန်းသား တယောက်ချင်းစီကို စိတ်ကြိုက်နံပါတ်တခုစီကို မှတ်စေပါသည်။ ထို့နောက် ပို့ချသူက အတွဲလိုက်မှတ်ထားသောဂဏန်းများကို ပေါင်းစေပြီး ထိုရလာဒ်အတိုင်း နှစ်ယောက်တွဲကျောချင်းကပ်လက်ချင်းချိတ်ပြီး ပြိုင်တူခုန်စေသောကစားနည်းဖြစ်သည်။

ကုန်းကုန်းကွကွ လက်ဝါးချ

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝိုင်းထိုင်စေ၍ တဦးနှင့်တဦး လက်ချင်းယှက်ပြီး လက်ဝါးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မှောက်ချစေသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းသားတဦးမှစ၍ ညာလက်ဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပုတ်လိုက်သောအခါ ညာဘက်မှနေပြီး လက်ဝါးများကိုကြမ်း ပြင်ပေါ်သို့ အစဉ်လိုက်ပုတ်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစုံတယောက်က မှားပုတ်ခဲ့သည်ရှိသော် အစမှပြန်စရသည်။ အားလုံးတပတ်လည်သွားသောအခါ တစုံတဦးမှ လက်ဝါးကို နှစ်ချက်ဆက်တိုက်ပုတ်လိုက်လျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်လားရာအတိုင်း လက်ဝါးများကို ပုတ်သွားရသည့် ကစားနည်းဖြစ်သည်။

တုတ်ရိုက် ခုံလုခြင်း

သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းထိုင်စေပြီး အလယ်တွင် ခုံလွတ်တခုကိုထားကာစက္ကူလိပ်တခုကို တင်ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် လူတယောက်ကို အလည်တွင်ရပ်စေကာ ထိုလူကစက္ကူစကိုယူ၍ ဝိုင်းထဲမှလူတယောက်ရိုက်၍ စက္ကူစကို အမြန်ပြန်ထားရသည်။ ရိုက်ခံရသောသူကလဲ ထိုင်ခုံမှထ၍ စက္ကူစကိုအမြန်ယူကာ ထိုသူထိုင်ခုံတွင် မထိုင်ခင် စက္ကူဖြင့် ပြန်ရိုက်ပါ။ အကယ်၍ ထိုလူ မထိုင်မီရိုက်မိပါက ထိုသူရှုံးပြီး နောက်တခါပြန်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လွတ်သွားပါက နောက်လူတယောက်က ထိုပုံစံအတိုင်း နောက်တဦးကိုရိုက်ပြီး သူ၏ခုံကိုလုစေသည့် ကစားနည်းပင်ဖြစ်သည်။

စောင်ကာ နာမည်ခေါ်

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး အလယ် တွင်စောင်ဖြင့်ကာထား၍ အဖွဲ့များအား စောင်၏တဖက်တချက်စီတွင်နေစေသည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့တဖွဲ့ချင်းမှ လူတ ဦးချင်းစီအား ကာထားသောစောင်ရှေ့နား လာထိုင်စေပါ။ စောင်ကိုင်သူက ၁ ၊ ၂ ၊ ၃ ဟုအော်လိုက်ပြီး စောင်ကိုချလိုက်သည်နှင့် စောင်တဖက်စီတွင်ထိုင်နေသောသူနှစ်ယောက်မှ အပြန်အလှန် တယောက်နာမည်တယောက်ကိုပြောစေပါသည်။ အမြန်ဆုံးပြောနိုင်သူကအနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရှုံးသူကတဖက်အဖွဲ့စီသွားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်၍ကစားသွားရမည်ဖြစ်သည်။

Line up according to ……

သင်တန်းသား များအားအုပ်စု ၂ စုခွဲ၍ယှဉ်ပြိုင်စေသည်။ ထိုသို့ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူပြောလိုက်သည့်အတိုင်း အမြန်ဆုံးနှင့်မှန်အောင်တန်းစီ၍ ထိုင်ချရပါသည်။ ဥပမာ– အရပ်အရှည်ဆုံးရှေ့ အပုဆုံးနောက်၊ အသက်အငယ်ဆုံးရှေ့အကြီးဆုံးနောက် စသည်ဖြင့် တန်းစီသွားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူပြောသည့်အတိုင်းမှန်ကန်မှုမရှိပါက အရင်ထိုင်နိုင်သော်လည်း ရှုံးပြီးအခြားအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

နံပါတ်ရေတွက်ခြင်းကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံမတ်တပ်ရပ်စေ၍ တယောက်မှစ၍ တစ်မှစရေတွက်၍ ထိုလူ၏ညာဘက်ရှိလူများက နံပါတ်အစဉ်အလိုက် ရေတွက်သွားရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရေတွက်ရာတွင် သုံးဂဏန်းပါသော ဂဏန်းများနှင့် သုံးနှင့်စား၍ပြတ်သောဂဏန်းများရောက်ပါက ပါးစပ်ဖြင့်မရေတွက်ပဲ လက်ခုတ်တီးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအတိုင်းဆက်လက်ရေသွားပြီး အကယ်၍ တယောက်ကမှားသွားပါက ထိုလူကို ဝိုင်းအပြင်ထွက်စေ၍ တစ်ကနေပြန်၍ စရေတွက်ရပါသည်။ ဒီလိုဖြင့်သုံး၊ လေးယောက်ပဲကျန်သည့် အထိဆက်လက်ရေတွက်ရပါသည်။

ဟောင်းဒီ

သင်တန်းသားများ အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ ဝိုင်းထိုင်စေသည်။ သင်တန်းသား တဦးကိုရွေးပြီး အပြင်တွင်နေစေသည်၊ ထိုအပြင်မှသူက စက်ဝိုင်းအပြင်မှနေ၍ စက်ဝိုင်းကို ပတ်လျှောက်သွားပြီး အတွင်းရှိတဦးတယောက်ကို လက်ဖြင့်ပုတ်လိုက်သောအခါ ပုတ်ခံရသူမှလည်း လာပုတ်သူနှင့်(ဟောင်းဒီ)ဟု သုံးခါလက်ဆွဲ၍ သူနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် လားရာဘက်သို့ အမြန်ထပြေးပြီး ထိုသူနှင့်ဆုံသောအခါ (ဟောင်းဒီ) ဟု (၃) ခါပြန်လည် လက်ဆွဲပြီး ထိုလွတ်နေသောနေရာကိုအမြန်ဆုံးရောက်အောင် ပြေး၍လုထိုင်ရသည်။ နေရာမရသူက အရင်လူလုပ်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်သွားရပါသည်။

ခေါင်းအုံးကစားနည်း

သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းရပ်စေ၍ ခေါင်းအုံးတလုံးကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရာဝတ္ထုတခုကို အစားထိုးစေ၍ ထိုအရာဝတ္ထုကို မိမိအသုံးပြုသည့်ပုံစံဖြင့် တယောက်ပြီးတယောက် သရုပ်ဆောင်ပြရပါသည်။ ဥပမာ – ကလေး၊ ရည်းစား၊ ပန်းကန်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးလုပ်သွားနိုင်သည်။ အားလုံးပြီးသွားပါက နောက်တခါ ထိုခေါင်းအုံးကိုမသုံးတော့ ဘဲခေါင်းအုံးအစား မိမိ၏ညာဘက်က လူကို အသုံးပြု၍ ယခင်သရုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်းပြန်၍ လုပ်ပြရသည်။ ထိုနည်းဖြင့်အားလုံး ပြီးသည်အထိ ဆက် လက်လုပ်သွားရပါသည်။

သားရေကွင်းကို သွားကြားထိုးတံနှင့်သယ်

သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းရပ်စေ၍ တယောက်ကို သွားကြားထိုးတံတခုစီကို ပါးစပ်ဖြင့်ကိုက်ထားခိုင်းပြီး သင်တန်းသားတယောက်မှစ၍ သားရေကွင်းတခုကိုသွားကြားထိုးတံ၌ထည့်၍ မိမိ၏ညာဘက်လူကို လှမ်းပေးရသည်။ ထိုသို့ကမ်းပေးရာတွင် လက်ဖြင့်ကမ်းပေးသည်မဟုတ်ဘဲ မိမိသွားကြားထိုးတံရှိ သရေကွင်းကို အခြားလူ၏သွားကြားထိုးတံသို့ရောက်အောင် ကမ်းပေးရသည်။ အကယ်၍ သရေကွင်းကျသွားပါက အားလုံးအစမှ ပြန်စရသည်။ ထိုနည်းအတိုင်းအားလုံးတပတ်ပြည့်သည် အထိ ဆက်လက်ကစားသွားရပါမည်။

ဂူရှူး တရုပ်သိုင်း

သင်တန်းသားများအား နှစ်ဦးတတွဲတွဲစေသည်၊ ထို့နောက်တဦးနှင့်တဦး လက်ညှိုးချင်း ဓါးပုံစံယှဉ်၍ခုတ်စေသည်။ တယောက်ခုတ်လျှင် ကျန်တယောက်က မိမိလက်အခုတ်မခံရအောင် ရှောင်ရသည့်အပြင် တဖက်လူ၏လက်ကိုလည်း ရအောင်ခုတ်ရသည်။ ထို့အပြင် တယောက်၏ခြေထောက်ကို တယောက်ကနင်းစေခြင်းနှင့်ရှောင်စေခြင်းဖြင့် ကစားရသောကစားနည်းဖြစ်သည်။

နဂါးအမြီးနဂါးမြို့

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အဖွဲ့လိုက် ရှေ့နောက်တန်းစီရပ်စေ၍ တယောက်ကိုတယောက် အတွဲမပြုတ်အောင်တွဲထားရပါသည်။ ထို့နောက်တဖွဲ့ချင်း၏ ရှေ့ဆုံးတွင်ရှိသောသူက ကျန်အဖွဲ့၏ နောက်ဆုံးတွင် ရှိသောလူ ကို မိအောင်ဖမ်းရသလို မိမိအဖွဲ့၏ နောက်ဆုံးလူကိုလည်း အခြားအဖွဲ့က မဖမ်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

နာမည်ဂိုက် ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်နှစ်တန်း အနည်းငယ်ခြားပြီး တန်းစီစေသည်။ ထို့နောက်တဖွဲ့တဖွဲ့စီမှ ခေါင်းဆောင်တဦးစီကိုရွေးစေပြီး ထိုခေါင်းဆောင်များမှ အဖွဲ့သားတဦးချင်းစီကို ရုပ်ရှင်မင်းသမီးမင်းသား အမည်ဖြစ်ဖြစ်၊ နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များ နာမည်ဖြစ်ဖြစ်ပေးထားလိုက်သည်။ ပြီးနောက်တဖွဲ့တဖွဲ့မှ သင်တန်းသားတဦးကို မျက်စိပိတ်ထားစေပြီး ကျန်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှ ပေးထားသောနာမည်တခုကို ခေါ်လိုက်သောအခါထိုသူကမျက်စိပိတ်ထားသောသူကို လာပုတ်ရသည်။ ထို့နောက်ပုတ်ခံရသောသူကို လာပုတ်သူမည်သူဖြစ်ကြောင်းမေးမြန်းပါသည်။ အကယ်၍ လူမှန်ပါက အဖွဲ့မှအနိုင်ရပြီး ရှေ့သို့တလှမ်းတက်စေသည်။ အကယ်၍လူမမှန်ပါက အဖွဲ့ကရှုံးပြီးကျန်အဖွဲ့မှ ထိုနည်းအတိုင်းဆက်လုပ်သွားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

ပုဇဉ်းနီ/ပြာ

သင်တန်းသားများအား အနီ၊ အပြာဟူ၍အဖွဲ့(၂) ဖွဲ့ခွဲ ထားလိုက်ပြီးအတန်းလိုက်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ အချင်းချင်း လက်ချိတ်ထားခိုင်းပါ။ ပထမအဖွဲ့မှ ပုစဉ်းနီကိုဖမ်းမယ်ဟုအော်ဆိုကာ ကျန်အုပ်စုဆီကို ခြေလှမ်းတက်ကာသွားစေပါ။ တဖန်ကျန်တဲ့အုပ်စုမှ ပုစဉ်းပြာကိုဖမ်းမယ်ဟုအော်ဆိုကာ အခြားအဖွဲ့ဆီ ခြေလှမ်းတက်စေပါ။ ထို့နောက် မိမိအုပ်စုအတွင်း အခြားအုပ်စုမသိစေဘဲ ချက်ချင်းတိုင်းဖွဲ့ကာ အခြားအဖွဲ့မှမည်သူကို ဖမ်းမည်ဆိုသည်ကို တိုင်ပင်၍ ဖမ်းမည့်လူနာမည်ကိုပြောကာ အရင်အတိုင်းလုပ်စေပါ။ ဥပမာ – မနီကိုဖမ်းမယ်စသည်ဖြင့်—။ အုပ်စုလိုက်ဆုံးဖြတ်ထားသည် လူနာမည်ကို နှစ်ခါစီအော်ကာ အရင်အတိုင်းခြေ လှမ်းတက်စေပါ။ ပြီးနောက်ချက်ချင်း အုပ်စုအလိုက်စုဖွဲ့ကာ ကျားဖိုလ်ဆွဲရန်အတွက် ကျောက်တုံး၊ ကပ်ကြေး၊ စက္ကူ စသည်တို့မှ မိမိအဖွဲ့ဘာရွေးမည်ကို တိုင်ပင်စေပါ။ ကျားဖိုလ်ဆွဲပြီးမိမိအဖွဲ့မှ ရှုံးလျှင်အခြားအဖွဲ့မှ ဖမ်းမည်ဟုပြောထားသောသူကို အခြားအဖွဲ့ကိုပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်းဆက်ကစားသွားရပါမည်။

ရေဒီယိုသတင်းကစားနည်း

သင်တန်းသားတဦးချင်းစီအား ပထမတဦးက သင်တန်းသားတဦး၏အမည်၊ နောက်တယောက်က နောက်တဦးအမည်၊ နောက်တယောက်ကအချိန်၊ နောက်တယောက်နေရာ၊ နောက်တယောက်က ဘာလုပ်နေကြသည်ကို သင်တန်းပို့ချသူထံ တိုးတိုးလာပြောရသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူက ထိုအချက်များကိုစုပေါင်း၍ သတင်းကဲ့သို့ကြေညာပါ။

အမူအရာနှင့် အစားအစာ

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းထိုင်စေသည်။ ထို့နောက် မိမိတို့အားလုံးသည် စားသောက်ဆိုင်တခုသို့ ရောက်ရှိစားသောက်နေကြောင်း ပြောပြသည်။ တဦးချင်းအစာတမျိုးစီစားသောက် ကြမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစားသော အစားအစာကို ပါးစပ်ဖြင့်မပြောဘဲ အမူအယာဖြင့် ဘာအစားအစာစားကြောင်း ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိမိစားသောအစားအစာသည် ခေါက်ဆွဲစားတယ်ဆိုရင် ခေါက်ဆွဲပြင်ပုံ၊ စားပုံစသည်ဖြင့် တဆင့်ချင်းလုပ်ပြရမည်။ ကျန်သူများက ဘာအစားအစာစားသုံးကြောင်းခန့်မှန်းဖြေကြသည်။ အကယ်၍အခြားသူများ မပြောနိုင်လျှင် မိမိမှမည်သည့်အစားအစာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် တယောက်ပြီး တယောက်ဆက်လုပ်သွားရပါသည်။

လူနှင့် ပုံဖော်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ငါးယောက်တဖွဲ့ခွဲပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှနေ၍ မိမိပုံဖော်ခိုင်းစေလိုသော တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအား ပထမဆုံးရွေးချယ်၍ သင်တန်းသားများကိုပြောပြပါ။ ထိုပုံရအောင် သင်တန်းသားများက မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြင့် ပုံဖော်ရမည်ဖြစ်သည်။

အသံကူး၊ အမူအရာကူး

သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေ၍ တယောက်မှ မိမိပြုလိုသောအသံကို ပြုလိုက်သောအခါ ထိုလူ၏ ညာဘက်ဘေးကလူမှ ထိုလူ၏အသံနှင့်တူအောင်လိုက်တုရသည်။ ထိုလူ၏အသံနှင့် မတူမချင်းဆက်လက်ကြိုးစားသွားရသည်။ အကယ်၍ ထိုလူ၏အသံကိုလိုက်တုပြီးပါက နောက်တဖန် မိမိပြုလိုသောအခြားအသံတခုကို ထပ်ပြုရသည်။ ထိုအသံကိုမိမိ၏ ဘေးမှလူကပြန်တုရသည်။ ထိုနည်းအတိုင်းအားလုံးပြီးသည်အထိ ဆက်လုပ်သွားရပါသည်။

မွေးမြူရေးခြံ (တိရိစ္ဆာန် မျိုးတူရှာ)

မဲလိပ်တွင် တိရိစ္ဆာန်မျိုးတူများကို တမျိုးလျှင်သုံးခု သို့မဟုတ် လေးခုစီရေးသားထားသော မဲလိပ်များကို သင်တန်းသားများအားမဲနှိုက်ခိုင်းပါ။ တယောက်မဲလိပ်ကို အခြားတယောက်အားမပြစေပဲ မိမိရသော တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားကို အသံပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ အမူအယာဖြင့်သော်လည်းကောင်းလုပ်ဆောင်၍ မိမိနှင့် မျိုးတူတိရစ္ဆာန်ကိုတွဲခိုင်းပါ။

နာမည်ဆက်ခြင်း (ထင်ရှားသောအမည်)

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်ခုစီခွဲပါ။ အသင့်ပြင်ထားသော စကားထာများ၊ ထင်ရှားသောလူအမည်များကို တဝက်စီဖြတ်ထား၍ ထိုစက္ကူစများကို အဖွဲ့လျှင် တပိုင်းစီဝေပါ။ အချက်ပေးလိုက်ပါက အဖွဲ့လိုက် မိမိ၏ အတွဲများကိုအော်၍ အတွဲရှာပါ။

မင်္ဂလာပါ နွားအစိတ်အပိုင်း

သင်တန်းသားများအား တယောက်လျှင် နွားတကောင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတခုရွေးခိုင်းပါ။ မိမိရွေးထားသော အစိတ်အပိုင်းသာမက အခြားလူများရွေးထားသော အစိတ်အပိုင်းများကိုပါ မှတ်သားစေပါ။ နွား၏ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းမှ နွားမျက်စိကို ရွေးထားသောလူမှ (မင်္ဂလာပါ နွားမျက်စိ) ဟုဆိုပြီးလျှင် နောက်တခါ –မင်္ဂလာပါနွားလျှာဟုအော် ထိုသူကိုလက်ညှိုးထိုး၍ အော်လိုက်ပါက ထိုနွားလျှာရွေးသူက မင်္ဂလာပါနွားလျှာဟုအော်၊ နောက်တကြိမ်တွင် အခြားအစိတ်အပိုင်းတခုကို ရွေးအော်၍ ထို အစိတ်အပိုင်းကိုရွေးထားသူကို လက်ညှိုးထိုးပါ။ အကယ်၍ မှားခေါ်လျှင် ထိုသူသည်သေသွားမည်ဖြစ်သည်။

လက်ကိုင်ပုဝါလုကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပါ။ နှစ်ဘက်စလုံးအား အမှတ်စဉ်အလိုက် နံပါတ်ပေးပါ။ ထိုသို့နံပါတ်ပေးရာတွင် အဖွဲ့ (၁) ရှေ့ဆုံးလူနှင့် အဖွဲ့(၂)ရှေ့ဆုံးလူကို နံပါတ်(၁)ပေး၍ ကျန်လူများကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ၂– ၃–၄– စသည်ဖြင့်ဆက် လက်ပေးသွားပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူက လက်ကိုင်ပုဝါကို ရှေ့တွင်ကိုင်ထားပြီး (၁) ဟုအော်လိုက်သောအခါ နှစ်ဖွဲ့စလုံးမှ အမှတ်စဉ်(၁)လူက ပုဝါကိုသွားလု၍မိမိ နေရာသို့ပြန်ရောက်အောင် ပြေးသွားရပါသည်။ လက်ကိုင်

ပုဝါကို အရင်လုနိုင်သူက အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် လက်ကိုင်ပုဝါရသော်လည်း ကိုယ်နေရာပြန်မရောက်ခင် မိမိပြိုင်ဘက်က လာပုတ်၍ထိမိသွားလျှင် ထိုသူကရှုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားသွားရပါသည်။

ကြောင်နှင့်ကြွက်

သင်တန်းသား အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းရပ်စေ၍ သင်တန်းသားတယောက်ကို အပြင်မှာကြောင်လုပ်စေပြီး တယောက်ကို အထဲတွင် ကြွက်လုပ်စေသည်။ ကြောင်က ကြွက်ကို မိအောင်ဖမ်းရမည်။ စက်ဝိုင်းရှိလူများက ကြောင်အထဲမဝင်နိုင်အောင် အားလုံးလက်ချင်းချိတ်၍ ကာကွယ်ပေးရသည်။ အကယ်၍ ကြောင်အထဲကို ဝင်သွားနိုင်ပါက ကြွက်ကိုအပြင်ထွက်စေ၍ ကြောင်ကိုအပြင်မထွက်နိုင် အောင်ဝိုင်းတားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

လက်ကိုင်ပုဝါ ဖြင့်နေရာလုထိုင်

သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေပြီး အားလုံး သီဆိုနိုင်သော သီချင်းတပုဒ်ကိုသီဆိုစေသည်။ သီချင်းသီဆိုနေစဉ် လူတယောက်က လက်ကိုင်ပုဝါကိုကိုင်ပြီး ဝိုင်းအပြင်ဘက်မှ လှည့်ပတ်သွားစေ၍ လူတယောက်၏ နောက်ကျောတွင် လက်ကိုင်ပုဝါကိုချထားပြီး ဆက်လက်ပတ်နေပါသည်။ ပုဝါဘေးချထားခံရသူက ပုဝါချထားကြောင်း သိလိုက်သည်နှင့် ထိုပုဝါကိုကောက်ယူ၍ မတ်သပ်ထပြီး ထိုလူနောက်လိုက်ကာ လွတ်နေသည့်နေရာကို လုထိုင်ရသောကစားနည်းဖြစ်သည်။

ဘော်လုံးကုန်းကောက် ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား လူဦးရေအညီအမျှ အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အတန်းလိုက်ရှေ့နောက်တန်းစီရပ်စေပြီး တဖွဲ့ကို ဘော်လုံးတလုံးစီပေးပါသည်။ ထို့နောက်အားလုံးကို ခြေထောက်အနည်းငယ်ကားစေပြီး ရှေ့မှလူကစ၍ ထိုဘော်လုံးကို မိမိခြေထောက်ကြားမှလျှို၍ နောက်လူကိုလှမ်းပေးရသည်။ နောက်လူမှတဆင့် တန်း၏နောက်ဆုံးလူအထိ တဆင့်ချင်းလှမ်းပေးရသည်။ နောက်ဆုံးလူသည်ဘော်လုံးရသည်နှင့် ထိုဘော်လုံးကို ကိုင်လျက် ရှေ့သို့အမြန်ပြေးတက်ကာ အရင်လူအတိုင်းဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါသည်။ ထိုနည်းဖြင့်အဖွဲ့မှ အားလုံးပြီးသည်အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရသည်။ ထို့နောက်ထိုနှစ်ဖွဲ့ကို မည်သည့်အဖွဲ့မှ အရင်ပြီးကြောင်းကြည့်ပြီး အနိုင်အရှုံးကို ဆုံးဖြတ်ပေးသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

စက္ကူပေါ်စုရပ်ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား(၅)ယောက်တဖွဲ့ခွဲ၍ တဖွဲ့ချင်းအား သတင်းစာတချပ်စီပေးပါသည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့သားများအားလုံး ထိုသတင်းစာပေါ်တွင်စုရပ်စေသည်။ တဖန်ထိုသတင်းစာကို နှစ်ထပ်ခေါက်၍ အားလုံးပြန်ရပ်စေသည်။ နောက်ဆုံးသတင်းစာကို လူတယောက်စာရပ်နိုင်သည်အထိ ခေါက်ပြီးထိုသတင်းစာပေါ်တွင် အားလုံးကို စုရပ်စေသည်။ အားလုံးသတင်းစာပေါ်တွင် ဖြစ်ရမည်။ အပြင်တွင်ခြေထောက်ချ၍မရပါ။ မိမိကြိုက်သည့်နည်းလမ်း၊ ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းရှာ၍ လုပ်ဆောင်စေပါသည်။

Zip Zap Zoom

သင်တန်းသားအားလုံးအား စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်း ထိုင်စေပြီး **zip** ဟုဆိုလျှင် ညာဘက်တခုံရွှေ့ထိုင်၊ **zap** ဆိုလျှင် ဘယ်ဘက်တခုံရွှေ့ထိုင်စေ၊ **zom** ဟုဆိုလျှင်

နေရာပြောင်းရွှေ့ကာ မိမိဘေးတွင်ရှိသောသူများနှင့် တယောက်နှင့် တယောက်မိတ်ဆက်၍ အမည်ကိုမှတ်သားခိုင်းပါ။ ပုံချသူက တဦးချင်းအမည်များမေးနိုင်သည် အကယ်၍ မိမိနာမည် ပြောမှားလျှင်ရှေ့ထွက်၍ အရင်လူအတိုင်း ဆက်လုပ်သွားရပါသည်။

ပုလင်းရေဖြည့်

သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ တဖွဲ့ချင်းအား အရွယ်အစားတူ ခွက်တလုံးနှင့်ဇွန်းတချောင်းစီပေးပါ။ ထို့နောက်ခွက်ထဲတွင် ရေထည့်ပြီး ၎င်းနှင့်လှမ်းလှမ်းတွင် အရွယ်အစားတူ ပုလင်းတလုံးစီ ထားထားပေးပါ။ ခွက်ထဲမှရေကိုဇွန်းဖြင့်ခပ်၍ ပုလင်းထဲထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သုံးမိနစ်အတွင်းတယောက်ပြီး တယောက်အမြန်ဆုံး ထည့်ပြီး နောက်ဆုံးတွင်ပုလင်းရှိရေကိုတိုင်းတာပြီး ရေအနည်းအများအလိုက် အနိုင်အရှုံးကိုဆုံးဖြတ်ပေးသောကစားနည်းဖြစ်သည်။ ရှုံးသည့်အဖွဲ့ကိုနိုင်သည့်အဖွဲ့မှ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြစ်သည်။

ပင်ဂွင်းငှက်ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအား သင်တန်းခန်းမအတွင်း မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့်နေရာတွင် ထိုင်ခုံတလုံးစီဖြင့်ထိုင်စေ ခုံအလွတ်တခုကို ထားထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် လူတယောက်ကို ပင်ဂွင်းငှက်လမ်းလျှောက်သည့်ပုံစံဖြင့် လျှောက်သွားစေပြီး ထိုထိုင်ခုံလွတ်တွင် လာထိုင်ရန် ကြိုးစားရသည်။ ကျန်လူများမှ ထိုထိုင်ခုံလွတ်တွင် ပင်ဂွင်းငှက်မထိုင်နိုင်အောင်ကာကွယ်ရသည်။ အကယ်၍ခုံရသွားပါက အနီးဆုံးလူက ပင်ဂွင်းငှက်ပြန်ဖြစ်သွားပါသည်။

ကြော်ငြာစာတမ်း

သင်တန်းသားများအား တယောက်ကို စာရွက်တရွက်စီနှင့်၊ ရောင်စုံဘော်လ်ပန်တချောင်းစီပေးပါ။ လူတိုင်းအား စာရွက်ပေါ်တွင် မိမိအမည်ရေး၍ ကျောပေါ်တွင်ကပ်ထားခိုင်းပါ။ ထိုကပ်ထားသော စာရွက်ပေါ်တွင် အခြားသောသူများမှ ထိုသူနှင့်ပတ်သက်၍ သူ၏စိတ်ဓာတ်၊ အမူအယာ၊ အကျင့်ကောင်းအဆိုးများနှင့် သတိပေးလိုသော အချက်အားလုံးကို အပြန်အလှန် စည်းကမ်းချက်မထားပဲ ချရေးစေသည်။ အားလုံးရေးပြီးနောက် အချင်းချင်းစာရွက်ဖလှယ်၍ ထိုစာရွက်တွင်ရေးထားသော အချက်အလက်များကို ဝိုင်းအတွင်း တယောက်ပြီး တယောက်ဖတ်ပြစေသည်။

အမိန့်ပြောင်းပြန်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်တန်းသားအားလုံး ဝိုင်းထိုင်စေပြီး အလယ်တွင်လူတယောက်မှ မိမိကြိုက်သည့်အမိန့်ကိုထုတ်၍ ကျန်လူများအားထိုအမိန့်ကိုလုပ်ဆောင်စေသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိ၏အမိန့်အတိုင်းမဟုတ်စေဘဲ အမိန့် ပြောင်းပြန်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဥပမာ – အားလုံးထဟုပြောပါက အားလုံးထိုင်၊ အားလုံးလက်မြှောက်ဟု ပြောလျှင် အားလုံးလက်ပိုက် စသည်ဖြင့်... လုပ်ဆောင်ရသည်။ အကယ်၍ တယောက်ယောက်မှားလုပ်ပါက ထိုလူက ရှေ့ပြန်ထွက်၍ အရင်လူအတိုင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင် စေသည်။

ကြက်ပျံ၊ ငှက်ပျံ

သင်တန်းသားအားလုံးဝိုင်းရပ်စေ၍ တယောက် ကိုဝိုင်း၏အလယ်တွင်နေစေပါ။ အလယ်ရှိလူမှ တိရိစ္ဆာန်နာမည်နှင့် ပျံ (ဥပမာ–ကြက်ပျံ)ဟုပြောလိုက်လျှင် ထိုတိရိစ္ဆာန်သည် ပျံတတ်သောတိရစ္ဆာန်ဖြစ်လျှင် လက်မြှောက်၍ မပျံတတ်သောတိရစ္ဆာန်ဖြစ်လျှင် လက်မြှောက်စရာမလိုပါ။ အကယ်၍ တယောက်ယောက်က

လုပ်မှားလျှင် ရှေ့ထွက်၍ အရင်လူအတိုင်းပြန်လုပ်ရပါသည်။

မြွေအရေခွံချွတ်

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုအရေအတွက် ညီမျှစွာခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်းတန်းစီရပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နှစ်တန်းစလုံးရှိလူများကို အစဉ်လိုက် လူမျိုးနာမည် (သို့မဟုတ်) ပန်းနာမည်စသည်ဖြင့်ပေးသွားပါ။ ဥပမာ – ကရင်၊ ရှမ်း၊ မွန်၊ ကချင်၊ ပလောင် ၊ မြန်မာစသည်ဖြင့်ပေးသွားပါ။ နာမည်ပေးရာတွင် နှစ်တန်းစလုံးရှိလူများအား အစဉ်လိုက် နာမည်တူပေးပါ။ ထို့နောက်ရပ်နေသူများကို လက်တွဲထားစေပြီး လက်တွဲမပြုတ်စေရန်ညွှန်ကြားပါ။ ထို့နောက် ကချင်– ပလောင်ဟုအော်လိုက်ပါက ထိုလူနှစ်ယောက်ကလက်ကို မြှောက်၍ကျန်လူများက ထိုလက်နှစ်ချောင်းအောက်မှလျှိုဝင်၍မိမိနေရာပြန်ရောက်အောင်ပြေးရပါမည်။ အရင်ရောက်သောအဖွဲ့မှ အမြန်ဆုံးထိုင်ချရသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အချင်းချင်းယှဉ်ပြိုင်ရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

တိုင်တန်းနစ်

သင်တန်းသားများအားလုံးသည် တိုင်တန်းနစ်သင်္ဘောပေါ်မှ ခရီးသည်များဖြစ်ပြီး သင်္ဘောမြုပ်ချိန်ရောက်နေကြောင်းပြောပြပါ။ သင်သည်သင်္ဘောကပ္ပိတိန်ဖြစ်ပြီး သင်၏အမိန့်အတိုင်းခရီးသည်များက အသက်ကယ်လှေများပေါ်တွင် တက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်သင်က **"သင်္ဘော မြုပ်နေပြီ၊ နှစ်ယောက်တတွဲ အမြန်ဆုံးတွဲပါ"** ဟု အမိန့်ပေးလိုက်သောအခါ သင်တန်းသားများက အမြန်ဆုံးနှစ်ယောက်တတွဲရအောင်တွဲရမည်ဖြစ်သည်။ သင်နှစ်သက်ရာ ဂဏန်းအရေအတွက်အတိုင်း သင်တန်းသားများအား စုစည်းခိုင်းပါ။ ပိုမိုပျော်ရွှင်စေပြီး လှုပ်ရှားမှုပိုရှိစေရန် လေးယောက်တတွဲခေါင်းချင်းထိ၊ ငါးယောက်တတွဲ ခြေချင်းထိစသည်ဖြင့် မိမိကြိုက်ရာ အမိန့်ပေးနိုင်သည်။

ကျား၊ မ၊ ခြသေ့်

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် တန်းစီရပ်ခိုင်းပါသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူမှ ယောကျာ်း၏အမူအရာ၊ မိန်းမ၏အမူအရာနှင့် ခြသေ့်၏အမူအရာများကိုမည်သို့ပုံဖော်မည်ကို အားလုံးအားသတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ ကစားနည်းတွင် ယောကျာ်းကို ခြသေ့်ကနိုင်သည်၊ မိန်းမကို ယောကျာ်းကနိုင်သည်။ ခြသေ့်ကိုမိန်းမနိုင်သည်၊ နှစ်ဖွဲ့စလုံးအားနောက်သို့လှည့်စေ၍ သင်တန်းပို့ချသူမှ တယောက်စီအားလက်ဖြင့်ပုတ်လိုက်သောအခါ လက်ပုတ်ခံရသောသူမှဦးဆောင်၍ မည်သည့်အရာတခုကိုရွေးမည်ဖြစ်ကြောင်းအခြားသူများအား တိုးတိုးပြောရပါသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူမှအချက်ပေးလိုက်သည်နှင့် အားလုံးတပြိုင်နက်လှည့်၍ ဆုံးဖြတ်ထားသော အမူအရာကိုအတူတကွလုပ်စေပြီး ရွေးချယ်သောအရာအလိုက် အနိုင်အရှုံးကိုဆုံးဖြတ်ပါသည်။

Pik, Pack, Boom-8

သင်တန်းသားအားလုံးအား စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းရပ်ခိုင်းပါ။ ဝိုင်းအတွင်းရပ်နေသော လူတယောက်မှစ၍ Pik ဟု ပြောပြီး မိမိခေါင်းကို လက်နှင့်ကိုင်လိုက်ပါ။ ထိုသူ၏ညာဖက်ရှိသူက Pak ဟုပြောကာ မိမိ၏ ဗိုက်ကိုကိုင်၊ ဆက်လက်၍ ညာဘက်လူမှ Boom ဟုပြောကာ မိမိလက်ဖြင့်သေနတ်ပစ်သည့်ပုံစံလုပ်၍ အခြားသူတဦးအား လက်ညိုးထိုးလိုက်ပါ။ လက်ညိုးထိုးခံရသူက(၈)ဟုအော်ကာ မိမိလက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်၍တင်လိုက်ပါ။ ထိုလက်ဦး တည်ရာဖက်မှလူက Pik/ Pak/ Boom / 8 စသည်ဖြင့်အစဉ်လိုက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရပါ။

Depe depe dip

သင်တန်းသားအားလုံး ဝိုင်းရပ်စေ၍အလယ်တွင် လူတယောက်ကိုရပ်စေပြီး Depe depe dip ဟုအော်၍ လူတယောက်ကိုလက်ညိုးထိုးလိုက်သောအခါ ထိုအထိုးခံရသည့်သူကမလှုပ်ရှားပဲရပ်နေရမည်။ သူ၏ဘေးနှစ်ဖက်မှ လူက Dip Dip Dip ဟုအော်ကာ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ပခုံးနားအထိမြှောက်၍ခါပြရပါသည်။ အကယ်၍တယောက်ယောက်မှားသွားပါက ထိုလူကအလယ်သို့ ထွက်ရပ်ကာ အရင်လူအတိုင်း ဆက်လုပ်သွားရပါသည်။

လေမုန်တိုင်းတိုက် ကစားနည်း

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ထိုင်ခုံတခုစီတွင်ထိုင်စေပြီး အလယ်တွင် လူတယောက်ကိုရပ်စေပါ။ ထို့နောက် အလယ်လူက**“မုန်တိုင်းတိုက်နေပြီအနက် ရောင်ဝတ်ထားသောလူအားလုံး”** ဟုခေါ်လိုက်ပါက အနက်ရောင် အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ထားသူများအားလုံး မိမိခုံမှထ၍ အခြားလွတ်ရာခုံကိုလုထိုင်ရပါသည်။ အလယ်လူကလည်း လွတ်ရာခုံကိုလုထိုင်ရသည်။ ထိုင်ခုံမရသူက အရင်လူအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါသည်။ အလယ်လူကပြောသော အရာများသည်သင်တန်းသားများတွင်ရှိသော အရာများဖြစ်ရပါမည်။ ဥပမာ – ဂျင်းဘောင်းဘီ ဝတ်ထားသူ၊ နာရီပတ်ထားသူ စသည်ဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

သဘော်သား

ဤကစားနည်းသည် သင်တန်းသားအားလုံး ပါဝင်နိုင်သော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် သင်တန်းဦးဆောင်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းတသွေမတိမ်းလိုက်၍ လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကစားနည်းအဆင့်များမှာ ပထမတွင် သင်တန်းဦးဆောင်သူမှနေ၍ **လှေဦးပိုင်း** ဟုဆိုလျှင် အားလုံးလှေဦးပိုင်းဟုသတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ပြေးစေပါ။ **ပဲ့ပိုင်းဟုဆိုလျှင်** ဦးပိုင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ပြေးခိုင်းပါ။ **မျှော်စင်ကြည့်** ဟု သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ညွှန်ကြားလိုက်လျှင် သင်တန်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကျောချင်းကပ်ကာ တစ်ယောက်တလှည့်စီ ထိုင်ထလုပ်နေရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်နေစဉ် မိမိ၏ညာဘက်လက်သည် မိမိ၏နဖူးပေါ်တွင် တင်ထားကာ မျှော်စင်အားလှမ်း ကြည့်သလိုမျိုး ပြုလုပ်ရပါမည်။ **သဘော်သားအကက** ဟုညွှန်ကြားလျှင် မိမိခြေထောက်တစ်ဖက်အားမြှောက်၍ ခြေတပေါင်ကျိုးဖြင့်ကခုန်နေရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ကနေစဉ်ဘယ်ဘက်လက်အားခါးထောက်ထားစေကာ ကျန်ညာဘက်လက်အား ဝှေ့ရမ်းနေခိုင်းပါ။ **ကြိုးဆွဲ** ဟုဆိုလျှင် သုံးယောက်တစ်တွဲစီတွဲကာ ညီညီညာညာ သဘော်ကျောက်ဆူးကြိုးဆွဲသည့်ဟန်ကိုပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ **လှေလှော်** ဟုဆိုလျှင် လေးယောက်တစ်တွဲတွဲထိုင်၍ လှေလှော်ခတ်သည့်ပုံစံပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ **ညစာ**ဟုဆိုလျှင် ငါးယောက်တစ်တွဲတွဲကာ မျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တပ်ရပ်၍ ထမင်းစားသည့်ဟန် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

မိုးရွာချ (လက်ခုပ်)

သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ညာဘက်လက်ချောင်းတချောင်းဖြင့် စ၍ မိုးဖွဲဖွဲရွာချသည့်ပုံစံ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးပေါ်ရိုက်ခိုင်းပါ။ ထိုမှ လက်ချောင်းနှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်း၊ လေးချောင်းရိုက်စေပြီး နောက်ဆုံးတွင် လက်ဝါးနှစ်ဘက်နှင့် လက်ခုပ်တီးပြီးနောက် လက်ချောင်းလေးချောင်း၊ သုံးချောင်း၊ နှစ်ချောင်း စသည်ဖြင့် နောက်ဆုံးတချောင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း မိုးတိတ်သည့်အထိ တီးရမည်ဖြစ်သည်။

အိုလံပစ်

သင်တန်းသားများကို သုံးယောက်တွဲတွဲ၍ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ တတွဲလိုက် အားကစားနည်းတမျိုးရွေးခိုင်းပါ။ ထိုနောက် ထိုအားကစားနည်း၏ ပုံစံကိုရွေးခိုင်းပါ။ ဥပမာ– ဘော်လုံး–ကန်၊ ရေကူး ဒိုက်၊ ဘော်လီဘော–ပုတ်၊ အေးရိုး ဘစ်–က ဟူ၍ အမူအယာနှင့် အသံများကို တပြိုင်နက်လုပ်ခိုင်းပါ၊ အမူအယာတခုလုပ်ပြီးပါက အခြား အဖွဲ့ရွေးထားသော အမူအယာနှင့်အသံကိုအော်၍ ထိုအဖွဲ့ကိုလက်ညှိုး တပြိုင်နက်ထိုးပါ။ ထိုအဖွဲ့က မိမိရွေးထားသော အမူအယာနှင့်အသံကို ဆက်တိုက်လုပ်၍ အခြားအဖွဲ့ကို လက်ညှိုးထိုးပါ။ တိုင်ပင်မမှန်သောအဖွဲ့ထွက်ရမည်။ မရှိသောအဖွဲ့ကို မှားခေါ်မိသောအဖွဲ့ ထွက်ရမည်။

ခေါင်းဆောင်ရှာ

ရှေးဦးစွာလူ တယောက်ကိုရွေး၍ အခြားတနေရာတွင်ထားပါ။ ထိုသူ၏တာဝန် မှာ ကျန်အဖွဲ့များထဲမှ အမူအယာစတင်ပြောင်းလဲသော ခေါင်းဆောင်ကို ရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသူအပြင် ရောက်သွားပါက ကျန်သူများက ခေါင်းဆောင်တယောက်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုခေါင်းဆောင်လုပ်သောအမူအယာအတိုင်း ကျန်သူများက လိုက်ပြောင်းရ မည်ဖြစ်ပြီး အပြင်မှသူက ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်သည်။ အမှန်အတိုင်းဖမ်းမိသွားပါက ခေါင်း ဆောင်သည် ဖမ်းဆီးမည့်သူ ပြန်၍ဖြစ်သွားပါမည်။

မျောက်

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းရပ်ပါ။ အလည်တွင်တယောက်ရပ်ခိုင်း ပါ။ အလည်က လူဘာမေးမေး မေးသမျှကို ဖြေဆိုသောသူက မျောက်ဟူ၍သာ ဖြေဆိုရ မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဖြေဆိုသူသည်ရီမိပါက ထိုသူသည်အလည်သို့ ရောက်သွား၍ အခြားသူများကို ပြန်မေးရမည်။

ကြက်မကြီးနှင့် ကြက်ကလေး

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး အတန်းလိုက်တယောက်နှင့် တယောက်ကိုင်ပြီးတန်းစီရပ်ခိုင်းပါ။ အတန်း၏ရှေ့ဆုံးလူက ကြက်မကြီးဖြစ်ပြီး ကျန်လူ များက ကြက်ကလေးများဖြစ်သည်။ ကြက်မကြီးသည် မိမိနောက်က ကြက်ကလေးများ အား အခြားဘက်မှ ကြက်မကြီးမဖမ်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးရမည်။ တချိန်ထဲမှာပင် အခြားအဖွဲ့မှကြက်ကလေးများအား မိအောင်ဖမ်းရမည်။ အတွဲပြုတ်၍မရပေ။ အကယ် ၍ အဖွဲ့တဖွဲ့ဖွဲ့မှ ကြက်ကလေးများကိုဖမ်းမိလျှင် ထိုအဖမ်းခံရသောအဖွဲ့က ရှုံးသွားမည် ဖြစ်သည်။

Super human (ဘဲ၊ မျောက်၊ လူ)

သင်တန်းသားအားလုံးကိုခန်းမအတွင်း မိမိကြိုက်သည့်နေရာတွင် နေစေသည်။ ကစားနည်းတွင် ဘဲ၊ ငါး၊ လူသား၊ မဟာလူသားဟူ၍ အဆင့်လေးဆင့်ရှိသည်။ ပထမ တွင်သင်တန်းသားအားလုံး ဘဲတကောင်၏ပုံစံဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် တယောက်ယောက်နှင့် ကျားဗိုလ်ဆွဲ၍နိုင်ပါက သူ့ထက်တဆင့်မြင့်သည့် ငါးအဖြစ်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။ တဖန်မိမိနှင့် အဆင့်တူသူနှင့် ကျားဗိုလ်ပြန်ဆွဲ၍နိုင်ပါက တဆင့်မြင့်လူသား အဖြစ်ရောက်ရှိသွားပြီး နောက်တခါလူသားတယောက်နှင့် ကျား ဗိုလ်ပြန်ဆွဲ၍နိုင်ပါက အဆင့်မြင့်လူသား (Super Human) ဖြစ်သွားပါသည်။ ရှုံးသူက အရင်အခြေအနေထက် တဆင့်နိမ့်သည့် အဆင့်ကို ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါသည်။

လက်ဝါးဖြင့် လူများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တတွဲတွဲစေ၍ တယောက်က လက်ဝါးဖြင့် ကျန်တယောက်ကိုထိန်းချုပ်ရသည်။ တယောက်၏ လက်ဝါးရွေ့သည့်အတိုင်းကျန် တယောက်က လိုက်ကြည့်ရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ ကျန်ယောက်ကို လက်ဝါးဖြင့် ထိန်းချုပ်သူပြောင်းလုပ်စေသည်။

မိတ်ဆက်ကစားနည်း

သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား စာရွက်တရွက်စီပေး၍ထိုစာရွက်ကို ကြက်ခြေခတ် လေးကွက်ခေါက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ထိုလေးကွက်တွင်မိမိ၊ မိမိ၏ မိသားစု၊ မိမိ၏အလုပ်အကိုင်နှင့် မိမိ၏အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်များကိုပုံဖော်၍ မိမိရင်ဘတ်တွင် ကပ်ထားခိုင်းပါ။ အားလုံးပြီးပါက သင်တန်းခန်းမအတွင်းအားလုံး လျှောက်ပတ်စေပြီး တယောက်နှင့် တယောက်မေးမြန်းခိုင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် အချင်းချင်း ပိုမိုသိကျွမ်းလာသည့် အပြင် တဦးနှင့်တဦး ရင်းနှီးမှုပိုမိုရရှိလာစေသည်။

Bring me

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ အဖွဲ့တိုင်းသည် သင်တန်းပို့ချသူပေး သည့်အမိန့်အတိုင်း အားလုံး လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – စာအုပ်(၇) အုပ်ယူ လာ၊ မြက်(၇) ရွက်စီယူလာ၊ ဘော်လ်ပင် (၇)ချောင်းစီယူလာ စသည်ဖြင့်ပြောလိုက်လျှင် အဖွဲ့လိုက်အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ထိုနည်းဖြင့် ကြိုက် သည့်အမိန့်ထုတ်၍ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။ အရင်ဦးဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအဖွဲ့မှ အနိုင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

လိပ်ဥနှင့်လိပ်မ

သင်တန်းခန်းမအတွင်း စည်းဝိုင်းကို တိတ်ဖြင့်ဝိုင်းထားပြီး အလယ်တွင် လိပ်ဥ အဖြစ်ပစ္စည်းများကိုထည့်ထားပြီး၊ လိပ်မအဖြစ်လူတဦးကိုနေစေသည်။ ကျန်လူများကို စည်းဝိုင်းအပြင်တွင်နေစေ၍ စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိ လိပ်ဥများကိုလုစေသည်။ လိပ်မသည် လိပ်ဥကို အခြားလူများမလုနိုင်ရန် ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အပြင်မှလုသူများသည် စည်းဝိုင်းကျော်၍မရပါ။ အကယ်၍ လုနေစဉ် လိပ်မလက်ဖြင့် လိုက်ပုတ်၍ ထိသွားပါက ထိုသူသည်လိပ်မဖြစ်သွားမည်။

ကမ္ဘာတခွင်ခရီးစဉ်(မိတ်ဆက်)

ကွက်လပ်များပါသော စာရွက်များကို တယောက်တရွက်စီ ဝေပေးပြီးနောက်၎င်း တို့ကိုယ်တိုင် ထိုအချက်တချက်စီနှင့် ကိုက်ညီမည့်သူ တယောက်ချင်းစီကိုလိုက်မေးမြန်း ရှာဖွေ၍ ထိုလူ၏အမည်ကို ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါသည်။ မိမိတို့ရရှိထားသောစာ ရွက်ပါ အချက်အလက်များကို အမြန်ဆုံးနှင့်မှန်အောင်ဖြည့်စွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အား လုံးဖြည့်ပြီးနောက် ထိုစာရွက်များကို သင်တန်းပို့ချသူကိုပြန်အပ်ပြီး ပို့ချသူမှ ထိုအချက် အလက်များ မှန်ကန်မှု(ကိုက်ညီမှု)ရှိမရှိကို ပြန်လည်ချိန်ကိုက်ပါသည်။ (ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ) အရင်ဆုံးရှာဖွေနိုင်သူကို လက်ဆောင်ပစ္စည်းများဖြင့် ဂုဏ်ပြုနိုင်သည်။

ကွက်လပ်ထဲ၌ပါနိုင်သည့်အချက်များ ဥပမာ –

- ❖ ဘာသာစကား (၄) မျိုးအထက်ပြောနိုင်သူ ———
- ❖ ရေကူးကျွမ်းကျင်သူ ——————
- ❖သီချင်းဆိုဝါသနာပါသူ —————

- ❖ ဒီဇင်ဘာလ၌မွေးဖွါးသူ ————
- ❖ မိသားစု (၅) ယောက်အထက်ရှိသူ ———
- ❖ အပြာရောင်ကို အကြိုက်ဆုံးသူ —————
- ❖ အကဝါသနာပါသူ ————————
- ❖ ရည်းစား (၃)ယောက်အထက်ရှိခဲ့ဖူးသူ ———
- ❖ ငါးဟင်းအနှစ်သက်ဆုံးသူ ———— etc …..

Expreriential Learning

ဖားနှင့်ကြာရွက်

သင်တန်းခန်းမအတွင်း စက္ကူများကိုချထားပါ။ သင်တန်းပို့ချသူက ထိုစက္ကူများသည် ကြာရွက်များဖြစ်ကြောင်း၊ သင်တန်းသားများအားလုံးသည် ယခုအချိန်မှစ၍ရေကန်တွင် ပျော်ရွှင်စွာကစားနေကြသော ဖားကလေးများဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုရေကန်တွင် မိကျောင်းကြီးတကောင်ရှိကြောင်းပြောပြပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများအား အခန်းအတွင်း လွတ်လပ်စွာလှည့်လည်သွားစေ၍ ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်သည်နှင့် ထိုစက္ကူများပေါ်တွင်လုတက်ရမည်။ စက္ကူတရွက်တွင် လူတယောက်သာရပ်ရမည်။ ရေထဲကျန်နေသူများက မိကျောင်းကိုက်စားခံရပြီး ကစားခြင်းမှ နုတ်ထွက်ရပါမည်။ ပထမအကြိမ်တွင် စက္ကူပိုနေအောင်ချထားပြီး တဖြည်းဖြည်းလျော့လိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ စက္ကူမရသူများကိုညှဲ့လို့မရကြောင်း၊ အသုံးမကျကြောင်း ပြောပါသည်။

ထို့နောက် ကြိုးတချောင်းဖြင့်ဝိုင်းလိုက်ပြီး အလယ်တွင် မိမိရွေးချင်သောလူအနည်းစုကိုတော်သည်၊ ပြောစကားနားထောင်သည် စသည်ဖြင့်ချီးမွမ်းပြောဆိုပြီး ဝိုင်းအထဲတွင်နေစေသည်။ စက္ကူအမြားစုကို ဝိုင်းအတွင်းထည့်ထား၍ အပြင်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည်တွင် စက္ကူအနည်းငယ်သာချထား၍ အရင်အတိုင်းပြန်လုစေသည်။ စည်းကမ်းချက်မှာ အထဲကလူများသည် အပြင်စက္ကူကိုလုနိုင်ပြီး အပြင်ကလူက အထဲရှိစက္ကူကို သွားလု၍မရပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အပြင်လူအားလုံးပြုတ်သွားသည်အထိ ဆက်လက်ကစားသွားရသည်။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

လက်တချောင်းနှင့် လူမခြင်း

သင်တန်းသားများအား ကိုယ်လုံးအရွယ်အစားအလိုက် ကိုယ်လုံးကြီး အုပ်စုနှင့် ကိုယ်လုံး သေးအုပ်စု စသည်ဖြင့် အုပ်စု (၂)စုခွဲပါ။ ထို့နောက်အဖွဲ့ အတွင်းအားလုံးဝိုင်းထိုင်စေပြီး လူတယောက်ကိုဝိုင်းအလယ်တွင် အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့်လဲလျောင်းစေပြီး ကျန်လူများက လက်ညှိုးတချောင်းဖြင့် ထိုလူကိုဝိုင်းမရသည်။ ထိုသူကိုဝိုင်းမပြီးနောက် အခြားသူတယောက် ပြန်လဲစေ၍ အရင်အတိုင်း ပြန်လုပ်ဆောင်ရသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အဖွဲ့ထဲမှတယောက်မကျန် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့်ဆင့်ကျောချင်းကပ်ထနည်း

ပထမဦးစွာလူနှစ် ယောက်တတွဲတွဲ၍ ကျောချင်းကပ်ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တယောက်နှင့်တယောက် အပြန်အလှန်အားယူ၍ ပြိုင်တူမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထိုသို့ မတ်တပ်ရပ်ရာတွင် လက်ကိုအားပြုခြင်းမဖြစ်စေရပါ။ ထို့နောက် သုံးယောက်တတွဲဖြစ်စေ၊ လေးယောက်တတွဲဖြစ်စေတဖြည်းဖြည်းလူတိုး၍ လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ နောက်ဆုံးတွင် အားလုံးတယောက်မကျန် စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်စေပြီး ပြိုင်တူမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သတိပြုရန်အချက်မှာ တယောက်ယောက်က ခိုကပ်နေခြင်း၊ ကျောချင်းမကပ်ပဲ လျော့နေခြင်းများမဖြစ်အောင် သတိပေးလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

ခြေဆန့်ထိုင်၍ လက်ချင်းဆွဲထနည်း

သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝိုင်းထိုင်စေ၍ ခြေထောက်ကို ဆန့်ထားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မိမိနှင့် နှစ်ယောက်ကျော်လူ (သို့ မဟုတ်) မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိလူနှင့် လက်ဆွဲ၍ခြေထောက်ဖြင့် အချင်းချင်းအားယူကာ မတ်တပ်ထရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ထရာတွင် ဒူးကွေး၍မရပါ။ အားလုံးတပြိုင်ထဲ ထခြင်းမဟုတ်ဘဲ တဦးချင်းစီထရမည်ဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း အဆက်ပြတ်၍မရပါ။ ပထမတဦးထနိုင်လျှင် ထိုလူမှအခြား လူများကိုပြန်၍ ဆွဲတင်နိုင်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် အားလုံးပြီးသည်အထိ ဆက်လုပ်သွားရပါသည်။

လူကိုလက်ဖြင့်မြှောက်တင်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား ခြောက်ယောက်လျှင် တအုပ်စုခွဲ၍ အုပ်စုထဲမှလူတဦးကို မတ်တပ်ရပ်နေရာမှအိပ်လျက် အနေအထားဖြစ်အောင် အားလုံးဝိုင်းမ၍ လက်ဖြင့်ဝိုင်းပင့်ရပါမည်။ ထိုသူပြီးသွားပါက အုပ်စုထဲမှ နောက်တယောက်ကို အရင်အတိုင်းပြန်၍ မပင့်ရပါသည်။ ထိုနည်းအတိုင်းဝိုင်းထဲမှတယောက်မကျန် တယောက်ပြီး တယောက် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်သွားရ မည်ဖြစ်သည်။

ဆင်ကစားနည်း (Team work)

သင်တန်းသားတဦးမှလွဲ၍ ကျန်အားလုံးအား ရှေ့နောက်တန်းစီရပ်စေ၍ တဦးနှင့်တစ်ဦးပုခုံးကို လက်နှင့်ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ ထိုတန်းစီရပ်နေသူများသည် ဆင်၏ကိုယ်လုံးဖြစ်ပြီး ကျန်သူတဦးသည် ဆင်၏မျက်စိဖြစ်သည်။ ဆင်၏မျက်လုံးမှလွဲ၍ ကျန်သူများအားလုံး၏မျက်စိကို အဝတ်စဖြင့်စည်းထားပေးပါ။ မျက်စိစည်းထားသူများသည် ဆင်မျက်စိလမ်းညွှန်သည့်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ရပါမည်။ ထိုသို့စေခိုင်းရာတွင် စကားပြောအမိန့်ပေး၍မရပေ။ သင်္ကေတဖြင့်အသံပြု၍သာ အချက်ပေးဆက်သွယ်ရပါမည်။ ဆင်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင်သူများသည် အချင်းချင်းစကားပြော ဆက်သွယ်၍ရပါသည်။ လုပ်ဆောင်နေသည့်ကာလတလျှောက်လုံးတွင် ဆင်ကိုယ်လုံးများသည် တယောက်နှင့်တယောက် အဆက်အသွယ်မပြတ်ရန် ကြိုတင်သတိပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုမစမီ မည်သည့်အသံပေးလျှင် မည်သို့လျှောက်ရမည်ကို အချင်းချင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ပင့်ကူအိမ် (Team work)

ပင့်ကူအိမ်ပုံစံပလပ်စတစ်ကြိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပိုက်ကွန် (ခြင်းလုံးပိုက်ကဲ့သို့) ကို မြေပြင်အထက်(၂)ပေခွဲအမြင့်တွင်တန်းထားပြီး လူကိုယ်ခန္ဓာအကြီး၊ အသေးအလိုက် ဝင်ဆန့်နိုင်သည့်အပေါက်များဖောက်လုပ်ထားပါ။ လူအရေအတွက်အလိုက် (၁၅)ယောက်ရှိပါက၊ အပေါက်(၁၅)ပေါက် ဖောက်ထားပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံး တဖက်မှနေပြီးအခြားတဖက်သို့ တယောက်မကျန် ဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး လူတယောက်ကို အခြားတဖက်သို့ပို့ပြီး ၎င်းအပေါက်ကိုပလပ်စတစ်ကြိုးစဖြင့် ပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ဖြတ်ကျော်နေစဉ်အတွင်း ပိုက်အပေါက်ကြိုးနှင့် လုံးဝမထိရသည့်အပြင် တယောက်နှင့်တယောက် လုံးဝအဆက်မပြတ်ရပါ။ ထို့နောက်ကျန်သည့်သူများ တယောက်ပြီးတယောက် အခြားတဖက်သို့ပို့ပြီးနောက် ၎င်းတို့ဖြတ်သန်းခဲ့သည့် အပေါက်များကိုပိတ်လိုက်ပါ။ အကယ်၍တယောက်ယောက် ကြိုးထိသွားပါက အစမှပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မျက်စိပိတ် လမ်းလျှောက်

သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေ၍ တစ်တွဲကို လက်ကိုင်ပဝါ တစ်ခုစီပေးပါသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပို့ချသူမှ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အချင်းချင်း ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန် ရည်ရွယ်သောကစားနည်းဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါသည်။ အတွဲ ထဲမှတစ်ယောက်က မျက်စိစည်းပြီး ကျန်တစ်ယောက်မှ ခြံဝင်းအတွင်းလှည့်လည် ခေါ် ဆောင်ရပါသည်။ ထိုသို့ခေါ်ဆောင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းမထိဘဲ စကားသံဖြင့်ဆက်သွယ် ၍ ခေါ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်အလှည့်ပြီးပါက ကျန်တစ်ယောက်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရပါမည်

နီ/ပြာ

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အဖွဲ့တဖွဲ့အား လက်မောင်း၌အနီ ရောင်ကြိုးစများကို ပတ်စေ၍ကျန်အဖွဲ့ရှိလူများ၏ နဖူးတွင်အပြာရောင် မှင်ဖြင့်မှတ်သား ထားသော ထိပ်ကိုကပ်ထားပေးသည်။ ထို့နောက်အနီအဖွဲ့များအား အလုပ်တွေအမျိုး မျိုးစေခိုင်း၍ညံ့သူ၊ ဘာမှအသုံးမကျသောသူစသည်ဖြင့် ခွဲခြားပြစ်တင်ပြောဆို၍ အပြာ အဖွဲ့များအား အရာရာတွေပြောစရာမရှိအောင်တော်တဲ့လူ၊ အားကိုး၍ရသောသူ စသည်ဖြင့် ချီးမွမ်းပြောဆိုပါသည်။ အနီအဖွဲ့အားခိုင်းသောအလုပ်များကို အပြာများ အားကြီးကြပ်စေခြင်းဖြင့်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပါသည်။

လက်အရှုပ်ဖြေ

သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံမျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပြီး လက်များကို ရှေ့ထုတ်ဆန့်တန်းစေပါ။ ထို့နောက်လက်များကို မိမိ၏မျက်နှာချင်းဆိုင်လူ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် အနည်းဆုံးနှစ် ယောက်ကျော်မှ လူ၏လက်ကိုဆွဲကိုင်ထားစေပါ။ ထိုသို့ဆွဲကိုင်ရာ တွင် မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်စလုံးသည် တဦးလူတည်း၏လက်များမဖြစ်စေရပါ။ မတူသော လူနှစ်ဦး၏လက်များသာဖြစ်စေရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုလက်များကို တယောက်နှင့် တယောက် လက်တွဲမပြုတ်စေဘဲ စက်ဝိုင်းပုံရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်ဖြစ်သွားသည်အထိ ပြန်ဖြေခိုင်းပါ။ ပိုမိုခက်ခဲစေလိုပါက တယောက်နှင့်တယောက် စကားလုံးဝမပြောစေဘဲ ပြန်ဖြေခိုင်းနိုင်သည်။

ချူးကလီးယားအဆိပ်ပုံးရွှေ့ခြင်း။

စက်ဝိုင်းအတွင်းကျောက်စရစ်ခဲများအသင့် အတင့်ဖြည့်ထားသောပုံးတပုံးကို ထည့်ထားပါ။ သင်တန်းသားများက ပလပ်စတစ်ကြိုးခွေများကိုအသုံးပြု၍ စက်ဝိုင်း အတွင်းလက်မရောက်အောင် သတိပြု၍ အခြားမည်သည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများ ကိုမှ အသုံးမပြုဘဲ ထိုကျောက်ခဲများကို အပြင်ရှိပုံးတပုံးထဲရောက်အောင် ပြောင်းထည့်ရ ပါမည်။ ကျောက်ခဲများအပြင်သို့ ထွက်မကျစေရ၊ စည်းဝိုင်းအတွင်းလူ၊ ခြေလက်များ ကျံ့ဝင်သွားပါက ၎င်းတို့ကို ဆက်လက်လှုပ်ရှား အသုံးပြု၍မရတော့ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားအရေအတွက်များပါက အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ ကစားနိုင်သည်။

အဆိပ်မြစ်ဖြတ်ကူးခြင်း

နေရာအကျွာအဝေးတခုကို မြစ်တခုသဖွယ်သတ်မှတ်ပေးပါ။ ထိုမြစ်သည် အဆိပ် သင့်နေသောမြစ်တခု ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံးသည် ထိုမြစ်ကို ဖြတ်ကျော်၍တဖက်ကမ်းသို့သွားရမည်။ ထိုသို့ ဖြတ်ကျော်ရာတွင် တဦးနှင့်တဦး ဆက် သွယ်မှုမပြတ်တောက်စေဘဲ လက်ချင်းဖြစ်စေ၊ တဦးနှင့်တဦး ထိထား၍ဖြစ်စေဖြတ် ကျော်ရမည်။ ပေးထားသောစာရွက်များမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့် အကူအညီကို မှမယူ

ရပါ။ ကျောက်တုံးများ အသုံးပြုရာတွင်လည်းကျောက်တုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လွတ်မသွားရပါ။ စက္ကူအစားပျဉ်ပြားများကို ကျောက်တုံးအဖြစ် လည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ လွတ်သွားပါက ကျောက်တုံးများကို မိချောင်းများက သိမ်းယူသွားရလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကျောက်တုံးပေါ်မှရေထဲသို့ထိသွားပါက အဆိပ်မြစ်ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုသူသေဆုံးသွားလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက အားလုံးအစမှပြန်လည် စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတယောက်မကျန် တဖက်ကမ်းရောက်မှ တယောက်နှင့် တယောက် အဆက်အသွယ်ဖြုတ်နိုင်ပါသည်။

စက္ကူအိမ်ဆောက်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား တဖွဲ့လျှင်လူဦးရေငါးဦး သို့မဟုတ် ခြောက်ဦးခွဲ၍ တစ်ဖွဲ့ကို စက္ကူအိမ်ဆောက်ရန် လုံလောက်သည့် သတင်းစာတပုံစီနှင့်တိတ်တခွေစီပေးပြီး အိမ်ဆောက်စေပါ။ ထိုအိမ်တွင် နံရံလေးဖက်၊ ခေါင်မိုး၊ ကြမ်းပြင်၊ ပြတင်းပေါက် တစ်ပေါက်၊ တံခါးတစ်ချပ်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ခိုင်ခံ့ရပါမည်။ ထို့အပြင် လူတယာက်ဝင်ဆန့်နိုင်သည့် အကျယ်အဝန်းရှိရမည်။ ပထမဦးစွာအဖွဲ့တွင်းမည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို အရင်တိုင်ပင်ခိုင်းပါ။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးချိန် မိနစ်(၃၀)ကန့်သတ်ပေးပါ။ အားလုံးဆွေးနွေးပြီးနောက် အဖွဲ့တိုင်းမှ ဆွေးနွေးထားသည့် အိမ်ပုံစံကို စကားမပြောဘဲ ဆောက်လုပ်ခိုင်းပါ။ အချိန် (၄၅)မိနစ်ခန့်ကန့်သတ်ပေးပါ။ မိမိတွင်ရှိသော ပစ္စည်းများကိုချိန်ဆ၍သုံးရမည်။ အကယ်၍ဆောက်လုပ်နေစဉ် တိတ်(သို့)စာရွက်ကုန်သွားပါက ပြန်ထပ်တောင်း၍မရပါ။

လျှပ်စစ်ကြိုးဖြတ်ခြင်း

သင်တန်းသားအားလုံး သည်ရွာ၏ဘေးတွင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် အခြားရွာသို့ ထွက်ပြေးလာကြသော ဒုက္ခသည်များဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ထိုသို့ထွက်ပြေးလာရာ လမ်းခရီးတလျှောက်တွင် အခက်အခဲများစွာရှိပြီး အခြားရွာအဝင်ဝ၌လည်း သူစိမ်းများမဝင်နိုင်ရန် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများဖြင့်ကာထားသည်။ အကယ်၍ ဒုက္ခသည်များသည် ထိုလျှပ်စစ်မီးကြိုးကိုထိလျှင် ဓာတ်လိုက်ပြီးသေဆုံးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ထိုကြိုးကိုဖြတ်ရာတွင်ကြိုးကိုမထိဘဲ ဖြတ်ရမည်။ တယောက်ယောက်က ကြိုးနှင့်ထိသွားပါက အားလုံးအစမှပြန်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အဆက်အသွယ်မပြတ်ဘဲ ဖြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ခန်းမအတွင်း လိုအပ်သည့် ကြိုးတန်းများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ကြိုးအောက်ဖြတ်ကစားနည်း

သင်တန်းသားအားလုံးအား ကြိုး၏တစ်ဖက်တွင်နေစေပြီး တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက်ပုပေါင်းကိုင်ကာ ကြိုးကိုမထိဘဲ ကြိုး အောက်ကလျှို၍ အားလုံးတဖက်ကမ်းသို့ရောက်အောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ တယောက်နှင့် တစ်ယောက်အဆက်အသွယ် ပြတ်၍မရပေ။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက်က ကြိုးကိုထိသွားလျှင် သို့မဟုတ် အဆက်ပြတ်သွားလျှင် အားလုံးအစမှပြန်စရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတိုင်း အားလုံး တဖက်ကမ်းသို့ရောက်အောင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

ပူပေါင်းကို ဖိုက်နှင့်ညှပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ခြင်း

သင်တန်းသားတဦးစီအား အရွယ်အစားတူညီ အောင်မှုတ်ထားသော ပူစီပေါင်းများကို တယောက်တခုစီဝေပေးပါ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံရပ်နေသည့် အနေအထားမှ အားလုံးညာဖက်လှည့်၍ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်စက်ဝိုင်းတွင်းရှေ့နောက်တန်းစီရပ်သည့် အနေအထားဖြစ်အောင်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်မိမိတို့ရထားသောပူစီပေါင်းများကို မိမိရှေ့ရှိလူ၏ ကျောကုန်းနှင့် မိမိရင်ဘတ်ကြားထည့်၍

အောက်သို့မကျအောင်ထိန်းစေပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက စတင်၍လမ်းလျှောက်စေပါ။ အားလုံးညှပ်ထားသော ပူစီပေါင်းကို အောက်သို့မကျစေဘဲ တပတ်ပြည့်အောင်လှည့်ပတ်လျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လျှောက်နေစဉ် တယောက်ယောက်၏ ပူစီပေါင်းအောက်သို့ကျသွားပါက အားလုံးအစမှ ပြန်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် အားလုံးတပတ်ပြည့်အောင်လှည့်ပတ်စေသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

Broken square

သင်တန်းသားများအား အုပ်စု(၅)စုခွဲ၍ အုပ်စုလိုက် အပိုင်းအစဖြင့် ညှပ်ထားသော ထောင့်မှန်စတုရန်းကို အယောက်တိုင်း၏ ရှေ့တွင်တခုစီမှန်အောင်ပြန်ဆက်ရပါသည်။ လိုအပ်ချက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ စည်းကမ်းချက်များမှာ ပုံတူစတုရန်း(၅)ခုလုပ်ရာတွင် တဦးနှင့်တဦး စကားမပြောရ၊ အမူအယာဖြင့်မဆက်သွယ်ရ၊ မိမိစ၍တောင်းခြင်းမလုပ်ရ၊ မိမိမှအခြားလူကိုပေးလိုကပေးနိုင်သည်၊ တခါပေးလျှင် တရွက်ပဲပေးလို့ရသည်၊ အခြားလူများကိုယ်စားလုပ်ပေး၍မရ။

နောက်ပြန်ခုန်ချခြင်း

သင်တန်းသားတဦးချင်းစီအား အနည်းငယ်မြင့်သော စားပွဲပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်စေပြီး နောက်ပြန်လှန်ခုန်ချစေသည်။ ကျန်သူများမှ ထိုသူအန္တရာယ်မဖြစ်အောင်အားလုံးဝိုင်းဖမ်းရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ခုန်ချမည့်သူမှ ဖမ်းမည့်သူများကို အသိပေးသည့်အနေဖြင့် (Ready to fall)ဟု ပြောလိုက်သောအခါ ဖမ်းမည့်သူများမှဖမ်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သည်ကို ပြန်၍အသိပေးသည့် အနေဖြင့် (Ready to Catch) ဟုပြန်ပြောရသည်။ ခုန်ချမည့်သူသည် ဖမ်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းသိမှ ခုန်ချရသည်။ ထိုနည်းဖြင့်တယောက်ပြီးတယောက် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်သွားရပါသည်။

သတင်းဆက်သွယ်ရေး

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းရပ်စေ၍ မိမိနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေသူနှင့် စကားမပြောဘဲ အမူအယာဖြင့်ဆက်သွယ်စေပါ။ ထိုသို့ဆက်သွယ်ရာတွင် မိမိပြောလိုသော အကြောင်းအရာတခုကို တဖက်လူမှ နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိလုပ်ပြရမည်ဖြစ်စည်။ တဖန် တဖက်လူမှ မိမိပြောလိုသည့် အကြောင်းအရာကို အရင်လူအတိုင်းစကားမပြောဘဲ အမူအယာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြရမည်။ ထိုသို့အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြီးနောက် သင်တန်းပို့ချသူမှ အချင်းချင်းဘာတွေ ပြောဖြစ်ကြကြောင်းပြန်လည်မေးမြန်းပါသည်။

ဘောလုံးဖြင့် နှစ်ယောက်တွဲလမ်းလျှောက်ခြင်း

သင်တန်းသားနှစ် ယောက်ကိုတွဲတွဲခိုင်းပါ။ နှစ်ယောက်တတွဲလျှင် လေမှုတ်ထားသော ပူစီပေါင်းတလုံးစီပေးပါ။ ထိုပူစီပေါင်းကို ခြေထောက်တစ်ချောင်းစီဖြင့် ချိတ်၍သယ်ခိုင်းပါ။ ပူပေါင်းကျသွားပါက အစမှပြန်သယ်ခိုင်းပါ။

ရှင်စောပု (ဘုရင်မ လမ်းလျှောက်ခြင်း)

သင်တန်းသားထဲမှ အမျိုးသမီးတယောက်ကိုခေါ် ၍ ဘုရင်မလုပ်စေသည်။ ကျန်သူများအားလုံးသည် ဘုရင်မအပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ရာတွင် သူမခြေထောက်နှင့်မြေကြီးမထိအောင် ဖန်တီးပေးရသည်။ ထိုသို့ဖန်တီးရာတွင် သင်တန်းသားများ အားလုံးမျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီထိုင်စေ၍ ခြေထောက်ကိုဆန့်ထားပြီး ထိုခြေထောက်ပေါ်မှဘုရင်မကို ဖြတ်လျှောက်သွားစေသည်။ ဘုရင်မသည် မိမိခြေထောက်ဖြင့် ကြမ်းပြင်

ကိုထိ၍မရပါ။

ပခက်လွှဲ

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ လူတစ်ဦးကို မတ်တပ်ရပ်အနေအထားမှ လဲလျောင်းအနေအထားဖြစ်အောင် ဝိုင်းမ၍ ကျန်လူများမှ ပခက်လွှဲသလို ဝိုင်းလွှဲစေပါသည်။ အုပ်စုအတွင်း တစ်ယောက်မကျန် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိစေသော အနေအထားပုံစံမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

လကမ္ဘာခရီးစဉ် (ပစ္စည်း–၁၅ မျိုး)

သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းအား စာရွက်တစ်ရွက်စီပေး၍ အောက်ဖေါ်ပြပါ အချက်အလက်များနှင့် ကစားနည်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းပြပါသည်။ သင်တို့အားလုံးသည် ဆွဲအားမရှိသော လကမ္ဘာပေါ်သို့ မိခင်ယာဉ်မကြီးနှင့် တွေ့ဆုံရန်ချိန်းဆိုထားသည်။ သို့သော် စက်ချွတ်ယွင်းမှုဖြင့် မိခင်ယာဉ်မကြီးသို့မရောက်ခင်မိုင်(၂၀၀) အကွာတွင် သင်ရောက်ရှိနေပါသည်။ ထိုနေရာသို့ရောက်ရှိစဉ် သင်၏စက်ကရိယာများ အများအပြား ပျက်သွားသဖြင့် မိခင်ယာဉ်မကြီးဆီသို့ ရောက်မှသာသင်အသက်ရှင်မည်ဖြစ်သည်။ မိုင်(၂၀၀) ခရီးသို့ယူဆောင်ရန် ပစ္စည်း(၁၅)မျိုးကို ယူဆောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် မပျက်စီးပဲ ကျန်နေသော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးသော ပစ္စည်းများကို အစဉ်လိုက်ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးသည် အမှတ်စဉ်(၁)ဖြစ်ပြီး အရေးမကြီးဆုံးသည် အမှတ်စဉ်(၁၅)ဖြစ်သည်။