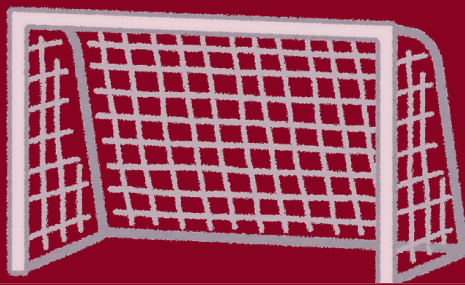




Equal Play Effect Asia Pacific



ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှု
အတွက်ဘောလုံး

နည်းပြ သင်ထောက်ကူ





အရှု၏ ဘောလုံးလောကတွင်
ကျားမတန်းတူညီမျှမှုသည်
အနာဂတ်အတွက် တန်းတူညီမျှ
ကစားခွင့်ရှိစေရန်၊ စံနမူနာပြု
ဖြစ်စေရန်၊ အမျိုးသမီးများအား
ခေါင်းဆောင်နှင့် နည်းပြများ
အဖြစ် စွမ်းဆောင်ပေးကာ
အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များကို
အတူယူရန် ဘောလုံးယဉ်ကျေးမှု
ကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်
မိန်းကလေးများကို
ရှေ့တန်းတင်လျက်ရှိသည်။

အသိအမှတ်ပြုမှုများ

ကျားမရေးရာ တန်းတူညီမျှမှုအတွက် ဘောလုံးနည်းပြ၏ ကိရိယာ တန်ဆာပလာတစ်ခုသည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသတစ်ဝှမ်းရှိ လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများစွာ၏ စုပေါင်းကြိုးပမ်းမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် မျှဝေသည့်အမြင်မရှိဘဲ ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

Common Goal ၊ Women Win နဲ့ သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု၊ အမြင် နဲ့ ဘောလုံးမှာ ကျားမတန်းတူညီမျှမှု မြှင့်တင်ဖို့ ကတိကဝတ်တွေအတွက် ကျွန်တော်တို့သည် အလေးနက်ဆုံး ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအား ခွန်အားဖြစ်စေသော အဖွဲ့အစည်းများကို စုစည်းရန် ၎င်းတို့၏ကြိုးပမ်းမှုများသည် ဤကိရိယာတန်ဆာပလာကို ဖန်တီးခြင်း၏ အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှာ Inspire (Indonesia)၊ WE United Project (Nepal)၊ PlayOnside (Thailand)၊ Football for All (Vietnam) နှင့် Fundlife International (Philippines) ဤသင်ထောက်ကူအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤသင်ထောက်ကူအစုံ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပံ့သွင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ၎င်းတို့၏ပံ့ပိုးမှုများမှရရှိသော အချက်အလက်နှင့် လှုံ့ဆော်မှုများအတွက် adidas Breaking Barriers နှင့် Football Federation Australia (Football Your Way Program) ကို ကျွန်ုပ်တို့အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

ပါဝင်ခဲ့ကြသော နည်းပြများ၊ ကစားသမားများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများသို့ တုံ့ပြန်ချက်မျှဝေရန်နှင့် ဤအရင်းအမြစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသော၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရင်းနှီးအပ်နှံမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဘောလုံးနိုင်ငံတော်၊ ငါတို့လုပ်မယ်။





ကျေးဇူးတင်လွှာ	3
မာတိကာ	4
Equal Play Effect အာရှပစိဖိတ်	6
ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှမှု ရည်မှန်းချက်များနှင့် ရည်မှန်းချက်များ	7
ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှမှုအတွက် ဘောလုံးဖန်တီးခြင်း။	8
မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ ကျွမ်းကျင်သူ ပါတနာများနှင့် ပါဝင်သော အဖွဲ့	9
အစီအစဉ်နည်းစနစ်	11
ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နည်းပြဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုလဲ။	13
ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှမှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း- လေ့ကျင့်ရေး မှန်ဘီလူး လေးခု	14
အခြေခံဘောလုံးစွမ်းရည် ၄ မျိုး	16
ပရိုဂရမ်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ဒီဇိုင်းသုံးသပ်ချက်	17
မိမိကိုယ်ကိုယ် သိရှိမှုနှင့်ယုံကြည်မှု + ဘောလုံးကို ရိုက်ခြင်း Inspire	18
• ပင်ဘော • ယုံကြည်မှုဖြင့် တွန်းလှန်ခြင်း။	25
ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု + First Touch PlayOnside	32
• ပထမဆုံးထိတွေ့ခြင်းနည်း • ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ဘောလုံးထိန်းခြင်း။	
ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း + ဘောလုံးနှင့်အတူပြေးခြင်း Fundlife International	
• Gauntlet • ခံနိုင်ရည်စိန်ခေါ်မှု	

ကျန်းမာသောဆက်ဆံရေး + ဘောလုံးနှင့်ပြေးခြင်း <i>Creating Chances</i>	39
• အပြုအမူဇုန်များ • အကာသကျူးကျော်သူများ	
မတူကွဲပြားခြင်းကို ဂုဏ်ပြုခြင်း + ဓလေ့ရိုးရာဂိမ်းများ။	47
• Patintero • Keentan • Kabaddi	
ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း + 1v1 <i>PlayOnside</i>	56
• ငါးမန်းတိုက်ခိုက်မှု • သစ်သီးသုပ်	
အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း + ဘောလုံးကိုရိုက်ခြင်း <i>The WE United Project</i>	63
• Tic-tac-toe • ဂိုးသွင်းရန်လူပေးခြင်း	
ဓမ္မတာ + ဘောလုံးနှင့် ပြေးခြင်း <i>Fundlife International</i>	77
• ဒဏ္ဍာရီ သို့မဟုတ် အဖြစ်မှန် • ဘောလုံးလိမ်ခြင်းနှင့် ခွန်အားပေးခြင်း	
ခေါင်းဆောင်မှု + <i>First Touch</i> <i>Football for All</i>	84
• ဗိုလ်ကြီးခေါ်သံ • ယုန်နှင့်မုဆိုး	
ကျားမ တန်းတူညီမျှမှု + ရိုးရာဂိမ်းများ	93
• ကြောင်နှင့်ကြွက် • Engklek • ထုတ်စည်းထိုး	
နောက်ဆက်တွဲ	



Equal Play Effect

Asia Pacific

Equal Play Effect သည် ဘောလုံးလောကတွင် ကျားမတန်းတူ ညီမျှမှုဆိုသို့ တိုးတက်မှုကို အရှိန်မြှင့်ရန် အတူယှဉ်ရနိုင်သော၊ လိုက်လျောညီထွေရှိနိုင်သော အရွယ်အစားရှိ ဖြေရှင်းချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

2023 ခုနှစ်တွင် Common Goal သည် Women Win and Creating Chances မှ ဦးဆောင်ပြီး နိုင်ငံ ၄ နိုင်ငံရှိ အဖွဲ့ အစည်းကောင်းများအတွက် ဘောလုံးခြောက်ခုကို ဦးဆောင်သည့် Equal Play Effect ၏ စာမျက်နှာသစ်ကို စတင်ခဲ့သည်။

Equal Play Effect သည် မမျှတမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တွန်းအားပေးသည့် မမျှတမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တွန်းအား ပေးသည့် ယန္တရားများနှင့် ဒိုင်းနမစ်များကို ဆန့်ကျင် လုပ်ဆောင်ရန် ဘောလုံးရှိလူတိုင်းကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အခြေပြု အကျိုးသက်ရောက်မှုဘောင်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

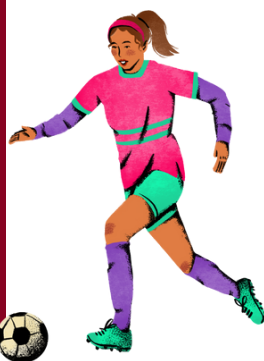
စုပေါင်းအားထုတ်မှုသည် Equal Play Effect အတွက် အဓိက ဖြစ်သည်။ Common Goal ဖြင့် တွန်းအားပေးကာ ကျွမ်းကျင် သော မိတ်ဖက်များဖြစ်သော Soccer Without Borders and Women Win မှ ဖန်တီးထားသော Equal Play Effect ကို အားကစားသမားများ၊ အမှတ်တံဆိပ်များ၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း များနှင့် အခြားဒေသလေးခုရှိ သက်ဆိုင်သူ ၅၀ ကျော်၏ ပံ့ပိုး ကူညီမှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပါသည်။

2020 မှ 2023 ခုနှစ်အထိ Equal Play Effect ကို အရှေ့အာဖရိ က၊ မြောက်အမေရိက၊ လက်တင်အမေရိကနှင့် ဥရောပ အပါအဝင် ဒေသလေးခုတွင် ကွဲပြားသောအမည်များဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ အစီအစဉ်ကို ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် အင်ဒို နီးရှားတွင် စတင်ခဲ့ပြီး Football United (မြန်မာ)၊ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ အားလုံးအတွက် Football PlayOnSide (Thailand)၊ Fundlife International (ဖိလစ်ပိုင်)၊ Inspire (Indonesia) နှင့် The WE United Project (Nepal) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အပြောင်းအလဲကို တွန်းပို့ပုံ-

- **အဖွဲ့အစည်းများတွင်-** ကောင်းမွန်သောအဖွဲ့အစည်း များအတွက် ဘောလုံးလောက၏ဗဟိုချက်တွင် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကိုမြှင့်တင်ပေးရန် တို့၏ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကို သေချာစေသည်။
- **ဘေးနားတွင်-** အမျိုးသမီး နည်းပြများ၏ အချိုးအစားကို တိုးမြှင့်ပြီး မိန်းကလေးတိုင်းတွင် အမျိုးသမီး စံနမူနာရှိရန် သေချာပါစေ။
- **ကွင်းထဲမှာ-** ကွင်းထဲမှာ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ပါဝင်မှု ကို တိုးပေးပါ။
- **ရပ်ရွာတွင်-** ယဉ်ကျေးမှုကို လွှမ်းမိုးပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းကို လှုံ့ဆော်ရန်နှင့် ဘောလုံး ယဉ်ကျေးမှုကို လူတိုင်းအတွက် ကြုံဆိုပြီး အားလုံး ပါဝင်နိုင်သော နေရာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန် ရောက် ရှိပါ။



Football

for

Gender Equity

Football for Gender Equity သည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသတစ်ဝှမ်းရှိ မိန်းကလေးများအတွက် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေသော ဘောလုံးလှုပ်ရှားမှုများကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် နည်းပြအရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ဒေသတွင်းရှိ Football for Good Organizations တွင် အလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီးနည်းပြများက ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။

ဤသင်ကြားရေးအရင်းအမြစ်သည်-

- ဘောလုံးကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရန် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ဒွိမဟုတ်သော လူများအတွက် ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဘေးကင်းပြီး ပါဝင်သောနေရာများကို ဖန်တီးရန် နည်းပြများအား ကိရိယာများနှင့် အသိပညာများ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- အာရှပစိဖိတ်ဒေသတစ်ဝှမ်းရှိ နည်းပြများ၏ စွမ်းရည်နှင့် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပြီး ကျားမရေးရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အစီအစဉ်များကို ပေးပို့ရန်နှင့် ဒီဇိုင်းဆွဲပါ။
- ဒေသအနှံ့တွင် ကစားခြင်း၊ နည်းပြခြင်း၊ ရပ်ရွာနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးများတွင် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှုကို တိုးမြှင့်ရန်အတွက် ပရိုဂရမ်တွင် ပါဝင်သူများကို စံနမူနာအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။
- အားကစားတွင် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် နည်းပြနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတွင် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပါ။

အောက်ပါ ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

- 1- ကစားသမားများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် နောက်ခံအမျိုးမျိုးကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော ကွဲပြားသော ကစားသမားများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် နောက်ခံများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ရေးအလေ့အကျင့်များ ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီရန်အတွက် ပြည့်စုံသော လေ့ကျင့်ရေးသင်ခန်းစာများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- 2- နည်းပြရာထူးများတွင် အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြုမှုကို တိုးမြှင့်စေပြီး ပစ်မှတ်ထားလုပ်ဆောင်မှုများမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုကို အားပေးပါ။
- 3- နည်းပြနှင့် ကစားသမား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပရိုဂရမ်များတွင် အမျိုးသမီးပါဝင်မှုကို တိုးမြှင့်စေသည့် ပဏာမခြေလှမ်းများကို မြှင့်တင်ပါ။



ကျား/မ တန်းတူညီမျှမှု အတွက် ဘောလုံးဖန်တီးခြင်း။

Equal Play Effect ပရောဂျက်သည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသရှိ မိန်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကျိုးစီးပွားများနှင့်အညီ အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သော ဂိမ်းအရင်းအမြစ်များတွင် သိသာထင်ရှားသောကွာဟချက်ကို မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်။ ဘောလုံးတွင် မိန်းကလေးများ၏ ပါဝင်မှုကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန် တူညီသော ခေါင်းစဉ်များကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ပါဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းတို့၏နည်းပြများနှင့် ပြုလုပ်သော လိုအပ်ချက်အကဲဖြတ်မှုမှ စုဆောင်းထားသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် အတူတကွ လာခဲ့ကြသည်။ အရင်းအမြစ်၏အသုံးပြုသူများ (နည်းပြများ) နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ (ကစားသမားများ) နှစ်ဦးလုံးကို အာရုံစိုက်ထားသည့် ဤ အကဲဖြတ်မှုသည် ဤအရင်းအမြစ်အတွက် ပစ်မှတ်ပရိသတ်ကို သတ်မှတ်သည့် ကွဲပြားသောပရိဝေဒနာကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

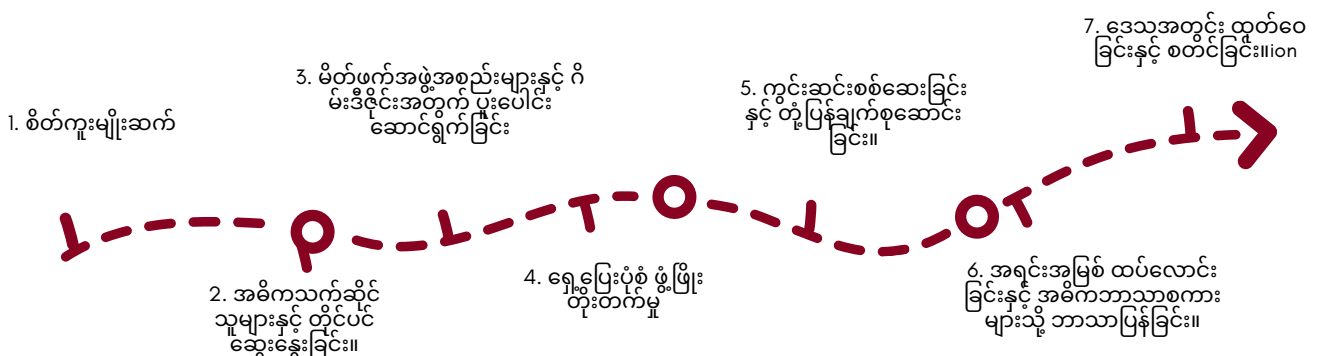


သူရဲ ဘောလုံးခရီးကို စတင်နေတဲ့ အသက် 8-12 နှစ်အရွယ် မိန်းကလေး။ သူမသည် ဘောလုံးကို နှစ်သက်ပြီး ကွင်းထဲ သို့ ခြေလှမ်းတိုင်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာချင်သည်။ သူမ၏အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူများသည်မကြာခဏဆိုသလို သူမကိုအပျက်သဘောဆောင်သောပုံသေပုံစံရှိပြီးသူမ ကစားလိုသည့်အကြောင်းရင်းကို နားမလည်သောကြောင့် သူမ၏ကစားခွင့်ကိုကန့်သတ်ထားသည်။ သူမသည် သူမ၏သူငယ်ချင်းများနှင့် အသင်းလိုက်ကစားကာ ပိုပို ကူညီပေးသော နည်းပြတစ်ဦးနှင့် ၎င်း၏ဘောလုံးနှင့် ဘဝ အကြောင်း ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင်ကြားပေးနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ သူမသည် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်ဆောက်လိုသည်၊ခေါင်းဆောင်မှု ဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများရရှိလိုပြီးမကြာခဏဆိုသလို ယှဉ်ပြိုင်သည့်ပွဲများတွင် ပါဝင်ကစားလိုပါသည်။



စတင်သူ (သို့) အလယ်အလတ်နည်းပြဖြစ်မည့် အသက် 18-25 နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီး။ သူမ၏ နည်းပြခံယူချက်သည် လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှမှုအပေါ် သူမ၏စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် အခြေခံထားသည်။ နည်းပြလုပ်ရန် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို မကြာခဏရင်ဆိုင်ရသော်လည်း၊ သူမသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကျကျ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရန် ဆန္ဒရှိပြီး နည်းပြအဖြစ် လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူမသည် သူမ၏အဖွဲ့တွင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက် အဆင့်အားလုံးကို ထည့်သွင်းရန်နှင့် ခွန်အားဖြစ်စေရန် နည်းလမ်းများကို သင်ယူရန် စိတ်ဝင်စားပြီး ကွင်းအတွင်း ရော ကွင်းပြင်ပရှိ ကစားသမားများအတွက် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းများပေးနိုင်ရန် သူမ၏ နည်းဗျူဟာနှင့် ဗျူဟာမြောက်တွေးခေါ်မှုကို တည်ဆောက်ရန် စိတ်ဝင်စားသည်။

Football for Gender Equity အရင်းအမြစ်ကို ပါဝင်သော ပြည့်စုံသော ဒီဇိုင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် တီထွင်ခဲ့သည်-



ကျွမ်းကျင်သူ မိတ်ဖက်များ ၊ ခေါင်းဆောင်မှုအဖွဲ့

COMMON GOAL

Common Goal သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအတွက် ပိုမို ရေရှည်တည်တံ့ပြီး သာတူညီမျှသောအနာဂတ်ဆီသို့ ကူးပြောင်းကူညီရန်အတွက် ဘောလုံးရှိလူတိုင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ Common Goal Network သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကွန်ရက်များအတွက် အကြီးမားဆုံးနှင့် နာမည်အကျော်ကြားဆုံး အားကစားနည်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် Equal Play Effect ပရိုဂရမ်နှင့် ၎င်း၏အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် စီမံခန့်ခွဲသည်။



Women Win သည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ၊ ဘက်ပေါင်းစုံမှ အမျိုးသမီးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားသည်။ ၎င်းတို့၏ GRIS အမှတ်တံဆိပ်မှတစ်ဆင့် Women Win သည် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအား အားကစားနှင့် ကစားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးရန် ခွန်အားပေးသည့် ကစားကွင်းကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ Women Win သည် Equal Play Effect Asia နှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ ပရောဂျက်အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးပြီး အဖွဲ့အစည်းများ၏ လမ်းကြောင်းအတွက် တာဝန်ယူပါသည်။

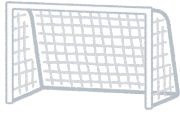


Creating Chances (Football United) သည် ဩစတြေးလျ နိုင်ငံ၊ New South Wales တွင် အခြေစိုက်သည့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အားကစားမှတစ်ဆင့် အပြုသဘောဆောင်သော လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့် နိုင်ငံတကာနှင့် နိုင်ငံအလိုက် ကျော်ကြားသော အထောက်အထားအခြေပြု ပရိုဂရမ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ အခွင့်အလမ်းဖန်တီးခြင်းသည် Equal Play Effect Asia နှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်၏ ချန်ပီယံလိဂ်လမ်းကြောင်းကို ဦးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

**Impact Sponsor
and Partner**



မိတ်ဖက်အဖွဲ့များ | ပူးပေါင်းပါဝင်သည့်အဖွဲ့



Football for Gender Equity သည် လူမှုပြောင်းလဲမှုနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအတွက် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် ဘောလုံးကို အသုံးပြု၍ ဤအဖွဲ့အစည်းများ ဖန်တီးခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်များစွာ အတွေ့အကြုံနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော အလုပ်များကို စုစည်းပေးပါသည်။ ဘောလုံးသည် ဘဝများကို ပြောင်းလဲရန်နှင့် ပိုမိုခိုင်မာသော အသိုက်အဝန်းများကို တည်ဆောက်ရန် စွမ်းအားရှိသည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဤအစပြုမှုများသည် စည်းလုံးညီညွတ်ပါသည်။

Philippines | Fundlife International သည် အလွန်အားနည်းလွယ်သော လူငယ်များအတွက် ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင် လမ်းကြောင်းများ ဖန်တီးရန် ရည်ရွယ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မောင်းနှင်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အလားအလာများကို ကမ္ဘာသို့ ထုတ်လွှတ်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဒါမှမဟုတ် ငါတို့ပြောသလိုပဲ၊ ကလေးတွေအားလုံးကို ရောင်စုံမက်မက်မောမောဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။



Indonesia | Inspire က လူတွေကို ဘောလုံးကနေတဆင့် ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲစေတယ်။ လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုကို ဆောင်ကြဉ်းရန် ဘောလုံးကို အသုံးပြု၍ စိတ်တူကိုယ်တူ အဖွဲ့အစည်းများ၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လွှမ်းမိုးဆွတ်နေပါသည်။ လူငယ်များသည် သင်ယူရန်၊ ကစားရန်၊ အောင်မြင်မှုရရန် အခွင့်အရေးများရှိသည့် ပိုမိုတရားမျှတပြီး တန်းတူညီမျှသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး နေထိုင်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိသည်။



Thailand | PlayOnSide လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုကိုမြှင့်တင်ရန် ကြိုးပမ်းသောအလားအလာရှိသည်ဟု PlayOnSide က ယုံကြည်သည်။ ရေရှည်တည်တံ့ပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိသော ချဉ်းကပ်မှုမှတစ်ဆင့် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများအတွက် ရယ်စရာကောင်းသော သင်ယူမှုလှုပ်ရှားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆောင်လာပါသည်။ PlayOnSide ပရိုဂရမ်များသည် ကျားမတန်းတူရေး၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပါဝင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။



Nepal | The WE United Project သည် နီပေါရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ခေါင်းဆောင်မှုလေ့ကျင့်မှု၊ ဘဝစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် တက်ကြွသော အားကစားအခြေခံလှုပ်ရှားမှုများမှတဆင့် လုံခြုံသောနေရာများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် စွမ်းအားမြှင့်ပေးပါသည်။ WE United သည် ကစားကွင်းကို အဆင့်မြှင့်တင်ရန်နှင့် အားကစားစွမ်းအားဖြင့် မိန်းကလေးတိုင်းနှင့် အမျိုးသမီးတိုင်း၏ အလားအလာကို လွတ်မြောက်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



Vietnam | Football for All သည် အခြေခံလူတန်းစား ဘောလုံးများမှတစ်ဆင့် ကလေးများအတွက် ဘောလုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ပေါင်းစည်းမှု၊ လုံ့လမှု၊ နှင့် ဘဝကျွမ်းကျင်မှု ပညာပေးမှုများကို မြှင့်တင်ရန် ကြိုးပမ်းနေပါသည်။ FFAV သည် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ကျောင်းအခြေပြု ဘောလုံးအသင်းများ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် အစိုးရအာဏာပိုင်များနှင့် ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းကိုင်ဖက်များနှင့် အနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ဘောလုံးမှတစ်ဆင့် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော လှုပ်ရှားမှုများကို ဖော်ဆောင်ခြင်း။

ဘောလုံးမှတစ်ဆင့် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်းသည် လူငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပြီး ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော ကမ္ဘာကြီးကို သွားလာရန် လူငယ်များအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဘဝကိရိယာများ တပ်ဆင်ပေးထားသည်။ Social-emotional learning (SEL) သည် "ကလေးများနှင့် လူကြီးများ စိတ်ခံစားမှုများကို နားလည်ပြီး စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ သဘောထားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ထိထိရောက်ရောက် ရယူနိုင်သော လုပ်ငန်းစဉ်၊ အပြုသဘောဆောင်သော ပန်းတိုင်များချမှတ်ပြီး အောင်မြင်ရန်၊ အခြားသူများကို စာနာနားလည်မှု ပြသခြင်း၊ ထူထောင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးများနှင့် တာဝန်သိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချပါ" (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)။

ယနေ့ခေတ် မတူကွဲပြားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် SEL သည် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုကို မြှင့်တင်ပေးကာ စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်၊ အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ကာ တွေးခေါ်မြော်မြင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန် လူငယ်များကို ခွန်အားပေးသည်။ SEL ကို ဘောလုံးလောကတွင် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့်၊ နည်းပြများသည် လူငယ်ကစားသမားများအား ကွင်းပြင်တွင် ရော ကွင်းပြင်ပတွင်ပါ အောင်မြင်နိုင်သည့် ကျန်းမာ၊ တာဝန်သိပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝသော လူကြီးများဖြစ်လာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

Sessions များသည် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိထားသော အလေ့အကျင့်များ၊ Kolb ၏ အတွေ့အကြုံ သင်ယူမှုပုံစံ နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး ချဉ်းကပ်မှုများဖြင့် ပံ့ပိုးထားသော အဓိက လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ယူမှု စည်းမျဉ်းများ ဖြင့် ထည့်သွင်းထားသော နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် အာရုံစိုက်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါသည်။

ပါဝင်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်မှုအတွက် ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း အိုင်တီနည်းစနစ်ကို ပြောင်းပါ။

C	နည်းပြမှုပုံစံ ညွှန်ကြားချက်များ၊ သရုပ်ပြမှုများနှင့် အကြံပြုချက်များအပါအဝင် ကစားသမားများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ သင်၏နည်းပြပုံစံကို ပြင်ဆင်ပါ။ စိန်ခေါ်မှုများကို သတ်မှတ်ရန်၊ သင်ပြောဆိုပုံချင်း ကွဲပြားစေရန်၊ ကစားသမား၏ စံနမူနာပြုများကို အသုံးပြုပါ။ ဂိမ်းကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ အထူးတလည် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။
H	ဂိုးသွင်းနည်း ဂိုးသွင်းရန် ဖြတ်သန်းခွင့်အရေအတွက်၊ အဆုံးငှက်တွင် ကစားရန်၊ ပစ်မှတ်များကို ပစ်မှတ်၊ ပစ်မှတ်သို့ အရွယ်အစား တိုး/လျှော့ သို့မဟုတ် ပစ်မှတ်ဆီသို့ အကွာအဝေး အပါအဝင် ရမှတ်အခွင့်အလမ်းများကို တိုးမြှင့် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲပါ။
A	ဧရိယာ ဂိမ်းအခက်အခဲ တိုး/လျှော့ရန်၊ လိုချင်သော ဘောလုံးရလဒ်များကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ပါဝင်မှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် ဧရိယာ၏ အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပြောင်းလဲခြင်း။
N	နံပါတ်များ ကစားသမားများ၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို တိုးမြှင့်ရန်၊ တိုက်ခိုက်သူများ သို့မဟုတ် ခံစစ်သူများကို အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်းမှုစွမ်းရည်များ ပိုမိုရရှိစေရန် အခွင့်အလမ်းပုံစံပေးရန်အတွက် 2v1 သို့မဟုတ် 4v2 တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်၊ ကစားသမားပါဝင်မှုကို တိုးမြှင့်ရန်အတွက် အဖွဲ့အရွယ်အစားများကို ပြောင်းလဲပါ။
G	ဂိမ်းစည်းကမ်းများ တိကျသောရလဒ်များကိုမြှင့်တင်ရန်၊ ပါဝင်မှုတိုးလာစေရန်၊ စည်းမျဉ်းများဖြတ်ကျော်ရန်၊ ဂိုးသွင်းမီထိ အရေအတွက်၊ ဘောလုံးအပေါ်အချိန်ကန့်သတ်ချက်များကဲ့သို့သော ပိုမိုခက်ခဲအောင်မြင်လုပ်ရန် ဂိမ်းစည်းမျဉ်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။
E	သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ကစားခြင်းအတွေ့အကြုံကို ချဲ့ထွင်ရန်၊ လုပ်ဆောင်ချက်အခက်အခဲကို တိုး/လျှော့ရန်၊ ကစားသမားစွမ်းရည်နှင့် ကိုက်ညီစေရန် သို့မဟုတ် ဖန်တီးမှုအားကောင်းစေရန်အတွက် မတူညီသောစက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
I	နိဂုံး ပါဝင်မှုသေချာစေရန် ဂိမ်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန်နှင့် ဂိမ်းပိုင်ဆိုင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ ကစားသမားများကို ပါဝင်ရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်အတွက် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန် ကစားသမားများကို ထည့်သွင်းတောင်းဆိုပါ။
T	အချိန် ပြင်းထန်မှုတိုးရန်/လျှော့ချရန် လှုပ်ရှားမှုများ၏ကြာချိန်ကို ပြောင်းလဲရန်၊ ကစားသမားများအား ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များဆောင်ရွက်ရန် အချိန်ပို/နည်းစေရန် ခွင့်ပြုရန် သို့မဟုတ် အချိန်သတ်မှတ်ထားသောစိန်ခေါ်မှုများကို သတ်မှတ်ပါ။

Kolb ၏ အတွေ့အကြုံ သင်ယူမှုပုံစံ

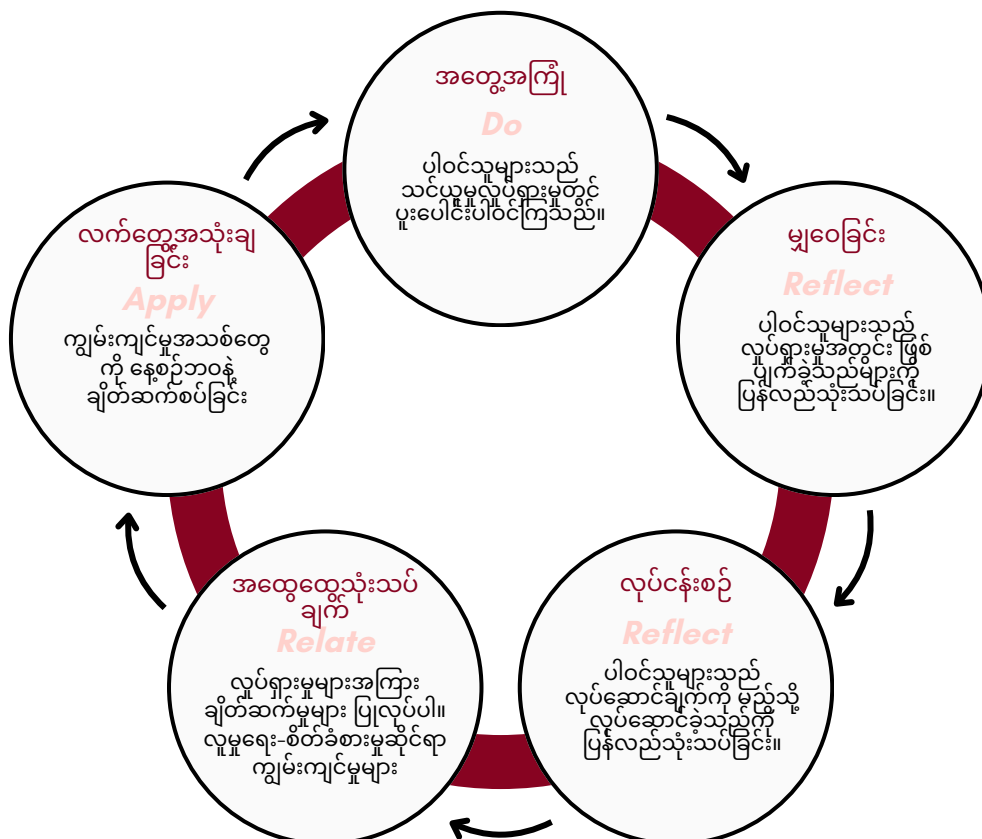
Kolb ၏ Experiential Learning Model သည် အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် သင်ယူမှုကို အလေးပေးထားပြီး အဆင့်ငါးဆင့်သို့ ရိုးရှင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

1. **အတွေ့အကြုံ (Do)**: ဂိမ်းနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် ဘောလုံးလေ့ကျင့်မှုကဲ့သို့ သော လှုပ်ရှားမှုတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ပါ။
2. **မျှဝေပါ (Reflect)**- အသင်းဖော်များ သို့မဟုတ် နည်းပြများနှင့် လှုပ်ရှားမှု အတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို ဆွေးနွေးပါ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို မျှဝေပါ။
3. **လုပ်ငန်းစဉ် (Reflect)** : အတွေ့အကြုံကို တွေးခေါ်ပါ။ အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သည် ၊ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့သော နှင့် ခံစားချက်ကို တွေးတောပါ။ ဤနေရာတွင် တုံ့ပြန်ချက်တောင်းခံရန် မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်- နည်းပြများသည် ကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာတွေးခေါ်ကာ အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူရန် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။
4. **-Generalise (ဆက်စပ်မှု)**- ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အတွေးအခေါ်များနှင့် အတွေ့အကြုံကို ချိတ်ဆက်ပြီး ၎င်းထံမှ သင်ယူပါ။
5. **ကျင့်သုံးပါ (Apply)** - အနာဂတ်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများတွင် နယ်ပယ်တွင်းရော ပြင်ပတွင်ပါ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် သင်လေ့လာသိရှိထားသည့်အရာကို အသုံးပြုပါ။

ဤရင်းမြစ်ရှိဂိမ်းများသည်ကစားသမားများနှင့် နည်းပြများကြား အပြုသဘောဆောင်သော စကားပြောဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် ကစားသမားများနှင့် နည်းပြများကြား အပြုသဘောဆောင်သော စကားပြောဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် တိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် တုံ့ပြန်ချက်များကို ထင်ဟပ်စေပြီး အသုံးပြုနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါမည်။



**စကားလုံးတိုင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်
ဘာသာစကားတိုင်း၊
ကိုယ်တွယ်မှု သို့မဟုတ်
လွဲချော်မှုတိုင်းသည်
လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ
ကို စူးစမ်းလေ့လာရန်
အခွင့်အရေးတစ်ခု
ဖြစ်သည်။**



ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နည်းပြဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုပြုမူရမလဲ

နည်းပြတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏တာဝန်မှာ ကစားသမားများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာကို ပြုစုပျိုးထောင်နေစဉ်တွင် ကစားသမားများ၏ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဘောလုံးစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အောင်မြင်သည်-

- ပရိုဂရမ်တွင် လေ့လာထားသော အဓိကလူမှုရေး-စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ဂျ်များနှင့် အဓိကဘောလုံးနည်းစနစ်များကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များကို စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပေးပို့ခြင်း။
- ကစားသမားများ၊ နည်းပြဖော်များနှင့် မိဘများ/အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နေစဉ်တွင် ယဉ်ကျေးမှုအရ ထိလွယ်ရှလွယ်နှင့် တရားမဝင်သော ထိရောက်သောအစည်းအဝေးများကို စီစဉ်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဘေးကင်းပြီး ပါဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ။

နည်းပြများသည် ကစားသမားအားလုံး တတ်နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရန် တာဝန်ရှိသည်။

- လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။
- သူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို မြှင့်တင်ပါ။
- ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို မွေးမြူပါ။
- ပျော်ရွှင်မှုရှိပါစေ။
- ပါဝင်ခံစားပါ။



နည်းပြတစ်ဦး၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများသည် မိန်းကလေးများကို ခွန်အားဖြစ်စေသင့်သည်

KNOWLEDGE	အခြေခံဘောလုံးကျွမ်းကျင်မှုများ	1v1၊ ဘောလုံးဖြင့် ပြေးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ပထမထိခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း အပါအဝင် ဘောလုံး၏ အဓိကသော့ချက်တိုးများကို နားလည်ပါ။
	လူမှုဆက်ဆံရေး-စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်	ကစားသူများတွင် လူမှု-စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်- မိမိကိုယ်ကို အသိတရား၊ မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ လူမှုအသိတရား၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု၊ တာဝန်ယူမှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းတို့ကို နားလည်ခြင်းဖြင့် ကစားသူများ၏ အရေးပါမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
SKILLS	လိုက်လျောညီထွေရှိမှုနှင့် အဖွဲ့အစည်း	ရှင်းလင်းသောပန်းတိုင်များနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံကို ထိန်းသိမ်းထားစဉ်တွင် ကစားသမားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်များနှင့် တက်ရောက်မှုနှင့် ကိုက်ညီစေရန် session အစီအစဉ်များကို ချန်ညှိပါ။
	စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာအသိဉာဏ်	ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာများကို စီမံခန့်ခွဲပါ။ အပြည့်အဝရှိနေပါ။ ကစားသမားများ၏ တန်ဖိုးများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အဆုံးအဖြတ်မပေးဘဲ ပံ့ပိုးပါ။
	ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေး	ပြတ်သားသော၊ အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးကို အသုံးပြုပြီး ကစားသမားများ၊ နည်းပြဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ယုံကြည်မှုကို မွေးမြူပါ။
	အပြုသဘောဆောင်သော အားဖြည့်မှု	သင်ယူမှုကို အားဖြည့်ပေးရန်အတွက် အပိုင်းကဏ္ဍများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော သီးခြားအပြုအမူများနှင့် တိုးတက်မှုကို ချီးမွမ်းပါ။
ATTITUDE	ပံ့ပိုးမှု၊ ယှဉ်ပြိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်	ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် အဖွဲ့လိုက် စိန်ခေါ်မှုတွေကနေတစ်ဆင့် တစ်ဦးချင်းတိုးတက်မှုနဲ့ ဖော်ရွေတဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုကို အားပေးပါ။
	ခွန်အားပေး စိတ်ဓာတ်	ကစားသမားတိုင်းအတွက် တိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အပြုသဘောဆောင်ပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို မွေးမြူပါ။

ကျား/မ တန်းတူညီမျှစိတ်ဓါတ် ဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်း နည်းပြမှု မှန်ဘီလူး လေးခု

Coaching Lenses သည် လူတစ်ဦးချင်း၊ အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုအတွက် မတူညီသောအချိန်များတွင် လိုအပ်သော အကောင်းဆုံးနည်းပြတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် နည်းပြကြည့်ရှုသည့်ပုံစံကို ပြောင်းလဲရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သောနည်းပြများသည် မှန်ဘီလူးများစွာကို တစ်ပြိုင်နက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ကစားသမားများ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များပေါ်မူတည်၍ မှန်ဘီလူးတစ်ခုကို အမြင်ချနိုင်သည်။



ကစားသမားတစ်ယောက်ဘဲ လူအားလုံးကို နည်းပြပါ။

- သူတို့ရဲ့ နည်းပြကို နှစ်သက်တဲ့ ကစားသမားတွေဟာ ဆက်ကစားဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ အဖွဲ့လိုက် ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပေးသော နည်းပြများသည် ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဆက်လက်စေရန်၊ အမှားများမှ သင်ယူရန် အားပေးကာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘေးကင်းစွာ သင်ကြားပေးသည့် နည်းပြများသည် အဓိက အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သော လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးနည်းပြတစ်ဦးသည် ကစားသမားတစ်ဦးစီကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သိရှိပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကစားသမားများ၏ ယုံကြည်မှုကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။
- ဤနည်းပြများသည် ရှက်ရှံ့သောကစားသမားများအား စကားပြောဆိုရန်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်နေသောကစားသမားများအား ၎င်းတို့အား ရရှိပြုကြောင်းပြသရန် အဓိကနည်းပြ အခိုက်အတန့်များကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ စိတ်ပျက်နေသောကစားသမားများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်တတ်အောင် သင်ပေးနိုင်သည်။

ကွင်းဆင်း ဥပမာ

လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း ရှက်တတ်သည့် ကစားသမားသည် သေနတ်ပစ်သည့် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း တစ်ချက်လွတ်သွားကာ စိတ်ပျက်နေပုံရသည်။ နည်းပြက နွေးထွေးသော အပြုံးဖြင့် သူမထံ ချဉ်းကပ်ကာ "ဒါဟာ ကြိုးကျယ်တဲ့ အားထုတ်မှုပဲ! ကြိုးစားမှုတိုင်းနဲ့ မင်း ပိုနိုးစပ်လာပြီ။ နောက်တစ်ကြိမ်၊ ထောင့်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားလိုက်ပါ-မင်း အရမ်း တိုးတက်နေပြီလား။" နောက်ပိုင်းတွင် နည်းပြသည် အသင်းအပေါ် ကစားသမား၏ အားထုတ်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ဇွဲလုံ့လနှင့် ကြိုးထွားမှု၏ အရေးပါမှုကို အားကောင်းစေသည်။ ကစားသမားသည် သူမ၏ နည်းပြသည် လူတစ်ဦးအဖြစ် သူ့ကို ရရှိပြုကြောင်းသိကာ သူမ၏ တိုးတက်မှုကို ယုံကြည်ကြောင်း သိရှိလာကာ ကစားသမားသည် ပိုမိုယုံကြည်လာပါသည်။ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် နည်းပြသည် ကစားသမားအား ဆက်လက်ကြိုးစားရန် တွန်းအားဖြစ်စေကြောင်း သေချာစေသည်။



အရည်အချင်းက ယုံကြည်မှုကို ဖန်တီးပေးတယ်။

- ရိုးရာ သို့မဟုတ် နည်းဗျူဟာ အားကစားနည်းပြတစ်ဦးသည် အသင်း၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စွမ်းရည်၊ ပြေးခုန်ပစ်နှင့် အသင်း၏ အလုံးစုံအားကစားအောင်မြင်မှုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု အပေါ် အဓိကအာရုံစိုက်သည်။
- အားကစားတွင် သင်ကြားရန် မွေးရာပါ သင်ခန်းစာများစွာရှိသည်။ သင့်ကစားသမားများ၏ ပြေးခုန်ပစ်စွမ်းရည်နှင့်အတူ ဘဝစွမ်းရည်ကို တည်ဆောက်ခြင်းသည် ကစားကွင်းနှင့်ပြင်ပတွင် တန်ဖိုးရှိသည်။
- အားကစားမှန်ဘီလူး လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် ကစားသမားများအား မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကွင်းဆင်း ဥပမာ-

အဖွင့်ပွဲစဉ်တွင် ကွင်းလယ်ကစားသမားများသည် ဖြတ်သန်းခွင့်များ ချိတ်ဆက်ရန် ရုန်းကန်နေရသည်ကို နည်းပြက သတိပြုမိသည်။ နည်းပြသည် ကစားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ပွဲလင်းသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဖြင့် တြိဂံများဖန်တီးနည်းကို ကစားသမားများအား သရုပ်ပြသည်။ အဖွဲ့သည် ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျင့်သုံးပြီး ၎င်းတို့၏ ဖြတ်သန်းမှုမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ ထို့နောက် နည်းပြက ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို အားကောင်းစေပြီး ၎င်းတို့၏ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်သည့် နည်းဗျူဟာကို အကောင်အထည်ဖော်သည့် အခိုက်အတန့်များကို ချီးကျူးစကားဆိုသည်။ နည်းဗျူဟာပိုင်း တိုးတက်မှုကို အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် နည်းပြသည် အသင်း၏ နည်းစနစ်ပိုင်း ကျွမ်းကျင်မှုကို အားကောင်းစေရုံသာမက ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းများကို ယုံကြည်ပြီး ၎င်းတို့၏ တိုးတက်မှုကို ခံစားရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

The Trauma Informed Lens
The Culture Keeper

ကစားသမားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းပြီး ကုသရာနေရာ။

- အားကစားသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် အစွမ်းထက်မြက်မြက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဖန်တီးထားလျှင် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာရရှိထားသော မှန်ဘီလူးပါသော နည်းပြများသည် ကစားသမားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးသည်။
- ဤနည်းပြများသည် ၎င်းတို့၏ ကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းညှိမှုအားကောင်းစေရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးသည်။
- ဤနည်းပြများသည် ကစားသမားများတွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခိုက်အတန့်များဖြစ်သည် - အနိုင်ရခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ ဒိုင်လူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အမှားများနှင့် အမှားအယွင်းများကို သတိပြုမိပါသည်။ လောင်းကြေးများသည် မြင့်မားသည်ဟုခံစားရပြီး စိတ်ခံစားမှုများကို ချဲ့ထွင်နိုင်သည်။ ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝများကို ပြောင်းလဲစေမည့် ကိရိယာများဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီရန် အချိန်အခိုက်အတန့်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- နည်းပြများစွာသည် လူငယ်တစ်ဦးကို ကူညီရန် အမြဲတမ်း အဆင်သင့်မဖြစ်ပါ။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင်၊ ကစားသမားအား ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည်။

ကွင်းဆင်း ဥပမာ-

ဂိမ်းတစ်ခုအတွင်း ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြစ်မှားမိပြီး ပြိုင်ဘက်ထံမှ ကြမ်းတမ်းသောစကားများကို လက်ခံရရှိပြီးနောက် သိသိသာသာ စိတ်ဆိုးလာသည်။ နည်းပြက သူမ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ကို သတိထားမိပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဖုန်းခေါ်သည်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာပြောပြီး နည်းပြက "စိတ်မကောင်းပါဘူး-ဒါဟာ ခက်ခဲတဲ့အခိုက်အတန့်ပါပဲ။ အတူတူ အသက်ပြင်းပြင်းရှိပြီး နောက်ဘက် အာရုံစိုက်ကြပါစို့။ မင်းဒါကိုရပြီ။" နည်းပြက သူ့ကို ပြတ်ပြတ်သားသား အားပေးမှုဖြင့် ဂိမ်းထဲသို့ ပြန်မပို့မီ ပြန်လည်သတ်မှတ်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးသည်။ ထို့နောက် နည်းပြသည် သူမ၏ခံနိုင်ရည်အား အတည်ပြုရန် သီးသန့်စစ်ဆေးသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို ဦးစားပေးခြင်းဖြင့် နည်းပြသည် ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို စံပြထားပြီး ကစားသမားအား စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။

The Access & Inclusion Lens
The Barrier Breaker

သူတို့ကို ကွင်းထဲ ခေါ်သွားပါ။

- ကစားသမားတွေကို ကွင်းထဲရောက်အောင် ကစားဖို့ အရည်အချင်းထက် အများကြီး ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ အားကစားတွင် အပြည့်အဝပါဝင်ခွင့်၊ ခွင့်ပြုချက်၊ စက်ကိရိယာနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လိုအပ်သည်။
- မိန်းကလေးများသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဘေးကင်းရေး၊ စက်ပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အထည်များ၊ မိဘခွင့်ပြုချက် သို့မဟုတ် အိမ်မှုတာဝန်များကို အားကစားမဝင်ရောက်စေရန် အဓိကအတားအဆီးအချို့အဖြစ် မကြာခဏ ညွှန်းဆိုလေ့ရှိသည်။
- နည်းပြများနှင့် စီစဉ်သူများသည် အဆိုပါ အတားအဆီးများကို တွေ့ရှိရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျော်လွှားရန် အစီအစဉ်များကို ဒီဇိုင်းဆွဲရန် သော့ချက်ဖြစ်သည်။

ကွင်းဆင်း ဥပမာ-

နည်းပြသည် ကစားသမားတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်ရန် နောက်ကျတတ်သည် သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးများကို လုံးဝလွှဲချော်သည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ တစ်ဦးချင်းစကားပြောဆိုမှုတစ်ခုတွင် နည်းပြသည် သူမတက်ရောက်ခြင်းကို တစ်စုံတစ်ခုက ဟန့်တားခြင်းရှိမရှိ ညင်သာစွာမေးသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ရှုန်းကန်နေရကြောင်း ကစားသမားက ရှင်းပြသည်။ နည်းပြသည် ကစားသမားအား ကွင်းထဲသို့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ သွားနိုင်စေရန် ကားကြိုစီစဉ်ရန် အခြားမိဘများထံ လှမ်းဆက်သွယ်သည်။ ထို့အပြင် နည်းပြသည် သင့်လျော်သော စက်ကိရိယာများ ချို့တဲ့နေကြောင်း သိရှိပြီးနောက် အပိုပစ္စည်းကိရိယာများ ထပ်ဆင့်ရန် သတိရှိရှိ စီစဉ်ပေးသည်။ အဆိုပါ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် နည်းပြသည် အသင်း၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်စေရန် ကစားသမားအား ပံ့ပိုးမှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုခံစားရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးပါသည်။

အခြေခံကျသော စွမ်းရည် ၄ မျိုး



ကျွမ်းကျင်မှုရယူမှုအဆင့်တွင် (ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် 9-12 နှစ်) တွင် လူငယ်ကစားသမားများအတွက် အခြေခံကျသော အခြေခံဘောလုံးစွမ်းရည်လေးခုကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် အလေးပေးဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဤ ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ First Touch, Striking the Ball, Running with the Ball နှင့် 1v1 တို့ဖြစ်သည်။

ပထမဆုံး ထိတွေ့မှု

First Touch သည် ခြေဖဝါး၊ ပေါင်၊ ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို အသုံးပြု၍ သင်၏နောက် လှုပ်ရှားမှုကို ချန်ညှိရန်အတွက် ဘောလုံးကို တိကျသောချာစွာ ထိန်းချုပ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်သည်။ ဤ ကျွမ်းကျင်မှုသည် ပိုင်ဆိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကစားရာတွင် အရည်အချင်းအကူးအပြောင်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် သော့ချက် ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးထိတွေ့ခြင်း၏ အဓိကအချက်များသည်-

- အချိန်- ၎င်း၏အမြန်နှုန်းနှင့် လမ်းကြောင်းပေါ်အခြေခံ၍ ဘောလုံးကို ထိထိရောက်ရောက်တွေ့ဆုံနိုင်ရန် တိကျသောထိန်းချုပ်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နေရာချထားမှုအတွက် မှန်ကန်သောအချိန်အတွက် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း
- ကူရှင်ပေးခြင်း- ဘောလုံး၏သက်ရောက်မှုကို ပျော့ပျောင်းစေပြီး ၎င်းကို ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် လျင်မြန်ချောမွေ့စေပါသည်။
- သတိထားရန်- ဖြတ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခုန်ပေါက်ခြင်းကဲ့သို့သော နောက်လမ်းမညီလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ကောင်းမွန်တဲ့ ပထမဆုံးထိတွေ့မှုက ကစားသမားတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကစားတဲ့အရှိန်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘောလုံးကို ရိုက်သည်။

ဘောလုံးကို ရိုက်ခြင်းသည် တိုတို၊ အလယ်အလတ်၊ တာဝေးဖြတ်ခြင်း၊ ပစ်ခတ်မှု၊ ဖြတ်ကျော်ခြင်း နှင့် ဦးတည်ခြင်းကဲ့သို့သော နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို လွှမ်းမိုးထားသည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုသည် အချိန်ကိုက်၊ ခွန်အားနှင့် တိကျမှုတို့ပေါင်းစပ်ထားသော ဘောလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ပါဝါနှင့် တိကျမှုဖြင့် ထိမှန်ရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းအား အသင်းဖော် သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်ကဲ့သို့သော ပစ်မှတ်ဆီသို့ လမ်းညွှန်ပေးသည်။

ကစားသမားများသည် ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ ခြေထောက်၏ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသည်-

- ခြေဖဝါး (ကြိုးများ)- အားကောင်းသော၊ တာဝေးရိုက်ချက်များ သို့မဟုတ် ကန်သွင်းမှုများအတွက်၊ မကြာခဏဆိုသလို ဂိုးဆီသို့ ဦးတည်သည်။
- ခြေဖဝါးအတွင်းပိုင်း- အသင်းဖော်များထံ တိကျစွာရောက်ရှိရန် တိုတောင်းသော သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ဖြတ်တောက်မှုများအတွက်။

ခြေဖဝါးအပြင်ဘက်- နောက်ခံလူများကို ကျော်လွှားနိုင်သော ဖန်တီးမှုဖြတ်သန်းမှုအတွက် လှည့်ပတ် သို့မဟုတ် မျဉ်းကွေးကို ပေါင်းထည့်ရန်။ ဘောလုံးကန်ခြင်း၏ဥပမာများတွင် ဂိုးကိုပစ်သွင်းခြင်း၊ အသင်းဖော်တစ်ဦးထံ ဖြတ်တင်ပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ကစားသမားတစ်ဦးအား နောက်ခံလူ နောက်မှ နေရာလွတ်သို့ ပေးပို့ရန် ဘောလုံးပေးပို့ခြင်းများ ပါဝင်သည်။

ဘောလုံးနှင့်အတူအပြေးခြင်း

ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးခြင်းသည် ကစားသမားများအား ဘောလုံးကို လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားစေပြီး နောက်ခံလူများထံ သွားလာနိုင်စေပါသည်။ ၎င်းတွင် ပွင့်လင်းသောနေရာသို့ အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကျပ်သောနေရာများတွင် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း၊ အရှိန်မြင့်ကစားနေစဉ် ထိန်းချုပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးခြင်း၏ အဓိကအချက်များမှာ-

- ထိန်းချုပ်မှု- မတူညီသောအမြန်နှုန်းဖြင့်ရွေ့လျားနေစဉ် ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထားပါ။
 - သွက်လက်မှု- ခုခံသူများကို ရှောင်ရန် သို့မဟုတ် ကွာဟချက်များကို အသုံးပြုရန် လမ်းကြောင်းမှန်ပြောင်းခြင်း
 - အသိအမြင်- ထိရောက်သောဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် နေရာ၊ အသင်းဖော်များနှင့် ပြိုင်ဘက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုသည် ကစားသမားများအား ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ တိုက်စစ်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးပြီး ခံစစ်နှင့် ပြစ်မှုကြားတွင် ချောမွေ့စွာ ကူးပြောင်းနိုင်စေပါသည်။

1v1

1v1 တွင် ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ယူရန် သို့မဟုတ် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ရန် လှုပ်ရှားမှုများ၊ အယောင်ပြမှုများနှင့် အရှိန်မြင့်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ဖိအားများအောက်တွင် တစ်ဦးချင်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၏ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ 1v1 ၏ ရှုထောင့်များ ပါဝင်သည်။

- သွက်လက်ခြင်း- ပြိုင်ဘက်ကို ကျော်လွှားရန် ဦးတည်ချက်နှင့် အမြန်နှုန်းကို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲခြင်း။
- အချိန်ကိုက်- အားသာချက်တစ်ခုရရှိရန် မှန်ကန်သောအချိန်အတန်တွင် လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။
- ဘောလုံးထိန်းချုပ်မှု- တိုက်စစ် သို့မဟုတ် ကာကွယ်နေစဉ် တိကျသောထိန်းချုပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။

1v1 အခြေအနေများကို လေ့ကျင့်ခြင်းက ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ပေးကာ ဗီဇကို ထက်မြက်စေကာ တက်ကြွသောဂိမ်းအခြေအနေများတွင် စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ပရိုဂရမ်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

10 ကြိမ်မြောက် အစီအစဉ်တွင် လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု 8 ခုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်ယူမှုတိုး 2 ခု ပါဝင်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်မှ အဓိက ဘောလုံးစွမ်းရည် 4 ခုနှင့် အားကစားစွမ်းရည်အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေသည့် ရိုးရာဂိမ်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ထားသည်။

အပိုင်း	လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု	ဘောလုံးကျွမ်းကျင်မှု
1	Self-Awareness နှင့် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း	ဘောလုံးကိုရိုက်ပါ
2	ဆက်သွယ်ရေး	ပထမဆုံးထိပါ
3	ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း	ဘောလုံးနှင့်အတူပြေးခြင်း
4	ကျန်းမာသောဆက်ဆံရေး	ပထမဆုံးထိခြင်း + ဘောလုံးဖြင့် ပြေးခြင်း။
5	မတူကွဲပြားခြင်းအား ဂုဏ်ပြုခြင်း	အားကစားမျိုးစုံ
6	အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း	ဘောလုံးကိုရိုက်ခြင်း
7	ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။	1v1
8	ရာသီလာခြင်း	ဘောလုံးနှင့်အတူပြေးခြင်း
9	ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်	ပထမဆုံးထိခြင်း
10	ကျား/မ တန်းတူညီမျှမှု	အားကစားမျိုးစုံ

စက်ရှင်တစ်ခုစီတွင် အပိုင်း ၄ ပိုင်းပါဝင်သည်-

အပိုင်း 1	အပိုင်း 2	အပိုင်း 3	အပိုင်း 4
လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သွေးပူ လှုပ်ရှားခြင်း	အသိအမှတ်ပြုဂိမ်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု	သေးငယ်သော ဘောလုံးကစားခြင်း	ပြန်လည်သုံးသပ် ဆွေးနွေးခြင်း။
ဘောလုံးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် အတူ ပျော်စရာ၊ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုပြီး တက်ကြွသောဂိမ်းတစ်ခု။ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ဘေးကင်းသောကစားနည်းများကို အားပေးရန် ကစားသမားများအားလုံး ပါဝင်ကြသည်။	ထိရောက်သော ဘောလုံးကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုများဖြင့် လူမှု-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မကဲဆွေချ်ကို မီးမောင်းထိုးပြသည့် မွမ်းမံထားသော ဂိမ်းတစ်ခု။ မော်ဒယ်ကို အလေးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အပြုအမူများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။	ပုံမှန်ဂိမ်းစည်းမျဉ်းများကို အသုံးပြုသည့် အဖွင့်ဂိမ်း။ ဆန္ဒရှိသော လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအမှုအကျင့်များနှင့် ဘောလုံးလှုပ်ရှားမှုများကို အားဖြည့်ပေးပြီး အားပေးခြင်းဖြင့် ပြေးလွှားလေ့ကျင့်ပါ။	အတွေ့အကြုံ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အလိုက် နည်းပြမှ ပံ့ပိုးပေးသော ရောင်ပြန်ဟပ်မှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးချက်။ ၎င်းသည် ကစားသမားများအား အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အဓိကသဘောတရားများကို ရေးဆွဲရန်၊ ၎င်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ယေဘုယျ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် အဓိက မကဲဆွေချ်များကို အသုံးပြုနိုင်စေပါသည်။



Inspire | Indonesia

လူမှုစိတ်ဓါးမှု ဆိုင်ရာ သတင်းစကား

မိမိကိုယ်ကိုယ် အသိနှင့်
ယုံကြည်မှု

- နယ်ပယ်တွင် ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လက္ခဏာများကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့မြင်ပုံနှင့် အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့မြင်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိမိကိုယ်ကို သတ်ရှိခြင်း၏ တန်ဖိုးကို တန်ဖိုးထားပါ။

ဘောလုံးစွမ်း ရည်

ဘောလုံးကိုရိုက်ပါ။

- ဘောလုံးရိုက်ခြင်း ပုံစံအားလုံး ပါဝင်သည် ၊ ဥပမာ-
 - အတို၊ အလတ်နဲ့ တာဝေးသွားတာ
 - ဂိုးသွင်းခြင်း
 - ကြားဖြတ်ခြင်း
 - ခေါင်းတိုက်ခြင်း

အပိုင်း 1

လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်
သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

ပင်ဘော

10 မိနစ်

အပိုင်း 2

အသိအမှတ်ပြုဂိမ်းနှင့်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ယုံကြည်မှုဖြင့်
တွန်းလှန်ခြင်း။

20 မိနစ်

အပိုင်း 3

အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့်
အသေးစားဂိမ်း

လွတ်လပ်စွာ ကစား
ခြင်း

20 မိနစ်

အပိုင်း 4

ပြန်လည်သုံးသပ်
ဆွေးနွေးခြင်း။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

10 မိနစ်

အပိုင်း 1: လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

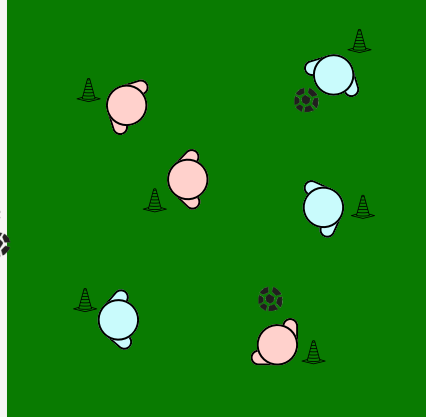
ပင်ဘော

အစီစဉ်			
အာရုံစိုက်ရမည့် အပိုင်း	နယ်ပယ်နှင့်ပြင်ပတွင် ကိုယ်ပိုင်အား သာချက်များနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။	ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ မြင်ပုံနှင့် အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့မြင်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိမိကိုယ်ကို သတ်မှတ်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို တန်ဖိုးထားပါ။	ကစားသမားများ၏ ဘောလုံးကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် တိုက်စစ်ဆင် နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပါ။
ကစားနည်း ရည်ရွယ်ချက်	ကစားသမားများ၏ ဘောလုံးကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် တိုက်စစ်ဆင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပါ။		
ကြာချိန်	10 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ချိန်	ကစားဧရိယာ- 20m x 20m ကစားကွင်းကို သတ်မှတ်ပါ။ ကစားကွင်းတွင်၊ ကစားသမားတစ်ဦးစီအတွက် အလိုအလောက်ကြားတွင် နေရာလွတ်တစ်ခုထားရှိပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ ကစားသမားတစ်ဦးစီအား ငိုင်းတို့၏အသင်းအတွက် ဝတ်ဆင်ရန် အကျိုးတစ်ထည်ပေးပါ။	ဘေးကင်းရေး- ကွင်းပြင်သည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာစေပြီး ပါဝင်သူများသည် လိုအပ်သော ဂီယာများ ရှိပါစေ။
ပစ္စည်းစာရင်း	- ခုံး 10 ခု - Bibs 2 သင်းစာအတွက်	- ဘောလုံး 4 လုံး - ဝီစီ (ရွေးချယ်ခွင့်)	- အချိန်မှတ်ရန် နာရီ - ဆေးသေတ္တာ

မိတ်ဆက်ခြင်း

လူမှုစိတ်ဓါးမှုဆိုင်ရာ သတင်းစကား	ဘောလုံးစွမ်းရည်
မေးခွန်း - မိမိကိုယ်ကို သတ်မှတ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ - အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့မြင်ပုံနှင့် အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့မြင်သည်ကို သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို နားလည်ခြင်း။ - ယုံကြည်မှုဆိုတာ မင်းအတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ။ - အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းသည်ဟု ခံစားရသည်။ ရှင်းပြချက် - Self-awareness ဆိုသည်မှာ ကစားချိန်တိုင်းတွင် သင့်ကိုယ်ပိုင် အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ယုံကြည်မှုသည် သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီး တိုးတက်စေရန်အတွက် ယုံကြည်နေချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ - ဤဂိမ်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်သည့်အပြင် အခြားသူများ၏အားသာချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင်ပုံကို မျှဝေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အချင်းကို သိရှိခြင်းသည် အသင်းအဖွဲ့များတွင် ကြိုးစားအားထုတ်ရန်နှင့် အသစ်သောအရာများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ယုံကြည်မှုရှိစေသည်။	ရှင်းပြချက် - Striking the Ball သည် ဘောလုံးကို တိုတို၊ အလယ်အလတ်၊ အကွာအဝေးဖြတ်ခြင်း၊ ပစ်ခတ်ခြင်း၊ ဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် ဦးတည်ခြင်းစသည့် မတူညီသော ဘောလုံးကို ရိုက်ခတ်ခြင်းပုံစံများ ပါဝင်သည့် အဓိက ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ - အချိန်၊ ခွန်အားနှင့် တိကျမှုတို့ လိုအပ်သည်။ မေးခွန်း - ကောင်းမွန်တဲ့ ဖြတ်ကျော်မှု ဒါမဟုတ် ဂိုးပေါက်ကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဖန်တီးနိုင်မလဲ။ - ဘောလုံးကန်ရာမှာ ထူးချွန်တဲ့ ကစားသမားကို မင်းနာမည်ပေးလို့ရမလား။ ဒါက ဂိမ်းကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်များ

လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
- ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့ကို ဘောလုံးကန်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများ၏ပုံများကို ခေါက်ရန်ကြိုးစားစဉ်တွင် ၎င်းတို့၏ဖန်ခွက်ကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ - မတ်တပ်ရပ်နေတဲ့ နောက်ဆုံးကစားသမားက အောင်နိုင်သူပါ။ - ဧရိယာထဲသို့ ဘောလုံး ၂ လုံး လွှတ်ပြီး ပါဝင်သူများသည် ၎င်းထဲသို့ ဘောလုံးဖြတ်သွားခြင်းဖြင့် အခြားကစားသမားများ၏ ကွန်ရီးများကို ခေါက်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ သူတို့သည် မိမိတို့၏ ကျောကွင်းကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ - ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကွန်ရီးခေါက်မိပါက၊ ၎င်းတို့သည် ကစားကွင်းမှ ထွက်ခွာပြီး အပြင်ဘက်တွင် ရပ်နေသော 'အခမဲ့ကစားသမား' ဖြစ်လာသည်။ 'အခမဲ့ကစားသမားများ' သည် ဂိမ်းတွင်ပါဝင်ပတ်သက်နေစေရန်နှင့် ဂိမ်းကိုလွှမ်းမိုးရန် ပြင်ပမှအခြားအတိုးများကို ခေါက်ရန်ရည်ရွယ်၍ လွင့်ပျံလာသောဘောလုံးများကို ကွင်းထဲသို့ပြန်ကန်ထုတ်နိုင်သည်။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

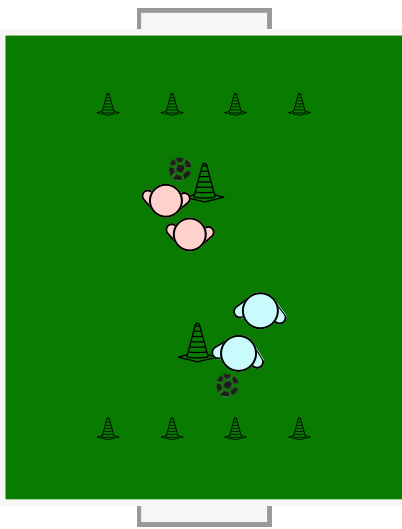
ဘာကိုကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်	လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှု ချိတ်ဆက်မှု
- ကစားသမားများသည် တိုတောင်းပြီး အလယ်အလတ်အကွာအဝေးကို တိကျစွာဖြတ်သန်းနိုင်ပါသလား။ - ကစားသမားများသည် အတားအဆီးများနှင့် အကွာအဝေးပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ဖြတ်သန်းမှုပုံစံကို ချိန်ညှိပါသလား။ - ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ကွန်ရီးကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် အခြားသူများကို တိုက်ခိုက်ရန် ပိုမိုအာရုံစိုက်ပါသလား။ - နောက်ပိုင်းပွဲစဉ်များတွင် ကစားသမားများသည် စောစီးစွာ ဖယ်ရှားခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် ၎င်းတို့၏ဗျူဟာများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား။ - ကစားသမားအချို့သည် အခွင့်အလမ်းများနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို အမြဲမပြတ်စကင်နဖတ်နေပါသလား။ - မည်သည့်ကစားသမားမဆို ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်ရောက်ရန် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသလား။	အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု): - cones ကို ကျပ်နှံဖြန့်ချိပါ သို့မဟုတ် ကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ ရာထူးများကို ရွေးချယ်ခွင့်ပြုပါ။ - ဇုန်တစ်ခုလျှင် ကစားသမား ၂-၃ ဦးဖြင့် ဧရိယာကို ဇုန်များပိုင်းခြားပါ။ - cones ၂ ခုကို ကာကွယ်ရန် ကစားသမား ၂ ယောက်ကို ခန့်အပ်ပါ။ - ပိုမိုမြန်သောကစားနည်း သို့မဟုတ် ပိုကြီးသောနေရာများအတွက် ပိုနည်းဗျူဟာမြောက်ကစားရန် သေးငယ်သောနေရာများကို အသုံးပြုပါ။ - တစ်ဦးချင်းမှ အသင်းလိုက်ကစားခြင်းသို့ ပြောင်းပါ။ - cones အားလုံးကို ခေါက်ရန် အချိန်မညီမျှကြာကြောင်းမှတ်တမ်းတင်ပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့များ အခန်းကဏ္ဍများ ဖလှယ်ကာ အချင်းချင်း အချိန်များကို အနိုင်ယူရန် ယှဉ်ပြိုင်ပါ။ အဆင့်ဆင်း (လွယ်) - ဇုန်တစ်ခုစီ၏ အရွယ်အစားကို တိုးစေပြီး ကစားသမားများအား ရွှေ့ပြောင်းရန်နှင့် ကာကွယ်ရန် နေရာပိုပေးကာ ၎င်းတို့၏ cones ကို ကာကွယ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ - စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို လျော့ချရန် ကစားသမားတစ်ဦးစီကို ကာရန်ပိုင်းတစ်ခုစီကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ - ကစားသမားများသည် ဂိမ်းကိုနှေးကွေးစေရန် ဘောလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် ကစားရုံသာဖြစ်ပြီး ကစားသမားများကို ဘောလုံးထပ်မံထည့်မီ ခုခံကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပစ်မှတ်ထားရာတွင် အဆင်ပြေစေပါသည်။	- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ - အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ - ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ ဘောလုံးစွမ်းရည် link - ပထမဆုံးထိခြင်း

အပိုင်း ၂: အသိအမှတ်ပြုဂိမ်းနှင့်ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ယုံကြည်မှုဖြင့် တွန်းလှန်ခြင်း။

အစီအစဉ်			
အာရုံစိုက်ရမည့် အပိုင်း	နယ်ပယ်နှင့်ပြင်ပတွင် ကိုယ်ပိုင်အား သာချက်များနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများ ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။	မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်များကို စူးစမ်းပါ။	ဘောလုံးကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ တိုက်စစ်ဆင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပါ။
ဂိမ်း၏ရည်ရွယ်ချက်	မိမိကိုယ်မိမိ သတိနှင့်ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး မတူညီသောပန်းတိုင် နေရာများသို့ ချိန်နှယ်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးကို စွမ်းအားနှင့် တိကျမှန်ကန်မှုဖြင့် ရိုက်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပါ။		
ကြာချိန်	20 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ချိန်	ကစားသည့်နေရာ- တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ကြီးမားသောပန်းတိုင်တစ်ခု ဖြင့် 25m x 40m အကွက်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ cones ကို အသုံးပြု၍ ဂိုးပေါက်မှ 8m အကွာတွင် ပစ်စည်းတစ်ခုကို အမှတ်အသားပြုပါ။		အသင်းများ- အသင်းတစ်သင်းစီ အတွက် ရောင်စုံဘီဘီအစ်ဖြင့် ကစားသမားများအား အဖွဲ့ငယ်များ 4-5 ခုသို့ ပိုင်းခြားပါ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး - အရောင်စုံ bibs	- ကစားသမားပေါ်မူတည်ပြီး ဘောလုံးများ - ဝိစီ (optional)	- နာရီ - ဆေးသေတ္တာ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်များ

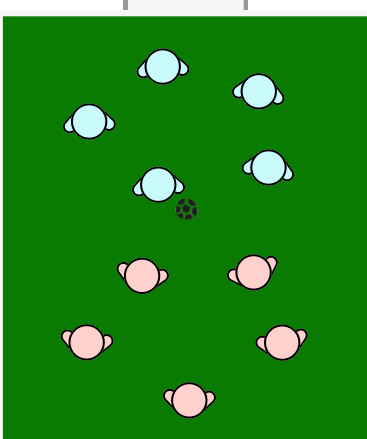
လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
- ပန်းတိုင်ကြီး၏ရှေ့တွင် ကွန်ပေါင်းများတပ်ဆင်ပါ (ဥပမာ၊ ပန်းတိုင်မှ 5-10 မီတာ အကွာ)။ - အဆင့် 1- ကစားသမားများသည် ကွန်ရီးများမှ 5 မီတာအကွာတွင် တန်းစီကာ အလှည့်အပြောင်းဖြင့် ကွန်ရီးများဆီသို့ လှည့်ပတ်ကာ ဂိုးပေါ်မှ ဘောလုံးကို ထိသည်။ ဂိုးသမား ပါဝင်ခြင်း ရှိမရှိ ရွေးချယ်နိုင်သည်။ - ပန်းတိုင်၏မတူညီသောနေရာများ (ဘယ်ဘက်၊ ညာခြမ်း၊ အပေါ်ထောင့်) သို့ ချိန်နှယ်ရန် သူတို့ကို အားပေးပါ။ - မိမိကိုယ်ကို သတိရှိမှု အာရုံစိုက်မှု- ရိုက်ချက်တိုင်းပြီးနောက်၊ ကစားသမားများ အား သူတို့ထင်မြင်ယူဆချက် ကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ ပိုကောင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ဥပမာ၊ "မင်းရဲ့ သပိတ်မှောက်မှုအပေါ် မင်း ယုံကြည်မှုရှိလား" ဒါမှမဟုတ် "ဂိုးသမားနေရာအပေါ်အခြေခံပြီး မင်းရဲ့ရိုက်ချက် ကို ဘယ်လိုချိန်ညှိခဲ့လဲ။" - အဆင့် 2- ရည်မှန်းချက်ကြီးစွာဖြင့် ပစ်ခြင်း။ - နှစ်ဂိုး (တစ်သင်းစီအတွက်) ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ပါ။ ကစားသမားများသည် တန်းစီပြီး သတ်မှတ်အကွာအဝေးမှ ကြီးမားသောပန်းတိုင်ကို အလှည့်ကျပစ်ခတ်ကြသည် (ဥပမာ၊ ၈-၁၀ မီတာအကွာ)။ - ရိုက်ချက်တစ်ခုစီပြီးနောက်၊ အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါ။ ("ကောင်းမွန်သောရိုက်ချက်" သို့မဟုတ် "ကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ၊ နောက်တစ်ကြိမ် ထောင့်ကို ချိန်နှယ်ပါ။") - ကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ ရိုက်ချက်အား ယုံကြည်ရန် အားပေးပြီး စွမ်းအားနှင့် တိကျမှုဖြင့် ဘောလုံးကို အချိန်ယူ၍ ရိုက်ပါ။ - Round 3- ကစားသမားများသည် ပစ်သတ်ရန် ၎င်းတို့၏ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပြီးသောအခါ၊ ကစားသမားများအား တတ်နိုင်သမျှ တိကျပြီး အစွမ်းထက်သော ရိုက်ချက်များစွာ ရိုက်ရန် တွန်းအားပေးသည့် အခွင့်အလမ်းကို ကစားပါ။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာတွေကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်	လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှု ချိတ်ဆက်မှု
- ကစားသမားတွေက ဘယ်လောက်ယုံကြည်မှုရှိလဲ၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ကြသလဲ။ - ကစားသမားတွေ စိတ်ရှုပ်နေတဲ့အခါ အသင်းဖော်တွေက သူတို့ကို ယုံကြည်မှုပြန်ရဖို့ ဘယ်လိုကူညီပေးမလဲ။ - ကစားသမားများသည် တိုတောင်းပြီး အလယ်အလတ်အကွာအဝေးကို တိကျစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါသလား။ - ကစားသမားများသည် အခြေအနေ (ဥပမာ၊ အတားအဆီးများ၊ အကွာအဝေး) ကိုအခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ဖြတ်သန်းမှုပုံစံကို ချိန်ညှိနိုင်ပါသလား။ - ကစားသမားတွေက ပစ်မှတ်ကို အာရုံစိုက်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဘောလုံးကိုယ်တိုင်က ပိုစိုးရိမ်နေသလား။ - ကစားသမားများသည် အစောပိုင်းဂိမ်းများမှ အားနည်းချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နောက်ပိုင်းပိုများတွင် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြပါသလား။ - အားဖြည့်မှု- ဤဂိမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကွင်းပြင်တွင်ရော ပြင်ပတွင်ပါ ကျွန်ုပ်တို့၏အားသာချက်များကို အသိအမှတ်ပြုရန် ကူညီပေးကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြပါ။ အသင်းထံ ကျွန်ုပ်တို့ယူဆောင်လာသည့် အပြုသဘောဆောင်သောအရာများအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့မြင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကို သိရှိခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို အတူတကွ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စေပြီး အဖွဲ့လိုက် ပိုမိုအားကောင်းလာစေပါသည်။	အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု): - ဂိမ်းထဲသို့ ဘောလုံးများစွာကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ cones များကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ရိုက်ချက်များကို အာရုံစိုက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။ - ကစားသမားများကို ပို၍အကွာအဝေးမှ ပစ်ရန် လိုအပ်ပြီး တိကျမှုပိုရှိသော ပစ်ခတ်မှုမျိုးကို ဂိုးလမ်းကြောင်းမှ ဝေးဝေးသို့ရွေ့ပါ။ - အဝိုင်းတစ်ခုစီအတွက် အချိန်ကန့်သတ်ချက်တစ်ခုထည့်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပိုမြန်စေပြီး မြန်မြန်ရိုက်ချက်များကို အားပေးသည်။ - မတူညီသောနေရာများအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားရန် ကစားသမားများအား အားပေးရန်အတွက် ပန်းတိုင်တွင် ကွန်ရီးများထည့်ပါ။ အောက်ခြေဘယ်ဘက်၊ အပေါ်ဘက်ဘက်စသည်တို့။ အဆင့်ဆင်း (လွယ်) - ကစားသမားများ ဂိုးသွင်းရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေမည့် ပစ်ခတ်မှုမျိုးကို ဂိုးနှင့် နီးကပ်အောင် ရွေ့ပါ။ - တစ်ကြိမ်လျှင် ဘောလုံးတစ်လုံးတည်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။ ထို့ကြောင့် ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ တစ်ဦးချင်းရိုက်ချက်အပေါ် ပိုမိုအာရုံစိုက်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ cones ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ - ကစားသမားများအား ပိုကြီးသောနေရာများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဂိုးသွင်းနိုင်ခြေများကို တိုးတက်စေခြင်းဖြင့် ပန်းတိုင်ရှိ ပစ်မှတ်ဇုန်များ၏ အရွယ်အစားကို တိုးမြှင့်လိုက်ပါ။	- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ - အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဘောလုံးစွမ်းရည် link - ဘောလုံးကိုရိုက်ခြင်း - ခုခံကာကွယ်ခြင်း

အပိုင်း 3: အသေးစားဂိမ်း

အစီအစဉ်			
ရည်ရွယ်ချက်	ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိနှင့် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရင်း ဘောလုံးကို ပွတ်တိုက် လေ့ကျင့်ကြသည်။		
ကြာချိန်	20 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ခြင်း	ကစားရန်နေရာ- 30m x 40m အကွက်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ (သို့မဟုတ် ကစားသမားအသက်၊ စွမ်းရည်နှင့် နံပါတ်များပေါ် မူတည်၍)	အသင်းများ- ကစားသမားများအား ရောင်စုံဘီဘီ ၂စုံဖြင့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။	ဘေးကင်းရေး- ကွင်းပြင်သည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာစေပြီး ပါဝင်သူများသည် လိုအပ်သော ဂီယာများ ရှိပါစေ။
ပစ္စည်းစာရင်း	• 20 ခုံး • Bibs 2 သင်းစာအတွက်	• ဘောလုံး 2 လုံး • ဝီစီ (optional)	• နာရီ • ဆေးသေတ္တာ

ကစားနည်းလန်းညွှန်ချက်များ	
လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
မေးခွန်း • ဘောလုံးကို ဘယ်လို မြှင့်တင်နိုင်မလဲ။ • အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- ဘောလုံးသွားလိုသည့်နေရာကို ဦးတည်ရန် ကျွန်ုပ်ရပ်နေသောခြေထောက်ကို နေရာချထားခြင်းဖြင့်၊ ခြေဖဝါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို ရိုက်ရန်ကြိုးစားခြင်း၊ ရိုက်သောအခါတွင် ပါဝါကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ဖြတ်သန်းမှုအလေးချိန်ကို နားလည်ခြင်း • ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်မှုကို မည်သို့တည်ဆောက်နိုင်မည်နည်း။ • အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- အသစ်အသစ်အဆန်းတွေကြိုးစားတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ပြောတဲ့အခါ ကိုယ်ကောင်းတဲ့အရာတွေကို တွေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရှင်းပြချက် • ၎င်းသည် အခမဲ့ဂိမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကန်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ • ရည်ရွယ်ချက်က ပြိုင်ဘက်ကို ဂိုးသွင်းဖို့ပါ။ • ဂိမ်းကစားသည်နှင့်အမျှ စည်းမျဉ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။ • ထိရောက်သောပေါင်းစပ်ကစားနည်းကိုဖန်တီးရန် ဘောလုံးကို ဖြတ်ရန်၊ ဂိုးပေါက်တွင် ပစ်ခတ်ခြင်းနှင့် အတို၊ အလယ်အလတ်နှင့် အရှည်တို့ကို ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် သင်၏ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပုံကို အာရုံစိုက်ပါ။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။	
ဘာတွေကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်
• ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပထမဆုံးထိခြင်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဘောလုံးမရရှိမီ စကင်ဖတ်သည့် ကစားသမားများ၏ နမူနာကောင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ • ကစားသမားများ ဘောလုံးကန်သောအခါ ချိတ်ဆက်မှုအရည်အသွေးကို စောင့်ကြည့်ပါ - နည်းစနစ်၊ တိကျမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ • အမှားလုပ်မိပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဓာတ်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် ကစားသမားများအား တွန်းအားပေးပါ။ • အသင်းဖော်များကြားတွင် ပိုပိုပေးသည့် အပြုအမူနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်မှုများ၏ သာဓကများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။	• တိကျသော ဖြတ်သန်းမှုများကို အားပေးရန် ပန်းတိုင်တစ်ခုအစား အဆုံးရန်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ကစားသမားများသည် ရေယာပြင်ပမှ ဘောလုံးကို အဆုံးရန်သို့ ပထမဆုံးထိခြင်းဖြင့် ဂိုးသွင်းနိုင်ကြသည်။ • ကစားသမားများကို ဘောလုံးအပေါ် အချိန်ပို/နည်းစေရန်အတွက် ရေယာအရွယ်အစားကို ပိုကြီး/သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ • ကစားသမားများကို စကင်ဖတ်ပြီး ဖြတ်သန်းသွားသောလမ်းများကို ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးရန် ထိခြင်းများကို ကန့်သတ်ပါ။

အပိုင်း 4: ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ကြာချိန် : 10 မိနစ်

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

သုံးသပ်ခြင်း	ဆက်နွယ်ခြင်း	အသုံးချခြင်း
• အကယ်၍ သင်သည် ဘောလုံးကို တိကျစွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့ပါက၊ တာဝန်ပေးအပ်သည့်အခါ သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။ • အရည်အချင်းက အသစ်ဆိုင်ရာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ • ဖိအားတွေတိုးလာတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သွားတာလဲ။ • ပိုကောင်းလာဖို့ ဘယ်နည်းဗျူဟာတွေ သုံးခဲ့လဲ။ • ဘာကို သတိထားသင့်သလဲ။ • ဂိုးပေါက်မှာ ဂိုးသမားတစ်ယောက်ရှိလို့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ပိုပြင်းပြင်း? ပိုလွယ်လွယ်တာ? အဲဒါက မင်းကို ပိုစိတ်ရှုပ်စေခဲ့တာလား။ အဲဒီအာရုံကြောတွေကို ဘယ်လို ငြိမ်သက်စေခဲ့တာလဲ။ • ကျွန်တော် (နည်းပြ) က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ထပ်လောင်းအတည်ပြုစကားလုံးတွေသုံးတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။	• ဘယ်အချိန်မှာ ယုံကြည်မှုအရှိဆုံးလို့ ခံစားရလဲ။ • သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို သတိပြုခြင်းက အရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် မည်သို့လွယ်ကူစေသနည်း။ • ဘောလုံးသမားတွေက ဘယ်အချိန်မှာ ယုံကြည်မှုအရှိဆုံးလို့ ထင်လဲ။ • သူတို့ဘယ်လိုယုံကြည်မှုဖြစ်လာသလဲ။	• ယုံကြည်မှုပိုရှိရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကိုင်တွယ်ရ ပိုလွယ်မလဲ။ • ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပိုသိနိုင်မလဲ။ • မင်းရဲ့ယုံကြည်မှု တိုးလာဖို့ ဘယ်သူတွေနဲ့ တွဲလုပ်နိုင်မလဲ။ • တစ်ယောက်ယောက်ကို ပိုပြီးယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ဘယ်လိုကူညီပေးမလဲ။

အကျဉ်းချုပ် သတင်းစကား

လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သတင်းစကား	ဘောလုံးစွမ်းရည်
• Self-awareness ဆိုသည်မှာ ကစားချိန်တိုင်းတွင် သင်ကိုယ်ပိုင် အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ယုံကြည်မှုသည် သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီး တိုးတက်စေရန်အတွက် ယုံကြည်နေချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ • တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အမျိုးမျိုးသော လမ်းကြောင်းသို့ ခုန်ဆင်းသွားသည်ဟု ခံစားရနိုင်သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံစိုက်မှုရှိပြီး ယုံကြည်ချက်ရှိနေနိုင်သည်။ ဒီနေ့ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးကို ဖြတ်ထုတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အရည်အချင်းကို ယုံကြည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်သောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ပန်းတိုင်/ပန်းတိုင်များကို အရောက်လုမီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ • ဒီဂိမ်းက ကွင်းတွင်းရော အပြင်မှာပါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အားသာချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ အသင်းထံ ကျွန်ုပ်တို့ယူဆောင်လာသည့် အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့မြင်ပုံကိုလည်း ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သည်။ ဤအချက်ကို သိရှိခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို အတူတကွ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စေပြီး အဖွဲ့လိုက် ပိုမိုအားကောင်းလာစေပါသည်။	• Striking the Ball သည် ဘောလုံးကို တိုတို၊ အလယ်အလတ်၊ အကွာအဝေးဖြတ်ခြင်း၊ ပစ်ခတ်ခြင်း၊ ဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် ဦးတည်ခြင်းစသည့် မတူညီသော ဘောလုံးကို ရိုက်ခတ်ခြင်းပုံစံများ ပါဝင်သည့် အဓိကကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ • အချိန်၊ ခွန်အားနှင့် တိကျမှုတို့ လိုအပ်သည်။



Fundlife International | Philippines

လူမှုစိတ်ဓါးမှု
ဆိုင်ရာ
သတင်းစကား

ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။

- စိန်ခေါ်မှုအချိန်များတစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီရန် ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှု ကရိယာများနှင့် ကွန်ရက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ဓါးချက်များနှင့် လုပ်ရပ်များ အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော အပြုသဘော နှင့် အဆိုးမြင်အတွေးများကို အသိအမှတ်ပြု ပါ။

ဘောလုံးစွမ်း
ရည်

ဘောလုံးနှင့်အတူပြေး
ခြင်း

- အာကာသထဲသို့ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ခရီးနှင့် ခြင်း။
- တင်းကျပ်သောနေရာများတွင် ဘောလုံးလည် ခြင်း။

အပိုင်း 1

လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်
သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

Gauntlet

10 မိနစ်

အပိုင်း 2

အသိအမှတ်ပြုဂိမ်းနှင့်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ခံနိုင်ရည်စိန်ခေါ်မှု

20 မိနစ်

အပိုင်း 3

အကဲဖြတ်ခြင်း အသေး
စားဂိမ်း

လွတ်လပ်စွာ ကစား
ခြင်း

20 မိနစ်

အပိုင်း 4

ပြန်လည်သုံးသတ်ခြင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

10 မိနစ်

အပိုင်း 1: လုပ်ဆောင်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

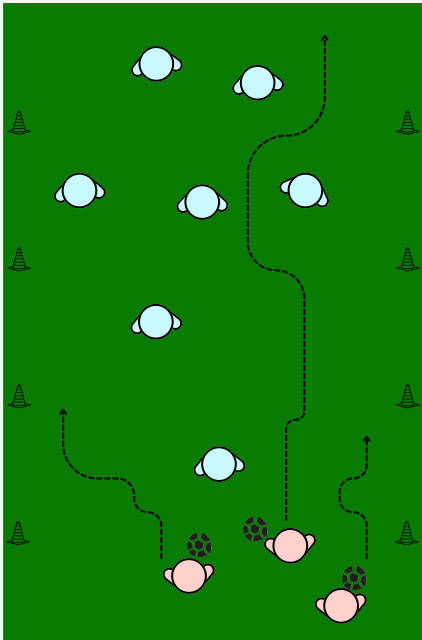
GAUNTLET

အစီအစဉ်			
အာရုံစိုက်ရမည့်နေရာ	ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များနှင့် လုပ်ရပ်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော အပြုသဘောနှင့် အဆိုးမြင်အတွေးများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။	စိန်ခေါ်မှုအချိန်များတစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုကူညီရန် လိုအပ်သော ကိရိယာများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသည့် ကွန်ရက်များကို နားလည်ပါ။	ကစားသမားများ အာကာသထဲသို့ ဘောလုံးကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် သွားလာနိုင်ပြီး ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများတွင် ခုန်ပျံနိုင်သော ကစားသမားများ၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။
ကစားနည်းရည်ရွယ်ချက်	ကစားသမားများသည် နောက်ခံလူများကို ရှောင်လွှဲကာ ကစားရေယာတစ်ဖက်သို့ ရောက်ရန် ဘောလုံးဖြင့် ပြေးရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ကို ပြေးပြီး အချိန်အများဆုံး အနိုင်ရတဲ့အသင်း။		
ကြာချိန်	10 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ရန်	ကစားရန်နေရာ- 15m x 20m ရေယာကို သတ်မှတ်ပါ (အရွယ်အစားနှင့် ကစားသမားများ၏ စွမ်းရည်အပေါ်မူတည်သည်။)	အသင်းများ- ကစားသမားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ ကစားသမားတစ်ဦးစီအား ၎င်းတို့၏အသင်းအတွက် ဝတ်ဆင်ရန် အင်္ကျီတစ်ထည်ပေးပါ။	ဘေးကင်းရေး- ကွင်းပြင်သည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာစစ်ပြီး ပါဝင်သူများသည် လိုအပ်သော ဂီယာများ ရှိပါစေ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး - Bibs 2 သင်းစာအတွက်	- ဘောလုံး - ဝီစီ (optional)	- အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်းကိရိယာ - ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ

မိတ်ဆက်ခြင်း

လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သတင်းစကား	ဘောလုံးစွမ်းရည်
ဖြေရှင်းချက် - ခံနိုင်ရည်ရှိမှု သည် ခက်ခဲလာသောအခါတွင် ပြန်လည်တုန်ပြန်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဘောလုံးမှာကဲ့သို့ပင်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ်ချက်လွှတ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ဘက်၏နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထိုခံစားချက်များကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်စေပြီး ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန် ထိုအခိုက်အတန့်များမှ သင်ယူရန် ကူညီပေးသည်။ မေးခွန်း - အားကစား သို့မဟုတ် ဘဝတွင် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကြုံတွေ့ရချိန်ကို မည်သူမဆို မျှဝေနိုင်ပါသလား။ - မင်းဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲ။ - အသင်းတစ်သင်းအတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်လို့ သင်ထင်လဲ။ - လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်ဆောက်ရာတွင် အချင်းချင်း မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။	ဖြေရှင်းချက် - ဘောလုံးနှင့် ပြေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘောလုံးကို လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားစေပြီး နောက်ခံလူများထံ သွားလာနိုင်စေသည့် ဘောလုံး၏ အဓိက ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အာကာသထဲသို့ အရှိန်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းနှင့် ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများတွင် စီးဆင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ - ထိန်းချုပ်မှု၊ တက်ကြွမှု၊ နှင့် သတိရှိမှု လိုအပ်သည်။ မေးခွန်း - ဘောလုံးကို ကောင်းကောင်းပြေးနိုင်တဲ့ ကစားသမားကို မင်း နာမည်ပေးလို့ရမလား။ - ဒါက ဂိမ်းကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်

လုပ်ရာမှု	ကစားနည်းပုံ
• အသင်းတစ်သင်းကို အပြေးသမားအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး တစ်သင်းကို နောက်ခံလူအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါ။ • အပြေးသမားများသည် ဇုန်များတစ်လျှောက် ၎င်းတို့၏ဘောလုံးကို လှည့်ပတ်ကာ နောက်ခံလူသုံးဦးမှ သုံးဦးကို အနိုင်ယူရန် ကြိုးစားကြသည်။ • အပြေးသမားများသည် ဘောလုံးတစ်လုံးစီဖြင့် "အဝတ်တန်ဆာ" ၏အဆုံးတစ်ဖက်တွင် တန်းစီကြသည်။ • နောက်ခံလူများသည် သီးခြားဇုန်လေးခုတွင် ရပ်တည်ကြပြီး ပထမဇုန်နှစ်ခုတွင် ကစားသမားတစ်ဦးနှင့် နောက်ဆုံးဇုန်နှစ်ခုတွင် ကစားသမား နှစ်ဦးမှ သုံးဦးအထိ နေရာယူထားသည်။ • နောက်ခံလူများသည် ၎င်းတို့၏ဇုန်မှ ထွက်ခွာခွင့်မရှိပါ။ • အပြေးသမားက ဇုန်ကို ဖြတ်ပြေးရင် အမှတ်ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ • အဖွဲ့သည် ငါးမိနစ်အကြာတွင် နေရာချင်းဖလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသင်းတစ်သင်းမှ စုစုပေါင်း 10 မှတ်ရပြီးနောက်၊ အပြေးသမားအဖွဲ့သည် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို မကြာခဏ မအောင်မြင်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာကိုကြည့်ရမလဲ	ပြောင်လဲရန်	လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှု ချိတ်ဆက်မှု
• ကစားသမားများသည် အသိတရားမြှင့်တင်ရန် ခေါင်းမောနေပါသလား။ • ကစားသမားများသည် ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထိန်းထားရန်၊ ထိန်းကျောင်းရန် လွယ်ကူသော သို့မဟုတ် အရှိန်မြှင့်ရန် ၎င်းတို့၏ခြေထောက်များ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုနေပါသလား။ • ကစားသမားများသည် နောက်ခံလူများကို ရှောင်ရန် အာဏာသထဲသို့ အရှိန်မြှင့်နေကြပါသလား။ • စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ကစားသမားများက မည်သို့သရုပ်ပြကြသနည်း။ • ဆက်လက်ကြိုးစားရန် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းမျဉ်းများကို သရုပ်ပြသော ကစားသမားများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ • အားဖြည့်ခြင်း- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ dribbling စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေရန်သာမက ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၏ အနှစ်သာရကိုလည်း သင်ယူပါ။ ကစားသမားတစ်ဦးသည် နောက်ခံလူတစ်ဦးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတိုင်း၊ ၎င်းတို့သည် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ နည်းစနစ်များကို မြှင့်တင်ရန် စိန်ခေါ်ခံရသည်။ ရှုံးနိမ့်မှုကို ပျော်ရွှင်ပြီး အသင်းဖော်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ နယ်ပယ်တွင် ဆုတ်ယုတ်မှုတိုင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြီးထွားရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။	အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု): • အပြေးသမားများအတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေရန် ကစားသည့် နေရာကို လျှော့ပါ။ • နောက်ခံလူများသည် ဘောလုံးကို အနိုင်ရပါက၊ ၎င်းတို့သည် တစ်မှတ်အနိုင်ရရန် စတင်မျဉ်းသို့ ပြေးသွားရမည်ဖြစ်သည်။ • ဂိုးသွင်းရန် နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည် ဥပမာ။ အပြေးသမားများအတွက် ထိမှန်ရန် သို့မဟုတ် ပြေးရန်ပစ်မှတ်များ။ • ခံစစ်သမားများအတွက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေရန်အတွက် အပိုအပြေးသမားများကို ပေါင်းထည့်ပါ။ အဆင့်ဆင်း (လွယ်) • ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သွားလာနိုင်ရန် အတွက် cones အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကြားရှိ နေရာများကို တိုးမြှင့်ပါ။ • အပြေးသမားများကို တစ်ဖက်သို့ ရောက်အောင် တွန်းလှန်နိုင်စေရန် နောက်ခံလူများသည် အပြေးအလွှား ပိုမိုကစားကြသည်။ • ပါဝင်သူများကို ပြေးခြင်းအစား လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြေးခြင်းအား ခွင့်ပြုပါ။	• အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ • ကိုယ်ပိုင်အသံ • ဆက်သွယ်ရေး (စကားမဟုတ်/နှုတ်ဖြင့်) • အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်
		ဘောလုံးစွမ်းရည် Link • ပထမဆုံးထိခြင်း

အပိုင်း ၂: အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ကာကွယ်မှုဂိမ်း

ခုခံနိုင်စွမ်းစိန်ခေါ်မှု

Plan		
အာရုံစိုက်ရမည့်နေရာ	စိန်ခေါ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ဂိမ်းကစားနေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့ကို ပူးပေါင်းကျော်လွှားခြင်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်အား မြှင့်တင်ပါ။	ဂိမ်းအခြေအနေများတွင် ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။
ကစားနည်းရည်ရွယ်ချက်	ကစားသမားများသည် နောက်ခံလူများကို ရှောင်လွှဲကာ ကစားဧရိယာတစ်ဖက်သို့ ရောက်ရန် ဘောလုံးဖြင့် ပြေးရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ကို ပြေးပြီး အချိန်အများဆုံး အနိုင်ရတဲ့အသင်း။	
ကြာချိန်	20 မိနစ်	
ပြင်ဆင်ရန်	ကစားသည့်နေရာ- တွန်းကန်ခြင်း၊ ဖြတ်ကျော်ခြင်း၊ ပစ်ခတ်ခြင်းနှင့် ခုခံကာကွယ်ခြင်း စသည့် စိန်ခေါ်မှု ၄ ခုပါသည့် သင်တန်းတစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား ရောင်စုံဘီအိုဖြင့် 4-5 သင်းငယ်များ ခွဲပါ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး - အရောင် bibs များ	- ဘောလုံး - ဝီစီ (optional) အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်းကိရိယာ ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်မှု

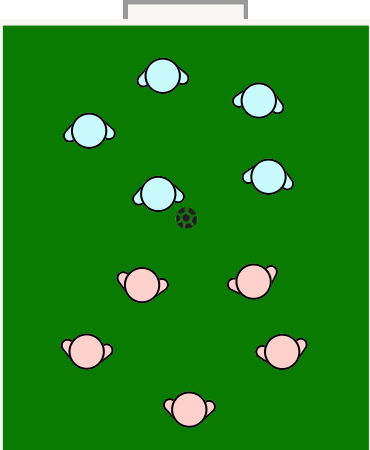
လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
- စိန်ခေါ်မှုများကို အတုယူရန် အတားအဆီးများကို အသုံးပြုပါ (ဥပမာ၊ ပတ်ပတ်လည်ကို လှည့်ပတ်ရန် ဘောင်များ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဗျူဟာများ လိုအပ်သည့် သေးငယ်သော ပန်းတိုင်တစ်ခု) ကို အသုံးပြုပါ။ - သင်တန်းလမ်းညွှန်- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် ခံနိုင်ရည်ရှိရေးသင်တန်းကို အလှည့်ကျ ပြေးကြသည်။ 1. Dribbling Station: ကစားသမားများ ထိန်းချုပ်မှုမပျက်ဘဲ ဖြတ်ကျော်ရန် နေရာအလိုအလောက်ရှိသော cones ကို အသုံးပြု၍ zig-zag သို့မဟုတ် serpentine ကို တည်ဆောက်ပါ။ ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ သွက်လက်နှင့် ဘောလုံးထိန်းချုပ်မှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် လျင်မြန်သော ထိချက်များနှင့် ဦးတည်ချက်ပြောင်းလဲမှုတို့ကို ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းကာ ခြေနှစ်ဖက်လုံးကို အသုံးပြုသင့်သည်။ 2. Passing Station: Passing Targets - ကစားသမားများသည် ဖြတ်ကျော်ခြင်းကို ပိုမိုတိကျစေရန်အတွက် ကစားသမားများ ဖြတ်သန်းရမည့် သေးငယ်သောပန်းတိုင်များ (ဥပမာ၊ တံခါးငယ်များ သို့မဟုတ် ခုံးများ) ကို တည်ဆောက်ပါ။ ကစားသမားများသည် ဤပစ်မှတ်များကို အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်သွားသောအခါတွင် အမှတ်များ ရနိုင်သည်။ 3. Shooting Station: စွမ်းအားနှင့် တိကျမှု နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ရိုက်ကူးခြင်း အပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ အစွမ်းရှိရန်အတွက် ခြေဖမ်းဖြင့် ဘောလုံးကို ထိစေရန် ကစားသမားများအား သင်ကြားပေးပြီး တိကျမှုအတွက် ခြေအတွင်းပိုင်းကို အသုံးပြုပါ။ ဂိုးထောင့်ကို ချိန်ရွယ်ရန်နှင့် ဖိအားများအောက်တွင် လျင်မြန်စွာ ပစ်ရန် သူတို့ကို အားပေးပါ။ 4. Defender Station: ကစားသမားတစ်ဦးသည် တိုက်ခိုက်သူအဖြစ်နှင့် အခြားတစ်ဦးသည် နောက်ခံလူအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ တိုက်စစ်သည် နောက်ခံလူကို ကျော်ဖြတ်ကာ ဂိုးသွင်းရန် ကြိုးစားသော်လည်း နောက်ခံလူက ၎င်းတို့ကို ရုပ်တန်ရန်နှင့် ဘောလုံးကို ရယူရန် လုပ်ဆောင်သည်။ သတ်မှတ်အချိန် သို့မဟုတ် ရလဒ်တစ်ခုပြီးနောက်၊ ကစားသမားများသည် အခန်းကဏ္ဍများပြောင်းသည်။ - ခံနိုင်ရည်ရှိမှုစစ်ဆေးရေးဂိတ်- ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကို ထိန်းချုပ်မှုဆုံးရှုံးသွားပါက သို့မဟုတ် ရုန်းကန်နေရပါက၊ ၎င်းတို့သည် ခေတ္တရပ်ကာ အခြေအနေကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို အသင်းဖော်များနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ပုံမှန်နှင့် အားပေးမှုကို အလေးပေးကာ ထပ်မံကြိုးစားရမည် ဖြစ်သည်။	The diagram illustrates the game layout on a green field. It shows four stations: 1. Dribbling, where players follow a zig-zag path around cones; 2. Passing, where players pass the ball through targets; 3. Shooting, where players shoot the ball into a goal; and 4. Defending, where one player defends against another. Arrows indicate the flow of the game from station 1 to 2, then to 3, and finally to 4.

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာကိုကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်	လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှု ချိတ်ဆက်မှု
• အထူးသဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဆုတ်ယုတ်မှု တစ်ခုပြီးနောက် ကြိုးပမ်းသောအခါတွင် အချင်းချင်း၏ကြိုးပမ်းမှုများကို အသိအမှတ်ပြုရန် အဖွဲ့များအား အားပေးပါ။ • ကစားသမားတွေက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြုသဘောနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး အားပေးနေသလား။ • ကစားသမားများသည် နောက်ခံလူများကို ရှောင်ရန် အရှိန်အဟုန်ကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုနေကြပါသလား။ • ကစားသမားများသည် အသိတရားမြှင့်တင်ရန် ခေါင်းမောနေပါသလား။ • ကစားသမားများသည် ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထိန်းထားရန်၊ ထိန်းကျောင်းရန် လွယ်ကူသော သို့မဟုတ် အရှိန်တိုးမြှင့်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ခြေထောက်များ၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်း/စမ်းသပ်နေပါသလား။ • အားဖြည့်ခြင်း- ခံနိုင်ရည်ရှိမှုသည် ကြီးထွားမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိန်ခေါ်မှုတိုင်းသည် တိုးတက်ရန်အခွင့်အလမ်းဖြစ်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြပါ။	အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု): • passing station တွင် နောက်ခံလူတစ်ဦးကို သင်ထည့်နိုင်သည်။ ဘောလုံးကို မြေပြင်ပေါ် လွှဲပေးမည့်အစား ဘောလုံးကို တစ်ဖက်သို့ တွန်းပို့ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ • အမြန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို အားပေးရန် ဘူတာတစ်ခုစီအတွက် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ အဆင့်ဆင်း (လွယ်) • ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သွားလာနိုင်ရန် အတွက် dribbling station ရှိ cones အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ။ • ပါဝင်သူများသည် စိန်ခေါ်မှုကို ရှိရင်းလွယ်ကူစေရန် အုတ်တံတိုင်းခတ်ထားသော အသင်းဖော်များထံ ဖြတ်သန်းခွင့်ပြုပါ။	• ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ • အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
		ဘောလုံးစွမ်းရည် Link
		• ဘောလုံးကိုရှိတ်ခြင်း • ခုခံကာကွယ်ခြင်း

အပိုင်း 3: အသေးစားဂိမ်း

အစီအစဉ်			
ကစားနည်း ရည်ရွယ်ချက်	အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် ၎င်းတို့၏ ခံနိုင်ရည်အားတည်ဆောက်ရန် ဖိအားများအောက်တွင် ၎င်းတို့၏ ခုန်ပေါက်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းစွမ်းရည်များကို အသုံးပြုရန် ပါဝင်သူများအား အားပေးပါ။		
ကြာချိန်	20 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ရန်	ကစားရန်နေရာ- 30m x 40m အကွက် (သို့မဟုတ် ကစားသမား အသက်၊ စွမ်းရည်နှင့် နံပါတ်များ ပေါ်မူတည်၍) သတ်မှတ်ပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား ရောင်စုံဘတ် ၂စုံဖြင့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ ပါ။	ဘေးကင်းရေး- ကွင်းပြင်သည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာ စစ်ပြီး ပါဝင်သူများသည် လိုအပ် သော ဂီယာများ ရှိပါစေ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး - Bibs 2 သင်းစာအတွက်	- ဘောလုံး 2 လုံး - ဝီစီ (optional)	- အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်း ကိရိယာ - ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်များ	
လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်တို့၏ dribbling ကိုမည်သို့တိုးတက်စေမည်နည်း။ - အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- သင့်ခြေဖဝါး၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပြေးခြင်း၏ အမြန်နှုန်းနှင့် ဦးတည်ရာကို ပြောင်းလဲရန်၊ ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထားရန်၊ အခြားအသင်းထံမှ ဘောလုံးကို ကာကွယ်ရန် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တင်ပြနိုင် သနည်း။ - အဖြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်- အမှားကို ခွင့်လွှတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ၎င်းကို မည်သို့ပြောင်းလဲရမည်ကို တွေးဆခြင်းဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှုကာ၊ ထပ်စမ်း ကြည့်ပါ။ ပိုမိုမဟုတ် လမ်းညွှန်မှုတောင်းခံခြင်း ဖြေရှင်းချက် ၎င်းသည် အခမဲ့ဂိမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကန်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ - ရည်ရွယ်ချက်က ပြိုင်ဘက်ကို ဂိုးသွင်းဖို့ပါ။ - ဂိမ်းကစားသည်နှင့်အမျှ စည်းမျဉ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။ - ခွန်ရည်ရှိမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးနိုင်မှု၊ စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားပြီး ထိန်းချုပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပုံကို အာရုံစိုက်ပါ။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။	
ဘာကိုကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်
- မအောင်မြင်သော ကြိုးပမ်းမှုများအပြီးတွင် အပြုသဘောဆောင်နေရန် သို့မဟုတ် ကွဲပြားသော တိုက်ခိုက်မှုနှင့် ခုခံရေးဗျူဟာများ ကွဲပြားခြင်းကဲ့သို့ သော တစ်ဦးချင်းစီ ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဥပမာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ - အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးနှင့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့် အခါ ဖြေရှင်းချက်ဖန်တီးခြင်း အပါအဝင် အဖွဲ့၏ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အခိုက်အတန့် များကို ချခြားသတ်မှတ်ပါ။ - အမြန်နှုန်း၊ ဦးတည်ချက်၊ ခြေဖဝါးအသုံးပြုမှု၊ သို့မဟုတ် ၎င်း တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို စကင်နံဖတ်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်စေမည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းကဲ့သို့သော တိုးတက်မှုစိတ်ဓာတ်ကို သရုပ်ပြသည့် ကစားသမားများကို ကြည့်ရှုပါ။	- ပန်းတိုင်တစ်ခုအစား အသင်းများဆီသို့ ပြေးလွှား ရမည့် အဆုံးရန်များကို အသုံးပြုပါ။ - ကစားသမားများကို ဘောလုံးအပေါ် အချိန်ပို/ နည်းစေရန်အတွက် ရေိယာအရွယ်အစားကို ပို ကြီး/သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ - မည်သည့်သောအသင်းများနှင့် ဝန်ပိုမှုများကို ဖန်တီးရန် ကစားသမားများ လဲလှယ်ပါ ဥပမာ။ ၆v၄

အပိုင်း 4: ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ကြာချိန် : 10 မိနစ်

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း		
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	ဆက်စပ်	လက်တွေ့အသုံးချခြင်း
- သင်စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကြိုတွေ့ရသည့် Gauntlet လုပ်ဆောင်ချက်တွင် သီးခြားအခိုက်အတန့်ကို မည်သူမဆို မျှဝေနိုင်ပါသလား။ - ဒီစိန်ခေါ်မှုကို ကျော်လွှားဖို့ သင်ဘာ လုပ်ခဲ့လဲ။ - လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ မင်းရဲ့ အသင်းဖော် တွေက မင်းကို ဘယ်လိုကူညီပေးခဲ့လဲ။ - သင်လက်ခံရရှိသော သို့မဟုတ် ကမ်းလှမ်းထားသည့် ပုံပိုးမှုဥပမာတစ် ခု ပေးနိုင်ပါသလား။ - မမှန်ကန်သော ဖြုတ်သန်းခွင့် သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကဲ့သို့ စိန်ခေါ် မှုတစ်ခုကို သင်ကြိုတွေ့ရသည့် ဘူတာရုံအတွင်း အခိုက်အတန့်ကို မည်သူမဆို မျှဝေနိုင်ပါသလား။ မင်း ဘယ်လိုပြန်ထလာတာလဲ။ - လေ့ကျင့်မှုမှာ အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ခဲ့လဲ။ - အရှုံးမပေးဘူးလား ဒါမှမဟုတ် ဆက် ကြိုးစားနေသလား။ အဲဒီအတွေ့အကြုံ ကနေ ဘာသင်ယူခဲ့သလဲ။	- နောက်ခံလူတစ်ယောက် ရပ်တန့်သွားတဲ့ အချိန်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ - ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ခံစားခဲ့ရလဲ။ - ဒီခံစားချက်တွေက မင်းကစားပုံပြောင်း သွားသလား။ သို့ဆိုလျှင် မည်သို့နည်း။ - အဲဒီအတွေ့အကြုံကနေ ဘာသင်ယူခဲ့ သလဲ။ - သင်၏အနာဂတ်အလေ့အကျင့်များ သို့မဟုတ် ဂိမ်းများတွင်ယနေ့ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းအကြောင်း သင်သင်ယူ ခဲ့ရာကို သင်မည်သို့အသုံးချနိုင်မည် နည်း။ - ဤအရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပန်းတိုင်ကို မည်သူမဆို မျှဝေနိုင်ပါ သလား။	- နောက်တစ်ကြိမ် ဘောလုံး ဒါမှမဟုတ် ဘဝမှာ ဆုတ်ယုတ်မှုတွေ ကြုံလာတဲ့ အခါ ပြန်ပြန်လှန်ဖို့ အစီအစဉ်က ဘာ လဲ။ - ယနေ့သင်သင်ယူခဲ့ရာများကို သင့် ဘဝ၏အခြားနယ်ပယ်များတွင် သင် မည်သို့အသုံးချနိုင်မည်နည်း။

အနှစ်ချုပ် သတင်းစကား	
လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သတင်းစကား	ဘောလုံးစွမ်းရည်
- ခံနိုင်ရည်ရှိမှု သည် ခက်ခဲလာသောအခါတွင် ပြန်လည်တန်ပြန် နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဘောလုံးမှာကဲ့သို့ပင်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ် တို့သည် ပစ်ချက်လွှတ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ဘက်၏နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင် ရတတ်သည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထိုခံစားချက် များကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်စေပြီး ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန် ထို အခိုက်အတန့်များမှ သင်ယူရန် ကူညီပေးသည်။ - ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသည် အောင်ပွဲအတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ အတွေ့အကြုံတိုင်းမှ သင်ယူခြင်းနှင့် ကြိုးထွားလာခြင်း အကြောင်းဖြစ်သည်။ ဘောလုံးမှာပင်ဖြစ်ဖြစ် တခြားနေရာတွေမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကိုရင်ဆိုင်ရတိုင်း၊ ပိုမိုအားကောင်းလာဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုလို့ တွေးပါ။ ဆုတ်ယုတ်မှုများသည် ခရီး၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီခြင်း သည် ခံနိုင်ရည်ရှိသောအဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ရန် အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်သဘောထားကို ရှေ့သို့ဆောင်ထား ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုအတွက်ရော နယ်ပယ်တွင်းရော အပြင်ပါ အချင်းချင်း ဆက်လက်အားပေးကြပါစို့။	- ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးခြင်းတွင် အကာသထဲသို့ အရှိန်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းနှင့် ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများတွင် ပြေးခြင်း ပါဝင်သည်။ - ထိန်းချုပ်မှု၊ တက်ကြွမှု၊ နှင့် သတိရှိမှု လိုအပ်သည်။

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် အပိုင်း - ၈

Fundlife International | Philippines

လူနေမှုစိတ်ဓါတ်
ချက်များဆိုင်ရာ
ထုတ်ပြန်ချက်များ

ရာသီဓမ္မတာ

- ခန္ဓာကိုယ်အသိပညာပေးခြင်း၏ အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- တွေ့အကြံများနှင့် အဖြစ်မှန်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ရာသီလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပါဝင်သူများ၏ နားလည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

Football
Skill

ဘောလုံးနှင့်
အတူ

- အာကာသထဲသို့ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ခရီးနှင်ခြင်း။
- တင်းကျပ်သောနေရာများတွင် ဘောလုံးလည်ခြင်း။

အပိုင်း ၁

လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်
သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

ဒဏ္ဍာရီ သို့မဟုတ်
ဖြစ်ရပ်မှန်

10 မိနစ်

အပိုင်း ၂

အသိအမှတ်ပြုဂိုဏ်း
နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ဘောလုံးလည် နှင့်
ခွန်အားပေးခြင်း

20 မိနစ်

အပိုင်း ၃

အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်
အသေးစားဂိုဏ်း

လွတ်လပ်စွာကစားခြင်း

20 မိနစ်

အပိုင်း ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
အပိုင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

10 မိနစ်

အပိုင်း 1: လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သွေးပူလှုပ်ရှားမှု

ဒဏ္ဍာရီ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်မှန်

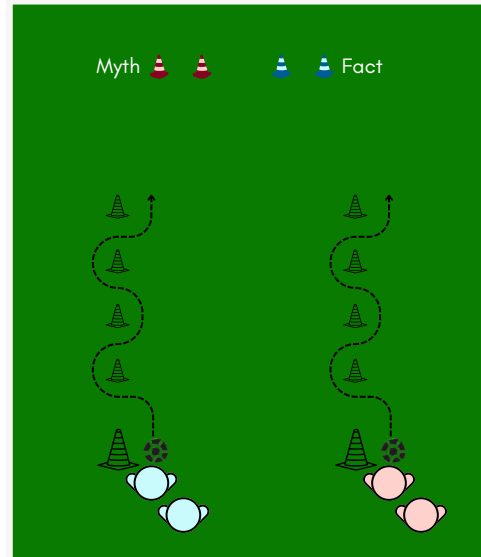
အစီအစဉ်			
အာရုံစိုက်ရမည့် နယ်ပယ်	ရာသီလာချိန် သန့်ရှင်းရေးကို နားလည်ပြီး အသိပညာပေးခြင်း။	ဒဏ္ဍာရီများနှင့် အဖြစ်မှန်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ရာသီလာခြင်းကို ပါဝင်သူများ၏ နားလည်မှုကို မြှင့်တင်ရန်။	ကစားသမားများ နေရာအလွတ်ထဲ သို့ ဘောလုံးကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် သွားလာနိုင်ပြီး ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများတွင် ခုန်ပျံနိုင်သော ကစားသမားများ၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်။
ကစားနည်း ရည်ရွယ်ချက်	ကစားသမားများသည် ဘောလုံးကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် ပြေးလွှားနေစဉ် ဘေးကင်းသောနေရာတစ်ခုတွင် ဓမ္မတာလာခြင်း အကြောင်း လေ့လာသင်ယူကြသည်။		
ကြာချိန်	10 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ရန်	ကစားရန်နေရာ- ကစားသမားများ ဖြတ်သွားနိုင်ရန် 6 cones မျဉ်းဖြင့် 30m x 30m ဧရိယာကို သတ်မှတ်ပါ။ နှင့် နောက်ဆုံး cone မှ 10m အကွာတွင် ပန်းတိုင်ငယ်နှစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ ကစားသမားတစ်ဦးစီအား ၎င်းတို့၏အသင်းအတွက် ဝတ်ဆင်ရန် အင်္ကျီတစ်ထည်ပေးပါ။	အရင်းအမြစ်များ- ဓမ္မတာလာခြင်း နှင့်ပတ်သက်သော 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' ထုတ်ပြန်ချက်စာရင်းကို ပြင်ဆင်ပါ။ (နောက်ဆက်တွဲကို ကြည့်ပါ။)။ 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' ဆိုင်းဘုတ်ကို ပုံနှိပ်/ဆွဲပြီး ပန်းတိုင်တစ်ခုစီတွင် ကပ်ထားပါ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး 2 သင်းစာအတွက်အပေါ်ခဲအင်္ကျီ - ကစားသမားအရေအတွက်အလိုက် ဘောလုံး	- ဒဏ္ဍာရီနှင့်ဖြစ်ရပ်မှန်ဖော်ပြချက်များ - ဒဏ္ဍာရီနှင့်ဖြစ်ရပ်မှန်လက္ခဏာ	- ဝီစီ (optional) - အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်း ကိရိယာ - ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ
မိတ်ဆက်ခြင်း			
ကျန်းမာရေးသတင်းစကား		ဘောလုံးစွမ်းရည်	
ဖြေရှင်းချက် - ဓမ္မတာလာခြင်းသည် မိန်းကလေးများစွာအတွက် ဘဝ၏သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဓမ္မတာလာချိန် (သို့) ရာသီလာခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် လစဉ်လတိုင်း သွေးနှင့်တစ်ရှူးများ ခန္ဓာကိုယ်မှ (အထူးသဖြင့် သားအိမ်အတွင်းပိုင်း) ထွက်သွားသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကျန်းမာရေးကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ မေးခွန်း - ဓမ္မတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားလဲ။ - ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းက အားကစားတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့ကူညီပေးနိုင်သနည်း။ - ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။		ဖြေရှင်းချက် - ဘောလုံးနှင့် ပြေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘောလုံးကို လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားစေပြီး နောက်ခံလူများထံ သွားလာနိုင်စေသည့် ဘောလုံး၏ အဓိက ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အာကာသထဲသို့ အရှိန်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းနှင့် ကျဉ်းကျပ်သော နေရာများတွင် စီးဆင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ - ထိန်းချုပ်မှု၊ တက်ကြွမှု၊ နှင့် သတိရှိမှု လိုအပ်သည်။ မေးခွန်း - ဘောလုံးကိုရွှေ့ဖို့ ငါတို့ခြေထောက်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကို သုံးနိုင်မလဲ။ - မတူညီတဲ့နည်းပညာတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ သုံးနိုင်မလဲ။ - ဘောလုံးကို ကောင်းကောင်းပြေးနိုင်တဲ့ ကစားသမားကို မင်း နာမည်ပေးလို့ရမလား။ - ဒါက ဂိမ်းကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။	

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်

လှုပ်ရှားမှု

- အသင်းတစ်သင်းချင်းစီ၏ ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ စတင်သည့် ပုံးနောက်တွင် ဒေါင်လိုက်တန်းစီကာ၊ 6 cones များကို dribbling course အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အဆုံးတွင် ဂိုးပေါက်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။
- ပန်းတိုင်နှစ်ခုကို 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' ဟုသတ်မှတ်ပါ။
- 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' ကတ်ပြားများမှ ဖတ်ရှုပါ။
- အသင်းတစ်ခုစီမှ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကွန်ရီးများမှတစ်ဆင့် ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထိခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။
- ဖန်ခွက်များပြီးနောက်၊ ကစားသမားများသည် ကြေညာချက်၏အဓိပ္ပာယ်နှင့်ကိုက်ညီသော 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' ပန်းတိုင်ဆီသို့ အရှိန်မြှင့်ကာ ပြေးလွှားသွားကြသည်။
- ကစားသမားများသည် အမှတ်တစ်ခုရရန် ပန်းတိုင်ကိုဖြတ်၍ ပြေးကာ လိုင်း၏အဆုံးသို့ ပြန်သွားကြသည်။
- တိုးတက်မှု- တန်းစီစောင့်ဆိုင်းနေသော ကစားသမားများလွန်းပါက၊ ကစားသမားအားလုံး ဘောလုံးတစ်ခုစီဖြင့် ဗဟိုမျဉ်းပေါ်တွင် တန်းစီခိုင်ရန် စနစ်ထည့်သွင်းမှုကို ပြောင်းလဲပါ။ အလယ်မျဉ်း၏တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် 'ဒဏ္ဍာရီ' သို့မဟုတ် 'ဖြစ်ရပ်မှန်' စာကြောင်းကို သတ်မှတ်ပါ။ နည်းပြရဲ့ ကြေညာချက်ကို ဖတ်ပြီးနောက် ကစားသမားတွေအားလုံး မှန်ကန်တဲ့ဘက်ကို ပြေးသွားကြပါတယ်။

ကစားနည်းပုံ



သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာကိုကြည့်ရမလဲ

- ပါဝင်သူများသည် ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သက်သေသက်သာရှိစေရန်နှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေသောလေထုကို ဖန်တီးပါ။
- ကစားသမားများသည် ဓမ္မတာလာမေးခွန်းများကို မှန်ကန်စွာဖြေဆိုရန် ရုန်းကန်နေရပါသလား။
- ကစားသမားများ သင်တန်းကို မသွားရောက်မီ ကစားသမားများ အဖွဲ့လိုက် ပူးပေါင်းပြီး အဖြေကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသလား။
- ကစားသမားများသည် ဓမ္မတာဟော်ပြချက်အတွက် မှန်ကန်သောအဖြေနှင့် အချက်အလက်များကို နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများ ပါဝင်ပါသလား။
- ကစားသမားများသည် ဘောလုံးနည်းပညာများဖြင့် မတူညီသော အပြေးများကို အသုံးပြုနေကြပါသလား။
- ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ အမြန်နှုန်းကို ပြောင်းလဲပြီး အာကာသထဲသို့ အရှိန်မြှင့်နေပါသလား။
- အားဖြည့်ခြင်း- ကိုယ်ခန္ဓာအသိတရား၏ အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဤနားလည်မှုသည် အားကစားစွမ်းဆောင်ရည်ကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကို အလေးပေး ဖော်ပြသည်။

ပြောင်လဲရန်

- အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု):
- ဥပမာ-အသုံးပြုရန် မတူညီသော dribbling နည်းပညာများကို ခေါ်ပါ။ ဘယ်ခြေ၊ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံး၏ အတွင်းအပြင် အပြင်ဘက် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကြားတွင် အပေါ်သို့ လှိမ့်ကာ၊
 - 1v1 ကျွမ်းကျင်မှု- နောက်ဆုံးပုံးနှင့် ပန်းတိုင်ကြားတွင် အပိုပုံးတစ်ခုထည့်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကစားသမားများသည် ယောင်ယောင်ဆောင်ပြီး 1v1 စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်။
 - ကစားသမားများ အနိုင်ယူလိုသော နောက်ခံလူကို ပေါင်းထည့်ပါ။ နောက်ခံလူများ၏ passivity ကိုတိုးမြှင့်။
 - ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို တိုးမြှင့်ရန် ကစားသမားများအား ထုတ်ပြန်ချက်ကတ်များကို ဖတ်ခိုင်းပါ။
- အဆင့်ဆင်း (လွယ်)
- သင်တန်းကြားတွင် dribble သို့မဟုတ် ရှိုးရှင်းစေရန် cones များကြား နေရာလွတ်ကို တိုးပေးပါ။
 - လိုငယ်ကစားသမားများကို ကူညီရန် ရွေးချယ်စရာများစွာကို ပေးဆောင်ပါ။
 - ကစားသမားများသည် သင်တန်းတစ်လျှောက်တွင် အသင်းဖော်တစ်ဦးမှ မထွက်ခွာမီ အဖြေကို ဆွေးနွေးရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြသည်။

လှူဒါန်း-စိတ်ခံစားမှုချိတ်ဆက်မှု

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိမှုနဲ့ယုံကြည်မှု
- ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။

ဘောလုံးစွမ်းရည်ချိတ်ဆက်မှု

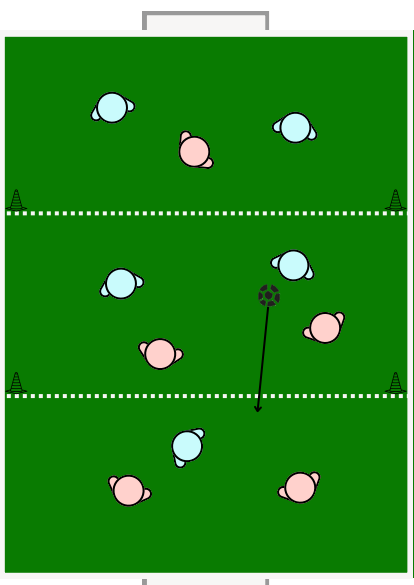
- ဘောလုံးကိုရိုက်ခြင်း

အပိုင်း ၂: အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဂိမ်း

ဘောလုံးလှည့်ခြင်းနှင့်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း

အစီအစဉ်		
အာရုံစူးစိုက်မှု နယ်ပယ်	ရာသီသန့်ရှင်းရေးနှင့် အသိပညာကို နားလည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း။	ဘောလုံးနဲ့ ပြေးတဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကိုတိုးတက်စေရန်
ကစားနည်း ရည်ရွယ်ချက်	ဓမ္မတာဖြစ်ရပ်မှန်များ သို့မဟုတ် တိုက်စစ်၊ ကွင်းလယ်နှင့် ကာကွယ်ရေးဇုန်များကြားတွင် လော့ခံဖွင့်ရန်နှင့် ရွေ့လျားရန် အကြံပြုချက်များကို မျှဝေနေစဉ် ဘောလုံးနှင့် အပြေးလေ့ကျင့်ရန်။	
ကြာချိန်	20 မိနစ်	
ပြင်ဆင်ရန်	ကစားရန်နေရာ- 20m x 30m ကစားကွင်းကို ဇုန် 3 ခု (10 မီတာ တိုင်း) နှင့် အဆုံးတစ်ခုစီတွင် သေးငယ်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုစီ သတ်မှတ်ပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ ကစားသမားတစ်ဦးစီအား ၎င်းတို့၏အသင်းအတွက် ဝတ်ဆင်ရန် အင်္ကျီတစ်ထည်ပေးပါ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး - အသင်းသားများအတွက် ရောင်စုံအပေါ်အင်္ကျီ	- ဘောလုံး - ဂိုးအသေး - အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်း ကိရိယာ - ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်

လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
မေးခွန်း - ကွင်းထဲမှာ ဘယ်လိုရာထူးတွေရှိလဲ။ - အဖြေများတွင်- နောက်ခံလူ၊ ဂိုးသမား၊ ကွင်းလယ်၊ ရှေ့တန်း/တိုက်စစ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ - ဤဂိမ်းအတွက် အနေအထားကို ကစားသမားများ (သို့မဟုတ် ကစားသမားများ ဆုံးဖြတ်ခိုင်းစေခြင်း)- တိုက်စစ်၊ ကွင်းလယ်နှင့် နောက်ခံလူ။ ရာထူးအလိုက် ကစားသမားတွေ များပြားနေသင့်တယ်။ - ဒီဂိမ်းကို ဂိုးသမားမပါဘဲ ကစားနိုင်ပါသလား။ ဖြေရှင်းချက် - နောက်ခံလူများသည် သတ်မှတ်ထားသော ခံစစ်ဇုန်အတွင်းတွင် ရှိနေရမည်ဖြစ်ပြီး ကွင်းလယ်ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ဇုန်တွင် ရှိနေရမည်။ တိုက်စစ်မှူးများသည် ရှေ့တန်းဇုန်တွင်သာ ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ - ကစားသမားတစ်ဦးသည် သတ်မှတ်ထားသော ဇုန်ပြင်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါက အလွတ်တည်ကန်ဘော သို့မဟုတ် ပင်နယ်တီကို ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။ - ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဇုန်များကြားတွင် ပြောင်းရွှေ့လိုပါက၊ ၎င်းတို့သည် ဒဏ္ဍာရီ သို့မဟုတ် အဖြစ်မှန်ကို ခေါ်ဆိုနေစဉ် ထိုဇုန်ရှိ အာကာသထဲသို့ ဘောလုံးဖြင့် ပြေးခြင်းဖြင့် ထိုဇုန်ကို 'လော့ခံဖွင့်ရန်' လိုအပ်သည်။ - ဓမ္မတာလာချိန် သို့မဟုတ် ဓမ္မတာလာမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ၊ ဥပမာ၊ "ရေဓာတ်ရှိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်!" သို့မဟုတ် "ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများကို အမြဲဆောင်ထားပါ။" - ကစားသမားများသည် ဇုန်တစ်ခုစီကို 'သော့ဖွင့်' ရန် ရည်မှန်းထားသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ထိုဇုန်သို့ ရှေ့သို့ရွှေ့သွားနိုင်သည်။ - ကစားသမားအများစုသည် ဇုန်များကြားတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်သည့်အခါ ကစားသမားအားလုံးအတွက် ကန်သတ်ချက်များကို ဖယ်ရှားပေးသောကြောင့် ၎င်းသည် လွတ်လပ်စွာကစားနိုင်သည်။	

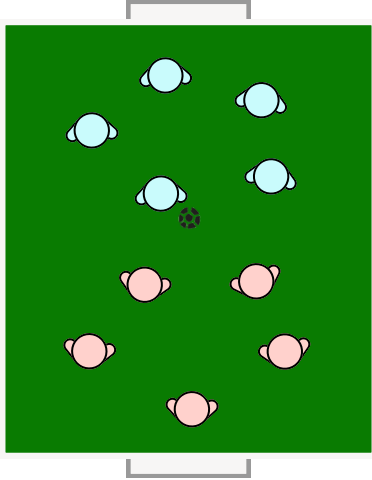
သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာတွေကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်	လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုများ ချိတ်ဆက်ရန်
- ကစားသမားများသည် ဘောလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် ပြေးနေချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ခြေထောက်များနှင့် နီးကပ်နေပါသလား။ - ဦးတည်ရာကို အလွယ်တကူပြောင်းနိုင်စေမည့် အသေးစား၊ အမြန်ထိတွေ့မှုများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ - ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့သောဖွင့်လိုသော ဇုန်ရှိ ပွင့်လင်းသောနေရာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ပုံမှန်ရှာဖွေနေပါသလား။ - ခုခံကာကွယ်သူများ သို့မဟုတ် လူစည်ကားသောနေရာများဆီသို့ မဟုတ်ဘဲ အကာသထဲသို့ ပြေးနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ - ကစားသမားများသည် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏အမြန်နှုန်းကို ချိန်ညှိနေသလား (ဥပမာ၊ တင်းကျပ်စွာထိန်းချုပ်မှုအတွက် အရှိန်လျှော့ခြင်း သို့မဟုတ် ပွင့်လင်းသောနေရာသို့ အရှိန်မြှင့်ခြင်း)။ - ကစားမှုတွင် ကွာဟချက်များကို အသုံးပြုရန် အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်းများကို ရှာဖွေပါ။ - ကစားသမားများသည် ပြေးနေစဉ် ဓမ္မတာဖြစ်ရပ်မှန်များ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို စိတ်ချလက်ချ ခေါ်ဆိုနေပါသလား။ - ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြီး ဂိမ်း၏ပညာရေးဆိုင်ရာခြံဝစင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေချိန်တွင် ဘောလုံးကိုအာရုံစိုက်ထားရန် သူတို့ကို အားပေးပါ။ - ကစားသမားများအားလုံး အနည်းဆုံး ဇုန်အသစ်တစ်ခုကို ဖွင့်ပြီးပြီလား။ - အကယ်၍ ၎င်းတို့မရှိပါက၊ ဤကစားသမားများကို အကြောင်းကြားပြီး နောက်ဇုန်ကိုဖွင့်ရန် အကြံပြုချက် သို့မဟုတ် အချက်အလက်တစ်ခုကို သင်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား ကူညီရန် အသင်းဖော်များအား အားပေးပါ။ - ပါဝင်သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကားနှင့် နှုတ်အမှုအရာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဓမ္မတာလာချိန်အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဂိမ်းတွင် ပါဝင်ခြင်းအတွက် လူတိုင်း အဆင်ပြေကြောင်း သေချာပါစေ။	အဆင့်တက် (စိန်ခေါ်မှု): - ပိုမိုတင်းကျပ်သောဘောလုံးထိန်းချုပ်မှုနှင့်ပိုမိုမြန်ဆန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြသရန်ကစားသမားများအတွက်ဇုန်တစ်ခုစီ၏အရွယ်အစားကိုလျှော့ချပါ။ - ကစားသမားများသည် ဖိအားအောက်တွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုကို အားပေးသည့် “ရေဓာတ်သည် ကြွက်တက်ခြင်းကို လျှော့ချပေးသည်” ဟူသော အသေးစိတ် သို့မဟုတ် တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ကစားသမားများက ခေါ်ဆိုကြသည်။ - ဇုန်တစ်ခုကို လော့ခ်ဖွင့်ရန် ကစားသမားများအတွက် အချိန်ကန့်သတ်ချက် သတ်မှတ်ပါ။ ပြေးနေစဉ်တွင် ပိုမိုမြန်ဆန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ဘောလုံးထိန်းချုပ်မှုကို မြှင့်တင်ပါ။ အဆင့်ဆင်း (လွယ်) - ဇုန်တစ်ခုစီ၏ အရွယ်အစားကို တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် ကစားသမားများအား လေ့ကျင့်ရန် နေရာပိုပေးကာ မရည်ရွယ်ဘဲ ဇုန်ချိုးဖောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပါ။ - ကစားသမားများအား ရှုံးရှင်းသောထုတ်ပြန်ချက်များကို ခေါ်ဆိုရန် သို့မဟုတ် ကစားနေစဉ်အတွင်း သိမြင်နားလည်နိုင်စွမ်းကို လျှော့ချရန် အချင်းချင်းအတွက် ထုတ်ပြန်ချက်များကို ပေးဆောင်ရန် အတွဲများနှင့် အဖွဲ့များကို လုပ်ဆောင်ခွင့် ပြုပါ။	- ကိုယ်ကိုယ်ကိုသိမှုနဲ့ယုံကြည်မှု - ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ ဘောလုံးစွမ်းရည်ချိတ်ဆက်ခြင်း - ဘောလုံးရိုက်ခြင်း 1v1 - ပထဆုံးထိခြင်း - ခုခံကာကွယ်ခြင်း

အပိုင်း 3: အသေးစားဘောလုံးဂိမ်း

အစီအစဉ်			
ကစားနည်း ရည်ရွယ်ချက်	ဂိုးသွင်းယူနိုင်သောအခွင့်အရေးများဖန်တီးရန် ကွဲပြားခြားနားသော ၎င်းတို့၏ ဘောလုံးလှည့် နည်းပညာများကို စမ်းသုံးကြည့်ရန် ပါဝင်သူများကို အားပေးပါ။		
ကြာချိန်	20 မိနစ်		
ပြင်ဆင်ချိန်	ကစားရန်နေရာ- 30m x 40m အကွက် (သို့မဟုတ် ကစားသမားအသက်၊ စွမ်းရည်နှင့် နံပါတ်များ ပေါ်မူတည်၍) သတ်မှတ်ပါ။	အသင်းများ- ကစားသမားများအား ရောင်စုံအပေါ်ခဲအကျီ ၂စုံဖြင့် အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။	ဘေးကင်းရေး- ကွင်းပြင်သည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာစေပြီး ပါဝင်သူများသည် လိုအပ်သော ဂီယာများ ရှိပါစေ။
ပစ္စည်းစာရင်း	20 ခုံး 2 သင်းစာအတွက် ရောင်စုံအပေါ်ခဲအကျီ	- ဘောလုံး 2 လုံး - ဝီစီ (optional)	- အချိန်မှတ်နာရီ/အချိန်တိုင်း ကိရိယာ - ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်ချက်

လှုပ်ရှားမှု	ကစားနည်းပုံ
မေးခွန်း - ဘောလုံးလှည့်မှုကို တိုးတက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ - အမြေများတွင် ပါဝင်နိုင်သည့်- သင့်ခြေဖဝါး၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပြေးခြင်း၏ အမြန်နှုန်းနှင့် ဦးတည်ရာကို ပြောင်းလဲရန်၊ ဘောလုံးကို အနီးကပ်ထားရန်၊ အခြားအသင်းထံမှ ဘောလုံးကို ကာကွယ်ရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ - ဓမ္မတာအကြောင်းပြောဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။ Explain ၎င်းသည် အခမဲ့ဂိမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကန်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ - ရည်ရွယ်ချက်က ပြိုင်ဘက်ကို ဂိုးသွင်းဖို့ပါ။ - ဂိမ်းကစားသည်နှင့်အမျှ စည်းမျဉ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။	

သတိပြုမိခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ဘာကိုကြည့်ရမလဲ	ပြောင်းလဲရန်
- ကစားသမားများသည် ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးလွှားရန် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို ကြိုးစားကြပြီး ကျည်းကျပ်သောနေရာများကို သွားလာနိုင်သည့် အခိုက်အတန့်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ - ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြေးနေချိန်တွင် ကစားသမားများအား ပုံမှန်ကြည့်နေသည်ကို သတိပြုပါ။ - ကစားသမားများသည် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏အမြန်နှုန်းကို ချိန်ညှိသည့်အချိန်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ - အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို အားဖြည့်ပေးနေတဲ့ ကစားသမားတွေရဲ့ ဥပမာတွေကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။ - ဘောလုံးဖြင့် ပြေးလွှားခြင်း သို့မဟုတ် ဤနယ်ပယ်တွင် တိုးတက်မှုပြသသော ကစားသမားများကို အားပေးချီးကျူးပါ။	- ပန်းတိုင်တစ်ခုအစား အသင်းများဖြတ်ကျော်ရမည့် အဆုံးအမများကို အသုံးပြုပါ။ - ကစားသမားများသည် ပန်းတိုင်ကိုရေတွက်ရန် အတွက် ဓမ္မတာနှင့်ပတ်သက်သော ကြေငြာချက်ထုတ်ရပါမည်။ - ကစားသမားများကို ဘောလုံးအပေါ် အချိန်ပို/နည်းစေရန်အတွက် ရေယာအရွယ်အစားကို ပိုကြီး/သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ - မညီမညာသောအသင်းများနှင့် ဝန်ပုံမှုများကို ဖန်တီးရန် ကစားသမားများ လဲလှယ်ပါ ဥပမာ။ ၆:၄။

အပိုင်း 4: ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအပိုင်း

ကြာချိန် : 10 မိနစ်

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	ဆက်နွယ်ခြင်း	ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း
- ကုန်ရိုးများကို ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်စဉ် အဆိုပါထုတ်ပြန်ချက်သည် ဒဏ္ဍာရီ သို့မဟုတ် အမှန်တရားဟုတ်မဟုတ် သင်မည်သို့ဆုံးဖြတ်သနည်း။ - ဘောလုံးကို မှန်ကန်တဲ့ ပစ်မှတ်ကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ အမြန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ စိန်ခေါ်မှုက ဘာလဲ။ - နှင့် စွမ်းအားမြှင့်တင်မှုကလေးအတွင်း သင့်အဖွဲ့သည် မည်သို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သနည်း။ - အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းက သင့်အောင်မြင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အခိုက်အတန့်ကို မျှဝေနိုင်ပါသလား။ - သင်တန်းကလေးအတွင်း မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုကို သင်ဂုဏ်ယူဆုံးလဲ။ သင်ကိုယ်သင် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခု သင်ယူခဲ့ပါသလား။	- ကစားနေစဉ်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲရမည့်အခိုက်အတန့် (ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း သို့မဟုတ် သက်တောင့်သက်သာရှိခြင်းကိုသို့) ကို မည်သို့မဆိုမျှဝေနိုင်ပါသလား။ အဲဒါက မင်းရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်ခဲ့လဲ။ - ဘဝမှာ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ကောင်းကောင်းစွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ ရာသီလာချိန် ကျန်းမာရေး ဒါမှမဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အချိန်တွေရှိပါတယ်။ ဘောလုံးနဲ့ ပြေးတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းက သင့်စွမ်းအင်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိသလဲ။ - အားကစားတွင် ဓမ္မတာလာခြင်းကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဘယ်လိုဆက်ပြီး ပံ့ပိုးနိုင်မလဲ။	- အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဘောလုံးနဲ့ ပြေးတဲ့အခါ ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ (ရေဓာတ် ဒါမှမဟုတ် ရာသီသန့်ရှင်းရေးလိုမျိုး) သင့်ကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းအောင် စီမံခန့်ခွဲဖို့ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုက ဘာလဲ။ - ရာသီလာချိန်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေခြင်းတို့ကဲ့သို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းက ကျောင်း၊ အိမ်တွင်သာမက သင်ရပ်ရွာတွင်သာမက သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိပြီး အာရုံစိုက်မှုကို မည်သို့ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။ - ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော စကားဝိုင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထားရန်နှင့် လူတိုင်း၏ထောက်ခံမှုကိုရရှိစေရန်အတွက် အဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

အနှစ်ချုပ်သတင်းစကား

လူမှုရေး-စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ သတင်းစကား	ဘောလုံးစွမ်းရည်
- ဓမ္မတာလာခြင်းသည် မိန်းကလေးများစွာအတွက် ဘဝ၏သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကျန်းမာရေးကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ - အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားကစား စွမ်းဆောင်ရည်ကို အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အသိပညာနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်များအကြောင်း ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးမှု ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ - ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေခြင်း၊ ရာသီလာချိန်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်းပုံစံဖြစ်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းက သင့်အား ဘောလုံးကစားရုံသာမက သင်လုပ်သမျှတွင်ပါ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ခံစားရပုံကို သတိထားပါ။ ၎င်းသည် သင့်အား လယ်ကွင်း၊ ကျောင်းတွင်၊ ဘဝတွင် အောင်မြင်ရန် ကူညီပေးလိမ့်မည်။ - ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘောလုံးစွမ်းရည်သာမက အချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပုံနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ဓမ္မတာလာချိန်အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် ကျန်းမာသောအသင်းယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးခြင်း၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ နယ်ပယ်တွင်းရော အပြင်မှာပါ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ခွန်အားတွေ ပေးကြရအောင်။ ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်နေရသောစိန်ခေါ်မှုတိုင်းသည် တိုးတက်မှုအတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အတူတကွ ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းကို ပိုမိုအားကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	- ဘောလုံးနှင့် ပြေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘောလုံးကို လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားစေပြီး နောက်ခံလူများထံသွားလာနိုင်စေသည့် ဘောလုံး၏ အဓိက ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အာကာသထဲသို့ အရှိန်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းနှင့် ကျည်းကျပ်သောနေရာများတွင် စီးဆင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ - ထိန်းချုပ်မှု၊ တက်ကြွမှု၊ နှင့် သတိရှိမှု လိုအပ်သည်။