**အဝေးမှသင်ယူသူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား**

ဒီသင်တန်းတိုကာလမှာ လေ့လာသင်ယူဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်၊ မဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီသင်တန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အသုံးဝင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့နဲ့လေ့လာသင်ယူဖို့ ဘယ်လောက် အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလဲ၊ လေ့လာသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ စတာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ဖို့ အောက်မှာပေးထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ မေးခွန်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် မိမိရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်မယ့် အဖြေကိုရွေးရပါမယ်။ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုရာကနေရရှိတဲ့ အမှတ်တွေကို ပေါင်းနိုင်ဖို့‌ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ နံပါတ်တွေ (ရမှတ်တွေ) ကို မှတ်ထားရပါမယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုရဲ့ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာမှာ ရမှတ်ဇယားကွက် ရှိပါတယ်။

ဒီစာရွက်ကိုသိမ်းပြီး ပရင့်ထုတ်ထားလိုက်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်စာဖတ်တဲ့နေရာ၊ လေ့လာတဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားပြီး ဖတ်မှတ်လေ့လာနေရင်း အလွယ်တကူ ယူကြည့်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အတွက် ရည်ညွှန်းထားတဲ့ စာတွေကို ပြန်လေ့လာဖို့ သုံးချင်သုံးနိုင်တယ်။

**ရလဒ်အဖြေလွှာ**

|  |  |
| --- | --- |
| **၁။ လေ့လာသင်ယူဖို့ အချိန်ရမှာလား** | |
| ***ရှင်းပြချက်***  *ကိုယ်နဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ (သို့) စာသားကို မျဉ်းသားပါ။* | **အကြောင်းပြချက်**  *ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းကို မှတ်ချက် နည်းနည်းရေးပါ။* |
| 1. လေ့လာသင်ယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်၊ မဖြစ် မသေချာဘူး။ အခုထက်ပိုပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးချဖို့လိုနေတယ်။ |  |
| 1. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု သိပ်မရှိဘူး။ လေ့လာရာမှာ အသင့်ဖြစ်အောင်လို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အခုထက်ပိုပြီး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာဖို့လိုမယ်ထင်တယ်။ |
| 1. လေ့လာဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလို့ သေချာသလောက် ရှိပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေရရင် ကောင်းပါတယ်။ |
| 1. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်။ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကနေ သင်ယူပြီးပါပြီ။ လေ့လာသင်ယူမှု စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားနားလည်မိပါတယ်။ |
| **အင်တာနက် လင့်ခ်များ**  လေ့လာသင်ယူဖို့ အချိန်ယူပုံနဲ့ပတ်သက်လို့ ပိုသိချင်ရင် အသုံးဝင်လှတဲ့  The Open University ရဲ့ [အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေးလေ့ကျင့်ခန်း](http://www.open.ac.uk/courses/do-it/finding-time%20) ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ဒေါင်းလုဒ် ယူပြီးတော့လည်း အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေး လုပ်ဆောင်မှု Word version ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ Word အတွက် လင့်ခ်က အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေး လုပ်ဆောင်မှု စာမျက်နှာရဲ့အောက်ဘက်မှာတင် ရှိပါတယ်။ | |

|  |  |
| --- | --- |
| **၂။ လေ့လာသင်ယူဖို့ ကိုယ့်မှာ သင့်တော်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိသလား** | |
| ***ရှင်းပြချက်***  *ကိုယ်နဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ (သို့) စာသားကို မျဉ်းသားပါ။* | **အကြောင်းပြချက်**  *ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းကို မှတ်ချက် နည်းနည်းရေးပါ။* |
| 1. လေ့လာသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ကိုယ့်မှာ ရှိ၊ မရှိ မသေချာဘူး။ အခုထက်ပိုပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးချသင့်တယ်။ |  |
| 1. လေ့လာသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု သိပ်မရှိဘူး။ လေ့လာရာမှာ အသင့်ဖြစ်အောင်လို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အခုထက်ပိုပြီး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာသင့်တယ်။ |
| 1. မိမိရဲ့လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက ထိရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သေချာသလောက်ပဲ။ လိုအပ်တဲ့အခါ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေရရင် ကောင်းပါတယ်။ |
| 1. မိမိရဲ့လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကနေ သင်ယူပြီးပါပြီ။ လေ့လာသင်ယူမှု စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားနားလည်မိပါတယ်။ |
| **အင်တာနက် လင့်ခ်များ**  ပိုထိရောက်တဲ့ လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ OpenLearn အရင်းအမြစ်များမှ ဥပမာနှစ်ခုကို အောက်မှာ ပြထားပါတယ်။ အဆင့်မြင့်ပညာရေးအဆင့်မှာ အဝေးသင်ပုံစံက ဘယ်လိုလဲဆိုတာကို တီးမိခေါက်မိအောင် ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အလွတ်သင် သင်တန်းအတိုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။  [အရေးအသားကောင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။](http://www.open.edu/openlearn/history-the-arts/culture/literature-and-creative-writing/what-good-writing/content-section-0%20)  [ကောင်းမွန်သော ပညာရေးအလေ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း](http://www.open.edu/openlearn/education/educational-technology-and-practice/educational-practice/developing-good-academic-practice/content-section-0%20) | |
| **၃။ အဝေးမှသင်ယူသူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိနေပြီလား** | |
| ***ရှင်းပြချက်***  *ကိုယ်နဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ (သို့) စာသားကို မျဉ်းသားပါ။* | **အကြောင်းပြချက်**  *ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းကို မှတ်ချက် နည်းနည်းရေးပါ။* |
| 1. မိမိရဲ့ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာသုံး လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မသေချာပါ။ ပိုပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးချဖို့လိုပါတယ်။ |  |
| 1. မိမိရဲ့ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်လို့ ယုံကြည်မှုသိပ်မရှိပါ။ လေ့လာရာမှာ အသင့်ဖြစ်အောင်လို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိဖို့လိုမယ် ထင်ပါတယ်။ |
| 1. လေ့လာသင်ယူဖို့ မိမိရဲ့ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာ သေချာသလောက်ရှိတယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေ ရရင်ကောင်းပါတယ်။ |
| 1. မိမိရဲ့ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ယုံကြည်မှုရှိတယ်။ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကနေ သင်ယူပြီးပါပြီ။ လေ့လာသင်ယူမှု စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားနားလည်မိပါတယ်။ |
| **အင်တာနက် လင့်ခ်များ**  ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဒါမှမဟုတ် တိုးပွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ပိုသိချင်ရင် အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ OpenLearn မှ သင်တန်းတိုတွေက အသုံးဝင်မှာပါ။  [အင်တာနက်နှင့် ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း - အွန်လိုင်းတွင် သင်ယူလေ့လာရေး](http://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/computing-and-ict/information-and-communication-technologies/living-the-internet-learning-online/content-section-0%20)  [အွန်လိုင်းမှ သင်ယူလေ့လာခြင်းကို စတင်လိုက်ပါ](http://www.open.edu/openlearn/education/get-started-online-learning/content-section-overview%20)  [ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ သိကျွမ်းမှု - ဒစ်ဂျစ်တယ်ကမ္ဘာမှအောင်မြင်မှု](https://www.open.edu/openlearncreate/course/view.php?id=5279%20) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **၄။ လေ့လာသင်ယူဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား** | |
| ***ရှင်းပြချက်***  *ကိုယ်နဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ (သို့) စာသားကို မျဉ်းသားပါ။* | **အကြောင်းပြချက်**  *ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းကို မှတ်ချက် နည်းနည်းရေးပါ။* |
| 1. သင်ယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်၊ မဖြစ် မသေချာဘူး။ အခုထက်ပိုပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးချဖို့လိုနေတယ်။ |  |
| 1. သင်ယူတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု သိပ်မရှိဘူး။ လေ့လာရာမှာ အသင့်ဖြစ်အောင်လို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အခုထက်ပိုပြီး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာဖို့လိုမယ်ထင်တယ်။ |
| 1. သင်ယူဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလို့ သေချာသလောက် ရှိပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေရရင် ကောင်းပါတယ်။ |
| 1. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်။ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကနေ သင်ယူပြီးပါပြီ။ သင်ယူမှု စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားနားလည်မိပါတယ်။ |
| **အင်တာနက် လင့်ခ်များ**  OpenLearn မှ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အခမဲ့ သင်တန်းတိုတွေက အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။  [အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သင်ယူရန် အသင့်ဖြစ်ပြီလား။](http://www.open.edu/openlearn/education/educational-technology-and-practice/educational-practice/am-i-ready-study-english/content-section-0%20)  [အင်္ဂလိပ်စာ](http://www.open.edu/openlearn/education-development/english-skills-learning/content-section-overview%20) - [သင်ယူလေ့လာမှုအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများ](http://www.open.edu/openlearn/education-development/english-skills-learning/content-section-overview%20)  [စာစီစာကုံးနှင့် အစီရင်ခံစာရေးသားခြင်းစွမ်းရည်](http://www.open.edu/openlearn/education/essay-and-report-writing-skills/content-section-0%20)  [ကိန်းဂဏန်းများ၊ ယူနစ်များ၊ ဂဏန်းသင်္ချာများ](http://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/mathematics-and-statistics/mathematics-education/numbers-units-and-arithmetic/content-section-0%20) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **၅။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုက မိမိရဲ့သင်ယူမှုအပေါ် ဘယ်လို အထောက်အပံ့ ဖြစ်မလဲဆိုတာကို နားလည်ပါသလား** | |
| ***ရှင်းပြချက်***  *ကိုယ်နဲ့အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ (သို့) စာသားကို မျဉ်းသားပါ။* | **အကြောင်းပြချက်**  *ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းကို မှတ်ချက် နည်းနည်းရေးပါ။* |
| 1. စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံဖို့ အသင့်ဖြစ်၊ မဖြစ် မသေချာဘူး။ ပိုပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးချဖို့လိုပါတယ်။ (သို့) သင်တန်းပါအကြောင်းအရာတွေကို ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ |  |
| 1. စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရတာအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုသိပ်မရှိဘူး။ |
| 1. စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သေချာသလောက် ရှိပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါ စာအုပ်၊ စာပေ၊ အရင်းအမြစ်တွေရရင် ကောင်းပါတယ်။ |
| 1. သင်ယူမှုမှာပါတဲ့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို အခုသိပြီဖြစ်လို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါတယ်။ |
| **အင်တာနက် လင့်ခ်များ**  [Student Hub Live](http://studenthublive.kmi.open.ac.uk/%20) ကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေအတွက် အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ လမ်းညွှန်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ OpenLearn မှ အခမဲ့ သင်တန်းတိုတွေကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။  [လေ့လာသင်ယူပုံကို သင်ယူခြင်း](http://www.open.edu/openlearn/education/learning-how-learn/content-section-0%20)  [လေ့လာသင်ယူမှုကို သင်ယူခြင်း - သင်နှင့် သင်၏ လေ့လာသင်ယူမှု](http://www.open.edu/openlearn/education/learning-learn-you-and-your-learning/content-section-0%20)  [အဓိကကျွမ်းကျင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း - မိမိ၏ လေ့လာသင်ယူမှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်း](http://www.open.edu/openlearn/education/key-skill-assessment-improving-your-own-learning-and-performance/content-section-0%20) | |

အထက်ပါ လေးထောင့်ကွက်တွေထဲက (နံပါတ်) ရမှတ်ကို ပေါင်းပါ။ ရမှတ်က (၅) မှ (၂၀) အတွင်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

အောက်မှာ ရမှတ်ကိုရေးသားနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူမှုတွေ တိုးတက်လာတဲ့အခါ ဒီမေးခွန်းတွေကို ပြန်ဖြေဆိုပြီးတော့ အမှတ်အသစ် ထပ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့တိုးတက်လာတဲ့ လေ့လာသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ခြေရာခံပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ရမှတ်** |
| **၁။ လေ့လာသင်ယူဖို့ အချိန်ရမှာလား** |  |
| **၂။ လေ့လာသင်ယူဖို့ ကိုယ့်မှာ သင့်တော်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိသလား** |  |
| **၃။ အဝေးမှသင်ယူသူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိနေပြီလား** |  |
| **၄။ လေ့လာသင်ယူဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား** |  |
| **၅။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုက မိမိရဲ့သင်ယူမှုအပေါ် ဘယ်လို အထောက်အပံ့ ဖြစ်မလဲဆိုတာကို နားလည်ပါသလား** |  |
| **စုစုပေါင်းရမှတ်** |  |