Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

အားလုံးအကျုံးဝင်သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်

သင်တန်းသားစာအုပ်

Source: VSO Image library

သင်ရိုးပိုင်း ၁၃

ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူအားလုံးကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း

Implemented by: British Council, The Open University, VSO, montrose

သင်ရိုးပိုင်း ၁၃။ ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူအားလုံးကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

အပြုသဘောဆောင်ကာ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို သင်ယူသူအားလုံးအတွက် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် **သင်ရိုးပိုင်း ၁၅ ခုမှ ၁၃** ပိုင်းမြောက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ကြားရေး အလေ့အကျင့်များသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ အားပေး၊ ပျိုးထောင်၊ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါမည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပညာသင်ကြားသူများနှင့် ပညာရေးကိုလေ့လာသင်ယူနေသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့် သင်ယူသူဟူသော ဝေါဟာရများကို သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် လဲလှယ်သုံးစွဲသွားပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း အမှတ်	သင်ရိုးပိုင်းခေါင်းစဉ်
၁	အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းနှင့် ဆရာ/မဟူသည် အဘယ်နည်း
၂	သင်ယူသူများကိုသိရှိခြင်း
၃	အားလုံးအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
၄	သင်ယူသူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းများဖြင့် ပါဝင်ခြင်း
၅	အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးခြင်း
၆	ထိရောက်စွာ မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်း
၇	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း
၈	အချင်းချင်း၊ ပူးတွဲ၊ ပူးပေါင်း သင်ယူခြင်း
၉	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေး သုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၀	အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ မြန်မာဥပဒေအညွှန်းဘောင်နှင့် မူဝါဒများကိုနားလည်ခြင်း
၁၁	ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ကွဲပြားခြားနားအောင် သင်ကြားပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၂	သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
၁၃	**ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူများအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း**
၁၄	အပြုအမူကို အပြုသဘောဆောင်ရန် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း
၁၅	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူမှု ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ရိုးပိုင်းသည် အခက်အခဲရှိသော(သို့)မသန်စွမ်းမှုရှိသောကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဆရာ/မတို့ပံ့ပိုးနိုင်ပုံကို ပိုမို၍ နက်နက်နဲနဲ ကြည့်ထားပါသည်။ ယခင် သင်ရိုးပိုင်းပေါ် အခြေပြုလျက် ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်နှင့် သိမြင်မှု စသည်တို့နှင့်ဆိုင်သော စာသင်ခန်းအတွင်းသင်ယူမှုအတားအဆီးများကို ဆက်လက်လေ့လာစူးစမ်းထားပါသည်။ ရှာဖွေဖော်ထုတ်

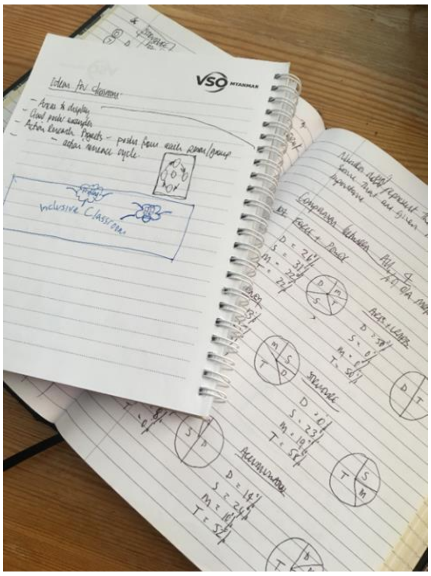
ထားသည့် သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များကို ဆရာ/မတို့ တုံ့ပြန်ပံ့ပိုးနိုင်ပုံများကိုလည်းစူးစမ်းထားပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကြုံရသည့် မည်သို့သော သင်ယူမှုအတားအဆီးမျိုးကိုမဆို ထိထိရောက်ရောက် ဖြေရှင်းစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ(UDL)ကိုလည်း ပိုမိုနက်နဲစွာလေ့လာထားပါသည်။

သင်၏ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်တမ်းတင်စေမည် ဖြစ်သောကြောင့် မှတ်စုကောင်းကောင်းရေးပြီး မိမိ၏ လက်ရှိနှင့်အနာဂတ်အလေ့အကျင့်အကြောင်း စေ့စေ့စပ်စပ်၊ နက်နက်နဲနဲ တွေးတောရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ CPD သင်ရိုးပိုင်းသည် သင်နှင့်သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့အကြား လုပ်ငန်းတူအဖွဲ့များ ဖော်ဆောင်ရန်လည်း အားပေးပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်ကြားရေးတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်အလေ့အကျင့်များ ပံ့ပိုးချဲ့ထွင်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကလည်း အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကိုသင်ကြားရေးနှင့်အနာဂတ်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဆင့်ပိုးတည်ဆောက်နိုင်ပါမည်။

သင်ယူမှုဂျာနယ်

သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် မိမိ၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်အတွင်း ရေးမှတ်ထားလျှင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုဂျာနယ်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ် (ဥပမာ Word သို့ Google Docs)သော်လည်းကောင်း၊ စာရွက်အပေါ်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိအတွေးများကိုသူတစ်ပါးနှင့်ဝေမျှလိုလျှင် ဂျာနယ်စာမျက်နှာများကိုဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်ပါသေးသည်။ စိတ်ကူးများ၊ အတွေးအမြင်များကို နောင်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် မိမိ၏သင်ကြားရေးတွင် သုံးနိုင်သောကြောင့် မှတ်တမ်းတင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။



အောက်ပါတို့သည် သင်ယူမှုဂျာနယ်ကောင်းတစ်ခုအတွက်အသုံးဝင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်ပါသည်။

- ဂျာနယ်တွင်းရေးသွင်းသမျှ ခေါင်းစဉ်နှင့် ရက်စွဲထည့်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများအတွက် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်နံပါတ်ကို သုံးပါ။ ဥပမာ လုပ်ဆောင်ချက် ၁.၁။
- အထောက်အကူဖြစ်သည့် အခြားမည်သည့် အရင်းအမြစ်ကိုမဆို ရည်ညွှန်းပါ။
- လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေကို မှတ်သားပါ။
- မိမိ၏သင်ယူမှုအကြောင်း သုံးသပ်ချက်ရေးပါ။
- ဝေါဟာရအသစ်များကို ရေးမှတ်ပါ။
- ဆက်လက်လေ့လာလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

Source: Rose, N. (2018) Personal Learning Journals

မိမိအသုံးပြုရလွယ်ကူရန်အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါလွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းမေးခွန်းများ ဖြေကြားသည့် မှတ်စုများရေးနိုင်သည်။

ဒီနေ့ဘာလေ့လာခဲ့သလဲ။	မိမိအလုပ်မှာ ဘယ်လိုသုံးနိုင်မလဲ။	လွယ်ကူသလား။ ခက်ခဲသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
မိမိ/မိမိကျောင်းသူ/သားများကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။	ဒီခေါင်းစဉ်အကြောင်း ဘာလေ့လာဖို့ လိုသေးသလဲ။	

ဤမေးခွန်းများသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အသုံးပြုသည့် သင်ယူ/အသုံးချ/သုံးသပ် (learn, apply, reflect) စံပြုပုံစံကို ကျင့်သုံးကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ CPD ခရီးနှင်ရင်း ဂျာနယ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး တိုးတက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

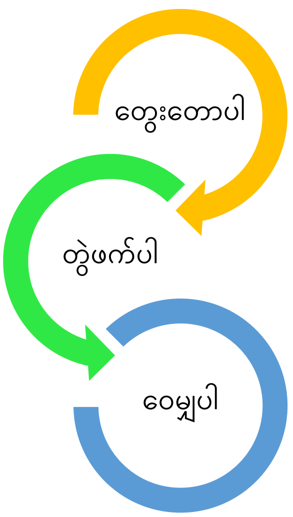
လေ့လာနည်းအကြံပြုချက်

ယူနစ်တစ်ခုလုံး တစ်ကြိမ်တည်းအကုန်ပြီးအောင် လုပ်မည့်အစား လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချိန်ယူလုပ်ပါ။ အချိန်ဇယား တစ်ခုဆွဲပြီး အချိန်တစ်ခုရွေးချယ်ကာ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များလုပ်ပါ။ ထို့နောက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အဖြေတိုက်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆုံး လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုကို မှတ်မှတ်ရရရေးပါ။ ယူနစ်များပြီးအောင်လုပ်ရင်း မိမိတွင် ဖွံ့ဖြိုးလာသည့် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အသိပညာများကို ပိုမိုမှတ်မိရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

တစ်ဦးချင်း (သို့) လုပ်ငန်းဖော်များနှင့်လုပ်ကိုင်ခြင်း

ဤယူနစ်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာနိုင်ရန် (သို့) ဆရာမှုဦးဆောင်ရန် ပုံစံချမှတ်ထားပါသည်။ အဖြေကို လုပ်ဆောင်ချက် အဆုံးတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အတွေးအမြင်နှီးနှောရန်၊ မေးခွန်းမေးရန်၊ မိမိလုပ်ထားသည်ကိုစစ်ဆေးရန်နှင့် သုံးသပ်ချက်ပေးရန် ဖြစ်နိုင်လျှင် **နှစ်ယောက်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့**လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်လျှင် ‘**Think, pair, share**’နည်းကို သုံးရန်အကြံပြုအပ်ပါသည်။



တစ်ဦးချင်း မိမိအတွေးအမြင်များကို မှတ်စုတိုရေးပါ။

အတန်းဖော်တစ်ဦးနှင့် အဖြေတိုက်ပါ။

မိမိအတွေးအမြင်များကို အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးကာ နောက်စာမျက်နှာတွင် အဖြေ အတူတူတိုက်ကြရန်။

သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ရိုးပိုင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။ **၁. အခက်အခဲအမျိုးမျိုး မသန်စွမ်းမှုအဖုံဖုံကို နားလည်ကြောင်းပြသခြင်း** **၂. အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL)၏ အဓိကသဘောတရားများနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကို သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပုံကို နားလည်ခြင်း** **၃. ဖော်ထုတ်ထားသည့် အခက်အခဲ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်သည့်ကျောင်း၊ အခင်းအကျင်းဖြင့် ပံ့ပိုးနိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးခြင်း** **၄. ဖော်ထုတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးနိုင်မည့် ထိရောက်သော စာသင်ခန်း ဗျူဟာများကို ဖော်ပြဆွေးနွေးခြင်း**

၁. နိဒါန်း

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ တွင် စာသင်ခန်းတွင်းကြုံနိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့်သိမြင်မှုစသည်တို့ကို အတားအဆီးဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ခြားနားချက်များ ဖော်ထုတ်ပုံကိုကြည့်ခဲ့ပြီ။

ဤသင်ရိုးပိုင်း ၁၃ တွင်မူ အဆိုပါလိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီးနောက် ပံ့ပိုးပုံကို စူးစိုက်ထားပါသည်။ မသန်စွမ်းမှု (ဥပမာ - SEN၊ မသန်စွမ်းမှုများ၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားမှု)ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသောသင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဦးတည် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် သင်ကြားသင်ယူနည်းများကို ကြည့်ကြပါမည်။ မတူကွဲပြားသည့်သင်ယူသူများနှင့် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက် အထွေထွေအတွက် အားလုံးအကျုံးဝင်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်အတွင်း သင်ယူမှုကိုစိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပုံနှင့် ချိန်ညှိပေးနိုင်ပုံကိုလည်း ကြည့်ကြပါမည်။

- ✓ အထက်ပါအကြောင်းအရာအကြောင်း စာအမျိုးမျိုးဖတ်ရှုခြင်း
- ✓ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ပေးခြင်း
- ✓ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ✓ အဓိကမေးခွန်းများကို စဉ်းစားခြင်း
- ✓ မိမိအတွေ့အကြုံနှင့်အသိပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ဤသင်ရိုးပိုင်း**ပြီးအောင်လုပ်ရန် ၇ နာရီခန့်** ကြာမြင့်ပါမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ကြားရေးအတွေ့အကြုံဖြစ်စေရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

သင်္ကေတအညွှန်း

A	**လုပ်ဆောင်ချက် (Activity) – ပြီးအောင်လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်**
Q	**မေးခွန်း (Question/s) –** မေးခွန်းများဖြေဆိုပါ

R	**ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် (Reflection) –** မိမိ မည်သို့ခံစားရကြောင်း စေ့စေ့စပ်စပ်တွေးပါ
LJ	**သင်ယူမှုဂျာနယ် (Learning Journal) –** သင့်အဖြေကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ရေးပါ
	ဖတ်ပါ (Read) – ပေးထားသည့်စာကိုဖတ်ပါ။ မှတ်စုရေးလိုကရေးပါ။

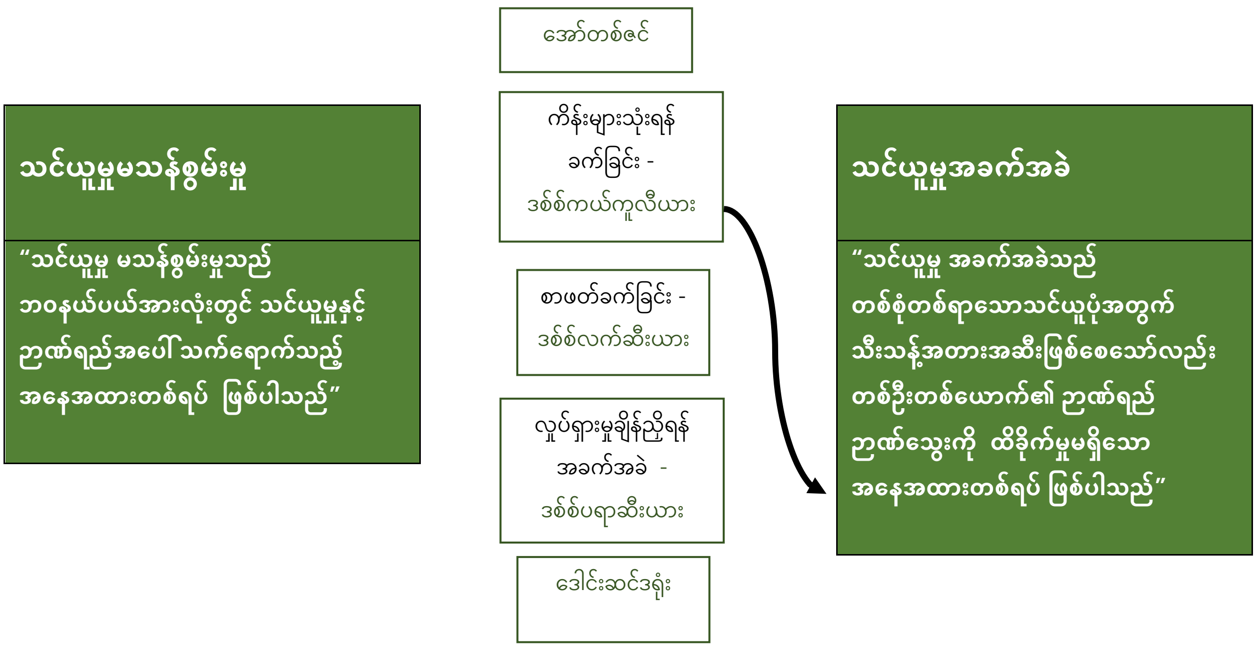
လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁.၁ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

R ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် - **သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်** သင် မည်မျှ**အဆင်သင့်**ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ဖြေဆိုပါ။

သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးတွင် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

၁.၁.၁. ယခင်သင်ယူမှုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း - သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ (သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှု အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း)

သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု(သို့)အခက်အခဲကို ဖွင့်ဆိုချက်အမှန်ဖြင့်တွဲပေးပါ။ ဖွင့်ဆိုချက်ကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ကူးရေးပြီး အောက်တွင် ဥပမာများကို ရေးနိုင်ပါသည်။



Foundation for People with Learning Disabilities (2021)

၁.၁.၁. အဖြေ

သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု ဥပမာများ

- ဒေါင်းဆင်ဒရုံး - ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဘဝကျွမ်းကျင်မှု အပါအဝင် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝနယ်ပယ်**အားလုံး**ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- အော်တစ်ဇင်စပက်ထရမ်ရောဂါ (ASD) - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးအပါအဝင် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝနယ်ပယ်**အားလုံး**ကို ထိခိုက်ပါသည်။

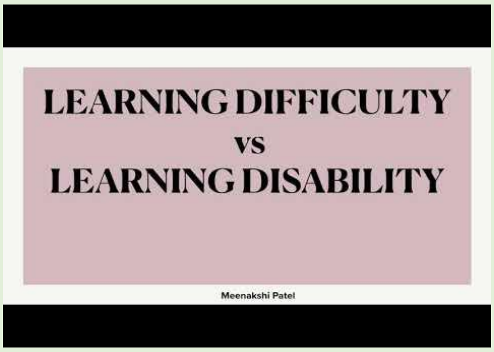
သင်ယူမှုအခက်အခဲဥပမာများ

- ဒစ်စ်လက်ဆီးယား - စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia) - တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝနယ်ပယ်တစ်ခုကိုသာ **သီးသန့်** ထိခိုက်ပြီး ဘဝကျွမ်းကျင်မှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်းမရှိပါ။ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စာလုံးပေါင်းခြင်းတို့ကိုသာ သက်ရောက်ပြီး (ဤအခက်အခဲအတွက်) စဉ်ဆက်မပြတ် အားပေးထောက်ပံ့မှုမလိုဘဲ ဆက်လက်ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ပါသည်။
- ဒစ်စ်ပရာဆီးယား - လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (dyspraxia) - ကြွက်သားဟန်ချက်ညီလှုပ်ရှားရာတွင်သာ **သီးသန့်** ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ဖောင်တိန်ကိုင်လျှင် နာကျင်နိုင်ပါသည်။
- ဒစ်စ်ကယ်ကူလီယား - ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း (dyscalculia) - ဘဝတွင် ကိန်းဂဏန်း၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဂဏန်းသင်္ချာ ပုစ္ဆာများကို တွက်ချက်ရာတွင်သာ **သီးသန့်** ထိခိုက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၂ ယခင်သင်ရိုးပိုင်းကို ပြန်နွှေးခြင်း - သင်ယူမှုအခက်အခဲလား၊ မသန်စွမ်းမှုလား (၂၀ မိနစ်)

သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုများကို သင်ယူမှုအခက်အခဲများနှင့် မကြာခဏ ရောထွေးကြပါသည်။

https://www.youtube.com/watch?v=I-xA9B_U1JU



- ခြားနားချက်များ ပြန်နွှေးရန် အထက်ပါဗီဒီယိုကို **ကြည့်ပါ**။
- ယခင်သင်ရိုးပိုင်းတွင် အချို့ သင်ယူမှု အခက် အခဲများကို ဖော်ထုတ်ရန်ခက်ခဲပုံကို **ပြန်ဖတ်ပါ**။

၂. သင်ယူသူအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

သင်ရိုးပိုင်းခေါင်းစဉ်ဒုတိယပိုင်း 'ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော **သင်ယူသူအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း**'ကို ကြည့်ရာတွင် ပထမသင်ရိုးပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေး ဖွင့်ဆိုချက်များပြန်ကြည့်သင့်ပါသည်။

အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးဟူသည်မှာ သင်ယူသူအားလုံးတို့ ကျောင်း**တက်ရောက်စေရုံ**မဟုတ်ပါ။ သင်ယူသူများ ကျောင်းတက်နေရုံနှင့် ကျောင်းကအလိုအလျောက် အားလုံးအကျုံးဝင်သွားခြင်းလည်းမရှိပါ။ မသန်စွမ်းဖြစ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းတက်နေသောကြောင့် ပေါင်းစည်းခြင်းရှိနိုင်သော်လည်း သင်ယူရန်လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ ရချင်မှရပါမည်။ **ပေါင်းစည်းပညာရေး** နှင့် **အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေး** ခြားနားချက်ကို စဉ်းစားပါ။

ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သင်ယူမှု၊ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများအားလုံးတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်း **ပါဝင်ခွင့်**ရှိကာ ပညာရေးနှင့် လူမှုရေးနှစ်ရပ်လုံး **အောင်မြင်မှု**ရှိရပါမည်။

ပေါင်းစည်းမှုတွင် ပြောင်းလဲမှုကင်းပြီး ကြိုဆိုခြင်းလည်းမရှိသည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်လှုပ်ရှားရမည့်အရေးမှာ သင်ယူသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများတွင် သက်ဆိုင်မှုရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ ပညာရေး အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီ။ မသန်စွမ်းနေသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများစွာသည် ပေါင်းစည်းပညာရေးကို တက်ရောက်ရာတွင် တိုးတက်မှု (အောင်မြင်မှု)လည်းမရ ကျောင်းလည်း ပြီးမသွားကြပါ။

အားလုံးအကျုံးဝင်စာသင်ကျောင်းတွင်ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင်ကြားသင်ယူရေးအလေ့အကျင့်များ၊ လူတို့၏သဘောထား၊ သုံးသည့်အရင်းအမြစ်များ၊ ချမှတ်ထားသည့် မူဝါဒများကို အပြောင်းအလဲများ လုပ်ပေးပါသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်သောကြောင့် အားလုံးအကျုံးဝင် ပညာရေးသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ကာ နေ့ချင်းညချင်း ဆောင်ရွက်၍မရပါ။

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် သင်ယူသူအားလုံးတက်ရောက်မှု၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့အတွက် ပြောင်းလဲမှု၊ သင့်တော်အောင်ပြုပြင်မှုတို့အတွက် အတားအဆီးများဖယ်ရှားပုံကိုကြည့်ပြီး သင်ယူသူများက ၎င်းတို့သင်ယူနေသည့် အခင်းအကျင်းတွင် အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲခြင်းကို ကြည့်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးချင်း သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်ပြည့်မီနိုင်ရေး၊ အထူးသဖြင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် မသန်စွမ်းမှုရှိသူများအတွက် ပံ့ပိုးပေးမှုကို အထူးပြုလေ့လာပါမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၃ - အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေး - မှန်/မှား (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါအကွက်များမှဝါကျများကို**ဖတ်ပြီး** အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးအတွက် အမှန်/အမှားဆုံးဖြတ်ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိအကွက်နံဘေးတွင် မှန်/မှား**ရေးပြီး** အဖြေတိုက်ပါ။

၁.အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးသည် သဘောထား၊ မူဝါဒနှင့် အလေ့အကျင့်တို့ ရေရှည်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။

၂. အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးမှ မသန်စွမ်းမှု၊ ကျား/မကွဲပြားမှု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ဒုက္ခသည်ဘဝ စသည့်တို့အပေါ် မူတည်၍ သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ကို အဆုံးသတ်ရန် ရည်သန်ပါသည်။

၃. ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် အထူးစာသင်ခန်းထားရှိခြင်းသည် အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

၄. ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ကျောင်းက အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါကျမှ အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

၅. အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးသည် အားလုံးအကျုံးဝင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်လျော်အောင် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နည်းများကို ရှာဖွေသည့် ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်ချဉ်းကပ်မှု ဖြစ်ပါသည်။

၆. အရည်အသွေးပြည့်ဝသောပညာရေးကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တက်ရောက်နိုင်၊ ပါဝင်နိုင်၊ အောင်မြင်နိုင်၊ အကျိုးရှိစေနိုင်ရန် အတားအဆီးများကို ဖော်ထုတ်ဖယ်ရှားမှုအား အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးက ဦးတည်လုပ်ဆောင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၃ အဖြေ

၁	၂	၃	၄	၅	၆
မှန်	မှန်	မှား	မှား	မှန်	မှန်

မှတ်ချက်

၃ - အဆင့်မတူသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သီးသန့်စီ သင်ကြားပေးရန်မလိုပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးသင်ယူနိုင်ရန် ဆရာ/မက သင်ခန်းစာကို စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သီးသန့်နယ်ပယ်တစ်ခုအတွက် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်စုနှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် နေရာခွဲ၍သင်ကြားခြင်းက အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။ ဥပမာ ယခင်သင်ခန်းစာရလဒ်အတွက် ထပ်မံလုပ်စရာလိုလျှင်လည်းကောင်း၊ အချို့ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပြောစကားနှင့်ဘာသာစကားအတွက် တစ်စုံတစ်ရာပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း သီးသန့်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် စာသင်ခန်းတွင် တစ်နေ့လုံးနီးပါး အတူသင်ယူသင့်ပါသည်။

၄ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လိုအပ်သည့် အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးမှုမျိုးကို ပညာရေးအခင်းအကျင်းက ချက်ချင်းပေးနိုင်ချင်မှ ပေးနိုင်ကာ လိုအပ်သောအပြောင်းအလဲမှုအချို့ကိုလည်း မဆိုင်းမတွဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ယင်းတို့ကိုအကောင်းဆုံးပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကိုသာ နားလည်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။

၃. အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (Universal Design for Learning)

ယခင်သင်ရိုးပိုင်း (၁၂)တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်ကိုဖော်ထုတ်ကာ UDLအကြောင်း၊ ပညာရေးအခင်းအကျင်းတွင် သုံးနိုင်ပုံအကြောင်းကိုမိတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် UDL ကို ပိုမိုသေချာစွာဦးကြည့်ရှုပြီး သင်ကြားရေး၊ သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရေးကို ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ရန်အတွက် နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပုံကို စဉ်းစားကြပါမည်။ အထူးသဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် UDLကို လေ့လာပါမည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရာတွင် ကျောင်းအနေဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအမျိုးမျိုး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပြီး သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်ချိန်ညှိမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- မသန်စွမ်းမှုနှင့်အခက်အခဲ အထွေထွေရှိသည့် သင်ယူသူများ၏ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းခြင်း

UNCRPD ဖွင့်ဆိုချက်များ (အပိုဒ် ၂)

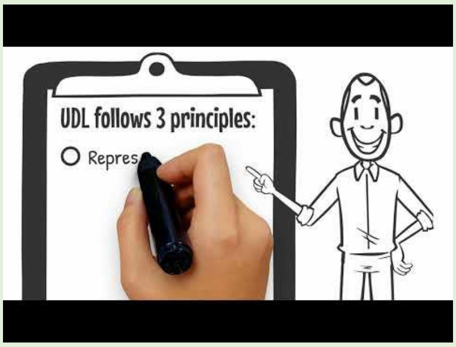
'အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ'ဟု ဆိုရာဝယ် သင့်တော်အောင်ပြုပြင်ရန်၊ အထူးပုံစံချရန် မလိုအပ်ဘဲ လူအားလုံးက အကောင်းဆုံး အတိုင်းအတာထိအသုံးပြုနိုင်မည့် ထုတ်ကုန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အစီအစဉ်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုတို့၏ ပုံစံကိုဆိုလိုသည်။ 'အားလုံးအတွက်ပုံစံ'သည် မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို လိုအပ်သည့်နေရာတွင်သုံးခြင်းကို မခြွင်းချန်ပါ"

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ တွင်ကြည့်ခဲ့သည့် သင်ကြားသင်ယူရေးအလေ့အကျင့်သဘောတရား သုံးခုရှိပါသည်။ ယခုတစ်ကြိမ်ဖတ်သည့်အခါ မိမိကျောင်း၊ အခင်းအကျင်းရှိ သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်များကိုတွေးပြီး ၎င်းတို့ကို အားလုံးပိုမိုအကျုံးဝင်စေရန်လုပ်နိုင်မည့် အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကိုတွေးပါ။

	ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု **ဘာကြောင့်**သင်ကြားနေတာလဲ	ကိုယ်စားပြုမှု **ဘာကို**သင်ကြားနေတာလဲ	လုပ်ဆောင်ပုံနှင့်ဖော်ပြပုံ **ဘယ်လို**သင်ကြားနေတာလဲ
R	• သင်ယူမှုကစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပါသည်။ • သင်ယူသည့်အရာ၊ သင်ယူပုံ တို့ကို သင်ယူသူများက ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ • ဘာကြောင့်သင်ယူနေကြောင်း သိပြီး အာရုံကောင်းစွာ စူးစိုက်ပါသည်။ • သင်ယူသူများကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ သင်ယူမှုကိုတာဝန်ယူကြပါသည်။	• နည်းမျိုးစုံဖြင့် သင်ကြားသင်ယူပါသည်။ • အချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါ သည်။ • သင်ယူသူများအတွက် ဘာသာစကားအဆင့် ကိုက်ညီပါသည်။ • သင်ယူသူများ နားလည်နိုင်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။	• သင်ယူသူများအား သင်ယူမှုပစ္စည်း၊ သင်ယူပုံမျိုးစုံဖြင့် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ • သင်ယူသူများအား ၎င်းတို့အကောင်းဆုံး သင်ယူနိုင်သည့်နည်းကို မေးမြန်း/ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
သဘောတရားတစ်ခုချင်းနှင့်ဆက်နွယ်သည့် မေးခွန်းများကို သုံးသပ်ပါ	• အတန်းထဲကကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်နိုင်ပါမလဲ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ရွေးချယ်ခွင့်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကို ဘယ်လိုပေးနိုင်ပါမလဲ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး လက်လှမ်းမီအောင် အချက်အလက်များကို ဘယ်လို ပေးနိုင်ပါမလဲ။	• ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး လက်လှမ်းမီအောင် အချက် အလက်များကို ဘယ်လို ပေးနိုင်ပါ မလဲ။ • ပုံနှိပ်စာ၊ ရုပ်ပုံ၊ ဇယားများကို ပြသနည်းကို မိမိစဉ်းစားပြီးပြီလား။ • စာဖတ်ရန် သို့မဟုတ် အသံသွင်းထားသည်ကို နားထောင်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား မည်သည့်ရွေးချယ်စရာများ မိမိ ပေးမည်နည်း။	• ၎င်းတို့တတ်မြောက်မှုကို ပြသနိုင်ရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည့် ရွေးချယ်စရာများကို ဘယ်လို ပေးထားပါသလဲ။ • အချိန်နဲ့အမြန်နှုန်းကို ပြုပြင်ရလွယ်ရန် ဘယ်အချိန်မှာ ပေးနိုင်သလဲ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားများ တတ်မြောက်မှု ပြသနိုင်ရန် စာရွက်နှင့်ခဲတံသုံးသော လုပ်ဆောင်စရာများအပြင် အခြားဘယ်နည်းတွေကို မိမိ စဉ်းစားထားပါသလဲ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၄ - UDL ဗီဒီယို (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါလင့်ခ်ရှိ UDL အကြောင်းဗီဒီယိုကြည့်ပါ။
သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် သဘောတရား(၃)မျိုးကို **အနှစ်ချုပ်**ရေးပါ။
https://www.youtube.com/watch?v=Ih0QVKjYvG4



၁. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဆက်လက်စိတ်ဝင်စားနေစေရန် **စိတ်အားတက်ကြွမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု** ရှိစေနိုင်မည့် ဥပမာများပေးပါ။

၂. UDLအရ ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် **ကိုယ်စားပြုခြင်း** ဥပမာများပေးပါ။

၃. ကျောင်းသူကျောင်းသားများသိရှိထားသည်များ ပြသရန် ပစ္စည်းများကို **မည်သို့**သုံးစွဲနိုင်ပုံကို ဥပမာများပေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၄ အဖြေ

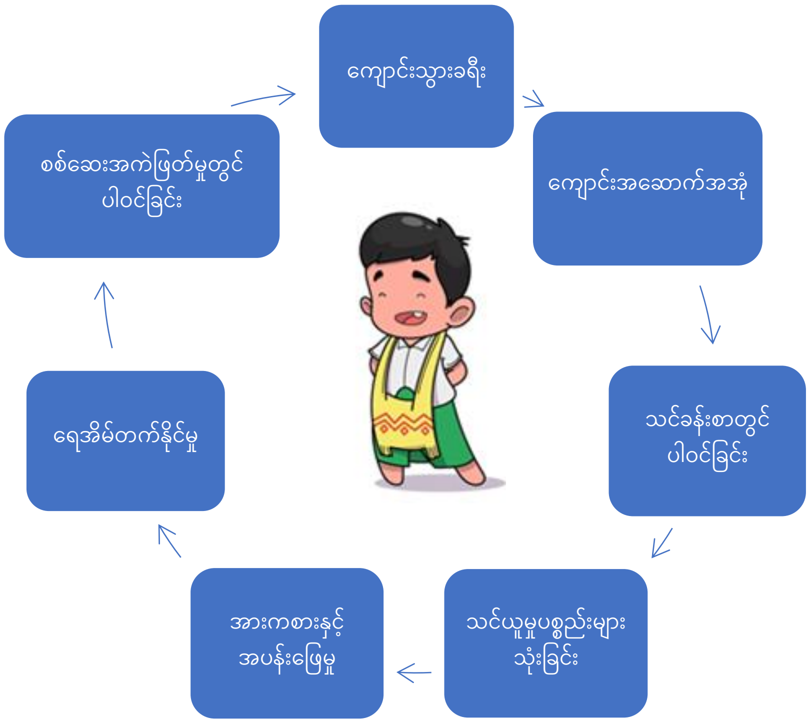
၁. ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု	**၂. ကိုယ်စားပြုမှု**	**၃. လုပ်ရပ်နှင့် ဖော်ပြပုံ**
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာနှင့် အားသာချက များကို ဖော်ထုတ်ပါ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများဘဝနှင့် ဆီလျော်သည့် သင်ခန်းစာများသင်ကြားပါ - သင်ခန်းစာများပျော်ရွှင်ဖွယ်၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းပါစေ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သွားလာလှုပ်ရှားခွင့်ပေးပါ။	- ပြဌာန်းစာအုပ်များ - နားထောင်စရာများ - တွဲဖက်စာဖတ်ခြင်း - ဗီဒီယို - လက်တွေ့သင်ယူခြင်း -ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် စာလုံးအရွယ်၊ နောက်ခံအရောင်များ နည်းပညာဖြင့် ချိန်ညှိပေးပါ	- ပိုစတာဖန်တီးပါ - စိတ်ကူးပြမြေပုံဆွဲပါ - နှုတ်ဖြင့်တင်ဆက်ပါ - ဗီဒီယိုရိုက်ခြင်း၊ ကာတွန်းဇာတ်လမ်းတို ဆွဲခြင်း - အဖွဲ့လိုက်ပရောဂျက်လုပ်ခြင်း

၃.၁ ကျောင်း၊ အခင်းအကျင်းတို့မှစွမ်းဆောင်နိုင်ပုံ

ကျောင်း/အခင်းအကျင်းများတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းအကြံပြုချက်များပေးရန် လွယ်ကူနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း ထိုအခင်းအကျင်းရှိကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်ပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းတက်စာသင်နိုင်ရေးကိုကူညီမှုအတွက် အပြောင်းအလဲများနှင့် သင့်တော်အောင်ပြုပြင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခင်းအကျင်းများသည် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံနှင့်ဆက်စပ်အခြေအနေများကို ဝေဖန်သုံးသပ်ရန်၊ လုပ်ဆောင်ပုံအသီးသီးကို တွေးတောကြံစည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြောင်းလဲသည်ဆိုရာဝယ် တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းကိရိယာများဝယ်ခြင်း၊ အထူးကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းခန့်အပ်ခြင်း မဖြစ်သင့်သော်လည်း ရန်ပုံငွေရနိုင်မည်ဆိုလျှင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

စာသင်ခန်းတွင်းတွင်သာမက ကျောင်းတက်ရက်တစ်နေ့တာတစ်လျှောက် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်ခြင်းအကြောင်း တွေးတောရန် အရေးကြီးပါသည်။



ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ဤလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရန်ပဓာနကျပြီး အကောင်းမြင်'အဖြေရှာ'တွေးတောကာ လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲပြုပြင်ခြင်းသည် လွန်စွာရှင်းလင်းလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင်ခန်းစာအတွက်သုံးမည့်စာကို စာလုံးအရွယ်အစား ပိုမိုကြီးမားအောင်ရေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားစာဖတ်နိုင်ပြီး မိမိပြင်ဆင်ထားသည့် သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်သင်ယူနိုင်ပါမည်။ သို့သော် လိုက်လျောညီထွေပြင်ဆင်ရာတွင် ပိုမိုရှုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ထပ်အကူအညီ အမျိုးမျိုး လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မည်။

မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ ပါဝင်သင်ယူမှုနှင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အဓိကအတားအဆီးများ ရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ကြားသင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းနှင့်ပစ္စည်းများ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် စစ်ဆေး

အကဲဖြတ်မှုနှင့်စာမေးပွဲများအတွက် မျှော်မှန်းချက်စသည်တို့က အတားအဆီးဖြစ်စေနိုင်ပါ သည်။ အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန် ပညာရေးစနစ်ကို အားပေး/ပံ့ပိုးရပါမည်။

- ဆရာ/မတို့ သင့်တော်အောင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် အားပေးမည့် ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်ဖြစ်သော၊ သက်ဆိုင်ပြီး စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ဖြစ်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဖော်ဆောင်ပါ။ ဆရာ/မတို့အား ချမှတ်ထားသည့်စနစ်များမှ သွေဖည်မသွားရန် ညွှန်ကြားထားခြင်း၊ သွေဖည်မသွားရဟု ဆရာ/မတို့က ယူဆကြခြင်း ရှိကြပါသည်။
- သင်ကြားသင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းအမျိုးမျိုးကို သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာ/မတို့အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ထိရောက်သော ဆရာလုပ်ငန်းအတတ်ပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးရေး အခွင့်အလမ်းများရှာဖွေရန် အားပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပိုမိုလက်တွေ့ကျပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကို ပိုမိုရရှိစေရန် တန်ဖိုးနည်း/အခမဲ့ သင်ကြားသင်ယူမှုအရင်းအမြစ်များသုံးခြင်းကို အားပေးပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မိမိတို့တတ်မြောက်ထားသည်များကိုပြသရန် သင့်တင့်မျှတသောအခွင့်အလမ်း မရခြင်း၊ ယခင်အတန်းကိုပြန်တက်ရခြင်းကြောင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်ကွဲကွာခြင်းတို့ကို မကြာခဏဖြစ်စေသည့် စံချိန်စံညွှန်း သတ်မှတ်ထားသည့် စစ်ဆေးမှုအစား ကျောင်းသူကျောင်းသားများတိုးတက်မှုကို နည်းလမ်းအဖုံဖုံဖြင့် စောင့်ကြည့် လေ့လာရန် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများသုံးပါ၊ လိုလိုလားလားရှိပါ။

၃.၂ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသင်ယူမှုဝန်းကျင်

ကျောင်းအခင်းအကျင်းတွင် မသန်စွမ်းသူ၊ အခက်အခဲရှိသူကျောင်းသူကျောင်းသားများ အကျုံးဝင်ရန် ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင်ကြား သင်ယူမှုပစ္စည်းများအား ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါမည်။ UNCRPD (၂၀၁၁)အရ ပြည့်စုံသည့်အဖြေပေးနိုင်သည့်တိုင်အောင် စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာညှိနှိုင်းထားရှိမှု' 'reasonable accommodation' သဘောတရားကို သုံးပြီး လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

UNCRPD (အပိုဒ် ၂) ဖွင့်ဆိုချက်

" 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာညှိနှိုင်းထားရှိမှု' ဟူသည်မှာ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်မှုများကို မသန်စွမ်းသူများ အခြားသူများနှင့်တန်းတူ ခံစားကျင့်သုံးနိုင်ရန် မတန်တဆ သို့မဟုတ် မနိုင်မနင်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေဘဲ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သည့် လိုအပ်သောပြောင်းလဲချိန်ညှိမှုများကို အခြေအနေတစ်ရပ်တွင်လိုအပ်ပါက လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။"

နောက်ထပ်ရန်ပုံငွေ၊ အထူးကိရိယာများရသည့်တိုင် စောင့်ဆိုင်းခဲ့လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသား သန်းချီပြီးပညာရေးမှ လည်းကောင်း၊ ပညာရေးအတွင်းလည်းကောင်း ဖဲကြဉ်ခံနေရဦးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာညှိနှိုင်းထားရှိမှုဟူသည်မှာ ကျောင်းတွင်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ တက်ရောက်ကာ ပါဝင်သင်ယူပြီးအောင်မြင်ရန် ကျောင်းအသိုက်အဝန်းအတွင်း ရနိုင်သည့် မည်သည့်အရင်းအမြစ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုမဆိုတို့ဖြင့် အကောင်းဆုံးပြုပြင်ညှိနှိုင်းမှုများကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၅ - ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသင်ယူမှုဝန်းကျင်ဗီဒီယို (၂၀ မိနစ်)

ဗီဒီယိုကြည့်ပါ။ အပြုသဘောဆောင် သင်ယူမှုဝန်းကျင်မှကျောင်းသူကျောင်းသားများသင်ယူမှုကို မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်နိုင်ပါသနည်း။

မသန်စွမ်းသောကလေးများအားပံ့ပိုးပေးသည့် သာဓကများကို ရှာဖွေပြီး ကျောင်းအသိုက်အဝန်းအတွင်း အကျုံးဝင်ပြီးတစ်သားတည်းဖြစ်စေနိုင်ပုံကို မှတ်စုရေးပါ။

အောက်ပါဇယား လက်ဝဲဖက်ကော်လံမှ စာရင်းကိုကြည့်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အကျိုးရှိစေနိုင်ပုံကို မိမိအတွေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗီဒီယိုမှလည်းကောင်း ထပ်ထည့်နိုင်ပါသည်။

https://www.youtube.com/watch?v=EsgDZju8FO8

ပတ်ဝန်းကျင်	**အကျိုးကျေးဇူး**
ပရိဘောဂအခင်းအကျင်း	- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား လွယ်လင့်တကူ မြင်စေကြားစေနိုင်ပါသည်။ - အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အတန်းတွင်း လွယ်လင့်တကူသွားလာစေနိုင် ပါမည်။
အရင်းအမြစ်များကို စုစည်းပြီး အမည်ရေးမှတ်ခြင်း	
ပြသရန်နေရာများ	
အိမ်သာ	

မှတ်ချက် - ဗီဒီယိုတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ပရိဘောဂကို ပြန်စီခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက် ခုံအရောက်သွားနိုင်ရန် လမ်းရှင်းပေးခြင်းထက် စာသင်ခန်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး သွားလာရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။

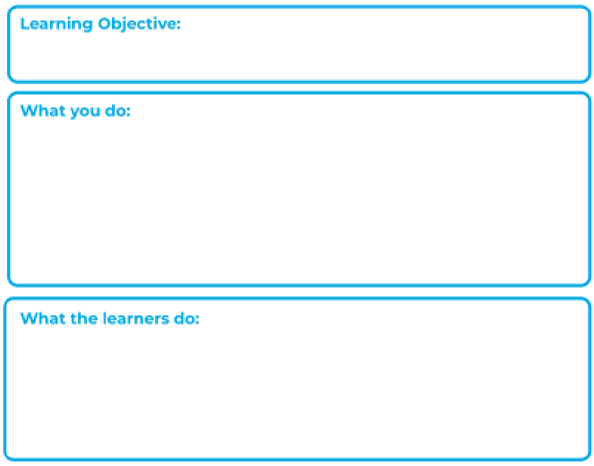
ကျောင်းအဆောက်အအုံများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး ဝင်ရောက်နိုင်၊ လုံခြုံစေနိုင်ရပါမည်။ လှေကားထစ် မမြင့်လွန်းခြင်း၊ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသူကျောင်းသား/ဝန်ထမ်းများအတွက် စောင်းလျှောများ ထားပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသလား။ အလားတူပင် ရာသီပေါ်စ မိန်းကလေးများ၊ မသန်စွမ်းကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် လုံလောက်သော သီးသန့်နေရာ(သို့)အသုံးဝင်သောပစ္စည်းများရှိသည့် အိမ်သာများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် ၎င်းတို့ ကျောင်းတက်ကြတော့မည် မဟုတ်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်း ၁ တွင် မိမိစာသင်ခန်း၏စံနစ်ပုံကိုဆွဲကာ အားလုံးပိုမိုအကျုံးဝင်စေနိုင်မည်နည်းများကို တွေးတောခဲ့ပြီ။ သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ ခု လုပ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် မှတ်စုကိုပြန်ကြည့်ပြီး ပြောင်းလဲလိုသည်များ ထည့်ရေးပါ။

ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ သာဓကများမှာ အောက်ပါတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- လှေကားထစ်များကိုသာ ထည့်သွင်းပုံစံရေးဆွဲပြီး နောင်အခါတွင် စောင်းလျှောတစ်ခု ထပ်ထည့်မည့်အစား လှေကားစောင်းကို အဆောက်အအုံအဝင်ဝတွင် စောင်းလျှောများကို ဒီဇိုင်းထည့်ဆွဲထားသည်။
- မျက်စိဖြင့်သာမြင်နိုင်မည့် ဆိုင်းဘုတ်များသာမက ဘရေးလ်၊ ရုပ်ပုံ၊ သင်္ကေတများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသည်။
- ချော်လဲနိုင်သော တောက်ပြောင်သည့်မျက်နှာပြင်များနှင့်ပစည်းများအစား လုံခြုံစိတ်ချစွာ သွားလာနိုင်ရန် ချော်လဲမကျအောင် မျက်နှာပြင်အထစ်များလုပ်ထားသည့် ကြမ်းပြင်များကိုသုံးခြင်း။

၃.၃. သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ခြင်း



သင်ရိုးပိုင်း ၃တွင် အားလုံးအကျုံးဝင် သင်ယူမှုရလဒ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အဆင့်ဆင့်သင်ယူမှုအကြောင်း ကြည့်ခဲ့ပြီ။ ထိုသင်ရိုးပိုင်းမှ အကြောင်းအရာများကို သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ရာတွင် စဉ်းစားရန်အသုံးပြုနိုင်ပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူပုံအမျိုးမျိုး၊ သင်ယူနှုန်းအဖုံဖုံ ရှိကြောင်း၊ ထိုလိုအပ်ချက်များကို လိုက်လျောညီထွေ တုံ့ပြန်ရန်မှာ ခက်ခဲကြောင်း သိရှိကြပါသည်။

သင်ခန်းစာပြင်ဆင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အောက်ပါတိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးစာရင်းသုံးပြီး မိမိသင်ကြားနေသည့် သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တစ်ခုကို စတင်တွေးတောပါ။ **နောက်ဆက်တွဲ ၁** တွင် သင်ခန်းစာပုံစံအလွတ်တစ်ခု တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၈ တွင်လည်း ပေးထားပါသည်။

သင်ခန်းစာသည် မည်သည့်အကြောင်း ဖြစ်သနည်း။ (သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့်ချိတ်ဆက်ရပါမည်)	✓
အဆုံးတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်သည့်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုကို ရစေလိုပါသနည်း။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။	✓
သင်ကြားမည့်အရာ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုလုပ်စေမည့်အရာများကို ကြိုတွေးပါ။	✓
သင် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအောင်မြင်ရန် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များကို လိုအပ်ပါသနည်း။	✓
လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာပါဝင်ရန်အခွင့်အလမ်းများ ရှိပါသလား။ (ကြည့်၊နားထောင်၊ပြော၊ထိ၊ လှုပ်ရှား)	✓
ကွဲပြားခြားနားသော သင်ယူမှု သို့မဟုတ် အဆင့်ဆင့် သင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းကို သင် လိုအပ်ပါသလား။	✓

Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Template_-_Lesson_plan_for_remote_learning_using_the_Wikimedia_projects.svg (free)

ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်း နောက်ခံအကြောင်း၊ အားသာချက်၊ လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ဝင်စားမှုအထွေထွေရှိကြသောကြောင့် အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုကို ရှာမှီးပုံ၊ သင်ယူမှုအတွက်စိတ်ပါပုံတို့ ကွာခြားကြပါသည်။ ဤအချက်များကို စဉ်းစားသည့်အခါ ပန်းတိုင်၊ နည်းလမ်း၊ ပစ္စည်း၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစသည်တို့ကို လူတိုင်းအတွက် တတ်စွမ်းသ၍ လက်လှမ်းမီစေသင့်ပါသည်။

နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်သုံးသည့် ဆရာ/မတို့မှအောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို သင်ယူလိုစိတ်ဖြစ်စေခြင်း
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး လက်လှမ်းမီသည့်အချက်အလက်များကို တင်ပြခြင်း
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သင်ယူနေသည့်အရာကို ဖော်ပြစေနိုင်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၆ - သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ခြင်း ဗီဒီယို (၂၀ မိနစ်)

ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် ဆရာ/မတို့လုပ်ဆောင်သည့် အရာများကို **မှတ်စု**ရေးပါ။ ဥပမာ စာသင်ခန်းသုံးအရင်းအမြစ်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အသင့်သုံးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားခြင်း

ဤဗီဒီယိုတွင် မည်သည့်မှတ်သားစရာများပါရှိပါသနည်း။ မိမိကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် စမ်းလုပ်ကြည့်လိုသော အရာတစ်ခုကို **ရေးချ**ပါ။

https://www.youtube.com/watch?v=E27Nn_JT1ls

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၇ - UDL ကို ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း (၁ နာရီ)

- **UDL ကိုဖွင့်ဆို**ရန် ပိုစတာ/ပါဝါပွိုင့်တစ်ခုလုပ်ကာ အားလုံးအကျုံးဝင်စာသင်ခန်းတွင် UDLသုံးခြင်း၏ **အကျိုးကျေးဇူး**များကို တင်ပြပါ။
- သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် **UDL၏ ပင်မသဘောတရား ၃ ခု**အား ပေါင်းစည်းထည့်သွင်းနိုင်ပုံကိုစဉ်းစားပါ။
- **သင်ရိုးပိုင်း ၁-၆** အတွင်းရှိ အောက်ပါအဓိကအကြောင်းအရာများနှင့် **UDLကိုချိတ်ဆက်**ပါ။
  - အားလုံးအကျုံးဝင်ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းနှင့်ဆရာဆရာမအကြောင်း (သင်ရိုးပိုင်း ၁)
  - မိမိကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုသိရှိခြင်းနှင့် အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်သင်ယူမှု (သင်ရိုးပိုင်း ၂)
  - သင်ယူမှုရလဒ်နှင့် အဆင့်ဆင့်သင်ယူမှု (သင်ရိုးပိုင်း ၃)
  - သင်ယူသူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှုများနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်စေမည့်အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်ချက် (သင်ရိုးပိုင်း ၄)
  - အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း (သင်ရိုးပိုင်း ၅)
  - ထိရောက်စွာ မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်း (သင်ရိုးပိုင်း ၆)

ဆွေးနွေးချက်/ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် (၂၀ မိနစ်)

အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL)သည် ပညာသင်ကြားပေးမှု၊ သင်ကြားရေးနှင့်သူယူမှုတို့နှင့်ပတ်သက်သမျှအားလုံးကို လက်လှမ်းမီစေရန်အတွက် သင်ယူသူများအတွက် **အတားအဆီးများနည်းနိုင်သမျှနည်းပါး**အောင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ချိန်ညှိဖြည့်ဆည်းခြင်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူတစ်ဦးချင်း၏ တက်ရောက်မှု၊ ပါဝင်မှု၊ အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းသည့် ပြုပြင်ကိုက်ညှိမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများအား ရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သုံးပြီး **ချက်ချင်း**ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- စနစ်ပြောင်းလဲရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင်လည်းကောင်း မိမိသည် ပညာသင်ကြားသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မည်မျှသြဇာညောင်းပါသနည်း။
- သင် ဘာကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

၄. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအခက်ကြုံသည့်အခါပံ့ပိုးခြင်း

သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက်အခဲများရှိသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများအားပံ့ပိုးရန် **မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍ**ကိုနားလည်ကြရန်နှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူခွင့်ရရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

မသန်စွမ်းခြင်းကြောင့်ပံ့ပိုးခြင်း (သို့) မသန်စွမ်းမဖြစ်သော်လည်း သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို **ရံဖန်ရံခါ ပံ့ပိုးရန်** လိုအပ်ပြီး အချို့ကိုမူ **စဉ်ဆက်မပြတ် ပံ့ပိုးရန်**လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတန်းတွင်း အခက်ကြုံနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်ယူနှုန်းသည် အခြားသူများထက် ပိုမိုမြန်ဆန်ပြီး အသိသညာများကို လျင်မြန်စွာနားလည်လျှင်လည်းကောင်း ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။

မသန်စွမ်းသောကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အမြဲတမ်းပံ့ပိုးပေးရန်မလိုကြောင်း အမှတ်ရပါ။ မသန်စွမ်းဖြစ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတော်များများ ပညာထူးချွန်ကြပြီး ၎င်းတို့အတန်းဖော်များထက်ပိုပြီး ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ(အထူးသဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များ)စတင်သင်ယူရန်၊ ဆရာလွတ်လုပ်ဆောင်ရန် ကနဦး (သို့)ရံဖန်ရံခါ ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပိုမိုထွေပြားသော လိုအပ်ချက်များရှိနိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်း၊ စာပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းတို့အတွက်ပံ့ပိုးမှုကို မကြာခဏလိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် ဆင်းရဲမှု၊ စော်ကားညှဉ်းပန်းမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၊ အပြုအမူနှင့်စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများအတွက် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နိုင်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ခဲ့ပြီ။ တပည့်များနှင့်ထိုလိုအပ်ချက်များကို ဆရာ/မတို့ ကောင်းကောင်း နားလည်လျှင် မှန်းဆမှုများလျော့ပါးကာ ပိုမိုထိရောက်သင့်တော်စွာပံ့ပိုးနိုင်ပါမည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ဖွယ်များရှိလျှင် ဆရာ/မ၊ မိဘ၊ ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း(ရှိခဲ့လျှင်)၊ ကျောင်းသူကျောင်းသား အချင်းချင်း စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ဗျူဟာများကို နောက်တစ်ပိုင်းတွင် စူးစမ်းပါမည်။

ယခင်သင်ရိုးပိုင်းတွင် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို အောက်ပါနယ်ပယ်များအသွင် ခွဲခြားခဲ့ပြီး အခက်ကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ကူညီနိုင်မည့် ဗျူဟာအချို့ကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

- သိမြင်မှု (Cognitive)နှင့်သင်ယူမှု
- အာရုံနှင့်ရုပ်ပိုင်း
- လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု
- ဆက်သွယ်ရေး

၄.၁ သိမြင်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေသော သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု/အခက်အခဲများ

သိမြင်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေသော မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် အခက်အခဲများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အချက်အလက်များကို သိမြင်ရန်၊ တုံ့ပြန်ရန်၊ ခွဲခြမ်းစိစစ်ရန်၊ နားလည်ရန်၊ သိမ်းဆည်းထားရန်၊ ဆုံးဖြတ်ပြီးအလိုက်သင့်တုံ့ပြန်ရန် အခက်ကြုံနိုင်ပါသည်။ ထိုအခက်အခဲများကို နက်နဲသိမ်မွေ့သည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲအထွေထွေ (သို့) သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက်အခဲများဟူ၍ ညွှန်းဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။

နက်နဲသိမ်မွေ့သည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲ အထွေထွေ	သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက်အခဲများ
ဆက်သွယ်ရန်နှင့် လွတ်လပ်မှုကို ထိခိုက်စေသည့် ဆိုးဆိုးရွားရွား မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမြင်၊ အကြား၊ စကားပြောခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိသည်။	စာဖတ်ခက်ခြင်း (ဒစ်စ်လက်ဆီးယား)၊ ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း (ဒစ်စ်ကယ်ကူလီယား)၊ လှုပ်ရှားမှုကိုချိန်ညှိရန် အခက်အခဲ (ဒစ်စ်ပရာဆီးယား)တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှုအခက်အခဲ တစ်မျိုးအထက် ရှိနိုင်ပြီး အားသာချက်နှင့်တတ်ကျွမ်းမှုများသည် အားနည်းသောနယ်ပယ်များနှင့် တစ်ချိန် တည်းတွင် ယှဉ်တွဲရှိနေတတ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၈ - သိမြင်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေသော သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု/အခက်အခဲများ (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါစာကိုဖတ်ပြီး သိမြင်မှုနှင့်သင်ယူမှုအတွက် အခက်အခဲကြုံနေရသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးရာတွင် အသုံးဝင်သောဗျူဟာများနှင့် ကိုက်ညီသည့် အသင့်တော်ဆုံး စကားလုံးကိုရွေးချယ်ပါ။ အသင့်အတင့်မှ ဆိုးဆိုးရွားရွားတိုင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အချင်းချင်း	စာလုံးပုံစံ	နှုတ်ဖြင့်ပြော	ဥပမာ
အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်	~~ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ~~	ကွဲပြားခြားနားစေသော	ညွှန်ကြားချက်များ

၁. စာပိုဒ်များ၊ သင်္ချာပုစ္ဆာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ပိုင်းကာ <u>ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ</u>လုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများစာဖတ်စဉ်၊ ဂဏန်းသင်္ချာတွက်စဉ် အခက်ကြုံက အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။

၂. အမြဲတမ်းရေးချစေမည့်အစား အဖြေကို----------------- စေကာ အကြောင်းပြစေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အခွင့်အလမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

၃. ဆရာလွတ်မလုပ်ဆောင်မီ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ----------------- အတူတူလုပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

၄. ဆရာ/မတို့၏ ----------------- သည် အစဉ်ရှင်းလင်းစေရပါမည်။

၅. ဖြစ်နိုင်လျှင် -----------------ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသုံးပြီး စာအရွယ်အစားနှင့်အရောင်ကို သင့်တော်အောင်ညှိပေးပါ။

၆. ----------------- သင်ယူမှု ဗျူဟာများကိုသုံးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ပါဝင်လာအောင် ဆရာ/မတို့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

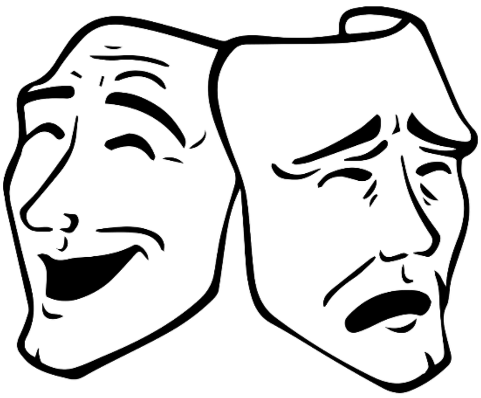
၇. ဆရာ/မသည် စာလုံးပေါင်းအတွက် စံပုံစံများကို သုံးနိုင်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် စကားလုံးဘဏ်၊ သင်္ချာတွင် ရုပ်ပုံ ----------------- များပေးနိုင်ပါသည်။

၈. ကျောင်းသူကျောင်းသားများလက်ရှိအဆင့်မှ ဆက်လက်တိုးတက်နိုင်ရန် ----------------- လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆရာ/မတို့ပေးနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၈ အဖြေ

~~၁. မြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ~~	၂. နှုတ်ဖြင့်ပြော	၃. အချင်းချင်း	၄. ညွှန်ကြားချက်
၅. စာလုံးပုံစံ	၆. အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်	၇. ဉပမာ	၈. ကွဲပြားခြားနားစေသော

သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ အထူးသဖြင့် အမြင်အာရုံအားသန်သူများအတွက် စိတ်ပါဝင်စားဖွယ် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဉပမာ သင်္ချာတွင် အနုတ်အကြောင်းသင်ကြားသည့်အခါ (ကုလားထိုင်များတန်းစီလျက်) ကျောင်းသူကျောင်းသားများ



ဘတ်စကားအပေါ် အတက်အဆင်းလုပ်ဟန် သဏ္ဍာန်တူလုပ်ဆောင်ပြီး သင်ကြားရာတွင် အသုံးတည့်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ရှင်လန်းနိုင်စေရန်၊ စာပိုဒ်အတွင်း ဇာတ်ကောင်များ၏ ရှုထောင့်အဖုံဖုံကို သိမြင်နိုင်စေရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏အရေးအသားကို ပံ့ပိုးသင်ကြားပေးရာတွင်လည်း ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ အရေးအသားကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်ဗျူဟာများကို အကျဉ်းပေးထားသည့် **နောက်ဆက်တွဲ ၂** ကို ဖတ်ပါ။

Image source: https://pixabay.com/vectors/drama-theatre-mask-theater-2301579/ (free)

၄.၂ အာရုံနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုနှင့်အခက်အခဲများ

အမြင်(သို့)အကြားအာရုံချွတ်ယွင်းမှုစသည့် အခက်အခဲတစ်ခုခုရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများည် သီးသန့်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။ သင်ယူမှုအခက်အခဲဖြစ်လေ့မရှိသော်လည်း ထိုသို့ချွတ်ယွင်းမှုများကြောင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သွက်ချာပါဒစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေရှိသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အစဉ်အလာစာသင်ခန်းတွင်သင်ယူနိုင်ရန် လိုက်လျာညီထွေပြုပြင်ပေးရန်လိုအပ်ပါမည်။

ယခင်သင်ရိုးတွင် ကြွက်သားထိန်းညှိလှုပ်ရှားရာတွင်အခက်အခဲဖြစ်သည့် ဒစ်ပရာဆီးယားအကြောင်းပြောခဲ့ပြီ။ ထိုအခက်အခဲ၏ အခြေအနေအပေါ် မူတည်လျက် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ဘာသာရပ်မျိုးစုံအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

နေရာဒေသနကာလ အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ အခက်အခဲနှင့်မသန်စွမ်းမှုအချို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူအကြံပြုချက်များ ရယူနိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများက ဆရာ/မတို့ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကာယကျွမ်းကျင်မှုတိုးတက်စေရန် အကြံပြုကြပါမည်။ ဉပမာ စာရေးရန် အခက်ကြုံနေရသည့်အခါ။ စကားနှင့်ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်သူက ဘာသာစကားနှင့် စကားပြောရာတွင် ကြုံရသည့် အခက်အခဲများအတွက် ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါမည်။ အကြံတောင်းရန် ကျွမ်းကျင်သူကိုမည်သို့ရှာဖွေရမည်မှန်း မသိခဲ့လျှင် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အချက်အလက်များ၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်(သို့)ပံ့ပိုးမှုတောင်းဆိုနိုင်သ်ည့ ပရဟိတအဖွဲ့များလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၉ - အာရုံနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုနှင့်အခက်အခဲများအတွက်ဗျူဟာများ’ (၂၀ မိနစ်)

ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွေ့ကြုံရသည့် အောက်ပါအခက်အခဲများအကြောင်း ဖတ်ရှုပြီး ၎င်းတို့ကိုစာသင်ခန်းအတွင်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် သင့်တော်သည့် နည်းများအကြံပြုပါ။ တစ်ခုထက်ပိုပြီး သင့်တော်ပြီး ထိရောက်ကြောင်းယူဆနိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မိမိ၏အတွေးအမြင်များကို ရေးပါ။

ဝင်းအေး ကိုယ်မသန်မစွမ်းမှုရှိသည်။ ဘယ်လက်သုံး၍မရသဖြင့် အချို့ သင်ခန်းစာများတွင် အခက်တွေ့နိုင်သည်။

အောင့်၏ အမြင်အာရုံအတွက် ဆရာမ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်နေပါသည်။ မျက်စိမှေး၍ကြည့်သည်၊ ဘေးပတ်လည် ကိုလည်း မှန်းဆတတ်ပုံမရပါ။

နိုင်မြတ်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် စုစည်းစီစဉ်ရာတွင် လုပ်စရာများကို စခြင်း၊ ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိခြင်းတို့ အတွက် အခက်ကြုံရသည်။

ဗျူဟာများ
၁. စုစည်းစီစဉ်နိုင်ရန် အမြင်အာရုံသုံးရသည့် အရင်းအမြစ်တစ်ခု ပေးပါ။
၂. ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန်အတွက် ပြုပြင်ရန်လိုမလိုစဉ်းစားပါ။
၃. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန် လုပ်ခြင်းမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။
၄. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အတန်းထဲထိုင်ရာတွင် ၎င်းတို့အတွက် မည်သည့်နေရာအကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းမေးပါ။
၅. ညွှန်ကြားချက်နှင့် ဦးစွာလုပ်စရာများကို ဆွေးနွေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ စီစဉ်ပေးပါ။
၆. အခြားသူများနှင့် အတူလုပ်ရသည့်အခွင့်အလမ်းမှ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။
၇. အဆင့်ဆင့်သင်ကြားနည်းကိုသုံးပါ။
၈. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အရင်းအမြစ်များကို လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်ရန် လိုနိုင်ပါသည်။
၉. ကျောင်းသူကျောင်းသားများလိုအပ်ချက်အကြောင်း လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များကို ပြောပြပြီး အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးနည်းကိုဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၉ အဖြေ

အကြံပြုအပ်သည့်ဖျူဟာများ

ဝင်းအေး - ၂, ၄, ၆, ၈, ၉

အချို့အလုပ်များအတွက် ဝင်းအေးကို သီးသန့်ပံ့ပိုးမှုလိုနိုင်ပါသည်။

အောင် ၂, ၄, ၆, ၈, ၉

အောင် အရှေ့နားပိုကပ်ထိုင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

နိုင်မြတ် - ၁, ၄, ၅, ၆, ၇, ၈, ၉

ဘယ်နေရာမှ ထိုင်လိုကြောင်း နိုင်မြတ်ကို မေးခြင်းဖြင့် အာရုံပိုစိုက်စေနိုင်ပါမည်။

မှတ်ချက် - ကျောင်းသူကျောင်းသားတွင် အမြင်အာရုံ ဆိုးဆိုးရွားရွားချွတ်ယွင်းမှုရှိလျှင် ပညာရေးအခင်းအကျင်းရှိ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အရင်းအမြစ်တို့ကို လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်နေရာမှာ လှေကားထစ်၊ လမ်းဆုံ (သို့) စကြံန်တစ်လျှောက် ဖောင်းကြွမျဉ်းကြောင်းတစ်ခုစသည့် **ထိတွေ့သွားလမ်းများ** (tactile pathways)လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများခြေထောက်အောက် အာရုံခံစေနိုင်ကာ ကျောင်းဝင်းအတွင်း သွားလာနိုင်ပါသည်။

၄.၃ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး

ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲများကို ငယ်စဉ်ကပင် ဖော်ထုတ်နိုင်ကာ အောက်ပါတို့နှင့်ဆက်စပ်နိုးနွယ်နိုင်ပါသည်။

- လူမှုဆက်သွယ်ရေး
- ကိုယ်အမူအရာ (မျက်နှာပေး၊ ခြေဟန်လက်ဟန်၊ မျက်လုံးချင်းဆုံမှု၊ ကိုယ်အနေအထား)
- စကား/အသံ (လေသံ၊ အတိုးအကျယ်၊ စကားသံနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု)
- စကားပြောကျွမ်းကျင်မှု (စကားအဖွင့်အပိတ်၊ အချီအချ၊ အမေးအဖြေ၊ အကြောင်းအရာ၊ ဆီလျော်မှု စသည်ဖြင့်)
- လူမှုအစဉ်အလာ (ယဉ်ကျေးခြင်း၊ အပြုအမူ၊ စကားကို သင့်တော်အောင်ချိန်ညှိပြောဆိုခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုကိုသတိမူခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်လျော်ညီခြင်း)
- ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု (မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း စသည်ဖြင့်)
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည် (စိတ်ခံစားချက်ကို သိမှတ်ခြင်းနှင့်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဖော်ထုတ်ခြင်း)

အသက်အရွယ်နှင့်စာလျှင် **ပညာထူးချွန်သည့်**(IQမြင့်သည်ဟုဆိုသော)ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် လူမှုဆက်သွယ်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအနေအထားတွင် အတန်းဖော်များနှင့်ပူးပေါင်းသင်ယူမှုကို ပိုမိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆရာ/မက ၎င်းတို့၏ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ဆက်သွယ်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကို ဆရာ/မတို့တွေးသင့်ပါသည်။ **(အက်စ်ပါဂျာဆင်ဒရုံးအပါအဝင်) အော်တစ်ဇင်စပက်ထရမ်**ရှိသူ ကျောင်းသူကျောင်းသားများက အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အချက်များအတွက် အခက်အခဲကြုံနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆက်သွယ်ရေး အခက်ကြုံသူတိုင်းလည်း သင်ယူမှုအခက်အခဲမရှိနိုင်ကြောင်း အမှတ်ရရန် အရေးကြီးပါသည်။

အော်တစ်ဇင်	ဟူသည် တစ်သက်တာဖွံ့ဖြိုးရေးတွင်မသန်စွမ်းမှုဖြစ်ပြီး လောကအတွင်း လူမှုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများက ၎င်းတို့ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံတစ်မူထူးခြားကြောင်း တွေ့ကြပါသည်။ လူတစ်ရာလျှင်တစ်ယောက်မျှ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူတိုင်း တစ်မူထူးခြားကြပါသည်။ အချို့ကို ပံ့ပိုးပေးရန်လိုချင်မှလိုသော်လည်း အခြားသူများသည် နေ့တိုင်း အကူအညီလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ The National Autistic Society (2022)

အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် **ခြားနား**နိုင်ပါသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးသင်ကြားပေးသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အော်တစ်ဇင်ကိုလျှော့ချရန် မဟုတ်ပဲ ပိုမိုရဲဝံ့စွာ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံနိုင်ရန် လူမှုရေးရာအသိပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးချင်း ခြားနားနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါစာရင်းကို ကြည့်ပြီး သင်ယူမှုအပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိမရှိစဉ်းစားပါ။

- မျက်လုံးချင်းဆုံလျှင် အနေရခက်ခြင်း
- မျက်နှာအမူအရာ ခြေဟန်လက်ဟန်တို့ ခြားနားခြင်း၊ အများထံမှ ခပ်ခွာခွာနေရန်လိုခြင်း
- အာရုံသိမှုများလွန်းပြီး စိတ်ပူပန်မှုတိုးကာ ဆက်သွယ်ရေးကိုထိခိုက်ခြင်း
- နောက်ခံသံများဖျောက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- လေသံနှင့်အသံအတက်အကျသုံးပုံ ခြားနားခြင်း
- စကားကိုအရင်းအတိုင်းနားလည်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း - တည့်တည့်ပြောပြီးရိုင်းဟန်ရှိပါသည်။
- အုပ်စုဖွဲ့စကားပြောရာတွင် အခက်ကြုံရခြင်း
- မိမိတို့ခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့်ပြောဆိုရန် ခက်ခဲခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကင်းပြီး သိမ်ငယ်မှုကြောင့် ဆက်သွယ်ရေးကို ထိခိုက်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၀ - ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲအတွက် ဗျူဟာများ (၂၀ မိနစ်)

သင်သည် ယခုအချိန်တွင် လိုအပ်ချက်အသီးသီးရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးမည့်ဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို စတင်စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားနေပါလိမ့်မည်။ လေ့လာထားသည့်အချက်များကိုသုံးပြီး **အမေးနှင့်အဖြေ**တိုက်ပေးကာ ဆက်လက်တွေးတောပါ။ မျဉ်းဆွဲခြင်း (သို့) အောက်ပါဇယားကို သင်ယူမှုဂျာနယ်အတွင်း ကူးရေးခြင်းတို့လုပ်ဆောင်ပါ။ နမူနာတစ်ခုလုပ်ပြထားပါသည်။

Q1 ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရာနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် သင် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်နည်း။

Q2 ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် အခြား ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မည်သို့ စဉ်းစားကြောင်း၊ ခံစားကြောင်း နားလည်ရန်ခက်နေပါသည်။ သင် ဘယ်လို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း။

Q3 တောက်ပသည့်အလင်း၊ ကျယ်လောင်သည့်အသံများကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသားမှ တုံ့ပြန်သည့်အခါ သင် ဘာ လုပ်နိုင်ပါသနည်း။

Q4 နေသားမကျသည့် အနေအထား၊ အခင်းအကျင်းတွင် စိတ်ပူ၊ စိတ်ဆိုးတတ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်ကဲ့သို့ပံ့ပိုးနိုင်ပါသနည်း။

Q5 တော်ရုံနားမလည်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးနိုင်ပါမည်နည်း။

Q6 ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် အပြုအမူအချို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်း ပြောကုန်ပါပြီ။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

A1 ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသား လိုက်နိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်သင်ကြား ပါ။ လက်ရှိအသိပေါ် အခြေပြုလျက် လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။

A2 ပုံမှန်လုပ်ငန်းနှင့် အကူးအပြောင်း ချမှတ်ပါ။ အစီအစဉ်ပြောင်းလဲလျှင် နေသားကျစေရန် အချိန်ပေးပြီး အချိန်ဇယားနှင့်ဖြစ်ရပ်များတွင် ဖြစ်နေသောအပြောင်းအလဲများကို ရှင်းပြပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့သည် မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာများ၊ ခြားနားသည့်အရာများကို သိမည်။

A3 ကျောင်းသူကျောင်းသားများအပြုအမူကို နားလည်ရန် မိဘ/ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် နီးနီးစပ်စပ်လုပ်ကိုင်ကာ အထိရောက်ဆုံး ပံ့ပိုးနိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးပါ။ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများက အခြားသူများ၏အပြုအမူကို နားလည်ရန်၊ ထိုသို့နားလည်ခြင်းဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်သင်ယူနိုင်ကြောင်း နားလည်ရန်ကူညီပေးပါ။

A4 ကျောင်းသူကျောင်းသားများစိတ်ပါဝင်စားရာကို ထည့်သွင်းသင်ကြားပါ။ ဆွေးနွေးမှုကို ရုပ်ပုံကား ချပ်ဖြင့် ပံ့ပိုးပါ။ နှစ်ယောက်တွဲမည့်အစား သုံးယောက်တစ်တွဲလုပ်ခြင်းဖြင့် ဖိအား လျှော့ကျနိုင်ပါသည်။ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေလျှင် မျက်လုံးချင်းမဆုံပါစေနှင့်။

A5 သင်ယူမှုဝန်းကျင် ဆိတ်ငြိမ်ပါသလား(သို့) ဆူညံပွက်လောရိုက်နေပါသလား။ စာသင်ခန်းအတွင်း အသင့်အတင့်မျှသာ အသံထွက်စေပြီး အလင်းရောင်အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ တည်ငြိမ်အေးဆေးသည့် လေသံသုံးပါ။ အချို့ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် ပြောဆိုဆက်ဆံပြီးနောက် နားချိန်လိုအပ်ပါမည်။

A6 သူတစ်ပါးခံစားချက်အကြောင်း၊ ခံစားချက်အားလုံးသည် လက်ခံနိုင်ပြီး မှန်ကန်သည့်အကြောင်း ပြောပါ။ လူမှုရေးဇာတ်လမ်းများသည် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ မင်းပစ္စည်းတွေပစ်ပေါက်တော့ ငါစိတ်မကောင်းဘဲကြောက်တယ်။

အဖြေ

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
				A1	

အထက်ပါအချက်အလက်နှင့်အဖြေများကိုသုံးပြီး **အောက်ပါမေးခွန်းကို သင်ယူမှုဂျာနယ်**တွင်ဖြေဆိုပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အဖြေကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲကြုံရသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးနိုင်ပါမည်နည်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၀ အဖြေ - ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲအတွက်ဗျူဟာများ

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
A4	A6	A5	A2	A1	A3

၄.၄ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာအခက်အခဲများ

ပူပန်မှု၊ စိတ်ကျမှု၊ သံယောဇဉ်စသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများက ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၉ တွင်အသေးစိတ်စူးစမ်းထားပါသည်။

အချို့ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် အာရုံမစိုက်နိုင်မှု **attention deficit disorder (ADD)**နှင့် အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲအငြိမ်မနေနိုင်မှု **attention deficit hyperactive disorder (ADHD)**တို့ဖြစ်တတ်ပြီး လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အပျော့စားမှအရင့်စားထိရှိနိုင်ပါသည်။ ယခုအပိုင်းတွင် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက် အခက်အခဲအနည်းအကျဉ်းမှ အသင့်အတင့်ထိဖြစ်ပုံ၊ သင်ရိုးပိုင်းနောက်ပိုင်းတွင် အပြုအမူကို လေ့လာစူးစမ်းပါမည်။

လူမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ဂနာမငြိမ်ခြင်း (ADHD)
- (လက်ရေးသပ်ရပ်ခြင်းကဲ့သို့) စနစ်တကျမလုပ်တတ်ခြင်း
- အားအင်များပြီး စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ခြင်း (ADHD)
- စုရုံးစီစဉ်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ပျင်းရိပာန်၊ ပင်ပန်းဟန်ရှိခြင်း (ADD)

ADDနှင့် ADHD နှစ်မျိုးလုံးတွင် ကာလရှည်ကြာအာရုံစိုက်ရန်**အခက်အခဲများ**ကို တွေ့ရသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ အာရုံစိုက်စေလိုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသို့အာရုံစိုက်မှုက ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်စွမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှုကိုလည်းကောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး ကွဲပြားနိုင်သော်လည်း လူကြီးများသော်မှ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အာရုံစိုက်ရလျှင် စူးစိုက်အား လျော့ကျသွားကြောင်း သတိမမူမိကြပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၁ - လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအခက်အခဲများ (၂၀ မိနစ်)

လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးသည့် အောက်ပါဗျူဟာမျိုးစုံကို **ဖတ်**ပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခအတွက် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပေးနိုင်သည့် ပံ့ပိုးမှုအကြောင်းကို အာရုံစိုက်သည့် သင်ရိုးပိုင်း ၉ ကိုနွေးရန် အသုံးဝင်ပါသည်။

အတိတ်က မိမိ စမ်းကြည့်ခဲ့ဖူးသည့် **ဗျူဟာများကို အမှန်ခြစ်**ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၊ ၎င်းအား သိရှိမှုအတိုင်းအတာ၊ မိမိနှင့်ဆက်ဆံရေးတို့အပေါ် မူတည်လျက် ထိရောက်မှု၊ သင့်တော်မှုတို့ရှိနိုင်ပါမည်။

ဗျူဟာ	စမ်းကြည့်ဖူးပါသလား
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဘာကိုမျှော်မှန်းရမည်ကို သိရှိစေရန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ညွှန်ကြားခြင်းနှင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း	
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အာရုံစိုက်စေရန် ညွှန်ကြားချက်မပေးမီ ၎င်းတို့အမည်သုံးခြင်း	
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်ဝင်စားအောင် အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်သင်ယူမှုကိုသုံးခြင်း	
သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပြီး စိတ်ရှည်ခြင်း	
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ တစ်နေ့တာအကြောင်း အသိပေး/ပြောဆိုရန် အချိန်ပေးခြင်း	
သင်ခန်းစာ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အကျိုးဆက်တို့အကြောင်း ပုံပြင်သုံးပြီး သင်ကြားခြင်း	
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အတူတကွလုပ်ကိုင်နည်းကို သင်ကြားပေးပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း	
သင်ယူမှုကို အဆင့်ဆင့်ပိုင်းခြားပေးခြင်း	
သင်ယူမှုအတွက် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း	
မနိုင်မနင်းဖြစ်ကြောင်းခံစားရသည့်အခါ သတိပွားများမှုကဲ့သို့သော ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သည့်နည်းများကို နမူနာပြခြင်း	
စာသင်ခန်းတွင် အသိုက်အဝန်းအဖြစ်ခံစားရမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ကြင်နာမှုတို့ကို ပျိုးထောင်ပေးခြင်း	
စိတ်ခံစားချက်အကြောင်းဆွေးနွေးပြီး လူမှု/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဝေါဟာရများကို သိရှိ အသုံးပြုနိုင်စေခြင်း	
မိတ်ဆွေများနှင့်ခင်မင်ရင်းနှီးမှုအကြောင်း၊ သူတစ်ပါးကို ပံ့ပိုးနိုင်ပုံအကြောင်း သင်ကြားခြင်း	
ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပုံကို သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်မှုဖြင့် သင်ကြားခြင်း	
'ဦးနှောက်အနားပေးချိန်' ဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူပုံနှင့် သွားလာလှုပ်ရှားပုံတို့ကို ပြောင်းလဲရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း	
အမှားလုပ်မိသည့်အခါ ခံစားရပုံအကြောင်းကို ပြောဆိုပြီး အမှားများသည် သင်ယူမှုအတွက် မရှိမဖြစ်သည့် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် လက်ခံကြိုဆိုခြင်း၊ ရလဒ်ထက်အားထုတ်မှုကို ချီးကျူးခြင်းဖြင့် အားထုတ်မှုကို တန်ဖိုးထားခြင်း	
ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များအကြောင်းပြောခြင်း၊ ကိစ္စတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာလျှင် မှန်းဆကြည့်မည့်အစား ၎င်းတို့ပြောစကားကိုနားထောင်ခြင်း	

လေးစားပြီးအလေးထားသော အပြုအမူ၏ အသွင်အပြင်အကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား အကြံပြုနိုင်မည့် ရုပ်ပုံကားချပ်များ စာသင်ခန်းထဲထားခြင်း	

၄.၅ ချတ်ယွင်းမှုနှင့်အခက်အခဲအထွေထွေရှိသည့် သင်ယူသူများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် ချတ်ယွင်းမှုတစ်ခု(သို့)အထွေထွေရှိသည့်အခါ (သို့) ချတ်ယွင်းမှုတစ်ခု နှင့် အခြားအခြင်းအရာများ ပေါင်းစပ်နေသည့်အခါ တစ်မူထူးခြားသည့် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အပြည့်အဝအကျုံးဝင်စေရန် အတားအဆီး ဖြစ်စေသည့် အခက်အခဲနှင့် ချတ်ယွင်းချက်များအကြောင်း စူးစမ်းရပါမည်။ ဥပမာ အမြင်နှင့်ကိုယ်ကာယပိုင်းတွင် ချတ်ယွင်းသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ပိုမို ကြီးမားသည့်အတားအဆီးမှာ အမြင်အာရုံချတ်ယွင်းမှုနှင့် သင်ယူမှုပစ္စည်းများကို သုံးစွဲနိုင် ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦး မည်သို့ခံစားနေရကြောင်း မှန်းဆခြင်းထက် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားနှင့်လည်းကောင်း၊ မိဘ သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် လည်းကောင်း စကားပြောကာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

ဆရာ/မတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိလုပ်ငန်းအကြောင်းတွေးပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင် လာစေမည့်နည်းလမ်းကို စဉ်းစားပါ။ သင်ပုန်းပေါ်စာရေးပြနေလျှင် မင်တံအရောင်၊ စာလုံးအရွယ်၊ ရှင်းလင်းစွာဖတ်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိတို့ကို ထည့်စဉ်းစားပါ။ အမြင်အာရုံချတ်ယွင်းသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စာဖတ်လျှင် စကားလုံးပုံစံကို အားထား သောကြောင့် အင်္ဂလိပ်လိုရေးသည့်အခါ စာလုံးကြီးများ မသုံးသင့်ပါ။ အောက်ပါဥပမာများကိုကြည့်ပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

learn	LEARN	*learn*

သင်ပုန်းအဖြူ(သို့)အနက်၊ စာရွက်တစ်ရွက်သုံးခြင်းသည် ဆက်သွယ်ရန် အခက်ကြုံရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ကြီးကြီးမားမား ပံ့ပိုးရာရောက်ပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းကောင်းကောင်းသိခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အားသာချက်အလျောက် ပြင်ဆင်ထားစေနိုင်ပါသည်။ ချတ်ယွင်းမှု သို့မဟုတ် အခက်အခဲအထွေထွေရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်ပင်လျှင် အခြားကျောင်းသူ

ကျောင်းသားများနှင့်အလားတူ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှု၊ အားသာချက်၊ သင်ယူမှုအတွက်လိုအပ်ချက်တို့ ရှိနေမည်သာဖြစ်သည်။ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ခုချင်း၊ အခက်အခဲတစ်ခုချင်းကို သိနားလည်အောင် လေ့လာခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လုပ်**နိုင်**သည့်အတိုင်းအတာ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအတွက်လိုအပ်ချက်များကို မိမိ၏နေ့စဉ်သင်ကြားရေး လုပ်ငန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပုံတို့ကိုသိမြင်လာပါမည်။

စာသင်ခန်းတွင်း ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးအတွက် အကျိုးရှိသောကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် သီးသန့်လုပ်ခြင်း မဖြစ်စေရန်စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အတွေးအမြင်များရေးချခြင်းသည် အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်ပါသေးသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးအား မိမိတို့ဘာသာလွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများဖြစ်အောင်၊ အရေးကြီးသည့် ဘဝတစ်သက်တာကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို သင်ရိုးပိုင်း ၄ (ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု)တွင် ကြည့်ခဲ့ပြီ။ အခက်ကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ အထူးသဖြင့် မသန်စွမ်းမှုရှိသူများကို ကူညီလိုခြင်းသည် သဘာဝကျပါသည်။ ၎င်းတို့သင်ယူမှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးရင်း လွတ်လပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း သင့်လျော်စွာပျိုးထောင်ပေးပါ။

၄.၆ အပြုအမူ

ယခင်အပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အတိုင်းကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မသန်စွမ်းမှုနှင့်အခက်အခဲများရှိနေခဲ့လျှင်၊ အထူးသဖြင့် ယင်းတို့နှစ်မျိုးလုံးရှိနေလျှင်၊ ယင်းတို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအပြုအမူအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အခက်အခဲများ ကြုံရသည့်အခါ ၎င်းတို့ခံစားချက်နှင့်အပြုအမူအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၁၄တွင် အသေးစိတ်စူးစမ်းမည်ဖြစ်ကာ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူတို့၏ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အကြောင်းရင်းများကိုကြည့်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးနိုင်မည့် ဗျူဟာများနှင့်အတွေးအမြင်များကို ပေးပါမည်။ မသန်စွမ်းဖြစ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ စိန်ခေါ်မှုရှိသည့်အပြုအမူများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းအပြုအမူတို့သည် အလိုမကျခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ ပူပန်မှုတိုးခြင်းတို့နှင့်ဆက်နွယ်နေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါဇယားတွင် အတွေ့များသော အပြုအမူများကို ပြထားပါသည်။ အပြုအမူအမျိုးမျိုးအကြောင်း ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကိုကြည့်ပြီး အပျော့စားမသန်စွမ်းမှု ချွတ်ယွင်းမှုများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးရာတွင် အကြံပြုထားသည့်ဗျူဟာများကို ဖတ်ရှုပါ။ အောက်ပါပြထားသည့်အပြုအမူများသည် မသန်စွမ်းမှုကို စစ်ဆေးရှာဖွေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ယခင်သင်ရိုးပိုင်းတွင် ဆိုထားသကဲ့သို့ပင် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး၏ အတွေ့အကြုံများ ကွဲပြားကြပါသည်။

မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစား	**အတွေ့များသော အပြုအမူအမျိုးအစား**	**ဗျူဟာ**
ခန္ဓာကိုယ်မစွမ်း မသန်မှု	ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းဖြစ်သည့် အချို့ ကလေးများက အာရုံမစိုက်ခြင်း၊ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းမလုပ်ခြင်း၊ မသေမသပ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက် မနိုင်မနင်းဖြစ်ခြင်း စသည့် အပြုအမူများ ပြသလေ့ရှိပါသည်။	ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းဖြစ်သည့် ကလေးအများစု အတွက်ဆိုလျှင် သင်ယူမှုလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် အပြည့်အဝပါဝင်နိုင်စေရန် စာသင်ခန်းသို့ လာနိုင်မှုနှင့် စာသင်ခန်းတွင် အထားအသိုတို့ကို စဉ်းစားရပါမည်။
အမြင်အာရုံချို့တဲ့မှု	မျက်စိမှေး၍ကြည့်ခြင်း၊ ခေါင်းလှည့်ခြင်း၊ ရှေ့တိုးနောက်ငင်လှုပ်ခြင်း၊ ယိမ်းခါနေခြင်း။ စာသင်ခန်းလုပ်ဆောင်ချက်များတွင်ပါဝင်မှု နည်းသည်။	အမြင်အာရုံချွတ်ယွင်းမှု အသေးစားရှိသည့် ကလေး များသည် နှုတ်ဖြင့်ညွှန်ကြားချက်နှင့်အချက်အလက် များကို အားကိုးသောကြောင့် သင်ပုန်းနှင့်ကပ်ထိုင် စေခြင်း၊ စာလုံးအရွယ်ကြီးကြီးသုံးပြီး ဖတ်စေခြင်း၊ ဆူညံသံနှင့်အနှောက်အယှက် လျှော့ချပေးခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။
အကြားအာရုံ ချွတ်ယွင်းခြင်း	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လူမှုရေးအရ အထီးကျန်ပြီး ဆက်သွယ်ရန် ခက်ခဲကာ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုနည်းခြင်းတို့ တွေ့ကြုံ နိုင်ချေရှိပါသည်။ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း (သို့) အတန်းထဲ ပါဝင်မသင်ကြားနိုင်ခြင်း။	အကြားအာရုံချွတ်ယွင်းမှု အသေးစားရှိသည့် ကလေးအများစုအတွက်ဆိုလျှင် အတန်းရှေ့နား ထိုင်စေခြင်း၊ နောက်ခံဆူညံသံ နည်းနိုင်သမျှနည်း စေခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ နှုတ်ခမ်းအလှု ပ်ကိုကြည့်နေပြီ ဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပါ။
သိမြင်မှုနှင့်ဘာသာ စကား ချွတ်ယွင်းမှု	စိတ်ပူပန်ဖိစီးမှု မြင့်မားပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ မသေမသပ်ဖြစ်ခြင်း။ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအခက်အခဲများသည် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက် အခဲများဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ စာဖတ်ခက်ခြင်း (ဒစ်စ်လက်ဆီးယား)ရှိသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားဆိုလျှင် စာဖတ်စရာပေးပါက တစ်မျိုးတစ်မည် ပြုမူနိုင်ပါသည်။	သိမြင်မှုအခက်အခဲအပျော့စားရှိသည့် ကလေး အများစုအတွက်ဆိုလျှင် ဆူညံသံ၊ နှောက်ယှက်မှု များကို လျှော့ချပြီး ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ချမှတ်ကာ ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ညွှန်ကြားချက်များပေးရန်ဖြစ်သည်။

၅. မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့်တန်ဖိုးထားမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း

အားသာချက်ကို ဦးတည်စူးစိုက်ပြီး လွတ်လပ်စွာလုပ်ဆောင်စေလျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် ယုံကြည်မှုတိုးလာစေပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဆရာ/မက ချီးကျူးခြင်း၊ တော်သည့်နေရာများ၊ တိုးတက်နေသည့်နေရာများကို ဆွေးနွေးခြင်းတို့ဖြင့် **အားသာချက်ကို** အသိအမှတ်ပြု ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျောင်းအတွင်းရော အပြင်တွင်ပါ သင်ယူမှုတွင် ကောင်းကျိုးများဖြစ်ထွန်းစေပါမည်။

စွမ်းဆောင်မှုနိမ့်ကျရခြင်းမှာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများက လိုအပ်သလောက် မကြိုးစားသောကြောင့် (သို့) စွမ်းရည်မရှိသောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မဆီလျော်သည့် သင်ယူပုံများနှင့်သင်ခန်းစာများကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြား ခြားနားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့်ယုံကြည်မှုများကို တည်ဆောက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို **မြင့်မြင့်မားမား မျှော်မှန်းထား**ရန် အရေးကြီးသော်လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မလုပ်နိုင်သည့်အလုပ်ကို အတန်းထဲတွင် အစဉ်တစ်စိုက်လုပ်ခိုင်းနေလျှင် တရားမျှတမှုလည်းမရှိ၊ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုလည်းမရှိပါ။ **မိမိမျှော်မှန်းချက်များ**အကြောင်း၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို လုပ်စေသည့်အရာများ အကြောင်း သေသေချာချာတွေးပါ။ ၎င်းသည် သင့်တော်ပါသလား။

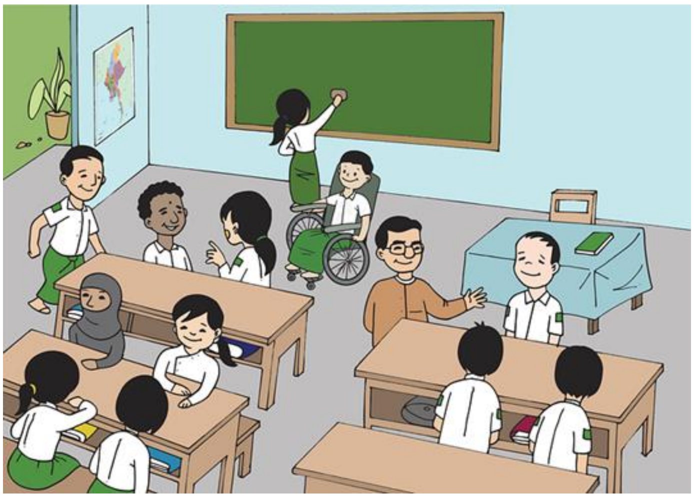
အတန်းဖော်များနှင့် အလားတူရလဒ်များ ရရှိနိုင်ရန် အချို့ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အချိန်ပိုမိုလိုအပ်မည် သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာကို ထပ်ခါတလဲလဲ သင်ယူရန်လည်း လိုအပ်ပါမည်။ စာဖတ်ခက်ခြင်း(ဒစ်စ်လက်ဆီးယား)ရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အကြောင်းအရာသစ်ကို "လိုအပ်သည်ထက်ပိုသင်ယူခြင်း"ကို လိုအပ်ပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိ၏သင်ကြားပုံသည် **ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်**ဖြစ်ပြီး ရှေ့သို့မြန်မြန်မဆက်ဘဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့ကို ပြန်လည်သင်ယူရန်အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း၊ ရှုပ်ထွေးသည့်အလုပ်ကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင် အဆင့်များခွဲခြားလုပ်စေခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိစေနိုင်ပါမည်။

စွမ်းဆောင်မှုအတွက်အားထုတ်ခြင်းကို အရိုးခံစိတ်ရင်းဖြင့် တိတိကျကျပြောဆိုကာ **ချီးကျူး**အားပေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အဖြေဘယ်နှစ်ခုမှန်သည်ဆိုခြင်းထက် အဖြေကိုဖြေဆိုနည်းဖြေဆိုဟန်ကို ချီးကျူးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို သင်ရိုးပိုင်း ၆ တွင် ကြည့်ခဲ့ပြီ။ အဆိုးမြင်ထောက်ပြမှုများ ရှောင်ရှားပါ။ **ချီးကျူး**ခံရခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်အကြောင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စတင်အကောင်းမြင်လာနိုင်ပါမည်။ လွန်လွန်ကဲကဲ **ချီးကျူး**ခဲ့လျှင်၊ စစ်မှန်ခြင်းမရှိလျှင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောရုံပြောနေသည်ဟုခံစားရပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှုကို ညှိုးနွမ်းစေနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ဆောင်ချက်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများပျော်ရွှင်စွာ အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်နိုင်လေလေ၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပိုမိုလာ လေလေဖြစ်ပါသည်။

Images sources: https://freesvg.org/dumbbell-weight http://clipart-library.com/clipart/stretching-cliparts_19.htm https://www.pinclipart.com/maxpin/JhbT/ (free)

၅.၁ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် စံနမူနာကောင်းများ



ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းကို သင်ကြားရေးတွင် ထင်ဟပ်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများတွင် သင်ယူမှုပစ္စည်းများ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုရှိစေရန်နှင့် ပုံနှိပ်စာအုပ်ရှိ ဥပမာများ၊ ရုပ်ပုံများတွင် ပုံသေကားကျ သတ်မှတ်မှုများ ရှိမရှိ ပြောခဲ့ပြီ။

ဤနေရာတွင် **သုံးထားသည့်ပုံကိုကြည့်ကာ** ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့်လူကြီးများကို ဖော်ပြထားပုံကို စဉ်းစားပါ။

သုံးသပ်ပါ - ထိုပုံကို သင့်သင်ကြားရေးတွင် ထည့်သုံးသည့်အခါ မိမိ၏ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ထင်မည်လား။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၂ - စံနမူနာကောင်းများ (၃၀ မိနစ်)

ကျောင်းသူကျောင်းသားများကြားဖူးသည့် နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သူများအကြောင်း အချိန်အနည်းငယ်ပေး၍ စူးစမ်းရှာဖွေပါ။ သင်ယူမှု အခက်အခဲကို ကြိုးပမ်းပြီးကျော်လွှားခဲ့သော အားကစားသမား၊ သမိုင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဆိုတော် စသည်တို့ ဖြစ်ပါမည်။ မိမိလေးစားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များက လူလားမြောက်လာနေသည့်အခါ အလားတူ အခက်အခဲများ ကြုံခဲ့ရကြောင်း တွေ့ရှိကာ စိတ်အားတက်စရာ ဖြစ်စေပါမည်။

ဟယ်ရီပေါ့တာမင်းသား ဒဲင်နီယယ်ရက်ကလစ်ဖ်က လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (ဒစ်စ်ပရာဆီးယား) အမျိုးအစားတစ်မျိုး ဖြစ်နေပါသည်။ ငယ်စဉ်က စာရေးသည့်အခါနှင့် ဖိနပ်ကြိုးချည်သည့်အခါတွင် အခက်ကြုံခဲ့ဘူးကြောင်း ၎င်းမှ ပြောပြပါသည်။

- စံနမူနာများကို သင် မည်ကဲ့သို့ သုံးပါမည်နည်း။
- ဥပမာများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများက မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်မည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

Image source: https://simpsonswiki.com/wiki/Daniel_Radcliffe (free)

မှတ်ချက် - "အားကျဖွယ်"ဟူသော အသုံးအနှုန်းကို သတိထားသုံးပါ။ ဤအသုံးအနှုန်းကို သင်ယူမှုအခက်အခဲ ရှိသူများအကြောင်း ရေးသားသည့်အခါ မကြာခဏသုံးလေ့ရှိပြီး အချို့က စော်ကားသည်ဟုထင်မြင်ပါသည်။ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသူများအကြောင်း အားတက်ဖွယ်ရေးသားမှုများစွာရှိသော်လည်း မိမိတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် လုပ်နေကျများကိုလုပ်နေပြီး သင့်လျော်အောင် ပြုပြင်ပြီး နေထိုင်ရသည့်အကြောင်းဖြစ်လျှင် အားကျဖွယ်ဟူ၍ ရည်ညွှန်းခြင်းကို ထိုသူများက မလိုလားကြပါ။

သူတစ်ပါး သို့မဟုတ် သင်၏အတွေ့အကြုံကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအားပြောပြခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ဖက်ပေါင်းစုံနှင့် ဆက်စပ်နှီးနွယ်တွေးတောစေနိုင်ပါမည်။ မိမိ(သို့မဟုတ် အခြားသူများ)က မနှစ်သက်ဆုံးဘာသာရပ် သို့မဟုတ် ခက်ခဲသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံကို ရှင်းပြလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။ မိမိအတွေ့အကြုံကို ပြောပြခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်ကာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်၏ အခက်အခဲ အကြောင်း၊ လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုအကြောင်း ပြောဆိုရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေမည်ဖြစ်သည်။

၆. စောစောစီးစီးပံ့ပိုးခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ မသန်စွမ်းမှု(သို့)အခက်အခဲကို စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်ထားနိုင်လျှင် ငယ်စဉ်ကပင် လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးမှုကို စောစောစီးစီးရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပညာရေးအခင်းအကျင်းတွင် မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားပြီး ယုံကြည်မှုခိုင်မာစွာဖြင့် စတင်သင်ယူစေနိုင်မည်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အချင်းချင်း မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတန်ဖိုးထားစေနိုင်ပြီး အစောပိုင်းနှစ်များကပင် စတင်နိုင်လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ၎င်းတို့အတွက် ကောင်းကျိုးသာလျှင် ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းအသစ်ပြောင်းတက်သည့်အခါ ယခင်ကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာ/မများနှင့် ကြိုးစား ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

ဥပမာ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက် အလယ်တန်းကျောင်းသို့ပြောင်းသည့်အခါ ထိုကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ထိရောက်သည့် ယခင်စနစ်နှင့်ချဉ်းကပ်မှုများအကြောင်း မိမိကသိရှိပြီး ကျောင်းသစ်(သို့)အတန်းသစ်တွင် အလားတူ (သို့) တိုးမြှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၂ လုပ်ငန်းခွင်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း (၄၅ မိနစ်)

မသန်စွမ်းမှုဒ(သို့) အခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် မိမိ၏သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့် တိုးတက်စေရေး အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ဆွဲရန် စတင်စဉ်းစားပါ။ စလုပ်နိုင်ရန် အတွေးအမြင်အချို့ကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် **ဇယားကိုကူးရေး**ပြီး အောက်ပါတို့ကိုသုံးသပ်ပါ။

၁. ရောက်လိုသည့်နေရာ - ပန်းတိုင်

၂. လက်ရှိနေရာ - မည်သည့်အသွင်အပြင် ရှိပါသနည်း

၃. ပန်းတိုင်ရောက်ရန် လှမ်းရမည့်အဆင့်များ - မည်သို့ရောက်ရှိနိုင်ပါသနည်း

ပေးထားသည့်ဥပမာများကို မသုံးလည်းရပါသည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းနှင့် ယခင်သင်ရိုးပိုင်းတို့မှ မိမိသိရှိလာသည်တို့အပေါ် မူတည်လျက် မိမိကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

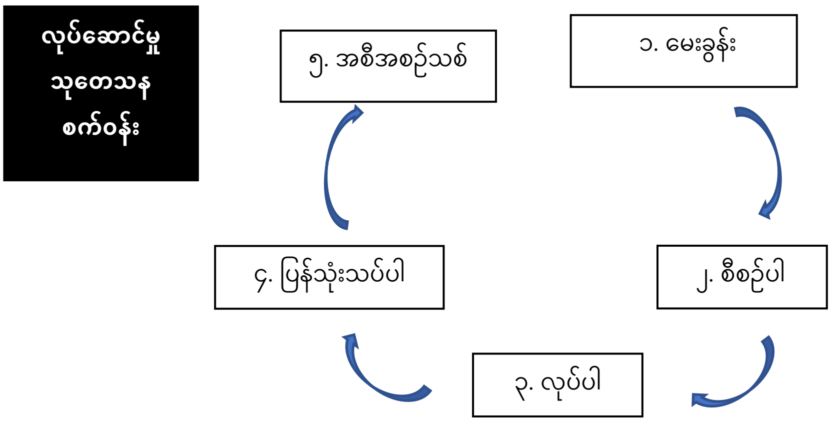
ပန်းတိုင်	**ယခုအသွင်အပြင်**	**ရောက်အောင်သွားနိုင်ပုံ**
ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို နားထောင်သည့် အလေ့အထကို လုပ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သည် ၎င်းတို့အား လက်ခံကြိုဆိုသည်၊ အကျုံးဝင်စေသည်ဟု ခံစားရပါစေ။		- အားလုံးအကျုံးဝင်မှုအကြောင်း ဝန်ထမ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး ဆရာ/မတို့အကြား အတွေ့အကြုံ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် အရင်းအမြစ်တို့ ဝေမျှစေနိုင်မည့် ကွန်ရက်ဖွဲ့ပါ။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အတန်းတွင်း ပြောဆို(သို့)အလုပ် အတူလုပ်နိုင်ရန် အချိန်ရအောင်စီစဉ်ပေးပါ။ - ကျောင်းသူကျောင်းသား (သင့်တော်လျှင်မိဘများ)နှင့် ၎င်းတို့ မည်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အကုန်အကျနည်း/အခမဲ့သည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာညှိနှိုင်းထားရှိမှု များ သို့မဟုတ် သင့်တော်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ပေးပါ။		- စာသင်ခန်းတွင်း အထားအသို၊ သင်ယူရန်နေရာများနှင့် ဝင်ပေါက်များအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ - သင်ခန်းစာအတွင်းသုံးသည့် အရင်းအမြစ်များကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ လက်လှမ်းမီမမီ စစ်ဆေးပါ။ - အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံမှ သင်ယူမှုဆိုင်ရာသဘောတရား များကို သုံးပြီး ရေရှည်ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ - အတန်းတွင်းကျောင်းသူကျောင်းသားများပြီး ကျောင်းသူ ကျောင်းသား တစ်ယောက်က သီးသန့်အကူအညီလိုအပ်လျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အတန်းအကူများ ရယူနိုင်ခြင်းရှိမရှိ စူးစမ်းပါ။

၇. လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနအတွက် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ

သင်ရိုးပိုင်း ၆ တွင် အသေးစား လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနလုပ်ငန်းကိုပြုလုပ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီ။ အောက်ပါ ပုံပြဇယားတွင် လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနစက်ဝန်းကို ပြထားပါသည်။

၁) သုတေသနမှ ရှာဖွေသိရှိလိုသည့် မေးခွန်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ
၂) ဖြေဆိုရန် စီစဉ်ပါ
၃) သုတေသနကို လုပ်ဆောင်ပါ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း စသည်ဖြင့်
၄) ကောက်ယူစုဆောင်းထားသော အချက်အလက်များကိုပြန်ကြည့်ပါ
၅) မိမိအလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်နိုင်ရန်/ပုံကို စီစဉ်ပါ

မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲကို စိတ်ချသည့်တိုင် စက်ဝန်းဆက်လက်လည်ပတ်ပါမည်။



အကြံပြုချက်

- မသန်စွမ်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖော်ထုတ်ထားသည့် အခြားသော ခြားနားချက်များ သင်ယူမှုအခက်အခဲများ (ဥပမာ SEN ပညာရေးအတွက်အထူးလိုအပ်ချက်များ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်လွန်းခြင်းကြောင့်)လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသောသင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ပံ့ပိုးရာတွင် သင် သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ရရှိနိုင်သည့်ဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်ပုံ၊ သုံးစွဲပုံတို့ကို စူးစမ်းပါ။
- UDL ကိုသုံးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာ၊ သင်ကြားရာတွင်အကျိုးရှိပုံကို မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက တုံ့ပြန်မှုကို စူးစမ်းပါ။ (အားလုံးအကျုံးဝင် ဆရာ/မတစ်ဦး၊ ပို့ချသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် UDL က မည်မျှအသုံးဝင်ပါသနည်း)

၈. နိဂုံး

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

၁. အခက်အခဲအမျိုးမျိုး၊ မသန်စွမ်းမှုအဖုံဖုံကို နားလည်ပုံကို ပြသခြင်း
၂. UDL ၏ အဓိကသဘောတရားသုံးချက်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖော်ပြခြင်း
၃. UDL အဓိကသဘောတရားများကို သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် ထည့်သွင်းခြင်း
၄. ဖော်ထုတ်သိရှိထားသည့် သင်ယူမှုခြားနားချက်၊ အခက်အခဲများအတွက် ပံ့ပိုးပေးရာတွင် ထိရောက်သည့် ဗျူဟာများကို ဖော်ပြဆွေးနွေးခြင်း

သင်ရိုးပိုင်းမှ အဓိကအချက်များ

- အားလုံးအကျုံးဝင်မှုနှင့် ပေါင်းစည်းသင်ယူမှုတို့အကြား ခြားနားချက် (ပေါင်းစည်းသင်ယူမှုတွင် မသန်စွမ်းသော သင်ယူသူများ ကျောင်းတက်နေသော်လည်း သင်ယူနိုင်ရန်အတွက်လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုကိုရချင်မှရနိုင်မည်)
- မသန်စွမ်းမှု/အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည့်အရာများ
  - ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်
  - သင်ကြားနည်းနှင့် သုံးသည့်သင်ယူမှုပစ္စည်းများ
  - လုပ်ဆောင်စရာအတွက် ဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်နှင့် ၎င်းကိုတင်ပြပုံ
  - ပေးလိုက်သည့်ပံ့ပိုးမှု၏ အဆင့်
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာညှိနှိုင်းထားရှိမှုဟူသည်မှာ ကျောင်းအသိုက်အဝန်းတွင် ရနိုင်သမျှ အရင်းအမြစ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းတက်နိုင်၊ ပါဝင်သင်ယူနိုင်၊ အောင်မြင်နိုင်စေရန် ချက်ချင်း ပြုပြင်ချိန်ညှိပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- မသန်စွမ်းသည့်၊ အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပံ့ပိုးမှုကို အစဉ်တစ်စိုက် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းတို့ လွတ်လပ်စွာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းနှင့် ပညာသင်ယူမှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကို ဆရာ/မတို့ စဉ်းစား သင့်ပါသည်။
- ဗျူဟာများစွာသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ထိရောက်ပါသည်။ မိမိ မည်သည်ကို မျှော်မှန်းထားကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ နားလည်စေရန် ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိစေခြင်း၊ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ချမှတ်ခြင်းစသည့် ဗျူဟာများကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့်တန်ဖိုးထားမှု၊ ပညာရေးတွင် အောင်မြင်စေရာတွင် ဤအချက်က သက်ရောက်မှုတို့သည် အရေးကြီးပါသည်။

ပြန်လှန်သုံးသပ်ချက် R

ဤသင်ရိုးပိုင်းအတွင်းမိတ်ဆက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို အမှတ်ရပြီး တွေးတောနိုင်စေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြည့်ပါ။ သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်သားပါ။

- အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL)ဟူသည် အဘယ်နည်း။

- UDL ကိုနားလည်ကြောင်း မည်သို့ပြသနိုင်ပါသနည်း။ UDLကိုနားလည်ကြောင်းပြသပါ။
- အခက်အခဲရှိသော၊ မသန်စွမ်းဖြစ်သော ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် သင့် ကျောင်း/အခင်းအကျင်းက မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း။

မိမိ၏သင်ခန်းစာများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

- UDL၏အဓိကသဘောတရားသုံးချက်ကို သင်ခန်းစာပြင်ဆင်မှုတွင် မည်ကဲ့သို့ထည့်သွင်းနိုင်ပါမည်နည်း။
- သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရေးအတွက် UDLက မည်မျှအကျိုးပြုနိုင်ပါသနည်း။
- ဖော်ထုတ်သိရှိထားသည့် သင်ယူမှု ခြားနားချက်၊ အခက်အခဲတို့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် ဗျူဟာများကို ဖော်ပြဆွေးနွေးပါ။

အားလုံးအကျုံးဝင်စာသင်ခန်းအတွက် သင့်တော်အောင်သင်ကြားရန် ပြုပြင်ရမည့် အဆင့်များအကြောင်းတွေးပါ။

၉. သင်ရိုးပိုင်း ၁၃- အဆုံးသတ်ပဟေဠိ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။ ရာနှုန်းပြည့်အောင်မြင်ရန် စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဖြေနိုင်ပါသည်။ အချို့မေးခွန်းများအတွက် အဖြေတစ်ခုထက်ပိုရှိနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ၏ အဓိကသဘောတရားသုံးခုကို ရွေးချယ်ပါ။ (၁ ခုရွေးပါ)

က.	၁. ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနှင့်စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု	၂. ကိုယ်စားပြုမှု	၃. လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှု
ခ.	၁. တက်ရောက်မှု	၂. ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု	၃. အောင်မြင်မှု
ဂ.	၁. ထိရောက်စွာမေးခွန်းမေးခြင်း	၂. အဆင့်ဆင့်သင်ယူမှု	၃. ပူးတွဲဆောင်ရွက်မှု

မေးခွန်း ၂ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အားသာချက်နှင့်စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကိုစူးစမ်းပြီး သင်ခန်းစာကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းစေခြင်းသည် မည်သည့် UDL သဘောတရားဖြစ်ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု

ခ. ကိုယ်စားပြုမှု

ဂ. လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှု

မေးခွန်း ၃ - သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ချိန်ညှိမှုများလုပ်ခြင်းဟူသည် (၁ ခုရွေးပါ)

က. ကျောင်းသူကျောင်းသားကျောင်းမတက်မီ အရင်းအမြစ်အားလုံး၊ ပြုပြင်စီရင်မှုအားလုံး ပြီးပြည့်စုံအောင်စောင့်ဆိုင်းခြင်း

ခ. ကျောင်းတွင်ရနိုင်သမျှ အရင်းအမြစ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ဖြင့် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း

ဂ. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် အစီအစဉ်ဆွဲပြီး လုပ်ဆောင်ဖွယ်များကို ဆွေးနွေးခြင်း

မေးခွန်း ၄ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများစိတ်ပါဝင်စားအောင် ______________ သင်ယူမှုဗျူဟာများစမ်းသပ်သုံးသင့်ပါသည်။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. အစဉ်အလာ

ခ. အလားတူ

ဂ. အာရုံအမျိုးမျိုးသုံးသည့်

မေးခွန်း ၅ - မျက်နှာအမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်၊ မျက်လုံးဆုံခြင်း၊ ခြေဆန့်လက်ဆန့်ရန်နေရာအစရှိသည့် ကိုယ်လက်အမူအရာနှင့် သက်ဆိုင်သော အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ခြားနားချက်တို့သည် မည်သည့်သင်ယူမှုအခက်အခဲတွင် ပါဝင်ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. သိမြင်မှုနှင့်သင်ယူမှု အခက်အခဲ

ခ. အာရုံနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ

ဂ. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ

ဃ. ဆက်သွယ်ရေး

မေးခွန်း ၆ - မသန်စွမ်းသူ၊ အခက်အခဲရှိသူကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်ပါမည်။ (၂ ခုရွေးပါ)

က. အစဉ်မပြတ်ပံ့ပိုးမှု

ခ. ရုံဖန်ရံခါပံ့ပိုးမှု

ဂ. ဆက်လက်ပံ့ပိုးမှု

သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ အဆုံးသတ်ပဟေဠိ အဖြေ

အဖြေများကို **စာလုံးအမည်းရင့်**ဖြင့် ပေးထားပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ၏ အဓိကသဘောတရားသုံးခုကို ရွေးချယ်ပါ။ (၁ ခုရွေးပါ)

က.	**၁. ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနှင့်စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု**	**၂. ကိုယ်စားပြုမှု**	**၃. လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှု**
ခ.	၁. တက်ရောက်မှု	၂. ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု	၃. အောင်မြင်မှု
ဂ.	၁. ထိရောက်စွာမေးခွန်းမေးခြင်း	၂. အဆင့်ဆင့်သင်ယူမှု	၃. ပူးတွဲဆောင်ရွက်မှု

မေးခွန်း ၂ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အားသာချက်နှင့်စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကိုစူးစမ်းပြီး သင်ခန်းစာကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းစေခြင်းသည် မည်သည့် UDL သဘောတရားဖြစ်ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု

ခ. ကိုယ်စားပြုမှု

ဂ. လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှု

မေးခွန်း ၃ - သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ချိန်ညှိမှုများလုပ်ခြင်းဟူသည် (၁ ခုရွေးပါ)

က. ကျောင်းသူကျောင်းသားကျောင်းမတက်မီ အရင်းအမြစ်အားလုံး၊ ပြုပြင်စီရင်မှုအားလုံး ပြီးပြည့်စုံအောင်စောင့်ဆိုင်းခြင်း

ခ. ကျောင်းတွင်ရနိုင်သမျှ အရင်းအမြစ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ဖြင့် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း

ဂ. ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် အစီအစဉ်ဆွဲပြီး လုပ်ဆောင်ဖွယ်များကို ဆွေးနွေးခြင်း

မေးခွန်း ၄ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများစိတ်ပါဝင်စားအောင် _______________ သင်ယူမှုဗျူဟာများစမ်းသပ်သုံးသင့်ပါသည်။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. အစဉ်အလာ

ခ. အလားတူ

ဂ. အာရုံအမျိုးမျိုးသုံးသည့်

မေးခွန်း ၅ - မျက်နှာအမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်၊ မျက်လုံးဆုံခြင်း၊ ခြေဆန့်လက်ဆန့်ရန်နေရာအစရှိသည့် ကိုယ်လက်အမူအရာနှင့် သက်ဆိုင်သော အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ခြားနားချက်တို့သည် မည်သည့်သင်ယူမှုအခက်အခဲတွင် ပါဝင်ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က. သိမြင်မှုနှင့်သင်ယူမှု အခက်အခဲ

ခ. အာရုံနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ

ဂ. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ

ဃ. ဆက်သွယ်ရေး

မေးခွန်း ၆ - မသန်စွမ်းသူ၊ အခက်အခဲရှိသူကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်ပါမည်။ (၂ ခုရွေးပါ)

က. အစဉ်မပြတ်ပံ့ပိုးမှု

ခ. ရုံဖန်ရုံခါပံ့ပိုးမှု
ဂ. ဆက်လက်ပံ့ပိုးမှု

၁၀. သင်ကြားသင်ယူရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၃ - မိမိကိုယ်တိုင်၏ သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း (၃၀ မိနစ်)

စောစောပိုင်းကလုပ်ခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အခင်းအကျင်း - မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် သင်ယူမှုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပုံကို သင့်ဌာနမှူးက တွေ့ဆုံမေးမြန်းလိုပါသည်။ သင့်ကို **အောက်ပါအဆိုကိုဖြည့်စေပါသည်။** သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုရေးပါ။

၁. မိမိအတန်းထဲတွင် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော မသန်စွမ်းမှုများနှင့်ခြားနားချက်များရှိသူ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အောက်ပါ နည်းလမ်းသုံးသွယ်ဖြင့် ပံ့ပိုးရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

၁. ...
၂. ...
၃. ...

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃.၁၄ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် - **သင်ယူမှုအခက်အခဲများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးရန်** သင် မည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုထင်မြင်ပါသနည်း။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်မှာ ဖြေဆိုပါ။

ဤသင်ရိုးပိုင်းအစ ပထမအကြိမ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှ ရမှတ်နှင့် ဤအမှတ်ကို **နှိုင်းယှဉ်ပါ။** ခြားနားမှုရှိခဲ့လျှင် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာသုံးသပ်မှု အတိုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ပြီး သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ရေးပါ။

မိမိ၏ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်

၁၃ ခု မြောက် ကတိ

၁ စီစဉ်ပါ

စာသင်ခန်းအတွင်း ဤသင်ရိုးပိုင်းမှ မိမိသုံးမည့် အားလုံးအကျုံးဝင် အလေ့အကျင့် အတွေးအမြင်တစ်ခုအကြောင်းကို **စဉ်းစားပါ**။

၂ လုပ်ဆောင်ပါ

အားလုံးအကျုံးဝင်အလေ့အကျင့်ကို နောက် 'x'အပတ်အတွင်း တိုးတက်အောင်လုပ်မည်ဟု မိမိ၏ကျောင်းသူ/သားများကို **ကတိပေးပါ**။

၃ ပြန်လှန် သုံးသပ်ပါ

'x' အပတ်အတွင်း မိမိ၏အတွေးအမြင်များကြောင့် အလေ့အကျင့် တိုးတက်လာခြင်း ရှိမရှိ ကျောင်းသူ/သားနှင့်အတူ **သုံးသပ်အကဲဖြတ်ပါ**။

သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိ 'ကတိများ'အပိုင်းတွင် သင့် ၁၃ ခုမြောက်ကတိကိုထည့်လိုက်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်းတစ်ပိုင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ထံပေးသည့် ကတိတစ်ခုစီရှိပါမည်။ စုစုပေါင်း ကတိ ၁၅ ခု ပေးရပါမည်။

ကျမ်းကိုး

CBM (Christian Blind Mission) Inclusive Education Training Guide (2021)
www.cbm.org

Child counseling & Special needs education (2020) Difference between learning disability and learning difficulty.
YouTube https://www.youtube.com/watch?v=I-xA9B_U1JU

EENET - Enabling Education Network (2017) Programme 4 ~ Preparing lessons
https://www.youtube.com/watch?v=E27Nn_JT1ls

EENET - Enabling Education Network (2017) Programme 5 ~ Improving the learning environment
https://www.youtube.com/watch?v=EsgDZju8FO8

Foundation for People with Learning Disabilities (2021)
https://www.learningdisabilities.org.uk/

Muhammad, M. 35 Strategies To Support Weak Writers
https://www.scribd.com/document/237271764/35-Strategies-to-Support-Weak-Writers

NRC CILT (2018) Universal Design for Learning
https://www.youtube.com/watch?v=Ih0QVKjYvG4

The National Autistic Society (2022)
https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/what-is-autism

UN Convention on the Rights of Person with Disabilities (2011) Article 2
https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/article-24-education.html

နောက်ဆက်တွဲ ၁

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ပုံစံ		
အတန်း/အဆင့်	**ခေါင်းစဉ်**	**သင်ခန်းစာကြာချိန်**
သင်ယူပြီးသည့်အရာ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဘာကိုသိပြီးဖြစ်ပါသနည်း။ လက်ရှိအသိပညာနှင့်နားလည်မှုတို့နှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ၎င်းတို့အပေါ် မည်သို့အခြေပြု သင်ကြားနိုင်ပါမည်နည်း။		
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် - (သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့်ချိတ်ဆက်လျက်)သင်ခန်းစာတွင် မည်သည်ကိုသင်ကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။		
လိုအပ်သည့်အရင်းအမြစ်/ပစ္စည်းများ - မိမိ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး အောင်မြင်စေရန် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များလိုအပ်ပါသနည်း။		
လုပ်ဆောင်ချက်အကျဉ်း - (ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဘာလုပ်မည်နည်း။ ၎င်းတို့ အောင်မြင်ရန် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင် မည်နည်း။) အဆုံးတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်သည့်အောင်မြင်မှုကိုရစေလိုပါနည်း။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။ သင်ကြားမည့်အရာ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို လုပ်ဆောင်စေလိုသည့်အရာများကို ကြိုတွေးထားပါ။ **တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများရှိပါသလား။** (ကြည့်၊ နားထောင်၊ ပြော၊ ထိတွေ့၊ လှုပ်ရှား) သင်ယူမှုကို ကွဲပြားခြားနားရန် လိုပါသလား (သို့) အဆင့်ဆင့်သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးရန်လိုပါသလား။		
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု - (ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အောင်မြင်မှုရှိမရှိ မိမိ/၎င်းတို့ မည်သို့သိနိုင်ပါသနည်း)		

နောက်ဆက်တွဲ ၂

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အရေးအသားကို ပံ့ပိုးရန်ဗျူဟာများ

၁. နှုတ်အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း - ရေးသားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။ မရေးမီစကားပြောခြင်းဖြင့် ရေးသားရာတွင်အားနည်းသူများ ပြောခွင့်ရစေပါမည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ကူးဖြင့်စာစီနိုင်သော်လည်း စာရွက်ပေါ်ရေးချခြင်း မပြုနိုင်ကြပါ။ အဓိကစကားလုံးများကိုပြောခြင်းဖြင့် တပည့်များ ရေရှည် ပိုမိုမှတ်မိသွားနိုင်ချေရှိသည်။

၂. သရုပ်ဆောင်ခြင်း - ရေးသားရာတွင်အားနည်းသူများကို သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ပိုထွက်လာစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သူတစ်ပါးရှုထောင့်မှ ရေးသားသည့်အခါဖြစ်ပါသည်။ အချေအတင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် စကားရည်လုပွဲများကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ နှုတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အဓိကစကားလုံးနှင့် ဝါကျအစပျိုးပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၃. ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့်စေ့ဆော်ခြင်း - ဝေါဟာရနှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ပေါ်ထွက်ရန် ရုန်းကန်ရသည့် တပည့်များအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်များသည် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ အရေးအသားဘောင်၊ ပို့စကတ်နှင့် OHT ပြစက်တို့အပေါ် ရေးသားပြသနိုင်ပါသည်။ အဓိကစကားလုံးများကို ရုပ်ပုံနှင့်တွဲပြလျှင် ပိုမိုထိရောက်ပါမည်။

၄. ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ပစ္စည်းများဖြင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ အရေးအသားတို့ကို စေ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ပထမကမ္ဘာစစ် အမှတ်တရပစ္စည်းများ၊ (ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းထုတ်ပြနိုင်သည့်) 'ပုံပြင်အိတ်'ကို အင်္ဂလိပ်စာ၊ သမိုင်း၊ ပြဇာတ်တို့အတွက် သုံးနိုင်ပါသည်။

၅. နမူနာအစိတ်အပိုင်းများ - အရေးအသားရလဒ်သည် မည်သို့ရှိသင့်ကြောင်း တပည့်များသိကြပါစေ။ အရေးအသားအမျိုးအစားအတွက် ဥပမာများကိုပြပါ။ OHP အပေါ် အတူတူဖတ်ခြင်းက တပည့်များအား စာရွက်ဝေထားခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဤနည်းအတွက် သင်ခန်းစာထဲ အချိန်ပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။

၆. အစဉ်လိုက်စီခြင်းများ - တပည့်များအား တွေးတောရန်အားပေးပြီး ရေးသားရာတွင်အားနည်းသူများ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို စုစည်းရန်ကူညီပါ။ စကားလုံး၊ စကားစု၊ ဝါကျတစ်ခုလုံးတို့ပါသည့် စာရွက်ပိုင်းများကို တပည့်များ ပြန်စီကြပါမည်။ အဖြေအပြည့်ပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ စာမရေးဘဲ ကပ်ထားပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၇. အဓိကစကားလုံးများ - အရေးအသားအားနည်းသူများအတွက် စာလုံးပေါင်းရရန်ထက် သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုစေမည့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသုံးဝင်သည့်ဝေါဟာရများကိုတတ်မြောက်ခြင်းကို ပိုမိုဦးစားပေးရပါမည်။ အဓိကစကားလုံးများကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသည့်ကစားနည်းများကို သင်ခန်းစာအစပိုင်းတွင်ကစားခြင်းဖြင့် တပည့်များ တတ်မြောက်ထားသည့် အရာများကို နှိုးဆွပေးနိုင်ပါမည်။ ဝေါဟာရတိုးစေလိုလျှင် အစဉ်တစ်စိုက် ပြန်နွေးပေးရပါမည်။

၈. ပုံဆွဲခြင်း - အရေးအသားအားနည်းသူများသည် သရုပ်ဖော်ပုံများ၊ ကာတွန်းပုံများဆွဲလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

၉. ပြန်ဖတ်ခြင်း- စာရေးအားမသန်သူများသည် မိမိတို့ရေးသားထားသည်ကို ပြန်ဖတ်ခဲပါသည်။ ရေးသားထားသည်ကို အသံထွက်ပြန်ဖတ်စေခြင်းဖြင့် စကားလုံးများလွတ်မလွတ်၊ စကားလုံးအမှားများပါမပါ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးကြည့်ကြပါစေ။

၁၀. ချီးကျူးပါ - အရေးအသားအားနည်းသူများသည် ချီးကျူးလျှင်ကြိုက်သော်လည်း စိတ်အားတက်ကြွစေရန် ခဲယဉ်းပါသည်။ အရေးအသားလုပ်ဆောင်ချက်များ၌ အောင်မြင်ရန်အခွင့်အလမ်းများသည် 'မိမိလုပ်နိုင်သည်'ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးဖွံ့ဖြိုး

လာစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အရေးအသားလုပ်ဆောင်ဖွယ်များကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပိုမိုခက်ခဲအောင်လုပ်ပါ။ သို့မှသာ တပည့်များ စာရေးကျွမ်းကျင်မှုတိုးလာပါမည်။

Adapted from: https://www.scribd.com/document/237271764/35-Strategies-to-Support-Weak-Writers