# လူထုအားထိရောက်သော
# အသိပညာပေးခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်

အသင်းအဖွဲ့ မှတ်ပုံတင်အမှတ် -၂ /ရှမ်း /၀၄၄

# EFFECTIVE COMMIUNITY EDUCATION
## GUIDE BOOK
April 2022

# မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၁ | အမှာစကား | 2 |
| ၂ | ထိရောက်သောလူထုအသိပညာပေးခြင်း အဓိပ္ပါယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ရည်မှန်းချက် | 3 |
| ၃ | အသိပညာပေးခြင်းလုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ ၊ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်းများ | 4 |
| ၄ | ပြသခြင်းနည်းလမ်းများ၊ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနည်းလမ်း၊စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်း | 5 |
| ၅ | ဆွေးနွေးဟောပြောခြင်း Online ဖြင့်ပညာပေးဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း | 6 |
| ၆ | ရေးသားခြင်းနည်းလမ်းများ၊ | 7 |
| ၇ | သရုပ်ပြခြင်း၊ ဂိမ်းကစားနည်းဖြင့်ပညာပေးခြင်း၊ | 8 |
| ၈ | ဂိမ်းကစားခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ | 9 |
| ၉ | ဂိမ်းကစားနည်းဖြင့်ပညာပေးရာတွင်လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ- | 10 |
| ၉ | ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများ | 11 |
| ၁၀ | စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းများ၊ | 12 |
| ၁၁ | သင်ယူခြင်းနည်း(၃)မျိုး | 13 |
| ၁၂ | ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်များ | 14 |
| ၁၃ | ဟောပြောပွဲနေရာထိုင်ခင်းအပြင်အဆင် | 15 |
| ၁၄ | ဟောပြောပွဲနေရာထိုင်ခင်းအပြင်အဆင် (ပုံ) | 16 |
| ၁၅ | ဟောပြောပွဲနေရာထိုင်ခင်းအပြင်အဆင် (ရှင်းလင်းချက်) | 17 |
| ၁၆ | မည်သို့စတင်မည်လဲ၊ | 18 |
| ၁၇ | ဟောပြောတင်ဆက်သူကောင်းတစ်ယောက်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ၊ | 19 |
| ၁၈ | နိဂုံး | 20 |

# အမှာစကား

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အတွင်း လူဦးရေ(၅၁) သန်းခန့်ရှိသည့်အနက် ၇၀% ခန့်မှာ ကျေးလက်နေ လူတန်းစားများဖြစ်ပြီး၊ ၆၀ % ကျော်တို့သည်၊ မြေကိုအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေကြသူများဖြစ်ကြပါသည်၊ မိမိတို့အသုံးပြုနေသောမြေများကို ဥပဒေအရ လုပ်ပိုင်ခွင့်လျှောက်ထား၍ ခိုင်မာသောအထောက်အထားလက်မှတ်များ လက်ဝယ်ရရှိထားသူ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ပြည့်မီခြင်းမရှိသေးသည်ကို လေ့လာမှုများအရသိရှိရပါသည်၊ နိုင်ငံတော်မှပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော လယ်ယာမြေဥပဒေ၊ မြေလွတ်၊မြေလပ်နှင့် ၊မြေရိုင်းများစီမံခန့်ခွဲမှုဥပဒေ၊ တောင်သူလယ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် အကျိုးစီးပွားမြှင့်တင်ရေးဥပဒေ စသည့် တောင်သူများသိသင့်သိထိုက်သော မြေယာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေများ၊ ရပိုင်ခွင့်များကို လူထုမှသိရှိနားလည်ရန် လက်လှမ်းမမီကြသေးသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်၊ ပြည်မဒေသ နှင့် ပြည်နယ်ဒေသများရှိ တိုင်းရင်းသားပြည်သူလူထုတို့အကြား ဥပဒေနှင့်လက်လှမ်းမမီကြပဲ ကွာဟချက်များစွာရှိနေသေးသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်၊ ပြည်မရှိပြည်သူလူထု အနေဖြင့် မြန်မာစာ၊မြန်မာစကားကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်စွာ ရေးနိုင် ဖတ်နိုင်ကြသော်လည်း ပြည်နယ်ဒေသများရှိ တိုင်းရင်းသားဒေသခံ ပြည်သူလူထုတို့မှာမူ မြန်မာစာ၊ မြန်မာစကားကို ရေးနိုင်၊ ဖတ်နိုင်၊ ပြောဆိုနိုင်ရန် အလွန်ပင်အားနည်းသည်ကိုတွေ့ရပါသည်၊အထက်ဖော်ပြပါ ဥပဒေနှင့် လက်လှမ်းမမှီနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဒေသအတွင်းရှိ ဌာနေတိုင်းရင်းသားအများစုတို့သည် ပညာရေးတွင် နောက်ကျ ကျန်လျက်ရှိနေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုလေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

သံလွင်သစ္စာ လယ်ယာကဏ္ဍအထောက်အကူပြုအဖွဲ့သည် လူထုအခြေပြု ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများကို၊ မွေးထုတ်လေ့ကျင့်ပေး၍ လူထုအခြေပြု ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများ၏အကူအညီဖြင့် ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားပြည်သူလူထုတို့အား ဥပဒေဆိုင်ရာအသိအမြင်ပိုမိုမြင့်မားလာစေရေးအတွက် အမြင်ဖွင့်ပေးခြင်း၊ တရားမျှတမှုမရှိသောကိစ္စရပ်များအား ရပ်ရွာလူထုကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး ဖြေရှင်းတတ်စေရန် ဥပဒေစွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်းစသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို စီမံချက်ဖြင့်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိပါသည်၊ ထိုသို့ အသိပညာပေးနေကြသော၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ လူထုအခြေပြု ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများ၊ သင်တန်းဆရာများ အတွက်ရည်ရွယ်၍ ဤသင်တန်းနည်းပြဆရာလက်စွဲစာအုပ်အားပြုစု ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ကြသော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် NAMATI အဖွဲ့သားများအား အထူးပင် ကျေးဇူး ဥပကာရ တင်ရှိပါကြောင်းမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

သံလွင်သစ္စာ လယ်ယာကဏ္ဍအထောက်အကူပြုအဖွဲ့

တာချီလိတ်မြို့၊ ရှမ်းပြည်နယ်

# သံလွင်သစ္စာ လယ်ယာမြေကဏ္ဍဥပဒေအထောက်အကူပြုအဖွဲ့

# တာချီလိတ်မြို့နယ်

# ထိရောက်သော လူထု အသိပညာပေးခြင်း

## Effective Community Education

## အဓိပ္ပါယ်၊

ထိရောက်သောပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ- လူထုအားမိမိတို့ပေးလိုသည့် မှန်ကန်၍ ပြီးပြည့်စုံသောသတင်းအချက်အလက်အကြောင်းအရာများကို ဆီလျော်အပ်စပ်သည့်နည်းလမ်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ ရပ်ရွာအတွင်းရှိလူထုမှ၊ ရှင်းလင်းစွာသိရှိနားလည်ပြီး အမြဲထာဝစဉ် ၄င်းတို့၏ နှလုံးသားထဲတွင်စွဲမြဲသွားကာ မှန်ကန်သောပြောင်းလဲမှုသို့ ဦးတည်စေရန် ပြုမူဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို ထိရောက်သောပညာပေးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

## ရည်မှန်းချက်။

ဤလမ်းညွှန်စာစောင်သည်၊ My Justice & Namati ၏ Partners မိတ်ဖက်အဖွဲ့များဖြစ်ကြသော TLT, CPRCG & GPI စသည့်အဖွဲ့အစည်းများ၊Myanmar National Paralegal Network မှ ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများ၊ My Justice ၏စီမံချက်တွင်အကြုံးဝင်သည့် လူထုအခြေပြု ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူတို့ ရပ်ရွာအတွင်း လူထုအား ဥပဒေအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထက်ထက်မြက်မြက် နှင့် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိစွာ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ရန်အတွက်၊ ပြုစုရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ရည်ရွယ်ချက်။

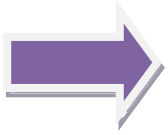
၁။ ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများ၏ ထိရောက်သောဥပဒေအသိပညာပေးခြင်းအားဖြင့် တရားမျှတမှု ဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့်လက်လှမ်းမမီကြသေးသော ကျေးလက်နေ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားတောင်သူများနှင့် အကြုံးဝင်သော လူထုတို့အတွက် ဥပဒေ၏ အကာအကွယ်များရရှိနိုင်ရန်၊

၂။ လူထုသည် ၂၀၁၂-လယ်ယာမြေဥပဒေ၊ မြေယာနှင့်ဆက်စပ်သည့်ဥပဒေများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့်တရားမျှတမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျား/မတန်းတူအခွင့်အရေးများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများ၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ၊ ရာဇဝတ်ကျင့်ထုံးစသည့် ဥပဒေ၊နည်းဥပဒေများ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်လာကြစေရန်၊ [Know Law]

၃။ လူထုသည် ယင်းဥပဒေများကိုသိရှိနားလည်လာသည်နှင့်အမျှ ရပ်ရွာတွင်း တရားမျှတမှုဖြစ်ပေါ်လာစေရေး အတွက် အမှုများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသူများနှင့်အတူ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ယင်းဥပဒေများအား မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း အသုံးပြုကာ မိမိတို့ရပ်ရွာအရေးအရာများကိုကာကွယ်တတ်စေရန်၊ [Use Law]

၄။ လူထုသည် ဥပဒေအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်လာပြီးနောက် မိမိတို့၏ရပ်ရွာအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အရေးအရာကိစ္စရပ်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဝိုင်းဝန်းအဖြေရှာကြကာ အားလုံးနှင့်အကြုံးဝင်သော ကောင်းမွန်သည့် အစိုးရ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးစနစ်များ၊ မူဝါဒကောင်းများဖြစ်ထွန်းလာရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၄င်းတို့ကိုယ်တိုင် အင်တိုက် အားတိုက် ပိုမိုတက်ကြွစွာပါဝင်လာကြစေရန်၊ [ Shape Law]

၅။ လူထု၏ နေ့စဉ်ဘဝထဲရှိ မူလရှိရင်းစွဲ အသိပညာ၊ အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်ဟောင်းများသည် မှန်ကန်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများအဖြစ်သို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာစေရန်နှင့် တရားမျှတ၍ငြိမ်းချမ်းသာယာသော

[Knowledge - Attitude - Practice  Behavior change

## အသိပညာပေးခြင်းအတွက် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ-

လူထုအခြေပြုဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများသည် အောက်ပါ အသိပညာပေးခြင်းလုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို သိရှိထားရမည်ဖြစ် ပါသည်-

### (၁) ဟောပြောခြင်း

(က) တစ်ဖက်သတ်ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း၊ (One way)

(ခ) အပြန်အလှန်အမေးအဖြေဖြင့် ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း၊ (Two ways)

(ဂ) ဆွေးနွေး ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း ( Discussion)

(ဃ) Online မှဖုန်းဖြင့် Messenger, Viber, Face book group ဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနည်းလမ်း (Visual)

### (၂) ရေးသားခြင်းနည်းလမ်းများ-

(က)သတင်းစာ၊ဂျာနယ်၊မဂ္ဂဇင်း၊လက်ကမ်းစာစောင်များတွင် စိတ်ဝင်စားအောင်ရေးသားခြင်း၊

(ခ) ကျောက်သင်ပုန်း ၊Flip chart ပေါ်တွင် ရေးသားပြခြင်း၊

(ဂ) လူမှုကွန်ယက်တွင်ရေးသားဖော်ပြသည့်နည်းလမ်း

## (၃) ပြသခြင်းနည်းလမ်းများ-

(က) သရုပ်ပြခြင်း (Demonstration)

Slide, Power Point များသုံး၍ ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းများအားသရုပ်ပြခြင်း၊ Role Play ပြဇာတ်ဖြင့်သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊

(ခ) ဂိမ်းများကစားခြင်း၊

(ဂ) ပြပွဲ၊ပြခန်းဖြင့်ပြသခြင်း၊(Exhibition) ဓါတ်ပုံ၊ ပန်းချီ၊ကာတွန်း၊လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာများခင်းကျင်းပြသခြင်း၊

## (၄) ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများ- [Contest ]

(က) စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများ၊ Essay

(ခ) ကျဘမ်းစကားပြောပြိုင်ပွဲများ၊ Random Prose

(ဂ) စကားရည်လုပွဲများ၊ စသည်..... Debate

## (၅) စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းများ-

(က) လူထုပါဝင်လာအောင် ဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ စည်းရုံးခြင်း (Organizing)

(ခ) အများနှင့်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်အောင်လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း (Mobilizing)

## ၁။ ဟောပြောခြင်း

## ၁ ( က ) ။ တစ်ဖက်သတ်ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း ( One Way)

ဤနည်းလမ်းအား အချိန်အကန့်အသတ်ရှိစဉ်ကာလတွင် တိုတိုနှင့် လိုရင်းကိုသာပြောသင့်ပါသည်၊ တစ်ဖက်သတ်ပြောနေခြင်းဖြင့် နားထောင်ရသူသည်ကြာလာပါက ငြီးငွေ့လာနိုင်ပြီး မှတ်သားသင်ယူနိုင်စွမ်းအားနည်းသည်ကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်၊မိမိ၏တစ်ဖက်သတ်အမြင်များ၊အကြောင်းအရာများကို တက်ရောက် လာသူများမှ အပြန်အလှန် မေးမြန်းခွင့်မရဘဲ အမြင်ချင်းဖလှယ်ခွင့်မရရှိ သဖြင့် ရေရှည်ကာလအတွက် မသုံးသင့်ပါ။ (ဥပမာ။ ကျောင်းများတွင် ဆရာများက တပြည့်များသို့သင်ကြားနေခြင်းမျိုး)

## ၁ (ခ) ။ အပြန်အလှန်အမေးအဖြေဖြင့် ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း (Two ways)

ဤနည်းလမ်းသည် ဟောပြောတင်ဆက်သူမှ မိမိပြောမည့်သတင်းအချက်အလက်အကြောင်းအရာများကို လူထုအား မည်၍ မည်မျှသိရှိထားကြောင်း၊ ၄င်းတို့၏ မူလကနဦး သိရှိမှုအခြေအနေကို လေ့လာသည့် အနေနှင့် စမ်းသပ်မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းဖြင့်စတင်ရန်ဖြစ်ပါသည်၊သို့မှသာ လူထုမှသိရှိထားသော သတင်း အချက်အလက် အမှားများကို လိမ်မာပါးနပ်စွာဖြင့် ချေဖျက်ပေးနိုင်ကာ၊ မိမိပေးလိုသော သတင်းအချက်အလက် အမှန်များ ၄င်းတို့ လေ့လာသင်ယူခွင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်၊ အပြန်အလှန်မေး/ဖြေရာတွင် လူထုမှ မရှက်တတ် မကြောက်တတ်စေရန် နှင့်မေးခွန်းများဖြေလာစေရန် ရင်းနှီးမှု၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်မှုတို့သည် အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်၊ အပြန်အလှန် မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော သတင်းအချက်အလက်မျှဝေမှု မှ သခ်ာန်းစာ ကောင်းများ လူထု၏ စိတ်နှလုံးတွင်းသို့တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သလို ငြီးငွေ့မှုမရှိပဲ ရေရှည်အတွက် ရလာဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အားလုံးပါဝင်နိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းများရရှိနိုင်ပါသည်။

## ၁ (ဂ) ။ ဆွေးနွေး ဟောပြောခြင်းနည်းလမ်း

ဤနည်းလမ်းသည်၊ အစုအဖွဲ့ခွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုတည်းအတွင်းတွင်သော်လည်းကောင်း အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဘုံသဘောတူညီချက်အား ပြန်လည် ဆွေးနွေးကာ၊ သတင်းအချက်အလက်အမှန်သို့ရောက်အောင် ပြန်လည်တည့်မတ်၍စုစည်း ဆွေးနွေးပေးခြင်း နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်၊ ထိုနောက်အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြရှင်းလင်းဆွေးနွေးပြီး၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက် နိုင်သလို မေးခွန်းများအပြန်အလှန်မေးမြန်းနိုင်ခွင့်ရှိကာ အားလုံးပါဝင်ခွင့် ရရှိသော နည်း လမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

## ၁(ဃ) ။ Online မှ ဖုန်းဖြင့် Messenger, Viber, Face book group ဖွဲ့ခြင်းနည်းလမ်း၊

ဤနည်းလမ်းသည် IT နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ အချို့သောတောနေလူထုသည် လက်ကိုင်ဖုန်းများ ကိုအသုံးပြုလာကြသဖြင့် ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများမှ မိမိလက်လှမ်းမီသည့်နည်းပညာများကို အသုံးပြုပြီး ရပ်ရွာလူထုအားဖုန်းဖြင့်ချိတ်ဆက်ကာ၊ မိမိအမှုသည်များ၊ တက်ကြွအမှုသည် [Justice Seeker]များနှင့် ဥပဒေ ရေးရာအကြံပေးခြင်း၊ အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်းဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုကဲ့သို့COVID -19 ကာလအတွင်း လူစုလူဝေးဖြင့် စုရုံးခွင့်မရခြင်း၊ ကန့်သတ်တားမြစ်မိန့်ဥပဒေများပြဌာန်းကာလူ(၅) ဦးထက်ပို၍ မစုရုံးရသည့် ပြဿနာများကို ဤနည်းလမ်းဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော်လည်း အချို့သော တိုင်းရင်းသားဒေသ များတွင်Internet လိုင်းကောင်းစွာမရခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီးမရရှိခြင်း၊ လူကြီး၊လူလတ်ပိုင်းများသည် ခေတ်မီသော စမတ်ဖုန်းများကို ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးမပြုတတ်ကြခြင်း၊ စသည့်အခက်အခဲများကိုကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

## ၁(ဃ)-၁။ Online Media Platform ကိုအသုံးပြုခြင်း၏အားသာချက်များ-

-  လူများပဲ ကျစ်လစ်စွာစုစည်းပညာပေးနိုင်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊
-  စုရပ်သို့သွားရန်အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ တစ်ပြိုင်နက်တည်းအမှုများအပေါ်အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ခြင်း၊
-  ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချနိုင်ခြင်း၊ ဒေသန္တရအမိန့်များလိုက်နာပြီးသားဖြစ်ခြင်း၊
-  လူထုအတွင်း နည်းပညာတိုးတက်လာစေခြင်း၊ ရေတိုနှင့်ရေရှည်အတွက်ပါအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊
-  အမျိုးသမီးများအုပ်စု၊ မသန်မစွမ်းများအုပ်စုများအတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေခြင်း၊

## ၁(ဃ)-၂။ Online Media Platform ကိုအသုံးပြုခြင်း၏အားနည်းချက်များ-

အချို့သည်၊စမတ်ဖုန်းများ/ Android ဖုန်းများမသုံးနိုင်ကြခြင်း၊

လူထု၏စိတ်ပါဝင်စားမှုကိုမသိမြင်နိုင်ခြင်း ၊အားလပ်ချိန်မတူညီနိုင်ခြင်း၊

အကြိမ်ကြိမ်ချိတ်ဆက်မှုလိုခြင်း၊ ဖုန်းဘေလ်ကုန်ကျမှုရှိခြင်း၊

ချိတ်ဆက်ရန် နည်းပညာနှင့်လေ့ကျင့်ပေးရန်လိုခြင်း၊ နားလည်သိရှိမှုကိုတိုင်းတာရန်မလွယ်ခြင်း၊

လျှပ်စစ်စွမ်းအင် /အင်တာနက်လိုင်းများကောင်းမွန်ရန်လိုခြင်း၊

Power bank ဆောင်ထားရန်လိုခြင်း။

## ၂ ။ ရေးသားခြင်းနည်းလမ်းများ-

### (က) ။ သတင်းစာ၊ဂျာနယ်၊မဂ္ဂဇင်း၊လက်ကမ်းစာစောင်များတွင် စိတ်ဝင်စားအောင်ရေးသားဖြန့်ဝေခြင်း၊

မိမိပေးလိုသော သတင်းအချက်အလက်များအား၊ သတင်းစာများ၊ ဂျာနယ်များ၊ မဂ္ဂဇင်းများတွင်ပါဝင်အောင် ရေးသားပေးပို့ခြင်း၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ ရေးသားထုတ်ဝေဖြန့်ဖြူးပေးခြင်းစသဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ တို့ဖြစ်ပါသည်။

### (ခ) ။ ကျောက်သင်ပုန်း နှင့် Flip chart ပေါ်တွင် ရေးသားပြခြင်း၊

လူထုအားပညာပေးဟောကြားရာတွင် ထင်သာမြင်သာရှိစေရန်၊ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြကာဆွေးနွေးဟောပြောခြင်း၊(သို့မဟုတ်) Flip Chart များပေါ်တွင်စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရောင်စုံများ၊ ရုပ်ပုံများဖြင့် ရေးသားဖော်ပြကာ ဆွေးနွေးစေသည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ထိရောက်မှုရှိပြီး Paralegals များ အများဆုံးသုံးနေကြဆဲဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) လူမှုကွန်ယက်တွင်ရေးသားဖော်ပြသည့်နည်းလမ်း၊

## ၃။ ပြသခြင်း။

ပြပွဲ၊ ပြခန်းဖြင့်ပြသခြင်း၊(Exhibition) ဓါတ်ပုံ၊ ပန်းချီ၊ ကာတွန်း၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာမျာ ဗီနိုင်းများ ခင်းကျင်းပြသခြင်း၊

ဤနည်းလမ်းသည်၊ အခမ်းအနားများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ၊ လူစုလူဝေးများလာရောက်ကြစဉ် ကဏ္ဍအလိုက် ပညာပေးရာတွင်၊မိမိတို့ကဏ္ဍနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မှတ်တမ်းဓါတ်ပုံများ၊သရုပ်ဖော် ပန်းချီကားချပ်များ၊ ကလေးရော၊ လူကြီးပါ စိတ်ဝင်စားမည့် ကာတွန်းများရေးဆွဲ၍လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအရာအလိုက် ပြုစုထားသည့် လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်ဟုဆိုရာတွင် လူမျိုးစုအလိုက် ဖတ်ရှုနားလည်နိုင်မည့်လက်ကမ်း စာစောင်များဖြစ်ပါက ပိုပြည့်စုံပါမည်၊ ပိုစတာများ၊ ဗီနိုင်းများဖြင့် မိမိတို့ပြောပြချင်သော (ပေးလိုသော) သတင်းအချက်အလက်များကို လည်းပြုစုကာ ခင်းကျင်းပြသနိုင်ပါသည်။

### (က) ။ သရုပ်ပြခြင်း

ဖြစ်ရပ်မှန် ဇတ်လမ်းတိုလေးများအား Slide ဆလိုက်ရိုးများ၊ Video များပြသခြင်း၊ Power Point များ ပြင်ဆင်၍ ဓါတ်ပုံများ၊ ဇတ်လမ်းများအား ပညာပေးလိုသည့်အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်ပြသခြင်းဖြစ်ပြီး ဤနည်းလမ်းသည် ထိရောက်မှုရှိသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်၊ ကြည့်ရှုသူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု ၊အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုမိုရရှိပြီး ၄င်းတို့၏ခံစားရမှု စိတ်အခြေအနေနှင့် သခ်န်းစာရရှိမှုတို့ကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ချက်မှာမိမိတို့သွားရောက်မည့်ကျေးရွာတွင်လျှပ်စစ်မီး (သို့)ဆိုလာစွမ်းအင် ရနိုင်/မရနိုင်ကိုကြိုတင်လေ့လာ သိရှိထားဖို့လိုပါသည်။

### (ခ) ။ ဂိမ်းများကစားခြင်း

ဂိမ်းများကစား၍ ပညာပေးခြင်းကို အသင်းအဖွဲ့များ၊နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ သင်တန်းပို့ချခြင်း၊ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ခြင်းစသည်တို့တွင် ထည့်သွင်း၍ ဆောင်ရွက်ကြသည်၊ ကျောင်းများတွင်လည်း ဂိမ်းကစားနည်းကို စတင်လုပ်ဆောင်နေကြပြီဖြစ်ပါသည်၊ ရပ်ရွာအခြေပြု အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းအချို့တို့တွင် မဖြစ်မနေထည့်သွင်းပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန်အားပေးလျက်ရှိပါသည်၊

ဂိမ်းကစားခြင်း (၂)မျိုးရှိပါသည်-

## (ခ-၁) Ice Breaking Game

သင်တန်း(သို့) ဟောပြောပွဲသို့လာရောက်ကြသူများသည် သင်တန်းဆရာနှင့် မရင်းနှီးသေးခင် စိမ်းနေကြပြီး အေးစက်နေသောအခြေအနေတစ်ရပ်အားနွေးထွေးရင်းနှီးမှုရှိလာစေရန် မိတ်ဆက်သည့်အနေဖြင့် စတင်သည့် ကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ အေးခဲတင်းမာနေသောရေခဲကို ခွဲလိုက်သကဲ့သို့တင်စားခေါ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းဆရာနှင့်သော်လည်းကောင်း သင်တန်းသားအချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးရင်းနှီးချင်မှ ရင်းနှီးမည်ဖြစ်ပြီး ပိုမိုရင်းနှီးလာစေရန်နှင့် စကားရဲရဲပြောလာစေရန်၊မေးခွန်းများပွင့်လင်းစွာမေး တတ်လာစေရန်၊ ရည်ရွယ်၍ကစားခြင်းဖြစ်ပါသည်၊ ကစားနည်းပေါင်းများစွာရှိပါသည်၊သင့်တော်သည့် ကစားနည်းကိုသုံးနိုင်ပြီး၊ အထောက်အကူပစ္စည်းအနည်းငယ်ဖြင့်သုံး၍ အလွယ်ဆုံးကစားနည်းများရှိပါသည်၊ မိမိ၏တီထွင်မှုသာအဓိက ဖြစ်သည်။

## (ခ-၂) Energizing Game

သင်တန်း(သို့) ဟောပြောပွဲတွင် အချိန်အနည်းငယ်ကြာလာသောအခါ စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာတတ် ပါသည်၊ သင်တန်းဆရာ၏ စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်းသော ဘာသာရပ်၊သင်ခန်းစာများကို သင်တန်းသားများ ငြီးငွေ့လာ၊ ပျင်းလာကာ အိပ်ငိုက်လာတတ်ပါသည်၊ ထိုအခါ သင်တန်းသားများအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ခဏ်း သဘောဆောင်သော ကစားနည်းများကိုထည့်သွင်းကာကစားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ကစားနည်းတိုင်းတွင် ဘဝအတွက်သင်ခန်းစာများပါသောသင်ယူမှုများ၊ မိမိပို့ချနေသော ဘာသာရပ်နှင့်စပ်ဆိုင်သော သင်ခန်းစာများဆိုင်ရာ ဂိမ်းများ ပါဝင်အောင်စီစဉ်သင့်ပါသည်၊ (ဂီတာအား ဂိမ်းကစားရာတွင်လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်)။

## ဂိမ်းကစားနည်းထည့်သွင်းရသည့်ရည်ရွယ်ချက်များမှာ-

(၁) စိတ်တင်းကြပ်မှုကိုလျော့ချရန် နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ သင်ခန်းစာများကိုလေ့လာနိုင်ရန်၊(စိတ်လွတ်လပ် ပေါ့ပါးကာ တက်ကြွလန်းဆမ်းသွားရန်)

(၂) အချင်းချင်း (သို့) သင်တန်းဆရာ/ဆရာမများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ကာ နှုတ်ဆိတ်မနေတော့ဘဲ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ရန်၊

(၃) သင်ခန်းစာအပေါ်မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည် စဉ်းစားတွေးခေါ်လာတတ်ရန်၊

(၄) လူထုသည်အတွေ့အကြုံများ မှတဆင့် အဖြေမှန်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန်၊

(၅) ပြဿနာအပေါ်အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိစေရန်၊

(၆) မိမိကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သဖြင့် လွယ်လွယ်နှင့်မမေ့နိုင်ဘဲ မှတ်မိနေစေရန်၊

(၇) ဂိမ်းကစားခြင်းမှ နေ့စဉ်ဘဝတွက်သင်ခန်းစာများရရှိသွားစေရန် စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

## ဂိမ်းကစားနည်းဖြင့်ပညာပေးရာတွင်လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ-

(၁) ဂိမ်းကစားနည်းမည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုအရင်ရှင်းပြရာတွင်အားလုံးနားလည်အောင် concept ကိုရှင်းလင်းစွာ ပြောပြရမည်၊ မိမိပေးလိုသော(Message)၏ (Goal) ကိုမပြောပြရပါ။ Clear instruction ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြား ချက်ဖြစ်ရပါမည်၊

(၂) ကစားပြီးနောက် တစ်ဦးချင်းဆီသို့ စိတ်ခံစားရမှု အခြေအနေမည်သို့ရှိသည်ကိုပထမဆုံးမေးရန်၊ ဥပမာ၊ ရီချင်တယ်၊ မောတယ်၊ပျော်တယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်၊စိုးရိမ်တယ် စသည်၊ [Emotion]

(၃) ဤသို့ကစားခြင်းမှ ဘာသင်ခန်းစာတွေရသလဲ? ဘယ်လိုသင်ယူရရှိသလဲ? ဟု တစ်ဦးချင်းစီသို့ မေးမြန်းရန်၊ (အားလုံးဖြေပါက ပိုကောင်းပါသည်) [Lesson learn]

(၄) ထိုသို့ကစားရာတွင် ဘာကြောင့် အောင်မြင်သွားရတာလဲ? ဘယ်လို ဆောင်ရွက်လိုက်လို့အောင်မြင် သွားရတာလဲ? ဘယ်သူတွေနဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လို့အောင်မြင်ရတာလဲ? မအောင်မြင်တာကြောင့်လဲ? ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုခဲ့သလဲ? ဘယ်သူက ဘယ်လိုဦးဆောင်သွားလို့အောင်မြင်ရတာလဲစသည်ဖြင့် သင်တန်းဆရာမှ မေးခွန်း များမေးမြန်းကာ၊ အဖြေသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင် ပေးနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ What ,When, Who, Why, How, What else?

(၅) ဒီလိုကစားခြင်းကတဆင့် ရရှိလာတဲ့သင်ခန်းစာကို မိမိဘဝအတွက်ဘယ်လိုအသုံးချလို့ရမလဲ? စသည် တို့ကိုမေးမြန်းဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

(၆) ပါဝင်ဖြေကြားသူများ၏အဖြေများကို မှားသည်၊မှန်သည်မဝေဖန်ပါနှင့်အလေးထား ချီးမွမ်းပြောဆိုပေးပါ။ ကွဲပြားခြားနားသောအမြင်အသီးသီးရှိနိုင်ပါသည်။

## ၄။ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများ- [Contest]]

### (က) စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများ၊ (Essay)

အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအတွက် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအားရွေးချယ်သတ်မှတ်ကာ စာစီစာကုံးရေးဖွဲ့ပြီး ရပ်ရွာအတွင်း ပြိုင်ဆိုင်စေခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြု ဆုချီးမြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပြိုင်ဆိုင်ကြသည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်၊ အကြောင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စာအုပ်စာပေများရှာဖွေ လေ့လာမှတ်ရှုလာခြင်း အားဖြင့် အသိပညာဗဟုသုတများပြားလာစေပါသည်၊ (ဥပမာ ကျောင်းများတွင် အာဇာနည် နေ့အကြောင်း ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ၏ လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုသမိုင်းဖြစ်စဉ်များကိုလေ့လာပြီးပြိုင်ပွဲဝင်ခြင်း / စာဖတ်ရိုန်မြင့်လာခြင်း/ဗဟုသုတကြွယ်ဝလာခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်)

### (ခ) ကျဘမ်းစကားပြောပြိုင်ပွဲများ၊ [Random Prose]

ဤနည်းလမ်းသည် ယှဉ်ပြိုင်သည့်တစ်ဦးချင်း၊တစ်ဖွဲ့ချင်းအလိုက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောပြိုင်ပွဲဖြစ်သည်၊ ကြုံကြိုက်သလိုမဲနှိုက်ပြီး ရုတ်တရက်ကျရာခေါင်းစဉ်အား စဉ်းစားချိန်အနည်းငယ်အတွင်းတခ်နပ္ပဉာဏ် သုံးကာ အာဝဇ္ဇာန်းရွှင်ရွှင်ဖြင့် အချက်အလက်ကျကျ ပြောပြရသော ပြိုင်ပွဲဖြစ်ပါသည်၊ ဥပမာ၊ ကျွန်တော်သာ သိန်းတစ်သောင်းငါးထောင်ထီဆုကိုဒီနေ့ပေါက်ခဲ့ရင် ....... ကျွန်မရီးစားက မချစ်တော့ဘဲ နောက်တစ်ယောက်ပြောင်းသွားခဲ့ရင်..... ပုံစံ-၇ ရရှိခဲ့ရင်ဘာလုပ်မလဲ? ..........

### (ဂ) စကားရည်လုပွဲများ Debate

ဤနည်းလမ်းသည်လည်း တစ်ဦးချင်း ( သို့ ) အဖွဲ့လိုက် အနိုင်ရရှိရေးအတွက် အဆိုရှင်နှင့်ချေပသူ နှစ်ဦးကြား အချက်အလက်များစုစည်းကာ စကားစစ်ထိုးခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်၊ စကားပြောကောင်းကောင်းဖြင့် လူထု ရှေ့တွင် ယှဉ်ပြိုင်ရသောနည်းဖြစ်ပြီး အတွေ့အကြုံမှ လေ့လာသင်ယူနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်၊ (ဥပမာ အမျိုးသမီးများသည်၊ အမျိုးသားများထက်ကောက် စိုက်ခြင်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်ကြသည်) ၄င်းခေါင်းစဉ်အားပြိုင်ဆိုင်ရာတွင်၊ ကျား-မ အခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်၊ ၄င်းတို့နှင့် လက်တွေ့ကျသော အတွေ့အကြုံများ၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်များ၊ ရင်းနှီးမှုများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## (၅) စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းများ- (Organizing, Mobilization)

### (က) လူထုပါဝင်လာအောင် ဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ စည်းရုံးခြင်း (Organizing)

ရပ်ရွာလူထု၏ရင်ဆိုင်နေရသောအခက်အခဲပြဿနာများကို ၄င်းတို့နှင့်အတူ မိသားစုကဲ့သို့ ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ စေတနာဖြင့်ပူးပေါင်းဖော်ထုတ်ပြီး မည်သို့မည်ပုံဆောင်ရွက်လျှင် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်မည်ကိုချပြခြင်း၊ မည်သည့်ဥပဒေနှင့်ကိုက်ညီသည်ကိုဆွေးနွေးကာစည်းရုံးပေးခြင်း၊ (နိုင်ငံရေးပါတီများအတွက် စည်းရုံးပေးခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရပါ)

### (ခ) အများနှင့်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်အောင်လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း (Mobilization)

ရပ်ရွာအတွင်း တရားမျှတမှုအခြေခံသော၊ ကျန်းမာရေးပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေး၊ ဌာနဆိုင်ရာများနှင့်ချိတ်ဆက်ရေးစသည့်အရေးအရာကိစ္စရပ်များတွင် လူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင် မှသာ အောင်မြင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်ကာ ၄င်းတို့အချင်းချင်းတက်ကြွစွာပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသည် စည်းရုံးရေးမှူးကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန်ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ ပြေပြစ်စွာဆက်ဆံတတ်ရန်လိုပါသည်။

*လူတို့သည် သင်ယူရာတွင် သင်ယူဟန် (၃)မျိုးမှ သင်ယူကြသည်ကိုလည်းတွေ့ရပါမည်၊*

(၁) အမြင်အာရုံမှတဆင့်သင်ယူခြင်းကို အားသန်သူများ၊

ဥပမာ၊ ပုံပြဇယား၊ ကိုယ်စားပြုရုပ်ပုံများ၊ အရောင်များ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ၊ပြဇာတ်၊ဇာတ်လမ်းတိုများ၊

(၂) အကြားအာရုံမှတဆင့်သင်ယူခြင်းကို အားသန်သူများ၊

ဥပမာ၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးဖြေခြင်း၊ကဗျာရွတ်ခြင်း၊ သီချင်း ဂီတ သီဆိုခြင်း၊နားထောင်ခြင်း၊

(၃) လက်တွေ့လှုပ်ရှား၊လုပ်ဆောင်မှုများမှတဆင့်သင်ယူခြင်းကို အားသန်သူများ၊

(ဥပမာ၊ ဂိမ်းကစားခြင်း၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရေးခြင်း အရောင်ချယ်ခြင်း၊သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ စသည်)

လူသားတိုင်းသည်-

| | |
|---|---|
| If you hear, you forget! | ကြားရုံကြားက မေ့ပြစ်ကြ၏ |
| If you see, you remember! | မြင်ရပါက မှတ်မိကြ၏ |
| If you do, you know! | ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ တတ်သိကြ၏ |
| Seeing is believing | (မြင်မှသာယုံကြည်ကြသည်) |

# ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းများ [ PLANNING]

ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများသည် အသိပညာပေးဟောပြောပွဲသို့မသွားရောက်မီ၊ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ဟောပြောမည်၊သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ပြင်ဆင်ထားရမည်၊ လိုအပ်သောအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မည်သို့စုဆောင်းထားမည်စသည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မလွဲမသွေပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်၊ အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာဆိုရိုးရှိသကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကောင်းလျှင် မည်သည့်လုပ်ငန်းတွင်မဆို အောင်မြင်မှုရရှိရန် တစ်ဝက်သေချာသွားပြီဟုဆိုရပါမည်၊

အောက်ပါအချက်များသည်၊ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများအတွက် အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်များဖြစ်ပါသည်

## ၁။ ဘာတွေဟောပြောမှာလဲ?ဘာအကြောင်းအရာတွေဟောပြောဖို့လိုမလဲ? (ခေါင်းစဉ်ရွေးချယ်ခြင်း)

မိမိ၏စီမံချက်ကျေးရွာမှ ရပ်ရွာလူထု၏ မြေပြင်တွင်ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများကဘာတွေဖြစ်မည်လဲ ဆိုသည်ကို ဦးစွာ ပထမ အချက်အလက်များကောက်ခံကာ ဖော်ထုတ်လေ့လာထားရန်လိုအပ်ပါသည်၊ (F.G.D, P.L.A, KII နည်းလမ်းများကို လိုအပ်သလိုအသုံးပြုနိုင်သည်) လူထုအတွက်အမှန်တစ်ကယ်သိရှိရန်လိုအပ်သော ဥပဒေအကြောင်းအရာများကို ဦးစားပေးအလိုက်ရွေးချယ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်၊ အသိပညာပေးဟောပြောရန်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုပါက မိမိဟောပြောမည့်ခေါင်းစဉ်အတွက် (မှတ်စုများထုတ်ခြင်း၊ Flip chart များပြင်ဆင်ရေးသားခြင်းစသည်) ရှင်းလင်းမည့်စကားလုံးရွေးချယ်ခြင်း အချိန်မည်မျှကြာမည်ကိုလည်းကြိုတင်၍ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားရန်လိုအပ်ပါမည်။

## ၂။ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားရမလဲ?

ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများသည်၊ လူထုပညာပေးဟောပြောပွဲသို့မသွားမီ တစ်ရက်အလိုကတည်းက မိမိတို့၏အထောက်အကူပစ္စည်းများ အစုံအလင်ပါရှိအောင်စစ်ဆေးထားရန်လိုအပ်ပါသည်၊ ပါရှိရမည့်ပစ္စည်းများ မှာ-

(၁) Flip Chart & Soft Pen များ

(၂) သင်ခန်းစာများပါရှိသော ဗီနိုင်းများ၊ ပိုစတာများ၊

(၃) လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ (တိုင်းရင်းသား ဘာသာဖြင့်ထုတ်ထားသော)

(၄) တိတ်၊ ကြိုးခွေများ၊

(၅) ဂိမ်းကစားရန် အထောက်အကူပစ္စည်းများ၊

(၆) ဂီတာ /တူရိယာ (သီချင်းဖြင့်ပညာပေးခြင်း၊ Energizing Game အတွက်)

(၇) Pre Test & Post Test စာရွက်များ၊ Video clip ပညာပေးပြသရန်၊

(၈) ဧည့်ခံကျွေးမွေးရန် ဥပမာ၊ (နေကြာစေ့၊ ချိုချဉ် ၊ကော်ဖီ၊ အအေး) စသည်…….

## ၃။ ကျေးရွာ၏ရွာသူကြီး၊ အကြီးအကဲ (သို့)မဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊တက်ကြွအမှုသည် [Justice Seeker ] စသည့် (Key persons) များနှင့်ချိတ်ဆက်ရန်၊

မိမိသွားရောက်မည့်ရွာတွင် မည်သူ့အားချိတ်ဆက်လျှင်အဆင်ပြေချောမွေ့မည်ကို ကြိုတင်လေ့လာထား သင့်ပါသည်၊ ဥပမာ ဤရွာတွင်မည်သူသည် သြဇာအာဏာအရှိဆုံးလဲ ဆိုသည်ကိုသိထားရန်လိုပါသည်၊ အဓိကမှာ ၄င်းကျေးရွာအပိုင် ကျေးရွာအုပ်စုအုပ်ချုပ်ရေးမှူးအားကြိုတင်သတင်းပို့အကြောင်းကြားထားပါက လူစုလူဝေးဖြင့် စုရုံးဟောပြောခြင်း ပြဿနာမရှိနိုင်တော့ပါ၊မိမိတို့သည် တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ထားသောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ကြောင်းကို လည်းသိရှိအောင်ရှင်းပြထားသင့်ပါသည်၊(အကယ်၍ မှတ်ပုံတင်ပြီးဖြစ်ပါက) အချို့သောဒေသများတွင် ကျေးရွာအုပ်စုအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများသည်၊ သတင်းမပို့သဖြင့် ပြဿနာရှာသည်များကိုတွေ့ရှိရပါသည်၊ ၄င်းတို့အနေဖြင့် အထက်အဖွဲ့အစည်းများသို့ထပ်ဆင့် အစီရင်ခံရသည်များရှိသည်ကို မိမိတို့ကနားလည်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

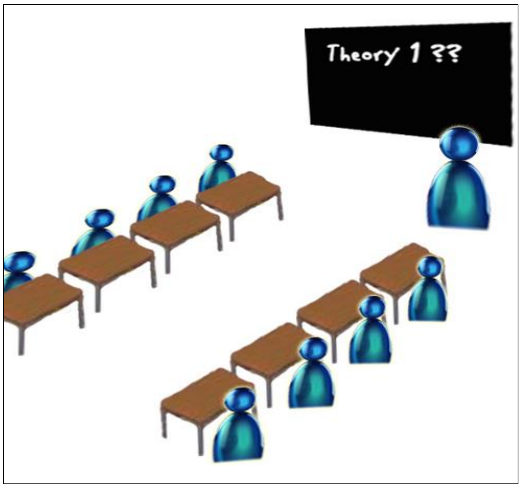
## ၄။ ဆွေးနွေးမည့်နေ့ရက်၊ အချိန်၊နေရာ ကြိုတင်စီစဉ်ချိတ်ဆက်ခြင်း၊

မိမိသွားရောက်မည့်ကျေးရွာသည်၊ မည်သည့်ဘာသာကိုးကွယ်သည့်ရွာဖြစ်ပါသလဲ၊ မည်သည့်နေ့တွင် အားလပ်ကြပါသလဲ ?ဥပမာ၊ ခရစ်ယာန်ကိုးကွယ်သောကျေးရွာဖြစ်ပါက သေချာသည်မှာ တနင်္ဂနွေနေ့ တွင်အားလပ်ကြမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်သော ရှမ်းရွာများတွင်မူ ဥပုသ်နေ့များတွင်အားလပ်ကြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအားလပ်သည့်ရက်ကိုရွေးချယ်ရန်လိုပါသည်၊ အားလပ်ချိန်မှာ ရွာသားများ ဘုရားကျောင်းဆင်းပြီးချိန်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထမင်းစားပြီးချိန်စသည့်အချိန်ကိုရွေးချယ်ရပါမည် ၊ နေရာရွေးချယ်ရာတွင် ကျေးရွာမှစီစဉ်ပေးသောနေရာဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်၊ ဥပမာ၊ ဘုရားကျောင်း၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံ၊ ကျေးရွာခမ်းမဆောင် စသည်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သဘာဝကျကျ သစ်ပင်ရိပ်အောက် များတွင်လည်းကောင်းအဆင်ပြေသလို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

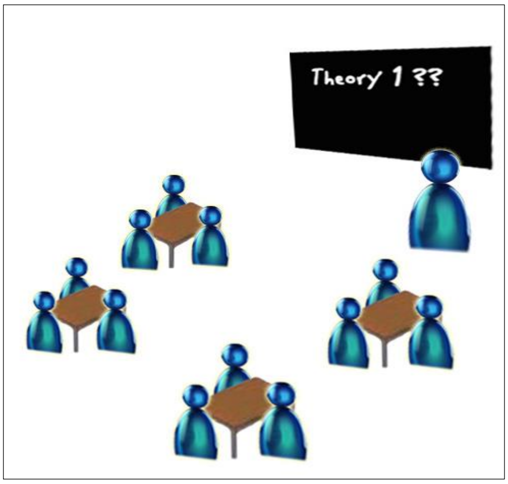
## ၅။ ဟောပြောပွဲ နေရာထိုင်ခင်းအပြင်အဆင်၊

ဟောပြောပွဲနေရာထိုင်ခင်းပြင်ဆင်ထားမှုသည်လည်းအရေးကြီးပါသည်၊ ပရိတ်သတ်များနေလျှင်လည်း ခမ်းမနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေရာချထားမှုသည်အရေးပါပါသည်၊ အောက်ဖော်ပြပါနေရာချထားမှုအားလေ့လာ၍ မည်သည့်ပုံစံသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သလဲ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားစေလိုပါသည်၊အောက်ပါ ပုံစံ(၅) ခုအနက်

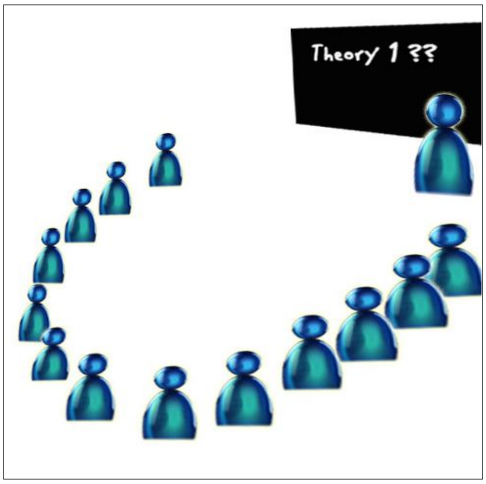
ပုံစံ (၁)



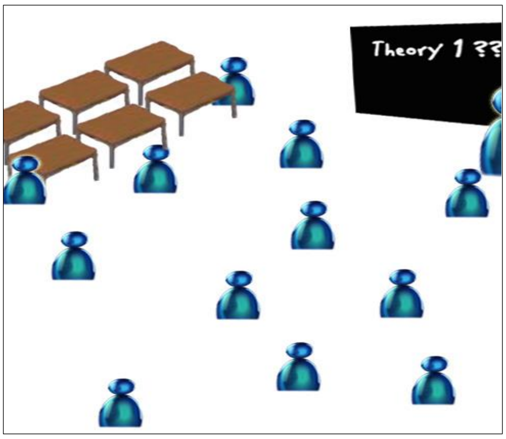

ပုံစံ (၂)



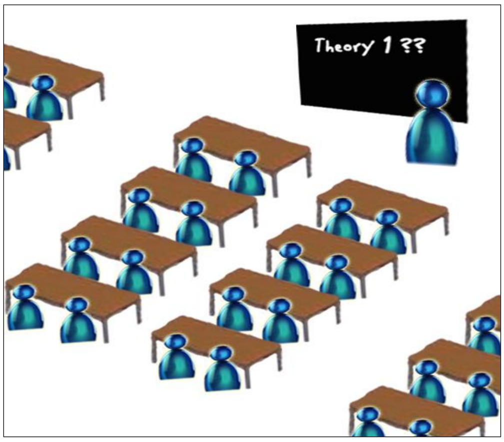

ပုံစံ (၃)




ပုံစံ (၄)




ပုံစံ (၅)



ပုံစံ(၁) သည်လည်း ဒုတိယတန်းစားတွင်ပါဝင်ပြီး အခြားသောပုံစံ(၂) နှင့်(၄)နှင့် (၅)တို့ထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သေးသည်ကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်၊ ပုံစံ(၁) တွင် မိမိမျက်နှာချင်းဆိုင်နှင့် သင်တန်းဆရာတို့အားမြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း မိမိဘေးမှ သင်တန်းသားများအချို့ကို မမြင်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်၊ ထိုင်ခုံများသည်၊စာရေးမှတ်သားရန်အတွက် အဆင်ပြေသော်လည်း အတားအဆီးသဖွယ်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်၊ အဓိကမှာ သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းသားများအား ရေးမှတ်ခြင်းထက် ၎င်းတို့ခေါင်းထဲသို့ အသိပညာများဝင်ရောက်စေပြီး ရင်ထဲတွင်စွဲကျန်ရစ်စေရန် ဖန်တီးပေးနိုင်ရပါမည်။။

ပုံစံ(၂) သည် စားပွဲဝိုင်းများဖြင့်ထိုင်၍ နေခြင်းအားဖြင့် ရှေ့စားပွဲမှသူအချို့သည် နောက်ဖက်စားပွဲမှဆွေးနွေးသူအား နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ရသဖြင့် အဆင်မပြေနိုင်ပါ၊ အချင်းချင်း မျက်နှာကို တိုက်ရိုက်မမြင်တွေ့ရသဖြင့် မရင်းနှီးခြင်း မမှတ်မိနိုင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ စားပွဲခုံအတားအဆီးများရှိနေသဖြင့်ဝိုင်းဖွဲ့ရာတွင် ဖယ်ရှားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်၊ ဂိမ်းကစားရန်နေရာကျဉ်းသွားပါသည်။

ပုံစံ(၄) ၏အနေအထားမှာ အချင်းချင်းမျက်နှာကို မြင်နိုင်မှု ပိုမိုအလှမ်းဝေးနေပြီး ဆွေးနွေးပြောဆိုပါက ရှေ့မှသူများသည် နောက်သို့လှည့်၍ပြောရမည်လား သင်တန်းဆရာဘက်သို့လှည့်ပြောရမည်လား ဇဝေဇဝါဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ ခုံအတားအဆီးများမရှိသော်လည်း အစီအစဉ် သိပ်မကျသည်ကိုတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ပုံစံ(၅) ၏အနေအထားမှာ ဆရာမှ တပြည့်များသို့ စာသင်ကြားနေသည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်နေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့ဆုံးတွင် မည်သူမှုလာ၍မထိုင်ချင်ကြပဲ ရှေ့သို့လာရန် အတင်းခေါ်နေရပါသည်၊ နောက်မှသင်တန်းသားများ အနီးကပ် တီးတိုး စကားပြောဆိုခွင့်ရနေပါသည်၊ ရှေ့မှနောက်သို့ပြန်လှည့်ကြည့်နေရခြင်းများရှိသလို သင်တန်းဆရာမှ အသံတိုးလျှင် အနောက်ထိ လမ်းလျှောက်လာကာ ပြောပြရခြင်းများလဲဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ နောက်ဆုံးမှလူများအတွက် အသံမကြားရဖြစ်တတ်ပါသည်၊သိပ်မကောင်းလှပါ။

ပုံစံ(၃)သည် အကောင်းဆုံးဟုဆိုရပါမည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်တန်းသားအချင်းချင်း မြင်တွေ့နိုင်ပြီး သင်တန်းဆရာမှ မိမိပို့ချပြောဆိုမှုများအတွက် တစ်ဦးချင်းစီမှ စိတ်ပါဝင်စားမှုအနေအထား၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အနေအထားစသည်တို့ကို အကဲခတ်နိုင်ပြီး ရုတ်တရက်မေးခွန်းများမေး၍ ပါဝင်လာအောင်ဆွဲဆောင်နိုင်သော အနေအထားရှိသဖြင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဟောပြောပွဲတွင် လူအများအတန်းလိုက်စုပြုံထိုင်နေလျှင် နောက်လူအား အာရုံ မစိုက်နိုင်သလို၊ တစ်ဦးချင်း၏ မျက်လုံးများကိုလည်း မဖတ်နိုင်သဖြင့် နားလည်သည်၊ နားမလည်သေး ၊ စသည်တို့ကို သေချာဂဏ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် အနည်းငယ်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်၊ (မိမိတို့ရှေ့တွင် စားပွဲ၊ထိုင်ခုံ များရှိနေခြင်းသည် အဟန့်အတားတစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်နေတတ်သည်)

သို့ဖြစ်၍ သင်တန်းဆရာများဖြစ်သော ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများသည်၊ နေရာချထားသည့်ပုံစံကို လည်းအထူးဂရုပြုကာ စီမံခန့်ခွဲရပါမည်။

## ၆။ ဘယ်လိုစတင်မလဲ?

ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများသည်၊ ရပ်ရွာတွင်း ဟောပြောမည့်နေရာတွင် ရောက်ရှိပြီးသည်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ဟောပြောပွဲကိုစတင်ပါမည်လဲ- ပထမဦးစွာ မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် စတင်ရပါမည်၊ မိမိကိုယ်မိမိ စတင်မိတ်ဆက်ရန်၊ မိမိနှင့်အတူပါရှိသူ၊၄င်းနောက် မိမိအဖွဲ့အစည်း၏အကြောင်း အကျဉ်း၊ ပံ့ပိုးမှုပေးနေသည့် မိတ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း၊ ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို ရှင်းပြရပါမည်၊ ဆက်လက်၍ တက်ရောက်လာသော ကျေးရွာလူထုမှပြန်လည်မိတ်ဆက်ရန် တွန်းအားပေးရပါမည်၊ မိတ်ဆက်ကစားနည်း(သို့) Ice breaking Game ကိုစတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ယခုကဲ့သို့ အယောက်စီတိုင်း၏တန်ဖိုးရှိသောအချိန်ပေးလာရောက်မှုကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြပေးရန် လိုအပ်ပါသည်၊

ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူမှ သင်တန်းပြုလုပ်ရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြရပါမည်၊ ၎င်းနောက် သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် အကြိုဆန်းစစ်မှု (Pre test) မေးခွန်းရှင်းပြကာ ဖြေဆိုခိုင်းရန်ဖြစ်ပါသည်၊ ၎င်းနောက် မိမိဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည်များကို အစီအစဥ်အတိုင်းဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်၊

မိမိဟောပြောပွဲအတွင်း Pre test မှမေးခွန်းတွင်ပါသောအချက်များကို တက်ရောက်သူများမှန်ကန်စွာသိရှိသွားနိုင်စေရန် ထပ်မံ၍ အနှစ်ချုပ်ပြန်လည်ပြောပြပေးရန်လိုပါသည်၊သို့မှသာ Post test တွင်မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ ခေါင်းထဲတွင်စွဲသွားစေရန်အဓိကကျပါသည်၊ ခေါင်းစဥ်နှင့်သက်ဆိုင်သော လက်ကမ်းစာစောင်များအားလည်း ဖြန့်ဝေပေး ရန် လိုအပ်ပါသည်၊

ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးပါက အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ကြောင်းထပ်မံ၍ ပြောကြားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

## ဟောပြောတင်ဆက်သူကောင်းတစ်ဦး၏အရည်အချင်းများ-

(၁) မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝရှိရမည်၊

(၂) ဟန်ပန်အမူအရာ (ဆွဲဆောင်မှု) ကောင်းရမည်၊

(၃) လေယူလေသိမ်း မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရမည်၊

(၄) ဒေသခံများနားလည်လွယ်အောင်(လိုက်လျောညီထွေ)ဖြစ်အောင် ဥပမာများဖြင့်ပြောပြနိုင်ရမည်၊

(၅) မိမိပေးလိုသောသတင်းအချက်အလက်သည် အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များနှင့်ပြည့်စုံအောင်ပြောပြရမည်-

(၅-၁ ) ရှင်းလင်းမှုရှိခြင်း [ Clear]

(၅-၂) မှန်ကန်မှုရှိခြင်း [ Correct]

(၅-၃) ပြီးပြည့်စုံခြင်း [Complete]

(၅-၄) ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်ဆီလျော်အပ်စပ်ခြင်း [Cultural appropriate]

(၆) လူထုအား [Eye contact ] မျက်လုံးဖြင့်ထိန်းထားနိုင်ရမည်၊

(၇) သင်တန်းသားအားလုံးပါဝင်မှုရစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ရမည်၊

(၈) လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဖြေကြားချက်များကို ချီးမွမ်းပြောဆိုပေးနိုင်ရမည်၊

## ဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများဟောပြောစဉ်ရှောင်ရန်အချက်များ-

(၁) လူထုနှင့်ငြင်းခုံမှုမပြုလုပ်ပါနှင့် (၄င်းတို့ထင်မြင်ယူဆချက်များကိုအလေးထားမှတ်သားခဲ့ရန်)

(၂) မိမိမှမသေချာသောကိစ္စရပ်များကို အလွယ်တကူအဖြေမပေးရန်၊

(၃) မေးခွန်းများနက်နဲ၍ မဖြေနိုင်ပါက ပညာရှင်များနှင့်မေးမြန်းပြီးမှ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ၊ ပညာရှင်ထံမှအဖြေရလာပါက မေးခွန်းရှင်ထံ အလေးထားဖြေကြားပေးရန်၊

(၄) တစ်စုံတစ်ယောက်အား အပြစ်တင်ခြင်းမပြုရန်၊

(၅) စာအုပ်အားကြည့်၍ ပြောနေခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရန်၊

(၆) ဝတ်စားဆင်ယင်မှု လိုက်လျောညီထွေမှုဖြစ်စေရန်၊

(၇) အပြောအဆိုယဉ်ကျေးမှုရှိစေရန်၊ အမုန်းစကားများမပြောရန်

(၈) နိုင်ငံရေးပါတီနှင့်ပတ်သက်သောစည်းရုံးမှုများမပြုလုပ်ရန်၊

(၉) ဘာသာရေးပဋိပက္ခများ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှုများမပြုလုပ်မိစေရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

## နိဂုံး။

ဤလမ်းညွှန်စာစောင်သည်၊ သံလွင်သစ္စာနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာမှ အတွေ့အကြုံများအပေါ်အခြေခံလျက် ရပ်ရွာအခြေပြုဥပဒေအထောက်အကူပြုသူများအတွက် ရပ်ရွာ လူထုအတွင်း ပညာပေးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ကိုင်ရာတွင် ထိရောက်စွာအကျိုးပြုနိုင်ရန် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ တစ်စုံတစ်ရာသော အထောက်အကူပြုပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ထားပါသည်၊ လုံးဝပြီးပြည့်စုံသည်ဟုမယူဆသေးပါ၊ အချိန်ကာလ၊ ဒေသအခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ အားနည်းချက်၊များရှိပါကစာတမ်းပြုစုသူအပေါ်သာတာဝန်ရှိပါသည်။

သံလွင်သစ္စာလယ်ယာကဏ္ဍအထောက်အကူပြုအဖွဲ့

ရှမ်းပြည်နယ်

တရားမျှတမှု

ရပ်ရွာလူထု

အမှား

အမှန်

ဥပဒေကိုသိနားလည်မှု
***Know Law***

ဥပဒေကိုအသုံးချတတ်မှု
***Use law***

စုပေါင်းပါဝင်၍ဥပဒေကိုပုံဖော်ရေးဆွဲမှု
***Shape Law***

NAMATI
INNOVATIONS IN LEGAL EMPOWERMENT

Than Lwin Thitsar (Shan State)

Knowledge Sharing and Sustainable Development
Peasant Institute

Civil and Political Rights Campaign Group
FREEDOM