

"မနက်ဖြန်တိုင်း ကျန်းမာဖျတ်လတ်သော ပြည်သူများဖြစ်စေဖို့ ယနေ့ကာယပညာ
မြှင့်တင်ကြပါစို့" (Physical Education today, for an Active and Healthy Population

Tomorrow Seminar) အခမ်းအနားတွင်

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက်

နေပြည်တော်၊ ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိအားကစားရုံ(ဘီ)။

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၇)ရက်နေ့

- ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ “Physical Education Today, for An Active and Healthy Population Tomorrow” Seminar သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် နံပါတ်(၁)လောက်ကို အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အခု Seminar ကို ပီပီပြင်ပြင်လုပ်နိုင်ရင် နိုင်ငံရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ပြည်သူများရဲ့ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်မားလာမယ်ဆိုတာ လုံးဝမေးခွန်းထုတ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့ ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက သူတွေကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
- ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ Seminar (၂)ရက်ဆိုတာ အလွန်နည်းပါတယ်။ တစ်ပတ်အနည်းဆုံး လုပ်ရပါမယ်၊ ဒါအစပဲရှိပါသေးတယ်။ Series of smaller seminar နဲ့ smaller workshop တွေ အများကြီးထပ်လာပါမယ်။
- ကျွန်တော်ဒီမှာဘာကိုအားရသလဲဆိုရင် ဆရာကြီး (၄)ယောက် လာပါတယ်။ တော်တော် အသက်ကြီးပါတယ်။ ဆရာကြီးဦးမဲအောင် သူ့အတွေ့အကြုံနဲ့ဆိုရင် B.A, B.Ed., P.E.H (Australia)၊ Physical Education၊ ဆရာကြီးဦးလှထွန်း B.A (Ed), B.Ed., B.Es Dip.P.E (FRG) (Germany) ကရတာ၊ ဆရာကြီးဦးရဲမြင့် B.A, D.T, S.P.Ed (Moscow) M.Ed နဲ့ ဆရာကြီးဦးအုန်းခင်(ခ)ဦးဘချို အသက်က (၈၆)နှစ်ရှိပြီ B.A(Ed), B.Ed., B.Es Dip, P.E (Moscow)၊ ဆရာကြီးတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ဒီ Seminar မှာရအောင်ယူရပါမယ်။ ဆိုလိုတာက ဒီဆရာကြီး (၄)ယောက်ကို ဒီမှာလာပြောပြီးတာနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး၊ ဆက်လက်ပြီးတော့ ဒုတိယဝန်ကြီး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တို့နှင့်လည်း တိုင်ပင်ထားပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးသူတို့နဲ့တွေ့မယ်၊ အကြံဉာဏ်ယူမယ်။
- အလားတူပဲ အခုလောလောဆယ် ဒီမှာလုပ်နေတဲ့ PE ကိုလုပ်နေတဲ့ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက လူကြီးတွေ၊ တကယ့် PE ဆရာတွေနဲ့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရအုံးမယ်၊ ဆိုလိုတာက

ဒီအစည်းအဝေးသည် အစကနဦး Prime လုပ်တာပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကို နို့ထွက်အောင်လို့ Prime လုပ်သလိုပဲ Prime လုပ်တာပေါ့၊ ဒီအစည်းအဝေး ပွဲကြီးပြီးတာနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှာ Planning လုပ်သလို Epidemiological analysis of PE - မြန်မာပြည်မှာ (PE) ကို ကျောင်းဘယ်နှစ်ကျောင်းမှာ (PE)ဆရာတွေရှိတယ်၊ PE ဆရာတွေက Training ပေးပြီးတဲ့သူက ဘယ်နှစ်ယောက်၊ မပေးရသေးတဲ့လူတွေက ဘယ်နှစ်ယောက်၊ သူတို့ဘယ်လိုနေသလဲ၊ ဘယ်လိုအဆက်အစပ် လုပ်နေတယ်၊ ဘယ်သူက Monitor လုပ်နေတယ်။ Output တွေကအစ ဒါတွေအကုန်လုံး ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့် ဆက်လုပ်ဖို့ တိုင်ပင်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီအစည်းအဝေးကို တက်တဲ့လူတွေက အချိန်နည်းတဲ့အတွက် အားမရမှာစိုးလို့ ကျွန်တော် ကြိုပြောတာပါ။ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အနည်းဆုံးတော့ (၁)ပတ်၊ (၂)ပတ် တော့လုပ်သင့်တဲ့ Seminar ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ထပ်ပြီး a series of smaller seminar တွေကို တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အလိုက် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ဖို့ လူမှုရေး ဝန်ကြီးတွေကို request လုပ်ပါတယ်။ ဆရာတို့အနေနဲ့ ဆက်လက်ပြီးလုပ်ပေးပါ။ ကျန်းမာ ရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ပံ့ပိုးမယ်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနကလည်း တာဝန်ရှိသူတွေ ကိုလွှတ်ပေးပါ။
- တကယ့်တကယ်က ဒီအစည်းအဝေး Seminar ဟာ ရေရှည်မှာ နိုင်ငံသားများရဲ့ ကျန်းမာ ရေးအဆင့်အတန်းမြင့်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပြီး အထောက်အကူပြုတဲ့ seminar တစ်ခုဖြစ် တယ်လို့ ပထမဦးဆုံး ပြောချင်ပါတယ်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ ပူးပေါင်းပြီးလုပ်တာပါ။ ownership သည် ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပညာရေးတစ်ခုတည်းလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန (၂)ခုစလုံး နဲ့ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နဲ့ စနစ်တကျလုပ်မယ်၊ တိုးတက်မှု အခြေအနေကို ဆန်းစစ်မယ်၊ Monitor လုပ်မယ်၊ Implementation Research တွဲ လုပ်မယ်၊ Systematically လုပ်မှာပါ။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအခြေခံ Principles တွေသုံးပြီး လုပ်မယ်၊ PE ဆရာတွေ ခေါ်ပြီး Training ဘယ်လိုပေးမလဲ၊ ဘာတွေပေးမလဲ၊ Training ကိုလည်း ပြန်ပြီး Review လုပ်မယ်၊ ထိရောက်ရဲ့လား။ ကျောင်းသားတွေလုပ်တဲ့အခါ မှာလည်း ထိရောက်မှုရှိသလား၊ မရှိဘူးလား၊ Monitor လုပ်မယ်၊ Assess လုပ်မယ်၊ Check

List တွေနဲ့လုပ်မယ်၊ ဒါမှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးမှာ Systematic ဖြစ်မယ်၊ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဖြစ်ကတတ်ဆန်းဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါကိုဖြစ်ကတတ်ဆန်း မလုပ်ချင်ဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆို နိုင်ငံအတွက်ကို အထူးအရေးကြီးပါတယ်၊ နံပါတ်တစ်လောက်ကို အရေးကြီးပါတယ်၊

- လူတွေ ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာပါစေ မကျန်းမာရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ကျန်းမာရေးသည် နံပါတ်တစ်ပါး၊ ဘီလီယံနာဖြစ်ပါစေ၊ ကုဋေသန်းချီရှိလည်း မကျန်းမာရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ပညာရေးမှာစာတော်လည်း မကျန်းမာရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို တစ်ဖြည်းဖြည်း Modify လုပ်မယ်၊ ပြောင်းသွားမယ်။ ဆိုလိုတာက ကျင့်ပြည်နယ်မှာလုပ်တဲ့ပုံစံနဲ့ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှာ လုပ်တဲ့ပုံစံ မတူနိုင်ဘူး၊ ချင်းမှာလည်း မတူနိုင်ဘူး။ ဒီကိစ္စကိုတော့ လူမှုရေးဝန်ကြီးတွေက ဦးစီးပြီးတော့ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ် အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ပညာရေးက ခရိုင်နှင့်မြို့နယ် ပညာရေးမှူးများ အားလုံးပူးပေါင်းပြီး အဖွဲ့လေးတွေ ပြန်ဖွဲ့ရမယ်။
- PE ကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဗဟိုကတော့ Generic Framework ပေးမယ် Generic Guideline တွေပေးမယ် အဲ့လိုလုပ်မှဖြစ်မယ်၊ ကျွန်တော်က Systematically လုပ်စေချင်ပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပညာရေးဝန်ကြီးက အမြဲပြောပါတယ်၊ တစ်ပြည်လုံး ကျောင်းသားဦးရေက (၉.၅) သန်းပါ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းပါရင် (၉.၇) သန်းလောက်ရှိတဲ့ ကျောင်းသားတွေ ဒီကျောင်းသားထုကြီးသာ ကျန်းမာလာရင် ကိစ္စပြီးပြီ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံ ဒီကျောင်းသားထုအကုန်လုံး ကျန်းမာမယ်၊ သူတို့အားကစားလုပ်တယ်၊ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်တွေရှိမယ်ဆိုရင် တစ်နိုင်ငံလုံးပျံ့နှံ့ပြီး မီးခိုးကြွက်လျှောက် ပုံစံမျိုးဖြစ်သွားမယ်၊
- ဒီကျောင်းသားတွေက အသက်ကြီးတဲ့အခါမှာ Quality of Life (QoL) အများကြီးတက်သွားမယ့်အပြင် ရောဂါမဖြစ်တော့ဘူး။ Hypertension (သွေးတိုးရောဂါ)၊ Diabetes Mellitus (ဆီးချိုရောဂါ)၊ Cardiovascular Disease (နှလုံးရောဂါ) မဖြစ်ဘူး၊ အသက်ကြီးရင် အမျိုးသမီးတွေမှာ Osteoporosis (အရိုးပျော့ရောဂါ) မဖြစ်ဘူး၊ Cholesterol ကျမယ်၊ ဝိတ်ကျမယ် အလွန်ကောင်းပါတယ်၊ ဦးနှောက်မှာ Serotonin Level တို့ Stress

Hormones တွေ ကောင်းတဲ့ဖက်ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားပါမယ်။ ဒါတွေက အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ အဘက်ဘက်က အကျိုးများစွာရှိတယ်။ အဲဒါကိုသိဖို့လိုပါတယ်။

- ကျောင်းသားတွေ အားကစားလုပ်ခြင်းအားဖြင့် side benefit ကဘာရမလဲ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ဘူး၊ ကွမ်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အလိုလိုနည်းသွားမယ်။ ဒီတစ်ခုကြောင့် အများကြီးကောင်းလို့ Positive Implication ပေါ့ အများကြီးရပါတယ်။ ထို့ပြင် ပိုကောင်းတာက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် စုပေါင်းလုပ်တဲ့စိတ်ဓါတ် Team Spirit တွေ အကုန်တက်လာတယ်။ ပေါင်းစပ်ပြီးလုပ်ရတယ်။ နောက် Attitude - အားကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ Attitude က အလွန်ကောင်းပါတယ်။ Always Positive ကပဲကြည့်တယ်။ Negative ဘက်ကမကြည့်ဘူး၊ ဒါအကုန်လုံး အားကစားသမားတိုင်းသိပါတယ်။ Introvert မဟုတ်ဘူး Extrovert ဖြစ်တယ်။ အလွန်ကောင်းတယ်ဆိုတာ အများကြီးပါပဲ။
- ဆရာကြီး (၄)ယောက်ဆိုရင် (၁၀) ပြန်မက သိပါတယ်။ ဒီဆရာကြီးတွေရဲ့ Experience ကို Share လုပ်ပေးပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကတော့ တကယ်တော့ Habit Forming ပါ။ Habit ရှိရင် မလုပ်မနေနိုင်ဘူး၊ မနက်ကို အမြဲလမ်းလျှောက်နေသူဟာ မလျှောက်ရင် မနေနိုင်ဘူး၊ မနက်အစောကြီး အိပ်ယာထထချင်း လက်ဖက်ရည်သောက်သူတဲ့သူဟာ မသောက်ရင် မနေနိုင်ဘူး၊ အဲ့ဒီတော့ Habit Forming အတွက်က ပထမ (၂)လက အရေးကြီးပါတယ်။ ပထမ (၂)လမှာ သေသေချာချာလုပ်မယ်ဆိုရင် Habit ဖြစ်သွားရင် ဘယ်သူမှ ပြောစရာမလိုဘူး၊ သူဟာသူလုပ်တော့မယ်။ အားလုံးစဉ်းစား ပြီးလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။
- အားကစားမှာဆိုရင် ကျန်းမာရေးဘက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် Mental and Physical ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ Mental ဆိုရင် အမြဲတမ်းကြည်လင်နေမယ်။ သူများကို ကူညီလိုတဲ့စိတ်တွေ ရှိမယ်။ Physical မှာဆိုရင် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမယ်။ နှလုံးအားကောင်းမယ်။ အဆုတ်အားကောင်းမယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုံးက ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ Spring လည်းဆွဲပါတယ်။ Dipping လည်းလုပ်တယ်။ ဒိုက်ထိုးတယ်။ High Jump, Long Jump, Pole Jump အကုန်လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် Spring တွေ ဘာတွေ ဆွဲပြီးရင် ကိုယ့်ကြွက်သားကိုကိုယ် မှန်မှာ ပြန်ကြည့်တယ်။ ကိုယ့်ကြွက်သားက ပိုလှတယ် ပိုကြီးတယ်။ အမျိုးသမီးဆိုရင်လည်း ကိုယ်ကာယလှတာ မှန်မှာကြည့်ပြီးတော့ ပိုလှလာအောင်လုပ်မယ်ဆိုတော့ Positive Reinforcement လို့ သွားနေပါမယ်။

- ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် တစ်ခုပြောချင်တာ သိပ္ပံနည်းကျလုပ်မယ်၊ သိပ္ပံနည်းကျ ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုတာ ဒုတိယဝန်ကြီး အကုန်သိတယ်၊ သူသည် ဩစတြေးလျက Ph.D ရလာတာ၊ အကုန်ပြောပါလိမ့်မယ်၊
- PE နဲ့ ဘွဲ့ရထားတဲ့ ဆရာဝန်တွေရှိတယ်၊ ဆရာဝန်မဟုတ်တဲ့သူတွေရှိတယ်၊ သူတို့တွေ အကုန်ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ သိပ္ပံနည်းကျလုပ်မှသာလျှင် ကျန်းမာရေးမှာလည်း မထိခိုက်ဘူး၊ အရမ်းလုပ်ရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ ပိုလုပ်တာ၊ လုပ်နည်းမမှန်ဘူးဆိုရင် ထိခိုက်တာတွေရှိတယ်၊ PE လုပ်မယ်ဆိုရင် အဓိက ကျောင်းတွေမှာဆိုရင် Freehand ပေါ့၊ Freehand မလုပ်ဘဲနဲ့ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် အားကစားပစ္စည်းတွေကို Tax Free, custom duty free လုံးဝ လုပ်ရမယ်၊ ဒီကိစ္စကို ပညာရေးဝန်ကြီးနဲ့ကျွန်တော် ပူးပေါင်းပြီး စီမံကိန်း၊ ဘဏ္ဍာရေးနှင့်စက်မှုဝန်ကြီးတို့နဲ့ တိုင်ပင်မယ်၊ အားကစားပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး Tax တွေကို ဘယ်လိုချမလဲ၊ ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ ဈေးကြီးရင် ဘယ်သူမှ မကစားနိုင်ပါဘူး၊ မလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး၊
- လောကကြီးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် Multidirectional, Multi-perspective က ကြည့်ရမယ်၊ တစ်ဖက်တည်းက ကြည့်လို့မရဘူး။ နောက်တစ်ချက်က ပညာရေးဝန်ကြီးကို request လုပ်ချင်တာက နောက်နှစ်ဘတ်ဂျက်မှာ အားကစားပစ္စည်းတွေဝယ်ဖို့ ပညာရေးဘတ်ဂျက် မှာ နည်းနည်းပါးပါးထည့်ပေးပါ၊ တောင်းကြည့်ပေါ့၊
- ကျွန်တော်တို့ ဒီ Seminar ရဲ့ output ကနေ အကုန်ပြောမယ်၊ သူတို့တောင်းဆိုချက်တွေ အားကစားပစ္စည်းကို ကျွန်တော်တို့ဘက်ကလည်း တတ်နိုင်ရင်ပေးမယ်၊ အများ ကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘောပစ္စည်းတွေ Table tennis တို့၊ Racket တို့၊ Badminton-Racket, Shuttlecock တို့ ဒါတွေက နေရာသိပ်မလိုဘဲနဲ့ ကစားနိုင်တဲ့ အားကစားဖြစ်ပါတယ်၊ ဘောလုံးကတော့ နေရာအလွန်လိုတဲ့အတွက် သိပ်မလွယ်ဘူး၊ လုပ်တော့လုပ်မယ်၊ နေရာတော့လိုတာပေါ့၊
- ဒီ Seminar ကြီးကတော့ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနကို ပံ့ပိုးတဲ့ Seminar ကြီး ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးမှာအများကြီး အမြတ်ထွက်တယ်၊ ကျောင်းသားထုကြီးသာ အားကစားလုပ် နေရင် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ အရိုးပျော့ရောဂါတွေ မဖြစ် တော့ဘူး၊ ဆေးရုံလာတဲ့သူတွေ နည်းသွားမယ်၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းလာမယ်၊ ဆေးရုံလာ တဲ့သူနည်းသွားရင် ဆေးရုံတွေမှာ ဆေးမကုန်ဘူး၊ ဓါတ်ခွဲစရာမလိုဘူး၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်စရာ

လည်းမလိုဘူး၊ ဆရာဝန်တွေကလည်း အလွန်နည်းပါးတဲ့လူတွေကို ကြည့်ရမယ့်အတွက် Quality Care ပေးလို့ရမယ်၊

- အလားတူ မိသားစုမှာလည်း ကျန်းမာမယ်၊ ဆေးရုံမှာလည်း သွားပြစရာမလိုဘူး၊ အပြင် ဆေးခန်းသွားပြစရာလည်း မလိုဘူး၊ ပိုက်ဆံသက်သာမယ်၊ Stress လည်းမများတဲ့အပြင် Growth and Development of Children ကလည်း Retard မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပုံမှန် တက်သွားမယ်၊
- ရောဂါတစ်ခုခု Measles ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လို့ရှိရင် Growth Development ကျသွားမယ်၊ ဆိုလိုတာက ဒါကအကုန်လုံး အလွန်အကျိုးရှိတဲ့ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တက် ရောက်သူအားလုံးသိစေချင်ပါတယ်၊ ပိုပြီးလုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ဘက်ကလည်း ပံ့ပိုးနေပါတယ်၊ နောက်နှစ်ဘတ်ဂျက်တွေမှာလည်း ထည့်မှာပါ၊ ယခု ဘတ်ဂျက်မှာလည်း ထည့်ထားပါတယ်၊ ဘောလုံးကအစ ဘတ်စကက်ဘော Badminton-Racket အဲ့ဒါတွေပေါ့။
- ပိုအရေးကြီးတာက ဒီနေရာမှာ PE ဆရာတွေပဲ လုပ်လို့မရဘူး၊ ကျွန်တော်လည်း လုပ်လို့ မရဘူး၊ ဘယ်သူပါရမလဲဆိုတော့ ကျောင်းဆရာတွေနဲ့ ကျောင်းအုပ်တွေ၊ Parent Teacher Association ပါရပါမယ်၊ သူတို့ပါအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ သူတို့ကို Sense of Ownership ဖြစ်အောင် ဒီကိစ္စသည် သူတို့ကိစ္စ၊ သူတို့ကို ခေါင်းဆောင်တင်ပြီးလုပ်ခိုင်းပါ၊
- ကျွန်တော်တို့က နောက်ကနေပြီး ပံ့ပိုးပေးမယ်၊ မီးမောင်းထိုးပေးမယ်၊ အထူးသဖြင့် Exercise လုပ်ခြင်းအားဖြင့် Physiological Benefit ဘာတွေရရှိနိုင်မယ်၊ Psychological Benefit ဘာတွေရနိုင်မလဲ၊ Mental နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ Benefit အကျိုးရှိတယ် ဆိုတာကို စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ရမယ်၊ ရှိလည်းရှိသင့်တယ်၊
- ဒါလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဘာအကျိုးရှိမလဲ၊ Blood Flow ကအစ ဘယ်လိုကောင်းသွားမယ် ဆိုတာ Basic Physiology စာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်မယ်၊ ဗမာလိုထုတ်မယ်၊ ထုတ်ပြီးတော့ ကျောင်းအုပ်တွေ ကျောင်းဆရာတွေ Parent Teacher Association (PTA) အကုန်ပေး မယ်၊ သူတို့ဖတ်ပြီးတော့ ဒီကျောင်းမှာတင်မကဘူး သူတို့မိသားစုမှာလည်း အကျိုးရှိလာ အောင်လုပ်ရမယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ဒီဟာကို စဉ်းစားလိုက်ကာမှ Multipronged Approach, Multidirectional Approach ဖြစ်ပါတယ်၊ ထပ်ပြောချင်တာကတော့ ကောက်ရိုးမီး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး၊

- နောက်တစ်ချက် ဒီ Seminar ကြီးကိုပံ့ပိုးတဲ့ Plan International ကိုလည်း အရမ်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ပံ့ပိုးမယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ နိုင်ငံအတွက် အရေးကြီးတာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒါကိုဆက်လက်ပြီး လုပ်ပေးပါလို့ Request လုပ်ပါတယ်။ ဒီကနေစပြီးတော့ ကြက်ဥက ဥပေါက်သလို အကောင်ပေါက်လာတယ်။ ဒီ အကောင်လေး ပေါက်ထွက်မှာ၊ Seminar ကနေ ထွက်လာတဲ့ သားပေါက်အကောင်လေး ကို ဘယ်လို Nurture လုပ်မယ်။ ကြီးထွားအောင်လုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုအကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းအောင် လုပ်မလဲ၊ ဘယ်လို Physically ရှင်သန်အောင်လုပ်မလဲ၊ ဒီလိုပုံစံနဲ့ဆက်ပြီး လုပ်သွားစေချင်ပါတယ်။
- ဒီမှာထိုင်နေတဲ့သူအားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်တစ်ပြည်လုံး၏ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်မယ်ဆိုတာ ဆရာတို့မှာ တာဝန်ရှိသလို ကျွန်တော်မှာလည်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ လာမယ့် (၂)နှစ်မှာတော့ သေသေချာချာလုပ်မယ်လို့လည်း ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ပညာရေးဝန်ကြီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့က တော် တော်လေး အဆင်ပြေပါတယ်။ လုပ်ရကိုင်ရတာ အကုန်လုံးက နားလည်မှုက (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။
- ဒီဟာကို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အားကစားမှာနိုင်ဖို့က အခြေခံပါပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ Hidden Talent လေးတွေရှိတယ်။ မြန်မာလိုပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ပင်ကိုအရည်အသွေး လေးတွေရှိတယ်။ ဒီပင်ကိုအရည်အသွေးလေးတွေဟာ အားကစားကစပြီးထွက်ပေါ်လာ မယ်ဆိုရင် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး၊ တစ်ချို့က Table Tennis ရိုက်တာနဲ့ အရမ်းတော်သွားတာရှိတယ်။ အဲဒါလေးတွေ ထွက်ပေါ်လာခြင်းအား ဖြင့် အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း အားကစားသမား၊ လက်ရွေးစင်အားကစားသမားများ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အလားအလာကောင်းတွေပါပဲ။
- နောက်တစ်ခု ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနကို Request လုပ်ချင်တာကတော့ ကျောင်းအလိုက် PE အကောင်းဆုံးလုပ်တဲ့ကျောင်းကို Syllabus Criteria နဲ့ ဆုတွေ ပေးချင်ပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် PE အကောင်းဆုံး အတော်ဆုံးလုပ်တဲ့ ကျောင်းကို မူလတန်းအဆင့်က တစ်မျိုး၊ အလယ်တန်းအဆင့်က တစ်မျိုး၊ အထက်တန်း အဆင့်ကတစ်မျိုး အဲဒီလိုခွဲပြီး ပေးပါမယ်။

- အဲဒါမှလူဆိုတာ Incentive and Hope ရှိမှလုပ်တာ Incentive and Hope မရှိရင် ဘာမှ မလုပ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဆုပေးဖို့လည်းစဉ်းစားပါ။ Criteria လုပ်မယ်ဆိုတာကို အားကစား နှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ ဒုတိယဝန်ကြီး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြား ရေးမှူးချုပ်တွေက Criteria Checklist ချမှတ်ပေးပါ။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ တိုင်ပင်ထား ပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အလိုက် ကျောင်းသားအားကစားပွဲလုပ်မယ်၊ နောက် မှ တစ်ပြည်လုံး ကျောင်းသားအားကစားပွဲ လုပ်မယ်၊ ဒါတွေလည်း ကျွန်တော်တို့ ဆက်ပြီး လုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။
- ကျွန်တော် ဒီနေ့မနက်ပဲ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ PE ဟာ Part of the Curriculum ဖြစ်နေပါပြီ။ (၁)တန်း၊ (၂)တန်း၊ (၃)တန်းနဲ့ (၆)တန်း နောက်နှစ်ဆို (၄)တန်း နဲ့စမယ်၊ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် တစ်ပတ်ကို (၂)ရက် ဘောလုံးမကစားလို့မရပါဘူး၊ မဖြစ်မနေကစားရသလို အခုလည်း ဖတ်စာအုပ်မှာ (PE) က ပါနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်လား၊ မအောင်မြင်လားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့ Implementation Research (IR) နဲ့တွဲပြီးလုပ်မယ်၊ ကျွန်တော် လာမယ့်နှစ်မှာ (IR) လုပ်ဖို့အတွက် သန်း (၃၀၀၀)လျာထားတယ်။ ဒီနှစ်မှာ သန်း(၁၅၀၀) ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ PE နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ပေါင်းပြီးတော့ Implementation Research, Monitoring Research တွဲလုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။
- ဒီနေရာမှာ မိဘတွေကိုပြောချင်တာက မိဘများအနေဖြင့် စာပေတစ်ခုတည်းကိုပဲ အမှတ် များများရဖို့ပဲ ဦးစားမပေးစေချင်ပါဘူး၊ ကလေးသည် (၁၀)တန်းမှာ ဂုဏ်ထူး (၆)ခုရပြီး (၁၀)တန်းအောင်ပြီး နောက်(၅)နှစ်လောက်မှာ မကျန်းမမာဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်ရင်အလကား ပဲ၊ အဲဒီတော့ ကျောင်းစာသာမကပါဘူး၊ ဒီကျန်းမာရေးအတွက် Exercise လုပ်ဖို့ကိုလည်း မိဘများက တိုက်တွန်းစေချင်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က PE လုပ်ခြင်းအားဖြင့် Computer Game တို့ Facebook ကြည့်တာ တွေလည်းနည်းသွားမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ဒါတွေကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့က Sedentary Lifestyle မလှုပ်မရှားကြတဲ့အခါကျတော့ ဝလာမယ်။ အကုန်လုံး Negative Consequences တွေ အများကြီးလာမှာပါ။

- PE Seminar ပြီးရင် Innovative thinking, out-of-the-box thinking ဆန်းသစ်သော အတွေး၊ ဖောက်ထွင်းသောအတွေး၊ ဘေးတိုက်အမြင်တွေ၊ အတွေးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ New Idea ကိုယ့်မှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းရှိရင်လည်း ဝင်ဆွေးနွေးပေးပါ။
- ဒါတွေဟာ ဆရာတို့က တကယ်လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ PE ဆရာတွေ၊ ကျောင်းသားတွေ ဘာကြောင့်မလုပ်လဲဆိုတာ ဆရာတို့ပိုသိတယ်။ လုပ်ရင်ဘာကြောင့် လုပ်တယ်ဆိုတာ ဆရာတို့အားလုံးသိတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဒီ Seminar ကြီးကလည်း ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က National Sports Seminar လုပ်သလို ဒီမှာလည်း စာအုပ်ထွက်ပြီး ယခု Seminar ကထွက်ပေါ်လာတဲ့ အဆိုပြုချက်၊ ထောက်ခံချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာမယ်။
- ဒါတွေကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက သေသေချာချာ Seriously စဉ်းစားပြီး ရှေ့ကိုဆက်ပြီးလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဒီမှာ ထက်နေတဲ့သူ အားလုံးသည် Sense of Ownership ပေါ့။ ကိုယ်ရဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ်ရဲ့ဟာဆိုပြီး သဘောထားလုပ်မယ်ဆိုရင် မရစရာမရှိပါဘူး။
- ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီမှာ Course တစ်ခုလုပ်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်တော်တို့မှာ Intergovernmental Committee for Physical Education and Sports (CIGEPS) ဒီအဖွဲ့ကြီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့က တွေ့ရမယ်၊ ဆက်သွယ်ရမယ်၊ UNESCO ရဲ့ အောက်မှာပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင် (၁၄)ဦးရှိပါတယ်။ သူတို့က ဘာလုပ်လဲဆိုတော့၊ ဒီ PE Policy အကုန်လုပ်ပေးတယ် သူတို့ကို အကူအညီတောင်းရမယ်၊ လာပါ အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ ဒီ Organization က သူတို့ပိုက်ဆံနဲ့ သူတို့လာတာ၊ ကျွန်တော်တို့က ဒါတွေမသိတဲ့အခါမှာ အဆက်သွယ်လုပ်ပြီး အကူအညီတောင်းရမှန်းမသိကြဘူး။
- ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်က ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှာ information Seeking Unit ဆိုပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့လိုက်ပါတယ်။ ဒီအပတ်ကစပြီး ဆရာဝန် Group (၆)ယောက်က အလှည့်ကျနဲ့ တစ်ပတ်မှာ (၂)ရက်၊ (၃)ရက်လောက်ထိုင်ပြီး ကွန်ပျူတာနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ် University ကဘယ် Scholarship တွေကို Free ပေးနေလဲ၊ အကုန်လုံးကြည့်မယ်၊ Printout ထုတ်မယ်၊ သက်ဆိုင်ရာတွေကို အကုန်ပေးမယ်။
- ကမ္ဘာမှာ ကျွန်တော်တို့မသိတာတွေက အများကြီးပဲ၊ မသိဘူးဆိုတာ ယူလို့ရတယ်ဆိုတာ ကိုမသိဘူး အသီးတွေကရှိတယ်။ ဘယ်အပင်တွေမှာ အသီးသီးနေလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ဒါတွေကိုရှာဖို့အတွက် ဆရာဝန်လေးတွေ (၁)ပတ်မှာ (၃)ရက်လောက် အခန်းတစ်ခန်း

ပေးထားမယ် ကွန်ပျူတာ (၄)လုံး၊ (၃)လုံး printer ပါထည့်မယ်၊ အကုန်လုံးပေးထားမယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးဘက်မှာဆိုရင်တော့ (CDC) တို့၊ (WHO) တို့ အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါတွေအကုန် ဝင်ကြည့်မယ်၊ ကောင်းတဲ့ Document တွေကို Print ထုတ်မယ်၊ သက်ဆိုင်ရာ Unit တွေကိုပေးမယ်၊ အလားတူပါပဲ အားကစားမှာဆို (CIGEPS) ကို အဆက်အသွယ်လုပ်ရမယ်၊ ဒေါက်တာမြလေးစိန် Officially ဆက်သွယ်ပါ။

- နောက်ပြီး ကျွန်တော်ဘာသွားတွေ့လဲဆိုတော့ ဒီမှာတစ်ခုရှိပါတယ် (UNESCO) ရဲ့ အရင်ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ပြောသွားတာရှိပါတယ်၊ အဲဒါလေးက တော်တော်ကောင်းပါတယ်၊ ကျွန်တော်အဲဒါလေးကို အရေးကြီးလို့ ဖတ်ပြမယ်၊ “In every society, sports is the field of dream and the force for fabulous positive change. We must do everything to harness this power.” ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆိုတာ ခုကျွန်တော်ပြောသွားတဲ့ အဖွဲ့မှာတာဝန်ရှိတဲ့သူပေါ့၊ သူ့အောက်မှာ (၁၄)ဦးပါပြီး ဖွဲ့ထားတဲ့အဖွဲ့တွေကလည်း အလားတူပါပဲ၊
- နောက်တစ်ယောက် Plato ကပြောပါတယ် Plato ပြောတာလည်း တော်တော်ကောင်းပါတယ်၊ ကျွန်တော်ဖတ်ပြချင်ပါတယ်၊ “Lack of activity destroys the good condition of every human being,” Exercise မလုပ်လို့ရှိရင် လူ့ရဲ့ကောင်းတဲ့ဟာတွေ ပျက်စီးသွားမယ်၊ “While movement and methodical physical exercise save it and preserve it.”
- ဒီလောက်နှစ်ပေါင်း ဘယ်လောက်ကြာမြင်လဲ Plato ကိုယ်တိုင်က Exercise ရဲ့ အရေးကြီးမှုကို ပြောသွားတာ၊ Exercise မလုပ်ရင် Body Function တွေက အကုန်ကျသွားမယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ ဒီလောက်ထိ Exercise အရေးကြီးမှန်းကို ပြောသွားတယ်၊ ကျွန်တော်တို့လည်းသိတယ်၊ သိတဲ့အတွက် ဒီ Seminar ကစပြီး လုပ်မှာပါ။
- နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဘာတွေကို ဘယ်လို စနစ်တကျလုပ်မလဲ အဲဒါကို Department of Sports and Physical Education က PE ဆရာများကို သင်တန်းပေးတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုလုပ်မယ်၊ ဘာတွေကိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်၊ ဒါတွေကို အကုန်လုံးဆွေးနွေးမယ်၊
- ကျောင်းသားများ ကျောင်းအုပ်များနှင့် Parent Teacher Association ခရိုင်၊ မြို့နယ် ပညာရေးမှူးအားလုံးကိုလည်း ဒီထွက်ပေါ်လာတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ output ၊ outcome တွေ

ကိုလည်း အသိပေးမယ်၊ ကျောင်းတွေမှာလည်း တစ်ခါတည်း အကုန်လုပ်လို့မရဘူး၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဘယ်လိုစလုပ်မလဲ၊ လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအတိုင်းအတာအထိ လုပ်မလဲ၊ ဒါတွေအကုန်လုံး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးလုပ်ပါ။ ထပ်ပြောချင်တာက တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အလိုက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ Criteria ကိုသုံးပြီးတော့ ဆုပေးချင်ပါတယ်၊ နောက်ဆုံးတော့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးတွေ၊ ဆရာကြီးတွေ promotion မှာ ဒါတွေကို ထည့်စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။

- နောက်ဆုံး နိဂုံးချုပ်ပြောချင်တာကတော့ ယနေ့မှစ၍ ယခုဖွင့်ပွဲသို့ တက်ရောက်လာသူ အားလုံး ကျွန်တော်နှင့်ပညာရေးဝန်ကြီးပါ အပါအဝင်ပေါ့လေ ဒီလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် များ၊ လူမှုရေးဝန်ကြီးများလည်းအပါအဝင် ယနေ့ သန္နိဋ္ဌာန်ချပါ။ ယနေ့မှစ၍ အနည်းဆုံး (၁)နေ့ကို မိနစ်(၂၀) မှ (၃၀)မိနစ်အထိ စပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်မယ်ဆိုတာ အားလုံး သန္နိဋ္ဌာန်ချကြပါဟု ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- နေပြည်တော်ကောင်စီဝင်၊
- ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ
- အမျိုးသားလွှတ်တော်ကျန်းမာရေး၊ အားကစားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကော်မတီအဖွဲ့ဝင်များ၊
- လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊
- ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊
- မြန်မာနိုင်ငံအိုလံပစ်ကောင်စီ အဖွဲ့ဝင် ဒုတိယဝန်ကြီး(ပညာရေး)၊
- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် လူမှုရေးဝန်ကြီးများ၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊
- ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊
- Plan International မှ ကိုယ်စားလှယ်၊
- အားကစား နှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊
- ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမှူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)