

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(တောင်ကြီး)တွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန(တောင်ကြီး)

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၃)ရက်

- ကျွန်တော်စပြောလိုတာကတော့ ကျောင်းအုပ်ကြီးအနေနဲ့ ဒီကျောင်းဟာ မိမိရဲ့အိမ်၊ မိမိပိုင်တဲ့ မိမိပစ္စည်းလို သဘောထားပြီးတော့ အဘက်ဘက်မှ စဉ်းစားပေးစေလိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဓါတ်တိုင်တစ်ခုဟာ လမ်းမှာလဲနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ဓါတ်တိုင် ဟာ မိမိအိမ်ဝင်းထဲမှာလဲနေရင်တော့ ဂရုစိုက်တယ်၊ အဲဒီသဘောမျိုးပဲ ကျောင်းအုပ်ကြီးက အဲဒါကို ပထမဦးဆုံးလုပ်ပေးစေလိုပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ကျောင်းဘက်ကလည်း စာသင်တယ်၊ ဒီဘက်ကလည်း အားကစား training ပေးတဲ့အခါ one-way approach ဟာ လုပ်လို့မရပါဘူး။ There must be two-way approach, interaction ရှိရမယ်။ ကျောင်းသားနဲ့ interaction ရှိရမယ်၊ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဘာဖြစ်နေလဲ ဆိုတော့ လူတွေဟာ အလွန်အလုပ်များပြီးတော့ introspection ဆိုတာ မရှိပါဘူး။
- Introspection ဆိုတာ မိမိရဲ့ကိုယ်၊ မိမိရဲ့အဖွဲ့အစည်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရပါမယ်။ introspection ဆိုတာ ဆရာတွေကလည်း ဆရာတို့ group နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုပြန်လည်ပြီးတော့ ပြန်သုံးသပ်ရပါ မယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ဟုတ်လား/မဟုတ်လား အဲဒီအတွက်ကို အချိန်ပေးစေလိုပါတယ်။
- ဒီမှာဆို (၁)ပါတ်တစ်ခါလောက် (၁)နာရီလောက် သောကြာနေ့မှာ တွေ့လို့ရပါတယ်။ (၂)ပါတ်တစ်ခါလောက်လည်းရပါတယ်။ ဆရာတို့အချင်းချင်း၊ နည်းပြဆို နည်းပြအချင်းချင်း introspection လုပ်ပါ။ ဘောလုံးနည်းပြ၊ ဘာနည်းပြ၊ သူတို့အတွေ့အကြုံရှိတယ်၊ ဘယ်လို ပြဿနာလေးတွေရှိတယ်၊ ကျောင်းသားတွေက မလုပ်တာ၊ လုပ်တာကအစ၊ အုပ်ချုပ်ရေး ဆိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်၊ စီမံနှင့်လေ့ကျင့်ရေးတို့ကလည်း နှစ်ဦးစလုံးအတူ ထိုင်ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လို reinforce လုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုပံ့ပိုးမလဲဆိုတာ ကို အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားစေလိုပါတယ်။
- ဒီကျောင်းကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဆရာတို့ရဲ့ one organization ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန Ministry ကြီးတစ်ခုရှိသလို၊ ညွှန်ချုပ်တွေနဲ့ဌာနရှိသလို၊ ဒီကျောင်းကြီးကလည်း by itself က one identity, one organization ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းကို တိုးတက်ဖို့ဆိုရင်

ကျောင်းအုပ်ကြီးတစ်ယောက်တည်းနဲ့လည်း လုံးဝလုပ်လို့မရပါဘူး။ ကျန်တဲ့ဆရာတွေအားလုံး၊ နည်းပြကအစ၊ စီမံတို့၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးကို ဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးမလဲ၊ ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကြည့်တဲ့အခါမှာ အကောင်းဘက်ကပဲကြည့်ပါ။ ဟိုလူ့ကိုအပြစ်ရှာ ဒီလူ့ကိုအပြစ်ရှာ မလုပ်ဘဲနဲ့ အကောင်းဘက်ကြည့်ပြီး ကျောင်းကြီးတစ်ခုလုံး တိုးတက်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျောင်းအချင်းချင်း ပြိုင်ရပါမယ်။ ပြိုင်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ healthy competition တောင်ကြီး သိပ္ပံ၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ လွိုင်ကော်၊ မုံရွာ အချင်းချင်းယှဉ်ပြိုင်တာ အရေးကြီးပါ တယ်။
- တစ်ခုရှိတာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ကျောင်းသားနဲ့ ဆရာက focus group discussion လုပ်ရမယ်။ ဥပမာ- တိုက်ကွမ်ဒိုမှာ (၁၀)ယောက်ရှိရင်၊ အဲဒီ(၁၀)ယောက်ကို ခေါ်လိုက်ပါ။ ပြီးတဲ့ အခါကျတော့ တိုက်ကွမ်ဒိုဆရာကမပါဘူး။ အခြားဆရာတစ်ယောက်နဲ့လုပ်ရမယ်၊ တိုက်ကွမ်ဒို မှာ training ပေးတာကောင်းလား/မကောင်းဘူးလား၊ အချိန်က အလွန်များနေလား၊ အလွန် strenuous ဖြစ်နေလား၊ အကုန် ပြန်ပြီးသုံးသပ်စေလိုပါတယ်။
- သုံးသပ်ပြီးတော့ တွေ့ရှိချက်ကို ဘယ်သူ့ကိုပေးရမလဲဆိုတော့ ကျောင်းအုပ်ကြီးကိုပေးရပါမယ်။ အပေါင်းလက္ခဏာကကြည့်တာ ဖြစ်ရပါမယ်။ အဲဒီတိုက်ကွမ်ဒိုဆရာက focus group discussion မှာဝင်ရင် လူတွေကမပြောရဲတော့ဘူး။ နောက်ဆရာတစ်ယောက်က လုပ်ပေးရပါတယ်။ သူ့ကို အပြစ်ရှာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါအကုန်လုံးကောင်းအောင် လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ objective နဲ့ ကျွန်တော်တို့ကလုပ်တာပါ။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို ကျောင်းအုပ်ကြီးကပြောပါ။ ကျောင်းအုပ်ကြီး ကလည်း ဟိုဆရာမကောင်းတာကို ဘာမှပြောစရာမလိုပါဘူး၊ ကောင်းလာအောင် အသာလေး မသိမသာ တည့်မတ်အောင်လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အဲဒီအချိန်မှာဆိုရင် focus group မှာပါတဲ့ (၁၀)ယောက်က တိုက်ကွမ်ဒိုကျောင်းသားတွေလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်က basketball ဆရာကို မေးမယ်၊ ခင်ဗျားတို့ ဘယ်လိုနေလဲ၊ လေ့ကျင့်တဲ့အချိန်က ဘယ်လိုလဲ၊ လေ့ကျင့်တာအလွန်လုပ်ရင် လူက fatigue ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လောက်အချိန်ပေးရမလဲဆိုတာက ဘယ်သူ့မှာ တာဝန်ရှိလဲဆိုတော့ ဆရာဝန်မှာတာဝန်ရှိတယ်။ ဆရာဝန်ဟာ စာသင်သလိုနေလို့မရပါဘူး။ You have to go to the

internet ကိုကြည့်ပါ။ Basketball training မှာဆိုရင် ဘယ်လို training လုပ်ရမလဲ၊ ဘာ criteria ရှိလဲ၊ တကမ္ဘာလုံးမှာ အများကြီးသွားကြည့်ရပါမယ်။ တိုက်ကွမ်ဒိုဆိုရင် ဘယ်လို training ပေးရမလဲ၊ တိုက်ကွမ်ဒိုမှာ အစားအသောက်က ဘယ်ဟာမျိုးကို ပေးရမလဲ၊ လျင်မြန်မှု၊ ဖျတ်လတ်မှု အားလုံး website မှာ ရှာဖွေကြည့်ရှုစေလိုပါတယ်။

- ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ဒီကျောင်းဟာ ဝါးလုံးခေါင်းထဲမှာ လသာသလို လုပ်လို့မရပါဘူး။ ကမ္ဘာမှာ ဘာဖြစ်နေတယ်၊ တိုက်ကွမ်ဒိုတွေက တောင်ကိုးရီးမှာ သူတို့လေ့ကျင့်နေတယ်။ ကျန်တဲ့ track and field မှာ ဂျာမနီမှာ ဘယ်လိုလုပ်လဲ၊ အမေရိကန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်လဲ၊ အင်္ဂလန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်နေလဲ အဲဒါတွေအကုန်ကြည့်ရမယ်။ Website တွေ အကုန်ကြည့်ရပါမယ်၊ တွေ့တာတွေအကုန် print out လုပ်ပြီးသိမ်းထားစေလိုပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက် ဆရာတို့အနေနဲ့ ဘာတာဝန်ရှိလဲဆိုတော့ ဒေါက်တာမြလေးစိန်နဲ့ contact လုပ်၊ အားကစားရဲ့ different field တွေမှာ စာအုပ်တွေရှိတယ်။ ဘယ်လို technical နဲ့ ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ အကုန်လုံးရှိတယ်။ အဲဒီစာအုပ်တွေကိုယ် ကျွန်တော်တို့ ငွေကြေးရှိတယ်။ အဲဒါသည် library ပဲ၊ ဒီ library မှာအကုန်ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- တိုက်ကွမ်ဒိုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာမဖတ်တတ်ရင် ဆရာမှာတာဝန်ရှိတယ်။ ဆရာက ဖတ်ပြီး ရှင်းရပါမယ်၊ အဲဒါမှတိုးတက်မှုရှိပါမယ်။ မဟုတ်လို့ရှိရင် နောင်နှစ်တစ်ရာလုပ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ကျောင်းသား လာလိုက်၊ သွားလိုက် ရွှေလေး (၂)ခုရလိုက် (၁)ခုရလိုက်နဲ့ ကိစ္စပြတ်သွားမှာပဲ၊ ဆရာတို့သာ ပင်စင်ယူသွားမယ် ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။
- ကျွန်တော်တို့မှာက innovative thinking, out-of-the-box thinking အဲဒါနဲ့ သွားရပါမယ်။ Business as usual နဲ့သွားလို့မရဘူး။ အလွန်အရေးကြီးတယ် ဆရာတို့အနေနဲ့ အဲဒါတွေအကုန် ရှာပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီကျောင်းမှာလုပ်နေတဲ့ ကိစ္စအကုန်လုံးကို monitor လုပ်ရမယ်။ ဆရာတို့ ဆီမှာ checklist လုပ်ထားရမယ်။ ဒီ training က ကောင်းလား/မကောင်းလား checklist နဲ့ အမြဲကြည့်နေရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတာဖြည့်ဖို့၊ နောက်တစ်ချက်က ကျောင်းသားတွေနဲ့ ဆရာကြီးနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသားရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- အစားအသောက်ကို survey လုပ်သလို ကျွန်တော်တို့ training ကို ပြန် review လုပ်ပါ။ ကိုယ့် သက်ဆိုင်ရာ၊ သက်ဆိုင်ရာတွေမှာ သိပ်များနေလား၊ သိပ်နည်းနေလား၊ နောက် training တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုပြီးတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်အနားပေးရမလဲ၊ အဲဒါတွေ ဆရာတို့ ရှာပေးစေလိုပါတယ်။
- လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒအရ နှလုံးခုန်နှုန်းဆိုရင် တချိန်လုံး သာမန်ထက် မြန်နေလို့မရပါဘူး။ အားကစားလေ့ကျင့်တဲ့အခါ နှလုံးခုန်နှုန်းက မြန်လိုက်၊ နှေးလိုက် ပြီးရင် ပြန်ပြီး မြန်လိုက်ဖြစ်ပါမယ်။ အဲဒီအခါလူ့နှလုံးက သူ့ဟာသူ ကျန်းမာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခြေလက်တွေမှာ အလေးမသလို ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလို အလွန်လုပ်လို့ဆိုရင် နှလုံးကြွက်သား အားအင်ကုန်ခမ်းမှု ဖြစ်သွားပါတယ်။ Lactic acid တွေ ဘာတွေ ထွက်လာတယ်၊ Citric acid cycle မှာတက်လာပါတယ်၊ ဒါတွေကို ဆရာတို့ အကုန်သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆရာက sports physiology ကို အသေးစိတ်လေ့လာရပါမယ်။ လူတစ်ယောက် exercise လုပ်တဲ့အခါမှာ what is the physiological changing in the body ဒါကို ဆရာက မကောင်းတာကို circumvent လုပ်ရမယ်၊ balance လုပ်ရမယ်။ မသိဘူးဆိုရင် ဒေါက်တာမြလေးစိန် ကို မေးပြီး အကုန်ရအောင်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒေါက်တာမြလေးစိန် ကို ဒီကိုလာခိုင်းပါ။ ကျွန်တော်တို့လုပ်နေတာ ဘာတွေလိုလဲပြောပါ။ ဆရာတို့လုပ်လို့မရတာကို ကျွန်တော်တို့က ထပ်ဖြည့်ဆည်းပေးပါမယ်။ ဆရာတို့ ငြိမ်မနေပါနဲ့၊ ငြိမ်နေရင် ဆရာတို့အသက်သာကြီးသွားမယ် ဒီကျောင်းကြီးက ဘာမှတိုးတက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီအားကစားသမားတွေကိုပြောရပါမယ်။ သင်တန်းသားတွေ အောင်သွားပြီး လက်ရွေးစင်ဖြစ်ရင် သူတို့ carrer ladder ကို ကျွန်တော်တို့တာဝန်ယူပါတယ်။ အလုပ်တွေက ရမယ်။ အားကစားမှာမရရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ကျန်းမာရေးဘက်မှာ လုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နည်းပြတွေမှာ reorientation training လိုပါတယ်။ လိုတဲ့အခါမှာ အကုန်လုံးကိုလည်း နိုင်ငံခြား မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်လောက် လွှတ်နိုင်သော်ငြားလည်း နိုင်ငံခြားက နည်းပြတွေကိုခေါ်မယ်။ တရုတ်တို့၊ ကိုရီးယားတို့ ငွေကြေးနည်းနည်းနဲ့ရတယ်။ အလကားတောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ အားကစားသိပ္ပံကျောင်းအားလုံးက နည်းပြတွေအားလုံးကို How we should give reorientation training အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ကို systematically လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ချက်က ဒီကျောင်းတွေမှာဆိုရင် suggestion box ထားပေးရမယ်။ သင်တန်းသားတွေက အကြံဉာဏ်ပေးတာကအစ၊ complaint ကအစ နာမည်ရေးစရာမလိုပါဘူး၊ ထည့်ပဲထည့်လိုက် အဲဒါကိုဆရာကကြည့်၊ ကြည့်ပြီး ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဒီဆရာကတော့မကောင်းဘူးဆိုရင် ဆရာက အဲဒီဆရာကိုသွားပြီး အရေးယူလို့မရပါဘူး၊ သိထားရင် နောက်တော့ မသိမသာလေး အဲဒါကိုပြုပြင်ပေးစေလိုပါတယ်။
- Suggestion box တွေမရှိရင် ကျောင်းသားတွေက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ they don't have the sense of ownership about this organization သူတို့ suggestion ပေးတယ်ဆိုတာ ဒီကျောင်းတိုးတက်စေချင်လို့၊ သူတို့လေ့ကျင့်မှု တိုးတက်စေဖို့ပေးတာပါ။ အဲဒီ suggestion box ကို ထားကိုထားရမယ်။ Suggestion box ထားသလို ကျောင်းမှာ notice board ဆိုတာ ထားရပါမယ်။ ဒီအပေါ်မှာ ကျောင်းသားအားလုံးကို သွားပြောစရာမလိုဘဲ အကုန်လုံးကပ်ထားစေလိုပါတယ်။
- နည်းပြအချင်းချင်းလည်း focus group discussion လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်ကထိုင်ပြီးတော့ ဒါကိုဆရာက ဘယ်လိုမြင်လဲ၊ ဆရာမြင်တာကို နောက်တစ်ယောက်ကပြောမယ်။ ကျွန်တော်က ဒီလိုလုပ်မယ်၊ အဲဒီလိုအပြန် အလှန်ဆွေးနွေးစေလိုပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက ကျောင်းအတွက် စာကြည့်တိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းအတွက် စာကြည့်တိုက်ကတော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ပညာရေးစနစ်မှာ သိပ်မလိုဘူးဖြစ်နေတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာသွားကြည့်၊ သူငယ်တန်းကနေစပြီးတော့ (၁၂)တန်းထိ စာကြည့်တိုက်မှာ သူတို့ဖတ်နိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေ အကုန်ရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်ရဲ့ပညာရေးစနစ်က လုံးဝမကောင်းဘူး အခုစကောင်းနေပါပြီ။ အရင်တုန်းက ကျွန်တော်တို့ဆို အစမ်းခံရတယ်၊ လုံးဝစုတ်ပြတ်သပ်သွားတာ ပညာရေးလောက၊ ဒါကအမှန်အတိုင်းပြောတာ ဘယ်သူမှမကြောက်ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောင်းတွေမှာ စာကြည့်တိုက်ကို ဘယ်သူမှ မသုံးပါဘူး။
- နိုင်ငံခြားတွေမှာသွားကြည့်လိုက် စာကြည့်တိုက်မှာ ကျောင်းသားတွေမှ ပြည့်နေတာပဲ၊ တက္ကသိုလ်မှာလည်း ပြည့်တယ်၊ high school စာကြည့်တိုက်မှာလည်း ပြည့်တယ်။ ကျောင်းသားတွေက စာကြည့်တိုက်မှာ စာကြည့်တာတင်မကဘူး သူတို့က video ခွေလည်း ငှားလို့ရတယ်၊ စာအုပ်တွေငှားလို့ရတဲ့အတွက် သူတို့မှာ စာဖတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ရှိသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

- (၂)တန်းကျောင်းသားက library သွားရပါတယ်။ သွားပြီးတော့ စာအုပ်ဖတ်ပြီး presentation လုပ်ရပါတယ်။ ဥပမာ- ခွေးအကြောင်းပဲထားပါတော့ bulldog အကြောင်းကို စာကြည့်တိုက် မှာသွားပြီး ဖတ်တယ်။ ခွေးဘီလူးပေါ့ အဲဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောခိုင်းတယ်။ ဘာလဲဆို တော့ သူတို့ဟာစာကြည့်တိုက်ကို သုံးတတ်တဲ့အကျင့်၊ စာဖတ်တဲ့အကျင့်က ရရှိသွားပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာကျတော့ ဒါတွေက လုံးဝမရှိဘူး၊ ဒါတွေမရှိပဲ နောက်ထပ်အနှစ် (၁၀၀)နေလည်း ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဟာ လုံးဝမတိုးတက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ တိုးတက်ဖို့ က critical thinking, analytical thinking ရှိရမယ်။ နည်းပြတွေအတွက်ကို စာကြည့်တိုက် လုပ်ပေးပါ။ ကျန်တာကတော့ ကျောင်းသားတွေ ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ်စာအုပ်တွေကို ထားပေးစေ လိုပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်ကတော့ အပင်တွေကို များများစိုက်ပေးပါ။ ကျွန်တော်က အပင်တွေကို တကယ့်စားပင်ကြီးတွေ၊ သရက်ပင်တွေ အုံ့ဆိုင်းပြီးတော့ အပင်တွေနဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်စေချင်တယ်။ ရှမ်းပြည်နယ်ကလည်း နွေဆိုရင်တော်တော်ပူလာပါပြီ၊ အပင်တွေများများ စိုက်ပေးစေလိုပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက ကျောင်းသားတွေကိုပြောရမှာက သူတို့ကို နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြိုင် ခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားတွေ ကြိုးစားချင်စိတ်ရှိအောင် incentive လုပ်ပေးရမယ်။ ပညာသင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ trainer တွေပေါ့ အားကစားနည်းပြတွေရဲ့ပညာ ကျွန်တော်တို့ export လုပ်ပေးပါမယ်။ သံအမတ်တွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ပြောပေးပါမယ်၊ ဆရာတို့ခုနစ်ပြတဲအခါမှာ ကယားပြည်နယ်က လာတာနည်းပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဆရာတို့သွားရွေးတဲ့အခါကျတော့ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ proportion တူနေ တယ်။ အဲဒါသွားရွေးကတည်းက ယောက်ျားဘယ်နှစ်ယောက် မိန်းမဘယ်နှစ်ယောက် ရွေးရမှာ လုပ်ထားတာလား။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ တော်ရင်တော်သလိုရွေးချင်တယ်။ ဆရာတို့သွား ပြီးတော့ သင်တန်းတက်ရတဲ့ကျောင်းသားတွေကို အဖွဲ့နဲ့သွားရွေးရတယ် မဟုတ်လား၊ ဘယ် criteria နဲ့ ရွေးလဲ။ ဒီကျောင်းကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ အဲဒီမှာရွေးတုန်းက ရွေးတဲ့ criteria ပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။
- ဥပမာ- table tennis မှာဆိုရင် ဘယ်လိုလူမျိုးဟာ table tennis ရိုက်ရင်တော်နိုင်လဲ၊ basketball ဆိုရင် ဘယ်လိုဟာလည်း၊ အဲဒါမျိုးကို ဆရာတို့ကြည့်၊ ဆရာတို့အနေနဲ့လည်း internet မှာရှာပါ။ ဆိုလိုတာက minimal basic criteria ဒီ selection မှာ အဲဒါလေးတွေ

စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ ဆရာတို့ တော်တွဲသူကြည့်ရင် အရပ် ၅'x ၆" လက်မ၊ ၆' ပေမြင့်တဲ့ အမျိုး သမီးကတော့ သိပ်တော့မတွေ့ဘူး၊ အဲဒါမျိုးတွေ များများရဖို့လိုပါတယ်။

- ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက ထုံးစံအတိုင်း အရင်တုန်းက malnourish ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ အရပ်တွေ က ပုနေပါတယ်။ ဂျပန်တွေဆိုရင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်က ငပုလို့ခေါ်တာပဲ။ ငပုတွေက အရပ်မြင့် အောင် ပဲစားတာကိုး။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်တော့လုပ်နေတယ် ဒီအစိုးရလက်ထက်မှာ အများကြီး လုပ်နေပါတယ်။
- ဒါတွေက ဒီနေ့လုပ် မနက်ဖြန်ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး တဖြည်းဖြည်းလုပ်နေတာပေါ့၊ nutrition နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အဲဒါတွေရှိပါတယ်။ ရွေးတဲ့အခါ criteria နဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာဘယ်လို ရွေးလဲဆိုတာ အဲဒါကို brainstorming လုပ်ပါ။ နေပြည်တော်မှာ အားကစားမှူးတွေ၊ ကျောင်းအုပ် တွေခေါ်ပြီးတော့ အစည်းအဝေးလုပ်ပြီး modify လုပ်တာတို့၊ update တို့ လုပ်စေလိုပါတယ်။
- နောက်ပြီးတော့ ဆရာတို့ရွေးတဲ့အခါ မိန်းမနဲ့ယောက်ျားက ၁၂၈ ၊ ၁၂၂ ဖြစ်နေတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံးကတူနေတယ်၊ အမှန်အတိုင်းကတော့ တူစရာမလိုဘူးပေါ့။ တူတယ်ဆိုရင် ယောက်ျား ကပိုတော်တယ်ဆိုရင် ယောက်ျားကိုပိုနေပါစေ၊ တော်တဲ့မိန်းမများရင် မိန်းမများစေချင်တယ်၊ equal လုပ်စရာမလိုပါဘူး၊ အဲဒါစဉ်းစားစေလိုပါတယ်။
- အဲဒီလိုပဲ ဘောလုံးမှာလည်း၊ ဒီအားကစား(၁၀)မျိုးမှာ ကျားနှင့်မ proportion ကြည့်တဲ့အခါ all most equal တွေဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊ ထားပါတော့ ပြေးခုန်ပစ်မှာ ကျား- ၂၉/မ-၂၉၊ basketball ကျား-၁၀/မ-၁၀၊ လက်ဝှေ့ ကျား-၉/မ-၉၊ ဘောလုံး ကျား-၂၅/မ-၂၅၊ ဂျူဒို ကျား-၈/မ-၈၊ ကရာတေးဒို ကျား-၉/မ-၉၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းကတော့ ကျား-၁၂/မ-၆၊ စားပွဲတင်တင်းနစ် ကျား-၅/မ-၅၊ တိုက်ကွမ်ဒို ကျား-၉/မ-၉၊ ဘော်လီဘော ကျား-၁၂/မ-၁၂၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းမှာပဲ ကွာနေပါတယ်။
- ကျန်တဲ့အားကစားနည်းတွေမှာ ဘာဖြစ်လို့တူနေတာလဲ။ လက်ဝှေ့မှာ ဘာလို့ ယောက်ျား - ၉ ယောက်/မိန်းမ - ၉ ယောက် တူနေတာလဲ။ လက်ဝှေ့မှာ ဝိတ်တန်းဘယ်နှစ်တန်းရှိလဲ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ဒီအတန်းနဲ့ဟိုအတန်းမှာ ဟိုအတန်းမှာတော်တဲ့လူက (၂)ယောက်ဆို ဟိုအတန်းပဲလုပ်စေလိုပါတယ်။
- အဲဒီလိုတူလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီဝိတ်တန်းမှာ တော်တဲ့သူတစ်ယောက်ပဲပါသွားတယ် instead of နှစ်ယောက်ပါရမယ့်အစား၊ အဲဒီအတန်းမှာ (၂)ယောက်ရှိနေတယ်ဗျာ အလွန်တော်နေတယ်။

ဒါပေမယ့် သူက(၁)ယောက်ပဲယူတော့ (၁)ယောက်ပဲဖြစ်သွားတယ်။ အောက်တန်းမှာ တစ်ယောက် ယူရမယ်ဆိုတော့ မတော်တဲ့သူက (၁)ယောက်ပဲပါသွားတယ်။

- အဲဒါတွေနောက်ပိုင်း စဉ်းစားပေးဖို့၊ ကျွန်တော်ပြောတာက ဒါ very strange လေ၊ နိုင်ငံခြားတွေ မှာသွားကြည့်ရင် ဒီလိုဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီဂျူဒိုမှာ ယောက်ျား (၁၅)ယောက်ဖြစ်ရင်၊ မိန်းမက(၈)ယောက်ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ မိန်းမက (၁၅)ယောက်ဖြစ်ရင်၊ ယောက်ျားက (၈)ယောက် ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ နောက်တစ်ခုက proportion ကတော့ depending on sports action ပေါ် မူတည်ပြီးတော့ proportion ဖြစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆရာတို့ ဒီမှာ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ နဲ့ ၂၀၁၆-၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ အားကစားသိပ္ပံကျောင်း (၄)ကျောင်း ပြိုင်ရတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒီကျောင်း(၄)ကျောင်းမှာ ဘယ်သူက အတော်ဆုံးဖြစ်နေလဲ generally သုံးသပ်စေလိုပါတယ်။
- ဒီတစ်နှစ်တာ လေ့ကျင့်မှုနှင့်ပညာသင်ကြားမှု အချိန်ဇယားကိုတော့ ဆရာတို့ပြန်ပြီးတော့ review လုပ်ပါ။ ဒီအတိုင်းပဲ ထားသင့်ရင်လည်းထား၊ မထားချင်လည်း နည်းနည်းလေး ပြန် review လုပ် ချင်တယ်။ ဒီဟာတွေက static မဖြစ်ရဘူး၊ အမြဲ dynamic ဖြစ်ရမယ်။ အချိန်အခါအခြေအနေရ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို ပြောင်းမယ်။ ဒါတွေက ဆရာတို့ သင်တန်းဆရာတို့နဲ့ စီမံအုပ်ချုပ်တို့နဲ့ တိုင်ပင်ကြပါ။ သူတို့မနက် ဘယ်အချိန်ထလဲ၊ သူတို့မှာ relaxation time ရှိလား review လုပ် စေလိုပါတယ်။
- အဲဒါပြီးတော့ ကျွန်တော်ဘာလုပ်စေချင်လဲဆိုတော့ ဆရာတို့မှာ ရုပ်ရှင်လိုဟာမျိုး screen နဲ့လေ တကယ့်အိုလံပစ်အားကစားပွဲတွေ၊ တကယ့်ပြိုင်ပွဲတွေ၊ NBA တွေ၊ tennis ပွဲတွေ၊ ပင်ပေါင် ကစားပွဲတွေ စသည်ဖြင့်ပြစေချင်တယ်။ နောက်ဆုံးမရရင်တောင်မှ အခွေတွေဝယ်ပြီးတော့ သူတို့ကိုကြည့်စေလိုပါတယ်။
- Tennis သမားက ကမ္ဘာမှာရိုက်တဲ့ tennis ပွဲကြီးတွေ final ပွဲတွေကြည့်၊ basketball ကလည်း ကမ္ဘာမှာတကယ့်ကောင်းတဲ့ basketball ပွဲတွေကြည့်ပါ။ သူဟာနဲ့သူ ဘောလုံးဆိုဘောလုံးပေါ့၊ ပြေးခုန်ပစ်ဆိုပြေးခုန်ပစ်ပေါ့၊ အားကစားနည်းအလိုက် အခွေတွေကို သူတို့အားတဲ့အချိန်မှာ ကြည့်စေလိုပါတယ်။
- ဒီကျောင်းသားထဲမှာကော monitor တွေထားသေးလား၊ အဲဒီ monitor နဲ့ ဆရာတို့ အုပ်ချုပ်သူ နဲ့ တစ်လကိုဘယ်နှစ်ခါတွေ့လဲ။ All round မှာ လူရှေ့သူရှေ့မှာကျတော့ ထုတ်မပြောရဲတာ

တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်မြင်တာကတော့ အဲဒီ monitor ကို ဆရာတို့ အုပ်ချုပ်တဲ့ စီမံတို့ နှစ်ယောက်ချင်း monitor နဲ့ ဆရာတို့တွေ့ရမယ်။ Monitor ကိုရွေးတဲ့ criteria ကိုလည်း ဆရာတို့ ဘယ်လိုရွေးလည်းဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။

- Monitor ဆိုတော့ တကယ့်တကယ် စိတ်ထားကောင်းရမယ်၊ ပရဟိတစိတ်ရှိရမယ်၊ အနစ်နာခံ စိတ်တွေ ရှိရမယ်။ အဲဒါမျိုးတွေရွေးပေးပါ။ monitor က အရေးကြီးပါတယ်။ Relationship between monitor and ကျောင်းသားကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက မိန်းကလေးတွေအတွက် menstrual health သေချာပြောရမယ်။ talk တွေ ဘာတွေပေးရမယ်။ ဒါသိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဆရာဝန်က ဘာဆေးတွေတိုက်လဲ။ တစ်လတစ်ခါ ဘာတွေတိုက်လဲ။ အဲဒီဆေးကို ဆရာတို့ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ဝယ်လဲ၊ ဘယ်သူကဝယ်လဲ။ အဲဒါကျတော့ ဘာတွေဝယ်သင့်လဲဆိုတော့ ကုသရေးဦးစီးဌာနကို အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ ဈေးသက်သက်သာ သာနဲ့ အကောင်းဆုံးရတဲ့ဟာကို ဆရာတို့ဝယ်ရမယ်။ အားကစားနှင့်ကာယပညာ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် ဒေါက်တာမြလေးစိန်နဲ့ ကျောင်း(၄)ကျောင်းက ဆရာ MO တွေနဲ့သွားတွေ့ပြီး ညှိပေး လိုက်ပါ။ သူတို့ဘာလိုချင်လဲ ပံ့ပိုးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေအကုန်လုံးရဲ့ blood haemoglobin level ကိုတော့ တိုင်းစစ်ကြည့်ချင်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေက သူရဲ့သွေးအားနည်းရင် output က လုံးဝမရတော့ဘူး။ အမျိုးသားရော အကုန်လုံးပေါ့။ အဲဒါလေးတွေလုပ်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဘက်က အလကားလာလုပ်ပေးလို့ ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ quick physical check up လုပ်စေလိုပါတယ်။
- လူ (၂၅၀)ဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ လိုအပ်တဲ့ခါတ်ခွဲမှုတွေကို လုပ်မယ်၊ physical examination ဘာတွေလုပ်ပေးမယ်။ အဲဒါကို ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဆရာဦးမြင့်ဟန်တို့က လုပ်ပေးပါ။ အားလုံးကို စောစောစီးစီး physical examination လုပ်လိုက်ရင် ကောင်းမယ်၊ ကျောင်း(၄)ကျောင်းလုံး ကျွန်တော်တို့ဘက်က လုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ဒီမှာသူနာပြုရှိတယ်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံအကျွမ်းကျင်(၂)တွေ ရှိတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ကတော့ quick training ရချင်ရင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ physiotherapy department မှာ attach သွားလုပ်ချင်လား၊ မန္တလေးမှာသွားလုပ်ချင်လား၊ national rehabilitation မှာလုပ်ချင်လား (၂)လလောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ (၁)လလောက်ဖြစ်ဖြစ် intensive training ပေးမယ်၊ တောင်ကြီးမှာရှိရင် တောင်ကြီးမှာလုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဆရာတို့ ဒီမှာရေးထားတယ် ၂၀၁၆-၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ပညာသင်နှစ် ဆေးခန်းမှာ လာရောက်ပြသတဲ့ လူနာစာရင်းများ (out patient list) မှာ injury patient က တော်တော်များနေတာဖြစ်ပါတယ်။
- အကြိမ်ရေက တကယ့်တကယ် ဘာအတွက်လဲဆိုတော့ work load ကိုပြတာ၊ ဆရာဝန်လိုလား၊ မလိုလား ဒါကိုပြရတဲ့ဟာ။ တကယ့်တကယ် in terms of ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိချင်ရင် တော့ အကြိမ်ရေနဲ့မလုပ်နဲ့။ Incidence ပဲယူ၊ ဒါမှ ဆရာတို့မှာ physiotherapist လိုလား/ မလိုလား၊ တစ်ယောက်လား၊ နှစ်ယောက်လားသိမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သို့သော်လည်း in terms of symptoms, diseases ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ other patients တွေက ဘာနဲ့လာပြကြတာလဲ၊ ဒီဟာတွေက နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးလို့ လာတာလား။ ချောင်းဆိုးတာများလို့ဆိုရင် ဖုန်ထလို့ပဲ ချောင်းဆိုးတာလား- analysis လုပ်ရမယ်၊ အများကြီးလုပ်လို့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ epidemiologist အနေနဲ့လုပ်လိုက်ရင် အများကြီး ထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က အားကစားနှင့်ကာယပညာအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် ဒေါက်တာမြလေးစိန်ကို ဒီမှာ ရှိတဲ့ MO တွေရယ်၊ ကျောင်း(၄)ကျောင်းမှာရှိတဲ့ MO တွေကိုခေါ်ပြီးတော့ နေ့တစ်ဝက်လောက် ထိုင်ပြီးတော့ သူတို့ဘာလိုလဲ briefing လုပ်လိုက်ပါ။ သူတို့ဘက်က specialist လိုချင်ရင်၊ တစ်နာရီလောက်လိုချင်ရင် နေပြည်တော်ကဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့က လူလွတ် ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုက စာရင်းဇယားကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန်ထည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးခန်း လာတဲ့လူတွေရဲ့ စာရင်းကို computer ထဲမှာထည့်ထားစေလိုပါတယ်။
- နောက်ဆုံးတစ်ချက်အနေနဲ့ အရည်အသွေးပြည့် အားကစားနည်းပြများဖြစ်လာဖို့ နည်းပြတွေ ကို ဘယ်လို training ပေးမလဲဆိုတာ တိုင်ပင်မယ်။ တောင်ကြီး အားကစားနှင့်ကာယပညာ သိပ္ပံသင်တန်းကျောင်းသက်တမ်းဟာ နုသေးသော်လည်း ယခင်နှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ရင် ရွှေတံဆိပ် (၂)ခု ကနေ (၂)ဆတိုးလာတဲ့အတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနားတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(တောင်ကြီး)မှ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျောင်းတာဝန်ရှိသူများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)