မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အခန်း (၁)

ပညာရေးနှင့် ဒီမိုတရေစီ ၁

- မှမှားနှင့်လမ်းညွှန်
- ကိုယ်တိုင်အစမျိုးလုပ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်းများ
- ပြည်ထထီရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုနှင့်ခွဲမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားမှု
- ပူးပေါင်းတာဝန်ယူထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု
- လွတ်လပ်စွာ တွေးတောပြောဆိုနိုင်မှု
- အခွင့်အာဏာနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု
- ကွဲပြားမှုများနှင့် တူညီမှုများကို လက်ခံတန်ဖိုးထားမှု
- ကလေးများနှင့် စာပေပညာရပ်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၂)

ကလေးဗဟိုပြုသင်ကြားပို့ချခြင်းကပ်နည်း

ကျင့်သုံးသောစာသင်ခန်း ၁၇

- ဆရာဦးဆောင်သော သမားရိုးကျလေ့ကျင့်မှု
- ရွေးချယ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- တက်တက်ကြွကြွစားကြ
- ကစားစရာပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အသုံးပြုပုံ
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဆရာတာဝန်
- ဆရာက ညွှန်ကြားသည့်အလေ့အကျင့်
- ကလေး ဗဟိုပြုသောအလေ့အကျင့်
- ကွန်ပြူတာမီစီတာတာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
- တစ်ဦးချင်းပြည့်ဝထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုနှင့်တာဝန်
- ဆရာက ညွှန်ကြားသည့် အလေ့အကျင့်
- တစ်ဦးချင်းပြည့်ဝထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ကိုးမြင့်ရေး
- တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရည် ကိုးမြင့်ရေး
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- တစ်ဦးချင်း၏ကဏ္ဍများ
- မိသားစုဝန်းကျင်နှင့် ဓလေ့စရိုက်
- အသက်အငြိုးအခြား
- ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စိတ်နေသဘောထား
- ဂျင်ဒါ (ကျား/မ ကွဲပြားမှု)
- သင်ယူလေ့လာမှုပံ့စ်
- စိတ်ဝင်စားမှုများ
- အားသာချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ
- မိမိကိုယ်တို့ ရှေ့ပြေးမှု
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၃)

ကလေးဗဟိုပြုသင်ယူမှုကို အားပေးသော

စာသင်ခန်းအတွက် အစီအစဉ်ဖန်တီးခြင်း ၂၉

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ လေ့ကျင့်မှု
- ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ
- တစ်ဦးချင်းတိုးတက်မှုကို လေ့လာပြီး မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
- အုပ်စုအဖွဲ့ငယ်၏လေ့ကျင့်ကများ
- ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
- ကလေးဗဟိုပြုသောအလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၄)

သာတူညီမျှမှု ၂၅

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ လေ့ကျင့်မှု
- ယဉ်ကျေးမှုလေးစစ်ကိုအမျိုးမျိုးကို ကျွမ်းဝင်မှုရှိခြင်း
- ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးသုံးမှုကို အားပေးသော စာသင်ခန်း
- လေးစားတန်ဖိုးထားမှုစံနမူနာ
- ပေါင်းစည်းဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်မှုကို တိုးမြင့်အားပေးခြင်း
- ဘက်လိုက်မှုနှင့် ဆရာ၏လုပ်ဆောင်ချက်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၅)

ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အစွမ်းအစများနှင့်

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည် ၉၃

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ လေ့ကျင့်မှု
- အနုသုခုမခံစားမှုတိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်နိုင်မှု
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက်စာမျက်နှာ

အခန်း (၆)

အပြုသဘောဆောင်သောအမူအကျင့်များကို

တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း ၁၀၅

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- အပြုသဘောဆောင်သော အမူအကျင့်များကို ချဉ်းကပ်ခြင်း
- ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း
- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- ကလေး၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို
  အတည်ပြုပေးခြင်း
- မိမိကိုယ်တို့ ပုံမှန်ဖြစ်လာအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု
- ထိရောက်သောအပြုအမူအတွက် လမ်းပြည့်နှက်ကြားပေးခြင်း
- လမ်းကြောင်းပြုပြင်ပြောင်းပေးခြင်း
- သဘာဝအကျိုးဆက်များ
- နောက်ဆုတ်သွားခြင်း
- ကလေး၏ရွေးချယ်မှု
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း
- အစွန်းရောက်အပြုအမူရှိသောကလေးများ
- မိဘများအတွက်စာမျက်နှာ

အခန်း (၇)

အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင်

လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၁၂၅

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- အစာစားချိန်
- စားစရာရွေးချယ်ခြင်း
- အစာစားချိန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- အစာစားချိန်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသောအလေ့အကျင့်
- ခေတ္တအနားယူချိန်
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- ဘယ်လက်၊ သို့မဟုတ် ညာလက်အသုံးပြုခြင်း
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- စိတ်လိုလက်ရှိပြုတတ်သော အလေ့အကျင့်များ
  (Comfort Habits)
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- ခြေစောင့်နှင့်အခြားပစ္စည်းများကို တွယ်တာမှု
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- မိဘများနှင့်ခွဲခွာရခြင်း
- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၈)

ကလေးများ၊ မိဘများ၊ အခြားလူများနှင့်

အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ၁၅၃

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုတွင်ပါဝင်သောအဗိုင်းများ
- နှစ်ဝမ်းသွားဖြစ်မှု
- အပြန်အလှန်လေးစားမှု
- လေးလေးနက်နက် နားထောင်မှု
- တက်တက်ကြွကြွ နားထောင်မှု
- ပွင့်လင်းမှု
- နားလည်မှု
- စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံလုပ်ကိုင်မှု
- အမျိုးမျိုးအသုံးပြုဆက်သွယ်မှု
- ကြိုတင်ယူဆချက်များကို ဖယ်ရှားမှု
- တိကျမှုနှင့် တိုက်ရိုက်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု
- ကလေးငယ်များနှင့် အပြုသဘောအပြန်အလှန်
  ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု
- ခက်ခဲသောအခြေအနေတွင် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု
- ကလေးဗဟိုပြုသောအလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၉)

မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ၁၆၉

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျ အလေ့အကျင့်
- မိသားစုများ ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအတွက်
  နည်းဗျူဟာများ
- ကလေးငှိုချိန်နှင့် ကလေးကြိုချိန်များ
- မှတ်စုများနှင့် မှတ်စုစာအုပ်များ
- မိဘများအတွက် သိမှတ်စရာကြော်ငြာသင်ပုန်း
- သတင်းစာမျက်နှာ
- အိမ်တိုင်ရောက်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း
- မိသားစုအကြံပေးကော်မတီ
- မိဘများအတွက်အခန်း
- စာသင်ခန်းအတွင်း မိသားစုများဝင်ရောက်မှု
- စာသင်ခန်းအတွင်း မိသားစုများသက်သောင့်သက်သာရှိမှု
  အတိုင်းအတာ
- မိဘများအတွက် စာသင်ခန်းအတွင်းမှ သတင်းအချက်အလက်များ
- လက်ခံအသိအမှတ်ပြုမှု
- ကလေးဗဟိုပြုသောအလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

အခန်း (၁၀)

မူလတန်းကျောင်းသို့ အကူးအပြောင်း ၁၉၁

- ဆရာက ဦးဆောင်သော သမားရိုးကျအလေ့အကျင့်
- အကူးအပြောင်းအစီအစဉ်
- မူကြိုကျောင်းက ဝန်ထမ်းများ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ
- အကူးအပြောင်းပြင်ဆင်ရေး ကော်မတီ၏လုပ်ငန်းများ
- ကလေးများအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့် မျှော်လင့်ထားမှုများ
- ကလေးဗဟိုပြုသော အလေ့အကျင့်
- မိဘများအတွက် စာမျက်နှာ

နိုဂုံး ၂၀၂