

ခေါင်းစဉ်
ကျွန်ုပ်၏ ရေခြေရာ

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်ထောင်စု နှင့် မိသားစုအတွင်း ရေအသုံးပြုမှုနှင့် ၎င်းကို အဓိက ပံ့ပိုးပေးသော အရာများကို ပိုမို သိရှိနားလည်မှုကို တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်မှ ဝါဝင်သူများ၏ နေ့စဉ်အသက်တာ၌ ရေအသုံးပြုမှုကို လျှော့ချရန်၊ လူတစ်ဦးချင်း၏ အပြုအမူနှင့် လူနေမှု အဆင့်အတန်းကို အသေးစားမှ စတင်၍ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး ကြီးမားသောပုံရိပ်သို့ ပေါင်းကူးသွားရန် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ရွယ်တူချင်းများ အကြားတွင် လက်ဆင့်ကမ်း ပြောဆိုပြီး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးကို စတင်နိုင်ပါသည်။ မည်သူမှ အသုံးချပြီး၊ ပြန်လည်အသုံးပြုသည်ကို အကောင်းဆုံး သက်သေပြရန် စိန်ခေါ်မှုများကို စီစဉ်နိုင်သည်။

SDGs နှင့် ဆက်နွယ်မှု (စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ - SDGs)

SDG ၆

အကြောင်းအရာ

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း၊ ရေသုံးစွဲမှု

ချိတ်ဆက်မှုရှိသော အကြောင်းအရာများ

SDG ၁၁၊ SDG ၁၂

အဓိကစကားလုံးများ

ရေသုံးစွဲမှု၊ မိလ္လာရေဆိုးစနစ်

အဆင့်

အခြေခံ နှင့် အလယ်တန်း

အရင်းအမြစ်အမျိုးအစား

စီမံကိန်း
ရွေးချယ်နိုင်သည် - ဝါဝင်သူများအကြားတွင် စိန်ခေါ်ခြင်း၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု-အသိပညာပေး လှုံ့ဆော်မှု

ရည်ရွယ်ထားသောပရိသတ်အရွယ်အစား

အိမ်တွင် တစ်ဦးချင်း
နောက်ပိုင်း အဖွဲ့တွင် အတူတကွ ပြန်ဝေမျှနိုင်သည် - မည်သည့် အဖွဲ့အရွယ်အစားတွင်မဆို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်

ပို့ချမှုနည်းလမ်း

ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် သူတို့၏ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရေးမှတ်ထားသော “သုတေသန” မှတ်တမ်းကို ပေးရပါမည်။ သူတို့ မည်သည့် နေရာမှ စတင်ခဲ့သနည်း၊ သူတို့ မေးခွန်းများကို မည်သို့ ကြိုးစားရှာဖွေ သနည်း - ဘယ်အရာက ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသလဲ၊ ဘယ်အရာက ကျရှုံးခဲ့ပါသလဲ၊ စသည် နှင့် နောက်ဆုံးအနေဖြင့် မည်သည့် အပြောင်းအလဲများကို သူတို့ လေ့လာမိခဲ့သနည်း (ဥပမာ - အသုံးပြုခဲ့သော လီတာများ၊ သဘောထား၊ အပြုအမူ နှင့် ခံစားချက်တို့တွင် - သူတို့နှင့် သူတို့၏ စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သူများ (အိမ်ထောင်စုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ လူမှုကွန်ယက်မှ နောက်လိုက်များ၊ စသဖြင့်))

လုပ်ဆောင်မှု ခန့်မှန်းအချိန်

တစ်ပါတ်အတွင်း ပြီးရမည်။ စည်းရုံးရေးသည် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။ သုတေသန-စီမံကိန်းကို ပိုမိုကြီးမားစေရန် အခြား အကြောင်းအရာများ နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်သည် (ရေကိုပုံဖော်ထားသော အကြောင်းအရာ၊ အခြား ဆက်စပ်သော အရင်းအမြစ်များ၊ ဒေသတွင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှုများ ကဲ့သို့)

ဦးဆောင်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေကို ဘာအတွက်ကြောင့် လိုအပ်ပါသနည်း။
- ၂။ ရေကို မည်သည့်နေရာတွင် သုံးသနည်း။
- ၃။ ရေသည် မည်သည့်နေရာမှ လာပါသနည်း။
- ၄။ တစ်နေ့အတွင်း သင်အမှန်တကယ် မည်မျှ သုံးသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၅။ သင့်အနီးဝန်းကျင်တွင် ခန့်မှန်းခြေ ရေမည်မျှ သုံးပါသနည်း။
- ၆။ ကျွန်ုပ်တို့ ရေကို မည်သို့ သုံးပါသနည်း - ကျွန်ုပ်တို့ အပြည့်အဝ ကောင်းစွာ အသုံးပြုပါသလား (သို့) မြောင်းထဲသို့ တန်းရောက်သွားပါသလား။
- ၇။ ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသော ရေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ပြီး ရေအသုံးပြုမှုကို မည်သို့ လျှော့ချနိုင်ပါသနည်း။
- ၈။ ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ့်ကြောင့် ဂရုစိုက်သင့် ပါသနည်း။

သုတေသန ဦးဆောင်မေးခွန်းများ

- ၁။ ဤသုတေသနကို သင်မည်သို့ ချဉ်းကပ်နိုင်ပါသနည်း။ မည်သည့် အရင်းအမြစ်၊ ကိရိယာများ စသဖြင့် သင့်လက်ထဲတွင် ရှိပါသနည်း။
- ၂။ သင်ဘာကို မျှော်လင့်ထားပါသနည်း - သင့်ရေသုံးစွဲမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊ သင့်လုပ်ဆောင်မှု၏ ရလဒ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း။
- ၃။ သင်ဘာကို လေ့လာတွေ့ရှိပါသနည်း။
- ၄။ မည်သည့်အရာက အလုပ်ဖြစ်ပါသနည်း။ မည်သည့်အရာက အလုပ် မဖြစ်ပါသနည်း။ သင့်မဟာဗျူဟာကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။
- ၅။ ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာကို သင်လေ့လာတွေ့ရှိ ရပါသလား။

- ၆။ မည်သည့်အရာက အံ့ဩစရာကောင်းသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။ သင်ဘာကို သင်ယူခဲ့ရပါသနည်း။ မည်သည့် ပြောင်းလဲမှုကို သင်ထိန်းသိမ်းထားပါမည်နည်း။
- ၇။ အခြားသူများကို သင်ဘာပြောချင်ပါသနည်း။ (သင့်အကြောင်းပြောပြပါ)
- ၈။ ရေသုံးစွဲမှု လျှော့ချခြင်းကို ထောက်ပံ့ရန် ပို၍ကြီးမားသော အဆင့်တွင် မည်သည့်အရာကို ပြောင်းလဲသင့်ပါသနည်း (သင့်အသိုင်းအဝိုင်း စသဖြင့်) - ထိုသို့လုပ်ရန် မည်သူ့ကို ပြောဆိုနိုင်သနည်း။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

စီမံကိန်း မစတင်မီ သင်တန်းနည်းပြများအား လမ်းညွှန် မေးခွန်းများအား ၎င်းတို့အဖွဲ့နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန် နှင့် အချိန်ကာလ တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုထားပါသည်။ ထို့အပြင် ဒေသခံအာဏာပိုင်များ နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမည့်သူများ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို ပါဝင်သူများအား ပေးထားသင့်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများကိုလည်း ရှင်းလင်းထားသင့်ပါသည်။ မှတ်တမ်းတင်ရန် နှင့် တုံ့ပြန်ချက်များကို အစီရင်ခံရန် မည်သည့် မီဒီယာလှိုင်းများကို သုံးမည်နည်း၊ စည်းရုံးရေးအတွက် မည်သည့် မီဒီယာ ပုံစံများကို အသုံးပြုသင့်သနည်း။ (၎င်းသည် ပါဝင်သူများ၏ ဓာတ်ပုံများ / ဗီဒီယိုများ နှင့်ပတ်သက်၍ မီဒီယာအသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ ဒေသခံကျောင်း မူဝါဒ / ကန့်သတ်ချက်များ ပေါ်မူတည်ပါသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကွန်ယက်များကို အသုံးပြုရန် အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်ကို သတိထားပါ။)

စီမံကိန်းအတွက် လိုအပ်မှု သိပ်မရှိပါ။ သင်၏ ရေသုံးစွဲမှုကို တိုင်းတာရန် နည်းလမ်းရှာသင့်သည် - ၎င်းကို မတူညီသော ထည့်စရာပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည် - အတိုင်းအတာခွက် (လီတာ) (သို့) စကေး စသည်ဖြင့် သုံးနိုင်သည်။ စီမံကိန်းအတွင်း မတူညီသော ပစ္စည်းများ လိုအပ်သည့် သင်၏ ရေသုံးစွဲမှု အလေ့အထများကို ပြောင်းလဲရန် အတွေးအခေါ်များ ပေါ်လာနိုင်သည်။ သင့်မိသားစု၏ ရေမီတာကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါက ၎င်းသည် အကူအညီဖြစ်နိုင်ပါသည် သို့သော် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည် မဟုတ်ပါ။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း နှင့် ဆက်သွယ်ရေး အလို့ငှာ အင်တာနက် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ မှတ်သားရန်အတွက် ကိရိယာ အချို့ နှင့် ဓာတ်ပုံ (သို့) ဗီဒီယိုအတိုရိုက်ရန် လိုအပ်ပါမည်။

- နေ့စဉ် သုံးစွဲမှုကို စစ်ဆေးရန် တိုင်းတာနိုင်သော ကိရိယာတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း (စူပါမားကက်များ နှင့် ဒေသဆိုင်များတွင် များသောအားဖြင့် တွေ့ရလေ့ ရှိသော ရေဘူးကြီးများသည် အဆင်ပြေပြီး ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်)



၆ လီတာ ရေဘူး



၂၀ လီတာ ရေဘူး

- အခြားသူများအကြား ရေယိုစိမ့်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း (သို့) ရေဖိအားနည်းခြင်းကို လေ့လာခြင်း နှင့် အချက်အလက် ထည့်သွင်းခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ တံဆိပ်ကပ်ခြင်း နှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။
- ရေစစ်တမ်း နှင့် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ -

က။ အိမ်ထောင်စုတွင် အမှန်တကယ် ရေသုံးစွဲမှု - ရေချွေတာခြင်း အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် အတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော နည်းဗျူဟာများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ခ။ သုံးစွဲမှု နှင့် တိုင်းတာခြင်း - ပါဝင်သူ၏ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း ဆောင်ရွက်ရန်။ ၎င်းကို စံသတ်မှတ်ချက် တန်ဖိုးများ အားဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။

ဂ။ ရေစီးဆင်းမှု ပမာဏ နှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်းတာခြင်း နှင့် နှိုင်းယှဉ်ချက်။

ဃ။ ရေသုံးစွဲမှုကို လျှော့ချရန် နှင့် ဤအရင်းအမြစ်၏ ဦးတည်ချက် ပြောင်းလဲရန် အတွက် လေ့လာတွေ့ရှိသော ရေတိုင်းတာခြင်း စာရင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မိသားစု အိမ်ထောင်စုအတွင်း နှင့် စီမံကိန်းကို လုပ်ဆောင်သော ပါဝင်သူများ ရှိသည့် နေရာမှ လူထုဆီသို့ တိုးချဲ့ခြင်းဖြင့် ရေ၏ခြေရာကို လျှော့ချရန် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းများ

ဤစီမံကိန်းသည် ပိုမိုကြီးမားသော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး လှုပ်ရှားမှု အဖြစ် ပေါင်းစည်းနိုင်သော ကိုယ်တိုင်-ပြုလုပ်ထားသော အသေးစား သုတေသနသာ အဓိကဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အဝေးသင်ယူမှုတွင် အလုပ်ဖြစ်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ သင်တန်းနည်းပြသည် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် တုံ့ပြန်ချက်များ ပေးပြီး စီစဉ်ခြင်းအများစုကို သင်တန်းသားများ လက်သို့ အပ်ထားပါမည်။

သင်တန်းသားများကို လမ်းညွှန်မေးခွန်းများ စာအုပ် နှင့် သတ်မှတ် အချိန်ကာလတစ်ခု ရရှိပါမည်။ အဆင့် တစ်ခုစီအတွက် တုံ့ပြန်ချက်များကို ပေးရပါမည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ တည်ရှိသော အခြေအနေများ (နေထိုင်မှု အခြေအနေ၊ တိုင်းတာခြင်း ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း) အရ “သုတေသန” ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်ရမည်ကို စဉ်းစားသင့်ပြီး ၎င်းတို့၏ သုတေသနကို ထိုအတိုင်း စီစဉ်သင့်သည် -

- ရည်မှန်းချက်များ - အမှန်တကယ် ရေမည်မျှ အသုံးပြုသည်၊ သုံးစွဲသည် (သို့) ဖြုန်းတီးသည်ကို ရှာဖွေပြီး ရေပမာဏကို လျှော့ချပါ။ ထို့အပြင် လက်ဆင့်ကမ်း ပြောပြီး သက်တူရွယ်တူများ၊ ရပ်ရွာလူထု နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။

- အိမ်ထောင်စု တစ်ခုချင်းစီနှင့် သက်ဆိုင်သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အတွက် စူးစမ်းလေ့လာရမည့် သာမန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နှင့် နေ့စွဲများကို ချရေးပါ။
- စုဆောင်းထားသော သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ချိခြင်း နှင့် လူသိများလာစေခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ - လက်ကမ်းကြော်ငြာများ၊ ရေချွေတာနိုင်သော အကြံပြုချက် သင်ခန်းစာ ဗီဒီယိုတိုများ၊ ဤအခြေအနေကို အိမ်ထောင်စုအတွင်း လက်ရှိ အခြေအနေများအရ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားပြီး ပမာဏ အနည်းငယ်ဖြင့် စီစဉ်နိုင်သည်။

ပါဝင်သူများသည် သူတို့၏ အမြင်များ နှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရေအသုံးပြုပုံ ပြောင်းလဲမှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုများကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် ဒေသခံ အာဏာပိုင်များ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သူများ နှင့် သက်ဆိုင်သူများကို ဆက်သွယ်ရန် တွန်းအားပေးသင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ဤအဆင့်ကို လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်တန်းနည်းပြမှ ဒေသခံ အာဏာပိုင်းများ၏ ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို ပေးသင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် သူတို့၏ လုပ်ရပ်များ နှင့် သင်ယူမှုများသည် ကျောင်းအတွက် သာမက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်ဟု ခံစားရရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆွေးနွေးမှုကိုတိုက်တွန်းအားပေးခြင်း

သင်တန်းသားများ အကြား ဆွေးနွေးမှုသည် တိုးတက် စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် နည်းပညာဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် အချိန်အပိုင်းအခြား အပေါ် များစွာ မူတည်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဒေသဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများနှင့် (အွန်လိုင်း) တွေ့ဆုံခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် ပါဝင်သူများ၏ ပတ်သက်မှု အတွက် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

လုံခြုံရေးညွှန်ကြားချက်များ

မရှိပါ

ဖြစ်နိုင်သော ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်မှုများ

ရေချွေတာသည့် အကြံပြုချက်များ နှင့် / သို့မဟုတ် ရေသုံးစွဲမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပြုလုပ်မှုများနှင့် ရှေ့ဆက် ဆွေးနွေးအကြံပြုခြင်းများ ပါဝင်သည်

စာရေးဆရာ

ဗီအိုလာ ကက်စလ် (Viola Kessel)၊ ကားလို့စ် ကောတက်စ် (Carlos Cortés)