Video Sidekick

Teacher FOCUS Myanmar

ဗီဒီယို။ ။တက်ကြွစွာစာဖတ်ခြင်း

1. တက်ကြွစွာစာဖတ်ကြားခြင်းနည်းလမ်းအား သင်ခန်းစာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ အနေဖြင့်လည်း အကြောင်းအရာအားကောင်းမွန်စွာ ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ တာဝန်များခွဲဝေပေးခြင်းဖြင့်လည်း ၎င်းတို့၏ အကြောင်းအရာအပေါ် နားလည်နိုင်မှုကိုလည်း ချဲ့ထွင်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများအား၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအတွက်တာဝန်များ ခွဲဝေပေးခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့သောပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသလဲ။

2. ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှ ၎င်း၏အဖွဲ့အား သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းစွာ ရှင်းပြ၊ပြောပြနေလျှင် သင့်အနေဖြင့်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

3. ၁:၁၈ မိနစ်မှ ၁:၃၀ မိနစ် အထိကြည့်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုတွင် ဆရာ၏တာဝန်အား ဗီဒီယိုထဲတွင် သင်တွေ့မြင်ရသလောက်ဖော်ပြပါ။

4. ၁:၅၈ မိနစ် မှ ၂:၂၃မိနစ် အထိကြည့်ပါ။ ကျောင်းသားများ၏ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအားသင်မည်သို့ ဖော်ပြနိုင်ပါသလဲ။

5. ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူနိုင်ရန် တာဝန်ပေးနိုင်သော အခြားသော နည်းလမ်းများအားသင်သိသမျှဖော်ပြပါ။

6. **လေ့ကျင့်ရန်ဥပမာ။** သင်သည် စတုတ္ထတန်း အင်္ဂလိပ်စာမှ ယုန်နှင့်လိပ် ပုံပြင်ကိုသင်ကြားနေပါသည်။ တက်ကြွစွာဖတ်ကြားခြင်းနည်းကိုအသုံးပြု၍ ထိုပုံပြင်အား သင်မည်သို့သင်ကြားနိုင်မည်နည်း။

The Hare and The Tortoise

A hare can run very fast. A tortoise moves very slowly. It carries a heavy shell on its back. It cannot move as quickly as other animals.

One morning a hare said to a tortoise, "I can run faster than you. You are a very slow animal.

Yes, said the tortoise. "I cannot run as fast as you. But let us have a race. I will race you and I will win. I will run faster than you."

"You are foolish," said the hare, "I will win easily. Let us race to that tree. Are you ready? Go!"

The tortoise began walking slowly towards the tree. He could not go fast. But he did not stop. The hare laughed.

"I will not hurry." he said. "I will lie down to have a little rest. Then I will go after the tortoise and win the race. I can run faster than the tortoise."

The hare lay down and went to sleep. The tortoise moved slowly on. The sun climbed higher into the sky. The tortoise slowly moved nearer to the tree but the hare was asleep.

At last the hare woke up. "Now I will run to the tree and win the race," he said. He ran quickly to the tree but the tortoise was there.

"I am slow," said the tortoise, "but I won the race."

7. ထို ယုန်နှင့်လိပ် သင်ခန်းစာတွင် မည်သို့သော ခက်ခဲသောဝေါဟာရ (သို့) စကားစုများအတွက် သင့်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား ကူညီရန်လိုအပ်သည်ဟုထင်ပါသလဲ။

8. ပုံပြင်၏နောက်ကွယ်တွင်ရှိသော သင်ခန်းစာအား ကျောင်းသားများနားလည်နိုင်ရန် အတွက် သင့်အနေဖြင့်ကျောင်းသားများအား မေးနိုင်သော မေးခွန်းနှစ်ခု ဖန်တီးပါ။

9. **လေ့ကျင့်ရန်ဥပမာ။** သင်သည် ဒသမတန်း အင်္ဂလိပ်စာအားသင်ကြားနေပါသည်။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော 'အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်' အကြောင်း သင်ခန်းစာအား အပိုင်း ၄ ပိုင်းခွဲလိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်နိုင်မှုအားစစ်ဆေးရန် အပိုင်းတစ်ခုစီအလိုက် မေးခွန်းတစ်ခုထုတ်ပါ။

Unit: 9
Sleep and Dreams

"Oh Sleep! It is a gentle thing. Beloved from pole to pole." Samuel Taylor Coleridge, a famous British poet, wrote these words over 100 years ago. Most people would agree with him. Sleep is very important to humans; the average person spends 220,000 hours of a lifetime sleeping. Until about thirty years ago, no one knew much about sleep. Then doctors and scientists began doing research in sleep laboratories. They have learned a great deal by studying people as they sleep, but there is still much that they don't understand. Scientists study the body characteristics that change during sleep, such as body temperature, brain waves, blood pressure, breathing, and heartbeat. They also study rapid eye movement (REM). These scientists have learned that there is a kind of sleep with REM and another kind with no rapid eye movement (NREM).

NREM is divided into three stages. In stage one, when you start to go to sleep, you have a pleasant floating feeling. A sudden noise can wake you up. In stage two, you sleep more deeply, and a noise will probably not wake you. In stage three, which you reach in less than thirty minutes, the brain waves are less active and stretched out. Then, within another half hour, you reach REM sleep. This stage might last an hour and a half and is the time when you dream.

Two Types of Sleep

NREM SLEEP			REM SLEEP			
Stage (1)	**Stage (2)**	**Stage (3)**	**Stage (1)**	**Stage (2)**	**Stage (3)**	**Stage (4)**
Another half hour →			An hour and half			

For the rest of the night, REM and NREM alternate. Body movement during sleep occurs just before the REM stage. The average person moves about thirty times during each night. Sleep is a biological need, but your brain never really sleeps. It is never actually blank. The things that were on your mind during the day are still there at night. They appear as dreams; which people have been discussing for centuries. At times people believed that dreams had magical powers or that they could tell the future. Sometimes dreams are terrifying, but they are usually a collection of scattered, confused thoughts. If you dream about something that is worrying you, you may wake up exhausted, sweating, and with a rapid heartbeat. Dreams have positive effects on our lives. During a dream, the brain may concentrate on a problem and look for different solutions. Also, people who dream during a good night's sleep are more likely to remember newly learned skills. In other words, you learn better if you dream.

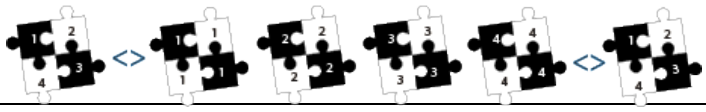
Researchers say that normal people may have four or five REM periods of dreaming a night. The first one may begin only a half hour after falling asleep. Each period of dreaming is a little longer, the last one lasting up to an hour. Dreams also become more intense as the night continues. Nightmares usually occur towards dawn. People dream in color, but many don't remember the colors. Certain people can control some of their dreams. They make sure they have a happy ending. Some people get relief from bad dreams by writing them down and then changing the negative stories or thoughts into positive ones on the written paper. Then they study the paper before they go to sleep again. Many people talk in their sleep, but it is usually just confused half sentences. They might feel embarrassed when someone tells them they were talking in their sleep, but they probably didn't tell any secrets. Sleepwalking is most common among children. They usually grow out of it by the time they become adolescents. Children don't' remember that they were walking in their sleep, and they don't usually wake up if the parents lead them back to bed.

There are lot of jokes about snoring, but it isn't really funny. People snore because they have trouble breathing while they are asleep. Some snorers have a condition called sleep apnea. They stop breathing up to thirty or forty times an hour because the throat muscles relax too much and block the airway. Most people need from 7 ½ to 8 ½ hours of sleep a night, but this varies with individuals. Babies sleep eighteen hours, and old people need less sleep than younger people. If someone continually sleeps longer than normal for no apparent reason, there may be something physically or psychologically wrong. You cannot save hours of sleep the way you save money in the bank. If you have only 5 hours of sleep for three nights, you don't need to sleep an extra 9 hours on the weekend. And it doesn't do any good to sleep extra hours ahead of time when you know you will have to stay up late. Sleep is important to humans. We spend a third of our lives sleeping, so we need to understand everything we can about sleep. Sleep well! Sweet dreams!

တက်ကြွစွာဖတ်ကြားခြင်းနည်းအား မြှင့်တင်နိုင်ရန် သင်ကြားနည်းနှစ်ခုအားအောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

အပိုင်းငယ်များဆက်စပ်၍ ပုံဖော်ခြင်း

အတန်းအား ရေးဦးစွာ ကျောင်းသားဦးရေအညီအမျှပါသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ ထိုအဖွဲ့ငယ်များမှ တစ်ဦးချင်းအား နံပါတ်တစ်ခုစီပေးပါ။ ထို့နောက်ကျောင်းသားများအား ၄င်းတို့ရရှိသောနံပါတ်အလိုက် ဒုတိယအဖွဲ့များဖြင့် အသီးသီးထိုင်ပါစေ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား မတူညီသော စာပိုဒ်တစ်ခု (သို့) အကြောင်းအရာ တစ်ခုအားပေးပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးပြီးလျှင် ၄င်းတို့၏နဂိုမူလ အဖွဲ့ငယ်များ ဆီသို့ပြန်သွားပြီး ၄င်းတို့ဖတ်ထားသော မတူညီသောစာပိုဒ်များအား အလှည့်ကျ ရှင်းပြပါစေ။ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာမှ တစ်ဖွဲ့မှ ကျောင်းသားတစ်ယောက် အား ရွေးချယ်ပြီး အတန်းရှေ့တွင်ထွက်၍ နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ပြန်လည်ရှင်းပြပါစေ။



တက်ကြွစွာဖတ်ကြားခြင်း အဆင့်များ

အဆင့်၁ ကြိုတင်ဖတ်ခြင်း- စာပိုဒ်နှင့်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန် စာပိုဒ်အားတစ်ခေါက်ဖတ်ခိုင်းပါ။

အဆင့်၂ စကားလုံးများ၊စကားစုများအားအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါ- ကျောင်းသားများအား၄င်းတို့မသိသော စကားလုံးအသစ် (သို့) စကားစုများ၏ အဓိပ္ပါယ်များလိုက်ရှာခိုင်းပြီး မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ချရေးခိုင်းပါ။

အဆင့်၃ ပုံဖော်စေခြင်း- စာပိုဒ်၏အဓိကဆိုလိုရင်းနှင့်ပတ်သက်၍ကျောင်းသားများမှ မိမိတို့၏အမြင်အား အဖွဲ့အလိုက်ပူးပေါင်းဆွေးနွေးစေပြီး အချင်းချင်းဖလှယ်ပါစေ။

အဆင့်၄ နားလည်မှုစစ်ဆေးပါ- အဖွဲ့လိုက် (သို့) တစ်ဦးချင်းအလိုက် စာပိုဒ်အပေါ်နားလည်မှု စစ်ဆေးရန် ကျောင်းသားများအားမေးခွန်းများဖြေခိုင်းပါ။

အဆင့်၅ အကျဉ်းချုပ်- စာပိုဒ်၏အဓိကဆိုလိုရင်းကို ဆရာနှင့်အတူ (သို့) ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ပြန်လည်လေ့လာခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

TeacherFOCUS ၏ရည်မှန်းချက်။ ။စာဖတ်ခြင်းသင်ကြားသောအတန်းတွင်ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအတွက် တာဝန်ပေးသော လုပ်ရှားမှုမျိုးပြုလုပ်ပါ။