

Introduction to University Teaching Skills

Session 4

Classroom skills – how to engage with students

Online learning

Part 1

Session 2 reminder: Course structure – online learning

- Challenges for online learning
 - Lack of motivation (students AND teachers!)
 - Poor infrastructure – internet, poor quality IT equipment
 - Digital literacy
 - Lack of student-teacher interaction
 - Few options for students with disabilities
 - Poor discipline - many distractions
 - Many courses are not designed for online delivery
- How can we design courses and teach them to overcome or minimise these problems??

Online Learning

- TIME MANAGEMENT

- Must be well prepared
- Practise timing of content delivery
- Stick to time schedules for the class activities
- Give clear instructions to students
 - Without face-to-face time this becomes very important
- Keep lecture times short
 - Have breaks, add in opportunity for online discussion

Online learning forces us to re-think traditional ways of teaching – is the 2 hours of lectures, one hour of tutorials the best way of teaching and learning today?

Lectures

- Pre-recorded lectures give students (and teachers) more flexibility
 - If you run 2 hours of lectures, this will be about 1.5 hours of recorded lectures – often there is student discussion during lectures and this reduces the actual lecture time
 - Can you make your lecture content shorter?
 - Try for 3 x 20 or 4-5 x 10 minutes videos (the length of the videos will depend on the course content – how easily can the lecture be broken down into small parts)
 - If you teach a course with lots of theory, summarise points on PPT slides – it is very boring for students to just listen to a voice on a recording
 - Think about some simple visuals or diagrams for PPTs with the pre-recorded lectures

Pre-recorded Lectures

- Advantage
 - Teachers can prepare classes in advance
 - Gives teachers more time flexibility – you do not need to be online for as many dedicated hours each week
 - Students can listen to lectures when they want, and can review lecture material
 - It gives students time to prepare questions
- Disadvantages
 - Teachers must prepare course content in advance
 - If students do not understand a critical point they must wait until they can connect with the teacher

Pre-recorded lectures – some ideas for making lectures shorter

- Give more reading materials or handouts and reduce the lecture time
- Give students some study note questions to answer
- Give students links to other online sources – there is almost nothing that doesn't have a YouTube video about it!
- ... VARIETY of content helps keep students interested

Example of study notes

- Study Notes Week 2: Southeast Asian Art
- Early art and archaeology, Ancestral Traditions
- What are some distinctive features of Ban Chiang ceramics?
- What is Animism?
- What are the main characteristics of Ancestral religions?
- What forms of artworks may be associated with Ancestral religions and Animism?
- (end of Part 1)

Online teaching techniques

Part 2

Online
teaching
needs

What technology
can teachers and
students access?

Teaching delivery
must consider the
lowest common
denominator

Types of delivery

- Synchronous delivery: student have immediate feedback from teachers and fellow students but everyone can be in different locations – ‘live’ online delivery
 - Immediate feedback
 - Open discussion
 - Good for first year students
 - But
 - Not all students can commit to a fixed time
 - Not all have the same technology
- Asynchronous: students can access lectures and course materials at any time – usually still within a weekly schedule
 - Students can study at own pace
 - Good for self-disciplined students
 - Good for material that changes slowly
 - But
 - Teachers have to be think of new ideas and ways of teaching
 - How will teachers get class engagement

Hybrid delivery

- A mix of synchronous and asynchronous delivery
- Lectures may be delivered in asynchronous mode, with a tutorial session delivered synchronously
- Requires good planning
 - Can be time efficient
- May not be an option for all students all of the time
- Teachers must accept that some weeks students join a class 'live', other weeks they do not
 - Hard to plan in-class activities
 - Teachers must commit to being online at a designated time

Running online classes

- You make a decision about synchronous and asynchronous delivery, or a hybrid model
- Example: Synchronous delivery
 - 2 x 40-50 minutes lectures online at a set time
 - Students can interact and ask question live using zoom or a similar form of technology
 - 50 minutes online tutorial session with class activities
- Example: Asynchronous delivery
 - 2-3 x 30 minutes pre-recorded lectures
 - Students can send questions by a given date
 - You can record answers to queries and make this available for students
 - You can set learning and assessment tasks each week with a due date
- Example: hybrid delivery
 - 2-3 x 30 minutes pre-recorded lectures
 - Hold a 20-30 minutes online session each week to discuss the lecture material – students could submit questions in advance. Sessions can be recorded and made available to other students
 - Online tutorial each week with in-class activities – recorded and made available to all students

Making decisions about the form of delivery and type of content

- Students
 - **What technology do they have?**
 - Can course materials be distributed in advance?
 - Can they participate in synchronous learning ?
- Teachers:
 - What IT skills do you have?
 - What technology is available to you?
 - Are you confident you can adapt your course materials to online learning?
- There are many terrific things that can be done to make online learning engaging BUT – you can still keep it simple!

(End of Part 2)

Keeping students engaged

Part 3



Motivation

Include group activities to help students connect with each other

Encourage group learning sessions – out students in contact with each other if this is possible

Lots of positive feedback!

Professional lectures and presentations – lecturing is a **PERFORMANCE**



(S18) Performance

- What was the purpose of the picture of the swans?
- Did it wake you up?



Motivation

- At the beginning and throughout the course:
 - Acknowledge that online learning can be difficult
 - Tell students you know it is hard to stay motivated
 - Encourage them – be thoughtful in your feedback
 - Run weekly online office hours when students can contact you
 - Respond to their emails promptly

Motivation

- Use different learning tools – not just lectures and tutorials every week
- Provide clear and meaningful feedback
- Get feedback during the course from students, and let them know how you have used it!

For the Teachers

- Develop your own support networks
- Share problems, organise teaching discussions groups
- Share ideas that have worked with online learning, and what has not
- Ask for help! Online teaching is tiring and we need motivation as well!
- Be rigid about taking regular breaks from your computer screen – look after your health

Summary Session 4

- Online teaching makes us think about new ways of delivering course material
- Time management and good planning is very important
- Maintaining student motivation is difficult
- We need to be creative and think about each student's needs, and our own

အဆင့်မြင့်ပညာ သင်ကြားနည်း စွမ်းရည် မိတ်ဆက်

သင်ခန်းစာ ၄

စာသင်ခန်းကျမ်းကျင်မှု - ကျောင်းသားများနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနည်း

အန်လိုင်းသင်ယူခြင်း

အပိုင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂ ပြန်လည်သတိရခြင်း- သင်ခန်းစာ ဖွဲ့စည်းပုံ - အွန်လိုင်း သင်ယူမှု

- အွန်လိုင်းသင်ယူမှုအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ
 - စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိခြင်း (ကျောင်းသားနှင့် ဆရာများ။)
 - အခြေခံအဆောက်အအုံ ညံ့ဖျင်းခြင်း - အင်တာနက်၊ အရည်အသွေးညံ့သော အင်္ဂတိပစ္စည်းများ
 - ဒစ်ဂျစ်တယ် တတ်မြောက်မှု
 - ကျောင်းသား-ဆရာ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှု မရှိခြင်း။
 - မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် ရွေးချယ်စရာ နည်းပါးခြင်း
 - စည်းကမ်းလျော့ရဲခြင်း - အာရုံထွေပြားခြင်း။
 - သင်တန်းများစွာကို အွန်လိုင်းပေးပို့ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်းမရှိပါ။
- ဤပြဿနာများကို ကျော်လွှားရန် သို့မဟုတ် လျော့ချရန် သင်တန်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ဒီဇိုင်းဆွဲပြီး သင်ကြားပေးနိုင်မည်နည်း။

အွန်လိုင်း သင်ယူမှု

- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု
 - ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားရမည်။
 - အကြောင်းအရာပေးပို့ခြင်း၏အချိန်ကိုလေ့ကျင့်ပါ။
 - အတန်းလှုပ်ရှားမှုများကို အချိန်ဇယားများအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
 - ကျောင်းသားများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ လမ်းညွှန်ပေးပါ။
 - မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန်ချိန်မရှိရင် ဒါက အရမ်းအရေးကြီးတယ်။
- သင်ကြားချိန်ကိုတိုအောင်ထားပါ။
 - အားလပ်ချိန်ပေးပါ ၊ အွန်လိုင်းဆွေးနွေးမှုအတွက် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။

အွန်လိုင်းသင်ယူမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သမားရိုးကျ
သင်ကြားနည်းများကို ပြန်လည်တွေးတောရန်
တွန်းအားပေးသည် - ပို့ချချိန် ၂ နာရီ၊ အခန်းဆုံး
စာမေးပွဲ အချိန်တစ်နာရီသည် ယနေ့သင်ကြားခြင်း
၏ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသလား။

စာသင်ချိန်

- ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပို့ချချက်များသည် ကျောင်းသား(နှင့် ဆရာ) ပို့၍ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။
 - သင် ၂ နာရီ သင်ကြားပို့ချမှုကို လုပ်ဆောင်ပါက ၎င်းသည် မှတ်တမ်းတင် ထားသော ပို့ချချက် ၁ နာရီခွဲ နာရီခန့် ဖြစ်လိမ့်မည် - မကြာခဏဆိုသလို ဟောပြောပွဲအတွင်း ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှု ရှိပြီး အမှန်တကယ် သင်ကြားချိန်ကို လျော့နည်းစေသည်။
 - သင်ဟောပြောချက်အကြောင်းအရာကို ပိုတိုအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား။
 - 3 x 20 သို့မဟုတ် 4-5 x 10 မိနစ် ဗီဒီယိုများကို စမ်းကြည့်ပါ (ဗီဒီယိုများ၏ ကြာချိန်အရှည်သည် သင်ကန်းအကြောင်းအရာအပေါ် မူတည်ပါသည်။)

ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော

ပို့ချချက်များ

- ကောင်းကျိုး

- ဆရာသည် အတန်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
- ဆရာမများကို အချိန်ပိုပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ပေးသည်- အပတ်စဉ် သီးသန့်နာရီများစွာဖြင့် အွန်လိုင်းတွင် ရှိနေရန် မလိုအပ်ပါ။
- ကျောင်းသားများသည် ပို့ချချက်များကို အလီရီသည့်အခါ နားထောင်နိုင်ပြီး ပို့ချချက်အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများကို မေးခွန်းများပြင်ဆင်ရန် အချိန်ပေးသည်။

- ဆိုးကျိုး

- ဆရာသည် သင်တန်းအကြောင်းအရာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- ကျောင်းသားသည် အရေးကြီးသောအချက်ကို နားမလည်ပါက ဆရာနှင့် အဆက်အသွယ်ရသည်အထိ စောင့်ရပါမည်။

ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပို့ချချက် များ- ပို့ချချက် တိုရန် အကြံဉာဏ်များ

- စာဖတ်သည့် သင်ထောက်ကူများ သို့မဟုတ် လက်ကမ်းစာစောင်များကို များများပေးပြီး သင်ကြားချိန်ကို လျော့ချပါ။
- ကျောင်းသားများအား ဖြေဆိုရန် လေ့လာမှုမှတ်စုမေးခွန်းအချို့ ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများကို အခြားအွန်လိုင်းရင်းမြစ် လင့်ခ်များပေးပါ - YouTube ပေါ်တွင်မရှိသော အရာက မရှိသလောက်ပါ။
- ... အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးသည် ကျောင်းသားများကို စိတ်ဝင်စားစေရန် ကူညီပေးသည်။

လေ့လာမှုမှတ်စု နမူနာ

- လေ့လာမှုမှတ်စု ရက်သတ္တပတ် ၂- အရှေ့တောင်အာရှပညာ
- ရှေးဦးအနုပညာနှင့် ရှေးဟောင်းသုတေသန၊ မိရိုးဖလာအစဉ်လအာများ
- Ban Chiang Ceramics တွေ့ရဲ့ထူးခြားချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- နတ်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဆိုတာ ဘာလဲ။
- မိရိုးဖလာဘာသာတရားတွေရဲ့အဓိကလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။
- မိရိုးဖလာဘာသာတရားနှင့် နတ်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများနှင့် မည်သို့သော အနုပညာလက်ရာများ ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်မည်နည်း။
- (အပိုင်း ၁ ပြီးပါပြီ)

အနုလိင်းသင်ကြားနည်း
နည်းလမ်းများ
အပိုင်း ၂

အန်လိင်း
သွင်ကြားရေး
လိုအပ်ချက်

ဘယ်နည်းပညာကို
ဆရာနဲ့
ကျောင်းသား
ရရှိနိုင်မလဲ။

သွင်ကြားပို့ချမှုသည်
အန်မဆေး ဘာပိုင်းခြေကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရ
မည်။

ပို့ချခြင်း နည်းလမ်း များ

- အချိန်နှင့်တပြေးညီ ပို့ချခြင်း- ကျောင်းသားသည် ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားဖော်များထံမှ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ချက် ရရှိသော်လည်း လွတ်ငြိမ်းသည် မတူညီသောနေရာများတွင် ရှိနေနိုင်သည် - 'တိုက်ရိုက်' အွန်လိုင်း ပေးပို့ခြင်း
 - ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ချက်
 - ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးသည်။
 - ပထမနှစ်ကျောင်းသားများအတွက် အဆင်ပြေသည်။
 - ဒါပေမယ့်
 - ကျောင်းသားတိုင်းသည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကို ကတိမတည်နိုင်ပါ။
 - အားလုံးမှာ တူညီတဲ့ နည်းပညာတွေ မရှိပါ။
- အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း မထားပဲ ပို့ချခြင်း- ကျောင်းသားသည် ပို့ချချက်များနှင့် သင်တန်းပုသင်ထောက်ကူများကို အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည် - များသောအားဖြင့် အပတ်စဉ် အချိန်ဇယားအတွင်း ရှိရမည်။
 - ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင် အရှိန်ဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါသည်။
 - မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းရှိသော ကျောင်းသားအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။
 - နှေးကွေးစွာ ပြောင်းလဲနိုင်သော သင်ထောက်ကူများအတွက် ကောင်းမွန်သည်။
 - ဒါပေမယ့်
 - ဆရာသည် အကြံဉာဏ်သစ်များနှင့် သင်ကြားရေးနည်းလမ်းများကို တွေးတောသင့်သည်။
 - ဆရာမှသည် အတန်းတွင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို မည်သို့ရရှိမည်နည်း။

ပေါင်းစပ်ပို့ချခြင်း

- အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်းနှင့် အချိန်သတ်မှတ်မထားပဲ ပေးပို့ခြင်းကို ရောနှောခြင်း။
- သင်ခန်းစာများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်းတွင် သင်ခန်းစာများကို အဆက်မပြတ်နည်းလမ်းဖြင့် ပို့ချနိုင်ပါသည်။
- ကောင်းမွန်သောအစီအစဉ်လိုအပ်သည်။
 - အချိန်ကုန်သက်သာနိုင်တယ်။
- တစ်ချိန်လုံး ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ဖြစ်လာပါ။
- အချို့သော ရက်သတ္တပတ်များတွင် ကျောင်းသားများသည် 'တိုက်ရိုက်' အတန်းတွင် ပါဝင်ကြပြီး အခြားရက်သတ္တပတ်များတွင် ၎င်းတို့မပါဝင်ကြောင်း ဆရာများက လက်ခံရပါမည်။
 - အတန်းတွင်း လှုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်ရန် ခက်ခဲသည်။
 - ဆရာများသည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်၌ အွန်လိုင်းတက်ရန် ကတိကဝတ်ပြုရမည်။

အွန်လိုင်းသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း

- အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်းနှင့် အချိန်သတ်မှတ်မထားပဲ ပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်မော်ဒယ်လ် တစ်ခု အကြောင်း သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည်။
- ဥပမာ- အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်း။
 - သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခုတွင် 2 x 40-50 မိနစ် ပို့ချချက်
 - ကျောင်းသားများသည် Zoom သို့မဟုတ် အလားတူနည်းပညာပုံစံကို အသုံးပြု၍ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်ပြီး မေးခွန်းများကို တိုက်ရိုက်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
 - အတန်းလှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတူ 50 မိနစ်အွန်လိုင်းကျူတိုရီရယ်အပိုင်း
- ဥပမာ- အချိန်သတ်မှတ်မထားပဲ ပေးပို့ခြင်း ။
 - 2-3 x 30 မိနစ် ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပို့ချချက်များ
 - ကျောင်းသားသည် သတ်မှတ်ရက်စွဲဖြင့် မေးခွန်းများ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။
 - သင်သည် မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပြီး ၎င်းကို ကျောင်းသားများအတွက် ရရှိစေပါသည်။
 - အပတ်စဉ် သင်ယူမှုနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ်ရက်ဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်သည်။
- ဥပမာ- ပေါင်းစပ်ပို့ချခြင်း
 - 2-3 x 30 မိနစ် ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပို့ချချက်
 - ဟောပြောပွဲအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးရန် အပတ်စဉ် မိနစ် 20 မှ 30 မိနစ်အထိ အွန်လိုင်းအစည်းအဝေးတစ်ခုပြုလုပ်ပါ - ကျောင်းသားများသည် မေးခွန်းများကို ကြိုတင်တင်ပြနိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပြီး အခြားကျောင်းသားများအတွက် ရနိုင်ပါသည်။
 - အတန်းတွင်း လှုပ်ရှားမှုများပါရှိသော အပတ်တိုင်း အွန်လိုင်းကျူတိုရီရယ် - မှတ်တမ်းတင်ပြီး ကျောင်းသားအားလုံးကို ရနိုင်စေပါသည်။

ပေးပို့မပုံစံနှင့် အကြောင်းအရာ အမျိုးအစား
အကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း။

- ကျောင်းသား

- သူတို့မှာ ဘာနည်းပညာရှိလဲ။

- သင်တန်းစာတွေကို ကြိုတင်ဝေငှနိုင်ပါသလား။

- တပြိုင်တည်းသင်ယူခြင်း တွင် ၎င်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသလား။

- ဆရာ:

- မင်းမှာ ဘာ IT အရည်အချင်းရှိလဲ။

- သင့်အတွက် မည်သည့်နည်းပညာရရှိနိုင်သနည်း။

- သင့်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပစ္စည်းများကို အွန်လိုင်းသင်ယူမှုတွင်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ်လို့ သင်ယူကြည်ပါသလား။

- အွန်လိုင်းသင်ယူမှုကို ဆွဲဆောင်မှုရှိစေရန်

ကျောင်းသားများနှင့်
စေ့ပညာရှင်များ
အတူတူ
ထိန်းသိမ်းခြင်း

အပိုင်း ၃



စေ့ဆော်မှု

ကျောင်းသားအချင်းချင်း
ချီတုံ့ဆက်ကူညီရန်
အဖွဲ့လိုက်လုပ်ရားမများ
ထည့်သွင်းပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက အဖွဲ့လိုက်
သင်ကြားရေး အစီအစဉ်များကို
အားပေးပါ -
ကျောင်းသားအချင်းချင်း
ဆက်သွယ်မှု
ရေအောင်လုပ်ပေးပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောတုံ့ပြန်
ချက်။

ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပို့ချချက်များနှင့်
တင်ပြချက်များ -
စာပို့ချခြင်းသည်
စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။



(S18) စွမ်းဆောင်ရည်

- ငန်းရုပ်ပုံရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။
- နိုးလာပြီလား။



စေ့ဆော်မှု

- အစပိုင်းနဲ့ သင်တန်းတစ်လျှောက်လုံး:
 - အန်လင်းကနေ သင်ယူရတာ ခက်ခဲနိုင်တယ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုပါ။
 - စိတ်အားထက်သန်နေဖို့ ခက်တယ်ဆိုတာ ကျောင်းသားတွေကို ပြောပြပါ။
 - သတိကို အားပေးပါ - သင့်အကြံပြုချက်တွင် ထည့်သွင်းပြောပါပါ။
 - ကျောင်းသားက သင်ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အပတ်စဉ် အန်လင်းကို ရုံးချိန်ကဲ့သို့ ဖွင့်ထားပါ။
 - ၎င်းတို့၏အံ့မေးလ်များကို ချက်ခြင်းတုံ့ပြန်ပါ။

စေ့ဆော်မှု

- အပတ်စဉ် သင်ခန်းစာများနှင့် သင်ခန်းစာများသာမက ကွဲပြားသော သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ရှင်းလင်းပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါ။
- သင်တန်းကာလအတွင်း ကျောင်းသားများထံမှ အကြံပြုချက်ရယူပြီး သင်အသုံးပြုသောနည်းလမ်းများကို ၎င်းတို့အား အသိပေးပါ။

ဆရာများအတွက်

- သင်၏ကိုယ်ပိုင် ပံ့ပိုးနိုင်သောကွန်ရက်များကို တည်ဆောက်ပါ။
- ပြဿနာများကို မျှဝေပါ။ အဖွဲ့များ၏ သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများကို စုစည်းပါ။
- အန်လင်း သင်ယူမှုနှင့် အဆင်မပြေသောအရာများကို မျှဝေပါ။
- အကူအညီတောင်းပါ။ အန်လင်းစာသင်ကြားရတာ ပင်ပန်းပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုလည်း လိုအပ်တယ်။
- သင့်ကွန်ပြူတာဖန်သားပြင်မှ ပုံမှန်အနားယူခြင်းအတွက် စည်းကမ်းထားပါ - သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၄ အနှစ်ချုပ်

- အန်လိုင်း သင်ကြားမှု သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သင်တန်း သင်ထောက်ကူများ ပို့ချရန် နည်းလမ်းသစ်များ ကို တွေးတော စေပါသည်။
- အချို့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ကျောင်းသား၏ လုံ့ဆော်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်မှာ ခက်ခဲသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် တီထွင်ကြံဆခြင်းနှင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် တွေးတောရန် လိုအပ်ပါသည်။