Introduction to University Teaching Skills

Session 4

Classroom skills – how to engage with students

KONRAD ADENAUER STIFTUNG

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 deend 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

စာသင်ခန်းကျွမ်းကျင်မှု – ကျောင်းသားများနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနည်း

အွန်လိုင်းသင်ယူခြင်း

အပိုင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂ ပြန်လည်သတိရခြင်း- သင်ခန်းစာ ဖွဲ့စည်းပုံ – အွန်လိုင်း သင်ယူမှု

- အွန်လိုင်းသင်ယူမှုအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ
  - စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိခြင်း (ကျောင်းသားနှင့် ဆရာများ။)
  - အခြေခံအဆောက်အအုံ ညံ့ဖျင်းခြင်း - အင်တာနက်၊ အရည်အသွေးညံ့သော အိုင်တီပစ္စည်းများ
  - ဒစ်ဂျစ်တယ် တတ်မြောက်မှု
  - ကျောင်းသား-ဆရာ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှု မရှိခြင်း။
  - မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် ရွေးချယ်စရာ နည်းပါးခြင်း
  - စည်းကမ်းလျော့ရဲခြင်း - အာရုံထွေပြားခြင်း။
  - သင်တန်းများစွာကို အွန်လိုင်းပေးပို့ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်းမရှိပါ။

- ဤပြဿနာများကို ကျော်လွှားရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် 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) ပို၍ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။
  - သင် ၂ နာရီ သင်ကြားပို့ချမှုကို လုပ်ဆောင်ပါက ၎င်းသည် မှတ်တမ်းတင် ထားသော ပို့ချချက် ၁နာရီခွဲ နာရီခန့် ဖြစ်လိမ့်မည် - မကြာခဏဆိုသလို ဟောပြောပွဲအတွင်း ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှု ရှိပြီး အမှန်တကယ် သင်ကြားချိန်ကို လျော့နည်းစေသည်။
  - သင့်ဟောပြောချက်အကြောင်းအရာကို ပိုတိုအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား။
  - 3 x 20 သို့မဟုတ် 4-5 x 10 မိနစ် ဗီဒီယိုများကို စမ်းကြည့်ပါ (ဗီဒီယိုများ၏ ကြာချိန်အရှည်သည် သင်တန်းအကြောင်းအရာအပေါ် မူတည်ပါမည် -

ကြိုတင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပို့ချချက်များ

- ကောင်းကျိုး
  - ဆရာသည် အတန်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
  - ဆရာမများကို အချိန်ပိုပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ပေးသည်- အပတ်စဉ် သီးသန့်နာရီများစွာဖြင့် အွန်လိုင်းတွင် ရှိနေရန် မလိုအပ်ပါ။
  - ကျောင်းသားများသည် ပို့ချချက်များကို အလိုရှိသည့်အခါ 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 လျှော့ချပါ။
- ကျောင်းသားများအား ဖြေဆိုရန် လေ့လာမှုမှတ်စုမေးခွန်းအချို့ ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများကို အခြားအွန်လိုင်းရင်းမြစ် လင့်ခ်များပေးပါ - YouTube ပေါတွင်မရှိသော အရာက မရှိသလောပ်ပါပ်။
- ... အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးသည် ကျောင်းသားများကို စိတ်ဝင်စားစေရန် ကူညီပေးသည်။

လေ့လာမှုမှတ်စု နမူနာ

- လေ့လာမှုမှတ်စု ရက်သတ္တပတ် ၂- အရှေ့တောင်အာရှပညာ
- ရှေးဦးအနုပညာနှင့် ရှေးဟောင်းသုတေသန၊ မိရိုးဖလာအစဉ်လအာများ
- Ban Chiang Ceramics တွေရဲ့ထူးခြားချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- နတ်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဆိုတာ ဘာလဲ။
- မိရိုးဖလာဘာသာတရားတွေရဲ့အဓိကလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။
- မိရိုးဖလာဘာသာတရားနှင့် နတ်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများနှင့် မည်သို့သော အနုပညာလက်ရာများ ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်မည်နည်း။

- (အပိုင်း ၁ ပြီးပါပြီ)

အခန်လိုင်းသင်ကြားနည်း နည်းလမ်းများ

အပိုင်း ၂

အန်လိုင်း သင်ကြားရေး လုံအပ်ချက်

ဘယ်နည်းပညာကို ဆရာနဲ့ ကျောင်းသား ရရှိနိုင်မလဲ။

သင်ကြားပို့ချမှုသည် အနိမ့်ဆုံး ဘုံပင်းခြေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

ပို့ချခြင်း နည်းလမ်းများ

- အချိန်နှင့်တပြေးညီ ပို့ချခြင်း- ကျောင်းသားသည် ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားဖော်များထံမှ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ချက် ရရှိသော်လည်း လူတိုင်းသည် မတူညီသောနေရာများတွင် ရှိနေနိုင်သည် - 'တိုက်ရိုက်' အွန်လိုင်း ပေးပို့ခြင်း
  - ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ချက်
  - ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးသည်။
  - ပထမနှစ်ကျောင်းသားများအတွက် အဆင်ပြေသည်။
  - ဒါပေမယ့်
    - ကျောင်းသားတိုင်းသည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကို ကတိမတည်နိုင်ပါ။
    - အားလုံးမှာ တူညီတဲ့ နည်းပညာတွေ မရှိပါ။

- အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း မထားပဲ ပို့ချခြင်း- ကျောင်းသားသည် ပို့ချချက်များနှင့် သင်တန်းပသင်ထောက်ကူများကို အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည် - များသောအားဖြင့် အပတစဉ် အချိန်ဇယားအတွင်း ရှိရမည်။
  - ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင် အရှိန်ဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါသည်။
  - မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းရှိသော ကျောင်းသားအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။
  - နေ့ကွေးစွာ ပြောင်းလဲနိုင်သော သင်ထောက်ကူများအတွက် ကောင်းမွန်သည်။
  - ဒါပေမယ့်
    - ဆရာသည် အကြံဉာဏ်သစ်များနှင့် သင်ကြားရေးနည်းလမ်းများကို တွေးတောသင့်သည်။
    - ဆရာမသည် အတန်းတွင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို မည်သို့ရရှိမည်နည်း။

ပေါင်းစပ်ပို့ချခြင်း

- အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်းနှင့် အချိန်သတ်မှတ်မထားပဲ ပေးပို့ခြင်းကို ရောနှောခြင်း။
- သင်ခန်းစာများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ ပို့ချခြင်းတွင် သင်ခန်းစာများကို အဆက်မပြတ်နည်းလမ်းဖြင့် ပို့ချနိုင်ပါသည်။
- ကောင်းမွန်သောအစီအစဉ်လိုအပ်သည်။
    - အချိန်ကုန်သက်သာနိုင်တယ်။
- တစ်ချိန်လုံး ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ဖြစ်မလာပါ။
- 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။

ပေးပို့မှုပုံစံနှင့် အကြောင်းအရာ အမျိုးအစား အကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း။

- ကျောင်းသား
  - **သူတို့မှာ ဘာနည်းပညာရှိလဲ။**
  - သင်တန်းစာတွေကို ကြိုတင်ဝေငှနိုင်ပါသလား။
  - တပြိုင်တည်းသင်ယူခြင်း တွင် ၎င်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသလား**။**
- ဆရာ:
  - မင်းမှာ ဘာ IT အရည်အချင်းရှိလဲ။
  - သင့်အတွက် မည်သည့်နည်းပညာရရှိနိုင်သနည်း။
  - သင့်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပစ္စည်းများကို အွန်လိုင်းသင်ယူမှုတွင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ်လို့ သင်ယုံကြည်ပါသလား။
- အွန်လိုင်းသင်ယူမှုကို ဆွဲဆောင်မှုရှိစေရန်

ကျောင်းသားများနှင့် စေစပ်ညွှန်ကြားချက် ထိန်းသိမ်းခြင်း

အပိုင်း ၃

စေ့ဆော်မှု

ကျောင်းသားအချင်းချင်း ချိတ်ဆက်ကူညီရန် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ရှားမှုများ ထည့်သွင်းပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက အဖဲ့လိုက် သင်ကြားရေး အစီအစဉ်များကို အားပေးပါ – ကျောင်းသားအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု ရဖအောင်လုပ်ပေးပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောတုံ့ပြန်ချက်။

ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပို့ချချက်များနှင့် တင်ပြချက်များ - စာပို့ချခြင်းသည် စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။

(S18) စွမ်းဆောင်ရည်

- ငန်းရုပ်ပုံရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။
- နှိုးလာပြီလား။

စေ့ဆော်မှု

- အစပိုင်းနဲ့ သင်တန်းတစ်လျှောက်လုံး:
  - အွန်လိုင်းကနေ သင်ယူရတာ ခက်ခဲနိုင်တယ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုပါ။
  - စိတ်အားထက်သန်နေဖို့ ခက်တယ်ဆိုတာ ကျောင်းသားတွေကို ပြောပြပါ။
  - သူတို့ကို အားပေးပါ – သင့်အကြံပြုချက်တွင် ထည့်သွင်းပြောပါပါ။
  - ကျောင်းသားက သင့်ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အပတ်စဉ် အွန်လိုင်းကို ရုံးချိန်ကဲ့သို့ ဖွင့်ထားပါ။
  - ၎င်းတို့၏အီးမေးလ်များကို ချက်ခြင်းတုံ့ပြန်ပါ။

စေ့ဆော်မှု

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

ဆရာများအတွက်

- သင့်၏ကိုယ်ပိုင် ပံ့ပိုးနိုင်သောကွန်ရက်များကို တည်ဆောက်ပါ။
- ပြဿနာများကို မျှဝေပါ၊ အဖွဲ့များ၏ သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများကို စုစည်းပါ။
- အွန်လိုင်း သင်ယူမှုနှင့် အဆင်မပြေသောအရာများကို မျှဝေပါ။
- အကူအညီတောင်းပါ။ အွန်လိုင်းစာသင်ကြားရတာ ပင်ပန်းပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုလည်း လိုအပ်တယ်။
- သင့်ကွန်ပြူတာဖုန်သားပြင်မှ ပုံမှန်အနှားယူခြင်းအတွက် စည်းကမ်းထားပါ – သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၄ အနှစ်ချုပ်

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