ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့
နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)
အရာထမ်းငယ်သင်တန်းအမှတ်စဉ်(၁၃၀)
သင်တန်းဝင်ညွှန်ကြားလွှာ

တည်နေရာ၊ သင်တန်းကာလနှင့် သတင်းပို့ရမည့်နေ့

၁။ အရာထမ်းငယ်သင်တန်း၊ အမှတ်စဉ်(၁၃၀)ကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ လှည်းကူးမြို့နယ်၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)တွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ **ဩဂုတ်လ** ၅ ရက်နေ့မှစ၍ **အောက်တိုဘာလ** ၁၆ ရက်နေ့အထိ ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းတက်ရောက်ရမည့်သူများသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်**လ** ၂ ရက်နေ့ (သောကြာ)နေ့ **မွန်းလွဲပိုင်း (၁၈:၀၀)နာရီ** နောက်ဆုံးထား၍ ရောက်ရှိသတင်းပို့ကြရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

၂။ နိုင်ငံ့တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော အရာထမ်းငယ်များအား အမျိုးသားရေးအမြင်ရရှိရေး၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု ရှိစေရေးတို့အတွက် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရပ်များကို အခြေခံအားဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်စေပြီး စည်းကမ်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို စောင့်သိ ထိန်းသိမ်းတတ်သော ဝန်ထမ်းကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

သင်တန်းသားအရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်

၃။ ဌာနဆိုင်ရာနိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်း အသီးသီး၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိနေကြသော လစာနှုန်း (၂၃၄၀၀၀-၂၀၀၀ - ၂၄၄၀၀၀)၊ (၂၁၆၀၀၀ -၂၀၀၀ -၂၂၆၀၀၀)နှင့် လစာနှုန်း (၁၉၈၀၀၀ -၂၀၀၀ -၂၀၈၀၀၀)ရရှိသော ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ၊ ပညာရှင် ဝန်ထမ်းများ၊ စီမံခန့်ခွဲရေး (စီးပွားရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေး၊ လူမှုရေး) အမှုထမ်းများ တက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအား **လုံးဝ(လုံးဝ) စေလွှတ်ခြင်းမပြုရန်** ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

(က) ဆေးအဆင့်မမီသူများ (ဥပမာ-ကူးစက်ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အရေပြား ရောဂါ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ခြေ၊ လက်၊

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းခွဲစိတ် ကုသထားသူများနှင့် ဆေးထောက်ခံချက်တွင် (Unfit For Training) ဖြစ်နေသူများ၊

(ခ) COVID-19 ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ် မထိုးရသေးသူများ၊

(ဂ) အမှုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ခုံရုံး၊တရားရုံးများတွင်အမှုရင်ဆိုင်ရန်၊ သက်သေခံရန်ရှိသူများ၊

(ဃ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးစအမျိုးသမီးများ၊

(င) နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းနည်းဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေ ၁၀၁၊ နည်းဥပဒေခွဲ (ဂ)အရ မွေးကင်းစ ကလေးငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်ခံစားမည့်သူများ၊

(စ) သင်တန်းကာလအတွင်း အဝေးသင်တက္ကသိုလ် စာမေးပွဲဖြေဆိုရန်ရှိသူများ၊

(ဆ) သင်တန်းကာလအတွင်း နိုင်ငံခြား ပညာသင်၊ သင်တန်း၊ လေ့လာရေး၊ ဆွေးနွေးပွဲ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သွားရောက်ရန်ရှိသူများ၊

(ဇ) ဌာနတွင်း ရာထူးတိုး စာမေးပွဲဖြေဆိုရန် အကျုံးဝင်သူများနှင့် ဖြေဆိုထားသူများ။

မှတ်ချက်။ အသက်ကန့်သတ်ချက်ကို (၄၅)နှစ်နှင့်အောက်ဟု သတ်မှတ်ထားသော်လည်း သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းဒေသကြီး / ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်း လိုအပ်ချက်အရ ဆန္ဒပြုပါက စိစစ်လက်ခံပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

တက္ကသိုလ် Website တွင် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း

၄။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)သို့ ရောက်ရှိပါက တက္ကသိုလ်၏ Website တွင် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက် ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်-

(က) တက္ကသိုလ်၏ Website(www.cicslm.edu.mm)သို့ ဝင်ရောက်ကာ "**သင်တန်းများ**"ကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် "**ရောက်ရှိသတင်းပို့**"အားနှိပ်ပါ။

(ခ) နိုင်ငံသားစိစစ်ရေး ကတ်ပြားအမှတ် ဖြည့်သွင်းရမည့် ပုံစံကျလာပါက နိုင်ငံသား အမှတ်အားဖြည့်သွင်း၍ **"ရောက်ရှိသတင်းပို့မည်"** ကို နှိပ်လျှင် သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ပုံစံ (အကျဉ်း) ကျလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ကျလာသည့်ပုံစံတွင် သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား စစ်ဆေး၍ မှန်ကန်ပါက "**စာရင်းပို့မည်**" ကိုနှိပ်လျှင် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း ပြီးမြောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(မှတ်ချက်။ သင်တန်းသားအမည်စာရင်းများကို သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနနှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ Training Management System-TMS ကို အသုံးပြု၍ ဖြည့်သွင်းပေးပို့ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြည့်သွင်းထားခြင်းမရှိပါက နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)သို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အား ဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနနှင့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် မပျက်မကွက်ဖြည့်သွင်းရန်။)

သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများ ယူဆောင်လာရမည့် ပစ္စည်းများ

၅။ (က) အောက်ပါပစ္စည်းများ ယူဆောင်လာရမည်-

(၁)	ခြင်ထောင်	၁ လုံး
(၂)	စောင်	၁ ထည်
(၃)	မတ်ခွက်	၁ လုံး
(၄)	ဇွန်း/ခက်ရင်း	၁ စုံ
(၅)	အနွေးထည်/မိုးကာအင်္ကျီအရှည်	၁ ထည်စီ
(၆)	တိုက်ပုံ(အဖြူ)(သင်တန်းသား)	၁ ထည်
(၇)	ခြေအိတ်(အဖြူ)	၂ စုံ
(၈)	ကင်းဘတ်ဖိနပ်(အဖြူ)	၁ ရန်
(၉)	သေတ္တာ(Baggage)	၁ လုံး
(၁၀)	နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ	၁ အုပ်စီ
(၁၁)	ဗလာစာအုပ်	၁ ဒါဇင်
(၁၂)	PTအင်္ကျီတီရှပ်(အဖြူ)	၁ ထည်
(၁၃)	A4 80 ဂရမ်	၁ထုပ် (သင်ခန်းစာဖြန့်ဝေရန်)

(ခ) သတင်းပို့လာရောက်သည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါ အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်လာကြရမည်-

(၁) နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား၊

(၂) ဌာနဆိုင်ရာ ခရီးသွားလာခွင့်အမိန့်၊

(၃) အမှုကင်းရှင်းကြောင်းဌာနဆိုင်ရာထောက်ခံချက်၊

(၄) ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတာဝန်ခံဆရာဝန်များထံမှ ကျန်းမာကြောင်း ဆေးထောက်ခံချက်၊

(၅) Covid-19 ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ် ထိုးနှံပြီးကြောင်း ထောက်ခံချက်နှင့် သင်တန်းသို့ ဝင်ရောက်သတင်းမပို့မီ (၇၂)နာရီအတွင်း Covid-19 ရောဂါပိုး စစ်ဆေးပြီး ရောဂါပိုး မတွေ့ရှိကြောင်း ထောက်ခံချက် ယူဆောင်လာရန်။

(ဂ) အောက်ပါကုန်ကျစရိတ်များ ကျခံရပါမည်-

(၁) လစဉ်ဆံပင်ညှပ်ခ(သင်တန်းသား)၊

(၂) ကသဆွဲပြား၊

(၃) လိုင်စင်ခေါတ်ပုံကြေး၊

(၄) ဒိုဘီခ၊

(၅) ယူနီဖောင်းတံဆိပ်တပ်ခ။

(ဃ) တက္ကသိုလ်မှ အောက်ပါပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းဆင်းပါက ပြန်လည် အပ်နှံရပါမည် -

(၁) ခုတင်

(၂) မွေ့ရာ

(၃) ခေါင်းအုံး (၁)လုံး

(၄) ခေါင်းအုံးစွပ် (၁)ခု

(၅) စောင်(စစ်စိမ်း) (၁)ထည်

(၆) ယူနီဖောင်း(၃)စုံ

(၇) လျှာထိုးဦးထုပ် (၁)လုံး

(၈) ခါးပတ် (၁)ခု

(၉) တောစီးဖိနပ်(အနက်) (၁)ရန်

(၁၀) ရှူးဖိနပ်(အနက်) (၁)ရန်

(၁၁) ခြေအိတ် (၃)စုံ

(၁၂) ဘေးလွယ်အိတ်(၁)လုံး

(၁၃) PT ဘောင်းဘီ (၁)ထည်

သင်တန်းမဖွင့်မီအစီအစဉ်

၆။ **သင်တန်းမဖွင့်မီ ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-**

(က) **၃-၈-၂၀၂၄ (စနေနေ့) ၀၉:၀၀ နာရီမှ ၁၁:၀၀ နာရီထိ**

- အဆောင်ကြီးကြပ်အဖွဲ့က သင်တန်းကာလအတွင်း သင်တန်းသား/သူများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုစည်းကမ်း၊ စာသင်ဆောင်စည်းကမ်း၊ အိပ်ဆောင်စည်းကမ်းများအား ရှင်းလင်းခြင်း၊

၃-၈-၂၀၂၄ (စနေနေ့) ၁၃:၀၀ နာရီမှ ၁၆:၀၀ နာရီထိ

- သင်တန်းဝတ်စုံများ ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် တက္ကသိုလ်ဈေးတန်းသို့ သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်း။

(ခ) **၄-၈-၂၀၂၄ (တနင်္ဂနွေနေ့) ၀၉:၀၀ နာရီမှ ၁၁:၀၀ နာရီထိ**

- ကာကွယ်ရေးပညာဌာနမှ အဆောင်ခင်းကျင်းမှုနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုစည်းကမ်းများအား ရှင်းလင်းခြင်း၊

၄-၈-၂၀၂၄ (တနင်္ဂနွေနေ့)၁၃:၀၀ နာရီမှ ၁၆:၀၀ နာရီထိ

- တက္ကသိုလ်ဆေးရုံတွင် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုခံယူခြင်း။

နေ့စဉ်အချိန်ဇယား

၇။ အောက်ဖော်ပြပါ သင်တန်းအချိန်ဇယားအတိုင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများပြုလုပ်ကြရပါမည်-

(က)	၀၅:၃၀	နာရီ	နံနက်အိပ်ယာထချိန်။
(ခ)	၀၆:၀၀ – ၀၆:၃၀	နာရီ	နံနက်ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး။
(ဂ)	၀၆:၃၀ – ၀၆:၅၀	နာရီ	နံနက်စောစာစားချိန်။
(ဃ)	၀၇:၂၀	နာရီ	တန်းစီ၊ လူစစ်၊ သစ္စာဆို။
(င)	၀၈:၀၀ – ၁၁:၅၀	နာရီ	နံနက်ပိုင်းသင်တန်းချိန်များ။
(စ)	၁၂:၀၀ – ၁၃:၀၀	နာရီ	နေ့လည်စာစားချိန်။

(ဆ) ၁၃:၀၀ – ၁၅:၅၀ နာရီ နေ့လည်ပိုင်းသင်တန်းချိန်များ။

(ဇ) ၁၆:၃၀ – ၁၇:၀၀ နာရီ ညနေပိုင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး။

(ဈ) ၁၇:၃၀ – ၁၈:၃၀ နာရီ ညနေစာစားချိန်။

(ည) ၁၈:၅၀ နာရီ တန်းစီ၊ လူစစ်၊ သစ္စာဆို။

(ဋ) ၁၉:၀၀ – ၂၁:၀၀ နာရီ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်ချိန်။

(ဌ) ၂၁:၃၀ နာရီ အိပ်ချိန်(မီးအားလုံးပိတ်)။

ဝတ်စုံသတ်မှတ်ချက်

၈။ သင်တန်းတက်ရောက်နေစဉ်ကာလအတွင်း အောက်ပါအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရမည် –

(က) သင်တန်းချိန်အတွင်း အောက်ပါအတိုင်းဝတ်ဆင်ရမည် –

သင်တန်းသား/သူများ။ သင်တန်းဝတ်စုံ(၃)စုံကိုတက္ကသိုလ်မှ ထောက်ပံ့ပေးပါမည်။

(ခ) ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး (Physical Exercise)ပြုလုပ်ချိန်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရမည်–

သင်တန်းသား/သူများ။ PT Uniform ဘောင်းဘီရှည်၊တီရှပ်၊ ကင်းဘတ်ဖိနပ်(အဖြူ)၊ ခြေအိတ်။

(ဂ) စားရိပ်သာ၌ ထမင်းစားချိန်တွင် အောက်ပါအတိုင်းဝတ်ဆင်ရမည်–

(၁) သင်တန်းသားများ။ လည်ကတုံးအင်္ကျီ/ ကော်လံပါသောအင်္ကျီ၊ ပုဆိုးနှင့် ညှပ်ဖိနပ်။

(၂) သင်တန်းသူများ။ မြန်မာအင်္ကျီလက်ရှည်/ လက်စက၊ ထဘီနှင့်ညှပ်ဖိနပ်။

(ဃ) သင်တန်းချိန်ပြင်ပ တက္ကသိုလ်အပန်းဖြေနယ်မြေသို့ ထွက်ခွာရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရမည် –

(၁) သင်တန်းသားများ။ တိုက်ပုံအဖြူ၊ လည်ကတုံးအင်္ကျီအဖြူ၊ ပုဆိုးနှင့် ညှပ်ဖိနပ်။

(၂) သင်တန်းသူများ။ ရင်ဖုံးအင်္ကျီလက်ရှည်/ လက်စက၊ ထဘီနှင့်ညှပ်ဖိနပ်။

(င) သတ်မှတ်ဝတ်စုံများကိုဝတ်ဆင်ရာတွင် သင်တန်းသားစိစစ်ရေးကတ်ကို သင်တန်းဝတ်စုံများ၌ လက်ယာဘက်ရင်အုံ ဒုတိယမြောက်ကြယ်သီး၏ တည့်တည့်တွင်

တပ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊အရပ်ဝတ်ဖြင့်ဝတ်ဆင်ရာ၌ လည်ဆွဲကတ်ပြားများကို လည်ပင်းတွင် ချိတ်ဆွဲဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စည်းကမ်းများ

၉။ အောက်ဖော်ပြပါ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာရပါမည်-

(က) **စာသင်ဆောင်စည်းကမ်း**

(၁) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ကြရမည်၊

(၂) သင်တန်းခန်းမတွင် အချိန်မီ ကြိုတင်နေရာယူပြီး ဖြစ်ရမည်၊

(၃) သင်တန်းနှင့် မသက်ဆိုင်သည့်စာအုပ်၊ ပစ္စည်း၊ အစားအသောက်တို့ကို ယူဆောင်ခွင့်မပြု၊

(၄) ပို့ချဆရာအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများ(ဖုန်းပြောဆိုခြင်း၊ အချင်းချင်းစကားပြောခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း) မပြုလုပ်ရ။

(ခ) **အိပ်ဆောင်စည်းကမ်း**

(၁) အိပ်ဆောင်များအတွင်း စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်ရမည်၊

(၂) အသုံးပြုရန် ထုတ်ပေးထားသော ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမည်၊

(၃) အိပ်ခန်းတွင်းသို့ ဧည့်သည်များ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမပြုရ၊

(၄) အိပ်ဆောင် အတွင်း / အပြင်ကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်၊

(၅) အိပ်ဆောင်အတွင်း၌ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ၊

(၆) နိုင်ငံပိုင်ပစ္စည်းများကို မိမိကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းသဖွယ် ဂရုတစိုက် ရှိသေစွာကိုင်တွယ်အသုံးပြုကြရမည်။ မိမိကြောင့် နိုင်ငံပိုင်ပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာပျက်စီး၊ ပျောက်ဆုံးပါက ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ (၃)ဆကို ပေးလျော်ရမည်။

(ဂ) **စားရိပ်သာစည်းကမ်း**

(၁) စည်းကမ်းတကျ စားသောက်ကြရမည်၊

(၂) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ကြရမည်၊

(၃) တာဝန်မှအပ စားရိပ်သာဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်ရ၊

(၄) သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းသာ စားသောက်ရမည်။

(ဃ) **စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်း**

(၁) သင်တန်းချိန်ပြင်ပ ကိုယ်ပိုင်ချိန်များတွင် အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်၊

(၂) သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းအတိုင်း စာအုပ်စာတမ်းများကို ငှားရမ်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။

(င) **COVID–19 စည်းကမ်း**

(၁) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ရမည်၊

(၂) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေကွာနေထိုင်ရမည်၊

(၃) လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောရမည်၊

(၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊သတိပေးရမည်၊

(၅) ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ပြန်ထားသည့် COVID–19 စည်းကမ်းချက်များနှင့် အညီအခါအားလျော်စွာ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ပြန်သည့်COVID–19 ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။

၁၀။ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူအားလုံးတို့သည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ပြန်ထားသော သင်တန်းဝင်ညွှန်ကြားလွှာ၊ သင်တန်းဆိုင်ရာတည်မြဲအမိန့်နှင့် အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်ထားသော ဒေသန္တရအမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာကြရမည့်အပြင် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်–

(က) နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ၊ အမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များ၊ သီးခြားထုတ်ပြန်ထားသော အမိန့်နှင့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်၊

(ခ) နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်း၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းမပြုရ၊

(ဂ) နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုခု၏ အမှတ်တံဆိပ်ပါရှိသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း၊ နိုင်ငံတော်ကို ဆန့်ကျင်သည့် အရေးအသား အပြောအဆိုများဖြင့် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်းများ လုံးဝ**(လုံးဝ)**မပြုလုပ်ရ၊

(ဃ) သင်တန်းနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို လူမှုကွန်ယက်တွင် လွှင့်တင်ခြင်း၊ Like & Shareပြုလုပ်ခြင်း၊ Comment ရေးသားခြင်းများလုံးဝ**(လုံးဝ)**မပြုလုပ်ရ။

တားမြစ်ချက်များ

၁၁။ သင်တန်းသို့ အောက်ပါပစ္စည်းများ ယူဆောင်မလာရန် တားမြစ်သည်–

(က) လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်ပစ္စည်းများနှင့်ထိခိုက်ရှုနာဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းများ၊

(ခ) အဖိုးတန်လက်ဝတ်ရတနာပစ္စည်းများနှင့် များပြားသော ငွေကြေးပမာဏ၊

(ဂ) ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်နှင့် တူရိယာပစ္စည်းများ၊

(ဃ) စစ်တုရင်၊ ကျားခုံ ၊ ဇယ်တောက်ခုံ၊

(င) မူးယစ်စေတတ်သောအဖျော်ယမကာများ၊မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အကျုံးဝင်သည့်ပစ္စည်းများ၊

(စ) သင်တန်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများ (ဥပမာ– မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်)၊

(ဆ) မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်မလျော်ညီသော အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး များ ဆံပင်ကိုဆေးရောင်စုံဆိုးခြင်း၊အမျိုးသားများနားကွင်း/နားကပ်ပန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ နားပေါက်အများအပြားဖောက်၍ နားကပ်ပန်ခြင်းတို့ကိုခွင့်မပြုပါ၊

(ဇ) တက္ကသိုလ်နယ်မြေအတွင်းတွင် မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီသင့်တော်ခြင်း မရှိသည့် သရုပ်ပျက်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများ၊ ပါတီနိုင်ငံရေးနှင့် ကင်းရှင်းမှုမရှိသည့် ရုပ်ပုံ/ အလံ/ တံဆိပ်/ စာသားများပါရှိသည့် ဦးထုပ်၊ ထီးနှင့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းမပြုရ။

အထွေထွေကိစ္စရပ်များ

၁၂။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပါသည်–

(က) အိပ်ဆောင်များနှင့် စားရိပ်သာများတွင် စုပေါင်းနေထိုင် စားသောက်ကြရမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းနှင့်မသက်ဆိုင်သူများကို ခေါ်ဆောင်ခွင့် မပြုပါ၊

(ခ) မိမိတို့နေထိုင်ရာ အဆောင်ဝန်း/ အတွင်း/ အပြင် သန့်ရှင်းရေးကို နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ကြရမည်။

သင်တန်းပျက်ကွက်ခွင့်

၁၃။ သင်တန်းကာလအတွင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများအတွက် သင်တန်းပျက်ကွက်ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ဘဲ နာရေးကိစ္စနှင့် အထောက်အထားခိုင်လုံသောကိစ္စများကိုသာ စဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။

၁၄။ တစ်ဆင့်မြင့်ရာထူးအတွက် ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုလုပ်သော စာမေးပွဲများမှအပ မည်သည့်စာမေးပွဲကိုမှ ဖြေဆိုခွင့် ပြုမည်မဟုတ်ပါ။

မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်ခြင်း

၁၅။ အောက်ပါအချက်တစ်ခုခုနှင့် ငြိစွန်းပါက မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်မည်ဖြစ်ပါသည်-

(က) သင်တန်းတက်ရောက်နေစဉ်ကာလအတွင်း သင်တန်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ရိုင်းပျစွာပြုမူဆက်ဆံခြင်း၊ သင်တန်းချိန်စုစုပေါင်း၏ (၁၀%) သင်တန်းပျက်ကွက်ခြင်း၊ ခွင့်မဲ့ပျက်ကွက်စုစုပေါင်း(၇၂)နာရီ ပျက်ကွက်ခြင်း၊

(ခ) သင်တန်းတက်ရောက်စဉ်ကာလအတွင်း CDM ဝန်ထမ်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အစိုးရဆန့်ကျင်ဘက်မီဒီယာများနှင့်သော်လည်းကောင်း ချိတ်ဆက်၍ သင်တန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ၊ တက္ကသိုလ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ ပေးပို့ခြင်းမပြုရ၊ ပေးပို့ကြောင်းစုံစမ်းသိရှိရပါက သင်တန်း တက်ရောက်ခြင်းမှရပ်စဲ၍ ဌာနဆိုင်ရာအရေးယူ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်ခြင်းခံရမည်။

သက်သာချောင်ချိရေး

၁၆။ အောက်ပါအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိပေးမည် ဖြစ်ပါသည်-

(က) **တက္ကသိုလ်တွင်းဈေးဆိုင်တန်း။**

(၁) သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းသွားနိုင်သည်၊

(၂) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကိုဝတ်ဆင်ရမည်၊

(၃) တရားမဝင်ပစ္စည်းများ၊အစားအသောက်များဆက်သွယ်မှာယူ/စားသုံးခြင်း မပြုလုပ်ရ။

(ခ) **ဒိုဘီပေးခြင်း။** မိသားစုဒိုဘီများသို့ စျေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် အပ်နှံနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးမည်။

ကျန်းမာရေး

၁၇။ အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်–

(က) သင်တန်းကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပါက တက္ကသိုလ်ဆေးရုံသို့ အဖော်(၁)ဦး လိုက်ပါ၍ တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ တာဝန်ခံဆရာဝန်ထံ ပြသရမည်၊

(ခ) အနားယူရန်လိုအပ်ပါက တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ တာဝန်ခံဆရာဝန်က ဆေးနား (ဆေးအဆင့်–စီ) သတ်မှတ်ပေးမည်၊

(ဂ) သင်တန်းချိန်အတွင်း ဆေးခန်းသွားခြင်း၊ ဆေးနားခံစားခြင်း၊ ဆေးစစ်ခံသွားရောက်ခြင်းများအား သင်တန်းပျက်ကွက်ချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်မည်။

လောင်းကစားခြင်း၊ မူးယစ်စေတတ်သော အဖျော်ယမကာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အကျိုးဝင်သည့် ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

၁၈။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်–

(က) သင်တန်းကာလအတွင်း မည်သည့်လောင်းကစားမှု မပြုလုပ်ရ၊

(ခ) မူးယစ်စေတတ်သော အဖျော်ယမကာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးနှင့် အကျိုးဝင်သည့် ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း/ ယူဆောင်လာခြင်းလုံးဝ မပြုလုပ်ရ၊

(ဂ) ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ပါက သင်တန်းဆက်လက်တက်ရောက်ခြင်းမှရပ်စဲခြင်းခံရမည်။

တက္ကသိုလ်မှပြန်လည်ထွက်ခွာခြင်း

၁၉။ သင်တန်းပြီးဆုံး၍ တက္ကသိုလ်မှပြန်လည်ထွက်ခွာရာတွင် အောက်ပါအချက်များကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်–

(က) ထုတ်ပေး/ ငှားရမ်းထားသောပစ္စည်းများအား ပြန်လည်အပ်နှံပြီးဖြစ်ရမည်၊

(ခ) ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ ရှင်းလင်းပြီး ဖြစ်ရမည်၊

(ဂ) မိမိအိပ်ခန်း/အိပ်ဆောင် အတွင်း/ အပြင် သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်ရမည်။

သင်တန်းဆင်းအစီရင်ခံစာပေးပို့ခြင်း

၂၀။ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများအနေဖြင့် သင်တန်းအောင်မြင်ပြီးမြောက်၍ သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနသို့ ရောက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်သည့်အခါတွင် သင်တန်းဆင်းအစီရင်ခံစာ ပြန်လည်တင်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)သို့ မိတ္တူပေးပို့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။