



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့
နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)



အခြေခံပညာဆရာ၊ ဆရာမများ အထူးမွမ်းမံသင်တန်း၊ အမှတ်စဉ် (၁၀၇)
သင်တန်းဝင်ညွှန်ကြားလွှာ

တည်နေရာ၊ သင်တန်းကာလနှင့် သတင်းပို့ရမည့်နေ့

၁။ အခြေခံပညာဆရာ၊ ဆရာမများ အထူးမွမ်းမံသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၁၀၇)ကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ လှည်းကူးမြို့နယ်၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)တွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၇ ရက်နေ့မှ နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့အထိရက်သတ္တ(၅)ပတ်ကြာ ဖွင့်လှစ်မည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်း တက်ရောက် ရမည့်သူများသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၈ ရက် (သောကြာနေ့) မွန်းလွဲပိုင်း (၁၈:၀၀)နာရီ နောက်ဆုံးထား၍ရောက်ရှိ သတင်းပို့ကြရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ၂။ (က) နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းဆရာ၊ ဆရာမများ၏ စိတ်ဓာတ်၊ စည်းကမ်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်၊
- (ခ) အခြေခံပညာရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသော ဗဟုသုတများ၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ တိုးပွားလာစေရန်၊
- (ဂ) ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပိုမိုရရှိစေရန်နှင့် ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်၊ စိတ်နေစိတ်ထားများပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်။

သင်တန်းသားအရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်

၃။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော မူလတန်းပြ၊ မူလတန်းကျောင်းအုပ်၊ အလယ်တန်းပြ၊ အလယ်တန်းကျောင်းအုပ်၊ အထက်တန်း ပြဆရာ၊ ဆရာမများ၊ လက်ထောက်မြို့နယ်ပညာရေးမှူးများနှင့် ပညာရေးကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ တက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များအား (လုံးဝ)လုံးဝ စေလွှတ်ခြင်း မပြုရန် ဖော်ပြအပ်ပါသည် -

- (က) ဆေးအဆင့်မမီသူများ (ဥပမာ-ကူးစက်ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း ခွဲစိတ်ကုသထားသူများနှင့်ဆေးထောက်ခံချက်တွင် Unfit For Training) ဖြစ်နေသူများ၊

- (ခ) COVID-19 ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ်ထိုးရသေးသူများ၊
- (ဂ) အမှုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ခုံရုံး၊ တရားရုံးများတွင်အမှုဆိုင်ရန်၊ သက်သေခံရန်ရှိသူများ၊
- (ဃ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ၊
- (င) နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း နည်းဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေ ၁၀၁၊ နည်းဥပဒေခွဲ (ဂ)အရ မွေးကင်းစ ကလေးငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့် ခံစားမည့်သူများ၊
- (စ) သင်တန်းကာလအတွင်း အဝေးသင်တက္ကသိုလ်စာမေးပွဲဖြေဆိုရန်ရှိသူများ၊
- (ဆ) သင်တန်းကာလအတွင်း နိုင်ငံခြား ပညာသင်၊ သင်တန်း၊ လေ့လာရေး၊ ဆွေးနွေးပွဲ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သွားရောက်ရန်ရှိသူများ၊
- (ဇ) ဌာနတွင်း ရာထူးတိုးစာမေးပွဲဖြေဆိုရန် အကျိုးဝင်သူများနှင့်ဖြေဆိုထားသူများ၊

တက္ကသိုလ် Website တွင် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း

၄။ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများသည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)သို့ ရောက်ရှိပါက တက္ကသိုလ်၏ Website တွင် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်-

- (က) တက္ကသိုလ်၏ Website (www.cicslm.edu.mm) သို့ ဝင်ရောက်ကာ “သင်တန်းများ” ကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် “ရောက်ရှိသတင်းပို့”အားနှိပ်ပါ။
- (ခ) နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြားအမှတ် ဖြည့်သွင်းရမည့်ပုံစံကျလာပါက နိုင်ငံသား အမှတ်အားဖြည့်သွင်း၍ “ရောက်ရှိသတင်းပို့မည်” ကို နှိပ်လျှင် သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ပုံစံ (အကျဉ်း) ကျလာမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (ဂ) ကျလာသည့်ပုံစံတွင် သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား စစ်ဆေး၍ မှန်ကန်ပါက“စာရင်းပို့မည်”ကိုနှိပ်လျှင်ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်းပြီးမြောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ သင်တန်းသားအမည်စာရင်းများကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ Training Management System-TMS ကိုအသုံးပြု၍ ဖြည့်သွင်းပေးပို့ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြည့်သွင်း ထားခြင်းမရှိပါက နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အောက်မြန်မာပြည်)သို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရောက်ရှိသတင်းပို့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အား ဆောင်ရွက် နိုင်မည် မဟုတ်ပါသဖြင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန တွင် မပျက်မကွက် ဖြည့်သွင်းရန်။

ယူဆောင်လာရမည့်ပစ္စည်းများ

၅။ (က) အောက်ပါပစ္စည်းများ ယူဆောင်လာရမည်-

- | | | |
|-------|----------------------------------|------------------------------|
| (၁) | ခြင်ထောင် | ၁ လုံး |
| (၂) | စောင် | ၁ ထည် |
| (၃) | ခေါင်းအုံးစွပ် | ၁ ခု |
| (၄) | မတ်ခွက် | ၁ လုံး |
| (၅) | ဖွန်း/ခက်ရင်း | ၁ စုံ |
| (၆) | အနွေးထည်/မိုးကာအင်္ကျီ | ၁ ထည်စီ |
| (၇) | တိုက်ပုံ(အဖြူ) | ၁ ထည် |
| (၈) | ခြေအိတ် (အဖြူ) | ၂ စုံ |
| (၉) | ခြေအိတ် (အနက်) | ၂ စုံ |
| (၁၀) | သေတ္တာ/Baggage | ၁ လုံး |
| (၁၁) | နိုင်ငံဝန်ထမ်းဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ | ၁ အုပ်စီ |
| (၁၂) | ဗလာစာအုပ် | ၁ ဒါဇင် |
| (၁၃) | ကင်းဘတ်ဖိနပ်(အဖြူ) | ၁ ရန် |
| (၁၄) | PT အင်္ကျီ တီရှပ် (အဖြူ) | ၁ ထည် |
| (၁၅) | A4 80 ဂရမ် | ၁ ထုပ် (သင်ခန်းစာဖြန့်ဝေရန်) |

(ခ) သတင်းပို့လာရောက်သည့်အခါအောက်ဖော်ပြပါအထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ

ကိုတစ်ပါတည်း ယူဆောင်လာကြရမည်-

- (၁) နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား၊
- (၂) ဌာနဆိုင်ရာခရီးသွားလာခွင့်အမိန့်၊
- (၃) အမှုကင်းရှင်းကြောင်း ဌာနဆိုင်ရာထောက်ခံချက်၊
- (၄) ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အောက်ရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတာဝန်ခံ ဆရာဝန်များ ထံမှ ကျန်းမာကြောင်း ဆေးထောက်ခံချက်၊

- (၅) COVID-19ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ် ထိုးပြီးကြောင်း ထောက်ခံချက်နှင့် သင်တန်းသို့ ဝင်ရောက်သတင်းမပို့မီ (၇၂)နာရီအတွင်း COVID-19 ရောဂါပိုး စစ်ဆေးပြီး၊ ရောဂါပိုး မတွေ့ရှိကြောင်း ထောက်ခံချက်။

(ဂ) အောက်ပါစရိတ်များ ကျခံရပါမည်-

- (၁) လစဉ်ဆံပင်ညှပ်ခ(သင်တန်းသား)၊
- (၂) ကသဆွဲပြား၊
- (၃) လိုင်စင်ဓာတ်ပုံကြေး၊
- (၄) ဒိုဘီခ၊
- (၅) ယူနီဖောင်းတံဆိပ်တပ်ခ။

(ဃ) တက္ကသိုလ်မှ အောက်ပါပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းဆင်းပါက ပြန်လည်အပ်နှံရမည်ဖြစ်ပါသည် -

- (၁) ခုတင်
- (၂) မွေ့ရာ
- (၃) ခေါင်းအုံး (၁) လုံး
- (၄) စောင် (၁) ထည်
- (၅) ယူနီဖောင်း (၃)စုံ
- (၆) လျှာထိုးဦးထုပ် (၁)လုံး
- (၇) ခါးပတ် (၁)ခု
- (၈) တောစီးဖိနပ်(အနက်) (၁)ရန်
- (၉) ရှူဖိနပ်(အနက်) (၁)ရန်
- (၁၀) ဘေးလွယ်အိတ် (၁)လုံး
- (၁၁) PT ဘောင်းဘီ(အနက်) (၁)ထည်

သင်တန်းမဖွင့်မီအစီအစဉ်

၆။ သင်တန်းမဖွင့်မီအစီအစဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) ၅-၁၀-၂၀၂၄ (စနေနေ့) ၀၉:၀၀ နာရီမှ ၁၁:၀၀ နာရီထိ

- အဆောင်ကြီးကြပ်အဖွဲ့က သင်တန်းကာလအတွင်း သင်တန်းသား/သူများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုစည်းကမ်း၊ စာသင်ဆောင်စည်းကမ်း၊ အိပ်ဆောင် စည်းကမ်းများအား ရှင်းလင်းခြင်း၊

၅-၁၀-၂၀၂၄ (စနေနေ့) ၁၃:၀၀ နာရီမှ ၁၆:၀၀ နာရီထိ

- သင်တန်းဝတ်စုံများ ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် တက္ကသိုလ်ဈေးတန်းသို့ သင်တန်းသုံး ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်း။

(ခ) ၆-၁၀-၂၀၂၄ (တနင်္ဂနွေနေ့) ၀၉:၀၀ နာရီမှ ၁၁:၀၀ နာရီထိ

- ကာကွယ်ရေးပညာဌာနမှ အဆောင်ခင်းကျင်းမှုနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများအား ရှင်းလင်းခြင်း၊

၆-၁၀-၂၀၂၄ (တနင်္ဂနွေနေ့) ၁၃:၀၀ နာရီမှ ၁၆:၀၀ နာရီထိ

- တက္ကသိုလ်ဆေးရုံတွင် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုခံယူခြင်း။

နေ့စဉ်အချိန်ဇယား

၇။ အောက်ဖော်ပြပါ သင်တန်းအချိန်ဇယားအတိုင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ကြရပါမည်-

(က)	၀၅:၃၀	နာရီ	နံနက်အိပ်ယာထချိန်။
(ခ)	၀၆:၀၀ - ၀၆:၃၀	နာရီ	နံနက်ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး။
(ဂ)	၀၆:၃၀ - ၀၆:၅၀	နာရီ	နံနက်စောစောစားချိန်။
(ဃ)	၀၇:၂၀	နာရီ	တန်းစီ၊ လူစစ်၊ သစ္စာဆို။
(င)	၀၈:၀၀ - ၁၁:၅၀	နာရီ	နံနက်ပိုင်းသင်တန်းချိန်များ။
(စ)	၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	နာရီ	နေ့လယ်စာစားချိန်။
(ဆ)	၁၃:၀၀ - ၁၅:၅၀	နာရီ	နေ့လယ်ပိုင်းသင်တန်းချိန်များ။
(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) **သင်တန်းဝတ်စုံ ။** သင်တန်းဝတ်စုံ(၃)စုံကို တက္ကသိုလ်မှထုတ်ပေးပါမည်။

(ခ) **ကြံ့ခိုင်ရေးဝတ်စုံ။** တီရှပ်၊ PT Uniform ဘောင်းဘီရှည် ၊ ကင်းဘတ်ဖိနပ်(အဖြူ) ၊ ခြေအိတ်။

(ဂ) **စားရိပ်သာ၌ ထမင်းစားချိန်တွင် အောက်ပါအတိုင်းဝတ်ဆင်ရမည်-**

(၁) **သင်တန်းသားများ။** လည်ကတုံး အင်္ကျီအဖြူ၊ ကော်လံပါသောအင်္ကျီ၊ ပုဆိုး နှင့် ညှပ်ဖိနပ်။

(၂) **သင်တန်းသူများ ။** မြန်မာအင်္ကျီလက်ရှည်၊ လက်စက၊ ထဘီ၊ ညှပ်ဖိနပ်။

(ဃ) သင်တန်းချိန်ပြင်ပ တက္ကသိုလ်အပန်းဖြေနယ်မြေသို့ ထွက်ခွာရာတွင် အောက်ပါ အတိုင်း ဝတ်ဆင်ရမည် -

(၁) **သင်တန်းသားများ။** လည်ကတုံး အင်္ကျီအဖြူ၊ တိုက်ပုံအဖြူ၊ ပုဆိုး နှင့် ညှပ်ဖိနပ်။

(၂) **သင်တန်းသူများ ။** ရင်ဖုံးအင်္ကျီလက်ရှည်၊ လက်စက၊ ထဘီ၊ ညှပ်ဖိနပ်။

(င) သတ်မှတ်ဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ရာတွင် သင်တန်းသားစိစစ်ရေးကတ်ကို သင်တန်း ဝတ်စုံများ၌ လက်ယာဘက်ရင်အုံ ဒုတိယမြောက်ကြယ်သီး၏ တည့်တည့်တွင် တပ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အရပ်ဝတ်ဖြင့်ဝတ်ဆင်ရာ၌ လည်ဆွဲကတ်ပြားများကို လည်ပင်းတွင် ချိတ်ဆွဲဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စည်းကမ်းများ

၉။ အောက်ဖော်ပြပါစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရပါမည်-

(က) **စာသင်ဆောင်စည်းကမ်း**

(၁) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကိုဝတ်ဆင်ရမည်၊

(၂) စာသင်ခန်းတွင် အချိန်မီနေရာယူပြီးဖြစ်ရမည်၊

(၃) သင်တန်းနှင့်မသက်ဆိုင်သည့် စာအုပ်၊ ပစ္စည်း၊ အစားအသောက်များကို ယူဆောင် ခွင့်မပြု။

- (၄) လက်ကိုင်ဖုန်း၊ MP 3၊ MP 4၊ Camera၊ Video Camera တို့ကို စာသင်ကြားချိန် အတွင်း အသုံးမပြုရ။

(ခ) **အိပ်ဆောင်စည်းကမ်း**

- (၁) အိပ်ဆောင်များတွင် စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်ရမည်။
- (၂) အသုံးပြုရန်ထုတ်ပေးထားသောပစ္စည်းများကိုစနစ်တကျကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမည်။
- (၃) အိပ်ဆောင်အတွင်းသို့ ဧည့်သည်များ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမပြုရ။
- (၄) အိပ်ဆောင်အတွင်း / အပြင်ကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။
- (၅) အိပ်ဆောင်အတွင်း၌ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ။
- (၆) နိုင်ငံပိုင်ပစ္စည်းများကို မိမိကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းသဖွယ် ဂရုတစိုက် ရှိသေစွာ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုကြရမည်။ မိမိကြောင့် နိုင်ငံပိုင်ပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာ ပျက်စီးပျောက်ဆုံးပါက ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ (၃)ဆကို ပေးလျော်ရမည်။

(ဂ) **စားရိပ်သာစည်းကမ်း**

- (၁) စည်းကမ်းတကျ စားသောက်ကြရမည်။
- (၂) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ကြရမည်။
- (၃) တာဝန်မှအပ စားရိပ်သာဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- (၄) သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းသာ စားသောက်ရမည်။

(ဃ) **စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်း**

- (၁) သင်တန်းချိန်ပြင်ပ ကိုယ်ပိုင်ချိန်များတွင် အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။
- (၂) သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းအတိုင်း စာအုပ်စာတမ်းများကို ငှာနှမ်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။

(င) **COVID-19 စည်းကမ်း**

- (၁) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ရမည်။
- (၂) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာနေထိုင်ရမည်။
- (၃) လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောရမည်။
- (၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေးသတိပေးရမည်။

- (၅) ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် COVID-19 စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ အခါအားလျော်စွာ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ပြန်သည့် COVID -19 စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။

၁၀။ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူအားလုံးတို့သည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ် (အောက်မြန်မာပြည်) မှ ထုတ်ပြန်ထားသော သင်တန်းဝင်ညွှန်ကြားလွှာ၊ သင်တန်းဆိုင်ရာ တည်မြဲအမိန့်နှင့် အခါ အားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်ထားသော ဒေသန္တရအမိန့်နှင့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည့်အပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း တိကျစွာလိုက်နာကြရမည်ဖြစ်သည် -

- (က) နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ၊ အမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များ၊ သီးခြားထုတ်ပြန်ထားသော အမိန့်နှင့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်။
- (ခ) နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်ခြင်း၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- (ဂ) နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုခု၏ အမှတ်တံဆိပ်ပါရှိသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း၊ နိုင်ငံတော်ကိုဆန့်ကျင်သည့် အရေးအသား အပြောအဆိုများဖြင့် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်းများ လုံးဝ (လုံးဝ)မပြုလုပ်ရ။
- (ဃ) သင်တန်းနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို လူမှုကွန်ယက်တွင် လွှင့်တင်ခြင်း၊ Like & Share ပြုလုပ်ခြင်း၊ Comment ရေးသားခြင်းများ လုံးဝ (လုံးဝ)မပြုလုပ်ရ။

တားမြစ်ချက်များ

၁၁။ အောက်ပါပစ္စည်းများ ယူဆောင်မလာရန် တားမြစ်သည်-

- (က) လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်ပစ္စည်းများနှင့်ထိခိုက်ရှနာဖြစ်စေတတ်သောပစ္စည်းများ၊
- (ခ) အဖိုးတန်လက်ဝတ် ရတနာပစ္စည်းများနှင့် များပြားသော ငွေကြေးပမာဏ၊
- (ဂ) ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်နှင့် တူရိယာပစ္စည်းများ၊
- (ဃ) စစ်တုရင်၊ ကျားခုံ ၊ ဇယ်တောက်ခုံ၊
- (င) မူးယစ်စေတတ်သော အဖျော်ယမကာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးနှင့် အကျုံးဝင်သည့် ပစ္စည်းများ၊
- (စ) သင်တန်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်)။

- (ဆ) မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်မလျော်ညီသော အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးများ ဆံပင်ကို ဆေးရောင်စုံဆိုးခြင်း၊ အမျိုးသားများ နားကွင်း/ နားကပ်ပန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ နားပေါက်အများအပြားဖောက်၍ နားကပ်ပန်ခြင်းတို့ကို ခွင့်မပြုပါ။
- (ဇ) တက္ကသိုလ်နယ်မြေအတွင်းတွင် မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီခြင်း မရှိသည့် သရုပ်ပျက်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများ၊ ပါတီနိုင်ငံရေးနှင့် ကင်းရှင်းမှုမရှိသည့် ရုပ်ပုံ/ အလံ/ တံဆိပ်/ စာသားများပါရှိသည့် ဦးထုပ်၊ ထီးနှင့်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။

အထွေထွေကိစ္စရပ်များ

၁၂။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည် -

- (က) အိပ်ဆောင်များနှင့် စားရိပ်သာများတွင် စုပေါင်းနေထိုင်စားသောက်ကြရမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းနှင့်မသက်ဆိုင်သူများကို သင်တန်းခန်း၊ သင်တန်းဆောင်များသို့ ခေါ်ဆောင်ခွင့်မပြုပါ။
- (ခ) မိမိတို့နေထိုင်ရာ အဆောင်ခန်း အတွင်း/အပြင် သန့်ရှင်းရေးကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ကြရမည်။

သင်တန်းပျက်ကွက်ခွင့်

၁၃။ သင်တန်းကာလအတွင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများအတွက် သင်တန်းပျက်ကွက်ခွင့်ပြုမည် မဟုတ်ဘဲ နာရေးကိစ္စနှင့် အထောက်အထား ခိုင်လုံသောကိစ္စများကိုသာ စဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။

၁၄။ တစ်ဆင့်မြင့်ရာထူးအတွက် ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့(သို့မဟုတ်) ဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုလုပ်သော စာမေးပွဲများမှအပ မည်သည့်စာမေးပွဲကိုမျှ ဖြေဆိုခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပါ။

မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်ခြင်း

၁၅။ အောက်ပါအချက်များအား ဖောက်ဖျက်ပါက သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းမှရပ်စဲပြီး မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်မည်ဖြစ်သည် -

- (က) သင်တန်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ရိုင်းပျစွာ ပြုမူဆက်ဆံခြင်း၊ သင်တန်းချိန် စုစုပေါင်း၏(၁၀%) သင်တန်း ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ခွင့်မဲ့ပျက်ကွက်ချိန် စုစုပေါင်း (၄၈)နာရီပျက်ကွက်ခြင်း၊
- (ခ) သင်တန်းတက်ရောက်စဉ် ကာလအတွင်း CDM ဝန်ထမ်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အစိုးရဆန့်ကျင်ဘက် မီဒီယာများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ချိတ်ဆက်၍ သင်တန်း ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ၊ တက္ကသိုလ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပေးပို့ခြင်းမပြုရ၊ ပေးပို့ကြောင်းစုံစမ်းသိရှိရပါက သင်တန်း တက်ရောက်ခြင်းမှရပ်စဲ၍ ဌာနဆိုင်ရာအရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်ရေး မိခင်ဌာနသို့ ပြန်လည်စေလွှတ်ခြင်းခံရမည်။

သက်သာချောင်ချိရေး

၁၆။ အောက်ပါအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိပေးမည် ဖြစ်ပါသည် -

- (က) **တက္ကသိုလ်တွင်းဈေးဆိုင်တန်း။**
 - (၁) သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း သွားနိုင်သည်၊
 - (၂) သတ်မှတ်ဝတ်စုံကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရမည်၊
 - (၃) တရားမဝင်ပစ္စည်းများ ဆက်သွယ်မှာယူ/ စားသုံးခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- (ခ) **ဒိုဘီပေးခြင်း။** မိသားစုဒိုဘီများသို့ ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် အပ်နှံနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးမည်။

ကျန်းမာရေး

၁၇။ အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်-

- (က) သင်တန်းကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပါက တက္ကသိုလ်ဆေးခန်းသို့ အဖော် (၁)ဦး လိုက်ပါ၍ တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ တာဝန်ခံဆရာဝန်ထံ ပြသရမည်၊
- (ခ) အနားယူရန်လိုအပ်ပါက တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ တာဝန်ခံဆရာဝန်က ဆေးနား (ဆေးအဆင့်-စီ) သတ်မှတ်ပေးမည်၊
- (ဂ) သင်တန်းချိန်အတွင်း ဆေးခန်းသွားခြင်း၊ ဆေးနားခံစားခြင်း၊ ဆေးစစ်ခံသွားရောက် ခြင်းများအား သင်တန်းပျက်ကွက်ချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်မည်။

လောင်းကစားခြင်း၊ မူးယစ်စေတတ်သော အဖျော်ယမကာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အကျုံးဝင်သည့် ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

၁၈။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်-

(က) သင်တန်းကာလအတွင်း မည်သည့်လောင်းကစားမျှ မပြုလုပ်ရ၊

(ခ) မူးယစ်စေတတ်သော အဖျော်ယမကာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အကျုံးဝင်သည့် ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း/ ယူဆောင်လာခြင်းလုံးဝ မပြုလုပ်ရ၊

(ဂ) ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ပါက သင်တန်းဆက်လက်တက်ရောက်ခြင်းမှရပ်စဲခြင်းခံရမည်။

တက္ကသိုလ်မှပြန်လည်ထွက်ခွာခြင်း

၁၉။

သင်တန်းပြီးဆုံး၍တက္ကသိုလ်မှပြန်လည်ထွက်ခွာရာတွင်အောက်ပါအချက်များကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်-

(က) ထုတ်ပေး/ ငှားရမ်းထားသောပစ္စည်းများအားပြန်လည်အပ်နှံပြီးဖြစ်ရမည်၊

(ခ) ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ ရှင်းလင်းပြီး ဖြစ်ရမည်၊

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