



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဝက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း: 1 3

t ၵu ၵm
E ၵhu ၵ, ၵn ၵ
q ၵ & m

t ၵsu ၵ ၵu ၵ ၵm



Scan QR Code
for electronic version

၁၃.၁။ အားကစားနှင့် ကာယပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

၁၃.၁.၁ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေသည်။
 - သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်သည်။
 - အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးသည်။
 - ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေသည်။
 - ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တက်စေပြီး၊ ရောဂါများကို ကာကွယ်သည်။
 - အကြောအခြင်၊ အရွတ်များကို ပျော့ပြောင်းစေ၍ လူကို ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးစေသည်။
 - သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းမွန်ပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။
 - စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။
 - နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် အမြန်လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေသည်။
- သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေရန် လူတိုင်းနေ့စဉ်ခြေလှမ်း (၈၀၀၀) မှ (၁၀၀၀၀) အကြား လမ်းလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

၁၃.၂။ အားကစားဆောင်ရွက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- ကျန်းမာခြင်းသုခ မချခံစားရမည်။
- မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေရမည်။
- လူငယ်မောင် / မယ်များ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ၊ ဘောဂဗလ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရမည်။
- နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်၌ လုပ်အားစွမ်းပကားဖြင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေရမည်။
- နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်ရမည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားတွင် ပုံမှန်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဆိုးဝါးသောကျန်းမာရေးရလဒ်များ၏ အန္တရာယ်မှ လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လုံးဝမပြုလုပ်ခြင်းထက်များစွာအကျိုးရှိစေပါသည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် အသက်အရွယ်နှင့် ပင်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအခြေခံပေါ်မူတည်၍ ပို၍ထိထိရောက်ရောက်၊ ပို၍အကြိမ်ရေများများ၊ ပို၍အချိန်ကြာကြာဆောင်ရွက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးရလဒ် ကောင်းကျိုးများကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။
- သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အတန်အသင့်ပြင်းထန်သည့် ကာယလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၁၅၀)မိနစ်ခန့်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ကျန်းမာခြင်းအကျိုးရလဒ်ကို ထိထိရောက်ရောက်ရရှိစေပါသည်။ ထို့ထက်ပို၍ လုပ်ဆောင်နိုင်လေ ပို၍အကျိုးရှိလေဖြစ်သည်။
- သက်လုံနှင့် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုးစလုံးက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေသည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုကို တီးလုံး (Music) နှင့် တွဲဖက်၍ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုသည် လူမျိုးတိုင်း၊ ဒေသတိုင်းတွင်ရှိသည့် ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များ၊ လူငယ်များ၊ လူလတ်ပိုင်းများ၊ သက်ကြီးပိုင်းများအားလုံးအတွက် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

- ၎င်းအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မသန်စွမ်းသောသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရသူများပင်လျှင် ကာယလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်များ ခံစားရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၁၃.၃။ ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

၁၃.၃.၁ ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက် ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် နေ့စဉ်(၆၀)မိနစ်ထက်မနည်းသော ကာယနှင့် အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများ ရှိသင့်သည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို အတန်အသင့် ဖြစ်စေ၊ အားနှင့်မာန်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်စေ အများအားဖြင့် တစ်ရက်လျှင် (၆၀)မိနစ်နှင့် အထက်လှုပ်ရှားစေရန် မိဘများမှ ခွင့်ပြုစေဆော်ပေးသင့်သည်။
- အားနှင့်မာန်နှင့် (သို့မဟုတ်) ထိရောက်သော ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ပါဝင်လှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ကလေး သူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ နေ့စဉ် (၆၀) မိနစ်စာဆောင်ရွက်မှုများတွင် အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်အနေဖြင့် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက်ထည့်သွင်းလှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ထို့နည်းတူပင် အရိုးများသန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း (၆၀)မိနစ်စာ ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လျှင်(၃)ရက် ထည့်သွင်းလှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ထို့အတွက် ကဗျာလေးများနှင့် တွဲဖက်၍ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးစုံကို ပြောင်းလဲလေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသင့်သည်။

၁၃.၃.၂ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလုံးသည် မည်သည့်ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုမဆို ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းသုခကို မုချခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျေနပ်အားရဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းအတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အားလုံးသည် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅)မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး(၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် (သို့မဟုတ်) အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅)မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု ကစားနည်းအတွဲများကို အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် (၁၀)မိနစ်ခန့်စီ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်မှုကို ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံးအညီအမျှ ဖြန့်ကြက်လျက်လုပ်ဆောင်နိုင်က အထူးသင့်လျော်ပါသည်။
- ပို၍ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများအပို ထပ်ဆောင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလုံးသည် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅)မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅)မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက် ပေးရမည်။ (သို့မဟုတ်) အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်နေ့လျှင်

အနည်းဆုံး (၄၅)မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို အဓိကကြွက်သားအုပ်စုကြီးများအတွက် တစ်ပတ်လျှင် (၂)ရက်နှင့်အထက်ထည့်သွင်း၍ သာမန်ပြင်းထန်မှု (သို့မဟုတ်) ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိစွာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပို၍ကောင်းသောကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၃.၃.၃ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်ပါ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကွာခြားမှု ပူးတွဲသတိပြုရမည့် အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သာမန်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရမှုအခြေအနေကြောင့် တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပေးရန်မှာ ခက်ခဲသည့်အနေအထား တွေ့ရသည်။
- ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သော ကာယနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းညှိမှုတိုးတက်စေရန် ပြုပြင်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဓိကထားဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုအနေအထားနှင့် ဆက်စပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် အားစိုက်နိုင်သောပမာဏကို ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။
- နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပုံမှန်ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု များကို အန္တရာယ်ကင်းစွာလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ခံနိုင်ရည်နှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

၃၃.၃.၄ အသက်အရွယ် (၄)မျိုးအတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများအလိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်သောဥပမာများ

ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများ	ကလေးငယ်များ	ဆယ်ကျော်သက်များ	အရွယ်ရောက်ပြီး သူများ	သက်ကြီးရွယ်အိုများ
သာမန်ကာယ လှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> → အပျော်ခြေလျင်ခရီး ထွက်ခြင်း စက်တီဘုတ် စီးခြင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများ → ကစားကွင်းများတွင် ဆော့ကစားခြင်း → ပန်းခြံများသို့ အလည်အပတ်သွားခြင်း → ဘောလုံးပုတ်ခြင်း → စက်ဘီးစီးခြင်း → သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း → စုပေါင်းကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ထုပ်စီးတိုးခြင်း၊ ဖန်ရန်ခြင်း၊ သားရေကွင်း၊ ပန်းကန်ပြားပျံ (Fisbee) ကဲ့သို့သော ပစ်ခြင်း / ဖမ်းခြင်း ကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ Aerobic ကစားခြင်း → တံမြက်စည်းလှဲခြင်း၊ မြက်ဖြတ်ခြင်း စသော အိမ် / မြဲ အလုပ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း → အပျော်ခြေလျင် ခရီးထွက်ခြင်း၊ စက်တီ ဘုတ်စီးခြင်း၊ လေ့လော်ခြင်း ကဲ့သို့သော အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ → အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းပေါ်(သို့) စက်ပေါ်တွင် စက်ဘီးစီးခြင်း → သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း → စုပေါင်း ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့် ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> → အထွေထွေမြဲ လုပ်ငန်းများ၊ ရပ် / ရွာ သန့်ရှင်း သာယာရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း → မြေပြင် / ရေကန် အတွင်း အေရိုးပစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ → စက်ဘီးစီး ခြင်း(တစ်နာရီ ၁၀မိုင်နှုန်း) → နှစ်ယောက်တွဲ တင်းနှစ်ရိုက်ခြင်း → ဂေါက်သီးကစားခြင်း → သွက်သွက်လက် လက်လမ်းလျှောက် ခြင်း (တစ်နာရီ ၃မိုင်နှုန်းနှင့် အထက်) → စုပေါင်းကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> → တံမြက်လှဲခြင်း၊ မြက်ဖြတ်ခြင်း စသော အိမ် / မြဲ အလုပ်များ ကူညီ ဆောင်ရွက်ခြင်း → ပုံမှန်လမ်းလျှောက် ခြင်း → စည်းချက်ညီ ကာယ လှုပ်ရှားမှုအပေါ့စား များဆောင်ရွက်ခြင်း → ရေကူးခြင်း၊ ရေကန် အတွင်း အေရိုးပစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ → အေရိုးပစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ → အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းပေါ် (သို့) စက်ပေါ်တွင် စက်ဘီး စီးခြင်း → စုပေါင်းကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း

အားကစားနှင့် ကာယဗျာဠာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများ	ကလေးငယ်များ	ဆယ်ကျော်သက်များ	အရွယ်ရောက်ပြီး သူများ	သက်ကြီးရွယ်အိုများ
ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> → ကြိုးစားခန့်ခြင်း → ပြေးတမ်း လိုက်တမ်း ကစားခြင်း → ဘောလုံးပေါက်ကစားခြင်း → ထုပ်ဆီးတိုးကစားခြင်း → စက်ဘီးစီးခြင်း → ကရာတေးဒို၊ တိုက်ကွမ်ဒို ကစားခြင်း၊ ပြေးခြင်း → ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက် ဘော၊ ရေကူး၊ တင်းနစ် စသောအားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ကြိုးစားခန့်ခြင်း → ပြေးတမ်း လိုက်တမ်း ကစားခြင်း → ကခုန်ခြင်း → မြို့ဖြတ်စက်ဘီးစီးခြင်း → စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း → ကရာတေးဒို၊ တိုက်ကွမ်ဒို၊ ဂျူဒိုကစားခြင်း → ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ရေကူး၊ တင်းနစ်စသော အားကစား များ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → အကြီးစားခြံလုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ခြင်း (မြောင်းတူးခြင်း၊ တွင်းတူးခြင်း) → အလေးအပင်များ သယ်ပိုးခြင်း → လမ်းလျှောက်ပြိုင်ခြင်း၊ ရွရွပြေးခြင်း (သို့) ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း → တစ်ဦးခြင်း တင်းနစ် ရိုက်ခြင်း → စည်းချက်ညီ အေရိုဗစ်ကခုန်ခြင်း → စက်ဘီးစီးခြင်း (တစ်နာရီ (၁၀) မိုင်နှုန်းအထက်)၊ ကြိုး ခုန်ခြင်း → အလေးမ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း (Gym) → အပျော်လမ်းလျှောက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ခြံလုပ်ငန်းများတွင် အနည်းငယ်ကူညီခြင်း → သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း၊ အလေးမ စက်များ၊ လက်ကိုင် အလေးမတုံးများဖြင့် ကစားခြင်း → ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း များ ဆောင်ရွက်ခြင်း → ထိုက်ကျီလေ့ကျင့်ခန်း များ ဆောင်ရွက်ခြင်း → တင်းနစ်ကစားခြင်း → ဂေါက်သီးကစားခြင်း
ကြွက်သားကြံ့ခိုင် သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> → လွန်ဆွဲခြင်း → လက်ထောက်တွန်းတင် ကစားခြင်း → သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း → ကြိုးတက်ခြင်း၊ သစ်ပင်တက်ခြင်း → ထိုင်ထပြုလုပ်ခြင်း → ဘားတန်းခိုခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → လွန်ဆွဲခြင်း → လက်ထောက်တွန်းတင် ကစားခြင်း → သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း → ကြိုးတက်ခြင်း၊ သစ်ပင်တက်ခြင်း → ထိုင်ထပြုလုပ်ခြင်း → ဘားတန်းခိုခြင်း → အိပ်ထမတင် ပြုလုပ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ကိုယ်အလေးချိန်ကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ရ သော ကြွက်သား ကြံ့ခိုင်သန်မာမှု ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း များ → အထောက်အကူ ပစ္စည်း (အလေးများ၊ Gym ပစ္စည်းများ) ကို အသုံးပြု၍လေ့ကျင့်ရ သောကြွက်သား ကြံ့ခိုင်သန်မာမှု ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ 	သီးခြားဖော်ပြပါမည်။
အရိုးများ သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> → ဖန်ခုန်ကစားခြင်း → ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းခုန်ခြင်း၊ စုံခုန်ခြင်း → ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း → ကျွမ်းသား၊ ဘတ်စကက် ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ခုန်ခြင်း၊ ခြေလှမ်း ခုန်ခြင်း၊ စုံခုန်ခြင်း → ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း → ကျွမ်းသား၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီ ဘော၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> → ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း များ → ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း → ကခြင်း → တောင်တက်ခြင်း → ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း များ → ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ 	သီးခြားဖော်ပြပါမည်။

၁၃.၃.၅ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလေ့ကျင့်မှု ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိသည့် ကျန်းမာသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း သာမန်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် (၁၅၀)မိနစ်နှုန်းဖြင့် ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး ညီမျှစွာဖြန့်ဖြူးကျင့်လျက် လေ့ကျင့်သင့်သည်။
- ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့လေ့ကျင့်လျက်ရှိ သောလေ့ကျင့်မှုများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၆ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁၅၀)မိနစ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၇၅)မိနစ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ (သို့မဟုတ်) အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁၂၀)မိနစ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယလှုပ်ရှားမှု အားကစားနည်းများကို ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး အညီအမျှ ဖြန့်ဖြူးကျင့်လျက်တစ်မျိုးလျှင် အနည်းဆုံး (၁၀)မိနစ်ခန့်စီဆောင်ရွက်ပါက အထူးသင့်လျော် ပါသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှား မှုများကို အဓိကကြွက်သားအုပ်စုကြီးများအတွက် တစ်ပတ်လျှင် (၂)ရက်နှင့်အထက်ထည့်သွင်း၍ သာမန်ပြင်း ထန်မှု (သို့မဟုတ်) ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိစွာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပို၍ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရ မည်ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး ရည်မှန်းချက်သို့ မရောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်းရပ်တန့်ထားခြင်းမရှိဘဲ မိမိ၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့်လျော်ညီသော ကာယလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို အနည်းနှင့်အများခံစားရမည်ဖြစ် သည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် မိမိတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် လျော်ညီသော ကာယလှုပ်ရှားမှု ပမာဏနှင့် အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၇ အရွယ်ရောက်ပြီးသော နာတာရှည်ရောဂါသည်များအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသော နာတာရှည်ရောဂါသည်များသည် ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ်မူတည်၍ ကာယနှင့်အားကစား လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် အကင်းရှင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေသူများသည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှု၏ ပမာဏနှင့်အမျိုးအစားကိုရွေးချယ်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၈ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုများ ဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

- ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနည်းပါးစွာနှင့် အခြားဆိုးကျိုးများသက်ရောက်မှုမရှိစေရန်လေ့ကျင့်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။
- ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုသည် လူတိုင်းအားလုံးနီးပါးအတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းသည်ဟု ယုံကြည်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို နားလည်ထားရမည်။ (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်စဉ် ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး)
- မိမိတို့၏လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုအဆင့်နှင့်အညီ၊ ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များထားရှိ လျက်သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ၏လမ်းညွှန်ချက် (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင်သတ်မှတ် ထားသော ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်သို့ရောက်ရှိရန် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ၏ပြင်းထန်မှု၊ အကြိမ်ရေနှင့် ကြာမြင့်ချိန်တို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းမြှင့်တင်၍ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုအားနည်းသောသူများသည် စတင်လေ့ကျင့်သည့်အချိန်တွင် (Start low and go slow) အချိန်ယူ၍ တဖြည်းဖြည်းမြှင့်တင်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့်အပြင် သင့်တင့်သောအကာအကွယ်များ၊ အားကစားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် လေ့ကျင့်ခြင်း၊
- လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်း၊
- ဘယ်အချိန်ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမည်ဟူသော မှန်ကန်သည့်ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေသူများသည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုကို ကျန်းမာရေးနှင့်ကာယလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက် နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၉ ဖျော်ရွှင်ကျန်းမာလွယ်ကူသက်သာစေသော နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းမှ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်းများ

- ကယ်လိုရီပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ အတတ်နိုင်ဆုံးများများ ကစားပေးပါ။
- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို အပျော်ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်းများဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ စက်ဘီး (သို့မဟုတ်) အများပြည်သူသုံးယာဉ်ဖြင့်သွားပါ။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင် မောင်းနှင်မည်ဆိုပါက ဝေးသောနေရာများတွင် ယာဉ်ရပ်နားပါ။
- မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အပေါင်းအသင်းများကိုလည်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကိုရှူရှိုက်စေရန် စွဲဆောင်ပါ။ (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်နေစဉ် လုပ်ငန်းကိစ္စများဆွေးနွေးသော အမှုအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပါ)
- ရံဖန်ရံခါမိမိအိမ်မှ ခွေးဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။ ခွေးဖြင့် မိနစ်(၂၀)လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် (၁၃၀) ကယ်လိုရီခန့် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည်။
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးကို သီးခြားစီပြုလုပ်မည့်အစား ပေါင်းစပ်လုပ်ပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ)
- မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အိမ်ကို အီလက်ထရောနစ်နည်းဖြင့် စာပို့မည့်အစားကိုယ်တိုင်သွားပြောပါ။ မိမိ၏ရုံးခန်း ထဲတွင် မော်တော်ယာဉ်ကို အသုံးပြုမည့်အစား စက်ဘီးကိုအသုံးပြုပေးပါ။
- အပန်းဖြေခရီးထွက်သည့်အချိန်မှာ ကားအသုံးပြုမည့်အစား စက်ဘီးကိုအသုံးပြုပေးပါ။

- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ရသော တည်းခိုစရာနေရာကို ရှာဖွေတည်းခိုပါ။
- မိမိ၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်အား အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားပါ။
- မိမိလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေမှုကို Social Media မှ တစ်ဆင့်မျှဝေပါ။
- ဆိုဖာပေါ်မှာ ခွေခေါက်၍ သွားရည်စားစားရင်း ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်မည့်အစား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုဆောင်ရွက်ရင်း ကြည့်ခြင်းကဲ့သို့အခြားနည်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်ချိန်များကို ရှာဖွေပါ။
- မိမိနှစ်သက်သည့် ပျော်ရွှင်သောလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ဦးစွာရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။ ခေတ်မီခြင်း မမီခြင်းကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်ကျွမ်းကျင်နှစ်သက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းတွင်သာ ကန့်သတ်နှစ်မြှုပ်ထားပါနှင့်။ လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်များကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ နည်းစနစ်များသည် ဈေးမကြီးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း Videos တွေကို YouTube မှာ အမြောက်အများရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါရှိသော်လည်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးသော်လည်း၊ မသန်စွမ်းသော်လည်း၊ သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှုနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုတို့အပေါ်မူတည်၍ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမှုများပြားပါသည်။
- မိမိ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ လေ့ကျင့်မည်ဆိုသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားပါ။ ထို့အတွက်သင်အသုံးပြုနေသော ဖုန်းအတွင်းမှာ Application များ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- မိမိကလေးငယ်များကို ထိန်းကျောင်းနေရသည့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်မရဘူးဆိုသည့် ဆင်ခြေမျိုး မပေးပါနှင့်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်လာရမှာဖြစ်တဲ့ အတွက် မိသားစုအတွင်းက ကလေးသူငယ်များကိုပါ အတူပါဝင်စေခြင်းဖြင့် မိသားစုပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကာယလှုပ်ရှားမှု ပမာဏ	ကာယလှုပ်ရှားမှု အတိုင်းအတာ	ကျန်းမာရေး အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု	မှတ်ချက်
ကာယလှုပ်ရှားမှု လုံးဝမရှိခြင်း	ကာယလှုပ်ရှားမှု လုံးဝ မရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးမရှိပါ။	မလှုပ်ရှားဘဲ နေထိုင်ခြင်းသည် မကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေသည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ရှိခြင်း	တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၁၅၀) အောက် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	ကျန်းမာရေးအကျိုး ကျေးဇူးအနည်းငယ်ရရှိ စေပါသည်။	ကာယလှုပ်ရှားမှုအနည်းငယ် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လုံးဝမလှုပ်ရှားဘဲ နေထိုင်ခြင်းထက် ပိုမိုသင့်လျော်သော လူနေမှုပုံစံဖြစ်သည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု အတော်အသင့်ရှိခြင်း	တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် (၁၅၀) မှ မိနစ် (၃၀၀) အတွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကို ဆိုလိုသည်။	ကျေနပ်အားရဖွယ် ကောင်းသောကျန်းမာ ရေးအကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေပါသည်။	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအကျိုးကို အပြည့်အဝ ရရှိစေသော လူနေမှုပုံစံဖြစ်သည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု ထိထိ ရောက်ရောက်ရှိခြင်း	တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၃၀၀) ထက်ပို၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	ပိုမိုကျေနပ်အားရဖွယ်ကောင်း သော ကျန်းမာရေးအကျိုး ကျေးဇူးကို ရရှိစေပါသည်။	လူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအကျိုးကို လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ရရှိစေသော လုံခြုံစိတ်ချရသည့် လူနေမှုပုံစံဖြစ်သည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ပြည်သူပညာပေးရေး၊ သတင်းပြန်ကြားရေးနှင့် လှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများ အတွက် Internet ပေါ်တွင် လွှင့်တင်ထားသော Online Media နှင့် Social Media အရင်းအမြစ်များ

အောက်ဖော်ပြပါ Online Media Internet Website နှင့် Social Media အရင်းအမြစ်များမှလည်း နောက်ဆုံးရ ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် သတင်းအချက်၊ နည်းစနစ်၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိပါသည်။ -

- (က) အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန Official Website (www.spedmyanmar.gov.mm)
- (ခ) အားကစားကို ချစ်မြတ်နိုးသူများ Facebook Account (www.facebook.com/myanmar.sports.lovers) နှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်တည်ထောင်ထားသော Page များ
 - ၁။ Sports & Physical Education Department (www.facebook.com/spedmyanmar)
 - ၂။ Myanmar Olympic Committee (www.facebook.com/nocmya.naypyitaw)
 - ၃။ Team Myanmar (www.facebook.com/Team-myanmar)
 - ၄။ Inter Regions & States Sports Tournaments (www.facebook.com/irsst.spedmyanmar)
 - ၅။ Sport for All ပြည်သူ့ဗဟိုပြုအားကစား (www.facebook.com/SportForAllMyanmar)
 - ၆။ Myanmar Sports (www.facebook.com/Myanmar-Sports)
 - ၇။ Clubs Activities of Myanmar Sports (www.facebook.com/Clubs-Activities-of-Myanmar-Sports)
 - ၈။ Institutions of Spots and Physical Education (www.facebook.com/Institution-of-Sports-And-Physical-Education)
 - ၉။ Integration on Sports and Education (www.facebook.com/Integration.sports.education.mya)
 - ၁၀။ Myanmar Initiative for Exercise is Medicine (www.facebook.com/Myanmar-Inititation-for-Exercise-is-Medicine)
 - ၁၁။ Strength Stamina and Endurance (www.facebook.com/Strength-Stamina-and-Endurance)
 - ၁၂။ Body Fitness (www.facebook.com/Body-Fitness)
 - ၁၃။ Myanmar Sports Faculty (www.facebook.com/myan.sp.faculty/)
 - ၁၄။ နည်းစနစ်ကျကျကစားကြမယ် (www.facebook.com/နည်းစနစ်ကျကျကစားကြမယ်)
 - ၁၅။ Trekking and Hiking in Myanmar

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနအောက်ရှိ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ အားကစားကွင်း/ရုံများအား ပြည်သူများ မည်သူမဆိုအခမဲ့ ဝင်ရောက် အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

