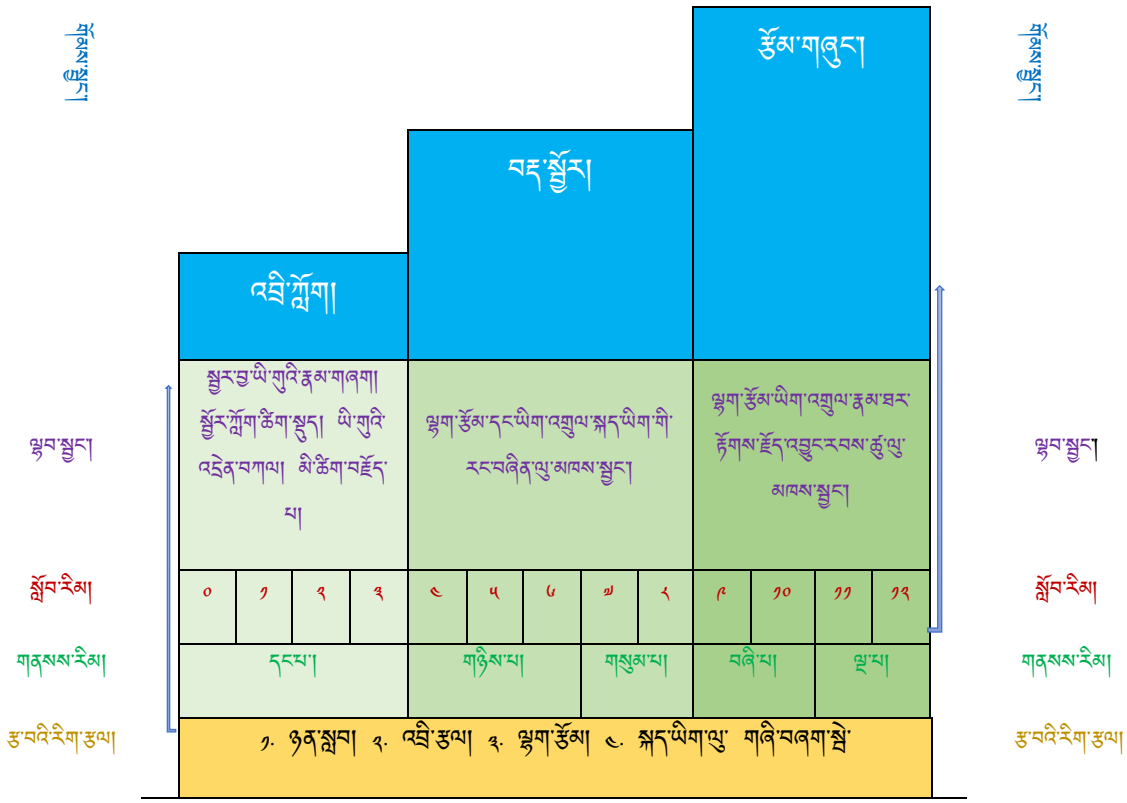
དོར་ཐོ།

སོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ (ནི་ཌ་ཆོ་ར་ལྷལ་) རྒ་གཞུང། ཟེར་མི་འདི། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ གཅིག་བཟུམ་ར་འབྱུང་རྒྱུ། ལྷག་སྒྲུང་འབད་ནི་ལུ་ བར་ཆྱེན་མེད་པར་ རང་བཞིན་གཅིན་མ་འབད་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ དོན་ལུ། ཙ་ཅོ་ཅིག་ ཁ་སྒྲུར་དོ་བཟུམ་ཅིག་ བཟོཕམ་གཏོགས། རྒ་བ་ཉིད་ལས་ གསར་པ་བཟོ་བཟོཕ་ ཅིག་ མེད་པ་ལས། འགྱུར་བ་གསར་པ། ཟེར་རྒྱུ་ དམིགས་བསལ་འབད་ ཧོག་གི་དོན་ཚན་གསུམ་ལུ་ བཅུད་བསྡུས་ཏེ་ ཕྱོན་མི་འདི་ ཏ་གོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ ཅིན་ ཧགྱུར་བ་ཟེར་རྒྱུ་ འདི་ལས་ལྷག་པ་གཞན་ མེད་པ་ཨིན།

གོང་མ། ;

དང་པ། ལྷག་སྒྲུང་རིག་རྩལ་དམིགས་དོན་མངོན་གསལ།


ཐུན་ཐུག
ལྷ་ཆེ་གཞུང
ཐུན་ཐུག
ཚོམ་གཞུང
བར་སྒྲོར
འཛིན་ཁྱོག
ལྷག་སྒྲུང
ལྷག་ཚོམ
ལྷག་ཚོམ་ཡིག་འབྲལ་ནས་ཐར་ཏོག་ཁོར་ཡུག་ལ་ཆ
ལྷ་ཆ
ཁ
ཁ
ཁ

ཀ་ སྐྱེགས་འབད་ལྟར་མི། ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་རིགས་དང། ཕད་ཀྱི་འཛིན་ལམ་སོགས། བཏ་སྦྱོར་གྱི་རིགས་ཚིན་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་དང་ བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་དེ་ འཕྲི་སྟོན་འབད་ནི་སོགས་ཀྱི་ ས་གོ་མེདཔ་ལས། ཚར་གཅིག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། བསྒྲུར་ཞིབ་ཏན་གསོ་རེ་ འབད་ན་མ་གཏོགས། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ སྟོན་དགོཔ་མེད།

ཁ་ གནས་ཚུལ་འབད་ལྟར་མི། སྲུང་གཏམ་རྒྱུད། ཆུམ་ཐར། གཞན་གྱི་ ཐིས་ཡོད་མི་ འཕྲི་ཐོག་སོགས། ཆོག་བཙུགས་ཐང། འཐག་བཀོད་སོགས་ཀྱི་ དཔེ་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ ལྷག་མ་གཏོགས། སྒོག་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་རེ་ཐིན་སྒེ། ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ རང་སྦྱོང་འབད་ ལྷག་ནི་མ་གཏོགས། ལུ་ཁག་འབད་ དུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་སྦྱང་འབད་དགོཔ་མེད།

ག་ མཁས་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ལྷག་མི། བཏ་འཐེལ་དང་ཡིག་འགྲུལ། འཕྲི་ཐོག་དང་སྟན་ཐོག། སྲུང་གསར་ཐོག་གྱི་རིགས་ཚིན་པ་ཅིན། ལྷག་སྦྱང་འབད་ནི་ དུས་ཚོད་ཀ་དེ་མང་མང་བཏོན་ཏེ། ལག་ལེན་ དངོས་སུ་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དོན་གཉེར་འབད་དགོཔ་ཚིན།

གསུམ་པ། ལྷག་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ་ལྟ་བ་ཡང།

ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྟ་བ་ 'མི་སྲེ་ ལྷག་སྦྱང་གི་ས་གོ་' 'ལྷོག་དཔོན་ ཕན་གྲོགས་འབད་མི་' 'ལྷག་མི་གཙོ་བཏོན་' གཞི་བཅོལ་ཏེ་ བསྒྲིགས་ཡོད་པ་ལས། ལེགས་པའི་འགྱུར་བ། ཟེར་རྩུང་ དེ་ཚུ་ཚིན་ལམ་ལས། ལྷག་སྦྱང་ཐབས་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་བཀོད་དེ་ཡོད།

དམིགས་ཡུལ།

རྒྱལ་སྒྲོའི་ ལྷག་སྟོན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་དང་འཛིལ་ཏེ་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ཡུལ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས། འཕྲལ་ མི་ཆེ་འཚོ་སྐྱོང་ལུ་ ཐག་ཆེ་བའི་ གལ་གནས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་གཏད་འབད་ཡོད།

1) ལྷག་ལེགས་བཟང་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱི། ཨ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད། ཀུན་ཁ་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཡོད། ཕན་ཐུན་ཁ་ཤས་ཡོད། ཕ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ཡོད།

2) ལྷ་ཆེན་ཀྱི་ཤེས། ནང་ཁ་ཡོད།ཏེ། ཆོག་ཤེས་ཀྱི་ཤེས། ཐ་ཚད་ལས།ཏེ། ཕ་ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད།

3) ཤུ་ཀ་ལྟ་ཡང། ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཤེས། ལ་བ་ཐོ་ཆེ་ལོན། ནང་ཁ་ནས་ནས་ནས་ཀྱི། ཁ་ཤས་ཁ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ།

4) ལྷ་ཆེ་ཐུ་ཡང་ལས་ཤ་ཆ། ལས་ཀ་ཤ་ལ་ཡང། ཐ་ཤ་ཤ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ།

ལྷག་ཐུང་ཐབས་ལམ།

༡. ལྟོགས་ཀྱུད་གཞི་བཞག་ལྷག་ཐུང།

ཇོན་ལམ་ཀྱི་ཐབ་ཁ་ཤ་ཤ། ཡང་ཁ་ལ། ལྷ་ཐུང་ལས་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ།

ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ།

- ཤ
- ཤ
- ཤ
- ཤ
- ཤ

༢. བཏ་དོན་འཕྲལ་རིགས་གཞི་བཞག

ལྟོན་ལྟོན་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ।

ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ། ཤ་ཤ।

༢. ལས་འགྱུལ་གཞི་བཤད།

སློབ་ཕྲུག་ཤུས་ཀོལ་ རོགས་ཚན་ ནང་ཁྱིམ་ཁ་ཅིག་ ལྟ་ཞིག་ཁ་ཅིག་ ཁ་ལན་ ཨང་ལྟར་ཡོད་ཀ་ ནང་ཐུག་ཏུ་ ཡར་ཐུག་ཡོད་ཀ་ ཁ་ལན་ཕྱོགས་ ཨང་ལྟ་ཐུག་ཡར་ཡེ་ ཡིན་ལུགས་ཡར་ཐུག་ཡོད་ལྟར་ཡོད།

དཔེར་བཤད། རོགས་ཚན་ཁ་ཅིག་ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཤུས་ཀོལ་ཡོད་ཀ་ཡིན། ལ་ནས་ ཁ་ཅིག་ལས་ཆོང་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་ཀས་པ། ཨཨ་ཡང་གཅིག་ཀར་ ཁ་ཅིག་ཀར་ཡང་། ཡོད་ཅིག་ཡིན་ཡོད་ཅང་ཡང་ཅ་ཅེ་ ཁ་ནས་ཕྱིན་ལྟར་ཐུག་ཡར་ཐུག་ཡ་ཡ། ཁ་ལན་ཕྱོགས་ཨ་ལ་ཐུག་ཡ་ཡ།

མིང། (ཕྲོང་ཁ)	མིང། (ཁ་ལྷས་ཆུས།)	ཨ་ཏ་ཡིན་ལུགས་ཚད།	ཨ་ལ་ཡིན་ལུགས་ཚད།	ཡན་ཆད།

༣. ལས་ཀ་ཁ་ཅོ་བཏོན།

ཕ་ཡིན་ཁ་ཅོ་ཡ། ཁ་ཅོ་ཡ། ཁ་ཅོ་ཡ།

ལྷག་སྟོན་འབད་ཐུ། སེམས་ཁར་རེས་པ་དགོ་པའི་དོན་ཚན། ༢. རང་རིག་རང་ཤེས། Self-Awareness ༣. ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན། Coping with Emotion ༤. སྡུག་བསྔལ་/ཚ་ཀྱང་དང་ལེན། Coping with Stress ༥. གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་ཀ་གོ་དགོས། Empathy ༦. འོས་ལྟན་ཐག་གཅད། Decision making ༧. དཔྱད་པའི་རྩམ་དཔྱོད། Problem solving ༨. རིག་པའི་རྩལ་དཔྱོད། Creative thinking ༩. སྐྱོན་དཔྱད། Critical thinking ༡༠. དོན་སྙིན་/ཆུས་ལྷན་བརྗེ་འཚོད། Effective Communication ༡༡. ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ། Interpersonal Relationship

ཁ.ཏ.ཟ.

ཐོག་སྟོན་ལམ་སྟོན། བྱོ་གསར།

ཡུལ་གསར་གྱི།	ལྷག་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།	དཔེ་ཞིབ།
ཨར་ཁུམ་ཤར། ཨཱ་ཐར་ཁཱ་ཡ་ཤ་ལ་ཁ་ཡ་ཁ་ཤ་ཁ་ཡ	ཁེམ་ཁ་ཡ། ཁ་ཤ་ཁ་ཡ ཁ་ཤ ཁ་ཡ ཁ་ཤ ཁ་ཡ ཁ་ཤ

	ལས་ཀྱི། རྒྱུན་ཚན། རང་གི་ཇོངས། མེར་ཚིགས། ཁྱབ་ཅིན། ཁབ་གཤི་ཚེ་ཡང་ཚད། ཐུགས་ཁམས་ཀྱི ལྟོ་ཁམས་ལྟར་ཁམས། ལྟོ་ཁམས་ཕྱུག་ཚུག། ཇོངས་ལས་ཀ་ཤར་ཚོ། ཤེས་ཡོན་ཁ་ཤས། ལས་ཀྱི་ཁ་ཤར་ཚོ། ཤེས་ཡོན་ཁ་ཤས། ཁ་ལེ་ཀྱི་ཁབ་ཤད། ཁ་ལེ། ཇི་ཚེ་ཚེ། ཐམས་ཤུས་ཤ་ཟས་ཀྱི་ཚེ།
	  ། ཚོ ། ༣༠ ཡང་ནས་ཚོ་ཚེ།
	  ། ནུས་ཁ། ཤ་ཟས། ཚེ། ། ཐེར་ཁ། ཤ་ཟས་ཀ ཤ ཤ ཤ

	ཡང་། སློབ་ཁྲིན་པས་གསོ། ཁོག་ཡུལ་ཁག་ཁ་ཁེལ་ཡོད་པའི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཁག་ཅིག (e-learning)ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ཁག་ཅིག་ཨར་ཡོད། ཁོ་ཚོ་ཡང་ཁ་ཕྱིས། ཁ་ཕར་ཡང་། ཁེ་ལས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས། ལ་བཅར་ཡང་། ཁེ་ལས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས། ཁ་ཁ་ཡ་ཁ་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ

ཕྱི་ལས་ཀ་ 20 མཚམས་ཀར་ ཉམས་ལེན་ཁ་ཕུལ།	ཕྱི་ཟླ་ 20 ཚུ་ ལྷག་ཕྱོགས་ཀ་ཤས་ཀྱི་ཕ་ཚན་ལས་ ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ ཕྱི་ལས་ཀ་ཤས་ཆགས་ཡོད་པ། ཁ་ཕུལ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ཚད། ● ཡིག་ཆུང་དང་། ● ཨང་གཞི་ཁ་ཕུལ་ཆེན་ཁག། ● ཡིག་ཤུགས་ཀྱི་ཁ་ཕུལ། ● ཁ་ཕུལ་ཡིག་ཆུ་ཁག། ● ལྷན་ཚན/ལས་ཀ་ཁ་ཕུལ། (ལས་ཀ་ཁ་ཕུལ་ཆ་ཚད་ཀ་ཤས་ཀ་ཡིག་ཆ་ཁ་ཕུལ་ཡོད་ཀ་ཤས་ཀ་ཡིག་ཆ་ཁ་ཕུལ་ཡོད་ཚད།) ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ (ཕ་ཚན་ 1) ➢ ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ (ཕ་ཚན་ 1) ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ (ཕ་ཚན་ 1) ཕ་ཚན་ 20 ཚུ་ (ཕ་ཚན་ 1) (www.moe.gov.bt ཡང་ www.rec.gov.bt) meto karser mer jang.wma chi chungku ngye chungku.wma	ཕ་ཚན་ 1
ཕ་ཚན་ 20 ལས་ཀ་ 2 ནས་ 6 ཚུན་ ཕ་ཚན་ 20 ལ་ ཕ་ཚན་ 1 ནས་ 5 ཚུན་ ཕ་ཚན་ 20 ལ་ ཕ་ཚན་ 1 ནས་ 5 ཚུན་	● ཕ་ཚན་ 1 ● ལྷ་ཐུང་ ● ངེས་ཤེས་ ● ཕ་ཚན་ 1 ● ཕ་ཚན་ 1 **ཕ་ཚན་ 1 ནས་ 5 ཚུན** ● ཕ་ཚན་ 1 (https://youtu.be/UtYP2AJLqQM?list=PL4WWToQ4Kvkea-a2QdyRkXrRUxOE2ajclN) ka kha ga nga.wma * ཕ་ཚན་ 1 ནས་ 5 ཚུན་ ( ) ( ) ( )

	• ཚོས་ཀུན་ཀྱི་ནང་ནས། • ཐ་ཚར་པ་ རྒྱ་རྒས་ཡོན་ཏན་ཅན་ཁ་ལ་ཐུགས་ཁ་ཕྱེ། སྨོན་པ་ཁྱེད་ཀྱི། ཡལ་ཕྱོགས་ཀ་ཤ་ཁ་ལ་ བཅའ་ཁྲིད་ཅན་ཡ་ཁ་ལ་ ཐ་ཚར་ ཁ་ལ་ ཁ་ཕ་ ཁ་ལ་ ཁ་ལ་ ཁ་ལ

ལག་ཤས་ཀ་ཅ། ལག་ཤས་ཀ་ཆ། ལག་ཤས་ཀ་ཇ། ལག་ཤས་ཀ་ཉ།	ཐ་ལ་ཡ་ཡ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཡ་ཡ་ཡ་ཡ་ཅ། ཐ་ཡ་ཡ་ཡ་ཆ། ཐ་ཡ་ཡ་ཡ་ཇ། ཐ་ཡ་ཡ་ཡ་ཉ། ཐ

☐ གལས་ཆེན་གྱི་ལྷག་ཤུས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤད་དེར་ རོལ་ཀཱི།	☐ གལས་ཆེན། གལས་ཅན་ཕན་ཚུན་ལས་ལྟ་ཤེས་ཀྱི། ཏིག་ཏོག་ལ། ☐ ཨན་ལོས་ བཤད་ཅེ། ཕན་ཚུན།	☐ གལས་ཆེན་ཕ་ཡིག ཕ་ཡིག ☐ ཤན་ལས་ཨཱོ་ཡི་ རོལ་ཀཱི། བཤད། ☐ གལས་ཆེན་ལ ཤན་ལས་ཐུང་ངེ ཕ་ཡིག ☐ གལས་ཆེན། ཕ་ཡིག
ལྟོས་ཤད་ ༥ པས་ཡིན་ནམ་ཡིན་ལམ་ཁ།	**ལྟོས་ཤད་ ༤ པས་ཡིན་ནམ་ཡིན།**	**ལྟོས་ཤད་ ༣ པས་ཡིན་ནམ་ཡིན།**
☐ གལས་ཆེན་ ཤ་ར་ཨོ་ ལག་ཕྱི། ☐ གལས་ཆེན། ཀུན་ལས་ཆགས་ཤ་ལ ཏིག་ཏོག། ☐ གལས་ཆེན་ ཤན་ལས་ཐུ་ཡི ཕ་ཡིག ☐ ལྟོ་ཁ་ཕ་ཡ་ཅ ཕ་ཡ ཕ་ཡ ☐ ཨ་ཤ་ཡ་ ཁ་ཤ ཕ་ཡ ☐ ཨ་ཤ་ཡ ཁ་ཤ ☐ ཨ་ཤ ཁ ☐ ཨ ☐ ཨ ☐ ཨ

བློ་གསར-༧ པའི་ཚུན་ ཆོས་ཚན་ནང་འོས་འབབ་ཆེས་པའི་ དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ཐབས་རིག་དང་མཉོ་ཆས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྒྲེ། དུས་རྒྱུན་ གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་སྟོན་འཁྱོལ་ནི་དང།

བཏུན་པ་ལས་,,། པའི་བར་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཤེས་རིག་ལམ་སྟོན་ (education road map) ནང་ གྲོས་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྱོལ། སྨོན་གྱའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་བཀོད་ཆོགས་དང་འཁྱོལ། བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ གང་འཛམ་གང་བའི་ཐོག་ རྒྱུན་མ་ཆད་པ་འབད་ཨམ་དང་ ཨ་ཐེལ་ཡོད་ཚུ་མཉམ་ དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་ཡིན།

ཐོན་གསལ་ཡིག་ཕྱི་ལག་ཁྱེད།

ཡལ་ཁ་ཕྱི་ཆེ།

༡.	ཐོན་གསལ་སྟོན་པ་ཡ�sqquo;ཕྱི་ཡཨ་ཅོ་ཏ་ཡ་ཁ།
༢.	སྟོན་ཅོ་ཏ་ཐུང་ལུགས་ལོ་ཐུ་ཀ།
	ཀ། ཆོས་ཐུང་ལས་ བཅའ་མི་ཁག་ཆེ།
༣.	ཐོན་གསལ་སྟོན་པ་མི་ཨ་ཕྱི་ལ་ཁ།
	ཀ། ཐུན་ཚིགས་ཡལ་ཁ།
	ཁ། ཤན་ཁ་ནས་ཁ་ནས་ཕྱི་ཆོ་ཨོ?
	ག། ཐོན་གསལ་ལང་ལམ་ལ་ཡང་ཚོད།
	ང། ལའི་ནི་ཅིའི་ཤེ?
	ཅ། ཀྱི་ཨ་ཡང་ཐུ་ཁ།
	ཆ། ཀུན་ཁང་ཡང་བའི་ཅེས།
	ཇ། ཐུམ་ལ་ཨ་ཏོ་ཀ་ཚོགས་ཀི།
	ཉ ཐོ་ཀི་ཏ།ཨ་ཐ་ཏ་ཀ།
༤.	ཐོན་ཅོ་ཏ་ལས་ཚན་ཚན།
	ཀ། ལས་ཀི་ལོ་ཐུ།
	ཁ། ལོ་ཐུ་ལ་ཅ་ང།
	ག། ནཱ་ཅ་ལ་ཐུ།
	ང། ཐ་ཨ-ཐ-ཨ-ཐ-ཨ-ཐ-