



ဂၢၢ်ခၢ်လၢတံး;ဂွၢ်မး

ဇၢ်၊ခၢ်;ဂွၢ်ခၢ်;ခၢ်

The Art of Public Speaking



မွတ်, လၢတ်; ချေးဂွမ်း ဇံ၊ ချေးဂွမ်းခမ် ပွင်, သင်

ပီခမ်လွင်း; လၢတ်; ဂွမ်း ကခမ်ပီခမ်ပင်းပီခမ် ပိုင်
လူဂျ်; မီးလွင်း; တင်း; လှို ချ်; မွတ်, လၢတ်;
ချ်; ရှမ်, ငမ်း၊ မုခမ်း; လှိုပခမ် ဂွမ်း; ထွမ်,



မွတ်, လာတံး; ချေးဂွမ်း ဇံါ, ချေးဂွမ်းခမ် ပွင်, သင်

တေထိုင်; ပီခမ်တျ, ယိုခမ်း; ပခမ်ချေးမုခမ်း၊
သော့ယှင်းထာတံး; လှိုင်/ထိမ်ရှိုင်းလှိုင်ဇူးထွမ်,
ရှို; ရှိုတ်းသေလွင်းလွင်း; ခံးကပုမ်, တေဂျှ,

တေထောင်းလတ်းတီးလွ်

- တီးရှင်းဂီဆင်း
- ပာင်ဂုမ်
- ပာင်ရှုသိင်
- ပာင်ပခမ်ဂုမ်းရှု
- ပာင်ယုဂ်.မုခင်းထာတ်းလွ်





ဆွမ်းလီ

- မီးလွင်းယုမ်,ယမ် မခင်းလှဲတူဝ်ဂဝ်,မး
- ရှိတ်းရှိုးတူဝ်ဂဝ်,မီးလွင်းယု,သျှ,လုမ်လှဲ ခင်းစဂး
ဂုခ်း
- ပိုခ်စးတောင်းရှူး,ခေးဂွမ်းလွတ်,တူဝ်း
- မီးလွင်းချိုခ်းသင်. ခင်းဆေးဂခ်
- စခလွင်းတူဝ်ဂဝ်,မီးတောင်းရှူး
- မီးဆူးပခ်ရှိုင်းရှင်းဂုလှ်း တေဂျှ,

သိမ်း

- ပခင်ချေးမှခင်း - Informative
- ရှုလှ်းထခင်ရှုသိင် - Persuasive
- လဝ်,မှခင်း - Entertaining
- ရှေးတြေး - Ceremonial
- ယှ်.မှခင်းထဝ်းလှ် - Motivational
- ပိုတ်,ခခေ့ဝ်းခွင် - Demonstrative



လွင်းဂိတ်,ခွင်း

- တၢင်းဂွံယို.လူ.
- ကမ်,ဂွံ.လွင်းဂွခင်းထွမ်,
- ကမ်,ပွင်,လှိုဂွံခေး
- ကမ်,ဂွံ.လေးဂၢခင်ခွင်းမိ
- ကမ်,သို,လှို လွင်းခၢင်းယၢမ်း
- လၢတ်;ဂွမ်းကမ်,ဂပ်း ကမ်,တၢမ်းဂခင်
- ကမ်,လၢခင်ခိုင်းတၢင်,မိဝ်း မးဂမ်.လှို

- ကမ်,ခိုင်းယို; ဂွံ.လူ.လိခင်,
- ကမ်,ဂတ်.ခိခင်, ကွင်,တီးလၢတ်;
- မၢတ်;သၢင်းခိပ်. ကမ်,ဂွၢင်းဂိုခင်း

လွှဲလှဲလှဲ - ချေးနှိမ်းတူဝင် ၊ “တွဲခင်းရှင်းရှိုခင်း”

- ရှုပွင်,လှဲရှုခင်းထွမ်း, - ပွင်,လှဲရှုခင်းထွမ်းလှဲလှဲ, ခပ်သုခင်လှဲလှဲ, ခပ်မုင်းမုင်းခင်းလှဲလှဲ တီးကခင်းလှဲလှဲ။
- ရှုခင်းရှုလှဲလှဲ,ရှိုခင်းရှုခင်း (ရှုရှုခင်း) - ရှုပွင်,လှဲခင်းရှုခင်းချေး လှဲလှဲ,တင်းကခင်းတူဝင်, တေလှဲလှဲ။ လှဲခင်းခင်း တေရှိုခင်းရှုခင်းလှဲခင်း, တေလှဲလှဲ,လှဲချေးထမ်း တွဲ.တွဲခင်းထမ်းထမ်း
- ထုရှုခင်းလှဲလှဲ,တင်းကခင်းတေလှဲလှဲ - တမ်းပွင်, တမ်းခင်း.တွဲခင်း ကခင်းတူဝင်,တေလှဲလှဲ; တီးခင်းခင်း,လှဲခင်းလှဲခင်း လှဲခင်း, မှိုခင်းခင်း, တွဲခင်းခင်း, တွဲခင်း.ရှိုခင်း, တွဲခင်းရှုခင်းလှဲခင်း တွဲခင်းခင်း။
- ခင်းခင်း, ခင်းခင်း - ခင်းခင်း.ကခင်းတင်း တေရှု,လှဲလှဲ။ ခင်းခင်းလှဲခင်း,လှဲခင်း။ ခင်းခင်းလှဲခင်း,ခင်းခင်း,ခင်းခင်း, တီးခင်းခင်း,တေလှဲလှဲ,တေ ထွမ်း,ခင်းခင်း, ခင်းခင်းလှဲခင်း,ရှုခင်း, တမ်း,ခင်း တီးခင်း.ထွမ်း,ထုခင်းခင်း လှဲခင်း,ခင်းခင်း။

“မှိုင်းလတ်း”

- **စတ,ကခင်မီးလွခင်.ဂီခင်** - ဝဂ်.ထခင်ကပ်ထွဲဇနူးထွမ်, ဝမ်းလိပ်။ ထွဲ.ခေးဂွမ်းဂပ်းထွပ်,၊ ခေးဂွမ်း ဇနူးယိုင်းယွဲ,၊ ပိုခင်းထွပ်ဂပ်,၊ ပိုခင်းဂွမ်းသေဂျေ.ဂျေ.၊ ခေးကခင်လီသွခင်ထွဲ။
- **ထခင်ဇနူးထွမ်,ခပ်းဂွမ်းပျး** - ထွဲ.သံတဂျေလှ်းထခင်၊ ထွဲ.ဇခင်ဂျင်းထွပ်ခိင်း၊ ပံ/ထွဲ.ခေိုင် ဂျေ,မး၊ ကပ်ခေးထမ်ယိုင်းသွဲ,။
- **လတ်းလိင်းလိင်း၊ လွံးလွံး** - လတ်းကွပ်,ဂျ်းပီ,ပီ,၊ ဂျေ.ခေးလီလီ၊ ကမ်,လတ်းပံးပူခင်,၊ ကမ်,လတ်းထိုင်းပူခင်,၊ ကမ်,လတ်းသွခင်.ဂခင်၊ ထပ်းဂခင်ခေးပူခင်.။
- **ဂိုတ်း ထီးထွပ်,လီဂိုတ်း** - ဂိုတ်းလှိုင်း; ဇနွင်းမှိုင်းလတ်း; ခေးကခင်လွင်းယွဲ,၊ ပခင်ထိုပ်.ထင်းခပ်းထမ်း ဂျ်းဇနူးထွမ်,လံးပူခင်.သွခင်,ထွဲလှ်းခေးမုခင်း ကမ်,ခခင် မှိုင်းလှိုင်း,လံးပူခင်.ဂျေခေးဂွမ်း/ပံးပူခင်. ကခင်သင်,ထွပ်,။

“လွင်းမခင်းလွှဲ/ယုမ်,ယမ် တူဝ်ဂဝ်,”

- **ဝံ.လွင်းယွံ,လံးဝံ.ဝါင်းတူဝ်** - လှိုင်းသိုဝ်း၊ ပိုတ်,တူဝ်၊ ယု,ပေသခင်,။ ဧခါင်ရှာင်းတူဝ်ခိုင်းခံ။
ရှိုင်းဧနူးထွမ်, မီးလွင်းမခင်းလွှဲ ဧလး ပခင်ရှိုင်းယဝ်။
- **ဂုမ်းထိုင်းတိုင်းဂူဝ်** - တိုင်းဂူဝ်ခံ။ ပီခင်သဧပျ,ဝယဝ်။ ထူလှိုင်းလွှဲခင်းလှိုင်း.လှိုင်း. ပူခင်.ရှာခင်တူဝ်ဂဝ်,
လာတ်းလံးလီလီ၊ ပဂ်းလွှဲခိုင်းခေးကခင်တေလာတ်း။
- **ပီခင်တူဝ်ဂဝ်,** - ပို,ရှိုင်းတူဝ်ဂဝ်, ယု,သု,လှိုင်းလွှဲ လံးလွင်းထွမ်းတိုင်းလာတ်း -
ယု,ပေဂုမ်းဂမ်တူဝ်ဂဝ်,ခေးပူခင်။

“နှိုင်းမှိုင်း ငလး လွှမ်းလှီး”

- **ထွ်းနှိုင်းဂမ်ထွ်း** - ပျံ့ဝျံ့ပွို၊ ခိပ်းရှာင်း၊ ငဝ်းထူင်း၊ ကခင်ထိင်းလိင်းလီ၊ ကခင်မီးလွင်းခွင်းဂီ၊ ကမ်၊ခင်းခေ ပျံ့ပါခင်းပူခင်း။
- **ခိးကပူမ်** - ဂခင်ခိးကပူမ်၊ခိ။ ရှိတ်းရှိုးဂခင်လာတ်း၊ ထိုင်းမီးလွင်းခွင်းဂီ၊ သေကမ်၊ဂျး၊ ခေ့ထွမ်၊ဂေ့၊ ထွင်းလိးပျံ့လီယပ်။
- **ပျှာင်း/လာတ်းလွင်းလီခွ်းခွပ်** - လာတ်းပျှာင်း၊ လပ်၊မူခင်းပခင်ခေ့ထွမ်၊ လာတ်းရှုခင်းခေ့ ရှိတ်းရှိုးခေ့ထွမ်၊ခွ်းခွပ်။ ဂူလှ်းဂျး ရှိုးဂိပ်၊ခွင်းဂခင်တင်း ရှပ်ခေ့လွင်းတင်း ကခင်ရှပ်းလာတ်း။

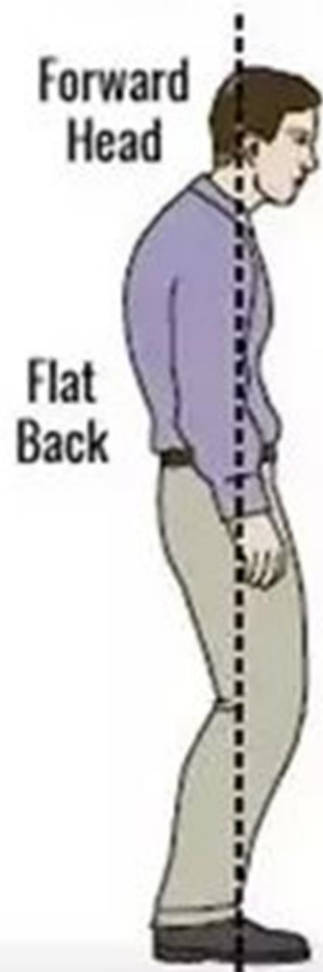
“သိုပ်,ရှုခ်းမုခ်းဗိုခ်းဗွခ်း.”

- ယွခ်းတၢင်းရှုခ်းထိုခ်း - တံးသေလၢတံးယဝ်.ခ်ခ်. ယွခ်းတၢင်းရှုခ်းထိုခ်း တံးဂျေရှုခ်းယုမ်,ယမ်။ ယဝ်.မုခ်း.ဗမးတုဝ်ဂဝ်,။
- တုလုးပိုခ်း/ရှုခ်းရှု - လိပ်းရှုခ်းတုလုး တံးဗုးမွတ်,လၢတံးခေ့းဂွမ်း ဂတ်.ခိခ်း,ခ်။ မၢတံးမံတုင်းဝံ. လွတ်းလံးခ်။ ယဝ်.ဗိုခ်းရှုတ်းသၢင်းထွမ်း။
- ရှုခ်းရှု.ယု,တု,သေ, - သိုပ်,လိပ်းရှုခ်းဗုခ်း.ဗျ. ရှုလွတ်းလံး။ လုကၢခ်း,ပပ်.လိတ်း၊ ခိုခ်းပၢင်ဗိုခ်းဗွခ်း။

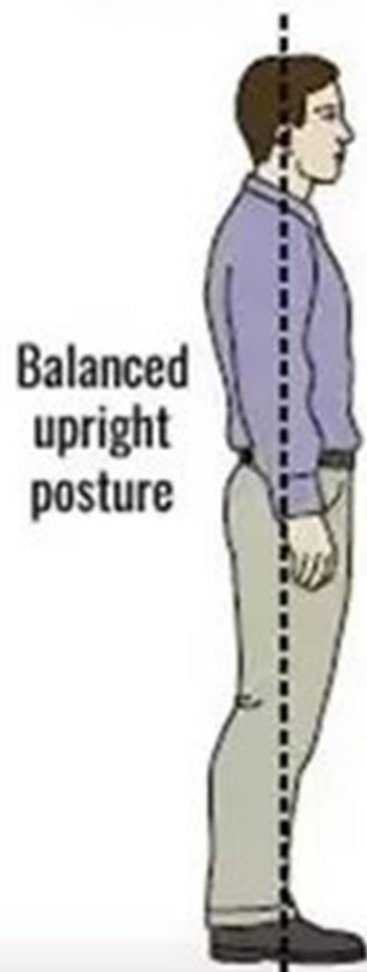
“ဆမ်.လွှ်/လံးဝံ.ဝါင်းလွှ်”

- ပဝ်းလွှ်ခနိုဝ်းခေးကခင်တေလါတ်း - ပဝ်းလွှ်ဝံ.ဂးခခင် ခေးမုခင်းကခင်ခွဲးပခင်ဗုးထွမ်, လိုဝ်သေ တါင်းရှိုတ်းသါင်းတုဝ်ဂဝ်,။
- ယွမ်းရှပ်.လွင်းခိတ်းပိုင်း - လွင်းခိတ်းပိုင်းခိ. ပီခင်လွခင်.ဂီခင်ပွတ်းတွခင်းခိုင်း; ဂါခင်ရှိုခင်းရှု။ သင်ရှိုတ်းခိတ်းလိုင်း၊ ယွမ်းရှပ်. မုခင်.ခမး ယဝ်.သိုပ်,ယါင်းဂျုတါင်းခေးထိင်း။
- မုခင်းသိုဝ်းထွမ်း - မုခင်းသိုဝ်းထွမ်း လွင်းလံးပိုခင်ဗုးတါင်းရှု.တုဝ်ဂဝ်, ခလး လွင်းလံးဂွင်.သါခင် မိုဝ်းဂိုဝ်းဂခင်တင်းဗုးထွမ်,ခဝ်။

Poor Posture

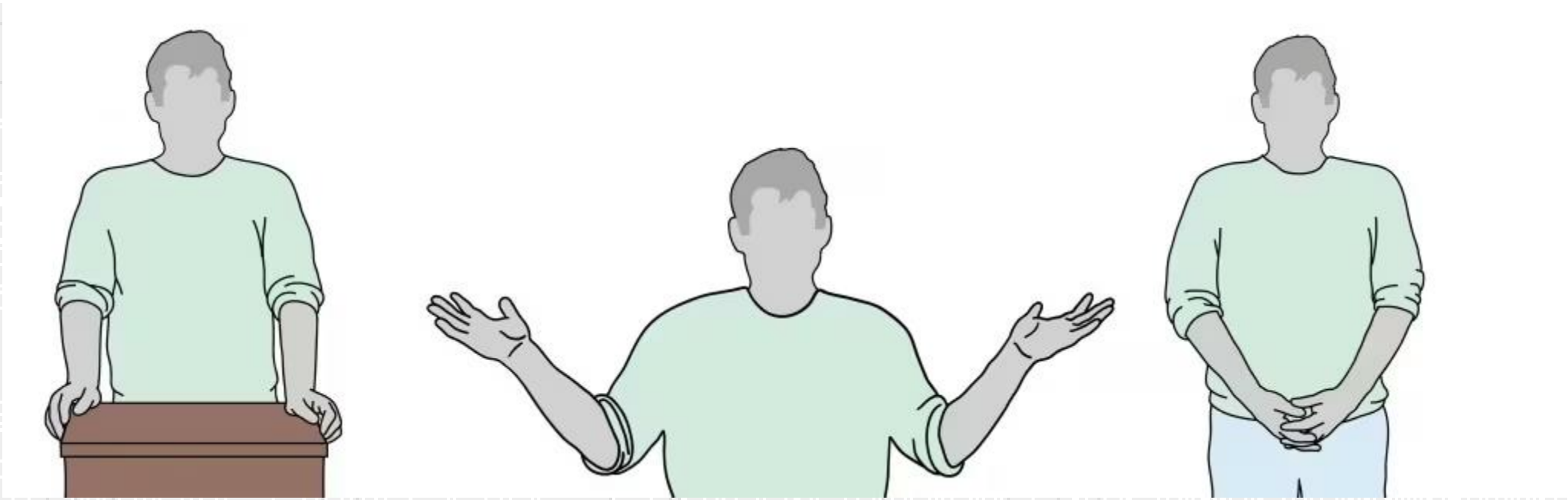


Good Posture

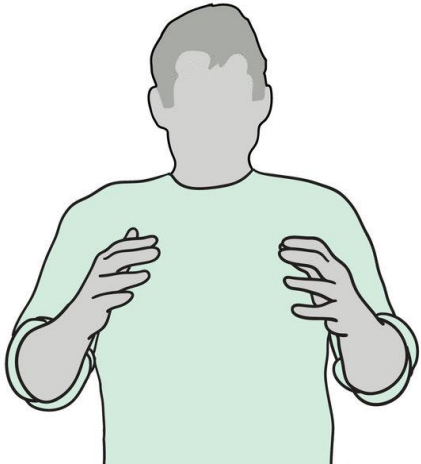



Poor Posture

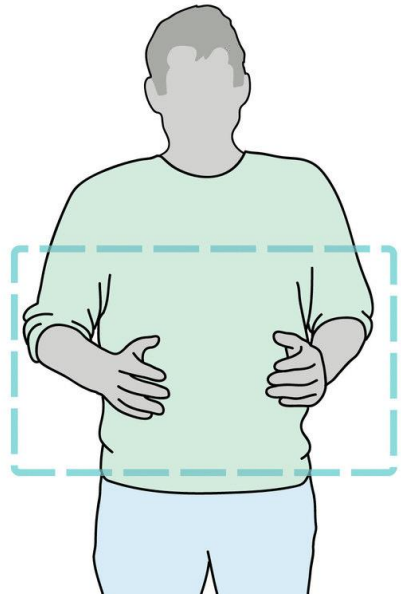




 **Keep hand movements descriptive.**

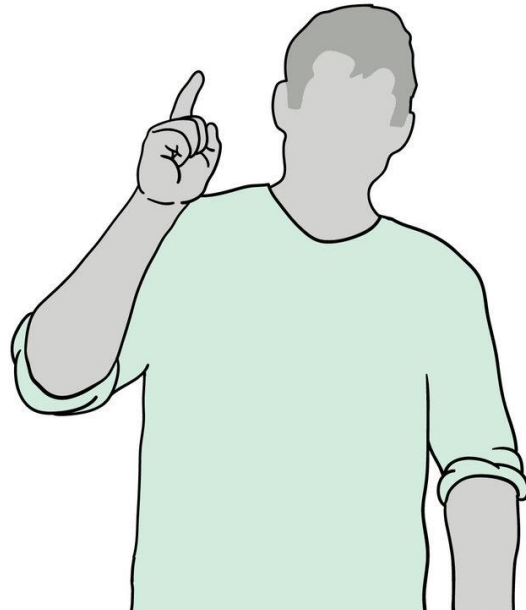


 **Keep your hands in the strike zone when possible.**

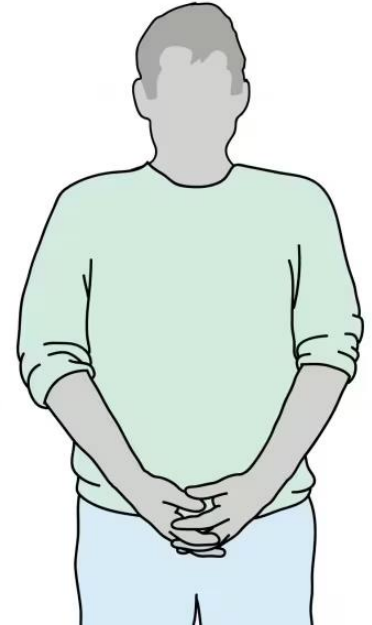




**Don't point.
Just don't.**

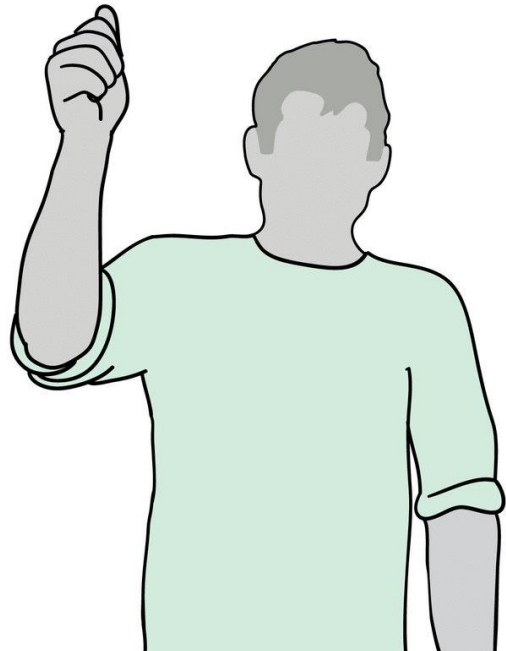


**Avoid drawing
attention to the
wrong places.**

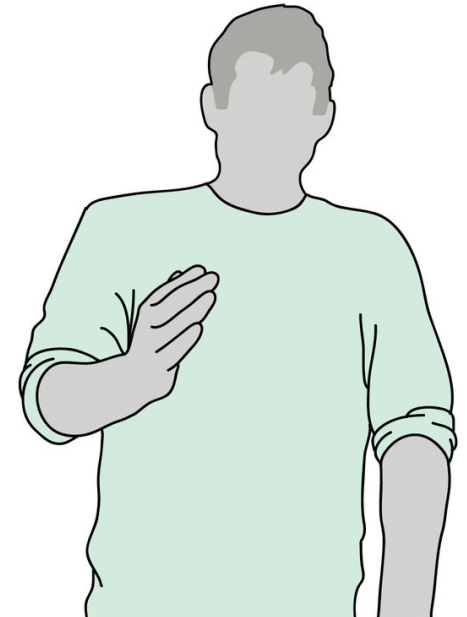


**Politicians love to
use the “Clinton
thumb.”

Most people
shouldn't.**

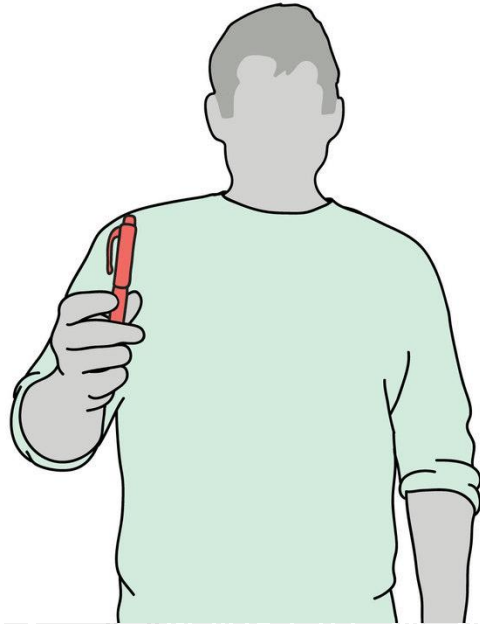


**Conducting is for
orchestras, not
public speaking.**

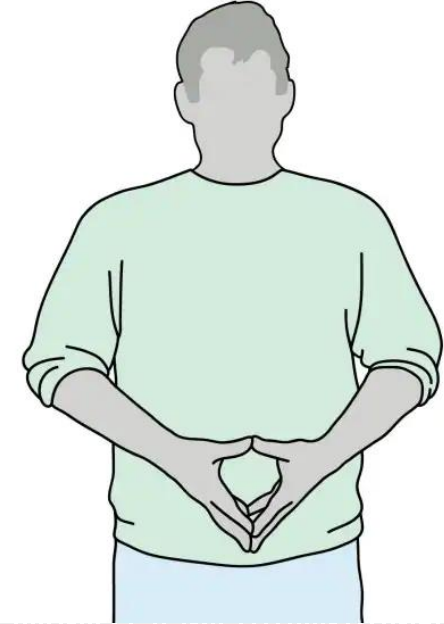




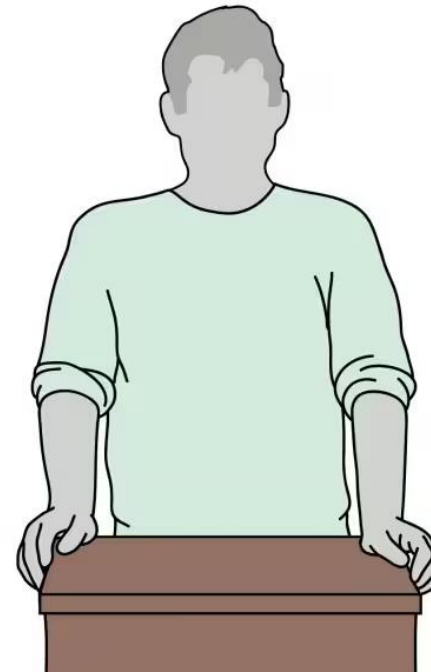
**Keep objects out
of your hands.**



**Avoid “spider
hands.”**



**If behind a
lectern, show
your hands.**





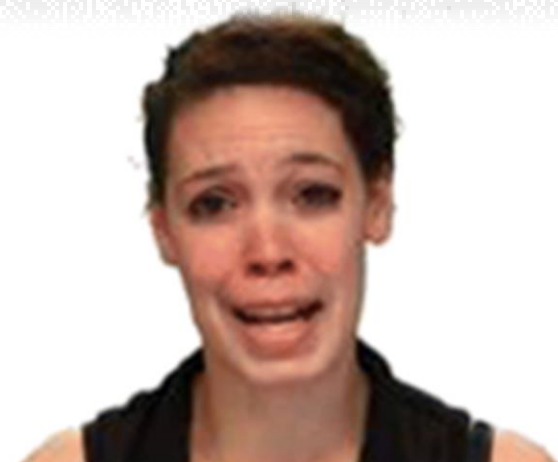
Angry Speech



Happy Speech



Neutral Speech



Sad Speech



Fearful Speech



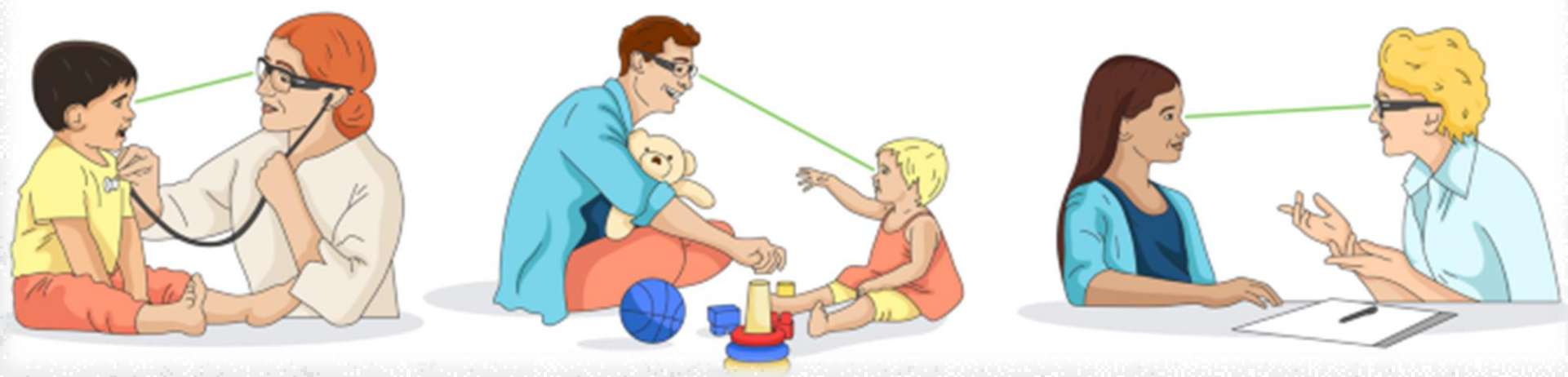
Calm Speech



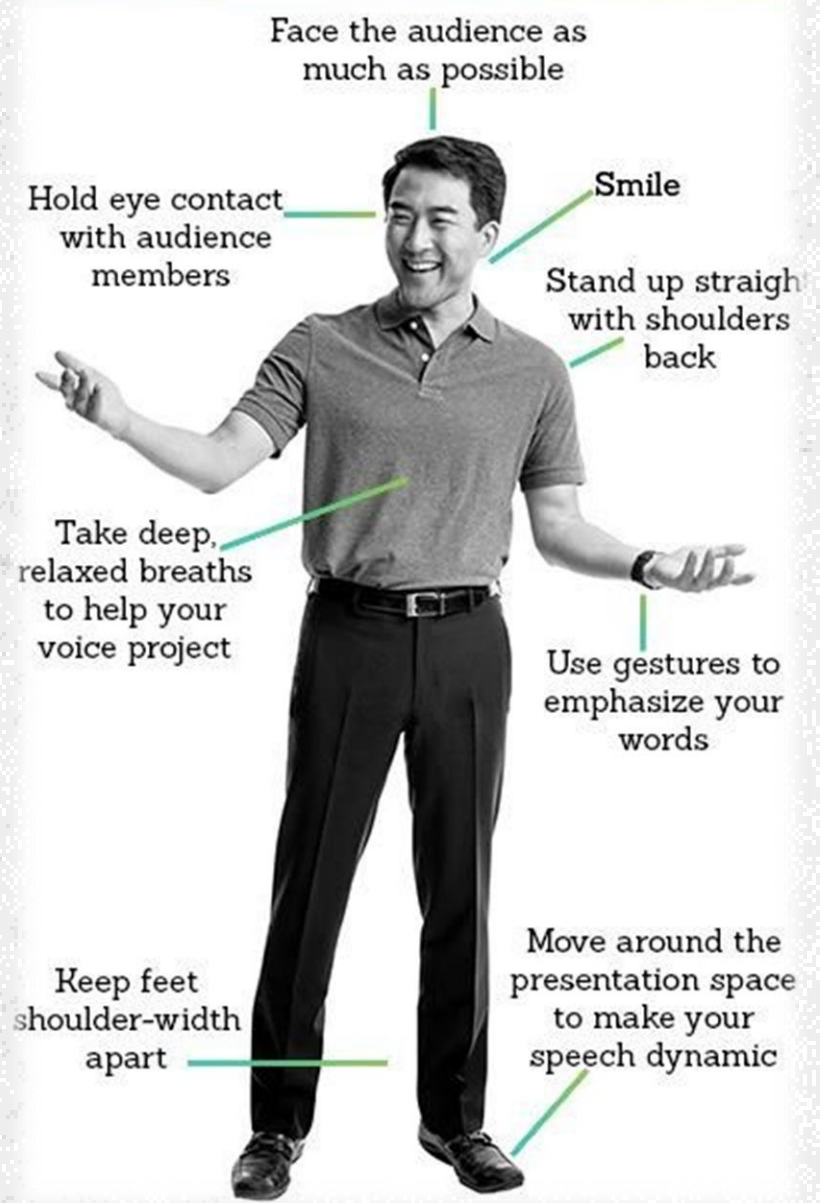
Disgusted Speech



Surprised Speech



Body Language ^{for} Public Speaking



Face the audience as much as possible

Smile

Hold eye contact with audience members

Stand up straight with shoulders back

Take deep, relaxed breaths to help your voice project

Use gestures to emphasize your words

Keep feet shoulder-width apart

Move around the presentation space to make your speech dynamic

Believe in yourself







ထိခင်းထွမ်းချး
THANK YOU
