အကြို-မူလတန်း

Public education
Discover a world of opportunities

နံပါတ်များ- အိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

အိမ်အတွက် နံပါတ် လုပ်စရာ အကြံဉာဏ်များ

အတူတကွ ဖတ်ပါ

စာအုပ်များသည် သင့်အိမ်သို့ သင်္ချာဘာသာရပ်ကို ယူဆောင်လာရန် လွယ်ကူပြီးပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော နည်းဖြစ်ပါသည်။ သင် ဖတ်ရှုနေစဉ် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ထပ်တိုးပေးပါ။ ဒုတိယ ရောက်လာသူမှာ ဘယ်သူလဲ။ လူဘယ်နှစ်ယောက်တွင် အညိုရောင် ဆံပင် ရှိသလဲ။ ဓါတ်ပုံတွင် အရပ်အမြင့်ဆုံးလူ ဘယ်သူလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ စာမျက်နှာ ဘယ်လောက်မှာလဲ။ သင် စာမျက်နှာကိုလှန်နေစဉ် စာမျက်နှာများကို ရေတွက်ထားပါ။

အချိန် အကြောင်းပြောပါ

သင့်ကလေးကို ရိုးရိုးနာရီနှင့် နံပါတ်နာရီ ကြည့်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ အချိန် အကြောင်းပြောပါ ဥပမာ- သင့် *အကြိုက်ဆုံး တီဗီဇာတ်လမ်း ဘယ်အချိန် စမည်နည်း။ ဇာတ်လမ်းမှာ ဘယ်လောက်အချိန် ကြာမည်နည်း။*

အားကစား

အားကစားသည် သင်္ချာပါဝင်သည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၄င်းကို ပြောဆိုရ လွယ်ကူပါသည်။ ဤကဲ့သို့မေးခွန်းများမေးပါ- *ဘော်လုံးအသင်းသည် ဂိုးမည်မျှ ရသနည်း။ ဘော်လုံးအသင်း သည် ဂိုးမည်မျှ ပိုများနေပါသနည်း။ ဂိုးအများဆုံး ကိုမည်သည့် အားကစားသမားက လုပ်ခဲ့သနည်း။* သင်သည်-

- အမှတ်ပေးဘုတ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဂိုးများနှင့် အချိန်ကို လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်သည်။
- ပြိုင်ပွဲတွင် အဆင့်ရသူများ အကြောင်းကို ပြောနိုင်သည်- ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ...နောက်ပိတ်ဆုံး။
- ပြက္ခဒိန်နှင့် တစ်ပတ်၏ ရက်များအကြောင်း၊ တစ်နှစ်၏ လများအကြောင်းနှင့် ရာသီဉတုများ အကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။

အစားအစာနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

သင့်ကလေးကို ပါဝင်ထည့်သွင်းချက်ရမည့်ပစ္စည်းများအား ဇွန်း၊ ကော်ခပ်ဇွန်းနှင့် ခွက်များဖြင့် တိုင်းခိုင်းပြီး ချက်ပြုတ်မည့်အချိန် ကိုစစ်ဆေးခိုင်းပါ။ သူတို့အား မည်သည်ကပို၍လေးလံကြောင်း သိရန် အရာများကို ပင့်မရန် တိုက်တွန်းပါ။ အစားအစာနှင့် သောက်စရာများကို မည်ကဲ့သို့ အညီအမျှ ဝေစားနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ၊ ဥပမာ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် သစ်သီးကို ထက်ဝက်လှီးဖြတ်ပြီး ပြောပါ- ကျွန်ုပ် ဒါကို အညီအမျှ နှစ်ခြမ်း ခွဲလိုက်ပြီးပြီ - *တစ်ဝက်က သင့်အတွက်နှင့် ကျန်တစ်ဝက်က ကျွန်ုပ်အတွက်* ဖြစ်သည်။

အစားအစာများကို အတူတကွ ပြင်ဆင်စီမံပြီး ဤမေးခွန်းများကို မေးပါ-

- *လူဘယ်နှစ်ယောက် စားနေကြသလဲ။*
- *ပန်းကန် ဘယ်နှစ်ချပ်နှင့် ခွက် ဘယ်နှစ်ခွက် ကျွန်ုပ်တို့ လိုသလဲ။*
- *ပန်းကန်တစ်ခုချင်းကို မရေတွက်ပဲ သင် ပန်းကန်များကို ယူလာနိုင်မလား။ ကျွန်ုပ်တို့ ပန်းကန် ခြောက်ခု လိုသည်၊ အဲဒါ သုံးခုနှင့် နောက်ထပ် သုံးခု ဖြစ်သည်။*
- *ကျွန်ုပ်တို့ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် တစ်ခုချင်းအတွက် ပေါင်မုန့် နှစ်ချပ်စီလိုလျှင် လူတိုင်းစီအတွက် အသား ညှပ်ပေါင်မုန့်လုပ်ရန် ပေါင်မုန့် အလုံအလောက် ရှိပါသလား။*

> သင် ၄င်းတို့ကို ပြန်လည်စီစဉ်သည့်တိုင်အောင် အရာအုပ်စုတစ်ခု၏ အလုံးစုံသော အရေအတွက်မှာ ပြောင်းလဲမည် မဟုတ်ကြောင်း သင့် ကလေးကို ပြသပါ။ အရာတစ်ချို့ကို လိုင်းပေါ်တင်ပြီး မေးပါ- *ဘယ်လောက်လဲ။* အလားတူအရာများကို အုပ်စုထဲထည့်၍ မေးပါ- *ဘယ်လောက်လဲ။* အဖြေမှာ အတူတူ ဖြစ်သည်။

Department of
Education

သင် ပိုမို၍ တွေ့လိမ့်မည်
အိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူရန် အချက်အလက်စာချပ်လွှာ
education.wa.edu.au.

© Department of Education, Western Australia, 2015