Public education
Discover a world of opportunities

မူကြိုကျောင်း

နံပါတ်များ - အိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

အိမ်တွင် နံပါတ်ဂဏန်း လုပ်ဆောင်မှု အကြံဉာဏ်များ

အတူတကွ ဖတ်ရှုပါ

စာအုပ်များသည် သင့်အိမ်သို့ သင်္ချာဘာသာရပ်ကို ယူဆောင်လာရန် လွယ်ကူပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ သင ဖတ်ရှုနေစဉ် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာကို ထပ်တိုးပေးပါ- ဒုတိယ ရောက်လာမည့်လူသည် မည်သူနည်း။ လူ ဘယ်နှစ်ယောက်တွင် အညိုရောင်ဆံပင် ရှိပါသလဲ။ ရုပ်ပုံတွင် အရပ်အမြင့်ဆုံးလူ ဘယ်သူလဲ။ ၄င်းပြင်ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်စာမျက်နှာမှာလဲ။ စာရွက်များကို သင လှန်နေစဉ် ရေတွက်ထားပါ။

> ရေချိုးသည့်အချိန်သည် ရေနှင့်ကစားရင်း ခြင်တွယ်သည့်ကိရိယာကို စာသင်ယူရန် အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော အချိန်ဖြစ်သည်။

အစားအစာနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

ပါဝင်ထည့်လုပ်ရမည့် ပစ္စည်းများကို ဇွန်းများ၊ ကော်ခပ်ဇွန်းများနှင့် ခွက်များဖြင့် ခြင်တွယ်ရန် သင့်ကလေးကို ပြောပါ။ မီးဖိုအတွက် ချိန်ကိုက်အချိန်ကို ကန့်သတ်ပေးရန် သူတို့ကိုခိုင်းပါ။ အစားအစာကို အတူတူပြင်ဆင်ပြီး အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးပါ- လူ ဘယ်နှစ်ယောက် စားနေပါသလဲ။ ပန်းကန် ဘယ်နှစ်ခုနှင့် ခွက် ဘယ်နှစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့ လိုပါသလဲ။ ၄င်းပြင် လူတိုင်းအတွက် ခက်ရင်း အလုံအလောက် ရှိပါသလား။

အချိန်အကြောင်း ပြောကြစို့

- တစ်ပတ်တွင်ရှိသည့် နေ့များအကြောင်းကို ပြောကြပြီး ၄င်းနေ့များတွင် ဖြစ်ပျက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များအကြောင်းကို ပြောကြပါ။ ဥပမာ- တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ဖွားဖွားဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ သွားလည်သည် ၄င်းပြင် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဈေးဝယ်သွားသည်။
- နေ့၊ ည၊ နံနက်ခင်းနှင့် နေ့လည်ခင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များ အကြောင်းကို ပြောပါ၊ ဥပမာ- ညတွင် ကျွန်ုပ် အိပ်ရာဝင်သည် ၄င်းပြင် နံနက်ခင်းတွင် ကျွန်ုပ် ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးသည်။
- ရာသီဥတုများနှင့် တစ်နှစ်၏ လများအကြောင်းကို ပြောပါ၊ ဥပမာ- သင့် မွေးနေ့သည် မေလ တွင်ဖြစ်သည် ၄င်းပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆောင်းရာသီတွင် ဘောလုံးကစားသည်။

> အုပ်စုတွင်းရှိအရာများ၏ အလုံးစုံ အရေအတွက်မှာ ၄င်းတို့ကို သင ပြန်လည် အစဉ်တကျလုပ်သည့်တိုင်အောင် ပြောင်းလဲမှု မရှိကြောင်း သင့်ကလေးကို ပြသပါ။
>
> အရာ အချို့ကို မျဉ်းကြောင်းပေါ်တင်၍ မေးပါ၊ မည်မျှလဲ။ ၄င်းအတူတူ အရာများကို အုပ်စုအတွင်း ထားပြီး မေးပါ၊ မည်မျှလဲ။ အဖြေမှာ အတူတူ ဖြစ်သည်။

အားကစား

အားကစားသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၄င်းတွင် သင်္ချာဘာသာရပ်နှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောစရာတို့ပါဝင်ပါသည်။ သင လုပ်နိုင်သည်-

- အမှတ်ပေးသင်ပုန်းပေါ်တွင် အမှတ်များကို ထောက်ပြပါ
- ပြိုင်ပွဲတွင် ပန်းဝင်သူအစဉ်အတိုင်းကို ပြောပါ-ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ ...နောက်ဆုံးပိတ်။

Department of
Education

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

© Department of Education, Western Australia, 2015
CC BY