မူကြိုကျောင်း

Public education
Discover a world of opportunities

သိပ္ပံဘာသာရပ် - အိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ပန်းခြံထဲတွင် သိပ္ပံဘာသာရပ်

ရေ ကစားစရာ

- ရေ ဘယ်နေရာက လာပြီး ဘယ်နေရာကို သွားမည့်အကြောင်း သင့်ကလေးကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သူတို့အား ရေကို မာကျောသည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သုတ်လိမ်း သို့မဟုတ် ပက်ဖြန်းခိုင်းပြီး ရေကွယ်ပျောက်သွားသည်ကို ကြည့်ရှုခိုင်း၍ သူတို့၏ စိတ်ကူးများကို စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ စိုသွားသော အဝတ်များ မည်ကဲ့သို့ ခြောက်သွားကြောင်း ပြောဆိုပါ။
- ကား ရေဆေးပါ။ သင့်ကလေးအား ရေပန်းခေါင်းမှ ရေအားကို စမ်း၍ခံစားခိုင်းပါ။ ဆပ်ပြာဖြင့် ရေပူစည်ဖေါင်းများ လုပ်ပါ။ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးပါ- ရေနှင့်အမှိုက်များ ဘယ်နေရာ ရောက်သွားသလဲ။
- ကိုယ်သုပ်ပုဝါ အစတစ်ဖက်ကို ရေတွင်နှစ်ပြီး အခြားအစတစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားပါ။ ငါးမိနစ်ကြာပြီးနောက် ဇလုံအတွင်းရှိ ရေအမှတ်ကို စစ်ဆေးပြီး သင့်ကလေးအား အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများ မေးပါ- ဇလုံအတွင်း ရေ မည်မျှ ကျန်သေးသလဲ။ နှင့် အဘယ်ကြောင့် ဒီလို ဖြစ်နေရသလဲ။

ဖုန်နှင့် သဲဖြည့်ထားသည့်ကျင်း ကစားစရာ

- သဲနှင့် ဖုန်တွင် ကျင်းတူးရန် ဆန်ခါ၊ ဇွန်း၊ ကတော့၊ ပလပ်စတစ် ဘူးများ၊ ခက်ရင်းခွါးပစ္စည်းများနှင့် ဥယျာဉ်ခြံသုံး ကိရိယာပစ္စည်းများ ကဲ့သို့သော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများကို သုံးပါ။
- မြေထွန်စက်များ၊ ပလပ်စတစ်ပိုက်များနှင့် သက်သားအတုံးအစများ ကဲ့သို့သော မြေတွန်းသည့်ကစားစရာအရုပ်များသည် စိတ်ကူးယဉ် အင်ဂျင်နီယာ ကစားပွဲကို အားပေးသည်။ သင့်ကလေးအား လမ်းများနှင့် တံတားများနှင့်ကျုံးများ အပါအဝင် ဖြစ်သောမြို့ တစ်မြို့ကို ဆောက်ရန် ကူညီပေးပါ။ ရွှံ့စေးများကို ရောနှောနယ်ပြီး ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် ရွှံ့အုတ်ခဲများကို လုပ်ပါ။
- သဲများကို ကတော့နှင့် ပလပ်စတစ်ပိုက်များထဲလောင်းထည့်ပြီး ဘူးများကို ဖြည့်ပါ။

ပူစည်ဖောင်း ကစားစရာ

- သင် လိုအပ်သည့် အားလုံးမှာ ဆပ်ပြာမြှုပ်များ (မျက်စိကို မစပ်သည့်) နှင့် အကွင်းပါသည့် တုတ်တံ။ ဆေးတံချေးဆေးသည့် အတံဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိသော အကွင်းပါသည့် တုတ်တံကို သင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ပူစည်ဖောင်းများကို ကြိုးစားပြီးဖမ်းကြပါ။ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးပါ- ပူစည်ဖောင်းများ လွင့်မျောနေအောင် ဘာကလုပ်ပေးလဲ။ နှင့်ပူစည်ဖောင်းများ ဖောက်ထွက်လာအောင် ဘာကလုပ်ပေးလဲ။
- ပူစည်ဖောင်းများ လေထဲတွင် မည်မျှကြာအောင် သင့်ကလေး လုပ်နိုင်ကြောင်း ကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေးအား သူတို့၏ လက်များကို ဆပ်ပြာမြှုပ်ရေထဲ ထည့်ပြီး လက်မနှင့် လက်ချောင်းကို စက်ဝိုင်း ငယ်ငယ်ပုံစံ လုပ်ခိုင်း၍ စက်ဝိုင်းထဲကို လေမှုတ်၍ ပူစည်ဖောင်းများ လုပ်ခိုင်းပါ။
- ဆပ်ပြာမြှုပ်ရေကို ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲ လောင်းထည့်ပါ။ သင့်ကလေးအား စုပ်ပြွန်တံဖြင့် မှုတ်၍ ဆပ်ပြာမြှုပ်ရေများ ပွက်လာအောင် လုပ်ခိုင်းပါ။ သူတို့ မည်မျှ ပူစည်ဖောင်းများ လုပ်နိုင်သည်ကို ကြည့်ပါ။ ဆပ်ပြာမြှုပ်ရေထဲ ပူစည်ဖောင်းများကို ကြိုးစားလုပ်ကြပါ။

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

Department of
Education

© Department of Education, Western Australia, 2015
CC BY