1 တန်းနှင့် 2 တန်း

Public education
Discover a world of opportunities

နံပါတ်များ
အိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

အိမ်တွင် နံပါတ်ဂဏန်း လုပ်ဆောင်မှု အကြံဉာဏ်များ

အတူတကွ ဖတ်ရှုပါ

စာအုပ်များသည် သင့်အိမ်သို့ သင်္ချာဘာသာရပ်ကို ယူဆောင်လာရန် လွယ်ကူပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ သင် ဖတ်ရှုနေစဉ် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာကို ထပ်တိုးပေးပါ- *ဒုတိယ ရောက်လာမည့်လူသည် မည်သူနည်း။ လူ ဘယ်နှစ်ယောက်တွင် အညိုရောင်ဆံပင် ရှိပါသလဲ။ ဓါတ်ပုံတွင် အရပ်အမြင့်ဆုံးလူ ဘယ်သူလဲ။* နှင့် *ကျွန်ုပ်တို့ စာမျက်နှာ ဘယ်လောက်မှာလဲ။* စာရွက်များကို သင် လှန်နေစဉ် ရေတွက်ထားပါ။

အစားအစာနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

သင့်ကလေးများအား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းများ၊ စားပွဲတင်ဇွန်းများ၊ လေးပုံတစ်ပုံခွက်များ၊ ထက်ဝက်ခွက်များနှင့် ခွက်များတို့ကိုသုံး၍ ပါဝင်ထည့်ရမည့်ပစ္စည်းများကို ကူညီခြင်တွယ်တိုင်းပေးခိုင်းပါ။ သင့်ကလေးများအား ချက်ပြုတ်နေသည့်အချိန်ကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ သို့မဟုတ် မီးဖိုချိန်ကိုက်အချိန်ကို သတ်မှတ်ထားပေးရန် လုပ်ခိုင်းပါ။

ကျောင်းနေ့လည်စာ မီးနူးနှင့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ဈေးနှုန်းများကို သူတို့အား ကူညီဖတ်ပေးပါ။ လိုအပ်သည့်ငွေကို သူတို့အား ရေတွက်ခိုင်းပါ။

> သင့်ကလေးအား အစားအစာနှင့်သောက်စရာများကို အညီအမျှ မည်သို့ခွဲဝေမည်ကို လုပ်ခိုင်းပါ၊ ဥပမာ အသားညှပ် ပေါင်မုန့်နှင့် သစ်သီးများကို ထက်ဝက် လှီး၍ပြောပါ- အစားအစာကို အတူတူပြင်ဆင်ပြီး အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးပါ-
>
> - *ပန်းကန် ဘယ်နှစ်ခုနှင့် ခွက် ဘယ်နှစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့ လိုပါသလဲ။*
> - *ကျွန်ုပ်တွင် ခက်ရင်း သုံးခုရှိသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှ ပို၍ လိုပါသလဲ။*
> - *လူတိုင်းသည် ဝက်အူချောင်း နှစ်ခုစီ လိုချင်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အလုံအလောက် ရှိပါသလား။*

အချိန်အကြောင်း ပြောကြစို့

သင့်ကလေးကို ရိုးရိုးနာရီနှင့် နံပါတ်နာရီ ကြည့်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ အချိန်အကြောင်း ပြောကြစို့ ဥပမာ- သင့် အကြိုက်နစ်သက်ဆုံး တီဗီအစီအစဉ် မည်သည့်အချိန် စပြမည်နည်း။ နှင့် အစီအစဉ်သည် မည်မျှကြာအောင် ပြမည်နည်း ပြက္ခဒိန်ပေါ်တွင် အားကစားနေ့များနှင့် အချိန်များကို ရေးပါ။ တစ်ပတ်၏နေ့များ၊ တစ်နှစ်၏ လများနှင့် ရာသီဥတုများအကြောင်းကို ပြောဆိုပါ။ တစ်ပတ်၏ နေ့များရှိ ခင်းကျင်းဖြစ်ရပ်များကို ပြောပါ၊ ဥပမာ- *တနင်္လာနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကရန်သွားသည် နှင့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် သင့်တွင် ဟော်ကီကစားရန်သင်တန်း ရှိသည်။*

အားကစား

အားကစားသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် သင်္ချာဘာသာရပ်နှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောစရာတို့ပါဝင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးပါ- သုံးဂိုးတွင် အမှတ် မည်မျှရှိသနည်း။ အသင်းသည် ဂိုးမည်မျှ နိုင်နေသနည်း။ မည်သည့်ကစားသမားသည် အများဆုံး ပြေးခဲ့သနည်း။ နှင့် *မည်သည့်အပြေးသမားသည် အချိန်အမြန်ဆုံးရှိကြောင်း သင် မည်သို့သိမည်နည်း။*

သင် လုပ်နိုင်သည်-

- အမှတ်ပေးဘုတ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဂိုးများနှင့် အချိန်ကို လက်ညိုးထိုးပြနိုင်သည်
- ရေတွက်နည်းတာလီအသုံးပြုပုံနှင့် အမှတ်များကို မည်သို့ရေတွက်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

Department of
Education

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

© Department of Education, Western Australia, 2015