

Public education
Discover a world of opportunities

စာကျက်ရန်အကြံဉာဏ်များ

စာကျက်ရန် အကြံဉာဏ်များ

တက္ကသိုလ်၊ ထပ်ဆင့် လေ့ကျင့်သင်တန်း သို့မဟုတ် အချိန်ပြည့် အလုပ်အကိုင် စသည့် - သင့်ရည်မှန်းပန်းတိုင်များ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ- သင်သည် ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ရန်လိုအပ်ပြီး သင့် အကောင်းဆုံး အောင်မြင်မှုကိုရရန် သင့် စာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကျက်မှတ်ထားရန် လိုသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နေ့အများစုလိုလို သင့်စာများကိုကျက်မှတ်ရန်အတွက် အချိန်ပေးထားရန် ဆိုလိုသည်။

သင့်အချိန် အများစုကို သင် ရရှိရန်အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် အကြံဉာဏ်အချို့ ရှိပါသည်။

1. လုပ်နေကျလုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပါ
စာကျက်ရန်နှင့် စာပြန်နွေးရန်အတွက် နေ့စဉ် အချိန်နှစ်နာရီကို ချန်ထားပါ - ယင်းနောက် ၎င်းအချိန်အတိုင်း စာကျက်ပါ။

2. စာကျက်မည့်နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးထားပါ
နေရာတစ်ခုကို အနှောင့်အယှက်နှင့်ဆူညံသည့်နေရာမှ ဝေးဝေးတွင် သတ်မှတ်ထားပါ။ သင့်တွင် အလင်းရောင် လုံလုံလောက်လောက်ရှိပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။ ရုပ်မြင်သံကြားကို ပိတ်ထားခြင်း၊ လူမှုရေးမီဒီယာ စာမျက်နှာများကို ပိတ်ထားခြင်းနှင့် သင့် ဖုန်းကိုပိတ်ထားခြင်းဖြင့် စိတ်အာရုံပြောင်းမှုများကိုရှောင်ရှားပါ။ သင် စတင်၍ စာမကျက်မီ သင့်တွင် အရာတိုင်းရှိနေစေရန် သေချာစေပါ။

3. စာကျက်ရန် အချိန်ဇယားတစ်ခုကို ဖန်တီးထားပါ
၎င်းသည် သင် စာကျက်နေစဉ် သင့်အား စီစဉ်ထားရှိပြီးကြောင်းနှင့် လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်နေကြောင်း အထောက်အကူပြုသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဘာသာရပ်တစ်ခုအပေါ် သင် စာကျက်ရန် သေချာစေပါ။ သို့မှသာ သင် စိတ်ရှုတ်ထွေးမှု မခံစားရပါ။

4. သင့် စာကျက်မည့်အချိန်ဇယားတွင် အမျိုးအမျိုး များများစားစား ထားရှိပါ။

နေ့စဉ် ဘာသာရပ် အခြားတစ်မျိုးကို ကျက်မှတ်ပါ။ မျိုးမတူသော အရာများကို ကျက်မှတ်ပါ။ အိမ်စာကို တစ်နေ့လုပ်ပြီး စာပြန်နွေးမှုကို နောက်တစ်နေ့လုပ်ရန်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

5. သင့်ကိုယ်ကိုသင် စစ်ဆေးပါ

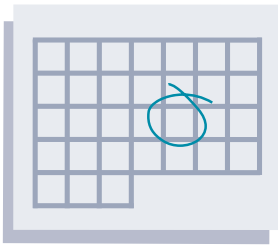
သင့်မိသားစုရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင် ကျက်မှတ်ပြီးသည့်အရာများအပေါ် သင့်အား စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

6. အကူအညီကို သင် လိုအပ်သည့်အခါ တောင်းခံပါ။

အကယ်၍ သင် သင့်အတန်းအလုပ်ကိုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု အကြောင်းကို နားလည်ရန် အခက်အခဲရှိနေလျှင် သင့် ဆရာဆရာမများနှင့်ပြောဆိုပါ - သူတို့သည် ကူညီရန် ရှိနေပါသည်။

7. သင့်ကိုယ်ကို ရရှိစိတ်ပါ

စာကျက်မှတ်မှုနှင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက်အပန်းဖြေမှုတို့အကြား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည် မျှတမှု ရှိရန် သင့်အတွက် အဓိကအားဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ သင်ကြားဓာတ်လွန်ကဲသည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေများများသောက်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ညတိုင်း သင် အိပ်ရေးဝအောင် သေချာစေပါ - တစ်ညလုံး စာကျက်မှတ်ခြင်းသည် သင့်အတွက် မကောင်းပါ။ ပုံမှန် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ - ၎င်းသည် သင့်အား အညောင်းအညာပြေစေပြီး ခွန်အားအဆင့်များကို တိုးမြှင့်ပေးစေသည်။



Department of Education

education.wa.edu.au

