

## ဝေဟနသုံးသားမားအား အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ပံ့ပိုးပေးချခင်း - 2 တန်း

ဝေဟနသုံးတို့ရဲ့ အစိုးရကော်ငံးမားမှ မူရင်းဖွဲ့သည့် ဒုတိယအစိုးရကော်ငံးမားမှ ဆီလော်ဒိုအောင် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

### မီဒီယံသုံးသပ်မှု

COVID-19 ဝေရာဂါပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကလေးငယ်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများဖြင့် ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် အသက်ရှင်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်ကို ရရှိရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထားပါသည်။ ဝေဟနသုံးပေးသည့် လမ်းညွှန်များမှာ ဝေဟနသုံးသားမား အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဤလမ်းညွှန်အောက်တွင် စိတ်ပိုင်းကူညီမှု၊ ကျန်းမာရေးကုသမှု၊ ဝေဟနသုံးပေးသည့် ပထမအဆင့် ညွှန်ကြားမှုကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ဝေဟနသုံးသားမား ဝေဟနသုံးပေးသည့် အခါ ပထမအဆင့်ပေးပို့ခြင်းအပြင် အကောင်အထည်ဖော်မှု အလုပ်အကိုင်များ ပြုလုပ်ပါမည်။

ကလေးငယ်များအိမ်မှ ဝေဟနသုံးပေးသည့် လမ်းညွှန်များနှင့် အလုပ်အကိုင်များကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ရန်အတွက် အသုံးပြုမည့်ဟုတ် သက်သေပြု ဝေဟနသုံးသားမား၏ အဆင့်ပေးအကြံအစီအစဉ်များအား အကျဉ်းချုပ် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ မိသားစုများအား အချိန်နှင့် စာရင်းကို သုံးသပ်မှုကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သင်္ကြံပြု အသုံးပြုပေးပို့ပေးသော ဝေဟနသုံးပေးမှုများကို ဝေဟနသုံးပေးပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်များကို တစ်စုတစ်ဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးပါမည်။

### နမူနာ ဝေဟနသုံးစဉ်စဉ်းစား

8:00-9:00	အိမ်ထောင်ရေး အဆင့်ပေးချခင်း	မနက်စာစား၊ အဝတ်စား၊ တစ်နေ့တာအကြံအစည်ပေးချခင်း
9:00-10:30	ပညာရေးဆိုင်ရာအခန်း	ဝေဟနသုံးစာရင်းမှ ဝေဟနသုံးပေးမှုအား အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါမည်။
10:30-11:30	စာရင်းကညွှန်	ဝေဟနသုံးစာရင်းမှ စာရင်းအကျဉ်းချုပ်အား လမ်းညွှန်များအား အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါမည်။
11:30-12:30	ဝေဟနသုံးပေးမှုအားလုပ်ငန်း	ဝေဟနသုံးစာစား၊ လမ်းညွှန်များအား အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါမည်။
12:30-1:30	စာဖတ်ခန်း	စာအုပ်ဖတ်ခန်း၊ မနက်စာစား၊ ဝေဟနသုံးစာရင်းအကျဉ်းချုပ်အား အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါမည်။

1:30-3:00	ပညာရေးဆိုင်ရာအခန်း	ဝေအာကျိစာရင်းမှ ဝေရမ်းယွရာတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ဝေရမ်းယွ။
3:00-4:00	ဩတ္တပ္ပာဝေရမ်းယွချခင်း	အတိုးဆက်ချခင်း၊ ပုံဆွဲချခင်း၊ ဟင်းခဲကုချခင်း၊ ပေဟဠိဆက်ချခင်း၊ ဘုတိုမှမ်းကဲ့သို့ လုံးပွားမားတစ်ခုကို ဝေရမ်းယွ။

### ပညာရေးလုံးပွားဆွဲကွဲဆိုင်ရာ ဝေရမ်းယွရမ်း

ညွှန်ကမ်းကိစ္စယွတ္တစီတြ ဝေရမ်းယွရမ်းအနက္ခ “ဝေရမ်းယွရမ်းဘုတုချဟး” တစ်စီရိုပါမည။ ဝေရမ်းယွတူညီသော အေဘုကာင်းအရာအနညွှင်းငယွိမ္မ အမ်းမိဝိသော လုံးပွားဆွဲကွဲ ရှိကွမ်းကို ဝေရမ်းယွရမ်းစားပါ။ ဤဝေရမ်းယွရမ်းတြ ကာယလုံးပွားမား၊ စာဖတ်ချခင်း၊ နည်းပညာအသုံးပြုချခင်း၊ အနှိုင်းရင်းရင်းပျမ်းပွင့်ပွင့် ပြုအစီအစဉ်အတြ ကု အခြင်းအေရမ်း ပါဝည။ ငုတို့မပီးဆိုးထားသည့် လုံးပွားဆွဲကွဲမားပွင့်ပွင့် ပတ္တကု၍ သင့်ကေလုံးပွင့်ပွင့်စကေးပေဟဠိချခင်းမားသည့် ကဏ္ဍမားကိစ္စပွင့်ပွင့် နားလညွမ်းမားပွင့်ပွင့် ခ်ထွဲကုးပုဝိဝေအာပုပီးပေးရန် ကူညီပေးသည။

သင့်ကေလး ကၢအားလုံးတြ ညွှန်ကမ်းမားစုကူပတုဝေစေရး အားပေးပုဝိဝေအာပု ဝေရမ်းယွပွားဆွဲကွဲမားကို ဝေရမ်းယွးပုဝိဝေအာပု (မူလကေဟာင်းဝိရိရိ အစိုးရော်ကင်း မားပွ ဖန္နီးထားမပီး ဒင်းမားအစိုးရော်ကင်းမားမ္မဆိဝေလ်းဝေအာပု ချပညွှင်းသည့်) ဝေအာကျိယေးကို အသုံးပြုပါ။

အေဘုကာင်းအရာ	ဝေရမ်းယွရာ 1	ဝေရမ်းယွရာ 2	ဝေရမ်းယွရာ 3	ဝေရမ်းယွရာ 4
ဘာသာစကား	ပုံပြုပတ္တပုပုပီးနောကု အဓိကဇာတုဆွဲကွဲပွင့်ပွင့် ငုတို့မ၏ ချပုံနားကို ဝေရမ်းယွရမ်းရန် သူ/သူမဆွဲကွဲသည့် အဆင့်မားကို ဝေရမ်းယွပါ။ သင့်၏လက်ကို သင့်ယွင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်စဉ်း အား မွေဝပါ။	တစုဝေရမ်းယွတာ၏ စကားလုံးတစ်ခုကို စည်းစားဖက်ညွှပါ။ စာရိက္ခာပုဝိဝေအစတစ်ခုကို 4 ခေခါကု ဝေခါကု။  1. စကားလုံးကို ဝေရမ်းပါ။ 2. စကားလုံးအဓိပတိယွှို ဝေဖတ်ချပါ။ 3. စကားလုံးကို သရပဖတ်ချပါ။ 4. ထိုစကားလုံးကို ဝါက်တစုဖက်ကင်းမွာ ထည့်သုံးပါ။  ထိုစာရိက္ခာ ချပသမပီး မိသားစုဝင်မား	သင့်တုဝဇာင်းသည့် သုတစာအုပ္ပု ရှာပါ။ ထိုစာအုပ္ပု ဖတ်ပီးနောကု ထိုစာအုပ္ပုပု၍ သိရှိလာသော အဓိကကွဲန 5 ခ်ကို ဝေရမ်းပါ။ ထိုအဓိကကွဲနားပွင့်ပွင့်ပတ္တကု၍ ပုံတစ်ခု ခြပါ။	စကားလုံးဆက်ချခင်း ကစားပါ။ စတုရန်းပုံစာရိက္ခာကြကုယွ အခု 50 ပိုင်းချဖတ်ပီး စတုရန်းပုံ တစ်စုတိုင်းတြ ဝေရမ်းပါ။ အကရုရာစာလုံးတစ်ခုစီ ဝေရမ်းပါ။ သရစာလုံး (a,e,i,o,u) တစ်ခုစီပွင့်ပွင့် အသုံးမားသည့်ပွင့်ပွင့်အကရုရာစာလုံး မား (l,m,n,s,t,r) တစ်ခုစီကို မိတ်မားဖြာချပီလုပါ။ အကရုရာစာလုံး ခုနစ်ခုဝေကာဏ္ဍပီး ထိုအကရုရာစာလုံးမားကို

		စကားဝေပျာဆိုရာတြင် ထိုစကားလုံးအား အသံရပ်အရ အသံရပ်ပီသည့် တာလိခံခံရကြကွတ္တားပါ။		အသံရပ်ပီသစွာ စကားလုံးအသံရပ်ပီသစွာ
<b>သံခွဲ</b>	စားပြခံ၊ စာအုပ်၊ ဩဇာပြုစာအုပ်၊ ကဲ့သို့၊ အိမ်အနား တဂိုဏ်းဝေပျာအရာဝတ်အိမ်အိမ်၏ အလားအလာကို ခန့်မှန်းပါ။ ထိုစကားကို တူညီသောအရာဝတ်အိမ်ကို ဝေပတ်သံခွဲ၍ တိုင်းတာပါ။ ခန့်မှန်းချက်အား ဝေပတ် အမှန်ကယ့်အရာကို ဝေပတ်သံခွဲယူကညွှန်းပါ။	ဂဏန်းသံခွဲလုံးပါကိန်းဂဏန်းတစ်ခု ဝေပတ်ပါ။ ၎င်းကို ကိန်းဂဏန်းပုံစံပေးကာ ဝေပတ်ပေးပြီး ထို့နောက် ပိုမိုကိန်းဂဏန်းကို သို့မဟုတ် ပိုမိုကိန်းဂဏန်းကို ဝေပတ်ပါ။ သင့်အား ရှေးဟောင်းဂဏန်းပုံစံ 10 ခု ပေးပါ။ 100 ခု ပေးပါ။ 1000 ခု ပေးပါ။ ကိန်းဂဏန်းပုံစံကို ဝေပတ်ပါ။	ကိန်းဂဏန်းပုံစံပေးပါ။ ကိန်းဂဏန်းပုံစံပေးပါ။ ချစ်ပျော်စရာ ဝေပတ်ပေးပါ။ ကိန်းဂဏန်းပုံစံကို အတူပေးပါ။ ၎င်းကို သင့်အား ပေးပါ။ ဝေပတ်ပါ။	အေဘုကြေစုလက္ခဏာ ယူလိုက်ပါ။ အေဘုကြေစုစကားကို အိမ်အိမ်ခြေပေး စုစုပေါင်းအေဘုကြေစုစကားကို အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ သို့မဟုတ် အချားသုတစဉ်၏ လက္ခဏာကို ထိုသို့ ထပ်မံပေးပါ။
<b>သိပင်</b>	အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ ခန့်မှန်းချက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပုံပြချက်ပေးပါ။ အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား သိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ (ချစ်၊ ဖုန်း၊ ခံစားရပါသနည်း။) စိတ်ကူးယူပုံစံပေးပါ။ သိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်၏သိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။	သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။	အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။	လူသားတစ်ဦး၏ ခြေရာဖော်ပြချက်ပေးပါ။ အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ သင့်အား အိမ်ခြေသိပင်ကန့်၊ ဆက်ပြပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။ အေဘုကြေစုစကားပေးပါ။

			အက်ဒီရှင်းအေဘုကာင်းကို ရေးပါ။	မားရေးကြမ်းပီးအမည်ပါ။ အေဂျင်စီဆင်း။ ပြင်ပပထမကရုဏာ သို့မဟုတ် အနံတို့မသတ္တိကို ရေးပါ။
<b>လူမီးလေ့လာရေး ဘာသာရပ်</b>	လားဟူးဆော့ကွဲနေသည့်စံပျမ်းဝိသုဒ္ဓိ သားတစ်ဦးပုံတစ်ပုံ ခြေပါ။ အေဂျင်စီအေအန်ကို ဖော်ပြရန် စာသားမားဝိုင်းဝိုင်း အမည်ပေး သံဝိုင်းပါ။	သင်းဝိုင်းကောင်းရာတစ်စုံ၏ ပေးပို့ပုံတစ်ပုံခြေပါ (ဥပမာ - ကစားကြောင်း၊ အိမ်၊ ရှုအသိုက်အဝန်း)။ ခေါင်းစဉ်၊ အရပ်ကွင်းဝိုင်းပေးပို့ပုံဝိုင်း သေကတအညွှန်းမားကဲ့သို့ ပေးပို့ပုံဝိုင်းဆိုသည့် အစိတ်အပိုင်းမားကို ထည့်ပါ။	အတိတ်ပေးပို့ပုံ ပစီပလန် ပုံပေးကို ဖက်ညှပ်ပါ။ မညှပ်၊ တူညီပီး မညှပ်၊ ကြည့်ပေးပေးပေးနေသည့် ခြေပေးပေးပါ။	လိုင်းမားဝိုင်း လိုအပ်ကွင်းဖက်ကား ပေးပေးပေးပေးခြင်းပါ။ ပုံပေးခြေပါ သို့မဟုတ် မဂဇင်းမား/သတင်းစာမားပုံပေးကို ညှပ်ပီး လိုင်းမားဝိုင်း လိုအပ်ကွင်းအဖု အမီးအစားခြေပါ။
<b>ဆက္ကပွားပညာမား</b>	အနုပညာ မြေပေးကိတ် သို့မဟုတ် သင်းဝိုင်းအစားအစာကို စားနေသော (ငါးမနားကေးတစ်ကောင့်သို့) သင်းဝိုင်းတိရစ္ဆာန်စားကောင့် ရေးခြေပါ။	အနုပညာ သင်းဝိုင်းပေး မြေပေးအားပေးပေးပေးပေးပေးပေး တစ်ကောင့် ခြေပါ။	ကာယပညာပေးပေး ကံနားမေးပေး သင်းဝိုင်းပေးပေးအရာကို မိနစ် 30 ခန့် ကိုပေးပေးပေးပေးပါ။	တေးကိတ် အိမ်ထောင်ပေးပေးပေးပေးပေး အသုံးပေးပေးပေးပေးပေး စည်းစိမ်းပေးပေးပေးပေးပေး

### ဒစ်ဂျစ်ယ်လ်ပေးပေး

ဒစ်ဂျစ်ယ်လ်ပေးပေး ရရှိပေးပေးပေး အခက်ပေးပေးပေး ရင်းပေးပေးပေးပေးပါ။

- [Scholastic Learn at Home](#) (အိမ်ထောင်လေ့လာရေး)
- [PBSKids](#)
- [Denver Public Schools Digital Library](#) (ဒင်းပေးအစိုးရကောင်းမား ဒစ်ဂျစ်ယ်လ်ပေးပေး)
- [\(Denver Public Library Phone A Story\)](#) ဒင်းပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေး (အဂါလိပ၊ စပိန်၊ အီသီယိုးပီးယားပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေး) ရရှိပေးပေးပေး
- [DPS' Academic Technology Menu](#) (DPS ၏ ပညာပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေးပေး) -
  - [School Breakdowns](#) (ကောင်းစာပေး) ကို ရေးပါ → [Your School](#) (သင်းကောင်း) → [Go!](#) (ပြေးရန်)

- “Parent Consent Required (မိဘသဘောတူညီခွင့်အပူပေးရမည်)” တက္ကသိုလ်-သုတေသနအဖွဲ့၏ မိဘသဘောတူညီခွင့်အပူပေးရမည့် အခြေအနေအထားများ
- “မိဘသဘောတူညီခွင့်အပူပေးရမည်” တက္ကသိုလ်- ချိတ်ဆက်ပေးပို့ထားသော ရင်းမြစ်များ

**စပိန်ဘာသာစကားနှင့် မိဘများအကြံပေးမှုများအကြောင်းအရာများ**

- [Las Provincias](#)
- [Bebesymas](#)
- [Sapos Y Princesas](#)

**ပညာပေးတီဗီ**

PBS ကြောင့် ပညာပေးတီဗီမိမိစိစစ်ပါသည်။ ဤသည့်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကြောင်း သို့မဟုတ် PBS ကို ဖုန်းကူညီပေးခြင်းနှင့် နည်းလမ်းများပေးပါသည်။

- ခေလလားဒ်ပေးပို့မှု (အတူနာ)
  - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6.1**
  - RMPBS KIDS: ခန့်ယူ **6.2**
- ခေလလားဒ် (Comcast)
  - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6 & 658**
  - RMPBS KIDS: ခန့်ယူ **245**
  - Create/World\*: ခန့်ယူ **248**
  - On Demand: ခန့်ယူ **1** ("Your Colorado")
- စတိုက် (DIRECTV)
  - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6**
- စတိုက် (Dish Network)
  - Rocky Mountain PBS HD: ခန့်ယူ **6**