

ဝေဟနသုံးသားမားအား အိမ်ထောင်ရေးရန် ပံ့ပိုးပေးချခင်း - 5 တန်း

ဝေဟနသုံးဝင်္ဂီရိ၎် အစိုးရေကံးဝ်းမားမူရင်းဖွံ့သည့်၊ ဒုတိယအစိုးရေကံးဝ်းမားဆီလ်းဝ်းအာ၎် ပျပွံ့ထွားသည့်၊

မခီထိုသုံးသပ်ကု

ဤလမုးညးနွည့် COVID-19 ဝေရာဂါဝေဖုကကံးဝ်း ဝေဟနသုံးဝ်းပိထွားခိနွည့် ဝေဟနသုံးသားမား သွေကားဝေရးလးပွားဆွဲကွမ်းမားဝ်းဝ်း အံဝ်းငွံ၎် ဝေဟနသုံးအကြကု အေတြးအေခဒု စိတ္တုးမားရရှိဝေစရန် ဝေရးခြံထားချခင်းပျဖွံ့သည့်။ ဝေဟနသုံးပထမသည့် လးပွားမားမားမား ဝေဟနသုံးသားမား အိမ်ထောင်ရေးစဉ် ဉာဏ်ညှိခြင်းဆုဝ်းတု တက္ကကြေနေစရန္တုကြကု ရည့်ယွါသည့်။ ဤလးပွားဆွဲကွမ်း စိတ္တုးမားမား ကကြးဝ်းပျိ၎် ကံးဝ်းမားတြး ပျီလုပဝေသာ ပထမအဆင့် ညးနွကားခိကွါ ကိုယွားမုပီပီ။ ဝေဟနသုံးသားမား ဝေဟနသုံးပျပွံ့ထွည့်အခါ ပထမသွေကားပျိ၎် မားအကြကု အေကကံးဆုံး အေလုအထမ်း ပျီလုပျါမည့်။

အိမ်ထောင် ဝေဟနသုံးသားမားပျီလုပဝေသာ လးပွားဆွဲကွမ်းမားဝ်းဝ်း လုပုနုးမားကု ဝေဟနသုံးသားမား အကဲပျဖွံ့ထွေးဆေးမးအျဖစု အသုံးပျီမည့်ဟုထွကဲသုဝ်း ဝေဟနသုံးသားမား အဆင့်အစိတ္တုပိုင်းတစု ပျဖစု ဝေရကြကွည့်ညး မဟုတု။ မိသားစုမားသည့် ဝေဟနသုံးစာရင်းကို သုံးသပ်ကည့်သုဝ်းပီး သုဝ်းလ်းပီး အသုံးပျီရိလုပဝေသာ ဝေရးခိယွရာမားကို ဝေရးခိယွါ။ ဤလးပွားမားကို တက္ကကြေကွါလုပဆွဲဝ်းဝ်းပျိ၎်သည့်။

နမူနာ ဝေဟနသုံးစဉ်ခိနွယား

8:00-9:00	အိမ်ထုထမီး အဆင့်ပျပငါ	မနကွာစား၊ အဝတ္တံစမီး တစုဝေဟနသုံးတာအကြကု အဆင့်ပျပငါ
9:00-10:00	ပညာဝေရးဆုဝ်းအခိနွ	ဝေဟနသုံးစာရင်းမူ ဝေရးခိယွရာတစု သုဝ်းမဟုတု တက္ကကြေကွါ ဝေရးခိယွါ။
10:00-10:30	လြတ္တုးဝေရးခိယွချခင်း	အတိုးဆကုချခင်း၊ ပုံခြံချခင်း၊ ဟင်းခိယွချခင်း၊ ပေဟငါဆကုချခင်း၊ ဘုတိုမားမားကဲသုဝ်း လးပွားမားတစုကို ဝေရးခိယွါ
10:30-11:00	စခရေကည့်ခိနွ	ဝေဟနသုံးစာရင်းမူ စခရေကည့်အေချခင်းဝေသာ လးပွားမားမားအနကွ တက္ကကြေကွါ သုဝ်းမဟုတု တက္ကကြေကွါ ဝေရးခိယွါ။
11:00-12:00	ဝေဟနသုံးလယွားဝ်းအားလပျိနွ	ဝေဟနသုံးစာရင်း၊ လမုးဝေလွံးကုချခင်း သုဝ်းမဟုတု အိမ်ပျပငါ ကစားချခင်း

12:00-1:00	ပညာရေးဆိုင်ရာအခန်း	ဝေအာကျိစာရင်းမှ ဝေရမ်းယွရာတစ္ဆေ သို့မဟုတ် တစ္ဆေထက်ပို၍ ဝေရမ်းယွ။
1:00-1:30	လြတ္တံ့ဝေရမ်းယွချခင်း	အတုံးဆကုချခင်း၊ ပုံခြေချခင်း၊ ဟင်းခဲကုချခင်း၊ ပေဟဠိဆကုချခင်း၊ ဘုတိုမှမ်းကဲ့သို့ လးပွားမးတစ္ဆေကို ဝေရမ်းယွ။
1:30-2:00	စာဖတ်ခန်း	စာအုပ္ပတ္တိ သို့မဟုတ် ဝေအာကျိရင်းပျမစွမ်းအနက်တစ္ဆေ၊ အြန္နိုင်းမ့ဖတူးရမည့် စာအုပ္ပတ္တိ ဝေရမ်းယွ။
2:00-2:30	ရူပဌာနခန်း	လမှမ်းဝေလွှာကုချခင်း သို့မဟုတ် အိမုရူပဌာန ကစားချခင်း
2:30-3:00	စခရေကညှိခန်း	ဝေအာကျိစာရင်းမှ စခရေဂြိုအေချခင်းဝေသာ လးပွားမးမးအနက် တစ္ဆေ သို့မဟုတ် တစ္ဆေထက်ပို၍ ဝေရမ်းယွ။
3:00-4:00	လြတ္တံ့ဝေရမ်းယွချခင်း	အတုံးဆကုချခင်း၊ ပုံခြေချခင်း၊ ဟင်းခဲကုချခင်း၊ ပေဟဠိဆကုချခင်း၊ ဘုတိုမှမ်းကဲ့သို့ လးပွားမးတစ္ဆေကို ဝေရမ်းယွ။

လးပွားမးဆာဂြိုကွးဝေရမ်းယွရာမး

ညးနွကးခဲကွယွတ္တစ္ဆေတြာ ဝေရမ်းယွရာမးအနက် “ဝေရမ်းယွရေးဘုတုပျား” တစ္ဆေစီဂြိုပါမည။ ဝေရမ်းယွတူညီဝေသာ အေဘုကးအရာအနညးငယွမ္မိ အမိမိဝေသာ လးပွားမးဆာဂြိုကွးမးကို ဝေရမ်းယွနွခင်းစားပါ။ ဧြါဝေရမ်းယွရာမးတြာ ကာယလးပွားမး၊ စာဖတ်ချခင်း၊ နညးပညာအသုံးရူပီချခင်း၊ အြန္နိုင်းရင်းပျမစွမ်းခင်း ဂြိုအစီအစဉ်အတြာ အခြင်းအေရမ်းပါဝေည။ ငတို့မးဆုံးထားသည့် လးပွားမးဆာဂြိုကွးမးခင်းပတ္တိကု၍ သင်းကလေးခင်းစကးဝေရူဟချခင်းမးသည ကြမ္မးကဲခင်းခင်း နားလညးမးခင်းခင်း ခဲတ္တိကုးခင်းခင်းအာ ဝဲပိုးဝေပရန ကူညီဝေပသည။

သင်းကလေး ကးအားလုံးတြာ ညးနွကးမးစည့်ကူပတုဝေစေရး အားဝေပးခင်းခင်းအာ ဝေရမ်းယွလးပွားမးဆာဂြိုကွးမးကို ဝေရမ်းယွခင်းခင်းတြာ (မူလကဟာခင်းဝေခိရဂြို အစိုးရကဲခင်းခင်းမး ဖန္တီးထားမး 3 ခင်းမးအစိုးရကဲခင်းခင်းမးဆီဝေလာခင်းအာ ဝေပညးထူးသည) ဝေအာကျိယားကို အသုံးရူပီပါ။

အေဗုကာငုံးအရာ	ြေးမ်ယွရာ 1	ြေးမ်ယွရာ 2	ြေးမ်ယွရာ 3	ြေးမ်ယွရာ 4
<p>ဘာသာစကား</p>	<p>သဏ္ဍာန်နေသာ စာအုပ်ပွဲပွဲ အဓိကဇာတ်ကောင်သို့ စာတစု စာတစုပေးပါ။ စာတစုပေးပါ။ ပျံ့နှံ့စေရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ အသက်ပေးပါ။ အလားတူပုံနှိပ်မှု သင်္ကေတပေးပါ။ သင်္ကေတပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>	<p>စိတ္တဗျူဟာပေးပါ။ သို့မဟုတ် စာအုပ်ပွဲပွဲ စာတစုပေးပါ။ အေဗုကာငုံးအရာပေးပါ။ သင်္ကေတပေးပါ။ 4 ခုပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>	<p>သင်္ကေတပေးပါ။ အေဗုကာငုံးအရာပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>	<p>ကိုယ့်ပုံနှိပ်မှုပေးပါ။ သင်္ကေတပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>
<p>သင်္ကေတ</p>	<p>ဂဏန်းသုံးလုံးပေးပါ။ ဂဏန်းသုံးလုံးပေးပါ။ ဂဏန်းသုံးလုံးပေးပါ။ ဂဏန်းသုံးလုံးပေးပါ။ ဂဏန်းသုံးလုံးပေးပါ။</p>	<p>မတူညီသော ဂဏန်းပေးပါ။ ထိုဂဏန်းပေးပါ။ ဂဏန်းပေးပါ။ ဂဏန်းပေးပါ။</p>	<p>အပိုင်းကိန်းပေးပါ။ ဆတိုးကိန်းပေးပါ။ ပုံနှိပ်မှုပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>	<p>3.56 ပေးပါ။ 14.94 ပေးပါ။ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ ပေးရန် အတတ်ကျွမ်းကျင်သူ</p>

<p style="text-align: center;">သိပဏ်</p>	<p>အိမ်ထောင်ရေးသားချခင်း သို့မဟုတ် ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲချခင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အခက်အခဲများကြုံတွေ့ရခြင်းပါ။ သင့်အတွက် သိလိုပါသနည်း။ သင့်အတွက် ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း (ရုမဒ၊ ဖုဒ၊ ခံစားရပါသနည်း။)</p> <p>စိတ္တဗျူဟာတူသော သိပဏ်အဖွဲ့အစည်းတို့ သင့်၏အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝေးရာပါ။</p>	<p>သင်္ကြန်၊ ဝေဟန၊ သို့မဟုတ် အချားသဘာဝအရောက်အိမ်ထောင်ရေး စုဆောင်းပါ (အချစ်ကဏ္ဍသို့ လွှဲပြောင်း လူ့ဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါ။)</p> <p>မညီညွတ်မှုများလျော့နည်းခြင်း အရောက်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း အရောက်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း အရောက်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲချခင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း တူညီပါသလား။ ဤအရောက်အိမ်ထောင်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အချားအရောင်းအဝယ် ပုံဆွဲချခင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အချစ်ကဏ္ဍသို့ အကျိုးရှိပါသနည်း။</p> <p>သင့်၏အိမ်ထောင်ရေးသိပဏ်ရေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကျိုးရှိပါသလား။ အကျိုးရှိပါသလား။ အကျိုးရှိပါသလား။</p>	<p>လူမှုစီးပွားဝန်ထမ်းများ သင့်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ကူညီပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ အစားအစာအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ခံကူပံ့ပိုးခြင်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း သင့်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း</p>	<p>သင့်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း သင့်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ထိုအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဆိုရာ အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း စည်းစိမ်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း သိပဏ်ရေးကြောင့် ပုံဆွဲချခင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဒီဇိုင်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း မူကြံပုံဆွဲချခင်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲပါ။ အိမ်ထောင်ရေး သံသယအရောက်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း ပါသလား။ သင့်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း သင့်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း မညီညွတ်မှုများ သင့်အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း</p>
---	--	---	---	---

<p>လူမီးလေ့လာရေးဘာသာရပ်</p>	<p>အဖြေကောင်းကီးသိည့် လူတစ်ယောက်၏အခြေခံအရမ်းထက် ပိုအရေးသက်သည့်အချစ်အနာတစ်ခုပေး ငှ လူတစ်ယောက်၏ အခြေခံအရမ်းသည် အဖြေကောင်းကီးမီးထက် ပိုအရေးသက်သည့် အချစ်အချစ်အနာတစ်ခုပေးပေးပါ။</p>	<p>တာဝန်ခံသားပိုင်ငံသားတစ်ယောက်ဖြစ် စွာပိုင်ငံသား နည်းလမ်းများကို စာရင်းတစ်စု ဖွဲ့စည်းပေး ငှတို့မှာ မညီညွတ်အကြကွဲနေကာ အရေးပါသည့် ရွေးချယ်ပါ။</p>	<p>တစ်စုံတစ်ခုအကြကွဲ ခေတ်ပြောင်းဆောင်းခေတ်စနစ်စွာ ဖွဲ့စည်းပါ။ သင့် ဝင်ရရှိရန် ရှာသက်ရပ်ငှစွာ မညီညွတ်ခေတ်ပြောင်းဆောင်းဆွဲ ကို ဝေသစ်ဖော်ပေးပါ။</p>	<p>လူတိုင်းလူတိုင်းရှိသင့်သည့် သင့်တော်မှုဆောင်ရွက်သည့် အခြေခံအရမ်းပါဝင်သည့်စာရင်းတစ်စုကို ဖွဲ့စည်းပါ။ ဤအခြေခံအရမ်း မညီညွတ်အကြကွဲနေကာ အရေးသက်သည့် ရွေးချယ်ပါ။</p>
<p>ဆက္ကွပ်ပညာများ</p>	<p>တေးဂီတ - ကီးအနိမ့်၊ အချစ်ပေးပေး နာမည်ကော်လံဘီယံသည့် သီချင်းတစ်ခု(များ)ကို ဖော်ပြပါ။</p>	<p>စာဖတ်ပညာကိုကွီဒီယာ - သင့် ပိုမိုလေ့လာလိုသော အချစ်အနာအရမ်းပေးပေးသည့် ဝေဒါနန်းများကို ထုတ်ပါ။ သုတေသနတစ်ခုလုပ်ရန် Big6 သုတေသနနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပါ။</p>	<p>ကာယပညာပေးပေး ကံနန်းမာရေး သင့်ဝင်ရမ်းပေးပေးမှု မိနစ် 30 ခန့် ကိုလည်းပေးပေး လုပ်ပါ။</p>	<p>အချစ်ပညာ သင်္ကြံဆွဲပေးအရမ်းထဲက အနည်းငယ်ပေးပေးပေးပေး ရရှိပိုင်ငံသားထက်ပေးပေးပေးပေး အသုံးပြုလုပ်က သင့်၏ကိုယ်ပိုင် စင်ပေးပေးပေးပေးပေးပေး ပေးပေးပေးပေးပေးပေး သို့မဟုတ် အလင်းအမွေပေးပါ။</p>
<p>ဆက္ကွပ်ပညာများ</p>	<p>သင်္ကြံကော်လံဘီယံ နည်းပညာ - မိနစ် 20 အသုံးပြုပေးပေးပေး လေ့လာပေးပါ။</p>	<p>သင်္ကြံကော်လံဘီယံ နည်းပညာ- Code Studio - သင်္ကြံ D I E သို့မဟုတ် F ကို code.org ကြည့် ပေးပေးပေးပေးပေးပေး</p>	<p>တေးဂီတ - အိမ်ထဲပေးပေးပေးကို အသုံးပြုပေးပေးပေးပေးကို လက်နှင်းသိက်ပေးပါ။ တေးဂီတကို အချစ်အနာတစ်ခုပေးပေးပေး တစ်ခုပေးပေး စည်းစနစ်ပေးပေးပေးပါ။</p>	<p>ကာယပညာပေးပေး ကံနန်းမာရေး ကပြပါတစ်စု ကိုပေးပါ။ သင်္ကြံဆွဲပေးပေးပေးပေးပေး</p>

- **མདོུགས། (DIRECTV)**
 - Rocky Mountain PBS: **ཟིན་མཚན། 6**
- **མདོུགས། (Dish Network)**
 - Rocky Mountain PBS HD: **ཟིན་མཚན། 6**