

ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ပံ့ပိုးပေးချခင်း - 9 – 12

တနင်း

ဝေဟနသုံးစွဲရေး အစိုးရကော်မတီမှ မူရင်းဖွဲ့စည်းသည်။ ဒုတိယအစိုးရကော်မတီမှ ဆီလော်နီအောင် ချုပ်ဆိုထားသည်။

ဖခင်သုံးသပ်မှု

ဤလမ်းညွှန်ညွှန် COVID-19 ဝေဟနသုံးစွဲရေးကော်မတီဝင်များ၏ အိမ်ထောင်ရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။ ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ညွှန် အောက်ဖွဲ့စည်းပုံများမှာ ကြီးကြပ်မှုပုံစံများကို အခြေခံထားသော ပထမအဆင့် ညွှန်ကြားမှုကို ကိုယ်စားပြုပါ။ ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် လုပ်ငန်းများကို ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အကဲဖြတ်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အသုံးပြုမည့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။ မိသားစုများသည် (မူလက ဝေဟနသုံးစွဲရေး အစိုးရကော်မတီမှ ဖွဲ့စည်းထားသော) ဒုတိယအစိုးရကော်မတီအသုံးပြုရန်အတွက် ဆီလော်နီအောင် ချုပ်ဆိုထားသော) ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။ အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုရန်အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။

နမူနာ ဝေဟနသုံးစွဲရေး

8:00-9:00	အိမ်ထောင်ရေး အဆင့်မြှင့်တင်မှု	မနက်စာ၊ အဝတ်စုံစားပြီး တစ်နေ့တာအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှု
9:00-11:00	ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး	ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ဝေဟနသုံးစွဲရေးအား ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် ရေးဆွဲထားချခင်းဖြစ်သည်။

11:00-12:00	စခရင့်ကညွှန်ခို	ဝေအာကွါစာရင်းမှ စခရင့်အချစ်ခင်သော လားဟူးမီးမီးအနက္ခ တစ္ဆဲသို၊ မဟုတု တစ္ဆဲထကွို၍ ဝေရဲခဲယွါ။
12:00-2:00	ဝေန်၊ လယွားဝွင့်အားလပွန်	
2:00-3:00	ပညာဝေရဲဆိုဇာအခို	ဝေအာကွါစာရင်းမှ ဝေရဲခဲယွါရာတစ္ဆဲ သို၊ မဟုတု တစ္ဆဲထကွို၍ ဝေရဲခဲယွါ။
3:00-4:00	စာဖတ်ခို	စာအုပွတို သို၊ မဟုတု ဝေအာကွါရင်းပျမစွားအနက္ခတစ္ဆဲမ အန္တိုင်းမှဖတူးရမည့ စာအုပွစ္ဆဲပို ဝေရဲခဲယွါ။

အေကြေထြတာဝန်ခို

- အလားအလာရှိဝေသာ ဝေကာလိပု၊ တက့သိုလု၊ ဝေဝွင့်/သို၊ မဟုတု အသကုဝေမိုးဝမိုးဝေဟုကားဆိုဇာ ဝေရဲခဲယွါမီးမီးဝွင့်ပတ္တကု၍ စူးစမိုးဝေလုလာပါ။ မည့အုရည့ခင်းမီး၊ ကဗြဲမိုးကင်းမီး သို၊ မဟုတု သန္တိုင်းမီးလုအိပွည့ ဆနိုးစစါ။
- သင့်အား သင့်ဆရာမီးက တာဝန်ဝေပေးထားသည့ ကာလရဲည့ရက်ကွစ္ဆဲခို ဆက္ကပါ။
- သင့်ဆရာမီးမှ သင့်အားတာဝန်ဝေပေးထားဝေသာ ပျပကုနိုးစာမီးကို ဆက္ကကွတုပီး ဝေအာကွါဝေမီးခြနိုးမီးကို စာဖတ်ခို မိနု 20 ဝေပ၍ဖတို။
 - ဇာတုဝေကာဝွစ္ဆဲသည့ သင့်ဘဝရှိလုတစိုဦးဦးအား သတိရမိဝေစပါသလား။ ငမ္မာ မည့ပျဖစု၍ မည့သတိရသနည့။
 - ယင်းကဲ့သို၊ ဇာတုဝေကာမီး၊ အခင်းအကင်းဝွင့် ပျနာမီးသည့ သငွတူးဝေသာ အုခားဇာတုမီးမီးတြဲ မည့ပျရှိပါသနည့။
 - ဤဇာတုမီးကိုဖတုပီးဝေစတြဲ သင့်ကိုယိုဇာဝွစ္ဆဲ အရာတစ္ဆဲခို သတိရေစပါသလား။ ငမ္မာမည့အုရပျဖစု၍ မည့ပျသတိရေစပါသနည့။
 - ဤဇာတုမီးသည့ သင့်ကိုမည့ပျတြဲမိဝေစပါသလဲ သို၊ မဟုတု သိခဲထွဲဝေအာ ငလုပါသလဲ။
- လထွေလာ စာသန္တိုင်းလုပုနိုးမီးဝွင့် အိမ္မာတာဝန်ဝေပေးမီးမီးကို ပျပည့သပါ။
- သတင်းတုပျမီးမီးဟုကည့ပျခင်း၊ အစိုင်းရေဒီယိုသတင်းထုထွဲပုမီးမီး ဟုကည့ပျခင်းဝွင့်/သို၊ မဟုတု သတင်းဝေဆာပီးသစွဲး ဖတုပျခင်း.. ဝေအာကွါတို၊ ကို စဉ်းစားပါ -

- ကိုးကားထားသော ရင်းမြစ်များသည် မည်သည့်အမျိုးအမည်မျှမရှိသည့် မြေပုံပေါ်သော ဘဏ္ဍာရင်းအလားအလာများ ရှိပါသည်။
- ဝေဒကမ်း/စာရင်းပေးစာများသည် မန္တလေးပို့ဒ် ယုံဖုကညွှတ်ရပါသလား။
- NOVA | Nature ဝေဒကမ်း အစီအစဉ်များမှ စူးစမ်းရှာဖွေရေးအပိုင်းကြမ်း။
 - ယင်းအပိုင်းကြမ်း မညီညွတ်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။
 - ဤအခန်းကဏ္ဍသည် သင့်ကိုယ်တိုင်အား အသိပညာပေးပေးပြီး မြေပုံပေါ်သော အကျိုးပေးပါသည်။
 - ယင်းသည် သင့်အား မြေပုံပေါ်ကို သိရှိစေရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။
 - နောက်ပိုင်းအခန်းကို မြေပုံပေါ်နေရာကြောင့် သင့်အား ပြောပြပါသည်။

အဖွဲ့ကားအရာအလုပ်ကို သတ္တုပြုပြင်ရေး

ဒုတိယဘာသာစကားပညာ

- ဂျပန်စာအုပ်စာရင်းစာအုပ်ကို ရှာပါ။ မြေပုံပေါ်ကြော့ချားခန်းကို သင့်အား ပြောပြပါ။ ဒါကြောင့် သင်၏ အသိပညာရရှိမှု မြေပုံပေါ်စာအုပ်စာရင်းစာအုပ်ကို အသုံးပြုပါ။ ဤရင်းမြစ်ကို လေ့လာအသုံးပြုပါ - <https://www.goodreads.com/list/tag/book-to-film>
- ဝေဒကမ်းဝေဒကမ်းဝေဒကမ်းဝေဒကမ်း သိရှိပေးစေရန် တစ်ခုခု၏ သိရှိပေးစေရန် သုံးပါ။ သိရှိပေးစေရန် အသုံးပြုထားသော ကိရိယာသုံးစွဲမှုကို ဝေဒကမ်းဝေဒကမ်း ဝေဒကမ်း အသုံးပြုမှုကို အကဲခတ်မှုကို ရှာဖွေပါ။
 - ကိရိယာများဖြင့် ပါဝင်မှု - ဥပမာအလကား၊ ရုံးပမာအလကား၊ အတိသယဝုတီအလကား၊ သေကတျဖုဒုသဂ္ဂုပုဝေဒကမ်း၊ ကာရန်၊ စည်းခံကု၊ စိတ်စားမ၊ သံနေသံထား။

ဒုတိယလူမီးလေ့လာရေးပညာ

- Crash Course Contents (အေချခခအခိန္နိသန္တနး အေဟုကာဒးအရာမး) ကို (<https://www.youtube.com/user/crashcourse>) တြငှ ဝေဟံးရးဉ္စာအခိန္နိပေးဟုကည့ပါ။ သန္တည့ အေမရိကနုပုည့ဝေထာဉ္စာ သမိုဝ်း၊ ကမာတၤ သမိုဝ်း၊ အစိုးရ၊ စီးပြားဝေရးဝွဒု အျခားအရာမးကို အသုံးပုပီးဝိုဉ္စည့။ အတနးထဲတြငှ သှ ဝေလုလာစပီးသားပုဖစုဝေသာ အေဟုကာဒးအရာမးကို ဟုကည့ဂျးပုခဝ်းပုဖဝ်း စတဝ်းဝိုဉ္စည့။ သိုၤသး လဲထွာ စူးစမးဝိုဉ္စည့။ ဗီဒီယိုထဲမ့ အဆိုမး၊ ယဝ်းအဆိုမးကို ဝေထာကံ့ရန္တီးထားသည့ အဆိုမးကို သကီးစားရွာဝေဟုကည့ပုဖစုဝေစ။ သန္တည့ အပိုဝ်းတြတစ့ကို ဟုကည့စပီးသည့အခါ “Mystery Document” ကဲ့သိုၤ သန္တသုံးပုပီးဝိုဉ္စည့ အျခားရဝ်းပုမစ့စ့ ဝေတြၤရွိဝေအာဒ ဆနးစစုဝေလုလာဟုကည့ရန စဉ်းစားပါ။ ဤစာတမးကို မည့ည့အတြကုပေဟုကာဒး ဝေရးခယံသည့ဝွဒု သန္တကည့ခဲဝေသာ အပိုဝ်းဝွဒု မည့ပိၤဆကပုဝေသည့ပိၤ ကို ရွဒုးပုပါ။
- ဝေကာဒးတြငှဝေလုလာခဲသည့ဝွဒု ဆကပုဝေသာ ဗီဒီယိုတစ့ကို <https://www.pbs.org/wgbh/frontline/films/> မွေရးခယံ။
 - သှ မည့ည့အခိန္နိလက္ခသမ္မာ်ကို ဝေလုလာခဲသနည့။ ဤအေဟုကာဒးအရာ၊ ဝေဒသ၊ ပုပီးခဝ်းပုထွကုၤ သဝ်းဝေလုလာစပီးခဲသည့ဝွဒု မည့ပိၤခိန္နိကုပေးသနည့။
 - ဤဗီဒီယိုသည့ မည့ည့အဆိုမးကို ထြကုပေဟုလာဝေစသနည့။ ငတိုၤ၏အဆိုမးကို ပံပီးရန ငတိုၤသည့ မည့ည့အေထာက္ခထားမးကို အသုံးပုပီးခဲသနည့။
 - ဤရဝ်းပုမစ့စ့ မည့ည့ဝေမးခြနးမးကို ထြကုပေဟုလာဝေစသနည့။ ဤကၤတြငှ သှ၏စူးစမးဝေလုလာမးကို ဆက္ကပုန မည့ပိၤလုပုဝေဆာသည့။

ဒုတိယသိပလံ

Phenomena မ့ ပုဖစုပုစုကို ရွာဝေဟုပါ - Wonder of Science စာရဝ်းဝွဒုတြဖကွါဝေသာ ဗီဒီယိုကို ဟုကည့ပါ (<https://thewonderofscience.com/phenomenal>) တြငှ ဝေဟံးရးဉ္စာအခိန္နိပေးဟုကည့ပါ။ ဝေအာက္ခိကို ပုပီးလုပိ-

- ပုဖစုပုစုဝွဒုပုထွကုၤ ရွဒုးလဝ်းခိန္နိ တည့ဝေဆာက္ခိ။ ပုဖစုပုစုဝွဒုပုထွကုၤ သှတြငှည့ည့ဝေမးခြနးမး ရွိပါသနည့။

- အယူအဆများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို ကုမ္ပဏီများ၏ ဝေဖန်မှု (ဥပမာ ကားခံစား၊ ပုံရိပ်၊ သင်္ဘောကုန်ပစ္စည်းများ၊ ဝေးဝေးယွင်းကွင်း၊ ကြွေးဝမ်းကျေးမေးဝမ်းနှင့် ပုံပေဒေဆိုင်ရာ အခွန်ပုံစံများ) တည်ဆောက်ပါ။
- ဂျပန်စွန့်ခွင့်ပစ္စည်းများ ပေးထားသော ဝေဖန်ချက်အား ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး အမိခံယူပါ။
- သဘာဝပစ္စည်းအကြွေအကောင်းဆုံးရှုံးမှုများကို သို့မဟုတ် ဒီဇိုင်းချုပ်နှောင်မှုအကြွေအကောင်းဆုံး ဝေဖန်မှုကို ရှာဖွေရန် အထောက်အကူအညီအဖြစ် အချုပ်အခြာမှုနှင့် ဝေးဝေးယွင်းကွင်း/ချင်းဆိုင်ရာများကို ရည်ရွယ်ပါ။
- အင်အားစုများကို ရယူ၊ ခံနိုင်ရည်၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်စုထံသို့ ရှင်းလင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ ဆက်သွယ်ပါ။

ဒုတိယသင်္ဘောသင်္ဘောရပု

- ဖန်တီးမှုပုံစံတူပီလုပ်ငန်းပုံစံတူ လက်တွေ့ ကမ္ဘာအချစ်အနုစာပေကို ရှာပါ (ဥပမာ - linear | quadratic | ထပ်နား | logarithmic | logistic | sinusoidal | step | ပကတိတန်း၊ ဝတ္ထု ပုံနှိပ်ရင်းဖန်တီး)။ အချစ်အနုစာပေ ဤဖန်တီးမှုပုံစံတူ အဘယ့်အတွက် အသင့်အတင့် အသင့်အတင့် အသင့်အတင့် အသင့်အတင့် ရှင်းရှင်းပါ။ သင့်၏အချစ်အနုစာပေအကြောင်း အမိမိခင်သာ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းတို့ တညီတညွတ်တူ ဥပမာ စားပြု၊ ဂရုစိုက်မှု/သို့မဟုတ် ညီမျှခြင်း။ ဆက်လက်အချစ်အနုစာပေတို့သည် ဖန်တီးမှုပုံစံတူ သင့်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အတိုင်းအတာတစ်ခု သတ္တဝါ။
- http://pbs.panda-prod.cdn.s3.amazonaws.com/media/assets/wgbh/rttt12/rttt12_int_graphstories/index.html အသုံးပြု၍ ဂရုစိုက်မှုကို ရှာဖွေ ဂရုစိုက်မှု၏ သဘောပုံစံကို ဖော်ပြပါ။ ဂရုစိုက်မှုဆိုင်ရာ စာပေပေးထားသော အချစ်အနုစာပေအကြောင်း ဂရုစိုက်မှု နားလည်မှုပုံစံ ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ကမ္ဘာ့ဘာသာစကား

သတ္တဝါပေးသော ဘာသာစကားပုံစံ ယုံမှန်သော ရင်းမြစ်ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး 15 မိနစ် ဖတ်ရှု၊ နားထောင်မှု/သို့မဟုတ် ဖတ်ရှုပါ။ အဖတ်/နားထောင်မှု/ဖတ်ရှုမှုသည် စာရင်းတစ်စု ထားရှိပါ။ သင့်ကမ္ဘာ့စကားပြော ရည်ရွယ်ချက်ကို လုပ်ငန်းပုံစံတူ မှတ်တမ်းတိုင်းကို စိတ်ကြိုက်စာပေ သင့်အဖွဲ့/ဖတ်ရှုမှု/ဖတ်ရှုမှုသည် သင့်အဖွဲ့အစည်း သတ္တဝါပေးသော ဘာသာစကားပုံစံ ဖော်ပြပါ။

အနုပညာ

ပုံဖော်မှုစာအုပ်သည် သင့်၏ အယူအဆများနှင့် အနုပညာကို စည်းရုံး လှည့်ပတ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပုံဆွဲပုံစံများ ပေးပို့ခြင်း - သင့်အဖွဲ့ ရှိသော ပုံဖော်မှုစာအုပ်ကို သို့မဟုတ် မညီညွတ်စွာ ပြောဆိုခြင်း -

- အနုပညာအဖွဲ့အစည်း ပုံစံများ၊ ဝတ္ထုပုံစံများ ပါးစပ်ဖြာကို လေ့လာရေးဆိုင်ရာများကို ဖြန့်ဖြူးပါ။
- စိတ်ဝင်စားရာ အရာဝတ်စုံကို မတူညီသော ဝတ္ထုပုံစံ သုံးဝတ္ထုပုံစံ ရေးဆွဲပါ။
- အလင်းရောင်ပုံစံ သဘာဝအရာဝတ်စုံကို ဆွဲပါ။ အသားပေးခြင်းနှင့် ဝတ္ထုပုံစံများအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။
- အလင်းရောင်ပုံစံ - ရေထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုခု နှစ်ပုံပုံစံတူ သီးခြားဝတ်စုံပုံကို ဖြန့်ဖြူးပါ။

- ပိတုၤၤမရဲၤဝိုၣ်သော အရာတၢၢ်ပုံၤပုံၤ။
- ဝဲၣ်ထီၣ်မ့ၣ်မးဝဲၣ်သညာ့ၣ် အရာတၢၢ်ပုံၤပုံၤ။
- အလဲၤနွံၤးၤရဲၤသော အသံ သိုၣ်မဟုၣ် အနံၣ်ၤသညာ့ၣ် အရာတၢၢ်ပုံၤပုံၤ။

ဂီၤတ

- စံသေကၤတစန့ၣ်သုံးစးၤ အုၤမၤဝဲၣ်စးၤ 3 ခုကိုၣ်ဆဲးစးၤ ငုၣ်တိုၣ်မဟုၣ် တီးပါ သိုၣ်မဟုၣ် သီဆုၣ်ပါ။
- စံသေကၤတစန့ၣ်သုံးစးၤ အနီၣ်မ့ၣ်စးၤ 3 ခုကိုၣ်ဆဲးစးၤ ငုၣ်တိုၣ်မဟုၣ် တီးပါ သိုၣ်မဟုၣ် သီဆုၣ်ပါ။
- အိၣ်မ့ၣ်ပစာညးၣ်မးကို အသုံးၤပုၤပီၤ မွဲၣ်နီၣ်ခဲၣ်စးၤ စညးၣ်ခဲၣ်စးၤပဲ။
- သီၣ်ခဲၣ်တၢၢ်နီၣ် နးၤဝဲၣ်ထီၣ်ပီး ထပုၣ်ကံၣ်/သံပီၣ်ပီၣ်အိၣ် အသုံးၤပုၤပီၤကၤ သီၣ်ခဲၣ်ပုံၤကိုၣ်ဖဲၣ်ပုၤပီၤ။
- သုၣ်တစုၣ်တၢၢ်အကြာၣ် ထုၣ်ရဲၤသော သီၣ်ခဲၣ်တၢၢ်နီၣ် ဝဲၣ်စးၤပီး အဘယုၣ်ဖဲၣ်ကၤဝဲၣ်ထီၣ်သီၣ်ခဲၣ်ကိုၣ်ဝဲၣ်စးၤပုၤပီၤဖဲၣ်ကၤဝဲၣ်ထီၣ် ဝဲၣ်ဖဲၣ်ပုၤပီၤ။
- သုၣ်အိၣ်မ့ၣ် သဘာဝအတိုၣ်ဖဲၣ်ခဲၣ်သော စညးၣ်ခဲၣ်စးၤကိုၣ်ဖဲၣ်ပုၤပီၤ။
- 4 ဘးသံစညးၣ်ဖဲၣ်စးၤ ငုၣ်တိုၣ်မဟုၣ် တီးပါ သိုၣ်မဟုၣ် သီဆုၣ်ပါ။
- 4 ဘး 2 သံ ဩၣ်ထီၣ်ဆုၣ်တီးမးတၢၢ်ဖဲၣ်စးၤ ပဲ။

စာနုၣ်ကညးၣ်တိုၣ်ကိၣ်ဒီယာ

- အမိၣ်အစးၤမိၣ်စီၣ်ဝဲၣ်ပုံၤပုံၤစီၣ်စီၣ်ဖဲၣ်ပုၤပီၤ။ ဒၣ်စုၣ်ထီၣ်လၢကံၣ်ကို Overdrive ကြၢၣ် ရဲၤဝိုၣ်ငါၤသညာ့။
- မိမိၣ်တဝဲၣ်သညာ့ၣ် သိုၣ်မဟုၣ် သုၣ်ဝဲၣ်ဝဲၣ်ဝဲၣ်သညာ့ၣ် ဝဲၣ်ခါၣ်ဝဲၣ်စုၣ်စုၣ်အဘယုၣ်ဖဲၣ်ကၤဝဲၣ်ထီၣ် ဝဲၣ်မးၣ်ဒါၣ်ဝဲၣ်ထီၣ်။ ဤမးၣ်ဒါၣ်ဝဲၣ်ထီၣ်ကို ဝဲၣ်ပုၤပီၤရဲၤလုၣ်န့ၣ်စညးၣ် 6 ရဲၤ (https://www.hcps.org/f/academics/media/factsheet_big6.pdf) သိုၣ်မဟုၣ် အုၤခါၣ်ဝဲၣ်စုၣ်စုၣ်လုၣ်န့ၣ်စညးၣ် အသုံးၤပုၤပီၤဆဲးစးၤစုၣ်လုၣ်လာပါ။

ကံၣ်နးၤမးၤဝဲၣ်ဝဲၣ် ကာယပညာ

နေ့စဉ် အာကျီစာရင်းမှ လေ့ကျင့်ခန်း 10 ခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။
 အစီအစဉ်တစ်ခုစီအကြား လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်ရှိ စမ်းပေးပါ။
 (ခရီးစဉ်အစီအစဉ်တစ်ခုစီ - ဝမ်းလှုပ်ကြားခံရုံရှိပြီး၊ ဖြေကြားအား၊ ဖြေကြားခံရုံရှိပြီး၊ ဝေပေးလဲပေးပြီး၊ ခရီးစဉ်တစ်ခုစီ
 တိုင်းပါဝင်ပါ။)

လေ့ကျင့်ခန်းများ

- Push-ups (ဒီကိုင်) 10 ဆက်မ
- စကန် 30Plank (ပလန်ခုံထောက်ချခန်း)
- Sit-ups (ထိုင်) 10 ဆက်မ
- Air Squats (ချမင်းထိုင်) 10 ဆက်မ
- Lunges (ရွေ့ချထိုင်ကြားနေကချခန်း) 10 ဆက်မ
- Jumping Jacks (ရပြန်ခုံ) အဆက်မ 30
- Jogging in place (နေရာကြွင်း ရှေ့ပြေးချခန်း) 1 မိနစ်
- High knees (ဒူးပျောက်) 1 မိနစ်
- Burpees (ချမင်းထိုင်၊ ဝေပေးကန်၊ ဒီကိုင်၊ ချမင်းထိုင်၊ ခုတ်) 10 ဆက်မ

9 တန်း ခရီးစဉ်ရေးဘုတ်ချား

- Wall push-ups (နံရံကိုင်) 10 ဆက်မ
- Sit and Reach Stretch (ခေါင်းဝှေ့ချားထိအာနွယ်ချခန်း)
- Small arm circles (လက်ဝိုင်းငယ်ညှိချခန်း) 20 ဆက်မ (ရွှေ့ဝှေ့နေက)
- Large arm circles (လက်ဝိုင်းကြီးညှိချခန်း) 20 ဆက်မ (ရွှေ့ဝှေ့နေက)
- အနီးဝန်းကန် 10 မိနစ်စကန်လမ်းလှမ်းချခန်း

- Flutter kicks (ချေလဲကန့်ချခင်း) 20 ဆက်မ
- Butterfly stretch (လိပျာပုံဆန့်ချခင်း) ၃၀
- သင့်အိမ်ပုဂ္ဂိုလ် 3 ဆက်မချေလဲချခင်း
- Hamstring stretch (တောကကွဲဘေးကဆန့်ချခင်း) ၃၀
- Quadricep (ပေါင်ဘေးကဆန့်ချခင်း) ၃၀

<https://docs.google.com/document/d/1Ke12sTspZT0sahilseN5SNGMcLgONVt5qXzGWoolFE/edit>

ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ချမစွမ်း

ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ချမစွမ်း ရရှိပိုင်ခွင့် အသက်ပျံ့ထားသော ရင်းမြစ်များကို ဖော်ပြပါသည်။

- [Scholastic Learn at Home](#) (အိမ်မှာပညာလေ့လာရေး)
- [PBSKids](#)
- [Denver Public Schools Digital Library](#) (ဒင်းဗားအစိုးရကောင်းကောင်း ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ပညာ)
- [Denver Public Library Phone A Story](#) (ဒင်းဗားအစိုးရကောင်းကောင်း တိုက်ပုံပြပုံစံအစဉ်) (အဂါလိပျာ၊ စပိန်၊ အီသီယိုးပီးယား ဝတ္ထု ဗီယက္ခမ္ဘာသားစကားများ ချမစွမ်း ရရှိပိုင်ခွင့်ပါသည်)
- [DPS' Academic Technology Menu](#) (DPS ၏ ပညာရေးနည်းပညာရေး (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရေး) -
 - **School Breakdowns** (ကောင်းကောင်းစာရင်း) ကို ရှာဖွေပါ → **Your School** (သင့်ကောင်းကောင်း) → **Go!** (သွားရန်)
 - **"Parent Consent Required (မိဘသဘောတူညီချက်အပူစေသော)"** တက္က- သင့်ကောင်းကောင်းရှိမိဘသဘောတူညီချက်ကိစ္စကို ခြင့်ပျံ့ထားသော ရင်းမြစ်များ
 - **"မိဘသဘောတူညီချက်အပူစေသော"** တက္က- ခြင့်ပျံ့ထားသော ရင်းမြစ်များ

စပိန်ဘာလျှောက် မိဘများအကြံပြု လမ်းညွှန်ဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများ

- [Las Provincias](#)
- [Bebesymas](#)



- [Sapos Y Princesas](#)

ပညာပေးတီဗီ

PBS ကြောင့် ပညာပေးတီဗီမီးစိုက်ပါသည်။ ဤသည့် အခန်းဇယားအကြောင်း သင့် PBS ကို ဖုန်းနံပါတ် ၈၀၀-၅၅၅-၇၃၇၃ နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- **လေ့လာရေး (အတန်း)**
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်မှန်း ၆.၁
 - RMPBS KIDS: ခန့်မှန်း ၆.၂
- **ဆက်တိုက် (Comcast)**
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်မှန်း ၆ & ၆၅၈
 - RMPBS KIDS: ခန့်မှန်း ၂၄၅
 - Create/World*: ခန့်မှန်း ၂၄၈
 - On Demand: ခန့်မှန်း ၁ ("Your Colorado")
- **စက်တိုက် (DIRECTV)**
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်မှန်း ၆
- **စက်တိုက် (Dish Network)**
 - Rocky Mountain PBS HD: ခန့်မှန်း ၆