

ဝေဟနသုံးသားများအား အိမ်မှနေရန် ပံ့ပိုးပေးချခင်း - မူသကိ

ဝေဟနသုံးဝင်္ဂီရၤ အစိုးရကော်ဝင်းများမှ မူရင်းဖွဲ့သည့် ဒုတိယအစိုးရကော်ဝင်းများမှ ဆီလော်ဝေအာ ဖျာပွဲအားပေးသည့်။

မခိုင်သုံးသပ်ကု

COVID-19 ဝေရာဂါဝေဟနကော့ ဝေဟနသုံးဝင်းပိထားရခိန် မှာ ကေလးငယ်များကို သဏ္ဍကားဝေရးလးပွားမးမးတြာ ထိဝေတြာ ခိတ္တကွဲရိလာဝေရန အသကံဉာဏ်းပံ့ပိုးပေးရနတြာ ကု ဤလမုးညးနွံကိ ရၤညးယုဝေရးခြံထားပါသည။ ဝေအာတြာ စာရင်းပျီစုထားဝေသာ လးပွားဝေဆာတြာမးမးကို ကေလးငယ်များအား အိမ်မှခိတ်ခိတ်တြာ ဉာဏ်ညာဏ်ထံး ဝေဝင်းဟကားဖိထုတုဝေရန ကူညီပေးရနတြာ ရၤညးယုဝေရးခြံထားပါသည။ ဤလးပွားဝေဆာတြာမးမး စိတ္တကွဲမးမးက ဣဒုပျီတြာ ဝေဟနသုံးဝင်းတြာ ဖျာပွဲပေးဝေသာ ပထမအဆင့် ညးနွံကားခိတ္တ ကိုယုားပျီပါ။ ဝေဟနသုံးဝင်း ဝေဟနသုံးပျီပွဲတြာအခါ ပထမသဏ္ဍကားပျီခိတ်မးတြာ အကော့ဆုံး အေလုအထမ်း ဖျာပွဲပေးပါသည။

ကေလးငယ်များအိမ်၌ ဝေဆာတြာညး လးပွားမးမးဝေဝေ အလုပျီကို အကဲပျီဖုထုစုဝေဆေးမးအုဖု အသံဝေပျီမညဟုထုကဲ့သို ဝေဟနသုံးဝင်း၏ အဆင့်အတြာ အစိတ္တပိုင်း တစုအုဖု ထည့်တြာကုဟုတု။ မိသားစုမးသည ဝေအာကွဲစာရင်းကို သုံးသဏ္ဍကညးသုဝေပီး သုဝေလော်ဝေပီး အသုံးပျီရၤလုဝေသာဝေရးခိယုရမးကို ဝေရးခိယု။ ဤလးပွားမးမး ကို တစုကိတ္တကွဲလုပေးဆာဝေဝေပေးပါသည။

နမူနာ ဝေဟနပွဲခိတ်ယား

8:00-9:00	အိဟုထမပီး အဆင့်ပျီပုဂ္ဂါ	မနကွာစား၊ အဝတ္တံစပီး တစုဝေဟနတာတြာ အဆင့်ပျီပုဂ္ဂါ
9:00-10:00	ပညာဝေရးဆုဝိဇ္ဇာအခိတ်	ဝေအာကွဲစာရင်းမှ ဝေရးခိယုရာတစု သိုမဟုတု တစုထကွဲတြာ ဝေရးခိယု။
10:00-10:30	တြာတြာဝေရးခိတ်ယုခင်း	အတိုးဆကုခင်း၊ ပုံခြံခင်း၊ ဟင်းခင်းကုခင်း၊ ပေဟဠိဆကုခင်း၊ ဘုတိုမးမးကဲ့သို လးပွားမးတစုကို ဝေရးခိယု
10:30-11:00	စခရင်ကညးခိတ်	ဝေအာကွဲစာရင်းမှ စခရင်အေပျီခိတ်ဝေသာ လးပွားမးမးအနကွဲ တစု သိုမဟုတု တစုထကွဲတြာ ဝေရးခိယု။
11:00-12:00	ဝေဟနလယားဝေဝေအားလပျီခိတ်	ဝေဟနလယားစား၊ လမုးဝေလော်ကုခင်း သိုမဟုတု အိမုပျီတြာ ကစားခင်း
12:00-1:00	ပညာဝေရးဆုဝိဇ္ဇာအခိတ်	ဝေအာကွဲစာရင်းမှ ဝေရးခိယုရာတစု သိုမဟုတု တစုထကွဲတြာ ဝေရးခိယု။
1:00-1:30	တြာတြာဝေရးခိတ်ယုခင်း	အတိုးဆကုခင်း၊ ပုံခြံခင်း၊ ဟင်းခင်းကုခင်း၊ ပေဟဠိဆကုခင်း၊ ဘုတိုမးမးကဲ့သို လးပွားမးတစုကို ဝေရးခိယု

	သြားရစာမနှုတ်တစ်ခုလုပ်ပါ။		ပေးပို့ထားသော သြားချခန်း။ သွေးစစ်ခန်း တိရစာပန်းကဲ့သို့ ပေးပို့ထားသော ခန်းကို လေ့ကျင့်ပါ။	တည့်ဆော့ချခန်း။
သုခုမအားပညာရပ်များ	စည်းခံကွဲလွဲ လိုက်နာ အမိမိခိုသော အိမ်ထောင်စုသုံး ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပါ။ သိမ်မွေ့တစ်ခု ဖွဲ့စည်းပါ။ အသံကွဲယှားစွာ အသံညွှတ် ဖြင့်ပါ။	ရေခဲဆေးပန်းခံကွဲ ရေခဲဆေးရေ အစားအစာအရာရာ၊ ရေခဲဆေးခန်းသုံး တုတ်ခွေးပုံ ပုံပြင်ရေးဆွဲခန်းကို အသုံးပြုပါ။ သင့်လျော်သည့် ခန်းပုံ မိသားစုအကြောင်း ပုံများကို ဆေးချပါ။	အမိမိခိုသော တေးဂီတအဖွဲ့အစည်းကို နားဆင်ပါ။ ကပါ (ဥပမာ - ပေါ့ပီတ၊ ဟစ်ဟော့ (ပု) ဂီတ၊ ဝေးလံဂီတ၊ ဂရိတ်ဂီတ၊ R&B) နေ့စဉ် စဉ်မတူညီသည့် ပုံစံတစ်ခုကို ရေးပါ။	ဝတ္ထုပုံစံပေး သွေးစစ်ခန်းပုံပြင် တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် သွေးစစ်ခန်းပုံပြင်ကို သရုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါ။

ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ဖွဲ့စည်းပုံများ

ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ဖွဲ့စည်းပုံ ရရှိနိုင်သည့် အခက်ချိတ်ထားသော ရင်းမြစ်များကို ဖော်ပြပါသည်။

- [Scholastic Learn at Home \(အိမ်တွင် သင်ယူရေး\)](#)
- [PBSKids](#)
- [Denver Public Schools Digital Library \(ဒုတိယအစိုးရကော်မရှင်း ဒစ်ဂျစ်ယ်လ် ပညာ\)](#)
- [\(Denver Public Library Phone A Story\) ဒုတိယအစိုးရကော်မရှင်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆို၍ ပုံပြင်ပေးထားသော ခန်းများ အစီအစဉ် \(အဂါလီ၊ စပိန်၊ အီတလီ၊ ဟောင်ကောင်ဂွန်\)](#)
- [DPS' Academic Technology Menu \(DPS ၏ ပညာရေးနည်းပညာ ဝေရ်ဘ်ဆိုက်များ\)](#) -
 - [School Breakdowns \(ကော်မရှင်းစာရင်း\) ကို ရေးပါ → Your School \(သင့်ကော်မရှင်း\) → Go! \(သြားရန်\)](#)
 - ["Parent Consent Required \(မိဘသဘောတူညီချက်အပူသော\)"](#) တက္က- သင့်ကော်မရှင်းရှိ မိဘသဘောတူညီချက်စာရွက် ခြင့်ပေးထားသော ရင်းမြစ်များ
 - ["မိဘသဘောတူညီချက်အပူသော"](#) တက္က- ခြင့်ပေးထားသော ရင်းမြစ်များ

စပိန်ဘာစုနှင့် မိသားစုအကြောင်း လေးပန်းဆိုင်ရာ စိတ်ကူးများ

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

ပညာပေးတီဗီ

PBS ကြင့် ပညာပေးတီဗီမိနစ်စီရှိပါသည်။ ဤသည့်အခင်းဇာတ်ရိယာအကြောင်း သင့် PBS ကို ဖုန်းနံပါတ် ၃၀၃-၇၅၅-၇၅၅၅ နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- ခေလလားဒ်ဝဲဒ်ပေ့မု (အတ္တနာ)
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6.1**
 - RMPBS KIDS: ခန့်ယူ **6.2**
- ဆက်တီဗီ (Comcast)
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6 & 658**
 - RMPBS KIDS: ခန့်ယူ **245**
 - Create/World*: ခန့်ယူ **248**
 - On Demand: ခန့်ယူ **1** ("Your Colorado")
- စက်တီဗီ (DIRECTV)
 - Rocky Mountain PBS: ခန့်ယူ **6**
- စက်တီဗီ (Dish Network)
 - Rocky Mountain PBS HD: ခန့်ယူ **6**