



Department of
Education

Public education
A world of opportunities

Burmese

မူကြိုအတန်းမှ ၂တန်းအထိ

နေအိမ်တွင် STEM ကို လေ့လာစုံစမ်းခြင်း

သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ စက်မှုပညာ နှင့် သင်္ချာ

ကလေးများ၏ လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ဝိုင်းဝန်းကူညီရန်
မိဘများအတွက် လွှဲပြောင်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့်
အကြံပြုချက်များ။

အတွင်းပိုင်း၌ မည်သည်တို့ရှိသနည်း

ကလေးများသည် သဘာဝအလျောက်စူးစမ်းချင်စိတ်ရှိကြသည်	1
STEM ဆိုတာ ဘာလဲ။	2
ဆော့ကစားခြင်းသည် လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်	3
ပျော်ရွှင်စရာ ကစားစရာအရပ် သေတ္တာ	4
မီးဖိုဆောင်ထဲ၌	5
မေးခွန်းများ မေးမြန်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	7
စာဖတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် သင်ယူခြင်း	7
မိုးရွာသော နေ့ရက်များတွင်	8
အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း	9
ကောင်းမွန်လှသော အပြင်ထွက်ဆော့ကစားခြင်းများ	10
ညဘက်အချိန်တွင်	12
ကမ်းခြေတွင်	13
ပန်းခြံထဲတွင်	13
ပူပေါင်းမှုတ်ခြင်း	14
ရေချိုးခန်း ဆော့ကစားခြင်း	15
ပြန်လည်စဉ်းစားပါ၊ လျှော့ချပါ၊ ပြန်လည်အသုံးပြုပါ၊ ထို့နောက် ပြန်လည်သုံးစွဲပါ	16

ခေါင်းစဉ် - နေ့အိမ်တွင် STEM ကို လေ့လာစုံစမ်းခြင်း - သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ စက်မှုပညာ နှင့် သင်္ချာ။

SCIS NO - 1831078
ISBN - 978-0-7307-4608-9

မူပိုင်ခွင့်၊ ပညာရေးဌာန၊ အနောက်ဩစတြေးလျားပြည်နယ်၊
၂၀၁၇ ခုနှစ်

ဤစာနယ်ဇင်း တစ်စုလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို
စီးပွားဖြစ် မဟုတ်သော ပညာရေးဆိုင်ရာ
ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းထဲတွင်
မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို လွတ်လပ်စွာ မိတ္တူကူးယူနိုင်ပါသည်။

ဤစာနယ်ဇင်းကို တောင်းဆိုလာသည့်အပေါ်တွင်
သင့်လျော်သည့် အခြားသော ပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပညာရေးဌာန
151 Royal Street
East Perth WA 6004
ဖုန်း - 9264 4111
ဝဘ်ဆိုဒ် - education.wa.edu.au



မူပိုင်ခွင့်၊ ပညာရေးဌာန၊ အနောက်ဩစတြေးလျားပြည်နယ်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်





ကလေးများသည် သဘာဝအလျောက် စူးစမ်းချင်စိတ်ရှိကြသည်

ကစားခြင်း၊ လေ့လာစုံစမ်းခြင်း နှင့် မေးခွန်းများများမေးမြန်းခြင်း
- ဤတွင် ကလေးများ မိမိတို့၏ကိုယ်တိုင်အကြောင်း၊ အခြား
သူများတို့၏အကြောင်းနှင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်း
ကျင်တစ်ဝန်းအကြောင်း တို့ကို လေ့လာသင်ယူ ကြသည့်နည်း
ဖြစ်ပါသည်။

STEM (သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ စက်မှုပညာ
နှင့် သင်္ချာ) နှင့်ပတ်သက်ပြီး
နေအိမ်၌ သင့်ကလေးနှင့်အတူ
သူတို့၏လေ့လာသင်ယူမှုနှင့်
ဖွံ့တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုစေရန်
သင် ပြုလုပ်နိုင်သည့်
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ
ဤစာစောင်ထဲတွင် များစွာပါရှိပါသည်။

STEM ဆိုတာ ဘာလဲ။

STEM ဆိုသည်မှာ သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ စက်မှုပညာ နှင့် သင်္ချာ အပိုင်းအခြားများကို ပေါင်းစပ်ပြီး လေ့လာသင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိစေရန် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

STEM မှတဆင့် ကလေးများသည် အောက်ပါတို့ကို လေ့လာသင်ယူမည်ဖြစ်ပါသည် -

- မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း
- အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ထိုးထွင်းတိထွင်စွာ တွေးခေါ်ခြင်း
- ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း
- စူးစမ်းလေ့လာခြင်း
- အန္တရာယ်များကို ခန့်မှန်းချင့်တွက်ခြင်း
- အဖြေများကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း
- အရာရာများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် နည်းလမ်းသစ်များကို ရှာဖွေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသောဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သူတို့၏ STEM ကျွမ်းကျင်မှုများကို ငယ်စဉ်ကတည်းက သင် စတင်တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပြီး အနာဂတ်လေ့လာသင်ယူခြင်းအတွက် ခိုင်မာသောအခြေခံအုတ်မြစ်ကို ဖန်တီးပြနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား ဆော့ကစားရန်၊ လေ့လာသင်ယူရန် နှင့် စူးစမ်းထောက်လှမ်းရန်တို့ကို အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းအားဖြင့် သူတို့ဘာသာသူတို့ လေ့လာသင်ယူရာတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်သူများဖြစ်လာကြစေရန် သင် သူတို့ကို ကူညီနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ
မူလတန်းကျောင်း
စတင်တက်ရောက်ကြမည့်
ကလေးများ၏ 65 ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည်
မရှိသေးသည့် အလုပ်အကိုင်များကို
ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်မည့်
အလားအလာရှိပါသည်။



A young child with dark hair and bangs, wearing a purple long-sleeved shirt, is seated at a light-colored wooden table. The child is holding a yellow corn cob with both hands and looking towards the camera with a slight smile. On the table in front of the child is a whole orange and a plate of food that includes dumplings, green vegetables, and red chili peppers. In the background, there is a blue table and some white chairs, suggesting a classroom or a play area.

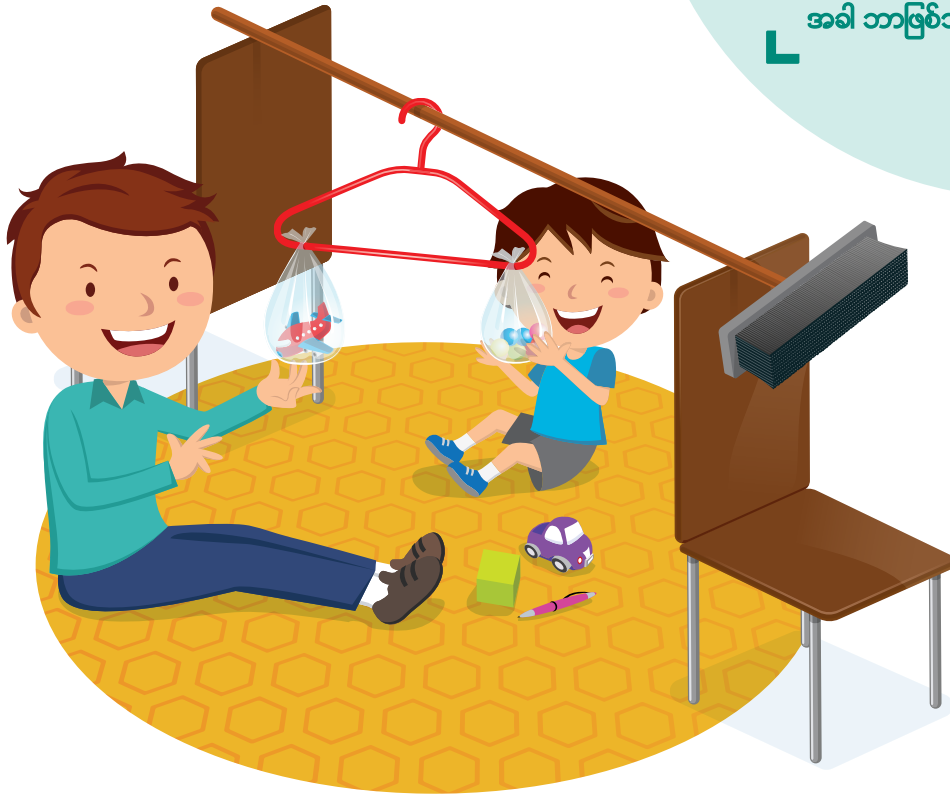
3

ပျော်ရွှင်စရာ ကစားစရာအရုပ် သေတ္တာ

- သင့်ကလေးနှင့်အတူ အရာဝတ္ထုများကို ကစားစရာအရုပ် သေတ္တာထဲတွင် အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အသား၊ အလေးချိန်၊ ပစ္စည်း နှင့် အသုံးပြုမှု အလိုက် အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားပါ။
- ကစားစရာအရုပ် နှစ်ခုကို ယူပြီး ဘယ်တစ်ခုက ပိုပြီးလေးသည်ကို ခန့်မှန်းပါ။ လက်တစ်ဖက်စီထဲတွင် ကစားစရာအရုပ်ကို ကိုင်ထားပြီး ဖော်ထုတ်ပါ။ အလေးချိန်များကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ချိန်ခွင်ကို အသုံးပြုပါ။
- မုန့်ဖုတ်ဗန်းများ၊ စာအုပ်အကြီးများ နှင့် သစ်သားပျဉ်ပြားများ ကဲ့သို့သော မျက်နှာပြင်အမျိုးမျိုးများ ပေါ်တွင် ကားအရုပ်၊ ကျောက်ခိုးများ နှင့် ဘောလုံးများ မည်မျှ လျင်မြန်စွာ လိမ့်ဆင်းသွားနိုင်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ မျက်နှာပြင်များကို ပြောင်းလဲကြည့်ပါက အရာဝတ္ထုများ မည်မျှ လျင်မြန်စွာ လိမ့်နိုင်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။

တာဝန်

ကုတ်အင်္ကျီချိတ်၏ အစွန်းတစ်ဖက်စီတွင် ပလတ်စတစ်အိတ်ကို ချည်နှောင်ခြင်းအားဖြင့် ဟန်ချက်ညီ ချိန်ခွင်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ကုတ်အင်္ကျီချိတ်ကို တံမြက်စည်းလက်ကိုင်တွင် ချိတ်ဆွဲပြီး ကုလားထိုင်နှစ်လုံးအကြားတွင် ဆိုင်းထားပါ။ အိတ်တစ်လုံးစီထဲတွင် အရာဝတ္ထုများကို ထည့်ထားပါ။ သင့်ကလေးက ပိုပြီး လေးလံသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ပိုပြီး ပေါ့သော အရာဝတ္ထုများကို ထပ်ဖြည့်သည့် အခါ ဘာဖြစ်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။





မီးဖိုဆောင်ထဲ၌

- ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ချက်နည်းပြုတ်နည်းကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ပါဝင်သောအရာများ၏ ပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် ပြီးလျှင် ဖို၌ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်တွင် ချက်ပြုတ်ခြင်း စသည့် အမျိုးမျိုးသော အဆင့်များ ပါဝင်ကြောင်း သင့် ကလေးအား သင်ပြပါ။
- ချက်ပြုတ်နေသည့်အခါတွင် သင်ဘာလုပ်နေကြောင်း သင့်ကလေးအား ရှင်းပြပါ။ နောက်ထပ်ပိုပြီး၊ နည်းပြီး၊ ပိုပေါ့၊ ပိုလေး၊ အရည်ပျော်၊ အေးမြသည်၊ ပူသည်၊ အေးသည်၊ အရည်ပျော်သည်၊ ဖျော်သည်၊ နှင့် ပြီးသွားပြီ စသည့်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- ပါဝင်သောအရာများကို အမည်တပ်ပြီး ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့အား အတူတကွ သင် ရောနှောလိုက်သည့်အခါ ဘာဖြစ်လိမ့်မည်ကို သင့်ကလေးအား ခန့်မှန်းစေပါ။
- ပါဝင်သောအရာများ (ဘေးကင်းသည်ဟု သင်သိရှိသည့် ပါဝင်သောအရာများကိုသာလျှင် သင့်ကလေးအား မြည်းစမ်းစေပါ) ကို အနံ့ခံပြီး မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။
- ၎င်းတို့အား သင် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ပါဝင်သောအရာများ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားပုံကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

ကျောက်ကျော (ဂျယ်လီ)

- ကျောက်ကျောအခွံများအကြောင်းကို ရေ မရောမီ နှင့် ရောနှောပြီးသည့်အခါများတွင် သင့် ကလေးအား ရှင်းပြစေပါ။ (အရည်မှ အစိုင်အခဲသို့ပြောင်းလဲခြင်း)
- ကျောက်ကျော ခဲလိုက်လာသည်နှင့်အမျှ သင့်ကလေးအား ရေခဲသေတ္တာထဲကို နာရီဝက်တိုင်း ကြည့်ရှုစေပြီး မည်သို့ပြောင်းလဲလာပုံကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- အကယ်၍ ကျောက်ကျောများသည်ခဲသွားပြီးနောက် အချို့ကို ရေခဲသေတ္တာအပြင်ဘက်တွင် ထားထားပါက ဘာဖြစ်သွားနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ စမ်းကြည့်ပါ။

မီးဖိုဆောင်ထဲ၌ (မှ အဆက်)

ဆော့ကစားရန် မြေစေး၊ မုန့်နှစ်နယ်

- သင်တို့ အတူတကွ အရုပ်သဏ္ဌာန်များ နှင့် အဆင်များ မည်မျှပြုလုပ်နိုင်မည်ကို လုပ်ကြည့်ပါ။
- ဆော့ကစားသည့် မြေစေး၊ မုန့်နှစ်နယ်၏ အသား၊ အနံ့တို့အား ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဆီများ၊ အလက်မှုန့်များ နှင့် သံတို့ကို ပေါင်းထည့်လိုက်ပါ။

တာဝန်

သင့်ကလေးနှင့်အတူ မီးဖိုတစ်ခုအား ဆောက်လုပ်ပါ။ သင်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းများ၊ ဥပမာ ဖို၊ ခလုတ်ဘုလုံးများ၊ ခလုတ်များ နှင့် အကင်ဖိုတို့ကိုသို့ အစိတ်အပိုင်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဤအစိတ်အပိုင်းများအား ဖန်တီးရန်အတွက် သေတ္တာများ၊ ပုလင်းဖုံးများ နှင့်အမြောင်းပုံဖော်ထား ကတ်ထူပြားများတို့ကိုသို့သော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ။ မီးဖိုအား ဆောက်လုပ်နေစဉ် အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးအား မည်သည့်နေရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြောင်း၊ ၎င်းတို့အား မည်ကဲ့သို့ ချိတ်ဆက်နိုင်ကြောင်းတို့ကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် မီးဖိုအား စေးခြယ်ပါ။

မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ

- သံဗူးဖွင့်တံ နှင့် ရေခဲမုန့်ခပ်ဖွန်းကဲ့သို့သော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၏ အလုပ်လုပ်ပုံများကို ရှာဖွေစူးစမ်းကြည့်ပါ။
- ဖွန်းတစ်ချောင်း၏ မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်စလုံးပေါ်မှ ရောင်ပြန်ထင်ဟပ်ပုံကို ကြည့်ရှုပါ။ မေးခွန်းမေးမြန်းပါ - ဘာကြောင့်တစ်ဖက်စီက ကွဲပြားနေရတာလဲ။ ထို့နောက် ဘယ်တစ်ဖက်က မှန်ထဲကို ကြည့်ရတာနဲ့တူလဲ။
- သင့်ကလေးအား ညှပ်များအသုံးပြုပြီး သေးငယ်သော၊ ကြီးသော၊ ပေါ့သော၊ လေးလံသော အရာများကို ကောက်ယူစေပါ။



မေးခွန်းများ မေးမြန်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်ဘူး ဟူသော အဖြေများပေးခြင်းထက်စာလျှင် မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ အတွေးအမြင်များ ချဲ့ထွင်ရေးကို အားပေးသည်။

မေးမြန်းပါ	ဥပမာအားဖြင့်
ဘယ်လို...	ခံစားရလဲ။ သင့်မျက်လုံးတွေကို ဖွင့်ထားပြီး၊ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာကို ပြောပြပါ။ ဘာပုံသဏ္ဌာန်နဲ့တူလဲ။ အရောင်၊ အဆင်း၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန် နဲ့အသားတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အရသာက ဘယ်လိုနေလဲ။ ဒီလိုအရသာမျိုး အရင်က မြည်းစမ်းဖူးလား။ အနံ့က ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ ဒီအရာက တစ်ခြားတစ်စုံတစ်ရာအကြောင်းကို စဉ်းစားမိစေလား။ အသံက ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ ဒီလိုအသံမျိုး အရင်က ဘယ်မှာကြားဖူးလဲ။
ဘယ်လိုဖြစ်လာမလို့ထင်လဲ...	အကယ်၍ ဒီအရာထဲ ငါတို့ ရေကို ရောထည့်လိုက်ရင်၊ အကယ်၍ ကစားကွင်းထဲက လျှောက် ပိုမိုကြီးလာခဲ့ရင်။
ဘာကြောင့် ဒီလိုထင်တာလဲ...	အရိပ်က ရွေ့လျားနေတယ်လို့။
ဘယ်လိုမျိုး...	စက်ရှင်က အလုပ်လုပ်လဲ။
အကယ်၍ ငါတို့...	အရုပ်အမျိုးမျိုးပေါ်က ဘီးအရွယ်အစားတွေကို ပြောင်းလဲကြည့်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။
မင်း ဘယ်လိုလုပ်နိုင်လဲ...	ကစားစရာအတုံးတွေကို ဟန်ချက်ညီအောင်။

စာဖတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် သင်ယူခြင်း

သင့်ကလေးနှင့်အတူ Irene Yates
ရေးသားသော *The Enormous Turnip*
(အလွန်ကြီးမားသော မုန်လာဥဖြူ)
စာအုပ်ကို ဖတ်ရပါ။

- အချက်အလက်များ ပိုမိုပေးနိုင်ရန်အတွက် 'ရှင်းလင်းဖော်ပြသည့်' စာကြောင်းများ အသုံးပြုပြီး ပုံပြင်အကြောင်းကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
ဥပမာ - မုန်လာဥဖြူကြီးက လေးတယ်လေ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အရမ်းကြီးနေတာကိုး။
- မုန်လာဥဖြူကြီးကို ဖယ်ရှားနိုင်မည့် အခြားသောနည်းလမ်းများ၊ ဥပမာ သေးငယ်သောအစိတ်အပိုင်းလေးများဖြစ်အောင် ဖြတ်တောက်ပေးခြင်း အစရှိသည်တို့အကြောင်း ပြောဆို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- နေအိမ်အနီးဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို ပြောင်းရွှေ့ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

သင့်ကလေးနှင့်အတူ Eric Carle ရေးသားသည့်
The Very Hungry Caterpillar
(အလွန်ဆာလောင်နေသော ပေါက်ဖတ်)
စာအုပ်ကို ဖတ်ရပါ။

- သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဥယျာဉ်ခြံထဲရှိ လိပ်ပြာများကို ရှာဖွေပါ။ ၎င်းတို့၏ တောင်ပံများပေါ်ရှိ အရောင်များ၊ အဆင်းများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြပါ။
- ပေါက်ဖတ်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်ကြည့်ပါ။ ပေါက်ဖတ်ကဲ့သို့ ရွေ့လျားကြည့်ပါ။ ပိုးအိမ်တစ်လုံးထဲတွင် ၎င်းတို့ မည်သို့နေထိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း - တို့ပြင် ပိုးအိမ်ထဲမှ ၎င်းတို့ မည်သို့မောက်ထွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း သရုပ်ဖော်ပြဖို့ သင့်ကလေးအား စေခိုင်းပါ။
- တိရစ္ဆာန်များ နှင့် လူသားများ၏ ဘဝစက်ဝန်း မည်ကဲ့သို့ လည်ပတ်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

မိုးရွာသော နေ့ရက်များတွင်

- မျက်နှာပြင်အမျိုးမျိုးအပေါ် မိုးရေကျသံများကို နားဆင်ပါ။ သင့်ကလေးအား ဤသို့မေးခွန်းမျိုးများကို မေးမြန်းပါ - ဒါက ဘယ်လိုအသံမျိုးနဲ့တူလဲ။ ထို့နောက် ဒါက ဘယ်လိုအနံ့မျိုးနဲ့တူလဲ။
- မိုးမရွာစင်၊ မိုးရွာနေစဉ်အတွင်း၊ မိုးရွာပြီးနောက် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ နှင့် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များ ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံကို ကြည့်ရှုပါ။
- တိမ်များကို ကြည့်ရှုပါ။ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသည့် တိမ်များ မည်သို့ဖြစ်ပေါ် လာကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

မိသားစုလိုက် အရည်ပျော်ကျွဲကြီး

- မိသားစုဝင် တစ်ဦးစီအား ရေခဲတုံး တစ်တုံးကိုပေးပြီး၊ ၎င်းတို့အား ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲစက်ကို အသုံးမပြုစေဘဲ ရေခဲတုံး အရည်ပျော်စေမည့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့အား ရေခဲတုံးကို ခြေအိတ်တစ်လုံးထဲထည့်စေပါ။ ခဲပတ် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဖောင်းကြွ အပတ်ဖြင့် ပတ်စေပါ။ သို့မဟုတ် မြေကြီးထဲတွင် မြှုပ်စေပါ။ ရေခဲတုံးများ အရည်ပျော်ကျသွားဖို့အတွက် အချိန်မည်မျှကြာမြင့်သည်ကို တိုင်းတာမှတ်သားပါ။ အချို့သော ရေခဲတုံးများမှာ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အခြားသော ရေခဲတုံးများထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ အရည်ပျော်ကျသွားကြောင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



တာဝန်

အိုင်များထဲ မိုးစက်ပက်နေပုံကို ကြည့်ရှုပါ။ သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများဖြင့် လှိုင်းဂယက်များ ပြုလုပ်စေပါ။ သင့် ရောင်ပြန်ပုံရိပ်များကို ကြည့်ရှုပါ။ ဗွက်အိုင်ထဲတွင် ခုန်ပေါက်ခြင်းအားဖြင့် ရေများစင်ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း

- သင့်ကလေးနှင့်အတူ ခရုခွံများ၊ ကျောက်တုံးငယ်များ၊ သစ်ရွက်များ နှင့် ငှက်မွေးများကဲ့သို့သော အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ။ ၎င်းတို့ကို သင့်နေအိမ်အတွင်း ပြသထားပါ။ သို့မဟုတ် အထူးနေရာ တစ်နေရာတွင် ထားထားပါ။
- အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို အုပ်စုလိုက် ခွဲခြားထားပါ။ ဥပမာ အရောင်အားဖြင့်၊ အရွယ်အစားအားဖြင့်၊ အသားအားဖြင့်၊ ပုံသဏ္ဌာန် နှင့် အနားအရေအတွက်များ အားဖြင့် တူရာတူရာကို အုပ်စုခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီသည် မည်သို့ တူညီကြောင်းနှင့်၊ ကွဲပြားခြားနားကြောင်း သင့်ကလေးနှင့်အတူ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ မျဉ်း၊ စက်ဝိုင်း၊ စတုရန်း၊ ကြိုက် နှင့် ထောင့်မှန်စတုရန်း အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့သော စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။ ထပ်နေသည့် အဆင်များ နှင့် အထူးပုံစံများကို ရှာဖွေပါ။
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုစီကို မှန်ဘီးလူးအောက်တွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်းဖြင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ယူပြီး ကွန်ပျူတာ ဖန်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပုံကြီးချဲ့ကြည့်ပါ။

လူပျိုရှားဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ဓာတ်ပုံများစွာ ရိုက်ယူပါ။ မြင်တွေ့နေရသည့် ဓာတ်ပုံများ၏ ပုံစံကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် မိုဘိုင်း အပလီကေးရှင်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ဤသည်မှာ သင့်ကလေး၏ ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်သည်။



ကောင်းမွန်လှသော အပြင်ထွက်ဆော့ကစားခြင်းများ

တာဝန်

မှန်တိလူးကို အသုံးပြုပြီး သင့်ကလေးနှင့်အတူ မြေပြင်ဖရိုယာ သေးသေးလေးတစ်ခုကို စုံစမ်းစစ်ဆေးပါ။ ဖော်ပြပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ - *ဝိုးဖွား မည်မျှ သင် မြင်တွေ့သလဲ။* အင်းဆက်ပိုးကောင်တစ်ကောင်အပေါ် အာရုံစိုက်၍ ၎င်းက လုပ်နေကြောင်း ကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းက မည်သည့်နေရာသို့သွားကြောင်း ကြည့်ရှုရန်အတွက် ၎င်းနောက်သို့ လိုက်ပါ။

- သင့်ကလေးအား ရေ၊ သဲ နှင့် ရွှံ့တို့ဖြင့် တူးခွာ၊ ဆော့ကစားစေရန်အတွက် ဆန်ခါများ၊ ကတော့များ၊ ပန်းကန်များ နှင့် ကရားများ အစရှိသည်တို့ကိုသို့သော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း အဟောင်းများကို အသုံးပြုစေပါ။
- ရေများ မည်သည့်နေရာမှလာပြီး မည်သည့်နေရာသို့သွားကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ကွန်ကရစ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သင့်ကလေးအား ရေများ ဖြန်းပက်စေခြင်း သို့မဟုတ် စပရေဖျန်းမှုတ်စေခြင်းအားဖြင့် ဤအိုင်ဒီယာသဘောသဘာဝများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ဘာဖြစ်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ အဝတ်များကို လျှော်ဖွပ်ပြီးနောက် မည်သို့ ခြောက်သွေ့သွားကြောင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအားကို တိုးချဲ့ပါ။
- ဆုတ်ဖြတ်သည့် သတင်းစာအပိုင်းအစများကို ကြီးမားသော ကရားတစ်ခုအတွင်း ထည့်ပြီး၊ ဖြေဖြင့်စိမ်ပါ။ ပဲစေ့အချို့ကို ကရားခွက်အတွင်း တစ်ဝက်အထိ ထိုးသွင်းပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ကို အလွယ်တကူ မြင်တွေ့ နိုင်ပေမည်။ ကရားခွက်ကို နွေးထွေးပြီး နေရောင်ခြည်ရရှိသည့်နေရာတွင် ထားပါ။ စာရွက်များကို အစဉ် စိုစွတ်နေစေပါ။ တစ်ပတ်တာအတွင်း မည်သို့ ဖြစ်လာကြောင်းကို ကြည့်ရှုပါ (အစေ့မှ အမြစ်များ အောက်သို့ ထိုးထွက်လာပြီး၊ အစေ့မှ အညောက် ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။)

ဥယျာဉ်ထဲတွင် ဆော့ကစားခြင်း

- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖြတ်စအကျန်များ နှင့် အစေ့များ၊ ပန်းပင်အစေ့များ နှင့် မျိုးစေ့များတို့ကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ စိုက်ပျိုးပါ။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့ မည်သို့ကြီးထွားလာသည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန်အတွက် ဓာတ်ပုံများ ရိုက်ယူပါ။ ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်းကို အတူတကွ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ၎င်းတို့ မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ ကြီးထွားလာနိုင်ကြောင်းကို ကြည့်ရှုရန်အတွက် နေရာအမျိုးမျိုး (အရိပ်ကျသည့်နေရာ သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်ရသည့်နေရာ၊ မြေဆီအမျိုးမျိုး၊ ပန်းအိုး သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်မြေပေါ်) တွင် စိုက်ပျိုးကြည့်ပါ။ ကွဲပြားခြားနားမှုများအကြောင်း ပြောဆိုပြီး၊ မည်သည့်ပုံစံက အကောင်းဆုံးအလုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။





ညဘက်အချိန်တွင်

- သင့်ကလေးနှင့်အတူ ညဘက်၌ အပြင်ဘက်တွင် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို သုံးလျက်ဖြစ်စေ၊ မသုံးလျက်ဖြစ်စေ၊ လေ့လာစူးစမ်းပါ။ ဖော်ပြပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ - ဘာကို တွေ့ရလဲ။ နှင့် ဘာကို ကြားရလဲ။
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီးအသုံးပြုပြီး နံရံပေါ်တွင် အရိပ်များကို ပြုလုပ်စေပါ။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ နံရံဘက်သို့ နီးကပ်လာသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဝေးကွာသွားသည့်အခါ အရိပ်များ မည်သို့ပြောင်းလဲ သွားကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



ကမ်းခြေတွင်

- သင့်ကလေးအား ဖော်ပြပါကဲ့သို့အရာများကို လေ့လာစွမ်းစမ်းရန် ၎င်းတို့၏ အာရုံများကို အသုံးပြုစေပါ - ဥပမာ လေကို အနံ့ရှုကြည့်ခြင်း၊ လှိုင်းလုံးများကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ငှက်များ၏အသံကို နားထောင်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေကို မြည်းကြည့်ခြင်း၊ နှင့် သဲ၏ထိတွေ့မှုကို ခံစားကြည့်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ရေစပ်အနီးတွင် မတ်တပ်ရပ်ပြီး၊ သင့်ခြေပေါ်သို့ လှိုင်းလုံးများကို တဖျပ်ဖျပ် ရိုက်ခတ်စေပါ။ ဖော်ပြပါကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ - သင့် ခြေထောက်အောက်မှာ ဘာကို ခံစားရလဲ။

တာဝန်

ရေစပ်အနီးတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်တူးပြီး၊
ရေပြည့်သွားရန် အချိန်မည်မျှ
ကြာမြင့်ကြောင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ရေများ
မည်သည့်နေရာမှလာကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး
ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အပေါက်ထဲတွင်
ရပ်နေပြီး၊ ဘာဖြစ်လာမည်ကို
စောင့်ကြည့်ပါ။

ပန်းခြံထဲတွင်

- သစ်ပင်တစ်ပင်ကို အတူတကွ စုံစမ်းကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ သစ်လုံးပတ်ပတ်လည်ကို လက်များချိုတ်ဆက်ပြီး ပတ်ဝိုင်းကြည့်ပါ။ သစ်ခေါက်မှာ မည်သည့်နေရာတွင်ကြောင်း၊ မည်သို့ ခံစားရကြောင်း၊ မည်သည့်အနံ့နှင့်တူကြောင်း အစရှိသော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။ အရောင်ပေါင်းမည်မျှကို တွေ့ ရှိနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုကြည့်ပါ။ သစ်ပင်ပေါ်၌ ဘာတွေ နေထိုင်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြော ဆိုဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့နိုင်မတွေ့ နိုင် ရှာဖွေကြည့်ပါ။
- သင့်မျက်စိများအား ဗိုတ်ထားပြီး၊ အသံအမျိုးမျိုးကို နားဆင်ကြည့်ပါ။ သင် ကြားရသည့် အသံများ ဥပမာ ငှက်သံများ နှင့် သစ်ရွက်ကြားလေတိုးသံများအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ပန်းခြံပြင်ပမှ အသံများ ဥပမာ ကားသံများ နှင့် လေယာဉ်သံများကို နားဆင်ကြည့်ပါ။
- တစ်နေရာတည်းတွင် မလှုပ်မယှက် ရပ်နေပါ။ သင့်အနီးအနားတွင် ရွှေ့လျားနေသည့် သင် မြင်တွေ့နိုင်သော အရာများအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်းများမေးမြန်းပါ။ ဥပမာ အပေါ်တွင် ပျံသန်းနေသောငှက်များ၊ မြေပြင်ပေါ် ကြွေဝဲနေသည့် သစ်ရွက်များ၊ ပြေးလွှားနေသည့် ခွေးများ နှင့် လမ်းလျှောက်နေသည့် လူများအကြောင်း။

ကစားကွင်း ကိရိယာပစ္စည်းများ

- ဒန်းစီးလိုက်ပါ။ ဒန်းလုပ်ရှားနေအောင် မည်သည့်အရာက ပြုလုပ်ပေးကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဒန်းကို ဘယ်လို ပိုပြီးမြင့်တက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပါ။
- လျှောစီးချပြီး၊ အလယ်၌ လျှောစီးနေခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့်ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို လျှောပေါ်မှ လှိုင့်ချလိုက်ပါ။ ၎င်းကို ပိုမြန်မြန်သွားအောင် သို့မဟုတ် ပိုနှေးနှေးသွားအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

ပူပေါင်းမှုတ်ခြင်း

- ပူပေါင်းများမှုတ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့ကို ဖမ်းယူဖို့ ကြိုးစားကြည့်စေပါ။ ဖော်ပြပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ - ပူပေါင်းများ ဝဲယူနေအောင် မည်သည့်အရာက ပြုလုပ်ပေးသနည်း။ ထို့နောက် ပူပေါင်းများ ပေါက်သွားအောင် မည်သည့်အရာက ပြုလုပ်ပေးသနည်း။ ပူပေါင်းတစ်လုံး လေထဲတွင် မည်မျှကြာကြာ နေနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုပါ။
- သင့်ကလေးအား ၎င်း၏ လက်မနှင့် လက်ညှိုးအသုံးပြု၍ စက်ဝိုင်းငယ်ပုံစံတစ်ခု ပြုလုပ်စေပြီး၊ ၎င်းစက်ဝိုင်းမှတစ်ဆင့် လေမှုတ်ထုတ်စေကာ ၎င်းတို့၏လက်များဖြင့် ပူပေါင်းများကိုပြုလုပ်စေပါ။

တာဝန်

ပူပေါင်းများ ကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ပန်ကန်ဆေး ဆပ်ပြာ 600ml နှင့် ဂလိုင်းဆရင်း 25ml တို့ကို တစ်လီတာ ဝင်ဆုံသည့် ထည့်ခွက်တစ်ခုအတွင်းသို့ ထည့်ပြီး၊ ရေဖြည့်လိုက်ပါ။ ထိပ်တွင် အပိုင်းလေးပါသည့် တုတ်တံတစ်ခုပြုလုပ်ရန်အတွက် ဝိုက်သန့်ရှင်းရေး အတံတစ်ခုကို သင့်ကလေးအား အသုံးပြုစေပါ။ သင့်ကလေးအား ၎င်းတုတ်တံကို ပူပေါင်းဆပ်ပြာရည်ထဲနှစ်စေပြီး၊ အပေါက်ဝိုင်းလေးမှတစ်ဆင့် လေမှုတ်ကြည့်စေပါ။





ရေချိုးချိန် ဆော့ကစားခြင်း

- သင့်ကလေးနှင့်အတူ ရေချိုးကန်အတွင်းသို့ အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းပါ။
၎င်းပစ္စည်းများ ရေထဲမြုပ်သွားလား သို့မဟုတ် ရေပေါ် ပေါ်နေလား သင့်ကလေးအား ကြည့်ရှုစေပါ။ ထိုသို့ မကြိုးပမ်းကြည့်မီဘာဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်ဟု ၎င်းတို့ထင်ကြောင်း ခန့်မှန်းစေပါ။ အချို့သော အရာဝတ္ထုများ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ရေပေါ်ပေါ်ပြီး၊ အချို့မှာမူ မြုပ်သွားကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။ ရေပေါ်ပေါ်နေသည့် အရာဝတ္ထုများကို ရေထဲမြုပ်သွားစေရန်၊ မြုပ်နေသည့် အရာဝတ္ထုများကို ရေပေါ်ပေါ်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- သင့်ကလေးအား အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးကို ရေဖြည့်စေပြီး၊ ထို့နောက် ရေပြန်ထုတ်စေပါ။
ရေများ ပန်းထွက်စေရန်အတွက် သန့်စင်ပြီးဖြစ်သော ခေါင်းလျှော်ရည်ပုလင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ပုလင်းထဲ၌ ဘာမှမရှိချိန်၊ ပုလင်းထဲ၌ ပြည့်နေချိန် ပုလင်းကို ဖိညှစ်စေပြီး၊ မည်သို့ ခံစားရကြောင်းကို မေးမြန်းပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ပုလင်းကို ရေအောက်ထဲတွင် နှင့် ရေပေါ်တွင် ဖိညှစ်စေပြီး၊ ဘာဖြစ်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။

ရေချိုးပလပ်ကို ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ
ဘာဖြစ်သည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများ
မေးမြန်းပါ။

ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ လျှော့ချပါ။ ပြန်လည်အသုံးချပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်သုံးစွဲပါ

ပြန်လည်စဉ်းစားပါ

- သင့်ကလေးအား ကျောင်းသို့ ကားမောင်းပို့မည့်အစား လမ်းလျှောက်၍ ကျောင်းပို့ပါ။ အကယ်၍ သင့်နေရာသည် ကျောင်းဖြင့်ဝေးလျှင် လမ်းတစ်နေရာလောက်အထိ ကားမောင်းပြီး ကျန်ရှိသည်ကို လမ်းလျှောက်သွားပါ။
- သင့်ကလေးအား ၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြားသူများနှင့်အတူ အသုံးပြုပုံ နည်းလမ်းများအကြောင်းကို စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ အမှိုက်များထည့်ခြင်း၊ ဆေးကစားပြီးနောက် သိမ်းဆည်းရှင်းလင်းရန် အကြံပြုပါ။



လျှော့ချပါ

- အိမ်သုံးပစ္စည်းများ နှင့် မီးလုံးများကို အသုံးမပြုချိန်တွင် သင့်ကလေးအား ပိတ်စေခြင်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်အသုံးပြုမှုကိုလျှော့ချပါ။ သတိပေးချက်အနေနှင့် အမှတ်အသားများကို အတူတကွ ပြုလုပ်ပါ။
- ၎င်းတို့သွားတိုက်နေစဉ်တွင် သင့်ကလေးအား ရေပိတ်ထားစေပါ။
- သင့်ကလေးအား ဓာတ်ငွေ့၊ ရေ နှင့် လျှပ်စစ် မီတာများကို ပြသထားပါ။ သို့မှသာ အသုံးပြုမှုများကို မည်သို့တိုင်းတာကြောင်းကို ၎င်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးနေချိန်တွင် ရေပုံးတစ်ပုံးကို ထည့်သွင်းထားပြီး ရေမည်မျှစုမိကြောင်းကို တိုင်းတာပါ။

ပြန်လည်အသုံးချပါ

- သင့်ကလေးအား 'ပြန်လည်အသုံးချမှု' သင်္ကေတကို ပြသပါ။ ပြန်လည်အသုံးချရန် မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ပြန်လည်အသုံးချခြင်းသော၊ မရသော ပစ္စည်းအမျိုးအစားများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးစွဲပါ

- စက္ကူပန်းကန်များ၊ သေတ္တာများ၊ ကတ်များ၊ ထုတ်ပိုးစာရွက်များ နှင့် ဖဲကြိုးများကို အနုပညာနှင့် လက်မှုပစ္စည်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ပြန်လည်သုံးစွဲပါ။ ကြယ်သီးများ၊ ဖယောင်းရောင်ခြယ်များ နှင့် ခဲတံများကို ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ခွက်များထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ကစားစရာများအတွက် အိမ်များ နှင့် အဖိုးတန်ပစ္စည်း သေတ္တာများကို ဖန်တီးရန်အတွက် ရူးဖိနပ်ဖူးများကို ပြန်လည်သုံးစွဲပါ။
- ရေများ ရေမြောင်းထဲသို့ စီးထွက်သွားစေခြင်းအစား ရေများကို စုဆောင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ နေအိမ်ဝန်းကျင်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

တာဝန်

ပစ္စည်းများကို အမှိုက်အဖြစ်မပစ်မှီတွင် ၎င်း
ပစ္စည်းတစ်ခုစီကို မည်သည့်အရာများနှင့်
ပြုလုပ်ထားကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောပြပြီး
သင့်ကလေးအား ပြန်လည်အသုံးပြုမှု သင်တန်းကို
ရှာကြည့်စေပါ။ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့်
ပစ္စည်းများကို အတူတကွ အမျိုးအစားခွဲခြားပြီး၊
၎င်းတို့ကို ပြန်လည်အသုံးပြုမှု အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့
ထည့်သွင်းပါ။





ISBN 978-0-7307-4608-9



9 780730 746089 >

© မူပိုင်ခွင့်၊ ပညာရေးဌာန၊ အနောက်ဩစတြေးလျားပြည်နယ်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်

