

၃၂။ ဟန်တိသုက္ခ



ဟန်တိသုက္ခ

လုပ်နည်တိလာတိုက္ခိုလုအောင်

| | |
|--|-------|
| ၁. တိုကိစိုက်လာကိုမိန့်..... | ၂-၁၆ |
| ၂. တိုတဲ့ဖျို့ ဟူရှိနိုင်လီကဝိုင်းကို အတိုက်တွေ့ပါ၊ တိုထံ့နိုင် ဒီး တိုလာပန်တဖုန်..... | ၃ |
| ၃. တိုအသူအသာယ်လာအပဲအိမ်ဖျို့ထိုင် စုပုံကိုဖို့ဖြူတို့ပုံအလိုင်း..... | ၄ |
| ၄. ပုံမာတို့ အမဲ့အသာယ်အလိုင်..... | ၅-၇ |
| ၅. ၄. ဟူရှိနိုင်ကိုကမ်းတံ့ ဒီး ကိုရှိနိုင်လီကဝိုင်း ပုံပာဆာရဲ့ပုံကျော်တဖုန် | |
| ၆. တိုသူ့ထိုင်အပတို့အပုံမာတို့ဖို့တဖုန် | |
| ၇. လုပ်နည်လု..... | ၈ |
| ၈. တိုဂုံးလာအတဲ့ဖျို့ထိုင် တို့အတွေ့တို့တဖုန်..... | ၉-၁၆ |
| ၈.၁. အဲးပို့အော်ရှိနိုင်အောင်(FERPA) တိုဘိုးဘုံးသူ့သူ့ညာ | |
| ၈.၂. တို့အတွေ့တို့တဖုန်လာ တိုတက္ခိုတဲ့ပုံပါနီတကေ | |
| ၈.၃. အကူ့ ၅၀၄ အမဲရကေ ကူ့ကွဲ့ တို့အတွေ့တို့မှ | |
| ၈.၄. ပုံကူ့ပုံကွဲ့ အတွေ့တို့တဖုန် | |
| ၈.၅. ကိုအတွေ့နှုံးနိုင်ကွဲ့ပါ လာတို့ပုံပါအော်အော် အတွေ့တို့တဖုန် | |
| ၈.၅.၁. လုပ်နည်းတို့ တိုဂုံးတို့တဖုန် | |
| ၈.၆. ပုံအနီးတကေ တွေ့တို့တဖုန် | |
| ၈.၇. တိုဂုံးခို့တို့ တာ Title । | |
| ၉. တိုဟဲတု့ဆူကိုအရှုံးအကျိုး..... | ၁၃ |
| ၉.၁. တိုဟဲတု့ထိုင်ကို | |
| ၉.၂. တိုဟဲတု့ဆူကို ဒီး တိုဆာကတို့နှုံးရုံး | |
| ၁၀. တို့အောင်..... | ၁၈-၂၁ |
| ၁၀.၁. ကို တိုအောင်လီအောင်လီ ဒီး တိုမှစာအနုပုံကိုဖို့ | |
| ၁၀.၂. မို့ပို့ ဒီး ပုံတော် တိုပုံပို့မှသကိုးတို့ ဒီး တိုကရှုံးရှိတဖုန် | |
| ၁၀.၃. တို့အောင်လီအောင်လီ | |
| ၁၀.၄. တိုအောင်နှုံးနိုင်တဖုန် | |
| ၁၀.၅. တိုပုံပို့သုံး စုပုံကိုပုံပို့အလိုင်း | |
| ၁၀.၆. နိုင်ခီ တိုကူ့သူ့သူ့ (PE) | |
| ၁၀.၇. လုပ်မားပုံပို့-တိုတဲ့ဖျို့ထိုင် တိုလော်ထိုင်လော် | |
| ၁၁. တိုလာအဘုံးတို့အောင်ထဲ့နှုံးတို့အောင်အောင်..... | ၂၂-၂၄ |
| ၁၁.၁. ကိုအကသံ့သရုံးမှုပို့ တို့အောင်ထဲ့နှုံးတို့အောင် | |
| ၁၁.၂. တို့အကသံ့သရုံးမှုပို့ တို့အောင်ထဲ့နှုံးတို့အောင် | |
| ၁၁.၃. အောင်လာကိုပုံပို့ စုတိုက်လီကွဲ့လာ တိုချာအဆာကတို့ | |

၁၀. တုသိုလ်တုသန ဒီး တုမာအကျိုးအကွင်.....၂၄-၂၈

၁၀.၁. တုကူးတုသီး

၁၀.၂. လွှဲယို

၁၀.၃. လံ့ထာ်

၁၀.၄. တုအံးထွေကွဲထွဲ ကိုအတ်စုလိုခိုင်ခိုင်

၁၀.၅. အိုးဆီးလိုကျေ, ဟံ့နါ်နိုင်း ဆီတလဲ

၁၀.၆. တုခိုကျေ

၁၀.၇. လီမုံ့အူ ပဲးဖိုကဟန် တုပီးတုလီ

၁၀.၈. ရှုံးခိုးအူ တုမာအကျိုးအကွင်

၁၀.၉. တုသူ ကိုအတ်ဂုံလိုက္ခလို

၁၀.၁၀. တုဟားထိုံးအူ ကိုကရာ်အချာ

၁၀.၁၁. တုလိုံးမဲ့ ဒီး တုထံ့နှုံးတော်

၁၀.၁၂. တုကစိုး

၁၀.၁၃. ကျိုံ့စုံ

၁၀.၁၄. မူးသီးဖုံးတွဲမူး

၁၀.၁၅. တုဂုံးလုံးကွဲ ပိုးလီ, ဖိုးသိုးတုဂုံးကွဲ

၁၀.၁၆. တိုးမူး မူးသီးဖုံး

၁၀.၁၇. တုပူးတုဖျေး တုဘျာတဖော်

၁၀.၁၈. ကို တုဂိုးတဖော်

၁၀.၁၉. တုသူကို အလိုတဲစိ လာကို

၁၀.၂၀. တုဂိုးမူး အတ်သိုးတုသန

၁၀.၂၁. တုဟဲးဟဲးဆူကို

၁၀.၂၂. တုဘီးဘုံးရှုံးလီး မူးခိုင်ကလံးသိုးရှုံး အဂုံအကျိုး

၁၁. တုပာတုခွာတု ဒီး တုသိုးရှုံးသီးဘုံး အပတီး.....၂၈-၃၃

၁၁.၁. တုသိုးရှုံးသီးဘုံး

၁၁.၂. သီလွှဲယိုဘား တုသိုးတုသီ ဒီး တုပူးတုဖျေး

၁၁.၃. စုကုပ္ပါတ်ပီးတုလီ လာကို

၁၁.၄. ဒီးဖေး (Zpass)

၁၂. ပြုကိုဖိုး တုဖိုးတုမာတဖော်.....၃၄

၁၂.၁. တုကူးဘုံးကူးသုံး တုဖိုးတုမာတဖော်

၁၂.၂. ကိုတုအိုး



တုလီမဲ့ တုဟုံ်အတ်မေလိ စားထိုံးအသာ

၁. တိုကစ္စိုးလေကြီခို

The Clemson University logo, which is a stylized orange paw print.

တုဆာကတို့လေနကသူအီမဲဘူ။၍ပဲန်ကိုနှင့်မှုတ်လာအရွှေခိုင်ပဲခိုင်မားနှင့်လို့ပဆာမှုလ်နကပဲမာသကိုတ်ခိုးပျေလေကိုတ်ခိုင်ထိုတို့အကိုင်ဖို့ပြုတ်မာခိုင်ထိုတို့ထိုတို့နှင့်ကစ်တ်သို့တ်တ်ဘူး၊ ဒေါ်အိုင်ထိုတ်တ်ဆာတ်လာအရွှေ့၊ တ်လာအရွှေ့၊ တ်သူပးကဲပျေဂျာ၊ ဒီးတ်သူဟံ့ဌာန်မှုဒါလာပန်းကစ်အတ်အိုင်မှုတ်ဟူးတ်ဂျာအကိုင်နှင့်လို့。

လုပ်အပဲအံသာဉ်တိုကတ်ကတိ၊ အိုင်သီးကမာစာနေလာနကန်ပါ၍ ကြိအတ်အိုင်သားဂုဏ်အကိုန်လို့၊ နတ်သံကွုံမှု၊ အိုင်၊ တို့ဟုတ်ကျော်ဟုတ်ဖော်ဆာလာနကဆဲးကျိုးသာဉ်သရိုက်ဂေါ်မူတမ္မားပျော်၊ တို့ဆာတို့တ ဂေဂျာသူ့ပဲဒ်နှင့် လို့၊ နတ်သံးစဲ့ဒီးတို့မှာသကိုးနှင့်မှုတ်အရှုံးပိုင်နိုင်များလာကြိအတ်လာတို့ ပုံအကိုန်လို့

ပုဂ္ဂိုလ်မြို့နယ်

ပက်ဖဲး
ကိခိ

တိပိဋကဓရဘဏ်

ပုံမေလိတ်လာအသားသမူဒီစိတ်တဖန် ဘင်္ဂတ်ထိရှိဟူးထိရှိကဲထိရှိအို ဒီး မာဒိုထိရှိထိရှိအိုခါဖျို့ တ်သိရှိလိလာ အဆိုင်ဒီး နိုင်ယာအတ်ဘံ့န်တ်ဘာဒီးတ်အေးထွေကွုံထွေတ် နှုန်လို့.

တိပိဋကဓိ

တိယုးယိုပုံကဲ - တိပ်ကဖေလာသား - တိအက်္ခနံ ဂျေကတျိုး လာပွဲကိုးကြံးအကိုး

တိပိဋကဓရဘဏ်

တုက္ပါးဘို့ကုန်သူ အတော်ဒို့ထို့ထို့ထို့ဆုည်းအကိုင်၊ ဒီးသန္တာထို့အသေးလေ တုန်လာအလို့တုလို့ဆေးတဖော်လာအဘိုင်ယူ ဖို့ဖို့သို့၊ ကို၊ ဒီးပျောတဝေသွာ်တဖော် အဖို့ခို့ဖို့လုံး နှင့်လို့

ତୀର୍ଯ୍ୟାବନ୍ଧିମୂଳିଦ.....

- ၁) ပုံစံသိန်ကိုးကဲခဲ့မာလိန့်တော်သူ, ဒီရိယိုင်ထိထိန်သူ, မေန့်မာနားတော်သူပဲဇော်န့်လို့။

၂) တ်မှုံလုလေအထိန်းအိုင်ထိန်ပျော်မာနားတော်ဖိလာအခိုင်တဖော်န့်လို့။

၃) ပက္ခါကတဲ့ကတို့န့်တွေးတ်ယ်ဒီးတ်ဟူ့ဆူ့ထိန်သားလာကတေတ်ဒီးပျော်မာလိတ်ဖိတကေသာ်တကောင်သီးအကမာဒို့
ထို့အပဲသူ့အက်းအစီန့်လို့။

၄) ပတ်ထူးတ်တို့အခိုင်ကတ်မှုံပကမျှို့န့်လို့။

၅) ပျောကော်းတကော်ို့အို့ကစ်အလုံးအပွဲ့အသူးအသုံးအလေးအကပ်န့်လို့။

၆) တ်ဟံးန့်မူဒါလာတ်ကူ့ဘုံကူ့သူအကိုးအကိုးခိုင်ထံးန့်စားထို့အသားလာဟံးလာယိုးဘုံတ်ဟူ့ဆူ့နို့အီးလာပျော်မာလိတ်ဖို့, ဟံးဖို့ဖို့, ကြံး, ဒီးပျော်တော်န့်လို့။

၇) ပက္ခါအတ်ပံးတ်မာအကျိုးအကျိုးမူဒါလာပျော်တော်အတ်ကူ့ဘုံကူ့သူအကို့န့်လို့။

၈) တ်ဂုံးမာန့်တ်သူတ်ဘုံမှုံပဲဇော်ပက္ခါအကိုးခိုင်ထံးတ်ကွုံစိန့်လို့။

၉) ပက္ခါအတ်တို့ပ်မှုံပဲဇော်တ်ကမာဒို့ထို့တ်သူတ်ဘုံဒီးတ်လုံးအို့န့်လို့။

၁၀) တ်ဆီတလဲမှုံပဲတ်အရွှေ့ဖို့သပ်ကတာ်လာတ်ဖို့ထို့ထို့အကိုးဒီးတ်လဲ့ထို့လဲ့ထို့န့်လို့။

၁၁) တ်ကမာလာထို့ပျော်ထို့တ်တ်ဘျာခို့န့်သူ့န့်မူ့ကိုခိုင်ထံးဝံးဒီးထံးပို့ကိုဖို့ကအိုးဒီးတ်ကူ့ဘုံကူ့သူဒီးတ်ပ်ဖို့မာသကိုးန့်မူ့တ်လဲ့အရွှေ့ဖို့နီးမားလာပျော်တော်တ်သူ့အကို့န့်လို့။

၁၂) ကို့အတ်ပံးတ်မာအကျိုးအကျိုးတ်ဘုံန့်မာဒို့ထို့ပဲဇော်ပျော်တော်တ်သူတ်ဘုံန့်လို့။

၁၃) တ်ရွှေလို့ဘုံထွေလို့သားတကော်းတကော်လာတ်တို့လို့အပွဲ့အသူးတ်ဟ်လုံးပ်ပွဲပျော်ထံးပို့ကိုဖို့ဒီးကလုံးန့်ကသူ့အကို့တ်ကဘုံသို့လို့မာယူ့အီးန့်လို့။

၁၄) ပုံစံသိန်ကိုးကဲခဲ့ကလဲ့ထို့လဲ့ထို့အကို့ကို့ကမာစားပဲဇော်န့်လို့။

 ၃၀. တိုအသူအသိတဖိုလ်၊ အဟဲအိုင်ဖျိတို့ ပုံကြိမ်ဖျိတို့ကိုဝံးအလီးခံ

ဒ်တုအစာလေပတဲဖျိတိနှင့်အီလာအအိုနှုတ်ဖျိလာပတ်တိုကျေအပူအသီးနှုံး၊ပုံကိုဖိတဖန်ကန္ဒာန်ဖျိတိနှင့်တုသုတ္တုသုတ္တုဘုတ်လေ....

ဟူရိုင် ကိုကမ်းတံ့ နီး ကိုရှုံးလိုကပို့၊ ပျော်ဆုံးရောင်းကြော်တဖို့

ကရဲ့
ကရဲ့

ရွှေလုံးနှင့်မန် ကရာခိုး

ପ୍ରିସଟନ୍ କୃତି କରାଇ



ဒီးကထာ၏ ခြေး စတ္တဟိုး
ကူးသုခိုး
လိုပဲစိုး .. ၆၀၅.၃၅၃.၆၉၀၁

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

လုပ်ငန်းမှူး
လုပ်ညွှန်သိန်ဒိုက်ပျော်နှင့်တို့, တို့သိန်လိုနှင့်လို, ဒီး
တို့နှင့်, ဒီး တို့ရှုံးခိုင်တို့ ၉ (Title IX)
လိုတစ် .. ၆၀၅။၃၅၃။၆၁၉။

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

ရုံးလံန် ရွှေလွှာ
တုက္ခိုဘာ့က္ခိုသုလီဆီ ပျော်တု
လီတဲ့စီ .. ၆၀၅.၃၅၁.၆၉၉၉

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

ହୀର୍ଯ୍ୟ ପୁଲାର୍ଯ୍ୟ
ତୀର୍ଥୀବୁଦ୍ଧିଃକ୍ଷିତିର୍
ଲେଖି .. ଓମା.ରାଜା.ପ୍ରଭୁ

1045 10th St. SW
Huron, SD 57350

ထုတေသန
ကရာဇ်

၁၀

କାହିଁତର୍ଯ୍ୟଲୁହାତିନ୍ଦ୍ରାଜୀ
ଗୃହିତଗଂଠଃତବ୍ନ କରାଇ



ခဲလုံးခြီးစတိဖာ၏စာ၏
မှုကျိုဝေါကွု၏ မူဇားမြို့
လိပ်စီ .. ဒေါက်-ရောက်-ဒေါက်

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

မေးရွေးကံ့နှင့်
တိုစိုက် ကျိုဝိုင်
လီယံ့စိုင် .. ၆၀၅။၃၅၃။၇၈၀၀

701 18th St. SW
Huron, SD 57350

ရိုးနံ့်မူဒို့်စတဲး၊ မီလနံ့်ကိုခို့
တို့ထိ ကိုခို့ ခဲ့
လိုတဲ့ .. ၆၀၈.၃၅၃.၇၈၀၀

701 18th St. SW
Huron, SD 57350

လိုင်းနှင့် ဟာစာ၏
တိုေသာ်သား ကြိမိန်ခံ
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၆၀၀

1045 18th Street SW
Huron, SD 57350

ယဲသာ၏ ရိုက်ခဲ့လ်
မော့စာ၏ ကြိမိန်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၇၈၅

1680 Idaho Ave SW
Huron, SD 57350

ရီကူး၏ အီလာ၏
စဲးဖိကဟာ၏ပို့ညီ ပျော်နှင့်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၇၀၀

701 18th Street SW
Huron, SD 57350

ကြို ဟိုဘဲး
တ်သူ့ထို့ ဒီး ဟိုနဲ့နို့ ပျော်နှင့်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၇၆၂

150 5th St. SW
Huron, SD 57350

ခဲ့သံ့နှင့် ဘီးစဲ့ဖြီး
ဝံစို့တို့ ပျော်နှင့်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၆၈၉

700 Lincoln Ave NE
Huron, SD 57350

ခဲကံ့နှင့် ယဲး
ဘူး၏ခဲန် ကြိမိန်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၇၇၇

555 Mellette SW
Huron, SD 57350

ခဲရံ့နှင့် ဟူးခာ၏
ဝံရံ့တာ၏ ကြိမိန်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၇၉၅

1451 McClellan Drive
Huron, SD 57350

ထဲရံ့နှင့် ရီးထာ၏
တ်ဟူးတ်ဂါး ပျော်နှင့် ဒီး အရံ့နှင့် မူဇီးနှင့်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၆၇၃

150 5th Street SW
Huron, SD 57350

အမဲ့နှင့် ရွှေလ်
ကိုတ်အီး ပျော်နှင့်
လိုတဲ့ ။ ၂၀၁၇-၃၅၃၆၀၉

1045 18th St. SW
Huron, SD 57350

ՀԱՅԻ ԵՖՈՆԻ ՀԱՅ ՊՐԵՄԻ ՊՐԵՄԻ



၅. ကြိုလ်နှင့်လိုလ် ၂၀၂၃-၂၀၂၄



| | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| လါအီကား ၁၄၁ | ကိုအီးထို့ |
| လါအီကား ၁၇၁ | ကိုတို့အခို့ထံးကတော်တသီ |
| လါအီကား ၃၀၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါအီကား ၃၁၁-လါစဲးပထုဘာ၏ ၄၁၁ | ကိုစဲးမူးသားဖုံး-စတုးပဲစဲ |
| လါစဲးပထုဘာ၏ ၁၅၁ | ကိုပျိုးဆို(ကိုတ်ရွဲလို့မှုပါတ်) |
| လါအီးကထိဘာ၏ ၄၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါအီးကထိဘာ၏ ၉၁၁ | အမဲရကာ ပုံ၊ ထူးလံးမှုပါနံ့ |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၁၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၆၁၁-၇၁၁ | ကိုဖိမ်ပုံတ်အို့ဖို့ |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၁၀၁ | သူးဖို့လံးမှုပါနံ့ |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၂၂၁-၂၃၁ | တ်စံးသူးစံးဖို့ကိုပျို့ကသု့ |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၆၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါနိုဝ္ဂာ၏ ၂၅၁-လါယနူအီရံ့၏ ၂၁၁ | ခရံးအို့ဖျော် ကိုပျို့ကသု့ |
| လါယနူအီရံ့၏ ၁၀၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါယနူအီရံ့၏ ၁၅၁ | မေးတွေ့လူသာ့ခဲ့ နံ့သေသူ့ |
| လါမ္မားအီရံ့၏ ၇၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါမ္မားအီရံ့၏ ၁၆၁ | ကိုပျို့ကသု့ မှုပါနံ့ |
| လါမ္မားအီရံ့၏ ၁၉၁ | ကိုအို့ဖို့မှုပါနံ့ |
| လါမ္မားရှုံ့၏ ၆၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါမ္မားရှုံ့၏ ၈၁၁ | တ်ကိုအို့ဖို့သို့ကိုပျို့ကသု့ |
| လါမ္မားရှုံ့၏ ၁၅၁ | တ်ကိုအို့ဖို့သို့ကိုပျို့ကသု့ |
| လါမ္မားရှုံ့၏ ၂၂၁-၂၆၁ | ကိုဖိမ်ပုံတ်အို့ဖို့ |
| လါမ္မားရှုံ့၏ ၂၉၁ တဲ့ လါအုံဖြော်၏ ၁ | ခရံးလောင်သမှုထို့ကွဲအနံ့သေသူ့ |
| လါအုံဖြော်၏ ၁၀၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါမ္မား၏ ၁၁၁ | ကိုပျိုးဆို |
| လါမ္မား၏ ၁၆၁ | ကိုတို့လောင်ကတော်တသီ |

୬. ତର୍ଫେରି ତର୍ଫେରି ଲେଖନ ପାଇଁ

- ၄ အိပ်နီးတွဲ့တ်ယ်လ၊ ကဆိုးထိပ်တ်လို့ဘာလို့ကြို့ဆူ အမဲရကေတ်ကူးဘုံးသုတေသနများအတိုင် ပဲဟူရိုးကို ရွှေ့လို့ကပ်ပဲကိုမူတမေလာပဲတော်လ၊ အဲးပိုးအောင်ရုံးဖို့အောင်ရုံးအောင်ရုံးတဖော်အခါန္ဓာလို့၊ တ်လို့တ်တ်ကျေအမံဒီးတ်အိုင်တ်ဆီးလို့ကျေလ၊ တ်ပာဆာအဲးပိုးအောင်ရုံးဖို့အောင်ရုံးအောင်ရုံးမှုံးလုံးလုံးတ်အော်ဆီးနှုံးလို့။

Family Policy Compliance Office
U.S. Department of Education
400 Maryland Avenue, SW
Washington, DC 20202

တို့သံကြွေတမ်းဂျာတမ်းဂျာ လေအားလုံးနှင့် ၅၀၃ မှတ်မူး အမဲရကာဖိ ကုက္ခား တို့တို့မှာ ကြေးဘို့တို့ဆဲကို အိမ်အားလုံးနှင့် ပြန်လည် ပေါ်လိုက်ပါသည်။

တုန္ခုးတုယ်လ၊ တုတက္ခာတလီပျော်တကေ

အဆောင်ရွက်ဖို့လေ အဟူးဂါမေတ်တသုဂ္ဂာဂျာတဖ် တိဖ်းတိုးမေ

နအိပ်ဒီးတုဗ္ဗီးတုယ်လာနက..

တုက္ခစိုဘျာတ် တုံးတုမ၊ ဒီးပါအမဲရကေစိလ၊ အကုဂိုတရာတဘုတ်ဖုန် တုံးတုမအောင်အဖူလ၊ အကူး ၅၀၄ အပူ

တုတက္ခတလိုတ် အတုဘီးဘုံသုံးညီ

အပဲအမှုပဲ ဟူရို့ရွှေ့လို့ကပိုကို အတုဘုံသုံးလ၊ ပုံကိုဖိတကေတကေရာ လာအဖို့ဒီး ကုံဂိုတရာတဘုံ တလာတပုံ၊ အပတိုင်လိုဂုံးနေလိုဂုံး၊ တဘုံတ်တို့အောင်အကပ်ဖို့မသကိုးတုလ၊ တဘုံတ်ကွုံကပ်ကွုံအတုနှုံးနှုံးဖို့လ၊ တဘုံတ်ကွုံတလိုအောင်၊ ကိုရွှေ့လို့ကပိုတ်ကွုံဘုံကွုံသုံးတ်ရှုံးတ်ကွုံအပူ မှတမှု လာတုဘူးတ်ရဲ့၊ အပူဘုံနှုံးလိုး၊

တုံးတုယ်ထသိုးတုံးတုံးမှုပဲ

ဟူရို့ရွှေ့လို့ကို အတုဂုံးလ၊ အရွှေ့ဖို့ဒီးအလို့ဆိုကတုနှုံးလိုး၊

ပုံတကေတာတကေရာလ၊ အဖို့ဒီးတ်သံကွုံသံး လာအဘုံထွေဘုံယူးဒီး ကိုအတုလူ့ပို့မာထွေတ်သို့တ်သို့ လာအကူး ၅၀၄အပူတော် ဆဲးကျိုးအီးလို့လို့အူ ...

အကူး ၅၀၄ ဖီးမဲ့ဒါဝို့... တုက္ခဘုံကွုံသုံးလို့ဆီအပူနှုံးတ်
ကို ... ကိုရွှေ့လို့ကပိုကို
လိုတစ်, ဆဲးကွုးဒီဆုံးလုံး နှုံးကို... ၆၀၅-၃၇၃-၆၉၉၃

Section 504 of The Rehabilitation Act and Americans with Disabilities Act NOTICE OF NONDISCRIMINATION

It is the policy of Huron School District that no student shall, on the basis of disability, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any district educational program or activity receiving assistance.

Equal opportunity is a priority of the
Huron School District

Any person having inquiries concerning the school's compliance with the regulations implementing Section 504 is directed to contact:

Site 504 Coordinator: Director of Special Services

School: Huron School District

Phone/Fax: 605-353-6997

ပျက္ဗပျက္ဗိုလ် အတိန္ဒေးတိယ်

တုပ်ကိုအတ်ကွဲးနိုင်ကွဲးပါ ဘုရားဘုရားဘာဘာ၊ အတ်ခွဲးတ်ယ်၊လုပ်နှင့်ဖို့ကြိုးအကျိုး

၁၉၃၄ ဟုံ်ဖိယိမိ တုက္ခိုးဘုံက္ခိုးသူ တုစွဲးတုယ်တဖော် ဒါး တုဘံးတုဘာ တုပံးတုမှ ပိုက်ပိုကျော်တွဲပဲ ပုံကိုဖိအ တုက္ခိုးနံ့က္ခိုးယူ အတုဘံးတုဘာတဖော် နှုံးလို့ မြို့ပို၊ ပုံက်ပုံတွဲတု၊ မူတမ်း ပုံကိုဖိလှ အသားနံ့အိုးအဖိုး ၁၈နံ့နဲ့အဖိုး တဖော် ပြောပဲ တုရေးလို့ ပုံကိုဖိအတုဂုံးတုကျော် ခို့ ခို့ ကွဲးဆွဲထိုးလုံးဆူ ကိုခိုးအောင် သူ့ပုံနှုံးလို့

**Dr. Kraig Steinhoff, Superintendent, 150 5th St SW, Huron, SD 57350
Phone.. (605) 353-6990**

လာနကသုတေသနပါတီတိုင် တိုင်တိုင်ကျိုးအကိုင်၊ နကိုင်း ၁-၈၀၀-၈၂၇-၅၃၂၂၊ မြတ်မှု နဆဲးကျိုး လိုအိုင်လိုအိုင်း လာလုပ်တရေး အံ့ဩစွဲကိုးနှင့်လို့။

Family Policy Compliance Office, US Dept. of Education, 400 Maryland Ave, SW, Washington, DC 20202-8520

www.ed.gov/policy/gen/guide/fpcbo/ferpa/index.html

လုပ်နည်း အတိုဂုံတိုက္ခာ

ဟုတ်ရို့ရှုံးလီးကပိုက္ခိ ကတ်ကတိန္ဒားအို့ထိနိုင် တ်ကွဲနိုင်ကွဲယူ နိုတဂေအဂျားအကျိုး ဘုံးထွဲမီးအပူးကိုဖိတဖုန် ၏အမျိုးလုပ်နည်းအတ်ဂျားတ်ကြီး ၏လုပ်အံ့အသီး နှုန်းလီး。

- မဲ့
 - အိန်ဆီးလိုကျ ဒီးလီတစိန္ဒိုဂံ
 - အိန်ဖျော်မှုနံး
 - ကိုလာအလေးထိုင်ပတဗျာ့အမဲ့
 - မှုနံးမှုသီလာတ်ထားပွဲမဲ့
 - ကိုဖို့ပ်ပွဲကွွဲထွေတ်
 - ပ်ဖို့ပ်မသာကိုးတ်လာကိုအတ်ဟူးတ်ဂါးအပွဲ
 - အယာ၊ အထိ၊ အသားနံး၊ ကရာဖိုလာတ်ဂါးလိုက္ခဲ့ပဲလုံတတို့အပွဲ
 - ဒီးနှုန်တ်ဟူ့လေဟူ့ကပို

ပုဂ္ဂနိုင်တကော် တိရှိခွဲးတိယ်

တုကတိ “ပျော်တကေတုန္တားတယ်” အခါပညီမှုပါ ပျော်တကေဂုံတကေဂုံ၊ လာအဘုံတယ်ဟုပါပဲကမ်းဆို ခိုဖျော်တရိတပါ တယ်သို့
တယ်ဘူးသူတယ်၊ ကဘုံဟားနှင့်မူဒါ၊ မူတမ်း တယ်သို့တယ်ဘူးအသစ်သန္တန္တား၊ ပျော်တကေအံ၊ အိုင်ဒီးတိစိတ်ကမိုး တုန္တားတယ်လာ...

- က. အကာဘ်သုံးပြည့်လိုပါ ဘာကိုလာ၊ အတောအီတယ်မှု မူးတို့မန္တေလို့ နှင့်လို့၊
ခ. အကပ်ဖျော်တို့ အတောထံုတ်တ်ဆိုကမိုင် တချားးလာ၊ တ်မှာ တ်စို့ပြီးဆောတ်လာခံကတ်းဘ် နှင့်လို့

တုဂ္ဂနိုင်တီတာ Title I

တုဂ္ဂိုလ်တိ စာ ကိုတဖ် .. ဟူရှင် ကိုရှုန်လီကဝိုက် တို့မြိုသု တု၊ စတိ

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောသူများ မှန်အတ် တိပိုဒ်မှာ (ESSA), Title I, Part A, ကတ်ကတိန်းရဲ ကိုယ့် တိစားမေစာ၊ ငွေများကယာ ဆူအဖိုဝီ၏ လက်စွမ်း ဒီး လိုကပ်၊ ကိုယ်ဖော်စွမ်းတယ် အကိုန်းလို့။

တုဂ္ဂနိုင်တီတာ မြိုပ်အတုန္းတုယ် လေအကသူ့ည်

ကိုစာဖို့ တ်ကူးသိန်ကူးသူ တ်သိန်တ်သီ လေ တို့ဖု့ ဒါး တို့ထိ တ်ကူးသိန်ကူးသူ တ်မှာ (ESEA)အကို လိုသိပေးနဲ့ လေ ပိုပ်ကိုဂော် လေအဆိုလေ တ်ဂု့ခို့တိ ၁ (Title I) ကိုအပူးတဖော် တ်ကာသိ ဒဲးသိန်ညျိန္တီ ဒါး ဟူးအိုတ်ခွဲးတ် ယ်လာအကယူထို့ တ်ဂု့တ်ကျို့ ဘို့ယူလေး တို့သရို အတ်ကူးသိန်ကူးသူအပေါ် ဒါး ပျောမော်သရိုတဖော် အတ် ကူးသိန်ကူးသူအပတ် လေအသိန်လိုအဖိုတဖော် နှို့လို့ နပတ်ထို့ နဖိုအတ်ပံးလိုမော် အတ်တော်ထို့ ထို့သား အဂု့အကျို့ ဒါး အလုံးလုံး တ်သူတ်ဘို့ အတ်လော်ထို့လော် ပတ်ထို့ မူးသဲ့ ဒါး မူးအို့, နကိုစို့တ်ဘု့ရှု့တ်ဘု့ရှု့ အတ်ပံးလိုမော် ဒါး တ်သမံးသမံးအပတ် သူ့ပဲနှို့လို့ နမူးဘို့သူး တ်ဂု့တ်ကျို့သူ့တဖော်အံ့နှို့, နဆု့တို့ နတ်ယူထို့တ်တော်ဆူ ကိုခို့အ အို့ လေအကားဆာနာ ဘို့ဆာဘို့ကတ် သူ့ပဲနှို့လို့ လိုသိပေးနဲ့

တုဂ္ဂိုလ်တိတာ လုပ်သီးဘူးသူးညီ တုလိုဘု

တိပုဒ်ထိန်း

တုပဲထိန်ကိုဘင်ဆာဘင်ကတိ၊ မူဝါတီလ၊ အရွှေဒိုက်နှစ်များ နဲ့သိုးတုကမာနဲ့နှင့် တုက္ခိုက်ဘင်ကုပ်ဘင်သုတေရနတဲ့ အကျဉ်းအကြောင်းရှိတဲ့ နှင့်လို့။

တုလိုမှုအိပ်ထိန်ချေသူ၊ နကဟဲဟံကုံနှစ်လာကို တရားကြိစိတ်လိုင်းဘင်္ဂနှင့်၊ ဝယ်ယူဆေးဘင်္ဂနှင့် လာဆိတသူများအသူ တကုံ၏

နမိအတ်ကို မှုပိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၀၀.၀၇၆၂၅၇၄၇၉။ ကဘာလုပ်ချောက်အောင် ဆူဟံသာန၏လီ။ လာခံ ၂၄၉၇၃၇၂ အတိုပူးခဲ့အတ်ကိုမှု
တစိုင်လားသာ၏နှင့်၊ နပဲဆောကဒါက္ခာနမိ ဆူကိုသုပ္ပါဒ်လီ။ လေ၂၄၉၇၃၇၂အတိုပူး အတ်ကိုမှုပဲတစိုင်လားအောင်၍ ၁၀၀.၀၀
၆၅၅၅၉။ ဒီး အပဲမှုပဲတစိုင်ကသံ၏နီတမ်း၊ လေအတ်ကိုကလိုအောက်ဘာ၏နှင့်၊ အပဲထိုင်ကသံကို သုပ္ပါဒ်လီ။

တုပဲတုရွှေကို ဒီး တုဆေကတိန်ရုံ

မြုတ်ချုပ်တွေကိုခါ ဂုဏ်ရည်အားသုတေသန၊ ကြိအပ်ပြီ တဆိုတေသနအားသုတေသန၊ တိတဟူ့အခွဲးလာ ပုံကိုဖို့ကပဲတွေဆူကို တချုပ်လာ၊ ဂုဏ်ရည် ဘုတေသနလို့၊ ဂိုတ်အိုင် ကသာဝ်တိုးစံထိုင်အိုင် ဂိုခါ ဂုဏ်ရည် နှင့်လို့ ပိုသုတေသနလုပ် လာထိုင်ဆူတ် ချုပ် ဂိုခါ ဓာတ်ရည် နှင့်လို့၊ မြိုပ်တဖန် တိတယူကည်အိုလာ၊ အကပဲပိုလိုအဖို့ ကြိအပ်မဲ့ရည်ညို အတ်ပဲတွေဆူကို အဆောက်တို့ နှင့်လို့၊

ကိုတ်အော်လိုအော်

ပတ္တာဘုံလာ၊ မှုတ်အရွှေဖို့နှင့်မူးလာ၊ ကျိုးဟံ့သုတေသနကိုလိုပေါ်လိုက်တဲ့ ဒီသီးနှံပို့ကိုနှင့် တ်ကူး
ဘုံကူးသူလာအဂ္ဂာကတာ၏ တသုဇ္ဈာယ် နှင့်လို့ ဒီသီးတ်ထံ့တ်ပို့ကိုလိုပေါ်လိုက်တဲ့ ကလောက်လာတို့အကိုး၊ ကိုးနံ့ပူး ပမာ
ပုံးကို့ဖို့ မို့ပုံး၊ ဒီး ကိုအပျော်မာတ်ဖို့တဖို့ ကျွဲ့စဲလိုအမဲ့ လာတ်ကမူမှာထဲ ကိုအတ်အော်လိုအော်လို့တဖို့အကိုး နှင့်လို့

နို့ပုံးကို့ဖို့တ်ကေအသီး၊ ယက..

- နှင့်လာ၊ ယမာလိုတ်သူ ဒီး ယကမာလိုတ် နှင့်လို့.
- ယကမာလောအဂ္ဂာကတာ၏ ထိုဘို့ လာယတ်မာအပူ ဒီး ယလုလ်သက်ပေးအပူ၊ နှင့်လို့.
- ဒုးနှုံးဖျို့ထို့ တ်ပူးကဲ ယနှုံးကဗျာ၊ ယကြို့ ဒီး ပုံးအကေတဖို့ နှင့်လို့.
- ဟဲဆူကို အို့အို့တ်ကတို့ယသး ယုံ့နှုံး ယဟံ့သုတ်မာတဖို့ ဒီး လ်လ်တ်ပို့တ်လို့တဖို့ နှင့်လို့.

နို့မို့ပုံးပုံးကို့တ်ကေအသီး၊ ယက...

- မာလိုတ်လာ၊ ယဖို့လောကို ဘုံဆာဘုံကတို့ နှင့်လို့.
- ကတို့ယဟံ့သုယ် ဒီသီးကဟု့နှုံးထို့အဖို့အကိုးအဘေး လာကဖူးလ်ဒီးမာလိုတ်အကိုး နှင့်လို့.
- ဆဲးကျိုးလို့သုးဒီး ယဖို့အကို့သရို့ ဘုံဆာဘုံကတို့ နှင့်လို့.
- ဒုးနှုံးဖျို့ထို့ တ်ယူးယို့ပူးကဲ ဒီး တ်တိစားမာစား၊ လာယဖို့အကိုး၊ ကို့သရို့အကိုး ဒီး ကိုအကိုး နှင့်လို့.

နို့ကို့သရို့တ်ကေအသီး၊ ယက...

- နှင့်လာ၊ ပုံးကို့ကိုးကဲ့့ မူးပုံးလောအမာလိုတ်သူ နှင့်လို့.
- ဒုးနှုံးဖျို့ထို့ ယတ်ယူးယို့ပူးကဲဆူ ယလာဖို့သရို့ကို့ကဲ့့ ဒီး အဟံ့သုဖို့ဖို့ နှင့်လို့.
- ကတ်ကတို့နှင့် တ်အို့သုး လာအကဲထို့တ်မာစား၊ လာတ်ပူးလိမာဒီးအကိုး နှင့်လို့.
- ယူနှုံးကျဲ့ ဒီသီး မို့ပုံးတဖို့ ကပ်ဖို့နှင့်မာသကိုးဘုံတ် လာကို့အတ်ရှုံးတ်ကျဲ့အပူ၊ အကိုးနှင့်လို့.
- ဒုးနှုံးဖျို့ထို့ ယတ်သက်ပေးလော့့ ဒီး ယလုလ်လောအဂ္ဂာကေဖို့ နှင့်လို့.

နို့ကို့ခို့တ်ကေအသီး၊ ယက..

- ကတ်ကတို့ ခို့ယာတ်အို့ဝ်းတရုံးတဖို့ ဒီသီးကကဲထို့ တ်ဆဲးကျိုးအဂ္ဂာ၊ လာပျော်မာလိုတ်ဖို့မို့ပုံး၊ ဒီးကို့သရို့ ဖုံးအဘုံစား၊ အကိုးနှင့်လို့.

ବୀରତୋନ୍ଦି

ଭୀରୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାଚୀନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚୟ କରିବାରେ

ပုံမာလိတ်ဖိတဖန် ကဘာ့တ်ဟေးလိုက္ခစာအောင်၊ ဆူတ်လိုအကောင် နဲ့အမှုပြေတဝေတ်လို လာအလိုသူ့ပို့သေးဝေးတဖန် နဲ့အပဲ သူ့ အတ်ပံ့လိမာနီး လာကိုလိုဘုရားနောက်သေး နှုန်လို ၏ တ်ဟေးလိုက္ခအပဲအောင် မုတ်လာ၊ အလုံအပွဲအို့နိုင်မား မူးလာအပဲ သူ့ ဘုရားမှာလိုအောင်သေး ကအို့နီးတ်မှာလိုအတ်လေခါဖို့ အမ်းလုပ်မြို့ပြု ဒီးတ်ခွဲးတ်ယ်လာ၊ တ်မာလိလာ၊ တ်သူ့ရှုံး ဆဲးလေအပျော်၊ ကန္တ်ကဲထို့ဘုရားထံမြို့ကိုဖို့လာအဂ္ဂား၊ ဒီးတ်ပြေတ်ဖျဲးအကိုနှုန်လို ၏

မိပ်တဖ် တုဟ္မားရှိဟ္မားဘါတ္ထားအီလေ၊ ကမာသကိုးတုနီး အလိုကင်းကမျှော်ကြိတဖ် ခီဖျို့ တုကဲထိုကရာဖိလာအဟူးဂါး တကေ လာအ ကြို-မိပ်-သရိုပ်တုကရာကရိအမူး နှုန်းလီး။ နကိုးနှုန်းဘုံးတုရွှေ့တုကျိုးလာကြို ဘုံးများမီး ကြိုအတုကရာက ရှိသွေ့တဖ် နှုန်းလီး။

တိပိဋကဓိ

- MAP/NWEA-တိမ္ထလီတို့ တုသံတ်ဘာ၏ အတိဖို့ထိန်ထိတို့(တိုဖိသု-၂ တိုကိုဖို့) -သူ့လုပ်လီဆာကတို့၊
တုဂိုလ်ခါအဆာကတို့၊ တုဂိုလ်ထိန်သိဆာကတို့。
 - Access (အဲးစဲးတုဒ်းစဲး)
 - WIDA Model (ဝေးဇ် တုအိုအတဲ့ တုဒ်းစဲး)。

တုသမ္မသမီး တိဒ်ဒေအစ ကဘာ်တုတဲ့ဘာ်နဲ့ ပါမိပ်ကိုသရိတ်ဖို့နှင့် အဆောကတို့နှင့်လို့ နဘာ်တုကွဲမှုပ်နဲ့လေ နကပဲတို့ပို့တဲ့သကို တိဒ်ဒေအစအပဲအံ့ ဒီးနဖိအကိုသရှု မူတမ်းကိုခို့ တဘိုဂျာတဘိုဂျာ နှင့်လို့

တိန္ဒရန

ପିଲାଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ମାଳା ପାଇଁ ପରିବହଣ ଯୋଗଦାନ

နိုဝင် တုက္ခနဘာကုသူ (PE)

နိုဝင်ဘာ၏သမာနပါတီ၊ မူတ်မာရွှေထို့ တိုက်ခိုက်အစီတစ်ခု ပဲကိုဖိတ်ဖန် ကူကောင်းသုတေသန တိုကူတိုကေလ၊ အကြေားဒီးတို့၊ လိုက္ခာအင်းအခါ နှင့်လို့၊ တိုကူတိုကေလ၊ အကြေားပဲဘာ့ပဲနှင့် ပိုယ်ဒီးဒီးပဲ့း၊ ထံနံးရူး၊ လာအဘာ့တ်ဆေးအီးလောတ်ဘူး၊ မူတမ့်၊ သဲလ်ခြို့တ်ပိုတ်လံတဖော်၊ (jelly Shoes, aqua shoes, ဒီးပဲ့း၊ ကလံးတဖော်တာဘာ့တ်သူ့အီးဘာ့)၊ မူတ်အရွှေဖို့ ဒီးပဲ့း၊ လီးဆီးဘာ့တ်ပိုမ်းတဖော် ကြေားကူဖို့ရဲ့ခံစလ်းစဲ့ မူတမ့်ကွဲမ်းတဖော် ပဲမှုနံးလောအပဲသူ့ အိုးဒီးနိုးခိုးတိုက်ဘာ့ဘုံး၊ သူ့ အတိုကေခါ နှင့်လို့။

မြိုပ်တဖို မှုတအောင်းလာ အဖိကဂဲေလိုကဲ လာများနဲ့အပဲနှင့် ဒီဖျေတ်ဆိုင်ဆူ့ကိုယ်ချုပ် တိဂုံးကိုအသိနှင့်၊ အပဲသုံးကဘို ကဘ်လွှားလိုပဲဆူကို နှင့်လိုက် ပုံကိုပိတဖို မှုတမှုလိုပါ နိုဝင်တိုက္ခဘာ့နှင့်သုံးအတိတခါအံ့၊ အီနှင့်တို့ဆာကတို့လာ တုပ်ပန်းအောင်(တန်း)နှင့်၊ အပဲသုံးကဘ်နဲ့နှင့်လိုပဲဆူကို လိုက်လောကသံ့သရိုက္ခားပဲလိုအပ် နှင့်လိုက် ဖြစ်ပါသည်။

တုတေသနပါတီ၏ လိုမားပိုဒါ အရှင်အကျိုး

ကုသရန်တဖော် သူ့ပတ်မေနိုင် လီးလီးဆီဆီတဖော် ဒါး ဟုံ်လီးကု့ခဲမို့ပုံယုံး လုံးမားပုံဖျို့တို့တော်လောထို
လောထို လာတ်ရလို့မှုံးလို့အပေါ် ဒါး တ်သတ်ဘာ့ လီးလီးဆီဆီတဖော် အပေါ်နှစ်လီး။

တိုင်းသိန်-တုံးတုံးထိန်ထိန်ဘားအတုံးများနှင့်

E = ၈၁၂၀၁။၇၀% - ၁၀၀%

M = တေလာတ်ပန်းများ ၈၀% - ၉၃%

$$P = \text{လျေထိန်လျေထိ } 70\% - 79\%$$

N = 70% සංඛ්‍යාවකින් පෙන්වනු ලබයි

- = ତୀରମ୍ବାଲିକୀଙ୍କେବିନ୍

တိုဖိသိအတ်ရိုဂျားစားအတ်ပန္တ်

S = ଲେଖନ ମୁଦ୍ରଣ

N = လိုဘ်၏၏အိမ်တော်

တတို့-တ်တေထိုင်ထိုင်ဘားအတ်ပန္နိုင်

၁+ = အိုင်လ၊ တုပ်ပန္တ်အတို့၊ အဖိုခိုင်

ପ୍ରକାଶକ ନାମ

၃ ၁၈၁၄ ခုနှစ်၊ ၂၇ ဧပြီ၊ ၁၈၁၅ ခုနှစ်၊ ၁၇ ဧပြီ

၃။ လျှပ်စီးလုပ်မှုများ

တတို့ဖိအတ်ဂိုလ်ကဲးစားအတ်ပန္တိ

O = ၀၁၃၅၂၈၄၅

S = ଲିଙ୍ଗନ୍ତମ୍ଭବଃଭାବିତି

$N = \text{လိုဘာန်အီထိန်တုန်ဆေကတို့လို့}$



ကသံုသရိမ်ဖို့တိဖိုးတိမောတဖို့

ကိုအကသံဃာသရှုပ်မူနီဖို့ တအိုင်လ၊ တုသွေးထို့အပူး ထိုဘိဘုံ နှစ်လီ၊ ပျေကိုဖို့ကြားသံကွုံ ကိုအနှစ်ရွှေ့ လာတ်မာစာအ ကို ပဲကိုအကသံဃာသရှုပ်မူနီတအိုင်အခါ နှစ်လီ၊ မိုပ်ဆဲးကျိုး ကိုအကသံဃာသရှု ဒီဖျိုကီးကိုအလိုတစ်မုတ္ပရာ အူ(ကိုတ်သွေးထို့ ကသံဃာသရှု အလိုပရာ) သူ့ပဲနှစ်လီ။

ကသံုနီသဒ၊ တုက္ခားနိုင်က္ခားပါး နဲ့ တုလိုဘုံတဖို့

ကလံစံးနိမိတ် တုရှုံးကျော်တ်သို့တော် (SDCL 13-28-7.1)-(လာအဘာ်တ်မာသီတိက္ခာအီ ၂၀၁၆) လိုပ်ဘာ်ပဲလာ ပူကြိမ်ကို လောင် လိုပ်နိုင်၊ လာတ်ကတူ လိုပ်အောင်၊ အလိုက်ပို့ဆောင်လာ အပဲသုံး ကဘာ်နဲ့နှင့်ကြိယပှော့ဘာ်မူဘာ်ဒါ လာကသံုံးသရုပ်အလိုက်အုပ်သံုံး ဘာ်ထဲ့ဒီး အပဲဘာ်တ်သံုံးမဲ့သမီးတွေလံအောင်၊ တ်သံုံးမဲ့သမီးအောင်၊ ဘာ်ထဲ့ဒီး တ်ဆဲ့ ကသံုံးအောင် လာအမှု့ ထူးပျော်သံုံးတ်ဆဲ့၊ ကိုယူသိညီးတ်ဆဲ့၊ တ်ကူးဖော်တ်ဆဲ့၊ သမူးပါ(တ်ဆဲ့ပါ)၊ ကြောမန်းသမူးပါ၊ ခုံအောင်တ်ဆဲ့၊ ခို့နှင့်သလိုညီးတ်ဆဲ့၊ ဒီးတ်ထို့ထို့တ်ဆဲ့၊ လာအဘာ်တ်ဟ်ပန်းအောင်လာ၊ ကိုစို့နိုင်တ်အို့နှင့်အို့ချုံးပါ။

တုသိုပ်တုသိအပဲအံ၊ မြှုပ်ဖော်လာ၊ ဖိသိကိုးကော်လာ၊ အနှစ်လီးဆူ ကလံထံးခိုခိုထိုက္ခိ အတ်ရဲ့ပိုတ်ကျော်အပူ၊ အခိုင်ထံးကတော်တာဘျိုတဖော် အကိုး နှုန်းလီး၊ တုအပဲအံ၊ ပုံယ်စုံကိုးခီး တို့ဘျိုက္ခိဖိတဖော်၊ တို့ဖိသိက္ခိဖိတဖော် တူးလာ၊ ဆံးတိုးက္ခိဖိတဖော် အကိုးနှုန်းလီး၊ ဖိသိလာ၊ အအိုးလွှုံးနံ့ပွဲအဖြူလို့လို့ပြုတဖော် ကြော်ခဲ့းကသံ့ပို့သော နှောက်းပဲဘာ့ပဲ တဖော်နှုန်းလီး。

အန္တကတော် ကသံ့နီဒီသ၊ လာတ်လိုဘိုအို လာတို့မိသုံး တုံး ဆံ့တိုး ကျိုမိတဖုန်အကို ဘိုတ်တဲ့ဖျိုထို့အို နဲ့လုံ့အံ့ အသိုး နှုန်လိုး。

၁. ကဘာ်ဆဲးပဲ ကိုယူ့ဘီးညီး၊ တုကူးဖော်၊ တုချဉ်အံုံတ် ကသံုနီးသေး လွှုံဖျော် မူတမ်း အါန်လွှုံဖျော်၊ အစ္စက တော် တဖျော် ပဲအောင် င့်နံ့န် မူတမ်း င့်နံ့ဝံးအလို့ခံ နှုံးလို့။
 ၂. ကဘာ်ဆဲးပဲ တုဆောင်ရွက်သံုနီးသေး င့်ဖျော် မူတမ်း အါန် င့်ဖျော်၊ အစ္စကတော်တဖျော် ပဲအသေးနံ့န်အောင် င့်နံ့မူတမ်း င့်နံ့ဝံးအလို့ခံ နှုံးလို့။
 ၃. ကဘာ်ဆဲးပဲ သမူးဖိကသံုနီးသေး (**MMR or MMRV**) ခံဖျော် နှုံးလို့။
 ၄. ကဘာ်ဆဲးပဲ တုထိုံးထိုကသံုနီးသေး (တုထိုံးထို မူတမ်း သမူးဖိ) ခံဖျော် နှုံးလို့။ ပိုပ်မူး ကွဲးပဲလို့အမဲ့ ဒီးတဲ့လာ ဖိသံုံးအံုံ ဘာ်တုထိုံးထို ပဲလို့နှုံးလို့။

တို့နှင့်.. ဟူးဘ တိုးကွဲတ်ဆါ၊ သူ့တ်ဆါ A, သူ့တ်ဆါ B, ပုံသတ်ဆါ-HPV, တန်ဖို့တာသူ့ တိုးကွဲတ်ဆါ၊ ဒီး ပသို့တ်ခုံ့ ဘ၏ ကသို့သောတဖုံ့ ဘုံတ်တူးကျိုး လာတ်ကလးအီး ဘုံဆို ဆဲးသတဲးသဲ နှင့်လို့။

တုအိုနဲ့အိုနဲ့အိုနဲ့ ဒါး တုဘူးတုဘဲ အတ်ပျော်ဖျော်တု ဘုရားတုတုလိုက် ဖမ်းကွဲ့စဲလို ဘုရားဒီးနှုန်းဘုရားလို လေးကသံုဒီသအလုပ်အုပ်သားအဖိုဝင်ဆခဲ နှုန်းလို ၏ တုပျော်ဖျော်အဂ်အကောင်တုအိုနဲ့နိတခါဘုရားနှုန်းလို ၏ တုသံုဂျုဗုမှုဗုအိုဘုရားထဲ ဒီး ကသံုဒီသအအဂ်အကျိုးနှုန်း၊ ဝံသားရှုံးကျိုးနှုန်း၊ ကသံုသရားရှုံးကျိုးနှုန်း၊ မုတ်မှုဗု ဆိုင်လို တုဘျားစဲလေးလုပ်အံုတက်၏ ကလုံထံးနှုန်း ပို့ထည် ကိုလိုဘုရား ကသံုဒီသအတဖြု၍

ကသံုကသီလေကို

ကသံုလာ တိပါဒ္ဓအီရှူကိုခဲလောင် ကဘာ့်ကြားပဲဒီး ပျေဆါအသားနံုး ဒီးကဘာ့်ဘုံး (FDA)တိဖို့တ်အီ ဒီး ကသံုက သိ ပျေပါဒ္ဓတ်တယ် အတ်နွဲ့ကျဲ နွဲ့လို့ ဘံးတ်မံ့၊ သုံ့ဗံ့ဝို့စဲ လာအမာဘျိတ်ဆိတ်ဖုံ့ တဘာ့်တ်သူ အီလာကို ဘုံး။

ပျောကိုဖိတဖန် တုတဟ္မာ့နအပဲသုံးလာ အကဟားဝံအီဒီးအကသံုံးဘၢ်၊ ထဲဒုံး ကသံုံးဂိုဏ်ကူးသေးသမူတဖန် နှင့်အမှုံး (အနီး၊ ကသံုံးနှင့် inhalers, အိုပို့ပဲကသံုံးဆဲး EpiPens, အူးစူလူကသံုံးဆဲး insulin, ကျျှေခြုံကိုယ်ကသံုံးဆဲး glucagon, ဒီးအဂါတဖန်)တုတဟ္မာ့နအပဲသုံးသူနှင့်လို့။

ကသံတဖန် တုပ်ဆိုလေ တလိအပူဒီးသီးတံ့ယုံအခံ ဒီးထဲနဲ့ ပျော်မူဘ်ဒါလာအထိုင်ဘုံတ်မေလိ နှကလုံထံးနဲ့ မိထုတ်တုသိုင်တုသို့အသိုင်အသီးတဖန် ဟုရုံးအိပ်သုန္ဓုတ်လို့။ ကသံလာတ်နဲ့အိပ်ပျော်စိတ်တဖန် တ်ကွဲ့နှင့်ကွဲ့ယိုင် ဒီးပ်တ် လဲ့နှင့်ကွဲ့ယိုင်နဲ့လာကိုအကသံသုရုံမှတ်စိတ်အပဲအေးပျော်နှင့်လျှော်လို့။

ကသံုလာ တိုဆီအီလေတိုချာ လာဖိပ္ပ၊ တဖို (OTC)

ပုဂ္ဂိုလ် အီကသံုလတ်ဆါလတ်ချာ လာဖြူပုဂ္ဂိုလ်ဖုန်လတ်တယ်အောင် တ်မှုမာထဲအီအဆာကတိနှင့်လို့

- မိုပ်ပျေကွှုထဲတဲ့ ကဘာရိက္ခားလဲအမဲလာ၊ တ်အီကသံနာလံပူး နှင့်လို့။
 - ကသံတဖော် တ်ကဘာရိဟဲဆူအီအဲဆူဂုံး လာအဘန်းကိုအပူး အိုးယုံငါးတ်နှင့်ကျဲလာအအိုးယူ့ ရဲရဲ နှင့်လို့။
 - ကသံတဖော် တဘာ့တလာကုံး တ်ပ်ပန်းများနဲ့များသိဘာ့ နှင့်လို့။

ကသံုလ၊ ကသံုသရိုဟူုလီ၊ ပတ္တဖု

ပုဂ္ဂိုလ် အေကသံလာကသံသရိုဟ္မိလီအိုတဖန် သူ့ပဲစတ်ဂုံလာလ်သုံးတဖန်အံ၊ တုမ္မာစွဲအိုအ ဆာကတို့ နှင့်လီ။

- မိပ်ပျက္ခိုစွဲတ် ဒီး ကသံုသရှိလာအဟုံးလိုကသံု ကဘိုကွဲးစလိုအမဲလာ တ်အိကသံုအလိုပူ၊ နှုံလို့。
 - ကသံုလာကသံုသရှိဟုံးလိုအိုတဖုန် တ်ဒုးအိအိုတသု့ တချုးတုံလာ တ်ဒီးနှုံကသံုသရှိအမဲကွဲးစံးဘု့ နှုံလို့။
 - ကသံုလာကသံုသရှိဟုံးလိုအိုတဖုန် တ်ကဘ်ဟဲဆုံးအိုးဆူကို အိုးလာကသံုအေနိုက်အပူ၊ လာအိုးအေနိုး အထံလဲလာတ်ကျုးလိုအိုလာ ကသံုအေအကပဲ၊ နှုံလို့။

တုဘ်ထိန်ဘုံဘိုးမှာ ဖော်ပြန်တမဲ့မဲ့ ဘုံထဲများ ကသံုကသီအဂ္ဂားအကျိုးနှင့် ဆုံးကျိုးဘုံ ကိုအကသံုသရို တက်၏။

କ୍ଷେତ୍ରଲୀଗ୍ନିଭୂମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକଙ୍କାରୀଙ୍କ ଅଶ୍ଵାଗତୀ

မုတ္မာမှုလာမိုပ်၊သရုပ်၊ဒီးကိုခိုင်ယူနှစ်အနွေးသာ၏နှင့်၊ပျောကိုဖော်လောက ပဲတုလိုက္ခာ ကသုတေသနကသီလာတော်ချာ၊ အဆာကတို့ အိုင်လာ တုသုတေသနတို့အပူ၊ တသုန်တကောဘ၏ နှစ်လို့၊ အလိုမှုအိုင်လာ၊ မိသုတေသနအိုင်လာ၊ တုသုတေသနတို့အပူ၊ ဒီဖို့ တုအိုင်ဆူဗုံအိုင် ချွဲတုဂုံကိုအထိ ပဲတုဂောလိုက္ခာအဆာကတို့နှင့်၊ မိုပ် ကဘာဗုံးလိုက္ခာ အဖိုအကိုးသရုပ်အဖို့ နှစ်လို့၊ တုမှုယူနှစ်အနွေး ယံ့ယံ့ ညီနှစ်အိန္တုသာသီနှင့်၊ ကိုခိုင်လိုဘ၏ မဲ့က္ခားစဲလာ၊ မိသုတေသနအကသံုသရုပ်အဖို့ နှစ်လို့၊

 ၁၀. တိသိပ်တိသိသန နှင့် ဒီဇင်ဘာ မှုအကျဉ်းအကွိုက်တဖ် 

ତୀର୍ଥିତୀର୍ଥ

တုဆေကတိ၊ တုကိုတုခုံ၊ လဲလိုအသေးစိတ်မှု၊ မဲသုံးလုံးလီသီသီအဆေကတိ နဲ့ မတ်ကိုထိုသီသီအဆေကတိ၏ဘူး၊ ကလဟ်အခါ နှင့်လီ။ ပတ်ဟုံကုံ၊ မှုဒ်လုံးအသိုး နှင့်လီ။

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| တုဆေကတိုတ်ကိုတုချိ | ကြီ/တိဂုံလိုင့်ကွဲလိုင်တူတော်ကာ |
| ဝေအဖိုလ် | ဆုကာခါး မှတမ်း ဆုကာ ကဲးကဲး |
| ဝေအဖိုခိုင် | ဝံသးစာသုတေသနီးနှုန်းကဲ့ |

လုပ်ထောက်တဖိ

တုအံ့ထဲကျိုထဲ ကိုအတ်စလီခိုခိုခို

ဝံသားရှာ မာစားနေဖိတ်၊ ကမေးဒီပို့ထိန်အေထိန် အတ်သူ့ပြုဘာ့သုံး တ်ဟံ့နှင့်မူဒါလာ၊ ကိုအတ်ပိုးတ်လိုတဖ်အကိုး တက္ကား၊ ဒုံးချုပ်နှင့် တ်အဂ္ဂာတဖ်ကယ်ကယ် ဆူပွဲကြိုပိုအသားပူး၊ ဒ်သိုးကအို့နီး တ်ပူးက ကများအတ်ပိုးတ်လို တ်သူ့ထိန်ပဲလ် ဒီး ကများထဲပိုက်ပို့ပိုလာအကူတက်၊ ကသူ့အကို့နှင့် တက္ကား。

အိပ်ဆီးလီကျိုး၊ ဟန်နိုဂုံး ဆီတလဲ

တိပိဋကဓိ

လီမုံးရွှေ ခဲ့ဖိကဟန် တိပိဋကဓိ

ဂိုဏ်ဖွေ တိမ္ထအကိုဇာကို

ကုန်ကိုပျော်စွဲမှုတော်လီလာ တိုကတ်ကတို့ယ် ဂျို့ကြုတ်လီအလီ နှင့်လီ။ တ်လီသူ့တဖ်အံ့ဌာ ကဘာ့ုတ်သူ့အီလီ လာပိုသ်အကို လာတ်လီအဖို့ခို့ ဒီအမှု၊ မူးမူးအို့တ်သူ့သတ္တုကလ် မူတမှု ဂျို့ကြုတ်လီအကေ မဲကိုထို့အဆာကတို့ နှင့်လီ။ နဲ့ခို့ခို့အနဲ့နဲ့ ကန့်နဲ့ရှိနဲ့ ဂျို့ကြုတ်လီတခါအံ့ဌာ နှင့်လီ။ တ်ကားတံ့ုယ်ကု့အတွေ့ လာတ်ဘံ့ုတ်ဘာအကို အတ်ရှိန်တ်ကျွဲ့ ကဘာ့ုတ်ဘုံးကျွဲ့အီ တန့်ဘာ့ုတ်ဘုံးနဲ့ ဒီး တ်တို့ကျွဲ့ခဲ့လော် ကဘာ့ုတ်ဟ်ယ်အီလာ လို့တြု့အပူ့ဂုံး ဂုံး လာတ်သူ့သူ့ထို့တဗျာ့ုတ်ဘုံးအပူ့ နှင့်လီ။

နှမူအောင်ဒီသုတေသနတို့ တရာ့ဝါတေသနလုပ်ငန်းတို့ တရာ့ဝါတေသနကျိုးဘားမြို့၊ မြတ်မြို့၊ တရာ့ဝါတေသနမြို့တေသနအံ့ဩနှင့် ဆေးကျိုးဘား နှစ်အကိုင် မြတ်မြို့ နှစ်အသရောင် နှစ်တက္ကား။

ତ୍ୟାଗୀ ଅତ୍ୟନ୍ତୀୟକୁଳୀ

တိုဟားထို့၏ဆူ ကိုကရှုံးအချာ

မုတ္မာရှိလာကိုခိုး ဒါး ကျိုသရုပ်ဟု့အန္တာနှင့်, ပျော်သတ္တဖုန်းတုတ္ထာန်အန္တာနှင့်လာ ကဟားထို့ဆူကြိုအချာ, မုတ္မာရှိ တိုင်းလို့ ကွဲပျော်အချာ တချိုး တိုင်းကတိုင်းတိုင်းပနို့အသီး ဘုရားသာ၏ နှင့်လို့ပျော်လို့တဖုန်းမုတ္မာရှိထို့ဆူ ကြိုကရာဇ်အချာ လာတစို့နံး တို့ဟု့အန္တာနှင့်, တိုင်းကတိုင်းကြိုအပေါ်ကို လာကလူ့ကွုံယူကုံးအော် တာသူ့ပို့ နှင့်လို့ ပျော်လို့တဖုန်းလာ အနီးကြိုအသီးလုံ့တဖုန်းတုတ္ထာန်အား ကာဘုရားအို့အီးတုတ္ထာန်၊ ကိုမဲ့အပေါ်တဖုန်းတုတ္ထာန် တုတ္ထာန်အား တုတ္ထာန်အား ကိုမဲ့အပေါ်တဖုန်းတုတ္ထာန်၊ အမို့အပ်တဖုန်းတုတ္ထာန် ကာဘုရားနှေ့သူ့ပို့ မုတ္မာရှိ ယဲတာဘုရားကိုခိုး တချိုးတို့နှင့်မုတ္မာရှိအို့အီးဘုရား အခါနှင့် လို့.

တိပိဋကဓိ နီးတိထုပ်ကုံတု

တိကစ္စပါန်

ສຸກເປົ້າທີ່ມີກູາເກີດໃຈໆ, ແລ້ວມີກູາເກີດໃຈໆ ລາຍງານໄດ້ຕໍ່ມີມັງ, ມີຕາມຸ້ນ ລ້າງວິໄລແຕ່ຕົວເທິງລົ້າ ຕໍ່ມີມັງກັນ, ດໍວຍເຫັນ ລ້າກັນທີ່ມີກູາເກີດໃຈໆ ແລ້ວມີກູາເກີດໃຈໆ ຕໍ່ມີມັງ.

၁၀

ပျက်ဖိတယ် တုတက္ကာနီးလေ အကပဲစိုက်ရွှေဆူကို မြတ်မြတ်တယ်လေ အဘို့ထဲနီးကိုအတ်ပည်ဘို့ဘို့အပါ။

ବ୍ୟାକିନୀ

တုမ္ပုံဆုံးလိုက် နိုင်တကေတုကွဲမှုပ်တဖော်, ဒ်အမျှုံ လါမ္မာထိုင်တသီ တုဟူ့ၤလိုသားလာတုဆာကိုလို, တုအဲၤမှုနံး၊ ဒီး အဂ္ဂာ အကေသာ့ၤတဖော် အတုဟူ့ၤနှုံး, တုကြားဆုံးလိုက်အီးလာ အလာလာပုံဖိသုၤကိုးကဲ့း လာအမာလိသကိုးတုတိုးယို အကိုၤနှုံး လိုး။

ତାଙ୍କୁ ଲେଖିବାରେ ପାଇଁ ଏହାକିମ୍ବାନ୍ଦିରୀ ହେଉଥିଲା

တုတဟ္မာနအေးလာ ပျေမေလိတ်ဖိတဖုန် ကဟစိုးအနီးကစ် တုဂေလိုကွဲပါးလိုလာဟန် ဆူကိုဘင် နှုန်လို့ ကိုရှုံးလိုကပို့ ကို တဟံးနှုန်မူဒေသ၊ တုပဲထို နီးကစ်အတုဂေလိုကွဲပါးလိုဆူကို လာအလိုမ်း မှုတမ္မား တုဟုံးကွဲပ်အေး အဂိုတဖုန်ဘင် နှုန်လို့။

တိပုဒ် မူးသားဖံတဖို

ပအိုင်ဒီး တုပ်ပန်ယ်တုဆေကတို့ ဖုန်ကိုလာ၊ တုကမ္မားသံ့လာတို့ပူး နှဲမှုံး၊ ဟီလိဝံ၊ ကိုထိုလာခံကတု့တန်း၊ ခရိုအိုင်ဖျော် တုဟံ့ကသုံး၊ ဒီး တုအဲ့င်မှုံးတဖော် နှဲလို့။ မိုပ်တဖော် မှုံးအဲ့င်းဆုံးလို့ အတု့ဟု့နှုံးဖိတဖော် ပဲမှုံးနှုံး၊ အပဲနှုံး မူတမ်း၊ ဓာတ်ဖို့အဲ့င်ဖျော်ဆေကု့း၊ အနံ့အနွေး၊ လာတု့ရှိတု့ကျော်လာဂုံးအဲ့င်းအော်။ တု့ကြားဆေးကိုး ကိုသရုံးနှုံးလို့။

တိပုဒေတိဖျေး တိသိန်တိသီတဖိ

နမံပဲဆျာ ဒီး ဟဲကိုးက္ခာနဖိလာကို လာနနိုက်ကစ်အိန္ဒါနသိလွှာ တဘူးလျှော်လျှော်နှင့်၊ တုဟ္မာ့ကျိုးနှင့်၊ နသုတပတ်နိုင်နိုင်သိလွှာ လာအကဲထိုင်တုဘ်ယို လာနဖိကခိုကျေအကိုတရာ့၊ နှင့်တက္ခာ့၊ ကိုကိုးပျော်နဲ့ အိုင်ဒီး တုလီးလာတုပ်ပနိုင် တုပ်သိလွှာ အောင်လို့ နှင့်လို့။

ကို တိဂုံတဖြန်

ကိုတ်ဂို့ ကဘာ၏တိုင်းဒေသ ပဲကိုစံထိန် ထိန်သီအဆာကတို့ နှိမ်လို့၊ တုကဗျာလို့ဆို လုံးချမှတ်ပါ၏အနိုင် တချုးကိုအတ်ဂို့ ဘုရားတို့အား ဘုရားနှိမ်လို့၊ တုကဗျာကိုအတ်ဂို့နှင့် လို့ချုံလုံး၊ တုသားအိုင်အဖိုင် နှိမ်လို့၊

ତ୍ୟାଗ ଲେଖନ ଲାଗ୍ରି

ତ୍ୟକ୍ତିର ତ୍ୟକ୍ତିନାମିତ୍ୟକ୍ତିବିଦ୍ୟା

ဒ်ကိုစာဖို့ အတ်ကွဲးနှေးယ် တုသိုလ်တ်သီ အိုံပဲအသီး၊ ဟူးရိုးကိုရှုံးလိုက်ပါ၍ ၂၂၂၃ ခုကို အိုံတူးလုံးအတ်ဂိုမူ တုသိုလ်တ်ဘျာ၊ လေအတိုင် တ်မာလိုတိုးသုံးတဖုန် လာအကန္တားနှုံးပါ၍ ဟံ့နာတဖုန် လာအတော်မြို့တော် တိုးအ တ်နှုံးကျွဲ့ အတ်ပည်းသုံးတဖုန် ဘုံးနှုံးလို့။ နတ်သံကွဲ့၊ တ်သုံးကိုသီးဂို့မှု၊ မှုအိုံဘုံးယုံးမြို့တော် တုသိုလ်ဘျာတခါအံ့နှုံး၊ ဝံသးစာ၊ ကိုးနှုံးခို့ မှုတမူး လုံ့ညိုးသို့မြို့နိုင်အပေါ်တော် လာအလိုတ်နှုံးနှုံးမြို့ပါ၍ ၁၇၃-၆၉၉၂ နှုံးတက့်။

တိပါဘုရားဆုဂ္ဂ

မိပ်ပတဖန် ဘုတ်တွဲမှု ဒီး ဟန့်ဂံဟန့်ဘာအိုလေ၊ အကယ်ဟားအိုသက္ကားကို နှုန်းလို့ တုက္ခိုးတဲကျာ ကိုခို့ မူတမ့် တို့သ ရှုံးဘုတ်တွဲလို့ဘုတ်အို ဒီသိုးတုကပ်ပနိုင်ယုတ်တေဆာကတို့ ကသွေအကိုနှုန်းလို့ ဒ်လုပ်ရွှေရွှေ၊ တုဆာကတိုင်လုပ်တဖန်အံ နှုန်းပဟန့်ကုပ်နေလေ၊ တလို့နဲ့ဟားအိုသက္ကားကိုဘုံ နှုန်းလို့ ၏

- ◆ စကိုသရုပ် တအိန်လာကိုဘုံ အခါ.
 - ◆ စကိုဖိုးသရုပ် မလိတ်လာတိအေးပူး အခါ.
 - ◆ တချုပ်တိုးကသုပ္ပကသီ အဆောကတို့ မူတမ်း ဝံအလို့ခဲ့.
 - ◆ မျှနံလိုဆိတ်ဖုန် ဒ်အမူ့ ဟိုလိုဝံ မူတမ်း မူးသားဖုနံတယ်.
 - ◆ ကိုထိန်အခိုင်ထုံးတနဲ့ မူတမ်း အကတ်ဝှက်တနဲ့.

ဒီသို့လာ အပဲဟားအို့သကိုးကိုတဖ် ထိဘို့သေးပုံ ကသုတ္တပါတ်အံ နှင့်လို့

တုဘိးသိရေလီ၊ မှစိုကလံသို့ခိုင်း၊ အဂ္ဂားအကြိုး

 ၁၁. တုပေဆုတ် နှင့် တုသိုလ်ဂုဏ်သီဘာတ် အပတ်

ତ୍ୟକ୍ତିନାମିକା

တိုဖို့ကိုကိုကီးယူပဲ့း အိုင်နီး အတ်သိရှိရှာသိဘုံ တ်ဘျာလ် တ်ကဘာ်လူပို့မာထဲအောင် နှုန်းလို့ တ်သံကွုံမှု့အိုင်၊ တ်သူ့ကိုသားဂို့သားဘုံတို့တ်တ် မှု့အိုင် ကြေားဆုံးကျိုးလို့လို့အဲ ကိုခိုင်နှုန်းလို့ ဘူး၏ခံနှုန်းတို့ဖို့ကိုမှု့ပဲ “ပုံဘုံအုံအဲးစ်”(တ်မာလူမာဖိုး ဒီး တ်တိစောမေစာ၊ လူလှုသက်ပဝ်ပဝ်လာအဂ္ဂာ) (PBIS-Positive Behavior Intervention and Support)အကုံနှုန်းလို့ ပပါေကိုဖို့ ဒီး ပုံမာတ်ဖို့တဖ် ပသူ့ပဲ “ဘူး၏ခံနှုန်းအုံအဲးစ်”(Buchanan B's)အကျိုးအကျဲ့ လာပကမာဂ္ဂာထိုင် တ်ပ်သူ့ပ်သားလာအဂ္ဂာ သူ့ပုံဘုံတဖ်နှုန်းလို့ ।

Buchanan B's (ඡුන්ඩන් බ්ස්) සංඛ්‍යා පිටපත

Be Safe – အိမ်ဒီးတုပ္ပါတ်ဖဲး

Be Kind – အိမ်ခိုးတုသိဂုသာဝါ

Be Responsible – ଅନ୍ତିମିଳିତାରେ କାହାରେ କାହାରେ

Be Ready to Learn - ශ්‍රී ලංකා ජාතියාධික ප්‍රජාවාසික මාධ්‍ය තුන්

သိလုပ်ဘား တုန်သိန်တုန်ဘျာ နီး တုပ္ပ၊ တုဖျေး တဖုန်

တုပေတုချေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် လာကိုအသိလုပ်ဘားအပါး(တုသိန်တုသိတုဘာ)

တိမ်းကိုအသိလှည့်ဘား တိသိသိတ်ဘျာတဖိုး..

- ပုဂ္ဂနိသိလှုံးဘား က ရဲ့ကျော်နှင့် လီးဆွဲနိုးတဖော် တာသူ့ရှုံးတာသူ့ရှုံး သူ့ပါ နှုန်းလို့။
 - ထိဘိ မူမေတ္တာ ပုဂ္ဂနိသိလှုံးဘား အတ်ဟံ့စာနှင့်ကျော်တဖော် ဒီး ယူးယိုးပေးကဲတ်တကူ့။
 - သံး,ညဵ့သူး,မို့, မူတမ်း တုစ်ကပဲတဖော် တာသုတေသနတုတ္ထုလို့အောင်။
 - နကဘာ့ဆွဲနှင့်နိုးလာ၊ နလီးဆွဲနှင့်နိုးအဖို့ခို့ နှုန်းလို့။ တိုးဆာထား တာသုတေသနတုတ္ထုဝံသးစုအောင် ဘုံးနှုန်းလို့။ မို့ပုံးကုံးကိုဒီး တုပိုးတ်လို့ခဲလော် ကဘာ့အိုးလာ၊ သိလှုံးအပူး၊ နှုန်းလို့။
 - ပုံနစ်လာ၊ နနီးကော်အလို့ ထိဘိတကူ့။ ထိဘိ ယူးယိုးပေးကဲပျော်၊ ဒီး အတ်လီး တကူ့။
 - တုအုံလို့ဆီးကူးလို့သံး၊ တုထိလို့သံး၊ တုထူးလို့သံး၊ တုဆီးလို့သံး၊ တုနံးပျော်ပျော်အ ဒီး၊ တုထူးပျော်လို့သံး တဖော် တာသုတေသနတုတ္ထုဝံသးစုအောင် နှုန်းလို့။
 - မဲအိုးလာ၊ သိလှုံးပျော်အခါ ကဘာ့ကတို့ အဲးကလဲးကြိုး၊ ဒိတ်အေးပူး၊ အသီးနှုန်းလို့။
 - တုကိုးပသူ ဒီး ကိုးယုတ် တာသုတေသနတုတ္ထုလို့အောင်။ (မဲအိုးလာသိလှုံးဘားပျော်အခါ နကဘာ့ ကတိုးတ်သီးလဲ သီးသီးဒီး နကတိုးတ်လာတိုေးပူး၊ နှုန်းလို့။)
 - တုကမ္မားခဲလော် တုကဘာ့တုတ္ထုနှုန်းလို့အောင်၊ တုကမ္မားအေးပူး၊ နှုန်းလို့။ တုအိုးတ်၊ အိုးတ်လာသိလှုံးဘားပူး၊ တာသုတေသနတုတ္ထုလို့အောင် နှုန်းလို့။
 - နမ်းမာဟားဂို့ ကိုအသိလှုံးဘား တမ်းမားနှင့်၊ နကဘာ့ကူး၊ အပူး၊ နှုန်းလို့။
 - တုကုံးတ်ပိုးတ်လံး၊ လာသိလှုံးအပူး၊ တာသုတေသနတုတ္ထုလို့အောင် နှုန်းလို့။
 - တုကဘာ့ နွေးလို့ အဲးဖူး ကိုးသူ့ဖူးး နှုန်းလို့။

ତ୍ୟଳୀଆଖିଯ୍ୟାତୀନ୍ ତ୍ୟଗମନ୍ୟାଶ୍ଵରପଦ୍ମ

တုမေကမ်း တုသိန်တုသိတဖ် တခါဂျာတခါဂျာ ဒါးအိုထိုင် တုတွေ့တုယ်တုတိ
စိတလီ မူတမ်း တုထူးကွဲ့ တုဒီးကိုအသိလှုံးသူးသူ တုရွှေးတုယ်တဖ် ယုံး
တုလေအပိုင်း ထိုင် တုကမ်းအခံ လေကိုပူးတဖ် စုံကီး သူ့ပဲ နှုံးလီ။

လူလျှောက်ပဝ်လေအတရှုံး ဒီး,မူတမ်း တိုတမေးထဲ သိလုပ်သား အတ်သိနိတ်သိတဖုန် နှေးအိုင်ထိန်တ်လေအပိုင်ထဲထိန် တ် ကမ်းအခံတဖုန် နှုန်းလို့ တ်လေအပိုင်ထဲထိန် တ်ကမ်းအခံတဖုန် ကဘာ့်တ်မေလို့တ်အိုး ဒီသိုးပွဲကမေထဲပဲ တခါဘာ့်တ ခါ ဒ်အဖျိုလေလုပ်အသုံး နှုန်းလို့.

| ကိုသိလုပ်တို့လောက်ချုံ – လုပ်သက်ပဝ်း လာအတွေးတဘုံ နီး တို့လာအပိုင်ထဲတို့အပံ့တဖူ | | | | | |
|--|--|---|---|---|----------------------------|
| | တို့မေကမ်း ၁ၤ၍ | တို့မေကမ်း ၂ၤ၍ | တို့မေကမ်း ၃ၤ၍ | တို့မေကမ်း ၄ၤ၍ | တို့မေကမ်း ၅ၤ၍ |
| <u>တို့မေကမ်း ပတ္တီ ၁</u> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ဆာတာရ်,ဟား ပဲသိလုပ် လောက် အဆာကတို့ ကုံးတို့ပါတယ်လဲ့ သို့သေးမြတ်,သို့ကထူး ဘားလီ မေလီးတပိုင်တ် အိတ်,အိတ် | တို့ဟူးပလီး-ပျော် သိလုပ် ကဆဲတို့ဒီး ပျော်ကိုဖို့ | တို့ဟူးပလီး- ပျော် သိလုပ်,ခံစိုင်တို့ဆာ အပျော်နှင့်တ်,နီး ကို နိုင် ကနေးသူးသို့မြတ် ပုံ | တို့သို့က္ခာသို့က္ခာ လာအပီးခဲ့စား က ဘုံတွေးနိုင်တွေး ယူ,တွေးလိုအော် မောင်အပူ့၊ နှုန်လို့။ | တို့နဲ့အိုင်ယံ့ထို့ တ် မူတမ်း ကို ဘုံတွေးနိုင်တွေး ယူအကတခါခါ၏ ဘုံသူးသူး တ် ကကိုးအိုင်ဖိုင်မို့ပုံ | ကလို့တ်တ်မေက မ်းတ် အပတ္တီ၂ |
| <u>တို့မေကမ်း ပတ္တီ ၂</u> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> တ်ကာသို့လောအတွေးတို့ တ်နှုန်စုနှုန်ခိုင်လာအတွေးတို့ တ်တယ့်သို့ပုံးကပျော် နှုန်သိလုပ်ဖို့ပျော်ရုံးပျော် ပျော် ဂါ ကိုးမဲ့ပို့သုတေသနပျော် မေအွေနပျော် တ်တို့လို့ကွဲလို့သား တကော်ဒီးတကော် ကွဲးဘားဘားလို့ဆုံးနှုန် မူတမ်း သိလုပ်ဘား ထူးပုံ့ပို့တ် လိုတ်,လိုအိုင်ပျော် | တို့ဟူးပလီး- ဘားအတ်သို့တ် သို့ | ဘားအတ်သို့တ်သို့ ဝံစိုင်တို့ဆာအပျော်နှင့် တ်ဒီး ကို ကကိုး ဆဲ့ကျိုးမို့ပုံ | ဘားအတ်သို့တ်သို့ ဝံစိုင်တို့ဆာအပျော်နှင့် တ်ဒီး ကို ကကိုး ဆဲ့ကျိုးမို့ပုံ | ကလို့တ်တ်မေက မ်းတ် ပတ္တီ ၃ | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------------------------------|--|
| <p>တိမေကမ်းပတ္တာ ၃</p> <ul style="list-style-type: none"> အုပ်လိုသား, မေဇုန်လိုသား မာဟားဂိုလ် ကလို့တ်ပျော်ဖူးလာ တိပုံးအကို... တိကတိုး, တိကွဲး, မှတ မှု နိုဝင်ရို့စီ ဟုံ်တ် ကတိုးဆိုသူ့ဆိုသားတ် ဂျုံဂျုံစားတ် | <p>ဝံစို့တိဆာပျော်နှင့် တ် ဒီး ကြိခိုင် က ကိုးဆဲးကျိုး မိုးပ်</p> <p>ပျော်ကို့စီ ကာဘုံထံ့ လိုအသားဒီး ကြိခိုင်</p> <p>*ပျော်ကို့စီ ကာဘုံအို့ ယံ့ထို့လာကို သန့် ကြိခိုင်မှု့ဆာတို့ပဲ</p> <p>တိတန်းဒီးလားအို့ ကိုအသိလွှား ရွှေသီ</p> | <p>ဝံစို့တိဆာအပျော် နှင့်တ် ဒီး ကြိခိုင် ကကိုးဆဲးကျိုးမိုးပ်</p> <p>ပျော်ကို့စီ ကာဘုံထံ့ လိုအသားဒီး ကြိခိုင်</p> <p>*တိကြို့ယုံလာကို အချု၊ တိကြို့ယုံ လာကိုပျော်လာ ၂-၄ သီအတ္ထိပျော် တိကြို့ယုံလာကို ပျော်ကာဘုံတိမေအို့ ကြိခိုင် မှု့မာတ်ဆာ တို့</p> <p>တိတန်းဒီးအို့ သိ လွှားသား လာ ၂-၁၀ သီအတ္ထိပျော်-ဝံစို့တ် ဆာပျော်နှင့်တ် မှု့ဆာ တို့ပဲ</p> <p>မှု့မာဟားဂိုလ်သိလွှာ် သား ကာဘုံဟုံ်ကွဲ့ တိဟားဂုံ့ဟားဂိုလ် ပျော်</p> | <p>ကထို့ တိမေကမ်း ပတ္တာ ၄</p> | |
|---|---|--|-----------------------------------|--|

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|--|--|
| <p><u>တုမေကမ်းပတ္တိ ၄</u></p> <ul style="list-style-type: none"> သံဃာန့်၊ မြိုင်၊ အကျ တုစုကပဲလာတဆိုဒီးတု ဖော်လီးသား | <p>ဝံစိုးတိဆာမူဒါမိရိုး ကျိုခိုင်ကကီးခဲးကျိုး မြို့ပြု</p> <p>ကိုဖိုကထံုလိုသား ဒီးကျိုခိုင်</p> <p>*တုကြွော်လာကို အချာ၊ တုကြွော် လာကျိုပူးလာ ၃+သီ အတိုပူး-ကဘာ်တု မာအောက်ခိုခိုင် မှုံမာတု ဆာတဲ့ပဲ</p> <p>တုတန်းဒီးလာအို သိလုံးဘား ၅-၁၅သီ ဝံစိုးတိဆာမူဒါမိရိုးမှုံ ဆာတဲ့ပဲ</p> <p>ကိုအပေါက် ကဘာ် တုန်းသုံးည့်အို</p> | <p>ကထိုင် တုမေကမ်း ပတ္တိ ၅</p> | | |
|---|---|------------------------------------|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p><u>တုမေကမ်းပတ္တိ ၅</u></p> <ul style="list-style-type: none"> စုကပဲ အိုဒီးတုပဲ လီးသား သူလာ်မှုံး မူတမ္မု မှုံးနှံး လာသိလုံးဘား အပူး | <p>ကိုအပေါက်ကဘာ် တုန်းသုံးည့်အို</p> <p>တုတမာအိုဒီးသိလုံး ဘား လာခိုတန်းည့် အတိုပူး...လိုခံတန်း ကော်အိုလုံးအကို က ဘာ်တုစိုးညိုးဆာတဲ့ အိုလာ ပုံပောဆုံးရှုံး ကျေတု</p> <p>*တုကြွော်တုလာကို ကဘာ်တုစိုးညိုးဆာ တဲ့အိုလာ ပုံပောဆုံး ရှုံးကျေတု</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

*တုလာအောင်ထွေထိုင် တုကြွော်လာကိုချာ(OSS), တုကြွော်လာကိုပူး(ISS)ခလုပ် ကအောင်လာ ကိုခိုင် အတ် ဆာတဲ့အဖိုး
လို့လို့.

ଫୁଲା ତ୍ୟବିଃତ୍ୟଳୀ ଲାଗ୍ନି

ကိုသုတဖော် ကြေးကထိန်တော်အီအတဲ့ မူးလ၊ ဘုတ်တော်သိန်လိတ္တုလံအီ၊ ဘုတ်ယူးတော်တို့နိုင်ဖံးယ် ဒီး တော်ယူးယိုင်ပါးက တော်သိန်တော်သိတဖော် အယ်နှုန်းလို့၊ ကိုသုတဖော် ကဘာ့သုတ္တုလိုလ၊ တော်အိုင်ဆူ့အိုင်ချုံး၊ တော်သုတ္တုမံသားမှု့ သုတ္တုတဖော် မူးတော်အရွှေ့သုပ္ပါယ်တော်၊ လာပျောက္ခို့၊ ပျောမောတို့၊ ဒီးပျောတဝေးတဖော်အို့ နှုန်းလို့။

ॐ शत्रुघ्नी

တိမေကမ်း ခာ္ဘီ = တိဟန်ပလီ

ତୀମ୍ବାଗମନ କ୍ଷେତ୍ର ଯିବୁ ହାତିଲାଙ୍କ ପାଦିଲାଙ୍କ ଏହାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ကျေမှုကမ်း သုတေသန ပြည်သူ့ အကျဉ်းချုပ် အဖွဲ့အစည်း တောင်းဆိုရေး ဝန်ကြီးခွဲ သုတေသန ပြည်သူ့ အကျဉ်းချုပ် အဖွဲ့အစည်း တောင်းဆိုရေး ဝန်ကြီးခွဲ

အက်ဒိန္ဒ

တိကျိုးဘိကျိုးသူ တိဖီးတိမေ တဖုံ

တုက္ခင်ဘန်ကူးသူ အတုရဲ့ပိတ်တုက္ခဲ့၊ တုပံးတုမာ လာလ်တဖန်အံ့၊ အိုင်ကတ်ကတီအသေးလာ ပျော်သွေ့လာ ဝို့ဟျာရို့ ကမျှော်တိဖုံ့ကို တဖန်အကို နှိုင်လို့။

ଗ୍ରୀକାରୀଙ୍କିନ୍

ကိုယ်တူးမှုပ်ကားအတွက် အနေဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိခိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတော်းမှုပ်ကားအတွက် အနေဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိခိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ပသူဗဲ တုပ္ပါတ်၏ အတ်ဂုံးနို့ဂုံးယှု အကျိုးအကျေလာ ပကမာနို့မာယါပဲ တ်အိုင်တ်အီအဂျို့အကျို့ သုံးတဖို့နှုံးလို့၊ မို့ပိုတဖို့ ကြားပိုနှုန်းလုံ၊ အဖိုးအတ်အိုင်အပွဲ့အကိုး ဒီသိုးစုကအိုင်ထိုဟို လာအတ်အိုင်အပွဲ့အကိုး နှုံးလို့၊ နမာကိုတ်အိုင် အပွဲ့အား မှတ်နေလာ နထာန်နဖိုအစုံလုံ၊ တ်အိုင်အကိုးသုံးပဲ မူတမူး၊ နထာန်အိုလာန်နိုကစ် လာခိုင်ဖူးထား ပုံ၊ ယေသန့်အပွဲ့၊ စဲ myschoolbucks.com သုံးရှုံးကိုးနှုံးလို့၊ စုလေအောင်လို့တဲ့ လာနဖိုအတ်အိုင်အကိုးသုံးတဖို့ တ်ကစိုးလို့၊ အဲသားတန် လာနဖိုအတ်အိုင်အကိုး နှုံးလို့。

နမ်းလိုဘုရား တိုအိုင်လိုအိုင်ဆီနှင့်, ဝံသးရွှေ၊ မာနမိုင်နပ်ကိုးဆဲးကျိုး ပြေပေါ်ချောင်းကျောတ် မူတမ်း ကိုတ်အိုင်အပေါဒား ဒီးအ ပဲသုံး ကမာစားနှင့် တိုလာနလိုဘုရားသုံးတဖော် နှင့်လို့ ဆဲးကျိုး အမဲဇ် ရှုံးမဲခွဲ်၊ ကိုတ်အိုင်အပေါ်နှင့်တ် စ ၆၀၅-၃၅၃-၆၄၀၉ တက္ကား。