

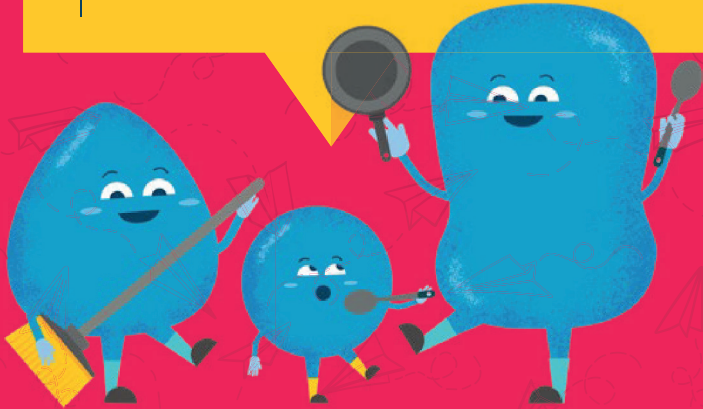
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာလအတွင်း  
နေအိမ်မှာ မိဘများမှ ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

# ကစားခြင်းမှ သင်ယူခြင်း

သန်းပေါင်းများစွာသောကလေးများဟာ ကျောင်းများပိတ်ထားခြင်းနှင့် မိမိတို့၏အိမ်မှာ သီးသန့်နေရခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်နေကြရပါတယ်။  
ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် သင်ယူခြင်းကတော့ အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် ပျော်စရာကောင်းစေမယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

## ကစားနည်းအမျိုးအစားများ

- ပျော်စရာကောင်းပြီး ပညာလည်းရတဲ့ ကစားနည်းပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။
- ဘာသာစကား၊ ကိန်းဂဏန်းများ၊ အရာဝတ္ထုများ၊ ပြုစာတ်ဒရာဖာများနှင့် တေးဂီတ ကစားနည်းများဟာ ကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ပုံစံဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာရန်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခွင့်အရေးဖြစ်စေပါတယ်။



## လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားနည်းများ

- သင့်ကလေး၏ အကြိုက်ဆုံးသီချင်းများအတွက် ကကွက်တစ်ခုဖန်တီးပါ။ ပထမတစ်ဦးက ကကွက်ကိုစတင်၍ အားလုံးက ထိုကကွက်အတိုင်း ပုံစံတူလိုက်ကပါ။ ကကွက်ဦးဆောင်သူ အဖြစ် အားလုံးတစ်လှည့်စီဆောင်ရွက်ပါ။
- ခြေချောင်းများနှင့် အများဆုံးထိနိုင်သည့် “စိန်ခေါ်မှု” - မတ်တတ်အနေအထားဖြင့်ခြေစုံပူး၍ အပေါ်သို့စုံစုနုပြီး ပြန်အကျတွင် လက်နှင့်ခြေထောက်များကို ဘေးဘက်သို့ဆန့်ကားခြင်း၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘေးကားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် တစ်မိနစ်အတွင်း ခြေချောင်းများကို ဘယ်ခြေညာလက်၊ ညာခြေဘယ်လက်ဖြင့် အကြိမ်ရေအများဆုံးထိနိုင်အောင် ကစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး “ကြည့်မှန်” ကဲ့သို့အမှုအရာထပ်တူပြုခြင်း - ကစားဖော်တစ်ယောက်မှ ပြုလုပ်သည့် မျက်နှာအမူအရာ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အသံများကို နောက်တစ်ဦးမှ ထပ်တူကျအောင် အတုအပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကြည့်သူအဖြစ် ကစားဖော်တစ်ယောက်က ဦးဆောင်ကစားပြီး အလှည့်ပြောင်းလဲကစားနိုင်သလို ဦးဆောင်သူမရှိလည်းဘဲ ကစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။
- ကျောက်ရုပ်အက - သီချင်းကိုဖွင့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကစားဖော် တစ်ယောက်ယောက်က သီချင်းဆိုပါ။ သီချင်းသံဖွင့်ထားစဉ် ကစားဖော်အားလုံး ကခုန်နေရမည်။ သီချင်းသံ ရပ်တန့်သွားသောအခါ လူတိုင်း ကျောက်ရုပ်လို မလှုပ်မယှက် နေရမည်။ သီချင်းရပ်သည့်အချိန်တွင် မရပ်ဘဲ ကျန်သည့် ကခုန်နေသူသည် နောက်ကစားပွဲတွင် ကျောက်ရုပ်ဖမ်းသူအဖြစ် ကစားရမည်။
- တိရိစ္ဆာန်အက - အထက်ပါ ကစားနည်းအတိုင်းပါဘဲ၊ ဒါပေမယ့် သီချင်းသံ ရပ်တန့်သွားတဲ့အခါမှာ တိရိစ္ဆာန်အမည်ကိုအော်ပြီး လူတိုင်းက ထိုတိရိစ္ဆာန် ပုံစံလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

## ပုံပြင်ပြောခြင်း

- သင်၏ ကလေးဘဝမှ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို သင့်ကလေးများကို ပြောပြပါ။
- သင့်ကလေးကို ပုံပြင်ပြောပြခိုင်းပါ။
- “ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက...” နှင့် အစချီသော ပုံပြင်အသစ်တစ်ခုကို အတူတကွ ဖန်တီးပါ။ တစ်ဦးလျှင် စာကြောင်း တစ်ကြောင်းစီ အသစ်ထည့်ပြီး ဇာတ်လမ်းအသစ်ကို ဖန်တီးပါ။
- အကြိုက်ဆုံးဇာတ်လမ်း သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် အတိုင်းသရုပ်ဆောင်ပါ။
  - အရွယ်ကြီးသောကလေးများဟာ ကလေးငယ်များကို ညွှန်ကြားပေး နိုင်သည့်အတွက် တာဝန်ယူမှုကိုပါ ကစားရင်း သင်ယူနိုင်စေပါတယ်။

## အရာဝတ္ထုတွေကို ပုံစံ ပြောင်းကြပါ။

- တံမြက်စည်းများ၊ ကြမ်းတိုက်တုတ်များ သို့မဟုတ် ပဝါများကဲ့သို့သော နေ့စဉ်သုံး အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ကစားပရောများအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင် ပါတယ်။
- အရာဝတ္ထုကို အခန်း၏အလယ်တွင်ထားပါ။ ထိုအရာအား မည်သို့ကစားလို့ရသည်ကို အကြံဉာဏ်ရသူက အလယ်သို့ထွက်လာပြီး ကစားလို့ရသည့်ပုံစံကို အခြားသူများအား ပြပါ။
- ဥပမာအားဖြင့် တံမြက်စည်းကို မြင်းတစ်ကောင်၊ ခိုက်ခရီးဖုန်း သို့မဟုတ် ဂစ်တာအဖြစ် ကစားနိုင်ပါတယ်။

## မှတ်ဉာဏ်ကိမ်းကစားနည်း

- ပထမလူက “ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် အိမ်တွင်းပိတ်နေရတဲ့အချိန်ပြီးလို့ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ၊ ငါကတော့ ဘယ်ကို သွားမယ်။ (ဥပမာ၊ ပန်းခြံသို့သွားမယ်။)”
- ဒုတိယလူက “ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် အိမ်တွင်းပိတ်နေရတဲ့အချိန်ပြီးလို့ အပြင် ထွက်တဲ့အခါ၊ ငါ ပန်းခြံကိုသွားမယ်။ ပြီးရင်... (ဥပမာ၊ ငါ့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း ထံသွားမယ်)” ဟူ၍ ပထမလူရဲ့ ပြောစကားနောက်မှ ထပ်ဖြည့်ပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် အိမ်တွင်းပိတ်နေရတဲ့ အချိန်ပြီးလို့ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ၊ မိမိလှုပ်ချင်တဲ့ ပျော်စရာကောင်းတာ လေးတွေကိုစဉ်းစားပြီး ရှေ့ကပြောသွား သူများရဲ့ဝကားနောက်မှ တစ်ဦးလျှင် တစ်ခုစီထပ် ဖြည့်ပါ။

## သီချင်းဆိုခြင်း

- သင့်ကလေးအား သီချင်းဆိုပြခြင်းဟာ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။
- သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် သီဆိုပါ။ သီချင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်ခန့်မှန်းနိုင်သည့် ပထမဆုံးသူဟာ နောက်ကစားပွဲမှာ ဦးဆောင်ကစားရပါမယ်။
- လက်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းအကြောင်း သီချင်းတစ်ပုဒ် စပ်ဆိုပါ။ သီချင်းနှင့်အတူလှုပ်ရှားမှု ကကွက်များပါ ထည့်ပါ။

