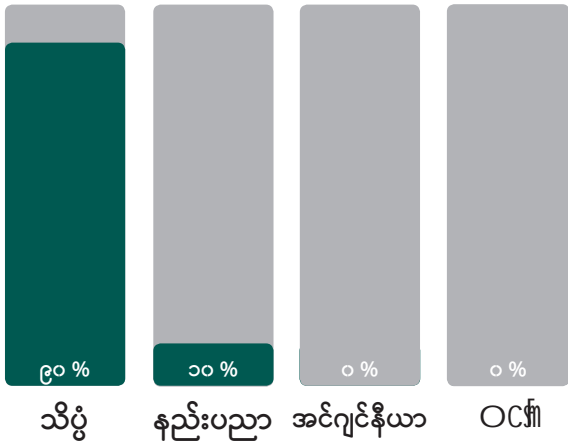




အကြောင်းအရာ

လှုပ်ရှားမှုအတွက် အာရုံကြောစင်တာ



ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများ - လှုပ်ရှားမှုအတွက် အာရုံကြောစင်တာ

အမျိုးအစား

ဟန်ချက်ညီသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းစဉ်များ

ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ သုတေသန၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု။

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

ခြေထောက်များ၊ လက်များ၊ ကြွက်သားများ၊ မျိုးစုံသောလုပ်ငန်းတာဝန် (တစ်ချိန်တည်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှု)၊ နှစ်ဖက်ညီမျှမှု (ဟန်ချက်ညီခြင်း)၊ ဗီပေညာ

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

ခန့်မှန်းကြာချိန် မိနစ် (၆၀)



နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကိုပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားပါနှင့်။လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ပြေးခြင်း (သို့) ခုန်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုနောက်ကွယ်တွင် ဘာရှိသနည်း။

ဤအချက်အတွက် ဦးနှောက်သည် များစွာပါဝင်မှုရှိသည်။ ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်း လုပ်ဆောင်သည်။ အကယ်၍ မျက်နှာပြင်သည် အန္တရာယ်ရှိပါက ဦးနှောက်သည် ဟန်ချက်ညီစွာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်ရှိ ကြွက်သားများ၏ အကူအညီဖြင့် တုန်ခါမှုကို ဟန်ချက်ညီစေသည်။ ကျွန်တော်တို့ ခေတ္တမျှရပ်လိုက်သောကြောင့် မှောက်လျှက် မလဲတော့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ကြွက်သားစနစ်၏ စွမ်းရည်နှင့်လက္ခဏာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဗီဇများနှင့် များစွာဆက်နွယ်သည်။ အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှကျွန်ုပ်တို့ ခြေလက်များမနိုင်မနင်းဖြစ်ပြီး ခဏခဏ ချော်လဲကျနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုကြသော်လည်း အိုမင်းခြင်းသည်အမှန်တကယ်တော့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးမျိုးသော လဲကျခြင်း (သို့မဟုတ်) ချော်လဲခြင်းတို့၏ အဓိကပြဿနာမှာ တစ်ချိန်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်သည် အလုပ်များနေစဉ် သင်္ချာပုဒ်စာများတွက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ရှုပ်ထွေးသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကန့်သတ်ချက်များဆီသို့ လျှင်မြန်စွာ ရောက်ရှိပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကျဆင်းသွားသည်။ တိကျမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ လှုပ်ရှားမှုစနစ်၏ အားသာချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်များသည် အလွန်တိကျသေချာစွာ ကိုင်တွယ်မှု ပြုနိုင်ပြီး ဖိအားကို ချိန်ညှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် အလွန်တိကျ ကောင်းမွန်သော ထိန်းချုပ်မှု ဗဟိုစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- ကြွက်သားအရိုးစုစနစ်အကြောင်းကို သိရှိစေရန်။
- ပြေးခြင်း၊ တိကျခြင်း (သို့မဟုတ်) မျှတမှုသဘော စူးစမ်းခြင်းစသည့် စမ်းသပ်ချက်များကို သိရှိစေရန်။
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဦးနှောက်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော ဖြစ်စဉ်များအဖြစ်မှတ်ယူပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများ (သို့မဟုတ်) လုပ်ရပ်များအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ရန်။ (ဥပမာ - ခွက်တစ်ခွက်ကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကခြင်း စသည်ဖြင့်)



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- ယနေ့တွင် မျှတမှုနှင့် ညှိနှိုင်းမှုတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖြစ်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်များ ရှိကြောင်းလည်း ပြောထားပါ။
- ပညာရေးရုပ်ရှင်အားပြသပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များအားပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ညွှန်ကြားချက်များကို ပြောပြပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများ အားလုံးအား ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ယောက်ချင်းဆီ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများ အားလုံးအား တစ်ခုချင်းစီ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပြုလုပ်စေပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား လှုံ့ဆော်ပြီး ရုပ်ရှင်ပါအကြောင်းအရာများအား လိုအပ်သလို ထည့်သွင်း ပြောကြားပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဟန်ချက်ချိန်ညှိခြင်း နှင့် ကြွက်သားစနစ်များအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ရုပ်ရှင်ထဲတွင် ပြသသွားသည့်အတိုင်း ဦးနှောက်သည် အလုပ်လုပ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွက်သားများနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုကို ထိန်းညှိပေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ရုပ်ရှင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုကို ပြောပြပါ။
- လိုအပ်သည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အတန်းထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံး ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအား အိမ်၌ တစ်ယောက်တည်း မပြုလုပ် စေရန် ပြောပြပါ။ (မတော်တဆ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)
- အတန်းတွင်းရှိ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအား သတိထားပါ။
- အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ကူညီပေးခြင်း (သို့) အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများ ထံမှ အကူညီရယူခြင်း ပြုစေပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်း (၅) ပြုလုပ်ရာတွင် ဟန်ချက်ညီစေရန်အတွက် (မျက်နှာသုတ်ပုဝါကြီး၊ ကြိုး) တစ်ခုခုဆောင်ထားပါ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ကြိုတင်ပြင်ဆင် ယူဆောင် လာခဲ့ရန် ပြောပါ။