



# လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

## စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် တစ်ခုဖြစ်သည့် အိပ်စက်ခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း

အိပ်ရာမဝင်ခင်တွင် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်သနည်း။

မည်သည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာဝင်သနည်း။

အိပ်မောကျရန် အချိန်မည်မျှကြာမြင့်သနည်း။

မည်သည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာထသနည်း။

မနက်အစောတွင် အိပ်ရာထရန် လွယ်ကူသည်ဟု ခံစားရပါသလား။

ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်ပါသလား။ အိပ်မက်မက်ပါသလား။

ကျောင်းသွားတက်ရန်အချိန် မည်မျှကြာမြင့်ပါသနည်း။

သင်ခန်းစာများ စတင်ချိန် စောလွန်းသည်ဟု ခံစားရပါသလား။

အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ ခံစားရပါက၊ မည်သည့်အချိန်က အသင့်တော်ဆုံးဟု ထင်ပါသနည်း။ ထိုသို့မခံစားရပါက၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပို၍ အိပ်ချိန်ရရှိရန် သင်ခန်းစာများကို မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ပို၍သင်ကြားရန် လက်ခံပါသလား။