



## COGNITIVE DEVELOPMENT

### Sensorimotor Stage (Age 0 - 2)

Children try to make sense of the world through sensory perception and motor activities such as looking, listening, and sucking. At this age, it is important for children to learn that an object can exist even though it cannot be seen or heard.



### Preoperational Stage (Age 2 - 7)

Children become able to represent the world symbolically. They still think everyone sees, thinks and feels like they do and still cannot understand the complex ideas such as weight and volume. Language development is important at this stage.

### Concrete Operational Stage (Age 7 - 11)

Children become able to take perspective of others, start to develop logical thinking and learn to draw general principles from specific events. But they are still struggling to think in abstract ways and predict outcomes from hypothetical situations.



### Formal Operational Stage (Age 11+)

Children develop logical and systematic thinking, and become capable to understand abstract concepts and apply general principles to predict outcomes. They can learn to plan and solve problems.



# သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

## အာရုံခံလုပ်ရှာမှု အဆင့် ( အသက် ၀ မှ ၂ နှစ် )

ကလေးများသည် သူတို့၏ တွေ့ရှိမှုကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ပါဝင်ခြင်း ဖွံ့ဖြိုးခြင်း အစရှိသည် အာရုံခံမှုများနှင့် လုပ်ရှာမှုများအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ် ခက်ခဲစွာဆောင်ရွက်ကြောင်းကြိုဆိုပါသည်။ ထိုအခွင့်အလမ်းတွင် ကလေးငယ်များ အနေဖြင့် တစ်စုံစာသည် သူတို့ မမြင်ရ၊ မကြားရသည်တိုင် ဆက်လက်တည်ရှိ ခန့်မှန်းသေးသည် ဟူသည်ကို သင်ယူလေ့လာ မိန့်ခံစေရန် အရေးကြီးပါသည်။



## အသေအချာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမတိုင်မီ အဆင့် ( အသက် ၂ မှ ၇ နှစ် )

ကလေးများသည် သူတို့၏ ကမ္ဘာကို သင်္ကေတများအားဖြင့် ကိုယ်စားပြု လာကြသည်။ သူတို့အနေဖြင့် အပြား၊ သူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် မြင်စေ့၊ စဉ်းစား၊ စံစားမှု များသည် ရှိနေသည်ဟု ထင်နေသေးသည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ အလေးချိန်၊ လူထည် အစရှိသည် ရုပ်ပုံများသည် သဘော တရား များကိုလည်း နားမလည်နိုင်သေး။ ထိုအသက်အရွယ် အတွက် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှု သည် အရေးကြီးလှပါသည်။

## အသေအချာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့် ( အသက် ၇ မှ ၁၁ နှစ် )

ကလေးများသည် အကြားသူများ၏ အပြင်ကို သတိပြု စဉ်းစားလာနိုင်ပြီး လူထို့ရှိရာ တွေ့ဆုံမှုများ ဖြစ်ရပ် အမျိုးမျိုးမှ အခြေခံသဘောတရားများ ခက်ထုတ်နိုင်စွမ်း များ တောင် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ သို့သော် စိတ္တသဘောတရား များဖြင့် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် နှင့် ဖြစ်ရပ်များ ဝန်တီးစဉ်းစားပြီး ဖြစ်နိုင်သည့် ရလဒ်များ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် အတွက် အခက်အခဲ ရှိနေသေးသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။



## စနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့် ( အသက် ၁၁ နှစ် နှင့် အထက် )

ကလေးများ လူထို့ရှိရာ တွေ့ဆုံမှုများ နေ့စဉ်တကျ တွေ့ဆုံမှုများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသည်။ စိတ္တသဘောတရားများကို နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိလာပြီး အခြေခံ သဘောတရား များကို အသုံးပြုပြီး ဖြစ်နိုင်သည့် ရလဒ်များ ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်လာသည်။ သူတို့သည် အစီအစဉ်များ ဖော်ပြခြင်း နှင့် ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များကို သင်ယူနိုင်သည့် အချိန်လည်းဖြစ်သည်။



# သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

## အာရုံခံလှုပ်ယှားရေး အဆင့် ( အသက် ၀ မှ ၂ နှစ် )

အချေတိရေ သူရို၏ကမ္ဘာကို ကြည့်စွာ၊ နားထောင်စွာ၊ ပါးစနန့် စုပ်စွာ စရေ အာရုံခံလှုပ်ယှားမှုတိနန့် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားကတ်ပါရေ။ ယင်းအရွယ်မှာ အချေတိအနိန်နန့် တခုခုကို သူရိုမမြင်ရ၊ မကြားရကေလေ့ ဆက်ဟိနိုင်သိမ့်ရေ ဆိုစွာကို သင်ယူလိလာစီနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါရေ။



## အသိအချာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသိမ့်ရေ အဆင့် ( အသက် ၂ နှစ်မှ ၇ နှစ် )

အချေတိရေ သူရိုကမ္ဘာကို သင်္ကေတတိနန့် ကိုယ်စားပြုလာကတ်ပါရေ။ သူရိုအနိန်နန့် အခြားလူတိရေ သူရိုပိုင် မြင်တို့၊ စိုင်းစား၊ ခံစားမှုတိ ရှိနိုင်သိ ရေလို့ ထင်နိန်ကတ်တေ အချိန်ဖြိုက်ပါရေ။ အလီးချိန်၊ ထုထည် စရေ ရှုပ် ထွီးရေသဘောတရားတိကိုလေ့ နားမလည်နိုင်ကတ်သိပါ။ ယင်း အသက်အရွယ်အတွက် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုစွာ အရေးကြီးပါရေ။

## အသိအချာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအဆင့် ( အသက် ၇ နှစ်မှ ၁၁ နှစ် )

အချေတိရေ အခြားလူတိအမြင်ကို သတိပြုစိုင်းစားလာနိုင်ပနာ ယုတ္တိရှိရေ တွီးခေါ်မှုတိ၊ ဖြစ်ရပ်တိထဲက အခြေခံသဘောတရားတိကို ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း လေ့ ဖွံ့ဖြိုးလာပါရေ။ ယကေလေ့ စိတ္တသဘောတရားတိနန့် တွီးခေါ်နိုင်ဖို့နန့် ဖြစ်ရပ်တိ ဖန်တီးစိုင်းစားပနာဖြစ်နိုင်ရေ ရလဒ်တိကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့ အတွက် အခက်အခဲရှိနိန်သိရေ အချိန်ဖြိုက်ပါရေ



## စနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးရေး အဆင့် ( အသက် ၁၁ နှစ်နှင့်အထက် )

အချေတိ ယုတ္တိရှိရေတွီးခေါ်မှုတိ၊ စနစ်တကျတွီးခေါ်မှုတိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာပါရေ။ စိတ္တသဘောတရားတိကိုလေ့ နားလည်လာပြီးကေ အခြေခံ သဘောတရားတိကို အသုံးပြုပနာ ဖြိုက်နိုင်ရေ ရလဒ်တိကို ကြိုပနာ ခန့်မှန်းနိုင်လာပါရေ။ သူရိုတိစွာ အစီစဉ်တိ ရှီးဆွဲစွာနန့် ပြဿနာတိကို ဖြီး ယုင်းခြင်း စရေစွမ်းရည်တိကိုလေ့ သင်ယူနိုင်ရေ အချိန်လေ့ဖြစ်ပါရေ။



# တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်

## တၢ်သ့ၣ်ညါပလၢၢ်ဒီးတၢ်ဟူးဂဲၤအပတီၢ် (အသး ၀ - ၂ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အခီပညါလၢ အဝဲသ့ၣ်ဟီၣ်ခိၣ် ဒီဖျိ တၢ်ပလၢၢ်ကွၢ် ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်, တၢ်ဒိကန့ၣ်, တၢ်ဆူးဒီးထးခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အကါဒိၣ်လၢသးအနီၣ်အလါအကတီၢ်အံၤန့ၣ် ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကၢၤဘၣ်တၢ် ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်အီၤလၢ တၢ်လၢအတထံၣ်ဘၣ်, နၢ်ဟူဘၣ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးဝဲ အါမံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်အပတီၢ်လၢတချးဒိၣ်ထီၣ်လီၤတၢ် (အသး ၂ တုၤ ၇ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် သ့ၣ်ညါပလၢၢ်အဝဲသ့ၣ်အဟီၣ်ခိၣ် ဒီဖျိတၢ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် နၢ်ပၢၢ်ဝဲလၢ ပုၤအဂုၤအဂၢၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ထီၣ်, တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်ဒ်သီးအဝဲသ့ၣ် အဖၢမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တအိၣ်ဒီး တၢ်နၢ်ပၢၢ်တၢ်အကီၢ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အတယၢ်, တၢ်အသးအကၢ် ဒီးဘၣ်. လၢ တၢ်အပတီၢ်အံၤန့ၣ် တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်ကတီၢ်, ကျိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အပတီၢ်လၢဒိၣ်ထီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး (အသး ၇ တုၤ ၁၁ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်လၢသးအနီၣ်အလါအံၤတဖၣ်န့ၣ် စးထီၣ်သ့ၣ်ညါပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဝဲပုၤဂုၤပုၤဂၢၤအတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်သ့ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အဝီ, တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်နၢ်ပၢၢ်အခီၣ် တဘၣ်လၢတၢ်မၤအသးကလုာ်ကလုာ်အဖီခိၣ် တဖၣ် စးထီၣ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီး သးအကျိၣ်အကျဲအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်ဆိကမိၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤအသးဒီး တၢ်တယၢ်ဆိတၢ်ကမၤအသးအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်ဒီး အဖၢမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်အပတီၢ်လၢအဒိၣ်ထီၣ်လၢအဂ့ၢ်အဝီ (အသး ၁၁ နံၣ် ဒီး ဆူညါ)

တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အဂ့ၢ်အဝီမ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်ဆိကမိၣ်ပဲာ်ထံၣ်နီၤဖးမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲလီၤ. စးထီၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီး သးအကျိၣ်အကျဲတဖၣ်ဒီး လၢတၢ်နၢ်ပၢၢ်အခီၣ်တဘၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ် အဝဲသ့ၣ်သ့တယၢ်ဆိတၢ်ကမၤအသး တဖၣ်သ့ထီၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်စးထီၣ် မၤလိၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်လီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီး တၢ်ဃုကျဲၤလၢတၢ် ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ် စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.



# Ba Jhau Nae" Lhug Ma Qi" Qhang Khyo

## Nghe" yu: khyo Azhao" (kao 0 mae" 2 zin)

Zashao qe wa yao" ayo, re qu" ru- Tae" gyo" ru- Nhaid' yang Jhab'ru we' nghe"yu: khyo we' labsab' khyo: yang lase" pheim: ra" khyo" thaung' qhao: co" ra".Ce: ayo, re zoshao qe wa daja: ja: re yao: bam mamyaw mathe' gyo: ngaid yang: re: jo, na shi: nae" ga: ru mho" xeim: yu nae" yhau: gyin" ra".



## Jao dang lhug ma khyo majoe" shi" au: - Azhao" (Kao- 2 mae" 7 zing)



Zasho qe wa yao" ra" ayo, re so: re daja: ja: khyo"tau" qu" nug k" ra"yan: bam wa byin cao qe we"dakhyo: myao: ru- myid: qu"ru- kham zo" rub o ganae" ga: Jho: ra" ayo, ngaid: ra". Ala we' akhyao jham wa gyai myo" lay: so, ru re maba: kho' khau: shi" ru ngaid: re ayo re wa myan" tho: ba: jhau nae"qhida' mae" lhug makhyo wa jhau: gyin" thao" ngaid ra"

## Jao Dang Lhug ma Khyo Azao" (kao 7 mae" 11 zin)

Zashao qe wa su: ra" akhyo re myid: tau" lag: qu" mung: gegai: yoo: myid: qu" khyo jham- Boe"khyao aja: ja: re qao: bin" akhyao pui: thug'nug: ru aqhida' lhug ma: lo: ra" Ngaid qere: Jao" nhag myid khyo" myid: tau" qu" ru we kaid' zhao nae" ga: myid yang: goi: qo"lo nae" jham re myid: ke' lao" aqug: agae" bo: na shi" ayo, ngaid: ra".



## Ada" zo, lhug ma khyo azhao"(Kao 11 zin mae" tho&' khyo)



Zoshao qe wa gegai: yao: myid: tau" qu" khyo-ada" zo, myid: tau" khyo jham lhug ma qi" qhang: lo: ra". Agyin akhyao: jham re ba: gyo" lo mung: qau: bin akhyo re cao" yang: qo" lo nae"ru re la yang: ba: tau" lag: yu: ra". Yao: bam wa adai: ato' ba: nyhang" ru we' aqug: khai: sho' nae" ra" bun qam: o: jham re mho" xeim: yu nae" ayo, ngaid: ra".



# Shi\_pui ve hpaw ca da ve ui\_la mvuh la tu

## \*Daw nyi leh te ve aw yan (a sha\_0 te leh 2 hk'aw hk'a ga)

ya eh te hpa leh yaw hui ve mi gui hta nyi ve / na ve / maw k'aw te leh chaw ve ta he te hpa te leh tcuh kui yu taw tu co ca ve yo. O hk'e ve te yan hta ya eh te hpa leh te ceu ceu hta yaw hui ma maw / ma ka hta hk'a ga ca leh k'aw cheh g'a tu yo teh he yu g'a hpeh tu a ye ui ve yo.



## \*Hk'a deh ma ui la she ve aw yan (2hk'aw te leh 7hk'aw )



ya eh te hpa leh yaw hui ve mi gui hta aw ha eh te hpa te leh he yu cheh ve yo. Yaw hui leh aw ka aw nu te hpa hta ka yaw hui hk'e le daw nyi ve hkan ca ve te g'ui caw ve teh daw ve aw yan hpeh ve yo. Heh ve aw ceu leh sha sha ve daw hk'a te hpa hta ma na g'a she ve yo. Chi hk'e ve a sha aw pon chaw ceu ve aw hkaw ui la mvuh la tu leh a ye ui ve yo.

## \*Hk'a deh ui la mvuh la ve aw yan (a sha 7hk'aw te leh 11hk'aw )

ya eh te hpa leh aw nu ve chaw te hpa ve nyi maw hk'a hta sha ti ta leh nyi maw la pui ve / hpeh hk'a te ceu le le ve tcuh kui te hpa hta ka yu taw g'a ve te hpa ui la mvuh la ve yo.



## a sha 11hk'aw aw hk'o)

ya eh te hpa leh u vnaw neh te leh hk'a deh te daw nyi pui la ve yo. Yaw hui te hpa leh a si si bvuh ve leh pyatana te hpa hta ka hpean shi g'a ve hta he yu gia ve aw yan hpeh ve yo.



# သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

## Thînāhō dō èruèrè (dē 0 - 2)

Pigā numē èthînāhō èkhī èkē dōkăhăkhū èruèrè kēhōkêlò dō ādònākū, thòle thīja tamō tamō. Bănũ èkhī, pigā numē èkēhtī, èkēnāhō dō tēbā haō kēmē èdūdălō hobā mathījă nā rûkhō.




## Thînā tētē hō haō èkhī (dē 2 – 7)

Hajō èkhī numē pigā kē dōkăhăkhū wa ta manāi tamō tamō. Hō era thījă do dōu thakanu mē èthînā htō. Ta èhtōèglô, taedûeri èrièkē mē èthījă tē hō haō. Bănũ èkhī bā thêlō nā wa mōphă èjō.

## Thînā tētē htō èkhī ( de- 7 – 11)

Bănũ èkhī, pigā thījăi tētē htō tarobātoto, taritakē. Ta htūhō tamō tamō èkhōhtī mē takhūtacă tē, è arèla gō to. Hō ma ta tagā mē hōbā ma thakatè, thōhtũ wa tètè, èpō bă èjũ thakatè mē è arèla gōtē hō kăli haō.




## Thînā bēhō bōlò htō èkhī (dē 11 cōhō)

Bănũ èkhī, pigā mē èthînā bēhōbōlò htō. Ta htūhō tamōtamō thakatè. Takhūtacă tē. Hō ma ta tagā mē èru bă èru haō, èphōèthā thō ò thakatè mē èthījăi lô htō. Bănũ èkhī èbā thêlō htō ta ha hō adōaghènè ta dō ta bā pōbăsă ò mē hōbā malī thakatè nu.

# Tatheingă atadauhtan

## Tatheingă kikhyôn atôn (0 taũ 2 nein)

Picăphao nu u anănthu hankhau, nădeĩn, cwĩ cudeĩn dò theingă kikhyôn htaũ rwăn cwaĩdò ka kadaôlaõ htan atabaò tabăn. Picăphao ũkaũ nănkħũ arĩdau cwaĩdò anănthu katheingă malũba, ta do anănthũ cõ ulaõ, cõ nahyũn mè aò cei aòklôn da leimõ.



## Rĩdò dauhtan lanklan atôn (2 taũ 7 nein)

Picăphao tònñăn anănthũ hankhau cwaĩ tamanăn lamyán. Anănthũ nithũ mò do prakaru laolăn usũ, nithũ dò theingă cwaĩ anănthũ akhein. Anănthũ cõ napau nathei mò akhyan, aponcan dõ magwũn anănthũ. Bănu akhein, tadauhtan bakyădò tamangaõ mè arĩdau.



## Dauhtan lanklan atôn (7 tau[ 11 nein)

Picăphao atadauhtan bakyădò tadaũlaõ htan căn bwaithá hõ ngòn karu atausũ dò căn nithũ tamwaĩywăn cõ mwaĩ ywăn hõ. Blănmè cwaĩdò kanithũ bakyădò thà dò nithũ u yaõ bakyădò tama lamyán myan ata naũba mè anănthũ nithũ cõ pau mò. Kanithũ nănkħũ takaũ takai aò mò.



## Dauhtan raòran atôn (nein 11 dò kakhau)

Picăphao căn nithũ hõ tamwaĩyăn, cõ mwaĩ ywăn dò atanithũ raòran htan hõ. Căn nithũ bakyădò thà tanithũ, icũ ta ma kalao lahan dò căn usũ yaõ hõ kahtũhtan tară pè. Mwaĩ akhain dõ anănthũ malũ tama aklan lahan dò tamalı makhlăn tadidòn.







# Myit maju hte seng na bawng ring rawt kaba lam

## Maju shamawt madang( Asak 0-2ning )

Ma ni gaw yu n-na, madat n-na, lata hte chyup yu n-na, shanhte myit mada ai hpe lachyum madun lu na matu maju ni, shamawt ai lam ni hte shakut ma ai. Ndai asak apart ma ni a matu gaw lama mi wa shanhte nmu lu, n-na lu tim naw grin nga chye ai ngu hpe sharin hkaja la lu na matu ahkyak ai.



## Hkrak wa bawng ring ai lam grain du shi ai madang( Asak 2-7ning )



Ma ni gaw shanhte myit mada ai lam ni hpe masat kumla ni hte madung chye wa sai. Shanhte zawn masha kaga ni mung mu ai, myit ai, hkam sha ai ngu n-na shadu taw ai aten re nga ai. Numnak ni, hkrang shadang ni zawn re shanut hpa lam ni hpe nchye na shi ai. Ndai asak apart ni a matu gaw ga si bawng ring na lam ahkyak ai.

## Hkrag sha wa bawng ring wa sai madang ( Asak 7-10ning )

Ma ni gaw kaga masha ni a ningmu ni hpe mu chye wa n-na lachyum ni hpe myit sumru wa ai. Mabyin amyu myu kaw na npawt rudi ni hpe hpaw mada wa ai lam ni bawng ring wa sai. Rai tim myit sumru atsam ni hte mabyin ni hpe shalat n-na byin chye wa na mahtai ni hpe tau krau myit mada chye na matu ayak ahkak naw nga taw ai aten rai nga ai.



## Hkrak sha bawng ring wa ai madang ( Asak 11 hte lahta)



Ma ni gaw lachyum ni hpe hkrak sha myit sumru ai lam bawng ring wa sai. Myit sumru atsam ni hpe chye na wa let, npawt rudi ni hpe akyu jashawn chye wa n-na byin chye wa ai mahtai ni hpe tau hkrau myit mada chye wa sai. Ndai asak apart gaw lamang ka ai lam hte manghkang ran chye wa ai masa ni sharin hkaja la lu na aten ma rai nga ai.



# စားဆာင့်ဆိုင်သော ယုတ်ကောင်းမှု နှင့် ဆွေးနာဟ်ယုတ်ကောင်းမှု

## ထုတ်အိုရိုဒ်ဟ်ယုတ်ကောင်းမှု (အိုယုတ်ကောင်းမှု ၀ ထိုင် ၂ ထိုင်)

ဖောဟ်သးသယ်ယိုဝ် အိုသီးဝေ့ကုအိုဝ် ယောဝ်ဆိုင်၊ ဆိုင်ကားဆိုင်၊ ချေနှိပ်အင်းဆိုင်ဆိုင် သယ်ဝေ့သိုဝ် ဆိုင်ထုတ်အိုရိုဒ်သယ်ယေ ဟ်ယုတ်ကောင်းမှုသယ်ဝေ့ကု မိုထုဂ်ဟ်အိုခိုင် ပိုယဝ်ဟိုင်၊ ကေ့စိုဒ်ခူးဝေ့ဆေဝ်လ်။ ဝေ့ဆိုင်အိုဟိုင်ဖိုင် ဖောဟ်သးပေဝ်လ်ဖးဝေ့ကု ဆိုင်လ်မိုင်မိုင်ယိုဝ် အိုသီးဝေ့လ်ခူးစး၊ လ်ဟိုင်ခူးလားကင်းသီး အိုထုဂ်ကဲဉ်ကု မာလောဟ်အင်းယုတ်ကောင်းမှုသော့ကေဝ်ကဲဟိုင် အိုဖိုင်အိုဆွေဟ်ဆေဝ်လ်။



## ထိုထိုဆာဆာလ်ထိုင်ဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှု (အိုယုတ်ကောင်းမှု ၂ ထိုင် ထိုင် ၇ ထိုင်)



ဖောဟ်သးသယ်ယိုဝ် လ်အိုသီးဝေ့အိုလင်ဉ်အိုဝ် အိုကေ့ဟိုင်ခေဝ်ဝေ့ ချေအို ထောဟ်ကောင်းသယ်ဆေဝ်လ်။ အိုသီးဝေ့ကု ဖြုံဟုံဟုံဟုံဟုံဟုံဟုံ ဝေ့အိုသီး ဝေ့သိုဝ် ခူးဆိုင်၊ ဆိုင်မိုင်ဆိုင်၊ ထုတ်ခိုဝ်ဆိုင်လ်ဖး အိုဝေ့သယ် အိုသားတယ်ဝေ့ အိုခါဆေဝ်လ်။ ဆိုင်အိုလ်ယုတ်ကောင်းမှု၊ အိုခိုင်ဂုဂ်သယ်ကုအိုဝ် ဆိုင်ယိုက်ယုတ်ကောင်းမှု ချေအိုသိုဘသယ်ကုသီး ကားသော့ကဲဉ်အေး၊ ဆိုင်ယုတ်ကောင်းမှုအိုဟိုင် ဘာသော့ဆိုင်ခါခါဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှုသိုဝ် အိုဖိုင်ဆွေဟ်တယ်ဆေဝ်လ်။

## ထိုထိုဆာဆာဆိုင်ဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှု (အိုယုတ်ကောင်းမှု ၇ ထိုင် ထိုင် ၁၁ ထိုင်)

ဖောဟ်သးသယ်ယိုဝ် အိုဟုံဟုံဟုံဆိုင်ခိုင်သယ်ကုအိုဝ် ညှာအိုစိုဆိုင်မိုင်မိုင် ဟုံဟုံကဲထိုင်ဟိုင် အိုဟိုင်ကိုင်ခူးစးစိုဆိုင်မိုင်ဆိုင်လ်ဖး၊ ဆိုင်ကဲထိုင်အိုမိုင်မိုင် အိုဝ် အိုခင်းထာ်အိုဟိုင်ကိုင်လ်ဖးချေ ထုဂ်ဟ်ကဲဆိုင်ကဲသော့လ်ဖး ဟုံဟုံ ဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှုဆေဝ်လ်။ လားကင်းသီး ချေသားအိုဟိုင်ကိုင်လ်ဖး စိုဆိုင်မိုင် ကဲဟိုင်ချေ ဆိုင်ကဲထိုင်အိုကိုင်လ်ဖး အင်းတောင်စိုဆိုင်မိုင်ဟိုင် ကဲထိုင်သော့ အိုတင်ကေဝ်လ်ဖး မိုထိုယာဆေဝ်ဟိုင် မွဲအိုကားဆိုင်ဟုံဟုံအိုခူးဝယ်ဝေ့ အိုခါ ဆေဝ်လ်။



## အိုခိုင်စးစးဆိုင်ဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှု (အိုယုတ်ကောင်းမှု ၁၁ ထိုင်ချေ အိုဖိုင်ခေါ်)



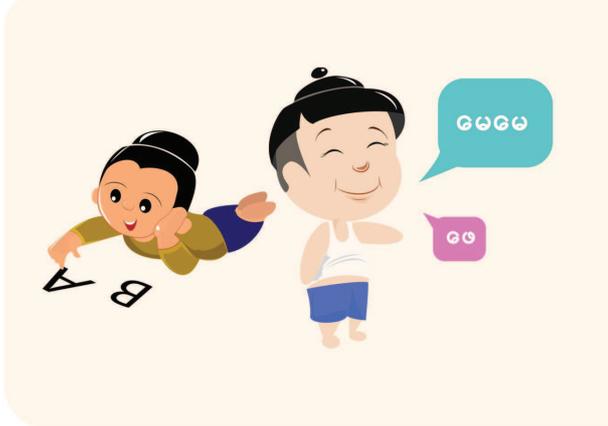
ဖောဟ်သးလ်ဖး အိုဟိုင်ကိုင်ခူးစးစို ဆိုင်မိုင်ဆိုင်လ်ဖး၊ အိုခိုင်စးစး စိုဆိုင်မိုင် ဆိုင်လ်ဖး ဟုံဟုံဆွေဟ်ယုတ်ကောင်းမှုဝေ့ဆေဝ်လ်။ သားအိုဟိုင်ကိုင်လ်ဖးကု အိုဝ် ကားသော့ကဲ ဆိုင်ကုင်းသော့ဟုံဟုံအိုထိုင်ဟိုင် အိုခင်းထာ်အိုဟိုင်ကိုင် လ်ဖးကုအိုဝ် ဆိုင်သိုဝ်ဝေ့ဟိုင်ကဲထိုင်ကဲဝေ့ အိုကေဝ်တင်လ်ဖး ထိုယာ ဆေဝ်ကဲဝေ့ဆေဝ်လ်။ အိုသီးဝေ့ယိုဝ် ကေဝ်စိုဂ်ဆိုင်သိုက် ကွယ်လ်ဖးချေ ဆိုင်ကားဆိုင်ဟုံဟုံလ်ဖး အင်းတောင်ဆိုင်ဝေ့သိုဝ် ဆိုင်ကုင်းသော့လ်ဖးကုအိုဝ် မာလောဟ်ကေဝ်ကဲဝေ့ အိုခါသီး မွဲဆေဝ်လ်။



# လွင်း;ခိုခင်း;ယ့်,မုခင်း;လီင်း: ဗဟို,တၢင်း;ရှု့.

## ခရိုတုခင်း;လွင်း;လွပ်,ရှုခင်း တူင့်;ခိုင် (ခတ,ရှိုတ်,တေ့, ? ခုပ်,)

လုဂ်;ကွခင်း,ခပ်ခန့် တူလုံး၊ ထွမ်,၊ ကပ်သူပင်း;လုပ်,၊ လွင်း;တူင့်;ခိုင်;လေး; လွင်း;လွပ်,ရှုခင်း ကပ်တၢင်း;လှိုင်း;ခန့်သေ ခတ်;လှိုပိုတ်,ဟဂ်; တီး;ပွင် ခင်း;ဂမ်,ဗဟို, လုမ်း;ဗဟို.ခပ်ကိုင်;။ လုဂ်;ကွခင်း,လီဂ်;ခပ်ဟခင်း;ခင်း; သေလှိုဝိုင်း;သေကခင်း ခပ်ကမ်,လီ;ရှုခင်း;သေတၢ့. တိုဂ်;သိုပ်,မီး;ရှု,လီ;ယူ,ခန့် ရှု;ခပ်လီပ်;ရှိုခင်း; သွခင်း;လီ;ခင်း; လမ်,လှိုဂ်;သုတ်;ယဝ်;။



## ခရိုတုခင်း;မုခင်း;လီင်း: ကခင်း;လပ့်;လွင်း;တီတ်;တေ့;ပံ,ထိုင် (ကသၢဂ်; ? ခုပ်, တေ့, Z ခုပ်,)

လုဂ်;ကွခင်း,ခပ်ခန့် ကပ်တၢင်း;မိတ်,မိတ်;ခင်း;သေဂေ့; တၢင်း;တူပ် လုမ်း;ဗဟို.ခပ်မး;ယဝ်;။ ခပ်လှိုင်း;ခန့်ခန့် ပီခင်း;ဗွင်း; ယင်း;တိုဂ်;ထၢင်း,တး; လွင်း;ခုပ်,ရှုခင်း. ဝုခင်း;ခန့်, ရှုခင်း;ရှုပ် လှိုင်း;ခန့် ပိုခင်း;တၢင်း,ဂေ့,ဂေ့; တေမီး;မိုခင်း;ခင်း,ခပ်ဝိုယူ,ခန့်။ ပိုင်;ဗဟို;သုဂ်;ယင်း; ခတ,ကပ် ကခင်း; ခန့်ပိုဂ်;။ ခမ်း;ခင်း;မပ်လှိုင်း;ခန့်ဂေ့; ကမ်,ပံ,ပွင်,လှို။ တွခင်း;တၢ့, ဟခင်း;လှိုင်း;ခပ်ခန့်ခတၢ့ လွင်း;မုခင်း;လီင်း: ဗဟို,တၢင်း;ရှု့.ခင်း;လမ်,လွင်း; သုတ်;ယဝ်;။

## ခရိုတုခင်း;မုခင်း;လီင်း: ကခင်း;လပ့်;လွင်း;တီတ်;တေ့; (ကသၢဂ်; Z ခုပ်, တေ့, 11ခုပ်,)

လုဂ်;ကွခင်း,ခပ်ခန့် လၢင်း;မေ့ဝုခင်း; လွင်း;တၢင်း;ရှုခင်း;ထိုင်;ပိုခင်း;မး;၊ လွင်း;ဝုခင်း;ခွပ်; ပိုင်;ပီခင်း. ကခင်း;လၢင်း;မေ့ထုတ်;ကွဂ်, လွင်း;ပိုခင်း;ဝပ်; လှိုင်း; ခင်း;ခင်း;ဂေ့; ခတ,မုခင်း;လီင်း;မး;ယဝ်;။ ဂုလ်;ဂး; ပီခင်း;ဗွင်း; မီး;လွင်း;ယၢပ်, တၢင်း;ဗဟို, ပိုင်;ပီခင်း လွင်း;ဝုခင်း;ထိုင် ခင်း;သၢင်း;မး;၊ တၢ့,တေ့ဝုခင်း;ခွပ်;လီ; ဂၢင်း;လှိုပိုင်;ဗဟို;ခင်း;ပီခင်း;လေး; တၢ့,တေ့ခတ်;လၢမ်း; ဗွခင်း;လီ;လွင်း;ခင်း; ကခင်း;တေ့ပီခင်း;လီ; လှိုင်း;ခန့်ယူ,။



## ခရိုတုခင်း;မုခင်း;လီင်း: ပဂ်;ပိုင်;တီတ်;ခင်း; (ကသၢဂ်; 11 ခုပ်,လေး; ခိုခင်း;ခိုင်)

လုဂ်;ကွခင်း,ခပ် ခိုခင်း;ယ့်,မုခင်း;လီင်း;မး; လွင်း;ဝုခင်း;ခွပ်; ပဂ်;ပိုင် တီတ်;ခင်း;လေး; လွင်း;ဝုခင်း;ခွပ်; ပိုင်;ပီခင်း;တေ့;ခပ်ယဝ်;။ မေ့ရှု့.ပွင်, ထိုင်;မး; လွင်း;ပိုင်;ဗဟို; ဂၢင်း;လှိုခင်း;ပီခင်း. လှို.ယိပ်;တိုင်း; ပိုင်;ဗဟို;ပိုခင်း;ဝပ်; သေ မေ့ခတ်;လၢမ်း; ဗွခင်း;လီ;မခင်း;လွင်း;ခင်း;မး;။ ခပ်လှိုင်း;ခန့် ပီခင်း;ဗွင်း;ခင်း;သွခင်း;ရှိုခင်း;ကပ်လီ; ခတ,ကပ် လွင်း;ဂေ့;လိတ်; ပခင်း;ရှုလွင်း;ခွင်း;ခမ်၊ လွင်း;တီမ်း;လခင်း ခပ်မိတ်;ခင်း; လှိုင်း;ခန့်ယဝ်;။





# ထာဝရဆုံးဆင်းရဲ၊ ပျို့ဖျိခြင်း

## ခံအားရုံးရှင်တသွီးမှအရန်း ( အသက် ၀ ဗတို့ ၂ နှစ် )

လိုပဇေးဖုံးနပ်၊ ထွားဝှေးသီးကမ္ဘာား၊ အံနား၊ စုပ်နေးတွမ်းဖခြင်း တွမ်းခံအားရုံး ၊ ရှင်တသွီးမှနင်းနပ်တင် အဝ်းကျိးစားဖခါးရောင် အဓိပ္ပာယ်ဖုံးပုံ။ အရွယ်ယို နပ်၊ ထီးလတမ်းတမဲ့မဲ့၊ ဟွန်လတမ်း တမဲ့မဲ့ရိုးကီလဲ့ အံ့သွပ်နွောင်နွိ န်းက ယံကသွင်ထူးနွောင်နင်းနပ်အတာ အရေတန်မွေးငါးသူ။



## ခါးလားကပျို့ဖျိခြင်းမွေးခိန်းအရန်း ( အသက် ၂နှစ် ၀ ဗတို့ ၇ နှစ် )

လိုပဇေးဖုံးနပ်၊ ဝှေးသီးကမ္ဘာားယို နမ်းခခြင်းအွဉ်းနယ်လွင် နေးတွမ်း သ င်ကတေဖုံးသူ။ အခိန်းနပ်နပ်၊ ဝှေးသီး အဝ်းထင်းရောင်ဝှေးသီးနမ်း ထီးလ ၊ ယူးဒါ၊ ခံစားဒါပီနင်းတွမ်းလိုလင်သူ။ တသနေးနွောင် တမ်းခွိန်းအ ယားခင်း၊ အခွိန် စစဉ်း ကသျှတ်တရင်ဒါ သဖခါးတရားဖုံး။ အသက်အရွ ယ်းနင်းယိုအတာ ငဝ်းငါပျို့ဖျိခြင်းနပ် အရေတန်မွေးငါးသူ။

## ပျို့ဖျိခြင်းအရန်း ( အသက် ၇ နှစ် ၀ ဗ ၁၁ နှစ် )

လိုပဇေးဖုံးနပ်၊ အွဉ်းသတိယူးလွင် ဒါးလဲဉ်းသူ လိုလင်ထာထီးဖုံး၊ ဖခါးထ နွောင် ယုတုတိ အဝ်းထာယူးဖုံး တွမ်း ထွာစဲဉ်းအစွိးစွိးအလောင်းအခေးကခံ ဒါး သဖခါးတရားဖုံးလဲ့ ပျို့ဖျိလွင် စလဲဉ်းနပ်သူ။ ကွဲတင် တွေး ထွာယူး နေးတွမ်းသသဖခါးအနယ် တွမ်း ရ်းကဝ်းကထွင်းခါးထွာစဲဉ်းကို ကထွာလွင် နွောင်ဒါး လလဒ်အတာ အယပ်အခဲဉ်းအဝ်းနကေအခိန်းဒါးသူ။



## ပျို့ဖျိခြင်းဟပ်မွေးအရန်း (အသက် ၁၁ နှစ် ၀ တွမ်းနပ်မာငါ)

လိုပဇေးသီး ယုတုတိကအဝ်းဒါးထာယူးဖုံးလဲ့ ပျို့ဖျိလွင် နပ်သူ။ သနေး နွောင်လဲဉ်းသူ သသဖခါးတရား ဖုံး၊ ထူးသွံ့ အခေးခံသဖခါးထူ ရ်း ကဝ်းကျိးဒါးလွင်လဲဉ်းသူ ကထွာလွင်နွောင်ဒါးလလဒ်ဖုံးသူ။ အရွယ် နပ်နပ် ထွာသွင်ထူးနွောင် တမ်းထွိးအပြီအရဲဉ်းတွမ်း ဖခြင်းသျှင်ပျဿ နား အခိန်းလဲ့မွေးနပ်သူ။