



**MILWAUKEE
PUBLIC SCHOOLS**

ပျှံကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်

၃ တီၤ

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒိၣ်သဒါ ဝဲၤဒါး

၆/၁၉/၂၀၁၅

၃ တီၤတၢ်မၤလိမိၢ်ပျံအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ	ကဘျံးဟ ၁
တၢ်န့ၣ်ကျဲအိၣ်တီ/အဒိ	ကဘျံးဟ ၂ - ၃
တၢ်ဘိၣ်ဘၣ်ဂ့ၤထီၣ်/မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လိၤဆိတဖၣ်	ကဘျံးဟ ၄
တၢ်မၤလိ	ကဘျံးဟ ၅ - ၆၀
တၢ်သမံသမိးတၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးတၢ်သမံသမိးတဖၣ်	ကဘျံးဟ ၆၁ - ၆၂

Milwaukee ပဒိဋ္ဌိ ကဗျာကို
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒီသဒၢ ၈၁ဒၢ

ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်
သၢတၢ်အတၢ်မၤလိတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်အရူဒိၣ်

ယူၣ်နံး ၁ - တၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်

- တၢ်မၤလိ ၁ - ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်မၤသကိးတၢ်
- တၢ်မၤလိ ၂ - ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးမူဒါတဖၣ်
- တၢ်မၤလိ ၃ - တံၤသကိးတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်

ယူၣ်နံး ၂ - ပုၤတတၢ်ဒီး တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ

- တၢ်မၤလိ ၄ - တၢ်ပာ်ကဲပုၤအဂၢၤတဖၣ်
- တၢ်မၤလိ ၅ - ပုၤတတၢ်တၢ်ဘျးစဲအတၢ်စိကမိၤတဖၣ်

ယူၣ်နံး ၃ - နီၢ်ကစၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်

- တၢ်မၤလိ ၆ - တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါ ဒီး တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုၢ်လိာ်သး
- တၢ်မၤလိ ၇ - တၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤ
- တၢ်မၤလိ ၈ - တၢ်လုာ်တၢ်ပူၤတဖၣ်
- တၢ်မၤလိ ၉ - တၢ်မၤတၢ်အာၣ်လီၤအိၣ်လီၤဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တၢ် အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်

ယူၣ်နံး ၄ - ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

- တၢ်မၤလိ ၁၀ - နီၢ်ခိမိာ်ပုၤအဂီၢ်တၢ်မၤလိ ၁၁ - နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤ
- တၢ်မၤလိ ၁၂ - နီၢ်ခိမိာ်ပုၤအတၢ်ရူသ့ၣ်

မံးဝီကံဉ် (Milwaukee) ကဗျာ်ကွီတဖဉ်

တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးဒီးတၢ်ဒီသဒးဝဲဒး

တၢ်နံဉ်ကျဲလၢတၢ်မၤလၢပုၤတၢ်သမံသမိး

- ဝံသးစူၤ စူးကါ တၢ်သမံသမိးတၢ်လူၤပိဉ်ထွဲအတက့ဉ်ဒီး ဘျးစဲ, ကွဲးဒီးအိၤအါအါလၢနနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်ဒ်န လိဉ်ဘဉ်အိၤအသိး
- **HGD** တၢ်မၤလိတီၤပတီၢ်တတီၤဘဉ်စုဉ်စုဉ်အိဉ်ဒီး တၢ်သမံသမိးတၢ်တချးဒီးဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးတၢ်သမံ သမိး/တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအိဉ်အါထီဉ်ခံခါ လၢတၢ်စူးကါအိၤလၢ တၢ်အကါဒိဉ်ဒီးတၢ်လုာ်ဘၢအစိကမိမုတမုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖိဉ်ကွဲးအတၢ်ပဲၤဖးနီၤဖးတၢ်စံဉ်ညါတဖဉ် အဂီၢ် သ့န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးတၢ်လူၤပိဉ်ထွဲအတက့ဉ်ဒီးန့ဉ် တၢ်ကြးဆုၢထီဉ်အိၤဆူကွီခိဉ်အအိဉ်န့ဉ်လီၤ.

AD= ADVANCED: Student performs this task at an advanced level and is significantly above the standard

PR= PROFICIENT: Student performs this task confidently and consistently and meets the standard

BA= BASIC: Student is improving in this skill or behavior; however they are below the standard

MI= MINIMAL: Student is beginning to develop in this skill or behavior; however they are significantly below the standard.

Third Grade HGD					
School Name: _____		Pre-Assessment	Post-Assessment	Assessment/Quiz 1	Assessment/Quiz 2
Teacher Name: _____					
# students _____					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
၇၁					

AD= လာအပတိုက်ထိထိန်

ပုၤကွိၤဖိၤဒူးန့ၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤဖဲအပတိုက်ထိထိန်
ဒီးတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်လာတိုၤပတိုက်လၢထးန့ၣ်
လီၤ.

PR= လာအသ့ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်

ပုၤကွိၤဖိၤမၤတၢ်ပူၤတၢ်ဂဲၤအံၤလၢတၢ်န့ၣ်လီၤသး
ဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖျၢၣ်ထံၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဘၣ် ဒီးတုၤ
ထီၣ်ထီၣ်ဘးတၢ်အတိုၤပတိုက်န့ၣ်လၢ.

BA= ဂံၢ်ဒိၣ်ထံး

ပုၤကွိၤဖိၤဂ့ၤထီၣ်လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိ
သ့ၣ်ဟံၣ်သးအံၤအပူၤ, ဒီးလဲၣ်ဂ့ၤအဝဲသ့ၣ်
အိၣ်လၢတၢ်အတိုၤပတိုက်ဖိလၢန့ၣ်လီၤ.

MI= လာအစ့ၤကတၢၢ်

ပုၤကွိၤဖိၤ ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် မ့
တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအံၤအပူၤ, ဒီးလဲၣ်ဂ့ၤ
အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အတိုၤပတိုက်အဖိ
လၢန့ၣ်လီၤ.




သၢတီၤHGD	တၢ်သမံးသမိး - တရျါး	တၢ်သမံးသမိး - ဝံၤအလီၢ်ခဲ	တၢ်သမံးသမိး/တၢ်သံကွၢ်ဖိးဆ ၂ ဝ	တၢ်သမံးသမိး/တၢ်သံကွၢ်ဖိးဆ ၂ ဝ
ကွိၤအမံၤ - _____				
ကွိၤသရၣ်အမံၤ - _____				
# ကွိၤဖိတဖျၢၣ် _____				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

၃ တီး - ၅ တီး အတိအကျကျတဖန်လော တာကျဲမလီမာဘၣ်တၢ်ဒီးတၢ်မတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲပမူပဒါဒ်ပမ့ၢ်ပုၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်အသိး လၢပကမလီၤတၢ်ဝဲပပုၤကူၣ်ဖိတဖၣ် မၤန့ၢ်လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲလၢပဆၢဒုးသ့ၣ်ညါလီၤအီၤ ယုၣ်ဒီးကျဲလၢကဒုးန့ၣ်ပျါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်နၢ်ပၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢနကဟံၣ်သ့ၣ်ပံးသးလၢ ကပျါလီၤဆီလၢပုၤကူၣ်ဖိတနီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤဆိးလီၤလၢပုၤကူၣ်ဖိတနီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် -တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဲနၢ်ပၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဘၣ်တၢ်မလီၤဆီဆီလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်တဖၣ်မၤကူၣ်တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (အဒိ -ကျိၣ်ဒုးန့ၣ်န့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အဂီၢ်, တဲနၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် မပျါဆ့ထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်, အဂၤတဖၣ်)
တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ဖိထွဲတဖၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးတဖၣ် ပျဲတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤတၢ်သံသမိးဆူပုၤကူၣ်ဖိအဆိၣ် လၢတၢ်မအကျဲလီၤဆီဆီပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အဂီၢ် အကျဲလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ် ဘၣ်ယးဒီးန့ၢ်ဟူ, စ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်, နါဖိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.(အဒိ -စဲကျဲဒုးထီၣ်လၢလံာ်ဖဲၣ်ပျါဖဲၣ်ဒီး, ဖိၣ်တၢ်ကလုာ်, ပုၤမဲၣ်တဖၣ်အလံာ်, အဂၤတဖၣ်)
တၢ်ခိဆာတဖၣ် -တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်ကျဲတဖၣ် ပျဲပုၤကူၣ်ဖိတဖၣ်လၢကခိဆာတၢ်မၤကူၣ်ဖိလိတဖၣ်စ့ၣ် မ့တမ့ၢ် သးကျဲရဲၣ်ကျဲတၢ်ဖိးတၢ်မတဖၣ် ခိဖျိစူးကၢပိးလီၤလၢအမၤ စၢၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.(အဒိ-ပုၤကူၣ်ဖိခိဆာလၢအကိၣ်ပုၤ လၢကဟံၣ်ပျါထီၣ်မ့ၢ်မတၢ်အလံာ်ကလုာ်ပုၤကူၣ်ဖိစံးဆၢ, စူးကၢပုၤသးကျဲတၢ်ဂီၤ, အဂၤတဖၣ်..)
တၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤ
 တၢ်အိၣ်ဆိးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ ပျဲပုၤကူၣ်ဖိလၢ ကဒီးတၢ်ဒီးစဲးလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ယၢၤလၢလီၤဆီတဖၣ်အပူၤ လၢပုၤလၢကဆိၣ်တၢ်လၢတၢ်မလီၤဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ(အဒိ, တၢ်ဒီးတၢ်ဒီးစဲး, ပုၤကူၣ်ဖိကဆၢထၢၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤဝဲၤအသးစဲး တၢ်မတၢ်သံဒုးသံဒုးအဆၢကတီၢ်, အဂၤတဖၣ်)
တၢ်ဆၢကတီၢ်/တၢ်ရဲၣ်လီၤဟံၣ်လီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်-တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အကျဲ မၤဂ့ၢ်ထီၣ်အီၤထီၣ် တၢ်ပျဲအီၤထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အယုၣ်လၢတၢ်ကမၤပုၤတၢ်ဒီးစဲး မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲအကျဲလၢတၢ်သးကျဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.(အဒိ တၢ်မၤန့ၢ်အီၤထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်, တၢ်သံသမိးလၢအီၤထီၣ်ပူၤ, ဒီးအဂၤ.)

လီၢ်ကစီၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဒိတဖၣ်-	တၢ်မၤအကျဲအကျဲတဖၣ်လၢ တၢ်ကဟံၣ်ဂ့ၢ်ဖိတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်-
<p>တၢ်ဖးလံာ်/တၢ်ကွဲးလံာ်- ပုၤကူၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ အဖးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်. တၢ်အိၣ်တီၤ ဒီး/ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ဟ့ၣ်ဆီထီၣ်ဒီးဘိ (Live Scribe Pen) ယုၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်ကွဲးနီၣ်ဆီဆီတဖၣ် ဒီးလံာ်ကျဲဖျါပုၤလၢ လံာ်ကတဖၣ်အပူၤ, န့ၣ် တၢ်စူးကၢအီၤလၢ တၢ်ကွဲးနီၣ်တၢ်အဂီၢ် သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ လံာ်ပျါ/တၢ်သိၣ် ဒီးနီၣ်ဂံၢ်ကျဲတဖၣ်လၢ ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကူၣ်ဖိလၢ အိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သ့ၣ်ညါကွဲးနီၣ်/လံာ်ပျါ, ဝီၤဩဒီးနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဆုၤထီၣ် (Upload) လံာ်ကျဲတဖၣ်ဒီးသိး ကဘၣ်တၢ်ဖးအီၤလၢ တၢ်ဖးလံာ် (text reader) န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဆီလံာ်လၢ အိၣ်ဒီးအလွဲၤအါတဖၣ် လၢကမၤစၢၤအီၤလၢ ကပညိၣ်, ဖးလံာ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်, ဒီးတၢ်ဖးလံာ်သဲးလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒုးအိၣ်ထီၣ်/ဟ့ၣ် တၢ်ကျဲအတလၢလၢ အဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်ကတီၢ်ထီၣ်ရဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတီၢ်အရ့ဒိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်ပျါထီၣ်စဲး တၢ်တဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်အခါ, တၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်အိၣ်လၢပုၤကူၣ်ဖိလၢ အဝီၤဩအိၣ်စ့ၢ်ဒီး ကဒီးလံာ်တဘၣ်အါအါတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. **စူးကၢပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢအဆိၣ်စဲး Premier (ကွဲးလံာ်တီၤလံာ်မိဘၣ်ထွဲ တၢ်စူးကၢ Premier ဒီးHGD တၢ်မလီၤလံာ်မိပုၤလၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်
<p>ယုၣ်ညိၣ်လၢအဆဲး- ဖိသၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ အဖိၣ်စီၤယၢ် စးခိ, ထးရဲးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးအပိးအလီၢ်စဲး တၢ်မၤအီၤလၢ ကတုတၢ်ဂီၤ, ကွဲးလံာ် မ့တမ့ၢ် စူးကၢစးခိတဖၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢ ပိးလိမၤစၢၤတၢ်ဖိၣ်စၢ်ဘိတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကၢ သ့ၣ်ဘၣ်ပုၤလၢ တၢ်ကးဘၢအီၤဒီးဖျးစးစဲး. တၢ်သ့ၣ်ဘၣ်စူးကၢထးရဲးတဖၣ်. ဟ့ၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢ အဆိၣ်လၢ အကရ့ၢ်ဒုၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကတုအီၤအဂီၢ် (တၢ်လီၤဆီလၢ အဒိၣ်အဆဲး, အကွဲးအဂီၤ, အလွဲၤ).ပျဲအီၤလၢ ကကွဲးကူၣ်ဒီးဟံၣ်လီၤအဂီၢ်. ပျဲအီၤလၢကသ့ ထဲးဘျးလၢ ကတုတၢ်ဂီၤဒီးအစုမ့ၢ်. စိးဝဲ(ရ)လၢအသ့ၣ်ညါ တၢ်ကတီၢ်.
<p>ကျိၣ်/တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲ- ပုၤကူၣ်ဖိလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ ကတဲတၢ်ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ပျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်. **ဆဲးကျဲ ပုၤလၢအကူၤစါယါဘျါ တၢ်ကတီၢ်/ကျိၣ်လၢကမၤန့ၢ်အီၤထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲဘၣ်ထွဲ လီၢ်ကစီၤလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ထံၣ် တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢအီၤလၢ ကမၤတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲအဂီၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကလိၣ်ဘၣ် တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကတီၢ်ပိးလိလၢ တၢ်ကဆဲးကျိးဆဲးကျဲလီၢ်သးအဂီၢ်လီၤ.

****တီၤနီၣ်**-တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲပတၢ်ပိးတၢ်လိခဲလၢလၢ ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်မလီၤတဖၣ်လၢ တၢ်စူးကၢအီၤဒီး ကူၣ်ဖိတကၤဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢန့ၣ်လီၤ.
 ပုၤကူၣ်ဖိလၢအဆိၣ်ဒီး ကွဲးဂီၤလၢအတဂ့ၤတဂၤ မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်အီၤန့ၣ်, ကကထီၣ်ဝဲ စဲးဖိကဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်မလီၤဆဲးကျိး **Assistive Technology** ခိဖျိလိပရၢအမံၤ atteam@milwaukee.k12.wi.us နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သံကွဲးဘၣ်ထွဲပုၤကူၣ်ဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢစဲးဖိကဟ့ၣ်ကမၤစၢၤအီၤသ့အဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.စဲးဖိကဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤပုၤယါသန့န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ယၢၤသန့လၢ အဂ့ၢ်ဒိၣ်မးတခါလီၤ.ဝဲသးစူးကၢပုၤလၢ
<http://www5.milwaukee.k12.wi.us/dept/at> မ့တမ့ၢ် www.mpsmke.com/at လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်အီၤထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ယူနိုက်တက်အိတ်လိတ် - တာရုလိတ်မုတ်လိတ်

တာမာလိနိုက်ဂ် - ၁

တီးပတီ - ၃

“Body Boogie” - ဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်, တာဒီကနဉ်အတာသုတာဘဉ်တဖဉ်, တာပဉ်ယုဉ်မာသကီးတာ

Milwaukee ကမ္ဘာအကွဲတဖဉ်

ပုၤကညိအတာဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတာဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ထီဉ်လံာ်ညိဉ်သိဉ်ဒိဉ်



ထံဖိကီဖိကမ္ဘာတာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူတာဟ့ဉ်တာသုဉ်ညါနာ်ပာ်အတီးပတီ

ဂံဉ်နီဉ်ထံးတာပညိဉ်

၄ တီး - တာဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလာ ပုၤကဒဲကဒဲအဘဉ်စၢၤ

ကွဲဖိတဖဉ်ကဟ်ဖျါထီဉ် အတာကံာ်တာဖိလာ ကစူးကါ တာဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလာ ပုၤကဒဲကဒဲအဘဉ်စၢၤ

အကံာ်အစိလာ ကမၤဂုၤထီဉ် တာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူဒီး ပားဆဲး မ့တမ့မၤစၢၤလီၤ တာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူတာဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

တာပညိဉ်ခံပတီတပတီ

အပတီ ၁ - တာဆိကမိဉ်အဂုဉ်ခိဉ်သ့ဉ်

ကွဲဖိတဖဉ် ကမၤလာပုၤတၢ်ဂုဉ်ခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်လာ အဘဉ်ထွဲဒီး တာမၤဂုၤထီဉ် တာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူဒီးတာဒီသဒါတာဆူးတာဆါလာ ကမၤဂုၤထီဉ်တာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူ တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

အပတီ ၅ - တာမာတာဆါတၢ်

ကွဲဖိတဖဉ် ကဟ်ဖျါထီဉ်အတာကံာ်တာဖိလာ ကစူးကါဝဲလာ တာမာတာဆါတၢ်လာ ကမၤဂုၤထီဉ် တာသုတာဘဉ်လာ ကမၤဂုၤထီဉ်တာအိဉ်ဆူဉ်ဆူဉ်ချူအဂီၢ်လီၤ.

နလိဉ်ဘဉ်တာမနုၤလဲဉ်

ကွဲဖိက

- တာဟ်သုဉ်ဟ်သးလာ ဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်န့ဉ် ပဉ်ယုဉ်ဒီး ပုၤခံဂၤ မ့တမ့ အါန့ၢ်အန့ၢ်လာ အကွဲထွဲလိာ်အသးကဒဲကဒဲ လာကျဲအါဘိ
- တဲသကီးတာဒီး ဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်ဒီး နီၤလီၤသကီးလိာ်သးဘဉ်ယး တာဂုၢ်လာ အဒုးလီၤဆီ အဝဲသ့ဉ် အဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်
- ကွဲဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်န့ဉ်ဒီးစုာ်စုာ်အိဉ်ဒီးမူဒါဒီးတာသုဉ်တဖဉ်လာအဝဲသ့ဉ်လိဉ်ဘဉ်

တာပီးတာလီတဖဉ်

- “What is a Family?” - တာသးဝံဉ်
- တာမၤလံာ်ကဘျဲး-ဟံဉ်ဖိယိတဖဉ်သမဲထံ
- တာမၤလံာ်ကဘျဲး-စုလာအမၤစၢၤတာတဖဉ်
- စၢ်ဘိ-
- စးခိ
- လံးဖးလာတာဟ့ဉ်ကူဉ်အီၤ- **Families are Different** ခိဖျိ Nina Pellegrini
Holiday House
ISBN: 0823408876
ဝဲပတုဘဉ် ၁၉၉၇

တာမၤအကျိးအကျဲတဖဉ်

1. ဖး **Families are Different** တက့ၢ်
2. ကတီၤတၢ်ပိဉ်သကီးတာတဲန့ဉ်ဒီးန့ဉ်ဖိထာဖိအတာရုလိာ်မုတ်လိာ်တက့ၢ်.စးထီဉ်လာတာဆိကမိဉ်ဒီးယုသကီးတာအစၢၤလာတာသံက့ၢ် “န့ဉ်ဖိထာဖိမုတ်မနုၤလဲဉ်.” တက့ၢ်.ကွဲလီၤ “န့ဉ်ဖိထာဖိန့ဉ်မုတ်...” ဒီး “လာန့ဉ်ဖိထာဖိအပူၤန့ဉ်ပုၤတဖဉ်န့ဉ်...” လာစးခိခံဘဉ်အလီၤ မ့တမ့ ကွဲလီၤ အီၤသ့ဉ်ဘဉ်အလီၤတခါတခါစုာ်စုာ်တက့ၢ်.ဟ့ဉ်ပုၤကွဲဖိတာဆါကတီၢ်လာအဝဲသ့ဉ်တဂၤစုာ်စုာ်ကကွဲလီၤအတာထံဉ်တဖဉ် (ဒီးတာထံဉ်လာအဒီးန့ဉ်ဘဉ်ဝဲလာ တာတဲအပူၤ)လာလံာ်ခိဉ်တိခံခါန့ဉ်အဖိလံာ်တက့ၢ်.ကတီၤကးတံာ်က့ၢ်လာပုၤကွဲဖိကီးဂၤဒီးကွဲလီၤအီၤတဖဉ်လာအဝဲသ့ဉ်ကန့ၢ်ဟ့ဉ်တက့ၢ်. တာထံဉ်ပိဉ်ထွဲတဖဉ်မုတ်ပုၤကွဲဖိတမၤဘဉ်ဝဲဘဉ်န့ဉ်, နထၢန့ဉ်လီၤအီၤဖဲနမၤကတီၢ်ကးတံာ်က့ၢ်လာပုၤကွဲဖိကီးဂၤဒီးကွဲလီၤအီၤတဖဉ်လာအဝဲသ့ဉ်ကန့ၢ်ဟ့ဉ်တက့ၢ်. အီၤန့ဉ်, မၤလီၤတာလာကထၢန့ဉ်လီၤတာရုလိာ်မုတ်လိာ်လာန့ဉ်ဖိထာဖိတဖျါအပူၤန့ဉ်ကသန့ၤထီဉ်သးလာတာမူပီညါ(လာန့ဉ်အိဉ်ဖျါထီဉ် မုတ်တအိဉ်ဖျါထီဉ် ခိဖျိလာပုၤတဂၤလာဟံဉ်တဖျါန့ဉ်အပူၤ) ဒီးအကသန့ၤထီဉ်သးလာတာယုထာလာတာအါလီၤအီၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

လာတာအိဉ်မူအိဉ်ဆိးဒီးန့ဉ်ဖိထာဖိသကီးအဂီၢ်ဒီးအမုတ်ဖျါသးဒီးတာလုာ်ခိဉ်ထီဉ်ပုၤထီဉ်အတဖဉ်.ဖဲပုၤတဂၤဘဉ်တာလုာ်ခိဉ်ထီဉ်အီၤ မ့တမ့ အိဉ်လာ ပုၤလုာ်ခိဉ်ထီဉ်ပုၤထီဉ်အန့ဉ်ဖိထာဖိန့ဉ်, မိာ်ဟ်တဖဉ်န့ဉ်အိဉ်ဒီးတာအါလီၤအီၤလာကအဲဉ်ဒီးကွဲထွဲထီဉ်တဂၤန့ဉ်ဒီးပုၤခံဂၤလာအဖျါသး ကမၤဝဲဒဉ်အသီးန့ဉ်လီၤ.

- န့ဉ်ဖိထာဖိန့ဉ်မုတ်ဒဉ်တာလာပုၤခံဂၤဒီးအူအဖိခိဉ်အိဉ်ဆိးသကီးသးဒီးသးသးဒီးကွဲထွဲမၤစၢၤလိာ်အသးယာ်ခိယာ်ခိန့ဉ်လီၤ.
- န့ဉ်ဖိထာဖိမုတ်ဒဉ်ပုၤလာအအိဉ်ယံာ်လိာ်သးဘဉ်အဝဲသ့ဉ်အိဉ်လိာ်သးန့ဉ်လီၤ.
- န့ဉ်ဖိထာဖိမုတ်ဒဉ်ပုၤထီဉ်ဒီးပုၤခိဉ်ထီဉ်လာအအိဉ်ဆိးသကီးလိာ်သးဒီးအိဉ်လိာ်သးန့ဉ်လီၤ.

ယူဂန်းအမံ - တာရုလိာ်မုာ်လိာ်

တာမာလိနီဂ် - ဝ

တီပတီ - ၃

“Body Boogie” - ဟံာ်ဖိယိတဖာ်, တာဒီကနာ်အတာ်သုတာ်ဘာ်တဖာ်,
တာပာ်ဃုာ်မာသကီးတာ်

Milwaukee ကမ္ဘာ်အကွဲတဖာ်

ပုာ်ကညိအတာ်ဒိာ်ထီာ်ဒီးတာ်ဒိာ်ထီာ်ထီထီာ်လံာ်ညိာ်သိာ်ဒိာ်



- နူာ်ဖိထာ်ဖိမုာ်ဝဲဒာ်ပုာ်လုာ်အဘာ်ထွဲလိာ်သးဒ်အမုာ် ဒီပုာ်ဝဲဒါ, ဒီပုာ်ဝဲဒါမုာ်, မိာ်, ပာ်, ဖံဖု နူာ်လီာ်.
 - နူာ်ဖိထာ်ဖိမုာ်ဝဲဒာ်ပုာ်လုာ်အဘာ်ထွဲလိာ်သးဒ်အမုာ် ကွဲလိာ်သးယာ်ခိယာ်ခိဘာ်ဆာ်တဘာ်ထွဲလိာ်သးဘာ်နူာ်လီာ်.
 - နူာ်ဖိထာ်ဖိကရုာ်တဖာ်ဟ့ာ်ဂံာ်ဟ့ာ်ဘာ်လိာ်သးဒီးအဲာ်လိာ်သးနူာ်လီာ်.
 - နူာ်ဖိထာ်ဖိတဖာ်အိာ်ဒီးတာ်အိာ်ကဒုလီာ်, တာ်အိာ်တာ်အိာ်, ဒီးဂုာ်ကနူာ်လီာ်.
 - နူာ်ဖိထာ်ဖိအိာ်ဒီးတာ်လီာ်လုာ်အပုာ်ဖျဲးလုာ်နူာ်ဖိထာ်ဖိကရုာ်ဖိအဂီာ်လုာ်အဘဲသုာ်ကမာ်လီသု, ကဒိာ်ထီာ်, ကလဲထီာ်လဲထီ, ဒီးနီာ်လီာ်လိာ်သးနူာ်လီာ်.
 - နူာ်ဖိထာ်ဖိကရုာ်တဖာ်အိာ်ဒီးမူဒါလုာ်နူာ်ဖိထာ်ဖိကရုာ်ဖိအဂီာ်အဖိခိာ်နူာ်လီာ်.
3. ဟ့ာ်ကွဲဖိတကရုာ်စုာ်လုာ် “ဟံာ်ဖိယိတဖာ်သမံထံ”ဒီး မာအီလုာ် ကမာ်ပုာ်လံာ်သမံထံနူာ်တက့ာ်.
 4. မာကွဲဖိတဖာ် ဟဲဟံာ်ဖိထီာ်အသးဒီး မာတတီာ်ဘာ်တတီာ်အတာ်ဂီာ် လုာ်အဒီးသနူာ်ထီာ်အသးလုာ် တာ်ဂုာ်တာ်ကျိာ်လုာ် လအမာနုာ်ဝဲလုာ် တာ်သမံထံအအိာ်နူာ်လီာ်.(အိာ်ဒီးလံာ်တက့ာ်ဒီးလုာ်လံာ်ဘျဲးဖဲအကျိာ်နူာ်လီာ်.)
 5. ဟ့ာ်ကွဲဖိ တကရုာ်စုာ်လုာ် အနီာ်ကစာ်အတာ်ဂီာ်လုာ် တာ်ကွဲဒီးအီလုာ်ကွဲ, လုာ်တာ်ဟံထီာ်အီဖဲတာ်သုာ်တာ်ဖးအလံာ်က့ လွဲာ်နာ်အပုာ်နူာ်လီာ်.
 6. ဝံအလီာ်ခဲ မာကွဲဖိတကရုာ်စုာ် ဟံာ်လီာ် အနီာ်မာနီာ်တာ်ဂီာ်ဖဲ တာ်တီာ်ဖျါလုာ် အဘာ်အခိာ်တီတဖာ်အဖိခိာ်နူာ်တက့ာ်.
 7. ဟ့ာ်ဂံာ်ဟ့ာ်ဘာ်ပုာ်ကွဲဖိလုာ်ကလဲထံနီာ်ဖးဒီးတဂါာ်ပိာ်သကီးတာ်လုာ်အိာ်ဖျါလုာ်လံာ်တက့ာ်အပုာ်တက့ာ်.

တာ်မာအါထီာ်တာ်မာလိတဖာ်

မိာ်ဟံအတာ်ဟူးတာ်ဂဲာ်လံာ်တက့ာ် ဘာ်ထွဲမုာ်နုာ်လုာ်ပုာ်သုာ်တကရုာ်နူာ်အိာ်ဟဲနုာ်လီာ်အူာ်နူာ်ဖိထာ်ဖိအကျိ (က့ာ်စိာ်လုာ်ဟံာ်) - ကွဲလံာ်ကဘျဲးပုာ်ထီထွဲ တက့ာ်. တာ်ဟူးတာ်ဂဲာ်အံာ်မုာ်လုာ်နူာ်ဖိထာ်ဖိလုာ်အဟ့ာ်အိာ်ဖျါထီာ်, လုာ်ဖိ, ဒီးလုာ်ဒိာ်ထီာ်ပုာ်သုာ်အဂီာ်နူာ်လီာ်.

- “ ဂျဲအေ့ဒြဲာ်ဂူပ ” တာ်ဂီာ်မုာ်လုာ်မသကညိစမေ့ဒီးမုာ်ဝဲဒာ်နူာ်စနုာ်အံသမူ မသန္ဓ်ခအ အကူာ်အဒုတမံ နူာ်လီာ်.တတတဂါာ်မသကညိစမေ့ာ်သမါ “ဂူဂျီ” အုာ်အေ့ဒြဲာ်ဂူပ ” ငညိနထာ်အာ်
- လုာ်တာ်ဂီာ်မုာ်ဘာ်ထွဲဖိသုာ်လုာ်နူာ်ဖိထာ်ဖိကလုာ်ကလုာ်လုာ်အဒိာ်နူာ်ခိာ်ဖးအံာ် အထဲတာ်ဘာ်ထွဲတာ်မနုာ်လုာ် အလီာ်ဆီလုာ်အဘဲသုာ်အနူာ်ဖိထာ်ဖိအကျိ, တာ်မနုာ်လုာ်အမုာ်တာ်ကီတာ်ခဲလုာ်အဘဲသုာ်အနူာ်ဖိထာ်ဖိကလုာ် အဂီာ်, ဒီးတာ်လုာ်အဘဲသုာ်အဲာ်ဒီးပုာ်ဖိသုာ်အဂါာ်ဟံာ်ဘာ်ထွဲအဘဲသုာ်အနူာ်ဖိထာ်ဖိနူာ်လီာ်. မုာ်တာ်ဟ့ာ်ကူာ်လုာ်ပုာ်ကွဲဖိ ကတီာ်ဆီကွဲ-၅ တီာ်တဖာ်အဂီာ်လုာ်အအိာ်ဒီးတာ်နုာ်ကျိလုာ် တာ်တာ်ပိာ်သကီးတာ်အဂီာ်လီာ်တာ်လီာ်ဆဲးနူာ်လီာ်.
-

“What is a Family?” - တာ်သးဝံာ်
(သးဝံာ်အီဒ် Rock-a-Bye အသီး)

None are the same.
Some families have
Special names.

Families have ways,
So special and fine.
You love your family.
I sure love mine!

Families are big,
And families are small.
Families give love,
And care to us all.

People in families
Work and play, too.
I live in a family,
And so do you!

Families are different.

ယူနိုက်တက်အိတ်လိတ်
တော်မာလိနိုက်ဂ်-၁

Milwaukee ကမ္ဘာအကွဲတဖန်
ပုဂံကညီအတင်အိတ်ထိတ်ဒီးတင်အိတ်ထိတ်ထိတ်လံာ်ညိုာ်သိတ်အိတ်

တီပတီ -၃

“Body Boogie” -ဟံာ်ဖိလီဖိတဖန်,
တင်ဒီကနာ်အတင်သုတင်ဘာ်တဖန်, တင်ပာ်ဗုာ်မာသကီးတင်



ဟံာ်ဖိလီဖိအတင်သမံထံ

ပကတီတင်ဘာ်ထွဲအိတ်ထိတ်ထိတ်တဖန်လါကွဲပုဂံန့ာ်လီ.ပသုာ်ညါလါ, ဒ်ပတဂါစုာ်စုာ်အသီး, ပအုာ်ဖိထိတ်ထိတ်
တဖျါာ်စုာ်စုာ်အလီဆီလိာ်သးန့ာ်လီ.ဝံသးစုာ်မာပုဂံလံာ်တကွဲာ်အံတကွဲာ်.အကမာစါကွဲာ်လါတင်
နးအိတ်ထိတ်တင်မာလိဒီးအတင်တိတ်ကျဲအဂီာ်န့ာ်လီ.

ယမံမုာ် _____

ယအဲာ်ယအုာ်ဖိထိတ်ထိတ်ဖျါလါ _____

လါယဟံာ်ပုဂံယိပုဂံ ပုဂံနိုာ်ဂံအိတ် . မိာ်ပာ်တဖန်

ယအိတ်ဒီး- ဒီပုဂံမုာ် ဒီပုဂံခါ တခါ

ဖံဖုတဖန် မုာ်ဂံ ဖါတံာ်တဖန်

ယမုာ်- ပုဂံအအိတ်ကတင် ပုဂံအဆံးကတင် ပုဂံခါသး

ဖိထဲတဂါ

လါတင်မုာ်သးအဂီာ်, ယအုာ်ဖိထိတ်ထိတ်မုာ်သးလါက _____

ပမာသကီးတင်လါ _____

ပဟံာ်ဖိလီဖိအတင်သိတ်တင်သိတ်အကျါတခါန့ာ်မုာ်ဝဲ- _____

ယူနိုက်တက်အိတ်လိတ် - တာရှလိတ်မုတ်လိတ်
တာမာလိနိုက်ဂံ-၁

Milwaukee ကမ္ဘာအကိုတဖန်
ပုကညီအတာခိန်ထိန်ခီးတာခိန်ထိန်ထိန်လံညိန်သိန်ခိန်

တီပတီ - ၃

“Body Boogie” - တံပိယီဖိတဖန်,
တာခိကနာအတာသုတာဘန်တဖန်, တာပန်ယုတ်မာသကီးတာ



ဆုမိပါသုတ်တဖန်

ဝံသးစူမာစာနဖိလကကွဲတာဝဲခီးတုတာဂီဘန်ထွဲမုန်နီလါအဟဲနုလီလါနုနုနုဖိထာဖိအကျါနုနုတက့.နကစူးကါ “လံတာကစိန်”
လာတာဟုတ်ဘူးစလိတ်အီလါကနုကျလာတာဝဲကစးထိန်သးအဂီနုနုလီ.

မုန်နီလါယနုလီအိန်လါယနုနုဖိထာဖိအကျါ...

ယဟဲနုလီလါဆုနုနုဖိထာဖိအံပဲ... _____
(နံသီ)

ယနုနုဖိထာဖိနုပန်ယုတ်ခီး-

(ကွဲလီလါနုနုဖိထာဖိကရဖိတဖန်အမံ)

မုန်နီတနံလါယနုလီအိန်လါနုနုဖိထာဖိတနုနုယအံနုနုယမာသးခိအံနုနုလီ.-

တာတမံလါအဂုခိန်မးလါနုနုဖိထာဖိအံမုန်ဝဲနု

ယူနန်းအမံ - တၢ်ဂ့ၤလိာ်မုာ်လိာ်
တၢ်မၤလိနီၣ်ဂံၢ်-၁

တီၤပတီၢ် -၃

“Body Boogie” -ဟံၣ်ဖိလီဖိတဖၣ်,
တၢ်ဒိကန့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်

Milwaukee ကမုၢ်အကိုတဖၣ်
ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



- လံာ်တက့ၢ်အိၣ်

လၢယူၣ်ဖိထၢဖိအပူၤန့ၣ်အိၣ်ဒီး-

ဒီပုၤဝဲၣ်ခွါ						
ဒီပုၤဝဲၣ်မုၢ်						
ယမုၢ် အဝဲသ့ၣ်အဖိထဲတဂၤ ဇိၤန့ၣ်လီၤ.						
မိၢ်ပၢ် မိၢ်ယၢ်ပၢ်ယၢ် မိၢ်ပၢ်လၢ လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ယၢ်						
ဖံၣ်ဖု						
မုၢ်ဂံၢ် ဖါတံၢ်						
တခွါ						



ထံဖိကိတ်ဖိကမျာ်တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူတော်ဟ့င်တော်သ့င်ညါ န်ပာ်အတီပတီ

ဂ်ခိတ်ထံးတော်ပညိတ်

၇ တီ - တော်ကွာ်ထွဲလီကောသး

ကွီဖိတဖန် ကဟ်ဖျါထီင် အတော်ကံတော်စီလာ ကမာတော်ဟ်သ့င်ဟ်သးတဖန်လာ ကမာဂုထီင် တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူဒီး ဟးဆူး မုတမုာ် မာစုာ်လီ တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူအတော်ဘင်ယိတ်တဖန်န့င်လီ။

တော်ပညိတ်ခံပတီတပတီ

အပတီ ၁ - တော်ဆိကမိတ်အဂုခိတ်သ့င်

ကွီဖိတဖန် ကမာလာပဲတော်ဂုခိတ်သ့င်တဖန်လာ အဘင်ထွဲဒီး တော်မာဂုထီင် တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူဒီးတော်ဒီးသဒါတော်ဆူးတော်ဆါလာ ကမာဂုထီင်တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူ တဖန်န့င်လီ။

အပတီ ၆ - တော်ဟ်လီတော်ပညိတ်ဖိတော်

ကွီဖိတဖန်ကဟ်ဖျါထီင်တော်သ့င်တော်ဘင်လာကစူးကါတော်ဟ်လီ - တော်ပညိတ်တော်သ့င်တော်ဘင်တဖန်လာကမာအါထီင်တော်အိတ်ဆူင်အိတ်ချူန့င်လီ။

နုလိတ်ဘင်တော်မနုာ်လဲင်

ကွီဖိတဖန်က-

- တော်ဟ်သ့င်ဟ်သးလာ ဟံင်ဖိယိတ်တဖန်န့င် ပုင်ယုင်ဒီး ပုင်ဂံက မုတမုာ် အါန့င်အန့င်လာ အကွာ်ထွဲလိတ်အသးကဲကဲ လာကျဲအါဘိ
- တဲသကိးတော်ဒီး ဟံင်ဖိယိတ်တဖန်ဒီး နီလီသကိးလိတ်သးဘင်ယး တော်ဂုလာ အဒူးလီဆီ အဝဲသ့င် အဟံင်ဖိယိတ်တဖန်
- ကွာ်ဟံင်ဖိယိတ်ကိန့င်ဒီးစုင်စုင်အိတ်ဒီးမူဒါဒီးတော်သ့င်တဖန်လာအဝဲသ့င်လိတ်ဘင်
- ဟ်ဖျါထီင်အဝဲသ့င်အမူဒါလာဟံင်ပုင်ယုင်ပုင်ဖျိတ်မာပဲါ “မုာ်ဆူင်မုာ်ဂီတော်မာလံင်ကဘျီ”
- တဲသကိးတော်ဘင်ယးအဝဲသ့င်တူာ်ဘင်လဲင်ဖဲအဝဲသ့င်မာတော်လာတော်ချါသ့

တော်ပီးတော်လီတဖန်

- ထါ “Helping Hands”
- တော်မာလိတ်ကဘျီ-စုလာအမာစါတော်တဖန်
- စာ်ဘိ-
- စးခိ

တော်မာအကျိအကျဲတဖန်

1. စးထီင်နတော်မာလိဒီးထါ, “Helping Hands.”
2. တဲသကိးလာ တော်ကွာ်ထွဲလီပသးဒီး တော်မာဟံင်ယိတ်ဖဲတော်မာတဖန် ဘင်မနုာ်အယိ မုာ်ဝဲ တော်ကဲဟံင်ဖိယိတ်အကွာ်အဂီတခါလဲင်.
3. ဟ့င်လီ တော်သ့င်ထီင်စးခိတကုဆူ ပုင်ကွီဖိတဖန်စုင်စုင်အအိတ်
4. မာကွီဖိတဖန် ချဲးလီစးခိလွံင်တီတကုာ်.
5. ဝံတုာ်လီဆီခိင်ဂီဖးဒိင်လာ တော်ခာ်သးန့င်တကုာ်.
6. ကွဲးလီတော်ခာ်သးလာ, “ယမာစါတော်ခိလဲင်”
7. လာတော်အဆာစုင်စုင်လွံင်ဆါအကတီန့င်ဟ့င်ပုင်ယုင်သ့င်တော်ဂီ မုတမုာ် ကွဲးလံင်ကျိဖျိတ်ဖျိတ်တဖန်ထွဲတော်လာအမာစါတော်လာဟံင်ပုင်န့င်တကုာ်.
8. ဟ့င်လီဖိသ့င် “တော်သ့ဟံးမူဒါ” အလံင်ကု ကွဲးဒိ ၂ ဘင် နီဟံင်တော်မာအသိးဒီး မာကွီဖိတဖန်လာ ကကွဲးလီအမူဒါတဖန်လာ ၂ န့င်အတီပုင်န့င်တကုာ်.

“စုလာအမာစါတော်” “Helping Hands”

Helping hands can use a rake,
 Hang a picture, bake a cake.
 Helping hands are hands that share,
 Helping hands are everywhere.

ယူဂန်းအမံ - တရုတ်လိပ်မုတ်လိပ်
 တရုတ်လိပ်နိဂုံး - ၂

တီပတီ - ၃

“Helping Hands” - နှုတ်ထိထိဒီးပုလုဂ်နိဂုံးထိဂ်ထိဂ်

Milwaukee ကျားအကိုတဖန်
 ပုကညီအတိဂ်ထိဂ်ဒီးတိဂ်ထိဂ်ထိထိထိလိဂ်ညိဂ်သိဂ်နိဂ်



“စုလုအမံစာတီ” “Helping Hands”

တိဟ်ဒီးနိဂ်မူဒါအတိမလိဂ်ကု

- မာနမိတဖန် မာနိဂ်တိ ဝဲအဝဲသ့ဂ်မာဝဲ တိဟ်ဒီးတိဂ်လု၊ တိကွဲးရဲဂ်လိအိ၊ ဝဲတမံမံအခါန့ဂ်တက့၊
- ဝဲသးစုကတိတိဒီးနိမိဒီးမာအမဟံဂ်ယိတိမာ “အသိ” လုခါအံအတမာဘုဘုဂ်ဝဲဒ်ဘုဂ်တဖန်လုအ “ကမာစာနု” တက့၊

နံး#									#							
ကိးနိဂ်ဒီးအတိဟ်ဒီးတိဂ်လု	မုဂ်တနံး	မုဂ်ခဲနံး	မုဂ်သါနံး	မုဂ်လွံဂ်နံး	မုဂ်ယံးနံး	မုဂ်ယုနံး	မုဂ်နံးဒိဂ်	မိဂ်ဟ်ဆဲးလိမံ	မုဂ်တနံး	မုဂ်ခဲနံး	မုဂ်သါနံး	မုဂ်လွံဂ်နံး	မုဂ်ယံးနံး	မုဂ်ယုနံး	မုဂ်နံးဒိဂ်	မိဂ်ဟ်ဆဲးလိမံ
ထူးမဲ																
လုဂ်ထံ																
မာနိဂ်ဒိတိဟ်ဒီးဂဲ၊ ဟး၊ ယုဂ်																
မာကဆိဒါး ဒီးတိလိဂ်ကွဲးမိတဖန်																
တိကူကထိဂ်တိလုအ																
ကားဒီးတိဆာကတိဂ်																
ဟ်ထိဂ်ဘုဂ်ဆာဘုဂ်ကတိဂ်																
အိဂ်တိလုကလဲကွဲးအဂီဂ်																
အိဂ်တိအိဂ်တိအိလုအထဲသိးတုသိး																
အဂု-																
အဂု-																
အဂု-																
“တိမာအသိ” -																

ယူနိုက်တက်အိတ်စီယမ် - တၢ်ဂၢ်လိာ်ဖၢၢ်လိာ်

တၢ်မၤလိၤနီၣ်ဂၢ် - ၃

တၢ်ပၤတၢ် - ၃

“What is a Friend” - တၢ်ဂၢ်တၢ်ပၤသကး

Milwaukee ကဏ္ဍါအကွဲတဖၣ်

ပၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



ထံဖိကီၢ်ဖိကဏ္ဍါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤအတၢ်ပၤတၢ်

ဂၢ်နီၣ်ထံးတၢ်ပညိၣ်

၄ တၢ် - တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလၢ ပၤကတဲကတဲအဘၣ်စၢၤ

ကွဲဖိတဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ် အတၢ်ကံၢ်တၢ်စီလၢ ကစူးကါ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလၢ ပၤကတဲကတဲအဘၣ်စၢၤ

အကံၢ်အစီလၢ ကမၤဂၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီး ဟးဆ့း မ့တမ့ၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဘၣ်ယီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်ပညိၣ်ခံပတၢ်တပတၢ်

အပတၢ် ၁ - တၢ်ဆိကမိၣ်အဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

ကွဲဖိတဖၣ် ကမၤလၢပဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤဂၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ ကမၤဂၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

အတၢ်ပၤတၢ် ၂ - တၢ်ပိာ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်လုာ်ဘၢစိကမိၤ

ပၤကွဲဖိတဖၣ် ကတဲမးနီၤဖးဟံၣ်ဖိယီၤဖိ, တံၤသကး, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, ကဏ္ဍါမံၤယၢၣ်တၢ်

ကစိၣ်, ဝဲဖိကဟ့ၣ်ပိညါအကျါအကျိးဒီးတၢ်မၤအသးအဂၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဟ်သးအဖိခိၣ်အတၢ်လုာ်ဘၢစိကမိၤန့ၣ်လီၤ

န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ကွဲဖိတဖၣ်က-

- တဲသကးဘၣ်ယးတၢ်မနုၤန့ၣ်လိၣ်အိၣ်အိၣ်တံၤသကးလၢအဂ့ၢ်
- မၤလိဘၣ်ယးတၢ်ကံၢ်တၢ်စီလၢအိၣ်ဒီးတံၤသကးတဖၣ်
- တဲသကးဘၣ်ယးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်

တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်

- “န့ၣ်ကဲတံၤသကးန့ၣ်နကဟ့ၣ်အမဲးထဲလဲၣ်”
- ဒိၣ်တံၤတၢ်ဟ်ဆိခိၣ် အစးခိလၢ ဆိခိၣ် ၃ ဖျါအဂီၢ်တက့ၢ်.ကွဲးလီၤ “N”(နီတဘျီဘၣ်), “S” တဘျီတခိၣ် ဒီး “A”(ထီဘိ)တက့ၢ်.
- သဘုဆဲးဆဲးဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤအဂၤလၢ တၢ်ကံၢ်အိၣ်အဂီၢ်
- ထါ- “တံၤသကးလၢဟံၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်”

တၢ်မၤအကျါအကျိးတဖၣ်

1. တၢ်ပိာ်ထံၣ်ဒီးဆိကမိၣ်ယုထံၣ်သကးအစၢၤတၢ်မနုၤလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် “တံၤသကး”ဒီးပၤကွဲဖိတဖၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤတၢ်စးဆၢလၢ လၢဂဲၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သ့အဖိခိၣ်တက့ၢ်.
2. ဟ့ၣ်လီၤဆိခိၣ်အဒၢအက့တဖၣ်ဆူပၤကွဲဖိတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တကွဲးလီၤဘၣ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၣ်, မၤပၤကွဲဖိကွဲးလီၤဆိခိၣ်ဖျါတၢ်စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ ထးတက့ၢ်.
3. နးန့ၣ်ပၤကွဲဖိတဖၣ်လၢ နကဟးပၤအိၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ပၤကွဲဖိမ့ၢ်စးဆၢဝဲ “နီတဘျီ” န့ၣ် ကဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤဝဲ သဘုရဲၤလၢ “N” အလီၤခိၣ်အပူၤ ဒီး လၢအဂၤခဲစၢ်ကီး တၢ်ကမၤအိၣ်တၢ်မံၤန့ၣ်လီၤ.န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်သးလၢတၢ်စူးကါတၢ်ကွဲးနီၣ်တၢ်ကတိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်န့ၣ် စူးကါတၢ်ကတိၤအဂၤ နီအမ့ၢ် စ့ၤဘျီ, တဘျီတခိၣ်, အါတက့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ဘူးကမ့ၢ်ထီဘီ, ဘူးကမ့ၢ်တဘျီတခိၣ်, ဒီးဘူးကမ့ၢ်နီတဘျီဘၣ် တက့ၢ်.
4. န့ၣ်န့ၣ်လၢ မ့ၢ်နကသံကွၢ်အိၣ်တၢ်သံကွၢ်ခိၣ်လဲၣ်ဒီး ထၢန့ၣ်လီၤသဘုလၢ တၢ်ဒၢတခါစုၣ်စုၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
5. ဝဲတံၤသံကွၢ် တၢ်သံကွၢ်ခဲလၢဖိဝဲအလီၢ်ခဲ, သံကွၢ်ကွဲဖိတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢ ကတိၤနီၣ် မ့တမ့ၢ် ဂံၢ်နီၣ်ဂၢ်တဖၣ်လၢအခိၣ်တီတခါစုၣ်စုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
6. တဲသကးတၢ်လၢန့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
7. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါပၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်လၢတၢ်လီၤတၢ်သိးလိာ်သးဘၣ်န့ၣ်, သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်မနုၤလၢအအိၣ်လိာ်သး, တၢ်မနုၤလၢအလီၤဆိလိာ်သး (တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, တၢ်ကူတၢ်သိး, တၢ်အိၣ်တၢ်ဆီ, ဒီးဂုၤဂၤ)တက့ၢ်.

“What is a Friend” - တံရှတံရှသကိး



“တံရှတံရှသကိး”
 နမံကဲတံသကိးနနကဟုဂ်အမးထဲလဲဂ်.

ဒိကသုဂ်ညါလုမံတံသကိးဒိလဲဂ်တကလုဂ်လုနသကိးအဂီလဲဂ်န့ဂ်, မါနီဂ်တံမံးဆာလါအဟံဖျီထိုင်တံလါအမံနုာ်အကတံတဖ်တက့ဂ်.

မါနီဂ် X လါတံလါအမံထဲအိ, တဘျီတဒ်, မုတမံ နီတဘျီတက့ဂ်.	ထိဘိ	တဘျီတဒ်	နီတဘျီ
1. ယတံဒီးတံလါယအာဂ်လီတဖ်			
2. ယတဲဘဂ်ယသကိးတဖ်လါ မုအဲသုဂ် အခီပညီအိဂ်လါ ယဂီထဲလဲဂ်န့ဂ်လါ.			
3. ယမံပုလါအကန့ဂ်ပုဂ့ဂ့တဂါလါ.			
4. ယမံနုာ်ပံာ်ကမံဂ်တံန့ဂ် ယတဲသကိးအါလါအဂုလါ.			
5. ယမံမါကမံဂ်တံန့ဂ် ယယုကညးလါ.			
6. ဖဲယတံသကိးတဖ် ဘဂ်လဲဒိဖျီ တံဂီတံဒဲန့ဂ် ယကဲနုာ်အဲသုဂ်အတံသကိးဒီး ကွါဆါဂ်မဲဂ်စါအါလါ.			
7. ယမါတံဒ်လါယကျဲလါကမါစါပုအဂီ.			
8. ယတံလိမ်မုန် ကွီဖိအသိတဖ်လါ ကွီလါ.			
9. ယဟ့ဂ်ကဒါက့ တံလါယယုာ်လိာ်တံအါတဖ်လါ တံအိဂ်သးလါအဂ့လါ.			
10. ယတကတံလါပုဂါအလီခံဘဂ်			
11. ယတမါမဲဂ်ဆုးပုလါပုဂါအမဲဂ်ညါဘဂ်.			
12. ယမါဘဂ်ဂီယသးသုဒီး အဲဂ်ဒီးနီလါသကိးအါန့ဂ်လါ.			
13. ယတကတံဒ်နီဂ်ယကီဂ်ဘဂ်.			
14. ယတကတံဒ်န့ဂ်ပုဂါဘဂ်.			
15. ယတမါအုန့ပုဖိသံအဂါတဖ်ဘဂ်.			

*လါအဂ့ကတံန့ဂ်တံကစုးကါအါလါတံဖးဒီးမါနီဂ်တံမံးဆာတဖ်န့ဂ်လါ. ဆဲးကျိး AT ဝဲကျိးလါတံမါစါအဂီတက့ဂ်.



ထံဖိကီၢ်ဖိကမ္ဘာ်တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့တာ်ဟ့ၣ်တာ်သ့ၣ်ညါနီၣ်ပာ်အတီၤပတီၢ်

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတာ်ပညီၣ်

အတီၤပတီၢ် ၂ - တာ်ပာ်ထံနီၣ်ဖးတာ်လုာ်ဘၢစိကမီၤ

ကွီဖိတဖၣ် ကသမံသမိးပာ်သ့ၣ်ပာ်သး ဟံၣ်ဖိယိဖိ, တံၤသကိးတဖၣ်, တာ်ဆဲးတာ်လၢ, တာ်ကစီၣ်သန့, စးဖိကဟ့ၣ်တာ်မၤကျိၤကျဲးဒီး တာ်ဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ် ဘၣ်ထွဲ တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့တာ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်ပညီၣ်ခံပတီၢ်တပတီၢ်

အပတီၢ် ၁ - တာ်ဆိကမိၣ်အဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

ကွီဖိတဖၣ် ကမၤလၢပုၤတာ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တာ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဒီးတာ်ဒီးသးတၢ်ဆူၣ်တာ်ဆါလၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီၤပတီၢ် ၈ - တာ်ဝဲၤဖးနီၣ်ဖး

ပုဂံကွီဖိကမ္ဘာ်တာ်သ့ၣ်တာ်ဘၣ်လၢကဲပာ်ဖးနီၣ်ဖး အနီၣ်ကစၢ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပုဂံတဝါဒိးတာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နလီၣ်ဘၣ်တာ်မန့ၤလဲၣ်

ကွီဖိတဖၣ်က-

- တဲသကိးတာ်ဆဲးတာ်လၢလၢအလီၤဆီလီၣ်သးတဖၣ်အဂ့ၢ်
- တဲသကိးဘၣ်ယး တာ်ပာ်ကဲလီၤသးဒီးပာ်ကဲပုဂံအစီပညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မန့ၤ
- ကွဲးလီၤကျဲးလၢ အဝဲသ့ၣ် ဟံၣ်ဖိထီၣ် အတာ်ပာ်ကဲအပုဂံအဆိၣ်သ့ၣ်လဲၣ်
- မၤလိဘၣ်ယး ကွီဖိလၢ တီၤဒေးပုဂံတဖၣ် တာ်ဆဲးတာ်လၢအတာ်လီၤဆီလီၣ်သး

တာ်ပီးတာ်လီတဖၣ်

- ဟ့ၣ်လီၤတာ်ယု Scavenger hunt အလံာ်က့
- စၢ်ဘိတဖၣ်
- တာ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တာ်ဖးလံာ် - **“I Wish I Could Fly Like a Bird”** လၢ Katherine Denison
Wildwood Creative Enterprises
ISBN: 0965435156
တာ်ထူးထီၣ်ရၤလီၤအခိၣ်ထံးကတာ်တဘျီ, လါအိးကထီၣ်ဘၢ ၁ သီ, ၁၉၉၆
လံာ်အံၤဘၣ်ထွဲဒီးထီၣ်လၢအယုတနီၣ်ဘၣ်ခိၣ်ဖျိလၢတာ်တလၢပုၤဘၣ်ထွဲတာ်မၤလိမၤဒီးန့ၣ်လီၤ.

တာ်မၤအကျိၤအကျဲးတဖၣ်

1. ဟ့ၣ်လီၤပုဂံကွီဖိတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢ တာ်ယု Scavenger hunt အလံာ်က့တဖၣ်တက့ၢ်.
2. န့ၣ်လီၤကွီဖိတဖၣ်လၢ ကဟးလၢ တီၤဒေးအပူၤဒီး သံကွၢ်အသကိးဖိတဖၣ်လၢ ကဆဲးလီၤမံၤလၢ တာ်မၤလံာ်က့တဖၣ်အဖိခိၣ်ဖဲ မ့ၢ်ဘၣ်လီၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်အကလုာ် တဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
3. ဟ့ၣ်ကွီဖိတာ်ဆၢကတီၢ် အမံးနံး ၁၀ လၢကမၤပုၤဘဲအဂီၢ် (မၤဘၣ်လီၣ်တာ်ဆၢကတီၢ်ဒ်အလိၣ်ဘၣ်ဝဲအသိး.)
4. ဝဲဟဲက့ၤဟံၣ်ဖိအသးလၢ ကရူၢ်အခိၣ်န့ၣ်, ကတဲသကိးတာ်လၢ အယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်ပဲကိးဂၤဒဲး ဒ်သိးသိး မ့တမ့ၢ် လီၤဆီလီၣ်အသးခါ. မ့ၢ်နမၤလိနီၣ်တာ်မန့ၤလဲၣ် တာ်ဂဲၤတာ်ယု Scavenger huntအံၤန့ၣ်လဲၣ်.
5. ဖးလံာ်အကူၢ်တဖၣ်လၢ **“I Wish I Could Fly Like a Bird”** တက့ၢ်တက့ၢ်.
6. တဲသကိးဘၣ်ယးတာ်အကလုာ်လၢ အလီၤဆီတဖၣ်-
 - a. တာ်သ့ၣ်တာ်ဘၣ်တဖၣ် (တနီၣ်ဖဲလၢ တာ်ဖးလံာ်, တနီၣ် ဖဲးလၢတာ်ဒူး, တနီၣ်သးဝံၣ်တာ်သ့, ပုဂံတနီၣ် ဂဲၤတာ်ဂဲၤလီၣ်ကွဲး ဂ့ၢ်ခိၣ်မး)
 - b. တာ်ဆဲးတာ်လၢအတာ်လီၤဆီလီၣ်သး- သံကွၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ယး တာ်လုာ်တာ်လၢ အဆိၣ်လၢအဟံၣ်တဖၣ်
 - c. နီၣ်ခိၣ်အတာ်ကံာ်တံၤ/က့ၢ်ဂီၤတဂ့ၢ်- တဲသကိးတာ်ဂ့ၢ်လၢအဂ့ၢ်ဘၣ်ယး ပုဂံလၢအဆိၣ်ဒီး က့ၢ်ဂီၤတဂ့ၢ်တဖၣ် မၤတာ်လီၤဆီသ့လၢကျဲးလဲၣ် ဝဲအဝဲသ့ၣ် စူးကါအခိၣ်တသ့ မ့တမ့ၢ် တနီၣ်ဟူ မ့တမ့ၢ် ထံၣ်တာ်တသ့အခါလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ဟ့ၣ်တာ်အဒိတနီၣ်လၢ ပုဂံတဝါဒိးပုဂံတက့ၢ်.
 - d. တိခိၣ်ရိၣ်ဖဲတာ်တဲသကိးတာ်ဘၣ်ထွဲ တာ်လီၤဆီလီၣ်သးဒီး တာ်ပာ်ကဲလီၣ်သး-“တာ်ပာ်ကဲပုဂံန့ၣ်အစီပညီၣ်လၢ- နရူၢ်အိၣ်လီၤလၢ တာ်သ့ၣ်မုာ်သးခါအကျဲး, နတကတီၢ်တာ်ဝဲအဝဲသ့ၣ်ကတီၢ်တာ်ကတီၢ်ဘၣ်, နစူးကါနတာ်ဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၣ်ခိးပုဂံလၢ ဝဲပုဂံလၢစူးကါအတာ်ဆၢကတီၢ်အခါ, နတက့ၢ်ဖဲလၢပုဂံအဂၤဘၣ်, နစံးဆၢတာ်ဝဲပုဂံကတီၢ်ဒီးန့ၣ်အခါ န့ၣ်လီၤ.



တဘျီဘျီပုဂံတပတီ ပုဂံအဂံမုဂံလံ အဝဲသုဂံတဖံ လံဆီနီအံ မုတမု တသုဂံညါဝဲဘုဂံအယံလံ.
 လံတံမံလိလံအကတံဂံတခါန့ဂံ, ပတဲသကံးဘုဂံယး တံကဲတံသကံးလံ အဂံန့ဂံ မုဂံတံလဲဂံန့ဂံလံ.
 တံပတီတံန့ဂံ မုဂံဝဲဒုဂံ တံကဲတံသကံးလံအဂံ ဒီးမုဂံတံအိဂံဘုဂံလံသးဒီးပုဂံ, ဝဲအဝဲသုဂံ မုတမုဒုဂံလဲဂံ နံ “တံသကံးလံအ
 ဂံကတံ” အခါဒုဂံလဲဂံန့ဂံလံ.ဘုဂံမနုဂံအယံ နဆီကမိဂံလံ အရဒိဂံလံ နကဘုဂံပတီပုဂံန့ဂံလဲဂံ.
 ပုဂံလံနပတီတဖံ မုဂံမတံတဖံလဲဂံ.မုဂံနပတီလံနကစံအသးသ့ခါ.တံပတီလံကုဂံသးမုဂံဝဲ
 ဒုဂံ ဆီကမိဂံတံဘုဂံထွဲလံကုဂံနီဂံကစံဂုဂံခီဖျိလံနဟူးဂဲမံတံန့ဂံနကဘု
 ဟံးန့ဂံမုဂံသ့န့ဂံလံ.
 ဒီပထံဂံလံ ပတီယုသုဂံညါအပုဂံအသး, ပဝဲကံးဂံဒီး ပအိဂံဒီး တံလံအလံဆီနီဒီး
 ပုဂံအကတဖံန့ဂံလံ.တံအံမုဂံတံလံအတံသးဒီးပုဂံဒီးအမံလံဆီပုဂံန့ဂံလံ.
 တံမံလိဘုဂံယး ပုဂံအကတဖံ အတံလံဆီနီ ငးနံပံပုဂံလံ တံအိဂံဒီးတံသးသမုဒီး သိဂံလံပုဂံဘုဂံယး တံအသီတဖံန့ဂံလံ.



တံမံလိပံထွဲထိဂံအံ
တံသမံထံတံ

1. နီလံစးခိကလိဒီး စံဂံဘိလံပုဂံကံမိတဂံစုဂံအဂီတကုဂံ.
2. မံအဝဲသုဂံကွဲလံပုဂံသံဂံအမံလံ လံကုတဖံအံ အမိခိဂံတကုဂံ.ပုဂံတဂံလံ တံအခိဂံတံလံလံ တခါစုဂံအဂီ.
 - (က) ပုဂံတဂံလံ အသးထံသးအံ (တံသကံး),
 - (ခ) ပုဂံနီဒိဂံလံ တဒီးဘူးဒီးတံဒီးအံ (ကွဲသရဂံ, တံအိဂံဖိုဂံသရဂံ, ဟံဂံဖိယံဖိအတံသကံး)
 - (ဂ) ဒီးဘူးဒီးတံ (မိဂံပံ, ဒီပုဂံဝဲ, မုဂံဂံ, ဖါတံ, တခါ)
3. လံပုဂံတဂံစုဂံ အမံအမိလံ, ကွဲလံတံခံမံလံ အလံဆီလံသးဘုဂံထွဲ ပုဂံတဂံန့ဂံ ဒီးကျဲခံဘိလံ နဟံဖျါ နတံပတီပုဂံန့ဂံ အမိခိဂံလဲ
ဂံတကုဂံ.

ယှဉ်နားအမံ - ပုဂံတဝေး တံဆိပ်တံလံ
 တံမံလံနီၣ်ဂံ - ၄

တံပတီၢ် - ၃

“Different & Alike” - တံဆိပ်တံလံအတံလံဆီတဖၣ်

Milwaukee ကမုၢ်အကိတဖၣ်
 ပုၤကညီအတံခိၣ်ထီၣ်ဒီးတံခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံၣ်ညီၣ်သိၣ်ခိၣ်



“တံလံဆီ ဒီး တံဒံသိးလံၣ်သး”

Scavenger Hunt ခးက့

<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အနီၣ်ထီၣ်နီၣ်နၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အမဲၣ်ချဲအလွၢ် ဒံသိးဒီးနၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အခိၣ်ဆူၣ်အလွၢ် လံၤဆီဒီးနၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အဖံးဘုၣ်အလွၢ် ဒံသိးဒီးနၢ...</p> <hr/>
<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အနီၣ်ဖုၣ်နီၣ်နၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အခိၣ်လၢၣ်အနီၣ်ဂံ ထံသိးဒီးနၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အသးဝံၣ်တံသ့...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အဒီးမဲၣ်ထဲကလၢ...</p> <hr/>
<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ လၢအဂဲၤလိၣ်ကွဲတံသ့...</p> <hr/> <p>တံလိၣ်ကွဲမနၢလဲၣ်.</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အိၣ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ အဘုၣ်ဝဲ...</p> <hr/> <p>ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ တံဘုၣ်အီၤနဲလဲၣ် တကလုၣ်လဲၣ်.</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အဒုတံဒုတံအူသ့...</p> <hr/> <p>တံဒုတံအူမနၢလဲၣ်.</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အိၣ်ဒီးတံတမံမံလၢ အလီၤဆီ...</p> <hr/> <p>တံမနၢလဲၣ်.</p> <hr/>
<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အစုလၢထံသိးနၢ...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အိၣ်ဒီးမဲၣ်ဂီၤဖဲး...</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်တံကယၢလုၢ်ပူၤဒိၣ်...</p> <hr/> <p>ဒံလဲၣ်တကလုၣ်လဲၣ်.</p> <hr/>	<p>ပုၤတဂၤဂၤလၢ အခိၣ်သူ ဖုၣ်နီၣ်နၢ...</p> <hr/>



ထံဖိကိာ်ဖိကျွဲတာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့တာ်ဟ့ၣ်တာ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်အတီၤပတီၢ်

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတာ်ပညိၣ်

အတီၤပတီၢ် ၂ - တၢ်ပာ်ထံးနီၤဖးတာ်လၢဘၢစိကမီၤ

ကျိးတဖၣ် ကသံသမိးဟံးသ့ၣ်ဟံးသး ဟံၣ်ဖိယိဖိ, တံၤသကိးတဖၣ်, တာ်ဆဲးတာ်လၢ, တာ်ကစိၣ်သန့, စဲးဖိကဟ့ၣ်တာ်မၤကျိၤကျဲးဒီး တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ် ဘၣ်ထွဲ တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့တာ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်ပညိၣ်ခံပတီၢ်တပတီၢ်

အပတီၢ် ၁ - တၢ်ဆိကမိၣ်အဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

ကျိးတဖၣ် ကမၤလၢပဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆူးတာ်ဆါလၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အပတီၢ် ၆ - တၢ်ဟံးလီၤတာ်ပညိၣ်ဖိတာ်

ကျိးတဖၣ်ကဟံးဖျါထီၣ်တာ်သ့ၣ်ဘၣ်လၢကစူးကါတာ်ဟံးလီၤ- တၢ်ပညိၣ်တာ်သ့ၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢကမၤအါထီၣ်တာ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

နလိၣ်ဘၣ်တာ်မနုၤလဲၣ်

ကျိးတဖၣ်က-

- သံသမိးကျိးန့ၣ်ဖိထၢဖိလၢကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမ့အပူၤလၢတာ်သ့ၣ်ညါအီၤအါတဖၣ်န့ၣ်ဒီးသံသမိးကျိးလၢတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးတဖၣ် န့ၣ်အလီၤကိးဒီးအဲၤသ့ၣ်အတာ်ဆိၣ်မူနီၣ်နီၣ်စါတက့ၢ်.
- ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးကျဲးလၢန့ၣ်ဖိထၢဖိ, တၢ်ကဲမုၢ်ခွါဒီးတာ်ဟံးလၢပုၤလၢတာ်ဂီၤအီၤလၢတာ်ဂီၤမ့အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကျဲးရဲၣ်လီၤကျဲးလၢ ကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမ့တဖၣ်ကလၢဘၢ မ့တမ့ၢ် လၢဘၢအဲၤသ့ၣ်အတာ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်ထွဲနီၣ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤ, တၢ်နံၣ်လီၤကျဲးသးဒီးတာ် ဟံးကဲတာ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တာ်ပိးတာ်လီၤတဖၣ်

- “အမ့ၢ်အတီၤစါ” တၢ်မၤလံာ်က့ (လၢတာ်ကစူးကါလၢကျိးဒီးလၢအမ့ၢ်တာ်မၤအီၤလၢဟံၣ်အဂီၢ်)
- ကျိးသရၣ်အတာ်ဆိၣ်ယၢ- စရိလၢပုၤဖိသ့ၣ်အတာ်ကွဲၤတၢ်ဂီၤမ့ဟံးဖျါထီၣ်သကဲးပတီၢ်တဖၣ် (ကွဲၤလၢ “အမ့ၢ်အတီၤစါ” တက့ၢ်. စရိအလံာ်က့)

တာ်မၤအကျိၤအကျဲးတဖၣ်

1. မၤပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်ဆိကမိၣ်တာ်ဘၣ်ထွဲကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးတဖၣ်လၢအဟံးဖျါထီၣ်န့ၣ်ဖိထၢဖိအတာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးယၢခိၣ်တက့ၢ်.ဒ်တာ်မၤ လိအဒးတဒး, ကျဲးရဲၣ်လီၤတာ်ကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးလၢဘၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိထၢဖိ ၃ ခါ မ့တမ့ၢ် ၅ ခါလၢပုၤသ့ၣ်ညါအီၤအါတက့ၢ်.
2. ကျဲးလီၤကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးတဖၣ်အီၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်ဝါအလီၤတက့ၢ်.
3. မၤပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်ကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးလၢတာ်ကျဲးလီၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်လီၤအကျိၤခဲဒီးမၤပုၤလံာ်ကျဲးထီၣ်ထူၣ်အဆိကတၢ်ခံကျိးလၢ “အမ့ၢ်အတီၤစါ” တၢ်မၤအလံာ်က့ပူၤတက့ၢ်.ပုၤကျိးတဖၣ်တလိၣ်ဆူၣ်တာ်မၤလံာ်က့အံၤဘၣ်, အဲၤသ့ၣ်ကစူးကါထဲလၢတာ်တၢ်ပိၣ်သကိးလၢပုၤကျိးဖိအကျိၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.(ပုၤကျိးဖိမ့ၢ်မၤပုၤတၢ်မၤလံာ်က့အံၤမ့ၢ်သ့ၣ်လၢအသန့ထီၣ်သးလၢတာ်လၢအဲၤသ့ၣ်တီၢ်နီၣ်န့ၣ်လၢကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးတဖၣ်န့ၣ်, တၢ်မၤလိအံၤကဲၤဝဲဒၣ်လၢတနံၤအံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤကျိးဖိမ့ၢ်မၤပုၤတၢ်မၤလံာ်က့အံၤ, မၤပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးတဖၣ်, ဒီးကျဲးကျဲးအီၤဝဲတနံၤအံၤ အတီၢ်ပုၤဒီးမၤပုၤတၢ်မၤလံာ်က့အံၤတက့ၢ်.)
4. စးထီၣ်တာ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးစရိမၤနီၣ်တမံၤမံၤလၢအဆိၣ်လၢ “အမ့ၢ်အတီၤစါ” တၢ်မၤလံာ်က့အပူၤတက့ၢ်.စရိအလံာ်က့
5. နီၤဖးလီၤပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်လၢကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိလၢကတၢ်ပိၣ်သကိးတာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.(နီၤဖးကျဲးပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်အကရူၢ်ခိၣ်ဖျါလၢကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးလၢအဲၤသ့ၣ်ယုထၢ မၤဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.)ဟ့ၣ်ပုၤကျိးဖိထၢထီၣ် “ပုၤမၤနီၣ်မၤယါတၢ်” (ကျဲးလီၤတၢ်စံးဆၢတဖၣ်)လၢကရူၢ်တဖၣ်အကျိၤဒီးပုၤကျိးဖိထၢထီၣ်အဂၤတဂၤလၢကရူၢ်ပုၤလၢကကဲ “ပုၤန့ၣ်ဖျါထီၣ်တာ်” တက့ၢ်. (တဲဘၣ်ကရူၢ်ဖးဒိၣ်လၢကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်န့ၣ်အတဲတဲမနုၤလဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.)ကရူၢ်တကရူၢ်စုၣ်စုၣ်န့ၣ်ကြၢၢ်းစံးဆၢတာ်သံက့ၢ် ပိာ်ထွဲတဖၣ်အံၤဝဲကျိးသရၣ်ပုၤအတာ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်စံးဆၢဝဲလၢကန့ၣ်ကဘၣ်တာ်မၤနီၣ်ယၢအီၤဒီးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဆီၤအူကရူၢ်ခဲလၢကဲကျိးသံက့ၢ်တာ်သံက့ၢ် ယၢခိၣ်အလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.
 - a. ကျဲးထီၣ်ဟ့ၣ်အတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးန့ၣ်အဘၣ်ထွဲဒီးတာ်ဆိၣ်မူနီၣ်နီၣ်စါ.ဟ့ၣ်တာ်အဒိတဖၣ်.
 - b. တၢ်မနုၤလၢတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးအီၤလၢအမၤမုၢ်တာ်လဲၣ် (မုၢ်လၢန့ၣ်အီၤအဂီၢ်)
 - c. လၢပတီၢ်မၤလိလၢအလီၢ်ခံကတၢ် (တာ်မၤလိ ၄)န့ၣ်ပကတိၤသကိးဘၣ်ထွဲတာ်ဟံးကဲန့ၣ်လီၤ.တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲးအံၤ န့ၣ်အဟံးဖျါထီၣ်တာ်ဟံးကဲစါ.(တာ်ဟံးကဲန့ၣ်ဖိထၢဖိကရၢဖိတဖၣ်, တၢ်ဟံးကဲတာ်ဆဲးတာ်လၢလၢအလီၤဆီဒီးန့ၣ်, တၢ်ဟံးကဲပုၤပိာ်မုၢ်, တၢ်ဟံးကဲပုၤပိာ်ခွါ)



- d. တံးရဲတံးကျဲအံးမာမုန်နသုန်နသးဘဉ်ထွဲလီကွဲနနီကစါ. (ဒ်နမုန်ပုဂံသံတဂါ, ဒ်နမုန်ပိာ်ခွါ မုတမုန် ပိာ်မုန်တဂါ, ဒ်နမုန်ပုဂံတဂါလါအအိန်ဒီးတံးဆဲးတံးလါလီဆိတဂါ)
 - e. နဆိကမိန်လါတံးရဲတံးကျဲအံးဟ့ဂံဟ့ဂံဘါနုလါနကမာတံးလါအဂု၊ မုတမုန် မာတံးလါတဂုဘဉ်ခါ.
6. ဟ့ဂံပုဂံကွဲမိမဲကွဲအိန်ကဒါကလါကရုာ်ဖးဒိန်ဒီးဟ့ဂံ “ပုဂံနုဂံဖျါထိုင်တံး” တဲဘဉ်ပုဂံကွဲမိမဲလဲာ်ဘဉ်ထွဲအကရုာ်ဖိအတံးမံးဆာတဖန်နုဂံတက့ာ်.
7. လါကကတီကျါတံးကွဲတံးအဂီၢ်နုဂံသံကွဲပုဂံကွဲမိမဲလဲာ်လါ-
- a. တံးသံကွဲမနုလါနသံကွဲလီကွဲနကစါဘဉ်ထွဲကွဲထိုင်ဟူအတံးရဲတံးကျဲလုလါနဆိကမိန်လါတံးရဲတံးကျဲနုဂံအဘဉ်ဒိနုဒ်လဲာ်တက့ာ်. (အမုန်အနီၢ်ခါယဆိကမိန်ဒ်လဲာ်. တံးမနုအဒိပညီအိန်လါယဂီၢ်လဲာ်တံးရဲတံးကျဲအံးတဲဘဉ်ယါလါကကဘဉ်လုာ်ပိာ်နုဂံဖိထာဖိအကျဲတက့ာ်ခါ. ပုဂံလါတံးရဲတံးကျဲအပုဂံနုဂံဟံဖျါထိုင်တံးဟူးတံးဂဲလါအိန်ဒီးတံးဟံးနုဂံမုဒါသုအကျဲခါ.
 - b. မတဂါလါနကသံကွဲတံးဘဉ်ထွဲကွဲထိုင်ဟူအတံးရဲတံးကျဲလုလဲာ်.
 - c. ပုဂံထိုင်လါအသးနုဂံထဲသီးဒီးနုတဖန်မၤစါနုလါတံးဆိကမိန်တံးဘဉ်ထွဲတံးအံးသုဒ်လဲာ်. ပုဂံလါအဒိထိုင်တဖန်နုဂံမၤစါနုလါတံးဆိကမိန်တံးဘဉ်ထွဲတံးအံးသုဒ်လဲာ်.
 - d. နကွဲတံးရဲတံးကျဲတဖန်ဒီးမာတံးဆိတလဲတဖန်လါတရဲတံးကျဲလုလါနကွဲအီၤနုဂံလါကမၤစါလါတံးရဲတံးကျဲအမၤဘဉ်ဒိနုအကျဲသုဒ်လဲာ်.
8. တံးမာလါဟံဂံအဂီၢ်-ဟ့ဂံပုဂံကွဲမိမဲကွဲကွဲတံးရဲတံးကျဲလုလါမံးတမံးလါတနံ့ဆူညါအတီၢ်ပုဂံသကိးယုာ်ဒီးအနုဂံဖိထာဖိကရုာ်ဖိလါမုာ်ပုဂံဒိန်တုာ်တဂါတက့ာ်. မာပုဂံလဲာ်ကျိထိုင်ထိုင်သုကျိတကျိလါအအိန်လါတံးမာလဲာ်ကွဲအပုဂံဒီးဟဲကွဲမိမဲဆူအတံးမာလိဒီးနုဂံတက့ာ်.

တံးမာလိပိာ်ထွဲထိုင်အံ

- ဟ့ဂံပုဂံကွဲမိမဲသံကွဲမံးဆာပုဂံကွဲမိမဲအဂါဘဉ်ထွဲသကဲးပတ်ကွဲကွဲထိုင်ဟူဒီးတံးဆိကမိန်တဖန်တက့ာ်. စူးကါတံးသံကွဲမံးဆာအပိးလီလါကဒုးအိန်ထိုင်-
- လံာ်တံးကစိန်အခိန်တီ
 - ကွဲထိုင်ဟူတံးကစိန်အတံးတဲလါအဲသုဂံကဲးဒိဒ်လါတံးမာလိဒီးသု
 - ပုဂံကွဲမိမဲတဖန်ကဒုးအိန်ထိုင်တံးယုထိုင်သုညါလါတံးမာလိဒီးပုဂံလါကယုထိုင်သုညါစရိလါအဒီးပုဂံအဂီၢ်နုဂံလီၤ.

ယူဂန်းဒါ - ပုဂံတစ်ဆင့် တစ်ဆင့်တစ်လှမ်း မိုးဝိကံ (နုစုတကောနန) ကျော်ကြီးတဖန်
တစ်လှည့်လည် - ၅

တီပတီ - ၃

“Is it True?” - တစ်လှည့်လည်တစ်ဆင့်တစ်လှည့်လည်

Milwaukee ကျော်ကြီးတဖန်
ပုဂံတစ်ဆင့်တစ်ဆင့်တစ်လှည့်လည်



“တစ်လှည့်လည်တစ်ဆင့်တစ်လှည့်လည်” - တစ်လှည့်လည်

နုစုတကောနန - တစ်လှည့်လည်	နုစုတကောနန - တစ်လှည့်လည် ၁-	နုစုတကောနန - တစ်လှည့်လည် ၂-	နုစုတကောနန - တစ်လှည့်လည် ၃-
မတကအိန်ဆိးသကီးနုစုတကောနန			
ဟံအကလုန်လဲလှည့်လှည့်နုစုတကောနနအိန်ဆိးဝဲဒန် (ဟံဒေးဖိုင်, ဟံဒန်)			
မိန်နုစုအဖျိန်လဲလှည့်, မိန်အမတမနုစုလဲလှည့်			
ဟံနုစုအဖျိန်လဲလှည့်, ဟံအမတမနုစုလဲလှည့်			
ပုဂံသုတဖန်နုစုအဟံသုတဟံသေးသီးနုစုဒီးနုစုတကောနန			
တစ်လှည့်လည်နုစုတကောနနလဲလှည့်			
ဟံဖျိန်တစ်လှည့်လည်ပုဂံသုတဟံသေးသီးနုစုဒီးနုစုတကောနန လှည့်လည်အဟံသုတဟံသေးသီးနုစုဒီးနုစုတကောနန			

ယူနိုက်တက်အိတ်လိယံ - ပုဂံတဝါဒီး တံးဆဲးတံးလါ မံးဝီကံာ် (နူတကေ့နန) ကမျာ်ကွီတဖၣ်
 တံးမာ်လိနီၣ်ဂံၢ်- ၅

တီၤပတီၢ် - ၃

“Is it True?” - တံးမာ်ဆူၣ်မာ်စီးဒီးမံးယံၢ်အတံးလုၣ်ဘၢ

Milwaukee ကမျာ်အကွီတဖၣ်
 ပုၤကညီအတံးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတံးဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



	နတံးအိၣ်မူနီၢ်နီၢ်
မတဂၤလါအမ့ၢ်နူၣ်ဖိထာ်ဖိကရၢဖိလဲၣ်. (မတဂၤအိၣ်ဆိးယုၣ်ဒီးနၤလဲၣ်)	
နအိၣ်ဆိးလါဟံၣ်ယိၣ်လဲၣ်တကလုၣ်လဲၣ်.	
ပုၤလါအနီၢ်ဒိၣ်လါနူၣ်ဖိထာ်ဖိတဖၣ် ဖျါလီၤကံာ် မ့တမ့ၢ် ဟူးဂဲၤမၤတံးဒိၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်လါ ကွဲၤထံၣ်ဟူအပူၤဖါ.	
တံးလါနူၣ်ဖိထာ်ဖိတတူၢ်လီၢ်တဖၣ်မ့ၢ်မနၤလဲၣ်.	
ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တံးသၢမံၤလါနူၣ်ဖိထာ်ဖိဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤ အီၤန့ၣ်တက့ၢ်.	
နူၣ်ဖိထာ်ဖိလါကွဲၤထံၣ်ဟူဖဲလဲၣ်တန့ၣ်လါအလီၤကံာ်ဒီး နတံးအိၣ်မူနီၢ်နီၢ်ကတံာ်လဲၣ်	



ကိုသရုပ်တော်အိတ်ယူ - စရိတ်ခံ

Children Now ပုဂံတော်တော်တော်ယူထိတ်ညီညီကျွန်ုပ်တော်ထိတ်လံပုဂံသေးစာလံအသေးအိတ် ၁၀-၁၇ နံပါတ်ထွက်ရလိတ်မုတ်လိတ်သေးဒီး ကျွန်ုပ်တော်ဆေးကျေးကျေးတော်ဒီးကျေးလံအဝဲသုတ်နတ်လံအမဲဘုတ်ဒီးအဝဲသုတ်အတော်အိတ်မုတ်တော်နတ်လံတော်ယူထိတ်ညီညီအစာလံပိတ်ထွက်အံသံကျွန်ုပ်တော်ပုဂံသုတ်တော်တော်ထွက်ကျွန်ုပ်တော်ဆေးကျေးကျေးလံအဝဲသုတ်စူးကဲဘဲတော်အလုတ်အပူနတ်လံတော်

ပုဂံသုတ်တော်တော်တော်ဒီးအိတ်ဒီးဖိတ်လံတော်တော်ထိတ်တော်လံ ကျွန်ုပ်တော်ဆေးကျေးကျေးအိတ်နတ်လံ

- ပုဂံသုတ် ၅၈% နတ်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူတနံ ၂-၄ နတ်ရံ မုတ်မုတ် အိတ်အိတ်နတ်လံ
- ပုဂံသုတ် ၅၅% နတ်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူထဲတဂံ မုတ်မုတ် ကွန်ဒီးအသက်ဒီး, ဘုတ်ဆုတ်တော်အနုတ်ဖိတ်ထိတ်ဘုတ်နတ်လံ
- ပုဂံသုတ် ၄၄% နတ်မုတ်ကျွန်ုပ်တော်ထဲတဂံဖိတ်နတ်ကျွန်ုပ်တော်လံအလံဆိတ်ဒီးတော်လံအကျွန်ုပ်သက်ဒီးအမိတ်ပံ (၂၅% နတ်ကျွန်ုပ်တော်နတ်လံ)

ပုဂံသုတ်တော်နတ်လံပုဂံသုတ်လံအသေးထဲသီးဒီးအိတ်နတ်ဒီးနတ်တော်စိတ်မိတ်လံလံဘုတ်ဒီးဖိတ်လံကျွန်ုပ်တော်ဆေးကျေးကျေးလံအမဲမုတ်သေးတော်နတ်လံ

- ၆၆ မူးကယဲ တဲလံ အဝဲသုတ် အတံသက်တော် အတော်ဆိတ်မိတ်နတ် ဘုတ်လံလံဘုတ်အိတ်လံ တော်လံအထိတ်လံ ကွန်ဟူဖိတ်အိတ်
- ပုဂံသုတ် ၆၅% နတ် တဲလံတော်ရံနတ်ကျွန်ုပ် **The Simpsons: Married... With Children** နတ် ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘုတ်ပုဂံသုတ်လံ တော်ကဲအမိတ်ပံတော်ဘုတ်နတ်လံ
- ၆၂ မူးကယဲတဲလံ မုတ်ခွါသုတ်ထဲတော်ရံလံလံ ကွန်ဟူဖိတ်ဒီးတော်ဂံမုတ်တော်နတ် လံဘုတ်ပုဂံသုတ်တော် အတော်ဆိတ်မိတ်လံ ကအိတ်ဒီးမုတ်ခွါသုတ်ထဲ တော်ရံလံလံ အဝဲသုတ် အနိတ်ဆေးသေးစာတော်လံ
- ပုဂံသုတ်ပိတ်ခွါတော်အိတ်တော်လံလံလံပုဂံသုတ်လံအသေးနတ်ထဲသီးဒီးအိတ်တော်နတ်ဒီးနတ်စိတ်မိတ်လံလံဘုတ်ဒီးဖိတ်လံကျွန်ုပ်တော် ဆေးကျေးကျေးလံ... အဝဲသုတ်တော်လံလံလံ ၇၆% တုဂံ ၂၂% လံတော်နတ်နတ်လံ

ပုဂံသုတ်အိတ်တော်ဖိတ်ဒီးဖိတ်နတ်နတ်လံကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူကျွန်ုပ်တော်မေးခွန်းလံပုဂံသုတ်လံတော်မေးခွန်းလံအဘုတ်ဒီးတော်မေးခွန်းလံအကမုတ်တော်နတ်လံ

- ဘုတ်ဆုတ် ပုဂံသုတ် ၇၃% ဆိတ်မိတ်လံလံကျွန်ုပ်တော်မေးခွန်းလံမုတ်သေး, ပုဂံသုတ် ၈၂% တဲလံကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူတော်ဖိတ်ကျွန်ုပ်တော်ကျွန်ုပ်တော်မေးခွန်းလံပုဂံသုတ်တော်လံအဘုတ်တော်ဖိတ်ကျွန်ုပ်တော်မေးခွန်းလံ
- ပုဂံသုတ် ၇၇% တဲလံကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူအပူနတ်အိတ်ဒီးမုတ်ခွါသုတ်ထဲတော်ရံလံလံတော်လံအဖိတ်ဒီးအိတ်နတ်လံ

<http://www.childrennow.org/index.html>

- တော်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူမေးခွန်းလံတော်အုတ်လံဆိတ်ကျွန်ုပ်တော်ဒီးသုတ်ပံသေးနတ်လံ
- ပုဂံသုတ်တော်နတ် မေးခွန်းလံလံအဝဲသုတ်ထိတ်နတ်လံ
- ပုဂံသုတ်လံအသေးနတ်အိတ် ၅ နတ်ဆုတ်အဖိတ်လံတော်နတ် နံပေး တော်မေးခွန်းလံ လံ တော်ဆိတ်မိတ်နတ်နတ်လံ
- ပုဂံအဲရကံ ၆၆% နတ်အိတ်မုတ်တော်ဒီးတော်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူအဆဲကတော်နတ်လံ
- တဲလံလံပေးပုဂံတော်ဒီးမိတ်ပံကတော်နတ်, လံအညီနတ်နတ်, ပုဂံသုတ်တော်ကယဲပုဂံတော်ဖိတ်တော်လံလံအမဲပုဂံသေးကျွန်ုပ်တော် ၁၃-၁၈ ဘုတ်နတ်လံ
- ပုဂံသုတ်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူညီနတ်အိတ်ဘဲ တနံ ၂၇ နတ်ရံနတ်လံ
- ပုဂံအဲရကံ, လံတော်ထိတ်နတ်, အဝဲသုတ်စူးကဲတော်ဆဲကတော်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူအိတ်ဘဲ တနံ ၂၃၁ ကကျွန်ုပ်တော်ထိတ်နတ်နတ်လံ
- ပုဂံဒိတ်တော်အိတ်တော်, လံအသေးအိတ်တော်နတ် ၆၅ နတ်, ကစူးကဲတော်ဆဲကတော်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူအိတ်ဘဲလံ ၉ နတ်နတ်လံ
- ပုဂံကွိတ် ၆ တော်ဆုတ်အဖိတ်နတ်ကထိတ်ဘုတ်မဲသံတော် ၈၀၀၀ ဘုတ်ဒီးတော်ဟူးတော်ဂံမေးခွန်းလံတော် ၁၀၀၀၀ မဲနတ်လံ
- တော်ဂံတော်ကျွန်ုပ် ၆၀% နတ်ပုဂံသုတ်ဒီးနတ်ဘုတ်ဒီးဖိတ်ကျွန်ုပ်တော်ထိတ်ဟူနတ်လံ
- တော်ဘီးဘုတ်ညီစူးကဲစုတနံ ၁၂၅ ကကျွန်ုပ်တော်ထိတ်လံလံမေးခွန်းလံပေးလံပုဂံ အပုဂံအဂီဝ်နတ်လံ
- ပုဂံဒိတ်တော်ညီနတ်လံဖိတ်ဘုတ် တော်ဘီးဘုတ်ညီတော်လံ ၉ နတ်ရံနတ်အိတ်ဘဲ ၅၀-၁၀၀ ကလုတ်နတ်လံ
- ပုဂံသုတ်တော်ဘုတ်တော်လံလံလံလံတော်ဆဲကတော်လံလံကပုဂံတော် အဂီဝ်တနံ ၂၅၀ ကကျွန်ုပ်တော်ထိတ်လံလံနတ်လံ

တော်ဂံထဲ - The TV Project
<http://www.tvp.org/index.html>



2. ကတိတတ်ခိဉ်ကမိဉ်, နတတ်ပလာဘဉ်, ဒီးနတတ်လိဉ်ဘဉ်တဖဉ်လကပတုဉ်တတ်မနါမာယဉ်သု
 - a. တဘဉ်အီလါ ဝဲပုမနါအိဉ်ယိဉ်အီ မုတမု ထံဉ်ဝဲလါ ပုတဂါတတ်မနါအိဉ်ယိဉ်အီနုဉ် အဝဲသုဉ် ကဘဉ်မတတ်တမံမံ မု တမု တတ်အံကဆဲးမာအသးနုဉ်လီ.
 - b. တတ်မပတီဂ်လကပတုဉ်တတ်မနါမာယဉ်တတ်-
 - i. ဟးကွံဉ်ယံယံ
 - ii. အမုမာဒ်အသးနုဉ်, တဘဉ်အီကျါမုဆုတကုဉ်
 - iii. အမုမာဒ်အသးနုဉ်, ယုတတ်မာစါလါပုခိဉ်တုဉ်တကုဉ်
 - c. တဘဉ်အီကျါမုဆုအါထိဉ်
 - i. စူးကါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် - “ယတုဉ်ဘဉ် _____ ဝဲနု _____, ဒီးယအဲဉ်ဒီးလါနကပတုဉ်နုဉ်လီ. နမုတပတုဉ်ဘဉ်နုဉ်, ယကယုပုခိဉ်တုဉ်လကကျါဘဉ်ကုတ်ဂုတ်အံနုဉ်လီ.”
 - ii. ပုမနါမာယဉ်တတ်မုကိးနါ ကိးနါလါတတ်အမံလါပုယုဉ်အိဉ်နုဉ် မုတမု မံအဂါနုဉ်, တဲအီလါ, “နကပတုဉ် မုတမု နအဲဉ်ဒီးပုခိဉ်တုဉ်ဖဲနုဉ်လီပဉ်ယုဉ်လကမပတုဉ်တတ်လါနမာအံလဲဉ်.”
3. ပုကွံဉ်တဖဉ်ဘဉ်တတ်ဟုဉ်ဂံဟုဉ်ဘါအီလါကတဲဘဉ်ပုခိဉ်တုဉ်ဖဲအမုဘဉ်တတ်ဆဲးမနါမာယဉ်အီကျါမုတမု
အထိဉ်ဘဉ်ပုဂံကညီအတတ်ခိဉ်တတ်မနါမာယဉ်နုဉ်လီ.
oHuG>=
 - က. နမုတတဲဘဉ်ပုခိဉ်တုဉ်နုဉ်တတ်မနါကကဲထိဉ်အသးသုလဲဉ်.
 - ခ. ပုခိဉ်တုဉ်မတတ်ဂါလါနကတဲဘဉ် မုတမု ယုတတ်မာစါသုလဲဉ်.
 - ဂ. မတဂါလါနနုဉ်ဖိထာဖိအပုလါနကတဲဘဉ်အီသုလဲဉ်.
 - ယ. တတ်မနါလါနတဲဘဉ်အီလဲဉ်.
4. စူးကါမာကျါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် ဒီးတတ်ဆါတတ်လါကဟုဉ်ပုခိဉ်တုဉ်နုဉ်လီပဉ်ယုဉ်ခိဉ်ဖျိတတ်စူးကါ တတ်ပတုဉ်တတ်
မနါမာယဉ်ခါ တတ်မလံဉ်ကတုဉ်ဟုဉ်လီတတ်ကဲထိဉ်သးလါပုကွံဉ်ဖိအကရုတ်ကရုတ်စုဉ်စုဉ်အအိဉ်တကုဉ်.မာကရုတ်ကရုတ်စုဉ်စုဉ်အါတတ်ကျဲလါ
အဝဲသုဉ်ကကဲဒီးတတ်မလီနုဉ်တတ်တစိဉ်ဖိလါတတ်မလီဒီးပုတကုဉ်.မာပုကွံဉ်ဖိလါကစူးကါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် လါ
အဝဲသုဉ်အတတ်မလီနုဉ်တတ်တစိဉ်ဖိအပုတကုဉ်.လါဆုကရုတ်ကရုတ်အအိဉ်လါတတ်ခုသုဉ်အပုဒီးမာအဟံဉ်ဖျါတတ်ဘဉ်သးလါကဟးထိဉ်ကွံဉ်ဒီးကရုတ်
အဂါတကရုတ်ကရုတ်ဒုးယုအိဉ်ထိဉ်တတ်မနါမာယဉ်တတ်ဖဲအမုဂုဉ်ကျဲးစားစူးကါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် လံဘဉ်ဆဉ်ဒ်အဝဲသုဉ်ကဟံဉ်ဖျါထိဉ်တတ်ဘဉ်သးလါ
ကယုပုခိဉ်တုဉ်အတတ်မာစါအဂီုနုဉ်တကုဉ်.ကွဲးလီတတ်အတကုဉ်လါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် လါသုဉ်ဘဉ်လီလါကနုဉ်ဟုဉ်တတ်ကတိတဖဉ်လါသးလါ
တတ်ကတိမာလီနုဉ်တတ်တစိဉ်ဖိအဂီုအကျဲနုဉ်တကုဉ်.
5. ကရုတ်ကရုတ်စုဉ်စုဉ်ကတိမာလီနုဉ်တတ်တစိဉ်ဖိဖဲကရုတ်ကရုတ်ကတိမာလီနုဉ်တတ်တစိဉ်ဖိဝံအလီခဲ, ဟုဉ်ပုကွံဉ်ဖိအဂါဟံဉ်ဖျါထိဉ်အတတ်ထံဉ်လါ-
 - a. တတ်မနါမာယဉ်တတ်နုဉ်ပတုဉ်ကွံဉ်လဲဉ်ခါ.
 - b. တတ်မနါပုတဂါတတ်မနါမာယဉ်အီမာဝဲဒဉ် မုတမု တဲဝဲဒဉ်နုဉ်အဂံအဘါအိဉ်လါဝဲဒဉ်လါကပတုဉ်တတ်မနါမာယဉ်တတ်ဂီုလဲဉ်.
ပုကွံဉ်ဖိမုမာတဲခဲလါဂံနုဉ်, တာဉ်ပိဉ်သကိးတတ်လါဝီဉ်ဩတဖဉ်နုဉ်အဂံအဘါကအိဉ်အါနုဉ်ဒ်တတ်ဟူးတတ်ဂါမာတရီတပါတတ်နုဉ်လဲဉ်တကုဉ်.
တတ်မာတရီတပါနုဉ်ညီနုဉ်ဒုးကဲထိဉ်တတ်ကတိ မုတမု တတ်ဟူးတတ်ဂါလါအနးအါထိဉ်နုဉ်လီ.ဟးထိဉ်ကွံဉ် ဒီးယုပုတဂါလါကမာစါမပတုဉ်တတ်
ဟူးတတ်ဂါနုဉ်လါဝဲဒဉ်လဲဉ်နုဉ်လီ.တတ်ယုတတ်မာစါလါပုခိဉ်တုဉ်နုဉ်တမုတတ်ကတိအိဉ်ပုဂံလါပုလီဝဲဘဉ်နုဉ်လီ.တတ်မနါမာယဉ်နုဉ်ယုထာ
တတ်ဂုတ်ဖဲအဝဲသုဉ်ဆဲးမာတတ်ဟူးတတ်ဂါမနါမာယဉ်နုဉ်လီ.
6. မာကတတ်ကွံဉ်တတ်မာလီခိဉ်ဖျိတတ်ပုတဂါအဂုတ်အကျါဒီးကျဲလါတတ်ကစူးကါ ယ-တတ်ကတိတဖဉ် လါအဘျူးကအိဉ်လါတတ်ရုလိဉ်မုလိဉ်လါတတ်
ဂုတ်အဂါလါတမုတတ်မနါမာယဉ်တတ်ဘဉ်နုဉ်လီ.(တတ်အဒိတဖဉ်ကပဉ်ယုဉ်ဒီး- တဲဘဉ်ပုတဂါလါတအဲဉ်ဒီးမာတတ်လါ
အတဂုလါနတတ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့အဂီု ဘဉ်, တဲဘဉ်နုဉ်သကိးလါအသကဲးပတ်လါနတုဉ်ဘဉ်တဖဉ်, မာပုတီဒီးအတတ်အါလီလါဟုဉ်လီနုဉ်, ဒီးဂု
ဂါတဖဉ်.)

တတ်မာလီအါထိဉ်တတ်တတ်ထွဲအံမုဝဲဒဉ်တတ်မာလီဒီးအတတ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါ Children’s Health Education Center နုဉ်လီ.ကိးလီထဲစိနုဉ်ဂံ
(၄၁၄)၃၉၀-၂၁၆၆ လါကရဲဉ်ကျဲတတ်ဆါကတိလါတတ်ဟးလိဉ်ကွဲအဂီုတကုဉ်.
တတ်ဆဲးကျဲးဆဲးကျဲး-၃-၄ တိပတီဂ်-
တတ်မာလီနုဉ်တတ်ဆဲးကျဲးဆဲးကျဲးလိဉ်သးအါကလုဉ်ဒ်ကွံဉ်ဖိတဖဉ် မာသကိးတတ်လါ ကတုဉ်ယီဆုတတ်ပညိဉ်သကိးတတ်အလီအဂီုနုဉ်လီ.
တတ်မာလီတတ်လါ တတ်ခိဉ်ကနုဉ်တတ်လါတတ်သုဉ်အိဉ်သးအိဉ်နုဉ် မုတတ်အရဲဒိဉ်ဒီး, တကတိယီယုဉ်ဒီး တတ်ယုဉ်လီ တတ်သဘဉ်သဘဉ်တဖဉ်နုဉ်လီ.တတ်ရဲဉ်တတ်ကျဲ
အံမုတတ်မာဘိဉ်မာညီထိဉ်တတ်, ဒ်အမုတတ်အကုဉ်တမံ, ခိဉ်ဖျိပုဟုဉ်တတ်မာလီလါအသးနုဉ်ထဲသးလိဉ်သးလါ CHEC’s Teen Health Crew,
လါအမုအိဉ်တမံမာနုဉ်လီ.

ယှဉ်နှိုင်းအမံ - နိုက်ကစာတော်သုတေသနတဖန်
တော်မာလိနိုက်ဂ်-၆

တီပတီ - ၃

“Please Stop!” - တော်ကတီတော်ဒီးတော်ယုတ်လီတော်
ဂ်ဘဲဘုတဖန်

Milwaukee ကမ္ဘာအကွိုတဖန်
ပုကညီအတော်ဒိုင်ထိုင်ဒီးတော်ဒိုင်ထိုင်ထိုင်ထိုင်လံညိုင်သိုင်ဒိုင်



မပတုတ်ကွိုင်တော်မာနာမာယုတ်ခဲအံတကွို.

မ(မ) (Sam) မတော်လီနံလီ မလံးကါအတော်ဒီးစဲးတော်ကဒီးလံးနုတ်တဂုအယိနုတ်လီ. မလံးကါ (Malika) ဂုတ်ကျဲးစားမာလီတော်
ဒီးအညီနုတ်ဒီးနုတ်အမဲးဂုဂုနုတ်လီ. မ(မ) (Sam) မတော်လီနံအံမဲအဲသုတ်အိုင်လောကွိုသိလုတ်ဘားစံလောကလဲထိုင်ကွိုအဂီကတီနုတ်လီ.

ပုကွိုဖိလွံဂါနုတ်အိုင်ဝဲဒုတ်လောတော်ဖးလံးတကရူယိအပူနုတ်လီ. ကွိုသရဲဟုတ်အဲသုတ်ကဖးလံးလဲလီသးတဂါတဘျီနုတ်လီ.
ကွိုသရဲမာအဲသုတ်ကီးထိုင်ပုလောကဖးလံးပိတ်အံတဂါနုတ်အမဲမဲအဖးလံးကတော်နုတ်လီ. ပုကွိုဖိသောဂါလောအကျါနုတ်ကီးထိုင်
ပုကွိုဖိလွံဂါတဂါအမဲနီတဘျီဘုတ် (Shawn) တော်အံလဲပုကွိုင်သောသိလံ. နွီ (Shawn) သးဒိုင်ဒီးတူဘုတ်လော
ပုတကနုတ်ယုတ်အံဘုတ်နုတ်လီ.

ပုကွိုဖိလောအဒိုင်သောဂါဆိကမိတ်လောတော်ဂုတ်နုတ်ကွိုင်ဖျုတ်သူလော ခပ်လိပ်စံအအိုင်ထိုင်ဘိနုတ်မုတ်တော်လောအလီနံနုတ်လီ. တော်အံမာသးအုးအံလီ.

ရုံနုတ် (Sheena) ဒီးမဲရုံယုတ် ကီးအမံနုတ် ကီးဟါဒီးမဲကွိုပျါအလီခံလောကတီတော်ဆါဆါဆုအမံနုတ်အအိုင်နုတ်လီ. အမံနုတ်
(Amy) ပျါတော်လောကဘုတ်ထိုင်ကွိုနုတ်လီ.

မါခါး(စ) (Marcus) ဟိုင်မဲနွံအပူကွိုင်လောကွိုနုတ်လီ. အလဲကတီတော်အံဒီးကွိုပုဟုတ်ကွိုင်ဟုတ်ဖးတော်လံနုတ်လီ. ကွဲးခံ
(Jake) ဆဲးသံကွိုင်အီကွိုင်လောဘုတ်မနုတ်အမုတ်ပုဖိသုတ်ပီခါလောအဟိုင်ထိုင်ဘိလံနုတ်လီ. မါခါး(စ) (Marcus) တအိုင်ဒီးတဲဘုတ် ကွဲးခံ
ဘုတ်ထွဲတော်လောအကဲထိုင်သးဘုတ်ဒီးအမုတ်တော်လောအမဲခဲဆုးအီလောပုကွိုင်ဖိအဂါအမဲညါနုတ်လီ.

ယူဂန်ဒါအမဲး - နီကစာ်တဲာ်သ့တဲာ်ဘဉ်တဖဉ်
တဲာ်မာလိနီဂ်ဂံ-၆

တီပတီာ် -၃

“Please Stop!” - တဲာ်ကတီာ်တဲာ်ဒီးတဲာ်ယုဂ်လီတဲာ်
ဂု်ဘံဘုတဖဉ်

Milwaukee ကမ္ဘာ်အကိုတဖဉ်

ပုၤကညီအတဲာ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတဲာ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်လံာ်ညီဉ်သိဉ်ဒိဉ်



ဆူ မိာ်ပာ် မ့တမ့ာ် ပုၤကွာ်ထွဲတဲာ်,

ပုၤကွီမိ သာတီၤတဖဉ်မာလိတဲာ်ဘဉ်ဃးကျဲလၢကစူးကါတဲာ်ကတီၤလၢအဂံၢ်အဘါအိဉ်အကျဲလၢကပတုဉ်ကွံာ်တဲာ်
မၤနၢၤမၤယဉ်တဲာ်လၢတဒုးကဲထီဉ်တဲာ်မၤတရီတပါလၢအနးအါထီဉ်ဘဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.ပမၤလိသ့တဲာ်တဲာ်ပုၤလၢကျဲလၢအဆိကမိဉ်
ဒီးကတူာ်ဘဉ်ဒီးတဲာ်လၢအဝဲသ့ဉ်လီဉ်ဘဉ်လၢပုၤဂၤအအိဉ်န့ဉ်လီၤ.ပမၤလိသ့တဲာ်တဲာ်မၤစၢၤလၢပုၤဒိဉ်တုဉ်အအိဉ်ဖဲပတဲာ်
ကတီၤတဖဉ်စူးကါအီၤလၢကပတုဉ်တဲာ်မၤနၢၤမၤယဉ်တဲာ်တန့ၢ်ဘဉ်ကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.

လၢကစးထီဉ်တဲာ်ကတီၤဒီးန့ဉ်ဘဉ်ထွဲတဲာ်မၤလိန့ဉ်, သံကွၢ်အဝဲသ့ဉ်လၢ-

1. ဘဉ်မနၢၤတဲာ်တဲာ်ဘဉ်ပုၤဒိဉ်တုဉ်ဖဲပုၤတဂၤမၤနၢၤမၤယဉ်တဲာ်န့ဉ်တမ့ာ်တဲာ်ကတီၤပုၤဂုၤလၢအလီၢ်ခံဘဉ်လဲဉ်. (တဲာ်စံးဆါ-
တဲာ်မၤနၢၤမၤယဉ်မ့ာ်တဲာ်သကဲးပတ်လၢအမၤဆါပုၤတဂၤလၢကဲထီဉ်သးအါန့ၢ်ဒီးတဘျီဒီးအိဉ်ဒီးအတဲာ်ပညီဉ်လၢ
ကမၤဆါတဲာ်န့ဉ်လီၤ.ပုၤလၢအဝဲသ့ဉ်ဘဉ်ပုၤဒိဉ်တုဉ်န့ဉ်မ့ာ်လၢအယုတဲာ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.တဲာ်မၤနၢၤမၤယဉ်တဲာ်
န့ဉ်အိဉ်ဒီးအတဲာ်ယုထၢလၢကဘဉ်ပတုဉ်ကွံာ်အသကဲးပတ်န့ဉ်န့ဉ်လီၤ.တဲာ်ကတီၤပုၤဂုၤလၢပုၤအလီၢ်ခံမ့ာ်ဝဲဒုဉ်တဲာ်လၢ
ပုၤတဂၤမၤတဲာ်ယုထၢလၢတဂ့ၤဘဉ်ဒီးပုၤအဂၤလီဉ်ဘဉ်အီၤလၢကဒီးန့ၢ်ဘဉ်တဲာ်မၤတံာ်တဲာ်အီၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.)
2. တဲာ်မနုၤလၢနကတဲာ်ဘဉ်ပုၤမၤနၢၤမၤယဉ်တဲာ်အခိဉ်ထံးကတဲာ်တဘျီလၢကပတုဉ်ကွံာ်တဲာ်မၤနၢၤမၤယဉ်အဂီၢ် တချုးလၢ
နကဟ့ဉ်ပုၤဒိဉ်တုဉ်န့ဉ်လီၤပဉ်ယုဉ်လဲဉ်. (တဲာ်စံးဆါ- တဲာ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်လၢနအိဉ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်ပတုဉ်ကွံာ်တဲာ်သကဲးပတ်
န့ဉ် ဒီးအဝဲသ့ဉ်မ့ာ်ပတုဉ်န့ဉ်နတဟ့ဉ်ပုၤဒိဉ်တုဉ်ဟဲန့ဉ်လီၤပဉ်ယုဉ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.)

စံးဘျုးဘဉ်နၢၤလၢနတဲာ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတဲာ်မၤအံၤဖဲပမၤတဲာ်လၢကွီကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.

လၢတဲာ်ယုးယီဉ်ပာ်ကဲအါ



ဂုတ်သရဏ်အတော်အိတ်ယာ- တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိတ်သးလါ ပုဂံကဲကဲအဘျာဏါ

တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိတ်သးလါ ပုဂံကဲကဲအဘျာဏါ “အခိပညီမုတ် တော်ပတ်ဖျါထိတ် ကျဲလါအကြား
ကားအဘျာဏ်တဖတ်လါ ကဆိတ်တဲလဲ နတ်ဆိတ်မိတ်ဒီးတော်လိတ်ဘျာဏ်တဖတ်လါ.” ပုဂံကဲပတ်ဖျါထိတ်တော်စူးကါတော်သုတ်ဘျာဏ်အံကြားကြားဘျာဏ်ဘျာဏ်
အဲဘျာဏ်မဲလဲမုတ်သုဂုလါတော်နိတ်ဖျါထိတ်တော်အခါလါတော်ကဲထိတ်သးခံခိယာပုဂံနိတ်, ပတ်ဖျါထိတ်တော်လါပုဂံခိပုဂံလါအတော်ဘျာဏ်ဒီးအတော်ဟုတ်အါကုဂုလါ,
ပတ်ဖျါထိတ်တော်ပတ်ကဲတော်, တော်စူးကါတော်ကတိတ်လါအကြားအဘျာဏ်, တဘျာဏ်စူးကါ “ပတ်လိတ်”, ဒီးစူးကါ တော်အကျိးအကျဲဒီးအမုတ် “တော်စူးကါတော်ကတိတ်- ယ” ဒီး
တော် ဂုတ်လိတ်ကွတ်တော်အကျိးအကျဲတဖတ် တကုဂု,တော်ဟူးတော်ဂဲအဒိတ်နိတ်လါကဲမဲမဲဒီးအိတ်ထိတ်တော်အံပုဂံပုဂံဒီးတော်သုတ်ဘျာဏ်, တော်ဂဲဒီး, တော်ကတိတ်, ဒီးတော်
ဂဲဒီးတော်ဂဲဒီးကဲလိတ်တဖတ်. (လါ-တော်ဖးဘျာဏ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ဆူတ်အလံအလံတဖတ်-တော်ဒူးနိတ်လိတ်တိတ်မိတ်တဖတ်).

တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိတ်သးလါ ပုဂံကဲကဲအဘျာဏ်အလိတ်နိတ်ကျဲ

ပုဂံအါဒုတ်တကုဂု အိတ်ဒီးလါ တော်နိတ်ပတ်အိတ်ဒီးတော်တူဂုလိတ်အိတ်အါနိတ်ဒီး တော်ကိတ်မဲဒီးလါ ဟိတ်ခိတ်ချါနိတ်လိတ်.
တော်သုတ်ညါတော်အံနိတ်မုတ် ခိတ်ခါအဆိတ်ကတော်တခါလါ တော်ဆဲးကျါလါအဂုဂုအဂုဂုနိတ်လိတ်.တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလါအဂုဂုနိတ်အိတ်ဒီး တော်ဂုဂုခိတ်ထံခံခံပုဂံအမုတ်-

- နတ်နိတ်ဒီး ပတ်နိတ်ပုဂံအဂုဂုတဖတ် အတော်ဆိတ်မိတ်ဒီး အတော်တူဂုဘျာဏ်တဖတ်-
လါနတ်ပတ်ဖျါထိတ် နတ်အိတ်ဒီး တဲဖျါထိတ် နတ်တူဂုဘျာဏ်တဖတ်ဒီး မဲအုတ်ပုဂံလါ ကအာဂုလိတ်တူဂုလိတ်နုအလိတ်, နတ်ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါပုဂံလါ ကပတ်ဖျါ
ထိတ် အဲဘျာဏ်အတော်ဆိတ်မိတ်ဒီးအတော်တူဂုဘျာဏ်တဖတ်နိတ်လိတ်.နတ်နိတ်ဒီးဂုတ်ကျိးစားမဲနိတ်ပတ်နုအလိတ်.
- နတ်ပတ်ဖျါထိတ် နတ်ဆိတ်မိတ်ဒီး တော်တူဂုဘျာဏ်တဖတ် ပျိပျိပျိပျိဒီးလိတ်လိတ်နိတ်လိတ်.
နတ်နိတ်နိတ်ဒုတ်ပုဂံအဂုဂုတဖတ် ဆိတ်မိတ် မုတ်မုတ် အတော်တူဂုဘျာဏ်ဒီး နတ်ပတ်ဖျါထိတ် နတ်စာအတော်ဆိတ်မိတ် မုတ်မုတ် အတော်တူဂုဘျာဏ်တဖတ်အယိ, န
ကတူဂုဘျာဏ်လါ တော်ပတ်ဖးဂုလိတ်နု မုတ်မုတ် “တော်တကနိတ်ယုတ်” နတ်ဘျာဏ်နိတ်လိတ်.

လါနတ်သုဆဲးကျိးတော်တူဂုလိတ်တီလိတ်အဂီ, မဲလိတ်စူးကါ တော်ဆဲးကျါဆဲးကျိးလါ ပုဂံကဲကဲအဘျာဏ်အတော်သုတ်ဘျာဏ်တဖတ်နိတ်လိတ်.

- တော်စူးကါတော်ကတိတ်- ယ မဲမဲဒီးလါ နတ်ပတ်ဖျါထိတ် ကျဲလါနတ်တူဂုဘျာဏ်တော်ဒီးတော်လါ နတ်အိတ်ဒီးသးလိတ်တဖတ် ပျိပျိပျိပျိပျိတကုဂု.
တဘျာဏ်ခိတ် ပုဂံစူးကါ “နု” အတော်ကတိတ်တဖတ်, ဒ်အမုတ် “နတ်ကိတ်ယာနိတ်တဘျာဏ် နတ်စဲလဲဘျာဏ်နိတ်လိတ်.”
တော်ကတိတ်အံတဖတ်နိတ် မဲသးထိတ်ပုဂံဒီး တော်ကတိတ်အိတ်တဘျာဏ်နိတ်လိတ်.ဖဲနတ်စူးကါ တော်စူးကါတော်ကတိတ်- ယ
ဒ်အမုတ်, “ယကဘျာဏ်သုတ်ညါ စဲယဲ မုတ်နတ်အခါဖဲလဲ, ဒ်သိး ယမဲတော်ရိတ်တော်ကျဲတဖတ် ကသုအဂီ.” ဖဲအံနတ်ပတ်ဖျါထိတ် နတ်ဘျာဏ်ယိတ်
လါ ဒ်အမုတ်နုအသိးနိတ်လိတ်.
- တော်ကတိတ်အသိတ်လါ အိတ်ဒီးတော်ပတ်ကဲ နတ် ဆုတ်ကတိတ်လါ နတ်ပတ်ပုဂံဒီး ထိတ်နတ်အိတ်ဒီးပုဂံကဲနတ်နုစုဂီကိတ်နိတ်လိတ်.
အါနုအနု, ပုဂံလါအိတ်ဒီးတော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါ အတော်သုတ်ဘျာဏ်တဖတ်နိတ် မုတ်ပုဂံထဲမုတ်တော်နိတ်တော် လါတအိတ်ဒီး တော်သုတ်ခိတ်သးဖျိး မုတ်မုတ် တော်ဖိတ်ပျံ
ပုဂံဘျာဏ်နိတ်လိတ်.
- မဲခိတ်အတော်ဆဲးကျိး နတ် မုတ်တော်အရဲခိတ်လါ တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအဂီနိတ်လိတ်.
အိတ်- ဖဲပုဂံလါ နတ်တော်တော်ဒီးတဂု ကွတ်တော်အု ဒီးမဲခိတ်ကျဲ မုတ်မုတ် ဖဲတြိဖျိအချါ ထိတ်နတ် မုတ်နတ်တူဂုဘျာဏ်ဒ်လဲ.
- နိုဂီအတော်ပတ်ဖျါလါ အကြားအဘျာဏ် နတ် ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါတော်လါ တော်ကတိတ်သကိတ်တော်နိတ်လိတ်.
တော်ကျါကျဲနိတ်, တော်နုကမုတ်, တော်နု, တော်စူးကါ တော်ကတိတ်တဖတ် ဒ်အမုတ် “အု-ဟူ” ဒီး “မုတ်” ဒီး တော်သံကွတ် တော်သံကွတ် တော်ဆါကတိတ်လါ အ
ကားအဘျာဏ်တဖတ်နိတ် မဲလိတ်တော်လဲလါကဒူးသုတ်ညါ ပုဂံနိတ်လါ နတ်နိတ်အိတ်ဖဲယဲလိတ်.
- တော်ဆိတ်မိတ်လါ အပျိပျိပျိပျိ, လါအိတ်ဒီးတော်ရိတ်တော်ကျဲတဖတ် နတ် မဲမဲဒီးလါ လိတ်တော်လိတ်ဆဲးဒီး လါတော်သုတ်တိတ်သးလိတ်အပု ပတ်ဖျါထိတ် နတ်တူဂုဘ
ျာဏ်တဖတ်ဒီး အဒူးအိတ်ထိတ် တော်စဲတော်ကတိတ်တဖတ်ဒီး တော်ဆါတော်တဖတ်လါ တော်ကဘျာဏ်မဲအိတ်နိတ်လိတ်.
ပုဂံဆဲးကျိးဆဲးကျါတော်လါအဂုဂုတဖတ်နိတ် မုတ်ပုဂံလါ အလိတ်တော်လိတ်ဆဲးတဖတ်နိတ်လိတ်.
အိတ်, ပုဂံဆဲးကျိးဆဲးကျါတော်လါအဂုဂု ကတဲ, “ယကဘျာဏ် ပတ် ခိတ်ဖျါထိတ် စးထိတ် ဂု-၉.” လါ “ယကလိတ်ဘျာဏ် ခိတ်ဖျါထိတ်လါ တနုအံ.”
အလိတ်နိတ်လိတ်.

တော်စူးကါတော်ကတိတ်- ယ/တော်ကတိတ်မုတ်ကတိတ်နိတ်တော် အတော်အစိတ်တဖတ်

တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအကလုတ်တဖတ်
တော်မုတ်တအိတ်ဒီး တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအတော်သုတ်ဘျာဏ်လါ အကြားအဘျာဏ်တဖတ်အယိ, ဘျာဏ်သုတ်သုတ် ပုဂံသးစိတ်တဖတ် ပတ်ဖျါထိတ် အတော်တူဂုဘျာဏ်တသုတ်နိတ်လိတ်.
ခိတ်ဖျါလါတော်တဲဆဲးကျိးဆဲးကျါအတော်အယိ ကမဲအါထိတ် သးအတော်အိတ်တော်ဒီး မဲမဲဒီး နိုကတိတ်အတော်နိတ်လိတ်အသးလိတ်.
တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအကုဂုအဂီအိတ် သါကလုတ်-

- လါတထိတ်ဒီးအါလိတ်ထွတ်
- လါအတဲမုတ်တော်နိတ်

တီပတီ -၃

“Please Stop!” - တိတ်ကတိတ်တိတ်ဒီးတိတ်ယုတ်လိတ်တိတ်
ဂ်တံဘုတဖန်



- လာအယုတ်အုတ်လိတ်ဆိတ်ကု

တိတ်ဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ်လ၊ အတထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်တဖန် ပုဂံယုတ်ဒီး တိတ်ထဲပျိတ်ထိတ် မုတမု တိတ်တဆိတ်ဒီးဟ်ပျိတ်ထိတ် တိတ်ဆိတ်ကမိတ်ဒီးတိတ်တုတ်ဘုတဖန်န့လိတ်၊ ပုဂံလာအတထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်တဖန်န့ တဆိတ်ဒီးမ၊ မုတမု တဲပုဂံထဲပျိတ်ဆိတ်လ၊ ကဟ်ပျိတ်ထိတ်အတိတ်တုတ်ဘုတဖန်န့လိတ်၊

တိတ်ထဲပျိတ်ထိတ် ပုဂံယုတ်ဒီး တိတ်ဆိတ်ထိတ်လ၊ နီဂ်ကတိတ်အဂီၢ်န့လိတ်၊

ပုဂံလာအတထိတ်ထဲပျိတ်ထိတ်တဖန်န့ အတဲသုဂ် ကတဲပ တိတ်လ၊အဆိတ်ကမိတ်ဒီး ဂဲဆိတ်ထိတ်လ၊ အတိတ်တုတ်န့အဂီၢ်လ၊ တဆိတ်ဒီးတိတ်မ၊ဆုးမ၊ဆိတ်ပုဂံအဂီၢ်တဖန်ဘု န့လိတ်၊

တိတ်ထဲပျိတ်ထိတ်အယုတ်အုတ်လိတ်ဆိတ်ကုန့ မုတမုဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ်တိတ်လ၊ တလ၊ကွတ်အခါး၊ တိတ်ဟ်ဒုဂ်ဟ်ကမိတ်ဒီးတိတ်ဟ်အိတ်ထိတ်တဖန်န့လိတ်၊

ပုဂံလာအယုတ်အုတ်လိတ်ဆိတ်ကုတဖန်န့ ဂုဂ်ကျိတ်စားမ၊န့ တိတ်လ၊အဆိတ်ဒီးသးလိတ် ဒီပျိတ် တိတ်မ၊န့အိတ်ယိတ်၊ အဆိတ်တိတ် မုတမု မ၊ဆုးမ၊ဆိတ်တိတ်လ၊ အနီဂ်မိတ်ကတ ဟ်ဒုဂ်လိတ်န့လိတ်၊အတဲဆိတ်ကမိတ် မုတမု တမုလ၊ ကဆိတ်ကမိတ်န့ ပုဂံအဂီၢ်တဖန် အတိတ်ခွဲးတိတ်ယုတ်ဘုတဖန်န့လိတ်၊

တိတ်ကစီဂ်အကလုတ်တဖန်

တိတ်ကစီဂ်အကလုတ် အိတ်ခံကလုတ်လ၊ တိတ်ကတိတ်ဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ်လိတ်သးအခါ- မုတမုတိတ်တိတ်တိတ် ဒီး တိတ်ကတိတ်တဖန်န့လိတ်၊

တိတ်ဒုးန့တိတ်ပနီဂ်၊ တိတ်အိတ်အတဲပ၊ နီဂ်မိတ်ဟုးတိတ်ဂဲ၊ တိတ်ကူတိတ်က၊ ဗိတ်သုဂ်အတိတ်ဟ်

ပျိတ်ဒီး တိတ်ဒုးန့စုစီဂ်တဖန်န့ မုတမုတိတ်ဟုဂ်တိတ်ကစီဂ်လ၊ တဆိတ်ဒီးတိတ်ကတိတ်တိတ်ဘုတဖန်လိတ်၊

တိတ်ဒုးန့စုစုန့စီဂ်တဖန် မ၊ဆုတ်ထိတ် တိတ်ကတိတ်လ၊ ပုဂံထဲတိတ်ကတိတ်န့လိတ်၊အိတ်၊ ပုဂံထဲတိတ်လ၊အတထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်တဖန် ညိ န့အုတ်နီဂ်ဒုးလိတ်အသးပျိတ်ကလိတ်ဒီး တကွတ်တိတ်မိတ်ချိတ်လိတ်ဘုတဖန်န့လိတ်၊ပုဂံလာအတထိတ်ထဲပျိတ်ထိတ်တဖန်န့ အုတ်နီဂ်ဘုဘုဒီး ကွတ်တိတ်မိတ်ချိတ်လိတ်န့လိတ်၊ တိတ်တကွတ်လိတ်သးအုတ်မိတ်ညိတ်၊ တိတ်န့စုစုန့စီဂ်ဒီး တိတ်ကွတ်တိတ်ဟ်ဆိတ်ကလိတ်န့ မုတမု တိတ်ယုတ်အုတ်လိတ်ဆိတ်ကု အကွတ်ပနီဂ်န့လိတ်၊

တိတ်ကတိတ်တိတ်လ၊ တိတ်ဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ်အကလုတ် တကလုတ် စုဂ်စုဂ်န့ မုတမုလ၊အလိတ်ဆိတ်လိတ်သးဒိတ်မးန့လိတ်၊

ပုဂံလာအတထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်တဖန်န့ ညိန့ကသံကွတ်တိတ်သံကွတ် တဖန်လ၊ ကယုတ်ညိတ်ဆိတ်တိတ်တိတ်လ၊ ပုဂံအဂီၢ်တဖန်သးလိတ်၊ မုတမု အတဲကတဲပ၊ ” ယတကိတ်ဘုဂ်၊ ” ပုဂံထဲပျိတ်ထိတ်တဖန် ညိန့စုစုကဲပ -ယ၊ လ၊ကတဲပ တိတ်လ၊အဆိတ်ဒီး သးလိတ် မုတမု လိတ်ဘုဂ်အဂီၢ်န့လိတ်၊

အတဲသုဂ် စုးကဲပ တိတ်သမ၊အတိတ်ကိတ်တိတ်တဖန်လ၊ ကတဲပ တမုဘုဂ် ဝဲအဟ်ယတ် တိတ်ဂုလိတ်မုဂ်လိတ်သးလ၊ အဂုစီဂ်တဖန် အခါန့လိတ်၊

ပုဂံလာအယုတ်အုတ်လိတ်ဆိတ်ကုတဖန်န့ ညိန့စုစုကဲပ တိတ်ကတိတ်-န၊ တဖန်လ၊ ကဟ်ဒုဂ်ဟ်ကမိတ်တိတ် မုတမု ဝဲအတိတ်အဂီၢ်လိတ်၊

တိတ်တထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်အတိတ်ဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ်အကွတ်အဂီၢ်တဖန်

တိတ်တထိတ်ဒီးအိတ်လိတ်ထွတ်အတိတ်ဆိတ်ကျိတ်ဆိတ်ကျိတ် အကွတ်အဂီၢ်တဖန်န့ စုးကဲပ တိတ်အကွတ်အဂီၢ်တဖန်လ၊ အမုတိတ်ကတိတ်-ယ၊ဒီး တိတ်သမ၊တိတ်တဖန်န့လိတ်၊

တိတ်စုးကဲပတိတ်ကတိတ်-ယ၊ ဟ်ပျိတ်ထိတ် တိတ်လ၊ ပုဂံကတိတ်တိတ် ဆိတ်ကမိတ်၊ တုတ်ဘုဂ်၊ လိတ်ဘုဂ်၊ သးလိတ် မုတမု နှိတ်တဖန်န့လိတ်၊

အတဲသုဂ်စုးထိတ် ကတိတ်တိတ်ဒီး တိတ်ကတိတ်အပျိတ်လ၊အမု ယ၊ မုတမု ယ န့လိတ်၊

တိတ်စုးကဲပတိတ်ကတိတ်-ယ၊ မုတမု ယအိတ်တဖန်-

- ယဆိတ်ဒီးကွတ် Star Wars.
- ယသးထိတ်ဘုဂ်ယး တိတ်လိတ်ကွတ်တခါအံးန့လိတ်၊

တိတ်သမ၊တိတ်အကျိတ်အကျိတ်တဖန် ဆိတ်ဆိတ်ကလုတ်၊ ဒ်အမု-

- တဲတိတ်ကတိတ် “တမုဘုဂ်” ကျိတ်မုဆုတ်တကွတ်၊
- ဆိတ်ကတိတ်ကတိတ် “တမုဘုဂ်” (ဝဲအလိတ်မုအိတ်တကွတ်၊)
- တဲဒုးသုဂ်ညိတ် ပုဂံအဂီၢ်တဖန်လ၊ နဆိတ်ဒီးကဲတဲသးကိတ်ဒုတ်တိတ်လိတ်၊

တိတ်သမ၊တိတ်အိတ်တဖန်-

- ယမဲပ မုယံးနံးတသုဘုဂ်၊ ဘုဂ်ဆုတ် ယဆိတ်ဒီးဟ်မဲပလ၊ တိတ်ဆိတ်ကတိတ်အဂီၢ်တဖန်လိတ်၊
- ဟးအ၊ တိတ်ဘုဂ်၊ယတဘုဂ်လိတ်ဒီးသဘုဟ်လိတ်ဘုဂ်၊ကိတ်စိုးယုဒီးခံဂ်တခါ ပျိတ်ဒိတ်မး၊ ဘုဂ်ဆုတ် ယသးအုးလ၊ ယဆိတ်တသုဘုဂ်အယိတ်လိတ်၊



တဲတဲမုဉ်တဲနီတဲအတဲသုတဲဘဉ်တဖဉ်

တဲလီဆီလဲ၊ တဲကတီမုဉ်ကတီနီတဲ (တဲကွါဆာဉ်မဲတဲ) ဒီးတဲယုတဲအုဉ်လီဉ်ဆိးကု အခီပညီနီ မုဉ်မနုးတဖဉ်လဲဉ်.

တဲကတီမုဉ်ကတီနီတဲ၊ မုတမုဉ် တဲကွါဆာဉ်မဲတဲ၊ အခီပညီမုဉ်တဲ တဲမဲထီဉ်မဲတဲ မုတမုဉ် ဒိဉ်ခါအဆိကတဲတဖဉ်လဲ၊ ကကွါဆာဉ်မဲ တဲကီတဲခဲတဖဉ်
လဲ၊ ကျဲလဲအဂု၊ ဒီးတဲဒီးသဲလဲသဲအပနီဉ်နီလီ၊ တဲကတီမုဉ်ကတီနီတဲ ထီဉ်တဲကီတဲခဲ၊ ဘဉ်ဆဉ် တမုဉ်ပုကညီဘဉ်.

ပုယုတဲအုဉ်လီဉ်ဆိးကုနီ ထီဉ် ပုအဂတဂ၊ ဆါနီဒီး တဲကီတဲခဲနီလီ၊
တဲဆဲမုဉ် တဲသဲလီလဲ၊ အတဂုလဲ၊ ဆဲဉ်ဒီးလုာဘုပုအဂတဂ၊ မုတမုဉ် ကမာဆုဉ်
ဟီလီ၊ အလီလဲ၊ မုတမုဉ် အတဲထီဉ်လဲ၊ ပုကအဖီခိဉ်၊ တဲဆဲမဲထီဉ် တဲအုဉ်လီဉ်ဆိးကု မုတမုဉ်တဲကတီအါတဲနီလီ.

နစူးကါ နတဲကတီတဲမုဉ်တဲနီအတဲသုတဲဘဉ်သုအခါဖဲလဲဉ်.

တဲစူးကါတဲသုတဲဘဉ်တဖဉ်အဲသုတဲ တဲတတုာလီဉ် တဲဟဲသဲအဂတဂ၊ မုတမုဉ် ဖဲတဲဆဲ “ကနဉ်တဲ မုတမုဉ် တုာလီဉ်တဲ” နီ တ []
ကားတဘဉ်လဲ၊ဘဉ်အခါနီတဂု.

ပုလဲအဟဲဆဲး တဲကွါဆာဉ်မဲဒီးပုအဂတဖဉ် ဘဉ်ထဲအဲသုတဲ အတဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲမုဉ်လဲအဲသုတဲ တဲဆဲဒီးမဲဘဉ်ဒိ အတဲရုလီဉ်မုဉ်လီဉ်အယီဘဉ်နီလီ၊
နီလဲဉ်ဂု၊တဲဟဲဆဲးတဲကီတဲခဲနီ ကဒဲးဆိဉ်ထီဉ် တဲတုာဘဉ်လဲအတဲမုဉ်တဖဉ်ဒီး တဲကဒိးနီဘဉ်တဲအစာလဲအမုဉ် တဲဟီဖဲကဆိဉ်ထီဉ် မုတမုဉ် တဲထူးကွဉ်
သဲကဆိဉ်ထီဉ်လဲ၊ တဲရုလီဉ်မုဉ်လီဉ်သဲအပူနီလီ၊တဲစူးကါ တဲကတီ-ယဲတဖဉ်လဲ၊ တဲကတီမုဉ်ကတီနီတဲအဂီနီ မုဉ်တဲလဲအဂု
တကပဲအါနီဒီး လဲအအာတကပဲနီလီ.

တဲဆဲမဲစာပုတဖဉ်လဲ၊ ကရုလီဉ်သဲဒီး တဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲလဲအမုဉ် ကျဲလဲအပူ ပုအဂတဂလဲ၊ ကဆာဉ်လီတုာလီဉ် တဲဆဲတဲလဲဒီး တဲမဲဟဲဂီစုာကီး တဲ
ရုလီဉ်မုဉ်လီဉ်ဘဉ်နီလီ.

မုဉ်နကစူးကါတဲသုတဲဘဉ်တဖဉ်အဲဒဲလဲဉ်.

တဲပညီဉ်နီမုဉ်ဒဲသိး ကမာပုအဲတဲလဲ တဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲလဲ၊ တဲဆိဉ်ဒီးတဲဆိဉ်တဲမဲနီအီ၊ မုတမုဉ် ဒဲးဆိဉ်ထီဉ်တဲသဲတဖဉ်လဲ၊ နဖီခိဉ်နီလီ၊
ဘဉ်သုဉ်သုဉ် နကဘဉ်သဲပုတဂါဝဲနီ၊ ကဆိဉ်ဒဲထဲ တဲဟဲသဲတနီလဲ၊ နတဲဆိဉ်ဒီးတုာလီဉ်အီ၊ဘဉ်နီလီ၊
နတဲပညီဉ်နီမုဉ်ဝဲ နကကွါဆာဉ်မဲဒီးတဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲ၊ ဒီးတမုဉ် “တဲဆိဉ်လီ” ပုဝဲနီဘဉ်နီလီ.

တဲကတီစူးကါ- ယဲတဖဉ် အရုဒိဉ်ဝဲအဂု

တဲကတီစူးကါ-ယဲ တဖဉ်နီ တဲဒဲးဆိဉ်ထီဉ်အီလဲ၊ ကကွါဆာဉ်မဲတဲကီတဲခဲတဖဉ်နီလီ.

တဲကတီစူးကါ-ယဲ အတဲပညီဉ်နီမုဉ်ဝဲ တဲကဟီဖျါထီဉ် နတဲလီဉ်ဘဉ်တဖဉ်နီလီ.

တဲဆဲမဲဖျါထီဉ် တဲဟဲသဲလဲအမုဉ် “ယတဟ့ဉ်ယဉ် ယတဲလီဉ်တဖဉ်ဘဉ်ဒီး ယဆဲဉ်ဒီးမဲစာလဲ၊ ယကမာပု၊နတဲလီဉ်ဘဉ်တဖဉ်စုာကီး.” ဒီးဒဲးဆိဉ်ထီဉ်တဲ
အိဉ်သဲလဲ၊ အမဲနီတဲခဲမီယဲဘဲနီလီ.

တဲကတီစူးကါ-ယဲ ဂုဉ်ကျဲးစား မဲသဲကီးတဲလဲ၊ တဲဆိဉ်သဲဖဲဆိဉ်ဒီးတဲကီတဲခဲ ဒီဖျါတဲတဲသဲကီးတဲလဲ၊ တဲမနုးကဲထီဉ်ဒီးယဲ- ယဆိဉ်ဒီးတဲကီတဲခဲလီ.

တဲကတီစူးကါ-ယဲအတဲကစီဉ်တဖဉ်နီမုဉ်တဲ တဲထူးကွဉ်တဲစုကဝဲလဲအကမာဆါပု.

ကီလဲ ပုတဂါကတဲဆါကု၊ ပုလဲအကတီစူးကါတဲကတီ- ယဲ မုတမုဉ် ယ လဲအဂုတဖဉ်နီလီ.

လဲကျဲအဂတမဲ၊ “နီ” အတဲကစီဉ်တဖဉ်နီ ဟဲဒုဉ်ဟဲကမုဉ်လဲ၊ ပုကအလီဒီး ဒဲးဆိဉ်ထီဉ်တဲတြိဆါတဲနီလီ.

ဝဲအဲသုဉ်၊ ကဟ့ဉ်ကဉ်ကဒါကုတဲ ဒဲသိး ကထဲသိးတုးသိးထီဉ်တဲအဂီလီ.

တဲအပတီလဲ၊ တဲကတီစူးကါ- ယဲ မုတမုဉ် ယ တဲကစီဉ်တဖဉ်

တဲအပတီဆိဉ်သဲပတီလဲ၊ ကကတီစူးကါ- ယဲ မုတမုဉ် ယ တဲကစီဉ်တဖဉ်အဂီ၊ ဘဉ်ဆဉ် တဘျီတခိဉ် တဲစူးကါအီ သဲမဲလဲလဲနီလီ.

တဲတဲဖျါထီဉ်တဲသဲကဲပတီတဖဉ် ပုအဂတဂ၊မဲတဲမနုးလဲ၊ အဟ့ဉ်နုးတဲကီတဲခဲနီလဲဉ်.

နဟီဖျါထီဉ်တဲတဲမဲမဲအု ပုအဂတဂ၊အဆိဉ်၊ တမုဉ် တဲဟဲဒုဉ်ဟဲကမုဉ်အီ လဲတဲတဲမဲမဲအဂီဘဉ်.

တဲစူးကါတဲကတီ- ယဲ တဲဘဉ်ပုအဂတဖဉ်လဲ၊ အဲသုတဲ အတဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲနီ မဲတဲတဲ တဲလဲ၊နလီဉ်ဘဉ်အီတဲမဲမဲ (တမုဉ်ထဲဒုဉ်တဲလဲ၊ နလီဉ်ဘဉ်
အီနီဘဉ်).ဟ့ဉ်ပုအဂတဂ၊တဲဆိဉ်မိဉ် ဖျါဖျါဖျါလဲ၊ အဲမဲမနုးလဲ၊ တဲဆိဉ်ဒီး တဲဟဲဒုဉ်ဟဲကမုဉ် မုတမုဉ် တဲဒဲးဆိဉ်ဒီးတဲကမုဉ်တဖဉ်နီဘဉ်.

တဲဟဲဖျါထီဉ် တဲတုာဘဉ်လဲ၊ တဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲတဲခါအဲဒဲးဆိဉ်ထီဉ်နီ၊တဲလဲ၊ပုကမဲနီအဒိဘဉ်နီလဲဉ်.

တဲဟဲဖျါထီဉ် တဲဒိဘဉ်လဲ၊ အဆိဉ်ထီဉ်ဒီဖျါ တဲဟဲသုဉ်ဟဲသဲတဲခါအဲဒဲးဆိဉ်ထီဉ် တဲကီတဲခဲဒဲးဆိဉ်မနုးတဖဉ်လဲဉ်.နမုဉ်မဲစာ
ပုကသုနီကွါလဲအသဲကဲပတီနီကဒိဘဉ်နီလဲဉ်၊ ဝဲနီအါတကုါအဲသုတဲကဆိတဲလဲကွဉ်အသဲကဲပတီနီလီ.

ယူနိုက်တက်အိတ်လိတ် - နိုက်ကတ်သတ်ဘတ်တဖန်
 တ်မလီနိုက်ဂ်-၆

Milwaukee ကမ္ဘာအကွိုတဖန်
 ပုကညီအတ်ဒိုင်ထိုင်ဒီးတင်ဒိုင်ထိုင်ထိုင်လံညိုင်သိုင်ဒိုင်

တီပတီ - ၃

“Please Stop!” - တ်ကတီတင်ဒီးတင်ယူနိုက်လီတင်
 ဂ်ဘတ်ဘတ်တဖန်



အဒိတဖန်-
 ကိုသရန်ဆူကိုဖိတဖန်-

- တ်စူးကတ်ကတီ “နီ” - နမဘတ်အါ ကပ်လီတီဒီးဖူဒါခိုင်လက်လံ. နတဆိကမိန်နတ်လီပုဂါအဂီဘတ်.
- တ်စူးကတ်ကတီ - ယါ-
 ဖဲယထိုင် ကပ်တဖန် ဘတ်အါဘတ်သီလီ တီဒီးပူနိုက်, ယသးဘတ်ဖိုင်, မုတမုလီ ပဘတ်မတ်ဆူနိုက်လီ ပဒီးကဆိအဂီလီ.
 ဝံသးစူ ဟဲစိ စးခိထွါတင်ဒီးမကဆိဒီးတဖန်တကူ.

တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သး	တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်တူဘတ်တဖန်	တ်ဟ်ဖျါထိုင်တင်ဒိဘတ်တဖန်
တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးမုနီတဖန်လဲ. တ်နိုက်မတ်တင်နီဒါ.	မုနီတူဘတ်တင်မနီဒါ တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးတခါအံအစါအသီးနိုက်လဲ. မုတင်ဟ်သးအံ မဘတ်ဒီနီဒါလဲ.	
ကပ်ဘတ်အါလီ ဖူဒါခိုင်ကဆိ	သးဘတ်ဖိုင်	တင်ဘတ်မအါထိုင်တင်မ

တံသကိးတဂါဆူအဂါတဂါ-

- တ်စူးကတ်ကတီ “နီ” - နတဆိကမိန်တင်လီ ပုဂါအဂီဘတ်ဒီး နဆိကမိန်ထဲဒိုင်နဂီ.
- တ်စူးကတ်ကတီ - ယါ-ယသးတမုနဲ ပုအဂါတချူးနီတဂါမး နကိးယါလီ ယကဟဲဟးလိက်ကွဲ ဆူ နဆိအယိလီ. ယဘတ်တင်ဟ်တီယါ.

တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သး	တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်တူဘတ်တဖန်	တ်ဟ်ဖျါထိုင်တင်ဒိဘတ်တဖန်
တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးမုနီတဖန်လဲ. တ်နိုက်မတ်တင်နီဒါ.	မုနီတူဘတ်တင်မနီဒါ တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးတခါအံအစါအသီးနိုက်လဲ.	မုတင်ဟ်သးအံ မဘတ်ဒီနီဒါလဲ.
နကိးယါပဲ ပုတဟဲဟးအိုင်သကိးနီနီတဂါအါ	သးတမုနဲ	ဟ်တီကွိုင်

ကိုဖိဆူကိုသရန်-

- တ်စူးကတ်ကတီ “နီ” - “နဲပဲထံပဲဟးကွိုင်တလီတင်တဘီ.” နမအဲဖးအဆိကတီကိးဘျီဒီးလီ.
- တ်စူးကတ်ကတီ - ယါ- “ဖဲတင်ကိးယါလီ ကဖးလံနိုက် ယသးဘတ်ဖိုင်ဒီး တဆိုင်ဒီးဂုင်ကျဲးစါ ဆူဆူလီလီဘတ်နိုက်လီ.”

တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သး	တ်ဟ်ဖျါထိုင် တ်တူဘတ်တဖန်	တ်ဟ်ဖျါထိုင်တင်ဒိဘတ်တဖန်
တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးမုနီတဖန်လဲ. တ်နိုက်မတ်တင်နီဒါ.	မုနီတူဘတ်တင်မနီဒါ တ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးတခါအံအစါအသီးနိုက်လဲ.	မုတင်ဟ်သးအံ မဘတ်ဒီနီဒါလဲ.
သရန်ယုထီ ပုအဂါ တဂါအါနီနီလီ.	သးဆူသးဘတ်ဖိုင်ဒီးသးထိုင်	ယတဆိုင်ဒီးဂုင်ကျဲးစါလီလီဘတ်.



တံးဟ့ဉ်ကူဉ်လၢ တံးကစူးကါ တံးကတိၤ- ယၢၤလၢအိဉ်ဒီး တံးမၤနၢၤ

- အိဉ်ဒီးတံးလီၤတံးလီၤဆဲးလၢ တံးဝဲဖျါ တံးဟံးသ့ဉ်ဟံးသးလၢ အဒုးအိဉ်ထီဉ်တံးကိတံးခဲ
- ကွၢ်တံးခဲသကိးခဲလီၤလီၤ
- စူးကါတံးကလုာ်လၢ အပုၤဒီးတံးဟံးကဲ, တမ့ၢ်တံးယုတံးအုဉ်လီၤ မ့တမ့ၢ် တံးကွၢ်ဆၢဉ်ခဲဆူဉ်ဆူဉ်ဘဉ်
- ဟံးသ့ဉ်ဟံးသးလၢနနီၢ်ခိအတံးဟံးသ့ဉ်ဟံးသး ကဟ့ဉ်ဆူဉ်ထီဉ် တံးလၢနတဲအီၤတဖဉ်တက့ၢ်.

ဖဲတံးကစူးကါ တံးကတိၤ- ယၢၤ တကဲထီဉ်ဘဉ်အခါ

တံးကစူးကါတံးကတိၤ-ယၢၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်တံးဘဉ်န့ဉ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကကဲထီဉ် တံးလၢအတမ့ၢ်တလၢန့ဉ်လီၤ.
မ့ၢ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် တံးကတိၤအဖျါ ကအိဉ်ခုဉ်ကစီဒီး, ဘဉ်ဆဉ် တံးကတိၤအယုာ်အကွၢ်ဖျါလၢ အဟံးဒုဉ်ဟံးကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တံးသးထီဉ် မ့တမ့ၢ် တဟံးကဲတံးဘဉ်
လီၤ.ဟံးသ့ဉ်ဟံးသးဒီး တံးဒုးန့ဉ်ဒုးန့ဉ်ခိဉ်တဖဉ်တက့ၢ်.နမဲာ်မ့ၢ်ထီဉ်ဂီၤ, မ့ၢ်နမဲာ်ချံဉ်ထီဉ်ခါ- မ့ၢ်နကိးပသုးဒိဉ်ခါ.
မ့ၢ်နအိဉ်ခုဉ်ခုဉ်, ဂံးဂံးကျါကျါဒီး သုပၤအသးလီၤ.

ခိဖျါလၢ တံးဆုာ်ထီဉ် တံးသးထီဉ်အတံးကစီဉ်တဖဉ်အယိတံးကမၤန့ၢ်တံးဝဲ တဖဲးတဖဲးလီၤ.
ဂုၢ်ကျဲးစးအိဉ်ပတုာ်ဒီးဆိကမိဉ် ဘဉ်မနုၤအယိ နသးဘဉ်ထီဉ်န့ဉ်လဲဉ်.
ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်, လၢနတံးသးထီဉ် အဖိခိဉ်န့ဉ် ကအိဉ်ဒီးတံးတူၢ်ဘဉ်အဂၤတမံးမံးလၢ အအိဉ်လီၤဘၢယံာ်အသး- တံးသးဘဉ်တံာ်တံာ်, တံးမဲာ်ဆုးမဲာ်ကိၢ်နါကိၢ်,
တံးတဆဉ်ဒီးတံးတမံးမံး, တံးပျဲတံးဖုး, တံးသးဘဉ်ဒီး တံးသယုာ်သညီတဖဉ်လီၤ.

တဘျီတခိဉ်, တံးကစူးကါတံးကတိၤ- ယၢၤန့ဉ် တမ့ၢ်ကမၤတံးဝဲ ပုၤအဂၤတဂၤ ဆဲဉ်ဒီးမၤတံးလၢအသးလီၤမဲာ်အခါန့ဉ်လီၤ.
ပုၤအဂၤတဂၤ မ့ၢ်သးတမ့ၢ်ဒီးတံးဖိဉ်ယံးအီၤ မ့ၢ်တန့ၢ်, သုးကွၢ် နဒိဉ်ကွၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.
ဂုၢ်ကျဲးစးကန့ဉ်ပုၤ, ဆိတလဲတံးခိဉ်တံးယၢၤ, မ့တမ့ၢ် ပျဲအဝဲ တဲကွၢ်တံးအိဉ်လၢ အသးပူၤခဲလၢန့ဉ်တက့ၢ်.

တံးကစူးကါတံးကတိၤ- ယၢၤန့ဉ် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် တကဲထီဉ်ကဲထီဉ် ပုၤအဂၤတဂၤ မ့ၢ်တဆၢဉ်လီၤတူၢ်လီၤဝဲ, “တံးဒိဘဉ်” လၢနဖိခိဉ်အံၤ တမ့ၢ်တံးကိတံးခဲဘဉ်အယိ
လီၤ.တံးအံၤမ့ၢ်တံးလုာ်တံးပုၤအတံးဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးလီၤသး, လၢအညီန့ၢ်ကဲထီဉ်လၢဟံးဖိဉ်ဖိဉ်အပူၤန့ဉ်လီၤ.

တံးဘဉ်ဂံးဂံးမ့ၢ်အိဉ်ထီဉ်လၢ တံးလိဉ်ဘဉ်တဖဉ်အဖိခိဉ်အယိ, တံးကတိၤတံးလၢ အိဉ်ဒီးတံးစူးကါ- ယၢၤန့ဉ် တမ့ၢ်တံးလၢတံးပုၤဘဉ်န့ဉ်လီၤ.နတဘဉ်စူးကါ
တံးကတိၤတံးလၢ အိဉ်ဒီးတံးစူးကါ- ယၢၤဒီး ယုဉ်လီၤတံးသဘဉ်သဘဉ်တဖဉ်ခိဖျါ တံးစူးကါ တံးအကျါအကျဲအဂၤတဖဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.

တံးအိဉ်ယၢၤ- <http://www.healthteacher.com/teachersupports/skills4.asp>



ထံဖိကိတ်ဖိကဗျာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်အတီပတီ

ဂံၢ်နီၣ်ထံးတၢ်ပညီၣ်

၇ တီ- တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤကုၤသး

ကွီဖိတဖၣ် ကဟ်ဖျါထီၣ် တၢ်အကံၢ်အစီတဖၣ်လၢ ကမၤလီၤန့ၢ် တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟံၣ်သးတဖၣ်ဒီး တၢ်ကဟးဆ့း မ့တမ့ၢ် မၤစၢၤလီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟံၣ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ပညီၣ်ခံပတီတပတီ

အပတီ ၁ - တၢ်ဆိကမိၣ်အဂ့ၢ်နီၣ်သ့ၣ်

ကွီဖိတဖၣ် ကမၤလၢပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒိးသတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

၄ တီ- တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျၢ်လိာ်သးလၢ ပၤကစဲးကစဲးအဘၣ်စၢၤ

ကွီဖိတဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ် အတၢ်ကံၢ်တၢ်စီလၢ ကစူးကါ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျၢ်လိာ်သးလၢ ပၤကစဲးကစဲးအဘၣ်စၢၤ အကံၢ်အစီလၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး ဟးဆ့း မ့တမ့ၢ်မၤစၢၤလီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟံၣ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

န့ၢ်လီၤတၢ်မံၤန့ၢ်လဲၣ်

ကွီဖိတဖၣ်က-

- ကိးဖျါထီၣ် တၢ်တူတတ်လၢ အလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်
- တဲဖျါထီၣ်ကျဲလၢ အကြါးအဘၣ်လၢ ကမၤဘၣ်လိာ်အသးဒီး တၢ်သ့ၣ်ပိာ်သးတဖၣ်
- တဲသကိးဘၣ်သး တၢ်လီၤဆီတဖၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ပိာ်သးဒီးတၢ်ဟံၣ်သး

တၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်

- “တၢ်ပတီၤယံၤဘၣ်လၢ ကမၤဂဲၢ်ထီၣ်အသး”- တၢ်မၤအလံာ်က့
- “တၢ်တူတတ်လၢမၤကညီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ် (မၤအီၤတချုးလၢကဟ့ၣ်တၢ်မၤလိ)
- တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ် ၅ ဘၣ်
- စးခိၣ်န့ၢ် ၁၀ က့လၢတၢ်ကျဲးတံာ်အမိခိၣ်တကနူၤလၢကဟ်စူသ့ၣ်တၢ်စံးဆါအဂီၢ်.
- ထီၣ်ဒံးဘိးဒိၣ်.
- စးခိက “X” ၃ ဘၣ်- လၢဘၣ်တၢ်တံာ်အီၤလၢတၢ်ကျဲးလီၤဆီၤလၢလံာ်ခးက့အကျါ
- ဒၤလွဲ ၂ ဖျါ (တဖျါလၢတဂျါစုၣ်စုၣ်အဂီၢ်)
- မိၢ်ပၤအလံာ်ပရၢ

တၢ်မၤအကျါအကျဲတဖၣ်

၁. တၢ်ကတိၣ်ကတီၤသး-ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ်လၢတၢ်တူတတ်လၢမၤကညီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.စူးကါစးခိက့စုၣ်စုၣ် လၢကကျဲးလီၤတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်- တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ်အကဘၣ်ဖျါလီၤကိးန့ၢ်လီၤ.-

ကိးထီၣ် တၢ် ၉ မံၤ အမံၤလၢ မၤသးထီၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်-	
၁. တၢ်မၤအူန့အီၤ	၆. တၢ်တနၢ်အီၤ
၂. တၢ်တီၢ်, ထူတကျဲၣ်, တၢ်မၤဘၣ်တီၢ်အခိၣ်, တၢ်ဆိၣ်အီၤ, ဒီးအဂၢၤတဖၣ်.	၇. ယၢ်
၃. တၢ်ဟံၣ်ဒုၣ်ပိာ်ကမၤန့ၢ်လဲၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤလၢနတမၤ	၈. တၢ်ဂျိးဒီးန့ၢ်တထဲသီးတုၤသီး
၄. တၢ်လီၤန့ၢ်	၉. ဒီပုၤဝဲၣ်/ဒီပုၤဝဲၣ်မုၢ်
၅. တၢ်တဲန့ၢ် တဘၣ်မၤ/တဘၣ်တၢ်လၢ နအဲၣ်ဒီးမၤ	

တံာ်စးခိၣ်န့ၢ်အကတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ကျဲးတံာ်အမိခိၣ်တကပၤလၢကစူးကါကဒါက့ၤ အသိတဘျီလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ်အဂၢၤတဘၣ်အဂီၢ်သ့.(ကွၢ်လၢစးခိၣ်အသိတဘျီလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအသ့ၣ်ဘၣ်အဂၢၤ ၄ ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.) နကဘၣ်မၤဘၣ်တၢ်သံကွၢ် (“အမံၤအိၣ်လၢထး...”) တုၤလၢနဖးဘၣ်တၢ်သံကွၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.



2. ကတံကတံစးခိကုလအိဒီး “X” အလံဖျာဒီးဒီး တံတံဆီတကတကု, ကွဲလီ “X” ဒီးကျဲလီအီလလံခးကုအကျတကု.
3. ဟဉ်ပုကတီမိ “တံမပတီ ၅ ပတီလံကမမုနုလီနသးအဂီ” ကွဲကဒါကုဒီးတင်ပိသကိတံမလံကတကု. ဆုတံမလံကုဆု မိပံအဆိလံဟံပုဒီးလံပရဆုမိပံအဂီတကု.
4. ဂဲလီကွဲ “တံတူဘဉ်တံမကုဆါ” - တံဂဲလီကွဲအံအိဒီးတံပညိလံတံမလံအုထိုတံသိုလံအပိးလီ (တံမပတီ ၅ ပတီလံ ကမမုနုလီနသးအဂီ) ဒီးလံကဒီးအိထိုတံစးထိုတံတင်ပိသကိတံမလံနုလီ. “တံသံကွဲအကျအကျ” အိဝဲဒေလံ “တံ ဂဲလီကွဲအသုဘဉ်” တဘုဉ်စုအဖိလံနုလီ. စုးကါတံဆါကတီဖဲတံဂဲလီကွဲတံသံကွဲလံကသံကွဲအကျအကျအဂီတကု.
5. တချုးလံတံဂဲလီကွဲကစးထိုနု, တံဖျါဒုးသုညါပုကတီမိတဖဉ်လံတံစးဆါနုအိဒီးတံလံတံယုထိုသုညါလံပုကတီမိ ၅ တံအကျနုလီ. “တံ စးဆါတဖဉ်လံတံဂဲလီကွဲသုဘဉ်အလီနုဘဉ်သုဘဉ်တမုတံစးဆါလံနုအိဒီးတံဘဉ်နုလီ.” ပကဲဂဲလီကွဲ “နုဖိထံတံမကုဆါ” ကျဲဒီးကစုးကါတံဆါကတီဖဲတံသံကွဲတံစုစုဝံအလီခဲလံကနုဟုဘဉ်တံလံတနုဆိကမိဘဉ်ထွဲတံသံကွဲတဖဉ်နုလီ. ယကဆါတံနု တံဆိကမိတဖဉ်ဒီးစးဆါတံဖဲယမုမလံထိုတံဂဲလီကွဲသုဘဉ်လံခါဆုညါတနုအဂီနုလီ.
6. နီဖးကွဲမိဆုနုကရုတကု. ပုဂဲလီကွဲလံတံဂဲလီကွဲလံတံဂဲလီကွဲစုစုနုကဟဲထိုလံတံမလံညါနုလီ. ကွဲသရုကဖးထိုတံသံကွဲအဆိကတံ တခါနုလီ. ပုဂဲလီကွဲမုသုညါအတံစးဆါနု, ပုဂဲလီကွဲတံဂဲလီကွဲကမမုသိုထိုအလဲလံအကရုအဂီနုတကု. ပု ဂဲလီကွဲလံအမုသိုအလဲအဆိကတံတံဂဲလီကွဲကဒီးနုတံစုးတံယံလံကစးဆါဝဲဒေနုလီ. အတံစးဆါမုအိဒီးလံ သုဘဉ်လံနုအိဒီးထိုဆါတကု. အမုတမုတံစးဆါနီဂ် ၁ ဘဉ်နု, ပုဂဲလီကွဲအဂဲတံကဒီးတံစုးတံယံလံကစးဆါလံအအိထိုထိုလံ တံဂဲလီကွဲသုဘဉ်နုလီ. ကရုလံစးဆါလံအပတီထိုထိုနု, ကရုနုကဒီးနုဘဉ်တံစုးလံကဲဝဲဒေနုလီ. ပုကတီမိလံ အိဒီးလံကရုတကုနုကဒီးနုတံစုးတံယံလံကဆိကမိတံစးဆါတုလံအဝဲသုပံဖျါထိုတံစးဆါလံ မုတမု အဝဲသုဒီးနုဘဉ် “X” ၃ ဘဉ်နုလီ. တံကဟုလီ “X” ဆုကရုလံအစးဆါနုတအိဒီးလံတံဂဲလီကွဲအသုဘဉ်လံဘဉ်နုလီ. ကရုနုမုဒီးနုဘဉ် “X” သါဘဉ်တချုးလံတံအိထိုတံဂဲလီကွဲသုဘဉ်ဒီးဘဉ်နု, ကရုအဂဲဒီးနုဘဉ်တံစုးတံယံလံကဆိကမိတံစးဆါနုလီ. အဝဲသုမု စးဆါတံသံကွဲလံအအိဒီးလံတံဂဲလီကွဲသုဘဉ်အလီနု, အဝဲသုကမမုနုဝဲဒေနုလီ.
7. လံတံဂဲလီကွဲတချီဝံတချီစုစုနု, သံကွဲအဝဲသုတံသံကွဲအကျအကျလံအအိဒီးလံတံဂဲလီကွဲသုဘဉ်အဖိလံနုတကု.
8. ဆုနုမိပံလံပရဒီးတံပတီလံကမမုနုလီသးအလံကုဆုအဟံတကု. (ကွဲလံကဘုးပပိထွဲတကု)

ယူဂန်းအမံ - နိုင်ကစာတတ်သူတော်ဘဉ်တဖဉ်
 တံမာလီနီဂ် - ၇

Milwaukee ကမ္ဘာအကိုတဖဉ်
 ပုကညီအတင်ဒိဉ်ထီဒီးတင်ဒိဉ်ထီထီလံညီညီသိဉ်ဒိဉ်

တီပတီ - ၃
 “ယတူဘဉ်လုမာတံနီစီ” - သးအတံတူဘဉ်တဖဉ်



တံတူဘဉ်တံမာကဉ်ဆာတံ အတံဂဲလီဉ်ကွဲသ့ဘဉ်တဖဉ်ဒီးတံသံကွဲအကျဲအကျဲ-

ကွဲလီသးတံတူဘဉ် ၉ ကလုဉ်တက့ဉ်-	
၁ .သးမုဉ်(သးခု)	၆. ပျံ
၂. သးဒိဉ်(သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိး)	၇. မဲဉ်ကီဉ်နီကီ
၃. သးတမုဉ်(လုအိဉ်သယုဉ်သတွဲ)	၈. သ့ဉ်ကုဉ်သးကါ
၄. ဘဉ်ယီဉ်တံ(သးတံဆိဉ်သနဲး)	၉. သးဘဉ်ဖျိဉ်
၅. မဲဉ်ဆုး(လုအတံကမုဉ်ဆိဉ်)	

သံကွဲ တံသံကွဲတဖဉ်-

1. တံစံးဆာတဖဉ်အံအိဉ်ဟဲလုပုကွဲဖိ ၅ တီလုအစံးဆာတံယုထီညါလုအမုဉ်တံစံးဆာလုအါကတံတဖဉ်န့ဉ်လီၤတံစံးဆာတဖဉ်အံအါတက့ဉ်မုဉ်တံလုတဂုဘဉ်တခီ, နဆိကမိဉ်လုဘဉ်မနုပပဲသ့ဘဉ်အါတက့ဉ်ဆိကမိဉ်တံလုအတဂုတခီပဲဆိလဲဉ်.
2. တကရုဉ်စုဉ်န့ဉ်ဆိကမိဉ်တံတူဘဉ်လုအဂုတခီပု ၅ ကလုဉ်လု ၁ မံးနဲးအတီပုနုနီဉ်.

ကီးထီဉ် တံ ၉ မံ အမံလု မာသးထီဉ်ဖိသဉ်တဖဉ်-	
၁ .တံမာအုနုအီ	၆. တံတနံအီ
၂. တံတီ, ထုတက့ဉ်, တံမာဘဉ်တီအခိဉ်, တံဆိဉ်အီ, ဒီးအဂါတဖဉ်.	၇. ယဉ်
၃. တံဟံဒုဉ်ဟံကမုဉ်နုလုတံတမံမံလုနတမာ	၈. တံရုဒီးနုတထဲသီးတုသီး
၄. တံလီနု	၉. ဒီပုဉ်ခွါ/ဒီပုဉ်မုဉ်
၅. တံတဲနု တဘဉ်မာ/တဘဉ်တံလု နအဲဉ်ဒီးမာ	

သံကွဲ တံသံကွဲတဖဉ်-

1. တံမနုလုအမုဉ်တံလုအဂုတခီပုလုကမာမာနုလုကမာမုဉ်လီၤနသးသ့လဲဉ်.
2. တံလုနမာအီသုလုကကုဉ်ကျဲးစးပးဆုးကွဲတံအိဉ်သးဒ်အံလုကဒုးကဲထီဉ်နတံသ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးအဂီဉ်န့ဉ်အိဉ်ဉ်.

ကီးထီဉ်တံ ၉ မံလုပုတနီနီကမာမဲဒဉ်ဖဲအဲသ့ဉ်မုဉ် သ့ဉ်တမံသးတမုဉ် မုတမုဉ် သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးထီဉ်တံကတီတက့ဉ်.	
၁ .ကတီတံဒီးပုတဂါဂါ	၆. တကတီတံဒီးပုနီတဂါဘဉ်
၂. ကွဲတံတမံမံ	၇. ဟီဉ်
၃. ဆိဉ်လီၤအသး	၈. ကသါယီဉ်ယီဉ်
၄. အုဉ်လီဉ်သး	၉. အိဉ်တံ
၅. ဂဲလီဉ်ကွဲ	

သံကွဲ တံသံကွဲတဖဉ်-

1. သးတံတူဘဉ်ဒီးတံဟံသ့ဉ်ဟံသးန့ဉ်အလီၤဆိလီဉ်သးဒ်လဲဉ်.
2. သးတံတူဘဉ်မုဉ် “တဂုဘဉ်” န့ဉ်အမုဉ်တံကမုဉ်ဉ်.
3. ကျဲမနုတဖဉ်လုကရဲဉ်ကျဲကဒါကတံသ့ဉ်တမံသးတမုဉ်အဂီဉ်လဲဉ်.

ယှဉ်နားအမံ - နိုင်ကစာတင်သုတေသနတဖန်
 တ်မလိနီဂ် - ၇

တီပတီ - ၃

“ယတူဘ်လၢမ့ၢ်တၢ်နီၤစီ” - သးအတၢ်တူၢ်ဘ်တဖန်

Milwaukee ကမုၢ်အကိုတဖန်
 ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



ကိးထီၣ်တၢ် ၈ မံၤလၢပုၤဖိသၢ်တဖန်ဘၣ်ယီၣ်ဝဲဒၣ်-	ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်သံကွၢ်ခံၣ်တီၤအဘၣ်ယးဒီးနတၢ်မလိၤဒး မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်စံးအာထဲ ၈ ဖျၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
၁ .တၢ်ဒီးစဲးတဖန်/ကွီ	၆. ကသံၣ်မူၤဘျီး
၂. တံၤသကိး(လၢတၢ်တူၢ်လိာ်တဖန်)	၇. တၢ်သးလိာ်
၃. န့ၣ်ဖိထၢဖိအတၢ်ဂ့ၢ်တဖန်	၈. တၢ်မၤတရီၤတပါ
၄. တၢ်စူၤကွီၣ်သး	
၅. တၢ်မနုၤလၢကကဲထီၣ်သးလၢခါအညါ	

သံကွၢ် တၢ်သံကွၢ်တဖန်-

1. တၢ်မနုၤလၢနမၤအီၤသ့ဝဲနဘၣ်ယီၣ်တၢ်ကတီၢ်
2. ကိးထီၣ်ပုၤခံၣ်လၢနအီၤလၢကကတီၢ်တၢ်ဒီးအီၤသ့အမံၤ

ကျဲ အဂ့ၢ်ကတၢ် ၅ တီၤလၢအမၤခုၣ်လီၤနသး-	
၁. သ့ၣ်ညါလီၤက့ၤနသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်	
၂. ကသါယီၢ်ယီၢ် ၃ ထံၣ်. ကသါကယီၢ်ကယီ	
၃. ဂံၢ် ၁-၅ ကယီၢ်ကယီ	
၄. တဲ “ဟံးသးမုၢ်မုၢ်ခုၣ်ခုၣ်”	
၅. ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢအဒိၣ်ထီၣ်လံာ်တဖန်	

သံကွၢ် တၢ်သံကွၢ်တဖန်-

1. တၢ်မနုၤလၢကပတုၣ်နၢလၢတၢ်စူးကါတၢ်မၤခုၣ်လီၤသးအကျဲလဲၣ်.
2. တၢ်မနုၤလၢအမ့ၢ်တၢ်လၢကမၤစၢၤနၢလၢနကစူးကါတၢ်မၤခုၣ်လီၤသးအကျဲလဲၣ်.
3. ဘၣ်မနုၤတၢ်တပျဲဟ့ၣ်နတၢ်သးဒိၣ်သးဖျိးန့ၣ်တုၤလၢတၢ်ပၤအီၤတသ့န့ၣ်အရံၤဒိၣ်လဲၣ်.

ယူဉ်နံးအမံၤ - နီၣ်ကစၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်
တၢ်မၤလိၣ်နီၣ်ဂံၢ် - ၇
တီၤပတီၢ် - ၃
“ယတူၢ်ဘၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်နါစီၤ” - သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

Milwaukee ကမ္ဘာ့အကိုတဖၣ်
ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



တၢ်မၤပတီၢ်လၢကမၤခုၣ်လီၤသးအကိုၢ်



#၁ နဲၣ်ဖျါထီၣ်နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်.



#၂ ကသါယီၣ်ယီၣ်သာထံၣ်,
ကသါကယီၣ်ကယီၣ်



#၃ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ကယီၣ်ကယီၣ်
ဆူယံၢ်.

ဟံးသးခုၣ်ခုၣ်



#၄ တဲ, “ဟံးသးခုၣ်ခုၣ်” ဆူနနီၢ်
ကစၢ်ဒေၣ်နဲတက့ၢ်.



#၅ တဲတၢ်ဆူဖိသၣ်လၢကဒိၣ်ထီၣ်
ဘၣ်လးတၢ်အံၤတက့ၢ်.

ယူဂန္ဒါအမဲ - နိုကစာတင်သုတေသနတဖန်
တင်မာလိနိုဂ် - ၇

တီပတီ - ၃

“ယတူဘဉ်လၢမ့တၢ်နါစီ” - သးအတၢ်တူဘဉ်တဖန်

Milwaukee ကမ္ဘာအကိုတဖန်
ပုကညီအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်လံာ်ညီဉ်သိဉ်ဒိဉ်



ဆူ မိာ်ပာ် မ့တမ့ာ် ပုကွာ်ထွဲတၢ်,

ပမာလိသ့ညါကျဲလၢကမၤခုဉ်လီၤပသးဖဲပတၢ်တူဘဉ်သးန့ဉ်အနးဒီးပတၢ်ဟ်သ့ဉ်ပာ်သးန့ဉ်ကဒုးကဲထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ကတီၢ်
န့ဉ်လီၤကွၢ်လၢတၢ်မၤခုဉ်လီၤသး ၅ ပတီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်.ဆၢတၢ်သကိးတၢ်ဒီးနဖိလၢတၢ်လီၤအဂ့ၤကတၢ်လၢဟံဉ်ပုလၢကကျးလီၤ
စးခိအံၤလၢကမၤသ့ညါထီဉ်က့ၤသးအဂီၢ်တက့ၢ်.

စူးကါတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကနီၤလီၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးနဖိဘဉ်ထွဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနမၤခုဉ်လီၤနသးကတီၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲ
နတမၤခုဉ်လီၤနသးကတီၢ်ဘဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.တၢ်မနုၤကဲထီဉ်သးလဲဉ်.တၢ်မပတီၢ်တဖန်အံၤကမၤစၢၤန့ဉ်ဖိထၢဖိအတၢ်အိဉ်မူလၢ
ဟံဉ်သ့ဉ်လဲဉ်.

စံးဘျးဘဉ်နၤလၢနတၢ်သးဖဲလၢပတၢ်မၤလိလၢ သၢတီၢ်ကတီၢ်အံၤန့ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ယူးယိဉ်ပာ်ကဲအါ

“Beauty and the Beast” - တၢ်ပၤလုၢ်ပၤပုၤတၢ်

ထံဖိကီၢ်ဖိကဏ္ဍတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤအတီၤပတီၢ်

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ပညီၣ်

အတီၤပတီၢ် ၂ - တၢ်ပၤလုၢ်ပၤပုၤတၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ကမီၤ

ပုၤကွိၣ်တဖၣ် ကဲးပုၤနီၤဖးဟံၣ်ဖိယိဖိ, တံၤသကိး, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, ကဏ္ဍမံးယၢ်တၢ်
ကစီၣ်, စးဖိကဟ့ၣ်ပိညါအကျါအကျဲဒီးတၢ်မၤအသးအဂၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်ဒိသ့ၣ်ဟံးသးအဖိခိၣ်အတၢ်လုၢ်ဘၣ်ကမီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပညီၣ်ခံပတီၢ်တဖၣ်

အပတီၢ် ၁ - တၢ်ဆိကမိၣ်အဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

ကွိၣ်တဖၣ် ကမၤလၢပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူဒီးတၢ်ဒိသးတၢ်ဆၢလၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အပတီၢ် ၅ - တၢ်မၤတၢ်ဆၢတံၤ

ကွိၣ်တဖၣ် ကပၤဖျါထီၣ်အတၢ်ကံၢ်တၢ်စီလၢ ကစူးကါဝဲလၢ တၢ်မၤတၢ်ဆၢတံၤလၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ်လီၤ.

န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ကွိၣ်တဖၣ်က-

- ကိးဖျါထီၣ် တၢ်အလုၢ်အပူၤတဖၣ်လၢ အဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်သကဲးပဝးလၢအဂ့ၢ်
- ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ်မနုၤအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်သကဲးပဝးလၢအဂ့ၢ်
- မၤလိန့ၢ်တၢ်လိၤဆိတဖၣ်လၢ တၢ်ဆၢတံၤလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ဟံးန့ၢ်မုၤဒီးတၢ်ဆၢတံၤလၢအကမၣ်တဖၣ်
- မၤလိန့ၢ်တၢ်စူးကါ တၢ်အလုၢ်အပူၤတဖၣ်လၢ ကကွဲးကဒါက့ၤ Jack & the Beanstalk အတံၤဝဲ

တၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်

- ကွဲးလီၤတၢ်ပၤလုၢ်ပၤပုၤတဖၣ် (ကွဲးလၢစးခိးဖးလဲၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲးလီၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်လိၤတဖျါတၢ်မၤလိကတီၢ်)
- တၢ်ဝဲ “Beauty and the Beast” (မုၢ်ဖးလၢလံာ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ကွဲးဖျါပုၤလၢလံာ်မုၢ်ဂ့ၢ်)

တၢ်မၤအကျါအကျဲတဖၣ်

1. ယုဂ်ဒီးပုၤကွိၣ်တဖၣ်, ကွဲးလီၤတၢ်လၢတဟံၣ်လုၢ်ပၤပုၤတဖၣ်တက့ၢ်.
ကွဲးလီၤအီၤလၢ လၢသ့ၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တုဒူးအိၣ်ထီၣ် ဖိးစထၢၣ်လၢ တၢ်ဘျးလီၤအီၤလၢ တၢ်ဒုၣ်ကပၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
တၢ်အလုၢ်အပူၤအမံၤရဲၣ်တဖၣ်-တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသး, တၢ်တက့ၢ်မဲၣ်, တၢ်တီတၢ်လီၤ, တၢ်ဟံးန့ၢ်မုၤဒါ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ, တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်သး
ဝါ, တၢ်သ့နီၤလီၤလိၣ်သး, တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်သးန့ၣ်, တၢ်ပၤကဲတၢ်, တၢ်ကဲထံဖိကီၢ်ဖိ, တၢ်ရူၤလိၣ်မုၢ်လိၣ်, တၢ်အိၣ်သဘျး, တၢ်ပုၤဖျါ,
တၢ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ကဲတၢ်.
2. ဝဲသကိးတၢ်လုၢ်ပၤပုၤဒီးတီၤဒေးတက့ၢ်.
3. ပျဲပုၤကွိၣ်တဖၣ်ကမၤန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢတဟံၣ်လုၢ်ပၤပုၤအဂၤတဖၣ်ဆူတၢ်လၢဘၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤယံာ်အကျါ.
4. ပၤဆုၤတၢ်ကတီၤသကိးဒီးစူးကါတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံတက့ၢ်-
 - မုၢ်မတၤဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အလုၢ်အပူၤတဖၣ်ခိၣ်လဲၣ်.
 - ပုၤစူးကါတၢ်လုၢ်ပၤပုၤတဖၣ်အံၤဝဲလဲၣ်.
 - နမၤလိန့ၢ်တၢ်လုၢ်ပၤပုၤတဖၣ်အံၤဝဲလဲၣ်.
 - တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အသးပဲပမုၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အလုၢ်အပူၤလၢတီၤဒေးပုၤလဲၣ်.
5. မၤကွိၣ်တဖၣ် ဆိကမိၣ်န့ၢ်တၢ်လုၢ်ပၤပုၤလၢ အရူၤဒိၣ်ကတၢ်လၢအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
6. ဖးတံၤဝဲ “Beauty and the Beast” မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ကွဲးဖျါပုၤလၢလံာ်လၢကတဲဘၣ်တၢ်ဝဲလၢနနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ကတီၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

“Beauty and the Beast”

ပုၤဆါတၢ်လၢအထူးတီၤတဂၤအိၣ်ဆိးဝဲဒၣ်လၢပုၤဒီးအဖိမုၢ်သၢဂၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးအဖိမုၢ်အဆံးကတၢ်တဂၤန့ၣ်အမံၤလၢ ဘဲလ် န့ၣ်လီၤ.လၢခံလၢလံာ်
န့ၣ်ပုၤဆါတၢ်ဖိတဂၤအံၤအတၢ်ထူးတၢ်တီၤတဖၣ်ပၤဂီၤကွဲးဝဲလၢန့ၣ်လီၤ.ဖဲတနံၣ်ခံန့ၣ်အလီၢ်ခံန့ၣ်, အနၢ်ဟူဝဲဒၣ်လၢကဘီဆါတၢ်ဖိတံၤလဲၤဖဲတုၤလၢကဘီသန့,
အယိန့ၣ်အက့ၤကဒါက့ၤဝဲဆူဝဲပုၤလၢကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထူးတၢ်တီၤအိၣ်တၢ်ဒိတမံၤမံၤဖါန့ၣ်လီၤ.တဖျါလၢအပၤအဟးထီၣ်န့ၣ်, အသံကွၢ်အဖိမုၢ်တဖၣ်လၢ
အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢအပၤတဂၤအံၤကပဲက့ၤဖိၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ခိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဝဲအမဲက့ၤတုၤန့ၣ်လီၤ.အဖိမုၢ်အနီၣ်ခံဂၤယုဝဲဒၣ်တၢ်ကယုပုၤဒီး

“Beauty and the Beast” - တော်မာလီပုဂံ

ဒီးတော်မာလီသီး ဆီကမိဂ်ဝဲဒ်လောအပုဂံအထူးတီကဒါကဒါန့လီ၊ ဘဲလ်န့အမဲသ့မဲသးလောကဒီးန့ဘိတော်ဆူဂ်န့လီ၊ ပုဆိတော်ဖိတဂါအံထံဝဲဒ်လော
ကဘိတော်ဖိတဂါအံထံဝဲဒ်လောန့ဘိတော်ဆူဂ်န့လီ၊ လောကဘိတော်ဆူဂ်န့အဒ်ကမာတဖန်န့၊ အယိန့အစုတအိတော်လောကပုဂံပုဂံအမိမုဂ်အတော်
ဟ့ဂ်တဖန်န့လောကဘိတော်ဆူဂ်န့လီ၊

ဖဲအကုဆူအဟံဂ်ကတီဂ်န့၊ အလဲကျဲကမာပုဂံပုဂံပုဂံလီ၊ အဟးယုတော်ဆီကဒုလီဒီးအန့လီဆူတီတဖျာဂ်အပုဂံန့လီ၊ အထံဝဲဘဲ
စီနီဂ်ခိတဖျာဂ်လောအိဂ်လောပုဂံဒီးတော်ဆီတော်ဆီ၊ လောအဘိတော်ဟံတော်ယာအီလောအဂီဝိဖျီတီတဖျာဂ်အံအနီကမာန့လီ၊ ပုပုတော်ဖိတဂါအံ
တူဂ်လီတော်ဆီဒီးဖဲအကဟးထီဂ်ကုန့အထံဝဲဘဲဒ်လောအဂီဝိဒီးသ့ဂ်နီဂ်ထီဝဲဒ်လောအမိမုဂ်၊ ဘဲလ် န့အထံဝဲဒီးဖိတော်ဆူဂ်န့လီ၊ ဖဲအဒုဖိတော်
ဆူဂ်လောအဂုဂ်တော်ဖိန့အထံဝဲဒ်လော၊ ပုဆိတော်ဖိတဂါအံဘဲတော်ဆူဂ်န့လီ၊ “ဒီးတကါ” . ဒီးဘဲဘဲအီလောပုဆိတော်ဖိတဂါအံ
ဟံးန့တော်လောအလုအပုဂံဒီးတကါလောဒီးတကါတဒုအံအဂီဝိပုဆိတော်ဖိတဂါအံတူဂ်လီဘဲလံတော်ဟ့ဂ်ဆီဂ်မုဂ်ဆီဂ်အလီခံအယိ၊ ပုဆိတော်ဖိတဂါအံ
ကဘိတော်ဆီဒီးအီဒီးပုလီဘဲတော်ကမာပုဂံတစီသးန့လီ၊ ပုဆိတော်ဖိယုကညးလောဒီးတဂါကပျဲကွဲအီ၊ ဒီးဘဲဖျီထီဂ်လောအဟံးန့တော်ဆူဂ်ထဲတစီဒီးလော
ကဟ့ဂ်အမိမုဂ်အဆံးကတော်တဂါဒ်တဟ့ဂ်အသီးအဂီဝိန့လီ၊ ဒီးတကါအါလီပုဂံပုဂံပုဆိတော်ဖိတဂါန့လောပုဆိတော်ဖိန့ကဘိအါလီလော
ကဆူဟ့ဂ်အမိမုဂ်ကဟဲအိဒီးဒီးတကါအံလောအတီဂ်န့လီ၊

ပုဆိတော်ဖိတဂါအံအသးဟးဂီ၊ ဘဲဘဲအါလီဝဲဒ်န့လီ၊ အကွဲကျဲစား၊ တဘျီယီလောအတူလောအဟံဂ်န့၊ အတဲဘဲဘဲ ဘဲလ် ဘဲဂ်၊
ဘဲဘဲဘဲဘဲလ် ယုသ့ညါတော်ဆူဂ်န့ဒီးဘဲဘဲအဟံလောအကလဲဆူဒီးတကါအတီဂ်န့လီ၊ ဒီးတကါတူဂ်လီအီဒီးကွဲထွဲအီဒီးတော်ဆူဂ်သးကညီအီ
ဒ်ဘဲလ်မုဂ်ဝဲဒ်အပုဂံတမံတဂါန့လီ၊ အဟ့ဂ်ဘဲလ်တော်မာလီလောအဂုဒီးတော်ဆီတဖန်ဒီးကတီတော်ဒီးအီလောအယံဂ်န့လီ၊

လောခံလောလ်န့၊ ဘဲလ် သ့ဂ်နီဂ်ထီဂ်ကုအဟံဂ်ဒီးယုကညးဒီးတကါလောပျဲအကုဟးအိအဂုဖိထီဖိအဂီဝိန့လီ၊ ဒီးတကါပျဲလီအီ၊
လောဘဲလ်မုဂ်အါလီလောကဟဲကုဂါကဒါကဒါအဆီဂ်လောတန့ပုဂံကွဲန့လီ၊ ဘဲလ် အါလီဝဲဒ်အကုဆူအဟံဂ်န့လီ၊ အနီခံကမာမာမာဘဲအသးလော
ဘဲလ် ဟဲကုဘဲဘဲမုဂ်မုဂ်ခုဂ်ဒီးကုသီးဘဲတော်မာလီလောအဂုန့လီ၊ အဘဲသ့ဂ်သ့ဂ်ကုသးကါလောဒုမုဂ်ဒီး၊ နံဟ့ဝဲဒ်လောအဒုမုဂ်ကဘိကဒါကဒါဆူ
တီဂ်န့လောတန့ပုဂံကွဲအလီခံနီဂ်၊ အယိန့အဘဲသ့ဂ်ယုကညးအဒုမုဂ်လောကအိဒီးအဘဲသ့ဂ်ကဒီးတသီ၊ တုဂ်လဲလဲလောအဘဲသ့ဂ်ဒီးအမဲချဲဒီးပသါဂီ
ဒ်အဒုမုဂ်ကဆီကမိဂ်လောအဘဲသ့ဂ်ဟီဂ်အဂီဝိန့လီ၊ ဘဲလ် အသးဟးဂီဒီးအိဂ်ယုဂ်ဒီးအဒုပုဂံကဒီးတသီန့လီ၊

တုဂ်လောဘဲလ်ကုတုလောဒီးတကါအတီဂ်စံန့၊ ဘဲလ်ထံလောဒီးတကါအံအဆီဂ်ဘူးကသံလောဖိတော်ဆူဂ်ကရုဂ်ဖိဖျီလောအသးသ့ဖဲအယိန့လီ၊
ဘဲလ်ဟီဂ်ဒီးဘဲဘဲအီလောအဆီဂ်အီ၊ ဖဲဘဲလ်အမဲထံလီစီဘဲအီအခါန့၊ ဒီးတကါန့ဆီတလဲကဲထီဂ်ကုစီပဖိခွါလောအိဂ်တဂါတဂါန့လီ၊ စီပဖိ
ဖိခွါဘဲဘဲဘဲလ်လောအပုဂံကွဲဖဲယံလံန့အဘိမုဂ်ယါဒုးကဲထီဂ်အီလောဒီးတကါလောအလီပုဂံတဒုစီဖျီလောအတဟ့ဂ်မုဂ်ယါန့လီအိဂ်ကဒုလောတီစူ
အယိန့လီ၊ ဒ်ကမာဟးဂီတော်ဆီဂ်အဆီဂ်သီအံန့၊ အကဘိယုပုလောအဆီဂ်အီဒ်အမုပုလောအလီအတဂါအသီးန့န့လီ၊

1. သံကွဲကျဲတဖန်-
 - တော်မုနုလောပုလောတော်ပုတဖန်မာကမာမာဝဲဒ်လဲဂ်. (ဟံ-ဟံးန့ဖိဒီးတော်ဆီဂ်, အါလီသးလောဘဲလ်ကဟဲလောအလီ, အနီတဖန်-ယုထာတော်
ကုတော်သီးလောအပုဒ်ဒီးမာဘဲလ်အိဂ်ဒီးယံထီဂ်, ဒီးတကါ-ထံပျဲပုလောကဒုအိဂ်ပုလောယိပုန့လီ.)
 - ပမာတော်မုနုသ့ပဲ ပမာကမာမာတော်အခါန့လဲဂ်.
 - တော်လောတော်ဟံလုပုမုနုတမံလောကွဲဒ်ဟံဖျီထီဂ်ဝဲဒ်လဲဂ်.
(ကွဲကျဲစား ဟံးန့မုဒါလော အဟံဂ်ဖိယိဖိအဂီဝိဖျီ တော်ဟ့ဂ်တော်ဆီတော်ဆီ, တော်သ့ဂ်ဒုသးန့ဖဲ
တော်ဘဲကွဲကျဲဆီဂ်ဒီးတော်လီပျဲလီဖုး, တသနုအသးလောပုဂါဖိခိဂ်)
2. ဟ့ဂ်ပုဂံကွဲကျဲကဒါကတော်ဘဲ “Beauty and the Beast” လောကပုဂံထီဂ်တော်လောတော်ဟံလုပုမုနုအစုကတော်လွဲမံန့တကွဲ.



တီပတ် - ၃
“တစ်မာလီနီဂ်အိတ်စီတစ်ခုကိုထိန်းသိမ်းဆုတ်တင်ရန်”

ထံဖိကိတ်ဖိကမျာ်တင်အိတ်စီအိတ်ချူတင်ဟုတ်သုတ်ညါနီပါ်အတီပတ်

ဂ်နီထံးတင်ပညိတ်

အပတ် ၅- တစ်မာလီနီဂ်

ကွဲဖိတဖန် ကဟ်ဖျါထိတ်အတင်ကိတ်ဖိလါ ကစူးကါဝဲလါ တစ်မာလီနီဂ်လါ ကမဂုထိတ် တင်သုတ်ဘုတ်လါ ကမဂုထိတ်အိတ်စီအိတ်ချူအဂီလီ.

တင်ပညိတ်ပတ်တီတပတ်

အပတ် ၁ - တင်ဆိကမိတ်အဂုဂ်နီဂ်

ကွဲဖိတဖန် ကမလါပဲတင်ဂုဂ်နီဂ်တဖန်လါ အဘုတ်ထွဲဒီး တင်မဂုထိတ် အိတ်စီအိတ်ချူဒီးတင်ဒီသတင်အူးတင်ဆါလါ ကမဂုထိတ်အိတ်စီအိတ်ချူ တဖန်နီဂ်လီ.

နလိတ်ဘုတ်မနုလဲဂ်

ကွဲဖိတဖန်က-

- ကွဲလီတင်သံကွဲ ယုတ်လါ ကသံကွဲတချူးမာတင်ဆါတင်အါ
- ငှးသုတ်ညါ တင်လီဆိလါ တင်မာတင်ဆါတင်လါ အိတ်စီတင်ဟံးမူဒီး တင်မာတင်ဆါတင်လါ အကမတ်အဘုတ်စါတကွဲ
- ငှးနဲဂ်တင်ကဘုတ်စူးကါ တင်တြိဆါတင်အိတ်စီအိတ်ချူ

တင်ဖိးတင်လီတဖန်

ကွဲဒီး “တင်ဆါတင်သံကွဲလါအဂုတဖန်” “ကျဲလါကစံးဂုဂ်လိတ်ကွဲတင်” ဒီးလံပရါလါမိတ်ပင်အဂီလါပျဲကွဲဖိတဂုဂ်စုတ်အဂီတကွဲ.

တင်မာအကျိအကျဲတဖန်

2. ငှးသုတ်ညါ တင်မာလီနီဂ် တင်ကွဲကဒါကု တင်မာတင်ဆါတင်အိတ်စီ တင်စူးကါအိတ်စီ HG&D

တင်မာလီနီဂ် စးထိတ်လါ တီဖိသုတ် တုလါ တီထိတ်နီဂ်လီ.
ဟ်ဖျါထိတ် တင်မနုကဲထိတ်အသးလါ လိတ်ဘုတ်တင်ဆါတင်တဖန်နီဂ်လီ.
ကွဲဒ်လါတင်ယုထါလါအကဲထိတ်သးသုတ်တကွဲ.
ဆိကမိတ် တင်ဟံးပိတ်ထွဲထိတ်အခံတဖန်.
မုတ်အပူဖျဲဒါ.
မုတ်အဖိးသဲစးဒါ.
မုတ်လီဟ်ကဲလါနီဂ်ကစံးဒီးပျဲအဂါအဂီလါ.
မုတ်တင်ဆါတင်ထွဲ ယမိတ်ပင်အတင်နီဂ်ကျဲတဖန်နီဂ်လီ.
တင်ဆါပဲဒီးတင်အိတ်စီအိတ်ချူဒါ.
တင်ဆါကမာဘုတ်ဒီးယခါအုညါဒ်လဲ.
ယုထါတင်ယုထါလါအဂုကတင်တဖန်ဒီးမာအိတ်စီတကွဲ.
ဆိကမိတ်တင်တမံမံဆိတ်လဲသုဒါ.အခဲအိတ်စီ.လါခံတဘျီဒါ.

3. နီလီတင်မာလံကွဲ, ကတီတင်ဘုတ်ယးတင်မာတင်ဆါတင်သံကွဲလါအဂုဒီးကျဲလါကစံးဂုဂ်လိတ်ကွဲတင်တကွဲ. ဟုတ်ပျဲကွဲဖိမာတင်အိတ်စီတဖန်လါ အအိတ်လါတင်မာလံကွဲပူတကွဲ.

4. စူးကါတင်ဂုဂ်လါလံတဖန် အံလါ ကမလီ “တင်မာတင်ဆါတင်လါအဂုအတင်သံကွဲ (Healthy Decision Making Questions)” ဒီး “ကျဲလါတင်ကတဲတမုတ်ဘုတ် (Ways to Say No)” နုတ်တကွဲ.လါတင်ဂုဂ်တခါစုတ်စုတ်နီဂ်. (၁)ဖးတင်အိတ်စီ. (၂) ဟုတ်ပျဲကွဲဖိမာတင်သံကွဲ ၅ ထံဂ်နီဂ်. (၃)မာပျဲကွဲဖိလါကဟုတ်ကွဲတင်ဟူးတင်ဂဲလါတင်တြါးမာအိတ်စီ (ကတီတင်ဘုတ်ထွဲတင်ဆါတင်လါအိတ်စီတင်ဟံးမူဒီးတင်ဆါတင်လါအကမတ်အတင်လီဆိတ်တဖန်နီဂ်တကွဲ) တင်ဆါတင်လါအိတ်စီ တင်သုဟံးမူဒါနီဂ် မုတ်တင်ဆါတင်လါ နစံးဆါ “မုတ်” ဆူ တင်သံကွဲယုတ်လါနီဂ်လီ.(၄)ကရုတ်စံးဆါ- ကရုတ်စီတကရုတ်စံး “တမုတ်ဘုတ်”

- a. ဖဲကွဲပျဲနီဂ် နကုဒါဆူ နဟံးဒီးနသကိးတဖန်လီ.နသကိးထံဂ် စံကရဲဒီးအဒါတဖျုတ်လါ အိတ်တုဒီးမိတ်စံကရဲဒီးခံဘိနီဂ်လီ. အဟုတ်ကွဲနီဂ်လါကုလါဟံးဒီးအိတ်စီမိတ်တကွဲ.
- b. နသကိးအိတ်စီအဟံးဖိယိတ်တင်ဂုဂ်လါ မနုကတ်နီဂ်လီ. အဝဲပိတ်ခါ/အဝဲပိတ်မုတ် မာအကွဲဟံးတင်မာလါ တနံအံအဂီ တဝံဘုတ်. အဝဲပိတ်ခါ/အဝဲပိတ်မုတ် သံကွဲနီဂ်လါ မုတ်အကွဲဒီးကု နကွဲအဟံးတင်မာကသုဒါနီဂ်လီ.

တီၤပတီၢ် - ၃
“တၢ်မၤတၢ်ဆၢတံာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တၢ်အတၢ်သုတေသနတော်”



C. နၢဒီးနသကိးထံၣ် တၢ်ဆၢကိတ်လိာ်လၢ နအိတ်ဘဲကတၢၢ်လၢ စတီကျးအသနၢၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ.
နစုတအိတ်လၢ နကပူၤဘၣ်ဆၢၣ် နအိတ်ဒီးအိတ် တၢ်ဆၢကိတ်လိာ်ဝဲန့ၣ်ဒိတ်မး...

5. ဟ့ၣ်လီၤမိၢ်ပၢ်အလံာ်ပရၢ မုတမ့ၢ် ဆၢတနွံတဘျီဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအလံာ်တြၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိတ်သးတၢ်ဂ့ၢ် က

ဖဲကိတ်ပျါန့ၣ် နက့ၤဆူ နဟံၣ်ဒီးနသကိး
တဖၣ်လီၤ.
နသကိးထံၣ် စံကရဲးအဖၢတဖျါလၢ
အိတ်တ့ၢ်ဒီးမိာ်စံကရဲးခံဘိန့ၣ်လီၤ.
အဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢက့ၤလၢဟံၣ်ဒီးအိတ်ကွၢ်
မိာ်တက့ၢ်.



တင်အိုင်သးတင်ဂ် ၁

နသကိးအိုင်ဒီးအဟံန့်ဖိယီဖိတင်ဂ်ကီလ
၁ မနကက်န့န့်လီ.
အဝဲပိတ်ခွါ/အဝဲပိတ်မုန့် မအကိုဟံန့်တင်
မလါ တနံအံအဂီ တဝံဘန့်.
အဝဲပိတ်ခွါ/အဝဲပိတ်မုန့် သံကွါနလါ မှ်
အကွဲးကူ နကိုအဟံန့်တင်မကသုဒါန့န့်
လီ.

ယူဂန်းအမ်း - နိုင်ကစာတင်သုတေသနတဖန်

တင်မာလိနီဂ် - ၉

တီပတီ - ၃

“တင်မာတင်ဆာတင်ဒီးတင်ဂ်လိတင်အတင်သုတေသနတဖန်”

Milwaukee ကမ္ဘာအကိုတဖန်

ပုကညီအတင်ဒိတင်ဒီးတင်ဒိတင်ထိတင်လံညီတင်ဒိ



တင်အိတင်သးတင်ဂ် ဂ

နုဒီးနုသကိးထံတင် တင်ဆာကိတင်လိတင်လု၊ နုအိတင်ဘဲ
 ကတင်လု၊ စတိကျးအသနုတင်ထံးနုတင်လီ၊
 နုစုတင်အိတင်လု၊ နုကပုဘုဘုတင်ဆု နုအဲတင်ဒီးအိတင် တ
 နုဆာကိတင်လိတင်ဝဲနုတင်ဒိတင်မး...

ယူနိုက်တက်အိတ်လိတ် - နိုင်ငံတော်သုတေသန
တော်မာလိနိုက်ဂ် - ၉

တီပတီ - ၃
“တော်မာတော်ဆာတော်ဒီးတော်ဂုလိတ်တော်အတော်သုတေသနတော်”

Milwaukee ကျွန်ုပ်တို့တော်
ပုကညီအတော်ဒိုင်ထိုင်ဒီးတော်ဒိုင်ထိုင်ထိုင်ထိုင်လိတ်ညီညီသိုင်ဒိုင်



- “တော်ဆာတော်တော်သံကွက်”



တော်အံပုဒီးတော်အိုင်ဆိုင်ဆိုင်ချ့ခါ.



မု်အပူပုဖျဲခါ.



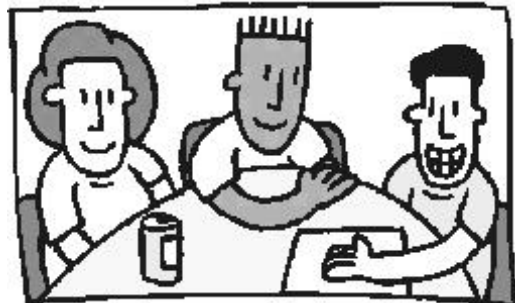
မု်တော်အံလူပိုင်မာထွဲ တော်သိုင်တော်သိဒီး သဲစ
းတော်ခါ.



မု်တော်အံဒုးနဲနဲ တော်ဟဲလဲလဲပုပုဒီးယဂီကမိခါ.



မု်တော်အံပိုင်ထွဲ ယဟိုင်ဖိယိဖိအတော်နဲကျဲက
မိခါ.



မု်တော်အံဟဲဖျါထိုင် တော်သက်ပဝးတော်ခါ.



တီပတီၢ် - ၃
“တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တၢ်အတၢ်သုတၢ်ဘဉ်တဖၣ်”

ဆု မိၢ်ပာ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်,

တနွံအံၤပမၤလိဘဉ်ယး တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢ အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
ပကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ် အဒိတဖၣ်လၢ တၢ်ဒုးန့ၣ်အီၤဖဲကတီၢ်ဆီၣ်ဒီး တၢ်ကစုးကါ
အီၤဖဲ ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲ မံးဝိကံၣ် (Milwaukee) ကဗျၢ်အကွံၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်ပတီၢ်ဆု တၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်အဒိတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

1. ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မၤန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢ လိၣ်ဘဉ်တၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
2. ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်ယုထၢလၢအကဲထီၣ်သးသ့တဖၣ်တက့ၢ်.
3. ဆိကမိၣ် တၢ်ဟဲပိာ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်.
 - a. မ့ၢ်အပူၤဖျဲးဧါ.
 - b. မ့ၢ်အဖိးသဲစးဧါ.
 - c. မ့ၢ်လီၤဟံၣ်ကဲလၢနီၢ်ကစၢ်ဒီးပှၤအဂၤအဂီၢ်ဧါ.
 - d. မ့ၢ်တၢ်အံၤပိာ်ထွဲ ယမိၢ်ပာ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်ဧါ.
 - e. တၢ်အံၤပိာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဧါ.
 - f. တၢ်အံၤကမၤဘဉ်ဒီးယခါဆုညါဒ်လဲၣ်.
4. ယုထၢတၢ်ယုထၢလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်ဒီးမၤအီၤတက့ၢ်.
5. ဆိကမိၣ်တၢ်တမံၤမံၤဆီတလဲသ့ဧါ.အခဲအံၤဧါ.လၢခံတဘျီဧါ.

အါစုအါဘျီ တၢ်ဆၢတဲာ်အဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ် လိၣ်ဘဉ်လၢ ပကတဲ “တသ့ဘဉ်” ဆုပှၤတဂၤကဗျၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပမၤလိကျဲလၢလၢတဖၣ်အံၤလၢကတဲ “ဟးအါ-

- o ဟးဆွဲး (ဂုၢ်ကျဲးစးအိၣ်ယံၤဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကိအခဲတဖၣ်)
- o တဲ တမ့ၢ်ဘဉ် (ကွၢ်ပှၤတဂၤန့ၣ်လၢ အမဲာ်ချံး, စုးကါကလုာ်လၢအဆူၣ်)
- o ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢကတဲပူၤအသး
- o မၤန့ၢ်ဂံၢ်ဘါလၢပှၤအဂၤအအိၣ် (အိၣ်ဒီးသကိးလၢ ကတဲစ့ၢ်ကိး “ဟးအါ-”)
- o ဟးကွံာ်ယံၤယံၤ
- o ဆီတလဲတၢ်ခိၣ်တီ (တဲဖျါထီၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အဂၤလၢ ကမၤတၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်)

ပအဲၣ်ဒီးဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤနတၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤတၢ်လၢ ကသိၣ်လိ တၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်အဂ့ၢ်လၢဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစုၤ နဆဲးကျၢယၤသ့ တဘျီဂ့ၢ်တဘျီဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ယူးယီၣ်ဟံၣ်အါ

ယူနိုက်တက်အိတ်စီဒ်ထီထီ
တံးမာလီနီဂ်ဂ် - ၁၀

တီပတီ - ၃

“I am Cool” - နိုဒ်ကွာဂီအဂီ

Milwaukee ကျွဲအကွဲတဖၣ်
ပုကညီအတံးဒိၣ်ထီဒီးတံးဒိၣ်ထီထီလံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



ထံဖိကီၣ်ဖိကမျာ်တံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံးဟ့ၣ်တံးသ့ၣ်ညါနံာ်ပာ်အတီပတီ

ဂံၣ်ခိၣ်ထံးတံးပညိၣ်

၄ တီ- တံးဆဲးကျိးဆဲးကျါလိၣ်သးလၢ ပုကနဲကနဲအဘၣ်စၢ

ကွဲဖိတဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ် အတံးကံာ်တံးစီလၢ ကစူးကါ တံးဆဲးကျိးဆဲးကျါလိၣ်သးလၢ ပုကနဲကနဲအဘၣ်စၢ

အကံာ်အစီလၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ် တံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး ဟးဆဲး မ့တမ့ၢ်မၤစ့ၤလီၤ တံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံးဟ့ၣ်တံးသ့ၣ်ညါနံာ်ပာ်အတီပတီ

တံးပညိၣ်ခံပတီတပတီ

အပတီ ၁ - တံးဆိကမိၣ်အဂီၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

ကွဲဖိတဖၣ် ကမၤလၢပဲၤတံးဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တံးမၤဂ့ၤထီၣ် တံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတံးဒိသဒၢတံးဆူးတံးဆါလၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ်တံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

နုလိၣ်ဘၣ်တံးမနုၤလဲၣ်

ကွဲဖိတဖၣ်က-

- တံးနံာ်ပာ် တံးကစီၣ်သန့ အတံးလုာ်ဘၢစိကမိၤလၢ ကတဲဖျါပုကတဝါအတီပတီလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးမတၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢ အမၤန့ၢ်တံးဒီးတံးလိၣ်ဘၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- နံာ်ပာ်တံးအိၣ်ဖျါတစီၣ်တလီၤလၢ တံးကစီၣ်သန့တဖၣ်အပူၤလၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တံးကစီၣ်ဘၣ်ထွဲမတၢ်ဒီး တံးမနုၤတဖၣ်ဖျါဂ့ၤဖျါစမဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- နံာ်ပာ်မ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်တံးလုာ်ဘၢအိၣ်ဖျါ တံးကစီၣ်အတံးဂီၤတဖၣ်ဒီး တံးကစီၣ်တဖၣ်
- ကိးဖျါထီၣ် တံးမနုၤ မၤဖျါဂ့ၤန့ၣ်လဲၣ်

တံးပီးတံးလီတဖၣ်

- စွဲးကလဲး Smarties တလါ ၂ တလါ
- “တံးဖျါဂ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်” - တံးမၤအလံာ်က့
- “တံးလၢအဖျါဂ့ၤလၢ ယအိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်” - တံးမၤအလံာ်က့
- ကွဲသရၣ်အတံးအိၣ်ယၢ - တံးယုသ့ၣ်ညါ တံးဆိပုၤဒီးတံးချ့အတံးလုာ်ဘၢတဖၣ်

တံးမၤအကျိးအကျဲတဖၣ်

1. သံကွဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်, တံးအကျိၣ်လၢခံကတံာ်တခါ လၢအမ့ၢ် “တံးဖျါဂ့ၤ” အခိပညိၣ် ဒ်တံးအံၤန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ထွဲဒီး တံးဖိတံးလံာ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တံး ကူတံးကၤ မ့တမ့ၢ် တံးဂီၤဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤကွဲးလီၤအဝဲသ့ၣ်အတံးဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ လၢသ့ဘၣ်ဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ဝါန့ၣ်, ဟ့ၣ်ပုကကွဲဖိလၢကဟ်ဖျါထီၣ်တံးလၢကမၤ ဖျါလၢပုကတဂၤန့ၣ်အ “ဂ့ၤဒိၣ်မး” န့ၣ်လဲၣ်.

တံးအံၤမ့ၢ်တံးလၢတံးချ့ - အဝဲသ့ၣ်အတံးကွာ်, မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်အတံးကူတံးကၤ, မ့တမ့ၢ် တံးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ပုၤတံးမၤခါ- အဝဲသ့ၣ်အတံးဟ်ဖျါအသး အိၣ်ဒ်လဲၣ်.လၢပုကကွဲဖိကိးဂၤဒဲးန့ၣ်, တဲထီၣ်တံးထိးဘၣ်တံးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဖျါလၢ “ဂ့ၤဒိၣ်မး” လၢမၤလီၤတံးလၢကပၣ်ယုာ်ဒီးပုကတဂၤစုၣ်စုၣ်အတံး ထိးဘၣ်တံးဒ်အမ့ၢ် တံးအိၣ်သဘူ, တံးဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢအိၣ်ဒီးဂံၣ်ဒီးဘါ, တံးကဲတံးသကိးလၢအဂ့ၤ, ယုာ်ဒီးတံးထိးဘၣ်တံးလၢအဖျါပျီပျီဒ်အမ့ၢ် “ တံးကူသိးဆုကၤလၢအမ့ၢ်ခါအံၤတံးကူသိး” မ့တမ့ၢ် “တံးဖျါဒိၣ်တံးဂ့ၤ” တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

2. နုးနံာ်ပာ်ကခါက့ၤ တံးဆိကမိၣ်လၢ တံးကွဲတံးဖျါဂ့ၤန့ၣ် မ့ၢ်တံးလၢအချ့, ဘၣ်ဆၣ် တံးအဖျါဂ့ၤကတံာ်န့ၣ်, ဟဲလၢတံးအိပူၤတခိလီၤ.



3. မာဖိသုတဖန် ဆိကမိတ်ဘုပးအတံသကီးတဖန်
 - မာကွိဖိတဖန် ကွဲးလီအသကီးလၢ အဖျါဂုၤဒေးစမးကတၢ်တဂၤ အကွၢ်အဂီလၢ တအိန်ဒီး တံကွဲးလီအမံ, ဒီးမာအဲသုဂ် ရှုပုးလၢ ဘုဂ်မနုၤပုၤတဂၤအံၤဘုဂ်ဖျါ စမးလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဟ့ၣ်မနီၣ်ပုၤကွိဖိလၢအဲသုဂ်ယုထံၣ် “တံဂုၤဒိုင်မးလၢအအိန်လၢပုၤတဂၤအပူၤ” တမ့ၢ်တၢ်လၢပုၤတဂၤန့ၣ်အအိန်ဖျါဘုဂ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - မာကွိဖိတဖန်နီၣ်လီၤ တံလၢအဲသုဂ် ကွဲးလီဒီးပုၤလၢ အအိန်လၢတီၤဒီတတီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
1. တဲဘုဂ်ပုၤကွိဖိတဖန်လၢ ပုၤလၢအဖျါဂုၤဒီးဖျါစမးအိန်ဝဲသု ခံကလုာ်- ပုၤလၢအဖျါဂုၤစမးတနီၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢ အမံဟူသုဂ်ဖျါ မုတမ့ၢ် ကူကၢတုၤထိုင်တံဆိက တီၢ်, ပုၤလၢအဖျါဂုၤစမး ခိဖျါအတံမာတဖန်န့ၣ်လီၤ.
2. တဲ, “မ့ၢ်ဘုဂ်တဲလၢအတီန့ၣ် ပုၤလၢနထံၣ်ဘုဂ်အီၤလၢ တံကစီၣ်တဖန်န့ၣ် အိန်ဒိုင်ထိုင်စုၤဂၤလီၤ.” နီၣ်နီၣ်န့ၣ်, ပုၤလၢပထံၣ်အီၤလၢ တံကစီၣ်အပူၤ တနီၣ်န့ၣ် တလီၤကံးသိး တံလၢပထံၣ်အီၤ လၢအဖျါလၢ တံကစီၣ်အပူၤ, မ့ၢ်လၢ တံဘုဂ်ဂုၤထိုင် အဲသုဂ် အတံဂီၤတဖန် နီၣ်သိးတံကွၢ် အီၤကဂုၤဒိုင်ထိုင်, မုတမ့ၢ် တံပူၤန့ၣ်အီၤ တံပူၤမဲၣ်ဒီး တံကပီၤတဖန် တံဒီတံဂီၤအခါန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ပူၤထိုင်အစီၣ်ဝဲ(ရ)တံရဲၣ်တံကွၢ် အိန်တနီၣ်လၢ အဒီပုၤဂီၤဒီး မာထီထိုင်ပုၤဒိုင်သု, မုတမ့ၢ် မာယံလီၤဝဲသုန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်သုဂ်ညါဒိုင်ကယၢ်, ပုၤအါဂၤန့ၣ် ဘုဂ်တံလုၢ်ဘၢဒိုင်ခိအီၤလၢ တံဂီၤလၢ ပထံၣ်ဘုဂ်အီၤလၢ မဲးကစီၣ်ကွဲးဟူဖျါတဖန်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ကွၢ်လၢ စရီပတီၢ်တခီပန့ၣ်, ပုၤလၢပထံၣ်အီၤလၢ တံကစီၣ်တဖန်အပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒိုင်ထဲပုၤ ၅ မျးကယၢ်စီၤ အခါစးန့ၣ်လီၤ. တံအံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ ပုၤ ၉၅ မျးကယၢ်န့ၣ် တံတဲအီၤလၢ ကဘုဂ်လုၢ်တီၢ်ထွဲဒီး မာဘုဂ်လီၢ်အသးတမံလီၤ ပုၤမျးကယၢ်လၢအစုၤန့ၣ်လီၤ.”
3. လၢတံကမာတံဒ်အံၤန့ၣ်, မာန့ၣ် Smarties ခံဘူဒီး ထုးထိုင်ကွၢ် Smarties အလါအဲးတဖန်ဝဲလၢန့ၣ်တက့ၢ်.
 - a) ဂံထိုင် Smarties လၢအပတီၢ်မ့ၢ် ၉၅ ခါဒီး ကွၢ်န့ၣ်လီၤ အလါအဲး ၅ ခါတက့ၢ်.
 - b) တဲဒုးသုဂ်ညါအီၤလၢ Smarties အပတီၢ်မ့ၢ် ၉၅ ခါန့ၣ် မ့ၢ်ပုၤတီၢ်မ့ၢ်တဖန်, ဒီးအလါအဲး ၅ ခါန့ၣ် မ့ၢ်ပုၤလၢ တံကစီၣ်သန့တဖန်တဲလၢပကဘုဂ်မ့ၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ.
 - c) သံကွၢ်ပုၤကွိဖိတဖန် -တံဂီၤတခါအံၤတံကမၢ်အိန်တမံမံၤခါ.တံအလွၢ်အဂၤတဖန် ကဲထိုင် အလွၢ်လါအဲးကသုခါ. (ဘုဂ်သုဂ်သုဂ် နကနဲၣ်ယီၤနစုဆူ တံအလွၢ်တဖန်လၢ အလီၤကံးဒီး အလါအဲး, နီၣ်အမ့ၢ် အလါလုး, ဘုဂ်သုဂ်သုဂ် ကဲထိုင်အလါအဲးသု. ဘုဂ် ဆုၣ် အဘီ, ဒီးအဂီၤတခီလဲၣ်. တံသုဂ်တဖန်အံၤ ကဲထိုင် တံအလါအဲး တသုဘုဂ်မ့ၢ်လၢ ပဲကံးဂၤဒီး ပတုၤယီၤဆူ အပတီၢ်လၢ ပကဒိုင်တံသံလၢဒီး ဖျါဂုၤဖျါဘုဂ်ဒီး ပုၤ လၢပထံၣ်အီၤလၢ တံကစီၣ်သန့တဖန်အပူၤတသုဝဲဒိုင်အယီၤန့ၣ်လီၤ.)
 - d) နဆိကမိတ်ဝဲ Smarties တဖန်, ထိုင်လီၤကံးအသးဒီး တံဂီၤလၢ တံပံဖျါအီၤ လၢ တံကစီၣ်သန့တဖန် မ့ၢ်တသုန့ၣ် အဲသုဂ် ကတုၢ်ဘုဂ်ဝဲလဲၣ်.
4. “တံဖျါဂုၤစမး” န့ၣ် အရဲဒိုင်လၢ ပုၤလၢအဂုၤကျဲးစးခါတံတဖန် အဂီၤထဲလဲၣ်. ခိပန့ၣ်တဖန်လၢ အဲၣ်ဒီးကွဲးန့ၣ်လွဲန့ၣ် ဖိသုဂ်ဒီးပုၤသးစံတဖန်န့ၣ် ကဒီးလဲပုၤလၢ ကယုသုဂ်ညါဝဲ တံမနုၤတဖန် ဖျါလံလၢဒီးစမးဘုဂ် ဖိသုဂ်ဒီးသးစံတဖန် လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.အဲသုဂ် ကကွၢ်ဖိသုဂ်ဒီး ကွၢ်ဝဲလၢ ဖိသုဂ်တဖန် ကွၢ်မတၢ်/တံမနုၤ ဖျါဂုၤဒီးဘုဂ်သးအီၤလဲၣ်. အဲသုဂ် စူးကါစုၢ်ကီး အုထၢ်နဲးလၢ ကမာဖိသုဂ်တဖန် မာပုၤတံသမံထံလၢ အုထၢ်နဲးဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.(အဲသုဂ်ကမာဝဲဝဲအဒိုင်ထိုင်စုၢ်ကီးဝဲ အဲသုဂ်ဒိုင်ထိုင်လၢကဆဲးလီၤမံလၢတံပုၤတံဖိတံလၢအလံၣ်ခးကုအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဲသုဂ်ကွၢ်ဝဲ ပုၤပုၤတံလၢ ကထံၣ်ဘုဂ်ဝဲ တံမနုၤအမံဒိုင်ဒီး မာအိန်ထိုင် ခူပိၣ်တဖန်လၢ ပုၤတဂၤဝဲန့ၣ်အဂီၢ် နီၣ်သိးကပူၤအါထိုင်တံအဂီၢ်လီၤ.)
5. နီၣ်လီၤ “တံမနုၤလၢအဂုၤဒိုင်မး” တံမာလံၣ်ကုဆူပုၤကွိဖိတဖန်အအိန်ဒီးမာအဲသုဂ်မာလၢပုၤအီၤတက့ၢ်. ဝဲအဲသုဂ်မာဝဲလံၣ်သမံထံဝဲန့ၣ်, ကွၢ်ကဒါကုၤအတံမံးဆါတဖန်ဒီး ဂံကွၢ်တီၤဒေးအစၢန့ၣ်တက့ၢ်.
6. မ့ၢ်ဖိသုဂ်တဖန်ဆိကမိတ်လၢ မတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအကဲဒိုင်ကဲတံလၢ အဂီၢ်ဒီးသိးကအိန်ဖျါဂုၤဖျါစမးန့ၣ်လဲၣ်.

လၢတနံၤယီၤ မုတမ့ၢ် ခံနံၤတနံၤ

7. မဟါန့ၣ်ပတဲတံဘုဂ်ထွဲတံလၢအဂုၤဒိုင်မးလၢအအိန်လၢပအိပုၤဒီးလၢအတံအိန်ဖျါထိုင်တဖန်န့ၣ်လီၤ.ပဆိကမိတ်လၢတံဂုၤဒိုင်မးတဖန် မ့ၢ်တံအိန်ဖျါတဖန်န့ၣ်, ဘုဂ်ဆုၣ်တံအဂုၤကတၢ်လၢတံဂုၤဒိုင်မးန့ၣ်အိန်ဖျါတံလၢတံပံသုဂ်ဟံသးတဖန်န့ၣ်လီၤ.
8. နမ့ၢ်ပုၤလၢအဂုၤဒိုင်မးန့ၣ်လီၤ.တနံၤညါအံၤပကကွၢ်လၢတံလၢအမၤန့ၣ် ဂုၤဒိုင်မးန့ၣ်လီၤ.နီၣ်လီၤ “ယတံဂုၤဒိုင်မးတဖန်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်” တံမာလံၣ်ကုဒီးဟ့ၣ်ပုၤကွိဖိမာဝဲအီၤတက့ၢ်.
9. ကွိဖိတဖန်နီၣ်လီၤဝဲ တံဂုၤတမံမံလၢ အဂုၤဘုဂ်ထွဲအကစၢန့ၣ်လီၤ.

တံအိန်ယၢ်ဂံထံး- <http://www.media-awareness.ca/english>

ယူဂန်းအမ်း - ပုဂံညီအတင်ဒိုထိုင်ထိုင်
တံမာလီနိုဂ် - ၁၀

Milwaukee ကျွန်ုပ်တို့တဖန်
ပုဂံညီအတင်ဒိုထိုင်ဒီးတင်ဒိုထိုင်ထိုင်လံညိုသိုဒို

တီပတီ - ၃

“I am Cool” - နိုဒိုဂ်ဂါအဂါ



“တံဖျါဂုဂ်မုဒ်မုဒ်တဖန်လဲ” - တံမာအလံက

နတံထံဘ်ယးဒီးတံဖျါဂုဂ်မုဒ်မုဒ်တဖန်အဂ်နိုဒ်လဲ.စံးဆာတံသံကွံလၢလံတဖန်အံဒ်သီးတံကယုသုညါတံဂ်အဂ်နိုတကွံ.

1. နဆိမိဂ်အလံအိဂ်လၢတံကဘ်ကူကယံယံလၢလၢဒီးတံလၢအကယၢကယံပုဂံတဖန်န့ခါ.ကဝီယံတံစံးဆာတံထံ.

အလံအိဂ်ဒ်မး အလံအိဂ်တဲး အလံတအိဂ်ဘ်

2. ဆိမိဂ်ထံထံဆးဆးတကွံ.လၢနတံဆိမိဂ်န့တံစံးဆာဖဲလဲတံထံဘ်ထွဲဒီးတံဖျါဂုဂ်လၢဘ်တံထံယုဒ်အါအါကတံန့လဲ.ဘ်မနုအယံလဲ.

- နတံသကီးတဖန်
- ဖိသံလၢနသုညါအါတဖန်အသးပုဂံန့ဒ်န့တဲး
- ဖိသံတဖန်လၢတံသုညါအါအါ
- ပုဂံလၢအမံဟူသုညါတဖန်

3. ကွဲးလီဆုကၢ, တံအိဂ်, တံလိဂ်ကွဲးပီးလီ, တံလိဂ်ကွဲးပန့အမံယံကလုလၢနသုညါအါန့တကွံ.(တဘ်ဆိမိဂ်ဘ်ယးတံဂ်အံတဂု, ထံကွဲးလီပန့အမံပန့ယံကလုလၢနဆိမိဂ်ဘ်န့တကွံ)

1

2

3

4

5

4. ကွဲးထိုင်ပု ၅ ဂၢလၢနဆိမိဂ်လၢအဂုဒ်မးအမံတကွံ.

1

2

3

4

5

ယုန်နံးအမံ - ပုၤကညိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်
တၢ်မၤလိၤနီၣ်ဂံၢ် - ၁၀

တီၤပတီၢ် - ၃

“I am Cool” - နီၢ်ဒိက့ၢ်ဂီၤအဂီၢ်

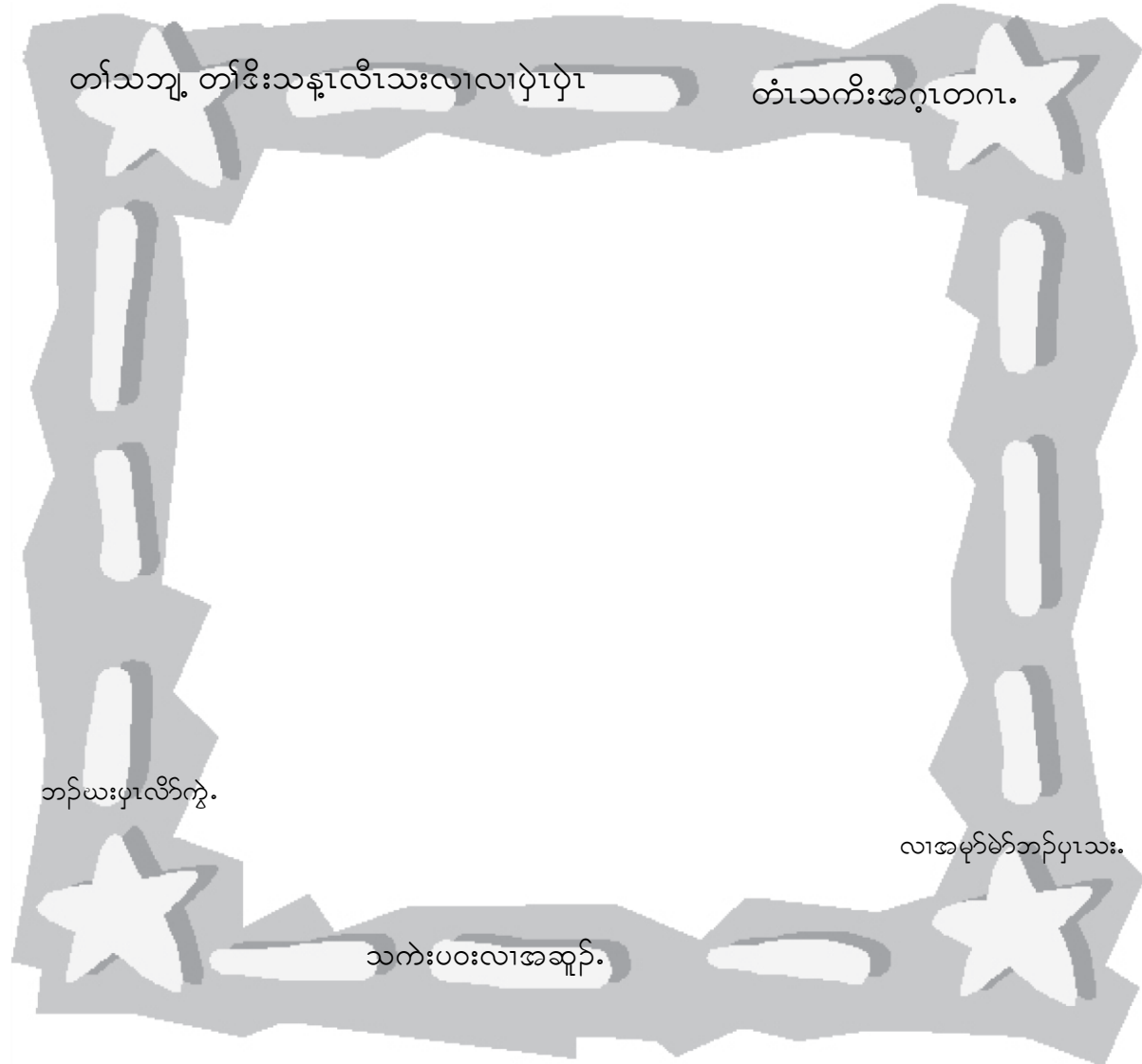
Milwaukee ကမုၢ်အကိုတဖၣ်
ပုၤကညိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်



“တၢ်လၢအဖျါဂ့ၤလၢ ယအိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်” - တၢ်မၤအလံာ်က့

တူလီၤန့ၢ်ကစၢ်ဒၣ်ပဲအဂီၢ်.

ကွဲးလီၤလံာ်မံၣ်ဖျါတခါခါလၢအဒုးသ့ၣ်ပီၤသးဝးပုၤကၤဖဲန့ၣ်တၢ်ကတိၤဖဲန့ၣ်အခါမ့ၢ်တဖၣ်ယုၤထၢထီၣ်လံာ်မံၣ်ဖျါတခါခါလၢအအိၣ်ပၢ်ဖဲလံာ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.



ယတၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝးပုၤအဂၤန့ၣ်လဲၣ်



ကိုသရဉ်အတင်ဂ်ထံး

ဗင်ထံနီဖးတင်အဒိုင်စိတဖန်လတ်ပူဒီးတင်ချာနုနုတက့

တင်လတ်အဒိုင်စိလတ်ဗင်ထံနီဖးတဖန် “အခီပညီမုဲဒဲနုသုညါတင်လတ်အမာဒိုင်စိနုဒီးနုဒိုင်စိဖဲနုယုထတ်အိုင်ဆူဒိုင်ချူအကျဲတခါတခါကတီ” ပုဂံကွဲဖိ
ဟ်ဖျါထိုင်တင်စူးကါတင်သုတင်ဘုဒ်လတ်အကြားအဘုဒ်တဖန်ဖဲအဲဒဲနုဟ်ဖျါထိုင်ကျဲတဖန်လတ်အမုဲတင်ယုထတ်လတ်အဂုလတ်အဘုဒ်တဖန်. ယုဒီးသးတင်
တူဂ်ဘုဒ်လတ်အဂုဒီးတင်အိုင်ဖျါအဂုလတ်ဘတ်ယုထတ်လတ်အဂုတဖန်. ဒီးအဲဒဲနုအဲတင်လတ်လတ်အမာဘုဒ်တင်

ယုထတ်လတ်အဂုတဖန်နုဘုဒ်မနုလဲနုလီ.

တင်ပူဒီးတင်ဂါအဒိအဲတင်တခါခါလတ်အသုညါထိုင်တင်သုတင်ဘုဒ်အဲအံလတ်အပုဒ်ယုဒီးတင်ဘီးဘုဒ်ရဲလီကဒါက့,
တင်မာလီနီဖုဒ်ကိုင်ဖိတင်ဖဲတင်သကိးအိုင်သနုပုဒ်အခါ, ကွဲးကဒါက့တင်ယဲပုဒ်လတ်အတဲဖျါထိုင်တင်လတ်အမာဒိုင်စိတဖန်.(လတ်-
တင်ဖးဘုဒ်တင်အိုင်ဆူဒိုင်ချူအလံအလံတဖန်-တင်ဒူးနုလံတီလံမိတဖန်).

အိုင်ဒီးတင်စိကမီလတ်ဘတ်လတ်အတင်အတဲတဖန်

တင်သုတင်ဘုဒ်လတ်ဟ်ပနီတင်ဒိုင်စိလတ်အပူဒီးတင်အချာမဒိုင်ထိုင်ထိုင်စါကွဲဖိတဖန်အတင်သုတင်ဘုဒ်ကဲဗင်ထံနီဖးတင်ဒိုင်စိအကွဲအဂီတဖန်လတ်ပု
တင်ဟ်သုညါဟ်သးလတ်အုဒ်ချူတဟ်နုလီ.

လီသးဘုဒ်ဒိလတ်ပုဒ်အါဂါတသုညါဟ်ပနီတင်ဒိုင်စိလတ်အပူဒီးတင်အချာအကွဲအဂီတဖန်လတ်သုအီဒီးနီတဂါအတင်အတဲတဖန်.

ဟ်ဒိုင်ဖိယီဒီးပုတဂါအကျဲဘုဒ်နုလီ.တင်အတဲတဖန်အဲအါတက့မုဲလဲလတ်လတ်အလီဘုဒ်ယိုင်တဖန်နုလီ.

ကွဲဖိတဖန်ကဘုဒ်မာလီသုညါနုပုဂံတင်အိုင်ဘဲဘုဒ်ယဲလတ်အိုင်စိတဖန်အကျဲဒ်ကသုအတဲတင်သုတဖန်အဲမာဘုဒ်ဒိမုတမုဲမာဂုဒ်အတင်အိုင်ဆူဒိုင်ချူဒ်
လဲဒ်အဂီနုလီ.

တင်ဒိုင်စိအဒိုင်သုညါအိုင်ဖဲဒိုင်ခံကလုဒ်-ဒိုင်စိလတ်အပူဒီးဒိုင်စိလတ်အချာနုလီ.

1. တင်ဒိုင်စိလတ်အပူဒ်တက့
 - a. တင်သုညါ တင်ကစီဒ်အမုဲအတီ ကဘုဒ်သုညါမနုတဖန်
 - b. တင်သးအိုင်ဒီးသုညါတင်
 - c. တင်သးစဲတဖန်, ဘုဒ်သး တဘုဒ်သး
 - d. တင်ဆူဒိုင်ဘုဒ်တင်(သုညါလတ်တူလီဒ်အီ, တင်အိုင်ဘုဒ်အီ, အိုင်ဒီးစိကမီ, အိုင်ဒီးအကံအစိဒီးအဂါတဖန်.)
 - e. တင်ပျဲတင်ဖုး
2. တင်ဒိုင်စိလတ်အချာတက့
 - a. ကမုဲတင်ကစီဒ် တင်ဘီးဘုဒ်ရဲလီတဖန်
 - b. ဘုဒ်ထွဲဒီးသဲစးအတင်ကြိတင်ဟ်ပနီတဖန်(တင်ဟ်ပနီလတ်နီသီလုဒ်အဂီ, သဲစးတင်ဘုဂါလတ်ပျဲပုဒ်အီသးသုအနုဒ်,
လံဟ်ပျဲလတ်နီသီလုဒ်, တင်အီမိတသုအတင်ပနီတဖန်)
 - c. တင်ဆီလီဟ်လီ တင်လီတင်ကျဲ
 - d. ဘုဒ်ထွဲဒီးတင်ဆဲးတင်လတ်
 - e. မိပင်တဖန် ပုဒ်ဟ်ပနီ ပုဒ်ဒီးဘူးဒိတင်ဒီးပု
 - f. မိပင်တဖန် တံသကိးတဖန် ပုဒ်သးစဲအဂါတဖန်
 - g. ကဲဒ်ဂုလတ်ဘုဒ်လတ်ဟ်ပနီချာ(တင်မဲဟူသုညါဖျါ, ပုလိုင်ကွဲသုတဖန်, ပုသးဝိုင်တင်သုတဖန်, ခိုင်နုတဖန်)

ကမုဲတင်ကစီဒ် ဖးတင်ကစီဒ်သု

တင်သုကွဲးသုဖးကမုဲတင်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲတဖန်နုမုဲဒဲနု “တင်သုတင်ဘုဒ်လတ်ကမုဲနု, ဗင်ထံနီဖး, သမံသမိ, ဒီးကတီတင်ဂုတင်ကျဲတဖန်လတ်အအိုင်လတ်
အကွဲအဂီကလုဒ်ကလုဒ်လတ်အမုဲလံမုဲဂုတမုဲလံမုဲဂု... အမုဲဒဲနုတင်မာလီထိုင်တင်ဂုတင်ကျဲဒီးတင်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲအတင်သုတင်ဘုဒ်လတ်အအီဆါက့တင်
ဆီတလဲတင်ဂုတင်ကျဲအနုဆိုင်တဖန်လတ်ပုတဂါအကျဲနုလီ.တင်သုတဖန်အဲကဘုဒ်တင်ကသိုင်လီဆီလတ်ပုဒ်ကမုဲအါထိုင်ကွဲဖိတဖန်အကံအစိအဂီ,
ထံဖိကီဖိလတ်အိုင်ဒီးတင်သုတင်ဘုဒ်တဖန်ပနီလတ်ကဘုဒ်ဒီးနုဘုဒ်တင်ကစီဒ်လတ်

ဟ်ပနီပယီဒီးတမုဲအဒါတဖန်အပူ, ပုမာတင်ဖိလတ်အသုအဘုဒ်တဖန်ကဘုဒ်သုထိုင်အသးအုညါဒ် ၂၁
နုယုပိုင်ဒီးဟ်ပိုင်ဒိဘုဒ်အမုဲကျဲလဲကွဲတင်ဂုကီအသးနုလီ.” (Appalachian State University အခီပညီ)

တင်ကွဲတင်ဖးလတ်ပုဒ်ယဲဘုဒ် <http://www.healthteacher.com/teachersupports/skills3.asp>



ထံဖိကီဖိကရုဏာတံအိင်ဆူင်အိင်ချူတံဟ့ၣ်တံသ့ၣ်ညါနီပာ်အတံပတီ

ဂံနီထံးတံပညိုင်

အပတီ ၁ - တံဆိကမိင်အဂီၢ်ဒိင်သ့ၣ်

ကွီဖိတဖၣ် ကမာလံပုဂံတံဂီၢ်ဒိင်သ့ၣ်တဖၣ်လံ အဘၣ်ထွဲဒီး တံမာဂုၤထိုင် တံအိင်ဆူင်အိင်ချူဒီးတံဒိသဒါတံဆူးတံဆါလံ ကမာဂုၤထိုင်တံအိင်ဆူင်အိင်ချူ တဖၣ်န့ၣ်လံ.

တံပညိုင်ခံပတီတပတီ

၄ တံပ- တံဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလံ ပုဂံကဲကဲအဘၣ်စါ

ကွီဖိတဖၣ်ကပၣ်ဖျါထိုင် အတံကံတံဖိလံ ကရုးကါ တံဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလံ ပုဂံကဲကဲအဘၣ်စါ အကံအစီလံ ကမာဂုၤထိုင် တံအိင်ဆူင်အိင်ချူဒီး ပးဆူး မ့တမ့မာစုၤလံ တံအိင်ဆူင်အိင်ချူတံဘၣ်ယိုင်တဖၣ်န့ၣ်လံ.

နလိာ်ဘၣ်တံမနုၤလဲၣ်

ကွီဖိတဖၣ်က-

- ကွါကဒါကုၤပုဂံတကၤစုၣ်အနီၣ်ခိကွံဂံဒီးအတံသ့တံဘၣ်လံဆိတကွံဂံအနီၣ်ခိအကူၣ်တဖၣ်ကမ့ၢ်, အခိၣ်, အမဲၣ်ချူ, အနါဒု, နံ, ကီၣ်ဘိ, ဖံဘၣ်ခိၣ်, စုဒုၣ်, စုနာၣ်ခံ, သးနါပုၢ်, ပျါ, ခိၣ်, ခိၣ်လုာ်ခိၣ်, ခိၣ်မ့ၢ်, ခိၣ်ဒုဒီးခိၣ်မ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်လံ.
- ကွါကဒါကုၤနီၣ်ခိကွံဂံလံအဒုးလံလံလံလံသ့ၣ်တံဒီးကသံၣ်ကသိအဝီၣ်ဩတဖၣ်လံကွံဂံတဖၣ်အံၤအမံၤတက့ၢ်.

လံတံဒုးအိင်ထိုင်လံညိုင်သိင်အံၤအတံမာအကျဲအပူၤ, ကွီသရၣ်, မိၢ်ပံ, ပုၤပုၤအကူၣ်တဖၣ်, ဒီးတံဘၣ်တံဘါခိၣ်နီတဖၣ် ကဘၣ်သမံထံလံကဒီးနီအမဲၣ်သ့ၣ်အတံထိုင်တံဆိကမိၣ်လံ တံကြားသိၣ်လံ ပုဂံကညီအတံဒိင်ထိုင်ဒီးတံဒိင်ထိုင်ထိထိုင်အတံထိုင်လံလံလံဆိဆိ အမဲၣ်ဖဲလံ န့ၣ်လံ. ပုၤကံးကဘၣ်အသးလံ ကသံၣ်ကသိအတံကတံလံလံနီၣ်ခိကွံဂံအဂီၢ်အကူၣ်တဖၣ် န့ၣ်တံကြားစူးကါအီၤလံ ကွီအတံဆိလံပံလံလံအပူၤ လံတံကစးထိုင်အီၤလံအဆိဖဲတံဖိသ့ၣ် န့ၣ်လံ. မ့ၢ်သ့ၣ် တံအံၤမ့ၢ် တံမာလီအဂုၤကတံလံလံကမာသကံးတံဒီးကွီအကသံၣ်သရၣ်/သရၣ်မုၣ်ဖိန့ၣ်လံ. တံစူးကါတံဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တံဗုထံအကတံအါလံအဒီးသန့ၤထိုင်အသးလံ ကွီသရၣ်အတံစံၣ်ညိုင်ဆါတံလံအိင်ဒီးအကံအစီ လံအဘၣ်ထွဲဒီးအမဲၣ်သ့ၣ်အကွီအတံဆဲးတံလံဒီးနီၣ်ကစါတံမာလီတဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လံ.

မ့ၢ်သိလံနီၣ်ခိကွံဂံလံနကသိၣ်လံ တံဟ့ၣ်တံသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးမုၣ်ခွါအန့ၣ်န့ၣ်, တံလံသ့ၣ်သးဒီးမုၣ်ခွါကွံဂံတံကတံတဖၣ်ဒိၣ်ခိၣ် တုၤလံအဆိကမိၣ်လံနရုးကါ တံတဖၣ်အံၤသ့ၣ်ဒီးညါလံဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လံ. ပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နဲၣ်ခဲးနဲၣ်ခဲးန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတံအီၤ, “သုနဲၣ်ခဲးနဲၣ်ခဲးသ့ၣ်လံ.” ဘၣ်ဆၣ်ပလိၣ်စူးကါတံကတံလံအဘၣ်ဘၣ် - ထုၣ်ဘိ, လံဘိး, နံ, ဒီးခိကီ - မ့ၢ်လံနီၣ်ခိကွံဂံလံလံန့ၣ်အဂူၣ်ဒိၣ်ခိၣ်န့ၣ်လံ. ဖဲပတံတံသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဝဲဂုၤဒီးညါညါန့ၣ်, ပမာလီန့ၢ်အခိပညီ, အကျါအကျဲဒီးပနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအလုၢ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လံ. ပကတၢ်ပိၣ်တံလံတံလံဆဲးထဲဒုၣ်ဖဲနီၣ်ခိကွံဂံလံအချါဒီး, ဘၣ်မနုၤအယီတံစူးကါ လံဘိး, တမ့ၢ် ပိၣ်မုၣ်ကွံဂံဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်လံ.

တံပိးတံလီတဖၣ်

- ကတံကတံတံတံတံနီၣ်ခိကွံဂံလံအတံန့ၣ်က့ၢ်
- ဖဲဒုးန့ၣ်တံဂီၢ်အမံပနီၣ်ခိကွံဂံလံအကူၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ဖဲဒုးန့ၣ်နီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအကူၣ်လံအိင်ဒီးအလွဲတဖၣ်(တံယုထံ - တပၣ်ယုၣ်လံလံညိုင်သိင်ဒိၣ်အံၤအပူၤ)
- ဖဲဒုးန့ၣ်တံဂီၢ်
- တံဟ့ၣ်တံလံဘၣ်လံစုၤတဖၣ်မ့ၢ်တန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်, တံမာအီၤသ့ၣ်လံနီၣ်ခိကွံဂံလံမ့ၢ်နီၣ်ခိတံပိးတံလီလံအသ့ၣ်ညါတံသ့ၣ်ဒီး Carson Dellosa
- စးခိအသ့
- တံခဲၣ်လွဲာ်ဘိတဖၣ်
- မိၢ်ပံလံပဂုၤလံကရုးကါအီၤဖဲအမ့ၢ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးနီၣ်ခိကွံဂံလံညါလံဆိလံတဖၣ်မာလီန့ၣ်လံ.

ကျါကျဲတဖၣ် (ကွဲးလံလံဩလံတံစူးကါကံးနီၣ်ခိကွံဂံလံတဖၣ်ဒီးအဂီၢ်လံသ့ၣ်ဘၣ်ဝါလံတက့ၢ်ဟ့ၣ်ပုၤကွီဖိတဖၣ်ပိၣ်သကံးတံလံအမဲၣ်သ့ၣ်ကံးဝဲဒၣ်တဖၣ်)

1. ဒုးသ့ၣ်ညါလံ တံဟ့ၣ်တံဂံအံၤ, “လံဒးအပူၤအံၤ, ပကရုးကါကသံၣ်ကသိအတံကတံလံလံနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လံ. ဂဲလံကွဲး, ငါသညါပျေ” ဒီးသမံသမံကွဲး ပနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအကူၣ်တဖၣ်အမံၤအသ့ၣ်တနီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
2. ဂဲလံကွဲး ‘Simon Says’ လံနကသမံသမံပုၤကွီဖိတဖၣ်အတံနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအကူၣ် (တမ့ၢ်တံဒုးလံလံလံလံသ့ၣ်) အမံၤလံတံသ့ၣ်ညါအီၤအါန့ၣ်တက့ၢ်. လံတနံၤယီ မ့ၢ်တမ့ၢ် အဂါတနံၤန့ၣ်, ဂဲလံကွဲး လံနကကွံဂံကဒါကုၤ နီၣ်ခိမိၢ်ပုၤအကူၣ်တဖၣ် အကျါအကျဲ န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ-ထံးဘၣ်နမိၢ်ပုၤလံ, နံတံ, အိၣ်တံ, နံဟ့ၣ်တံ, န့ၣ်လံလံအမံၤကွံဂံလံလံသး, ပး, သ့ၣ်အတံစံၣ်, လံအတံနီၣ်ခိကွံဂံလံအံၤကစံၣ်ကွံဂံနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤကွံဂံလံလံအံၤဒီး, ယံယုၣ်နတံအိၣ်ဒီးအဂါတဖၣ်.

ယုဂ်နံးအမံး – ပုဂံညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်
တၢ်မၤလိၣ်နီၣ်ဂီၢ် – ၁၁

Milwaukee ကရုၢ်အကိုတဖၣ်
ပုဂံညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သီၣ်ဒိၣ်

တီၤပတီၢ် -၃
“ယုဂ်နံးမိၢ်ပုၤလၢလိၤကမၤမၢ်” – နီၣ်ဒိၣ်က့ၢ်ဂီၤပီၣ်ညါ



3. လၢတၢ်ဒုးလိၤဖဲလိၤသ့ၣ်ချံးသ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤဖွဲးအဂီၢ်- သရၣ်ကကးဘၢ တၢ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီး က့ၢ်ဂီၤနွဲးလၢလံာ်တဖၣ်-
 - လံာ်ဘိး – တၢ်အံးတၢ်လိၤဖဲ ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်
 - နံၣ်ချံးတဖၣ် – တၢ်အံးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲ ဝဲ(လ) (ပိာ်ခွါဆိုးထံ) လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်
 - ပိာ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ (ထ့ၣ်ဘိ) – တၢ်အံးဖဲ ဆံၣ်ထံးဒီး ပိာ်ခွါဆိုးထံဖဲထီၣ်အလီၤ
4. စူးကါ ဖဲဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤဖျါ လၢနကက့ၢ်ကဒါက့ၢ်နီၣ်မိၢ်ပုၤအကူၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.န့ၣ်မ့ၢ်ကူၣ်သရၣ်အသိး. ကျးလိၤတၢ်အဒိအတဲာ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနီၣ်မိၢ်
မိၢ်ပုၤအကူၣ်အလိၤန့ၣ်တက့ၢ်.(အဒိ.တဲာ်. “တၢ်အံးမ့ၢ်စုန့ၣ်ခဲလိၤ.ယကဟ်လိၤတၢ်ကတိၤ စုန့ၣ်ခဲဖဲ နီၣ်မိၢ်ပုၤစုန့ၣ်ခဲအကပၤန့ၣ်လိၤ.) သံက့ၢ်ပုၤအကိုတဖၣ်
ဖၣ်လၢကဒုးန့ၣ်နီၣ်မိၢ်ပုၤအကူၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါအါန့ၣ်တက့ၢ်.မၤအဝဲသ့ၣ်တဲာ်အံးဒီးဟ့ၣ်လိၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးမံးပနီၣ်လၢကလၢဟ်လိၤဝဲလၢနီၣ်မိၢ်ပုၤ
အကူၣ်အကပၤန့ၣ်တက့ၢ်.
5. မၤကတၢ်တၢ်မၤလိၤအံးဖိဖျိတၢ်ထူးဖျိဆၢနီၣ်မိၢ်က့ၢ်ဂီၤလၢအအါကတၢ်လၢနီၣ်မိၢ်က့ၢ်ဂီၤမၤဝဲသ့ၣ်.ပနီၣ်မိၢ်က့ၢ်ဂီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလိၤဆိးပမၤတၢ်
လၢအဂုၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လိၤ.
6. ဟ့ၣ်ပုၤအကိုတဖၣ်ကကတိၤတၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ် (ယီၢ်လ့ၣ်ယီၢ်, ယုၢ်, စံာ်, ဖးလံာ် ဒီးဂုၤဂၤ)

ယှဉ်နားအမံ - ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်
တၢ်မၤလိၤနီၣ်ဂံၢ် - ၁၁

တီၤပတီၢ် -၃
“ယၢ်နီၣ်မိၢ်ပုၤလၢလီၤကမၤကမၢ်” - နီၣ်ဒိၣ်က့ၢ်ဂီၤပိၤညါ

Milwaukee ကဗျာၢ်အကိုၤတဖၣ်
ပုၤကညီအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်



“ယၢ်နီၣ်လၢအဂ့ၢ်”
နီၣ်ဒိၣ်က့ၢ်ဂီၤအမံၤအလံာ်ခးက့ၤတဖၣ်

ဒိၣ်	မၢ်ချံ
ထးဒိၣ်	နါဒ့
နါ	ကိၣ်ဘိ
ပျီၣ်	စု
စုနါၣ်ခံ	သးနါပုၢ်



ချာလံ	ခိၣ်တဖၣ်
ခိၣ်လ့ၢ်ခိၣ်	ခိၣ်လၣ်
ခိၣ်ဒုကိၣ်	ခိၣ်မုၢ်ခိၣ်
စု	စုမုၢ်တဖၣ်
ဒုပူၤ	ခံကီၢ်
ပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ (ထုၣ်ဘိ)	လံာ်ဘိး

ယှဉ်နားအမံ - ပုၤကညိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်
တၢ်မၤလိၤနီၣ်ဂံၢ် - ၁၁

တီၤပတီၢ် - ၃
“ယၢ်နီၣ်မိၢ်ပုၤလၢလီၤကမၤကမၢ်” - နီၣ်ဒိၣ်က့ၢ်ဂီၤပိၤညါ

Milwaukee ကဗျာၢ်အကိုတဖၣ်
ပုၤကညိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်



သး	ပသိၣ်
ဒိၣ်န့ၣ်	ကဖု
ဒိၣ်ချံ	န့ၣ်

ယှဉ်နှိုင်းအမံ - ပုဂံကညီအတော်အိမ်ထိုင်ထိထိုင်
တော်မာလိနီဂံ - ၁၁

တီပတီ - ၃
“ယနီခိမိပုဂံလီလီကမာကမာ” - နီခိကွံဂီပိညါ

Milwaukee ကမ္ဘာအကွံတဖန်
ပုဂံကညီအတော်အိမ်ထိုင်ဒီးတော်အိမ်ထိုင်ထိထိုင်လံညီညီသိင်ဒိင်



ဆူ မိပ် ပံ မုတမုာ ပုဂံကွံထွဲတော်,

ပတော်မာလိမိပုဂံလီပုဂံကွံဖိသတီအကီနီပုဂံယုာဒီးတော်မာလိပနီခိကွံဂီနီလီ.

တော်ပညီညါလီတော်မာလိမုာပနီခိကွံဂီတဖန်အံနီလီ.

ဒ်အမုာတော်မာလိလီပအိင်ဒီးသိင်လီအယိပကသိင်လီတော်ကီးပကွံဂီလီဆိတဖန်အံလီ

တော်မာလိတော်အိင်ဆူအိင်ချူဝီညါတဖန်လီအဘဉ်နီလီ.တော်ပညီညါမုာဝဲ-

- ၁) ငှးသုညါဘဉ်ဖိသုတဖန်လီပမုာလီလီအဘဉ်ကစူးကါဘဉ်တော်ကတီတဖန်လီအကြားအဘဉ်ဖဲပတဲတော်ဘဉ်ယးဒီးနီခိကွံဂီတဖန်အံလဲလီနီလီ.
- ၂) မုာတော်ရုလီပဟ်ဖျါထိုင်တော်ဟ်ကဲပနီခိကွံဂီတဖန်လီပတီပူ

လီတော်ငှးအိင်ထိုင် လံတော်မာလိမိပုဂံအကီ, တော်သမံထံကရုဖိတဖန်လီ ကမာနီအဘဉ်သုညါ
အတော်ဆိကမိညါဘဉ်ယး မုာတော်ကဘဉ်သိင်လီ ပုဂံကညီအတော်အိမ်ထိုင်လဲထိုင်ဒီး တော်အိမ်ထိုင်ထိထိုင်တဖန်ဒ်လဲနီလီ.
ပုဂံလီယုသုညါမာလိတော်တဖန်မုာဝဲကွံသရဉ်တဖန်, မိပ်တဖန်, ကွံအပုပာဆုာရဲဂျဲတော်တဖန်, ဒီးတော်ဘုဉ်တော်ဘါခိင်နီ
တဖန်နီလီ.အိင်ဒီးတော်အါလီဟုဉ်ခွဲလီတော်အိင်ဆူအိင်ချူဝီညါတဖန်လီပနီခိကွံဂီတဖန်ကြား
ဘဉ်တော်စူးကါအီလီကွံလီပတီကီးတီးဒီးနီလီ.

ပတော်လဲဒီဖျါလီဖိသုညါဘဉ်တော်တမုာလီမာလိဘဉ်တော်မာလိအံအကီဒီးတော်အံမာစါ
တော်လီကပဟ်လီတော်ဟ်ကဲတော်အိင်ထိုင်ထံးတမံနီလီ.
နတော်ကီတော်ဂီမုာအိင်နကီးလီတဲစိဆူယအိင်သု, ဟဲဆူကွံလီကတၢင်ပိင်သကီးတော်ဂုအံ မုတမုာ ဟဲနုလီလီ
တော်မာလိတီပူဖဲ _____ (နံသီ)သုနီလီ.

ဟံဉ်ဖိဖိတဖန်ဘဉ်သုညါသုညါတစူးကါတော်အိင်ဆူအိင်ချူအဝီညါလီကွံဂီလီဆိအကီဘဉ်နီလီ.
ဘဉ်သုညါသုညါနအိင်ဒီးသံကွံနဖိလီဝီညါမနုလီကွံသရဉ်စူးကါအီလီနီခိကွံဂီလီတဖန်အံအကီနီလီ.
တော်အံကမာစါနဖိလီကဟုဉ်ခိနီလီတော်မုာလီကွံဖိလီကွံနီလီ.

လီတော်ယုးယိညါဟ်ကဲအါ

ယူဂန်ဒားအစုံ - မုဂ်ဒွါသွံဝဲထံးတံးဂျုလိတ်မုဂ်လိတ်တံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူ
တံးမာလိနီဂ် - ၁၂

Milwaukee ကမ္ဘာအကွဲတဖၣ်
ပုဂံကညီအတံးဒိန်ထီဂ်ဒီးတံးဒိန်ထီဂ်ထီထီလံာ်ညိဂ်သိဂ်ဒိဂ်

တီးပတီ - ၃

“My Body is Private” - နိုဂ်ခိကွာ်
ဂီလၢအဘၣ်ထွဲဒီးပုဂံတဂၢစုဂ်စုဂ်



ထံဖိကီဖိကမ္ဘာတံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူတံးဟ့ၣ်တံးသ့ၣ်ညါနံာ်ပာ်အတီးပတီ

ဂံၣ်နီၣ်ထံးတံးပညိဂ်

၄ တီး- တံးဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလၢ ပုဂံကဒဲကဒဲအဘၣ်စၢၤ

ကွဲဖိတဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ် အတံးကံာ်တံးစီလၢ ကစူးကါ တံးဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးလၢ ပုဂံကဒဲကဒဲအဘၣ်စၢၤ

အကံာ်အစီလၢ ကမၤဂုၤထီၣ် တံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူဒီး ဟးဆဲး မ့တမ့ၢ်မၤ၅ၤလီၤ တံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူတံးဟ့ၣ်ယိဂ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံးပညိဂ်ခံပတီတပတီ

အပတီ ၁ - တံးဆိကမိဂ်အဂုၢ်ခိဂ်သ့ၣ်

ကွဲဖိတဖၣ် ကမၤလၢပုၤတံးဂုၢ်ခိဂ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တံးမၤဂုၤထီၣ် တံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူဒီးတံးဒီးသးတံးဆူးတံးဆါလၢ ကမၤဂုၤထီၣ်တံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးပတီ ၈ - တံးဝဲဖးနီၤဖး

ပုဂံကွဲဖိကဒုးန့ၣ်တံးသ့တံးဟ့ၣ်လၢကဟ်ဖးနီၤဖး အနီၣ်ကစၢ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပုဂံတဝါတံးအိန်ဆူဂ်အိန်ဆူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်လိာ်ဘၣ်တံးမနုၤလဲၣ်

ကွဲဖိတဖၣ်က-

- မၤလိကျဲတဖၣ်လၢကကတီၤယာ်အနီၣ်ခိဒီးသီးကဆိဂ်ဆူဂ်အိန်ဆူအဂီၢ်
- ဟ်ဖျါထီၣ်နီၣ်ခိအတံးအိန်ဆူလီၤဆိအဂုၢ်ဂံၣ်ထံး
- ယုသ့ၣ်ညါတံးဒိန်ထီဂ်လၢတံးန့ၣ်အိၤသးမံၤလၢအဘဲသ့ၣ်ကစံးကတီၤအဂုၢ်ဖဲတံးတမံၤမံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအခါ

တံးပီးတံးလိတဖၣ်

- တံးဆိလီၤရဲၣ်လီၤနီၣ်ခိ မ့တမ့ၢ် ပုဂံကညီအနီၣ်ခိတံးတုာ်ဘၣ်အလံာ်တံးရဲၣ်လီၤ **Carson** န့ၣ်သ့ၣ် အဆိဂ်.
- **တံးဟ့ၣ်ကွဲတံးဖးလံာ်လံာ် - My Body is Private** ဘၣ်တံးကွဲးအိၤလၢ Linda Walvoord Girard Albert Whitman & Co; ISBN: 0807553190; ဝဲကျိးကဒါကုၤအိၤ ဝဲးပတုာ်ဘၣ် ၁၉၉၂ တံးတဲသကံးတံးလၢ မိာ်ဒီးဖိမုဂ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တံးဂုၢ်ကံာ်လၢ အဂ့ၢ်ခိဂ်လၢကတီၤန့ၣ် တံးတဲသကံးအိၤလၢ တံးဟ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢ အတလီၤပျံၤလီၤဖုးဘၣ်ဆၣ် ဖျါလီၤမုာ်လီၤနီၣ် ဒီးလၢ တလိာ်ဟ့ၣ် တံးဂုၢ်လီၤတံးလီၤဆဲး လၢတံးမနုၤဟဲကဲထီၣ်သ့ၣ် တံးမၤတရီတပါလၢ မုဂ်ဒွါသွံဝဲထံးတံးပာ်အဆိဂ်န့ၣ်လီၤ.
- **တံးဟ့ၣ်ကွဲတံးဖးလံာ်လံာ် - Your Body Belongs to You** ဘၣ်တံးကွဲးအိၤလၢ Cornelia Spelman Albert Whitman & Co ISBN: 0807594741 ဝဲးပတုာ်ဘၣ် ၁၉၉၇ တံးဂုၢ်ကံာ်လၢ အဂ့ၢ်ခိဂ်လၢကတီၤန့ၣ် တံးတဲသကံးအိၤလၢ တံးဟ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢ အတလီၤပျံၤလီၤဖုးဘၣ်ဆၣ် ဖျါလီၤမုာ်လီၤနီၣ် ဒီးလၢ တလိာ်ဟ့ၣ် တံးဂုၢ်လီၤတံးလီၤဆဲး လၢတံးမနုၤဟဲကဲထီၣ်သ့ၣ် တံးမၤတရီတပါလၢ မုဂ်ဒွါသွံဝဲထံးတံးပာ်အဆိဂ်န့ၣ်လီၤ.တံးအလှဲၤပုၤပုၤ. တံးဂုၢ်ကံာ်လၢ အဂ့ၢ်ခိဂ်လၢကတီၤန့ၣ် တံးတဲသကံးအိၤလၢ တံးဟ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢ အတလီၤပျံၤလီၤဖုးဘၣ်ဆၣ် ဖျါလီၤမုာ်လီၤနီၣ် ဒီးလၢ တလိာ်ဟ့ၣ် တံးဂုၢ်လီၤတံးလီၤဆဲး လၢတံးမနုၤဟဲကဲထီၣ်သ့ၣ် တံးမၤတရီတပါလၢ မုဂ်ဒွါသွံဝဲထံးတံးပာ်အဆိဂ်န့ၣ်လီၤ.
- **တံးဟ့ၣ်ကွဲတံးဖးလံာ်လံာ်** -လံာ်ရၢလီၤတံးကစီဂ်ဖးလံာ် **NO, GO, TELL** (ဒိလံာ်ထီၣ်လံာ်ကဘျိးပၤအူမဲၣ်ညါတဘျိးအံၤဒီး ကျိးလီၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်လီၤတက့ၢ်.)

တံးမၤအကျိးအကျဲတဖၣ်

တံးဂုၢ်အကံာ်ဒိဂ်လၢတံးသိဂ်လိာ်အိၤလၢတံးမၤလိအပူၤ-

1. ဆူန့ၣ်မိာ်ပာ်အလံာ်ပရၢလၢဟံၣ်လၢအဘဲသ့ၣ်ကသိဂ်လိာ်တံးပူၤဖျိးအကျဲလၢဟံၣ်ဒီးလၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါမိာ်ပာ်ဘၣ်ထွဲ **NO, GO, TELL** အတံးဘျါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
2. န့ၣ်ဖျါထီၣ်တံးဆိကမိဂ်အတက့ၢ်ခိဖျိတံးဟ့ၣ်ဖးတံးတဲလၢလံာ် **My Body Is Private**မ့တမ့ၢ် **Your Body Belongs to You**တက့ၢ်.

တီၤပတီၢ် - ၃

“My Body is Private” - နီၣ်ခိက့ၢ်

ဂီၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်



3. တဲ, “ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤန့ၣ်မ့ၢ်အကစၢ်အတၢ်(ကွၢ်ကဒါက့ၤလၢတၢ်မၤလိာ် ၁၀ လၢတၢ်နီၣ်လိာ်ကွၢ်ဂီၤလၢဘၣ်ထွဲပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်) တၢ်အံၤအစိပညီၣ်လၢနပုၤဘၣ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤဒီးနဆၢတဲာ်သ့လၢမတဂၤကဖီၣ်ဘၣ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤန့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
4. ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤထံသ့ဘၣ်ထွဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲပုၤကဖီၣ်ဘၣ်အမုၢ်ခွါကွၢ်ဂီၤတဖၣ်- ကသံၣ်သရၣ်သမံသမိးတၢ်ဆါ, မိၢ်ပၢ်မၤစၢၤအဖိလၢ ကဟ့ၣ်လုာ်ထံအဲသ့ဒီးဂီၤန့ၣ်လီၤ.
5. ပုၤလၢအဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တမၤဘၣ်ဒိ မ့တမ့ၢ် မၤဆူးမၤဆါဖိသ့တဖၣ်ဘၣ်.ဘၣ်ဆၢပုၤလၢအနီၣ်ခိက့ၢ်ထီၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်မ့ၢ်ထိးဘူးန နီၣ်ကစၢ်အကူၢ်လၢတၢ်တကြၢ်းဖိၣ်အလီၢ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ် (တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကရူၢ်လၢအသမံသမိးတၢ်ဒီးနတမၤကဆိတၢ်လီၢ်ကဝီၤ) တဲ ဘၣ်ပုၤသးပုၤလၢနန့ၣ်အီၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်မနုၤမၤအသးလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
6. ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဘၣ်ဒီးတဲန့ၣ်လီၤ “တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပတၢ်န့ၣ်သ့ၣ်, တဘၣ်တဲဘၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်” န့ၣ်. အဲသ့ၣ်ကျဲးစၢၤဟးဆူးလီၤအသးလၢတၢ်ကီၢ်တဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နတလီၤလၢတၢ်ကီၢ်တဲအပူၤဘၣ်, ပုၤအဂၤတဂၤမၤတၢ်န့ၣ် တၢ်အံၤတမ့ၢ်နတၢ်က မ့ၢ်ဘၣ်.တဲဘၣ်ပုၤသးပုၤ
7. သိၣ်လိပုၤကိၣ် “ဟၢၣ်အါ, လဲၤ, တဲ” တၢ်ဘျၢတဖၣ် (ဘၣ်ထွဲဒီးလံာ်တယၢ်)
 - ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ထိးဘူးန့ၣ်လၢကျဲလၢနတဘၣ်သးန့ၣ်, တဲ ဟၢၣ်အါတက့ၢ်.သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ, ပုၤနီၣ်တဂၤအခွဲးတအိၣ်လၢကထိးဘူးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်အကူၢ်လၢတၢ်တကြၢ်းဖိၣ်အလီၢ် အကပၤဖဲနတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်မ့ၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံးဘၣ်အ ခါန့ၣ်လီၤ.ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ် အသးမ့ၢ်ပုၤန့ၣ် မ့တမ့ၢ် အဂီၢ်ဆူၣ်န့ၣ်န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤန့ၣ်, န ကြၢ်းတဲတၢ်မနုၤလဲၣ်.(ယူၤဂံၢ်)
 - ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်, **GO** တက့ၢ်. ဒိကန့ၣ်နသးတဲဘၣ်န့ၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်တက့ၢ်. နသ့ၣ်ညါတၢ်ဖိၣ်ဘူးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်ကွဲအပူၤမၤသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိၣ်ဘူးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤပျဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတဂၤတဝါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နကြၢ်းမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.(လဲၤ)
 - ထီၣ်တီ တဲဘၣ် ပုၤနီၣ်ခိက့ၢ်လၢနန့ၣ်အီၤတဂၤတက့ၢ်.တဘၣ်ပျဲတၢ်တဂၤ.တဘၣ်မိးတၢ်တဂၤ.တဲဘၣ်တၢ်, ပုၤလၢအမၤတရီတပါန့ၣ်မ့ၢ်ဒ်လဲၣ်ပုၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤတက့ၢ်.တဲဘၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢနန့ၣ်အီၤဒီးမၤစၢၤန့ၣ်သ့တက့ၢ်. တဲဘၣ်တၢ်တုၤပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.
8. မၤပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢ ကဆိကမိၣ်ဘၣ်ယးဒီး ပုၤသးပုၤသၢဂၤလၢအဲသ့ၣ်တဲဘၣ်သ့ဘၣ်ယးအဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ထိးဘူး အဲသ့ၣ်လၢကျဲလၢအဲသ့ၣ်တဘၣ်သး မ့တမ့ၢ် ငုးတူၢ်ဘၣ်အဲသ့ၣ်တမ့ၢ်တလၢအခါန့ၣ်တက့ၢ်.မၤပုၤကိၣ်ဖိတဲဘၣ် “ပုၤသးပုၤလၢအနီၣ်ခိက့ၢ်ဝဲတဖၣ်” အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
9. ဖးယုၤပုၤကိၣ်ဖိလၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤတနီၤတက့ၢ်.သံကွၢ်အဲသ့ၣ်လၢကတဲဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကမၤမနုၤလဲၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးတခါစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.
 - နမိၢ်နပၢ်အတံၤသကိးတဂၤ အဲၣ်ဒီးလၢနဆူၣ်နီၣ်လၢအခိၣ်ကံၣ်ဒုၣ်အလီၤထီၣ်တီန့ၣ်လီၤ.အဲၣ်ဖိးဟုတ်ယၢ်နယးပံးဒီးနတဘၣ်သးဘၣ် န့ၣ်လီၤ.(ဟၢၣ်အါ, လဲၤ, တဲ)
 - နမ့ၢ်ပဲဟးလၢနဟံၣ်ဒီးဖးယုၤန့ၣ်လံာ်တဖၣ်.အဲၣ်မၤနဆူၣ်နီၣ်လၢအကံၣ်ဖိခိၣ်လၢကဖးလံာ်အဂီၢ်.တူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဘူးတၢ်ဒီးမ့ၢ်သးယုၤဒီးဖု. (မ့ၢ် တၢ်သးမ့ၢ်)
 - နဝဲမုၢ်အသကိး စးထီၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်တုၤလၢနကမံန့ၣ် အဲၣ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်န့ၣ်လၢနအိၣ်ဘၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.(ဟၢၣ်အါ, လဲၤ, တဲ)
 - နလုာ်ထံအဖၢမ့ၢ်ဒီးနမိၢ်ပၢ်မၤကဆူၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤကဝီၤလီၤအိတဖၣ်. (မ့ၢ် တၢ်သးမ့ၢ်)
 - နလဲၤထီၣ်ကွၢ်ကတီၢ်န့ၣ်ပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢနတသ့ၣ်ညါအီၤဘၣ်ပတုၤအသိလုၣ်ဒီးသံကွၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်(ဟၢၣ်အါ, လဲၤ, တဲ)

ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း - မျက်နှာမူထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့အစည်းတို့၏အကြံပေးချက်များအရ
 တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ - ၁၂

တီပတ် - ၃
 “My Body is Private” - နိုင်ငံတော်
 ဂီတအဖွဲ့အစည်း၏ပေးအပ်ချက်

Milwaukee ကမ္ဘာ့အကျိုးတော်
 ပူးတွဲအဖွဲ့အစည်းတို့၏အကြံပေးချက်များအရ



ဟာနီအိ၊ လဲ၊ တဲတဲဘျာ

၁ .စီးမာတဂျာ



၂.ဟားကွိုင်တကွိုင်



၃.တဲဘျာပျာနိုဒိုလဲနာနာအီတဂျာတကွိုင်



ဖိုဖို



တီသရင်



ကသိပ်သရင်

တီးပတီ - ၃

“My Body is Private” - နိုခိကွံ

ဂီလါအဘၣ်ထွဲဒီးပုတဂါစုင်စုင်



ဆူ မိပံ မုတမု ပုကွံထွဲတံး,

ပတီးဒီးတၢ်ပိင်တဲသကိးတုၣ်လံ “တံးထိးဘူးလါအဂုၤ” ဒီး “တံးထိးဘူးလါတဂုၤ” န့ၣ်လီၤ.ပတဲသကိးတုၣ်လံဘၣ်ယးဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး တံးသကိးတဖ်အတံးအိန်တံးကွံအတံးထိးဘူးတဖ်န့ၣ်လီၤ.နကအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဲၣ်သ့ၣ်လါကတဲသကိးတံးဒီးန့ၣ် ဘၣ်ယးဒီး တံး အိန်တံးကွံအတံးထိးဘူးလါအဒီးန့ၣ်ဘၣ်လဲဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံးသကိးတဖ်အအိန်န့ၣ်လီၤ.(တံးဖိးဟ့, တံးနါမု, တံးဟ့ၣ်, ငါ့လန, တံး ဖိၣ်လိၣ်စု, ပုတဂါဖိၣ်နခိၣ် မုတမု တြုၣ်နရုၤယံလါနတုၣ်တမု, အဂါတဖ်...)

ကတိးသကိးတံးဒီးန့ၣ်ဆိကမိၣ်သကိးလါအဲၣ်သ့ၣ်မုၢ်ဟးဖျါကျဲ မုတမု ပုတဂါမုၢ်ဖိၣ်ဘၣ်အိၤန့ၣ်အဲၣ်သ့ၣ်ကြါးမာဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤအဲၣ်သ့ၣ်အတံးဟ့ၣ်ကုၣ်တဖ်ဒီးဟံးအိၤလါတံးလီၤဖဲသ့ၣ်ခါလါလဲၣ်ထံၣ်အိၤသ့ၣ်အလီၤ လါ တံးမာသ့ၣ်နီၣ်ထိၣ်တံးအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.တံးကွံကဒါက့ၤတံးန့ၣ်တက့ၢ်.

ပတၢ်ပိၣ်သကိးပနိုခိကွံဂီၤအတံးခူသ့ၣ်ဒီးတံးလါကမာအိၤဖဲပုတဂါမုၢ်ဖိၣ်ဘၣ်အိၤလါကျဲလါပတဲအဲၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတဲတံးဘၣ်ယးယူယ ျ နုၤတံးသိၣ်တံးသိၣ်လါက့ၤန့ၣ်လီၤ. ကွံဖိတဖ်လါမာလိဘၣ်လဲလါပုတဂါမုၢ်ဖဲဘူးဒီးအိၤလါကျဲလါတမုၢ်ဘၣ်အိၤဘၣ်န့ၣ်အဲၣ်သ့ၣ်ကြါး-

- **SAY NO.** ပုတဂါလါလါအဲၣ်သ့ၣ်လါကဖိၣ်ဘူးန့ၣ် မုတမု ဖိၣ်ဘူးန့ၣ်ဂီၤလီၤဆိတဖ်အလီၤလါ နတမုၢ်သးအကျဲ မုတမု လါတမုၢ်တံးဂုၤလါအဂုၤဘၣ်န့ၣ်တမံးမံး (ဒ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲကွံ န့ၣ် မုတမု မိပံမာကဆိန့ၣ်လီၤကဝီၤလီၤဆိ) န့ၣ်လီၤ. ပုတဂါလါလါလါအသးပု မုတမု အဂံၢ်ဆူၣ်န့ၣ်န့ၣ်မုၢ်မာဆါဘၣ်န့ၣ်ခိ, တကြါးတဲဘၣ်အိၤဒ်လဲၣ်.**မာတဂုၤ**
- ဖဲန့ၣ်လါတံးအိၣ်သးတဖ်အံၤအပူၤန့ၣ်, **GO** တက့ၢ်. ဒ်ကန့ၣ်န့ၣ်သးတဲဘၣ်န့ၣ်မနုၤတဖ်လဲၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်ညါတံးဖိၣ်ဘူးတံးလါတံးအိၣ်တံးကွံအပူၤမာသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တံးဖိၣ်ဘူးတံးလါဒုးသးထိၣ်န့ၣ် မုတမု မာပျံးန့ၣ်မုၢ်တံးလါတဂုၤတဝါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နကြါးမာတံးမနုၤလဲၣ်.**ဟးကွံ**
- ထီဘိ **တဲဘၣ်** ပုနီၣ်ဒိၣ်လါနန့ၣ်အိၤတဂါတက့ၢ်.ပျံးတံးတဂုၤ.အိၣ်ခိးတံးတဂုၤ.**တဲဘၣ်တံး,** ပုလါအမာတရီတပါန့ၣ်မုၢ်ဒ်လဲၣ်ပုလါန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤတက့ၢ်.တဲဘၣ်ပုတဂါလါလါနန့ၣ်အိၤဒီးမာမာန့ၣ်သ့တက့ၢ်. တဲဘၣ်တံးတုၤပုတဂါလါမာမာန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖးကဒါကွံဒီးမာလိထံးဒီးတံးဘျါတဖ် တုၤလါနလီၤတံးလါနဖိသ့ၣ်ညါတံးလါကဘၣ်မာဖဲ ဖဲအလီၤလါ တံးမာတရီတပါအတံးအိၣ်သးအကတီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

စံးဘျူးဘၣ်န့ၣ်လါနတံးအိၣ်ထွဲမာမာန့ၣ်လီၤ.

လါတံးယူးယိၣ်ပံကဲအါ

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်တဖၣ်ကြၢၤဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢကမၤစၢၤကွၢ်သရၣ်တဖၣ်လၢကထီၣ်
နီၣ်တၢ်လၢကွၢ်ဖိတဖၣ်မၤလိဘၣ်တၢ်ဂံၢ်ထံးန့ၢ်ဂ့ၤထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဘျံးပၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်သမံသမိးကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤယုၣ်ဒီး **HGD** လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သမံသမိးတၢ်အခီၣ်ထံးကတၢ်တဘျီမ့ၢ်ဝဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်ဖဲတၢ်တချုးမၤလိတၢ်/တၢ်မၤ
လိဝံၤလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူကွၢ်ဖိခဲလၢအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးတၢ်အခီၣ်ထံးကတၢ်တဘျီမ့ၢ်ဝဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်ဖဲတၢ်တချုးမၤလိတၢ်/တၢ်မၤ
လိဝံၤလီၢ်ခဲန့ၣ်ဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢကွၢ်သရၣ်တၢ်သိၣ်လိ **SLO** အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤနမၤပုၤစ့ၤကိးတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အဂၤခဲခါဖဲတၢ်မၤလိ **HGD** လံာ်ညီၣ်သိၣ်ဒိၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်သမံသမိးကွၢ်အဂၤတဖၣ်အံၤကဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤဒ်တၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဂီၤပနီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးဖဲဖုၣ်ကိာ်အသိး
န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်သရၣ်တဖၣ်လၢ အကတဲာ်ကတီၢ် တၢ်သမံထံတဖၣ်အံၤ ကွဲးနီၢ်လီၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢ လံာ်
တၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤလၢ တၢ်ကစူးကါအီၤဒ် တၢ်သမံသမိးလၢ ကွၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးအတၢ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤပာ်ဖျါအီၤလၢလၢာ် -

- **HGD** တၢ်ဒီးဖဲဆိဒီးတၢ်ဒီးဖဲလၢတၢ်မၤလိဝံၤအလီၢ်ခဲလၢပုၤကွၢ်ဖိသၢတီၢ်အဂီၢ်

တၢ်သမံသမိးအယုၣ်နံးတဖၣ်

- သၢတီၢ် တၢ်မၤလိ ၂ - တၢ်မၤစၢၤတၢ်အတၢ်မၤလံာ်က့
- သၢတီၢ်တၢ်မၤလိ ၃ - တၢ်ကတံၤသကိးအတၢ်မၤလံာ်က့
- သၢတီၢ်တၢ်မၤလိ ၅ - အမ့ၢ်အတီၢ်တၢ်မၤလံာ်က့
- သၢတီၢ်တၢ်မၤလိ ၁၀-တၢ်မနုၤလၢအဂ့ၤဒိၣ်မးလဲၣ်တၢ်မၤလိအလံာ်က့

မံၤ _____

ပုၤကညိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ
_____ တၢ်ဒီးဝဲးဆိအမး _____ တၢ်ဒီးဝဲးဝံၤအလီၢ်ခံ

1. တၢ်လၢနထံၣ်လၢကွၢ်ထံၣ်ဟူၤဒီးလၢအ့ထၢၣ်နးအလီၤခဲလၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်နီၢ်နီၢ်ခါ.ရှဲပုၤနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.

2. နကြၢၤလူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်လၢနသကိးမၤဝဲဒၣ်ထီၣ်ခါ.ရှဲပုၤနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.

3. တၢ်အိၣ်ဖျါလၢအဒိၣ်တၢ်ဂ့ၤအရ့ဒိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၤဒီးပုၤဂၤခါ.ရှဲပုၤနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.

4. နတၢ်ခါ မ့ၢ်ဖိၣ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤလၢ နမိာ်ပုၤအလီၤလၢ နကၢၤဘၢအီၤဒီး ဆုၤကၢၤပျီၢ်ထံတဖၣ်န့ၣ် ကသုကစီၤခါ.
ရှဲပုၤနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.

5. တၢ်ဂ့ၤဒီးပုၤဂၤလၢနတၢ်မၤလိၤဒၢးပုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်ခါ.ရှဲပုၤနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်.