အွန်လိုင်း ပညာဆည်းပူးရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အချက်အလက်များ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက်

ourlearning.sa.edu.au

Government of South Australia
Department for Education

အွန်လိုင်း ပညာဆည်းပူးရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အချက်အလက်များ

စာသင်ယူမည့်နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ

- သင့်အိမ်အတွင်း သင့်တော်သောနေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပြီး သင်၏ စာသင်ယူရာ နေရာလုပ်ရန် သင့် မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများနှင့် လုပ်ကိုင်ပါ
- ၎င်းနေရာကို စိတ်ကြိုက်လုပ်ပါ – ဓါတ်ပုံများ တပ်ပေးပြီး အဆင်ပြေအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်တွင် စာရေးကိရိယာအလုံအလောက် ရှိစေပါ (ဖောင်တိန်၊ အရောင်ခြယ်တံ၊ မှတ်စုစာအုပ် စသဖြင့်) နှင့် စာသင်ယူရန် အမှန်အကန် အရင်းအမြစ်များ ရှိပါစေ။

သင့်စာရေးစာပွဲကို သေသပ်စွာထားပါ

- အိမ်တွင် စည်းကမ်းကြပ်မတ်ရန် ခက်ခဲပြီး နေရာမှာ ရှုပ်ပွနေလျှင် ပို၍ပင် ခက်ခဲပါသည်။
- အချိန်ကို ချိန်ကိုက်ထားပါ။ သင် စာကိုစမလုပ်မီ ၁၀ မိနစ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ– ၎င်းသည် တည်ငြိမ်သော ပညာဆည်းပူးရာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးစေပါသည်။

သင့် တစ်နေ့တာကို စီစဉ်ပါ

- ၎င်းနေ့အတွက် သင့် စာအလုပ်များနှင့် သင့် အားလပ်ချိန်များကို သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။
- တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးချိန်၌ သင် အောင်မြင်လိုသည့် နေ့စဉ် ရည်မှန်းချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ချမှတ်ပါ။ သင် ဝင်ရောက်လိုသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များအတွက် လော့ခ်အင်များနှင့် လျှို့ဝှက်စကားလုံးများကို သင် သိကြောင်းသေချာစေပါ။

သင့် ဆရာဆရာမ/များ နှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ထားပါ

- သင့်ဆရာဆရာမ လုပ်ပေးထားသည့် ပညာဆည်းပူးရေး အစီအစဉ်များကို သင် လိုက်နာပါ၊ ချိန်းထားသည့် ရက်အတိုင်းလုပ်၍ စာများကို အချိန်မီ တင်သွင်းပါ။
- အကူအညီအတွက် သင် ဆရာဆရာမကို အမြဲ ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ – သူတို့နှင့် အဆင်ပြေမည့် အချိန်ကို ချိန်းပါ၊ သူတို့ အခြား ကျောင်းသားကို ကူညီပေး နေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပုံမှန် အားလပ်ချိန် ယူပါ

- နေ့တာအတွင်း ပုံမှန် အားလပ်ချိန်များ ယူခြင်းသည် သင့် စိတ်ကိုရှင်းပေးထားစေပြီး သင့် ပညာဆည်းပူးရေးကို အာရုံပြုပြီး စူးစိုက်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

- တစ်နာရီတိုင်း သို့မဟုတ် မကြာခဏ သင့် လက်ဖ်တော့မှ ထပြီး ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ခြံနောက်ဖက်တွင် ခွေးနှင့် ကစားပါ၊ ၁၀ မိနစ် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ သို့မဟုတ် သင့် အက ကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဤအရာအားလုံးသည် သင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာစေသည်။

ကောင်းကောင်း စားပါ

- သင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီး အမျိုးမျိုးကို အခြား အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ နှင့်တကွ စားနေကြောင်းသေချာစေပါ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော မျှတသည့် စားသောက်ပုံသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါသည်။

လူမှုရေးရာပြောဆိုနေပါ

- အပြုသဘောဆောင်သော လူမှုရေး အဆက်အသွယ်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အွန်လိုင်းစနစ်နှင့် အက်ဖ်များကို သုံးပါ။
- ဆွေးနွေးချက် သင်ပုန်းပေါ် ဆွေးနွေးချက်တင်သွင်းပြီး အခြားကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို ဖတ်ပါ၊ သင်တို့အားလုံး အတူတူ ခံစားနေရပါလိမ့်မည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အွန်လိုင်း အက်ဖ်မှတစ်ဆင့် အလွတ်သဘော ဆွေးနွေးမှုများကို တင်ပါ။ သင့် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို ရွေးပါ၊ အကြံဉာဏ်များကို ဆွေးနွေးပါ၊ အတူတကွ စာများကို ဆန်းစစ်ပြီး စာအလုပ် အကြံဉာဏ်များ ဖလှယ်ပါ။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လေးစားပြီး နားလည်မှု ရှိပါ

- လူမှုရေးဆိုင်ရာ မီဒီယာ နည်းလမ်းကြောင့် စာအရေးအသား ရိုးရိုး နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးထွားလာနိုင်သည်။
- စာသင်ခန်းထဲ၌ စကားပြောနည်းသောသူအချို့မှာ ယခုဆွေးနွေးပွဲ ဟစ်တိုင်ပေါ်တွင် ပိုပြောဆိုလာကြသည်ကို သင် တွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကောင်းပါသည်။ သင့် ဆက်သွယ်မှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားပါ၊ လူတိုင်းကို ပြောဆိုခွင့်ပေးပါ။
- တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားထောင်ပြီး၊ ပြောစကားတစ်ခုခုကို သင် နားမလည်လျှင် ပြန်မေးပါ။
- သင် စာသင်ခန်းအတွင်း ရှိနေဘိသကဲ့သို့ အတူတူဖြစ်သော အမူအကျင့်နှင့် မျှော်လင့်ထားချက်များ သက်ဆိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

အကူအညီအတွက် လှမ်းကူလုပ်ပါ

- လူတိုင်းမှာ လက်ဖ်တော့နှင့် စိတ်ချရသည့် အင်တာနက် ရှိမည် မဟုတ်ပါ။ သင်သည်လည်း စာကြည့်တိုက်နှင့် ဓါတ်ခွဲခန်းကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ ပျောက်နေမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် မှန်ကန်သော ကိရိယာ မရှိလျှင် သင့် ဆရာဆရာမကို ဆက်သွယ်ပါ။

တစ်နေ့တာအတွက် သင့် ပညာဆည်းပူးရေးကို အဆုံးသတ်ပါ

- တစ်နေ့တာအတွက် သင် စာလုပ်ပြီးမည့် ဖြတ်တောက်ရမည့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းအချိန်ကို ထားရှိရန် အရေးကြီးသည်။
- တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်၌ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့် စာနှင့်ပတ်သက်သည့်အရာအားလုံးကို သိမ်းဆည်းထားလိုက်ပါ သို့မှသာ ကျောင်းနှင့်အိမ်ကို သင် ခွဲခြားနိုင်မည်။
- သင် နှစ်သက်သည့် ပျော်စရာကို သွားပြီး လုပ်ပါ။

Government
of South Australia

Department for Education

ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက်

ourlearning.sa.edu.au

0420_103