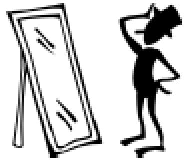
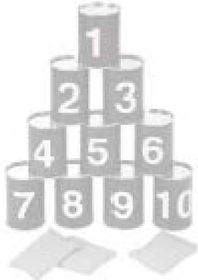
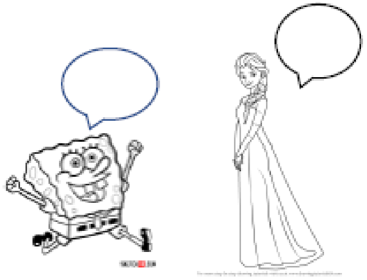
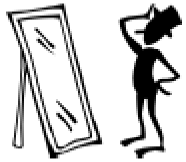
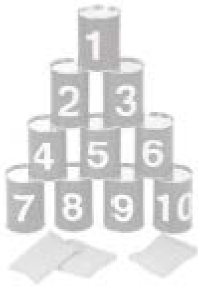
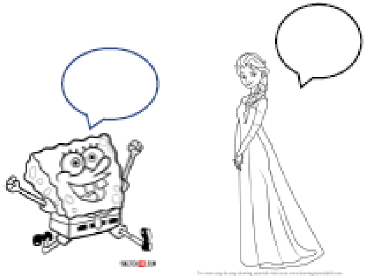
K-2 ရက်သတ္တပတ် ၁-၂ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
တီဗီရှိုး သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် ကြည့်ပါ။ **စာရင်း -** • ခေါင်းစဉ် • ဇာတ်ကောင်များ • အပြင်အဆင် • အစ • အလယ် • အဆုံး	တစ်ခုခုတွင် မြှုပ်နှံရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ ရုပ်ပုံနှင့် ဖော်ပြ၍ အမည်တပ်ပါ။ 	သင်သည် မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဖြစ်သနည်း။ ပုံဆွဲရန် မှန်ကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်သင် အမည်တပ်ပါ။ 	အက္ခရာ၏ စာလုံးတိုင်းဖြင့် စသော စကားလုံး တစ်လုံးကို ရေးပါ။ ဥပမာ - **က** - ပန်းသီး **ခ** - ယောက်ျားလေး	သင့်အိမ်ထဲရှိ ပစ္စည်း ၅မျိုးကို တိုင်းတာရန် သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါ။ အမည် - ________ **သွားတိုက်တံ တိုင်းတာခြင်း** ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။
တနင်္လာနေ့	**အင်္ဂါနေ့**	**ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**	**ကြာသပတေးနေ့**	**သောကြာနေ့**
လေးလံသော ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။ **အနီရောင်** ရှိသော ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။ **ပျော့ပျောင်းသော** ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။	မျှော်စင် ပြုလုပ်ရန် ဘူးများနှင့် သေတ္တာများကို ဆင့်ပါ။ နောက်ဆုတ်ရပ်၍ ရိုက်ပုတ်ရန် ခေါင်းအုံးအသေး တစ်လုံးဖြင့် ပစ်ပေါက်ပါ။ 	တစ်ယောက်ယောက်ထံ စာတိုတစ်စောင် ရေးပါ။ ထို့နောက် နောက်ပြန် ရေးသားပါ။ ထိုသူကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ဥပမာ - **ငါနင့်ကိုချစ်တယ်။** **။တယ်ချစ်ကိုနင့်ငါ**	သင့်အမည် ကို အသုံးပြု၍ ပုံဖော်နိုင်သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးပါ။ *ဥပမာ -* R - တကယ် ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်။ O - အပြင်ထွက်မယ်။ Y - အဝါရောင်ဆံပင်	တီဗီရှိုးများ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် နှစ်ခု ကြည့်၍ ဇာတ်ကောင် နှစ်ခုကို ရွေးပါ။ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံသော ထိုဇာတ်ကောင်များ၏ ကာတွန်းကို ရေးဆွဲပါ။ 

K-2 ရက်သတ္တပတ် ၁-၂ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
တီဗီရှိုး သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် ကြည့်ပါ။ **စာရင်း -** • ခေါင်းစဉ် • ဇာတ်ကောင်များ • အပြင်အဆင် • အစ • အလယ် • အဆုံး	တစ်ခုခုတွင် မြုပ်နှံရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ ရုပ်ပုံနှင့် ဖော်ပြ၍ အမည်တပ်ပါ။ 	သင်သည် မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဖြစ်သနည်း။ ပုံဆွဲရန် မှန်ကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်သင် အမည်တပ်ပါ။ 	အက္ခရာ၏ စာလုံးတိုင်းဖြင့် စသော စကားလုံး တစ်လုံးကို ရေးပါ။ ဥပမာ - **က - ပန်းသီး** **ခ - ယောက်ျားလေး**	သင့်အိမ်ထဲရှိ ပစ္စည်း ၅မျိုးကို တိုင်းတာရန် သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါ။ အမည် - ________ **<u>သွားတိုက်တံ တိုင်းတာခြင်း</u>** ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။ ☐ _____ သည် သွားတိုက်တံ ကဲ့သို့ ရှည်ပါသည်။
တနင်္လာနေ့	**အင်္ဂါနေ့**	**ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**	**ကြာသပတေးနေ့**	**သောကြာနေ့**
လေးလံသော ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။ **အနီရောင်** ရှိသော ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။ **ပျော့ပျောင်းသော** ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို ရှာပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ပုံဆွဲပါ သို့မဟုတ် စာရင်းချရေးပါ။	မျှော်စင် ပြုလုပ်ရန် ဘူးများနှင့် သေတ္တာများကို ဆင့်ပါ။ နောက်ဆုတ်ရပ်၍ ရိုက်ပုတ်ရန် ခေါင်းအုံးအသေး တစ်လုံးဖြင့် ပစ်ပေါက်ပါ။ 	တစ်ယောက်ယောက်ထံ စာတိုတစ်စောင် ရေးပါ။ ထို့နောက် နောက်ပြန် ရေးသားပါ။ ထိုသူကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ဥပမာ - **ငါနင့်ကိုချစ်တယ်။** **။တယ်ချစ်ကိုနင့်ငါ**	<u>သင့်အမည်</u> ကို အသုံးပြု၍ ပုံဖော်နိုင်သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးပါ။ *ဥပမာ -* **R** - တကယ် ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်။ **O** - အပြင်ထွက်မယ်။ **Y** - အဝါရောင်ဆံပင်	တီဗီရှိုးများ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် နှစ်ခု ကြည့်၍ ဇာတ်ကောင် နှစ်ခုကို ရွေးပါ။ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံသော ထိုဇာတ်ကောင်များ၏ ကာတွန်းကို ရေးဆွဲပါ။ 

K-2 ရက်သတ္တပတ် ၃-၄ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
သင့်မိသားစုကို စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ပြပါ။ ဇာတ်လမ်းကို အလှည့်ကျ ပြန်ပြောပါ။	T ပုံသဏ္ဍာန် ကားချပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ကြီးသောနှင့် သေးသော၊ ဟုတ်တယ်နှင့် မဟုတ်ဘူး စသည် ကဲ့သို့သော ဆန့်ကျင်ဘက်များကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ **ကြီးသော** | **သေးသော** **ဟုတ်တယ်** | **မဟုတ်ဘူး** **ပျော်ရွှင်သော** | **ဝမ်းနည်းသော**	ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် ရေပုလင်းများ ကဲ့သို့သော သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို ရှာပါ။ သင်္ချာဇာတ်လမ်း ပုစ္ဆာတစ်ခုကို ရေးပါ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။ **အိုမာတွင် ခရက်ကာ ၆ခု ရှိသည်။ နီဗီသည် သုံးခုကို စားခဲ့သည်။ မည်မျှ ကျန်ခဲ့သနည်း။**	အပြင်သွားပါ။ သင် မြင်သည့်၊ ကြားသည့်၊ ထင်သည့်၊ ခံစားရသည်နှင့် အနံ့ရသည့် အရာအား တစ်ဦးဦးကို ပြောပြပါ။	တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ရွေးပါ။ ထိုတိရစ္ဆာန်ကို ပုံဆွဲ၍ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို အမည်တပ်ပါ။ ထိုတိရစ္ဆာန်၏ ရွေ့လျားသည့် ပုံစံအကြောင်း ရေးပါ။
တနင်္လာနေ့	**အင်္ဂါနေ့**	**ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**	**ကြာသပတေးနေ့**	**သောကြာနေ့**
နံရံပေါ်တွင် အရိပ်ပုံသဏ္ဍာန်များကို ဖန်တီးပါ။ သင့်လက်များဖြင့် မတူညီသော ပုံသဏ္ဍာန် မည်မျှကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။	သင့်အိမ်တွင် သင်တွေ့ရှိရသော စကားလုံးများကို ရေးသားရန် ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် သကြားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ 	သင့် အိမ်ဝန်းကျင်းတွင် လမ်းလျှောက်ပါ။ စကားလုံးများ ဖန်တီးရန် တုတ်ချောင်းများ၊ သစ်ရွက်များနှင့် ကျောက်တုံးများကို အသုံးပြုပါ။ 	သက်တံ အစီအစဉ် အဖြစ် သင်၏ အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် အရုပ်များကို အမျိုးအစား ခွဲခြားပါ။ အကြီးဆုံးမှ အသေးဆုံး အစီအစဉ် အဖြစ် သင်၏ အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် အရုပ်များကို အမျိုးအစား ခွဲခြားပါ။	ဈေးနှုန်းများ ပါသော မီနူးတစ်ခု ဖန်တီးရန် သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို အသုံးပြုပါ။ **ဥပမာ -** **နွားနို့ = ၂.၀၀ ဒေါ်လာ** **ငှက်ပျောသီး = ၃.၀၀ ဒေါ်လာ** **ရေခဲမုန့် = ၁.၀၀ ဒေါ်လာ**

၃-၅ ရက်သတ္တပတ် ၁-၂ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
တီဗီရှိုး သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် တစ်ခုခုကို ရွေးပါ။ ခေါင်းစဉ်၊ ဇာတ်ကောင်များ၊ အပြင်အဆင်၊ အစ၊ အလယ်နှင့် အဆုံးကို ရေးပါ။	အသစ်တစ်ခုခုတွင် မြှုပ်နှံရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ ရှာတွေ့နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ ရုပ်ပုံနှင့် ဖော်ပြ၍ အမည်တပ်ပါ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ဤတီထွင်မှုတွင် သင်အသုံးပြုမည့် ပုံစံအကြောင်း ရေးပါ။	သင် ယနေ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အရာအကြောင်း သင်၏ ဆရာမထံ စာတစ်စောင် ရေးသားပါ။ ပထမဆုံး၊ ပြီးနောက်၊ ထို့နောက်၊ နောက်ဆုံးနှင့် အဆုံးတွင် ကဲ့သို့သော စကားလုံးများ အသုံးပြုပါ။	အက္ခရာ၏ စာလုံးတိုင်းဖြင့် စသော သင့်အိမ်ရှိ တစ်စုံတစ်ခုကို ရှာပါ။ ဥပမာ - **က** - လေယာဉ်အရုပ် **ခ** - ပေါင်မုန့်	ရေပုလင်း သို့မဟုတ် ဇွန်း ကဲ့သို့သော တိုင်းတာသည့် ပစ္စည်း တစ်ခုကို အသုံးပြုရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုပစ္စည်းဖြင့် ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို တိုင်းတာ၍ စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ **ဥပမာ** - ကျွန်ုပ်၏ အိပ်ရာသည် ရေပုလင်း ၁၂လုံး ရှည်ပါသည်။
တနင်္လာနေ့	**အင်္ဂါနေ့**	**ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**	**ကြာသပတေးနေ့**	**သောကြာနေ့**
သင့်အိမ်တွင် ပစ္စည်း ၃၀ ကိုရှာပါ။ ၎င်းတို့ကို စာရင်းများ အမျိုးအစား ခွဲခြားပါ။ ဥပမာ - အနီရောင် ရှိသော ပစ္စည်းများ၊ ပလပ်စတစ် ပစ္စည်းများ၊ သံလိုက်ပစ္စည်းများ	ပြွန်များ ပြုလုပ်ရန် စာရွက် သုံးရွက်ကို လိပ်ပါ။ ထောင်ထားပါ။ ပြွန်များ၏ ထိပ်ဘက်တွင် ပစ္စည်း မည်မျှ ဆင့်စီနိုင်မည်ကို ကြည့်ပါ။ သင် ဆင့်စီနိုင်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းအားလုံးကို စာရင်း ပြုလုပ်ပါ။	သင့်မိသားစုအတွက် ပစ္စည်းရှာဖွေ စုစည်းသည့် ကစားနည်း တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ သင့်အိမ်တွင် ပစ္စည်းများကို ဝှက်ထားပါ။ ထို့နောက် ရှာဖွေန် သဲလွန်စများ ရေးသားပါ။	သင့်မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ချင်း (သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ပင်လျှင်) အား ပြောပြရန် ပုံဖော်နိုင်သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးသားပါ။ ဥပမာ - **M** - အံ့ဩစရာကောင်းသော **A** - ရည်မှန်းချက်ကြီးသော **X** - အကောင်းဆုံးသော	မတူညီသော စာအုပ်နှစ်အုပ် သို့မဟုတ် ရှိုးနှစ်ခုမှ ဇာတ်ကောင် နှစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ထိုဇာတ်ကောင်များ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံခဲ့လျှင် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရေးပါ။

၃-၅ ရက်သတ္တပတ် ၃-၄ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
သင်၏မိသားစုကို စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ပြပါ။ သို့သော် ခေါင်းစဉ်ကို ကြည့်ခွင့် မပေးပါနှင့်။ ခေါင်းစဉ်ကို အလှည့်ကျ ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။	T ပုံသဏ္ဍာန် ကားချပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အိမ်ရှိ ဆန့်ကျင်ဘက် အရာများကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ အဝတ်လျှော်စက် ဖွန်း | အဝတ်ခြောက်စက် ခက်ရင်း	ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် ရေပုလင်းများ ကဲ့သို့သော သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို ရှာပါ။ စာလုံးပုစ္ဆာ တစ်ပုဒ်ကို ရေးသားပါ သို့မဟုတ် ရေးဆွဲပါ။ **အိုမာတွင် ခရက်ကာ ၃၆ခု ရှိသည်။ နီဗီသည် ၂၃ခု စားခဲ့သည်။ မည်မျှ ကျန်ခဲ့သနည်း။**	အပြင်သွားပါ။ သင် မြင်သည့်၊ ကြားသည့်၊ ထင်သည့်၊ ခံစားရသည်နှင့် အနံ့ရသည့် အရာအား ရေးသား၍ ပုံဆွဲပါ။	တိရစ္ဆာန် နှစ်ကောင်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ရေးဆွဲ၍ အမည်တပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ဗင်သရုပ်ပြပုံတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
တနင်္လာနေ့	**အင်္ဂါနေ့**	**ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**	**ကြာသပတေးနေ့**	**သောကြာနေ့**
နံရံပေါ်တွင် အရိပ်ပုံ ရုပ်သေး ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ခေါင်းစဉ်၊ ဇာတ်ကောင်များ၊ ပြဿနာ၊ အဖြေနှင့် သင့်ဇာတ်လမ်း၏ အဆုံးသတ်ကို ရေးသားပါ။	သင့်အိမ်တွင် သင်တွေ့ရှိရသော စကားလုံးများကို ရေးသားရန် ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် သကြားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ 	သင့် အိမ်ဝန်းကျင်းတွင် လမ်းလျှောက်ပါ။ သင့်၏ အိမ်နားချင်းများအတွက် စာတို ချန်ရန် တုတ်ချောင်းများ၊ သစ်ရွက်များနှင့် ကျောက်တုံးများ အသုံးပြုပါ။ 	သင် လူတွေ့မေးမြန်းလိုသည့် တစ်ဦးကို စဉ်းစားပါ။ ထိုသူထံ မေးခွန်းများ ပါသော စာတစ်စောင် ရေးသားပါ။	ဈေးနှုန်းများ ပါသော မီနူးတစ်ခု ဖန်တီးရန် သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို အသုံးပြုပါ။ စာလုံးပုစ္ဆာများကို ရေးသားရန် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ **ဥပမာ -** **နွားနို့ = ၂.၀၀ ဒေါ်လာ** **ငှက်ပျောသီး = ၃.၀၀ ဒေါ်လာ** **ရေခဲမုန့် = ၁.၀၀ ဒေါ်လာ**

၆-၈ ရက်သတ္တပတ် ၁-၂ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

<table>
<tr><th>တနင်္လာနေ့</th><th>အင်္ဂါနေ့</th><th>ဗုဒ္ဓဟူးနေ့</th><th>ကြာသပတေးနေ့</th><th>သောကြာနေ့</th></tr>
<tr>
<td>စာအုပ်၊ တီဗီရှိုး သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် တစ်ခုခု ရွေးချယ်ပါ။ စာပိုဒ် တစ်ပိုဒ် အကျဉ်းချုပ် ရေးပါ။ ထို့နောက် အလှည့်ကျ အဆုံးသတ်ကို ရေးသား၍ သရုပ်ဖော်ပုံဆွဲပါ။</td>
<td>အသစ်တစ်ခုခုတွင် မြှုပ်နှံရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ ရှာတွေ့နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ ရုပ်ပုံနှင့် ဖော်ပြ၍ အမည်တပ်ပါ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ဤတီထွင်မှုတွင် သင်အသုံးပြုမည့် ပုံစံအကြောင်း ရေးပါ။</td>
<td>စာဝှက်ရေးနည်းကုတ် တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ထို့နေက် မိသားစုဝင် တစ်ဦးထံ စာတိုတစ်စောင် ရေးပါ။ ထိုသူသည် ကုတ်ကို ဖော်နိုင်သလား ကြည့်ပါ။
ဥပမာ -
<table><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr><tr><td>Z</td><td>Y</td><td>X</td><td>W</td><td>V</td><td>U</td><td>T</td><td>S</td></tr></table></td>
<td>အက္ခရာ၏ စာလုံးတစ်ခုစီအတွက် သင့်အိမ်ရှိ စာလုံးဖြင့် စသော ပစ္စည်း လေးမျိုးကို ရှာပါ။
ဥပမာ -
က - လေယာဉ်ရုပ်၊ တိရစ္ဆာန်ပုံ ခရက်ကာများ
ခ - ပေါင်မုန့်
ဂ -
ဃ -</td>
<td>ရေပုလင်း သို့မဟုတ် ဇွန်း ကဲ့သို့သော တိုင်းတာသည့် ပစ္စည်း တစ်ခုကို အသုံးပြုရန် သင့်အိမ်ထဲရှိ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပါ။
ထိုပစ္စည်းဖြင့် ပစ္စည်း ၁၀ မျိုးကို တိုင်းတာ၍ စာရင်းပြုလုပ်ပါ။
ဥပမာ - ကျွန်ုပ်၏ အိပ်ရာ = ရေပုလင်း ၁၆လုံးဖြင့် ရေပုလင်း ၁၂လုံး</td>
</tr>
<tr><th>တနင်္လာနေ့</th><th>အင်္ဂါနေ့</th><th>ဗုဒ္ဓဟူးနေ့</th><th>ကြာသပတေးနေ့</th><th>သောကြာနေ့</th></tr>
<tr>
<td>သင့်အိမ်တွင် ပစ္စည်း ၃၀ ကိုရှာပါ။ ၎င်းတို့ကို စာရင်းများ အမျိုးအစား ခွဲခြားပါ။
ဥပမာ - အနီရောင် ရှိသော ပစ္စည်းများ၊ ပလပ်စတစ် ပစ္စည်းများ၊ သံလိုက်ပစ္စည်းများ</td>
<td>ပွိုင့်များ ပြုလုပ်ရန် စာရွက် သုံးရွက်ကို လိပ်ပါ။ ထောင်ထားပါ။ ပွိုင့်များ၏ ထိပ်ဘက်တွင် ပစ္စည်း မည်မျှ ဆင့်စီနိုင်မည်ကို ကြည့်ပါ။ သင် ဆင့်စီနိုင်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းအားလုံးကို စာရင်း ပြုလုပ်ပါ။</td>
<td>သင့်မိသားစုအတွက် ပစ္စည်းရှာဖွေ စုစည်းသည့် ကစားနည်း တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ သင့်အိမ်တွင် ပစ္စည်းများကို ဝှက်ထားပါ။ ထို့နောက် ရှာဖွေန် သဲလွန်စများ ရေးသားပါ။</td>
<td>တစ်နာရီအတွင်း သင်၏အိမ်ကို ဖြတ်ကျော်သွားသော ကားများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ကားတစ်စီးချင်း၏ အရောင်ကို ရေတွက်ပါ။
ဖြတ်သွားသော ကားအရောင်၏ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ရှင်းပြရန် အချိုးများကို ဖန်တီးပါ။</td>
<td>မတူညီသော စာအုပ်နှစ်အုပ် သို့မဟုတ် ရှိုးနှစ်ခုမှ ဇာတ်ကောင် နှစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။
ထိုဇာတ်ကောင်များ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံခဲ့လျှင် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရေးပါ။</td>
</tr>
</table>

၆-၈ ရက်သတ္တပတ် ၃-၄ အိမ်၌ ESL

ဤလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်ရန် မှတ်စုစာအုပ် စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
စာအုပ်တစ်အုပ်မှ စာမျက်နှာ တစ်ခုကို ရွေးပါ။ သင့်အိမ်ရှိ သင့်အရှေ့ တည့်တည့်တွင် မြင်ရသည့် ပစ္စည်းများ၏ နာမ်များ အားလုံးကို ပြောင်းလဲပါ။ ထို့နောက် ကျယ်ကျယ် ဖတ်ပါ။	T ပုံသဏ္ဌာန် ကားချပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အိမ်နှင့် ကျောင်း၌ သင်ယူလေ့လာမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင် သဘောကျသည့် ပစ္စည်းများအား စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ **အိမ်** | **ကျောင်း**	ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် ရေပုလင်းများ ကဲ့သို့သော သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို ရှာပါ။ စာလုံးပုစ္ဆာ တစ်ပုဒ်ကို ရေးသားပါ သို့မဟုတ် ရေးဆွဲပါ။ **အိုမာတွင် ခရက်ကာ ၃၄၆ခု ရှိသည်။ နီဇီသည် တစ်ရာ့သုံးခု စားခဲ့သည်။ မည်မျှ ကျန်ခဲ့သနည်း။**	အပြင်သွား၍ တိမ်များကို မော့ကြည့်ပါ။ သင်မြင်သည့်အရာကို ပုံဆွဲပါ။	တိရစ္ဆာန် နှစ်ကောင်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ အစားအစာ ကွန်ရက်ကို ပုံဆွဲ၍ အမည်တပ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ဂေဟာစနစ်များကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ဗင်သရုပ်ပြပုံ တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
နံရံပေါ်တွင် အရိပ်ပုံ ရုပ်သေး ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ခေါင်းစဉ်၊ ဇာတ်ကောင်များ၊ ပြဿနာ၊ အဖြေနှင့် သင့်ဇာတ်လမ်း၏ အဆုံးသတ်ကို ရေးသားပါ။	ရဲတိုက်တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် သကြားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ မည်မျှ ရှည်လျားအောင် သင် ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။ အရေအတွက် မည်မျှ သင် အသုံးပြုခဲ့သနည်း။ သင်၏ ပစ္စည်းများကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။	သင့် အိမ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်၍ စာလုံးပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်စေသော သဘာဝထဲရှိ ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပါ။ သင်မြင်သည့်အရာကို ပုံဆွဲပါ။ 	သင် လူတွေ့မေးမြန်းလိုသည့် တစ်ဦးကို စဉ်းစားပါ။ ထိုသူထံ အနည်းဆုံး မေးခွန်း သုံးခု ပါသော စာတစ်စောင် ရေးသားပါ။	ဈေးနှုန်းများ ပါသော မီနူးတစ်ခု ဖန်တီးရန် သင့်အိမ်ရှိ အစားအသောက်များကို အသုံးပြုပါ။ စာလုံးပုစ္ဆာများကို ရေးသားရန် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ **ဥပမာ -** **နွားနို့ = ၂၀.၀၀ ဒေါ်လာ** **ငှက်ပျောသီး = ၃၃.၀၀ ဒေါ်လာ** **ရေခဲမုန့် = ၁၂.၀၀ ဒေါ်လာ**