

ဘာဖလိပ်ပဒိန်ကို

တၢ်ဃုသံကွၢ်သံဒီးလၢ ၂၀၂၁ တၢ်မၤပူၤဖျဲးအမဲရံကၢ်ဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤစ့တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂ့ၢ်

- တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤကပညိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်တကလုာ်ဘၣ်တကလုာ်အဖီခိၣ်-
- တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်စးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဒီးဟံၣ်ခိၣ်လီၤတဖၣ်
  - တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤကိၣ်ဖိလၢကန့ၢ်ဘၣ်ဖဲးဖိကဟၣ်ပိညါအဂီၢ်
  - ကိၣ်ဖိဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်ပူၤအိၣ်ဖျဲးအဂီၢ်
  - တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်မၤလိလၢအလီၤမၤကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်
  - တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢကိၣ်ဖိပူၤဂ့ၢ်ဝိ/သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢပပူၤကိၣ်ဖိလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢကိၣ်ဖိလၢတၢ်လဲၤသးလီၢ်သးကျဲၤလၢကီၢ်ပူၤအဂီၢ်ဒီးပူၤလၢမၤလိကိၣ်လီၤဝါကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဖၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်ဒုးအိၣ်စးထီၣ်တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်သိၣ်လိတဖၣ်

1. ကရူၢ်လၢဘၣ်ထွဲန့ၢ်အဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်. (လၢဘၣ်ထွဲန့ၢ်တဖၣ်ယုထာဲလၢၣ်)
  - o မ့ၢ်ပူၤလၢအိၣ်လၢဘာဖလိပ်ဂ့ၢ်ပူၤ
  - o မ့ၢ်မိၢ်ပၢ်/ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်/ပူၤကွၢ်ထွဲပူၤဆူးကုဆါဘီ
  - o မ့ၢ်ပူၤကိၣ်ဖိ
  - o မ့ၢ်ပူၤဖျိထီၣ်ဘာဖလိပ်ပဒိန်ကို
  - o မ့ၢ်ကရၢလၢသ့ၣ်ထီၣ်သးလၢတဝါပူၤ/ပူၤခၢၣ်စး(အဒိ Say Yes, United Way, etc.)
  - o မ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝိပူၤသ့ပူၤဘၣ်
  - o မ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဂၤလၢတဲကျိၣ်အဂၤလၢတဲကိၣ်လီၤဝါကျိၣ်တဘၣ်ဘၣ်
  - o မ့ၢ် ပူၤတဂၤလၢလၢကီၢ်အမဲရံကၢ်ပူၤထူလံၤဖိကလုာ်အကျိၤ
  - o အဂၤ(ကွဲးဖျါထီၣ်) \_\_\_\_\_
2. တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်စးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဒီးဟံၣ်ခိၣ်လီၤတဖၣ်-(ယုထာဲလၢနဆိၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်)
  - o မၤဂ့ၢ်ထီၣ်/မၤဘၣ်လိၣ်က့ၤကလံၤတၢ်ဟဲန့ၢ်ဟးထီၣ်အကျိၤအကျဲၤဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ကလံၤအကံၢ်အဆီလၢအဂ့ၢ်
  - o မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပူၤအိၣ်ထံဖျိးထီၣ်အလီၢ်ဆူတၢ်မၤဂ့ၢ်လီၤထံပလိသ့အလိၣ်တဖၣ်
  - o မၤထီထီၣ်တၢ်မၤကဆိ/တၢ်ကဆဲးကဆိကိၣ်တဖၣ်အပတီၢ်
  - o မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ကိၣ်ပူၤ ကိၣ်ဖိအိၣ်တၢ်အလီၢ်အတၢ်ပိးတၢ်လိလၢကမၤဂ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိအဂီၢ်
  - o မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ကိၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အလီၢ်အကျဲၤလၢတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးအဂီၢ် (အဒိ တၢ်ထီထီၣ်ဝဲတြီဖိအသိ, ဝဲတြီဖးဒိၣ်, တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢဂီၢ်တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အခိၣ်ဒုး, ထံကျိၤတဖၣ်, တၢ်ဘိထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အလီၢ်အကုၣ်အခိ, လီမ့ၢ်အူ,တၢ်ဖူထီၣ်ကသံၣ်ထံ, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အဒါ, တၢ်မၤဘၣ်က့ၤကသံၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးစၢ်စုၣ်, အဂၤတဖၣ်). ဆူၤထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် "အဂၤ" အဖိလၢသိးတက့ၢ်.

- ငှားချူးစီမံ/မဂ္ဂဇင်းတိုက်လိပ်ခိုခိုလိပ်ကွဲတိုက်လိပ်တဖန်လအိမ်သုံးခဲအံတဖန်, ဖိသပ်တိုက်လိပ်ကွဲလိပ်တဖန်, ဒီးမဂ္ဂဇင်းတိုက်ဂါလီနိုဒ်တိုက်ဟူးတိုက်ဂါလီလိပ်လကအိမ်ဒီးတိုက်ပူတိုက်ဖျူးအဂီ, လအိမ်စီစုလီသးကသုအဂီ, ဒီးလကအိမ်ဒီးဟံဒ်ဖိဖိဖိလအိမ်ဒီးနီခိတိုက်လိပ်တိုက်လိပ်ကးတဖန်အဂီ(အဒိ, လိပ်ဆုဒ်နီဖိ, ပုယုတိုက်အကျိ, လိပ်ကွဲလိပ်လအိမ်သးလအိမ်, တိုက်တိုက်ဖိတိုက်လံအဒီး, အဂါ...)
- ဟံလိပ်နီကျိကျဲလအိမ်ဟံဒ်ဖိဖိဖိ, သမံသကိး, ပုယုထွဲတိုက်ဖိ လကကွဲစိစဲကွဲတိုက်လိပ်ခိုခိုလိပ်ကွဲတိုက်ကျဲလအိမ်ယံကသုအဂီ ဝဲပုအဂါပဲထီလအိမ်လအိမ်ကစာတသုဘဉ်အခါအဂီ
- နီအဖိခိတ်ဟံဖျိအသိးတဖန်တဘဉ်ထွဲနီတခါဘဉ်
- အဂါ \_\_\_\_\_

3. ကွဲဖိတိုက်ဒီးန့ဘဉ်ဖဲဖိကဟဉ်ပီညါအဂီ: (ယုထာလအိမ်ဆိတ်ဆိတ်ထွဲတဖန်)

- ပုယုတိုက်မလိဂီဖဲဖိကဟဉ်(အပဉ်ယုဒ် ခီဖျူထာဉ်ပီးလိ, ခီဖျူထာဉ်ပူတိုက်ရဲဉ်လိကျဲလိဟံတဖန်, တိုက်ဆဲးကျိဉ်, တိုက်မဂ္ဂဇင်းလအိမ်ဖိကဟဉ်တိုက်လိပ်ဘဉ်တဖန်, ဒီးတိုက်ပီးတိုက်လိလအိမ်အိမ်သုတဖန်) လကမဂ္ဂဇင်းလအိမ်လအိမ်လိလအိမ်အကျိအကျဲတဖန်အဂီဖဲတိုက်သိဉ်လိအဲဒဲသုဉ်အခါ
- ပုယုနီခဲမရဲဉ်တိုက်ပီးတိုက်လိလအိမ်ထီဉ်(အဒိ, ခဲမရဲဉ်လအိမ်ယုဒ်ဒီးသရဲဉ်လအိမ်ကစာတိုက်, ခဲမရဲဉ်အခိဉ်, အဂါ..)
- ဟုဉ်လိလအိမ်အိမ်ဖျူဒီးဟံဒ်ခိဉ်ဟံဒ်ယုဒ်တခါလအိမ်အိမ်ထီဉ်နဲးWiFi ဒ်သိးကွဲဖိဒီးဟံဒ်ဖိဖိဖိတဖန်ကန့ဘဉ်ဝဲအုထာဉ်နဲးအဂီ.
- သိဉ်လိသရဲဉ်အသိတဖန်ဘဉ်ယုဒ်ကွဲဖိဖျူကလုာ်သိဉ်တိုက်ပူဖဲဖိကဟဉ်ဒီးတိုက်မလိစီစုတဖန်အဂီ
- ဟုဉ်လိလအိမ်ကျိကျဲဒီးတိုက်ဆဲးဆဲးလကကွဲတတိုက်ကျဲလအိမ်ဒီးကွဲမဂ္ဂဇင်းကွဲတိုက်ထီဉ်ဒ်သိးကအိမ်ဒီးတိုက်ဘဉ်တိုက်ဘါအဂီ, အပတိုက်လအိမ်ကတိုက်, ကျိကျဲလအိမ်ဘဉ်ကတိုက်အဂီ
- မဂ္ဂဇင်းထီဉ်ကွဲဘါးစံတိုက်လဲလအိမ်ကျဲလအိမ်ဖျူထာဉ်ပူတိုက်ရဲဉ်လိဟံလအိမ်ပုယုအုထာဉ်နဲးအိမ်တဖန်ဒ်သိးကွဲဖိဒီးဟံဒ်ဖိဖိဖိတဖန်ကသုဉ်ညါဝဲအဆဲးကတိုက်ဖဲကွဲဘါးစံကဟဲဝဲတုဒဲဆဲးယံးလဲဉ်အဂီ
- မဂ္ဂဇင်းထီဉ်/မလိထီဉ်ခိဉ်ဖျူထာဉ်တိုက်ပီးတိုက်လိဒီးခီဖျူထာဉ်ပူတိုက်ရဲဉ်လိဟံတဖန်အပတိုက်လအိမ် သးပုယုကုဉ်သုတိုက်ရဲဉ်တိုက်ကျဲအဂီ
- တဘဉ်ထွဲနီတခါဘဉ်
- အဂါ \_\_\_\_\_

4. ကွဲဖိဆုဉ်ဒီးတိုက်အိမ်ပူအိမ်ဖျူးအဂီ: (ယုထာလအိမ်ဆိတ်ဆိတ်ထွဲတဖန်)

- ဆဲးဟုဉ်လိလအိမ်တိုက်မဂ္ဂဇင်းလိခိဘုး-၁၉အဂီတိုက်ပီးတိုက်လိတဖန်(အဒိ, မဲဉ်ထံကလဲလိဒီးတိုက်, တိုက်ကးဘါမဲဉ်သဉ်, ကသံဉ်မဂ္ဂဇင်း, တိုက်မဂ္ဂဇင်းဆုဉ်တိုက်တိုက်ဖိတိုက်လံတဖန်, အဂါ...)
- ဟုဉ်လိလအိမ်ထီဉ်န့တိုက်မဂ္ဂဇင်းလိတိုက်အဂီတိုက်ပီးတိုက်လိဒီးတိုက်ကဆုဉ်ကဆုဉ်အဂီတိုက်ဖိတိုက်လံတဖန်လအိမ်ပုယုလအိမ်သိဉ်လိတိုက်လအိမ်ချာတဖန်အဂီ(အဒိ, သးပုယုကုဉ်သုဂီပုယုတိုက်ဖိတဖန်လအိမ်မဂ္ဂဇင်းလအိမ်ပုယုတဝါဝဲဒီးတဖန်)
- တတိုက်ကျဲဒီးအိမ်လိလအိမ်လအိမ်ဆိတ်ဆိတ်ဟံဒ်ဖိဒီးအကပမုတမုာ်လိကဝါအပူဒ်သိးကဟဲဖဲတိုက်ပီးတိုက်လိဒီးကလံဟးထီဉ်ဟးလိလအိမ်အကျဲကညီအဂီတက့ာ်.

- မအေအိတ်ကိုအပတ်ခိဘူး-၁၉တံမကွဲဖတ်လီလကွဲဖိဒီးပုမတံဖိတဖ်အိတ်အလီ
- ဟုတ်လီအေအိတ်စဲးတံပီးတံလီတံဖိတံလံတဖ်လကမဂုထိတ်ကလံဟးထိတ်ဟးလီအကျိလတံလိတ်ကွဲအလီ, ကွဲဖိအိတ်ဖိုင်အလီ, ဒီးလကွဲဖိအိတ်အလီတဖ်န့လီ.
- ဟုတ်လီအေအိတ်ကိုကသံသရ်ဖိတဖ်, ကသံကရ်ဖိခတ်စးတဖ်, ဒီးကွဲဖိတံလံဟးလတံချကသံသရ်ဖိတဖ်
- မဂုထိတ်တံဒေယိခဲမရ်ဒီးတံဘံတ်ဘတံရဲတ်ကျဲလက ကွဲတံသုတ်ထိတ်တံဘံတ်ဘအဂီ
- တုတိတ်ကျဲကျဲန့လီမိတ်ပုတဖ်လအဘံတ်အဘလကလဲန့လီဆူတံသုတ်ထိတ်ပူအဂီ
- လမဲကလယိဖိတံဖ်အလီ ထာန့လီကွဲဒီးမဲကလလအိတ်သဒါကျိချန့တဖ်
- ပုန့ တံကွဲဖိခိတ်ခါတံရဲတ်ကျဲတံမကျဲလက ကသုတ်ညါကွဲဖိအတံလဲတံကွဲအကျိအကျဲဒီးကွဲဖိအိတ်လီဒ်သိးကသုတ်ညါဂုထိတ်ကွဲဖိတံဘံတ်ဘအဂီ (အဒိ, ကသုတ်ညါကွဲဖိဟဲတုလကကွဲမုတမုကတုလဟံတ်ပူပူဖျဲးဖျဲးအဂီ)
- တဘတ်ထွဲနီတခါဘတ်
- အဂါ \_\_\_\_\_

5. တံဒူးအိတ်ထိတ်လတံမလီလအလီမဲကွဲတဖ်အဂီ: (ယုထာလကန့ဆိတ်ဆိတ်ထွဲတဖ်)

- ဟုတ်လီအေအိတ်န့, တံမလီဆကတံလီနီကစဲဖတ်ကီခါအဆကတံ
- ဟုတ်လီအေအိတ်န့, တံမလီဆကတံလီနီကစဲ တချူးကွဲထိတ်ဒီးဘတ်အခါ/လကွဲပျိဝံအလီခံ
- ဟုတ်လီအေအိတ်န့, တံမလီဆကတံလီနီကစဲ လမုတ်ဘုတ်နံတဖ်
- ဟုတ်လီအေအိတ်န့တံဆကတံလီ တံမလီလကန့ဂီပျိ/အီလဲအကျဲ
- ပုအေအိတ်တံလိတ်တံလဲလတံမလီအတံမစါလက ကွဲဖိလတံမလီအိတ်လီတံတဖ်အဂီ
- တံဘတ်ထွဲနီတခါဘတ်
- အဂါ \_\_\_\_\_

6. တံဒူးအိတ်ထိတ်တံသိတ်လိအကျိအကျဲတဖ်: (ယုထာလကန့ဆိတ်ဆိတ်ထွဲတဖ်)

- ဟုတ်လီကုတ်သုအတံယုထာလတံသုဝဲဒဲးကွဲထာတ်/အီလဲတဖ် (အဒိ, တံထိတ်ကီသုဝဲမဲပျိန့ဟုပုပု)
- ဟုတ်လီန့တံတံစါမစါလက ကတံကွဲဖိအတံစးထိတ်ဖးလံဖးလံအဂီ
- ဟုတ်လီန့ လံဖးတဖ်အကလုတ်ကလုတ်လတံပူဒီးလလံရဲဒါးတဖ်အပူ
- ပုန့ကွဲသုလံဖးတဖ်, တံသိတ်လိတံရဲတ်ကျဲအကျိအကျဲတဖ်, STEAMတံပီးတံလီဒီးဒါးမကွဲတံပီးတံလီတဖ်, အဂါ...လကကွဲတံမလီဒါးတဖ်အဂီ
- ပုတံဖိတံလံလတံစါမစါလဲတံမထိတ်ထိတ်ပတံဒီးတံမဂုထိတ်အကံအစိအတံခွဲတံယတ်တဖ်
- ပုတံဖိတံလံ/တံတံစါမစါတဖ်လကကုတ်သုလီဆိအဂီအတံရဲတ်ကျဲတဖ်

- ပုတီးဖိတ်လံ/တံတိုင်းစာမေးစာမေးလောကွဲဖိလောကီလီဝါကျိန်မှန်ကျိန်လောအသိအင်္ဂါတဖန် (ENL).
- မအေထီန်နုကျိန်ဒီးဆဲးလောဘန်ထွဲလောအတံဘန်လိင်သးတဖန်
- မအေထီန်တံကတီးနုတံနုလီတီးအပတီးဒီးယုအေထီန်ကွဲဖိလောကလုအဂါတဖန်အကျါ
- မဂုဒေထီန်တံဒုတံအုတံဒုနဲဒိတဖန်အတံရဲတံကျါ
- မထီထီန်/မဂုထီန် တံမကေဂါအခိန်ထံးခိန်ဘိတံကုန်ဘန်ကုန်သုတံရဲတံကျါတဖန်, တံဖိတ်လံတဖန်, ဒီးတံပီးတံလီအပတီးတဖန်(အဒိ, တံဘိုသိလုဒီးလီမုန်အုလုတဖန်, ဝဲဖိကဟန်လောထုးထီန်အရုန်ဘန်တဖန်, HVAC တံဘိုထံကျါတဖန်, ပုစုသုခိန်ဘန်တံဖိတ်မေ, ကသံသရဲဖိဒီးပုကွါပုဆါလောဟံ, တံယုသမံသမီးအုထိုင်နဲးတံလံအိန်လီအိန်တဖန်, အဂါ.)
- မဂုထီန်/မထီထီန်တံတံမလီလံအပတီး လောပုဟုန်လီအီခိဖျိသးပုကုန်သုဝဲကျါလောအပယု တံယုသုညါဘန်ယးဆူချုဂါတံကွါထွဲအကျါအကျဲ, နီတဂါတံဖိန်ကျိန်စ့, အဂါတဖန်.
- ပုတီးမကွါအကျါအကျဲတဖန်ဒီးတံလိန်လောအအိန်တဖန်လောကတီးစာမေးစာမေးတံသိန်လီလောအကြားဝဲဘန်ဝဲတဖန်ဒီးတံဟုန်လီအမေးလောကြားဝဲဘန်ဝဲတဖန်အဂါ
- တဘန်ထွဲနီတခါဘန်
- အဂါ \_\_\_\_\_

7. တံတိုင်းစာမေးစာမေးလောကွဲဖိပုဂုဝါ/သးတံတူဘန်ခိန်ဘန်အဂါ- (ယုထာလောနအိန်အိန်ထွဲတဖန်)

- ဟုန်လီအေထီန်နုသးတံတူဘန်ခိန်ဘန်အတံမေးဒီးတံလိန်ဘန်တဖန်လောကမေးစာမေးဝဲကွဲဖိကွဲထီန်အနံ, ဒီးဖဲတံမလီအဂါလောကွဲပုဂုဝါအလီခံ မုတမုဖဲကွဲဖိလောဒီးနုဘန်တံသိန်လီတံမေးစာမေးလောဟံအခါ.
- ငါပု မုတမုမေးပုအဂါလောကမေးအေထီန် ပုဂုဝါပုမေးတံဖိတဖန်, ကွဲပုဟုန်ကုန်ဟုန်ဖးတံ, သးဂုဝါကသံသရဲတဖန်, ပုတံတဝါပုဆူချုပုမေးတံဖိတဖန်ဒီးသးတံတူဘန်ခိန်ဘန်ပုမေးတံဖိတဖန်
- သိန်လီကွဲပုမေးတံဖိတဖန် ဒ်သီးကသုညါဝဲကွဲဖိအတံတူဘန်ခိန်ဘန်လောသးအတံတူဘန်တကပု/ပုဂုဝါတကပုဒီးဘန်သုညါလောကွဲဖိလောကွဲဘန်ခိန်ဘန်သးဆူချုတံဂုဂါ, ဒ်သီးတံကဆုအီဆူကွဲပုဟုန်ကုန်ဟုန်ဖးတံအအိန်/ပုဂုဝါပုမေးတံဖိအအိန်ကသုအဂါ
- ယုသုညါကွဲဖိအတံလိန်ဘန်တဖန်ခိဖျိ တံသုဝဲ တံမကွါ ၂၀၁၉ ဒီး ၂၀၂၁ Youth Risk Behavior Survey, Universal Mental Health Screener and School Health Index.
- ဟုန်လီကွါကွါတံသိန်လီတဖန်ဒီးတံတိုင်းစာမေးစာမေးလောသးအတံတူဘန်ခိန်ဘန်တကပုဒီးတံအိန်ဆူအိန်ချုဂါကျါတဖန်.
- ဟုန်လီအေထီန်တံသိန်လီလောကွဲပုမေးတံဖိ, ပုယုသရဲသမါလောတိုင်းစာမေးစာမေးတံပုသရဲတဖန်, လောကသုညါတံပနီလောတံမေးအေထီန်သိထီန်အိန်ကသုအဂါ
- ဟုန်လီနုကွဲဖိဒီးဟံဖိယိ ဘန်ယးတံနုလီမေးစာမေးတံဖဲတံအဲဒီးမေးသံလီကစာသးဒီးဖဲတံသုကသံမုဘီးမုအိန်အခါ
- ဟုန်လီနုတံရဲတံကျါဘန်ယးကွဲဖိတံမေးနုအိန်ယုပုဂါ, တံသိန်လီတဖန်, ဒီးမဂုထီန်တံတိုင်းဖျါထီန်အကျါအကျဲဖဲတံမေးနုအိန်ယုတံကဲထီန်သးအခါ(ပုယုတံမေးနုအိန်တံလောအုထိုင်နဲနဲပု)

- ပုဂ္ဂိုလ်သားအတော်တော်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်တော်မာကျော်လၢ ကမၤစၢၤပုၤမၤတော်ဖိၣ်သိးကန့ၣ်လီၤမၤစၢၤဝဲဒီးကသုၣ်ညါထွဲဝဲမ့တမ့ၢ်သုၣ်ညါဟံ  
ဝဲ ကွီဖိလၢအိၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝဲဒီးသးတော်တော်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်အတော်လိၣ်ဘဉ်တဖၣ်, ယုၣ်စ့ၣ်ကိးဒီးပုၤမၤတော်ဖိလၢန့ၢ်ဘဉ်တော်သိၣ်လိတဖၣ်  
အံၤကထိၣ်တယၢ်ဝဲတော်ဂ့ၢ်တော်ကျိၤဟံဖိၣ်ခိဖျိတော်ထံၣ်စိဝဲပုၤဂ့ၢ်ဝဲဒီးတော်တော်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်ဒီးဆဲးလၢတော်အိၣ်သးတဖၣ်အိၣ်ဝဲအသိး
- တော်သိၣ်လိတော်မၤစၢၤလၢကွီတော်သုၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢကသုးထီထီၣ်ကျိၤကျဲလၢတော်ဟံသုၣ်ဟံသး, ပုၤဂ့ၢ်ဝဲဒီးတော်တော်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်  
အကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးကွီဖိတော်ထီၣ်ကွီကအါထီၣ်အဂီၢ် တော်မၤစၢၤတဖၣ်
- တဘဉ်ထွဲနီတခါဘဉ်
- အဂၤ \_\_\_\_\_

8. တိၢ်စၢၤမၤစၢၤပုၤကွီဖိလၢတော်လိၣ်ဘဉ်အိၣ်ဒိၣ်ကတၢၢ်တဖၣ်- (ယုထၢလၢနဆိၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်)

- ဟ့ၣ်လီၤတော်မၤစၢၤလၢကွီဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလၢလိၣ်ဘဉ်တော်မၤစၢၤလၢကန့ၢ်ဘဉ်ဆူၣ်ချ့ၣ်ဝိတော်လိၣ်တော်လဲၣ်တဖၣ်, ပၣ်ယုၣ်တော်သိၣ်  
လိသီလိလၢကွီဖိဒီးမိၢ်ဟံတဖၣ်ဘဉ်ယးတော်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်အကျိၤ
- ငါန့ၢ်ပုၤမၤတော်ဖိလၢကယုကွၢ်ကွၢ်ကွီဖိလၢတထီၣ်လၢကွီဘဉ်တဖၣ် မ့ၢ်လၢခိဘူး-၁၉ တော်ဆါသၣ်တြိၣ်အယိ
- ဟ့ၣ်လီၤတော်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢကွီဖိလၢဟံၣ်ဖိတအိၣ်ဘဉ်တဖၣ်, လၢအိၣ်လၢပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တော်လီၢ်တဖၣ်, လၢတော်ထုးထီၣ်ကွံာ်  
အိၣ်လၢကွီတဖၣ်မ့တမ့ၢ်လၢအဒၢတဖၣ်မ့တမ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဖိတဖၣ်အဂီၢ်
- တဘဉ်ထွဲနီတခါဘဉ်
- အဂၤ \_\_\_\_\_

9. တိၢ်စၢၤမၤစၢၤကွီဖိလၢဟဲသုးလီၢ်သုးကျဲလၢကိၢ်ပူၤအဂီၢ်ဒီးပုၤလၢမၤလိကိၤလီၤဝါကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်: (ယုထၢလၢနဆိၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်)

- ဟ့ၣ်လီၤလီၤဆီန့ၢ်တော်ရဲၣ်တော်ကျဲလၢကမၤစၢၤကွီဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလၢမၤလိကိၤလီၤဝါကျိၣ်ဒ်ကျိၣ်အသိတကျိၣ်အသိး လၢတော်လိၣ်  
အိၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်လီၤလီၤဆီန့ၢ်တော်ရဲၣ်တော်ကျဲလၢကမၤစၢၤကွီဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလၢသုၣ်ညါကျိၣ်ခံကျိၣ် လၢတော်လိၣ်အိၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တော်ကျိၣ်ထံတော်အဂီၢ်တော်ဖိတော်လံၤတော်ပီးတော်လိတဖၣ်(အဒိ, ကျိၣ်ထံတော်ဂီၢ်တော်ကန့ၣ်ဒၢ/ဒါၤဖျူထၢၣ်ပူၤတော်ရဲၣ်တော်ကျဲလၢ  
လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တော်ဆဲးကျိးလၢကွီပုၤမၤတော်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤအဂီၢ်, ကွဲးကျိၣ်ကွဲးလံာ်လဲၣ်လၢကစၢ်ဒၣ်ဝဲအကျိၣ်  
တဖၣ်, လံာ်သံးစီရူးလၢကွီဖိလၢဟဲတုၤသီသီတဂၤစုးစုးအဂီၢ်, အဂၤတဖၣ်)
- မၤအါထီၣ်တော်မၤလိအတီၤလၢအိၣ်ဟံသးခဲအံၤတဖၣ်လၢသးပုၤတော်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သုအကျိၤလၢကပၣ်ယုၣ်ဝဲတော်မၤလိလၢပုၤလၢ  
မၤလိသီထီၣ်ကိၤလီၤဝါကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- တဘဉ်ထွဲနီတခါဘဉ်
- အဂၤ \_\_\_\_\_

10. တိၢ်စၢၤမၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်: (ယုထၢလၢနဆိၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်)

- ဟ့ၣ်အါထီၣ်တော်ခွဲးတော်ယၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢအဖိတဖၣ်အသးသမူပူၤဒီးလၢတော်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သုအပူၤ

- ဆဲးမးန့ၢ်မိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢမဲၣ်သကိၣ်မဲၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢဂီၤဖျါန့ၢ်ဟူမ့ၢ်ဂ့ၤ ဒိဖျါဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကိၣ်မိၢ်ပၢ်ဝဲၤဒၢးတဖၣ်. (အခဲအံၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤလိတၢ်အိၣ်ဖိၣ်တဖၣ်, တၢ်တၢ်စၢၤမၤစၢၤတၢ်အကရူၢ်တဖၣ်, ဒီးဘူၣ်ပွဲၤလီၤဆိတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဖိခိၣ်)
- သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်.
- တဘၣ်ထွဲနီၣ်တခါဘၣ်
- အဂၤ \_\_\_\_\_

11. တၢ်ဒုးအိၣ်စးထီၣ်တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်သိၣ်လိတဖၣ်- (ယုထၢလၢနဆိၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်)

- သိၣ်လိန့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်ယး Next Generation ဒီး NYSEDတၢ်မၤလိအပတီၢ်တဖၣ်(အဒိ, တၢ်ဒုး, ကီၤလီၤဝါ, ဝဲအ့ၣ်, ပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်မၤလိ, အဂၤတဖၣ်)
- သိၣ်လိန့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢဂီၤဖျါန့ၢ်ဟူတၢ်မၤလိအကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးအီၤလဲတၢ်မၤလိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် (အဒိ. Schoology).
- ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်သရၣ်သမါတဖၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တၢ်အခွဲးအယၢ်လၢကိၣ်တၢ်မၤလိလံာ်အသကိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်
- ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တၢ်သိၣ်လိလၢသရၣ်သမါလၢအတၢ်သိၣ်လိတၢ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ် လၢသိၣ်လိဝဲ ကီၤလီၤဝါဒ်ကျိၣ်အသိတကျိၣ်အသိးဒီးကူၣ်သ့လီၤဆိတဖၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တၢ်မၤလိလၢပုၤလၢပၤပုၤကိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- သိၣ်လိသရၣ်သမါဒီးကိၣ်ခိၣ်န့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယးကျိၤကျဲၤလၢကိၣ်ဒီးကိၣ်ဒၢးပူၤတၢ်သိၣ်ယိၣ်ကိၣ်ဖိလၢအဂ့ၢ်တကပၤ(အဒိ,လၢကထုးထီၣ်ကိၣ်အလီၢ်, လၢကဘိၣ်ဘၣ်က့ၤတၢ်အဂီၢ်, လီၤပလိၣ်ဒီးဆဲးလၢဒီးကျိၣ်အတၢ်လီၤဆိတဖၣ်, တၢ်ပၤဆုၢ်တၢ်ဒၢးပူၤကျိၤကျဲၤတဖၣ်, ပုၤတဝၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤလိ, တၢ်တက့ၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်, တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးတၢ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲ, အဂၤတဖၣ်)
- ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်တၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်တၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢကိၣ်သရၣ်တမါတဖၣ်လၢတၢ်သ့ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ဟ်ဖိၣ်အတၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိကိၣ်ဖိတဂၤစုးဒ်ကိၣ်ဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဝဲအသိး
- သရၣ်သမါတဖၣ်အတၢ်မၤလိအါထီၣ်လၢ တၢ်သိၣ်လိအပတီၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤထီၣ်တၢ်ပတီၢ်, တၢ်သိၣ်လိအဂၤတၢ်
- ပုၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢသရၣ်သမါကမၤလိအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်
- တဘၣ်ထွဲနီၣ်တခါဘၣ်
- အဂၤ \_\_\_\_\_

12. လၢနအိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဂ့ၢ်, လၢအလီၤဆိ, လၢဘၣ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါထံၣ်န့ၢ်ဟ်အီၤတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်တခီ ကွဲးလီၤဘၣ်ဖဲအံၤ. \_\_\_\_\_