



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ၁၀၀ လၢကဆိၣ်ထွဲတၢ်ရူၤလိာ်မ့ၢ်လိာ် ဇီး ဘၣ်ထွဲသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

သးအတၢ်ပလီၢ်



[BPS WSCC COVID 19 Social Emotional Resources](#)
[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

1. ငှးန့ၣ်လီၤသးအတၢ်ပလီၢ် (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဇီးတၢ်ဆိကမိၣ်ထံက့ၤတၢ် ၁၅ မံးနံး) အဆၢကတီၢ်ကိးနံးဒဲးတက့ၢ်.
2. သိၣ်လိနဖီတၢ်ကသါန့ၣ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်လၢကမၤမ့ၢ်မၤခ့ၣ်ပုၤဒ်သိးကစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
3. သိၣ်လိနဖီလၢကဂဲၤလိတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်ဒ်လဲၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢမၤမ့ၢ်မၤခ့ၣ်အသးဒ်အမ့ၢ်ကနာမူဖီမ့ၢ်မၤဝံၤ *four-corner breathing* တချုးမၤဝံၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလိန့ၣ်တက့ၢ်. *Four-corner breathing* မ့ၢ်တၢ်ယိယိဖီလၢအမ့ၢ်ကသါန့ၣ်လီၤယိာ်ယိာ်ဇီးကသါထီၣ်လွၢ်ၤဘျီန့ၣ်လီၤ. နမၤဝံၤတၢ်ကသါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤလၢနဆၢထၢၣ်ဇီးကသါန့ၣ်လီၤတထံၣ်ဇီးကသါထီၣ်ဖဲနမ့ၢ်ကတၢ်ဆူၣ်အံၤန့ၣ်တန့ၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်သ့ၤလီၤ.
4. မၤယိကၣ်ဖဲဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်. လၢ YouTube ပုၤဇီးကးလၢတၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဇီးတၢ်ဂီၤအယိကၣ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်အိၣ်ဝဲလီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ



[Click for Link to Physical Activity Resources](#)
[Click for link to 5 minute fitness activities](#)

5. မၤန့ၣ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအစ့ၤကတၢၢ်တနံၤအမံးနံး ၁၀ န်အမ့ၢ်, ဂဲၤကလံာ်, မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ယီၤကုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
6. ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤတဖၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤတၢ်လၢကပာ်ပခိၣ်ပယၢၤကဆဲးကဆိအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
7. မ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်စ့ၤ, လဲၤကိးန့ၣ်တၢ်ချၢဒ်သိးကဟးလၢတၢ်စ့ၤကျိန့ၣ်တက့ၢ်.
8. ပျဲန့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢကကွၢ်သ့ၣ်လၢတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤကရၢၢ်တၢ်မၤန့ၣ်တက့ၢ်.
9. မၤန့ၣ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်တၢ်ဂဲၤကလံာ်အိၣ်ဒီးအထံာ်အဘီၤလၢဟံာ်ဖိယီၤတဂၤစ့ၣ်ဒီးမၤန့ၣ်တၢ်ဂဲၤကလံာ်တၢ်ပြဲတက့ၢ်.
10. မ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်စ့ၤ, လဲၤကိးန့ၣ်တၢ်ချၢဒ်သိးကဟးလၢတၢ်စ့ၤကျိန့ၣ်တက့ၢ်.(ဂဲၤလိတၢ်ရဲၤလိာ်မုာ်လိာ်လၢအိၣ်ယံးလိာ်သး)
11. မၤန့ၣ်တၢ်ဂဲၤကလံာ်အမူးသဖံာ်တက့ၢ်.
12. မုာ်လၢသးဖံာ်လၢတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်ပြဲတက့ၢ်. ပာ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အိးထီၣ်တၢ်သးဝံာ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ်မတဂၤမၤကဆိအးအချ့ ကတၢၢ်တဂၤလဲာ်တက့ၢ်.
13. [GoNoodle!](#) ဂၤဒိၣ်မးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤ, ဒီးအဂၤတဖၣ်အတၢ်နဲာ်ကျဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
14. တ့ထီၣ်ဟံာ်ပူၤတၢ်နိးတၢ်ဘျးတၢ်မၤလိတက့ၢ်.
15. စ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူလၢဘၣ်ဂဲၤကလံာ်ပိာ်အခံတဖၣ်လၢ YouTube.
16. ရဲၣ်သဲကတီၢ်န့ၣ်အံၤဒီးဘၣ်ဒိၣ်လၢသ့အိၣ်တသ့တပူၤယီၤတက့ၢ်.
17. ထူးပဲတြီၢ်တဖၣ်တပူၤယီၤတက့ၢ်.
18. အိၣ်ဒီးအိၣ်လၢပုးလၢတၢ်ပြဲမူးကလုာ်လုာ် - အလီၤန့ၣ်, အကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအမ့ၢ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိဒီးအမုာ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒ်မံးနံးလၢကမၤန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်အတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ



[BPS Meal Distribution Schedule](#)
[Community Service Resource List](#)

19. ပျဲနဖိမၤစၢကတဲာ်ကတိၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢမ့တမ့ၢ်ကတဲာ်ကတိၤစီၢ်နီၤခိၣ်တက့ၢ်.
20. ငးသ့ၣ်ညါနဖိဒီးတၢ်အိၣ်အသိတန့ၣ်ဘၢတန့ၣ်... သဘၣ်ဆၢတံၢ်, သဘၣ်ဘိတံၢ်တကလုာ်, ဒံသ့ၣ်တကလုာ်
21. တ့တၢ်ချ့ၣ်ဘိလၢပျၢတဖၣ်ဒီးနဖိ(အစီ, ထံလီၤသကၤသဘၣ်, တၢ်ခဲးမဲဘိ, ဒီး saran ဘိၣ်ဘံ).
22. နသးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဆၢ, ပျဲနဖိယုထၢဟါတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ချ့တန့ၣ်တဟါတက့ၢ်.
23. တ့ထီၣ်ဟံၣ်ဖိယိတၢ်ဖိတၢ်အိၣ်တ့ၢ်အိၣ်လံာ်တက့ၢ်.
24. ထုးထီၣ်တၢ်ဖိအိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲအသိတက့ၢ်.
25. ဟ်ပနီၣ်အံသ့ၣ်ဆၢဒီးအံသ့ၣ်လၢနဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.
26. တ့ဘုခုပုၢ်လၢပျၢ(တမ့ၢ်ဒီးမဲးခြိၣ်ဝဲး) န့ၣ်တက့ၢ်.
27. ရဲၣ်လီၤနတၢ်နၢမုနၢအိၣ်တဖၣ်ဒ်လံာ်မိၢ်ပျၢအဖျၢၣ်ရဲၣ်လီၤသးအသိးတက့ၢ်.
28. ကုၢ်ကိၣ်ဒီးနဖိ(တဖၣ်)တက့ၢ်.
29. တ့ထီၣ်တၢ်မၤလီၤလၢတၢ်ထီၣ်တၢ်ယါယုာ်တဖၣ်, ဒီးမ့ၢ်လီၤ, ငးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ကစးကရဲးလၢအဝံၣ်အဘဲတက့ၢ်.
30. အိၣ်လၢပျဲဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤ, အိထံတက့ၢ်.
31. ဟ်ပနီၣ်ယာ်အံသ့ၣ်ဆၢဒီးအံသ့ၣ်လၢနဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.
32. တ့ဘုခုပုၢ်လၢပျၢ(တမ့ၢ်ဒီးမဲးခြိၣ်ဝဲး) န့ၣ်တက့ၢ်.
33. လူယုက့ၢ်ဖၣ်ကပုၤဘၣ်ဒိၣ်အကထၢတဖၣ်ဒီးဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိအိၣ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်လၢအအိၣ်ဖဲပနီၣ်ရိကျဲးဒီးဆိကမိၣ်-: "တၢ်အံးအလီၤသးစးဒီးတၢ်သုအိၣ်ကသုလီၤတၢ်လၢတၢ်တမံးမံးအဂီၢ်လီၤ." မ့ၢ်ဝံးဒီးမၤအိၣ်တက့ၢ်.

နိဂါတိကဆွဲကဆွဲ/နိဂါကစါတိကွါထွဲ



[Handwashing: Keeping Your Family Healthy](#)

[Self-care for Parents](#)

[Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)

34. သိပ်လိနဖိလကသုအဝဲသုဂ်အစုမုဂ်နိဂါနိဂါ, သးဝံဂ်အိဂ်ဖျဲဂ်နံသးဖံအတါသးဝံဂ်-ခံဘျီတကွါ.
35. မးလီတါလးနဖိမံဘဂ်တနး ၈ နဂ်ရဲဂ်တကွါ.
36. မးလီတါလးနဖိထူးအဝဲသုဂ်အမဲဖဲအိဂ်တါဝံတဘျီလါလါ, ဒီးဂါတဘျီဒီးတချူးမံဘဂ်တဘျီန့ဂ်တကွါ.
37. အိးထိဂ်ပဲတြိဖိ, ယဂ်ဘူးသဒါ, ဒီးတါနဲတဖဂ်ဖဲမုဂ်ဆါခိအဆါကတိါတကွါ.
38. နဖိမုဂ်အိဂ်ဖျါလးသးအူးမုတမုဂ်ပျါတဖဂ်, ယုတါဆိဂ်ထွဲခိဖျိပျါသုပျါဘဂ်ဒ်အမုဂ်တါနးတါဖျိဂ်ကတိါတါဆိဂ်ထွဲမးစါမုတမုဂ်ကိး (၇၁၆)၈၁၆-၃၇၀၀ လါတါဆိဂ်ထွဲအဂီါတကွါ.
39. နမုဂ်တုဂ်ဘဂ်တါနးတါဖျိဂ်, ကိးနသကိး, သကိးလးသုဟ်းမုဒါမုတမုဂ်ပျါသုပျါဘဂ်တကွါ.
40. ငးအိဂ်ထိဂ်မိဂ်ပါတါဆိဂ်ထွဲကရူါခိဖျိလိတဲစိ, တါဆိဂ်ဖျိဂ်ခိဖျိလိတဲစိ, ဆုလံာ်, ဒီးအဂါတဖဂ်, ဒ်သိးကဟ့ဂ်နီလီသကိးတါကွါထွဲဖိတါတိဂ်ကျဲဒီးတါဆိကမိဂ်တဖဂ်အဂီါန့ဂ်တကွါ.
41. ဆုဂ်နီဒီးနဖိဒီးခဲဂ်ထိဂ်နတါဆိကမိဂ်အလွဲါတပူယိပာ်ဖျါထိဂ်တဂါဒီးတဂါအတါတုဂ်ဘဂ်ခိဂ်ဘဂ်ဒီးတါအလွဲါအသိန့ဂ်တကွါ.
42. ရဲဂ်လီကျဲလီစပါမုဂ်နံလးကကွါထွဲမးကဆိစုမုဂ်ဒီးခိဂ်မုဂ်တဖဂ်န့ဂ်တကွါ.
43. မးယိကဂ်လးဟံဂ်တကွါ. လါ YouTube ပျါဒီးကးလးတါထူးထိဂ်အိအိဂ်ဒီးတါဂါအယိကဂ်တဖဂ်လးဖိသုဂ်အဂီါအိဂ်ပဲလီ.

တၢ်ရဲၣ်လိၤကျဲၤလိၤ



[Sample Home Schedule](#)

- 44. တၢ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ရဲၣ်လိၤကျဲၤလိၤလၢဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးလူၤပိၣ်ထွဲအိၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်လိၣ်, လဲလိၣ်အိၣ်တက့ၢ်.
- 45. နဖိမ့ၢ်ဂၤလိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်, ပျဲလၢကဆဲးဂၤလိၣ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 46. မၤတၢ်စူၤလိၣ်သိတၢ်မၤကဆဲးကဆိမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်လိၤကျဲၤလိၤဒီးနဖိတက့ၢ်. ဟံးန့ၢ်ဖျဲးမံးနံး, မ့ၢ်ဒုးဝဲထဲ ၁၅ မံးနံး, လၢကမၤဆိတၢ်ရဲၣ်လိၤကျဲၤလိၤကိးနံးဒီးတက့ၢ်.
- 47. လဲကိးနဖိလၢတၢ်ချ့ဖဲမ့ၢ်န့ၣ်ခိၣ်ခိၣ်အံၤဒီးသိးကန့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- 48. ယုထၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးမၤလိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆၢကတီၢ်အမံးနံး ၃၀ ဒ်သိးကမၤလိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤအံၤအဂီၢ်ကိးနံးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- 49. မၤစၢၤနဖိကရဲၣ်လိၤကျဲၤလိၤမ့ၢ်နံၤတဖၣ်လၢကလိၣ်ကွဲၣ်တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်တၢ်နီၢ်ကီၢ်အသိးဒ်သိးကထုးကွဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အသးလၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ဖက်မိမိ/တစ်မုခ်တစ်ချစ်အဆာကဝီဂ်



Additional Family Activities

- 50. ထူးထိုက်တော်လိက်ကွဲတော်ဘုတ်ဘုတ်အီးမးဘူးစဲလိက်သးအီးဟံဂ်ဖိယိဖိခဲလက်တကွာ်.
- 51. အီးထိုက်တော်သးဝံဂ်အီးသးဝံဂ်သကိးတော်အီးနဖိ.....မုခ်အိုတ်တကွာ်.
- 52. အိုတ်အီးအ်သီးတော်ထံဂ်ဖိုက်လိက်သးနီဂ်အီးအဲသ့ဂ်အသကိးတဖ်အီးဟံဂ်ဖိယိဖိခဲဖိုတ်သုလိမုခ်တော်ပီးတော်လိတကွာ်.
- 53. အိုတ်အီးကွဲလိက်လံတော်သ့ဂ်ဝံဂ်သးဆာအနုလကစုးသ့ဂ်ညါနဖိအီးတော်သးဝံဂ်လကနကနအီမုခ်န့တ်တကွာ်.
- 54. အိုတ်အီးတော်လုယုတော်ဖိတော်လံအဂုလကစုးကွဲတော်အကျါ. လုယုတော်ဖိတော်လံလကစုးထိုက်သးအီးလံဂ်ဖဲဖျာ်လိတော်လိဆဲးတကွာ်.
- 55. မးန့တ်တော်အိုတ်မုခ်လကတော်ပုလဟံဂ်အီအိုတ်အီးယုတ်တနတကွာ်.
- 56. နဖိအအိုတ်ဖျာ်မုခ်န့မုခ်လိဘုတ်လကတော်ကးတော်သးအဆာကတီဂ်. မးန့တ်အိုတ်ဖျာ်မုခ်န့မုခ်သးဖွံအနီဂ်ကီဂ်အသီးတကွာ်.
- 57. သံကွာ်သမံသမိးဟံဂ်ဖိယိဖိတဖ်အီးထူးထိုက်တော်အီးနဲဂ်ဖျါတော်ကစိုက်န့တ်တကွာ်.
- 58. ဒီဖျာ်တော်သုတော်ဖိတော်လံလကဟံဂ်ကပိဟံဂ်ကပ၊ မးနဖိဆိကမိတ်တယတ်အနတကွာ်.
- 59. စးထိုက်ဟံဂ်ဖိယိဖိတော်ဖးလံဂ်ကရတကွာ်.
- 60. မးန့တ်တော်နီဂ်အ်ပျီပူတော်ဟး (<https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>)
- 61. မးန့တ်တော်ဂဲအိတ်အတော်ပြာတကွာ်.
- 62. လိက်ကွဲစဲမုခ်တဲတကွာ်.(Simon Says)
- 63. လိက်ကွဲတော်စာ်သံတော်အတော်လိက်ကွဲတကွာ်.(Hangman)
- 64. လိက်ကွဲတော်သ့ဂ်ဒဲလကတော်ပူတကွာ်.
- 65. ကွာ်တော်ဂီလိက်လံတဖ်အီးဟ့ဂ်နီလိသကိးတော်သ့ဂ်နီဂ်ကွာ်တော်တဖ်တကွာ်.
- 66. လိက်ကွဲတဂဲအိတ်ကတီးအီးအဂတဂဘုတ်တယတ်တော်ကတီးန့တ်တကွာ်.
- 67. အူးအိုတ်ထိုက်မုခ်သးဖွံအလံတ်တကွာ်.
- 68. ယုသ့ဂ်ညါနဟံဂ်ဖိယိဖိအတော်ဟဲလိစာ

- 69. သိပ်လိနဖိလကဘဉ်ထံၣ်လိာ်သံကွာ်သံဒီးဒ်လဲၣ်ခိဖျိနမုာ်ပုၤလၢအသံကွာ်သံဒီးတၢ်ဖိတက့ၢ်. နးဒီးနဖိစးထီၣ်သံကွာ်သံဒီးလိာ်သးလၢမဲာ်သကိးမဲာ်ခိဖျိသံကွာ်တၢ်သံကွာ်တဂၤဒီးတဂၤဒီး ကွဲးနီၣ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 70. ဖိသၣ်စ့ၢ်ကိးဒုးအိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအတၢ်လိာ်ကွဲးတဖၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲးတၢ်ဘျုးဘျုး, ကးတၢ်လိာ်ကွဲးတဖၣ်, ဝဲနဘဉ်သးယၤထီၣ်အိၤ.
- 71. ကွဲးပူတပုၤယိတက့ၢ်. ပုၤတဂၤယုထၢပုၤလၢပူပုၤဒီးပုၤတဂၤတဂၤယုထၢတၢ်ဆီလီၤပာ်လီၤမ့ၢ်ဝံၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညိအပုၤယိ.
- 72. တၢ်ဂီၤလၢလၢာ်မ့ၢ်ပူတၢ်တခါ, ဒီးယၤထီၣ်အမံၤတက့ၢ်. ပုၤတဂၤတ့တၢ်ဂီၤဆံးဆံးဖိလၢလံာ်ကဘျိးအဖိခိၣ်, ဒီးအဂၤတဂၤကွဲးလံာ်ကျိၤလၢတဲဗျါထီၣ်တၢ်ဂီၤဒီးချံးထီၣ်လံာ်လၢအဖိခိၣ်လီၤကဲာ် ဒ်ဟံးဒီးလၢကကံာ်ဘၢတၢ်ဂီၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒ်သိး ၃ ဂၤတဂၤကထံၣ်ထဲဒုၣ်လံာ်ကျိၤဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဘဉ်တ့တၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ချံးထီၣ်အဒီးလံာ်လၢလံာ်ကျိၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- 73. တ့ထီၣ်မူပျီပုၤကဘီယု, ကွဲးလီၤတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲးလီၤတဖၣ်, မ့ၢ်ဝံၤတ့ထီၣ်အိၤဒီး Legos မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- 74. သူတၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢနမ့ၢ်ပုၤဟဲလၢမူဖျါလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်ဒီးတၢ်ထုးယၤအလီၤဆီ...ဘဉ်ဆဉ်တၢ်တပာ်ပနီၣ်မူဖျါဘဉ်-တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အံၤကမၤတၢ်လၢဆဉ်ဖိကီၢ်ဖိ, လံာ် ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤ, မိာ်ပုၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲး, တၢ်စံၣ်စိးတဲဗျါတၢ်မၤအသး/တၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်.
- 75. PuppetMaster: လီမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂီၤမ့ၢ်တမံၤဂုၤတမံၤဂုၤစးထီၣ်လၢတၢ်တ့တုၤဆဉ်ဖိကီၢ်ဖိအဂၤလိာ်ကွဲးန့ၣ်လီၤ.
- 76. တၢ်လိာ်ကွဲးလၢထံကျါ
- 77. မံးနံးဆုတၢ်မၤနၢတၢ်လိာ်ကွဲးတဖၣ်လၢဖိသၣ်တၢ်အဂီၢ် <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids/>

သွက်သွက်/နီကခရ်တရ်ဆာကထိန်



Sample Quarantine Journal Entry Reflections

- 78. ကးတံင်ကွံင်တင်မဲင်သင်ခဲလင်အစုကတင်တနံတနင်ရံင်. အခိ. ကွဲဟူဖျါ. လီတဲစိ. i-pad, ဒီးအဂတဖင်.
- 79. မာနဖိကွဲး(မုတမုာ်တုတင်ဂီဖဲအဝဲသုင်အသးမုာ်စာ်တလါ)လံင်ကွဲးနင်ကိးနဲဒီးတကွာ်.
- 80. လါတင်အဲင်ဒွဲလါကူင်သုအဆါကတီဟံင်ဟံင်ဘါတင်ခဲင်တင်အလွဲအဆါကတီ. တင်အံမုာ်တင်မာမုာ်သုင်မုာ်သးအတင်ဟူးတင်ဂဲနင်လီ.
- 81. ကွဲးပူအဖုင်ဖိဒီးဒဲးကံင်ဒဲးဝါအိတကွာ်.
- 82. ဖးလံင်အါအါဂီဂီ. လိင်ကွဲးဒီးထိုင်တကွာ်.
- 83. တုထိုင်ဝှ်ခိင်ဒုဒီးယုင်လုင်ဒီးခိင်သခင်တဖင်
- 84. ဟ်ပနီင်တင်တဲသကိးလါအတဂုတဖင်ဘင်ထွဲ COVID-19 လါနဖိကနင်ဟူဘင်သုင်သုင်(လါပုဒိင်တင်ခိင်ပွဲကျါ, လါကွဲဟူဖျါ)
- 85. ခဲင်လါနနီင်ကစာ်အတင်ဂီလါအမဲင်သင်တအိုင်ဘင်တကွာ်.

မာတင်သျှင်ဂျွန်နာသေးဝါအတတ်ဖိုးတင်မာတင်ဖန်



[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

- 86. အဆိကတော်ဟဲ့နီလီသက်တော်လားနဘာညှူးဘာညှိဖိုဒီးနဖိလားဂီခိန့တက့ၢ်.
- 87. မာစာနဖိလားကတိတ်ပတ်တော်လားအဂ့ၤဖဲအဘာအိတ်ပဲဟံၣ်ပုၤ-;ဟံၣ်ဖိယိဖိအဆာကတိတ်, လာပုၤဒီးတော်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့န့တက့ၢ်.
- 88. နံၤကမ့ၢ်ဘာနဖိအစုၤကတော်တန့ၢ်ရံၣ်တဘျီတက့ၢ်.
- 89. တဲနဖိ "ယအဲၣ်န့ၤ" ကိးနံၤဒီး, တနံၤအါဘျီတက့ၢ်.
- 90. မာလီတော်တဲက့ၤနဖိလားနမ့ၢ်ပုၤအိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ ဒီးတော်ဘာတော်နီတမံၤဘာတက့ၢ်.
- 91. သ့ၣ်ညါပတ်ပနီၣ်နဖိအတော်တုၢ်ဘာခိတ်ဘာတဖၣ်ဖဲတော်ဆာကတိတ်ကိခဲအခါအံၤတက့ၢ်.
- 92. ဒိကန့ၣ်လိနဖိလီတော်လီဆဲး...ကွၢ်အဲၣ်လီလီ-; သ့ၣ်ညါတုၢ်လိလီလားတော်ဂ့ၤတက့ၢ်.
- 93. မ့ၢ်သ့, ပုၤန့ၢ်တော်ထုၣ်ဆဲးဆဲးဖိဒီးမာနဖိဟံးန့ၢ်မုၢ်လားကကွၢ်ထွဲအံၤတက့ၢ်.
- 94. မာနဖိကိးအဟံၣ်ဖိယိဖိ(ပုၤသးပုၤ)လားကယုသ့ၣ်ညါအဲၣ်သ့ၣ်အတော်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တက့ၢ်.
- 96. ကွဲးဆုၢ်တော်အဲၣ်ဒီးတော်အိတ်ထွဲအတော်ကွဲးဖုၣ်ဆုၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်အိတ်တက့ၢ်.
- 97. မာဟံၣ်ဖိယိဖိတက့ၤစုၣ်စုၣ်တဲဖျါထီၣ်တော်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တော်စံးဘျူးစံးဖိုၣ်တက့ၢ်.
- 98. ဖိၣ်ယတ်တော်ဂီမုၢ်အဖုၣ်လားနလီတဲစိပုၤဒီးဆုၢ်အံၤဆုၢ်ပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိလားအအိတ်ထဲတက့ၢ်အိတ်န့တက့ၢ်.
- 99. မာအဖိဒူးအိတ်ထီၣ်တော်ပတ်ဖျါလားအဂ့ၤဖဲပဲတြိဖိကပုၤလားလဲၤဂ့ၤလဲၤပီၤတဖၣ်ကထံၣ်ဘာပဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- 100. ဖိဟံၣ်ဖိယိဖိတက့ၤအသိးနကွဲး, သးဝံၣ်ဒီးဖိၣ်ယတ်တော်သးဝံၣ်ဒ်သိးကဆုၢ်အံၤဆုၢ်ပုၤလားအဲၣ်လားအအိတ်ထဲတက့ၢ်အိတ်န့ COVID-19အယိန့တက့ၢ်.