Be Polite and Kind

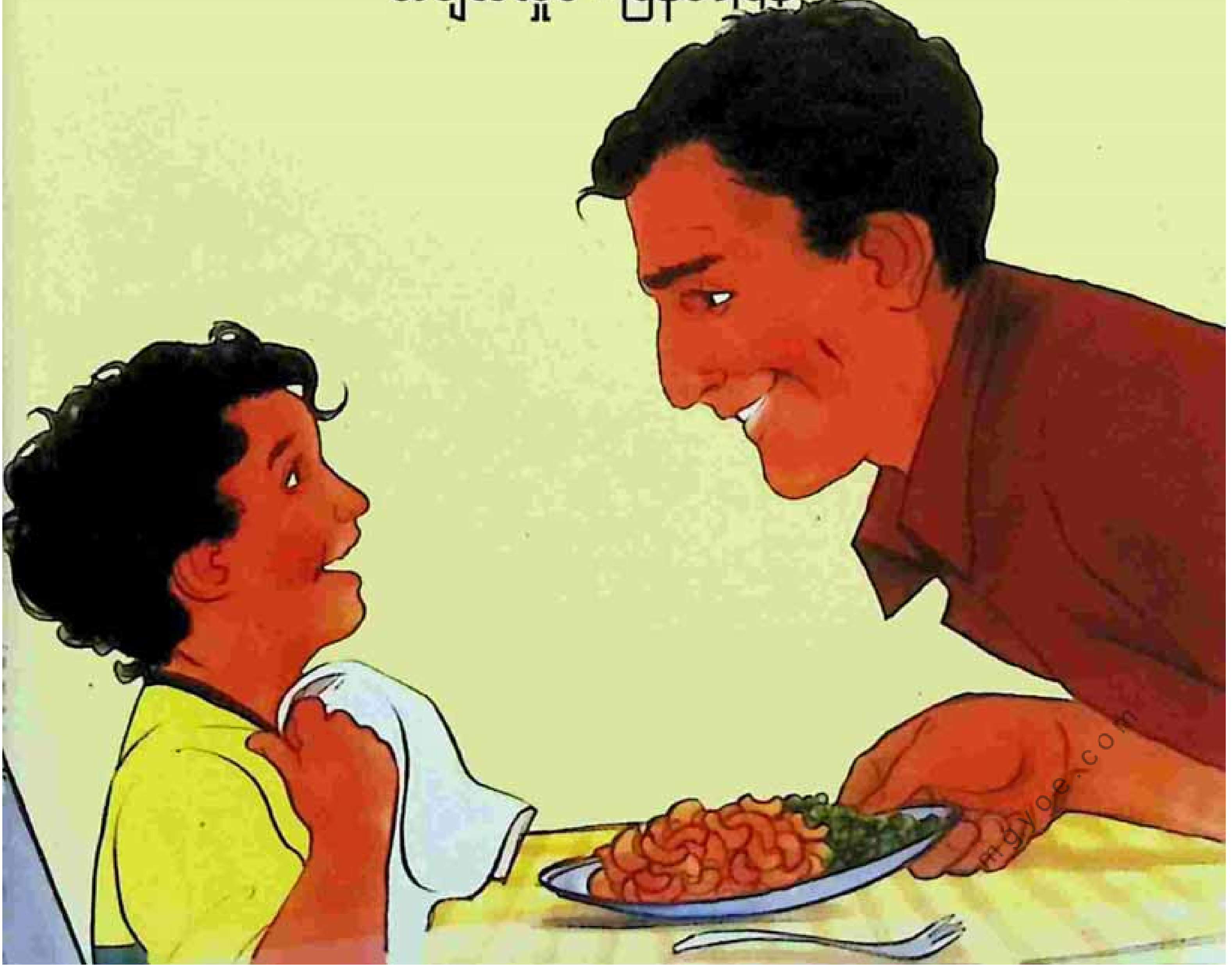
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

mgyoe.com

မိဘများအတွက် သင်ကြားရေးလမ်းညွှန် ပါဝင်ပြီး
ကလေးတို့အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းများ
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလမ်းညွှန်

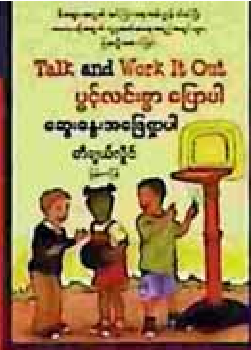
လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ သနားညှာတာပါ

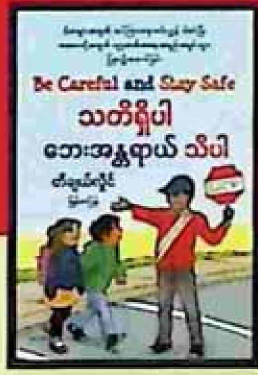
တီချယ်လှိုင် - မြန်မာပြန်



mgyoe.com

- Try and Stick With It
  လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ ဇွဲရှိပါ
- Listen and Learn
  သေချာနားထောင်ပါ သင်ယူပါ
- Join In and Play
  အတူပါဝင် ကစားပါ
- Talk and Work It Out
  ပွင့်လင်းစွာပြောပါ ဆွေးနွေးအဖြေရှာပါ
- Cool Down and Work Through Anger
  ဒေါသကို ထိန်းပါ စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ
- Be Careful and Stay Safe
  သတိရှိပါ ဘေးအန္တရာယ် သိပါ





Be Polite and Kind
လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ
သနားညှာတာပါ

လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး သနားညှာတာစိတ်ရှိတဲ့ ကလေးများ ဖြစ်လာစေဖို့ လေ့ကျင့်ရာမှာ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ အလိုအလျောက် တုန့်ပြန်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေကို ဦးစွာသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။

AH0092
1,300.00 KS.

mgyoe.com

လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ၊ သနားညာတာပါ၊ တီချယ်လှိုင်
စာမျက်နှာ ၄၄ မျက်နှာ၊ ၁၄ · ၅ စင်တီ× ၂၁ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁၃၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

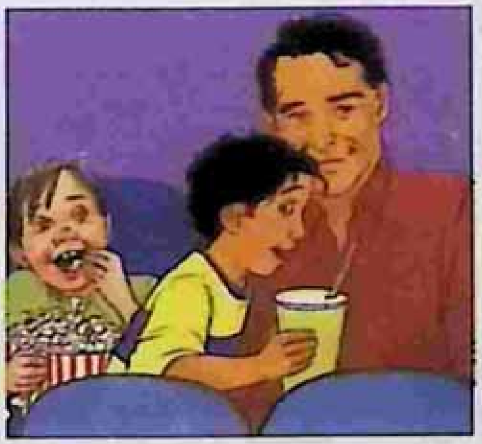
လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ
သနားညှာတာပါ

Be Polite and Kind

Cheri J. Meiners, M.Ed.

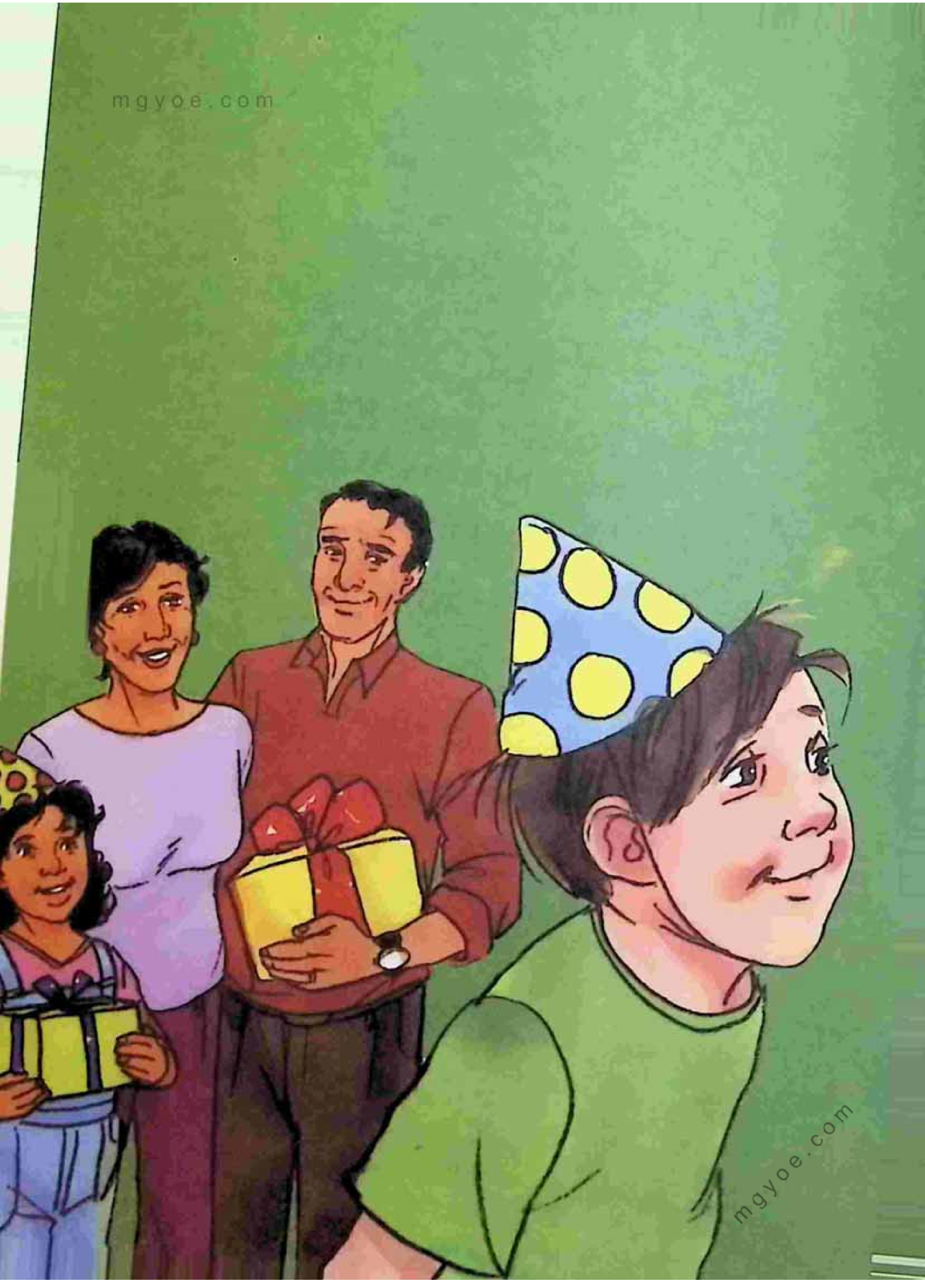
တီချယ်လှိုင်

မြန်မာပြန်



ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyoe.com


mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

Be Polite and Kind

လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ သနားညှာတာပါ

လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး သနားညှာတာစိတ်ရှိတဲ့ ကလေးများ
ဖြစ်လာစေဖို့ လေ့ကျင့်ရာမှာ
ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ ထင်မြင်ယူဆမှု၊
အလိုအလျောက် တုန့်ပြန်တတ်တဲ့
သဘာဝတွေကို ဦးစွာသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။

ခေါင်းစဉ်ပါ အပိုင်းကဏ္ဍအတွက် ကလေးတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု၊
ထင်မြင်ယူဆနားလည်မှုတွေကို စာအုပ်ပါအတိုင်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

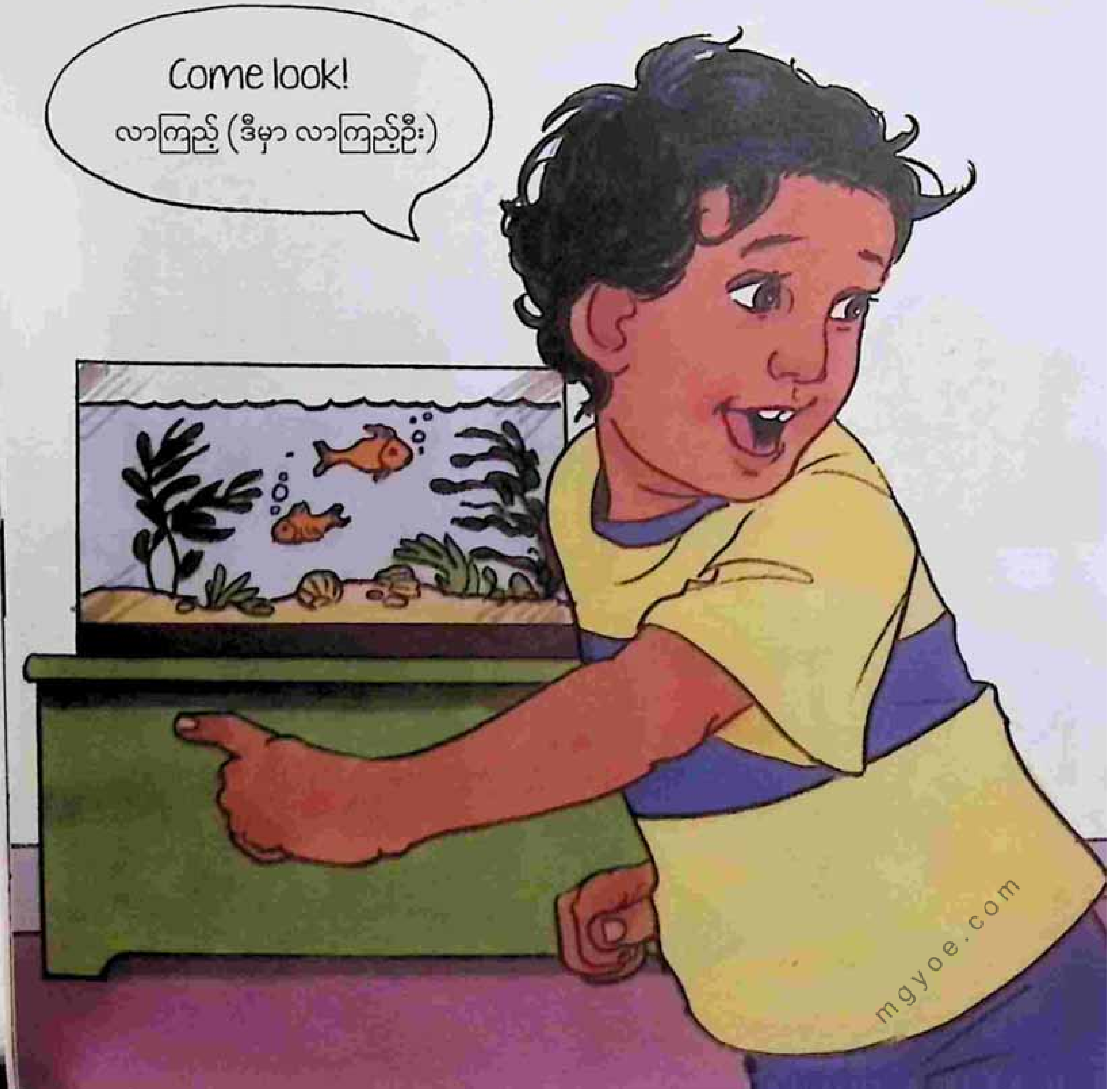
mgyoe.com

ကျွန်မက လူအများနဲ့ နေ့တိုင်းစကားပြောတယ်။

I talk with people every day.

mgyoe.com

mgyoe.com

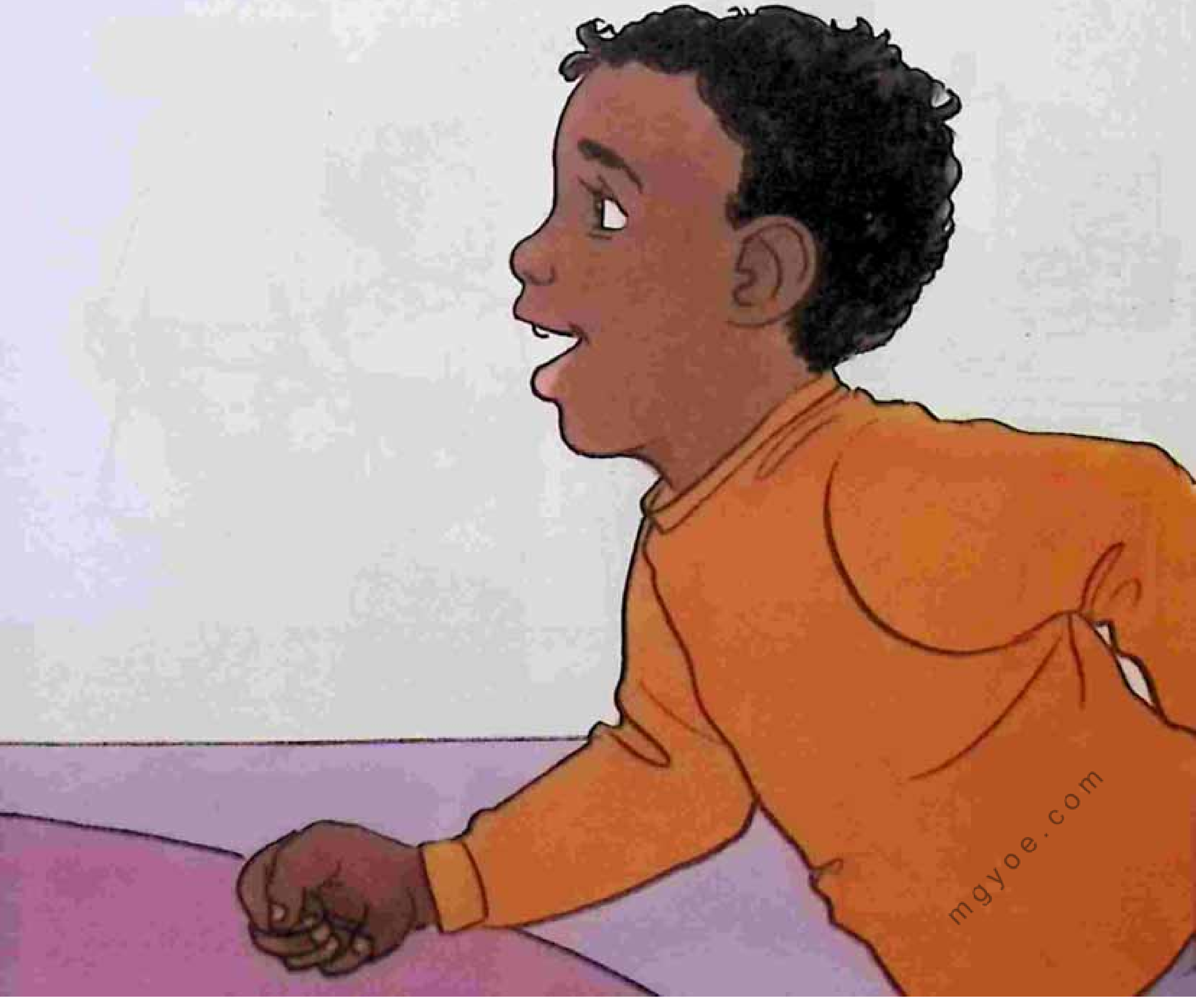


mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော့်စကားတွေက ကျွန်တော့်အတွက် သူတို့ အရေးကြီးတယ်လို့
အခြားသူတွေ သိအောင် ဖော်ပြပေးနိုင်တယ်။

My words can show others that they are important to me.



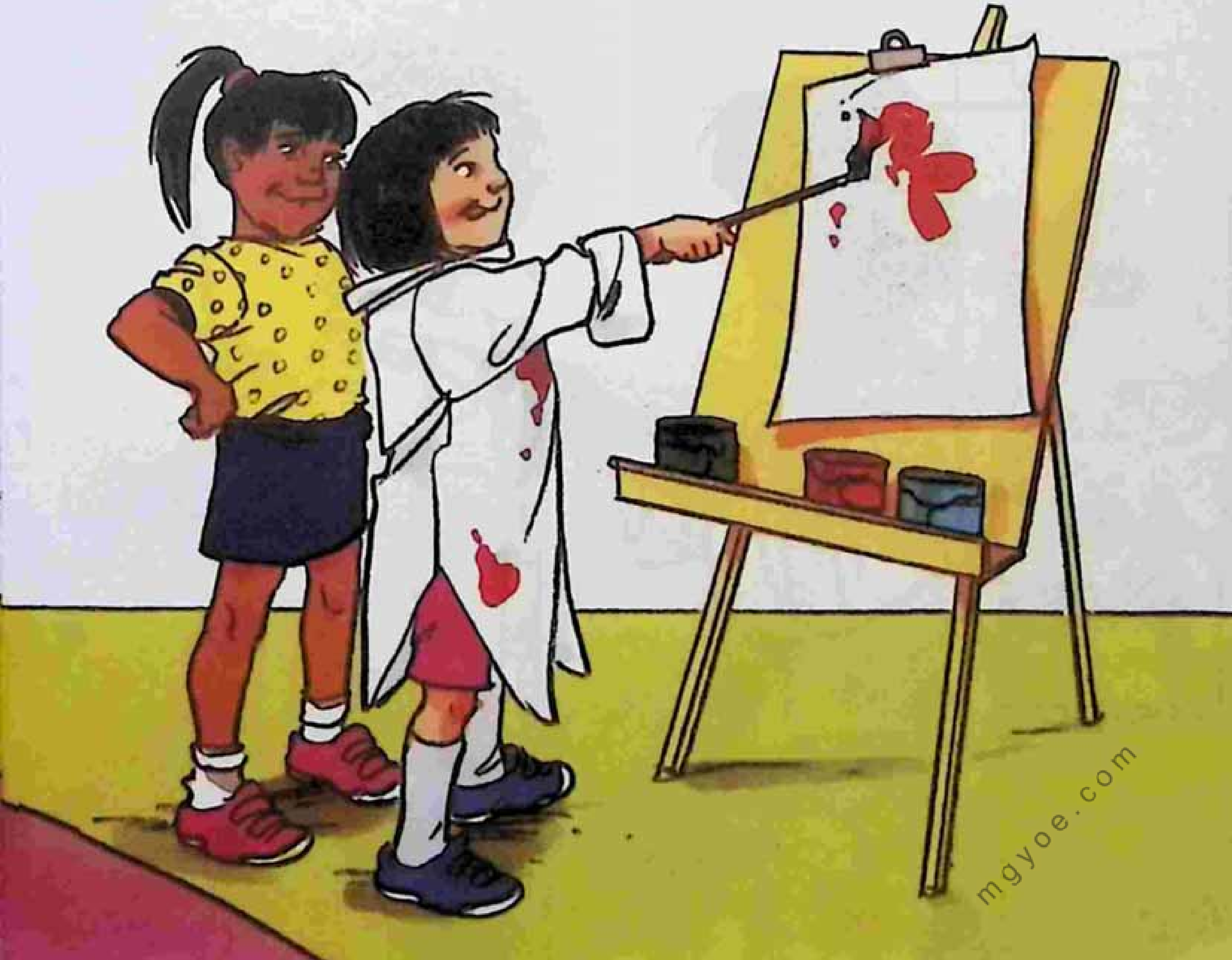
mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်စုံတစ်ခုကို တောင်းခံတဲ့အခါ၊ တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ ခွင့်တောင်းတဲ့အခါမှသာ
ကျွန်မက “Please”(ကျေးဇူးပြု၍)လို့ ပြောပါတယ်။
I say "Please" when I ask for something.



mgyoe.com

mgyoe.com

ပြီးတော့ အကူအညီတောင်းတဲ့အခါမှာ "Please"
(ကျေးဇူးပြု၍)၊ (ကျေးဇူးပြုပြီး)လို့ ကျွန်မ ပြောပါတယ်။

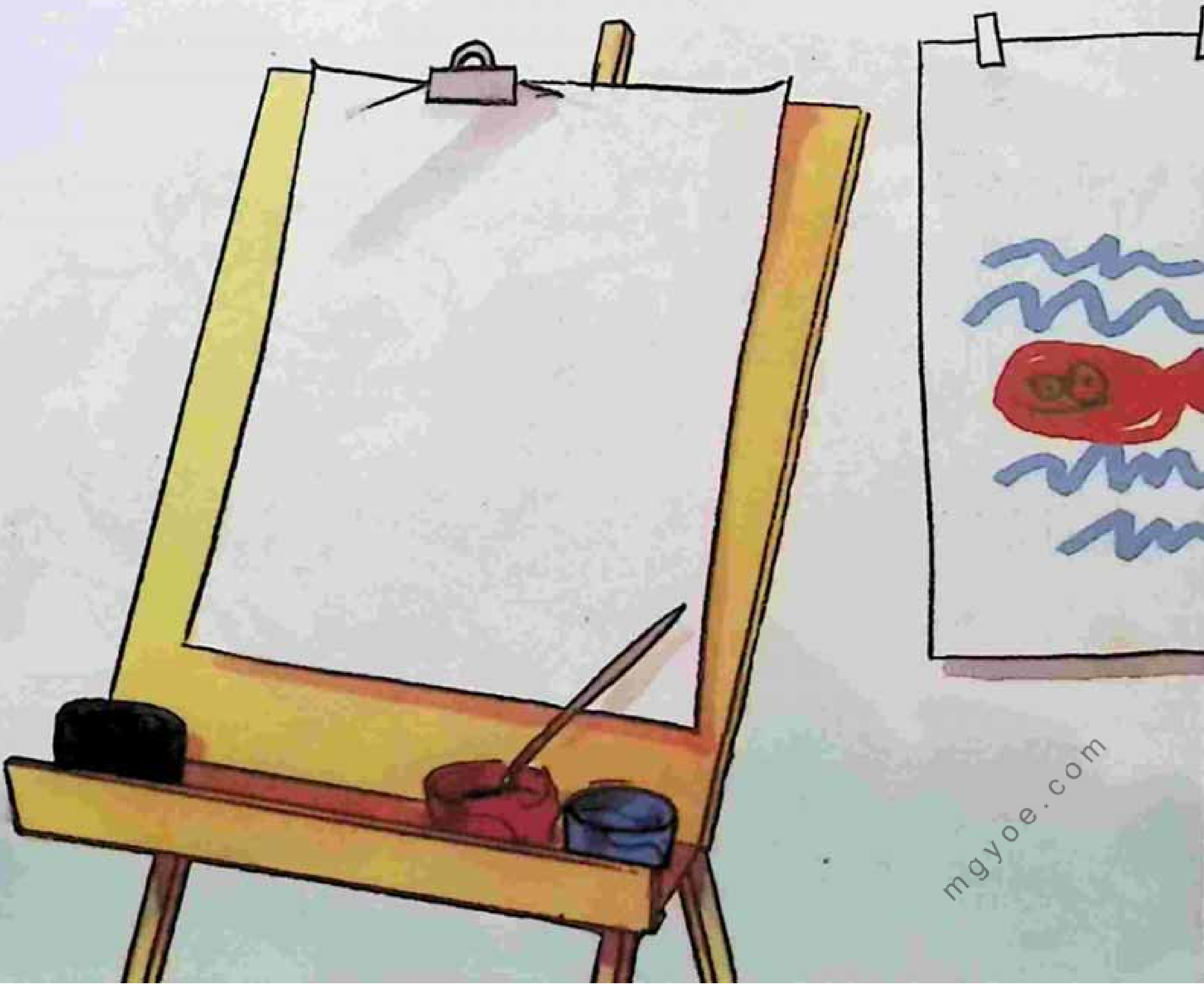
And I say "Please" when I ask for help.

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော်က ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောဆိုတောင်းခံတဲ့အခါ၊
တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပိုပြီး ကူညီချင်ပါလိမ့်မယ်။

If I ask in a polite way, the person
will probably want to help me.

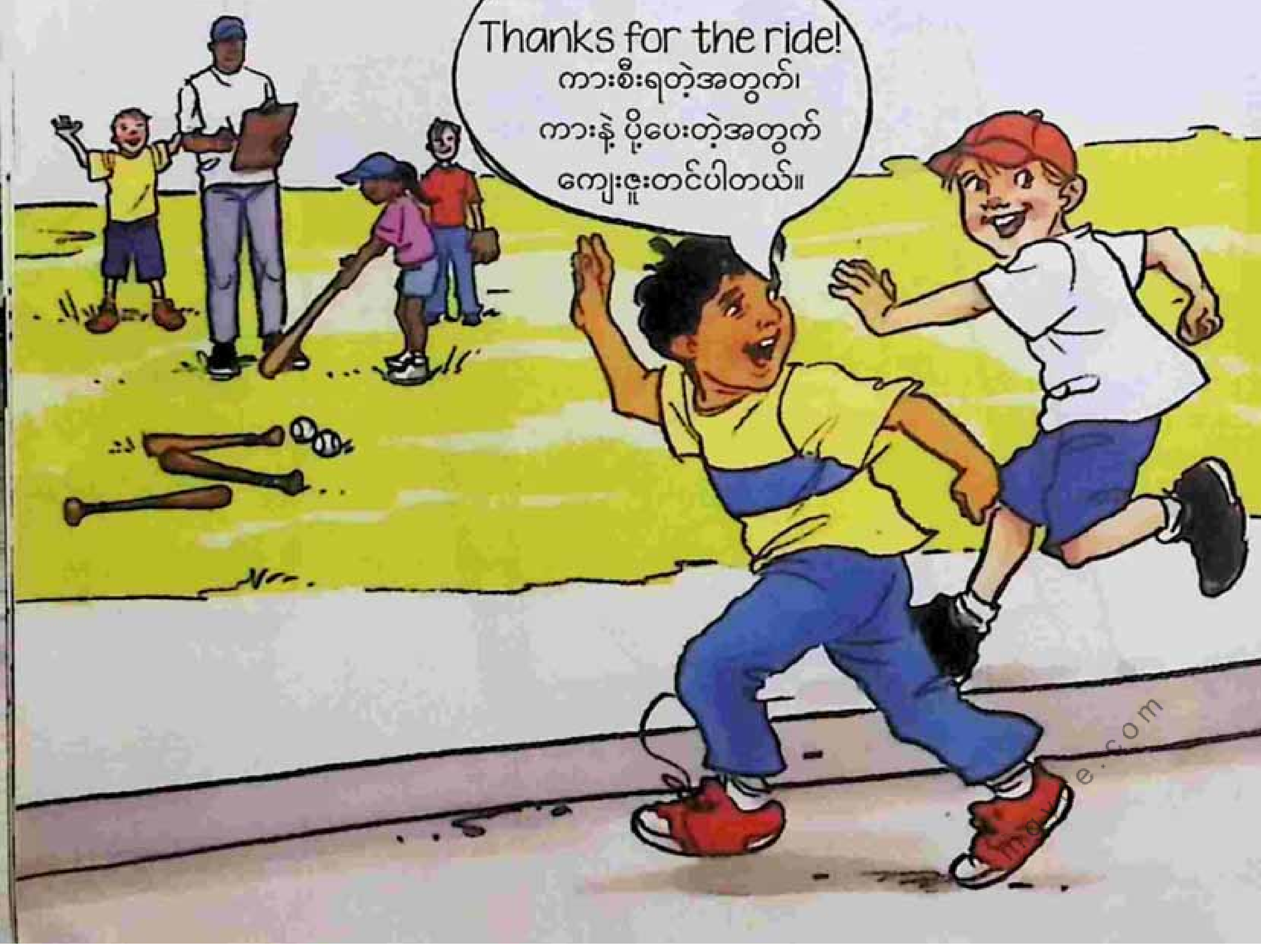


mgyoe.com

ngyoe.com

တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်အတွက် အရမ်းကိုကောင်းတဲ့အကြောင်း ပြောတဲ့အချိန်မှာ (သို့မဟုတ်) သူတို့လုပ်ပေးတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုက ကျွန်တော့်အတွက် အဆင်ပြေစေတဲ့အခါ ကျွန်တော်က ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

When someone says something nice or does something for me, I say "Thank you."



mgyoe.com

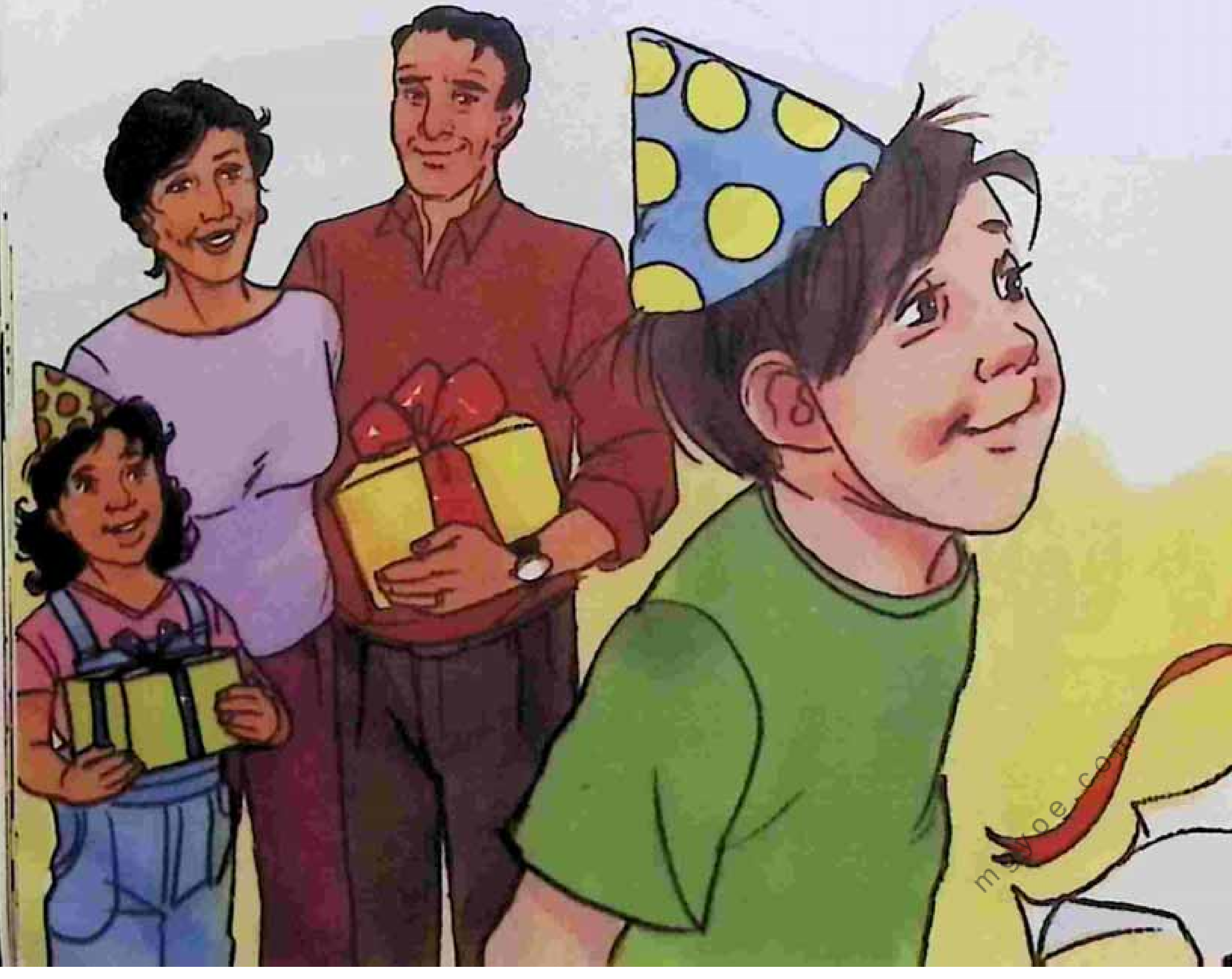
လူတွေရဲ့သနားညှာတာတဲ့ အပြုအမူတွေ အားလုံးကို
ကျွန်တော် သတိပြုမိပါတယ်။
I can notice all the kind things people do.

mgyoe.com

mgyoe.com

နောက်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုပေးတဲ့အခါ
'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...' လို့ ကျွန်တော် ပြောပါမယ်။

Another time I say "Thank you" is when
someone gives me something.


mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်က စဉ်းစားပေးတာကို ကျေးဇူးတင်ဝမ်းသာကြောင်း ပြသဖို့ ကျွန်တော် ပြုံးပြပါတယ်။

I smile and show I'm glad that the person thought about me.