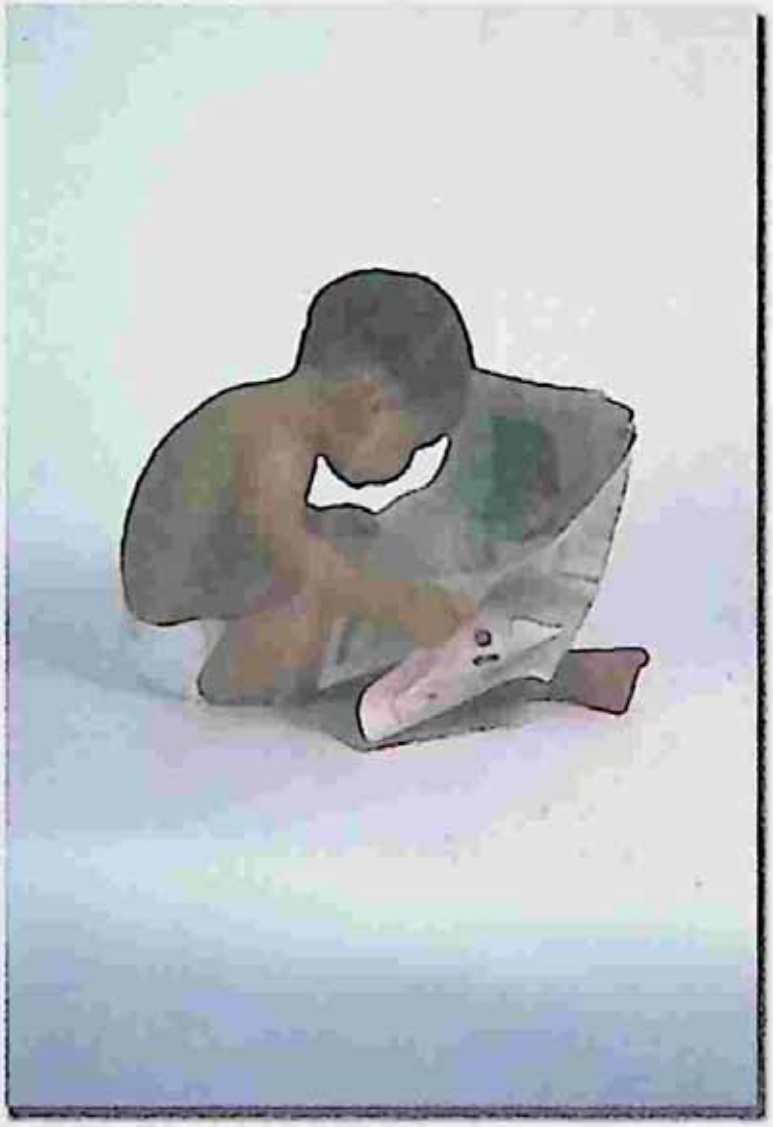
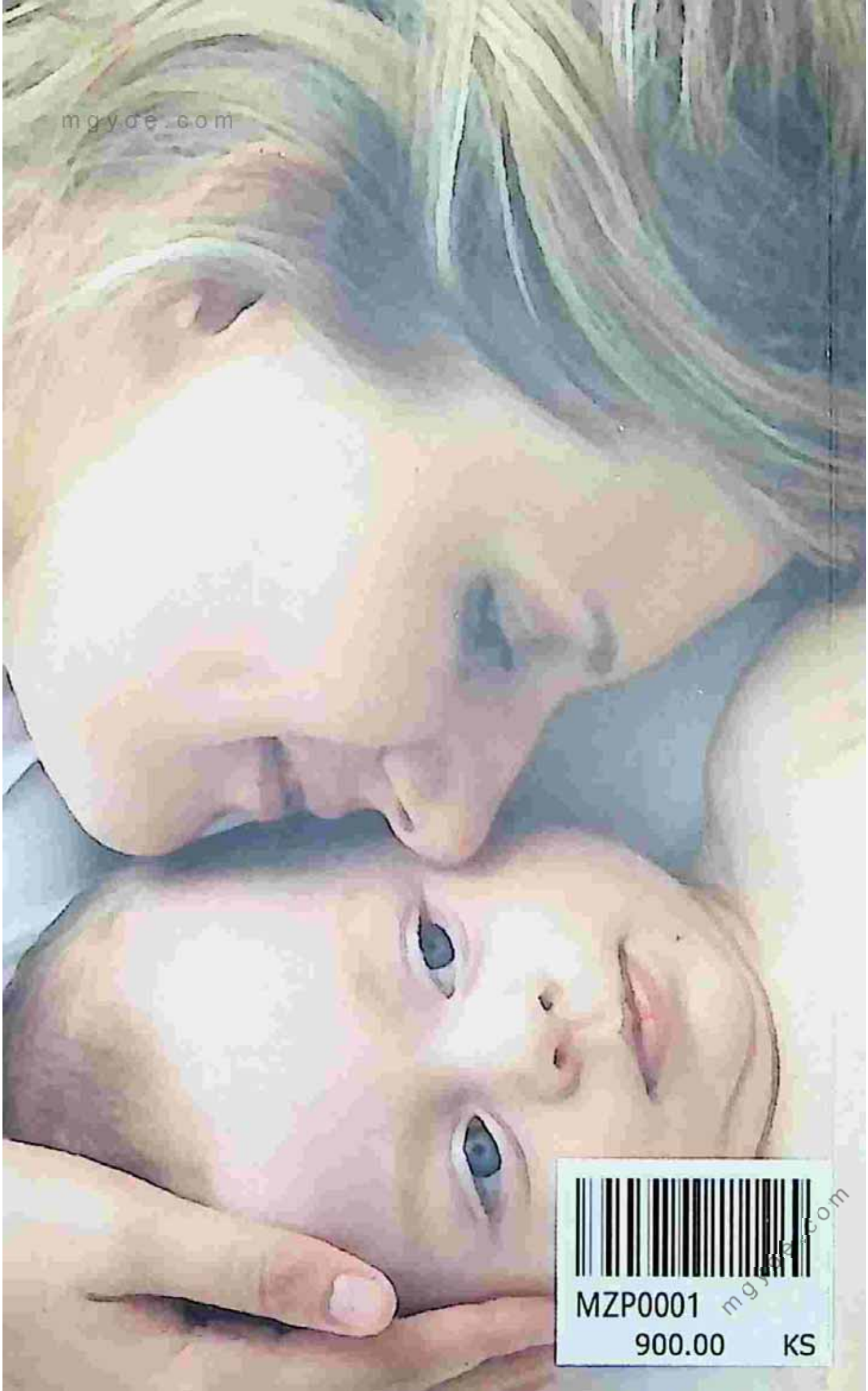


ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်

သားသမီးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းအနုပညာ

ဖိုးဇက်ဝိုင်



သာသမိုးပြုရုပျိုးထောင်ခြင်းအနုပညာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၉၂၀၂၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၈၉၀၂၁၀ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို m.s.o ရေးဆွဲပြီး ထုတ်ဝေသူ-ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချို ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလတွင် တန်ဖိုး ၉၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုဖြင့်

ISBN 978-99971-0-724-4

ဝိုးဇက်ဝိုင်

သာသမိုးပြုရုပ်ဖန်းထောင်ခြင်းအနုပညာ/ ဝိုးဇက်ဝိုင် ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၀၄ မျက်နှာ၊ ၁၀ .၅ စင်တီ× ၁၆.၅ စင်တီ

(၁) သာသမိုးပြုရုပ်ဖန်းထောင်ခြင်းအနုပညာ

မာတိကာ

■

အမှာ

ဒီစာအုပ်က ကျောင်းနေစအရွယ် ကလေးငယ်များ ထိန်းကျောင်းပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ပြီး ခေါင်းစဉ်အမျိုးအစား (၂၅)ခု အတွက် အကြံပြုချက်များကို စုစည်းတင်ဆက်ထားပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု မတူညီတဲ့ နိုင်ငံတို့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်များကို အခြေပြုပြန်ဆိုထားလို့ အနည်းငယ်သောအချက်အလက်များ ကွဲလွဲနိုင်ပေမဲ့ များသောအားဖြင့် အချက်အတော်များများဟာ ကလေးများအတွက် လိုအပ်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

သင့်ရဲ့ ကျောင်းနေစအရွယ် သားသမီးငယ်များအတွက် သင် ဖတ်ရှုပြင်ဆင် နည်းယူနိုင်ပါစေ။ အောင်မြင်တဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါစေ။

အခန်း (၁)
သင် မရှိချိန်မှာ သင့်ကလေးဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

သင်ဟာ သင့်ကလေးနဲ့ အချိန်တိုင်း အတူတူမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီအတွက် သူတို့ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်အောင် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်အောင် အခြေခံအချက်တွေ သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

အိမ်အနီးအနားဝန်းကျင်မှာပဲ သင့်ကလေးကို ရှိပါစေ။ မမျှော်လင့်တဲ့ မတော်တဆဖြစ်ရပ်များနဲ့ မကြုံရအောင် တားဆီးပေးထားပါ။ ဥပမာ– အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အရုပ်မျိုးကို ဖယ်ထားပါ။ ဝန်းကျင်မှာ ကွဲနိုင် ရှနိုင်တာမျိုး မရှိအောင် ဂရုပြုခိုင်းပါ။ ချွန်ထက်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ မထိခိုက်စေဖို့အတွက် တစ်ဟုန်ထိုးပြေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဖို့ မှာထားပါ။

အဆင့် (၂)

လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ဝန်းကျင်ဧရိယာမှာ ကစားခြင်းဟာ အရေးကြီးကြောင်း သင့်ကလေးကို ရှင်းပြထားပါ။

အဆင့် (၃)

စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ စကိတ် (စကိတ်လျှောပြား) စီးတဲ့အခါ အကာအကွယ်ပေးမယ့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ထားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။

အဆင့် (၄)

စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ လက်ကိုင်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စီးဖို့ သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၅)

မော်တော်ကားစီးတဲ့အခါ အချိန်တိုင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ကျနစွာ တပ်ဆင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိပါစေ။

အဆင့် (၆)

မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေရာမှာ ရပ်ရမယ်။ ဝပ်ချရမယ်။ မီးကူးနိုင်တဲ့ အဝတ်တွေ ဖယ်ရှားရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေ လက်တွေ့လုပ်နိုင်အောင် သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၇)

သင့်ကလေးကို မီးလောင်ရာ အိမ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ရှန်းထွက်ရမယ့် အစီအစဉ်နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေ သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၈)

မြေငလျင်၊ လေဆင်နှာမောင်း၊ မုန်တိုင်း စတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဘေးကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်များကို ကြိုတင်ပြောထားပါ။

အဆင့် (၉)

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို သင့်ကလေးအား သင်ထားပါ။

အဆင့် (၁၀)

သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကို အရေးပေါ် ခေါ်ဆိုခိုင်းပါ။

အခန်း (၂)
ပြောပုံဆိုပုံ ရည်ရည်မွန်မွန်ရှိအောင် ဘယ်လို သင်ပေးမလဲ

ဆက်ဆံရေး အပြုအမူ၊ လောကဝတ် (etiquette) နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်အောင် သင်ကြားပေးရာမှာ စောလွန်းတယ်။ နောက်ကျလွန်းတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

မိဘတွေ ကိုယ်တိုင်က ယဉ်ကျေးရည်မွန်သူတွေ မဟုတ်လို့ ကလေးရဲ့ အပြုအမူကို ထိခိုက်စေမယ်ဆိုရင် မမျှတပါဘူး။

အဆင့် (၂)

သင့်ကလေးကို ရည်ရည်မွန်မွန် ပြောတတ်အောင် တစ်ဆင့်ချင်း သင်ပေးရပါမယ်။ နားလည်ကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက်အောင် သင်ပေးပါ။ ၂ နှစ်အရွယ်မှာတော့ သူတို့ဟာ မှန်အောင် ပြောနိုင်မှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ နားလည်မှု မှန်ကန်အောင်၊ ဆန္ဒအတိုင်းလုပ်ဆောင်၊ ပြောနိုင်ဖို့တော့ စီစဉ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက် ၄ နှစ်၊ ၅ နှစ် အရွယ်မှာတော့ သူတို့အရည်အချင်းဟာ တိုးတက်လာပါပြီ။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိလာပါပြီ။

အဆင့် (၃)

"ကျေးဇူးပြု၍"၊ "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"၊ "တောင်းပန်ပါတယ်" စတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေနဲ့ စတင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်ကလေးရဲ့ ဝန်းကျင်မှာ အစောကြီးကတည်းက နေရာယူနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေးကို အလားတူ ပြောနိုင်အောင် အားပေးပါ။

အဆင့် (၄)

ကလေးဝန်းကျင်မှာ သင် စကားပြောတဲ့အခါ သတိထားဆင်ခြင်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ဝန်းကျင်က ပြောဆိုပုံအတိုင်း တူအောင် လိုက်လုပ်တတ်လို့ပါ။

အဆင့် (၅)

နာမည် အခေါ်အဝေါ်က အစ ဝန်းကျင်အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်လုပ်တတ်တာ သတိပြုပါ။

အဆင့် (၆)

သင့်ကလေးရဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုမှာ အခြား အခြေခံ အကြောင်းအရာတွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပုံက အစ သင်ရမယ်။ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးသူကို လေးစားကြောင်း ပြသရမယ်။ အများနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ တိတ်တဆိတ် ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။ အခြားလူတွေ စကားပြောနေတဲ့အခါမှာ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောတဲ့ အကျင့်ကို ရှောင်ရှားရမယ်။ သူတစ်ပါး ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကို ခွင့်မတောင်းဘဲ ယူကစားတတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ရှောင်ရှားရမယ်။

အဆင့် (၇)

ဆိုးဝါးတဲ့ အပြုအမူနဲ့ အပြောအဆိုတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်။ စကားပြောဖို့ စောင့်ဆိုင်းရမယ်။ ဒါဆိုရင် မကြာခင်မှာပဲ သင့်ကလေးရဲ့ ပြောဆိုပြုမူပုံက ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိလာမယ်။

အဆင့် (၈)

တစ်ဦးချင်းရဲ့ အပြုအမူလုပ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ပါ။ ပိုပြီးပြည့်စုံလာမယ်။ သင့်ကလေးဟာ အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် (၉)

သင့်ကလေးရဲ့ အပြုအမူ အကျင့်ကောင်းတွေကို ချီးမွမ်းပါ။

အခန်း (၃)
ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး တိုးတက်စေမယ့် စရိုက်ကောင်းတွေကို သူတို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကူညီရပါမယ်။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

ရောဂါကင်းဝေးဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့ လက်တွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ဖို့ သင်ပေးထားပါ။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဒဏ်ရာများကို ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

အဆင့် (၂)

ချောင်းဆိုးတဲ့လူတွေ၊ နှာချေတဲ့လူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေဖို့

သင့်ကလေးအား အကြံဉာဏ်ပေးထားပါ။ နှာချေတဲ့အခါ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးနဲ့ အကာ အကွယ် ပြုထားပါစေ။

အဆင့် (၃)

ဘီးများ၊ သွားတိုက်တံများ၊ ခွက်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုဖို့ သင့်ကလေးအား အကြံပေးတိုက်တွန်းထားပါ။

အဆင့် (၄)

ကလေးများရဲ့ အဝတ်အစားများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပါစေ။ နေ့စဉ် ရေချိုး၊ သွားတိုက်ရမယ့် အလေ့အကျင့်များ သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၅)

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားဖို့ ရှင်းပြပြောဆိုထားပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ပေးပါ။

အဆင့် (၆)

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိပါမယ်။

အဆင့် (၇)

အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို သင့်ကလေးအား သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၈)

မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းနဲ့ အရက်သောက်ခြင်းမှ ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းမှု ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကို သင့်ကလေးအား ပြောပြထားပါ။

အခန်း (၄)
ပြင်ပအလည်ခရီး (လမ်းများပေါ်) မှာ
စိတ်ချ လုံခြုံစေဖို့ ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

သင့်ကလေးဟာ အပေါင်းအဖော်များနဲ့ (ကိုယ့်ထက်ကြီးသူတွေနဲ့) အနီးအနားဝန်းကျင်မှာ ဆော့ကစားလေ့ (ဒါမှမဟုတ်) ယာဉ်အသွားအလာများတဲ့ လမ်းမတွေ အနီးမှာ ကစားလေ့ရှိတယ်။ ဒီအတွက် သင့်ကလေးရဲ့ လုံခြုံရေးကို စိတ်ချရအောင် ဘယ်လိုသင်ကြားပေးထားပါသလဲ။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

သင့်ကလေးကို သူတို့ရဲ့ နာမည်အပြည့်အစုံ၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ် စတာကို အာဂုံဆောင် အလွတ်ကျက်ထားခိုင်းပါ။

အဆင့် (၂)

လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမယ့် အချက်တွေကို သင့်

ကလေးအား သင်ထားပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ (၉၁၁ အစ ရှိသည်ဖြင့်)။

အဆင့် (၃)

အပြင်သူစိမ်းလူများနဲ့ သင့်ကလေးကို ရောရောနှောနှော စကားမပြောဖို့ မှာထားပါ။ သူများကျွေးတဲ့ အစားအစာများ မစားဖို့၊ မော်တော်ကားနဲ့ လိုက်ပါသွားတာမျိုး မလုပ်ဖို့ တားမြစ်ထားပါ။

အဆင့် (၄)

အိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို အပြင်လူများအား မပြောရန် သင်ပေးထားပါ

အဆင့် (၅)

ကျောင်းနဲ့အိမ် သွားလာမှုအကြား လမ်းခရီးကို ဘေးကင်းအောင် စီစဉ်ထားပါ။ မလုံခြုံတဲ့ နေရာများကို ရှောင်ရှားရန် သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၆)

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဘာကြောင့် သတိထား တားဆီးပိတ်ပင်ရတယ် ဆိုတာကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

အဆင့် (၇)

အိမ်နီးချင်းများရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အဆင့် (၈)

အကြမ်းဖက်မှု ကိစ္စများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးကို ကြိုတင်ပြောပြထားပါ။ အဲဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့နဲ့ အကြောင်းသင့် ဆွေးနွေးအဖြေရှာပါ။ အငြင်းပွား စကားများမှုများမှ ရှောင်ရှားဖို့ သင်ကြားပေးပါ။

အဆင့် (၉)

မူးယစ်တားမြစ်ဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက် အန္တရာယ်များတယ်ဆိုတာကို သင့်ကလေးနဲ့ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

အဆင့် (၁၀)

သင့်ကလေးနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ယုံကြည်မှုရအောင်၊ တိုးပွားအောင် တိုက်တွန်းပေးရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်မတူ၊ အမှန်မမြင်နိုင်တာကို ပြုပြင်ပေးရမယ်။

အခန်း (၅)
ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်များ လုပ်တတ်အောင် ဘယ်လိုအားပေးမလဲ

အပြုအမူ အလေ့အကျင့်တိုင်းမှာ အကောင်းအဆိုး ရောနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကလေးကို အမူအကျင့် ကောင်းတွေ တိုးတက်ရရှိဖို့အတွက် တွန်းအားပေးရပါမယ်။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

စံပြအမူအကျင့်ကောင်း ရှိရမယ်။ သင့်ရဲ့ ဆောင်ရွက်ပြုမူပုံတွေကို သင့်ကလေးက အတုယူနေလိမ့်မယ်။ သင်ယူနေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သတိပြုရမှာက သင်ကိုယ်တိုင် အပြုအမူကောင်းဖို့ပါ။

အဆင့် (၂)

ဥပမာ– မျဉ်းကြောင်းဆွဲတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါ သုံးတဲ့ ကိရိယာ၊ စက်ဝိုင်းခြမ်း၊ သံလိုက်အိမ်မြှောင် (compass) တို့ အသုံးပြုရတဲ့ ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာတွေ၊ တယော စတဲ့ ဂီတနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်မျိုးနဲ့ သင့်ကလေးကို စေ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆင့် (၃)

မီးဖိုချောင်စားပွဲမှာ အစာစားတဲ့အခါ သင့်ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှား စားသောက်ပုံမျိုးကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။

အဆင့် (၄)

စေ့ဆော်ကူညီနိုင်တဲ့ အချိန်တွေရှိပါတယ်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေကို ပြီးစီးအောင် စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်စေရမယ်။

အဆင့် (၅)

နည်းနည်းလေး အာရုံပြောင်းပေးပါ။ အသက်အရွယ် အလိုက် ဂီတဖက်ပြီး သင်ကြားစေတာမျိုးပေါ့။

အဆင့် (၆)

သင့်ကလေး ဘာလုပ်နေလဲ စစ်ဆေးပါ။ ညတိုင်း

တော့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ သူတို့ကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိပါစေ။

အဆင့် (၇)

နမော်နမဲ့နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေ၊ မသပ်မရပ် လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြန်ပြီး လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ ကျောင်းသားရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို သင်ကြားသူက သိဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဆင့် (၈)

ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံကို သင့်လျော်သလို ချီးမွမ်းစကားဆိုပါ။ သင့်ကလေးရဲ့ အရည်အသွေးကို ချီးမြှောက်ခြင်းဟာ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေအတွက် ရေရှည် အကျိုးပြုစေတယ်။

အခန်း (၆)
မီးဘေးအန္တရာယ်မှ လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

အိမ်မှာ မီးလောင်မှုဖြစ်ရင် ကြောက်လန့်ချောက်ချား စရာတွေ ကြုံရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို ခြောက်လှန့်လိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ မီးသတ်သမား တွေ တိုက်ရည်ခိုက်ရည်အပြည့် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရေးအကြောင်း မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ သင့်မိသားစု ကြုံတဲ့အခါ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ် ဆိုတာကို ဘယ်လိုရှောင်တိမ်းရမယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်စနစ်တကျ ကာကွယ်ထားရပါမယ်။ ကလေးတွေကို သင်ပေးထားရ မယ်။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

သင့်မိသားစုကို မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ဘယ်လို ရှောင်ရှားရမယ်ဆိုတာ ညွှန်ကြားပြောဆိုထားပါ။ သူတို့ သိချင်သမျှ တောင်းဆိုတာကို နားလည်အဖြေပေးရပါမယ်။ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းကြောင်းများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြည့်စွက်တိုင်ပင်မှုတွေ လုပ်ရပါမယ်။ ဘယ်လို မီးငြိမ်းသတ်ရမယ်ဆိုတာ အကြံပြုဆွေးနွေးရမယ်။

အဆင့် (၂)

မိသားစုတစ်စုလုံး ဘေးကင်းစေမယ့် လွတ်မြောက်လမ်းအတွက် ရေးဆွဲပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။ အစီအစဉ်ရှိပြီး ဖြစ်ရမယ်။ အခန်းတိုင်းမှာ ထွက်ပေါက် ၂ ခု ရှိရမယ်။ လွတ်မြောက်လမ်းကို စနစ်တကျ မြေပုံနဲ့ ရေးဆွဲထားရှိရမယ်။ အိမ်ရှိ သုံးစွဲနေတဲ့ အခန်းတိုင်းမှာ လုံခြုံမှု/ လူရှိရမယ်။ အစီအစဉ်မှာ "အရေးပေါ် ခေါ်ဆိုနိုင်မယ့် နံပါတ်များ" ပါရှိစေရမယ်။

အဆင့် (၃)

သင့်ကလေးကို မီးအန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားပုံနဲ့ ငြိမ်းသတ်ပုံကို သင်ပေးရပါမယ်။ ဒုတိယထပ်မှ အခန်းများ ဒါမှမဟုတ် တတိယထပ်မှ အခန်းများ အားလုံးအတွက်

(ပြတင်းပေါက်) လေကားများ ဝယ်ထားရမယ်။ ပြတင်းပေါက်မှထွက်ပြီး ဘယ်လိုတက်/ဆင်းရမယ်ဆိုတာ သင်ပြထားရမယ်။ မီးခိုးငွေ့အောက်မှနေပြီး ထွက်ပေါက်ထံ ဘယ်လို "တွားသွား" ရမလဲဆိုတာ သင်ပေးထားရမယ်။ သူတို့ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို အင်္ကျီနဲ့ အကာအကွယ်လုပ်ရင်း အသက်ရှူနည်း သင်ပြပေးထားပါ။

အဆင့် (၄)

အရေးကြုံလာရင် အလွန်ငယ်ရွယ်သူများနဲ့ သက်ကြီးမိသားစုဝင်တွေကို အကူအညီပေးမယ့် မိသားစုဝင် လူကြီးများကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးပါ။

အဆင့် (၅)

မိသားစုဝင်အားလုံးနဲ့ အမြဲကြိုတင် လေ့ကျင့်မှု ရယူပြီးနောက် တွေ့ဆုံပွဲလေးမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ အိမ်အပြင်ဆုံမှတ်ကို လူနှစ်ယောက် ရောက်ရှိပြီဆိုရင် တစ်ဦးက အကူအညီရှာပါ။

အဆင့် (၆)

သင့်အိမ်ရှိ မီးအန္တရာယ်အချက်ပေးသံကို ကလေးများကြားနိုင်အောင် လုပ်ထားပါ။ အချက်ပေးသံ ကြားတာနဲ့ အိမ်အပြင်ကို ထွက်တတ်ပါစေ။ အခန်းမှာ မီးခိုးတွေ ပြည့်