

ミャンマー語 သတ်မှတ်ထားသောသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြင့်နေထိုင်ရမည့်လူမှုနေထိုင်မှုပုံစံ

(1) ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စွာဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ခြင်း

- 01 ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း
- (01) ဆေးကုသမှုစက်များဖြင့်ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း
- 01 ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားမိမိစားနေရသော အခြေအနေကိုပြောဆို၍အကြံဉာဏ်တောင်းဆိုခြင်း
- 02 ပထမဆုံးဆရာဝန်သို့ လာရောက်ပြသခြင်းဖြစ်သဖြင့် ကောင်တာ၌စာရွက်စာတမ်းပြုလုပ်ခြင်း
- 03 ဆရာဝန်ဆေးစစ်ခြင်းကိုခံယူခြင်း
- 04 ဆေးကုသမှုနည်းလမ်းနေထိုင်မှုဘဝပုံစံနှင့်ပတ်သတ်၍ ဆေးရုံမှရှင်းလင်းချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- (02) ဆေးအသုံးပြုခြင်း
- 01 ဆေးကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာညွှန်ကြားသောဆေးစာကိုရယူ၍ ကြောင်းအရာများကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 02 ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ၏ရှင်းလင်းချက် (ဆေးဖိအားကိုသက်ရောက်မှုအသုံးပြုနည်း၊ သတိထား ရန်အချက်) တို့ ကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- (03) ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ခြင်း
- 01 ဖြစ်ပွားလွယ်သောကူးစက်လွယ်သောရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကိုနားလည် သိရှိပြီးကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- 02 အစားအသောက်များ၏ဘေးအန္တရာယ်ကိုနားလည် သဘောပေါက်ခြင်း
- 02 ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း
- (04) မတော်တဆထိခိုက်အန္တရာယ်မှကာကွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- 01 အမှတ်အသား၊ သင်္ကေတ၊ သတိပေးဆိုင်ရာဘုတ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (ဗို အားပြင်းသည်၊ ဓာတ်လိုက်တတ်သည်၊ ဝင်ရောက်ခွင့် မပြု)
- 02 သော့ခလောက်၊ သော့ချောင်းများ၏အသုံးပြုနည်း ကိုသိရှိနားလည်ထားခြင်း
- 03 ရဲစခန်း(ဖုန်းနံပါတ် 110)သို့ အကြောင်းကြားခြင်း
- 04 ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရှိသူများထံသို့အကြောင်းကြား အသိပေးခြင်း(အမှုအခင်း)
- 05 အရေးပေါ်ကားခေါ်ယူခြင်း
- 06 ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရှိသူများထံသို့ အကြောင်းကြား အသိပေးခြင်း(မတော်တဆထိခိုက်မှု)
- (05) မီးလောင်မှုမှကြိုတင်ကာကွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- 01 အစိုးရ၏ကြေငြာချက်လမ်းညွှန်ချက်၊ ဆိုင်းဘုတ်တို့ ကို နားလည်သဘောပေါက်၍ဖြစ်ပွားမည့်နေရာအားသေချာ အောင်စစ်ဆေးခြင်း
- 02 အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်နေရာနှင့်ထွက်ပြေးရမည့်နည်းလမ်း တို့ ကိုနားလည်သဘောပေါက်ထားရန်အခြားသော သူများအားမေးမြန်းခြင်း
- 03 ★ငလျင်နှင့်ပတ်သတ်၍သိရှိနားလည်ထားခြင်း
- 04 မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ် ခြင်း
- 05 ★မုန်တိုင်းနှင့်ပတ်သတ်၍သိရှိနားလည်ထားခြင်း
- 06 မိုးလေဝသအခြေအနေမုန်တိုင်းသတင်းအချက်အလက် များအားအထူးဂရုပြုနားလည်သိရှိထားခြင်း
- 07 မီးသတ်ကားအရေးပေါ်ကား(၁၁၉) နှင့် ရဲစခန်း(၁၁၀) အားဖုန်းဆက်ရန်(မီးလောင်မှုအစရှိသော)
- (2) နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်းနှင့်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- 03 နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်း
- (06) နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်း
- 01 အိမ်ငှားရမ်းသည့်ကမ္ဘာဏီနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- 02 မိမိငှားရမ်းမည့်အိမ်နေရာအားရွေးချယ်ခြင်း
- 03 အိမ်လခစာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်း
- 04 အိမ်ပြောင်းရွှေ့ပေးသည့်ကမ္ဘာဏီအားဆက်သွယ်ခြင်း
- 05 လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းနှင့်ဆင်မှုများပြုလုပ်ခြင်း
- 04 နေအိမ်နှင့်ပတ်သတ်၍အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- (07) မိမိနေအိမ်အားကြီးကြပ်ခြင်း
- 01 ☆စတင်နေထိုင်စဉ်ပြုလုပ်ရမည့်စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ပတ်သတ်၍သိရှိနားလည်ထားခြင်း
- 02 လျှောက်လွှာတင်ခြင်း(ရေလျှပ်စစ်မီး၊ ဂက်စ်)
- (3) အသုံးစရိတ်သုံးစွဲမှုလုပ်ဆောင်ချက်
- 05 ကုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်းဝန်ဆောင်မှုအားအသုံးပြုခြင်း
- (08) ကုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်းဝန်ဆောင်မှုအားအသုံးပြုခြင်း
- 01 လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းဝယ်ယူနိုင်သည့်ဆိုင်အားရှာဖွေခြင်း
- 02 ☆ဆိုင်များ၌ကုန်ပစ္စည်းများအမျိုးအစားနှင့်လိုက်၍ ခွဲထားပုံကိုနားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်း
- 03 ရောင်းချသည့်နေရာများအားရှာဖွေထားခြင်း
- 04 ကုန်စုံဆိုင်၊ စုပေါင်းကတ်၊ ပြဌာန်းရောင်းချသည့်ကုန်စုံဆိုင်၊ လျှပ်စီးပစ္စည်းဆိုင်နှင့်စာအုပ်ဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူခြင်း
- 05 ဆိုင်အတွင်းကုန်ပစ္စည်းများဥပဒေတားသောဈေးနှုန်းများ အား သေချာကြည့်ခြင်း၊ ဆိုင်ဝန်ထမ်းများအားမေးမြန်း နိုင်သည့်နေရာအားရှာဖွေခြင်း
- 06 အရောင်းဌာနအားမေးမြန်းခြင်း
- 07 ဆိုင်ဝန်ထမ်းအားကုန်ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သတ်၍မေးမြန်းခြင်း
- 08 ကုန်ပစ္စည်းဈေးနှုန်းအားသိရှိခြင်း
- 09 ကုန်ပစ္စည်း၏လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဈေးနှုန်းများမေးမြန်းခြင်း
- 10 ကုန်ပစ္စည်းဈေးနှုန်းအားသေချာကြည့်ခြင်း
- 11 ကုန်ပစ္စည်းဈေးနှုန်းနှင့်အခွန်နှုန်းအားတွက်ကြည့်ခြင်း
- 12 ဆိုင်ဝန်ထမ်းအားပြောဆို၍အစမ်းဝတ်ကြည့်ခြင်း
- 13 အရောင်ကွဲသည့်ပစ္စည်းများအားတောင်ယူကြည့်ခြင်း
- 14 အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးအားတောင်းဆိုကြည့်ခြင်း
- 15 ပွင့်ကဒါဈေးလျှော့ပေးသည့်လက်မှတ်များကိုအသုံးပြုခြင်း
- 16 အကြွေးကဒါအသုံးပြု၍ဝယ်ယူခြင်း
- 17 လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းအားရွေးချယ်ဝယ်ယူခြင်း
- 18 ပိုက်ဆံရှင်းခြင်း(ပစ္စည်းဝယ်ယူပြီး)
- 19 ပစ္စည်းပြန်ပေးခြင်း၊ လလှယ်ခြင်း
- 20 အော်ဒါမှာယူခြင်း
- 21 ဆိုင်၌လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေသောဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်ခကိုသိရှိနားလည်ထားရန်
- 22 မိမိနှစ်သက်သောစားသောက်ဆိုင်ကိုရှာဖွေခြင်း
- 23 ဖုန်းဆက်၍ကြိုတင်မှာကြားခြင်း
- 24 ဆိုင်ဝန်ထမ်းနှင့်စကားပြောခြင်း
- 25 စားသောက်မည့်လူအရေအတွက်၊ ဆေးလိပ်သောက် နိုင်သည့်နေရာစသည်မိမိဆန္ဒရှိသည် ကိုဆိုင်ဝန်ထမ်း အားပြောပြခြင်း
- 26 ဟင်းလျာစာရင်းအားဖတ်ကြည့်ခြင်း
- 27 ဟင်းလျာစာရင်းအားဖတ်ကြည့်၍ ဟင်းလျာမှာယူခြင်း
- 28 စားသောက်ခွင့်လက်မှတ်အားအသုံးပြုခြင်း
- 29 ထပ်မံ၍ ဟင်းလျာမှာယူခြင်း
- 30 ပိုက်ဆံရှင်းခြင်း(စားသောက်ဆိုင်)
- 31 ☆ဆိုင်၌လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေသောဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်ခကိုသိရှိနားလည်ထားခြင်း (အမျိုးမျိုးသောဝန်ဆောင်မှုအသုံးပြုပုံ)
- 32 ဆိုင်ရှာဖွေခြင်း
- 33 အသုံးပြုနည်းလမ်းအားနားလည်သိရှိထားခြင်း
- 34 အချိန်မရွေးဝယ်ယူရရှိနိုင်သောကုန်စုံဆိုင်များ၏ ဝန်ဆောင်မှု(ATMငွေထုတ်ယူနိုင်သည့်စက်၊ FAX၊ များနှင့်ဆိုင်သော A ခြေကွေးငွေပေးဆောင်ခြင်း A စရှိသည်) တို့ ကို A သုံးပြုခြင်း
- 35 A ဝတ်လျှော်ဆိုင်၊ ဗီဒီယိုငှားဆိုင်၊ A လှုပ်ဆိုင်၊ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်တို့ ကို A သုံးပြုခြင်း
- 36 ကုန်ပစ္စည်းဥပဒေသ A ချက် A လက်ကိုသေချာဖတ်ခြင်း
- 37 သတင်းစာကြော်ငြာ၊ A ချပ်ပုံကြော်ငြာများ A ဘေးဖတ်ခြင်း
- 38 ဘောက်ချာသေချာစစ်ဆေးခြင်း
- 39 ဘောက်ချာပါ A ကြောင်း A ရာကိုနားလည်သိရှိခြင်း
- 40 ကျသင့်ငွေကိုပေးချေခြင်း

41 ကဒ်ပြားဖြင့်ငွေခေါ်ရမေးမြန်းခြင်း

06 ငွေထုတ်တွယ်အ သုံးပြုခြင်း

(09) ငွေထုတ်သွင်းစက်ကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 ငွေလွှဲခြင်း(ဘဏ်အ ကောင်ဖွင့်ခြင်း)

02 အ ပိတ်ထားသောငွေထုတ်ယူခြင်း

**(4) သွားရောက်လီသောနေရာသို့ သွားရောက်ခြင်း**

07 လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးယာဉ်များအ သုံးပြုခြင်း

(10) ကား၊ရထား၊လေယာဉ်၊သင်္ဘောတို့ ကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 ထွက်ခွာခိုအ ခိုအေးယားကြာခိုခိုတို့ ကိုမေးမြန်းထားခြင်း

02 သွားရောက်သောနေရာသို့ သွားရောက်နိုင်ပုံအ ဘေးမြန်းခြင်း

03 လက်မှတ်ရောင်းစက်ကို အ သုံးပြုခြင်း

(11) တက္ကစီကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 တက္ကစီကားရပ်နားသောနေရာကိုရှာဖွေခြင်း

02 လမ်းတွင်တက္ကစီတားခြင်း

03 သွားလို့ရာအ ရပ်ကိုပြောခြင်း

04 ကျသင့်ငွေကိုမေးမြန်းခြင်း၊ငွေခေါ်ခြင်း

**08 တစ်ယောက်တည်းသွားလာခြင်း**

(12) လမ်းလျှောက်၍တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ သွားလာခြင်း

01 လမ်းညွှန်လိပ်စာ၊လမ်းဆုံအ မည်၊လမ်းညွှန်ပြေပုံတို့ ကိုဖတ်ခြင်း

02 မြေပုံဖြင့်သွားလို့ရာအ ရပ်ကိုလေ့လာခြင်း

03 မြေပုံရေး၍ရယူထားခြင်း

04 သွားလို့ရာအ ရပ်၏အ ကွာအ ဝေးကိုရှာဖွေထားခြင်း

05 သွားလို့ရာအ ရပ်၏လမ်းကိုမေးမြန်းထားခြင်း

**(7) လူမှုဆက်ဆံရေး**

14 တဖက်လူဖြင့်လိုက်လျောညီထွေစွာဆက်ဆံခြင်း

(31) တဖက်လူဖြင့်လိုက်လျောညီထွေခြင်း

01 ☆နှုတ်ဆက်ခြင်းအ မျိုးမျိုးနှင့်သဘောတရားကိုနားလည်ခြင်း

02 ☆TPOမှသက်မှတ်ထားသောနှုတ်ဆက်စကားကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

03 အ ခိုအေးနေရာအ လိုက်နှုတ်ဆက်စကားကိုလေ့လာသင်ယူ၍လက်တွေ့ အ သုံးပြုခြင်း

04 ☆နှုတ်ဆက်စကားယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်ခြင်း

05 တဖက်လူနှင့်ကိုက်ညီသောနှုတ်ခွန်းဆက်စကားကိုဆိုခြင်း

06 နေ့ စဉ်သုံးနှုတ်ဆက်စကားဖြင့်နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း

07 လူမှုဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေရန်ရည်ရွယ်၍နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း

08 ☆ကိုယ့်ကိုကိုယ်မိတ်ဆက်ပုံကိုနားလည်ခြင်း

09 ☆တဖက်လူရှိ အ ခြေအ နေပေါ်မှတည်၍ကိုယ့်ကိုကိုယ်မိတ်ဆက်ပုံကိုနားလည်ခြင်း

10 အ လုပ်ခွင်တွင်လူအ များအ ရှေ့မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ခြင်း

11 လူအ များအ ရှေ့မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ခြင်း

12 နားမလည်သောအ ကြောင်းအ ရာများမေးမြန်းချင်သောအ ကြောင်းအ ရာများအ ဘေးယုံကြည်စိတ်ချရသူအ ဘေးမြန်းခြင်း(ဂျပန်၏သာမန်လူမှုရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများ)

**(8) လူ့ဘောင်အဖွဲ့ စည်းမှလူသားအနေဖြင့်ရှင်သန်ခြင်း**

15 လူ့ဘောင်အ ဖွဲ့အ စည်း၏စည်းမျဉ်းနှင့်အ ပြုအ မူတို့ ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

(33) နေထိုင်မှုသန့်ရှင်းခေါင်စာရင်းပုံစံဝင်ခြင်း

01 ☆လျှောက်ထားရန်အ ချက်အ လက်နှင့်လျှောက်ထားပုံကိုနားလည်ခြင်း

02 ရပ်ကွက်ရုံး၌နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုခွင့်ပြုချက်လျှောက်ထားခြင်း

03 ငွေချေးနှုန်းနည်းကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

04 လိုအပ်သောအ ချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

(34) ရပ်ကွက်နေထိုင်သူ၏အ ပြုအ မူကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

01 နေထိုင်ရာရပ်ကွက်၏အ မှိုက်ပစ်နည်းနှင့်ပက်သက်၍

ထုတ်ပြန်ထားသောစည်းကမ်းလက်ကမ်းစာစောင်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

02 နေထိုင်ရာရပ်ကွက်၏အ မှိုက်ပစ်နည်းနှင့်ပက်သက်၍ထုတ်ပြန်ထားသောစည်းကမ်းကိုအ မိန့်နားချင်းအ ဘေးမြန်းခြင်း

03 အ နေအ ထိုင်အ ပြုအ မူနှင့်ပက်သက်၍ဆွေးနွေးခြင်း

04 လိုအပ်သောအ ချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

**16 လူမှုလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း**

(35) လူမှုလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း

01 ရပ်ကွက်၏လုပ်ငန်းများကိုပတ်ဝန်းကျင်အ မိန့်နားချင်းအ ဘေးမြန်းခြင်း

02 ရပ်ကွက်၏လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း

03 ပွဲတော်များတွင်ပါဝင်ခြင်း

**(9) မိမိကိုယ်ကိုပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာစေခြင်း**

20 အ ဘေးလပ်ချိန်ကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေခြင်း

(44) အ ဘေးလပ်ချိန်ကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေခြင်း

01 ☆အ ဘေးလပ်ချိန်ကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေရန်နေရာဒေသနှင့်နည်းလမ်းကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

02 လိုအပ်သောအ ကြံ့ဉာဏ်ကိုရယူခြင်း

03 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံမှသတင်းအ ချက်အ လက်ရယူခြင်း

04 ☆အ ဖွဲ့အ စည်းအ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

05 အ သုံးပြုပုံကိုမေးမြန်းခြင်း

**(10) သတင်းအချက်အလက်ကိုစုစည်းခြင်း**

21 သတင်းပို့ ခြင်း

(45) စာတိုက်သို့ ဆောင်ရေးစနစ်ကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 ☆စာတိုက်၏ဝန်ဆောင်မှုကိုနားလည်ခြင်း

02 စာပို့ စကဒ်ရေး၍ပို့ ခြင်း

03 လူမှုနီရိုနှင့်တွင်လာရောက်ပို့ ဆောင်ထားသောအ ကြောင်းကြားစာရရှိပါကစုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း

04 ပို့ ဆောင်ရေးစနစ်မှလာရောက်ပို့ ဆောင်သောပစ္စည်းကိုလက်ခံရယူခြင်း

(46) အ င်တာနက်အ သုံးပြုခြင်း

01 ☆အ င်တာနက်အ သုံးပြုခြင်းစနစ်နှင့်အ သုံးပြုပုံကိုနားလည်ခြင်း

02 အ င်တာနက်ကိုအ သုံးပြုရာဖွေနည်းကိုမေးမြန်းခြင်း

03 အ င်တာနက်ဖြင့်နည်း

(47) ဖုန်း၊ ဖက်စ်ကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 ဖုန်းဆက်ခြင်း

02 ဖုန်းကိုင်ခြင်း

**22 မီဒီယာကိုအ သုံးပြုခြင်း**

(48) မီဒီယာကိုအ သုံးပြုခြင်း

01 တီဗီအ စီစဉ်ကြည့်ခြင်း

※ 「I」 ～ 「X」 နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုပေါ်သတ်မှတ်ချက် 「01」 ～ 「22」 အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်、 「(01)」 ～ 「(48)」 အသေးစိတ်လမ်းညွှန်「နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုပေါ်သတ်မှတ်ချက်ကနေကလေးထိန်းကလေးပြုစုနည်း」 「VI အလုပ်လုပ်ခြင်း」

※ 「နိပတ်စဉ်」 အခြေခံနေထိုင်လှုပ်ရှားမှုပေါ်သတ်မှတ်ချက်အတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်အလက်များဖြစ်သည်။  
「☆」 သည်သာမန်စည်းမျဉ်းများသာမကအန္တရာယ်ကင်းစေးရန်အထူးလိုအပ်သောသိထားသင့်သောအချက်အလက်များကိုဖော်ပြသည်။