

ミヤンマー語 သတ်မှတ်ထားသောသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြင့်နေထိုင်ရမည့်လူမှုနေထိုင်မှုပုံစံ

(1) ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စွာဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ခြင်း

- 01 ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း
 - (01) ဆေးကုသမှုစက်များဖြင့်ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း
 - 01 ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားမိမိခံစားနေရသော အခြေအနေကိုပြောဆို၍အကြံဉာဏ်တောင်းဆိုခြင်း
 - 02 ပထမဆုံးဆရာဝန်သို့ လာရောက်ပြသခြင်းဖြစ်သဖြင့် ကောင်တာ၌စာရွက်စာတမ်းပြုလုပ်ခြင်း
 - 03 ဆရာဝန်ဆေးစစ်ခြင်းကိုခံယူခြင်း
 - 04 ဆေးကုသမှုနည်းလမ်း၊ နေထိုင်မှုဘဝပုံစံနှင့်ပတ်သတ်၍ ဆေးရုံမှရှင်းလင်းချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
 - (02) ဆေးအသုံးပြုခြင်း
 - 01 ဆေးကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာညွှန်ကြားသောဆေးစာကိုရယူ၍ ကြောင်းအရာများကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
 - 02 ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ၏ရှင်းလင်းချက် (ဆေးဖိအကျိုးသက်ရောက်မှုအသုံးပြုနည်း၊ သတိထားရန်အချက်) တို့ကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
 - (03) ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ခြင်း
 - 01 ဖြစ်ပွားလွယ်သောကူးစက်လွယ်သောရောဂါများနှင့် ပက်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကိုနားလည် သိရှိပြီးကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
 - 02 အစားအသောက်များ၏ဘေးအန္တရာယ်ကိုနားလည် သဘောပေါက်ခြင်း
- 02 ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း
 - (04) မတော်တဆထိခိုက်အန္တရာယ်မှကာကွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
 - 01 အမှတ်အသား၊ သင်္ကေတ၊ သတိပေးဆိုင်ခတ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (ဗို အားပြင်းသည်၊ ဓာတ်လိုက်တတ်သည်၊ ဝင်ရောက်ခွင့် မပြု)
 - 02 သောခလောက်၊ သော့ချောင်းများ၏အသုံးပြုနည်း ကိုသိရှိနားလည်ထားခြင်း
 - 03 ရဲစခန်း(ဖုန်းနံပါတ် 110)သို့ အကြောင်းကြားခြင်း
 - 04 ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရှိသူများထံသို့ အကြောင်းကြား အသိပေးခြင်း(အမှုအခင်း)
 - 05 အရေးပေါ်ကားခေါ်ယူခြင်း
 - 06 ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရှိသူများထံသို့ အကြောင်းကြား အသိပေးခြင်း(မတော်တဆထိခိုက်မှု)
 - (05) မီးလောင်မှုမှကြိုတင်ကာကွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
 - 01 အစိုးရ၏ကြေညာချက်လမ်းညွှန်ချက်၊ ဆိုင်းဘုတ်တို့ ကို နားလည်သဘောပေါက်၍ဖြစ်ပွားမည့်နေရာအားသေချာ အောင်စစ်ဆေးခြင်း
 - 02 အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်နေရာနှင့်ထွက်ပြေးရမည့်နည်းလမ်း တို့ကိုနားလည်သဘောပေါက်ထားရန်အခြားသော သူများအားမေးမြန်းခြင်း
 - 03 ★ ငလျင်နှင့်ပတ်သတ်၍သိရှိနားလည်ထားခြင်း
 - 04 မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း
 - 05 ★ မုန်တိုင်းနှင့်ပတ်သတ်၍သိရှိနားလည်ထားခြင်း
 - 06 မိုးလေဝသအခြေအနေ၊ မုန်တိုင်းသတင်းအချက်အလက် များအားအထူးဂရုပြုနားလည်သိရှိထားခြင်း
 - 07 မီးသတ်ကားအရေးပေါ်ကား(၁၁၉) နှင့် ရဲစခန်း(၁၁၀) အားဖုန်းဆက်ရန်(မီးလောင်မှုအစရှိသော)
- 04 နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်းနှင့်ထိမ်းသိန်းခြင်း
 - 03 နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်း
 - (06) နေအိမ်ငှားရမ်းခြင်း
 - 01 အိမ်ငှားရမ်းသည့်ကမ္ဘာဇာနီနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
 - 02 မိမိငှားရမ်းမည့်အိမ်နေရာအားရွေးချယ်ခြင်း
 - 03 အိမ်လခစာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်း
 - 04 အိမ်ပြောင်းရွှေ့ပေးသည့်ကမ္ဘာဇာနီအားဆက်သွယ်ခြင်း
 - 05 လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းပိုင်ဆိုင်မှုများပြုလုပ်ခြင်း

- (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၊ ပြင်ဆင်ရောင်းချသည့်ကုန်စုံဆိုင်၊ လျှပ်စီးပစ္စည်းဆိုင်နှင့်စာအုပ်ဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူခြင်း
 - 05 ဆိုင်အတွင်းကုန်ပစ္စည်းများ၌ကပ်ထားသောဈေးနှုန်းများ 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 ပွင့်ကဒါ၊ ဈေးလျှော့ပေးသည့်လက်မှတ်များကိုအသုံးပြုခြင်း
 - 16 အကြွေးကဒါအသုံးပြုဝယ်ယူခြင်း
 - 17 လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းအားရွေးချယ်ဝယ်ယူခြင်း
 - 18 ပိုက်ဆံရှင်းခြင်း(ပစ္စည်းဝယ်ယူပြီး)
 - 19 ပစ္စည်းပြန်ပေးခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း
 - 20 အော်ဒါမှာယူခြင်း
 - 21 ဆိုင်၌လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေသောဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်ခကိုသိရှိနားလည်ထားရန်
 - 22 မိမိနှစ်သက်သောစားသောက်ဆိုင်ကိုရှာဖွေခြင်း
 - 23 ဖုန်းဆက်၍ကြိုတင်မှာကြားခြင်း
 - 24 ဆိုင်ဝန်ထမ်းနှင့်စကားပြောခြင်း
 - 25 စားသောက်မည့်လူအရေအတွက်၊ ဆေးလိပ်သောက် နိုင်သည့်နေရာစသည့်မိမိဆန္ဒရှိသည် 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(ATM) ငွေထုတ်ယူနိုင်သည့်စက်၊ FAX၊ များနှင့်ဆိုင်သော A ခြေကွေးငွေပေးဆောင်ခြင်း A စရှိသည့်) တို့ကို A သုံးပြုခြင်း
 - 35 A ဝတ်လျှော်ဆိုင်၊ ဗီဒီယိုငှားဆိုင်၊ A လှုပ်ဆိုင်၊ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်တို့ကို A သုံးပြုခြင်း
 - 36 ကုန်ပစ္စည်း၌ပါရှိသော A ချက် A လက်ကိုသေချာဖတ်ခြင်း
 - 37 သတင်းစာကြော်ငြာ၊ A ချုပ်ပုံကြော်ငြာများ A ဘေးဖတ်ခြင်း
 - 38 ဘောက်ချာသေချာစစ်ဆေးခြင်း
 - 39 ဘောက်ချာပါ A ကြောင်း A ရာကိုနားလည်သိရှိခြင်း
 - 40 ကျသင့်ငွေကိုပေးချေခြင်း

- 41 ကာဒ်ကြားဖြင့်ငွေခေါ်ရမရမေးမြန်းခြင်း
- 06 ငွေထုတ်ကွယ်အ သုံးပြုခြင်း
- (09) ငွေထုတ်သွင်းစက်ကိုအ သုံးပြုခြင်း
- 01 ငွေလွှဲခြင်း(ဘဏ်အ ကောင့်ဖွင့်ခြင်း)
- 02 အ ပိထားသောငွေထုတ်ယူခြင်း

(4) သွားရောက်လိုသောနေရာသို့ သွားရောက်ခြင်း

- 07 လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးယာဉ်များအ သုံးပြုခြင်း
- (10) ကား၊ရထား၊လေယာဉ်၊သင်္ဘောတို့ ကိုအ သုံးပြုခြင်း
- 01 ထွက်ခွာခိုအ ခိုအ နား၊ကြာခိုခို တို့ ကိုမေးမြန်းထားခြင်း
- 02 သွားရောက်သောနေရာသို့ သွားရောက်နိုင်ပုံအ ဘေးမေးမြန်းခြင်း
- 03 လက်မှတ်ရောင်းစက်ကို အ သုံးပြုခြင်း
- (11) တက္ကစီကိုအ သုံးပြုခြင်း
- 01 တက္ကစီကားရပ်နားသောနေရာကိုရှာဖွေခြင်း
- 02 လမ်းတွင်တက္ကစီထားခြင်း
- 03 သွားလိုရာအ ရပ်ကိုပြောခြင်း
- 04 ကျသင့်ငွေကိုမေးမြန်းခြင်း၊ငွေခေါ်ခြင်း

08 တစ်ယောက်တည်းသွားလာခြင်း

- (12) လမ်းလျှောက်၍တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ သွားလာခြင်း
- 01 လမ်းညွှန်လိပ်စာ၊လမ်းဆုံအ မည်၊လမ်းညွှန်ပြေပုံတို့ ကိုဖတ်ခြင်း
- 02 မြေပုံဖြင့်သွားလိုရာအ ရပ်ကိုလေ့လာခြင်း
- 03 မြေပုံရေး၍ရယူထားခြင်း
- 04 သွားလိုရာအ ရပ်၏အ ကွာအ ဝေးကိုရှာဖွေထားခြင်း
- 05 သွားလိုရာအ ရပ်၏လမ်းကိုမြေးမြန်းထားခြင်း

(7) လူမှုဆက်ဆံရေး

- 14 တဖက်လူဖြင့်လိုက်လျောညီထွေစွာဆက်ဆံခြင်း
- (31) တဖက်လူဖြင့်လိုက်လျောညီထွေခြင်း
- 01 ☆နှုတ်ဆက်ခြင်းအ မျိုးမျိုးနှင့်သဘောတရားကိုနားလည်ခြင်း
- 02 ☆TPOမှသက်မှတ်ထားသောနှုတ်ဆက်စကားကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 03 အ ခိုအ နားအ ရပ်ကိုနှုတ်ဆက်စကားကိုလေ့လာသင်ယူ၍လက်တွေ့ အ သုံးပြုခြင်း
- 04 ☆နှုတ်ဆက်စကားယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်ခြင်း
- 05 တဖက်လူနှင့်ကိုက်ညီသောနှုတ်ခွန်းဆက်စကားကိုဆိုခြင်း
- 06 နေ့ စဉ်သုံးနှုတ်ဆက်စကားဖြင့်နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း
- 07 လူမှုဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေရန်ရည်ရွယ်၍နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း
- 08 ☆ကိုယ့်ကိုကိုယ်မိတ်ဆက်ပုံကိုနားလည်ခြင်း
- 09 ☆တဖက်လူရဲ့ အ ခြေအ နေပေါ်မှတည်၍ကိုယ့်ကိုကိုယ်မိတ်ဆက်ပုံကိုနားလည်ခြင်း
- 10 အ လုပ်ခွင်တွင်လူအ များအ ရှေ့မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ခြင်း
- 11 လူအ များအ ရှေ့မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ခြင်း
- 12 နားမလည်သောအ ကြောင်းအ ရာများမေးမြန်းချင်သောအ ကြောင်းအ ရာများအ ဘေးယုံကြည်စိတ်ချရသူအ ဘေးမေးမြန်းခြင်း(ဂျပန်၏သာမန်လူမှုရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများ)

(8) လူ ဘောင်အဖွဲ့ စည်းမှလူသားအနေဖြင့်ရင်သန်ခြင်း

- 15 လူ ဘောင်အ ဖွဲ့ A စည်းအစည်းမျိုးနှင့်အ ပြုအ မူတို့ ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း
- (33) နေထိုင်မှုသန်းခေါင်စာရင်းပုံစံဝင်ခြင်း
- 01 ☆လျှောက်ထားရန်အ ချက်အ လက်နှင့်လျှောက်ထားပုံကိုနားလည်ခြင်း
- 02 ရပ်ကွက်ရုံး၌နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုခွင့်ပြုချက်လျှောက်ထားခြင်း
- 03 ငွေချေးနှုန်းနှုန်းကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 04 လိုအပ်သောအ ချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- (34) ရပ်ကွက်နေထိုင်သူ၏အ ပြုအ မူကိုထိန်းသိမ်းခြင်း
- 01 နေထိုင်ရာရပ်ကွက်၏အ မှိုက်ပစ်နှုန်းနှင့်ပက်သက်၍

- ထုတ်ပြန်ထားသောစည်းကမ်းလက်ကမ်းစာစောင်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 02 နေထိုင်ရာရပ်ကွက်၏အ မှိုက်ပစ်နှုန်းနှင့်ပက်သက်၍ထုတ်ပြန်ထားသောစည်းကမ်းကို မိန့်နားချင်းအ ဘေးမေးမြန်းခြင်း
- 03 အ နေအ ထိုင်အ ပြုအ မူနှင့်ပက်သက်၍ဆွေးနွေးခြင်း
- 04 လိုအပ်သောအ ချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

16 လူမှုလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခြင်း

- (35) လူမှုလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခြင်း
- 01 ရပ်ကွက်၏လှုပ်ရှားမှုကိုပတ်ဝန်းကျင်အ မိန့်နားချင်းအ ဘေးမေးမြန်းခြင်း
- 02 ရပ်ကွက်၏လှုပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်ခြင်း
- 03 ပွဲတော်များတွင်ပါဝင်ခြင်း

(9) မိမိကိုယ်ကိုပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာစေခြင်း

- 20 အ လုပ်ခိုအ နားကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေခြင်း
- (44) အ လုပ်ခိုအ နားကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေခြင်း
- 01 ☆အ လုပ်ခိုအ နားကိုပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးစေရန်နေရာဒေသနှင့်နှုတ်ခွန်းနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 02 လိုအပ်သောအ ကြံ့ဉာဏ်ကိုရယူခြင်း
- 03 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံမှသတင်းအ ချက်အ လက်ရယူခြင်း
- 04 ☆အ ဖွဲ့ A စည်းအ မျိုးမျိုး၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- 05 အ သုံးပြုပုံကိုမေးမြန်းခြင်း

(10) သတင်းအချက်အလက်ကိုစုစည်းခြင်း

- 21 သတင်းပို့ ခြင်း
- (45) စာတိုက်ပို့ ဆောင်ရေးစနစ်ကိုအ သုံးပြုခြင်း
- 01 ☆စာတိုက်၏ဝန်ဆောင်မှုကိုနားလည်ခြင်း
- 02 စာပို့ စကားရေး၍ပို့ ခြင်း
- 03 လူမှုရုံးခိုအ နားတွင်လာရောက်ပို့ ဆောင်ထားသောအ ကြောင်းကြားစာရရှိပါကစုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း
- 04 ပို့ ဆောင်ရေးစနစ်မှလာရောက်ပို့ ဆောင်သောပစ္စည်းကိုလက်ခံရယူခြင်း
- (46) အ င်တာနက်အ သုံးပြုခြင်း
- 01 ☆အ င်တာနက်အ သုံးပြုခြင်းစနစ်နှင့်အ သုံးပြုပုံကိုနားလည်ခြင်း
- 02 အ င်တာနက်ကိုအ သုံးပြုရာဖွေနည်းကိုမေးမြန်းခြင်း
- 03 အ င်တာနက်ဖြင့်နှုတ်ခွန်း
- (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။ 「☆」 သည်သာမန်စည်းမျဉ်းများသာမကအန္တ ရယ်ကင်းစေးရန်အထူးလိုအပ်သောသိထားသင့်သောအချက်အလက်များကိုဖော်ပြသည်။