



# တီကိတ်တီမလကပီသ့ၣ် တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်ဆံးအဂီၢ်

မၤစၢနဖိအတီၤဖးလၢကဆိတလဲကွဲတံၢ်  
စူးကါတံၢ်အိၣ်တံၢ်အိၣ်တံၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်ဖးတဖၣ်  
အသိးန့ၣ်တက့ၢ်. နဟ့ၣ်လီၤတံၢ်ဟ့ၣ်အ  
ထၢၣ်တဖၣ်လၢတမ့ၢ်တံၢ်အိၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လဲ  
တံၢ်မလကပီၤန့ၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်  
ကိးန့ၣ်ဖးတံၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤအဂီၢ်လီၤ.  
တံၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ-

- စၢၢ်ဘိတဖၣ်
- ထီၣ်ခိးဘိတဖၣ်
- ခရုၣ်ယီ(အလွဲၢ်)တဖၣ်
- ထီၣ်ခိးဘိမးကၢၣ်တဖၣ်
- တံၢ်ထူးသံတံၢ်တဖၣ်
- Cupons (ခုဖိတဖၣ်)
- နီၣ်ဝံၣ်ခံအပျံၤတဖၣ်
- ခိၣ်ဖဲးပျံၤတဖၣ်
- ထံဖျဲၣ်တဖၣ်
- ပသးတဖၣ်
- ဝဲတဖၣ်
- လံာ်ကွဲးနီၣ်တံၢ်တဖၣ်
- လံာ်ပုတုတံၢ်ဂီၤတဖၣ်
- စတံးကၢၣ်တံၢ်ဂီၤလၢပုၤကွဲးလၢဖဲးဘ့ၣ်ခိၣ်
- Crazy straws(ဝဲလိဖိကုၣ်ကျိတဖၣ်)
- ဟီၣ်ခိၣ်ဝါ(အလွဲၢ်)လၢပုၤကွဲးလၢကွဲးဖိခိၣ်

ဆိကမိၣ်ကွၢ်က့ၤ ကွဲဖိအနံၤအိၣ်ဖျဲၣ်ဖၣ်တံၣ်ခိး တီ  
ကွဲတံၢ်မလကပီၤသ့ၣ်တဖၣ်ခိဖျိ တံၢ်ဟံၣ်တံၢ်ကွဲ  
တံၢ်သးစၢၢ်ဆၢလၢတံၢ်အိၣ်တံၢ်အိ, ခိးတကတီၢ်ယီ  
တံၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတံၢ်အါထီၣ်လၢနီၢ်ခိတံၢ်ဟူးတံၢ်ဂဲ  
ဖဲကွဲထီၣ်အနံၤတီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. လၢနကမၤနဖိဖဲ  
စိၣ်ကိၣ်ခ့ၣ်ခိးကိၢ်အဆၢသ့ၣ်တဖၣ်လၢကနီၤဟ့ၣ်လီၤ  
ဆူအသကိးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အလီၢ်န့ၣ်, တံၢ်လၢနမၤအိ  
သ့တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-



၁. မၤနဖိကူးသိးဆူကူဆူကူတမံမံလၢလီၤတီၢ်လီၤဆိ
၂. မၤနဖိယုထၢတံၢ်ဂဲလိာ်ကွဲလၢကဲလိာ်ကွဲဝဲဝဲ တံၢ်ဂဲလိာ်ကွဲအလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကွဲဖိဂဲလိာ်  
ကွဲတစိၢ်တလီၢ်အဆၢကတီၢ်
၃. ရဲၣ်က့ၤဒူးအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်တီၤဖးတံၢ်ဂဲလိာ်လံာ်ပုၣ်တံၣ်တခါ
၄. ယုန့ၣ်တံၢ်ခွဲးတံၢ်ယာ်လၢကွဲသရၣ်တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်လီၤအါထီၣ်ကွဲဖိဂဲလိာ်ကွဲအဆၢကတီၢ်  
ဖဲနဖိအိၣ်ဖျဲၣ်ဆၢက့ၤအမ့ၢ်န့ၣ်



၅. ဆူယီလံာ်ပးလၢနဖိသးဝဲတဘ့ၣ်ဘ့ၣ်ယုာ်ခိးနဖိခိးမၤကွဲသရၣ်  
မ့တမ့ၢ် ပုၤတကၤမးန့ၣ်ကွဲဖိတဖၣ်လၢတီၤဖးပူၤ
၆. ယုန့ၣ်တံၢ်ခွဲးတံၢ်ယာ်လၢကွဲသရၣ်လၢ နဖိကဟံးန့ၣ်မုၤဒါလီၤလီၤ  
ဆိဆိတခါ ဖဲအဝဲအိၣ်ဖျဲၣ်ဆၢက့ၤမ့ၢ်န့ၣ် (အခိန့ၣ်, ကွဲဖိဆိရဲၣ်  
လီၤသးအခိၣ်, ပုၤကဲကွဲသရၣ်စၢၤ)

နမ့ၢ်အဲၣ်ခိးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တံၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်ယးခိး တီၤဖးအဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်.  
န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ် [spps.org/wellness](https://spps.org/wellness) ပုၣ်ယဲၤတက့ၢ်.





# တီကွိုတီမလကပီသ့ၣ် တဖၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးအဂီၢ်

တီကွိုဆီကမိၣ် တီမလကပီကွိုဖိနံၤ အိၣ်ဖျၢၣ်ခိဖျိ တီဆီကတီၢ်ဟံပတၢ်ကွၢ် တီအိၣ်တီအိၣ်တီထံတီနီလၢ ကွိုဖိ အတီအေးပူန့ၣ်လီၤ. တီအံၤမ့ၢ်တီညီညီ ဖိ ဒီးဂုၤဝဲလၢကွိုဖိဒီးကွိုသရၣ်တဖၣ်အ ဂီၢ်. ဒီး တီအံၤဂုၤဝဲလၢတီအိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ အဂီၢ်လီၤ.

တီဟံစိၣ်တီအိၣ်တီအိၣ်န့ၣ် သ့ထူးဖး ကွၢ်ကွိုဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး လုၢ်လၢတီ ငးတီထု ဒီး/မ့တမ့ၢ် အိၣ်တီအိၣ်လၢ တဖိးဒီးသ့ၣ်ထံဒီး တီအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ တီအိၣ်သးလီၤ. တီအံၤငးအိၣ်ထီၣ်စ့ၢ် ကိးတီကီၢ်တီဂီၤလၢဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ် လၢကဘၣ်ပွၤတီအိၣ်တီအိၣ်တဖၣ် လၢ တီဒီတဖးအဂီၢ်လီၤ. သံကွၢ်ကွိုသရၣ် ဘၣ်ယးတီမလကပီနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်လၢ အိၣ်ဒီးတီသ့ၣ်ပံးညီဒီး လၢကျိၤကျဲအ ဂုၤအဂၤလၢတအိၣ်ဒီးတီလၢာ်ဘူၣ်လၢစ့ၤ တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကျိၤကျဲ ၁၀ ဘိလၢ နမလကပီကွိုဖိအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ် တဖၣ်ဖဲကွို လၢတအိၣ်ဒီးတီအိၣ်တီအိၣ်-

၁. ဂဲကလံၣ်ဖဲတီအေးပူ ၁၀ မံးနံး
၂. ဆၢယီၤလံာ်ဖးလၢနဖိသးစဲတဘၣ်ဆူၣ်ယုၣ်ဒီးနဖိ ဒီးမၤကွိုသရၣ်မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဖး န့ၢ်ကွိုဖိတဖၣ်လၢတီအေးပူ
၃. မၤနဖိဟဲကူသိးဆူကူဆူကူလီၤလီၤဆီဆီ
၄. ယုၣ်န့ၢ်တီခွဲးတီယာ်လၢကွိုသရၣ်ကဟ့ၣ်အါထီၣ် ကွိုဖိတီဂဲလိာ်ကွဲအဆၢကတီၢ်ဖဲနဖိ အနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၢ်န့ၢ်
၅. အိၣ်သကိးမ့ၢ်ထုၣ်တီအိၣ်တီအိၣ်ဒီးနဖိ
၆. သုးကျဲၤငးအိၣ်ထီၣ် တီအေးတီတုသ့ၣ်ဘၣ်လီၤဆီတခါခါ
၇. ယုၣ်န့ၢ်တီခွဲးတီယာ်လၢကွိုသရၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးလၢ နဖိက ဟံးန့ၢ်မူၤလီၤဆီတခါ ဖဲအဲနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၢ်အနံၤ (အဒိ, ကွိုဖိဆီရဲၣ်လီၤသးခိၣ်, ပုၤကဲကွိုသရၣ်စၢ)
၈. တ့ထီၣ်နံၤအိၣ်ဖျၢၣ်တီဟ့ၣ်အါလီၤလီၤဆီဆီတခါလၢ ဖိသၣ်တဖၣ် စူးကါဝဲလၢ ကဟ့ၣ်နီၤဟ့ၣ်ခိလိာ်သးလၢ နံၤအိၣ်ဖျၢၣ်တီဆၢဂုၤဆၢဝါတဖၣ်
၉. မၤနဖိဟဲစိၣ်အဂီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တီဂီၤမုဘၣ်ယးအနီၢ်ကစၢ်အဂ့ၢ် လၢကငးန့ၣ်ပာ်ဖျါဝဲဆူအတံၤသကိးတဖၣ်ဖဲတီအေးပူ
၁၀. ယုၣ်န့ၢ်တီခွဲးတီယာ်လၢ ကွိုသရၣ် ကသုးကျဲၤန့ၢ်တီဆၢကတီၢ်လၢကဂဲလိာ်ကွဲယုၣ်ဒီး တီလၢအိၣ်ဒီးတီသ့ၣ်ပံးညီလၢတီတမၤညီန့ၢ်အီၤကိးနံၤဒဲး မ့တမ့ၢ် တီလၢအဘၣ် တီဟံယာ်အီၤလၢမ့ၢ်နံၤလီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်(အဒိန့ၣ်, parachute (ပုၤလီၤသးမ့ၢ်))



နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တီဟ့ၣ်ကွၢ်တဖၣ်လၢဘၣ်ယးဒီး တီအေးအဂုၤတဖၣ်န့ၣ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ် [spps.org/wellness](http://spps.org/wellness) ပုၤယဲၤတက့ၢ်.





# တီကွိုတီမလကပီသ့ၣ် တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်ဆံးအဂီၢ်

ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီကွိုဖိတဖၣ်လၢ အဝဲ  
သ့ၣ်တီမန့ၢ်မန့ၢ်တီတဖၣ်အဖိခိၣ်  
လၢကျိၤကျဲအဂ့ၢ်တဘီအပူၤ

တီဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီတီလၢအပၣ်ယုၣ်  
ဒီးတီအိၣ်တီအိၣ်အမ့ၢ် ဖံစၣ်ပၣ်တံၣ်  
ဒီးတီဆၢကိၣ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်သ့-

- မၤတီၣ်ထီၣ်သိထီၣ်ဖိသ့ၣ်ဆံး
- ထုးဖးကွံၣ်ကွိုဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်  
ဒီး ကလုာ်လုာ်လၢတီၢ်ဒုးတီထု  
ဒီး/မ့တမ့ၢ် အိၣ်တီအိၣ်တဖိဒီး  
သ့ၣ်ထံ ဒီးတီအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တီ  
အိၣ်သး.

တီဟ့ၣ်ကူၣ် တဆံခါလၢ တီသ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်, တီဖး  
တီမလကပီတဖၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတီအိၣ်တီအိၣ်-

၁. မၤအါထီၣ်ကွိုဖိဂဲလိာ်ကွဲအဆၢကတီၢ်ဒီးမၤတီၢ်ဟူးတီဂဲလၢတီၢ်ချ့
၂. ရဲၣ်ကျဲၤဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၢ်တီဖးတီဂဲလၢလံၣ်ပၣ်တံၣ်တခါ
၃. ဒုးအိၣ်ထီၣ်တီဖးဒွဲလၢတီၢ်ဟူးတီဂဲ(တီတီကျဲၤ)လီၤလီၤဆီဆီတခါ
၄. သုးကျဲၤမၤမုၢ်နံၤလီၤဆီ (အဒိန့ၣ်, ဖကွါမါမုၢ်နံၤ, ကူသီးထီၣ်ဆုကၢလၢလီၤကံလိာ်  
သးဒီးပုၤတဂၤလၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဖဲလံာ်ဖးတဘ့ၣ်အပူၤအသီး)
၅. ရဲၣ်ကျဲၤပၣ်မုၢ်နံၤမုၢ်သီလၢ ဂဲလိာ်ကွဲယုၣ်ဒီး တီလၢလီၤသ့ၣ်ဖုံသးညီလီၤလီၤဆီဆီတခါ  
လၢကစူးကါထဲဒၣ်လၢမုၢ်နံၤလီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ် (အဒိန့ၣ်, parachute, scooters)
၆. မၤတီၢ်ဟူးဂဲဒ်အမ့ၢ်ကွိုဖိဟးယုတီဖိတီလံာ်တဖၣ်
၇. မၤတီၢ်ဟူးဂဲဒ်အမ့ၢ် ကွိုဖိတီၢ်ဒုးန့ၣ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တလၢပၣ်
၈. မၤအါထီၣ်တီဆၢကတီၢ်လၢ တီယုထၢအဂ့ၢ်အဂၤ
၉. သုးကျဲၤ field trip(တီဟးမၤလီၤတီလၢကွိုချ့)  
လီၤလီၤဆီဆီ
၁၀. ဒိကန့ၣ်တီသးဝံၣ်သးဆၢဖဲဖဲမၤတီၢ်အခါ



နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တီဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်ပးဒီး တီဖးအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်,  
န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ် [spps.org/wellness](https://spps.org/wellness) ပုၣ်ယဲၤတက့ၢ်.