



ကျောင်းကျန်းမာရေး ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း



ရည်မှန်းချက်

- ရေ၊ အိမ်သာ၊ အမှိုက်သရိုက် စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် ကျောင်းဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်တတ်လာစေရန်၊
- ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်တတ်စေရန်၊
- ကျောင်းတိုင်း ဆေးလိပ်ကင်းဝေးသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်ကို စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်လာစေရန်၊
- ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကင်းဝေး၍ လုံခြုံပံ့ပိုးမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးထားရှိရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်၊
- ခြင်ကင်းစင်သောကျောင်းများ ထူထောင်ရန်။



ကျောင်းအဆောက်အအုံ

(၁:၁) တည်နေရာ

- ၁။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိ ရေလုံလောက်သောနေရာ ဖြစ်စေရမည်။
- ၂။ ခြောက်သွေ့ပြီးရေစီးလွယ်သောနေရာနှင့် သွားလာရန်လွယ်ကူပြီး ကျယ်ပြန့်သောနေရာမျိုးကို ရွေးချယ်၍ဆောက်သင့်ပါသည်။
- ၃။ ရေဝပ်သောမြေနိမ့်ပိုင်းနှင့် မြင့်မားသောတောင်စောင်းများတွင် ဆောက်လုပ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ပိတ်ဆို့မှုကင်းသော နေရာများ၌လည်း တည်ဆောက်သင့်ပါသည်။
- ၅။ ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် ဆူညံသံဖြစ်ပေါ်စေသော နေရာများဖြစ်သည့် ဈေး၊ ဘူတာရုံ၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ လေယာဉ်ကွင်း၊ အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံစသည့်နေရာများကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
- ၆။ မြစ်ချောင်းများနှင့် အနည်းဆုံးမိုင်ဝက်ခန့်ဝေးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။



၇။ ကျောင်းများဆောက်လုပ်ရာတွင် လမ်းအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက် ယာဉ်သွားလမ်းများ နှင့် ကျောင်းတံခါးဝများကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုမရှိစေရန် သတိပြုရပါမည်။

၈။ ရာသီဥတုအခြေခံကောင်းပြီး တောင်-မြောက်ဘက်သို့မျက်နှာမူ၍ အလင်းရောင်ကောင်း ကောင်းရသည့်နေရာလည်း ဖြစ်စေရမည်။

၉။ ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် သန့်ရှင်းလွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အုတ်ဖြင့်ဆောက်လျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ (ရုတ်တရက်ဆူညံသံများမကြားစေခြင်း)

၁၀။ ကျောင်းအမိုးများအား မီးရုတ်တရက်မလောင်နိုင်သည့် သွပ်၊အုတ်ကြွပ်တို့ကို မိုးသင့်ပါသည်။ အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်သောမျက်နှာကြက် မျိုးကိုလည်း သုံးသင့်ပါသည်။

၁၁။ ကျောင်း၏ပုံသဏ္ဍာန်ကို E သို့မဟုတ် 3 ပုံဖြစ်စေ၊ H ပုံဖြစ်စေ၊ L ပုံ ဖြစ်စေ၊ T ပုံ ဖြစ်စေ စနစ်ချ၍ အထက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီစွာ ဆောက်လုပ်သင့်ပါသည်။ လူ့လောက တိုးတက်မှု၏ မျိုးစေ့ချရာဖြစ်သောကျောင်းသည် မြို့၊ ရွာ၊ ရပ်ကွက်တွင် အကောင်းဆုံးသော နေရာတွင် တည်ရှိသင့်ပါသည်။



(၁:၂)ကျောင်းစာသင်ခန်း

စာသင်ခန်းသည်ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်ကြသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် အောက်ပါအချက်အလက်များအတိုင်း ဖန်တီးပေးသင့်ပါ သည်။

၁။ ကျောင်းသား(၄၀)အတွက်ရှိသင့်သောစာသင်ခန်းမှာ အလျား(၃၀)ပေ X အနံ (၂၄)ပေ X အမြင့် (၁၂) ပေအရွယ် စာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်သင့်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းစာသင်ခန်းများတွင် ပြတင်းနှင့်တံခါးပေါက်များ လုံလောက်စွာ ပါရှိသင့်ပါသည်။

၃။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရန် ပြတင်းပေါက်၏စံထားနှုန်းအရ ပြတင်းပေါက် နှင့် တံခါးပေါက် များ၏ ဧရိယာသည် ကြမ်းပြင်ဧရိယာ၏ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိသင့်ပါသည်။

၄။ သဘာဝအလင်းရောင်လုံလောက်အောင် ဖောက်သင့်ပါသည်။ မလုံလောက်သည့်ကျောင်း များတွင် လျှပ်စစ်မီးတပ်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ဆရာ/ဆရာမများနားနေခန်းနှင့် ကျောင်းစာကြည့်ခန်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆေးခန်းများကို သီးသန့်ထားရှိသင့်ပါသည်။



(၁:၃) ကျောင်းအားကစားကွင်း

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းတိုင်း တွင် အားကစားကွင်းထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းအားကစားကွင်းများကို စီမံရာတွင် အောက်ပါအချက်များ လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ကစားကွင်းကို ရွံ့၊ နွံများ၊ ဖုန်များ မထူထပ်စေရန်လိုအပ်သော ရေလွှဲမြောင်းများကို တူး ပေးခြင်း၊ မြေညှိပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

၂။ ခြောက်သွေ့ချောမွတ်သောနေရာများဖြစ်စေရမည်။

၃။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည့်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် အသင့်အတင့် ကောင်းမွန်သောခြံစည်းရိုးများရှိရပါမည်။

၄။ စိတ်ကြည်နူးမှုရရှိစေရန် ပညာရေးလက်တွေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျောင်း ဥယျာဉ်နှင့် စိုက်ပျိုးရန်မြေများ လုံလောက်စွာရှိသင့်သည်။

၅။ အားကစားလေ့ကျင့်ရန်အတွက် မိုးလုံလေလုံအားကစားရုံများ သီးခြားရှိသင့်ပါသည်။



(၂) ကျောင်းပရိဘောဂများ

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးရာတွင် ကျောင်း ပရိဘောဂများ စနစ်တကျထားရှိသုံးစွဲခြင်းသည် အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။

- ၁။ ကျောက်သင်ပုန်း၏အရောင်မှာ ထင်ရှားစွာမြင်နိုင်သောအနေအထားနှင့် အလင်းရောင် ပြန်ဟပ်ခြင်း မရှိစေရ။
- ၂။ ကျောက်သင်ပုန်းအရောင်မှာအနက် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းပုပ်ရောင်အရင့် ဖြစ်သင့်သည်။
- ၃။ ကျောက်သင်ပုန်းအမြင့်သည် မူလတန်းအတွက် (၂၄)လက်မ၊ အလယ်တန်းအတွက် (၂၈) လက်မ၊ အထက်တန်းအတွက် (၃၂) လက်မ အနေအထားရှိရမည်။
- ၄။ ကျောက်သင်ပုန်း၏အရွယ်အစားသည် အနည်းဆုံး (၆)ပေ X (၄)ပေ အရွယ်မှ (၈)ပေ X (၄) ပေအထိ ရှိရမည်။
- ၅။ ကျောင်းသားအရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များကို ထားရှိသင့်ပါသည်။
- ၆။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှစ်ခုဆက်ထားသောခုံများကိုသုံးခြင်းမှ ရှောင်သင့်ပါသည်။
- ၇။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များတွင် ကလေးများထိုင်ရာ၌ ကြမ်းပြင်နှင့်ခြေထောက် ထိနေစေရမည်။
- ၈။ ကလေးများကိုအံ့ဆွဲပါသောစားပွဲများကို သုံးစေသင့်ပါသည်။ စားပွဲနှင့် ကုလားထိုင်များ လည်း အစွန်းထွက်ခြင်းမရှိဘဲ ချောမွတ်နေစေရမည်။
- ၉။ အခန်းအပြင်တွင်သာ ဘောဖျက်နှင့်ဖုန်များခါထုတ်ရန်နေရာ သီးသန့်ထားရပါမည်။
- ၁၀။ ဦးထုပ်၊ ခမောက်၊ ထီး၊ ဖိနပ် စသည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ပစ္စည်းများကို စနစ် တကျထားရှိသင့်သည်။



(၃) ရေကောင်းရေးသန့်ရရှိရေး

(၃-က) သောက်ရေအတွက် စံချိန်စံညွှန်းများ

-ကျောင်းသားကျောင်းသူတိုင်းသည် စာသင်ချိန်တွင် ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် သောက်ရေ အနည်းဆုံး (၂)လီတာ (သို့မဟုတ်) (၀.၄၅)ဂါလံ ရရှိနိုင်မှုအခွင့်အလမ်း ရှိရမည်။

-သောက်ရေသည် အဆင့်မြင့်တင်ထားသောအရင်းအမြစ်မှ ရရှိခြင်းဖြစ်ပြီး သောက်ရေ၏ အမျိုးသားအဆင့်စံချိန်စံညွှန်းများ ပြည့်မီရမည်။

-ရေသည် သင့်တော်စွာပြုပြင်ပြီး (ဆူပွက်စေခြင်း၊ စစ်ခြင်း၊ ကလိုရင်း ခတ်ခြင်း၊ ရေဘူး) စသည်ဖြင့် အနံ့၊ အရောင်၊ ထူးခြားသည့်အရသာ မရှိရပါ။

- ရေတိုင်ကီ (သို့) သိုလှောင်ရာအဆောက်အအုံကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရမည်။

- ရေအရည်အသွေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။

(၃-ခ) သန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားသောကိစ္စရပ်များတွင်အသုံးပြုသော အရေအတွက် စံချိန်စံညွှန်းများ

-ကလေးတိုင်းသည် ကျောင်းချိန်အတွင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေ(၁၀)လီတာ (သို့မဟုတ်) (၂)ဂါလံကိုသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အိမ်သာရေလောင်းခြင်းတို့ အသုံးပြုရန် ရရှိ နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၃-ဂ) လက်ဆေးရန်အဆောက်အအုံအတွက် စံချိန်စံညွှန်း

-ကျောင်းသား(၄၀) ဦးလျှင် လက်ဆေးရန် နေရာ(၁)ခု ရှိရမည်။

-ရေနှင့်ဆပ်ပြာသည် အမြဲသင့်တော်သည့်နေရာ စာသင်ခန်း (သို့မဟုတ်) အိမ်သာအနီးတွင် နေ့စဉ်ရှိရမည်။



(၄)ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်

ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များကို သန့်ရှင်းပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ကျောင်းမှ အသိ အမှတ်ပြု၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး ရောဂါကင်းသောဈေးသည်များသာ ရောင်းချသည့် စားသောက် ဆိုင်များ ဖြစ်စေရမည်။

(၄-က) အာဟာရဖြစ်စေနိုင်ပြီး သက်သာချောင်ချိစွာ ဝယ်ယူစားသောက်နိုင်မည့် အစား အစာများကိုသာ ရောင်းချခွင့်ပြုသင့်သည်။

(၄-ခ)ဈေးသည်တစ်ဦးချင်းသည် ရောင်းချသောအစားအစာများအတွက် အဖုံးအအုပ်များ ထားရှိစေရပါမည်။ ကျောင်းဈေးသည်တိုင်း ကိုယ်ပိုင်အမှိုက်ပုံးဖြင့် ဈေးရောင်းချသင့်သည်။ အစားအစာများ ပြင်ဆင်ဆေးကြောရန်နှင့် လက်ဆေးရန်အတွက်လည်း ရေ၊ ဆပ်ပြာ အလုံအလောက်ထားရှိရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

(၄-ဂ)စားသောက်သည့် ပန်းကန်၊အိုးခွက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောမှု များကို ညွှန်ကြားစစ်ဆေးရပါမည်။ အနည်းဆုံး ရေဇလုံ(၃)ခု ထားရှိရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

(၄-ဃ) ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းကြီးကြပ်အဖွဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများက နေ့စဉ် ကွပ်ကဲမှုဖြင့် ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရမည်။

(၄-င)ကျန်းမာရေးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(၄-စ)အသင့်စားအစားအသောက်များကိုစိစစ်ရွေးချယ်ရောင်းချခွင့်ပြုရန်။

(၄-ဆ) အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာသို့ တိရစ္ဆာန်များမဝင်ရောက်စေရန် ညွှန်ကြား ရပါမည်။

(၄-ဇ)ရောင်းချသောရေနှင့် အစားအစာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အမြန်ဆက်သွယ်၍ စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ရန်



(၅) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်

ကျောင်းများတွင် အမှိုက်များကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်၍ နေ့စဉ်သိမ်းဆည်းရမည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းများသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် မိမိအမှိုက်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူစွန့်ပစ် တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံးစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်ပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်ရေးအတွက် ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

(၅-က)နေ့စဉ်အသင်းအလိုက် တာဝန်ကျကျောင်းသားကျောင်းသူများက စာသင်ခန်း၊ စာသင်ခန်း ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အလှည့်ကျဆောင်ရွက်စေရန် တာဝန် ပေးသင့်ပါသည်။

(၅-ခ)အတန်းတိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံး၊ ဂေါ်ပြား၊ တံမြက်စည်းများ ထားပေးကာ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်စာသင်ချိန် မစမီနှင့် ကျောင်းမှ မပြန်မီ) ထက်မနည်း သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၅-ဂ) အမှိုက်သရိုက်များစုထည့်ရန် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်သိမ်းဂေါ်ပြား၊ တံမြက်စည်း များ၊ အမှိုက်သယ်ရန်အမှိုက်သယ်ယာဉ် (သို့မဟုတ်) လက်တွန်းလှည်းများ ထားရှိရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အမှိုက်ခြောက်နှင့် အမှိုက်စိုဟူ၍ (သို့မဟုတ် - လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်၊ မလောင် ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်) ခွဲခြားစွန့်ပစ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၅-ဃ) လူသူနှင့်ဝေးလံ၍ဘေးကင်းသည့်နေရာတွင်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ကြရမည်။

(၅-င)အမှိုက်သိမ်းဆည်းပြီး ကိုယ်လက်ဆေးကြာရန်၊ ရေနှင့်ဆပ်ပြာများ လုံလောက်စွာထားရှိ ပေးရမည်၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူသည် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လယ်ရှည်ဖိနပ်များ၊ အကာ အကွယ်များ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။

(၅-စ) အမှိုက်သိမ်းဆည်းရာတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

(၅-ဆ) အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် ကျင်းတူးမြှုပ်နှံခြင်း၊ မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများကို မြေဖို့ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေဆွေးပြုလုပ်၍ သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုခြင်းနှင့် စည်ပင်သာယာရေး အဖွဲ့မှ သိမ်းဆည်းခြင်းနည်းများဖြင့် စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။



(၆) မိလ္လာသိမ်းဆည်းခြင်း

ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အိမ်သာစနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်စေရန်နှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိစွဲမြဲသွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။

ကျောင်းအိမ်သာများဆောက်လုပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့်ပြည့်စုံသင့် ပါသည်။

(၆-က) အိမ်သာဆောက်လုပ်ရာတွင်လေအောက်ဘက်တွင်ဆောက်လုပ်ရပါမည်။

(၆-ခ) ရေအရင်းအမြစ်မှ အနည်းဆုံးပေ(၅၀)အကွာအဝေးတွင် ရှိသင့်ပြီး အနိမ့်ပိုင်းတွင် ဆောက် သင့်သည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အိမ်သာအထွက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးနိုင်ရန် ရေနှင့်ဆပ်ပြာရှိရမည်။

(၆-ဂ) အိမ်သာတွင် အလင်းရောင်ဝင်နိုင်ရန် ပြတင်းပေါက်အသေးများထားရှိရမည်။ တံခါးတွင် ဂျက်ကန့်လန့်များ ထားရှိရမည်။



(၆-ဃ) ကျောင်းသား(၅၀)ဦးရေအတွက် အိမ်သာတစ်လုံးနှင့် ကျောင်းသူ(၅၀)ဦးရေအတွက် အိမ်သာ တစ်လုံး အနည်းဆုံးရှိ၍ ၎င်းတို့ကို မသန်စွမ်းသည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အသုံးပြုနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ဆီးခွက်သည် တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် တန်ဖိုးနည်းကာ၊ ကျောင်းသားများအတွက် တန်းစီရသောအချိန်ကို သိသိသာသာလျော့ကျစေသော ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောနေရာတိုင်းတွင် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ဆီးခွက် ဆောက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူများအတွက် အိမ်သာပိုမိုဆောက်လုပ်နိုင်ကာ တန်းစီရချိန် လျော့ကျ စေနိုင်ပါသည်။ အိမ်သာသို့သွားရာလမ်းသည် သန့်ရှင်းပြီး အမှိုက်များ၊ ခြံများ (သို့) အခြားအဟန့် အတားများ မရှိစေရပါ။ အချိန်တိုင်းနှင့် ရာသီဥတုဆိုးဝါးနေချိန်များတွင် သွားလာအသုံးပြုနိုင် ရမည်။ ပုံစံကိုသင့်တော်စွာရေးဆွဲထားသည့် အိမ်သာများနှင့် ရေ၊ အသုံးအဆောင်များသည် အမျိုးသမီးများ အတွက် ဓမ္မတာအချိန်တွင် သက်တောင့်သက်သာ လစဉ်သုံးပစ္စည်းလဲလှယ်ရန် (သို့မဟုတ်) စွန့်ပစ်ရန် အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်များသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိပြီး ဒေသတစ်ခုအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု တစ်ခုချင်းစီအလိုက် (သို့မဟုတ်) လူနေမှုအဆင့် အတန်းအလိုက် ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။

(၆-င)အိမ်သာများသည် ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းပြီး ကျောင်းချိန်အတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အားလုံးသည် အိမ်သာများကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရမည်။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

