

# လမစေ့မီ မွေးဖွားသောကလေး

## ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးပါ

ကျွန်ုပ်၏အမည်- \_\_\_\_\_ ကျွန်ုပ်မိဘများ၏ အမည်များ- \_\_\_\_\_

### ကျွန်ုပ်အား မပွေ့ချီမီ သင့်လက်များကို အမြဲဆေးကြောပါ။

ကျွန်ုပ်အား နွေးထွေးစွာ ထားရှိပေးပါ-

- တတ်နိုင်သမျှ အသားချင်းထိတွေ့နေအောင် ကျွန်ုပ်ကို ပွေ့ချီထားပါ
- အသားချင်းမထိတွေ့သည့်အခါ ကျွန်ုပ်အား စောင့်ဖြင့် ထွေးပွေ့ထားပေးပါ
- ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းနိုင်သွားပါက ဦးထုပ်ကို ချွတ်ပေးပါ

အိမ်မပြန်မီ ကျွန်ုပ်လိုအပ်မည့်အရာများမှာ-

- သင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိသည့် ကားထိုင်ခုံအသုံးပြု၍ ကားထိုင်ခုံပေါ်တွင် အစမ်းထိုင်ကြည့်စေခြင်း
- ကျွန်ုပ်၏ အသားဝါရောဂါအဆင့်အား စစ်ဆေးခြင်း
- ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်း

### ကျွန်ုပ်လိုအပ်သည်များမှာ-

- ကျွန်ုပ်အိပ်ပျော်နေချိန်တွင် ကျောဘက်၌ ခေါင်းအုံးခုထားပေးပါ
- အလင်းရောင်မှိန်ပျံ့ပြီး တိတ်ဆိတ်သည့်အချိန်
- ကျွန်ုပ်အား ပွေ့ချီသည့် လူအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပေးပါ
- ကျွန်ုပ်နို့ဆာနေချိန်၊ သင်နှင့်ဆော့ကစားလိုချိန် သို့မဟုတ် အနားယူလိုချိန်ကို သိရှိစေရန် စောင့်ကြည့်ပေးပါ
- ကျွန်ုပ်ကို နို့တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်အတောအတွင်း ဒိုက်ပါလဲပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ
- ကျွန်ုပ်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးပေးပါ (လိုအပ်ပါက)

### ကျွန်ုပ်၏ နို့တိုက်ကျွေးရေး အစီအစဉ်-

- ☐ ကျွန်ုပ်၏မိဘ(များ)က ကျွန်ုပ်အား မိခင်နို့တိုက်လိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်အား အနည်းဆုံး 2-3 နာရီခြားတစ်ခါ နို့တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်
- ☐ ကျွန်ုပ်၏မိဘသည် ကျွန်ုပ်နို့စို့ပြီးနောက် နို့ညှစ်ယူပါသည်။ (နို့နှစ်ဖက်စလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း 15 မိနစ်ကြာ ညှစ်ယူပါ)
- ☐ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်စာများ တိုက်ကျွေးပါ-

☐ မိခင်နို့ ☐ လူ့ဒါန်းထားသော မိခင်နို့ ☐ ညွှန်ကြားထားသော ကလေးနို့မှုန့် \_\_\_\_\_

- ☐ ကျွန်ုပ်၏မိဘ(များ)က ကျွန်ုပ်အား ကလေးနို့မှုန့်တိုက်ကျွေးလိုကြသည်။ ၎င်းကို ဤထဲထည့်၍ 3-4 နာရီခြားတစ်ခါ ကျွန်ုပ်အား တိုက်ကျွေးပါ- \_\_\_\_\_

- ☐ ကျွန်ုပ်၏ နို့တိုက်ကျွေးရေး အစီအစဉ်အရ အထူးနို့တိုက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ

- ☐ အခြား- \_\_\_\_\_