Student Life @ PSB Academy

အခန်းဖော်နဲ့ နေထိုင်ခြင်း

သင်နှင့် သင့်အခန်းဖော်သည် ကိုယ်ပိုင်အချိန်သာမက အချိန်တော်တော်များများ အတူတကွ နေထိုင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ကျောင်းသားဘဝတွင် အခန်းဖော်နှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးရှိရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

သင့်အခန်းဖော်နှင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ရန် မေးသင့်သောအချက်များ

နေထိုင်မှု ပုံစံ

အိပ်ယာထချိန် ၊ အိပ်ယာဝင်ချိန် များ အတွက် ဆွေးနွေးခြင်း။

မည်သည့်အချိန်တွင် မီးပိတ်ခြင်း သီချင်းဖွင့်ခြင်း/ပိတ်ခြင်း များပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။

အိမ်တွင် အကြိမ်ဘယ်လောက် မကြာခဏ ချက်ပြုတ်သနည်း။

မီးဖိုခန်းအတွက် မျှဝေသုံးစွဲရန် အချိန်များသတ်မှတ်ခြင်း။

ပိတ်ရက်များတွင် အားလပ်ချိန်ကို မည်သို့အသုံးပြုသနည်း။

တီဗီကဲ့သို့သော အများသုံး အရာများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သူအသုံးပြုနိုင်သည်ကို ညှိနိုင်းရန်။

လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု

သင် သည်းမခံနိုင်သောအရာတစ်ချို့သည် ဘာဖြစ်သနည်း။

အခြားသူတစ်ယောက်မကြိုက်သောအပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ် ခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သော အငြင်းပွားမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း။

အငြင်းပွားမှုများကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အငြင်းပွားမှုများ ကိုမည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကို သိရှိထားစေခြင်း (ဥပမာ - ပြဿနာကို ချက်ချင်းဖြေရှင်းခြင်း(သို့) စိတ်တည်ငြိမ်ချိန်တွင် ပြန်လည်ဖြေရှင်းခြင်း)၊ စိတ်ခံစားမှုများ (ဥပမာ - ဖိအားများရှိနေခြင်း၊ စိတ်တိုနေခြင်း (သို့) စိတ်ပျက်ခြင်းများ)

သင့်အကျင့်ဆိုးများက မည်သည်များဖြစ်မည်နည်း။

သန့်စင်ခန်းအတွင်းတွင် အိမ်သာသုံး စက္ကူ ပြန်ထားရန်မေ့ခြင်း၊ ရေခဲသေတ္တာအတွင်း လက်ကျန်အစားသောက်များ ရက်အတော်ကြာအောင် ထားခြင်း၊ အကျင့်ဆိုးများနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ပွင့်လင်းမှုရှိရန်၊ သင့်အခန်းဖော်သည် သင့်အကျင့်ဆိုးများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပေးကောင်း ပေးနိုင်သည် ၊

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု

ပန်းကန်များကို ချက်ပြုတ်ပြီးသည့်အခါ ချက်ချင်း ဆေးကြောခြင်း။

သန့်စင်ခန်းကို မည်သို့ မကြာမကြာဆေးကြောခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် အချိန်ဇယားများပြုလုပ်ပါ။အိမ်မှု ကိစ္စများကို ခွဲဝေ ပြုလုပ်ခြင်းများ သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းကို အတူတကွ သန့်ရှင်းခြင်းများပြုလုပ်ရန် အချိန်ယူပါ။

ဧည့်သည်များ

ပါတီပွဲများ ပြုလုပ်သလား။

သင့်အနားတွင် အချိန်များများရှိနေမည့် သူငယ်ချင်းများရှိသလား။

မည်သို့သောအမူအကျင့်ရှိသော ဧည့်သည်များ၊ ဧည့်သည်များဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများနှင့် မပြုလုပ်ရမည့် အရာများ၊ ဧည့်သည်အရေအတွက် မည်မျှ ခွင့်ပြုမည်ကို ဆွေးနွေးရန်လိုသည်။

Information retrieved from www.99.co
Vectors from www.flaticon.com