

1 မိတ်ဆက်



- 1 မိမိအမည်၊ နိုင်ငံအမည်စသည်တို့ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိနာမည်ကို ဟီရာဂနာ၊ ကတကနာ၊ ခန်းဂျီးတို့ထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့် ရေးနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ ကိုယ်တိုင်မိတ်ဆက်ကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

2 ကျွန်ုပ်၏ တစ်နေ့တာ



- 1 တစ်နေ့အတွင်း မိမိဘာတွေလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကိုပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိသည် ဘယ်အချိန်တွင် ဘာလုပ်ဆောင်သည်ကို အစဉ်လိုက် ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ တစ်နေ့တာ နေထိုင်ပုံကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

3 မိသားစု



- 1 မိမိ၏ မိသားစုဝင် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသည်နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အလုပ်အကိုင် စသည်တို့ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ မိသားစုအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

4 နေထိုင်ရာနေရာ



- 1 မိမိ နေထိုင်ရာနေရာတွင် ဘာတွေရှိလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 အခြားသူများ၏ နေထိုင်သည့်နေရာအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။
- 3 မိမိ၏ လိပ်စာကို ရောမအက္ခရာ၊ ဟီရာဂနာ၊ ခန်းဂျီးစသည်တို့ဖြင့် ရေးနိုင်သည်။

5 အစားအစာ



- 1 မိမိနှစ်သက်သောကြိုက်သော အစားအစာကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ၏ မနှစ်သက်သော အရာများနှင့် မစားနိုင်သော အစားအစာများကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ အစားအစာအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

6 ဟင်းလျာ



- 1 မိမိ မကြာခဏ ချက်ပြုတ်သော ဟင်းလျာ၏ အမည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ မကြာခဏ ချက်ပြုတ်သော ဟင်းလျာ၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 ဟင်းလျာ၏ ချက်ပြုတ်နည်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

7 တစ်နှစ်တာသတ်မှတ်ထားသောနေ့များတွင် ပြုလုပ်သော အခမ်းအနားများ၊ လှူရှားမှုများအကြောင်း



- 1 မိမိ၏ နိုင်ငံ (သို့)ဒေသ၏ ပွဲလမ်းသဘင်များကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ၏ နိုင်ငံ(သို့)ဒေသ၏ ပွဲလမ်းသဘင်များတွင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ နိုင်ငံနှင့် ဒေသ၏ ပွဲလမ်းသဘင်များအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

8 တစ်နှစ်တာသတ်မှတ်ထားသောနေ့များတွင် ပြုလုပ်သော အခမ်းအနားများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၏ အမှတ်တရများ



- 1 မိမိ ကြိုတင်စဉ်းစားခဲ့သော ပွဲလမ်းသဘင်အကြောင်းတွင် မည်သည့်နေရာတွင်၊ မည်သူနှင့်၊ ဘာများလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 အခြားသူများ၏ ကြိုတင်စဉ်းစားခဲ့သော ပွဲလမ်းသဘင်အကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။
- 3 မိမိ အနာဂတ်တွင် ပါဝင်ကြည့်လိုသော ပွဲလမ်းသဘင်ကို ပြောပြနိုင်သည်။

9 မွေးရပ်မြေ



- 1 မိမိ၏ မွေးရပ်မြေရှိ နာမည်ကြီးသော အရာများနှင့် နေရာများကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ၏ မွေးရပ်မြေရှိ နာမည်ကြီးသော အရာများနှင့် နေရာများနှင့် ပတ်သက်သော မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ မွေးရပ်မြေရှိ နာမည်ကြီးသော အရာများနှင့် နေရာများအကြောင်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။

10 ခရီးသွားခြင်း



- 1 မိမိ ခရီးသွားခဲ့သည့် အချိန်ကာလ နှင့် နေရာကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ ခရီးသွားခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ခဲ့လဲ၊ ဘာစားခဲ့လဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ ခရီးသွား အတွေ့အကြုံအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

11 အားလပ်ရက်များ



- 1 မိမိ၏ ပိတ်ရက်ကမည်သည့်နေ့ဖြစ်သည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ အားလပ်ရက်များတွင် အမြဲတမ်း ဘာတွေလုပ်လေ့ရှိကြောင်းကိုပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ၏ အားလပ်ရက်တွင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်သည်ကိုနားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

12 သွားချင်သော နေရာများ လုပ်ချင်သောအရာများ



- 1 မိမိသွားချင်သော နေရာများနှင့် လုပ်ချင်သော အရာများကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 အခြားသူများ၏ သွားချင်သော နေရာများနှင့် လုပ်ချင်သော အရာများကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများ သွားချင်သော နေရာများနှင့် လုပ်ချင်သော အရာများကို နားထောင်ပြီး မိမိ၏ အတွေ့အကြုံနှင့်ထင်မြင်ချက်များကို ပြောပြနိုင်သည်။

13 ဈေးဝယ်ချင်း




- 1 မိမိ အမြဲတမ်း ဈေးဝယ်သောနေရာနာမည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိ အမြဲ ဝယ်ယူလေ့ရှိသည့် ပစ္စည်းနာမည်များကို ပြောပြနိုင်သည်။
- 3 အခြားသူများကအမြဲတမ်း ဘယ်နေရာတွင် ဘာပစ္စည်းများဝယ်ယူသည်ကိုနားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

14 သဘောကြန့်သက်သောဆိုင်




- 1 မိမိသဘောကြန့်သက်သော ဆိုင်နာမည်ကိုပြောပြနိုင်သည်။
- 2 မိမိနှစ်သက်သော ဆိုင်အကြောင်း၊ ဘာကြောင့်ကြိုက်သလဲကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။
- 3 အခြားသူများ၏ နှစ်သက်သော ဆိုင်အကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်ပါသည်။


15 သွားလာရေးနည်းလမ်း

	1	အမြဲတမ်း ဘာဖြင့် ဘယ်နေရာအထိ သွားလာသလဲကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။
	2	အမြဲတမ်းအသုံးပြုလေ့ရှိသော သွားလာရေးနည်းလမ်း၏ ကောင်းသောအချက်များနှင့် မကောင်းသောအချက်များကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။
	3	အခြားသူများ အမြဲတမ်း ဘာဖြင့် ဘယ်နေရာအထိ သွားလာလေ့ရှိကြောင်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်ပါသည်။


16 တန်ဖိုးထားသောအရာများနှင့် မိမိနှစ်သက်သောအရာ

	1	မိမိတန်ဖိုးထားသောအရာများနှင့် မိမိနှစ်သက်သောအရာများကိုပြသပြီး ရှင်းပြနိုင်သည်။
	2	ဘာကြောင့်တန်ဖိုးထားတာလည်းဆိုတာကိုပြောပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏တန်ဖိုးထားသောအရာများနှင့် နှစ်သက်သောအရာများအကြောင်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။


17 အလုပ်

	1	မိမိ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်နှင့် ယခင်ကလုပ်ကိုင်ခဲ့သောအလုပ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောပြနိုင်သည်။
	2	မိမိ လက်ရှိ / ယခင် လုပ်ကိုင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် မည်သို့သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေသလဲ / လုပ်ကိုင်ခဲ့သလဲကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေသောအလုပ်နှင့်ယခင်လုပ်ကိုင်ခဲ့သောအလုပ်များအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။


18 သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်း * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	မိမိအနီးနားတွင်ရှိသောဘေးလွတ်ပြေးစရာနေရာသည် ဘယ်နေရာတွင် ရှိသည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
	2	မိမိ၏ အိမ်မှ ဘေးလွတ်ပြေးတုံ့နေရာအထိဘယ်လိုသွားရလဲဆိုတာကိုရှင်းပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းသည့် နည်းလမ်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။


19 စုတ်တံဖြင့်လက်ရေးလှရေးချင်း (Calligraphy) * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	မိမိ ရေးချင်သော စကားလုံးကို ပြောပြနိုင်သည်။
	2	မိမိ ဘာကြောင့်ထိုစကားလုံးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ ရေးသားထားသော စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်နိုင်သည်။


20 အခန်းအလှဆင် ပစ္စည်းများ

	1	မိမိအခန်းတွင်အလှဆင်ထားသောပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆက်နိုင်သည်။
	2	မိမိ၏ အခန်းအလှဆင် ပစ္စည်းများနှင့် ဆိုင်သော အမှတ်တရများကို ပြောပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏ အခန်းအလှဆင် ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။


21 လူနာတင်ကား ခေါ်ယူနည်း * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	၁၁၉ ကို ဖုန်းခေါ်သည့်အခါ ဘာများ ပြောရမည်ကို နားလည်နိုင်သည်။
	2	လူနာတင်ကားကို ခေါ်ရန် ဖုန်းခေါ် ပီးစကားပြောနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏လူနာတင်ကားကို ခေါ်သည့် ဖုန်းပြောဆိုမှုကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။


22 ရောဂါ. ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

	1	မိမိ အတိတ်တွင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသောရောဂါအကြောင်းနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	2	မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏ ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအကြောင်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။


23 အမှိုက်စွန့်ပစ်ချင်း * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	မိမိသည်အမှိုက်ကို ပုံမှန် မည်သို့စွန့်ပစ်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	2	အခြားသူများ အမှိုက်ကို မည်သို့ စွန့်ပစ်ကြသည်ကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။
	3	မိမိနိုင်ငံတွင် အမှိုက်ကို မည်သို့ စွန့်ပစ်ကြသည်ကို ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်နိုင်သည်။


24 မုန်တိုင်းနှင့်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းချိန်တွင်ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်း * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	Hazardမြေပုံကိုကြည့်ပြီး မိမိ၏ အိမ် သို့မဟုတ် မိသားစုရှိနေသော နေရာသည် အန္တရာယ်ရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။
	2	မုန်တိုင်း သို့မဟုတ် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းသည့်အချိန်တွင် ဘယ်အခြေအနေတွင်ဘယ်နေရာသို့ရှောင်တိမ်းရမည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ၏ ရှောင်တိမ်းနည်းရှင်းပြချက်ကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။


25 ငလျင်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	ငလျင်ဖြစ်ချိန်တွင် မိမိ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။
	2	ငလျင်ဖြစ်ချိန်တွင်ပရိဘောဂများကိုမပြတ်ကြစေရန်ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းနှင့် အရေးပေါ်သို့လှောင်ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်ပီး မိမိ၏ပြင်ဆင်မှုများအကြောင်းကိုရှင်းပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ ငလျင်အတွက် မည်သည့်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားကြသည်ကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။


26 ပွဲလမ်းသဘင်များ

	1	သင်ကြားပေးသောဆရာ/ဆရာမများနှင့်အတူပွဲတော်သို့တက်ရောက်ကာတွေ့ဆုံရသောဒေသခံများကိုမိမိအကြောင်း မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ စကားများကို နားထောင်၍ နှိုးနှောဆက်ဆံနိုင်သည်။
	2	ပွဲတော်တွင် ပါဝင်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံကို ပြောပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ ပွဲတော်တက်ရောက်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများကို နားထောင်ပြီး နားလည်နိုင်သည်။

27 နှစ်သစ်ကူးနှုတ်ဆက်စာ * လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု အတွေ့အကြုံ

	1	နှစ်အဆုံးနှင့် နှစ်သစ်တွင် ဂျပန်ခလေ့အတိုင်း နှုတ်ဆက်နိုင်သည်။
	2	နှစ်သစ်ကူး အတွက် ဂျပန်နည်းနဲ့ နှုတ်ဆက်စာပို့စ်ကဒ် (Nengajyou) ကို ရေးနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများရေးထားသည့် နှစ်သစ်ကူးနှုတ်ဆက်စာများ၏ စကားများကို နားလည်နိုင်သည်။

28 အားကစားများအကြောင်း

	1	မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အားကစားနှင့်စိတ်ဝင်စားသောအားကစားများအကြောင်းကိုပြောပြနိုင်သည်။
	2	ပုံမှန်လုပ်နေသော အားကစားများအကြောင်းနှင့် အားကစားလုပ်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံကို ပြောပြနိုင်သည်။
	3	အခြားသူများ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အားကစားများနှင့် စိတ်ဝင်စားသောအားကစားများအကြောင်းကို နားထောင်၍ နားလည်နိုင်သည်။

မြန်မာစာ(ミヤンマー語)	မိမိကိုယ်တိုင်သင်ယူမှုအတွက် ခေါင်းစဉ်စာရင်း
A ခေါင်းစဉ်ရွေးချယ်ခြင်း	
B မိန့်ခွန်းစကားပြောရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	
C မိန့်ခွန်း ပြောခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	
D ကိုယ်တိုင်သင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	
E အနာဂတ်တွင် လေ့လာလိုသော အကြောင်းအရာများ	