

၂၈ ပတ်တွင်

- ၁ ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်၊ အချိန်တစ်ချိန် တည်းတွင် နေ့စဉ်တိုင်း ရေတွက်ပါ။
- ၂ သင့်ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်အထိ လှုပ်ရှားရန် အချိန်မည်မျှကြာ သည်ကို အချိန်တိုင်းထားပါ။ ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်၊ သင့် ကလေးအတွက် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုကြာမြင့်ချိန်ကို သင်သိလိမ့်မည်။
- ၃ သင့်ကလေးအတွက် ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အပြောင်းအလဲရှိ လျှင် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။



ရေတွက်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။



- သင့်အနီးတွင် နာရီတစ်လုံး သို့မဟုတ် လက်ပတ်နာရီ တစ်လုံး သေချာဆောင်ထားပါ။
- ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်လံကိုလည်းသင့်အနီးတွင် ထားပါ။
- စောင်းအိပ်ပါ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို အပေါ်တင် ထား၍ထိုင်ပါ။ ခြေဖျားထောက်၍ ထိုင်ပါ။
- အမှတ်အသားပြုရန် သင့်ဇယားကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

ကန်ချက်တွေကို ရေတွက်ရတာ လွယ်ကူပါတယ်။

တစ်ပတ်လျှင်ဇယားတစ်ခု အသုံးပြုပါ။

- ၁။ သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရက်သတ္တပတ်နှင့် ရက်စွဲ တို့ကို ရက်သတ္တပတ်၏အစရှိ ထိပ် တွင်ရေးပါ။
- ၂။ သင့်ကလေး တစ်ကြိမ်လှုပ်သည်ဟု ခံစား မိသည့်အခါ ထိုအချိန်ကို ချရေးပါ။
- ၃။ ကန်ချက်များ၊ လှိမ့်ခြင်းများနှင့် ထိုးနှက်ချက်များကို ထည့်သွင်း၍ရေတွက် သင့်ပါသည်။ ကြိုထိုးခြင်းကို ထည့်တွက် ရန်မလိုပါ။

- ၄။ သင့်ကလေး လှုပ်ရှားလာသည့် အခါတိုင်း မှတ်သားပါ။
- ၅။ ၁၀ ကြိမ်မြောက် လှုပ်ရှားမှုတွင် ထို အချိန်ကို ချရေးပါ။
- ၆။ သင့်ကလေး ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ရန် မိနစ် မည်မျှကြာကြောင်း ရေးပါ။

- ၇။ ကလေး ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ရန်ကြာ သော မိနစ်အရေအတွက်ပေါ်တွင် X ကိုထည့်ပါ။
- ၈။ ဖြစ်စဉ်ပုံစံတစ်ခု သင်မြင်နိုင်စေ ရန်အတွက် X တစ်ခုစီကြားတွင် မျဉ်းတစ်ကြောင်းစီဆွဲပါ။

- ၉။ လိုင်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ပါက သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူကို ဖုန်းဆက်ပါ။
ချက်ချင်းဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။

အပတ် # ၂၈ စတင်သည့်ရက်စွဲ: ၁၂/၁၀/၁၉

ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ရန် အချိန် မည်မျှကြာသနည်း။

မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
စတင်ချိန်	၀၈:၁၅							
Count the kicks								
ပြီးသည့်ချိန်								
မိနစ်								

ဖြစ်စဉ်ပုံစံကို ရှာဖွေပါ

မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
၀								
၂၀								
၄၀								
၆၀								
၈၀								
၁၀၀								
၁၂၀								
၁၄၀								
၁၆၀								
၁၈၀								
၂၀၀								

ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ရန် အချိန် မည်မျှကြာသနည်း။

မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
စတင်ချိန်	၀၈:၁၅							
Count the kicks								
ပြီးသည့်ချိန်								
မိနစ်								

ဖြစ်စဉ်ပုံစံကို ရှာဖွေပါ

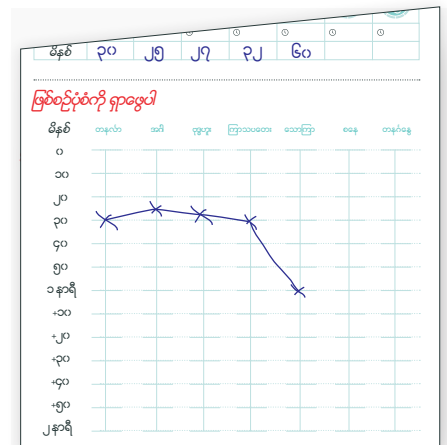
မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
၀								
၂၀								
၄၀								
၆၀								
၈၀								
၁၀၀								
၁၂၀								
၁၄၀								
၁၆၀								
၁၈၀								
၂၀၀								

ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ရန် အချိန် မည်မျှကြာသနည်း။

မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
စတင်ချိန်	၀၈:၁၅	၀၈:၁၈	၀၈:၁၃	၀၈:၁၆				
Count the kicks								
ပြီးသည့်ချိန်								
မိနစ်	၃၀	၂၅	၂၇	၃၂				

ဖြစ်စဉ်ပုံစံကို ရှာဖွေပါ

မိနစ်	တနင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ဩဂုတ်လ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
၀								
၂၀								
၄၀								
၆၀								
၈၀								
၁၀၀								
၁၂၀								
၁၄၀								
၁၆၀								
၁၈၀								
၂၀၀								



အပတ် #- _____ စတင်ရက်စွဲ- _____

ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ဖို့ အချိန်မည်မျှကြာသနည်း။

နံပါတ်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
စတင်ချိန်	၀	၀	၀	၀	၀	၀	၀
Count the kicks							
ပြီးဆုံးချိန်	၀	၀	၀	၀	၀	၀	၀
မိနစ်							

ဖြစ်စဉ်ပုံစံကို ရှာပါ

မိနစ်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
၀							
၁၀							
၂၀							
၃၀							
၄၀							
၅၀							
၁ နာရီ							
+၁၀							
+၂၀							
+၃၀							
+၄၀							
+၅၀							
၂ နာရီ							

အပတ် #- _____ စတင်ရက်စွဲ- _____

ကလေးသည် ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ဖို့ အချိန်မည်မျှကြာသနည်း။

နံပါတ်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
စတင်ချိန်	၀	၀	၀	၀	၀	၀	၀
Count the kicks							
ပြီးဆုံးချိန်	၀	၀	၀	၀	၀	၀	၀
မိနစ်							

ဖြစ်စဉ်ပုံစံကို ရှာပါ

မိနစ်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
၀							
၁၀							
၂၀							
၃၀							
၄၀							
၅၀							
၁ နာရီ							
+၁၀							
+၂၀							
+၃၀							
+၄၀							
+၅၀							
၂ နာရီ							