



တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ--ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်တၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သး

တၢ်ကွဲးဖျိၣ်

- တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့ၢ်သးဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဘျုးမံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤဖိသ့ၣ်ဒိကန့ၣ်တၢ်ဒီးဒီးသးထၢၣ်ဂၢၢ်အသကံၢ်ပဝးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒဲးတၢ်ဆၢကတီၢ်လဲၤဝဲဒၣ်အသိးဒီးဃုာ်ဒီးနတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.
- နမၤစၢၤန့ၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢဟံၣ်ဒီးလၢကိၣ်သ့လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲးတၢ် န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ခိၣ်န့ၣ်“အတၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်တၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သး”လီၤ. တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်သးဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဘျုးမံၤလၢပၣ်ဃုာ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအမၤတၢ်, တၢ်ဆိကတီၢ်တဘျုးမၤတၢ်ဒီးအခါ, တၢ်ဒိကန့ၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ပွဲၤတၢ်ဟံးသးစၢ်ကဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤ မၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အကိးနံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူလၢကမၤတၢ်ဒီးသိးဒီး-

- ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသီတဘျုးမံၤဒီးဟးဆွဲးကွံာ်တၢ်မၤတံာ်တၢ်တဖၣ်
- ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်မၤဝဲတဖၣ်
- ကွၢ်ဃုတၢ်အကမၣ်တဖၣ်လၢကိၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤ
- မၤတၢ်ဆၢတံာ်တဖၣ်ဒီးဟံးအသးစၢ်ကဟံၣ်ဖဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဆိတလဲအသးအခါ
- ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒိသိးအဝဲသ့ၣ်ဒိကန့ၣ်ဒီးဒီးသးထၢၣ်ဂၢၢ်အသကံၢ်ပဝးကသ့အဂီၢ်

ပဝဲဒၣ်ခဲလၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲဃုာ်ဒီး ပတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲပမ့ၢ်လီၤဘျး, အိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်သနးပသးအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကီတၢ်ခဲဃုာ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

ဘၣ်တဘၣ်နကထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဃုာ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အါန့ၣ်ဖိသ့ၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်အဝဲသ့ၣ်-

- တၢ်မၤတံာ်တၢ်အသးညီကဒၣ်
- ထီၣ်လၢကီတၢ်ခဲဘၣ်အီၤလၢကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤတၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်မၤဝဲ
- ထီၣ်လၢကီတၢ်ခဲဘၣ်အီၤလၢကလူၤဟီၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်မၤကိးနံၤဒဲးတၢ်မၤတဖၣ်, ဒိသိးတၢ်အိၣ်ကတံာ်ကတီၢ်အသးလၢကိၣ်အဂီၢ်
- မၤတၢ်လၢတၢ်တဆိမိၣ်ထံဆိမိၣ်ဆးအပူၤတဘျုးတခိၣ်မၤတံာ်တၢ်ပုၤအဂၤ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲဃုာ်ဒီးတၢ်ရဲၤလီၢ်မုာ်လီၢ်သးမ့တမ့ၢ်လီၢ်ကွဲးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်
- တၢ်လုာ်ဘၢအသးညီညီဖိခိဖျိတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

- ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢအဖုၣ်, ညီၤလၢအနီၤပၢၤဝဲဒၣ်.
- မၤဆဲးလီၤတၢ်မၤဖးဒိၣ်တဖၣ်လၢအပတီၢ်လၢအမၤဝဲဒၣ်န့ၣ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်လၢအကတီၢ်ဒၣ်ဝဲလၢအလဲၤအသးတပြုၤဃီလၢဟံၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ်ကျဲၤဒီးမၤဝဲဒၣ်အကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- သူတၢ်ဂီၤတဖၣ်, တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်ရဲၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်ကွဲးဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤလၢတၢ်ကဒုးန့ၣ်ဖိဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ်အစရီၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ထီၣ်လၢအကဲဒ်ကွဲးတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျီးမဲတၢ်မၤတဖၣ်ကီၤခဲအခါ-ဖိသၣ်တနီၤထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ကတီၢ်ဒီးလဲၤလၢအံၤလၢန့ၣ်ကဲတၢ်မၤစၢၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- ပတြၢၤဒီးဟ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်ဖိအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါအခါတဘျီဃီတက့ၢ်.
- လိာ်ကွဲးကွဲး(မ)တဖၣ်တပူၤဃီလၢကမၤစၢၤမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤ, အဒိဒ်တၢ်မၤသဘံၣ်ဘျီတၢ်အတၢ်လိာ်ကွဲး, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အကိၢ်လိာ်တဖၣ်ဒီးကးမ့တမ့ၢ်ခးကွဲးဒိၣ်အဂ့ၢ်(မ)တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤဘၣ်တဘျီကယီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တစဲးလၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်လၢအကဲတၢ်အဂ့ၢ်လၢန့ၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်, နဖိလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအါအါဒီးတၢ်စံးပတြၢၤလၢန့ၣ်အိၣ်လၢကကွဲးလိဒီးကွဲးထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီးအ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒုးတရံးကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အဂီၢ်ဆူညါန့ၣ်လီၤ.

ဂံၢ်ထဲးတဖၣ်-

[Executive Function |The Kids Research Institute - CoLab](#)