

တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤကတီၤဆိကွဲၤဖိ တဖၣ်အဂီၢ် (၃-၅ နံၣ်)

ဖိသၣ်အလုၤလၢသကံၣ်ပဝးတဖၣ်န့ၣ် တဖၣ်ထဲတၢ်လုၢ်ဘၢအီၤလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အိၣ်မူဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်တၢ်လုၢ်ဘၢစ့ၢ်ကီၢ်အီၤလၢ ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်ဒီး တၢ်ကစီၣ်လၢ ကွဲၤဟူၤဖျါအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိၣ်တၢ်လၢ ကမၤတၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအလုၢ်အလၢအတၢ်ဃုထၢတဖၣ် ဖဲမ့ၢ်မၤန့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲအီၤတဖၣ်အတၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အသကံၣ်ပဝး

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ် စးထီၣ်မၤလိၣ် ကတီၤဆိကွဲၤန့ၣ်, တၢ်အိၣ်မူ စးထီၣ်တၢ်လဲၤကျဲၤလၢ အသီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်အညီၣ်န့ၢ်အသိးလၢ ဒီတန့ၢ်ညါအတီၢ်ပူၤ လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢ ကဟူးဂဲၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲဖဲ အမၤလိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်အီၤတၢ်အိၣ်ဒ်အိၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး, ဒီးပျဲန့ၣ်တဖၣ်လၢ ကအိၣ်တၢ်ဒ်အသးအိၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲအသိးလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဆူၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လိၣ်ဆိးက့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ကတီၤဆိကွဲၤဖိတဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်အကလုၢ်ကလုၢ်လၢ ကစ့ၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- ကိၣ်ပီၣ်မူးဒီးတၢ်သၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအစဲၤ
- တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, ညၣ်, ဆီညၣ်, တၢ်ဒံၣ်တဖၣ်, ပဲအကလုၢ်ကလုၢ်
- တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢၤဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်တဖၣ်

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

ဖဲဖိသၣ်မၤလိၣ်တၢ်လၢ ကတီၤဆိကွဲၤအဆၢကတီၢ်အခါအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤအသး ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါ ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကဒုးအိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အသီၣ်မူ မုတမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်မၤစၢၤအီၤတဖၣ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အခါဒိၣ်မးအသိးန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၤလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ အဖိအနီၢ်အိၣ်တဖၣ်ကအါတဖၣ်အဂီၢ်, ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်က-

- ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အလုၢ်အလၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးတခူၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်အညီၣ်န့ၢ်အသိး- တၢ်ပညိၣ်လၢ အစုၤကတၢ်တန့ၢ်ရံၣ်ဒီးတသီတုၤလၢ စ့ၢ်န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထးခိၣ်အဝံၣ်အဘဲ

ဖိသၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ အမိၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်ဒီး ကအိၣ်ဝဲလၢလၢပုၤပုၤလၢ ကမၤဘၣ်လိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်- ဘၣ်ဆၣ်တၢ်မ့ၢ်မၤ အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဆူၣ်တၢ်အပီၤ, အဝဲသ့ၣ်အန့ၣ်ဆၢၣ်လၢ အသ့ၣ်ညါတၢ်အံၤကလီၤမၤဝဲလီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ “ကအိၣ်လၢဂံၢ်ကွဲၤတၢ်လၢလီၤပူၤ” မုတမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်အီၤကိၣ်ဆၢတဖၣ် ဒ်တၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်ဖးအသိးလၢ အဒုးအိၣ်ထီၣ်ကတီၢ်လိၣ်တၢ်ကီၢ်တဲတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ် အါတလ န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ် အမိၢ်ဆဲးဖိတဖၣ်ဒီး ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်သၣ်ဝဲၤအသး အခါဒုၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်တၢ်လၢဂံၢ်ထဲအံၤထဲန့ၣ်ဒီး အိၣ်တၢ်န့ၣ် ထဲလဲၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကလီၤဆီအသး ဒီးသန့ၢ်ထီၣ်အသးလၢ နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး အထးခိၣ်အဝံၣ်အဘဲအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်န့ၣ်လီၤ ကဆၢတဲၣ်ဝဲ မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲအဟာဖၢ ကၢန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤတကြး ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ကီၢ်တဲဖဲ ဖဲတၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤပုၤဘၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးဂဲၤ ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤ

ဖိသၣ်ကတီၤဆိကွဲၤဖိတဖၣ် တၢ်ကြးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤလၢ ကဟူးဂဲၤလၢ နီၢ်ခိၣ်ကတၢ် အစုၤကတၢ်တန့ၢ်ရံၣ်တုၤလၢ တန့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးဂဲၤကိးန့ၢ်ဒီး မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီးနီၢ်အိၣ်အတၢ်လၢ အပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မၤစၢၤလၢ ကဒီသဒၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ တၢ်အိၣ်မူဆူၣ်, မၤဂ့ၢ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်စဲသးစဲ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဂဲၤဆၢတဖၣ်လၢနီၢ်ကစၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၢ်လိၣ်သး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိၣ်ကွဲၤဟူးဂဲၤဒုးအိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢ တၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤသးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤလၢ တၢ်ချ့န့ၣ် ဟ့ၣ်အါဝဲတၢ်ခွဲၤတၢ်ယၢ်လၢ နီၢ်ကစၢ်လၢ ကသုးထီၣ်သုးလီၤသး အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အစုၤဒိၣ်လၢ နဖိအဂီၢ်လၢ အပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤမုတမ့ၢ် တၢ်စူးကါတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ခွဲၤတၢ်ယၢ်လၢ တၢ်ကထီၣ်တၢ်, တၢ်ဆိၣ်တၢ်, တၢ်တွံၣ်တၢ်, တၢ်ဝံၣ်တစံးဒီး တၢ်ဂဲၤကလံၣ်လၢ တၢ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤစၢၤ နဖိ တဖၣ်လၢ ကမၤအိၣ်ထီၣ်အကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လီၤဖျါ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် အဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဂ့ၢ်ကျဲၤစးမၤစၢၤအီၤခိၣ်ဖျါတၢ်ဟ့ၣ်အီၤ တၢ်ကွီၤတစုၤလီၤဒု (ဟူလုၢ်ဟူး), စးခိၣ်ဒၢတဖၣ်, ခုစ့ၣ် (လီၤဆုၣ်နီၤသန့ၢ်)တဖၣ်, တၢ်ဖျါၣ်သလၢဒီးထံဒၢတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၤတဖၣ်တလိၣ်လၢ ကဘၣ်ဟူးဂဲၤလိၣ်ကွဲၤဒီးအဝဲသ့ၣ် ကိးန့ၢ်ဒီးဘၣ်ဆၣ် ကြးပုၤဃုၣ် မၤသကိးတၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် မၤဝဲသ့တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်ထဲအံၤတဖၣ်န့ၣ် ကြးအိၣ်ဒီးကိးမ့ၢ်

န့ၣ်တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤအဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲပၤဆုၢ်အီၤဒီး တၢ်လီၤလၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ် တအိၣ်လၢ ဖိသၣ်အဂီၢ်လၢ ကဂဲၤလိၣ်ကွဲၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီၣ်ဒီး မၤလိၣ်န့ၢ်တၢ်လၢ အကပဝးဝးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ဖဲဖုတဖၣ်, နီၤလီၤလိၣ်သးလၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤကိးန့ၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ဒ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအသး ဂ့ၣ်ကျဲၤစးမၤလၢ-

- ကွၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်လၢ နတၢ်လီၤကဝီၤအပူၤ, ဒီးမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ တၢ်မၤအီၤကိးန့ၢ်ဒီးအမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤတခွဲၣ်တခွဲၣ်လီၤ(gymnastics) အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်, တၢ်ပိုၢ်ထံအတၢ်မၤလိၣ်တဖၣ် မုတမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိ အတၢ်ပုၤဃုၣ်မၤသကိး တၢ်ထံၣ်လိၣ်အသးသ့လၢ တၢ်ဂဲၤကစ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နကြးဒုးအိၣ်ထီၣ် နကစၢ်ဒုၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂဲၤ ကစ့ၢ်ဒီး ကွဲၤဃုၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအအိၣ်လၢ လီၤကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ပံၤလီၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢ တၢ်ကမၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး တၢ်ဟူးဂဲၤမၤတၢ်တပူၤဃီဒ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတခူၣ်အသိးလၢ တန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဃုန့ၢ်ဖိကရၢၢ် မုတမ့ၢ် တၢ်လီၤလၢ တၢ်ကလိၣ်ကွဲၤအလီၤဖဲ နဟူး မုတမ့ၢ် ဒီး (လုၢ်ယီၤ, စကုးဘုၣ်ဘၣ်, စကုးထၢၣ်) တဖၣ်သ့အလီၤဖဲ နဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤ, မုတမ့ၢ် လဲၤဆူ တၢ်လီၤလၢ အဘူးအတၢ် လၢ “တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤတၢ်သ့” အလီၤလၢ ဖိသၣ်တဖၣ်ကဂဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွဲၤမ့ၢ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်လၢ ကဟံၣ်လိၣ်ကွဲၤကိးဒီး နဖိဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤလၢ ကမၤသကိးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တပူၤဃီန့ၣ်လီၤ.
- ပံၤဃုၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ဖိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖျါၣ်သလၢတၢ်လၢ တၢ်အူကဖိပံၤအီၤဒီး တၢ်ဒၢဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ပူၤဖဲ နဟူးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤအခါ, မ့ၢ်ဒ်သးနကကတဲၣ်ကတီၢ် ပံၤစၢၤန့ၣ်သးစဲ တၢ်ခွဲၤတၢ်ယၢ်လၢ တၢ်လိၣ်ကွဲၤအဂီၢ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲတဘျီအခါန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်ဒီးသိလုၢ်တဖၣ် ပံၤတီၢ်တၢ်ဖိတၢ်လဲၤတဖၣ်လၢ သိလုၢ်အခဲကီၢ်တၢ်ပံၤ တၢ်ဖိတၢ်လဲၤအလီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လၢ ကဂဲၤလိၣ်ကွဲၤတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၤလၢ တၢ်ချ့, ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ် ဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤလၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲၤအဂၤတဖၣ်လၢ ကဟူးဂဲၤဝဲအဂီၢ်ဒီးဂဲၤသကိးဒီးအီၤဖဲ, နမၤသ့တဘျီအိၣ်အါတက့ၢ်.
- မၤပုၤဃုၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်သးစဲအတၢ်မၤလၢ အဘၣ်ဟူးဘၣ်ဂဲၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤတခွဲၣ်တခွဲၣ်လီၤ (gymnastics), တၢ်ပိုၢ်ထံ, တၢ်ဂဲၤကလံၣ် မုတမ့ၢ် ဖိသၣ်တၢ်ဂဲၤကလံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ နကကဲထီၣ်ပုၤကဲဒ်ဂုၤတဲၣ်ဘၣ်လၢ နဖိအဂီၢ်ဒီးအိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်ပုၤတၢ်ဆါလၢ နတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မာတုလီတော်ဆာကတီလာတအိန်ဒီး တ်ဟူးတင်ဂဲ

ဖဲသံတဖန်တုယီလော ကတီဆဲကတီကတီန့ၣ်၊ တလိၣ်လော ကဘၣ်ဒီးသန့အသးလော ဖဲသံအလုၣ်ဖဲတဖန် လောဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ ပျဲန့ၣ်တဖန် ဟးဒီး မုၢ်လိၣ်န့ၣ် ဟ့ၣ်အါထီၣ်အီၤ တ်ဆာကတီန့ၣ်တက့ၢ်။

- ပံၤပနီၣ်န့ၣ်အီၤ တ်ဆာကတီလာ နဖဲကကွၢ်တဂီၤမု မုတမုၢ် ဂဲဒီၣ်ဖျဲထၢၣ် သုတအါန့ၢ် တနံၤခဲန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။ တ်ဆာကတီတဖန်အံၤ ပံၤယုၣ်တဂီၤဒီၣ် ဖျဲထၢၣ်ဒီးအိၣ်လဲၤထီၣ်န့ၣ်တဂီၤအဂၤတဖန်န့ၣ်လီၤ။
- မုၢ်သ့န့ၣ်၊ ဟးလောတဂီၤဒီးသိလုၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်။ ဖဲသံန့ၣ်အံၤန့ၣ်၊ ဖဲသံတဖန် ဟးဝဲန့ၣ်လဲၤဒီး တ်ဒုၣ်စၢၤ ကြားယံၤထီၣ်ဝဲဒုၣ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ။
- တနံၤန့ၣ် တ်တကြားဆုၣ်နီၤ မုတမုၢ် မဲနီၤလိၣ်ကွၢ်အါန့ၢ် အမဲးနံး ၆၀ လာ တ်မုၢ်လိၣ်လော တ်ကမဲလိၣ်ကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဖဲတ်ဘၣ်အိၣ်ဂၢၢ်တပၤပံၤအလီၤခဲ န့ၣ် ဟ့ၣ်ဖဲသံ တဖန်တဂီၤယုတလော ကမဲတဂီၤဟူးတင်ဂဲတဖန်တက့ၢ်။

ဟံၣ်ဖဲယီဖဲတ်အိၣ်အဆာကတီတဖန်

တ်အိၣ်သကိးတ်တပုၤယီဒ်ဟံၣ်ဖဲယီဖဲအသိးဖဲ န့ၣ်ဒီးတ်ခွဲးတ်ယံၤန့ၣ် မုၢ်တ်ခွဲးတ်ယံၤဖဲဒုၣ်တမံၤလော ကစူးကါသကိးတ်ဆာကတီလာ ကတဲသကိးဘၣ်ဃး မုၢ်တနံၤအတံၤဟူးတင်ဂဲဒီးတ်အမုၢ်အပွဲၤလော အအိၣ် ထီၣ်တဖန်န့ၣ်တက့ၢ်လီၤ။ ဟံးန့ၣ်တ်ဆာကတီလာ ကအိၣ်သကိးတ်တပုၤယီဒ် အိၣ်ဘုးအိၣ်သါဖဲ တ်အိၣ် တ်အိၣ်အဆာကတီၢ်၊ ဂုၢ်ကွၢ်စားအိၣ်ဂီၤတ်အိၣ်လောအစဲၤခဲ မုတမုၢ် မုၢ်ဆါခိတ်အိၣ်တပုၤယီဒ်ဒီး ဟံၣ်ဖဲယီဖဲခဲလောၣ်လော န့ၣ်တတဂီၢ်အဆာကတီတဖန်န့ၣ်တက့ၢ်။

ဖဲတ်အိၣ်တ်အိၣ်အဆာကတီၢ်-

- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလောတ်ကတဲသကိးတ်ဒီး နီၤလီၤမုၢ်ဆါခိအတံၤဟူးတင်ဂဲတဖန်တက့ၢ်။
- ဟးဆုးတ်လောအကမဲတံၢ်တံၢ်တ်တဖန်ဒ်အမုၢ် ကွဲၤဟူဖျဲ၊ ကွဲၤလုၤလီၤ မုတမုၢ် လီၤတဲစိတဖန်
- ပျဲန့ၣ်ဆာတဲၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အဟာပုၤအခါ၊ တဘၣ်အုၣ်လိၣ်သးဘၣ်ဃးတ်အိၣ်တဂုၤ
- တဲသကိးဘၣ်ဃးတ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတံၤဂုၢ်တဂီၢ် ကျိတဖန်ဒ်အမုၢ် “တ်န့ၣ်ထံၤမဲၤစၢၤန့ၣ်လော န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ယံၤတဖန်ကျဲၤဝဲအဂီၢ်” န့ၣ်လီၤ။

တ်အိၣ်တဖန်လောဖဲသံကတီဆဲကတီအဂီၢ်

ဖဲသံတဖန်မဲလိၣ်န့ၣ်တဂီၤသုတ်ဘၣ်အသိတဖန်ဒီးမဲလိၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဃး တ်ထံၣ်တ်ဆဲကမိၣ်ဘၣ်ဃး တ်အိၣ်တ်အိၣ်အဂီၢ်ဖဲ အအိၣ်တ်ယံၤဒီးအဟံၣ်အခါန့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ပုၤယုၣ်လော တ်ကတဲၣ် ကတီၤ မုၢ်ဆါခိတ်အိၣ်ဒီးမဲၤစၢၤပုၤကျိၤထွဲ အီၤတဖန်လော ကမဲကိၣ်ဒီးမုၢ်ဆါခိ တ်အိၣ်လော အပုၤဒီး တ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ။ တ်မဲသကိးတ်အိၣ် တ်အိၣ်တပုၤယီန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် တ်မဲလိၣ်န့ၣ်တဂီၤဘၣ် ကျိသ့ဒီး တ်ဟူးတင်ဂဲလော အလီၤသ့ၣ်ဖဲသးညီန့ၣ်လီၤ။

တ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လောမုၢ်ဆါခိအဂီၢ်ပုၤယုၣ်ဒီး-

- ကိၣ်တြိၣ်၊ တၤသ့တၤသ့ၣ်လောအစ့ဒီးယိကးတခွး
- တ်ဖဲးတ်ညုၣ်လောအသိတအိၣ်ဒီးတ်ဒီးတ်လုၣ် စံၢ်ယါလောဖဲၣ်တဂီၢ်ပိၣ်မုး၊ ယုၣ်ဒီး တၤသ့တၤသ့ၣ် လောထးဝါဒါအပူၤဒီးတ်န့ၣ်ထံၤယိ
- တ်န့ၣ်ထံၤ ယိကးဒီးထံတဖန် တ်မဲကိၣ်လိၣ်ထီၣ် အီၤလော ထံၣ်ချိကိၣ်သ့

ကိၣ်ဖဲနီၣ်ဖဲလောအဂုၤလောတ်အိၣ်ဆုၣ် အိၣ်ချ့အဂီၢ်

ကိၣ်ဖဲနီၣ်ဖဲတဖန်မုၢ်တ်လောအဂုၤဒ်လော ဖဲသံအတံၤအိၣ် အပူၤစုၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။ တ်လောဖဲသံအိၣ်န့ၣ် အဂုၤဒ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဝဲအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။ ဒ်တဂီၢ်ကျဲၤတခါ အသိး၊ ဂုၢ်ကျဲၤန့ၣ်တဂီၤလော နဖဲကအိၣ်တဂီၤသ့ၣ်ဒီးကိၣ် ဖဲဖဲဖဲတနံၤ ၂-၃ ဘျီန့ၣ်တက့ၢ်။ အစုၤကတဂီၢ် ဂုၢ်ကျဲးစားလော အစုၤကတဂီၢ်တ်ဆာကတီၢ်ကအိၣ်ဝဲ ၁၁/၂ - ၂ န့ၣ်တဂီၢ်လော တ်အိၣ်ဒီးကိၣ်တဘျီတဘျီအကဆူးန့ၣ်တက့ၢ်။

တ်အိၣ်အဂၤတဖန်

ဖဲသံတဖန်အသးန့ၣ်အိၣ်ထဲအံၤလဲန့ၣ်စးထီၣ် အိၣ်ဝဲတဂီၢ် အိၣ်အဂၤတဖန်န့ၣ်လီၤ။ တ်အိၣ် ထီၣ်ဒီးတံၤလဲကိး အခီပညီမုၢ်ဝဲ နဖဲကစးထီၣ်ဟးအိၣ်တဂီၤလော ဟံၣ်အချ့၊ လဲၤဆူပုၤတံၢ်တဖန်၊ ဒီးလဲၤအိၣ်တဂီၤလော တ်မဲအိၣ်ချ့တဂီၢ် (fast food) တ်အိၣ်အကျးတဖန်န့ၣ်လီၤ။ တ်မုၢ်အိၣ် တ်ဆာကိၣ်လိၣ်၊ အိၣ်လူကဘျီဆဲးသိဒီးတ်အိၣ်လော တ်ဖိၣ်အိၣ်အီၤတဘျီတခါန့ၣ် တကဲထီၣ် တ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ် ထံးနီၣ်တမံၤဘၣ်၊ တ်မုၢ်အိၣ်အီၤ အါခါန့ၣ်အယိ ကမဲန့ၣ်တ်အစၢၤလောလဲၣ်တဖန် အံၤလီၤ-

- တ်တအိၣ်တ်အိၣ်လောအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဂုၤဂုၤ
- အိၣ်တ်အိၣ်တဂီၢ်တဂီၢ်ဘါအါတလောဒီးတ်ဘၣ်ယိၣ် အိၣ်လောအနီၢ်ခိတယၢၢ်ကအါထီၣ်
- တ်ဘၣ်ယိၣ်အါလော မဲသးကအိၣ်ထီၣ်
- တ်ဟာဖာကျၢၤ

အိၣ်ဘၣ်တ်အိၣ်တ်အိၣ်တဖန်အံၤလော တ်ဆာကတီၢ် တကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်၊ လောပုၤတံၢ်အပူၤ အိၣ်သကိးဝဲဒီး အသကိးတဖန် မုတမုၢ် လောမုးပွဲၤလီၤဆီလော ဟံၣ်ဖဲယီဖဲအဂၤ တဖန်အကျိၤလီၤ။

တ်ထံၣ်တဂီၢ်နီၣ်လောအပုၤဒီးတ်အိၣ် ဆုၣ်အိၣ်ချ့တဖန်

ဖဲသံလောအဟူးဂဲၤတဖန် လိၣ်ဘၣ်လော ကအိၣ်ဘၣ်ဝဲတဂီၢ် ထံၣ်တဂီၢ်အါန့ၣ်လီၤ။ ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ဖဲသံတဖန်လော ကပံၤထံၣ်လောအတံၤအိၣ်မိၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။

တ်ထံၣ်တဂီၢ်နီၣ်လောအဆာတဖန်ဒ်အမုၢ် တၤသ့ၣ်ယုၣ်ထံတဖန်၊ တ်ထံၣ်လောအဟ့ၣ်ဆုၣ်ထီၣ် တ်ဂံၢ်တဂီၢ်ဒီးတ်ဆာထံတဖန် န့ၣ် တ်တလိၣ်ဘၣ်အီၤလော တ်အိၣ်လောအပုၤဒီးတ်အိၣ်ဆုၣ် အိၣ်ချ့ အကျိၤဘၣ်ဒီး တ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလော ကဒုးအီၤအီၤဘၣ်။

ဖဲသံလောခဲန့ၣ်အဖဲလဲၣ်တဖန် ကြားအိၣ်တဂီၢ်န့ၣ်လောအခြဲ(မ) အိၣ်ပုၤပုၤဒီး တ်အိၣ်တဂီၢ်အီၤလော တ်မဲအီၤဒီးတဂီၢ်န့ၣ် ထံတဖန်န့ၣ်လီၤ။ တ်န့ၣ်ထံၤလော တ်မဲၤစၢၤလီၤအသိတဖန်/ တ်အိၣ်တဂီၢ်အီၤလော တ်မဲၤစၢၤဒီးတဂီၢ်န့ၣ်ထံတဖန်န့ၣ် တ်ဟ့ၣ် အီၤဆူ ပုၤဖဲသံလော အသးန့ၣ်အါန့ၢ် ခဲန့ၣ်ဆူအဖဲခိၣ် တဖန်ဒီးတဂီၢ်န့ၣ်ထံလော တ်ထူးကွဲၣ်အိၣ်ကျးတဖန်/ တ်အိၣ်တဂီၢ်အီၤလော တ်မဲၤစၢၤဒီးတဂီၢ်န့ၣ်ထံတဖန် တ်ဟ့ၣ် အီၤဆူဖဲသံလော အသးအိၣ်ယါန့ၣ်ဆူအဖဲခိၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ။

တ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂုၤလောဖဲသံ ကတီဆဲဖဲတဖန်အဂီၢ်

- ဟ့ၣ်အီၤတဂီၢ်အိၣ်အကလုၣ်ကလုၣ်အါမဲၤကီးနံၤဒဲး တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလော ပုၤကီးဂဲလော ဟံၣ်ပုၤကအိၣ် တ်အိၣ်လော အပုၤဒီးတ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်။
- ပျဲဖဲသံတဖန်ဆာတဲၣ်လော မုၢ်အဝဲသ့ၣ် အဟာဖာကလဲၣ်ခါ မုတမုၢ် အသ့ၣ်ဝဲလဲၣ်ခါတက့ၢ်။
- ဖဲတ်အိၣ်အဘၣ်စၢၤ ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တဂီၢ်အိၣ်လော အပုၤဒီးတ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖဲသံတဖန်လော ကကတဲၣ်ကတီၢ် စၢၤတဂီၢ်အိၣ်တဂီၢ်အီၤတက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလော တ်ကအိၣ်ထံၣ်တဂီၢ်အထံမိၢ်ပုၤ တမံၤအသိးတက့ၢ်။
- မုၢ်လဲၤသးဖဲသကိးဟံၣ်ဖဲယီဖဲအတံၤအိၣ်အဆာက တီၢ်ဒီးတ်မဲသကိးတ်ဟူးတင်ဂဲတပုၤယီတက့ၢ်။
- ပံၤလီၤတဂီၢ်ပံၤပနီၣ်န့ၣ်တ်ဆာကတီၢ်လောတအိၣ် ဒီးတ်ဟူးတင်ဂဲန့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလော တ်ကအိၣ်ဒီးတ်ဟူးတင်ဂဲလော တ်ဂုၢ်လီၤပံၤလီၤအီၤ၊ လောအက့ၢ် အဂီၢ်ဒဲၣ် အစုၤကတဂီၢ်အမဲးနံး ၆၀ န့ၣ်လီၤ။
- တသီအတီၢ်ပုၤ ပျဲအစုၤကတဂီၢ်အမဲးနံး ၆၀ (နီၤလီၤ တ်ဆာကတီၢ်လောဒီတနံၤညါအတီၢ်ပုၤ) ဒီးတုၤလော စုၤန့ၣ်ဂုၢ်လော ကအိၣ်ဒီးတဂီၢ်လိၣ်ကွၢ်လော တမုၢ်တဂီၢ်ဆီလီၤဂုၢ်လီၤအီၤဘၣ်ဒီး တ်ဆဲကမိၣ် မ့ထီၣ်န့ၣ်အီၤတဖန်လီၤ။
- တ်အထံလောအဆာဒ်အမုၢ် တၤသ့ၣ်ယုၣ်ထံ၊ တ်အီၤလော အမဲဆုၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါဒီးတ်ဆာ ထံတဖန်တလိၣ်ဝဲဘၣ်။

ဘၣ်တဂီၢ်တဲၣ်ကတီၢ်အီၤဒီဖျဲ 'Filling the Gaps (မဲပုၤတံၤလီၤဖဲတဖန်)' - Murdoch Childrens Research Institute (မုၢ်ဒီတံၤယုၣ်ညါ ညါဘၣ်ဃးဖဲသံအဂီၢ်တဂီၢ်တဂီၢ်) ဒီး Royal Children's Hospital (ဂွဲယုၣ် ဖဲသံတဂီၢ်ဆါဟံၣ်), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (နီၢ်ကစၢ် တ်ဟူးတင်ဂဲဖဲအိၣ်မုဆာကတီၢ်) ဒီး Australian Catholic University, Sydney (အီၤထြဲယိခဲသးလုၤဖျဲ စီမဲ၊ စုးဒုၣ်)။

© Department of Education 2011 (တံၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ၣ်လုၤ ၂၀၁၁)

ဘၣ်တဂီၢ်ဖဲယုၣ်ကစီၤအီၤလော Victorian Government, Melbourne (တံၢ်ထီၣ်ယုၣ်ပိၣ်၊ မဲလိၣ်ဘီ) ဘၣ်တဂီၢ်စးကျးအီၤလောစးစီဖျဲ- [insert printer details].