

1. Basic Good Manners အခြေခံကျတဲ့ အလေ့အထကောင်းများ

Good manners are useful to life. There are some basic manners every child needs to learn. Even adults will want to be near polite children.

ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအကျိုးပြုနေမှာပါ။ ကလေးတိုင်းလေ့လာရမဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အပြုအမူတစ်ချို့ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့သူတွေတောင်မှ ယဉ်ကျေးစွာပြုမူတဲ့ လေးတွေအနားမှာပဲ နေချင်ကြမှာပါ။



Good night
ကောင်းသောညပါ

Say good morning and good night daily your family. သင့်ရဲ့ခဏားရက်ကို ကောင်းသော မနက်ခင်းပါနဲ့ ကောင်းသောညပါလို့ နေ့တိုင်းနှုတ်ခွန်းဆက်ပါ။



Hey, how are you?
“ဟေး၊ နေကောင်းရဲ့လား”

Everyone wants to be treated with respect, and it starts with the very first greeting. လူတိုင်းဟာ လေးလေးစားစားဆက်ဆံခံချင်ကြပါတယ်။ လေးစားမှုဆိုတာ ပထမဆုံးနှုတ်ခွန်းဆက်တဲ့အခါမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

You are welcomed!
“ကြိုဆိုပါတယ်”

Thank you!
“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”



When you help and someone says “thank you,” say “you’re welcome.” It’s a basic rule of politeness, and it is a signal that you are happy for your help. အဓိကတစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးပြုလိုက်တဲ့အတွက် သူက “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” လို့ပြောတဲ့အခါမှာ သင်က “ကြိုဆိုပါတယ်” လို့ပြန်ပြောပါ။ ဒါက အခြေခံကျတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုစည်းမျဉ်းဖြစ်ပြီး သင်က ကူညီရတဲ့ အတွက် ပျော်ရွှင်ပါတယ်လို့ အချက်ပြန်ပြ တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

Contents

မာတိကာ

1. Basic Good Manners	၁။ အခြေခံကျတဲ့ အလေ့အထကောင်းများ	၄
2. The Magic Words	၂။ မှော်စကားစကားလုံးများ	၁၁
3. Addressing People	၃။ လူတွေကို ဆက်ဆံခြင်း	၁၃
4. Compliments	၄။ ချီးမွမ်းစကားများ	၁၄
5. Time Management	၅။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု	၁၅
6. Body Basics	၆။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာအခြေခံများ	၁၆
7. Good Touch and Bad Touch	၇။ ကောင်းတဲ့ထိတွေ့မှုနှင့် ဆိုးတဲ့ထိတွေ့မှု	၁၉
8. Buffet Etiquette	၈။ ဘူဖေးကျင့်ဝတ်	၂၃
9. Etiquette In Public Places & Transport	၉။ လူထုနှင့်ဆိုင်သောနေရာများနဲ့ယာဉ်ပေါ် ကျင့်ဝတ်များ	၂၅
10. Family Time	၁၀။ ပိသားစုအချိန်	၃၁
11. Getting Along with Other Kids	၁၁။ တစ်ခြားကလေးများနဲ့အဆင်ပြေခြင်း	၃၉
12. Meeting New People and Introducing Yourself	၁၂။ လူသစ်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီးသင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ခြင်း	၄၅
13. Vacation Time	၁၃။ အားလပ်ရက်အချိန်	၅၀
14. Hotel Etiquette	၁၄။ ဟိုတယ်ကျင့်ဝတ်များ	၅၄
15. Car Etiquette	၁၅။ ကားစီးရာမှာကျင့်ဝတ်များ	၅၉
16. Be a Responsible Tourist	၁၆။ တာဝန်သိတတ်တဲ့ခရီးသည်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ	၆၂
17. Travelling with Pets	၁၇။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်ခရီးထွက်ခြင်း	၆၅
18. Theatre Manners	၁၈။ ရုပ်ရှင်ရုံမှာကျင့်သုံးရမယ့် အပြုအမူများ	၆၈
19. Shopping Manners	၁၉။ ဈေးဝယ်ထွက်ရာမှာလိုက်နာရမယ့်အပြုအမူများ	၇၃
20. Using a Public Restroom	၂၀။ အများသုံးသန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုခြင်း	၇၇

Contents

မာတိကာ

21. Everyday Table Manners	၂၁။ နေ့တိုင်းကျင့်သုံးရမယ့် ထမင်းစိုင်းအပြုအမူများ	၈၂
22. Resturant Manners	၂၂။ စားသောက်ဆိုင် အပြုအမူများ	၈၇
23. Invitation Etiquette	၂၃။ ဖိတ်ကြားခြင်း ကျင့်ဝတ်	၉၂
24. Telephone Etiquette	၂၄။ တယ်လီဖုန်းဆက်ရာမှာလိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ်များ	၉၆
25. Mobiquette	၂၅။ မိုဘိုင်းဖုန်းဆက်ရာမှာလိုက်နာရမယ့်ကျင့်ဝတ်များ	၁၀၄
26. Social Media Etiquette	၂၆။ လူမှုကွန်ယက်ကျင့်ဝတ်များ	၁၁၂
27. Digital Technology	၂၇။ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာ	၁၂၀
28. Netiquette	၂၈။ ကွန်ယက်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ	၁၂၄
29. Conversation Skills	၂၉။ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်များ	၁၃၂
30. Environmental Manners	၃၀။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်ပြီးကျင့်သုံးရမယ့်အပြုအမူများ	၁၄၂
31. Leisure Time	၃၁။ အားလပ်ချိန်	၁၄၆
32. Party Time - Go Green	၃၂။ ပါတီအချိန် - ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းပါ	၁၅၀
33. Food Shopping	၃၃။ အစားအစာအဝယ်ထွက်ခြင်း	၁၅၂
34. Sportsmanship	၃၄။ အားကစားသမားပီသမှု	၁၅၄
35. Pleasure Trip	၃၅။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာခရီးစဉ်	၁၅၈
36. People with Special Needs	၃၆။ လိုအပ်ချက်ရှိနေတဲ့လူတွေ	၁၆၄
37. Basic Hospital Etiquette for Visitors	၃၇။ လူမာသတင်းမေးတဲ့သူတွေအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ	၁၇၁
38. Gifts - Giving and Receiving	၃၈။ လက်ဆောင်များပေးခြင်းနှင့် ယူခြင်း	၁၇၅
39. Green Living	၃၉။ စိမ်းလန်းတဲ့ နေထိုင်မှု	၁၇၉
40. Supermarket Etiquette	၄၀။ ကုန်တိုက်တွေမှာဈေးဝယ်တဲ့အခါလိုက်နာရမယ့်ကျင့်ဝတ်	၁၈၂