

ဟံၣ်ဖိဃိတၢ်ကူၣ်တၢ်ဖးတၢ်မၤစၢၤလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်

မိၢ်ပၢ်ဒီးပၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီးပၤတၢ်ဖးတၢ်ဟံၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢလၢပဝဲပၤပၤတၢ်အဂီၢ်ပၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအုၣ်တၢ်န့ၣ်ဒီးအပူၤဒီးကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်ကျိဖိဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်သ့အိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်လၢခါဆူညါတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘိၣ်တဖၣ်ဒီးတီၤသၣ်တဖၣ်မၤလိတၢ်လၢအသးန့ၣ်လီၤတီၤဆဲးကျိလိၣ်သးလၢကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢပၤပၤလိၣ်သးဒီးအိၣ်လဲၤအပူၤဒီးdownload SPS app လၢန့ၣ်တၢ်ဖးတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.



လိာ်အံၤကလံး

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်သ့ၣ်ကွၢ်တဖၣ်လၢဖဲမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ် :

- လိာ်မၤန့ၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်ဒီးအိၣ်လၢန့ၣ်တီၤပူၤမ့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်ဒဲလဲၤ? န့ၣ်မၤအိၣ်လိာ်မၤန့ၣ်တဖၣ်လဲၤ?
- န့ၣ်မၤတၢ်ခိၣ်ဘိၣ်ဘိၣ်ဘးလၢကွၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ကွဲးလိာ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ကဘိၣ်မၤတၢ်အိၣ်တခါခါခါ?
- တၢ်မၤစၢၤလၢ **online**တဲကျိၤအပူၤလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဒါ?

ဟံးန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအဖိလိာ်တဖၣ်ဒီးမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်န့ၣ် :

- တၢ်ဖးလိာ်-ဖးအိၣ်လိာ်အမံးန့ၣ်ဒုတိယဒီးန့ၣ်ဒုတိယဒီးတဲသကိးလိာ်သးလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖိဃိတဖၣ်လၢဘၣ်ဘးဒီးလိာ်လၢန့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကွၢ်တဖၣ်ဒီးပၤပၤလၢအိၣ်ဒီးအသးအသ့ၣ်အကံၢ်အစီၣ်ဂၤလၢလံာ်အပူၤန့ၣ်မၤတၢ်တဂါလိၣ်န့ၣ်ဒီးကိးဒီးသကိးလၢအဝဲန့ၣ်ခါ. ဘၣ်မၤန့ၣ်အာယီလိာ်? တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢတၢ်တဲပူၤအပူၤမၤန့ၣ်လိာ်. မၤဂ့ၢ်တီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးလိာ်? လိာ်တဘျီအံၤဒုးသ့ၣ်န့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်လိာ်လၢန့ၣ်တၢ်လဲၤဒီးဖျိတၢ်ဖျိမ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ်ဒီးအိၣ်လိာ်လၢအပူၤကွၢ်ခါသ့ၣ်တဖၣ်ဒါ?
- တၢ်ကွဲးလိာ် : မၤပၤတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်ကဘိၣ်မၤတၢ်လၢတီၤပူၤတၢ်ကွဲးတဖၣ်ဒီးမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်ကျိဖိ [video](#); [NYT article](#); [TED-Ed Blog](#).



လိာ်တၢ်ခွဲး

မၤစၢၤန့ၣ်ဖိဃိတၢ်အမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်မၤလိတဲကျိၤတဖၣ် :

- န့ၣ်ဖိဃိတၢ်လိာ်သ့ၣ်လၢ online clever တဲကျိၤအပူၤလၢကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဝဲဒဲးအပူၤ
 - Moby Max, Code.org, Khan Academy, Desmos, etc.
 - A Blackboard shell containing resources for your students' class
- ကွၢ်ဖိဃိတဖၣ်ကွၢ်တဲအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်လိာ်ဖဲအံၤ [here](#)
- ကွၢ်ဖိဃိတဖၣ်အိၣ်လိာ်တဖၣ်ဒီးလၢတၢ်မၤလိတဖၣ်ဖဲအံၤ [here](#)



မ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်တၢ်မၤလိ

တၢ်ဖဲးတၢ်တဖၣ်ဒီးကွၢ်အသး န့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်သကဲပဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တန့ၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်တဖၣ်လၢလိာ်အပူၤသ့ၣ်ဝဲဒဲးန့ၣ်လီၤ

- သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဖိလိာ်အသးန့ၣ်တၢ်ဆိမိၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်လဲၤဒီးဖျိအဖိဒိၣ်:
 - တၢ်အိၣ်မုၢ်တၢ်ဆိတလဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကီၢ်အမဲၣ်ဂၤပူၤဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘျီအပူၤဒဲလဲၤ?
 - န့ၣ်တုၤဘၣ်သတုးကလးလၢဖဲန့ၣ်ညါအီၤ COVID-19 pandemic အခါန့ၣ်တၢ်လဲၤဒီးဖျိအိၣ်ဒိလဲၤ?
 - န့ၣ်ဆိမိၢ်လၢ COVID-19 pandemic အဆိတၢ်ဘၣ်ဒိအကတီၢ်ယာ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်သ့ၣ်ဒါ ?
 - တၢ်ဆိသ့ၣ်တၢ်အပူၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဒိအကတီၢ်ယာ်ဒီးသတုးကလးဘၣ်ဒိတဖၣ်ဒိလဲၤ?
 - ဆိတမိၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢန့ၣ်ပၤဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤလၢန့ၣ်ကဘိၣ်ကွဲးအိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘးဒီးCOVID-19 pandemicလၢသးတုၣ်အပူၤန့ၣ်ကတဲးအိၣ်ဒိလဲၤန့ၣ်ကတဲးအိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဂီၢ်တဖၣ်အန့ၣ်လဲၤ န့ၣ်ဆိမိၢ်လၢတမ့ၢ်ကီၢ်အမဲၣ်ဂၤဘၣ်ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢထံတီၢ်အဂါန့ၣ်တၢ်လီၤဆိတအိၣ်ဒိလဲၤ

ဟံၣ်ဖိဃိဖိတၢ်ကျဲၣ်တၢ်ဖးတၢ်မၤစၢၤလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်



လိာ်စဲအံၣ်

ဆဲးမၤလိသကိးတၢ်လၢတၢ်ဖးလိာ်စဲအံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်

တၢ်လၢစဲအံၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢတဝဲပုၤဝးန့ၣ်လီၤဟံးန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်န့ၣ်ဒီးမၤလိဘၣ်ဃးလၢန့ၣ်ဆၢၣ်ဃုၣ်ညါအါထီၣ်စဲအံၣ်လၢန့ၣ်စၢၤတဖၣ်ဒီးကွၢ်လိတၢ်ဂီၤမူတဖၣ်

- ဆိမိၣ်ဒီးကွၢ်လိလၢန့ၣ်တၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်လၢဖဲတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်တဖၣ်
- ဖဲန့ၣ်ဒီးအိၣ်လိာ်အဆၢၣ်တၢ်ဒီးဖးတၢ်အခါကွၢ်တၢ်ဂီၤမူဒီးတၢ်ဃုးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်မ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်နီၣ်တဖၣ်
- ဟံၣ်နီၣ်လီၤတၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်
- ဆိမိၣ်ဆဲးကျိးလိာ်သးလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်မူတၢ်လဲၤဒီးဖျိတဖၣ်



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခွဲးဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

ကျဲၣ်အါမးလၢန့ၣ်တၢ်မၤလိဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဃုးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခွဲးလၢန့ၣ်လၢဟံၣ်အခါန့ၣ်လီၤ-သုအိၣ်အဖီလၢတၢ်ဃုးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢonlineတၢ်မၤလိဝဲကျိၤအေပူၤ:

- [Wellness Ideas for Families](#)
- [Health at Home](#)
- [Fitness Calendars for Elementary](#)
- [Tools for an Active Home:](#)
- ကွဲၣ်ဖိတဖၣ်မၤလိဝဲသ့ၣ်လၢVideo Library ဒီး Fitness Module via WELNET. Log in via Clever or [here](#).



တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ

မၤလိတၢ်ဟံးအချိၣ်ကျိၤလၢန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢတၢ်မိးတၢ်လီၤမ့ၣ်တဖၣ်ဖးလိာ်လၢဘၣ်ဃးဒီးကျိၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆဲးအလံၤ န့ၣ်ယုၣ်န့ၣ်တၢ်သးဝံၣ်တဖၣ်လၢကန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်ဖဲ [JW Pepper](#) , YouTube ဒီး <https://nafme.org/>, <https://www.waeaboard.net/>



တၢ်တုၣ်တၢ်ဂီၤ

တုၣ်တၢ်ဂီၤတၢ်ဃုးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢတန့ၣ်တၢ်ကျိၣ်လၢဟံၣ်အခါ ဒီးကွၢ်လိလၢ. <http://artsedwashington.org/>, <https://www.waeaboard.net/>



ဒိၣ်ဖျါထၢၣ်တၢ်မၤလိဝဲကျိၤတဖၣ်

ကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤလိဝဲဒ်အဖီလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤတဖၣ်လၢဟံၣ်online Clever badge loginအပူၤန့ၣ်လီၤ

- ThinkCentral (Journeys Online): ကွဲၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးဒီးကန့ၣ်သ့ၣ်လၢလိာ်တဖၣ်ဖဲအပူၤ
- Lexia PowerUp
- Moby Max: ကွဲၣ်ဖိတဖၣ်မၤလိဝဲသ့ၣ်လိာ် ELA တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအလိာ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်မၤလိအကျိၤအေပူၤ
- Typing.com: ကွဲၣ်ဖိတဖၣ်မၤလိတၢ်ဒီးသးလၢဘၣ်ဃးဒီးတၢ်စံၣ်ဒိၣ်ဖျါထၢၣ်အဂီၢ်
- Starfall and PBS Kids: တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၣ်ခါဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဃုးတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၣ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်

န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်ဘျးစဲတဖၣ်([links](#))မ့ၣ်တၢ်ဒီးဝံးစူၤလၢတၢ်ဘျးစဲတဖၣ်လၢလိာ်အဲၣ်ကလံးလိာ်တီၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်