

ལམས་དྲུག་སྤྱད་དང་། མི་དམངས་ལ་དབང་བའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་མཐོ་རིས་ཡོན་
 ཏན་བདུན་དང་ལྡན་པ་ཡིན། འདི་ནང་བཞིན་མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་དང་ལྡན་པར་
 སྐྱེ་བར་ལེན་འདོད་ན་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་ཐབས་ཀྱི་ལམ་བཟང་
 རོ་ཞིག་གྲུབ་པར་གྱིད་དགོས། དེ་བྱུང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཆོ་འདི་དང་ཕྱི་མར་ཕན་པའི་
 མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་དང་ལྡན་པར་བྱུང་བ་ཐག་ཚོད་ཡིན།།

- ཀ། འཇིག་འདི་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་ཟེན་མ་གང་དང་ལྡན་པར་དགོས་?
- ཁ། མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་དང་ལྡན་པར་དགོས་ན་གང་གང་གྱིད་དགོས་?
- ག། མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་གང་གང་ཡིན་རིམ་བཞིན་བྲིས།
- ང། འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་དུབ་མི་རྣམས་ལ་གང་གི་བྱུང་པར་འོ་ཡིད་?
- ཅ། ཡོན་ཏན་བདུན་དང་ལྡན་པར་སྐྱེ་བ་ལེན་འདོད་ན་གང་གྱིད་དགོས་?

། ལ་སྡེ་༽ “B” བཏོང་ཡིག་ནས།

༡༽ འོག་གི་འགོ་བརྗོད་གང་རུང་གཅིག་ལ་བཏོང་ཡིག་བྲིས། ༡༠

- ཀ། སློབ་སྐྱེ་མཚོག་ལ་སློབ་སྤྲུལ་ཉི་བའི་དོན་ལ་ལུས་ཅེད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲན་
 ལྷན།
- ཁ། རང་རེའི་སློབ་གྲུང་ཅེད་ཐང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་འབྲུལ་སྒྲན་ལྷན་བྲིས།

༢༽ འོག་གི་དབྱིན་རི་ལེའུ་ཚན་འདི་ཤར་པའི་སྐད་ལ་འགྲུར་ནི་བྲིས། ༠༥

KEEPING GOOD HEALTH

Children health is the greatest blessing of God. If you maintain good health, you will be able to live every moment of this beautiful life happily. You should get up early in the morning and if possible go for a walk. Fresh air and beauty of nature makes you active and tunes you in a pleasant mood as well. Brush your teeth properly. Take a bath and wear clean clothes. Comb your hair. Trim your nails timely.

- ག། མུང་བྱང་བྱང་སྒྲངས་བྱི་ཡུལ་འདི་གང་ཡིན་? འདི་གང་གང་ཡིན?
- ང། འཁོར་བ་ཟེ་ཡུལ་འདི་གང་ཡིན་? དཔེ་དོན་དང་བཅས་བྲིས།
- ༩། འོག་གི་རྒྱ་བཏི་བའི་ལན་མཐིར་མི་གྲུས་བྲིས། ༠༥
- ཀ། རྩོན་འགྲོག་ཚོལ་སྤངས་པས་མི་གཞན་ནས་རང་ལ་གང་ཐོབ་ཉིད་?
- ཁ། རྩོན་འགྲོག་ཚམ་པ་བཞི་གང་གང་ཡིན་མ་ཞོན་པ་བྲིས།
- ༡༠། འོག་གི་རྒྱ་བཏི་བའི་ལན་མཐིར་མི་གྲུས་བྲིས། ༠༥
- ཀ། རྩོག་གཚོད་པ་སྤངས་ནི་གང་ཉིད་དགོས་?
- ཁ། གནོད་སེམས་སྤང་ནི་གང་སློམ་དགོས་?
- ག། རྩོན་འགྲོག་གུ་བསྤངས་ནི་གང་ཉིད་དགོས་?
- ང། རྩོག་པ་མི་དགོ་བའི་ལས་བསལ་གསེང་འབྲས་སུ་གང་ཚོད་ཉིས་?

ལེགས་བཤད་ནས།

- ༡༠། འོག་གི་ཚིགས་བཅད་ནས་གང་ཅུང་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྲིས། ༠༥
- ཀ། ཤིང་ལ་ལྷ་ཅིག་སྤུལ་གནས་ན། བྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཚེ་འཛིགས་པ་ལྟར།
 རྒྱ་དང་རྩྭ་ལ་ཅིག་ལྷགས་པའི། མི་འདིར་རྟག་ཏུ་དོགས་པ་སྟེ།
- ཁ། །མར་ཞོ་མར་གྱིས་མི་འཇུལ། དྲམ་ཞོ་མར་གྱིས་འཇུལ།
 །ཚོས་སྤུས་ཚོས་གྱིས་མི་འཇུལ། །སྲིག་ཚེན་ཚོས་གྱིས་འཇུལ།
- ༡༡། ལེགས་བཤད་ནང་ནས་རང་གིས་ཤེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་བྲིས། ༠༥
- ༡༢། འོག་གི་བར་སྟོང་པ་ཏི་བ་ལ་སྐོངས། ༠༦
- ཀ། ཤིང་གི་དག་སྟེ་ [ཟུ། སྟེ་རི།] ཡིན།
- ཁ། མེ་ཡི་དག་སྟེ་ [ཤིང་། ཟུ།] ཡིན།

www.Careerink

ཐ་མ་ཁ་དང་ཆང་དང་སྒོག་བཙོང་གི་ཉེས་དམིགས་བཤད་པ་ནས།

༡༩༽ འོག་གི་དྲི་བ་ཉི་བའི་ལན་བྲིས།

༤

༡། ཆང་འདི་ཚུག་གྲུས་བྱུང་གྲུབ་ཡིན?

༢། ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་ཚ་བ་སྟེ་ཆང་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དཔེ་དོན་ནས་བྲིས།

༣། ཐ་མ་ཁ་དང་ཆང་དང་སྒོག་བཙོང་སོ་སོ་ནས་ཉོན་ཏུག་གསུམ་གང་ནས་
གང་སྐྱེད་ངེས་པ་ཡིན?

༢༠༽ འོག་གི་ཚིགས་བཙུང་ཉི་བའི་འགྲེལ་བ་རྒྱབ་ནི་བྲིས།

༤

ཆང་ནི་ཀུན་ཏུ་གཡེང་བས་ཡིད། བྱ་དང་མི་བྱ་མི་ཤེས་པས།

མི་དི་ཕྱགས་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ན་ཆང་སྟོངས་ཤིག།

༢༡༽ འོག་གི་ཚིག་ཉི་བའི་དོན་དག་བྲིས།

༧

ཡིད། སྟོང་བ། ཏུག་གསུམ། འདོད་ཆགས།

༢༢༽ ཤར་པའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་སྟོ་སྟུས་པ་བྲིས།

༥