

(E) Rules for Lunch in the Classroom

1. Respect and Courtesy

- Show respect and courtesy towards classmates and teachers during lunchtime.
- Use polite language and manners while eating and interacting with others.

2. Cleanliness and Hygiene

- Maintain cleanliness by disposing of trash properly in designated bins.
- Wash hands before and after eating to prevent the spread of germs and maintain personal hygiene.

3. Food Sharing

- Respect individual food preferences and allergies when sharing food with classmates.
- Seek permission before sharing food items to ensure everyone's comfort and safety.

4. Noise Level

- Keep noise levels at a reasonable level to maintain a conducive learning environment.
- Avoid shouting or disruptive behavior that may disturb other classes.

5. Respect for Classroom Property

- Take care of classroom furniture, equipment, and resources during lunchtime.
- Avoid roughhousing or behavior that may damage classroom property.

6. Allergen Awareness

- Be mindful of classmates who may have food allergies and avoid bringing foods that may trigger allergic reactions.
- Inform teachers or classmates about any food allergies or dietary restrictions.

7. Nutritional Choices

- Make healthy food choices during lunchtime to support overall well-being and concentration in class.
- Encourage nutritious eating habits by bringing balanced meals and snacks.

8. Cleanup Responsibility

- Assist in cleaning up the classroom after lunch by wiping down tables, disposing of trash, and organizing chairs.
- Work together as a team to leave the classroom tidy and ready for the next lesson.

9. Time Management

- Use lunchtime efficiently to eat and socialize while being mindful of returning to class on time.
- Avoid lingering in the classroom after lunch to ensure a smooth transition to the next lesson.

10. Teacher Supervision

- Follow instructions and guidance provided by teachers during lunchtime.
- Seek assistance from teachers if any issues or concerns arise during lunch in the classroom.

(င) အတန်းထဲတွင် နေ့လည်စာ စားသုံးခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ

၁။ ရိုသေလေးစားမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု

- နေ့လည်စာစားစဉ်အတွင်း အတန်းဖော်များနှင့် ဆရာ၊ဆရာမများကို ရိုသေလေးစားမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုပြုရန်။
- အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းနှင့် စားသုံးနေစဉ် စကားအပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူများကို ယဉ်ကျေးပင်စိုက်ရန်။

၂။ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေး

- သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများထဲသို့ အမှိုက်များကို မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်။
- ပိုးမွှားပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် စားပြီးတိုင်းနှင့် စားမတိုင်မီလက်ဆေးရန်။

၃။ အစားအစာမျှဝေခြင်း

- အတန်းဖော်များနှင့် အစားအစာမျှဝေစဉ် တစ်ဦးချင်းအစားအစာနှစ်သက်မှုများနှင့် အနာဂါရပ်များကို လေးစားရန်။
- မည်သူမဆို အစားအစာမျှဝေရန် အတည်ပြုချက်ရယူခြင်းဖြင့် လူတိုင်း၏ သက်သာမှုနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို အတည်ပြုရန်။

၄။ ဆူညံသံအဆင့်

- သင်ယူရေးရာပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆူညံသံအဆင့်ကို သင့်တော်သည့်အဆင့်တွင် ထိန်းသိမ်းထားရန်။
- အခြားအတန်းများကို စွပ်စွဲစရာမဖြစ်စေရန် အော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

၅။ အတန်းအပစ္စည်းများကို လေးစားခြင်း

- နေ့လည်စာစားစဉ် အတန်းအခန်းတွင်ရှိသည့် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ၊ ဆက်ကပ်ပစ္စည်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို အထိန်းအကြီးပြုလုပ်ရန်။
- အတန်းအခန်းပစ္စည်းများ ပျက်စီးနိုင်သည့် ကြမ်းတမ်းအပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

၆။ အစာအာဟာရအန္တရာယ်သတိ

- အတန်းဖော်များထဲတွင် အစာအာဟာရအန္တရာယ်ရှိသူများကို သတိထားကြည့်ရှုရန်နှင့် အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည့် အစားအစာများကို မဆောင်လာရန်။

- မည်သည့်အစားအစာအာဟာရအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် စားသုံးမှုပြဿနာများရှိမရှိကို ဆရာ၊ ဆရာမများ သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များကို ပြောကြားရန်။

၇။ အာဟာရရွေးချယ်မှုများ

- နေ့လည်စာစားစဉ် အခြားစိတ်ခံစားမှုနှင့် အတန်းအပေါ်အာရုံစိုက်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည့် အစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန်။
- စားသုံးမည့်အစားအစာများနှင့် သွက်လက်ကျန်းမာသော အစားအစာများကို လှုံ့ဆော်ရန်။

၈။ သန့်ရှင်းရေးတာဝန်

- နေ့လည်စာပြီးဆုံးသည်နှင့်အတူစားပွဲများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ထိုင်ခုံများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း စသည့်အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ပေးရန်။
- နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာအတွက် အတန်းကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ထားရေးအတွက် အဖွဲ့အဖြစ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်။

၉။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု

- နေ့လည်စာစားသုံးစဉ်အချိန်ကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စားသုံးခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ညှိနှိုင်းစီမံခြင်းဖြင့် အတန်းသို့အချိန်မီပြန်သွားရန် သတိပြုရန်။
- နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာသို့ ကောင်းစွာရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် နေ့လည်စာပြီးလျှင် အတန်းထဲတွင် နေမနေရန်။

၁၀။ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ကြီးကြပ်မှု

- နေ့လည်စာစားစဉ်တွင် ဆရာ၊ ဆရာမများကပေးအပ်သည့် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန်။
- အတန်းထဲတွင် နေ့လည်စာစားစဉ် မည်သည့်ပြဿနာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်ချက်များရှိပါက ဆရာ၊ ဆရာမများထံမှ အကူအညီယူရန်။