

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 1

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ချောမွေ့စွာ လုပ်ကိုင်ရန်အတွက်
ကျွမ်းကျင်ဆောက်လုပ်ရေးကန်ထရိုက်တာများကြားတွင် () သည် အရေးကြီးပါသည်။

1. စိတ်မဝင်စားခြင်း

2. အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 2

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် နံနက်ခင်း အစည်းအဝေး၏ နောက်ဆုံးတွင် 2ဦးလျှင် 1ဖွဲ့ဖွဲ့ပြီး အသံထွက်
ရွတ်ဆို၍ () ကို ပြုလုပ်ပါသည်။

1. နှုတ်ဆက်ခြင်း
2. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
3. ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတည်ပြုခြင်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 3

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အားသာချက်ကို အသုံးပြုပြီး သင့်တော်သော အလုပ်တာဝန်ပမာဏကို ကျော်လွန်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးဝါးစေသည့် အပြုအမူကို မည်သို့ခေါ်ပါသနည်း။

1. အာဏာသုံးနှောင့်ယှက်မှု
2. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှု
3. အရက်သောက်ခြင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှု

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 4

ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်ချိန်မှာ တစ်ရက်ကို ဘယ်နှနာရီကြာအထိ
ဖြစ်ပါသနည်း။

1. 6 နာရီ
2. 8 နာရီ
3. 12 နာရီ

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 5

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးအခြေခံစံနှုန်း ဥပဒေတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်စေရန်
ရည်ရွယ်၍အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ခြင်း၊အသုံးပြုခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ()
စည်းကမ်းများကို ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။

1. ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အာမခံသော
2. အနည်းဆုံးသော
3. လိုအပ်သည်ထက်ပိုသော

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 6

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

မီးသတ်ဥပဒေ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မီးလောင်ကျွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ငလျင်ကဲ့သို့သော
ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို () ဖြစ်ပါသည်။

1. တိုးစေခြင်း

2. လျော့နည်းစေခြင်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 7

ရေပေးဝေရေးပိုက်လိုင်းဥပဒေ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. ဈေးပေါသောရေကို ထောက်ပံ့ပေးရန်
2. ဈေးကြီးသောရေကို ထောက်ပံ့ပေးရန်
3. မသန့်ရှင်းသောရေကို ထောက်ပံ့ပေးရန်

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 8

လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံအဆောက်အအုံ၊ စက်ပစ္စည်းများ ဆောက်လုပ်ခြင်း၊
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြဋ္ဌာန်းထားသော ဥပဒေမှာ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. Gas လုပ်ငန်းဥပဒေ
2. ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းဥပဒေ
3. ရေဒီယိုလှိုင်းဥပဒေ
4. လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းဥပဒေ

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 9

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသည် မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. နေအိမ်ဆောက်လုပ်သည့်အလုပ်
2. လမ်းဖောက်လုပ်သည့်အလုပ်
3. ဆည်တည်ဆောက်သည့်အလုပ်

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 10

ဓာတ်ပုံထဲတွင်ဖော်ပြထားသော စက်ပစ္စည်းသည် အောက်ပါစက်များအတွင်းမှ မည်သည့်အရာဖြစ်ပါသနည်း။

1. ရေမဝင်အောင်လုပ်သည့် (Waterproofing) စက်
2. တုန်ခါမှု သီးခြားခွဲထုတ်သည့်စက်
3. လေအေးပေးစက်



နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 11

လျှပ်စစ်၊ Gas၊ ရေပိုက်လိုင်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ အင်တာနက်စသည်တို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။

1. Lifeline Infrastructureများ တည်ဆောက်ခြင်း
2. အထွေထွေ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း(General Building)
3. အထွေထွေ မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်း(General Civil Engineering)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 12

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

မြေကြီးကိုတူး၍ ရေတွင်းတည်ဆောက်ခြင်းကို () ဟုခေါ်ပါသည်။

1. တူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်း
2. ဥမင်လိုဏ်ခေါင်း ဆောက်လုပ်ခြင်း
3. ရေတွင်းတူးဖော်ခြင်းအလုပ်
4. တွင်းတူးခြင်းလုပ်ငန်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 13

ပြုလုပ်ပြီးသား ပိုင်တိုင်ဖြင့် ဆောက်လုပ်နည်းဆိုသည်မှာ
အောက်ပါဆောက်လုပ်နည်းများအတွင်းမှ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. စက်ရုံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသော ပိုင်တိုင်ကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ သယ်ဆောင်ပြီး ရိုက်သွင်းသည့် ဆောက်လုပ်နည်း
2. ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် ပိုင်တိုင်ကို ပြုလုပ်သည့် ဆောက်လုပ်နည်း
3. အသုံးပြုပြီးသား ပိုင်တိုင်ကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည့် ဆောက်လုပ်နည်း
4. အသင့်ရောမွှေပြီးသားကွန်ကရစ်ကို အပေါက်အတွင်းသို့ ထည့်ပြီး ပိုင်တိုင်ကို ပြုလုပ်သည့် ဆောက်လုပ်နည်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 14

တိုင်၊ရက်မ(Beam)စသည့် အဆောက်အအုံ၏အောက်ခံဖရိမ်(framework)ကို သံမဏိဖရိမ်ကို သုံး၍ တပ်ဆင်သည့်အလုပ်ကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။

1. အားဖြည့်သံတိုင်(Rebar)ဆောက်လုပ်ခြင်း
2. ပုံသွင်းဘောင် (Formwork) ဆောက်လုပ်ခြင်း
3. အားဖြည့်သံတိုင်(Rebar)ချိတ်ဆက်သည့်လုပ်ငန်း
4. သံမဏိဖရိမ်ဆောက်လုပ်မှု (Steel Structure)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 15

အားဖြည့်သံတိုင်(Rebar)၏ ပတ်ပတ်လည်တွင် ကွန်ကရစ်လောင်းရန်အတွက် သုံးသော ပုံသွင်းဘောင်(formwork)ဆောက်လုပ်သည့် အလုပ်မှာ အောက်ပါအလုပ်များအတွင်းမှ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. အားဖြည့်သံတိုင်(Rebar)ဆောက်လုပ်ခြင်း
2. အားဖြည့်သံတိုင်(Rebar)ချိတ်ဆက်သည့်လုပ်ငန်း
3. ပုံသွင်းဘောင် (Formwork) ဆောက်လုပ်ခြင်း
4. ပြတင်းပေါက်ဘောင် ဆောက်လုပ်ခြင်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 16

ဓာတ်ပုံထဲတွင် မည်သို့သော အလုပ်ကို
လုပ်နေပါသနည်း။

1. ကွန်ကရစ်လောင်းခြင်းလုပ်ငန်း
2. စက်ဖြင့်လုပ်သောမြေကြီးလုပ်ငန်း(Earthworks)
3. တံခါးဘောင်များ (Sash) တပ်ဆင်ခြင်းအလုပ်
4. အမိုးမိုးသည့်အလုပ်



အဖြေ- 1

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 17

လျှပ်စစ်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ် ကို ရွေးပါ။

1. လျှပ်စစ်ပညာရှင်
2. ဆောက်လုပ်ရေးတာဝန်ခံ
3. ဆက်သွယ်ရေးအဓိကနည်းပညာရှင်
4. မီးသတ်အခြေခံအဆောက်အအုံ၊စက်ပစ္စည်းပညာရှင်

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 18

မီးသတ်အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ စက်ပစ္စည်းများဆောက်လုပ်ရာတွင် တပ်ဆင်သည့် အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ စက်ပစ္စည်းများကို ရွေးပါ။

1. ဘေစင်များ
2. အမှိုက်စသည်မီးရှို့သည့်မီးပြင်းဖို(incinerator)
3. ရေဖြန်းပိုက်ခေါင်းများ(sprinkler)
4. အဲယားကွန်း

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 19

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

အဆောက်အအုံများ၊ structure များကို() အလုပ်ကို ဖြိုဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်း ဟုခေါ်ပါသည်။

1. တည်ဆောက်သည့်
2. ပြုပြင်သည့်
3. တပ်ဆင်သည့်
4. ဖျက်ဆီးသည့်

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 20

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ()လိုအပ်သော အလုပ်များ ရှိပါသည်။

1. လိုင်စင်
2. နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
3. နေထိုင်ခွင့်ကတ်

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 21

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

အထူးလေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းများမှာ ကုမ္ပဏီပြင်ပတွင် တက်ရောက်သည့် နည်းလမ်းနှင့် ()
တွင် ပြုလုပ်သည့်နည်းလမ်းတို့ ရှိပါသည်။

1. နိုင်ငံခြား
2. ကုမ္ပဏီအတွင်း
3. အလုပ်သမားဌာန

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 22

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ ဒဏ်ရာရမှုများ မရှိဘဲ ဘေးကင်းစွာဖြင့် တစ်နေ့တာ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ရန် ဆုတောင်းသည့် စိတ်ဆန္ဒကို ဖော်ပြရန်အတွက် ()ဟုခေါ်သော နှုတ်ဆက်စကားကို သုံးပါသည်။

1. Odaijini (ကျန်းမာပါစေ)
2. Go anzen ni (ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လုပ်ကြစို့)
3. Gochui wo (သတိထားပါ)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 23

အောက်ပါစာကြောင်းရှိ () တွင်ထည့်ရမည့် စကားလုံးကို ရွေးပါ။

() ဟူသော စကားလုံးကို ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာမက ရုံးများ၊
အနားယူရာနေရာများ စသည်တို့တွင် ဆုံကြသည့်အခါတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

1. Sayonara (နှုတ်ဆက်ပါတယ်)
2. Doitashimashite (ရပါတယ်)
3. Otsukaresamadesu (ပင်ပန်းသွားပါပြီ)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 24

ကြမ်းပြင်စသည့် ရေပြင်ညီမျက်နှာပြင်တွင် တိုက်ရိုက်မှတ်သားသော မင်အမှတ်အသားကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။

1. Tatezumi (ဒေါင်လိုက်ကိုးကားအမှတ်အသား)
2. Nigezumi (offset marking)
3. Shiagezumi (အချောသပ်အမှတ်အသား)
4. Jizumi (ကြမ်းခင်းကိုးကားအမှတ်အသား)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 25

တောင်စောင်းများ၊ မညီမညာသောမြေများ၊ မြေနိမ့်များတွင် မြေကြီးနှင့်သဲများ ဖြည့်၍
ရေပြင်ညီမျက်နှာပြင် ဖြစ်စေခြင်းကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။

1. Nekiri (ဖောင်ဒေးရှင်းတူးဖော်ခြင်း)
2. Morido (မြေဖြည့်ခြင်း)
3. Umemodoshi (ပြန်ဖို့ခြင်း)
4. Subori (အထိန်းအကာမရှိတူးဖော်ခြင်း)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 26

အားဖြည့်သံတိုင် (rebar) နှင့် ၎င်းကိုဖုံးအုပ်သည့် ကွန်ကရစ်မျက်နှာပြင်တို့၏ အကွာအဝေးကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။

1. Aki (နေရာလွတ်)
2. Asobi (play)
3. Kaburi atsusa (ကွန်ကရစ် အဖုံးအထူ)
4. Kankaku (ကြားအကွာအဝေး)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 27

Lifeline Infrastructureများ၊အခြေခံအဆောက်အအုံ၊စက်ပစ္စည်းများ နှင့်ဆိုင်သော
ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများတွင် အခန်း၏ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ စသည်တို့ကို ချိန်ညှိခြင်းဆိုသည့်
အဓိပ္ပာယ်ရသော စကားလုံးမှာ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. Kucho (လေအေးပေးစက်)
2. Kanki (လေဝင်လေထွက်)
3. Haien (မီးခိုးစွန့်ထုတ်ခြင်း)
4. Eisei (ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 28

ဘေးကင်းပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိကာ အလုပ်လုပ်ရလွယ်ကူသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ပြုလုပ်သည့် 5S သည် Seiri(စနစ်တကျထားရှိခြင်း)၊ Seiton(စံသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း)၊ Seisou(သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း)၊ Seiketsu(သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု)နှင့် နောက်တစ်ခုမှာ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. ပြုပြင်ခြင်း (Syuri)
2. တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (Soudan)
3. အစဉ်အလာဓလေ့ထုံးစံ(Shitsuke)

နမူနာမေးခွန်းများ ဆောက်လုပ်ရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နံပါတ် 1 အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ
(ဘာသာရပ်စာမေးပွဲ)

မေးခွန်း 29

အလုပ်သမားနားနေဆောင်ရှိ စည်းကမ်းအနေဖြင့် မှန်ကန်သောအရာမှာ အောက်ပါတို့ထဲမှ မည်သည်ဖြစ်သနည်း။

1. ပတ်ဝန်းကျင်မှ မမြင်နိုင်သောနေရာတွင် ပုန်းကွယ်၍ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
2. အမှိုက်ကျနေသည်ကို တွေ့ပါက ထိုအတိုင်းထားခြင်း
3. helmetများ၊လုံခြုံရေးခါးပတ်များကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် ထားခြင်း