

လံာ်နဲာ်ကျဲ (၆)

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ILFE အတံၤဒၢ:လာအပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ၤဒီး
တၢ်ဒီသဒၢ

Creating a Healthy and Protective ILFE



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလံာ်အံၤအဂီၢ်

လံာ်တဘျီတၢ်အံၤကမၤစၢၤနီၤဒီးနပှၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢနကစးထီၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီတဖျါၣ်လၢအပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒီသဒၢန့ၣ်လီၤ. ဒ်ပမၤလိတၢ်လံာ်လံာ်အဘျီ (၃) အပူၤအသိးပမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ထုးန့ၣ်ဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးဆူကွီအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ကျဲးစးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်လိၣ်ထီၣ်ဖးထီၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအဂီၢ်အကျါဂံၢ်ထံးလီၤဆီဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်ကဟဲအါထီၣ်ဆူပတီၤဒၢအပူၤဒီးမၤလိတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ပှၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကဘၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢခိၣ်ယၢၤလၢအပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်

၆.၁	တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒီသဒၢအကျဲသနူလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်	၃
	တၢ်ဒုးဟူထီၣ်သၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသနူအဂီၢ်	၅
	တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပှၤကိးဂၤဒဲးအတၢ်ထံၣ်တမံၤဃီ	၈
	တၢ်သမံသမိးဒီးမၤကွၢ်ပကွီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကျဲသနူအတၢ်အိၣ်သး	၁၀
	ဖဲတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအိၣ်ထီၣ်လၢကွီအခါပမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်-တၢ်မၤပိာ်ထွဲကျဲသနူအခံ	၁၇
၆.၂	တၢ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်	၂၈
	တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်	၂၈
	တၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.	၃၁
	တၢ်ကသိၣ်လိၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်	၃၇
	တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒီသဒၢ	
	အူးစံတၢ်ဆါ (HIV/AIDS) အဂီၢ်	၄၀
၆.၃	တၢ်ဟ့ၣ်ကွီတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်	၅၄
	တၢ်မၤကွၢ်ပတၢ်အိၣ်သးခဲအံၤ	၅၅
	ကွီတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တိာ်ကျဲ, တၢ်မၤစၢၤဖိသၣ်လၢတအိၣ်ဘၣ်တၢ်	
	မူၣ်မူၣ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်	၅၈
	တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီအခိၣ်ယၢၤဝးတရံးလၢအကဆွဲကဆိ	
	အဂီၢ်	၆၁
၆.၄	ပမၤလိတၢ်လံာ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.	၇၀

ကိုအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတၢ်ဒီသးအကျဲသနူအဖီတဖၣ်

ကျဲသနူအဂၢၢ်အကျိၤ	ကိုအကျဲသနူအဖီတဖၣ်
ကိုဖိမုၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးအဟူးအသးဒီးတၢ်ဟီထီၣ်ကွၢ်လၢကိုအဂၢၢ်	- တဘၣ်ထူးထီၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးအဟူးအသးတဖၣ်လၢကိုဘၣ် - ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပိၣ်မုၢ်ဖိန့ၣ်တဖၣ်ဒီးသိးကဟဲထီၣ်ကဒါက့ၤကိုဖဲအဆံးစၢ်အဖိဝံၤအလီၢ်ခံ - လၢတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤအပူၤပၤန့ၣ်ယုၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်သ့ဘၣ်သးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၢၢ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်ဒီသးတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးအဂၢၢ်, ဖိသၣ်ဆံးစၢ်လီၤဒ်လဲၣ်, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ဖိသၣ်ဆံးဒ်လဲၣ်ဒီးအဂၢၢ်အဂၢၢ်တဖၣ် - မၤပတုၣ်တၢ်ကွၢ်မဲၣ်ကွၢ်တလီၤဘၣ်သးပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါ
တၢ်တြိတၢ်အိမိၢ်အဂၢၢ်	- သရၣ်ဒီးကိုဖိတဘၣ်အိမိၢ်လၢကိုဘၣ် - တဘၣ်ဆါမိၢ်ဆူဖိသၣ်တဖၣ်အအိၣ်ဘၣ် - ကျးလၢအအိၣ်ဘူးဒီးကိုတဖၣ်တဘၣ်ဒုးဟူထီၣ်သါလီၤဘၣ်သးမိၢ်အဂၢၢ်ဘၣ်
တၢ်ဟးလီၢ်ဒီးထံအိ	- တၢ်ဟးလီၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါအဂီၢ်ကဘၣ်လီၤဆိ - ထံအိလၢအကဆဲးကဆိကဘၣ်အိၣ်လၢကို - ကိုကမံးတံၢ် မ့တမ့ၢ် မိၢ်ပၢ်ဒီးသရၣ်ကမံးတံၢ်ကဘၣ်ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢကပၢ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒီးထံအိဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်
HIV/AIDS ဒီးတၢ်ထူးထီၣ်ကွၢ်ဖိသၣ်လၢကို	- စးထီၣ်သိၣ်လိလီၤတၢ်ဒီသး HIV/AIDS အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢကို - ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ HIV/AIDS ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢကိုပူၤ - တၢ်တဘၣ်ကွၢ်ဒိၣ်ကွၢ်ဆံးသရၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV/AIDS တဖၣ်ဘၣ် - မၤလီၤတံၢ်လၢတၢ်ဒီသးအတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်လၢမုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်သးအံၤအိၣ်လၢကို (အဒိ, ပိခွါတၢ်ဖျိၣ်)

တၢ်မၤတရီၢ်တပါကွီဖိဒီးပိာ် မုၢ်ဖိပိာ်ခါဖိအတၢ်လီၤဆိတ ဖၣ်ယုာ်ဒီးကွီသရၣ်	• ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီဒီးမၤလီၤတၢ်လၢကွီဖိဒီးကွီသရၣ်ကိးဂၤကတြီဆၢသကိးတၢ်မၤတပျုာ်တပျီၤဒီးမၤတရီၢ်တပါတၢ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကမၣ်လၢနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤဒီးတၢ်မၤပယုာ်ပိာ်မုၢ်ဖိဒီးပိာ်ခါအတၢ်လီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. • တၢ်သိၣ်တၢ်သီအံၤပုၤကိးဂၤဒီးကဘၣ်သ့ၣ်ညါဒီးပုၤလၢအထံၣ်တၢ်မၤတရီၢ်တပါအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဘၣ်တဲဖျါထီၣ်ဝဲဒီးပုၤတဂၤတဂၤလၢအထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအံၤကဘၣ်တၢ်စံၣ်ညါလၢကွီ
တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကွီအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ပိးတၢ်လီၤတ ဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အဘိၣ်လၢအ အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အထူးအစိတ ဖၣ်	• ဟ့ၣ်သရၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤလိလၢကဘၣ်သိၣ်လိလီၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်, မၤသကိးတၢ်သိၣ်လိအံၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤတဝါဖိတက့ၢ် • ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢပုၤလၢအဆါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကွီကပိာ်ကပၤတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ကဆဲကဆီဒီးဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤ : Focusing Resources on Effective School Health. Core Intervention 1:

Health Related School Policies. <http://www.freshschools.org/schoolpolicies-0.htm>

တၢ်ဒုးဟူထီၣ်သၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့အဂီၢ်

လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲသန့လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်အဂီၢ်လၢကွီအံၤနလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢပုၤတဝါတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢပုၤတဝါတဖၣ်အအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးပုၤတဝါမၤစၢၤနၤအံၤကဘၣ်နၢ်ပၢ်ဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤ လၢနက့ၢ်သန့အဂီၢ်

- ◆ ကိးတၢ်အိၣ်ဖိၣ်ဒီးသရၣ်အဂၤတဖၣ်လၢအအဲၣ်ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးလၢပုၤက့ၢ်ဖိအဂီၢ်တက့ၢ်. ပုၤတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢနဒုးအိၣ်ထီၣ် ILFE အကရူၢ်အံၤသ့ (ကွၢ်လၢလံာ်အဘျုးတၢ်အပူၤတက့ၢ်.) မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢအမၤစၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပုၤတဝၢဒီးက့ၢ်အဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဒီးမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢအထၢဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဖိသၣ်အဂ့ၢ်လၢပမၤလိဘၣ်တၢ်လံာ်အီၤလၢလံာ်အဘျုးသၢအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ.
- ◆ နီၤဖးလီၤသုးသးဆူကရူၢ်ခံကရူၢ်မ့တမ့ၢ်သၢကရူၢ်ဒီးမၤပုၤကိးဂၤဒဲးဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတၢ်ပူၤဖျးလၢက့ၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒိလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ပုၤတဂၤဘတဂၤစုၣ်စုၣ်ကဘၣ်ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအလံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤလၢ (၅-၁၀) မံးနံးတက့ၢ်.
- ◆ ဟ့ၣ်လီၤကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်တကရူၢ်စုၣ်စုၣ်လၢစးခိဖးလဲၣ်တဘျုးဒီးမၤအကွဲးလီၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတၢ်ပူၤဖျးအံၤမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိလဲၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ခဲအံၤနီၤလီၤသကိးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်တပူၤယီၤဒီးယုထၢတၢ်ထံၣ်လၢကရူၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်သၢမံၤ မ့တမ့ၢ် လွံၢ်မံၤလၢအလီၤပလိၣ်လိာ်အသးအါတဖၣ်တက့ၢ်.
- ◆ အလီၢ်ခံကတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်လၢပယုထၢအီၤတဖၣ်ပကကွဲးလီၤအီၤဒ်တၢ်ဘျုးအသိးဒ်လဲၣ်. နစူးကါတၢ်အဒိလၢလၢာ်ဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအယုလိာ်ဖိလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကဵုဒုးအိၣ်ထီၣ်ကိၣ်အကျဲသနူလၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲးဒီးဒီသဒါဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးလၢတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်^၁

တၢ်ဂ့ၢ် : ပဲလၢအမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ်ပကျဲးစးသိၣ်လိမိသၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်ပဲလၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤဆူၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အတၢ်ထီၣ်ကိၣ်ကစၤလီၤဖဲဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် အဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဂၤဂၤအိၣ်တဆူၣ်အိၣ်တချဲးဘၣ်အခါ, ဖဲကိၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် ဖဲပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်ပျံၤလၢတၢ်ကမၤအမၤသီမၤဆူၣ်မၤစိးလၢကျဲးမ့တမ့ၢ်လၢကိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစီၣ် : တၢ်ဆၢကတီၢ်, ကျိၣ်စ့လၢပဟ့ၣ်လီၤဆူပကိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးဘၣ်ဆၣ်ကျိၣ်စ့ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပဟ့ၣ်လီၤအံၤအဘျုးကအိၣ်ပဲဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ကိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ် : ဖိသၣ် (လီၤဆီဒၣ်တၢ်ပိာ်မုာ်ဖိလၢအဖီၣ်အယၢ်) လၢတအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲး မ့တမ့ၢ် သၣ်ဝံၤလီၤဒီး မ့တမ့ၢ် ပျံၤတၢ်ဖုးတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျးအသးလၢဟံၣ်အတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်အယီၤမၤလိန့ၣ်တၢ်တသ့ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဘျုးစ့တဖၣ်တကဲထီၣ်တၢ်ဘျုးတၢ်ဖိၣ်ဖဲတၢ်မၤတံာ်တၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢထးတဖၣ်အံၤအသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစီၣ် : ပဲလၢအမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ်ပမၤပတၢ်မၤသ့ဒၣ်ထဲဖိသၣ်မ့ၢ်ဟဲထီၣ်ကိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ် : မိၢ်ပာ်တဖၣ်မ့ၢ်ပျံၤတၢ်လၢအဖိအလံၤအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်န့ၣ်ဖိသၣ်ထီၣ်ကိၣ်ကစၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ထီၣ်ကိၣ်ကစၤလီၤစ့ၢ်ကိးဖဲကိၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲးအဂီၢ်ခိၣ်ထံးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတန့ၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစီၣ် : အါတက့ၢ်ကိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတၢ်ပီးတၢ်လီတအိၣ်လၢအိၣ်ပဲၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဒုးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲးတဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဝါန့ၣ်လီၤ. သန့ၣ်ကုပုၤတဝါမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၣ်ကိၣ်မ့ၢ်လၢကိၣ်တအိၣ်ဒီးကျဲးသန့ဘၣ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲးဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ကိၣ်ဒိၣ်မးလၢကမၤပုၤတဝါဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဆူကိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

^၁ ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်အီၤလၢ : World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva .

တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပှၤကိးဂၤဒဲးအတၢ်ထံၣ်တမံၤဃီ

တုၤမ့ၢ်ပအၢၣ်လီၤလၢတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢအကၢၤဒိၣ်လံၣ်န့ၣ်ပကဘၣ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢပှၤတဝၢတဖၣ်အအိၣ်တချုးပစးထီၣ်ကွဲးလီၤကွဲးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအကျဲသန့န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတၢ်အံၤသ့လၢကျဲတဘီၣ်အမ့ၢ်တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤသကိးတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးကွဲးအကျဲသန့လၢအမၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးဒီသဒၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအကလုာ်ကလုာ်အဂ့ၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးမ့ၢ်ဒိကန့ၣ်ပှၤတဝၢအတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိးအမိၣ်ပှၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးကွဲးမၤတၢ်ကသုၣ်လဲၣ်န့ၣ်အဘျုးအိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်လၢအဃုလိာ်ဖိးလိာ်သးခီဖျိတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွဲးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအကျဲသန့အဂ့ၢ်

ကိးအိၣ်ဖိၣ်ပှၤလၢအသးအိၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးဖိသၣ်အတၢ်မၤလိၣ်တၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ် (ပှၤတဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ပှၤတဖၣ်ဃီလၢန ILFE အကရူၢ်ပှၤ) တက့ၢ်. ကျဲးစးပာ်ယုာ်ကွဲးခိၣ်ဒီးပှၤပၤဆုၢ်ကွဲး, ကွဲးအကမံးတံာ်တဂၤ, သရၣ်လၢအသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ, ဖိသၣ်တနီၤဒီးမိၢ်ပာ်တနီၤ, ခိၣ်နၢ်တနီၤ, တၢ်အိၣ်ဖိၣ်ခိၣ်နၢ်တနီၤ, ပဒိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတနီၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤတနီၤလၢအမၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်သ့ၣ်ဘီၣ်သးစၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. နကြၢးကျဲးစးပာ်ယုာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအပှၤမၤတၢ်ဖိလၢကတဲနၢ်ပာ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိးတဖၣ်ဒီးအတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢကွဲးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဖၣ်လၢနပာ်ဖိၣ်ယုာ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢခံကဲထီၣ်ကရူၢ်လၢအတီခိၣ်ရိၣ်မဲနကွဲးအကျဲသန့တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤပှၤတဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အဒိတမံၤမ့တမ့ၢ်ခံမံၤဘၣ်ဃးကျဲသန့လၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပှၤဖျဲးလၢကွဲးလီၤဆီၣ်တၢ်ဖိသၣ်လၢအက့ၢ်အဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအတၢ်လိၣ်လီၤဆီၣ်လၢအတၢ်မၤလိၣ်အပှၤတဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အံၤခဲလၢာ်လၢစးခိးဖိးလဲၣ်တဘျုးအလီၤ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်အလီၤတက့ၢ်. (နမၤတၢ်အံၤသ့စ့ၢ်ကိးလၢကရူၢ်ဆံးဆံးဖိအပှၤန့ၣ်လီၤ.)

မၤပှၤတဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အဒိတမံၤမ့တမ့ၢ်ခံမံၤဘၣ်ဃးကျဲသန့လၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပှၤဖျဲးလၢကွဲးအဂ့ၢ်လၢအဘၣ်တၢ်လဲလိာ်အံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးလီၤအါထီၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်. ကွဲးနီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်အံၤလၢစးခိးဖိးလဲၣ်အဂၤတဘျုးအစ့ၢ်တခီတက့ၢ်.

ခဲအံ့ဟံ့ဖိုင်ထိုင်ကုသးတဖုဃီဒီးကျးစားဒူးနဲနဲဖျါထိုင်တံဂ်လၢဘဉ်မနုၤအဃိပလိာ်ဘဉ်ကျဲသန့ တဖုအံၤ မ့တမ့ၢ် ကျဲသန့တဖုအံၤတံလိာ်လဲလိာ်အီၤန့ၣ်လဲၣ်တက့ၢ်. ကွဲးနီၣ်တံဆိကမိၣ်ဆိက မးတဖုအံၤလၢစးခိဖးလဲၣ်တဘျီယီအထွဲတခီတက့ၢ်.

ခဲအံၤကျးစားဒူးအိတ်ထိုင်ကျဲသန့ဒီးလဲလိာ်ကျဲသန့လၢအဘဉ်တံကြးလဲလိာ်အီၤတဖုလၢပုၤဒီဖု အတံမၤသကိးတံအပူၤတက့ၢ်. (ကွဲးလံာ်အဘျီ ၁ ဒီး ၃ လၢကဘဉ်မၤတံဟူးတံဂဲၤအတံရဲၣ် တံကျဲၤတဖုအံၤနဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.)



တံဟူးတံဂဲၤ – တံသ့ၣ်ထိုင်တံထံၣ်လၢတံတမံၤအဖီခိၣ်ခိဖျိတံနီၤလီၤဟ့ၣ်လီၤ သကိးတံထံၣ်တံဆိကမိၣ်

တံမၤန့ၣ်တံဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအါထိုင်ခိဖျိတံနီၤဟ့ၣ်လီၤတံထံၣ်တံဆိကမိၣ်ဒီးတံအဖီတဖုဘဉ်ဃး တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနသိၣ်လိဖိသဉ်လၢကိအဂ့ၢ်တက့ၢ်. အလီၢ်အိၣ်လၢနကဘဉ်ဃုထၢပုၤတက ရှၢၣ်အမ့ၢ်ခိၣ်နီၣ်တဖု, ပိာ်မုၣ်ဒီးပိာ်ခွါတဖုဒီးကွဲးဖိတဖုန့ၣ်လီၤ. တံထံၣ်တံဆိကမိၣ်လၢကမၤ စၢၤန့ၣ်တဖုပဉ်ဃုာ်ဒီးတံလၢလံာ်တဖုအံၤန့ၣ်လီၤ.^၂ ..

- ♦ ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးပုၤတဝါခိၣ်နီၣ်တဖုဒီးတဲသကိးတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတံဂံၢ်ကီၤအခိၣ်သ့ၣ် တဖုလၢကမၤဘဉ်ဒိဖိသဉ်အတံမၤလိန့ၣ်တံအဂ့ၢ်တဖုတက့ၢ်. တဲသကိးကွဲးကျဲသန့ဒီး တံတိာ်ကျဲၤတဖုလၢအဘဉ်ဘျးဘဉ်ဖိုင်ဖိသဉ်, ပုၤမၤတံဖိဒီးပုၤတဝါတဖုနဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တ က့ၢ်.
- ♦ တဲသကိးတံဒီးမိာ်ပာ်ဒီးကွဲးဖိတဖုလၢနကမၤန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတံထံၣ်ဆိကမိၣ်ဘဉ်ဃးတံအိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတံပူၤဖျးလၢအဖီအလံာ်တဖုအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ♦ ကွဲးမုာ်မိာ်ပာ်ဒီးပုၤတဝါဖိတဖုဆူၣ်အိၣ်ဖိုင် မ့တမ့ၢ် မၤတံကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးဖုၣ်ဖုၣ်ဖဲန အိၣ်ဒီးတံမၤလၢမၤက ပီၤမုာ်နီၤမုာ်သီတမံၤမံၤဝံၤအလီၢ်ခံအခါတက့ၢ်.

^၂ ဘဉ်တံဟံးနီၣ်အီၤလၢ : World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.

- ◆ လၢက့ၢ်အတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့ဒီးတာ်တိၣ်ကျဲၤအဂီၢ်နမၤအီၤသ့ခီဖျိတာ်ကတိၤလီၤ တၢ်, တၢ်တဲလီၤတာ်ကစီၣ်တဖၣ်အံၤလၢကွဲၤလုလီၤအပူၤဒီးမၤအီၤလၢလံာ်တယၢ်တက့ၢ်. (နမၤဖိသၣ် မၤလံာ်တယၢ်တဖၣ်အံၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.)
- ◆ မၤတာ်ပြၢအမူးလၢတာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်ကိးသတြီတဖၣ်ဘၣ်ဃးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ◆ ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘိဖိသၣ်လၢအတုတၢ်ဂီၤသ့တဖၣ်လၢကတုတၢ်ဂီၤဒီးကျးလီၤအီၤလၢက့ၢ်အန့ၣ်လီၤ ဘၣ်ဃးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနမၤတာ်တဖၣ်အံၤအခါနကထံၣ်န့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤလၢအသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်မၤစၢၤ နၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ပုၤအကါဒိၣ်မးလၢနဂီၢ်မ့ၢ်လၢအမၤစၢၤနၤလၢတာ်မၤဘၣ်က့ၢ်တၢ်နၢ်ပၢ် ကမၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ ဟ့ၣ်ကူၣ်တာ်အကမံးတံာ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤအကလုာ်ကလုာ်လၢအအိၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တာ် လၢအဘျးအဖျိအိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

တာ်ကွဲးနီၣ်လၢတာ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အီၤအဂီၢ် -

က့ၢ်အတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့ကျးကဲဘျးလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ဒုးအိၣ် ထီၣ်က့ၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့လၢကဘၣ်ဘျးထဲပုၤတဖုတကရၢအဂီၢ်တဂ့ၤ. ကျဲသန့လၢ အကဲဘျးလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢပုၤတဝၢအအိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် ကျးစးဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲသန့လီၤဆိလၢဖိသၣ်တဖုတကရၢအဂီၢ်န့ၣ်ကလၢာ်ဆၢလၢာ်ကတိၤ, လၢာ် ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤအါဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်နၢ်ပၢ်ကမၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တာ်သမံသမိးဒီးမၤကွၢ်ပက့ၢ်အတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့အတာ်အိၣ်သး

ဖဲနမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢပုၤတဝၢအအိၣ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့အ ခါလံန့ၣ်နဘၣ်သံကွၢ်လီၤနသးတာ်သံကွၢ်လၢ “ပကမၤတာ်မနုၤလၢခံတပတီၢ်သ့လဲၣ်” န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘိမ့ၢ်ဝဲတာ်ကသမံသမိးကွၢ်က့ၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲသန့လၢအအိၣ်ခဲအံၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်ဂ့ၢ်ကိမနုၤတဖၣ်အိၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံာ်တဖၣ် မ့ၢ်တာ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤလၢကမၤစၢၤနၤန့ၣ်လီၤ.



တက်ပူးတက်ပူး : တက်သမံသမီးဒီးမေးကွက်တက်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအကျသန

တက်သံကွက်လက်တဖန်ကမေးစာနာလက်ယုထံနံ : (က) ကိုအိတ်ဒီးတက်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအကျသနတမံမံမေး, မုတမု (ခ) ကိုအတက်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအကျသနမုအိတ်တခီကိုစူးကကျသနအံစုကီးမေး. တက်သံကွက်တဖန်အံမုဒ်တက်အဒိတဖန်လီ. နသံကွက်အိတ်တက်သံကွက်လက်အဒီးသနထိတ်အသးလက်နတက်အိတ်သးသနနလီ. တက်အံမုတက်ပူးတက်ပူးတခါလက်နကမေးအီတပယုတ်ယီလက်နတက်သုတ်ထိတ်တက်မေးနတက်အိတ်လီဒီးပုကီးဂေးဒ်တက်ပတ်ပျလက်ထးအသီးလီ. တက်အံမုကမေးစာနာလက်နကဆာတက်တက်မေးနအိတ်ထံတပ တီလက်နတက်ရဲတက်ကျအပူနလီ.^၃

ယကိုအိတ်ဒီးကျသနဘဉ်ဃးတက်ထီဒါတက်ကွက်မက်ကွက်တလီတက်အမု (မုမုနတီလီ ✓ တကု.)

- ပတ်ကပုဟီတ်ခိတ်မိအတက်ခွဲတက်ယာဒီးတက်ခွဲတက်ယာထံသီးတုသီးလက်မိသုတ်ကီးဂေးဒ်ပစံးတက်အသီးမု/ခါ, ကွက်ဂီဟးဂီတလက်တပုမုဂု, အကျိတ်လီဆီမုဂုဒီးအဂုအဂုတဖန်နလီ.
- တက်ဒီသဒါတက်မေးပယု, ကွက်ဒိတ်ကွက်ဆံးပိတ်မုဒ်မိဒီးပိတ်ခွါမိခိဖျိကိုမိအဂုမုဂု, ကိုအပုမေးတက်မိမုဂုဒီးဟုတ်တက်စံညိတ်လက်ပုလက်အမေးတရီတပတ်တဖန်နလီ.
- တက်အိတ်တက်ဆီးအလီလက်ကိုမိလက်အကွက်အဂီတလက်တပုတဖန်အဂီကဘဉ်အိတ်လက်ကိုအပူဒီးသီးဒီးအဝဲသုတ်ဟဲထိတ်ကိုကသုအဂီဒီးအဝဲသုတ်ကဒီးနုဘဉ်တက်လိတ်လက်တက်မေးလိအဂီတဖန်လက်အပုဒီးတက်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချနလီ.
- ကိုမိမုလက်အအိတ်ထိတ်ဒီးအဟူးအသးတဖန်တဘဉ်တက်ထူးထိတ်ကွက်အီလက်ကိုဘဉ်.

^၃ ဘဉ်တက်ဟံးနုအီလ : UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris. (ED-2002/WS/8 Rev.)

- ပိၣ်မုၢ်ဖိလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးအဟူးအသးအံၤတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကဟဲက့ၤထီၣ်ကဒါ က့ၤကွဲၤအဆံးစၢ်အဖိဝံၤအလီၢ်ခံ
- ဖိသၣ်ခဲလၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလီၤဆီဆီတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအဂ့ၤ (အဒိ, ပိၣ်မုၢ်ဖိ, ဖိၣ်ယဲ, ဒီးကလုာ်န့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်, ဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်သဘံၣ် သဘုၣ်အဟီၣ်ကဝီၤပူၤ, ဒီးပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတဖၣ်)
- သရၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၤဒီးန့ၢ်တၢ်မၤလိလီၤတၢ်လီၤဆဲး, မၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအတၢ် ဖံးတၢ်မၤအပူၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ဘူးဟ့ၣ်လဲၣ်အကြၢးအဘၣ်အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကွဲၤအိၣ်ဒီးကျဲသန့ဘၣ်ဃးတၢ်ထီၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးကသံၣ်မူၤဘျိးဒ်အမ့ၢ် -

- ကွဲၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢအပူၤဖျဲးလၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးဒီးဂ့ၤလၢဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဖဲဖိ သၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်သ့ဂ့ၤဂ့ၤအလီၢ်
- တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤန့ၤမၤယၣ်တၢ်န့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢကအိၣ်လၢကွဲၤပူၤဘၣ်, ဒီးတၢ်စုကဝဲၤတဖၣ်တၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကဟဲစိၣ်အီၤလၢကွဲၤအကရၢၢ်ပူၤဘၣ်.
- တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မူၤဘျိး, သံးဒီးမိၣ်လၢကွဲၤပူၤဘၣ်.

ယကွဲၤအိၣ်ဒီးကျဲသန့ဘၣ်ဃးထံအီၤလၢအကဆို့, တၢ်ဟးလီၢ်လၢအကဆွဲကဆို့ဒီးခိၣ်ဃၢၤဝးတရံး လၢအကဆွဲကဆို့ဒ်အမ့ၢ် -

- ကွဲၤအိၣ်လၢပွဲၤဒီးထံအကဆွဲကဆို့လၢထံအီၤဒီးတၢ်သ့စုအဂီၢ်
- တၢ်ဟးလီၢ်လီၤဆီလၢပိၣ်မုၢ်ဖိဒီးပိၣ်ခွါအဂီၢ်
- တၢ်ဟးလီၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ပွဲၤလၢပုၤကွဲၤဖိဒီးသရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- ___ တၢ်စူးကွံာ်တၢ်ကမံၤလၢကျဲအကြးအဘၣ်
- ___ တၢ်ဟးလီၤဒီးတၢ်လီၤလၢနဒၣ်ထံအလီၤအံၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအိၤဒီးပာ်အိၤကဆဲကဆိ
- ___ ကျဲကျဲတနီၤလၢတၢ်ကစူးကါကဒါက့ၤ (recycling) တၢ်ကမံၤလၢတၢ်စူးကွံာ်အိၤတဖၣ်

ယကွဲအိၣ်ဒီးကျဲသန့ဘၣ်ဃးတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒ်အမ့ၢ် -

- ___ တၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဆူကွဲဖိလၢအသးနံၣ်ပှၢ်ထီၣ်တဖၣ်ပိာ်မုာ်ဖိဒီးပိာ်ခွါဖိတဖၣ်ဒ်တၢ်သိၣ်လိတခါလၢအအိၣ်လၢကွဲအလံာ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်နဲာ်ကျဲမိာ်ပှၢ်အပူၤအသိး
- ___ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢကဒိသဒီးမၤစ့ၤလီၤမုာ်လိာ်ဘိအတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးအဟူးအသးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သကဲာ်ပဝးတဖၣ်, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီး, HIV/ AIDS, ဒီးအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်
- ___ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးပှၢ်ကွဲဖိလၢအဘၣ် HIV/AIDS တဖၣ်ဟံၣ်ဃုာ်ဖိဃီဖိတဖၣ်
- ___ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢမုာ်လိာ်ဘိခွါလိာ်ဘိတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲကွဲပှၢ်ဟါခိဘၣ်ဃးမုာ်လိာ်ဘိခွါလိာ်ဘိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်, လီၤဆိဒ်တၢ်လၢပိာ်မုာ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယကွဲအိၣ်ဒီးကျဲသန့ဘၣ်ဃးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်တိာ်ကျဲဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တိာ်ကျဲဒ်အမ့ၢ် -

- ___ ကွဲဟံၣ်ဃီသၣ်ကိးဂၤဒဲးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွဲးနီၣ်
- ___ ကွဲအိၣ်ဒီးကသံၣ်ရၣ်အတၢ်မၤကွၢ်, တၢ်မၤကွၢ်မဲ, တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်လီၤတြးထီၣ်
- ___ အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအပူၤ

- တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသရၣ်ဒ်သိးကသ့သိၣ်လိဖိသၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
- တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအဂီၢ်, အဒိ, ဒ်အမ့ၢ်ထံလုာ်ဘၢတၢ်, မ့ၣ်အူအိၣ်တၢ်အသိးတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်အိၣ်လၢဖိသၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, အဒိ, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတြး
- ကိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သီဘၣ်ဃးမတၤဆါတၢ်အိၣ်သ့, ဒီးတၢ်အိၣ်ကြးမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးကဆဲးကဆိ
- မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤတတၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢကတၢ်ဆိကိၣ်ဖိဒီးပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ကွဲးနီၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အီၤအဂီၢ်

မၤအီၤကယိကယိတက့ၢ်. တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိလီၤကျဲသန့ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လဲလိာ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကြးမၤအီၤကယိကယိဒ်သိးဒီးပှၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ကနၢ်ပၢၢ်ဝဲဂ့ၢ်ဒီးကသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအလိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်သမံသမိးဒီးမၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢပှၤတတၢ်အပူၤ

ဖိသၣ်ကအိၣ်ကိၣ်ဆံးယံာ်လီၤဆိၣ်တၢ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်လိၣ်လီၤဆိဒီးဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤတဖၣ်, တဒီးသန့ထီၣ်အသးထဲလၢကျဲသန့လၢပဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးပတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢပမၤအီၤလၢကိၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်စ့ၢ်ကိးအသးလၢကျဲသန့လၢပမၤအီၤအံၤဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢပှၤတတၢ်အပူၤထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိုအကျသန့်အေးအတတ်တတ်ကျတဖန်ကြားဘက်တံးအပ်စဉ်အိလကယုလီတံးအပ်ဆူအပ်ဆူအတတ်ဂ်ကိလအမဘက်ဒီဖိသ်အတတ်မလိနံတံးအဂီနံလီ. တံးဆိကမိလ်လ်တဖန်ကမၤစၤနၤသိးနကသမံသမိးကွဲးဒီးမၤကွဲးတံးအပ်ဆူအပ်ဆူအတတ်ဂ်ကိလပုတဝါအပူ, ဒီးဒုးအပ်စဉ်ကျသန့လက်ဂ်ကိတဖန်အံအဖိခိနံလီ.^၄

တံးနံကျစူးကါတံးဂ်ရဲလ်လ်တဖန်လကမၤနီတံးအပ်ဆူအပ်ဆူအတတ်ဂ်ကိအိအါတကွဲးလကပုတဝါအပူမနုလဲတကွဲး. တံးအပ်ဆူအပ်ဆူအတတ်ဂ်ကိတမံဘက်တမံလကအိလ်လံတံးယုအပူအံတံးကဝီလီနီဂံလကတုယဲတကွဲး.

(၁)-တံးဂ်ကိတအိဘက် (၂)-တံးကိတံးခဲအိတစဲး (၃)-တံးဂ်ကိအိ (၄)-တံးဂ်ကိဖးဒိ (၅)-တံးဂ်ကိအိခိကတံး

ဝံးဒီးကွဲးပျီထီလ်လက်ဂ်ကိအံမဘက်ဒီဖိသ်, သရဲ, ကိုဒီးပုတဝါလဲ. အိ, မဘက်ဒီတံးအပ်ဆူအပ်ဆူ, တဟဲထီကို, ဖိသ်တမလိနံတံးဂ်ဂု, ဖိသ်ဘက်မလိကဒါကုကဒီးအတံးအလီလီ, တံးဖးအိမၤအိဒီးတံးသိလိအကံအစိတဖန်နံလီ. လကခံကတံးကွဲးလီကိုအကျသန့မနုလိလ်လကယုလီတံးဂ်ကိတဖန်အံနံလဲ. အိ, တံးအိမိမုမုတံးဂ်ကိဖးဒိလကပုတဝါအပူနံဒီးတံးဂ်ကိအံမုမုဘက်ဒီဖိသ်, အဟံဖိဖိဒီးသရဲအတံးအပ်ဆူအပ်ဆူနံ (ဒီဖိအိမိ မုတမု နဘက်မိအလု) ကိုကြားဒုးအပ်စဉ်ကျသန့လကဘက်အိမိလကဘက်နံလီ. တံးအံအခိပညီမုဝဲသရဲဒီးကိုအပုမၤတံးဖိလ်တဘက်အိမိလကဘက်နံလီ.

^၄ ဘက်တံးနံအိလ : World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva .

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအ တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်	တၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤနး ထဲလဲၣ်	မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်, သရၣ်ဒီး ပှၤတဝၢ်လဲၣ်	ကျဲသနူမနုၤလၢပ ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် အီၤလဲၣ်
အိသံး	၁၂၃၄၅		
အိမိၣ်	၁၂၃၄၅		
တၢ်ဆါလၢတၢ်ဒီသဒၢ အီၤလၢကသံၣ်ဆဲးဒီသ ဒၢသ့ (အဒိ, သမူးဖိ)	၁၂၃၄၅		
တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး	၁၂၃၄၅		
တၢ်နၢ်ဟူဒီးတၢ်ထံၣ်အ အတၢ်ဂ့ၢ်ကိ	၁၂၃၄၅		
ထိးကလဲၣ်	၁၂၃၄၅		
တၢ်ညၣ်ဂီၢ်	၁၂၃၄၅		
ခိၣ်နူၣ်ဘၣ်ဒိ (mental health problems)	၁၂၃၄၅		
တၢ်အိၣ်လီၤတြး ဘၣ်တၢ်မံၢ် A, iron, အဲအိၤဒိ(နံ) တလၢပွဲၤ	၁၂၃၄၅		
Protein တလၢပွဲၤ	၁၂၃၄၅		
ကိၣ်ပူၤဒီးမဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတ ဖၣ်	၁၂၃၄၅		
တၢ်သါထီၣ်သါလီၤအ တၢ်ဂ့ၢ်ကိ	၁၂၃၄၅		
ထံဘၣ်အၢ	၁၂၃၄၅		
တၢ်ဟးလီၢ်တအိၣ်မ့တ မ့ၢ်ဘၣ်အၢ	၁၂၃၄၅		
HIV/AIDS ဒီးယဲသဲ တၢ်ဆါ	၁၂၃၄၅		
တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးအဟူးအသး တချုးအတုအဖျါအသး	၁၂၃၄၅		
တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး	၁၂၃၄၅		
တၢ်အဂၤတဖၣ်-----	၁၂၃၄၅		

ဖဲတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအိၣ်ထီၣ်လၢက့ၢ်အခါပမၤတၢ်မၤန့ၣ်သ့လဲၣ် - တၢ်မၤပိာ်ထွဲကျဲသန့အခံ

အါတက့ၢ်ဖိသၣ်လၢဘၣ်က့ၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးတၢ်က့ၢ်ဒိၣ်က့ၢ်ဆံးအိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ပှၤလၢအက့ၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပဲၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လိာ်လီၤဆီလၢအတၢ်က့ၢ်ဘၣ်က့ၢ်သ့အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အဂၤထံၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်အမ့ၢ်ပှၤလၢအလီၤဆီဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးတအဲၣ်ဒီးမၤတံၤမၤသကိးဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးတဘျီတခါဆိၣ်ဟးထီၣ်ဝဲလၢက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါတၢ်မၤတရီၤတပါကဲထီၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးက့ၢ်ဂီၤအတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးတၢ်မၤသံအိၣ်သ့ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၤပာ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢလံာ်အံၤအပူၤတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအခီပညီမ့ၢ်တၢ်စူးကါတၢ်စိတၢ်ကမိၤမ့တမ့ၢ်ဂံၢ်ဘါလၢကထီၣ်ဒါပှၤအဂၤတဂၤ, ထီၣ်ဒါပှၤတကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ဒါလီၤက့ၢ်နကစၢ်ဒ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအစၢန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, တၢ်သံတၢ်ပှၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဘၣ်ဒိခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပကဆိကမိၣ်လၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးမၤတပျုာ်တပျီၤတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်တဂၤမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အဂၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. အနီၢ်နီၢ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးမၤတပျုာ်တပျီၤတၢ်န့ၣ်ပကထံၣ်ဘၣ်အိၣ်သၢကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလီၤက့ၢ်နီၢ်ကစၢ်သး - အံၤအခီပညီမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်မၤဘၣ်ဒိလီၤက့ၢ်နီၢ်ကစၢ်အသးဒီးတၢ်အံၤတုၤဆူတၢ်မၤသံလီၤက့ၢ်နီၢ်ကစၢ်အသးသ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဂၤတဖၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်မၤသံလီၤသးဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်မၤဆါလီၤက့ၢ်သး, ဘၣ်ဆၢတမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤသံလီၤက့ၢ်သး (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိကသံတၢ်စုာ်) ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢအကဲထီၣ်လၢပှၤတဂၤဒီးတဂၤအဘၢၣ်စၢၤ - အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအဲၣ်ဒီးမၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးလၢပှၤတဂၤဒီးတဂၤအဘၢၣ်စၢၤဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးသးလၢအထီၣ်ဒါတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ကတိၤလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤတံာ်တၢ်မၤပယွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကရူၢ်တဖုလၢကမၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်အဂီၢ် - အံၤတကလုာ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်သကဲာ်ပဝးတမံၤလၢအအဲၣ်ဒီးပယွဲတၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢပှၤဂ့ၢ်ဝီဒီးထံၣ်ကီၢ်သဲးအကရူၢ်တဖုဒီးကရူၢ်တဖုအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၢထီၣ်အိၣ်လၢထံၣ်ကီၢ်သဲး, မ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွာ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ပညီၣ်လီၤလီၤဆီဆိတဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤတၢ်အဒိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ဘျီတခါမ့ၢ်ဂ့ၢ်, ကလုာ်န့ၣ်အတၢ်လီၤဆီအယိမ့ၢ်ဂ့ၢ်, လၢအအိၣ်ထီၣ်လၢပှၤအဖုအကရၢတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

တရားဆောင်မေးစိတ်အံ့ကဲထိုင်အသးသုလကွဲအါဘိဒီးတမ္ပတရားမံလောပနာပါအိညီညီသုဘဉ် နှဉ်လီ။ တရားလတ်တဖဉ်အံ့မ္ပတရားဂ်ရဲတဖဉ်လောအဒုးအိတ်ထိုင်တရားဆောင်မေးစိတ်အသကဲပဝး သုနှဉ်လီ။ နစူးကါတရားဂ်ရဲအံ့သီးကထံဉ်နှဉ်တရားဆောင်မေးစိတ်အတရားကိအံ့ဒိုင်ထဲလဲဉ်လောကွဲ ဒီးပုတဝါအပူအဂီ၊ ဒီးနကလိဉ်ဘဉ်ကွဲအကျသနူလောတရားဂ်အံ့အဂီနှဉ်လီ။

တရားလောအဒုးအိတ်ထိုင်တရားဆောင်မေးစိတ်တဖဉ် – တရားဆောင်မေးစိတ်တဖဉ်အံ့အိတ်လောနကွဲဒီးနပုတဝါ အပူအဂီ။^၁

တရားဂ်ဘဉ်သးဖိသဉ်အတရားသကဲပဝးအပတီတဖဉ်

- ◆ တရားသုဉ်ညါနပါ၊ တရားပဉ်သုဉ်ပဉ်သးဒီးတရားသုတရားတလောတပုဉ်အံ့မ္ပတရားဆဲးကျိးအတရား သုတရားတဂုဉ်ထိုင်ချချဘဉ်။
- ◆ တရားစူးကါကသံဉ်မူဘိးဒီးအိသံး
- ◆ ဖိသဉ်မ္ပတရားထိုင်တရားဆောင်မေးစိတ်ကဲထိုင်တမံမံ မုတမ္ပ ပုမ္ပတရားဆောင်မေးစိတ်အံ့
- ◆ ဖိသဉ်မေးနီကျိ မုတမ္ပ တရားစုကဲအဂါတဖဉ်

တရားဂ်လောအဘဉ်သးဒီးဟံဉ်ဖိသိဖိတဖဉ်

- ◆ မိပါအတရားအံးထွဲကွဲထွဲဒီးတရားအိတ်တအိတ်လောအိတ်ပုဉ်
- ◆ တရားဆောင်မေးစိတ်လောဟံဉ်
- ◆ ကွဲဂါအတရားဆောင်မေးစိတ်မုတမ္ပတရားမတရီတပါဖိသဉ် (အဒိ၊ မိပါတီအဖိလောနီကွဲ)
- ◆ မိပါမုတမ္ပဒီးပုဉ်တဖဉ်မုပုမုကမဉ်သဲးတရားဘျါ

တရားဂ်လောအဘဉ်သးပုတဝါဒီးခိဉ်သးလောအတရားအိတ်ဝးတရားလောကဲထိုင်တရားလောဆောင်မေးစိတ်တရား

- ◆ တရားကဲဒိုင်ဒီးတရားဖိုင်အဆာတဖဉ်လီဆိလိာအသးဒိုင်တလော၊ ပုအါဂါသးအသးဆူဝါပုလော ကယုဖံးယုမတရားအဂီ၊ ပုအိတ်အါတလောလောတရားလီတတီအပူ
- ◆ တရားဖံးတရားမတအိတ်လောပုသးစိတဖဉ်အဂီ
- ◆ တရားအဒိတဂုဉ်တဘဉ် (လောအအိတ်လောကွဲဟူပူ) လောဖိသဉ်ကွဲလိအံ့
- ◆ လုလုထူသနူအတရားဆဲးတရားလောလောအတူလိာတရားဆောင်မေးစိတ်အကွဲအဂါတနီ
- ◆ တရားစုကဲတဖဉ်အိတ်လောပုတဝါအပူ

^၁ ဘဉ်တရားဟံးနီအီလော : World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health, Document Three - Violence Prevention: An Important Element of Health-Promoting School, Geneva.



တစ်ယောက်တည်း - တစ်ယောက်ထိုင်တစ်ယောက်လီလဲတစ်ယောက်ဆူတစ်ယောက်ကဲထိုင်အလီ

ဘဉ်သုဉ်သုဉ်ပတဆိကမိဉ်လၢကွဲမ့တၢ်လီၤလၢတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးကဲထိုင်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. သန့က့ပတ
ဟံသုဉ်ဟံသးဘဉ်ဃးတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးကဲထိုင်အဂီၢ်ဘဉ်မ့လၢပုၤလၢအမၤဆူတၢ်မၤစးတၢ်ဒီးပုၤလၢ
အတူၢ်ဘဉ်တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးတဖဉ်အိဉ်ဘဉ်အယိန့ဉ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးတနီၤတကဲ
ထိုင်လၢကွဲဘဉ်ဒ်အမ့ၢ်ဟံဉ်ဒီးကွဲအတၢ်ဒုဉ်စၢၤန့ဉ်လီၤ.

ပယုထံဉ်န့ၢ်တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးအံၤဒိဉ်ထဲလဲဉ်လၢကွဲသုလၢကျဲတဘျုးဘိဒ်အမ့ၢ်မၤဖိသဉ်စံးဆၢတၢ်သံ
ကွၢ်ဖုဉ်တဖဉ် (ကွၢ်အဒိလၢလံာ်အဘဉ်လွံၢ်အပူၤ) တက့ၢ်. ကျဲခံဘိတဘိလၢပယုထံဉ်န့ၢ်အီၤသုခိဖျိ
တဲသကိးတၢ်ဒီးအီၤလၢကရူၢ်အပူၤ, သဘိ တဘိမ့ၢ်တုၤလီၤဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤန့ဉ်လီၤ.

ကွဲအဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤဒုးန့ဉ်ပုၤတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးကဲထိုင်အလီၤဖဲလဲဉ်, ကဲထိုင်အသးအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲဉ်ဒီး
မ့ၢ်တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးဒ်လဲဉ်တကလုာ်လဲဉ် (တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးလီၤအသး, တၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးခိဖျိပုၤအ
ဂၤ, ဒီးကရူၢ်အတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးတဖဉ်) အသိးန့ဉ်လီၤ. ဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤဒုးန့ဉ်စ့ၢ်ကိးပုၤလၢဖိသဉ်ဖဲလဲဉ်
တဂၤလၢညီန့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအဘဉ်တူၢ်တၢ်ဒီးမတၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအမၤဆူတၢ်မၤစးတၢ်သုန့ဉ်လီၤ. တၢ်တုၤဟီဉ်
ခိဉ်ဂီၤအကျိၤအကျဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအဘျုးအိဉ်မ့ၢ်လၢက -

၁. ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘိဖိသဉ်, သရဉ်, ကွဲအပုၤမၤတၢ်ဖိစးထိုင်ကတီၢ်သကိးတၢ်ဘဉ်ဃးတၢ်မၤ
ဆူတၢ်မၤစးအတၢ်ဂီၢ်လၢကွဲန့ဉ်လီၤ.
၂. ကမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးပုၤလၢကသမံသမိးကွၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤလၢပစးထိုင်အီၤလၢ
ကထီၤဒါ မ့တမ့ၢ် ဒီသဒၢတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးအံၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
၃. ကဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘိကွဲဒ်သိးကကျဲးစးမၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤအသိတဖဉ်လၢတၢ်ဒီသဒၢတၢ်မၤ
ဆူတၢ်မၤစးအံၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

လၢပကတုၤဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤလၢတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးအံၤအဂီၢ်ပစးကါကျိၤကျဲတဘိဃီဒ်ပတုၤကွဲဒီးပုၤတဝၢအ
ဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤအသိးသုန့ဉ်လီၤ. အဆိကတၢ်ဟ့ဉ်သရဉ်ဒီးပုၤကွဲဖိလၢကွဲအဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤ (မ့တမ့ၢ် အဝဲ
သုဉ်ဘဉ်တုၤဝဲတဘျုး) န့ဉ်လီၤ. ဝံၤမၤအဝဲသုဉ်ဒုးန့ဉ်လၢအဆိကမိဉ်လဲလၢတၢ်မၤဆူတၢ်မၤစးကဲထိုင်
အလီၤဖဲလဲဉ်, ကဲထိုင်အဆၢကတီၢ်ဖဲလဲဉ်, ကဲထိုင်အသးဒ်လဲဉ်, ဒီးမတၢ်မၤအီၤလဲဉ်အသိးတက့ၢ်.

သရၣ်အါကစူးကါဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအံၤဒီးထံၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးအံၤကဲထီၣ်ဖဲတၢ်လီၤလီၤဆီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီၣ်ဖဲကွဲၣ်အကပိၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ.^၆ တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးအံၤညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ဖဲတၢ်လီၤလၢသရၣ်တအိၣ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်အိၣ်စ့ၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.

ကွဲၣ်သရၣ်အတၢ်ပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်, ကျဲသန့လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အီၤဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲသန့အမိၢ်လံၤမိၢ်ပှၢ်တဖၣ်အံၤကမၤစ့ၤလီၤနီၢ်နီၢ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးလၢအကဲထီၣ်အသးလၢကွဲၣ်န့ၣ်လီၤ.သန့က့ပဘၣ်ပျဲဖိသၣ်န့ၣ်လီၤမၤယုၣ်မၤသကိးစ့ၢ်ကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကိးတၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဒီးပှၢ်ကွဲၣ်ဖိလၢကရူၢ်အပူၤဒ်သိးကကတိၤသကိးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးကဲထီၣ်အလီၤဖဲလဲၣ်, ဘၣ်မနုၤအယိအကဲထီၣ်ဒ်ထဲဖိသၣ်လီၤဆီၣ်တၢ်တနီၤဒီးပမၤတၢ်မနုၤကသုၣ်သိးကမၤစ့ၤလီၤတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးအံၤအဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမ့ၢ်မၤန့ၢ်ပှၢ်တဝၢအတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးလၢကွဲၣ်န့ၣ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်ပှၢ်တဝၢစ့ၢ်ကိး, လီၤဆီၣ်တၢ် တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးကဲထီၣ်အသးလၢဟံၣ်ဒီးကွဲၣ်အဘၢၣ်စၢၤအခါန့ၣ်လီၤ. ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢကဒုးနဲၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးကဲထီၣ်လၢကွဲၣ်ဒီးပှၢ်တဝၢအပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တုၤဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢကျဲတဘီၤယီၤနတုၤပှၢ်တဝၢအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢလံာ်အဘၣ်သၢအပူၤအသိးတက့ၢ်. လၢဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအပူၤမၤဖိသၣ်မၤနီၣ်လီၤတၢ်လီၤဖဲတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးကဲထီၣ်အလီၤ, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးဒ်လဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်, မတၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးဒီးမတၤမၤအီၤန့ၣ်လဲၣ်. တၢ်တုၤဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအံၤမ့ၢ်ကျဲအခိၣ်ထံးတပတီၢ်လၢကမၤပျါထီၣ်ဘၣ်မနုၤအယိတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးအါတက့ၢ်ကဲထီၣ်ထဲဒ်လၢတၢ်လီၤလီၤဆီၣ်ဆီ, ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကမၤမနုၤသုၣ်သိးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးအံၤကစ့ၤလီၤ, ဒီးဆီလီၤသ့ၣ်လီၤပှၢ်တဝၢ-ကွဲၣ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပူၤဖျးအလီၤလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.

လၢကီၢ်နံၣ်ဖိ(လ်)အပူၤမိၢ်ပၢ်သမၤလၢကဆုၢ်အဖိမုၢ်တဖၣ်ဆူၣ်ကွဲၣ်အါမးမ့ၢ်လၢအပျံၤဝဲလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤဆါအီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လီၤဆီၣ်တၢ်ပိၣ်မုၢ်ဖိလဲလိာ်အခိၣ်ယၢၤဝးတရံးဒ်သိးကမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအပူၤဖျးဒီးမၤလိတၢ်သ့လၢကျဲၣ်လဲၣ်. တၢ်မၤပူၤဖျးဖိသၣ် (Save the Children) အတၢ်ကရၢကရိလၢကီၢ်အဲကလံးတခီဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တိၢ်ကျဲၤလၢကီၢ်နံၣ်ဖိ(လ်)လၢအမၤစၢၤဖိသၣ်လၢ

^၆ တၢ်သမံသမိးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးလၢကွဲၣ်ပူၤ - လံာ်တၢ်ကွဲးဖုၣ်ဒီးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်. **Global Propram on Youth, University of Michigan, School of Social work.** ဝဲလီၤထံၣ်ဖိ (Web site) တခါအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့အလီၤတတီၤလၢနကယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ် ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤဘၣ်လီၤဘၣ်စးက့ၢ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးလၢအကဲထီၣ်အသးလၢကွဲၣ်န့ၣ်လီၤ. <http://gpy.ssw.umich.edu>.

ကယုထံၣ်ကျဲလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်အခိၣ်ယၢၤဝဲတရံးလၢအမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးလၢကအိၣ်ဆိးဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲတဖၣ်ဆူသရၣ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပဒိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခိၣ်ယၢၤဝဲတရံးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဒိ, လၢကီၢ်နံၣ်ဖိ(လ်)ကီၢ်ရၣ်တဘျီအပူၤန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ကအုလၢအဘၣ်ပျံၤတၢ်လၢအပှၤတဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ. Save the Children စးထီၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲလၢပိၣ်မုၢ်ဖိအနီၢ်ကစၢ်ဒဲကယုသ့ၣ်ညါအပှၤတဝါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒိဖျိလၢတၢ်စူးကါခိၣ်တၢ်လီၤအလံာ်သမံသမိး (Participatory Rural Appraisal) အလံာ်နဲၣ်ကျဲအယိပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်သ့ၣ်ညါဝဲန့ၣ်ဆၢခိၣ်ယၢၤလၢအပူၤဖျဲးအက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်အတၢ်တိၢ်ကျဲတခါလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်အတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်မၤနီၣ်ကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအသဝီအပူၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်ခွါဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဖဲလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤအိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်အံၤအဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဆိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်, (က) မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ် (ခ) ဟးဆဲးကလုာ်န့ၣ်ဆဲးဖိအလုၢ်လၢထူသန့တနီၤလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်ပှၤဆိ, (ဂ) ပှၤတဝါဘၣ်ဟ့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အခွဲးလၢကဒုးနဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, (ဃ) ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်ပှၤတဝါလၢကဘၣ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်တတိၢ်တတြၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်, (င) ဒုးသ့ၣ်ညါပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အခွဲးအယၢ်ဆူပှၤကမျၢၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်တၢ်အစၢလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤအသိးတၢ်လဲလိာ်အသးအိၣ်ထီၣ်အါမံၤလၢအဝဲသ့ၣ်အပှၤတဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤတဝါဟဲယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤဆါပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ဒီးပိၣ်ခွါဖိလၢကွီပူၤတဖၣ်ဟ်ကဲပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်ခွါဖိတနီၤခဲအံၤဆိၣ်ထွဲပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကျဲးစးလဲလိာ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်ခွါဖိတဖၣ်ဒုးနဲၣ်တၢ်ဒုးနဲၣ်လၢဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဟ်ကဲပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢပှၤတဝါအပူၤပိၣ်မုၢ်ကရၢတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢကမၤစၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါအီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ခဲလၢာ်အဖိခိၣ်န့ၣ်ပဒိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ထံၣ်န့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်မၤနၢၤဒီးကွဲမုၢ်အီၤလၢကတဲသကိးပိၣ်မုၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ပူၤဖျဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဒိၣ်ဟ့ၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးဘျီစ့ၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မၤစၢအီၤလၢ : Irada Gautam, Sulochana Pokharel, Jasmine Rajbhandary;

ကျိၣ်စ့အတၢ်မၤစၢဟဲဒိဖျိလၢ : Save the Children (UK). 28 January 2002;

တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤသ့လၢ <http://www.id21.org>

တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤအဂီၢ်

တၢ်ဘျီတခီၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤသနၢ်က့တတဲပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သနၢ်က့တဘျီတခီၣ်ပကထံၣ်ဘၣ်လၢဖိသၣ်အသကဲၣ်ပဝးလဲလိာ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤဆါပယုၤအစၢသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. သရၣ်လၢအကွၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်အံၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်တဘျီတခီၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးသးဖိသၣ်လၢတၢ်မၤဆါပယုၤအီၤလၢခံသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးန့ၣ်ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤန့ၣ်လီၤ.^၂ ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ပနီၣ်အိၣ်လၢဖိသၣ်တနီၤအဂီၢ်လၢအတမ့ၢ်တၢ်နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢပကကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဖိသၣ်အသကဲၣ်ပဝးလၢအညီၣ်ဒီးနကထံၣ်ဖိသၣ်အသကဲၣ်ပဝးလၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢတညီၣ်နီၣ်အိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ပနီၣ်အံၤတဖၣ်လၢဖိသၣ်အလီၤန့ၣ်နဘၣ်ယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အံၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤအီၤသ့ (လၢနီၣ်ခိၣ်သးခံကပၤလၢၣ်) လၢကျဲၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤတဖၣ်ညီၣ်နီၣ်

- ◆ ပျံၤဝဲလၢကမၤတံၤမၤသကိးဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်မ့တမ့ၢ်ဒိကနၣ်နၤအါတလၢ
- ◆ အိၣ်ထဲတဂၤ, လၢအယုဆိတၢ်အုၣ်လိာ်ဆိးက့လိာ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဂၢၢ်နီတဘျီ
- ◆ အသုၣ်အုန့သးအုန့ထီၣ်
- ◆ တဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ကွံဆူပုၤအအိၣ်နီတဂၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အါတလၢကွံၣ်အခါး

တၢ်ပနီၣ်လၢနီၣ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတကပၤ

- ◆ တၢ်ပနီၣ်ထီၣ်, အဖံးလီၤဘျုး, အိၣ်ဒီးအဒီးဘီၣ်, အယံကံၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢဖိသၣ်တဲဖျါထီၣ်တသ့
- ◆ ယဲသဲတၢ်ဆါ
- ◆ ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤဆါ မ့တမ့ၢ် ခံပူၤဆါ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဒီးသး

^၂ တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ : National Center for Assault Prevention (NCAP). Education, Information and Resource Center, Sewell, New Jersey, 2000. <http://www.ncap.org/identify.htm>. NCAP အတၢ်ကရၢကရိအိၣ်ဒီး လံာ်လၢတၢ်စူးကါအီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ကျိၣ်ထံက့ၤအီၤလၢစပုၣ်အကျိၣ်, ဖြဲၣ်စ့ၣ်အကျိၣ်, ဘၣ်ယဲးန့ၣ်, ခၢ်တိၣ်အကျိၣ်, ရီၢ်ခဲနံၤယၢ်အကျိၣ်, ရၢၣ်အကျိၣ်ဒီးယပၣ်အကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤယုထံၣ်အီၤ ဖဲအံၤတက့ၢ်. http://www.ncap.org/cap_international.htm.

တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်အသကၢ်ပဝးအပူၤ

- ◆ တၢ်မံၤပိၢ်ပျီၢ်သီအအၢ
- ◆ ပျံၤလၢကက့ၤဆူအဟံၣ်, ပျံၤလၢကလဲၤဆူကျးပူၤ
- ◆ ပျံၤပုၤလီၤဆီတဂၤဂၤ
- ◆ ဃုၢ်ထွဲထီၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ်
- ◆ မၤကမၣ်တၢ်
- ◆ လီတၢ်

သကၢ်ပဝးလၢတဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အသးန့ၣ်

- ◆ ဆူးအစုမုၢ်
- ◆ မံၤယုၢ်လိာ်သးဖဲအအိၣ်ဒီးကွၢ်အကတီၢ်
- ◆ ဆံၣ်ဆါဒီးအသး
- ◆ တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိးဒီးအိၣ်သး
- ◆ တၢ်အုၣ်လိာ်သးဒီးဖိသၣ်လၢအသးစၢ်န့ၣ်အီၤ
- ◆ ဟံးန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်အမူအဒါ

တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢကွၢ်

- ◆ အဲၣ်ဒီးယုၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်အါတလၢကွၢ်, ဆိကမိၣ်မှဲတၢ်အါတလၢကွၢ်
- ◆ လီၤတဲာ်တၢ်ဒီးစဲး
- ◆ မံၤခုလၢတီၤပူၤ
- ◆ ဒိကန့ၣ်တၢ်ယံာ်ယံာ်တန့ၢ်ဘၣ်

တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်အနီၢ်သးတကပၤ

- ◆ သးဟးဂီၤ
- ◆ ပျံၤတၢ်ခံး, ပျံၤတၢ်ဟးလီၢ်, မ့တမ့ၢ် ပျံၤတၢ်အဂၤတဖၣ်
- ◆ တၢ်ဆါလၢအယံာ်အထၢ
- ◆ တၢ်မၤဆါလီၤသး
- ◆ မၤဆါမ့တမ့ၢ်မၤသံဆၣ်ဖိကိာ်ဖိ
- ◆ ပျံၤတၢ်ကိးမံၤဒဲး
- ◆ မၤတၢ်ချုချုတသ့နီတမံၤ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သီတသ့နီတမံၤ

တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢ

လၢကွၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤတဝၢအပူၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသၣ်အါဂၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆါပယွဲဒ်ဘၣ်, သနၢ်က့ၢ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢန့ၣ်လီၤ. အဒိ, လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢအီၤလၢတၢ်ရဲလိၣ်မုၢ်လိၣ်လၢဟံၣ်, လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢလၢတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီအသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်တနီၤဒီးသကဲၣ်ပဝးတနီၤကမၤစၢၤနၤလၢနကမၤဖျါထီၣ်ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနယုထၢဘၣ်ယးဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်အဂ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. သကဲၣ်ပဝးလၢလၢတဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ဖိသၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်မနၤကသ့ၣ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.^၁

ပကမၤဖျါထီၣ်ဒီးမၤစၢၤဖိသၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢတဖၣ်အံၤန့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒၢဖဲနထံၣ်တၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢလၢတဖၣ်အါန့ၢ်တမံၤလၢဖိသၣ်အသကဲၣ်ပဝးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဟးဂီၤ
- ◆ မိၢ်ပၤလၢအညီၣ်နီၤအိၣ်သံး, အိၣ်မိၢ်, အိၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တမံၤမံၤ
- ◆ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢဟံၣ်တအိၣ်
- ◆ ပှၤလၢအယုဆိတၢ်အုၣ်လိၣ်လၢတီၤပူၤ
- ◆ လီၤတဲၢ်တၢ်ဒီးစဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်တဘၣ်ယးအလိၣ်လၢတၢ်နီၤတမံၤ
- ◆ ရူၤတံၤရူၤသကိးတသ့အါအါဘၣ်
- ◆ အိၣ်ဒီးသကိးလၢအစူးကါကသံၣ်မူၤဘျီမ့တမ့ၢ်အိၣ်သံး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးလုၢ်လၢသကဲၣ်ပဝးလၢတဂ့ၤအဂၤတဖၣ်
- ◆ ဟံၣ်ဖိဃီဖိဖိၣ်
- ◆ ဖိသၣ်စူးကါကွၢ်ကသံၣ်မူၤဘျီမ့တမ့ၢ်သံးဖဲအသးစၢ်အခါ
- ◆ ဖိသၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးသးအအၢလၢတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီမ့တမ့ၢ်သံးအဖိခိၣ်ဘၣ်

တၢ်ပနီၣ်လၢလၢတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီမ့တမ့ၢ်သံး

- ◆ အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢအထီၣ်အလီၤ
- ◆ ယဲၤလီၤ, မ့တမ့ၢ်ဘီၣ်ထီၣ်, ကတိၤတၢ်အုးအးထံးထး, ဟးကနူၤဟးကပၤ, မဲၢ်ပှၤသူၤအိၣ်ထီၣ်, ကပၤထီၣ်, ကတိၤတၢ်အါ, နံၤလၢအဂ့ၢ်တအိၣ်, ဘၣ်သးဘျီဒီးဘျီ

^၁ http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html

- ◆ အတ်မေလိအယူလာကိစ္စလီ၊
- ◆ ထံပ်လိာသးဒီးအသကိး မ့တမ္ဗ် ကတိတၢ်ဒီးအသကိးလာတၢ်ခူသုဉ်အပူ၊
- ◆ လိာဘၣ်ကျိာ်စုသတူၢ်ကလၢ

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးသုတတုၤဆူတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဂီၢ်

- ◆ အိပ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်ရၢလိာ်လၢအသဟံၣ်ဆူၣ်
- ◆ မၤနၢၤတၢ်လၢက့ၣ်
- ◆ မၤတံၤမၤသကိးသ့ဂ့ၤ
- ◆ န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပှၤတဝၢအပူၤ
- ◆ အိပ်ဒီးအသကိးလၢအနီၢ်ဒိၣ်အဂ့ၤတဂၤ, အဒိ, လၢက့ၣ်သရၣ်

ကိုမေးစားဖို့သင့်ခိုဖို့မေးတင်လာလက်တနိုး

- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ရူတံၤရူသကိးဂ့ၤဝဲလၢဖိသၣ်ဒီးသရၣ်အဘၣ်စၢၤ
- ♦ မၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်ထီၣ်ကိၣ်ထီၣ်
- ♦ ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ရူတံၤရူသကိး
- ♦ မၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်
- ♦ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘျးစဲဒီးကရူၢ်လၢတၢ်ချၢတဖၣ်
- ♦ ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်ဒ်သိးကဟ်လုၢ်ဟ်ပူၤတၢ်လၢအဂ့ၤ
- ♦ သိၣ်လိဖိသၣ်လၢကဃုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒ်လဲၣ်
- ♦ မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဒီးသဒၤလီၤက့ၤအသးလၢတၢ်စးထီၣ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိး
မ့တမ့ၢ် တၢ်အိသံး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးလုၢ်လၢသကဲၣ်ပဝးလၢတဂ့ၤအဂၤတဖၣ်
- ♦ မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဖဲအလိၣ်ဘၣ်ဝဲအခါ

ကျဲလၢပကဒီသဒါတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢပဖိပလံၤအကျါ.

လၢပကမၤကတုၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢပကိုအဂီၢ်ပမၤတၢ်လၢလံာ်တနီၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.^၉

၁. ကိုကဘၣ်အိုင်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်သကဲၣ်ပဝးမနုၤလၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့ဒီးတသ့အဆၢပျါဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
၂. သိၣ်လိမိသၣ်လၢတၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢအဂ့ၤတဖၣ်ဒ်သိးသုတမၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်တဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
၃. သရၣ်ကဘၣ်မၤလိန့ၢ်ကျဲတဖၣ်လၢကသိၣ်သီမ့တမ့ၢ်မၤဘၣ်က့ၤဖိသၣ်အတၢ်ကမၣ်လၢကျဲအမ့ၢ်သရၣ်မ့ၢ်စူးကါတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဆူၣ်အကိၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်တၢ်ဖျၢၣ်န့ၣ်ကဒူးထံၣ်ဖိသၣ်လၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးန့ၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ. (ကွၢ်စ့ၢ်ကိးလၢလံာ်အဘျီယဲၢ်အပူၤတက့ၢ်.)
၄. နၤဒီးသရၣ်အဂၤကြၢၤမ့ၢ်တၢ်အဒိလၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢကဒူးန့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢကမၤဘၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢကျဲအမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
၅. မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးအကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်တက့ၢ်. (အဒိ, ကတဲၣ်ကတီၤနသးလၢနကဒိကန့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.)
၆. ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဖိသၣ်လၢကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးကရူၢ်လၢတၢ်ချၢတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ကမျါသဘျူကရၢ, ဒီးတၢ်ကရၢကရီလၢအအိုင်လၢပုၤတဝၢအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
၇. ဒူးအိုင်ထီၣ်ကိုအတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဘျီယဲၢ်သးဒီးတၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤသ့လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.
၈. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒီးစံးပတြၢၤဖိသၣ်ဖဲအမၤစၢၤအသကိးလၢတၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢကျဲအမ့ၢ်အခါတက့ၢ်.
၉. ဒူးန့ၣ်ပျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိးဒီးသံးလၢကိုတက့ၢ်.

^၉ ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ : World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health, Document Three - Violence Prevention: An Important Element of Health-Promoting School. Geneva

၁၀. သိၣ်လိဖိသၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.
၁၁. မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်လီၤဆီဆိတဖၣ်အအိၣ် (တချုးအစဲၤခံၣ်အခါ) တက့ၢ်.
၁၂. လၢပှၤတဝၢအပူၤကျိၣ်ကြၢးမ့ၢ်ပှၤလၢအဆၢတၢ်လၢတၢ်ဝဲၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢပှၤတဝၢအပူၤ (အဒိ, မၤအိၣ်ထီၣ်ကျိၣ်ဒီးပှၤတဝၢအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤ) ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤတဝၢတၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢကဒိသဒၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
၁၃. ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကမၤလိသ့အသးဘၣ်ယးတၢ်ယ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢကျဲအမ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.



အဆၢဒိၣ် ၆.၂ တၢ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်မူအဂီၢ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်

ဖိသၣ်ခဲလၢၣ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ပှၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤ, ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်လိၣ်လီၤဆိတဖၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဒ်သိးကအိၣ်မူလၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဟးဆွဲးသကဲၣ်ပဝးလၢအတဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်အံၤသ့လၢကျဲတဘိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် (Skills - based health Education) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.^{၁၀}

ကိၣ်အါတက့ၢ်သိၣ်လိလံာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤကျဲးစးလဲလိာ်သကဲၣ်ပဝးတနီၤလၢဖိသၣ်အပူၤ, ဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကမၤလိအသးလၢ **သကဲၣ်ပဝးလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်** တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. (တမ့ၢ်ထဲအမၤလိဝဲလၢတၢ်လံာ်အပူၤဇီၤဘၣ်, မ့မ့ၢ်တခီမၤပိာ်ထွဲအခံန့ၣ်လီၤ.)
- ♦ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢဖိသၣ်အတၢ်လိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အဖီခိၣ်, ဒီးဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်မၤလိမိာ်ပှၤပၣ်ယုာ် (၁) တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, (၂) တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး, (၃) မ့ၢ်တၢ်မၤလိသ့အသးလၢစုလၢခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပညိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တဖၣ်အံၤဆူတၢ်မၤအသးနီၢ်နီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

¹⁰ This section was originally developed from:
www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html

- ◆ **ဖိသၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်သ့**လၢအတၢ်မၤလိအပူၤခီဖျိတၢ်သိၣ်လိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိး (participatory teaching) အကျဲန့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ကွၢ်တၢ်လိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢဖိသၣ်မ့ၣ်ဒီးခွါခံဖုလၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အပူၤဖိသၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလိလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်, တၢ်ဟ့ၣ်ပၢ်သး, ဒီးတၢ်မၤလိသ့အသးလၢစုလၢခိၣ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကယုထၢသကဲာ်ပဝးလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤတၢ်တမံၤမံၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆီ (first aid) အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအီၤသ့စ့ၢ်ကိးလၢတၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်လၢကဆဲးကျါဆဲးကျါဒီးအိၣ်ဒီးသကဲာ်ပဝးအဂ့ၤလၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤအဘၢၣ်စၢၤ (လီၤဆီဒ်တၢ်တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါဒီးမၤသကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်လိၣ်လီၤဆီဒီးကွၢ်ဂီၤတလၢတပျဲၤဒီးဟးဂီၤတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်ပကိးလၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤ (life skills) မ့ၢ်လၢပလိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤဒ်သိးပကအိၣ်မူပျဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်သးဖုံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤကိးတၢ်သိၣ်လိဒ်သိးအံၤတဖၣ်လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ (life skills-based education) န့ၣ်လီၤ. လၢ life skills-based education အပူၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်တိတမ့ၢ်ထဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်. မ့မ့ၢ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဖးလံာ်, ကွဲးလံာ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးတဖၣ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်ခုၣ်အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.^{၁၁}

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢအဘၣ်, ဒ်သိးကဆဲးကျါဆဲးကျါဒီးကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအဘျူးအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်သကဲာ်ပဝး, မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သကဲာ်ပဝးလၢတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤအဂၤဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကိးခိၣ်ယၢၤဝးတရံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤအံၤဘၣ်ဃးစ့ၢ်ကိးဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်ဟ့ၣ်ပၢ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကါဒိၣ်ကတၢ်တမံၤလၢဖိသၣ်ကြၢးမၤလိအီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိကန့ၣ်ပုၤအဂၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

^{၁၁} လိာ်တဆၢအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢ <http://unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html>

ဖဲနဒိကနဉ်ပှၤအဂၤန့ဉ်မ့ၢ်နဒုးနဲဉ်တၢ်ဟံကဲဆူအဝဲသ့ဉ်အအိဉ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ဟံသ့ဉ်ဟံသးအဂၤလွံၢ် မံၤလၢအကါဒိဉ်လၢတၢ်မၤဂ့ၤထီဉ်အိၤသ့ဒီဖျိ skills-based education န့ဉ်မ့ၢ်ဝဲ^{၁၂} ...

၁. တၢ်ဟံကဲလီၤနီၢ်ကစၢ်အသး, ဒ်အမ့ၢ်ယအဲဉ်ဒီးအိဉ်ကဆဲကဆိ, အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးဒီးပွဲဒီးဂံၢ် ဘါန့ဉ်လီၤ.
၂. အိဉ်ဒီးတၢ်ဟံကဲလီၤနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပူၤဒီးတၢ်န့ဉ်လီၤသး, နမ့ၢ်ဒုဉ်လဲၣ်ဖိသဉ်သန့ကု သ့ဉ်ညါလီၤနသးလၢနမၤဂ့ၤထီဉ်နဟံဉ်ဖိယိဖိအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးသ့န့ဉ်တက့ၢ်.
၃. ဟံကဲပှၤဂ့ၤပှၤဂၤ, ဒိကနဉ်ပှၤအဂၤ, ဟံကဲအဝဲသ့ဉ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဖဲအဝဲသ့ဉ်လီၤဆိဒီး နၢဒုဉ်လဲၣ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်တတူၢ်လိာ်အဝဲသ့ဉ်ဒုဉ်လဲၣ်န့ဉ်လီၤ.
၄. အံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤအဂၤ, ကျဲးစးမၤစၢၤပှၤအဂၤဒ်သိးကအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချး, လီၤဆိဒုဉ်တၢ်ပှၤ လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်လိဉ်ဘဉ်လီၤဆိတဖဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ဟံကဲလၢမုဉ်ဒီးခွါတဖဉ်အဘၢဉ်စၢၤ, တၢ်ထဲသိးတုၤသိးလၢပိာ်မုဉ်ဒီးပိာ်ခွါအဘၢဉ် စၢၤ, ဒီးဒ်သိးနသကိးသုကွဲန့ၢ်လွဲန့ၢ်နၤလၢတၢ်သကဲဉ်ပဝးလၢအတဂ့ၤတန့ၢ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. လၢ skills-based health education အံၤအပူၤအကါဒိဉ်လၢတၢ်ကဘဉ်သိဉ်လိတၢ်ဂ့ၢ်လၢထးတဖဉ်အံၤ န့ဉ်လီၤ. ဖိသဉ်မ့ၢ်မၤလိတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖဉ်အံၤဖဲအသးစၢ်အခါန့ဉ်လီၤကလၢကအိဉ်ဒီးတၢ်ဟံသ့ဉ် ဟံသးဒီးသကဲဉ်ပဝးတဖဉ်အံၤဖဲအဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပွဲၤအခါန့ဉ်လီၤ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - နၢဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢတၢ်အိဉ်မူအပူၤ

လၢပကသိဉ်လိဖိသဉ်အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢအလိဉ်ဘဉ်ဝဲလၢအတၢ်အိဉ်မူတန့ၢ်ဒီးတန့ၢ်အဂီၢ်အံၤပဝဲ ပှၤနီၢ်ဒိဉ်ပဘဉ်စူးကါတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖဉ်အံၤစ့ၢ်ကိးဒ်သိးကကဲထီဉ်တၢ်အဒိအတဲာ်လၢအဝဲသ့ဉ်အ ဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. သံကွၢ်လီၤနသး, “မ့ၢ်ယဒုးနဲဉ်ယနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံကဲလီၤအသး, တၢ်ဟံလုၢ်ဟံပှၤ လီၤယသး, တၢ်န့ဉ်လီၤသး, တၢ်ဟံကဲပှၤအဂၤဒီးအံးကွၢ်ပှၤအဂ့ၤအဂၤစ့ၢ်ကိးဒါ.” မၤပွဲၤလံာ် တိၤဖျါလၢလံာ်အံၤဒ်သိးကဒုးနဲဉ်ဖျါထီဉ်နမၤတၢ်မနုၤသ့ဒ်သိးကမၤဂ့ၤထီဉ်နသကဲဉ်ပဝးဒုဉ်နဲအဂီၢ်

¹² Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5). British Council /National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

တက့ၢ်. ကျဲးစးမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သကဲာ်ပဝးတနီၤအံၤလၢခဲၣ်တုၤလွံၣ်န့ၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. နထံၣ်တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အိၣ် လၢနကစၢ်ဒၣ်နဲအဖီခိၣ်တမံၤမံၤဧါ. မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤထံၣ်နၤဒဲလဲၣ်.

	ခဲအံၤယမၤမနုၤလဲၣ်	ယမၤစ့ၢ်ကိးမနုၤသ့လဲၣ်. တၢ်သကဲာ်ပဝးအသီ
တၢ်ပာ်ကဲလီၤနီၢ်ကစၢ်အသး (နကမၤဂ့ၤထီၣ်နသးဒဲလဲၣ်)		
တၢ်ပာ်လုာ်ပာ်ပူၤလီၤသးဒီးတၢ်နာ်လီၤသး (ဒုးနဲာ်လီၤနသးလၢနမ့ၢ်ပုၤလုာ်ပူၤဒိၣ်တဂၤ)		
တၢ်ပာ်ကဲပုၤအဂ့ၤအဂၤ (နပတြၢၤပုၤအဂၤဒီးနနၢ်ပာ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟ်သး)		
တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤအဂၤ (နမၤစၢၤပုၤအဂၤဒဲသိးကမၤဂ့ၤထီၣ်အသးဒဲလဲၣ်)		

နမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤမ့ၢ်ဝံၤမၤနပူၤကိၣ်ဖိတဖၣ်မၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤစ့ၢ်ကိးတက့ၢ်. မၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤပဲၤလံာ်တၢ်ဖျါအံၤဒဲသိးကဒုးနဲာ်အဝဲသ့ၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်ပာ်ကဲလီၤအသး, တၢ်ပာ်လုာ်ပာ်ပူၤလီၤအသး, တၢ်ပာ်ကဲပုၤအဂ့ၤအဂၤဒီးအံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤအဂၤဒဲလဲၣ်တက့ၢ်. နစူးကါတၢ်ဂဲၤလိအံၤသ့စ့ၢ်ကိးလၢ skills-based health education အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

လံာ်တၢ်ဖျါလၢလံာ်တဖၣ်အံၤဒုးနဲာ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တနီၤလၢအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.^{၃၃} တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တမံၤဘၣ်တမံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဒဲလဲၣ်တခီန့ၣ်ကဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနတၢ်အိၣ်သးဒၣ်နဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်တၢ်ဖျါဒုးနဲာ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သၢကရူၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သၢကရူၢ်အံၤတၢ်မၤလီၤဖးအီၤတမံၤဒီးတမံၤတသ့ဘၣ်, မ့မ့ၢ်တခီဘၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်လိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤတဂၤမၤလိန့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်ပုၤအဝဲန့ၣ်အသကဲာ်ပဝးကလဲလိာ်အသးဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

^{၃၃} လံာ်တဆၢအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခိဖျါ : www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/skills.html

တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျးဒီးပှၤအဂၤ	တၢ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးအတၢ်သုတၢ်ဘၣ်	တၢ်ပၤဆုၤလီၤနီၤကစၢ်အသးအတၢ်သုတၢ်ဘၣ်
တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျးဒီးပှၤအဂၤ - တၢ်စံးတၢ်ကတိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲး - တၢ်ဒိကန့ၣ်ပှၤအဂၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး - တၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ပၤဒုၣ်ပၤကမၣ်ပှၤဂၤ တၢ်ကတိၤတၢ်ပီၣ်တၢ်သမၤတၢ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်ကတိၤတၢ်ပီၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိ - တၢ်သုတၢ်ဖျါထီၣ်နီၤကစၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်ထံၣ်တၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်သမၤတၢ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ် တၢ်ဒီသုၣ်ဒီးသး - ဒိကန့ၣ်ဒီးနီၤပၤပှၤအဂၤအတၢ်အိၣ်သးဒီးအတၢ်လိာ် တၢ်မၤသကိးတၢ်အကျိၤအကျဲ - တၢ်ပၤကဲပှၤပှၤပှၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ် - တၢ်သုၣ်ညါလီၤနီၤကစၢ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်ဒီးကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤအဂၤလဲၣ် တၢ်အုၣ်သးအတၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်ကဲဒိဂ့ၤတဲာ်ဘၣ် - တၢ်ကွဲးန့ၣ်ပှၤပှၤအတၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်ဘျးစအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်သုတၢ်ဘၣ်	တၢ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်ဒီးတၢ်သုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် - ထၢဖိၣ်ပၤဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် - တၢ်ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤလၢကပိာ်ထီၣ်တၢ်တမံၤလၢနမၤခဲအံၤအခံ - တၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢအဂၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအဖီခိၣ် - တၢ်ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးလီၤနီၤကစၢ်ဒုၣ်နဲအတၢ်ပၤသုၣ်ပၤသးဒီးပှၤအဂၤအတၢ်ပၤသုၣ်ပၤသး တၢ်ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖး (critical thinking) အတၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးပှၤပှၤအတၢ်ဆိကမိၣ်, လံာ်တၢ်ကစီၣ်, ကွဲၤလုလီၤဒီးတၢ်အဂ့ၤအဂၤတဖၣ် - ပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးလုၤလုၤထူသနူအတၢ်စူၢ်တၢ်နၣ်တဖၣ် - ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်လၢကယုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနလိာ်ဘၣ်အီၤဒီးသိးကပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်	တၢ်ပၤလီၤသး - တၢ်သုၣ်ထီၣ်တၢ်ပၤလုၤပၤပှၤလီၤသးဒီးတၢ်နၣ်လီၤသး - သုၣ်ညါလီၤနတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်, နလုၤနပှၤ, နတၢ်ပၤသုၣ်ပၤသး, နတၢ်ဂံၢ်စၢ်ဒီးနတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ် - တၢ်ပၤလီၤတၢ်တိာ်ပၤအတၢ်သုတၢ်ဘၣ် - တၢ်မၤကွဲၤလီၤကွဲၤနီၤကစၢ်သးအတၢ်သုတၢ်ဘၣ် တၢ်ပၤယာ်ကွဲၤနီၤကစၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ် - တၢ်ပၤယာ်တၢ်သးထီၣ် - ကွဲၤဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်လီၤမၤ, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအမၤတံာ်တၢ်နသး တၢ်ပၤဆုၤနီၤကစၢ်တၢ်ကိာ်တၢ်ဂီၤ - တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ဆၢတၢ်ကတိာ် - တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတကပၤ - တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအကျိၤအကျဲ

လၢလံာ်အပူၤကွံာ်တဘျီအပူၤပမၤလိဘၣ်ယးပကိကလိာ်ဘၣ်ကျဲသနူလၢကဒိသဒၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤ
စိး, တၢ်အိမိာ်, တၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျး, တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၤဒီးထံအိလၢကိအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ကျဲ
သနူဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲပမၤအိၣ်ထီၣ်ကျဲသနူတဖၣ်အံၤအခါပဘၣ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်
လၢတၢ်သ့ၣ်ညါနီၤပာ်, တၢ်ဟံၤသ့ၣ်ဟံၤသးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အခိၣ်တီတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ဃုထံၣ်သကိးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မနုၤလၢအကါဒိၣ်ကတၢၢ်လၢဖိသၣ်ကဘၣ်မၤလိအိၤလၢနကွီုဒီးနပှၤတၢ်အပူၤဒီးသရၣ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. ဃုထံၣ်ကျဲလၢပကသိၣ်လိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤလၢလံာ်လၢနသိၣ်လိအိၤတဖၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. နကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတနီၤဖဲလံာ်အံၤအကတၢၢ်ဘၣ်ဃးအ့ၢ်စံတၢ်ဆါ HIV/AIDS အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်သးပှၤနီၣ်လၢဖိသၣ်ကြၢးန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးနၤလၢကျိၤကျဲအံၤအပူၤတဂ့ၤ.

တစ်စူးကါတင်သုတေသနလက်အိတ်မူအပူ (life skills) လာကျင့်လဲဉ်.

ပမ္းသိၣ်လိမိသၣ်လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤလၢအအိၣ်လၢလံာ်တၢ်ဖျါလၢထးအံၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကမၤနၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ရဲၣ် လၢလံာ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤလၢနကစူးကါ skills-based health education လၢနကိၣ်ဒီးသိး ကဒိသဒါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.^{၁၄} ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးသရၣ်အဂၤ လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အံၤမၤဘၣ်ဒိမိသၣ်စ့ၢ်ကိးခါတက့ၢ်. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢ လံာ်အံၤအပူၤတဖၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢနကိၣ် skills-based health education တၢ်တိာ်ကျဲၤအပူၤ ဧါ. တၢ်ဂဲၤလိဘၣ်ဃး (HIV/AIDS) အံၤနကစူးကါအိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိသအဖီသၢ်အတၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျီး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးတၢ်အိသံးနီၤကံးနီၤ

ဖဲကွဲဖိစူးကါကသံဉ်မူဘိုး, အိမိင်ဒီးအိသံးအါတလၢန့ဉ်ကစဲထီလၢအလုာ်အလုာ်အပူၤဒီးဟံကတီၢ် က့ၤဝဲတန့ၢ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ဒ်သိးပကမၤဖျါထီဉ်ဖိသဉ်ဖဲလဲဉ်တဂၤလၢအအိဉ်ဒီးလုာ်လၢတဖဉ်အံၤအဂီၢ် န့ဉ်ပဘဉ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးအဝဲသ့ဉ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်ဒီးသ့ဉ်ထီဉ်တၢ်ရဲတံၤရဲသကိးဒီးအဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ် န့ဉ်လီၤ. ဖဲနသ့ဉ်ညါဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်အခါအဝဲသ့ဉ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်နာ်လီၤအသးလၢကဝဲဘဉ်နၤ ဘဉ်ဃးအဖိအလံၤအလုာ်လၢတဂ့ၤတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. Life skills လၢအမၤစၢၤကွဲဖိဒ်သိးကဒိသ ဒၤလီၤက့ၤအသးလၢတၢ်စူးကါကသံဉ်မူဘိုး, အိမိင်ဒီးတၢ်အိဉ်သံးဧါကံဉ်ဧါတဖဉ်ပဉ်ယုာ်ဒီး

^{၁၄} လံာ်တဆါအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ခိဖျိ : www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/issues.html

- ◆ တၢ်တြီဆၢတံၤသကိးတဖၣ်အတၢ်မၤန့ၢ်ဆိၣ်ခံၣ်လၢကကျဲးစးစူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးအိသံးတဖၣ်အဂီၢ်
- ◆ ထီၣ်တံၤသကိးတဖၣ်အတၢ်ကွဲၣ်န့ၢ်လွဲၣ်န့ၢ်လၢကစူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးအိသံးဘၣ်ဆၣ်ရ့ဒီးအိၣ်တံၤသကိးတဖၣ်အသိး.
- ◆ တၢ်ဒုးနဲၣ်ပျၢထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီအလုၢ်အလၢတၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးအိသံးတဖၣ်, ဒီးနကတြီဆၢတၢ်အံၤလဲၣ်.
- ◆ တဲဘၣ်ပှၤအဂၤဘၣ်ဃးတၢ်လီၤပျံၤလၢတၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးတၢ်အိသံးတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
- ◆ မၤကွီဒီးပှၤတဝၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဖဲတၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်, တၢ်အိသံးတသ့အလီၢ်
- ◆ ပဲၤထံၣ်နီၤဖးတၢ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအကွဲၣ်န့ၢ်လွဲၣ်န့ၢ်နၤလၢကစူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, အိမိၣ်ဒီးအိသံးဧၤကၢၤဧၤလဲၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ဆိၣ်ထွဲတံၤသကိးတဖၣ်လၢအကျဲးစးပၤပတုၣ်တၢ်စူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, တၢ်အိမိၣ်ဒီးအိသံးဧၤကၢၤဧၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးမိၢ်ပၤဒီးပှၤနီၢ်ဒိၣ်အဂၤလၢအစူးကၢကသံၣ်မူၤဘျိး, အိမိၣ်, ဒီးအိသံးတဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီသဒၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်

ဒ်သိးပကဒီသဒၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်ကသ့အဂီၢ်ကွီဖိလိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ ဒုးနဲာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အကျဲတဖၣ်လၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်ခုၣ်အကျဲ (တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်, တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အဒိၣ်အယီၣ်, တၢ်ကွၢ်မဲာ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျဲး, တၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤသကိးတၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဒုးနဲာ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအလီၤပျံၤအလီၢ်ဒီးဟးဆဲးအိၤကသ့ (တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အဒိၣ်အယီၣ်, တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်)
- ◆ ဒုးနဲာ်ဖျါထီၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဟးဆဲးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ထံၣ်လၢကွၢ်ဟူၤဖျါဒီးတၢ်ဂီၤမူအပူၤတဖၣ် (တၢ်ဆိကမိၣ်ပဲာ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်)
- ◆ တြီဆၢသကိးဖိတဖၣ်အတၢ်ကွၢ်န့ၢ်လွဲၣ်လၢကွၢ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်အဂၤတဖၣ်လၢအကျဲးစးမၤနၤလၢကန့ၢ်လီၤမၤတၢ်လၢတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအကျဲတဖၣ် (တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်, တၢ်ဆိကမိၣ်ပဲာ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်, တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျဲး, တၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ရဲတံၤရဲသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်)
- ◆ ကဲထီၣ်ပုၤဘၣ်စၢၤလၢအမၤပတုၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ် (တၢ်ပလီၢ်ပဒိသး, တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်, တၢ်ပဲာ်ထံၣ်နီၤဖး, တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျဲး, တၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ရဲတံၤရဲသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)
- ◆ မၤစၢၤတၢ်ဒိသဒၢတၢ်မၤကမၣ်တၢ်လၢပုၤတဝၢအပူၤတဖၣ် အဒိ, တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘျၢၣ်, တၢ်ဒိသံတီၢ်သံ, တၢ်မၤတရီၢ်တပါတဖၣ် (တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်, တၢ်ဆဲးကျိးဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျဲးတဖၣ်) ဒီး
- ◆ မၤစၢၤလီၤတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢကလုာ်န့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်ဒီးပုၤလၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပဲၤတဖၣ်အအိၣ် (တၢ်ပဲာ်ထံၣ်နီၤဖး, တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျဲး, တၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ရဲလိာ်တံၤရဲသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

ဒိသိးတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကအိၣ်အဂီၢ်ကွၢ်ဖိကလိာ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒိလၢအသိးလီၤ.

- ♦ တၢ်ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လိာ်ကွဲတဖၣ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် (နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ပလီၢ်ပဒိလီၤက့ၤသး, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)
- ♦ တြီဆၢလၢတံၤသကိးဒီးပှၤနီၢ်ဒိၣ်အတၢ်ကွဲၤလွဲၤန့ၢ်လၢကအိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ် (တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးတၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)
- ♦ ကွဲၤန့ၢ်မိာ်ပာ်တဖၣ်လၢကဖိတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် (တၢ်ရူတံၤရူသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်)
- ♦ ပဲာ်ထံနီၤဖးတၢ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ် (တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)

တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိ

ပမ့ၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒီးပာ်တၢ်လီၢ်လၢနဒၢၣ်ထံတဖၣ်ကဆဲးကဆိ, ပာ်တၢ်အိၣ်ဒီးနမိာ်ပှၤကဆဲးကဆိန့ၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ကဆဲးကဆိအတၢ်မၤအပူၤတၢ်အရူဒိၣ်တမံၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤတၢ်ကဆဲးကဆိအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့န့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကဆဲးကဆိအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်ပမ့ၢ်စူးကါ (Skill-based approach) လၢအမ့ၢ်ကျဲသနူလၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပှၤကွဲၤဖိတမ့ၢ်ထဲလၢပဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဇီၤဘၣ်, အံၤကမၤစၢၤပှၤကွဲၤဖိတဖၣ်လၢ-

- ♦ ကဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးဒီသဒၢတၢ်တၢ်သကဲာ်ပဝးဒီးန့ၢ်ဆၢၣ်အတၢ်အိၣ်သးလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါခိဖျိတၢ်ဟးလီၢ်ဘၣ်အၢဒီးထံဘၣ်အၢတဖၣ် (တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီ, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်.)
- ♦ ကဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဆူဟံၣ်ဖိယီဖိဘၣ်သးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် (တၢ်ဆဲးကျိးတၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, တၢ်ရူတံၤရူသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်)
- ♦ ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဟံၣ်ဖိယီဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢကလဲလိာ်လုာ်လၢတဖၣ်လၢတဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် (တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖး, တၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, တၢ်ရူတံၤရူသကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်)

တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (mental health)

[illegible]

- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်မၤလိဒီးတၢ်မၤဃုာ်မၤသကိးတၢ်လၢတဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ပြၤလိာ်အသးဘၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်တဖၣ်လၢကဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးပျီပျီ, တဘၣ်ဟံၣ်ခူသ့ၣ်တၢ်လၢအပူၤဘၣ်
- ♦ တၢ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိတဖၣ်ဒီးဒုးပျါထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတၢ်စံးတၢ်ကတိၤ, ဒီးတၢ်ကွဲးအပူၤ
- ♦ တၢ်ဒီသဒၢတၢ်စံၣ်ညီၣ်မၤဆါဖိသၣ်အက့ၢ်အဂီၤအမ့ၢ်တၢ်တီၢ်တၢ်ဖျၢ, တၢ်မၤနၢၤမၤဃုာ်တၢ်, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်ဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကသိၣ်လိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသင်္ဃာတိသုတ်ဘဉ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်ဖဲပစ္စုးကတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအဟ့ၣ်ဖိ
သၣ်အခွဲးလၢကစူးကတၢ်သုတ်ဘဉ်တဖၣ်အံၤလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိကျဲလၢပ
ကသိၣ်လိတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ထဲသီးဒီးတၢ်မနုၤလၢနသိၣ်လိအီၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆိက
မိၣ်တနီၤလၢနကသိၣ်လိတၢ်သုတ်ဘဉ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.^{၁၅}

^{၁၅} ဘဉ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်လၢ : Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigr de Primary Schools: Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5). British Council and National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲတဖၣ်	တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲ
တၢ်ကတိၤတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်လၢကရူၢ် : ၁. မၤစၢၤဖိသၣ်ခဲလၢၢ်လၢကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချး ၂. မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤဒီးဒိကန့ၣ်သကိးတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်	၁. ကရူၢ်တကရူၢ်ကြးမ့ၢ် (၅-၇) ဂၤ ၂. နဘၣ်ဃုထၢကရူၢ်အခိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးကရူၢ်ခိၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်မုၢ်ဒီးခွါ ၃. မၤလီၤတံၢ်လၢတၢ်သိၣ်တၢ်သိအိၣ်လၢကပျဲပှၤကိးဂၤဒီးလၢကရူၢ်အပူၤအံၤကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. ၄. မၤလီၤတံၢ်လၢကရူၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကဒါက့ၤဆူတီၤပူၤဒီးကဘၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ် ၅. မၤလီၤတံၢ်လၢတၢ်အခိၣ်တီၤလၢနဃုထၢအိၣ်အံၤဘၣ်လိာ်အသးဒီးပှၤကိၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
တၢ်တဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ဃဲပူၤ : ၁. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူပှၤကိၣ်ဖိအအိၣ်လၢအလီၤထုးန့ၢ်အသ့ၣ်အသးဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကန့ၢ်ပၢၢ်ဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်အဂီၢ် ၂. ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီၤတဖၣ်လၢအကီ ၃. ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤကိၣ်ဖိအတၢ်ဆိကမိၣ်မှံတဖၣ် ၄. ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤကိၣ်ဖိအတၢ်စံးတၢ်ကတိၤ, တၢ်ဒိကန့ၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်	၁. စူးကါတၢ်တဲလၢကဒုးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်အခိၣ်တီၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးမၤအိၣ်ဒ်သိးကလီၤထုးန့ၢ်ဖိသၣ်အသ့ၣ်အသးလၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ် ၂. မၤလီၤတံၢ်လၢပှၤကိၣ်ဖိန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်တဲအဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်ဒီးပှၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်တဲအပူၤတဖၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် ၃. နစူးကါတၢ်တဲဝံၤစူးကါတၢ်တဲတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဒုးနဲၣ်တၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ၄. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢကတဲတၢ်တဲတဖၣ်လၢအန့ၢ်ဟူဝဲလၢအတံၤအသကိးဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပှၤကိၣ်ဖိလၢကတဲ မ့တမ့ၢ် ကွဲးအတၢ်တဲဒ်ဝဲတက့ၢ်.

တင်သိပ်လိအကျိုးအကျတဖန်	တင်ဆိကမိတ်တနီလကမာဂုထိတ်တင်သိပ်လိအကျိုးအကျ
တင်ဂဲလိတဖန် : ၁. ကျေးစားဒုးစဲဘူးတင်လိအမာလိဝဲလိလံာ်အပူဒီးတင်မာအသးအနီကီတဖန်အပူတကွာ် ၂. ဒုးဒိတ်ထိတ်ဖိသုတ်အတင်ဖဲတင်မာတင်လိအစုအဒိတ်ဒီးတင်ကွာ်ထံကွာ်ဆးအတင်သုတ်ဘတ်တဖန်တကွာ် ၃. ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါပုကွိဖိတဖန်လကဆိကမိတ်တင်လိအအိတ်ဒီးအဂုအကျဒီးပိတ်လိအခံ	၁. စူးကါတင်ဖိတင်လံာ်အနီကီ (ဒ်အမုတ်အိတ်, ပစိဒီးအဂါ) တသုဖဲအသုဒီးသုတမုာ် ထဲတင်ဂါတဂု ၂. တဘတ်ကတဲကတီတင်ဂဲလိထဲနနီကစိဒ်နဲတဂု, ပျဲဖိသုတ်တဖန်နုတ်လိမာသကိးတင်လိတင်ရဲဂျဲလိတင်ဂဲလိတဖန်အပူတကွာ် ၃. မာပုကွိဖိလကတဲဖျါထိတ်တင်မနုလိမာမဲဒီးဘတ်မနုအယိအမာဝဲအဂုလဲဂုတကွာ်. ၄. ပုကွိဖိစူးကါအမိတ်ပုဖဲအမာတင်ဂဲလိဘတ်ယးအမိတ်ပုဒီးတင်မာစာဆိအသိးတဖန်
တင်ဒုးနဲတင်ဒိတ်တဲတဖန် : ၁. ကျေးစားဒုးဒိတ်ထိတ်တင်ဆဲးကျဆဲးကျိုးအကျအကျဲလဲတကွာ် ၂. ပျဲပုကွိဖိဒုးနဲဖျါထိတ်အတင်ဆိကမိတ်, တင်ဟ်သုတ်ဟ်သးလကတင်အခိတ်တိလိအကီလကတဲသကိးဝဲဒ်လဲာ် ဒ်အမုတ်အုးစိတ်ဆါအဂုအသိးတကွာ်. ၃. ဒုးအိတ်ထိတ်ပုကွိဖိအတင်နုတ်လိအသး ၄. ဖဲတင်ဒုးနဲတင်ဒိတ်တဲတဖန်ဝံအလီခံ, ဒုးအိတ်ထိတ်တင်ဂဲလိအဂါလိအပိတ်ထိတ်အခံဒ်သိးကပျဲဖိသုတ်ဆိကမိတ်တင်အဂါတကွာ်	၁. ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါပုကွိဖိတဖန်လကဒုးအိတ်ထိတ်အတင်ဒိတ်တဲတဖန်ဝဲတကွာ်. တဘတ်ကတဲကတီတင်ကိးမံဒီးလိအဝဲသုတ်အဂါတဂု ၂. ကျေးစားတုတ်ဂါဂဲကလံာ်ဒီးစူးကါအိတ် ၃. စူးကါတင်ဒိတ်တဲတင်လိအဖုတ်တဖန်ခဲအံခဲအံဒ်အမုာ်, “ဟ်မနုသးလကထိတ်ပုတဂါမာ ..., နကမာတင်မနုလဲာ် မုတမုာ် နကစံးတင်မနုလဲာ်.” ၄. နဒုးနဲတင်ဒိတ်တဲတမုာ်စူးကါတင်ဂါဂဲကလံာ်ဝံကတီတင်ပိတ်သကိးတင်, ဒ်အမုာ် “ဘတ်မနုအယိပုတဖန်နုတ်မာတင်အဝဲနုတ်လဲာ်, တင်မနုကကဲထိတ်အသးလိခံတဘျီလဲာ်.” ၅. ဖဲတင်ဒုးနဲတင်ဒိတ်တဲတင်ဝံမာလိတင်လိပုကွိဖိနုဟ်တင်ကစိတ်လိအအိတ်လိတင်ဒိတ်တဲတင်အပူလိအမုာ်တင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအတင်ကစိတ်အံတကွာ်

တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲတဖၣ်	တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအ အကျိၤအကျဲ
	၆. ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးပှၤကွိၣ်ဖိတဖၣ်လၢကလဲလိာ်အသကဲၣ်ပဝးတမံၤမံၤတက့ၢ် ၇. နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအကီၢ်အခဲတမံၤမံၤ, အဒိ, ဖိသၣ်တဂၤပှၤမ့ၢ်မၤနၤမၤယၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤပျီၤအပူၤန့ၣ်မၤနပှၤကွိၣ်ဖိတဖၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးအံၤဒီးတၢ်မနုၤလၢအမၤဝဲသ့ဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသၣ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကဒီသဒၤအးစံတၢ်ဆါ (HIV/AIDS) အဂီၢ်

တၢ်မၤလိတဆၢအံၤတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်လၢကဒီသဒၤ HIV ဒီး AIDS နီၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိလၢလံာ်တဆၢအပူၤအံၤတၢ်မၤဘၣ်ထွဲက့ၤအိၣ်ဒ်သိးတၢ်ကစူးကါအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အဂၤတဖၣ်အသိးဒ်တၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်လံာ်အိၣ်လၢထးအသိးသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့မ့ၢ်တၢ်အမိၢ်ပှၤလၢအမၤစၢၤလီၤတၢ်ထံၣ်ကမၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်န့ၢ်ပာ်HIV/AIDS အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နကိမ့ၢ်တၢ်လီၤအကါဒိၣ်တခါလၢကဒုးကူၣ်သ့ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယး HIV/AIDS အဂ့ၢ်ဒီးမၤပတုၣ် HIV/AIDS အတၢ်သလၣ်လီၤအသးလၢဆၢကတီၢ်လၢကဟဲန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်အံၤကတုၤဆူတၢ်မၤနၤအဂီၢ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢပကမၤဂ့ၤထီၣ်သကဲၣ်ပဝးလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၤပှၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်တဖၣ်အံၤကတုၤဆူဖိသၣ်ဒီးပှၤသးစၢ်တဖၣ်အအိၣ်ဂ့ၤထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမူဒါလၢအကါဒိၣ်ကတၢ်တမံၤန့ၣ်မ့ၢ်ပကသိၣ်လိပှၤသးစၢ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ဟးဆဲးတၢ်မၤဘူးမၤတၢ် HIV အတၢ်ဘၣ်ကဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးဘၣ်ကဲပှၤအဂၤဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကီးကိၢ်အကျဲသန့လၢအဘၣ်ထွဲဒီး HIV အိၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ပမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအကါဒိၣ်အံၤခီဖျိဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပာ်ဆူပှၤသးစၢ်တဖၣ်အံၤအအိၣ်လၢပကိၢ်ဒီးပကလဲၤဆူညါတပတီၢ်လၢတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပပှၤတဝါအပူၤလၢကျဲဒ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကျိၤအကျဲလၢတၢ်စူးကါအီၤလၢ HIV/AIDS အဂီၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤလိအကျိၤအကျဲလၢအဟူးအဂဲၤလၢပကိးအီၤလၢတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ် (participatory) အကျိၤအကျဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအကျိၤအကျဲအံၤ,

- ◆ မၤစၢၤပှၢတဂၤဘၣ်တဂၤလၢကသမံသမိးလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ်အသးလၢမ့ၢ်အအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်ဖဲလဲၣ်တပတီၢ်လဲၣ်
- ◆ သမံသမိးကွၢ်အနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပူၤဒီးအတၢ်စုၢ်တၢ်န့ၣ်အလုၢ်အပူၤ
- ◆ ဒ်သိးကဒိသဒါလီၤအနီၢ်ကစၢ်ဒီးပှၢဂၤလၢ HIV အံၤအဂီၢ်ကဘၣ်ဆၢတဲာ်လၢကဘၣ်မၤဝဲဒ်လဲၣ်.
- ◆ လိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်ဒ်တၢ်လၢအဆၢတဲာ်ဝဲအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤဒိသဒါ HIV/AIDS ဒီးတၢ်တၢ်စူးစဲဘူးအီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အဂၤလၢအလီၤပလိာ်လၢတၢ်မၤအီၤအိၣ်အါမံၤလၢပကိးအံၤန့ၣ်ပၣ်ယုာ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသး, ဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤဆူးမၤဆါတနီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤကျဲၤမနုၤအိၣ်လၢနကစးထီၣ်ဒိသဒါ HIV ဒီး AIDS လၢပပှၢကိၣ်ဖိတဖၣ်အကျါလဲၣ်. ပကကွၢ်သကိးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢပကိၣ်မၤဝဲသ့ဒီးနမၤအီၤသ့လၢပပှၢကိၣ်ဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - လၢသရၣ်ဒီးကိၣ်တဖၣ်မၤမနုၤသ့လဲၣ်.^{၁၆}

၁. မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအိၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်

- ◆ မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအချူးဆၢချူးကတီၢ်ဒီးဘၣ်လိာ်အသးဒီး HIV/AIDS အတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကလိာ်အသးအဂီၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါအီၤဒီးတၢ်ရဲၣ်လိာ်လိာ်လၢအပိာ်ထီၣ်အခံတဖၣ်

^{၁၆} ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ : Schenker II, Nyirenda JM. (2002) Preventing HIV/AIDS in Schools. International Academy of Education and the International Bureau of Education. Educational Practices Series 9. Paris.

- ◆ နၢ်ပၢ်နနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲအတၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး, တၢ်ပၣ်လုၢ်ပၣ်ပွၤဒီးသကၢ်ပဝးလၢအဘၣ်ဃးဒီး HIV/AIDS ဒီးလၢနတၢ်စံးတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးနပူၤကိၣ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်ဃး HIV/AIDS အဂ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်နၣ်လီၤနသးလၢလၢပွဲၤပွဲၤတက့ၢ်.

၂. မၤသကိးတၢ်ဒီးကိၣ်သရၣ်အဂ့ၢ်အဂၤ

- ◆ မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤဂၤအစ့ၤကတၢ်တဂၤလၢနကိၣ်အပူၤတက့ၢ်. တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒ်ပှၤတဖုပှၤတကရၢအသိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကၢဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကရၢကရိဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးဒီး HIV/AIDS အဂ့ၢ်လၢတၢ်ဒီသဒၢဒီးအံးထွဲကွၢ်ထွဲနပူၤတဝၢအပူၤတက့ၢ်. ထံၣ်လိာ်သးဒီးပှၤလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အံၤအခၢၣ်စးဒီးမၤလိန့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤစၢၤနၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်သိၣ်လိအပီးအလီ, ဒီးတၢ်လိၣ်အဂၤတဖၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

၃. ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလိာ်သးလိၤလိၤပျီပျီ

- ◆ ကတိၤနသးလၢနကကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ယဲၢ်မံၤတုၤတဆံမံၤလၢနတိၤပူၤလၢနဆိကမိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢပှၤတတဲညီၣ်နီၤအီၤဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မၤပျီထီၣ်ဒီးတဲနၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤအခိပညီဝံၤယုသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအဘျူးအိၣ်, တအိၣ်ဝံၤကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးအီၤဒီးနပှၤမၤသကိးတၢ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.

၄. စူးကၢတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိးတဖၣ်တက့ၢ်.

- ◆ မၤန့ၢ်တၢ်လဲၤဒီဖျိဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤဒီးတၢ်သိၣ်လိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်တက့ၢ်. မၤလိကျိၤကျဲတဖၣ်အံၤဒီးပှၤကိၣ်ဖိတကရူၢ်တချုးနစးထီၣ်စူးကၢအီၤလၢတီၤဒီတတိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ ဟးဆွဲးတၢ်သိၣ်လိလိၤတၢ်ထဲလၢတၢ်ကတိၤလိၤတၢ်အံၤတက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတီၤပူၤတက့ၢ်. မၤစၢၤနပူၤကိၣ်ဖိသိးကကဲထီၣ်နပှၤမၤသကိးတၢ်ဒီးယုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်, ဝဲၣ်ထံနီၤဖးအီၤ, ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လိၤပျဲလိၤဖုးဒီးမၤပျီထီၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဒီသဒၢတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

- ◆ ဟွန်ဂ်ဟွန်ဘိမိသတဖန်လက်ခံကွက်တံ၊ ကတိတတိုင်ပိုင်သကိးတံးဒီးကျဲးစးစူးကတိတံ ဆိကမိဒီးတံးထံအသိတဖန်တကွံ.

၅. ငှးအိပ်ထိပ်တံးမလိလၢအလီထုးန့ဖိသတအသုဉ်အသးတကွံ.

- ◆ စူးကတိတံးမလိမိပုလၢအဟွန်ထိပ်တံးသိပ်လိဆူပုကမုၢ်တဖန်အအိပ်လၢကျဲအါဘိအပူတကွံ.ဖဲနသိပ်လိဘဉ်ယး HIV/AIDS အဂ္ဂါန့ကျဲးစးငှးအိပ်ထိပ်တံးသိပ်လိလၢအလီထုးန့န့ပုဖိသတဖန်အသုဉ်အသးဒီးကြးဒီးအဝဲသုဉ်လၢတံးကိးကပးဒဲးတကွံ.
- ◆ ရဲဉ်လီၤကျဲလီၤနတံးသိပ်လိဘဉ်ယး HIV/AIDS အံၤအဂ္ဂါအစုၤကတံးလွံၤဘျီတကွံ.
- ◆ ငှးအိပ်ထိပ်တံးဂ္ဂါတံးကျဲဘဉ်ယး HIV/AIDS အဂ္ဂါလၢမိပံးတဖန်အဂ္ဂါ, ဒီးဟွန်ကူဉ်ဟွန်ဖးမိပံးတဖန်လၢကတဲသကိးတံးဒီးအဖိအလံၤလၢအဟံဉ်ဘဉ်ယး HIV/AIDS အဂ္ဂါတကွံ.
- ◆ ပျဲမိပံးဒီးမုၢ်သုပုတဝါတဖန်န့လီၤမၤသကိးတံးတကွံ. သိပ်လိမိပံးဒီးသိးကမၤဂ့ၤထီၣ်အတံးစံးတံးကတိတံးဒီးဖိလံၤတဖန်ဘဉ်ယး HIV/AIDS အတံးဒီးသးအဂ္ဂါတကွံ.

၆. စူးကတိတံးသိပ်လိအကျဲအကျဲလၢအကြးအဘဉ်ဒီးပိာ်မုဉ်ဒီးပိာ်ခွါခံဖုလၢတကွံ.

- ◆ ယုထံဉ်ပိာ်မုဉ်ဖိဒီးပိာ်ခွါခံဖုလၢအတံးလိာ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်အတံးမၤလိန့တံးဘဉ်ယး HIV/AIDS လၢအမုၢ်ထဲမုဉ်ကဒဲဒဲမုဉ်မုတမုၢ်ခွါကဒဲဒဲခွါမုတမုၢ်မုဉ်ဒီးခွါခံဖုလၢအဂ္ဂါတကွံ.
- ◆ ဖဲနသိပ်လိတံးအခါကျဲးစးမၤဂ့ၤထီၣ်ပိာ်မုဉ်ဖိတဖန်အတံးန့လီၤအသး, ဒီးကတိတတိုင်ပိုင်သကိးမုဉ်ဒီးခွါအတံးစိတံးကမိလၢအလီဆိလိာ်အသးလၢပုတဝါအပူအဂ္ဂါတကွံ.
- ◆ ဟွန်ဂ်ဟွန်ဘိပိာ်မုဉ်ဖိတဖန်လၢကသုစူးကတိတံးကတိ “တသုဘဉ်” လၢအတံးအိဉ်သးလၢအဘဉ်ကွံဆၢဉ်မဲာ်ဝဲအပူတကွံ.

၇. ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်ဃး HIV/AIDS အဂ့ၢ်ဒ်နပှၤတဝၢအတၢ်အိၣ်သးအသိးတက့ၢ်.

- ♦ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒၢအတၢ်တိၢ်ကျဲၤလၢအဟီၣ်ကဝီၤဒၣ်ဝဲအံၤမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ဖဲအမၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးဟီၣ်ကဝီၤလုၢ်လၢ်ထူသန့, တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲဒီးတၢ်ကတိၤအဝီၢ်သြဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ မၤဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်, တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး, တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၢ်, တၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤ, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအအိၣ်လၢနပှၤတဝၢအပူၤတဖၣ်လၢအရၢလီၤ HIV/AIDS အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ♦ ဟ့ၣ်တၢ်အဒိလၢအဖျါဂ့ၢ်ဟဲလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒၣ်ဝဲအအိၣ်ဖဲအကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီသဒၢ HIV/AIDS ဒီးပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အခါတက့ၢ်.

၈. တၢ်သကိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလုၢ်အပူၤ

- ♦ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတိၤတတိၤဖဲတၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်သ့ပျီပျီအခါတက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤလၢအတၢ်မၤလိန့ၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒီသဒၢ HIV ဒီးကတိၤသကိးဘၣ်ဃးတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ♦ ကျဲးစးဒုးန့ၢ်ပၢၢ်ပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးအကျိၤအကျဲလၢအပူၤဖျဲးလၢ HIV/AIDS အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤဒီးတၢ်ဒီသဒၢသးလၢ HIV/AIDS ဒီးတၢ်စူၢ်ကိၣ်သံၣ်မူၤကသံၣ်ဘိးအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ♦ ကျဲးစးပျဲပှၤလၢအအိၣ်ဒီး HIV/AIDS ကဟဲဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးနပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.

၉. စူးကါတၢ်ကူဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအဟ့ၣ်ပှၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် (Skills-based Education) တက့ၢ်.

သိၣ်လိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- ♦ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ် (Life-skills) (တၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လၢတၢ်တမံၤကကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, တဲဖျါထီၣ်နတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဘျၢဘျၢ, တၢ်သမၤတၢ်, တၢ်စံးတၢ်ကတိၤလိာ်သးအကျိၤအကျဲတဖၣ်)

- ◆ ခိပ်နှုတ်အတတ်သုတတ်ဘဉ် (တတ်ယုတ်လီတတ်ဂုတ်ကိတ်တဖဉ်, တတ်ဆိကမိတ်တတ်ထံထံဆးဆး, ဒီးတတ်မတတ်ဆာတတ်တဖဉ်)
- ◆ တတ်ကွတ်ဆာတတ်မတ်တတ်အတတ်သုတတ်ဘဉ် (တတ်ပတတ်ဆာတတ်ကိတ်ခဲတတ်ကိတ်တတ်ဂီ, တတ်မတတ်အတတ်ထိတ် တတ်ပတတ်လီသးလတတ်ပတတ်တဖဉ်)
- ◆ တတ်မတတ်လိသုသးလတတ်အိတ်သးနီနီလတတ်စုလတတ်ခိတ်အတတ်သုတတ်ဘဉ်တဖဉ် (တတ်စူးကတတ်ပိတ်ခွါ တတ်ဖျိတ်အဒိ)



တတ်ဟူးတတ်ဂဲ - ပမတတ်မနုဒီးဖိသတ်တပူဃီသုလဲဉ်^၁

ပုတတ်ကိတ်ဖိတဖဉ်ကဘဉ်မတတ်လိတတ်ဟံးနုမူဒါလတတ်ပတတ်ဂတတ်အဂီဒီးအနီကစာဒဉ်ဝဲအဂီနုလီ. ဖိသတ်မုတ် မတတ်နုတတ်နဲကျလတတ်သရဉ်ဒီးပတတ်တတတ်ခိတ်နီဒီးတတ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအပတတ်မတတ်ဖိတဖဉ်အအိတ်နုဖိ သတ်မတတ်လိနုတတ်လတတ်ကဒိသဒါအဟံဉ်ဖိယိဖိ, အနီကစာဒဉ်ဝဲလတတ် HIV/AIDS အဂီသုနုလီ. ဖိ သတ်ဒီးပတတ်သးစာတဖဉ်မတတ်လိနုတတ်မတတ်ဆာတတ်လတတ်အဘဉ်သုနုလီ.

တတ်မနုလတတ်ဖိသတ်ကိတ်ဂဒီးကြးသုညါလဲဉ်.

ကိတ်ကြးအိတ်ဒီးတတ်သိတ်တတ်သိတ်သိတ်သိတ်ဖိသတ်ကိတ်ဂဒီးကသုညါတတ်ဂုတ်အကတတ်ခိတ်တဖဉ်အံဃဲအဟး ထိတ်ကိတ်အခါနုလီ. တတ်အိတ်ဆုတ်အခိတ်ချအပတတ်မတတ်ဖိဒီးပတတ်သးစာခိတ်နီတဖဉ်သိတ်လိဖိသတ်တတ် ဂုတ်တဖဉ်အံဃဲသုစုတ်ကိတ်နုလီ.

AIDS စံးတတ်နုမုတ်တတ်မနုလဲဉ်. AIDS နုကဲထိတ်အသးခိဖျိ HIV တတ်ဆါအဃာနုလီ. ဝဲပတတ်

^၁ တတ်ဂုတ်ဒီးသနု : Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust. တတ်အံဃဲမုတ်တတ်ဂုတ်ဒီးသနုလတတ်အဂုတ် တခါလတတ်မတတ်အတတ်ထိတ်ဖိသတ်အတတ်နုလီမတတ်သကိတ်တတ်လတတ်ကြိဆါအုး(၆)တတ်ဆါဒီးတတ်ကြိဆါတတ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချဒီးဖိသတ် အတတ် ခိတ်ထိတ်အတတ်ဂုတ်ကိတ်တဖဉ်နုလီ. ပဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါပတတ်ဖးတတ်ဖိတဖဉ်လတတ်ကစူးကတတ်လံအံဃဲအဂီနုလီ.

တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆါ AIDS အခါန့ၣ်အမိၢ်ပုၤဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်တအိၣ်လၢဘၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟံးဖၢဟး, တၢ်ပသိၣ်ဆါ, ဒီးပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး AIDS တဖၣ်အသးသမူဟးထီၣ်ကွၢ်လၢတၢ်ဆါတဖၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ.

AIDS တၢ်ဆါအယၢ်အံၤဘၣ်ကူဘၣ်ကံလိာ်အသးဒ်လဲၣ်.

- HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤရၤလီၤအသးလၢပုၤတၢ်ဒီးဆူအဂၤတၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ....
- မံယုၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်
- ထိးဘၣ်ပုၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်အသ့ၣ်, အဒိ, ခိဖျိတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်အသိး မ့တမ့ၢ် ခိဖျိစူးကါထးဆဲးကသံၣ်တဘီယီ
- ပိာ်မုၢ်မိၢ်ဒၢလၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤဘၣ်ကူဘၣ်ကံလိာ်အဖိလၢအအိၣ်လၢအဟံးဖၢဟးအံၤသ့

ပတၢ်မၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်လၢပစိတၢ်ဃာ်အုၣ်တၢ်အယီၣ်ဘၣ်ဒီးခိဖျိပထိးဘၣ်ပုၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV မ့တမ့ၢ်အံၤထွဲကွၢ်ပုၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV/AIDS န့ၣ်ဘၣ်.

သရၣ်ကိးဂၤဒဲးကြးသိၣ်လိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး AIDS ဆူအတၢ်သိၣ်လိအပူၤ, တဘၣ်မ့ၢ်ထဲသရၣ်လၢအသိၣ်လိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဘၣ်. ပသိၣ်လိဘၣ်ဃး AIDS သ့စ့ၢ်ကိးလၢကွၢ်အချၢဒ်အမ့ၢ်သးစၢ်ကရၢ, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအတၢ်အိၣ်ဖျိအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျိအခိၣ်အနၢ်တဖၣ်ယုထၢတၢ်ဂဲၤလိလၢအကြးအဘၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. (လၢတၢ်ဂဲၤလိလၢလၢအံၤအပူၤဖဲပစံးသရၣ်န့ၣ်ပအဲၣ်ဒီးတဲအခိၣ်ပညီပုၤနီၢ်ဒိၣ်ခဲလၢာ်လၢအမၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.)

ပကတဲသကိးဘၣ်ဃး AIDS အဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.

- ♦ လၢတၢ်အိၣ်ဖျိဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျိလီၤဆီဒ်တၢ်လၢ AIDS အပူၤန့ၣ်ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံလိာ်အသးဒ်လဲၣ်အခါန့ၣ်ပျဲဖိသၣ်မၤတၢ်အၢၣ်လီၤတမံၤလၢကမၤတၢ်ကဒီသဒၢလီၤက့ၤအသးဒီးပုၤအဂၤလၢ AIDS တက့ၢ်.

- ♦ တဘျီတခီၣ်ပတဲသကိး AIDS ညီဒိၣ်လၢထဲပိာ်မုၢ်ဖိမုၢ်တမ့ၢ်ထဲပိာ်ခါဖိအိၣ်လီၤဆီအခါဒီး ကရူၢ်မ့ၢ်ပိာ်မုၢ်ဖိန့ၣ်သရၣ်လၢအတဲဘၣ်ယး HIV/AIDS အဂီၢ်ဘၣ်မ့ၢ်အပိာ်မုၢ်ဒီးကရူၢ်မ့ၢ်အပိာ်ခါဖိန့ၣ်သရၣ်ဘၣ်မ့ၢ်အပိာ်ခါန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပိာ်ခါဖိကတိၤတၢ်ပိာ်သကိး ဘၣ်ယး AIDS နီၤလီၤပာ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ကိာ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်, ဒီးမၤသကိးတၢ်ဆၢတဲာ်လၢကဒိ သဒၤလိာ်အသးသ့န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယး HIV/AIDS လၢအဘၣ်အဂီၢ်ဖိသၣ်သ့,

- ♦ ဂဲၤတၢ်လိာ်ကွဲလၢအမံၤမ့ၢ်အဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အကမၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤဘၣ်ယး HIV/AIDS လၢအဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အကမၣ်လၢစးခိကွဲးအလီၤဒ်အမ့ၢ်, “နမၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆၢအယၢ်သ့ခီဖျိစိၤတၢ်ယၢ်အ့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.” (ကမၣ်). “နမၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆၢအ ယၢ်လၢအဟံးစုကွၢ်မဲာ်ဒီး ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆၢအယၢ်အံၤတသ့ဘၣ်. (ဘၣ်) လၢ တၢ်ဒါခိၣ်တုၤလီၤပနီၣ်ဘျါသၢဘိ, တဘိန့ၣ်ကမ့ၢ် (ဘၣ်), အဂၤတဘိကမ့ၢ် (ကမၣ်) ဒီးပနီၣ် ဘျါအဂၤတဘိကမ့ၢ် (တသ့ၣ်ညါဘၣ်) န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးကဘၣ်ဟံးန့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤအိၣ်လၢလံာ်ကွဲးလီၤတဘျီစုာ်စုာ်ဒီးကဘၣ်ဟံးလီၤဝဲလၢပနီၣ် ဘျါသၢဘိအံၤအလီၤ, ဒီးတဲာ်ပာ်ဒီးတဲာ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်မနုၤအယိအယုထၢပနီၣ်ဘျါအဝဲန့ၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆၢတဲာ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ♦ ကွဲးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီး AIDS အဂီၢ်ဒီးကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးတၢ်စံးဆၢတဖၣ် ခံၣ်တဆိခံၣ်တဆိတက့ၢ်.
- ♦ မ့ၢ်သ့ယုထံၣ်ပုၤဘၣ် AIDS တၢ်ဆၢအိၣ်ပွဲၤဂၤလၢနထံကိာ်ဒ်နဲအပူၤလၢလံာ်တၢ်ကစီၣ်အပူၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပဒိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲၤကျိၤအအိၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်မနုၤအယိလၢတၢ်ပာ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်ကိာ်တၢ်ခဲလဲၣ်. ထံကိာ်အတၢ်ဟံးသးလၢ AIDS အဖီခိၣ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်. ဘၣ် မနုၤအယိလဲၣ်. ဘၣ်မနုၤအယိပုၤဘၣ်တၢ်ဆၢအံၤအနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံးပနီၣ်အိၣ်စ့ၤန့ၢ်ပုၤဘၣ် တၢ်ဆၢနီၣ်နီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ♦ လဲၤဟးအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲၤလီၤတက့ၢ်. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတ ဖၣ်ကတိၤဘၣ်ယးဘၣ်မနုၤအယိအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဆဲးဒီးဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ထးဆဲးက သံၣ်ဒီးစရံဆဲးကသံၣ်အံၤတၢ်မၤကဆဲးဆီဒီးမၤသံတၢ်အယၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လၢထးအံၤအပူၤတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်တမံၤလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ပဒုၣ်ဟးဆဲး AIDS အဂ့ၢ်န့ၣ်ဖိသၣ်သ့

- ♦ ဆိကမိၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ AIDS မၤဘၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်မူၤလဲၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်အမဲၣ်ဒီးဆိကမိၣ် မ့ၢ်အတၢ်အိၣ်မူၤလၢခံၣ်အတၢ်ပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဒ်အမ့ၢ်, “နကအိၣ် ဒီးမတၤလဲၣ်.” မတၤကမ့ၢ်နတံၤနသကိးလဲၣ်. နကဒုးန့ၣ်နတၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်ရဲတံၤရဲသကိး ဆူနသကိးအအိၣ်လဲၣ်. နကကျဲးစးစူးကါကသံၣ်မူၤဘျိး,အီသံး မ့တမ့ၢ် အီမိၣ်ခါ. AIDS ဟဲန့ၣ်လီၤဆူနတၢ်အိၣ်မူၤအပူၤမ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်အပူၤလဲၣ်. ဝံၤဖိ သၣ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်အတၢ်အိၣ်မူၤလၢအနံၣ်တဆံအတၢ်ပူၤဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤယီၤလၢထး အသိးသ့န့ၣ်လီၤ. အလီၤခံကတၢ်ဖိသၣ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်လၢအကဲမိၣ်ပၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးဖိလၢအသးအိၣ် တဆံသၢနံၣ်အသိးသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဆူအဖိအလံၤအအိၣ် လဲၣ်.
- ♦ ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ဃးပုၤဒီးမၤဝါလၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဘျုးန့ၣ်ဒီးဒုးန့ၣ်လၢအတၢ်ဟ် သူၣ်ဟ်သးလၢတဂၤဒီးတဂၤအဖိခိၣ်အိၣ်လဲၣ်. မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိလဲၣ်တန့ၣ်လၢအသးဖုံက တၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ♦ ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်သးလၢတဘျီတခိၣ်ကိၣ်ဒိၣ်မးလၢပကသမၤဒီးစံး “တသ့ဘၣ်” အလီၤဒီးကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢဘၣ်မနုၤအယီၤအကီလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်ဒုး န့ၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအံၤခံၣ်တဆံခံၣ်တဆံသ့ဒီးဆိကမိၣ်မ့ၢ်လၢပုၤက ကွဲးန့ၣ်နတသ့ဖဲအသ့လၢနကမၤတၢ်တမံၤမံၤဒီးနကသမၤဒီးစံး, “တသ့ဘၣ်” လၢကျဲအဂ့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ...
- ✓ တၢ်အီမိၣ်
- ✓ တၢ်ကလဲၤဆူတၢ်လီၤတပူၤပူၤဒီးပုၤလီၤဆီလၢနတသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်အကျိၤ
- ✓ တၢ်ဟးလိာ်ကွဲးလၢမုၢ်ဟါလီၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဒီးဒုးန့ၣ်တၢ်ဟ်သူၣ်ဟ်သးဆူပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီး AIDS တၢ်ဆါ အံၤန့ၣ်ဖိသၣ်သ့...

- ♦ ထၢဖျိၣ်ဟ်ဖျိၣ်လံာ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး AIDS ဒီးကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဟ်

သ့ၣ်ဟံးသးလၢလံာ်တၢ်ကစီၣ်အံၤဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတက့ၢ်.

- ◆ ကွဲးထီၣ်လၢအဟံးဖျါထီၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဃး AIDS အဂီၢ်ဒီးအတၢ်မၤဘၣ်ဒိအတၢ်အိၣ်မူ မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ စူးကါတၢ်ဂီၤဒ်အမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါ AIDS တဂၤဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢအဘၣ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤအပူၤအံၤကတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်ကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဒ်အမ့ၢ်ပှၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤအပူၤအံၤမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအံၤဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အသးဒီးအိၣ်လၢခဲလဲၣ်.
- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒုးနဲာ်ဖျါတခါအဒိ, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤတဂၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါ AIDS လၢဟံာ်အသိးန့ၣ်လီၤ. အဆိကတၢ်ဖိသၣ်ဒုးနဲာ်တၢ်ဒုးနဲာ်အံၤလၢအနီၤကစၢ်ဒ်ဝဲဝဲမၤအဝဲသ့ၣ်တုၤတၢ်ဂီၤဂဲၤကလံာ်တဖၣ်လၢအဒုးနဲာ်သကဲာ်ပဝးလၢတၢ်ဒုးနဲာ်အပူၤဒီးဒုးနဲာ်တၢ်ဒုးနဲာ်လၢတၢ်ဂီၤဂဲၤကလံာ်အံၤဆူကွီၤဒိတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဆူပှၤတဝါအအိၣ်တက့ၢ်.
- ◆ မၤပဲၤကွၢ်တၢ်တဲတယုာ်တက့ၢ်. အဒိ, တၢ်တဲတယုာ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ AIDS အံၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်ကနီၤဖးလီၤအဝဲသ့ၣ်ဆူကရူၢ်တဖၣ်လၢအကဲပှၤကွီၤဖိ, ကွီၤဖိအဂၤ, သရၣ်, မိာ်ပာ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကရူၢ်တဖၣ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကဘၣ်တၢ်မၤလီၤဖးအိၣ်ဒီးဆိကမိၣ်, “ယကတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်.” တၢ်မနုၤလၢကမၤဘၣ်ဒိယၤအဒိၣ်ကတၢ်လဲၣ်. ယအဲၣ်ဒီးတၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်. တဆံယဲာ်မံးနဲးဝဲၤအလီၢ်ခဲာ်ဖျါကရူၢ်တဖၣ်အံၤဒီးနီၤလီၤဟ့ၣ်သကိးတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးကတိၤတၢ်ပီၣ်သကိးဒီးအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ဒိကန့ၣ်တၢ်တဲလၢလံာ်အံၤဝဲၤကျဲးစးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်လၢလံာ်တဖၣ်တက့ၢ် :

သးစၢ်မုာ်တဂၤဟဲကွၢ်လၢတၢ်တၢ်တၢ်လၢအဘူးဒီးအသဝီန့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲဟးလၢပှၤဂီၢ်မုာ်အကျါအခါပှၤဂီၢ်မုာ်ကိးဃါ, “တၢ်ဆါ AIDS!, တၢ်ဆါ AIDS!” န့ၣ်လီၤ. အဟံးယၢ်မၤန့ၢ်ဆူၣ်အိၣ်လၢကလဲၤမၤကွၢ်အသ့ၣ်လီၤဆီဆီလၢ HIV တၢ်ဆါအဃာ်အဂီၢ်တရူၤအဟဲကွၢ်အိၣ်ကွၢ်ဒီးအဟံာ်ဖိဃီဖိအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်အစၢၤဟဲဖျါထီၣ်လၢသးစၢ်မုာ်အံၤအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအဃာ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်မုၢ်လၢတၢ်ပူၤလၢအပၢ်အိၣ်ဒီး AIDS တၢ်တၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဒီးအိၣ်တပူၤဃီလၢတၢ်ပူၤဘၣ်. ပုၤဖိသၣ်လၢအမၤလိတၢ်ဃီဒီးအိၣ်အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်မၤဆူၣ်ကွၢ်လၢကဟီၣ်ထီၣ်ကွၢ်ပိၢ်မုၢ်သးစၢ် အံၤလၢကွၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢခံကွၢ်ဟီၣ်ထီၣ်ကွၢ်ပိၢ်မုၢ်သးစၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ နဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်သးတခါအံၤအဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်.
- ◆ ဘၣ်မနုၤအယိပုၤတဖၣ်အံၤဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢကျဲၣ်အံၤလဲၣ်.
- ◆ တၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဒ်အံၤတဖၣ်ကမၤစၢၤတၢ်ဘၣ်ကူအါထီၣ်တၢ်ဆါ AIDS စ့ၢ်ကိးခါ.
- ◆ နမ့ၢ်ပုၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်တဲလၢထးအံၤအပူၤန့ၣ်နကမၤဒ်လဲၣ်.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအပူၤတၢ်မနုၤလၢဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်ဝဲလဲၣ်. ဖိသၣ်သ့...

- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်ဒီးသးဝံၣ်ဝဲ, ဂဲၤလိာ်ကွၢ်ဒီးဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤဂဲၤကလံၣ်ဘၣ်ဃး AIDS
- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးတုၤတၢ်ဂီၤတယၢ်လၢကဘၣ်တၢ်ဘျးလီၤအိၣ်လၢတၢ်ပူၤဒီးလၢကွၢ်အိးထီၣ်အနံၤ
- ◆ န့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွၢ်လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီး AIDS အဂီၢ်

လၢတၢ်မၤကွၢ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး HIV/AIDS အဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ထဲလဲၣ်အဂီၢ်, သရၣ်သ့...

- ◆ သံကွၢ်ဖိသၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢကယုထံၣ်တၢ်မနုၤလၢ AIDS ဘၣ်ကူတၢ်သ့ဒီးတသ့အံၤအဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.
- ◆ မၤဖိသၣ်ကွဲးတၢ်တဲဘၣ်ဃးပုၤမၤန့ၣ်တၢ်ဆါ AIDS အယၢ်အံၤအဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အံးထွဲကွၢ် ထွဲပုၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ AIDS အံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဝံၤကွၢ်ကွၢ်တၢ်တဲလၢဖိသၣ်ကွဲး အံၤတက့ၢ်. တၢ်တဲအံၤတဲပုၤဘၣ်ဃးဖိသၣ်န့ၣ်ပၢ်ဒီးအတၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးအိၣ်လၢ AIDS အ ဖိခိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ မၤဖိသၣ်ယုထံၣ်ဟီၣ်ကဝီၤပူၤကိၤအိၣ်ပွဲၤဖျါၣ်မ့တမ့ၢ်သးစၢ်ကရၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဒုးနီၢ်ပၢ် AIDS အိၣ်ပွဲၤဖုလဲၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဖၣ်အံၤစ့ၢ်ကိးခါ.
- ◆ ယုထံၣ်လၢမ့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဟးဝူၤဝီၤလၢတၢ်ထီၣ်ခါ AIDS အံၤအဂီၢ်ဒီးမၤစၢၤပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီး AIDS အံၤစ့ၢ်ကိးခါ. မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ပလီၢ်ပုၤအဂၤဘၣ်လးတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢ AIDS အံၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးခါ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - မၤစၢၤဖိသၣ်လၢကနီၢ်ပၢ်တၢ်ဒီးမၤတၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်^{၁၈}

တၢ်နီၢ်ပၢ်တၢ်

၁. ထၢဖီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတမံၤဂ့ၢ်တမံၤဘၣ်လး HIV/AIDS ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အဂၤလၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့ၣ်ဖီၣ်တၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးတဖၣ်လၢနထံၣ်အီၤသ့ၣ်လၢနပုၤတဝၢအပူၤတက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလၢဘၣ်မနုၤအယီၤ AIDS တၢ်ဆါအယၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်ဒီးပုၤမၤန့ၢ်အီၤသ့ၣ်လဲၣ်ဒီးပဒီသဒါအီၤသ့ၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
၂. မၤတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢဆူပုၤကိၤဖိအအိၣ်ဘၣ်လး HIV/AIDS အဂ့ၢ် (တၢ်စံးဆၢကဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်/တဘၣ်) န့ၣ်လီၤ.
၃. ဂဲၤတၢ်လိာ်ကွၢ်လၢအမံၤမ့ၢ် lifeline အံၤတက့ၢ်. တုပနီၣ်ဘျၢလၢအတီၣ်တဘိလၢတၢ်ဒါခိၣ်အလီၤတက့ၢ်. ဟံးစးခိကုသၢကုလၢပနီၣ်ဘျၢအံၤလီၤလၢအခိၣ်ထံး, အခါသးဒီးအကတၢ်တက့ၢ်. စးခိကုလၢစုစုတကပၤန့ၣ်မ့ၢ်စးခိကုနီၣ်ဂံၢ်တၢ်, ဒီးလၢစးခိကုအံၤအလီၤကွဲး “တၢ်လီၤပျံၤတအိၣ်ဘၣ်” တက့ၢ်. လၢစးခိကုလၢစုထွဲတကပၤန့ၣ်မ့ၢ်စးခိကုအနီၣ်ဂံၢ်ခံ, ဒီးလၢစးခိကုအလီၤအံၤကွဲး “လီၤပျံၤဒိၣ်မး” တက့ၢ်. စးခိကုလၢအခါသးတက့ၢ်န့ၣ်အနီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်သးဒီးလၢစးခိနီၣ်ဂံၢ်သးအလီၤအံၤကွဲးလီၤပျံၤတစးတက့ၢ်. မၤန့ၢ်အါထီၣ်စးခိကုတဆံခံကုတက့ၢ်. လၢစးခိကု

^{၁၈} တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ : Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam. တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကျဲသန့အဂီၢ်ဒီးတမ့ၢ်ထဲလၢတီၢ်ဖုၣ်ကိၤအဂီၢ် ဘၣ်. ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢပုၤဖးတၢ်ဖိကိးဂၤလၢကစူးကါလံာ်အဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

တက့ၢ်ဘၣ်တက့ၢ်အလီၤစုၣ်စုၣ်ကွဲးလီၤတၢ်သကၢ်ပဝးတနီၤ, အဒိ, တၢ်နၢမူလိၣ်သး, လုၣ်သကိး ထံတပူၤဃီ, စူးကါသကိးကသံၣ်မူၤဘျီး, မံယုၣ်လိၣ်သး, ဟံးစုၣ်ကွဲးမဲၣ်လိၣ်သး, ဒုးအီၣ်နီၤ, အီၣ်ထံ လၢထံခွးတဖျၢၣ်ဃီအပူၤ, ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤ, သွီတၢ်သွံၣ်, စူးကါပှၤအဂၤအတၢ်ထူးမဲ, ဟးထဲ တဂၤလၢမုၢ်နၢဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်လီၤစးခိအက့ၢ်ခံက့ မ့တမ့ၢ် သၢက့ဆူဖိသၣ်ခံဂၤတ ဆိခံဂၤတဆိအိၣ်တက့ၢ်. မၤပှၤကွီဖိဆိကမိၣ်သကၢ်ပဝးလၢအအိၣ်လၢအစးခိက့လီၤအံၤဒီး ဆၢတဲာ်လၢသကၢ်ပဝးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤလၢတၢ်မၤန့ၢ် HIV တၢ်ဆါအဃၢ်အဂီၢ်ထဲလဲၣ်တ က့ၢ်. ဝံၤမၤဖိသၣ်ခံဂၤတဆိအံၤဟဲပာ်လီၤအစးခိက့လၢပနီၣ်ဘျၢအလီၤတက့ၢ်. ဝံၤကဘၣ်တဲဖျါ ထီၣ်ဝဲလၢဘၣ်မနုၤအဃီအဟံးလီၤဝဲလၢတၢ်လီၤဖဲန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤကွီဖိအဂၤကဘၣ်တဲဖျါ ထီၣ်စ့ၢ်ကိးလၢမုၢ်အတူၢ်လိာ်ဝဲတတူၢ်လိာ်ဝဲပှၤလၢအဟဲပာ်လီၤစးခိက့အံၤန့ၣ်လီၤ. သရၣ်စ့ၢ်ကိး ကဘၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

- ၄. တ့တၢ်ဂီၤတခါလၢအဒုးန့ၣ်ဘၣ်မနုၤအဃီပှၤသးစၢ်တနီၤမံယုၣ်လိၣ်သးတစူးကါတၢ်ဖျိၣ်ထွၣ်မ့တ မ့ၢ်ဘၣ်မနုၤအဃီအဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်ဆဲးကသံၣ်မူၤဘျီးလဲၣ်အံၤလၢအကရူၢ်တက့ၢ်. ပှၤကွီဖိတ့ တၢ်ဂီၤဝံၤကဘၣ် ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂီၤအံၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၅. မၤဖိသၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်ပှၤအဂၤလၢကကွဲးန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်သကၢ်ပဝးလၢအလီၤ ပျံၤတဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်, ဒီးကတြီဆၢဝဲဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- ၆. ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်လၢအကရူၢ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤ တက့ၢ်. မၤပှၤကွီဖိကယုထၢတၢ်အိၣ်သးတခါဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တြီဆၢပှၤအဂၤလၢကကွဲးန့ၢ်အဝဲ သ့ၣ်လၢကမၤတၢ်လၢတဂ့ၤတဖၣ်အခါတက့ၢ်. နီၤဖးလီၤပှၤကွီဖိခံကရူၢ်တက့ၢ်. ပှၤကွီဖိခံဂၤ မ့တမ့ၢ် သၢဂၤကဘၣ်ဒုးန့ၣ်လၢအကကွဲးန့ၢ်ပှၤအဂၤလၢကမၤတၢ်တဂ့ၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤကွီဖိခံ ဂၤ မ့တမ့ၢ် သၢဂၤအံၤကဘၣ်ကွဲးန့ၢ်ပှၤအဂၤလၢကဘၣ်မၤတၢ်လၢတဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဒုး န့ၣ်အကတၢ်န့ၣ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးပှၤကွီဖိလၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်ဖဲပှၤတဂၤကွဲးန့ၢ်အဝဲ သ့ၣ်လၢကမၤတၢ်တဂ့ၤဘၣ်အခါတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မနုၤဖဲပှၤခံဂၤမ့တမ့ၢ်သၢဂၤမၤဆူၣ် အဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်အံၤအခါန့ၣ်လဲၣ်. တၢ်ဒုးန့ၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အနီၢ်ကီၢ်တၢ်မနုၤလၢကမၤန့ၢ်ဆိၣ် ခံအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်လၢတဂ့ၤဘၣ်အံၤန့ၣ်လဲၣ်. တဲဘၣ်ပှၤကွီဖိလၢဘၣ်မနုၤအဃီအကါဒိၣ် လၢကဘၣ်တြီဆၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤတဖၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအဃီအကါဒိၣ်လၢကဘၣ်မၤလိဝဲဒ်သိးပှၤ ကွဲးန့ၢ်သုသုတန့ၢ်တဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- ၇. ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ AIDS လၢဟံၣ်တက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလၢပှၤလၢအအိၣ်ဒီး AIDS အံၤတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးပှၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်တဂၤစ့ၢ်ကိးတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

၈. တဲာ်တဲာ်ဘၣ်ယးပုၤကိၣ်ဖိတဂၤလၢအဆိကမိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ AIDS တက့ၢ်. နီၤဖးလီၤပုၤကိၣ်ဖိဆူအကရၢၢ်လွံာ်ကရၢၢ် (လၢအမ့ၢ်ပုၤကိၣ်ဖိအံၤ, ပုၤကိၣ်ဖိအဂၤ, သရၣ်ဒီးမိၢ်ဟ်) တက့ၢ်. မၤကရၢၢ်တကရၢၢ်ဘၣ်တကရၢၢ်စုာ်စုာ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးကမၤဘၣ်ဒိနၤလဲၣ်, ဒီးတၢ်မနုၤလၢအအဲၣ်ဒီးဝဲလၢအကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လဲၣ်. ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အံၤလၢတီၤဒီတတီၤတက့ၢ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်

၁. ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်သးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအလီၢ်

၂. ပုၤမ့ၢ်မၤဆူၣ်နၤလၢနကမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢတဂ့ၤန့ၣ်စံးဘၣ်အီၤ, ယတမၤဘၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ဒီးတၢ်သးသဟီၣ်လၢအဆူၣ်တက့ၢ်.

၃. မၤစၢၤပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤတက့ၢ်.

၄. ကွဲးထါဘၣ်ယး AIDS ဒီးဖးအီၤဆူနဟံၣ်ဖိယိဖိအအိၣ်တက့ၢ်.

၅. ဒုးနဲာ်တၢ်ဒုးနဲာ်ဘၣ်ယးပုၤတဂၤလၢအမံၤမ့ၢ်, HIV ဒီးပုၤအဝဲန့ၣ်ကျဲးစးကွဲးန့ၣ်လဲၣ်ပုၤဂၤလၢကမၤတၢ်လၢတဂ့ၤတဖၣ်, ကွဲးန့ၣ်ပုၤတနီၤဒီးပုၤတနီၤတြီဆါအီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တကရၢၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢကဘၣ်ဒီသဒါအသးလၢ HIV နီၤလဲၣ်ဒီးစးထီၣ်တဲာ်ပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအမံၤမ့ၢ် HIV အံၤပုၤဒီကနၣ်အီၤစ့ၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိၣ်ဖိဒုးနဲာ်တၢ်ဒုးနဲာ်အံၤဆူအမိၢ်အပၢ်အအိၣ်ဒီးပုၤကိၣ်ဖိအဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

၆. တုၤလံာ်တယၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယး HIV/AIDS ဒီးဘျးလီၤအီၤလၢကိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်အဂၤလၢပုၤတဝါအပူၤတက့ၢ်.

၇. န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ကရၢၢ်ကရိလၢအကျဲးစးဒီသဒါတၢ်ဆါ AIDS အံၤတက့ၢ်. တုၤလံာ်တယၢ်, ကွဲးတၢ်တဲာ် မ့တမ့ၢ် ထါ, တၢ်ဂဲၤကလံာ်, တၢ်ဒုးနဲာ်တၢ်ဒီတၢ်တဲာ်ဒီးအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.



အဆၢဒိၣ် ၆.၃ တာ်ဟ့ၣ်ကိၣ်တာ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီး တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤတဖၣ်

ပကိၣ်မၤဘၣ်ဒိပပုၤကိၣ်ဖိအတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးလီၤဆိၣ်တာ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မၤန့ၢ်တာ်ဆါအယၢ်လၢကိၣ်အယီၤန့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတာ်လိၣ်လီၤဆိၣ်လၢအတာ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢက့ၢ်ဂီၤတလၢတပဲၤဒီးဟးဂီၤတဖၣ်ဘၣ်က့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးတဂ့ၤဒီးတာ်အိၣ်လၢတန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်သ့န့ၢ်လီၤ. ကိၣ်မ့ၢ်ဒုးအိၣ်တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးဟ့ၣ်မၤစၢၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤန့ၢ်ကဘၣ်ဘျးဖိသၣ်တဖၣ်အံၤလီၤဆိၣ်တာ်ခိဖျိမၤန့ၢ်တာ်အိၣ်, မၤလိဘၣ်ယးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတာ်ကဆဲးကဆိၣ်န့ၢ်လီၤ. ကိၣ်မၤသကိးတာ်ဒီးမိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိတဖၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်ထံအိၣ်လၢအကဆိၣ်လၢပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ပကိၣ်ဟ့ၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါသ့ဒီးမၤစၢၤမၤဘၣ်ထွဲက့ၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်ဂ့ၢ်ကိလၢအဘၣ်တာ်က့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အိၣ်အအါကတာ်လၢပုၤတဝါအပူၤန့ၢ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်လၢလံာ်အဆၢဒိၣ်လၢအပူၤကွံာ်တဆၢအပူၤပမၤလိဘၣ်တုၢ်လံာ်တာ်အကါဒိၣ်လၢ life skills န့ၢ်မ့ၢ်တာ်ဒုးကူၣ်သ့ဖိသၣ်တဖၣ်လၢကမၤဘၣ်ထွဲက့ၤအလုၢ်အလၢဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ပကိၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးထံအကဆိၣ်ဒီးတာ်ဟးလီၢ်လၢအကြးအဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်ပုၤတဝါတဆိၣ်ထွဲန့ၢ်လၢတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်ဖဲတာ်မၤအံၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပကိၣ်အတာ်ပညိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တာ်မၤလီၤတံၢ်လၢကိၣ်ကဟ့ၣ်တာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်မၤလီၢ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးထံအကဆိၣ်ဒီးတာ်ဟးလီၢ်လၢအကဆိၣ်န့ၢ်လီၤ. ခိဖျိကိၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တာ်အိၣ်တဖၣ်အံၤအယီၤပမၤဆူၣ်ထီၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတာ်ကဆဲးကဆိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်တဖၣ်ဒီးတာ်ကစီၣ်လၢကဘၣ်ဆဲးကျဲၤဆဲးကျိးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ကိၣ်ကဘၣ်ဒုးနဲၣ်တာ်ဒိဂ့ၤတဲာ်ဘၣ်လၢပုၤကိၣ်ဖိအဂီၢ်ဒီးပုၤတဝါအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ခိဖျိလၢကိၣ်မၤဒ်အံၤအယီၤန့ၢ်တာ်ဖဲတာ်မၤတမံၤယီၤလၢအဘၣ်တာ်မၤအိၣ်လၢကိၣ်အံၤတာ်မၤအိၣ်လၢပုၤတဝါအပူၤသ့န့ၢ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်ပကိၣ်မ့ၢ်မၤန့ၢ်တာ်အံၤန့ၢ်ပုၤတဝါကထံၣ်ပကိၣ်ဒီးပဝဲကိးဂၤဒဲးလၢအဂ့ၤတကပၤဒီးဒုးထံၣ်လီၤပသးလၢပမၤမူဒါအကါဒိၣ်တမံၤလၢကိၣ်ပူၤဒီးကိၣ်ချးစ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ. လံာ်အဆၢတဆၢအံၤကမၤစၢၤန့ၢ်လၢနကမၤတၢ်အကျိၤအကျဲၤအံၤခိဖျိကိၣ်အတာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်တိာ်ကျဲၤဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအတာ်ဖဲတာ်မၤတဖၣ်ဒီးတာ်ပိးတာ်လိတဖၣ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကိၣ်အတာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်တိာ်ကျဲၤအဂီၢ်ဒီးကျဲၤလၢကဒုးန့ၢ်လီၤဖိသၣ်လၢကမၤသကိးတာ်လၢတာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကိၣ်အခိၣ်ယၢၤဝးတရံးလၢအကဆဲးကဆိၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တစ်မကွပ်တစ်အိတ်သုံးခဲအံ

တချိုးပေးအိတ်ထိပ်တစ်ပညိပ်ဒီးကွေးလီတစ်ဟူးတစ်ဂဲအတစ်ရဲတစ်ကျဲဒီးဘဉ်န့ဉ်ပလိပ်ဘဉ်လၢ ပကဘဉ်မကွပ်ကွပ်ပကွိအတစ်အိတ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါဒီးတစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အတစ်ဖံးတစ်မတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ကျဲကျဲအံလီၤပလိပ်ဒီးတစ်မကွပ်ပကွိအကျဲသန့လၢလံာ်အံၤအဆၢဒိတ်တၢအပူၤအသိးန့ဉ်လီၤ. တစ် အကျဲအကျဲအိတ်ဒီးတစ်အပတီၢ်ခိဉ်သ့ဉ်သၢပတီၢ်န့ဉ်လီၤ.

၁. မၤလၢပဲၤတစ်မကွပ်အလံာ်ရဲဉ်လၢလံာ်အံၤတက့ၢ်. သ့ဉ်နီဉ်ထီဉ်တစ်ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါပုၤတဝၢအ တစ်န့ဉ်လီၤမၤသကိးတၢ်, တစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိ, မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢကမၤတၢ် မကွပ်အံၤဒီးဟူးဂဲၤလၢတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲအကျဲကျဲအံၤတက့ၢ်. တစ်န့ဉ်လီၤမၤသကိးတၢ်အတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတနီၤလၢနမၤသ့မ့ၢ်ဝဲ -

- ◆ မၤပဲၤသကိးတၢ်မကွပ်ကွိအကျဲသန့ဒီးပုၤတဝၢအတစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အ profile လၢအ ဘဉ်တၢ်ကတိၤတၢ်ပိဉ်သကိးအံၤလၢလံာ်အံၤအဆၢဒိတ်တၢအပူၤဒီးသိးကဒူးအိတ်ထီဉ်တၢ် အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အကျဲသန့လၢကွိအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ တုကွိဒီးပုၤတဝၢအဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤလၢအဒူးန့ဉ်တစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အတစ်ဖံးတစ်မလီၢ်တဖဉ်, တၢ်ဒၢဉ်ထံအလီၢ်, တၢ်ဟးလီၢ်, ဒီးဟီဉ်ကဝီၤအဂၤဖဲဖိသ့ဉ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိဉ်အ့ဉ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဆံဉ်ဆါအလီၢ် (တၢ်အံၤကမ့ၢ်ကွိပုၤတဝၢအဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဒူး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤ အါထီဉ်အံၤလၢတၢ်ကတိၤတၢ်ပိဉ်သကိးအံၤလၢလံာ်အဘဉ်သၢအပူၤ) န့ဉ်လီၤ.
- ◆ မၤဝံၤမၤတၢ်ကတိၤတၢ်တဲတဖဉ်လၢအဒူးန့ဉ်ပကွိ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဝၢအတစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အ တစ်အိတ်သးအနီၢ်ကီၢ်တဖဉ်တက့ၢ်.
- ◆ ပျဲဖိသ့ဉ်တုမ့တမ့ၢ်ကွေးလံာ်ဆီရဲဉ်လၢအပၢ်ဖျါထီဉ်, “ပတၢ်ကဆဲးကဆီ, ယကွိဒီးယပုၤတ ဝၢလၢယမံမိၢ်ဘဉ်အံၤတဖျါဉ်” အသိးန့ဉ်လီၤ.

၂. နမၤတၢ်လၢထးမ့ၢ်ဝံၤကျဲးစးယုထၢတၢ်ဖံးတၢ်မမန့ၤလၢအဘဉ်တၢ်မအံၤအဆိကတၢ်လၢနကွိ ဒီးပုၤတဝၢအတစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့အတစ်အိတ်သးအပူၤတက့ၢ်.

၃. ဒူးအိတ်ထီဉ်တစ်ဟူးတစ်ဂဲၤအတစ်ရဲတစ်ကျဲလၢနကမၤဂ့ၤထီဉ်နကွိအတစ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ချ့ဒီးတၢ် အိတ်န့ဉ်ဂံၢ်န့ဉ်ဘါအတစ်အိတ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်. နစူးကါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတစ်ရဲတစ်ကျဲအကျဲအ

ကျဲလၢလံာ်အဘျဉ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သၢအပူၤဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအဂီၢ် သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ရဲၣ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအဂီၢ်တဖၣ်.^{၁၉}

တၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ရဲၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒ်သိးပကထံၣ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်ပကိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ်လံၤခါန့ၣ်လီၤ. နပာ်ဖျိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢ အကြးဒီးနကိၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကိၣ်မၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်, (မ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်န့ၣ်တၢ်နီၣ် “✓”တက့ၢ်.)

___ ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးအမဲအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတဖၣ်

___ တၢ်စီၤဖိသၣ်အတၢ်ယၢ်ဒ်သိးကယုထံၣ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတြးအဂီၢ်

___ တၢ်ဒီသးဒီးကူးစါတၢ်အိၣ်အထူးအစီတလၢတပုၤ (ဒ်အမ့ၢ် Vitamin A, Iron ဒီး Iodine) လၢအမၤဘၣ်ဒ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်

___ တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လိာ်ကွဲး

___ တၢ်ဒီသးဒီးယါဘျါတၢ်ဆါအယၢ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကလိာ်သးသ့ဒ်အမ့ၢ်ထိးကလဲာ်ဒီးတၢ် ဆါအဂၤ, ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤတြး

___ မၤကွၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်ဟူ

___ တၢ်မၤစၢၤဆိအတၢ်မၤလိ

^{၁၉} ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ : (1) UNESCO. FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris, 2002 (ED-2002/WS/8 Rev.), and (2) UNICEF and the International Water and Sanitation Centre. A Manual on School Sanitation and Hygiene. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines Series - No. 5. New York, 1998.

- က့ၢ်ဂီၤအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ, ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၤတီၤအသီတဖၣ်
- တၢ်မၤစၢၤပှၤသးစၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒီသဒၤ, တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ယါဘျါဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနီၢ်သး မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး counselling လၢ HIV/AIDS အဂီၢ်, တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသး, တၢ်မၤဆူးမၤ ဆါဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါဒီးအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲာ်သန့လၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးခိၣ်န့ၣ် (mental health) အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆုၢ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်ကရၢကရီၤအဂၤလၢကမၤစၢၤလီၤဆိၣ်တၢ်ဖိသၣ်ဖိၣ်ယဲတဖၣ်
- တၢ်ဒီသဒၤတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်သ့လၢတၢ်တပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးအပူၤတဖၣ်
- တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကစူးကါအိၣ်လၢတၢ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးသတူၢ်ကလၢ်တဖၣ် အအိၣ်
- တၢ်အိၣ်သးဝးတရံးလၢအမ့ၢ်ဒီးဂ့ၤလၢတၢ်မၤလိမၤဒီး, တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ တၢ်ဘျးစဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤစၢၤလီၤတၢ်မၤတရီၤတပါမ့တမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ဒါသကဲၣ်ပဝးလၢအတဂ့ၤတ ဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်လၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးက့ၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပှဲၤတဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ကပီၤအိၣ်လၢအိၣ်ပှဲၤလၢကိၣ်ပူၤဒီးကိၣ်ချါ
- တၢ်ဒီသဒၤလၢတၢ်စူးကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအကဲထီၣ်တၢ်တံာ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်သ့ တဖၣ် အဒိ, တၢ်လၢအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပျါ
- ယကိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ. (မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်တိၤနီၣ် ✓ တက့ၢ်.)
- အိၣ်ဒီးထံးအလီၢ်လၢအဂ့ၤဒီးညိးဒီးအိၣ်ဒီးထံးအိၣ်လၢအကဆိၣ်, ထံးလၢတၢ်သ့စု, ဒီးထံးလၢတၢ် ဟးလီၢ်အဂီၢ်

- ___ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လီၤလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ထံဆူပှၤတဝၢအအိၣ်တဖၣ်
- ___ တၢ်ဟးလီၤလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအဂီၢ်လီၤဆီ, လၢသရၣ်ဒီးကွီဖိအဂီၢ်လီၤဆီ
- ___ တၢ်ဟးလီၤအနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ပွဲၤဒီးပှၤကိးဂၤဒဲးစူးကါအိၣ်သ့လၢကွီ
- ___ ကွီအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလၢဖိသၣ်ကသ့အစုလၢထံဒီးဆးပွၣ်
- ___ တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကမၤကဆွဲကဆွဲတၢ်ဟးလီၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကဆွဲကဆွဲတၢ်ဟးလီၤခဲအံၤ
ခဲအံၤ
- ___ အိၣ်ဒီးထံကျိၤလၢတၢ်ကစူးကွၢ်ထံလၢတဂ့ၤတဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ___ တၢ်စူးကွၢ်တၢ်အုၣ်တၢ်ဆံၣ်အလီၤလၢအပူၤဖျဲး, ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
- ___ တၢ်ကမ့ၤ, တၢ်တယၢ်တဖၣ်တၢ်စူးကွၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်စူးကါကဒါက့ၤအိၣ်လၢအလီၤဘၣ်

ကွီတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တိာ်ကျဲၤ - တၢ်မၤစၢၤဖိသၣ်လၢတအိၣ်ဘၣ်တၢ်မူၢ်မူၢ် နီၢ်နီၢ်တဖၣ်

ဖိသၣ်လၢအသုၣ်ဝံၤသးစူးန့ၣ်တမၤလိတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢပွဲၤလၢ
ဟံၣ်န့ၣ် (အဟံၣ်မ့ၢ်အိၣ်), ကွီကမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢဖိသၣ်ကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်အစ့ၤကတၢၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.
တၢ်အိၣ်အံၤအကါဒိၣ်လၢဖိသၣ်လၢအဘၣ်မၤတၢ်ဒီးထီၣ်ကွီတဘျီယီ, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢကျဲခိၣ်,
ဖိသၣ်လၢအဟံၣ်ဖိယီဖိဖိၣ်မ့ၢ်လၢ HIV/AIDS တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တကးဒီးဘၣ်ဒီဖျိတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်အဂ့ၤလၢကွီအံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဖးလံာ်ကွဲးလံာ်
ဒီးမၤစၢၤဖိသၣ်လၢအဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤလၢကွီမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်လီၤန့ၣ်ဖိသၣ်ထီၣ်ကွီအ
နီၣ်ဂံၢ်ကအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဝၢဖဲပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်မိာ်ပာ်ကဆၢတၢ်လၢကဆၢအ
ဖိဆူကွီဖဲကွီမ့ၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် ကွီဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်လၢကက့ၤစိာ်အိၣ်ဆူအဟံၣ်လၢကအိၣ်

ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်က့ၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူဖိသၣ်န့ၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်အံၤလၢကအိၣ်မူအဂီၢ်ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အံၤကဆဲးအိၣ်က့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.^{၂၀}

တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါန့ၢ်မၤလီၤတၢ်ဖိသၣ်လၢကအိၣ်ထီၣ်ဒီးလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဂ့ၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢဖိသၣ်လိာ်ဘၣ်အံၤတဖၣ်ဘၣ်ပၣ်ယုာ်ဖရိၣ်ထံၣ်, တၢ်အသိ, ဒီးကၣ်ဘိၣ်ဟဲဒြးဒီးဘၣ်တၣ်မံၣ်, iron ဒီးအဲအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်အနီၤခိက့ၢ်ဂီၤဒီးအနီၤသးအတၢ်အိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပကဆိလီၤတၢ်အိၣ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အပတီၢ်လိာ်ယဲၢ်ပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢပုၤတဝၢအအိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဒ်သိးတၢ်တိာ်ကျဲၤကဘၣ်တၢ်ဆိလီၤအံၤဂ့ၢ်ဂီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အပတီၢ် (၁) : မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိလၢပုၤတဝၢအပူၤတက့ၢ်. မၤကွၢ်ဖိသၣ်မ့ၢ်အအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထြး (ခိဖျိတၢ်စီၤကွၢ်ဖိသၣ်အတယၢ်ဒီးထီၣ်ကွၢ်အထီ) ဒီးဘၣ်တၣ်မံၣ်တလၢပဲၤစါန့ၣ်တက့ၢ်.

အပတီၢ် (၂) : ဝဲက့ၢ်စးထီၣ်သီအိၣ်ထံးတလၢန့ၣ်မၤကွၢ်ဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပဲၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢပဲၤဒီးဘၣ်တၣ်မံၣ်လၢပဲၤတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ယါအံၤလၢကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤထြးမ့ၢ်လၢဖရိၣ်ထံၣ်တအိၣ်လၢပဲၤအံၤအတယၢ်ကဖျိန့ၢ်အသးန့ၣ် (undernourishment) မ့တမ့ၢ် အထီစ့ၢ်ကိးကဖျိန့ၢ်အသးန့ၣ် (stunting), မ့တမ့ၢ်အတယၢ်ဖျိန့ၢ်အနီၤအထီ (wasting) န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ခဲလၢာ်အံၤလိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဖရိၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢဘၣ်တၣ်မံၣ်တအိၣ်လၢပဲၤတဖၣ်ကြးအိၣ်ကသံၣ်ဘၣ်တၣ်မံၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢလိာ်ဟ့ၣ်အါအါဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်ဒ်အမ့ၢ်တခိးသၣ်ဒီးကွံာ်သၣ်အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဲအံၤန့ၣ်တအိၣ်လၢပဲၤတဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်အဲအံၤန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပၤန့ၣ်အံၤသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအဲအံၤန့ၣ်လၢအတၢ်အိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုာ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ် iron အဖျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အပတီၢ် (၃) : ဒ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနမၤန့ၢ်လၢအပတီၢ်ခံအသိးန့ၣ်ဆၢတဲာ်လၢတၢ်အိၣ်မနုၤလၢက့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. သံကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အပတီၢ်တပတီၢ်အံၤပုၤတဝၢခိၣ်နီၤဒီးမိာ်ပာ်အတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်သ့အယိန့ၣ်လီၤ. အဒိ, အဝဲသ့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနက

²⁰ World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome

ဟ့ဉ်ထီဉ်တၢ်အိဉ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢကွဲးန့ဉ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ဉ်ကမၤစၢၤန့ဉ်လၢကသ့ဉ်က ဖျးကွဲးတၢ် ဒီးတၢ်လၢအကရၢၢ်, မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့ဉ်ကကတၢ်တၢ်အိဉ်လၢကွဲးန့ဉ်လီၤ.

အပတီၢ် (၄) : သိဉ်လိဖိသၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိဉ်မနုၤလၢအကြးအိဉ်ဝဲဒ်သိးကအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးအဂီၢ် န့ဉ်လဲဉ်တက့ၢ်. ဖိသၢ်ကတၢ်တၢ်ပိဉ်ကကိး,

- ◆ မ့ၢ်အသ့ဉ်ညါဖိသၢ်တဂၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်လီၤကြး မ့တမ့ၢ် ယဲၤတလၢတဖၣ်အိဉ် တအိဉ်လဲဉ်
- ◆ တၢ်ဂ့ၢ်လၢဘဉ်မနုၤအယိဖိသၢ်တနီၤတအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်လၢပွဲၤန့ဉ်လဲဉ်

ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါဖိသၢ်လၢအအိဉ်ထီဉ်တဖၣ်လၢကကတၢ်တၢ်ပိဉ်သကိးဘဉ်ဃးဘဉ်မနုၤအယိဖိသၢ် တနီၤတအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်လၢပွဲၤဒီးဘဉ်မနုၤအယိအယဲၤန့ဉ်လဲဉ်တက့ၢ်. တၢ်စံးဆၢမ့ၢ်လၢဟံဉ်ဖိယိဖိ ဖိဉ်အယိန့ဉ်ကတၢ်တၢ်ပိဉ်သကိးလၢ,

- ◆ ဘဉ်မနုၤအယိဟံဉ်ဖိယိဖိတဖၣ်ဖိဉ်လဲဉ်
- ◆ ပမၤတၢ်မနုၤကသ့လၢဖိသၢ်လၢတအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်လၢပွဲၤအံၤအဂီၢ်လဲဉ်
- ◆ ယမၤတၢ်မနုၤသ့ဒ်သိးယသ့တအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်လီၤကြးအံၤအဂီၢ်လဲဉ်

ဖိသၢ်လၢန့ဉ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဒီးအိဉ်ထီဉ်ကွဲးတၢ်အိဉ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤအပူၤဒီးကမၤကွၢ်အနီၢ် ကစၢ်ဒဉ်ဝဲအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးန့ဉ်လီၤ. အဒိ, လၢ CHILD တၢ်တိၢ်ကျဲၤလၢကီၢ်ကွဲးတၢ်အိဉ်အပူၤ န့ဉ်ကွဲးထီဉ်အနီၢ်ကစၢ်အထိဒီးအတၢ်ယၢ်ဒဉ်ဝဲဒီးဒုးန့ဉ်ဖျါထီဉ်ကျဲၤလၢကမၤဂ့ၢ်ထီဉ်အနီၢ်ကစၢ်အတၢ် အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးဒီးအတၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးန့ဉ်လီၤ. ဒုးန့ဉ်ဖျါထီဉ်စ့ၢ်ကိးဝဲတၢ်အိဉ်မနုၤ လၢအအိဉ်ဒီးအဲအိၤဒ်(နံ)အါလဲဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖိသၢ်တဖၣ်အံၤကတၢ်တၢ်ပိဉ်သကိးတၢ်ဒီးအဟံဉ်ဖိ ယိဖိဘဉ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတအိဉ်ဒီးအဲအိၤဒ်(နံ) လၢပွဲၤအံၤအဂီၢ်, အဝဲသ့ဉ်မၤကွၢ်အံၤသၢ်လၢအ ဟံဉ်ဒ်သိးကထံဉ်ဝဲလၢအဲအိၤဒ်(နံ) အိဉ်ဆံးအါလၢအအံၤသၢ်အပူၤန့ဉ်လဲဉ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အထံဉ်န့ဉ်ဝဲတဖၣ် တၢ်စူးကါအိၤလၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီဉ်ကွဲးတၢ်အိဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.^{၂၁}

^{၂၁} CHILD အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ, တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီဉ်ဖိသၢ်အတၢ်န့ဉ်လီၤမၤသကိးတၢ်. <http://www.inmu.mahidol.ac.th/CHILD>

အပတီၢ် (၅) : ဖဲကွီုပျါအကတီၢ်န့ၣ်မၤကဒါကွၢ်တၢ်အပတီၢ်ခံၣ်အံၤဒ်သိးနကထံၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တဂ့ၤထီၣ်လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဖဲနမၤတၢ်အံၤအခါနရဲၣ်ကျဲၤကွီုတၢ်အိၣ်အတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနံၣ်လၢကဟဲလၢခံတနံၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ပျဲမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤတဝါခိၣ်နၢ်တဖၣ်လၢကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘဲကွီုပျါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

စူးကါတၢ်အပတီၢ်ယၢ်ပတီၢ်အံၤဒ်သိးနဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢဖိသၣ်အမဲအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တြီဆၢထိးကလဲၣ်အိၣ်ဖိသၣ်, မၤကွၢ်စ့ၢ်ကိးလၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အံၤမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တမၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီုအခိၣ်ယၢ်ဝးတရံးလၢအကဆဲးကဆိအဂီၢ်

လၢပကဒီသဒါကွီုဒီးဖိသၣ်အဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်ဖိသၣ်ဘၣ်မၤလိလၢကဘၣ်သ့အစုဒီးအိၣ်ဒီးထံအိၣ်လၢအကဆိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကပျါလၢအညီတမံၤဘၣ်ဆၣ်ညီန့ၢ်ကိၣ်ဒိးမးလၢကွီုကမၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ်သရၣ်တဖၣ်တသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်လၢတၢ်ကဆဲးကဆိအဖိခိၣ်အံၤဘၣ်. ညီန့ၢ်န့ၣ်သရၣ်တသ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်သိၣ်လိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိလဲၣ်ဘၣ်ဒီးတသ့ၣ်ညါလဲလၢကဘၣ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပှၤတဝါအအိၣ်လၢကဘျီတၢ်ဟးလီၢ်ဒီးထံအိၣ်အကဆိလၢကွီုအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိတနီၤလၢနမၤအိၣ်သ့ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွီုအခိၣ်ယၢ်ဝးတရံးလၢအကဆဲးကဆိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်မၤန့ၣ်ဖိသၣ်လၢကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်

တၢ်ဟၢဖၤလူ, တၢ်လူဘျီး, တၢ်ဆါလီၤဘျီးဒီးတၢ်လီၤကိၢ်ပံၣ်ညိးအံၤကဲထီၣ်အသးခီဖျိတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်အံၤဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကဲလိာ်သးလၢတဂၤဒီးဆူအဂၤတဂၤခီဖျိစုဘၣ်အၢ, တၢ်ကမူၣ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်အပူၤဒီးထံအိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပမၤန့ၢ်ထိးကလဲၣ်စ့ၢ်ကိးလၢကျဲတဘီယီအံၤန့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤ လိတနီၤလၢ skills-based health education အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.^{၂၂} ...

^{၂၂} တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါအံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲ : Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust

- ♦ **တၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးအကရူၤ** – ဘၣ်မနုၤအယိဖိသၣ်တနီၤ (လီၤဆီၣ်တၢ်ပိၣ်မုၢ်ဖိ) တအဲၣ်ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၤဘၣ်လဲၣ်. ဖိသၣ်အိၣ်တနီၤလၢတဟဲကိၣ်မ့ၢ်လၢကိၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၤလၢအဂ့ၤလၢကိၣ်အယိဘၣ်ခါ. ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဟးလီၤတအိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤလၢပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်တဟဲကိၣ်ဘၣ် (လီၤဆီၣ်တၢ်လၢအ့ၣ်ရှၢၣ်အကလံၤထံးတကဟ့ၤ) န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်တအဲၣ်ဒီးစူးကါတၢ်ဟးလီၤတဖျၢၣ်ယိဒီးပိၣ်ခွါဖိတဖၣ်မ့ၢ်လၢအမဲၣ်ဆုးဒီးတၢ်ပူၤဖျးတအိၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်တဘျီလၢအအိၣ်လၢအ့ၣ်ရှၢၣ်ကလံၤထံးအပူၤအံၤကိၣ်ဖိပိၣ်မုၢ်ဖိအါဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကလၢအဆံၣ်အကျါမ့ၢ်လၢအစူးကါတၢ်ဟးလီၤဖဲအအိၣ်လၢကိၣ်အခါတသ့အယိန့ၣ်လီၤ.
- ♦ **တၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးအကရူၤ** – ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလၢပကဘၣ်သိၣ်လိဖိသၣ်သးစၢ်လၢကစူးကါတၢ်ဟးလီၤဒီးဟ်အီၤကဆဲကဆိၣ်လဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးပှၢ်ထီၣ်တစဲးတဖၣ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဝဲတၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကလိာ်အသးဆူပှၢ်တဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်လဲၣ် (အဒိ, ကွဲးဖိသၣ်အခံလၢတၢ်ကံးညၢ်ဘၣ်အါတဘျီဒီးကွဲးလီၤတၢ်ကံးညၢ်အံၤလၢတၢ်ပျီပူၤ မ့တမ့ၢ် ပျဲဖိသၣ်အ့ၣ်ဆါလၢတၢ်လီၤတပူၤဂ့ၤတပူၤဂ့ၤအသိးတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **တၢ်ဒုးန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤလိတၢ်စူးကါတၢ်ကဆဲကဆိၣ်လၢအဂ့ၤ** – သိၣ်လိမၤယုၤဖိသၣ်ဒီးသိးကအိၣ်ဒီးလုၢ်လၢအဂ့ၤလၢကိၣ်တက့ၢ်. အဒိ, စူးကါတၢ်ဟးလီၤ, ဟ်အီၤကဆဲကဆိၣ်, သုစုဖဲစူးကါတၢ်ဟးလီၤဝံၤအလီၢ်ခံ, သုစုတချးအိၣ်တၢ်အိၣ်အခါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢဖိသၣ်ဒီးသိးကဒုးန့ၣ်အတၢ်မၤလိသ့အသးလၢလုၢ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်ကဆဲကဆိၣ်အဂီၢ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- ♦ **တၢ်ဃဲၤ** – ပျဲဖိသၣ်ကွဲးတၢ်ဃဲၤဘၣ်ဃးဒီးအဝဲသ့ၣ်ကြၢးမၤလိလုၢ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်ကဆဲကဆိၣ်အဂီၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်, နီၣ်လဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ♦ **တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒ်အရူၢ်တဖုတကရၢအသိး** – ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကရူၢ်တကရူၢ်လၢကကွၢ်တၢ်ဟးလီၤကဆဲကဆိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. ကရူၢ်တကရူၢ်အံၤကဘၣ်ကွၢ်တၢ်ကးတံၢ်တၢ်ဟးလီၤအခိၣ် မ့တမ့ၢ် တကးတံၢ်ဒီးတၢ်ဟးလီၤကဆဲကဆိၣ်တကဆဲကဆိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးလီၤမ့ၢ်တကဆဲကဆိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကရူၢ်အံၤကဘၣ်စံးဘၣ်တဲဘၣ်သရၣ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအပူၤမၤတၢ်ဖိဒီးသံကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ်ဟ်တၢ်ဟးလီၤကဆဲကဆိၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢတၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် life skills နီၣ်အမ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲၣ်, တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးလိာ်သး, ဒီးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ♦ **တၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်သး(ကိမ့တမ့ၢ်ပှၤတဝါ) :** ကိမ့လၢအသးပှၤထီၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ဘျီတၢ်ဟးလီၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢကိမ့တမ့ၢ်ပှၤအဒိအမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်တၢ်တဲာ်တၢ်ပူၤဒီးတုၤခွးလၢဟီၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒၤကအိၣ်လီၤလံၤတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤနီၢ်ခိၣ်တဂၤကကြၢၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဖိသၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်တုၤဘျီတၢ်တဖၣ်အံၤလၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်မၤစၢၤအဖိတဖၣ်သ့ခိဖျါဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတၢ်ပီးတၢ်လီၤဒ်အမ့ၢ်မဲး, ကၢ်လၢ်ကမူၣ်, သ့ၣ်ဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအိၣ်ဆူအကရူၢ်ခိဖျါတၢ်လီၢ်လၢအဟဲဝဲတပူၤယီၤအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤစၢၤလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤလၢကဘၣ်တုၤတၢ်ဟးလီၢ်ဆံးဆံးဖိလၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်လၢအဟံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အလံာ်တၢ်ဖျါလၢတၢ်ပူၤဟံၣ်တဖျါဘၣ်တဖျါလုာ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးတဂၤန့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်လီၤ (✓) ဖဲဟံၣ်လၢအတုၤတၢ်ဟးလီၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးအဂီၢ်ဝံၤအခါဒီးမၤနီၣ်လီၤကဒီး (✓) ဖဲဖိသၣ်ဆံးတဂၤမၤလိတၢ်စူးကါတၢ်ဟးလီၢ်အခါတက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်မၤအိၣ်သ့လၢပိာ်ခွါဒီးပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်လီၤဆီဆီသ့န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **တၢ်ပၤဆုၤတၢ်မၤလိ** – လၢတၢ်ကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးတၢ်လၢအရူၢ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ခိဖျါတၢ်ကွဲးလံာ်ဆီရဲၣ်အပူၤမၤဖိသၣ်တဲဖျါထီၣ်
 - ✓ တၢ်မနုၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပၤဖၤလူၤဒီးတၢ်ပၤဖၤလူၤအံၤတၢ်ဒိသဒၤအိၣ်သ့ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်.
 - ✓ ဘၣ်မနုၤအယိပကဘၣ်ပလီၢ်ပသးလၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အအုၣ်အဆံၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - ✓ လုာ်လၢ်အဂ့ၢ်မနုၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လၢကမၤစၢၤတၢ်မၤပတုာ်တၢ်စိာ်ခိတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - ✓ နက့ၢ်ခဲအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်ဒီးတၢ်သ့စုအလီၢ်စ့ၢ်ကိးခါ.
 - ✓ ဟံၣ်ဖိယီဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤလီၤဆီလၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်ကအုၣ်ကဆံၣ်အဂီၢ်ပွဲၤန့ၣ်လဲၣ်.
 - ✓ ဖိသၣ်မၤစၢၤလိာ်သးလၢကမၤတၢ်ဟးလီၢ်လီၤဆီလၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်.
 - ✓ ဖိသၣ်မၤစၢၤအပုၢ်ဆံးဖိတဖၣ်လၢကမၤလိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်. မၤအဝဲသ့ၣ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢအမၤဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.

- ◆ **ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပုၤတဝၢအတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်တက့ၢ်.** သရၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ညိၣ်လၢအကၢၤဒိၣ်လၢတၢ်ဟံးတၢ်ဟးလီၤဒီးစူးကၢၤတၢ်ဟးလီၤလၢအကဆဲးကဆိၣ်သိးကဒိသဒၢတၢ်ဟၢဖၤလူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. စဲအ့ၣ်တၢ်မၤလိတၢ်စူးကၢၤအီၤလၢကမၤလိဘၣ်ဃးတၢ်ဆါအဃၢ်တဖၣ်သ့အဒိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဆါအဃၢ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤပုၤလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်လဲၣ်. သရၣ်ဒီးမိၢ်ပၤမၤသကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအနီၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတ့ၢ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်တၢ်ဟးလီၤလၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ **ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်တက့ၢ်.** လၢကိၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, ထံလၢအကဆိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးအီၤကဆဲးကဆိၣ်ဖျိတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိၣ်တၢ်တၢ်လၢအကဆိၣ်ဖျိပုၤန့ၣ်တၢ်အကရူၢ်ဒီးတၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအကရူၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သိၣ်လိဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကစူးကၢၤတၢ်ဟးလီၤလဲၣ်ဒီးကဟံးအနီၢ်ဒိၣ်ကဆဲးကဆိၣ်လဲၣ်ဒီးမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးလီၤလၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲအလိၣ်ဘၣ်ဝဲအလီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွဲးတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဒိ - တၢ်ဟၢဖၤလူ

တၢ်မၤလိအတၢ်ပညိၣ် - မၤစၢၤပုၤကိၣ်ဖိသိးကတဲန့ၢ်ပၤတၢ်ဟၢဖၤလူအံၤကဲထီၣ်အသးအဂ့ၢ်ဒိလဲၣ်.

တၢ်သိၣ်လိအပီးအလီတဖၣ် - တၢ်ဂီၤ (တၢ်ဟးလီၤဘၣ်အၢ, တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးသၣ်ဘုၤလိယူၤထီၣ်ဒီးဖိသၣ်အဟၢဖၤလူအဂီၤ.)

တၢ်သိၣ်လိ, တၢ်မၤလိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂီၤတဖၣ်

(၁) မၤဖိသၣ်ကွၢ်တၢ်ဂီၤလၢအကရူၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်လၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

(က) နထံၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

(ခ) တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလၢဖိသၣ်လၢတၢ်ဂီၤအံၤအပူၤန့ၣ်လဲၣ်. ဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်.

(၂) တဲဘၣ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤအပူၤအဟၢဖၤဆါ, ဟၢဖၤလူဒီးဘျိးစ့ၢ်ကိးတဘျီတဘျီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်ဟၢဖၤလူတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

(၃) လဲဆူညါဒီးတဲနီပာ်လတ်ဟာဖာလူအံကဲထီၣ်အသးခီဖျိ,

- (က) အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးစုလၢအဘၣ်အါ
- (ခ) အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲကဆီ
- (ဂ) အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢသၣ်ဘုလၢစီၣ်လီၤလၢအလီၤ
- (ဃ) အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟးဂီၤ
- (င) အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတကဆဲကဆီ

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ : Zarchin J, Aung TM and Jenkins J. (2001) Skills-based Health Education and Life Skills - The Myanmar Experience. SHAPE Project, UNICEF Country Office for Myanmar



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ပျဲဖိသၣ်န့ၣ်လီၤမၤတၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဃးထံလၢအကဆဲကဆီ အင်္ဂါ

လၢပကသိၣ်လိမိသၣ်ဘၣ်ဃးထံအကဆဲအကဆီအင်္ဂါအကါဒိၣ်လၢကဘၣ်တဲဘၣ်ဖိသၣ်လၢက ယၢ်မ့ၢ်တၢ်အသးသမူအိၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ထံဒ်သိးအိၣ်မူကသ့အင်္ဂါဘၣ်ဆၣ်ထံဘၣ်အါန့ၣ်မၤဆူးမၤ ဆါပုၤသ့န့ၣ်လီၤ. ပကဘၣ်ပလီၢ်ပသးဒီးပာ်ထံကဆဲကဆီလီၤဆီဒၣ်တၢ်, တၢ်လီၢ်လၢထံအိၣ်အလီၢ် ဒ်အမ့ၢ်ထံကျိ, ထံပူၤ, ထံတမၢ်အိၣ်အလီၢ်ဒီးဖဲပဒၣ်အီၤအခါဒီးပာ်အီၤလၢဟံၣ်အခါဒီးစူးကါအီၤ အခါန့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤနစူးကါန့ၣ်လီၤအီၤလၢနကိ skills-based health education အတၢ်တိၣ်ကျဲၤအပူၤဒ်သိးနကမၤဂ့ၤထီၣ်ထံလၢတၢ်စူးကါအီၤအင်္ဂါသ့န့ၣ်လီၤ.^{၂၃}

- ♦ **ဖိသၣ်ကတၢၢ်ပီၣ်သကိး :** ဘၣ်မနုၤအယိထံမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်လဲၣ်. ကွဲးရဲၣ်လီၤကယၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢနဘၣ်စူးကါထံလၢဟံၣ်အဂ့ၢ်, လၢပုၤတဝါပူၤ, တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးစံၣ်ပူၤဒူးပူၤဒီးပုၤ တဝါဒီးတဝါအပူၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်. တၢ်လၢပစူးကါခဲလၢ်လိၣ်ဘၣ်ထံလၢအကဆဲကဆီဖဲလဲၣ် တမံလဲၣ်. ထံလၢအကဆဲကဆီန့ၣ်အိၣ်ဒီးအရိၣ်လၢအဘဲဒါ. ထံအံၤပူၤဖျးဒီးကဆဲကဆီ ထီဘိဒါ. (တၢ်စံးဆၢကမ့ၢ်, “တကဆဲကဆီဘၣ်.” ဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်) တၢ်ဆါအယၢ် တဖၣ်လဲၤန့ၣ်ဆူထံအကျါသ့ဒ်လဲၣ်. ထံမၤစၢၤပုၤသ့လၢကျဲၤလဲၣ်. ထံမၤဆါပုၤသ့လၢကျဲၤ လဲၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်တဘျီဘျီအဟာဖာဆါဒီးအဟာဖာဟးဒါ. ပုၤလၢအအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိယိ

^{၂၃} တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤအင်္ဂါမ့ၢ်ဝဲ : Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust

ဖိအပူၤလၢအဟၢဖၢဆါဒီးဟၢဖၢဟးအိၣ်တဘျီဘျီစ့ၢ်ကိးခါ. မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်တခီလဲၣ်. တၢ်မနုၤလၢနဆိကမိၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်အံၤန့ၣ်လဲၣ်.

- ♦ **ကရူၢ်အတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢပှၤတဝၢအပူၤ :** ပျဲဖိသၣ်လဲၣ်ကွၢ်တၢ်လီၤလၢအမၤန့ၢ်ထံလၢကရူၢ်ဆံးဆံးဖိအပူၤလၢပှၤတဝၢအပူၤဒီးမၤအတုၤလီၤဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဒုးနဲၣ်ထံအလီၤအကျဲတဖၣ်အံၤအိၣ်ဖဲလဲၣ် (နက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးက့ၢ်အဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤန့ၣ်စူးကါက့ၢ်ဒီးပှၤတဝၢအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤတက့ၢ်. နက့ၢ်အဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤမ့ၢ်တအိၣ်တခီနဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလံာ်အဘျီသၢအပူၤသ့) န့ၣ်လီၤ. ယုထံၣ်ထံအလီၤဖဲလဲၣ်တခါလၢအကဆဲးကဆိဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤဂ့ၤန့ၣ်လဲၣ်ဒီးထံအလီၤဖဲလဲၣ်တခါလၢအဘၣ်အၢန့ၣ်လဲၣ်တက့ၢ်. မၤနီၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်အံၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအပူၤတက့ၢ်. ထံအလီၤမ့ၢ်ဘၣ်အၢန့ၣ်တၢ်မနုၤလၢအမၤဘၣ်အၢထံအလီၤအံၤန့ၣ်လဲၣ်. ကွၢ်ပှၤဒၢၣ်ထီၣ်ထံဒီးက့ၢ်စိၣ်ဆူၣ်အဟံၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. ထံလၢအဒၢၣ်ဝဲအံၤတၢ်ဟံၣ်အီၤကဆဲးကဆိဒီးပှၤဖျးစ့ၢ်ကိးခါ.ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လၢနထံၣ်ဒီးဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ♦ **ကရူၢ်အတၢ်မၤလၢက့ၢ် :** ကွဲးရဲၣ်လီၤကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤခိဖျိထံတကဆဲးကဆိဘၣ်အံၤအအိၣ်ဒီးယုထံၣ်အါထီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤတက့ၢ်. ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးထံအလီၤလၢက့ၢ်စူးကါအီၤအံၤတက့ၢ်. ထံဟဲဖဲလဲၣ်. တၢ်ဟးလီၤတဖၣ်ဘူးလၢထံအိၣ်အလီၤခါ. တၢ်ပူၤတၢ်လီၤလၢတၢ်ဟံၣ်ထံအလီၤအံၤကဆဲးကဆိခါ. တၢ်စူးကါထံဘျီၣ် မ့တမ့ၢ် ထံခွးခါ. တၢ်လီၤအိၣ်တတိၤလၢပကသ့ပစုတချုးပအိၣ်တၢ်ဒီးအီၤထံအခါစ့ၢ်ကိးခါ. က့ၢ်ဖိစူးကါတၢ်တဖၣ်အံၤထီၣ်ခါ.
- ♦ **တၢ်မၤတဂၤဘၣ်တဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်လၢဟံၣ် :** မၤဖိသၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်ပူၤတၢ်လီၤလၢအစူးကါဝဲလၢတၢ်ဟံၣ်ထံလၢအဟံၣ်အံၤတက့ၢ်. ကွဲးရဲၣ်လီၤပှၤလၢအအိၣ်လၢအဟံၣ်လၢအမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါခိဖျိထံဘၣ်အၢအံၤတက့ၢ်. မတၤဒၢၣ်ထံအံၤလဲၣ်. နမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်သ့ခါ. မတၤဟံၣ်ထံကဆဲးကဆိဒီးဒီသဒၢအီၤန့ၣ်လဲၣ်. ထံလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ထံအလီၤအံၤတၢ်ကးဘၢအခိၣ်စ့ၢ်ကိးခါ. အဝဲသ့ၣ်သ့အစုဖဲအစူးကါအတၢ်ဟးလီၤဝံၤအလီၤခံ, တချုးအအိၣ်တၢ်ဒီးအီၤထံအခါစ့ၢ်ကိးခါ. ယုထံၣ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ထံအီၤလၢကဆဲးကဆိလၢပှၤတဝၢအပူၤဒ်လဲၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.

ဖိသည့်အတိမ်မေ့စား

ဖိသည့်မေ့စားလက်ခံကပ်ထံကဆွဲကဆွဲဒီးအံ့ထွဲကွဲထွဲအိမ်သုန့်လီ။ အဝဲသုန့်ယုထံနံတံ
ဂဲလိလိအကြီးအဘဉ်ဒီးအသးနံဒ်ဝဲဒီးမေ့စားတဂမုတမုလိအကရူ မုတမု ခံဂတဆိခံဂ
တဆိသုန့်လီ။ အအံ့မုတံအဒိအတံတနီလိလက်ခံမေ့စားလီ။

- ♦ **ဖဲထံအိတ်အလီ** – ဖိသည့်မေ့စားပုဒ်သီးတံကပ်ထံအလီတဖန်ကဆွဲကဆွဲသုန့်လီ။
တဲဘဉ်ဖိသည့်သးစံးကံးဂဲဒီးလိတဘဉ်ဆံဉ်ဆါလိထံကျါမုတမုအုဉ်ဆါလိထံကျါဒီးဘူး
ဘူးဒီးထံအလီနုဉ်ဘဉ်။ ဟံဉ်ဟံဉ်တံတံကမုဒီးတံဖိတံလံအဂတဖန်လိအအိတ်ဘူး
ဒီးထံအလီတဖန်ဒီးစူးကွံအိမ်လိတံစူးကွံတံကမုအလီတကွံ။ ဟံဆဉ်ဖိကံးဖိယံ
ဒီးထံအလီတကွံ။ ဖဲတံလီလိအအိတ်ဒီးထံမိတ်ဘိနုဉ်မေ့စားပုဒ်သီးကစူးကံအိမ်
တကွံ။ တံအံကမေ့စားပုဒ်သီးပုဒ်လိအဘဉ်ဒ်ထံတဖန်နုဉ်လီ။ မေ့စားတံလိထံမိတ်ဘိ
အံတံပံးအိမ်ဂဲဂဲဖဲတံစူးကံအိမ်ဝဲအခါတကွံ။ တံလီဖဲထံပူအိတ်အလီနုဉ်တံက
ဘဉ်ဟံအခိတ်အယုကဆွဲကဆွဲထိတ်နုဉ်လီ။ တံလီလိလိအိတ်အလီနုဉ်ထိတ်ထံ
ပူအံလိလိတကွံ။ မေ့စားပုဒ်သီးထံစဲတဖျဉ်ဒ်သီးတံကဒ်ထိတ်ထံလိအကဆွဲကဆွဲ
အဂီတကွံ။ တုထိတ်တံလီလိလိတံကဘူးလိထံစဲလိလိတံကဒ်ထိတ်ထံလိထံပူအဂီ
တကွံ။ သုတဟံလိထံစဲလိဟံဉ်ခိတ်လိတဂု။ ထံပူအခိတ်ကျါမုတမုအိတ်နုဉ်မုသုမေ့
စားအိမ်တုထိတ်အိမ်တဘဉ်တကွံ။ ထံစဲလိလိတံကျါထိတ်ထံလိထံပူလိဆိဆိမုအိတ်
မုတမု ထံစဲထူးထိတ်ထံလိစုမုအိတ်မေ့စားတံလိလိတံကစူးကံအိမ်ဂဲဂဲဘဉ်ဘဉ်တကွံ။
တံတဘဉ်လိကွဲအိမ်နီတဘျီဘဉ်။
- ♦ **ဖဲပုဒ်ထိတ်ထံဒီးကုစိတ်အိမ်ဆူဟံဉ်အခါ** – တဲဘဉ်အိမ်လိထံစဲဒီးထံဒါလိအစူးကံဝဲ
လိတံဒ်ထံအဂီအံကဘဉ်ကဆွဲကဆွဲတကွံ။ တံလီလိပုဒ်ထံအလီအံမုတံ
ကဆွဲကဆွဲဘဉ်နုဉ်မေ့စားအဝဲသုန့်ပုဒ်အထံမုတမုချိအိမ်တဖျဉ်အအိတ်အခါတကွံ။
- ♦ **လိဟံဉ်**–တဲနံပုဒ်ဖိသည့်သးစံးလိတဘဉ်ပုဒ်အစု, တံဖိတံလံဘဉ်အဘဉ်သီ မုတမု
တမံဂဲတမံဂဲဆူထံအကျါဘဉ်မုမုကျါထိတ်ထံလိထံကျါတကွံ။ မေ့စားဟံဉ်ဖိယံ
ဒ်သီးတံပူတံလီလိလိအဟံထံလိအပူအံကကဆွဲကဆွဲဒီးကျါဘာအခိတ်တကွံ။ မေ့
စားဖိသည့်ဆံးဖိတဖန်လိကကျါထိတ်ထံလိထံကျါလိတံဟံထံအလီအံတကွံ။ သိဉ်
လိအဝဲသုန့်လိကကျါတံကွဲထံအခိတ်ဖဲအကျါထိတ်ထံဝဲအလီခံတကွံ။ တဘဉ်ဟံ
လိတံလိလိကျါဘာထံအခိတ်အံလိဟံဉ်ခိတ်လိမုတမုတံဒါခိတ်ဘဉ်။ မုမုဟံအိမ်
လိတံလီလိလိအကဆွဲကဆွဲအဖိခိတ်တကွံ။ မေ့စားဒ်သီးထံသုတလိဆံဉ်ဒီးလိလူလိ
တံဒါခိတ်တဂု။ ဟံထံကျါအံလိတံလီလိလိအကဆွဲကဆွဲအပူမုတမုအဖိခိတ်တကွံ။

၁. ဟးတရံးကိုအခိၣ်အယၢၤဒီးဟးကွၢ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢကိုအခိၣ်ယၢၤတဖၣ်မ့ၢ်အကဆဲးကဆိၣ်ဒါ. တကဆဲးကဆိၣ်ဒါတက့ၢ်. နမၤတၢ်မနုၤကသ့ၣ်သီးကိုအခိၣ်ယၢၤဝးတရံးအံၤကပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်အဂီၢ်အါထီၣ်လဲၣ်. ဇးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ယဲၢ်မံၤလၢနမၤဂ့ၤထီၣ်အိၣ်သ့ညိကဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ရဲၣ်ကျဲၤအိၣ်တပူၤယီၤဒီးဖိသၣ်လၢကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
၂. မၤကွၢ်ဖိသၣ်အလုၢ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လၢဟံၣ်ဒီးကိုတက့ၢ်. ဇးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ယဲၢ်မံၤလၢနမၤဂ့ၤထီၣ်အိၣ်သ့ညိကဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ရဲၣ်ကျဲၤအိၣ်တပူၤယီၤဒီးဖိသၣ်လၢကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
၃. မၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်အိၣ်ဒီးထံအိၣ်အကဆဲးကဆိၣ်လၢကိုတက့ၢ်.
၄. မၤဖိသၣ်မၤကဆဲးကဆိၣ်ကိုအခိၣ်အယၢၤတနံၣ်တဘျီတက့ၢ်.

၅. ယုထာဖိသင်တကလကဟံးနုမူဒါလကတအိတ်ဆူအိတ်ချအဂီတကွံ. အဒိ, ဖိသင်လကတယုထာအိတ်တကလအံကဘင်ယုထံတိတ်ဆူးတိတ်ဆါလကအကဲထိတ်အသးအကတိတ်လကပုတတအပူလကတအိတ်ဆူအိတ်ချအပူမကတဖိအအိတ်ဒီးဟဲကတဲဖျါထိတ်ကတအိတ်ဆူတိတ်ပူနုလိ. မကထွဲတိတ်ဂွံတိတ်ကျါအံဒီးတိတ်ဂဲလိလကဒိသဒါတိတ်ဆူးတိတ်ဆါအံအဂီတကွံ.
၆. မကဖိသင်တပုတတအဟိတ်ခိတ်ဂီလကအဒူးနိတ်တိတ်လိလကအလိတ်ဘင်တိတ်မကဂူထိတ်အိတ်ဒီးဒိသဒါအိတ်အလိတ်တကွံ. ဝံမကပိတ်ထွဲအခံတကွံ.
၇. ဟုတ်ဂံဟုတ်ဘါမိတ်ပတ်တဖန်လကနုလိမကသကိတ်တိတ်လကကိတ်အတိတ်ကဆဲကဆိအဂီတကွံ. အဒိ, မကစကကိတ်ဒ်သိးကဘိတ်အိတ်တိတ်ဟးလိတ်တဖန်နုလိ.
၈. ကျဲးစးစူးကကဒါကတိတ်ကမံဒီးတိတ်တယတ်လကတစူးကကဒါအိတ်သုတဖန်, အဒိ, စးခိမုတ်တိတ်လကတစူးကကဒါကတအိတ်သုနုလိ. သုတ်တိတ်ဒီးတိတ်လင်အကရိတ်, သုတ်လိတ်သုတ်, တိတ်အိတ်တိတ်အိတ်လိတ်လံဒီးတိတ်ဒီးတိတ်လင်အုတ်ကျိတ်တဖန်အံမကကတအိတ်ဆူဟိတ်စိ (compost) တကွံ.
၉. မကလိတ်တိတ်လကဆးပုတ်ဒီးထံအိတ်လကဖိသင်ကသုစုအဂီဒီးအိတ်ဘူးဒီးတိတ်ဟးလိတ်တကွံ. မကလိတ်တိတ်လကဖိသင်ကစူးကကအိတ်ဒီးကတိတ်အိတ်တကွံ.

ဟဲလက : Exploring Ideas. UNICEF ဝဲလိတ်ထိတ်စိ Website: Teachers Talking about Learning.
www.unicef.org/teachers



အဆၢဒိၣ် ၆.၄ ပမၤလိတၢ်လံတၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်အကျဲသန့လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒီသဒၢအဂီၢ်

ကွဲၣ်အကျဲသန့လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်လၢအကဆဲးကဆိဒီးပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်အဂီၢ်အံၤကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိတၢ်လံန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးပကသ့ၣ်ညါကျဲသန့မနုၤလၢပလိၣ်ဘၣ်အီၤအဂီၢ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ကွဲၣ်တဖျါဒီးပုၤတဝၢဒီတဝၢညါအတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးပကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲသန့ဒီးမၤထွဲအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကတိၤစၢၤတၢ်လၢအဂီၢ်, မၤန့ၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤလၢပုၤလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိ, သရၣ်, ကွဲၣ်ဖိ, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤတဝၢခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲသန့ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤပိာ်ထွဲအီၤဒီးပုၤလၢအမၤသကိးတၢ်ခဲလၢာ်ပၣ်လုာ်ပုၤကွဲၣ်ဖိဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်ကဘၣ်မၤကွၢ်လၢကျဲသန့အံၤမၤတၢ်တမၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခဲအံၤသံကွၢ်လီၤနသး, “တၢ်လိၣ်ဘၣ်ကျဲသန့မနုၤလၢယကွဲၣ်လဲၣ်”. ကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးတၢ်ဒီးသရၣ်အဂၢၤဒီးကွဲၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲဒ်သိးကွဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်

ခိဖျါတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် (skills-based health education) အံၤန့ၣ်ဖိသၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်, တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံၤဖိသၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်လုာ်လၢဒီးအခိၣ်ယၢဝးတရံးလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ကျဲးစၢၤလဲလိာ်လုာ်လၢသကဲာ်ပဝးတနီၤဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢမုာ်ဒီးခွါခဲဖုလၢာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤလိတၢ်လံတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသိတဖၣ်ဒီးမၤလိလၢကဘၣ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်အံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်အကါဒိၣ်လၢဖိသၣ်ကမၤလိအိၣ်အံၤန့ၣ်ပၣ်ယုၣ်တၢ်စံးတၢ်ကတိၤ လိၣ်သးတၢ်ဂးဒီးတၢ်ဂး, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်, တၢ်ဆိကမိၣ်ထံဆိကမိၣ်ဆးတၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ခိတၢ်ခဲတၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကဒိသဒၢအသးလၢတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီ, သံးစိၤကံးစိၤ, ဒီးတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးဖိသၣ်လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, တၢ်အိၣ်ကဆဲးကဆိ, ဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ် သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကဲဘျးလီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢကဒိသဒၢ HIV/AIDS ဒီးမၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ကွၢ်မဲၣ်ကွၢ် ဒိၣ်ကွၢ်ဆံးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV/AIDS တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပစူးကါတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂီၢ် (skills-based education) အံၤလၢတီၤပူၤခီဖျိ တၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လၢအကရူၢ်, တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တၢ်, တၢ်တဲပူၤဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခဲအံၤသံကွၢ်လီၤနသးလၢ, “တၢ်စူးကါတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢယတီၤပူၤသ့ ၆ လဲၣ်” ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သၢမံၤလၢနမၤအီၤသ့ဒီးကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အံၤဒီးသရၣ်အဂၤဒီးပုၤ ကိၣ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.တလါဝံၤအလီၢ်ခဲကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်လၢနမၤအီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ကိၣ်အတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိ

ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်လိၣ်လီၤဆိ, ကွၢ်ဂီၤတလၢပွဲၤဒီးဟးဂီၤဒီးကလုၢ်န့ၣ် ဆံးဖိတဖၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ဟးလီၢ်ဒီး တၢ်ပၢ်အနီၢ်ခိကဆဲးကဆိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်အံၤသ့အဂ့ၤကတၢ်ခီဖျိတၢ်ဟ့ၣ်တၢ် အိၣ်တၢ်အိ, မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ကဆဲးကဆိ, မၤစၢၤအဟံၣ်ဖိယိဖိလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒီးထံအ လီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်ဟးလီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကိၣ်မ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲညိဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါညိန့ၢ်အဂ့ၢ်န့ၢ်ကကဲထီၣ်လိၣ် ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပသိၣ်လိဖိသၣ် life skills လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်လၢကိၣ်သ့ခီဖျိမၤလိဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ် အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, တၢ်ကဆဲးကဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိုကြၢးမ့ၢ်တၢ်ဒိဂ့ၤတၢ်ဘၣ်လၢပုၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ကြၢးသိၣ်လိမိသၣ်ဘၣ်ယးထဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချး, တၢ်ကဆဲကဆိဒုးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဇိၤဘၣ်. ပကဘၣ်ဒုးန့ၣ်အီၤလၢတၢ်မၤပိၣ်ထွဲအခံၣ်နီၣ်နီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခဲအံၤသံကွၢ်လီၤနသး, “တၢ်မနုၤလၢယကွၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒ်သိးကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချး, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ, တၢ်ဟးလီၤဒုးတၢ်ကဆဲကဆိလဲၣ်.” ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အံၤဒုးသရၣ်အဂီၢ်ဒုးပုၤကွၢ်ဖိတဖၣ်ဝံၤရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအီၤလၢနကမၤအီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

နမၤလိန့ၢ်တၢ်အါထီၣ်သ့ဖဲလဲၣ်.

လံာ်လၢအဘၣ်တၢ်စဲကျဲးအီၤဒုးဝဲၤလီၤထံၣ်စိ (Web sites) လၢလံာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအလုၢ်အပူၤဒိၣ်မးလၢနကဟံးန့ၢ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒုးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ILFE ကွၢ်လၢပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်ဒုးဂ့ၤလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်လၢအဘၣ်တၢ်စဲကျဲးအီၤတဖၣ်

Baily D, Hawes Hand Bonati B. (1994) Child-to-Child: Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust. This publication is an excellent resource for promoting children's participation in several areas. Readers are encouraged to use it in developing their lesson plans and activities.

Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide (2001) Gender and Relationships : Practical action Kit for Young People. London.

Seel A and Power L. (2003) Active Learning: A Self-Training Module. Save the Children UK, London

Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5). British Council/National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

Schenker II, Nyirend JM. (2002) Preventing HIV/AIDS in Schools. International Academy of Education. Educational Practices Series 9. P ris.

UNESCO. Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out- of-school: some examples. Paris. Also obtainable from the Web site <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/126679e.pdf>

UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris. (ED-2002/WS/8 Rev.)

UNICEF and the International Water and Sanitation Centre (1998) Manual on School Sanitation and Hygiene. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines Series - No. 5. New York.

World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome.

World Health Organization (2003) Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being. Geneva.

World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.

World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 3. Violence Prevention: An Important Element of Health-Promoting School. Geneva.

World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 4. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School. Geneva .

World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 6. Preventing HIV/AIDS/STI and Related Discrimination: An Important Responsibility of Health Promoting Schools. Geneva.

Web Sites

Barriers to Girls' Education: Strategies and Interventions. UNICEF Teachers Talking About Learning. http://www.unicef.org/teachers/girls_ed/barriers_02.htm

Education Queensland. Identifying At Risk Students. http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html

Focusing Resources on Effective School Health. <http://www.freshschools.org>

International Academic of Education. IAE has many publications in its "Educational Practice Series" including such topics as teaching, parents and learning, effective educational practices, teaching additional languages, how children learn, and preventing behaviour problems, amongst many others. You can download copies at: <http://www.curtin.edu.au/curtin/dept/smec/iae>

International Bureau of Education. Copies of IAE's "Educational Practice Series" as well as other valuable publications are available at: <http://www.ibe.unesco.org>

National Center for Assault Prevention. <http://www.ncap.org/identify.htm>.
NCAP also has an international division with some materials translated in Spanish, French, Vietnamese, Cantonese, Romanian, Russian and Japanese. Learn more about this at: http://www.ncap.org/cap_international.htm.

School Health Web Site. <http://www.schoolsandthehealth.org>

The Global Program on Youth. Monitoring School Violence.
<http://gpy.ssw.umich.edu>

UNESCO. Non-Violence Education.
<http://www.unesco.org/education/nved/index.html>