

စာအုပ်ငယ်-၆

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်သော  
လူတိုင်းအကျိုးဝင် သင်ယူပျော်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ထောင်ခြင်း



Booklet 6 :

Creating a Healthy and Protective  
Inclusive Learning-Friendly Environment



လူတိုင်းအကျိုးဝင်  
သင်ယူပျော်  
ဝန်းကျင်များ



**လက်စွဲလမ်းညွှန်**

ဤစာအုပ်ငယ်သည် သင်နှင့်သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ထိရောက်သော ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးအစိတ်အပိုင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အစပျိုးရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ **စာအုပ်ငယ်(၃)**အရ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအားလုံး ကျောင်းရောက်ရှိရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများအောင်မြင်လျှင် လူတိုင်းအကျိုးဝင်သင်ယူပျော်စာသင်ခန်းသို့ ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများပိုမိုဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။ ဤကလေးများသည် ပင်လျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး၊ လုံခြုံမှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်ယူနိုင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ်အများဆုံးခံစား နိုင်သူများဖြစ်ကြပေမည်။

**လက်စွဲများ**

**၆. ၁ ကလေးအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများချမှတ်ခြင်း။** ..... ၃

ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများ အစပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။ ..... ၆

အများသဘောတူမှုရယူခြင်း။ ..... ၈

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမူဝါဒအခြေအနေကိုဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်ကြီးကြပ်ခြင်း။ ..... ၁၂

အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မူဝါဒများကိုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ..... ၁၉

**၆. ၂ ကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုပေးခြင်း။** ..... ၃၂

ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှု။ ..... ၃၂

မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသနည်း။ ..... ၃၆

ကျွမ်းကျင်မှုများကိုမည်ကဲ့သို့လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်မည်နည်း။ ..... ၄၄

ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှု HIV/AIDS ရောဂါတားဆီးခြင်း။ ..... ၄၈

**၆. ၃ ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှု၊ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် အထောက်အပံ့များပေးအပ်ခြင်း။** ..... ၆၄

ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ..... ၆၅

၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူတိုင်းအကူအညီပေးနိုင်သည့်ကျင့်တမ်းကိုတည်ထောင်ခြင်း

ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်များ၊ ကောင်းစွာ အစာမစားသော

ကလေးများအားကူညီခြင်း။ ..... ၆၉

သန့်ရှင်းသောကျောင်းဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးဖော်ဆောင်ခြင်း

အတွေးအဆများ။ ..... ၇၂

**၆.၄ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုသင်ယူတတ်မြောက်ပြီးဖြစ်ပါသလဲ။ ..... ၈၃**



လက်စွဲ ၆.၁

**ကလေးအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်  
စောင့်ရှောက်ပေးရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ချမှတ်ခြင်း။**

ကလေးအားလုံးကျန်းမာရေးကောင်းစွာ သင်ယူနိုင်ခွင့်ရရှိရန် သေချာစေခြင်းသည် လူတိုင်းအကျိုးဝင် သင်ယူပျော်ဝန်းကျင်၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောမူဝါဒများကို စပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန်၊ ဥပဒေပြုမှုကို အများသဘော တူညီမှုရရှိရန်နှင့် မည်သည့်မူဝါဒများက အရေးကြီးအလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ အသုံးပြုနိုင်မည့်လုပ်ငန်းများကို ဤလက်စွဲက ဖော်ပြပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်များဖြင့် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သင်ယူမှု တိုးတက်စေခြင်းသည် အသစ်အဆန်းမဟုတ်ပေ။ ထိုကဲ့သို့သော အစီအစဉ်များမှာ ကျောင်းများစွာရှိပြီးဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် အပြည့်အဝ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော သူတို့၏စွမ်းရည်သည် ကျန်းမာရေးကောင်းမှု၊ ကောင်းမွန်သော အာဟာရနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် မူတည်နေကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် လုံခြုံမှုအရှိဆုံးအဖြစ်ကို ခံစားရမှသာလျှင် အပြည့်အဝဆုံး သင်ယူမှုပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများ၏ ဘေးကင်းရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်သည့်အရာများ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကျောင်းကျန်းမာရေး မူဝါဒများက ဖော်ပြလျက် ရှိသည်။ ဤသို့သောမူဝါဒစည်းမျဉ်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းများကို ကလေးများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းလုံခြုံကာ စိတ်ခံစားမှုကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းသော ဝန်းကျင်အဖြစ် တိုးမြှင့်ပေးရေးအတွက်အာမခံပါသည်။

အကောင်းဆုံး ကျောင်းကျန်းမာရေး မူဝါဒများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် နည်းလမ်းမှာ ဆရာများ၊ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာဒေသခေါင်းဆောင်များနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းပံ့ပိုးသူများ အားလုံးပူးပေါင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ရန် သော့ချက်မှာ ဤပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားတွေးတောကြလျက် သဘောတူလက်ခံကြရေးပင် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများသည် မည်သည့်အရာကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါ သနည်း။ မည်သည့်အရာနှင့်ဆင်တူပါသနည်း။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်မှုပေးနိုင်သော အရာအားလုံးအတွက် သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို သေချာစွာအာမခံနိုင်ရန် ကျောင်းများက ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသည့် အဓိကမူဝါဒအချို့နှင့်အတူ၊ ကျောင်းများရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံရမည့် အဓိကပြဿနာများကို အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် ပြသထားပါသည်-

**ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးမူဝါဒများဆိုင်ရာနမူနာများ**

မူဝါဒဆိုင်ရာပြဿနာများ	ကျောင်းမူဝါဒနမူနာများ
မလိုလားအပ်သော အရွယ် မရောက်မီ စောစီးစွာကိုယ်ဝန် ဆောင်ရမှုကြောင့် ကျောင်းပြင်ပ သို့ ရောက်ရှိခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော မိန်းကလေးများကို ကျောင်း ပြင်ပသို့မရောက်စေရန်၊</li> <li>❖ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ကျောင်းသူများ ကျောင်းသို့ ပြန်တက်ရေးကို အားပေးရန်၊</li> <li>❖ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် မိသားစုဘဝ ပညာရေးထည့် သွင်းရန်၊</li> <li>❖ လိင်အခြေခံ ခွဲခြားမှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို တားဆီးပိတ်ပင် ရန်၊</li> </ul>
ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးလိပ်ကင်းစင် ကျောင်း	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများ ကျောင်းတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ရန်၊</li> <li>❖ ကလေးများကို စီးကရက်မရောင်းရန်၊</li> <li>❖ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာနှင့် အရောင်းမြှင့်တင်မှုမပြုရန်၊</li> </ul>
သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ကျား မ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအတွက် အိမ်သာများ သီးသန့်ခွဲခြား ထားရှိရန်၊</li> <li>❖ ကျောင်းအားလုံးတွင် သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ ထားရှိရန်၊</li> <li>❖ ရေသန့်နှင့် ကျန်းမာရေးကာကွယ်မှုအတွက် လိုအပ် သောပံ့ပိုးမှုပေးရေးကို မိဘဆရာအသင်းနှင့် ကျောင်း အုပ်ချုပ်မှုကော်မတီက တက်ကြွစွာ ကတိကဝတ် ပြုရန်၊</li> </ul>

<p>HIV/ AIDS ရောဂါကင်းရှင်းရေး</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ HIV / AIDS တားဆီးရေး ကာကွယ်ရေးကို ဦးတည်သောကျွမ်းကျင်မှု အခြေခံပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊</li> <li>❖ ကျောင်းများတွင် HIV / AIDS ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန်နှင့် သက်တူရွယ်တူများ၏ အထောက်အကူရရှိရေး နှိုးဆွဆော်ကြပေးရန်၊</li> <li>❖ HIV ရောဂါရှိသူဆရာများနှင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကိုခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုရန်၊</li> <li>❖ ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရရှိရေး သေချာစေရန်၊</li> </ul>
<p>ကျောင်းသားများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ မမှန်ကန်သော ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ထပ် တလဲလဲနှောင့်ယှက်မှုများကို ဆရာများ ပါဝင်ပတ်သက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ကျောင်းများတွင် ဆရာများနှင့် ကျောင်းသား များ လိင်မှုဆိုင်ရာစည်းကမ်းနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ တားမြစ်ပိတ်ပင်မှုကို ဥပဒေဖြင့် သေချာစွာတားဆီးရန်၊</li> <li>❖ လိင်ဆိုင်ရာမမှန်မကန်ဆောင်ရွက်သူများကို ထိရောက်သော စည်းကမ်းဖြင့်အရေးယူမှုကို အားပြည့်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ဆယ်ကျော်သက် ရွယ်ကလေးများလိင်မှုကိစ္စများနှင့် ပတ်သက် သည့်အမှုများ သတင်းပေးရန်နှင့် ဥပဒေကို လူတိုင်းသိရှိ လက်ခံလာရေးဆောင်ရွက်ရန်၊</li> </ul>
<p>လွယ်ကူရှင်းလင်းသည့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့်အာဟာရကျွေးမွေးရေး ပစ္စည်းထုပ်များဖြန့်ချိခြင်း၊</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ဒေသခံပြည်သူလူထုပါဝင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဆရာ များ၏ လွယ်ကူသောကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရပစ္စည်းများဖြန့်ဝေရန် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးမှုနှင့် အသုံးပြုမှု၊</li> <li>❖ အစားအသောက်များ၏ သန့်ရှင်းမှု၊ အဆင့် အတန်းနှင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်မှုနှင့် အစားအသောက်ရောင်းချသူများ၏ စည်း ကမ်းအမိန့်ထုတ်ပြန်ရန်၊</li> </ul>

Source: Focusing Resources on Effective School Health. Core Intervention 1: Health Related School Policies. <http://www.freshschools.org/schoolpolicies-O.htm>

**ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများကို အစပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း**

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၍ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူတိုင်းအကျုံးဝင် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာမူဝါဒများသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရေးသည် ထောက်ပံ့မှုများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ စပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးရသူများအား ထိုမူဝါဒများမှာ အမှန်တကယ် လိုအပ်ကြောင်းသိမြင်ရန် ကူညီသည်။



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။ ကျန်းမာရေးကာကွယ်ရေးနှင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင်ရေးမူဝါဒများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း**

- ❖ ကလေးများ၏သင်ယူမှုတိုးတက်စေရေးနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးတို့တွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အုပ်စုကလေးတစ်စုကို စုစည်းလိုက်ပါ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကလေးအားလုံးကျောင်းရောက်ရှိရေးကို တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ခဲ့သူများ သင့်ကျောင်း၏ လူတိုင်းအကျုံးဝင် သင်ယူမှုပျော်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ **(စာအုပ်ငယ်-၁ ကိုရှု)** သို့တည်းမဟုတ် ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ သို့မဟုတ် လက်စွဲစာအုပ်ငယ်-၃ တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောကလေး မှတ်တမ်း ပြုစုသူများဖြစ်နိုင်သည်။(ဤလုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကျုံးဝင်နိုင်သည်)
- ❖ သင်တို့ကိုယ် သင်တို့ အုပ်စုနှစ်စု သို့မဟုတ် သုံးစုဖွဲ့စည်းပါ။ ထို့နောက် ကလေးများနှင့် သူတို့မိသားစုများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းများကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို မိမိတို့ဘာသာ မိမိတို့စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ရန်နှင့် လူတိုင်းကို မှာကြားရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အဆိုးနှင့်အကောင်း အမြင်နှစ်မျိုးဖြင့် တွေးတောစဉ်းစားနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကူညီမှုပြုလာလျှင် လူတိုင်းမှတ်ချက်များရေးသားပေးနိုင်ပါသည်။ ငါးမိနစ်မှ တစ်ဆယ်မိနစ်ကြာ အချိန်ယူသင့်ပါသည်။

- ❖ အုပ်စုတစ်စုကို ကြီးမားသော ပိုစတာစက္ကူတစ်ခုစီပေးပါ။ သူတို့၏ တွေးဆချက်များစာရင်းပြုစု၍ ကလေးများနှင့်သူတို့၏ မိသားစုများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးသည် ကျောင်းကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်စေကြောင်း ရေးသားစေရန်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုတစ်စုချင်းရေးသားပြီးစီးပါက သင်တို့၏ စိတ်ကူးအတွေးအဆများကို မျှဝေခံစားကြည့်ပါ။
- ❖ ထို့နောက်အုပ်စု တစ်စုချင်းမှ အများဆုံးတူညီသည့် ဘုံပြဿနာသုံးခု သို့မဟုတ်လေးခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ❖ နောက်ဆုံးတွင် အတူပူးတွဲဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖွံ့ဖြိုးစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်တို့စာရင်းပြုစုထားသောပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများ၏ မှန်ကန်မှုကို ရှင်းလင်းရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော နမူနာကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် အများဆန္ဒရယူခြင်းအတွက် အခြေခံဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

**ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူတိုင်းအကျိုးဝင်ပညာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများချမှတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ<sup>1</sup>**

**ပြဿနာများ။** ကလေးတို့၏ဘဝအတွက် လိုအပ်သည့်အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြင်းအထန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ မိသားစုဝင်များ နေမကောင်းသောအခါ ကျောင်းတက်ရောက်မှုပျက်ကွက်ရသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းမသန့်ရှင်းလျှင် သန့်စင်ခန်းကို သန့်ရှင်းအောင် အထောက်အပံ့ ပစ္စည်းမတပ်ဆင်လျှင်၊ ကျောင်းတွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ အသွားနှင့်အပြန်တွင် အကြမ်းဖက်နိုင်မှုတို့ကြောင့် ကြောက်ရွံ့နေရလျှင် ကျောင်းတက်နေမှု ပျက်ကွက်လိမ့်မည်။

**သတင်းအချက်အလက်။** အချိန်၊ ငွေနှင့်အရင်းအမြစ်များသည် ကျောင်းများတွင် အရေးပါဆုံးသောရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုများဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ပညာရေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုများသည် ကလေးများ ကျောင်းတက်မှသာလျှင် အကျိုးရှိပေလိမ့်မည်။

<sup>1</sup> Adapted from:World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.



**ပြဿနာများ။** ဖျားနေသော၊ ဆာလောင်နေသော၊ ရောဂါပိုးကြောင့် အားနည်းနေသော၊ ထိတ်လန့်နေပြီး သို့မဟုတ် အိမ်မှုလုပ်ငန်းကြောင့် ပင်ပန်းနေသောကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် သင်ယူမှုစွမ်းအားကောင်းစွာ မရှိကြပါ။ ကလေးများ အတွက် အချိန်နှင့်အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ရင်းနှီးမြုပ်နှံသည်ဆိုသည်မှာ ကလေးများ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ပြီး အားနည်းသောကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်ဖြစ်ရာ ကလေးများ၏သင်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

**သတင်းအချက်အလက်။** ကျောင်းတက်ရောက်သော ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းကို လုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

**ပြဿနာများ။** ကလေးများ အကျိုးရှိစေမည့် အခြေခံကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ ကျွေးမွေးရေးလုပ်ငန်းများကို ကျောင်းများက မဖြည့်ဆည်းနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မိဘများက မိမိတို့ကလေးများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတက်နှုန်းကျဆင်းသွားလေ့ရှိသည်။

**သတင်းအချက်အလက်။** ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းများ၏ အရင်းအမြစ်များသည် ထပ်ဆောင်းတက်မည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် အကန့်အသတ် ရှိတတ်ရာ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၊ မိသားစုများနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်နိုင်မှု အပေါ်တွင် ကျရောက်လျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်နေသော ထပ်ဆောင်း အရင်းအမြစ်များ သည် အခြေခံလိုအပ်ချက်မူဝါဒဖြစ်သော ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမရှိ၍ ကျောင်းများအပေါ်ယုံကြည်မှု မရှိလျှင်၊ ဖြစ်နိုင်ဖွယ် မရှိတော့ပါ။

**အများသဘောတူမှုရယူခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့၏ စပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုသတင်းအချက်အလက်များပြုစုရပြီးလျှင် ဆက်သွယ်ပေးရန်လိုပါသည်။ သို့မှသာ ပံ့ပိုးမှုများထူထောင်နိုင်၍ အရေးကြီးသည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများ အစပျိုးနိုင်လာပါမည်။ အထောက်အပံ့ကို တည်ထောင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူတိုင်းအကျိုးဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည့် ကျောင်းဝန်းကျင်ဟူသည် မည်သည်ကိုဆိုလိုကြောင်း၊ အယူအဆအတွေးအခေါ်နှင့် သာဓက

များကို မျှဝေခံစားကြစေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်၊ ကျောင်းသားများ၊ မိသားစုများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအတွက် ဘာကို ပေးသည်ကို သိကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ အတုံ့အလှည့်အနေဖြင့် ကျောင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းက ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍စဉ်းစားပြီး ကျောင်းက မည်သို့ဖော်ပြ နိုင်သည်ကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းနှစ်ခုဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။မူဝါဒပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အများ ဆန္ဒရယူခြင်း**

**ကလေးများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုတွင် စိတ် ဝင်စားမှုမျှဝေခံစားနိုင်သောလူ၊ တစ်စုကိုစုစည်းလိုက်ပါ။** ဤလူစုသည် သင်၏ လူတိုင်းအကျိုးဝင် သင်ယူပျော်ဝန်းကျင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် တခြားသော အစုအဖွဲ့ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤအဖွဲ့တွင် ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ကျောင်းဘုတ်အဖွဲ့၊ မိဘဆရာအသင်းအမှုဆောင်၊ စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော ဆရာများ၊ ကျောင်းသားများ၊ မိဘများ၊ တခြားသော ဒေသဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်များ၊ သာဓကအားဖြင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရခေါင်းဆောင်များ၊ ကျောင်းပြင်ပမှ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့်အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြသူ လူအများကိုပါဝင်ကြစေပါ။ ကလေးများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေ ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အခွင့်အလမ်းများကို သက်သေအထောက်အထား များဖြင့် ရှင်းပြနိုင်သူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုလည်း ဆက်သွယ်ပါ။ ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပုံနှင့်အရေးကြီးပုံကို အလေးထားပြီး ကလေးများ၏ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ပြောပြနိုင်သူ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ပညာရှင်များကိုလည်း ပါဝင်စေရန် ကြိုးစားပါ။ သင် စုစည်းခဲ့သောအဖွဲ့သည် ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးမူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များကို ဦးဆောင်ကြီးကြပ်သွားမည့် ‘**ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့**’ ဖြစ်လာပေ လိမ့်မည်။

**ကလေးများ၏ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် သင်ယူရေးများ အထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည် အမျိုးမျိုးရှိသည့်ကလေးများကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေမည့် သင်၏ကျောင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မူဝါဒတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုပေးရန်**

**အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီအား တောင်းဆိုပါ။** စာရေးသားရန် သင့်တော်သောစာရေးရန် မျက်နှာပြင်တွင်ဖြစ်စေ၊ စာရွက်ပိုစတာကြီးတွင်ဖြစ်စေ စာရင်းပြုစုရေးသားပါ။ (ဤဆောင်ရွက်မှုကို တစ်ဦးစီ ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အုပ်စုငယ်များဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။)

**ကလေးများ၏သင်ယူရေး၊ လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးတို့အတွက် လိုအပ်သော သို့မဟုတ် တိုးတက်မှုအတွက် ပြောင်းလဲသင့်သော မူဝါဒဆိုင်ရာ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုပေးရန် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီအား တောင်းဆိုပါ။** ပိုစတာစာရွက်ကြီး၏ လက်ဝဲဘက် အပိုင်းတွင် ဤသာဓကများစာရင်းကို ကော်လံတစ်ခုအဖြစ်ရေးသားဖော်ပြထားပါ။

**အုပ်စုတစ်စုနှင့်အတူ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘာကြောင့် ဤမူဝါဒများသည် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းသင့်ကြောင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲသင့်ကြောင်းကို အခိုင်အမာ သက်သေအထောက်အထားပြပါ။** (ဤအချက်များ ကိုပိုစတာစာရွက်၏ ညာဘက်ခြမ်းတွင် ကော်လံ တစ်ခုဖြင့်စာရင်းပြုစုဖော်ပြပါ။)

**တိုးတက်မှုအတွက်အတူတကွ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစီမံချက်များကို သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရန် သို့မဟုတ် ဤမူဝါဒများကို ပြောင်းလဲရန်တို့အတွက် ဖြစ်ပါသည်။** (စာအုပ်ငယ် -၁ နှင့် ၃တွင် လုပ်ငန်းစီမံချက်များတိုးတက်မှု-ရှုရန်)



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။အချင်းချင်းမျှဝေခြင်းဖြင့် အများဆန္ဒရယူခြင်း**

**ကျောင်းကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆအတွေးအခေါ်များနှင့် နမူနာများကို မျှဝေစားခြင်းဖြင့် အခြေခံကူညီ ထောက်ပံ့မှုကို တိုးပွားပါစေ။** တရားဝင်ခေါင်းဆောင်နှင့် အလွတ်သဘောဝင်ခေါင်းဆောင်များအဖြစ် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ကျောင်းသားများကဲ့သို့ လူတန်းစားများကိုအားဖြည့်ခန့်ထားခြင်းသည် အရေးကြီးပေသည်။ ဤသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းအချို့က အကူညီပေးနိုင်ပါသည်<sup>2</sup> -

- ❖ ကလေးများ၏သင်ယူမှုကို ထိခိုက်စေသော ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်သည့် အခြေခံအချက်များကို ယေဘုယျဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်း၏မူဝါဒများနှင့် စီမံချက်

<sup>2</sup> Adapted from: World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.

များသည် မည်သို့ ကျောင်းသားများ၊ အမှုထမ်းများနှင့် လူထုကို အကျိုး သက်ရောက်စေကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ လူထုခေါင်းဆောင်များနှင့် တွေ့ဆုံ၍ အခြေခံအယူအဆများကို ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ သတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေရန်နှင့် သူတို့၏အတွေးအခေါ် အကြံအဉာဏ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများရရှိရန် မိဘများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။
- ❖ အရေးကြီးသော ကျောင်းလုပ်ငန်းကိစ္စများကို လူအများရှိနေစဉ် မိဘများနှင့် အခြားရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့ဝင်များကိုဖိတ်ကြား၍ အလွတ်သဘော အစည်း အဝေးမှုတစ်ခု ကျင်းပပါ။
- ❖ **အလံကလေးများ၊** လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ရေဒီယို၊ မိန့်ခွန်းနှင့် ပိုစတာ ကြော်ငြာများကဲ့သို့သော လူထုပညာပေးမီဒီယာများအသုံးပြုလျက် ကျောင်း ကျန်းမာရေးမူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များလိုအပ်မှုကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပါ။ (ဤလုပ်ငန်းများကို ကျောင်းသားများပင် ဖန်တီးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်)
- ❖ ဒေသဆိုင်ရာအကြောင်းအရာဆောင်ပုဒ်၊ ကြွေးကြော်သံများဖြင့် လှုံ့ဆော်နိုင်ရေး ပြိုင်ပွဲတစ်ရပ်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ❖ ရပ်ရွာဒေသအတွင်း လူစည်ကားသောအရပ်၌ လမ်းပေါ်ခင်းကျင်းပြသမှုကို တာဝန်ခံသူနှင့် ကျောင်းတွင်း ပန်းချီသင်တန်းမှကျောင်းသားများအား ကျောင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာနများတွင် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု ပန်းချီ လက်ရာများအလှဆင်ရန် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကို အားပေးပါ။

ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများနှင့် စီမံချက်များ၏လိုအပ်ချက်ကို မြှင့်တင်စဉ်၊ အထူး သဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်များကို ဦးတည် ဆောင်ရွက်စဉ် ပြည်သူလူထုမှ ထောက်ခံသူများကို သက်သေအထောက်အထားဖြင့် ပြနိုင်ဖွယ် ရှိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် စွဲစွဲမြဲမြဲ ထောက်ခံသူများဖြစ်နိုင်ပြီး ထိခိုက်စေလွန်းသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကျောင်းများ၏အခန်းကဏ္ဍကိုဖော်ပြရာတွင် ပေါ်ပေါက်လာ နိုင်သောနားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများနှင့် မည်သည့်သဘောထားကွဲပြားမှုများကိုမဆို ကူညီဖြေရှင်း ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ရပ်ရွာကျန်းမာရေး အကြံပေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းဖန်တီးခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာ၏ကဏ္ဍအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုနိုင်သဖြင့် အထောက်အကူများစွာရနိုင်ပေသည်။

### သတိပြုရန်အချက်

ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများသည် ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော သူများအတွက်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေး အားလုံးကို အကျိုးပြုသင့်သည်။ ကလေးအားလုံး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဦးတည်ဖြေရှင်းသည့် မူဝါဒများသည် အများဆုံးသော အထောက်အပံ့ကိုရသည်ဖြစ်၍ အောင်မြင်မှု အများဆုံးရသည်။ ကလေးများကို ကွဲပြားသော အတန်းအစားခွဲခြားသည့် မူဝါဒများ ဖန်တီးခြင်းသည် အချိန်နှင့် ငွေကုန်ကြေးကျများပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ အကျပ်အတည်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

### ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း

ထိရောက်သော ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးမူဝါဒများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပြီးနောက်၊ ‘ဤအခြေအနေမှ ဆက်လက်၍ အဘယ်နေရာသို့ ဦးတည်သွားကြမည်နည်း’ ဟုမေးရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ခေတ်စား နေသော လူထုကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် တည်ရှိဆဲကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများကို စစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်းစစ်ဆေးရန် စာရင်းများထားရှိဆောင်ရွက်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။



### ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။ ကျောင်းမူဝါဒများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို ဆုံးဖြတ်ပေးရန် ရည်ရွယ်၍ စစ်ဆေးရန် စာရင်းကို ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်-

- (က) ကျောင်းကျန်းမာရေး မူဝါဒများကို သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပြီး ဖြစ်မဖြစ်။ မဖြစ်ပါက ၎င်းတို့ကို ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ရန်လိုအပ်မည် သို့မဟုတ်
- (ခ) အကယ်၍ မူဝါဒများကို ပြဋ္ဌာန်း သတ်မှတ်ပြီးဖြစ်ပါက ကျောင်းတွင် အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် ထိရောက်သောစီမံချက်များ ရှိ မရှိ။ မရှိလျှင် ဆောင်ရွက်မှု အသစ်ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ရန်လိုအပ်မည်။

ဤစစ်ဆေးရန် စာရင်းသည် ပြည့်စုံမှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ကျောင်း၏ အခြေအနေကို အခြေခံ၍ ဖြည့်စွက်ရန် လိုပေမည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အထက်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ထောက်ခံချက်များနှင့် အများသဘောတူလုပ်ငန်းများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်သည့် ဆောင်ရွက်မှု ကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းစီမံချက်၏ ပထမအဆင့်တွင် မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုကြောင်းသင်နှင့် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို စဉ်းစားနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပေမည်။<sup>3</sup>

**ကျောင်းတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဆန့်ကျင်သည့် တာဝန်ခံနိုင်သောမူဝါဒ များရှိပါသလား။ (ရှိသည်ဆိုလျှင် ဆန်းစစ်ပါ။)**

- \_\_\_\_\_ လိင်၊ ရုပ်ပိုင်း၊ အသိပညာပိုင်း၊ လူမှုရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ဘာသာစကားနှင့် အခြား ထူးခြားသည့် ဝိသေသများကိုအလေးမထားဘဲ လူအခွင့်အရေးများကို လေးစားမှု၊ ညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများနှင့် ပြုစုဆက်ဆံမှု။
- \_\_\_\_\_ လိင်မှုဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုကို အကာကွယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသော ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းဝန်ထမ်းများ၏ မမှန်မကန်ဆောင်ရွက်မှုကို တားဆီး ကာကွယ်မှုနှင့် မမှန်မကန်ဆောင်ရွက်သူများကို ထိရောက်သောစည်းကမ်းပိုင်း ဆိုင်ရာအရေးယူမှု။
- \_\_\_\_\_ မသန်စွမ်း ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအတွက် နေရာထိုင်ခင်းသင့်လျော်ပြည့်စုံမှု ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဝန်းကျင်သည် သင်ယူမှုအတွက် စာသင်ခန်းများနှင့် အခြားလိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများရရှိနိုင်မှု။
- \_\_\_\_\_ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော မိန်းကလေးများကို ကျောင်းမှထုတ်ပယ်၍ ပြင်ပသို့ ရောက်စေမှု။
- \_\_\_\_\_ မိခင်ငယ်များ ပညာဆက်လက်သင်ယူခွင့်ရရေး ကူညီမှုအားပေးမှု။
- \_\_\_\_\_ မတည်ငြိမ်သော သို့မဟုတ် အရေးအခင်းဖြစ်နေသည့် အခြေအနေများတွင် နေရသည့် လူနည်းစုအုပ်စုများ၊ မိဘမဲ့ကလေးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များကဲ့သို့ ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသောသူများသည် အရည်အသွေးရှိ ပညာရေး သင်ယူခွင့်ရရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ ဆရာများနှင့် အခြားဝန်ထမ်းများသည် သင့်တော်သောပြင်ဆင်မှုနှင့် အထောက်အပံ့ ရရှိမှု၊ အကြောင်းငွေအညီအမျှပေးအပ်ခံရမှု။

<sup>3</sup> Adapted from: UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris. (ED-2002/WS/8 Rev.)

**အောက်ပါအချက်များတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် တာဝန်ခံနိုင်သော ကျောင်းမူဝါဒများ ရှိပါသလား။**

- \_\_\_\_\_ ကျောင်းက ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော၊ ကျန်းမာသော၊ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်သော နေရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းပတ်ဝန်းကျင်၊ စိတ်ပိုင်းလူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ခုစလုံးက သင်ယူမှုကို အားပေးမှု။
- \_\_\_\_\_ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း လက်နက်ကိုင်ဆောင်မှု၊ တားမြစ်ပိတ်ပင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အနိုင်ကျင့်မှုတို့ကို သုညအဆင့်အထိ သည်းခံနိုင်မှု။
- \_\_\_\_\_ မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေရည်နှင့်ဆေးလိပ်ကင်းစင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမှု။

**အောက်ပါအချက်များတွင် တာဝန်ခံနိုင်သော သန့်ရှင်းသည့်သောက်သုံးရေ၊ ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကျောင်းမူဝါဒများရှိပါသလား။**

- \_\_\_\_\_ အလွယ်တကူရရှိနိုင်၍ စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားနိုင်ပြီး သောက်သုံးရန် သင့်လျော်သောရေ အလုံအလောက်ပေးနိုင်မှု။
- \_\_\_\_\_ ယောက်ျားလေးများ၊ မိန်းမလေးများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် သီးခြားကျားမ အိမ်သာများထားရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ လုံလောက်သော အိမ်သာအရေအတွက်
- \_\_\_\_\_ အမှိုက်သရိုက်နှင့် အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအတွက် စနစ်တကျစီစဉ်ဆောင်ရွက်မှု။
- \_\_\_\_\_ ရေနှင့်ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းမှု။
- \_\_\_\_\_ ပညာရေးစနစ်တည်ဆောက်ပုံနှင့်ပြန်လည်သုံးစွဲရေးပြုန်းတီးမှု။

**အောက်ပါအချက်များတွင် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာဖြင့်တင်ရေးအတွက် တာဝန်ခံနိုင်သော ကျောင်းမူဝါဒများရှိပါသလား။**

- \_\_\_\_\_ အခြေခံပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ယောက်ျားလေးများနှင့်မိန်းမလေးများအား သင့်တော်သော အတတ်၊ ကျွမ်းကျင်မှု အခြေပြု ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုဘဝပညာရေးခွဲဝေမှု။

- \_\_\_\_\_ HIV/AIDS ရောဂါ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ အစီအစဉ်မရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု တို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော ဘေးအန္တရာယ်များသည် အပြုအမူမျိုးကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် အစီအစဉ်များရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ မိဘမဲ့ကလေးများအပါအဝင် ရောဂါစွဲကပ်နေသော ကျောင်းသားများအတွက် လူမှုရေးအထောက်အပံ့နှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု။
- \_\_\_\_\_ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြေရှင်းပေးရန် ဖြစ်ပွားရာနေရာ၌ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းနှင့် လူငယ် များဆိုင်ရာ လိုက်ဖက်သည့် လက်ကမ်းကူညီထောက်ပံ့မှု။

**အောက်ပါအချက်များတွင် တာဝန်ခံနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ ကျွေးမွေးမှု မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ကျောင်းမူဝါဒများ ရှိပါသလား။**

- \_\_\_\_\_ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းထိန်းသိမ်းမှု။
- \_\_\_\_\_ ကျန်းမာရေး၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့်အာဟာရအခြေအနေကို ပုံဖော်စစ်ဆေးမှု။
- \_\_\_\_\_ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အပန်း ဖြေရေးတို့တွင် ညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများရရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လွယ်ကူသည့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုပေးနိုင်ရေးအတွက် ဆရာ များအား သင်တန်းနှင့်ထောက်ပံ့မှု။
- \_\_\_\_\_ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအတွက် အချိန်မီနှင့် ထိရောက်သော အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးစနစ်ရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများကဲ့သို့ ရောဂါရလွယ်သော ကလေးများအတွက် အစားအစာရရှိနိုင်ခွင့်ရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ ကျောင်းတွင်း အစားအစာရောင်းချသူများနှင့် အစားအစာ၏အရည်အသွေး၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအစာများ၏ အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း ချက်ရှိမှု။
- \_\_\_\_\_ မူကြိုနှင့်ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများကို ဦးတည်သည့် ကျန်းမာရေးပညာနှင့် လုပ်ငန်းများတိုးတက်ရေးတွင် ဒေသခံပြည်သူလူထုပါဝင်မှု။



**သတိပြုရန်အချက်**  
**ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါ။** မူဝါဒဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်းနှင့် ပြောင်းလဲမှုများကို အစပျိုးခြင်းတို့ကို ဖြည်းဖြည်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သက်တောင့်သက်သာခံစားရပြီး ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် မိမိတို့အတွက် လိုအပ်ကြောင်း အပြည့်အဝနားလည်ကြပေမည်။



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။ လူထုကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း**

ကလေးများ၏အရည်အချင်း၊ အထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော သူများ ကျောင်းတွင်းရှိနေရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းများတွင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော မူဝါဒများနှင့် စီမံချက်များပေါ်တွင်သာ တည်မှီခြင်းမဟုတ်ပေ။ ကလေးများ၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မူဝါဒများသည် မည်မျှထိရောက်စွာ ဆက်နွယ်နေသည့်အချက်ပေါ်တွင်လည်း တည်မှီနေပေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပြဿနာများသည် ကလေးများနှင့်၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို နီးကပ်စွာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျောင်း၏ မူဝါဒများနှင့် အစီအစဉ်များသည် ကျောင်းတွင်ပင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသင့်ပြီး ဒေသဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်များသည် ကလေးများ၏မိသားစုများနှင့်သာမက ပြည်သူလူထုနှင့်ပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ အောက်ပါအချက်များသည် လူထုကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့်ကြီးကြပ်ရန် လမ်းညွှန်တစ်ခုအဖြစ် ပထမခြေလှမ်းအနေဖြင့် ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်ဖြစ်ပြီး ထို့နောက်တွင် သင့်လျော်သော မူဝါဒနှင့်ဆောင်ရွက်ရန် စီမံချက်များတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။<sup>4</sup>

**ညွှန်ကြားချက်များ။** သင်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ရှိပြီး ဗဟုသုတအပေါ်အခြေခံလျက် သင်၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွင် ယေဘုယျဖြစ်သောအချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ တစ်ခုချင်းသည် မည်မျှအရေးပါပြီး စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေရှိကြောင်းပြသရန် ကိန်းဂဏန်းကို စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းပါ။

<sup>4</sup> Adapted from: World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.

(၁) ပြဿနာမဟုတ်။

(၂) အသင့်အတင့်သေးငယ်သောပြဿနာ။

(၃) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်သည်။

(၄) အရေးပါသောပြဿနာ။

(၅) အလွန်အရေးပါသောပြဿနာ။

ထို့နောက် ကျောင်းသားများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ကြီးပွားတိုးတက်မှု၊ကျောင်းပျက်ကွက်မှု၊ ပညာရေး ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုအဆင့်များတွင် ထပ်ကျော့နေရမှု၊ စီးပွားရေးအရအချက်အချာကျမှု၊ သင်ကြားမှုအရည်အသွေးနှင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ ပြဿနာတစ်ခုစီသည် မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်စေ ကြောင်းဖော်ပြပါ။ နောက်ဆုံးတွင် သီးခြားပြဿနာတစ်ခုစီအတွက် ခက်ခဲပြင်းထန်နေမှုကို လျော့ပါးစေရန် ကျောင်းတွင် မည်သည့် မူဝါဒလိုအပ်ကြောင်းကို ခွဲခြားရွေးထုတ်ပါ။ သာဓက- ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုသည် (တိုက်ရိုက်သောက်သုံးမှု သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်ခံ သောက်သုံးမှု သည်) ကလေးများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ဆရာများ၏ ကျန်းမာရေးကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားသော ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါက ကျောင်းသည် ဆေးလိပ်ကင်းစင်သည့် ကျောင်းဖြစ်ရန် မူဝါဒကို ဖော်ထုတ်ပြဋ္ဌာန်းသင့်သည်။ ဤပြဋ္ဌာန်းမှုသည် ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း ဆရာများနှင့် တစ်ခြားသော ကျောင်းအမှုထမ်းများ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကို တားဆီးပိတ်ပင်မှုပါဝင်ပြီး ကလေးများရှေ့တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် ကောင်းသော နမူနာ ယူစရာ စံများအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

၁၈ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူတိုင်းအကူအညီပေးနိုင်သည့်ကုန်သွယ်ရေးစနစ်တည်ဆောက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	မည်မျှ ပြင်းထန်သည်	ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများကျောင်းနှင့် လူထုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု	ကျောင်းမူဝါဒများ ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ပံ့ပိုးနိုင်မှု
- အရက်သောက်သုံးမှု	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ဆေးလိပ်သုံးစွဲမှု	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်သော ရောဂါများ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်မှုအမြင် နှင့် အကြားပြဿနာများ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- သံကောင်ရောဂါကူးစက်	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ငှက်ဖျားရောဂါ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု (ဗီတာမင် အေ၊ သံဓာတ်၊ အိုအိုဒင်း)	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- အသားဓာတ်(ပရိုတင်း)စွမ်းရည် ချို့တဲ့မှု	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ခံတွင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ များ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- မသန့်ရှင်းသော ရေ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- ညံ့ဖျင်းသော ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- HIV / AIDS နှင့် STI	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- မရည်ရွယ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင် ရမှုများ	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- အကြမ်းဖက်မှု (ဒေသတွင်းနှင့် ပြင်ပ)	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		
- အခြား	၁ ၂ ၃ ၄ ၅		

**အကြမ်းဖက်မှုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း။ မူဝါဒများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း**

ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများသည် ကျောင်းတက်သည်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်ပြုမှုခံရရန် အများဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ အခြားသူများနှင့်ခြားနားမှုကို အသားပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းပြင်ပသို့တိုင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ တခြားသောသူများနှင့် ကင်းကွာစေရန် အကြောင်းရှာတတ်ပေသည်။ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်နိုင်မှုမှာ လိင်မှုဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများက တစ်ဆင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဦးတည်သွားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများစွာရှိပြီး ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှုအရ ကွဲပြားခြားနားစွာ နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိကြသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်မူအကြမ်းဖက်မှုသည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရုပ်ပိုင်းအင်အားအသုံးချပြီး ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် တခြားပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အုပ်စုတစ်စု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ကျူးလွန်ခြင်းဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် အလွန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မှု၊ သေဆုံးမှု၊ စိတ်ပိုင်းထိခိုက်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးကွေးစေမှု သို့မဟုတ် ချို့တဲ့ဆုံးရှုံးမှုတို့ဖြစ်သည်။ အစဉ်သဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ကလေးတစ်ဦးက အခြားကလေးတစ်ဦးကို ရိုက်ပတ်ခြင်းဟု တွေးထင်သော်လည်း အမှန်မှာ အကြမ်းဖက်မှုသည် အခြေခံအားဖြင့် ပုံစံသုံးမျိုးသာ ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

**မိမိကိုယ်ကို မိမိဒုက္ခပေးသည့် အကြမ်းဖက်မှု**သည် မိမိကိုယ်ဦးတည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများဖြစ်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်သေခြင်းအထိဖြစ်စေသည်။ အခြားသောအမျိုးအစားတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြိုးစားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးစေမှု၊ မိမိကိုယ်ကို အင်္ဂါချို့ယွင်းအောင်ပြုမှုခြင်း။

**ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအကြမ်းဖက်မှု**သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီကြားတွင် အကြမ်းဖက်သော အပြုအမူဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်နွယ်မှုအဖြစ် အတန်းအစား ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားတွင် အနိုင်ကျင့်မှုနှင့် အနှောင့်အယှက်ပေးမှုပါဝင်သည်။

**‘အဖွဲ့အစည်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု’**ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် လူမှုရေး သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးအုပ်စုများက ဆောင်ရွက်သော အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူဖြစ်သည်။ သာဓက- စည်းမဲ့လူစုများ၊ ဂိုဏ်းအဖွဲ့များ၊ အုပ်စုများ အကြားပေါ်ပေါက်သည့် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေးပဋိပက္ခများ ပါဝင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှု၏အကြောင်းရင်းများသည် အဘယ်နည်း။ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကြောင်းရင်းများသည် ရှုတ်ထွေး၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားသည်။ အောက်တွင် အကြမ်းဖက် သောအပြုအမူကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အချက်များကို စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသည်။ ဤအချက် များကို အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ ထပ်မံတိုးချဲ့၍သော်လည်းကောင်း ကျောင်းသားများ၊ မိသားစုများနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်များကို အကြမ်းဖက်မှုမှ လျော့ပါးပျောက်အောင် ကြိုတင် ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ကျောင်းမူဝါများ အစီအစဉ်များက အကြမ်းဖက်မှုများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက် နိုင်မှု ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

**အကြမ်းဖက်မှု၏အကြောင်းရင်းများ။ ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းတွင် ဤအကြောင်း ရင်းများရှိပါသလား<sup>၅</sup>။**

**ကလေးအဆင့်စရိုက်လက္ခဏာများ -**

- ❖ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အသိပညာဗဟုသုတ၊ ခံယူချက်သဘောထား၊ အတွေးအဆများနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးရေး အားနည်းခြင်း ကဲ့သို့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ချို့တဲ့ခြင်းများ။
- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်သေစာသုံးစွဲမှု။
- ❖ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုခံရခြင်း သို့မဟုတ် မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရမှု။
- ❖ သေနတ်များနှင့်အခြားလက်နက်များရရှိနိုင်မှု။

**မိသားစုအဆင့် အကူအညီပေးနိုင်မည့်အချက်များ -**

- ❖ မိဘများ၏ချစ်ခင်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုကင်းခြင်း။
- ❖ မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုဖော်ထုတ်ပြသခွင့်ရှိခြင်း။
- ❖ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြစ်ဒဏ်ပေးမှုနှင့် ဆိုးသွမ်းလူငယ်ဖြစ်ခြင်း။
- ❖ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သော မိဘများ သို့မဟုတ် ညီအကိုမောင်နှမများရှိခြင်း။

<sup>5</sup> Adapted from: World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health, Document Three-Violence Prevention: An Important Element of a Health Promoting School, Geneva.

**ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် အခြားပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များ၏ ပံ့ပိုးမှုများ -**

- ❖ လူမှုစီးပွားရေးမညီမျှမှု၊မြို့ပြဆန်မှုနှင့်လူနေထူထပ်မှု၊
- ❖ လူငယ်များကြားတွင် အလုပ်လက်မဲ့များပြားမှု၊
- ❖ လူထုဆက်သွယ်ရေး မီဒီယာများ၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု၊
- ❖ အကြမ်းဖက်မှုအပြုအမူများကို ပံ့ပိုးသည့် လူမှုရေးစံများရှိမှု၊
- ❖ လက်နက်များရရှိနိုင်မှု၊



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ။ အကြမ်းဖက်မှုကို ပုံဖော်ခြင်း။**

အများစုက ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကို အကြမ်းဖက်သည့် နေရာများအဖြစ် မစဉ်းစားမိကြပေ။ သို့ရာတွင် အကြမ်းဖက်မှုအများစုသည် သတိမထားမိဘဲ ဖြစ်ပွားနေခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူနှင့် အကျူးလွန်ခံသူ နှစ်ဦးစလုံးက ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့၏ဆရာလည်းမသိစေလို၍ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များသည် ကျောင်းပြင်ပတွင်လည်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကျောင်းအလားလမ်းတွင် ကလေးသည် အကြမ်းဖက်ခံရသော်လည်း၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကျောင်းနှင့်စာသင်ခန်းသို့တိုင် သယ်ဆောင်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများအား ဆန်းစစ်လွှာများဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ (စာအုပ်ငယ် (၄)တွင် သာဓကများကိုဖော်ပြထားသည်။) အုပ်စုများတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပုံဖော်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းတစ်ကျောင်း၏ အကြမ်းဖက်မှုအတိုင်းအတာကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။

ကျောင်းကို ပုံဖော်ခြင်းသည် ကျောင်းအတွင်း မည်သည့်နေရာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် အကြမ်းဖက်မှုပေါ်ပေါက်သည်။ မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားဖြစ်သည် (မိမိကိုယ်ကို မိမိ ခံစားစေသည့် အကြမ်းဖက်မှု) မည်သူတို့သည်အများဆုံးဓားစာခံဖြစ်၍ မည်သူတို့က ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများဖြစ်သည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ရင်းဖြစ်သည်။ ပုံဖော်ခြင်းဖြစ်စဉ်သည် အကြမ်းဖက်မှုကိုကြပ်မတ်ရန်နှင့်ထိန်းသိမ်းရန် တန်ဖိုးရှိသော လက်စွဲဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပုံဖော်ခြင်းက အောက်ပါတို့ကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်-

- ၁။ ပိုမိုထိရောက်သော မူဝါဒများဖြစ်လာရန်ဦးတည်ကာ ကျောင်းများတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၊ ဆရာ ဆရာမများ၊ အုပ်ချုပ်သူများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုစေရန် အားပေးနိုင်သည်။
- ၂။ ကျောင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးမူဝါဒများကို ထောက်ခံရန် ဖန်တီးသည့် အကြမ်းဖက်မှုဟန့်တားရေးအစီအစဉ်များကို အကဲဖြတ်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။
- ၃။ အခြားအကြမ်းဖက်မှုဟန့်တားရေးလုပ်ငန်းတွင် ကျောင်းမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို တိုးပွားစေသည်။

ရှေ့ပိုင်းတွင်ပြခဲ့သော ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်မြေပုံဆွဲခြင်းနှင့် အလားတူ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြု၍ ကျောင်း၏အကြမ်းဖက်မှုပုံဖော်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများကို ကျောင်းမြေပုံများပေးခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် သူတို့ဘာသာသူတို့ မြေပုံများကို ရေးဆွဲဖန်တီးနိုင်သည်။ ထို့နောက် အကြမ်းဖက်မှု မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သို့သော အခြေအနေနှင့် မည်သူက အစဉ်သဖြင့် ပါဝင် ပတ်သက်နေသည်တို့ကို သက်သေအထောက်အထားပြရန် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ဤမြေပုံများကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရာ သို့မဟုတ် ပေါ်ပေါက်နိုင်ဖွယ် ပြဿနာနေရာများကို သက်သေအထောက်အထားဖြင့် ပြသရန်ဖြစ်သည်။

အခြားဆရာများသည် ထိုကဲ့သို့သောမြေပုံများကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းပရဝဏ်တွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းအချိန်နှင့်နေရာများတွင် ပေါ်ပေါက်နိုင်ကြောင်းမှန်းဆနိုင်ကြသည်။<sup>၆</sup> ဆရာအနည်းငယ် သို့မဟုတ် ဆရာလုံးဝမရောက်ရှိနိုင်သော နေရာများတွင် အကြမ်းဖက်မှုအဖြစ် အပျက်များအများဆုံးဖြစ်ပွားကြောင်း အံ့ဩဖွယ်မကောင်းစွာ တွေ့ရှိရသည်။

ကျောင်းတွင်းအကြမ်းဖက်မှုလျော့ကျစေရေးအတွက် အကြီးမားဆုံးအောင်မြင်ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ ဆရာများကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သည့်မူဝါဒများနှင့် ဝင်ရောက်ဟန့်တားခြင်းများပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှု အဖြစ်နိုင်ဆုံးနေရာများဘယ်မှာရှိသည်၊ အဘယ်ကြောင့် အချို့ကလေးများသည်

---

<sup>၆</sup>Monitoring School Violence: Publications and Related Research Summaries. Global Program on Youth, University of Michigan, School of Social Works. This is an excellent Web site for resources on dealing with violence in the school. It can be found at <http://gpy.ssw.umich.edu>.

အကြမ်းဖက်လွယ်တတ်ကြောင်းနှင့် ဤနေရာများနှင့် ကလေးများအတွင်း အကြမ်းဖက်မှု လျော့ပါးအောင် ဘာကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ပေး သင့်သည်။ ကျောင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်စေရန်လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းဝင်များပါဝင်ဆောင် ရွက်မှုတိုးလာခြင်းသည် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးတက်စေနိုင်ပေသည်။ ကလေးများ ကျောင်းသို့ အလာနှင့် အိမ်သို့အပြန်ကဲ့သို့ ကျောင်းပြင်ပတွင် ပေါ်ပေါက်သည့် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးသည် အထူးအရေးကြီးပေသည်။ ဤနေရာတွင် ပုံဖော်သည့်နည်းဗျူဟာကိုအသုံးပြုနိုင်ပြီး ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့်အကြမ်းဖက်မှုကို ပုံဖော်နိုင်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းပုံဖော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြထား သော စာအုပ်ငယ်(၃)ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သူတို့သည်အများဆုံး ဓားစာခံဖြစ်ပြီး အမှားကျူးလွန်သူများဖြစ်၍ မည်သို့သော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစား ပါဝင်ပတ်သက်နေသည်၊ ကလေးများကို အကြမ်းဖက်မှုဘယ်နေရာတွင် မကြာခဏပေါ်ပေါက်သည် စသည်တို့ကို ကလေးများလည်း သူတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွင် ပုံဖော်နိုင်ပေသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကျောင်းတို့ပေါင်းစပ်ကာ ဟန့်တားသည့် ထိရောက်သောအစီအစဉ်များကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရန်၊ အဖြေရရှိရေးအဆိုပြုရန်၊ အချို့နေရာများသည် အဘယ့်ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်လွယ်ဆုံးနေရာဖြစ်သည်တို့ကို သတ်မှတ်နိုင်ရန်တို့အတွက် ဤပုံဖော်သည့်ပုံစံ အမျိုးအစား သည် အကောင်းဆုံးပထမခြေလှမ်းအဖြစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်အားလုံး အတူတကွ ဆောင်ရွက် နိုင်ပါသည်။

**မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာ**

မိန်းကလေးများနှင့်သူတို့၏ မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသည့် စော်ကားမှု အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် နီပေါနိုင်ငံတွင် မိဘအများစုသည် သူတို့၏သမီးများကို ကျောင်းသို့စေလွှတ်ရန် ငြင်းဆန်ကြသည်။ ကလေးများ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေး များသည် သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်အဝန်းအဝိုင်းကို လုံခြုံ စိတ်ချရသောနေရာအဖြစ်မည်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ပညာသင်ယူမှုကို ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ ဤကိစ္စသည် ကလေးများ၏ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ဘဝကို မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသနည်း။ နီပေါနိုင်ငံတွင် ကလေးများအား ကယ်ဆယ်ရေးအထောက်အပံ့ စီမံချက်အရ သုတေသနလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကလေးများကိုယ်တိုင် သွားရောက်စူးစမ်းလေ့လာသည့်နည်းကို အသုံးပြု၍ သူတို့အတွက် မလုံခြုံသောနေရာများကို ပြန်လည်တင်ပြလာကြသည်။



မိဘများ၊ ကျောင်းဆရာများနှင့် ဒေသအစိုးရအဖွဲ့များနှင့် ၎င်းတို့တွေ့ရှိချက်များအား မျှဝေခံစားခြင်း၊ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများသည် အထောက်အကူနှင့် ပြောင်းလဲမှုများကို စတင်စုစည်းရယူနိုင်သည်။

သာဓကအားဖြင့် နီပေါနိုင်ငံ ဆာခက်ခရိုင်ရှိ မိန်းကလေးများက သူတို့ရပ်ရွာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် လုံခြုံမှုမရှိပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ထိထိခိုက်ခိုက်ခံစားရသည်ကို ဖော်ပြပြောဆိုကြသည်။ ကလေးများကယ်ဆယ်ရေး(ယူကေ)အဖွဲ့သည် မိန်းကလေး များအတွက် စီမံချက်တစ်ခုကို ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ပြီး မိန်းကလေးများ ကိုယ်တိုင်သုတေသနလုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော်စေကာ သူမတို့နေထိုင်နိုင်သည့် နေရာအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာစူးစမ်းရှာဖွေစေခဲ့သည်။ ပူးပေါင်း ပါဝင်သည့် ကျေးလက်စစ်ဆေးလွှာ လက်စွဲများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိန်းကလေးများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံသောဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထူးခြားသည့်ဝိသေသများကို ဆုံးဖြတ် နိုင်ခဲ့ပြီး သူတို့၏နေရာကိုပြန်လည်ရယူနိုင်သည့် လုပ်ငန်းစီမံချက်ကို ရေးဆွဲဖွံ့ဖြိုးစေခဲ့ သည်။ မိန်းကလေးများသည် သူတို့ရွာရှိ မလုံခြုံသောနေရာများကို ပုံဖော်ခဲ့ပြီး မိန်းကလေးများက လိုအပ်သည်ဟု ယူဆမှသာလျှင် ယောက်ျားလေးများက လုပ်ငန်းစဉ် တွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့နေရာကို ပြန်လည်တောင်းဆိုရန် အလို့ငှာ မိန်းကလေးများက အောက်ပါလိုအပ်ချက်ကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်-

- (က) မိန်းကလေးများ၏ပညာရေးအရေးပါမှုကို မိဘများက အသိအမှတ်ပြုရန်၊
- (ခ) အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုမှု၊ သားများနှင့် သမီးများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ လူမျိုးဇာတ်အတွင်း လိင်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကဲ့သို့သော ရှေးရိုးစွဲ ဓလေ့ထုံးစံများကို ရှောင်ရှားရန်။
- (ဂ) လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမိန်းကလေးများ၏အရည်အသွေးဖော်ထုတ် ပြသ နိုင်ခွင့်ရရန်။
- (ဃ) မိန်းကလေးများအပေါ် ဖိနှိပ်မှုများ၊ တရားမျှတခြင်း ကင်းမဲ့မှုများတို့ကို ဆန့်ကျင်၍ လူများကြားတွင် ပြောရေးဆိုခွင့်ရရန်နှင့်
- (င) အခွင့်အရေးအညီအမျှရယူနိုင်ခွင့်နှင့် မိန်းကလေးများ၏အခွင့်အလမ်းကို အသိအမှတ်ပြုရေး တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်။

အထက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်၏ ရလဒ်အနေဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။ မိန်းကလေးများအား လွဲမှားစွာဆက်ဆံမှု၊ စော်ကားမှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့် အမျိုးမျိုးသောအမှုကိစ္စများကို လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်များက မိန်းကလေးများအုပ်စုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးအကြံပြုခဲ့သည်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ကျောင်းများရှိ ဆရာများနှင့် ယောက်ျားလေးများသည် ယခင်ကထက်ပို၍ မိန်းကလေးများကို လေးစားလာကြသည်။ အစပထမတွင် မိန်းကလေးများအား နောက်ပြောင်သူ ယောက်ျားလေးများသည် ယခုအခါ ပြောင်းလဲမှုအတွက် စီမံခန့်ခွဲရန် မိန်းကလေးများ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို ထောက်ခံလာသည်။ ပြဇာတ်ဝတ္ထုများမှတစ်ဆင့် ယောက်ျားလေးများက မိန်းကလေးများကို လေးစားကြရန် စပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်လာကြသည်။ ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်းများက စော်ကားခံရသော မိန်းကလေးအုပ်စုများအတွက် အထောက်အပံ့များကို ထူထောင်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် မိန်းကလေးများအတွက် ခိုင်မာသော အထောက်အပံ့များ စနစ်တစ်ရပ်ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအုပ်စုများ၏ ထောက်ခံမှုကို ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရအဖွဲ့များက ယုံကြည်သည်။ အုပ်စုများကို အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်းများ အဖြစ် မကြာခဏကိုးကားဖော်ပြပြီး ထိုအုပ်စုများကို မိန်းကလေးများ၏ အခွင့်အလမ်းနှင့် လုံခြုံမှုနှင့် ဆက်နွှယ်သောပွဲလမ်းများသို့ ဖိတ်ကြားသည်။ ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအတွက် ဘဏ္ဍာရေးထောက်ပံ့မှုကိုပင် ပေးခဲ့သည်။

Contributed by: Irada Gautam, Sulochana Pokharel, Jasmine Rajbhandary;  
 Funded by: Save the Children (UK). 28 January 2002; Accessible through  
<http://www.id21.org>

**ဆိုးသွမ်းကလေးများအတွက် သတိပေးသင်တန်းများ**

တစ်ခါတစ်ရံ မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများသည် သူတို့မှာ အကြမ်းဖက်မှုစားစားခံများ သို့မဟုတ် သူတို့သည် အကျပ်အတည်းတွင်ကျရောက်နေကြောင်းကို မပြောပြကြ သို့မဟုတ် ပြောပြလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ပြောပြမည့်အစား သူတို့က ပြသရမှုကို ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦး၏ အပြုအမူတွင် ပြောင်းလဲမှုများသည် အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့သည် ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း ဖိစီးခံစားမှုမှ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများကို စောင့်ကြည့်နေသော ဆရာများသည် မကောင်းသည့် အခြေအနေများကို မကြာခဏဝင်ရောက်ဟန့်တားနိုင်သည်။ ဆိုးသွမ်းကလေး

တစ်ဦးပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ပြင်ပလက္ခဏာများစာရင်းကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။<sup>7</sup> သို့ရာတွင် စိတ်တွင် မှတ်ထားရမည်မှာ သဲလွန်စအချို့သည် အချိန်တစ်ချိန်တွင် ကလေး တစ်ဦးအတွက် သာမန်အပြုအမူများဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ၏ ပုံမှန်အပြုအမူပုံစံများကိုအာရုံစိုက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အပြုအမူအသစ်များ၊ အဆိုးစွန့်ရောက်နေသောအပြုအမူများ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်၍ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ထူးခြားသောဝိသေသလက္ခဏာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ဖြစ် သည်။ အကယ်၍ ဤသတိပေးသည့်လက္ခဏာများသည် ထင်ရှားသိသာပါက ကလေးကို ချက်ချင်းအကြံပြုဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သော လုပ်ငန်းများ ဥပဒေကြောင်း သို့မဟုတ် လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်သင့်သည်။

**စိတ်ပိုင်းရပ်ပိုင်းအားဖြင့်ဆိုးသွမ်းကလေးဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုကိုမည်သို့သက်သေအထောက်အထားဖြင့် ပြသမည်နည်း။**

**ဆိုးသွမ်းကလေးများသည် မကြာခဏ -**

- ❖ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရသည်ကို ကြောက်ရွံ့သည်။ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးဆန္ဒ အတိုင်း လွန်ကဲစွာလိုက်လျောလုပ်ဆောင်သည်။
- ❖ အရှုံးပေးတတ်သည်။ ရန်လိုသော သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော တက်ကြွမှုရှိသည်။ (အလွန်အမင်း တက်ကြွသည်။)
- ❖ **အဆက်မပြတ်** စိတ်တိုစိတ်ဆိုးနေတတ်သည်။ သို့မဟုတ် အလွန်မောပန်း နွမ်းနယ်တတ်သည်။ သူတကာနှင့်မတွဲဖက်နိုင်သောသူဖြစ်သည်။
- ❖ မေတ္တာစိတ်ကင်းမဲ့သူ သို့မဟုတ် လွန်ကဲစွာ ချစ်ခင်တတ်သူ သွေးဆောင်သူအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်လွဲမှားကောက်သူဖြစ်သည်။

---

<sup>7</sup> Source:National Center for Assault Prevention (NCAP).Education, Information and Resource Center, Sewell, New Jersey, 2000.<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](http://www.ncap.org/cap_international.htm).

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ**

- ❖ ညိုမည်းရောင်ကိုင်းမှုများ၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာများ၊ အမာရွတ်များ၊ အရှိုးများ၊ အရိုးကျိုးမှုများ၊ အဆက်မပြတ်နှင့်အသေးစိတ်ရှင်းမပြနိုင်သောဒဏ်ရာရမှုများ
- ❖ လိင်မှုဆိုင်ရာဆင့်ပွားရောဂါများ
- ❖ ယောနိနှင့် စအိုဆိုင်ရာ နာကျင်မှု၊ သွေးယိုစီးမှုနှင့် ယားယံမှုများ

**လှုပ်ရှားမှုနှင့် အလေ့အကျင့် အိပ်မက်များ**

- ❖ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်မှုများ၊
- ❖ အိမ်ပြန်ရမည် သို့မဟုတ် တခြားတစ်နေရာသွားရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- ❖ တစ်ဦးတစ်ယောက်ယောက်နှင့်သီးခြားနေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- ❖ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း၊
- ❖ တာဝန်ပျက်ကွက်ခြင်း၊
- ❖ မုသားပြောဆိုခြင်း၊

**အသက်အရွယ်နှင့်မသင့်သော အပြုအမူများ**

- ❖ လက်မစုပ်ခြင်း၊
- ❖ လိင်မှုဆိုင်ရာနားလည်မှု၊ ဆက်ဆံမှု(လူတကာနှင့်ဆက်ဆံမှုအပါအဝင်)
- ❖ အိပ်ရာတွင် ဆီးသွားခြင်း၊
- ❖ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊
- ❖ ကလေးများကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊
- ❖ လူကြီးများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများထမ်းဆောင်ခြင်း၊

**ပညာရေးဆိုင်ရာပတ်သက်မှုများ**

- ❖ အလွန်အမင်းသိလိုစိတ်ပြင်းထန်မှု၊ စိတ်ကူးယဉ်မှု၊
- ❖ ပညာရေးဆိုင်ရာဆုံးရှုံးမှု၊

၂၈ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူတိုင်းအကူအညီပေးနိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကိုတည်ထောင်ခြင်း

- ❖ အတန်းတွင်း၌ အိပ်ပျော်မှု၊
- ❖ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမပြုနိုင်မှု၊

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသင်တန်းများ**

- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
- ❖ တစ်စုံတစ်ခုကို အလွန်မုန်းတီးကြောက်လန့်ခြင်း၊ အမှောင်ကြောက်ခြင်း၊ အများသုံးအခန်းများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းစသည်ဖြင့်၊
- ❖ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ မိမိကိုယ်ကို မိမိဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်စေခြင်း၊
- ❖ တိရစ္ဆာန်များကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း၊ သတ်ခြင်း၊
- ❖ အလွန်အမင်းကြောက်လန့်စိုးရိမ်ခြင်း၊
- ❖ အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ဖန်တီးတီထွင်နိုင်မှုလျော့နည်းခြင်း၊

**အကြမ်းဖက်နိုင်သည့်ကလေးများ၏ လက္ခဏာများ**

တခြားသောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျောင်းများတွင် အကြပ်အတည်းများနှင့်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုခံမနေရသော်လည်း ထိုကလေးများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုမှသော်လည်းကောင်း၊ ဖိနှိပ်ဆက်ဆံခံရမှုတစ်ခုခုမှသော်လည်းကောင်း၊ အထူးအကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤကလေးများကို ကွဲပြားစွာသိရှိနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏အခြေအနေများနှင့် ပေါ်လွင်သော အပြုအမူများအရ သိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသား၏ အပြုအမူကို လေ့လာချက်မှတ်တမ်းများထားရှိခြင်း၊ ကျောင်းသားနှင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏မိသားစုအခြေအနေကို သတင်းပေးနိုင်သည့် ကလေးကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းကဲ့သို့သော လက်စွဲကို သုံးခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်နိုင်သောကလေးများ၏ထူးခြားသော ဝိသေသလက္ခဏာအချို့နှင့် ထိုကလေးများကို ကူညီရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။<sup>8</sup> -

---

<sup>8</sup> Source: Education Queensland. Identifying At Risk Students. [http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m\\_risk.html](http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html)

**အကြမ်းဖက်လာနိုင်သည့် ကလေးများကို ဖော်ထုတ်၍ မည်သို့ကူညီနိုင်မည်လဲ။**

**အကယ်၍ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ စုပေါင်းလာနေလျှင် ကျောင်းသား တစ်ဦးသည် အကြမ်းဖက်လာနိုင်ပါသည်-**

- ❖ မိသားစုမပီသသော မိသားစုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း
- ❖ စိတ်ရောဂါခံစားနေရသော သို့မဟုတ် အရက်/မူးယစ်ဆေးစွဲနေသော မိဘများ ရှိခြင်း
- ❖ သားသမီးကိုလျစ်လျူရှုခြင်း
- ❖ စာသင်ခန်းတွင်း မဆီလျော်သော သို့မဟုတ် ရန်လိုသောအပြုအမူများရှိခြင်း
- ❖ ကျောင်းအပေါ်လေးနက်မှုမရှိခြင်း၊ ပျက်ကွက်ခြင်း
- ❖ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုမှာ အကန့်အသတ်ဖြစ်နေခြင်း
- ❖ အရက်သေစာနှင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသော သို့မဟုတ် အခြားသော ဘေးအန္တရာယ် မကင်းသည့်အပြုအမူများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သောသူငယ်ချင်းများရှိခြင်း
- ❖ လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ကျသော အခြေအနေအဆင့်အတန်းရှိခြင်း
- ❖ အသက်ငယ်ရွယ်သော အချိန်တွင် စွဲလမ်းတတ်သော မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု စမ်းသပ်ခြင်း
- ❖ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကို အားပေးလိုစိတ်ရှိခြင်း

**အောက်ဖော်ပြပါ သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်နိုင်ပေသည်-**

- ❖ ရုပ်ရည်ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်အနေထားပြောင်းလဲမှု
- ❖ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ တိုးခြင်း၊ ဗလုံးဗထွေးမပီသသော စကားပြောဆိုခြင်း၊ ဒယိမ်းဒယိုင်ယိမ်းတိုး၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံသော တုံ့ပြန်မှုရှိခြင်း၊ စကားကြောရှည်သော ကျောင်းသားများဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ အလွန်အကျွံစကားများခြင်း၊ အလွန်အမင်းဝမ်းမြောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ခြင်း

- ❖ ကျောင်းတွင် စွမ်းဆောင်မှုများပြောင်းလဲခြင်း
- ❖ အခြားသူများကိုတွေ့ဆုံရန် ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် စီစဉ်ခြင်းကို အလေးဂရုပြုဆောင်ရွက်လာခြင်း
- ❖ ငွေကြေးအလွန်အမင်းလိုအပ်လာခြင်း

**ဤအပြုသဘောဆောင်သောအချက်များမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့နည်းစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။**

- ❖ မိသားစုသံယောဇဉ်ချည်နှောင်မှုကြီးမားခြင်း၊ ကလေးများဘဝကို မိသားစုတွင် ရှိနေစေခြင်း
- ❖ ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း
- ❖ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်ကောင်းမွန်ခြင်း
- ❖ ဒေသလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ❖ လူကြီးတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုပင်ဖြစ်စေ ဆရာတစ်ယောက်ကဲ့သို့ အနည်းဆုံး အရေးတယူဆက်ဆံမှုမျိုးရှိခြင်း

**အောက်ဖော်ပြပါအချက်အချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို ကျောင်းများက ကူညီဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ပါမည်-**

- ❖ လုံခြုံစိတ်ချရ၍ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုရှိသည့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမှုကို အားပေးခြင်း
- ❖ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပုံမှန်ကျောင်းတက်မှန်ကန်မှုကို ဖြစ်စေခြင်း
- ❖ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
- ❖ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများတိုးတက်စေခြင်း
- ❖ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများထူထောင်ခြင်း
- ❖ အပြုသဘောတန်ဖိုးထားမှုများကို အားပေးခြင်း
- ❖ သတင်းအချက်အလက်ကို လက်ခံယူတတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်း

- ❖ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲမှုများပတ်သက်နိုင်လျှင်လည်း ဖင့်လေးဆိုင်းငံ့သွားစေရန် အသိအမြင်နားလည်စေခြင်း
- ❖ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုရရှိရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

**ကလေးများအကြား အကြမ်းဖက်မှုများကို ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ**

သင်၏ကျောင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်<sup>၉</sup>-

- ၁။ နိုင်ထက်စီးနင်းအကြပ်ကိုင်၍ ရန်လိုသော အပြုအမူကို ကန့်သတ်ရန် ခိုင်မြဲပြီး တစ်သမတ်တည်းဖြစ်အောင်စီစဉ်ခြင်း။
- ၂။ ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာပြီး အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူပုံစံများကို သင်ကြားပေးခြင်း။
- ၃။ **ကလေးများလွဲမှားစွာ ပြုမူသည့်အခါ၊ တစ်သမတ်တည်းပြုပြင်ပေးခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကင်းပြီးထိရောက်သည့် စည်းစနစ်ကျသောပုံစံများကို သင်ယူစေခြင်းနှင့်လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း။(ရန်လိုမှုကို ထိန်းချုပ်မှုပုံစံမျိုး လက်ခံလာသော ကလေးများကို ရုပ်ပိုင်းစည်းကမ်းများသုံး၍သင်ပေးပါ။)** (စာအုပ်ငယ်(၅)ရှိ အပြုသဘောဆောင်နည်းလမ်းများကို ကြည့်ပါ။)
- ၄။ ပဋိပက္ခများကို အကြမ်းဖက်မှုမပါဘဲ ဖြေရှင်းရန် သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ စံပြုပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်တင်ပြမှုကို ထိရောက်အောင်ပြသပါ။
- ၅။ သင်၏ကလေးများနှင့်ဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုတိုးတက်စေခြင်း။(ကလေးများ ပြောသည်ကို နားထောင်ရန် အသင့်ရှိကြောင်းပြသခြင်းမျိုး)
- ၆။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ သက်တူရွယ်တူအုပ်စုများ၊ ကျောင်းများ၊ သတင်းမီဒီယာ သမားများနှင့်ကလေးများ၏ ပတ်သက်ပါဝင်မှုကို ကြီးကြပ်ခြင်း။

---

<sup>၉</sup> Adapted from: World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health, Document Three-Violence Prevention: An Important Element of a Health - Promoting School. Geneva.



၇။ ကလေးအားလုံးအတွက် သင့်တော်သောမျှော်လင့်ချက်များ ထူထောင်ထားရှိ စေခြင်း။

၈။ အခြားသူများကို ကူညီခြင်းအတွက်လည်းကောင်း၊ ပြဿနာများကို အကြမ်းမဖက်ဘဲဖြေရှင်းခြင်းအတွက်လည်းကောင်း၊ ကလေးများကို အားပေး ချီးကျူးခြင်း။

၉။ အရက်သေစာ၊မူးယစ်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။

၁၀။ အလွန်အရေးကြီးသည့် အခြေအနေများတွင် သင့်လျော်သော ယန္တရားပမာ လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်း။

၁၁။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံမှ အကူအညီရယူခြင်း (အချိန်သိပ်နောက်မကျမီ)

၁၂။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ကျောင်းတွင်ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှုအား စိစစ် လေ့လာချက်တစ်ရပ်ကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရန် (မြေပုံဖော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မျိုးမှတစ်ဆင့်)နှင့် ကျောင်းနှင့်လူထုအခြေခံထောက်ပံ့သည့် လုပ်ငန်းများကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ထိရောက်စွာ အကောင်အထည် ဖော်ရန်၊ ရပ်ရွာလူထု၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြင့် ဦးဆောင်စေပါ။

၁၃။ ကလေးများအတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို လေ့ကျင့်ရန် အထူး သဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုမပါဘဲ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်း။



### လက်စွဲ ၆.၂

### ကလေးများအတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုပေးခြင်း

#### ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှု

ကလေးအားလုံးအထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများသည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအသိပညာဗဟုသုတကို အလေ့အကျင့်ကောင်းများအဖြစ်လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီး၊ မကောင်းသောအလေ့အကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်စွမ်းရှိရန် စွမ်းရည်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုစွမ်းရည်များကို ‘ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း’ ဖြင့် ထုတ်ဖော်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။<sup>10</sup>

ကျောင်းအတော်များများ၌ ကျန်းမာရေးပညာကို ပုံစံအချို့ဖြင့် သင်ကြားမှုရှိပါသည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှုသည် အခြားကျန်းမာရေးပညာပေးချဉ်းကပ်မှုများနှင့် မည်ကဲ့သို့ခြားနားပါသနည်း။

- ❖ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုသည် ပညာ၊ သဘောထားခံယူမှု (စိတ်ဓာတ်)နှင့် **ကျွမ်းကျင်မှုအရ ကျန်းမာရေးအပြုအမူများကို** ဖော်ပြရာတွင် အသေးစိတ်ကျပြီး ပြောင်းလဲခြင်းကိုဦးတည်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေးကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။
- ❖ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်များကို **ကျောင်းသားလိုအပ်ချက်များနှင့်အခွင့်အရေးများအတွင်း** စီစဉ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူငယ်များ၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေပါသည်။
- ❖ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင်-
  - (၁) ဗဟုသုတနှင့် သတင်းအချက်အလက်
  - (၂) အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ

<sup>10</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html)

(၃) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို **မျှတစွာ**ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ **အသိပညာဗဟုသုတမှ လက်ငင်းချက်ချင်းကျင့်သုံးမှု** သို့ ပြောင်းလဲရန်ဖြစ်ပါသည်။

- ❖ သတင်းအချက်အလက် လက်ခံယူသူများအဖြစ်ထက် ပူးပေါင်းပါဝင်သင်ကြားခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းနည်းတို့ဖြင့် **ကလေးများသင်ယူရေးတွင် တက်ကြွစွာ** ပါဝင်ရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ ထိုအစီအစဉ်များသည် မိန်းကလေးများနှင့်ယောက်ျားလေးများပါလိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အစီအစဉ်များဖြစ်သည်။ သူတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် အကန့်အသတ်များကို ဖော်ပြထားသည့် **ကျား မ အသိကို တုံ့ပြန်ရန်** အစီအစဉ်များပင်ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှုတွင် ကလေးများ၏အသိပညာအပြင် သဘောထား(စိတ်ဓာတ်)နှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး သူတို့၏ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကလေးများအနေဖြင့် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တတ်ရန်၊ ကျန်းမာ၍ လုံခြုံမှုရှိအောင်နေတတ်ရန်၊ လုပ်ဆောင်မှုကောင်းများ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင်ယူရန်တို့ကို ကူညီပါသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသိကဲ့သို့ လက်တွေ့ပြုလုပ်နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပြဿနာများကို ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများအထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည်အမျိုးမျိုး ရှိသောကလေးများနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည့်ဆက်သွယ်မှု၊ ခံစားမှု၊ ပြုမူမှုနည်းလမ်းများကဲ့သို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်သည့် နည်းလမ်းများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝနေထိုင်ရေးတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်၍ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းကို သင်ကြားရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ **‘ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအခြေပြုပညာရေး’**ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဟု ပြောင်းလဲသုံးနှုန်းပြန်ပါသေးသည်။ နှစ်ခုကွာခြားမှုသည် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်အမျိုးအစားပင်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာအားလုံးသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သော အကြောင်းအရာများချည်း ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သာဓကမှာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအခြေပြုစာပေနှင့် သင်္ချာ

တွက်ချက်မှုများ သို့မဟုတ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေပြုအေးချမ်းစေသော ပညာရေးတို့ပင်ဖြစ်သည်။<sup>11</sup>

‘ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ’ဟူသော ဝေါဟာရသည် ကလေးများအား အသိဖြင့် ဆုံးဖြတ်တတ်ရန်၊ ထိထိရောက်ရောက်ဆက်သွယ်တတ်ကြရန်နှင့် ကလေးများအား ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသောဘဝတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိစေရန်အထောက်အကူပြုသည့် လူမှုရေးစိတ်ပညာနှင့် လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများအုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ယင်းသည်မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်းထိန်းသိမ်းစီမံတတ်မှုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူတစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ပြောင်းလဲရန်ကဲ့သို့သော အခြားလူများအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များဖွံ့ဖြိုးရန်ကို ရည်ရွယ်သည်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလွန်ကျယ်ပြန့်သော လူမှုရေးစိတ်ပညာပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးများဆုံးဖြတ်ရန် အကြောင်းကိစ္စများကို ကူညီပေးနိုင်သော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု၊ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာပြီး သာယာဝပြောသောဘဝကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ကွပ်ကဲမှုတိုးတက်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ဆက်ဆံမှုကောင်းများ တိုးတက်လာခြင်းနှင့် သာယာကောင်းမွန်သောပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် အမြင်သဘောထားကောင်းမွန် တိုးတက်မှုနှင့် လည်းဆက်နွယ်နေပါသည်။ သာဓကမှာ ကလေးများသင်ယူသင့်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတစ်ခုမှာ အခြားသူပြောစကားများကို နားထောင်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်နားထောင်လျှင်လည်း သူတို့ကို လေးစားကြောင်းပြပါ။ ကျွမ်းကျင်စရာအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုအားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လိုအပ်သည့် အရေးကြီးဆုံးသော သဘောထားလေးရပ်တွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်သည်<sup>12-</sup>

- ၁။ မိမိသည် သန့်ရှင်းလိုသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း၊

---

<sup>11</sup> This section was originally developed from: <http://unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html>  
<sup>12</sup> 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). Britch Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

- ၂။ မိမိသည် ကလေးပင်ဖြစ်သော်လည်း မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကောင်းလာအောင် ထူးခြားမှုတစ်ခုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်ခြင်း၊
- ၃။ သူတစ်ပါးသည် မိမိနှင့် အမြင်သဘောထားမတူညီသော်လည်း သူပြောသည်ကို နားထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဓလေ့ထုံးစံကို လေးစားခြင်းကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို လေးစားခြင်း၊
- ၄။ သူတစ်ပါး ပိုမို၍ ကျန်းမာလာစေရန် မိမိတတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးကူညီလိုသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိ၏ အကူအညီလိုအပ်သူများအတွက် သူတစ်ပါးကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း။

ကျား မတန်းတူညီတူရှိခြင်း၊ မိန်းကလေးနှင့်ယောက်ျားလေးများကို လေးစားခြင်း သဘောထား(စိတ်ဓာတ်)များကို မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် သက်တူရွယ်တူတို့၏ ဖိနှိပ်မှုကို ဖြေရှင်းခြင်းကဲ့သို့သော အသေးစိတ်ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းတို့သည် ထိရောက်သော ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှု၏ အဓိကအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကလေးများသင်ယူခြင်းဖြင့် သူတို့သည် ကျောင်းနေစဉ်သာမက တစ်သက်တာအတွက် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်မှုကို စဉ်ဆက်လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်မည့် အလားအလာများပါသည်။



**လုပ်ငန်းပြန်လည်ထင်ဟပ်မှု။ သင်နှင့်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ**

ကလေးများဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများပေးရာတွင် လူကြီးများသည်လည်း စံနမူနာအဖြစ် ၎င်းကျွမ်းကျင်မှုများကို မိမိဘဝ၌ အသုံးပြုခြင်း၊ တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပြရပါမည်။ ဤလုပ်ငန်းအတွက် ‘ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ သူများကိုလည်းလေးစားခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ပြမည်နည်း’ဟု မိမိကိုယ်ကိုမေးပါ။ သင်နှင့် သင့်ကျောင်းသားများအတွက် ပို၍ အကျိုးကျေးဇူးရှိစေမည့် အမှုအကျင့်ဖြစ်လာရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်လုပ်ငန်းများကို ခွဲခြားဖော်ပြပြီး အောက်ပါဇယားတွင် ဖြည့်ပါ။ အချို့အမှုအကျင့်ကို သီတင်းနှစ်ပတ်မှ လေးပတ်ချိန်ကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ သင်ခံစားရမှု သို့မဟုတ် သူများ သင့်ပေါ်ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ တိုးတက်လာမှုများကို သင်မြင်ပါသလား။

	ယခုကျွန်ုပ် ဘာလုပ်နေသနည်း။	ကျွန်ုပ်ဘာကိုလည်းလုပ်နိုင်သေး သနည်း။(အမူအကျင့်အသစ်များ)
<b>မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း</b> (မိမိကိုယ်ကိုတိုးတက်လာအောင် ပြုလုပ်သည့်နည်းများ)		
<b>မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်း၊မိမိကိုယ် ကိုယ် ကြည်မှုရှိခြင်း</b> (ကျွန်ုပ်သည် တန်ဖိုးရှိသောသူတစ်ယောက်ဖြစ် သည်ကိုပြသောနည်းများ)		
<b>သူများကိုလေးစားခြင်း</b> သူများချီးမွမ်းခြင်းကိုကျွန်ုပ်ပြသော နည်းလမ်းများ(သို့)တစ်ပါးသူ၏ ခံစားမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ခြင်း ကိုပြသောနည်းလမ်းများ)		
<b>သူတစ်ပါးကိုဂရုစိုက်ခြင်း</b> (သူတစ်ပါးတိုးတက်မှုရှိလာအောင် ကျွန်ုပ်ကူညီသည့်နည်းလမ်းများ)		

ဤလုပ်ငန်းကို သင်၏ တပည့်များနှင့်လည်း အတူလုပ်ဆောင်ရန်လည်းမမေ့ပါနှင့်။ ကလေးတစ်ယောက်စီကို ဇယား၌ ဖြည့်ခိုင်းစေ၍ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့်သူတစ်ပါးကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်းအရ သူတို့၏ အမူအကျင့်များ မည်ကဲ့သို့တိုးတက်လာအောင် လုပ်မည့်နည်းကိုပါဆုံးဖြတ်ကြပါစေ။ ဤလုပ်ငန်းကို သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှု သို့မဟုတ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

**မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသနည်း။**

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအတွက် အတိအကျစာရင်းထပ်တိုးရန်မရှိပါ။ အောက် ဖော်ပြပါစာရင်းဇယားသည် အရေးကြီးသည်ဟု ယေဘုယျယူဆထားပါသည်။<sup>13</sup> မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရွေးချယ်ထားသည်။ အလေးအနက်ထားသည်ဆိုသည်မှာ ခေါင်းစဉ်။

<sup>13</sup>This section was originally developed from:  
[www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/skills.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/skills.html)

သင်၏ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုအခြေအနေနှင့် ကျောင်းသားအတွက် အရေးပါဆုံးသော လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်သည်။ ဇယား၌စာရင်းပြုထားသော ကျွမ်းကျင်မှုအုပ်စုများသည် သီးခြားစီခွဲထားသော်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်နေပါသည်။ သာဓက-ဆုံးဖြတ်ချက် ချခြင်းတွင် တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်းနှင့် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းတို့ပါဝင်၍ ('ကျွန်ုပ်၏ရွေးချယ်မှုများမှာ အဘယ်နည်း')၊ တန်ဖိုးခွဲခြား (မည်သည့်အရာသည် ကျွန်ုပ် အတွက် အရေးပါသနည်း)တို့ပါဝင်သည်။ အဆုံးစွန်ပြောရလျှင် ဤကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် လုပ်ဆောင်သောအခါ ထက်မြက်သောအပြုအမူအကျင့်များပြောင်းလဲခြင်းကို တွေ့နိုင်ပါ သည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းမူဝါဒများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် မီဒီယာကဲ့သို့ နည်းဗျူဟာများ၏ အထောက်အပံ့များရရှိလျှင်ပို၍ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပြီးခဲ့သောလက်စွဲတွင် အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးအလွဲ သုံးစွဲခြင်း၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရေးကဲ့သို့ ရပ်ရွာဝန်းကျင်တွင်ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကဲ့သို့သော ကျောင်းများက ပိုမိုလိုအပ်မည့် ထိရောက်သည့် မူဝါဒ များကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ ထိုမူဝါဒများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ် ခြင်း၏ အရေးပါသောအပိုင်းမှာ ကလေးများကို ထိုနယ်ပယ်များ၌ ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့် ကောင်းများကို အသုံးပြုရန် အသိပညာ၊ သဘောထားများ(စိတ်ဓာတ်)နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ကိုပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုလက်စွဲ၏ မူဝါဒဆန်းစစ်မှုမှသတင်းအချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ သင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်အတူ သင်၏ကျောင်းသားများအတွက် ဇယားမှ မည်သည့် အရေးကြီးဆုံးကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရန်ဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း၌ မူဝါဒများနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်ပျံ့နှံ့မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘာသာရပ်သင်ကြားရေးတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပါ။ ဤလက်စွဲ စာအုပ်အဆုံးတွင် ထည့်သွင်းထားသော HIV/ AIDS ကဏ္ဍများသည် သင့်ကို ကူညီပါ လိမ့်မည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကလေးများတက်ကြွစွာပါဝင် သင့်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ	ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ကျွမ်းကျင်မှုများ	ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်မိမိကိုယ်ကိုကွပ်ကဲနိုင်သောကျွမ်းကျင်မှုများ
<p><b>ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- နှုတ်အားဖြင့် ဆက်သွယ်မှု၊</li> <li>- စိတ်ပါလက်ပါနားထောင်ပေးခြင်း၊</li> <li>- ခံစားချက်များကိုဖော်ပြခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုပေးခြင်း(အပြစ်ပေးခြင်း မျိုးမဟုတ်ဘဲ )နှင့် တုံ့ပြန်မှုကို လက်ခံခြင်း၊</li> </ul> <p><b>ညှိနှိုင်းခြင်း/ငြင်းဆိုခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခများကို ကွပ်ကဲခြင်း၊</li> <li>- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်လွန်းသော ကျွမ်းကျင်မှု၊</li> <li>- ငြင်းဆိုခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု</li> </ul> <p><b>ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- သူတစ်ပါး၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များကိုနားလည်ပေးခြင်း နှင့်နားထောင်ပေးခြင်းစွမ်းရည်နှင့် နားလည်မှုကိုလည်းဖော်ပြနိုင် သည့်စွမ်းရည်၊</li> </ul> <p><b>ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်အသင်း လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- သူတစ်ပါး၏ပါဝင် ကူညီမှုနှင့် မတူညီသောပုံစံများအပေါ် လေးစားမှုကိုဖော်ပြခြင်း၊</li> <li>- တစ်ဦးစီ၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အဖွဲ့များကိုပါဝင် ကူညီမှုပေးခြင်း၊</li> </ul> <p><b>ထောက်ခံအားပေးမှု</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- လွှမ်းမိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု၊</li> <li>- ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု၊</li> <li>- အချင်းချင်းဆက်သွယ်ရေးနှင့် လှုံ့ဆော်ပေးသောကျွမ်းကျင်မှု၊</li> </ul>	<p><b>ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့်ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်းစွမ်းရည်၊</li> <li>- မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများလက်ရှိ လုပ်ဆောင်မှုတို့၏အနာဂတ်အကျိုး ဆက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊</li> <li>- ပြဿနာများအတွက် အဖြေ အမျိုးမျိုးကိုသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊</li> <li>- လှုံ့ဆော်မှုအပေါ်မိမိကိုယ်နှင့် အခြားသူများထားရှိသောတန်ဖိုး သဘောထားလွှမ်းမိုးမှုများအရခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ၊</li> </ul> <p><b>လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- သက်တူရွယ်တူများနှင့်မီဒီယာ လွှမ်းမိုးမှုကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊</li> <li>- သဘောထား၊ တန်ဖိုး၊ လူမှုရေးစံ နှင့် ယုံကြည်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့ ကိုသက်ရောက်စေသောကြောင်း အရာများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊</li> <li>- ဆီလျော်သင့်လျော်သောသတင်း အချက်အလက်နှင့်သတင်းအချက် အလက်အရင်းအမြစ်များကိုခွဲခြမ်း ဖော်ပြခြင်း၊</li> </ul>	<p><b>စိတ်အတွင်းထိန်းချုပ်နိုင်မှုတိုးတက်ခြင်း အတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်၍ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊</li> <li>- အခွင့်အလမ်းကိုသတိပြုခြင်း၊ လွှမ်းမိုးမှု၊ တန်ဖိုး၊ သဘောထား၊ မှန်ကန်မှုအားနည်းချက်၊အားသာ ချက်ပါဝင်သည့်မိမိကိုယ်ကိုသတိမူမိ သောကျွမ်းကျင်မှု၊</li> <li>- ပန်းတိုင်ချမှတ်နိုင်သော ကျွမ်း ကျင်မှု၊</li> <li>- မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု၊</li> </ul> <p><b>ခံစားချက်ကိုစီမံကွပ်ကဲနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ပူဆွေးသောကနဦးစိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ဒေါသကိုကွပ်ကဲခြင်း၊</li> <li>- ဆုံးရှုံးမှု၊ မတရားပြုခံရမှုနှင့် စိတ် ဒဏ်ရာရမှု မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ များကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊</li> </ul> <p><b>စိတ်ဖိစီးတင်းကျပ်မှုကိုစီမံကွပ်ကဲ နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင် ခြင်း၊</li> <li>- အကောင်းဘက်ကို စဉ်းစားခြင်း၊</li> <li>- စိတ်သက်သာရာရစေသောနည်း လမ်းများ၊</li> </ul>



### ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။

အထက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသော ကလေးများလိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများ၏ ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပေမည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းအချို့သည် ကျောင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကပြဿနာများကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။<sup>14</sup> ဤပြဿနာများသည် ကလေးများအတွက် သက်ရောက်မှုရှိမရှိကို သင်နှင့်သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဆွေးနွေး၍ ဖော်ပြထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေး ပညာပေးမှုအစီအစဉ်အတွက် အဓိကဦးတည်ချက်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ HIV/AIDS အတွက် နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းများက ဤပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။

### ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုကိုတားမြစ်ခြင်း

ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုဆိုသည်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ကဲ့သို့ စွဲစေသောဆေးဝါးများကို လွန်ကဲစွာအသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲသော ကျောင်းသားများကိုဖော်ထုတ်ရန်၊ သူတို့၏အပြုအမူကို နှိပ်ကပ်စွာ လေ့လာရန်လိုအပ်ပြီး သူတို့၏မိသားစုနှင့်လည်း ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံမှုတိုးတက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ သူတို့၏ ကလေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ပြောဆိုလာပေလိမ့်မည်။ အောက်ပါအချက်တို့သည် ကလေးများဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲမှုကို တားဆီးရာတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးက ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ❖ စွဲစေသောဆေးဝါးသုံးစွဲရန် သက်တူရွယ်တူတို့၏ဖိအားပေးမှုကို တောင့်ခံခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း)
- ❖ မျက်နှာမပျက်ရဘဲ သို့မဟုတ် မိတ်မပျက်ဘဲ စွဲစေသောဆေးဝါးသုံးစွဲရန် သက်တူရွယ်တူတို့၏ ဖိအားပေးမှုကို တောင့်ခံခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)

<sup>14</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/issues.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/issues.html)

- ❖ စွဲစေတတ်သောဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဖြစ်စေသည့် လူမှုရေးအကြောင်းအချက်များကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ဤကဲ့သို့အကြောင်းအရာများကိုမည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ကို ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း (လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ စွဲစေသော ဆေးဝါးမသုံးစွဲရန်အတွက် သုံးစွဲမှု၏ အန္တရာယ်များနှင့် ကိုယ်ရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်ကို အခြားသူများအား သတင်းပေးပြောပြခြင်း (ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ထိရောက်စွာ တောင်းဆိုခြင်း(ဆက်သွယ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ ကြော်ငြာနှင့်အခြားအရောင်းမြှင့်တင်သည့်ပစ္စည်းများ၏ ဆွဲဆောင်မှုများကို ငြင်းဆန်နိုင်ခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်နိုင်ခြင်း (လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ စွဲစေတတ်သောဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ဖြတ်တောက်လိုသောသူများကို ထောက်ပံ့အားပေးခြင်း (ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ) နှင့်
- ❖ မိဘနှင့်အခြားသူများ ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ရခြင်း (ထိန်းချုပ်ခြင်း) (ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)

**အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း**

တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်စေပါသည်-

- ❖ ပဋိပက္ခများကို ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းမှုများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ တင်းကျပ်မှုများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်း

နှိပ်ကွပ်တတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)

- ❖ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ရှောင်ရှားခြင်း၊ (လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ မီဒီယာတွင် ဖော်ပြသည့် အကြမ်းဖက်မှုကို အောင်မြင်စွာ ရှောင်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းများကို အကဲဖြတ်ခြင်း (လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ သက်တူရွယ်တူသူများနှင့် အသက်ကြီးသူများ၏ အကြမ်းဖက်သော အပြုအမူများကို ခုခံခြင်း (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ တင်းကြပ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းနှိပ်ကွပ်တတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ အကြမ်းဖက်မှုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများသည် တည်ငြိမ်စွာ ဖြန်ဖြေသူတစ်ဦး ဖြစ်ခြင်း (မိမိကိုယ်ကိုသတိပြုခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ တင်းကြပ်မှုများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းနှိပ်ကွပ်တတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ ရပ်ရွာဝန်းကျင်တွင် ရာဇဝတ်မှုကို ကူညီဟန့်တားပေးခြင်း (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းနှိမ်နင်းတတ်ခြင်း)
- ❖ တရားမမျှတမှုများကို လျှော့ချရန်နှင့် ကွဲပြားမှုများကို ပို၍ သည်းခံရန် (လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ တင်းကြပ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းနှိပ်ကွပ်တတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)

**ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစာအာဟာရ**

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာအာဟာရကို ရစေပါသည်-

- ❖ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အာဟာရပြည့်သောအစားအာဟာရများနှင့် သရေစာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် မိမိအတွက် အာဟာရအနည်းဆုံးအစာကို ရွေးချယ်မှု မပြုမိခြင်း (သတိပြုခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အစားအာဟာရမိတတ်သည့်အလေ့ကို ဖော်ထုတ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ဝေဖန်စဉ်းစားခြင်း၊ ဆက်စပ်တတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ အာဟာရရှိသော အစားအာဟာရကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ကျွေးပေးရန် မိဘများကို တောင်းခံရန်( ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊ ဆက်စပ်တတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)
- ❖ ကြော်ငြာများနှင့် သတင်းဖြစ်ရပ်များမှ အာဟာရအကြောင်းဖော်ပြကြော်ငြာမှု များကို အကဲဖြတ်ခြင်း (လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)

**သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုတိုးတက်ရေး**

သန့်ရှင်းမှုတိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ စိတ်ချရသည့် သောက်ရေသန့်ရှင်းမှုရရှိလာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် အစားအာဟာရသန့်ရှင်းရေးတို့သည် ဖျားနာခြင်းနှင့်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို များစွာလျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု တိုးတက်ရေးအစီအစဉ်များ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအသိပညာပင်ဖြစ်သည်။ သတင်း အချက်အလက်များကိုသာပေးနေခြင်းထက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပညာပေးမှုအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသား များကို ကူညီနိုင်ပါသည်-

- ❖ ရေ၊ သန့်ရှင်းရေးတို့နှင့်ဆက်နွယ်၍ ရောဂါများဖြစ်ပွားတတ်သည့်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတို့ကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်၍ ရှောင်ကြဉ်တတ်ခြင်း။ (ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)

- ❖ မိသားစုများ၊ သက်တူရွယ်တူများနှင့် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များကို ကူးစက်ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုအသိပေးခြင်း၊(ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအပြန်အလှန်ဆက်ဆံတတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ)နှင့်
- ❖ အခြားသူများ (သက်တူရွယ်တူ၊ မောင်နှမများနှင့် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များကဲ့သို့)ကို သူတို့၏ အလေ့အကျင့်ဆိုးများပြောင်းလဲရေးအတွက် တိုက်တွန်းခြင်း၊ (လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတတ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ)

**စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရေး**

စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေး ပညာပေးမှုသည် ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်စေသော လူမှုရေးစိတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ကျောင်းတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အားထုတ်ကြိုးပမ်းဖော်ဆောင်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းဝန်းကျင်တစ်ခုသည် ကျောင်းသားများ၏လူမှုရေးစိတ်နှင့်ခံစားမှုတွင် ချမ်းမြေ့ခြင်းများကို ရရှိခံစားရစေပါသည်။ ထို့ပြင်သင်ယူမှု ရလဒ်များကိုရစေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်သည်မှာ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်-

- ❖ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းထက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်သည့်အခါ၊
- ❖ ပွင့်လင်း၍ ပံ့ပိုးမှုရှိသောဆက်သွယ်ရေးကို ဖြည့်စွမ်းသည့်အခါ၊
- ❖ တီထွင်ကြံဆမှုအခွင့်အလမ်းများပေးခြင်းကိုအရေးပါမှုအဖြစ်မြင်သည့်အခါ၊
- ❖ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်းပြုခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ကို တားဆီးသည့်အခါများတွင်ဖြစ်ပါသည်။

**ကျွမ်းကျင်မှုများကိုမည်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်မည်နည်း။**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအား ဖော်ပြပါကျွမ်းကျင်မှုများ အလေ့အကျင့်ပြုကြရန် ဆိုင်ရာသင်နည်းများ အသုံးပြုသင်ကြားပေးလျှင် ကလေးများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကိုသင်ယူနိုင်ကြပေမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင် သင်ပြသောနည်းလမ်းသည် သင်ပြမည့်အကြောင်းအရာကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။ သက်ဝင်တက်ကြွသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်

စရာသင်ယူမှုအတွက် ရှိရမည့်အချက်တချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။<sup>15</sup>

သက်ဝင်တက်ကြွသော သင်ယူနည်း	အောင်မြင်သောသင်ကြားမှုဖြစ်ရန် ရှိရမည့် အချက်
<p><b>ဆွေးနွေးသည့်အုပ်စုများ</b></p> <p>၁။ အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ် တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများ၊ မျှဝေရန် နှင့် သူတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ပြောပေးရန် ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်လာအောင် ကူညီပါ။</p> <p>၂။ ကလေးများကို တခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို နားထောင်တတ်အောင် ကူညီပါ။</p>	<p>၁။ (၅-၇) ယောက်ပါသော အဖွဲ့ငယ်ဖွဲ့ပါ။</p> <p>၂။ ခေါင်းဆောင်များကို သေချာစွာ ဆွေးနွေး၊ မိန်းကလေးရော ယောက်ျားလေးပါ ခေါင်းဆောင်အဖြစ်ထားပါ။</p> <p>၃။ လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ရန် စဉ်မှုများနှင့် စည်းမျဉ်းများ ပြုလုပ်ထားပါ။</p> <p>၄။ လုပ်ငန်းများရှင်းလင်းရန် အဖွဲ့များသည် မည်သည်ကို မည်ကဲ့သို့ တင်ပြရမည်ကို သိရှိပါစေ။</p> <p>၅။ ရွေးချယ်သော ကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ်များအတွက် ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများမှ သူတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားယူရန် တွန်းအားပေးပါစေ။</p>

<sup>15</sup> Adapted from: 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). Britch Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

သက်ဝင်တက်ကြွသော သင်ယူနည်း	အောင်မြင်သောသင်ကြားမှုဖြစ်ရန် ရှိရမည့် အချက်
<p><b>ဇာတ်လမ်းများ</b></p> <p>၁။ ကလေးများနားလည်မှမှတ်မိမည်ဖြစ်၍ သတင်းအချက်အလက်များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင်တင်ပြပါ။</p> <p>၂။ ခက်ခဲသောခေါင်းစဉ်ကို နိဒါန်းပျိုး၍ ခံစားလွယ်သောခေါင်းစဉ်များ ထိတွေ့ပေးပါ။</p> <p>၃။ ကလေးများ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတိုးတက်လာအောင်စီစဉ်ပေးပါ။</p> <p>၄။ ကလေးများ၏ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ (နားထောင်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ရေးသားခြင်း)</p>	<p>၁။ ဇာတ်လမ်းများကိုအသုံးပြု၍ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောခေါင်းစဉ်သစ်များ၊ စိတ်ကူးသစ်များနှင့်ထိတွေ့ မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ၎င်းတို့အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားလာအောင် ပြဇာတ်ဆန်ဆန်တင်ပြပါ။</p> <p>၂။ ဇာတ်ကောင်၏ခံစားချက်များအပါအဝင် ဇာတ်လမ်း၏ အဓိကအချက်များကို ကျောင်းသားများသတိပြုမိ၍နားလည်မှုရှိပါစေ။</p> <p>၃။ ဇာတ်လမ်း အကြောင်းအရာများကို ပြဇာတ်ပန်းချီကဲ့သို့ အခြားလှုပ်ရှားမှုပုံစံများဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်ပါ။</p> <p>၄။ ကျောင်းသားများသူတို့ဖတ်ဖူးသော သို့မဟုတ်ကြားဖူးသောပြဇာတ်များကို အခြားသောကျောင်းသားများနှင့် မိသားစုဝင်များကိုပြောပြရန် သူတို့အားတိုက်တွန်းပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ဇာတ်လမ်းရေး၍ တင်ပြရန်တိုက်တွန်းပါ။</p>
<p><b>လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း</b></p> <p>၁။ စိတ်ထဲ၌ရှိသောအသိပညာများကို ပစ္စည်းစစ်များဖြင့်ဆက်စပ်ပါ။</p> <p>၂။ လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတို့တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>၃။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေ့ခေါ်မှုကို အားပေးပါ။</p>	<p>၁။ ပစ္စည်းစစ်များအသုံးပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရုပ်ပုံကားချပ်များအစား ပစ္စည်းစစ် (အစာ၊ ခြင်၊ ပိုးလောက်လမ်း)ကိုအသုံးပြုပါ။</p> <p>၂။ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းများတွင် ကျောင်းသားများပါဝင်ပါစေ။ သင်ကိုယ်တိုင်က မူအတတ်နိုင်ဆုံးအနည်းငယ် သာလုပ်ပါ။</p> <p>၃။ သူတို့ဘာလုပ်နေသည်။ ဘာကြောင့် လုပ်ရသည်ကို အခြားကလေးများအား သိရှိနားလည်ရန် ပြောပါ။</p> <p>၄။ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းလေ့လာသင်ယူမှုနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသရုပ်ဖော်ပြသမှုကဲ့သို့ သောဆောင်ရွက်ချက်များကို ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်အသုံးပြုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။</p>

သက်ဝင်တက်ကြွသော သင်ယူနည်း	အောင်မြင်သောသင်ကြားမှုဖြစ်ရန် ရှိရမည့်အချက်
<p><b>ပြဇာတ်နှင့်ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းခြင်း</b></p> <p>၁။ ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုနည်းလမ်းအားလုံးကိုတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။</p> <p>၂။ ကလေးများ AIDS သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်သောခံစားလွယ်သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ်တွင်ခံစားမှုများနှင့်သဘောထားများ ရှာဖွေရန်ခွင့်ပြုပါ။</p> <p>၃။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စိတ်ချမှုတိုးပါစေ။</p> <p>၄။ ကလေးများရှင်းလင်းစွာတွေးနိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန်ကူညီပေးနိုင်သည့် လုပ်ငန်းများကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်ပါစေ။</p>	<p>၁။ ကလေးများသူတို့ကိုယ်ပိုင်ပြဇာတ်များကပြရန်ကူညီတိုက်တွန်းပါ။(လူတိုင်းပြင်ဆင်ရန်မဟုတ်ပါ။)</p> <p>၂။ ရုပ်သေးများပြုလုပ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့်လက်တွေ့စူးစမ်းလေ့လာစေပါ။</p> <p>၃။ ‘တစ်စုံတစ်ယောက်ကဒါလုပ်နေသည်ကိုသင်မြင်သည့်အခါ သင်ကလည်း ‘ဘယ်လိုပြုမူ၍ ဘာပြောမည်’စသည်ဖြင့်ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းသည့်တစ်ခန်းရုပ်ဇာတ်လမ်းတို့များကိုမကြာခဏလုပ်ဆောင်စေပါ။</p> <p>၄။ ပြဇာတ်(သို့)ရုပ်သေးများပွဲများမှဆွေးနွေးမှုများဆီသို့ဦးဆောင်ပြုလုပ်စေပါ။သာဓက ‘အဘယ့်ကြောင့်လူများဤကဲ့သို့ပြုမူလုပ်ဆောင်ပါသနည်း။’ နောင်တွင်မည်သို့ ဖြစ်လာမည်။’</p> <p>၅။ ပြဇာတ်အဆုံးတွင်ကလေးများသည်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောသတင်းအချက်အလက်များသင်ယူရရှိရန်သေချာပါစေ။</p> <p>၆။ ၎င်းသတင်းအချက်အလက်များ ရင်ထဲ၌ကျန်ရစ်မှု ရှိမရှိသိရန် စာသင်ခန်းပြင်ပ၌သူတို့၏အမူအကျင့်များကိုစောင့်ကြည့်ပါ။</p> <p>၇။ ခက်ခဲသောအခြေအနေများ သာဓကအားဖြင့် ကလေးတစ်ဦးသည် လှောင်ပြောင်ပြက်ရယ်ပြုခြင်းခံနေရရာ သင်၏တပည့်များကို ထိုကလေး ဘာဖြစ်နေသည်နှင့်မည်သို့ကူညီရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းခြင်းကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးပါ။</p>



**ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဖြင့် HIV/AIDS ရောဂါတားဆီးခြင်း**

ဤအပိုင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဖြင့် HIV/AIDS တားဆီးရန်နှင့် ၎င်းရောဂါခံစားနေရသူများ၏ အသေရေထိခိုက်မှုကို လျော့ပါးစေရန် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် ပါသောလုပ်ငန်းများကို အထက်တွင်ဆွေးနွေးထားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုနားလည်မှုရှိရန်နှင့်အသေရေပျက်မှုများ လျော့ပါးစေရန်အတွက် ပညာရေးသည် အဓိကဖြစ်သည်။ ကျောင်းသည် HIV/AIDSအကြောင်း ကလေးများကို ပညာပေးရန်နှင့် HIV ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်ဆိုင်းရန်တို့အတွက် အရေးပါသော နေရာပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရာများကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်ရေးသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအပြုအမူကောင်းများ အချိန်မီမီ မည်မျှကောင်းကောင်း မွန်မွန်အောင်မြင်တင်ပေးနိုင်ခြင်းက လူငယ်များအတွက် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို မည်မျှကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပေါ်မူတည်သည်။

အလွန်အမင်းအရေးကြီးသောတာဝန်မှာ ကလေးများကို ကူးစက်ရောဂါများ မကူးစက်အောင် ရှောင်ရှားနိုင်ရန် သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုကူးစက်စေခြင်းနှင့် HIV နှင့်ပတ်သက်သော ကျောင်းမူဝါဒများ တိုးတက်မြှင့်တင်ရန်အတွက် သင်ကြားရန် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျောင်းရှိ လူငယ်များအား အရည်အသွေးရှိကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ပြီး ရပ်ရွာကျန်းမာရေး တိုးတက်လာရန် အရေးပါသောအဆင့်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

HIV/AIDS အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းသည် လူတိုင်း ပူးပေါင်းပါဝင်သည့် သွက်လက်သော သင်ယူနည်းကို အောက်ပါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်-

- ❖ ကလေးတစ်ဦးစီ၏အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အဆင့်များကို အကဲဖြတ်ပြီး ကူညီခြင်း
- ❖ ကလေးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုနှင့်ယုံကြည်ချက်များကို စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း
- ❖ HIV မှ ကာကွယ်ရန် မည်သည့်လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရမည်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများက ဆုံးဖြတ်စေခြင်း
- ❖ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြင့် သူတို့အတွက် အကူအညီပေးနိုင်မည့် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေခြင်း

ကျောင်းများတွင် ပေးထားပြီးဖြစ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ လူဦးရေအကြောင်း၊ မိသားစုဘဝပညာပေးနှင့် ဆေးဝါးအလွဲသုံးစွဲမှုကို ကာကွယ်တားမြစ်ခြင်းတို့ အပါအဝင်သက်ဆိုင်ရာပညာပေးမှုများနှင့်အတူ HIV/AIDS ကို ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးမှုက ဆက်စပ်ပညာပေးနိုင်ပါသည်။

HIV/AIDS ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုအစီအစဉ်များကို ကလေးများအကြား မည်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် အစပြုနိုင်မည်နည်း။ ကလေးများအတွက် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်ဟူသော သင်နှင့်သင့်ကျောင်းက ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ အရ အချို့သောနည်းလမ်းများကိုရှာကြည့်ပါ။



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ။ ဆရာများနှင့်ကျောင်းများက ဘာလုပ်ပေးနိုင်သနည်း။<sup>16</sup>**

**၁။ အသိပညာဗဟုသုတပေးပါ။ တက်ကြွပါ။**

- ❖ HIV/AIDS နှင့်သက်ဆိုင်သောနောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များ ၎င်းအတွက် ကူးစက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးအကျိုးဆက်များရရှိရန်၊
- ❖ HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏အမြင်သဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် အပြုအမူများကို နားလည်ရန်နှင့် သင်၏ကလေးများကို သိစေလိုသော သတင်းအချက်အလက်များပြောဆိုဆက်သွယ်ရာ၌ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု တိုးပွားလာရန်၊

**၂။ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်မှုကိုထူထောင်ပါ။**

- ❖ အနည်းဆုံးအားဖြင့် အခြားလူတစ်ယောက်နှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်မှုကို ရပါစေ။ အသင်းအဖွဲ့ဖြစ်လေ ကောင်းလေ။
- ❖ သင့်ရပ်ရွာဒေသတွင် HIV/AIDS ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ငန်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကိုယ်စားလှယ်

---

<sup>16</sup> Adapted from: 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.

များနှင့်တွေ့ဆုံ၍၊ သတင်းအချက်အလက်များ၊ သင်ထောက်ကူများနှင့်အခြား  
သော ရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ကူညီနိုင်မည့်နည်းကိုရှာပါ။

**၃။ ရင်းနှီးပွင့်လင်းသောဆက်ဆံမှုဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။**

- ❖ အများဆုံးအာရုံခံစားမှုဖြစ်လွယ်သည်ဟု သင်တွေးဆသည့် ပြဿနာ ၅ ခုမှ ၁၀ ခု အထိကို စာသင်ခန်းထဲ၌ လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးရန် သင်ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်ပါ။ ယင်းတို့ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြပြီး ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့၏ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးကို ရှာဖွေ၍ သင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

**၄။ ပူးပေါင်းပါဝင်သင်နည်းများကိုအသုံးပြုပါ။**

- ❖ အတွေ့အကြုံနှင့် အသိပညာများရရှိရန် တက်ကြွစွာ သင်ယူခြင်းနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်သင်ကြားနည်းကို သုံးပါ။ ၎င်းနည်းများကို စာသင်ခန်းတစ်ခုလုံးအတွက် အသုံးမပြုမီ နမူနာကျောင်းသားငယ်အုပ်စုတစ်စုဖြင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
- ❖ ကလေးများအား ဟောပြောပို့ချနည်းကို ရှောင်၍ စာသင်ခန်း၌ တက်ကြွစွာ ပါဝင်သင်ယူခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ကလေးများကို သတင်းအချက်အလက်ရှာဖွေခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို တားဆီးနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ❖ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အတွေးအခေါ်သစ်များ တိုးတက်လာခြင်းတို့အတွက် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

**၅။ တီထွင်ဆန်းသစ်သောသင်ကြားနည်းတန်းခွဲများကို အသုံးပြုပါ။**

- ❖ သင်ကြားမှုအထောက်အကူပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ပေးနိုင်သည့် သင်ရိုးကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ကျောင်းသားများအတွက် HIV/AIDS သင်ခန်းစာများကို ထူးခြားဆီလျော်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ❖ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုး စီစဉ်ပါ။ အနည်းဆုံးတစ်ချိန်တည်းတွင် အတန်း ၄ တန်း ဖြန့်ပါ။

- ❖ ပူးပေါင်းပါဝင်သင်ကြားခြင်းနည်းအားဖြင့် HIV/AIDS ကာကွယ်မှုသတင်းသည် ကလေးများမှတစ်ဆင့် အိမ်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ အိမ်သယ်သတင်းအချက်အလက်ပေးကတ်ပြားနှင့် စာများကိုပြုလုပ်၍ မိမိတို့ကလေးများနှင့် HIV/AIDS အကြောင်းပြောရန် မိဘများအား အကြံပြုပါ။
- ❖ မိဘများကို ပါဝင်စေပြီး ဖြစ်နိုင်ပါက ရပ်ရွာထဲရှိ အခြားလုပ်ငန်းကဏ္ဍများတွင်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ မိဘများအတွက် သီးခြားသင်ကြားခြင်းနှင့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် HIV တားဆီးမှုလုပ်ငန်းတွင် မိဘနှင့် ကလေး များကြားဆက်သွယ်မှုကို တိုးတက်စေပါသည်။

**၆။ ကျား မ အသိတုံ့ပြန်မှုရှိသော ချဉ်းကပ်နည်းများအသုံးပြုပါ။**

- ❖ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်း၍ ကျား မ သီးခြားအဖွဲ့နှင့် ကျား မ ရောနှောအဖွဲ့တို့တွင် HIV/AIDS အကြောင်း သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပါ။
- ❖ သင်၏သင်ကြားခြင်းကို ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးအကြားရှိ ဘက်မျှသော စွမ်းအားနှင့်ဆက်စပ်ပါ။ မိန်းကလေးများ၏ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုကောင်းလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ မိန်းကလေးများ၏ကျွမ်းကျင်မှုအားကောင်းစေရန်နှင့် ငြင်းဆိုတတ်မှုကို ပြောနိုင်စေရန်တို့အတွက် တွန်းအားပေးရာတွင် တိကျသောအခြေအနေများဖြင့် ဇာတ်လမ်းကို သေချာစွာ တင်ပြပါ။

**၇။ ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံလေ့ဆိုင်ရာအယူသည်အကြောင်းအရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။**

- ❖ ရပ်ရွာဒေသဆိုင်ရာ ကာကွယ်တားဆီးမှုအစီအစဉ်များတွင် ရပ်ရွာဒေသ၏ မိရိုးဖလာအစဉ်အလာများ၊ သင်နည်းများနှင့် ဒေသသုံးဝေါဟာရများပါဝင်လျှင် ပိုထိရောက်သည်။
- ❖ ကောင်းသောနည်း သို့မဟုတ် မကောင်းသောနည်းတို့ဖြင့် အပြုအမူများကို လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် HIV/AIDS ကူးစက်မှုအတွက် ဆီလျော်သောအခြေအနေများကို သိစေနိုင်သည့် အသိပညာ၊ အမြင်သဘောထားများ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုး

ထားမှုများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်ရပ်ရွာဒေသရှိ ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားဖော်ပြပါ။

- ❖ ကျောင်းသားများနှင့် HIV ကာကွယ်တားဆီးမှုကို ဆွေးနွေးသောအခါ သူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၌ရှိသော ထင်ရှားသည့်သာဓကများကို ပေးပါ။

**၈။ သက်တူ ရွယ်တူချင်းထောက်ကူပြုတန်ဖိုး**

- ❖ အတန်းတွင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သော နေရာတစ်ခုရှိပါစေ။ ပြုလုပ်ပါ။ HIV ကာကွယ်တားဆီးမှုနှင့် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို သင်ယူရာ၌ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အထောက်အကူပေးကြရန် တွန်းအားပေးပါ။
- ❖ အဖွဲ့ကထားရှိသော စံကို အသိပေးပါ။ သူတို့သည် လိင်မှုဆိုင်ရာစိတ်ချရရေး၊ AIDS နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတားဆီးရေးတို့အတွက် ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် သူတို့၏ဦးတည်ချက်ကို လွှမ်းမိုး ထိန်းသိမ်းပါ။
- ❖ HIV ဖြစ်နေသော သက်တူရွယ်တူများပါဝင်ရေးအတွက် ဦးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏သင်ကြားရေးတွင် AIDS ပညာပေးသူများကို ပါဝင်စေပါ။

**၉။ ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုပညာပေးခြင်းကို တက်ကြွစွာအသုံးပြုပါ။**

အောက်ပါရည်မှန်းချက်များပေါက်မြောက်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုပညာရေးကိုမြှင့်တင်ပါ-

- ❖ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ(ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ အခိုင်အမာပြောဆိုခြင်း၊ ငြင်းဆိုခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း)
- ❖ သိမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်စရာများ (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း)
- ❖ ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်စရာများ(စိတ်ဖိစီးမှုကိုခန့်ခွဲခြင်း၊ အတွင်း စိတ်ထိန်းချုပ်မှုတိုးလာခြင်း)နှင့်
- ❖ လက်တွေ့ကျင့်အပ်တတ်စရာ(ကွန်ဒွန်သုံးခြင်း)



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ကလေးများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ပေးနိုင်သနည်း။<sup>17</sup>**

ကျောင်းသား ကျောင်းသူကလေးငယ်များသည် ရပ်ရွာဒေသ၏အနာဂတ်ဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက်ရော အခြားသူတို့အတွက်ပါ သင်ယူရန် တာဝန်ရှိကြသူများဖြစ်သည်။ ဆရာများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၏ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် ကလေးများသည် သူတို့၏မိသားစု၊ သူတို့၏မိတ်ဆွေနှင့် သူတို့အတွက် HIV ဗိုင်းရပ်မဖြစ်ပွားအောင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို သင်ယူနိုင်ကြရန်လိုသည်။ ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များသည် ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ကြပြီး ရပ်ရွာဒေသအတွက် စိတ်ချလုံခြုံသည့် လိင်မှုဆိုင်ရာအပြုအမူများရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**ကလေးတိုင်းမည်သည့်အရာကိုသိသင့်ပါသလဲ။**

ကလေးတိုင်းဘဝအတွက် အလိုအပ်ဆုံးသော အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များသိရှိပြီးမှသာ ကျောင်းမှထွက်သွားသည့် အဖြစ်မျိုးရရှိရန် ကျောင်းများသည် ကျန်းမာရေးမူဝါဒတစ်ရပ်ကို ချမှတ်ထားရှိပြီး သင်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ခေါင်းဆောင်များကလည်း ဤအရေးပါသော အသိပညာကို ဖြန့်ဝေကြရန် တူညီသော ကတိကဝတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**AIDS ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။**

AIDS ဆိုသည်မှာ HIV ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ AIDS သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းကဲ့သို့ သောရောဂါမျိုးကို ကိုယ်တိုင်မခုခံမကာကွယ်နိုင်သောရောဂါများကို ဖြစ်စေပါသည်။ AIDS ကြောင့် ထိုရောဂါများသည် လူများကို အလွန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကာ သေစေနိုင်ပါသည်။

<sup>17</sup> Source: 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. This is an excellent source for increasing children's participation in HIV/AIDS as well as other important health and child development issues. Readers are strongly encouraged to use it.

**AIDS မည်ကဲ့သို့ ဖိုင်းရပ်ယုံ့နဲ့သနည်း။**

- ❖ AIDS ဖိုင်းရပ်သည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ကူးစက်ယုံ့နဲ့ပါသည်။
- ❖ HIV ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါသည်။
- ❖ AIDS ပိုးပါသောသွေးကို အခြားသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ သွင်းမိသော အခါကူးစက်ပါသည်။ သာဓက- သွေးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ချွန်ထက်သောအရာများမှတစ်ဆင့် ကူးခြင်း။
- ❖ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားဆီသို့ ကူးစက်ပါသည်။

**AIDS ဖိုင်းရပ်သည် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကိုက်ခြင်း၊ AIDS ဖြစ်နေသောလူများ အား ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုစုခြင်းအားဖြင့် မပြန့်ပွား မကူးစက်နိုင်ပါ။**

ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာသမားက ဆရာအားလုံးက AIDS ရောဂါအကြောင်း သင်ပြရန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် HIV ကူးစက်ခြင်းသင်ခန်းစာများကို သင်ကြားရန် တာဝန် ရှိပါသည်။ အခြားနေရာများ၌လည်း AIDS အကြောင်းကို သင်ပြရန် အခွင့်အလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ သာဓက- အသင်းအဖွဲ့ နေရာများ၊ ဘာသာရေးစည်းစိမ်ပွဲများ၊ လူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးကင်းထောက်အဖွဲ့များတွင် သင်ပြနိုင်ပါသည်။ ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဦးဆောင်သော လူကြီးများသည် သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ (အောက်ဖော်ပြပါ သာဓကများတွင် ‘ဆရာ’ ဟူသော ဝေါဟာရသည် ကလေးများနှင့် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေရသော လူကြီးအားလုံးအတွက် ခြုံငုံ၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

**မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် AIDS အကြောင်းဆွေးနွေးမည်နည်း။**

- ❖ ကျန်းမာရေးအသင်း သို့မဟုတ် AIDS ဆန့်ကျင်ရေးအထူးအသင်းတွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာ၌ ကလေးများအား AIDS ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် မည်သို့ ပြန့်ပွားသည်၊ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နှင့် အခြားသူများကို AIDS မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။
- ❖ ဤသို့သိမ်မွေ့သော ပြဿနာများကို ကျား၊မ အုပ်စုတူတွင်း ပြောဆိုခြင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပိုမိုလွယ်ကူတတ်သည်။ ယောက်ျားလေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် မိန်းကလေးအဖွဲ့သီးခြားခွဲ၍ AIDS နှင့် ပတ်သက်သောပြဿနာများကို ဆွေးနွေး

နိုင်သည်။ သူတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော် နိုင်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လိုသောအခါ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိရန် တစ်ဦးကို တစ်ဦးအားပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သောလူကြီးသည် လိင်တူဖြစ်ပါက ပို၍ လွယ်ကူစေပါသည်။

**HIV/AIDS အကြောင်း အချက်အလက်မှန်များရရှိခြင်းဖြင့် ကလေးများသည်-**

- ❖ ကလေးများအား အမှားအမှန်ခွဲခြားနိုင်သော ကစားနည်းများ ကစားနိုင်သည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများက AIDS အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှားသော အကြောင်း အရာများနှင့် မှန်သောအကြောင်းအရာများကို စာရွက်များပေါ်တွင် ရေးသား ပေးပြီး အမှားအမှန်ကို ကလေးများအား ခွဲခြားစေခြင်း၊ သာဓကအားဖြင့် သင်တို့သည် ခြင်္ကိုက်ခြင်းဖြင့် AIDS ရောဂါရရှိနိုင်သည်။ (မှား)၊ လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် AIDS ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ (မှန်)။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် နယ်မြေ(၃)ခုကို မျဉ်းများဖြင့် သတ်မှတ်ပြီး ‘မှန်’ ‘မှား’နှင့် ‘မသိပါ’ ခေါင်းစဉ် (၃)ခုကို နယ်မြေတစ်ခုစီအတွက် သတ်မှတ်ပေးပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီအား ၎င်းနယ်မြေ(၃)ခုထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်စေပြီး အဘယ့်ကြောင့် ၎င်းနယ်မြေအား ရွေးချယ်သည်ကို ရှင်းလင်းခိုင်းပါ။ ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိဆုံးဖြတ်ချက်တွင် စိန်ခေါ်မှုရှိနိုင်သည်။
- ❖ AIDS နှင့်ပတ်သက်သော ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို ရေးသားပေးပြီး ကလေး နှစ်ဦးအား ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး ဖြေဆိုခိုင်းပါ။
- ❖ နိုင်ငံတွင် AIDS ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော ဝေဒနာရှင်ဦးရေကို သတင်းစာ များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ဝေသော စာစောင်များတွင် ရှာခိုင်းပါ။ ၎င်းရောဂါဝေဒနာသည် အရေအတွက်မှန်ကန်ဖို့ အဘယ့်ကြောင့် ခက်ခဲပါ သနည်း။ ၎င်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတော်၏ သဘောထားက အဘယ် နည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ဝေဒနာခံစားနေသောသူဦးရေခန့်မှန်းမှု နည်းပါး နေပါသလား။
- ❖ ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ကွင်းဆင်းခိုင်းပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား များနှင့်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် ဆေးထိုးပေးရပါ သနည်း။ ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြန်ဖြုတ်နည်းများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရ မည်ကို လက်တွေ့သရုပ်ပြခိုင်းပါ။



**AIDS ရောဂါကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းကပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း အားဖြင့် ကလေးများသည်**

- ❖ AIDS ရောဂါသည် လူမှုဘဝတွင် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်နိုင်သည်ကို စဉ်းစား ခိုင်းပါ။ နှစ်နှစ်ကာလအတွင်း ၎င်းတို့ဘဝမည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်ကို မျက်လုံး ပိတ်ပြီး စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမက ဤကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးပါ။ ‘ တပည့်တို့သည် မည်သူတို့နှင့် အတူတကွနေထိုင်ရပါမည်နည်း။’ ‘ မည်သို့ သော မိတ်ဆွေများကို ပေါင်းသင်းရပါမည်နည်း။’ တပည့်တို့၏ မေတ္တာတရား နှင့်ခင်မင်မှုကို မည်ကဲ့သို့ပြသပါမည်နည်း။ တပည့်တို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကို လုပ်ရန်ကြိုးစားပါမည်လား။’ ‘AIDS သည် တပည့်တို့၏ဘဝ၊ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများထံသို့ မည်ကဲ့သို့ရောက်နိုင်ပါသနည်း။ (၁၀)နှစ်ကာလအတွင်း မည်ကဲ့သို့ဖြစ်လာသည်ကို စဉ်းစားစေပြီး တူညီသောမေးခွန်းများကို ဖြေခိုင်းပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မိဘနေရာရောက်လာပြီး ၎င်းတို့၏ကလေးမှာ အသက် (၁၃)နှစ်ရှိနေသည့် အခြေအနေကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် ထိုကလေးတို့အား မည်သည့်အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ပါမည်နည်း။
- ❖ ပြဇာတ်တစ်ခု ကပြခိုင်းပါ။ အခြေအနေချင်းမတူသော အုပ်စုမှနှစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်စုတစ်ခုတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်ကဲ့သို့ဆက်ဆံကြသည်ကို သရုပ် ဖော်ခိုင်းပါ။ မည်သို့သော လက်ထပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်သော လက်ထပ်ခြင်း ဖြစ်မည်နည်း။
- ❖ အခြေအနေတစ်ခုသည် တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲများတွေ့ရသောအခါ ‘မဖြစ်နိုင်ကြောင်း’ပြောစေပြီး အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ကို အကြောင်းပြ ချက်များပြောခိုင်းပါ။ ကလေးနှစ်ဦးစီအား မတူညီသောအခြေအနေနှစ်ခု ဖန်တီး စေပြီး သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ လူတို့သည် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်လာစေရန် မည်သို့ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းတတ်ကြပါသနည်း။ ထို့အတူပင် လူတို့သည် ‘ဟင့်အင်း၊ မလုပ်ပါရစေနဲ့’ ဟူသောစကားကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြင့် ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထို့သို့ပြောရန်ဖြစ်လာသည့် အခြေအနေ

အချို့မှာ-

- √ ဆေးလိပ်သောက်ရန်
- √ မျက်နှာစိမ်းတစ်ဦးနှင့်နေရာတစ်ခုသို့ သွားရန်
- √ ညနေချိန်တွင်အပြင်သို့ သွားရန် အခြေအနေများဖြစ်ပါသည်။

**AIDS ရောဂါခံစားနေသောဝေဒနာရှင်များအပေါ်ထားရှိရသည့် သဘောထားနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးများသရုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း**

**ကလေးများသည်-**

- ❖ AIDS နှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းများကို စုဆောင်း၍ဆောင်းပါးများပါ အကြံပြုချက်များ၏ သဘောထားများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
- ❖ မိမိတို့ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏အသက်များကို ထိခိုက်စေသည့် AIDS အကြောင်း သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြသည့် ကဗျာများရေးဖွဲ့နိုင်သည်။
- ❖ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ၏ AIDS ရောဂါသည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းရောဂါဝေဒနာရှင်အတွက် မည်ကဲ့သို့ခံစားပြီး၊ မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။ နောင်တွင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပျက်လာမည်နှင့် ပြထားသည့်ပြကွက်တွင် မည်သည့်အဖြစ်အပျက်ဖြစ်လာမည်အကြောင်းကို ၎င်းတို့အား မေးခွန်းများမေးပြီး ဆွေးနွေးနိုင်သည်။
- ❖ ပြဇာတ်တိုများဖန်တီးခိုင်းပါ။ သာဓကအားဖြင့် မိမိ၏အိမ်တွင် AIDS ရောဂါဝေဒနာခံစားနေသူတစ်ဦးပြုစုပုံအကြောင်းကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သရုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ကလေးတစ်ဦးစီအား ဇာတ်ကောင်စရိုက် အလိုက်လက်ထိုးရုပ်ကလေးများပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကျောင်း အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် ကျောင်းဖွံ့ဖြိုးရေးအချိန်များတွင် လက်ထိုးရုပ်ကလေးများဖြင့် စရိုက်တစ်ခုစီ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- ❖ အသေးစိတ်ရေးထားသော ပုံပြင်တစ်ခုကို ကွက်လပ်ဖြည့်ခိုင်းပါ။ သာဓကအားဖြင့် ပုံဝတ္ထုသည် ကျောင်းသားကလေးတစ်ဦးက AIDS ရောဂါဝေဒနာ

ခံစားနေရသူအဖြစ် စိတ်ကူးယဉ်ဖန်တီးထားသော ပုံဝတ္ထုကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကလေးများအား ကျောင်းသားများအဖွဲ့၊ အခြားကျောင်းသားများအဖွဲ့၊ ဆရာ ဆရာမများအဖွဲ့၊ မိဘများအဖွဲ့များအဖြစ်အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား အောက်ပါခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီခွဲပြီး စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားရပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် အဓိကအကျိုးသက်ရောက်မှုကား အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ချင်ပါသနည်း။ (၁၅)မိနစ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုများပြန်လည်စုစည်းပြီး ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို ကျန်သောအဖွဲ့များထံသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

- ❖ ပေးထားသောပုံဝတ္ထုကိုနားထောင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်တွင်ပေးထားသောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခိုင်းပါ-

**မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် မြို့တစ်မြို့ရှိ ရပ်ကွက်တစ်ခုကို ဖြတ်လာရာ လူများက ၎င်းအား ‘AIDS’ဟု အော်ဟစ်ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။ သူမ၏ ပထွေးသည် သူမအိမ်တွင် မနေခင်ကတည်းကပင် HIV စစ်ဆေးချက်အဖြေမှာ ပိုးတွေ့ရှိရသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။**

**သူမ၏အတန်းဖော်များကလည်း သူမ၏ဖခင်တွင် AIDS ရောဂါရှိသောကြောင့် အတန်းထဲတွင် သူမနှင့်အတူမနေလိုကြပေ။ သူ့အခန်းဖော်များ၏ မိဘများက လက်မခံကြ၍ သူမကျောင်းမှ ထွက်ရပါသည်။**

- ❖ အထက်ပါပုံဝတ္ထုကြောင်းကို သင် မည်ကဲ့သို့ထင်မြင်ယူဆပါသနည်း။
- ❖ လူများသည် အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ပြုမူပြောဆိုပါသနည်း။
- ❖ ထိုသို့တုံ့ပြန်မှုများသည် AIDS ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပါသလား။
- ❖ အကယ်၍ သင်သည် ဤပုံဝတ္ထုတွင်ပါသည့်အတိုင်း ပြုမူဆက်ဆံခြင်း ခံရပါက သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

**ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း သင်ယူပြီးကြသဖြင့် ကလေးများသည်-**

- ❖ AIDS ရောဂါအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော သီချင်းများ၊ ပြဇာတ်များ၊ ရုပ်သေးပြပွဲများဖော်ထုတ်၍ ပြသနိုင်ပါသည်။
- ❖ ပညာရေးစုံညီပွဲတော်အခမ်းအနားနှင့် စာသင်ခန်းတို့တွင် ခင်းကျင်းပြသရန်

ပိုစတာများကို တီထွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- ❖ AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင်များ ပိုမိုကျန်းမာနိုင်စေရန်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများမြှင့်တင်ရန် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းနိုင်ပါသည်။

**ကလေးများ HIV/AIDS ရောဂါအကြောင်း ကောင်းစွာသင်ယူရရှိမှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင် ဆရာသည်-**

- ❖ AIDS ရောဂါပိုးကို မည်သည့်အရာက ပျံ့နှံ့စေသည်။ မည်သည့်အရာက မပျံ့နှံ့စေသည်ကို သိမသိဖော်ထုတ်ရန် ကလေးများအား မေးခွန်းများ မေးနိုင်ပါသည်။
- ❖ AIDS ရောဂါကူးစက်ခံရသော လူများ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသူအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်းကိုပုံပြင်များရေးရန် ကလေးများအားပြောနိုင်ပါသည်။
- ❖ AIDS ကို ရည်ညွှန်းသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ရှိသည့် ဆင်ခြေဖုံးကျောင်းများရှိ အသင်းများနှင့် လူငယ်အုပ်စုဦးရေမည်မျှရှိကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ကလေးများအားမေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဘာလုပ်နေကြပါသနည်း။ သင်တို့သည် ၎င်းတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖူးပါသလား။
- ❖ AIDS ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ဖူးသူများ၊ AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား ကူညီဖူးသူများ သို့မဟုတ် AIDS ရောဂါအန္တရာယ်အကြောင်း အခြားသူများအား သတိပေးဖူးသူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။



### ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ကလေးများကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာအောင် ကူညီရန်<sup>18</sup>

#### သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

- ၁။ ရုပ်ရွာတွင် HIV/AIDS ရောဂါနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများ အကြောင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာများနှင့် အခြားအရာများကို စုဆောင်းပါ။ HIV ပိုးသည် အဘယ့်ကြောင့် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးကြောင်း၊ မည်သို့ပျံ့နှံ့ကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာအချက်အလက်များကို ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများပြုလုပ်ပေးပြီး (အမှား/ အမှန်)သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများနှင့် အန္တရာယ်မရှိသော အပြုအမူများ အကြောင်း အချက်အလက်များ သိမြင်စေရန် လူ့ဘဝလမ်းကို ကစားနည်းဖြင့် ကစားပြပါ။ စာသင်ခန်းအတွင်း မျဉ်းထူထူတစ်ကြောင်း (ဘဝမျဉ်း)ရေးဆွဲပြီး မျဉ်းတစ်လျှောက် ကတ်ပြားကြီးကြီးသုံးခုကို ချပါ။ ‘အန္တရာယ်မရှိ’ ကတ်ပြား ၁ ကို အစွန်တွင်ထားပါ။ ‘အန္တရာယ်များ’ ကတ်ပြား ၂ ကို အစွန်တွင်ထားပါ။ ‘အန္တရာယ်ရှိ’ ကတ်ပြား ၃ကို အလယ်တွင်ထားပါ။ သင့်တော်သောအပြုအမူ (၁၂)ခု အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ တစ်ခုစီကို သီးခြားကတ်ပေါ်တွင်ရေးပါ။ ကျောင်းသားအတွဲ တစ်ခုစီသို့ အပြုအမူ (၂)ခု (၃)ခုပေးပါ။ အပြုအမူတစ်ခုစီသည် HIV အန္တရာယ်မရှိ၊ အန္တရာယ်များ၊ အန္တရာယ်ရှိသည်ကို ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။ ကျောင်းသားအတွဲများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ဘဝလမ်းပေါ်တွင် ကိုက်ညီသောနေရာ သူတို့၏ကတ်ကိုချပါစေ။ ပြီးလျှင် သူတို့၏

<sup>18</sup>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). Britch Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam. This is an excellent source that can be use in a variety of educational settings, not only multigrade primary schools Readers are strongly encouraged to use it.

အကြောင်းပြချက်ပေးပါစေ။ အခြားကျောင်းသားများကလည်း သဘောထားမှတ်ချက်ပေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သဘောထားပေးပါ။ သာကေများမှာ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ ရေအတူချိုးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးအတူသုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရေခွက်အတူ သုံးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်း၊ သွားပွတ်တံအတူသုံးခြင်း၊ အမှောင်ထဲ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့်ပညာပေးပါ။

၄။ ငယ်ရွယ်သူအချို့သည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အပ်ဖြင့် သွင်းခြင်းများပြုလုပ်ကြသည်ကို အုပ်စုအလိုက်ပုံရေးဆွဲဆွေးနွေးစေပါ။

၅။ လူမှုရေးဖိအားများကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် ခက်ခဲကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အချို့သူများသည် သူတို့ကို မကောင်းသောအကျင့်များကို မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းကြောင်း၊ ထိုမကောင်းသောအခြေအနေမှ မည်ကဲ့သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို ကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပြီး စဉ်းစားဖြေခိုင်းပါ။

၆။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များတိုးတက်စေရန်အတွက် အုပ်စုအလိုက် ပြဇာတ်ကပြခိုင်းခြင်း၊ ကျောင်းသားများအားမေးမြန်းပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကဲ့သို့ လူမှုရေးဖိအားရှိမှုကို တုံ့ပြန်ရမည့်အခြေအနေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စု(၂)ခုခွဲပါ။ ကလေးနှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦးအားဆွဲဆောင်သူများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ကျန်သောကလေးများအား ၎င်းတို့၏ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသူများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ ထို့နောက်ကလေးများအားမေးမြန်းပါ။ ဆွဲဆောင်သူများအား တခြားသူများအပေါ် စိတ်မချရသော အပြုအမူများပြုလုပ်ရေးတွင် ယုံကြည်မှုရှိစေရန်နှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအား ဆွေးနွေးရန် ကူညီပါ။ သင်တို့သည် စိတ်မချရသော အပြုအမူများပြုလုပ်ရန် ပြောဆိုခံရသောအခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားရသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆွဲဆောင်သူများက ၎င်းတို့၏ပြောစကားများကို နားမထောင်သောအခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားရမည်နည်း။ လက်တွေ့တွင် သင် မည်သို့စိတ်ပြောင်းလဲ သွားမည်နည်း။ နောက်ဆုံးတွင်စိတ်မချရသော အခြေအနေများကို ရှောင်ရှားရန်နှင့် ဖိအားများကို မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူမှုအရေးပါပုံကို အကျဉ်းချုပ်ပေးပါ။

- ၇။ မိမိအိမ်တွင် AIDS ရောဂါပြုစုမှုအကြောင်းကို ပြဇာတ်တိုတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ AIDS ရောဂါဝေဒနာခံစားနေသူသည် မည်သို့ခံစားရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ရောဂါပြုစုသူ ရောမည်ကဲ့သို့ ခံစားမည်နည်း။
- ၈။ AIDS ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော ကျောင်းသားတစ်ဦးအကြောင်းကို စိတ်ကူးယဉ်၊ ပုံပြင်တစ်ခုအဖြစ်ဖန်တီးပေးပြီး နားထောင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်ကလေး များအား ကျောင်းသားကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားကျောင်းသားများ၊ ဆရာ ဆရာမများ၊ မိဘများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား ခွဲပြီးစဉ်းစားခိုင်းပါ။ ‘မည်သည်ကို ခံစားရပါသနည်း။’ ‘ကျွန်ုပ်အတွက်အဓိကအကျိုးသက်ရောက်တာ ဘာလဲ။’ ‘ကျွန်ုပ် ဖြစ်ချင်သည်ကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။’ အုပ်စုတစ်ခုလုံးတွင် ဖြစ်ချင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

**ဆောင်ရွက်မှုများ**

- ၁။ စိတ်မချရသောအခြေအနေများကိုရှောင်ရှားရန် အထူးဂရုပြုပါ။
- ၂။ စိတ်မချရသောအလေ့အကျင့်များကို မလုပ်မိစေရန် ခိုင်မာစွာပြောပါ။
- ၃။ HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်များအားကူညီပါ။
- ၄။ AIDS ရောဂါအကြောင်းပါဝင်သော ကဗျာတစ်ပုဒ်ရေးသားပြီး မိသားစုအား ဖတ်ပြပါ။
- ၅။ လူများကိုစိတ်မချရသောအလေ့အကျင့်များပေးသည့် HIV က အန္တရာယ် ဆိုးကြီးများ ပေးသည့် အကြောင်းကို ပြဇာတ်တိုတစ်ခု ကပြခိုင်းပါ။ အချို့တို့မှာ သိမ်းသွင်းခြင်း ခံရကြောင်း၊ အချို့မှာ ခံနိုင်ရည်ရှိကြကြောင်း၊ ကလေးအုပ်စု တစ်စုသည် HIV ရောဂါပိုးကို မည်ကဲ့သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို သင်ယူပြီးဖြစ်သည့်အတွက် လူတိုင်းအား ၎င်းအကြောင်းကိုပြောခိုင်းပါ။ ၎င်းအကြောင်းအရာများကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် HIV ရောဂါပိုးရှိသူဦးရေလျော့ပါးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ပြဇာတ်တိုကို အခြားကလေးများနှင့်မိဘများရှေ့တွင် ကပြနိုင်ပါသည်။
- ၆။ ပိုစတာများ ပြုလုပ်၍ ကျောင်း၊ ဆေးဆိုင်နှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများတွင် ခင်းကျင်း ပြသပါ။

၇။ AIDS ရောဂါဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့များနှင့်ဆက်သွယ်ပြီး သွားလာခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ပြဇာတ်များကပြခြင်း၊ အဆိုအကများကပြခြင်း၊ ပိုစတာများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံဝတ္ထုများ၊ ကဗျာများရေးသားခြင်းကဲ့သို့ အပတ်စဉ်လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်တစ်ခုကို စီမံချက်ရေးဆွဲပါ။



### လက်စွဲ (၆.၃)



### ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှု၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် အထောက်အပံ့များပေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဤအကြောင်းအရာကို ဝန်ခံရန် မနှစ်သက်ကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအသောက်များကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကူးစက်သော ရောဂါများကဲ့သို့ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ချို့တဲ့ခြင်းစသည့် ပြဿနာများရှိလျှင် အမျိုးမျိုးသော ဘဝနောက်ခံနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများသည် ရောဂါဘယပို၍ ဖြစ်လွယ်ကြပါသည်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရကျွေးမွေးရေးအဖွဲ့က ၎င်းကလေးငယ်များကို အစားအသောက်များဝေငှပေးခြင်း၊ အထောက်အကူပစ္စည်းများပေးအပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအသိပညာပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏မိဘများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ရေကောင်းရေသန့်များရရှိမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ဖြင့် အကျိုးများစေနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းများမှ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရကျွေးမွေးရေးအဖွဲ့များသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေရာအနှံ့အပြားတွင်ရှိနေသော ပြဿနာများကို အရေးကြီးလျှင် ကြီးသလို ဝန်ဆောင်ပေးမှုများကို တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်ချင်ကြပါသည်။ ထို့အပြင် ပြီးခဲ့သော လက်စွဲစာအုပ်ငယ်၌ ကလေးများအား ပညာပေးရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများဖြစ်ထွန်းရရှိစေရန်အတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သည် အရေးကြီးကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပညာရေးတွင် ဆောင်ရွက်စရာများ ကျန်ရှိနေသေးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တချို့ကျောင်းများသည် ရေကောင်းရေသန့်များနှင့် ကျန်းမာရေးကာကွယ်ပေးသော သန့်ရှင်းရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများကို လုံလုံလောက်လောက်အသုံးမပြုနိုင်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော ဦးတည်ချက်မှာ ကျောင်းများသည် ရေကောင်းရေသန့်နှင့် သန့်ရှင်းရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ အခြေခံကျသော အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အကူပစ္စည်းများဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် သတင်းစကားများသည်

လူထုအတွင်းသို့ အသိပေးဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် အားဖြည့်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သဖြင့် ကျောင်းသည် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း တွင် နမူနာစံပြအဖြစ် ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများမှ အလားတူ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို တောင်းဆိုမှုပြုရန် ဦးတည်နေမည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်မှုရရှိလျှင် ရပ်ရွာလူထုကလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းများကို မှန်ကန်သောအမြင်ဖြင့် မြင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျောင်းတွင်းတွင်သာမက ကျောင်းပြင်ပတွင်ပါ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လှုပ်ရှား နိုင်ကြောင်း သိမြင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဤလက်စွဲသည် သင်တို့ကျောင်း၏ အာဟာရကျွေးမွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများအကဲဖြတ်ရေးအတွက် နည်းလမ်းတစ်ရပ်၊ ကျောင်းအစားအစာနှင့် အာဟာရကျွေးမွေးရေးအစီအစဉ်တစ်ရပ် ထူထောင်ခြင်းအတွက် အဆင့်ဆင့်သော အညွှန်းဘောင်နှင့် ကလေးများအား သန့်ပြန့်သော ကျောင်းဝန်းကျင်ဖန်တီးရေးတွင် ပါဝင်လာရေးနည်းလမ်းများပေးစွမ်းမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အာဟာရကျွေးမွေးရေးအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျအဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအတွက် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**လက်ရှိအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်း**

ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လုပ်ငန်းစီမံချက်မရေးဆွဲမီ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်း၏အာဟာရကျွေးမွေးရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လိုပေသည်။ ဤအဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့သော ပထမဆုံးလက်စွဲတွင်ပါရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မူဝါဒများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဆောင်ရွက်မည်။ တူညီသော လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အဆင့်(၃)ဆင့်ပါဝင်ပါသည်-

- ၁။ တစ်ဖက်တွင် ဖော်ပြထားသောစစ်ဆေးလွှာကို ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ပါ။ ရပ်ရွာပြည်သူလူထု၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ မိဘများနှင့်ကလေးများ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနှင့် လုပ်ငန်းစီမံချက်လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်လာရေးအားပေးရန် သတိပြုပါ။ သင်လုပ်နိုင်သော ထပ်ဆောင်းပူးပေါင်းပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းအချို့မှာ-

- ❖ ပထမလက်စွဲဖြစ်သည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒများ ဖန်တီးခြင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ကျောင်းမူဝါဒနှင့် ရပ်ရွာကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းများကို ပြီးစီးအောင် အတူတကွလုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ စာအုပ်ငယ် (၃) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ကျောင်း၊ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် ထပ်ဖြည့်ထားသည့် ကလေးများနှင့် လူကြီးများအလေးအပေါ့သွားသည့် နေရာများ၊ အိမ်သာများ၊ ရေအရင်းအမြစ်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနေရာများဖော်ပြသည့် ရပ်ရွာနှင့် ကျောင်းမြေပုံများကို ရေးဆွဲပါ။
- ❖ ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာဒေသ၏ လက်ရှိကျန်းမာရေးအခြေအနေမှန်များကို ဖော်ညွှန်းသည့် မပြီးဆုံးသေးသော ပုံပြင်များကို ပြုစုပါ။
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းထားသည့် သန့်ရှင်းသောကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း စာစီစာကုံးများ၊ ပန်းချီများ သရုပ်များကို ကလေးများကိုယ်တိုင်ရေးသားသရုပ်ဖော်စေခြင်း။

၂။ ထို့နောက် သင့်ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာရေးညီညွတ်မှု အခြေအနေတွင် အရေးတကြီးအလိုအပ်ဆုံးသော ဤဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အကူများကို ဦးစားပေးစီစဉ်ပါ။

၃။ သင့်ကျောင်း၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရပြည့်ဝမှုအခြေအနေများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အကူများရရန် လုပ်ငန်းစီမံချက်ရေးဆွဲထားမှုအဆင့်ဆင့်ကို လမ်းညွှန်များအဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။

**အာဟာရကျွေးမွေးရေး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် အထောက်အပံ့များအတွက် ဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း<sup>19</sup>**

ဤဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်း၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရကျွေးမွေးရေးလုပ်ငန်းများသည် ကျေနပ်အားရလောက်သော လုံလောက်သည့် အခြေအနေ

---

<sup>19</sup> Adapted from: (1) UNESCO. FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris, (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.

ရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤမှတ်တမ်းသည် ပြည့်စုံသောမှတ်တမ်းမဟုတ်သဖြင့် သင့်ကျောင်း၏ အခြေအနေပေါ်အခြေခံ၍ ဖြည့်စွက်လိုသော အချက်များဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။

**ကျောင်းက အောက်ဖော်ပြပါ ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသလား။ (ပေးလျှင်စစ်ဆေးပါ)**

- \_\_\_\_\_ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သွား၊ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမှတ်တမ်း၊
- \_\_\_\_\_ အာဟာရမပြည့်ဝသော ကလေးများရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ အရပ်အလေးချိန် တိုင်းတာ စစ်ဆေးမှု၊
- \_\_\_\_\_ ကလေး၏ သင်ယူမှုကို ထိခိုက်စေသည့် (ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်၊ ကဲ့သို့သော) အာဟာရချို့တဲ့မှုများအား စုံစမ်းခြင်းနှင့်ကုသခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ၊ သရေစာများကျွေးမွေးရေး အစီအစဉ်များ၊
- \_\_\_\_\_ အာဟာရချို့တဲ့မှုများနှင့် ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် ကပ်ပါးကောင်ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများစုံစမ်းခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံချို့တဲ့သော ကလေးများအား စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းသင်တန်းပေးခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ ကာယပညာနှင့် အားကစားနည်းများ၊ အနားယူ အပန်းဖြေအချိန်များ၊
- \_\_\_\_\_ HIV/AIDS၊ အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှု ဆိုင်ရာတို့အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးပံ့ပိုးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်းတို့အတွက် အထူးသင်တန်းပေးထားသောဝန်ထမ်းများက လုပ်ခွင် သို့မဟုတ် လုပ်ခွင်ပြင်ပလူငယ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများပေးခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ ကျောင်းက မပေးနိုင်သော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအခြေပြုဆေးပညာနှင့် စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအား ပြောကြားနိုင်မည့် စနစ်ထူထောင်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အထူးသဖြင့် မိဘမဲ့ကလေးများအတွက် လူမှုရေးနှင့် သက်သာချောင်ချိရေး အထောက်အပံ့များ ချိတ်ဆက်မိမိရှိစေခြင်း၊

- \_\_\_\_\_ မမျှော်လင့်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမျိုးမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းများ၊
- \_\_\_\_\_ အရေးပေါ်သုံးနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုသုံးပစ္စည်းများ၊
- \_\_\_\_\_ သင်ယူရာတွင် သက်သောင့်သက်သာနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော ဝန်းကျင်များ၊ ကစား ခုန်စားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီစွာ ပြုမူမှု၊ ယင်းတို့သည် ညှဉ်းပန်းမှု အန္တရာယ် သို့မဟုတ် လူမှုရေးနှင့်ဆန့်ကျင်သော အပြုအမူကို လျော့နည်းစေခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ မသန်စွမ်းသော ကလေးများအတွက် နေရာထိုင်ခင်း၊
- \_\_\_\_\_ ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင်တွင် လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊

**ကျောင်းတွင် အောက်ပါအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရှိနိုင်ပါသလား။ ( ရှိလျှင် စစ်ကြည့်ရန် )**

- \_\_\_\_\_ သောက်သုံးရန်အတွက် ရေကောင်းရေသန့်၊ အိမ်သာသုံးစွဲရန် ၊ လက်ဆေးရန် ရေကို လုံလုံလောက်လောက်နှင့် အဆင်ပြေပြေပေးနိုင်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာ ရရှိစေခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ ရေပေးဝေမှုအားလုံးအတွက် ပုံမှန်ကြီးကြပ်မှုနှင့်ထိန်းသိမ်းမှုရှိခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေးများအတွက် အိမ်သာများခွဲခြားထားခြင်း၊ ဆရာ ဆရာမများအတွက် သီးခြားအိမ်သာများထားရှိခြင်း
- \_\_\_\_\_ ကျောင်းရှိ လူအားလုံးအတွက် အိမ်သာများလုံလောက်စွာထားရှိခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ လက်ဆေးရန်အတွက် ဆပ်ပြာနှင့် ရေလုံလောက်စွာ ရရှိခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အိမ်သာများနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပုံမှန်သန့်ရှင်းခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ ညစ်ညမ်းသောရေများစီးဆင်းစေရေးအတွက် ရေမြောင်းများရှိခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ အသုံးမလိုသည့် အမှိုက်နှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည် ထုတ်လုပ်သုံးစွဲမှုရှိခြင်း၊
- \_\_\_\_\_ စွန့်ပစ်အမှိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများ စနစ်တကျစွန့်ပစ်မှု မှန်မှန်လည်ပတ်မှု ရှိ မရှိ၊

**ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်များ၊ ကောင်းစွာအစားမစားသည့်ကလေးများအားကူညီခြင်း**

ဆာလောင်နေသောကလေးတစ်ယောက်သည် သင်ယူမှုကိုကောင်းစွာ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် အိမ်၌လုံလောက်သောအစာကို မရရှိခဲ့လျှင် ကျောင်းသည် ဖြည့်စွက်အစာကိုပေးနိုင်သော အရေးပါသည့်နေရာဖြစ်ရပါမည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်အာဟာရဖြစ်စေသည့် အစားအစာရရန် လိုပါသည်။ ဤအစားအစာသည် အလုပ်လုပ်၍ စာသင်နေသောကလေးများ၊ လမ်းပေါ်ရောက်ကလေးများ သို့မဟုတ် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းဖြစ်နေသည့် မိသားစုများမှ ကလေးများအတွက် အထူးအရေးပါလှပါသည်။

ထို့အပြင် ကျောင်း၌ အာဟာရကျွေးခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော်လည်း စာတတ်မြောက်မှု နှုန်း တိုးတက်ရေးနှင့် ကလေးများဆင်းရဲတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်ကူညီပေးသည့် ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်း၌ အစာကျွေးသောအခါ ကျောင်းဝင်နှုန်းနှင့် အတန်းတက် နှုန်းမှာ သိသိသာသာတိုးတက်လာပါသည်။ မိရိုးဖလာယဉ်ကျေးမှုအရ မိန်းကလေးများသည် အိမ်၌သာ နေရမည်ဟုဆိုထားသော်လည်း ကျောင်း၌ အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အိမ်သို့ ရိက္ခာခွဲတမ်းပေးခြင်းသည် မိဘများကို သူတို့၏သမီးများအား ကျောင်းသို့စေလွှတ်ရန် သဘောပေါက်နားလည်စေပါသည်။ အရေးပေါ်အနေဖြင့် ကျောင်း၌ အစားအစာ ကျွေးခြင်း သည် အရေးပါသော အာဟာရအတွက် အထောက်အကူပေး၍ ပညာရေးကို မရပ်တန့် သွားစေရန် သေချာမှုရှိပါမည်။<sup>20</sup>

ကလေးအားလုံး လိုအပ်သောကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရများရရှိစေရန် အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများရရန် သေချာပါစေ။ ၎င်းတို့ထဲတွင် ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်များအပြင် ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီနှင့် ကစီ (ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိတ်)ကဲ့သို့ အရေးပါ သော အာဟာရများပါဝင်ပါသည်။ အာဟာရအားလုံးသည် ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။

ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အခြေခံ အဆင့်(၅)ဆင့်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်အားလုံးတွင် ၎င်းတို့ကို တည်ထောင်ခြင်းနှင့် ပိုကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် လိုအပ်သော အထောက်အကူ များရရှိရန် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရရှိခြင်းနှင့် မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထုလူတန်းစားအဖွဲ့အစည်းများ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုရရှိရေးသည်လည်း အလွန်အရေးပါပါသည်။

<sup>20</sup> World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome.

**အဆင့်-၁။** စွမ်းဆောင်ရည်ချို့တဲ့မှု(ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်ဖြန့်ကြက်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့်)နှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ရှာဖွေ၍ကုသရန် လိုအပ်သည့်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိသည့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ အကယ်၍ ကျောင်းသူနာပြုရှိပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ဤလုပ်ငန်းအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။

**အဆင့်-၂။** ကျောင်းတက်စ ပထမလတွင် ကျောင်းသို့လာသူ ကလေးများ၏ အာဟာရအခြေအနေများကို စစ်ဆေး၍ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သော ကလေးများကို ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ ကုသမှုအတွက် စီစဉ်ပါ။ အသားဓာတ်၊ (ပရိုတင်း) ချို့တဲ့သော ကလေးများအတွက် သူတို့၏အလေးချိန်နှင့် အရပ်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သူတို့သည် အာဟာရမပြည့်ဝမှုများ (အသက်နှင့် စာလျှင် ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန်အောက် နည်းသူ)၊ ကိုယ်ကာယ မကြီးထွားသူများ (အသက်နှင့်စာလျှင် ပျမ်းမျှအရပ် အောက်နိမ့်သူ) သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသူ (အသက်ထက် စာလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသူ)များကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယအဆင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပြီး ထိုကလေးများသည် ပရိုတင်းနှင့် ကစီဓာတ် လွန်စွာလိုအပ်သောကလေးများဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင်အချို့တဲ့သော ကလေးများကို ဗီတာမင်အ ဆေးတောင့်များပေးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးရှိပါသည်။ သူတို့၏ အစားအစာတွင် အစိမ်းရောင်ရှိ သော အသီးအရွက်များ၊ လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီးနှင့် သင်္ဘောသီးကဲ့သို့ အဝါရောင်ရှိသော သစ်သီးများပါဝင်သင့်ပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့သော ကလေးများအတွက် အိုင်အိုဒင်းဆေး သို့မဟုတ် အိုင်အိုဒင်းဆားကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးကိုရရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများသည် သင့်တော်သော သံဓာတ်ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

**အဆင့်-၃။** အဆင့်-၂ မှ ရရှိသော အချက်အလက်အပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ကျောင်းကပေးနိုင်သည့် အထောက်အပံ့အမျိုးအစားကို သတ်မှတ် ပေးနိုင်သည်။ ကျောင်းအာဟာရ ကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်နှင့် အစားအစာဇယားစီစဉ်ရန် ဒေသရှိ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အာဟာရပညာရှင် သို့မဟုတ် အစားအသောက်ပညာရှင် များထံတွင် မေးမြန်း၍ အကူအညီရယူပါ။ ဤနေရာတွင် ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှု အစီအစဉ်ကိုထူထောင်ရန်အတွက် အဖိုးတန်သည့် အထောက်အကူ များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော စေတနာရှင် မိသားစုများနှင့် ရပ်ကွက် ခေါင်းဆောင်များပါဝင်မှုသည် အလွန်အရေးပါပါသည်။ သာဓကမှာ ကျောင်းနေလယ်စာကျွေးမွေးရေးအစီအစဉ်ကို ထောက်ပံ့နိုင်ရန် ကျောင်းက လက်လှမ်းမီနိုင်သောဒေသတွင်း အစားအစာဆိုင်များကို ဖွင့်နိုင်ပါသည်။ သူတို့သည်

ကျောင်းဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများအတွက် နေ့လယ်စာများ သို့မဟုတ် သရေစာများပြုလုပ်ရာ၌ ကူညီမှုပေးခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် အကူအညီ များကို ပေးဝေနိုင်ပါသည်။

**အဆင့်-၄။** သူတို့၏ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်တန်းတစ်ခုအဖြစ် ကျောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်အရ ကလေးများအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသုံးသည့်အစာများကိုစားရန် သင်ပေးရမည်။ သာဓက- ကလေးများအောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်-

- ❖ အလွန်အမင်းပိန်ပြီး အာဟာရမပြည့်ဝသော ကလေးများကို သိပါသလား။
- ❖ ကလေးများအာဟာရမပြည့်ဝခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။

အသက်ကြီးသောကလေးများကို ပို၍နက်နဲသော အကြောင်းပြချက်များကို ဆွေးနွေးရန် အားပေးရမည်။ ‘ ဤကလေး အဘယ်ကြောင့် အာဟာရမပြည့်ဝရသနည်း။ ’ ‘အဘယ်ကြောင့် သူ အစာမရရှိရသနည်း။ ’ အဘယ်ကြောင့် အဖြေမှာ သူ၏မိသားစုသည် ဆင်းရဲသောကြောင့်ဖြစ်သည် ဟုဆိုပါက ဆက်၍ ဆွေးနွေးပါ-

- ❖ သူ၏မိသားစုသည် အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲရပါသနည်း။
- ❖ ဤအာဟာရချို့တဲ့သောကလေးအတွက် မည်သည့်အကူအညီများကို ပြုလုပ် ပေးနိုင်သနည်း။
- ❖ အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်လာခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် ဘာကို လုပ်ပေးရန်လိုအပ်သနည်း။

ကလေးများသူတို့၏ အာဟာရနှင့်ဆိုင်သောအခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ပညာရေးအစီအစဉ်တို့သည် ကျောင်းအာဟာရလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သာဓက- ထိုင်းနိုင်ငံ ကလေးစီမံချက်တွင် ကျောင်းသားကလေးများကို သူတို့၏အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ကိုတိုင်းတာခြင်းနှင့် စစ်ဆေးကြီးကြပ်ခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့နှင့် သက်တူရွယ်တူကလေး များ၏ အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော အခြေအနေများတိုးတက်လာစေမည့် နည်းလမ်းများခွဲခြား ဖော်ပြခြင်းကိုလုပ်နိုင်သော ‘**ကြီးထွားမှုကို စောင့်ကြည့်ဖြည့်တင်ပေးသူများ**’ ဖြစ်လာအောင် အားပေးလုပ်ဆောင်စေပါသည်။ သူတို့သည် အိုင်အိုဒင်းများသော အစာများနှင့် အိုင်အိုဒင်း မပါသောအစာများကို ခွဲခြားတတ်သည့် ‘**အိုင်အိုဒင်း ဖြည့်တင်ပေးသူ**’ အဖြစ်လည်း လုပ်ဆောင်ရပါသည်။ သူတို့သည် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့သည့် အကျိုးဆက်များကို မိသားစုအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မိသားစုသုံးစွဲ သော ဆားတွင် အိုင်အိုဒင်းပါ ပမာဏမည်မျှပါသည်ကိုလည်း



စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါမည်။ သူတို့၏ ကျောင်းနေ့လယ်စာ ကျွေးမွေးရေးအစီအစဉ်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌လည်း သူတို့၏ အသိပညာဗဟုသုတများကို အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။<sup>21</sup>

**အဆင့်-၅။** ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ အနီးကပ်စောင့်ကြပ်ခြင်း၊ ကျောင်း စာသင်နှစ် အကုန်တွင် ကလေးများ၏ အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော အခြေအနေတိုးတက်မှုရှိသည်ကို သိရန် အဆင့်-၂ နှင့် အထက်ကို ထပ်မံပြုလုပ်ရပါမည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုသည် လာမည့်စာသင်နှစ် အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် အစာကျွေးမွေးရေးအစီအစဉ် အတွက် စီမံကိန်းများချမှတ်ရန် အရေးပါသောအရာဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖန် မိဘများနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များမှာ ဤလုပ်ငန်း၌ တက်ကြွစွာပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းပိတ်ရက်များ၌လည်း သူတို့၏ ကလေးများကို ကောင်းမွန်သော အာဟာရဖြစ်စေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ဤနည်းဗျူဟာကို ကလေး၏ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် တင်ပြသကဲ့သို့ အလားတူအဆင့်များကို စစ်ဆေး ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ သွားကျန်းမာရေးနှင့် ကပ်ပါးကူးစက်ရောဂါများကို တားဆီးခြင်းတို့ကို ကြားဝင်လုပ် ဆောင်မှုများတိုးတက်မှုကို ကြီးကြပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

**သန့်ရှင်းသောကျောင်းဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးဖော်ဆောင်ခြင်းအတွေးအခေါ်များ**

သင်၏ကျောင်းနှင့် သင့်ကလေးများ၏အိမ်တွင် ရောဂါများကာကွယ်ခြင်းအတွက် သန့်ရှင်းသောလက်ဖြစ်ရန် သန့်ရှင်းသောရေကို အမြဲသုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်မှာ သာမန်အများအသိဖြစ်သော်လည်း ကျောင်းအတော်များများအတွက် အဓိက စိန်ခေါ်မှုကြီး ဖြစ်နေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းလုပ်ငန်းများအတွက် လှုံ့ဆော်မှုမရှိ၊ အသိနိုးကြားမှု မရှိဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆရာများကလည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် မိလ္လာရေဆိုးတို့ နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ထိရောက်စွာ သင်ရမည်ကို မကြာမကြာမလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လိုအပ်သော အထောက်အကူများ၊ လုံခြုံသော အိမ်သာများဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် ရေရရှိခြင်းအတွက် လိုအပ်သောအကူအညီများကို ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့အစည်းများမှ မကြာခဏရရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ ဆော်ဩစည်းရုံးရမည်ကို မသိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ရေကောင်း ရေသန့်နှင့် ပတ်သက်သော ပညာပေးမှုကို ယနေ့အသုံးပြုနေသည့် ထိရောက်သောနည်း ဗျူဟာမှာ ‘ကလေးမှကလေးသို့’ နှင့် ‘ကလေးမှ လူကြီးသို့’ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ စနစ်ကျသော

<sup>21</sup> CHILD Project Update Promoting Children's Participation.  
<http://www.inmu.mahidol.ac.th/CHILD>

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ရေကောင်းရေသန့်များ သင်၏ ကျောင်းတွင် ရရှိရေးအတွက် မြင့်တင်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် လုပ်ငန်းအချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာပညာပေးမှု တွင် ကလေးများပါဝင်စေခြင်း**

ရောဂါပိုးများကြောင့် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါနှင့် အချို့သော ရောဂါများဖြစ်ပွား ရပါသည်။ ရောဂါပိုးများသည် လက်များ၊ ဖုန်များ၊ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထကောင်းများတိုးတက်လာစေရန် သင်၏ကျောင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်ကို သင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချို့သောလုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။<sup>22</sup>

- ❖ **ဆွေးနွေးသည့်အဖွဲ့များ။** ကလေးအချို့ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများအိမ်သာကို အဘယ်ကြောင့် အသုံးမပြုလိုကြသနည်း။ ၎င်းတို့နှင့် သင့်တော်သော အိမ်သာ များမရှိသောကြောင့် ကျောင်းမတက်လိုသော ကလေးများရှိပါသလား။ အိမ်သာ အသုံးပြုမှုကို တိုက်တွန်းသည့်နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးအကြောင်း များ၊ သဘောတူညီမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ ဤအချက်သည် အရေးပါသော ပြဿနာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းကလေးများအတွက် အိမ်သာ များမရှိခြင်း သို့တည်းမဟုတ် ရှိသော်လည်း ယောက်ျားလေးများနှင့် သီးခြား မဖြစ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးများ (အထူးသဖြင့် အာရှတိုက်တောင်ပိုင်း) ကျောင်းမတက်လိုခြင်း၏ အရေးပါသော အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဣန္ဒြေ နှင့် လုံခြုံမှုတို့ကြောင့် မိန်းကလေးများသည် အိမ်သာကို ယောက်ျားလေးများနှင့် အတူမသုံးလိုကြပါ။ တစ်နေ့တာ ကျောင်းချိန်တစ်ခုလုံး အိမ်သာ မသုံးစွဲနိုင်မှု

<sup>22</sup> The source for this activity is: 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.

ကြောင့် ကျောင်းသူများတွင် ဆီးရောဂါဖြစ်မှုနှုန်းမြင့်မားလာသည်ဟု အာရှတိုက် တောင်ပိုင်းရှိ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံက တင်ပြထားပါသည်။

- ❖ **ဆွေးနွေးမည့်အဖွဲ့များ။** အိမ်သာအသုံးပြုပုံနှင့် သန့်ရှင်းအောင်ထားမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ငယ်ရွယ်သော မိန်းကလေး၊ ယောက်ျား လေးများအား အိမ်သာကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း သင်ပြရမည့်နည်းလမ်းကို ဆွေးနွေးပါ။ ကလေးကြီးများက ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ရန် အထောက်အကူပြုသည့် အကြောင်းအရာအချို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သာဓက- ကြမ်းတိုက်ပြီးသော အဝတ်ကို အခန်းဝန်းကျင်တွင် မလျှော်ဖွတ် ဘဲထားခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများကို အခင်းမပါသော ကြမ်းပြင်၊ မြေပြင်တွင် လူးလိမ့်နေစေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ဇာတ်ဟန် ခင်းကျင်းခြင်း။** အကျင့်ကောင်းများရရန် ကျောင်း၌ကလေးများကို လေ့ကျင့် ပေးပါ။ သာဓက- အိမ်သာအသုံးပြုပုံ၊ သန့်ရှင်းစွာထားပုံ၊ အိမ်သာသုံးစွဲပြီး လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပုံ၊ အစာမစားမီ လက်ဆေးပုံ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ မည်သို့လေ့ကျင့်နိုင်ပုံကို ကလေး များအား သရုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ❖ **ပုံပြင်များ။** ကလေးများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့နှင့် မည်သည့် အတွက် လူတို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ လေ့ကျင့်သင့် ကြောင်းကို ပုံပြင်များအဖြစ်ရေးသားပါစေ။
- ❖ **အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်း။** အိမ်သာများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ရန် အဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။ ထိုအဖွဲ့သည် အိမ်သာတွင်းများ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းရှိ မရှိနှင့် အိမ်သာများ သန့်ရှင်းမှု ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးရမည်။ သန့်ရှင်းမှုမရှိပါက ထိုအဖွဲ့သည် ဆရာမ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် အိမ်သာကို သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့ထားရမည်ကို အကြံဉာဏ်တောင်းဆိုပါ။ ဤလုပ်ငန်းသည် ကလေးများ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်ရေးဆက်ဆံရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုကဲ့သို့သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အဓိကအကြောင်းများကို တိုးတက်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

❖ **သရုပ်ပြခြင်း ( ကျောင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာဒေသတွင် )**။ ကလေးကြီးများ သည် ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ ကလေးအိမ်သာများဆောက်လုပ်ရန် ကျင်းများ တိုင်းတာခြင်း၊ အိမ်သာခွက်များပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ဆောက်လုပ်နေသော ကလေးများကို ဆရာ သို့မဟုတ် အခြားသော လူကြီးတစ်ဦးဦးက ကြီးကြပ်ပေးသင့်ပါသည်။ မိဘများက သဲ၊ ဘီလပ်မြေ၊ သစ်သားစသည့် ပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ ကလေးများကို ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်အလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ ပေးနိုင်ပါသည်။ အတန်းထဲတွင် သူတို့အိမ်၌ ကလေးအိမ်သာဆောက်လုပ်ရေးအတွက် တစ်ဦးကို တစ်ဦးကူညီနိုင်သည့် စီမံကိန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အတန်းထဲ၌ တိုးတက်မှု ကားချပ်များကို ကလေးငယ်ပါသောအိမ်ဖြင့်ပြနိုင်ပါသည်။ ထိုအိမ်၌ အိမ်သာ ဆောက်လုပ်ထားက အမှတ်ပေး၍ ကလေးငယ်သည် မည်ကဲ့သို့သောအခန်း ပြုလုပ်ရမည်ကို သင်ယူပြီးဖြစ်ပါက နောက်ထပ်အမှတ်တစ်ခုဖြစ်ပေးပါ။ ဤလုပ်ငန်းကို မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားကလေးခွဲ၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

❖ **စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်သင်ယူစေခြင်း**။ ဆွေးနွေးမည့်အဖွဲ့များတွင် သို့မဟုတ် စာစီစာကုံးရေးသားခြင်းဖြင့် ကလေးများကို ရှင်းပြရန် ပြောပါ။

- ✓ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးနည်း။
- ✓ ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကို ဂရုစိုက်ရခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
- ✓ ရောဂါပိုးမွှားများပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရပ်တန့်စေသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများမှာ အဘယ်နည်း။
- ✓ ယခုအခါ ကျောင်းတွင် အိမ်သာနှင့် လက်ဆေးရန် နေရာရှိပါသလား။
- ✓ စနစ်တကျရှိသောအိမ်သာနှင့် ကလေးများမစင်စွန့်ရန် သီးသန့်နေရာ ထားရှိသော မိသားစုများမည်မျှရှိသနည်း။
- ✓ စနစ်တကျရှိသော အိမ်သာတည်ဆောက်ရန် ကလေးများမည်သို့ ကူညီခဲ့သနည်း။
- ✓ ကလေးများသည် ညီငယ် ညီမငယ်များအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ပိုမိုနားလည်လာရန် မည်ကဲ့သို့ ကူညီခဲ့ပါသနည်း။ ၎င်းတို့ပြုလုပ်ပြီးခဲ့သမျှကို ဖော်ပြပါစေ။

❖ **ရပ်ရွာလူထုပါဝင်မှုကိုအားပေးခြင်း။** ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် အိမ်သာကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရှိခြင်းနှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆရာများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက ဦးစားပေးအလေးထားရပါမည်။ ရောဂါပိုးမွှားများအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိရန် သိပ္ပံသင်ခန်းစာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သာဓက-ရောဂါပိုးမွှားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းနှင့် ထိုပိုးမွှားများသည် ရောဂါများကို မည်သို့ပျံ့နှံ့စေသနည်း၊ ကလေးအိမ်သာအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ရန် ဆရာများ၊ မိဘများ၊ ကလေးကြီးများနှင့် အတူ ကလေးအိမ်သာတစ်လုံးဆောက်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

❖ **ကလေးများပါဝင်မှုကိုအားပေးခြင်း။** ကျောင်းမှ ကလေးများနှင့် ကင်းထောက် လူငယ်မောင်မယ်များ၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသူ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့များသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အစာသန့်၊ ရေသန့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆများကို သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများအရ ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုကလေးများသည် ၎င်းတို့ထက်ငယ်သော ကလေးများကို အိမ်သာသုံးစွဲပုံ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ပုံတို့ကို သင်ကြားပေးနိုင်ပြီး၊ လိုအပ်သောနေရာတွင် သင့်လျော်သော ကလေးအိမ်သာ ဆောက်လုပ်ရာ၌ ကူညီနိုင်ပါသည်။

**နမူနာသင်ခန်းစာပြင်ဆင်ခြင်း။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ**  
**သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်။** ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းကို ကလေးများက ရှင်းပြတတ်ရန်။  
**သင်ကြားမှုအထောက်အကူ။** ရုပ်ပုံကားချပ်များ(အိမ်သာ၊ ယင်မလုံခြင်း၊ ယင်အုံနေသောအစားအစာများ၊ ကလေးအစားအစာနေပုံ၊ ဗိုက်နာနေပုံ၊ ဝမ်းလျှောနေသည့်ပုံ )  
**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။**  
၁။ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုကြည့်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေပါ။  
(က) သင်ဘာတွေသနည်း။

(ခ) ရုပ်ပုံကားချပ်များပါ ကလေး ဘာဖြစ်နေသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ ရုပ်ပုံကားချပ်ပါ ကလေးသည် ဗိုက်နာနေသည်။ ဝမ်းလျှောနေ၍ တစ်ခါတစ်ရံ အန်နေသည်ဟု ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို ပြောပြပါ။ ဤသည်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည်ဟု ပြောပြပါ။

၃။ ဆက်လက်၍-

(က) ညစ်ပေသောလက်ဖြင့် အစာစားခြင်း

(ခ) ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော (မသန့်ရှင်းသော) အစာစားခြင်း

(ဂ) ယင်နားစာများ စားခြင်း

(ဃ) မလတ်ဆတ်သော (ပုပ်သိုးသောအစာ) စားခြင်းနှင့်

(င) မသန့်ရှင်းသောရေများ သောက်သုံးခြင်းတို့သည် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေကြောင်းရှင်းပြပါ။

*Source: Zarchin J, Aung TM and Jenkins J. (2001) Skillsbased Health Education and life Skills-The Myanmar Experience. SHAPE Project, UNICEF Country Office for Myanmar.*



**ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ စိတ်ချရသော ရေကောင်းရေးသန့်ရရှိရေးတွင် ကလေးများ ပါဝင်ခြင်း**

ရေနှင့်မိလ္လာစနစ်ကို သင်ကြားရာတွင် သက်ရှိတိုင်းအတွက် ရေသည်အသက်ရှင်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့ သော် မသန့်ရှင်းသောရေသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘေးဖြစ်စေကြောင်း ကလေးများ အား သိစေရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ရေရရှိသည့်နေရာ သယ်ယူစုဆောင်းအသုံးပြုချိန်စသည့် ရေကောင်းရေးသန့်ထားရှိရန် သတိပြုရမည်။ ရေကောင်းရေးသန့်ရရှိရန် ကျွမ်းကျင်မှု အခြေပြုကျောင်းကျန်းမာရေးပညာရေးအစီအစဉ်တွင် သင် ပါဝင်နိုင်သော အလုပ်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်<sup>23</sup>-

<sup>23</sup> The source for this activity is: Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2 : The Child-to -Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust.

❖ **ကလေးများဆွေးနွေးခြင်း။** ရေသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးပါရသနည်း။ အိမ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆေးရုံများ၊ ယာတောများနှင့် တစ်နိုင်ငံလုံး၌ ရေကိုအသုံးပြု ရသော အကြောင်းအရာအားလုံးကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ အဘယ်အရာများအတွက် သန့်ရှင်းသောရေ လိုအပ်ပါသနည်း။ ကြည်လင်သောရေ သို့မဟုတ် အရသာ ကောင်းသော ရေသည် သန့်ရှင်းသည့် ရေဖြစ်ပါသလား။ အဖြေသည် မဖြစ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ရောဂါပိုးမွှားများသည် ရေထဲသို့ မည်ကဲ့သို့ ရောက်လာ သနည်း။ ရေသည် မည်သည့်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပေးသနည်း။ မည်သည့်နည်းအားဖြင့် ရေသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အန္တရာယ်ပေးပါသနည်း။ ကလေး အချို့မကြာခဏဝမ်းမကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပါသလား။ မိသားစုအတွင်း အခြားသူများလည်း အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။ ကလေးများလည်းဖြစ်ပါသလား။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ရ သည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။

❖ **ရပ်ရွာလူထုအတွင်း အုပ်စုလုပ်ငန်း။** အဖွဲ့ငယ်များတွင် ကလေးများကို ရပ်ရွာ ဒေသရှိ ရေအရင်းအမြစ်ရှိရာနေရာများကိုရှာစေပြီး မည်သည့်နေရာ၌ ရှိသည်ကို ဖော်ပြသည့် မြေပုံရေးဆွဲစေပါ။ (စာအုပ်ငယ်-၃ တွင် ပြုလုပ်ထားသော ကျောင်းဝန်းကျင်မြေပုံကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။) မည်သည့်ရေ အရင်းအမြစ်သည် သန့်ရှင်း၍ စိတ်ချရပြီး မည်သည့်ရေအရင်းအမြစ်သည် မသန့်ရှင်းသည်ကို ရှာဖွေပါ။) ၎င်းတို့ကို မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။ အကယ်၍ ရေ အရင်းအမြစ် သည် မသန့်ရှင်းပါက မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မသန့်ရှင်းမှုဖြစ်ရသနည်း။ လူများမည်ကဲ့သို့ ရေခပ်၍ မည်သို့ ၎င်းတို့၏အိမ်သို့သယ်ကြသည်ကို စောင့်ကြည့် ပါ။ ရေကို သန့်ရှင်းစွာထားပါသလား။ သင့်တွေ့ရှိချက်များကို အခြားကလေးများ နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

❖ **ကျောင်းတွင်းအုပ်စုလုပ်ငန်း။** မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့် ပျံ့နှံ့ရသော ရောဂါများကို စာရင်းပြုစု၍ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကျောင်း၏ရေအရင်းအမြစ်ကို စစ်ဆေးပါ။ ထိုရေသည် မည်သည့်နေရာမှ လာ သနည်း။ ရေအရင်းအမြစ်အနားတွင် အိမ်သာများရှိပါသလား။ ရေစည်၊ ရေအိုး သန့်ရှင်းအောင် အကြိမ်မည်မျှပြုလုပ်သနည်း။ ရေခွက်များကို အသုံးပြုပါသလား။ ယောက်ချိုခပ်ခွက်များကို အသုံးပြုပါသလား။ ခွက်များနှင့် ဇွန်းကြီးများကို အသုံး

မပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးသောအခါ ဆေးကြောပါသလား။ အစာမစားသောက်မီ လက်ဆေးရန် ရေနှင့်နေရာရှိပါသလား။ ၎င်းကို ကလေးများ အမြဲအသုံးပြုပါ သလား။

- ❖ **အိမ်၌ တစ်ဦးချင်းအလုပ်။** သူတို့၏အိမ်၌ ရေထည့်သည့်ပစ္စည်းကို ကလေးများ စာရင်းပြုစုပါစေ။ မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့် အနာရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့သော မိသားစုအတွင်းရှိ လူများကို စာရင်းပြုစုပါ။ အိမ်အတွက် မည်သူရေခပ်ပေးပါ သနည်း။ သူတို့ကို သင် ကူညီနိုင်ပါသလား။ မည်သူက ရေကို သန့်ရှင်းအောင် နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကာကွယ်မှုကို ပြုလုပ်သနည်း။ ရေထည့်ထားသောပစ္စည်းကို ဖုံးအုပ်ထားပါသလား။ လက်ကိုင်ပါသော ခွက်ရှိပါသလား။ အိမ်သားများသည် အိမ်သာသုံးစွဲအပြီးနှင့် အစားမစားမီလက်ကို ဆေးကြောပါသလား။ ရပ်ရွာ ဝန်းကျင်၌ သောက်သုံးရေရရှိနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးနည်းကို ကျန်းမာရေး လုပ်သားထံ စုံစမ်းပါ။

**ကလေးများကူညီနိုင်ပါသည်**

ရေကိုသန့်ရှင်းစွာထားခြင်းနှင့် ၎င်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းတို့တွင် ကလေးများကူညီနိုင် ပါသည်။ သူတို့အရွယ်နှင့် သင့်တော်သောလုပ်ငန်းများ၊ တစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် အသင်းများ သို့မဟုတ် ၂ ယောက်တွဲဖြင့် လုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများကို ရှာနိုင်ပါသည်။ သူတို့ပြုလုပ်နိုင်သော နမူနာလုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- ❖ **ရေအရင်းအမြစ်ထိန်းသိမ်းခြင်း။** ကလေးများသည် ရေတွင်းရေကန်နေရာကို သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းရာ၌ ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထက်ငယ်သော ကလေးများကို ရေထဲသို့ ကျင်ငယ်မစွန့်ရကြောင်းနှင့် ရေရရှိမည့်အနီးတွင် ကျင်ကြီးမစွန့်ရကြောင်းရှင်းပြပါ။ ရေတွင်းရေကန်အနားဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်သရိုက် များကို စုစည်းဖယ်ရှားပါ။ တိရစ္ဆာန်များကို ရေတွင်းရေကန်နားမလာစေရန် ပြုလုပ်ထားပါ။ ရေဘုံပိုင်ခေါင်းရှိပါက ၎င်းကို အသုံးပြုရန် လူများအား ပြောကြား ပါ။ ဤသည်မှာ လူကြီးများကို ရေခပ်ရေသယ်ရာတွင် ကူညီခြင်းမည်ပါသည်။ သုံးပြီးလျှင် ရေဘုံပိုင်ခေါင်းများကို သေချာစွာပိတ်ပါ။ ရေတွင်းရှိပါက ၎င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။ ကျောက်တုံးများရှိပါက ရေတွင်း ပတ်လည်တွင် နံရံများတည်ဆောက်ပါ။ ရေပုံးကြိုးနှင့် ရေပုံးသန့်ရှင်းစွာ



ထားမထားစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ကို မြေကြီးပေါ်၌ မချထားရန် (ချိတ်ကဲ့သို့) အထောက်အကူများပြုလုပ်၍ ၎င်းတို့ကို ချိတ်ထားစေပါ။ ရေတွင်းအတွက် အဖုံးမရှိပါက သင့်လျော်သော အဖုံးတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သီးသန့် ရေပုံးပြုလုပ်ထားပေးပါက လူများကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရေထည့်သည့်အရာ သို့မဟုတ် ရေပုံးများဖြင့် ရေတွင်းထဲမှ ရေကို ခပ်ခွင့်မပြုရပါ။ အကယ်၍ တုံကင် (လက်ရေစုပ်စက်)ရှိပါက လူအများသေချာစွာအသုံးပြုစေပါ။ ရေစုပ်တင်ရာတွင် အလွန်အမင်းပြင်းထန်စွာ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဆော့ကစားရန်အတွက်လည်း မည်သည့်အခါမှ မသုံးသင့်ပေ။

❖ **လူများရေခပ်ခြင်းနှင့် အိမ်သို့သယ်ယူပုံ။** သူတို့အသုံးပြုသော ရေထည့် သည့် ပုံးသည် သန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ရေအရင်း အမြစ်သည် မသန့်ပါက ရေကိုစစ်၍ သို့မဟုတ် ကျိုချက်၍ သုံးသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

❖ **အိမ်။** ကလေးငယ်များကို လက်ကိုင်ဇွန်းမှအပ သူတို့၏ညစ်ပတ်သောလက်၊ ညစ်ပေသောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အရာမှ ရေထဲသို့ မပစ်ချရ ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ရေထည့်သည့် ခွက်ပုံးများကို သန့်ရှင်းစွာထား၍ ဖုံးအုပ် ထားရမည်။ ငယ်သောကလေးများကို သိုလှောင်ထားသောရေကို ခပ်ရာ၌ လက်ကိုင်ပါသော ခွက်ကို အသုံးပြုရန်ပြောဆိုပါ။ အသုံးပြုပြီးသောအခါ အဖုံးကို ပြန်ဖုံးအုပ်ရန် သင်ပါ။ ရေကို ခပ်ယူနေစဉ် ဖုံးအုပ်ထားသည့်အရာကို ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ မချထားပါစေနှင့်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ရေဖိတ်စဉ်မှမရှိအောင် ရှောင်ရှား၍ ရေလေးထဲမှ ရေကို ခပ်ယူသည့် လက်ကိုင်ပါသော ခွက် သို့မဟုတ် ရေကရားကို သန့်ရှင်းသောနေရာ၌ထားပါ။ ၎င်းကို တိရစ္ဆာန်များမရောက်နိုင် သောနေရာ၌ ထားသင့်ပြီး၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်၌လည်း မချထားသင့်ပါ။

**ကြီးကြပ်ခြင်း**

ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လအတော်အတန်ကြာသောအခါ ကလေးများ မည်သည့် အရာများကို မှတ်မိသည်၊ ရေကို ပိုမို၍ သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်နှင့် သူတို့ပို၍ လုပ်နိုင်သောအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ရေခပ်သောနေရာသည် ပို၍ သန့်ရှင်းလာပါသလား။ အမှိုက်သရိုက်များအားလုံးကို ဆယ်ယူပစ်ပါသလား။ ရေထည့်သည့် ခွက်များ ပုံးများ၏ အပြင်ဘက်သည် အမြဲသန့်ရှင်းနေ ပါသလား။ ကျင်ကြီးစွန့်ပြီးသောအခါနှင့် အစာမစားမီ ကလေးများပိုမို၍ လက်ကို ဆေးလာပါ သလား။ မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့် လူမည်မျှ အနာရောဂါဖြစ်နေရသေးပါသနည်း။

**သင်၏ကျောင်းဝန်းကျင်တိုးတက်လာရေးအတွက် အရေးပါသောအချက်များ**

(ကာရင်မယ်တဲ ပြုလုပ်ထားသော အောက်ဖော်ပြပါ သတင်းအချက်အလက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး၊ သန့်ရှင်းသောကျောင်းဝန်းကျင်ဖန်တီးရာ၌ ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

- ၁။ ကျောင်းဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးပါ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ယူမှုဝန်းကျင် လုံခြုံပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ပို၍ညီညွတ်မှုရှိစေရန် သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။ အလွယ်တကူတိုးတက်နိုင်သော ကဏ္ဍ (၅)ခုကို ဖော်ပြ၍ ဆောင်ရွက်ရန် စီမံကိန်းများကို ကလေးများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ အိမ်နှင့်ကျောင်း၌ ကလေးများ၊ သူတို့၏မိဘများနှင့် ကျန်းမာရေး အလေ့ အကျင့်ကောင်းများကို တစ်ပါတည်းစစ်ဆေးပါ။ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး ကို ထိခိုက်စေသော မကောင်းသည့်အမှုအကျင့် (၅)မျိုးကို ခွဲခြားဖော်ပြ၍ ၎င်းတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ပါ။
- ၃။ ကျောင်း၌ ကလေးများသောက်သုံးရန် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ ‘ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနေ့များ’ ပုံမှန်ကျင်းပရေးအတွက် စည်းရုံးပါ။ သာဓက- ကလေးများအားလုံး တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ကျောင်းဝင်းကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ သူတို့၏ရပ်ရွာဒေသ၌ ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းများကို တင်ပြသော ‘ကျန်းမာရေး အတွက် ကြီးကြပ်သူကလေး’ ကို ရွေးချယ်ပါ။ ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ဆက်စပ်ပါ။
- ၆။ ကာကွယ်မှုနှင့်တိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် နေရာ များကိုခွဲခြားဖော်ပြရန်အတွက် ရပ်ရွာဒေသပတ်ဝန်းကျင်မြေပုံပြုလုပ်ရန် ကလေးများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူတိုင်းအကူအညီပေးရန်ကျင့်ထံစံကိုတည်ဆောက်ခြင်း

၇။ အိမ်သာဆောက်လုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပစ္စည်းများပြုလုပ်ရန် လုပ်ငန်းကြီးများတွင် မိဘများကို ပါဝင်စေပါ။

၈။ ဖြုန်းတီးမှုမရှိစေရန် အလေအလွင့်ပစ္စည်းများပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ သစ်ရွက် ဆွေးမြေ့ခြင်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးရေးခြံများ စီစဉ်ခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းများပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကျောင်းဝန်းကျင်ကို ပထမဦးစွာပြုလုပ်ပါ။

၉။ အိမ်သာနားတွင် လက်ဆေးရန် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာရည်ကို စီစဉ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းများအသေအချာပြုလုပ်ပါစေ။

*From: Exploring Ideas. UNICEF Website: Teachers Talking about Learning.*

[www.unicef.org/teachers](http://www.unicef.org/teachers)



### လက်စွဲ ၆.၄

### ကျွန်ုပ်တို့ဘာကို သင်ယူတတ်မြောက်ပြီးဖြစ်ပါသလဲ။

#### ကျန်းမာရေးနှင့် အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများ

ကျန်းမာခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်း၍ လုံခြုံသောကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြဋ္ဌာန်းသည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးမူဝါဒသည် ကလေးအားလုံး သင်ယူမှုတိုးတက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များဖြစ်သည်။ လိုအပ်သောမူဝါဒများ သတ်မှတ်ရာတွင် ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာလူထုအတွင်း တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သူများစွာ၏ ပါဝင်မှုလိုအပ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သော မူဝါဒများတိုးတက်မှုနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ရာ၌ စပျိုးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပြောကြားထောက်ခံခြင်းမှ အားလုံးသဘောတူညီမှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း၊ မူဝါဒချမှတ်ခြင်းနှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သတိပြုရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အတူတွဲဖက်လုပ်ကိုင်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေးအရာရှိများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ ဆရာများ၊ ကျောင်းသားများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်များနှင့် နီးကပ်စွာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ပါသည်။

မူဝါဒများကို သတ်မှတ်ပြီးပါက ကျောင်းသားများအပါအဝင်အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံက ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ တွန်းအားပေး၍ ကြီးကြပ်ရပါမည်။ ကလေးများအားလုံးတူညီသော အကျိုးကျေးဇူးရရှိရန် သေချာပါစေ။

**‘မိမိ၏ကျောင်းတွင် မည်သည့်မူဝါဒပြောင်းလဲမှုများလိုအပ်ပါသနည်း’ဟု ယခုပင် မိမိကိုယ်ကို မေးပါဦး။ သင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် သင်၏ကျောင်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပို၍ ညီညွတ်သော သင်ယူမှု နေရာဖြစ်စေရန်အတွက် လုပ်ငန်းစီမံချက်များရေးဆွဲပါ။**

#### ကလေးများဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများပေးခြင်း

ကျွမ်းကျင်မှုများအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာအားဖြင့် ကလေးများသည် သူတို့၏ အသိပညာသဘောထားနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများတိုးတက်လာပါသည်။ ထို့နောက်

သူတို့သည် ကျန်းမာ၍ စိတ်ချရသော အပြုအမူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် မြှင့်တင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်ချက်များပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်မှုများအခြေပြုကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်များသည် မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ကျန်းမာရေးလိုအပ်မှုနှင့် ဆက်စပ်သော အသေးစိတ်ကျန်းမာရေး အပြုအမူများပြောင်းလဲခြင်းအပေါ် ဦးတည်ထားပါသည်။ ကလေးများသည် သတင်းအချက်အလက်များသင်ယူခြင်းနှင့် ပို၍အရေးကြီးသည့် သူတို့၏အသိပညာများကို ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများ၌ ချက်ချင်းပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းတို့၌ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသည်။

ကလေးများသင်ယူသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအချို့တွင် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်သည့် စွမ်းရည်၊ အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ် မိမိထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာအာဟာရ၊ မိလ္လာ ရေဆိုး ရေညစ်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို ကလေးများရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အကူအညီပေးပါသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် အထူးသဖြင့် HIV/AIDS ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဤရောဂါဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အသရေပျက်မှု၊ နာမည်ပျက်မှုလျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ တန်ဖိုးအလွန်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြဇာတ်နှင့်ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်းနှင့် သရုပ်ပြခြင်းကဲ့သို့သော တက်ကြွစွာ သင်ယူခြင်းနည်းများအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအခြေပြုပညာရေး အစီအစဉ်ကို သင်ကြားရေးတွင် ပေါင်းစပ်နိုင်ပါသည်။

**‘ကျောင်းသားများအကြား မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြုသင်ကြားရေးကို မြှင့်တင်ပေးရန် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်နိုင်ပါမည်’ ဟု သင့်ကိုယ် သင်ယခုမေးပါဦး။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဦးတည်ချက် (၃)ခုပေါ်ပေါက်လာစေပြီး၊ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ တစ်လကြာပြီးသောအခါ သင့်တိုးတက်မှုကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။**

**ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်မှု**

အထူးသဖြင့် ဘဝနောက်ခံနှင့်စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးနည်းပါးမှုတို့ ကျရောက်ဖြစ်ပွားလွယ်ပါသည်။ ကျောင်း

အာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအထောက်အကူများသည် အစာဝေငှခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းသည့်အကျင့်များရရန် အားပေးခြင်းနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ မိလ္လာရေဆိုးစနစ် အထောက်အကူများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေးအတွက် မိဘများ၊ မိသားစုများနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏အကျိုးကျေးဇူးရရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသည် ရပ်ရွာလူထုအကြားတွင် အရေးကြီးပါသည်ဟု ခေတ်စားစွာ ဆိုနေကြသည့် အသိအမှတ်ပြုမှုကို ဖြေရှင်းစေသော ရိုးရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်နေသည့် ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရနှင့် သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအချို့ကို ထိရောက်စွာပေးဝေနိုင်ပါသည်။

ထိရောက်သော ကျောင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးလေ့ကျင့်မှုများသည် ကလေးများကို အရေးပါသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများလေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျောင်း၌ လေ့ကျင့်ရန် ခွင့်ပြုခြင်းအတွက် တန်ဖိုးရှိသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသည် ရပ်ရွာလူထုနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအတွက် နမူနာဖြစ်သင့်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်း၊ အာဟာရနှင့်သန့်ရှင်းခြင်းအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သင်ကြားပေးရုံသာမက ၎င်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

**‘ မိမိ၏ကျောင်းသည် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အထောက်အကူများ လိုအပ်ပါသနည်း။ သို့မဟုတ် အာဟာရ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှုအရ တိုးတက်ရန် လိုအပ်သောအရာများမှာ အဘယ်နည်း’**ဟု မိမိကိုယ် မိမိမေးပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပြီးနောက် သင့်ကျောင်း၏ အခြေအနေတိုးတက်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းစီမံချက်အစီအစဉ်များပြုလုပ်ပါ။

### **ပိုမိုလေ့လာနိုင်သောနေရာများ**

အောက်ဖော်ပြပါထုတ်ဝေမှုများနှင့် Web-Site တို့သည်ကျောင်းမိသားစုများနှင့် ရုပ်ရွာဒေသလူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုကို အားပေးရန်အဖိုးတန် အရင်းအမြစ် များဖြစ်ပါသည်။

### **ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ**

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. 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: A Practical Action Kit for Young People.London.

Seel A and Power L.(2003) Active Learning: A Self-Traning 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 and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

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

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) A 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 (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 a 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.



## ကွန်ရက်များ

Barries to Girls' Education: Strategies and Interventions. UNICEF Teachers Talking About learning.

[http://www.unicef.org/teachers/girls\\_ed/barriers\\_02.htm](http://www.unicef.org/teachers/girls_ed/barriers_02.htm)

Education Queensland. Identifying At Risk Students.

[http://education.qld.gov.au/health-safety/promoting/drug-education/html/m\\_risk.html](http://education.qld.gov.au/health-safety/promoting/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](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>

လူတိုင်းအကျိုးဝင်ပညာရေး သင်ယူပျော်ဝန်းကျင်များ တည်ဆောက်ရေးလက်စွဲစာစဉ်

၈၉