



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# မိဘပညာပေး

လမ်းညွှန်စာအုပ်







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

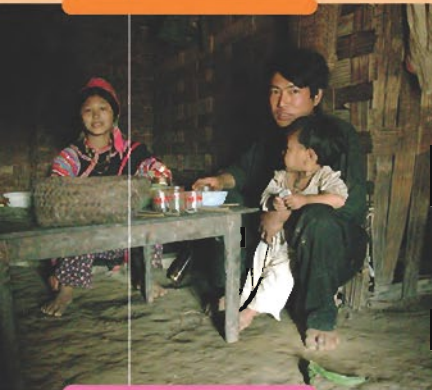


Japan  
Funds-in-Trust



# မိတ်ဆက်စာအုပ်ငယ်

## မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ်



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း- (+၉၅-၀) ၅၄၂၉၀၀၊ ဖက်စ်- (+၉၅-၀) ၅၄၄၅၃၀

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*  
1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand  
2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand  
3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

ISBN: 978-92-9223-389-1 (electronic)

# မိတ်ဆက်စာအုပ်ငယ်

## မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ်

### မာတိကာ

အမှာစာ .....	၂
ရပ်ရွာအခြေပြုမိဘပညာပေးအစီအစဉ်မိတ်ဆက် .....	၅
မိဘပညာပေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်အား ခြုံငုံလေ့လာခြင်း .....	၅
မိဘပညာပေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသည် မည်သူ့အတွက်ဖြစ်သနည်း .....	၅
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် မည်သည့်ခေါင်းစဉ်များပါဝင်သနည်း .....	၆
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း .....	၈
မိဘပညာပေးသတင်းအချက်အလက်များကိုမည်သည့်နေရာတွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သနည်း --	၈



အမှာစာ

ရှေးဦးကလေးပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူသားဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် အရေးကြီးသောကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။ ကလေးဘဝ၏ ပထမနှစ်အတွင်း ကလေးများ၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ထူးခြားသိသာသော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ကလေးများသည်မိသားစုများနှင့် မိမိဝန်းကျင်မှ အကြောင်းအရာများ၊ အရာဝတ္ထုများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ရှေးဦးကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်း(ECCCE)ကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေး ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်ပညာရေး ရည်မှန်းချက် (၆) ခုထဲမှ ပထမဆုံးရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤရည်မှန်းချက်သည် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်းမခံရဆုံးသော ရည်မှန်းချက်များအနက်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ပြင် ဘဝတွက်တာ သင်ယူရေးအတွက် အရေးကြီးသောဤအခြေခံအုတ်မြစ်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် အနည်းငယ်မျှသောဘဏ္ဍာငွေကိုသာ ခွဲဝေသုံးစွဲထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ယူနက်စကိုသည်အရည်အသွေးရှိ ရှေးဦးကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ကလေး သူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို အများပြည်သူသိရှိလက်ခံလာအောင်ဆောင်ရွက်ပြီး မိဘပညာပေးလုပ်ငန်းကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ မိဘပညာပေးလုပ်ငန်းသည် မိဘနှင့်မိသားစုဝင်များ/ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများအား ထိရောက်အောင်မြင်သော ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပညာပေးသူများဖြစ်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ ‘ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာန တန်းညှိအစီအစဉ်နှင့် ပညာရေးလက်လှမ်းမမီသူများအတွက် ဘဝတစ်သက်တာပညာရေး’ စီမံချက်၏ အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ်၊ ယူနက်စကိုအာရှ-ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာပညာရေးဗျူရို(ယူနက်စကို၊ဘန်ကောက်)က ဤမိဘပညာပေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာနများ (CLCs)တွင် ဆောင်ရွက်သောရှေးဦးကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်ပညာပေးလုပ်ငန်း၏ အရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်း၏ အရေးကြီးပုံကို အများသူငှာ ပိုမိုနားလည်စေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့ပြင်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ သင်ယူရေးနှင့်ပျော်ရွှင်ရေးတို့အတွက် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးကြီးကြောင်းသိစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤမိဘပညာပေးလမ်းညွှန်ကို ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများ၊ မိဘများ၊ အဖိုးအဖွားများ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့် ရပ်ရွာသူ/သားများအတွက် ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အရေးကြီး၍ လက်တွေ့အသုံးဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရေးဆွဲတင်ပြထားပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို မိတ်ဆက်အညွှန်းအပိုင်းနှင့် စာအုပ်ငယ် (၉)အုပ်ဖြင့် အပိုင်းများခွဲ၍ တင်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်စီတွင်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းနှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်အတူပြုစုထားသော ပံ့ပိုးကူညီသူလက်စွဲစာအုပ်မှာ မိဘပညာပေး အစီအစဉ်ကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမည့်ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ပြုစုထားပါသည်။

မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူလက်စွဲစာအုပ်များကိုပြုစုရာတွင် သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြု၍ ရရှိထားသည့်တွေ့ရှိချက်များမှလည်းကောင်း၊ မိဘပညာပေးအစီအစဉ်အတွက် လက်ရှိကျင့်သုံးသောအလေ့အကျင့်များနှင့်လိုအပ်ချက်များအပေါ် အခြေခံ၍လည်းကောင်း ရေးဆွဲပြုစုထားပါသည်။ ဤလေ့လာတွေ့ရှိချက်များ/လိုအပ်ချက်များကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ မြန်မာ၊ ပါကစ္စတန်၊ ဆာမိုအာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများတွင် လေ့လာဆောင်ရွက်ခဲ့သော သုတေသန ဆန်းစစ်လေ့လာချက်မှရရှိပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် လက်စွဲစာအုပ်များကိုအထက်တွင်ဖော်ပြထားသောနိုင်ငံပေါင်း (၅) နိုင်ငံတွင် နိုင်ငံအလိုက်၊ နိုင်ငံ၏အခြေအနေနှင့်ဆီလျော်စွာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံသုံးဘာသာစကားများသို့ ဘာသာပြန်ရန်စီစဉ်ထားပါသည်။ ကျန်နိုင်ငံများမှလည်း အလားတူဘာသာပြန်ဆိုသုံးစွဲလိုပါက ယူနက်စကို၊ ဘန်ကောက်ရုံးနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဆက်စပ်အခြေအနေများ ကွဲပြားသောအာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်းရှိ နိုင်ငံများတွင် မိမိနိုင်ငံ၏ အခြေအနေနှင့်ဆီလျော်စွာသုံးနိုင်ရန်နှင့် ရိုးရှင်းပြီး သတင်းအချက်အလက်များစွာပါသော ဤမိဘပညာပေးအစီအစဉ်စာအုပ်ကို လမ်းညွှန်နှင့်လက်စွဲစာအုပ်များအဖြစ် ပြုစုထုတ်ဝေခြင်းသည် ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပါသည်။ ဤခက်ခဲသောလုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဖက်ဖက်မှကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူများအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့်ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်စာမူများ ပြင်ဆင်ပေးသောအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် ဂလင်ပါးမာလ်၊ ယူနက်စကိုဘန်ကောက်မှစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် ကြီးကြပ်ပေးသော မာမီအူမယာဟာရာနှင့် လက်ထောက်အာရှီမာကပူးလ်တို့အား သူတို့၏ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှုများအတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် သုတေသနလေ့လာရေးစာတမ်းကိုပြင်ဆင်ပေးသော လူးဝစ်ဟာဗေး ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ထို့အပြင်လည်း သုတေသနလေ့လာရေးစာတမ်းအတွက် အချက်အလက်ကောက်ယူရာတွင် ပါဝင်ခဲ့ပြီး ယူနက်စကိုဘန်ကောက်မှကြီးမှူးကျင်းပသော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အရေးကြီးသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ လက်တွေ့အကြံဉာဏ်များ ပေးခဲ့သောဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူ



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ မြန်မာ၊ ပါကစ္စတန်၊ ဆာမိုအာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများမှ ကိုယ်စားလှယ်များကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ လမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် လက်စွဲစာအုပ်နှစ်အုပ်၏ အရည်အသွေး ကောင်းမွန် စေရန်အဖိုးတန်သောအကြံဉာဏ်နှင့် မှတ်ချက်များပေးခဲ့သော ယူနက်စကိုဘန်ကောက် ရှေးဦး ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော ဟာမစ် အေဟာကင် (ယူနက်စကို၊ ဘန်ကောက်)၊ လော်ရယ်ပီတာဆင် (ဟင်တူဟတ်အင်တာ နေရှင်နယ်)၊ မာကီဟာရာရှိကာဝါ (ယူနီဆက်-အရှေ့အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာရုံး)နှင့် ယိုရှိအဲကာဂါ (ယူနက်စကို၊ ပဲရစ်)နှင့် အရေးကြီးသည့်အကြံဉာဏ်များပေးခဲ့သော ဒေးဗစ်ဖိန်းဂိုလ်းနှင့် ဂျပ်စတင်ဆက်(ယူနက်စကို၊ ဘန်ကောက်)တို့ကြောင့် လမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် လက်စွဲစာအုပ်များ၏ အရည်အသွေးမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရအား ၎င်းတို့၏ ရက်ရောသောရန်ပုံငွေပံ့ပိုးမှုကြောင့် ဤ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လာရသည့်အတွက်ကျေးဇူးအထူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။

သင်သည် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ကျေနပ်နှစ်သက်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး သင်၏မိသားစုရပ်ရွာအတွင်း၌ ရှေးဦးကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်သည့်ကျွမ်းကျင်သော ပညာပေးသူနှင့်ရှေးဦးကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ပညာပေး လုပ်ငန်းကိုအများသိရှိလက်ခံလာအောင်တိုက်တွန်းပြောဆိုပေးမည့်သူဖြစ်လာမည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်ပါသည်။

ဝန်ဂျီကင်  
ဒါရိုက်တာ  
ယူနက်စကိုဘန်ကောက်  
အာရှ-ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာပညာရေးဗျူရို

# ရပ်ရွာအခြေပြုမိဘပညာပေးအစီအစဉ်မိတ်ဆက်

## မိဘပညာပေးအစီအစဉ်အားခြုံငုံလေ့လာခြင်း

မိဘပညာပေးအစီအစဉ်သည် ယူနက်စကိုမှဆောင်ရွက်နေသော ‘ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာန တန်းညီအစီအစဉ်နှင့်ပညာရေး လက်လှမ်းမမီသူများအတွက် ဘဝတစ်သက်တာပညာရေး’ စီမံချက် ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ဒေသရှိနိုင်ငံအသီးသီးတွင် မိဘပညာပေးအစီ အစဉ်ကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်များဖြင့် ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာန(CLCs)များတွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာနများသည်ကျောင်းပညာရေး၏ ပြင်ပတွင်ဖွဲ့စည်းထားသောပညာရေး ဖြန့်ဖြူးပေးသောနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤရပ်ရွာပညာသင်ယူရာနေရာ/ရပ်ရွာပညာပဒေသာဌာနကို ရပ်ရွာများမှတည်ထောင်ထားပြီး ရပ်ရွာမှစီမံအုပ်ချုပ်ကာပညာသင်ယူရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးသောနေရာ/အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။ ရပ်ရွာပညာပဒေသာများသည် ထိရောက်သော၊ အောက်ခြေအထိရောက်သော အထူးသဖြင့်ကျောင်းပညာရေးကို အလှမ်းမမီသူများအား ပညာပေး ရာဌာနဖြစ်ပါသည်။

မိဘပညာပေးအစီအစဉ်သည် နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကိုဖွံ့ဖြိုး တိုး တက်အောင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းများကို တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤ ဆွေးနွေး ပွဲများသည်မိဘများ၏ ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်ပတ်သက်သော ရှိနှင့်ပြီးသော အတွေ့အကြုံ၊ အသိပညာအပေါ် မူတည်၍စာအုပ်ငယ်များ၊ လုပ်ငန်းများကိုအသုံးပြုပြီး သတင်း အချက်အလက်အသစ်နှင့် အကြံဉာဏ်သစ်များကိုပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသို့ တက်ရောက် လာသူအားလုံးသည်ခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာ၊ ပြဿနာများကို လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်ပြီးအခြားသူများကိုလည်း မိမိတို့သိထားသည်ကိုပြန်ပြောပြနိုင်ပါမည်။ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ၎င်းတို့အားစာအုပ်ငယ်များကို ဝေငှပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်ငယ်ကို အိမ်သို့ယူဆောင်သွားပြီး အိမ်သား များနှင့် ရပ်ရွာထဲရှိအခြားသူများအား မျှဝေနိုင်ပါသည်။

### မိဘပညာပေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသည် မည်သို့အတွက်ဖြစ်သနည်း

ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ရပ်ရွာတစ်ခုလုံး၏အရေးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤမိဘ ပညာပေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသည် ရပ်ရွာအတွင်းရှိလူအားလုံးအတွက်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကလေးများ မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြသည်ကိုသိလာကြပြီး၊ ရပ်ရွာတွင်းရှိလူကြီးများနှင့် ကလေးကြီး များမှ ကလေးငယ်များကိုမည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်လာ စေနိုင်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲအကြောင်းအရာများသည်မိဘများနှင့်ရပ်ရွာရှိရပ်ရွာသူ/သားများ အတွက် စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ပြီးအဖိုးတန်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိတို့ကလေးများကို ပြုစောင့် ရှောက်ရာတွင် အရေးကြီးသောကဏ္ဍတွင်ရှိသူ ဖခင်များအပါအဝင် ကလေးငယ်များကိုတစ်ချိန်လုံး ပြုစောင့်ရှောက်နေသော တာဝန်ရှိသူအားလုံးအတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။



**အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် မည်သည့်ခေါင်းစဉ်များပါဝင်သနည်း**

ဆွေးနွေးပွဲတွင် မိတ်ဆက်အခန်းအပြင် ခေါင်းစဉ်(၉)ခုဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအတွက်ဖြစ်ပြီး စာအုပ်ငယ်ဖြင့် ပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။

**ခေါင်းစဉ်(၉)ခုမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-**



**ခေါင်းစဉ် ၁။ ကလေးများအားပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

ဤခေါင်းစဉ်သည် မိဘဆိုသည်မှာအဘယ့်နည်းနှင့် နို့စို့ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းသည် အိမ်သားအားလုံးနှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိလူအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မည်သို့တာဝန်ရှိကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၂။ ကလေးငယ်မွေးဖွားခြင်း**

ဤခေါင်းစဉ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်မိခင်နှင့်မွေးစကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းကိုဆွေးနွေးဖော်ပြထားပါသည်။ အလေးထားဆွေးနွေးရမည့် အချက်မှာ ကလေးနှင့်မိခင်အကြား သံယောဇဉ်တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



**ခေါင်းစဉ် ၃။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောကလေး**

ဤခေါင်းစဉ်တွင်ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်ကလေးများ၏ သင်ယူခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်းကိုဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။ ကလေး၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးသင့်သည့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင်ကလေးများ ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စွမ်းရည်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးနိုင်အောင် မိဘများအနေဖြင့် မည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း အကြံဉာဏ်ပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ**

ဤခေါင်းစဉ်တွင် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကိုခြိမ်းခြောက်နေသော အန္တရာယ်များ၊ ဖြစ်ပေါ်သောအကြောင်းရင်းနှင့် မည်သို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုသည်တို့ကိုရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ အလုံအလောက်ရရှိရေးအရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၅။ ကလေးဘဝနှင့်ကစားခြင်း**

ဤခေါင်းစဉ်သည် ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအမျိုးမျိုးကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ကလေးများနှင့် အတူတကွပြုလုပ်နိုင်သော လက်တွေ့ကျသောလုပ်ငန်းများကိုဖော်ပြထားပြီး ကလေးများ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရရှိနိုင်သောပစ္စည်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို ကလေးများ၏ကစားခြင်းအတွက် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၆။ ကလေးများအသုံးပြုသောဘာသာစကားများ**

ဤစာအုပ်သည် မွေးစကလေးများနှင့်ငယ်ရွယ်သောကလေးများ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်ကြောင်းကိုရှင်းပြထားပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်ဘာသာစကားအရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင်ကလေးများ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသော လုပ်ငန်းများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများတွင်ကလေးများ စာရေးစာဖတ်တတ်ရန် အခြေခံကောင်းများရရှိစေသော နည်းလမ်းများပါဝင်ပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၇။ ကလေးများ၏အပြုအမူ**

ဤခေါင်းစဉ်တွင်ကလေးများ၏ အပြုအမူများနှင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးအတွက် မျှော်လင့်ထားသောကလေးများ၏ အပြုအမူများဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များပါဝင်ပါသည်။ ကလေးများအား ပြုပြင်ရာတွင်ကြမ်းတမ်းသောနည်းများမသုံးဘဲအပြုသဘောဆောင်သော ချည်းကပ်နည်းများသုံးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ယင်းနည်းများကိုဤစာအုပ်ငယ်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးများနှင့်ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးရရှိခြင်းသည် ပထမအရေးကြီးဆုံးအဆင့်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အလေးထားဖော်ပြထားပါသည်။



**ခေါင်းစဉ် ၈။ မသန်စွမ်းသောကလေးများ**

ဤစာအုပ်ငယ်သည် မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာများမှကလေးတိုင်းကို လေးစားတန်ဖိုးထားပြီး မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာကိစ္စများတွင် အားလုံးပါဝင်ခွင့်ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်းဖော်ပြထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မသန်စွမ်းကလေးများ အကြောင်းကိုအဓိကဖော်ပြထားပြီး မသန်စွမ်းကလေးများကို မည်သို့ကူညီပံ့ပိုး ပေးနိုင်ကြောင်း အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။



### ခေါင်းစဉ် ၉။ ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်း

ကျောင်းစတင်ခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များအတွက် အရေးကြီးသောအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မိဘ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိလူများအနေဖြင့် အောင်မြင်သောကျောင်းနှင့် ကလေးများအတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသောအတွေ့အကြုံများ သင်ယူနိုင်ရန် မည်သို့ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းကို အကြံပြုတင်ပြထားပါသည်။

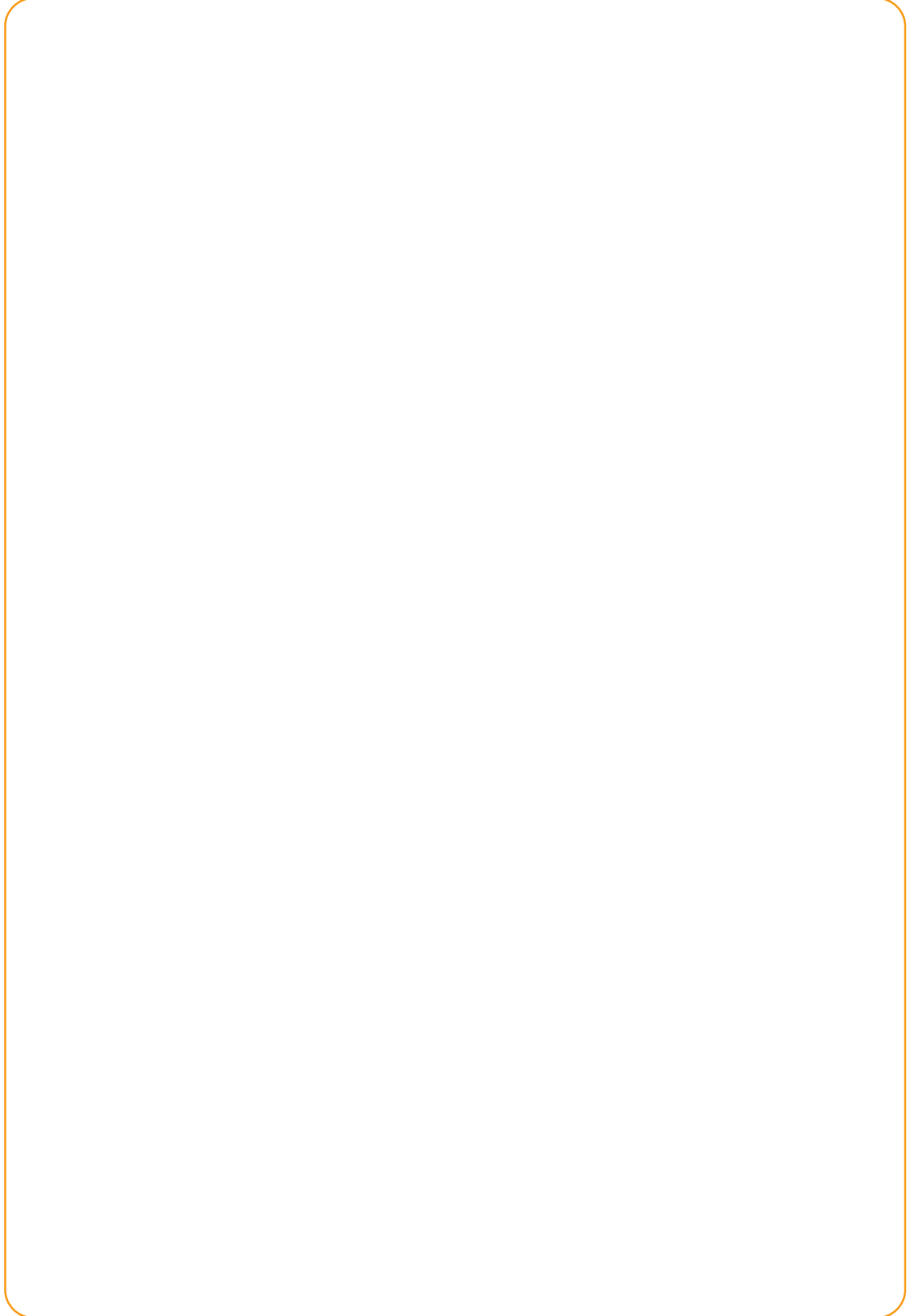
#### အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း

ပံ့ပိုးကူညီသူက ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပွဲကို မည်သို့ကျင်းပမည်ကို တိုင်ပင်ပါလိမ့်မည်။ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုသည် ၂ နာရီကြာမြင့်သင့်ပြီး ရပ်ရွာ၏အကြံပြုချက်အရ ၂ နာရီထက်လျော့နည်း၍ဖြစ်စေ၊ ၂ နာရီထက်ပို၍ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲကို အပြန်အလှန် ရှိသောဆက်သွယ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါမည်။ ဆွေးနွေးပွဲတွင် လုပ်ငန်းများပါဝင်ပြီး ထိုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် အခြားသူများနှင့် မိမိတို့သိထားသည့် အချက်များနှင့်အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည်အထူးသဖြင့် အုပ်စုငယ်များ အတွင်း၌ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများတွင်ကစားနည်းများ၊ သဏ္ဍာန်လုပ်သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော တက်ကြွစွာသင်ယူနည်းများ ပါဝင်ပါသည်။

#### မိဘပညာပေးသတင်းအချက်အလက်များကိုမည်သည့်နေရာတွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သနည်း

ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီသူအား ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ထပ်မံသိချင်သောသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေနိုင်ကြောင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူအနေဖြင့်ရပ်ရွာလိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသော နောက်ထပ်ဆွေးနွေးပွဲကို ပြန်လည်ကျင်းပပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်ပါဝင်တက်ရောက်သူများဖတ်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။

## မှတ်စုရေးရန်

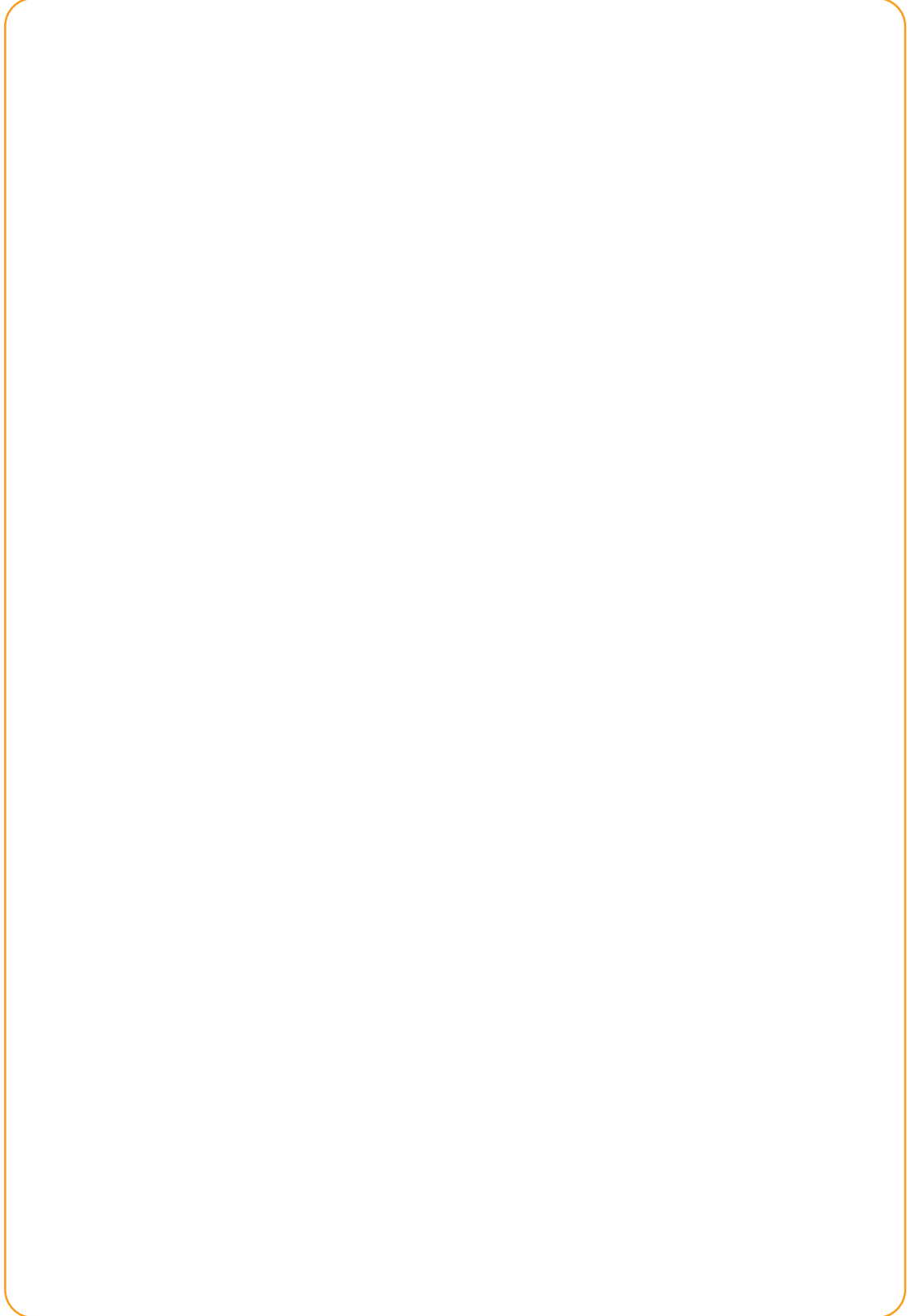




### မှတ်စုရေးရန်



## မှတ်စုရေးရန်



### မှတ်စုရေးရန်



## မိတ်ဆက်စာအုပ်ငယ်

ဤစာအုပ်ငယ်သည် မိဘပညာပေးအစီအစဉ်တစ်ခုလုံးကို ဖြန့်ဖြူးပြထားပြီး မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ စာအုပ်ငယ်(၉)အုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အဓိကအလေးပေးသင့်သည့်အချက်များကို အကျဉ်းချုံးတင်ပြထားပါသည်။ ထိုအပြင် ပံ့ပိုးကူညီသူအတွက်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို မည်သို့ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ကို အကျဉ်းချုံးတင်ပြ ထားပါသည်။ ဝါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် မိဘလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီနှင့် ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေနိုင်သည်ကိုဖော်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
WebSite: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910886



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စာအုပ်ငယ် (၁)



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း- (+၉၅-၀) ၅၄၂၉၀၀၊ ဖက်စ်- (+၉၅-၀) ၅၄၄၅၃၀

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*  
1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand  
2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand  
3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးငယ်များအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် မိဘ၊ အဖိုးအဖွား၊ အစ်ကိုအစ်မများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာသူ/သားများသည် အလွန်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိရပ်ရွာ၏အနာဂတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးတိုင်းသည် အချစ်ခံရပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကလေးများသည် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သောကလေးများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်ပါမည်။ ဤစာအုပ်ငယ် ‘ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း’ ကို ကလေးတိုင်းအချစ်ခံရပြီး လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် မိဘနှင့်ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား မိမိတို့အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ကလေးသူငယ် ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနှင့်ကလေးများကို အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှ မည်သို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည် ဆိုသော သတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုစုထားပါသည်။

မိဘပညာပေးအစီအစဉ်ကို ရပ်ရွာများအားကူညီပံ့ပိုးပေးရန် စီစဉ်ပြုစု ထားပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့အား ဤသို့လုပ်ပါဟု ညွှန်ကြားခြင်းမရှိပါ။ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင်ရပ်ရွာများအတွင်း၌ ကလေးပြုစုပျိုးထောင် ရေးနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံနှင့် အသိပညာများရှိနှင့်ပြီး ဖြစ်သည်ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပြုစုထားပါသည်။ အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲမှုများရှိနေသောကြောင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ရပ်ရွာ များမှကြုံတွေ့ရသောအခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပြီး ပြုစုထားပါသည်။ ဤဆွေးနွေးပွဲများသည် မိဘ ပညာပေးအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပါသည်။





ဤဆွေးနွေးပွဲများမှတစ်ဆင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများအား ၎င်းတို့လက်တွေ့ကျင့်သုံးသော ကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှု အလေ့အကျင့်၊ အစဉ်အလာများကို အခြားသူများနှင့်မျှဝေရန်အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးထားပေးပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့်ကြီးထွားရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို သင်ယူရန်အခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေပါသည်။

**မည်သူသည်မိဘ၊ မည်သူသည်ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူ**

ကလေးတိုင်း မိဘရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်သုံးထားသော မိဘဆိုသည်မှာ မွေးမိဘများအပြင် ကလေးအားအစဉ်အမြဲဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်နေသူအားလုံးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူဆိုသည်မှာ ကလေးများအသက်ရှင်သန်ရန်နှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားရန် လိုအပ်သော ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်အထောက်အပံ့ပေးသူမည်သူကိုမဆို ဆိုလိုပါသည်။ သာမန်အားဖြင့်မိဘများသည် ဤကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ သို့သော် အခြားမိသားစုဝင်များ ဖြစ်သော အဖိုးအဖွားများ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့်ရပ်ရွာမှလည်း ဤကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးကြပါသည်။

**ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးတွင်ဖခင်၏အခန်းကဏ္ဍ**



ထုံးတမ်းစဉ်လာအားဖြင့် ရပ်ရွာတိုင်းတွင်မိခင်ကကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြပါသည်။ ဖခင်များသည်လည်း မိခင်နည်းတူပြုစောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်ရှိပြီး ဤကဲ့သို့စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ကြီးမားသော အကျိုးရလဒ်ကိုရနိုင်ပါသည်။ လေ့လာမှုများမှ ဖခင်များသည် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါက ကလေးများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်လူမှုဆက်ဆံရေးများပိုမိုဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျောင်းတွင်ပိုမိုအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အချို့သောဖခင်များသည် မိမိတို့၏မွေးစကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် ပိုမိုပါဝင်ပြီး ဤသို့ပါဝင်ရသည်ကို နှစ်ခြိုက်ပျော်ရွှင်ကြသည်။ ဖခင်အများစုသည် မွေးဖွားရာတွင် အနားတွင်ရှိ နေပြီးမွေးဖွားပြီးပါကလည်းကလေးများကို အဓိက စောင့်ရှောက်တာဝန်ယူပေးကြသည်။ အချို့ဖခင်ကမူ ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကိုအမြင်တစ်မျိုးဖြင့်မြင်ကြသည်။ ထိုဖခင်များသည် ကလေးများအတွက် နေစရာ၊ စားစရာကိုပံ့ပိုးပေးသော်လည်း ကလေးများ၏ နေ့စဉ်ကိစ္စများတွင် စည်းကမ်းပေးခြင်းမှတစ်ပါး အခြားကိစ္စများတွင်ပါဝင်လေ့ မရှိကြပါ။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အစဉ်အလာကျင့်သုံးမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် မိဘအနေဖြင့် တက်တက်ကြွကြွဆောင်ရွက်ရန် အားပေးမခံရ၍ သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ များစွာသောအမျိုးသားများသည် မိမိတို့၏ကလေးများကို ပြုစု စောင့်ရှောက် ရေးတွင် စိတ်ဝင်စားပြီးပိုမိုသိလိုကြသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ လုံလောက်သောအသိပညာမရှိသည်ကို ဝန်မခံလို၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးပြုစုစောင့် ရှောက်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သိချင်သည်ကိုဝန်မခံချင်၍သော်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု အကြံပြုထား ချက်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များမှာ အထူးသဖြင့်မိန်းမများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းကလေးများကိုဦးတည်၍ ဆောင်ရွက်သောကြောင့် ယောက်ျားများအနေဖြင့် မိန်းမများကြားတွင် ပါဝင်ရမည်ကိုဘထူးဆန်းသည်ဟုယူဆ၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြားအမျိုးသားများက ရယ်စရာအဖြစ် လှောင်ပြောင်မည်ကိုစိုးရိမ်၍သော်လည်းကောင်း ထင်မြင်ယူဆနိုင်ပါသည်။

မိဘပညာပေးအစီအစဉ်များသည် ယောက်ျားကြီးငယ်မရွေးအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ဆွေးနွေး ပွဲတွင်အခြားပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသားသီးသန့် ဆွေးနွေးပွဲဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ အမျိုးသားများအတွက် သီးသန့်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ရိုးရာအစွဲအလမ်းများနှင့်အခက်အခဲများကို ပွင့်လင်းစွာပြောဆို ဆွေးနွေး နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပံ့ပိုးကူညီသူအား မည်သည့်နည်းဖြင့်ဆောင်ရွက်ပါက ပိုမိုအကျိုးရှိကြောင်း ဆွေးနွေး အသိပေးပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သေချာစွာလေ့လာ၍စဉ်းစားပြီးဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်-

- သင့်မိသားစုတွင် အမျိုးသားများကမည်သည့်တာဝန်များယူထားပါသနည်း။
- ဤတာဝန်တွင်ဖခင်ဖြစ်ခြင်းနှင့်မိမိတို့ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းပါဝင်ပါသလား။
- ရပ်ရွာထဲရှိ ကလေးအများစု၌ အတူနေဖခင်များရှိပါသလား။
- ဖခင်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက် သွယ်မှုရှိပါသလား။ ရှိပါက မည်သည့်နည်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ဆက်သွယ်ကြပါသနည်း။
- ဖခင်အနေဖြင့်ဆောင်ရွက်သော ကောင်းသောအလုပ်များကို ဖော်ပြပါ။
- မိမိတို့၏ရပ်ရွာတွင် ကလေးများအား ပြုစု စောင့် ရှောက်ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့ အကျင့်များရှိပါသလား။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်လို သော အလေ့အကျင့်များ ရှိပါသလား။



**ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေး**

နိုင်ငံတော်တော်များတွင် ကလေးများ၌အခွင့်အရေးရှိသည်ကို လက်ခံထားကြသည်။ ယင်းနိုင်ငံများတွင် ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်နှင့်ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရေးကိုအလေးထားဆောင်ရွက်ရန် ကလေးသူငယ်ဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ ဤဥပဒေများတွင် တူညီသောအချက်များ ပါရှိသည်။ ကလေးတိုင်းအသက်ရှင်ခွင့်၊ ရှင်သန်ခွင့်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခွင့်အရေး ရှိကြသည်။


- **ကလေးတိုင်းအသက်ရှင်ခွင့်၊ ရှင်သန်ခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အခွင့်အရေး ရှိကြသည်။**

ကလေးတိုင်း ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ခံခွင့်ရှိသည်။ ကလေးနှင့် မိခင်တို့သည် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရ၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ခွင့်တို့ရှိကြသည်။ ကလေးတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းခွင့်ရှိသည်။ ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေသောသင်ယူမှုအခွင့်အရေးများ ရှိကြသည်။



- **ကလေးငယ်တိုင်းအား ညီတူညီမျှတန်းတူအခွင့်အရေးပေး ဆက်ဆံရမည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိရ။**

ကလေးတိုင်းသည် တူညီသောအာဟာရ၊ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းများရှိရမည်။ ဤအချက်သည် အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ၊ မသန်စွမ်းကလေးများ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရသောကလေးများနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများမှကလေးများပါဝင်ပါသည်။



- **ကလေးတိုင်းလွတ်လပ်စွာကစားခွင့်၊ အားလပ်ချိန်ကို အသုံးချခွင့် ရှိရမည်။**

ကလေးတိုင်း လွတ်လပ်စွာကစားရန်အခွင့်အရေးရှိပြီး အပေါင်းအသင်းများနှင့် ပေါင်းဖော်ခွင့်ရှိသည်။ ကစားခြင်းသည်ကလေး၏ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အပံ့ပေးသည်။ လူမှုရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဘာသာကစားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ ဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများသင်ယူကြသည်။



● ကလေးတိုင်းပညာသင်ယူရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

ကလေးတိုင်း အခမဲ့မူလတန်းပညာ သင်ယူ ခွင့်နှင့်အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ တို့ကိုရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။ သို့မှသာ ကျောင်းနေမြဲပါမည်။ ကလေးတိုင်း အရည် အသွေးပြည့်ဝသော ကလေးပြုစုပျိုးထောင် ရေးဌာနများသို့ တက်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာနသို့ တက် ရောက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းနေရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ပေးရာရောက်ပြီး ကျောင်းနေမြဲစေ ပါသည်။



● ကလေးတိုင်း မိမိတို့၏သဘောထားထင်မြင်ချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။

ငယ်ရွယ်သဘောကလေးများအပါအဝင် ကလေးတိုင်း၎င်းတို့၏သဘောထား၊ ထင်မြင်ချက်များကို လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ရှိပြီး မိမိတို့၏နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။ ကလေးများအား၎င်းတို့၏ဆန္ဒကိုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို လေးစားခြင်းရှိ ကြောင်းပြစေပြီးကလေးများနှင့်ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

အလေ့အကျင့်များသည် ကလေးများအား လေးစားမှုရှိပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် ဘေး ကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ရှိစေရမည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုများကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိတို့၏ ဘဝ တွင် အရေးပါဆုံးဖြစ်သော မိဘ များအပေါ်ယုံ ကြည်မှုပိုလာပါ သည်။



ကလေးအားအန္တရာယ်ကင်းစွာထားခြင်း

ကလေးများအား ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရာတွင်ကလေးများအား အိမ်နှင့်ရပ်ရွာအတွင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိ စေရန် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရမည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်သောအရာများမှကာကွယ်ရမည်။ ကလေးများမတော်တဆ ဖြစ်မှုများမှကာကွယ်ခြင်း၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုအမျိုးမျိုးမှကာကွယ်ခြင်းနှင့် အိမ်နှင့်ရပ်ရွာအတွင်း အကြမ်းဖက်မှု များမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

မတော်တဆ ဖြစ်မှုများမှကာကွယ်ခြင်း

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း များစွာသောကလေးတို့သည် မတော်တဆမှုများကြောင့် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ဤမတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် မတော်တဆဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအရာများကို နားမလည်ကြပါ။ မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ က ကလေးများအား အန္တရာယ်များနှင့်ထိခိုက်မှုများမှကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ ကလေးအသက် အရွယ်အလိုက်ဖြစ်နိုင်သော မတော်တဆအန္တရာယ်များမှာ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။

ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များသော မတော်တဆမှုများ

- မီးလောင်ခြင်းနှင့်
- အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း
- ရေနစ်ခြင်း
- အဆိပ်မိခြင်း
- ယာဉ်အန္တရာယ်/ယာဉ်တိုက်မှု

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆ ဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို သတိပြုမိခြင်းဖြင့် မတော်တဆမှုများမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။





**အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကလေးမတော်တဆမှုများမှကာကွယ်ပါသည်**

ကလေးများမတော်တဆဖြစ်မှုများမှကာကွယ်ရန် ကလေးပြုစုသူမှလိုက်နာရမည့် အခြေခံညွှန်ကြားချက်များ

- **ထမင်းဟင်းချက်သောနေရာကို လုံခြုံစွာထားပါ။** ကလေးများ မီးဖိုရုံဟင်းအိုးများကို လက်လှမ်းမမီစေရန် စီစဉ်ပါ။
- **နို့စို့ကလေးငယ်နှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား အမြဲတစေစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ/ထိန်းပါ။**
- **နို့စို့ကလေးငယ်နှင့်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအား ကြည့်ရှုမည့်သူမရှိဘဲ ရေရှိရာအရပ်တွင် ပစ်မထားရ** (ကလေးများသည် ၁၀ စင်မီတာခန့်မျှရှိသောရေတွင်ပင် ရေနစ်မွမ်းနိုင်သည်)
- **ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ပိုးမွှားသန့်စင်သောအရည်များ၊ အစွန်းချွတ်ဆေးများနှင့် အခြားဓာတုဗေဒဆေးများကို ကလေးများ မမီသောနေရာတွင်ထားပါ။** ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီနှင့် အခြားဓာတုဆေးရည် များကို ဗူးလွတ်များတွင်မထည့်ရ။ ကလေးများကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော အအေးဗူးများတွင် အထက်ပါပစ္စည်းများ၊ အရည်များမထည့်ရပါ။
- **ဆေး (ဆေးလုံး၊ သို့မဟုတ် ဆေးရည်)များကို ကလေးများမမီသောနေရာတွင်ထားပါ။**
- **လမ်းဖြတ်ကူးရာတွင် ကလေးလက်ကိုဆွဲထားပါ။**
- **အိမ်တွင်း၌ပေါ်နေသော လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ပလပ်ပေါက်များကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။** အသက် ၂ နှစ် အောက် ကလေးများအိမ်တွင်း၌ရှိပါက လျှပ်စစ်မီးပေါက်များကို ပိတ်ဆို့ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကလေးများလက်ထိုးထည့်မရစေရန်ဖုံးအုပ်ထားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ကလေးများဓာတ်လိုက်ပါမည်။
- **ချွန်ထက်စူးရှသောအရာများကို သေချာစွာသိမ်းထားပါ။** ဥပမာ - ခါးနှင့် ကတ်ကြေးများကို ကလေးများမမီသောနေရာတွင်ထားပါ။
- **ကလေးများအားအန္တရာယ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။** အကယ်၍ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အတူရှိနေပါက အနီးကပ်ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုနေပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များပင်လျှင် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



### ကလေးများအား လွဲမှားစွာပြုကျင့်မှု မှကာကွယ်ခြင်း

ကလေးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် လွဲမှားစွာပြုကျင့်မှုအမျိုးအစား (၃) မျိုးရှိပါသည်။

#### ● ခန္ဓာကိုယ်အားညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အားညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်စေခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေခြင်းဖြစ်သော ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှုပ်ခါခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ မီးဖြင့်တိုခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ကလေးအားဒဏ်ပေးရာတွင်ကလေးအား ရိုက်နှက်ခြင်းဖြင့် ကလေးများအားနာကျင်စေခြင်းကို နိုင်ငံအတော်တော်များများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်းဟု ယူဆကြသည်။ ပြင်းထန်စွာဒဏ်ပေးခြင်းသည် ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေသည်သာမက ကလေးများ၏ဘဝတစ်သက်လုံး စိတ်ဒဏ်ရာရစေပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ရပ်ရွာတွင် ကြမ်းတမ်းသော၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသောဒဏ်ပေးမှု အမျိုးမျိုးကို သုံးသည်ကိုတွေ့ရပါက ၎င်းအပြုအမူကိုရပ်တန့်စေမည့်နည်းလမ်းများရှာဖွေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးများအားစည်းကမ်းပေးရာတွင် အကြမ်းမဖက်သောနည်းကို သုံးနိုင်ရန်ညွှန်ပြရမည်။ ‘ကလေးများ၏အပြုအမူစာအုပ်ငယ် (၇)ကိုညွှန်ပြ၍ ၎င်းစာအုပ်ငယ်တွင်ပါသော ကလေးများ၏အပြုအမူအား ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲ/ လမ်းညွှန်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေစေပါ။

#### ● စိတ်ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရစေခြင်း

မိသားစုအတွင်းဂရုတစိုက်ပြုစုခြင်းနှင့် နွေးထွေးသောဆက်ဆံရေးသည် ကလေးများအား စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှကင်းဝေးစေသည်။ လုံခြုံစိတ်ချမှုကိုခံစားရစေပါသည်။ ထို့အပြင်ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသောအခြေခံအချက်ဖြစ်သည့် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် မိမိမိသားစုအပေါ် အကောင်းမြင်သောခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုသို့မိသားစုပြင်ပရှိလူအများနှင့် ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်လာစေပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးများကိုလှုပ်လျှူရှုခြင်း၊ တစ်ချိန်လုံးအပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုံ့ချခြင်း၊ သို့မဟုတ် လူကြီးများက တစ်ချိန်လုံးမကောင်းပြောခြင်းနှင့် ဆဲဆိုနေပါကကလေးများတွင် မိမိတို့ကိုယ်ကို မကောင်းမြင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအခါကလေးများသည်ဝေးရာသို့ ဖယ်ခွာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောကလေးဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးများ မိမိတို့မကြိုက်သည့်အပြုအမူကို ပြုလုပ်သည့်တိုင် လူကြီးများအနေဖြင့်ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်စေခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး ကလေးများ၏ အပြုအမူကို ဂရုမစိုက်ဘဲနေရမည်။ ကလေးများ၏ကောင်းသောအပြုအမူပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပြီး ချီးမွမ်းပေးရမည်။

ယနေ့ပြသနေသော တီဗီအစီအစဉ်များသည် ကြမ်းတမ်းပြီးလူကြီးပရိတ်သတ်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ဤအစီအစဉ်များကို ကြည့်ရှုပါက ကလေးများအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်မိဘများအနေဖြင့် မိမိကလေးများကြည့်သော တီဗီအစီအစဉ်များကို သေသေချာချာစောင့်ကြပ်ပေးရပြီး ကလေးများနှင့်မသင့်တော်သော ဗီဒီယိုများမကြည့်မိစေရန် ကာကွယ်ရမည်။ ဥပမာ- မိဘများမကြည့်သည့်အခါ တီဗီကြိုးများဖြုတ်ထားခြင်း။

● လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားပြုမှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားပြုမှုတွင် မသင့်လျော်သောနေရာများကို ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စအထိအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လိင်မှုကိစ္စကိုကျူးလွန်သူသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူစိမ်းတစ်ရံဖြစ်နိုင်ပြီး များသောအားဖြင့် မိသားစုဝင်များနှင့်ရင်းနှီးသောသူများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိဘများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာသူ/သားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကလေးများကိုသေချာစွာစောင့်ကြည့်ပြီး ကလေးများအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများမှကာကွယ်ပေးသင့်ပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ခြင်း

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အိမ်၊ သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်းအင်အားကြီးသူကအင်အားငယ်သူကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ယောက်ျားများက မိန်းမနှင့်ကလေးအပေါ် အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးများအပေါ် ကိုယ်ထိလက်ရောက်အနိုင်ကျင့်ခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ကလေးများသည် ဤမြင်ကွင်းကိုမြင်ယောင်ပြီး နောက်တစ်ခေါက်ဤကဲ့သို့ထပ်ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် နေ့စဉ်နေထိုင် နေရပါသည်။ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့်နေရသော ကလေးများသည်အစားအသောက်နှင့် အအိပ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပြီး ကျန်းမာရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အနိုင်ကျင့်အကြမ်းဖက်မှုကိုကြုံတွေ့ရသောကလေးများသည် ၎င်းအမှု အကျင့်ကိုအတုခိုးပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝတွင်သော်လည်းကောင်း၊ လူကြီးဘဝရောက်လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ အကြမ်းဖက်သူများဖြစ်လာတတ်သည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီး၊ သို့မဟုတ် မိန်းကလေးများမှ အကြမ်းဖက်မှုအခြေအနေကြုံတွေ့ရပါက သင့်အနေဖြင့်ဤအကြမ်းဖက်မှုမဖြစ်ရန် တားမြစ်ရပါမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီး၊ သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် အခြေအနေကိုဆွေးနွေးပြီး ၎င်းတို့အား ကူညီ နိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်းကိုအကြောင်းကြား အသိပေးရမည်။ သို့မဟုတ် အဆိုပါအမျိုးသမီး၊ သို့မဟုတ် ကလေးအား အကြမ်းဖက်ခံရမှုများမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသောဌာနသို့ ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မိခင်၊ သို့မဟုတ် ဖခင်၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူကြီးနှင့် ဤပြဿနာကို ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။

မိဘများအားပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ယနေ့ခေတ်တွင် မိဘဖြစ်ရခြင်းသည် လွယ်ကူသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ခက်ခဲပါသည်။ မိရိုးဖလာ ကလေးပြုစု စောင့်ရှောက်နည်းများသည် ပြောင်းလဲနေပြီး မိဘများအနေဖြင့် ယခင်ကကဲ့သို့ကလေးပြုစုရန်အတွက် အကူအညီများမရနိုင်တော့ပါ။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မိဘဆွေမျိုးများနှင့်အတူတကွနေလေ့ရှိရာမှ ယခုအခါ မိမိတို့မိသားစုကို မိမိတို့တာဝန်ယူရသဖြင့် ယခင်ကကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ကလေးများကို ကြည့်ရှုပေးမည့် အဖိုး၊ အဖွား၊ ကြီးတော်အစ်မများ၏ အကူအညီမရသည့်အပြင် မိဘများအားမိမိတို့၏ကလေးအား မည်သို့ကြီးပြင်းအောင်မွေးမြူစောင့်ရှောက်ရမည်ကို ညွှန်ပြပေးမည့်သူများလည်းမရှိ၍ ဖြစ်သည်။

အချို့မိဘများသည် မိမိတို့ကလေးများနှင့်တွေ့ရန်အခွင့်အလမ်း နည်းပါးပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အလုပ်ချိန်ကြာမြင့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့်ခွဲခွာ၍ တစ်ရပ်တစ်ကျေးတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စီးပွားရေးအကြပ်အတည်း၊ လူမှုပဋိပက္ခ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် အခြားသောပြဿနာတို့ကြောင့် ယနေ့မိဘတို့သည် မိမိတို့၏သားသမီးများကို အရည်အသွေးမြင့်မား သော၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သောစွမ်းရည်ကို လျော့စေပါသည်။ များစွာသောကလေးတို့သည် ဤ အကြောင်းအရာများကြောင့် စိုးရိမ်ရသောအခြေအနေတွင် ရှိနေပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလေးများထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသော ကမ္ဘာကြီးသည် မိမိတို့မိဘများကြီးပြင်းခဲ့သော ကမ္ဘာကြီးနှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ဤအကြောင်းများသည် ကလေးများအပေါ် အနုတ်သဘော ထိခိုက်မှုရှိပြီး မိဘနှင့်ကလေးများကြားရှိဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

မိမိတို့မိသားစုကိုပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ယနေ့ရပ်ရွာတွင် မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရသည်ကို မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။ ဤအခြေအနေသည်သင်ကလေးဘဝကနှင့်မည်မျှကွာခြားပြောင်းလဲနေသနည်း။ သို့မဟုတ် သင့်မိဘများ ကလေးဘဝအခြေအနေနှင့် မည်သို့ကွာခြားပြောင်းလဲနေပါသနည်း။ သင့်ရပ်ရွာတွင်မိဘများမိမိတို့၏ ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မည်သည့် အကူအညီများလိုအပ်နေပါသနည်း။

**ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းသည် အားလုံး၏တာဝန်ဖြစ်သည်။**

များစွာသောမိဘများသည်မိမိတို့၏ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ နိုင်ငံ၏ ရတနာများဖြစ်သောကလေးများကိုပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ရန် မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်နိုင်ငံတော်ထံမှအထောက်အပံ့အကူအညီများရရှိခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော်ဤအခြေအနေသည် ချက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ရပ်ရွာတိုင်းတွင် အရည်အချင်းရှိသောလူ့အရင်းအမြစ်များ၊ ရပ်ရွာဒေသန္တရအသိပညာများနှင့်ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ မိမိတို့အတွေ့အကြုံအပေါ် အမှီပြုနေသော ပညာများရှိပါသည်။နိုင်ငံတိုင်းရှိရပ်ရွာများသည် မိမိတို့တွင်ရှိသောရင်းမြစ်များကိုအသုံးပြု၍ ကလေးများ၏ အရေးကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာရပ်ရွာ၊ သို့မဟုတ်မြို့ပြရှိ ကလေးတိုင်း၏အခြေအနေများကိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေရန်နှင့် မိမိတို့၏ရပ်ရွာ၊ မြို့ပြများ ကို ကလေးပျော်နေရာများဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ရပ်ရွာသည်ကလေးပျော်ရပ်ရွာဖြစ်ပါသလား။ ရပ်ရွာတွင်းရှိကလေးတိုင်း အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ရရန် တန်းတူအခွင့်အရေးရှိကြပါသလား။ (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ သောက်သုံးရေ အိမ်သာ၊ ကျန်းမာ ရေးနှင့် အခြားလူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှုများ)။ ကလေးတိုင်း၏အခွင့်အရေးများဖြစ်သော ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာကစားခွင့်၊ မိသားစုနှင့်မကွဲမကွာအတူနေခွင့်၊ ကောင်းမွန်သောပညာရေး လက်လှမ်းမီမှုနှင့်ရပ်ရွာတွင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ခွင့် စသည်တို့ကို အသိအမှတ်ပြုဆောင်ရွက်ပေးနေ ပါသလား။



သင့်ရပ်ရွာ၏အားသားချက်၊ အားနည်းချက်များကိုစဉ်းစားပြီးလျှင် အောက်ပါတို့ကို ဆက်လက် စဉ်းစားပါ။ သင်၏ရပ်ရွာကို နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့်ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် နေချင့်စဖွယ်နေရာလေးဖြစ်ရန် သင့်နေဖြင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။



သင့်အနေနှင့်ဘာလုပ်နိုင်မည်နည်း။

- သင့်မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာထဲရှိကလေးငယ်များကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများ အပြည့်အဝရရှိပါသလား။ မရရှိသေးပါက သင့်အနေဖြင့်ဘာလုပ်နိုင်မည်ကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- သင်၏ကလေးများ(သမီးနှင့်သားကို) မည်သို့ဆက်ဆံသလဲသတိပြုစောင့်ကြည့်ပါ။ သမီးနှင့် သားသည်ဂရုစိုက်မှု၊ အစားအစာနှင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့ကို အညီအမျှရပါသလား။ မရပါက သင့်အနေနှင့်မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။
- မိခင်ရောဖခင်ရော မိမိတို့၏ကလေးများနှင့်တတ်နိုင်သမျှ တူတူနေပါ။ အချိန်ကုန်ပါ။ မိမိ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများလုပ်နေစဉ် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရန်၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်၊ ဈေးဝယ် ထွက်ချိန်နှင့် ခြံအလုပ်လုပ်သောအချိန်များတွင် သင့်ကလေးများကို ပါဝင်စေပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပါ။ စကားပြောပေးပါ။
- ကလေးများအား ပုံပြင်ဖတ်ပြီး မေးခွန်းများပြန်မေးရန်နှင့် ပုံပြင်အကြောင်းပြန်ပြောရန် အားပေး တိုက်တွန်းပါ။
- ကလေးပြောသောစကားများကို သေချာစွာနားထောင်ပြီး ကလေးများ၏ဆန္ဒကိုလွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ပြီးလျှင် ရိုးရှင်းသောရွေးချယ်ခွင့်များပေးပါ။ ဥပမာ-သားသမီးများဝတ်ချင်သည့် အဝတ်ကိုရွေးချယ်စေခြင်း၊ သားသမီးများကြိုက်သော အစားအစာကိုရွေးချယ်စေခြင်း။
- ကလေးတိုင်း အားလပ်ချိန်ရခွင့်နှင့်လွတ်လပ်စွာကစားနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့်ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို အစဉ်အမြဲ ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်စောင့် ရှောက်ပါ။ အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်ပြင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ကလေးများအား အခြားသူများ(လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး) ကို လေးစားတတ်ရန်သင်ကြားပေးပါ။ ကလေးများအား အခြားကလေးများကို နာကြင်အောင်မလုပ်ရန် နားလည်အောင် သင်ကြား ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုရှိနေသည်ဟုထင်ပါက သင့်အား မည်သည့် အတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုပြောရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ကလေးများပြောသောစကားကို သေချာစွာနားထောင်ပြီးအကယ်၍ ကလေးအားတစ်စုံတစ်ဦးကအနိုင်ကျင့်သည်ဟုထင်ပါက လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ပါ။

ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Evans, J. 2006. "Strong Foundations: Early Childhood Care and Education." Paper commissioned for the EF A Global Monitoring Report 2007, Paris, UNE SCO .

Human Rights Education Association. 'Simplified version of the Convention on the Rights of the Child'. <http://www.hrea.org/feature-events/simplified-crc.html>. (Accessed 21 February 2011).

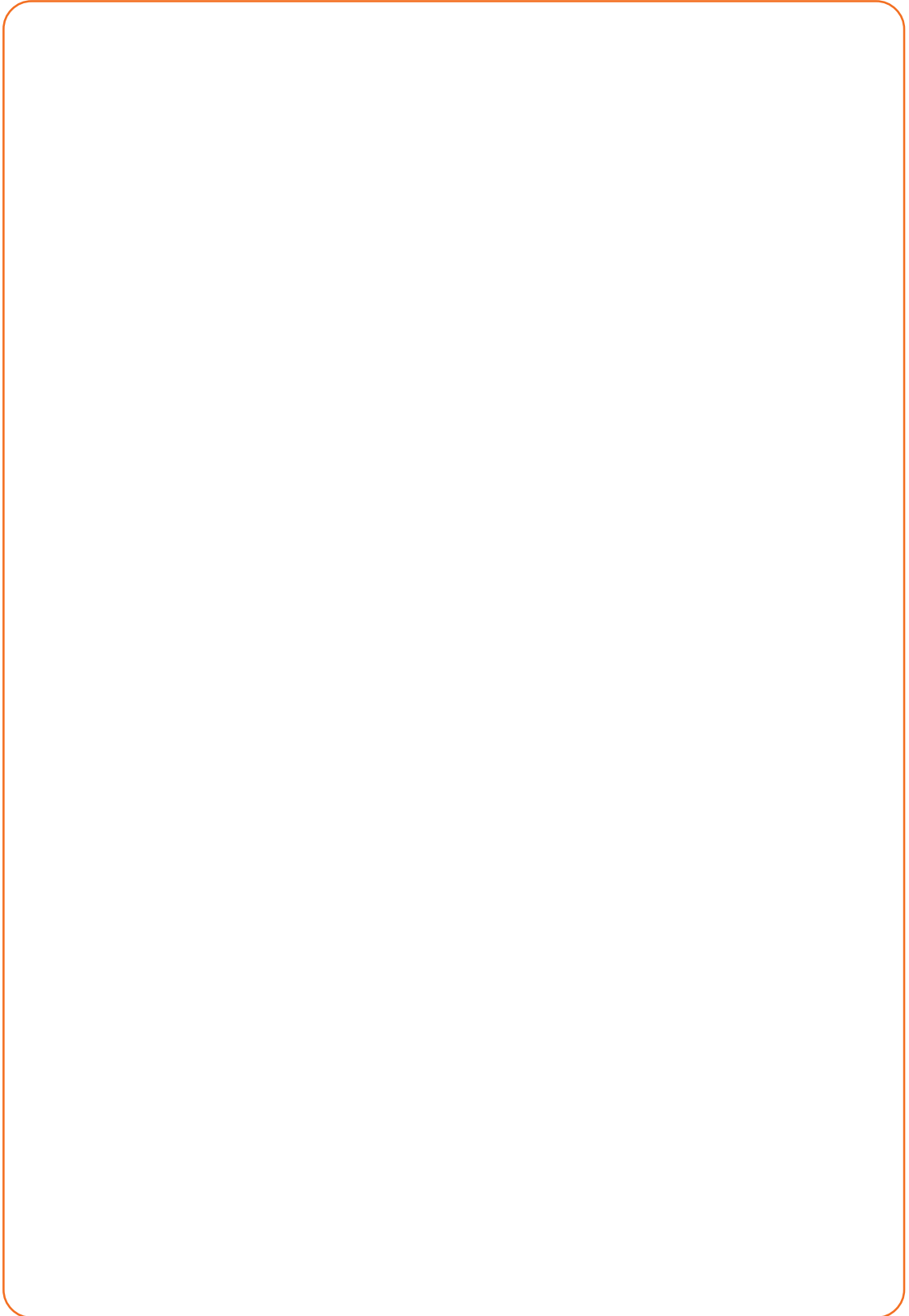
The Consultative Group on Early Childhood Care and Development. 2000. "Support for families: Working with parents and caregivers to support children from birth to three years of age." Coordinators Notebook, No. 24.

UN Committee on the Rights of the Child, UNICEF , and Bernard van Leer Foundation. 2006. "A Guide to General Comment 7: Implementing Child Rights in Early Childhood". The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Human Rights Education Association. 2011. First Steps: A manual for starting human rights education. [http://www.hrea.org/index.php?base\\_id=104andlanguage\\_id=1anderc\\_doc\\_id=511andcategory\\_id=6andcategory\\_type=3andgroup](http://www.hrea.org/index.php?base_id=104andlanguage_id=1anderc_doc_id=511andcategory_id=6andcategory_type=3andgroup) (Accessed 21 February 2011).



## မှတ်စုရေးရန်



## မှတ်စုရေးရန်



**စာအုပ်ငယ် (၁) ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

ဤစာအုပ်ငယ်သည် မိဘဆိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြထားပြီး နိစိုအရွယ် ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးအတွက် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်သည် နိစိုအရွယ်ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်နှင့် အခွင့်အရေးများကိုတင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကလေးငယ် မွေးဖွားခြင်း

စာအုပ်ငယ် (၂)





Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကလေးငယ်မွေးဖွားခြင်း

**ကလေးသန္ဓေတည်စမှ မွေးသည်အထိသည် ဆန်းကြယ်သောခရီးဖြစ်ပါသည်။ ဤခရီးတစ်လျှောက်တွင် အန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သေချာစွာဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု၊ ကူညီပေးမှုဖြင့် အားလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောရလဒ်ကို ရရှိပါသည်။**








**သန္ဓေတည်စမှမွေးသည်အထိဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု**

မျက်စိဖြင့်မြင်မှ ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ဒီဗီဒီကိုကြည့်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ဤအဖြစ်အပျက်များကို ရိုက်ထားချက်များဖြစ်သည်။

**ပထမပတ်** - သန္ဓေသားလောင်းစတည်ပြီး မိခင်၏သားအိမ်နံရံတွင် စတင်သန္ဓေတည်သည်။

**တတိယပတ်မှ နဝမပတ်** - ဤအချိန်သည် အလွန်အလုပ်များသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဖြစ်သော နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အစာအိမ်နှင့် ဦးနှောက်တို့စတင်ဖွံ့ဖြိုးပြီး အလုပ်စတင်လုပ်ပါသည်။ မိခင်လောင်းများအနေဖြင့် ဤအချိန်အတွင်း အထူးသတိထားရန်လိုပါသည်။ မူးယစ်ထုံးထိုင်းဆေးများဖြစ်သော အရက်၊ ကမင်း၊ ကွမ်း၊ သို့မဟုတ် စီးကရက်အပြင် အခြားဆေးများသည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ မိခင်လောင်းအား ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သော ဂျာမန်ဝက်သက် စသည့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါက ကလေးအားထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ကာကွယ်ဆေးများထိုးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

မမွေးဖွားမီ ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ထိခိုက်နိုင်သည့် အရေးကြီးသောကာလများ

သန္ဓေတည်ပြီးနောက် သီတင်းပတ်များ	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	
သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးပုံ အဆင့်ဆင့်								
<div style="background-color: #0070C0; width: 15px; height: 15px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;"></div> ပြင်ပမှထိခိုက်မှု တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထိခိုက်မှု အဖြစ်နိုင်ဆုံးအချိန်	ဦးနှောက်ထိခိုက်နိုင်သည်/ဒဏ်ရာရနိုင်							
	နှလုံးအားနည်းသောရောဂါ ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်							
	လက်ပုံမမှန်ဖြစ်နိုင်သည်							
	မျက်စိ/မျက်စိမမြင်ခြင်း							
	ခြေပုံမမှန်မဖြစ်ခြင်း							
<div style="background-color: #0070C0; width: 15px; height: 15px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;"></div> အန္တရာယ်နည်းသော အချိန်				အန္တရာယ်နည်းသော အချိန်				

Adapted from: Moore (1993), Fig 9-12. © Elsevier Inc.



**၃ လ** ဤအချိန်တွင်သန္ဓေသားသည် (၃)လက်မရှည်သည်။ လိင်အင်္ဂါပုံစံများဖွဲ့စည်းပြီးဖြစ်သည်။ အရိုးများ စတင်တည်ဆောက်ပြီး ကလေးတွင် လက်ဗွေရာများ စတင်ပေါ်လာသည်။

**၄ လ** ဆံပင် စတင်ပေါက်လာသည်။ နားရွက်များကောင်းစွာပုံပေါ်လာပြီး အရိုးကြီးထွားနှုန်းမြန်သည်။

**၅ လ** ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမြန်သည်။ ဆံပင်များရှည်လာသည်။

**၆ လ** မျက်လုံး အပြည့်အစုံဖွဲ့စည်းပြီးဖြစ်သည်။ လက်သည်းခြေသည်းများလည်းဖွဲ့စည်းပြီးဖြစ်သည်။ အဆုတ်များ စတင်အလုပ်လုပ်သည်။ ကလေးများသည် အသံကိုကြားနိုင်ပြီး အသံကျယ်ကျယ်ကြားပါက ကန်ကျောက်ခြင်းဖြင့် တုန်ပြန်သည်။ မိခင်သည် ကလေးလှုပ်ရှားနေသည်ကို ခံစားသိရှိနိုင်သည်။

**၇ လ** ကလေးသည် အိပ်ချိန်နှင့်နိုးနေချိန်ရှိသည်။ အဆုတ်များနှင့်ဦးနှောက်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးကို မွေးချိန်မတိုင်မီစောမွေးသော်လည်း ကလေးသည် မိခင်၏သားအိမ်အပြင်တွင် အသက်ရှင်ရန်အခွင့်အလမ်းရှိသည်။

**၈ လ** ကလေးသည် အလင်းနှင့်အသံကို ပိုမိုတုံ့ပြန်လာသည်။ မျက်စိကို ဖွင့်လိုက်ပိတ်လိုက် မကြာခဏ လုပ်သည်။ ခေါင်းတွင်ဆံပင်များရှည်လာသည်။ လက်သည်းများ၊ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားထိအောင် ရောက်လာသည်။ အရသာဖုများဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အရည်တွင်ပါသော အချိုဓာတ်နှင့် အချဉ်ဓာတ်ကိုခံစားနိုင်သည်။

**၉ လ** ကလေး၏အလေးချိန်သည် နောက်ဆုံးလတွင် ၂ ဆခန့်ရှိလာသည်။ ဦးနှောက်ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးနေသည်။ ကလေးတွင် တုံ့ပြန်မှုနာဗ်ကြောများ ပိုမိုအလုပ်လုပ်လာသည်။ ဥပမာ- စုပ်ယူခြင်း၊ ဤသို့စုပ်ယူခြင်းသည် အသက်ရှင်ရန်ကူညီပေးသည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးသည် မိမိ၏မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှရရှိသော ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် မူတည်သည်။ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်တို့၏ တန်းတူညီမျှဂရုစိုက်ခံမှု-အခွင့်အရေးရမှုနှင့် အစပြုသည်။ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်တို့အား ခွဲခြားဆက်ဆံတတ်သည့်သဘောထားများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လိုပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိဘဝတွင်မိမိဘာသာဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခွင့်ရရှိခြင်းသည် မိမိတို့၏ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်အခါနှင့် လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်များနှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သေချာစွာ ရရှိထားသောဖခင်များသည် ပိုမိုထောက်ပံ့နိုင်ပြီးမိခင်နှင့်ကလေးကို ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာအောင်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

**● ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ခြင်း**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် ကလေးမမွေးခင် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ ပုံမှန်သွားသင့်သည်။ မိမိတို့နိုင်ငံတွင် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများရရှိသည်၊ မည်သည့်လိုအပ်ချက်ရှိသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့ကိုယ်ဝန်စရှိသည်ဟုထင်ပါက ဆေးခန်းသို့စောစီးစွာ သွားပြသင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့်အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးခန်းရှိ သူနာပြုဆရာမမှ မိခင်လောင်းတွင် ကျန်းမာ



ရေးပြသနာများ ရှိမရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးနိုင်ပြီး မည်သို့လုပ်ရမည်ကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်တွင်ကာကွယ်ဆေးများနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ဖြစ်စေသော ကာလသားရောဂါနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆေးများကိုထိုးပေးလေ့ရှိသည်။ သံဓါတ်၊ ဖောလစ်အက်စ်၊ ဇင့်နှင့် အခြားအားဆေးများကိုလည်း ပေးပါသည်။ ဤသို့ ကျွမ်းကျင်စွာဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှု မရပါက ကလေးကို လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း (၅ပေါင်၊ သို့မဟုတ် ၂၅၀၀ ဂရမ်ထက် လျော့နည်းသောကလေး)၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

● လုံလောက်သောအာဟာရ

မမွေးဖွားသေးသောကလေး/မိခင်ဗိုက်ထဲတွင်ရှိသောကလေးသည် အစာအာဟာရအတွက် မိခင်ကို မှီခိုနေရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အာဟာရရှိသောအစားအစာများ သာမန်အချိန်ထက် ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ သံဓါတ်၊ ဖောလစ်အက်စ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းနှင့် အခြားသတ္တုဓါတ်များပါသော အစားအစာများကို လုံလုံလောက်လောက်စားသုံးရပါမည်။ အကယ်၍ မိခင်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အားရှိသောအစားအစာများကိုရရှိပါက မွေးလာသောကလေးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကိုယ်အင်္ဂါစုံပြီး ပေါင်ပြည့်သောကလေးကို မွေးဖွားပါမည်။

● အနားယူခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပိုမိုမောပန်းလွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ညအချိန်တွင် ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပြီးနေ့အချိန်တွင်လည်းအနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အိမ်တွင် လည်းကောင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင်လည်းကောင်း ပင်ပန်းပန်းမလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပြီး နားနေချိန် ပေးရပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် မိခင်လောင်း အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များတွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီးမိသားစုအနေဖြင့် ဤအချိန်တွင်ကူညီပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများပါက မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအပေါ်တွင် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးနှလုံးခုန်နှုန်း နှေးသွားခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းကျဆင်းခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းသွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် မိခင်လောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၏နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရသောအလုပ်ကို မျှဝေလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျော့စေပါသည်။





● သားဆက်ခြားခြင်း

ကလေးများများမွေးခြင်း၊ ကလေးနီးလွန်းခြင်းနှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် မိန်းကလေးမီးဖွားခြင်းတို့သည် မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိစေပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၂ နှစ်ခြားပြီးမှမွေးရန် အကြံပြု တိုက်တွန်းပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒိုမ်းသုံးခြင်း၊ သန္ဓေတားဆေးများသုံးခြင်းနှင့် ‘မလုပ်ချင် ဘူး’ ဟုငြင်းဆိုခြင်းများသည် သားဆက်ခြားခြင်းကိုဖြစ်စေပါသည်။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ ခင်ပွန်းအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကလေးမီးဖွားစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင်လည်းကောင်း လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ရရှိနိုင်ရမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် မျိုးပွားခြင်းတို့တွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် သိသင့်သိထိုက်သောသတင်း အချက်အလက်များရပါမှ သင့်တော်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်ပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်မှု ပြောင်းလဲမှုစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ ၎င်းတို့အပြင် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ကလေးဘဝကိုပျော်ရွှင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာကစားခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် ကြီးပြင်းလာခွင့်တို့ကို ရရှိရပါမည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့်အတင်းအကျပ်အိမ်ထောင်ပြုစေခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရပါမည်။

● အန္တရာယ်ရှိသော ဆေးဝါးများနှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများ

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အရက်၊ နီကိုတင်း၊ ကဖင်းနှင့် အခြားဆေးများသည် မမွေးဖွားသေးသောကလေးကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမဦးဆုံးပတ်များတွင် ဖြစ်ပြီးမိခင်များ အနေဖြင့်မိမိကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သတိမပြုမိ သေးသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်သူအပြင် အနီးအနားရှိသူများ မိခင်လောင်းနှင့်တကွ သန္ဓေသား အပါအဝင်တို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ အထက်ပါဆေးများကို အနည်းငယ်မျှသုံးဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိတွေ့မိခြင်းဖြင့် ကလေးမီးဖွားရာတွင် ခက်ခဲနိုင်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် အန္တရာယ်ရှိသောဆေး၊ မူးယစ်ဆေးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



ကလေးမီးဖွားခြင်း

ကလေးမီးဖွားခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ မီးဖွားရလွယ်ကူရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်/စဉ်းစားခြင်းတို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စတင်ပင် စီစဉ်ထားသင့်သည်။ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် ကလေးမီးဖွားတော့မည့်လက္ခဏာများကို သိရှိထားရမည်။ ကလေးမီးဖွားလျှင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်။ မည်သည့်နေရာဌာနမှ အကူအညီ ရယူနိုင်မည်ကို ကြိုတင်သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်မွေးဖွားစဉ် ကျွမ်းကျင်သော သားဖွားဆရာမ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့၏အကူအညီဖြင့်မွေးဖွားပြီး၊ မွေးဖွားပြီးချင်းလည်း နောက်ဆက်တွဲ ကုသမှုများခံယူရမည်။ အကယ်၍ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပါက အရေးပေါ်ကုသချက်၊ စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ရရှိစေရမည်။

ကလေးမွေးပြီးနောက်မိခင်နှင့်ကလေးအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း





ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်းမိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးစလုံး ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်နှင့် ကလေး မီးဖွားပြီးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း၊ မွေးပြီး ပထမပတ်နှင့် ၆ပတ်အကြာတို့တွင် ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးရမည်။ အကယ်၍ ပြဿနာရှိပါက လိုအပ်သလို မကြာခဏစစ်ဆေးပေးရပါမည်။ ကလေးအတွက်ကာကွယ်ဆေး ကို ဤအချိန်မှစ၍ ထိုးပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ မတူပါ။ မိဘများ အနေဖြင့် မိမိနိုင်ငံကကျင့်သုံးသောအချိန်ဇယားအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

မိဘများအနေဖြင့် မွေးစကလေးအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသကဲ့သို့ ပင်ပန်း သော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောမိခင်များအနေဖြင့် အာဟာရပြည့်သောအစား အစာနှင့် အနားယူခြင်းလိုအပ်ပါသည်။ မိသားစုဝင်များမှ မိခင်ဆောင်ရွက်နေကျအိမ်မှုကိစ္စများကို ဝိုင်းကူ ပေးရမည်။

**ဘဝခရီးလမ်းကိုဆက်လျှောက်နိုင်ရန်၊ ကလေးဆက်လက်ရှင်သန်ရန်မည်သို့ ကူညီရမည်နည်း။ ကလေးများအားအောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်-**

- အမေ သို့မဟုတ် အဖေ သို့မဟုတ် အိမ်မှာရှိသော ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဦးက ကလေးငယ်အား မကြာခဏပွေ့ချီ၍ ချောမြူပါ။
- ပထမ ၆ လအတွင်းမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ ကလေးဆာတိုင်း၊ (၂နာရီ ၃နာရီခြား တစ်ခါ) တိုက်ပါ။ အကယ်၍ မိခင်နို့တိုက်ရန်အခက်အခဲရှိပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် ညှစ်ထားသောမိခင်နို့ကို တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် မိခင်နို့အစား နို့မှုန့်တိုက်ပါ။
- ကလေးအားဂရုစိုက်ပြုစုပါ။ လှုံ့ဆော်မှုပေးပါ။ (ဥပမာ- ကလေးအားအရာဝတ္ထုများ၊ လူများကို ကြည့်စေပြီးကစားစေပါ။) အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုပြုပါ။
- နွေးနွေးထွေးထွေး၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ သက်သောင့်သက်သာ ထားပါ။
- နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်မွေးမြူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို စောင့်ကြည့်၍ ပုံမှန်ချိန်ပေးပါ။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးပါ။



အကယ်၍ ကလေးအား မည်သို့နှိပ်နယ်ရမည်ကိုသိလျှင် ကလေးကလည်းနှစ်သက်လျှင် ကလေးအား ညှင် သာစွာနှိပ်နယ်ပေးပါ။ ကလေးအားနှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိပါသည်။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောများကိုလှုံ့ဆော်စေပြီး အစာစုပ်ယူခြင်းကိုအားပေးပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်း စေသော ဟိုမုန်းများထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် မိဘနှင့်ကလေးကြားသံယောဇဉ်ကြိုးကိုချည်နှောင်ပေးပါသည်။ ဖခင်အနေဖြင့်လည်း ကလေးကိုနှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးနှင့်ဤသို့အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေးများနှင့်ဆက်သွယ်ရေးတည်ဆောက်ရန်အခွင့်အလမ်းပေးသည်။

**ဖခင်တစ်ယောက်အကြောင်း**

မနက်အိပ်ရာထထခြင်း ရေနှေးကြိုပြီး အိမ်ပြင်တွင်တံမြက်စည်းလှည်းပါသည်။ ကျွန်တော်၏ မိန်းမသည် ကလေးမီးဖွားပြီးစဖြစ်ပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်းများမလုပ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော်၏မိန်းမ ဝင်းမာ သည် နို့စို့ကလေးနှင့်အတူ အိပ်နေစဉ် ကျွန်တော်သည်နံနက်စာပြင်ဆင်ပြီး သမီးငယ်နှစ်ဦးကို နံနက်စာကျွေးပါသည်။ ဝင်းမာအိပ်ရာထပြီးပါကလည်း နို့စို့ကလေးနှင့်နေရပါသည်။ ကလေးငယ် အား စကားပြောခြင်း၊ မြူခြင်းတို့ကိုလုပ်ပါသည်။ ပြီးလျှင်နို့တိုက်ပြီးကလေးအား စကားစမြည် ပြောပါ သည်။ သို့မှသာ ကလေးသည် လျင်လျင်မြန်မြန် သင်ယူပါမည်။ ကျွန်တော်၏ သမီး ၂ ယောက်ကို ကျောင်းသို့မလွှတ်ခင် ရေချိုးပေးပါသည်။ ကျွန်တော်၏မိန်းမသည် မိဘပညာပေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ပြီး ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစ၍ ယခုချိန်ထိ လုပ်အားပေးမိဘအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ကျွန်တော် အလုပ်မှအိမ်ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ကလေးများကို ချီပါသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးစကလေးလေးကို ချီပါသည်။ သူ့အားစကားပြောပြီး သူ့နှင့်ကစားပါသည်။ မြူပါသည်။

ရင်းမြစ်- Source: F. de los Angeles-Bautista (2001). Early Childhood Matters. No.99.

**မိခင်နို့တိုက်ခြင်း**

မိခင်နို့သည် ကလေးမွေးစမှ ၆လ အထိကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံး အစာ အာဟာရနှင့် နို့ရည် ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါ ကူးစက်ခံရသော မိခင်များ ၏ ကလေးများလည်းပါဝင်ပါသည်။ ဤကာလအတွင်း မည်သည်အစာ၊ သို့မဟုတ် အရည် (ရေအပါအဝင်)မလိုပါ။ မိခင်နို့တွင် မိခင်ထံမှ ရောဂါကာကွယ် နိုင်သောဓာတ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ဤ ရောဂါပြီးစေသောဓာတ်များသည် ကလေး၏ခုခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး ကလေးအတွက် အခြားနို့များ ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။



မိခင်တိုင်းသည် မိခင်နို့မည်သို့တိုက်ကျွေးရမည်ကိုသိရှိပြီး မိခင်မကြာခဏ တိုက်ခြင်းဖြင့် နို့ထွက်ကောင်းစေပါသည်။ အကယ်၍ မိခင်နို့တိုက်ရန်ခက်ခဲပါက မိခင်အနေဖြင့် သူနာပြု၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးထံတွင် အကူအညီတောင်းပြီး နို့မတိုက်နိုင်ခြင်းပြဿနာကို ဖြေရှင်း နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မိခင်နို့တိုက်ရန်ခက်ခဲပါက မိခင်နို့ကိုညှစ်ပြီး တိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်ကို သန့်ရှင်းသောဘူးဖြင့် တိုက်နိုင်ပါသည်။ နို့ဘူးတိုက်ရာတွင် အသုံးပြု သောရေကိုကြိုချက်ရမည်ဖြစ်ပြီး နို့ဘူးကိုလည်း ရောဂါပိုးများကင်းဝေးအောင် သန့်စင်ထားရမည် (ရေနှေးဆူဆူတွင်၅-၁၀မိနစ်အထိထားပါ။) ဤသို့သန့်စင်စွာအသုံးပြုခြင်းမှာ ဝမ်းပျက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ကလေးငယ်များတွင်ဖြစ်တတ်သောဝမ်းပျက်ရောဂါမှာ မသန့်သောရေနှင့်မသန့်ရှင်းသော နို့ဗူးတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။)

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံနေပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးကို နှိမ်နှင်းလျော့ကျစေသော ဆေးသောက်နေသောမိခင်သည် နို့တိုက်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါအတွက်သုံးရသောဆေးသည် မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသယ်ဆောင်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။ သို့သော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်မှာ ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။



မိခင်အနေဖြင့်ကလေးမီးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိမိနို့ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ မိခင်နှင့်ကလေးအသားခြင်းထိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကလေးမွေးမွေးပြီးချင်း နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်နို့ထွက်ကောင်းအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ မွေးမွေးပြီးခြင်းရက်များတွင်ထွက်သော အဝါရောင်ရှိသော နို့ဦးရည်သည် အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝပြီး ကလေး၏ရောဂါခုခံစွမ်းအားကို မြှင့်စေပါသည်။ မိခင်အနေဖြင့် ကလေးဆာတိုင်း သို့မဟုတ် ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီခြားတစ်ခါ နို့တိုက်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ကလေးသည် နို့စို့ရန်ခက်ခဲနေပါက ကလေးကိုမိခင်အနားတွင်ထားပြီး မိခင်နို့စို့ရန်တတ်နိုင်သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ကလေးကိုမိခင်နို့ကိုညှစ်ပြီး သန့်ရှင်းသောပန်းကန်နှင့်ဝှမ်းကို အသုံးပြု၍တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)မှ အကြံပြုညွှန်ကြားထားသည်မှာ ကလေး (၆)လအထိအနည်းဆုံးမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးအသက် ၂ နှစ်ရသည်အထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါကလည်း ကလေးအတွက် အမြင့်ဆုံးအကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိပါသည်။

ကလေးအသက် ၆လ ပြည့်ပြီးပါက မိခင်နို့အပြင် အခြားဖြည့်စွက်စာများဖြစ်သော နူးအောင်ခြေထားသော အသီးအနှံနှင့်ထမင်း၊ အခွံခွာပြီးခြေထားသော၊ ရေနွေးဖြင့်ဆူအောင်ပြုတ်ထားသော အသီးအနှံ၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတွင်းရနိုင်သောအစာကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့ ၅ခါ ကျွေးပါ။ သန့်ရှင်းသော သောက်ရေကိုတိုက်ပါ။

**မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း**

မွေးစာရင်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးအား တရားဝင်ရပ်တည်မှုရရှိရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေအရ ကလေးတိုင်း-မည်သည့်နိုင်ငံသားမဆို မွေးစာရင်းသွင်းခွင့်ရှိရမည်။ မွေးစာရင်းမရှိပါက ကလေးသည် တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်၊ သို့မဟုတ် မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြရန်ခက်ပါလိမ့်မည်။ ဥပဒေဖြင့်အသိအမှတ်ပြုခြင်းမခံရသောသူများသည် နိုင်ငံသားအနေဖြင့် ရယူနိုင်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေး၊ သို့မဟုတ် နိုင်ငံသား၏ရပိုင်ခွင့်များကို ရနိုင်ခွင့်မရှိပါ။ မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းသည် နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်စေသည့်အခြေအနေကို ချေဖျက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍နိုင်ငံမဲ့စာရင်း သွင်းခံရပါက၊ ကလေးများ အနေဖြင့်လူကုန်ကူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားအလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခံရခြင်းကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးမွေးပြီးပြီးခြင်း မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



ချစ်ခင်ခြင်းကိုသင်ယူပုံ

မွေးစကလေးငယ်များသည် အင်မတန်ထူးခြားဆန်းကြယ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိစနစ်များ သူ့နေရာနှင့်သူရှိ နေပြီး လုပ်ငန်းများကို လွတ်လပ်စွာလုပ်ရန်အသင့်ဖြစ်နေရမည်။ အသက်ရှူခြင်း၊ နို့စို့ခြင်း၊ အညစ် အကြေးစွန့်ထုတ်ခြင်း စသည်တို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မွေးစကလေးများသည်ကြားနိုင်ပြီး အသံ အမျိုးမျိုး၊ အထူးသဖြင့်မိခင်၏အသံမှတ်မိပြီးတုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည်အမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးပြီး အရာဝတ္ထုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မြင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအားထိတွေ့ပါက တုံ့ပြန်မှုရှိပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ယူရန်အဆင့်သင့်ရှိပါသည်။

အထူးသဖြင့်မွေးစမှစ၍ လအနည်းငယ်အချိန်သည် ကလေးများချစ်တတ်ရန်-သင်ယူရန် အရေးကြီး ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးမွေးမွေးပြီးခြင်း ကလေးအားချစ်ခင်ကြသော်လည်း ကလေးအတွက် မှာမှု ဤသို့မိဘများအား ချစ်ခင်တတ်ရန်၊ သို့မဟုတ် သံယောဇဉ်ဖြစ်ရန် လအနည်းငယ် ကြာတတ်ပါသည်။ ဤသံယောဇဉ်သည် ကလေးနှင့်မိဘကြားတွင် ရင်းနှီးမှုရှိစေသောခံစားမှုဖြစ်ပြီး ဤရင်းနှီးမှုသည် ကလေး အသက် ၂ နှစ်အထိ ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးနေသည်။ ဤဆက်ဆံရေးသည် ကလေး၏ဘဝတွင် ပထမဆုံးစတင် သောဆက်ဆံရေးဖြစ်ပြီး နောင်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိဘနှင့် ကလေး ဆက်ဆံရေးမှရရှိလာသော ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုသည် ကလေး ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဤခံစားမှု သည် ကလေးများ ရှာဖွေလေ့လာရန်၊ အခြား ကလေး များနှင့် ကစားရန်၊ အပေါင်းအသင်းလုပ်ရန်နှင့် မိဘမပါဘဲ မူကြိုကျောင်းသို့သွားရောက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရန် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးသည်။



- သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း**
- ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့အား မျိုးပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက် သော အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များကိုပေးပါ။ အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်မီ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရပါက အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။
  - သင်၏ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် ဇနီးကို မျိုးပွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာကို ဆွေးနွေးပါ။ ကလေး ဦးရေ မည်မျှယူမည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်ယူမည်။ အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများအား သိစေ ချင်သည့် အချက်များ၊ အမျိုးသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏အမျိုးသမီးများကို မည်သို့ကူညီနိုင်သည် ဆိုသည့် သိလိုသည့်သတင်းအချက်အလက်များ ဆွေးနွေးပါ။
  - ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ရပ်ရွာတွင်း၌ အကူအညီလိုအပ်သူများကို သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေပေးပြီး လိုအပ်သလို ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကလေးအား ချစ်ခင်ကြောင်းပြပါ။ ဂရုစိုက်မှုနှင့်လှုံ့ဆော်မှုပေးပါ။
  - ကလေးများနိုးနေချိန်တွင် မကြာခဏပွေ့ချီပါ။
  - ကလေးအား သီချင်းဆိုပြပါ။ စကားပြောပါ။
  - ကလေးငိုပါက ချီပါ။ တုန့်ပြန်ပါ။ ကလေးက အကူအညီလိုပါက အဆင်သင့်ရှိကြောင်း သိစေပါ။
  - မျက်လုံးချင်း မကြာခဏဆုံပေးပါ။
  - ပြုံးပြပါ။ မျက်နှာအမူအရာ လုပ်ပြပါ။ သို့မဟုတ်လျှာထုတ်ပြပါ။ (အင်မတန်ငယ်သော ကလေးများပင် အတုခိုးတတ်ပါသည်) ကလေးများ၏ အသံနှင့်မျက်နှာအမူအရာများကို အတုခိုးလုပ်ပြပါ။
  - ကလေး၏ မျက်နှာနှင့် ၂၅-၄၀ စင်တီမီတာအကွာတွင် အရောင်တောက်ပသော၊ အဖြူ-အမဲအရောင်လှုပ်ရှားနေသောအရာများ၊ သို့မဟုတ်အရုပ်များကိုချိတ်ဆွဲထားပါ။ ကလေးများ၏စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးရန် အရုပ်များကို မကြာခဏလဲပေးပါ။
  - ဤစာအုပ်ငယ်အပါအဝင် ကလေးအား စာဖတ်ပြပါ။
  - ပုံပြင်ပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ဘုရားစာဆိုပြပါ။ ကလေးသည် သင့်အသံကိုနားထောင်ရန် နှစ်သက်ပြီး သင်နှင့်ရင်းနှီးလာပါမည်။ ကလေးများသည် ဘာသာစကားမပြောတတ်ခင် ကပင် နားလည်ပြီးသင်ယူနိုင်သည်။





ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Allen, K. and Marotz, L. 2007. *Developmental Profiles: Pre-birth through Twelve*. 5th edition. New York, Thomson Delmar Learning.

de los Angeles-Bautista, F. 2001. "Philippines: Early childhood care and development at the heart of community development". *Early Childhood Matters*. No. 99.

Faruque, A.M. et al. 2008. "Nutrition basis for healthy children and mothers in Bangladesh". *Health, Population and Nutrition*. Vol. 26, No. 3.

McClure, V. 2000. *Infant Massage: a Handbook for Loving Parents*. 3rd revised edition, United States of America.

Peterson, C. 2004. *Looking forward through Childhood and Adolescence*. Sydney, Pearson Education Australia.

UNI CEF . 2009. *State of the Worlds' Children 2009: Maternal and Newborn Health*. New York, UNI CEF .

UNI CEF , WHO, UNE SCO, UNFP A, UN DP, UN AIDS, WFP and the World Bank. 2010. *Facts for Life*. 4th edition, New York, United Nations Children's Fund. <http://www.factsforlifeglobal.org/resources/factsforlife-en-full.pdf> (Accessed 2 March 2011).

World Health Organization. 2009. "*Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A Guide for Essential Practice*". [www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/en](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/en). (Accessed 3 March 2011).

<http://pregnancy.more4kids.info/70/changes-in-the-eight-month-of-pregnancy/> (Accessed 27 July 2011).

ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ



## ကျွန်ုပ်၏အကြောင်း

### လုပ်ငန်းစဉ်စာရွက်

ကျွန်ုပ်ဘာသိသလဲ	ကျွန်ုပ်ဘာသိချင်သလဲ	ကျွန်ုပ်ဘာသိလာသလဲ

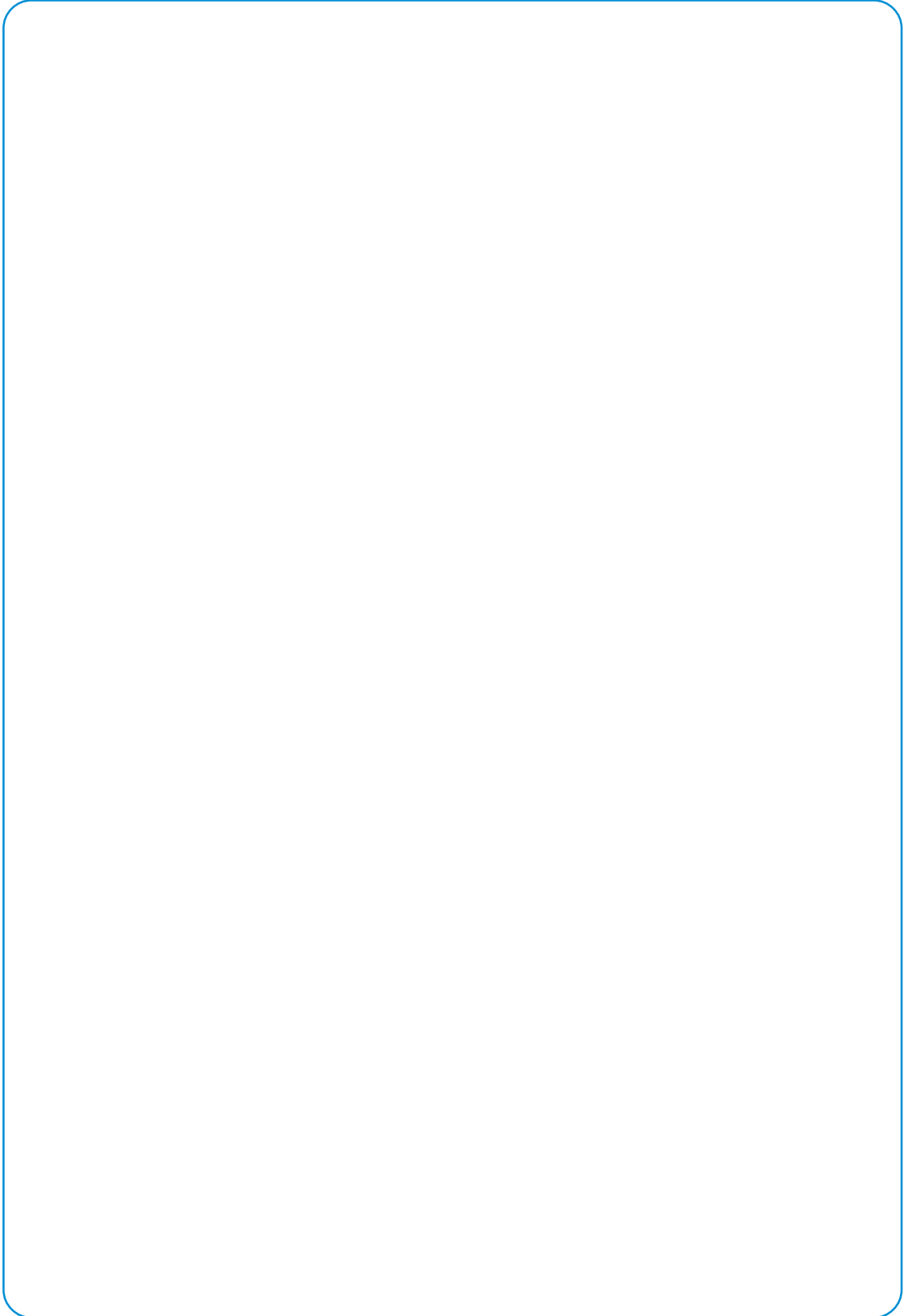


### လုပ်ငန်းစဉ်စာရွက်

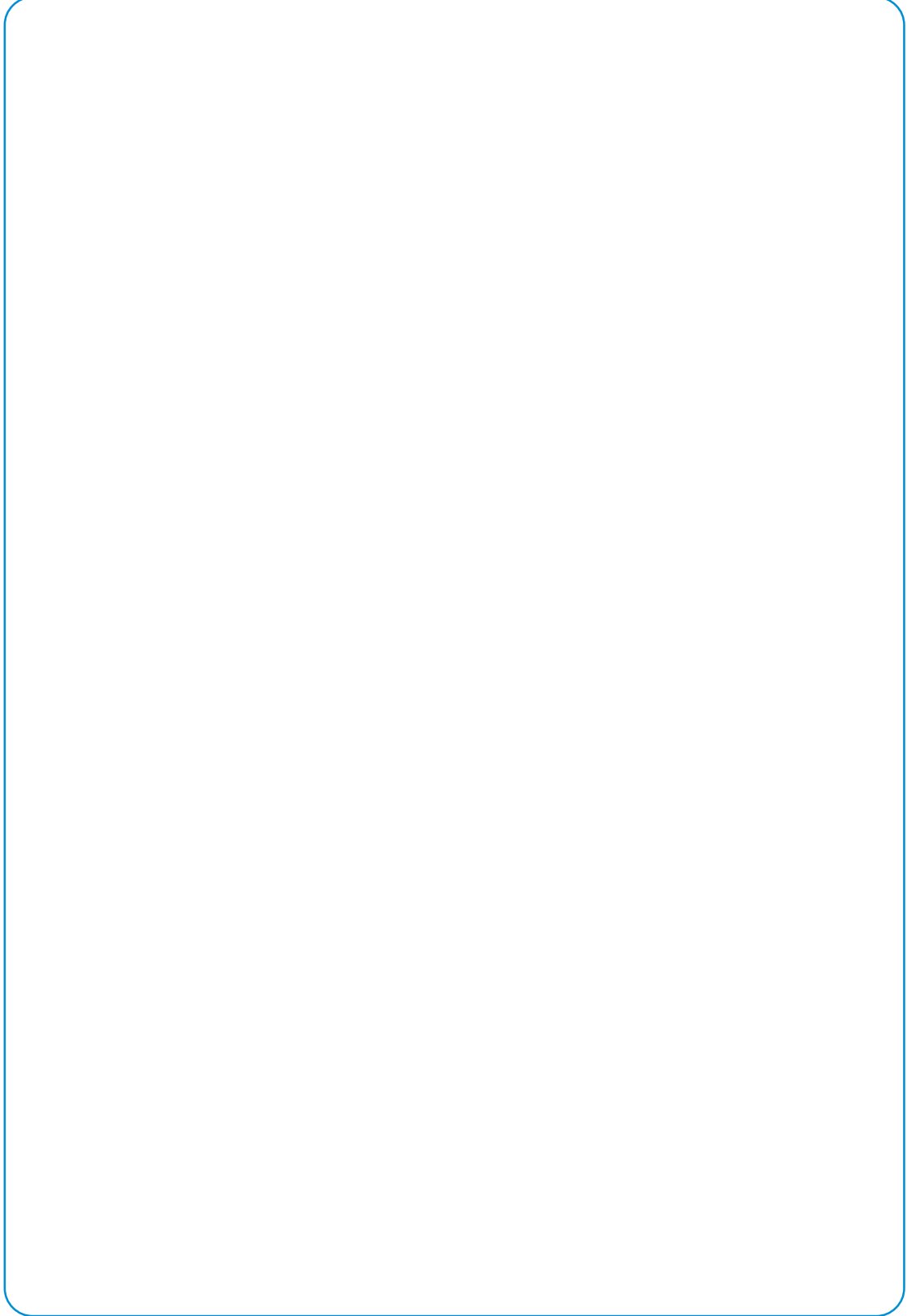
ကျွန်ုပ်ဘာသိသလဲ	ကျွန်ုပ်ဘာသိချင်သလဲ	ကျွန်ုပ်ဘာသိလာသလဲ



## မှတ်စုရေးရန်



## မှတ်စုရေးရန်



**စာအုပ်ငယ် (၂) - ကလေးငယ်မွေးဖွားခြင်း**

ဤစာအုပ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိမိဖွားခင်၊ မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်နှင့်ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းကို ဦးတည် ဆွေးနွေးထားပါသည်။ ကလေးနှင့်မိခင်ကြား ရင်းနှီးမှုသံယောဇဉ် ဖွဲ့နောင်မှုသည် နို့တိုက်ခြင်းမှအစပြုကြောင်း အလေးထား ဖော်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

• Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
• 920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
• Bangkok 10110, Thailand  
• E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
• Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
• Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသော ကလေး

စာအုပ်ငယ် (၃)

စာအုပ်ငယ် (၃)



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800



# ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောကလေး

ကလေးတိုင်းသည် မွေးစမှစ၍ ဤကမ္ဘာတွင်းသို့ သင်ယူရန်အသင့်အနေအထားဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ အသက်(၂)နှစ်၊ သို့မဟုတ် (၃)နှစ် ရောက်ပါက လူကြီးတစ်ယောက်တွင်ရှိသော စရိုက်လက္ခဏာများ ပြသလာပါသည်။ မွေးစကမရှိသော လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများခြင်းနှင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်း၊ တိုတောင်းသောအချိန်အတွင်းရရှိလာသည့် အံ့မခန်းသော အောင်မြင်မှုများဖြစ်ကြပါသည်။ ကလေးတို့၏ဘဝတွင် ဤအချိန်လောက် အလွန်လျင်မြန်စွာသင်ယူနိုင်သည့် အခြားအချိန်မရှိပါ။

မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် မိမိတို့၏ကလေးများအား ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုနှင့် လှုံ့ဆော်မှုများအပြင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေပါသည်။ မိဘ၊ ရပ်ရွာနှင့် သက်ဆိုင်ရာအစိုးရများသည် ကလေးတိုင်း အသားအရောင်၊ ကျား-မ မရွေး၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ သို့မဟုတ် အခြားမတူညီမှုများမှမခွဲခြားဘဲ ဤအခွင့်အရေးများညီမျှစွာရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ ရှိကြပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်တွင်ကလေးများမွေးစမှ ၈ နှစ်အထိ မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာသည်ကို လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများကြီးထွားခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများဖြစ်ပျက်သည်ကို နားလည်ခြင်းဖြင့်မိဘများအား ပိုမိုထိရောက်အောင်စွမ်းဆောင်ပေးသည့် မိဘများဖြစ်လာရန် ကူညီပေးပါသည်။ မိဘများနှင့် အခြားကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို မည်သို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း အကြံပြုတင်ပြထားပါသည်။

## ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ လူသားများကြုံတွေ့နေရသော ဘဝတစ်လျှောက်လုံးပြောင်းလဲမှုများကို ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် သန္ဓေတည်စမှဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ထိ ဖြစ်ပေါ်သော ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးသည်ဆိုရာ၌စိတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဘာသာစကား၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ပြောင်းလဲမှုများသည် အထက်ပါနယ်ပယ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။



ဦးနှောက်သည် သင်ယူမှုအားလုံးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအားလုံးနှင့် ဆိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်အားလုံးတွင် ဦးနှောက်သည်အရေးကြီးပါသည်။ ဦးနှောက်မှ စေ့ဆော်ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ကလေး သည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ရယ်မောခြင်းနှင့်တွေးတောခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါသည်။ ကလေးမွေးခါစတွင် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံသည် အခြေခိုင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများကို ကောင်းမွန်စွာနှင့်ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လူအများနှင့်အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော် ပေးမှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည်လောကကြီးအကြောင်းကို အာရုံခံအင်္ဂါများမှတစ်ဆင့် သင်ယူပါသည်။ ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်း၊ အရသာခံခြင်းနှင့် မြင်ခြင်းစသည်တို့မှတစ်ဆင့် သင်ယူပါသည်။ ၎င်းတို့မှ တစ်ဆင့် အာရုံခံအင်္ဂါများမှရရှိသောအတွေ့အကြုံများသည် ဦးနှောက်ထဲရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော ဆဲလ်များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်သွယ်ရန်အားပေးပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကလေးကိုသင်ယူနိုင်ရန် ကူညီပါ သည်။ ဥပမာ-မိဘသည် ကလေးကိုကောက်ချီသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကလေးအား စကားပြောပါ။ ဤသို့ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေး၏အကြားအာရုံကိုနိုးကြားစေပြီး အသံကြားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်မှုများပိုမိုဖြစ်ပွားပြီး ကလေးသည်မိဘများ၏အသံကို မှတ်မိလာပါသည်။

ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်ယူမှုဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ သို့သော်အရေးကြီးသောအချိန်များ လည်းရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့်မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းနှင့်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုတို့တွင်ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သည် ရေမြုပ်က ရေစုပ်ယူသကဲ့သို့ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာသင်ယူနိုင်သော အချိန်များရှိပါသည်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ကလေးများသည် မိခင်ဘာသာစကားကို လွယ်ကူစွာနှင့် လျင်မြန်စွာပြောဆိုနိုင်ခြင်း။

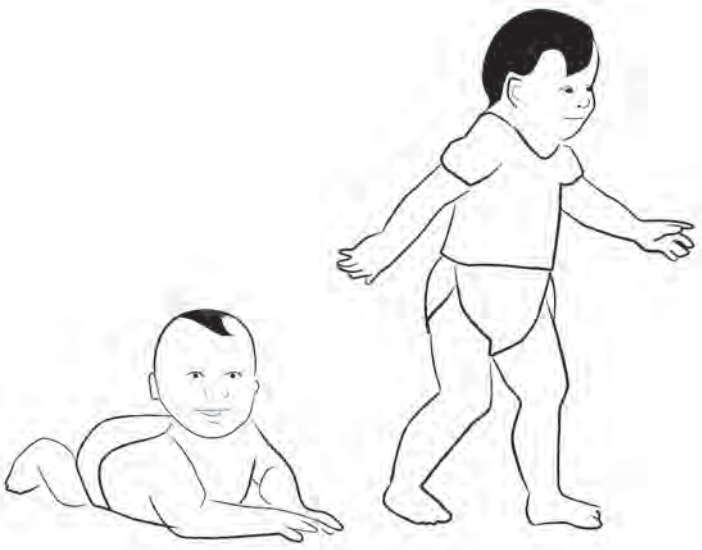
မွေးစမှအသက် ၅ နှစ် အထိအချိန်သည် ကလေး၏ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသောအချိန်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကာလအတွင်း ကောင်းသောအတွေ့အကြုံများရရှိစေခြင်းသည် ကလေးအတွက် ဘဝ တစ်သက်တာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသော အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ဤကာလအတွင်းအာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ မကောင်းသောအတွေ့အကြုံများနှင့် လှုံ့ဆော်မှုမရှိခြင်းတို့သည် ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ ထိခိုက်စေပါသည်။

**ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ**

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များသည် သတ်မှတ်ထားသောအသက်အပိုင်းအခြားအတွင်းတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးများလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်/ရောက်ရှိရမည့် အခြေအနေကိုညွှန်ပြသည်။ ထိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းလျားမှောက် ခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ခြင်းနှင့်ပထမဆုံးစကားပြောခြင်း၊ ဤဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များသည် မိဘများအား မိမိတို့ ကလေးမည်သည့်အရွယ်တွင်၊ မည်သည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို သိရန်ညွှန်ပြပေးပြီးသတ်မှတ်ထား သည့်အရွယ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လှုပ်ရှားမှုများမပြုလုပ်နိုင်ပါက၊ သတ်မှတ်ထားသည့်အရွယ်တွင် ကလေး များဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိပါက မည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို သိစေပါသည်။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် လွှမ်းမိုးထားသောအရာများစွာရှိပါသည်။ ကလေးများကျင့်လည်နေရသောအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်

ကလေးများအနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သောအခွင့်အရေးစသည့်အချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရယုံကြည်မှုများနှင့် ကျင့်သုံးမှုများသည်လည်းပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာ- မိဘများအနေဖြင့်ကလေးအား မိမိကိုယ်တိုင်ဇွန်းဖြင့်အစာစားရန် ခွင့်မပြုပါက ကလေးအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သောကျွမ်းကျင်မှုကို နောက်ကျမှရရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအဓိကအဆင့်ကိုရောက်ရှိရန် သေးငယ်သောအဆင့်များကို ကျော်ဖြတ်ရပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များသည် ယခင်သိပြီးသောကျွမ်းကျင်မှုပေါ်တွင် တည်ဆောက်ရပါသည်။ ဥပမာ- ကလေးသည် မထိုင်နိုင်ခင်အရင်မှောက်တတ်ရမည်။ သို့မဟုတ် လှိမ့်နိုင်ရပါမည်။ ထို့အတူ လေးဖက်ထောက်မသွားခင်၊ သို့မဟုတ် မတ်တတ်စမ်းမရပ်မီ အရင်ထိုင်တတ်ရပါမည်။ ဤသို့တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကလေး၏ရိုးရင်းအသက်ထက် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ အဆင့်ကျော်၍မရပါ။ နောက်စာမျက်နှာပါဇယားကိုကြည့်ပါ။ ဇယားတွင်လမ်းလျှောက်တတ်ရန် အရေးကြီးသောကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များကို ဖော်ပြထားပြီး အသက်အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုစီအတွက် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်ဖွံ့ဖြိုးသည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုစီအတွက် အသက်အပိုင်းအခြားကွာခြားမှုရှိသည်ကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဇယားတွင် မိမိကလေး၊ သို့မဟုတ် မိမိသိသောကလေးအတွက် ကြည့်ပါ။



ဇယား - ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုရောက်ရှိမည့်အသက်အပိုင်းအခြား

ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်	ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက် ကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးရန်ရှိရမည့် အသက်အပိုင်းအခြား	ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက် ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးရန်ရှိရမည့် အသက်အပိုင်းအခြား
<p>ကြမ်းပြင်ပေါ်လဲနေစဉ် ခေါင်းထောင်ပြီး ကိုယ်အထက် ပိုင်းကို မြှင့်တင်ထားသည်။</p> 	<p>၁ လ မှ ၄ လအတွင်း</p>	
<p>ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားနိုင်သည်။ အထိန်းဖြင့် ထိုင်နိုင်သည်။</p> 	<p>၃လ မှ ၅ လ အတွင်း</p>	
<p>လှိမ့်နိုင်သည်။ (ဝမ်းလျားမှောက်မှ နောက်ကျောသို့)</p> 	<p>၄လမှ၆လအတွင်း</p>	
<p>အထိန်း/အမှီမပါဘဲထိုင်နိုင်သည်။</p> 	<p>၅လမှ၈လအတွင်း</p>	
<p>မတ်တတ်စမ်းရပ်နိုင်ရန် ကိုယ်ကိုမတင်သည်။</p> 	<p>၅လမှ၁၂လအတွင်း</p>	
<p>လေးဖက်ထောက်သွားသည်။</p> 	<p>၉လမှ၁၁လအတွင်း</p>	
<p>မတ်တတ်ရပ်နိုင်သည်။</p> 	<p>၉လမှ ၁၆လအတွင်း</p>	
<p>တစ်ခုခုကိုကိုင်ထားပြီး လမ်းစမ်း လျှောက် နိုင်သည်။</p> 	<p>၈လမှ၁၃လအတွင်း</p>	
<p>လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်နိုင်သည်။</p> 	<p>၉လမှ၁၇လအတွင်း</p>	

နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများလုပ်နိုင်သောအရာများကို လေ့လာပါမည်။ သင် သိထားသော သင်တို့အရပ်တွင်ကျင့်သုံးသော အသိပညာကိုမျှဝေခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ သင်၏အကြံဉာဏ်အတွေးတို့ကို စာရေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ ဥပမာ-အကယ်၍ သင့်ရပ်ရွာတွင်းရှိသောကလေးများသည် ၁၈လ မတိုင်ခင် လမ်းမလျှောက် ပါက ဤအကြောင်းကိုဆွေးနွေးပါ။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေပါ။ ဤအကြောင်းကို သင့်ရွာမှအခြားသူများနှင့်ဆွေးနွေးပါက သင့်ကိုကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။ မိဘများအနေဖြင့်လုပ်ငန်းများလုပ်ရန် နည်းလမ်းအသစ်များရရှိစေပြီး မိမိ၏အလေ့အကျင့်၊ လုပ်မည့်လုပ်ငန်းများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

**သားသားမီးမီးတို့ဘာလုပ်နိုင်သလဲလေ့လာပါ။**

အသက် ၁ လ တွင် သားသားမီးမီးတို့ . . .

- အမေနို့ကို စို့နိုင်သည်။
- မိမိ၏ပါး၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကိုထိသော လက်ရွှိရာဘက်ကို ခေါင်းလှည့်နိုင်သည်။
- အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏ခံစားချက်များကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြနိုင်သည်။ ငိုခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ဖက်လှည့်၍နှာခေါင်းရှုံ့ခြင်း၊ မျက်ခုံးရှုံ့ခြင်း။
- ကောင်းကောင်းကြားနိုင်သည်။ သီချင်းသံနှင့်အသံများကိုနားထောင်လိုသည်။ အထူးသဖြင့် မေမေအသံ။
- အနီးတွင်ရှိသောအရာဝတ္ထုများကို မြင်သည်။
- လက်နှစ်ဖက်ကိုပါးစပ်နားသို့ ယူလာနိုင်သည်။

သားသားမီးမီး ၆လအရွယ်ထိ နို့တိုက်ပါ။ အခြားအစားအစာ မလိုပါ။ သားသားမီးမီးကို ထိတွေ့ပါ။ မကြာခဏ ပွတ်သပ်ပါ။ ရင်ခွင်တွင် ပိုက်ထားပါ။ ▶



ကလေးမျက်နှာနားတွင် လှုပ်ရှားနေသော အရုပ်များ ချိတ်ဆွဲထားပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ပစ္စည်းများကို ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။ ◀



စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။ မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်ပါ။ မျက်နှာကိုကိုင်ပါ။ ဆွဲယူ၍ကြည့်ပါ။ ▶



ဆီ(သို့)ဆီမပါဘဲ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ◀





အသက် ၆ လ တွင်သားသားမီးမီးတို့ ဒါတွေလုပ်နိုင်ပါတယ်

- ခေါင်းထောင်နိုင်သည်။ ဝမ်းလျားမှောက်ပြီးရင်ပတ်ကိုထောင် / ကော့ထားနိုင်သည်။
- မျက်လုံးဖြင့်လူများကိုလိုက်ကြည့်နိုင်သည်။
- တွဲလောင်းကျနေသောအရာဝတ္ထုများကိုလှမ်းဆွဲနိုင်သည်။
- အရာဝတ္ထုများကိုဆုပ်ကိုင်ပြီးလှုပ်ယမ်းနိုင်သည်။
- ဟိုဘက်ဒီဘက် / ဘယ်ညာလိုမ့်နိုင်သည်။
- အထိန်း / အထောက်အကူဖြင့်ထိုင်နိုင်သည်။
- ကလေး၏လက်နှင့်ပါးစပ်ဖြင့်မည်သည့်အရာဝတ္ထုလည်းဟုစမ်းသပ်ရှာဖွေနိုင်သည်။
- အသံများထွက်နိုင် / လုပ်နိုင်သည် (ဂူးဂူးဂဲဂဲ၊ အော်ဟစ်ရယ်မောခြင်း)
- နာမည်ကြားပါကမှတ်မိသည်။
- မှန်ထဲကြည့်ပြီး ပြုံးပြတတ်သည်။



သားသားနှင့် 'တူတူရေဝါး' ကစားပါ သားသားကြိုက်ပါသည်။ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းတို့ကို မကြာခဏလုပ်ပေးပါ။

သားသားမိမီးကို လက်ထဲကိုင်ထားနိုင်ပြီး ပါးစပ်ထဲလဲထည့်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ အရုပ်ပေးပါ

သားသားမိမီးကို သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်ပေါ်မှာ မှောက်နိုင်အောင် ချထားပေးပါ။ ပြီးလျှင် လက်လှမ်းမီတဲ့နေရာမှာ ဘောလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် အရုပ်ထားပေးပါ။ သားသားမိမီးတို့လှမ်းဆွဲနိုင်အောင်ပါ။

သားသားမီးမီးတို့မြှောက်ချိပါက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဟိုကြည့် ဒီကြည့် ကြည့်နိုင်မယ်

အသက်တစ်နှစ်အရွယ်မှာ သားသားမီးမီးတို့ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

- အထောက်အကူ အထိန်းမပါဘဲထိုင်နိုင်တယ်။
- လက်နှစ်ဖက်၊ ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်အားပြုပြီး လေးဖက်သွားနိုင်သည်။ ကိုယ်ကို မတ်ပြီးထဖို့ ကြိုးစားနိုင်တယ်။
- တစ်ယောက်ယောက်ကထိန်းထားပေးရင် တစ်လှမ်းနှစ်လှမ်းလှမ်းနိုင်တယ်။
- အားလုံးရဲ့အသံတွေကိုအတုခိုးတတ်လာတယ်။
- လက်ခုပ်တီးတာ၊ သို့မဟုတ် ကစားရတာကိုနှစ်သက်တယ်။
- ရိုးရှင်းလွယ်ကူတဲ့တောင်းဆိုမှုတွေကိုလိုက်လုပ်နိုင်တယ်။
- ဂရုစိုက်ခံချင်လို့ အသံမျိုးစုံနဲ့ကိုယ်အမူအရာမျိုးစုံလုပ်ပါတယ်။ သားသားမီးမီးတို့က ဂရုစိုက်ခံရတာကို ကြိုက်တယ်။
- သားသားမီးမီးတို့ရဲ့လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့်ပစ္စည်းတွေကိုကောက်ယူနိုင်တယ်။ ပစ္စည်းတွေကို လွှတ်ချလိုက်၊ ပြန်ကောက်လိုက်လုပ်တာကို ပျော်တယ်။
- သားသားမီးမီးကိုလုပ်ခွင့်ပေးရင် ကိုယ်ဘာသာကိုယ်အစားစားတတ်တယ်။
- ပါးစပ်ထဲကိုပစ္စည်းတွေထည့်ပြီး ဘာပစ္စည်းတွေလဲဆိုတာကို သင်ယူတယ်။

သားသားမီးမီးတို့ကို တွန်းနိုင်၊ ဆွဲနိုင်၊ လှိုမ့်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပေးပါ။ ဘီဒီထဲက စည်သွပ်ဗူးလိုဟာမျိုးက သားသားတို့အတွက် အကြိုက်ကစားစရာပါ။



သားသားမီးမီးတို့ကို မေမေနို့ဆက်တိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့အာဟာရပြည့် အစားအစာကို တစ်နေ့ ၃-၄ကြိမ်လောက်ကျွေးပါ။ သားသားမီးမီး မစားချင်ပါက အတင်းမကျွေးပါနဲ့။



သားသားမီးမီးတို့နဲ့ တူတူကစားပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ပုံပြင်ပြောပြပါ။ သားသားမီးမီးက ကစားနည်း တစ်ခုခုကို စရင် လုပ်ပေးပါ။ သားသားမီးမီးတို့က ဦးဆောင်သူတွေပါ။



သားသားမီးမီး တို့ကို ပစ္စည်းတွေရဲ့ နာမည် သင်ပေးပါ။ ပစ္စည်းကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး နာမည်ကိုပြောပြပါ။



တစ်နှစ်အရွယ်

သားသားမီးမီးတို့ကိုက ခွက်တစ်ခုခုထဲကို ရေ၊ သဲ၊ အရုပ်သေးသေးလေးတွေနဲ့ ဖြည့်လိုက်ပြန်သွန်လိုက် လုပ်ရတာကြိုက်တယ်။ ပျော်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်း ပြီးသန့်တဲ့ဘယ်ပစ္စည်းမဆို ရပါတယ်။ သားသားမီးမီးတို့ကို ထည့်စရာခွက်နှင့် ထည့်စရာပစ္စည်းတွေပေးပါ။



သားသားမီးမီးတို့ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ လုံလုံခြုံခြုံထားပါ။ သားသားတို့လှုပ်ရှားနိုင်တာနဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ကစားချင်တယ်။ သားသား၊ မီးမီးတို့ကို လက်ဘယ်လိုဆေးရလဲဆိုတာ သင်ပေးပါ။ သားသားမီးမီးတို့ကို ကာကွယ်ဆေးလည်းထိုးပေးနော်။



အိမ်မှာရှိတဲ့ဖိုးဖိုး၊ ဖွားဖွား၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ဦးဦး၊ ကိုကို၊ မမ အားလုံး သားသားမီးမီးတို့ကို ကိုင်ထားပါ။ ချီထားပါ။ ပွေ့ပိုက်ထားပါ။ အတူတူ ကစားပါ။





ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးနေခြင်း။အသက် ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ်ကလေးများ

လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စကားပြောနိုင်ခြင်းက ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် သင်ယူရန်ကြီးမားသော အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါသည်။ ဤကလေးများသည်အမြဲတမ်းအငြိမ်မနေ လှုပ်ရှားနေတတ်ကြပြီး စူးစမ်းလိုစိတ် နှင့်လှုပ်ရှားနိုင်ရန်စွမ်းအင်အပြည့် ရှိကြသည်။ ဤအရွယ်ကလေးတို့သည် မိဘလူကြီးများအပေါ် နေရာ တော်တော်များတွင်မှီခိုနေရသော်လည်း အချို့ကိစ္စများကိုမိမိတို့ဘာသာမိမိတို့ လုပ်လိုကြသည်။အကယ်၍ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မလုပ်ရပါက စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဒေါသကြီး အော်ဟစ်ငိုခြင်း များ လုပ်တတ်ကြသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးတွင် ‘ဟင်္ဒအင်း’ ဆိုသည့်စကားသည် ကလေးများက လူကြီး များကို ငြင်းဆန်လိုသည့်အခါ၊ လူကြီးကိုဆန့်ကျင်လိုသည့်အခါနှင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ယုံကြည်လေးနက် စေချင်သည့်အခါမျိုးတွင်တွင်ကျယ်စွာ သုံးသောစကားလုံး ဖြစ်လာပါသည်။ ကလေးများ မိမိဘာသာ တတ်နိုင်သမျှလုပ်စေခြင်းသည် အရေးကြီးသဖြင့်လုပ်ခွင့်ပေးရပါမည်။ သို့သော် မည်သည့်အတိုင်းအတာ အထိလုပ်ခွင့်ပေးနိုင်မပေးနိုင်ခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကွာခြားပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများ မူကြို၊ သို့မဟုတ် မူလတန်းကျောင်းမသွားခင် မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို မိမိတို့ဘာသာ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ လူကြီးမိဘများအနေဖြင့် ကလေးများအားမိမိဘာသာ လုပ်တတ် ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းသည် ကလေးများကျောင်းသို့သွားရန်အသင့်ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၃ နှစ်၊ ၄ နှစ်နှင့် ၅ နှစ် အရွယ်ကလေးများသည် မွေးစမှစ၍ ကျွမ်းကျင်မှုများစွာရရှိပြီး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးများအနေဖြင့် အစဦးနှစ်များတွင် လိုအပ်သောဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် လှုံ့ဆော်မှုများရရှိပါက ယခုအချိန်တွင်တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ ဘာသာစကားနှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတို့ မြင့်မား နေပြီး ဤအချက်ကကလေးများဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် သင်ယူရန်အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရရှိလာစေ ပါသည်။ ကလေးများအားစကားပြောခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်ကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။ကလေးများ သည် မေးခွန်းများမှမေးခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို နားလည်ရန် ပုံဖော်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ- သစ်ရွက်ဘာကြောင့်ကြွေသလဲ။ ငှက်တွေမှာ ဘာကြောင့်အမွှေးအတောင် တွေရှိရတာလဲ။ ရေက ဘာကြောင့်ညစ်ပတ်နေရသလဲ။ ညအချိန်မှာ နေမင်းဘာလုပ်နေသလဲ။ ဘာကြောင့် လဲ၊ ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ။ ဤသို့မေးခွန်းများမေးလာပါက ရိုးရှင်းသောအဖြေများကို ပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ၎င်းတို့၏သင်ယူခြင်းကိုကူညီရာရောက်ပါသည်။ ဤအချိန်သည်ကလေးအား ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့် ကောင်းများသင်ပေးရန်အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ဆေးခြင်း ကဲ့သို့သော အရေးကြီးသောအလေ့အကျင့်ကိုဘာကြောင့်လုပ်ရသလဲဆိုသည်ကို ကလေးများ နားလည် လက်ခံသဘောပေါက်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤအရွယ်များတွင်ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာ ပါသည်။ ကလေးများသည်လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုပိုရှိလာပြီး အခြားကလေးများနှင့်ကစား ရသည်ကို နှစ်သက်ကြပါသည်။ ကလေးများကိုကစားရန်အားပေးခြင်းဖြင့်ကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သင်ယူရန်အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

ကလေး၏ပထမဦးဆုံးနှစ်များသည် လျင်မြန်စွာကုန်ဆုံးသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအား ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ပါ။ စကားပြောပါ။ ပြုံးပြပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ရေတွက်ပြပါ။ ကလေးများနှင့်ကစားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ကလေးနှင့်မိဘကိုပျော်ရွှင်စေပါသည်။ ဤအရာများသည် ကလေး၏ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ကလေး၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကလေး၏စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးစေသောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

Source:Brotherson,2005

အသက် ၂ နှစ်အရွယ်မှာ သားသားမီးမီးတို့ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

- တစ်ယောက်တည်း မိမိဘာသာလမ်းလျှောက်နိုင်၊ တွယ်တက်နိုင်သည်။
- တစ်ယောက်ယောက်က သားသားမီးမီးရင်းနှီးပြီးသား အရာဝတ္ထု၊ ရုပ်ပုံများကို ပေးလာရင် လက်ညှိုးထိုးပြတတ်တယ်။ နာမည်ပြောပြတတ်တယ်။
- စကားပြောရင်စကားလုံးနှစ်လုံးနှင့်အထက်ကို ဆက်ပြီးပြောတတ်တယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာနိုင်တယ်။
- သားသားမီးမီးကိုခဲတံ၊ သို့မဟုတ် ရောင်စုံခဲတံပေးရင်ခြစ်နိုင်တယ်။ လက်ထဲမှာဆုပ်ကိုင် ထားနိုင်တယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့သီချင်းတွေနဲ့ပုံပြင်တွေကိုကြိုက်နှစ်သက်တယ်။
- တခြားသူများနဲ့အမူအရာကို လိုက်အတုခိုးတတ်တယ်။
- ကိုယ့်ဘာကိုယ် အကျီဝတ်တတ်၊ စားတတ်တယ်။
- အိမ်မှုကိစ္စတွေ ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စလုပ်တဲ့အချိန်မှာ ကစားရတယ်လို့ သဘောထားပါတယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီးတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ငြင်းဆိုတတ်တယ်။ ‘ဟင့်အင်း’ လို့ ပြောတာကို သဘောကျတယ်။



အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ နေရာတွေကနေ  
ဝေးဝေးနေဖို့ သင်ပေးပါ။ သားသားမီးမီးတို့ကို  
စည်းမျဉ်း-စည်းကမ်းအကြောင်းပြောပြပါ။ ရိုးရှင်းပါစေ။  
သားသားမီးမီးကောင်းတဲ့အပြုအမူလုပ်ရင်အိမ်ပေးပါ။  
ဒီလိုပြောဖို့ တစ်ခါတစ်ရံခက်ခဲတတ်ပါတယ်။



သားသားမီးမီးပုံဆွဲနိုင်ဖို့ ပစ္စည်းပေးပါ။  
အတုလုပ်တမ်း ကစားဖို့ အရုပ်ပေးပါ။  
ဒီအရာတွေဟာသားသားမီးမီး ဦးနှောက်  
ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



သားသားမီးမီးတို့နဲ့တူတူ  
စာအုပ်ကြည့်ပါ။ ဖတ်ပြပါ။  
ပြီးရင်စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့  
အရုပ်တွေအကြောင်း ပြောပြပါ။



သားသားမီးမီးတို့ကိုရေနဲ့  
သံထည့်ဖို့ ခွက်များပေးပါ။  
သံနဲ့ ရေဖြည့်တာ၊  
သွန်တာလုပ်ချင်လို့ပါ။

အသက် ၃ နှစ် အရွယ်မှာ သားသားမီးမီးတို့ ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

- လမ်းလျှောက်၊ ပြေးလွှား၊ တွယ်တက်၊ ကန်ကျောက်နှင့် ခုန်ကျော်ခြင်းတို့ကို လွယ်လွယ် ကူကူ လုပ်နိုင်တယ်။
- သားသားမီးမီးတို့ရဲ့ နာမည်နဲ့ အသက်ကို ပြောပြတတ်တယ်။
- အချို့အရောင်များနှင့် နာမည်များယှဉ်တွဲ ခေါ်တတ်သည်။
- ကိန်းဂဏန်းများကို သေချာစွာမရေးတတ်သော်လည်း ကိန်းဂဏန်းပါသောစကားလုံးများ သုံးနိုင်သည်။
- မေးခွန်းများမေးပြီးဖြေတတ်သည်။ မေးခွန်းမေးရသည်ကို ကြိုက်သည်။
- ကဗျာများကိုရွတ်ဆိုတတ်ပြီး ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောသီချင်းကို ဆိုတတ်သည်။
- ကစားရာတွင် အတုလုပ်တမ်းကစားတတ်သည်။
- မိမိဘာသာမိမိအစားစားတတ်သည်။
- အခြားသူများအားချစ်ခင်ကြောင်းပြတတ်သည်။
- လက်များကိုဆေးတတ်၊ ခြောက်အောင်လုပ်တတ်သည်။ အကူအညီဖြင့်သွားတိုက်တတ်သည်။
- များသောအားဖြင့် ဆီးထိန်းတတ်သည်။
- ပုံပြင်များကိုသေချာနားထောင်တတ်သည်။ မှတ်ချက်များပေးတတ်သည်။

ဘာလုပ်နိုင်တယ်။ ဘာမလုပ်နိုင်ဘူးသည်ဆိုတာပြောပြပါ။  
ဒါမှသာ သားသားမီးမီးတို့ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်ဆိုတာ သင်ယူပါမယ်။  
အမြဲတမ်း တိုက်တွန်းပြောဆိုပါ။ ချစ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အမှားများ  
လုပ်မိရင်တောင်မှ ချစ်ပါ။

အခြားကလေးများနှင့်ပေးကစားပါ။  
နေ့တိုင်းကစားရန်လှုပ်ရှားမှုပေးရန်  
အချိန်ပေးပါ။



သားသားမီးမီးတို့ကိုသည်းခံပါ။ သားသားမီးမီးတို့ပြောတာကို  
သေချာနားထောင်ပြီး မေးတာကို ဖြေကြားပေးပါ။ နားလည်လွယ်  
အောင်ရိုးရှင်းတဲ့စကားလုံးများနဲ့ ပြောပေးပါ။ ရိုးရှင်းတဲ့အဖြေကို ပေးပါ။



အသက် ၅ နှစ်အရွယ်မှာသားသားမီးမီးဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

- ခြေလက်မျက်စိတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဟန်ချက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်တယ်။
- ဝါကျများ ပြောတတ်သည်။ သားသားမီးမီးပြောတဲ့ဘာသာစကားနဲ့ စကားလုံးအများကြီး ပြောတတ်တယ်။
- ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပီပီသသ ပြောတတ်တယ်။ တစ်မိနစ်တွေတောင် သားသားမီးမီးတို့ပြောတာ နားလည်တယ်။
- ဆန့်ကျင်ဘက်အရာများကိုနားလည်တယ်။ ဥပမာ - ဝါ၊ ပိန်၊ ရှည်၊ တို
- ခဲတံ၊ သို့မဟုတ် ရောင်စုံခဲတံကို သားသားမီးမီးရဲ့ လက်ညှိုး၊ လက်မ-လက်ခလယ်သုံးခုနဲ့ ညှပ်ပြီး ကိုင်နိုင်တယ်။ ဒါတွေကို သားသားမီးမီးကျောင်းမသွားခင်မှာ လုပ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- များသောအားဖြင့် ညှာလက်၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လက်ကို သုံးတတ်တယ်။
- အခြားကလေးတွေနဲ့ကစားတတ်ပြီး သူငယ်ချင်းဖွဲ့တတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံငြင်းခုံကြပေမဲ့ အခြားကလေးတွေက သားသားမီးမီးတို့ကိုခင်ပါတယ်။
- လွယ်ကူရိုးရှင်းအလုပ်တွေကို ပြီးအောင်လုပ်နိုင်ပြီး လက်မလျော့တတ်ပါဘူး။
- မေးခွန်းတွေအများကြီး မေးတတ်တယ်။
- ၅ မှ ၁၀ အထိ ရေထွက်တတ်တယ်။
- အကူအညီမပါဘဲ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် အင်္ကျီဝတ်တတ်တယ်။
- အကူအညီမပါဘဲ ရူးရှူးနဲ့အီးအီးပါတာ ကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဘာသာ ကိုယ် သွားတတ်တယ်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုရေဆေးတတ်တယ်။

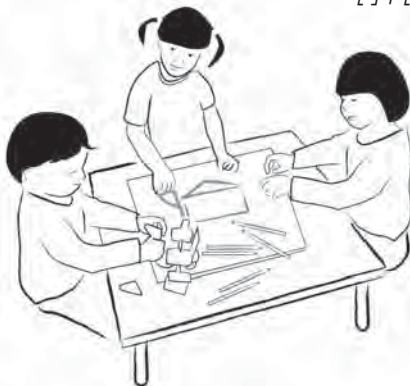
သားသားမီးမီးပြောတာနားထောင်ပြီး  
မေးတာ ကိုဖြေပါ။ သားသားမီးမီးနဲ့  
စကားစမြည်ပြောပါ။



သားသားမီးမီးတို့ စာရေးရတာကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။  
သားသားမီးမီးတို့ကိုခဲတံ၊ ရောင်စုံခဲတံ ပေးပြီးပုံဆွဲနိုင်အောင်၊  
ပန်းချီဆွဲနိုင်အောင်နဲ့ စာရေးနိုင်အောင်ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။



တကယ်လို့ အနီးအနားမှာကစားတဲ့အဖွဲ့၊ ဒါမှမဟုတ်  
မူကြိုကျောင်းရှိရင်သားသားမီးမီးတို့ကို  
ပုံမှန်ပို့ပေးပါ။ အခြားကလေးတွေနဲ့  
ကစားရင်းသားသား မီးမီးတို့  
အများကြီးသင်ယူပါတယ်။



သားသားမီးမီးတို့ကို  
နေ့တိုင်း စာဖတ်ပြပါ။  
တူတူ ကစားပါ။  
သီချင်းဆိုပြပါ။  
ပုံပြင်တွေပြောပြပါ။



ကစားစရာများနှင့် ကစားနည်းတွေပြောပေးပါ။  
ဒါဆိုရင်သားသားမီးမီးတို့က ကိန်းဂဏန်း၊ အက္ခရာစာလုံးတွေနဲ့  
တစ်ခြားအရေးကြီးတာတွေကို သင်ယူပါမယ်။ ဘလောက်တုံးတွေက  
တကယ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီဘလောက်တုံးတွေနဲ့  
သားသားမီးမီးတို့ပုံဖော်နိုင်ပါတယ်။





ကျောင်းသွားမယ်

ကျောင်းသွားခြင်းသည် ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင်အရေးကြီးဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်း ပြချက်မရှိဘဲ မည်သည့်နည်းနဲ့မှနောက်မကျစေသင့်ပါ။ ကလေးတိုင်းသည် မိမိတို့နိုင်ငံအလိုက် သတ်မှတ် ထားသောအသက်တွင် ကျောင်းသို့စတင်ဝင်ရောက်သင့်ပြီး ကျောင်းကိုနေ့စဉ်ပုံမှန် တက်သင့်ပါသည်။ မွေးစမှ ၅ နှစ်အတွင်းလိုအပ်သောချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် အခြားသော ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုများရသော ကလေးများသည်ကျောင်းသွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဆရာ/ ဆရာမများက သင့်တော်သောသင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများပေးပါက ဤကလေးသည်ဆက်လက်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ ပါသည်။ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများသည် ကလေးဗဟိုပြုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ရပါမည်။ ကလေးဗဟိုပြုလုပ်ငန်းများသည် ကလေးများ၏အားသားချက်အပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသည်။ ကလေးများတွင်ရှိနှင့်ပြီးသော ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များအပေါ်တွင်အခြေခံ၍ ပြင်ဆင်ထားသောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။

**မိဘနှင့်ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည်ကလေး၏ဘဝတွင် အရေးပါသောသူများ အဖြစ်ဆက်လက်ရှိနေပြီး ကလေးများကိုအောက်ပါအတိုင်းကူညီပေးနိုင်ပါသည်-**

- ကလေးများ၏နမူနာစံပြုများဖြစ်ပါစေ
- ကျောင်းကိစ္စများတွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကလေးများနှင့်အချိန်ကုန်ပါ။
- ကလေးများနှင့်စကားပြောဆိုပြီး ကလေးများပြောသောစကားကိုနားထောင်ပါ။
- ကလေးများနှင့်တူတူကစားပါ။ လုပ်ငန်းများကိုအတူတူလုပ်ပါ။
- ကလေးများမိမိတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ခံစားမှုများနှင့် ယုံကြည်မှုများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောရန်တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- ကလေးများကိုသူငယ်ချင်းများနှင့်ကစားစေပြီး ကျောင်းပြင်ပကစားပွဲများတွင် ပါဝင် စေပါ။
- ကလေးများအတွက် ဘာလုပ်နိုင် သည်။ ဘာမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုသည့် အတိုင်းအတာများကို သတ်မှတ် ထားပေးပြီး ကောင်းသော အပြုအမူ ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။





ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ



ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Allen, K. and Marotz, L. 2007. *Developmental Profiles: Pre-birth through Twelve*. 5th edition. New York, Thomson Delmar Learning.

Berk, L. 2006. *Child Development. 7th edition*. Boston, Pearson Education.

Brotherson, S. 2005. "Understanding brain development in young children". [www.ag.ndsu.edu](http://www.ag.ndsu.edu) (Accessed 7 February 2011).

Center on the Developing Child, Harvard University. [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu) (Accessed 7 February 2011).

Peterson, C. 2004. *Looking forward through Childhood and Adolescence*. Sydney, Pearson Education Australia.

Schiller, P. 2010. "Early brain development research review and update". *Exchange*. Vol. 32, No. 196, Nov/Dec 2010.

UNICE F et al. 2010. *Facts for Life*. 4th edition. New York, UNICE F. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 2 March 2011).

## မှတ်စုရေးရန်



## မှတ်စုရေးရန်





**စာအုပ်ငယ် (၃) - ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောကလေး**

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် ကလေးများ၏သင်ယူခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ အသက်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးရမည့် အခြေအနေနှင့် မျှော်လင့်သောအရာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ မိဘများ အနေဖြင့် ကလေးများစွမ်းရည်ရှိသလောက် အစွမ်းကုန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သည်တို့ကို အကြံပြုတင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

စာအုပ်ငယ် (၄)



စာအုပ်ငယ် (၄)

Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*  
1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand  
2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand  
3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800



# ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

မိဘတိုင်း မိမိကလေးများကို ကျန်းမာစေလိုကြသည်။ ကျန်းမာသောကလေးများသည် ဖျော်ရွှင်ကြသည်။ တက်ကြွကြသည်။ ကျောင်းတွင် စာကောင်းစွာ သင်ယူနိုင်ပြီး မိမိရပ်ရွာ အတွင်း၌ တက်ကြွစွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ အချို့သော မိသားစုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများကို ကျန်းမာအောင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ အထူး သဖြင့် သောက်သုံးရေရှားပါးပြီး မသန့်သော ရပ်ရွာများတွင်လည်းကောင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာ မရှိသောရပ်ရွာ၊ ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများမကျင့်သုံးသော ရပ်ရွာများရှိ မိသားစု ဝင်များကို ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးများသည် ဤသို့သော အခြေအနေများတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းကလေးများဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါအများစုမှာ ကြိုတင် ကာကွယ် နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာများမှ လက်တွေ့ကျ ပြီး ထိရောက်သော ငွေကုန်သက်သာသည့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အကောင် အထည် ဖော်ခြင်း ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်း ရင်းနှင့် မည်သို့ကာကွယ်ဆောင်ရွက်မည်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးများ အား ရောဂါများမှကင်းဝေးကာ ဘေးကင်းလုံခြုံစေပြီး ကျန်းမာစေရန် မည်သို့ပြုမူ နေထိုင်ကျင့်သုံးရမည်ကို သင်ကြားပေးရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော

အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များ

● မွေးစပထမလအတွင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားတို့၏ကျန်းမာရေးသည် မိခင်နှင့်ကလေးတို့မှ မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာများမှ ရရှိသော ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်အပေါ် တွင်မှုတည်ပါသည်။ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်သော၊ လေ့ကျင့် ထားသောသားဖွားဆရာမနှင့် ဗိုက်နာနေစဉ်၊ ကလေးမွေးဖွားစဉ်နှင့် ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်းစောင့်ရှောက်မှု ခံရခြင်းတို့သည် ကလေးကို ကျန်းမာစွာမွေးလာစေသောအချက်များ ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားပြီးစ ပထမဆုံး လသည် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအချိန်များ ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်သည် ကလေးများတွင် ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လမစေ့ဘဲမွေးဖွားသော ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်များသောအချိန်များဖြစ်ပါသည်။ မိခင်ရော ကလေးပါ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၊ အာဟာရ



ပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် ပုံမှန်ဆေးစစ်ခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာဆိုသည်မှာ မိခင်နို့ကိုဆိုလိုပြီး ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း နာရီအနည်းငယ် အတွင်း စတင်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

● **မွေးစ ၁ လမှ ၅ နှစ် အတွင်း**

အသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေးများသည် အန္တရာယ်ရှိသော အောက်ဖော်ပြပါရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။

- **အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ**
- **ဝမ်းသွားခြင်း**
- **ငှက်ဖျားနှင့်သွေးလွန်တုပ်ကွေး**
- **ဝက်သက်**
- **အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ**
- **အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း**

အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး မိမိကလေး၏ကျန်းမာရေးအကြောင်း စဉ်းစားလိုက်ပါ။ သင့်ရပ်ရွာအတွင်း၌ ကလေးငယ်များ အဖြစ်များသောရောဂါများကို စဉ်းစားပါ။ (မည်သည့်ရောဂါအဖြစ်များသနည်း) သင့် ကလေးကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ပြပါ။ အကယ်၍ စာရေးချင်ပါက အောက်တွင် သင့်ထင်မြင်ချက်များကို မှတ်စုရေးထားပါ။

-----

-----

-----

-----

**အဓိကရောဂါများ၊ အဖြစ်များသောရောဂါများနှင့်ကာကွယ်ကုသပုံ**

● **အဆုတ်အအေးမိခြင်း**

အဆုတ်အအေးမိခြင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်ပြီး အဆုတ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင်အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ သေဆုံး ရခြင်းအကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် မှိုများကြောင့်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါပိုးများကြောင့် လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆုတ်အအေးမိခြင်းသည် အောက်ပါနည်းလမ်း များဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်-

- **ချောင်းဆိုး-နှာစေးခြင်း**





ရောဂါခုခံကာကွယ်စနစ် အားနည်းသောကလေးများသည် အဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။ ကလေး၏ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစနစ်သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ သို့မဟုတ် ဝက်သက်ကဲ့သို့သော ရှိနှင့်ပြီးသားရောဂါတို့ကြောင့် အားနည်းနိုင်ပါသည်။

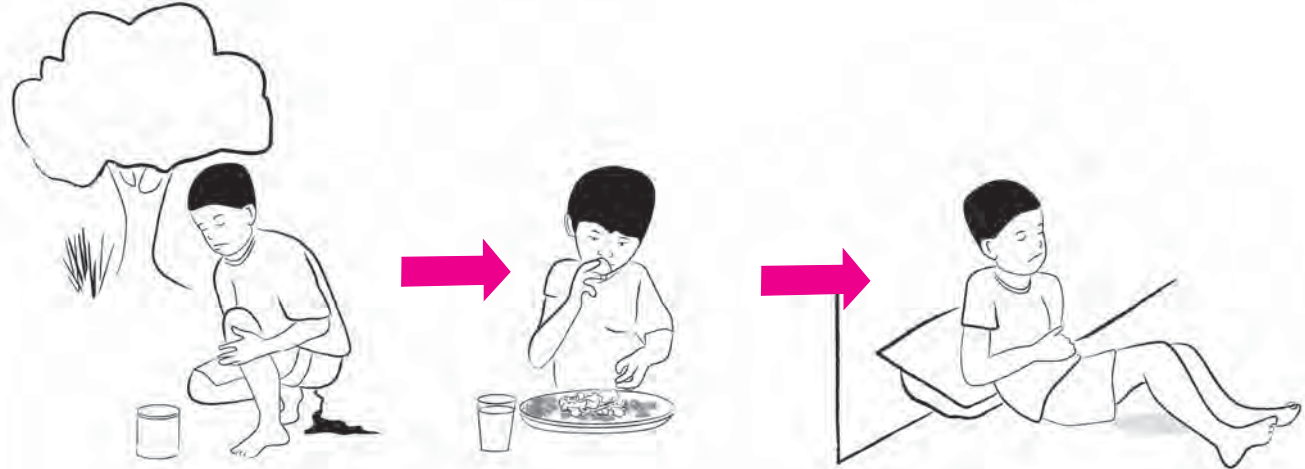
အချို့သောပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကလည်း ကလေးအားအဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်စေရန် အားပေးနိုင်ပါသည်။ ထမင်းဟင်းချက်ခြင်းနှင့် အပူပေးခြင်းတို့အတွက် လောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုသော ထင်း၊ မီးသွေး၊ တိရစ္ဆာန်မစင်တို့ကြောင့် အိမ်တွင်း၌လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ အိမ်၌လူများပြားခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့များနှင့်ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်နေသောကလေးတို့သည် အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ ရေသောက်ရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းအပူချိန်လျော့ခြင်း (ကိုယ်တွင်းအပူရှိန်သည် သာမန်ရှိရမည့် အပူချိန်ထက်လျော့နည်းခြင်း) နှင့်တက်ခြင်း(ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရလှုပ်ခြင်း) ဖြစ်တတ်သည်။

● **ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်း**

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကလေးများတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းသည် အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

- လူသို့မဟုတ်တိရစ္ဆာန်မစင်များကြောင့် ရေတွင်ရောဂါပိုးများပြန့်နှံ့နေခြင်း
- အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာပြင်ဆင်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းမရှိခြင်း၊
- စိုက်ခင်းထဲတွင်ရေသွင်း၊ ရေထုတ်လုပ်နေစဉ် အစားအသောက်၊ အပင်များတွင်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း
- ရေထုညစ်ညမ်းမှုရှိသောရေမှ ငါးနှင့်ရေသတ္တဝါများ
- မကောင်းသောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကြောင့်လည်းကောင်း



အိမ်သာသွားပြီးလက်မဆေးဘဲအစားအသောက်စားသောကလေးနေမကောင်း၊ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပုံ



ကလေးတွင်ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပါက ကိုယ်တွင်း၌ရေဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်သည်။ ဆုံးရှုံးသောရေဓာတ်ကို အစားပြန်မထိုးနိုင်ပါက ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ခမ်းခြောက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရမပြည့်သော ကလေး များနှင့် အားနည်းသောခုခံအားစနစ်ရှိသောကလေးများတွင် ပြင်းထန်သောဝမ်းရောဂါဖြစ်ပါက အသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဝမ်းလျှောရောဂါသည်ကလေးအား ပိုမိုအားနည်းစေပါသည်။ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း ကြောင့်လည်းကလေးများအား အာဟာရချို့တဲ့စေပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကိုကုသရန်မှာ မိဘများအနေဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရသော ကလေး အားရေပိုမိုတိုက်ပေးရမည်။ အထူးသဖြင့်ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်း၌ ဆုံးရှုံးသွားသော ရေကို အစားထိုးပေးနိုင်သည်။ ဓာတ်ဆားရည်ဆိုသည်မှာ ရေ၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး အိမ်တွင်ပင် လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆားစားပွဲတင်ငွန်းတစ်ဝက်နှင့် ကျိုချက် ထားသောရေတစ်လီတာဖြင့် ဖျော်စပ်နိုင်ပါသည်။ ဇင့်ပါဝင်သောအားဖြည့်ဆေးသည် နာလန်ထူရန် ပိုမိုမြန်ဆန်စေပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေစဉ်အတွင်း ကလေးများအား မိခင်နို့အပါအဝင် အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ဆက်လက်ကျွေးထားရမည်။ သို့မဟုတ် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

● **ငှက်ဖျား**

ငှက်ဖျားသည် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဖျားရှိခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်ခြင်းနှင့် အစာစားလိုစိတ်မရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကလေးများတွင် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပါက သွေးအား နည်းရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးအားနည်းရောဂါဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လည်ပတ်နေသော သွေးထဲတွင် အောက်စီဂျင်ဓာတ်အလုံအလောက်မသယ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ သွေးအားနည်း သောရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို ထိခိုက်စေသောအဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွင် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပါက မိခင်တွင် သွေးအားနည်းရောဂါအပြင် အခြားရောဂါများကို ဖြစ်စေ ပါသည်။ ထို့ပြင် မွေးစကလေးများတွင် ပေါင်မပြည့်သောကလေးများကို မွေးစေပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကာကွယ်ကုသနိုင်သောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ဖျားကို အောက်ပါနည်းဖြင့် ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။

- ဆေးစိမ်ထားသောခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- အိမ်အတွင်းရှိခြင် နှိမ်ဆေးများဖျန်းထားပါ။
- ခြင်ပေါက်ဖွားနိုင်သောနေရာများကိုဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက်များကို ရှင်းလင်းထားခြင်း။ ဥပမာ- ဘူးခွံများ၊ ရေပုတ်ရေဆိုးများစုဝေး နိုင်သောနေရာများကို ဖို့ခြင်း၊ (ခြင်ဖျားမပေါက်ဖွားစေရန်)

ငှက်ဖျားကို ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ငှက်ဖျား ရောဂါဖြစ်ဖြစ်ချင်းကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



● သွေးလွန်တုပ်ကွေး

သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ခြင်္ကျောနှင့်ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သော ဆိုးဝါးသောဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဖျားကြီးခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိနောက်တွင်နာကြပ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အရိုးအဆစ်များ နာခြင်း၊ အရေပြားများတွင်အကွက်ထခြင်း၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကို အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ခြင်းနည်းကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကိုကုသ၍ မရပါ။ သို့သော် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် ပြင်းထန်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါရသူအား အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



● ဝက်သက်ရောဂါ

ဝက်သက်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင်ယနေ့အထိ ကလေးများကို သေဆုံးစေသောအဓိကရောဂါအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ ဝက်သက်ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှာ အခြားနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း(ရောဂါကြောင့်ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း) ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ကိုယ်တွင်းရေဆုံးခြင်း၊ နားရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ဥပမာ - အဆုတ်အအေးမိခြင်း။

အာဟာရမပြည့်ဝသောကလေးများတွင် ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့သောကလေးများ၊ အိပ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါများကြောင့်လည်းကောင်း၊ ခုခံအားစနစ်အားနည်းသောကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါသည်အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်ကူးစက်တတ်ပါသည်-



- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း
- ရောဂါရှိသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ထိတွေ့ခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသောနှာရည်၊ သို့မဟုတ်လည်ချောင်းမှထုတ်သောအရည်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း



ဝက်သက်ရောဂါကိုကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ် ၄၀ မှစ၍ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်သောဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ ဤကာကွယ်ဆေးသည် ဈေးမကြီးသည့်အပြင် ဂျာမန်ဝက်သက်နှင့် ပါးချိတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေးလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကိုသေစေသောကုသနည်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကုသရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာများကိုလျော့နည်းစေရန်ဦးတည်ကုသပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုအဖြစ်များသော နိုင်ငံများရှိ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့သောကလေးများနှင့် ဝက်သက်ရောဂါလက္ခဏာပြသောကလေးများကို ဗီတာမင်အေ အားဖြည့်ဆေး ၂ ဆ ကို၂၄ နာရီခြား၍ ပေးရမည်။ သို့မှသာ မျက်စိချို့ယွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် မျက်စိ မမြင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**• အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်အေအိုင်ဒီအက်စ်**

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီသည် ခုခံအားနည်းစေသော ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို ခေါ်ပါသည်။ ဤဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ရောဂါကိုတိုက်ထုတ်သောဆဲလ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာအောင်ထောက်ပံ့ထားသော ဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်ပါသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် ရောဂါရှိသူ၏သွေး၊ စစ်ထုတ်ရည်များ၊ သုက်ရည်၊ ယောနီထဲမှထွက်သောအရည်တို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ၏ နို့ရည်မှလည်း ကူးစက်တတ်သည်။ ဤရောဂါသည် အကာအကွယ်မယူထားသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် (ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း) ဖြင့်ကူးစက်နိုင်ပြီး အခြားနည်းများဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်ကို သုံးခြင်းဖြင့် အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးထားသောအပ်၊ မသန့်သောသွေးသွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကလေးသို့ကူးခြင်း၊ ကလေးမီးဖွားစဉ်၊ သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်ခြင်းစသည်တို့ဖြင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

**အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည်**

**အောက်ပါနည်းဖြင့် မကူးနိုင်ပါ။**

- ခြင်များမှတစ်ဆင့်၊
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူသုံးသော ဟင်းချက်သော အိုးခွက်များ အတူယူသုံးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖန်ခွက်တစ်ခုတည်း အတူသုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူနှင့် ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ၏ သလိပ်၊ မျက်ရည်၊ ချွေးနှင့် ဆီး ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း။





အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် လူတစ်ဦး၏ ခုခံအားစနစ်ကိုဖျက်စီးလိုက်ပါက ၎င်းတို့တွင်ခုခံအားလျော့နည်းသော ရောဂါလက္ခဏာများ(AIDS)ကို တွေ့ရှိရသည်။ အကယ်၍ မကုသဘဲထားပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများသည် ခုခံအားလျော့နည်းသောလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါ။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ သို့မဟုတ် အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ကို ကုသရန် ဆေးမရှိပါ။ သို့သော် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အတွက် အထူးဖော်စပ်ထားသော ကုသဆေးက ရောဂါပိုးပွားနှုန်းကို နှေးစေပါသည်။ မသန်စွမ်းခြင်းမှလျော့နည်းစေသည်။ ဘဝအရည်အသွေးကိုမြှင့်စေပြီး သက်တမ်းပိုရှည်စေပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရပါက မိခင်လောင်းကိုအိပ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် အထူးဖော်စပ်ထားသောဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင်ထိုးပေးထားခြင်းဖြင့် မိခင်မှကလေးသို့ကူးစက်ရန် အခွင့် အလမ်းနည်းပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်ကလေးကိုလည်းကူးကူးချင်းအချိန်မှစ၍ ၄ ပတ် မှ ၆ပတ်သားအထိ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအတွက်ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဖြင့်ကုသပေးပါက အကျိုးသက်ရောက်မှု ၂ ဆ ရှိပါလိမ့်မည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကုသနေစဉ် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရသောမိခင်သည် ကလေးကိုနို့တိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့နို့တိုက်ခြင်းဖြင့်ကလေးသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေ လျော့နည်းစေပါသည်။ တစ်ဖက်မှလည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်ကုသဆေးဖြင့်ကုသနေပြီး ကလေးကို မိခင်နို့တစ်ခုတည်းသာ (ရေ၊ သို့မဟုတ် အခြားအစာအစားများမပါ) ဖြစ်အထိတိုက်ပြီး အသက် တစ်နှစ်ပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်စာများဖြင့်ဖြည့်စွက်ကျွေးပေးရမည်။ ကလေးငယ်ရွယ်စဉ် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများ (မိခင်နို့နှင့် အခြားအရည်များ၊ ရေ၊ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်၊ သို့မဟုတ် အခြားအစားအစာများ)ကို ရောနှောတိုက်ကျွေးပါက မိခင်မှကလေးသို့ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေပိုများနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်ကုသဆေးများ အလွယ်တကူမရပါက(ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းများကြောင့်)အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရသောမိခင်သည် ကလေးအား နို့ဘူးတိုက်နိုင်ပါသည်။ (နို့မှုန့်နှင့်ကြိုထားသောရေ)မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းသောက်ရေသန့်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို သေချာအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါသည်။

● ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

ခွေးရူးပြန်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ သို့မဟုတ် တောထဲမှ တိရစ္ဆာန်များ(ခွေး၊ ကြောင်၊ လင်းနို့)ကိုက်ခြင်း၊ ကုတ်ခြစ်မိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။



ခွေးရူးပြန်ရောဂါကို ကလေးများတွင်မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို သင်ပေးရမည်။ ဥပမာ-အခြားသူများ မွေးထားသောခွေးများ၊ ကြောင်များ သို့မဟုတ် လမ်းပေါ်မှခွေးလေခွေးလွင့်များ၊ ထို့ပြင် မိမိတို့၏ အိမ်မွေးခွေး၊ ကြောင်များကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။





ခွေးရူးပြန်ရောဂါကို သေချာမကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးအား ခွေး၊ သို့မဟုတ် ကြောင် အကောင်ကိုက်မိပါက အနာကို ရေဖြင့်သေချာစွာဆေးပါ။ အများဆံ့၅မိနစ်ခန့်မျှ ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ သို့မဟုတ် အိုင်အိုဒင်းဖြင့်ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးကိုဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါကို ဆေးဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

● **အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း**

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဆိုသည်မှာ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကို လုံလောက်စွာမစားသုံးနိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာစေမည့်အာဟာရဓာတ်များကို ကောင်းစွာမစုပ်ယူနိုင်ခြင်း၊ အစားအစာများကို အလွန်အကျွံ စားသုံးသောအခြေအနေကိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများသည် ရောဂါပိုးဝင်လွယ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ပြင်းထန်သောအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အမြဲတမ်းဦးနှောက်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင် သည်။ ၎င်းပြင် ဆာလောင်နေသော၊ အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးငယ်များသည် သွက်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့်ကစားရန် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်းနှင့် စာသင်ကြားရာတွင် အာရုံမစူးစိုက် နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျောင်း မကြာခဏပျက်ကွက်ခြင်း၊ စာမေးပွဲကျရှုံးခြင်း၊ ကျောင်းထွက် စောခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

အချို့မလေ့ထုံးထမ်း/ယဉ်ကျေးမှုအရ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများထက် အစာရရှိမှု နည်းပါး သည်။ ၎င်းသည် မိန်းကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ဆန့်ကျင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိ သည့် ‘ကလေးများပြုစုခြင်း’ စာအုပ်တွင်ကလေးများအားလုံးသည် ညီတူညီမျှအာဟာရရရှိစေရမည့် အခွင့် အရေးပါရှိပါသည်။

မသန်စွမ်းသောကလေးများအတွက် အာဟာရဖြစ်စေမည့်အစားအစာများရရှိရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့၏အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့သည်အစားအစာ စားသောက်ရန်အကူအညီလိုအပ်သည်။ ၎င်း အခြေအနေမျိုးနှင့်သင်ကြားတွေ့ရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းကလေးမိဘများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင့်ပြဿနာအတွက် အဖြေရှာတွေ့နိုင်မည်။

**စိတ်ကျန်းမာရေး**

စိတ်ရောဂါဝေဒနာများသည် လူအများ၏တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှုပြုမူပုံတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ လူကြီးများကဲ့သို့ပင် ကလေးများတွင်လည်း စိတ်ရောဂါဝေဒနာများရှိနိုင်သည်။ ၎င်းစိတ်ဝေဒနာများသည် မျိုးရိုးဗီဇချို့ယွင်းမှုကြောင်းလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိဓာတုပစ္စည်းများမညီမျှမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်ပင်မအာရုံကြောစနစ်ထိခိုက်မှုများကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

**ကလေးများအား စိတ်ဝေဒနာဖြစ်စေနိုင်သောအခြားအကြောင်းအရာများမှာ-**

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာပြုကျင့်မှု။
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ သို့မဟုတ် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှု၊ ဆင်းရဲမှုတာရှည်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံရခြင်း။
- နိုင်ငံရေး၊ သဘာဝဘေးဒုက္ခများကြောင့် ကလေးများအား တိုက်ရိုက်ထိခိုက်ခြင်းနှင့် ကြာရှည်စွာ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုဖြစ်စေခြင်း။
- လေ၊ သို့မဟုတ် မြေထဲရှိဘေးဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း။
- သေဆုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးချစ်ခင်သူများနှင့်ခွဲခွာရခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးမှု ကြုံတွေ့ရခြင်း။

စိတ်မကျန်းမာခြင်းသည် နာမကျန်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အခြားနာမကျန်းမှုများကဲ့သို့ပင် ဆေးကုသရန်လိုအပ်သည်။ ကုသခြင်းများတွင် အကြံပေးသူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများမှ ကလေးများအားကူညီခြင်း၊ အထောက်အကူပြုခြင်းများပါဝင်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် လည်းကလေးများအားစကားပြောခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို အနုပညာ၊ သီချင်း၊ အကနှင့် အခြားဖော်ပြလိုသောကစားနည်းများပြုလုပ်ရန်အားပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ၎င်းလုပ်ဆောင်ချက်များသည် ကလေးငယ်အနေဖြင့် နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာလာစေရန်နှင့် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အမြဲထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

**သင့်ကလေးအားကျန်းမာအောင်ပြုစုနည်း**

သင့်ကလေးအား ကျန်းမာအောင်ထားခြင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း၊ အာဟာရကောင်းစွာကျွေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာသောအလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

**• ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း**

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဘေးကင်းပြီးရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအထိရောက်ဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့နိုင်ငံအလိုက် ညွှန်ကြားထားသောကာကွယ်ဆေးများကို အကြိမ်ပြည့်



ထိုးနိုင်ရန်လိုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုး၊ ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်းရောဂါ၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ၊ ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နှင့် ဂျက်သိုးနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်နှင့် လည်ချောင်းနာရောဂါကာကွယ်ဆေးတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ကလေးများတွင် အသားနာကျင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားတက်တတ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ဘေးထွက်အကျိုးများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ မိမိတို့ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် စိတ်ပူပန်မှုရှိသောမိဘများအနေဖြင့် ရပ်ရွာတွင်ရှိကျေးလက်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

● အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာနှင့် ကောင်းသောကျန်းမာရေး

အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာနှင့် မိဘများ၏ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်မှုတို့သည် ကလေးများ ကျန်းမာစွာကြီးထွားရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခြေခံသောချက် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရ မပြည့်ဝသော ကလေးများ၊ အစားအစာလုံလောက်အောင် မမှီဝဲရသောကလေးများသည် ရောဂါဖြစ်ရန်လွယ်ကူပြီး သေဆုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာကို ကောင်းစွာစားသောကလေးများသည် များသောအားဖြင့်ကျန်းမာပြီးရောဂါများကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်ပါက လျင်မြန်စွာနာလန်ထူနိုင်ပါသည်။

နို့စို့အရွယ်ကလေးများ

မိခင်နို့တွင် ကလေးလိုအပ်သောအာဟာရများ ပါဝင်ပါသည်။ မိခင်နို့သည် သန်ရှင်းပြီး ကလေးအား ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသောရောဂါကာကွယ်ရေး ပဋိပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။ မိခင်တိုင်းကလေးအား မည်သို့နို့တိုက်ရမည်ကို သင်ယူသိရှိပြီး မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နို့ပိုမိုထွက်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အကယ်၍ မိခင်အနေဖြင့်မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ပါက နို့ကိုညှစ်၍တိုက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်ကို သန်ရှင်းသောဗူးဖြင့် တိုက်ပါ။



အကယ်၍မိခင်ထံတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိပါက ရောဂါပိုးကို ကလေးသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် နို့တိုက်စဉ်အချိန်များတွင်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်ကုသဆေးဖြင့် ကုသထားပါက ကလေးသို့အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေပါသည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကာကွယ်ကုသဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကလေးသည်ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါမှကင်းဝေးမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလေးအားအာဟာရပြည့်ဝစွာကျွေးမွေးပြီး အခြားရောဂါများမဝင်စေရန်ပြုစုစောင့်ရှောက်ထားပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခံရသောအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ အကြံဉာဏ်ယူသင့်ပါသည်။



ပထမခြောက်လအတွင်းကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။ အကယ်၍ မိခင်အနေဖြင့် နို့တိုက်ရန်ခက်ခဲပါက နို့ဗူးတိုက်နိုင်သည်။ ခြောက်လကျော်ပါက ကလေးအားလတ်ဆတ်စွာ ပြင်ဆင်ထားသော အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံသော အစားအစာကို မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်အားဖြည့်ဆေးကိုလည်း ရပ်ရွာတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ အကူအညီဖြင့် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အခြားချို့တဲ့မှုများမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ကလေး၏ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာမည်။ ကလေးများ၏အစာအိမ်မှာသေးငယ်သဖြင့် မကြာခဏကျွေးပေးပါ။ ပထမတစ်နှစ်တွင် တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်ကျွေးပါ။ ကြားတွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောသွားရည်စာများ ကျွေးပေးပါ။

**ငယ်ရွယ်သောကလေးများ**

ကလေးများသည် အောက်ပါအစာအုပ်စု ၄ မျိုးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်သည်။

- ၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးများ
- ၂။ ကစီဓာတ်ပါသောအစားအစာများ (ဆန်၊ ပေါင်မုန့်.)
- ၃။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း (နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ)
- ၄။ အသားဓာတ်ပါသောအစားအစာများ(ကြက်ဥ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အမဲသား၊ ပဲသီး၊ ငါး)

ကလေးစားသုံးသောအစားအစာများ၏ အဓိကအစားအစာများမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများနှင့် ကစီဓာတ်များဖြစ်ပြီး နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့်အသားဓာတ်အနည်းငယ်တို့ ဖြစ်သည်။ ကလေးများအနေဖြင့်အချို့ဓာတ်များသော အစားအစာများကိုအမြောက်အမြား မစားသင့်ပါ။ အထူးပွဲတော်ချိန်များမှတစ်ပါး ဥပမာ-ပွဲများ၊ မွေးနေ့ပွဲနှင့် မိသားစုကျင်းပသောပွဲများ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့ဓာတ်များသောအစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သော ဓာတ်များအနည်းငယ်သာပါပြီး ကလေး၏ကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်တော်ပါ။ အချို့ဓာတ်များသော အစားအစာ အများအပြားစားပါက သွားပိုးစားသောရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။

ကလေးကို အစားအစာအမျိုးမျိုးကို တစ်ခါစားလျှင် နည်းနည်းကျွေးသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် အစားအစာအသစ်များကိုလည်း စမ်းကျွေးရပါမည်။ သို့မှသာ ကလေးများသည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ခံစားနိုင်သောအရသာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးကိုကျွေးသောအစားအစာကို (ဥပမာ-ကန်စွန်းရွက်ကို)ကလေးစားရန်ငြင်းဆန်ပါက စိတ်မဆိုးပါနှင့်၊ အတင်းမကျွေးပါနှင့်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အခြားအစားအစာတစ်ခုကို ပြောင်းကျွေးပြီးနောက်တစ်နေ့တွင်မှ ၎င်းတို့ငြင်းဆန်ထားသော အစာကို ကျွေးပါ။ အကယ်၍ မကြာခဏစားပါက ကလေးသည် ထိုအစား



အစာကိုနှစ်သက်သော အရသာပေါ်လာပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် သင်ကျွေးသောအစား အစာတိုင်းကို ငြင်းဆန်ပါက ဆာလောင်ခြင်းမရှိ၍ သော်လည်းကောင်း၊ နေမကောင်းသောကြောင့် လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် နို့၊ သို့မဟုတ် ရေကို အဓိကထားသောက်ပါသည်။ ကလေးများ အား အသီးအနှံဖျော်ရည်များကို ရေနှင့်ရော၍ ဖန်ခွက်ငယ်တစ်ခွက်ခန့် တိုက်နိုင်ပါသည်။ အသီး ဖျော်ရည်များသည် သကြားဓာတ်ပါသဖြင့် ကလေးများ၏သွားကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်များသည် ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် မသင့်လျော်ပါ။

အသက် ၁ နှစ်မှ ၅ နှစ် ကြားကလေးများကို သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောသွားရည်စာ များကို အစာများကြားတွင်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ၊ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ။ ဥပမာ - အတုံးသေးလေးလှီးဖြတ်ထားသော မုန်လာဥနီ။



**ဘေးကင်းသောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ**

ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးသည် များစွာသောရောဂါကိုကာကွယ်ပေးပါသည်။ အောက် ဖော်ပြပါ အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို မိသားစုဝင်တိုင်း၊ ရွာသူရွာသားတိုင်း ပျိုးထောင်ထားသင့်သည်။

**● လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ။**

များစွာသော၊ အဖြစ်များသော၊ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ဥပမာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ညစ်ပေသော လက်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည်။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ထက်ဝက်ခန့်လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ ဖြစ်သော အဆုတ်အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားသောရောဂါများ၊ မျက်စိရောဂါများ(မျက်ခမ်းစပ်)ကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ချေနည်းစေပါသည်။ ကလေးများအား အစာမစားမီနှင့်အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကိုဆေးသောအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးရပါမည်။



**ဘာတွေလုပ်ရမလဲ**

**လက်ကိုအမြဲတမ်းဆေးပါ။ အောက်ပါလုပ်ငန်းများကိုမလုပ်မီလက်ကိုအမြဲတမ်းဆေးပါ။**

- အစားအစာကိုင်ခြင်း၊ ကလေးအား အစားအစာကျွေးခြင်း
- စားသောက်ခြင်း
- ဆေးပေးခန်း၊ သို့မဟုတ် အနာကိုဆေးထည့်ပေးစဉ်
- နာမကျန်းဖြစ်သောသူနှင့် ဒဏ်ရာရသောသူများအားကိုင်တွယ်လျှင်

**အောက်ပါလုပ်ငန်းများလုပ်ပြီးတိုင်းလက်ကိုဆေးကြောပါ။**

- ဟင်းချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပြီး အထူးသဖြင့် အသားစိမ်းများနှင့်ကြက်
- အိမ်သာတက်ပြီး
- ကလေးအိမ်သာသွားပြီးဆေးကြောပြီး
- တိရစ္ဆာန်များကိုကိုင်ပြီး
- နှာညစ်ပြီး၊ မိမိလက်ဖြင့်အုပ်ပြီးနှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း
- အနာဆေးထည့်ပေးပြီး၊ သို့မဟုတ် လူနာနှင့် ဒဏ်ရာရသူများကိုကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်
- အမှိုက်များကိုသိမ်းဆည်းပြီး

**သင်၏လက်ကိုဆေးကြောသည့်အခါ-**

- ဆပ်ပြာကိုသုံးပါ။ သို့မဟုတ် သန့်စင်ရေးပစ္စည်းများဖြစ်သောဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံ ပါသောလက်ပိုးသတ်ဆေးများ(ရနိုင်လျှင်)။
- လက်ကိုအနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် လက်ချောင်းများကြားနှင့် လက်သည်းများကြား။
- လက်ကို ဘုံဘိုင်ခေါင်းမှကျသောရေဖြင့်သေချာဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသောလက်သုတ်ပုဝါဖြင့်လက်ကိုခြောက်အောင်သုတ်ပါ။



# လက်ကိုဤသို့ဆေးကြောပါ

၁။ လက်ကိုရေဆွတ်ပါ



၂။ ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။  
အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့်ခန့်။



၃။ လက်ဖမိုး၊  
လက်ကောက်ဝတ်၊  
လက်ချောင်းကြားနှင့်  
လက်သည်းများကြားကို  
သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ။



၄



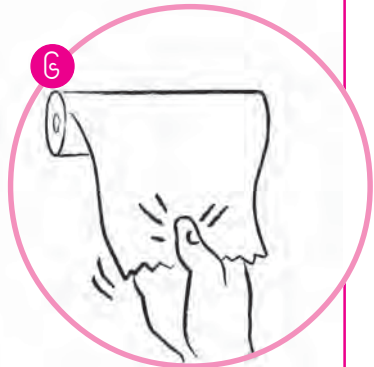
၄။ လက်ကိုရေနှင့်  
ဆေးချပါ။

၅



၅။ ဘုံဘိုင်ခေါင်းကို  
ပိတ်ပါ။

၆



၆။ လက်သုတ်ပဝါ၊  
သို့မဟုတ် စက္ကူဖြင့် လက်ကို  
ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။

● သန့်ရှင်းသောရေကိုသောက်ပါ

မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

- ရေကိုကျိုချက်ပါ။ စစ်ပါ။ သို့မဟုတ် ရေ သန့်-မသန့် မသေချာပါက သောက်ရေ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ် ရန်အတွက်ထားသောရေထဲသို့ ကလိုရင်း ခတ်ပါ။
- ရေကို သိုလှောင်ထားသော ပုံး၊ ခွက်များကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ (အမှိုက်၊ ခြင်၊ အကောင်များမဝင်နိုင်စေရန်)
- ရေသယ်ယူရန်နှင့် သိုလှောင်ရန်အတွက်ထားသောပုံးများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ (ပုံးအတွင်းရော အပြင်ပါသန့်ရှင်းစွာထားပါ)

● အစားအသောက်ကိုသန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်ခြင်း၊ ထားသိုခြင်း

မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

- မချက်ပြုတ်ရသောအစားအစာများ၊ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် ငါးတို့ကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- အသားနှင့်ငါးတို့ကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- ချက်ထားသော ဟင်းများကို မစားမီ သေချာပြန်နွေးပါ။
- အစားအသောက်ပြင်ဆင်ထားသော မျက်နှာပြင်များနှင့် ကိရိယာများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးပါ။
- အစားအသောက်များကို အဖုံးပါသော ခွက်များတွင် သိုလှောင်ပါ။
- ပန်းကန်ပြား၊ ခွက်၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် အခြားမီးဖိုချောင်သုံး အိုးခွက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးပါ။
- သင့်ကလေးအား နို့ဗူးတိုက်ပါက နို့ဗူးကို ရေနွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် သေသေချာချာ ပိုးသတ် ဆေးကြောပါ။



● ခြင်မပေါက်ပွားရန်ကာကွယ်နည်း

မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

- ရေသိုလှောင်သည့် အိုး၊ ခွက်များကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ (ဥပမာ-စဉ်အိုး၊ သတ္တုပုံးများနှင့်ကျောက်ဖြင့် လုပ်ထားသောပုံးများ)
- အမှိုက်များကိုအဖုံးလုံအောင်ပိတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။ မိုးရေများကိုစုဆောင်း နိုင်သောအိုးခွက်ပစ္စည်းများကိုသေချာစွာဖယ်ရှားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ် ကွေး သယ်ဆောင်သောခြင်များ မပေါက်ပွားနိုင်ပါ။



● အမှိုက်များကိုသေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။

မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

- မိမိအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။

● အိမ်သာကိုသန့်ရှင်းစွာသုံးသောအကျင့်ကိုပျိုးထောင်ခြင်း

မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

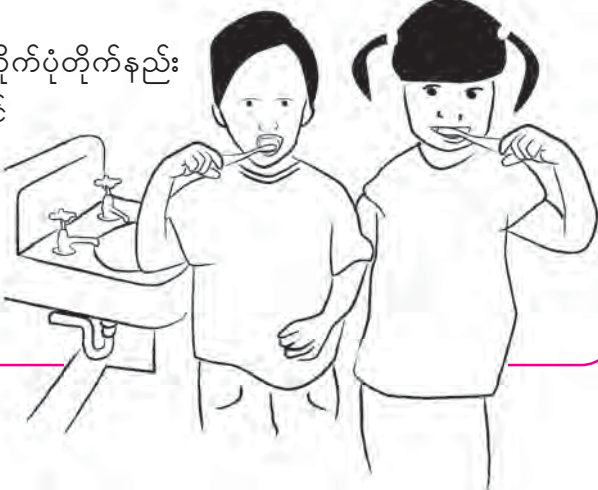
- အိမ်ရှိအိမ်သားအားလုံး အိမ်သာသုံးစေပါ။ (ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို အိုးဖြင့်ဝမ်းသွားစေပါ။ မစင်တွင်ရှိသောရောဂါပိုးများ သင့်အိမ်အနီးရှိ မြေကြီးနှင့်ရေတွင်ရောဂါပိုးများခိုအောင်းခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်။
- ကလေးမစင်အပါအဝင် မစင်များကို သေသေချာချာပစ်ပါ။ အိမ်သာမရှိပါက မြေတွင် သေချာစွာမြှုပ်ပါ။

သွားကျန်းမာရေး

သွားနှင့်သွားဖုံးကိုသန့်ရှင်းစွာထားခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကျန်းမာခြင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးများအားအလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိရန်နည်းလမ်းများ

- သကြားပါသောဖျော်ရည်များနှင့်အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သွားမပေါက်သေးသောကလေး၏ သွားဖုံးများကိုနူးညံ့သောအဝတ်စဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပထမဆုံးအဝတ်စကိုကျိုချက်၍ အအေးခံထားသောရေ သို့မဟုတ် ဆား၊ သို့မဟုတ်မုန့် ဖုတ်ရာတွင်သုံးသော ဆိုဒါဖြင့် ဖျော်ထားသောရေတွင်နှစ်ပြီး အသုံးပြုပါ။
- ကလေးများသွားပေါက်ပြီးပါက အစားစာပြီးတိုင်းသွားနှင့်သွားဖုံးကို နူးညံ့သော ကလေးသွားပွတ်တံဖြင့် တိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် တုတ်တံတွင်အဝတ်စကိုပတ်ပြီး သုံးနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးအစားဆား၊ သို့မဟုတ် မုန့်ဖုတ်ရာတွင်သုံးသော ဆိုဒါကိုသုံးနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးကိုလည်း သွားများနည်းတူ သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- အကယ်၍ ကလေးကြီးလာပါက သွားတိုက်ပုံတိုက်နည်း သင်ကြားပေးပါ။ သွားတိုက်ရာတွင် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းအောင် သင်ပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးများ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရသည်ကိုနှစ်သက်လာပြီး အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိလာပါမည်။



**ကလေးများအားအလေ့အကျင့်ကောင်းများသင်ပေးခြင်း**

မိဘများသည်ကလေးများအား အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိစေရန် လမ်းညွှန်သင်ကြားပေးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ဥပမာ- လက်ဆေးခြင်းအလေ့အထကို ကလေးငယ်စဉ်မှစ၍ သင်ကြားပေးပါ။ ကလေးများ ငယ်ရွယ်စဉ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိစ္စများကို မိဘများနှင့်အတူဆောင်ရွက်စေပြီး တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသောအခါ မိမိဘာသာလုပ်နိုင်အောင် တိုက်တွန်းကူညီပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိဘများမှ နမူနာကောင်းများဖြစ်စေရမည်။ အကယ်၍မိဘများနှင့် အတူနေ လူကြီးများက အလေ့အကျင့်ကောင်းများ လုပ်ဆောင်သည်ကိုမမြင်ဘူးသော ကလေးများအနေဖြင့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများဖြင့် ကြီးပြင်းလာရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ကလေးများအား အစဉ်အမြဲလမ်းညွှန်ကူညီပေးခြင်းဖြင့် မူကြိုသွားနေရသောကလေးကြီးများပင် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မိမိတို့အိမ်တွင်းရှိ စိုက်ခင်းထဲတွင် ဝိုင်းဝန်းကူညီနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးများတွင် စားသောက်ရာတွင် အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိစေသော ထိရောက်သောနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိကလေးများအတွက် တစ်နိုင်စိုက်ခင်းနေရာများကိုပေးပြီး ဆောင်ရွက်စေပါ။ ဤနည်းဖြင့် မိမိကလေးနှင့် စကားပြောခြင်းအပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်သောအခွင့်အရေးများ ရရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းနှင့် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော သီချင်း၊ ကဗျာ၊ ကစားနည်းများကို (ဖော်ထုတ်/စပ်ဆိုခြင်းဖြင့်ကလေးများသည် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်သင်ယူနိုင်ပါမည်။ သင့်ရပ်ရွာတွင်သုံးသောဘာသာစကားဖြင့် ဤသို့သောသီချင်း၊ ကဗျာများ ရှိပါက အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍မရှိသေးပါက သီချင်း၊ ကဗျာများကို ရင်းနှီးပြီးသားသံစဉ်များနှင့် ရေးဖွဲ့ပါ။ (အောက်ပါ ‘လှေကိုလှော်’သီချင်းအလိုက်ဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားသောနမူနာကို ကြည့်ပါ။)

**လက်ဆေးပါ**

ဆေး- ဆေး- ဆေး -လက်ကိုဆေး  
 ကစားပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။  
 ဝိုင်း - ဝိုင်း - ဝိုင်း အထက်အောက်  
 ရောဂါပိုးတွေကိုဆေးကြောပါ။

ဆေး- ဆေး- ဆေး -လက်ကိုဆေး  
 အစာမစားမီ လက်ကိုဆေး  
 နှာချေပြီးနှင့် အိမ်သာအဆင်း  
 လက်ကိုခြောက်အောင်သန့်အောင်ထား





ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Dwyer, J. 1997. Immunisation: The most important breakthrough. Every Child. No. 1, Vol. 3.

Favin, M., Naimoli, G. And Sherburne, L. 2004. Improving health through behaviour change: A process guide on hygiene promotion. Environmental Health Project. Joint Publication 7. Washington, DC, Office of Health, Infectious Diseases and Nutrition, Bureau of Global Health, U.S. Agency for International Development.

National Health Service Tayside. 2001. Nutrition Guidelines for the Under Fives, Health Promotion Department, NHS Tayside. <http://www.thpc.scot.nhs.uk/wordfiles/under5s.pdf> (Accessed 21 July 2011).

Rehydration Project, "The Simple Solution – Home Made Oral Rehydration Salts Recipe". <http://rehydrate.org/solutions/homemade.htm#recipe> (Accessed 21 July 2011).

United Nations (UN). 2010. Global Strategy for Women's and Children's Health. New York, UN. [http://www.un.org/sg/hf/Global\\_StrategyEN.pdf](http://www.un.org/sg/hf/Global_StrategyEN.pdf) (Accessed 1 June 2011).

United Nations Children's Fund (UNICEF) et al. 2010. Facts for Life. 4th edition. New York: UNICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 5 March 2011).

Werner, D. 2009. Disabled Village Children. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.

World Health Organization (WHO). 2005. Fact Sheet n. 284. The environment and health for children and their mothers. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs284/en/index.html>.

World Health Organization. 2008. What are the key health dangers for children? <http://www.who.int/features/qa/13/en/index.html> (Accessed 5 May 2011).

World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 117. Dengue and dengue haemorrhagic fever. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en> (Accessed 11 June 2011).

World Health Organisation. 2009. Fact Sheet N. 330. Diarrhoeal disease. Geneva, WHO <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 286. Measles. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs286/en/> (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 178. Children: Reducing mortality. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs178/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 331. Pneumonia. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs331/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 342. Infant and young child feeding. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2011. WHO/RHR/11.010 Kesho Bora Study: Preventing mother-to-child transmission of HIV during breastfeeding. Geneva, WHO. [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/KeshoBora\\_study.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/KeshoBora_study.pdf) (Accessed 1 June 2011).

World Health Organization (WHO). 2010. Antiretroviral Drugs for Treating Pregnant Women and Preventing HIV Infections in Infants: Towards Universal Access. Recommendations for a Public Health Approach. Geneva: WHO. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599818\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599818_eng.pdf) (Accessed 26 July 2011).

WHO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF. Guidelines on HIV and infant feeding 2010: principles and recommendations for infant feeding in the context of HIV and a summary of evidence. Geneva: WHO. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599535\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599535_eng.pdf) (Accessed 26 July 2011).



## မှတ်စုရေးရန်

A large, empty rounded rectangle with a light pink background and a thin dark red border, intended for writing a reflection or summary.

## စာအုပ်ငယ် (၄) - ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် နို့တိုက်အရွယ်ကလေးနှင့်ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို အကြောင်းရင်းများနှင့် ကာကွယ်နည်းစသည်တို့ကို တင်ပြထားပါသည်။ ကလေးများအတွက် လုံလောက်သော အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ အရေးကြီးပုံနှင့် ကလေးများအားကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို မည်သို့သင်ကြားပေးမည်ဆိုသည်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့် ကောင်းများသည် ကလေးများအား ယခုနှင့် နောင်အနာဂတ်တွင်ပါ အန္တရာယ်ကင်းစေပြီး ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်စေပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာတို့ကို ဤစာအုပ်ငယ်တွင် တင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကလေးဘဝနှင့် ကစားခြင်း

စာအုပ်ငယ် (၅)



စာအုပ်ငယ် (၅)



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကလေးဘဝနှင့်ကစားခြင်း

## ကစားခြင်းကိုပြန်လည်အောက်မေ့ခြင်း

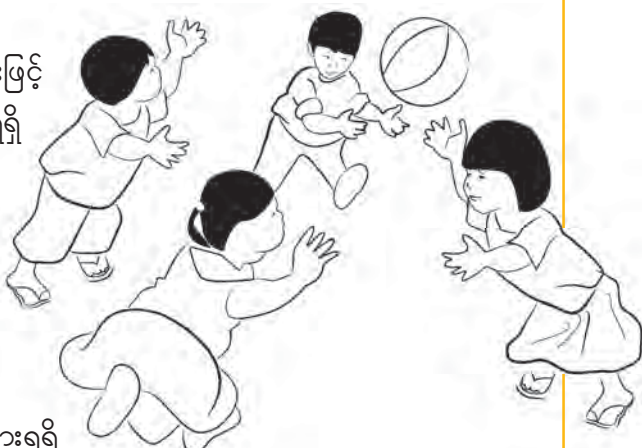
- လောလောလတ်လတ်ကစားနိုင်မည့် ကစားစရာများနှင့် ကစားနည်းများကိုကစားရသည့်အခါတိုင်း နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင် ကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို တီထွင်ပြီးကစားတာပါပဲ။ အိမ်ထဲမှာ တောစခန်းထွက်တမ်းကစားကြပြီး အိပ်ရာတစ်ခုအပေါ်ကနေ တစ်ခုအပေါ်ကို ခုန်ပျံကျော်လွှား ကစားကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆပ်ကပ်ပြတဲ့သူတွေလိုပေါ့။ အင်း . . . ပြီး တော့ ရေအိုင်လေး တွေလည်းခုန်ကျော်ကစားတယ်။ မိုးရွာထဲမှာရေချိုးတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေက အရုပ်ကားတွေ၊ အရုပ်ကုန်ကားတွေကို ဘူးခွံလွတ်တွေ၊ ဝိုင်ယာကြိုးခွေတွေ၊ ပုလင်းဖုံးတွေနဲ့ လုပ်ပေးခဲ့တာ။
- ကစားစရာ အိုးပုတ်တွေနဲ့အိမ်ရှင်မလုပ်တမ်း၊ ဟင်းချက်တမ်း၊ အိမ်ကိုထိန်းသိမ်းတမ်း ကစားကြတယ်။ စားပွဲအောက်မှာ အိမ်လုပ်တမ်းကစားခဲ့တာ ခုထိမှတ်မိနေသေးတယ်။ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ စောင်တွေ အုပ်ပြီး တခြားပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး တူတူပုန်းတမ်းကစားခဲ့တာလည်း မှတ်မိသေးတယ်။
- ငယ်ငယ်တုန်းက မောင်လေးနဲ့ညီမလေးကို ကျွန်မရှေ့မှာထိုင်ခိုင်းပြီး စာသင်တမ်းကစားတာကို မှတ်မိ တယ်။ မောင်လေးနဲ့ညီမလေးက အဲဒီတုန်းကကျွန်မဆီကဘာတွေသင်ခဲ့လို့ကံမှန်း အသေချာမသိပါဘူး။

အထက်ပါ လူကြီးအားလုံး ကလေးဘဝက ကစားခြင်းဆိုတာဘာလဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစား အောက်မေ့ နေကြတာပါ။ ငယ်စဉ်ဘဝကစားခဲ့တုန်းက လုပ်ခဲ့ရတာတွေ၊ တစ်ယောက်ယောက်အနေနဲ့ ဟန်ဆောင် တာ၊ တူတူပုန်းတမ်းကစားတာ။ လူကြီးတွေမသိတဲ့နေရာမှာ ပုန်းခိုတဲ့နေရာတွေဖန်တီးထားတာ စသဖြင့်၊ သင့်အနေနှင့်ရော ကလေးဘဝမှာကစားခဲ့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေမှတ်မိသလဲ။ ကစားချိန် ဘယ် လောက်ရသလဲ။ ကစားဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်ရခဲ့သလဲ။ ဘာကစားနည်းတွေ ကစားသလဲ။ ဘာကစား စရာအရုပ်တွေရှိသလဲ။ ကစားခဲ့တဲ့နေရာမှာဘယ်နေရာမှာကစားရတာအကြိုက်ဆုံးလဲ။

## ကစားခြင်းအရေးကြီးပုံ

ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက်အခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကလေးတိုင်း တစ်ဦးချင်းသော် လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း ကစားဖို့အချိန်နှင့်လွတ်လပ်ခွင့်ရှိရန် လိုအပ် ပါသည်။ ကစားခြင်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်ရယ်မောရသည်။ ကစားခြင်းဖြင့် နှစ်သက် ပျော်ရွှင်ကြသည်။ လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများကစားနိုင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းသည် ကလေး များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ သင်ယူမှုနှင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါချမ်းသာမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- ကစားခြင်းတွင် ကလေးများအား ကာယနှင့်ပတ်သက်သော ကျွမ်းကျင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး ကလေးများ ဖျားနာခြင်းကင်းပြီး ကျန်းမာစေသည်။
- ကစားခြင်းသည် ကလေးများ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပိုမိုအားကောင်းစေသည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုရှိပြီး ခံစားနေရသောစိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးများသည် နောင်တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လက်ခံကျော်လွှားနိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်။
- မိဘများနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ခိုင်မာသောသံယောဇဉ်ကို ရရှိစေပြီး မိတ်ဆွေများ တိုးပွားစေသည်။ မိဘနှင့် သားသမီးများ အတူကစားပါက မိသားစုအချင်းချင်း ပိုမိုချစ်ခင်ရင်းနှီးလာပြီး ကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချသောစိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုး ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် အသိပညာများရရှိစေပြီး စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေသည်။ ဥပမာ- စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း။
- ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများဘာသာစကားနှင့်ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်သူများဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ကစားခြင်းသည် ကလေးအား တီထွင် ဖန်တီးလိုသောစိတ်ကို အားပေးသည်။ ကလေးများအား မိမိတို့၏စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အသုံးပြု၍ ဟန်ဆောင်ကစားစေရန်အခွင့်အလမ်းပေးပါသည်။



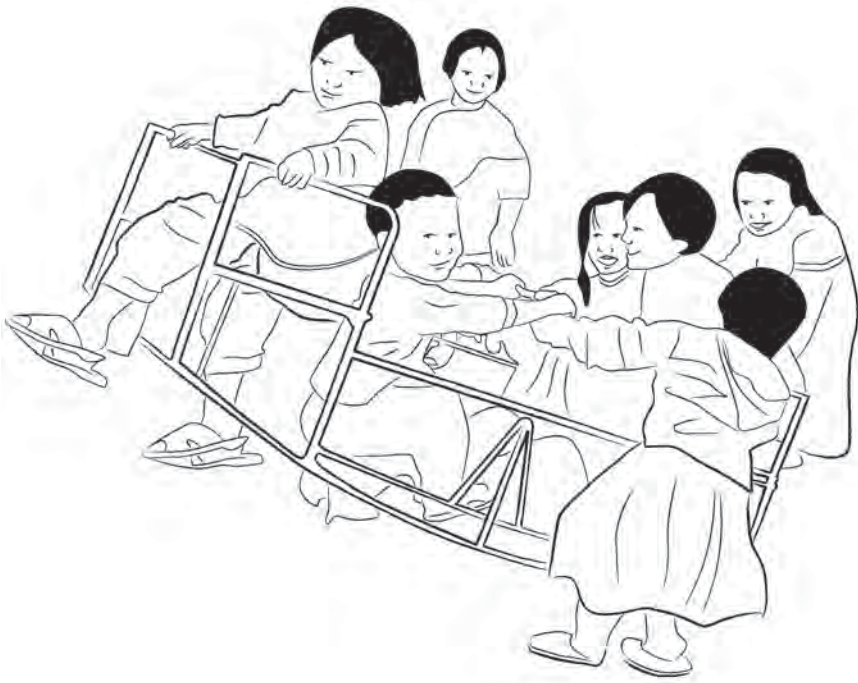
ကစားခြင်းသည် ကလေးအား တစ်စုံတစ်ခုကို စမ်းသပ်ခွင့်ပေးပြီး ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်ကို လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရပ်ရွာနှင့်ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကစားခြင်းသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်အရွယ်အလိုက် ကစားပုံပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ နို့စို့အရွယ် ကလေးများသည် မိမိတို့၏ခြေလက်များနှင့်အာရုံခံအင်္ဂါဖြင့် အရာဝတ္ထုကို စူးစမ်းလေ့လာပါသည်။ ၂ နှစ်သားအရွယ် ကလေးများသည် ဥပမာ- ကလေးအားနို့တိုက်ခြင်းကဲ့သို့ အတုလုပ်တမ်း ကစားတတ်စပြုနေပါသည်။ ဤသို့ကစားနေစဉ်အတွင်း စကားပြောတတ်ကြသည်။ ဤအရွယ်မှစ၍ ကလေးသည် အခြားကလေးများနှင့်ကစားခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်လာကြပါသည်။ ဤသို့ကစားရာတွင် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန်မြူးပြီး စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကိုအသုံးပြု၍ အတုလုပ်တမ်းကစားတတ်ကြပါသည်။

ဤသို့ကစားရာတွင်ကလေးများသည် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကိုအသုံးပြု၍ အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးကစားပါသည်။ ဥပမာ - သစ်သားစတစ်ခုကိုယူ၍ တယ်လီဖုန်းကဲ့သို့အသုံးပြုခြင်း၊ သင့်ကလေးများ

သည် ဤသို့ကစားသည်ကိုသတိပြုမိပါသလား။ ဤသို့ ဟန်ဆောင်ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတုလုပ်တမ်း ကစားခြင်းသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပြီး အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကလေး၏ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာခြင်းအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။


အောက်တွင်ကလေးများကစားပုံကို သရုပ်ဖော်ပြသထားပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤကစားနည်းသည် ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကူညီအားပေးသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မည်သို့ထင်မြင်ပါသလဲ။





**အသက်အမျိုးမျိုးအတွက်ကစားရန်ပံ့ပိုးခြင်း**

ကလေးများသည် ကစားနည်းများကို ကိုယ်တိုင်တီထွင်တတ်ကြသည်။ မိဘများ၊ လူကြီးများက ဤသို့ လုပ်ရန် အားပေးပါကထူးခြားမှုများ ရှိပါသည်။ လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများ ထိုသို့ကစားနိုင်ရန် အချိန်နှင့် နေရာပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ နို့စို့အရွယ်ကလေးနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို အန္တရာယ်ကင်းပြီး ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့်ကိုက်ညီသော ကစားစရာပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေး ရပါမည်။ ဤကစားစရာပစ္စည်းများသည် ရိုးရှင်းပြီးနေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-ရေ၊ သဲ၊ ကတ်ထူစက္ကူဘူးများ၊ အိုး၊ ခွက်၊ ဒယ်အိုးများနှင့် အခြားအိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ရိုးရာကစားနည်းနှင့် အရုပ်များ လည်းပေးနိုင်ပါသည်။





အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ / ကစားစရာပစ္စည်းများ
<p>မွေးစမှ ၃လ</p> 	<p>ဤအရွယ်ရှိ ကလေးအားချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်းသည် အရုပ်ပေးခြင်းထက်ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးအား ယုယစွာပွေ့ချီခြင်းနှင့် ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် မိဘနှင့် ကလေးအကြား ထူးခြားသော ဆက်ဆံရေး (သံယောဇဉ် နှောင်ဖွဲ့မှု)ကို ရရှိစေပါသည်။ ဤ သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှုသည် ကလေးများ လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် ကြီးပြင်း လာစေပြီး ကြီးပြင်းလာသောအခါ အခြားကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရာ တွင်၊ ကစားရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့ပါသည်။</p> <p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွလုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် ကောင်းစွာကြားနိုင်သည်။ သင်၏အသံကို ကြား ချင်သောကြောင့် ကလေးအား စကားပြောပေးပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ဤသို့ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း၊ သင့်မျက်နှာကို မော့ကြည့်စေပါသည်။ ထိုအပြင် သင့်အားပြုံးပြပါလိမ့်မည်။ ဤအရာသည် မိဘများအားလုံးကို ပျော်ရွှင်စေနိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား သူ၏အသံကိုပြန်ကြားစေပါ။ ဥပမာ-ကလေးအိပ်ရာဘေးတွင် အသံထွက်သော အရုပ်များ ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။ ကလေး၏ ခါး၊ သို့မဟုတ် ခြေကျင်းဝတ်တွင် အန္တရာယ်မရှိသော ချူ၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းလောင်းသေးသေး ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။ သီချင်းဖွင့်ပြပါ။ ကလေးကို နီးနီးကပ်ကပ် ပွေ့ဖက်ထားပြီး အသံမျိုးစုံလုပ်ပြပါ။</li> <li>• ကလေးအနီးတွင် အရုပ်နှင့်အခြားအရာဝတ္ထုများ ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။ ကလေး များအရုပ်နှင့် အရာဝတ္ထုများကိုကြည့်စေရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကလေးများ မိမိ၏ မျက်လုံးကိုတစ်နေရာတည်း စူးစိုက်ကြည့်နိုင်အောင် ကျင့်ပေးပါ။</li> <li>• ကလေးကိုချီထားပြီးအရောင်ပါသောပစ္စည်း၊ ကစားစရာများကို ကလေး နီးနီးကပ်ကပ် မြင်သာအောင်ပြပေးခြင်းဖြင့် ကလေးသည် အရာဝတ္ထုများကို မြင်နိုင်ပြီး မျက်စိဖြင့် လိုက်ကြည့်နိုင်မည်။</li> <li>• ကလေးအိပ်သောအခန်းကို အလှပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ မိသားစုဝင် အားလုံး ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အပြင်အဆင်ကို ပြောင်း လဲပေးပါ။</li> </ul>




အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ/ကစားစရာပစ္စည်းများ
<p>၄ လ- ၆ လ</p> 	<p><b>ကစားစရာပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်ကင်းရမည်။ လှုပ်ရှားနိုင်ရမည်။ ကလေး၏အာရုံကို ဆွဲဆောင်ရမည်။ ကလေးများ လက်လှမ်းယူနိုင်သော ပစ္စည်း၊ ကြည့်လိုသောပစ္စည်း၊ အရသာခံခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်းစသည်တို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးသောအရုပ်များ ဖြစ်ရမည်။</b></p> <p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွလုပ်နိုင်သော လုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအနီးအနားတွင်၊ သို့မဟုတ် ကလေးအိပ်ရာ၏တစ်ဖက်တွင် ပေါ့ပါးသော ကစားစရာများကို တွဲလောင်းချထားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ လက်လှမ်းမီပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်မည်။</li> <li>• ကလေးများအားအန္တရာယ်ကင်းသော ပလတ်တုတ်ကဲ့သို့ အသံမြည်သော ကစားစရာပစ္စည်း ပေးထားပါ။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် မကြာခဏပြုံးတတ်ပြီး လက်ခုပ်တီးသံကြားပါက အင်အားထွက်သွားခြင်းတို့လုပ်တတ်သည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် အသံကြားရာသို့ လိုက်ကြည့်တတ်သည်။ ဤနည်းသည် သင့်ကလေး အကြားအာရုံကောင်း/မကောင်း သိနိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။</li> <li>• အကယ်၍ သင့်ကလေးသည်အသံကြားရာသို့ ခေါင်းလှည့်မကြည့်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်ပါ။</li> <li>• ကလေးကိုချီသောအခါ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောအရာဝတ္ထုများ အမည်ကို သင့်ရပ်ရွာတွင် အသုံးပြုသောစကားဖြင့်ပြောပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် စကားမပြောတတ်ခင်စကားလုံးများစွာကိုနားလည်နိုင်ပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။</li> <li>• ကလေးအားသူတို့၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်နေစေပါ။ သို့မှသာ ကလေးများ မှောက်နိုင်၊ ရွေ့လျားနိုင်ပြီး လေးဖက်သွားနိုင်မည်။</li> </ul>
<p>၆ လ-၁၂ လ</p> 	<p><b>ဤအရွယ်ကလေးများသည် ရွေ့သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့လက် လှမ်းမီသောပစ္စည်းများသည် ကိုင်တွယ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ရာတွင်လည်းကောင်း ဘေးကင်းရမည်။</b></p> <p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွလုပ်ရန်လုပ်ငန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။</p>





အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ / ကစားစရာပစ္စည်းများ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးစိတ်ဝင်စားသောကစားစရာပစ္စည်းကို ကလေးလက်လှမ်းမီရာတွင် ချထားပေးပါက ကလေး လေးဖက်ထောက်သွားရန်တိုက်တွန်းပါသည်။</li> <li>• ကလေးအားမိမိကို၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကိုကိုင်စေပြီးမတ်တတ်ရပ်စေပါ။</li> <li>• ကလေးအားအရုပ်၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကိုလှမ်းပေးစေပါ။</li> <li>• ကလေးအား ပစ္စည်းသေးသေး တစ်ခုခုပေးပါ။ ကလေးသည် ထိုပစ္စည်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့လွှတ်ချပြီး ပြန်ရှာဖွေပါမည်။ ကလေးသည် ဤအပြုအမူကို မကြာခဏလုပ်ပါလိမ့်မည်။</li> <li>• ကလေးအား ကစားစရာသေးသေး၊ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းသေးသေးတစ်ခုပေး ပါက ကလေးသည်ဆုပ်ကိုင်နိုင်ပြီး သယ်ယူနိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား အခြေခံလှုပ်ရှားမှုများ၊ အမူအရာများသင်ပေးပါ။ လက်ခုပ် တီးခြင်းနှင့် လက်ငှေ့ယမ်းပြခြင်း လက်ပြနွတ်ဆက်စေခြင်း။</li> <li>• ကလေးအား ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးပါသောဘူးကို ပေးထားပါ။ ဥပမာ - ဘောလုံး လေးများ၊ ပျော့ပျောင်းသောအရုပ်များနှင့် ဘလောက်တုံးများ၊ ကလေးအား ပစ္စည်းများထုတ်ယူခြင်း၊ ဘူးထဲသို့ပြန်ထည့်ထားခြင်းတို့ကို လုပ်ပြပါ။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် ပစ္စည်းများဖွက်တမ်းကစားရသည်ကို နှစ်သက် သည်။ ဥပမာ-တူတူရေဝါး၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခုကိုဖွက်ထားပြီးကလေးအား ပြန်ရှာစေပါ။</li> <li>• ကလေးအား စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ သီချင်းဆိုပြလျှင် ကိုယ်အမူအရာ တစ်ခုခုလုပ်ပြပါ။ ကလေးအား ချီထားပြီး ကလေးနှင့်အတူကစားပါ။</li> </ul>
<p><b>၁၂ လ-၁၈ လ</b></p> 	<p>သင်နှင့် သင့်ကလေး အတူတကွလုပ်နိုင်သော လုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးလမ်းလျှောက်တတ်၊ ပြေးတတ်ပါကကလေးအား မိမိဆီသို့ ပွေ့ဖက် ခံရန် လာခိုင်းပါ။</li> <li>• ကလေးအား သင့်ထံသို့ပစ္စည်းတစ်ခုခု ယူလာစေပါ။</li> <li>• ကလေးထံသို့ ဘောလုံးလှိမ့်ပေးပြီးကလေးအား မိမိဘက်သို့ဘောလုံးကို ပြန် လှိမ့်လာစေပါ။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် ပစ္စည်းများကိုအလွယ်တကူပေးရန် ခက်ခဲပါ သည်။ အများအားဖြင့်ကလေးများသည် မိမိတို့၏ကစားစရာအရုပ်ကို ပစ်</li> </ul>

အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ/ ကစားစရာပစ္စည်းများ
	<p>ထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤအပြုအမူသည် အခြားကလေးများ အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းရန် သေးငယ်သော ပစ္စည်းများ ပစ်ပေးသောကစားနည်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မိမိကလေး လှေကားတက်နိုင်၊ သို့မဟုတ် နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။</li> <li>• ကလေးငယ်အား ပစ္စည်းတစ်ခုပေါ်တစ်ခု ဆင့်စေပါ။ သေးငယ်သော ဘလောက်တုံးများ၊ သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုများသုံးပြီး ဆင့်စေနိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား မိမိဘာသာအစားစားစေပါ။ ရေကိုခွက်ဖြင့်သောက်စေရန် တိုက်တွန်းပါ။</li> <li>• ကလေးအား စက္ကူနှင့် ရောင်စုံခဲတံ၊ သို့မဟုတ် ခဲတံပေးပါ။ အသက် ၁၈ လ အရွယ်ကလေးသည် စတင်ခြစ်တတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။</li> <li>• ကလေးနှင့် အတူတကွလုပ်ကိုင်သည့်အခါတိုင်း ကလေးအား စကားပြောပေးပါ။</li> </ul>
<p>၁၈ လ- ၂၄ လ</p> 	<p>ဤအရွယ်တွင် ကလေးများသည် လမ်းလျှောက်တတ်၊ ပြေးလွှားတတ်နေပါသည်။ ကလေးများသည် တစ်ခုခုပေါ်တွယ်တက်ခြင်း၊ ခုန်ခြင်းနှင့် ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ကန်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရန် နှစ်သက်ပါသည်။ ကလေးများသည် အရာရာကို မိမိဘာသာလုပ်ရန် ကြိုးစားပါသည်။ သို့သော်လည်း သင်နှင့်ကစားခြင်းကိုလည်း နှစ်သက်ပါသည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေး အတူတကွလုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးတွန်းနိုင်၊ ဆွဲနိုင်သောကစားစရာများပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဘီးပါသော ကစားစရာများကို ကြိုးနှင့်ချည်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးသည် ဤလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်နိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား အဆင့်နိမ့်နိမ့်များပေါ်တက်စေပြီးခုန်ဆင်းစေပါ။</li> <li>• ကလေးအားလှေကားအတတ်အဆင်းကိုပြုလုပ်စေပါ။ ကိုင်စရာရှိသော လှေကားတွင် အတတ်အဆင်းပြုလုပ်စေပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှုပေးပါ။</li> <li>• ဘောလုံးကြီးကြီးကန်နိုင်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်စီစဉ်ပေးပါ။</li> </ul>



အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ/ကစားစရာပစ္စည်းများ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘောလုံး၊ သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသော အရာများကို ပစ်မှတ်တွင်ထိအောင် ပစ်စေပါ။</li> <li>• ကလေးအား စာရွက်နှင့် ရောင်စုံခဲတံပေး၍ ခြစ်စေပါ။ ရေးခြစ်နေစဉ် ကလေး ပြောသော စကားကိုနားထောင်ပါ။</li> <li>• ကလေးအား ပုံပြင်စာအုပ်များဖတ်ပြပါ။ စက္ကူသားထူသော စာအုပ်များ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား စာရွက်လှန်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် ပုံများကိုဖြတ်ညှပ်ပြီး စက္ကူထူပေါ်တွင်ကပ်ခြင်းဖြင့်စာအုပ်များ လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား သဲ၊ သို့မဟုတ် မြေကြီးပေါ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းသော ပစ္စည်းဖြင့် တူးဆွစေပါ။</li> </ul>
<p><b>၂ နှစ် -၃ နှစ်</b></p> 	<p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွ လုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အကယ်၍စက်ဘီးသေးသေး၊ သို့မဟုတ် ခြေနင်းပါသော အရုပ်ပေးထားပါက ကလေးသည် ၎င်းကစားစရာနှင့်ကစားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် ဘလောက်တုံးများ၊ သို့မဟုတ် ဖြုတ်လိုက်၊ တပ်လိုက်လုပ်နိုင်သော ကစားစရာပစ္စည်းများကို ကစားရန်နှစ်သက်သည်။ ပလပ်စတစ်ဗူးများနှင့် အရစ်ပါသောအဖုံးများနှင့် ဘူးများသည် ဤကစားနည်းအတွက် သင့်တော်သည်။</li> <li>• ကလေးအားလွယ်ကူသော ပဟေဠိကစားနည်းများ ကစားစေပါ။ အစိတ်အပိုင်း ၃ ခု သို့မဟုတ် ၅ ခုပါသော အရုပ်နှင့်စကစားစေပါ။ ဤပဟေဠိကစားနည်းကိုပထမအကြိမ်ကလေးနှင့်အတူတူကစားပါ။</li> <li>• ကလေးအား မျက်နှာပြင်အမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့စေ ခံစားစေပါ။ သင့်အနေဖြင့် ထိတွေ့နိုင်သောဘူးကို ဖန်တီးပြုလုပ်ပေးပါ။ ဘူးထဲတွင် ပျော့ပျောင်းသော၊ ကြမ်းတမ်းသော၊ အမွှေးပွသောပစ္စည်းများ ထည့်ထားပြီးကလေးအား တစ်ခုပြီး တစ်ခုဘူးထဲမှထုတ်ယူစေပါ။ ကလေးအားထိတွေ့ခံစားစေပါ။ ပြီးလျှင် မည်သို့ ထိတွေ့ခံစားရကြောင်းမေးပါ။</li> <li>• ဘောလုံးပစ်တမ်းကစားနည်းများ ကစားပါ။</li> <li>• နိမ့်သောအရာဝတ္ထုများအပေါ် တက်စေပါ။</li> <li>• ပုံပြင်ဖတ်ပြပါ၊ ပြောပြပါ။ သီချင်းဆိုပါ။ အတူတူသီချင်းဆိုပါ။ ကပါ။</li> </ul>

အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ / ကစားစရာပစ္စည်းများ
<p><b>၃ နှစ်</b></p> 	<p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွလုပ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ၃ နှစ်သားကလေးများသည် ပြေးလွှားခြင်း၊ ဒန်းစီးခြင်း၊ ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းတို့ကို နှစ်သက်ကြသည်။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် အခြားကလေးများနှင့်အတူ စတင်ကစားကြသည်။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် အတုလုပ်တမ်းကစားရသည်ကို နှစ်သက်ပြီး အဖေအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အမေအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကလေး၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သိသောသူများအဖြစ် အတုခိုးကစားတတ်သည်။ ကလေးအား ရိုးရှင်းသောပစ္စည်းများ (ဝတ်စားဆင်ယင်ရန် အဝတ်ဟောင်းများ)ပေး၍ ကစားနိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် တိတ်ဆိတ်စွာကစားခြင်းကိုလည်း နှစ်သက်သည်။ ဥပမာ- ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ဆေးရောင်စုံခြယ်ခြင်း၊ အရုပ်ပါသော စာအုပ်များကိုကြည့်ရှုခြင်း၊ ရုပ်သေးရုပ်များဖြင့် ကစားခြင်းနှင့် ပဟေဠိကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ ကလေးများကစားနိုင်ရန်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးပေးထားပါ။</li> </ul>
<p><b>၄ နှစ်- ၅ နှစ်</b></p> 	<p>သင်နှင့် သင့်ကလေးအတူတကွလုပ်နိုင်သော လုပ်ငန်းများကိုအောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ၄ နှစ်- ၅ နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် အထက်ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းအားလုံးကို နှစ်သက်သဘောကျသည်။ ဤအချိန်တွင်ကလေးများသည် လှုပ်ရှားမှုတော်တော်များများကို ကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်ပြီ ဖြစ်သည်။ အခြား ကလေးများနှင့်အတူတကွကစားခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့်ပစ္စည်းများ မျှဝေကစားခြင်းကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာပြုလုပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးတို့သည် လူကြီးများလုပ်သည်ကို အတုခိုးလိုက်လုပ်တတ်သည်။ ကလေးတို့တွင် ဆန်းကြယ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများစွာ ရှိပါသည်။ ကလေးအားဝတ်စားဆင်ယင်ရန် အဝတ်အထည်များနှင့် နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့်၊ ဤကစားနည်းကစားရန် အားပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား စဉ်းစားတွေးခေါ်ရသောကစားနည်းများ၊ အလုပ်များပေးထားပါ။ ဥပမာ- အရာဝတ္ထုများတူရာစုခြင်း၊ မတူညီသောအရာများကို ခွဲခြားခြင်း၊ မှတ်</li> </ul>





အသက်	ကစားနည်းများနှင့် အရုပ်များ / ကစားစရာပစ္စည်းများ
	<p>ဉာဏ်ကစားနည်း၊ ကိန်းဂဏန်းနှင့်အရောင်ပါသော ကစားနည်းများ၊ ဤအရွယ်ကလေးများသည် ကစားနည်းစနစ်များ၊ စည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာရန် ခက်ခဲသေးသည့်အတွက် ရိုးရှင်းသောကစားနည်းဖြင့်သာ ကစားစေပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအားအရာဝတ္ထုများရွေးထုတ်ရန်နှင့်ရေတွက်ရန်ပေးပါ။</li> <li>• ပုံပြင်ပြောပြပါ။ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးမှ သင့်အားပုံပြင်ပြောပြစေပါ။ မေးခွန်းများ မေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားပေးပါ။ သို့မှသာ သင်သည် သူပြောသောစကားကိုနားထောင်ပြီး သူ့ကိုဂရုစိုက်ကြောင်း သိလာပါသည်။</li> </ul>

ကလေးများ ကစားနိုင်ရန် မိဘ၊ သို့မဟုတ် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးအား အရာဝတ္ထုများကို မိမိနည်းမိမိဟန်ဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေရန် ခွင့်ပြုပေးရမည်။ ကလေးအား ဒီဟာလုပ်ပါ။ ဟိုဟာလုပ်ပါဟု ပြောစရာမလိုပါ။ အကယ်၍ လူကြီးမိဘများက ၎င်းတို့ကစားရာတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်သည်၊ ထိန်းချုပ်သည်ဟုထင်ပါက ကလေးသည်ကစားရန် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းသွားပါမည်။ သို့သော် ကလေးများအား စကားပြောခြင်း၊ အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းနှင့် ကလေးမေးသောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းသည် ကလေး သင်ယူရန်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ထောက်ပံ့ကူညီပေးပါသည်။ အကယ်၍ ရာသီဥတုသာယာပါက ပတ်ဝန်းကျင်သည်ဘေးကင်းလုံခြုံပါက၊ ကလေးအားခြံဝင်းအတွင်း၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွင်း၌ ကစားစေခြင်းသည် ကလေးများအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ပြင်ပကစားနည်းများတွင် ဘီးပါသောကစားစရာများ၊ ဘောလုံးနှင့်ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဒန်းစီးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ ကစားနေစဉ် ကလေးအားနီးစပ်ရာမိဘဆွေမျိုးများက အနီးကပ်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။

**ကစားခြင်းနှင့်အလုပ်**

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကလေးတိုင်း မိမိတို့မိသားစုအားထောက်ပံ့ပေးရန် အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ အိမ်မှုကိစ္စများတွင် ပါဝင်ကူညီပေးကြပါသည်။ ဤသို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတွင် ပင်ပန်းစွာ လုပ်ရခြင်း၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်မရှိပါက ဤအတွေ့အကြုံသည် ကလေးနှင့်မိသားစုဝင်များအတွက် ကောင်းသောအတွေ့အကြုံကို ရစေပါသည်။ ဥပမာ- ၃ နှစ်၊ သို့မဟုတ် ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးများအား မီးမွှေးရန်ထင်းချောင်းများ ကောက်ယူစုဆောင်းစေခြင်းသည်ကောင်းပါသည်။ သို့သော် အကယ်၍ ကလေးအားလေးလံသောထင်းစည်းကြီးကို ထမ်းခိုင်းပါက ဤအလုပ်သည် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်များပြီး မသင့်တော်ပါ။ ကလေး မည်သည့်အရွယ်တွင် မိဘများအားကူညီရန် မျှော်လင့်ထားပါသလဲ။ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးလဲ။ နေ့စဉ်အိမ်အလုပ်များကို ခိုင်းပါကကလေးများအတွက် ကစားချိန်အနည်းငယ်သာ ရပါမည်။ ဤအခြေအနေကို အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ၊ သမီးများကြုံတွေ့ရပါမည်။ကောင်းသော အချက်မှာ၊ ကလေးများသည် သဘာဝအလျောက်ကစားတတ်ကြသဖြင့် ၎င်းတို့အလုပ်လုပ်ရင်း

ကစားနိုင်ရန် စီစဉ်တတ်ကြပါသည်။ ဥပမာ-ထင်းကောက်နေသော ယင်းမိန်းကလေးသည် ထင်းချောင်းကို မကောက်ယူမီ အဝေးဆုံးရောက်အောင်ကန်ပြီးမှပြန် လည်ကောက်ယူခြင်း၊ ဤသို့သော အခြေအနေကို သင်သတိထားမိပါသလား။

သင့်ကလေးများအား ပေါ့ပါးသောအိမ်မှုကိစ္စများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အိမ် အလုပ်လုပ်နေစဉ်ကလေးအား စကားပြောရပါမည်။ မိမိတို့၏ ကလေးများအား အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ မရွေးကစားချိန်ပေးရပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးများက အိမ်အလုပ်လုပ်နေစဉ်ကစားသကဲ့သို့ ပြုမူနေပါက စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။ သမီးမိန်းကလေးများအား သားယောက်ျားလေးများနည်းတူ ကစားချိန် ညီတူညီမျှ ပေးပါ။

**အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်းကစားနိုင်ရန်တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း**

အောက်ပါအကြောင်းအရာများမှာ သင်အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်းသင့်ကလေးအား ကစားခိုင်းရန် မည်သို့ စီစဉ်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုတင်ပြထားပါသည်။ ဤစာပိုဒ်ကို ဖတ်ပြီးပါက သင့်အနေဖြင့် အခြားအကြံဉာဏ် များလည်း စဉ်းစားနိုင်ပါမည်။

**သင်အဝတ်လျှော်နေစဉ်**

- ကလေးအားရေထည့်ရန် ခွက်၊ ဇလုံပေးထားခြင်းဖြင့် ကလေးသည် ရေဇလုံထဲလက်နှစ်ထားခြင်း၊ ရေကိုပက်ကစားခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ကလေးအား ပျော့ပြောင်းသောအရုပ်များကို ဆေးကြောစေပါ။ အဝတ်ပိတ်စငယ်များ၊ အရုပ်များနှင့် အရုပ်အဝတ်များ။
- ကလေးအား အင်္ကျီညှပ်သောကလစ်ပေးပြီး အဝတ်တန်းတွင် ၎င်းတို့လျှော်ထားသော အဝတ်စများကို လှန်းခိုင်းပါ။
- သန့်ရှင်းသော၊ ရေပါသော ရေခွက်သေးသေး၊ သို့မဟုတ် ထည့်စရာပေးပါ။ ကလေးမှ ရေဖြည့်ခြင်း၊ ရေသွန်ခြင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် ဘာသာစကားကို ပိုမိုတတ်မြောက်စေပါသည်။ ရေခွက်ကြီးကြီးကိုရေဖြည့်ဖို့ ရေခွက်ငယ် ဘယ်နှစ်ခွက်ဖြည့်ရမလဲ။
- သီချင်းဆိုပါ။ စကားပြောပါ။ ကလေးများစဉ်းစားရန်နှင့်စကားလုံးအသစ်များတတ်မြောက်ရန် မေးခွန်းများမေးပေးပါ။

**သင်အစားအသောက်ပြင်ဆင်နေစဉ်**

- ကလေးများကို အစားအစာများမကိုင်ခင် လက်ကိုသေချာဆေးရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့်ကလေးများသည် ကောင်းသောအလေ့အကျင့်များကိုသင်ယူပါမည်။

- အကယ်၍ကလေးငယ်များ ထိုင်နိုင်၊ လေးဖက်ထောက်သွားတတ်ပါက သူတို့အားလှိမ့်ရန်၊ တွန်းရန်၊ ဆွဲရန် ပစ္စည်းများပေးထားပါ။
- အဖုံးများပေးထားပါ။ အဖုံးများကိုရိုက်ခြင်းဖြင့်အသံထွက်အောင်လုပ်စေပါ။
- မူကြိုသွားနေသော ကလေးကြီးများကို ဟင်းမချက်မီ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အမျိုးအစားခွဲ ခိုင်းပါ။ အမျိုးအစားတူသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမေးပါ။ ဥပမာ-မုန်လာဥနီအရောင်က ဘာအရောင်လဲ။ မုန်လာဥနီသည် ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်ရှိသလဲ။ မုန်လာဥနီကိုင်ရတာ ဘယ်လိုခံစား ရသလဲ။ မုန်လာဥနီဘယ်နှစ်ခုရှိသလဲ။
- သင် ပေါင်မုန့်လုပ်နေစဉ် ကလေးများအား နှပ်ထားသောဂျုံမှုန့်ကို ပေးကစားစေပါ။ ကလေးများ လုပ်နေသောပုံသဏ္ဍာန်များအကြောင်း ပြောပါ။

ထင်းရှာနေစဉ်၊ သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်စဉ်

- ကလေးများအား ပစ္စည်းသယ်ရန် ခြင်းတောင်းငယ်လေး ပေးထားပါ။
- ကလေးများအား အမျိုးအစားခွဲရန်၊ ရေတွက်ရန်နှင့် သူတို့ခြင်းထဲရှိပစ္စည်းများအကြောင်း ပြောပါ။
- ကလေးများသည် စူးစမ်းရှာဖွေမှုရပ်လိုက်ပါက ကလေးအား အချိန်ပေးပါ။ အချိန်ယူပြီး ကလေး များ ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်ကိုကြည့်ပြီး ဘာတွေတွေ့သလဲဟုမေးပါ။
- သင်အလုပ်များနေစဉ် ကလေးကို သင်နှင့်အလွမ်းမဝေးသော/လက်လှမ်းမီသော၊ စိတ်ချရသော နေရာတွင်ကစားစေပါ။
- ကလေးနှင့်အတူလမ်းလျှောက်ပြီး၊ လျှောက်ကြည့်နေစဉ် သင်တို့အနီးတွင်တွေ့ရသောအရာဝတ္ထု များအကြောင်း ပြောပါ။ မှန်းဆရသောကစားနည်းများ ကစားပါ။

ကစားစရာပြုလုပ်ခြင်း

အိမ်တွင်ရှိသောပစ္စည်းများကို ကစားစရာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ထိုပစ္စည်းဖြင့်ကစားစရာများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် ကစားစရာများကို အိမ်၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတွင်း၌ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် အာရုံငါးပါးမှတစ်ဆင့် သင်ယူကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအတွက် ကြည့်ရှုနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်၊ အနံ့နှင့် အရသာခံနိုင်မှုကိုပေးသော ကစားစရာပစ္စည်းများသည် အလွန် အသုံးဝင်ပါသည်။ ဤကစားစရာပစ္စည်းများကို ပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်း များသည် အန္တရာယ်ကင်းရမည်။ အရွယ်အစားငယ်သော ပစ္စည်းများ မသုံးသင့်ပါ။ ကလေးများ မြိုမချနိုင်သော၊ သို့မဟုတ် ကလေးများ နှာခေါင်းနှင့် နားထဲသို့ မထည့်နိုင်သောပစ္စည်းများ ဖြစ်ရမည်။

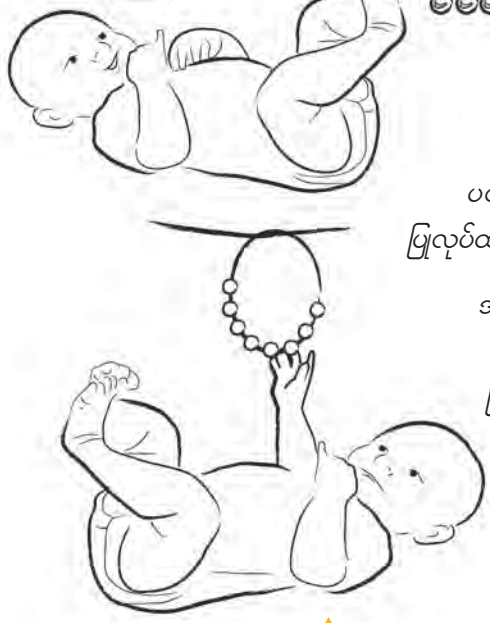
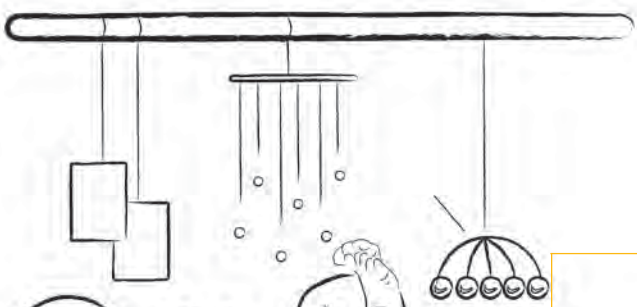


အိမ်တွင်ပြုလုပ်နိုင်သော အရုပ်များအတွက် အကြံဉာဏ်ကိုအောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်များကိုကြည့်ရှု၍ သင့်အနေဖြင့်အခြားအကြံဉာဏ်သစ်များ ရရှိလာပြီးကစားစရာလုပ်ရန်အတွက် ရပ်ရွာတွင်ရနိုင်သောပစ္စည်းများကို စဉ်းစားမိလာပါလိမ့်မည်။ ဤကစားစရာအားလုံးသည် ကလေးအသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးနှင့် သင့်တော်ကြောင်းသိလာပါလိမ့်မည်။ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ အသက်အရွယ် ပိုကြီးသော မသန်စွမ်းကလေးများသည် ကျန်းမာသောကလေးများအတွက်ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာများကို ကစားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ ဤကစားစရာများနှင့်ကစားနေစဉ် အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှု၊ သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။

**ကြည့်ရှုရန်နှင့် နားထောင်ရန်ကစားစရာများ**

မှန်ငယ်များ၊ သို့မဟုတ် လေထဲတွင်လှုပ်ရသော ရောင်စုံပစ္စည်းများ

တောက်ပသောစက္ကူ



**ကြည့်လင်သော ပလတ်စတစ်ဘူး**



ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပလတ်တုတ် အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော ပလတ်စတစ်ဘူးမှ ဖြတ်ထားသော အစများ ရောင်စုံကျောက်တုံး၊ သံဂဟေများ

ဝါး (သို့) ပလတ်စတစ်ဘူး (သို့) အခြားပစ္စည်း ဖြတ်ထားသော လက်ကိုင်ကွင်း

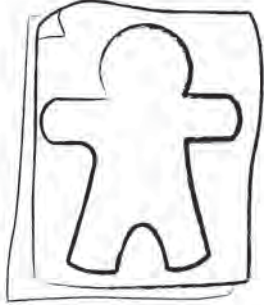
လက်ကိုင်ကွင်းကိုအဝတ်စဖြင့် ပတ်ထားနိုင်သည်(သို့)မြင့်ပတ်ခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာဆုပ်ကိုင်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်အတွက်ပုတီးစေ့ကွင်းပြုလုပ်ထားပါ။  
ကလေးငယ်မိသောနေရာတွင်ထားပြီးထိတွေ့နိုင်အောင်ထားပေးပါ။

ကြည့်ရှုရန်နှင့်နားထောင်ရန်အတွက်

အရုပ်ပလုတ်တုတ်

အစနှစ်ခုပေါ်တွင်အရုပ်ဆွဲပြီး  
ညှပ်ထားပါ



အရုပ်စနှစ်ခု  
ကပ်ချုပ်ပါ



သေးငယ်သောအပေါက်အတွက်  
နေရာချန်ထားပါ

အရုပ်ကို  
အတွင်းအပြင်  
လှန်လိုက်ပါ

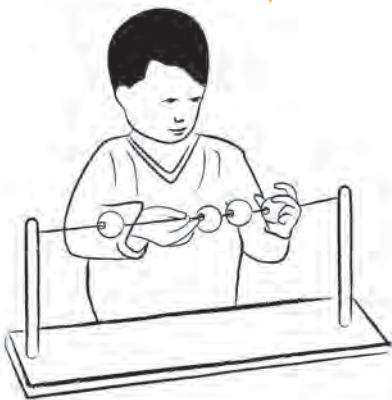


မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်  
အရုပ်ဆွဲပါ (သို့)  
စက်ဖြင့်ချုပ်ပါ



သေးငယ်သောဆွဲလဲ/ခေါင်းလောင်း  
(သို့)အသံထွက်သောပစ္စည်းကိုအတွင်း၌  
ထည့်ပြီးဝါးဝှမ်း(သို့) ရေမြှုပ်ထည့်ပြီး  
အပေါက်ပိတ်ပါ

ကလေးများလက်နှင့်လက်ချောင်းကို  
ထိန်းချုပ်ပြီးလှုပ်ရှားနိုင်ရန်  
ကလေးသည်ပုတီး (သို့) ဘလောက်တုံး  
ကလေးများကိုကြိုးတန်း/ဝါယာကြိုး  
တစ်လျှောက်ရွေ့စေပါ



လေးထောင့်(သို့)  
ဝိုင်းသောပုံများ စသည့်  
ရိုးရှင်းသောကစားနည်းဖြင့်  
စတင်ပါ။

သစ်တုံး၊ဘောလုံး၊ ▶  
ဝိုင်းထားသောအသီး (သို့)  
ဆေးပုလင်းများကိုသုံးပါ





အခြေခံကျသောကစားစရာပစ္စည်းများ

● သဲနှင့်ရေ

အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများအားလုံး သဲနှင့်ရေ ကစားခြင်းကို နှစ်သက်သဘောကျကြသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးများကို သီးခြားစီခွဲ၍ သို့မဟုတ် အတူတူကစားစေနိုင်ပါသည်။ ခြောက်သွေ့သော သဲများကို သဲခြင်း၊ သွန်ခြင်း၊ ကော်ခြင်းနှင့် ခြစ်ခြင်းတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ ရေကို ပက်ကစားခြင်း၊ လောင်းချခြင်း၊ သို့မဟုတ် အေးခဲခြင်းများလုပ်နိုင်ပါသည်။ ရေဖြင့် ရေဗူးဖောင်းများလည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် သဲနှင့်ရေကိုရောခြင်းဖြင့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်း သင်ယူကြပါသည်။ ကလေးများသည် သဲအစိုများကို တူးခြင်း၊ ဟင်းချက်တမ်းကစားခြင်းနှင့် အခြားတီထွင်ကြံဆသော နည်းမျိုးမျိုးဖြင့်ကစားနိုင်ပါသည်။ သဲနှင့်ရေဖြင့်ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကို ရရှိစေပါသည်။



● သစ်သားတုံးများ/တည်ဆောက်ရေးသစ်သားတုံးများ

ကလေးတိုင်းပစ္စည်းများကို ဆင့်ခြင်းနှင့် တည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို နှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။ သင်ခွင့်ပြုပါက ကလေးများသည် ဤကစားနည်းကို အစားအစာထုတ်သော စက္ကူဗူးများ၊ သံဗူးများဖြင့် ကစားကြပါမည်။ တည်ဆောက်ခြင်းကစားခြင်းကို ကစားရသဖြင့် နာရီပေါင်းများစွာပျော်ရွှင်မှုရပြီး သင်ယူစေပါသည်။ ကလေးများသည် နေရာနှင့် အတိုင်းအထွာများကို သင်ယူပြီးအခြားသောသင်္ချာနှင့် တွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။



အကယ်၍ ဖြတ်ထားသောသစ်သားတုံးအတိုအစများရှိပါက တည်ဆောက်ရေးကစားစရာများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြမ်းတမ်းသောမျက်နှာပြင်နှင့် ချွန်ထက်သောထောင့်များကို ကော်ပတ်ဖြင့်စားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက တည်ဆောက်ကစားစရာပစ္စည်းများကို ဆီ၊ သို့မဟုတ် အရောင်တင်ဆီဖြင့်လိမ်းပေးပါ။ တည်ဆောက်ကစားစရာများကို နို့ထည့်သောက်သော ဘူးများနှင့် သဏ္ဍာန်တူ ကတ်ထုများဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

● စက္ကူကတ္တူပုံးများ

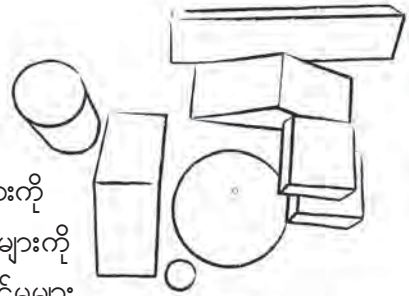
အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးတိုင်းအတွက် ကြီးမားသော စက္ကူကတ္တူကတ်ပုံးများသည် ချစ်စရာ ကောင်းသောပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ ကတ်ပုံးထဲတွင်စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်ခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်း၊





စက္ကူပုံးထဲဝင်၊ ထွက်၊ တက်ခြင်း၊ ကျော်ဖြတ်ခြင်းအပြင် စက္ကူကတ်ပုံးများကို မိမိတို့ကစားစရာအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသောမူကြိုကျောင်းသားများသည် ဤစက္ကူကတ်ပုံးများကို ‘အိမ်ကလေး’များအဖြစ် ကစားကြပါသည်။ ဤစက္ကူအိမ်ကလေးထဲတွင် တစ်ယောက်တည်းသော် လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် သော်လည်းကောင်း ကစားကြပါသည်။

● **အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့်ရေတွက်ခြင်းအတွက်ပစ္စည်း**



အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် ရေတွက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသောပစ္စည်းများစွာမှာ- ခရုခွံများ၊ သစ်ရွက်များ၊ ကျောက်တုံးများနှင့် ဘေးကင်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး ၎င်းပစ္စည်းများကို နေရာတိုင်းတွင် အလွယ်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးအား အမျိုးအစားတူသောပစ္စည်းများကို တစ်နေရာတည်း စုထားရန်ပြောကြားပါ။ ပြီးလျှင်ဤပစ္စည်းများသည် ဘယ်လိုတူညီကြသလဲ။ အထိအတွေ့ခံစားမှုက ဘယ်လိုလဲ စသဖြင့်မေးပါ။ အုပ်စုတစ်ခုတွင်အမျိုးတူပစ္စည်း ဘယ်နှစ်ခုပါသလဲမေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဤပစ္စည်းများကို မူကြိုကလေးများ လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ပုံးတစ်ခုတွင် ထည့်ထားပေးပါ။ ကလေးအားကစားပြီးပါကပစ္စည်းများကို နေရာတကျ ပြန်ထည့်ထားစေပါ။

● **ပုံဆွဲရန်နှင့်အရာဝတ္ထုများပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းများ**

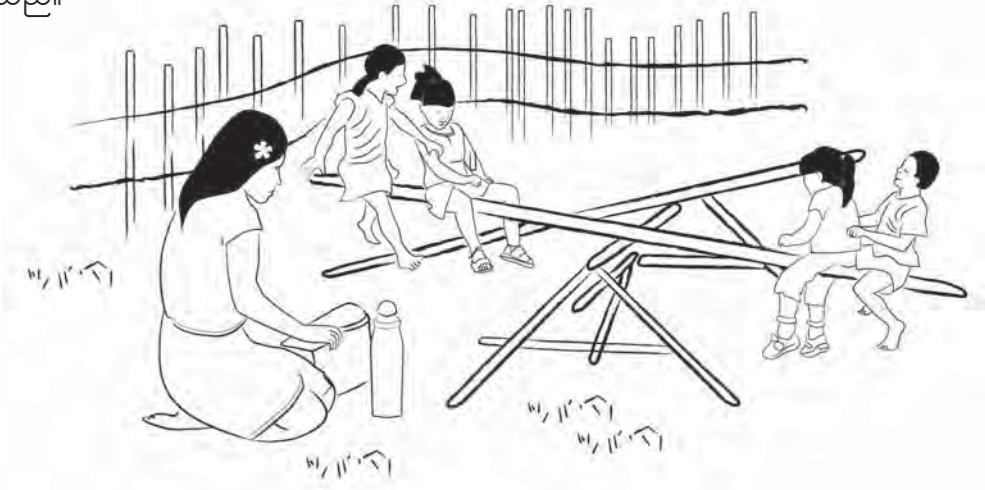
ကလေးများသည်ပုံဆွဲခြင်း၊ ရောင်စုံခြယ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ ဘာတွေ့နေသလဲ ဆိုသည်ကိုပြသကြသည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြသည်။ ကလေးများဆွဲသော ပုံသည်သင့်အတွက် ဟိုခြစ်ဒီခြစ်၊ ခြစ်ထားသည်ဟုထင်ရသော်လည်းစိတ်ဝင်စားမှုပြပါက ကလေးမှသင့်ကို သူ့ဆွဲ ထားသော ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ လိမ့်မည်။ ကလေးများအားမည်သည့်ပုံဆွဲပါ။ သင့်အတွက် ဘာဆွဲပေးပါဟု မည်သည့်အခါမျှ မပြောပါနှင့်။ သူတို့ဆွဲနိုင်အောင်အားပေးတိုက်တွန်းပြီး ဆွဲထား သောပုံအတွက် ချီးမွမ်းပေးပါ။



၃ နှစ်နှင့်အထက်ကလေးများသည် အနုပညာပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရောင်စုံခဲတံများ၊ ခဲတံများ၊ အိမ်လုပ်ကော်နှင့် ပန်းချီရေးရန်ဆေးများနှင့် သင့်ရပ်ရွာတွင်ရနိုင်သောပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ ပေးပါ။ လူကြီးများလုပ်သောလက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့်ကလေးများ အတွက် အကျိုးရှိ နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-ရက်ကန်းရက်ခြင်း၊ အိုးလုပ်ခြင်းကို သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရှုရန်တိုက်တွန်းပြီး လိုအပ်သောပစ္စည်းများပေးပါက ကလေးများကိုယ်တိုင်စူးစမ်း ရှာဖွေနိုင်ပြီးကစားနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအသုံးပြုခြင်း

ရပ်ရွာတော်တော်များများတွင် ကလေးများအတွက် ကစားစရာနေရာများရှိပါသည်။ ပန်းခြံ၊ ကစားကွင်း သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေသောနေရာများ၊ မြစ်ကမ်း၊ ပင်လယ်နှင့် စာကြည့်တိုက်၊ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန် ရုံတို့ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးများအား ထိုနေရာများသို့ အလည်ခေါ်ဆောင်သွားသင့်ပါသည်။ ယင်းနေရာများသည် ကစားရင်း သင်ယူနိုင်ရန်အခွင့်အရေးများ ပေးပါသည်။ အခြားကလေးများနှင့်အတူကစားရန် အခွင့်အလမ်းရရှိပါသည်။ ကလေးအသက်အရွယ် ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အပေါင်းအသင်းများနှင့်ကစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍သင့်ရပ်ရွာတွင် ကစားစရာအုပ်စု၊ သို့မဟုတ် မူကြိုကျောင်းရှိပါက သင့်ကလေးကိုစာရင်းသွင်းပါ။ ဤနေရာများတွင် ပါဝင် ခြင်းဖြင့်ကလေးများသည် အိမ်တွင်သင်ယူရရှိသောအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ပိုမိုခွဲထွက် သိရှိလာ ပါသည်။



တယ်လီဗေးရှင်းနှင့် ကွန်ပျူတာဂိမ်းများ

● တယ်လီဗေးရှင်း

တယ်လီဗေးရှင်းသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိမိသားစုတိုင်းအား ကမ္ဘာကြီးနှင့်ဆက်သွယ်မှုပေးပါသည်။ တယ်လီ ဗေးရှင်းသည် မိသားစုများအတွက် ဖျော်ဖြေရေးသာမက စိတ်အနားယူအပမ်းဖြေစရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလေးများအားအန္တရာယ်များနှင့်ထိတွေ့စေပါသည်။

- ကလေးများအားအကြမ်းဖက်မှုများနှင့် လိင်အကြောင်း ပိုမိုကြည့်ရှုမိစေခြင်း၊ ထိတွေ့မိစေခြင်း။
- တီဗီဇာတ်လမ်းများမှ အကြမ်းဖက်မှုဆန်သောအပြုအမူများနှင့် ကြမ်းတမ်းသောစကားများကို အတုခိုးခြင်း။
- အချိန်ကြာကြာတီဗီရှေ့တွင်ထိုင်ခြင်း၊ ဤသို့ထိုင်ခြင်းဖြင့်ကစားခြင်းအတွက် အချိန်မရှိတော့ပါ။
- မျက်စိအမြင်အာရုံထိခိုက်နိုင်ခြင်း။
- မိသားစုနှင့်အတူနေသောအချိန်များကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

**မိဘများအနေဖြင့်ဘာလုပ်နိုင်မည်နည်း**

- ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် တီဗီကြည့်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပေးပါ။ တစ်ပတ်ကို ၁၀ နာရီထက် လျော့၍(တစ်နေ့တစ်နာရီခန့်မျှ) အချိန်အတိုင်းတာသည် အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ အတွက် သင့်တော်သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးနှင့်သင့်တော်သောအစီအစဉ်ကိုရှာဖွေ၍ကလေးအား ဤအစီအစဉ်ကိုသာကြည့်စေပါ။
- အစီအစဉ်ပြီးပါက တီဗီကိုပိတ်ပစ်ပါ။
- ကလေးများ မည်သည့်အစီအစဉ်များကြည့်နေသည်ကိုသိရန် ကလေးနှင့် အချိန်ယူစကားပြောပါ။ အထူးသဖြင့် ကြော်ငြာများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြပါ။ ကြော်ငြာများသည်ပစ္စည်းများ ရောင်း ကောင်းစေရန်ရည်ရွယ်၍ ထုတ်လွှင့်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကြော်ငြာများတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများ သည် မမှန်ကန်ပါ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်တွင် အဝေးထိန်းခလုတ်ရှိပါက ကလေးမမိသောနေရာတွင် ထားပါ။
- ငယ်ရွယ်လွန်းသောကလေးများသည်ပင်လျှင် ခလုတ်မည်သို့နှိပ်ရသည်ကို လျင်မြန်စွာသင်ယူ ကြပြီး တီဗီကိုဖွင့်တတ်ပါသည်။

**• ကွန်ပျူတာဂိမ်းများ**

ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ကွန်ပျူတာနှင့် နည်းပညာများတိုးတက်နေသောခေတ်တွင် မွေးဖွားလာကြ ပါသည်။ ဤအချက်သည်ကလေးများအတွက် ဆိုးကျိုးနှင့် ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

- ကွန်ပျူတာဂိမ်းများသည် အသက်ကြီးသောမူကြိုကလေးများအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးပြီး ကျွမ်းကျင် မှုများကို သင်ယူရရှိစေပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများကို သတိဖြင့်သုံးစွဲစေရပါမည်။ ကွန်ပျူတာဂိမ်းများသည် အခြားကစားနည်းများကို အစားထိုးနေရာဝင်ယူခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။
- ကလေးများအားလူကြီးများအတွက် စီစဉ်ထားသောကွန်ပျူတာဂိမ်းများကို မကြည့်စေရန်နှင့် မကစားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူကြီးများအတွက် စီစဉ်ထားသော ကွန်ပျူတာဂိမ်းများသည် ကြမ်းတမ်းကြပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေးများ ဤကွန်ပျူတာဂိမ်းများကို လက်လှမ်း မမီအောင် သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ





ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Aldecoa, N. I. and de los Angeles Bautista, F.. 1998. *Working with young children and families; a Resource Book on Early Childhood Care and Development Programs in the Philippines.*

Bailey, D. Hawes, H. and Bonati, G. (eds). 1992. *Child-to-Child: a Resource Book Part 2, The Child-to –Child Activity Sheets.*

Brooker, L and Woodhead, M. (eds) . 2010. Culture and Learning. *Early Childhood in Focus.* No. 6. Milton Keynes UK , The Open University.

Lester, S. and Russell, W. 2010. *Children's Right to Play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide.* The Netherlands, Bernard van Leer Foundation.

Trister Dodge, D. 1996. *The Creative Curriculum.* 3rd edition. Washington DC, Teaching Strategies.

UN ICEF et al. 2010. *Facts for Life.* 4th edition. New York, UN ICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 2 March 2011).

Werner, D. 2009. *Disabled Village Children.* 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.

မှတ်စုရေးရန်

Large empty rounded rectangular box for notes.

## ကလေးဘဝနှင့်ကစားခြင်း - စာအုပ်ငယ် (၅)

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ယူခြင်းနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် လက်တွေ့သုံးနိုင်သော လုပ်ငန်းများနှင့် ဤလုပ်ငန်းများကို ကလေးများနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ရပ်ရွာတွင်းရှိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ရရှိနိုင်သောပစ္စည်းများကို ကလေးများအတွက် ကစားစရာများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

• Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
• 920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
• Bangkok 10110, Thailand  
• E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
• Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
• Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကလေးများအသုံးပြုသော ဘာသာစကားများ

စာအုပ်ငယ် (၆)



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကလေးများအသုံးပြုသော ဘာသာစကားများ

ကလေးများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အဆင်သင့်မွေးဖွားလာကြသည်။ ကလေးများသည် မမွေးခင်ကပင် အသံကိုကြားနိုင်ပြီး မွေးပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း မိခင်၏အသံကို မှတ်မိပါသည်။ မွေးစကပင် ကလေးများသည် မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို စကားနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမရှိဘဲ မျက်နှာအမူအရာနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားခြင်း၊ ငိုခြင်းတို့ဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ ကလေးများ၏ ထူးခြားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို နားလည်သော မိဘများသည် ကလေးများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပြီး ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်ကို တုံ့ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ကြသည်။

ကလေးများသည် အသံမျိုးစုံအသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာ- မပီမသအသံများ ပြုခြင်း။ ဤအချိန်တွင် ကလေးများသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်ဘာသာစကားကိုမဆို သင်ယူနိုင်သည်။ ကလေးအသက် တစ်နှစ်ရှိသောအခါ ကလေးများသည် မိမိ၏မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ပြောသောစကားများကို ပိုမို စိတ်ဝင်စားလာပြီး အသံများ၊ အသံထွက်နှင့် စကားပြောသော ပုံစံတို့ကို အတုခိုးလာကြသည်။ ကလေးများသည် စကားလုံးများကိုမသုံးသေးသော်လည်း လူကြီးများ ပြောသောစကားလုံးများကို နားလည်လာကြသည်။



ကလေးများကို နို့တိုက်နေစဉ်နှင့် အနီးလဲပေးသော အချိန်များတွင် စကားပြောခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ပုံပြင် ဖတ်ပြခြင်း၊ ပြောပြခြင်းတို့သည် ကလေးများ စကားလုံးများကို နားလည်ရန် ကူညီစေပြီး အခြားသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘာသာစကားသည် အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့် ဆက်နွယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- စကားကို ပီပီသသမပြောနိုင်သောကလေးသည် အပေါင်းအသင်းဖွဲ့ရာတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။







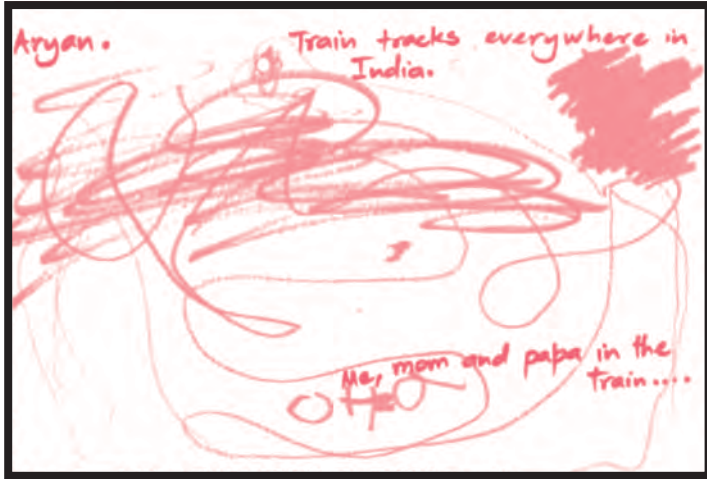
**ကလေးများအသုံးပြုသောဘာသာစကားများ**

ကလေးများသည် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုကြသည်။ စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာမက အခြားနည်းများဖြင့်လည်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုကြသည်။ ဤအချက်သည် လူကြီးများအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။ ကလေးများသည် သတင်းအချက်အလက်များကို မျက်နှာအမူအယာများ၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့် သင်္ကေတသုံးပြီးပြောသောစကား၊ ပုံဆွဲခြင်းနှင့် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းနှင့် သီချင်းဆိုခြင်းအပြင် ပုံပြင်များ၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ကြပါသည်။ သင်၏ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာထဲတွင် သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေရန်နှင့် မိမိ၏ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသရန် မည်သည့်နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးရပါသလဲ။

မိမိ၏အမြင်များ၊ ခံစားမှုများကို အနုပညာများဖြင့် ဖော်ပြရာတွင် ဥပမာ- ပုံဆွဲခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် ခဲတံ၊ ရောင်စုံခဲတံနှင့်စုတ်တံတို့ကို မြို့စွာ ကိုင်နိုင်သည့်အချိန်မှစ၍ စတင်သုံးတတ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် အသက် (၁၈) လအရွယ်မှစ၍ ကလေးများသည် ပထမဆုံးစာရွက်ပေါ်တွင်ရေးခြစ်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသောပျော်ရွှင်မှုနှင့် အံ့ဩဝမ်းသာမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးနိုင်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အံ့ဩဆန်းကြယ်ဘွယ်ရာ ဖြစ်ရပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ရပ်တန့်မနေပါ။ ဆက်လက်၍ လိုင်းများ၊ ပုံသဏ္ဍာန်များနှင့် အရောင်များကို စမ်းသပ်ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပုံဆွဲရင်း စကားပြောနေတတ်ပါသည်။

အသက် (၂) နှစ်နှင့် (၃) နှစ်အကြားတွင် ကလေးများသည် ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် ပြောချင်သည့်အကြောင်းအရာကို ပြောတတ်ကြပါသည်။ ကလေးများဆွဲထားသော ပုံသည် ခြစ်ရာများကဲ့သို့ ထင်ရပါသည်။ သို့သော်လည်း ဤခြစ်ရာများသည် ကလေးများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိ ပါသည်။ အကယ်၍ သင်က မေးပါက ကလေးသည် မိမိဆွဲထားသော ပုံ၏အမည်ကိုသာ ပြောပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ-၄၇။ ကလေးများတွင် လုံလောက်သော ဝေါဟာရများတတ်ကျွမ်းလာပါက ၎င်းတို့ဆွဲထားသော ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ပုံပြင်သဖွယ် ပြောပြပါလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးပြောပြသော ပုံပြင်ကို သူတို့ပြောသည့် စကားလုံးအတိုင်းရေးချထားပြီး ကလေးများကို ပြန်ဖတ်ပြပါ။ ဤအဆင့်သည် သင့်ကလေး စာရေး၊ စာဖတ်သင်ယူရန်အတွက် အရေးကြီးသော အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သူတို့၏အတွေးများ၊ အကြံအစည်များနှင့် သူတို့၏ခံစားချက်များကို သီချင်းများ၊ အကများ၊ အတုလုပ်တမ်းကစားခြင်းနှင့် အခြားပစ္စည်းများကိုသုံး၍ ဥပမာ-ရွံ့နှင့်တည်ဆောက်ရေးကစားစရာများဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်နိုင်ရန် သူတို့အား ဈေးကြီးသော ပစ္စည်းများပေးရန် မလိုပါ။ အခွင့်အရေးရပါက ကလေးများသည် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို အသုံးပြု၍ မိမိတို့၏ အတွေးအကြံ၊ ခံစားချက်များကို ဆန်းသစ်တီထွင်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဖော်ပြကြပါလိမ့်မည်။ ရပ်ရွာထဲတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာနှင့် မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုတို့တွင် သုံးသော အနုပညာပုံစံများကို သင်ယူပါလိမ့်မည်။ ဤအနုပညာနည်းလမ်းများမှာ ရိုးရာအကများ၊ အနုပညာဆိုင်ရာ ပုံစံများ၊ ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ ဇာတ်ကခြင်း၊ ရုပ်သေးရုပ်၊ ပြဇာတ်၊ သီချင်းနှင့် ရပ်ရွာသုံးဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။



အာယမ် ဟိုခြစ်ဒီခြစ်ဆွဲထားသောပုံသည် အာယမ်က ပုံအကြောင်းကို ပြောပြသောအခါ အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါသည်။ သူသည် မပြောခင်က အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ရထားစီးခဲ့ရပါသည်။ ရထားသံလမ်းများက အာယမ်၏အာရုံကို ဖမ်းစားထားပါသည်။ ပုံတွင် အတော်များများနေရာယူထားခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။ အာယမ်၊ အာယမ်အမေနှင့် အဖေတို့လည်း ပုံတွင် ပါပါသည်။ သို့သော် သူတို့၏ ရုပ်ပုံမှာရထားသံလမ်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက သေးငယ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ (အာယမ်၊ ဖီဂျီနိုင်ငံ၊ ၅ နှစ်သား)

ရင်းမြစ်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ၂၀၀၉၊ ‘နာနိုဒါမတာနီစီဗာ မူလတန်းကြိုကျောင်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ လမ်းညွှန်စာအုပ်၊’ ဖီဂျီကျွန်း၊ ဆူဗာ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

**မိခင်ဘာသာစကားကိုကြားခြင်းနှင့် ပြောခြင်း**

မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေးများအား အိမ်တွင်သုံးသော ဘာသာစကားနှင့် ပြောပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အိမ်တွင်၊ အရပ်ထဲတွင်သုံးသော မိခင်ဘာသာစကားသည် ကလေးပထမဆုံးသိသော ဘာသာစကားဖြစ်လာပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဘာသာစကားနှင့် ဆက်စပ်နေသော ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာများကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ မိခင်ဘာသာစကားသင်ယူခြင်းဖြင့် ကလေးများ အခြားဘာသာစကားများသင်ယူရာတွင် မဟန့်တားနိုင်ပါ။ မခက်ခဲနိုင်ပါ။ အမှန်တကယ်မှာ ကလေးများသည် မိမိဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျမ်းကျင့်ကျင့်တတ်မြောက်ပြီးပါက အခြားဘာသာစကားများကို လွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင်ပါသည်။



● မိခင်ဘာသာစကားတတ်ကျွမ်းရန်အရေးကြီးပါသည်။

- မိခင်ဘာသာစကားမတတ်ပါက ကလေးသည် မိဘများ၊ အဖိုး၊ အဖွားများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များ နှင့် ရပ်ရွာတွင်းမှ အခြားသူ များနှင့် စကားပြောဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။
- ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် မိမိဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်) သင်ကြားရပါက ပိုမို သင်ယူနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ ကလေးများထံသို့ မိခင်ဘာသာစကားကို လက်ဆင့်မကမ်းနိုင်ပါက မိခင်ဘာသာစကား ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။
- ဘာသာစကားပျောက်ဆုံးသွားပါက ယဉ်ကျေးမှုလည်း အားနည်းသွားပါသည်။



မိဘများအနေဖြင့် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သနည်း။

- မိခင်ဘာသာစကားကိုသုံး၍ အရာဝတ္ထုများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အမူအရာများ၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြောပြပါ။ သို့မှသာ ကလေးပထမဆုံးပြောသောစကားလုံးသည် မိခင်ဘာသာစကားနှင့် ဖြစ်မည်။ ကလေးမှ ဤစကားလုံးများသုံးပါက သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြောင်းပြပါ။
- စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်းနှင့် ကစားခြင်းတို့ကို မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် သီချင်း၊ ကဗျာများကို သီကုံး၊ သီဖွဲ့ပါ။
- ကလေးကြီးများအတွက် ရိုးရာပုံပြင်များကို မိခင်ဘာသာစကားကိုအသုံးပြုပြီးပုံပြင်ပြောပါ။
- ကလေးကို စာဖတ်ပြနေစဉ် စာအုပ်ထဲတွင်ပါသော ရုပ်ပုံအကြောင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံပြင်အကြောင်းကို မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်ပြောပြပါ။ စာအုပ်ကိုအခြားဘာသာစကားဖြင့် ရေးထားသော်လည်း မိခင်ဘာသာစကားကို သုံးပါ။
- ကလေးပြောသောစကားကိုချဲ့၍ သိအောင်လုပ်ပေးပါ။ စကားလုံးအသစ်များ ပြောပြပါ။ ဥပမာ- သင်၏ကလေးက ခွေးနှစ်ကောင်ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ‘ခွေး’ ဟု သင်၏မိခင်ဘာသာ စကားဖြင့် ပြောပါက သင်က ‘ဟုတ်တယ်၊ ဟိုမှာ ခွေးအနက်နှစ်ကောင်ရှိတယ်’ ဟု ပြန်ပြောပြပါ။ ရုပ်သေးရုပ်များကိုသုံး၍ စကားပိုမိုပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ရပ်ရွာတွင်း၌ ရိုးရာဓလေ့ပုံပြင်များပြောပြတတ်သော သူများကို စုစည်း၍ မိမိတို့၏မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ရိုးရာပုံပြင်များကို ကက်ဆက်တွင်အသံသွင်းထားပါ။ ကတ်ဆက်နှင့် ကတ်ဆက်ခွေကို ရပ်ရွာအသင်ဝိုင်းတွင် ထားခြင်းအားဖြင့် မိဘများသည် မိမိတို့ကလေးများအတွက် ကတ်ဆက်ဖွင့်ပြနိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ကလေးမူလတန်းကျောင်းသို့သွားသည့်တိုင်အောင် ကလေးကို မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောပါ။ သင်ကြားပါ။ ကလေးများကို ကလေးစကားဖြင့်သာ လမ်းမဆုံးစေလိုပါက မိမိတို့၏ ကလေးများ ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျင်ပြည့်စုံစွာ တတ်မြောက်စေရန် ကြိုးစားအားပေးတိုက်တွန်းရမည်။

အကယ်၍ အိမ်နှင့်ရပ်ရွာထဲတွင် ဘာသာစကားတစ်ခုထက်မကပြောဆိုပါက မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ ကလေးကို မည်သည့်ဘာသာစကားကို အသုံးပြုရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရန် မလိုပါ။ ကလေးများသည် ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးကို လွယ်ကူစွာသင်ယူနိုင်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘာသာစကားတစ်မျိုးထက် ပို သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။ အကယ်၍ မိဘတစ်ဦး၊ မိခင်/ဖခင်က ကလေးကိုအမြဲတမ်း ဘာသာစကား တစ်ခုဖြင့် ပြောပါက (ဥပမာ အဖေ၊ သို့မဟုတ် အမေ၏ ဘာသာစကား)ကျန်မိဘက အခြားဘာသာ စကားဖြင့် အမြဲတမ်းပြောပေးပါ။ ဤသို့ဆိုပါက ကလေးသည် ဘာသာစကား(၂)ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြောတတ်ပါမည်။ ကလေးအနေဖြင့် ပထမတွင် ဘာသာစကား(၂)ခုကိုရောထွေးနိုင်ပြီး အချိန်ကြာ လာသည်နှင့်အမျှ ကလေးသည် မည်သို့ခွဲခြားရမည်ကိုသိလာပြီး ဘာသာစကား(၂)မျိုးလုံးကို အသုံးပြု ပါလိမ့်မည်။





**စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းအတွက် ရှေးဦးခြေလှမ်းများ**

ကလေးတိုင်း စာရေး၊ စာဖတ်သင်ယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ကလေးမူလတန်းကျောင်းသို့ မဝင်မီအချိန်ထိ ကလေးကို စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်ရန် စနစ်တကျသင်ရမည်ဟု **မဆိုလိုပါ။**

စာတတ်မြောက်ရန် အဆင့်များစွာပါဝင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်စာမရေးတတ်၊ မဖတ်တတ်သည့်တိုင် ကလေးများကို စာတတ်ရန် မိဘများအနေဖြင့် အကူအညီပေးနိုင်သော နည်းလမ်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ အောက်တွင် အချို့အတွေးအခေါ်များကို တင်ပြထားပါသည်။

**ကလေးများအား မိခင်ဘာသာစကားသံများကို သတိပြုမိလေ့လာသောလုပ်ငန်းများ**

- အကယ်၍ ကလေးက အသံတစ်ခုခုလုပ်ပါက ထိုအသံအတိုင်း ကလေးကို ပြန်လုပ်ပြပါ။ ဤသို့ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများအား စကားပြောစေရန် ယုံကြည်မှုရှိလာစေပြီး ကလေးများ၏ ဘာသာစကား စွမ်းရည်ကို အားကောင်းစေပါသည်။
- ကလေးငယ်များနှင့်အတူ သီချင်းဆိုပါ။ ကာရန်တွဲ ပါသော ကစားနည်းများနှင့် ရိုးရာသီချင်းများကို ဆိုပါ။ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သီချင်းများရှိပါလိမ့်မည်။
- မူကြိုတက်နေသောကလေးကြီးများနှင့် မူလတန်းကျောင်းသို့ စတင်တော့မည့် ကလေးများအတွက် အသံနှင့် ကာရန်ပါသော ကဗျာများကို ပိုစတာ၊ သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် စကားလုံးများဖြင့်ရေးပါ။ ၎င်းတို့ ရွတ်ဆိုနေစဉ် စာလုံးများကို မြင်နေရသဖြင့် စာဖတ်တတ်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- ကာရန်တူစကားလုံးများပါသောပုံပြင်များကို ဖတ်ပြပါ။ ကာရန်တူသောစကားလုံးများကို အသုံးပြု၍ပုံပြင်များကိုဖတ်ပြပါ။ ပြောပြပါ။
- ကာရန်တူစကားလုံးများကို အသုံးပြု၍ ကစားနည်းများကစားပါ။ ဥပမာ-ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ‘ခေါင်း’ နှင့်ဆိုင်သော ကာရန်တူစကားလုံးကို ပြောစေပါ။
- ကလေး၏အမည်ကိုအချက်ကျကျလက်ခုပ်တီးပြီးပြောပေးပါ။
- မိခင်ဘာသာစကားသံကို အလေးပေးဖော်ပြထားသော ကာရန်တူစကားလုံးများနှင့် သီချင်းများကို ဖွဲ့ဆိုပါ။



**လွှဖြတ်ခြင်း\***  
 လွှ- လွှ- ဖြတ်ပါ။ သစ်သားကိုဖြတ်ပါ  
 ဖြတ်ပါ- အပိုင်းပိုင်းဖြတ်  
 အောက်နှင့်အပေါ်- အပေါ်နှင့်အောက်  
 သစ်သားနှစ်ပိုင်းပြတ်အောင်ဖြတ်

**ဖားခုန်ခြင်း\***  
 ဖား- ဖား- ကိုရွှေဖား  
 ခုန်လိုက်ပါကွဲ့- ကိုရွှေဖား  
 သစ်တုံးပေါ်ကျော်- ခုန်ပါနော်  
 မောရင်နားမယ်- အသက်ရှူကွယ်  
 ပြီးရင်တစ်ခါ ခုန်လိုက်ပါ။

ရင်းမြစ်။ ဗိကာမလိုနီနှင့် အင်းနစ်ကိုရိုအီ၊ မူကြိုဆရာမများ၊ ဖီဂျီ



ကလေးများအား ပုံနှိပ်စာလုံးများနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိစေသောလုပ်ငန်းများ

- ကလေးအား နေ့စဉ်စာဖတ်ပြပါ။ အကယ်၍ မိဘများအား စာမဖတ်တတ်သူများဖြစ်ပါက အခြား မိသားစုဝင်များက ဖတ်ပြနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ပုံပြင်စာအုပ်များမရှိပါက အခြားစာများ ဖြစ်သော အစားအသောက်ထုတ်များပေါ်တွင် ရေးထားသော အညွှန်းစာများ၊ ရုပ်ရွာရှိ နှိုးဆော်စာများနှင့် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များကို ဖတ်ပြနိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များအား အခြားသူများ စာဖတ်၊ စာရေးနေသည်ကို မြင်စေသိစေပါ။ ဥပမာ- အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ကလေးကြီးများက အိမ်စာလုပ်နေပုံ။
- ရုပ်ရွာထဲတွင် စာများရေးထားသောနေရာများကို ရှာဖွေပါ။ ရုပ်ရွာထဲတွင် ကလေးများနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ရင်းလမ်းတွင်တွေ့ရသော လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် အခြားစာများကိုညွှန်ပြပါ။
- ကလေးများအတွက် ရုပ်ပုံစာအုပ်များလုပ်ပေးပါ။ ရုပ်ပုံများကို ဖြတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ရုပ်ပုံများရေးဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ စာအုပ်များလုပ်နိုင်ပါသည်။ စာမျက်နှာတစ်ခုစီတွင် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောဝါကျတစ်ကြောင်းစီရေးပါ။
- အကယ်၍ အခြားဘာသာစကားဖြင့် ကလေးစာအုပ်များရှိပါက တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးဦးအား မိမိတို့မိခင်ဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ဘာသာပြန်ထားသောစကားလုံးများကို စာမျက်နှာတစ်ခုစီတွင် ရေးပါ။
- အညွှန်းစာများ၊ သင်္ကေတများကိုရေး၍ အိမ်တွင်း၌ ကပ်ထားပါ။ ဥပမာ-ပြတင်းပေါက်နားတွင် ပြတင်းပေါက်ဆိုသော စာကို ကပ်ထားပါ။
- သင့်ကလေးအား အကွရာပါသော စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။ ကလေးအသုံးများသော သို့မဟုတ် ကလေးမြင်နေကျဖြစ်သော ရုပ်ပုံများဖြင့် အကွရာစာအုပ်များ လုပ်ပါ။
- ကလေးအား မိမိအမည်ရေးတတ်စေရန် ကူညီပါ။
- စာရေးသောကစားနည်းများ ကစားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဥပမာ- တုတ်ချောင်းဖြင့် သဲသို့မဟုတ် မြေကြီးပေါ်တွင် ရေးခြစ်ပါ။ မြေဖြူ၊ ခဲတံ၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊ စုတ်တံနှင့် ရေကိုသုံး၍ စသည်ဖြင့်။





- ကလေးများအားရုပ်ပုံဆွဲစေပါ။ သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ရုပ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်ထားသောအကြောင်းကို ပြောပြစေပါ။ ကလေးများပြောသော စကားလုံးအတိုင်း စာရေးချပါ။ ကလေးများအား ထိုစာကို ဖတ်ပြပြီး ကလေးများကို သင်နှင့်အတူ ဖတ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- ဤရုပ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်ထားသော ကားချပ်ကို အိမ်နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ သို့မဟုတ် စာအုပ်ပြုလုပ်ထားပါ။ ကလေးများသည် လူကြီးက သူတို့ပုံပြင်များဖတ်သည်ကို နှစ်သက်သဘောကျပြီး သင်နှင့်အတူတူ လိုက်ဖတ်ပါလိမ့်မည်။

**ပုံပြင်ပြောခြင်း**

လူမျိုးတိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် ပုံပြောခြင်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ဖြန့်ဝေပေးသည်။ ရိုးရာပုံပြင်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အလွန်လေးနက်သော ရည်ရွယ်ချက်များ ရှိသကဲ့သို့ စိတ် အပန်းဖြေစရာလည်းဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရာပုံပြင်များသည် ကမ္ဘာကြီးနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာများနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော နေရေးထိုင်ရေးစည်းမျဉ်းများကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါသည်။ ဥပမာ- မိမိမြေကို မည်သို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မည်၊ သို့မဟုတ် လူမှုဆက်ဆံရေးများ၊ သင့်အား လက်ဆင့်ကမ်းထားသော ဤကဲ့သို့ပုံပြင်များရှိပါသလား။ သင့်တွင်ဤသို့သော ပုံပြင်များရှိပါသလား။ မည်သည့် သင်ခန်းစာများ ပေးပါသနည်း။ ဤပုံပြင်များကို သင့်ကလေးများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ပြောပြမည်နည်း။

ကလေးများသည် ဤပုံပြင်များကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာများ၊ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိတို့၏ မွေးရပ်မြေအကြောင်းတို့ကို သင်ယူရရှိပါသည်။ ဥပမာ- မိမိတို့ပိုင်မြေအကြောင်းကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိတို့၏အကြောင်းနှင့် မြေပေါ်တွင်ရှိသော အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အကြောင်းများကို သိရှိလာပါသည်။

ရိုးရာပုံပြင်မဟုတ်သော ပုံပြင်များသည်လည်း အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါသည်။ ကလေးများသည် ဤကဲ့သို့သော ပုံပြင်များကို နားထောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများ ကို ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိစကားလုံးဖြင့် ပုံပြင်များကို ပြန်ပြောပြခြင်းတို့လုပ်စေရန် အားပေးသင့်ပါသည်။ ရုပ်ပုံ၊ ရုပ်သေးရုပ်များနှင့် အဓိကဇာတ်ဆောင်များ၏ ဖြတ်ညှပ်ကပ်ထားသော ပုံများသည် ပုံပြင်၏အဓိကအချက်ကို မှတ်မိစေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးများသည် ပုံပြင်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပြချင် နေပါလိမ့်မည်။



ကလေးငယ်သေး၍ စာအုပ်မဖတ်နိုင်ဟု မပြောနိုင်ပါ

အောက်ပါအချက်များက ကလေးများအတွက် စာအုပ်မည်သို့ရွေးချယ်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၆ လအောက်	၆ - ၁၂ လ	၂ နှစ်	၃-၅ နှစ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အဝတ်၊ သို့မဟုတ် ရေမြှုပ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော စာအုပ်များသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။</li> <li>• ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် နောက်ခံရောင်တွင် တောက်ပနေသော ရိုးရိုးအရုပ်များကို ကြိုက်သည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ထူသောကတ်ထူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စာမျက်နှာများသည် သင့်တော်ပါသည်။ ကလေးများသည် စာမျက်နှာများကို ကိုယ်တိုင်လှန်လှော့ ချင်တတ်ကြသည်။ စာရွက်များစုတ်ပြိုခြင်းမရှိပါ။</li> <li>• ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးသော အရုပ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ- ထမင်းစားခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အဝတ်ဝတ်ခြင်း)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဤအရွယ်တွင် ကလေးများသည် ပုံပြင် နားထောင်ရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးပြီးသော၊ လှုပ်ရှားမှုများပါသော၊ ရိုးရှင်းသော ပုံပြင်များကို နှစ်သက်သည်။ ဈေးဝယ်သွားခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ခြင်းနှင့် ပန်းခြံထဲတွင် ကူညီခြင်း</li> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် ရုပ်ပုံများ ကြည့်ခြင်း၊ မှတ်ချက်ပေးခြင်း၊ မေးခွန်းမေးခြင်းတို့ကို အချိန်တော်တော်များများ လုပ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအရွယ်အတွက် စာအုပ်များသည် ကြည့်လင်ပြတ်သားပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ရုပ်ပုံများ ပါဝင်ရမည်။ စာမျက်နှာတိုင်းတွင် စာကြောင်းများ ရေးထားရမည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဤအရွယ်ကလေးများသည် စိတ်ဝင် စားစရာကောင်းပြီး တီထွင်ကြံဆထားသော ပုံပြင်များကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားဇာတ်ကောင်များပါသော ပုံပြင်များကို နှစ်သက်ကြသည်။ ဤ စာအုပ်များက ကလေးများအား စကားပြောစေပြီး မေးခွန်းများ မေးမြန်းစေသည်။</li> <li>• စာမျက်နှာတွင် ဝါကျတို တစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ကြောင်းသာ ပါသင့်သည်။</li> <li>• စာမျက်နှာတိုင်းတွင် စာသားနှင့်ကိုက်ညီသော ရုပ်ပုံများပါရမည်။</li> <li>• စကားလုံးများကို အထပ်ထပ်သုံးစွဲရမည်။ (သီချင်းတွင် ကဲ့သို့) ဤသို့ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကလေးများအား စကားလုံးများကို မှတ်မိစေသည်။</li> <li>• စကားလုံးအသစ်များ၊ သို့သော် သိပ်မများစေရပါ။ ကလေးများသည် ပုံပြင်ကို နားထောင်တတ်စေရန်နှင့် နားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။</li> </ul>



ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Arthur, L., McArdle, F. and Paptic, M. 2010. *Stars Are Made of Glass: Children As capable and Creative Communicators*. Canberra, Early Childhood Australia.

Bangsbo, E. 2008. Schooling for knowledge and cultural survival: Tibetan community schools in nomadic herding areas. *Educational Review*, No. 60, Vol.1, 69-84.

Brooker, L. and Woodhead, M. (Eds.) 2010. Culture and learning. *Early Childhood in Focus*. No. 6.

Fleer, M. and Williams-Kennedy, D. 2002. *Building Bridges: Literacy Development in Young Indigenous Children*. Canberra, Australian Early Childhood Association.

Makin, L., Campbell, J and Jones Diaz, C. 1995. *One Childhood Many Languages*. Sydney, Harper Educational Publishers.

Ministry of Education. 2009. *Na Noda Mataniciva: Kindergarten curriculum guidelines for the Fiji Islands*. Suva, Government of Fiji.

Sauvao, M. 2002. "Transition of Samoan children from Aoga Amata to primary school: Case study in the Wellington region." Paper presented at the Pacific Bilingual Conference, Auckland, October 2002.

Tofler, C. 2007. *Discovering Letters and Sounds*. Canberra, Early Childhood Australia.

Woodhead, M. and Moss, P. (Eds). 2007. *Early childhood and primary education*. Early Childhood in Focus. No. 2.

**ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ**



## မှတ်စုရေးရန်



**စာအုပ်ငယ် (၆)- ကလေးများအသုံးပြုသောဘာသာစကားများ**

ဤစာအုပ်ငယ်သည် နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးကိုသုံး၍ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးများ မိခင်ဘာသာစကားအသုံးပြုရန် အရေးကြီးပုံကိုလည်း အလေးအနက်ဆွေးနွေးထားပါသည်။ ကလေးများအတွက် စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်စေရန်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်နိုင်ရန်နှင့် ကလေးများ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေရန် အားပေးသော လုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီးသောအချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကလေးများ၏ အပြုအမူ

စာအုပ်ငယ် (၇)





Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကလေးများ၏အပြုအမူ

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သဘာဝကျကျနှင့် အဆက်မပြတ်ပြုမူလုပ်ကိုင်ကြသည်။ ကလေးများ၏အပြုအမူလှုပ်ရှားမှုများက မိဘများအား ပျော်ရွှင်စေသည်။ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစေပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်စိုးရိမ်ပူပန်ရပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ကြရပါသည်။ ဤ အခြေအနေမျိုးတွင် အမြဲတမ်းစိတ်ရှည်သည်းခံပြီး ကလေးများ၏အပြုအမူအပြောအဆိုနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းရင်းကိုနားလည်ရန် ကြိုးစားပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဒဏ်ပေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ (မည်သည့်အခါမှ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဒဏ်ပေးခြင်းမပြုသင့်ပါ) ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယထိခိုက်မှုအပြင်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းဆက်ဆံခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားရနိုင်ပြီး စိတ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကလေးများကို ညင်သာစွာ ဆုံးမလမ်းညွှန်ပေးရန်နှင့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်၊ ဖိစီးစီးဆောင်ရွက်ပေးရန် မိဘများအတွက်မလွယ်ကူပါ။ အကယ်၍ မိဘနှင့် သားသမီးကြား နွေးထွေးသောဆက်ဆံရေး၊ ရင်းနှီးမှုရှိသောဆက်ဆံရေးရှိပါက မိဘနှင့် ကလေးများသည် ဤခက်ခဲသောအချိန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူကျော်ဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဤအဖြစ်အပျက် သည် ကလေး ကြီးပြင်းရာ၌ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟုသာ ထင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

## မိမိကလေးများ၏အပြုအမူကို နားလည်ခြင်း

ကလေးများသည် မွေးကတည်းက မည်သို့ပြုမူဆက်နွှယ်ရမည်ကို မသိကြပါ။ ကလေးများသည် မည်သည့်အရာ သည် မှန်သည်၊ မည်သည့်အရာသည် မှားသည်ဆိုသည်ကို ခွဲခြားမသိကြပါ။ ထို့အပြင် စည်းကမ်းများ၊ မိဘ မိသားစုနှင့် မိမိအသိုင်းအဝိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှ လက်ခံမျှော်လင့်ထားသော အချက်များကိုလည်း မသိရှိကြပါ။ ကလေးများသည် ဤအချက်များကို မိဘများနှင့် မိမိတို့အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများထံမှ သင်ယူပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အကြီးမားဆုံးသော အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှု (၂) ခုမှာ-

- မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်ခံမျှော်လင့်ထားသော အပြုအမူများကို သင်ယူ ခြင်းနှင့်
- မိမိတို့၏အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။





ဤအချက်များသည် ခက်ခဲသောလုပ်ငန်းများဖြစ်ပြီး အချိန်ယူသင်ကြားရသောလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများထံမှ ဖြစ်နိုင်သော/သင့်တင့်သော မျှော်လင့်ချက်များကိုသာ မျှော်လင့်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အချိန်တိုင်း မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို မိဘများသည် မိမိတို့၏ ကလေးများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ထားရမည်။ ထို့ပြင် ကလေးများ အမှားလုပ်မိသည့်တိုင် ကလေးများအား ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် ဝရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများ အသက် (၁၈) လသို့ရောက်ရှိပါက ဤအရွယ်ကလေးများသည် ရိုးရှင်းသောညွှန်ကြားမှုများကို လိုက်နာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ‘ခွက်ကို စားပွဲပေါ်တင်ထားပါ။’ ထို့ကြောင့် ဤအရွယ်မှစ၍ အခြေခံစည်းကမ်းများကို စတင်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ကလေးများအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်မည့်ပစ္စည်းများ၊ မီးဖိုနှင့် လျှပ်စစ်မီးပလပ်ပေါက်စသည့်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရန် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အသက် (၂) နှစ်မပြည့်မီ ကလေးများသည် လူကြီးများချမှတ်ထားသော စည်းကမ်း၊ နည်းလမ်းများနှင့် မျှော်လင့်ထားသော အပြုအမူများကို နားမလည်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် မီးဖိုကို မထိရဟု ပြောသော်လည်း ဟင့်အင်းဟုပြော၍ ငြင်းဆန်အော်ဟစ်နေသည့် (၂) နှစ်သားကလေး၏ အခြေအနေကို ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။ ဤကလေးသည် ဆိုးသော ကလေးမဟုတ်ပါ။ သင်ယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးနှင့်ရန်ဖြစ် စိတ်ဆိုးရန် လွယ်ကူသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် မိဘအနေဖြင့် တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ကလေးအား စည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် သတိပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးကို အရုပ်၊ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ခုခုဖြင့် အာရုံလွှဲယူရန် ကြိုးစားပါ။

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် မိမိတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို မထိန်းချုပ်နိုင်သေးဘဲ မကြာခဏ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်၊ အော်ကြီးဟစ်ကျယ်အော်ခြင်း၊ ငိုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ဒေါသကြီးတတ်သည်။ ထိန်းမနိုင်၊ သိမ်းမရအော်ဟစ်လှူလှိုင့် ငိုကြွေးတတ်ကြသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် အချိန်ပေး၍ ထိန်းမနိုင်၊ သိမ်းမရ အခြေအနေကို ကျော်လွှားစေပါ။ ကလေးအား ဘေးကင်းစွာထားပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးနှင့် စကားပြောပါ။ မိမိက သူတို့အား ချစ်ခင်သည်ကို သိပါစေ။ ကလေးများစကားပြောတတ်လာပါက သို့မဟုတ် ကလေးမှ မိဘတို့အား ၎င်းတို့၏စိတ်ခံစားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပြောပြနိုင်သည့်အချိန်တွင် ဤထိန်းသိမ်းမရသည့်အခြေအနေမျိုး၊ မကြာခဏဒေါသဖြစ်မှု အကြိမ်နည်းသွားပါလိမ့်မည်။ ကလေးအား ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်းမဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် မိမိတို့မည်သည့်အမှားလုပ်မိသည်ကို နားမလည်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လုပ်ရပ်သည် မှားကြောင်း နားမလည်တတ်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအတိုင်း ပြန်လည်ဆင်ခြေပေးခြင်းသည် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးမရှိပါ။

ကလေးများသည် အရွယ်ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာပါသည်။ အသက် (၄) နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် မိမိ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို စတင်ထိန်းသိမ်းတတ်လာပါသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းချုပ်တတ်ရန်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင်ယူကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးတချို့ပင်လျှင် မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းမရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများကို စိတ်ရှည်သည်းခံရပါမည်။

အသက် (၄) နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် အကြောင်းအကျိုးသဘောကို စတင်နားလည်စပြုနေပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ဤအရွယ်တွင် ကလေးများအား စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ အကြောင်းကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ‘သားသား၊ မီးမီးဒါလုပ်ရင် . . . ဖြစ်မယ်’ ။ အသက် (၄) နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးများသည် မျှဝေခြင်းနှင့် အလှည့်ကျဆောင်ရွက်ခြင်းသဘောတို့ကို နားလည်လာပြီး အခြား ကလေး များနှင့်အတူတကွ ကစားနိုင်ကြပါသည်။

ကလေးများမူလတန်းကျောင်းသို့ စတင်တက်ရောက်ချိန်တွင် ကလေးများသည် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို နှစ်သက်လက်ခံနိုင်ရန် လိုအပ်သော လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ လုံလောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကျောင်းစတင်တက်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချိန်တွင် လူကြီးများထံမှ လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုနှင့် နားလည်မှုရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကလေးများတွင် အပြုအမူများနှင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ကလေးများကျောင်းနေစအချိန်တွင် ကလေးများတွင် မည်သည်ကမှန်ပြီး မည်သည်က မှားသည်ဆိုသည့် အသိများဖြစ်ပေါ် တိုးတက်နေသော်လည်း စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် တကယ့်လက်ရှိအခြေအနေဖြစ်ရပ်ကြားရှိ ကွဲပြားခြားနားမှုကို သေချာစွာနားလည်မှုမရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်းအရေးကြီးကြောင်း နားမလည်တတ်ကြပါ။ ကလေးများက မုသားစကား၊ လိမ်ညာစကားပြောခြင်းသည် ဆိုးသောကလေး ဖြစ်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ကလေးများယုံကြည်လက်ခံထားသည်မှာ သင့်ကိုကျေနပ်စေလိုသည့်အတွက် သင်ကြိုက်မည့်၊ နားထောင်ချင်မည့်စကားများကိုပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခုအပြစ်ပေးခံရမည်ကို ကြောက်သောကြောင့်အမှန်ကို မပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမှန်ပြောရန်ရှောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ အား မှန်ရာကိုသာ ပြောရန်တိုက်တွန်းပြီး ဤသို့ပြောခြင်းကြောင့် ဒဏ်ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း ကလေးများ အား နားလည်စေပါ။

ကလေးများသည် မည်သည်က မှန်သည်၊ မည်သည်က မှားသည်ဆိုသည်ကို သိသည့်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ သိလျက်နှင့် စည်းကမ်းချိုးဖောက်တတ်ကြသည်။ ကလေးတိုင်း သိလျက်နှင့် လုပ်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးများ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် မိဘများအား စမ်းသပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့ကိုယ် မိမိသာ မှန်သည်ဟု ပြောဆိုချင်သည့်အတွက် သို့မဟုတ် မိမိကို မချစ်ဟုထင်သောကြောင့် ဂရုစိုက်ခံလို၍သော်လည်းကောင်း၊ မလုံခြုံသော ခံစားချက်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်မပြည့်မှုတစ်ခုခုကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပြုအမူတိုင်းတွင် အကြောင်းပြချက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်ထိုအကြောင်းရင်းကို နားလည်အောင်ကြိုးစား ရပါမည်။

အကယ်၍ ကလေး၏အပြုအမူသည် အသက်အရွယ်ထက်ကျော်၍ ထူးကဲနေပါလျှင် မိဘအနေဖြင့် မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သေချာစွာ လေ့လာစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ကလေး၏အပြုအမူကို လွှမ်းမိုးထားသော အကြောင်းအရာများစွာရှိပါသည်။ လွှမ်းမိုးထားသော အကြောင်းများမှာ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၊ နာမကျန်းခြင်းနှင့် ဆေးကုသခံယူနေရခြင်း၊ အကြားနှင့်အမြင်အာရုံပြဿနာရှိခြင်းနှင့် မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာတွင်းရှိ အခြေအနေများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

ကလေး၏အသက်အရွယ်အလိုက်၊ အပြုအမူများအလိုက်ကို ဆက်ဆံရန်လိုပါသည်။ ဤအချက်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှေးသောကလေးများအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးလုပ်နိုင်သည်ထက် ပို၍မမျှော်လင့် စေသင့်ပါ။

**ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်း**

အကယ်၍ ကလေးများသည် ဂရုစိုက်ခံရသော၊ ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေးရရှိထားပါက ကလေးများ သည် မိဘများလိုချင်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ပိုမိုသင်ယူပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးနှင့် မိဘများကြားကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်းသည် ကလေးများ၏ အပြုအမူကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည့် ပထမဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါအကြံပြုချက်များ ကို လိုက်နာပါ။

**● ကလေးအား ချစ်ခင်ကြောင်းပြပါ။**

ကလေးနှင့်မိခင်ကြားရှိသောခိုင်မြဲသော ဆက်ဆံရေးသည် ကလေးမွေးစမှ အစပြု၍ ကလေး၏အပြုအမူနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေပါသည်။ ကလေးများနှင့်လူကြီးများတွင် တွေ့ရသော လူမှုရေးပြဿနာ၊ ဆက်ဆံရေးပြဿနာ၊ အပြုအမူပြဿနာများသည် ငယ်စဉ်မွေးစတွင် ခိုင်မြဲသောဆက်ဆံရေးမရှိခဲ့၍ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကလေးမွေးပြီး ပြီးချင်းကလေးအား ပွေ့ချီပါ။ ရင်ခွင်တွင်ပိုက်ထားပြီး ချောမြူပါ။ ဤသို့ နွေးထွေးသောထိတွေ့မှုကို နို့တိုက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကလေးအားစကားပြောခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကလေးငိုပါက ဂရုစိုက်တုန့်ပြန်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးအား ချစ်ခင်ကြောင်း၊ နှစ်သက်ကြောင်းပြပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် မိမိနှင့်နီးစပ်သော သူများထံမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လိုအပ်ပါသည်။ အချစ်ခံရသောကလေးဖြစ်ရန်လိုပါသည်။



**● ကလေးအားစကားပြောပါ။**

ကလေးများသည် သင်ပြောသောစကားလုံးတိုင်းကို နားမလည်သော်လည်း ကလေးအား စကားပြောခြင်း သည် အရေးကြီးပါသည်။ စကားပြောခြင်းသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေသည်သာမက မိဘနှင့်ကလေး ကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မြဲစေပါသည်။ ဥပမာ- သင့်ကလေးအား စကားပြောပါက ကလေးသည် သင့်အသံနှင့် မျက်နှာအမူအရာကို ဂူးဂူးဂဲဂဲဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုယ်အမူအရာဖြင့် တုန့်ပြန်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးအား စကားလုံးများနှင့် ကိုယ်အမူအရာများဖြင့် ပြန်တုန့်ပြန်ပါက မိဘနှင့်ကလေးကြား စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းစတင်ပါမည်။



ဤလူမှု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးသည် ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်လက်ရှိစေပြီး ဆက်ဆံရေးကို ချဲ့ရပါမည်။ အကယ်၍ သင်နှင့်သင့်ကလေးကြားကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးရှိပါက ကလေးအနေဖြင့် ၎င်းခံစားနေရသော မကျေနပ်ချက်များကို ဖွင့်ပြောပြပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြင့် အပြုအမူပြဿနာများကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပါမည်။

● **ကလေးကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။**

ကလေးလုပ်သမျှကို မိမိက တန်ဖိုးထားကြောင်း ကလေးကို သိစေခြင်းသည် ကလေးများ ၎င်းတို့ အပေါ် အကောင်းမြင်ပြီး ကောင်းသောခံစားမှုများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကလေးများ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခု သင်ယူ ပါက၊ သို့မဟုတ် ကလေးလုပ်သောလုပ်ငန်းတစ်ခုကို အောင်အောင်မြင်မြင်လုပ်နိုင်ပါက ကလေးအား ချီးမွမ်းစကားပြောပါ။ ကလေးကို အားပေးပါ။ ဤအချက်သည် အပြုအမူပြဿနာရှိသော ကလေးများ အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် ဂရုစိုက်ခံရမှုကိုနှစ်သက်ပြီး အကယ်၍ကလေးများ၏ ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်ခံ၊ အရေးပေးခံရပါက ကလေးများသည် ထိုအပြုအမူမျိုးကို ထပ်ခါ ထပ်ခါပြုလုပ်ပါမည်။ အကယ်၍ဆိုးသောအပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ ချီးမွမ်းပြောဆိုခြင်းခံရပါက ကလေးများသည် မကောင်းသောအပြုအမူကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဂရုစိုက်ခံရခြင်းက လုံးဝဂရုစိုက်မခံခြင်းထက်ကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

● **အချိန်နှင့်အတွေ့အကြုံမျှဝေပါ။**

အကယ်၍ မိသားစုဝင်များပါက တစ်ဦးစီကို အထူး ဂရု စိုက်နိုင်ရန် မေ့လျော့နိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများနှင့် အတူတကွ သို့မဟုတ် သီးခြားစီ အချိန်ကုန်ဆုံးသင့်ပါသည်။ အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ကလေးနှင့် မျှဝေလုပ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသောလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချိန် သည် ကလေးအား ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သော အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကိုပြောရန် အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါသည်။







**ကလေးများ၏အပြုအမူကို လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ရန် အပြုသဘောဆောင်သောနည်းဗျူဟာများ**

ကလေးများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် ခိုင်မာသောအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဆက်ဆံရေးကြောင့် ကလေးများကို လူမှုအသိုင်းအဝန်းမှ ကျင့်သုံးနေသော စည်းကမ်းများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ခါတစ်ရံကလေး၏ အပြုအမူသည် မိဘများ၏ သည်းခံမှုကို စမ်းသပ်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူအတွက် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားကြမ်းတမ်းသော နည်းကိုသုံးခြင်း၊ ကလေးအား နှိမ်ချ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ ဒဏ်ပေးခြင်းစသည်တို့သည် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့တုန့်ပြန်ခြင်းဖြင့် ကလေးများအား မိမိတို့၏ အပြုအမူကို မိမိဘာသာ မည်သို့ထိန်းသိမ်းမည် ဆိုသည်ကို သင်ပြပေးခြင်းထက် ဤမကောင်းသောအပြုအမူကို မရိပ်မိအောင်၊ လူကြီးမသိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို သင်ပေးပါသည်။ ကလေး၏အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းပေးသော အခြားနည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

**အောက်ဖော်ပြပါ နည်းဗျူဟာများမှာ ကလေးများ၏အပြုအမူကို လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်ပေးခြင်းနှင့် လက်မခံနိုင်သောအပြုအမူများကို အပြုသဘောဆောင်သောနည်းများဖြင့် တုန့်ပြန်သော နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။**

**● သင်လိုချင်သော အပြုအမူများကို နမူနာပြုလုပ်ဆောင်ပါ။**

ကလေးများသည် မိဘများနှင့် အတူနေသူများထံမှ မည်သည့်အပြုအမူသည် လက်ခံနိုင်ပြီး မည်သည်က လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူဖြစ်သည်ကို မိဘများနှင့် အတူနေသူများကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ အတုခိုးခြင်းဖြင့် သင်ယူကြပါသည်။ ဥပမာ- အမျိုးသားက အမျိုးသမီးအား ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းဆက်ဆံလျှင်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဆက်ဆံလျှင် ကလေးများသည် ဤအပြုအမူကိုမြင်ပြီး အတုခိုးတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ လူကြီးက တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ရက်စက်လျှင်၊ မကြင်နာလျှင် ကလေးများလည်း ထိုကဲ့သို့ လိုက်၍ ပြုမူတတ်သည်။ အကယ်၍ လူကြီးများက တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ကြင်နာလျှင်၊ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်လျှင် ကလေးများက လည်း လူကြီးများကဲ့သို့ လိုက်အတုခိုး ပြုမူပါသည်။

**● အပြုအမူများအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော၊ လက်ခံနိုင်သောအခြေအနေ၊ အတိုင်းအတာများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကိုပေးပါ။ ထိုအပြုအမူအတွက် အကြောင်းအကျိုးကို ရှင်းပြပါ။**

မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးများအား ရိုးရှင်းသော စကားလုံးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အမူအယာဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့မည်သည့်အပြုအမူကို နှစ်သက်ကြောင်း၊ မျှော်လင့်ထားကြောင်းနှင့် ဘာကြောင့်ဆိုသည်ကို ပြပါ။ ကလေးများကို ဘာကြောင့် အချို့ကိစ္စများကို လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ဥပမာ- ဒီပန်းကို ကြည့်ရုံဘဲကြည့်နော်။ သွားမကိုင်ရဘူး။ ကိုင်လိုက်ရင် ပန်းကြွေသွားမယ်။ ပန်းပိုင်ရှင်ကလည်း သား/သမီးကို စိတ်ဆိုးလိမ့်မယ်။ သားသား/မီးမီးတို့ မောင်လေး၊ ညီလေးတွေကို မကိုက်ရဘူးနော်။ သားသား/မီးမီးကိုက်ရင် မောင်လေး၊ ညီလေးက ဝမ်းနည်းသွားလိမ့်မယ်။





မေမေကလည်း စိတ်ဆိုးလိမ့်မယ်။ သားသား/မီးမီးကိုလည်း မောင်လေး၊ ညီလေးနဲ့ ခဏလောက် ပေးမကစားဘဲ ထားလိုက်မယ်။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်ပါက နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ရှိပါသည်။ သို့သော် ကလေးအား ရှုံ့ချလျှောင်ပြောင်ခြင်း၊ နှိမ်ချခြင်းနှင့် ကလေးအား အန္တရာယ်မဖြစ်စေသင့်ပါ။ မိဘများအနေဖြင့် အပြု သဘောဆောင်သောဘက်မှ ကလေးအား သင်ကြားပေးသင့် သည်။ ဒဏ်ပေးခြင်းမလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးအား သင်ကြားပေးရာတွင် အသက်အရွယ် နှင့် ကိုက်ညီသော ညွှန်ကြားချက်ဖြစ်ရပါမည်။ ဥပမာ- သားသားမီးမီးအပြင်မှာ ကစား နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ထားတဲ့ နေရာကို မသွားရဘူးနော်။ ဤစည်းမျဉ်း အတွက် ဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်မှာ ကလေးအား အပြင်သို့ မထွက်စေဘဲ အိမ်ဝင်း၌သာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိနေစေခြင်း။

● **ရှေ့နောက်ကိုက်ညီမှုရှိပါစေ။**

ကလေးများသည် လူကြီးများချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စမ်းသပ်လိုကြသည်။ ဤသို့ လုပ်ခြင်းမှာ ဆိုးသောကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ကလေးအနေနှင့် မိဘတကယ်အလေးအနက်ထားပြောခြင်း ဟုတ်မဟုတ်နှင့် တကယ်လုပ်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာသည် ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ သိချင်၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သတ်မှတ်ထားသော လုပ်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာကို ချမှတ်ရာတွင် ရှေ့နောက်ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ဤစည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်ပါက ချမှတ်ထားသောနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်သည်လည်း ရှေ့နောက် ကိုက်ညီရပါမည်။

● **ကောင်းသောအပြုအမူကို အသိအမှတ်ပြုပါ။**

လူကြီးများသည် ကလေးများ၏မှားယွင်းသော အပြုအမူများကို အမြဲသတိပြုမိပြီး ကောင်းသော၊ မှန်ကန် သောအပြုအမူကို အများအားဖြင့် လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြသည်။ ကလေးများ၏ မှန်ကန်သော အပြု အမူများကို အာရုံစိုက်ထားပြီး ဤအတွက်ကျေနပ်မှုရှိကြောင်း ကလေးများကို သိစေပါ။ မိဘအနေဖြင့် ကလေးများစည်းကမ်းများ လိုက်နာသည်ကို သတိပြုမိပြီး ကလေးများအား နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူ အရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို သဘောကျကျေနပ်ကြောင်းပြပါက ကလေးများသည် မိဘများ မည်သည့်အပြုအမူများကို မျှော်လင့်ကြောင်း၊ သဘောကျကြောင်းလျင်မြန်စွာ သင်ယူသိရှိ လာပါသည်။ ဥပမာ- အကယ်၍သင့်ကလေးသည် အပြင်တွင်ကစားစဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းကို မထိ အောင်ရှောင်ကွင်း၍ သတိထားကစားသည်ကို သတိထားမိပါက မိဘအနေဖြင့် ဤအပြုအမူကို ကျေနပ် ကြောင်း ပြုံးပြ၍ ဖြစ်စေ၊ စကားလုံးများဖြင့်ဖြစ်စေ ပြောပြပါ။

● **မသင့်လျော်သောအပြုအမူများကို လျစ်လျူရှုပါ။**

ကလေးများသည် မိဘများထံမှ ဂရုစိုက်မှုခံယူလိုကြသည်။ စိတ်ဆိုးဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကလေးများလုပ်သော အပြုအမူသည် မပြင်းထန်ပါက လျစ်လျူရှု လိုက်ပါ။



အကယ်၍ ကလေးအနေဖြင့် ဤသို့ပြုမူသည်ကို မိဘများက ဂရုစိုက်သည်ကို သိသွားပါက ဆက်မလုပ် တော့ပါ။ အကယ်၍ မိဘက ဂရုစိုက်ကြောင်းပြပါက ကလေးသည် ထိုအပြုအမူကို မကြာခဏပြုလုပ်ပါလိမ့် မည်။

● **ကလေးများ မှားတတ်သည်၊ အမှားလုပ်တတ်သည်ကို လက်ခံပါ။**

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအဖို့ သင်ယူစရာများလှပါသည်။ လူကြီးများကဲ့သို့ပင် လုပ်ငန်းအတတ်တစ်ခုခုကို စတင်သင်ယူပါက မှန်ကန်စွာလုပ်နိုင်ရန် အချိန်ယူရပါသည်။ ကလေးများသည်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မေ့သွားတတ်ပြီး အမှားများလုပ်မိတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက မိဘများအနေဖြင့် စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုးစရာမလိုပါ။ ကလေးများအား စည်းကမ်းနှင့် သင်ဘာလိုချင်သည်တို့ကို သတိပေးလိုက်ပါ။

● **ကလေးများအား မိမိတို့၏ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်စေပါ။**

ကလေးများသည် မိမိတို့၏ခံစားမှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ရမည်ကို သင်ယူရန် ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖွင့်ဟစေရန် အခွင့်အရေးပေးရမည်။ ကလေးများသည် စကားကောင်းစွာမပြောတတ်ခင်ကပင် မိမိတို့၏ခံစားချက်များကို ငိုကြွေး၍ လည်းကောင်း၊ ပြုံးပြခြင်း၊ ရယ်မောခြင်းနှင့် အော်ဟစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြသပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး အခြားဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများရလာပါက ကလေးများသည် သူတို့၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ဖွင့်ပြောရမည်ကို သင်ယူလာကြသည်။ ကလေးများ သည် ပြော၍လည်းကောင်း၊ အခြားကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတုခိုးတမ်းကစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကခြင်းနှင့် အခြားသောနည်းများဖြင့် မိမိတို့၏ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖွင့်ထုတ် ပြကြသည်။

● **မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် သင်ကြားပေးခြင်း**

ကလေးများသည် မိမိတို့၏အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်တတ်ရန် သင်ယူရပါသည်။ သို့မှသာ တာဝန်သိသောလူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သင်ယူရန် အချိန်လိုပြီး လူကြီးများထံမှ ကူညီ ပံ့ပိုးမှုများလိုပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများအား ရိုးရှင်းသော ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် အခွင့် အရေးပေး၍ ဖြစ်လာမည့်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို တွေ့ကြုံခံစားစေခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ ဥပမာ- သားသားမီးမီးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားမလား။ ဒါမှမဟုတ် မေမေနဲ့ ပန်းခြံထဲမှာ ကူညီမလား။ ကလေးများအနေဖြင့် သူငယ်ချင်းနှင့်ကစားသည်ကို ရွေးပါက သင့်အားခြံထဲတွင် မကူညီနိုင်ကြောင်းကို သိလာပါလိမ့်မည်။ အခြားရိုးရှင်းသော ရွေးချယ်မှုမှာ- ဒီနေ့အပြာရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်သလား။ ဒါမှမဟုတ် အနီရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်သလား။ ဤသို့မိမိမည်သည့်အင်္ကျီကိုရွေးမည်ဆိုသည့် ရိုးရှင်းသော ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချရသဖြင့် ကလေးအနေဖြင့် မိမိကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်ကြောင်းသိရှိပြီး မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုရှိလာပါသည်။ ဤနေရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကလေးအားပေးသည့် ရွေးချယ်မှု များသည် သင့်အနေဖြင့် ကျေနပ်လက်ခံနိုင်သော အခြေအနေများဖြစ်ရမည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့်

ကလေးအား ဤကဲ့သို့ ဒီနေ့ကျောင်းသွားချင်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာကစားချင်သလား၊ ရွေးချယ်မှု ပေးလျှင် ကလေးမှ အိမ်မှာနေချင်သည့်အဖြေကိုရွေးလိုက်လျှင် မိမိအနေဖြင့် ထိုအဖြေကိုလက်ခံရန် ပြင်ဆင် ထားသင့်သည်။

● **ကလေးအား ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းသင်ပေးပါ။**

ကလေးအသက် (၃) နှစ်အရွယ်ရောက်လာပါက မိဘများအနေဖြင့် ကလေးအား ရိုးရှင်းသော ပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးရမည်။ ဥပမာ- သင့်၏ကလေးသည် အခြားကလေးတစ်ယောက် ကစားနေ သောအရုပ်ကိုလိုချင်သဖြင့် ထိုကလေးအားရိုက်နှက်သည်ဆိုပါက၊ မိဘအနေဖြင့် စိတ်ကြီးသော ကလေးကို ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရသလဲဆိုသည့်အကြောင်းကို သေချာမေးပြီးလျှင် ကလေးအား ကြမ်းတမ်းမှုမရှိသော အဖြေကို ရှာခိုင်းသင့်သည်။ ဤဖြေရှင်းနည်းသည် အခြားအရုပ်တစ်ခုကို ကလေးတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက်ရှာပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးအား အခြားကလေးကို တစ်ယောက် တစ်လှည့်စီ ကစားရန်တောင်းဆိုခြင်း၊ တစ်ခါကစားလျှင် (၅) မိနစ်ခန့်မျှကစားပြီး အခြား ကလေးကစား ချိန်ပြီးသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် စသည်ဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ မိဘအနေဖြင့် အချိန်ကို မှတ်ထားပြီး အချိန်စေ့ပါက အခြားကလေးနှင့် သဘောတူထားသည့်အချက်ကို ပြောပြကူညီပေးရမည်။ အခြားကလေး ကို အလှည့်ပေးရတော့မည်ဆိုသည့်အကြောင်း သတိပေးပါ။

● **ကလေးများအတွက် တစ်ကိုယ်တည်းနေချိန်**

ဤနည်းသည် ကလေးများအော်ဟစ်ငိုယိုပြီး ဒေါသအလွန်အမင်းထွက်ပြီးပါက မိမိကိုယ်ကို ပြန်ထိန်းနိုင်ရန် အတွက် ထိရောက်သော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤနည်းလမ်းကို သတိထားပြီးသုံးစွဲရမည် ဖြစ် သည်။ အသက် ၂နှစ်အောက်ကလေးများသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲသဖြင့် ဤနည်းလမ်းကိုသုံးရန် မဖြစ် နိုင်ပါ။

ဤနည်းတွင် ကလေးအား သူ၏အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မကြိုက်နှစ်ကြောင်းပြောပြီး ကလေးကို တစ်ယောက်တည်း အချိန်အနည်းငယ်ကြာ ထိုင်ခိုင်းထားပါ။ (၅ မိနစ်ထက်မပိုစေပါနှင့်) ကလေးအနေဖြင့် သူကြိုက်သည့်နေရာတွင် ထိုင်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) သင်က အခန်းထဲရှိ နေရာတစ်ခုခုကို တစ်ယောက် တည်းထိုင်နေရမည့်နေရာဟု သတ်မှတ်ပေးပြီး ထိုင်ခိုင်းထားပါ။ သို့သော် ကလေးသည် မိဘနှင့် တစ်ခန်းထဲ တွင်တူတူရှိနေပါက ကလေးငြိမ်ကျသွားအောင်လုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘေးကင်းမည်ဆိုပါက အခြားအခန်းထဲတွင် ထိုင်ခိုင်းထားပါ။ ကလေးငြိမ်သက်သွားပြီးပါက ကလေးအား ပြန်ကစားနိုင်ပြီဟု ပြောပါ။

အခြားနည်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကလေးအား သင်လုပ်နေသည့်အလုပ်တွင် ဥပမာ- ညနေစာပြင်ဆင်နေစဉ် သင်နှင့်အတူတူ ပါဝင်ကူညီခိုင်းပါ။ ဤအပြုအမူသည် မိဘက ကလေးတွင် လွဲမှားသောအပြုအမူ ရှိသော်လည်း ကလေးအား ချစ်ခင်ဆဲဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကလေးနှင့် အချိန်အတူတကွအသုံးချကြောင်းကို သိစေပါသည်။

● မိဘများအတွက် တစ်ကိုယ်တည်းအချိန်

ကလေးများ၏အပြုအမူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများအတွက် အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် မကြာခဏစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်သည့်အချိန်များ ရှိပါသည်။ သို့သော် မိဘအနေဖြင့် မိမိစိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေသော အချိန်တွင် ကလေးအား ရိုက်နှက်ချင်သော၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ပြုချင်သောစိတ်ကို ချိုးနှိမ်ထားရမည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် စိတ်မထိန်းနိုင်တော့ဟု ယူဆလျှင် မိမိတစ်ယောက်တည်း နေလိုက်ပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားပြီးမှ ကလေး၏အပြုအမူကို တုံ့ပြန်ပါ။

အကူအညီပေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပူပန်နေပြီး ဤစာအုပ်ငယ်တွင်ပါဝင်သော အကြံပြုချက်များကလည်း သင့်အတွက် အသုံးမဝင်ပါက အခြားတစ်နေရာမှ အကူအညီယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်ပမှ အကူအညီမြန်မြန်ရလေ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အကျိုးရှိလေဖြစ်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် ခံစားမှုများ

ကလေးများ၏ အပြုအမူသည် ကလေးများ၏ ခံစားချက်များနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။ ဥပမာ-ကလေးများ ပျော်ရွှင်သောအခါ ရယ်မောပြီး ကြောက်ရွံ့သောအခါ လူကြီးကို တွယ်ကပ်ထားကြသည်။ စိတ်ဆိုးသောအခါ ရိုက်ပုတ် ကန်ကျောက်တတ်ကြသည်။ ကလေးများအား သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟခွင့်ပေးပါ။ လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများအား မိမိတို့၏အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား အန္တရာယ်ကင်းပြီး လက်ခံနိုင်သောနည်းလမ်းဖြင့် မိမိတို့၏ခံစားမှုများကိုထုတ်ဖော်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ၊ ပြောပြပါ။



● ကလေးများနှင့်စကားပြောခြင်း

အကယ်၍ ကလေးများသည် အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်ထင်ပါက ကလေးများနှင့်စကားပြောပါ။ (ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေခြင်း) ကလေးများအား စိတ်ဆိုးစိတ်တိုနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပြီး မိမိစိတ်ဆိုးခြင်းကြောင့် အခြားသူများအား မထိခိုက်စေရန် ရှင်းပြပါ။ အများအားဖြင့် ကလေးများတွင် သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သော စကားလုံးများမရှိဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ- ကလေးများဒေါသထွက်နေပါက 'သားသား၊ မီးမီး ဒေါသထွက်နေတယ်' ဟု ပြောနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။



● ပုံဆွဲခြင်းနှင့် ပန်းချီဆွဲခြင်း

ကလေးများအား အနုပညာလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ပြေလျော့စေသည်။ ထို့ပြင် အရောင်များနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်များဖြင့် သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြစေနိုင်ပါသည်။ အရောင်များတွင် အမဲရောင် ပါဝင်ပါစေ။ ကလေးများသည် မကောင်းသော၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော ခံစားချက်များကို အမဲရောင်သုံးပြီးဖော်ပြတတ်သည်။ ကလေးများအား ၎င်းတို့ဆွဲထားသော ပုံများနှင့် ပန်းချီများ အကြောင်းကို ပြန်ပြောစေခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ခံစားချက်ကို သိရှိလာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးများဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက နှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်ပါသည်။



● နယ်ထားသော ဂျုံမှုန့်နှင့် ရွှံ့စေး

ဂျုံမှုန့်နှင့် ရွှံ့စေးတို့ဖြင့် ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိတို့၏စိတ်တင်းကြပ်မှုများကို ဖြေလျော့စေသည်။ ရွှံ့စေး၊ သို့မဟုတ် နယ်ထားသော ဂျုံမှုန့်တို့ဖြင့် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ပေါ်လွင်စေသောအရုပ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်များ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



● သဲနှင့်ရေ

သဲနှင့်ရေဖြင့် ကစားခြင်းသည် အင်မတန် စိတ်ပြေလျော့စေသည်။ ကလေးများ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေပါက သဲနှင့်ရေကစားခြင်းဖြင့် ကလေးများအား တည်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီပေးသည်။

● သီချင်းနှင့်လှုပ်ရှားမှုများ

သီချင်းနားထောင်ခြင်းသည် ကလေးများကို စိတ်ပြေလျော့စေပြီး စိတ်ငြိမ်သက်စေပါသည်။ သင့်အနေနှင့် သီချင်းအမျိုးမျိုးဖွင့်ပြနိုင်ပါသည်။ (ပျော်စရာကောင်းသော သီချင်း၊ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသော သီချင်း စသဖြင့်) ကလေးများကို သီချင်းသံအလိုက် မိမိတို့ခံစားရသည့်အတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန်ပြောပါ။

● ပြဇာတ်နှင့် အတုလုပ်တမ်းကစားခြင်း

ကလေးများသည် မိမိတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုခံစားချက်များကို အတုလုပ်တမ်းကစားခြင်းဖြင့် ဖော်ထုတ်သည်။ ကလေးများ၏ အပြုအမူသည် အခြားသူများကို မထိခိုက်သရွေ့ ကလေးများအား မိမိတို့ခံစားချက်များကို ဖော်ပြသော ကစားနည်းများဖြင့် ကစားစေနိုင်ပါသည်။

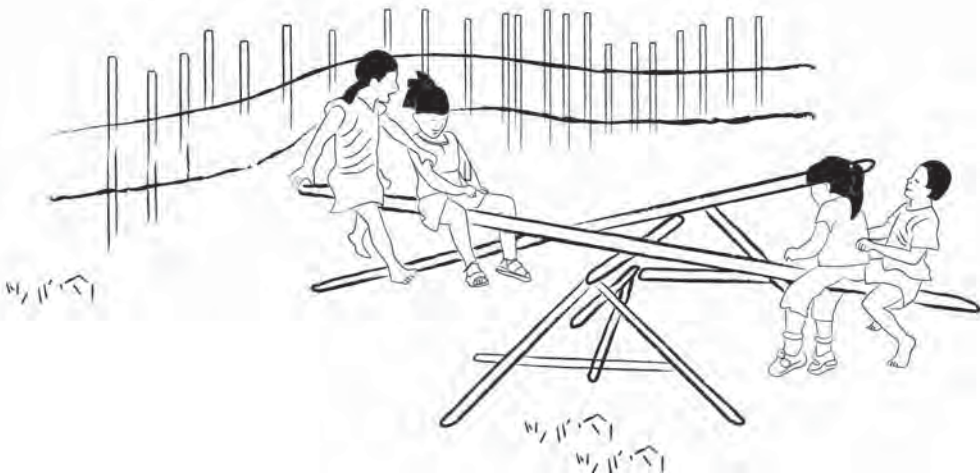


● ပုံပြင်များ

ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပေးနေသောပုံပြင်များကို ပြောပြ၊ ဖတ်ပြသင့်ပါသည်။ ဥပမာ- ကလေးဝမ်းနည်းနေသည်ဆိုပါက ဝမ်းနည်းနေသော ကလေးပုံပြင်အကြောင်းပြောပြ၊ ဖတ်ပြနိုင်ပါသည်။ ပုံပြင်ထဲမှ ကလေးက ဝမ်းနည်းခြင်းကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ပြေဖျောက်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ကလေးအနေဖြင့် သင့်အား ဤပုံပြင်တစ်ပုဒ်တည်းကိုပင် ထပ်ခါထပ်ခါဖတ်ခိုင်း (သို့) ပြောပြခိုင်းပါလိမ့်မည်။

● ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် လှုပ်ရှားတက်ကြွကြပွား လှုပ်ရှားရန် လိုပါသည်။ ကလေးများကို အကြာကြီး ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ခိုင်းထားပါက ကလေးများသည် ပျင်းလာကြပြီး မလျော်ကန်သော အပြုအမူများကို လုပ်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးများကို အိမ်ပြင်တွင် ပြေးဆော့စေပြီး လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားခြင်းသည် ကလေးများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပြေလျော့စေပါသည်။ အကယ်၍ ဤသို့လုပ်ပေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်ထဲတွင် နေရာတစ်ခုခုလုပ်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။



**လုပ်ငန်းလုပ်ရန်စာရွက်- ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်ရသောကလေး၏အပြုအမူများ**

ကလေးမည်သည့် အပြုအမူလုပ်သနည်း	ကလေး၏ အသက်အရွယ်	ကျွန်ုပ် မည်သို့ တုန့်ပြန်သနည်း	ကျွန်ုပ်စမ်းသပ်နိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများ	ဘာဖြစ် သနည်း



ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

- Bernard van Leer Foundation. 2010. *Setting Our Agenda on Early Learning, Violence and Physical Environment*. The Hague, Bernard van Leer Foundation.
- Gersten, M. 2011. Addressing children's challenging behaviour. *Exchange*. Vol. 33, No. 197, pp.70-73.
- Humanistic Education Foundation, 2005. *Childrearing with love: Handbook for the Citizens*. 3rd edition p.77.
- Linke, P. 1995. *Behaviour Management in Context*. Adelaide, Magarey Institute.
- Newell, P. 2006. End all corporal punishment of children. In *A Guide to General Comment 7: Implementing Child Rights in Early Childhood*. The Hague, Bernard van Leer Foundation.
- Porter, L. 2003. *Young Children's Behaviour*. 2nd edition. Sydney, MacLennan and Petty.
- Rodd, J. 1996. *Understanding Young Children's Behaviour*. Sydney, Allen and Unwin.
- Sorin, R. 2004. *Understanding children's feelings*. Canberra, Early Childhood Australia.
- Stonehouse, A. 2006. *Guiding children's behaviour in positive ways*. [www.ncac.gov.au](http://www.ncac.gov.au) (Accessed 27 March 2011).



## မှတ်စုရေးရန်



## စာအုပ်ငယ် (၇) - ကလေးများ၏အပြုအမူ

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ကလေးများ၏ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတို့အတွက် လက်ခံနိုင်သော အပြုအမူများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ ကြမ်းတမ်းသော ဒဏ်ပေးခြင်းထက် အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းများသုံးရန် အလေးထားရွေးနှေးတင်ပြထားပြီး ယင်းနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးသည် ပထမဆုံးအဆင့်ဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက်ဖော်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# မသန်စွမ်းကလေးများ

စာအုပ်ငယ် (၈)





Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# မသန်စွမ်းကလေးများ

ကလေးတိုင်းသည် ထူးခြားပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် ထူးခြားသော ရုပ်လက္ခဏာနှင့် အရည်အချင်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ကလေးတို့အား မည်သို့သော ကလေးများဖြစ်လာမည်ကို ပုံဖော်ပေးမည့် မိသားစုအခြေအနေတွင် မွေးဖွားလာပါသည်။ ကလေးများသည် မိမိတို့၏ စွမ်းရည်ရှိသလောက် ဖွံ့ဖြိုးရန် မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမှ အထောက်အပံ့အကူအညီများ လိုပါသည်။ ဤအချက်သည် စိတ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာမဖွံ့ဖြိုးသော ကလေးများအတွက် ပိုမိုမှန်ကန်ပါသည်။ အရေးကြီးပါသည်။ ဤကလေးများသည် လမ်းကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်/တတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူမှုနှေးကွေးသော ကလေးများဖြစ်ပါသည်။ များစွာသောကလေးများတွင် အထူးလိုအပ်ချက်များရှိနေပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မသန်စွမ်းကလေးများ၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကလေးများအကြောင်းကို အထူးအလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။

များသောအားဖြင့် စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်များရှိသောကလေးများဆိုသည်မှာ ကလေးများအား ကွဲပြားစွာဆက်ဆံခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်၊ စိတ်ချို့ယွင်းချက်ရှိသော ကလေးများကို အရပ်ထဲတွင်၊ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုက လက်ခံထားသောယုံကြည်ချက်များအရ လူသာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များက ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံ၊ လက်ခံထားကြပါသည်။ ဤယုံကြည်ချက်အယူအဆများကြောင့် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများကြောင့် အရှက်ရခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရပါသည်။ ထိုအခါ ကလေးအားတန်ဖိုးမရှိသူ၊ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်သည်ဟု ယူဆကာ မိမိတို့၏ စိတ်/ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသောကလေးများအား အိမ်တွင် ဝှက်ထားခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း၊ သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။ စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသော ကလေးများသည် ဤသို့ ဆက်ဆံခြင်း ခံရပါက၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ချို့ယွင်းမှုကို လှောင်ပြောင်ခြင်းခံရပါက မိမိတို့ကိုယ်ကို အသုံးမဝင်သူများဟု ထင်မြင်လာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ ထင်မြင်လာပါက ၎င်းတို့၏မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်ပြီး ဆိုးဝါးသော လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူပြဿနာများရေရှည်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသော ကလေးများကို လိုလိုလားလားလက်ခံကြပြီး လေးစားစွာဆက်ဆံခြင်းခံရပါက ထိုကလေးများသည် လူမှုအသိုင်းအဝန်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာပြီး မိမိနဂိုမူလ အခြေအနေမည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိမိတို့စွမ်းရည်ရှိသလောက် ဖွံ့ဖြိုးလာကြပါမည်။



သင်မည်သို့ထင်မြင်ပါသလဲ။

‘စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းနေသော သူများကို သင်ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။’ သင်၏ရပ်ရွာထဲရှိသူများသည် ထူးခြားမှုရှိသော ဥပမာ- ကလေးသည် ခြေဆာနေခြင်း၊ စာသင်ရာတွင်နှေးကွေးခြင်း၊ စကားထစ်ခြင်းနှင့် တက်တတ်ခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက ကလေးကိုမည်သို့ဆက်ဆံကြပါသလဲ။

စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အချက်များ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ များစွာသော ကလေးများသည် မိမိတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အခြေအနေဖြင့် မွေးဖွားလာကြပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းနေပါက သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။ ဤသည်မှာ မိသားစုတိုင်းလိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး မိသားစုတိုင်းတွင် ဤကိစ္စမျိုး ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးများစိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းသူအဖြစ်မွေးဖွားရန်၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းခြင်းဖြစ်ရန် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ မိဘများထံမှ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ကလေးမိခင်၏သားအိမ်တွင်း၌ ရှိစဉ်၊ ကလေးကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ်၊ မွေးဖွားနေစဉ်အတွင်းနှင့်မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် အခြေအနေတစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့သော ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုများမှာ မိဘများနှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ၊ မိဘများထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိသော အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းရင်းများကို ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်များအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာကွယ်ဆေးများကြိမ်ရေအပြည့်အဝထိုးထားခြင်း၊ အာဟာရရှိသော၊ မျှတသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီး ကျန်းမာရေးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ အချို့သောကလေးများသည် ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားလာကြပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းမှုများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မတော်တဆမှုများ၊ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ မရရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြဿနာများအားရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးသည်ကို ကလေးမွေးမွေးပြီးချင်း သို့မဟုတ် မွေးပြီး မကြာခင် သတိထားမိနိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများလုပ်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကစားနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သတိပြုမိနိုင်ပါသည်။ မိဘများသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေများကို နို့စို့ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအသံ၊ အထိအတွေ့၊ မျက်လုံးချင်းဆုံသည့်အခါ၊ ကစားစရာနှင့် အခြားလူများနှင့်ထိတွေ့ပါက မည်သို့တုံ့ပြန်သည်ကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤအခြေအနေများသည် သိသာထင်ရှားစွာ မမြင်နိုင်ပါ။ ကလေးကို ကျန်းမာရေးပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် မည်သည့်ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။



အထူးသတိပြုရန်မှာ ကလေးများသည် မတူညီသောနှုန်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးနေကြပြီး အချို့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် ပိုမိုရှေ့ရောက်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် မိမိရပ်ရွာ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုတွင်ရှိသော ပုံမှန်ဖြစ်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို သိထားရပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးထံတွင် တစ်စုံတစ်ခု ထူးခြားစွာ ဖြစ်နေသည်ဟု သတိထားမိပါက လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးအကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမမှ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးနိုင်ပြီး မိဘများကို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံ ဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို ပြောပြပါလိမ့်မည်။

အကူအညီ/အကြံဉာဏ်ကို စောနိုင်သမျှစောစွာယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့အကြံဉာဏ်၊ ကုသမှု ခံယူခြင်းဖြင့် ကလေးများ ပြန်လည်နာလန်ထရန် ပိုမိုမြန်ဆန်ပြီး ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းသွားပါသည်။ ဤအချက်သည် ဖြစ်ပြီးမကြာခင်ပျောက်သွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွက် လည်း မှန်ကန်ပါသည်။ ဥပမာ- နားရောဂါနှင့် အရေပြားရောဂါများ။ ကလေးကျန်းမာရေးပြဿနာသည် ကလေးများ၏ အပြုအမူကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပြီး ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ယူမှုတို့ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေ နိုင်သည်။ ဥပမာ- မကြာခဏအအေးမိနှာစေးတတ်သောကလေး၊ သို့မဟုတ် နားရောဂါဖြစ်နေသော ကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းစွာမကြားနိုင်ပါ။ ဤသို့ဖြစ်ပါက ကျောင်းစာများ နောက်ကျနိုင်ပြီး လွှဲမှားသော အပြုအမူပြဿနာများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

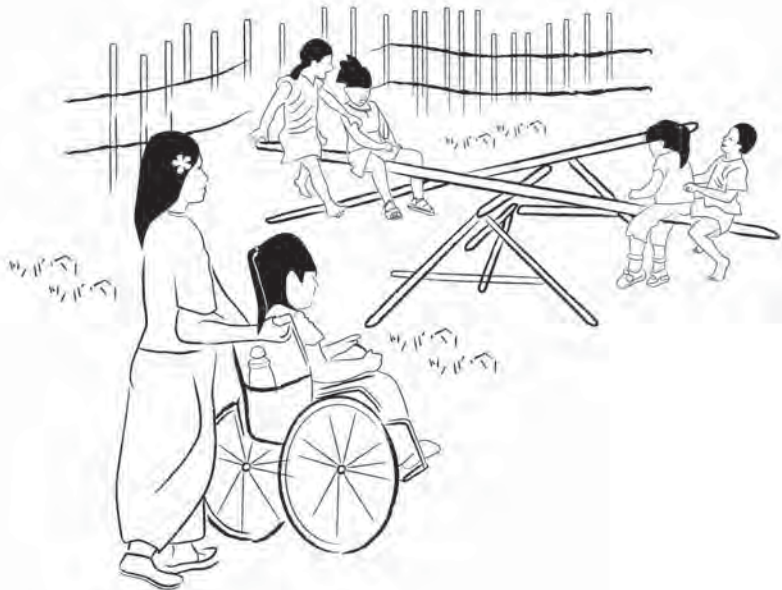
**စိတ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်ရှိသော၊ မသန်စွမ်းကလေးများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင်ပါဝင်စေခြင်း**

မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော နို့စို့အရွယ် ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သာမန်ကလေးများ နည်းတူ တူညီသောလိုအပ်ချက်၊ ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများရှိကြပါသည်။ ဤကလေးများသည်လည်း အခြားကလေးများနည်းတူ အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။ မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ ပညာရေးနှင့် အလွဲသုံးစားခံရခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများမှ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းစသည့်အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။ မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ် သောကလေးများကို အခြားသူများနှင့် အဆက်ဖြတ်မထားသင့်ပါ။ မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးများ သည်လည်း မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၏နေ့စဉ်ဘဝတွင်ပါဝင်ခွင့်ရှိပြီး အခြားကလေးများနှင့် အတူတကွကစားရန် အခွင့်အလမ်းများရှိပါသည်။ သင့်လျော်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးများသည် မိမိတို့၏ ချို့ယွင်းချက်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို သင်ယူသိရှိလာပြီး နောင်တစ်ချိန်တွင် ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်နိုင်သော လူကြီးအဖြစ် ကြီးပြင်းလာပါမည်။

မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးများ၏ မိဘများအတွက် ကြီးမားသော အခက်အခဲများရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရပ်ရွာမှခွဲခြားမှုမရှိလက်ခံပြီး ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ထူးခြားသောအပြောင်းအလဲများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုမှကျော်၍ ကလေး၏ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးကို ရေရှည်ရှေ့ရွှေလုပ်ဆောင် ပေးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်ပါသည်။



ကလေးများတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်တစ်ခုတွင် ချို့ယွင်းချက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသောဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ်များတွင် အားကောင်းသော အနေအထားနှင့် စွမ်းရည်များရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်း နေသော ကလေးများသည် သင်ယူရန်အခက်အခဲမရှိနိုင်ပါ။ အချို့တွင် ထူးခြားသောပါရမီများရှိတတ်ကြ ပါသည်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသော ကလေးပင်လျှင် သင်ယူနိုင်ပါသည်။ အချို့သော မသန်စွမ်းကလေးများ သည် မိဘများမှ အချိန်ပေးသင်ကြားပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းကျန်းမာပြီး သာမန်အိမ်တွင်းအလုပ်များ ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



**မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း**

အကယ်၍ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကိုစောစီးစွာသိရှိပြီး ဖြေရှင်းထားပါက၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးမီးဖွားပြီးချင်း မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေး၏အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးရန် အထူးဝန်ဆောင်မှုများမလိုပါ။ ကလေးကို ချစ်သော မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များက များစွာကူညီနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ရပ်ရွာမှလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်တတ်စေရန်နှင့် ရပ်ရွာယဉ်ကျေးမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခြားကလေးများကဲ့သို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင် အခြေခံအကြံပြုချက်များကို တင်ပြထားပါ သည်။

**● ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု**

ထူးခြားသောကလေး၊ မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးကို ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးတိုင်းအတွက် မိခင်နှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့်ကလေးများကြားရှိသံယောဇဉ်၊ အနှောင်အဖွဲ့၊ ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေး သည် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

● မိမိကလေးအဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းပါ

မိမိ၏ကလေးများအား တစ်ခုခုပြုလုပ်ရန်၊ လုပ်နိုင်ရန် ဖိအားမပေးပါနှင့်။ တည်ဆောက်ရေးပစ္စည်းများကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို အခြားကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုနှင့် တည်ဆောက်ရပါသည်။ ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် မဆိုင်ဘဲ၊ ကလေးတိုင်းသည် အခြားကလေးများနည်းတူ တူညီသောကျွမ်းကျင်မှုကို တူညီသောပုံစံဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်-

- ကလေးအား သေချာစွာလေ့လာကြည့်ရှုပြီး မည်သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တွင် ရောက်နေသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- နောက်တစ်ဆင့်ဘာဆက်လုပ်ရမည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- မိမိကလေးကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တည်ဆောက်နိုင်ရန် လိုအပ်သော လုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။ ရပ်ရွာတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ သင့်အားကူညီနိုင်ပါသည်။



● ကလေး၏အားသာချက်ကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

ကလေး၏အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်ကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပြီး ကလေး၏အားသာချက်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အားပေးကူညီပါ။ ကလေးဘာလုပ်နိုင်သည်ကို ကြည့်၍ ကလေး၏ထူးခြားသော စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြု အားပေးပါ။ ကလေးသည် မသန်စွမ်းဖြစ်နေသောကြောင့် ကလေးအတွက် စိတ်မကောင်းခြင်းဖြစ်မနေသင့်ပါ။



● ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့်အတူကစားစေခြင်း

မသန်စွမ်းကလေးများသည် အခြားကလေးများနှင့် အတူတကွ ကစားခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မသန်စွမ်းကလေးများသည် ၎င်းတို့ထက်ငယ်သော်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တူသော ကလေးများနှင့် ကစားရပါက များစွာသင်ယူပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ကစားခြင်းသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောကလေးအတွက် လည်း ကောင်းပါသည်။ အကျိုးရှိပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောကလေးများသည် ခြားနားမှုများကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုပြီး အကူအညီလိုအပ်နေသောသူများကို မည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်း သင်ယူလေ့လာ/သိရှိနိုင်ပါသည်။

● မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အားပေးခြင်း

မိမိတို့၏ကလေးများအား မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သမျှလုပ်ရန် အားပေးပါ။ မိဘများသည် ကလေးများ ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးရန် အဟန့်အတားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- မိမိဘာသာအစားစားခြင်း၊ အဝတ်



ဝတ်ဆင်ခြင်း) အကယ်၍ မိဘများက ကလေးများအား ကလေးငယ်ကဲ့သို့ဆက်ဆံပြီး ကလေးများကို အရာရာတိုင်းလုပ်ပေးနေခြင်းသည် ကလေးများဖွံ့ဖြိုးရန် အတားအဆီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများကို တတ်နိုင်သမျှ မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ကူညီပေးခြင်းတို့သည် ကလေးကို ပိုမိုကူညီ ရာရောက်ပါသည်။

● **အိမ်ကို ကလေးလိုအပ်ချက်နှင့်အညီပြင်ဆင်ထားခြင်း**

မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရှု၍ မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်နိုင်မလဲဟု စဉ်းစားသင့်ပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် မသန်စွမ်းသော ကလေးများသည် အိမ်အတွင်း လွတ်လပ် စွာသွားလာနိုင်ပြီး အိမ်တွင် နေရသောအချိန်ကို သာမန်ကလေးများကဲ့သို့ နှစ်သက်ခံစားနိုင်ပါသည်။

● **ကလေးများနှင့် အတူလုပ်နိုင်သော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများစီစဉ်ထားခြင်း**

အကယ်၍ အလုပ်များသော မိဘများအနေဖြင့် အလုပ်များနေပါက ကလေးများနှင့်အတူ ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသောလုပ်ငန်းများကိုလုပ်နိုင်ရန် နေ့တိုင်း အချိန်တစ်ချိန်သတ်မှတ်၍ဆောင်ရွက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိ၏ကလေးများကို လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



ကလေးအဆင်သင့်မဖြစ်ခင် လမ်းလျှောက်စေခြင်းသည် ကလေးအား ‘ခုန်ချလိုက်’ဟု ပြောနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။



သင့်အနေဖြင့် ကလေးအား ကွက်လပ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကူညီပါ။

ရပ်ရွာမှ ပံ့ပိုးကူညီမှု

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ ရပ်ရွာများသည် မသန်စွမ်းသော ကလေးများကိုကူညီရန် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များမှ ရပ်ရွာ၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပျက် နေသောအကြောင်းအရာများဖြစ်ပါသည်။

- ရပ်ရွာတွင်ကော်မတီများဖွဲ့၍ ရပ်ရွာတွင်းရှိ မသန်စွမ်းသော လူကြီးနှင့် ကလေးများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး လိုအပ်သော အကူအညီအထောက်အပံ့များပေးပါသည်။ ဤကော်မတီများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသူများ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- ကော်မတီဝင်များကို မသန်စွမ်းကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအား ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများပေးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါသည်။
- ကော်မတီဝင်များသည် အဓိက အများအားဖြင့် မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ပြီး မိသားစုဝင်များကို မိမိတို့၏မသန်စွမ်းသော ကလေးများကို အကောင်းဆုံးမည်သည့် နည်းဖြင့် ပြုစုနိုင်သည်ကို သင်ကြားပေးပါသည်။
- အလုပ်ရုံများကို တည်ထောင်ပြီး ရပ်ရွာတွင်းရှိ လက်မှုပညာတတ်ကျွမ်းသောသူများအား အထောက်အပံ့ အကူပစ္စည်းများပြုလုပ်နည်းသင်ကြားပေးပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဂျိုင်းထောက်များ၊ လက်မှုတတ်ကျွမ်းပြီးသူများက အခြားသူများအား ဤလက်မှုပညာများကို ပြန်လည်သင်ကြားပေးပါသည်။ ဤသို့အထောက်အကူပစ္စည်းများပြုလုပ်ရန် ကိရိယာ တန်ဆာ ပလာများ လိုအပ်ပါသည်။ ဤတန်ဆာပလာများကို ရပ်ရွာတွင်း၌ စုဆောင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ရပ်ရွာတွင်းရှိ သန်စွမ်းသောကလေးများကလည်း ဤအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်နိုင်ပြီး မသန်စွမ်း ကလေးများနှင့်အတူ ကစားခြင်း၊ အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ ဤကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မသန်စွမ်းကလေးငယ်များအတွက် ကစားစရာအရပ်များ လုပ်ပေးရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းကလေးများလည်း အတူတကွ ပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အချို့တိုင်းပြည်များတွင် ကစားစရာအရပ်များ လုပ်ပေးသည်။ အသေး စားလုပ်ငန်းများအဖြစ် ဦးတည်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ကစားစရာအရပ်များကို ပြုလုပ်ရောင်းချခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာအတွက် ရန်ပုံငွေတိုးပွားနိုင်ပါသည်။



မသန်စွမ်းသောကလေးအတွက် စာအုပ်ပြုလုပ်ပေးခြင်း

ကလေးတိုင်းမည်သည့်ကလေးမဆို မိမိတို့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်များ ပြုလုပ်ပေးပါက မိမိသည် ထူးခြားမှုရှိသည်ဟုခံစားရပြီးစိတ်ကျေနပ်ပါမည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ကလေးများကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာပါသော ရုပ်ပုံများကို ဖြတ်ညှပ်ခြင်း စသည်တို့ကို စုဆောင်းပြီး စာမျက်နှာတစ်ခုစီတွင် အထက်ပါပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီကိုကပ်ပါ။ အောက်တွင် ရိုးရှင်းသော ဝါကျတစ်ကြောင်းစီ ရေးထားပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးအားဖတ်ပြပါ။



ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်မှန်းချက်မှာ ကလေးတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်းတံခါးဖွင့်ထားရန်ဖြစ်သည်။ တံခါးပိတ်ထားရန် မဟုတ်ပါ။



### လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရန်စာရွက်

ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သောအရာ/ ကျွန်ုပ်သိသောအရာ	ကျွန်ုပ်ထပ်သိချင်သော အကြောင်းအရာ	ကျွန်ုပ်သင်ယူခဲ့သော အကြောင်းအရာ



ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

## ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Evans, J. 1998. Inclusive ECCD: A fair start for all children. *Coordinators Notebook*, No.22.

Roe, D. 2001. *Autism Spectrum Disorder*. Canberra, Australian Early Childhood Association.<http://www.babble.com/baby/baby-health-safety/autism-guide-spectrum-disorders-pdd-ASD/>(Accessed 29 July 2011).

Talay-Ongan, A. 2004.*Early Development Risk and Disability*. Sydney, Pearson Education.

[http://pediatrics.about.com/od/birthdefects/f/down\\_syn\\_causes.htm](http://pediatrics.about.com/od/birthdefects/f/down_syn_causes.htm) (Accessed 29 July 2011).

UNE SCO. 2009. *Teaching Children with Disabilities in Inclusive Settings*, Bangkok, UNE SCO. <http://www.unescobkk.org/news/article/teaching-children-with-disabilities-in-inclusive-settings/> (Accessed 12 July 2011).

UNESCO. 2001. *Understanding and Responding to Children's Needs in Inclusive Classrooms*. Paris, UNESCO. <http://www.unesco.org/education/educprog/sne> (Accessed 5 April 2011).

UNICEF et al. 2010. *Facts for Life*. 4th edition. New York: UNI CEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 5 March 2011).

Werner, D. 2009. *Disabled Village Children*. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.



## မှတ်စုရေးရန်

A large, empty rounded rectangle with a light purple background and a thin purple border, intended for writing notes or comments.



**စာအုပ်ငယ် (၈) - မသန်စွမ်းကလေးများ**

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာများအနေဖြင့် ကလေးတိုင်းကို လေးစားမှုရှိပြီး မိသားစုဘဝနှင့် ရပ်ရွာတွင်း၌ အားလုံးပါဝင်ခွင့်ပေးရန် တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မသန်စွမ်းကလေးများအကြောင်းကို ဦးတည်ထားပြီး မသန်စွမ်းကလေးငယ်များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများ၊ အကြံဉာဏ်များကို တင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust



# ကျောင်းစတင် တက်ရောက်ခြင်း

စာအုပ်ငယ် (၉)



Published by UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education  
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand

© UNESCO 2011

All rights reserved

ISBN: 978-92-9223-388-4 (Print version)

ISBN: 978-92-9223-389-1 (Electronic version)

Myanmar Version © UNESCO 2012  
Published by UNESCO Bangkok and UNESCO Yangon.

ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို) ရန်ကုန်  
ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အအုံ၊ ၆ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - (+၉၅-၁) ၅၄၂၉၁၀၊ ဖက်စ် - (+၉၅-၁) ၅၄၄၅၃၁

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Copy-editing: Ellie Meleissa  
Design/Layout/Illustration: Warren Field  
Binder front cover photo: © UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

*Introduction Backlet cover photos:*

*1st row (from left to right): 1. © Pham Hoai Thanh/VietNam 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/Indonesia 3. © Preecha Charoenyossa/ Thailand*  
*2nd row (from left to right): 1. © Siang Kuemcheun/Cambodia 2. © Kosuke Ota/Bhutan 3. © Chaiwat Lochotinant/Thailand*  
*3rd row: (from left to right): 1. © Chaiwat Lochotinant/Thailand 2. © Thuan My Huynh/VietNam 3. © Ministry of National Education/Malaysia*

Printed in Thailand

APL/11/OS/037-800

# ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်း

**ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်းသည် ကလေးတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသောအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးအားလုံး မိမိတို့နိုင်ငံအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်ရောက်ပါက ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ရပါသည်။ ဤအသက်အရွယ်သည် အများအားဖြင့် (၅) နှစ်နှင့် (၇) နှစ်ကြား ဖြစ်ပါသည်။**

ကျောင်းသို့စတင်တက်ရောက်သည့်အချိန်သည် ကလေးများအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလေးများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်မှုများဖြစ်သော အချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည် မိမိနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သို့ စတင် ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးများသည် မူကြို၊ သို့မဟုတ် သူငယ်တန်းကြို ကျောင်းသို့တက်ရောက်ပြီးသားပင်ဖြစ်စေကာမူ မူလတန်းကျောင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းသည် ကြီးမားသော ခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် ဤအရာသည် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေပါသည်။ ကလေးများသည် စောစီးစွာ ကျောင်း ထွက်ခြင်းများကြသည်။ ပထမတန်းဖြင့် ကျောင်းထွက်နှုန်းအများဆုံးဖြစ်ပြီး ဒုတိယတန်းတွင် ဒုတိယ ကျောင်းထွက်နှုန်းများသည်ဟုသိပါက သင့်အနေဖြင့် အံ့ဩသွားပါသလား။ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ငံများတွင် ပထမတန်း သို့ ကျောင်းဝင်သောဦးရေ၏ တစ်ဝက်ခန့်မျှသည် ကျောင်းထွက်စောပြီး၊ သို့မဟုတ် ပထမတန်းတွင် ထပ် ကျော့သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

သင်၏ရပ်ရွာတွင် မည်သို့သော အခြေအနေရှိနေပါသနည်း။ ကလေးမည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် ကျောင်းသို့ စတင်ဝင်ရောက်ပါသနည်း။ မိဘတိုင်းသည် ကျောင်းနေရွယ်ကလေးအားလုံးကို ကျောင်းသို့ ပို့ပါသလား။ ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးများမူလတန်းကျောင်းပြီးမြောက်အောင်မြင်ပါသလား။ အကယ်၍ မူလတန်းကျောင်းမပြီးပါက မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်အတန်းတွင် ကျောင်းထွက်ကြပါ သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ကျောင်းသည် ကလေးများအတွက် ပျော်စရာကောင်းသောနေရာနှင့် အောင်မြင်သောအတွေ့အကြုံ ရရှိ စေမည့်နေရာဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မိဘများနှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိသူများမှ ကလေးများ ကျောင်းနေ ပျော်၍ ကျောင်းနေမြဲရန် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။





မိဘသည် လက်ဦးဆရာ

ကလေးများသည် မွေးစကပင် ပညာသင်ယူရန်အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးကို မွေးမွေးချင်း ကျောင်းသို့ပို့ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ပညာရေးဆိုသည်မှာ ကျောင်းသို့ပို့ခြင်းသက်သက်ကို မဆိုလိုပါ။ ပညာသင်ကြားခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးသင်ယူရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရန် အခွင့်အရေးရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။



မိဘများသည် ဤအခွင့်အရေးကို ကလေးမွေးစမှစ၍ ပေးနိုင် ပါသည်။ ကလေးကို ပွေ့ချီခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် ကလေးများနှင့်အတူ ကစားခြင်းများသည် ကလေးများသင်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိဘနှင့်ကလေးကြား နှောင်ဖွဲ့ထားသော၊ ခိုင်မြဲသောဆက်ဆံရေး (သံယောဇဉ်ကြီး) သည် နောင် ကလေးများသင်ယူရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် အခြေခံကျပါသည်။ မိဘများသည် ကလေးများ ၏လက်ဦးဆရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေး၏ငယ်ရွယ်နုနယ်သောအချိန်များတွင် (ရှေးဦးနှစ်များတွင်) မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများ သင်ယူ ရန်အတွက် အတွေ့အကြုံများစွာပေးခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ပါသည်။ ရင်းမြစ်နည်းပါးသော မိဘများ၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းပညာရေးအနည်းငယ်သာတတ်သော မိဘများပင်လျှင် ကလေးများကျောင်းစတင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



မိဘများသည် အိမ်တွင် ကလေးများသင်ယူနိုင်ရန် တိုက်တွန်းအား ပေးနိုင် ပါသည်။ ဥပမာ- ပုံပြင်များဖတ် ပြခြင်း၊ ပြောပြခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကလေး များနှင့် ကိန်းဂဏန်းများနှင့်စာလုံးများပါသော ကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်းနှင့် မိမိတို့ကလေးများအား အခြား ကလေးများနှင့်အတူတကွ ကစားစေခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသောပစ္စည်းများနှင့် နေရာများကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင် ခွင့်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် ရေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မူလတန်းကျောင်းတွင် ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိဘများအား ဤဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုရန်တိုက်တွန်းပါ။ သို့သော် အရည်အသွေးပြည့်ဝသော အစီအစဉ်ကို ရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အရည်အသွေးကောင်းသော ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်ဆိုသည်မှာ ကျောင်းတွင် ပုံစံတကျနှင့် စာပေသင်ယူရန်ကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။ ဤကလေးများ ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်ပြီး ကလေးများအနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော လုပ်ငန်းများနှင့် အတွေ့အကြုံများတွင် အခြားကလေးများ၊ လူကြီးများနှင့်အတူ ပါဝင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။





**ကျောင်းတွင်အောင်မြင်ရန်**

အဘယ်ကြောင့်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ ကျောင်းထွက်စောရသနည်း၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရပါသနည်း။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သင်ယူမှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသည်။ မွေးစကလေးကို မှတ်မိပါသလား။ မွေးစမှစ၍ ကလေး၏ဦးနှောက်သည် ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး အသုံးပြုရန် စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ များစွာသော ကလေးများအတွက် ပထမ (၅) နှစ်၊ သို့မဟုတ် (၆) နှစ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ကလေးများ ကျောင်းတွင် အောင်မြင်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

**● ကလေးများကျန်းမာသန်စွမ်းရမည်။**

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာသည် ကျောင်းနေပျော်ရန်နှင့် စာတော်ရန်၊ အောင်မြင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ် အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းသည် ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤထိခိုက်မှုသည်ကလေး၏စဉ်းစားနိုင်စွမ်းနှင့်သင်ယူနိုင်မှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရမပြည့်ဝသောကလေးများသည် ကျောင်းစာတွင် စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုနည်းပြီး သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ ဤအချက်များက ကလေးများတွင် မှားယွင်းသောအပြုအမူများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကျောင်းတွင်ပြဿနာရှိသောသူ ဖြစ်လာစေပါသည်။ ဤအခြေအနေသို့ရောက်ရှိနေသော ကလေးများသည် ကျောင်းစာတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းပြီးကျောင်းထွက်စောပါလိမ့်မည်။ ထို့အတူ မကြာခဏဖျားနာတတ်သောကလေးများသည်လည်း စာမလိုက်နိုင်ဘဲ နောက်ကျန်ခဲ့တတ်ပါသည်။ ထိုကလေးများအတွက် ကျောင်းသည် ဆွဲဆောင်မှုလုံးဝမရှိတော့ဘဲ ကျောင်းတက်နေစဉ်အတွင်း အနည်းငယ်မျှသာ သင်ယူနိုင်ပါသည်။

**● ကလေးများသည် အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေဖွဲ့နိုင်ပြီး အခြားကလေးများနှင့် ကစားရသည်ကို နှစ်သက်ပါမည်။**

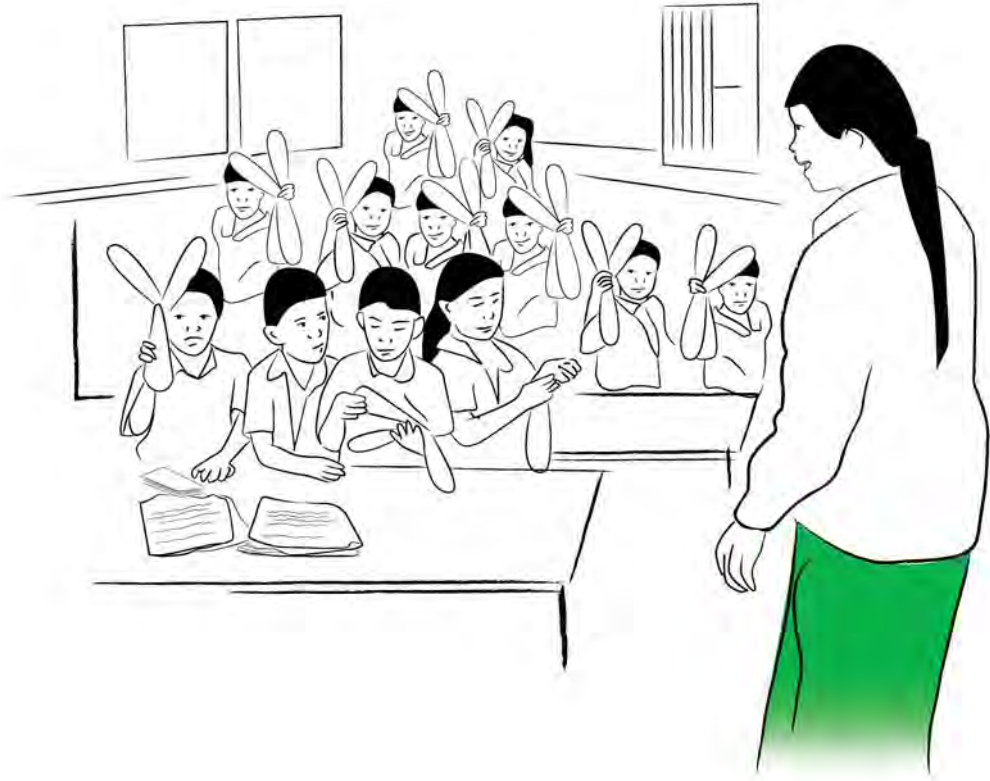
ကလေးအများစုအတွက် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းရှိခြင်းသည် ကျောင်းသွားရန်အတွက် အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ ကျောင်းစတင်သည့်အချိန်မှစ၍ ၎င်းတို့သည်အခြားကလေးများနှင့် မိသားစုပြင်ပရှိကလေးများ၊ လူကြီးများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရပါမည်။





● **ကလေးများစာသင်သည်ကို နှစ်သက်ရပါမည်။**

ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်သည် သဘာဝအားဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာတတ်ပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို ရှာဖွေသိရှိရန် ကြိုးစားလေ့ရှိပါသည်။ ဤစူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ကို မှန်ကန်စွာ ပျိုးထောင်ပေးပါက၊ အကယ်၍ ကလေးသည် စူးစမ်းရှာဖွေရန်နှင့် အရာဝတ္ထုများနှင့်ကစားနိုင်ရန် အားပေး တိုက်တွန်းခြင်းခံရပါက ကလေးမေးသော မေးခွန်းတိုင်းကို ပြန်လည်ဖြေဆိုပေးပြီး ကလေးနှင့် စကားပြော ဆိုခြင်းဖြင့် ကလေးသည် သင်ယူမှုကိုနှစ်သက်ပြီး ကောင်းသောကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်လာ ပါမည်။



**ကလေးများ ကျောင်းစတင်ချိန်တွင် ကလေးများ မည်သည့်အရာများကို သိထားပြီး**

**မည်သည့်အရာများကို လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရမည်နည်း။**

ကျောင်းစတင်ချိန်တွင် ကလေးများသည် အရာများစွာကို လုပ်တတ်နိုင်ရန်မျှော်လင့်ထားခံရပါသည်။ အောက်တွင် ကလေးများလုပ်နိုင်သော၊ သိထားသောအရာများနှင့် မိဘများမှ မည်သို့ကူညီနိုင်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

<b>ကလေးများကျောင်းစတင်ချိန်တွင် ဘာတွေသိထားပြီးပြီလဲ။ ဘာတွေလုပ်နိုင်ပြီလဲ။</b>	<b>မိဘများမှ မည်သို့ကူညီနိုင်မလဲ။</b>
<p><b>လူမှုရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အခြားကလေးများနှင့် လူကြီးများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုရှိခြင်း</li> <li>• စည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်း</li> <li>• အလှည့်ကျဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း</li> <li>• ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း</li> <li>• ကစားစရာ၊ ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးတတ်ခြင်း</li> <li>• အခြားသူများအတွက် စဉ်းစားပေးခြင်း</li> <li>• မိမိတို့၏အပြုအမူများကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• မွေးစမှ အစပြု၍ မိမိကလေးနှင့်ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ။</li> <li>• ကလေးအသက် (၃)နှစ်မှစ၍ အခြားကလေးများ နှင့် မကြာခဏကစားရန် အားပေးပါ။</li> <li>• အကယ်၍ ကစားနေစဉ်ငြင်းခုံကြပါက၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးများကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကူညီပါ။</li> <li>• အလှည့်ကျကစားရသော ကစားနည်းများကို ကစားစေခြင်း၊ ကစားစရာပစ္စည်းများကို မျှဝေကစားခြင်း</li> <li>• အိမ်တွင် ကလေးများလိုက်နာနိုင်သော ရိုးရှင်းသော စည်းကမ်းများချမှတ်ပါ။</li> </ul>
<p><b>ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း၊ အိမ်သာသွားခြင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း၊ အစားအစာစားခြင်း</li> <li>• မိမိပိုင်ပစ္စည်းများကို ထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်း</li> <li>• ဘေးကင်းစွာ နေတတ်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအား အိမ်သာအသုံးပြုပုံကို သင်ပေးပါ။ လက်ဆေးနည်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ခြင်းစသည်တို့ကို သင်ပေးပါ။</li> <li>• အကယ်၍ ကလေးသည် ကျောင်းသို့ ထမင်းဘူး ယူသွားသည်ဆိုပါက အသုံးပြုပုံကို လေ့ကျင့်ပါစေ။ အဖွင့်အပိတ်လုပ်တတ်ရန်တို့ကို ကလေးကျောင်းမသွားခင် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။</li> <li>• ကလေး၏အမည်ကို ကျောင်းသို့ယူသွားသော ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်များပေါ်တွင် ရေးထားပေးပါ။</li> <li>• အကယ်၍ ကျောင်းတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရပါက သို့မဟုတ် အခြားကလေးက အန္တရာယ်ပြုပါက မည်သို့လုပ်ရမည်ကို ကလေးအားပြောကြားပါ။</li> </ul>



<p><b>ကလေးများကျောင်းစတင်ချိန်တွင် ဘာတွေသိထားပြီးပြီလဲ။ဘာတွေလုပ်နိုင်ပြီလဲ။</b></p>	<p><b>မိဘများမှ မည်သို့ကူညီနိုင်မလဲ။</b></p>
<p><b>ကိုယ်ကာယကျွမ်းကျင်မှု</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကျောင်းကစားပွဲတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ ကန်ခြင်း စသည်</li> <li>• ခဲတံကို ကောင်းစွာကိုင်နိုင်ခြင်း</li> <li>• ကတ်ကြေးသုံးခြင်း</li> <li>• ခဲတံနှင့်ရောင်စုံခဲတံများကို ကောင်းစွာကိုင်နိုင်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးများနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြုံ့ခိုင်စေသော ကစားနည်းများ ကစားပါ။ ကလေး၏ကိုယ်ကာယ ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သော ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ပစ်ပေးခြင်းနှင့်ဖမ်းခြင်း</li> <li>• ကလေးအားလက်ချောင်းနှင့် လက်ဖျားသန်မာ စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများပေးပါ။ ဥပမာ- ဇာဂနာဖြင့် သေးငယ်သော ပစ္စည်းများ ကောက်ယူခြင်း၊ နယ်ထားသော ဂျုံမှုန့်၊ ဂျုံနယ်ဖြင့်ကစားစေခြင်း</li> <li>• ကလေးအား ရောင်စုံခဲတံနှင့် စုတ်တံများ (ဖြစ်နိုင်ပါက ထူထဲသော) ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်း</li> <li>• ကလေးအား ကတ်ကြေးမည်သို့ကိုင်ပြီး မည်သို့ အသုံးပြုသည်ကို သင်ကြားပေးပါ။ ပြီးလျှင် ထိပ်တုံးသော၊ သေးငယ်သော ကတ်ကြေးဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်စေခြင်း</li> </ul>
<p><b>ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သေချာစွာနားထောင်တတ်ခြင်း</li> <li>• ရှင်းလင်းစွာပြောတတ်ခြင်း</li> <li>• မိမိ၏ဆန္ဒများကို ဖော်ထုတ်နိုင်သော စကားလုံးများသုံးခြင်း</li> <li>• ဆရာမများကလည်း ကလေးများ မိမိအမည်ရေးတတ်နိုင်ပြီဟု မျှော်လင့်ထားတတ်ကြသည်။</li> </ul>	<p><b>နားထောင်ခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုပါ။ အမေးအဖြေလုပ်ပါ။ အလှည့်ကျဖြေပါ။</li> <li>• ကလေးအားပုံပြင်ပြောပြ၊ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးအား သင့်ကို ပြန်ပြောပြစေပါ။</li> <li>• သီချင်းအတူတကွနားထောင်ပြီး သီချင်းအကြောင်းပြောပါ။</li> <li>• နားထောင်ခြင်းပါသော ကစားနည်းများကစားပါ။ ဥပမာ- ‘နား’ နားကပ်၍တီးတိုးပြောသော ကစားနည်း။ အိမ်အတွင်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်အပြင် မှအသံများကို ခွဲခြားခြင်း</li> <li>• ကလေးလိုက်နာနိုင်သော ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။ ညွှန်ကြားချက်များကို ထပ်ကျော့စရာမလိုပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင့်ကလေး နားထောင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• အကယ်၍ သင့်ကလေးနားမကြားဟုထင်ကတတ်သိနားလည်သူထံမှ အကြံဉာဏ်ယူပါ။</li> </ul>



<p><b>ကလေးများကျောင်းစတင်ချိန်တွင် ဘာတွေသိထားပြီးပြီလဲ။ဘာတွေလုပ်နိုင်ပြီလဲ။</b></p>	<p><b>မိဘများမှ မည်သို့ကူညီနိုင်မလဲ။</b></p>
	<p><b>စကားပြောဆိုခြင်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအား စကားလုံးအသစ်များသုံး၍ စကားပြောရန် တိုက်တွန်းပါ။ မေးခွန်းမေးပြီး ကလေးအဖြေကို နားထောင်ပါ။</li> <li>• ကလေးပြောသော စကားအမှားများကို ခဏခဏပြင်ဆင်ပေးခြင်းမပြုရန် သတိထားပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် စကားပြောဆိုရာတွင် ယုံကြည်မှု နည်းသွားပါလိမ့်မည်။</li> <li>• ကလေးစကားများပြောသော ကစားနည်းနှင့် လုပ်ငန်းများပေးပါ။ ဥပမာ- ရုပ်သေး၊ ပုံပြင်၊ သဏ္ဍာန်လုပ်သရုပ်တူနှင့် ရုပ်ရွာထဲတွင် လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း</li> <li>• ကလေး၏အတွေ့အကြုံကို ဖော်ပြသော ဓာတ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြု၍ စာအုပ်ကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။</li> </ul>
<p><b>သင်္ချာဆိုင်ရာစွမ်းရည်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိန်းဂဏန်းပါသော စကားလုံးများကို သတိပြုမိရန်</li> <li>• အချို့သောနေရာပြစကားလုံးများကို နားလည်ရန်။ ဥပမာ- အောက်၊ အနောက်၊ အနီးအနား၊ အပေါ်မှာ၊ ဘေးဘက်၊ အခြားတစ်ဖက်မှာ</li> <li>• အမျိုးအစားတူရာအုပ်စုများရွေးချယ်ခြင်း (သို့) အမျိုးအစားကွဲပြားသောပစ္စည်းများကိုရွေးထုတ်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိန်းဂဏန်းပါသော ကာရန်ညီကဗျာများ၊ သီချင်းများကိုဆိုပါ။ ငယ်လွန်းသောကလေးများပင် ဤသီချင်းဆိုသည်ကို ကြိုက်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးအား ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနှင့် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသော ဘလောက်တုံးများပေးပါ။</li> <li>• ကလေးအားစကားပြောသောအခါ ကိန်းဂဏန်းများပါသော စကားလုံးကိုသုံးပါ။ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များပေးသောအခါ။</li> <li>• ကလေးနှင့်အတူတူရှိနေစဉ် ရေတွက်ပါ။ ဥပမာ- လှေကားတက်စဉ်၊ ကြက်ဥကောက်စဉ်။</li> <li>• ကလေးအား အရာဝတ္ထုများခွဲခြားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်ရွက်များ၊ ခရုခွံများ၊ မည်သည့်ပစ္စည်းမဆို တူညီသော၊ သို့မဟုတ် ကွာခြားသော ပစ္စည်းများအကြောင်းပြောပါ။</li> <li>• ကလေးများနှင့် ကစားသောအခါ ပစ္စည်းတစ်ခုခု၏အောက်၊ အနောက်သို့သွားသော ကစားနည်းများ ကစားပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကျန်စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပေမည်။</li> </ul>





**ကျောင်းသွားချိန်  
နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ  
မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များသည်  
ကလေးကို အောက်ပါအတိုင်း  
အဆင်သင့်ဖြစ်ရန်  
ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။**

- ကလေးနှင့်အတူကျောင်းသို့ အလည်သွားပါ။
- ကလေးအား ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်သောကောင်းသော အကြောင်းများကို ပြောပြထားပါ။

**ကလေးများကျောင်းစသွားပြီ  
ဆိုသည်နှင့် မိဘများအနေဖြင့်**

- ကလေးနှင့် ကျောင်း အကြောင်းပြောပါ။  
ကလေးက ကျောင်းတွင် ဘာတွေသင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။
- ကျောင်းကိစ္စများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကလေးများအား ကစားရန်နှင့် အတန်းတွင်း ကလေးများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်သော လုပ်ငန်းများကို အားပေးသော ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်း ကလေးများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။  
ကလေးများသည် အထက်ပါနည်းများဖြင့် ပိုမို သင်ယူပါသည်။

**ကျော်ကြားလူသိများသော ကိန်းဂဏန်း  
ရေတွက်သောသီချင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)**

**ဘဲငယ်လေးငါးကောင်**

ဘဲငယ်လေး ၅ ကောင် တစ်နေ့မှာ အလည်သွားကြတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီး အဝေးကြီးကိုသွားကြတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဘဲ ၄ ကောင်ပဲ ပြန်လာတယ်။

ဘဲငယ်လေး ၄ ကောင်တစ်နေ့မှာ အလည်သွားကြတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီး အဝေးကြီးကို သွားကြတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဒါပေမဲ့ ဘဲ ၃ ကောင်ပဲပြန်လာတယ်။

ဘဲငယ်လေး ၃ ကောင်တစ်နေ့မှာ အလည်သွားကြတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီး အဝေးကြီးကို သွားကြတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဒါပေမဲ့ ဘဲ ၂ ကောင်ပဲပြန်လာတယ်။

ဘဲငယ်လေး ၂ ကောင်တစ်နေ့မှာ အလည်သွားကြတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီး အဝေးကြီးကို သွားကြတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဒါပေမဲ့ ဘဲ ၁ ကောင်ပဲပြန်လာတယ်။

ဘဲငယ်လေး ၁ ကောင်တစ်နေ့မှာ အလည်သွားကြတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီး အဝေးကြီးကို သွားကြတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဒါပေမဲ့ ဘဲငယ်လေးပြန်မလာဘူး။

မေမေဘဲတစ်နေ့မှာ အပြင်ကို အလည်သွားတယ်။  
တောင်တွေပေါ်ကျော်ပြီးအဝေးကြီးကို သွားတယ်။  
မေမေဘဲက ပြောတယ်။

ဂတ် - ဂတ် - ဂတ် - ဂတ်

ဘဲငယ်လေးအားလုံးပြန်လာကြတယ်။

**ကျောင်းမှ မည်သို့ကူညီမည်နည်း**

ကလေးအားလုံးသည် ကျောင်းသို့အဆင့်သင့်ဖြစ်ပြီးရောက်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ အချို့ကလေးများသည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အပြုအမူများ ဖွံ့ဖြိုးရန် အခွင့်အလမ်းမရခဲ့ကြပါ။ ဤကလေးများကို ကူညီရန်နှင့် ကလေးအားလုံးအစွမ်းရှိသလောက် ဖွံ့ဖြိုးရန် ပထမတန်းဆရာမတွင် ကြီးမားသော အလုပ်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးချင်းနှင့်အတူ ပါလာသော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာများအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ သင်ကြားပေးနိုင်ပါက ကလေးတိုင်း အောင်မြင်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရပါမည်။ ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိပြီး ကျောင်းတွင်ပျော်၍ အောင်မြင်သော ကျောင်းသားများဖြစ်လာပါမည်။ ပထမတန်းဆရာမအနေဖြင့် ဤလုပ်ငန်းကို တစ်ယောက်တည်း မလုပ်နိုင်ပါ။ ကျောင်းအနေဖြင့် ကျောင်းစတင်သောကလေးအားလုံးကို ကူညီပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

**ကျောင်းအနေဖြင့် ကူညီနိုင်သော လုပ်ငန်းများမှာ-**

- ကလေးများကျောင်းသို့မရောက်ခင် ကလေးများကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။
  - ကလေးနှင့်ကလေးမိဘများကို ကျောင်းသို့အလည်ခေါ်ခြင်း
  - အိမ်လည်ခြင်း
  - မူကြိုကျောင်းသို့သွားလည်ခြင်း (ရှိပါက)
- ကလေးအားလုံး လက်လှမ်းမီနိုင်သော ကျောင်းဖြစ်ရမည်။
- ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်းဆရာမများကို အရည်အသွေးပြည့်သော၊ တော်သော၊ အတွေ့အကြုံရှိသောနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသော သူများကို တာဝန်ပေးထားပါ။
- ကျောင်းတွင် ကစားခြင်းနှင့် တက်ကြွစွာပါဝင်သော သင်နည်းများကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကလေး၏မိခင်ဘာသာစကား (ပထမဆုံးဘာသာစကား)ကို အနည်းဆုံး ကျောင်းဝင်ခါစအချိန်တွင် သုံးပါ။
- ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့်ကိုက်ညီပြီး ကလေးများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကြောင်းအရာများကို သင်ပါ။
- မိဘများကို ကျောင်းစာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေပါ။

**ရပ်ရွာမှ မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း**

ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များနှင့် တာဝန်ရှိသူများသည် ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အောက်ပါနည်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။

- ကျောင်းကို ပြုပြင်ပါ။ ကျောင်းကို စောင့်ရှောက်ပါ။ တစ်ရွာလုံး၏အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာအဖြစ် သဘောထားပါ။
- ကျောင်းကို ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး နွေးထွေးစွာကြိုဆိုသော ကျောင်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါ။

- ကျောင်းတွင် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်များနှင့် ပြည့်စုံအောင်စီစဉ်ပေးပါ။ ကလေးများကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ကလေးများနှင့်အတူနေရသည်ကို ပျော်သော၊ နှစ်သက်သော ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ သင့်တော်သော သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများနှင့် ကစားစရာပစ္စည်းများ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။
- ကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်မှုနှင့် မိဘဆရာအသင်းအဖွဲ့တွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ရပ်ရွာတွင် မူကြိုကျောင်း သို့မဟုတ် မူလတန်းကြိုကျောင်းများဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မူလတန်းသို့ မဝင်ခင် မူကြိုကျောင်းများသို့ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် မိဘများအတွက် ကစားခြင်းအုပ်စုများဖွဲ့စည်းပေးခြင်း

**ကလေးများသည် ပထမတန်းတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်ယူမည်နည်း။**

ကျောင်းတိုင်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများရှိပါသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ အတန်းတိုင်းတွင် ကလေးများသင်ယူရမည့် ခေါင်းစဉ်၊ အကြောင်းအရာများကို ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေး ယခုနှစ်တွင် ကျောင်းမှာ ဘာတွေသင်နေသလဲ။ သင်သိပါသလား။ မိဘများအနေဖြင့် ဤအစီအစဉ်ကို သိထားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မိဘ၊ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များမှ ကလေးများအား အိမ်တွင်ကူညီပေးနိုင်ပါမည်။



သင်ယူခြင်းသည် အိမ်ဆောက်ခြင်းနှင့် သဘောတရားတူ ပါသည်။ အကယ်၍ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ကောင်းကောင်းတည်ဆောက်ပါက ခိုင်ခန့်သောအိမ်ကိုရရှိပြီး ရာသီဥတုဒဏ်နှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုကြိုခံနိုင်ပါမည်။ မူကြိုကျောင်းနှင့် မူလတန်း၏ ပထမဆုံး ဦးဆုံးနှစ်များသည် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုအုတ်မြစ်များကို တည်ဆောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခြေခံ အုတ်မြစ်ကောင်းပါက ကလေးများသည် ကျောင်းတွင် အောင်မြင်စွာသင်ယူနိုင်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အောင်မြင်မှုအတွေ့အကြုံများကို ရရှိခံစားရပါမည်။

သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းမေးလိုပါလိမ့်မည်။ ‘ကျွန်ုပ်ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲ။’ အောက်တွင် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုအတွက် ခိုင်မာသောအခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

**ကလေးများ၏ သင်ယူမှုအတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ခြင်း**

- ပံ့ပိုးကူညီမှုရှိသော မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် စပါ။
- ကလေးများစဉ်းစား၊ စိတ်ကူးကြံဆရန်အားပေးတိုက်တွန်းသော လုပ်ငန်းများကိုစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

- စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ပစ္စည်းများကို ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဖြည့်ဆည်းပြီး ထိုအကြောင်းအရာကို ပြောပြပါ။
- အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းနည်းကို အနည်းငယ်မျှသာသုံးပါ။
- အရာအားလုံးကို ဘာသာစကားနှင့်ဆက်စပ်ပေးပါ။ (ဖွံ့ဖြိုးမှုအားလုံးသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့်ဆက်စပ်နေသည်။)
- တော်၍အတွေ့အကြုံရှိသော ဆရာမများနှင့်ရောနှောထားပါ။
- အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော စာသင်ခန်းအဖြစ် ပြုပြင်ပါ။
- ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်တတ်သော လူကြီးများမှကျောင်းတွင် ဆောင်ရွက်နေသောလုပ်ငန်းများ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်နေစေရန် ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားပေးပါ။ စီစဉ်ပေးပါ။

ကလေး၏ကျောင်းနေစ ပထမနှစ်များတွင် ကလေးများ စာဖတ်တတ်ရန် သင်ယူနိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကောင်းစွာမဖတ်တတ်၊ မရေးတတ်သောကလေးများသည် နောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။ ရှေ့ဆက်သင်ယူမည့်အရာများကို ကောင်းစွာသင်ယူနိုင်ရန် စာဖတ်တတ်ခြင်းအရေးကြီးပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် သင်ယူရပါက ပိုမို၍ အောင်မြင်ပါသည်။ ကလေးများအားလုံး အခြေခံသင်္ချာနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကျွမ်းကျင်မှုတို့ကိုလည်း သင်ယူရပါသည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုကိုသင်ရာတွင် အခြားကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း လျစ်လျူမရှုသင့်ပေ။ ဥပမာ- အနုပညာနှင့် သီချင်းတော်သော ဆရာမသည် စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းနှင့် သင်္ချာသဘောတရားတို့ကို အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်ပါသည်။

**ငယ်ရွယ်သောကလေးများ မည်သို့သင်ယူကြပါသလဲ။**

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် ကစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အရာဝတ္ထုများ၊ လူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စစ်မှန်ပြီး၊ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အတွေ့အကြုံများမှ အကောင်းဆုံးသင်ယူကြပါသည်။ ကလေးများသည် စာသင်ခုံတွင် တစ်နေ့လုံးထိုင်ရခြင်းဖြင့် မသင်ယူပါ။ ကလေးများ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသောအရာများကို အတင်းအကြပ်လုပ်ခြင်း၊ စာကိုရေးသားစေခြင်းတို့ဖြင့်မသင်ယူပါ။ ဤကဲ့သို့သော သင်ယူမှုပုံစံသည် ငယ်ရွယ်ပြီး တက်ကြွသော ကလေးများအတွက် အင်မတန်ငြီးငွေ့စရာကောင်းပါသည်။



ကလေးများသည် လူကြီးများလုပ်သည်ကို ကြည့်ရှုပြီးသင်ယူကြသည်။ ဥပမာ- တောင်းရက်ခြင်း။ ကလေးများသည် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို အသုံးမချခင် အရင်ဆုံးလေ့ကျင့်ရပါမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးများ



သည် ကိုယ်ကာယနှင့်ဆိုင်သော လှုပ်ရှားမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုကို အရင်ဆုံးလုပ်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စာဖတ်တတ်ရန် သင်ယူရာတွင်လည်း ဤပုံစံအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်မှုများစွာလိုအပ်ပါသည်။ မိဘနှင့် ဆရာမ များတို့သည် ဤအခွင့်အရေးကို ကျောင်းနေစနစ်အစများတွင် အဆက်မပြတ် ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်။ စကား ပြောခြင်း၊ ပုံပြင်များ ဖတ်ပြခြင်း၊ ပြောပြခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းနှင့် ကလေးများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နိုင်သော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများဖြင့် ဤအခွင့်အရေးများကို ပေးနိုင်ပါသည်။

**အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်း**

အကယ်၍ မိန်းကလေးရော ယောက်ျားလေးပါ သတ်မှတ်ထားသောအသက် (သင့်တော်သော်အသက်) တွင် ကျောင်းစနေပြီး ကျောင်းကိုမှန်မှန်တက်ခြင်း၊ စာသင်ကြားရသည်ကိုးနှင့် ပညာကိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်သည်အထိ ကျောင်းပြီးဆုံးအောင်မြင်အောင်နေခြင်း စသည့်လူတိုင်းအတွက်အကျိုးရှိပြီး လူတိုင်းမြင်လိုသည့် အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။

မိဘ-ကျောင်း-ရပ်ရွာမှ အတူတကွပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ကျောင်းတွင် ပိုမို အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သော မူလတန်းကြိုကျောင်းများနှင့် မူကြိုကျောင်းများသည်လည်း ဤလုပ်ငန်းတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ အတူတကွပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေးတိုင်းအတွက် ကျောင်းသို့သွားခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်း သော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။





## ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

Arnold, C., Bartlett, K., Gowani, S. and Merali, R. 2006. *Is everybody ready? Readiness, transition and continuity: Reflections and moving forward*. Background paper for the EFA Global Monitoring Report 2007, Aga Khan Foundation.

Myers, R. 1997. *Removing roadblocks to success: Transitions and linkages between home, preschool and primary school*. Coordinator's Notebook. No. 21.

Pianta, R. and La Paro, K. 2003. *Improving early school success*. *Educational Leadership*, April 2003.

UN ICEF and others. 2010. *Facts for Life*. 4th edition. New York: UN ICEF . [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org). (Accessed 2 March 2011).

Woodhead, M and Moss, P. 2007. *Early childhood and primary education*. *Early Childhood in Focus*, No. 2.



ရပ်ရွာတွင်ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ



## မှတ်စုရေးရန်



## မှတ်စုရေးရန်

**စာအုပ်ငယ် (၉) - ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်း**

ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်းသည် ကလေးတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မိဘများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိ လူအများမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေးအားလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသောအတွေ့အကြုံနှင့် အောင်မြင်မှုများပေးသော ကျောင်းဖြစ်လာနိုင်ရန် အကြံဉာဏ်နှင့်နည်းလမ်းများကို တင်ပြထားပါသည်။



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





# မိဘပညာပေးလမ်းညွှန်စာအုပ် - ဖာတိကာ



မိတ်ဆက်စာအုပ်ငယ်



စာအုပ်ငယ် (၅)  
ကလေးဘဝနှင့်ကစားခြင်း



စာအုပ်ငယ် (၁)  
ကလေးများအား  
ပြုစောစောင့်ရှောက်ခြင်း



စာအုပ်ငယ် (၆)  
ကလေးများအသုံးပြုသော  
ဘာသာစကားများ



စာအုပ်ငယ် (၂)  
ကလေးငယ်မပျော့မာခြင်း



စာအုပ်ငယ် (၇)  
ကလေးများ၏အပြုအမူများ



စာအုပ်ငယ် (၃)  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောကလေး



စာအုပ်ငယ် (၈)  
မသန်စွမ်းကလေးများ



စာအုပ်ငယ် (၄)  
ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ



စာအုပ်ငယ် (၉)  
ကျောင်းတော်တက်ရောက်ခြင်း



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper

