

**(မူလတန်းအရွယ်) ကလေးများအတွက်  
ကျောင်းပြင်ဆင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ**

- ① ကလေးကိုချစ်ပြီး ဂရုစိုက်ပါ။
- ② အိမ်မှုကိစ္စများ လုပ်ဆောင်ပြီး ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကိုကူညီပေးပါ။
- ③ မိမိကိုယ်မိမိတာဝန်ယူမှုကိုလေ့ကျင့်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စများဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနှင့် အချိန်ကိုက်မှုကိုလေ့ကျင့်ပါ။
- ④ မိဘများသည် စံနမူနာကောင်းများဖြင့် ဒေါသ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနည်းမှုကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားမှုများထိန်းချုပ်ရန် ကလေးများအား လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ⑤ တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီ ၁၀ နာရီခန့် လောက်စွာအိပ်စက်ပါ။
- ⑥ မနက်စာစားခြင်းသည် သင်ယူမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ⑦ တစ်နေ့လျှင်အဆီနည်းသော နို့နှစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) သုံးဖူးသောက်ပါ။ ကယ်စီယမ် လုံလောက်စွာရရှိနိုင်ပါသည်။



- ⑧ နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ (သို့မဟုတ်) တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးမိနစ် (၃၀) ခန့် ပြင်းထန်သော လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပါ။
- ⑨ လေ့လာမှုများတွင် ပံ့ပိုးကူညီပြီး သင်၏လေ့လာမှုအချိန်ကို သင့်လျော်သလို ပိုင်းခြားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများကိုအကြံပြုပါ။
- ⑩ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် သွားတိုက်တံ ၊ သွားပွတ်ကြိုးနှင့် သွားတိုက်ပါ။ ဖလိုရိုက်ပမာဏ မှန်ကန်သော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- ⑪ တီဗွီကြည့်ရန် အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ ကွန်ပျူတာနှင့် အီလက်ထရောနစ်စရင် အမျိုးအစား အားလုံးကို တစ်နေ့လျှင် ၁ - ၂ နာရီထက်မပိုစေရပါ။ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်တဲ့အရာတွေ ရွေးချယ်ပြီး ကလေးတွေနဲ့ ထိုင်ကြည့်ရင်း ဆွေးနွေးအကြံဉာဏ်ပေးပါ။ အချိန်အများစု ကလေးနဲ့အတူ အခြားလှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။
- ⑫ ကလေးများအား ဒဏ်ရာရစေခြင်း (သို့မဟုတ်) မသင့်လျော်စွာပြုမူလာသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ မိဘများ ၊ ဆရာဆရာမများ မည်ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်သင်ကြားပေးပါ။
- ⑬ အရက်၊ စီးကရက်နှင့် စွဲလန်းစေသောပစ္စည်းများ အန္တရာယ်များဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးများအတွက် ဤအရည်အချင်းများကို ပြင်ဆင်သောအခါ ထိုအရာများသည် ကျောင်းသက်တမ်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ပြဿနာများကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့အချိန်ကို ကောင်းကောင်းဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေလို့မိဘနဲ့သား/သမီးတိုင်းကို တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

WELCOME  
BACK TO SCHOOL



“  
**ကျောင်းမတက်မီ  
သင့်ကလေးကို  
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ**  
”



# သင့်ကလေးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

ကျောင်းဖွင့်ချိန် မစမီ မိဘများ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူအများစုသည် သင့်ကလေး ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် စိတ်ပူနေတတ်သည်။ ထိုမျှမကဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကလေးများ ကျောင်းမသွားမီ လူမှုရေးဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှု ၊ အချိန်ညှိမှု ၊ သင်ယူမှု (သို့မဟုတ်) ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုများပါဝင်သည်။ ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား သတင်းကောင်းအချို့ကို ယူဆောင်လာပါသည်။ ဤအရာသည် မိဘအုပ်ထိန်းသူများက သင့်ကလေးကို ကျောင်းမပို့မီ အယူအဆ (သို့မဟုတ်) လမ်းညွှန်ချက်များအဖြစ် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။



## (သူငယ်တန်း) ကျောင်းမသွားမီ သင့်ကလေးအား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အချက်များ

### ① မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီနိုင်မှုစွမ်းရည်

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းတွင်အိမ်ကဲ့သို့ အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်မည့်သူ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိမ်သာသွားခြင်း ၊ စားသောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ဝတ်စားခြင်းစသည့် အခြေခံအရာများကို ကလေးများကောင်းမွန်စွာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

### ② ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်

ကလေးများသည် သူတို့လိုချင်တာကိုပြောနိုင်ရမည် ဘာကိုကြိုက်လဲ မကြိုက်လဲ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာတစ်ခုခုရှိတဲ့အခါ ဆရာ/မကို စကားပြောပြီး ပြောနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

### ③ ကျောင်းတက်ရမည့် လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်

ကလေးများသည် ဆရာအသစ်များ ၊ သူငယ်ချင်းများကဲ့သို့ လူအသစ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးတွေကို လူသစ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။ အခြားကလေးများနှင့် ဆော့ကစားရန် အရပ်များကို မျှဝေနည်းများပါဝင်သည်။

### ④ လက်ကြွက်သားကျွမ်းကျင်မှု လှုပ်ရှားမှုများ

ကလေးများသည် ကျောင်းတွင်မျဉ်းဆွဲခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းနှင့် အနုပညာတည်ဆောက်ခြင်းကဲ့သို့သော လက်ကြွက်သားများ အသုံးပြုခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ လက်ကြွက်သားများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သင့်ပါသည်။



### ⑤ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုစွမ်းရည်

ကျောင်းတွင် ကလေးများအတွက် အိမ်၌ရှိနေသကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ ကလေးများသည် မိဘများလာရန် စောင့်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ရှည်သည်းခံစွာစောင့်ဆိုင်းနိုင်ရမည်။ ရေချိုးခန်းသွားဖို့ တန်းစီစောင့်ခြင်း ၊ အရပ်ကစားရန် သူငယ်ချင်းများ ကစားနေခြင်းကို အလှည့်ကျ စောင့်ဆိုင်းနိုင်ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။

### ⑥ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းစွမ်းရည်

ကျောင်းတွင် ကလေးများသည် မကြာခဏဆိုသလို ၎င်းတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော အခြေအနေတိုင်းတွင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း ၊ ယားယံခြင်းနှင့် အဆိုးမြင်စိတ်များသည့် လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်လာတတ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် ကောင်းမွန်သော ကလေးများသည် မလိုလားအပ်သော ကြမ်းတမ်းသည့် အပြုအမူများဖြစ်ပေါ်လာရန် အခွင့်အလမ်းများ လျော့ချနိုင်ကြသည်။

Supported by:

9/34 Moo 1 Ing Doi Village Liab Klong  
Chonprathan Road, Chang Phueak Subdistrict,  
Mueang District, Chiang Mai 50300

media@mapfoundationcm.org

www.mapfoundationcm.org

053 - 328 134