

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန



ဒုတိယနှစ်၊ ပထမစာသင်နှစ်ဝက်

EDU2110

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ပြနည်းဆိုင်ရာလေ့လာမှုများ
ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ‘အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း’ (NESP) ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်သင်ပညာရေး ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုနှင့်အညီ လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲ ပြုစုခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုး မာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင် သည်။ လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန်နှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြား နိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင် ရမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဆရာများ အတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework - TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့်ပြုစုထားပြီး ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထား ပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသား များ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာ မည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးကို အပိုင်း ၂ ခုဖြင့် ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ် နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆ သဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ် နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပို၍နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည် ထပ်ကျော့သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆသဘောတရားများ ကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိ တို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သော အပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှုအခြေအနေများတွင်အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင်ကြားတတ်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု ရှိသည်။ အယူအဆ သဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့်အခါ တွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

- ၁။ သင်ယူခြင်း (မည်သည်ကို မည်သို့သင်ကြားမည်ဟု အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း)
- ၂။ အသုံးပြုခြင်း (သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာများကို လေ့ကျင့်ခြင်း) နှင့်
- ၃။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (မိမိ၏ သင်ကြားမှုပုံစံအား ပြန်လည် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း)

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၌ ပညာသင်ယူပြီးချိန်တွင်လည်း ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဘွဲ့ရကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးပြု - ပြန်လည်သုံးသပ် ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့ သင်ကြားပို့ချရာတွင် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ရွေးချယ်ခန့်အပ်ထားသော ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးတက္ကသိုလ်

များနှင့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားဖွံ့ဖြိုးရေးတက္ကသိုလ်တို့မှ တတ်သိပညာရှင်များ ပါဝင်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအဖွဲ့က ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာပြည်တွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ နိုင်ငံတကာကျွမ်းကျင်သူများလည်း ပါဝင်ရေးဆွဲကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်လုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနက အကြံပေးလမ်းညွှန်မှု ပြုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုစုရေးသားရာတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို - UNESCO) ၏ “မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်အကြံပြု ဆရာအတတ်ပညာ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး” (Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar) စီမံချက်မှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲရေးအတွက် ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့များကို ဩစတြေးလျ အစိုးရ၊ ဖင်လန်အစိုးရနှင့် ယူကေအစိုးရများကလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း.....က

မာတိကာဃ

ဤကျောင်းသားကိုးစာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။၁

အခန်း၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း၁၆

 ၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ၏အရေးပါမှု.....၁၉

 ၁.၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ.....၁၉

 ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.....၂၁

 ၁.၂။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ
 အသိပညာ.....၂၂

 ၁.၂.၁။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၂၃

 ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.....၂၈

 ၁.၃။ သင်ရိုးအားခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း.....၂၉

 ၁.၃.၁။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ဒုတိယနှစ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
 သင်ရိုးညွှန်းတမ်း.....၃၀

 ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.....၃၄

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်.....၃၅

 အဓိကအချက်များ၃၅

 အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း.....၃၅

 ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ.....၃၆

အခန်း ၂။ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ၃၇

 ၂.၁။ အာဟာရနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု.....၄၁

၂.၁.၁။ ကျန်းမာစေသောအစားအစာ ၄၁

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၅၃

၂.၂။ စားသုံးသူပညာရေး ၅၄

၂.၂.၁ ။ စားသုံးသူဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ၅၄

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၆၂

၂.၃။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၆၃

၂.၃.၁။ ရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၆၃

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၇၂

၂.၄။ အလယ်တန်း စာသင်ခန်းများတွင် သင်ကြားသော ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ
ကိုယ်ခန္ဓာ ၇၃

၂.၄.၁ ။ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ သင်ပြမှုပုံစံ ၇၃

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၇၄

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၇၅

အဓိကအချက်များ ၇၅

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၇၅

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၇၆

အခန်း ၃ ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သတိထားဖွယ် ၇၈

၃.၁ ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၈၁

၃.၁.၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်များ ၈၁

၃.၁.၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ စိန်ခေါ်မှုများ ၈၇

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၉၂

၃.၂။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေး ၉၃

၃.၂.၁။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအတွက် မျိုးဆက်ပွား
ကျန်းမာရေးပညာ ၉၃

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.....၉၉

၃.၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုကာကွယ်ခြင်း ၁၀၀

 ၃.၃.၁။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးခြင်းပညာပေးရေးနှင့်
 ကာကွယ်တားဆီးရေး ၁၀၀

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ..... ၁၀၇

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၀၈

 အဓိကအချက်များ ၁၀၈

 အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း..... ၁၀၈

 ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ..... ၁၀၉

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်၁၁၁

ကျမ်းကိုးစာရင်း၁၁၅

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံအချက်အလက်များကို တွေ့ရှိရမည်။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရေးတွင် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်လက်ဆည်းပူးစရာများကိုလည်း ဤကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင် တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို စာသင်ခန်းအတွင်း အဓိကဆည်းပူးစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဆည်းပူးလေ့လာစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများ^၁ အတွက်ဟု အမည်တပ်ထားသော်လည်း သင်တို့အား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများရအောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှု၊ ထောက်ပံ့ကူညီကြမည့် ဆရာများ၊^၂ အတွက်လည်း ဆည်းပူးစရာ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်တစ်ခုလုံးတွင် သင်တို့နှင့် သင်တို့၏ ဆရာသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အား သင်ယူရေးကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပြီး အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ယူရမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန် (ပထမစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၂ ချိန်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၀ ချိန်) တစ်နှစ်လျှင် စုစုပေါင်း စာသင်ချိန် (၂၂) ချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

^၁ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
^၂ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသနည်း။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝအတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံနှင့် ပါဝင်သော အကြောင်း များ တူညီကြသည်။

ဒုတိယနှစ် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဘဝအတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တွင် အောက်ပါ အခန်းများ ပါဝင်သည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ်
- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ
- သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့
- သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

အခန်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆိုင်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ နက်နဲစွာ တတ်မြောက် ရရှိသွားစေရန် တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အတန်းဖော်များ၊ အတန်းဆရာနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ပါဝင် လုပ်ဆောင် ကြရပါမည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော မာတိကာအကြောင်းအရာဇယားတွင် အခန်းတစ်ခန်းစီအတွက် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်နှင့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကို ပေးထားပါသည်။

ဇယား (က)။ ဒုတိယနှစ်၊ ပထမနှစ်ဝက်၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ မာတိကာအကြောင်း အရာများ

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း	၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ၏ အရေးပါမှု	၁.၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	<ul style="list-style-type: none"> တစ်ဦးချင်းစီ၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာများတွင် အဓိက လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ အခြေခံပညာ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား အဓိက လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးအောင်ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။ 	(က)(၄.၁) (က)(၅.၁) (ခ)(၁.၁)	(က)(၄.၁.၁) (က)(၅.၁.၃) (ခ)(၁.၁.၁) (ခ)(၁.၁.၂)	၁
	၁.၂။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာအသိပညာ	၁.၂.၁။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း	<ul style="list-style-type: none"> အလယ်တန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြတတ်မည်။ အလယ်တန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင် ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ်များနှင့် နယ်ပယ်ခွဲများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ အလယ်တန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ 	(က)(၄.၁) (က)(၅.၁)	(က)(၄.၁.၁) (က)(၅.၁.၁)	၂
	၁.၃။ သင်ရိုးအားခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	၁.၃.၁။ ပညာရေးကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း	<ul style="list-style-type: none"> အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ပညာရေးကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နှိုင်းယှဉ်တတ်မည်။ 	(က)(၄.၁) (က)(၅.၁)	(က)(၄.၁.၁) (က)(၅.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			<ul style="list-style-type: none"> ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား သင်ကြားရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့ ပြင်ဆင်ပေးကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်မည်။ 			
၂။ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ	၂.၁။ အာဟာရနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု	၂.၁.၁။ ကျန်းမာစေသော အစားအစာ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အာဟာရဓာတ်၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မျှတ၍ ကျန်းမာစေသော နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများ၏ သက်ရောက်မှုကို ရှင်းပြတတ်မည်။ အာဟာရဓာတ်(၇)မျိုးကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး ၎င်းအာဟာရဓာတ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကြီးထွားရင့်သန်မှုနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း သိကွဲစွာ သိမြင်လာတတ်မည်။ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဒေသထွက်အစားအစာများကို ဥပမာပေးနိုင်ပြီး နေ့စဉ် စားသုံးသော ထမင်းတစ်နပ်ကို ဒေသထွက် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် စီစဉ်ရေးဆွဲတတ်မည်။ 	(က)(၁.၂) (က)(၅.၁)	(က)(၁.၂.၂) (က)(၅.၁.၃)	၁
	၂.၂။ စားသုံးသူပညာရေး	၂.၂.၁။ စားသုံးသူဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	<ul style="list-style-type: none"> စားသုံးသူ ပညာရေးအဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်နှင့် ၎င်းသည် အဘယ်ကြောင့် တစ်သက်တာ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြတတ်မည်။ 	(က) (၃.၂) (က)(၅.၁) (က)(၅.၂)	(က)(၃.၂.၂) (က)(၅.၁.၃) (က)(၅.၂.၃)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်း ကိန်းများ	
			<ul style="list-style-type: none"> စားသုံးသူများ၏အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များ အပြည့်အဝ ရရှိထားသော စားသုံးသူ၏ လက္ခဏာရပ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 			
	၂.၃။ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း	၂.၃.၁။ ရောဂါကာကွယ်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> အဖြစ်များသော ကူးစက်ရောဂါများ၊ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် အကျိုးဆက်များကို ခွဲခြားတတ်မည်။ ရောဂါကာကွယ်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေး၏အခန်းကဏ္ဍကို ဖော်ပြတတ်မည်။ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာသောအပြုအမူအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	(က) (၁.၂) (က) (၃.၂) (က) (၅.၁)	(က) (၁.၂.၂) (က) (၃.၂.၂) (က) (၅.၁.၁)	၁
	၂.၄။ အလယ်တန်းစာသင်ခန်းများတွင် သင်ကြားသော ပျော်ရွှင် ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ	၂.၄.၁။ ပျော်ရွှင် ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ သင်ပြမှုပုံစံ	<ul style="list-style-type: none"> သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ရေးဆွဲပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာတစ်ခု၏သင်ယူမှုလုပ်ငန်းကိုအုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။ 	(က) (၁.၁) (က) (၁.၁) (က) (၁.၂) (ခ) (၁.၁) (ဃ) (၁.၁)	(က) (၁.၁.၁) (က) (၁.၁.၂) (က) (၁.၂.၁) (ခ) (၁.၁.၁) (ဃ) (၁.၁.၁)	၁
၃။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သတိထားဖွယ်	၃.၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	၃.၁.၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်များ	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သုံးဆင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ သိမြင်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများကို ခွဲခြားပြတတ်မည်။ 	(က) (၃.၂) (ဂ) (၁.၁) (ဂ) (၃.၁)	(က) (၃.၂.၂) (ဂ) (၁.၁.၂) (ဂ) (၃.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
		၃.၁.၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ စိန်ခေါ်မှုများ	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်သော စိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ စိန်ခေါ်မှုများကိုကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဆယ်ကျော်သက်များအား အကြံပြုထောက်ပံ့ပေးတတ်မည်။ 	(က)(၃.၂) (ဂ)(၁.၁) (ဂ)(၃.၁)	(က)(၃.၂.၂) (ဂ)(၁.၁.၂) (ဂ)(၃.၁.၂)	၁
	၃.၂။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာ ရေး	၃.၂.၁။ ဆယ်ကျော် သက်များနှင့် လူငယ်များ အတွက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပညာ	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအားမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေးကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် စိတ်ချရကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ ဖို၊မ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးလုံး တာဝန်ခွဲဝေယူမှုနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့သည် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများဖြစ်သည့် အိပ်ချ် အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းများ စသည်တို့ကိုကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအား ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	(က) (၃.၂) (ခ) (၁.၁) (ခ) (၃.၁) (ခ) (၃.၂)	(က) (၃.၂.၂) (ခ) (၁.၁.၃) (ခ) (၃.၁.၃) (ခ) (၃.၂.၁) (ခ) (၃.၂.၂)	၁
	၃.၃။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးမှု ကာကွယ်ခြင်း	၃.၃.၁။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးခြင်း ပညာ ပေးရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး	<ul style="list-style-type: none"> မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြပြီး အန္တရာယ်ရှိသည့် အုပ်စုများ၊ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့် လူငယ်များနှင့် ကလေးများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	(က)(၃.၂) (ခ)(၁.၁) (ခ)(၃.၁) (ဂ)(၁.၁)	(က)(၃.၂.၂) (ခ)(၁.၁.၃) (ခ)(၃.၁.၃) (ခ)(၃.၁.၄) (ဂ)(၁.၁.၁) (ဂ)(၁.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			<ul style="list-style-type: none"> လူငယ်များအကြား မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု ပပျောက်စေမည့် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ လျော့ပါးစေမည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး တတ်မည်။ 			
စာသင်ချိန်စုစုပေါင်း						၁၂

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ခြုံငုံထားသော ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများအား အလယ်တန်းကလေးများ ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကို နားလည်ရန်အတွက် (အထောက်အကူဖြစ်မည့်) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သူများအဖြစ် ပြင်ဆင်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်ကြသော လူသားများအတွက် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝများရရှိနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ နားလည်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် မြန်မာ့အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် ဖော်ပြပါရှိသည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုဖြစ်သော ၂-ရာစုတွင် မရှိမဖြစ် တတ်ကျွမ်းဖို့ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည့်- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန် စဉ်းစားခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် သိရှိနားလည်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာကြရပါမည်။

သင်တန်းတွင် ပညာရေး (ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကို သင်ကြားရမလဲ)နှင့် သင်နည်းစနစ် (ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို သင်ကြားပေးရမလဲ) နှစ်ခုစလုံးကို သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပြီးဆုံး၍ ဘွဲ့ဒီဂရီရရှိ ပြီးနောက် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ သင်ယူရန် သင်ထောက်ကူစွမ်းများကို ဖန်တီးနိုင်မည်။ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ သင်ယူရာတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား မည်သို့ဖန်တီးမည်၊ မည်သို့ချဉ်းကပ် သင်ကြားပေးမည်ဆိုသည်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ် ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းပညာအမျိုးမျိုးကို အကျွမ်းတဝင် သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်အရ ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်သင် ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံ

အသိပညာဗဟုသုတများကို တိုးတက်မြှင့်မားအောင် ပြုလုပ်ရန်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင် စရာများ သင်ကြားရေးအတွက် အခြေခံသင်ကြားရေးနည်းလမ်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တို့ တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာတို့ကို ပိုမို နက်နဲကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး၊ အခြေခံပညာအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း၊ သင်ကြားပို့ချမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတို့ကိုလည်း ပိုမိုစနစ်ကျစွာ တတ်မြောက် ကြပါလိမ့်မည်။

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- (၁) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်၍ ယင်း ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေမည့် အဆင့်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ဆီလျော်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်တတ်ရန်။
- (၂) ကျန်းမာစေသော အစားအစာ၊ အာဟာရနှင့် ရောဂါများမှကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာ စေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သတိပြုလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်။
- (၃) တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အပြုသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင် နိုင်ရန်။
- (၄) ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော လူများ၏အပြုအမူများကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး နိမ့်ကျလာသောပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို တားဆီးရန်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွားမီ၊ ဖြစ်နေဆဲနှင့် ဖြစ်ပြီးအခြေအနေများတွင် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ကိုက်ညီသည့် သင်တို့ သိသင့်တတ်သင့်သည်များနှင့် စာသင်ခန်း အတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုစံများကို အခြေခံထားပါသည်။ ဘဝ တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အတွက် အဓိကကျသော ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်း မှုစံသတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယား (ခ)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား (ခ)။ ဒုတိယနှစ်၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၊ ဆရာများအတွက်
အဓိက တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
<p>(က-၁) ကျောင်းသားများ မည်သို့ သင်ယူသည်ကို သိသည်။</p>	<p>(က) (၁.၁) ကျောင်းသား များ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p> <p>(က) (၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် သင်ကြားနည်းအမျိုးမျိုးကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဥပမာပြင့် ဖော်ပြသည်။</p> <p>(က) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်သည်။</p> <p>(က) (၁.၂.၁) ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်ရေးအတွက် အထူးသင်ယူမှုလိုအပ်ချက်ရှိသော သင်ယူသူများ အပါအဝင် နောက်ခံအကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး (ကျား၊ မ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု၊ ယဉ်ကျေးမှု) နှင့် စွမ်းရည် အမျိုးမျိုးရှိသော ကျောင်းသားများအား ဖွံ့ဖြိုးမှုညီညီ မညီ သင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။</p> <p>(က) (၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများကို အယူအဆသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရာ၌ အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ထိထိမိမိ အလေးထားပြီး ရှေ့နောက် အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်ထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။</p>
<p>(က-၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံရမည်ကို သိသည်။</p>	<p>(က) (၂.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု မတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၂.၂) မိဘများ၊ ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများမှ လူကြီးများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ၎င်းတို့၏လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအခြေအနေများကို သတိပြု၍ ဆက်ဆံသည်။</p>
<p>(က-၄) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်း သိသည်။</p>	<p>(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၄.၁.၁) အဆင့်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သင်ကြားသော အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ယူမှု၏ အဓိကအသိပညာများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များနှင့် သင်ယူမှု ရလဒ်များကို ဖော်ပြသည်။</p> <p>(က) (၄.၁.၂) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားပြီး ဆီလျော်သော သင်ကြား၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပါဝင်သော သင်ပြမှုပုံစံများကို ပြင်ဆင် ရေးဆွဲသည်။</p> <p>(က) (၄.၁.၃) အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာမှုများကို ဖော်ပြသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခု တွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ် ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြား သော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိကအသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၅.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ အဓိက ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်ရန် တိကျမှန်ကန်ဆီလျော်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်း သည်။ (က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုး နှင့် အတန်းအမျိုးမျိုး တွင် တိကျသော ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန် အဓိက သဘောထား အယူအဆများ၊ အခြေခံမူများ၊ သီအိုရီ များကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဆက်စပ် ပေးသည်။
	(က) (၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ် နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူ တတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက် ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၂.၂) လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဥပမာများဖြင့် အကြောင်းအရာ ဆိုင်ရာ တိကျသော ဘာသာစကား၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ အသုံးပြုမှုကို စံနမူ နာပြုနိုင်သည့် ချဉ်းကပ်နည်းများကို ဖော်ပြသည်။
(ခ-၁) သင်ကြားမှုနည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိ သညာများနှင့် အကြောင်းအရာများ ကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၁.၁.၁) သင်ယူမှုစွမ်းရည်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ရည်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ ရရှိစေရန် ဘာသာရပ်ပါ အကြောင်းအရာ၊ ဆက်နွှယ်မှုရှိသော အတွေးအခေါ်များနှင့် အသိသညာများကို ရှင်းပြ ရာတွင် အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ယခင်ရှိပြီးအသိပညာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ နေ့စဉ်ဘဝ၊ ဒေသလိုအပ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်မည့် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်သည်။ (ခ) (၁.၁.၃) နားလည်မှုအသစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေး အခေါ်ဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိရန်နှင့် ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်မှုကို အသုံးပြုရန် အားပေးသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလဒ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပေးရန် အတွက် သင်ခန်းစာ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို သုံးသည်။ (ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိလာသော သတင်းအချက်အလက် များကို အသုံးပြုသည်။
	(ခ) (၂.၂) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု မှတ်တမ်း (အသေးစိတ်) ထားရှိပြီး၊ ထိုစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတိုးတက်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၂.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတိုးတက်မှုကို လေ့လာ ကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးနိုင်ရန်၊ မှတ်တမ်း ထား နိုင်ရန်၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေး အစီအစဉ် များ နှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို အသုံးပြုသည်။
(ခ-၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူ ပြုသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။	(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံး အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှု ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာမှု နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အသေအကျင့်စေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်သည်။ (ခ) (၃.၁.၄) (ဆေးဝါးညွှန်ကြားပေးခြင်း၊ အသက်ကယ် နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုသင်တန်း၊ မီးသတ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ လွှဲမှား စွာပြုကျင့်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှု ကူးစက်ရောဂါများ အပါအဝင်) ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်း ရေး ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာသည်။
	(ခ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများ သုံး၍ ဖြေရှင်းနိုင် စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၃.၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေး ကင်းလုံခြုံမှုရှိရန် သဘောတူ ချမှတ်ထားသော စာသင်ခန်းအတွင်း စည်းမျဉ်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ဖန်တီးသည်။ ရှင်းပြသည်။ ပြသထားသည်။ အားဖြည့်ဆောင်ရွက်သည်။ (ခ) (၃.၂.၂) ကျောင်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားစွာ တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံရန် နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် အားပေးသည်။
(ခ-၄) အခြားဆရာများ၊ မိဘ များ၊ ရပ်ရွာလူထုတို့နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သည်။	(ခ) (၄.၁) ကျောင်းသားများအတွက် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းဖြစ် စေရန် အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ဒေသန္တရ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များ နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၄.၁.၂) ကျောင်း၊ အိမ်၊ ရပ်ရွာအတွင်း ကလေး များ၏ သင်ယူမှုတွင် မိဘများ၏ ပါဝင်မှု အခန်းကဏ္ဍ ကို မြှင့်တင်ပေးသည့် နည်းဗျူဟာများ ကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဂ-၁) ဆရာလုပ်ငန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။	(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅)သွယ် အပါအဝင် ဆရာ့ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာသည်။ (ဂ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာလူထုက ဆရာများအပေါ် မျှော်မှန်းထားသည်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် အပြုသဘော ဆောင်သည့် သဘောထားများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ အပြုအမူများကို တစ်သမတ်တည်း ဖော်ပြသည်။
(ဂ-၃) ကျောင်းသားအားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်နှင့် ပညာရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိရန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း စီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးအနက်ထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှု ကင်းစွာ၊ မျှတစွာ ပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံအကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံသည်။
(ဃ-၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေး လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏လက်တွေ့ သင်ကြား မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ် စဉ်းစားသုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁.၁) မိမိလက်တွေ့သင်ကြားမှု၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုအပေါ် ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအထောက်အထားများကို အသုံးပြုသည်။ (ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု တိုးတက်မြှင့်မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက် များကို အသုံးပြုသည်။
(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြှင့်မားရေးအတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။	(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ် အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒ ထက်သန်စွာ လက်ခံ ရယူသည်။ (ဃ) (၂.၁.၂) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆရာ အတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်သည်။

ရင်းမြစ် - မြန်မာနိုင်ငံဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF)၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ စတင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သော ဆရာများ (၂၀၂၀ ခုနှစ်) (စာ. ၁၀၉ -၁၄၀)

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန်နှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာကူညီ ပံ့ပိုးပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုးကားရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အခန်းတစ်ခန်းစီကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းထားသည်။



မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ။ သင်ယူမှုရလဒ်များကို အခန်းတစ်ခန်းစီ ၏ အစနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီ၏ အစတွင် ဖော်ပြထားသည်။ မျှော်မှန်းထား သော ရလဒ်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုနှင့် အခန်းတစ်ခုသင်ယူပြီးစီးသည့် အချိန် တွင် သင်မည်သည်တို့ကို သိသင့်သည်နှင့် မည်သည်တို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာမည် ဆိုသည်ကို ညွှန်ပြသည်။



ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ။ သင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးဖော်ပြထားသော ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework - TCSF) သည် ဆရာများ တတ်ကျွမ်းရ မည်များကို မီးမောင်းထိုးပြထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်သည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ။ အခန်းတစ်ခန်းစီတွင်သင်ယူရမည့် အကြောင်း အရာများ ကို အခန်းငယ်များနှင့် သင်ခန်းစာများအဖြစ် ပိုင်း၍ ဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့ တွင် အရေးပါသည့် ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာများ ခြုံငုံပါဝင်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း များသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်တို့တစ်ဦးချင်း သင်ယူရရှိလိုက်သော အသိပညာနှင့် နားလည် သဘောပေါက်မှုအပေါ် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲသွားရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တို့၏ ဆရာကလည်း စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများသည် တစ် ဦးချင်း၊ နှစ်ဦးတစ်တွဲ၊ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၊ တစ်တန်းလုံးပါဝင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ် နိုင်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအားလုံးသည် သင်ခန်းစာ၏ မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးဆွဲထား သော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ။ အခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ အပေါ် သင်တို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲအတွက် လေ့လာရာတွင် အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။



အဓိကအချက်များ။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ခန်းတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများမှ ကျောင်းသားများ သိရှိသင့်သည့် အဓိက အချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း။ သင်တို့လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်များ အပေါ် အချိန်ယူ၍ ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုများကို မှတ်မိရန်၊ အသုံးပြုရန်၊ အခြားဘာသာရပ် သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ၊ နေ့စဉ်ဘဝများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ အဆုံးတွင် အဆိုပါ အခန်းမှ သင်ယူလေ့လာခဲ့သည်များကို မည်သို့ပြန်လည်သုံးသပ်၍ မည်သို့ ဆက်လက်လေ့လာ ရမည်ကို အကြံပြုထားသည်။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ။ အခန်းတိုင်းတွင် သင်ယူရသည့် အကြောင်းအရာ အလိုက် ဖတ်စရာထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် အကြံပြုလိုပါသည်။



အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ အစတွင် ထိုအခန်းမှ အရေးကြီးသော ဝေါဟာရများ (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရာများကို အလေးပေးဖော်ပြထားသော **အဓိက အသုံးအနှုန်းများ** ပါရှိသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ နောက်ဆုံးတွင် **ခက်ဆစ်အဘိဓာန်** ပါရှိပြီး သင်တို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နိုင်သော အဓိကဝေါဟာရများကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့သော **ကျမ်းကိုးစာရင်း**ကို မူလရင်းမြစ်များနှင့်တကွ ဖော်ပြထားကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤဘာသာရပ်ကို သင်ယူရန် သင်တို့၏ ဆရာက ပံ့ပိုးကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်နားမလည်သော အကြောင်းအရာရှိပါက သင်တို့၏ ဆရာကို မေးရန် (သို့မဟုတ်) အတန်းဖော်များကို မေးရန် သတိရပါ။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ရွယ်တူအဖော်များနှင့် ဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် သင်ကြားမှု အရည်အသွေးများကို ရယူရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၁

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

ဤအခန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အရေးကြီးပုံနှင့် အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ရိုးအား မည်သို့ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုဆိုသည်မှာ နေ့စဉ် ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသားတစ်ဦးတွင် ရှိသင့်သော စွမ်းရည်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုစွမ်းရည်များကိုပိုမိုအသုံးပြုနိုင်လေ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်လေ ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများ တိုးတက်လာစေရန် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ထိုတတ်ကျွမ်းမှုများကို အသုံးပြုသင့်ကြပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အခြေခံပညာ အလယ်တန်း အဆင့် အမျိုးသားသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့်လည်း ကိုက်ညီမှု ရှိပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်များသည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးသော ကျောရိုးမဏ္ဍိုင်များဖြစ်ကြသည်။ အလယ်တန်းအဆင့်တွင် မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်သုံးခုအပြင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ် နယ်ပယ် (မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ဆက်ဆံရေး) ကို ထပ်ဆောင်း ထည့်သွင်းထားပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာများတွင် အဓိကလိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အခြေခံပညာ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား အဓိကလိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို မည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ်များနှင့် နယ်ပယ်ခွဲများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ပညာရေးကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နှိုင်းယှဉ်တတ်မည်။
- ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အား သင်ကြားရန် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများအား မည်သို့ ပြင်ဆင်ပေးကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်မည်။



ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁)အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်း အရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။



အဓိကအသုံးအနှုန်းများ

လုံလောက်သော၊ စိန်ခေါ်မှုများ၊ အားပေးသည်၊ မြှင့်တင်သည်၊ ပြဿနာအခက်အခဲများ၊ ဘေးအန္တရာယ်၊ ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်း၊ သင်ကြားနည်းဆိုင်ရာ

၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ၏အရေးပါမှု

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများဖြစ်သော နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ဦးဆောင်လျှောက်လှမ်းနိုင်ခြင်းတို့သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤအရည်အသွေးများသည် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများကို ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများသည် နေ့စဉ်ဘဝ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန် မည်သို့စဉ်းစားသင့်သည်၊ မည်သို့ဖြေရှင်းသင့်သည် စသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကူညီပေးသည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် လည်းကောင်း၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် လည်းကောင်း မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်စေသည်။ လေးနက်စွာစဉ်းစား တွေးခေါ်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ မိမိတို့ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှန်ကန်စွာချနိုင်ရန် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများက ပြင်ဆင်ထောက်ပံ့ ပေးသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်မှ ရရှိသောအသိပညာများကို ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ သတိပြုမိပါက အခြားသူများကိုသတိပြုမိရန် ကြိုးစားနိုင်ပြီး အဆင်ပြေစွာနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ အတူတကွ ပူးပေါင်းလက်တွဲလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းရန်အတွက် ပိုမိုအလားအလာ ရှိပါသည်။

၁.၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာများတွင် အဓိကလိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အခြေခံပညာ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား အဓိကလိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို မည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အမေးအဖြေ

၁။ ဘဝတွက်တာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉) မျိုးဆိုသည်မှာ မည်သည်တို့နည်း။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း - ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း

၁။ အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကိုစဉ်းစားပါ။

“သင်နှင့် သင်၏သူငယ်ချင်းများသည် ဖင်လန်နိုင်ငံသံအမတ်နှင့်အဖွဲ့ကို ကြိုဆိုရန် တာဝန်ပေးခံရသည်။ သင်သည် ယင်းအဖွဲ့ကို ကျောင်းအတွင်း လှည့်လည်ပြသရန် နှင့် အဆာပြေစားရန် မုန့်ပဲသရေစာတို့နှင့် ဧည့်ခံရန်တာဝန်ကျသည်။ ထိုအကြောင်းကို နှစ်ရက်အလိုမှသာသိရသည်။ သင်တက်ရမည့်အတန်းများလည်း ရှိနေပြီး ငွေကြေး အထောက်အပံ့ လိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာမှ ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို သင်မသိပါ။ သင်တာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းများကို ကျေပွန်အောင် မည်သို့ပြင်ဆင်ပါမည်နည်း။”

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ။

- ဤပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။ အနည်းဆုံးနည်းလမ်း(၃)ခုကို စဉ်းစားပါ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကား မည်သည်တို့နည်း။
- မည်သည့်နည်းလမ်းကို သင်ရွေးချယ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ သင်၏ ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် မည်သို့ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသနည်း။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉)ခုကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်နှင့် သင်၏သူငယ်ချင်း ကျောင်းအတူသွား နေစဉ် သူငယ်ချင်းက သတိလစ် လဲကျသွားသည်။ သင်သည် ယနေ့ စာမေးပွဲဖြေဆို ရန်ရှိနေသည်။ သင်မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။
- ၃။ သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာနှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်း မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် မည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

၁.၂။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ အသိပညာ

အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ယူမှုနယ်ပယ် လေးရပ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထား ဖွယ်၊ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ၊ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်လာမည်။ ရောဂါများကို ကာကွယ်နေထိုင်တတ်လာပြီး ကျန်းမာစေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု များ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် **ပျို ဖော်ဝင်ချိန်** ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပြောင်းအလဲများ ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်၍ ထိုပြောင်းလဲချိန်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် **လုံလောက်သော** အသိပညာ၊ သဘောထားနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ပြဿနာများနှင့် စိန်ခေါ် မှုများကို ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုနှစ်မျိုး ပါဝင် သည်။ အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုများကိုသင်ယူရခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော အကောင်းမြင်သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာ စေ ပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးနယ်ပယ်ဖြစ်သော သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း နယ်ပယ်သည် သင်ယူသူများအား သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ရမည်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ချနိုင်ရန် မည်သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည် ဆိုသည့် အကြောင်းအရာများနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကိုထောက်ပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများ အား ၂၁ ရာစု ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသောကြောင့် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပြီး အောင်မြင်သောဘဝကို ရရှိစေရန် အထောက်အပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။

၁.၂.၁။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ်များနှင့် နယ်ပယ်ခွဲများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ကစားခြင်း

- ၁။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို အဘယ်ကြောင့် အလယ်တန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားပေးသနည်း။
- ၂။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖတ်ပါ။

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

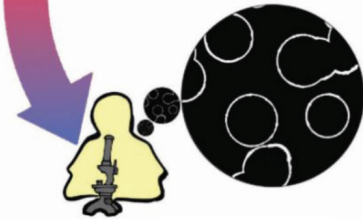
- (၁) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်၍ ယင်းရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေမည့် အဆင့်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ဆီလျော်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်တတ်ရန်။
- (၂) ကျန်းမာစေသော အစားအစာအာဟာရနှင့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာစေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သတိပြုလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်။

- (၃) တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အပြုသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်။
- (၄) ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော လူများ၏ အပြုအမူများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နိမ့်ကျလာသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို တားဆီးရန်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွားမီ၊ ဖြစ်နေဆဲနှင့် ဖြစ်ပြီးအခြေအနေများတွင် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နေထိုင်တတ်ရန်။

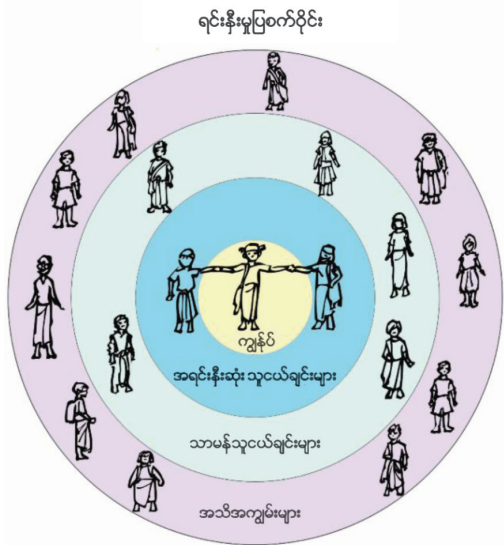


သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း

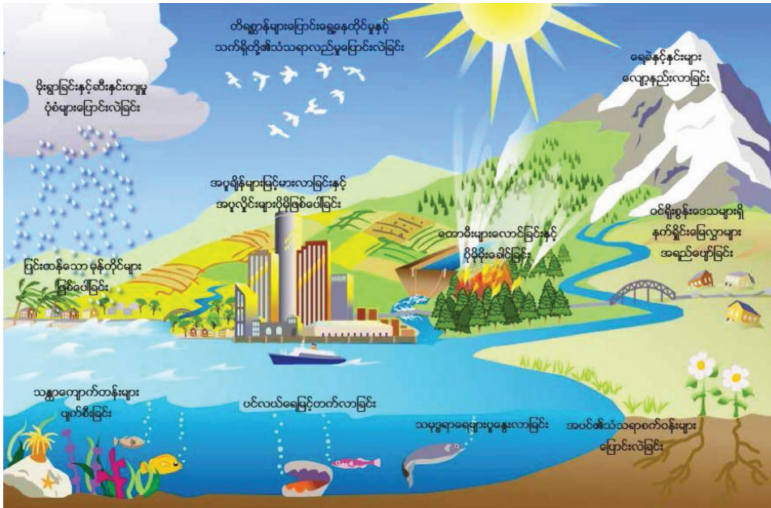
အောက်ပါပုံများကို ကြည့်ပါ။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။



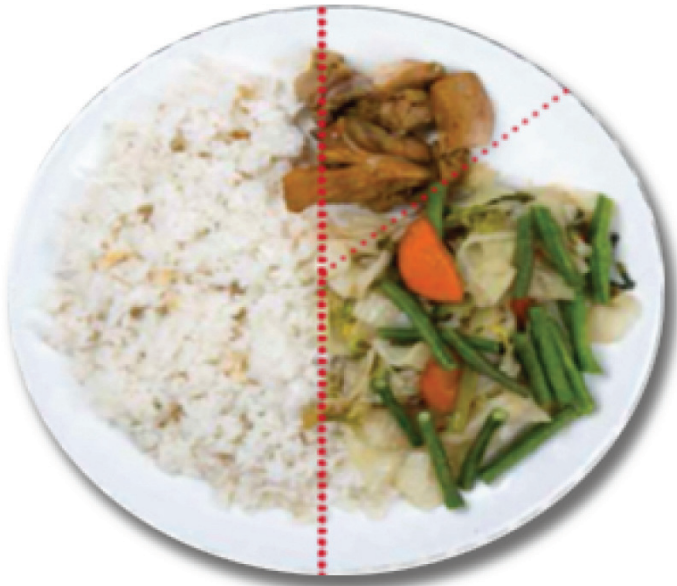
ပုံ - ၁.၁



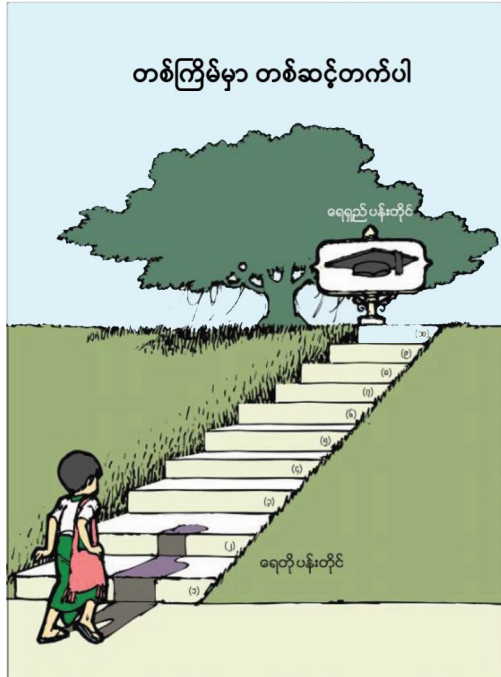
ပုံ - ၁.၂



ပုံ - ၁.၃



ပုံ - ၁.၄



ပုံ - ၁.၅



ပုံ - ၁.၆



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်တွင် နယ်ပယ်နှင့် နယ်ပယ်ခွဲများ မည်မျှပါဝင်သနည်း။ ၎င်းတို့ကိုဖော်ပြပါ။

စာသင်ချိန် (၂)



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၄)။ အမေး အဖြေ

- ၁။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် မည်သည်တို့နည်း။
- ၂။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် နယ်ပယ်များနှင့် နယ်ပယ်ခွဲများ မည်မျှရှိပါသနည်း။ ၎င်းတို့ကိုဖော်ပြပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၅)။ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ဆဋ္ဌမတန်း ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သနည်း။ အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အဘယ်ကြောင့် သင်ပေးရသနည်း။
- ၂။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် နယ်ပယ် မည်မျှ ပါဝင်သနည်း။အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်တွင် မည်သည့်နယ်ပယ်အသစ်ကို ထည့်သွင်းထားသနည်း။
- ၃။ အကယ်၍ သင်သည် အလယ်တန်းပြဆရာတစ်ဦး ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် သင်၏ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးမည်နည်း။

၁.၃။ သင်ရိုးအား ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

ပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်အရ ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်တွင် ကျောင်းသားများသည် အခြေခံ အသိပညာဆိုင်ရာအချက်အလက်များ၊ သင်ကြားနည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းလမ်းများကို ရရှိသွားကြမည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆရာတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များလည်း ရရှိသွားကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူရန် အတွက်လည်းကောင်း အတန်းတွင်းအရင်းအမြစ်များအဖြစ် လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများအား အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအသိပညာများ ရရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ဤသင်ရိုးတွင် သင်ယူရန်အကြောင်း အရာများသာမက သင်ကြားနည်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို သင်ကြားနိုင်ရန် အတွက် ပြင်ဆင်တတ်ရန်နှင့် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ကြစေရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ ဤ သင်ရိုး တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် အတူပူးပေါင်း၍ ထိရောက် သော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁.၃.၁. ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ပညာရေး ကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နှိုင်းယှဉ်တတ်မည်။
- ပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား သင်ကြားရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့ ပြင်ဆင် ပေးကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဗင်ပုံဖြင့် သင်ကြားသင်ယူနည်း/ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်း

- ၁။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း နှင့် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်သော အပိုင်းများကိုလေ့လာပါ။
- ၂။ အဓိကလိုအပ်သောအချက်များနှင့် တူနေသောအချက်များကိုစာရင်းပြုစုပါ။
- ၃။ ဗင်ပုံတွင်ထည့်သွင်းပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှစ်ခုကိုနှိုင်းယှဉ်ပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - အာလုံးပါဝင်၍ မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ အမေး အဖြေ
 - အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် နယ်ပယ်ပေါင်း မည်မျှပါဝင်သနည်း။ ၎င်းတို့ကိုဖော်ပြပါ။

- ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်ယူရပါမည်နည်း။
- ဤသင်ရိုးသည် သင်တို့အား အလယ်တန်း ဘဝ တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အား သင်ကြားနိုင်စေရန် မည်သို့ပြင်ဆင်ပေးပါမည်နည်း။

၂။ ဆဋ္ဌမတန်းနှင့်သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်များကို အုပ်စုအလိုက် လေ့လာပါ။

၃။ တွေ့ရှိချက်များကိုတင်ပြပါ။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုး

ပထမနှစ်တွင် သင်တို့သည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာနှင့် သင်ကြားနည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိခဲ့သည်။

ဒုတိယနှစ်တွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်ခြင်းဖြင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် သက်တူရွယ်တူအချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

ပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ်ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို လေ့လာသင်ယူကြရန်နှင့် အခြေခံပညာရေးအဆင့် ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးရန် ပညာရေးကောလိပ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသည်။

နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝကို ခံစားနိုင်ရန် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားများ ပြည့်ဝရန်လိုအပ်သည်။ အောက်ပါအခန်းများကို လေ့လာသင်ယူရင်း ထိုလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ်
- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ
- သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း
- သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းများ

အထက်ပါအခန်းတို့ကို အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသင်ကြားရာတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်၊ လေးနက်စွာဝေဖန်စဉ်းစားရန်၊ ၎င်းတို့၏အတွေးအမြင်များကို အုပ်စုတွင်းသို့မဟုတ်အတန်းသို့ မျှဝေရန် ဆရာက ကျောင်းသားများကို အားပေးခြင်းအားဖြင့် လှုံ့ဆော် ပေးရမည်။ ဒုတိယနှစ် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် သင်ကြားရမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာနှင့် သင်ကြားနည်းများကို ပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်လည်း သင်တို့၏ဆရာက ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

သင်၏ ကိုယ်ပိုင်လေ့လာခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း စွမ်းရည်သည် သင်၏ ကျောင်းသားများ၊ မိသားစု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးအထိ မျှဝေနိုင်သောအသိပညာ ဗဟုသုတ တိုးပွားလာခြင်းနှင့် နက်ရှိုင်းသော နားလည်မှုဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ၏ ယေဘုယျရည်မှန်းချက်မှာ တတ်ကျွမ်းမှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း အသိပညာနှင့် ကျန်းမာသော အလေ့အကျင့်များ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်ဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ခုစီ၏ အောက်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာအားလုံးသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ပြမည့်ဆရာများ သိရန်အတွက် မသိမဖြစ်အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကို ထောက်ပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အဆင့်တွင် ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဆရာသည် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက ကျောင်းသားများပါ အာဟာရ လုံလောက်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ရပါမည်။ အခန်း (၂) “ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ” ကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့်မိမိတို့၏ ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာသော စားသုံးသူများဖြစ်ရန် မည်သို့ကြိုးစားနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုမိလာပြီး သတိပြုတတ်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် ထိုရောဂါများ ကူးစက်မခံရစေရန် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကိုလည်း လေ့လာသင်ယူကြရပါမည်။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သင်ယူတတ်မြောက် ထားသည်များကို မိသားစု၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာ

လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံတော်အတွက် အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းသော နိုင်ငံသားများဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရပါမည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို လေ့လာ ခြင်းအားဖြင့် ဆရာသည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ် လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား ဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များကြားတွင် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အလွယ်တကူ စိတ်ရှုပ်ထွေး တတ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုပြင်းထန်သောကြောင့် အမှားများကို လွယ်ကူစွာ လုပ်မိတတ်ကြ သည်။ ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ခြင်း အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးနိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးမှုနှင့် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အလေ့အထများဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် ဒုတိယနှစ် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးသည် ဖော်ပြပါ ပြဿနာများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချနိုင်မည်ဟုမျှော်မှန်းပါသည်။

ကျောင်းသားများသည် ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရာတွင် မိမိတို့သည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း နှင့် မိမိတို့၏ အားသာချက်များနှင့် စွမ်းရည်များအကြောင်းကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက်ချတတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝများကို ဦးဆောင်လမ်းပြရန်အတွက် လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများဖြစ်သည့် ၎င်းတို့၏တန်ဖိုးများနှင့် ကိုက် ညီသင့်သည်။ သင်တန်းတစ်လျှောက်လုံးမှရရှိသော တန်ဖိုးထားမှုများကို နားလည်၊ လက်ခံပြီး မိမိတို့၏ ကျောင်းသားများအား ဝေမျှရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် အပြုသဘောဖြင့်စဉ်းစားရန် မိမိကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး ကောင်းသောအပြုအမူများအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ကျောင်းသားများအချင်းချင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအကြား ကောင်းမွန် သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ရရှိလာစေလိမ့်မည်။

ညစ်ညမ်းမှုနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုလျှော့ချရေး အကောင်အထည်ဖော်မှု နည်းလမ်းများကို အခန်း(၅)တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများအား သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင် သော အခြေအနေများအား ကပ်ဘေးအန္တရာယ်များအဖြစ် ကျရောက်မလာစေရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟူသော သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေ နိုင်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကျရောက်နိုင်သောအန္တရာယ်များကို လျှော့ချ

ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ သင်ရိုးမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသားသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာ များကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ပါလိမ့်မည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် မည်သို့အကျိုးပြုနိုင်သနည်း။
- ၂။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် သင့်တွင်မည်သည့်အရာများရှိရန် လိုအပ်သနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်



အဓိကအချက်များ

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူမှုနယ်ပယ်လေးခု ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သတိထားဖွယ်၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ၊ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- အဓိကသင်ကြားသည့် နယ်ပယ်လေးခုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အသိပေးသည်။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် နောင်တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်စေမည့် ဘဝတွက်တာတတ်ကျွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။



အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- ဤသင်ရိုးသည် ကျောင်းသားများအား အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ရိုးနှင့် ချိတ်ဆက်နေသော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အသိပညာများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေပါသည်။
- ဤအခန်းသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။
- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မည်သို့ ဖွဲ့စည်းထားပါသနည်း။ ဤသင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများသည် အဘယ်ကြောင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်နေပါသနည်း။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် ဆရာတစ်ဦးအနေနှင့် ဤသင်ရိုးကို သင်၏ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား သင်ပေးရန်အတွက် မည်သို့

အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးသည် အခြားဘာသာရပ်များနှင့် ဆက်နွှယ်မှု ရှိပါ သလား။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်း။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၁.၁

Department of Education Research, Planning and Training Secondary Life-Skills Curriculum Scope & Sequencing.

၁.၂

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2019). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6.*

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2019). *Life Skills Textbook, Grade 6.*

၁.၃

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2019). *Life Skills Student Textbook, Grade 6.*

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2020). *Life Skills Student Textbook, Grade 7.*

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Student Textbook, Grade 8.*

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Student Textbook, Grade 9.*

UNESCO (n.d.), *Myanmar (STEM) Project: Education College Curriculum Framework Draft (2018).*

အခန်း ၂

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝတွင် နေထိုင်လိုပါက သင့်တွင် ကျန်းမာစေသော အလေ့အကျင့်များရှိရမည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအပြင် လုံလောက်သော အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာကို မျှတစွာ စားခြင်း၊ စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို နားလည်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ရောဂါများမှ ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာစေပါမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာရရှိပုံနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများသည် အာဟာရနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ်ခွဲအောက်တွင် ရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံစွာသိရှိထားသော စားသုံးသူများမည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို စားသုံးသူပညာရေးနယ်ပယ်ခွဲအောက်တွင် ပါရှိမည်ဖြစ်သည်။ ရောဂါများမဖြစ်စေရန် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်ရမည် ဟူသော အကြောင်းအရာသည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်ခွဲအောက်တွင် ရှိပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- မိမိတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အာဟာရဓာတ်၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မျှတ၍ ကျန်းမာစေသော နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများ၏ သက်ရောက်မှုကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- အာဟာရဓာတ်(၇)မျိုးကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး ၎င်းအာဟာရဓာတ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကြီးထွားရင့်သန်မှုနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ခွဲခြားသိမြင်တတ်မည်။
- အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော ဒေသထွက်အစားအစာများကို ဥပမာပေးနိုင်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးသော ထမင်းတစ်နပ်ကို ဒေသထွက် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် စီစဉ်ရေးဆွဲတတ်မည်။
- စားသုံးသူပညာရေး အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်နှင့် ၎င်းသည် ပညာရေးသည် အဘယ်ကြောင့် တစ်သက်တာသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များ အပြည့်အဝ ရရှိထားသောစားသုံးသူ၏ လက္ခဏာရပ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အဖြစ်များသော ကူးစက်ရောဂါများ၊ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို ခွဲခြားတတ်မည်။
- ရောဂါကာကွယ်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာသော အပြုအမူအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ရေးဆွဲပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။



ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။

(က)(၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်း သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် သင်ကြားနည်းအမျိုးမျိုးကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၃.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု မတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်)တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသသည်။

(ဃ)(၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အပေါ် ယင်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ် စဉ်းစားသုံးသပ်သည်။



အဓိက ဝေါဟာရများ

စွပ်စွဲခြင်း၊ သဲဝဲရောဂါ၊ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော၊ လိမ်လည်လှည့်စားသည်၊ နာတာရှည်ဖြစ်သော၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ထိခိုက်နစ်နာခြင်း၊ အငြင်းပွားခြင်း၊ သေးငယ်သောအစက်၊ အကျိုးတရား၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ အချဉ်ဖောက်ထားသော၊ အန္တရာယ်များသော၊ ကိုယ်ခံအား၊ သက်ရောက်မှု၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အူ၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဥပါဒါန် (မကောင်းသော အာရုံကိုစွဲလမ်းမှု)၊ သေခြင်း၊ အလွန်ခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုးကောင်၊ တရားမျှတအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ သန်မြန်သော၊ ကျေလွယ်သောအဆီ (ပြည့်ဝဆီ) ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ ဖမ်းဆီးခြင်း (လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း)၊ ထိတွေ့ကိုင်းတွယ်၍ ရနိုင်သော၊ ကာကွယ်ဆေး၊ ပဓာနဖြစ်သော၊ ပေးနိုင်သော။

၂.၁။ အာဟာရနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

လူတို့သည် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အစားအစာအုပ်စုသုံးစုမှ အာဟာရ ပြည့်ဝစေသည့် သင့်လျော်သောအစားအစာကို မျှတစွာစားသုံးရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်လည်ပတ်နေပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားရှိစေရန် အစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်စွာနှင့် ညီမျှစွာစားရန်အရေးကြီးသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားရန်သာမက အစားအစာအမျိုးအစား တစ်ခုစီအတွက် မှန်ကန်သော ပမာဏကို စားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းအရပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုရှိရန် ဒေသထွက်အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာစေသောအစားအစာသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို အရေးပါသည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အထူးလိုအပ်သည်။

၂.၁.၁။ ကျန်းမာစေသောအစားအစာ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- မိမိတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အာဟာရဓာတ်၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မျှတ၍ ကျန်းမာစေသော နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများ၏ သက်ရောက်မှုကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အာဟာရဓာတ်(၇)မျိုးကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး ၎င်းအာဟာရဓာတ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကြီးထွားရင့်သန်မှုနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း သဲကွဲစွာ သိမြင်တတ်မည်။

- အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဒေသထွက်အစားအစာများကို ဥပမာပေးနိုင်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးသော ထမင်းတစ်နပ်ကို ဒေသထွက်အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် စီစဉ်ရေးဆွဲတတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် စက်ဝိုင်းတစ်ခု ဆွဲပါ။ ထိုစက်ဝိုင်းကို ထမင်းပန်းကန်ပြား ဟုမှတ်ယူပါ။
- ၂။ ယခင်နေ့က ညနေစာကို စဉ်းစားပြီးစားခဲ့သော အစားအစာများကို ထိုပန်းကန်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးပါ။
- ၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အစာအုပ်စု သုံးစုကို လေ့လာပါ။
- ၄။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ထမင်းတစ်နပ်ပုံနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး သင်သည် ညနေစာအတွက် မျှတသောအစားအစာများ စားခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ပါ။



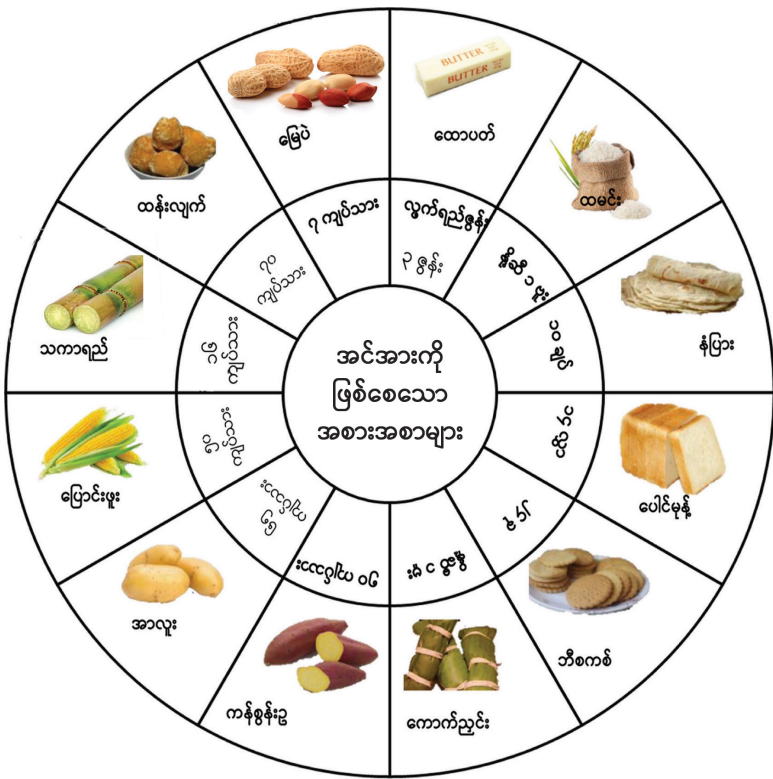
ပုံ (၂.၁)

မီဒြမ်းကိုးကားချက်- အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ သတ္တမတန်း ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်၊ စာမျက်နှာ (၃၇)

အစာအုပ်စုသုံးစု

အင်အားကို ဖြစ်စေသော အစားအစာများ

အောက်ပါပုံကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် အင်အားများစွာပေးနိုင်သော အစားအစာများနှင့် အင်အားအနည်းငယ်သာပေးနိုင်သော အစားအစာများဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ကြောင်း သိမြင်နိုင်သည်။ အချို့သောအစားအစာများသည် အနည်းငယ်စားရုံဖြင့် အင်အားများစွာ ပေးနိုင်ပြီး အချို့မှာ ထိုသို့မပေးနိုင်ကြပါ။ သို့ဖြစ်၍ အခြေအနေအပါမူတည်ပြီး မှန်ကန်သောပမာဏကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေမကောင်းဖြစ်နေသူ လူနာများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ အာဟာရမပြည့်ဝသူများ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သူများ အတွက် အင်အားများစွာ ပေးနိုင်သောအစားအစာများ ပမာဏအနည်းငယ်စီ လိုအပ်သည်။ အဝလွန်နေသူများအတွက် အင်အားအသင့်အတင့်သာ ပေးနိုင်သော အစားအစာပမာဏ အသင့်အတင့်သာ လိုအပ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကားချပ်သည် တူညီသော အင်အားဓာတ်ပေးသည့် အစားအစာများ၏ အလေးချိန်ပမာဏအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြသည်။

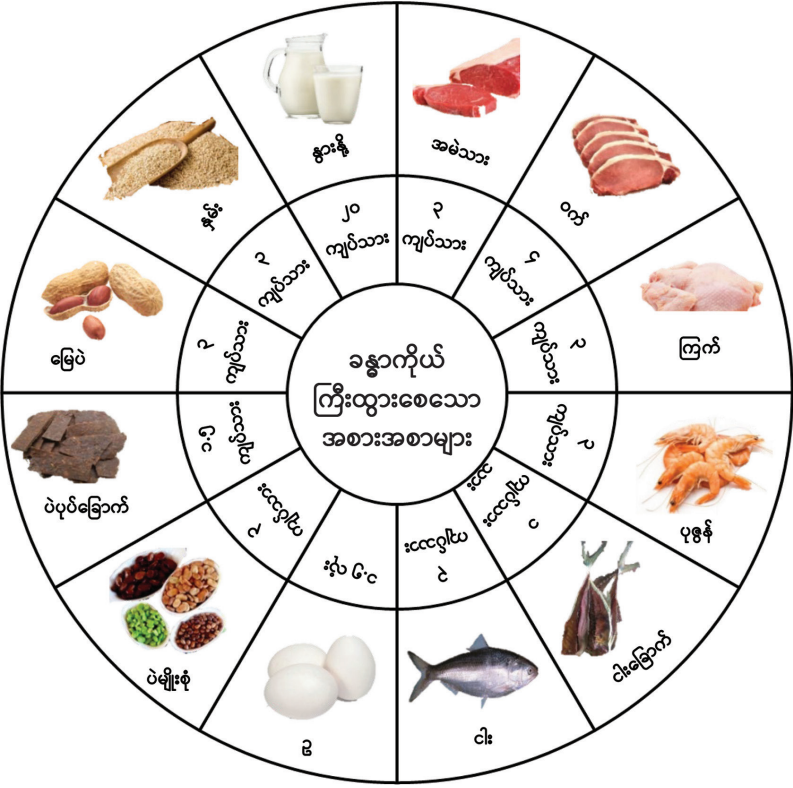


ပုံ (၂.၂)

မှီငြမ်းကိုးကားချက်- အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ သတ္တမတန်း ကျောင်းသုံးဖတ်စာ အုပ်၊ စာမျက်နှာ (၃၅)

ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသော အစားအစာများ

အောက်ပါပုံတွင် တူညီသောအသားဓာတ်ရရှိနိုင်ရန် စားသောက်ရမည့် အစားအစာ၏ ကွဲပြားသော အလေးချိန်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤပုံသည် အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဒေသထွက် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ တူညီသော အသားဓာတ်ရစေရန် စားသောက်ရမည့် အစားအစာများ၏ ကွဲပြားသော အလေးချိန်ပမာဏများအား ဖော်ပြထားပါသည်။

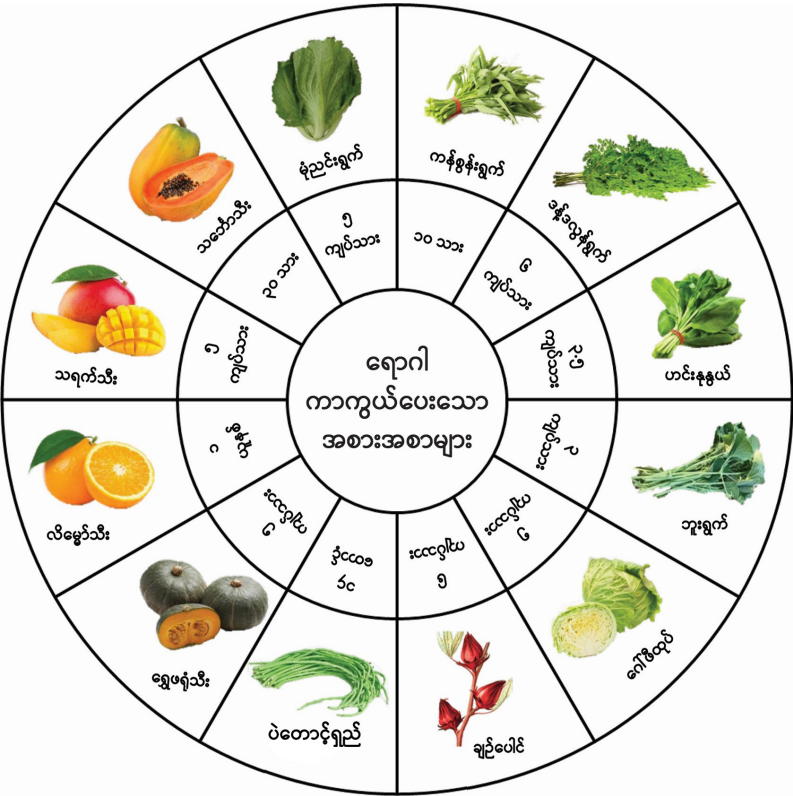


ပုံ (၂-၃)

မှီငြမ်းကိုးကားချက်- အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ သတ္တမတန်း ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်၊ စာမျက်နှာ (၃၆)

ရောဂါကာကွယ်ပေးသောအစားအစာများ

အောက်ပါပုံသည် ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အစားအစာများပုံဖြစ်သည်။ ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အစားအစာအမျိုးမျိုးရှိသောကြောင့် ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော အစားအစာများသည် မျက်စိရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည့် ဗီတာမင်(အေ) ဓာတ်ကြွယ်ဝသော (မျက်စိအာရုံကြော ၂၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်) များကို ပြထားသောပုံ ဖြစ်သည်။ ဈေးတွင် ရနိုင်သော အစားအစာများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှုအပေါ် မူတည်၍ စားသုံးသူများသည် နေ့စဉ်စားသုံးသောထမင်းနပ်များတွင် ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အစားအစာများ ပါဝင်စေရန် ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ပါသည်။



ပုံ (၂.၄)

မှီငြမ်းကိုးကားချက်- အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ သတ္တမတန်း ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်၊ စာမျက်နှာ (၃၇)



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော အာဟာရဓာတ်(၇)မျိုးကို လေ့လာပါ။ တွဲဖက် ကျောင်းသားဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ တွေ့ရှိချက်များ၏ အနှစ်ချုပ်ကိုတင်ပြပါ။
- ၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပုံသေနည်းကိုအသုံးပြုပြီး သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်း (BMI) ကို တွက်ချက်ပါ။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်းပြဇယားကိုကြည့်ပြီး သင်၏ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်အချိုးသည် ကျန်းမာသောအဆင့်တွင် ရှိ၊ မရှိဆန်းစစ်ပါ။

အာဟာရဓာတ်အမျိုးအစား (၇) မျိုး

လိုအပ်သည့်ပမာဏရှိသော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်)၊ ပရိုတိန်း (အသားဓာတ်)နှင့် အဆီ များ ပါဝင်သော ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေများသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည်။

(၁) ပရိုတိန်း (အသားဓာတ်)

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို ပရိုတိန်းများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ ကြီး ထွားရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက် ပရိုတိန်း (အသားဓာတ်) စားသုံးရန် လိုအပ် သည်။ ခန္ဓာကိုယ် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ပရိုတိန်း ဓာတ်သည် အထူးအရေးကြီးသည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်များ မှာ အသား၊ ငါး၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥ၊ နို့၊ အခွံမာနှင့် ပဲများ ဖြစ်သည်။

(၂) ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်)

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သည် စွမ်းအင်အများစုကို ပေးသည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကစီနှင့်သကြားဓာတ်များဖြစ်ကြသည်။ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်၊ ချောကလက်နှင့် အခြား သကြားလုံးများကဲ့သို့ ချိုသောအစားအစာများထက် ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ အလူးနှင့်ခေါက်ဆွဲ

စသည့်ကစီခါတ်ပါသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ သကြားသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက်အင်အားကို လျင်မြန်စွာ ဖြည့်ပေးနိုင်သည်မှအပ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုး မပေးနိုင်ပါ။ သကြားဓာတ်သည် သွားများအတွက်မကောင်းပါ။

(၃) အဆီများ

အဆီသည်စွမ်းအင်အချို့ကိုပေးသည်။ အဆီအမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပြည့်ဝဆီနှင့် မပြည့်ဝ ဆီများ ဖြစ်ကြသည်။ အသား၊ ထောပတ်နှင့် မလိုင်ကဲ့သို့သော တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များတွင် ပြည့်ဝဆီများစွာ တွေ့ရသည်။ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီနှင့် အခွံမာများကဲ့သို့သော တိရိစ္ဆာန်မဟုတ်သည့် ထွက်ကုန်များတွင် မပြည့်ဝဆီများ တွေ့ရှိရသည်။ အစားအစာအားလုံး နီးပါးတွင် အဆီနှစ်မျိုးလုံးကို တွေ့နိုင်သည်။ ပြည့်ဝဆီ အလွန်များပါက နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေ နိုင်သည်။

(၄) ဖိုင်ဘာ (အမျှင်ဓာတ်)

အမျှင်ဓာတ်သည် အစာမကြေနိုင်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့သော်အစားအစာတွင် အမျှင်ဓာတ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ၎င်းသည် အစာခြေလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် ဖြတ်သန်းသွားပြီး အူ၏ ကြွက်သားများကို ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် ကင်ဆာကဲ့သို့ အူ၏ ဆိုးဝါးသောရောဂါ များကို ကာကွယ်ရန်လည်း ကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ သဘာဝပေါင်မုန့်၊ အခွံချွတ်မထားသော ဂျုံနှင့်လုပ်ထားသောအစားအစာများ၊ ဆန်လုံးညို၊ ပဲနီကလေး၊ ပဲသီးတောင့်နှင့် အခွံမာသီးများတွင် တွေ့ရသည်။

(၅) ဗီတာမင်များ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဓာတ်သဘောဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များအတွက် မတူညီ သော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် (၄၀) နီးပါး လိုအပ်သည်။ အဆိုပါဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ရရှိစေရန် ကျန်းမာစေပြီး လတ်ဆတ်သည့် အစားအစာအမျိုးအစား စုံလင်အောင် စားနိုင်သမျှ စားပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် အထူးလိုအပ်သော အစားအစာများထဲမှအချို့မှာ -

ဗီတာမင်(ဘီ) သည် စိတ်ဖိအားနှင့် အာရုံကြောများကို သက်သာစေပြီး စိုးရိမ်စိတ်ကို လျော့ချ နိုင်သည်။ ၎င်းကိုဂျုံ၊ နှံစားအစေ့များနှင့် ပဲများ (ပဲတောင့်ရှည်များ) မှပြုလုပ်သော အစားအစာ များတွင် တွေ့ရသည်။ ဗီတာမင်(စီ)သည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်ပတ်စေပြီး ပူပန်သောကဖြစ်မှုကို လျော့ကျစေသည့်ဟော်မုန်းများကို စေ့ဆော်ပေးရန်ကူညီပေးသည်။ ဗီတာမင်(စီ) အမြောက်

အများကို အရည်အဖြစ် သောက်သုံးနိုင်သည်။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဗီတာမင်(စီ) ကြွယ်ဝကြသည်။

(၆) သတ္တုဓာတ်များ

မဂ္ဂနီစီယမ်နှင့် ကယ်လစီယမ်သည် စိုးရိမ်မှုများကို လျော့ချရာတွင် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းသော သတ္တုများ ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂနီစီယမ်သည် သဘာဝအရ **စိတ်ငြိမ်ဆေး** ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အာရုံကြောများကို ဖြေလျှော့အောင်ကူညီပေးနိုင်သည်သာမက ဗီတာမင် (ဘီ) နှင့် (စီ) တို့၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုသည်။ မဂ္ဂနီစီယမ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများမှာ ငှက်ပျောသီး၊ သစ်သီးအခြောက်၊ ပဲ၊ ပင်လယ်ရေညှိနှင့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ ဖြစ်သည်။ ကယ်လစီယမ်ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ နို့၊ ထောပတ်၊ ပဲ၊ နှမ်းနက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆန်ဖွဲနု၊ ငါးသေး၊ ပင်လယ်ရေညှိစသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ကယ်လစီယမ် ဓာတ်သည် အရိုးများနှင့် သွားများကို သန်မာစေသောကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အရေးကြီးသည်။

သံဓာတ်သည်ကျန်းမာသော သွေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဓာတ်သတ္တုဖြစ်သည်။ ရာသီ လာချိန်တွင် သွေးများ ဆုံရှုံးမှုရှိသောကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် သံဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်သည်။ သံဓာတ်ကိုအသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ ကဲ့သို့သော အစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သည်။

ဆား (ဆိုဒီယမ်) သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဓာတ်သတ္တုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ရေဓာတ်မျှတစေရန် ကူညီပေးသည်။ အင်အားစိုက်ထုတ်ရသော အားကစားလုပ်ငန်းများ ကဲ့သို့ သော လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ကြသည့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ရေနှင့်ဆား ဆုံးရှုံးမှု ရှိသောကြောင့် ဆား (ဆိုဒီယမ်) ဓာတ်သည် အရေးကြီးသည်။ သို့သော် ဆားများလွန်းခြင်း သည် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

(၇) ရေဓာတ်

ကွဲပြားခြားနားသော အစားအစာအမျိုးအစားများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အလုပ်အမျိုးမျိုး ကို လုပ်ဆောင်ကြသောကြောင့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို မျှတစွာ စားသင့်သည်။ ရေသည် လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဖြစ်ပေါ်သော ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု တိုင်းတွင် ရေကိုအသုံးပြုသည်။ ၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုလည်း ဖယ်ရှား ပေးသည်။

ထို့အပြင်ကျန်းမာစေပြီး မျှတသောအစားအစာများသည် ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် အရေးပါသည်။ မကျန်းမာသော၊ မသင့်လျော်သော အစားအစာများကို စားခြင်းက **အာဟာရချို့တဲ့မှု**ကို ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ- ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ပမာဏမြင့်မားစွာ စားခြင်းဖြင့် ယင်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်အားကိုဖြစ်စေသည့် သကြားဓာတ်များအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း နှင့် ဆီးချိုရောဂါ စသည့်အန္တရာယ်များကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။ အလားတူစွာ အစားအစာရှိ ပိုလှုံ့သော အဆီနှင့် အဆီပမာဏကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအဆီ အဖြစ်သိမ်းဆည်းပြီး **အဝလွန်ခြင်း**ကို ဖြစ်စေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်းကို တွက်ချက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်) နှင့် အရပ်အမြင့်(မီတာ) လိုအပ်သည်။

$$\text{ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း} = \frac{\text{ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်)}}{\text{အရပ်အမြင့်}^2 \text{ (မီတာ)}}$$

အကယ်၍ ယောက်ျားကလေးတစ်ဦးသည် ၁၅.၀ ကီလိုဂရမ် အလေးချိန်နှင့် ၉၃.၄ စင်တီမီတာ မြင့်ပါက

$$၉၃.၄ \text{ စင်တီမီတာ} = ၀.၉၃၄ \text{ မီတာ}$$

$$\text{ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း} = ၁၅.၀ / (၀.၉၃၄)^2 = ၁၇.၂၀.$$

အကယ်၍ ထိုယောက်ျားလေးသည် အသက် ၅ နှစ်ရှိပြီဆိုပါက သူသည် အနည်းငယ်ဝနေသည်။

$$၁ \text{ လက္ခ} = ၂.၅ \text{ စင်တီမီတာ(သို့မဟုတ်)} ၀.၀၂၅ \text{ မီတာ}$$

$$၁၀၀ \text{ စင်တီမီတာ} = ၁ \text{ မီတာ}$$

$$၁ \text{ ပေါင်} = ၀.၄၅၄ \text{ ကီလိုဂရမ်}$$

အကယ်၍ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် ၁၀၅ ပေါင်လေးပြီး၊ အရပ် ၅ ပေ ၂ လက်မရှိပါက

$$၅ \text{ ပေ } ၂ \text{ လက်မ} = ၆၂ \times ၀.၀၂၅ = ၁.၅၅ \text{ မီတာ}$$

$$၁၀၅ \text{ ပေါင်} = ၁၀၅ \times ၀.၄၅၄ = ၄၇.၆၇ \text{ ကီလိုဂရမ်}$$

$$\text{ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း} = ၄၇.၆၇ / (၁.၅၅)^၂ = ၁၉.၈၄$$

အကယ်၍ ထိုမိန်းကလေးသည် အသက် ၁၇ နှစ်ရှိ ပြီဆိုပါက သူမ၏ အလေးချိန်သည် ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်းရှာရန် www.calculator.net/bmi-calculator.html ဆက်သွယ် ရေးလမ်းကြောင်းကိုသုံးနိုင်ပါသည်။

ဇယား ၂.၁။ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်းဇယား

အသက်	အသက်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း	
	ယောက်ျားလေး	မိန်းကလေး
၅	၁၂.၉- ၁၆.၆	၁၂.၆- ၁၆.၉
၆	၁၂.၉- ၁၆.၈	၁၂.၆- ၁၇
၇	၁၃- ၁၇	၁၂.၆- ၁၇.၃
၈	၁၃.၂- ၁၇.၄	၁၂.၈- ၁၇.၇
၉	၁၃.၄- ၁၇.၉	၁၃- ၁၈.၃
၁၀	၁၃.၆- ၁၈.၅	၁၃.၄- ၁၉
၁၁	၁၄- ၁၉.၂	၁၃.၈- ၁၉.၉
၁၂	၁၄.၄- ၁၉.၉	၁၄.၃- ၂၀.၈
၁၃	၁၄.၈- ၂၀.၈	၁၄.၈- ၂၁.၈

၁၄	၁၅.၄- ၂၁.၈	၁၅.၃- ၂၂.၇
၁၅	၁၅.၉- ၂၂.၇	၁၅.၈- ၂၃.၅
၁၆	၁၆.၄- ၂၃.၅	၁၆.၁- ၂၄.၁
၁၇	၁၆.၈- ၂၄.၃	၁၆.၃- ၂၄.၅
၁၈	၁၇.၂- ၂၄.၉	၁၆.၃- ၂၄.၈
၁၉	၁၇.၅- ၂၅.၄	၁၆.၄- ၂၅

မှီငြမ်းကိုးကားချက် - ဆဋ္ဌမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၇)

အသက် ၂၀ နှစ်ကျော်သောအရွယ်ရောက်သူများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်းကို အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် တွေ့နိုင်သည်။

ဇယား ၂.၂။ အာဟာရဓာတ်ရရှိမှုအဆင့် ^၃

ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်း	အာဟာရဓာတ်ရရှိမှုအဆင့်
၁၈.၅ အောက်	အလေးချိန်မပြည့်
၁၈.၅- ၂၄.၉	ပုံမှန်အလေးချိန်
၂၅.၀- ၂၉.၉	အကြို အလွန်
၃၀.၀ - ၃၄.၉	အလွန်အဆင့် ၁
၃၅.၀- ၃၉.၉	အလွန်အဆင့် ၂
၄၀.၀ အထက်	အလွန်အဆင့် ၃

^၃ From <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

ဇယား ၂.၃။ အသက်အလိုက်နေ့စဉ်စားသုံးရန် အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်

အသက်အုပ်စု	ဆန်	ဆီ	အသား	ငါး	ပဲ	ဥ	အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အခြား	သစ်သီး	ငါး/ငါးပိ	သကြား/ထန်းလျက်	နို့
	နို့ဆီဗူး	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား	ကျပ်သား
၁-၃နှစ်	၁/၂	၁ ^{၁/၄}	၂ ^{၁/၂}	၄	၃	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂ ^{၁/၂}
၄-၆နှစ်	၃/၄	၁ ^{၁/၂}	၂ ^{၁/၂}	၄	၃	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂ ^{၁/၂}
၇-၉နှစ်	၁ ^{၁/၄}	၂	၂ ^{၁/၂}	၄	၃	၁	၅	၃	၁	-	၂ ^{၁/၂}	၁၂ ^{၁/၂}
၁၀-၁၂နှစ်	၁ ^{၁/၂}	၂	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၅	၃	၁	-	၂ ^{၁/၂}	၁၂ ^{၁/၂}
၁၃-၁၉နှစ်	၂	၃ ^{၁/၂}	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၅	၃	၁	၁	၁	၁၀
ယောက်ျားကြီး	၂	၂	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၆ ^{၁/၄}	၅	၁	၁	၁	၁၀
မိန်းမကြီး	၁ ^{၁/၂}	၁ ^{၁/၂}	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၆ ^{၁/၄}	၅	၁	၁	၁	၁၀
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး	၁ ^{၁/၂}	၂	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၆ ^{၁/၄}	၆ ^{၁/၄}	၁	၁	၂	၂၅
နို့တိုက်မိခင်	၂	၂	၅	၇ ^{၁/၂}	၆	၂	၆ ^{၁/၄}	၆ ^{၁/၄}	၁	၁	၂	၂၅

မှီငြမ်းကိုးကားချက် - သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၄)



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း

- ၁။ အုပ်စု တစ်စုစီသည်အောက်ပါဒေသ (၃)ခု အနက်မှ (၁) ခုကို တာဝန်ပေးခံရပါမည်- မြေနှိမ့်ဒေသ၊ ကုန်းမြင့်ဒေသ၊ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတမ်းဒေသ။
- ၂။ မိမိတို့ တာဝန်ကျသောဒေသ၏ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- ၃။ ဒေသထွက်အစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် ထမင်းတစ်နပ်စာ ပြင်ဆင်ပါ။
- ၄။ သင်တို့အဖွဲ့ ပြင်ဆင်ထားသော ထမင်းပွဲပုံစံကို အတန်းတွင်းတွင် ကပ်ထားပါ။
- ၅။ ကပ်ထားသော ထမင်းပွဲပုံစံတစ်ခုကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်သလို သုံးသပ်ချက်များ၊ မေးခွန်းများ၊ ဖြည့်စွက်ချက်များကို တုံ့ပြန်ပေးပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စားစရာအတွဲများထဲမှ သင့်အတွက် နေ့လယ်စာအတွဲတစ်တွဲကို ရွေးချယ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုအတွဲကို ရွေးချယ်ပါသနည်း။
 - အတွဲ (က) ထမင်း၊ ကြက်ကြော်၊ ငါးပိရည်
 - အတွဲ (ခ) ထမင်း၊ ကြက်ဥဟင်း၊ ပုဇွန်ငါးပိ၊ ကန်စွန်းရွက်ပြုပ်၊ သင်္ဘောသီး
 - အတွဲ (ဂ) ထမင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငါးခြောက်ဟင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော်၊ ဘူးသီးဟင်းချို
 - အတွဲ (ဃ) ထမင်း၊ ပဲဟင်းချို၊ အသီးအရွက်ကြော်
- ၂။ သင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် အဟာရပြည့်ဝစွာရစေမည့် ထမင်းဟင်းကို မည်သို့ ပြင်ဆင်မည်နည်း။ အချိန်နှင့် ကုန်ကျစားရိတ်သက်သာမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ၃။ ကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိသော အာဟာရချို့တဲ့နေသူ၊ နေမကောင်းဖြစ်နေသူ၊ မသန်စွမ်းဖြစ်နေသူ သင်၏ကျောင်းသားများအားမည်သို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသနည်း။

၂.၂။ စားသုံးသူပညာရေး

ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များကိုစားသောကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသန်းပေါင်းများစွာသည် ဖျားနာခြင်းမှ သေဆုံးသည်အထိ ခံစားနေကြရသည်။ ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကိုယ်ခံအား နည်းသောသူများသည် ဤရောဂါများနှင့် ထပ်တိုးလာသောရောဂါအသစ်များ အလွယ်တကူဖြစ်လွယ်ကြလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို အထူးသတိပြုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အိမ်ပြင်ပမှ အစားအစာများကို ရွေးချယ်၍ ယူဆောင်လာပြီး စားသုံးနေသူများ ပိုမိုများပြားလာသည်။ အစားအစာများကို ဝယ်ယူသောအခါ ကျန်းမာစေသော အစားအစာများ ရရှိမည် ဟုမျှော်လင့်ပြီး အပြင်သို့မဟုတ် ကျောင်းနှင့်ရုံးများ စသည့် နေရာများတွင် ရောင်းသော စားသောက်ဆိုင်များမှ အဆင်သင့်အစားအစာများကို ဝယ်ယူကြသည်။ ဤအစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကို အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ စားသုံးသူပညာရေးကို လေ့လာခြင်းသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော နိုင်ငံသားများ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ကောင်းစွာ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။

၂.၂.၁။ စားသုံးသူဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- စားသုံးသူပညာရေး အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်နှင့် ၎င်းသည် အဘယ်ကြောင့် တစ်သက်တာသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြတတ်မည်။
- စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များ အပြည့်အဝရရှိထားသော စားသုံးသူ၏ လက္ခဏာရပ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း - တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း

၁။ အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ပါ။ ၎င်းဖော်ပြချက်များကို သင်သဘောတူပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

- အများသူငါနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါ။
- ဆိုးဆေး၊ ငရုပ်သီးမှုန့်နှင့် ငါး-ပုစွန်ပြာရည်များပါသော မီးသီးနှင့် သစ်သီးများကို မစားပါ။
- ဆော့စ်နှင့် တွဲဖက်စားရသော မကျက်တကျက် ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသားကို မစားပါ။
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်ကို သေချာစွာကြည့်ပြီးမှ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများကို ဝယ်သည်။
- အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်း ဝယ်ယူသောအခါ အာမခံချက်တောင်းသည်။
- ဖော်မလင်ထည့်ထားသော အစားအစာများကို မစားပါ။
- သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တုပပြုလုပ်ထားသော သစ်သီးများကို မစားပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်း(၂)ခုကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အဖော်တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- စားသုံးသူပညာရေးကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။
- စားသုံးသူပညာရေးသည် အဘယ်ကြောင့် တစ်သက်တာသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသနည်း။

၃။ အတန်းသို့မျှဝေပါ။

- စားသုံးသူပညာရေး

ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာတွင် လူဦးရေ အစဉ်မပြတ် တိုးပွားနေသောကြောင့် စားသုံးသူများ၏ ဝယ်လိုအားသည်လည်း အစဉ်ကြီးထွားလာသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ရှိနေသော စားသုံးသူ

များသည် မိမိတို့၏လိုချင်မှုနှင့် လိုအပ်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး စားသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို ပိုမိုဝယ်ယူ နေကြသည်။ ဝယ်ယူစားသုံးမှု ပိုမိုများပြားလာသောကြောင့် ကုန်စည်များအား ရေရှည်ထိန်း ထားနိုင်ခြင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလာရသည်။ စားသုံးသူပညာရေး သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ်စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။^၆

အဝတ်အစား၊ အစားအစာ၊ ကား၊ အိမ် စသည်တို့ကဲ့သို့သော **ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍ ရနိုင်သော** အရာများကို ကုန်စည်များဟု ခေါ်ကြသည်။ ပညာရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး စသည့် လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မပြနိုင်သော အရာများကို ဝန်ဆောင်မှုများဟုခေါ်သည်။ မိမိတို့ စိတ်ကျေနပ်သော ကုန်စည်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဝယ်ယူသူများသည် စားသုံးသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အကယ်၍ စားသုံးသူပညာရေးမရှိပါက ဈေးကွက်တစ်ခုအတွင်းတွင် **လိမ်လည် လှည့်စားခြင်း** ခံရနိုင်သည်။ မည်သည့်အရာကို၊ မည်သည့်နေရာမှ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်မျှ လောက်ဝယ်ရမည်ကို စဉ်းစားရန်လိုအပ်သည်။^၇ ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရန်နှင့် အမျိုးမျိုးသောဈေးကွက်များတွင် ဝယ်ယူတတ်ရန်အတွက် စားသုံးသူပညာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်သည်။ အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာသည် သတင်းအချက်အလက်များ အပြည့်အဝရရှိထားသော ကောင်းမွန်သည့် စားသုံးသူများဖြစ်လာစေရန် ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။ လေးနက်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ အစစအရာရာကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်းသည် ဘဝအတွက်လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများမှ တစ်ဆင့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရည်အသွေးများကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ရရှိနိုင် ပါသည်။ ဆရာများ၊ သက်တူရွယ်တူများနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုမှုနှင့် သင်ယူမှုများသည် ကျွန်ုပ် တို့၏ အပြုအမူများနှင့် သဘောထားများအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် ပြောင်းလဲရယူလိုက်သည့် အသိပညာကို တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည် (ဒေးဗစ် ကော့ ၁၉၈၄)။

^၆ From “Consumer Education for Sustainable Consumption”

^၇ From Consumer education 321-E-Lesson-17.pdf-MODULE3



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း/ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အခြေအနေများကိုဖတ်၍ ၎င်းတို့သည် စားသုံးသူ၏ အခွင့်အရေး သို့မဟုတ် တာဝန်ဖြစ်ကြောင်းခွဲခြားပြပါ။

- (က) သင်သည် မြန်မာပလာဇာသို့သွား၍ လမ်းလျှောက်ရာတွင်စီးသော ရှူးဖိနပ် တစ်ရုံကို ဝယ်ခဲ့သည်။ Nike၊ Adidas နှင့် Puma အမျိုးအစားများထဲမှ ရွေးချယ် ဝယ်ယူရန် ဆုံးဖြတ်သည်။
- (ခ) လွန်ခဲ့သောရက်အနည်းငယ်က လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသွင်းသည့် ပါဝါဘဏ် (power bank) တစ်ခုကိုဝယ်ခဲ့သည်။ ယခု ထိုပါဝါဘဏ်က ရပ်သွားသည်။ အလုပ်မလုပ်တော့ပါ။ ထိုပါဝါဘဏ် အစား အခြားတစ်ခုနှင့် အစားထိုးရယူရန် ဆိုင်သို့ပြန်သွားလိုသည်။
- (ဂ) ပစ္စည်းများဝယ်ပြီးနောက် သင်သည် ငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းကို ရယူလေ့ရှိသည်။
- (ဃ) တူနာငါးသေတ္တာတစ်ဗူးဝယ်ခဲ့သည်။ အဖုံးကိုဖွင့်လိုက်သောအခါ အနံ့ဆိုးထွက် နေပြီး မကောင်းသောကြောင့် ဆိုင်သို့ချက်ချင်းပြန်သွားပြီး ပြောပြသည်။ ဆိုင်ရှင်က သင်၏ တိုင်ကြားချက်ကို နားမထောင်ပါ။ သင်က ဤကိစ္စအား လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိသူတစ်ဦးနှင့် ညှိနှိုင်းလိုသည်။
- (င) သင်သည် ပစ္စည်းများမဝယ်ယူမီ ထိုပစ္စည်းများအား အသုံးပြုပုံ အညွှန်းများ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့် နေ့စွဲနှင့် မည်သို့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရမည် ဆိုသည်ကို သတိပြုလေ့လာသည်။
- (စ) သင်သည် ခေါက်ဆွဲအချို့ကို ဝယ်လာသည်။ ယင်းခေါက်ဆွဲကို ကြော်လိုက် သောအခါ ခေါက်ဆွဲအဝါရောင်သည် အနီရောင်သို့ပြောင်းသွားသည်။
- (ဆ) သင်သည် သောက်ပြီးသွားသော ရေပုလင်းအခွံများကို အပင်စိုက်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။

၂။ စားသုံးသူ၏ ရပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များကိုဆွေးနွေးပါ။

၃။ တင်ပြခြင်း

စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ^၆

- ၁။ စားသုံးသူများအတွက် ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များအပေါ်တွင် စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေခြင်း။
- ၂။ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို **ဘေးအန္တရာယ်**ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခွင့်ရှိခြင်း။
- ၃။ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ အသုံးပြုရာတွင် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာ သိရှိခွင့်နှင့် ပြေစာ သို့မဟုတ် အထောက်အထား ရယူခွင့်ရှိခြင်း။
- ၄။ ဈေးကွက်အတွင်းရှိ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စားသုံးသူ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- ၅။ စားသုံးသူ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်နှင့် တိုင်ကြားခွင့် ရရှိနိုင်စေခြင်း။
- ၆။ ပစ္စုပ္ပန်တွင်သာမက အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သာယာသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေနိုင်ခွင့်ရရှိစေခြင်း။
- ၇။ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် **ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကုစားခွင့်ရှိခြင်း ။**
- ၈။ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အသိပညာဗဟုသုတများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို သိရှိလေ့လာနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။

စားသုံးသူတာဝန်များ^၇

စားသုံးသူ၏ တာဝန်များမှာ ဝယ်ယူအသုံးပြုသောကုန်စည်၏ အကျိုးဆက်များကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူခြင်းဖြစ်သည်။^၈ စားသုံးသူတိုင်း၏ အခြေခံတာဝန်မှာ မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။

- ၁။ လုံခြုံစိတ်ချရစေရန် ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း။

^၆ From Consumer Protection Law 2019, Myanmar 11 June 2019
www.zicolaw.com

^၇ From Consumer Protection Law 2019, Myanmar 11 June 2019
www.zicolaw.com

^၈ <https://sfenvironment.org/consumption..>

- ၂။ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိုရွေးချယ် ဝယ်ယူရာတွင် သဘောတူညီထား သည့် တန်ဖိုးနှင့်အညီ ပေးချေခြင်း။
- ၃။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေရန်ရည်ရွယ်၍ မဟုတ်မမှန် စွပ်စွဲ ပြောဆိုမှု၊ ပြုလုပ်မှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၄။ သက်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အား စားသုံးသူ၏ မကျေနပ်ချက်များကို တင်ပြ နေစဉ် အချိန်အတွင်း ထိုလုပ်ငန်းရှင်အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အရေးအသားများကို ရှောင်ရှားခြင်း။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၃)။ အကြောင်းနှင့်အကျိုး

၁။ အောက်တွင်ပေးထားသော အကြောင်းနှင့်အကျိုးပြသော ကားချပ်ကို ကြည့်ပါ။

ဇယား ၂.၄။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးပြသော ကားချပ်

အကြောင်း	အကျိုး	လက္ခဏာရပ်များ
အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာ တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	ဆေးလိပ်သောက်သူနှင့် ဘေးမှဆေးလိပ် မီးခိုးရှူမိသူ၏ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း	ဆေးလိပ်ကင်းစင်နယ်မြေတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း၊ အခြားသူတစ်ဦး ဆေးလိပ် သောက်နေပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။

- ၂။ ကျန်ရှိသော ဖော်ပြချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း။
- ၃။ အုပ်စုဆွေးနွေးချက် ကားချပ်ကြီးကို ခင်းကျင်းပြသခြင်း။
- ၄။ သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံစွာရရှိထားသော စားသုံးသူ၏ လက္ခဏာရပ်များ ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ဆိုးဆေး၏အန္တရာယ်

လူသည် နေ့စဉ်ရှင်သန်ရန် အစာကိုစားရသည်။ ထုတ်လုပ်သူများနှင့် ရောင်းချသူများကလည်း အရသာရှိပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော စိတ်ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝရရှိစေသည့် အစားအစာများကို သေချာစွာထုတ်လုပ်ကြသည်။ သို့သော် စားသုံးသူအများစုသည် အာဟာရရှိသော အစားအစာ ထက် အရောင်၊ အနံ့နှင့် အရသာရှိသော အစားအစာများကို ပိုမိုနှစ်သက်စွာ ရွေးချယ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထုတ်လုပ်သူများသည် ၎င်းတို့၏ထုတ်ကုန်များကို အရောင်းမြှင့်တင်ရန် အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အစားအစာများ အမြင်လှစေရန် မူရင်းအရောင်များထက် အရောင်ဆိုးဆေးများ အသုံးပြုကြသည်။ သဘာဝဆိုးဆေးနှင့် ဓာတုဆိုးဆေးဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ သဘာဝမှရရှိသော သဘာဝဆိုးဆေးသည် စားသုံးသူများအတွက် အန္တရာယ် နည်းပါး သည်။

ဓာတုဆိုးဆေးကို အစားအစာအတွက် ကန့်သတ်ပမာဏသာ အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားသည်။ သို့သော် သဘာဝဆေးဆိုးများနှင့် ခွင့်ပြုထားသော ဓာတုဆိုးဆေးများမှာ ဈေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ဝယ်ရန်လွယ်ကူပြီး တန်ဖိုးနည်းသည့် ခွင့်ပြုမထားသောဆိုးဆေးများကို အသုံးပြု ပြီး အစားအစာများကို ထုတ်လုပ်ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ဖက်နှပ်၊ ငါးနှင့်ပုစွန်ငါးပိ များ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပဲနီကလေး၊ ပဲလှော်၊ မျှစ်၊ ငရုပ်အနှစ်ရည်၊ ယို၊ ဂျယ်လီ၊ ဝေဟ၊ မုန့်ချိုများ၊ အချိုရည်များ စသည့် စားစရာများတွင် ခွင့်မပြုသောဆိုးဆေးများကို မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုနေ ကြသည်။

အကယ်၍ စားသုံးသူများက ထိုဆိုးဆေးပါသော စားစရာများကို စားသုံးမိမည်ဆိုပါက အချိန်တိုအတွင်း အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ယောင်ရမ်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော ထိုင်းမှိုင်းခြင်းစသော ဝေဒနာများခံစားရပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ရေရှည်တွင် အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စားသုံးသူများသည် မကျန်းမာစေသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားသင့်သကဲ့သို့ ထုတ်လုပ်သူများကလည်း အန္တရာယ်မကင်းသော ဆိုးဆေးများကို သုံးရန်မသင့်ပါ။

သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်နေ့စွဲ

အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာကို စားသောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အသက်နှင့် အရသာ မကောင်းသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ အစားအစာ သက်တမ်း ကုန်ဆုံးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထုတ်ကုန်များ ထုတ်လုပ်မှုစနစ်နှင့် အစားအစာ

အမျိုးအစားများအပေါ်မူတည်၍ အဆင်သင့်အစားအစာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်းသည် မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဤအစားအစာများထုတ်ပိုးပြီးသည်နှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်စွဲကို ဖော်ပြရန် လိုအပ်သည်။ သုံးစွဲသူများသည် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်စွဲကို သေချာစွာကြည့်၍ ရွေးချယ်စားသောက်သင့်သည်။ အကယ်၍ စားသုံးသူသည် သက်တမ်းကုန်သွားပြီဖြစ်သော အစားအစာများကို တွေ့မြင်ပါက အရောင်းကောင်တာ သို့မဟုတ် ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်ထံ အကြောင်းကြားသင့်သည်။ လက်ကားနှင့် လက်လီရောင်းသူများသည် ကုန်စည်များ၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို သေချာစွာ သတိပြုပြီး ဂရုစိုက်၍ ရောင်းချသင့်သည်။

အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA)^၉

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA) ကို ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန လက်အောက်၌ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဌာန၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တိုင်းပြည်အတွင်းရှိ စားနပ်ရိက္ခာ၊ ဆေးဝါး၊ ဆေးပစ္စည်းနှင့် အလှကုန်များ၏ လုံခြုံမှုနှင့် အရည်အသွေးကို သေချာစေရန် ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနသည် ပြည်တွင်းစားနပ်ရိက္ခာ ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းများ အတွက် ကောင်းမွန်သော ကုန်ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှု (Good Manufacturing Practice (GMP) အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်း၊ နိုင်ငံအတွင်း တင်သွင်းခြင်းနှင့် နိုင်ငံခြား တင်ပို့ခြင်းဆိုင်ရာ ကုန်ပစ္စည်းများ၏ ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက်ပေးခြင်းတို့ကို တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်သည်။ ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ထုတ်ကုန်အသစ်အတွက်ဈေးကွက်တွင် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်၊ လက်ရှိခွင့်ပြုချက်အပေါ် ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ အရည်အသွေး ထိန်းချုပ်သည့် ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးတုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော ကုန်ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှု (GMP) စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်သူများ၊ လက်ကားရောင်းသူများ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်း မြှင့်တင်ရေးနှင့် ကြော်ငြာများကို လိုင်စင်ချထားခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနသည် ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များနှင့် ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်း တင်သွင်းမှုဆိုင်ရာ ထောက်ခံချက်များနှင့် အလှကုန်ဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များ ထုတ်ပြန်ပေးသည်။

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနသည် အမျိုးသားစားသုံးသူကာကွယ်ရေး ဥပဒေအပေါ် အခြေခံ၍ အစားအစာလုံခြုံမှုနှင့် အာဟာရကို ထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသည်။

^၉ Food and Drug Administration(Myanmar)Wikipedia
Myanmar Regulatory Departments-Logistics Capacity Assessment

အရည်အသွေး ပြည့်ဝမှုနှင့်ဆက်စပ်သော ပြဿနာများကိုလည်း ဖြေရှင်းပေးသည်။ အစားအစာ ထုတ်လုပ်သူများက ၎င်းတို့၏ကုန်ပစ္စည်းများသည် သုံးစွဲသူပြည်သူများအတွက် စိတ်ချရကြောင်း အသိပေးရန် ကုန်ပစ္စည်းထုတ်ပိုးရာတွင် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA) အမည်ကို ထည့်သွင်းရန်လိုအပ်သည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ စားသုံးသူများသည် ကျန်းမာစေရန်အတွက် မည်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့် ပါသနည်း။
- ၂။ ကျောင်းတွင် သင့်ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ လမ်းညွှန်ပေးနိုင် သနည်း။
- ၃။ အကယ်၍ သင့်မိခင်သည် ကုန်ကျစားရိတ်ချွေတာရန် ကောင်းစွာမလတ်ဆတ်သော အသား နှင့် ကွဲအက်နေသောဥများကို ဝယ်လာသည်ဆိုပါက သင်မည်သို့ပြုလုပ်မည် နည်း။ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ သင်၏ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း သို့မဟုတ် သင့်ဒေသရှိဈေးတွင် စားသုံးသူအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ရှိပါသလား။ ၎င်းတို့သည် စားသုံးသူအခွင့်အရေးကို လိုက်နာ ကြပါသလား။
- ၅။ အိမ်စာပေးခြင်း။ သင်၏ဒေသရှိ ရပ်ရွာလူထုနှင့်ကျောင်းတွင် စားသုံးသူ အခွင့်အရေး နှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ သင်၏ဒေသရှိ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို အစီရင်ခံစာတစ်စောင်ရေးပါ။

၂.၃။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့်

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

ကူးစက်တတ်သောရောဂါနှင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ဟူ၍ ရောဂါအမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသည်။ မကူးစက်တတ်သော ရောဂါသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်မှုမရှိသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ထိုကူးစက်ရောဂါများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ဇီဝပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ဗက်တီးရီးယားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ အဏုဇီဝသက်ရှိများဖြစ်သည့် ပရိုတစ် (protists) နှင့် မှိုများကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လေ၊ ရောဂါပိုးရှိသော မသန့်သည့် အစားအစာနှင့် ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ဥပမာ အချို့မှာ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဝက်သက်၊ ဝမ်းရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်စေသော ရောဂါနှင့် သဲဝဲ ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ အချို့ရောဂါများသည် ပြင်းထန်ပြီး သေစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ များကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့အကြောင်းကို ရပ်ရွာလူထုအား အသိပေးရန်အရေးကြီးသည်။

၂.၃.၁. | ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- အဖြစ်များသော ကူးစက်ရောဂါများ၊ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများနှင့် အကျိုးဆက်များကို ခွဲခြားတတ်မည်။
- ရောဂါကာကွယ်ရာတွင် ကာကွယ်ဆေး၏ အခန်းကဏ္ဍကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာသော အပြုအမူအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ် တတ်မည်။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကူးစက်သည်။ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ လေထဲမှပိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရှူရှိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် အင်းဆက်ပိုးမွှားတစ်ကောင်ကိုက်ခြင်း။ (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာCDC)^{၁၀}။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအချို့သည် အလွန်ပြင်းထန်သောကြောင့် များစွာသော လူများအတွက် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ ဤရောဂါများ ဖြစ်ပွားပြီး အကယ်၍ ဒေသအမျိုးမျိုးမှ လူအများအပြားကို ကူးစက်ပါက ၎င်းကို ကပ်ရောဂါဟု ခေါ်သည်။ အကယ်၍ ထိုရောဂါသည် ကမ္ဘာ့အနှံ့ကူးစက်ပြန့်နှံ့နေလျှင် ၎င်းကို ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဟု ခေါ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ ဆားရောဂါ (SARS) ဖြစ်ပြီး ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ သေဆုံးသူ ၇၇၄ ရှိပြီး ပိုးကူးစက်ခံရသူ ၈,၀၉၈ ရှိခဲ့သည်။^{၁၁} ထို့ပြင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ အဆိုအရ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သော တုပ်ကွေးကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု လေးခုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ၂၂ မှ ၅၈ မီလီယံအထိ သေဆုံးခဲ့သည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါအချို့၏ ဥပမာများမှာ အီဘိုလာရောဂါ၊ အင်တီရိုပိုင်းရပ်စ် (ဒီဇီ) ရောဂါ၊ တုပ်ကွေး၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အေ)၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ)၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ ဝက်သက်၊ ခွေးရူးရောဂါ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (Zika)၊ ရေကျောက်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

ရောဂါများ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ပါသနည်း။

ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများသည် ပိုးမွှားများ၊ ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ကူးစက်သည်။ တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော ရောဂါအချို့သည် ကောင်းမွန်စွာ မကုသပါက ပိုမိုဆိုးရွားသည့် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများတွင် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုသွေးချို၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ဝက်သက်၊ ခွေးရူးပြန်ရောဂါနှင့် ရေကျောက် ရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ဆေးများ အသုံး၍ ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း အချို့သော သေစေနိုင်သည့်ရောဂါများအတွက် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်ဆေးမရှိပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကဲ့သို့သော ရောဂါများ ကူးစက်ခံရပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်ဆေးမရှိပါ။ ကူးစက်ခံရပါက ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လျော့ကျစေသောကြောင့် အခြားရောဂါများ အလွယ်တကူ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါ အများစုသည် သေစေနိုင်သည်။

^{၁၀} CDC – Center for Disease Control and Prevention.

^{၁၁} World Health Organization (2004, October). WHO guidelines for the global surveillance of severe acute respiratory syndrome (SARS). Department of Communicable Disease Surveillance and Response. https://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CDS_CSR_ARO_2004_1.pdf

ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ မည်သို့ ပျံ့နှံ့ပါသနည်း။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပြန့်ပွားနိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့မှာ ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (စတာဖလိုကော့ကပ်စ် ဗက်တီးရီးယား)၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် (ဂနိုရီးယား၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ)၊ ဝမ်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (အသည်းရောင် အသားဝါ-အေ)၊ **သေးငယ်သောအရည်မှုန်လေးများ** မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (တုပ်ကွေး၊ တီဘီ)၊ လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (အဆုတ်ရောဂါ)၊ သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (အိပ်ချ် အိုင်ဗီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ(ဘီ)) ရောဂါပိုးရှိနေသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင် နှင့် အစားအစာတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (ဆယ်လ်မှုန့်လာ၊ အီကိုလိုင်း)၊ ရေမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း (ကာလဝမ်းရောဂါ)၊ အင်းဆက် ပိုးများကိုက်ခြင်း (ဥပမာ-ခြင် ကိုက်ခြင်း) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ကစားခြင်း

- ၁။ စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်းရပ်ပါ။ ကျောင်းသားတစ်ဦးက နံပါတ် (၁) ဟု စ၍ ရေတွက်ပါ။ ဆက်လက်၍ ကျန်ကျောင်းသားများက နံပါတ် ၂-၃ စသည်အားဖြင့် အစဉ်အတိုင်း စက်ဝိုင်းပတ်မိသည်အထိ ရေတွက်သွားပါ။
- ၂။ ထိုသို့ အစဉ်အတိုင်း ရေတွက်နေစဉ် နံပါတ် (၄) သို့မဟုတ် (၄) နှင့် မြောက်၍ ရလာသော အဖြေနံပါတ်ကို ရသူတိုင်းက ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခု၏ အမည် ကို အော်ပြောရပါမည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ပြခန်းလှည့်လည် ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း

- ၁။ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကူးစက်ရောဂါများ၏ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် အကျိုးဆက်များကို အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပြီး ကားချပ်ကြီးအပေါ်တွင် မှတ်တမ်း တင်ပါ။
- ၂။ ကားချပ်ကြီးကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပါ။
- ၃။ အတန်းတွင်း လှည့်လည်၍ အခြားအုပ်စုများ၏ ကားချပ်ကြီးများကို လေ့လာကြည့်ရှု ပြီး ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များပေးပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကပ်ပါးပိုးများကြောင့်ဖြစ်လာသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ၏ ထက်ဝက် နီးပါးခန့်မှာ ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ အများစုတွင် ထိုရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါကို ကုသနိုင်သကဲ့သို့ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ကပ်ပါးကောင်ကို သယ်ဆောင်သည့် အနောဖလစ်စ် (Anopheles) ခြင်မ အကိုက်ခံရခြင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်သည်။ အဆိုပါရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးစုစနစ်နှင့် နှလုံးစနစ်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ၎င်းသည် အသက်သေဆုံးစေနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း သည် ထိရောက်မှု အားနည်းသည်။ ခြင်ထောင် အောက်တွင် အိပ်ခြင်း၊ ပိုးမွှားများနှင့် ခြင်များ ထွက်ပြေးစေသော ဆေးများကို ပက်ဖြန်းခြင်း၊ ငှက်ဖျားဆေး သောက်ခြင်း၊ ရေဘူးများနှင့် အိုးများအားလုံးကို ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ ပန်းအိုးများအတွင်းမှ ရေများကို ပုံမှန်လဲလှယ်ပေးခြင်း၊ မသုံး တော့သော ရေအိုးများကို သွန်မှောက်ထားခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီး နိုင်ပါသည်။

အဆုတ်တီဘီရောဂါ

အဆုတ်တီဘီရောဂါသည် မိုက်ကိုဗက်တာရီယမ် ကျူးဘာကူလိုစစ် (Mycobacterium tuberculosis) ဗက်တီးရီးယားများကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ အဆုတ်နှင့် အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် ကျောရိုးတို့ကို ထိခိုက်စေသည်။ ၎င်းရောဂါ ခံစားရသောသူများသည် များသောအားဖြင့်အလွန်ချောင်းဆိုးလေ့ ရှိသည်။ ရောဂါရှိသူ တစ်ဦး အသက်ရှူထုတ်လိုက်သောအခါ ၎င်း၏အဆုတ်မှ ထွက်လာသည့် သေးငယ်သော အရည်စက်ငယ်များတွင် ရောဂါပိုး ပါလာသည်။ တီဘီရှိသူသည် သူတို့၏ ပါးစပ်ကိုမဖုံးဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်နေခြင်းဖြင့် ဗက်တီးရီးယားများကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ပျံ့နှံ့စေသည်။ သို့သော် အဆုတ်တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ နိုင်သကဲ့သို့ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးရှိသော်လည်း ယင်းဆေးသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိရောက်မှု မရှိသောကြောင့် ၎င်းကိုကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုခြင်း မရှိပါ။ မိမိ ကိုယ်တိုင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ နှင့် အခြားသူများချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် တီဘီရောဂါရှိသူ၏ ပစ္စည်းများကို သီးသန့် ခွဲခြားထားပြီး ၎င်းတို့ ကို ထိကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါ ကူးစက် ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (လူ၏ ခုခံအားကျဆင်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်) သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လျော့နည်းသွားစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကိုတိုက်ဖျက်ရန် ကူညီပေးသောဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်သည်။ အချိန်ကြာ လာသည်နှင့်အမျှ သဘာဝကာကွယ်ရေး စနစ်သည် အားနည်းသည်ထက် နည်းလာပြီး အသက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်ရောဂါပိုးများ မကူးစက်ရန်နှင့် အခြားရောဂါများ မဖြစ်စေရန် ဆက်လက် ကာကွယ် တိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ် မှထွက်သောအရည်များဖြစ်သည့် သွေး၊ သုတ်ရည် နှင့် မိခင်မှ မမွေးသေးသော ကလေးသို့ ကူးစက်သည်။ ဆေးထိုးအပ်အတူသုံး၍ ထိုးဆေးထိုးခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူထံမှ သွေးသွင်း ခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ကူးစက်ခံရပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို ကုသရန်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါတိုးတက်မှုနှေးကွေးစေသောဆေး တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံး ကို အသုံးပြုခြင်း၊ အသုံးမပြုရသေးသော အပ်ကို သီးခြားသုံး၍ ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ကာကွယ် နိုင်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသယ်ဆောင်ထားသော အေဒီးစ်ခြင် (Aedes) ကိုက်ခံရသည့်အခါ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါပျိုးချိန်(၃) ရက်မှ (၇) ရက်အထိကြာနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသော ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ နိုင်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးကြောများ၊ ဆဲလ်များ သွေးဖြူ၂ အရည်ကြည် အဖုလေးများ (lymph node) များနှင့် ကျောက်ကပ်နှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီကဲ့သို့သော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေသည်။ သွေးခြည်မျှင်လေးများ စိမ့်ထွက်မှုကို တိုးပွားစေသော ကြောင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် သွားဖုံးခြင်း၊ အရေပြားများ ပွန်းပဲ့ခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ လက်ရှည်အင်္ကျီများနှင့် ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ခြင်ဆေးသုံးခြင်း၊ ခြင်ထောင် ထောင်၍အိပ်ခြင်း၊ ရေအိုးများ ရေလဲပေးခြင်းဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာ ကွယ်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ

အသည်းရောင်ရောဂါ (၅) မျိုးရှိသည်။ (အေ)၊ (ဘီ)၊ (စီ)၊ (ဒီ) နှင့် (အီး) တို့ဖြစ်သည်။ အသည်း ရောင်ရောဂါ (အေ) နှင့် (အီး) သည် အသည်းဆဲလ်များကို ကူးစက်ပြီး ရောင်ရမ်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ရောဂါရခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါပိုးရှိနေသော အစာကို စားခြင်း သို့မဟုတ် သောက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အစားအစာချက်ပြုတ်သောအခါ လက်အိတ်

အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေမှုကို ရှောင်ရှားရန် ယင်လုံဇာပေါက် ပိတ်စကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။ သို့သော် အသည်းရောင်ရောဂါ ပိုး(ဘီ) သည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေး၊ သုတ်ရည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အခြားအရည်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး အဓိကအားဖြင့် အသည်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ(စီ)ပိုးသည် ရောဂါ ကူးစက်ထားသောသွေးနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများ အားလုံးကို ထိခိုက်စေသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ(ဒီ)ပိုးသည် အသည်းရောင် ရောဂါ(ဘီ)ပိုး ရှိသူများ၌သာ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ရောဂါပိုးနှစ်မျိုးလုံး ကူးစက်ခံရပါက သေစေ နိုင်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ (အေ) ပိုး နှင့် (ဘီ) ပိုးတို့ ကိုကာကွယ်ရန်အတွက် ကျယ်ပြန့် စွာ အသုံးပြုနေသည့် ထိုးဆေးရှိသည်။

ဝမ်းလျှောခြင်း

အများအားဖြင့် အီကိုလိုင်း(E.Coli) ဆယ်လ်မှုနဲလာ (Salmonella)၊ ရှိုဂယ်လာ(Shigella) ကဲ့သို့သော ဗက်တီးရီးယားပိုးများပါသည့် အစားအစာနှင့်ရေတို့မှတစ်ဆင့် ဝမ်းလျှောလေ့ရှိ သည်။ ရောဂါပိုးရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော အစားအစာနှင့်ရေတို့ကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူး စက်ပျံ့နှံ့သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အူသိမ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ရေသန့်ဗူး (ပေါင်းခံထားသောရေ) ကိုသာ သောက်ပါ။ လမ်းဘေး ဈေးသည်များထံမှ အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။အစားအစာများ အားလုံးကို မချက်မီ ရေနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ ရောဂါများမှကာကွယ်ရန် ကျန်းမာစေသည့် အပြုအမူများကား အဘယ်တို့နည်း။

ကာကွယ်ဆေးသည် ရောဂါများမကူးစက်၊ မခံစားရစေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ လူတစ်ဦး သည် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရောဂါကူးစက်ခံရသောအခါ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်က ထိုရောဂါကို တိုက်ထုတ်ရန် ပဋိဇာတ် (antigen) ကိုထုတ်ပေးသည်။ ထိုပဋိဇာတ်နှင့်ပေါင်းစပ်သော ပဋိ ပစ္စည်းများ (antibodies) ကိုလည်း မှတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယအကြိမ်ရောဂါဖြစ်ပွား သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာက ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပဋိပစ္စည်းများကို လျင်မြန်စွာ ထုတ်ပေးသည်။ လူတစ်ဦးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောအခါ သူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်က ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရန်ပဋိဇာတ် (antigen) ကို ထုတ်ပေးသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အမှန်

တကယ် ရောဂါကူးစက်ခံရသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်က ထိုရောဂါကိုမှတ်မိပြီး တိုက်ထုတ်ပေး
သောကြောင့် မဖျားနာတော့ပါ။ ရေကျောက်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဆုံဆို့၊ တုပ်ကွေး၊
အသည်းရောင်ရောဂါ(အေ)ပိုး၊ အသည်းရောင်ရောဂါ(ဘီ)ပိုး၊ Hib (Haemophilus ဟေမိုဖေး
လပ်စ်ဗက်တီးရီယားကြောင့်ဖြစ်သော တုပ်ကွေးရောဂါအမျိုးအစား၊ ပါပီလိုမာ မိုင်းရပ်စ်
ကြောင့်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ရောဂါ (HPV -Human Papillomavirus)၊ ဂျပန်ဦးနှောက်အမြှေး
ရောင်ရောဂါ၊ ဝက်သက်၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်(မော်နာ)ရောဂါ၊
အဆုတ်အအေးမိရောဂါ၊ ပိုလီယို အကြောသေရောဂါ၊ ခွေးရူးရောဂါ၊ ရိုတာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်
သောဝမ်းရောဂါ၊ ရှုဘဲလား ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ၊ ရှင်းဂယ်လ်စမိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ရင်ဘတ်
တွင်ဖြစ်သော အရေပြားရောဂါ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊
အသားဝါဖျားနာရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးမျိုးရှိသည်။

ရောဂါကာကွယ်ဆေးများသည် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် စီးပွားရေးတို့တွင် အရေးကြီး
သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ များစွာသောကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါမဖြစ်ပွားမီ
ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ပေးသည်။ ပိုလီယိုနှင့်ရေကျောက်စသည့်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားမီ ကလေး
များအား ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကာကွယ်ဆေး
များသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ
ထိုရောဂါများကို တိုက်ထုတ်နိုင်သော ပဋိဇာတ် (antigen) များကို ထုတ်ပေးစေသောကြောင့်
ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးအား ရောဂါမရမီ ကာကွယ်ဆေးကြိုတင်ထိုးမထားပါက
ရောဂါဖြစ်သောအခါ ကလေးသည် အလွန်အမင်းဖျားနာ၍ ခန္ဓာကိုယ်အားနည်းခြင်းကြောင့်
တစ်ခါတစ်ရံ သေဆုံးနိုင်သည်။

သို့သော် ရောဂါဖြစ်သည့်အချိန်မှ ထိုရောဂါကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပြီး ကာကွယ်ပေးနိုင်
သော ကာကွယ်ဆေးများစွာရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခွေးရူးပြန်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ
(ဘီ)ပိုး၊ အသည်းရောင်ရောဂါ(အေ)ပိုး၊ ဝက်သက်နှင့် ရေကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ
ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးသာမက ရပ်ရွာလူနေမှု
အသိုင်းအဝိုင်း၏ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ အချို့သောရောဂါများသည်
အလွန်မပြင်းထန်ပါ။ သို့သော် ထိုရောဂါ ဒုတိယအကြိမ်ပြန်ဖြစ်ပါက ရေရှည်ဆိုးကျိုးကို
ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် **ရောဂါဖြစ်ပွားသူဦးရေနှင့် သေဆုံးမှု**ကို လျော့နည်း
စေသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် နှစ်စဉ် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူ(၆)သန်းခန့်ကို သေဆုံးခြင်းမှ
ကာကွယ်ပေးသည်။ ထို့အပြင် ကာကွယ်ဆေးသည် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ခရီးသွားလာနိုင်ရေး
အတွက်လည်း ကူညီပေးသည်။ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့သွားသော ခရီးသည် သည် ရောဂါပိုး
ကို သယ်ဆောင်နိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့် မိမိအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ

ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ မိမိထံမှ အခြားသူများသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်နိုင်သည်။
မဟတ္တမဂန္ဓီ၏ ပြောကြားချက်အရ “ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း အစစ်အမှန်သည် ရွှေ၊ ငွေမဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာခြင်းသာဖြစ်သည်။” ကျန်းမာသူသည် ကမ္ဘာကိုအောင်နိုင်သူဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းသည် လူမှုဖူလုံရေးနှင့် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်သည် လန်းဆန်းကြည်လင်သောစိတ်ရှိသောကြောင့် ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသောဆေးသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ၏ အခြေခံ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ရောဂါ ပျံ့နှံ့၍ ကူးစက်မှုမဖြစ်ပွားမီ ထိုရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ရောဂါများ ကူးစက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်တားဆီးသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည် ။ ၎င်းတို့မှာ-

- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း။
- နှာချေ၊ချောင်းဆိုးသောအခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။
- သန့်ရှင်းသောရေ (ကြိုချက်ထားသော သို့မဟုတ် စစ်ထားသောရေ)နှင့် အရည်များ များသောက်ခြင်း။
- ကျက်အောင်ချက်ထားသော အသားများကို စားပြီး ရောဂါပိုးကပ်ရောက်မှုကို ကာကွယ်ရန် အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။
- ကယ်လိုရီကြွယ်ဝသော အစာကိုစားခြင်း။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသောက်ရန် မပြင်ဆင်မီ ရေဖြင့် အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောပေးခြင်း။
- အထူးသဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို ထိ၊ ကိုင်မိပြီးနောက် လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောခြင်း။
- အစာမစားမီနှင့်စားပြီးအချိန်များတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောခြင်း။
- အိမ်သာသုံးပြီးနောက် လက်များကို ဆေးကြောခြင်း။
- အပြည့်အဝအနားယူခြင်း။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း။
- အင်းဆက်ပိုးကိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။
- ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်စက်ခြင်း။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေ၍မသုံးခြင်း။
- တက်တူးထိုးတိုင်း မင်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာအသစ်များကို သတိပြုသုံးစွဲခြင်း။
- ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ရောဂါကူးစက်ခံရသူကို သီးသန့်ခွဲထုတ်ခြင်း။
- ရောဂါအမျိုးမျိုးသည် မည်သို့ပျံ့နှံ့နိုင်သည်ကို သတိပြုသိရှိပြီး ရပ်ရွာရှိ အခြားသူများ အား ထိုကူးစက်ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပေးခြင်း။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၄)။ အုပ်စုပရောဂျက်လုပ်ငန်း (အိမ်စာလုပ်ငန်း)

ဤအိမ်စာလုပ်ငန်းသည် အုပ်စုလုပ်ငန်းဖြစ်၍ ပထမနှစ်ဝက်၏ နောက်ဆုံးပတ်တွင် ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ပေးအပ်ရပါမည်။ သင်တို့သည် အုပ်စုလိုက် တီထွင် လုပ်ဆောင်ပြီး တင်ပြကြရမည်ဖြစ်သည်။

“ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အထောက်အကူပြုပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ကျောင်း ဝန်းကျင်တစ်ခု”

သင်တို့သည် ပိုစတာတစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် တီထွင်မှုလုပ် နိုင်သည် ။ စက္ကူ၊ သစ်သားတို့ကိုသုံးပြီး မူပုံတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုကို တောင်းခံနိုင်သည်။

သင်တို့၏ရွယ်တူအဖော်များနှင့် ကြိုးစား၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး တီထွင်ပါ။

သင်တို့၏ တီထွင်မှုသည်-

- ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ကျောင်းဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုရပါမည်။

- ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် သတိပြုမိစေရန် အမြင်အားဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာဖြစ်ရပါမည်။
- သေသပ်မှုရှိပြီး၊ မြင်လိုက်သည်နှင့် နှစ်သက်မှုဖြစ်စေသော ဖွဲ့စည်းထားမှုမျိုးလည်း ဖြစ်ရပါမည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကူးစက်ရောဂါသည် မည်သို့ ကူးစက်ပါသနည်း။
- ၂။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါအား ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများ ကား မည်သည်တို့နည်း။။
- ၃။ သင်၏ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက် မခံရစေရန် မည်သို့ကူညီပေးမည်နည်း။

၂.၄။ အလယ်တန်းစာသင်ခန်းများတွင် သင်ကြားသော

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ

အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ပါဝင်သော ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ သင်ခန်းစာများသည် ကျန်းမာစေသော အစားအစာနှင့် မကျန်းမာစေသော အစားအစာများကို ခွဲခြားခြင်း၊ ကျန်းမာစေသော နေထိုင်မှုအလေ့အထများနှင့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း အကြောင်းအရာများအပေါ် အလေးထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာများကို သင်ယူခြင်း အားဖြင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သော လေးနက်စွာစဉ်းစားတွေးခေါ် တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ သတိပြုမိခြင်း စသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိလာကြပါမည်။ သင်ပြမှုပုံစံများတွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ သင်ကြား သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အဓိကအချက်များ ပါဝင်သည်။ အချို့သော သင်ခန်းစာများတွင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများပါဝင် သည်။ သင်ပြမှုပုံစံတွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း (Introduction)၊ သင်ကြားခြင်း (Teaching)၊ လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ် ခြင်း(Reflection) - ITPR အစီအစဉ်အတိုင်း ပြုစုထားသည်။

၂.၄.၁. | ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ သင်ပြမှုပုံစံ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်



ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ရေးဆွဲပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ တာဝန်ကျသော သင်ခန်းစာမှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၂။ ရွေးချယ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အပေါ်မူတည်ပြီး သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

- ၁။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားပါ။
- ၂။ မိမိ၏သင်ကြားမှုနှင့် အခြားကျောင်းသားများပေးသော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခု ဖန်တီးရန်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကား မည်သည်တို့နည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်



အဓိကအချက်များ

- လူတိုင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းပြီး ပုံမှန်အလုပ်လုပ်စေရန်၊ ကျန်းမာစေသော အစားအစာမျိုးမျိုးကို မျှတစွာစားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အထူးအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးသော အစားအစာများတွင် လတ်ဆတ်၍ ရေရှည်ရနိုင်သော ဒေသတွက် အစားအစာများ ပါဝင်သင့်သည်။
- ကျန်းမာစေရန်အတွက် စားသုံးသူပညာရေးကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။
- ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ လက်ကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ကြာ ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်ကို အထောက်အကူပြုသည်။ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များသည် အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တွင် အဆင့်လေးဆင့်ရှိသည်။ နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားသောအခါ သင်၏ ကျောင်းသားများအား အာဟာရနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့ ပေးနိုင်ပါသနည်း။
- ဤအခန်းသည် အာဟာရရှိသော ဒေသတွက်အစားအစာ၊ ကျန်းမာစေသော အစားအစာနှင့် မကျန်းမာစေသောအစားအစာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index) တို့ကို ရှင်းပြထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်းဆိုသည်မှာ

အဘယ်နည်း။ ခန္ဓာကိုယ် ခြပ်ထုအညွှန်းကိန်းကို မည်သို့ တွက်ချက်နိုင်ပါသနည်း။
အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား ခန္ဓာကိုယ်ခြပ်ထုအညွှန်းကိန်းကို မည်သို့ တွက်ချက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသလား။ မည်သို့ ရှင်းပြမည်နည်း။

- စားသုံးသူပညာရေးသည် အဘယ်ကြောင့် ဘဝသက်တာပညာရေးဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသလား။ သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်ဝစွာရရှိထားသော စားသုံးသူများ၏ လက္ခဏာရပ်များကား အဘယ်တို့နည်း။။။
- ရောဂါကာကွယ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်သော အပြုအမူများကို မျှဝေပေးနိုင်ပါမည်လား။
- သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် မည်သို့ ဆက်သွယ်နေကြပါသနည်း။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်တွင် ပါဝင်သော ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ် သင်ခန်းစာများ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို အဆင့်လေးဆင့်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ယင်းအဆင့်လေးဆင့်တို့၏ အမည်များကို ပြောပြနိုင်ပါသလား။ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာများ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်လေးဆင့်သည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် မည်သို့ အကျိုးရှိပါသနည်း။
- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာများကို သိရှိပြီးနောက် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားမှုကို မည်သို့ သင်ကြားနိုင်ပါသနည်း။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၂.၁

Basic Education Curriculum Textbook Committee (2019) *Life Skills Teacher Guide, Grade 6, Unpublished manuscript.*

Basic Education Curriculum Textbook Committee (2020) *Life Skills Teacher Guide, Grade 7, Unpublished manuscript.*

J.၂

Basic Education Curriculum Textbook Committee (2019) *Life Skills Teacher Guide, Grade 6, Unpublished manuscript.*

World Health Organization. (n.d.). *Body Mass Index – BMI*. Retrieved from http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi?fbclid=IwAR3VcKZTSPfIGjYmS_6YXiNrC_1SPH9nUZslp-FOPsa1y71icr4jlTPXaPU

J.၃။

Connolly, M. A., Gayer, M., Ryan, M. J., Salama, P., Spiegel, P., & Heymann, D. L. (2004). *Communicable diseases in complex emergencies: Impact and challenges*. *The Lancet*, 364(9449), 1974-1983.

LeDuc, J. W., & Barry, M. A. (2004). *SARS, the first pandemic of the 21st century*. *Emerging Infectious Diseases*, 10(11), e26. doi : 10 . 3 2 0 1 / eid1011.040797_02

World Health Organisation (2013, May). *Emergency risk management for health communicable diseases*. https://www.who.int/hac/techguidance/preparedness/risk_management_communicable_diseases_17may2013.pdf

J.၄။

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2019). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6. Unpublished manuscript.*

အခန်း ၃

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်ကြားအရွယ်ဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတ်မှတ်သည်။^{၂၂} ၎င်းအရွယ်သည် လူသားများ ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းဖွံ့ဖြိုးလာသည့် အရေးကြီးသောအရွယ် ဖြစ်သည်။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများကြောင့် ကလေးများသည် ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတူ စိတ်အပြောင်းအလဲများ ရှိလာသည်။ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်ကို ပိုမိုသတိပြုမိလာသည်။ မိသားစုနှင့် အချိန်ဖြုန်းမှုနည်းပါးလာပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စူးစမ်းစိတ်ဝင်စားလာသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့် မိဘများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိလာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုမိစေရန် အလွယ်တကူ တွန်းပို့နိုင်သည့် အချိန်လည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်သည် ဝေဖန်စဉ်းစားသည့် အတွေးခေါ်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာစဉ်းစားမှုတို့ ပြောင်းလဲနေချိန်ဖြစ်၍ ကောင်းသောလမ်းနှင့် မှားယွင်းသောလမ်းကို အလွယ်တကူ ယိမ်းယိုင်သွားနိုင်သည်။ သူတို့သည် အတွေ့အကြုံအသစ်တိုင်းကို ရှာဖွေလိုကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်သောရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ကြုံတွေ့ရသော ဤအသက်အရွယ်ရှိ လူငယ်များအတွက် မိဘများနှင့် ပညာရှင်များ၏ ပံ့ပိုးမှုနှင့် အပြည့်အဝအာရုံစိုက်၍ ဆက်ဆံပေးခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။ ကျန်းမာသော ဆယ်ကျော်သက်များသည် အနာဂတ်တွင် ကျန်းမာသောမျိုးဆက်သစ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးကြမည့်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

^{၂၂} <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤအခန်းကိုသင်ယူ ပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သုံးဆင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ သိမြင်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုများကို ခွဲခြားပြတတ်မည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်သော စိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဆယ်ကျော်သက်များ အား အကြံပြုထောက်ပံ့ပေးတတ်မည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအား မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေးကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် စိတ်ချရကြောင်း ဖော်ထုတ်နိုင်တတ်မည်။
- ဖို၊ မ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးလုံး တာဝန်ခွဲဝေယူမှု နှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့သည် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်သည့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းများ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအား ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြပြီး အန္တရာယ်ရှိ သည့် အုပ်စုများ၊ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့် လူငယ်များနှင့် ကလေး များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- လူငယ်များအကြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပပျောက်စေမည့် သို့မဟုတ် မူးယစ် ဆေးသုံးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ လျော့ပါးစေမည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး တတ်မည်။



ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၃.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု မတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်းပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ)(၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံး အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ)(၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများသုံး၍ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။

(ဂ)(၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။

(ဂ)(၃.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုစွာ၊ မျှတစွာ ပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။



အဓိကဝေါဟာရများ

စွဲလမ်းမှု၊ ကြာရှည် အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းပြီး အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ မှီခိုမှုလက္ခဏာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၊ အမြစ်ဖြတ်သည်၊ အရှိန်မြှင့်ခြင်း၊ ရှင်းလင်းစွာ၊ မျိုးရိုးဇာတိ၊ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါး၊ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောအရာ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်သောရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါ၊ ဝှေးစေ့မှ ထွက်သော ဟော်မုန်းဓာတ်၊ အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများ အသုံးပြုခြင်း။

၃.၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်ကြားတွင် လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို တွေ့ကြုံနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် သုံးဆင့်ရှိပါသည်။ ကနဦးအဆင့်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခန္ဓာကိုယ်သည် သိသာစွာ ပြောင်းလဲလာသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းအဆင့်များတွင် နှေးကွေးသွားသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများသည် အစောပိုင်းအဆင့်တွင် အကန့်အသတ်ရှိနေပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အလယ်အဆင့်တွင် အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ် သည်။ နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုနည်းပါးလာပြီး သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ပိုမိုတည်ငြိမ်လာလိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများအကြား ပြောင်းလဲမှု၏ အသေးစိတ်ကို နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြပါမည်။

၃.၁.၁။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်များ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူ ပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သုံးဆင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ သိမြင်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ပျံ့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုများကို ခွဲခြားပြတတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း - အင်တာနက်စာမျက်နှာများ အသုံးပြုသင်ယူခြင်း

- ၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုသည်ကို မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။
- ၂။ မည်သည့်အသက်အရွယ်ကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟု သတ်မှတ်သနည်း။
- ၃။ “ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်များနှင့် မည်သည့် အချက်များသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသနည်း” ကို အင်တာနက်တွင် ရှာကြည့်ပါ။
- ၄။ သင်တို့၏ဖတ်စာအုပ်တွင်ပါသော “ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်” အကြောင်းကိုဖတ်ပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးအရွယ်မှ အရွယ်ရောက်သူအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အရေးကြီးသောကာလ ဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် ကလေးအရွယ်မှ အရွယ်ရောက်သူအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသည့်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့၏အဆိုအရ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၉) နှစ် ကြား အရွယ်များဟု သတ်မှတ်ထားသည်။^{၁၃} ဤအသက် အရွယ်အတွင်း ၎င်းတို့သည် အမျိုးမျိုးသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော အချိန်လည်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ပိုမိုသတိပြုမိလာသည်(မိမိကိုယ်မိမိသိရှိနားလည်ခြင်း)။ ကျန်းမာစေသော အပြုအမူ၊ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းစီမံကွပ်ကဲမှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာသော အချိန်လည်းဖြစ်သည်။ အစောပိုင်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (အသက် ၁၀ မှ ၁၃)၊ အလယ်အလတ်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (အသက် ၁၄ မှ ၁၇ နှစ်) နှင့် နှောင်းပိုင်းဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (အသက် ၁၈ မှ ၁၉ နှစ်) ဟူ၍ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲနိုင်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုဆိုသည်မှာ ကလေးအရွယ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျိုးပွားနိုင်စွမ်းရှိသော လူကြီးအရွယ် ခန္ဓာကိုယ်သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းများ လျင်မြန်စွာဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်သူဘဝသို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပါအဝင် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဟော်မုန်းဟုခေါ်သော ဓာတုပစ္စည်းများက ကိုယ်ခန္ဓာကို စတင်


^{၁၃} <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

ပြောင်းလဲစေသည်။ အပျိုဖော်ဝင်ပြောင်းလဲချိန် အသက်အရွယ်သည် တစ်ဦးချင်းစီကွဲပြားသော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၆) နှစ်ကြား အရွယ်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ မိန်းကလေးများသည် အများအားဖြင့် စောစီးစွာ ပျိုဖော်ဝင်သည်။ အများအားဖြင့် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၄) နှစ် အကြားတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ယောက်ျားလေးများသည် နောက်ကျတတ်သည်။ အသက် (၁၂) နှစ်မှ (၁၆) နှစ်အကြား ပျိုဖော်ဝင်တတ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အခြားသူများ မစတင်မီ အချို့သောသူများက စောစီးစွာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးကြသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အသက်အရွယ်တူသူများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအချိန်သည် ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာလည်း ပုံမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းကလေးများတွင် အပျိုဖော်ဝင်ပြောင်းလဲခြင်း၏ အစောပိုင်းလက္ခဏာမှာ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ဆီးခုံနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွင် အမွှေးများ ပေါက်လာသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲအားလုံး ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ရာသီလာသည်။

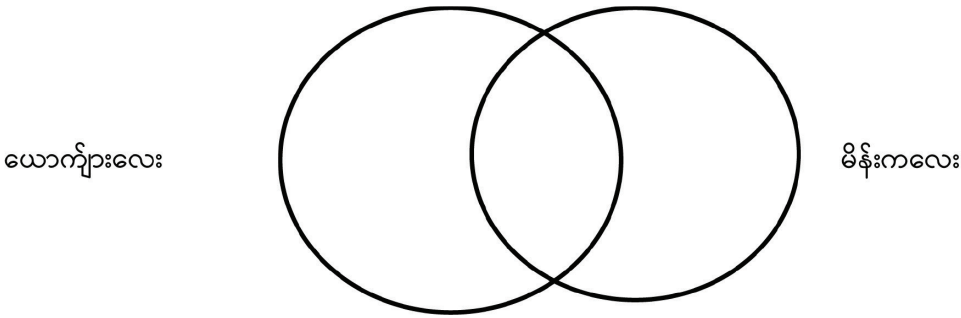
ယောက်ျားလေးများအနေဖြင့် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏ ပထမလက္ခဏာမှာ ဝှေးစေ့ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး နောက် လိင်တံကြီးထွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနောက်တွင် ဆီးခုံနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွင် အမွှေးများ ပေါက်လာသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မျက်နှာပေါ်တွင် နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်မွှေးများ ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော အရာများတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ သိမြင်မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူဖွံ့ဖြိုးမှုများ ပါဝင်သည်။ ထိုဖွံ့ဖြိုးမှုများ အားလုံးအပေါ်တွင် မျိုးရိုးဗီဇ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျား/မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ ဟော်မုန်း၊ အာဟာရ၊ မိသားစုလွှမ်းမိုးမှု၊ ရေမြေဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ၊ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများ၊ သင်ယူခြင်းနှင့် အားပေးထောက်ပံ့မှုတို့က သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသည်။

 **သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ဗင်ပုံဖြင့်သင်ကြားသင်ယူနည်း**

- ၁။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအတွက်စက်ဝိုင်း နှစ်ခုဆွဲပါ။ စက်ဝိုင်းနှစ်ခုသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထပ်နေသောအပိုင်း ပါဝင်ရပါမည်။
- ၂။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုချင်းစီအား ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပါ။
- ၃။ မတူညီသောအချက်များကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီတွင်ရေးပါ။
- ၄။ ထပ်နေသောအပိုင်းတွင် တူနေသောအချက်များကိုရေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲခြင်း



ပုံ (၃.၁) ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲပုံပြသော ဗင်ပုံ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

ပြောင်းလဲမှု အဆင့်သုံးဆင့်အချိန် အတောအတွင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွင်း အပြင် ပြောင်းလဲမှုများသာမက ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းများ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် စိတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများလည်းဖြစ်ပေါ်သည်။ ပြောင်းလဲမှု အဆင့်သုံးဆင့် အချိန် အတောအတွင်း အချို့သော သိသာထင်ရှားသည့် ပြင်ပရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများမှာ -

ရင်သားများကြီးထွားမှု - ရင်သားများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် (၁၁) နှစ်မှ စ၍ (၁၇) နှစ် ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက်၍ အရွယ်အစားအပြည့်အဝပုံစံ ရောက်သည်အထိ ကြီးထွားလာ သည်။ နို့သီးခေါင်းအရင်စထွက်လာသည်။ ရင်သားများ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အဆင် မပြေမှုခံစားရသောအချိန်လည်း ရှိနိုင်သည်။ ရင်သားတစ်ခုသည် အခြားတစ်ခုထက် ပိုမို လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရင်သားများ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် အတိအကျပုံစံ တူညီမှု မရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် အရွယ်ညီလာပါလိမ့်မည်။

ရာသီလာခြင်း - အပျိုဖော်ဝင်စဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်း အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအချို့သည် ပျက်စီးပြီး လစဉ် သွေးအနည်းငယ် ဆင်းသည်။ ထိုသို့သွေးဆင်းခြင်းမှာ သားဥအသစ်တစ်ခု ကြွေကျရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြီးထွားလာခြင်း - ခြေထောက်များနှင့် လက်များ ကြီးထွားလာသည်။ ထို့နောက် ခြေ၊ လက် များရှည်လာပြီး တစ်နှစ်ခန့်ကြာပြီးမှ ကျန်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကြီးထွားလာသည်။

ဆံပင်နှင့်အမွှေးများတိုးပွားလာခြင်း- အမွှေးများပေါက်လာခြင်းသည် လိင်ဟော်မုန်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် ဆီးခုံမွှေးများနှင့် ဂျိုင်းမွှေးများလည်း ပေါက်လာသည်။

လိင်အင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဝှေးစေ့နှင့်လိင်တံများ ဆက်လက်ကြီးထွားသည်။ ဝှေးစေ့များသည် အဖိုဆဲလ်များပါသော သုက်ရည်နှင့် ဝှေးစေ့မှ ထွက်သော အဖိုဟော်မုန်းဓာတ်ကို ထုတ်ပေးသည်။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးသည် အခြား တစ်လုံးထက် အောက်သို့တွဲကျနေတတ်သည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ပခုံးများကျယ်ပြန့်ခြင်း - ကြွက်သားထူထည်တိုးပွားလာစေသော အဖိုဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပိုမို၍ ယောက်ျားပီသလာပြီး ပခုံးရိုးများထောင့်ကျ၍ ငေါထွက်လာသည်။ ယင်းဟော်မုန်းသည် အရိုးများကိုလည်း ရှည်ထွက်လာစေသဖြင့် လူငယ်များ၏ အရိုးများ ပိုမို သိပ်သည်းလာပြီး လေးလံလာသည်။ လက်နှင့်ခြေထောက်များ ရှည်လာသည်။

အသံနက်ရှိုင်းခြင်း - ခန္ဓာကိုယ်၏ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အသံအိုးသည်လည်း ပိုမိုကြီးထွားလာပြီး အသံကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရုတ်တရက် အသံများ အက်ကွဲခြင်း သို့မဟုတ် စူးဝါးလာခြင်း များကြောင့် ယောက်ျားများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ရှက်တတ်ကြသည်။

အလိုအလျောက်လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် လိင်တံတောင့်တင်း လာခြင်းကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍မရနိုင်ပါ။ လိင်တံသည် အေးသောအချိန်၊ ဆီးသွားလိုချိန်၊ အိပ်စက်နေစဉ် အချိန်အတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ လိင်စိတ်နှိုးဆွပေးသော အတွေးများနှင့် ရုပ်ပုံများကြောင့်ဖြစ်စေ လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းအသစ်အားလုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်လာသည်။

သုက်လွှတ်ခြင်းများ - အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း လိင်တံမှသုက်ရည်ကို မထိန်းချုပ်ဘဲ သုက်ရည်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အိပ်မက်မက်စဉ် လိင်စိတ်နှိုးဆွခြင်းနှင့် ထကြွခြင်းဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ စောင်များ၊ အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ပြည့်နေသောဆီးအိမ်နှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အပြောင်းအလဲများသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပိုင်း ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လည်း ဆက်နွယ်သည်။

ဦးနှောက် - ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကလေး၏အပြုအမူ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။

အရိုးများ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များ - ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အများစုသည် ပိုမို ကြီးမားလာပြီး ပိုမိုသန်စွမ်းလာသည်။

အချိုးမပြေခြင်း - ကလေးများသည် လျင်မြန်သောပြောင်းလဲမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရချိန်အတွင်း ဦးနှောက်သည် ပြောင်းလဲရန်အချိန်အနည်းငယ် ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းက ကလေး များ၏ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် - ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်သည် အရွယ်အစား ကြီးလာ သောကြောင့် စွမ်းအင်ပိုမိုလိုအပ်သည်။

အိပ်စက်ခြင်းပုံစံ - အိပ်စက်သည့်ပုံစံ ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် များစွာသော ကလေး များသည် ညဉ့်နက်ချိန်အထိ မအိပ်ကြပါ။ အိပ်ရာဝင်ချိန်နောက်ကျလာပြီး နောက်တစ်နေ့ နောက်ကျမှ အိပ်ရာက ထလာတတ်ကြသည်။

ချွေးထွက်ခြင်း - ချွေးများလာခြင်းက အနံ့ဆိုးကိုဖြစ်စေသော ဗက်တီးရီးယားပိုမားများ တိုးပွား လာသောပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်စေသည်။

အရေပြား - ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများနှင့် အရေပြားအတွင်းရှိ ဂလင်းများမှ ဆီများ ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် ဝက်ခြံအဖုများ မကြာခဏဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

သွားများ - အသက် (၁၃) နှစ်ခန့်တွင် နောက်ဆုံးမှ ပေါက်လာသော အံဆုံးသွားလေးချောင်း မှအပ ကလေးအများစုတို့တွင် အရွယ်ရောက်သော သွားများစုံအောင်ပေါက်လာသည်။

၃.၁.၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ စိန်ခေါ်မှုများ

မှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည် -



- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်သော စိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဆယ်ကျော်သက်များ အား အကြံပြုထောက်ပံ့ပေးတတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများအကြောင်းကို ဖတ်ပါ။
- ၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ရင်ဆိုင်နေရလေ့ရှိသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို အဓိကထား၍ ဆွေးနွေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ စတင်ပြောင်းလဲလာသည်။ ဦးနှောက်၏ ဒုတိယအဆင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ဦးခေါင်းအတွင်း၌ ဆက်လက်၍ များစွာတိုးတက်လာသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းတွင် လမ်းကြောင်းအသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုလမ်းကြောင်းများကြောင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မဆက်နွှယ်ဘဲ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့်တွေးခေါ်ခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း) နှင့် ဆက်စပ်ပေးသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ဦးနှောက်သည် သတင်းအချက်အလက် များကို စဉ်းစားခြင်း၊ စုစည်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း စသည့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနည်းလမ်း အသစ်များကို ပြုလုပ်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲရန် ညွှန်ကြားသော ဟော်မုန်း များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲများကို ဖြစ်စေသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ပျက်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု ဥပမာအချို့မှာ -

မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် မိမိသည် မည်သို့သောသူ ဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ်မိမိ မေးခွန်းများ မေးနေတတ်ကြသည်။ ဤအချိန်သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ သူတို့ယုံကြည်ခဲ့သောအရာများအပေါ် မေးခွန်းထုတ်ကြပြီး သူတို့၏ကြိုက်နှစ်သက်မှုများနှင့် မနှစ်သက်မှုများကို ရှာဖွေကြသည်။ စူးစမ်းသိလိုစိတ်ကြောင့် ကောင်းသောအရာကိုဖြစ်စေ၊ မကောင်းသော အရာကိုဖြစ်စေ အတွေ့အကြုံရရန် ကြိုးစားကြသည်။ သူများနှင့်မတူညီသော ဝတ်စားဆင်ယင်သည့်ပုံစံကို စမ်းသပ်ဝတ်ဆင်ကြည့်တတ်ကြသည်။ သူတို့၏ သဘောထား၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ပြုမူပုံ၊ လိုချင်သည့်အရာများသည် သင်သိထားပြီးသည်များနှင့် ကွဲပြားနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေရန်ကြိုးစားနေချိန်၌ သူတို့၏ဘဝတွင် အမှားများစွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုအသက်အရွယ်ရှိ ကလေးများသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် လမ်းပျောက်သွားပြီဟုခံစားရပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကောင်းစွာမသိအောင် ဖြစ်တတ်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေရန်အချိန်ယူကြရသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း သူတို့၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်၊ ရည်မှန်းချက်နှင့် သူတို့ဘဝတွင် မည်သည့်အရာကိုအလိုရှိကြောင်းသိရန် လိုအပ်နေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်း ပေါ်၌ရှိနေစေရန် မိဘများက အတင်းအကျပ်မပြုဘဲ လမ်းညွှန်ပြသ ကူညီပံ့ပိုးပေးရပါမည်။ ဆယ်ကျော်သက်များက မိမိတို့မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း အကန့်အသတ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်လိုကြ၍ အန္တရာယ်များသော အတွေ့အကြုံများကို ပြုလုပ်ကြလေ့ရှိသည်။ လူကြီးများ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော မေးခွန်းများကို မတူညီသော ရှုထောင့်မှ မေးတတ်ကြသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း

ကလေးများသည် အလွန်အမင်း ပျော်ရွှင်နေရာမှ စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲများ ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဟော်မုန်းများ ပြောင်းလဲနေချိန်တွင် ဤသို့စိတ်လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲမှုသည် သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ချက်ချင်းပင်ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရာမှ မည်သည့် ပြဿနာမျှမရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျသွားနိုင်သည်။ သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများသည် တက်လိုက်၊ ကျလိုက် ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားသူများက ခန့်မှန်းရန် ခက်ပါလိမ့်မည်။ ဦးနှောက်မှ ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းများနှင့် ဓာတုဓာတ်များကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုမှသည် ဆင်ခြင်တုံ တရားနှင့်ဆိုင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအထိ အလုပ်လုပ်စဉ် ဦးနှောက်သည် စိတ်အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်စေသော ဟော်မုန်းအမြောက်အမြားကို ထုတ်လုပ်သည်။

လွတ်လပ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးငယ်မှ အရွယ်ရောက်သူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနေချိန် ဖြစ်၍ လွတ်လပ်မှုနှင့် သီးသန့်တည်ရှိမှု ပိုမိုလိုအပ်သည်။ သူတို့သည်မိသားစု သို့မဟုတ် အကူအညီမပါဘဲ လုပ်နိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်ကြည့်ချင်ကြသည်။ သူတို့သည် ပိုမိုများပြားသော တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လိုကြသည်။ ယင်းသို့ တာဝန်ယူလိုမှုကို မိဘများက လက်ခံလာရန် ကြိုးစားကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသူတို့သည် နက်နက်နဲနဲတွေးတောခြင်းမရှိဘဲ၊ လူကြီးများနှင့် လည်း ဆွေးနွေးခြင်းမပြုဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်သည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်မှ ဆင်ခြင်တုံတရား နှင့် ဆိုင်သော အတွေးအခေါ်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေဆဲ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အခြားသူများအား ၎င်းတို့တာဝန်ယူလုပ်နိုင်ကြောင်း ပြသချင်သောကြောင့်လည်း ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် သားသမီးများ မှားယွင်းသောလမ်းကြောင်း ပေါ်သို့ ရောက်သွားမည်ကို အလွန်စိုးရိမ်သော မိသားစုနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအကြား ပြင်းထန်သော ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အား လွတ်လပ်ခွင့်ပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းများသည် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှု

သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် ပို၍ အရေးကြီးလာသည်။ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း ပိုများလာပြီး၊ ၎င်း တို့နှင့် အိမ်အပြင်တွင် ပို၍အချိန်ကုန်ဆုံးလာသည်နှင့်အမျှ အတူဆုံတွေ့ကြသည့် သူငယ်ချင်း များ၏ လွှမ်းမိုးမှုခံရလေ့ရှိသည်။ သူတို့၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှု၊ မကြိုက်နှစ်သက်မှုများလည်း ဆင်တူလာကြသည်။ သူငယ်ချင်းများကသာ ၎င်းတို့ကို ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သူများဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများအပေါ် များစွာမှီခိုပြီး ရွယ်တူ အချင်းချင်း အံဝင်ခွင်ကျ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ကြိုးစားကြသည်။ ဤအချိန်ကာလ သည် သူတို့၏တန်ဖိုးများနှင့် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေကြသည့်အချိန် ဖြစ်သောကြောင့် သူတို့၏ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုသည် တည်ငြိမ်မှုရှိချင်မှရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင် သို့ အကြိမ်များစွာသွားချင်ကြသည်။ အကယ်၍ သူငယ်ချင်းများက ညဘက်အပြင်ထွက်ပါက သူတို့လည်း ထွက်ချင်ကြသည်။ သက်တူရွယ်တူချင်း ဖိအားပေးမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခတို့သည် ဆယ်ကျော်သက်များ ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ပြဿနာအချို့ ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ သော အချိန်မျိုးတွင် ၎င်းတို့အတွက် သူငယ်ချင်းများ ရွေးချယ်ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်း များကို ပြောဆိုခြင်းသည် မကောင်းနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့၏တန်ဖိုးထားမှုကို သတ်မှတ်တတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ၂၀၀အတွက် အရေးပါသည့်အရာများကို ကူညီသတ်မှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့

ကိုယ်တိုင် သူငယ်ချင်းများကို စိစစ်တတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ၎င်းတို့အလိုမရှိသောအရာများကို မည်သို့ငြင်းဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။

ရှက်တတ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ရှက်ကြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုပျောက်ဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ခံစားမှုအပြောင်းအလဲသည် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များအား ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပူပန်စေတတ်သည်။ လူအများရှေ့တွင် ရှက်နေတတ်သည်။ အခြားသူများက သူတို့အကြောင်းစဉ်းစားပုံကို ဂရုစိုက်လေ့ရှိသည်။ အဆိုးမြင်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့် အခါတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ သံသယဖြစ်စေသော ကိုယ်ပိုင်သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့် မိမိတို့၏ တန်ဖိုးရှိမှုကို မေးခွန်းထုတ်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ သံသယဖြစ်မှုက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှစ်ခုလုံးကို ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့စေသည်။

ရုပ်ရည်သွင်ပြင်

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ရုပ်ရည်သွင်အပြင်နှင့်ပတ်သက်ပါက ပိုမို၍ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဦးနှောက်မှ ထုတ်လွှတ်လိုက်သော ဟော်မုန်းသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်သွင်အပေါ်သို့လည်း သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သည်။ ဝက်ခြံများ၊ ဝက်ခြံပုန်းများ ထွက်လာခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သူတို့နှစ်သက်သောသူ၏ ရုပ်ရည်နှင့် တူလိုကြသည်။ သူတို့၏ သူငယ်ချင်းများသည် သူတို့ထက် အသားအရေ ပိုမိုစိုပြေသောအခါ ရွယ်တူများအကြားတွင် ယုံကြည်မှုလျော့နည်းသွားနိုင်သည်။ ၎င်းအချက်သည် ပညာရေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် သူတို့၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သည်။

စိတ်ကူးယဉ်မှုများ

ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးများနှင့် အဆိုတော်များ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ဆရာများ၊ ရွယ်တူ အဖော်များနှင့် သူငယ်ချင်းများအပေါ် ချစ်ခင်သဘောကျနေတတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် အများစုသည် မီဒီယာများကို သဘောကျတတ်ကြပြီး ရုပ်ရှင်၊ စာအုပ်နှင့် လူမှုမီဒီယာများ၏ စိတ်ကူးယဉ်မှုများကို အလွယ်တကူ အတုယူနိုင်ကြသည်။ သူတို့က စိတ်ကူးယဉ်မှုများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် မခွဲခြားတတ်ကြသေးသောကြောင့် သူတို့သည် ရုပ်ရှင်များမှ သရုပ်ဆောင်များ၊

မင်းသမီးများ သို့မဟုတ် သူတို့ဘဝတွင် ဖြစ်ချင်နေသူများကဲ့သို့ ပြုမူလိုကြပေမည်။

လိင်ဆွဲဆောင်မှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် လိင်စိတ်ဆွဲဆောင်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အစဉ်အလာအရ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ရိုးရာဓလေ့များကွာခြားမှုကြောင့် မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေး များ၏ ဆက်ဆံရေးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကင်းကွာ၍ ကြီးပြင်းလာကြသော်လည်း ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများကြောင့် သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်မှုကို ခံစား ကြရသည်။ အချို့က ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်ပြီး အချို့ကမူ တူညီသောလိင်ကို ဆွဲဆောင်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့သော ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး လူတိုင်းသည် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို လေးစားရပေမည်။

ဤအချိန်အခါတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ် မှုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားဆိုင်ရာအရာများကြားတွင် ရှိနေ သောကြောင့် အလွယ်တကူ စိတ်ရှုပ်ထွေးလွယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ကြ၍ အမှားများကို လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်မိဘများ၊ ဆရာများနှင့် ပညာရှင်များသည် ထိုကလေးများနှင့် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများကို ဂရုစိုက်မှုဖြင့် ဆက်ဆံပြီး သူတို့၏ခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးသင့်သည်။ သူတို့အား အမြဲကြိုဆိုနေ ကြောင်း သိပါစေ။ သို့မှသာသူတို့၏ ပြဿနာများကို ဖွင့်ဟပြောပြကြပေမည်။ ၎င်းတို့ကို အပြည့်အဝအာရုံစိုက်၍ ဆက်ဆံပေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များသာမက ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းကိုပါ ကောင်းသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း - အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ စိန်ခေါ်မှုများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် ဆယ်ကျော်သက်များအား ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင် သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ သင်ကြံ့တွေ့ခဲ့ရသော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲနှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ ထိုပြောင်းလဲမှုများကြောင့် မည်သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါ သနည်း။
- ၂။ အလယ်တန်းဆရာများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အဘယ်ကြောင့် သိသင့်ပါသနည်း။
- ၃။ ဆယ်ကျော်သက်များအား ကူညီရာတွင် သင်အကောင်းဆုံး ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းသည် အဘယ်နည်း။

၃.၂။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေး

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရေး သင်ကြားပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ဖို၊ မကျန်းမာရေး၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ ဖို၊မဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ အရေးကြီးပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် မျိုးပွားပုံစနစ်၊ စိတ်ကျေနပ်မှုရ၍ ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသော ဖို၊မဆက်ဆံရေး၊ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေး နှင့်သက်ဆိုင်သော မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးမည်မျှ မွေးဖွားနိုင်သည်တို့ကို အပြည့်အဝသတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရေးနှင့် မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာတာဝန်အား မျှဝေယူရမည်ဆိုသည့် တန်ဖိုးထားမှုကို သိရှိခြင်းသည် မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများ၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်များကို တားဆီးရန် အလွန်အရေးကြီးသော်လည်း တားဆီးရုံမျှဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

၃.၂.၁။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လူငယ်များအတွက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပညာ

ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့်လူငယ်များအတွက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ကာယနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများအတွက် သေချာစေရန်ဖြစ်သည်။ လူမှုရေး၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ အကျိုးအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်နိုင်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်ရန်ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများမှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို သိခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် အနာဂတ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို လျော့ချရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအား မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ပညာပေးခြင်းနှင့် ယင်းအကြောင်းအရာများအပေါ် ပိုမိုသတိပြုမိစေရန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည်သာ ၎င်းတို့၏ဘဝကို ထိခိုက်စေမည့် ဆိုးကျိုးများအား ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအား မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေးကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် စိတ်ချရကြောင်း ဖော်ထုတ် တတ်မည်။
- ဖို၊ မ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးနှစ်ဦးလုံး တာဝန်ခွဲဝေယူမှု နှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့သည် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်သည့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းများ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအား ဖော်ထုတ်တတ်မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း

- ၁။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရေးကို သင်မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။
- ၂။ ဖော်ပြချက်များကိုဖတ်ပြီး မှန်ကန်ပါက(✓) အမှတ်အသားပြု၍ မှားပါက (X) အမှတ်အသားပြုပါ။
 - (က) အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ ရင်သားကို တစ်လတစ်ကြိမ် ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးသင့်သည်။
 - (ခ) ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများအားလုံးကို ကာကွယ်ပေးသည်။
 - (ဂ) အမျိုးသားများသည် မိမိတို့၏ ဝှေးစေ့ကို (၆) လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။
 - (ဃ) ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် လိင်တံထိပ်ပိုင်အရေပြားအောက်မှ ထွက်လာသော အဖြူရောင် နို့နှစ်ရောင်အရည်သည် သန့်ရှင်းသည်။
 - (င) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် အချို့သောကူးစက်မှုများသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြကြပါ။

- (စ) ရှေးစေ့ကင်ဆာသည် လူငယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။
- (ဆ) မိန်းကလေးများ ပထမဆုံးရာသီလာပြီးမှသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်။
- (ဇ) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်း မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သူငယ်ချင်းများထံမှ ရရှိနိုင်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

၁။ မိမိတို့တာဝန်ကျသော ဖြစ်ရပ်ကို ဖတ်ပြီး မေးခွန်းများကို အုပ်စုတွင်းဖတ်ပါ။

ဖြစ်ရပ် (၁)။ အိန္ဒြာ၏ဇာတ်လမ်း

မင်းထက်က ကျွန်မရဲ့ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်သလို အိမ်နီးနားချင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်လုံး တက္ကသိုလ်ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသားတွေပါ။ ဘွဲ့လွန်မစာတတ်တန်း ဆက်တက်ဖို့လည်း ဆုံးဖြတ်ထားကြတာပါ။ ကျန်သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်မတို့ကို အတွဲတွေဆိုပြီး စကြနောက်ကြတာကိုလည်း ကျွန်မစိတ်ထဲက သူ့ကိုသဘောကျနေမိတယ် ထင်ပါတယ်။ သူလည်း ကျွန်မကို သဘောကျတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ကျွန်မမိသားစုတွေ ရွာတစ်ရွာကအလှူကို သွားကြပါတယ်။ ကျွန်မက စာကျက်ချင်လို့ အိမ်မှာနေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနေ့မှာ မင်းထက်က အိမ်ကိုအလည်လာပါတယ်။ စကားပြောနေကြရင်း မင်းထက်က ကျွန်မကို ချစ်တယ်လို့ပြောပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ကျွန်မတို့ ဆက်ဆံရေးက အရှိန်တက်လာပြီး အချစ်နယ်ကျွံခဲ့ကြပါတယ်။ အခုတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမလားလို့ ကျွန်မကြောက်နေမိပါတယ်။

- ၁။ ဤဖြစ်ရပ်မှ မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- ၂။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် မည်သူတို့၌ တာဝန်ရှိပါသနည်း။
- ၃။ သူတို့သည် ဖိုမဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချရပြီးကျန်းမာစေသောချဉ်းကပ်မှု နည်းလမ်းကို အသုံးပြုကြပါ သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖို၊ မ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကိုးကား၍ အိန္ဒြာ၏ ဖို၊ မ ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ် (၂)။ သီဟ ဧါဇတ်လမ်း

ပြီးခဲ့တဲ့သောကြာနေ့က ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်စုနဲ့ အပြင်ထွက်ပြီး စားသောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကြိုက်တဲ့ မိန်းကလေးက အငြင်းခုံရလို့ ဝမ်းနည်းနေမိပါတယ်။ သူမက တခြားတစ်ယောက်ကို စိတ်ဝင်စားနေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်အရက်အများကြီး စသောက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျနော်မသိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဘေးမှာ နီးလာတာကလွဲလို့ ဘာမှသိပ်မမှတ်မိတော့ပါ။ ကျွန်တော်က သူမအပေါ် ကျူးလွန်မိခဲ့သလား။ မကျူးလွန်ဘူးလား ဆိုတာလည်း မမှတ်မိပါ။ အခုတော့ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရမှာ ကြောက်နေမိပါတယ်။

- ၁။ ဤဖြစ်ရပ်မှ မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- ၂။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် မည်သူတို့၌ တာဝန်ရှိပါသနည်း။
- ၃။ သူတို့သည် ဖိုမဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ကျန်းမာစေသော ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကြပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖိုမ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကိုးကား၍ သီဟ၏ ဖိုမ ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ် (၃)။ သီတာဧါဇတ်လမ်း

ကျွန်မဟာ အဋ္ဌမတန်းကျောင်းသူဖြစ်ပြီး အင်တာနက်သုံးရတာ အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ အင်တာနက်မှာတော့ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ ကြိုက်နေပါတယ်။ နေ့တိုင်း မက်ဆင်ဂျာက တစ်ဆင့် သူနဲ့စကားတွေအများကြီး ပြောဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ပုံတွေလည်း အလဲအလှယ် လုပ်ကြပါတယ်။ မနေ့ကတော့ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အပြင်မှာချိန်းတွေ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မ အချစ်ကို သက်သေပြဖို့ သူနဲ့အချစ်နယ်ကျွံဖို့ ဖိအားပေးလာပါတယ်။ ကျွန်မက ငြင်းတဲ့အခါ သူက ကျွန်မတို့ပြောနေတဲ့ ဖိုမကိစ္စတွေနဲ့ ကျွန်မဓာတ်ပုံကို အင်တာနက်မှာ ပြလိုက်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်မကကြောက်လို့ လိုက်လျောပြီး သဘောတူ လိုက်ပါတယ်။ အခုတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရမှာ၊ ကျွန်မပုံတွေကို လူမှုကွန်ယက်မှာ တင်လိုက်မှာကို ကျွန်မကြောက်နေမိပါတယ်။

- ၁။ ဤဖြစ်ရပ်မှ မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- ၂။ မည်သူတို့တွင် တာဝန်ရှိပါသနည်း။

- ၃။ သူတို့ဟာ ဖိုမ ဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ကျန်းမာစေသော ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကြပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖိုမ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကိုးကား၍ သီတာ၏ ဖိုမ ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆွေးနွေးပါ။

ဖိုမ ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် အချင်းချင်းအပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့်တာဝန်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ၂၀၀၂ ခုနှစ်အစီရင်ခံစာအရ ဖိုမ ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အောက်ပါ အတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။ ဖိုမ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ “ဖိုမ ဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ဖိုမလက္ခဏာများ၊ ဖိုမဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးများတွင် အပြုသဘောဆောင်ပြီး လေးစားမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ထိုနည်းတူ အန္တရာယ်ကင်းသော ကာမရသနှင့် အကျပ်ကိုင်မှုကင်း၍ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းကင်းရန်လည်းလိုအပ်သည်”။^{၁၄}

သို့သော် ၂၀၁၂ခုနှစ်တွင် (စီဒီစီ - ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးစင်တာ) နှင့် (အိပ်ချ်အာအက်စ်အေ-ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု စီမံခန့်ခွဲရေး) တို့က အထက်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ပြီး အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် သုံးကြည့်ရန်ထောက်ခံခဲ့သည်။ ယင်းအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ- “ဖိုမ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ဖိုမ ရေးရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အားလုံး ပါဝင် သည်။ ဖိုမ ကျန်းမာရေးသည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မွေးရာပါလိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး၊ ဖိုမသဘော၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးနှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် အပြုသဘော ဆောင်၍ တန်းတူညီမျှမှုရှိပြီး လေးစားမှုရှိသော ချဉ်းကပ်ခြင်းအပါ အခြေခံသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အကျပ်ကိုင်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ အသရေပျက်မှု၊ ရှက်ဖွယ်ရာနှင့် အကြမ်းဖက်မှု ကင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဖိုမ ကျန်းမာရေးတွင် ဖိုမဆိုင်ရာအပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ စွန့်စားမှုများ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ရောဂါများအား ကာကွယ်ရန်၊ သတိပြုရန်များနှင့် အခြားဆိုးကျိုးများပါဝင်သည်။ ၎င်းအပြင် ဖိုမ ဆက်ဆံရေးပြည့်ဝစေသော ဖြစ်နိုင်ခြေများလည်းပါဝင်သည်။ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေ များ၊ ဆက်စပ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုများ ဥပမာ - လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာလူထု များ၏ ကျန်းမာရေးကို ထောက်ပံ့ပေးသော မူဝါဒများ၊ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ဖိုမ ကျန်းမာရေးအပါ သက်ရောက်မှုရှိသည်။”^{၁၅}

^{၁၄} Department of Health and Human Services (US). (၂၀၁၂, May). CDC/HRSA Advisory Committee on HIV, Viral Hepatitis, and STD Prevention and Treatment. Atlanta: [cited ၂၀၁၂ Nov ၁၃]. Draft record of the proceedings; ၈-၉. Also available from: URL: http://www.cdc.gov/maso/facm/pdfs/CHACHSPT/20120508_CHAC.pdf.

^{၁၅} Department of Health and Human Services (US). (၂၀၁၂, May). CDC/HRSA Advisory Committee on HIV, Viral Hepatitis, and STD Prevention and Treatment. Atlanta: [cited ၂၀၁၂ Nov ၁၃]. Draft record of the proceedings; ၈-၉. Also available from: URL: http://www.cdc.gov/maso/facm/pdfs/CHACHSPT/20120508_CHAC.pdf.

ဖိုမကျန်းမာရေးသည် ကျယ်ပြန့်သောအတွေးအမြင်နှင့် အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါများ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်ခြင်းများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများကို တားဆီးရန် အတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ မိမိနှင့် မိမိ၏အဖော်တို့သည် ဖိုမ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၊ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဖိုမဆက်ဆံရေးတို့ကို သိခြင်းအားဖြင့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ခံစားချက်များကို လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ဖိုမဆက်ဆံရန် စတင်ဆွေးနွေးနိုင်သကဲ့သို့၊ မဆက်ဆံလိုကြောင်းလည်း ငြင်းဆိုနိုင်သည်။

ဖိုမကျန်းမာရေးကို ရရှိစေရန်အတွက် အဖော်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ အဖော်အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိသည် ဆိုရာ၌တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လေးစားရုံသာမက မိမိအဖော်၏ လိုအင်၊ လိုအပ်ချက်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို စိတ်ထဲတွင် အလေးထား၍ လေးစားရန် ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိသည်ဆိုရာ၌ မိမိအဖော်၏ သဘောတူညီမှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဖိုမကျန်းမာရေး၏ အခြေခံသဘောထားမှာ **သဘောတူညီမှု** ဖြစ်သည်။ သဘောတူညီမှု ဆိုသည်မှာ အခြားသူက တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် မတောင်းဆိုရဘဲ မိမိက လိုက်လျောစွာ ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ လွှမ်းမိုးမှုခံရသော သဘောတူညီမှုသည် သဘောတူညီမှုအစစ် မဟုတ်ပါ။ လိုက်လျောသောသဘောတူညီမှု မဟုတ်ပါက လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မတရားပြုကျင့်ခြင်းဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်သည့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများအား ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို မပြုလုပ်မီ ရန်ဖြစ်သည်။ စောစီးစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် အမျိုးမျိုးသော ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုအကျိုးဆက်များကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ဥပမာ- ကျား၊ မ ကွန်ဒုံးများသုံးခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသုံးခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးမသုံးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ သိထားရမည်မှာ ကျား၊ မ ကွန်ဒုံးများသုံးခြင်းနှင့် အထက်ပါနည်းလမ်း အားလုံး အသုံးပြုခြင်းသည် တစ်ရာရာခိုင်နှုန်း စိတ်ချရသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ပေးနိုင်ရုံမျှသာဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။ “အိမ်နှင့်အလုပ်ခွင်သာမက မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လိင်ဆက်ဆံခံရသူနှင့် မည်သို့ပတ်သက်သူဖြစ်စေ၊ မည်သူမဆို လိင်မှုဆိုင်ရာအပြုအမူ၊ လိင်ဆက်ဆံရန် ကြိုးပမ်းမှု၊ မလိုလားအပ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်း

အားထုတ်မှုများ၊ သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခြင်း သို့မဟုတ် လိင်မှုကိစ္စ ပြုလုပ်ရန် အကျပ်ကိုင်ခြင်း သည် လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်း ဖြစ်သည်။^{၁၆}

လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန် လူတစ်ဦးသည် လက်ခံနိုင်သော အပြုအမူနှင့် လိင် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိရပါမည်။ ဖိုမကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အသိပညာရှိရပါမည်။ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးအပေါ် လေးစားမှုရှိရပါမည်။ (ကိုးကား-စီဒီစီ) အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပါက အကြမ်းဖက်ခံရသူက သတင်းပေးရန်ဆန္ဒရှိလျှင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကုသမှုခံယူရန်နှင့် အခြား မှုခင်းဆေးပညာ ဆိုင်ရာများ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင် သူများထံမှ အကူအညီ ရယူနိုင်ပါသည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကား မည်သည်တို့နည်း။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် လိုအပ် သော စွမ်းရည်များ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုများ (ကျွမ်းကျင်မှု (၉) ခုမှ)ကား အဘယ် တို့နည်း။
- ၂။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် သင်၏အနာဂတ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ငွေရေး ကြေးရေးနှင့် မိသားစုအပေါ်မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။
- ၃။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အကောင်း ဆုံးနည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။

^{၁၆} Department of Health and Human Services (US). (၂၀၁၂, May). CDC/HRSA Advisory Committee on HIV, Viral Hepatitis, and STD Prevention and Treatment. Atlanta: [cited ၂၀၁၂ Nov ၁၃]. Draft record of the proceedings; ၈-၉. Also available from: URL: http://www.cdc.gov/maso/facm/pdfs/CHACHSPT/20120508_CHAC.pdf.

၃.၃။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးမှုကာကွယ်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်အများစု ရင်ဆိုင်နေရသော ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ များစွာ သောလူများသည် စီးကရက် သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သေဆုံးနေကြသည်။ လူငယ်များ မူးယစ် ဆေးဝါးများနှင့် ထိတွေ့ရန်လွယ်ကူသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သင်နာနှင့် ကော်ကိုရှုရှိုက်ခြင်း၊ အမ်ဖီတမင်းဆေးကိုအသုံးပြုခြင်းက ဆယ်ကျော်သက်များကြားတွင် ရေပန်းစားနေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိသော်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်း ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဟုတွေး၍ သုံးစွဲကြခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားအချက်များဖြစ်သော စူးစမ်းလို စိတ်နှင့် ရွယ်တူချင်းဖိအားပေးမှုတို့ကလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်း၏ အရေးပါ သော အချက်များဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များက လည်း၎င်းတို့၏ဘဝအပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲသည့်အတွက်အကြံမရှိမီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီး သည်။

၃.၃.၁။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးခြင်း ပညာပေးရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြပြီး အန္တရာယ် ရှိသည့် အုပ်စုများ၊ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့် လူငယ်များနှင့်ကလေး များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- လူငယ်များ အကြားမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပပျောက်စေမည့် သို့မဟုတ် မူးယစ် ဆေးသုံးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ လျော့ပါးစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတတ် မည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးများဖြစ်သော အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို အလွဲသုံးခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကား အဘယ်တို့နည်း။

မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်း

သဘာဝ ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ မူးယစ်ဆေး အလွဲသုံးခြင်းသည် တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် တရားဝင်ရောင်းချသော ဆေးများကို ဆေးညွှန်းပမာဏထက် ပိုသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ထားသော ရောဂါအတွက် မဟုတ်ဘဲ အခြားရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆေးအမြောက်အများ သောက်သုံးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မူးယစ် ဆေးအလွဲသုံးမှု သည် လူမှုရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က “စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော အရာများ အလွဲသုံးမှုဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော အရက်နှင့်တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးများ အပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲစေသော အရာများအား အသုံးပြုမှုကိုရည်ညွှန်းသည်။ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောအရာများကို အသုံးပြုခြင်းသည် ဆေးမှီခိုသည့်လက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဆေးမှီခိုသည့် လက္ခဏာများမှာ ဆေးကို ထပ်တလဲလဲ အသုံးပြုပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမူဆိုင်ရာ၊ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်များ အတွဲလိုက်ဖြစ်ပွားလာပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲလိုသောဆန္ဒ အလွန်ပြင်းထန်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်များရှိသော်လည်း မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကို လက်မလျှော့နိုင်ခြင်း၊ အခြားလုပ်ငန်းများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများထက် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ဦးစားပေးမိခြင်း၊ ဆေး၏ ထိရောက်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသွားသောကြောင့် ဆေးကိုတိုး၍သုံးစွဲလာခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးကိုတောင့်တသည့် လက္ခဏာများပြခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။”^{၁၇}

မူးယစ်ဆေးစွဲသည့် အန္တရာယ်နှင့် မည်မျှလျင်မြန်စွာ စွဲလန်းသွားသည်ဆိုသည့် အချက်မှာ အသုံးပြုသော မူးယစ်ဆေးကိုလိုက်၍ ကွဲပြားသည်။ ဘိန်းပါသော အနာသက်သာစေသည့် ဆေးများသည် အန္တရာယ်မြင့်မားပြီး အခြားဆေးများထက်ပိုမိုလျင်မြန်စွာ စွဲသွားစေသည်။

^{၁၇} World Health Organization (joxx). Substance abuse. WHO; Retrieved from https://www.who.int/topics/substance_abuse/en/

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးအာနိသင် ပိုမိုမြင့်မားလာရန်အတွက် ပမာဏပိုမိုများပြားသော ဆေးများလိုအပ်လာသည်။ မကြာမီအချိန်အတွင်း စိတ်ခံစားမှုကောင်းစေရန် အတွက် မူးယစ်ဆေးကို လိုအပ်လာပေမည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုတိုး၍ သုံးစွဲလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးမရှိဘဲ နေထိုင်သွားရန် ပို၍ခက်ခဲလာကြောင်း တွေ့ရှိလာပေမည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် သုံးစွဲလိုစိတ်ကို ပိုမိုပြင်းထန်စေပြီး ဆေးကိုတောင့်တသည့် လက္ခဏာများကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာမကျန်းခြင်း (ဆေးဖြတ်သည့်လက္ခဏာများ) ဖြစ်စေနိုင်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ နီးနှောဖလှယ်ပွဲ

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်မူးယစ်ဆေးများကို များသောအားဖြင့် အသုံးပြုလေ့ရှိသနည်း။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်း၏ ရေတိုနှင့် ရေရှည် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖတ်ပါ။
- ၃။ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆွေးနွေးပါ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသည့် မူးယစ်ဆေးများ

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အတွေ့အကြုံအသစ်များကို ရှာဖွေလေ့လာရန်နှင့် ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ရန်နှစ်သက်ကြသောကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် အလွယ်တကူ ထိတွေ့ခံကြရသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်သည်နှင့် အရက်၊ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးများ၊ ဆေးညွှန်းအရသောက်ရသော ဆေးများကို စမ်းသပ်အသုံးပြုပြီး ဖြစ်နေသည်။ သုတေသနပြုချက်အရ မူးယစ်ဆေးစွဲသည့်သူ (၁၀)ဦး လျှင် (၉)ဦး သည်အသက် (၁၈) နှစ်မတိုင်မီကပင် စွဲလန်းစေသောအရာများကို စတင်သုံးစွဲခဲ့သည်(ယူအင်အိုဒီစီ-UNODC)။ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိသော်လည်း၊ မိမိတို့၏သုံးစွဲမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဟု ထင်သောကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးကြသည်။ အခြားအရေးပါသော အချက်များဖြစ်သည့် စူးစမ်းလိုစိတ်နှင့် ရွယ်တူချင်းဖိအားတို့သည်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ လူငယ်များအကြား မက်သာဖီတမင်း သုံးစွဲသူအရေအတွက် သိသာစွာ တိုးတက်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများအားဖြင့် သုံးသော မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် သင်နာ၊ ကော်နှင့် မက်သာဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေး၊ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်း၊ အရက်၊ အက်စ်တက်စီ၊ ဒိုင်ယာဇေပမ်နှင့် ဆေးခြောက်များ ဖြစ်ကြသည်။

မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်း၏ ရေတိုနှင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးမျိုးရှိသည် - စိတ်ကြွဆေး၊ စိတ်ကျဆေးနှင့် စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးတို့ ဖြစ်သည်။ ဆေးသုံးလိုက်သောအခါ စိတ်ကြွဆေးသည် အာရုံကြောစနစ်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို အရှိန်မြှင့်ပေးသည်။ စိတ်ကြွဆေးများမှာ အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား (ယာမ၊ ရာဘ)၊ အက်စ်တက်စ်စီ၊ နီကိုတင်း (စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်)၊ ကိုကင်း၊ ကွမ်းသီး၊ မက်သာဖီတမင်း၊ ခရက်ခ်(crack)နှင့် ကဖင်း(caffeine)တို့ ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျဆေးသည် ဦးနှောက်အာရုံကြောစနစ်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို နှေးကွေးစေသည်။ စိတ်ကျဆေးများမှာ ဒိုင်ယာဇေပမ် (diazepam)၊ အရက်၊ ဘိန်းများ (ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်း၊ မော်ဖင်း)၊ သင်နာ၊ ကော်နှင့် ဆေးခြောက်တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အာရုံကြောစနစ်၏ လုပ်ငန်းများကို နှေးကွေးသွားစေသည်။ စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးသည် အကြားအာရုံ၊ အရသာ၊ အနံ့နှင့် အမြင်အာရုံကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဆေးခြောက် (မီယာဟွာနာဆေးခြောက်၊ ဟရီရှ်ဆေးခြောက်)နှင့် ကက်တမင်း စသည့် ဆေးဝါးများသည် စိတ်ချောက်ချားစေသော ဆေးများ ဖြစ်သည်။

ဇယား ၃.၁။ မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်း၏ ရေတိုနှင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

	ရေတိုအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
အမ်ဖီတမင်း အမျိုးအစား (ယာမ၊ ရာဘ)	ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်လုပ်ဆောင်မှုကိုတိုးမြှင့်ပေးသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေးအရှိန်နှင့်အတူ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုများ ခံစားရသည်။ ဆေးအရှိန်ပြယ်သွားသောအခါ စိတ်ခံစားမှု နိမ့်ကျခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားသဖြင့် ဆေးကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲသည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားမူးယစ်ဆေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းသည် ဖြစ်နေကျပင်ဖြစ်သည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ အကြောက်လွန်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံ ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု၊ အကြမ်းဖက်သော အပြုအမူများ ဖြစ်လာသည်။
အက်စ်တက်စ်စီ (စိတ်ကျေနပ်ပီတီ ဖြစ်သောဆေး)	စိတ်ကျေနပ်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ နိုးကြားမှု၊ အားအင်ပြည့်ဝမှုနှင့်လိင်စိတ်ကိုတိုးပွားစေခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် အသက်ရှူနှုန်း မြင့်မားခြင်းကို ခံစားရသည်။ ဆေးအရှိန်ပြယ်သွားသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လျင်မြန်စွာ နိမ့်ကျသွားသဖြင့် ဆေးကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲသည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားမူးယစ် ဆေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းသည် ဖြစ်နေကျပင် ဖြစ်သည်။	ရေရှည်အသုံးပြုခြင်းသည်အတွေးများနှင့် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ယူခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံကြောစနစ် စသည့် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုများကို ထိန်းညှိပေးသည့် လေးနက်စွာ စဉ်းစားဝေဖန်သော ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများကိုပြင်းထန်စွာ ပျက်စီးစေပြီး တဖြည်းဖြည်း အသက်သေဆုံးသွားစေနိုင်သည်။

<p>Diazepam ဒိုင်ယာဇေမ်</p>	<p>ကုထုံးဆိုင်ရာရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးပြုသော ဒိုင်ယာဇေမ်သည် အေးဆေး တည်ငြိမ်စေပြီး စိုးရိမ်မှုများကို လျော့ချနိုင်သည်။ သို့သော် မူးယစ်ဆေးဝါးအဖြစ် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းသည် အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံမှန်ဝါခြင်း၊ စကားဝါးခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းနှင့် ခံစားမှုများ အတက်အကျ ဖြစ်စေသည်။</p>	<p>ရေရှည်အသုံးပြုခြင်းသည် အသည်းပြဿနာ၊ ဆီးအိမ်ပြဿနာ နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင် တာများကျဆုံးခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။</p>
<p>သင်နာနှင့် ကော်</p>	<p>ပျော်ရွှင်မှု၊ အပန်းပြေခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ကြွက်သားဟန်ချက်ညီအောင် မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းစသောခံစားချက်များနှင့် ချက်ချင်းဖြစ်တတ်သည့် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်မှာ ရှုနေစဉ် ရုတ်တရက် သေသွားခြင်းဖြစ်သည်။</p>	<p>ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားစနစ်များကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။</p>
<p>ဘိန်း၊ ဘိန်းဖြူ</p>	<p>အိပ်မက်ဆန်ဆန်ရီဝေသောခံစားမှု၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးလွန်သွားပါက သတိလစ်ခြင်း၊ အသက်မရှူနိုင်ဘဲ သေဆုံးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။</p>	<p>ဆေးကိုခံနိုင်ရည်ရှိသွား၍ဆေး ယဉ်သွားပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှီခိုမှုလျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အသုံးမှုကို ရပ်တန့်ခြင်းသည် ဆေးကိုတောင့်တသည့် လက္ခဏာများကိုဖြစ်စေသည်။</p>
<p>ဆေးခြောက်</p>	<p>အစပိုင်းတွင်ပျော်ရွှင်မှုခံစားရစေပြီး စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်သောခံစားမှုကို ပေးသည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်တက်လာစေခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခံတွင်းကောင်းလာခြင်းများကို ခံစားရသည်။ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းသည် စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကိုဖြစ်စေ နိုင်သည်။</p>	<p>အချိန်ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုခြင်းကသိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကိုချို့ယွင်းစေပြီးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။</p>

မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အက်စ်တက်စီကို အသုံးပြုခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကြောင့် အလုပ် ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များ မြင့်တက်ခြင်းတို့ကြောင့် လူမှုရေး ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ဖိစီးမှု များ၊ စိတ်ကျဝေဒနာများ၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုများနှင့် ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားချက်များ ကဲ့သို့သော စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။ အဆိုးဆုံးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသို့ ဦးတည်နေခြင်းဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

- ၁။ မည်သည့် အုပ်စုများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် အများဆုံးဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ လူငယ်များအကြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို အမြစ်ဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ဆိုးကျိုးများကို လျှော့ချရန်အတွက် မည်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသနည်း။

လူတစ်ဦး မူးယစ်ဆေးစွဲသွားစေသည့်အချက်တွင် ပါဝင်နေသောအကြောင်း များစွာရှိသည်။ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုပြုရန် တွန်းအားပေးမှုတွင် မိသားစုသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူ မိသားစုဝင်နှင့်အတူနေသော ကလေးများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်စွဲလမ်းနိုင်သည့်အခွင့်အလမ်း ပိုရှိသည်။ ထို့အပြင် မိသားစု၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှု မရရှိသူကလေးများ - ဥပမာ၊ မိခင်နှင့်ဖခင်ကွဲနေသော မိသားစုမှ ကလေးများ သို့မဟုတ် မိသားစုကို ဂရုမစိုက်နိုင်အောင် အလုပ်ရှုပ်နေသော မိဘများ၏ ကလေးများသည် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ယင်းကလေးများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အလွယ်တကူ ရယူသွားနိုင်ရုံသာမက၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ၎င်းတို့အတွက် အိမ်တွင်းရှိ မပျော်ရွှင်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်များမှ ထွက်ပေါက်သဖွယ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တတိယအချက်အနေဖြင့် နေ့စဉ်ပုံမှန် မစားနိုင်သော အလွန်ဆင်းရဲသည့် မိသားစုမှ ကလေးများသည် မိမိတို့၏ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုအတွက် ထိုမူးယစ်ဆေးဝါးများကို မှီခိုအားထားရန် ဖြစ်လာသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သူများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးလိုအပ်နေသူများသည် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု အန္တရာယ်မြင့်မားသည်။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်း၍ အငြိမ်မနေနိုင်သော ရောဂါဆေးများနှင့် နာကျင်မှု သက်သာစေသော ဆေးများသည် မူးယစ်ဆေးစွဲသူအဖြစ်သို့ ရောက်သွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုခံရသော ကလေးများသည် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု အန္တရာယ်အရှိဆုံး အုပ်စုများဖြစ်နိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန်နည်းလမ်းများ

ကုလသမဂ္ဂမူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ရာဇဝတ်မှုရုံး (UNODC) ၏ အချက်အလက်များအရ ဆေးခန်းများသို့ အကူအညီတောင်းခံသူများအနက် အမျိုးသမီးများသည် ၆.၆ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာအခြားပြဿနာများကြောင့် ရဲများကစောင့်ကြည့်ခံရခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခံရမည်ကို

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ မိသားစုကိုဂရုစိုက်ရန် တာဝန်ရှိခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးအလေ့အကျင့်များကဲ့သို့သော ပြဿနာအမျိုးမျိုးကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများလောက် လျော့ချရေးဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမမှီရခြင်းဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချရန် အရေးကြီးသောနည်းလမ်းမှာ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသည့် အရာများကို စတင်မသုံးစွဲမိစေရန် ဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူ စွဲသွားစေနိုင်သောကြောင့် “မူးယစ်ဆေးဝါးကိုမသုံးခြင်း” သည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချရန်နိုင်သည့် အခြား နည်းလမ်းများရှိသည်။

- မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးဆက်များအကြောင်း သတင်းအချက်အလက် ပေးခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးများသည်ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် အနာဂတ်အတွက်ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ လူထုအပေါ် မည်သို့ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်း နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ၊ ပြပွဲ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- ကျောင်းများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည့် ပညာရေးအစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများရှိခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲလိုသောအကြောင်းအမျိုးမျိုး (နီးကြားတက်ကြွမှုကိုခံစားလိုခြင်း၊ အိပ်ချင် စိတ်ကို ဖြစ်စေလိုခြင်း) အစား၊ ယင်းကဲ့သို့ စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရစေမည့် အစားထိုးပေး နိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။
- အစိုးရက မူးယစ်ဆေးဝါးရရှိမှုကို လျော့ချခြင်း၊ လူငယ်များအတွက် အားကစား လေ့ကျင့်ခန်း၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့်တရားအားထုတ်ရန်အစီအစဉ်များပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ တစ်စုံတစ်ဦးက အမ်ပီတမင်းသုံးစွဲရန် သွေးဆောင်လာလျှင် သင်မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုကိုလျှော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။
- ၃။ သင့်မိသားစုတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးရှိပါက သင့်အား မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ပါသနည်း။
- ၄။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသလား။ ယင်းသို့ ရရှိနိုင်သော အကြောင်းရင်းမြစ်များကို ဆန်းစစ်လေ့လာပြီး ဤပြဿနာကို သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းလိုကြောင်း ပိုင်းခြားစီစစ်ပြပါ။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်



အဓိကအချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲနိုင်သည် - အစောပိုင်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ အလယ်အလတ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့် နှောင်းပိုင်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့ဖြစ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းသည့် ကာလဖြစ်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုစသည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် မိဘများ၊ ဆရာများနှင့် လူကြီးများက ၎င်းတို့ကိုကူညီပံ့ပိုးပေးရပါမည်။
- ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အခြားသူများ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက်ကို လေးစားတတ်ပြီး ဖိုမ ဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းကိစ္စရပ်များတွင် တာဝန်ဝတ္တရားများကို မျှဝေနိုင်ကြပေမည်။
- မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှုသည် ပညာရေး၊ လူမှုရေးဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စွဲလမ်းစေနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲရန် အရေးကြီးသည်။
- မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချရန်နည်းလမ်းများရှိသည်။ သို့သော် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်ခက်ခဲကြောင်း သတိပြုပါ။



အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- ဤအခန်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မျိုးဆက်ပွားပညာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာပညာရေး အကြောင်းများကိုရှင်းပြထားသည်။
- ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများအကြား မတူညီသောပြောင်းလဲမှုများကို ခွဲခြားပြပါ။

- ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
- မရည်ရွယ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
- မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြပါ။ မူးယစ်ဆေးအသုံးပြု မှုကို ပပျောက်စေရန် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၃.၁

Allen, B., & Waterman, H. (2019, March 3). *Stages of adolescence*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>.

Coming of age: Adolescent health. (n.d.). Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>

Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture (11th ed.)*. Auckland, New Zealand: Pearson Education New Zealand.

Stoppler, M. C. (2019, August 7). *Puberty definition, stages, duration, signs for boys & girls*. Retrieved from <https://www.medicinenet.com/puberty/article.htm>

၃.၂

Douglas Jr, J. M., & Fenton, K. A. (2013). *Understanding sexual health and its role in more effective prevention programs*.

Ginsburg, R. B. (1975). *Gender and the constitution*. U. Cin. L. Rev., 44, 1.

World Health Organization. *Violence against women – Intimate partner and sexual violence against women*. Geneva, World Health Organization, 2011

၃.၃

Khant, U. (1985). *Measures to prevent and reduce drug abuse among young people in Burma*. Bulletin on narcotics, 37(2-3), 81-89.

Martinez-Alfaro, M., Alcaraz-Contreras, Y., Cirabez-Trejo, A., & Leo-Amador, G. E. (2011). *Oxidative stress effects of thinner inhalation*. Indian journal of occupational and environmental medicine, 15(3), 87–92. doi:10.4103/0019-5278.93195

Sloboda, Z., & David, S. L. (1997). *Preventing drug use among children and adolescents: A research-based guide*.

World Drug Report 2019 (United Nations publication, Sales No. E.19.XI.8).

World Health Organization. (2016). *The health and social effects of nonmedical cannabis use*. World Health Organization

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Accusation စွပ်စွဲခြင်း	တစ်စုံတစ်ဦးက တရားမဝင်သို့မဟုတ် မှားယွင်းသောအရာ တစ်ခုခုပြုမိကြောင်း စွဲချက် သို့မဟုတ် ပြောဆိုချက်။
Addictive စွဲစေတတ်သော	တစ်စုံတစ်ရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခံနိုင်ရည်မရှိသော သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို စွဲလမ်းသော။
Adequate လုံလောက်သော/ ပြည့်မီသော	ကျေနပ်ဖွယ်အဆင့်ရှိသော သို့မဟုတ် အရည်အသွေး သို့မဟုတ် အရေအတွက်ကို လက်ခံနိုင်သော။
ADHD အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိဘဲ အငြိမ်မနေ နိုင်သော အပြုအမူဆိုင်ရာ ရောဂါ	အာရုံစူးစိုက်မှုညံ့ဖျင်းခြင်း၊ လိုအပ်သည်ထက်ပိုမိုလှုပ်ရှားနေပြီး၊ အပြုအမူများ ပုံမှန် မဟုတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကြာရှည်စွာအာရုံ မစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ သင်ယူမှုအခက်အခဲများရှိခြင်း ကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများ အပါအဝင် ကလေးငယ် များတွင် အများအားဖြင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အပြုအမူဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်သည်။
Athlete's foot သဲဝဲရောဂါ	အဓိကအားဖြင့် ခြေချောင်းများအကြားအရေပြားကို ထိခိုက်စေသည့် ဖန်းဂတ်စ် ကူးစက်မှု။
Cardiac နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော	နှလုံးနှင့်ဆက်စပ်သော သို့မဟုတ် နှလုံးကိုထိခိုက်သောရောဂါ။
Challenges စိန်ခေါ်မှုများ	တစ်စုံတစ်ဦး၏ စွမ်းရည်ကိုစစ်ဆေးသောအလုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခု။
Cheat လိမ်လည်လှည့်စားသည်	အကျိုးအမြတ်တစ်ခုရရန် မရိုးမသား သို့မဟုတ် မတရားပြုမူခြင်း။
Chronic နာတာရှည်ဖြစ်သော	(နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း) အချိန်ကြာမြင့်စွာတည်ရှိနေသော သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ် နေ သော။
Coercion အကျပ်ကိုငြင်း	တစ်စုံတစ်ဦးအားအင်အား သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို အသုံးပြု၍ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်စေရန် ဆွဲဆောင်ရန်စည်းရုံးခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်လေ့ရှိခြင်း။
Consent သဘောတူညီချက်	တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်ပွားစေခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကိုပြုလုပ်ရန် သဘော တူညီချက်။
Constipation ဝမ်းချုပ်ခြင်း	ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲသောအခြေအနေ၊ များသောအားဖြင့် စမြင်းများခံနေသော မစင်နှင့် ဆက်စပ်သည်။
Dependence Syndrome ဆေးမှီခိုသောရောဂါလက္ခဏာ	တစ်ခုခုတည်းအတူတကွဖြစ်လာသောရောဂါလက္ခဏာများ၊ အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးစွဲသည့်အခါ အတွဲလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာရပ်များ။
Detriment ထိခိုက်နစ်နာခြင်း	ထိခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအခြေအနေ။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Dispute အငြင်းပွားခြင်း၊	သဘောထားကွဲလွဲခြင်း သို့မဟုတ် အငြင်းအခုံဖြစ်ခြင်း။
Droplet သေးငယ်သော အစက်	ရေ သို့မဟုတ် အရည်၏သေးငယ်သော ရေမှုန်၊ အရည်မှုန်။
Drug abuse မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်း	တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်း။
Effect အကျိုးတရား	လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု၏ အကျိုးဆက် သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှု။
Entrepreneur စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ စွန့်စားစွမ်းဆောင်ရှင်	အကျိုးအမြတ်မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စီးပွားရေး သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ထူထောင်သူ။
Eradicate ခြေမှုန်းသည်။	လုံးဝပျက်စီးသည် အထိဖျက်ဆီးသည်။ အဆုံးသတ်သည်။
Escalated အရှိန်မြှင့်သည်	လျင်မြန်စွာတိုးမြှင့်သည်။
Explicit ရှင်းလင်းတိကျသော	ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် အသေးစိတ်ဖော်ပြသည်။ ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်စရာချန်မထားပါ။
Fermented အချဉ်ဖောက်ထားသော	တစ်စုံတစ်ရာအား ကစော်ဖောက်ထားသော။
Foster အားပေးသည်	(အထူးသဖြင့်နှစ်သက်ဖွယ်ရာတစ်ခုခု) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အားပေးသည်။
Hazard အန္တရာယ်	အန္တရာယ်သို့မဟုတ်စွန့်စားမှု။
Hazardous အန္တရာယ်ရှိသော	အန္တရာယ်ရှိသော။
Heredity မျိုးရိုးဗီဇ	မျိုးဆက်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ကူးပြောင်းခြင်း။
Illicit drug တရားမဝင်မူးယစ်ဆေး	ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများက တားမြစ်ထားသည့် တရားမဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး။
Immune ကိုယ်ခံအား	တစ်စုံတစ်ခုသောရောဂါကူးစက်မှု သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်များကို သတ်မှတ်ထားသောပဋိပစ္စည်း သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်နိုင်သောသွေးဖြူဥများဖြင့် ခုခံနိုင်သည့် ကိုယ်ခံအား။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Impact သက်ရောက်မှု	သိသာသော ကျိုးသက်ရောက်မှု သို့မဟုတ် ဩဇာလွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု။
Inflammation ရောင်ရမ်းခြင်း	ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့်ဒဏ်ရာသို့မဟုတ်ရောဂါကူးစက်မှုကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည်နီခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ။
Intestine အူ	ကျောရိုးရှိသတ္တဝါများတွင် အစာအိမ်၏အဆုံးမှ စအိုအထိ အစာလမ်းကြောင်း၏ အောက်ပိုင်း။
Issue ပြဿနာအခက်အခဲ များ	ဆွေးနွေးငြင်းခုံမှု သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးမှုများအတွက်အရေးကြီးသော ခေါင်းစဉ်သို့မဟုတ် ပြဿနာ။
Malnutrition အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း	သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအစာအာဟာရမရှိခြင်း၊ အစာမလုံလောက်ခြင်း၊ မှန်ကန်လုံလောက်စွာမစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။
Morbidity ရောဂါဖြစ်ပွားသူဦးရေ	ရောဂါရသွားသော လူအရေအတွက်၊ ဦးရေ။
Mortality သေခြင်း	သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအခြေအနေ။
Obesity အလွန်ခြင်း	အလွန်အမင်းအဆီများခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ဖြစ်ခြင်းအခြေအနေ။
Parasite ကပ်ပါးပိုးကောင်	အိမ်ရှင်မျိုးစိတ်ထံတွင်ကပ်နေပြီး ထိုအိမ်ရှင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် အိမ်ရှင်ထံမှအာဟာရများကိုရယူစားသောက်နေထိုင်သော အခြားမျိုးစိတ်တစ်ခု။
Psychoactive substance စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေ သောအရာ	စိတ်ကိုထိခိုက်စေခြင်း (မူးယစ်ဆေးဝါး၏အဓိကအား)။
Pedagogical သင်ကြားနည်းဆိုင်ရာ	သင်ကြားရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍။
Puberty ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရွယ်ရောက်လာပြီး မျိုးပွားနိုင်စွမ်းဖြစ်လာသည့်ကာလ။
Redressal တရားမျှတအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း	အမှားတစ်ခုသို့မဟုတ်မကျေနပ်ချက်အတွက်လျော်ကြေးပေးခြင်း။
Saturated ပြည့်ဝနေသော	စုပ်ယူနိုင်သလောက်ရေသို့မဟုတ်အစိုဓာတ်ကိုထိန်းထားနိုင်သည်။ စေ့စပ်အောင်စိုစွတ်စေသည်။
Sedative စိတ်ငြိမ်ဆေး	အေးဆေးတည်ငြိမ်စေသည့် သို့မဟုတ် အိပ်စက်စေသည့် ဆေး။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Seizure လေသင်တန်းဖြတ်ခြင်း	ရောဂါ ရုတ်တရက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ အထူးသဖြင့်လေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ်ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
STD လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသော ရောဂါ	လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်သောရောဂါ။
STIs လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။
Tangible လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်သော	ထိတွေ့မှုဖြင့် သိမြင်နိုင်သောအရာ။
Testosterone ဓားစာထွက်သော ဟော်မုန်းဓာတ်	အဓိကအားဖြင့် ဓားစာထွက်မှုနှင့် သားဥအိမ်များနှင့် ကျောက်ကပ်အနီးရှိ အဒရီနယ်ဂလင်းက ထုတ်ပေးသော ဖိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဟော်မုန်းဓာတ်ဖြစ်သည်။
Vaccine ကာကွယ်ဆေး	ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသောအရာဖြစ်သည်။ ရောဂါတစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ ရောဂါများကိုဖြစ်စေ ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ ရောဂါဖြစ်စေသော အေးဂျင့် သို့မဟုတ် အစားထိုးသုံးနိုင်သော လူလုပ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းမရှိဘဲ ထိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော ပဋိဇာတ်တစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။
Vital ပဓာနဖြစ်သော	လုံးဝလိုအပ်သော၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော။
VLE အင်တာနက်အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများအသုံးပြုသင်ယူခြင်း	အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများအသုံးပြု၍ လေ့လာဆည်းပူးသင်ယူခြင်း။
Yielding ပေးခြင်း	(ပစ္စည်းသို့မဟုတ်အရာဝတ္ထုကို) မခဲယဉ်း သို့မဟုတ် မတင်းကျပ်ဘဲ ဖိအားဖြင့် အရာပေးခြင်း။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- Allen, B., & Waterman, H. (2019, March 3). *Stages of adolescence*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>.
- Andre, F. E., Booy, R., Bock, H. L., Clemens, J., Datta, S. K., John, T. J., ... & Santosham, M. (2008). *Vaccination greatly reduces disease, disability, death and inequity worldwide*. Bulletin of the World health organization, 86, 140-146.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 7*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life skills Teacher Guide, Grade 7*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 8*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life skills Teacher Guide, Grade 9*. Unpublished manuscript.
- Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 10*. Unpublished manuscript.
- Coming of age: Adolescent health. (n.d.). Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>.
- Connolly, M. A., Gayer, M., Ryan, M. J., Salama, P., Spiegel, P., & Heymann, D. L. (2004). *Communicable diseases in complex emergencies: Impact and challenges*. The Lancet, 364(9449), 1974-1983.

Department of Health and Human Services (US) (2012, May). *CDC/HRSA advisory committee on HIV, Viral Hepatitis, and STD prevention and treatment*. Atlanta: [cited 2012 Nov 13]. Draft record of the proceedings; 8-9. Also available from: URL: http://www.cdc.gov/maso/facm/pdfs/CHACHSPT/20120508_CHAC.pdf.

Douglas, J. M., Jr, & Fenton, K. A. (2013). *Understanding sexual health and its role in more effective prevention programs*. Public health reports (Washington, D.C. : 1974), 128 Suppl 1(Suppl 1), 1-4. <https://doi.org/10.1177/00333549131282S101>

Ehret J (2003). *The global value of vaccination*. VACCINE; 21: 596-600.

Emotional changes that occur during puberty. (n.d.). Retrieved from <https://www.menstrupedia.com/articles/girls/emotional-changes>

Fact Sheets. (2011, October 28). Retrieved from <https://www.cdc.gov/tb/publications/factsheets/general/tb.htm>

Irving, H. (2008). *Gender and the constitution: Equity and agency in comparative constitutional design*. Cambridge University Press.

LeDuc, J. W., & Barry, M. A. (2004). *SARS, the first pandemic of the 21st century*. Emerging infectious diseases, 10(11), e26. doi:10.3201/eid1011.040797_02

Marrelli, M. T., & Brotto, M. (2016). *The effect of malaria and anti-malarial drugs on skeletal and cardiac muscles*. Malaria journal, 15(1), 524.

Patton, G.C., & Viner, R. (2007). *Pubertal transitions in health*. The Lancet, 369(9567), 1130-1139. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60366-3

Physical changes in puberty: girls and boys. (2019, October 18). Retrieved from <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/puberty-sexual-development/physical-changes-in-puberty>

Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture (11th ed.)*. Auckland, New Zealand: Pearson Education New Zealand.

- Social and Emotional changes in Adolescence. (2014, November 30). *Healthyfamiliesbc*. Retrieved from <https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/social-and-emotional-changes-adolescence-teens>.
- Stoppler, M. C. (2019, August 7). *Puberty definition, stages, duration, signs for boys & girls*. Retrieved from <https://www.medicinenet.com/puberty/article.htm>.
- World Health Organization (2002, January). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28-31*. Geneva: WHO; 2006.
- World Health Organization (2013, May). *Emergency risk management for health communicable diseases*. https://www.who.int/hac/techguidance/preparedness/risk_management_communicable_diseases_17may2013.pdf
- World Health Organization (2011). *Violence against women – Intimate partner and sexual violence against women*. Geneva, World Health Organization.



ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန