

Public education
Discover a world of opportunities

BURMESE

၀ မှ ၄
နှစ်သားအထိ

အိမ်၌လေ့လာသင်ယူခြင်း



Department of
Education

သင်၏ရင်သွေးငယ်များ အိမ်၌လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက်
အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်ပျော်စရာစိတ်ကူးများ။
ကလေးငယ်များ၏မိဘများ/ပြုစုသူများအတွက်။



အထဲမှာရှိသည့်အကြောင်းအရာ

အိမ်၌လေ့လာသင်ယူခြင်း	၃
လေ့လာသင်ယူမည့်အချိန်များ ရယူစီမံခြင်း	၄
နေ့စဉ်စာဖတ်ခြင်းအလေ့ ပျော်စရာကောင်းပုံနှင့် အကျိုးကြီးမားပုံ	၅
ကျွန်းကြီးအကြောင်း လေ့လာသင်ယူခြင်း	၇
အာရုံစူးစိုက်ရန် လေ့လာသင်ယူခြင်း	၇
သင်္ချာစွမ်းရည်၊အဖတ်စွမ်းရည်နှင့် အရေးစွမ်းရည်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် နည်းလမ်းများ	၈
ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောကလေးများဖြစ်အောင်မြေထောင်မြောက်ပေးခြင်း	၁၀
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု	၁၂
ပျော်ပျော်ပါးပါး နည်းပညာနှင့်အတူလေ့လာသင်ယူခြင်း	၁၄
ကလေးငယ်များရှိသောမိသားစုများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု	၁၅
ကျောင်းစတင်တက်ခြင်း	၁၆

ခေါင်းစဉ် အိမ်၌လေ့လာသင်ယူခြင်း - ၀ မှ ၄ နှစ်သားအထိ၊ သင်၏ရင်သွေးငယ်များ အိမ်၌လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပျော်စရာစိတ်ကူးများ။ ကလေးငယ်များ၏မိဘများ/ပြုစုသူများအတွက်။

SCIS နံပါတ် ၁၇၀၁၂၃၉
 ISBN ၉၇၈-၀-၇၃၀၇-၄၅၆၀-၀
 © Department of Education
 Western Australia 2015

အခမဲ့ပညာရေးရည်ရွယ်ချက်များလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း(စာအုပ်)တစ်အုပ်လုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို လွတ်လပ်စွာကူးယူနိုင်ပြီး မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆိုလွတ်လပ်စွာကူးယူနိုင်ပါသည်။

ဒီစာအုပ်ကို အခြားသင့်တော်တဲ့ပုံစံများဖြင့်မေတ္တာရပ်ခံတောင်းဆိုရယူနိုင်ပါတယ်။

Department of Education
 151 Royal Street
 East Perth WA 6004
 T: ၉၂၆၄ ၅၈၀၃
 W: education.wa.edu.au





အိမ်၌လေ့လာသင်ယူခြင်း

သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ၏ဦးနှောက်ဟာ 'ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် အလုပ်'တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအစပိုင်းနှစ်အနည်းငယ်အချိန်မှာ ဦးနှောက်သည်မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖွံ့ဖြိုးပါတယ်။ အဲဒီနှစ်များအတွင်း သင်၏ရင်သွေးငယ်များနှင့်အတူ ခံစားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံများသည် အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ပျော်ရွှင်စရာ၊ကြည်နူးစရာနှင့်အန္တရာယ်ကင်းတဲ့အိမ်တစ်လုံး ဖန်တီးခြင်းဖြင့် သင့်ရင်သွေးငယ်များလေ့လာသင်ယူမှုကိုချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်လာ အောင်ကူညီပေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များအကောင်းဆုံးလေ့လာသင်ယူပုံ

ကလေးငယ်များသည် သူတို့ပျော်ရွှင်တဲ့အခါ၊ လုံခြုံမှုရှိတဲ့အခါနှင့် မြင်ချင်လုပ်ချင်စရာ ကောင်းတဲ့စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများရှိတဲ့အခါ အကောင်းဆုံးလေ့လာသင်ယူတတ်ကြပါတယ်။ သင့်ကလေးများနှင့်အတူမျှဝေလုပ်ဆောင်သည့်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် အားကောင်းသော သင်ယူလေ့လာရေးအခွင့်အလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

အိမ်၌လေ့လာသင်ယူခြင်းအတွက် သင်စီစဉ်စရာမလိုပါ။ နေ့စဉ်သင့်ရင်သွေးငယ် လေးများနှင့်အတူ ရိုးရှင်းတဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ရိမ်းများနှင့် စာဖတ်ခြင်းများ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အဲဒီသင်ယူမှု အလိုလျောက်ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေသည်ပင်ကိုယ်စီအရ စပ်စုတတ်ပါတယ်။စိတ်ကူးသစ်အတွေးသစ်တွေ ပြည့်နှက်နေပြီး သူတို့အနီးမှ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူလို စိတ်ပြင်းပြနေပါတယ်။ သူတို့သည် ဆော့ကစားခြင်း၊တီဗီကြည့်ခြင်း၊နားထောင်ခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊တွေ့တော့ခြင်း၊ပစ္စည်းအသစ်တွေကိုကြိုးစားလုပ် ဆောင်ကြည့်ခြင်းနှင့် သူတို့အနီးအနားမှ လူတွေရဲ့တုန့်ပြန်မှုများကိုစောင့်ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးမှာ သင့်ရင်သွေးငယ်များ၏လေ့လာသင်ယူမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို အထောက်အကူပေးရန် အိမ်မှာသူတို့နှင့်အတူပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာအများ အပြားပါရှိပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူမည့်အချိန်များ ရယူစီမံခြင်း

လေ့လာသင်ယူမှုသည် အိမ်မှကွာဝေးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများ၊လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းနှင့် သင်၏အိမ်နီးချင်းများကို သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း စသည့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်များလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်တွေကို သင်၏ရင်သွေးငယ်များနှင့်အတူ အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ပါ။

ဥပမာ - အဝတ်လျှော်အဝတ်လှမ်းတဲ့အခါ အဝတ်အမျိုးအစားများ၊ ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ၊အင်္ကျီ ချိတ်အရေအတွက်ရေတွက်ခြင်းနှင့် ဆေးရောင်အကြောင်းပြောဆိုခြင်း စသည့်တို့ကို သင်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်ပေးမှုမှ ကလေးငယ်များ၏အသိစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး စကားလုံးအသစ် လေ့လာသင်ယူရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- ပျော်ရွှင်တဲ့လေ့လာသင်ယူမှုတစ်ရပ်ဖန်တီးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ၏စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ရွေးချယ်မှုများအတိုင်း လိုက်လုပ်ပြီး သူတို့လုပ်ဆောင်မှုအား တည်မတ်ပျိုးထောင်ပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများကို ပြဿနာများဖြေရှင်းရန်နှင့် ၎င်းတို့အားထပ်တလဲလဲ လုပ်ဆောင်ခွင့်အချိန်ပေးပါ။
- အမြဲတန်းအကောင်းဘက်မှရပ်တည်ပါ။ စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။ပုံစံကူညီပေးပါ။
- ကလေးငယ်များအား တီဗီကြည့်တတ်ရန်၊ နားထောင်တတ်ရန်၊တွေးတောစဉ်းစားတတ်ရန်နှင့် မေးခွန်းမေးမြန်းတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်များ၏ပြောစကားကို နားထောင်ပြီး ပြန်လည်တုန့်ပြန်ပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများအကူအညီလိုတဲ့အခါ သူတို့ဘာသာဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပေးပါ။ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းရှောင်ပါ။



ဆော့ကစားခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆော့ကစားခြင်းသည် ကလေးငယ်များ လေ့လာသင်ယူရန်အတွက် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းနှင့် သဘာဝအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပေး သောနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆော့ကစားခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပါတယ်။ ဆော့ကစားခြင်းမှာ အမြင့်ကိုတက်ခြင်း၊ကစားရောအိမ်ကလေးတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ကခုန်ခြင်း၊စာရေးခြင်း၊ရေတွက်ခြင်း၊ ပဟေဠိပြုလုပ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊စာဖတ်ခြင်း၊စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊အရာဝတ္ထုတည် ဆောက်ခြင်း၊ရွေးချယ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းများအားစူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊စိတ်ကူးအတွေးများ စစ်ဆေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း၊အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်း...စသည်တို့ပါဝင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- နေ့တိုင်းသင့်ရင်သွေးငယ်လေးများအားကစားခွင့်ပြုပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်များအားကိုယ်ပိုင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ဂိမ်းများ ဖန်တီးရန် သူတို့ကို အားပေးပါ။
 - ဆော့ကစားရန်စက္ကူတူးသေတ္တာများ၊ဘောလုံးများ၊ရေဘူးများ၊ ပေါက်ပြားများ၊ နေ့စဉ် အိမ်သုံးပစ္စည်းများနှင့်အဝတ်အစားများရှိရမည်။
 - ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတစ်စိတ်တစ်ဒေသကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်စီမံပြုပြင်ပြီး ဆော့ကစားနေချိန်အတွင်း တကေညစ်ပတ်ပေလူးခွင့်ပြုပါ။



နေ့စဉ်စာဖတ်ခြင်းအလေ့သည်ပျော်စရာ ကောင်းပြီး အကျိုးကြီးမားပါတယ်။

ကလေးငယ်များစာအုပ်ဖတ်ခြင်းနှင့် စာအုပ်များမျှဝေခြင်းကိုနှစ်သက်လာခြင်းသည် သင့်ရင်သွေးငယ်များ နှင့်အတူအချိန်ကုန်ဆုံးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့၏စကားလုံးပေါဟာရတိုးပွားစေရန် နှင့် စာဖတ်ခြင်းကိုသင် စာနိဗ္ဗိတေးနှစ်သက် မြတ်နိုးပုံကိုမြင်သာစေရန် အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- ဝတ္ထုပုံပြင်များပြောပြပါ။ကဗျာများနှင့်တေးသီချင်းများကာရံလင်္ကာများ သီဆိုပြပါ။
ဆောင်ရွက်မှုများ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- တစ်နေရာကို သင်သွားသောအခါ သင်တွေ့ကြုံခဲ့ရသောစကားလုံးများနှင့် ဂဏန်းများအကြောင်းပြောပြပါ။
- သတင်းစာများလက်ကမ်းကြော်ငြာ၊လျှပ်စစ်ကိရိယာများနှင့် ပစ္စည်းများအပါအဝင် စာအုပ်များမှ အကြောင်းအရာများကို သင့်ရင်သွေးငယ်များအားဖတ်ပြပါ။
- ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်များနှင့်လျှပ်စစ်ကိရိယာများပေါ်မှ အကြောင်းအရာများကို နှိပ်နှိပ်စပ်ဖတ်ပြပါ။
- သူတို့နှစ်သက်သောပုံပြင်များကို ထပ်ကာတလဲလဲဖတ်ပြပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများအား ဖတ်ပြတဲ့အခါ သင်၏လက်ကလေးနှင့်စကားလုံးများကိုလိုက်ပြပေးပါ။ ရုပ်ပုံများကို ထောက်ပြပြီး ဝတ္ထုပုံပြင်အကြောင်းကို အတူတကွပြောပြပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများအား ဟန်ဆောင်စာဖတ်ခိုင်းပါ။ ကလေးငယ်များသည် ဝတ္ထုပုံပြင်ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ဟန်ဆောင်စာဖတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကောင်းသောစတင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- စာမျက်နှာများကိုဂရုစိုက်လှည့်သကဲ့သို့ စာအုပ်များအားမည်သို့ဂရုစိုက်ရမည်ကိုလည်း သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ သင်ပြပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်များ မကြိုက်မနှစ်သက်သောစာအုပ်ရှိခဲ့လျှင် သူတို့ကိုဖတ်ရန်အတင်းမတိုက်တွန်းပါနဲ့။
- သင့်ရင်သွေးငယ်များနှင့်အတူစာဖတ်နေသောအခါ ကလေးအာရုံပြောင်းစေသည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာ-တီဗီ ပိတ်လိုက်ပါ။
- ဒေသရှိစာကြည့်တိုက်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပြီး မိဘများနှင့်ကလေးငယ်များ အတွက် သူတို့ လုပ်ဆောင်ပေးသောအစီအစဉ်များကို တောင်းဆိုပါ။



ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း လေ့လာသင်ယူခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ရင်သွေးငယ်များစွမ်းရည်နှင့်ရှာဖွေရန်အတွက် အရာဝတ္ထုများပြည့်
နှက်နေသည့်ရင်သင်္ဂြိုဟ်ဖွယ်ရာနေရာလေး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးငယ်
လေးများမှလေ့လာမှုနှင့်လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်သည်နှင့် သူတို့နှင့်အတူပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ပြီး အိမ်၊ဥယျာဉ်နှင့်အနီးအနားနယ်မြေများကို အတူတကွစမ်းရှာဖွေပါ။

သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများမှ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ နှင့်မည်ကဲ့သို့နည်းဟုမေးသောအခါ
သူတို့ သည် လေးနက်စွာစဉ်းစားရန်အတွက် လေ့လာသင်ယူနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများမေးခွန်းမေးမြန်းစေရန်အတွက် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
ပြဿနာများဖြစ်နေသည့်ကာလအတွင်းစဉ်းစားဆွေးနွေးပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်များကို မေးခွန်းများမေးမြန်းပါ။ သူတို့၏အဖြေများနှင့်
ပိတ်ကူးအတွေးများကို ဆွေးနွေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများအား သူတို့ရှင်သန်နေထိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့ကိုရှာဖွေရန်နှင့်
နေထိုင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြုလုပ်မှုပြုလုပ်ရန် ကူညီပါ။ ဥပမာ -
ရေချိုးကန်ထဲမှာဘာကြောင့် တချို့အရာဝတ္ထုများကပေါလောပေါ်ပြီး တစ်ခြားအ
ရာဝတ္ထုများကမြုပ်ကြသနည်း။ ဖုံးစက်ကလေး ဘယ်ကလာသနည်း။ ပင့်ကူများမှ
ပင့်ကူအိမ်ကို မည်သို့တည်ဆောက်ကြသနည်း။
- ကစားစရာရောင်စုံနယ်ရုပ်ကလေးနှင့် ပူဖောင်းမှုတံခြင်းကဲ့သို့
ပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ မျှဝေဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ်နှင့်အမျှအသုံးပြုနေသောနည်းပညာ အကြောင်းနှင့် ဘာ
ကြောင့်၎င်းကိုအသုံးပြုသလဲဆိုတာ သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများနှင့် အတူဆွေးနွေးပါ။
- နေ့စဉ်အသုံးပြုနေသောပစ္စည်းများအတိုးအခဲများ၊ကစားစရာများကိုအသုံးပြုပြီး
သင့်ရင်သွေးငယ်များနှင့်အတူ အဆောက်အဦးတည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်အချိန် ကုန်ဆုံးပါ။

အာရုံစူးစိုက်ရန် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ဂိမ်းများသည် သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ၏အာရုံစူးစိုက်
နိုင်သည့်အရည်အသွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် အကူအညီပေးသည့် ဖျော်စရာ
ကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- အိမ်အပြင်နှင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မျိုးမတူသောပစ္စည်းများရှာပါ။ ၎င်းတို့ကို
အတူတကွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှာဖွေပါ။
- အတုံးအခဲ၊အစားအစာအထုပ်၊ကစားစရာများနှင့်အင်္ကျီ ချိတ်စသည်တို့လိုအ
ရွယ်အစားအရအရောင်အဆင်းအရနှင့်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အရအရာဝတ္ထုများကို
အမျိုးအစားခွဲပါ။
- ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာဘာရှိလဲ ဟုကစားပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ
ပစ္စည်းအမျိုးအစားတစ်ခုထည့်ပါ။ ပစ္စည်းအမျိုးအစားတစ်ခုကိုသူတို့ကြည့်ရှုပြီး
နောက် သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများကို မျက်လုံးလေးမှိုတ်ခိုင်းပါ။
ပြီးတော့ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာဘာရှိလဲဟု မေးပါ။ ပစ္စည်းအမျိုးအစားတစ်ခုမှ
နှစ်ခုသုံးခု၊လေးခု စသည်ဖြင့် ထပ်ဖြည့်ပေးပါ။ အကြိမ်တိုင်းအကြိမ်တိုင်းသူတို့
၏မျက်လုံးလေးများမမှိုတ်မီအချိန်လေးမှာ ပန်းကန်ပြားကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ပြီးတော့
ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာဘာရှိလဲ ဟု မေးပါ။ သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများပစ္စည်းဘယ်နှစ်
မျိုးမှတ်မိနိုင်သလဲဆိုတာကြည့်ပါ။ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ
ပစ္စည်း ၃ မျိုးထည့်ပြီး ၁ မျိုးချန်လှုပ်ထားပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းပျောက်နေသည်ကို
မှန်းကြည့်ခိုင်းပါ။
- ရေတွက်ခြင်းနှင့်မှတ်ဉာဏ်အရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် Old McDonald
မှာလယ်ကွင်းတစ်ခုရှိတယ်။ ကဲ့သို့သောသားချောကာရံညီတေးသီချင်းများ
သီဆိုပြပါ။
- သင်နှင့်အတူဈေးသွားဝယ်သောအခါ 'b' နှင့်စသောစကားလုံးများ နှင့်အခြားအက္ခ
ရာများနှင့်စသောစကားလုံးများရှာဖွေပါ။



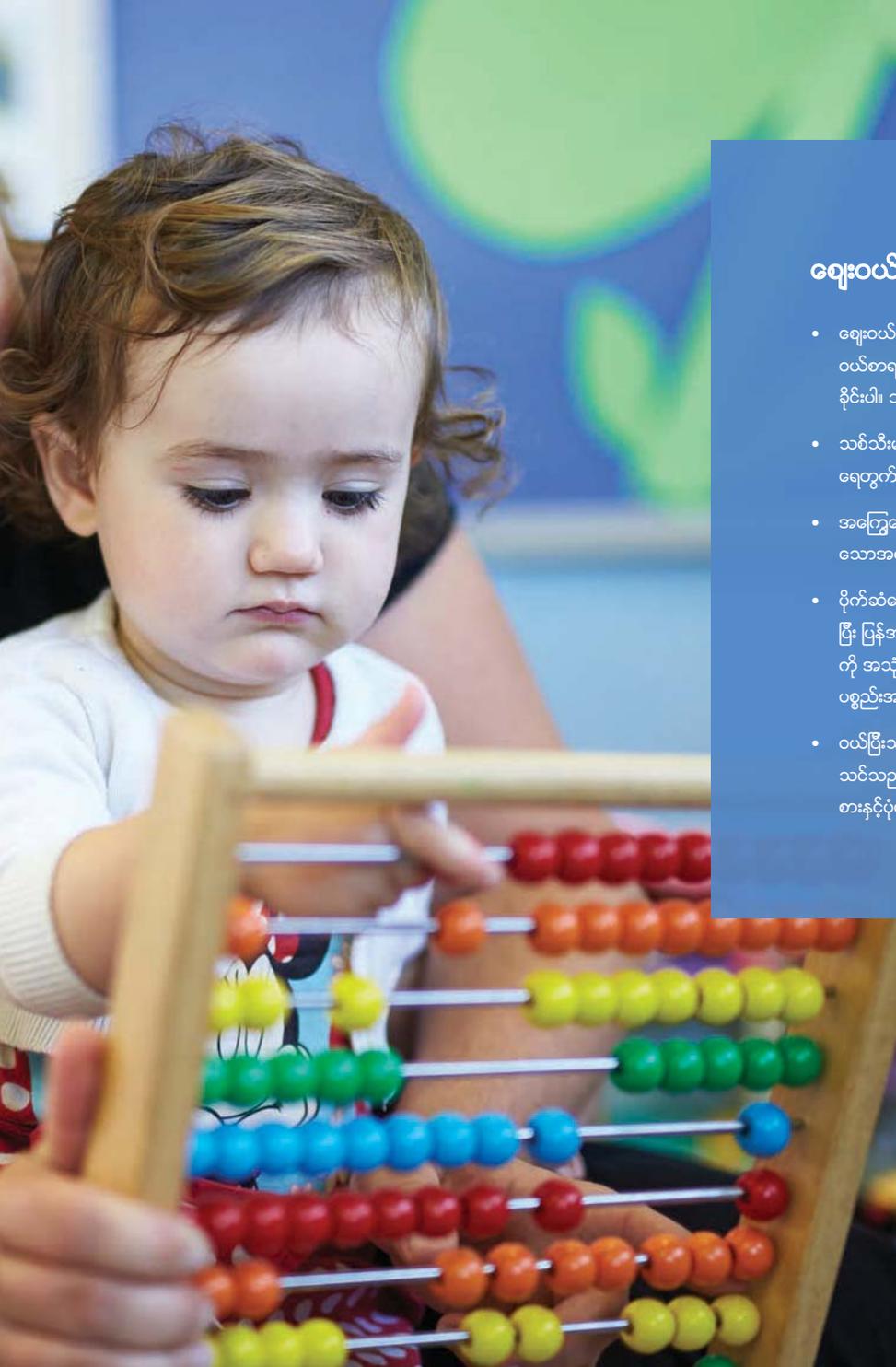
သချာ်၊အရေးနှင့်အဖတ်စွမ်းရည်တိုး တက်စေသည့် နည်းလမ်းများ

ကလေးငယ်များသည် သူတို့ဆော့ကစားနေချိန်အတွင်း
သချာ်၊စာရေးနှင့်စာဖတ်စွမ်း ရည်
များကိုလေ့လာသင်ယူပါတယ်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အိတ်များ၊ပိုက်ဆံအိတ်များနှင့်ပိုက်ဆံတူ (ကလေးများဆော့ကစားရာ၌အသုံးပြုစေ) များကိုအသုံးပြုပြီး မီးဖိုချောင်မှပစ္စည်းများနှင့်အတူဈေးဝယ်တမ်း ကစားပါ။
- ပန်းချီကားများ၊ခါတ်ပုံများ၊အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ၊မွေးနေ့ ကဒ်များ၊ဝကားလုံးများနှင့်သင်တို့အတူတကွသွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သောနေရာများမှ လက်မှတ်များနှင့်အတူ မှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဖန်တီးပါ။
- ပြက္ခဒိန်ပေါ်မှာ မွေးနေ့များ၊အထူးအခမ်းအနားများကိုသို့သော အဖြစ်အပျက်ဖြစ်စဉ်များကိုရေးသားပြီး ၎င်းအကြောင်းအရာများကို သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများနှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- မွေးနေ့ကဒ်များပြုလုပ်၍ ၎င်းကဒ်များနှင့်ဖိတ်စာများကိုမိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများဆီသို့ပို့ပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ ရေးခြစ်ရန်၊ရေးသားရန်နှင့်ပုံဆွဲရန်အတွက် နေရာချန်ထားပါ။ တစ်ဖက်လွတ်စာရွက်၊ပုံနှိပ်စာ၊ရောင်စုံခဲတံများ၊ခဲတံများ၊စာအိတ်ဟောင်းများနှင့်ကဒ်များကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးများ၏ ပုံဆွဲပန်းချီစာရွက်များကိုခင်းကျင်းပြပြီး သူတို့နှင့်အတူပုံဆွဲခြင်းအကြောင်းပြောပါ။
- သင်ပုန်းတစ်ပြားယူပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စာရေးဆက်သွယ်လုပ်ကြံပါ။ နေ့စဉ်တာဝန်များကို ဖော်စရာ သင်ယူလေ့လာစရာချိန်များအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ချက်နည်းပြတ်နည်းများအတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဟင်းချက်နည်းများအကြောင်းပြောပြီး ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများလိုက်လုပ်နိုင်မည့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။
- မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ပါဝင်ရမည့်ဟင်းအမယ်များကို ရှာဖွေစေပြီး ၎င်းပစ္စည်းများအားတိုင်းတာခိုင်းပါ။
- အသီးအနှံများအားလုံးဖြတ်ပြီး အရွယ်အစား၊ ပုံစံ၊အရောင်နှင့်အရသာတို့ အကြောင်းပြောပြပါ။





ဈေးဝယ်သွားခြင်း

- ဈေးဝယ်စာရင်းများကို အတူတကွရေးပါ။ သင်ဈေးဝယ်နေချိန်အတွင်း ဈေးဝယ်စာရင်းပစ္စည်းအမျိုးအမည်များကို သင့်ရင်သွေးဝယ်လေးအားပြန် 'ဖတ်' ခိုင်းပါ။ သူတို့ သိသောပစ္စည်းများ ရှာဖွေခိုင်းပါ။
- သစ်သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင် အိပ်ထဲထည့် နေချိန်တွင် ရေတွက်ခိုင်းပါ။
- အကြွေစေ့များ၊ ငွေစက္ကူများနှင့်အသုံးပြုကြမ်းများကို သို့သောမတူညီသောအမျိုးအစားများကိုပြောပြပါ။
- ဗိုက်ဆံပေးချေရသည့်ကောင်တာမှာ သင့်ရင်သွေးဝယ်လေးများအားပေးချေခိုင်းပြီး ပြန်အမ်းငွေကိုသိမ်းဆည်းခွင့်ပြုပါ။ မိမိဘာသာဗိုက်ဆံပေးချေသည့်ကောင်တာကို အသုံးပြုသောအခါ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရှာဖွေမှု သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအမျိုးအစားရှာဖွေရန် သူတို့ ကိုခွင့်ပြုပေးပါ။
- ဝယ်ပြီးသည့်ပစ္စည်းများကိုအိမ်မှာအတူတကွအထုတ်ဖြေပါ။ အမျိုးအစားခွဲခြားပါ။ သင်သည်ပစ္စည်းများကိုနေရာတကျသိမ်းဆည်းရန်စီစဉ်သောအခါ၎င်း၏အရွယ်အစားနှင့်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကိုပြောပြပါ။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောကလေးများဖြစ် အောင်မြေ့ထောင်မြောက်ပေးခြင်း

အိမ်တွင် လုံလုံခြုံခြုံနေရေး၊ ယုံကြည်စိတ်ချအားကိုးလောက်ဖွယ်ကောင်းသော ပြုမူများ များမြင့်ကြီးပြင်းလာသော ကလေးများသည် ပိုမိုပျော်ရွှင်ကြပြီး ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိကြသလို အခြားကလေးများနှင့် ဆော့ကစားပေါင်းသင်းရသည်ကိုလည်း သဘောကျကြပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုမြင့်မားသော ကလေးများသည် တန်းဖိုးထားခံရမှုနှင့်လေးစားခံရမှု ရှိကြပါသည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့အား စောင့်ရှောက်သောသူများကို အားကိုးယုံကြည်သောအခါ တန်းဖိုးထားစိတ်ဖြင့်မားလာပြီး စူးစမ်းလိုစိတ်၊ သင်ယူလိုစိတ်နှင့် သူငယ်ချင်းများအားခင်မင်ပေါင်းသင်းလိုစိတ်တို့တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိမှု တိုးတက်လာပါသည်။

ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- ကလေးများ မိမိကိုယ်ကိုယ်လေးစားစိတ် တည်ဆောက်ရန် ကလေးများနှင့် စကားပြောပေးခြင်း၊ ကစားပေးခြင်းနှင့် အတူတကွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေခြင်းအားဖြင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပေးပါ။
- ကလေးများသည် ကိစ္စအသစ်များလုပ်ရန်ကြိုးစားကြည့်ကြသောအခါ ၎င်းတို့၏ကြိုးပမ်းမှုကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး မကြာမကြာ ချစ်ကြောင်း ပြောပေးပါ။
- သူငယ်ချင်းဖွဲ့ရန်၊ အတူတကွဆော့ကစားခွင့်ပေးရန် ကလေးများအား တိုက်တွန်းပေးပြီး ကလေးများဖန်တီးလုပ်ဆောင်ထားသည့် အဆောက်အဦးလေးများနှင့် ပန်းချီကားလေးများကို ခင်းကျင်းပြသပေးပါ။
- ကလေးများ၏ အမြင်များကို မေးမြန်းစေပြီး သင့်တော်လျှင် သူတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ဖော်ထုတ်သရုပ်ဆောင်ပြနိုင်ပါ။
- ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတတ်သူဖြစ်စေအောင် ကူညီပေးပါ။ အရာရာတိုင်းတွင် လိုက်လံဖြေရှင်းမပေးပါနှင့်။
- သင့်ကလေးများ ကောင်းသောအပြုအမူများလုပ်လာစေရန် ဥပမာပေးပြီး လုပ်ဆောင်စေခြင်း- အသိအမှတ်ပြုမှုဖြင့်နှင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပေးခြင်း၊ နမူနာအားဖြင့် ကျေးဇူးပဲဟုပြောပေးခြင်း
- ကလေးများနားနာနေနေ သင်ယူလေ့လာနိုင်အောင်ကူညီပေးပါ။

- သင်၏ကလေးများနှင့်အတူ သူတို့မည်သို့ခံစားနေရပုံအား ပြောပေးခြင်းဖြင့် ခံစားမှုများအကြောင်း လေ့လာသင်ယူပါ။ ဥပမာ - သားကြည့်ရတာ ပျော်နေပုံ... .ဝမ်းနည်းနေပုံ...ကြောက်နေပုံပေါ့တယ်။
- အခြားသူများမည်သို့ခံစားရမည်လဲဆိုသည်ကို ပြောပါ။ ဥပမာ - တစ်ယောက်ယောက်က ဟယ်ရီရဲ့ ကစားစရာအရုပ်တွေကိုယူသွားရင် သူဘယ်လိုခံစားရမလဲလို့ထင်လဲ။ သားအရုပ်တွေကို ဟယ်ရီကိုမျှပေးပြီး သူနဲ့ အတူတူဆော့ကြရင် သားက သူ့ကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးလိုက်တာပဲ။
- ကလေးများပြောတာကိုနားထောင်ပါ။ ကလေးများပြောတာလုပ်တာများကို သတိပြုပါ။ သူတို့၏ အပြုအမူများမှတစ်ဆင့် သင့်အား ဘာများ ပြောပြနေပါသလဲ။

ကလေးများ၏အပြုအမူကိုထိန်းကျောင်းပေးခြင်း

ကလေးများ ဘဝတွင်ကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းပြထိန်းကျောင်းပေးမှုနှင့် ရှင်းလင်း ကိုက်ညီသော ကန့်သတ်ထိန်းကျောင်းပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများသည် လူမှုအသိုက်အဝန်းနှင့် အိမ်တွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သင်ယူကြပါသည်။ စည်းကမ်းများမလိုက်နာပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကျိုးဆက်များကို နားလည်သိရှိလာကြပါသည်။ ကလေးများသည် စည်းကမ်းများကို သင်ယူလေ့လာနေစဉ် လုံခြုံစိတ်ချမှု ခံစားရရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများ၏ အပြုအမူများသည် အကြောင်းရင်းပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကွဲပြားပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ လူကြီးများမှ ကလေးများ၏ အပြုအမူအပေါ်မည်သို့ပြန်လည်တုံ့ပြန်သလဲဆိုသည်ပင်ဖြစ်သည်။

ခံစားမှုများသည် သင့်ကလေးများ၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ရေးတို့၏ အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။



ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- ရှင်းလင်းပြီး ကိုက်ညီမှုရှိပါစေ။ အခြံတမ်းဆူပေး၊ သတိပေးစနစ် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် အရည်အချင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။ သူတို့အပေါ်တွင် မျှော်လင့်ထားသည်များမှာ ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှုရှိကြောင်းသေချာပါစေ။
- ကလေးများအား သင်လုပ်ခိုင်းချင်တာနှင့် ဘာကြောင့်ဆိုသို့ လုပ်ခိုင်းချင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ဥပမာ - လမ်းကူးတဲ့အခါ မေ့မေ့လက်ကိုကိုင်ထားနေော်၊ သမီးအန္တရာယ် ကင်းအောင်လိုပါ။
- သင့်ကလေးများကိုရွေးချယ်မှုများပေးပါ။ ဥပမာ - လမ်းကူးတဲ့အခါ မေ့မေ့လက်ကိုကိုင်ရင်ကိုင် ဒါမှမဟုတ်ရင် တွန်းလှည်းကိုကိုင်ထားနေော်၊ ဘာလုပ်ချင်လဲ။
- ကလေးများ သင်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာသောအခါ ချီးမွန်းပေးပြီး သူတို့ ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များကို ရှင်းလင်းပါ။ ဥပမာ - မေ့မေ့တို့ စကြိန်မှာ လမ်းလျှောက်တုန်းက မေ့မေ့လက်ကို သမီးလေးက သေချာကိုင်ထားတာ ၊ သမီးလေးက လိမ္မာလိုက်တာ။
- ဥပမာနှင့်တကွ ကောင်းသော အပြုအမူကိုနမူနာပေးပါ။ သင့်ကလေးများအား သင် ဖြစ်စေချင်သည့်အပြုအမူဖြစ်စေလိုပါက အရင်ဆုံးထိုကဲ့သို့ ပြုမူပြပါ။
- သင့်ကလေးများ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုမူလျှင် သင်ဘာလုပ်မည်ဆိုသည်ကို တွေးထားပါ။ အပြုအမူကို စီမံရေးအတွက် စိတ်ကူးများအကြောင်း အခြားသော မိဘများနှင့် ပြောပါ။
- စိတ်ရှည်ပါ။ အသစ်အဆန်းများလေ့လာသင်ယူရန် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို လေးစားပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင်၏ ဒေသခံကျောင်း သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိဘ စင်တာ (Child and Parent Centre) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

သင်၏ကလေးများအပြုအမူအပေါ် သင်မှတ်ချက်မပြုစင် ကလေးအမှားလုပ်မိတော့မည် အချိန်အခါကို စောင့်မနေပါနှင့်။ ကလေးများ၏ကောင်းကွက်ကို ရှာဖွေပါ။ အပျက်သဘောဆောင်သော အပြုအမူအပေါ်အလေးပေးခြင်းသည် ကလေးများ သတိပြုမိသွားစေပြီး ယင်းတို့သည် ကလေးများအတွက် မှားယွင်းသော အပြုအမူများလုပ်ဆောင်မိသွားရန် တွန်းအားပေးရာရောက်နိုင်ပါသည်။ ကောင်းသောအပြုအမူလုပ် ဆောင်မှုကြောင့် ပွေဖက်ကာ မှတ်ချက်ပေး၍ ဆုပေးချီးကျူးခြင်းသည် မှန်ကန်သော အကြောင်းပြချက်များအတွက် ကလေးများအား သတိပြုမိစေပြီး ကောင်းသောအပြုအမူလုပ်ဆောင် လာရေးကို အားပေးရာရောက်ပါသည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု

သင်သည် သင်၏ ကလေးများ၏ အရေးအကြီးဆုံး စံပြု နမူနာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး အလေ့အထများ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဥပမာပေးပြီးလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့လာမှုများအရ ကောင်းကောင်းစားခြင်း၊ တက်တက်ကြွကြွနေခြင်းနှင့် အိပ်ချိန် အလုံအလောက်များစွာရှိခြင်းသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

အစားအသောက်ကောင်းကောင်းစားခြင်းသည် ကလေးများကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာ သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။

ကလေးများသည် ရူပပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင်၏ အားပေးမှုဖြင့် တက်ကြွမှုရှိသင့်ပြီး ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန်မှာလည်း မခက်ခဲပါ။

တက်ကြွခြင်းသည် သင့်ကလေးများအား အောက်ပါတို့တက်မှုများဖြစ်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။-

- လူမှုရေး၊ ဘာသာစကားနှင့် စကားပြောဆိုဆက်သွယ်ရေး အရည်အသွေးများ
- နေပုံထိုင်ပုံ၊ လှုပ်ရှားပုံ၊ ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း
- ကြွက်သားများ၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အရိုးများနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး

သင်၏ ကလေးများသည် လေ့
 ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်နေသောအ
 ခါနှင့် ကစားနေသောအခါတွင်
 ရေများများသောက်သုံးရန် လိုပါသည်။



ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- သင့်ကလေးများအား မနက်ခင်းတိုင်းကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မနက်စာကျွေးပါ။
- သင်၏ ကလေးများအား တစ်နေ့တာအတွင်းတွင် အစာအုပ်စု ဝါးအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များရရှိရန် အမျိုးမျိုးသော အစားအစာများကို ကျွေးပါ။ အရောင်အမျိုးမျိုး၊ အရသာအမျိုးမျိုး၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် အနံ့အမျိုးမျိုးကိုသုံးပြီး ဟင်းပွဲများနှင့် မုန့်၊ သရေစာများကို စားချင်စဖွယ်လုပ်ပါ။
- သင့်ကလေးများအတွက် ရေသည် အကောင်းဆုံးဖျော်ရည်ဖြစ်ပါသည်။
- ဟင်းပွဲများပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သောအခါ သင်ရွေးချယ်ပြီးဖြစ်သော လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းအမယ်ပစ္စည်းများသုံးပြီး ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရေးအတွက် ကလေးများအား ထိုအမယ်ပစ္စည်းနာမည်များပြောပြပေးခြင်းဖြင့် အတူလုပ်ဆောင်ပါ။
- တက်နိုင်သမျှ ကားမစီးဘဲ လမ်းလျှောက်ပါ။
- အိမ်အပြင်နှင့် ရပ်ကွက် ပန်းခြံတွင် ကစားပါ။
- မိသားစုသုံးဆိုင်ကယ်စီးပါ။ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်သွားပြီး လမ်းတစ်လျှောက် ဂိမ်းလေးများကစားပါ။

မှန်မှန်အိပ်ပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးအိပ်ပါ။

ကလေးများသည် အမြဲတမ်းအိပ်ရာဝင်ရမည့်အချိန်ကိုမနှစ်သက်ဘဲ အိပ်ရာဝင်ကြရပါသည်။ သို့သော် သုံးနှစ်အရွယ်နှင့်ငါးနှစ်အရွယ်ကြားက လေးများသည် တစ်ညကို အိပ်ချိန် ၁၀နာရီမှ ၁၃နာရီ အထိလိုအပ်သည်ကို သင်သိပါရဲ့လား။ အပြည့်အဝအနားယူအိပ်စက်ခြင်းသည် သင့်ကလေးများ၏ စွမ်းအင်ပြန်ပြည့်ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ နေ့စဉ် အိပ်စက်ချိန်ဇယားနှင့် နေ့စဉ်ပုံမှန်အိပ်ချိန်သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် သင်၏ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ရေးတွင် ပြဿနာများရှိနေပါက ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုထံပြပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ပုံပြင်များသည် ကလေးများအိပ်စက်ရေးအတွက် အသင့်ဖြစ်ရန် အကူအညီပေးပါသည်။ ကွဲပြားသော ဇာတ်ကောင်များအတွက် မတူညီသော အသံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံပြောပါ။ ပုံပြင်စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းအား မကြာမကြာဖတ်ပြခြင်းသည် ကလေးများ ထိုပုံပြင်အကြောင်း မှတ်မိသွားရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

နည်းပညာအထောက်အကူနှင့်အတူ ပျော်စရာများနှင့် လေ့လာသင်ယူခြင်း

တီဗီ နှင့် အခြားသော လျှပ်စစ်နည်းပညာပါ မီဒီယာ

ကမ္ဘာကြီးသို့ မဟုတ် အချိန်ခဏ အနားယူခြင်း၊ တီဗီကြည့်ခြင်း၊ ဒီဗီဒီအခွေကြည့်ခြင်းနှင့် ရိမ်းဆော့ခြင်းများအကြောင်းလေ့လာသင်ယူရန် စကားစဖော်ပေးသည့်မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုသည့်အခါတွင် သင့်ကလေးများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အလွန်အမင်းကြည့်ရှုဆော့ကစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာဂိမ်းဆော့ချိန်များအားလုံးဖြင့် အချိန်ကုန်နေခြင်းသည် သင့်ကလေးများ၏ စကားလုံးတိုးတက်ရေး၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်နိုင်မှုအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ တီဗီကြည့်ခြင်း နှင့် ရိမ်းကစားခြင်းများသည် တစ်ဦးတည်းလုပ်ဆောင်ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်ဆက်သွယ်မှု တွင် သိချင်နားထောင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် အခြားသူများနှင့် အတူ တွေးခေါ်ခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် အင်တာနက်- အင်တာနက်ဆိုက်ဘာ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရန်မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုတာ

အင်တာနက် သည် ပျော်စရာ နှင့် သင်ယူလေ့လာရေးအတွက် ကမ္ဘာကြီး၏ ပြတင်းပေါက်တစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်နှစ်နှစ်မှ ခုနစ်နှစ် အရွယ်ရှိသော ကလေးများသည် ကွန်ပျူတာများအကြောင်း စတင်လေ့လာသင်ယူရန် သင့်တော်သောအရွယ်များဖြစ်ပြီး ကြီးကြပ်ကူညီပေးမှုဖြင့် အင်တာနက်သုံးစွဲပြီး စူးစမ်းမှု လုပ်နိုင်သော အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ကလေးများလုပ်ဆောင်နေသည့်များကို သင်မြင်နိုင်သည့် နေရာဖြစ်သော မိသားစု အနီးတွင် ကွန်ပျူတာကို ထားရှိပါ။



ကျွန်တော်/မ ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- တစ်နေ့တစ်နာရီထက်မပိုသော တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာဂိမ်းဆော့ချိန်များအားလုံးကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- တီဗီကြည့်သူမရှိလျှင် တီဗီပိတ်ထားပါ။
- ကလေးများအသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်သင့်တော်မည့်အစီအစဉ်များကိုရွေးချယ်ပါ။
- သင့်ကလေးများအား ဒီဗီဒီခွေတစ်ခွေတည်းအား ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်ရှုပါစေ။ စာသားများနှင့် စကားလုံးများထပ်ခါထပ်ခါပါခြင်းသည် ကလေးများသင်ယူလေ့လာရန် ပိုမိုလွယ်ကူသွားစေနိုင်ပါသည်။
- တီဗီနှင့် ဒီဗီဒီ များကြည့်ရာတွင် သင့်ကလေးများ နှင့်အတူကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာပြောပါ။
- ကလေးများ၏အိပ်ခန်းထဲတွင် တီဗီများနှင့် ကွန်ပျူတာများ မထားပါနှင့်။

ကလေးငယ်များရှိသောမိသားစုများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု

ကလေးနှင့် မိဘစင်တာများ (Child and Parent Centres)

ကလေးများအား ဘဝအစတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ ကျောင်းစတင်တက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး သင်ယူလိုစိတ် ထက်သန်လာကြပါမည်။ အနောက်ပိုင်း ဩစတြေးလျနယ်တွင် တည်ရှိသော ကလေးနှင့်မိဘ စင်တာများ(Child and Parent Centres) ဝင် နေရာမှ တစ်နေရာသို့ လာရောက်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

ကလေးနှင့်မိဘ စင်တာများ(Child and Parent Centres) မှ မိသားစုများအတွက် အောက်ပါကဲ့သို့သော များပြားကျယ်ပြန့်သော ပညာရေးကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့အစီအစဉ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

- မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ
- ကျောင်းမနေမိကလေးသူငယ်များ သင်ယူလေ့လာခြင်းနှင့် ကလေးထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ်များ
- အခြားဝန်ဆောင်မှုများလွှဲအပ်ညွှန်ပေးခြင်းများ
- 'P' သုံးလုံးအပါအဝင် (Positive Parenting Program) မိဘအုပ်ထိန်းခြင်းနှင့်မိသားစု ထောက်ပံ့ခြင်း

စင်တာတိုင်းသည် ပြည်သူပိုင်ကျောင်းတွင် တည်ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်ပေးမှုများအား သင်လွယ်လင့်တကူရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးများမွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ ကျောင်းစတင်ချိန်မှ ကျောင်းပြီး နောက်ပိုင်းကာလများအထိ သင်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးအား သင်၏ဒေသဆိုင်ရာ ကျောင်းနှင့် အနီးနားပတ်ဝန်းကျင် ကျောင်းများသို့လည်း ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။

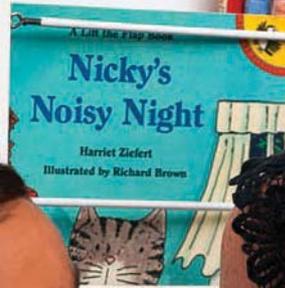
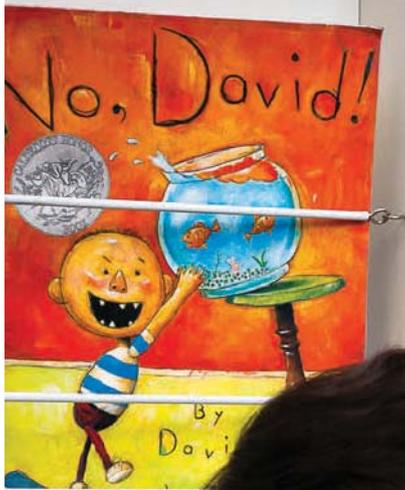
စင်တာများကို လူ့အဖွဲ့အစည်းများမှစီမံအုပ်ချုပ်ပြီး ဒေသဆိုင်ရာလူ့အသိုက်အဝန်းတွင် မိသားစုငယ်များအားလုံးအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။ နယ်မြေအများစုတွင် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိကြောင်း သေချာမှုရှိစေရန် အစီအစဉ်များကို အံဝင်တကျဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါသည်။

ကလေးနှင့်မိဘစင်တာများ (Child and Parent Centres) အကြောင်းပိုမိုသိရှိရန်နှင့် သင်နှင့်အနီးဆုံးရှိသော စင်တာကိုရှာရန် education.wa.edu.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကလေးအပန်းဖြေကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ သွားကြပါစို့။

စာသင်ကျောင်းအများအပြားသည် ဖျော်ဖြေပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ကလေးငယ်များနှင့်မိဘများပုံနှုန်အတူတကွ သင်ယူလေ့လာမှုပြုပြီးဆော့ကစားစေနိုင်သော နေရာဖြစ်သည့် ဒေသဆိုင်ရာကလေးအပန်းဖြေကျောင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နယ်မြေရှိ ကလေးအပန်းဖြေကျောင်းများအတွက် playgroupwa.com.au သို့ သွားရောက်ပါ သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာကျောင်းတွင်မေးမြန်းပါ။





ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ခြင်း
ပူပေါင်းပါဝင်မှု

ကျောင်းများမှ မိသားစုများနှင့်အတူပိုင်မာသောပူပေါင်းဆက်သွယ်ရေးများကို တန်ဖိုးထားပါသည်။ သင့်ရင်သွေးငယ်များ၏လက်ဦးနှင့်အရေးပါသောဆရာ/မအ နေ့ဖြင့်ကျောင်းမှာသင်ယူနေစဉ်ကာလပတ်လုံးသင့်ရင်သွေးငယ်များ၏လေ့လာ သင်ယူမှုကိုသင်ဆက်လက်ထိန်းကွပ်ပေးရမည်။ ကျောင်း၌သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများ ၏အောင်မြင်မှုများသည် သင်ကျောင်းနှင့်သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများစသည့် နည်း ၃ နည်းပူပေါင်းဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။ သင့်ရင်သွေးငယ်များ၏ ကျောင်းကိုလည်း သင်အများအပြားထောက်ပံ့ပေးရမယ်။



မူကြိုကျောင်း စတင်ခြင်း

မူကြိုကျောင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသောနေရာဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးများကျောင်းတက်ခြင်း ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။

ဆရာသည် ကလေးများအား သင်ယူလေ့လာခြင်းနှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းပုံဖော်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်၊ အံ့ဩဖွယ်ရာများကို ထပ်မံတိုးတက်မှုဖြစ်လာစေရန် အားပေးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆရာသည်ကလေးများအား ဘဝတစ်သက်တာတစ်လျှောက် သင်ယူလေ့လာမှုလုပ်ရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိသည့် အတွေ့အကြုံရရန် အားပေးလိုပါသည်။

မသင်မနေရမတက်မနေရ မဟုတ်သေးသော မူကြိုသည် ကလေးများအားလုံးအတွက် ရရှိနိုင်ပြီး ထိုမူကြိုသည် အိမ်တွင် သင်နှင့်အတူတကွလုပ်ဆောင်ပြီးထားသော သင်ယူလေ့လာမှုများအပေါ်တွင် အခြေခံထားသောကြောင့် ပုံမှန်အတန်းတက်ခြင်းလုပ်သင့်ပါသည်။

မူကြိုကလေးများအစီအစဉ်သည် တစ်ပတ်တွင် ၁၅ နာရီရှိပါသည်။ ထိုကျောင်း၏ မူကြိုကလေးများ အစီအစဉ်အားမည်သို့ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်သည်ကို သိရှိရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာကျောင်းနှင့် ပြောဆိုပါ။

ကျောင်းအများစုသည် မိဘများအား အကြိုသဘော အစည်းအဝေးဖတ်ကြားမှုလုပ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဖွဲ့စည်းထားပြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ရန်နှင့် အစီအစဉ်အကြောင်းလေ့လာရန် အကောင်းဆုံးသော အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းအပ်ရန် ကလေးများသည် တက်ရောက်မည့် မူကြိုတန်းအတွက် ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့တွင် အသက် ၄ နှစ်ပြည့်ပြီး ဖြစ်နေရပါမည်။

ကျွန်တော်တို့၏အင်တာနက်စာအုပ်လေးများနှင့်အချက်အလက်တွင် ပညာရေးခရီးစတင်မှုကိုဆောင်ရွက်နေသောသင့်ရင်သွေးငယ်များအားသင်ဖြည့်ဆည်းပေးချင်သောအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက education.wa.edu.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

မူလတန်းကြိုစတင်ခြင်း

အနောက်ပိုင်း ဩစတြေးလျတွင် မူလတန်းကြိုသည် ကျောင်းပညာသင်နှစ်များတွင် ပထမဆုံးသော မသင်မနေရ အတန်းဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာသည် သင့်ကလေးများ မူကြိုကျောင်းတွင် သင်ယူလေ့လာခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ် အခြေခံထားကာ ကလေးများအားသင်ယူစေပြီး ပိုမို နည်းစနစ်ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကလေးများသင်ယူလေ့လာကြရပါသည်။

မူလတန်းကြိုကျောင်းမှာ ကလေးငယ်များ၏စာပေအရေးအဖတ်စွမ်းရည်နှင့် ကိန်းဂဏန်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များကို ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ပါတယ်။ ဤဝင်ခွင့်ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ခြင်းမှ သင့်ရင်သွေးငယ်များ၏လိုအပ်ချက်များအတွက် အကောင်းဆုံးလေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်ကို ဆရာ/မများ စီစဉ်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကျောင်းအပ်ရန်အတွက် မူလတန်းကြိုကျောင်းစတင်သည့်နှစ် ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့မှာကလေးငယ်များသည် အသက် ၅ နှစ်သားဖြစ်ရပါမယ်။

ဩစတြေးလျကလေးငယ်များအားအစောပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလူဦးရေစစ်တမ်း (AEDC)

ဩစတြေးလျကလေးငယ်များအားအစောပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလူဦးရေစစ်တမ်း (AEDC) သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံအနှံ့လူဦးရေစစ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဓိကနယ်ပယ် ၅ ခုမှ သတင်းအချက်အလက်ကိုစုဆောင်းခဲ့သော မူလတန်းကြိုဆရာ/မများမှ ပြီးဆုံးအောင်စီမံထားပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာ...

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းမှုနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး
- လူမှုဆက်ဆံရေးပြည့်ဝမှုစွမ်းရည်
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရင့်ကျက်မှု
- ဘာသာဝေဒနှင့် နားလည်မှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များနှင့် အထွေထွေဗဟုသုတ

စုဆောင်းထားသောသတင်းအချက်အလက်ကို နိုင်ငံပြည်နယ်၊နယ်မြေပိုင်နက်နှင့်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဌာနများသို့ အစီရင်ခံတင်ထားပါသည်။ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား လျှို့ဝှက် သိမ်းဆည်းမှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။

ဩစတြေးလျကလေးငယ်များအားအစောပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလူဦးရေစစ်တမ်း (AEDC) ကို ၃ နှစ်တစ်ခါကောက်ခံစုဆောင်းပါတယ်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက aedc.gov.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင့်ရင်သွေးငယ်များသည် ကျောင်းစတင်တက်ရသည်ကို စိတ်လှုပ်ရှားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အနည်းငယ် စိတ်မသက်မသာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဤရိုးရှင်းပြီးထိရောက်သောနည်းလမ်းများဖြင့် သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများကျောင်းသွားလာရန် သင်ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

- ကျောင်းစတင်ရသည့်အကြောင်းအရာပါသောပုံပြင်များကို သင့်ရင်သွေးငယ်များနှင့်အတူဖတ်ပါ။
- စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်းနှင့်ချိတ်ဆက်ထားသော ကလေးအပန်းဖြေကျောင်းတစ်ကျောင်းနှင့် ပူးပေါင်းပါ။- သင့်ရင်သွေးငယ်လေးများသည် လည်းအခြားသက်တူရွယ်တူများနှင့်ကစားနိုင်သော နေရာဖြစ်သည့် မိဘများပါဝင်သော ကလေးအပန်းဖြေကျောင်းများနှင့် စာသင်ကျောင်းများစွာ တို့ ပူးပေါင်းဆက်သွယ်လျက် ရှိနေပါသည်။
- ကျောင်းအနီးမှဖြတ်သွားပြီး ၎င်းကျောင်းကိုသူတို့မကြာမီသွားရမည့်ပုံ၊ သူတို့ဆောင်ရွက် မည့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာအရာများနှင့်သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရမည့်အကြောင်းကို သင့်ရင်သွေးငယ်များအားပြောပြပါ။

ကျွန်တော့်သား/သမီး ဘယ်တော့ကျောင်းစတင်နိုင်သနည်း။

မွေးသည့်နှစ်	မူကြို	မူလတန်းကြို	၁ နှစ်
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၁ ခုနှစ် ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၁၅	၂၀၁၆	၂၀၁၇
၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၁၆	၂၀၁၇	၂၀၁၈
၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၁၇	၂၀၁၈	၂၀၁၉
၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၁၈	၂၀၁၉	၂၀၂၀
၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၁၉	၂၀၂၀	၂၀၂၁
၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၂၀	၂၀၂၁	၂၀၂၂
၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၂၁	၂၀၂၂	၂၀၂၃
၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက် မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်	၂၀၂၂	၂၀၂၃	၂၀၂၄



စာအုပ်လေးများအချက်အလက်များနှင့်အစောပိုင်းပညာရေး၊
 မူကြိုနှင့်မူလတန်းကြိုဆိုင်ရာအချက်အလက်
 များကိုသို့အင်တာနက်အရင်းအမြစ်များရှာဖွေရန်အတွက်
 သင်၏အသံဆိုင်ရာကျောင်း သို့မဟုတ်
education.wa.edu.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



ISBN 978-0-7307-4560-0



9 780730 745600 >

