

# တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားရသောကစားနည်း

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်စတင်ပါ။

ကောင်းမွန်သောလှုပ်ဆောင်မှုအလေ့အကျင့်ကောင်းများသည် သင့်ကလေး၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝတွင် စတင်ပါသည်။ နို့စို့အရွယ်ကလေးဘဝကတည်းက အသက်ရှည် ကျန်းမာသောကစားနည်းအလေ့အကျင့်များဖြင့် သင့်ကလေးကြီးပြင်းလာအောင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည်သင့်ဆီမှသင်ယူသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သူတို့ တက်တက်ကြွကြွရှိရန်ကူညီစဉ် တူညီသော လှုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။

ကစားချိန်သည် တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားရသော အချိန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

### သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သင့်ကလေးငယ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်လှုပ်ရှားအောင်ပြုလုပ်စေပြီး ကလေးစီးပုခက် (သို့) ကလေးစီးလှည်းအပြင်တွင် အချိန်ကိုကုန်ဆုံးစေပါ။ ကျွဲအရာသည်ကလေးငယ်အား အကြောဆန့်ရန်၊ လှမ်းမီရန် နှင့် ကန်ရန်အတွက် များစွာသောအခွင့်အရေးများကိုပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှသာ သူသည်တွားသွားခြင်းနှင့် ထထိုင်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့သော အရေးပါသောမှတ်ကျောက်တစ်ခုကိုရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးငယ်၏အခန်းတွင်တီဗွီထားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် သင်စကားများပြောလေလေ၊ ကစားလေလေ၊ ကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူသည်ပို၍ပို၍ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။

### သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အလွန်ပင်တက်ကြွသောလမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ် ကလေးငယ်ပင်လျှင် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုအပိုအပိုပါသည်။ အတူတကွ ကခြင်း၊ ခုန်ခြင်း နှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားစေပါ။
- တီဗွီ၊ ဖုန်းကဲ့သို့သောဖန်သားပြင်အားကြည့်သည့်အချိန်

ကို တစ်နေ့လျှင် 2 နာရီ သို့ 2 နာရီထက်နည်းအောင်သုံးရန် ကန့်သတ်ပေးပါ။ အိမ်ပြင် နှင့် အိမ်ထဲတွင်တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားချိန်များသောကလေးများသည် သူတို့ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင်လည်း ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် တက်တက်ကြွကြွ ပိုနေချင်စိတ်များရှိပါသည်။

### သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အိမ်ပြင်တွင်အချိန်ကုန်ဆုံးသည့်တစ်ချိန်တည်းတွင် တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားရန် နှင့် လေ့လာရန် သင့်ကလေးကို ကူညီပါ။
- တီဗွီကြည့်ချိန်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားချိန် နှင့် ကွန်ပျူတာသုံးချိန်ကို တစ်နေ့လျှင် (2) နာရီ (သို့) (2) နာရီ ထက်နည်းသော အချိန်သာသုံးရန် ကန့်သတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင်တီဗွီကို (2) နာရီထက်ပိုကြည့်သောကလေးများသည်သူတို့အသက်အရွယ် ကြီးလာသောအခါ ပို၍အဝလွန်တတ်ပါသည်။

### သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက်

- တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် သင်အချိန်ကုန်ဆုံးသောအခါ သင့်ကလေးသည် သင့်ဆီမှ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို လေ့လာပါမည်။
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လှုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အလွယ်တကူ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် ကစားချိန်၊ အစားစားချိန် နှင့် အိပ်ချိန်တို့ကိုသတ်မှတ်ပါ။
- ကစားချိန်၊ တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားချိန်စသည်တို့ ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်များရရှိရန် သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



# ကျန်းမာရေးအကြောင်းနားလည်ခြင်း - ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဆိုင်ရာသော့ချက်



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား ပြောကြားသည့်အရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအကြောင်းနားလည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို သင်ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်သနည်း နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများကို ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းပြုလုပ်နိုင်သနည်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

### ၎င်းသည်ဘာကြောင့်အရေးပါသနည်း။

များပြားလှစွာသောလူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုအတွက် ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ခက်ခဲနေကြသည်။

မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူတို့သည် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်စေသောအခါ နှင့် မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ကိုနားလည်သဘောပေါက် သောအခါ ကလေးများသည် အောက်ပါတို့ပိုဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါသည်။

- ကျောင်းပျက်ရက်ပိုနည်းခြင်း
- မလိုအပ်ဘဲအရေးပေါ်ခန်းသို့သွားခြင်း (သို့) ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ထံပြသခြင်းစသည်တို့ ပိုနည်းပါးခြင်း
- ပိုမိုကျန်းမာသောဘဝတွင်နေခြင်း
- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိခြင်း

- မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုပိုနည်းပါးသော ဘေးကင်းသော အိမ်ရှိခြင်း

ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကိုအသုံးပြုသည်။ နားလည်သဘောပေါက်သည့်နည်းလမ်းများကိုလေ့လာခြင်းသည် အောက်ပါတို့တွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည် -

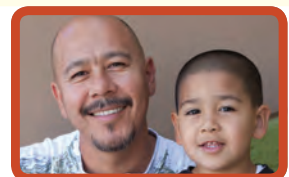
- သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း
- ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာခြင်း
- မှန်ကန်စွာဆေးသောက်ခြင်း နှင့် ဆေးပေးခြင်း
- မလိုအပ်သောဆေးကုသမှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများကိုရရှိခြင်း
- သင့်ကလေးနားမကျန်းဖြစ်သောအခါ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကိုသိရှိခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ နှင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါမျိုးကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း
- အကူအညီတောင်းခြင်း

## သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖောင်အကြောင်း သင်နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါက (သို့) ဖောင်ကိုမည်ကဲ့သို့ဖြည့်ရမည်ကိုမသိပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- သင်ဖတ်ရန်အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာစောင်များကိုတောင်းပါ။
- သင် မည်သည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုသို့သွားမပြီမီ သင်မေးရန်ရှိသောမေးခွန်းများကို စာရွက်တွင်ချရေးပါ။
- ဆရာဝန်ပြောကြားသည့်အရာများကို သင်နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါက သူ/သူမကိုပြောပါ။
- စာကြည့်တိုက်သို့သွားပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း

ဆိုင်ရာစိတ်ပူပန်မှုများ၊ ဆေးဝါးများအကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော တိကျသောအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကို မေးမြန်းပါ။

- သင့်ကိုစိတ်ပူပန်စေသော ဆွေးနွေးရန်လိုသော ကျန်းမာရေးကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းသောအချက်အလက်များအတွက် သင်၏ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းပရိုဂရမ် (သို့) ကလေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုပရိုဂရမ်ကိုမေးမြန်းပါ။
- သင့်ကလေး၏ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းပရိုဂရမ်နှင့် သင်နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းခွင်ဆွေးနွေးပွဲများသို့သွားပါ။





# အိမ်၌ ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းသော အသက်ရှူခြင်း



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ပန်းနာရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန် ပါဝင်ကူညီပါ - သင့်အိမ်ကို ဆေးလိပ်ငွေကင်းမဲ့သော အိမ်အဖြစ်ထားပါ။

### ၎င်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

- ကလေးများသည် အချိန်တိုင်းတွင် ဆေးလိပ်ငွေကင်းမဲ့သောနေရာများတွင်သာ ရှိသင့်ပါသည်။
- တို့သည် ပန်းနာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော မီးပွားတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို သင်ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။
- စီးကရက်အငွေ့ နှင့် အီလက်ထရောနစ်စီးကရက်အငွေ့တွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အချို့သောဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။

### အီလက်ထရောနစ်စီးကရက် (သို့) vapes ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နည်း။

အီလက်ထရောနစ်စီးကရက်သည် အရည်များ နှင့် နီကိုဒင်အရသာပါဝင်သော ရေငွေ့ကို လွှတ်ထုတ်သည်။ ၎င်းရေငွေ့သည် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ချမှတ်ပါ။ ၎င်းရေငွေ့သည် ကလေးများ၏ အဆုတ်ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

### ပန်းနာရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပန်းနာရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှောင်ခြင်း နှင့် ကျဉ်းမြောင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ ပန်းနာရောဂါသည် ရင်ဘက်နာခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လူတို့ကို ချွဲသလိပ်သဖြင့် အသက်ရှူခြင်း/စကားပြောခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

### Secondhand Smoke

#### ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နည်း။

Secondhand smoke သည် လေထဲရှိ ဆေးလိပ်ငွေနှံ့ကို ဆိုလိုပါသည်။ စီးကရက်များ၊ အီလက်ထရောနစ်စီးကရက် (သို့) vapes၊ ဆေးတံ နှင့် ဆေးပြင်းလိပ်မှ လူတို့ရှူသွင်းလိုက်သော ဆေးလိပ်ငွေဖြစ်သည်။

### Thirdhand Smoke

#### ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နည်း။

Thirdhand smoke သည် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးပြီးတောင်မှ အဝတ်အထည်၊ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကျန်နေသော ဆေးလိပ်ငွေနှံ့ဖြစ်သည်။



## သင့်ကလေးကို ကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သော အရာများ

- ပန်းနာရောဂါရှိသော ကလေးကို ကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သော အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်ငွေကင်းမဲ့သော အိမ်အဖြစ် ရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။
- Secondhand smoke သည် ဘယ်တော့မှ စိတ်မချရပါ။
- Secondhand smoke သည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည် ပိုမိုငယ်ရွယ်ပြီး ကြီးထွားနေသေးသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ Secondhand smoke သည် အရွယ်ရောက်လူများထက် ကလေးများကို ပို၍ တောင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။
- အခြားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများထက် ပိုပြီး ပန်းနာရောဂါအတွက် ကလေးများသည် မကြာခဏ ဆေးရုံတက်ကြသည်။
- ပန်းနာရောဂါရှိသော ကလေးများသည် ပန်းနာရောဂါ

- မရှိသော ကလေးများထက် ပိုပြီး ကျောင်းပျက်ရက် ပိုများသည်။
- ကလေးတွင် ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့ပါက လေထဲတွင် ရှိသော ဆေးလိပ်ငွေနှံ့ကို ရှောင်ခြင်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ရုတ်တရက် ပန်းနာရောဂါထခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- လေထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေရှိသောနေရာ အနီးအနားတွင် နေခြင်းသည် ပန်းနာရောဂါမရှိသော ကလေးများအတွက် ပင်လျှင် ပန်းနာရောဂါကဲ့သို့သော လက္ခဏာမျိုး ရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ငွေမှဓာတုပစ္စည်းများ (thirdhand smoke) သည် စီးကရက်မီးငြှိမ်းသွားပြီးနောက် လေထဲနှင့် သင့်အဝတ်အစား ပေါ်တွင် ရက်အတော်ကြာ (သို့) အပတ်အတော်ကြာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။
- Thirdhand smoke သည် ဘယ်တော့မှ စိတ်မချရပါ။
- သင့်ကလေးအထူးကုဆရာဝန်သည် သင် (သို့) အခြားသူများကို ဆေးလိပ်ပြတ်အောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။

# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားခြင်း



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်စတင်ပါ။



အစားအသောက်အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သင့်ကလေး၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝတွင် စတင်ပြုလုပ်ပါ။ နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝကတည်းက သက်ရှည်ကျန်းမာသော အစားအသောက်အလေ့အကျင့်များဖြင့် သင့်ကလေး ကြီးပြင်းလာအောင် သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင့်ကလေး၏အကောင်းဆုံး စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမအားကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားရန် သင်ကူညီနေစဉ်တွင် သင်လည်းထိုနည်းတူစွာစားရန် ကြိုးစားပါ။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာကျွေးခြင်းနှင့်စားခြင်း

#### သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အနည်းဆုံး (6) လအထိနို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။ သူမအသက်အရွယ်ကြီးလာသည့်အခါ သူမတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောကံယို အလေးချိန်ရှိနိုင်ချေ ပိုများပါလိမ့်မည်။
- သင့်ကလေး၏နို့ဘူးတွင် ကောက်ပဲသီးနှံမဟုတ်သော မိခင်နို့ (သို့) နို့မှုန့်ဖျော်ထားသည်ကိုထည့်ပါ။ ကောက်ပဲသီးနှံသည် သူမအတွက် မလိုအပ်သောကယ်လိုရီအပိုများ ဖြည့်စွက်ထားသည်။
- ကိုယ်ထားသောအသီးအရွက်များ၊ ထုချေထားသော ကလေးစား အစားများ နှင့် နို့စို့ကလေးစား ကောက်ပဲသီးနှံ များကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အရည် မဟုတ်သောအဖတ်များကို စတင်ကျွေးရန် သင့်ကလေး (6) လဝန်းကျင်အရွယ်ရောက်သည့်အချိန်ထိ စောင့်သင့်သည်။ အရည်မဟုတ်သောအဖတ်များကိုစောစောကျွေးခြင်းသည် နောက်ပိုင်းတွင်ကိုယ်အလေးချိန်များပြားအလွန်သည့် ပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးငယ်ကို ကြက်ကင်၊ ချက်ထားသော မုန့်လာဥများ နှင့် အတုံးတုံးထားသောစတော်ဘယ်ရီများ ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သော တစ်လှတ်စာအရွယ်အစာ စသည်တို့၏ သေးငယ်သော ပမာဏကို အသက် (8) လ (သို့) (9) လအရွယ်တွင် စမ်းကျွေးပါ။ ၎င်းသည်သင့်ကလေးငယ်အား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားတတ်ရန်ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- မိခင်နို့၊ ဖျော်ထားသောနို့မှုန့် နှင့် ရေတို့သည် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော သောက်စရာ ရွေးချယ်မှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသောအချိုရည်၊ 100% အသီးဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များသည် သူမ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူမ၏သွားအသစ်ပေါက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

#### သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သေးငယ်သောချိတ်အတုံးလေးများ၊ လှီးထားသော ငှက်ပျောသီး (သို့) ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသောဘီစကွတ်များကို သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်ကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် မှ သုံးကြိမ်အထိကျွေးပါ။ ၎င်းသည် အစာတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်ကြား ပိုက်ပြည့်အောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ဆာလောင်ခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော စိတ်ဆိုးဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းကို လျော့ချပေးပါလိမ့်မည်။
- အစားအသောက်များကိုစိတ်ရှည်ရန်ကြိုးစားပါ။ သူသည် ၎င်းကိုမစားခင် လအတော်ကြာအထိ အစားအစာတစ်ခုကို 10 ကြိမ် (သို့) 15 ကြိမ်အထိစမ်းစားရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောရွေးပိုင်ခွင့်နှစ်ခုအတွင်းသင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အား ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခုကိုပေးကြည့်ပါ။ သူသည်၎င်းကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါက ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သော အစားအစာကိုစားနိုင်ချေပိုရှိပါသည်။
- နို့ နှင့် ရေသည်သင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ် ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး သောက်စရာရွေးချယ်မှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသော အချိုရည်၊ 100% အသီးဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည် များသည် သူ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများကို ဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူ၏သွားများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

#### သင်၏မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သင် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအစားအသောက်များ နှင့် မုန့်ပဲသရေစာများပြုလုပ်ရာတွင် သင့်ကလေးငယ်အား ကူညီခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သူမ ကူညီခဲ့ပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအစားအစာများကို စမ်းစားချင်စိတ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မုန့်လာဥများ၊ ပန်းသီးစိတ်များ နှင့် မြေပဲထောပတ် (သို့) ချိတ်အမျှင်၊ ချိတ်အပြားကဲ့သို့သောရိုးရှင်းသော၊ ကျန်းမာရေး အတွက်ကောင်းသောမုန့်ပဲသရေစာများကို သင့်မီးဖိုချောင် တွင်သိုလှောင်ထားကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် အလုပ်များနေသည့် နေ့များတွင်ပင်လျှင် သင် နှင့် သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ် အတွက်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်အောင်စားရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- နို့ နှင့် ရေသည် သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး သောက်စရာ ရွေးချယ်မှု များပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသောအချိုရည်၊ 100% အသီး ဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များသည် သူ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများကိုဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူ၏သွားများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။



#### သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက်

- သင့်ကလေးသည်သင်ကိုကြည့်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို လေ့လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားရန်ကြိုးစားပါ။
- နေ့စဉ်နေ့တိုင်းလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စများကို စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းရလေအောင် ကစားချိန်၊ အစားစားချိန် နှင့် အိပ်ချိန်တို့ကိုသတ်မှတ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားသောက်ပုံနည်းလမ်းများ ရရှိရန်အတွက် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်၊ ဆင်းရဲသော ကလေးများအတွက်အစိုးရမှရန်ပုံငွေ စုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းရှိဝန်ထမ်း၊ အခြားသောမိဘများနှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။





# စိတ်ကျန်းမာရေး



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ဝယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

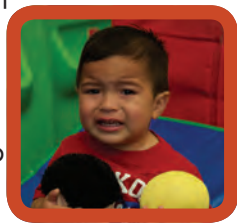
## စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာမည်သည့်နည်း။

- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်များသည်
- စိတ်ခံစားချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည့်စွမ်းရည် နှင့် မျှဝေနိုင်သည့်စွမ်းရည်
  - ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးမျိုးနှင့်အပြုသဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးမျိုးရှိနိုင်သည့်စွမ်းရည်
  - စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်သည့်စွမ်းရည် နှင့် လေ့လာနိုင်သည့် စွမ်းရည် စသည်တို့ဖြင့်ကြီးပြင်းနေကြသည်။

- အလုပ်တာဝန်ပေါ်တွင်အာရုံစိုက်ရန်
- အကူအညီတောင်းရန်

ကလေးငယ်များသည်စိတ်ပူပန်သောအခါ၊ ဝမ်းနည်းသောအခါ၊ (သို့) ဒေါသထွက်သောအခါတွင် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေရန်ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။

- သူငယ်ချင်းဖွဲ့ရန်
- ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာရန်
- ခံစားချက်များ (သို့) ဆန္ဒများကိုဖော်ပြရန်
- ရိုးရှင်းသောညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာရန်
- အတန်းထဲတွင်အာရုံစူးစမ်းမှုထားရန်
- ကောင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့်ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်
- ကျောင်းတွင်ကောင်းကောင်းလုပ်ရန်



### ၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးရှိခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အောက်ပါတို့ဖြစ်စေရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးမျိုးရှိရန်
- ကျောင်းတွင်ကောင်းကောင်းလုပ်တတ်ရန်
- အသစ်အသစ်များကိုလေ့လာရန်
- ခက်ခဲသောပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်
- စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုတိုးပွားရန် (သို့) အရှုံးမပေးရန်)

## သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများနှင့် ပြောဆိုနိုင်သောအရာများ

### • သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် သင့်ကလေးကိုကိုင်ထားပါ။  
“သားသား/မီးမီးကိုနို့တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ ယုယထွေးပိုက် ရတာကို နှစ်သက်တယ်”
- သင့်ကလေးကိုကြည့်ပြီး ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ။  
“ဟိတ်၊ ပြုံးပြရင် ပြန်ပြုံးပြနေနော်”
- သင်လုပ်နေသောအရာအကြောင်းကိုပြောပြပါ။  
“သားသား/မီးမီးကို အခုခိုင်ပါလဲပေးတော့မယ်နော်”
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့်ပျော်ပျော်နေပါ။  
“မေမေပျော်နေရင် သားသား/မီးမီးကျတာပိုနည်းလေ”
- နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း သင့်ကလေးကိုစာဖတ်ပြပါ။  
သီချင်းဆိုပြပါ။ “အိပ်ချိန်ရောက်ပြီ။ ပုံပြင်ပြောပြဖို့ နဲ့ အကြိုက်ဆုံးသီချင်း ဆိုပြဖို့အချိန်ပဲ”
- သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ပါ။  
“မေမေအနားယူတဲ့အခါ သားသား/မီးမီးကိုပိုဂရုစိုက်မယ်နော်”

“သားသား/မီးမီးက အပြာရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်တာလား၊ အနီရောင်အင်္ကျီဝတ်ချင်တာလား”

- စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။  
“သီချင်းပြီးအောင်စောင့်ပြီးရင် အပြင်သွားကြမယ်နော်”
- နားလည်မှုကိုပြသပါ။  
“သားသား/မီးမီးက ကွတ်ကီးနောက်တစ်ခု တကယ် လိုချင်တာလား။ သင့်ဆီမှာတစ်ခုပဲရှိရင် ခက်ခဲလိမ့်မည်။”
- အချိန်ပိုထားပါ။  
“သားသား/မီးမီးက ကစားကွင်းကမပြန်ချင်သေးဘူးနေမယ်။ လျှော့နောက်တစ်ခါလောက်ထပ်စီးလိုက်ဦးနော်၊ တစ်ခါ စီးပြီးရင်တော့ ပြန်မယ်နော်”
- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (15) မိနစ်လောက်အတူတူကစားပါ။  
“လုပ်စရာတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ သားသား/မီးမီးနဲ့ တူတူကစားဖို့က အရေးကြီးတယ်”
- သူမစိတ်ဝင်စားသည်ကိုနားလည်ပါ။ “သားသား/မီးမီးက အတုံးလေးတွေနဲ့ဆော့ချင်တာလား။ သားသား/မီးမီးက ဘာဆောက်မလို့လဲ”
- သင့်ကလေးသည် ဖွဲ့မလျော့ပဲဆက်လုပ်နေလျှင် သူမကိုချီးကျူးပါ။ “ပဟေဠိကိုဖြေဖို့ မှန်တူတာတွေရာဖို့ကြိုးစားနေတာလေးကို မေမေကြိုက်တယ်နော်”
- ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာတတ်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ပါ။ “အတုံးလေးတွေကို အရင်ကောက်လိုက်နော်၊ ပြီးရင် ကားလေးတွေကိုဖယ်မယ်”

### • သင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်/ မူကြို အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သူတို့ကိုအမြဲတမ်းလုံခြုံသလိုခံစားစေပါ။  
“ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်အသံများက ကြောက်စရာ ကောင်းသော်လည်း ရပါတယ်”
- ရွေးခွင့်ပေးပါ။



# ခံတွင်း

# ကျန်းမာရေး



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစစ်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ကောင်းမွန်သောခံတွင်းကျန်းမာရေးကို

- သင့်နှင့်သင့်မိသားစုတွင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ်နှင့်သွားများရှိရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသိရှိခြင်းဖြင့်၊
- သင့်ကလေးများအား ပါးစပ်နှင့်သွားဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလေ့လာရန်ကူညီခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သင်အနေဖြင့်တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။

### ၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

### ကလေးများတွင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ် ရှိသောအခါ သူတို့သည် -

- စကားကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာပြောနိုင်သည်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကိုစားနိုင်သည်
- သူတို့ကိုယ်သူတို့အကောင်းမြင်ကြသည်

### ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ်ရှိခြင်းသည် -

- ကျန်းမာကျန်းမာမာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု



## သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- အာရုံစိုက်နိုင်ပြီးလေ့လာနိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- နာကျင်မှုကင်းမဲ့သောပါးစပ်
- သင့်မိသားစုအတွက်သွားဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ကုသမှု ကု
- တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့် သင့်ကလေး၏သွားကိုတိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးသည်အသက် (3) နှစ်အောက်ဖြစ်ပါက ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးကို လက်ဖြင့် သွားတွင် သုတ်လိမ်းပြီး တိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးသည် အသက် (3) နှစ်မှ (6) နှစ်အတွင်းဖြစ်ပါက ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးကို ပုံစေ့မာဏလောက် ထည့်ပြီးတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်များသည်သူတို့သွားကိုသူတို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ချင်လိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့လက်၏စွမ်းရည်များ ပိုကောင်းသည်အထိ အကူအညီလိုလိမ့်မည်။ ကလေးအသက် (7) နှစ် သို့ (8)နှစ်လောက်အထိ ကလေး၏သွားများကို တိုက်ပေးပါ (သို့) ကလေးအား သူသွားကို သူကိုယ်တိုင် တိုက်နိုင်အောင်ကူညီပေးပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် စံပြုပုံရိုးလ်ဖြစ်ပါစေ။ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် (မနက် နှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်) ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့် သင့်သွားကိုတိုက်ပြီး တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် သွားကြားထိုးပါ။
- အသီးများ၊ အရွက်များ၊ အဆီနည်းသောနို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောဘီစကွတ်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ ဥများ နှင့် ပဲများကိုသို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများနှင့်မုန့်ပဲသရေစာများကိုစားပါ။
- သင့်ကလေးအား တစ်နေ့အတွင်း မုန့်ပဲသရေစာစားသော အကြိမ်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- သင့်ကလေးအား အစားအစာကို ဆုအဖြစ်ဘယ်တော့မှ မပေးပါနှင့်။
- သူမ၏တစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့တွင် သွားစစ်ဆေးရန်အတွက် သွားဆရာဝန်ဆီသို့ခေါ်သွားပြီး နောင်တွင်လည်း ဆက်ခေါ်သွားပါ။
- သင့်ကလေးအား သွားဆရာဝန်ဆီသို့မခေါ်သွားရသေးပါက သူအားခေါ်သွားပါ။
- သင့်ပါးစပ် နှင့် သင့်ကလေး၏ပါးစပ် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု ရှိအောင် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို သင့်သွားဆရာဝန် အားမေးမြန်းပါ။
- သင့်သွားဆရာဝန်က သင့်အားမကြာမကြာသွားစေချင်လျှင် သွားဆရာဝန်ဆီသို့သွားဖြစ်အောင်သွားပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးစရာမေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိလျှင် (သို့) အကူအညီလိုအပ်ခဲ့ပါက သင့်ကလေး သူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်း၊ အသက် (3) နှစ်အရွယ်အထိ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော သာမန်ကြံ့ကျောင်း (သို့) ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက်အစိုးရမှရန်ပုံငွေ စုဆောင်းထားသောမူကြံ့ကျောင်းပရိုဂရမ်တို့အား ထိုအကြောင်းသိပါစေ။





# ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် -

- ကလေးများတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသောကြီးပြင်းရာနေရာနှင့် လေ့လာရာနေရာများရှိကြောင်းသေချာစေခြင်း
- အန္တရာယ်မှကလေးများအားကာကွယ်ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံရန်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကလေးများအား သင်ကြားပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

## ကလေးများသည်ဘေးကင်းလုံခြုံသောအခါ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည် -

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမရှိခြင်း
- လေ့လာသင်ယူခြင်းတွင်အာရုံစူးစိုက်ခြင်း
- ပြောင်းလဲသွားသောအခြေအနေမျိုးတွင် ယုံကြည်ချက်ရှိရှိဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေလိုခြင်း

## ၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

### ကလေးများသည်စူးစမ်းရှာဖွေချင်သော်လည်း အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်ပါသည် -

- လုံခြုံစိတ်ချရသောကစားရာနေရာ
- အရွယ်ရောက်လူများ စောင့်ကြည့်ပြီးနားထောင်နေမှသာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်ပွားမီ ၎င်းတို့ကိုကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ဘေးကင်းစွာဖြင့် စွမ်းရည်အသစ်များကိုလေ့ကျင့်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ



## သင့်ကလေးကိုကာညီနိုင်မည့် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများ

- အိမ်တွင် -
  - ဆေးဝါးများ၊ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသောပစ္စည်းများကို ကလေးနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။
  - ဗီဒီယိုခလောက်များကိုအသုံးပြုပြီး လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။
  - လေ့ကျင့်ရေးများတွင် ကလေးများအန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းတားထားသောတံခါးများကိုအသုံးပြုပါ။
  - အောက်သို့ပြုတ်ကျနိုင်သောပုခက်များထက် အသေတပ်ဆင်ထားသောပုခက်များကိုသာသုံးပါ။
  - ပြတင်းပေါက်များ နှင့် ခန်းဆီလိုက်ကာကြိုးများအဝေးတွင် ပုခက်များကိုထားပါ။
  - ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုးမပါသောပြတင်းပေါက်အကာအကွယ်များကိုသာအသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤသို့မဟုတ်လျှင် ကလေးမမီနိုင်သောအမြင့်တွင် ကြိုးကိုချည်၍ထားပါ။
  - နူးညံ့သောစောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ (သို့) ကာထားသည့် အရာများမပါဘဲ ကလေးငယ်များကို သူတို့၏ကျောဖြင့်သာ ပုခက်တွင်အိပ်ရန်ထားပါ။
- ပူသောအစားအစာများနှင့်အရည်များအဝေးတွင် ကလေးကိုထားပါ။
- အိုးလက်ကိုင်များကို မီးဖိုနောက်ဘက်တွင်လှည့်ထားပါ။
- ရေပူရေအေးထိန်းညှိကိရိယာကို 120 ဒီဂရီ သို့ 120 ဒီဂရီထက်နည်းအောင်သတ်မှတ်ထားပါ။
- ကလေးများကိုအပူပေးစက်များ (သို့) မီးနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- အထပ်တိုင်းတွင် မီးခိုးအချက်ပေးခေါင်းလောင်းများရှိပါစေ။ နွေဦး နှင့် ဆောင်းဦးတွင် ဘတ်ထရီများကိုလဲပါ။
- သင့်တွင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ကိုစမ်းသပ်သည့်ကိရိယာမရှိလျှင် တစ်ခုဝယ်ထားပါ။
- သင့်အား မီးခိုးအချက်ပေးခေါင်းလောင်း (သို့) ကာဗွန်မို နောက်ဆိုက်ကို စမ်းသပ်သည့်ကိရိယာကို ၎င်းတို့က ရှာပေးနိုင်မည်လားဆိုသည့်ကိုသိရှိရန် သင့်အသစ် မီးသတ်ဌာနနှင့်စစ်ဆေးပါ။
- မွန်းကြပ်စေသောသေးငယ်သောအရာများနှင့်အစားအစာများအကြောင်းကို သင့်ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကိုမေးမြန်းပါ။
- မီးဘေးမှလွတ်မြောက်နိုင်သည့်အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပြီး



# သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- လေ့ကျင့်ပါ။
- အပြင်ထွက်လျှင် -
  - နေလောင်ဒဏ်ခံခရမ်းလိမ်းပါ။
  - လမ်းပေါ်၏အပြင်ဘက်တွင်နေရန်/လမ်းမပေါ်တွင်မနေရန် သင့်ကလေးကိုသင်ပေးပါ။
  - ဖုန်/ရွှံ့/အညစ်အကြေး (သို့) မြက်များအစား ပျော့ပျောင်းသောမြေမျက်နှာပြင်ရှိသောကစားကွင်းများကို ရှာဖွေပါ။
  - ကစားကွင်းတွင် သင့်ကလေးကိုအနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပါ။
  - အဝတ်အစားမှ အတိုးအလျော့လုပ်နိုင်သော ကြိုးများကိုဖယ်ပါ။
  - ဖိနပ်ကြိုးများကိုတိုတိုချည်ထားပါ။
  - ရေဘေးလုံခြုံမှု
  - သူ၏ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းကိုဖုံးလွှမ်းသော မည်သည့်ရေပမာဏမဆို ကလေးရေနှစ်နိုင်သည်ကိုသိရှိပါ။
  - သူသည်ရေထဲတွင် (သို့) ရေအနီးအနားတွင်ရှိပါက သင့်ကလေး၏လက်တစ်ကမ်းအကွာအတွင်းတွင်သာ အမြဲတမ်းနေပါ။
  - ရေကူးသင်ပြီး ရေကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော

- သင်ခန်းစာများကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကြီးကြပ်နိုင်ရန် သင့်ကလေးကိုခေါ်ပါ။
- ရေကူးကန်တစ်ဝိုက်တွင် အလိုအလျောက်ပိတ်ပေးသော တံခါးများနှင့် လေးဘက်စလုံးကာထားသောခြံစည်းရိုးများကိုအသုံးပြုပါ။
- သတိမေ့မြောနေသူကို သတိပြန်လည်လာအောင်ပါးစပ်၊ ပါးစပ်ချင်းတွေ့၍ အဆုတ်ထဲလေဝင်အောင်လုပ်သော အသက်ကယ်နည်းလမ်း (CPR) ကိုသင်ထားပါ။
- ကားနှင့်ယာဉ်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
  - သင့်ကလေး၏အသက်၊ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုက်ညီသော ကားထိုင်ခုံကိုရွေးပါ။
  - သင့်ကား (သို့) ယာဉ်နှင့်ကိုက်ညီသောထိုင်ခုံကိုရွေးချယ်ပြီး ပီး ဝင်းကို အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းအသုံးပြုပါ။
  - သင့်ကလေး၏ကားထိုင်ခုံကို ဘေးကင်းစွာ မည်သို့ ထည့်သွင်းရသည်ကိုလေ့လာရန် သင်နေထိုင်ရာနေရာရှိ သင်သွားနိုင်သောဆင်းရဲသောကလေးများအတွက်အစိုးရမှ ရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသောမူကြံကျောင်းဝန်ထမ်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - အသက် (13) နှစ်ထက်ငယ်သောကလေးများသာ နောက်ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်သည်ကို သေချာပါစေ။
  - အရွယ်ရောက်လူကြီးမပါဘဲ သင့်ကလေးကို ကားထဲတွင် ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။
  - ယာဉ်များသည် ကလေးများကစားရန်အတွက် ဘယ်တော့မှ ဘေးကင်းသောနေရာမဟုတ်ကြောင်းကို သင်ပေးပါ။ ပြတင်းပေါက်များပွင့်နေခဲ့လျှင်တော့ ငှက်ကလေးငယ်များသည် (10) မိနစ်အတွင်းတွင်ပင် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပူလောင်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

