



unicef



ရတနားတင်းစ် ကျိုးမာဖို့ချင်

သရပ်ဖော်ပန်းချုံ - ဓာရာ ရုရှင့်နိုင်



## ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည် လုပ်ငန်းများအတွက် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျမ်းကျင့်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရှိနှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံခိန်းနှင့်လေကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် UNICEFတို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့်

ရပ်စွာအခြေဖြုပ် ကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်ပြတ်တိုးချုပညာသင်ယူခြင်း၊ အစီအစဉ်(EXCEL)တွင်ပါဝင်သောကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး

Mr. Greg Carl (ဘဝတွက်တာအခြေခံကျမ်းကျင့်မှုပညာပေးခြင်းအစီအစဉ်အတိုင်ပင်စံပုဂ္ဂိုလ်)၏ ဦးဆောင်မှု၊ ကရင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကရာကာမြန်မာလူမှုရေးအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတာတ်ပြောက်ရေးအထောက်အကွပ်ပင်မြှာန်၊ နယ်စပ်ဒေသဗုံးမြို့ရေးအသင်း၊ သီရိလေအပ်းသီးများ၊ ပြီးတိုးတက်ရေးသမအသင်း၊ တိုးတိန်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပ မူလတန်းပညာရေးစာသည်တို့မှ ပုံပိုးကူညီမှုဖြင့်ဖော်တိုးထုတ်လုပ်ထားခြင်း၊ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်ပြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ပါဝင်ခဲ့ကြသော ကတ်လမ်းပြရာသူများဖြစ်ကြသည့် ပဟီးမိုး(ဒီဇာဆိုး)၊ မောင်ဖရီးရယ်(ဒီဇာဆိုး)၊ ဟောင်ဂျာပ်စတင်းကယ်ငယ်(ဒီဇာဆိုး)၊ ယုံးအောင်(သတ္တု)၊ မမီးပုံ(သတ္တု)၊ မောင်ထွေန်းအောင်ကျော်(သတ္တု)၊ မရိုရိုဝင်း(လိုင်သာယာ)၊ မောင်သန်းစော်(လိုင်သာယာ)၊ ဟောင်ထွေန်းကိုကိုထွေန်း(လိုင်သာယာ)၊ မောင်ပျိုးအင်ခိုင်(လိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဝင်းအောင်(လိုင်သာယာ)၊ မောင်အေးယာလင်း(ကော့မျှူး)၊ မခင်အောမူ(ကော့မျှူး)၊ ပနိုင်သင်မိုး(ကော့မျှူး)၊ နှစ်ဥမ္မာတွေး(ပြောင်းမြှုံး)၊ နော်အယ်ခိုလား(ပြောင်းမြှုံး)နှင့် ဆရာဦးအောင်ကျော်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထိုအပြင် ဤစာအုပ်ပြရာသူများအတွက် အလုပ်ရုံးစွားနှင့်တွင်လည်းကောင်း၊ ကွင်းဆင်းဆင်းသင်မှုပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့သည့် ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ NGO အဖွဲ့ဝင်များ၊ EXCELအဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်ကြီးကြပ်ရေးမျှူးများ၊ ရပ်စွာအဆင့်ကူညီပုံပိုးသူများနှင့် ကျောင်းပြင်ပကလေးများအားလုံးတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပြုကြောင်း ဖုတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

## အမှာစာ

ဒီတအုပ်မှာ လုပ်ယူရွယ်တွေကြံးတွေရေလှရှိတဲ့အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို စာတ်လမ်းဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါတယ်။ ဒီတအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ပေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ခြင်း၊ လုပ်ယူအချင်းချင်း စုပေါင်းဆွဲးနေးခြင်းများပြုလုပ်ကြဖို့လည်း ပေါ်တွောရင်စံပါတယ်။

လုပ်ယူများ ဘဝတွေက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် စာတ်လမ်းကိုသောသေချာချာဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲပေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြန်လည်ပြီးလက်တွေအသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြသာနာတွေကို လုပ်ယူတို့ရင်ဆိုင်ရေးရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီတအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် အကုအညီပေးနိုင်လို့မယ်လို့ ပျော်လင့်ပါတယ်။

ဒီဟောဆိုးမြို့များနေတဲ့လူလှယာ မြို့နားက  
ရွာလေးတစ်ရွာမှာ တောင်ယာသွားလုပ်တယ်။



ရွှာမှာ ညာက်အိပ်တဲ့ အခါ ခြင်ထောင်မထောင်ဘဲ  
အိပ်လေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဖြို့ချပ်ပြန်ရောက်လာတဲ့  
အခါ လုလု နေမကောင်းဖြစ်တော့ တာပေါ့။





ညနောက်နာရီဆိုရင် ပုံမှန်အဖြားတက်တယ်။  
ချမ်းတုန်လာတယ်။ စောင်အထပ်ထပ်  
မြဲပေါ့ အချမ်းပပြေား။ အော့အန်တယ်။  
ချွေးတွေတွက်ပြီး အဖြားကျော်ဗျားတယ်။

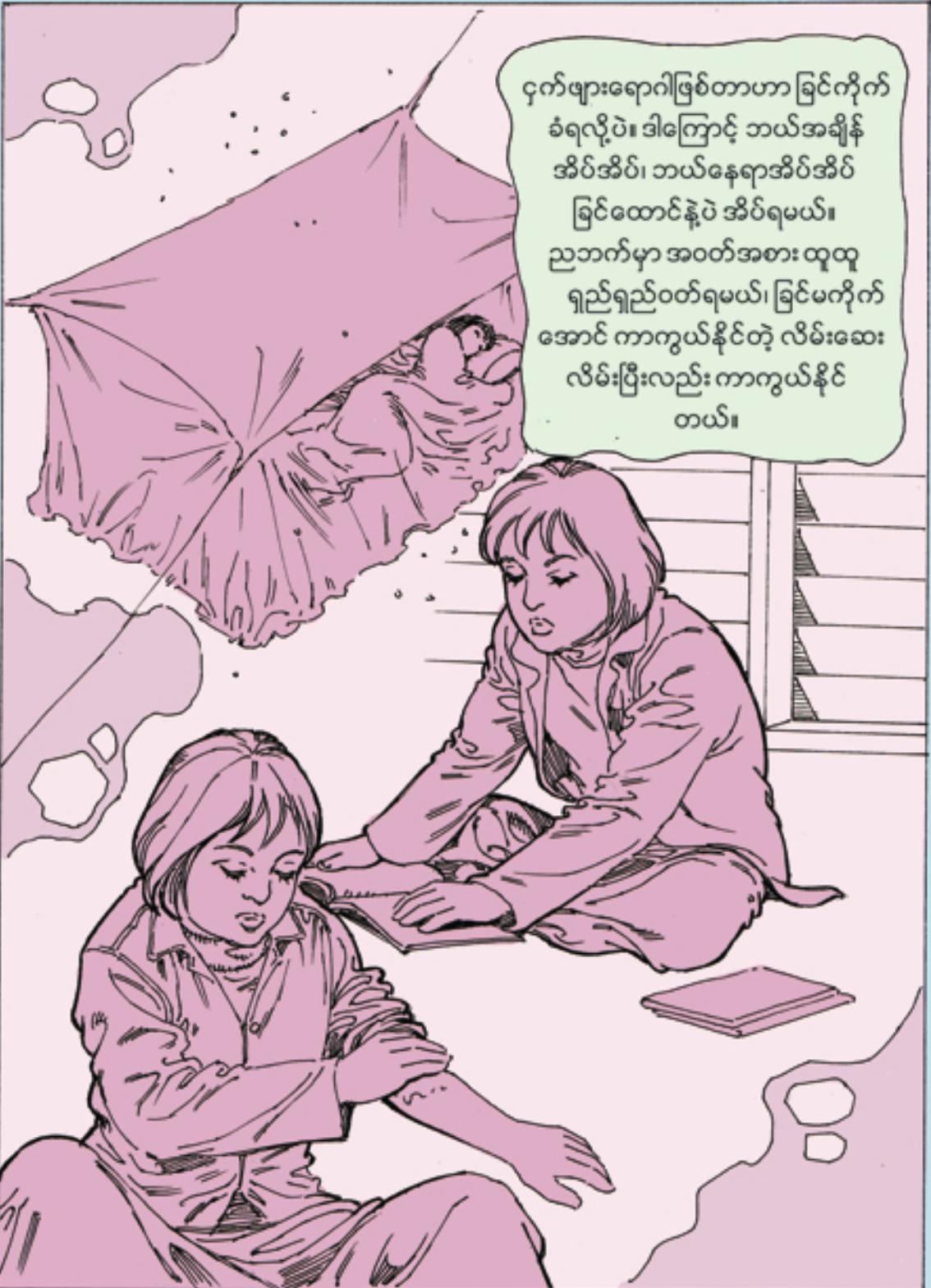
သူမိဘတွက လမ်းထိပ်ဆေးဆိုင်က အရားပျောက်  
ဆေးဝယ်တိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် မပျောက်ပါဘူး၊  
ဒါကြောင့် ဆေးရုံကိုသွားဖြော်ရတယ်။



## ဆရာဝန်က သွေးစစ်ကြည့်ပြီး

လူလှ မင်းများ ငုတ်ဖြစ်နေပြီ။  
ဆရာပေးတဲ့ ဆေးတွေကို ဆေးပတ်လည်အောင်  
သောက်ရမယ်နော်၊ ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် ဆေးယဉ်ပါး  
သွားပြီး ဆေးမတိုးဘဲ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။  
ငုတ်ဖျားရောဂါဟာ အခုလို စနစ်တကျကုရင်  
ပျောက်နိုင်တယ်။ ဆေးမြို့တို့နဲ့ ပေါ့ပေါ့ဆဆကုခဲ့  
ရင်တော့ တက်တာ၊ မေ့မြောတာ၊ သွေးအား  
နည်းတာ၊ ငုတ်ဖျားပိုးပိုးရန်ဘက်ထဲရောက်တာတွေ  
ဖြစ်ပြီး သေနိုင်တယ်။





ငုက်များရောဂါဖြစ်တာဟာ ခြင်ကိုက  
ခံရလိုပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်  
အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ်  
ခြင်ထောင်နှဲပဲ အိပ်ရမယ်။  
ညဘက်မှာ အဝတ်အစား ထူထူ  
ရည်ရည်ဝတ်ရမယ်၊ ခြင်မကိုက  
အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ လိမ်းဆေး  
လိမ်းပြီးလည်း ကာကွယ်နိုင်  
တယ်။

လုလုဟာ ဆရာဝန်နဲ့ စနစ်တကျ ကုသလိုက်  
တဲ့အတွက် ငုက်များ အရာဂါဌောက်ပြီး  
ကျန်းမာပေါ်ချွင်သွားပါတော့တယ်။



မှတ်ချက် - ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိမ်ခြင်းသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

## ငှက်များကင်းစင် ကျန်းမာပျော်ရွင်

အမှန် (✓) အမှား (✗) ခြင်ပါ။

- ၁။ ခြင်ထောင်ထဲတွင်အိပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြင်ပကိုက်ဆေးလိမ်းခြင်းများပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။ ( )
- ၂။ ငှက်များခြင်ဟာ ညာဆိုနိုင်ကိုက်တယ်။ ( )
- ၃။ နေအဆိုနှင့်များလည်း ခြင်တွေရှိနေတယ်။ ( )
- ၄။ ခြင်ကိုက်ခံရတဲ့အတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။ ( )
- ၅။ ငှက်များမရောဂါကိုပောက်အောင် ကုသနိုင်တယ်။ ( )

# ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြရှစ်ထားသော စာအုပ်များ

