

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝင်ခိုးလေး



unicef 



ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



အပြုံးနဲ့ကြို။



ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



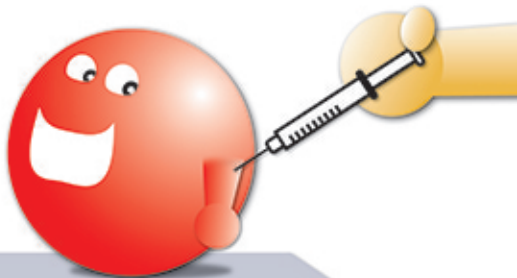
☐ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်၊ အရပ် တိုင်း။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



ပုံမှန်စစ်ဆေး ကျန်းမာရေး။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



၄ ကာကွယ်ဆေး။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



၆ ဘေးကင်းစေ။



ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



ပဲ၊ နို့၊ အသီး၊ အသား ပါအောင်စား။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



☐ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



သီချင်း တူတူဆို။



ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးဖြစ်ဖို့...



မေမေ ပုံပြောပြ။

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်ကို မြန်မာကလေးများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် ယူနိုက်တက်ညီလက်ညီအလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော ဌာနအသီးသီးနှင့် အတူတကွထုတ်လုပ် ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

ကလေးသူငယ်မြဲစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် မီဒီယာအသုံးပြု မိဘပညာပေးအစီအစဉ်

- အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် - Ms. Barbara Kolucki
- စာရေးသူ - ဦးဝင်းနိုင် (အော်ပီကုယ်)
- သရုပ်ဖော် - ဦးဝင်းနိုင် (အော်ပီကုယ်)
- ကူညီပံ့ပိုးသူ - ဒေါ်ခင်မိုးမိုးတောင် (ယူနိုက်တက်) တို့နှင့်

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ကြသော-

ဒေါ်နွယ်နွယ်တောင် (ရင်သွေးဖောင်ရေးရှင်း)၊ ဦးတင်ဝင်း (ပျဉ်းမနားမောင်နီသင်း)၊  
ဒေါ်ထိပ်တင်ခိုင် (ပညာတန်ဆောင်)၊ ယူနိုက်တက်မှ Ms. Alice Mundhenk နှင့်  
ဒေါ် Gillian စန်စန်းအေးတို့အား ကေးလူတင်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်များပြုစုရေးရာတွက်  
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသောသူများ၊ စမ်းသပ် ကွင်းဆင်းသူအားလုံးတို့အား  
တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကိုမျှဝေပေးခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း  
မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။



# ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်အမှာစာ

သည်စာအုပ်လေးဟာ မွေးစမှ ၅နှစ်အရွယ် မြန်မာကလေးငယ်တွေအတွက်၊ ကလေးတွေ ရဲ့မိဘမောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်းများနဲ့တကွ ကလေးတွေကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေ (ထိန်းကျောင်းနေသူတွေ) အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သည်အရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံ တွေကြည့်ရတာ၊ ပုံနားထောင်ရတာ၊ စာအုပ်တွေနဲ့ဆော့ရတာတွေကို အကြိုက်တွေ့တတ် ကြပါတယ်။ သည်အရွယ်လေးတွေအတွက် အကွရာတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ သင်္ချာကိန်း ဂဏန်းတွေကို သင်ဖို့၊ မှတ်ဖို့ မလိုအပ်လှသေးပါဘူး။ စာသင်ဖို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သိပ်အဆင်သင့်မဖြစ်ချင်လှသေးတဲ့ ၅နှစ်၊ ၆နှစ်လောက်ကလေးတွေကို စာအတင်းဖတ်ခိုင်းမိ ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာရော နောက်ပိုင်းဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာပါအခက်တွေ့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက်အလိုအပ်ဆုံးက သူနဲ့ကိုယ်ကြားမှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ရယူနိုင်ဖို့အတွက် ကလေးနဲ့အတူနေတဲ့အချိန်လေး ပုံမှန်ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာပြင်ရနိုင်တာ၊ ကြားရနိုင်တာလေးတွေကို ကလေးတွေဘာသာ စူးစမ်းရှာဖွေ မှတ်သားတတ်လာအောင် ဘေးကနေ မသိမသာလေးသိုင်းဝိုင်းပေးရပါမယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာတွေ့ရမြင်ရတဲ့ အမူအရာတွေကို အတုအိုးဖြစ် လိုက်လုပ်ဖြစ်သွားအောင် အားပေးရပါမယ်။ ပုံပြင်လေးတွေကို သူတို့စိတ်ကူးလေးတွေနဲ့ သူတို့ဘာသာ ဖန်တီးပြီးပြောဖြစ်လာအောင်အားပေးရ တိုက်တွန်းရ ပါမယ်။ စာအုပ်တွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင်စူးစမ်းကြည့်ရှုတဲ့အခါ မဟန့်တားဘဲ ခွင့်ပေး ရပါမယ်။ ကလေးက သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ပြောတာဆိုတာ၊ နေတာထိုင်တာတွေကို သဘောကျတဲ့ပုံပန်း၊ ကျေနပ်တဲ့ပုံပန်းကို ပြပေးကြရပါမယ်။

“ကျွန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေး” စာအုပ်မှာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံ အချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ပုံမှန်ကျွန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊ အရပ်တိုင်းခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုအတွက် သင်ယူခြင်း၊ ဂီတနှင့်ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် မိသားစု၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကြင်နာယုယ နွေးထွေးမှုကိုခံစားခြင်း စတဲ့အချက်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ဝလုံးလေးကို ခုန်စွခုန်စွဘောလုံးလေး တစ်လုံးအဖြစ်တင်စားထားပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေအဖို့ ဝလုံးဟာ မြန်မာအက္ခရာ စာလုံးများရဲ့ ပထမဆုံးသင်ယူရတဲ့ စကားလုံးဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့အက္ခရာအားလုံးရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ကျွန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးရဲ့ အတွေ့အကြုံ များဟာ ကလေးတိုင်းအတွက် အတူတူဖြစ်ရန် မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကလေးကျွန်းမာသန်စွမ်းအောင်၊ ပျော်ရွှင်အောင်၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်အောင်၊ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ကူညီဖေးမပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေက လူတိုင်းလူတိုင်း၊ မိသားစုဝင်တိုင်းမှာရှိပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကလေးအတွက် အားရ ကြည်နူးစရာတစ်ခုမကလုပ်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်ကလေးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ တစ်နည်းတစ်လမ်းအထောက်အပံ့ဖြစ်စေမိရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သည်စာအုပ်ကို တင်ဆက်လိုက်တာပါပဲ။





unicef 

Կենտրոնի (ԿԵ) անդամակցությունը 19 հարյուրամյակին կապիտալիզացիայի  
14 շրջանը շրջանը շրջանը շրջանը ԽՍՀՄ-ի 25-ի-2022

Վերջին ատերնա

Հիմնականում անհատներն են կապիտալիզացիայի կողմնակից