

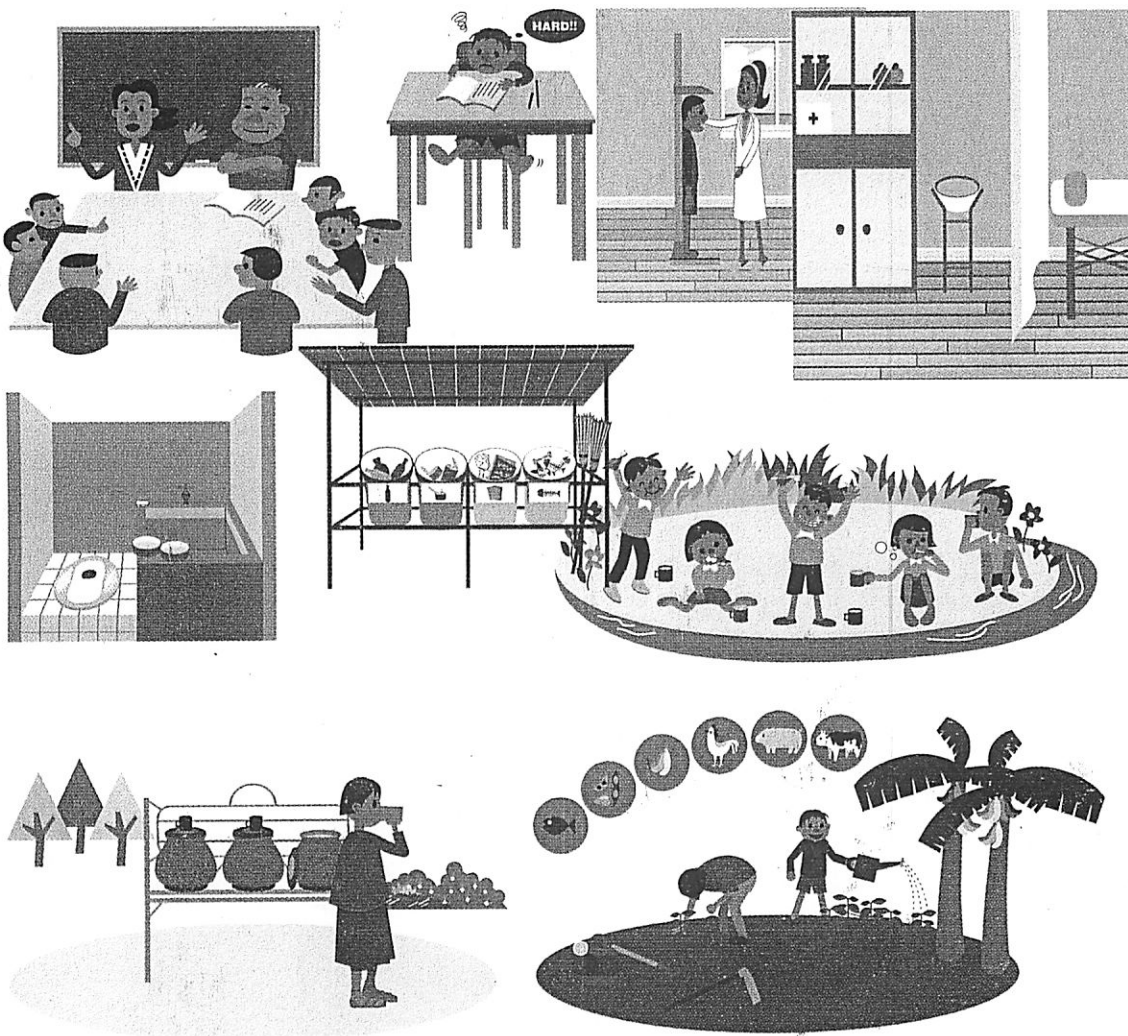


ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန



# ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုနည်းပြလက်စွဲ

School Health Development Manual for Trainers and School-heads



၂၀၁၁ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

# ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု နည်းပြလက်စွဲ

School Health Development Manual  
For Trainers and School-heads

၂၀၁၁ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ

ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၏

အမှာစာ

\*\*\*\*\*

အခြေခံပညာကျောင်းများအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းညွှန်ကို ဂျပန် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းပြုစု၍ ၂၀၀၉-၂၀၁၀ ပညာသင်နှစ်က ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံပညာကျောင်းများရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာဒေသရှိ မိဘပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများကို မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် “ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု နည်းပြလက်စွဲ”ကို ထပ်မံပြုစုဖြန့် ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းပြလက်စွဲဖြစ်သော်လည်း ဤလက်စွဲစာစောင်ရရှိသည့်ကျောင်းမှ ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဦးဆောင်၍ လက်စွဲစာစောင်ပါ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းအလိုက် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဝန်ထမ်း များ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီ ညွတ်သည့် စာသင်ခန်း၊ စာသင်ဆောင်များနှင့် ကျောင်းပရိဝုဏ်အဖြစ် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက် ခြင်း၊ အသက်အရွယ်အလိုက် အရပ်အမြင့်နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကို တိုင်းတာဆန်းစစ်ခြင်း၊ နား၊ မျက်စိနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်း၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘဆရာအသင်းဝင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတိုင်းတာမှုများအရ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်ရှိနေသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ မိဘများနှင့် ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေးအတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ပညာသင်ယူနိုင်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ မှစ၍ ကျန်းမာရေးအသိနှင့်အညီ ပြုမူနေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်များရရှိခြင်း၊ ဘဝ ကပ်သက်တာလုံး ကျန်းမာရေးအသိနှင့်အညီ ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်သွားနိုင်မည့်အပြင် မိမိနေအိမ် နှင့် ရပ်ရွာဒေသ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်ကိုပါ မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု နည်းပြလက်စွဲစာစောင် ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် ပညာရေးစီမံ ကိန်းနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြေခံပညာဦးစီးဌာနများမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဂျပန်ကျောင်း ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ Dr Seiji OHSAWA နှင့် အဖွဲ့ဝင်များအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဦးဘိုဝင်း  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်

**“ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု နည်းပြလက်စွဲ” ပြုစုသည့်  
မြန်မာ-ဂျပန် အဖွဲ့ဝင်များစာရင်း**

**မြန်မာကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့**

**ဂျပန်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့**

စဉ်	အမည်	ရာထူး	ဌာန/ကောလိပ်
၁	ဦးထွန်းလှ	ဒု-ညွှန်ချုပ်	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၂	ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း	ကျွမ်းကျင်သူ	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၃	ဦးမြတ်ကျော်	ကျောင်းအုပ်ကြီး	ရန်ကင်း EC
၄	ဒေါ်ခင်ဝေမြင့်	ကျောင်းအုပ်ကြီး	သယံဇာတကျွန်း EC
၅	ဒေါ်ခင်စန်းမြ	ကျောင်းအုပ်ကြီး	လှည်းကူး EC
၆	ဒေါ်တင်တင်ရှု	ဒု-ညွှန်မှူး	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၇	ဦးကိုလေးဝင်း	ဒု-ညွှန်မှူး	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၈	ဒေါ်ခင်သင်းဖြူ	လ/ထညွှန်မှူး	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၉	Dr ခင်စောရီ	ဆရာဝန်ကြီး	တိုင်းကျန်းမာရန်ကုန်
၁၀	ဒေါ်မြလေး	ကလေးအရာရှိ	တိုင်းကျန်းမာရန်ကုန်
၁၁	ဒေါ်မော်လီချစ်	လ/ထညွှန်မှူး	အား/ကာ သိပ္ပံ
၁၂	ဦးသန်းနိုင်	စီမံကိန်းမှူး	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၁၃	ဒေါ်ခင်သက်မော်	အထက်တန်းပြ	ပညာ စီမံ/လေ့ကျင့်
၁၄	ဦးနန်းမွှေး #	ညွှန်ကြားရေးမှူး	ဂျပန်ကျောင်းကျန်းမာ
၁၅	ဒေါ်လဲ့လဲ့ဝင်း #	ညွှန်ကြားရေးမှူး	ဂျပန်ကျောင်းကျန်းမာ

စဉ်	အမည်	ရာထူး	တက္ကသိုလ်
၁	Dr. Seiji OHSAWA *	Prof;	Otsuma Women Uni;
၂	Mr. Tetsuya SAGAWA	Prof;	Kanazawa Uni;
၃	Mr. Kazuhiro SUZUKI	Prof;	
၄	Mr. Koiso TOHRU	Prof;	Int’nal Budo Uni;
၅	Dr. Shohei KOKUDO	Asso Prof;	Kobe Uni;
၆	Dr. Takahiro NAKANO	Asso Prof;	
၇	Dr. Tetsuji KAKIYAMA	Asso Prof;	Chu Kyo Uni;
၈	Ms. Atsuko SHIMODA	Chief Researcher	Otsuma Women University

\* Editor in Chief

# Assistant Editor



# မာတိကာ

\*\*\*\*\*

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အခန်း(၁)	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ	၁
အခန်း(၂)	ကျန်းမာရေးအရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းခြင်း	၄
အခန်း(၃)	ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ	၉
အခန်း(၄)	ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအခန်း	၁၆
အခန်း(၅)	ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆန်းစစ်ခြင်း	၁၉
အခန်း(၆)	နားနှင့် မျက်စိ စစ်ဆေးခြင်း	၃၃
အခန်း(၇)	နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၃၉
အခန်း(၈)	ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	၄၅
အခန်း(၉)	ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး	၆၄
အခန်း(၁၀)	ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု	၇၃

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ

၁။ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်အင်အားသည် ယနေ့ကျောင်းသားလူငယ်များဖြစ်ပါသည်။ အနာဂတ်အတွက် နိုင်ငံသားကောင်းများဖြစ်ရန်မှာ ကျောင်းသားဘဝကပင် ပညာသင်ယူမှု အခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေရုံသာမက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်လည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ “တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး” ဟူသော နိုင်ငံတော်၏ လူမှုရေးဦးတည်ချက်အရ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်း အခြေခံပညာသင်ယူမှု အခွင့်အလမ်း ရရှိရန်နှင့် ပညာရေးအဆင့် မြင့်မားရန်ဟူသည့် ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်၍ နှစ်တိုး နှစ်ရှည် စီမံကိန်းများဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် လုပ်ငန်းရပ်တစ်ခုအဖြစ် ပညာရေးပြက္ခဒိန်တွင် ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၃။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့်လည်း တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မူဝါဒများချမှတ်ကာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် မျိုးဆက်သစ် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၄။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ ဗဟိုအဆင့်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်၊ ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး အောက်ပါလုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည် -

- (က) ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအဆင့် မြင့်မားတိုးတက်လာရန်၊
- (ခ) ကျောင်းသားလူငယ်များသည် မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့် အပြုအမူများကိုသိရှိပြီး ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးတတ်ရန်နှင့် တစ်သက်တာလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝ (Healthy living life style) ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာရန်၊
- (ဂ) ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် တွေ့ကြုံခံစားနေရသော ရောဂါပြဿနာများအား စောစီးစွာ ရှာဖွေကုသပေးရန်၊
- (ဃ) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသော ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် ဖြစ်ထွန်းလာရန်၊
- (င) အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကာယ၊ ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော မျိုးဆက်သစ် ကျောင်းသားလူငယ်များ ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်၊

(စ) ထိရောက်အောင်မြင်သော ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသား လူငယ် တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ မြို့နယ်မှသည် တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာရေးအဆင့် မြင့်မားတိုးတက်လာရန်၊

၅။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်စေရန် အောက်ပါ ကျောင်း ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ် (၉) ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်-

- (က) ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း၊
- (ခ) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း၊
- (ဂ) ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊
- (ဃ) ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းရေးလုပ်ငန်း၊
- (င) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း၊
- (စ) ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူအတွင်းသို့ မှန်ကန်သော လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း၊
- (ဆ) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း၊
- (ဇ) သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း၊
- (ဈ) ကာယပညာနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း၊

၆။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် နှစ်စဉ်ဩဂုတ်လ ဒုတိယပတ်ကို “ကျောင်းကျန်းမာရေး သီတင်းပတ်”အဖြစ်သတ်မှတ်၍ ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစဉ်များမှ အောက်ပါလုပ်ငန်းများ ကို တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိ ပါသည် -

- (က) ကျောင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း၊
- (ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းလုပ်ငန်း၊
- (ဂ) ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊
- (ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးလုပ်ငန်း၊
- (င) ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း၊

၇။ ဖော်ပြပါ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းရပ်များကို စနစ် တကျ ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဤ “ကျောင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု နည်းပြလက်စွဲ” ကို ပြုစုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှထုတ်ဝေသော ကျောင်းကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အခြေခံ၍ ဂျပန်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ကျောင်း ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ကျောင်းအဆင့်တွင် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါ သည်။

၉။ သို့ဖြစ်၍ ဤလုပ်ငန်းလက်စွဲစာအုပ်သည် ကျောင်းများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းရေးနှင့် အဆင့်မြင့်တင်ရေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသောစာအုပ်ဟု မဆိုနိုင် သော်လည်း ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးရှိ၍ ထိရောက် စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

[illegible][illegible]

1. What is the purpose of the document?  
 2. What are the main findings of the study?  
 3. What are the implications of the findings?  
 4. What are the limitations of the study?  
 5. What are the conclusions of the study?

Report on the Historical Archaeology Excavations at the Site of the Old Fort in the Town of New York

အခန်း(၂)

## ကျန်းမာရေးအရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း (Health Quality Control)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်၏ အရေးပါပုံ

၁။ လူတိုင်းသည် အစာစားခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူခြင်း စသည်တို့ကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကြရပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်အတွက် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း (Self Health Care) ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် တစ်ခုခုချွတ်ယွင်းခဲ့လျှင် ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့်သင်္ကေတများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြသလာပါသည်။ ၎င်းသင်္ကေတများသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါပြီး ဝရပြုရမည့် အချက်ပြသင်္ကေတများ ဖြစ်၍ ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ချက်ချင်းပြုပြင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ထို့ကြောင့် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်၊ နံနက်အိပ်ယာထချိန်၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း၊ နံနက်စာစားခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း၊ အနားယူခြင်းတို့ကို နေ့စဉ် အလေ့အကျင့်မှန်မှန် လုပ်ဆောင်သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ နံနက်စာ အပြည့်အဝ၊ စားခြင်းသည် တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်များကို အပြည့်ဖြည့်ဆည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စွမ်းအင်ဖြစ်သည့် အစာသစ်ကို ဖြည့်သွင်းရန်အတွက် အသုံးမဝင်တော့သော အစာဟောင်း အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ပစ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ မစွန့်ထုတ်နိုင်ပါက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းမမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ရာမှ အစာစားလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ အစာကောင်းစွာ မစားနိုင်သဖြင့် ဝမ်းမမှန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကျန်းမာသွက်လက်စွာ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော သင်္ကေတများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် သင်္ကေတများ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖြစ်မလာစေရန်၊ ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝ (Daily Life) ကိုဆန်းစစ်၍ ချို့ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ပုံ

၃။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝကို ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ရွှင်လန်းစွာဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်သွားနိုင်ရန် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို အမြဲဝရပြုစောင့်ရှောက်နေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းခြင်း (Health Quality Control - HQC) ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း (HQC) ဖြစ်ပါသည်။ -

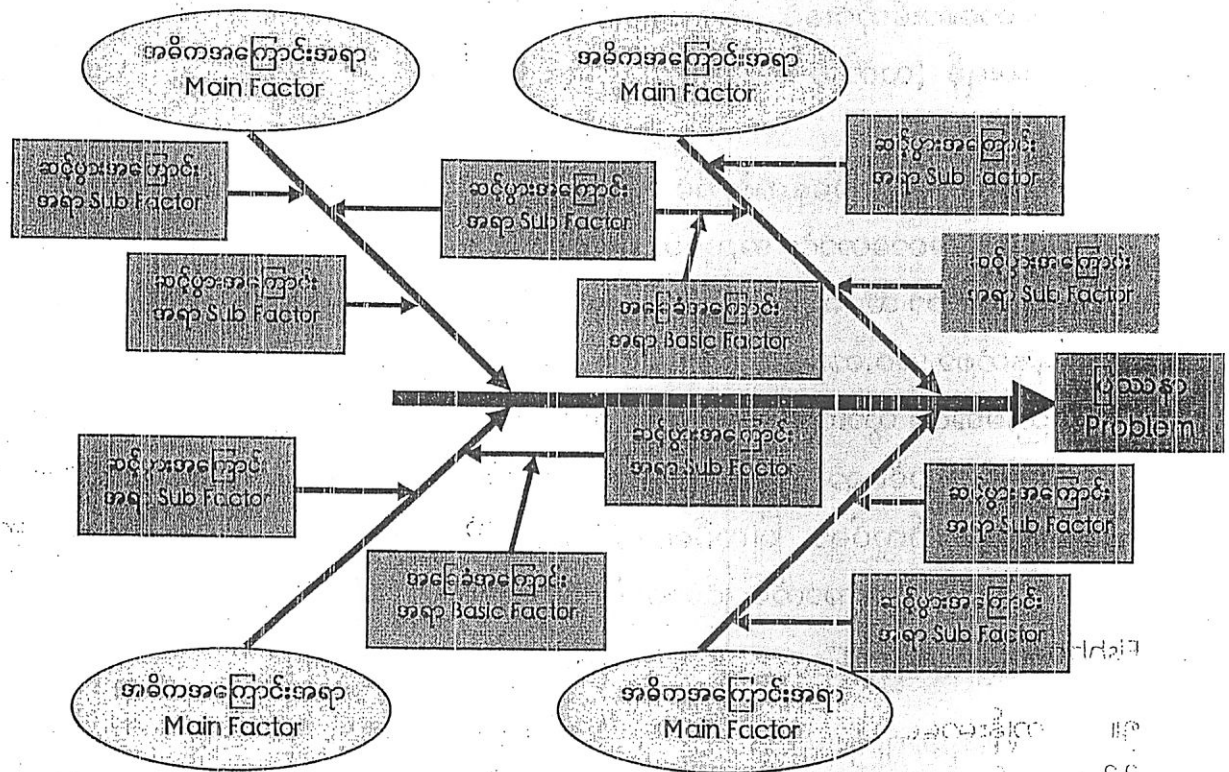
- (က) အစာမစားမီတိုင်းနှင့် အိမ်သာမှဆင်းပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးရန် (လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းစွာထားခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင် - ICBS)
- (ခ) အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် အချိန်မှန်မှန် အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်ရန်၊ (မလိုအပ်သော အစာဟောင်း အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော သင်္ကေတများ(ဗိုက်နာ၊ ဝမ်းချုပ် .. စသည်ကို) မပြရန် - ICBS)
- (ဂ) နံနက်စာ အဝ, စားရန် (တစ်နေ့တာလိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ကို အပြည့်ဖြည့်ခြင်း- ICBS)
- (ဃ) ည, မအိပ်မီ သွားတိုက်ရန် (သွား၌ ကျန်နေသော အစာကြွင်းကျန်များတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ဝင်ရောက်ပေါက်ပွား၍ အဆုတ်တွင်းရောက်ရှိကာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်-ICBS)
- (င) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ပေးရန် (နှလုံးနှင့်အဆုတ် ကြွက်သားများ သန်မာစေ၍ သာမန်ထက် အောက်စီဂျင်ဓာတ် ပိုမိုရရှိစေသည် - Life-skill)

#### Fishbone Diagram ဖြင့် ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၅။ ကျန်းမာရေးအရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းခြင်း (Health Quality Control - HQC) တွင် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာကို ဆန်းစစ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဆန်းစစ်နည်းများစွာ ရှိသည့်အနက် ငါးအရိုးပုံစံကဲ့သို့ ရေးဆွဲထားသော Fishbone Diagram သည် လွယ်ကူစွာနှင့် ထိရောက်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သည့် ဆန်းစစ်နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာ၏ အခြေခံဖော်မြစ်ကို လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်သည်။ ဤနည်းကို အခြားပြဿနာများ ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ Fishbone Diagram ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ရေးဆွဲရမည် -

- (က) မိမိဖြေရှင်းလိုသည့် ပြဿနာကို များ၏ထိပ် Problem နေရာတွင် ရေးပါ။
- (ခ) ပြဿနာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာများကို Main Factor နေရာတွင် ရေးပါ။
- (ဂ) အဓိကအကြောင်းအရာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဆင့်ပွားအကြောင်းအရာများကို Sub Factor နေရာတွင် ရေးပါ။
- (ဃ) ဆင့်ပွားအကြောင်းအရာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေခံအချက်များကို Basic Factor နေရာတွင် ရေးသွင်းပါ။
- (င) ၎င်း Factor များထဲမှ အရေးပါ၍ ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး အကျိုးရလဒ်ကို သိသာစွာ ပေါ်ထွက်စေမည့် မိမိဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာ၊ အချက်များကို ပထမဦးစားပေးအဖြစ် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။



၇။ Fishbone Diagram ၏အားသာချက်မှာ ပြဿနာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ပါဝင်သူအားလုံးကစဉ်းစားပြီး ၎င်းအကြောင်းအရာများကို Fishbone Diagram ရေးဆွဲနိုင်ရုံဖြင့် ပြဿနာ၏ဦးတည်ရာကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်စေပြီး ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်ကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သတိပြုရန်မှာ -

- (က) ပြဿနာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာ၊ ဆင့်ပွားအကြောင်းအရာ၊ အခြေခံအချက်များကို မိမိစဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာဖြင့် လစ်ဟာမှုမရှိစေရန် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- (ခ) အားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် အတည်ပြုပါ။ အကြံပြုချက်များကို လက်ခံဆွေးနွေးပါ။ မတားမြစ်ပါနှင့်။
- (ဂ) တတ်နိုင်သမျှ အခြေခံကျကျ၊ ယေဘုယျကျကျ ဖြစ်နိုင်သည့် အချက်ကိုတွေး၍ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

### HQC Check Sheet ရေးဆွဲခြင်း

၈။ Fishbone Diagram ကို ဖော်ထုတ်ပြီးနောက် အရေးပါ၍ မိမိအမှန်တကယ်ဆောင်ရွက် နိုင်သည့် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားသော အချက်များကို HQC Check Sheet ရေးဆွဲရပါမည်။ အချက် တစ်ခုတည်းဆိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဆန်းစစ်သည့် အချက် များသည် စုစည်းအကဲဖြတ်မှု လွယ်ကူစေရန်နှင့် တိုးတက်မှုအကျိုးရလဒ်ကို ဆောလျင်စွာ သိရှိ နားလည်ခြင်းဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးတက်စေခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ပြဿနာ၏အခြေခံအကြောင်းအရာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဖြင့် အဓိကနှင့် ဆင့်ပွားပြဿနာ

များသည်လည်း ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ ပြဿနာများစွာကို တစ်ပြိုင်တည်း မဆောင်ရွက်မိစေရန်နှင့် တိုးတက်မှု၊ အကျိုးရလဒ်ပေါ်ထွက်မှု နှောင့်နှေးသော အချက်များကို စတင်၍ မဆောင်ရွက်မိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

**‘ကျောင်းပျက်များသည်’ ဟူသော ပြဿနာအတွက် HQC Check Sheet (နမူနာ)**

တိုးတက်မှုအခြေပြဿနာ: \_\_\_\_\_ လမှ \_\_\_\_\_ လအထိ။ အမည် \_\_\_\_\_

	အကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်ချက်	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
ခန္ဓာကိုယ်(ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း)	အိပ်ယာထချိန်		:	:	:	:	:	:	:
	နံနက်စာစားခဲ့သည်		ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်
	စားသောက်ပုံစံ		ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့	ကောင်းသင့် ညံ့
	အစာမစားမီ လက်ဆေးသည်		အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ	အမြဲဆေး မဆေးသည့် အခါရှိ
			မဆေးပါ	မဆေးပါ	မဆေးပါ	မဆေးပါ	မဆေးပါ	မဆေးပါ	မဆေးပါ
နံနက်အိပ်ယာထသည်	မနက်အိပ်ချိန်		:	:	:	:	:	:	:
	အားကစားလုပ်သည်		ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်	ဟုတ်/ မဟုတ်
	တစ်နေ့တာပင်ပန်းမှု		မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ	မပင်ပန်းပါ
			အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့်
			ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း	ပင်ပန်းလွန်း
	နံနက်အိပ်ယာထပုံ		ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ	ကိုယ်တိုင်ထ
			သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ	သူများနှိုးရ
			မနိုးပါ	မနိုးပါ	မနိုးပါ	မနိုးပါ	မနိုးပါ	မနိုးပါ	မနိုးပါ
	ယနေ့စိတ်ကူး								

၉။ HQC Check Sheet ရေးဆွဲဆန်းစစ်ရာတွင် အဖြေထွက်လွယ်သောကိစ္စပင်ဖြစ်သော်လည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုရလဒ်ထွက်ပေါ်ရန် ၃ ပတ်ကျော် ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ အချို့ပြဿနာများမှာ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်ပေါ်မူတည်၍ ၅/၆ ပတ်ခန့်လည်း ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ ပြဿနာအများစုမှာ တစ်ပတ်ခန့်ကြာပြီးနောက် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို တွေ့မြင်ရတတ်ပါသည်။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်သာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။



## Plan, Do, Check, Action (PDCA)

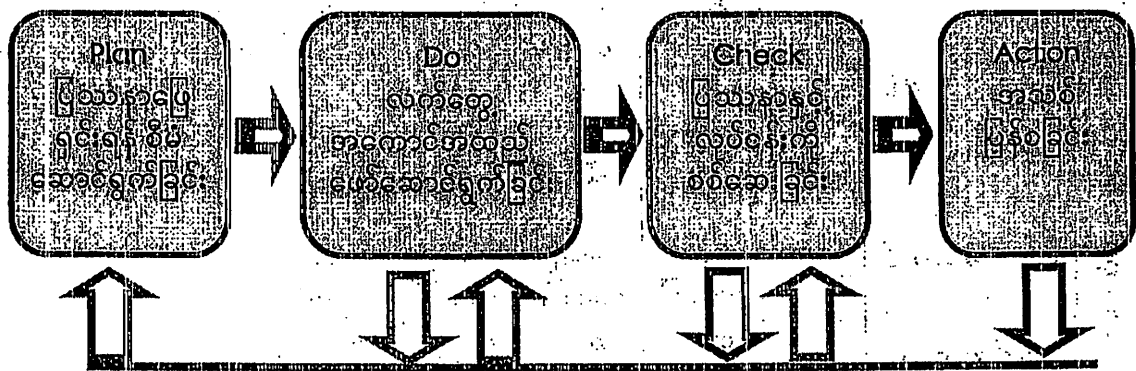
၁၀။ HQC Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်ထွက်ပေါ်လာသည့် ပြဿနာ၊ Fishbone Diagram ဖြင့် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းရန် Plan, Do, Check, Action (PDCA) ကို အသုံးပြုရပါမည်။ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်မှာ -

(က) Plan (P) - ပြဿနာဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်မည့်နည်းလမ်းများကို စီမံဆောင်ရွက်ပါ။

(ခ) Do (D) - လုပ်ငန်းစဉ်များကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပါ။

(ဂ) Check (C) - ပြဿနာနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို စစ်ဆေးပါ။ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

(ဃ) Action (A) - လုပ်ငန်းစဉ်အသစ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး၍ အသစ်ပြန်စပါ။



အခန်း(၃)

ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ်စံချိန်၊ စံညွှန်းများနှင့်အညီ ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါ အတိုင်း ဖွဲ့စည်း၍ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

- (က) ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
- (ခ) တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
- (ဂ) ခရိုင် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
- (ဃ) မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
- (င) ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို အခြေခံပညာကျောင်းများမှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကော်မတီအဆင့်ဆင့်အလိုက် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း၊ အကြံပေးခြင်း၊ နှီးနွယ်ဌာနများနှင့် ချိတ်ဆက်ညှိနှိုင်းပေးခြင်း၊ အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ကူညီပံ့ပိုးခြင်း၊ အထက်ကော်မတီအဆင့်ဆင့်သို့ လိုအပ်သော စာရင်းများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်း

၃။ နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံး၏ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဩဂုတ်လ ၁၁ ရက်စွဲပါ စာအမှတ်- ၇၁/ နယက (ဥ)/ ကမရ ဖြင့် သဘောတူ ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့သော ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- |  |                     |
|--|---------------------|
| (က) ကျောင်းအုပ်ကြီး                                | ဥက္ကဋ္ဌ             |
| (ခ) မိဘဆရာအသင်း ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ (မိဘ)                   | ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ          |
| (ဂ) မူ/လယ်/ထက် ဆရာ/မ ကိုယ်စားလှယ် (၁)ဦးစီ          | အဖွဲ့ဝင်            |
| (ဃ) မိဘဆရာအသင်းမှ ရွေးချယ်ပေးသောမိဘ (၂)ဦး          | အဖွဲ့ဝင်            |
| (င) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတာဝန်ပေးအပ်သည့် ဆရာ/မ | အတွင်းရေးမှူး       |
| (စ) မိဘဆရာအသင်းတွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး(မိဘ)            | တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး |
| (ဆ) ဥက္ကဋ္ဌက ရွေးချယ်ပေးသော ကိုယ်စားလှယ်(၁)ဦး      | ငွေထိန်း            |
| (ဇ) မိဘဆရာအသင်းမှ ရွေးချယ်ပေးသော မိဘတစ်ဦး          | စာရင်းစစ်           |
- မှတ်ချက်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်၊ မိခင်နှင့်ကလေးဆရာဝန်တို့အား အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ် ဖိတ်ကြားညှိနှိုင်းနိုင်ပါသည်။

၄။ ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအား လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းဆပ်

ကော်မတီများကို မိမိရပ်ရွာဒေသ၊ ကျောင်းအခြေအနေနှင့် ရရှိနိုင်မည့်ရင်းမြစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ အပေါ်မူတည်၍ ဖွဲ့စည်းပြီး သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတာဝန်များကို သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းဆပ်ကော်မတီများ ဖွဲ့စည်းပုံ နမူနာပုံစံကို နောက်ဆက်တွဲ(က) ဖြင့် ဖော်ပြ ထားပါသည်။

### လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၅။ ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) ကျောင်းကျန်းမာရေးရည်ရွယ်ချက်များနှင့်အညီချမှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ် ၉ ရပ် ကို ထိရောက်အောင်မြင်စွာ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ခ) ဗဟို၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီအဆင့်ဆင့်၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ စီမံဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ဂ) ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ၊ ဒေသအာဏာပိုင်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘပြည်သူ များ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်လှုပ်ရှားရေး အတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ဃ) လိုအပ်သော စာရင်းဇယားများ၊ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းများ၊ ကျောင်းသား ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းများကို စနစ်တကျထားရှိ၍ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မှတ်တမ်း တင်ရန်၊
- (င) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို သက်ဆိုင်ရာအဆင့်ဆင့်သို့ တင်ပြအစီရင်ခံခြင်း နှင့် အခက်အခဲနှင့် လိုအပ်ချက်များကို တင်ပြအကူအညီတောင်းခံရန်၊

၆။ ကျောင်းအဆင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအပြင် နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လ ဒုတိယပတ်ကို 'ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်' အဖြစ်သတ်မှတ်ထားရာ ၎င်းသီတင်း ပတ်အတွင်း နောက်ဆက်တွဲ(ခ) ဖြင့် ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းများကို ကျောင်းကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်အဖြစ် အခြေခံပညာကျောင်း အားလုံးတွင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက် ရပါမည်။

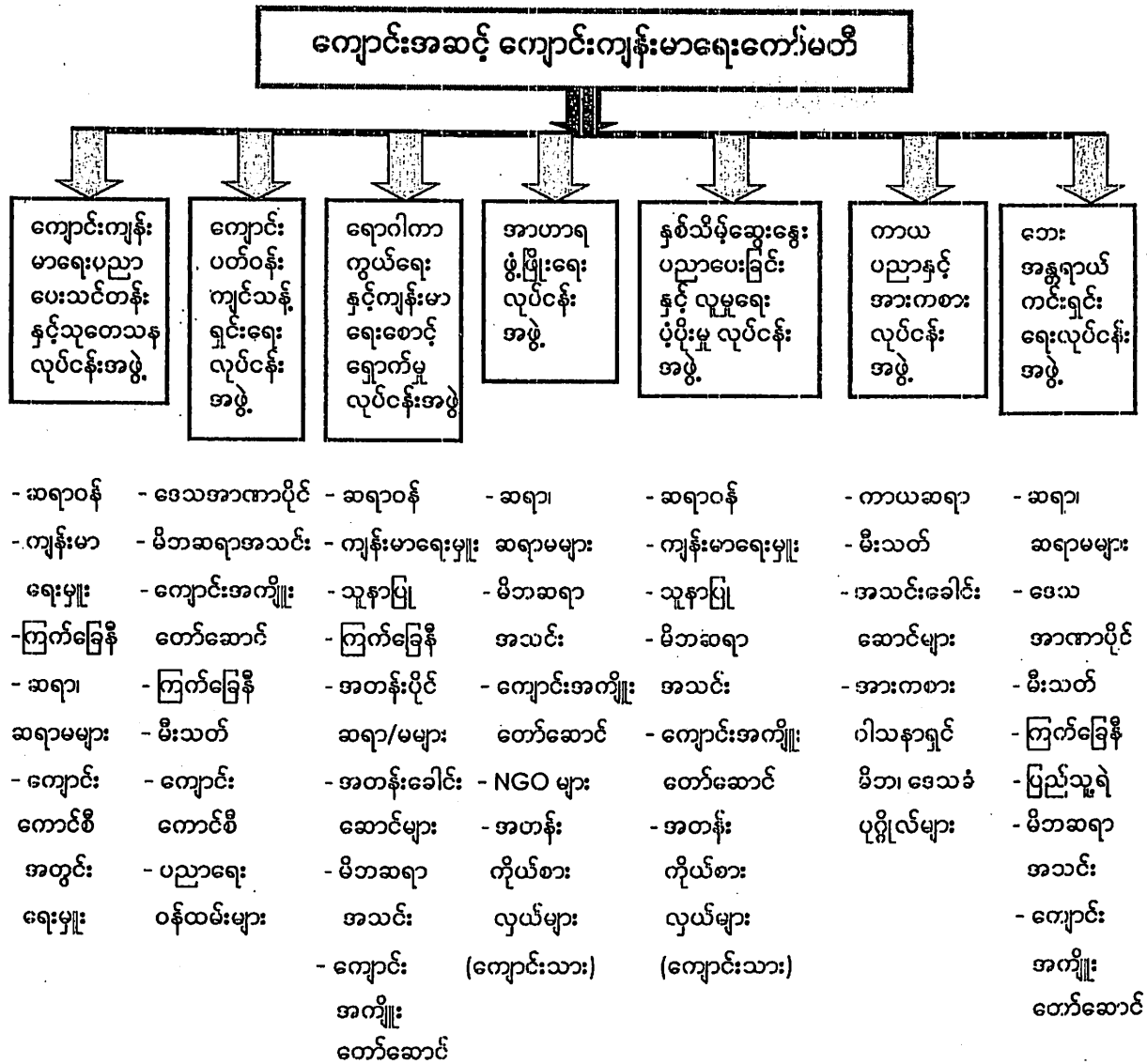
### လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

၇။ မိမိကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာတွင် ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများအပေါ် မူတည်၍ မိမိကျောင်းအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် လုပ်ငန်းဆပ်ကော်မတီများကို ဖွဲ့စည်းဖော်ပြပါ။ လုပ်ငန်းဆပ်ကော်မတီများ၏လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်သတ်မှတ် ပေးပါ။

၈။ မိမိကျောင်းအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ တစ်နှစ်တာလုပ်ငန်းဇယားကို လအလိုက် အောက်ပါပုံစံဖြင့် ရေးဆွဲပါ။

စဉ်	လအမည်	ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ
၁	ဇန်နဝါရီလ	(က) (ခ)
၂	ဖေဖော်ဝါရီလ	(က) (ခ) (ဂ)
-	-----	(က) ----- (ခ) -----
-	-----	(က) ----- (ခ) -----
-	-----	(က) ----- (ခ) -----
၁၁	နိုဝင်ဘာလ	(က) (ခ)
၁၂	ဒီဇင်ဘာလ	(က) (ခ) (ဂ)

ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် လုပ်ငန်းဆက်ကော်မတီများ  
ဖွဲ့စည်းပုံဇယား(နမူနာ)



မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါက အဖွဲ့ဝင်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်အတွင်း ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

၁။ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

- (က) ကျောင်းအဆောက်အအုံတစ်ခုလုံးကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊
- (ခ) စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသုံးပရိဘောဂများ စနစ်ကျကျထားရှိခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အလင်းရောင်နှင့် လေ၊ လုံလောက်စွာရရှိရန် စီစဉ်ခြင်း၊
- (ဂ) သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ တစ်နှစ်ပတ်လုံး လုံလောက်စွာရရှိအောင် စီစဉ်ပေးခြင်း၊
- (ဃ) ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များသာ ရောင်းချစေခြင်း၊
- (င) အမှိုက်သရိုက်များကိုစုစည်း၍ အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊
- (စ) ခြုံ၊ ရေအိုင်၊ အမှိုက်၊ ပေါင်းမြက်များ ကင်းရှင်းစေခြင်း၊
- (ဆ) ရေလောင်းအိမ်သာ(သို့) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲစေခြင်း၊

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းလုပ်ငန်း

- (က) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊
- (ခ) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်းအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ နား၊ မျက်စိ၊ သွား၊ နှာခေါင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းသန့်ရှင်းမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ချေးညှော်ကင်းစင်မှု၊ အဝတ်အစားသန့်ရှင်းမှုတို့ကို စစ်ဆေးခြင်း၊ [အထူးသဖြင့် မူလတန်းအဆင့် ကလေးများအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ကျင့်စဉ် (၁၀) ချက်ကို စစ်ဆေးရန်]
- (ဂ) ကိုယ်/စိတ်ကျန်းမာမှု ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း၊
  - (၁) ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အားကစားနည်းများကို အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းအလိုက် ပြုလုပ်ပေးကျင်းပခြင်း၊
  - (၂) ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း၊ သွေးအုပ်စုစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ဝမ်းဗိုက်မှိုက်လွန်မှုရှိသူများကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
  - (၃) အတန်းတွင်း၌ ခါးမတ်မတ် ထိုင်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊
  - (၄) စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထား၍ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ခန့် အသက်ရှူသည့် အလေ့အကျင့်နှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်စေခြင်း၊
- (ဃ) ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ပြုစုခြင်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် တုပ်ကွေး၊ အအေးမိနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ယို၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမှုနှင့် အဖုအပိမ့်များကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၊
- (င) ကျောင်းဈေးသည်များအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရောင်းချသော အစားအသောက်များ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊
- (စ) ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရောဂါဖြစ်သည့် ကျီးတန်းပါးစပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်တွင် ကြာဆူးများပေါက်ခြင်း တို့ကို စစ်ဆေးကုသခြင်း၊

(ဆ) အရေပြားရောဂါဖြစ်သော ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ၊ ဒက်၊ ပြည်ကည်နာ စသည်တို့ကို ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် စစ်ဆေးကုသခြင်း၊

(ဇ) နောက်ဆက်တွဲကုသရန်လိုအပ်သော ကျောင်းသား/သူများအား သက်ဆိုင်ရာ ပြင်ပလူနာဌာန၊ မြို့နယ်ဆေးရုံနှင့် အထူးကုဆေးရုံများသို့ ညွှန်ပြပို့ဆောင်ကုသပေးခြင်း၊

၃။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

(က) ကူးစက်ရောဂါ မဖြစ်ပွားရေးနှင့် သွားလာမှုကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကျောင်းဝင်းအတွင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ (ဥပမာ-ရေပပ်နေရာများကို မြေဖို့ခြင်း၊ မြေညှိခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာအဖြစ် မွမ်းမံခြင်း၊ အစားအစာများကို အဖုံးဖြင့် လုံခြုံစွာထားခြင်း၊ ကြွက်ခိုအောင်းနိုင်သောနေရာများ မရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း)

(ခ) ကူးစက်မြန်ရောဂါဖြစ်သော ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တာလဝမ်းရောဂါနှင့် ပလိပ်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက်တို့ကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ (အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့်တွင် အထူးဆောင်ရွက်မှုပြုရန် ဖြစ်သည်)

(ဂ) ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သော ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ဆုံဆို့နာ၊ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်း၊ အဆုတ်ရောင်၊ ဝမ်းကိုက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ သွေးလွန်တုတ်ကွေး စသည်တို့ကို ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့အား ပြသကုသမှုခံယူစေခြင်း၊ (မူလတန်းအဆင့် ကလေးများအတွက် အထူးဆောင်ရွက်မှုပြုရန်ဖြစ်သည်)

(ဃ) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ (ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် နှပ်၊ သလိပ်၊ မစင်၊ အညစ်အကြေးတို့ကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မီးရှို့၍လည်းကောင်း သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်)

(င) ကူးစက်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်အကြောင်းကြားခြင်း၊

၄။ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း

(က) တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ၏ အကူအညီဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသင်ခန်းစာများကို ဟောပြောပို့ချခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲကျင်းပ၍ ဆုချီးမြှင့်ခြင်း၊

(ဂ) မူလတန်းအဆင့် အတန်းများတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လေ့ကျင့်စဉ် (၁၀) ချက်ပါ ကားချပ်ကို ချိတ်ဆွဲလိုက်နာစေခြင်း၊

(ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် ရာသီအလိုက် ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက် နှိမ်နှင်းရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ AIDS အန္တရာယ်များနှင့် ကျား၊ မသဘာဝပညာပေးအစီအစဉ်များကို အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့်များအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(င) အောက်ပါ ကျန်းမာရေးပညာပေးကားချပ်များကို ပန်းချီဝါသနာပါသော ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ရေးဆွဲ၍ မိမိတို့အတန်းတွင် ချိတ်ဆွဲထားရမည်-  
(၁) အစားအသောက်များကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း မပြုသဖြင့် ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ် စသည့် ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ရာမှ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်ပုံ၊

- (၂) ခါးမတ်မတ် မထိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မမှန်သဖြင့် ခါးကိုင်းခြင်း၊ ရင်အုပ်အနေအထား မမှန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပုံ၊
- (၃) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် အဆုတ်နှင့် သွေးဆဲလ်များ ပျက်စီးပြီး ကင်ဆာနှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်လာပုံ၊
- (၄) သွားမှန်မှန် မတိုက်သောကြောင့် အစာကြွင်းကျန်များသည် ပုပ်သိုးပြီး သွားနှင့် သွားဖုံးဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပုံ၊
- (၅) လွှဲကပ်ရည်၊ သံပုရာရည်ထည့်သောအခါ ခွက်မသန့်ရှင်းပါက ရောဂါဖြစ်ပုံ၊
- (၆) မသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်ခြင်းနှင့် မသန့်ရှင်းသောလေကို ရှူခြင်းကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပုံ၊
- (၇) လက်သည်းမညှပ်သဖြင့် လက်သည်းကြားတွင်ရှိနေသော သန့်ဥများသည် ပါးစပ်မှ တစ်ဆင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိ၍ သန့်ကောင်ရောဂါရရှိပုံ၊
- (၈) မသန့်ရှင်းသောအဝတ်ကို ဝတ်ခြင်းဖြင့် အရေပြားရောဂါဖြစ်နိုင်ပုံ၊
- (၉) အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်သရိုက်များ စနစ်တကျ မစွန့်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်လာပုံ၊
- (၁၀) ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အိမ်သာ၊ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိသော အမှိုက်ပုံးများ မှတစ်ဆင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်နိုင်ပုံ၊

၅။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း

- (က) ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ အကူအညီဖြင့် မူလတန်းအဆင့်၌ ကျောင်းတွင်း အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းကို ကျောင်းအစီအစဉ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လှူဒါန်းမှုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းဘူးအစီအစဉ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိကျောင်း၊ မိမိဒေသနှင့် ကိုက်ညီမည့်နည်းလမ်းများ ဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်၊
- (ခ) ကလေးများအား ကျွေးမွေးရာတွင် အောက်ပါအာဟာရဓာတ်များပါဝင်အောင် ကျောင်း ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး၏အကူအညီဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်-
  - (၁) အင်အားဖြစ်စေသော အစာများအုပ်စု (အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ဥပမာ - ပြောင်းဖူး၊ နွားနို့၊ ကဇွန်ဥ၊ ဂျုံ၊ အာလူး ..... စသည်)
  - (၂) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာများအုပ်စု (အသားဓာတ်၊ ဥပမာ - ပဲပုတ်၊ ငါး၊ အသား၊ ..... စသည်)
  - (၃) ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများအုပ်စု (သက်စောင့်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံအမျိုးမျိုး ..... စသည်)
- (ဂ) အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်စပ်အကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အကဲဖြတ်ဇယား (OS Chart) ဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို အကဲဖြတ်၍ အထူးသဖြင့် ပိန်လွန်းသောကလေး (၃ % အောက်) နှင့် ပိန်သည့်ကလေး (၁၀ % အောက်) ကို အထူးဂရုပြု၍ လိုအပ်သည်များ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးရမည်။



အခန်း(၄)

ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်း

ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအခန်း (School Health-care Room)

၁။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဖြူးရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်း (School Health-care Room) ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းအခန်းသည် -

- (က) ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော၊ ဖျားနာသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အရေးပေါ် ပြုစုကုသရေးနှင့် ခေတ္တအနားယူနိုင်သောနေရာဖြစ်ခြင်း၊
- (ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသည့်ကလေးအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများပေးရာ နေရာဖြစ်ခြင်း၊
- (ဂ) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စုစည်းရေး၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရေး၊ စီမံကွပ်ကဲရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ၊ အသိပညာများ ဖြန့်ဖြူးသည့် နေရာဖြစ်ခြင်း၊
- (ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး၊ ဦးဆောင်မှုပေးရာ နေရာဖြစ်ခြင်း၊
- (င) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ညှိနှိုင်း၊ ဆွေးနွေး၊ ဆုံးဖြတ်လက်တွေ့ဖော်ဆောင်သည့်နေရာဖြစ်ခြင်း

တို့ကြောင့် အရေးပါသည့်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းကို သီးသန့်တစ်ခန်း ထားရှိသင့် သော်လည်း နေရာမရှိပါက ကျောင်းအုပ်ကြီးရုံးခန်း၊ ဆရာများနားနေခန်းကဲ့သို့သော အခန်း၏ထောင့်တစ်နေရာတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာ (School Health-care Conner) အဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး အခန်းကန်၍ ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ ရရှိသည့်နေရာအပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်း(သို့)နေရာကို အောက်ပါအတိုင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စီမံနိုင်ပါသည်။ -

- (က) အခန်းတည်နေရာ။ အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်း၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အခန်းဖြစ်ရန် စီမံရမည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများ နားနေခန်းနှင့် နီးကပ်စွာ ရှိပြီး ပြတင်းပေါက်နှင့် အဝင်ဝတံခါးမတွင် ခန်းဆီးများ တပ်ဆင်နိုင်ပါက ပို၍ ကောင်းပါသည်။
- (ခ) အခန်းတွင်း။ နေရာရရှိမှုအပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသည့်နေရာ၊ ခန္ဓာကိုယ် တိုင်းတာသည့်နေရာ၊ အနားယူသည့်နေရာ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသည့်နေရာတို့ကို ခန်းဆီး၊ လိုက်ကာတို့ဖြင့် သီးခြားစီကန့်ထားပြီး ထိုနေရာများတွင် သက်ဆိုင်ရာ ပရိဘောဂများ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ စာရွက်စာတမ်းများကို စနစ်တကျစီမံထား၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အထူးကောင်းမွန်ပြည့်စုံမည် ဖြစ်ပါ

သည်။ အခန်းနေရာ မကျယ်ဝန်းပါက အခန်းထောင့်တစ်နေရာတွင် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များကို စင်၊တစ်ခုခုဖြင့် ထားရှိခြင်း၊ ခင်းကျင်းပြသထားခြင်း၊ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်အောင် စီမံထားခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရ ပါမည်။ အခန်းနံရံများတွင် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ပို့စတာများ၊ ဆောင်ပုဒ် များ၊ ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှုပြဇယားများကို ချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ကပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ် မှတ်တမ်းတင်ထားရပါမည်။

- (ဂ) အခန်းပြင်ပ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းပြင်ပနံရံတွင် ကြော်ငြာသင်ပုန်း ကိုထားရှိ၍ အခါအားလျော်စွာထုတ်ပြန်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနေ့များအတွက် အထိမ်းအမှတ်စာစောင်များ၊ ဆောင်ပုဒ်များ၊ ပို့စတာများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိ ပေးချက်များ၊ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များကို ချိတ်ဆွဲပြသထားခြင်း၊ ရံဖန်ရံခါ နံရံကပ် စာစောင်များ ပြုစုပြသထားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများကို ခင်းကျင်းပြသထားခြင်း၊ ရောဂါအလိုက် သတင်းအချက်အလက် များကို အလှည့်ကျချိတ်ဆွဲ၍ ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း စသည့် စီမံဆောင်ရွက်မှုများ ဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ စိတ်ချရ၍ ကျန်းမာရေး အသိပညာရရှိစေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

#### ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်း တာဝန်ခံ၏ တာဝန်များ

၃။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းနှင့် လုပ်ငန်းများကို ထိရောက်ပီပြင်စွာ ဦး ဆောင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ၊ နည်းပညာများကို သိရှိကျွမ်း ကျင်သော ဆရာ(သို့)ဆရာမတစ်ဦးကို ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းတာဝန်ခံအဖြစ် သတ်မှတ်၍ တာဝန်ပေးအပ်ရပါမည်။ အကယ်၍ ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမများ မရှိပါက ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို စိတ်ပါဝင်စား၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှစ်မြှုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ပြင်ပမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ၊ နည်းပညာ၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးကို တာဝန်ခံအဖြစ် ရွေးချယ်တာဝန်ပေးနိုင်ပါသည်။

၄။ တာဝန်ခံနှင့်တွဲဘက်၍ ကျောင်းရှိ အခြား ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း အလှည့်ကျ တာဝန်ချ ထားပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စအဝဝကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထို့အပြင် နေ့အလိုက် ဆောင်ရွက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး ကျောင်းအုပ်ကြီးထံတင်ပြ၍ အကြံဉာဏ် များ၊ လမ်းညွှန်မှုများရယူကာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းတွင် အရေး ပေါ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက တာဝန်ခံနှင့် တာဝန်ကျ ဆရာ၊ဆရာမ များသည် ကျောင်းအုပ်ကြီးထံ ချက်ချင်းအစီရင်ခံတင်ပြ၍ ၎င်း၏စီမံကွပ်ကဲမှုဖြင့် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သွားရပါမည်။

#### ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းတွင် ရှိသင့်သည့်ပစ္စည်းများ

၅။ ကျောင်းအမျိုးအစား(မူ/လယ်/ထက်)၊ ကျောင်းအဆောက်အအုံအရွယ်ပမာဏ၊ ရရှိသော အခန်းအနေအထား၊ ပံ့ပိုးနိုင်စွမ်းရှိမှု စသည့် အခြေအနေတို့အပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းကျန်းမာ

ရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းတွင် ထားရှိရမည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစား၊ အရေအတွက်တို့ကို သင့်လျော်သလို စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါပစ္စည်းများ ပြည့်စုံပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်-

- (က) ပရိဘောဂများ။ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ ကုတင်၊ လက်ဆေးစင်၊ စာအုပ်စင်၊ ရေအိုးစင်၊ ဘီရို၊ စာစောင်ချိတ်ရန်စင်၊ ကြော်ငြာသင်ပုန်း၊
- (ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာပစ္စည်းများ။ အရပ်တိုင်းကိရိယာ(ပေကြိုး)၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းကိရိယာ(ပေါင်ချိန်စက်)၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုတိုင်းပေကြိုး၊ မျက်စိအမြင်စမ်းသပ်သည့်ကိရိယာများ၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ၊ အဖျားတိုင်းသာမိုမီတာ၊
- (ဂ) ရှေးဦးသူနာပြုဆိုင်ရာ ဆေးနှင့်ပစ္စည်းများ။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ၊ ပိုးသတ်ပြီးပတ်တီးနှင့် ဂွမ်းလိပ်၊ အရက်ပျံ၊ ဆေးပလာစတာ၊ သုံးမြှောင့်လက်စည်းအဝတ်စ၊ သစ်သားပြား၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာလိမ်းဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ဗီတာမင်ဆေးပြားများ (ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးမှူးများ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့်သာ ဆေးပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူအသုံးပြုရန်)၊
- (ဃ) ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာပစ္စည်းများ။ အပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာ၊ စိုထိုင်းဆတိုင်းဟိုက်ဂရိုမီတာ၊ ရေစမ်းသပ်ရန်ဆေးများ၊
- (င) အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ။ အခင်း၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ လက်သုတ်ပုဝါ၊ တစ်ရှူး၊ ခန်းဆီး၊ ကပ်ကြေး၊ ဇာဂနာ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ဓါတ်မီး၊ ထွေးခံ၊ ရေအိုး၊ ရေခွက်၊ ဓါတ်ဗူး၊ ရေနွေးပန်းကန်၊
- (စ) စာအုပ်၊ စာတမ်း၊ စာစောင်များ။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးစာအုပ်၊ စာတမ်း၊ စာစောင်၊ ကာတွန်း၊ နံရံကပ်ပိုစတာများ၊ ဆောင်ပုဒ်များ၊ ကလေးများ၏ ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းစာအုပ်၊ ဆေးခန်းပစ္စည်းစာရင်းစာအုပ်၊ ငွေစာရင်းမှတ်တမ်းစာအုပ်၊ တာဝန်ကျဇယား၊ ဆရာများ၏ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းစာအုပ်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်၊ ပညာပေးရသော ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးဖိုင်နှင့် ဆောင်ရွက်မှုတိုးတက်မှုမှတ်တမ်းများ၊ HQC ဆိုင်ရာ ပြဿနာဇာစ်မြစ်ဖော်ထုတ်သည့် Fishbone Diagram များနှင့် HQC Check sheet များဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းဖိုင်များ၊

#### လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

၆။ သင်သည် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်း၏ တာဝန်ခံဖြစ်ပါက သင်၏ ကျောင်းအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်သည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းကို မည်သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မည်နည်း။ (ကျောင်းအဆင့်၊ ကျောင်းဆောင်အခြေအနေ၊ အခန်း ရွေးချယ်ပုံ၊ ထားရှိမည့် ပရိဘောဂပစ္စည်း အမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်၊ အခန်း အတွင်းနှင့်အပြင် နေရာချထားပုံတို့ကို ဖော်ပြရမည့်အပြင် အခန်းဖွဲ့စည်းနေရာချထားမှုပြပုံ (Lay-out Plan) ကိုပါ ရေးဆွဲဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်)

အခန်း (၅)

ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုင်းတာဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်ခြင်း

၁။ အခြေခံပညာအဆင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအရွယ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု သိသိသာသာ တိုးတက်သည့်အရွယ်ဖြစ်၍ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ/မရှိကို တိုင်းတာဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ဆီလျော်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိမှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ကာ သင်ယူမှုကို ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်နှင့်လျော်ညီစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိခြင်းသည် အာဟာရမပြည့်ဝမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သဖြင့် လိုအပ်သော ဖြည့်စွက်မှု၊ ကုသမှုများ အချိန်မီပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ အခြေခံပညာအဆင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု တိုင်းတာခြင်းကို ကျောင်းဖွင့်စ(သို့မဟုတ်) ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ် (ဩဂုတ်လ ဒုတိယပတ်)တွင် တစ်ကြိမ်၊ ပညာသင်နှစ်ကုန်ခါနီးတွင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်နိုင်ပါက တစ်ဦးချင်းအလိုက် တစ်နှစ်တာအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပြီး တိုးတက်မှု မရှိသူများအတွက် လိုအပ်သောလမ်းညွှန်မှု၊ ဖြည့်ဆည်းမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု မမှန်သော ကလေးများကို ဦးစားပေးတိုင်းတာသင့်ပါသည်။ တိုင်းတာမှုကို ကိုယ်ခန္ဓာတိုင်းသူနှင့် မှတ်တမ်းရေးသူ ၂ ဦးဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတိုင်းတာခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့် အသုံးပြုသောကိရိယာများ

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု တိုင်းတာခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့် အသုံးပြုသောကိရိယာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

- | တိုင်းတာခြင်းအမျိုးမျိုး                                 | အသုံးပြုသောကိရိယာ               |
|--|---------------------------------|
| (က) ရပ်လျက် အရပ်အမြင့် တိုင်းတာခြင်း၊                    | အရပ်အမြင့်တိုင်းတာ(သို့)ပေကြိုး |
| (ခ) ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊                           | ပေါင်ချိန်စက်                   |
| (ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အဆီထူပမာဏကို တိုင်းတာခြင်း၊            | အဆီထူတိုင်းကလစ်                 |
| (ဃ) ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုံးပတ်ကို တိုင်းတာခြင်း | ပေကြိုး                         |

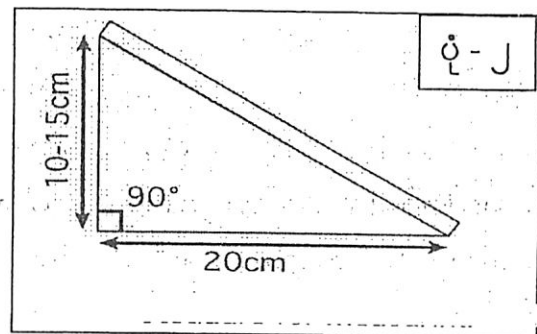
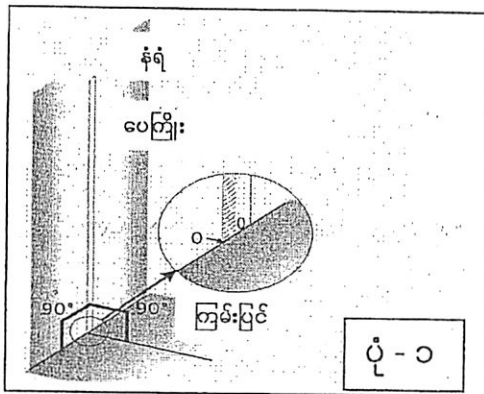
အသုံးပြုလျက်ရှိသည့် တိုင်းတာခြင်း ၂ မျိုး

၄။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ရပ်လျက် အရပ်အမြင့်တိုင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းတို့ကို နှစ်စဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါတိုင်းတာခြင်း ၂ မျိုးကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ တိုင်းတာနိုင်ရန်အတွက် တိုင်းတာပုံအဆင့်ဆင့်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အဆီထူပမာဏတိုင်းတာခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ လုံးပတ်တိုင်းတာခြင်း နည်းလမ်းများကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

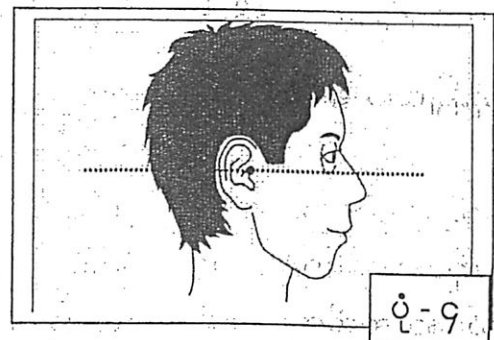
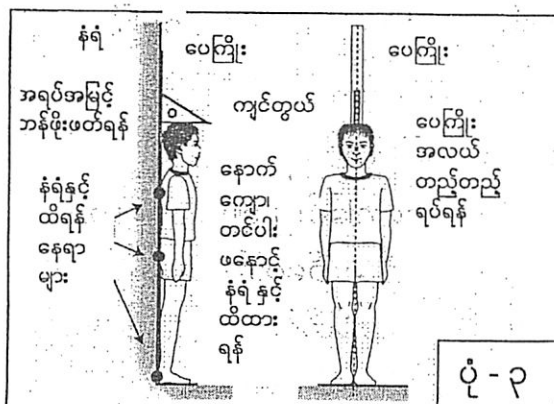
### အရပ်အမြင့် တိုင်းတာခြင်း

၅။ ကလေး၏ ရပ်လျက် အရပ်အမြင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်တိုင်းတာရန် လိုအပ်ပါသည်။

- (က) အရပ်အမြင့်တိုင်းရန် ညီညာပြန့်ပြူးသော အခင်း(သို့)ကြမ်းပြင်ရှိသည့်နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။
- (ခ) တိုင်းတာမည့် ကလေးများ၏ အရပ်ထက်မြင့်သော နံရံ (သို့မဟုတ်) ဖြောင့်မတ်သောတိုင်တွင် ပေကြိုးကို ဒေါင်လိုက် ဖြောင့်တန်းစွာ ကပ်ပါ။ ပေကြိုးနှင့်ကြမ်းပြင်သည် ၉၀° ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ပေကြိုးအောက်ခြေနှင့် ထိသည့်ကြမ်းပြင်နေရာကို 'ဝ' (သုည)ဟု သတ်မှတ်ပါ။(ပုံ-၁)
- (ဂ) အရပ်အမြင့်ကို တိကျစွာတိုင်းတာနိုင်ရန် ထောင့်မှန်ကျင်တွယ်ပုံ ပလပ်စတစ်ပြား (သို့) သစ်သားပြားဖြင့် ခေါင်းကို ဖိတိုင်းရမည်။ ထောင့်မှန်အပြား၏ အောက်ခြေအရှည်သည် ၂၀ စင်တီမီတာခန့်နှင့် အမြင့်သည် ၁၅ စင်တီမီတာခန့်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။(ပုံ-၂)



- (ဃ) တိုင်းတာမည့်ကလေးအား ဖိနပ်ချွတ်စေ၍ ပေကြိုးကပ်ထားသော နံရံ(သို့မဟုတ်) တိုင်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာကျောဘက်အလယ်ဗဟိုနှင့် ပေကြိုးတို့ တစ်တန်းတည်းကျစေလျက် နောက်စေ့၊ နောက်ကျော၊ တင်ပါးနှင့် ခြေဖနောင့်တို့ကို နံရံနှင့်ထိစေပြီး မတ်မတ်ရပ်စေရမည်။ လက်မောင်း ၂ ဖက်ကို ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် တွဲလောင်းချထားရမည်။ ခြေဖနောင့် ၂ ခု ထိလျက် ရှေ့ခြေဖျား ၂ ဖက်ကို ၆၀° ခွဲထားစေရမည်။(ပုံ-၃) ကလေး၏ ဦးခေါင်းအနေအထားသည် အောက်မျက်ခမ်းနှင့် နားသံသီးတို့ တစ်တန်းတည်းရှိနေရမည်။(ပုံ-၄)





- (င) တိုင်းတာသူသည် အတိုင်းခံသည့်ကလေးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်လျက် ကလေးဦးခေါင်း၏ အမြင့်ဆုံးနေရာကို ထောင့်မှန်ပြားနှင့် ဒေါင်လိုက်ဖိကာ ကလေးအရပ်အမြင့်(စင်တီမီတာ၊ မီလီမီတာ)ကိုဖတ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်သူအား ပြော၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

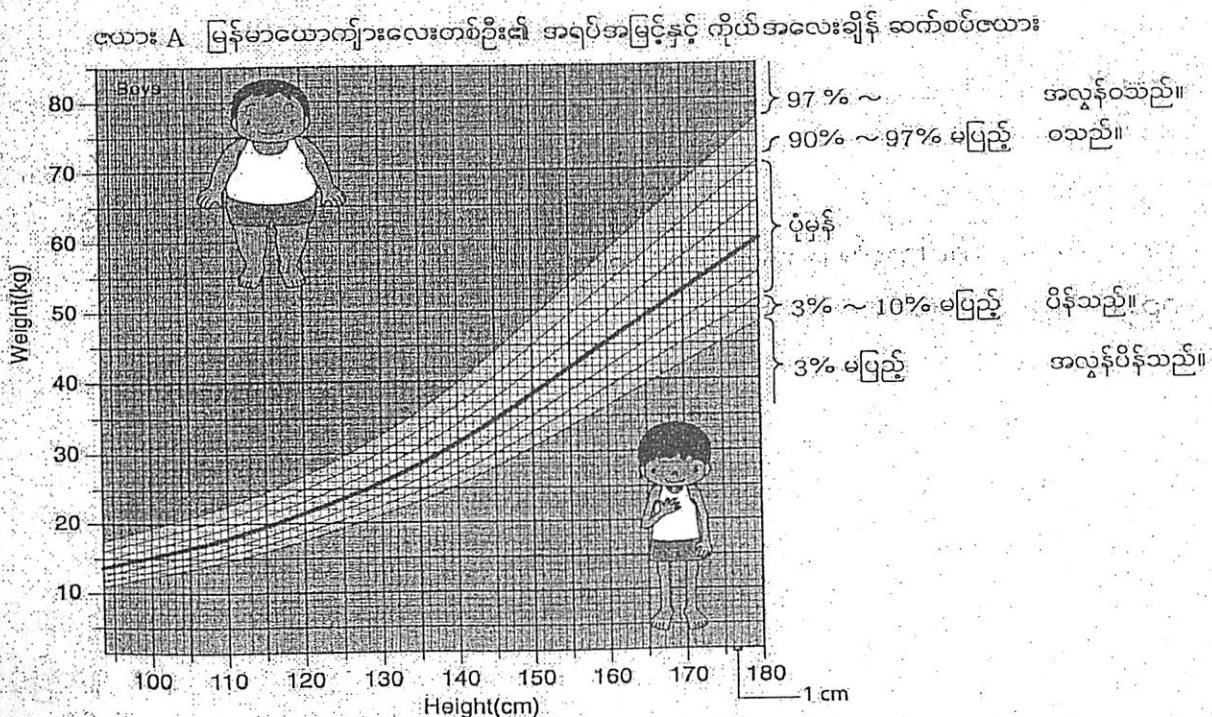
### ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း

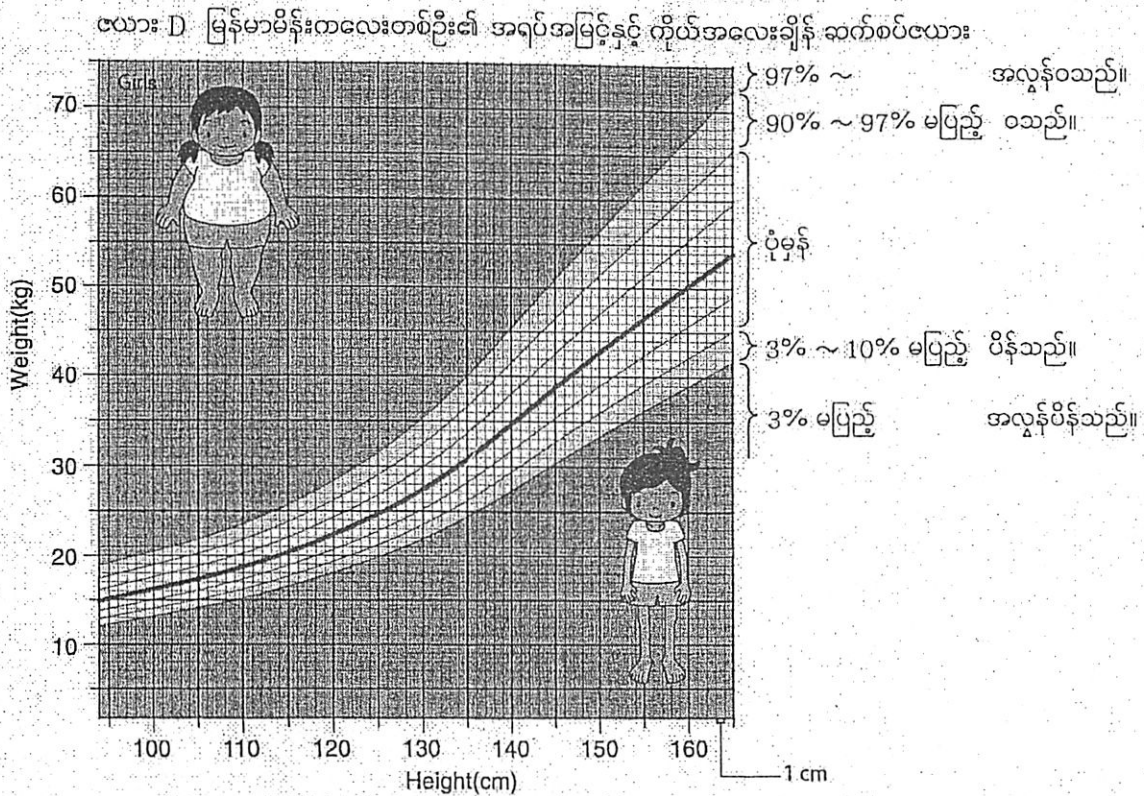
၆။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိရှိရန်အတွက် ပေါင်ချိန်စက်ဖြင့် ချိန်တွယ်ရပါမည်။ ချိန်တွယ်ရာတွင် လိုအပ်သည့်အဝတ်မှအပ ကျန်အဝတ်များကိုချွတ်ပြီး ချိန်တွယ်ရမည်။ အဝတ်၊ ဝတ်လျက် ချိန်တွယ်ပါက ရရှိသောအလေးချိန်ထဲမှ အဝတ်၏အလေးချိန်ကို နှုတ်ပယ်ရပါမည်။ စနစ်ကျမှန်ကန်သည့် ပေါင်ချိန်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- (က) ပေါင်ချိန်စက်ကို ဘူးမှထုတ်၍ ကြမ်းပြင်တွင် ငြိမ်အောင်ထားရမည်။ မလှုပ်စေရ။ ပေါင်ချိန်စက်အောက်တွင် ပျော့သောအခင်း၊ စက္ကူဘူးများ မခံရ။
- (ခ) ပေါင်ချိန်မည့်ကလေး၏ ကိုယ်ရှိ မလိုအပ်သော အဝတ်၊ အသုံးအဆောင် အားလုံးကို ဖယ်ရှားစေပါ။
- (ဂ) ကလေးကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်နေစေရမည်။ ပေါင်ချိန်စက်သို့ ငုံ့မကြည့်စေရ။
- (ဃ) ပေါင်ချိန်သူ ဆရာ၊ ဆရာမမှ ကလေး၏အလေးချိန်ကိုဖတ်၍ မှတ်တမ်းတင်သူအား ပြောပြမှတ်တမ်းတင်စေပါ။

### ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု အကဲဖြတ်ဇယား (OS Chart)

၇။ ဤစံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်သည် မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကောက်ယူရရှိသည့် အချက်အလက်များကို ဆန်းစစ်ရာမှ ရရှိလာသည့် စံသတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤစံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့် အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝမှုတန်ဖိုးကို သိပ္ပံနည်းကျကျ လက်တွေ့ဆန်းစစ်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သုံးမြှောင့်ကျင်တွယ် အသုံးပြု၍ မျဉ်း(၂)ခု ဆုံမှတ်နေရာရှိ တန်ဖိုးကို ဖတ်ပါ။





### စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက် အကဲဖြတ်ဇယားဖတ်နည်း

ပုံ - A နှင့် D အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ဆက်စပ်မှုဇယား

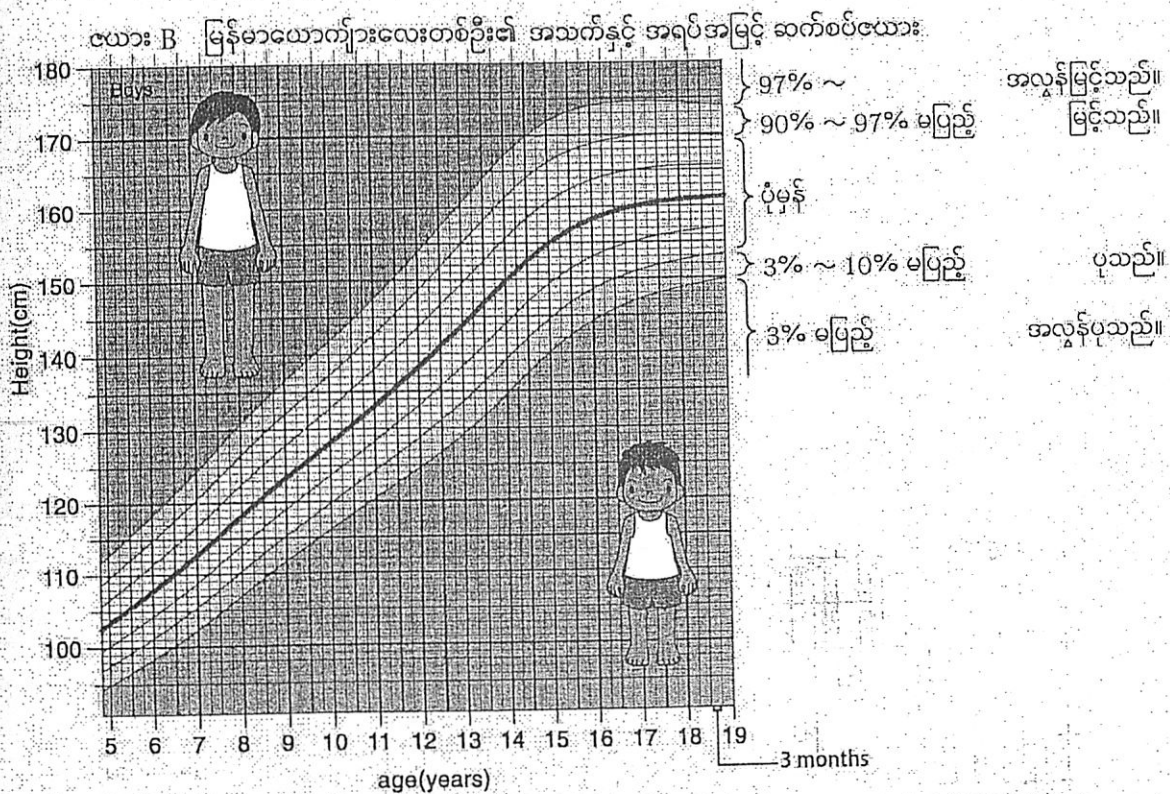
၈။ ဤဇယားကိုသုံး၍ အသက် (၅)နှစ်မှ(၁၉)နှစ်အတွင်းရှိ မြန်မာကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဝ,ခြင်း၊ ပိန်ခြင်းကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အလျားလိုက်မျဉ်းသည် အရပ်အမြင့်ဖြစ်ပြီး ဒေါင်လိုက် မျဉ်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါမျဉ်း(၂)ခု ဆုံမှတ်တန်ဖိုးအရ အရပ်အမြင့်ကို လိုက်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် မည်မျှ နည်းသည်/များသည်ကို သတ်မှတ်သည်။ ပုံ-A နှင့် D တွင် အသက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မရှိပါ။ သတ်မှတ်သည့်စံနှုန်းမှာကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု ၃ % မပြည့် က အလွန်ပိန်သည်။ ၃ % နှင့် ၁၀ % အတွင်းဖြစ်ပါက ပိန်ပြီး ၁၀ % မှ ၉၀ % အတွင်းဖြစ်ပါက ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်ပါသည်။ ၉၀% မှ ၉၇ % အတွင်းတွင်မူ ၀,၍ ၉၇ % အထက်ဖြစ်ပါက အလွန် ဝ,သည် ဟု အဆင့် ၅ ဆင့် သတ်မှတ်ပါသည်။

(၁) ဥပမာ-၁ အရပ်အမြင့် ၁၄၀ စင်တီမီတာတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၃၀ ကီလိုဂရမ်ရှိ သော ယောက်ျားကလေးသည် ဇယား (A) ဖြင့် အကဲဖြတ်သတ်မှတ်လျှင် ၂၅ % မှ ၅၀ % ဇုန်အတွင်း ရှိသဖြင့် ပျမ်းမျှအရွယ်ထက် အနည်းငယ် ပိန်သော်လည်း ပုံမှန် ကလေးဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်မည်။

(၂) ဥပမာ-၂ အရပ်အမြင့် ၁၄၅ စင်တီမီတာရှိသော ယောက်ျားကလေးသည် ကိုယ် အလေးချိန် ၂၅ ကီလိုဂရမ် ရှိသည်ဆိုပါက ၃ % မပြည့် ဇုန်အတွင်း ရှိသဖြင့် အလွန်ပိန်သည်ဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်မည်။ ထို့အပြင် အရပ် ၁၅၀ စင်တီမီတာ

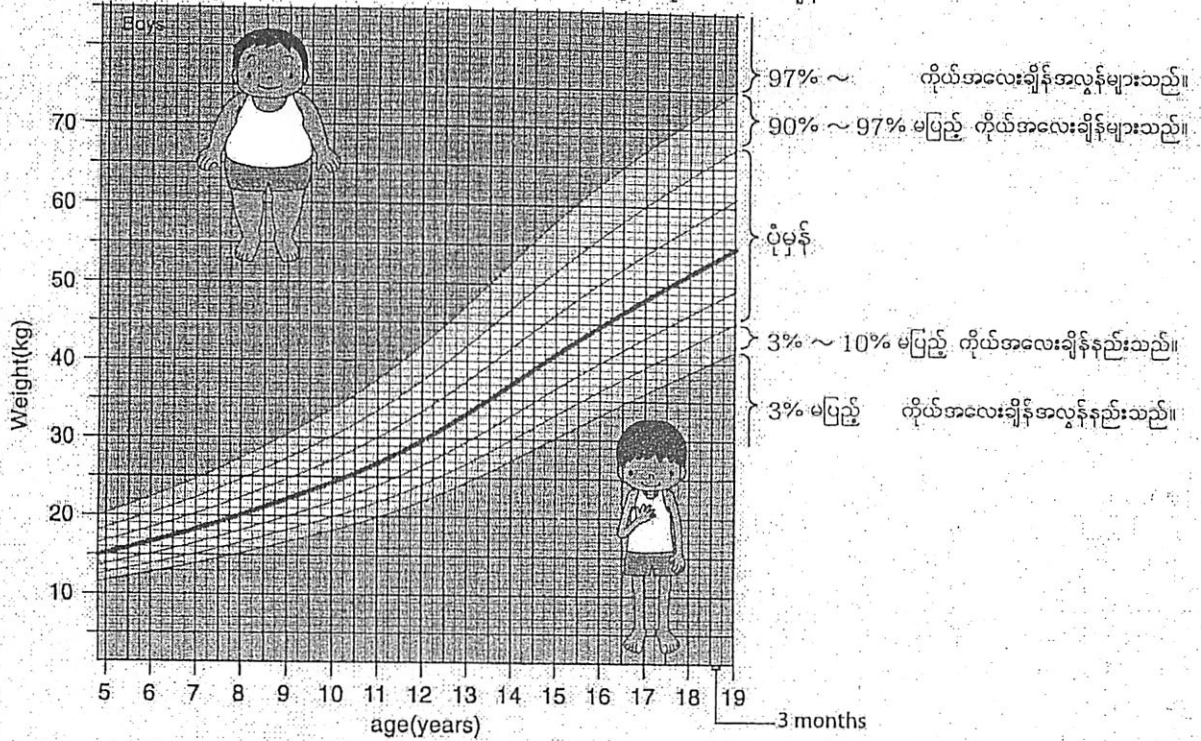
ရှိသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် ၃၂ ကီလိုဂရမ် ရှိပါက ၃ % နှင့် ၁၀ % ဇုန်အတွင်း ရှိသဖြင့် ပိန်သည်ဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်မည်။ ထိုကလေးများကို အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသည်ဟု စဉ်းစားမည်။

- (၃) ဥပမာ-၃ အရပ်အမြင့် ၁၅၀ စင်တီမီတာရှိ ယောက်ျားကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် ၅၈ ကီလိုဂရမ်ရှိလျှင် ၉၇ % အထက် ဇုန်အတွင်းရှိသဖြင့် အလွန်ဝ၊ သည်ဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်မည်။ ဤအခြေအနေတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာ ဖြစ်ပွားလွယ်တတ်သဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဆောင်ရွက်စေရန်နှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

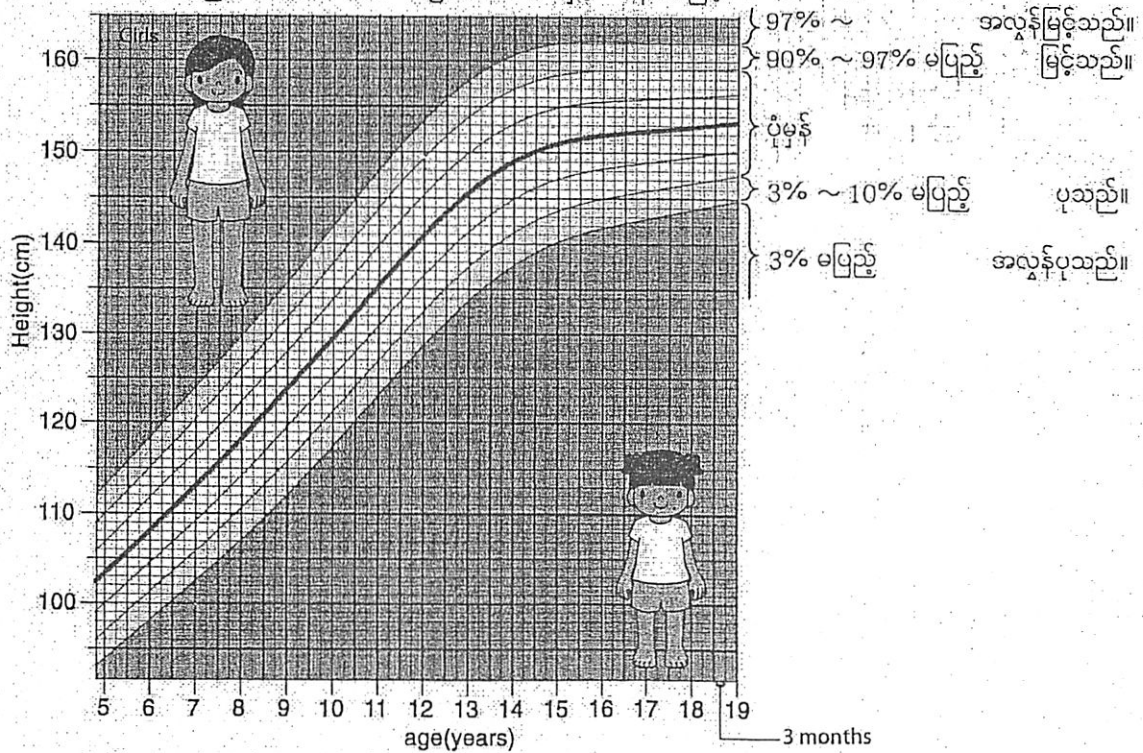




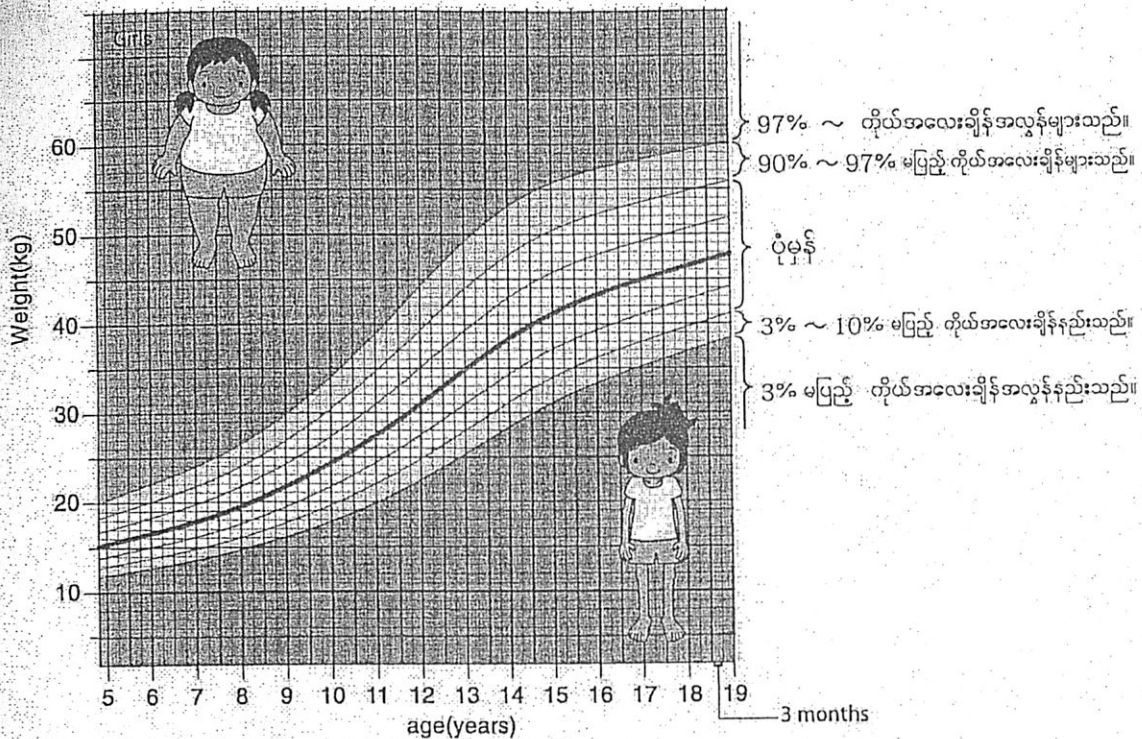
ဇယား C မြန်မာ့ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏ အသက်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်စပ်ဇယား



ဇယား E မြန်မာမိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အသက်နှင့် အရပ်အမြင့် ဆက်စပ်ဇယား



ဇယား F မြန်မာမိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အသက်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်စပ်ဇယား



ပုံ - B, C, E, F အသက်အလိုက် အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်စပ်မှု

၉။ ဤဇယားများသည် အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်အတွင်း ကလေးများ၏ အသက်အလိုက် အရပ်အမြင့်နှင့် အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန်ဆက်စပ်မှုကို အကဲဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကို အလျားလိုက်မျဉ်း၊ အရပ်အမြင့် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဒေါင်လိုက်မျဉ်း အဖြစ်သတ်မှတ်ထားပြီး အသက်ကိုလိုက်၍ ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်နိုင်မည်။

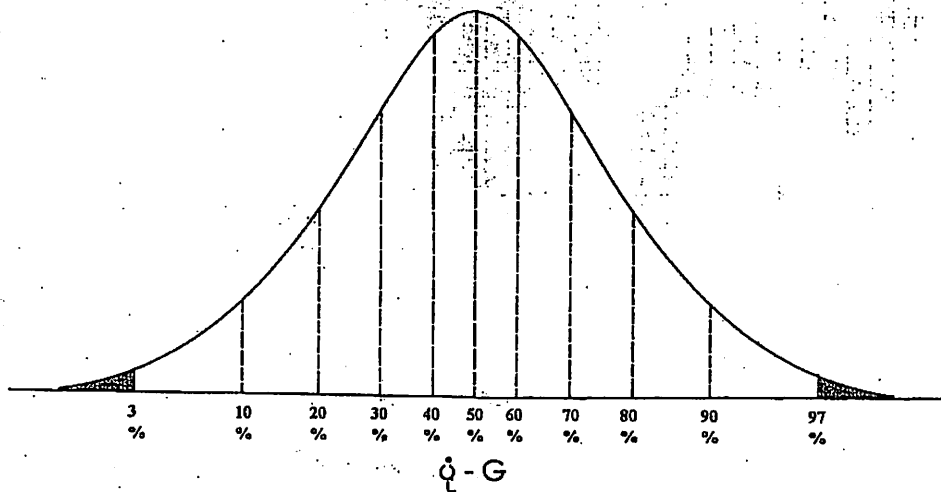
- (၁) ဥပမာ - ၄ ၁၀ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးသည် အရပ်အမြင့် ၁၁၅ စင်တီမီတာ ရှိက သတ်မှတ်စံနှုန်း ၃ % အောက် ဇုန်အတွင်းရှိသဖြင့် အရပ် အလွန်ပိုသည်ဟု အကဲဖြတ်မည်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ပြဿနာရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။
- (၂) ဥပမာ - ၅ ၁၀ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေး၏အရပ်အမြင့်သည် ၁၄၀ စင်တီမီတာ ရှိလျှင် ၉၀ % မှ ၉၇ % ဇုန်အတွင်း ရှိသဖြင့် အရပ် အလွန်မြင့်သည်ဟု အကဲဖြတ် သတ်မှတ်မည်။

၁၀။ မည်သည့်ဇယားတွင်မဆို အရပ်အမြင့်/ ကိုယ်အလေးချိန်သည် သတ်မှတ်စံနှုန်း ၃ % အောက် ဇုန်အတွင်းရှိပါက အရပ်အလွန်ပိုသည်/ အလွန်ပိန်သည်ဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်မည်။ ထိုကဲ့သို့သောကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထ စသည်များတွင် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၊ မရှိ၊ အာဟာရဓာတ် မလုံလောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားနည်းခြင်းနှင့် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၊ မရှိကို ဂရုပြုစေလိုပါသည်။

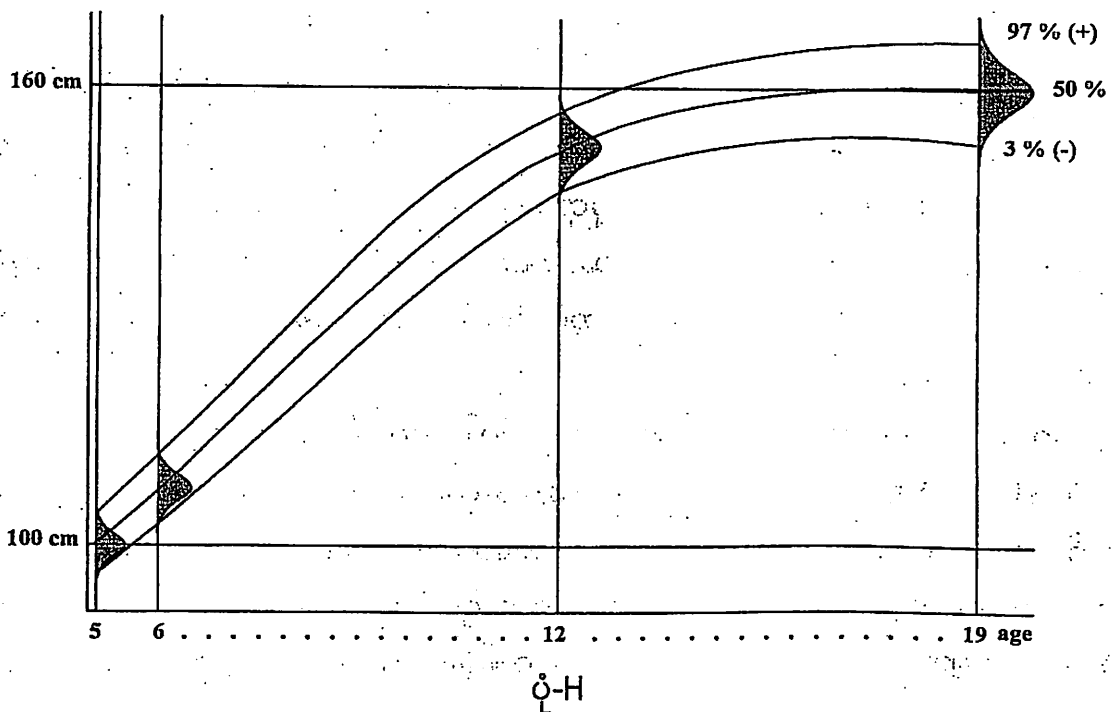
တဖန် သတ်မှတ်စံနှုန်း ၉၇ %အထက် ဇုန်အတွင်းသည် အရပ်အလွန်မြင့်သည်/အလွန်ဝသည်ဟု အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ရမည်။ ထိုကလေးများအတွက် နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထ မှန်ကန် စေရန်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ရန် လမ်းညွှန်ရမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု အကဲဖြတ်ဇယား (OS Chart) တည်ဆောက်ပုံ

၁၁။ ဤဇယားသည် မြန်မာကျောင်းသားလူငယ် (၁၇၀၀၀)အား တိုင်းတာမှုမှရရှိသည့် အချက် အလက်များကို အခြေခံပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျား၊ မ အသက်အရွယ်အလိုက် စုဆောင်း ရရှိသည့် အချက်အလက်များကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပုံ-G ကဲ့သို့သော Standard Normal Distribution of Age and Sex ကို ရရှိမည်။



၁၂။ ဤ ပုံ-G အား ကျား၊ မ သီးခြားစီ အသက် (၅) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်အထိကို စီ၍ ပုံ-H ကို ပြု လုပ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဤမျဉ်းကွေးဂရပ်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ဇယား (B, C, E, F) ကို ရရှိပါသည်။



ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု ဆန်းစစ်ချက်အရ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

၁၃။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာမှုအရ စံနှုန်းမပြည့်မီသော ကလေးများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရပါမည် -

(က) OS Chart ဖြင့် အကဲဖြတ်ရာတွင် ၃ % အောက် ဇုန်အတွင်း ကျရောက်နေသည့် ကလေးများသည် အလွန်သေးကွေးသော ကလေးများဖြစ်ပါသည်။ ထိုအထဲမှ အချို့ ကလေးများသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးသော ကလေးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာ၊ ဆရာမများက ထိုကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ နေထိုင်မှုဘဝ၊ ကျောင်းချိန်အတွင်း အပြုအမူ၊ မိသားစုအခြေအနေ စသည်တို့ကို လေ့လာ၍ သင့်လျော်သော ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု ပြုပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ၊ ထမင်း ကောင်းစွာစားခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိ၊ မရှိ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမှု ရှိ၊ မရှိ စသည်တို့က အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ပြဿနာ တွေ့ရှိပါက ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းကို HQC ဖြင့် စဉ်းစားကြပါစို့။ အာဟာရချို့တဲ့သည့် ကလေးဖြစ်ပါက ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင် D၊ ကယ်လစီယမ်ဓာတ် အများအပြား ပါဝင်သော အစားအစာများကို ပို၍ကျွေးရပါမည်။ ည၊စောစောအိပ်ယာဝင်၊ မနက်စောစောအိပ်ယာထ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်စေရန် စသည့် စနစ်ကျသော နေထိုင်မှုပုံစံကို လမ်းညွှန်ပေးရမည်။ (အရေပြားအဆီထူ ပါးသောကလေးကို လည်း အထက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်ပေးပါ)

(ခ) ၉၇ % ကျော် ဇုန်အတွင်း ကျရောက်နေသည့်ကလေး (အရပ်အပေါ်မူတည်၍ ကိုယ်အလေးချိန် များလွန်းသောကလေး)များသည် အဝလွန်ကလေးများ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကလေးများအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်မှာ အဘယ်ကြောင့် “ဝ” ရသည်ကို HQC ၏ Fishbone Diagram ဖြင့် စဉ်းစားရမည်။ အစားအသောက်များခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ စနစ်မကျသော နေထိုင်မှုဘဝ၊ မိဘက အလိုလိုက်လွန်းခြင်း၊ သားရေစာ အစားများခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း လေ့လာဆန်းစစ်၍ Check List ပြုစု၍ နေ့စဉ် ဆန်းစစ်ရမည်။ (အရေပြားအဆီထူ ထူသောကလေးကို လည်း အထက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်ပေးပါ)

(ဂ) အဆိုပါ ကလေးများ၏ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာမှုကို (၃)လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေး၍ တွေ့ရှိမှုအခြေအနေကို မိဘများအား ခေါ်ယူဆွေးနွေးခြင်း၊ အကြံပြုခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ဃ) အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာမှုကို နောင်နှစ်များတွင်လည်း ဆက်လက် ဆောင်ရွက်၍ တိုးတက်မှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ကာ လိုအပ်ချက်များကို လမ်းညွှန် ဖြည့်ဆည်းပေးသွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- (င) “ကျန်းမာရေးဖြည့်ဆည်းရန်” လိုအပ်သည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ အကူအညီဖြင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးရမည်။
- (စ) သန်ကောင်၊ တီဘီ စသည့် ရောဂါများနှင့် အခြား ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပြင်ရောဂါများ စစ်ဆေး၍ ဆရာဝန်၏ကုသမှုနှင့် အကြံပြုချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရမည်။
- (ဆ) ရောဂါကင်းရှင်းသူဖြစ်ပါက အာဟာရပြည့်ဝစေရန် အစာအုပ်စု(၃)စု (အသီး၊ ပဲ၊ ဥ၊ အရွက်၊ သား၊ ငါး စသည်)ကို မျှတစွာစားသုံးရေးအတွက် လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- (ဇ) အထက်အပိုဒ်ခွဲ (ခ) မှ (ဆ) အထိ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ မိဘများအား ပါဝင်တက်ရောက်စေပြီး ဆွေးနွေးပညာပေးရမည်။

လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

၁၄။ လေ့ကျင့်ရေးအလယ်တန်းကျောင်းမှ သူငယ်တန်းကလေး ၁၀ ယောက်ကို ကျပန်း  
ကောက်ယူ၍ ၎င်းတို့၏ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကို တိုင်းတာပြီး အောက်ပါဇယား  
တွင် ဖြည့်စွက်ကာ စံနှုန်းပြည့် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသောကလေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုသင့်တင့်သော ကလေးနှင့်  
ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့တဲ့သော ကလေးဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲခြားသုံးသပ်ပါ။

[illegible]



## ကိုယ်ခန္ဓာ အဆီထူပမာဏကို တိုင်းတာခြင်း

## တိုင်းတာပုံ တိုင်းတာနည်း

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာ အဆီထူပမာဏကို အဆီတိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာရပါမည် -

- (က) ကိုယ်ခန္ဓာမှတိုင်းတာရမည့် သတ်မှတ်နေရာများရှိအဆီထူကို မှန်ကန်စွာတိုင်းတာနိုင်ရန်အတွက် ပုံ(၁)ပါအတိုင်း တိုင်းတာခံမည့်သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် တိုင်းတာမည့်နေရာများကို ကြိုတင်၍ အမှတ်အသားပြုထားရပါမည်။
- (ခ) တိုင်းတာသူသည် တိုင်းတာခံသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မှတ်သားထားသည့် အရေပြားနေရာကို အဓိကထားလျက် ဘေး ၂ ဖက်၊ ၁ စင်တီမီတာခန့် အပိုယူ၍ လက်ဝဲလက်မှ လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် ညှပ်၍ဆွဲရမည်။ ညှပ်ထားသောလက်မနှင့် လက်ညှိုးသည် အရေပြားအောက် အဆီထူနှင့်ကြွက်သား လုံးဝကွဲထွက်သွားသည့်တိုင် အောင် ဆွဲရမည်။
- (ဂ) တိုင်းတာသူသည် ပုံ(၂)ပါ အဆီတိုင်းကိရိယာဖြင့် ပုံ(၃)ပါအတိုင်း တိုင်းတာမည့်အပိုင်း၏ အရေပြားအောက်ရှိ အဆီပိုင်းကို ညှပ်ဆွဲထားပြီး အဆီထူကို မီလီမီတာအသေးစိတ်အထိ တိုင်းယူရမည်။
- (ဃ) အကယ်၍ မဖြစ်မနေ အဝတ်၏အပေါ်မှ တိုင်းတာရလျှင် ပုံ(၄)ပါအတိုင်း အဆီထူနှင့် အဝတ်အထူကိုပါတိုင်း၍ ရရှိသောကိန်းဂဏန်းမှ အဝတ်၏အထူကို နှုတ်လျှင် အဆီထူ ပမာဏကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၁)



ပုံ (၂)



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)

## တိုင်းတာရမည့် နေရာအလိုက် တိုင်းတာပုံများ

၂။ လက်မောင်းနောက်ပိုင်း။ တိုင်းတာမည့်ကလေး၏ လက်မောင်းနှင့် ပုခုံးကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ထားစေပြီး လက်ကို တွဲလောင်းချထားစေရမည်။ တိုင်းတာသူသည် နောက်ဘက်မှနေ၍ ပုံ(၅) ပါအတိုင်း သတ်မှတ်ထားသော လက်မောင်းသားနေရာကို ဆွဲညှပ်ပြီး အဆီတိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာရမည်။

၃။ လက်ပြင်ရိုးအောက်။ တိုင်းတာမည့် ကလေးအား ပုခုံးနှင့်လက်မောင်းကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ထားစေပြီး လက်ကိုအောက်သို့ချထားခိုင်းရမည်။ တိုင်းတာသူက ပုံ(၆)ပါအတိုင်း ထိုကလေး

၏ နောက်ကျောမှနေ၍ ဘယ်ဘက်လက်ပြင်ရိုးအောက် ၄၅ စောင်းနေသော ကြွက်သားမှ အဆီထုကို တိုင်းယူရမည်။



ပုံ (၅)



ပုံ (၆)

၄။ ခါးတစ်ခွင်ရိုးအပေါ်ပိုင်း။ ပုံ(၇)ကဲ့သို့ တိုင်းတာသူသည် ကလေးငယ်၏ ဘယ်ဘက် ခါးတစ်ခွင်ရိုး၏အပေါ် အရှေ့ဖက် ၄၅ စောင်းနေသော အရေပြားအောက် အဆီထုကို တိုင်းတာရမည်။

၅။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း။ ပုံ(၈)ကဲ့သို့ တိုင်းတာသူသည် ကလေး၏ချက်နံဘေးရှိ အရေပြားအောက် အဆီထုကို ဒေါင်လိုက် ဆွဲယူတိုင်းတာရမည်။ သို့သော် ချက်ကိုမထိမိအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၆။ ခြေသလုံးပိုင်း။ ပုံ(၉)ကဲ့သို့ တိုင်းတာသူသည် ကလေး၏ဘေးမှနေ၍ ခြေသလုံးကြွက်သား၏ ဗျက်အကျယ်ဆုံးသောအပိုင်း အတွင်းဘက်နေရာမှ အဆီထုကို ဒေါင်လိုက်ဆွဲ၍ တိုင်းရမည်။



ပုံ (၇)



ပုံ (၈)



ပုံ (၉)

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုံးပတ်ကိုတိုင်းတာခြင်း

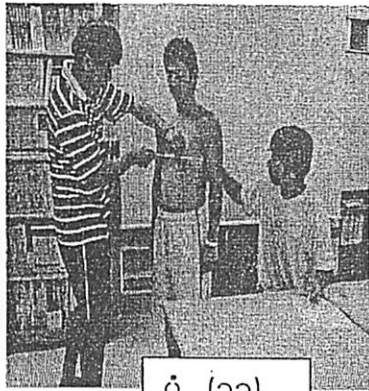
၇။ ရင်ဘတ်ပိုင်း။ ကလေးအား ရပ်လျက်အနေအထားမှ ပုခုံးနှင့်ရင်ဘတ်တို့ကို ဖြေလျော့ထားစေပြီး၊ လက်မောင်းကို အောက်သို့ချထားစေရမည်။ ပုံ(၁၀)ကဲ့သို့ တိုင်းတာသူသည် ကလေး၏ ရင်ဘတ် နို့သီးထိပ်မှ ပေကြိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ပတ်လည်တိုင်းတာရမည်။ ကျောဘက်ပိုင်းတွင် ပေကြိုးသည် အောက်သို့လျော့ကျနေတတ်သဖြင့် သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ ပုံ(၁၁)ကဲ့သို့ အခြားသူတစ်ဦး၏ အကူအညီကိုလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးဖြစ်ပါက ရင်ဘတ်ရှေ့အမောက်ဆုံးနေရာမှ တစ်ပတ်လည် ပေကြိုးဖြင့် ဆွဲ၍ တိုင်းရမည်။

၈။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း။ ကလေးအား မတ်တပ်ရပ်လျက်အနေအထားမှ ပုခုံးနှင့်လက်မောင်းတို့ကို ဖြေလျော့ခိုင်းကာ လက်မောင်း ၂ ဖက်ကို အောက်သို့ချခိုင်းထားရမည်။ တိုင်းတာသူသည် ကလေးရှေ့မှနေ၍ ပုံ(၁၂)ကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်၏ အကျဉ်းဆုံးအပိုင်းနေရာပတ်လည်ကို ကလေးလေကိုမူတ်ထုတ်ပြီး အသက်ပြန်ရှု မသွင်းမီ တိုင်းတာရမည်။

၉။ တင်ပါးပိုင်း။ ကလေးအား မတ်တပ်ရပ်လျက်အနေအထားတွင် ပုခုံးနှင့်လက်မောင်းတို့ကို ဖြေလျော့ချထားစေပြီး ပုံ(၁၃)ကဲ့သို့ တိုင်းတာသူက ဘေးမှနေ၍ ကလေးတင်ပါး၏နောက်ဘက် အစုထွက်ဆုံးသောနေရာမှ တင်ပါးတစ်ပတ်လည်ကို တိုင်းယူရမည်။



ပုံ (၁၀)



ပုံ (၁၁)



ပုံ (၁၂)



ပုံ (၁၃)

၁၀။ လက်မောင်းပိုင်း။ ကလေးကို ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် ပုခုံးနှင့် လက်မောင်းကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ထားစေပြီး လက်မောင်းကို အောက်သို့ချထားခိုင်းရမည်။ တိုင်းတာသူသည် ပုံ(၁၄)ကဲ့သို့ ကလေးငယ်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအပေါ်ဘက် ပိုကျယ်သောနေရာတွင် တစ်ပတ်လည် တိုင်းတာရမည်။

၁၁။ ခြေသလုံးပိုင်း။ ကလေးအား ပုံမှန်ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေထောက်ကို ချထားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို နှစ်ဘက်မျှ၍ ရပ်စေရမည်။ တိုင်းတာသူသည် ပုံ(၁၅)ကဲ့သို့ ရှေ့မှနေ၍ ဘယ်ဘက်ခြေသလုံး၏ အတုတ်ဆုံးနေရာပတ်လည်ကို တိုင်းယူရမည်။



ပုံ (၁၄)



ပုံ (၁၅)



### အဆီထုတ်နှုန်း သတ်မှတ်ချက်လမ်းညွှန်

၁၂။ ပုံ (၁၆) တွင် ဖော်ပြထားသည့် မြန်မာကလေးများအတွက် အဆီထုတ်နှုန်း သတ်မှတ်ချက် ဇယားကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေး၏ တိုင်းတာမှုရလဒ်သည် ၄ မီလီမီတာအောက်ဖြစ်လျှင် ပိန်သည် (အာဟာရချို့တဲ့သည်)ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အရပ်၊ ကိုယ် အလေးချိန် မပြည့်မီသည့် ကလေးများကဲ့သို့ပင် အာဟာရလမ်းညွှန်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ရန် လမ်းညွှန်ပါ။ ထို့အပြင် ကလေး၏တိုင်းတာမှုရလဒ်သည် အဆီထုတ်နှုန်း သတ်မှတ်ချက်ထက် များနေလျှင် အဆီများသည် (အဝလွန်သည်) ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ အဆီနှင့် အချို့ပါသော(အချို့များသော)အစာများ လျော့စားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ရန် လမ်းညွှန်ပါ။

### မြန်မာကလေးများ၏ အဆီထုတ်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်ဇယား

ယောက်ျားကလေး	ပိန်သည်	တစ်ခုချင်း အဆီထု	၄ မီလီမီတာအောက်		
		စုစုပေါင်း အဆီထု	၂၀ မီလီမီတာအောက်		
	အဝလွန်သည်	အသက်	၅ နှစ် မှ ၉ နှစ်	၁၀ နှစ် မှ ၁၉ နှစ်	
		လက်မောင်းကြွက်သား အဆီထု	၁၂ မီလီမီတာ အထက်	၁၅ မီလီမီတာ အထက်	
		အခြားနေရာများ အဆီထု	၁၅ မီလီမီတာ အထက်	၁၈ မီလီမီတာ အထက်	
	စုစုပေါင်း အဆီထု	၇၀ မီလီမီတာ အထက်	၈၅ မီလီမီတာ အထက်		
မိန်းကလေး	ပိန်သည်	တစ်ခုချင်း အဆီထု	၄ မီလီမီတာအောက်		
		စုစုပေါင်း အဆီထု	၂၀ မီလီမီတာအောက်		
	အဝလွန်သည်	အသက်	၅ နှစ် မှ ၉ နှစ်	၁၀ နှစ် မှ ၁၁ နှစ်	၁၂ နှစ် မှ ၁၉ နှစ်
		လက်မောင်းကြွက်သား အဆီထု	၁၂ မီလီမီတာ အထက်	၁၅ မီလီမီတာ အထက်	၂၀ မီလီမီတာ အထက်
		အခြားနေရာများ အဆီထု	၁၅ မီလီမီတာ အထက်	၁၈ မီလီမီတာ အထက်	၂၂ မီလီမီတာ အထက်
		စုစုပေါင်း အဆီထု	၇၀ မီလီမီတာ အထက်	၉၀ မီလီမီတာ အထက်	၁၀၅ မီလီမီတာ အထက်

အခန်း(၆)

နားနှင့်မျက်စိ စစ်ဆေးခြင်း

နားနှင့် မျက်စိစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ခြင်း

၁။ ကျောင်းသို့ရောက်လာသော ကလေးများထဲတွင် နားနှင့်မျက်စိ မကောင်းသောကလေးများ ပါလာတတ်ပါသည်။ မျက်စိကောင်းစွာ မြင်၊ မမြင်၊ နားကောင်းစွာ ကြား၊ မကြားကို စစ်ဆေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ နား၊ မျက်စိ စစ်ဆေးချက်မှတ်တမ်းဇယားနမူနာပုံစံကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

အကြားစွမ်းရည်

၂။ နားလေးသောကလေးများတွင် အသံကိုလုံးဝမကြားသူဟူ၍ မရှိသလောက်ပင်ဖြစ်သည်။ အသံကို အနည်းနှင့်အများ ကြားတတ်စမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နားလေးသောကလေးများကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါက နားအထူးကုဆရာဝန်နှင့်ပြသစေပြီး ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အရ နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်လျှင် တပ်ဆင်ပေးရန် မိဘများအား အသိပေးလမ်းညွှန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နားကြားကိရိယာကို တပ်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့် “ဆွံ့အ”ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆွံ့အ ခြင်းသည် အသံကိုမကြားရ၍ စကားမပြောတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အသံအချို့ကို ကြားရပြီး၊ အသံအချို့ကို မကြားနိုင်သောကလေးများအား နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်ပေးထားခြင်းဖြင့် အသံကို ဓာတ်ဆက်တည်း ကြားလာနိုင်ကာ စကားလည်း ပြောတတ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြားအာရုံ ကောင်း၊ မကောင်းကို ငယ်စဉ်ကပင် အကြားစွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကြားစွမ်းရည် စစ်ဆေးနည်း

- ၃။ အကြားစွမ်းရည် စစ်ဆေးရန် အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်-
  - (က) ဆူညံသံများမရှိသည့်အခန်းတွင် အကြားစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပါ။
  - (ခ) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးအား ခုံတွင်ထိုင်စေပြီး မျက်စိနှစ်ဖက်ကို မှိတ်ထားခိုင်းပါ။
  - (ဂ) စစ်ဆေးသူက ကလေး၏နောက်တွင်ရပ်ပြီး ကလေး၏နားဝနှင့် ၅ စင်တီမီတာခန့် အကွာမှ လက်မနှင့်လက်ညှိုးကိုပွတ်ပါ။ စစ်ဆေးသူ၏လက်သည် သန့်ရှင်း၍ ခြောက်သွေ့နေပါစေ။
  - (ဃ) လက်ပွတ်သံကြားလျှင် ကြားသည့်ဘက်ရှိ ကလေး၏လက်ကို ထောင်ပြစေပါ။
  - (င) ဘယ်နားနှင့် ညာနားကို တစ်လှည့်စီ ၃၊ ၄ ကြိမ်ခန့် စမ်းသပ်ရပါမည်။
  - (စ) ကလေး၏အကြားစွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးရရှိချက်အတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပါ။



အကြားစွမ်းရည်အားနည်းသောကလေးများအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း

၄။ အကြားစွမ်းရည်အားနည်းသော ကလေးများအတွက် အောက်ပါအချက်များကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်-

- (က) ကလေးကို ရှေ့တန်းအလယ်ခုံတွင် ထိုင်ခိုင်းရမည်၊
- (ခ) သင်ကြားရာတွင် ထိုကလေးကို အလေးထား အာရုံစိုက်ရမည်၊
- (ဂ) ကလေး၏ အကြားစွမ်းရည်အားနည်းမှုအခြေအနေကို မိဘများအား အသိပေး၍ နားအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လမ်းညွှန်အကြံပေးရမည်၊
- (ဃ) ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အရ နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါက မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များနှင့်ညှိနှိုင်း၍ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

### အမြင်စွမ်းရည်

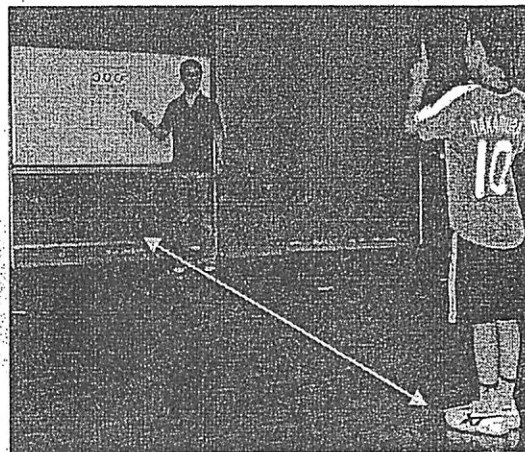
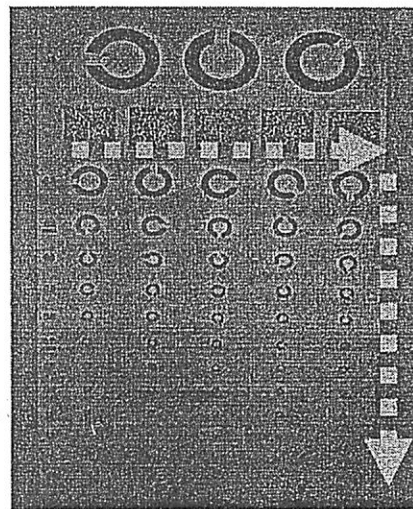
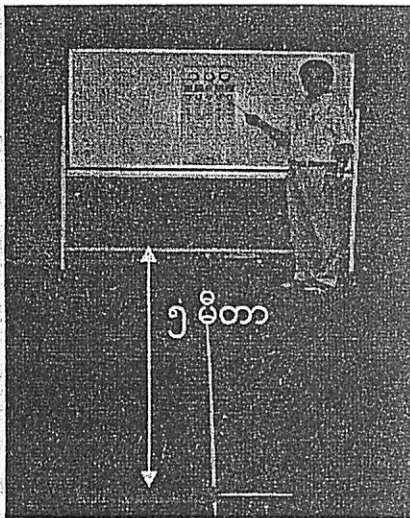
၅။ ကျောင်းသို့ရောက်လာသည့် ကလေးများထဲတွင် အချို့ကလေးများမှာ ၎င်းတို့၏ထိုင်ခုံနေရာမှနေ၍ သင်ပုန်းကြီးမှစာလုံးများကို သဲကွဲစွာ မမြင်ကြသကဲ့သို့ အချို့မှာ မိမိစာရေးခုံပေါ်ရှိ ဖတ်စာအုပ်မှ စာလုံးများကိုပင် ထင်ရှားစွာ မမြင်ရခြင်းတို့ ရှိနေကြပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နေသော ကလေးများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသော စာလုံးများ၊ စာအုပ်မှ စာလုံးများကို သဲကွဲစွာ မမြင်ရကြောင်း ဆရာ၊ ဆရာမအား လာပြောသည့်ကလေးမှာ အလွန်ရှားပါသည်။ မိမိမျက်စိ အမြင်အားနည်းသည်ကို လုံးဝမသိကြပဲ သင်ပုန်းကြီးမှစာလုံးများကို မမြင်ရသည့်အခါ မိမိဘေးရှိ သူငယ်ချင်းထံမှ တစ်ဆင့်ကူးယူခြင်း၊ သင်ပုန်းကြီးအနီး လာ၍ကြည့်လိုက်၊ စာအုပ်ဆီသို့ ပြန်သွားရေးလိုက်ဖြင့် ပြုမူနေခြင်းနှင့် ဖတ်စာအုပ်ကို မျက်စိနှင့် နီးကပ်စွာထား၍ ကြည့်ခြင်း၊ ဖတ်ခြင်းတို့ ပြုမူတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ပြုမူသော ကလေးများအား ဆရာ၊ ဆရာမများက ဂရုပြု၍ အမြင်စွမ်းရည်စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သည့် လမ်းညွှန်မှု ပြုပေးရပါမည်။

### အဝေးမြင် စစ်ဆေးနည်း

၆။ အလင်းရောင် ကောင်းစွာရရှိသောအခန်းတွင် မျက်စိအဝေးမြင်စမ်းသပ်ကားချပ် (Eye Sight-Test Chart) သုံး၍ အဝေးမြင်စစ်ဆေးမှုအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်-

- (က) အဝေးမြင်စမ်းသပ်ကားချပ်ချိတ်ဆွဲမည့် နံရံနှင့် ၅ မီတာအကွာတွင် စည်းတစ်ခု ဆွဲပါ။
- (ခ) စမ်းသပ်ခံကလေး၏ ရပ်လျက်အမြင့်ရှိ မျက်စိနှင့်တစ်တန်းတည်းကျသော နံရံတွင် အဝေးမြင်စမ်းသပ်ကားချပ် (Eye Sight-Test Chart) ကို ချိတ်ဆွဲပါ။
- (ဂ) အမြင်စမ်းသပ်ခံမည့် ကလေးကို စည်းနောက်တွင်ရပ်စေလျက် မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို ကလေး၏ လက် (သို့) အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြင့် အုပ်ထားခိုင်းပါ။ (မျက်လုံးကို ဖိ၍ မအုပ်စေရန် ကလေးအား သတိပေးရမည်)

- (ဃ) စမ်းသပ်စစ်ဆေးသူက ကားချပ်ဘေးမှရပ်၍ ဖတ်စေလိုသောအကွာကို အတန်းလိုက် ထောက်ပြပြီး အကွာအဝိုင်းပေါက်များလှည့်ရာဘက် (ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက်)ကို မေး၍ ကလေးအား လက်ထောင်ပြခိုင်းပါ။
- (င) အကွာကြီးရာအတန်းမှ သေးရာအတန်းသို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြောင်း၍ ၃၊ ၄ ကြိမ် မေးပြီး ဖြေစေပါ။
- (စ) ကလေးဖြေဆိုမှုသည် ၂ ကြိမ်ဆက်တိုက်မှားလျှင် ၎င်းအတန်း၏ အပေါ်အတန်းသည် ကလေးကောင်းစွာ မြင်နိုင်သည့် အဆင့်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- (ဆ) အထက်ပါ စမ်းသပ်နည်းအတိုင်း ကလေး၏ ဘယ်၊ ညာ မျက်လုံးနှစ်ဘက်ကို တစ်လှည့်စီ စမ်းသပ်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။



၇။ ကားချပ်ပါ 0.7 အတန်းရှိအကွာသည် သာမန်အမြင်အဆင့် (Normal Eye-Sight) ဖြစ်ပါသည်။ 0.6 အတန်းရှိအကွာနှင့် ပိုကြီးသောအကွာများကို မဖတ်နိုင်သူသည် အဝေးမြင် ချို့တဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိအမြင် အားကောင်းသောကလေးသည် 1.0 အတန်းရှိ အကွာကို ပင် ကောင်းစွာမြင်၍ မှန်ကန်စွာ ဖြေနိုင်ပါသည်။



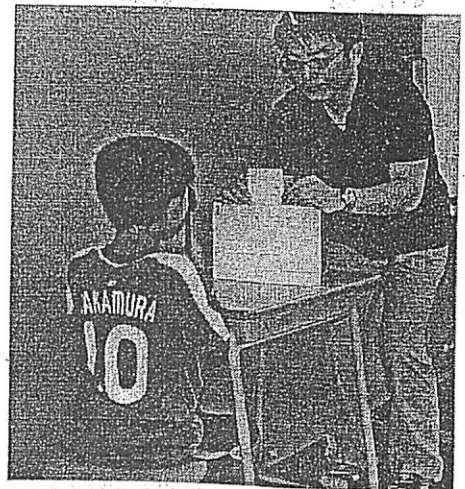
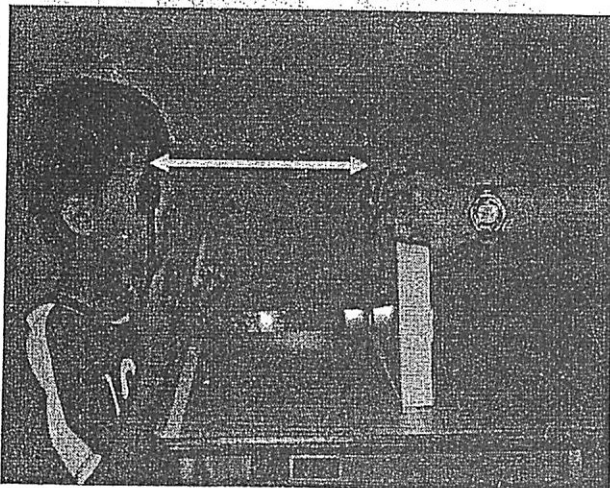
### အနီးမြင်စွမ်းရည်

၈။ ကျောင်းတွင် စာအုပ်ကို မျက်နှာအနီးကပ်၍ စာဖတ်သည့်ကလေးများ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အနီးမြင်ချို့တဲ့သဖြင့် တစ်ပေခန့်အကွာရှိ စာအုပ်မှ ပုံနှိပ်စာလုံးများကို ထင်ရှားစွာ မမြင်ရသောကြောင့် မျက်နှာအနီးကပ်၍ စာဖတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကလေးမျိုးကို ဂရုပြု၍ အနီးမြင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အနီးမြင် စစ်ဆေးနည်း

၉။ အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရရှိသောအခန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း အနီးမြင်စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်-

- (က) အနီးမြင်စမ်းသပ်ခံမည့်ကလေးအား ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်စေပါ။
- (ခ) စမ်းသပ်ခံမည့်ကလေး၏ မျက်လုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ၃၀ စင်တီမီတာ(သို့မဟုတ်) ၁ ပေ အကွာတွင် အနီးမြင်စမ်းသပ်ကားချပ်ကို စမ်းသပ်သူက ကိုင်ထားပါ။
- (ဂ) အမြင်စမ်းသပ်ခံမည့်ကလေး၏ မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို ကလေး၏ လက် (သို့) အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြင့် အုပ်ထားခိုင်းပါ။ (မျက်လုံးကို ဖိ၍မအုပ်စေရန် ကလေးအား သတိပေးရမည်)
- (ဃ) စမ်းသပ်စစ်ဆေးသူက ကားချပ်ရှိ ဖတ်စေလိုသောအက္ခရာကိုထောက်ပြ၍ အဝိုင်းပေါက်လှည့်ရာဘက် (ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက်)ကို မေးပြီး ကလေးအား လက်ထောင်ပြခိုင်းပါ။
- (င) အက္ခရာအဝိုင်းပေါက် လှည့်ရာဘက်ကို ကောင်းစွာမမြင်ရသဖြင့် မှန်ကန်စွာ မဖြေဆိုနိုင်သည့်ဘက်ရှိ မျက်လုံးသည် အနီးမြင်ချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။
- (စ) အထက်ပါစမ်းသပ်နည်းအတိုင်း ကလေး၏ ဘယ်၊ ညာ မျက်လုံးနှစ်ဘက်ကို တစ်လှည့်စီ စမ်းသပ်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။



အမြင်စွမ်းရည်အားနည်းသောကလေးများအတွက် စီမံပေးခြင်း

၁၀။ အမြင်စွမ်းရည်အားနည်းသော အဝေးမြင်ချို့တဲ့သူကလေးများအား စာသင်ခန်း၏ ရှေ့ဆုံးအတန်းတွင် နေရာချထားပေးရပါမည်။ အလွယ်တကူ စာဖတ်၊ စာရေးနိုင်ရန်အတွက် ဆရာက အမြဲအာရုံစိုက်၍ အကူအညီပေးရမည်။ စာသင်ခန်းကို အလင်းရောင် လုံလောက်စွာ ရရှိအောင် စီမံပေးရမည်။ ကလေး၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူတို့အား အသိပေး၍ မျက်စိဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည့်အပြင် မျက်စိဆရာဝန်၏လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် စာဖတ်ခြင်း၊ တီဗွီ ကြည့်ခြင်းကို အချိန်ကန့်သတ်ပြီး အမြင်အာရုံတိုးတက်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ မျက်မှန်တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါက ပံ့ပိုးကူညီမှု ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

၁၁။ လေ့ကျင့်ရေးကျောင်းသို့ကွင်းဆင်း၍ သူငယ်တန်းကလေး(၁၀)ဦးအား ကျပ်စုံနမူနာ ကောက်ယူပြီး နားအကြားစွမ်းရည်နှင့် မျက်စိအမြင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးမှုတို့ကို လက်တွေ့ပြုလုပ် ကာ စစ်ဆေးချက်မှတ်တမ်းဇယားရေးဆွဲ၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၁၂။ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအရ တွေ့ရှိသည့် အကြားစွမ်းရည်နှင့် အမြင်စွမ်းရည် ချို့တဲ့ သော ကလေးများအတွက် ၎င်းကျောင်းမှ ဆရာ၊ ဆရာမများအား မည်သို့အကြံပြုခဲ့မည်နည်း။



နောက်ဆက်တွဲ (က)

နာမံ၊ မျက်စိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်မှတ်တမ်းဇယား(နမူနာ)

ကျောင်း .....

စစ်ဆေးသည့်နေ့ရက်၊ ..... ၂၀.....

အတန်း .....

တန်းခွဲ .....

စဉ်	အမည်	နားအကြားအာရုံ ချို့တဲ့မှု		မျက်စိအဝေးမ ငြိ ချို့တဲ့မှု		မျက်စိအနီးမြင် ချို့တဲ့မှု		မှတ် ချက်
		ဝဲ	ယာ	ဝဲ	ယာ	ဝဲ	ယာ	

မှတ်ချက်။ ချို့တဲ့မှုရှိသည့် နေရာတွင် X လုပ်ပါ။

စစ်ဆေးသူလက်မှတ် .....

စစ်ဆေးသူအမည် .....

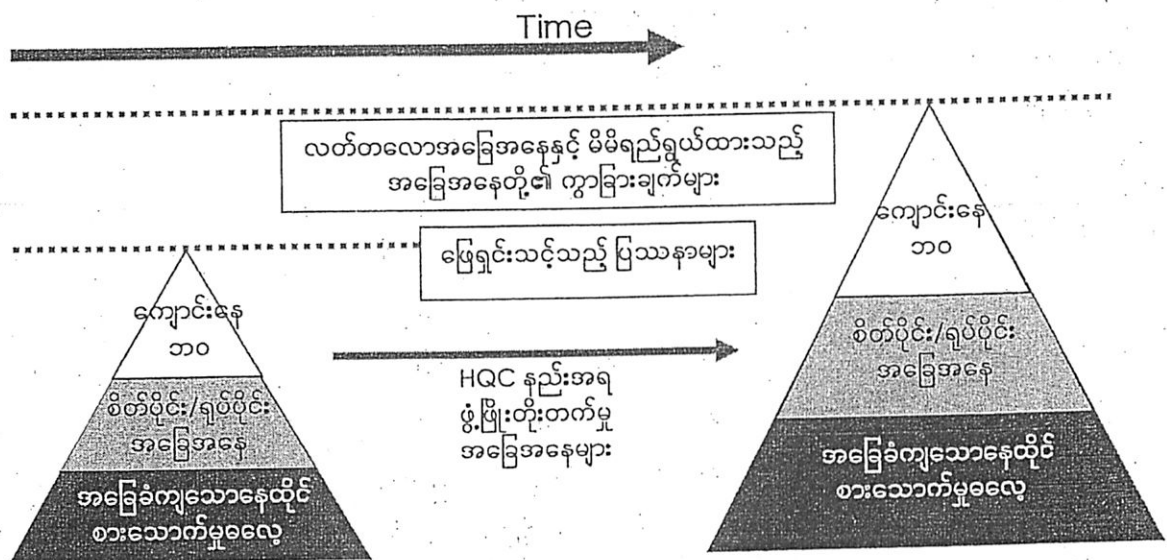
စစ်ဆေးသူရာထူး .....

အခန်း (၇)

နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

မှန်ကန်သော နေထိုင်စားသောက်မှု အရေးပါပုံ

၁။ မှန်ကန်သော နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အကျင့်သည် ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်သော လူနေမှုဘဝကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးအရွယ်တွင် တိုးပွားစွာအဖြစ်များသော သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာ ကလေးဘဝကတည်းက မမှန်ကန်သော နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံသည် လူကြီးဘဝရောက်သည့်တိုင် အလေ့အထဖြစ်၍ ဆက်လက်ကျင့်သုံးနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မှန်ကန်သော နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံကိုရရှိသော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများသည် ကျန်းမာရွှင်လန်းတက်ကြွစွာဖြင့် ကျောင်းသားဘဝကို ကုန်လွန်စေရုံသာမက လူကြီးဘဝရောက်သည့်တိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားနိုင်သည့် သုခချမ်းသာကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မှန်ကန်သည့် နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံကို ကျောင်းသားဘဝ အရွယ်ကပင် စွဲမြဲစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။



HQC ဖြင့် မမှန်ကန်သော နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်မှ မှန်ကန်သော နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်သို့ တိုးတက်စေခြင်း

နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများ

၂။ ကလေးဘဝမှစ၍ မှန်ကန်သောနေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အောက်ပါလုပ်ငန်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်-

- (က) စနစ်ကျသောနေထိုင်မှု
- (ခ) အာဟာရ လုံလောက်မှုတသော အစားအစာ၊ အားကစား၊ အနားယူမှု
- (ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းရေး
- (ဃ) ရောဂါကာကွယ်ရေး
- (င) စိတ်ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ရေး

၃။ စနစ်ကျသောနေထိုင်မှု။ နေထိုင်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အရေးကြီးဆုံးမှာ နေထိုင်မှုပုံစံ စနစ်ကျရန် ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ နေထိုင်မှုမရှိပါက ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မနက်စောစော အိပ်ယာ မထနိုင်ခြင်း၊ စားလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အရေးကြီးသောအချက်ပြသကော်တများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ (၁)မနက်စောစောထခြင်း (၂)နံနက်အိပ်ယာထပြီးနောက် အိမ်သာတက်ခြင်း (၃)နံနက်စာ အပြည့်အဝစားခြင်း (၄)ပေါ့ပါးရွှင်လန်းစွာကျောင်းသွားခြင်း(ကျောင်းတွင်ပညာသင်နေလယ်စာစား၊ ကစား) (၅)ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း (၆)ရေချိုးခြင်း (၇)ညစာစားခြင်း (၈)တီဗွီကို အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်း (၉)စောစောအိပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စနစ်ကျမှန်ကန်သည့် နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းအတွက် စနစ်ကျမှန်ကန်သော နေထိုင်မှုပုံစံ ရှိ/မရှိကို Health Quality Control Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားသည် HQC Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်အရ မိမိ၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်း၍ စနစ်ကျမှန်ကန်သော နေထိုင်မှုဘဝကို ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်ကျမှန်ကန်သော နေထိုင်မှုပုံစံ Check Sheet (နမူနာ) ကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

၄။ အာဟာရလုံလောက်မှုတသော အစားအစာ၊ အားကစား၊ အနားယူမှု။ နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အာဟာရလုံလောက်မှုတသော အစားအစာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းတို့ သင့်တင့်မျှတမှုရှိရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤ ၃ မျိုးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုလျက် ရှိနေပါသည်။ ဥပမာ - အာဟာရမျှတသော အစားအစာကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းကို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ နှစ်ခြိုက်စွာ အနားယူအိပ်စက်နိုင်သည်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အနားယူအိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး အစားအစာကို ကောင်းစွာ စားသောက်နိုင်ကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရ လုံလောက်မှုတသော အစားအစာ ဆိုသည်မှာ အစာအုပ်စု(၃)စုတွင် အုပ်စုတစ်ခုစီမှ အနည်းဆုံး တစ်မျိုးစီပါဝင်အောင် မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာကို အသက်အရွယ်အလိုက် လုံလောက်မှုတစွာ စားသောက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တင့်မျှတသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းကို ညနေ ကျောင်းမှပြန်လာပြီးနောက် အချိန်ပုံမှန်သတ်မှတ်၍ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ၊ အရိုးအဆစ်များ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပြေပျောက်စေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျခြင်း စသည့် အကျိုးရလဒ်များ ရရှိစေပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းတွင် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်၍ ကစားရသောကစားနည်းမျိုး(ဥပမာ-TV game)မပါဝင်ပါ။ သင့်တင့်လုံလောက်သော အနားယူခြင်းလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည့်အချိန်တိုင်း အနားယူရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ညအိပ်ချိန်ကို ပုံမှန်သတ်မှတ်၍ အပြည့်အဝ အိပ်စက်အနားယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အိပ်ယာဝင်ချိန်နောက်ကျခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ အိပ်ချိန် အပြည့်အဝရရှိခြင်းသည် နောက်တစ်နေ့တာအတွက် ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ သွားလာ

လှုပ်ရှားနိုင်သော စွမ်းအင်များ ရရှိစေပါသည်။ အာဟာရလုံလောက်မှုတစ်ခုသာ အစားအစာ၊ အားကစားနှင့် အနားယူမှု အလေ့အထများ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းများဖော်ထုတ်ခြင်း Fishbone Diagram နမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆန်းစစ်ရန် Check Sheet နမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ (ဂ) ဖြင့်လည်းကောင်း ဖော်ပြထားပြီး ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြု၍ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာသန်ရှင်းရေး။ သန်ရှင်းသောကိုယ်ခန္ဓာသည် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်ပေးသဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို အမြဲသန်ရှင်းစွာထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သန်ရှင်းမှု မရှိသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ရောဂါကူးစက်လွယ်စေရုံသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ရောဂါပျံ့နှံ့စေသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန်ရှင်းစွာထားခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုသာမက အခြားသူများကိုပါ ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာသန်ရှင်းရေးအတွက် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သော မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းဖိခြင်း၊ အစားအစားပြီးတိုင်းပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသွားအင်္ဂါများသန်ရှင်းခြင်း၊ သန်ရှင်းသည့်အဝတ်ကိုဝတ်ခြင်း၊ လက်ကိုအမြဲသန်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ အပြင်ထွက်လျှင် ဖိနပ်စီးခြင်း တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အပတ်စဉ် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် ခြေသန့်ခြင်း၊ လက်သန့်ခြင်း၊ ညှပ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းလျော်ခြင်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ လစဉ် ဆံပင်ညှပ်ခြင်းတို့လည်းကောင်း ကလေးများအား ဆောင်ရွက်စေပြီး နေထိုင်မှုဘဝကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ ကိုယ်ခန္ဓာသန်ရှင်းရေး တိုးတက်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများမှ HQC Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်၍ ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသန်ရှင်းရေး Check Sheet နမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ (ဃ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

၆။ ရောဂါကာကွယ်ရေး။ ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သော ကူးစက်လွယ်သည့်ရောဂါများမှာ အဆုတ်ရောင်၊ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော၊ တုတ်ကွေး၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် ဝက်သက်ရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ၊ ဝဲယားနာ၊ အသည်းရောင် အသားပါရောဂါ စသည့် အခြားကူးစက်ရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါအများစုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကလေးများအား လက်ကို အမြဲသန်ရှင်းစွာ ထားရှိရန်၊ ယင်နားစာ မစားရန်၊ မိမိ/အခြားသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါ(သို့မဟုတ်)မိမိလက်ဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ထားရန်၊ ဖုံးအုပ်ထားသောလက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေး နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ဖိနပ်စီးရန်၊ ခြင်ကိုက် မခံရန် စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိက အရေးကြီးဆုံးမှာ တစ်ခုခု မစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးသည့်အလေ့အကျင့် စွဲမြဲစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

၇။ စိတ်ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ရေး။ ကလေးများ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း နေထိုင်ပြုမူတတ်ရန် တိုက်တွန်းလေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။ -

- (က) သင့်မြတ်စွာနေထိုင်ခြင်း။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကို သနားညွှာတာကာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်မြတ်စွာနေထိုင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- (ခ) အားပေးကူညီခြင်း။ မိသားစုအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများအကြားတွင်ဖြစ်စေ အခက်အခဲပြဿနာ ကြုံတွေ့နေရသူကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ တတ်နိုင်သရွေ့ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ (ဥပမာ- နေမကောင်း၍ ကျောင်းပျက်သော သူငယ်ချင်းအား စာကူးပေးခြင်း၊ ရှင်းပြပေးခြင်း)
- (ဂ) ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ခြင်း။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲသော ပြဿနာများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက လူကြီး၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအား ဖွင့်ဟပြောပြ၍ လိုအပ်သောအကူအညီများ ရယူတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- (ဃ) နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်များကိုပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း။ အိမ်တွင် မိဘများကိုကူညီခြင်း၊ ကျောင်းစာများကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မိမိတာဝန်ယူရသည့် ကျောင်းလုပ်ငန်း၊ အတန်းလုပ်ငန်းများတွင် မပျက်မကွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါက တာဝန်ကျေသူ၊ တာဝန်ယူတတ်သူအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားခြင်း

၈။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် (က)ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ နယ်ပယ် (ခ)ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ် (ဂ)လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ် (ဃ)စိတ်ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပေး နယ်ပယ်နှင့် (င)ထိန်းသိမ်းအစဉ် တို့ဝန်းကျင် နယ်ပယ် တို့ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများ ပါဝင်သဖြင့် ၎င်းသင်ခန်းစာများကို လပိုင်းမာတိကာအလိုက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှု ရှိ/မရှိကို မှန်မှန်လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

၉။ သင်၏နေထိုင်မှုပုံစံသည် စနစ်ကျမှု ရှိ/မရှိ ကို HQC Check Sheet ဖြင့် စစ်ဆေး၍ မည်သည့် နေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲရမည်ကို ဆန်းစစ်တင်ပြပါ။

၁၀။ နေ့စဉ် သင်၏ အစားအစာ၊ အားကစားနှင့် အနားယူမှု အလေ့အထများအတွက် HQC Check Sheet အသုံးပြုဆန်းစစ်ပြီး Fishbone Diagram ရေးဆွဲကာ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၁၁။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးကျင့်စဉ်များကိုဖော်ပြပြီး ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူတိုးတက်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို ဆွေးနွေးဖော်ပြပါ။

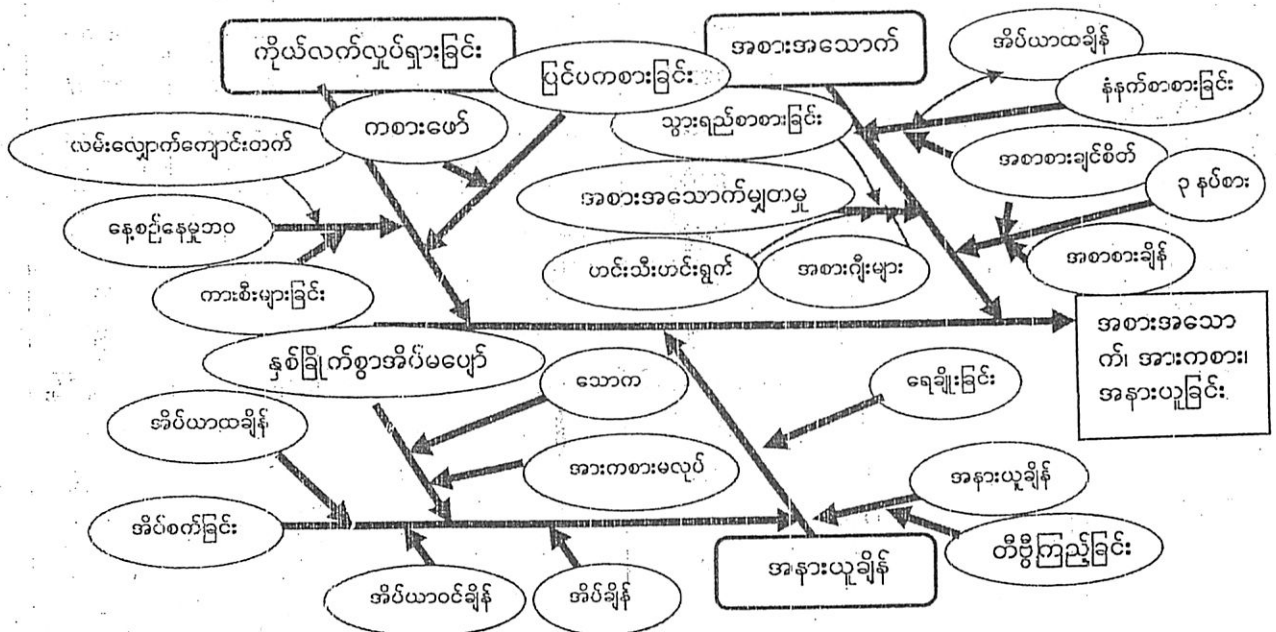
၁၂။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် သင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် လုပ်ငန်းများကို ဥပမာများဖြင့် ဖော်ပြပါ။



စနစ်ကျမှန်ကန်သည့် နေထိုင်မှုပုံစံအတွက် HQC Check Sheet (နမူနာ)

အကြောင်းအရာ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
အိပ်ယာထချိန်	:	:	:	:	:	:	:
အိပ်ယာထပုံစံ	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့	၁။ ကိုယ်တိုင်ထ ၂။ အခြားကြောင့်မို့
အိပ်ယာထကာလ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ
အိပ်ယာထစဉ် အခြေအနေ	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်	၁။ ကြည်လင် ၂။ အိပ်ငိုက်
နံနက်ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းခြင်း	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်
နံနက်စာစားခြင်း	အစား/မစား	အစား/မစား	အစား/မစား	အစား/မစား	အစား/မစား	အစား/မစား	အစား/မစား
ကျောင်းတက်ခြင်း	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်
နေ့လည်စာစားခြင်း	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ
ပြင်ပတွင်ကစားခြင်း	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ
ညနေကိုယ်လက် သန့်ရှင်းခြင်း	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်	လုပ်/မလုပ်
ညစာစားခြင်း	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ
အနားယူခြင်း	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ	၅/မရှိ
တိပို့ကြည့်ချိန်	:	:	:	:	:	:	:
ညအိပ်ယာဝင်ချိန်	:	:	:	:	:	:	:

အစားအသောက်၊ အားကစား၊ အနားယူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော Fishbone Diagram





## နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)

**အစားအသောက်၊ အားကစား၊ အနားယူခြင်း Check Sheet ပုံစံ (နမူနာ)**

အကြောင်းအရာ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
နံနက်စာအဝ	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား	စား/မစား
သွားရေစာ	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား	၁။ မစား ၂။ နည်းနည်းစား ၃။ များစွာစား
စားလို့စိတ်	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ	ရှိ/မရှိ
ကစားချိန်	:	:	:	:	:	:	:
တီဗွီ/ဂိမ်းဆော့ချိန်	:	:	:	:	:	:	:
အိပ်ပျော်ချိန်	:	:	:	:	:	:	:
နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်	ပျော်/မပျော်
အားနားယူချိန်	:	:	:	:	:	:	:

နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)

**သန့်ရှင်းသော လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် HQC Check Sheet ပုံစံ (နမူနာ)**

[illegible]

အခန်း (၈)

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတိုးတက်မှု

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ထိရောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် များစွာအရေးပါပါသည်။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများတိုးတက်လာပါက ကလေးများသည် ကိုယ်ကျန်းမာ၍ စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိကာ ပညာသင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည် မြင့်မားလာခြင်း၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ သင့်လျော်မှန်ကန်သော ကျောင်းတွင်းနေထိုင်မှုဘဝကို ဖန်တီးတတ်လာခြင်း စသည့် အကျိုးရလဒ်များကို ခံစားရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

၂။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတိုးတက်မှုအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စာသင်ခန်း၊ ရေ၊ အိမ်သာ၊ အမှိုက် စနစ်တကျစွန့်ပစ်မှု၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်တတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးတတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

၃။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတိုးတက်မှုအတွက် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်-

(က) ကျောင်းမဖွင့်မီကာလ

- (၁) ကျောင်းမဖွင့်မီ ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ထားရန်၊ (ဥပမာ- ရေဝပ်သောနေရာများ မြေဖို့ထားရန်)
- (၂) ရေကောင်းရေသန့် လုံလောက်စွာရရှိရေးအတွက် စီမံထားရန်၊ (မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားရန်)
- (၃) ယင်လုံအိမ်သာ အလုံအလောက် ပြင်ဆင်ထားရန်၊ (ကျောင်းသား : အိမ်သာ = ၅၀ : ၁)
- (၄) စာသင်ခန်းတစ်ခုစီအတွက် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး၊ ကံမြက်စည်း၊ အမှိုက်ကော်ပြား၊ အဖုံးပါသော ရေအိုး၊ ရေခွက်၊ ရေစစ်များကို လုံလောက်စွာ စုဆောင်းထားရန်၊
- (၅) ကူးစက်ရောဂါကင်းစေရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ညှိနှိုင်းကာ ကျောင်းဈေးသည်များအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်၊

(ခ) ကျောင်းဖွင့်စဉ်ကာလ

- (၁) အဖုံးပါသော ရေအိုး၊ ရေခွက်၊ ရေစစ်များအား နေ့စဉ်ဆေးကြောရေဖြည့်ခြင်းကို အသင်းအလိုက် တာဝန်ပေးပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေရန်၊
- (၂) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို နေ့စဉ် အတန်းလိုက်အသင်းလိုက် သာမက တစ်ကျောင်းလုံးအတွက် တစ်ပတ်တစ်ရက် သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ခ) ရေထဲသို့ ကျောက်ချဉ်ထည့်လျှင် အမှုန်များ အနည်ထိုင်စေ၍ ရောဂါပိုးအများစုကို သေစေနိုင်ပါသည်။

(ဂ) ရေတွင် ကလိုရင်းဆေးရည်၊ ဆေးပြားများခပ်လျှင် ရောဂါပိုးများကို သေစေပါသည်။ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ကပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် အများသုံး သောက်ရေ၌ ကလိုရင်းခပ်၍ အသုံးပြုပါက ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။ ပုံမှန်အမြဲတမ်း ဆေးခပ်သုံးလျှင် ဆေးတွင်ပါသည့်ဓာတ်များကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ရေကို လေနှင့်ထိတွေ့စေလျှင်လည်း သံဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပါသည်။ သဲရေစစ်အိုးများသည် သံဓာတ်လျော့နည်းစေသည့်အပြင် အာဆင်းနစ်ခေါ် စိန်ဓာတ်လည်း လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

၈။ ကန်ရေ၊ တွင်းရေအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးများ၊ အညစ်အကြေးများ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် အတွက် အောက်ပါအချက်တို့ကို သတိပြုဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်-

(က) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီးမှ ရေခပ်ရန်၊

(ခ) ရေခပ်မည့် ပုံးနှင့်ကြိုးတွင် ဖုန်မှုန့်နှင့် ရောဂါပိုးများ မပါအောင် သန့်ရှင်းစွာ ထားရန်၊

(ဂ) ရေထည့်မည့် ပုံးနှင့် ပုံးအဖုံးကိုလည်း ဖုန်မှုန့်များ၊ ရောဂါပိုးများ မပါရှိစေရန် ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီးမှ ရေထည့်ရန်၊

(ဃ) ရေခပ်သူ၊ ယာဉ်နှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ခပ်မည့်ရေပေါ်/ ရေထဲသို့ မဝင်ရောက်/ မဆင်းစေရန်၊

(င) ရေထွက်ပင်ရင်းအနီးတွင် ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း မပြုစေရန်၊

(စ) ရေတွင်း၊ ရေကန်အနီး ရေအိုင်၊ ဗွက်အိုင် မဖြစ်စေရန်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ မဝင်စေရန်၊

(ဆ) ရေထွက်ပင်ရင်းနှင့် အိမ်သာသည် အနည်းဆုံး ပေ(၅၀) ကွာဝေးစေရန်၊

၉။ ရေတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော၊ မလိုလားအပ်သော ဓာတ်များ၊ ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နေတတ်သဖြင့် သောက်သုံးရန် သင့်/မသင့်ကို ဆေးဖြင့် စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

### သန့်ရှင်းသည့်ယင်လုံအိမ်သာ

၁၀။ အိမ်သာများကို ယင်လုံစေပြီး သန့်ရှင်းစွာထားခြင်းဖြင့် ယင်၊ ခြင် စသည့်ပိုးမွှားများ ပေါက်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အပြင် ကူးစက်ရောဂါများကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်စေရန် အောက်ပါ အချက်(၃)ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရပါမည်-

(က) အိမ်သာကျင်းကို ယင်လုံအောင် သေချာစွာဖုံးအုပ်ထားရန်၊

(ခ) အိမ်သာခွက်အပေါက်ကို ယင်လုံအောင် သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ထားရန်၊

(ဂ) အိမ်သာခွက်နှင့် ကျင်းသို့ ဆက်သွယ်သောပိုက် (သို့မဟုတ်) သစ်သားမြောင်းကို ယင် မဝင်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားရန်၊

- (၃) အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ကျောင်းသားများ အား လေ့ကျင့်ပေးရန်၊
- (၄) အိမ်သာကို စနစ်တကျအသုံးပြုရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးရန်၊
- (၅) ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင် အမှိုက် ရှို့ မရှို့ နှင့် အိမ်သာ သန့်ရှင်းမှု ရှို့/မရှို့ ကို ဆရာ၊ ဆရာမများမှ နေ့စဉ်စစ်ဆေးရန်၊
- (၆) ကျောင်းဈေးဆိုင်နှင့် ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ကျောင်းဈေးသည်အချင်းချင်း နေ့စဉ် အလှည့်ကျ ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်စေရန်၊

**အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်လာရန် အောက်ဖော်ပြပါအချက် များကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည် -

- (က) သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ                      (ဃ) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောစာသင်ခန်း
- (ခ) သန့်ရှင်းသည့် ယင်လုံအိမ်သာ                      (င) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကျောင်းဈေးဆိုင်
- (ဂ) စနစ်ကျသည့်အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု                      (စ) ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

**သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ**

၅။ သန့်ရှင်း၍စိတ်ချရသောသောက်သုံးရေသည် အသက်ကိုစောင့်ထိန်းခြင်းနှင့် ကူးစက် ရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် လွန်စွာအရေးပါပြီး ကျန်းမာရေးကို တိုက်ရိုက်အကျိုး ပြုလျက်ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေသည် သာမန်အားဖြင့် အနည်အမှုန်ကင်းရမည်။ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ ကင်းရမည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော ပိုးမွှားနှင့် ဓာတ် သတ္တုများ၊ ဓာတုဆေးဝါးများလည်း ကင်းစင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ချောင်းရေ၊ မြစ်ရေ၊ ကန်ရေ၊ လက်ယက်တွင်းရေ၊ ရိုးရိုးတွင်းရေ တို့တွင် ရောဂါပိုးနှင့် အနည်အမှုန်များ ပါဝင်နေတတ်သောကြောင့် တိုက်ရိုက်သောက်သုံးရန် မသင့်ပေ။ အနည်အမှုန် တွင် ရောဂါပိုးများခိုကပ်ပြီး သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်ကဲ့သို့သော ဓာတ်သတ္တုများသည် ရေတွင်ပျော်ဝင် ပါသည်။ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ နိုက်ထရိတ်ဓာတ်တို့ လွန်ကဲစွာပါဝင်နေသောရေသည် အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ တို့ရှိပြီး လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများ ဖြစ်စေ ပါသည်။ ထို့အပြင် ရေတွင် ပါဝင်သောရောဂါပိုးအလိုက် ဝမ်းရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ အသဲရောင် အသားဝါရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါနှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ရောဂါတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့ရောဂါပိုးများသည် ရေကြောင့်ပျံ့နှံ့ပြီး လူအများကို ကပ်ရောဂါအဖြစ် ကူးစက်စေနိုင်ပါ သည်။

၇။ ရောဂါပိုးနှင့် အနည်အမှုန်များပါသောရေကို အောက်ပါနည်းတို့ဖြင့် ဖယ်ရှားသန့်စင်နိုင် ပါသည်-

- (က) ရေကိုဆူပွက်အောင်ကျိုချက်လျှင် ရောဂါပိုးများသေစေ၍ ဓာတ်သတ္တုအချို့ကို ဖယ်ရှားလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- ထုံးဓာတ်၊ ဝမ်းရောဂါပိုး)

၁၁။ အကောင်းဆုံးအိမ်သာသည် (က) ယင်လုံရမည် (ခ) အနံ့လုံရမည် (ဂ) အရှက်လုံရမည် (ဃ) သန့်ရှင်းရမည် (င) မစင်မှရောဂါ မပျံ့နှံ့စေရန် တားဆီးနိုင်ရမည် (စ) အိမ်သာ အတွင်းနှင့် အိမ်သာမှ အထွက်တွင် လက်ဆေးရန် ဆစ်ပြာနှင့် ရေ အမြဲရှိရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဆပ်ပြာအရည် (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာအစားထိုး တစ်ခုခု (ဥပမာ - သဲဆပ်ပြာ၊ မီးဖိုပြာ၊ ပြာကို ရေဖျော်ထားသော အရည်ကြည်)ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာပွတ်တိုက်၍ ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

၁၂။ အိမ်သာအမြဲသန့်ရှင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန်အတွက် Fishbone Diagram ဖြင့် နည်းလမ်းရှာဖွေပြီး Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုအတွက် Fishbone Diagram ကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ဖြင့်လည်းကောင်း၊ Check Sheet ကို နောက်ဆက်တွဲ (ဂ) ဖြင့်လည်းကောင်း နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။

#### စနစ်ကျသည့် အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု

၁၃။ စားကြွင်းစားကျန်များကို စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်သောကြောင့် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊ ရောဂါ ပိုးမွှားများပေါက်ပွားခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ခြင်းတို့ တွေ့ရှိရပါသည်။ စက္ကူစုတ်များ၊ ပေါင်း မြက်များနှင့် ရောထွေးနေသည့် ကျွတ်ကျွတ်အိတ်များသည် ပျက်စီးရန်ခက်ခဲသည့်အပြင် မီးရှို့ လျှင်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမှိုက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြား၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခွဲခြားစွန့်ပစ်သင့်သည့် အမှိုက် (၃) မျိုးမှာ -

(က) စက္ကူ၊ သစ်ရွက် စသည့် ဆွေးမြေ့နိုင်သော အမှိုက်

(ခ) ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ဖော့ဘူး၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ် စသည့် ပလပ်စတစ်ဆိုင်ရာ အမှိုက်

(ဂ) စားကြွင်း၊ စားကျန်အမှိုက်

(မှတ်ချက်- သံဗူး၊ ပုလင်းခွံများကို သီးသန့်စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ပလပ်စတစ်စွန့်ပစ်သည့် အမှိုက်ပုံး တွင် စွန့်ပစ်စေပြီး ပြန်လည်ခွဲထုတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်)

၁၄။ အမှိုက်အမျိုးအစားခွဲခြား၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ မှာ -

(က) အမှိုက်ပုံးကို အမျိုးအစားခွဲ၍ သတ်မှတ်ထားရှိရန်၊

(ခ) အမှိုက်ကို ခွဲခြားစွန့်ပစ်သည့်အလေ့အကျင့် စွဲမြဲအောင်ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ဂ) အမှိုက်ပုံးမှအမှိုက်များကို အမှိုက်ကျင်း (သို့မဟုတ်) မီးရှို့(သို့မဟုတ်) စည်ပင်ကား ဖြင့် သယ်ယူစွန့်ပစ်ခြင်းကို စနစ်တကျပြုလုပ်ရန်၊

(ဃ) စက္ကူ၊ ပလပ်စတစ်၊ ပုလင်းခွံ၊ သံဗူးခွံများကို သန့်ရှင်း၊ သပ်ရပ်စွာ စနစ်တကျ စုဆောင်းရောင်းချရန်၊

(င) ကျွတ်ကျွတ်အိတ်၊ ပလပ်စတစ်တို့ကို လုံးဝ(လုံးဝ) မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုရန် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၁၅။ အမှိုက်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်စွဲမြဲစေရန် နည်းလမ်းများဖော်ထုတ်နိုင်မည့် Fishbone Diagram ကို နောက်ဆက်တွဲ (ဃ) ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆန်းစစ်မည့် Check Sheet ကို နောက်ဆက်တွဲ (င) ဖြင့်လည်းကောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စာသင်ခန်း

၁၆။ စာသင်ခန်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ စာသင်ပျော်သော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် အတွက် လုံလောက်သောအကျယ်အဝန်းရှိ၍ လေကောင်းလေသန့်နှင့် သဘာဝအလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရရှိစေရပါမည်။ ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအနေအထားနှင့် လိုက်ဖက်သည့် စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံ တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ပညာသင်ယူနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အလင်းရောင်လုံလောက်စွာရရှိ၍ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော သန့်ရှင်း၍ လုံလောက်စွာအကျယ်ဝန်းသော၊ ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအနေအထားနှင့် လိုက်ဖက်သည့် စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံများရှိသော၊ အမြင်လွယ်သော သင်ပုန်းကြီးနှင့် လုံခြုံဘေးကင်းသော စာသင်ခန်းကို ပြုပြင်ဖော်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအနေအထားနှင့်အညီ ရှိရမည့် စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံအမြင့်အတွက် ဂျပန်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖော်ပြချက်ဇယားကို နောက်ဆက်တွဲ (စ) ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာသင်ခန်း အလင်းတိုင်းနည်းအဆင့်ဆင့်ကို နောက်ဆက်တွဲ (ဆ) ဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာသင်ခန်း၏ စိုထိုင်းဆ တိုင်းတာနည်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ဇ) ဖြင့် လည်းကောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းဈေးဆိုင်များ

၁၇။ ကျောင်းဈေးဆိုင်တွင် ရောင်းချသည့် အစားအသောက်များနှင့် အပြင်အဆင်သည် မသန့်ရှင်းပါက အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းရောဂါများသည် အိုးခွက်ပန်းကန် မသန့်ရှင်းမှု၊ စားကြွင်းစားကျန်နှင့် စွန့်ပစ်ရေတို့အပေါ်တွင် များစွာ တည်မှီနေပါသည်။ ရောင်းချသည့်အစားအစာသည် မည်သို့ပင် အာဟာရပြည့်ဝသည်ဖြစ်စေ၊ အသုံးပြုသည့် ရေနံနှင့် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများ မသန့်လျှင်၊ ယင်နားလျှင်၊ ရောင်းချသူက လက်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ မသန့်ရှင်းလျှင် သန့်ကောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် သန့်ရှင်းသော၊ အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာဖြစ်စေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုကြပ်မတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ -

- (က) ကျောင်းဈေးဆိုင်ရောင်းချမည့်သူများကို ကူးစက်ရောဂါနှင့် အရေပြားရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးစေ၍ ရောဂါကင်းမှသာ ရောင်းချခွင့်ပြုရန်၊
- (ခ) ရောင်းချသောအစားအစာကို ယင်မနားစေရန် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားစေရန်၊
- (ဂ) ဈေးဆိုင်တိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံးထားရှိစေ၍ အမှိုက်ခွဲခြားပစ်စေရန်၊
- (ဃ) စားသောက်သုံးစွဲသည့် စားပွဲ၊ ပန်းကန်၊ အိုး၊ ခွက်၊ ဇွန်းများကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောအသုံးပြုရန် ညွှန်ကြား၍ စစ်ဆေးရန်၊
- (င) ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ကျောင်းဈေးဆိုင်များကို နေ့စဉ် ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရန်၊



- (စ) ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနမှ ကျောင်းဈေးဆိုင်များအား အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

### ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

၁၈။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသည် အရေးပါသောလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ပညာရေးပြက္ခဒိန်ပါ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အဖြစ် နှစ်စဉ် အောက်တိုဘာလ နောက်ဆုံးရက်သတ္တပတ်၏ စနေနေ့ကို ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနေ့အဖြစ်သတ်မှတ်ကာ နိုင်ငံတဝန်းလုံး၌ အခြေခံပညာကျောင်းအားလုံးတွင် တစ်ပြေးညီ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စေပါသည်။ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတွင် အောက်ပါ လုပ်ငန်း(၅)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ -

- (က) ကျောင်းအဆောက်အအုံများ၊ စာသင်ခန်းများ၊ ကျောင်းအိမ်သာများ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊
- (ခ) ကျောင်းအဝင်/အထွက်လမ်းများ ညီညာပြေပြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (ဂ) ပန်းခြံနှင့်အားကစားကွင်းများ သန့်ရှင်းလှပစင်တယ်ရန် ပြုပြင်ခြင်း၊
- (ဃ) သောက်သုံးရေများ သန့်ရှင်းစွာ သိုလှောင်သုံးစွဲနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (င) ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းသာယာရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၁၉။ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများသည် သတ်မှတ်ရက်တွင်သာ ဆောင်ရွက်ရန် မဟုတ်ပဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အစဉ်အမြဲဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း တစ်ရပ်ချင်းအလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို နောက်ဆက်တွဲ(ဈ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းရပ်များတွင် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ကျောင်းကောင်စီအသင်းအလိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အချိန်အခါနှင့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို မိသားစုများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

### လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

၂၀။ သင့်ကျောင်း၏ သောက်သုံးရေ သန့်ရှင်းမှုအခြေအနေကို Fishbone Diagram ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်ဖော်ပြပါ။ ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်များအရ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေရရှိရန် ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပါ။

၂၁။ သင့်ကျောင်း၏ အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေကို Fishbone Diagram ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်ဖော်ပြပါ။ ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်များအရ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပါ။

၂၂။ သဗ္ဗိက္ခောင်း အမှိုက်ကင်းစင်ရေးအတွက် Fishbone Diagram ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်ဖော်ပြပါ။ ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်များအရ စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်၊ သိမ်းဆည်းတတ်ရန် ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပါ။

၂၃။ သင်၏ စာသင်ခန်းအခြေအနေကို Fishbone Diagram ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ Check Sheet ဖြင့် ဆန်းစစ်ဖော်ပြပါ။ ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်များအရ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ထိရောက်အောင်မြင်သော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပါ။

ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသည့် ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ဆေးဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း

၁။ ရေစမ်းသပ်ရန်အတွက် အနည်းဆုံး လူ(၄)ဦးလိုအပ်ပါသည်။

(၁) ရေစမ်းသပ်ရန် (၁)ဦး

(၂) အချိန်မှတ်ပေးရန် (၁)ဦး

(၃) မှတ်တမ်းဇယားဖြည့်သွင်းရန် (၁)ဦး

(၄) ရေစမ်းသပ်သူကို ကူညီကာ အဆင့်သတ်မှတ်အတည်ပြုပေးရန် (၁)ဦး

၂။ ရေစမ်းသပ်ခြင်းကို နေရောင်တိုက်ရိုက်ကျသောနေရာတွင် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုရပါ။

၃။ စမ်းသပ်ဆေးများကို လက်နှင့် မထိရ၊ မကိုင်ရပါ။

၄။ တစ်ကြိမ်စမ်းသပ်ပြီးသောရေခွက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်သေချာစွာ ဆေးကြောပြီးမှ ပြန်သုံးပါ။

(အကောင်းဆုံးမှာ စမ်းသပ်ပြီးသောရေခွက်နှင့်ရေကို ထပ်မံ၍ အသုံးမပြုခြင်း ဖြစ်သည်)

PH, Alkali, ရေစေး၊ ရေသွက်(TH) နှင့်  $\text{NO}_2$ (နိုက်ထရိုက်)၊  $\text{NO}_3$ (နိုက်ထရိတ်)တို့ကို စမ်းသပ်ခြင်း

၁။ စမ်းသပ်သည့် ရေထည့်မည့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။

၂။ စမ်းသပ်သူ၏လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။

၃။ နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မည့်ရေဖြင့် ခွက်နှင့် လက်ကို ဆေးပါ။

၄။ စမ်းသပ်မည့်ရေကို ခွက်တွင်ထည့်ပါ။

၅။ စမ်းသပ်မည့်ဆေး (Aqua-check - Eco) ကို စမ်းသပ်မည့်သူက အိတ်မှထုတ်၍ အိတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်ပိတ်ပါ။ (ဆေးကို လက်ဖြင့် မကိုင်မိစေရန် သတိပြုပါ)

၆။ အချိန်မှတ်သူက နာရီကြည့်၍ အချိန်သတ်မှတ်ပေးပြီး စမ်းသပ်သူက စမ်းသပ်ဆေးကို ရေခွက်အတွင်းရှိ ရေထဲသို့ ၁ စက္ကန့်ကြာနှစ်ပြီး ချက်ချင်းပြန်ထုတ်ပါ။ ဆေး (၅)မျိုးစလုံး ရေနှင့် ထိပါစေ။ ရေနှင့်လက် မထိမိစေရန် ဂရုပြုပါ။

၇။ ထုတ်လိုက်သည့် စမ်းသပ်ဆေးကို ရေပြင်ညီအတိုင်း ၃၀ စက္ကန့်ကြာ ထားပြီးနောက် အချိန်မှတ်သူက “ပြည့်ပြီ”ဟု ပြောသည်နှင့်ချက်ချင်း စမ်းသပ်သူနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်အတည်ပြုပေးသူတို့က PH, Alkali, ရေစေး၊ ရေသွက်(TH)၊  $\text{NO}_2$ (နိုက်ထရိုက်)တို့၏ အရောင်အဆင့်ကို စံသတ်မှတ်ကားချပ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်အတည်ပြုသည့် အဆင့်ကို မှတ်တမ်းတင်သူအား ပြော၍ မှတ်တမ်းဇယားတွင် ဖြည့်သွင်းစေပါ။

၈။ စမ်းသပ်သူနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်အတည်ပြုပေးသူတို့က ဆေးအရောင်ကို စံသတ်မှတ်ကားချပ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်နေစဉ်အတွင်း အချိန်မှတ်သူက နောက်ထပ် ၃၀ စက္ကန့် (ရေမှထုတ်ပြီး စုစုပေါင်း ၆၀ စက္ကန့်) ကြာပြီးနောက် “ပြည့်ပြီ”ဟု ပြောသည်နှင့်ချက်ချင်း စမ်းသပ်သူနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်အတည်ပြုပေးသူတို့က  $\text{NO}_3$  (နိုက်ထရိတ်)၏ အရောင်အဆင့်ကို စံသတ်မှတ်ကားချပ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်အတည်ပြုသည့်အဆင့်ကို မှတ်တမ်းတင်သူအားပြော၍ ဇယားတွင် ရေးသွင်းစေကာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

### Phosphate ( $\text{PO}_4$ ) ပါဝင်မှု စမ်းသပ်ခြင်း

- ၁။ စမ်းသပ်သည့် ရေထည့်မည့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၂။ စမ်းသပ်သူ၏လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၃။ နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မည့်ရေဖြင့် ခွက်နှင့် လက်ကို ဆေးပါ။
- ၄။ စမ်းသပ်မည့်ရေကို ခွက်တွင်ထည့်ပါ။
- ၅။ စမ်းသပ်မည့်ဆေး (Aqua-check - P) ကို စမ်းသပ်မည့်သူက အိတ်မှထုတ်၍ အိတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်ပိတ်ပါ။ (ဆေးကို လက်ဖြင့် မကိုင်မိစေရန် သတိပြုပါ။)
- ၆။ အချိန်မှတ်သူက နာရီကြည့်၍ အချိန်သတ်မှတ်ပေးပြီး စမ်းသပ်သူက စမ်းသပ်ဆေးကို ရေခွက် အတွင်းရှိရေထဲသို့ ၅ စက္ကန့်ကြာနှစ်ပြီး ချက်ချင်းပြန်ထုတ်ပါ။ ရေနှင့်လက် မထိမိ စေရန် ဂရုပြုပါ။
- ၇။ ထုတ်လိုက်သည့် စမ်းသပ်ဆေးကို ရေပြင်ညီအတိုင်း ၄၅ စက္ကန့်ကြာ ထားပြီးနောက် အချိန်မှတ်သူက “ပြည့်ပြီ”ဟု ပြောသည်နှင့်ချက်ချင်း စမ်းသပ်သူနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်အတည်ပြုပေးသူတို့က ဖော့စဖိတ် ( $\text{PO}_4$ ) ၏အရောင်အဆင့်ကို စံသတ်မှတ်ကားချပ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်အတည်ပြုသည့်အဆင့်ကို မှတ်တမ်းတင်သူအား ပြော၍ မှတ်တမ်းဇယားတွင် ဖြည့်သွင်းစေပါ။

### Ammonia Nitrogen ( $\text{NH}_4 - \text{N}$ , $\text{NH}_3 - \text{N}$ ) ပါဝင်မှု စမ်းသပ်ခြင်း

- ၁။ စမ်းသပ်သည့် ရေထည့်မည့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၂။ စမ်းသပ်သူ၏လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၃။ နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မည့်ရေဖြင့် ခွက်နှင့် လက်ကို ဆေးပါ။
- ၄။ စမ်းသပ်မည့်ရေကို ခွက်တွင်ထည့်ပါ။
- ၅။ ၅ မီလီမီတာ (5 ml) စမ်းသပ်ဖန်ပြွန်(Tube)ထဲသို့ စမ်းသပ်မည့်ရေ ၃ မီလီမီတာ(3 ml) ထည့်ပါ။
- ၆။ စမ်းသပ်မည့်ဆေး (Aqua-check - A) ကို စမ်းသပ်မည့်သူက အိတ်မှထုတ်၍ အိတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်ပိတ်ပါ။ (ဆေးကို လက်ဖြင့် မကိုင်မိစေရန် သတိပြုပါ။)
- ၇။ အချိန်မှတ်သူက နာရီကြည့်၍ အချိန်သတ်မှတ်ပေးပြီး စမ်းသပ်သူက စမ်းသပ်ဆေးကို စမ်းသပ်ဖန်ပြွန်(Tube) အတွင်းရှိ ရေထဲသို့နှစ်ထားလျက် ၃၀ စက္ကန့်ကြာ ထက်အောက် ခပ်ပြင်းပြင်း လှုပ်ပါ။ လှုပ်နေစဉ် ရေနှင့်ဆေး မလွတ်စေရန်၊ ရေများ မဖိတ်စေရန် ဂရုပြုပါ။
- ၈။ အချိန်မှတ်သူက စက္ကန့် ၃၀ ပြည့်ပြီဟု ပြောသည်နှင့် ချက်ချင်း စမ်းသပ်ဆေးကို ရေမှ ထုတ်ပါ။ ဆေး၌ ကပ်ပါလာသော ရေကို ခါချပစ်ပါ။
- ၉။ ထုတ်လိုက်သည့် စမ်းသပ်ဆေးကို ရေပြင်ညီအတိုင်း ၃၀ စက္ကန့်ကြာ ထားပြီးနောက် အချိန်မှတ်သူက “ပြည့်ပြီ”ဟု ပြောသည်နှင့်ချက်ချင်း စမ်းသပ်သူနှင့် ကူညီကြည့်၍ အတည်ပြုပေးသူတို့က စမ်းသပ်ဆေး၏ ကျောဘက်မှ အမိုးနီးယား-နိုက်ထရိုဂျင် ( $\text{NH}_4 - \text{N}$ ) ၏အရောင်

အဆင့်ကို စံသတ်မှတ်ထားချပ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်အတည်ပြုသည့် အဆင့်ကို မှတ်တမ်းတင်သူအား ပြော၍ မှတ်တမ်းဇယားတွင် ဖြည့်သွင်းစေပါ။  
၁၀။ စမ်းသပ်မှုပြီးဆုံးပါက စမ်းသပ်ဖန်ပြွန်(Tube)ကို ရေများများဖြင့် ဆေးကြောပါ။

ရေတွင် အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်မှု (Chemical Oxygen Demand - COD) စမ်းသပ်ခြင်း

- ၁။ စမ်းသပ်သည့် ရေထည့်မည့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၂။ စမ်းသပ်သူ၏လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၃။ နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မည့်ရေဖြင့် ခွက်နှင့် လက်ကို ဆေးပါ။
- ၄။ စမ်းသပ်မည့်ရေကို ခွက်တွင်ထည့်ပါ။
- ၅။ COD စမ်းသပ်ရန် Tube ၏အောက်ခြေမှတစ်ဆင့် အိတ်မှထုတ်ပါ။ Tube ထိပ်ကို လက်ဖြင့် လုံးဝ (လုံးဝ) မကိုင်မိစေရ။
- ၆။ စမ်းသပ်မည့်ဆေးပါသော Tube ထိပ်ရှိ Pin ကြိုးကို လက်သည်းဖြင့် ကုတ်၍ ဆွဲထုတ်ပါ။ လက်သည်းဖြင့် ကုတ်၍ ဆွဲထုတ်စဉ် Tube ထိပ်ကို လက်ဖြင့် မထိမိစေရန် သတိပြုပါ။
- ၇။ စမ်းသပ်မည့်သူသည် Tube အတွင်းရှိ ဆေးကို လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်အကြား ညှပ်ထားပြီး ကျန်အပိုင်းကို လက်မနှင့်လက်ညှိုးဖိ၍ အတွင်းမှလေကို ညှစ်ထုတ်ပါ။
- ၈။ ၎င်းအတိုင်း Tube ထိပ်ကို စမ်းသပ်မည့်ရေထဲသို့နှစ်ထားလျက် ဖိထားသော လက်မကို ဖြည်းဖြည်းစွာလွှတ်၍ Tube အတွင်းသို့ ရေတစ်ဝက်ခန့်ဝင်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဖိထားသော လက်မကို ချက်ချင်း မလွှတ်မိစေရန်နှင့် ရေနှင့်လက် မထိမိစေရန် ဂရုပြုပါ။
- ၉။ Tube အတွင်းရှိ ဆေးနှင့်ရေ သမအောင် လှုပ်၍ သာမန်အားဖြင့် ၄ မိနစ်ပြည့်လျှင် ရေ၏ အရောင်အဆင့်ကို စံသတ်မှတ်ထားချပ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။
- ၁၀။ ရရှိသည့်အဆင့်ကို ဇယားတွင်ဖြည့်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

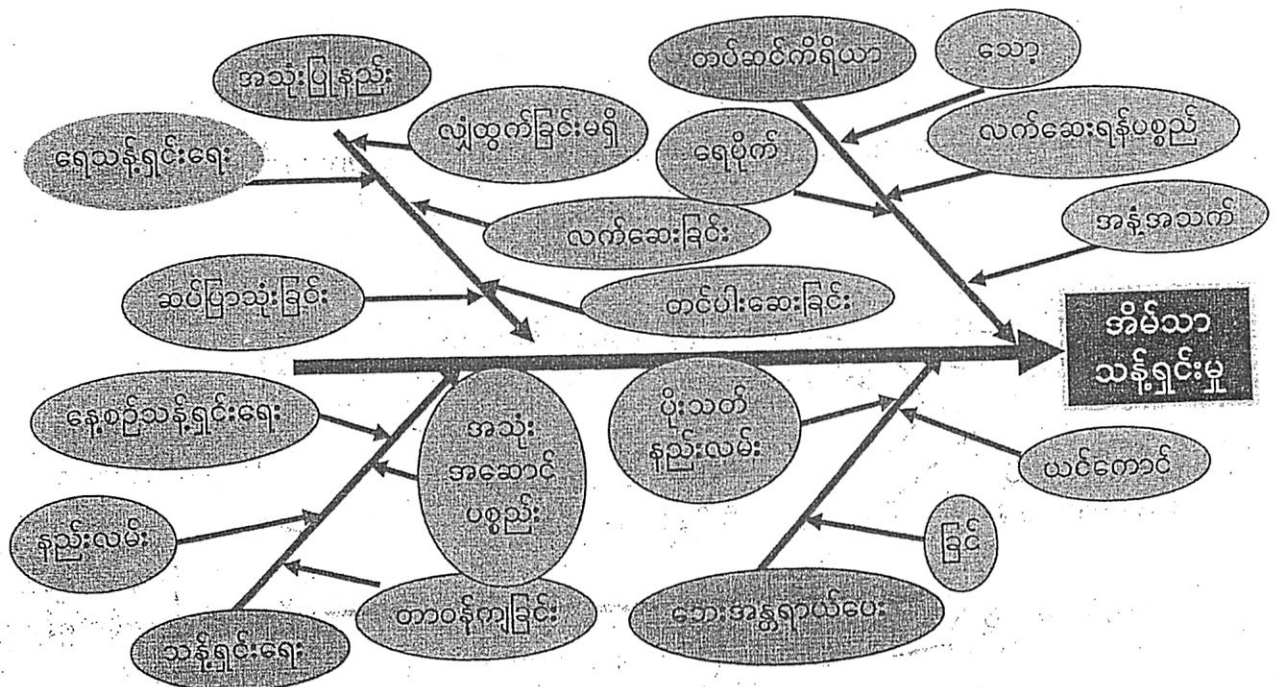
ရေတွင် ဝမ်းပျက်စေသော ဘက်တီးရီးယားပိုး (Coliform) ပါဝင်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်း

- ၁။ စမ်းသပ်သည့် ရေထည့်မည့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၂။ စမ်းသပ်သူ၏လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ၃။ နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မည့်ရေဖြင့် ခွက်နှင့် လက်ကို ဆေးပါ။
- ၄။ စမ်းသပ်မည့်ရေကို ခွက်တွင်ထည့်ပါ။
- ၅။ စမ်းသပ်သူသည် ဆေးထည့်သည့်အိတ်ကို လက်ညှိုးနှင့်လက်မ ပွတ်၍ ဖွင့်ပြီး ကျန်လက်ဖြင့် အိတ်အောက်ဖက်မှ စမ်းသပ်မည့်ဆေး Stick ကို တွန်းထုတ်ကာ ၎င်းလက်ဖြင့် အိတ်မှထွက်လာသည့် ဆေး Stick ကို ကိုင်၍ အိတ်မှ ဆွဲထုတ်ပါ။ အိတ်ကို ဖွင့်လျှက် ကိုင်ထားပါ။ ပြန်မပိတ်ရပါ။ အိတ်၏ ထိပ်ကို လက်ဖြင့် လုံးဝ မထိမိစေရ၊ မကိုင်မိစေရပါ။
- ၆။ စမ်းသပ်မည့် ဆေး Stick ရှိ အပ်ပေါက်ရာပါသောနေရာအထိ ရေခွက်အတွင်း နှစ်ပါ။ ရေနှင့် လက် မထိမိစေရန် သတိပြုပါ။
- ၇။ ဆေး Stick ကို ရေခွက်တွင်းမှ ထုတ်၍ ကပ်ပါလာသော ရေကို ခါချပစ်ပါ။

- ၈။ ဖွင့်လျက်ကိုင်ထားသော အိတ်အတွင်းသို့ ဆေး Stick ကို အပ်ပေါက်ရာအထိ ပြန်ထည့်ပါ။  
အိတ်ကိုင်သည့်လက်ဖြင့် ဆေး Stick ကို ကိုင်ထားပြီး အပ်ပေါက်ရာအပေါ်ရှိ လက်ကိုင်ထားသော အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- ၉။ အိတ်၏ထိပ်ကို လက်နှင့်မထိစေပဲ အိတ်အတွင်းသို့ ဆေး Stick ရောက်အောင်သွင်းပြီး လက်ညှိုးနှင့် လက်မဖြင့် ဖိ၍ အိတ်အတွင်းမှလေကို ညှစ်ထုတ်ပါ။
- ၁၀။ ၎င်းဆေး Stick ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပြီး ကိုယ်အပူချိန်ဖြင့် အနည်းဆုံး နာရီ(၂၀) ကြာ ဘက်တီးရီးယားကို မွေးမြူထားပါ။
- ၁၁။ နာရီ(၂၀)ပြည့်ပြီးနောက် ဆေး Stick ရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးအခြေအနေကို စံသတ်မှတ်ကား ချပ်၍ ဘက်တီးရီးယားပိုးအခြေအနေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ ပိုး ရှိ/မရှိ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ (ခ)

အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုအတွက် Fishbone Diagram အသုံးပြု၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

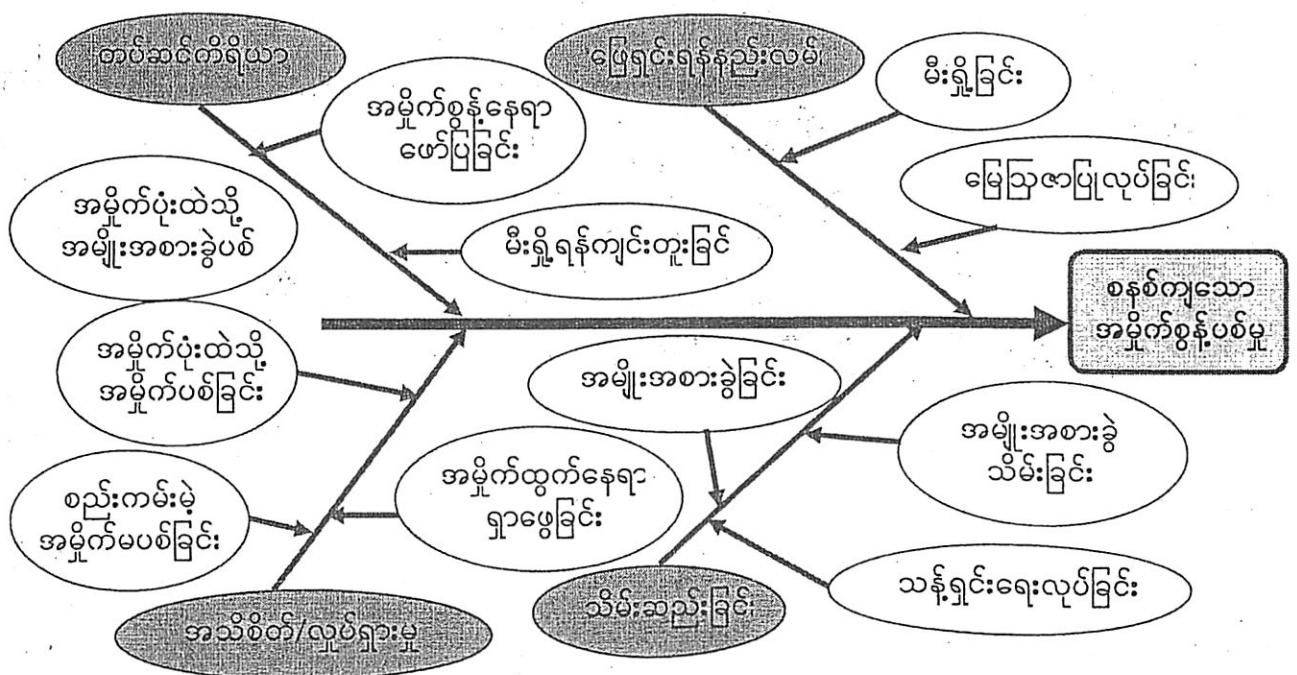




## အိမ်သာ Check Sheet နမူနာ

စဉ်	စစ်ဆေးသည့်အကြောင်းအရာ	စစ်ဆေးသည့်နေ့စွဲ				
		၁-၁-၁၀	၂-၁-၁၀	၃-၁-၁၀	၄-၁-၁၀	၅-၁-၁၀
၁	အိမ်သာ ကြွေခွက် ညစ်ပေနေခြင်း ရှိ/မရှိ					
၂	အိမ်သာတွင် ယင်း ခြင် စသည့် ပိုးမွှားများ ရှိ/မရှိ					
၃	အိမ်သာတံခါးပိတ်သော်လည်း အလင်းရောင်လုံလောက်စွာ ရ/မရ					
၄	အိမ်သာရေ သန့်ရှင်းမှု ရှိ/ မရှိ					
၅	အိမ်သာရေ လုံလောက်မှု ရှိ/ မရှိ					
၆	အိမ်သာသုံးရေခွက် သန့်ရှင်းမှု ရှိ/ မရှိ					
၇	အိမ်သာအဆင်းတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးရန်နေရာ ရှိ/ မရှိ					
၈	အိမ်သာကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်/မလုပ်					

အမှိုက်ကင်းစင်သောကျောင်း၏အခြေအနေကို Fishbone Diagram ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း



## အမှိုက်ကင်းစင်သောကျောင်းအတွက် Check Sheet နမူနာပုံစံ

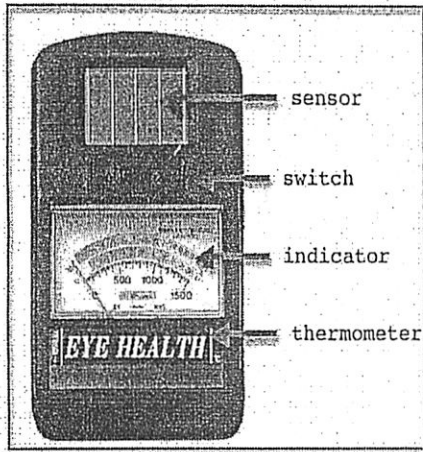
စဉ်	စစ်ဆေးသည့်အကြောင်းအရာ	စစ်ဆေးသည့်နေ့စွဲ				
၁	အခန်းတိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံး ရှိ/မရှိ					
၂	အမှိုက်အမျိုးအစား ခွဲခြားထားမှု ရှိ/မရှိ					
၃	အမှိုက်ပုံးတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု အလေ့အထ မြ/မမြ					
၄	ပုံးမှ အမှိုက်များ စွန့်ပစ်မှုစနစ်(မီးရှို့၊ အမှိုက်ကျင်း၊ စည်ပင်ကား)					
၅	ပလပ်စတစ်စွန့်ပစ်မှုစနစ်					
၆	ဗူးခွံ၊ ပုလင်းခွံများ ပြည်လည်အသုံးပြုမှု					
၇	ဆွေးမြည့်လွယ်အမှိုက်ကို မြေဩဇာအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုမှု					

## ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်လိုက်ဖက်စွာရှိရမည့် စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံအမြင့် ဖော်ပြချက်ဇယား (ICBS)

စဉ်	ရပ်လျက်အမြင့်(စင်တီမီတာ)	စံသတ်မှတ်ချက်	စာရေးခုံအမြင့်	ထိုင်ခုံအမြင့်
၁	၈၅.၀ - ၉၅.၀	၉၀.၀	၄၀	၂၂
၂	၉၂.၅ - ၁၀၂.၅	၉၇.၅	၄၃	၂၄
၃	၁၀၀.၀ - ၁၁၀.၀	၁၀၅.၀	၄၆	၂၆
၄	၁၀၇.၅ - ၁၁၇.၅	၁၁၂.၅	၄၉	၂၈
၅	၁၁၅.၀ - ၁၂၅.၀	၁၂၀.၀	၅၂	၃၀
၆	၁၂၂.၅ - ၁၃၂.၅	၁၂၇.၅	၅၅	၃၂
၇	၁၃၀.၀ - ၁၄၀.၀	၁၃၅.၀	၅၈	၃၄
၈	၁၃၇.၅ - ၁၄၇.၅	၁၄၂.၅	၆၁	၃၆
၉	၁၄၅.၀ - ၁၅၅.၀	၁၅၀.၀	၆၄	၃၈
၁၀	၁၅၂.၅ - ၁၆၂.၅	၁၅၇.၅	၆၇	၄၀
၁၁	၁၆၀.၀ - ၁၇၀.၀	၁၆၅.၀	၇၀	၄၂
		၁၇၂.၅	၇၃	၄၄
		၁၈၀.၀	၇၆	၄၆

ပုံသေနည်း: စာရေးခုံအမြင့် (Cm) = ၆/၁၅ x ရပ်လျက် အရပ်အမြင့် (Cm) + ၄  
ထိုင်ခုံအမြင့် (Cm) = ၄/၁၅ x ရပ်လျက် အရပ်အမြင့် (Cm) - ၂

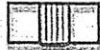
## စာသင်ခန်းအလင်းတိုင်းနည်းအဆင့်ဆင့်ပြပုံများ



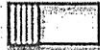
(၁) အလင်းတိုင်းမီတာ

switch position

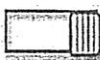
"OFF" POSITION



"x1" POSITION



"x10" POSITION



① Turn switch to "x1" POSITION

② Read indicator at the measurement point

\* Attention to the standing position of tester

\* Attention to the surface angle of lightning meter, read the highest value.

③ If the value indicates more than 1500 lux,

turn switch to "x10" POSITION. Correct value become 10 times of the indicator value.

Example; Indicator value 500 → 5000 lux

(၂) အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

## (၃) စစ်ဆေးသည့် အကြောင်းအရာများ

(၁) သင်ပုန်းကြီးအရောင်

(၂) စာသင်ခန်းနံရံအရောင်

(၃) စာရေးခုံပေါ် အလင်းရောင်ရရှိမှု

(၄) စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းရေး

(၅) ဖုံး၊ အမှိုက်၊ ဆူညံသံ ,,,, စသည်

Examination points

blackboard

d

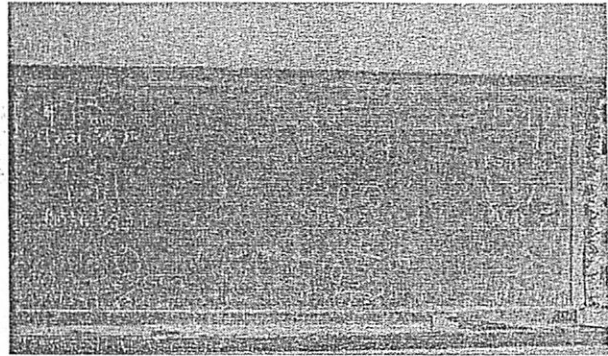
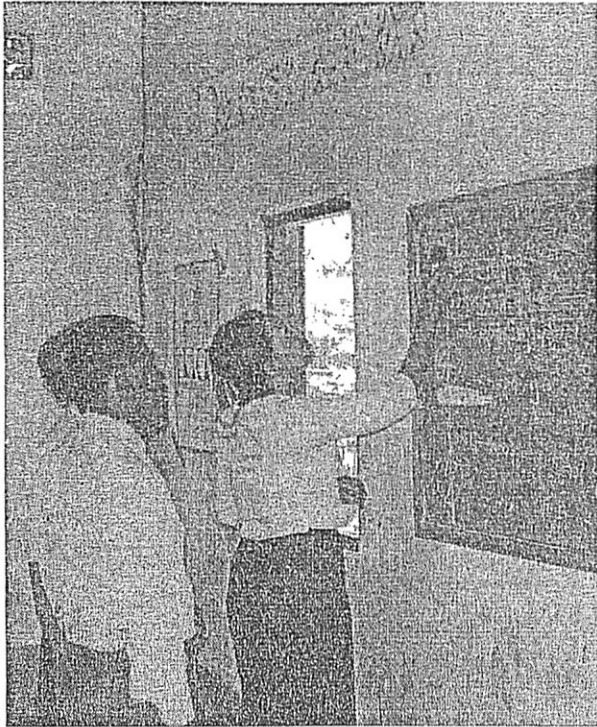


Windows

entrance



(၄) စာရေးခုံပေါ် အလင်းရောင်ရရှိမှု တိုင်းတာခြင်း



Light off

121	128	155
126	132	174
167	191	312

Light on

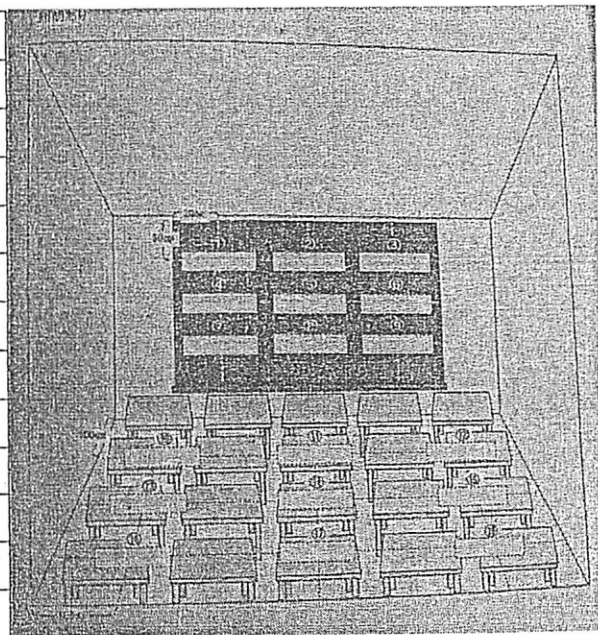
131	413	170
137	173	193
179	203	332

လျှပ်

လျှပ်

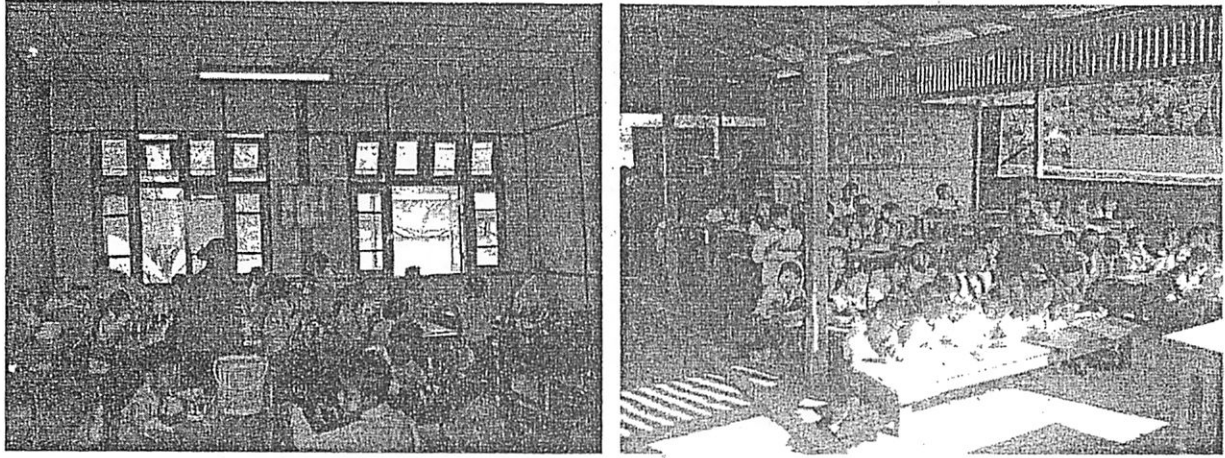
(၅) သင်ပုန်းကြီး အလင်းရောင်ရှိမှု တိုင်းတာခြင်း

	date	SAMPLE	/
BLACKBOARD	1 upper-left	131	
	2 upper-center	413	
	3 upper-right	170	
	4 center-left	137	
	5 center-center	173	
	6 center-right	193	
	7 lower-left	179	
	8 lower-center	203	
	9 lower-right	332	
	color	green	
	discolored	little	
	light above the board	none	



(၆) စာသင်ခန်း အလင်းတိုင်း နမူနာပုံစံ

- စာဖတ်နိုင်ရန် လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရှိရန်
- တောက်ပမှု ဟန်ချက်ညီခြင်း (၃၀၀ မှ ၁၅၀၀ Lux အထိ)



(၇)စာသင်ခန်းအတွင်း အလင်းရောင်ရရှိမှု နှိုင်းယှဉ်ချက်

(၈)စာသင်ခန်း အလင်းရောင် ပိုမိုရရှိအောင် စီမံခြင်း

- ပိုတောက်ပြောင်အောင် လုပ်ပါ။
- ပိုမိုတောက်ပစေရန် နံရံကို အရောင်ပြောင်းပါ။
- ပြတင်းပေါက်အရွယ်အစား၊ မှန်တပ်ရန်/ ပြုတင်းပေါက် အသစ်ဖောက်
- မျက်နှာကျက်တွင် မီးတပ်ဆင်ရန်

အလင်းများလျှင်

- ပိုမှောင်အောင် လုပ်ပါ။
- တိုက်ရိုက်နေရောင်မှ ကာကွယ်ပါ။
- လိုက်ကာကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပါ။



စိုထိုင်းဆတိုင်းကိရိယာ (Psychrometer) အသုံးပြုနည်း

အပူချိန်(Temperature) နှင့်စိုထိုင်းဆ(Humidity) များကို တိုင်းတာရာတွင် ခြောက်သွေ့မှုပြဖန်ပြွန် (Dry Bulb)နှင့် စိုထိုင်းဆပြဖန်ပြွန် (Wet Bulb) နှစ်မျိုးပါရှိသော စိုထိုင်းဆတိုင်းကိရိယာ (Psychrometer) ဖြင့် တိုင်းတာရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသုံးပြုပုံနည်းလမ်း

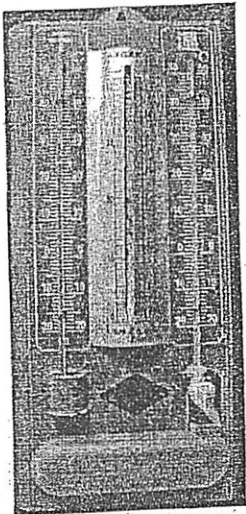
- ၁။ စိုထိုင်းဆပြဖန်ပြွန်(Wet Bulb)အောက်ခြေရှိ ပလပ်စတစ်ဘူးကိုဖြုတ်၍ ရေအပြည့်ဖြစ်ပါ။
- ၂။ စိုထိုင်းဆပြဖန်ပြွန်(Wet Bulb)အောက်ခြေရှိ အဝတ်စကို ပလပ်စတစ်ဘူးအတွင်းသို့သွင်း၍ ရေနှင့်ထိစေလျက် ပလပ်စတစ်ဘူးကို စိုထိုင်းဆပြဖန်ပြွန် (Wet Bulb) တွင် ပြန်တပ်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက် စိုထိုင်းဆတိုင်းကိရိယာ (Psychrometer) ကို အခန်းနံရံတွင် ချိတ်ထားပါ။
- ၄။ ၁၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက် အပူချိန်စင်တီဂရိတ်(C°) တို့ကိုဖတ်၍ ခြောက်သွေ့မှုပြဖန်ပြွန် (Dry Bulb)၏ အပူချိန်စင်တီဂရိတ်(C°)မှ စိုထိုင်းဆပြဖန်ပြွန် (Wet Bulb)၏ အပူချိန်စင်တီဂရိတ်(C°)ကို နှုတ်ပါ။ (နမူနာ ..... ၂၅° C (အခြောက်) - ၂၀° C (အစို) = ၅° C )
- ၅။ ၎င်းအပူချိန်အရ စံသတ်မှတ်ချက်ဇယားတွင် စိုထိုင်းဆကို ရှာဖွေပါ။ ဇယား၏ နံဘေးသည် ခြောက်သွေ့မှုပြဖန်ပြွန်(Dry Bulb)၏ အပူချိန်စင်တီဂရိတ် (C°) (နမူနာ- ၂၅° C) ကို ဖော်ပြပြီး ဇယား၏အပေါ်လိုင်းသည် ခြားနားချက် အပူချိန်စင်တီဂရိတ်(C°) (နမူနာ- ၅° C) ကို ဖော်ပြပါသည်။
- ၆။ ၎င်းလိုင်းနှစ်ခု ဆုံတွေ့သောနေရာတွင်ရှိသည့် တန်ဖိုး (နမူနာ- ၆၁) သည် ၎င်းနေရာရှိ စိုထိုင်းဆ ဖြစ်ပါသည်။
- ၇။ မည်သည့်နိုင်ငံ၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေထိုင်ရန်အသင့်တော်ဆုံး အပူချိန်မှာ ၁၆° C မှ ၂၅° C အတွင်းဖြစ်ပြီး စိုထိုင်းဆမှာ ၄၅ မှ ၆၅ အတွင်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရန်။ သာမိုမီတာအပေါ်သို့ နေရောင်တိုက်ရိုက်ကျရောက်ခြင်း၊ လေသလပ်ခံခြင်းများ ဖြစ်ပါက အပူချိန်ပြစင်တီဂရိတ် မှားယွင်းနိုင်သဖြင့် မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုပါ။

ဖော်ပြထားသောပုံသည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ ပညာရှင် Sir Leonard Hill မှ တီထွင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သော Kata အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် (၁) Dry Kata အပူချိန်တိုင်းကိရိယာနှင့် (၂) Wet Kata အပူချိန်တိုင်းကိရိယာတို့ ပါရှိပါသည်။

ဖန်ပြွန်အလုံးပိုင်းတွင် ရေဆွတ်ထားသော ပိတ်စကို ကပ်ထားသော Wet Kata အပူချိန်တိုင်းကိရိယာသည် စိုထိုင်းဆပါဝင်သော လေထု၏ အအေးဓာတ်အင်အားကို တိုင်းတာရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၅၉ ခုနှစ် ဇွန်လမှစ၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နယူးယောက် မိုးလေဝသဌာနမှ စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သော “Discomfort Index” အပူဓာတ်၊အအေးဓာတ်နှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် သက်ရောက်စေမှုပြပမာဏသည် Dry Bulb တွင် ဖော်ပြသော အပူချိန်နှင့် Wet Bulb တွင်ဖော်ပြသော အပူချိန်တို့၏ Function တစ်ခုအနေဖြင့် E. C. Thom တို့က အဆိုပြုတင်ပြထားသော အခြေခံကျသည့်





အပူချိန်ပြဖော်ပြချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်ပါပုံသေနည်းဖြင့် တွက်ချက်ပါသည်။  
 လူ့ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သက်ရောက်မှု (D.I) = ၀.၇၆ (Dry Bulb အပူချိန် + Wet Bulb အပူချိန်) + ၄၀.၆  
 သတိပြုရန်။ Celsius (C°) ပမာဏကို အသုံးပြုတွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အထက်ဖော်ပြပါ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သက်ရောက်မှု (D.I) သည် ဥရောပစံသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံ၏ရာသီဥတုနှင့်လျော်ညီသော စံသတ်မှတ်ချက်ကို ပြုစုရန် လိုအပ်ပါသည်)

စိုထိုင်းဆတိုင်းတာရန် စံသတ်မှတ်ချက်ဇယား

t	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0
0	90	80	71	63	56	49	43	37	32	28	24	20	16	13	10	8	6	4	2	1
1	90	81	72	65	58	51	45	40	35	30	26	22	19	16	13	11	9	7	5	4
2	90	82	74	66	59	53	47	42	37	33	29	25	22	19	16	14	11	10	8	6
3	91	82	75	67	61	55	49	44	39	35	31	27	24	21	19	16	14	12	10	9
4	91	83	75	69	62	56	51	46	41	37	33	30	26	24	21	19	16	14	13	11
5	91	84	76	70	64	58	53	48	43	39	35	32	29	26	23	21	19	17	15	13
6	92	84	77	71	65	59	54	49	45	41	37	34	31	28	25	23	21	19	17	15
7	92	85	78	72	66	61	56	51	47	43	39	36	33	30	27	25	23	21	19	17
8	92	85	79	73	67	62	57	52	48	44	41	37	34	32	29	27	25	23	21	19
9	93	86	79	74	68	63	58	54	50	46	42	39	36	33	31	28	26	24	23	21
10	93	86	80	74	69	64	59	55	51	47	44	41	38	35	32	30	28	26	24	23
11	93	87	81	75	70	65	60	56	52	49	45	42	39	36	34	32	30	28	26	24
12	93	87	81	76	71	66	61	57	54	50	47	43	41	38	35	33	31	29	27	26
13	94	87	82	76	71	67	62	58	55	51	48	45	42	39	37	34	33	30	29	27
14	94	88	82	77	72	68	63	59	56	52	49	46	43	40	38	36	34	32	30	28
15	94	88	83	78	73	68	64	60	57	53	50	47	44	42	39	37	35	33	31	29
16	94	88	83	78	74	69	65	61	58	54	51	48	45	43	40	38	36	34	32	30
17	94	89	83	79	74	70	66	62	59	55	52	49	46	44	41	39	37	35	33	31
18	94	89	84	79	75	70	67	63	59	56	53	50	47	45	42	40	38	36	34	32
19	94	89	84	80	75	71	67	63	60	57	54	51	48	46	43	41	39	37	35	33
20	95	89	85	80	76	72	68	64	61	58	55	52	49	47	44	42	40	38	36	34
21	95	90	85	80	76	72	68	65	62	58	55	53	50	47	45	43	41	39	37	35
22	95	90	85	81	77	73	69	66	62	59	56	53	51	48	46	44	42	40	38	36
23	95	90	86	81	77	73	70	66	63	60	57	54	51	49	47	45	42	40	39	37
24	95	90	86	82	78	74	70	67	63	60	58	55	52	50	47	45	43	41	39	38
25	95	90	86	82	78	74	71	67	64	61	58	56	53	50	48	46	44	42	40	38
26	95	91	86	82	78	75	71	68	65	62	59	56	54	51	49	47	45	43	41	39
27	95	91	87	83	79	75	72	68	65	62	59	57	54	52	49	47	45	43	41	40
28	95	91	87	83	79	75	72	69	66	63	60	57	55	52	50	48	46	44	42	40
29	95	91	87	83	79	76	72	69	66	63	60	58	55	53	51	48	46	44	43	41
30	96	91	87	83	80	76	73	70	67	64	61	58	56	53	51	49	47	45	43	41
31	96	91	87	83	80	76	73	70	67	64	61	59	56	54	52	50	48	46	44	42
32	96	91	88	84	80	77	73	70	67	65	62	59	57	54	52	50	48	46	44	43
33	96	92	88	84	80	77	74	71	68	65	62	60	57	55	53	51	49	47	45	43
34	96	92	88	84	81	77	74	71	68	65	63	60	58	55	53	51	49	47	45	43
35	96	92	88	84	81	78	74	71	68	66	63	61	58	56	54	51	49	47	45	44

ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်း(၅)ရပ်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းအဆောက်အအုံများ၊ စာသင်ခန်းများ၊ ကျောင်းအိမ်သာများသန့်ရှင်းရေး။

၁။ စာသင်ဆောင်များနှင့် စာသင်ခန်းများရှိ နံရံများ၊ မျက်နှာကြက်များ၊ တံခါးမများနှင့် ပြူတင်းပေါက်များ၊ အခင်းကြမ်းပြင်များ၊ ကျောင်းသုံးပရိဘောဂများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျောင်းအိမ်သာ အတွင်းအပြင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ရေလှောင်ကန်များကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းခြင်း၊ အိမ်သာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်နှင့် ခြံနွယ်ပင်များ ရှင်းလင်းခြင်း လုပ်ငန်းများကို စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းအဝင်၊ အထွက်လမ်းများ ညီညာပြေပြစ်ရေး

၂။ ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကျောင်းအဝင်အထွက်၊ ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းရှေ့လမ်းများရှိ ချိုင့်များကို မြေဖို့ခြင်း၊ မြေညှိခြင်း၊ လမ်းဘေးဝဲယာရေမြောင်းဖော်ခြင်းနှင့် ပေါင်းမြက်များ၊ အမှိုက်များ ရှင်းလင်းခြင်း လုပ်ငန်းများကို စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းခြံနှင့် ကစားကွင်းများ သန့်ရှင်းလှပတင့်တယ်ရေး

၃။ ပန်းခြံအတွင်း စိုက်ပျိုးထားသည့် သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များကို မြေဩဇာထည့်ခြင်း၊ အပင်အောက်ခြေကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေလောင်းခြင်း၊ ပန်းအလှပင်နှင့် စားပင်သီးပင်များ ထပ်မံစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကျောင်းပန်းခြံ ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း၊ ပေါင်းမြက်ရှင်းခြင်း၊ ကစားကွင်းပြုပြင်ခြင်း၊ မြေညှိခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သောက်သုံးရေများသန့်ရှင်းစွာသိုလှောင်သုံးစွဲရေး

၄။ သောက်ရေသိုလှောင်ကန်အတွင်းသို့ ပိုးမွှားကင်းစင်စေရန် ဆေးဖျန်းခြင်း၊ အဖုံးအကာများ ပြုပြင်ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ သောက်ရေတွင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေမဝပ်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သောက်ရေအိုးနှင့် ရေခွက်များကို အဖုံးများ ဖုံးထားခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းသာယာရေး

၅။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၊ ကျောင်းဝင်းပြင်ပနှင့် ကျောင်းခြံစည်းရိုးရှိ ခြံနွယ်များ၊ ပေါင်းမြက်များ၊ အမှိုက်များ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိရေမြောင်းများ ရေစီးရေလာကောင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## အခန်း (၉)

## ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

၁။ ကျောင်းသည် ကလေးတိုင်းအတွက် အရည်အသွေးရှိသော အခမဲ့မူလတန်းပညာ သင်ယူ ပြီးမြောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အပြင် ဘက်ပေါင်းစုံအရည်အသွေး တိုးတက်ကောင်းမွန် ရေး၊ ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတို့ အတွက်လည်း ကာကွယ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ ထိခိုက် ဒဏ်ရာ မဖြစ်စေရန် ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်း အစီအစဉ်များကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ရည်ရွယ်ချက်

၂။ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်မှုများမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် လုံခြုံ စိတ်ချရသော ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

## ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များ

၃။ ကျောင်းအဆောက်အအုံ။ ခိုင်ခန့်မှုအားနည်းသော၊ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်မည့် ပေါက်ပြဲ၊ ကျိုးပဲ့၊ ဆွေးမြေ့နေသည့် နံရံ၊ ကြမ်းခင်း၊ မျက်နှာကျက်များနှင့် မတ်စောက်လွန်းသော၊ ယိုင်နဲ့နေ သော၊ လက်တန်းမပါသော လှေခါးများ စသည်တို့သည် အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် ပြိုကျခြင်း၊ ပြုတ်ကျ ခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း စသည့်တို့ဖြစ်ပွားကာ ကလေးများအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေရှိပါက ၎င်းကျောင်းဆောင်နှင့်စာသင်ခန်းများသည် အန္တရာယ်ရှိ ကျောင်းအဆောက်အအုံဖြစ်ပါသည်။

၄။ ပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ။ ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ပရိဘောဂ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုသုံး ပစ္စည်းများအား စနစ်တကျခိုင်မြဲစွာ မထားရှိပါက ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံ ကြပ်လွန်း၍ ထိခိုက်မိခြင်းမှအစ စနစ်တကျသုံးစွဲမှု၊ သိမ်းဆည်းမှုမပြုသည့် သင်ကြားသင်ယူမှုသုံးနှင့် အခြား ပစ္စည်းများကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေခြင်းတို့သည် အန္တရာယ်ရှိပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း ညီညာပြန့်ပြူးမှုမရှိသော လမ်းများ၊ ချိုင့်ခွက် များ၊ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ခဲထူထပ်သောကစားကွင်း၊ စုဝေးကွင်းသည် ကလေးများကို ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်ပါသည်။ ချုံနွယ်ထူထပ်ခြင်းကြောင့် မြွေ၊ ကင်းနှင့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ခိုအောင်းခြင်း၊ သစ်ပင်ကြီးများနှင့် အကိုင်းခြောက်များ ပြိုလဲ၊ ကျိုးကျခြင်းတို့ကြောင့် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေအိုင်များရှိခြင်း၊ ရေဝပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ခြင်ပေါက်ပွားကာ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများ ဖြစ်စေသကဲ့သို့ အမှိုက်များ စနစ်တကျခွဲခြားစွန့်ပစ်မှု မရှိခြင်း ကြောင့် ကြွက်များ၊ ယင်များ ပေါက်ပွားကာ ဝမ်းရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်စေပါသည်။

၆။ ကျောင်းခြံစည်းရိုး။ ကျောင်းတွင် ခိုင်ခံ့လုံခြုံသော ခြံစည်းရိုးရှိပါက ပို၍စားကင်းပါသည်။ ကျောင်းခြံစည်းရိုးမရှိခြင်း၊ ယိုင်လဲပေါက်ပြဲနေခြင်းတို့ကြောင့် လုံခြုံမှုမရှိပဲ မမျှော်လင့်နိုင်သော အန္တရာယ်များ ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ခွေးလေးခွေးလွင့်၊ ခွေးရူးများ၊ ကျွဲ၊ နွားများ ဝင်ရောက်၍ ကလေးများအားအန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ ပြင်ပမှ ကလေးနှင့်လူငယ်များဝင်ရောက်၍ ဆူညံစွာ ကစားခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း တို့ကြောင့် သင်ကြား၊ သင်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခြင်း၊ ထိတ်လန့်စေခြင်း၊ မသမာသူများဝင်ရောက်၍ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၇။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်။ ကျောင်းဝင်းပတ်လည်တွင် ရေစီးရေလာကောင်းမွန်၍ ရေမဝပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေမြောင်းများတွင် အမှိုက်ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် ရေစီးဆင်းမှုမရှိဘဲ ညစ်ညမ်းသော ရေများ လျှံတက်လာခြင်း၊ အနံ့အသက်မကောင်းခြင်း၊ ခြင်ပေါက်ပွားခြင်းတို့ဖြစ်လာပြီး ခြင်ကိုက်ခံရမှုမှတစ်ဆင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေမဝပ်စေရန်၊ ခြင်ယင် မခိုအောင်း မပေါက်ပွားစေရန် စီမံဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၈။ ယာဉ်အန္တရာယ်။ ကျောင်းတည်သည့် နေရာဒေသအလိုက် မော်တော်ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ သင်္ဘော၊ လှေ၊ စက်ဘီး၊ ဆိုက်ကား၊ ရထား တို့မှောက်ခြင်း၊ တိုက်မိခြင်း၊ လိမ်ကျခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် ကြိုတင်စီစဉ် ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။

၉။ သဘာဝအန္တရာယ်။ နေရာဒေသအလိုက် ကြုံတွေ့ရသော သဘာဝအန္တရာယ်များမှာ မီးလောင်ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်လုန်းမုန်တိုင်း၊ မုန်တိုင်းဒီဇေ၊ ဆူနာမီ၊ လေဆင်နှာမောင်းဖြစ်ခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဘာဝအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို စီမံဆောင်ရွက်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ

၁၀။ သဘာဝအန္တရာယ်များကျရောက်စဉ် ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်တို့ နိမ့်ကျနေပါက ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်သို့ရောက်ရှိပြီး လူ၊ ပစ္စည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြီးမားကျယ်ပြန့်စွာ ဖျက်စီး ဆုံးရှုံးစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဘာဝအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို စီမံချက်ရေးဆွဲ၍ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သဘာဝအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းအုပ်၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာအကြီးအကဲများ၊ ဒေသအာဏာပိုင်များ၊ လုံခြုံရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- (က) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်း၊
- (ခ) လိုအပ်ပါက တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းအဖွဲ့ခွဲများ ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးခြင်း။

(ဂ) ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊

(ဃ) အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်း

၁၁။ စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်း။ ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများကို ကြီးကြပ် ဆောင်ရွက်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းရပါမည်။ အဖွဲ့ဝင် အရေ အတွက်ကို မိမိကျောင်းအရွယ်အစား၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်လူအရင်းအမြစ် စသည်တို့ အပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သလို သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဤအဖွဲ့သည် ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ်အကောင်အထည်ဖော်ရုံသာမက သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များအား အသိ ပေး၍ လုပ်ငန်းများကို ဦးဆောင်ရပါမည်။ ပါဝင်သင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကော်မတီနမူနာကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ -

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| (က) ကျောင်းအုပ်ကြီး            | ဥက္ကဋ္ဌ       |
| (ခ) ဆရာ/ဆရာမများ               | အဖွဲ့ဝင်      |
| (ဂ) ကျောင်းသား/သူများ          | အဖွဲ့ဝင်      |
| (ဃ) မိဘဆရာအသင်းဝင်             | အဖွဲ့ဝင်      |
| (င) ကျောင်းအကျိုးဆောင်အဖွဲ့ဝင် | အဖွဲ့ဝင်      |
| (စ) ဒေသအာဏာပိုင်များ           | အဖွဲ့ဝင်      |
| (ဆ) သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ  | အဖွဲ့ဝင်      |
| (ဇ) ဆရာ၊ ဆရာမ(၁)ဦး             | အတွင်းရေးမှူး |

၁၂။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ခွဲများဖွဲ့စည်းခြင်း။ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန်များပြားခြင်းနှင့် လူအင်အား ပြည့်စုံခြင်းတို့ရှိပါက ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းအလိုက် တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့ခွဲများ (ဥပမာ- အသိပညာပေးရေးအဖွဲ့၊ ပစ္စည်းရင်းမြစ်ရှာဖွေစုဆောင်းရေးအဖွဲ့၊ ရွေးဦးသူနာပြုအဖွဲ့၊ မှတ်တမ်းပြုစုထုတ်ပြန်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့စသည်)ကို စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီ၏အောက်တွင် ထပ်မံ ဖွဲ့စည်း၍ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့များတွင် ကျောင်း သား/သူများကိုလည်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းရပါမည်။

၁၃။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များချမှတ်၍အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။ ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် လုပ်ငန်းတာဝန်ခံများ (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းအဖွဲ့ခွဲများက အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို မိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍအလိုက် လုပ်ဆောင်သွားရ ပါမည်-

- (က) ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များပူးပေါင်း၍ အဖွဲ့ခွဲကာ ကျောင်းနှင့် ကျောင်းဝင်းအတွင်း/အပြင်သို့ လှည့်လည်ကြည့်ရှုရှာဖွေ လျက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောနေရာနှင့်ပစ္စည်းများ (အပိုဒ် ၃ မှ ၉ ထိ ဖော်ပြချက် များကဲ့သို့)ကို ကွင်းဆင်း စိစစ်ဖော်ထုတ်၍ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

- သွပ်ချပ်လန်နေခြင်း (ကျောင်းအဆောက်အအုံ)
- ကျောင်းသင်ပုန်းကြီးကို နံရံနှင့် တွဲချိတ်ထားခြင်း (စာသင်ခန်း)
- အလံတိုင်အနီးမှတ်ကြိုးပြုတ်ကျနေခြင်း (ကျောင်းဝင်း)
- ကျောင်းဆောင်အနီးရှိသစ်ပင်ကြီးတွင် သစ်ကိုင်းခြောက်များရှိခြင်း (ကျောင်းဝင်း)
- ကျောင်းရှေ့ရေမြောင်းပိတ်ဆို့နေခြင်း (ကျောင်းဝန်းကျင်)
- ကျောင်းရှေ့ယာဉ်အသွားအလာရပ်သော လမ်းမကြီးရှိခြင်း (ကျောင်းဝန်းကျင်)
- ကျောင်းခြံစည်းရိုးနှင့်ကပ်လျက် ရပ်ကွက်အမှတ်ပုံကြီးရှိခြင်း (ကျောင်းဝန်းကျင်)

(ခ) အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပြုကျောင်းစနစ်ပုံရေးဆွဲခြင်း။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ကွင်းဆင်း စိစစ်တွေ့ရှိချက်များအရ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပြု ကျောင်းစနစ်ပုံကို ဆရာနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများပူးပေါင်း၍ အန္တရာယ်ပြသကော်တမ္ဘာမှတ်အသားများ ထင်ရှားစွာဖော်ပြကာ စာရွက်ကြီးများတွင် ရေးဆွဲရပါမည်။ ရေးဆွဲပြီးစနစ်ပုံများကို အများမြင်သာသော နေရာများ၊ ဖြစ်နိုင်ပါက စာသင်ဆောင်၏ ရွှေ့နံရံများတွင် ချိတ်ဆွဲထားရမည်။ စနစ်ပုံပါအန္တရာယ်ရှိနေရာများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ အားလုံး သိရှိသတိပြုမိစေရန် ကွင်းဆင်းပြသထားရမည်။ အန္တရာယ်ရှိနေရာနှင့် ပစ္စည်းများကိုပြုပြင်ပြီးပါက စနစ်ပုံကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲရပါမည်။ အန္တရာယ် ပြု ကျောင်းစနစ်ပုံနမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ(က) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

(ဂ) ဘေးကင်းရာလမ်းကြောင်းပြ မြေပုံရေးဆွဲခြင်း။ သဘာဝနှင့် လူတို့ကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်များသည် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာမည် ကို ကြိုတင်မသိရှိနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်လာပါက ကလေးများအားလုံး ဘေးကင်း ရာသို့ အမြန်ဆုံးရောက်ရှိနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိမိကျောင်းနှင့် ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော (သို့မဟုတ်) ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ - ဧရာဝတီတိုင်းတွင် မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ ရန်ကုန်တိုင်းတွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခြင်း)အလိုက် ဘေးကင်းရာလမ်းကြောင်းပြ မြေပုံများကို ရေးဆွဲရပါမည်။ လမ်းကြောင်းပြမြေပုံနမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ(ခ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုမြေပုံများကို ကျောင်းသားများ မြင်သာသောနေရာနှင့် စာသင်ခန်းများအတွင်းတွင် ချိတ်ဆွဲ/ကပ်ထားပေးရပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများ နားလည်သဘောပေါက်အောင်လည်း ရှင်းပြထားရပါမည်။ မြေပုံတွင် အောက်ပါ အချက်များပါဝင်၍ သိသာထင်ရှားအောင် ရေးဆွဲရမည် -

- ကျောင်းဆောင်၊ စာသင်ခန်း၊ ကစားကွင်းစသည့် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံ များ၊
- အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ထားရှိသည့်နေရာများ၊
- ကျောင်းစင်း အတွင်း/အပြင် သတ်မှတ်ထားသော ဘေးလွတ်သည့် စုရပ်များ၊
- ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရေးလမ်းကြောင်းများ၊



(ဃ) ရင်းမြစ်စုဆောင်းခြင်းနှင့် ပြုပြင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ကျောင်းနှင့် ကျောင်းဝင်းအတွင်း/ အပြင် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားသော ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေများ၏ အန္တရာယ်အလိုက် ဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေကာ ရရှိသည့်ပစ္စည်း၊ လူ၊ ငွေ၊ အင်အား ရင်းမြစ်များဖြင့် ကော်မတီဝင်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား/သူများ ပူးပေါင်း၍ အမြန်ဆုံးပြုပြင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ- ဓါတ်ကြိုးပြတ်ကျနေသည်ကို လျှပ်စစ်ဌာနသို့ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျောင်းဝင်းအတွင်း ခြုံနွယ်များ ရှင်းလင်းခြင်း၊ လမ်းများ မြေညှိခြင်း၊ အားကစားကွင်းရှိ ချိုင့်ခွက်များ မြေဖို့ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများကို ကျောင်းသားများအင်အားဖြင့် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ယာဉ်အသွားအလာများသော လမ်းမကြီးနှင့်နီးပါက ယာဉ်ထိန်းရဲများအကူအညီဖြင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အသိပညာပေးခြင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အနီးတဝိုက်တွင် စက်ရုံ၊ မြစ်၊ ချောင်း စသည့် တို့ရှိနေပါက အန္တရာယ်မကျရောက်စေရန် သတိပြု၍ အမြဲစောင့်ကြည့်ခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ဖြစ်လာပါက ဘေးကင်းရာသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်နိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။ ရင်းမြစ်များနှင့် ဖြေရှင်းနည်းဖော်ထုတ်ခြင်း နမူနာပုံစံကို နောက်ဆက်တွဲ(ဂ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

(င) အသိပညာပေးလေ့ကျင့်ခြင်း။ ယာဉ်အန္တရာယ်၊ သဘာဝအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ဘေးကင်းရာသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ရေး၊ ရှေးဦးသူနာပြုစုရေး စသည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်၊ ကာကွယ်ပြုစုရေးဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် နည်းလမ်းများကို ကော်မတီဝင်များကဦးဆောင်၍ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အသိပညာပေးလေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ကူညီပါဝင်ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ တာဝန်ရှိ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ဒေသအာဏာပိုင်များ၊ မိဘများနှင့် ဆက်သွယ်၍ အကူအညီ ရယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားရန်နှင့် အမြဲအဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရေး စီမံဆောင်ရွက်ထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ -

(၁) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား အချက်ပြ သတိပေး အကြောင်းကြားပုံ၊

(၂) အသင့်ရှိသည့်ပစ္စည်းနှင့် လူအင်အားသုံးကာ အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် ကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များ ဆောင်ရွက်ပုံ၊ (ဥပမာ- မီးလောင်လျှင် မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်လျှင် စားပွဲ၊ စာသင်ခုံအောက်သို့ရွှေ့၍ ငုံနေစေခြင်း၊ ရေကြီးလျှင် မြင့်သောနေရာသို့ သွားစေခြင်း - စသည်)

(၃) ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန်လိုအပ်လျှင် ဘေးကင်းရာလမ်းကြောင်းပြမြေပုံအတိုင်း ပြောင်းရွှေ့ပုံနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ တည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်

အောင် ဆရာ၊ ဆရာမများက ထိန်းသိမ်းထားကာ လူစစ်ခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးသူ ရှာဖွေခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပုံ၊

(၄) ဒဏ်ရာရသူများရှိပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ချက်ချင်းပြုစုပုံ၊

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကျောင်းသား/သူများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

၁၄။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်အတွေ့အကြုံကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ ကျောင်းနှင့် ကျောင်းဝန်းကျင် တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လာရမိက မှတ်တမ်း တင်ထားနိုင်ရန် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်အတွေ့အကြုံမှတ်တမ်းစာအုပ်ကို စာသင်ခန်းတွင်ထားပေးရ ပါမည်။ အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုတို့ကို ကလေးကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာ/ဆရာမ၏ အကူအညီဖြင့်သော်လည်းကောင်း ထိုမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်သွင်းရမည်။ ဤမှတ်တမ်းကို ကျန်ကလေးအားလုံးအား အသိပေးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို သတိပြုရှောင်ရှား နိုင်မည့်အပြင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ကလေးများကိုယ်တိုင်ဆွေးနွေး၍ ဆရာ/ ဆရာမများ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အတွေ့အကြုံမှတ်တမ်းနမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ(ဃ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁၅။ အန္တရာယ်နေရာအား ပြုပြင်မှုပြီးစီးမှုအခြေအနေကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ရှိနေရာနှင့် ပစ္စည်းများအား ပြုပြင်ပြီးစီးမှုအခြေအနေ စိစစ်ချက်မှတ်တမ်း ထားရှိရ မည်။ ပြုပြင်ပြီးစီးမှု အခြေအနေ မှတ်တမ်းနမူနာကို နောက်ဆက်တွဲ(င) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများ

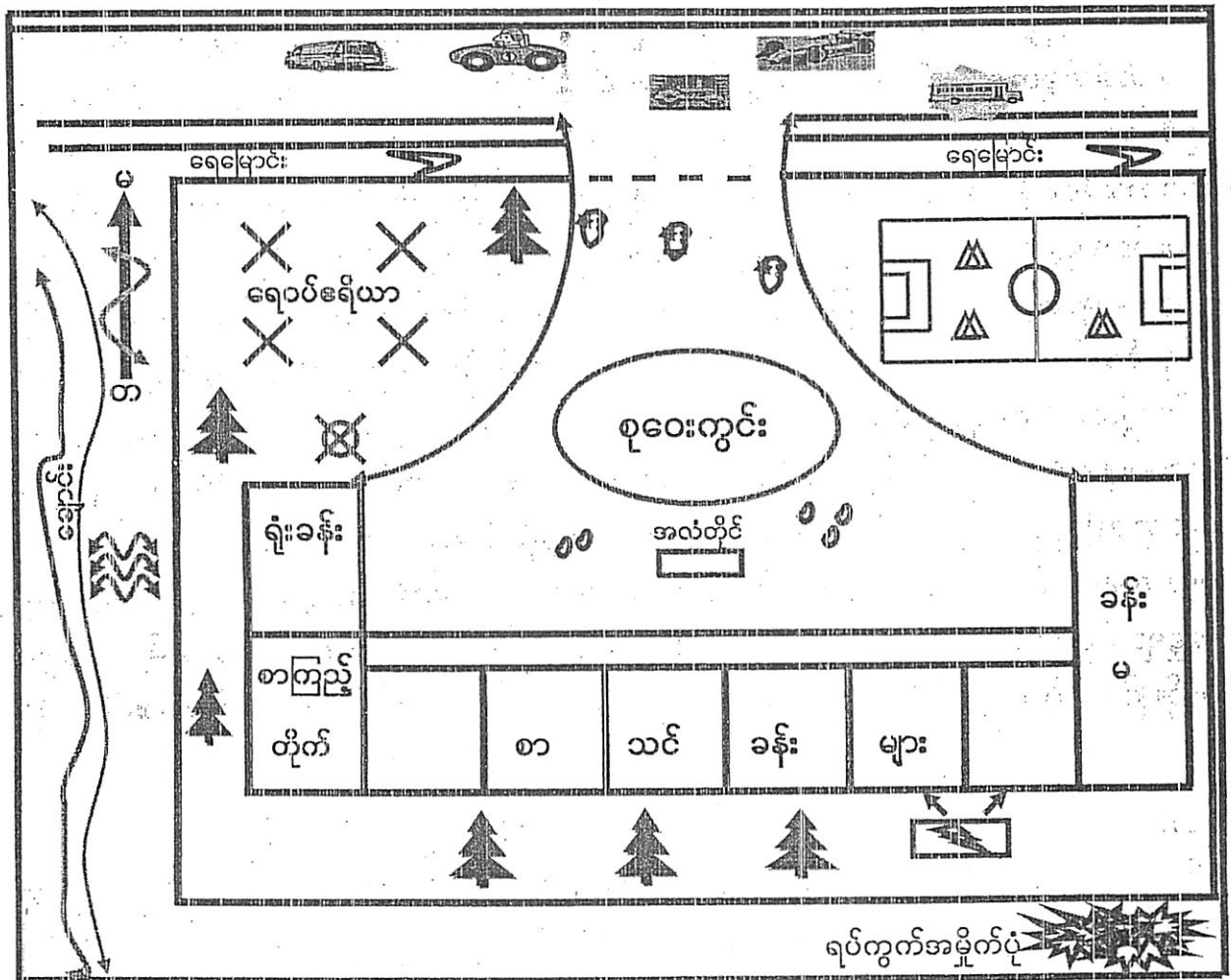
၁၆။ သင့်ကျောင်းနှင့် ကျောင်းဝန်းကျင်မှ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေနေရာများနှင့် ပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ် ၍ မှတ်တမ်းဖြုတ်စုပါ။

၁၇။ သင့်ကျောင်းအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပြ ကျောင်းစနစ်ပုံရေးဆွဲပါ။

၁၈။ ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်အတွက် သင့်ကျောင်း၏ ဘေးကင်းရာလမ်းကြောင်းပြမြေပုံကို ရေးဆွဲပါ။

၁၉။ သင့်ကျောင်းနှင့် ကျောင်းဝန်းကျင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစာရင်းအရ ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် ရရှိ စုဆောင်းနိုင်သည့် ရင်းမြစ်ပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်စာရင်းပြုစုပါ။

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပြကျောင်းစနစ်ပုံ (နမူနာ)



အညွှန်းများ

၁။ ----- ရေမြောင်းပိတ်

၂။ ----- ဘေးကြိုးပြတ်ကျနေ

၃။ ----- ချိုင့်ခွက်ဖြစ်နေ

၄။ ----- အနိမ့်အမြင့်မညီ

ယာဉ်အသွားအလာရှုပ်

၅။ ----- ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ခဲများ

၆။ ----- သစ်ပင်ကြီးများ

၇။ ----- ပြတင်းမှန်ကွဲနေ

၈။ ----- ချောင်းရေလျှံခြင်း

၉။ -----

**အညွှန်း**    ၁။ ■ ■ ■ ▶ - ကျောင်းစုရပ်သွားရလမ်း    ၂။ ▶ ■ ■ ■ - ဘေးကင်းစုရပ်သွားရလမ်း

နောက်ဆက်တွဲ (၈)

စဉ်	အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ	အန္တရာယ် ရှိနေရာ	ပြေရှင်းနည်း	ရင်းမြစ်များ
၁	ဓာတ်ကြိုးလိုင်းမှ မီးပွားထွက်ခြင်း	■ အလံတိုင် အနီး ■ ရုံးခန်း	■ လျှပ်စစ်ဌာနသို့ကြောင်းကြားခြင်း ■ မိန်းခလုတ်ချခြင်း ■ ဓာတ်ကြိုးအသစ်လဲခြင်း ■ မီးအားဖြတ်တောက်ပေးသည့် ခလုတ်တပ်ဆင်ခြင်း	■ မီးငြိမ်းသတ်သည့် ပစ္စည်းများ (သဲအိတ်၊ ရေပုံး၊ မီး ချိတ်၊ မီးကပ် မီးသတ်ဆေးဘူး) ထားရှိခြင်း
၂	ဆူနာမီ	■ အောက်ထပ် စာသင်ခန်းများ ■ ကစားကွင်း	■ ဆူနာမီဖြစ်လျှင် ရွှေ့ပြောင်းရန် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာ ဖော် ထုတ် သတ်မှတ်ခြင်း ■ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြု လုပ်ခြင်း	■ အနည်းဆုံး (၃)ရက်စာ အရေးပေါ်အထောက် အပံ့ပစ္စည်းများ ပါဝင် သည့်အိတ်များ ■ ကြက်ခြေနီ ဆေးသေတ္တာ

နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)

## ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်အတွေ့အကြုံမှတ်တမ်း (နမူနာ)

အတန်းနှင့် တန်းခွဲ .....

၂၀၁၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

စဉ်	ရက်စွဲ	အမည်	ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာ	တွေ့ရှိချိန်	အဖြစ်အပျက်	ဒဏ်ရာရရှိမှု	မှတ်ချက်
၁	၁၂-၁၀-၂၀၁၁	မောင်လှ	အလံတိုင်ဝန်းကျင်	စုဝေးပွဲသွားစဉ်	ကျောက်တုံးကြီးနှင့်ခလုတ်တိုက်လဲ (သတိမပြုမိ၍)	ဒူးပြဲ	အခြား ကျောက်တုံးများလည်း ထိုနေရာတွင်ရှိ
၂	၁၅-၁၀-၂၀၁၁	မောင်မြနှင့် မောင်ဘ	ကျောင်းဆိုင်းဘုတ်အနီး	ကျောင်းလာစဉ်	ဓာတ်ကြိုးမှမ်းပွားများ ဖွာထွက်နေ	-	- မီးလောင်နိုင် - ဓာတ်ကြိုးပြုတ်ကျနိုင်၊ ဓာတ်လိုက်နိုင်
၃							
၄							

နောက်ဆက်တွဲ (င)

## အန္တရာယ်နေရာ/ပစ္စည်းအား ပြုပြင်မှုအခြေအနေမှတ်တမ်း (နမူနာ)

အန္တရာယ်နေရာတွေ့ရှိချိန်၊ ..... မှ ..... ထိ ပြုပြင်ပြီး/မပြီးစစ်ဆေးရက်

.....

အတန်းနှင့် တန်းခွဲ .....

စဉ်	အန္တရာယ် နေရာ/ ပစ္စည်း	မပြုပြင်မီအခြေအနေ			ပြုပြင်မှု အခြေအနေ			
		အန္တရာယ်အတိုင်းအတာ	ထိခိုက်မှု	တွေ့သည့်ရက်	ပြုပြင်သည့်ရက်	၁။ ပြုပြင်ပြီး ၂။ အနည်းငယ်ပြုပြင် ၃။ မပြုပြင်ရသေး	ပြုပြင်ခဲ့သူ / အဖွဲ့	လက်ကျန်ပြဿနာ
၁	မုက်နှာကျက်ပေါက်ပြဲ၊ ဖုံးယို ပြုလင်းတံခါးမှန် ၃ ချပ်အက်နေ	မိုးစိုနိုင်	အအေးမိ	၁၂-၁၀-၂၀၁၀	၁၅-၁၀-၂၀၁၀	ပြုပြင်ပြီး	PAT	-
		မှန်ကွဲ၍ လွင့်စင်နိုင်	မှန်စ ၅/ စူးနိုင်	၁၄-၁၀-၂၀၁၀	-	မပြုပြင်ရသေး	-	မှန် အသစ် အမြန်လဲရန်
၂	အလံတိုင်အနီး ကျောက်တုံးကြီးများ	ခလုတ်တိုက်နိုင်	ဒူးပြဲ	၁၂-၁၀-၂၀၁၀	၁၄-၁၀-၂၀၁၀	အနည်းငယ်ဖယ်ပြီး	အတန်းပိုင်နှင့်ကျောင်းသားများ	ဆက်လက်ဖယ်ရန်
၃	ကျောင်းဝန်းကျင်							

အခန်း(၁၀)

ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု

ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု အစီအစဉ်

၁။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်များကို ကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ မိဘ၊ ရပ်ရွာ၊ အလှူရှင်၊ စေတနာရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းများမှ ဖြည့်စွက်အာဟာရကျွေးမွေးရာတွင် အစာအုပ်စု (၃) စုကို အခြေခံ၍ ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကျွေးမွေးပါက ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီသည် ကျောင်းအခြေအနေ၊ မိဘရပ်ရွာပံ့ပိုးမှုအခြေအနေ၊ ရန်ပုံငွေအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ စေတနာရှင်များ၊ အလှူရှင်များ လှူဒါန်းမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းစိုက်ခင်းမှ ထွက်ရှိသော သီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ ရောင်းချရငွေဖြင့်လည်းကောင်း ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးရေးအစီအစဉ်ကို သင့်လျော်သလို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထိုသို့ကျွေးမွေးရာတွင် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို အခြေခံ၍ အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှုမြင့်မားသည့် ကလေးများအကြိုက် ဒေသအစားအစာ (ဥပမာ - ဘိန်းမုန့်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ တို့ဟူးကြော်၊ ခေါပုတ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ အသား/နို့/ပဲ ဆန်ပြုတ်၊ ကြာဇံချက် ... စသည်) ဖြစ်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် အာဟာရအုပ်စု (၃) စုမှ အစားအစာများကို နေ့စဉ်မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ကြောင်း ကလေးမှတစ်ဆင့် မိဘများကို အသိပေးဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကျောင်း၏အစီအစဉ်ဖြင့် မိဘ၊ ရပ်ရွာ၊ အလှူရှင်များနှင့်ပူးပေါင်း၍ နေ့လယ်စာ အာဟာရဖြည့်စွက်ဟင်း (ဥပမာ- ပဲဟင်း၊ သီးစုံဟင်း၊ သီးရွက်စုံကြော်၊ စသည်)အဖြစ် ဟင်းတစ်မျိုးမျိုး ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက် ကျွေးမွေးပေးပါက ကလေးများအတွက် အာဟာရဓာတ် ပို၍ပြည့်ဝစွာ ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း

၄။ ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသည် အလွန်အရေးပါလှပေသည်။ မြေနေရာနှင့် ရေရရှိမှုတို့အပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မြေနေရာ လုံးဝမရှိသောကျောင်းဖြစ်ပါက မြေအိုး၊ မြေဘောင်များဖြင့် ရာသီသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ပိုးမွှားများကျရောက်ပါကလည်း ပိုးသတ်ဆေးမသုံးပဲ လက်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြုစုခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေပါသည်။ ကျောင်းစိုက်ခင်းမှထွက်ရှိသော သီးနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျောင်းတွင်း ဖြည့်စွက်အာဟာရ ကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်အတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့်အပြင် ရောင်းချရငွေဖြင့်လည်း ကျွေးမွေးရေးအသုံးစရိတ်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းစိုက်ခင်းမှ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရရှိသဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုး၊ ပြုစုရသဖြင့် စိုက်ပျိုးအတတ်ပညာများ သင်ယူ



တတ်မြောက်သွားခြင်း၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်၍ မျှဝေခံစားခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုပါ ရရှိစေပါသည်။

၅။ ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆရာ၊ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများသာမက မိဘရပ်ရွာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် ရာသီကာလ၊ နေရာဒေသ၊ အချိန်တိုနှင့်ကိုက်ညီသော အပင်အမျိုးအစားကို စိစစ်ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပေါင်းသင်၊ မြေဆွ၊ ရေသွင်းခြင်း၊ ရိတ်သိမ်းဆွတ်ခူးခြင်း၊ စိုက်ခင်းမှထွက်ရှိသော သီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကျောင်းတွင်း ဖြည့်စွက်အာဟာရကျွေးမွေးရေး အစီအစဉ်တွင် အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောင်းချရငွေကို အာဟာရကျွေးမွေးရေး အစီအစဉ်တွင် အသုံးပြုခြင်းများကို အသင်း၊ အဖွဲ့အလိုက် ဆောင်ရွက်ပြီး လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ကြီးကြပ်မှုကော်မတီဖွဲ့စည်း၍ စနစ်တကျ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ တတ်နိုင်စွမ်းသမျှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် စုပေါင်းစိုက်ပျိုး၍ မျှဝေစားသုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။

#### အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုအရေးပါပုံ

၆။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်များတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းသည် အရေးပါသောလုပ်ငန်းရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များသည် အစာအာဟာရကို မျှတလုံလောက်စွာ စားသုံးတတ်မှသာ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း၊ ရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လုံလောက်မှုမရှိဘဲ မရှိလျှင် ချို့တဲ့သည့်အာဟာရဓာတ်အလိုက် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရပါသည်။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကောင်းစွာသိရှိ၍ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ အာဟာရချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေရန် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အာဟာရချို့တဲ့သူနှင့် ပြည့်ဝသူတို့ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်မည့် ယေဘုယျလက္ခဏာများကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

#### အာဟာရဓာတ်(၅)မျိုး

၇။ လူတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများကို ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲကြည့်လျှင် အာဟာရဓာတ်(၅)မျိုးပါဝင်သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းအာဟာရဓာတ်(၅)မျိုးမှာ (က)အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) (ခ)အဆီဓာတ် (ဂ)ကစီဓာတ်(ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်) (ဃ)သက်စောင့်ဓာတ် (ဗီတာမင်) (င)သတ္တုဓာတ် တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအာဟာရဓာတ်များကို နေ့စဉ် လုံလောက်မှုတစွာ စားသုံးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအာဟာရဓာတ်များပါဝင်သော အစားအစာများနှင့် အကျိုးပြုအုပ်စုကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

၈။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အင်အားဖြစ်စေရန်အတွက် ကစီဓာတ်(ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်)နှင့် အဆီဓာတ်ကို လောင်စာအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အင်အားဓာတ်လိုအပ်ချက်သည် လူတစ်ဦး၏ အသက်၊ ကျား/မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ရာသီဥတုအလိုက် ကွဲပြားမှုရှိသည်။ လှုပ်ရှားပြေးလွှား ဆော့ကစားနေသော ကျောင်းသားအရွယ်လူငယ်များသည် ပုံမှန်လူတို့ထက်

ကစီဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်ကို ပိုမိုလိုအပ်သဖြင့် အင်အားဖြစ်စေသောအစာအုပ်စုပါ အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးစေသင့်ပါသည်။

၉။ ကိုယ်ခန္ဓာကို များစွာသော ဆဲလ်များဖြင့် တည်ဆောက်ထားရာ ထိုဆဲလ်များတွင် အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) အများဆုံးပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားလူငယ်၊ လူရွယ်များသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဆဲ အရွယ်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အသစ်အသစ်တည်ဆောက်နေသော ဆဲလ်များအတွက် အသားဓာတ် ပို၍လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ နေ့စဉ်စားသော အစားအစာများတွင် အင်အားအတွက် ဇာဗီဇာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များ လုံလောက်စွာ မပါရှိပါက ကိုယ်ခန္ဓာသည် အင်အားရရှိရန် အသားဓာတ်များကို လောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုရသောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တဖြည်းဖြည်း ပိန်ချိုးလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လောင်စာအလို့ငှာသော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွား ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း အသားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

၁၀။ ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသော သက်စောင့်ဓာတ်(ဗီတာမင်)နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါရှိသည့် ဖာင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများတွင် အစာကိုချေဖျက်နိုင်သော အမျှင်ဓာတ်ပါရှိသောကြောင့် ဝမ်းမုန်၍ ဖောဖောသီသီသွားသည့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသဖြင့် အူတွင်ဖြစ်ပွားစေသည့် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သက်စောင့်ဓာတ်(ဗီတာမင်)များသည် ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်လည်ပတ်စေသောလုပ်ငန်းများတွင် ပမာဏအနည်းငယ်စီလိုအပ်ပါသည်။ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်တို့ကို အင်အားအဖြစ်ပြောင်းလဲပေးရန် ဗီတာမင်များ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်းကြီးထွားစေရန် သတ္တုဓာတ်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ သတ္တုဓာတ်သည် အရိုး၊ သွေးနှင့် စိတ်လန်းဆန်း တက်ကြွစေရန်အတွက် အရေးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အရေးပါသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ အကျိုးပြုပုံ၊ ချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာနှင့် ၎င်းဓာတ်များ ပါဝင်သော အစားအစာများကို နောက်ဆက်တွဲ (၇) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

#### လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

၁၁။ အာဟာရချို့တဲ့သောကလေး ဟုတ်/မဟုတ် မည်သည့်အချက်များဖြင့် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်သနည်း။ ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

၁၂။ အာဟာရချို့တဲ့သည့်ကလေးတစ်ဦးကို တွေ့ရှိရပါက အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို Fishbone Diagram ပြုလုပ်၍ ဆန်းစစ်ပါ။

၁၃။ သင်၏ကျောင်းတွင်ဆောင်ရွက်မည့် ကျောင်းစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲတင်ပြပါ။

## အာဟာရပြည့်ဝသူနှင့် ချို့တဲ့သူတို့ကို သိရှိစေနိုင်သည့် ယေဘုယျလက္ခဏာများ

စဉ်	အာဟာရပြည့်ဝသူ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများ	အာဟာရချို့တဲ့သူ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများ
၁	ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းသန်မာကြီးထွားခြင်း၊ ဖျတ်လတ်စွာ သွားလာနိုင်ခြင်း၊	- ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ် ပိန်လှီခြင်း၊ နှုတ်နှယ် တုန်ရီ မောပန်းနေဟန်ရှိခြင်း၊
၂	အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ညီမျှခြင်း	- ပိန်လွန်း / ပုလွန်းခြင်း
၃	အသားအရေ ကောင်းမွန်ခြင်း	- အသားအရေ မကောင်းခြင်း၊
၄	ဆံပင်ချောမွတ် တောက်ပခြင်း	- ဆံပင်ကြမ်းခြင်း၊ အရောင်မဲ့ခြင်း
၅	မျက်လုံးတောက်ပကြည်လင်ခြင်း	- မျက်ကွင်းညိုခြင်း၊ မျက်လုံးကြည်လင် တောက်ပမှု မရှိခြင်း
၆	ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်ခြင်း	- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မအိပ်နိုင်ခြင်း
၇	ကိုယ်ခံအားကောင်း၍ ကျန်းမာခြင်း	- အအေးမိလွယ်ခြင်း၊

## အစားအစာများ၊ အာဟာရဓာတ်များပါဝင်မှုနှင့် အကျိုးပြုအုပ်စုများ

အစားအစာများ	အာဟာရဓာတ်	အကျိုးပြုအုပ်စု
မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ စားအုန်းဆီ၊ အာလူး၊ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ ကန်စွန်းဥ စသည်	အဆီဓာတ် ကစီဓာတ်	အင်အားဖြစ်စေသော အုပ်စု
ငါး၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသံအမြစ်၊ နှားနို့ စသည်	အသားဓာတ် (ပရိုတင်းဓာတ်)	ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားစေ သော အုပ်စု
ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုရွက်၊ ဖရုံသီး၊ ဒန်ဒလွန်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဆလပ်ရွက်၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မြင်းခွာရွက်၊ မုန်ညင်းရွက် စသည်၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘောသီး၊ နာနတ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ မာလကာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး၊ ပိနဲ့သီး စသည်။	သက်စောင့်ဓာတ် (ဗီတာမင်ဓာတ်) သတ္တုဓာတ်	ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စု

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော အစားအစာများ၊ အကျိုးပြုပုံနှင့်  
ချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများ

စဉ်	ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ	အကျိုးပြုပုံ	ချို့တဲ့ပုံ	ပါဝင်သောအစားအစာများ
၁	ဗီတာမင် - A	-အရေပြား၊ အမြွေးပါး တို့ ကျန်းမာသန်စွမ်း စေရန် အထောက် အကူပြု -မျက်စိ အမြင်အား ကောင်းစေ	-ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ -ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျ -အသားအရေကြမ်း၊ -အရိုး၊ သွား ကြီးထွားမှု ထိခိုင်းစေ	အသည်း၊ လှော်ပတ်၊ နို့နှင့်ဥ အမျိုးမျိုး၊ ဖရဲသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ မုန်လာဥနီ စသည့် အဝါရောင် ရှိ သစ်သီးများ
၂	ဗီတာမင် - B <sub>1</sub>	အစားအစာလို့စိတ် ဖြစ်စေ၊ အစာကြေမှု အားကောင်း၊	-မောပန်းနွမ်းဟိုက်လွယ် -ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ -မှတ်ဉာဏ်အားနည်း၊ -အာရုံကြောရောဂါ	ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲပိစပ်၊ နွားနို့၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ထမင်းရည်
၃	ဗီတာမင် - B <sub>2</sub>	-အရေပြားအဆီပြန် မှုကို ထိန်းညှိပေး -မျက်လုံးနှင့်အရေပြား ကို ပိုမိုသန်စွမ်းစေ	-ပါးစပ် အနာပေါက်ခြင်း -လျှာအနာ ပေါက်ခြင်း	အစိမ်းရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
၄	ဗီတာမင် - B <sub>6</sub>	-ပရိုတင်းဓာတ်၏ ထိရောက်မှုကို ပိုမို အားကောင်းစေ -အသားအရေနှင့် ကြွက်သားများကို ပိုမိုသန်စွမ်းစေ	-အရေပြားယောင် ယမ်းနာ၊ -ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ -စိတ်ကစဉ်းကလွှားဖြစ်၊ -အိပ်မပျော်၊	အသား၊ ငါး၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ မြေပဲ၊ ပဲပိစပ်၊
၅	ဗီတာမင် - C	-ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်ပေး၊ -သွေးကြောသန်မာ၊ -ဆဲလ်အသစ်များ ဖြစ်ပွားမှုကို အားပေး	-သွားမခိုင်၊ အနာကျက်ခဲ၊ -အရေပြားယောင် ယမ်းနာ၊ -အရေပြားတွင် အညို အမဲကွက်၊ အစက် အပြောက်များပေါ်	လိမ္မော်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ဖရဲသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ အာလူး၊ ပန်းသီး၊ အစိမ်းရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ၊
၆	ဗီတာမင် - D	သွားနှင့် အရိုးများ သန်မာစေရန် အားပေး	အရိုးပျော့၊ အရိုးဖွဲ့စည်းမှုနှေး၊ အရိုးပျက်စီးစေ၊	ငါး၊ ငါးကြီးဆီ

စဉ်	ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ	အကျိုးပြုပုံ	ချို့တဲ့ပုံ	ပါဝင်သောအစားအစာများ
၇	သတ္တုဓာတ် ကယ်လ်ဆီယမ်	-အာရုံကြောသွားနှင့် အရိုးများသန်မာစေ၊ -နှလုံးကြွက်သား များကို သန်မာစေ၊ -ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သံ ဓာတ်ကိုထိန်းချုပ်ပေး	အရိုးပျော့စေ၊ အရိုးဖွဲ့စည်းမှုနှေး၊ အရိုးပျက်စီးစေ၊	နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ မုန့်လာဥ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ နှမ်း၊ အရိုးပါ ဝါးစားနိုင်သော ငါးကလေး များ၊
၈	သတ္တုဓာတ် အိုင်အိုဒင်း	ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုအားပေး	လည်ပင်းကြီးရောဂါ (သိုင်းရွိုက်အကျိတ် ရောင်ရောဂါ)ဖြစ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ပုံမှန်လည် ပတ်မှုကို ဆိုးရွားစေ၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးစေ၊	အယ်လ်ဂျေး၊ ပင်လယ်ရေညှိ၊ အိုင်အိုဒင်းဆား
၉	သတ္တုဓာတ် သံဓာတ်	သွေးအားကောင်းစေ၊ အမောခံနိုင်	သံဓာတ်ချို့တဲ့ ရောဂါဖြစ်စေ	အသည်းများ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ၊ အမဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်အသား များ၊ ဂျုံ