



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း 4

a u s n i f
u æ f r n a & ;



Scan QR Code
for electronic version

နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လမ်းညွှန်ချက်များအရ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်ပူးပေါင်းကာ အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များမှ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အကြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုလျော့ချရေး၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး၊ အရက်အလွန် အကျွံသောက်သုံးမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များလျော့ပါးရေး၊ ဝိမ်းအလွန်အကျွံ စွဲလမ်းခြင်းပပျောက်ရေး၊ ယာဉ်အန္တရာယ်လမ်းအန္တရာယ်များ တားဆီးကာကွယ်ရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောနေထိုင်မှုပုံစံများပေါ်ထွန်း လာရေးနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများမြင့်မားလာစေရန်ရည်ရွယ်၍ ‘‘ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်း’’ များ တည်ထောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်လျက်ရှိပါသည်။

၄.၁။ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းများ ထူထောင်ရေး

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းဆိုသည်မှာ မိမိတတ်နိုင်သမျှ လူအင်အား၊ ပစ္စည်းအင်အားကိုအသုံးပြု၍ မိမိကျောင်းနှင့် မိမိကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ပညာရေးမိသားစုများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို အစဉ်အမြဲ တိုးတက်မြှင့်မားအောင်ဆောင်ရွက်နေသော ကျောင်းပင်ဖြစ်သည်။

၄.၂။ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း
- ၂။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း
- ၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ
- ၄။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း
- ၅။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း
- ၆။ ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေး လုပ်ငန်း
- ၇။ နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း
- ၈။ သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း
- ၉။ ကာယနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း

၄.၂.၁ ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားလူငယ်များ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်၍ သိပ္ပံနည်းကျလမ်းမှန်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများအား လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခေါင်းစဉ်များ

မူလတန်း

- ပထမတန်း - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာမျိုးစုံ သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ အစာနှင့်ရေ မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ကူးစက်သောရောဂါများ
- ဒုတိယတန်း - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ ဒေသထွက်အစာများ စုံလင်စွာ စားသောက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဆေးဝါးများ စနစ်တကျသုံးစွဲခြင်း

- တတိယတန်း - တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး၊ အစာအုပ်စု (၃)အုပ်စု၊ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ၊ ပျို့ဖော်ဝင်လူပျို့ဖော်ဝင် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်း
- စတုတ္ထတန်း - ကျန်းမာသော လူနေမှုပုံစံများ၊ အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်၊ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ HIV၊ ပျို့ဖော်ဝင်လူပျို့ဖော်ဝင် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်း
- ပဉ္စမတန်း - ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံများ၊ အစားအစာများဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ အရက်၊ ကွမ်း၊ ကော်အသုံးပြုခြင်းအန္တရာယ်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် နှာချေချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများအား ကာကွယ်ခြင်း၊ ပျို့ဖော်ဝင် လူပျို့ဖော်ဝင်ပြောင်းလဲခြင်း

အလယ်တန်း

- ဆဌမတန်း - အစားအစာများ လုံလောက်မှုတစ်စွာ စားသောက်ရန်၊ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်ရာ အသိပညာများ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများ၊ ပျို့ဖော်ဝင်လူပျို့ဖော်ဝင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်
- သတ္တမတန်း - ဒေသထွက်အစားအစာများ လုံလောက်မှုတစ်စွာ စားသောက်ရန်၊ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်ရာ အသိပညာများ၊ HIV၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါများ၊ ပျို့ဖော်ဝင် လူပျို့ဖော်ဝင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်
- အဋ္ဌမတန်း - ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများ၊ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်ရာ အသိပညာများ၊ တီဘီရောဂါကာကွယ်ရေး၊ ပျို့ဖော်ဝင်လူပျို့ဖော်ဝင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်
- နဝမတန်း - ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများ၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှု၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊ လိင်နှင့် ကျားမသဘာဝနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

အထက်တန်း

- ဒသမတန်း - လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ အားပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်
- ကေဒသမတန်း - လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွား သူများအား ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

၄.၂.၂ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် -

- (က) ကျောင်းအဆောက်အအုံနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်
- (ခ) ကျောင်းစာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းသုံးပရိဘောဂများ
- (ဂ) ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး
- (ဃ) ကျောင်းမှနံ့ဇွေးတန်း
- (င) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်
- (စ) မိလ္လာသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ယင်လုံအိမ်သာတို့ကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

(က) ကျောင်းအဆောက်အအုံနှင့် ကျောင်းဝန်း

ကျောင်းအဆောက်အအုံ၏တည်နေရာသည် အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသင့်ပါသည်။

- ၁။ ရေကောင်းရေသန့်လုံလောက်စွာရရှိသော (သို့) ရေထွက်ပင်ရင်းရှိသောနေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။
- ၂။ ရေဝပ်သော မြေနိမ့်ပိုင်းများကိုရှောင်၍ ရေစီးရေလာကောင်းသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ မြစ်ချောင်းများနှင့် အနည်းဆုံးမိုင်ဝက်ခန့်ဝေးရမည်။
- ၃။ ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် ဆူညံသံဖြစ်ပေါ်စေသောနေရာများ (ဥပမာ - ဈေး၊ ဘူတာရုံ)၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော နေရာများ (ဥပမာ - အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံ)ကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
- ၄။ အုတ်ဖြင့်ဆောက်လျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပြီး ကျောင်းအမိုးများအား ရုတ်တရက် မီးမလောင်နိုင်သည့် သွပ်၊ အုတ်ကပ်တို့ဖြင့် မိုးသင့်ပါသည်။

(ခ) ကျောင်းစာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းသုံးပရိဘောဂများ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ပြုပြင်ဖန်တီးရာတွင် ကျောင်းစာသင်ခန်းစနစ်တကျ ထားရှိသုံးစွဲခြင်းသည် အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ ကျောက်သင်ပုန်းနှင့် မြေဖြူအသုံးပြုရာတွင် မြေဖြူမှုန့်များသည် ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများဖြစ်ပွားစေနိုင်သဖြင့် အခြားသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ (ဥပမာ - Whiteboard) အစားထိုး အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ၂။ ကျောင်းသားအရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် စာရေးစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- ၃။ စာရေးစားပွဲနှင့်ကုလားထိုင်ကို တွဲဆက်ထားသော ခုံများမသုံးသင့်ပေ။ အံဆွဲပါသောစာရေးခုံများ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ၄။ ကျောင်းသားများ၏ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဦးထုပ်၊ ထီး၊ ထမင်းချိုင့်)တို့ကို စနစ်တကျထားရှိနိုင်ရန် သီးသန့်စင်များထားရှိသင့်ပါသည်။
- ၅။ စာသင်ခန်းများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာရရှိရမည်။
 - (၁) ကျောင်းသား(၄၀)အတွက် ရှိသင့်သောစာသင်ခန်းမှာ အလျား(၃၀)ပေ၊ အနံ(၂၄)ပေ၊ အမြင့်(၁၂)ပေအရွယ် စာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်သင့်ပါသည်။
 - (၂) စာသင်ခန်းအတွင်း သဘာဝအလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိစေရန် ပြတင်းနှင့် တံခါးပေါက်များ လုံလောက်စွာပါရှိသင့်ပါသည်။ မလုံလောက်သည့်နေရာတွင် လျှပ်စစ်မီးတပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
 - (၃) ကျောက်သင်ပုန်းမှာ ထင်ရှားစွာမြင်နိုင်သောအနေအထားနှင့် အလင်းရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း မရှိစေရပါ။ အရောင်မှာအနက်ရောင်(သို့)အစိမ်းပုပ်ရောင်အရင့် ဖြစ်သင့်သည်။
 - (၄) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစားနှင့် ကိုက်ညီသောစာရေးစားပွဲနှင့် ကုလားထိုင်များ ထားရှိသင့်ပါသည်။ တွဲဆက်ထားသော ခုံများမသုံးသင့်ပါ။ အံဆွဲပါသော စာရေးခုံများ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
 - (၅) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၏ ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဦးထုပ်၊ ထီး၊ ထမင်းချိုင့်) တို့ကိုစနစ်တကျထားရှိနိုင်ရန် နေရာစီစဉ်ထားရှိသင့်ပါသည်။

(ဂ) ရေကောင်းရေးသန့်ရရှိရေး

သောက်ရေသုံးရေအတွက် ရေကောင်းရေးသန့်ရရှိရေးသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုလျက်ရှိသည်။ သောက်သုံးရေကို သိုလှောင်သယ်ဆောင်သည့်အဆင့်မှ ခပ်ယူသောက်သုံးသည်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ် သောစနစ်ကို ကျင့်သုံးသင့်သည်။

- ၁။ သောက်ရေအတွက် ရေသန့်ဘူးများအသုံးပြုပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး ရေသန့်ဘူးနှင့် သောက်ရေခွက်များကို နေ့စဉ်သန့်စင်ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ရေဘူး၊ ရေခွက်များကိုအသုံးပြုနိုင်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ သောက်ရေအိုးများကို အလှည့်ကျလဲလှယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ၃။ သုံးရေအတွက် ရေဘုံဘိုင်များ အမြဲမပြတ်ရေရရှိရန်လိုအပ်ပြီး ရေစီးမြောင်းစနစ်တကျထားရှိရန် လိုအပ်သည်။ ရေအရင်းအမြစ်များကို ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးပြီး ညစ်ညမ်းမှုပေါ်မူတည်၍ ဒေသနှင့် ဆီလျော်သည့် ရေသန့်စင်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသန့်စင်နိုင်သည်။

သောက်ရေအတွက်စံချိန်စံညွှန်းများ

- ၁။ စာသင်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတိုင်း ဘေးကင်းစိတ်ချသည့် သောက်ရေအနည်းဆုံး(၂) လီတာ ရရှိနိုင်မှု အခွင့်အရေးရှိရမည်။
- ၂။ သောက်ရေသည် ရောဂါပိုးကင်းစင်စေရန် ပြုပြင်ထားသောရေ (ဆူပွက်စေခြင်း / စစ်ခြင်း / ကလိုရင်း ခတ်ခြင်း) ထူးခြားသော အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာမရှိရပါ။
- ၃။ သောက်ရေသိုလှောင်ရာတိုင်ကီ(သို့မဟုတ်)အဆောက်အဦကို အနည်းဆုံးတစ် ပတ်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ၄။ သောက်ရေ၏ အရည်အသွေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။

သန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားသောကိစ္စရပ်များအတွက် အသုံးပြုသောရေ

- ၁။ စာသင်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတိုင်း ရေ(၁၀)လီတာကို သန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အိမ်သာရေလောင်းခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ရမည်။

လက်ဆေးရန်အဆောက်အဦအတွက် စံချိန်စံညွှန်းများ

- ၁။ ကျောင်းသားကျောင်းသူ (၄၀)ဦးလျှင် လက်ဆေးရန်နေရာ (၁)ခုရှိရမည်။
- ၂။ လက်ဆေးရန် ရေနှင့်ဆပ်ပြာသည် စာသင်ခန်း(သို့)အိမ်သာ အနီးတွင်အမြဲအသင့် ရှိရမည်။

(ဃ) ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းသည် သန့်ရှင်းပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မုန့်ဈေးတန်းဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

- ၁။ ဈေးဆိုင်တစ်ခုချင်းစီတွင် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများထားရှိ၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။
- ၂။ ရောင်းချသော အစားအစာများကို အဖုံးအအုပ်များဖြင့်ထားရှိရမည့်အပြင် ပြင်ဆင်ရာတွင် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ၃။ အိုးခွက်၊ ပန်းကန်များကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောအသုံးပြုရမည်။

- ၄။ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းများတွင် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များသည် သန့်ရှင်းပြီးကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ၁။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး ကူးစက်ရောဂါကင်းသောဈေးသည်များကိုသာ ရောင်းချခွင့်ပြုသင့်သည်။
- ၂။ ကျောင်းဈေးသည်များ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအစာများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နိုင်ရေးတို့ကို သင်ကြားပို့ချပေးရမည်။
- ၃။ ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များမှ ရောင်းချသောအစားအသောက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၍ အာဟာရဖြစ်စေနိုင်ပြီး ငွေကြေးသက်သာစွာဝယ်ယူနိုင်သော အစားအသောက်များဖြစ်သင့်ပါသည်။
- ၄။ ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များတွင် အစားအသောက်များကိုဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- ၅။ ကျောင်းဈေးဆိုင်တိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံးတစ်ခုစီရှိသင့်ပါသည်။
- ၆။ အစားအစာများပြင်ဆင်ရန်၊ ဆေးကြောရန်၊ လက်ဆေးရန်၊ အိုးခွက် ပန်းကန်များဆေးကြောနိုင်ရန် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ လုံလောက်စွာထားရှိရမည်။
- ၇။ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်ပါဝင်သော ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ ဖွဲ့စည်းထားရှိသင့်ပြီး ပုံမှန်ကြီးကြပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ၈။ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းတွင် ရောင်းချသောအစားအသောက်များတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်၍ စစ်ဆေးရပါမည်။

(င) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် မိမိအမှိုက်ကို မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူစွန့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံးစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်သည်။
- ၂။ နေ့စဉ်အသင်းအလိုက် တာဝန်ကျကျကျောင်းသားများက စာသင်ခန်းနှင့် စာသင်ခန်းဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို အလှည့်ကျဆောင်ရွက်ရမည်။
- ၃။ စာသင်ခန်းတိုင်းတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်သိမ်းဂေါ်ပြား၊ တံမြက်စည်းများထားရှိပြီး အခန်းသန့်ရှင်းရေးကို အခန်းရှိကျောင်းသားများအားလုံးက နေ့စဉ်ကျောင်းမဆင်းမီ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ၄။ အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် ကျင်းတူးမြှုပ်နှံခြင်း၊ မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများကို မြေဖိုခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေဆွေးပြုလုပ်၍ သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုခြင်းနှင့် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့မှ သိမ်းဆည်းခြင်းနည်းများဖြင့် စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။

(စ) ယင်လုံအိမ်သာ

- ၁။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ယင်လုံအိမ်သာများကို ကျောင်းသား(၅၀) ဦးလျှင် တစ်လုံးနှုန်း ဆောက်လုပ်ပြီး ကျောင်းသားများအိမ်သာအထွက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးနိုင်ရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာရှိရမည်။ အိမ်သာခွက်၊ လက်ဆေးရန်စင် အစရှိသည်တို့သည် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ အရပ်အမောင်း၊ အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီသင့်သည်။
- ၂။ ယင်လုံအိမ်သာသည် ရေအရင်းအမြစ်မှ အနည်းဆုံးပေ(၅၀) အကွာအဝေးတွင်ရှိသင့်ပြီး အနိမ့်ပိုင်းတွင် ဆောက်သင့်သည်။

၃။ ကျား/မ ခွဲခြားထားသင့်ပြီး ကျောင်းသူလေးများ ရာသီလာချိန်၌ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စနစ်တကျစွန့်ပစ် နိုင်ရန် မိန်းကလေးအိမ်သာများတွင် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးငယ်များထားရှိသင့်သည်။

၄။ ကျောင်းသားလူငယ်များ အသက်အရွယ်အလိုက် အဆင်ပြေစွာအသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး မသန်စွမ်း ကလေးငယ်များအတွက် သီးသန့်အိမ်သာများလည်းရှိသင့်သည်။

၅။ ထိုပြင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းဈေးသည်များနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် သီးသန့် အိမ်သာများ ရှိသင့်သည်။ ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအိမ်သာစနစ်တကျအသုံးပြု တတ်စေရန်နှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိစွဲမြဲသွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ကျောင်းအိမ်သာများဆောက်လုပ်ခြင်း

- အိမ်သာဆောက်လုပ်ရာနေရာသည် ရေအရင်းအမြစ်နှင့် အနည်းဆုံးပေ (၅၀)အကွာအဝေးနှင့် လေအောက်ဘက်တွင် ရှိရပါမည်။
- ကျောင်းသားကျောင်းသူ(၅၀)ဦးအတွက် အိမ်သာတစ်လုံးရှိရပါမည်။ အိမ်သာကို ကျား/မ ခွဲခြားထားသင့်ပါသည်။ အိမ်သာများသည် မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများပါ အသုံးပြုနိုင်သည့်အိမ်သာဖြစ်ရပါမည်။
- အိမ်သာတွင် ကျောင်းသူလေးများ ဓမ္မတာရာသီလာချိန်တွင် လစဉ်သုံးပစ္စည်းလဲလှယ်နိုင်ရန် လုံခြုံသောအကာအရံနှင့်စွန့်ပစ်နိုင်ရန်အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထားရှိပေးရပါမည်။
- အိမ်သာအဆင်းတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် ရေနှင့်ဆပ်ပြာအဆင့်သင့်ထားရှိရမည်။

၄.၂.၃ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ

ကျောင်းအခြေပြုရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း နှင့် မကူးစက်သောရောဂါများကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းဟူ၍ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(က) ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်မြန်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် ကျောင်းသားများတွင် ကူးစက်ရောဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုခံစားနေရလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံအမြန်သတင်း ပို့၍ စနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရာတွင် ကျောင်းအုပ်ကြီးများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

- ၁။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်မြန်ရောဂါလက္ခဏာ အရိပ်အခြေရှိသော ကျောင်းသားများကို ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိဆရာဝန်၊ ဆရာမ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့အကြောင်းကြား၍ အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများသည် မိမိတို့၏ကျောင်းများတွင်
 - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ အိမ်သာနှင့် ရေမြောင်းများ သန့်ရှင်းရေး၊ အမှိုက်စနစ်တကျ သိုလှောင်စွန့်ပစ်ရေးတို့ကို ပိုမိုအလေးထားဆောင်ရွက်ရန်
 - နံနက်တိုင်း အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမက ကျောင်းသားများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးရန်

- ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အစုလိုက်ကျောင်းပျက်သော ကျောင်းသားများစာရင်းကို ကျောင်းအုပ်ကြီးများမှ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပေးပို့၍ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါမည်။

(ခ) မကူးစက်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူနေမှုဘဝပုံစံနှင့် အစားအသောက်ပုံစံများ ပြောင်းလဲလာသည့်အလျောက် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါစသည့် မကူးစက်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားမှု များပြားလျက်ရှိပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်သည် ကူးစက်ရောဂါနှင့် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အမူအကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်တတ်၍ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပြုမူစားသောက်တတ်စေရန် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးသင့်သည့် အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများတွင် မကူးစက်သောရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်ရန်

- ၁။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများသောက်သုံးခြင်း (ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း)ကို အစမပြုမိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၂။ အရက်ဘီယာ သောက်သုံးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ ခွင့်မပြုဆိုးဆေး(သို့) ခွင့်ပြုဆိုးဆေးကိုခွင့်ပြုထားသည့် ပမာဏထက်ပို၍အသုံးပြုထားသော အစားအသောက်၊ မုန့်ပဲသရေစာများ (အရောင်ဆိုးထားသော)၊ အကင်များ၊ ယမ်းစိမ်းပါဝင်သော အစားအစာများ၊ ပြန်ကြော်ဆီ၊ ရောဆီ၊ စားအုန်းဆီဖြင့် ကြော်ထားသောအစားအသောက်များစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄။ အချို၊ အဆီ၊ အဆိမ့်နှင့် အငန်ကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅။ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနေစေရန် အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို မျှတစွာစားသုံးတတ်စေရန်နှင့် နေ့စဉ်ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို အနည်းဆုံးမိနစ်(၂၀)ခန့်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

(ဂ) ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်

- ၁။ လမ်းအန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်ရန် ယာဉ်သွားလမ်းမကြီးနှင့် ကျောင်းတံခါးဝများ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မနေသင့်ပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းလိုက်နာတတ်စေရန် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါသင်ခန်းစာများကို စနစ်တကျသင်ကြားပို့ချပေးခြင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အခါအား လျော်စွာ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်းကော်မတီများမှ သင်တန်းများပို့ချပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ၃။ ရေစည်၊ ရေကန်များကို အဖုံး၊ အအုပ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၄။ ကျောင်းအဆောက်အအုံ၊ တံခါး၊ လက်ရန်းများ၊ ဝရန်တာများ၊ လှေကားများ ဆောက်လုပ်ရာတွင် ငလျင်ဘေး အန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ခိုင်ခန့်စွာဆောက်လုပ်ရန်နှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၅။ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ၊ မီးပလပ်များသည် ကျောင်းသားလူငယ်များ လက်လှမ်းမီသော နေရာများတွင် မရှိစေရ။
- ၆။ ကျောင်းသားလူငယ်များကို ချွန်ထက်သော၊ ပေါက်ကွဲစေတတ်သော၊ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဓါး၊ မီးခြစ်)နှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ လမ်းမပေါ်တွင် ဆော့ကစားခြင်း၊ သစ်ပင်ပေါ်တက်ကစားခြင်းတို့ကို မပြုစေရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာရွေးချယ်ဆော့ကစားတတ်စေရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးသင့်ပါသည်။
- ၇။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆော့ကစားနိုင်သော ကျောင်းအားကစားကွင်းများ စီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။

၈။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ထိခိုက်အန္တရာယ်တစ်ခုခုတွေကြုံရပါက တာဝန်ရှိဆရာ၊ ဆရာမများက ရှေးဦးသူနာပြုစုရန်နှင့် နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

၄.၂.၄ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို လုံလောက် မျှတစွာ ရွေးချယ်စားသုံးတတ်စေရန် ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်မှစ၍ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များ မျှတစွာရရှိနိုင်စေရန် နေ့စဉ်အစာအုပ်စု (၃)စု စုံလင်အောင်စားသုံးပါ။ အစာအုပ်စု (၃)စုနှင့် ပတ်သက်သောအချက်များကို ‘‘အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး’’ အပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် မူကြိုနှင့် မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော နေ့လည်စာအား ကျောင်းများတွင် ပြင်ဆင်ကျွေး မွေးခြင်းကို ကျောင်းနှင့်ဒေသအခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးရေးအတွက် ကူးစက်ရောဂါခံစားနေရသူများအား ကျောင်းမှနှုတ်ပေးရန်တွင် ရောင်းချခွင့်မပြုသင့်ပါ။ ကျောင်းမှနှုတ်ပေးရန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကိုသာ ရောင်းချသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာ ရေးနှင့်မညီညွတ်၍ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ တားမြစ်ထားသောမုန့်များကို လုံးဝမရောင်း ချသင့်ပါ။

ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးအစီအစဉ်များ ကျောင်းသားကျောင်းသူများတစ်နေ့တာလိုအပ်သောအာဟာရ၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို (ဥပမာ-နံနက်စာ (သို့) နေ့လည်စာ (သို့) နေ့လည်သွားရည်စာတစ်ကြိမ်) ထည့်သွင်းသင့်ပါသည်။ အစိုးရ (သို့မဟုတ်) မိဘပြည်သူနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းစီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြင့် ကျောင်းနှင့်ဒေသအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်မှချမှတ်ထားသောလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အတိုင်းလိုက် နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများတွင် ကြီးထွားမှုနှုန်း နှေးကွေးခြင်း၊ အရပ်ပျံ့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၄.၂.၅ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ပညာသင်ကြားလေ့လာနိုင်စေရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားလူငယ်များအား ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေး ကုသပေးခြင်းဖြင့်

- ၁။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသော (ဥပမာ - သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေး စသည်ဖြင့်) ကျောင်းသားလူငယ်များကို စေတနာ့စွာရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ဆက်လက်ညွှန်းပို့၍ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ၂။ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စံနှုန်းမကိုက်ညီသော ကျောင်းသားများအားတွေ့ရှိနိုင်ပြီး လိုအပ်သောအာဟာရအထောက်အပံ့နှင့် အာဟာရပညာပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ၃။ ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် နေ့စဉ်ထိတွေ့မှုရှိနေသဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုလက္ခဏာများကို သတိပြုလေ့လာစစ်ဆေး

ကျောင်းကျန်းမာရေး

ပေးပါက ရောဂါများကို စောစီးစွာတွေ့ရှိကာ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ညွှန်းပို့ပြီး စောစီးစွာကုသမှုရရှိ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာမှု အခြေခံလုပ်ငန်းများ

ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် နေ့စဉ်ကျောင်းခေါ်ချိန်တွင် သာမန်မျက်စိဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုကာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းချက်များကိုအကြမ်းအားဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်း
- ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုစစ်ဆေးရန် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ်တိုင်းတာ၍ တိုးတက်မှုရှိမရှိနှိုင်းယှဉ်ခြင်း
- ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများကာကွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ မျက်စိ၊ နားဆိုင်ရာပြဿနာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း
- ကျောင်းတွင်း ကာယလှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၄.၂.၆ ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မှုန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝဟန်ပန်များ ရရှိကျင့်သုံးစွဲမြဲလာစေရန် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူလူထုတွင်း သို့ မှုန်လူနေမှုဘဝဟန်များရောက်ရှိရေးကိုပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျောင်း ကျန်းမာရေးကော်မတီဝင်များ ပြည်သူလူထုအခြေပြုလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသည် ကျောင်းမှ ပြည်သူလူထုတွင်းသို့ မှုန်လူနေမှုဘဝဟန်များရောက်ရှိရေးအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။

၄.၂.၇ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက် သော်လည်းကောင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ဆွေးနွေးသူ (ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပညာရေးဝန်ထမ်း)နှင့် လက်ခံသူ (ကျောင်း သားလူငယ်)တို့ အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာကိုနည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ပူးပေါင်းဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်း (Communication Channel) ကို မှန်ကန်စွာ ဆွေးနွေးသုံးသပ်တတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှုသည် ပဓာနကျပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းသားများက မိဘများအားဖွင့်ဟမပြောရဲသော လူမှုရေးပြဿနာ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ယုံကြည်စွာတိုင်ပင်ခံပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ အထူးသဖြင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးပြဿနာများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏အားကိုးယုံကြည်မှုကိုရယူနိုင်ရန် အရေးကြီးပြီးလူငယ်များ လမ်းမှားသို့မရောက် စေရေးအတွက် ထိန်းညှိဆောင်ရွက်သွားရန်လိုအပ်သည်။

ဤကဲ့သို့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးလာခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်မှန်များအားအသုံးပြု၍ မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးတိုးတက်ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် အပြုအမူများ အပြုသဘောဘက်သို့ ပြောင်းလဲလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး

၄.၂.၈ သင်တန်းနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်း

မြို့နယ်အဆင့်တွင် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းနှင့် ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွားသင်တန်းများကို ပို့ချရမည်ဖြစ်သည်။

သုတေသနလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် ကျောင်းသားလူငယ်များတွင်အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ကျန်းမာရေးအပြုအမူများဖော်ထုတ်ခြင်း၊ အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အား စစ်တမ်းပြုစုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပြုအမူများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ဗဟုသုတ၊ သဘောထားအမြင်၊ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်မှုအခြေအနေတို့ကို စစ်တမ်းပြုစုခြင်းစသည့် သုတေသနများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

- မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျောင်းမိသားစုအလိုက် စုရပ်(၄)ရပ်ခွဲ၍ ကျောင်းအုပ်များကို ဆွေးနွေးပို့ချခြင်း
- ကျောင်းတိုင်းတွင် တစ်နှစ်တာအတွင်းဆောင်ရွက်ရမည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပံ့ပိုးရန်လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီး မိဘဆရာအသင်းများနှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံရေးအစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း ဆရာအတတ်သင်သိပ္ပံနှင့် ကောလိပ်ရှိသောမြို့နယ်များတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးတို့ကို နှစ်စဉ်ပို့ချခြင်း
- မိဘများပါဝင်သော ကျန်းမာရေးအသိပေးဆွေးနွေးပွဲများ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ကင်းစင်ကျောင်း၊ ခြင်ကျားကင်းစင်ကျောင်း ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို မိဘပြည်သူများက ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၄.၂.၉ ကာယနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာစေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အားကစားနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုကိုမြှင့်တင်နိုင်ရန် အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၏ ကာယပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ကြားပို့ချရမည်။ လတ်တလောတွင်လည်း ရိုးရှင်း၍ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းသည့် စက်ကိရိယာပစ္စည်းများစွာမလိုအပ်သည့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းများတွင်နေ့စဉ် အချိန်သတ်မှတ်လေ့ကျင့်ကစားစေခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များအဆင့်ဆင့် ထုတ်ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်။