ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲ

၂၀၁၈ ခုနှစ်

မာတိကာ

ဥယျောဇဉ်

အခန်း(၁)	နိဒါန်း	၁
(၂)	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်	၄
(၃)	ကျောင်းကျန်းမာရေးသမိုင်း	၅
(၄)	ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ	၈
(၅)	ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ	၁၈
(၆)	ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ	၂၃
(၇)	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ	၃၃
	(က) ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း	၃၃
	(ခ) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း	၅၇
	(ဂ) ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း	၆၃
	(ဃ) ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း	၉၆
	(င) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း	၁၀၂
	(စ) ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း	၁၂၁
	(ဆ) နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း	၁၂၃
	(ဇ) သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း	၁၂၇
	(ဈ) ကာယပညာနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း	၁၂၈
(၈)	ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၃၂
(၉)	ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးဆိုင်ရာအခြားလုပ်ငန်းများ	၁၃၇
	(၁) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်ကျောင်းများထူထောင်ရေး	၁၃၇
	(၂) ခြင်ကျားကင်းစင်ကျောင်းများထူထောင်ရေးစီမံချက်	၁၄၁
	(၃) စံပြကျောင်းရွေးချယ်ရေးလုပ်ငန်း	၁၄၅
(၁၀)	ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှု	၁၄၈

(၁၁)	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း	၁၅၄
(၁၂)	နိဂုံး	၁၅၅
နောက်ဆက်တွဲ	(က) School Health Profile ပုံစံ	၁၅၆
	(ခ) မြို့နယ်အဆင့် အဏုစိတ်စီမံချက်ပုံစံ	၁၅၈
	(ဂ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ	၁၆၂
	(ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု ဆန်းစစ်ခြင်းပုံစံ (ကျောင်းအဆင့်)	၁၆၆
	(င) စံပြကျောင်းရွေးချယ်ရေး ဆန်းစစ်ခြင်းပုံစံ	၁၇၀
	(စ) ကျောင်းအခြေပြု သန့်ရှင်းဆေးတိုက်ကျွေးရေးလမ်းညွှန်	၁၇၈
	(ဆ) Individual School Health Examination Sheet	၁၇၉

ဥပဒေဒါဇဉ်

အမူအကျင့်များသည် ဘဝ အစ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ ၎င်းအမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲတတ်သည့်အပြင် ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားအရွယ်သည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် အလုံးစုံဖွံ့ဖြိုးရေးကို အားပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ရှိသကဲ့သို့ ယိုယွင်းစေနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများလည်း များစွာ ရှိနေနိုင်သည့် အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အမူအကျင့်များ ကျောင်းသားအရွယ်ကတည်းက ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကျောင်းများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊ လူမှုရေးစံချိန်စံညွှန်းများ (Social norms) ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနေရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်း (၂၀၁၇-၂၀၂၁) ၏ အဓိကပန်းတိုင်အဖြစ် (၂၀၂၀-၂၀၂၁) ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားအားလုံးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးသော မရှိမဖြစ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ငွေကြေးကုန်ကျမှုနည်းပါးစွာဖြင့် နေရာမရွေး ဒေသမရွေး ပေးစွမ်းနိုင်ရေးကို ရည်ရွယ်ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိရာ အခြေခံအကျဆုံးသော မရှိမဖြစ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍသည်လည်း တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် လူတိုင်း လွှမ်းခြုံလက်လှမ်းမီသည့် ကျန်းမာရေးစနစ် (Universal Health Coverage) ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ကျောင်းသားလူငယ်များသာမက ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးကို လွှမ်းခြုံလက်လှမ်းမီစေရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးဝန်ထမ်းများ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ပြန်လည်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

၁၃၊၉၊၁၇

ဒေါက်တာသာထွန်းကျော်

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲ
အခန်း(၁)
နိဒါန်း

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသည် ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝဟန်ပုံစံများ (Healthy Life Style) သိရှိကျင့်သုံး စွဲမြဲစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း လုပ်ငန်းစဉ်(၉)ရပ်ကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲသည် ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို (၁၉၈၅) ခုနှစ်တွင် ရေးသားပြုစုခဲ့ကြပြီး (၂၀၀၅) ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ် ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအခါ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ပြီး ခေတ်နှင့်လျော်ညီသည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ် ရေးသားကြပါသည်။ Sustainable Development Goals 2030 များအနက် HIV/AIDS၊ တီဘီရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ Neglected Tropical disease များ Epidemic ဖြစ်ပွားမှုကို အဆုံးသတ်နိုင်စေရန်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအပါအဝင် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုကို သုံးပုံတစ်ပုံ လျှော့ချနိုင်ရန်၊ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်မှုများကြောင့် သေဆုံးမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို တစ်ဝက် လျှော့ချနိုင်စေရန်၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမီစေရန်၊ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု လျှော့ချရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ရန်စသည့် ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီအောင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် ဦးတည်အုပ်စုများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ရေးသားကြရာတွင် အဆိုပါကဏ္ဍများကို ခေတ်နှင့်အညီ မွမ်းမံရေးသားကြပါသည်။

ထို့အပြင် အာဟာရရည်မှန်းချက်များတွင် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုပုံစံမျိုးစုံကို အဆုံးသတ်နိုင်စေရန်တို့လည်း ပါဝင်လျက်ရှိရာ ၎င်းရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်စေရန် ကျောင်းအခြေပြုအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို လက်တွေ့ကျကျ မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ဈေးနှုန်းသက်သာ၊ အာဟာရပြည့်ဝပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဖြစ်နိုင်သည့် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနည်းလမ်းများကို ကျောင်းနှင့် နေရာဒေသအနေအထား ပေါ်မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ရန်၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို တိုင်းတာစစ်ဆေးပြီးနောက် ကြီးထွားနှုန်းပေါ်တွင်မူတည်၍ အာဟာရဖြည့်စွက်ခြင်းနှင့် အာဟာရပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်တို့သည် အလွန်အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းနှင့် ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအသောက်များကို ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်စေရန် အတွက်လည်း သက်ဆိုင်ရာဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၀၁၂)ခုနှစ် ဆေးရုံစာရင်းအင်းများအရ ဆေးရုံတက်သူစုစုပေါင်း၏ (၃၆) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဆေးရုံများတွင် သေဆုံးသူများ၏ (၄၃)ရာခိုင်နှုန်းသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် မကူးစက်နိုင်သောနာတာရှည်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာမှုအဆင့်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ထိထိရောက်ရောက် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် အားကစားနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှု တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်တတ်သည့် အလေ့အထရရှိစွဲမြဲစေရန်နှင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုအဖြစ် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းများတွင် ကာယနှင့်အားကစားလုပ်ငန်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကောင်းများ (အားကစားအဆောက်အအုံ၊ ကစားကွင်း၊ အားကစားပစ္စည်းများ၊ ကာယဆရာ/ဆရာမ) နှင့် အရင်းအမြစ်များရရှိနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းများတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ကျောင်းတွင်း အားကစားနှင့်ကာယလုပ်ငန်းများကို အလေးထားဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းများတွင် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ကျောင်းသားလူငယ်များ ရေကောင်းရေသန့် ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေး၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးတို့အတွက် လိုအပ်မည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းအနေဖြင့် အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးသင့်သည့် ခေါင်းစဉ်၊ အကြောင်းအရာများနှင့်ကျန်းမာရေးပညာပေးနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းဖြည့်စွက်ထားပါသည်။

မြို့နယ်များမှ ပေးပို့လာသည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဏုစိပ်စီမံချက်ပါ အချက်အလက်များအရ သွားပိုးစားရောဂါအပါအဝင် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ကျောင်းသားလူငယ်များအကြား အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့အပြင် (၂၀၁၃) ခုနှစ်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် သုတေသနစစ်တမ်းငယ်တစ်ခုအရ အသက် (၁၂) နှစ်မှ (၁၃) နှစ်အထိ ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ (၅၃.၂) ရာခိုင်နှုန်းတွင် သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုစစ်ဆေးခြင်း၊ မူကြိုနှင့် မူလတန်း ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ နေ့လည်စာစားအပြီး သွားတိုက်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းစသည့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကဏ္ဍကိုလည်း ဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါသည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ မျက်စိကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ နားကြားမှုစစ်ဆေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးခြင်းစသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကိုလည်း လမ်းညွှန်ရေးသားထားပါသည်။

ပညာရေးရည်မှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်သည့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးရေးပန်းတိုင်များအနက် ပန်းတိုင် (၄)၊ Ensure inclusive and quality education for all and promote lifelong learning ၏ ရည်မှန်းချက်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အပြုအမူ၊ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများ သိရှိကျင့်သုံးစွဲမြဲသွားစေမည့် ပညာရေးကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်သည့် အသိပညာဗဟုသုတနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ ရရှိစေရန်မှာလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါ

သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရေးဌာနအနေနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အထူးအလေးပေး ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်ကျရောက်နေပြီဖြစ်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက ပညာရေး ဝန်ထမ်းများပါ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဤကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လစာရင်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အခြေခံပညာကျောင်းပေါင်း (၄၆၄၆၇) ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူပေါင်း (၈,၇၁၄,၆၁၃) ဦး ပညာသင်ကြားလျက် ရှိပါသည်။ ယခု အခါ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လူတိုင်းလွှမ်းခြုံ လက်လှမ်းမှီသည့် ကျန်းမာ ရေးစနစ် (Universal Health Coverage) ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ကျောင်းသားလူငယ်များသာမက ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ အပါအဝင် ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံးကို လွှမ်းခြုံလက်လှမ်းမီစေဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ကျောင်းများသည် Well-established Community တစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက် ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးဝန်ထမ်းများပါ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မည့် ကျောင်းကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကုသရေး ဦးစီးဌာန၊ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ပြင်ဆင်ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၂)
ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်

- ကျောင်းရှိကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ရန်

ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်များ

- ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများသိရှိ ကျင့်သုံးစွဲမြဲစေရန်
- ကျောင်းသားလူငယ်များ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းရှိလူအားလုံးအား ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ (Health Promoting School Approach) အတိုင်း ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်
- ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှတဆင့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာရေး အဆင့်မြင့်မားတိုးတက်လာစေရန်

အခန်း(၃)

ကျောင်းကျန်းမာရေးသမိုင်း

စစ်မဖြစ်မီ (၁၉၂၁)ခုနှစ်တွင် ပညာရေးဌာန၏ ဖြန့်ချီစာအမှတ်(၂၂/၉၂၁)အရ ကျောင်းသား ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကိုစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သလိုကုသပေးရန် ကျောင်းများသို့ ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ရန်ကုန်ပညာရေးဘုတ်အဖွဲ့မှ ကျောင်းသား "သုံးသောင်း" အတွက် ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တစ်ယောက် ထားရှိဆောင်ရွက်ရန် သတ်မှတ်ခဲ့ ပါသည်။

စစ်ပြီးခေတ် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင် ကျောင်းသား (၁၀၀) လျှင် (၆၀) သည် ရောဂါတစ်ခု (သို့) ပိုမိုရှိကြောင်း သိရပါသည်။ သို့ပါ၍ (၁၉၅၁)ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၄)ရက်နေ့တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို ဖောက်ချလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေးဌာနကို ဖွဲ့စည်း ခဲ့ပါသည်။ (၁၉၅၃) ခုနှစ်တွင် မိခင်၊ ကလေးနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနကို ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားရေးဝန် လက်အောက်တွင် ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းသည် ဥပဒေနှင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့်အသွင်မှ ပညာပေးဆောင်ရွက်သည့်မူစနစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရာ အောက်ပါအတိုင်း တစ်စထက်တစ်စ တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

(၁၉၅၁) ခုနှစ်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကို ရန်ကုန်မြို့တွင် ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ရာ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (၁၂)ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ (ရန်ကုန်-အရှေ့-အနောက်-တောင်-မြောက်-ဒုတိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးရုံးတည်ရာ) (၁၉၅၈)ခုနှစ်မှ (၁၉၆၁)ခုနှစ်အတွင်း ထပ်မံတိုးချဲ့၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (၂၂) ဖွဲ့ကို ရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့နှင့် အခြားမြို့ကြီး (၄) မြို့တို့၌ ဖွဲ့စည်းခဲ့ ပါသည်။ (မန္တလေး၊ မော်လမြိုင်၊ ပုသိမ်၊ မုံရွာ)

(၁၉၈၁)ခုနှစ်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (၇)ဖွဲ့အထိတိုးချဲ့ပြီး မြို့နယ် (၅၁)မြို့နယ် တိုးချဲ့ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် (၁၉၅၁) ခုနှစ်မှစ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း တစ်ခုတည်း သာမကပဲ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းရပ်ကြီး(၇)ရပ်ကို သတ်မှတ်၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ သီးခြားခန့်ထားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၆၆) ခုနှစ်မှ တစ်နှစ်လျှင် (၄) ဖွဲ့မှ (၈) ဖွဲ့အထိ တိုးချဲ့ခန့်ထားလာရာ မြို့ကြီးများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပေါင်း (၈၀) ရှိခဲ့ပါသည်။

(၁၉၉၆) ခုနှစ်မှစတင်၍ မြန်မာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို လွှမ်း ခြုံမှုမြင့်မားစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် မြို့နယ်တိုင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ တာဝန်ယူ၍ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို နယ်မြေအလိုက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတာဝန်များခွဲဝေ၍ ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

(၇-၃-၂၀၁၆)ရက်နေ့တွင် အသစ်တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းခွင့်ပြုသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ဖွဲ့စည်းပုံအသစ်အရ မြို့နယ်များတွင် မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဦးစီးအရာရှိ (မိခင်ကလေး၊ ကျောင်းကျန်းမာ၊ အာဟာရ) နှင့်အတူ ကျောင်းသူနာပြုဆရာမကြီးနှင့် ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး စုစုပေါင်း(၄)ဦး ကလည်းကောင်း၊ ခရိုင်အဆင့်တွင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဆရာဝန် (ကျောင်းကျန်းမာရေး) ကဦးဆောင်၍ ဝန်ထမ်း(၃)ဦး ကလည်းကောင်း၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့်တွင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (မိခင်ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ) က

ကြီးကြပ်၍ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန် (ကျောင်းကျန်းမာရေး) နှင့်အတူ စုစုပေါင်း(၄)ဦးက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပါသည်။

<u>ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုမှတ်တိုင်များ</u>

- (၁၉၂၁) ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်သည်။
- (၁၉၅၁) ခုနှစ် ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မြို့ကြီးများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းပြီး ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။
- (၁၉၇၈-၇၉) ခုနှစ်တွင် ပထမပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက် စတင်သည်မှ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းကို အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပေါင်းစည်း၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။
- (၁၉၉၆) ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းများတည်ထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးတွင် လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ ကိုလည်းကောင်း၊
- (၁၉၉၇) ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာဦးစီးဌာနနှင့်ပူးပေါင်း၍ ဗဟိုအဆင့် လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုနှင့် လုပ်ငန်းစစ်ဆေးဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ တိုင်းဒေကြီး/ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးတို့ ပူးပေါင်း၍ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများကိုလည်းကောင်း ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။
- (၁၉၉၈) ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။
- (၁၉၉၉) ခုနှစ်နှင့် သက္ကရာဇ် (၂၀၀၀)ပြည့်နှစ်တွင် မြို့နယ်(၁၈၀)၌ တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ပါသည်။
- (၁၉၉၉) ခုနှစ် (၁၉-၁၂-၉၉)ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် (၂၈)ကြိမ်မြောက် အမျိုးသားကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေး ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ်(၄)အရ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။
- (၂၀၀၀) ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၁)ရက်နေ့စွဲဖြင့် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံးမှ ကျောင်းကျန်းမာရေးဗဟိုကော်မတီနှင့် ကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။
- (၂၀၀၃) ခုနှစ်နှင့် (၂၀၀၄) ခုနှစ်တွင် မြို့နယ် (၂၈၅)ခုထိ တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ပါသည်။
- (၂၀၀၅) ခုနှစ်တွင် ကျန်(၂၉) မြို့နယ်တွင် ဆက်လက်အကောင်ထည်ဖော်ခဲ့ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းအခြေပြုသန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးအနေဖြင့် (၂၀၀၆) ခုနှစ်မှ စတင်၍ မူလတန်းကျောင်းသားများအား သန်ချဆေး (Albendazole 400mg) တိုက်ကျွေးခြင်းကို နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် (၂၀၁၂) ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု စစ်တမ်းအနေဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း၊ ပြင်းထန်မှုအခြေအနေနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများကို စစ်တမ်းကောက်ယူ လေ့လာခဲ့ရာ အောင်မြင်မှုအနေဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ (၂၀၀၂) ခုနှစ်တွင် (၆၉.၇ ရာခိုင်နှုန်း) မှ (၂၀၁၂) ခုနှစ်တွင် (၂၁ ရာခိုင်နှုန်း) သို့လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ (၁၈.၅

ရာခိုင်နှုန်း) မှ (၇ ရာခိုင်နှုန်း) သို့လည်းကောင်း အသီးသီးကျဆင်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲသည် ကျောင်းအခြေပြု သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးကို ဆက်လက်၍ အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး (၂၀၁၇-၂၀၁၈) ပညာသင်နှစ်တွင် အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကိုပါ တစ်နှစ်လျှင်နှစ်ကြိမ် သန်ချဆေးတိုးချဲ့တိုက်ကျွေးနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

- (၂၀၁၆) ခုနှစ်တွင် ပြီးပြည့်စုံသောကျောင်းကျန်းမာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း (၂၀၁၇-၂၀၂၁) ရေးဆွဲရေးအတွက် အမျိုးသားအဆင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။
- (၂၀၁၆-၂၀၁၇) ပညာသင်နှစ်တွင် ခေတ်နှင့်လျော်ညီသော ကျောင်းကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးသားရန် ဆောင်ရွက်ပါသည်။
- ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးမှ (၂၀၁၈)ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၈)ရက် ရက်စွဲပါ အမိန့်ကြော်ငြာစာ အမှတ်၊ ၂၁/၂၀၁၈ ကို ထုတ်ပြန်၍ ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၄)

ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့် သက်ဆိုင်သော ရာထူးအဆင့်အလိုက် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများ

<u>ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)</u>

ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ပြည်သူ့ကျန်းမာ) တို့အား တာဝန်ခံလျက် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၏ တာဝန်ခံအဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအတွက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၃။ ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီတွင် အတွင်းရေးမှူးအဖြစ်ဆောင်ရွက်၍ ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဗဟို/ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်/ မြို့နယ်/ ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်၏လုပ်ငန်းများအား လမ်းညွှန်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အထက်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်သို့ တင်ပြခြင်း။

၄။ ကျောင်းနှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် အခြားနီးနွယ်သောဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၅။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးများ၏ ကျောင်းနှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

၆။ ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေး လုပ်ငန်းများ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

၇။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းသွားရောက်၍ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

၈။ မိမိအထက်အရာရှိမှ အထူးကိစ္စတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပေးအပ်လာသော တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ခြင်း။

၉။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းသွားရောက်၍ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

<u>ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)</u>

ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

၁။ ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံလျက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတာဝန်များကို တာဝန်ယူ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစီမံချက်များကို ရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်း။

၃။ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို ကြီးကြပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

၄။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၏ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး) ထံတင်ပြပြီး ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရယူ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၅။ အခြားလိုအပ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုများ၊ အစီရင်ခံစာများ၊ စာရင်းအင်းများကို ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

၆။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် နှီးနွှယ်ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

၇။ ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ် အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေး လုပ်ငန်းများကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

<u>ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (လူငယ်ကျန်းမာရေး)</u>

ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အားတာဝန်ခံလျက် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း တာဝန်များကို တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစီမံချက်များ ရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်း။

၃။ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၏ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို ကြီးကြပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။

၄။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် နှီးနွှယ်ဌာနများ၊ ပြည်တွင်းပြည်ပ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်အတည်ပြုချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၆။ အခြားလိုအပ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုများ၊ အစီရင်ခံစာများ၊ စာရင်းအင်းများကို ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

၇။ တက္ကသိုလ်ဆေးခန်းများတွင် ပျိုရွယ်သူစိတ်တိုင်းကျ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း။

၈။ ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပျို့ရွယ်သူ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း။
၉။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ပါဝင်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။
၁၀။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

<u>**လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)**</u>

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံလျက် ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၂။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး) ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းရေးရာနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၄။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကိုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၅။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

<u>**လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာ/ စီမံချက်)**</u>

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာ/စီမံချက်)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံလျက် ကျောင်းကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ၏ စီမံချက်လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၂။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနလုပ်ငန်းများ အောင် မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး) ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၃။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
၄။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာ ပံ့ပိုးခြင်း။

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး)

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

၁။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံလျက် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတာဝန်များကို တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

၂။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစီမံချက်များရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်း။

၃။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် တက္ကသိုလ်ဆေးခန်းများတွင် ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း။

၄။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သကလူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပျိုရွယ်သူစိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း။

၅။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။

၆။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများအောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (သုတေသနနှင့်သင်တန်း)

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(သုတေသနနှင့်သင်တန်း)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး) များအား တာဝန်ခံလျက် ကျောင်းနှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် သင်တန်းများကို တာဝန်ယူ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

၂။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး)များ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး သင်တန်း၊ သုတေသနနှင့် နှီးနွှယ်စီမံချက်များ ရေးဆွဲခြင်း။

၃။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး/ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းနှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ နည်းပညာပံ့ပိုးခြင်း။

ဦးစီးအရာရှိ (လက်ထောက်ဆရာဝန်) ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၂။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာ)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစီမံချက် ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၃။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၄။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၅။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (လူငယ်ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၆။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ဒုတိယ/ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်း ကျန်းမာရေး)၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဌာနခွဲစာရေး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများနှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များမှ ပေးပို့ လာသော လချုပ်၊ နှစ်ချုပ်အစီရင်ခံစာများ၊ မြို့နယ်အလိုက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်မည့် အဏုစိပ် စီမံချက်များ၊ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေး စီမံချက်အစီရင်ခံစာများအား စုစည်းတင်ပြခြင်း။

၂။ ဌာနနှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော ဝန်ထမ်း စာရင်းအား အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်အောင် ပြုစုထားရှိခြင်းနှင့် ဌာနတွင် ရုံးသုံးစက်ပစ္စည်း၊ ပရိဘောဂပစ္စည်းစသည့် ရရှိအသုံးပြုလျက်ရှိသော ရုံးသုံးပစ္စည်းများ စာရင်းအင်အား ပြုစု ထားရှိခြင်း။

၃။ ဌာနမှ လုပ်ငန်းစီမံချက်များ၊ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းများ ဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းများနှင့် လုပ်ငန်းဆန်းစစ်ခြင်း မှတ်တမ်းများအား သီးခြားပြုစုထားရှိခြင်း။

၄။ ဌာန၏ လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များအား အရည်အသွေးမြှင့်ကျောင်းကျန်းမာရေး သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခမ်းအနားစီစဉ်ခြင်း၊ အကျွေးအမွေးအတွက် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာများ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ၎င်းအောက်ရှိ ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၅။ ၎င်းအောက်ရှိ အထက်တန်းစာရေးနှင့် အငယ်တန်းစာရေးတို့ ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်တာဝန် များအား ခွဲဝေပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း။

အကြီးတန်းစာရေး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများနှင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များမှ ပေးပို့လာသော လချုပ်၊ နှစ်ချုပ်အစီရင်ခံစာများ၊ မြို့နယ်အလိုက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်မည့် အဏုစိပ်စီမံချက်များ၊ သန့်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံချက် အစီရင်ခံစာများအား စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် စာရင်း၊ ဇယားများ ပြုစုထားရှိခြင်း။

၂။ ဌာနမှ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီသို့တင်ပြမည့် စာရွက်စာတမ်းများ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် မိတ္တူပွားး၍ မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း။

၃။ ဌာန၏ လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များအား အရည်အသွေးမြှင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခမ်းအနားစီစဉ်ခြင်း၊ အကျွေးအမွေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာများ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ဌာနခွဲစာရေး၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အငယ်တန်းစာရေး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဌာနသို့ရောက်ရှိလာသော ဝင်စာများအား စာရင်းသွင်းခြင်း၊ အကြောင်းအရာနှင့် ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ခွဲခြားတင်ပြခြင်းနှင့် ဝင်စာဖိုင်များအား စနစ်တကျပြုစုထားရှိခြင်း။

၂။ ဌာနမှထွက်စာများအား သက်ဆိုင်ရာသို့ပေးပို့နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ကြေးနန်းဖြင့်ပေးပို့ခြင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်မှတ်တမ်းအဖြစ်ထားရှိသော ထွက်စာမျှောစာဖိုင်အား စနစ်တကျပြုစုထားရှိခြင်း။

၃။ ဌာန၏လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များအား အရည်အသွေးမြှင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အခမ်းအနားစီစဉ်ခြင်း၊ အကျွေးအမွေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာများ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ဌာနခွဲစာရေး၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

လက်နှိပ်စက်/ လ/ထကွန်ပျူတာလုပ်ဆောင်ရေးမှူး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဌာနတွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရုံးတွင်းစာများ၊ ထွက်စာများ၊ မှတ်တမ်းများ စသည်တို့အား လက်နှိပ်စက်/ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုရေးသားခြင်း။

၂။ ဌာနတွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရုံးတွင်းစာများ၊ ထွက်စာများ၊ မှတ်တမ်းများ စသည်တို့အား ကွန်ပျူတာတွင် Soft copy အဖြစ် ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း။

ရုံးအကူ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ရုံးတွင်းစာများ၊ ထွက်စာများ၊ မှတ်တမ်းများ စသည်တို့အား မိတ္တူဆွဲခြင်း၊ ဖိုင်တွဲခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၊ သင်တန်းဖိတ်စာများ ဝေငှခြင်း။

၃။ တယ်လီဖုန်း လက်ခံနားထောင်ခြင်း။

၄။ ဌာန၏ လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ သင်တန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သလို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများ

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(မိခင်ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို သက်ဆိုင်ရာ အထက်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၏ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းရေးရာနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၃။ စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၄။ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် သင်တန်းများကို တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး) ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး)သည် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (မိခင်/ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ) အား တာဝန်ခံ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။

၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆင့်ပွားသင်တန်းများကို တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်။

၃။ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ လုပ်ငန်းများအား အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန်။

၄။ ခရိုင်အဆင့်နှင့် မြို့နယ်အဆင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကြီးကြပ်ရန်။

မြို့နယ်သူနာပြု(ကျောင်းကျန်းမာရေး) ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီရန်။

ကျန်းမာရေးမှူး-၁(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး)အား တာဝန်ခံ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီရန်။

၂။ ခရိုင်များမှပေးပို့လာသော လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအစီရင်ခံစာများအား စီစစ်၍ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် အစီရင်ခံစာများပြုစု၍ အဆင့်ဆင့်တင်ပြရန်။

အငယ်တန်းစာရေး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဌာနဝင်စာများအား စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် အကြောင်းအရာနှင့် ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ခွဲခြား တင်ပြခြင်းနှင့် ဝင်စာဖိုင်များအား စနစ်တကျ ပြုစုထားရှိခြင်း။

၂။ ထွက်စာများအား သက်ဆိုင်ရာသို့ပေးပို့နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ကြေးနန်းဖြင့်ပေးပို့ ခြင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်မှတ်တမ်းအဖြစ်ထားရှိသော ထွက်စာမျှောစာဖိုင်အား စနစ်တကျ ပြုစုထားရှိခြင်း။

၃။ ဌာန၏လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များအား အရည်အသွေးမြှင့်ကျောင်းကျန်းမာရေး သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခမ်းအနားစီစဉ်ခြင်း၊ အကျွေးအမွေးအတွက် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာများပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။

ရုံးအကူ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ရုံးတွင်းစာများ၊ ထွက်စာများ၊ မှတ်တမ်းများ စသည်တို့အား မိတ္တူဆွဲခြင်း၊ ဖိုင်တွဲခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၊ သင်တန်းဖိတ်စာများ ဝေငှခြင်း။

၃။ တယ်လီဖုန်း လက်ခံနားထောင်ခြင်း။

၄။ ဌာန၏လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေး နွေးပွဲများ၊ သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သလို ကူညီပေးခြင်း။

<u>ခရိုင်အဆင့် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများ</u>

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး) ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ခရိုင်အဆင့် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး)သည် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို သက်ဆိုင်ရာအထက်အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၏ လမ်းညွှန် ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။

၂။ ခရိုင်အဆင့်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆင့်ပွားသင်တန်းများကို တာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်။

၃။ ခရိုင်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီလုပ်ငန်းများအား အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်။

၄။ ခရိုင်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မြို့နယ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနများနှင့်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန်။

၅။ မြို့နယ်အဆင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကြီးကြပ်ရန်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာမ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

၁။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး)၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ကူညီ၍အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးအရာရှိ/ ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ကျောင်းသားများနှင့်ပတ်သက်သော လူမှုရေးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျောင်းကျန်းမာ ရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပညာရေးဌာန၊ အခြားဌာနများအကြား ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်သွားရန်။

၂။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး) အားတာဝန်ခံ၍ မြို့နယ်များရှိ မြို့နယ် ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအား ကြီးကြပ်ရန်။

အငယ်တန်းစာရေး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဌာနဝင်စာများအား စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် အကြောင်းအရာနှင့် ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ခွဲခြားတင်ပြခြင်းနှင့် ဝင်စာဖိုင်များအား စနစ်တကျ ပြုစုထားရှိခြင်း။

၂။ ထွက်စာများအား သက်ဆိုင်ရာသို့ပေးပို့နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ကြေးနန်းဖြင့် ပေးပို့ခြင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်မှတ်တမ်းအဖြစ်ထားရှိသော ထွက်စာမျှောစာဖိုင်အား စနစ်တကျပြုစုထားရှိခြင်း။

၃။ ဌာန၏လုပ်ငန်းစီမံချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေး နွေးပွဲများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များအား အရည်အသွေးမြှင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်း များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခမ်းအနားစီစဉ်ခြင်း၊ အကျွေးအမွေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာများ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။

မြို့နယ်အဆင့် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများ

ဦးစီးအရာရှိ (မိခင်ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ)၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဦးစီးအရာရှိ (မိခင်ကလေး/ကျောင်းကျန်းမာ/အာဟာရ) သည် မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို သက်ဆိုင်ရာအထက်အဖွဲ့အစည်း အဆင့်ဆင့်၏ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။

၂။ ဒုတိယမြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးအား တာဝန်ခံ၍ မြို့နယ်တွင်းရှိ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို လွှမ်းခြုံမှုရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဝစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား တာဝန်ခွဲဝေရန်၊ မြို့နယ်တွင်းရှိ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကြီးကြပ်ရန်။

၃။ မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများ ပို့ချရန်။

၄။ မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ လုပ်ငန်းများအား အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။

၅။ မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အဆင့်ဆင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန်။

ကျောင်းသူနာပြုဆရာမကြီး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဦးစီးအရာရှိ (မိခင်ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ)၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မကူးစက်သောရောဂါများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်။

၂။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအစီရင်ခံစာများပြုစု၍ အဆင့်ဆင့်တင်ပြရန်။

သူနာပြု - ၂(ကျောင်း)၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ဦးစီးအရာရှိ (မိခင်ကလေး/ ကျောင်းကျန်းမာ/ အာဟာရ)၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မကူးစက်သောရောဂါများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်။

မြို့နယ်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၁။ ကျောင်းသားများနှင့်ပတ်သက်သော လူမှုရေးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပညာရေးဌာန၊ အခြားဌာနများအကြား ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သွားရန်။

အခန်း(၅)
ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၏ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ဝတ္တရားများ

(က) ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများအနေဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ အဓိကဦးဆောင်ရမည့်အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ ဆောင်ရွက်နေသည့် များပြားသောအလုပ်တာဝန်များတွင် ဤကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ သည်လည်း ဘက်စုံပညာရေးတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့၏ သတ်မှတ်လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း မိမိတို့၏ တာဝန်များအနေဖြင့် -

- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း၊
- အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း၊
- လစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းနှင့်
- အခါအားလျော်စွာဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် ကဏ္ဍများခွဲကာ ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများသည် ကျောင်း၏အခြေအနေကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ အောက်ပါအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးညွှန်ကြားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(က) ကျောင်းသားများ၏တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အဝတ်အစားသန့်ရှင်းမှုနှင့် အိမ်သာအဆင်း လက်ဆေးခြင်းအလေ့အကျင့်တို့ကို အတန်းလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ကျောင်းလုံးအနေအထား နှင့်သော်လည်းကောင်း ခြုံငုံလေ့လာကြည့်ရှု၍ လိုအပ်ချက်များကို ညွှန်ကြားခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းစာသင်ခန်းအတွင်းအပြင်နှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ တံမြက်စည်းလှဲ ထားခြင်း၊ အမှိုက်ပုံးများထားရှိခြင်း၊ အမှိုက်များစနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများ ရှင်းလင်းခြင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လက်တွေ့ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ/မရှိတို့ကို စစ်ဆေး၍ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ညွှန်ကြားခြင်း။

(ဂ) ကျောင်းတွင်းသောက်သုံးရေရရှိမှု လုံလောက်မှု ရှိ/မရှိနှင့် သောက်ရေအိုး၊ သောက်ရေခွက်များ စနစ်တကျထားရှိခြင်း ရှိ/မရှိတို့ကို စစ်ဆေး၍ လိုအပ်ပါက ညွှန်ကြားရန်။

(ဃ) မူလတန်းများ၌ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မှု ရှိ/မရှိနှင့် ကျောင်းဈေး ဆိုင်များ အဖုံးအအုပ်နှင့် အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာရောင်းချမှု ရှိ/မရှိ စစ် ဆေးရန်။

အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) နေ့စဉ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အချက်အလက်များကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း။

(ခ) ကျောင်းအိမ်သာများ သန့်ရှင်းမှု ရှိ၊မရှိနှင့် အိမ်သာအဆင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောနိုင်ရန် ရေထားရှိမှု ရှိ၊မရှိတို့ကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်း။

(ဂ) နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်သင့်သည့်လုပ်ငန်းများ လိုအပ်ချက်ရှိပါက ဆော်ဩလမ်းညွှန်မှုပြုခြင်း။

(ဃ) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအချိန်တွင် ကျောင်းရှိအတန်းတိုင်း၌ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာ၊ဆရာမများမှ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ဆွေးနွေးသင်ကြားပို့ချခြင်း။

(င) ကာယပညာသင်ကြားချိန်တွင် ကျောင်းရှိအတန်းတိုင်း၌ တာဝန်ကျဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကာယပညာ ဆရာ၊ဆရာမများမှ ကာယပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း သင်ကြားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်စေခြင်း။

လစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းဖွင့်စဖွင့်လ၌ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအား ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးသည့်အစည်းအဝေးများတွင် -

- ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကျောင်းစဝင်လာသောအခါ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ မျက်စိအမြင်၊ နားကြားမှု၊ ဉာဏ်ရည်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အမြင့် စသည်တို့ကို ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် လမ်းညွှန်ခြင်း၊
- စာသင်ခန်း အတွင်း၊ အပြင် သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား ဆရာ၊ ဆရာမများကတာဝန်ချထားပေးခြင်းနှင့် ကွပ်ကဲခြင်း၊
- အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်ကျင်းများထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်စေရန်၊
- ကျောင်းအိမ်သာများတွင် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်စေရန်နှင့် တံတွေး၊ နှပ် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်စေရန် သင်ကြားပေးရေးအတွက် ညွှန်ကြားခြင်း၊
- ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ တိုးပွားလာစေရန် ပိုစတာများ၊ စာတမ်းများကို ရေးဆွဲပြသထားရန် စသည်တို့ကို ညွှန်ကြားခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများအကြား ပုံမှန်ပြုလုပ်သည့် လစဉ် အစည်းအဝေးများတွင် အောက်ပါကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးရန်၊

(၁) နေ့စဉ်ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု တွေ့ရှိချက်များကို သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ရန်ညွှန်ကြားခြင်း။
(၂) ပညာပေးဟောပြောပွဲများကို အခါအားလျော်စွာစီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
(၃) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန် စီစဉ်ခြင်း။
(၄) ကျောင်းဈေးဆိုင်များ ကွပ်ကဲခြင်း။
(၅) အိမ်သာ၊ သောက်ရေနှင့် လိုအပ်သည်များကိုပြုပြင်ရန် တင်ပြခြင်း။
(၆) ဒေသန္တရကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီကိုတောင်းခံခြင်း။
(၇) မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် အခါအားလျော်စွာညှိနှိုင်းခြင်း။
(၈) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကျောင်းသားထုတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်၍ ပြည်သူလူထုနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတို့ဖြင့် ချုံနွယ်များခုတ်ထွင်ခြင်း၊ ရေမြောင်းများဖော်ခြင်းတို့ကို လစဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အခါအားလျော်စွာဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မျက်စိနာခြင်း၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အရေပြားယားနာ စသည့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါမျိုးတွေ့ရှိသည်ဟု သက်ဆိုင်ရာဆရာ၊ဆရာမများကတင်ပြလာလျှင် အမှတ်မထင်မနေဘဲ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသခြင်းနှင့် မိဘများအားဆက်သွယ်ခြင်း။

(ခ) ကျောင်းသားများအတွင်း၌ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ပွားသည်ကို သံသယရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်သတင်းပို့ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာများ အချိန်မီရရှိနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများပါဝင်၍ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အချိန်မီဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ကျောင်းတွင်းအရေးပေါ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ (ဥပမာ - အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ အစရှိသည်) အစုလိုက်အပြုံလိုက်ဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေးဌာနများအား ဖိတ်ကြားဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

<u>(ခ) ဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍ</u>

အခြေခံပညာဆရာ၊ ဆရာမများသည် ဘက်စုံပညာရေးကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် နိုင်ငံတော်၏အနာဂတ်ကို ပခုံးပြောင်းတာဝန်ယူကြမည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့မှုအရှိဆုံးဖြစ်ရာ နိုင်ငံတော်ကမျှော်မှန်းသော ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရှိနိုင်စေရန် ဖန်တီးအပေးနိုင်ဆုံး ဗိသုကာများဖြစ်သည်နှင့်အမျှ မိမိတို့က ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားပေးရုံ သာမက ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်များဖြစ်လာစေရန် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍

- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း၊
- အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း၊
- လစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းနှင့်
- အခါအားလျော်စွာဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် ကဏ္ဍများခွဲကာ ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းတက်ချိန်မတိုင်မီ စာသင်ခန်းအတွင်း၊အပြင် သန့်ရှင်းမှု ရှိ၊မရှိ၊ အသင်းများအလိုက် တာဝန်ကျကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းရှိ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများက ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ၊မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် မဆောင်ရွက်ပါက ကျောင်းအုပ်ကြီးအား အကြောင်းကြားရန်။

(ခ) ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ လိုအပ်ချက်များ တွေ့ပါက ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား သင်ကြားပေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက မိဘများနှင့် အခါအားလျော်စွာ ညှိနှိုင်းအကြောင်းကြား ဆောင်ရွက်ရန်။ (တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဆိုရာတွင် နား၊ မျက်စိ၊ သွား၊ နှာခေါင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းသန့်ရှင်းမှုနှင့် အဝတ်အစားသန့်ရှင်းမှုကို ဆိုလိုသည်)

(ဂ) ကျောင်းအိမ်သာများတွင် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း ရှိ၊မရှိ၊ တံတွေး၊ နှပ် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း ရှိ၊မရှိ လေ့လာကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အိမ်သာမှအဆင်းလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောခြင်း ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် မရှိလျှင် ချက်ချင်းပြုလုပ်စေရန် လမ်းညွှန်ခြင်း။

(ဃ) ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ထမင်းဘူးမူအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှတ်သား ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ထားခြင်းမရှိပါက ပြုလုပ်စေရန်လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း။

(င) မိမိအတန်းရှိ ကျောင်းသား/သူများတွင် ကျန်းမာရေးကြောင့် ကျောင်းပျက်ကွက်မှုများသော ကျောင်းသား/သူရှိပါက ကျောင်းအုပ်ဆရာ/ဆရာမကြီးထံသို့ အကြောင်းကြားခြင်း။

အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သွား၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းတို့၏ အရေးကြီးပုံ၊ နနယ်ပုံ၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သန့်ရှင်းစွာထားရကြောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သန့်ရှင်းစွာထားရမည် စသည်တို့ကိုပညာပေးရန်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပညာပေးရန်၊

(ခ) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင် စသည်တို့က ညစ်ပတ်သည့်နေရာမှ ရောဂါပိုးများကို ယူဆောင်လာခဲ့ပုံ၊ လူကိုမည်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ပေးပုံ၊ အမှိုက်ခြံနွယ်များရှင်းလင်း ခုတ်ထွင်ခြင်း၊ မြောင်းပုပ်များတူးဖော်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောအိမ်သာများ ပြုပြင်ဆောင်ရွက်သင့် ကြောင်း တိုက်တွန်းဆော်သြပေးရန်၊ အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်၍ ပိတ်ဖုံးထားရန် လိုအပ် ကြောင်းတို့ကို ပညာပေးရန်တို့အပြင် ထိုအချက်များကို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် စာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းလပတ်အစည်းအဝေးများနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအစည်းအဝေးများ၌ တွေ့ရှိချက်၊ သုံးသပ်ချက်၊ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးထံတင်ပြရန်နှင့် လိုအပ် ချက်များကို ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ရန်။

(ခ) တစ်လအတွင်းမကျန်းမာသော ကျောင်းသားများစာရင်းကို ထားရှိ၍ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ရန်။

အခါအားလျော်စွာ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းဖွင့်စဖွန်လည်၌ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ကျောင်းစဝင်လာသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်တို့ကို မှတ်တမ်းထားရှိ ပေးခြင်း။

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများမှ အခါအားလျော်စွာ ချမှတ်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပါဝင်အကောင်အထည်ဖော်ပေးရန်။

(ဂ) ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် မျက်စိနာခြင်း၊ အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါ စသည့်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများ၊ အရေးပေါ်ပြသရန်လိုအပ်သော ရောဂါ လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက လျစ်လျူရှုမထားပဲ အရေးကြီးသောကိစ္စတစ်ရပ်အနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျောင်းအုပ်ကြီးထံသို့တင်ပြရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) မြို့နယ်ပညာရေးမှူးများ၏အခန်းကဏ္ဍ

(က) မြို့နယ်ပညာရေးမှူးများသည် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးနှင့် ညှိနှိုင်း၍ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို တစ်နှစ်လျှင်(၂)ကြိမ်နှင့် လိုအပ်သလို အစည်းအဝေးခေါ်ယူပြီး ကျန်းမာရေးအဖွဲ့များနှင့် ညှိနှိုင်း၍ကျောင်းများ၌ လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို အင်အားဖြည့်တင်းပေးရန်နှင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

(ခ) အထူးသဖြင့် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဒုဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူရသော မြို့နယ်ပညာရေးမှူးသည် မြို့နယ်တစ်မြို့နယ်လုံး၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရေးဌာနတွင် တာဝန်အရှိဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) မြို့နယ်ပညာရေးမှူးသည် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအား စည်းရုံးတာဝန်ပေးအပ်၍ လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း၍လည်းကောင်း၊ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ လမ်းညွှန်ကူညီမှုဖြင့်လည်းကောင်း လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၆)
ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအား မြို့နယ်အဆင့်ဆင့်တွင် သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ ထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ပထမအကြိမ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စီမံကိန်းသက်တမ်းကာလ စလျှင်စခြင်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန နှစ်ဌာန ပူးပေါင်း၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်(၅)ဆင့်အား ဗဟိုအဆင့်မှ ကျောင်းအဆင့်အထိ အဆင့်အသီးသီးတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများပါဝင်၍ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံးမှ ဖွဲ့စည်းသတ်မှတ်၍ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ ညွှန်ကြားဆောင်ရွက်စေခဲ့ပါသည်။ ဖွဲ့စည်းရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပညာရေးဝန်ထမ်းတို့မှ အဆင့်အသီးသီးတွင် တက်ကြွစွာလက်တွဲဆောင်ရွက်ကြစေရန်နှင့် အထူးသဖြင့် ကျောင်းအဆင့်တွင် ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားလူငယ်တို့ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ကြပြီး ၎င်းတို့မှတဆင့် မိဘလုပ်သားပြည်သူများ တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့်ကော်မတီအဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခြင်း

(၂၈)ကြိမ်မြောက် အမျိုးသားကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေး၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းရေးအတွက် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ချက်အား နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံးများ (၁၁.၈.၂၀၀၀)ရက်စွဲဖြင့် စာအမှတ် - ၇၁/နယက(ဥ)/ကမရ ဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီအဆင့်ဆင့်ကိုဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအဆင့်တို့မှာ

(က) ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
(ခ) တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
(ဂ) ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
(ဃ) မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
(င) ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ
(ထက်၊ လယ်၊ မူကျောင်းအားလုံး) တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲသည် နိုင်ငံတော်ကချမှတ်ထားသော အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းတွင်ပါဝင်သည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစီမံချက်လုပ်ငန်းများကို ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေးတို့အတွက် ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးမှ (၂၀၁၈)ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ(၈) ရက် ရက်စွဲပါ အမိန့်ကြော်ငြာစာ အမှတ်၊၂၁/၂၀၁၈ ကို ထုတ်ပြန်၍ ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီ ကိုပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်နှင့် ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများကိုလည်း ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းရန် ညွှန်ကြားပြီးဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

(က) ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁	ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး	ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန	နာယက
၂	ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး	ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန	နာယက
၃	ဥက္ကဋ္ဌ	ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကော်မတီ	နာယက
၄	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	ဥက္ကဋ္ဌ
၅	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	အခြေခံပညာဦးစီးဌာန	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
၆	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	ပညာရေးနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန (နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန)	အဖွဲ့ဝင်
၇	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန (သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှု)	အဖွဲ့ဝင်
၈	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၉	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	ပညာရေးသုတေသန၊ စီမံကိန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၀	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	ကျောင်းပြင်ပနှင့်တစ်သက်တာပညာရေး ဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၁	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေး ဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၂	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၃	ဥက္ကဋ္ဌ	မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း	အဖွဲ့ဝင်
၁၄	ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောင်းကျန်းမာရေး)	ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အတွင်းရေးမှူး
၁၅	ညွှန်ကြားရေးမှူး (ပညာ)	အခြေခံပညာဦးစီးဌာန	တွဲဘက် အတွင်းရေးမှူး

ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ -

(က) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မူဝါဒများနှင့်လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် နီးနွယ်ဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ)၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၊

(ဂ) ဗဟိုအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးများကို နှစ်စဉ် (သို့မဟုတ်) လိုအပ်သလို ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိရေးအတွက် ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ခြင်း။

(င) ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်နှင့် ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများကို ဖွဲ့စည်း၍ လုပ်ငန်းတာဝန်များ သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊

(ခ) တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁	ပြည်ထောင်စုနယ်မြေနေပြည်တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အစိုးရအဖွဲ့လူမှုရေးဝန်ကြီး	နာယက
၂	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်(ပြည်သူ့ကျန်းမာ/ ကုသ) ကျန်းမာရေးဦးစီး ဌာနမှူး	ဥက္ကဋ္ဌ
၃	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ပညာရေးမှူး	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
၄	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှူး	အဖွဲ့ဝင်
၅	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အားကစားမှူး (အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန)	အဖွဲ့ဝင်
၆	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး)	အဖွဲ့ဝင်
၇	အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၈	ကျောင်းပြင်ပနှင့်တစ်သက်တာပညာရေးဦးစီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၉	တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်သာသနာရေးမှူးရုံးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၀	ပညာရေးနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန(နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန)မှ တိုင်းဒေသ ကြီး /ပြည်နယ်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၁	နေပြည်တော်ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ/ ရန်ကုန်မြို့တော်/ မန္တလေးမြို့ တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့် တိုင်းဒေကြီး (သို့) ပြည်နယ် အဆင့် စည်ပင်သာယာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၂	တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကြက်ခြေနီကြီးကြပ်မှုကော်မတီမှ ကိုယ်စားလှယ် (၁) ဦး	
၁၃	ဒုတိယတိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူး(သို့) တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးက တာဝန်ပေးသူ	အဖွဲ့ဝင်
၁၄	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(စီမံကိန်းများကြီးကြပ်အကဲဖြတ်)၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပညာရေးမှူးရုံး	တွဲဘက်အတွင်း ရေးမှူး(၁)
၁၅	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကာယ၊ ကျန်းမာ၊ စာကြည့်တိုက်)၊ တိုင်းဒေသ ကြီး/ပြည်နယ်ပညာရေးမှူးရုံး	တွဲဘက်အတွင်း ရေးမှူး(၂)

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ -

(က) သတ်မှတ်ထားသောဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် နီးနွယ်ဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ(အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ)၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၊

(ဂ) မိမိတို့တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များ၏ပါဝင်မှုဖြင့် ပညာသင်နှစ်အလိုက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဒေသလိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း၊

(ဃ) ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်များ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း၊

(င) တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေကို အခါအားလျော်စွာ ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ ကြုံတွေ့ရသည့် လုပ်ငန်းအခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(စ) ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ အစည်းအဝေးကို (၁) နှစ်တစ်ကြိမ် နှင့် လိုအပ်သလို ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(ဂ) ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁	ခရိုင်ကျန်းမာရေး (ပြည်သူ့ကျန်းမာ/ကုသ) ဦးစီးဌာနမှူး	ဥက္ကဋ္ဌ
၂	ခရိုင်ပညာရေးမှူး	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
၃	ခရိုင်အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်(၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၄	ခရိုင်အခြေခံပညာဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးအရာရှိ (ကာယနှင့်ကျောင်းကျန်းမာ)	အဖွဲ့ဝင်
၅	ခရိုင်အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၆	ဦးစီးအရာရှိ(ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး)	အဖွဲ့ဝင်
၇	ခရိုင်အတွင်းရှိ တက္ကသိုလ်များမှ ကိုယ်စားလှယ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၈	ကျောင်းပြင်ပနှင့်တစ်သက်တာပညာရေးဦးစီးဌာနမှ ခရိုင်အဆင့် တာဝန်ရှိသူ(၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၉	ခရိုင်သာသနာရေးမှူး	အဖွဲ့ဝင်
၁၀	ပညာရေးနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန(နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန)မှ ခရိုင်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၁	ခရိုင်ကြက်ခြေနီကြီးကြပ်မှုကော်မတီမှ ကိုယ်စားလှယ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၂	အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်(ကျောင်းကျန်းမာရေး) (သို့) ခရိုင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ တာဝန်ပေးသူ	အတွင်းရေးမှူး
၁၃	လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ပညာ)	တွဲဘက်အတွင်းရေးမှူး(၁)
၁၄	ကလေးအရာရှိ (သို့) ဥက္ကဋ္ဌမှ တာဝန်ပေးသူ (၁) ဦး	တွဲဘက်အတွင်းရေးမှူး(၂)

ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ -

(က) သတ်မှတ်ထားသောဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ခ) မိမိတို့ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့နယ်များ၏ပါဝင်မှုဖြင့် ပညာသင်နှစ်အလိုက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဒေသလိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း၊

(ဂ) မြို့နယ်များ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း၊

(ဃ) ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့နယ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို အခါအားလျော်စွာ ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ ကြုံတွေ့ရသည့် လုပ်ငန်းအခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(င) မြို့နယ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက် ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေးကို (၆)လတစ်ကြိမ်နှင့် လိုအပ်သလို ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(စ) ခရိုင်အတွင်း ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် မြို့နယ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့်လည်းကောင်း အစဉ်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဃ) မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁	မြို့နယ်ကျန်းမာရေး(ပြည်သူ့ကျန်းမာ/ ကုသ) ဦးစီးဌာနမှူး	ဥက္ကဋ္ဌ
၂	မြို့နယ်ပညာရေးမှူး	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
၃	အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ မြို့နယ်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၄	အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ မြို့နယ်အဆင့် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၅	ဦးစီးအရာရှိ(ကျန်းမာပညာ/ အခြေခံကျန်းမာ)	
၆	မြို့နယ်အတွင်းရှိ အခြေခံပညာမူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းများ၏ ကိုယ်စားလှယ် (၂) ဦးစီ	အဖွဲ့ဝင်များ
၁၂	မြို့နယ် အခြေခံပညာဦးစီးဌာနမှ ဒုတိယဦးစီးမှူး(ကာယနှင့်ကျောင်း ကျန်းမာ)	အဖွဲ့ဝင်
၁၃	မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းများ၏ ကိုယ်စားလှယ် (၁)ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၄	မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဘုန်းတော်ကြီးသင်ကျောင်းများ၏ ကိုယ်စားလှယ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၅	မြို့နယ်အတွင်းရှိ နယ်စပ်ဒေသတိုင်းရင်းသားလူငယ်များဖွံ့ဖြိုးရေး သင်တန်း ကျောင်းများ၏ ကိုယ်စားလှယ်(၁) ဦး	
၁၆	ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လမ်းဦးစီးဌာနလက်အောက်ရှိ မြို့နယ်ဦးစီးအရာရှိ	အဖွဲ့ဝင်
၁၇	မြို့နယ်ကြက်ခြေနီကြီးကြပ်မှုကော်မတီမှ ကိုယ်စားလှယ်(၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၈	မြို့နယ်စည်ပင်သာယာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၁၉	မြို့နယ်မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းမှ ကိုယ်စားလှယ် (၁) ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၂၀	ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန် (သို့) လက်ထောက်ဆရာဝန် (မိခင်ကလေး၊ ကျောင်း၊ အာဟာရ) (သို့) မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ တာဝန်ပေးသူ	အတွင်းရေးမှူး
၂၁	ဒုတိယမြို့နယ်ပညာရေးမှူး(သို့မဟုတ်) လက်ထောက်မြို့နယ်ပညာရေးမှူး	တွဲဘက်အတွင်း ရေးမှူး (၁)
၂၃	မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ တာဝန်ပေးသူ (၁) ဦး	တွဲဘက်အတွင်း ရေးမှူး (၂)

မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ -

(က) သတ်မှတ်ထားသော ဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းသည် လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်သည့်အလျောက် ဌာနဆိုင်ရာများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ မိဘဆရာအသင်းများ၊ ရပ်မိရပ်ဖပြည်သူများ တက်ညီလက်ညီ ပါဝင်လာစေရေးအတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) မိမိတို့ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့နယ်များ၏ပါဝင်မှုဖြင့် ပညာသင်နှစ်အလိုက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဒေသလိုအပ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း၊

(ဃ) ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း၊

(င) မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို အခါအားလျော်စွာ ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသည့် လုပ်ငန်းအခက်အခဲ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(စ) မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ အစည်းအဝေးကို (၆)လတစ်ကြိမ်နှင့် လိုအပ်သလို ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(ဆ) မြို့နယ်အတွင်း ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့်လည်းကောင်း အစဉ်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ

၁	ကျောင်းအုပ်ကြီး	ဥက္ကဋ္ဌ
၂	မိဘဆရာအသင်းဒု-ဥက္ကဋ္ဌ(မိဘ)	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
၃	မူလယ်၊ထက်ဆရာ၊ဆရာမကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၄	မူလယ်၊ထက်ဆရာ၊ဆရာမကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၅	မူလယ်၊ထက်ဆရာ၊ဆရာမကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၆	မိဘဆရာအသင်းမှရွေးချယ်ပေးသောမိဘနှစ်ဦး	အဖွဲ့ဝင်
၇	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအတွက်တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသောဆရာမတစ်ဦး	အတွင်းရေးမှူး
၈	မိဘဆရာအသင်းမှတွဲဘက်အတွင်းရေးမှူး (မိဘ)	တွဲဘက် အတွင်းရေးမှူး
၉	ဥက္ကဋ္ဌမှရွေးချယ်ပေးသောကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး	ငွေထိန်း
၁၀	မိဘဆရာအသင်းမှရွေးချယ်ပေးသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး	စာရင်းစစ်

မှတ်ချက်။ (သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဖိတ်ကြားညှိနှိုင်းနိုင်ပါသည်။)

ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းတာဝန်များ

(က) ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘလုပ်သားပြည်သူများ ပါဝင်လှုပ်ရှားစေရေးအတွက် စည်းရုံး ဆောင်ရွက်ရန်။

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အညီ ပြည့်ဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်။

(ဂ) ကျောင်းကျန်းမာရေး၏ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ထိရောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် နှင့် ဗဟိုတို့မှ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စီမံဆောင်ရွက်ရန်။

(ဃ) လုပ်ငန်းများအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သော စာရင်းဇယားများ၊ ငွေစာရင်းအထားအသို ထိန်းသိမ်းမှုများ စသည်တို့ကို စနစ်တကျထားရှိပြီး၊ စာရင်းရုံး၏ကူညီအကြံပေးမှုကို ရယူဆောင်ရွက်ရန်။

(င) လိုအပ်သောစာရင်းဇယားများကို ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီသို့ပေးပို့၍ မိတ္တူကို သက်ဆိုင်ရာ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် နှင့် ဗဟိုကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများသို့ ပေးပို့ရန်။

(စ) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်၏ အောင်မြင်တိုးတက်မှုများကို သက်ဆိုင်ရာသို့ အဆင့်ဆင့် တင်ပြအကူအညီတောင်းခံရန်။

အခန်း(၇)
ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ

(က) ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်များ

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အမူအကျင့်များ ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံးလာစေရန် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု၍ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရန်။

ကျောင်းများတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ (Life Skill Education) ဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့သင်ကြားပေးရန်။

ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးအဓိပ္ပါယ်

ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် လူမှုရေးကျန်းမာမှုတို့ ပြည့်စုံသောအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာရေးအတွက် ကျောင်းသားကျောင်းသူဘဝမှ စတင်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတနှင့် အလေ့အကျင့်များကို သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ဦးစားပေးကျန်းမာရေးပညာပေးခေါင်းစဉ်များ

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရာတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအကြား အဖြစ်များနေသောရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ဒေသအခြေအနေလိုအပ်ချက်နှင့် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ်များကို ရွေးချယ်ပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းများတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်များကို သတ်မှတ်ထားသည့်စာသင်ချိန်များအတိုင်း ပုံမှန်ဆွေးနွေးသင်ကြားရန်မှာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- **မူလတန်း**...တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ အစာအုပ်စု သုံးအုပ်စု၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး။

- **အလယ်တန်း**...ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်၊ သန့်ရှင်းသာယာကျောင်းတခွင်မှာ၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေး။

- **အထက်တန်း**...လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး/ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး။

ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများ

၁။ **ပြခန်းငယ်ခင်းကျင်းပြသခြင်း (Mini Exhibition)**

- ကျောင်းသားကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်ထားသော ပြခန်းငယ်များ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများအကြောင်း စာစီစာကုံး၊ ကာတွန်း၊ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိပြိုင်ပွဲများမှ ဆုရကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ စာစီစာကုံး၊ ပန်းချီကာတွန်းများ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားကျောင်းသူများရေးဆွဲထားသော ပန်းချီကာတွန်းများကို ကျောင်းသားကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် ပြခန်းငယ်အဖြစ် ပြင်ဆင်ခင်းကျင်းပြသခြင်းနှင့်

- ကျန်းမာရေးဌာနမှထုတ်လုပ်ထားသော ပညာပေးအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်၊ စာအုပ်၊ ရုပ်လှန်ကားချပ်၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များ) ကို စနစ်တကျ ခင်းကျင်းပြသခြင်းကို ကျောင်းသားကျောင်းသူများသာမက ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများကိုပါ လေ့လာစေခြင်း၊

၂။ **ကျန်းမာရေးစာအုပ်စင်ထားရှိခြင်း (IEC Corner)**

ကျောင်းအတွင်း ပညာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ အလွယ်တကူဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများရရှိစေသည့် စာအုပ်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်များ၊ ပညာပေးအထောက်အကူပစ္စည်းများကို အမျိုးအစားအလိုက်ထားရှိပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ **အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ခြင်း (Small Group Discussion)**

သက်ရွယ်တူ၊ အတန်းတူ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့လျှင် (၁၀)ဦးမှ (၁၅)ဦးခန့်အား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုသတ်မှတ်၍ ဆွေးနွေးစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
- သန့်(၄)သန့်ဆွေးနွေးခြင်း (ရေ၊ လက်၊ အိမ်သာ၊ အစားအစာ)
- ဆေးလိပ်/ကွမ်းယာ၊ အရက်သောက်သုံးခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့်အာဟာရ
- လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိစ္စများ
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ဆိုးကျိုးများစသည်တို့ဖြစ်သည်။

၄။ **ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်းနှင့် နားထောင်စေခြင်း (Health talk & Listening)**

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးတက်လာပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးလာစေရန် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ (သို့မဟုတ်) ဆရာ၊ ဆရာမများက ခေါင်းစဉ်အလိုက် ဟောပြောဆွေးနွေးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားဦးရေကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၁၅၀)ခန့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိရောက်မှုရှိစေရန် တစ်ကြိမ်ဆွေးနွေးလျှင် (၃၀)မိနစ်မှ (၄၅)မိနစ်အတွင်းခန့်သာ ဆွေးနွေးစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဟောပြောပို့ချနေစဉ်နှင့် ပို့ချအပြီးတွင် မိမိကမေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများက သိလိုသည်များ ပြန်လည်မေးမြန်းစေခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ **မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း(Advocacy)**

ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများသာမက မိဘအုပ်ထိန်းသူများပါ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများရရှိစေရန်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုယ်တိုင် ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်မှာပါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ဖန်တီးပေးလာနိုင်စေရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား ကျောင်းသို့ ဖိတ်ကြား၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများက ရှင်းလင်းအသိပေးဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၆။ **နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (Counselling)**

ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ၊ဆရာမများက စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာ၍ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်၊ ပျိုရွယ်သူမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပြဿနာများတွင် မှုမမှန်အပြုအမူများတွေ့ရှိပါက တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်း၊ မိဘများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ **အသိအမှတ်ပြုခြင်း (Recognizing)**

ကျောင်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသားကျောင်းသူများမှ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆု၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်ပြုမူသူဆု၊ စံပြကျန်းမာရေးဆုစသည်ဖြင့် တစ်ခုချင်းသတ်မှတ်ကာ နှစ်စဉ်ဆုချီးမြှင့်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆုရွေးချယ်ရာတွင် ပညာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန ညှိနှိုင်း၍ သတ်မှတ်ချက်များ ချမှတ်၍ ဆုံးဖြတ်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဥပမာများ

- ကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ အညစ်အကြေးများကို စည်းကမ်းမဲ့စွာ စွန့်ပစ် ခြင်းမှ အမှတ်မထင် ပြန်စားမိနေသောအဖြစ်ကို ကာတွန်းပုံများရေးဆွဲ၍ ဆွေးနွေးပညာ ပေးခြင်း (ဥပမာ- ၎င်းအညစ်အကြေးများပေါ်တွင် ယင်၊ ကြွက် စသည့် အကောင်များက ရပ်နားပြီး ပိုးမွှားများသယ်ဆောင်၍ မဖုံးအုပ်ထားသော မိမိတို့စားမည့်အစားအစာများပေါ် တွင်နားကာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ပင် အမှတ်မထင် ပြန်ဝင်သွားပုံ ကားချပ်)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖျက်ဆီးသွားပုံ၊
- သွားမှန်မှန်မတိုက်သောကြောင့် အစားကြွင်းအစားပုပ်များမှ သွားကို မည်ကဲ့သို့ဆွေးမြည့် စေ၍ ဒုက္ခပေးပုံ၊ သွားမကောင်း၍ အသက်တိုစေပုံ၊
- သောက်ရေအိုး၌ ရေခွက်တစ်ခွက်တည်းသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါမည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ပုံ၊ ထိုနည်း တွင် လမ်းဘေးသံပုရာရည်၊ လက်ဘက်ရည်ဝယ်သောက်သောအခါ ခွက်မသန့်ရှင်းလျှင် ရောဂါဖြစ်ပုံ၊
- လက်သည်းခြေသည်းများ မဖြတ်ဘဲထားခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပုံ၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အိမ်သာ၊ မဖုံးဘဲထားသော အမှိုက်ပုံးများ၏ အန္တရာယ် ကားချပ်။

<u>**တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလေ့ကျင့်စဉ်(၁၀)ချက်**</u>

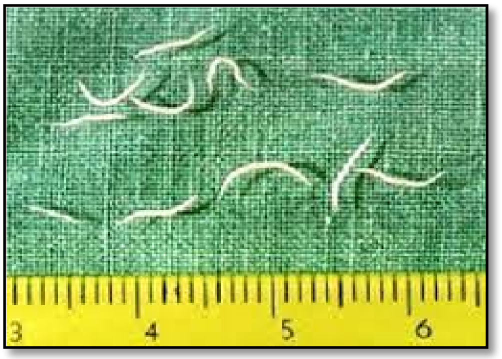
၁။ မျက်နှာသစ်ခိုက် သွားကိုတိုက်၊ နေ့စဉ်သမှုအစဉ်ပြု ကင်းဝေးသွားရောဂါ။
၂။ တစ်နေ့တစ်ခါ ရေချိုးပါ၊ ခန္ဓာသန့်ရှင်း ယားနာကင်း။
၃။ ခေါင်းဖြီးလို့သာ သန်းကင်းကွာ၊ ရောဂါကင်းမှ ရှုတိုင်းလှ။
၄။ လက်သည်းခြေသည်းရှည်လျှင်လှီး၊ မငြီးပြုမှ ရောဂါမရ။
၅။ အဝတ်သန့်ရှင်း ချေးညှော်ကင်း၊ မပျင်းစေရာ သင်းပျံ့ကိုယ်ခန္ဓာ။
၆။ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ သုံးပြုပါမှ အဆုတ်ရောဂါကင်းဝေးရ။
၇။ ဖိနပ်စီးကာ ကျောင်းသို့လာ၊ မှန်စွာကင်းဝေး မေးခိုင်အန္တရာယ်ဘေး။
၈။ အစာမစားခင် လက်ဆေးလျှင် စင်စင်ဆေးမှ ကူးစက်ရောဂါမရ။
၉။ ထမင်းစားပြီး အိပ်ခါနီး၊ သွားတိုက်မှသာ ခံတွင်းရောဂါမဖြစ်မှာ။
၁၀။ အိမ်သာအဆင်း လက်ဆေးခြင်း၊ မယွင်းပြုက ကင်းပဝမ်းရောဂါ။

<u>သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ</u>

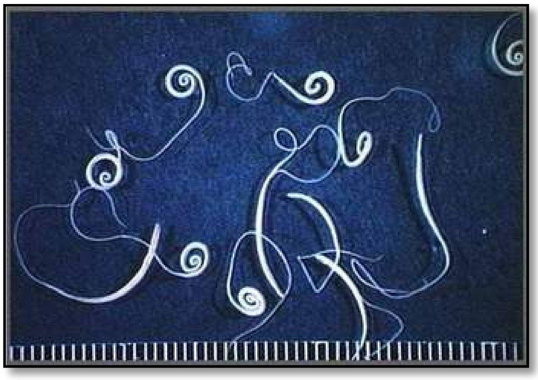
မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော သန်ကောင်များ

၁။ သန်လုံးကောင်

၂။ တုပ်ကောင်(အပ်ချည်မျှင်သန်ကောင်)



၃။ ကြာပွတ်သန်ကောင်



၄။ ချိတ်သန်ကောင်

၅။ သန်ပြားကောင်

သန်ကောင်ရောဂါ စွဲကပ်ပါက

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း၊
- သံဓာတ်၊ အသားဓာတ် အစရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း၊
- သွေးအားနည်းခြင်း၊
- နုံးချိ၍ အားမရှိသကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးစေပြီး စံချိန်မီ မကြီးထွားခြင်းနှင့်
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေသည့်အတွက် သင်ယူလေ့လာမှတ်သားနိုင်မှုစွမ်းရည် ကျဆင်းစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သန်ကောင်ရောဂါကူးစက်ပုံ

- သန်ကောင်ရောဂါရှိသောသူ ဝမ်းသွားသည့်အခါ ဝမ်းတွင် သန်ဥများ ပါလာသည်။
- ယင်လုံအိမ်သာ မသုံးစွဲပါက သန်ဥများသည် မြေကြီးပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။
  ထို့နောက်-
- မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်မှတဆင့်လည်းကောင်း
- မသန့်ရှင်းသော လက်မှတဆင့်လည်းကောင်း၊
- လူ့အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကူးစက်ပါသည်။

သန်ကောင်ကင်းစင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည့်ကောင်းကျိုးများ

- အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သွက်လက်စွာ ပညာသင်ကြားနိုင်မည်။

သန်ကောင်ရောဂါ ကင်းဝေးစေရန် -

- လူ့မစင်ကို ယင်လုံအိမ်သာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစားမစားမီနှင့် မစင်စွန့်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- အသီးအရွက်များနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်တို့ကို ရေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် အမြဲဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။
- ပူနွေးလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးရပါမည်။
- အပြင်ထွက်တိုင်း ဖိနပ်စီးရပါမည်။
- ဝမ်းသွားရာတွင် သန်ကောင်များ ပါရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူရပါမည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

မူကြိုနှင့်မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် နေ့လည်စာအပြီးသွားတိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

နိုင်ငံတကာသုတေသနစစ်တမ်းများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကလေးများငယ်စဉ်မှစ၍ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နောင်တွင် ၎င်းတို့၏ရုပ်ရည်အလှအပအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အတူ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုကြောင်းကို သက်သေထူထားချက်များ ပေါ်ထွက်လာပြီးဖြစ်ပါသည်။

သွားတိုက်ခြင်းအလေ့အထကို တစ်ဘဝလုံးကျင့်သုံးရမည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်အဖြစ် ခံယူသွားတတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုနှင့် မူလတန်း ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ ကလေးများအား ကျောင်းများတွင် နေ့လည်စာစားအပြီးစုပေါင်းသွားတိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းတွင်းစုပေါင်းသွားတိုက်မည့်အစီအစဉ်၏ အဓိကလုပ်ငန်းများ

၁။ ဦးစီးမည့် ဆရာ၊ဆရာမနှစ်ဦးထားရှိ၍ မူလတန်းကျောင်းသား/ ကျောင်းသူလေးများကို အဓိကရည်ရွယ်ရန်။

၂။ သွားတိုက်မည့် ကလေးများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအား သွားဆရာဝန်အကူအညီနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို ဦးစွာရှင်းလင်းပြသပေးရန်။

၃။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက အနည်းဆုံးတစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရန်။ (အင်္ဂါနေ့နှင့် သောကြာနေ့)

၄။ သွားတိုက်ရာတွင်လိုအပ်မည့်ရေနှင့် ပိုလျှံသွားတိုက်ဆေးများကို ထွေးပစ်ရန် နေရာသီးသန့်ထားပေးရန်။

၅။ သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးများကို ကျောင်းတွင် စနစ်တကျထားရှိပေးရန်။ မဖြစ်နိုင်ပါက သွားပွတ်တံများသည် တစ်ကိုယ်ရည်သုံးသီးသန့်ဖြစ်ရန်အတွက် မှားယွင်းရောထွေးမှုမရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

၆။ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားပွတ်တံများ အခမဲ့မရရှိနိုင်သည့်အခါ မိမိစရိတ်ဖြင့်ဝယ်ယူရန် (School Oral Health Fund) ကျောင်းတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်ကို မိဘဆရာ၊ အုပ်ချုပ်သူများနှင့်ညှိနှိုင်း၍ ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

၇။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ယခုအစီအစဉ်တွင် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများနှင့်အတူ ဆရာ၊ ဆရာမများ ပါဝင်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်နှင့် မိဘများ၊ အုပ်ချုပ်သူများကို ရံဖန်ရံခါ ဖိတ်ကြားပြသရန်၊ သွားဆရာဝန်များ၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူရန်။

စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

(၁) သွားပွတ်တံသုံး၍ ဖလိုရိုက်ဒ်သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၂) သွားတိုက်ရာတွင် သွားပွတ်တံအမွှင်များကို သွားဖုံးစပ်မှနေ၍ သွားဖက်သို့ဆွဲတိုက်၍ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ နောက်သွား၊ အတွင်းအပြင် သွားမျက်နှာပြင်များနှင့် သွားကြို၊ သွားကြားမကျန် သွားတိုက်ဆေးနှင့်ထိစပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၃) သွားတိုက်လေ့မရှိသေးသူများ သွားစတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်လေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ဆက်၍သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ပတ်ကျော်၍ သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက သွားဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ဖလိုရိုက်ဒ်သွားတိုက်ဆေး အာနိသင်လျော့မသွားစေရန် သွားတိုက်အပြီး ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းရန် မလိုပါ။ ပိုနေသောသွားတိုက်ဆေးအမြုပ်များကို ထွေးပစ်ရန်သာဖြစ်သည်။

(၅) အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့ တစ်ခြမ်းခန့်သာထည့်ပါ။

(၆) အသက်(၃)နှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သွားတိုက်စေ၍ အသက်(၃)နှစ်ကျော်လျှင် တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းကို မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ပြုလုပ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ကြီးကြပ်ပေးပါ။

မှတ်ချက်။ ။(အထက်ပါစနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ သွားကျန်းမာပညာဌာနမှဦးဆောင်၍ သုတေသနပြုရေးဆွဲကာ ပြည်တွင်းပြည်ပသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပညာရှင်များက အသိအမှတ်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။)

မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

<u>မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများ</u>

မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲရပါက အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါသည်။

- သမ်းဝေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်များထွက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အန်/ဝမ်းလျှောခြင်း၊ မိုက်အောင့်ခြင်း အစရှိသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊
- ဆေးသုံးစွဲလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ပြုရန်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အစရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊

<u>မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ဆိုးကျိုးများ</u>

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုလျော့ပါးလာခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း
- မိမိမိသားစုနှင့် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- ဆေးလွန်သဖြင့် မိန်းမောစွာ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မျောခြင်း၊ အခန့်မသင့်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း၊
- ထုံနာကျဉ်နာ၊ အကြောသေရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ဝက်ရူးပြန်တတ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း(ဥပမာ - နှလုံးအားနည်းရောဂါ)
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း(ဥပမာ - တီဘီရောဂါ)
- ဆေးထိုးအပ် တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနှင့် စီ ရောဂါ အပါအဝင် သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်း
- သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားတွင် အနာစိမ်းများပေါက်၍ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- မူးယစ်ဥပဒေအရ အရေးယူခံရခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်၌ သိက္ခာကျဆင်းခြင်း
- မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ မိသားစုများ စိတ်ဆင်းရဲရခြင်း
- ရာဇဝတ်မှုမကင်းသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်တတ်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးစွဲမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အလွယ်တကူပြန့်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း

<u>အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးများ</u>

အမည်များ	ဥပမာများ
- ကင်နာဘစ်	- ဆေးခြောက်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟက်ရှီရှစ်ရှ်
- စိတ်ကြွဆေးများ	- အမ်ဖက်တမင်း(ရာမ)၊ မိသာဖက်တမင်း(ရာဘ)၊အက်စ်တာစီ၊ကိုကင်း
- နီကိုတင်း	- စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ အမှုန့်(ရှူရန်)
- ကွမ်း	- ကွမ်းသီး
- စိတ်ကျဆေးများ	- အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဇိုဒိုင်ယာဇီပင်န်၊ မက်သာကွာလွန်၊ ဘာဘီကျူရိတ်၊ ကလိုရယ်ဟိုက်ဒရိတ်
- အရက်	- ဝိုင်အရက်၊ ဘီယာ၊ ချက်အရက်၊ စိမ်ရည်
- ဘိန်း	- ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ဘိန်းမဲ
- မီးလောင်လွယ်စေသော ရှူဆေးများ	- မှုတ်ဆေး၊ ကား/ မီးဖို/ မီးခြစ်သုံးဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ တာပင်တိုင်၊ ကော်အမျိုးမျိုး၊ သုတ်ဆေးများ၊ သင်နှာ

ဆေးခြောက်

အမ်ဖက်တမင်း

မိသာဖက်တမင်း

အက်စ်တာစီ

ကိုကင်း

စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်

ကွမ်း

အရက်

ဘိန်း

စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးအန္တရာယ်

စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးဆိုသည်မှာ အမ်ဖီတမင်း၊ ကာဖင်း စသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကို အခြေခံ၍ လူတို့ ဖန်တီးပြုလုပ် ထားသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Amphetamine Type Stimulant ခေါ် စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးသည် ဗဟိုနာ့ဗ်ကြောအဖွဲ့ကို လှုံ့ဆော်သည်။

ဆေးအမျိုးအမည်များ

- အမ်ဖီတမင်း(Amphetamine)
- မက်အမ်ဖီတမင်း(Metamphetamine)
- အက်စ်တာစီ(Ecstasy)
- မီသိုင်းလ်ဖင်နီဒိတ်(Mythyiphenidate)
- ဖင်မိထရာဇင်း(Phemetrazine)

စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေး၏ အန္တရာယ်များ

လတ်တလောတွေ့ကြုံရမည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်ခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း
- မထင်မှတ်ဘဲ အမူအရာများ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးသုံးစွဲပါက သန္ဓေသားအား ပျက်စီးစေခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ မွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားသောကလေးတွင် ယင်းထသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။

လတ်တလောကြုံတွေ့ရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- စကားများခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ်ဝင်ခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း
- ရုတ်တရက်ရူးသွပ်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှား အာရုံများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်များခြင်း
- ရန်လိုခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း

ရေရှည်သုံးစွဲသူများတွင် တွေ့ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- ရှူခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းကြွက်သားမျှင်ပျက်စီးခြင်း
- ရှူခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားခြင်း
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနှင့်စီ အပါအဝင် သွေးမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအန္တရာယ် ပိုမိုများပြား စေခြင်း
- ခံတွင်းပျက်သဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိန်ချုံးခြင်း၊ အရေပြားရောဂါဖြစ်ခြင်း
- သွားများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း

ရေရှည်သုံးစွဲသူများတွင် တွေ့ရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ဆုံးရှုံးခြင်း
- ရေရှည်အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန်ဝေခွဲမဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း

- မသုံးစွဲရ မနေနိုင်အောင် အလွန်အမင်း စွဲလမ်းလာခြင်း
- ပျော်ရွှင်မှုခံစားနိုင်စွမ်း လျော့ပါးလာခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာရှိသူများ သုံးစွဲလျှင် စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ပိုမို ဆိုးရွားသွားနိုင်ခြင်း
- သံသယလွန် စိတ်ရောဂါခံစားရခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျ၍ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း

လူမှုရေးထိခိုက်မှုများ

- ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်နိုင်ခြင်း

ဆေးလွန်ကဲမှုလက္ခဏာများမှာ -

(၁) သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်း

(၂) အစားပြောရာတွင် မပီသတော့ခြင်း

(၃) လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း

(၄) နှလုံးခုန်နှုန်း နှေးလာခြင်း

(၅) အသက်ရှူနှုန်း နှေးလာခြင်း

(၆) မေ့မြောခြင်း

(၇) အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း

Reference: မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် Standardized Message Book ကိုမှီငြမ်းသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိမှတ်စရာ

ရည်မှန်းချက်များ

- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအနေဖြင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၏အရေးကြီးပုံကို သိရှိနားလည်ပြီး မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သိရှိနားလည်နိုင်ရန်။
- ငယ်ရွယ်စဉ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန်။
- ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများတွင် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၊ ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တွင် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ၊ အထူးသဖြင့် ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တွင် မျိုးပွားလမ်းကြောင်း အတွင်းသို့ ပြင်ပမှရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန်။

၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး(အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်)

၁-က။ မသဘာဝ၊ ကျားသဘာဝ (Physiology of Female and Male)

လူလောကတွင် Q J VS မိန်းမဟူ၍ လိင်ကွဲပြားခြားနားလျက် ရှိနေကြပါသည်။

ထိုသို့ လိင်ကွဲပြားခြားနားချက်ကိုမူတည်၍ Q J VS နှင့် မိန်းမတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းစိတ်နှင့် ရုပ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် သိသာထင်ရှားစွာ သီးခြားဖြစ်ပေါ်နေကြပါသည်။ ထိုသို့ကွဲပြားခြားနားနေခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။

အပျို၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် (Puberty)

မိန်းကလေးတို့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် Q J VS လေးများ လူပျိုဖော် ကြီးကောင်ဝင်သည်ထက် စောလေ့ရှိပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးများမှာ အသက် ၁၁နှစ်၊ ၁၂နှစ်ခန့်တွင် အပျိုဖော်ဝင်လေ့ ရှိပြီး Q J VS လေးများမှာ အသက် ၁၃နှစ်၊ ၁၄နှစ်ခန့်တွင် လူပျိုဖော်ဝင်လေ့ရှိပါသည်။

လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ
(Physical changes in puberty)

Q J VSo< 9VS

- ရင်အုပ်၊ ပုခုံးနှင့် လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်မာထွားကျိုင်းလာခြင်း။
- အရပ်ရှည်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကြီးထွားလာခြင်း။
- အသံဝင်၊ အသံအက်၊ အသံသြလာခြင်း။
- မျက်နှာ၌ ဝက်ခြံဖုများ ထွက်လာခြင်း။
- မျက်နှာ(နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေး)၊ ချိုင်း၊ လက်၊ ခြေထောက်၊ ရင်အုပ်နှင့် ဆီးခုံစပ်လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် အမွေးအမျှင်များ ပေါက်လာခြင်း။
- ကျားလိင်အင်္ဂါများ ကြီးထွားလာခြင်း။
- ရင်သားအကျိတ်အနည်းငယ်ကြီးလာပြီး နာကျင်လာခြင်း။
- ရင်ကားပြီး တင်သေးသော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာခြင်း။

<u>မိန်းကလေးများ</u>

- အရပ်ရှည်လာပြီး ရင်သား၊ တင်ပါးများ ကြီးထွားလာခြင်း။
- ရာသီသွေး (ဓမ္မတာ) စတင်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း။
- ချိုင်းနှင့် ဆီးခုံစပ်လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် အမွေးအမျှင်များ ပေါက်လာခြင်း။
- မျက်နှာ၌ ဝက်ခြံဖုများ ထွက်လာခြင်း။

<u>လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ</u>

<u>(Psychological changes in puberty)</u>

<u>လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ</u>

- လိင်တူ၊ လိင်ကွဲစိတ်ဝင်စားလာခြင်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ Q J ƳSီသမှုကို ပြသလိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း။
- ရှက်ရွံ့တတ်လာခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်လာခြင်း။
- ငယ်ငယ်တုန်းကနှင့်မတူတော့ဘဲ စိတ်ပူတတ်၊ စိတ်ရှုပ်တတ်လာခြင်း။
- မိန်းကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ဝန်လေးနေတတ်ခြင်း။
- လူအများနှင့်ဆောင်ရွက်ရသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ချင်စိတ်၊ လူရာဝင်ကြောင်း အစွမ်းပြချင်စိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း။

<u>အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ</u>

- Q J ƳSလေးများ၏စိတ်ဝင်စားမှုကို ခံချင်လာခြင်း။
- ယခင်ကထက်ပိုပြီး လှချင်၊ ပချင်၊ အလှပြင်ချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။
- ရှက်ရွံ့တတ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်လာခြင်း။
- ငယ်ငယ်တုန်းကနှင့်မတူတော့ဘဲ စိတ်ပူတတ်၊ စိတ်ရှုပ်တတ်လာခြင်း။
- Q J ƳSလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ရှက်ရွံ့ဝန်လေးနေတတ်ခြင်း။

<u>လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အမူအကျင့်တွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲ လာမလဲ။</u>

- မိန်းကလေးများ ရာသီသွေးပေါ်ခါနီးအချိန်တွင် စိတ်ဆိုးလွယ်မည်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်မည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ စိတ်ပူပန် စိတ်ရှုပ်နေတတ်မည်။
- Q J ƳSလေးများအနေဖြင့် အိမ်တွင်မနေချင်ဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် အိမ်အပြင်သာ ထွက်လည်နေချင်မည်။
- လွတ်လပ်လိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်ပြီး၊ အထင်ကြီးလာ၍ စွန့်စားလိုစိတ်ကြောင့် ချုပ်ချယ်မှုမှ ကင်းလွတ်လိုချင်ကြပါသည်။
- လူကြီးများကို ကလန်ကဆန်လုပ်တတ်လာမည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူစွမ်းကောင်းလုပ်ပြချင်တတ်သည်။
- အလုပ်တစ်ခုခုမလုပ်ခင် သေသေချာချာမစဉ်းစားဘဲ တစ်ရှူးထိုးလုပ်တတ်တဲ့အတွက် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတို့ အလွယ်တကူခံရတတ်ပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် ယခုလို လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏လွှမ်းမိုးမှု အလွယ်တကူခံရနိုင်ခြင်းကို အထူးသတိပြုသင့်

ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ယခုလိုအချိန်မျိုးတွင် အခက်အခဲပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင် မိသားစုနှင့် ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်ကို သိရှိထားသင့် ပါသည်။

၁ - ခ။ ကျား၊ မ မျိုးပွားအင်္ဂါစုများ (Male and Female Reproductive System)

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါစုများ (Female Reproductive Organs)

အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါစုတွင် အတွင်းမျိုးပွားအင်္ဂါစုနှင့် အပြင်မျိုးပွားအင်္ဂါစုဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။

အမျိုးသမီး အပြင်မျိုးပွားအင်္ဂါစုများ (Female External Genitalia)

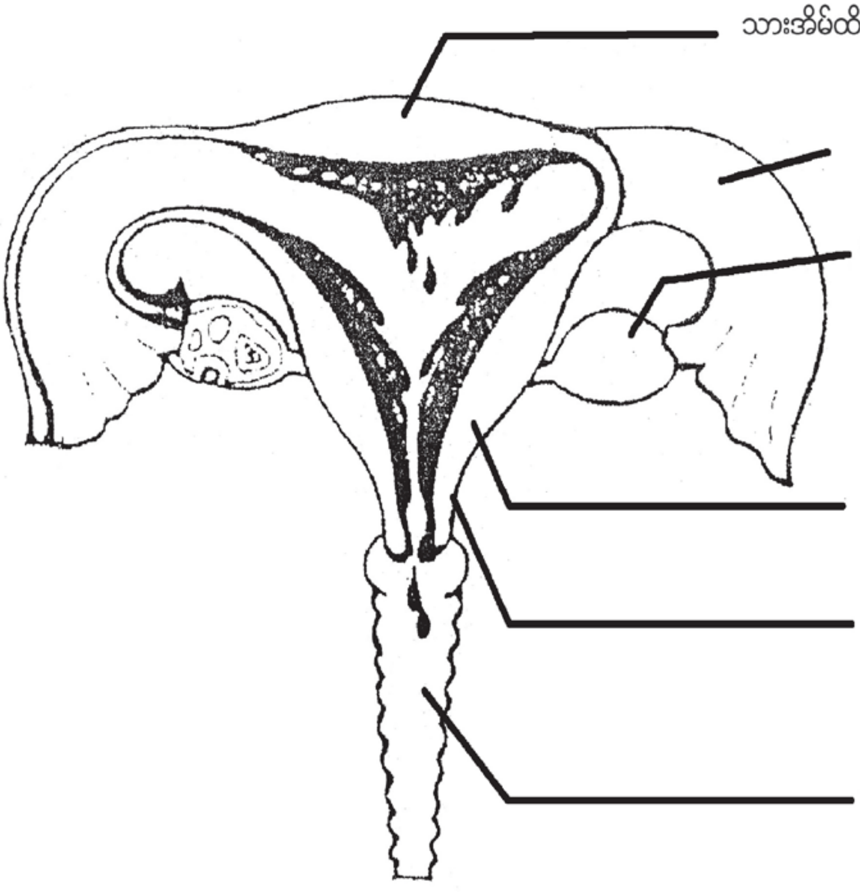
အမျိုးသမီး အပြင်မျိုးပွားအင်္ဂါစုများတွင် မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းကြီး (Labia Majora)၊ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းကလေး (Labia Minora) ၊ ကညာအမြှေး (hymen)၊ အစေ့ (clitoris) ၊ အစရှိသည်များနှင့် အပေါက် (၃) ပေါက်ရှိပြီး (၁) ဆီးလမ်းဝပေါက်၊ (၂) မွေးလမ်းပေါက်ဝနှင့် (၃) စအိုအပေါက် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ **ဆီးလမ်းဝပေါက်** - မွေးလမ်းဝ၏အစေ့နောက်တွင်တည်ရှိ၍ ဆီးပေါက်သောလမ်းကြောင်း၏ အဝဖြစ်သည်။

၂။ **မွေးလမ်းပေါက်ဝ** - နှုတ်ခမ်းကြီး၊ နှုတ်ခမ်းကလေးများ၏ အတွင်းဘက်၊ ဆီးလမ်းဝ၏ နောက်တွင် တည်ရှိသည်။ ကလေးမွေးထုတ်သောလမ်းကြောင်း၏ အပေါက်ဖြစ်သည်။

၃။ **စအို** - မိန်းမကိုယ်၏ နောက်ဘက်အကျဆုံးတွင်တည်ရှိပြီး မစင်စွန့်သောလမ်းကြောင်း၏ အပေါက်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီး အတွင်းမျိုးပွားအင်္ဂါစုများ (Female Internal Genitalia)



၁။ **သားအိမ် (Uterus)**

သားအိမ်သည် သစ်တော်သီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ အခေါင်းရှိပြီး ထူထဲသည့် ကြွက်သားအင်္ဂါဖြစ်သည်။ အောက်ပိုင်းရှူးသွားပြီး သားအိမ်လည်တံသည် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ပြူထွက်နေသည်။ သားအိမ်ခေါင်းသည် သုံးမြောင့်သဏ္ဍာန်ရှိပြီး သားအိမ်လည်တံလမ်းကြောင်းအားဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် ဆက်သွယ်နေသည်။

၂။ **သားဥပြွန် (Fallopian Tube)**

သားဥပြွန်(၂)ခုသည် သားအိမ်ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် ပြွန်လုံးများသဖွယ် တည်ရှိပြီး သားဥအိမ်နှင့်သားအိမ်ကို ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။ အရှည် (၄)လက်မခန့်ရှိပါသည်။ သားဥပြွန်တစ်ခုစီတွင် အပိုင်း(၄)ပိုင်းရှိပါသည်။ သားအိမ်ကြွက်သားထဲရှိသောအပိုင်း၊ သားအိမ်နှင့်ဆက်လျက်ရှိသော ကျဉ်းသောအပိုင်း၊ ပိုကျယ်သောအပိုင်းနှင့် ကတော့ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး လက်ချောင်းများသဖွယ်ပါရှိသော အဖျားပိုင်းဟူ၍ (၄)ပိုင်းပါရှိပါသည်။ ယင်းအပိုင်း(၄)ပိုင်းသည် ဝမ်းခေါင်းနှင့် ဆက်သွယ်နေသည်။ သားဥအိမ်အတွင်းမှ ပေါက်ထွက်လာသောသားဥကို လက်ချောင်းကလေးများသဖွယ်ရှိသော အဖျားပိုင်းမှ စုပ်ယူသည်။

၃။ **<u>သားဥအိမ် (Ovary)</u>**

သားဥအိမ်သည် (၂) ခုရှိသည်။ ဗံဒါသီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အရှည်(၁.၅)လက်မ၊ အကျယ် (၁) လက်မနှင့် အထူ(၀.၇၅) လက်မရှိသည်။ သားဥအိမ်သည် အရွတ်ကြောများဖြင့် သားအိမ်နှင့် ဆက်သွယ်နေသည်။ သားအိမ်၏ ဘယ်ဘက်နှင့်ညာဘက်တွင် တစ်ခုစီပါရှိသည်။

၄။ **<u>သားအိမ်လည်တံ (Cervix)</u>**

သားအိမ်လည်တံသည် (၁) လက်မမှ (၁.၅) လက်မအထိ ရှိနိုင်ပြီး တစ်ဝက်ခန့်မှာ မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ပြူထွက်နေသည်။ ယင်း၏အလယ်တွင် အပေါက်ကလေးရှိပြီး သားအိမ်အခေါင်းနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကို ဆက်သွယ်ထားသည်။ သားအိမ်လည်တံသည် မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် အရှေ့သို့ (၉၀)ဒီဂရီမျှ ငိုက်နေသည်။

၅။ **<u>မွေးလမ်းကြောင်း (ဝါ) သားဖွားလမ်းကြောင်း (Vagina)</u>**

မိန်းမအပြင်မျိုးပွားအင်္ဂါစုနှင့် သားအိမ်ကိုဆက်သွယ်ထားသော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းထိပ်ပိုင်းသည် သားအိမ်လည်တံ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကိုဝိုင်းရံလျက်ရှိသည်။ အပျိုမိန်းကလေးများတွင် မွေးလမ်းဝ၌ ကညာအမြှေးအမျှင်ဖြင့် တစ်ပိုင်းတစ်စဖုံးအုပ်ထားသည်။

<u>အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါစုများ (Male Reproductive Organs)</u>

၁။ လိင်တံ (Penis)
၂။ ဆီးသွားလမ်းကြောင်း (Urethra)
၃။ ဝှေးစေ့ (မျိုးကောင်ပေါက်ရာဌာန) (Testis)
၄။ သုတ်ပိုး (Sperm)
၅။ သုတ်ပိုးထွက်ရာလမ်းကြောင်း (Vas deferens)
၆။ သုတ်အိမ် (Seminal Vesical)
၇။ ပရိုစတိတ်အကျိတ် (Prostate gland) စသည်တို့မှာ အရွယ်ရောက်လာပြီးဖြစ်သော Q J ŸSလေးများတွင်ရှိသည့် လိင်အင်္ဂါများဖြစ်သည်။

ဝှေးစေ့မှ အလုပ်ဝတ္တရား (၂) ခု ထမ်းဆောင်ပါသည်။

၁။ ဖိုမျိုးစေ့ ပေါက်ဖွားထုတ်လုပ်ခြင်း။
၂။ Q J ŸSဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း။

ဤလုပ်ငန်း (၂) ခုလုံးကို ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီ(Pituitary) အကျိတ်ကလေးမှ ထုတ်လုပ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုး (Gonadotrophic Hormone) ထုတ်လုပ်၍ ထိန်းချုပ်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် Q J ŸSလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် Q J ŸSဟော်မုန်းဓာတ် (Testosterone) အထွက်များပြီး မိန်းကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မဟော်မုန်းဓာတ် (Estrogen) အထွက်များပါသည်။

၁ - ၈။ မိန်းကလေးများတွင် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း (Menstruation)

အသက်(၁၁)နှစ်မှ (၁၄)နှစ်အတွင်း ရာသီသွေးစပေါ်ပြီး၊ အသက်(၉)နှစ်တွင် သွေးစပေါ်ခြင်း၊ အသက်(၁၆)နှစ်မှ သွေးစပေါ်ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်တတ်သောသဘာဝဖြစ်ပါသည်။ ရာသီသွေးပေါ်သည့်အချိန်မှာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မတူပါ။ (၃)ရက်မှ (၇)ရက်ထိ ကြာတတ်လေ့ရှိပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ပါသည်။ သို့သော် ရာသီစလာသည့်နှစ်များတွင် လစဉ်ပုံမှန်ရာသီမလာခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးများ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး ကလေးမွေးရန် စတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း (ရာသီလာခြင်း)သည် မိခင်လောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် အစပျိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရာသီသွေးဆင်းခြင်းဆိုသည်မှာ သန္ဓေသားလေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သော သားအိမ်နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ လစဉ်လတိုင်း မိန်းကလေးများ၏သားအိမ်ထဲတွင် အတွင်းနံရံထူလာပါသည်။ သားအိမ်ဆိုသည်မှာ သန္ဓေသားနေထိုင်နိုင်သော အခန်းကလေးဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ဖြစ်လျှင် ယင်းအမြှေးပါးလွှာလေးသည် ကွာကျပြီး မိန်းမကိုယ်ဝမှ သွေးအဖြစ်စီးဆင်းကျလာပါသည်။ ၎င်းကို ရာသီသွေးဆင်းသည်ဟုခေါ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် ရာသီသွေးပျောက်သွားပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးလျှင် ရာသီသွေးပြန်ပေါ်ပါသည်။ မိန်းကလေးတချို့တွင် ပထမဆုံးရာသီမလာခင် အဖြူဆင်းတတ်ပါ သည်။ တချို့တွင် မည်သည့်လက္ခဏာမှ မပြပါ။ တချို့တွင် ပထမဆုံးရာသီပေါ်လျှင် အညိုဆင်းတတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သွေးစက်ကလေး နည်းနည်းပေရုံသာဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိန်းကလေးများသည် ရာသီသွေးစပေါ်ခါစတွင် သွေးအများကြီးဆင်းမည်မဟုတ်၍ စိတ်ပူစရာမလိုပါ။

ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု ပုံစံနှင့်ပမာဏ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူပါ။ ပထမနေ့နှင့် ဒုတိယနေ့တွင် ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ရင်သားနာကျင်ခြင်း၊ ရာသီသွေးဆင်းမှု တဖြည်းဖြည်းများလာခြင်း ဖြစ်မည်။ ဒုတိယနေ့နှင့် တတိယနေ့တွင် ရာသီသွေးဆင်းမှု အများဆုံးဖြစ်မည်။ ငါးရက်မှ ခုနှစ်ရက်မြောက်နေ့တွင် သွေးဆင်းမှု နည်းသွားမည်။ ခုနှစ်ရက်မြောက်နေ့တွင် သွေးနည်းနည်းစွန်းရုံသာရှိတော့မည်။ သွေးဆင်းသည့်ရက်များ၊ ရာသီပေါ်သည့်စက်ဝန်းပုံစံသည် ရက်တိုသလို ရက်ကြာရှည်သည်လည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းအခြေအနေပေါ် မူတည်ပါသည်။ မှတ်တမ်းပြုစုထားလျှင် သွေးဆင်းသည့်ရက်ကို သိရှိနိုင်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုပါ သိနိုင်သောကြောင့် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းကို မှတ်တမ်းထားပါ။

ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်သားနာခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဝက်ခြံထွက်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တချို့မိန်းကလေးများသည် ရာသီမပေါ်ခင် ရက်အနည်းငယ်အလိုတွင် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ပြီး စိတ်တိုတတ်ပါသည်။

ရာသီပေါ်စဉ်အတွင်း ကျောင်းပျက်ရန်မလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ပါသည်။

ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင် သက်သာအောင်နေနည်း

(က) စိတ်သက်သက်သာသာနားနေပါ

- အိပ်ယာစောစောဝင်ပြီးနားနေပါ။
- သက်တောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစားများဝတ်ပါ။
- လဲလျောင်းနားနေသည့်အချိန် ပေးပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းရှူထုတ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

(ခ) အာဟာရမျှတအောင်စားပါ

- ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ကဲ့သို့ သံဓါတ်များများပါသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက် များ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် သွေးအားကောင်းစေသည့် အသည်း၊ အသား၊သွေးခဲများ ကိုစားပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များများပါသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကန်စွန်းဥ၊ပြောင်းဖူး၊ဂေါ်ဖီထုပ်) စားပါ။
- အငံနှင့် အစပ်လျှော့စားပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- သင့်တင့်သောပမာဏကိုစားသုံးပါက ရာသီသွေးဆင်းမှုကို ရပ်စေနိုင်/ နည်းစေနိုင်သည့် အစားအသောက် မရှိပါ။ (ဥပမာ -ဆီးဖြူသီး)
- သွေးဆင်းမှုပမာဏများပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်၍ သံဓါတ်အားဆေးသောက်ပါ။

(ဂ) နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေရန်

- အအေးမမိပါစေနှင့်၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ။
- ဗိုက်အောက်ပိုင်းကို ရေနွေးပုလင်း (သို့) ရေနွေးအိတ် ကပ်လျှင် ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပေးသည့်အတွက် နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါသည်။
- အလွန်နာကျင်လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အတူ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး တစ်ခုခုကို အစာနှင့်တွဲပြီး သောက်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ခြင်း

- မည်သည့်အိမ်သာထဲကိုမှ လုံးဝ မပစ်ချပါနှင့်။
- မပစ်ခင်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်းကို အရွယ်အစားသေးသွားစေရန် ခေါက်ပြီး လုံခြုံစွာထုပ်ပိုး၍ အဖုံးပါသည့်အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါ

- မိန်းမကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင် အနည်းဆုံးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနှင့်သန့်ရှင်းပါ။
- အိမ်သာက ထွက်တိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းလျှင် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ယားယံခြင်းနှင့် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိအဝတ်အစားများ၊ အတွင်းခံများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ရာသီပေါ်နေစဉ်အတွင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁ - ဃ။ သားဥကြွေခြင်း (Ovulation)

မိန်းကလေးတိုင်းတွင် မွေးဖွားစဉ်ကတည်းက မရင့်သေးသော သားဥပေါင်း (၃-၅) သိန်းခန့် ပါရှိသော သားဥအိမ်(၂)ခုပါရှိလာပါသည်။ အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၄)နှစ် အရွယ်တွင် အပျိုဖော်ဝင်သောအခါ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီအကျိတ်စေ့ (Pituitary Gland) မှထုတ်သော ဟော်မုန်းများကြောင့် သားဥကလေးများသည် တဖြည်းဖြည်းရင့်မှည့်လာကာ အရည်များဝိုင်းရံလျက်ရှိသော အလုံးကလေးများဖြစ်၍ လာပါသည်။ ယင်းအား ဂရအေးဖီးယန်းဖော်လီကယ်လ် (Graafian Follicle) ဟုခေါ်သည်။

ဂရအေးဖီးယန်းဖော်လီကယ်လ်သည် တဖြည်းဖြည်းကြီးလာကာ အီစ်ထရိုဂျင် (Estrogen) ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပါသည်။ ယင်းဖော်လီကယ်လ်သည် သားဥအိမ်အပြင်ပိုင်းကို ရွေ့လျားကာ ပေါက်ကွဲပြီး သားဥကလေးထွက်လာပါသည်။ ယင်းကို သားဥကြွေခြင်း (Ovulation) ဟုခေါ်ပါသည်။

၁ - င။ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း)

ဖို-မျိုးစေ့ (ဝါ) ယောကျ်ားသုတ်ပိုးသည် သားအိမ်အတွင်းတွင် (၄၈)နာရီမှ (၇၂)နာရီအထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပြီး သားဥ (ဝါ) မ-မျိုးစေ့သည် သားအိမ်အတွင်း တွင် (၃၆)နာရီမှ (၄၈)နာရီအထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အသက်ရှင်နေနိုင်သော ဖို-မျိုးစေ့နှင့် မ-မျိုးစေ့တို့ တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းပြီး သန္ဓေသားဖြစ်ကာ ပဋိသန္ဓေတည်ပါသည်။

အဆိုပါသန္ဓေသားသည် သားအိမ်နံရံတွင် တွယ်ကပ်ပြီး ပဋိသန္ဓေတည်ကာ သန္ဓေသားမှာ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာပါသည်။ သန္ဓေစတည်သည်မှ မွေးဖွားသည်အထိ (၉)လမျှ ကြာမြင့်ပါသည်။

၁ - စ။ ပဋိသန္ဓေတည်စေနိုင်သည့်ကာလ

အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိန်းကလေးတစ်ဦးတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်မျိုးဥအိမ်မှ မ-မျိုးဥကြွေပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မ-မျိုးဥကြွေခြင်းမှာ ရာသီသွေးပေါ်မပေါ်မီ ၁၄ရက်ခန့်အလိုတွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။ မ-မျိုးဥကြွေပြီး သန္ဓေမတည်ဖြစ်ပါက (၁၄)ရက်ခန့်အကြာတွင် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း (သို့) ဓမ္မတာလာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ငယ်ရွယ်သောအပျိုဘော်ဝင်စမိန်းကလေးငယ်တို့တွင် နောက်တစ်ကြိမ် မည်သည့်ရက်တွင် ရာသီသွေးပေါ်မည်ကို ခန့်မှန်းရခက်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပျိုဖော်ဝင်ကာစမိန်းကလေးငယ်တို့တွင် ရာသီသွေးစက်ဝန်းမှာ အတည်တကျ မရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် မျိုးဥကြွေမည့်အချိန်ကို မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။

မျိုးဥအိမ်မှ မ-မျိုးဥကြွေသောကာလသည် မိန်းကလေးများအတွက် ပဋိသန္ဓေတည်စေနိုင်သည့်ကာလဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ဖို-မျိုးစေ့ နှင့် မ-မျိုးစေ့တို့ တွေ့ဆုံ ပေါင်းစည်းခြင်းအားဖြင့် သန္ဓေသားဖြစ်လာပါသည်။

၁ - ဆ။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ မကောင်းသောအကျိုးဆက်များ

ငယ်ရွယ်နုနယ်သော ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများသည် ကိုယ်ဝန် မဆောင်သင့်သေးပါ။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပါက အောက်ပါနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ် ခံစားတတ်ရပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်လမစေ့မီ မွေးဖွားခြင်း။
- မွေးစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်း။
- မွေးဖွားရာတွင် ခက်ခဲခြင်း (မွေးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်းတို့ကြောင့် မိခင်လောင်းရော သန္ဓေသားရင်သွေးငယ်ပါ အသက်အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။)

၎င်းအပြင် . . .

- မိခင်လောင်းအနေဖြင့် စိတ်ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ပြီး မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို ကြံစည်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တိတ်တဆိတ် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကိုလည်း ကျူးလွန်နိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းကိုလည်း ဆက်လက်မတက်ရောက်နိုင်ဘဲ ပညာရေးတစ်ပိုင်းတစ်စဖြင့် ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။
- ပညာရေးဆုံးခန်းတိုင်အောင် မသင်ရသဖြင့် အလုပ်ကောင်းဝင်ငွေကောင်း မရရှိနိုင်ဘဲ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဒုက္ခများနှင့် ကြုံတွေ့တတ်ပါသည်။

၁ - ဇ။ မိသားစုဝင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

မိဘ၊ ဦးလေး၊ အဒေါ် ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ငယ်ရွယ်သူဆယ်ကျော်သက်များ၏ဘဝတွင် လွန်စွာအရေးပါလှပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအပါအဝင် မည်သည့်ပြဿနာအခက်အခဲရှိရှိ မိသားစုဝင်များနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖွင့်ဟတိုင်ပင်တတ်သည့်အကျင့်ကောင်းများ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူကြီးမိဘများအား တိုင်ပင်ခြင်းမှာ သူငယ်ချင်းများအားတိုင်ပင်ခြင်းထက် ပို၍မှန်ကန်သောရလာဒ်ကောင်း များရရှိမည်မှာ မလွဲမသွေဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကျောင်းသားလူငယ်များ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များရရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမကဘဲ ပညာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများကလည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်)

၂ - က။ ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ သဘာဝနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အရွယ်တွင် ပင်ကိုအခြေခံအားဖြင့် ရိုးသားပွင့်လင်း၍ မိမိတို့ဆန္ဒသဘောထားကို လွတ်လပ်စွာ တင်ပြလိုကြသည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကို ပြသလိုခြင်းနှင့်အတူ တီထွင်ဖန်တီးလို စွန့်စားလိုကြသည်။ လူငယ်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ထားဖြူစင်၍ စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းမွန်ကာ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများနှင့် အပြုသဘောလုပ်ငန်းရပ်များတွင် အင်တိုက်အားတိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား မကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၏ ထိပါးဖျက်ဆီးမှုများကို ကြံ့ကြံ့ခံရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်နိုင်စေရန် လူငယ်များဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် စာရိတ္တဖြောင့်မတ်ကောင်းမွန်ရေးတို့အတွက် အခြေအနေကောင်းများကို လူကြီးမိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်အတူ ဌာနဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုက ဖန်တီးပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂ - ခ။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့၏ လွှမ်းမိုးမှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးမှလူကြီးဘဝသို့ မကူးပြောင်းမီ စပ်ကူးမတ်ကူးကာလဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့စည်းမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်သည့်အရွယ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အုပ်စုဖွဲ့၍နေခြင်းကို နှစ်သက်လိုလားတတ်ပြီး တစ်ဦးလုပ်သည်ကို ကျန်သူများကအတုခိုးကာ အတူတူလိုက်လုပ်တတ်ကြသည့် သဘာဝရှိပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဘဝတွင် သူငယ်ချင်းများစွာရှိခြင်းသည် အလွန်ပျော်စရာကောင်းပါသည်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အတွေ့အကြုံခံစားချက်ချင်း ဖလှယ်နိုင်ပါသည်။ မည်သည့်ကိစ္စတွင်မဆို အတူတကွ တိုင်တိုင်ပင်ပင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အခက်အခဲရှိလျှင် အချင်းချင်း ကူညီရိုင်းပင်းနိုင်ပါသည်။ "သို့သော် . . ."။ ဤ "သို့သော်" သည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သူငယ်ချင်းများရှိခြင်းကြောင့် ကောင်းကျိုးရနိုင်သလို သူငယ်ချင်းမကောင်းပါကလည်း ဒုက္ခရောက်ရတတ်ပါသည်။ သူငယ်ချင်း အရွေးမမှားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ လမ်းမှားသို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါရောက်ပြီးပါက လမ်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း စသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားထိပါးစေသော ကိစ္စရပ်များတွင် အပေါင်းအသင်းအလိုသို့ မလိုက်သင့်ဘဲ အတုခိုးမမှားစေရန် အပေါင်းအသင်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းကောင်း လိုအပ်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းကြောင့် အကျိုးများစေနိုင်သကဲ့သို့ အပေါင်းအသင်းကြောင့် ဂုဏ်ပျက်နိုင်သည်ကိုလည်း ဂရုပြုရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

၂ - ၈။ သားတို့ သမီးတို့ လိမ္မာဖို့

ကျောင်းသားလူငယ်များသည် မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် လူမှုရေးကျင့်ဝတ်ဘောင်အတွင်းတွင် စနစ်တကျစောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်သူသားသမီးများသည် အနာဂတ်တွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောဘဝမျိုး ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အရွယ်တွင် လိင်အတွေ့အကြုံရှိခြင်းအားဖြင့်

၁။ မိမိတို့မရည်ရွယ်မိ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ရှိသွားခြင်း၊

၂။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (သို့မဟုတ်) ပျက်ကျခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ၊

၃။ လိင်ဆက်ဆံဖော်များများနှင့် ဆက်ဆံသူများ၊ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားတတ်သောသူများအနေဖြင့် ကာလသားရောဂါ၊ (AIDS) အိတ်(စ်) ရောဂါနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း၊

၄။ လူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အရှက်တကွဲဖြစ်ရခြင်း။

ထို့ပြင် ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်တွင် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း၊ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားနည်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို လွယ်ကူစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်စေရန် ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် သားဆက်ခြားနည်းများကိုလည်း ပညာပေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သားဆက်ခြားနည်းများ

(၁) ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အသုံးပြုရလွယ်ကူခြင်း။

(၂) နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေး

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း သောက်နိုင်ပါသည်။
- လစဉ် ရာသီမှန်မှန် လာစေသည်။ ရာသီပေါ်ချိန် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။
- သောက်ရန်မသင့်တော်သူများ - နို့တိုက်မိခင်များ၊ ရင်သားအဖုအကျိတ် ရှိသူများ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ၊ လေဖြတ်ဖူးသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါရှိသူများ။

(၃) သုံးလခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေး

- ရာသီသွေး စပေါ်သည့်ရက်မှ (၅)ရက်အတွင်း ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ရာသီပေါ်ပြီး (၅)ရက်မှ (၉)ရက်အတွင်း ဆေးထိုးမိပါက ထိုးပြီး(၇)ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ပါ (သို့မဟုတ်) ကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- ပထမဆေး တစ်လုံးထိုးပြီး (၃)လ (၁၂ ပတ်) အကြာတွင် နောက်တစ်လုံး ထိုးနိုင်ပါသည်။
- ရာသီမပေါ်ဘဲ တောက်လျှောက်ထိန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း စသည်တို့ တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။
- သားဆက်ခြားထိုးဆေး ထိုးရန် မသင့်တော်သူများ - အလွန်အမင်းဝသူများ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိသူများ၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲသွေးဆင်းနေသူများ အစရှိသည် တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၄) သားအိမ်တွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်း

- စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ ထည့်သွင်းရန်၊ ပေါင်းတင်ပိုးသတ်ထားသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းသောအခန်း၌ ထည့်သွင်းခြင်းကို ခံယူရန်၊
- ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်နေ့မှမဆို စထည့်နိုင်ပါသည်။

(၅) အရေးပေါ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေး

- အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှကာကွယ်ရန် အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေး Levonogestrel 0.75mg ကို အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။
- ဆေးကဒ်တွင် ဆေးတစ်လုံးဖြစ်စေ၊ နှစ်လုံးဖြစ်စေ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး စောနိုင်သမျှစောစွာ (၁၂၀)နာရီအတွင်း သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (အချိန်စောနိုင်သမျှစော၍ သောက်ပါက ပို၍အကျိုးအာနိသင်ရှိနိုင်ပါသည်)
- အရေးပေါ် သုံးရန်သာဖြစ်ပြီး ပုံမှန်သုံးစွဲရသောဆေး မဟုတ်ပါ။

(ခ) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်

- ရေ၊ အိမ်သာ၊ အမှိုက်သရိုက် စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် ကျောင်းဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်တတ်လာစေရန်၊
- ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်တတ်စေရန်၊
- ကျောင်းတိုင်း ဆေးလိပ်ကင်းဝေးသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်ကို စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်လာစေရန်၊
- ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကင်းဝေး၍ လုံခြုံပုံ့ပိုးမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးထားရှိရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်၊
- ခြင်ကင်းစင်သောကျောင်းများ ထူထောင်ရန်။

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကျောင်းအဆောက်အအုံ
(၂) ကျောင်းသုံးပရိဘောဂများ
(၃) ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး
(၄) ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်
(၅) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်
(၆) မိလ္လာသိမ်းဆည်းခြင်းစသည့်အချက်အလက်များပင်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကျောင်းအဆောက်အအုံ

(၁:၁) ကျောင်းအဆောက်အအုံ၏တည်နေရာသည် အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသင့်ပါသည်။

၁။ ရေကောင်းရေသန့်ရ၍ ရေလုံလောက်သောနေရာဖြစ်စေရမည်။
၂။ ခြောက်သွေ့ပြီးရေစီးလွယ်သောနေရာနှင့် သွားလာရန်လွယ်ကူပြီး ကျယ်ပြန့်သောနေရာမျိုးကို ရွေးချယ်၍ဆောက်သင့်ပါသည်။
၃။ ရေဝပ်သောမြေနိမ့်ပိုင်းနှင့် မြင့်မားသောတောင်စောင်းများတွင် ဆောက်လုပ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ပိတ်ဆို့မှုကင်းသော နေရာများ၌လည်း တည်ဆောက်သင့်ပါသည်။
၅။ ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် ဆူညံသံဖြစ်ပေါ်စေသော နေရာများဖြစ်သည့် ဈေး၊ ဘူတာရုံ၊ သဘင်္ဘောဆိပ်၊ လေယာဉ်ကွင်း၊ အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံစသည့်နေရာများကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
၆။ မြစ်ချောင်းများနှင့် အနည်းဆုံးမိုင်ဝက်ခန့်ဝေးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
၇။ ကျောင်းများဆောက်လုပ်ရာတွင် လမ်းအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက် ယာဉ်သွားလမ်းများနှင့် ကျောင်းတံခါးဝများကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုမရှိစေရန် သတိပြုရပါမည်။

၈။ ရာသီဥတုအခြေခံကောင်းပြီး တောင်-မြောက်ဘက်သို့မျက်နှာမူ၍ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရသည့်နေရာလည်း ဖြစ်စေရမည်။

၉။ ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် သန့်ရှင်းလွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အုတ်ဖြင့်ဆောက်လျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ (ရုတ်တရက်ဆူညံသံများမကြားစေခြင်း)

၁၀။ ကျောင်းအမိုးများအား မီးရှုတ်တရက်မလောင်နိုင်သည့် သွပ်၊အုတ်ကြွပ်တို့ကို မိုးသင့်ပါသည်။ အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်သောမျက်နှာကြက် မျိုးကိုလည်း သုံးသင့်ပါသည်။

၁၁။ ကျောင်း၏ပုံသဏ္ဍာန်ကို E သို့မဟုတ် 3 ပုံဖြစ်စေ၊ H ပုံဖြစ်စေ၊ L ပုံ ဖြစ်စေ၊ T ပုံ ဖြစ်စေ စနစ်ချ၍ အထက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီစွာ ဆောက်လုပ်သင့်ပါသည်။ လူ့လောက တိုးတက်မှု၏ မျိုးစေ့ချရာဖြစ်သောကျောင်းသည် မြို့၊ ရွာ၊ ရပ်ကွက်တွင် အကောင်းဆုံးသော နေရာတွင် တည်ရှိသင့်ပါသည်။

(၁.၂) ကျောင်းစာသင်ခန်း

စာသင်ခန်းသည်ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်ကြသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် အောက်ပါအချက်အလက်များအတိုင်း ဖန်တီးပေးသင့်ပါ သည်။

၁။ ကျောင်းသား(၄၀)အတွက်ရှိသင့်သောစာသင်ခန်းမှာ အလျား(၃၀)ပေ X အနံ (၂၄)ပေ X အမြင့် (၁၂) ပေအရွယ် စာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်သင့်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းစာသင်ခန်းများတွင် ပြတင်းနှင့်တံခါးပေါက်များ လုံလောက်စွာ ပါရှိသင့်ပါသည်။

၃။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရန် ပြတင်းပေါက်၏စံထားနှုန်းအရ ပြတင်းပေါက် နှင့် တံခါးပေါက်များ၏ ဧရိယာသည် ကြမ်းပြင်ဧရိယာ၏ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိသင့်ပါသည်။

၄။ သဘာဝအလင်းရောင်လုံလောက်အောင် ဖောက်သင့်ပါသည်။ မလုံလောက်သည့်ကျောင်းများတွင် လျှပ်စစ်မီးတပ်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ဆရာ/ဆရာမများနားနေခန်းနှင့် ကျောင်းစာကြည့်ခန်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆေးခန်းများကို သီးသန့်ထားရှိသင့်ပါသည်။

(၁:၃) ကျောင်းအားကစားကွင်း

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းတိုင်းတွင် အားကစားကွင်းထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းအားကစားကွင်းများကို စီမံရာတွင် အောက်ပါအချက်များ လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ကစားကွင်းကို ရွှံ့၊ နွံများ၊ ဖုန်များ မထူထပ်စေရန်လိုအပ်သော ရေလွှဲမြောင်းများကို တူးပေးခြင်း၊ မြေညှိပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

၂။ ခြောက်သွေ့ချောမွတ်သောနေရာများဖြစ်စေရမည်။

၃။ တိရစ္ဆာန်များနှင့်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည့်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် အသင့်အတင့်ကောင်းမွန်သောခြံစည်းရိုးများရှိရပါမည်။

၄။ စိတ်ကြည်နူးမှုရရှိစေရန် ပညာရေးလက်တွေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျောင်းဥယျာဉ်နှင့် စိုက်ပျိုးရန်မြေများ လုံလောက်စွာရှိသင့်သည်။

၅။ အားကစားလေ့ကျင့်ရန်အတွက် မိုးလုံလေလုံအားကစားရုံများ သီးခြားရှိသင့်ပါသည်။

(၂) ကျောင်းပရိဘောဂများ

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးရာတွင် ကျောင်းပရိဘောဂများ စနစ်တကျထားရှိသုံးစွဲခြင်းသည် အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။

၁။ ကျောက်သင်ပုန်း၏အရောင်မှာ ထင်ရှားစွာမြင်နိုင်သောအနေအထားနှင့် အလင်းရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း မရှိစေရ။

၂။ ကျောက်သင်ပုန်းအရောင်မှာအနက် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းပုပ်ရောင်အရင့် ဖြစ်သင့်သည်။

၃။ ကျောက်သင်ပုန်းအမြင့်သည် မူလတန်းအတွက် (၂၄)လက်မ၊ အလယ်တန်းအတွက် (၂၈)လက်မ၊ အထက်တန်းအတွက် (၃၂) လက်မ အနေအထားရှိရမည်။

၄။ ကျောက်သင်ပုန်း၏အရွယ်အစားသည် အနည်းဆုံး (၆)ပေ X (၄)ပေ အရွယ်မှ (၈)ပေX (၄)ပေအထိ ရှိရမည်။

၅။ ကျောင်းသားအရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များကို ထားရှိသင့်ပါသည်။

၆။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှစ်ခုဆက်ထားသောခုံများကိုသုံးခြင်းမှ ရှောင်သင့်ပါသည်။

၇။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များတွင် ကလေးများထိုင်ရာ၌ ကြမ်းပြင်နှင့်ခြေထောက် ထိနေစေရမည်။

၈။ ကလေးများကိုအံဆွဲပါသောစားပွဲများကို သုံးစေသင့်ပါသည်။ စားပွဲနှင့် ကုလားထိုင်များလည်း အစွန်းထွက်ခြင်းမရှိဘဲ ချောမွတ်နေစေရမည်။

၉။ အခန်းအပြင်တွင်သာ ဘောဖျက်နှင့်ဖုန်များခါထုတ်ရန်နေရာ သီးသန့်ထားရပါမည်။

၁၀။ ဦးထုပ်၊ ခမောက်၊ ထီး၊ ဖိနပ် စသည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျထားရှိသင့်သည်။

(၃) ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး

(၃-က) သောက်ရေအတွက် စံချိန်စံညွှန်းများ

-ကျောင်းသားကျောင်းသူတိုင်းသည် စာသင်ချိန်တွင် ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် သောက်ရေအနည်းဆုံး (၂)လီတာ (သို့မဟုတ်) (၀.၄၅)ဂါလံ ရရှိနိုင်မှုအခွင့်အလမ်း ရှိရမည်၊

-သောက်ရေသည် အဆင့်မြှင့်တင်ထားသောအရင်းအမြစ်မှ ရရှိခြင်းဖြစ်ပြီး သောက်ရေ၏ အမျိုးသားအဆင့်စံချိန်စံညွှန်းများ ပြည့်မီရမည်၊

-ရေသည် သင့်တော်စွာပြုပြင်ပြီး (ဆူပွက်စေခြင်း၊ စစ်ခြင်း၊ ကလိုရင်း ခတ်ခြင်း၊ ရေဘူး) စသည်ဖြင့် အနံ့၊ အရောင်၊ ထူးခြားသည့်အရသာ မရှိရပါ၊

- ရေတိုင်ကီ (သို့) သိုလှောင်ရာအဆောက်အအုံကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရမည်။

- ရေအရည်အသွေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်သည်။

(၃-ခ) သန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားသောကိစ္စရပ်များတွင်အသုံးပြုသော အရေအတွက် စံချိန်စံညွှန်းများ

-ကလေးတိုင်းသည် ကျောင်းချိန်အတွင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေ(၁၀)လီတာ (သို့မဟုတ်) (၂)ဂါလံကိုသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အိမ်သာရေလောင်းခြင်းတို့ အသုံးပြုရန် ရရှိနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၃-ဂ) လက်ဆေးရန်အဆောက်အအုံအတွက် စံချိန်စံညွှန်း

-ကျောင်းသား(၄၀) ဦးလျှင် လက်ဆေးရန် နေရာ(၁)ခု ရှိရမည်။

-ရေနှင့်ဆပ်ပြာသည် အမြဲသင့်တော်သည့်နေရာ စာသင်ခန်း (သို့မဟုတ်) အိမ်သာအနီးတွင် နေ့စဉ်ရှိရမည်။

(၄) ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်

ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များကို သန့်ရှင်းပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ကျောင်းမှ အသိအမှတ်ပြု၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး ရောဂါကင်းသောဈေးသည်များသာ ရောင်းချသည့် စားသောက်ဆိုင်များ ဖြစ်စေရမည်။

(၄-က) အာဟာရဖြစ်စေနိုင်ပြီး သက်သာချောင်ချိစွာ ဝယ်ယူစားသောက်နိုင်မည့် အစားအစာများကိုသာ ရောင်းချခွင့်ပြုသင့်သည်။

(၄-ခ) ဈေးသည်တစ်ဦးချင်းသည် ရောင်းချသောအစားအစာများအတွက် အဖုံးအအုပ်များ ထားရှိစေရပါမည်။ ကျောင်းဈေးသည်တိုင်း ကိုယ်ပိုင်အမှိုက်ပုံးဖြင့် ဈေးရောင်းချသင့်သည်။ အစားအစာများ ပြင်ဆင်ဆေးကြောရန်နှင့် လက်ဆေးရန်အတွက်လည်း ရေ၊ ဆပ်ပြာ အလုံအလောက်ထားရှိရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

(၄-ဂ) စားသောက်သည့် ပန်းကန်၊အိုးခွက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောမှုများကို ညွှန်ကြားစစ်ဆေးရပါမည်။ အနည်းဆုံး ရေဇလုံ(၃)ခု ထားရှိရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

(၄-ဃ) ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းကြီးကြပ်အဖွဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများက နေ့စဉ်ကွပ်ကဲမှုဖြင့် ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရမည်။

(၄-င) ကျန်းမာရေးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(၄-စ) အသင့်စားအစားအသောက်များကိုစိစစ်ရွေးချယ်ရောင်းချခွင့်ပြုရန်။

(၄-ဆ) အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာသို့ တိရစ္ဆာန်များမဝင်ရောက်စေရန် ညွှန်ကြားရပါမည်။

(၄-ဈ) ရောင်းချသောရေနှင့် အစားအစာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အမြန်ဆက်သွယ်၍ စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ရန်

(၅) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်

ကျောင်းများတွင် အမှိုက်များကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်၍ နေ့စဉ်သိမ်းဆည်းရမည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းများသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် မိမိအမှိုက်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူစွန့်ပစ်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံးစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ရေးအတွက် ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

(၅-က) နေ့စဉ်အသင်းအလိုက် တာဝန်ကျကျောင်းသားကျောင်းသူများက စာသင်ခန်း၊ စာသင်ခန်းဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အလှည့်ကျဆောင်ရွက်စေရန် တာဝန်ပေးသင့်ပါသည်။

(၅-ခ) အတန်းတိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံး၊ ဂေါ်ပြား၊ တံမြက်စည်းများ ထားပေးကာ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်စာသင်ချိန် မစမီနှင့် ကျောင်းမှ မပြန်မီ) ထက်မနည်း သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၅-ဂ) အမှိုက်သရိုက်များစုထည့်ရန် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်သိမ်းဂေါ်ပြား၊ တံမြက်စည်းများ၊ အမှိုက်သယ်ရန်အမှိုက်သယ်ယာဉ် (သို့မဟုတ်) လက်တွန်းလှည်းများ ထားရှိရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အမှိုက်ခြောက်နှင့် အမှိုက်စိုဟူ၍ (သို့မဟုတ် - လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်၊ မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်) ခွဲခြားစွန့်ပစ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၅-ဃ) လူသူနှင့်ဝေးလံ၍ဘေးကင်းသည့်နေရာတွင်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ကြရမည်။

(၅-င) အမှိုက်သိမ်းဆည်းပြီး ကိုယ်လက်ဆေးကြောရန်၊ ရေနှင့်ဆပ်ပြာများ လုံလောက်စွာထားရှိပေးရမည်၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူသည် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လယ်ရှည်ဖိနပ်များ၊ အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။

(၅-စ) အမှိုက်သိမ်းဆည်းရာတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အမှိုက်များစည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင၀့် အောက်ပါမကောင်းကျိုးများရရှိနိုင်ပါ သည်။

(စ-၁) မျက်စိပသာဒနှင့်စိတ်ညစ်ညူးမှုများဖြစ်စေသည်။

(စ-၂) အနံ့အသက်ဆိုးများထွက်စေသည်။

(စ-၃) လေတိုက်ခတ်မှုကြောင့် အမှိုက်များ မျက်စိ၊ အာခေါင်အတွင်းသို့ဝင်၍ ဘေးဥပဒ် ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

(စ-၄) ရေတွင်း၊ ရေကန် စသော ရေအရင်းအမြစ်များကို ညစ်ညမ်းစေသည်။

(စ-၅) ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်စသောအကောင်များ ပေါက်ပွားစေပြီး ကူးစက်ရောဂါများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

(စ-၆) ခွေးလေခွေးလွင့်များကျက်စားရာဖြစ်စေသည့်အတွက် ခွေးရူးရောဂါအန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

(စ-၇) မီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် မီးဘေးဒုက္ခများဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

(၅-ဆ) အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် ကျင်းတူးမြှုပ်နှံခြင်း၊ မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများကို မြေဖို့ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေဆွေးပြုလုပ်၍ သဘာဝမြေသြဇာပြုလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုခြင်းနှင့် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့မှ သိမ်းဆည်းခြင်းနည်းများဖြင့် စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။

(၆) မိလ္လာသိမ်းဆည်းခြင်း

ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အိမ်သာစနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်စေရန်နှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိစွဲမြဲသွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။

ကျောင်းအိမ်သာများဆောက်လုပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့်ပြည့်စုံသင့် ပါသည်-

(၆-က) အိမ်သာဆောက်လုပ်ရာတွင်လေအောက်ဘက်တွင်ဆောက်လုပ်ရပါမည်။

(၆-ခ) ရေအရင်းအမြစ်မှ အနည်းဆုံးပေ(၅၀)အကွာအဝေးတွင် ရှိသင့်ပြီး အနိမ့်ပိုင်းတွင် ဆောက်သင့်သည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အိမ်သာအထွက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးနိုင်ရန် ရေနှင့်ဆပ်ပြာရှိရမည်။

(၆-ဂ) အိမ်သာတွင် အလင်းရောင်ဝင်နိုင်ရန် ပြတင်းပေါက်အသေးများထားရှိရမည်။ တံခါးတွင် ဂျက်ကန့်လန့်များ ထားရှိရမည်။

(၆-ဃ) ကျောင်းသား(၅၀)ဦးရေအတွက် အိမ်သာတစ်လုံးနှင့် ကျောင်းသူ(၅၀)ဦးရေအတွက် အိမ်သာတစ်လုံး အနည်းဆုံးရှိ၍ ၄င်းတို့ကို မသန့်စွမ်းသည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ဆီးခွက်သည် တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် တန်ဖိုးနည်းကာ၊ ကျောင်းသားများအတွက် တန်းစီရသောအချိန်ကို သိသိသာသာလျော့ကျစေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောနေရာတိုင်းတွင် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ဆီးခွက်ဆောက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူများအတွက် အိမ်သာပိုမိုဆောက်လုပ်နိုင်ကာ တန်းစီရချိန် လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ အိမ်သာသို့သွားရာလမ်းသည် သန့်ရှင်းပြီး အမှိုက်များ၊ ခြုံများ (သို့) အခြားအဟန့်အတားများ မရှိစေရပါ။ အချိန်တိုင်းနှင့် ရာသီဥတုဆိုးဝါးနေချိန်များတွင် သွားလာအသုံးပြုနိုင် ရမည်။ ပုံစံကိုသင့်တော်စွာရေးဆွဲထားသည့် အိမ်သာများနှင့် ရေ၊ အသုံးအဆောင်များသည် အမျိုးသမီးများအတွက် ဓမ္မတာအချိန်တွင် သက်တောင့်သက်သာ လစဉ်သုံးပစ္စည်းလဲလှယ်ရန် (သို့မဟုတ်) စွန့်ပစ်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်များသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိပြီး ဒေသတစ်ခုအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု တစ်ခုချင်းစီအလိုက် (သို့မဟုတ်) လူနေမှုအဆင့်အတန်းအလိုက် ကွဲပြားမှုရှိသည်။

(၆-င) အိမ်သာများသည် ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းပြီး ကျောင်းချိန်အတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများအားလုံးသည် အိမ်သာများကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရမည်။

(ဂ) ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ

ရည်မှန်းချက်

ကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါ (COMMUNICABLE DISEASES) နှင့် မကူးစက်သောရောဂါများ (NON-COMMUNICABLE DISEASES) ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်။

(၁) ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

ကူးစက်ရောဂါအဓိပ္ပါယ်

ကူးစက်ရောဂါဆိုရာ၌ ရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးထံမှ ရောဂါပိုးများသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ လေ၊ ရေ၊ အစားအစာ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် တို့မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပြန့်ပွားနိုင်သော ရောဂါမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားများကို အုပ်စု(၄)မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားများ

- (က) အဓိကကူးစက်မြန်ရောဂါများ
- (ခ) အသစ်ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာသော ကူးစက်ရောဂါများ
- (ဂ) ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်၍ရသော ကူးစက်ရောဂါများနှင့်
- (ဃ) အခြားကူးစက်မြန်ရောဂါများဟူ၍ (၄) အုပ်စုရှိပါသည်။

(က) အဓိကကူးစက်မြန်ရောဂါများ

ငင်းအုပ်စုတွင် အောက်ပါရောဂါများပါဝင်ပါသည်။

၁။ ပလိပ်ရောဂါ

၂။ ကာလဝမ်းရောဂါ

(ခ) အသစ်ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာသောကူးစက်ရောဂါများ

ငင်းအုပ်စုတွင် အောက်ပါရောဂါများပါဝင်ပါသည်။

၁။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

၂။ ကမ္ဘာ့လူတုပ်ကွေးကပ်ရောဂါ

၃။ ကူးစက်မြန်အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ

၄။ ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ

(ဂ) ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သောကူးစက်ရောဂါများ

ငင်းအုပ်စုတွင်အောက်ပါရောဂါများပါဝင်ပါသည်။

၁။ ဆုံဆို့နာရောဂါ

၂။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

၃။ မွေးကင်းစ မေးခိုင်ရောဂါ

၄။ မေးခိုင်ရောဂါ

၅။ တီဘီ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

၆။ ဝက်သက်ရောဂါ

၇။ ဂျိုက်သိုးရောဂါ

၈။ ပိုလီယိုရောဂါ

၉။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ

၁၀။ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ

၁၁။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

(ဃ) အခြားကူးစက်မြန်ရောဂါများ

ငင်းအုပ်စုတွင်အောက်ပါရောဂါများပါဝင်ပါသည်။

၁။ ကူးစက်မြန်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါ

၄။ တီဘီရောဂါ

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးရည်ရွယ်ချက်

ကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအကြား ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှု နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ပပျောက်နိုင်သမျှပပျောက်စေရန်၊ ကူးစက်ရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့် အမူအကျင့်အလေ့အထများကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန် ရည်ရွယ်၍ ကျောင်းအခြေပြု ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ ကွင်းဆက်(၆)မျိုး

(၁) ရောဂါဖြစ်စေတတ်သောပိုးရှိခြင်း

(၂) ရောဂါပိုးများသယ်ယူသိုလှောင်သည့်သက်ရှိသက်မဲ့ပစ္စည်းရှိခြင်း

(၃) ရောဂါပိုးထွက်ရာလမ်းကြောင်း

(၄) ရောဂါပိုးသယ်ယူပျံ့နှံ့ခြင်း

(၅) ရောဂါပိုးဝင်ရာလမ်းကြောင်း

(၆) ရောဂါလက်ခံမည့်သူ

(၁) ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးရှိခြင်း

(က) ဘက်တီးရီးယားပိုး -ဥပမာ- ဝမ်းရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ နှင့် ဆုံဆို့နာပိုး တို့သည် အလွန်သေးငယ်ပြီး မှောင်၍အေးသောနေရာတွင် ကြာရှည်အသက်ရှည် နေနိုင်ပါသည်။

(ခ) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး - ရေကျောက်၊ ဝက်သက်၊ သူငယ်နာအကြောသေ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ၊ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုး များမှာ သက်ရှိသက်မဲ့၊ လေဟာပြင်၊ မြေပြင်၌ နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများမှာမူ သက်ရှိ သတ္တဝါများ၌သာ မှီခိုနေထိုင်သည့် ထူးခြားချက်ရှိပါသည်။

(ဂ) ပရိုတိုဇွပိုးများ - ဥပမာ-အမီးဘားဝမ်းကိုက်ပိုး၊ ငှက်ဖျားပိုး။

(ဃ) ဖန်းဂက်(စ်)ပိုးများ - ဥပမာ-ပွေး၊ နှင်းခူ။

(၂) ရောဂါပိုး သိုလှောင်သည့် သက်ရှိသက်မဲ့ပစ္စည်းများရှိခြင်း

ရောဂါပိုးများ နေထိုင်နိုင်သည့်နေရာ(၃)ခုရှိပါသည်။

(၂-၁) သက်ရှိပိုးသယ်ဆောင်သူ

(က) လူနာ

လူနာထံမှ တံတွေး၊ သလိပ်၊ ချွဲ၊ ချွေး၊ မစင်များထဲတွင် ရောဂါပိုးများရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူနာ၏ တံတွေး၊ သလိပ်၊ ချွဲ၊ ချွေး၊ မစင်များမှ ရောဂါပိုးများထွက်လာပြီး အခြားလူများသို့ကူးစက်ခြင်းဖြင့် ပြန့်ပွားစေပါသည်။

(ခ) နလန်ထပိုးသယ်သူ

ရောဂါဖြစ်ပြီးပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရောဂါပိုးများ ကျန်ရှိနေတတ်ပါသည်။ မစင်ထဲတွင်ရောဂါပိုးများ ဆက်လက်ပါရှိပြီး ရောဂါပြန့်ပွားစေတတ် ပါသည်။ ဥပမာ - ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ

(ဂ) လူကောင်းပိုးသယ်သူ

အချို့သူများတွင် ရောဂါပိုးနှင့်မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး ထိုသူတွင်ရောဂါဖြစ်သောလက္ခဏာ မပြသော်လည်း ၎င်းထံမှပိုးသည် အခြားသူများထံသို့ရောက်သွားပါက ထိုကူးစက်ခံရသူတွင် ရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာ - အူရောင် ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ

(၂-၂) တိရိစ္ဆာန်များ

(က) ကြွက်

ကြွက်တွင်ရှိသောလှေးများမှ ပလိပ်ရောဂါပိုး ကူးစက်စေတတ်ပါသည်။

(ခ) ခွေး

ခွေးသည် ခွေးရူးပြန်ရောဂါပိုး၊ ပလိပ်ရောဂါပိုးတို့ကို သယ်ယူထားပြီး ရောဂါပျံ့နှံ့စေပါသည်။

(၂-၃) မြေကြီး

မေးခိုင်ရောဂါပိုးတို့သည် စွတ်စိုသောမြေကြီး၊ အထူးသဖြင့် မြင်းချေး၊ နွားချေး တို့တွင် နှစ်ရှည်လများခိုအောင်းနေပြီး စူးဝင်သောဒဏ်ရာ၊ ဥပမာ - သံစူးခြင်း၊ ဝါးချွန်စူးခြင်း၊ ဆူးစူးခြင်းတို့မှတဆင့် ရောဂါပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ကူးစက်ခြင်း၊ ဖိနပ်မပါဘဲ ခြေဖဝါးနှင့် မြေကြီးထိတွေ့ခြင်းမှ ချိတ်သံကောင်ရောဂါ (HOOKWORM INFESTATION) ကူးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

(၃) ရောဂါထွက်ရာ လမ်းကြောင်း

(က) ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတို့မှ ထွက်ခြင်း

ရောဂါပိုးများသည် ရောဂါသည်များထံမှ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တံတွေး၊ သလိပ်၊ နှာရည်များနှင့် အတူ အပြင်သို့ရောက်ရှိပါသည်။

(ခ) မစင်အညစ်အကြေးမှ ထွက်ခြင်း

မစင်အညစ်အကြေးမှတစ်ဆင့်အပြင်သို့ထွက်၍ ရောဂါပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

(ဂ) အရေပြားမှထွက်ခြင်း

အရေပြားမှရောဂါပိုးများ ဥပမာ- အနာကြီး၊ ဝဲ၊ ယားနာ နှင့် ပွေး စသောရောဂါပိုးများ အပြင်သို့ထွက်၍ ရောဂါပျံ့နှံ့သည်။

(၄) ရောဂါပိုးသယ်ယူပျံ့နှံ့ခြင်း

ရောဂါပိုးသည် ရောဂါသည်များထံမှ ထွက်လာပြီး အခြားလူများထံရောက်အောင် ပို့ပေးသော အရာဝတ္ထုများမှာ-

(က) လေ

လေမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများရှူရှိုက်မိပြီး ရောဂါရခြင်း။ ဥပမာ - ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ဆုံဆို့၊ တီဘီရောဂါ။

(ခ) ရေနှင့်အစားအစာ

ရေနှင့်အစားအစာများမှကူးခြင်းသည် အများဆုံးနှင့် ကူးစက်အလွယ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဤရောဂါများကို ဂရုစိုက်ကာကွယ်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ-ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သန်ကောင်၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင်အသားဝါ စသော ရောဂါသည်များမှ စွန့်ပစ်သော အညစ်အကြေး၊ ဝမ်း၊ သလိပ်၊ ချွဲ၊ အန်ဖတ်များ မှတစ်ဆင့် ယင်များက သယ်ဆောင်ပြီး အစားအစာပေါ်သို့ အညစ်အကြေးနှင့်အတူ ရောဂါပိုးများကျရောက်စေပြီး ဤအစားအစာများကိုစားသုံးမိပါက ရောဂါဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ လူနာများ၏ အဝတ်အစားများကို အများပြည်သူသုံး ရေတွင်း၊ ရေကန်တွင် လျှော်ဖွတ်ပါက ရောဂါပိုးများသည် ရေထဲသို့ ကျရောက်ပြီး ၎င်းရေကိုသုံးမိပါက ရောဂါရပါမည်။

(ဂ) မွှား၊ ခြင်၊ သန်း၊ လေး

ခြင်ကိုက်၍ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ များ ကူးစက်ပါသည်။ ပလိပ်ရောဂါသည်များကို လေးများကကိုက်၍ လူကောင်းများကို ထပ်မံ ကိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများကူးစက်ပါသည်။

(၅) ရောဂါပိုးဝင်ရာလမ်းကြောင်း

(က) အသက်ရှူလမ်းကြောင်း

(ခ) အစားအစာနှင့်အတူ အစာလမ်းမှဝင်ခြင်း

(ဂ) အရေပြားမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

(၆) ရောဂါလက်ခံမည့်သူ

ရောဂါလက်ခံမည့်သူ ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ရောဂါများသည် ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်းဖြင့် ပြန့်ပွားလျက်ရှိပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး

ကူးစက်မြန်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရေးအတွက် အောက်ပါအချက် အလက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ရပါမည်။

(၁) သတင်းပေးပို့ရန်

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်လျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အလျင်အမြန်တိုင်ကြား သတင်းပေးပို့ ပါ။ ကွယ်ဝှက်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

(၂) ဆေးကုသမှုခံယူရန်

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သောသူကို စနစ်တကျကုသသင့်ပါသည်။ လူနာများကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) အိမ်တွင် ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ ဆရာဝန်/ဆရာမ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးမြီးတိုနှင့် စမ်းသပ်ကုသမှုကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၃) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အသိပညာပေးခြင်း

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်တို့ကို သုတ်သင်ပစ်ရမည်။ လူနာမှထွက်ရှိ သည့် အညစ်အကြေး၊ နှပ်၊ သလိပ်၊ မစင်တို့ကို သေချာစွာမြေမြှုပ်၍ လည်းကောင်း၊ မီးရှို့၍လည်း ကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်လည်းကောင်း ဖျက်ဆီး၍ လူနာ၏အဝတ်အစားများကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ သောက်သုံးရေ သန့်ရှင်းအောင်စီမံခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း၊ အိမ်သာနှင့် ရေမြောင်း သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ စနစ်တကျအမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ဆောင်ရွက်ရန် အသိပညာပေးသင့်ပါသည်။

အထွေအထွေကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း

- အစာမစားမီနှင့်စားပြီး၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ လူနာကို မထိတွေ့ခင်၊ ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန်၊

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါကို အသုံးပြုရန်၊

- တံတွေး၊ သလိပ်များကို စည်းကမ်းမဲ့ထွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

(၄) ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားပါက ဆောလျင်စွာသိရှိနိုင်ရန်နှင့် အချိန်မီတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းလုပ်ငန်း (Communicable Diseases Surveillance) ကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည့် ဆရာနှင့် ဆရာမများအပိုင်း

၁။ ကျောင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအရိပ်အခြေရှိသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်း၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ကျန်းမာရေးမှူး၊ ကျန်းမာရေးဆရာမ၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံ အမြန်အကြောင်းကြား၍ အရေးယူဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၂။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများက ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သောကျောင်းသားအား အိမ်သို့ပြန်ပို့ပါက ဤအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ အကြောင်းကြားရမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကျောင်းသား၏အိမ်သို့သွား၍ ကူးစက်ရောဂါကုသမှုများ၊ ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ ရရှိစေရန်စီမံခြင်း၊ အိမ်သာနှင့်ရေမြောင်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်။

(ခ) နံနက်တိုင်းတွင် အတန်းပိုင်ဆရာကကျောင်းသားများအား သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း။

(ဂ) လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ကူးစက်ရောဂါ၏ အကြောင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန် အသိပညာပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ရမည်။

(ဃ) ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် ခွင့်မယူဘဲ သုံးရက်ထက်ပို၍ကျောင်းပျက်သော ကလေးများစာရင်းကို ဆရာနှင့် ဆရာမများမှ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ပေးလျှင် ဌာနမှ ကလေး၏အိမ်သို့သွား၍ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်/မဖြစ် စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

<u>တီဘီရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ</u>

တီဘီရောဂါသည် လေမှတဆင့် ကူးစက်တတ်၍ တီဘီဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါမဟုတ်ပါ။

တီဘီရောဂါအမျိုးအစားများတွင် အဆုတ်တီဘီရောဂါသည် အများဆုံးတွေ့ရှိရပြီး ပြည်သူလူထုအတွင်း ရောဂါကူးစက်မှုအများဆုံးရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်ပြင်ပ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော အဆုတ်အမြှေးပါး၊ အကျိတ်၊ ကျောရိုးမ၊ အရိုးအဆစ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ ဦးနှောက်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

အဆုတ်တီဘီရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားပုံ

သလိပ်တွင် တီဘီရောဂါပိုးပါရှိသော အဆုတ်တီဘီရောဂါဝေဒနာရှင်များ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာသီချင်းဆိုခြင်း၊ ရယ်မောခြင်းဖြင့် တီဘီပိုးပါသော သလိပ်အမှုန်အမွှားလေးများသည် လေထဲတွင်ပြန့်လွင့်နေပြီး ၎င်းလေကို ရှူရှိုက်မိသောသူများ၏ အဆုတ်အတွင်းသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ဝင်ရောက်၍ ရောဂါကူးစက်မှုကိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။ နေအိမ်၊ ရုံး၊ စာသင်ခန်း၊ ဈေး၊ ကား၊ မီးရထား၊ လေယာဉ် အစရှိသည့် လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာများတွင် တီဘီရောဂါဝေဒနာရှင်မှ စနစ်တကျ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းမရှိလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများသို့အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ပတ်နှင့် အထက်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ညနေခင်းအချိန်တွင် တငွေ့ငွေ့ဖျားခြင်း။
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း။
- ညဘက်ချွေးစေးထွက်ခြင်း။
- ချောင်းဆိုးလျှင် သွေးပါခြင်း၊ သလိပ်ပါခြင်း။
- ကျော၊ ရင်အောင့်ခြင်း။
- အလွယ်တကူမောပန်းလွယ်ခြင်း။
- မလှုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်ဖြစ်ခြင်း။

ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသပုံ

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများတွင် အခမဲ့စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်ပြီး တီဘီရောဂါတွေ့ရှိပါက အရည်အသွေးပြည့်ဝသော တီဘီရောဂါကုဆေးဝါးများဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် အခမဲ့ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ တီဘီရောဂါတွေ့ရှိပါက တီဘီဆေးကို ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ စနစ်တကျကုသရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးတီဘီလူနာတစ်ဦး တွေ့ရှိပါက၎င်းနှင့် အတူတကွနေထိုင်သော မိသားစုဝင်များတွင် တီဘီရောဂါရှိ၊မရှိ သိရှိစေရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် လက်ကိုင်ပဝါ (သို့) တစ်ရှူးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ကာ စနစ်တကျ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်း။
- သလိပ်၊ ချွဲ စွန့်ပစ်ခွက်များကိုင်တွယ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း။
- တီဘီလူနာအသုံးပြုပြီးသော လက်ကိုင်ပဝါ၊ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွတ်၍ နေပူလှမ်းပြီးမှ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။
- အစာအာဟာရမျှတအောင်စားသုံးခြင်း။
- သင့်တင့်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း။
- နေအိမ်များနှင့် ကျောင်းစာသင်ခန်းများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို BCG ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ(ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

– အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟု ခေါ်သည်။
– လူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကဖျက်ဆီးပစ်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါ လက္ခဏာပေါင်းစုကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ) ဟုခေါ်သည်။

အဓိကကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

၁။ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာ (လိင်တူ/လိင်ကွဲ) မှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း
၂။ ပိုးရှိသူအသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးကိရိယာများ နှင့် မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်များမျှဝေသုံးစွဲခြင်း
၃။ ပိုးရှိသောသွေးသွင်းမိရာမှ ကူးစက်ခြင်း
၄။ ပိုးရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ကူးစက်ခြင်း

ပိုးကူးစက်လွယ်သူများ

– လိင်လုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်များ
– အမျိုးသားချင်းလိင်တူဆက်ဆံသူများ
– မူးယစ်ဆေးသွေးကြောထဲထိုးသွင်းသုံးစွဲသူများ

မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

<u>သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။</u>

– ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း၊
– လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊
– ဖက်ခြင်း၊ သာမန်နမ်းရှုံ့ခြင်း၊
– ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်းအတူတူသုံးစွဲခြင်း၊ အတူစားသောက်ခြင်း၊
– တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံစသဖြင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတို့ကို အတူတူကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း၊
– တစ်ခန်းတည်းအတူနေခြင်း၊ အတူတူအလုပ်လုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

ကူးစက်မည့်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအပြုအမူများကို ရှောင်ရှားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

– လိင်ကိစ္စအပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်၊
– မူးယစ်ဆေးဝါးရှောင်ကြဉ်ရန်၊
– လိုအပ်မှ ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်းခံယူရန်၊
– လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ကွန်ဒုံး) စနစ်တကျသုံးစွဲရန်၊

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအဓိကလက္ခဏာများ

– ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊
– ဖျားနာခြင်း(တစ်လထက်ပို၍)၊
– ဝမ်းသွားခြင်း(တစ်လထက်ပို၍)၊

- မှက်ခရုထွက်ခြင်း၊
- ရေယုန်ကြီးများထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်သည်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာချက်ခြင်းမပြတတ်ပါ။ (၅)နှစ်/ (၁၀)နှစ်ကြာမှ လက္ခဏာပြတတ်ပါသည်။ လက္ခဏာမပြသေးသော်လည်း အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
*****အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ/မရှိသိရှိလိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။
*****အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါခံစားရသူများသည် အေအာတီဆေးဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

<u>လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ</u>

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိင်ဆက်ဆံရာမှ တဆင့် ကူးစက်ရရှိလာစေနိုင်သောရောဂါများကို ခေါ်ဆိုပါ သည်။
  ကူးစက်နိုင်သောအခြားနည်းများမှာ
- (၁) ရောဂါပိုးရှိသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် အခြား အရေပြားကိုဖောက်ထွင်းနိုင်သောကိရိယာများကို မျှဝေအသုံးပြုရာမှ တဆင့်ကူးစက်ခြင်း
- (၂) ရောဂါပိုးရှိသောသွေး(သို့) သွေးမှထုတ်လုပ်သောပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ ကုသပေး ရာမှ တဆင့်ကူးစက်ခြင်း
- (၃) ရောဂါပိုးရှိသူမိခင်မှတဆင့် သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်ပွားစေသောပိုးများ

ဘတ်တီးရီးယားပိုးများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊ မှိုပိုးများ၊ ပရိုတိုဇွာပိုးများ ပါဝင်သည်။

အဖြစ်များသောလိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

- ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ
- ဂနိုဆီးပူညောင်းကျရောဂါ
- လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါ
- လိင်အင်္ဂါမှက်ခရုရောဂါ
- လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါတို့ပါဝင်ကြသည်။

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ပြည်ဆင်း/ညောင်းကျခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါတွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးမိန်းမကိုယ် မှ အဖြူဆင်း/ညောင်းကျခြင်း၊ အမျိုးသမီးဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း တို့ပါဝင်သည်။
***လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော**ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စောစီးစွာပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- လိင်ကိစ္စအပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ကွန်ဒုံး) စနစ်တကျသုံးစွဲရန်၊

ငှက်ဖျားရောဂါ

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ငှက်ဖျားခြင် (Anopheles) ခြင်ကိုက်ရာမှ ကူးစက်သည်။

၂။ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးသည်
- အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/မ မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါတစ်ခါမှမဖြစ်ဘူးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်နိုင်သည်။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်
- ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။

၄။ အိပ်ရာထဲမဝင်မီလည်း ခြင်မကိုက်စေရန် အောက်ပါကာကွယ်နည်းများကို သုံးပါ။
-ယပ်ခတ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားထူထူရှည်ရှည်ဝတ်ခြင်း၊ ခြင်မကိုက်ဆေး လိမ်းခြင်း။

၅။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် စိမ့်စမ်းရေသောက်ခြင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး၊ မျှစ် စားခြင်းကြောင့် လုံးဝ မကူးစက်နိုင်ပါ။

၆။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိလျှင် အနီးဆုံး ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း သွားရောက်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

၇။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆပါက စဖျားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၈။ စောစီးထိရောက်စွာ စနစ်တကျကုသခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါဆိုသည်မှာ (Wuchereria bancrofti) သန်ကောင်အမျိုးအစားပိုး တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဆင်ခြေထောက်ပိုးသယ်ဆောင်သည့်ခြင် (Culex. Quinquefasciatus) အကိုက်ခံရခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါပိုးသည် လူခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ရှိသော်လည်း မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှမပြဘဲ ငုပ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူများအားလုံး တပြိုင်နက် တည်း၊ တစ်ချိန်တည်း ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးပေါင်း(Mass Drug Administration) သောက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသည့်ရောဂါပိုးများ တပြိုင်တည်း လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပြီး ခြင်ကိုက်ခံရသော်လည်း တစ်ယောက်မှတစ်ယောက်သို့ မကူးစက်နိုင်တော့ပါ။ လူအားလုံးအား ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို (၅)နှစ်ဆက်တိုက် တပြိုင်နက်တည်း ဆေးတိုက်ကျွေးရပါ သည်။ အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ လက်ရှိရောဂါတစ်ခုခု ခံစားရနေရပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ဆေးသောက်နေရသူများ၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် အိပ်ရာထဲလဲနေရသူများမှလွဲ၍ ကျန်သူများအားလုံး ဆေးသောက်ရပါမည်။ ဆေးသောက်ခြင်း အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဆင်ခြေထောက်ပိုးများသေကြေပျက်စီးပြီး ရောဂါကင်းစင်သွားမည်ဖြစ် ပါသည်။ ရောဂါပိုးမရှိသူများတွင်လည်း ဆေး၏အာနိသင်ကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အူလမ်းကြောင်းရှိ သန်ကောင်အမျိုးမျိုးကို ကင်းစင်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများစားသုံးသည့် အာဟာရဓာတ်များပြည့်စုံစွာရရှိပြီး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုး ဉာဏ်ရည်တိုးလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ မကူးစက်သောရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

ယခုအခါ ပြည်သူလူထုအတွင်း လူနေမှုဘဝနှင့် အစားသောက်ပုံစံများ ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာစသည့် မကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများ မြင့်တက်လျက်ရှိပါသည်။ မကူးစက်သောရောဂါအများစုသည် ကျန်းမာသောလူမှုဘဝ နေထိုင်စားသောက်မှုဖြင့် ကာကွယ်၍ရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျောင်းသားလူငယ်ဘဝမှာပင် ကျန်းမာသောစားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို သိရှိလိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ပါက မကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ရောဂါကုသရခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ထိခိုက်သည့် ဆိုးကျိုးများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အနာဂတ်တွင် ကျန်းမာပြီးဉာဏ်ရည်မြင့်မားသည့် မျိုးဆက်သစ်များ ဖြစ်လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဖြစ်အများဆုံး မကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အောက်ပါအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများ ရရှိကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများက ဖန်တီးပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်း
  (ဥပမာ - အဆီနှင့်အငန် လျှော့စားခြင်း)
- ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားခြင်း
  (ဥပမာ - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း)
- နေ့စဉ် အနည်းဆုံး (၃၀) မိနစ်ကြာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း
  (ဥပမာ - လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း)

ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အဖြစ်များသည့် မကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်ကုသရေးကို ကျောင်းများ၌ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကို မှီငြမ်း၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

(၁) သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော၊ ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရသော နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ မှာ-

(က) လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါ၊

(ခ) သွေးတိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊

(ဂ) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ နှင့်

(ဃ) အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်ပါသည်။

(က) လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါ

လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါသည် အများအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်၌ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အသက် (၅)နှစ်မှ (၁၅)နှစ်အရွယ်အတွင်း အဖြစ်များသည်။ အဆစ်များ ရွှေ့ပြောင်းရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်လျှင် လေးဘက်နာရောဂါဖြစ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လည်ပင်းနာပြီး (သို့မဟုတ်) အာသီးရောင်ပြီး (၂)ပတ်အကြာတွင် အဆစ်များရောင်၍ ကိုက်လာတတ်သည်။ လေးဘက်နာအဆစ်ရောင်ရောဂါ

ဖြစ်သူအချို့တွင် နှလုံးပါရောင်တတ်သည်။ နှလုံးရောင်လျှင် နှလုံးအဆို့ရှင်များကျဉ်းခြင်း၊ မလုံခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။ လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါကြောင့် မောခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဖောခြင်းများ ဖြစ်မည်။

အာသီးရောင်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းမှာ လည်ချောင်းနာပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသဖြင့် မိသားစုအတွင်း ပိုးရှိသူနှင့်နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်းဖြင့် ယင်းရောဂါ ကူးစက်တတ်ပြီး၊ အာသီးရောင်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းကို သေချာထိရောက်စွာ ကုသခြင်းမပြုသည့်အခါ လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားသွားနိုင်ပါသည်။

လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် လည်ချောင်းနာသူနှင့် အာသီးရောင်သူတိုင်း ထိရောက်စွာ ဆေးကုသမှုခံယူရပါမည်။ အကယ်၍ လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါရှိပါကလည်း လေးဖက်နာ ထပ်ခါထပ်ခါမဖြစ်စေရန်နှင့် နှလုံးထိခိုက်မှုနည်းစေရန် ဆေးကုသမှုကို စနစ်တကျ ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) သွေးတိုးရောဂါ

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း၍ (၁၄၀/၉၀)နှင့်အထက် ရှိနေလျှင် သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါမှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းဖြစ်နေကြသော်လည်း အစားအသောက်၊ နေထိုင်ပုံပေါ်မူတည်၍ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ရောဂါဖြစ်သည့်လူဦးရေ မတူပါ။ သွေးတိုးရောဂါသည် ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းတရားအပေါ် အခြေခံ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။

ပထမအမျိုးအစားမှာ -

အဖြစ်များ၍ မျိုးရိုးဗီဇပါသူများသည် ပို၍ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မျိုးရိုးထဲတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ဝသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ ဆားဓာတ် အလွန်အမင်း စားသုံးသူများ၌ ပိုအဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ-

ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုခု၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ချို့ယွင်းလာပါက (ဥပမာ) ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပါက နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုသွေးတိုးရောဂါမျိုးမှာ မျိုးရိုးအရဖြစ်သော သွေးတိုးရောဂါမျိုးထက် အဖြစ်နည်းပါသည်။ မည်သည့်အမျိုးအစားပင်ဖြစ်စေ သွေးတိုးရောဂါ ကြာမြင့်လာလျှင် နောက်ဆက်တွဲမကောင်းသည့် ဆိုးကျိုးများ အနေးနှင့်အမြန် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သွေးတိုး၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများအနေနှင့်

(၁) နှလုံးရောင်၍ အားနည်းသည့်ရောဂါ၊

(၂) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊

(၃) ပင်မသွေးကြောကြီးများ ရောင်ခြင်း၊

(၄) လေဖြတ်ခြင်း၊

(၅) ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်

(၆) မျက်စိကွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါင်း၍လည်းကောင်းကုသနိုင်ပြီး ရောဂါမရင့်မီထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပါက ဆေးကို တဖြည်းဖြည်း လျှော့သွား၍ ရပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါကြာမြင့်ပြီး ထိန်းချုပ်ရန်ခက်သည့်အခါ ဆေးတစ်မျိုးဖြင့်မရလျှင် နှစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးမရလျှင် သုံးမျိုးကို အချိန်မှန်မှန် အမြဲသောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် နှလုံးသွေးကြောမကြီးကို အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး ထိုဝေဒနာခံစားရမှုသည် လည်ပင်းနှင့် ဘယ်ဘက်လက်မောင်းသို့ ပျံ့သွားတတ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် မျိုးရိုးရှိသူ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ အဝလွန်သူ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူ၊ အဆီအစားများသူတို့တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ လူတစ်ဦးတွင် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့်အချက်များ များလာသည်နှင့်အမျှ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလာသဖြင့် (ဥပမာ- သွေးအတွင်း အဆီဓာတ်များနေသူတစ်ဦးနှင့် သွေးအတွင်းအဆီဓာတ်လည်းများ၊ သွေးတိုးရောဂါလည်းရှိ၊ ဆေးလိပ်လည်းသောက်သူနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါကအန္တရာယ်အချက်ပိုများနေသည့် ဒုတိယလူတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများသည်) မိမိ၌ ထိုအန္တရာယ်အချက်များ တတ်နိုင်သမျှနည်းစေရန် ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ရပါမည်။ ထိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်၍ သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါ သည်။

ထိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်အတွက် -

- မျိုးရိုးထဲတွင်ထိုရောဂါရှိသော ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကြိုတင်စစ်ဆေးသင့်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးပညာပေးရပါမည်။
- သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင် နေထိုင်စားသောက်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - အငန်လျှော့စားခြင်း၊ အဆီလျှော့စားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားခြင်း၊ အချိုရည်ဗူးများအစား ရေကိုသာသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကွမ်းမစားခြင်း၊ မဝစေရန်ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံမသောက်ခြင်း)
- သွေးအတွင်းအဆီဓာတ်များခြင်းကြောင့် သွေးကြောများကျဉ်းလာနိုင်သဖြင့် မိမိသွေးထဲ၌အဆီဓာတ်များနေပါက နို့နှင့်နို့ထွက်အစားအစာများ၊ ကြက်ဥဘဲဥအနှစ်၊ အသားထွက်အဆီ၊ အုန်းနို့၊ အုန်းဆီ စသည်တို့ကို လျှော့စားသင့်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ သီးနှံထွက်အဆီများ ဥပမာ - နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ နေကြာဆီတို့ကို ပိုသုံးသင့်ပါသည်။ ငါး (အထူးသဖြင့် ပင်လယ်ငါးအဆီ) မှာ နှလုံးသွေးကြောထဲရှိ သွေးများခဲခြင်းကိုဟန့်တားစေသဖြင့် ငါး(အထူးသဖြင့် ပင်လယ်ငါး)ကို များများစားသုံးသင့်ပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ထိရောက်စွာထိန်းသိမ်းကုသခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ဖြစ်ပွားနိုင်ချေကို အသင့်အတင့် လျော့ကျစေပါသည်။
- သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နာရီဝက်၊ တစ်ပတ်လျှင်(၅)ရက် ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(ဃ) အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ

ထိုရောဂါမှာ ပန်းနာရောဂါရှိသူများ၊ ဆေးလိပ်သောက်သဖြင့် ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်ရောဂါရှိသူများ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါဖြစ်သူများ (ဥပမာ - ပြင်းထန်အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ အဆုတ်၌ပြည်တည်သည့်ရောဂါ) တို့တွင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအနေနှင့် ဖြစ်တတ်သဖြင့် ပန်းနာရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်တီဘီ၊ အဆုတ်ပြည်တည်သည့်ရောဂါများကို ရောဂါဖြစ်ဖြစ်ချင်း ထိရောက်စွာကုသခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့်နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ -

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်ဆူလင်ဓါတ်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အင်ဆူလင်၏ အာနိသင်လျော့နည်းမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအတွင်းသကြားဓါတ်များပြားနေပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအဓိကအမျိုးအစားများ

အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

- ပန်ကရိယခေါ်အကျိတ်မှ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လိုအပ်သလောက်မထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်၏ (၅% မှ၁၀%)အထိ ဖြစ်ပွားပါသည်။

အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

- ပန်ကရိယခေါ်အကျိတ်မှ ထွက်လာသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အာနိသင်ပြည့်ဝစွာအသုံးမပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါ။
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်၏ (၉၅%)မှာ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလက္ခဏာများ

- မကြာခဏဆီးသွားခြင်း
- အာခြောက်၍ ရေငတ်လွန်းခြင်း
- ခွန်အားမရှိသလိုဖြစ်ပြီး နွမ်းနယ်နေခြင်း
- အစဉ်ဆာလောင်နေခြင်း
- ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း
- ခြေလက်များထုံခြင်းကျင်ခြင်း
- မကြာခဏရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- အနာမကျက်ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ချေများသူများ

- မိသားစုဝင်များတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ
- ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းတွင်းအဆီများလွန်းခြင်း
- အသက်(၄၅)နှစ်အထက်ဖြစ်ခြင်း
- သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် အချိန်တိုကာလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ

- သွေးအတွင်းအချိုဓါတ် လျော့နည်းကျဆင်းလွန်းခြင်း
- (ကိုယ်တွင်း) ကီတုန်းခေါ်ဓါတ်ပစ္စည်း များပြားနေ၍ သွေးအတွင်း အက်ဆစ်ဓါတ်များ လွန်ကဲများပြားလာခြင်း
- သွေးများပျစ်ခဲလာ၍ သတိမေ့မြောခြင်း
- သွေးအတွင်းလက်တစ်အက်ဆစ်ဓါတ်များ များပြားလွန်းနေခြင်း
- ရောဂါပိုးဝင်လွယ်၍ အနာများကျက်ခဲခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် ရေရှည်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ

- ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးသောရောဂါ
- မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်သောရောဂါ
- အာရုံကြောထိခိုက်သောရောဂါ
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍လေဖြတ်သောရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ပါ

(ကျောင်းများသည် ရောဂါများကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အောက်ပါ လူနေမှုဘဝပုံစံများ ရရှိကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ဖန်တီးပေးကြရမည့်အပြင် လိုအပ်သည့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရရှိစေရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။)

- ဝလွန်းသည့်ကျောင်းသားကျောင်းသူများ လက်ရှိကိုယ်အလေးချိန်၏ (၅%)မှ (၇%) အထိ လျှော့ချရန်၊ (လျှော့ချနိုင်ရန် ဆရာ၊ ဆရာမ၊ မိဘ အုပ်ထိန်းသူ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းအားပေး ဆောင်ရွက်ရမည်) (Moderate to sustain weight loss)
- သွက်လက်တက်ကြွသော လူ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ရန် (Active Life Style)၊
- ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် (Regular Exercise)၊
- အဆီစားသုံးမှု လျှော့ချရန်၊
- ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် အမျှင်ဓါတ်များသော အစာများ ပိုမိုစားသုံးရန်၊
- သံသယရှိပါက ဆီးချိုသွေးချိုအတွက် ကြိုတင်စစ်ဆေးရန်၊
- ရောဂါရှိပါက ထိရောက်စွာကုသမှုခံယူရန်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါ အတိုင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ (အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ် တွင်အဖြစ်များသည့်အတွက် ရောဂါရှိသည့်ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အောက်ပါကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် (ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်)

- သွေးချိုဓါတ်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး မှတ်တမ်းပြုစုထိန်းသိမ်းထားရှိရန်၊
- သွေးပေါင်ချိန်နှင့်နှလုံးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရန်၊
- ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးရန်၊
- မျက်စိကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးရန်၊
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များကို (၆)လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးရန်၊
- ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို (၆)လတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရန်၊
- ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သွေးတိုးရှိသူ (ကျောက်ကပ်ရောဂါ (eg. Nephrotic Syndrome) နှင့် တွဲ၍ သော်လည်းကောင်း၊ Young hypertension) ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ လိုအပ်သောကုသမှုကို ခံယူရန်၊

၃။ ကင်ဆာရောဂါ

ကင်ဆာဆိုသည်မှာ ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)များဖောက်ပြန်ပြီး အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပွားများ လာကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ရှိစေသောရောဂါဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ကင်ဆာရောဂါများကို အဓိကအားဖြင့် (အရပ်ထဲတွင်မြစ်ပွားနာဟုခေါ်သော) အလုံး အကျိတ်နာ နှင့် သွေးကင်ဆာဟူ၍ (၂)မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာရောဂါများမှာ

အမျိုးသားများတွင် -

- အဆုတ်ကင်ဆာ
- ပါး၊ ခံတွင်း၊ မေးရိုးကင်ဆာ
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ
- အသည်းကင်ဆာ
- ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

အမျိုးသမီးများတွင် -

- ရင်သားကင်ဆာ
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
- အဆုတ်ကင်ဆာ
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ
- သားဥအိမ်ကင်ဆာတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းကို အလွယ်အားဖြင့် အတွင်းအကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ပြင်ပအကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အတွင်းအကြောင်းတရားများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလာပ်စည်းများတွင် ဗီဇများဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း (Gene mutation) ကြောင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်မဲ့ပွားများလာကာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေရန် အားပေးသောဗီဇနှင့် တားဆီးသောဗီဇဟူ၍ အဓိကနှစ်မျိုး ရှိရာတွင် ကင်ဆာရောဂါကိုအားပေးသောဗီဇများ များလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါကို တားဆီးသောဗီဇများ နည်းပါးလာခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား တတ်ပါသည်။

ပြင်ပအကြောင်းတရားများ

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းတရားများ

ဥပမာ - ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်နှင့် အနုမြူရောင်ခြည်များထိခြင်း။

(၂) ဓာတုဆိုင်ရာအကြောင်းတရားများ

ဥပမာ- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်အခြားပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ရှိုးရှား၊ ရေပြောင်း စသည်တို့ကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆေးရွက်ကြီးတွင်ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓာတ်အပြင် အခြားကင်ဆာဖြစ်စေသည့်ဓာတုပစ္စည်းများကို စားသုံးမိခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ အစားအသောက် များကို ကြာရှည်ခံအောင်အသုံးပြုသော ဓါတုပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေး ပါဝင်သည့်အစားအသောက်များ စားသုံးမိခြင်း၊ အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောမှိုများ (ဥပမာ- မြေပဲမှို၊ ငရုတ်သီးမှို - Aflatoxin)၊ အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ဟော်မုန်းဆေးများ)၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ။

(၃) ဇီဝဆိုင်ရာအကြောင်းတရားများ

ဥပမာ - အသည်းရောင်ရောဂါပိုးရပ်စ်ပိုးများ၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ (ဥပမာ - HPV, HIV)

ပြင်ပအကြောင်းတရားများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများ၏ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော ဗီဇများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပွားများလာကာ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားလာစေပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

ကင်ဆာရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်တတ်စေရန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးပညာပေးကြရမည်။

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝမလွန်စေရန် နေထိုင်စားသောက်ခြင်း၊
- ဆားဖြင့်စီမံထားသောအစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသောအစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးခြင်း။

- ပြင်းထန်သောနေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း (လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ မကူးစက်စေရန်)
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်၊ (ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် (အသည်းကင်ဆာ)၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် (သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ)အား ကာကွယ်နိုင်ပါသည်)
- ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။

မှတ်ချက်။ ဤလက္ခဏာများတွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသောလက္ခဏာများ

(၁) အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးသော အဖြူဆင်းခြင်း၊ အခြားအရည်များဆင်းခြင်း၊

(၂) သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း၊ ဂျိုင်း၊ လည်ပင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်အခဲတွေ့ရှိခြင်း၊

(၃) ပျောက်သင့်သည့်အချိန်ထက်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများရှိခြင်း၊

(၄) ဝမ်းဖြစ်စေ၊ ဆီးဖြစ်စေ သွားလေ့သွားထ ပြောင်းလဲခြင်း၊

(၅) ရတ်တရက်အမြဲ အသံဝင်လာခြင်း၊ အမြဲမပြတ် ချောင်းဆိုးလာခြင်း၊

(၆) ရုတ်တရက် အစာမျိုရခက်ခြင်း၊ အစာမကြေသကဲ့သို့ မကြာခဏဖြစ်လာခြင်း၊

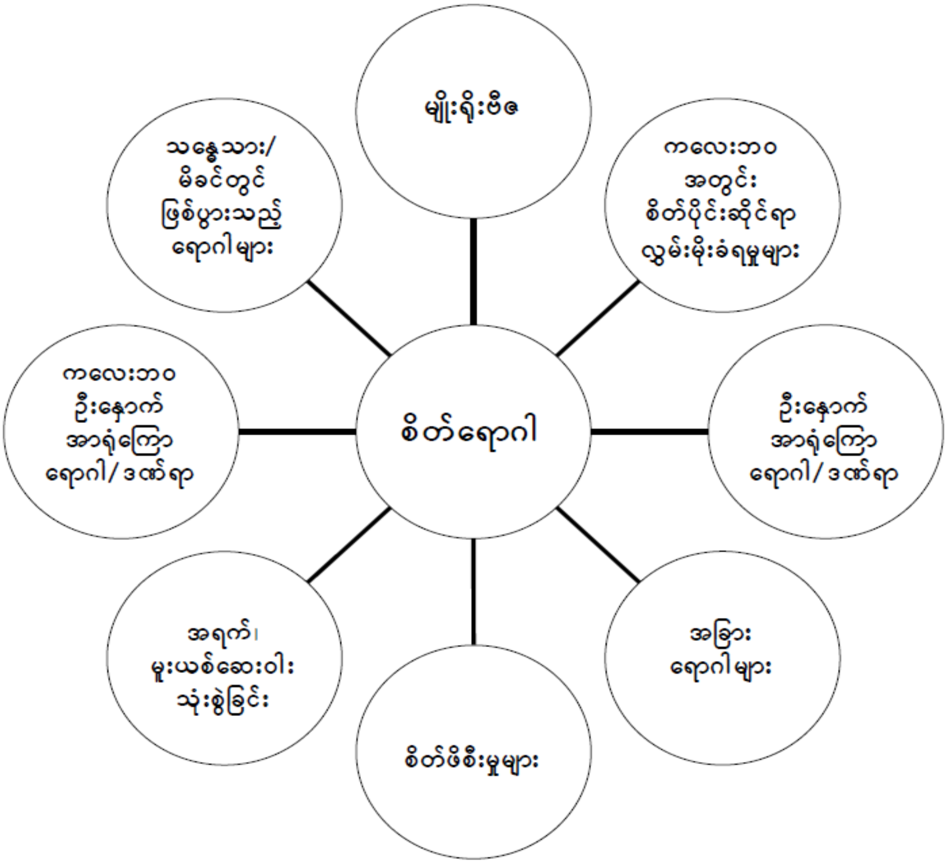
(၇) ကိုယ်ပေါ်ရှိ မှဲ့ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားလာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပြသရမည်။

ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ - ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ လူတစ်ဦးသည် စိတ်ရောဂါဝေဒနာ မခံစားရခြင်းသာမက -

- မိမိ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် မိမိ၏အားနည်းချက်များကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံနိုင်ခြင်း၊
- သာမန်တွေ့ကြုံနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊
- မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ လူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း စသည့်အခြေအနေများနှင့် ပြည့်စုံနေပါမှ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

<u>စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းစေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ</u>



<u>စိတ်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါမှကာကွယ်ခြင်း</u>

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံနှင့်အညီ နေထိုင်တတ်စေရန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ငယ်စဉ်မှစ၍ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ လူမှုရေးပြဿနာများ၊ ဖိစီးမှုများသည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအကြောင်းရင်းများဖြစ်သဖြင့် လိုက်လျောညီထွေစွာဖြေရှင်းတတ်ရန် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကလေးအရာရှိ (ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး)၊ မြို့နယ်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူးများ (School Health Social Workers) နှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်သော ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ပြီးပြည့်စုံသော ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် လူမှုရေးပြဿနာများ၊ အိမ်တွင်းရေးပြဿနာများ၊ ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော ကလေးငယ်များသည် School Health Social Worker များနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်သော ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုကို လိုအပ်ကြပါသည်။ ထို့အတူ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ ကူညီဖေးမမှုများသည်လည်း အချို့သောကလေးငယ်များအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။

တန်းတူမလိုက်နိုင်သည့်ကလေးငယ်များသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြွခိုင်စေရန် အထူးအလေးထားအားပေးသင့်သော ကလေးငယ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သောကလေးငယ်များသည် ပုံမှန်သင်ကြားသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် သင်ကြားပေး၍မရသော်လည်း အခြားသော အထူးသင်ကြားသည့်နည်းစနစ်များဖြင့် သင်ကြားပါက လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ၏ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အချက်များ၊ အားနည်းချက်များကို စောစီးစွာသိရှိကုသ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ပိုများသည့်အကြောင်းကို သိရှိစေရန် ပညာပေးရေး လုပ်ငန်းများ လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်စိတ်ရောဂါများ

<u>အတက်ရောဂါ</u>

အတက်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သတိလစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်တောင့်တင်းပြီး ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်ဖြစ်၍ တက်ခြင်း၊
- ပါးစပ်မှ အမြှုပ်ထွက်ခြင်း၊
- လျှာကိုက်မိခြင်း၊ သတိလစ်ပြီးလဲကျသဖြင့် ဒဏ်ရာရတတ်ခြင်း၊
- ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊
- အတက်ကျပြီးစအချိန်တွင် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ငိုက်မြည်းခြင်း၊ စိတ်မကြည်သာခြင်း၊
- ပုံမှန်စိတ်အနေအထားမရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

<u>ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ</u>

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်ကလေးသူငယ်များထက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေခြင်း (အထိုင်အထနောက်ကျခြင်း၊ လမ်းလျှောက်နောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း)
- စာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ကြားရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- အသက်အရွယ်အလိုက် မစဉ်းစား၊ မတွေးခေါ်တတ်ခြင်း၊
- အသက်အရွယ်အလိုက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း (သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ငယ်သူများနှင့်သာ ပေါင်းသင်းနိုင်ခြင်း)၊
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို မသိခြင်း၊ မရှောင်နိုင်ခြင်း)၊

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကလေးများကို-

- ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းသည် အကျိုးမရှိပါ။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လွယ်ကူသော အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို သင်ကြားစီမံပေးပါ။

<u>အော်တစ်စင်(Autism)</u>

- စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်မျှဝေနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ ကလေးအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်ပင် ရေရေလည်လည် မပြောနိုင်ခြင်း၊

- မည်သူနှင့်မျှ မိတ်ဆွေမဖွဲ့ခြင်း၊
- စိတ်ဝင်စားရာတစ်ခုခုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထပ်တလဲလဲလုပ်နေခြင်း၊
- လုပ်နေသောအရာများ၊ အလင်းများကို လွန်စွာ စိတ်ဝင်စားခြင်း၊
- ပြောင်းလဲမှုကို လုံးဝလက်မခံခြင်း၊
- နာကျင်မှုကို လုံးဝမခံစားရသကဲ့သို့ နေတတ်ခြင်း၊

<u>အလွန်အမင်းမငြိမ်သောကလေး</u>

- အိမ်တွင်မက ကျောင်းမှာပါ လုံးဝဂရုမငြိမ်ဘဲ အလွန်အမင်းဆော့ခြင်း၊ လျှောက်ပြေးနေခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်အောင် အငြိမ်မနေလွန်းခြင်း၊ အော်ဟစ်ဆူညံနေတတ် ခြင်း၊ စကားများလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ပညာရေးတွင် ထိခိုက်လာခြင်း၊
- မည်သည်ကိုမျှ ဟုတ်တိပတ်တိစိတ်မဝင်စားဘဲ လုပ်ချင်ရာ၊ စိတ်ကူးပေါက်ရာ အငြိမ်မနေ လျှောက်လုပ်နေခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွယ်ခြင်း၊
- သူတစ်ပါးစကားကို သေချာစွာနားမထောင်နိုင်ခြင်း၊ ထင်သလို ဖြစ်ကတတ်ဆန်းလုပ် ခြင်း၊ အိမ်စာပြီးအောင်မလုပ်နိုင်သည့် အကျင့်ဖြစ်နေခြင်း၊ မကြာခဏရန်ဖြစ်တတ်ခြင်း၊

အထက်ပါ အော်တစ်ဇင်/အလွန်အမင်းမငြိမ်သော ကလေးငယ်များကို -

- ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းသည် အကျိုးမရှိပါ။
- နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးကို ပုံမှန်တိုက်ပါ။

<u>တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်သည့်နည်းလမ်းများတွင် ချို့ယွင်းသည့်ရောဂါ</u>

(Communication disorder)

-အကြား/အမြင်အာရုံမချို့ယွင်းသော်လည်း စကားပြောရန်၊ စာရေးရန်၊ စာဖတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း။
- စကားမပီခြင်း၊ ထစ်ခြင်း။
- အချိန်နှင့်နေရာအလိုက် ပြုမူသင့်သည်များကို နားမလည်ခြင်း။
- အခြားသူ၏ဆိုလိုရင်းကို သဘောမပေါက်ခြင်း။

<u>အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေး</u>

အရက်အမျိုးအစားများ- အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ ထန်းရည်ခါး၊ ခေါင်ရည်၊ အခြား အရက်အာနိသင်ပါသော အချိုရည်များ

မူးယစ်ဆေးများ- ဘိန်း၊ ခပ်ပုံ၊ ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေး(ရာမ)၊ အိပ်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများစသည်

<u>မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်</u>

- ဥပဒေအရ ပြစ်မှုမြောက်သည်
- ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများရစေသည်
- စိတ်ရောဂါများရစေသည်
- မိသားစုတွင်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်စေသည်
- ပညာရေးထိခိုက်သည်

- ငွေကြေးကုန်ကျများသည်

အထက်ပါရောဂါများအပြင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ဖြစ်တတ်သော အချို့သော စိတ်ရောဂါများသည် ကလေးများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ရောဂါမည်မည်ရရ ရှာမရဘဲ မကြာခဏပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်လာခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းလာခြင်းစသည့် လက္ခဏာများတွေ့ရှိလာပါက အထူးဂရုပြု၍ လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်ကုသမှုများ ပေးသင့်ပါသည်။

<u>ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်</u>

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ

ထိခိုက်မှုသည် လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ အသက်ကြီးငယ်မဆို အဆင့်အတန်းမခွဲခြားဘဲ အချိန်အခါနှင့် နေရာဒေသမရွေး မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အန္တရာယ် (Risk for injury) သည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစဉ်အမြဲရှိနေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်သည် အမျိုးအစားအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ထုထည်ပမာဏအားဖြင့် လည်းကောင်း များပြားလာနေပါသည်။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မကြုံရမီကပင် ဖြစ်နိုင်သည်များကို ကြိုတင်ဖော်ထုတ်ပြီး ကာကွယ်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

<u>ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှု</u>

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှုမှာ ထပ်တူထပ်မျှ တူညီကြခြင်းမရှိပေ။

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တိုင်း ထိခိုက်မှုကို မဖြစ်နိုင်ချေ။ ဥပမာ - မော်တော်ယာဉ်တစ်စီးတွင် ဘရိတ်မကောင်းလျှင် ထိုယာဉ်၌ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ရှိနေပြီး၊ သို့ရာတွင် ဘရိတ်ပေါက်သောအချိန် တွင် အရှိန်မများလျှင်၊ ကုန်းတက်ဖြစ်နေလျှင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ဒဏ်ရာရမှုစသော ထိခိုက်မှု ရှိမည် မဟုတ်ချေ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှထိခိုက်မှု အန္တရာယ်များကို တတ်နိုင်သမျှကြိုတင်ကာကွယ်ထားလျှင် ယင်း၏ကွင်းဆက်ဖြစ်သောထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ဖြစ်လျှင်လည်း ဆိုးရွားစွာ မဖြစ်ဘဲ ဒဏ်ရာရမှုနှင့် အသက်ဆုံးပါးနိုင်မှုတို့ကို လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် Road traffic injury သည်လည်း ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုကို အဓိကဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား တွင် အသက်အရွယ်အုပ်စုအားလုံးနှင့် ကျား/မ မရွေး၊ အလုပ်အကိုင်မရွေးတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အရွယ်တွင် ထိခိုက်မှုကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်သေဆုံးမှု များပြား လျက်ရှိပြီး ထိခိုက်မှုများထဲတွင် Road traffic injury ဖြစ်ပွားမှုမှာ အလွန်များပြားလျက်ရှိပါသည်။

ထိခိုက်မှုအမျိုးမျိုး

ထိခိုက်မှုကို အမျိုးအစားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိပြီး ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ အရွယ်အုပ်စုအတွက် အောက်ပါအတိုင်း (၃)မျိုး ခွဲနိုင်ပါသည်။

၁။ အိမ်တွင်း ထိခိုက်မှုများ

ဥပမာ - အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း၊ လှေကားပေါ်မှလိမ့်ကျခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း (ဟင်းရေပူ၊ ရေနွေးပူ)၊ ရေနစ်ခြင်း (ရေကန်၊ ရေတွင်း)၊ ဆေးမှားသောက်ခြင်း

၂။ လမ်းပေါ်တွင် ထိခိုက်မှုများ (Road traffic injuries)

ဥပမာ - ဆိုင်ကယ်၊ ကား၊ စက်ဘီး မတော်တဆဖြစ်မှုများ၊ ရထားမှောက်ခြင်း

၃။ လုပ်ငန်းခွင်(ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ကျောင်း) ထိခိုက်မှုများ

ဥပမာ - အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း(ကျောင်းတွင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန်)

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်သည် လူတို့ကို သေစေနိုင်သလို၊ ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုးရွားဆုံး နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဒုက္ခိတဘဝရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းထွက်လိုက်ရခြင်း ရှိနိုင်သကဲ့သို့ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတက် ဆေးကုသရခြင်းကြောင့် ကျောင်းတက်ပျက်ကွက်သည့်အတွက် နှစ်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းစာမလိုက်နိုင်ခြင်းများ ရှိလာနိုင်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားကျောင်းသူ တစ်ဦးသာမက မိသားစု၏စီးပွားရေးလူမှုရေးများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကာကွယ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ထိခိုက်မှုမဖြစ်မီ အန္တရာယ်ကိုကြိုတင်ဖော်ထုတ်ကာကွယ်ခြင်း (ဥပမာ - စာသင်ခုံများ၏သစ်သားများကို အစွန်းမထွက်စေရန်ချောထားခြင်း၊ ရေကန်၊ အုတ်ကန်များကို အဖုံးအအုပ်များ ထားရှိခြင်း၊ စာသင်ဆောင်အပေါ်ထပ်ဝရန်တာများကို အကာအရံများဖြင့် ထားရှိခြင်း)၊

၂။ အန္တရာယ်ကျရောက်ခဲ့သော်လည်း ထိခိုက်မှုဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေရန် ကာကွယ်ခြင်း)

၃။ ဒဏ်ရာအနာတရနှင့် ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားလာလျှင်လည်း အသက်သာဆုံးနှင့် အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း (ဥပမာ - ကျောင်းဆေးခန်းဖွင့်၍ ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုနှင့် အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ရန် ဆေးဝါးများထားရှိခြင်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ညွှန်းပို့နိုင်စေရန် အရေးပေါ်ညွှန်းပို့ ရေးဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများအတိုင်း ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း)

၄။ ဒဏ်ရာအနာတရ ရရှိပါကလည်း အမြန်ပျောက်ကင်း၍ ဘဝဆုံးရှုံးမှုမရှိဘဲ အမြန်ဆုံးနလန်ထူနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း (ဥပမာ - အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် လူနာတင်ယာဉ်နှင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၏ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို အရည်အသွေးမြှင့်တင်ခြင်း)

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် စုပေါင်းကာကွယ်

ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင်သာမက ပြည်သူလူထုအတွင်းများပါ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်လျော့နည်းလာစေရန် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ တစ်ဌာနတည်းတွင်သာ တာဝန်ရှိသည်မဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သလို စုပေါင်းကြိုတင်ကာကွယ် ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - ယာဉ်ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ကင်းစေရန် မော်တော်ယာဉ်များကို ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်း၊ လိုအပ်သလိုပြုပြင်ခြင်းနှင့် လမ်းများမချွတ်ယွင်းစေရန် ပြုပြင်ထားခြင်းသာမက ယာဉ်မောင်းသူနှင့် လမ်းဖြတ်ကူးသူတို့ကလည်း ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် ကြိုတင်သိရှိကာကွယ်ရေး

ကျောင်းသားလူငယ်များကို အဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးသည် လေ၊ ရေ၊ မြေနှင့် အစားအသောက်များအတွင်းသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

<u>လေ</u>

- အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်လေထုညစ်ညမ်းမှု
- လုပ်ငန်းခွင်အသီးသီးမှ စွန့်ထုတ်ထွက်ရှိသည့် ဓါတုပစ္စည်းများ
- ဆေးလိပ်ငွေ့များ
- ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးမျိုး

<u>ရေ</u>

စက်ရုံ၊အလုပ်ရုံများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စွန့်ပစ်သည့်ရေတွင် ပါဝင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ

<u>မြေ</u>

အိမ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများတွင်ပါဝင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ

<u>အစားအသောက်</u>

ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ခဲသတ္တု၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ လေ၊ ရေ၊ မြေနှင့် အစားအသောက်များတွင်ပါဝင်သည့် သဘာဝ သို့မဟုတ်) လူတို့ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သော အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိဓါတုပစ္စည်းများသည် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လက်၊ အရေပြားများမှတဆင့်ဝင်ရောက်ကာ ဓါတုပစ္စည်းအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ကလေးကစားစရာအရုပ်များတွင် ပါဝင်သည့် (ဥပမာ - ခဲဓါတ်ပါဝင်သောအရောင်တင်ဆေးများ) ဓါတုပစ္စည်းများသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် ကျောင်းသားလူငယ်များသည် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် မော်တော်ယာဉ်စက်ကိရိယာပစ္စည်းများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နိုင်သော လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ အိမ်အတွင်း ထင်း၊ မီးသွေး၊ သစ်ကိုင်းခြောက်၊ လောင်စာများ၊ ဒီဇယ်မီးဖို၊ ဓာတ်ငွေ့မီးဖိုစသည်တို့ကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ဓါတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲခြင်း၊ သယ်ယူဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်တို့တွင် စနစ်တကျမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များ အဆိပ်သင့်ခြင်းအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ရန်

(က) ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော စာသင်ခန်းနှင့်ကျောင်းများ ထူထောင်ရန် လိုအပ်သည်။

*(ကျောင်းပရဝုဏ်အတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာနှင့် အိမ်ခန်းများမှအပ သင်ကြားရေးအဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ ပရဝုဏ်နှင့် ပရဝုဏ်အတွင်းရှိ အခြားအဆောက်အအုံများသည် ဆေးလိပ်လုံးဝသောက်ခွင့်မရှိသော နေရာများဖြစ်သည်။) (ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေအရ)

(ခ) လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်ရန် ကျောင်းများတွင် သစ်ပင်စိုက်၍ရနိုင်သော နေရာတိုင်းတွင် သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးရမည်။

(ဂ) ကျောင်းစာသင်ခန်းများသည် သန့်ရှင်း၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလင်းရောင်လုံလောက်စွာရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းများတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှု မရှိစေသည့် လောင်စာများ၊ မီးဖိုများကိုသာ အသုံးပြုသင့်သည်။

(ဃ) ကျောင်းနှင့်အားကစားကွင်းများကို မော်တော်ယာဉ်အသွားအလာထူထပ်သည့် လမ်းများ၊ ဆူညံသံပြင်းထန်သည့် နေရာဒေသများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများစုပုံထားသည့်မြေ၊ စွန့်ပစ်ရေများ စီးဆင်းဝင်ရောက်သည့် မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်၊ ကန်များနှင့် ဝေးကွာသော နေရာများတွင် တည်ဆောက်သင့်သည်။

(င) အိမ်၊ လုပ်ငန်းခွင်များမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စီမံထိန်းသိမ်း စွန့်ပစ်ပါ။

(စ) ဆေးဝါးများအပါအဝင် အိမ်သုံးဓါတုပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဆပ်ပြာရည်၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ခြင်ဆေးခွေအစရှိသည်တို့ကို ကျောင်းသားလူငယ်များ လက်လှမ်းမမှီ သော အခန်း၊ ဘီဒို၊ သေတ္တာ၊ အခန်းများအတွင်း လုံခြုံစွာထားပါ။

(ဆ) ဓါတုပစ္စည်းများကြောင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ အဆိပ်သင့်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် အိမ်ရှိ မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများသာမက ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၊ လေ၊ ရေ၊ မြေညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်သည့်ဌာနများ၊ အစားအသောက်စီမံထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ လုပ်ငန်းရှင်များ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဇ) ကျောင်းသားသူငယ်တိုင်းအတွက် နေရာဌာန၊ အိမ်၊ အခန်း၊ ကျောင်း၊ ကစားကွင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ကင်းသောဝန်းကျင် ဖြစ်မှသာလျှင် အဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ် ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(ဈ) ကျောင်းသားသူငယ်များ မည်သည့်အစားအသောက်ကိုမဆို မစားမီ၊ မသောက်မီ၊ လက်နှစ်ဘက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်ကို သင်ပေးပါ။

(ည) အရောင်ခြယ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များကို ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ မထည့်စေရန်၊ လက်ချောင်းများမစုပ်စေရန် ပညာပေးသင့်သည်။

(ဋ) ကျောင်းသားလူငယ်များကို စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံ/ လုပ်ငန်းများနှင့် မော်တော်ယာဉ်၊ စက်ကိရိယာပစ္စည်းများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နိုင်သော လေထုညစ်ညမ်းမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်-

(၁) မော်တော်ယာဉ်များကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော လေထုညစ်ညမ်းမှု ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းများသည် အဓိကကားလမ်းမကြီးများနှင့် ပေ(၁၀၀) (၃၀၀မီတာ) အကွာတွင် ရှိသင့်ပါသည်။

(၂) စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံ/ လုပ်ငန်းစက်ကိရိယာများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အဆိပ်သင့်မှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိမှုများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းသည် စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံများနှင့် အနည်းဆုံး ၁/၄ မိုင်(၄၀၀ မီတာ)အကွာတွင် ရှိသင့်ပါသည်။

(၃) စိုက်ပျိုးရေးမှထွက်ရှိသော ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားဓာတုပစ္စည်း ညစ်ညမ်းမှုများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းများသည် အနည်းဆုံး စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ၁/၄ မိုင် (၁၃၂၀ပေ (သို့) ၄၀၀မီတာ)အကွာတွင် ရှိသင့်ပြီး ယခင်ကစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ကိုင်သော မြေနေရာဟောင်းများ မဖြစ်သင့်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

၁။ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

မြန်မာနိုင်ငံသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် လူကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့နိုင်ချေများသော နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများသည် အမျိုးသားအဆင့်ဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းများဖြစ်ပြီး ကဏ္ဍစုံပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှသာ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများအနက်မှ ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော ဘေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေကြသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေ ဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤလက်စွဲပါ ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအကြောင်းနှင့် စာသင်ကျောင်းများအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သာမက ဆရာ/ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ သိရှိနားလည်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ရှိသကဲ့သို့ လူကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များလည်း ရှိပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်များကို အောက်ပါအတိုင်းအမျိုးအစား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
- မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် လျှပ်တစ်ပြက်ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မြစ်ရေကြီးခြင်းနှင့် မြို့ပြရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မိုးသီးကြွေခြင်း
- မိုးကြိုးပစ်ခြင်း
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း

(ခ) မြေမျက်နှာပြင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

- ငလျင်လှုပ်ခြင်း
- မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း
- တောမီးလောင်ခြင်း

- မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း
- မြေနိမ့်ဒေသများရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ကမ်းရိုးတန်းဒေသပင်လယ်ဒီရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ဆူနာမီရေလှိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း

(ဂ) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ

- ကူးစက်ရောဂါကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခြင်း
- အင်းဆက်ပိုးမွှားကျရောက်ခြင်း
- ဇီဝလက်နက်များ

(ဃ) မတော်တဆမှုများနှင့် စက်မှုနည်းပညာဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- မီးလောင်ခြင်း
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာမတော်တဆမှုများ (ဥပမာ - ခရီးသည်တင်ယာဉ်/ ရထား တိမ်းမှောက်ခြင်း၊ ရေယာဉ်နစ်မြုပ်ခြင်း၊ လေယာဉ်ပျက်ကျခြင်း)
- မိုင်းတွင်းနှင့်အဆောက်အဦးပြိုကျခြင်း
- ဓာတုစက်ရုံများနှင့် နူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ ပေါက်ကွဲခြင်း
- ဓာတုလက်နက်နှင့် နူကလီးယားလက်နက်များ

(င) လူမှုရေးနှင့်လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ

- စစ်ပွဲများ
- အကြမ်းဖက်မှုများ
- လူမှုအဓိကရုဏ်းများ

၃။ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောဘေးအန္တရာယ်များ ရှိသကဲ့သို့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန်ခက်ခဲသောဘေးအန္တရာယ်များ ရှိပါသည်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကဲ့သို့သော အချို့သောဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန်ခက်ခဲပါသည်။

ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ရနိုင်သော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲနားထောင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း အတွက် မိုးလေဝသသတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ရာတွင် မုန်တိုင်းအခြေအနေများကို အောက်ပါအတိုင်း အရောင်များဖြင့် သတ်မှတ်ထားရှိပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးများသည် အထူးသဖြင့် (ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်ရန်အလားအလာရှိနေသည့်၊ အရေးပေါ် မိုးလေဝသသတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားသည့် နေရာဒေသရှိ ကျောင်းအုပ်ကြီးများသည်) ကျောင်းများ၏ အဓိကတာဝန်ရှိသူများဖြစ်သည့်အလျောက် မိုးလေဝသဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို အသေးစိတ်လေ့လာမှတ်သားပြီး မိုးလေဝသအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဝါရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေ

- ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်နှင့်ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်တို့တွင် အပူပိုင်းမုန်တိုင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့် အချိန်အခါကို အဝါရောင်အခြေအနေဟု သတ်မှတ် သည်။

လိမ္မော်ရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေ

- ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်နှင့်ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်တို့တွင် အပူပိုင်းမုန်တိုင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့်နောက် မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းဒေသသို့ တူရူရွေ့လျားလာမည့်အချိန်အခါကို လိမ္မော်ရောင်အခြေအနေဟု သတ်မှတ်သည်။

အနီရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေ

- မုန်တိုင်းမြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းဆီသို့ တူရူရွေ့လျားလာပြီး မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းသို့မဖြတ်ကျော်မီ (၁၂)နာရီအလိုကို အနီရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သတ်မှတ်သည်။

အညိုရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေ

- မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းဒေသများသို့ မုန်တိုင်းဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်နေချိန်ကို အညိုရောင်အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သတ်မှတ်သည်။

အစိမ်းရောင်အခြေအနေ

- မုန်တိုင်းအားပျော့၍ မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသွားချိန်ကို အစိမ်းရောင်အခြေအနေ ဟု သတ်မှတ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးလေဝသသတင်းများကို မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတိပေးချက်များနှင့်အတူ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက်ရှိသဖြင့် အဆိုပါမိုးလေဝသသတင်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာနမှ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာဦးဆောင်ပြီး၊ အောက်ခြေအဆင့်များ၌ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြားနှီးနွယ်ဌာနဆိုင်ရာများ/အဖွဲ့အစည်းများမှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျှက် ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီ၊ ကျရောက်နေစဉ်နှင့် ကျရောက်ပြီးကာလများ၌ ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ အဆိုပါဒေသခံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေကြသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ကာ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအား အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှာ အဖြစ်များသည့်အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာအရေးပေါ်ဆေးကုသနိုင်ရန်လိုအပ်သော အရက်ပြန်၊ သန့်ရှင်းသောဂွမ်း၊ ပတ်တီး၊ အနာကပ်ပလာစတာ စသည်တို့ကို ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီကတည်းက ကြိုတင်စုဆောင်း

ထားရှိခြင်းနှင့် အဆိုပါဆေးပစ္စည်းများကို ရေမစိုစေရန် သေချာစွာထုတ်ပိုးထားပြီး အလွယ်တကူ အသင့်သယ်ယူသွားနိုင်မည့်နေရာတွင် ထားရှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ထားရှိရပါမည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စဉ်နှင့် ကျရောက်ပြီးခါစ အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချိုရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများအနေဖြင့် ပုံမှန်စွဲမြဲသောက်သုံးနေရသည့် ဆေးဝါးများပြတ်တောက်သွားနိုင်သဖြင့် ပုံမှန်သောက်သုံးနေကျဆေးဝါးများကိုလည်း ကြိုတင်စုဆောင်းထားပြီး လွယ်ကူစွာသယ်ယူနိုင်သောနေရာတွင်ထားရှိခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ပုံမှန်မှီဝဲသောက်သုံးနေရသည့်ဆေးဝါးများ ပြတ်လပ်သွားပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လာပါက အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဆောင်ရွက်နေသော အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်မည့်နေရာများကို ကြိုတင်စုံစမ်းထားရှိခြင်းနှင့် အခြားသူများသို့ အသိပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများအတွက် စာသင်ကျောင်းအဆောက်အဦးများကို ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ် အသုံးပြုရလေ့ရှိသဖြင့် လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အရေးပေါ်ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ယာယီဆေးပေးခန်းဖွင့်လှစ် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် စာသင်ကျောင်းများ၌ ယာယီဆေးခန်းဖွင့်လှစ်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်း ထားကြရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးအချိန်များတွင် မသန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေများ သောက်သုံးမိ၍ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့ ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပိုမိုကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် သန့်ရှင်းသောသောက်ရေရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေကိုကျိုချက်သောက်သုံးခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများမှဖြန့်ဝေသော ရေသန့်ဆေးပြား/ ရေသန့်ဆေးထုပ်များကို စနစ်တကျ အသုံးပြု၍ သန့်စင်ပြီးသောရေကိုသာ သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသောရေကိုသာ သောက်သုံးခြင်းတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အမှည့်လွန်သစ်သီး၊ ရက်လွန်အစားအစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများကို စားသုံးမိပါကလည်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကဲ့သို့ အစာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေးချက်ပြုတ်စားသုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားသိုရန်နှင့် ယင်မနားစေရန်ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့်လည်း လက်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုပြီး ချက်ပြုတ်သည့်အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းစသည်တို့ သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ အမှည့်လွန်သစ်သီးနှင့် ရက်လွန်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး၊ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ထားခြင်းမရှိသော စားကြွင်းစားကျန်များနှင့် လူ/ တိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်များတွင် ယင်ကောင်များပိုမိုပေါက်ပွားလာနိုင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ယင်နားစာများကိုစားသုံးမိ၍ ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်၊ မြေမြှုပ်/မီးရှို့ ဖျက်ဆီးရန်နှင့် ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ရေကြီးရေလျှံခြင်းကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များ၌ ဘေးကျရောက်ပြီးပါက ဆက်လက်တင်ကျန်နေသောရေများတွင် ခြင်များပိုမိုပေါက်ပွားနိုင်သဖြင့် ခြင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဖြစ်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ စသည့်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခြင်များမပေါက်ပွားနိုင်စေရန်အတွက် ခြင်နှင့်ခြင်လောက်လန်း ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် 'ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်' စသည့်လုပ်ငန်းများကို မိမိနေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိရပ်ကွက်/ကျေးရွာများအတွင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ ထို့အပြင် ခြင်ကိုက်မခံရစေရန် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ထောင်၍အိပ်ရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၌ နေထိုင်နေရစဉ် လူဦးရေသိပ်သည်းခြင်း၊ သုံးရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် တီဘီရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အရေပြားကူးစက်ရောဂါစသည့် ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းတွင် နေထိုင်သူများအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားလာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရပါမည်။
- မြွေအစရှိသော အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများအကိုက်မခံရစေရန် သတိပြုနေထိုင်ရပါမည်။ အကယ်၍ အကိုက်ခံရပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးချိန်များတွင် ယာယီခိုလှုံနေရသည့်နေရာများ၌ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် လူများ ရောနှောနေတတ်သဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ရောထွေးနေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ အစားအသောက်များ ဖူလုံစွာမရရှိခြင်း၊ စားသောက်ရသည့် အစားအစာများမှာလည်း အာဟာရမျှတမှုမရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရေရှည်တွင် အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝသည့်စားသောက်မှုပုံစံများဖြစ်သော အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံစသည်တို့ စုံလင်စွာစားသောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဆီ/အင်များ လျှော့စားရပါမည်။ အကယ်၍ အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူကြရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသည့်အခြေအနေ၌ နေထိုင်နေရခြင်း၊ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၌ လူအမြောက်အများနှင့်နေထိုင်နေရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်ခံရမှုများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကာလသားရောဂါ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ စသည့် ဆယ်ကျော်သက်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ခံစားနေရသူများ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ဂရုပြုနေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပြီး၊ အကယ်၍ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသကြရပါမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် အခြားရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ ရှိပါကလည်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများမှ အခါအားလျော်စွာထုတ်ပြန်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းများ နှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်

ပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိသိရှိထားသည်များကို အခြားသူများပါသိရှိစေရန် အသိပညာဖြန့်ဝေပေးရပါမည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရာဒေသများ၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ပူးပေါင်းကူညီရပါမည်။

၅။ စာသင်ကျောင်းများ၌ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ စာသင်ကျောင်းများအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကြိုတင်သတိပေးကာလ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေစဉ် အရေးပေါ်ကာလနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကာလများ၌လည်း အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လိုအပ်သည်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပညာရေးဝန်ထမ်းများမှ သက်ဆိုင်ရာဒေသခံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ နီးနွယ်ဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ညှိနှိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှလည်း အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းများအနက် ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောလုပ်ငန်းများကို အဓိကထားဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီဆောင်ရွက်ထားရမည့်အချက်များ

- စာသင်ကျောင်းအဆောက်အဦးများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံနိုင်ရည် ရှိ/မရှိ အခြေအနေကို ဌာနဆိုင်ရာများ (သို့) ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့်ပူးပေါင်း၍ ကြိုတင်စစ်ဆေးထားရှိခြင်း၊
- မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- စာသင်ကျောင်းမှ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများနှင့် အခြားအရေးကြီးပစ္စည်းများကို ဘေးလွတ်ရာသို့ ကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းနိုင်စေရန် လိုအပ်သည့်အစီအမံများကို ကြိုတင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားရှိခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး အသိပညာများကို ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများသိရှိစေရန် ဆရာ/မများမှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးထားခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အဆိုပါပြဿနာများမဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအပါအဝင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ကျောင်းကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများမှ ဆရာ/ဆရာမများနှင့်ပူးပေါင်း၍ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား သိရှိစေရန်အသိပညာပေးခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးနှင့်ပတ်သက်သော သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခြင်းများကို သက်ဆိုင်ရာဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများမှ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများမှ ပူးပေါင်းပါဝင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများအတွက် စာသင်ကျောင်းအဆောက်အဦးများကို ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရေးနှင့် အရေးပေါ်ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ယာယီဆေးပေးခန်း ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့)

ဆရာ၊ ဆရာမများက ကျန်းမာရေးဌာနအပါအဝင် သက်ဆိုင်ရာဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားရှိခြင်း၊

- မိုးလေဝသသတင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များကို အမြဲမပြတ်နားစွင့်၍ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား ဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊

(ခ) အရေးပေါ်သတိပေးကာလ၌ ဆောင်ရွက်ထားရမည့်အချက်များ

- စာသင်ကျောင်းသည် ဘေးလွတ်သည့်အဆောက်အဦးမဟုတ်ပါက စာသင်ကျောင်းမှ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများနှင့် အခြားအရေးကြီးပစ္စည်းများကို ဘေးလွတ်ရာသို့ ကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊
- စာသင်ကျောင်းသည်ဘေးလွတ်သည့် အဆောက်အဦးဖြစ်ပြီး၊ ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ် အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရေးနှင့် အရေးပေါ်ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ယာယီဆေးပေးခန်း ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမများက ကျန်းမာရေးဌာနအပါအဝင် သက်ဆိုင်ရာဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေစဉ်နှင့် ကျရောက်ပြီးစ အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- စာသင်ကျောင်းကို ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ်အသုံးပြုနေပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက အရေးပေါ်ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ယာယီဆေးပေးခန်းဖွင့်လှစ်ကာ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသွားမည် ဖြစ်သဖြင့် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ ပူးပေါင်းကူညီမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများနှင့် နာမကျန်းသူများအား ဆေးကုသပေးခြင်းအပြင် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးပြဿနာများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ကူးစက်ရောဂါနှင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စေရန်အတွက် စာသင်ကျောင်းတွင် ယာယီခိုလှုံနေကြသူများအား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သဖြင့် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ ပူးပေါင်းကူညီမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဃ) ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကာလ၌ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေလွန်မြောက်ပြီးပါက စာသင်ကျောင်း၏ မူလလုပ်ငန်းများ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ကျောင်းအုပ် (သို့)

ဆရာ၊ ဆရာမများက ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည်များကို ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

- ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့သော စာသင်ကျောင်းမှ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းပြီးနောက် စာသင်ကျောင်း၏ မူလလုပ်ငန်းများ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်စေရန် ညှိနှိုင်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- စာသင်ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရေကောင်းရေသန့် ရရှိရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေးလုပ်ငန်းများကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမများက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အခြားနှီးနွယ်ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ခြင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ခြင်ကျားများ မပေါက်ပွားစေရေး 'ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်' စသည့်လုပ်ငန်းများ ခြုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းများ စသည်တို့ကို ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အခြားနှီးနွယ်ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးပြဿနာများ မဖြစ်ပွားစေရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ သိရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သဖြင့် ကျောင်းအုပ် (သို့) ဆရာ၊ဆရာမများက လိုအပ်သည်များကို ပူးပေါင်းကူညီခြင်း၊

(ဃ)ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

အာဟာရ

အာဟာရသည် လူသားတိုင်း၊ သက်ရှိတိုင်း အသက်ရှင်ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေသောလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းလုပ်ငန်း များထဲတွင် အစားစားသောက်ခြင်း၊ ချေဖျက်ခြင်း၊ အစာကိုစုပ်ယူခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးချ ခြင်းနှင့် မလိုအပ်သောအညစ်အကြေးများကို စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

အစာဆိုသည်မှာ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သောစွမ်းအင်ကိုထုတ်ပေးနိုင်ရမည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးအတွက်အထောက်အကူပြုရမည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှပျက်စီးသွားသောရုပ်ဝတ္ထုများကိုအစားထိုးပြင်ဆင်ပေးနိုင်ရမည်။ (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖော်ပြပါဆောင်ရွက်ချက်များကို အပိုအလိုမရှိအောင် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင် ရမည်။ ဤတာဝန်များအနက် အနည်းဆုံးတစ်ခုခုကို ထမ်းဆောင်ပေးနိုင်မှသာ အစာဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရမျှတသော အစာ

အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ အလုပ်အကိုင်အလိုက် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ၊ အမျိုးအစားစုံလင်စွာမျှမျှတတပါဝင်သော အစားအစာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း အစားအစာများသည် ပမာဏအားဖြင့်လုံလောက်ရမည့်အပြင် နေ့စဉ်အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောအစာများ ဖြစ်ရမည်။ လူတစ်ဦးချင်းအတွက် ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေး၊ စီးပွား ရေးအားဖြင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိပြီး လက်ခံနိုင်သောအစာ ဖြစ်ရပါမည်။

အာဟာရဓာတ် (၆)မျိုး

အာဟာရသည် အသွေး၊ အသား၊ အင်အားတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သောဩဇာဓာတ်ဖြစ်သည်။ အစာထဲတွင်ပါဝင်သောဓာတုပစ္စည်းများလည်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ခြင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မျိုးပွားခြင်းတို့အတွက် အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး လိုအပ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ် (၆) မျိုးမှာ (က) ကစီဓာတ် (ခ) အဆီဓာတ် (ဂ) အသားဓာတ် (ဃ) သတ္တုဓာတ် (င) ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် (စ) ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အာဟာရလိုအပ်ချက်များသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့အရ ကွာခြားသည်။ အစားအစာများကို ယင်းတို့တွင်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ အဓိကအကျိုးပြုမှုပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု(၃)စု ခွဲခြားနိုင်သည်။

အစာအုပ်စု	**အာဟာရဓာတ်**	**ကြွယ်ဝသောအစာများ**
အင်အားဖြစ်စေသောအစာ	ကစီဓာတ်	ကောက်နှံများ၊ သစ်ဥသစ်ဖု၊ အချိုစာများ
	အဆီဓာတ်	တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ သီးနှံဆီ အမျိုးမျိုး၊ ပြန်ကြော်ဆီ အမျိုးမျိုး၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ	အသားဓာတ်	သား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ တို့ဖူး
ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ	သတ္တုဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး
	ဗီတာမင်ဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး
	ရေဓာတ်	အရည်အမျိုးမျိုး၊ အရည်ရွှမ်းသည့် အစာများ

ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး လုပ်ငန်းများမှာ -
(က) ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း
(ခ) သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း
(ဂ) သံဓာတ်ဆေးပြား တိုက်ကျွေးခြင်း
(ဃ) အာဟာရပညာပေးခြင်းနှင့်
(င) ကျောင်းတွင်း အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

(က) ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းတွင်းအာဟာရကို စနစ်တကျ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများတွင် အစားအသောက်ဓလေ့ကောင်းများကိုဖြစ်ထွန်းစေရုံမျှမက ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းစာကို စိတ်ဝင်စားစွာ သင်ယူနိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းပျက်ရက်မရှိနိုင်ခြင်းတို့အပြင် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထူးအထောက်အကူပြုစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ပြနေသူဆရာ၊ ဆရာမများသည် မည်မျှတော်၍အသင်အပြကောင်းကောင်းဖြင့် ကြိုးစားသင်ပြစေကာမူ ခံယူသူကျောင်းသားကျောင်းသူများ ဆာလောင်မွတ်သိပ် နေလျှင်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့သဖြင့် အင်အားနည်းပါးရောဂါတစ်ခုခု ခံစားနေရပါက ဆရာ၊ ဆရာမများသင်ပြ

နေသည့်သင်ခန်းစာကို အာရုံစူးစိုက် စိတ်ဝင်စားနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမ များရော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများပါ အချိန်နှင့်လုပ်အား အလဟဿဆုံးရှုံးနစ်နာရပါသည်။ အင်အား ဓာတ်လိုအပ်ချက်သည် လူတစ်ဦး၏ အသက်၊ ကျား/မ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ရာသီဥတုအလိုက် ကွဲပြားသော်လည်း လှုပ်ရှားပြေးလွှားဆော့ကစားတတ်သော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအရွယ်များအတွက် သာမန်ထက် ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ကြီးထွားဆဲအရွယ်ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ အသစ်အသစ်တည်ဆောက်နေသော သွေး၊ အသားသစ်များ အတွက် အသားဓာတ်ကို အထူးပို၍ လိုအပ်ပေသည်။

ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနည်းလမ်းများ

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အာဟာရ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ (ဥပမာ - နံနက်စာ (သို့မဟုတ်) နေ့လည်စာ (သို့မဟုတ်) နေ့လည်သရေစာ တစ်ကြိမ်) ကို ကျောင်း တွင် အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းကို အစိုးရ (သို့မဟုတ်) မိဘပြည်သူနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းမှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြင့် ကျောင်းနှင့် ဒေသအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဆောင်ရွက် နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ -

- မိဘဆရာအသင်းနည်းလမ်း။
- ကျောင်းဈေးဆိုင်နည်းလမ်း။
- အလှူရှင်နည်းလမ်း။
- ထမင်းဘူးနည်းလမ်း။
- ကျောင်းဥယျာဉ်နည်းလမ်း။

၁။ မိဘ၊ ဆရာအသင်းနည်းလမ်း

ဤနည်းအရဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၊ မိဘဆရာအသင်း အကျိုး တော်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များမှ ဦးဆောင်၍ ရန်ပုံငွေစုဆောင်းရရှိမှု ပေါ်တွင်မူတည်၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းကို မိမိတို့ဒေသထွက် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်စွာ ပြုပြင်ထားသည့် သရေစာမုန့်များ (ဥပမာ - ဘိန်းမုန့်၊ ပဲကြော်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ ဗယာကြော်၊ ငှက်ပျောကြော်၊ တို့ဟူးကြော်၊ ခေါပုပ်ကြော်၊ ငါးမုန့်ကြော်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း စသည် များ) ကို ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းဈေးဆိုင်နည်းလမ်း

ဤနည်းလမ်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ(သို့မဟုတ်) မိဘများမှ အလှည့်ကျ တာဝန်ယူ၍ အာဟာရပြည့်ဝသော မုန့်များ၊ သစ်သီးများ စသည်တို့ကို စနစ်တကျ ရောင်းချခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျေးလက်ကျောင်းများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

၃။ အလှူရှင်နည်းလမ်း

သီးသန့်အလှူရှင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ (ဥပမာ - ကျောင်းသားမိဘများ၊ လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစရှိသည်) မှ လှူဒါန်းငွေများ(သို့မဟုတ်)

ရန်ပုံငွေများကို ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၊ မိဘဆရာအသင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး၍ အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

၄။ ထမင်းဘူးနည်းလမ်း

ထမင်းဘူးနည်းလမ်းသည် လွယ်ကူ၍ အာဟာရပညာပေးမှုတွင်လည်း ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထမင်းဘူး(သို့မဟုတ်) ထမင်းချိုင့်တွင် ပါသည့် ထမင်း၊ ဟင်းများပေါ်တွင် မူတည်၍ အစာအုပ်စုကြီး(၃)ခုနှင့် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် ချက်ပြုတ်နည်း အစရှိသည် တို့ကို အာဟာရပညာပေးခြင်းကို စာသင်ချိန်တစ်ချိန်(သို့မဟုတ်) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ချိန်တွင် အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် ကျေးလက်၊ မြို့ပေါ် ကျောင်းများအားလုံး ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ထမင်းချိုင့်များ၊ ထမင်းထုပ်များဖြင့် ကျောင်းတက်လေ့ရှိသော ကျောင်းသားကျောင်းသူအများ တက်ရောက်သည့် ကျောင်းများတွင် ၎င်းနည်းလမ်း ကိုသာ စနစ်တကျစည်းရုံးပညာပေး၍ မိမိအတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်အတူ စီစဉ်စားသောက်ပါက အာဟာရလုံလောက်ရုံသာမက ကျန်းမာသန့်ရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်တတ်စေရေး၊ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကိုပါ တစ်ပါတည်းလေ့ကျင့်ပညာပေးနိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကျောင်းဥယျာဉ်နည်းလမ်း

ကျောင်းဥယျာဉ်၊ ကျောင်းမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကိုယ်တိုင် ပါဝင်စိုက်ပျိုးမွေးမြူခြင်း၊ အာဟာရရှုထောင့်မှ ကြည့်တတ်မြင်တတ်စေရန် ဆရာ၊ ဆရာမများက သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆွေးနွေးစေခြင်း၊ ထုတ်လုပ်စားသုံး ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူလိုသည့်အလေ့အကျင့်များကိုရရှိစေပြီး အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုကို သင်ယူခွင့်ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား သန်ချဆေး (Albendazole 400 mg) တစ်ပြား၊ ဖြလ တစ်ကြိမ်၊ တစ်နှစ်လျှင်နှစ်ကြိမ် (ဩဂုတ်လနှင့်ဖေဖော်ဝါရီလ) တွင် တိုက်ကျွေးလျက်ရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ (၁) သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် သန်ကောင်မှ တဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကိုကာကွယ်ရန် (၂) ကျောင်းတက်မှန်၍ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားလာ စေရန်၊ (၃) သန်ကောင် ရောဂါကာကွယ်ရေးအသိအမြင်များရရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှု အလေ့အထများပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာစေရန်တို့ဖြစ်သည်။

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းကို စနစ်တကျအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများတွင် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း၊ ကျောင်းတက်မှန်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းတို့အား အထောက် အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းစာကို စိတ်ဝင်စားစွာသင်ယူနိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းပျက်ရက်မရှိနိုင် ခြင်းတို့ကိုလည်း အထောက်အကူပြုစေပါသည်။

(ဂ) သံဓာတ်ဆေးပြား တိုက်ကျွေးခြင်း

အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသူများအား သံဓာတ်အားဆေး (Furamin BC) တစ်ပြား၊ တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) အာဟာရပညာပေးခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကဖြစ်စေ၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းပါ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့်သင်ခန်းစာများကို ပညာရေးဝန်ထမ်းများကဖြစ်စေ အာဟာရနှင့် အစားအစာဆက်စပ်ပုံ၊ အာဟာရသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးပြီးအခြေခံကျသည့် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပုံတို့ကို သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများဖြင့် ရှင်းလင်းပညာပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရအသိပညာကြွယ်လာသည်နှင့်အမျှ ဘဝတစ်လျှောက် အစားအစာကို ချင့်တွက်စားသောက်နိုင်ပြီး အင်အားပမာဏကို လိုအပ်သလိုညှိနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်၊ အရပ်အမောင်း စသည်တို့ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

(င) ကျောင်းတွင်း အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများ၏ ကျောင်းပရဝုဏ်အတွင်းရှိ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများတွင် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကိုဆွဲဆောင်ရန် အရောင်အသွေးစုံလင်လှသော အစားအသောက်များကို ရောင်းချလာကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အစားအသောက်များ မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စားသုံးတတ်မှသာလျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းတွင်ရောင်းချနေသော အစားအစာများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအသောက်များ ဖြစ်ရန်သည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ အစားအစာ ရောင်းချသူများသည်လည်း တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ ကူးစက်ရောဂါကင်းရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးအသိနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းများတွင် ကျောင်းအုပ်ကြီးကဦးဆောင်၍ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများပါဝင်သော ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းကြီးကြပ်မှုကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းပြီး တစ်ပတ်လျှင် (၂)ကြိမ်နှင့် လိုအပ်သလို ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများသည် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးအတွက် အောက်ပါ အချက်များနှင့် ပြည့်စုံရပါမည် -

- ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း တည်နေရာနှင့်ဖွဲ့စည်းပုံ
  - သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း
  - လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိခြင်း၊
  - အလင်းရောင် လုံလောက်စွာရရှိခြင်း၊
  - ရေစီးရေလာကောင်းမွန်သော နေရာဖြစ်ခြင်း၊
  - ကြွက်၊ ယင် အစရှိသည်တို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားရှိခြင်း၊

- အစားအစာရောင်းချသူများ
    - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊
    - ကျန်းမာရေးအသိပညာရှိခြင်း၊
    - ကူးစက်ရောဂါ ကင်းရှင်းခြင်း၊
    - အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျဆေးကြောခြင်း၊
    - သန့်ရှင်းသော ခေါင်းဆောင်း၊ ရင်ကာ၊ လက်အိတ်များ အသုံးပြုခြင်း၊
    - သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြုခြင်း၊

ပထမဦးစားပေးအနေဖြင့် အောက်ပါအစားအသောက်အမျိုးအစားများကို ရောင်းချသင့်ပါသည် -

- ရာသီပေါ်အသီးအနှံများ
- ပေါင်မုန့်
- ပူပူနွေးနွေးချက်ပြုတ်ထားသော မြန်မာ့ရိုးရာမုန့်မျိုးစုံ၊
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း၊

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများရှိ ဈေးဆိုင်များတွင် ကုန်ကြမ်းဝယ်ယူမှု၊ ချက်ပြုတ်မှု၊ ထုပ်ပိုးမှု၊ အစားအသောက်များ ခင်းကျင်းရောင်းချမှု၊ သိုလှောင်မှု၊ သယ်ယူပို့ဆောင်မှု၊ စွန့်ပစ်မှု အစရှိသည် တို့၌ အစားအစာဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်နှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ အာဟာရ ပြည့်ဝသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်များကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူလာတတ် စေရန်အတွက် စနစ်တကျပညာပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း အစားအစာများဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ အထူးစီမံချက်အနေဖြင့် (၂၀၁၄) ခုနှစ်မှစတင်၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ (၂၀၁၄-၁၅) ပညာသင်နှစ်တွင် ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး (၈) ခုရှိ မြို့နယ်(၉၉) မြို့နယ်၊ ကျောင်းပေါင်း (၄၂၀)၊ (၂၀၁၅-၁၆) ပညာသင်နှစ်တွင် ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး (၁၂)ခုရှိ မြို့နယ်(၅၀)၊ ကျောင်းပေါင်း (၁၅၂) ကျောင်းနှင့် (၂၀၁၆-၁၇) ပညာသင်နှစ်တွင် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးအားလုံး၌ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

(င) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ပညာသင်ကြားမှုကို ပြည့်ဝစွာခံယူသင်ကြားနိုင်ရန် ကာယအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ္တအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိတ္တအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သုံးပါးစလုံး ပြည့်ဝရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်
- နေ့စဉ် ပုံမှန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်။
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေသော သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးဆောင်ရွက်ရန်။
- အထက်အဆင့်သို့ ဆက်လက်ညွှန်းပို့ရန်လိုအပ်သော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို ဆက်လက်ညွှန်းပို့၍ လိုအပ်သည့်ကုသမှုများ ရရှိစေရန်။

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ၊ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကျန်းမာမှသာလျှင် ပညာသင်ကြားမှုပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်စွာ ရယူနိုင်မည်ဖြစ်၍ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများတွင် ကျန်းမာမှုအခြေခံရရှိစေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို စောစီးစွာစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး စောစီးစွာကုသမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည့်အပြင် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်သင့်သည့်လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

စစ်ဆေးမည့်သူ

ဖွဲ့စည်းပုံအရ မြို့နယ်အဆင့်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရမည့် ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ တာဝန်ပေးအပ်ခြင်းခံရသူ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးပါသည်။ ထိုသို့ ကျောင်းများသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ကျန်းမာရေးသွားရောက်စစ်ဆေးခြင်းသည် ပညာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ်သာ ရှိနိုင်သည့်အတွက် အချိန်မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုများကို တွေ့ရှိရမည်မဟုတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဆရာ၊ဆရာမများသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် နေ့စဉ်တွေ့ထိမှုရှိနေသဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှု လက္ခဏာများကို သတိပြုလေ့လာစစ်ဆေးပေးပါက ရောဂါများကိုစောစီးစွာတွေ့ရှိပြီး စောစီးစွာကုသမှုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆရာ၊ဆရာမ များကိုယ်တိုင်အလွယ်တကူလေ့လာအကဲခတ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိုယ်ကာယမကျန်းမာမှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှု၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်းဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်မှု စသည်တို့ကို အကဲခတ်မှတ်သားနိုင်ပြီး လိုအပ်သည်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဆရာတပည့်ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေပြီး ကျောင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးလေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း

ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကျောင်းသင်ခန်းစာ သင်ကြားပို့ချနေစဉ်တွင်ပင် တစ်ပါတည်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ အထွေထွေကျန်းမာရေးလက္ခဏာများကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လက္ခဏာများတွေ့ရှိသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ စောစီးစွာဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံများသို့ အချိန်မီသွားရောက်ပြသ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် မိဘများထံအကြောင်းကြားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဆီ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

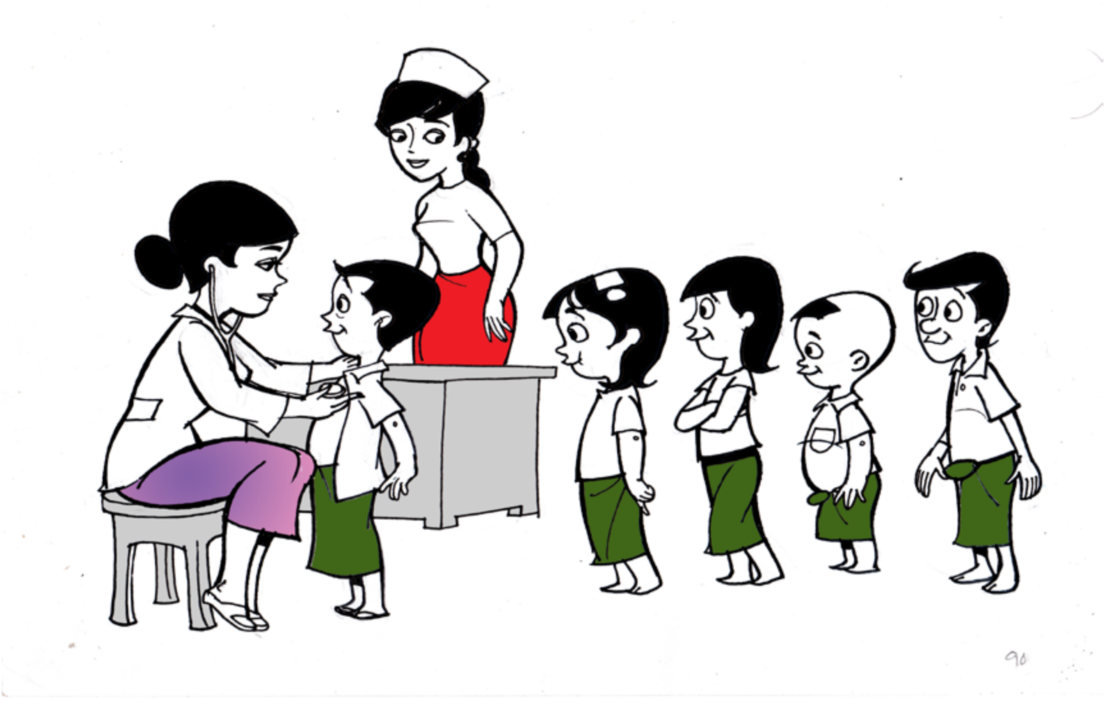
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အထွေထွေလက္ခဏာများ

<u>ကျန်းမာသန်စွမ်းသောကလေးငယ်၏ လက္ခဏာများ</u>	<u>ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သောကလေး၏ လက္ခဏာများ</u>
<u>(က)ပြင်ပအသွင်သဏ္ဍာန်</u>	<u>(က) ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သော လက္ခဏာများ</u>
၁။ ခွန်အားပြည့်ခြင်း	၁။ ရုတ်တရက် ပိန်ကျသွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်ကျသွားခြင်း
၂။ ကြည်လင်တောက်ပသော မျက်လုံးရှိခြင်း	၂။ ရုတ်တရက်အလွန့်အလွန်ဝလာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်တိုးလာခြင်း
၃။ ဆံပင်တောက်ပြောင်မည်းနက်ခြင်း	၃။ လန်းဆန်းမှုမရှိ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ မကျန်းမာသော လက္ခဏာရှိခြင်း
၄။ အရေပြားစိုပြေ အနာကင်းခြင်း	၄။ မောပန်းလွယ်ခြင်း။
၅။အသက်အလိုက် အရပ်အမောင်းကောင်းခြင်း	၅။ အသေးအမွှားရောဂါများ ခဏခဏဖြစ်ခြင်း၊ (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ ကိုက်ခြင်း)
၆။ အသက်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန်မဝလွန်းခြင်း၊ မပိန်လွန်း ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပြေပြစ်ခြင်း	၆။ ထွားကျိုင်းမှုမရှိခြင်း
၇။ ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းမှုရှိခြင်း	၇။ ကျောင်းခဏခဏ ပျက်ခြင်း
၈။ စာကို သင်ယူလိုစိတ်ရှိခြင်း	၈။ မူးဝေခြင်း
	၉။ အသားအရေ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ရှိ၍ လက်သည်းများ ပန်းရောင်မဟုတ်ပဲ ဖြူနေခြင်း၊ အောက်မျက်ဝန်းကို ဖြဲကြည့်လျှင် ဖြူနေခြင်း၊

(ခ) မိတ္တူနှင့်စိတ္တူ	(ခ) အနေအထိုင်၊အပြုအမူ ချွတ်ယွင်းသောလက္ခဏာများ
အပေါင်းအသင်းဆက်ဆံမှု မှန်မှု၊မမှန်မှုကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် လေ့လာရပါမည်။	
၁။ အခြားကျောင်းသားများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	၁။အလွန်ရှက်ကြောက်တတ်ခြင်း
၂။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း	၂။ တွေဝေစိတ်ကူးနေမှု များခြင်း
၃။ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းမှု မရှိခြင်း	၃။ အလွန့်အလွန် ကြွားဝါနေထိုင်ပြောဆိုခြင်း
၄။ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်မရှိခြင်း	၄။ အလွန်ခေါင်းမာခြင်း
၅။ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆောင်ရွက်တက်ခြင်း	၅။အလွန်ဒေါသကြီးပြီး စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်း
၆။ ပျော်ရွှင်မှုရှိခြင်း	

ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတွေ့ရှိလေ့ရှိသော ရောဂါများ

ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်သည် ငယ်ရွယ်နုနယ်သည့်အရွယ် ဖြစ်သည့်အလျောက် ရောဂါများ ကပ်ငြိလွယ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများသည် တစုတဝေးတည်းရှိနေ သော ကျောင်းသားလူငယ်များအကြားတွင် အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့ကူးစက်လွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ် အဖြစ်များသော ရောဂါများကို ဦးစားပေးရန်၊ ရောဂါများ စနစ်တကျစမ်းသပ်နိုင်ရန်နှင့် စောစီးစွာဆေးကုသမှု ပေးရန်တို့ လိုအပ်ပါသည်။



ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွါးလေ့ရှိသောရောဂါများ-

၁။ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ

၂။ အာဟာရချို့တဲ့သောရောဂါများ-

(က) ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရောဂါ

(ခ) သွေးအားနည်းရောဂါ

(ဂ) အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့ရောဂါ

(ဃ) အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါ

၃။ အူနေကပ်ပါးရောဂါများ -
သန်ကောင်အမျိုးမျိုး (သန်လုံးကောင်၊ သန်ချိတ်ကောင်၊ တုပ်ကောင်)

၄။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသောရောဂါများ
ဥပမာ-ပသိရောင်ရောဂါ၊ လည်ချောင်းရောင်ရောဂါ

၅။ အရေပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး။

၆။ ရာသီနာရောဂါအမျိုးမျိုး-
ဥပမာ - တုပ်ကွေး၊ ဝက်သက်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာမှုအခြေခံလုပ်ငန်းများ

ဆရာ၊ ဆရာမများသည်သာလျှင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် နေ့စဉ်တွေ့ထိသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထက် စောစီးစွာတွေ့ရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်များကို စောစီးစွာကုသမှုခံယူရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးကြရပါမည်။ သို့ပါ၍ နေ့စဉ် ကျောင်းခေါ်ချိန်တွင် သာမန်မျက်စိဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများပေါ်တွင်မူတည်၍ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်များကို အကြမ်းအားဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ နေ့စဉ်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

စဉ်	လုပ်ငန်းခေါင်းစဉ်	စစ်ဆေးနည်း	ဆောင်ရွက်ချက်
၁။	တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး	ခန္ဓာကိုယ်ချေးညှော် ကင်းစင်သန့်ရှင်းမှု၊ အဝတ်၊ လွယ်အိတ်ဖွတ်လျှော် သန့်ရှင်းမှု၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်းသန့်ရှင်းမှု၊ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ နားပြည်ယိုမှု ရှိ၊မရှိ စသည့် စစ်ဆေးခြင်း	ချေးတွန်းရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ လက်သည်း၊ခြေသည်းကိုလည်း ချက်ချင်းညှပ်စေခြင်း၊ သွား စနစ်တကျတိုက်ရန် ညွှန်ကြား တိုက်တွန်းခြင်း၊
၂။	ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု	ကျန်းမာဝဖြိုးစိုပြေမှု ရှိ၊မရှိ သတိပြုလေ့လာခြင်း ၊ ပိန်လှီချည့်နဲ့ခြင်း၊ အသားအရေခြောက်ခန်း	ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ် တိုင်းတာ ခြင်း၊ တိုးတက်မှု ရှိ၊မရှိ လစဉ် တိုင်းတာနှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ ကြီးထွား ဓါတ်ဖြစ်သော အသား၊ ပဲ၊ နို့၊ ဥ

		ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊	စသည်တို့ စားသောက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊ အင်အား ဖြစ်စေသော ဆန်နှင့် သက်စောင့်ဓါတ်ဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ပိုမိုစားသောက်စေရန် ညွှန်ကြားခြင်း၊ တိုးတက်မှုမရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
၃။	တုပ်ကွေး၊အအေးမိ၊ ရေကျောက်၊ ဝက်သက် စသည့် ကူးစက်လွယ်၊ ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများ။	နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ယို၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ၊ အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း၊	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး ကဏ္ဍမှ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၄။	ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရောဂါ	ပါးစပ်ထောင့်နှစ်ဖက်ကျိုးကန်းပါးစပ်ဖြစ်ခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်တို့တွင် ကြာဆူးကြမ်းပေါက်ခြင်း၊ မျက်လုံးအရောင်ကြည်လင်မှု မရှိခြင်း၊	အဝါရောင်ရှိသော သစ်သီးများဖြစ်သည့် ရွှေဖရုံသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ရွှေကန်စွန်းဥ စသည်တို့ နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင့်ရှိသောအရွက်များ ပိုမိုစားစေခြင်း။
၅။	အရေပြားရောဂါ	ဝဲ၊ ဒက်၊ ယားနာ၊ ပြည်တည်နာ စသည့် အနာများ	ယားနာလူးဆေးလူးခြင်း၊ ဟင်းရွက်စိမ်း များများ စားစေခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကုသစေခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ်ခေါင်းစဉ်(၅)ခုကို အတန်းပိုင်ဆရာ၊ဆရာမ အသီးသီးမှ နေ့စဉ်ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းထိုးကာစ စာမသင်မီ စစ်ဆေး၍ အခြေခံကျန်းမာရေးအကဲဖြတ်မှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

နောက်ဆက်တွဲ ကြည့်ရှုပြုစုညွှန်းပို့ခြင်း

ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းမှ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုတွေ့ရှိသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရမည့် နည်းသုံးမျိုးမှာ-

(က) ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးစဉ် တစ်ထိုင်တည်းကုသပေးနိုင်သောရောဂါများ (Minor ailments) ကို ကုသခြင်း၊

(ခ) လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံ) များသို့ လွှဲပြောင်းခြင်းနှင့်

(ဂ) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ လွှဲပြောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရမည့် နည်းသုံးမျိုးမှ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ လွှဲပြောင်းခြင်းကို ကလေးအရာရှိ/ ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး (ကလေးအရာရှိ/ ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး မရှိပါက မြို့နယ်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး)က အောက်ပါတို့ကိုစနစ်တကျဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ (၎င်းတို့မရှိသောနေရာများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသောဝန်ထမ်းများက ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။)

(၁) ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် လွှဲစာနှင့်အတူ နောက်ဆက်တွဲကုသရန် ကျန်းမာရေးကဒ်ပြားတွင် စနစ်တကျလက်မှတ်ရေးထိုး၍ ကလေးအရာရှိ/ ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး (ကလေးအရာရှိ/ ခရိုင်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး မရှိပါက မြို့နယ်ကျောင်းလူမှုဆက်ဆံရေးမှူး)က လက်ခံယူခြင်း၊

(၂) ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းနှင့် ရက်ချိန်းပြန်လည်ပြသခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း (တစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်)၊ နောက်ဆက်တွဲ (ရေတိုရေရှည်) ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း စသည်တစ်ခုခု ဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုအပ်နေသည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊

(၃) ကျန်းမာရေးဌာနများ(သို့မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံလွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်သည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ ကျန်းမာရေးဌာနများ (သို့မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ ရောက်ရှိဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ (လိုအပ်ပါက ရပ်မိရပ်ဖများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ) နှင့် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(၄) လူမှုရေးအကူအညီ လိုအပ်နိုင်သည့်အခြေအနေများတွင် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရပ်မိရပ်ဖများ၊ အစရှိသည်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(၅) ကျန်းမာရေးဌာနများ (သို့မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆေးကုသမှု ခံယူပြီးပါက ရောဂါအမည်များ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ရက်ချိန်းပြန်လည်ပြသခြင်း၊ ဆက်လက်လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ(ရေတိုရေရှည်) ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းတို့ မပျက်မကွက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်၊ အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

ကျောင်းဆေးခန်းများထူထောင်ရေး

ကျောင်းတိုင်းတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုများဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျောင်းဆေးခန်းများဖွင့်လှစ်၍ အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုစုရာတွင်လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးနှင့်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားရှိသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းဆေးခန်းအတွက် (ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း တတ်ကျွမ်းသော) ဆရာ၊ ဆရာမ(၁)ဦးကို (အလှည့်ကျ) တာဝန်ပေးအပ်၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန(ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံ) (သို့မဟုတ်) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံသို့ လွှဲပို့ရမည့် ရောဂါများ

ယင်းတို့မှာ ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်ရောဂါများကို "ဆောင်ရွက်ရန်" ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆရာ၊ ဆရာမများမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးပါသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိသည့် အခါတွင် သက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကုသရန် စီစဉ်ညွှန်ကြားရပါမည်။ ဥပမာ- မျက်စိမှုန်၊ နားပြည်ယို၊ အူကျ၊ မုတ္တ၊ သွေးအားနည်း၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ကျပ်၊ မောလွယ် စသည်တို့နှင့် ဝမ်းကိုက်၊ သွေးဝမ်းသွား၊ အာဟာရချို့တဲ့ စသည့်ရောဂါတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း တို့မှ တဆင့်လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာပါရဂူကြီးများထံပြသရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကျောင်းရှိ ကာယ၊ ဉာဏမသန်စွမ်းသော (သို့မဟုတ်) တန်းတူမလိုက်နိုင်သည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ

ကျောင်းများတွင် (Handicapped Children) ကာယ၊ ဉာဏမသန်စွမ်းသော (သို့မဟုတ်) အခြားကလေးများနှင့် တန်းတူရည်တူမလိုက်နိုင်ကြသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို တွေ့ရ တတ်စမြဲဖြစ်ပါသည်။

ထိုရင်သွေးငယ်များသည် အခြားကလေးများနှင့်မတူ၊ စိတ်၌ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း၌ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းအားနည်းနေတတ်ကြပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား ကာယ၊ ဉာဏ မသန်စွမ်းသော (သို့မဟုတ်) အခြားကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် တန်းတူရည်တူ လိုက်နိုင်၊ မလိုက်နိုင်ကို တစေ့တစောင်းလေ့လာရန် လိုအပ်ပါ သည်။ အခြားကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် တန်းတူမဟုတ်သောကလေးများကို အခြားကလေး များနှင့် တန်းတူမထားဘဲ လိုအပ်သလို ပြုစုစောင့်ရှောက်သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မှတ်ဉာဏ်နည်းသူ

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် မိမိတို့တပည့်များထဲတွင် မှတ်ဉာဏ်အလွန်ကောင်းသော ကျောင်း သား/ ကျောင်းသူများကို တွေ့ကြုံရသလို မှတ်ဉာဏ်အလွန်နည်းသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ များကိုလည်း တွေ့ကြုံရတတ်ပါသည်။ ထိုကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ရောဂါတစုံတရာခံစား နေရခြင်းမဟုတ်ဘဲ သာမန်ကလေးများနှင့်စာလျှင် မှတ်ဉာဏ်နည်းနေတတ်ပါသည်။

ထိုကလေးများသည် စိတ်အာရုံပြုမှု၊ စူးစိုက်မှုလည်း နည်းနေတတ်ပါသည်။ စာသင်ကြား လျှင် သင်ကြားမှုကို ခဏသာနားထောင်နိုင်ပြီး အာရုံသည် တခြားသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ ထို့အတူ ကစားလျှင်လည်း ကစားသည့်အာရုံတွင် ခဏသာ စိတ်ဝင်စားပြီး တခြားတစ်ခုသို့ အာရုံ ပြောင်းသွားတတ်သည်။

ထိုကလေးများသည် အထူးသဖြင့် ဂဏန်းသင်္ချာသင်ကြားရာတွင် အခက်အခဲ ရှိတတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့သောကလေးများကို မိမိတပည့်များထဲတွင်တွေ့ရှိပါက 'မင်းမှတ်ဉာဏ်မရှိဘူး လား'၊ 'သည်းခြေမရှိဘူးလား' စသည်ဖြင့် ပြစ်တင်ပြောဆိုရန်မသင့်ဘဲ ထိုကလေးများကို စိတ် ရှည်လက်ရှည် ထပ်ကာထပ်ကာ ရှင်းလင်းသင်ပြပေးရန်လိုပါသည်။

ထိုကဲ့သို့သောကလေးများ အသိဉာဏ်နည်းသည်ကို ပြစ်တင်ပြောဆိုပါက ကလေးများသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိ အသိဉာဏ်နည်းပါးလွန်းသည်ဟု အယူအဆမှားယွင်းပြီး အခြားကလေးများနှင့် လည်း အသိဉာဏ်ချင်းမယှဉ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ထင်မှတ်သွားပါက စာဆက်၍ သင်ကြားရန် ခဲယဉ်းလာတတ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ် ထိုကလေးများသည် စာပေသင်ကြားပေး၍ရသည်။ ထပ်ကာထပ်ကာ စိတ်ရှည် ရှည် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ထိုကလေးသည် ဉာဏ်ရည်မှီ ကလေးများနည်းတူ စာမေးပွဲများ အောင်မြင်အောင် သင်ကြားလာနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်ခြင်း

ရင်သွေးငယ်များအား စာပေသင်ကြားရာတွင် စာဖတ်တတ်ရေး၌ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိ၏။ ပထမအဆင့်သည် စာလုံးကိုမှတ်မိနားလည်သောအဆင့်ဖြစ်၍ ဒုတိယအဆင့်မှာ စာကိုအသံနှင့် ဖတ်ရသောအဆင့်ဖြစ်သည်။

ကလေးသည် အဆင့်နှစ်ဆင့်ဖြင့်စာဖတ်ရာတွင် ဘယ်ပြန်ညာပြန် ဖြစ်တတ်သည်။ မြန်မာ စာပေသင်ကြားရာတွင် ဆရာက(င)ဟုသင်ကြားသော်လည်း ကလေးက (၁)ရေးချကာ (င)ကို (၁) လုပ်တတ်သည်။ ထို့အတူ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ကြားရာတွင်လည်း အင်္ဂလိပ်စာလုံး(E) ကို (3)ဟု ရေး တတ်ကြသည်။

ထိုသို့သောကလေးများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာနိုင်ပါသည်။ ဘယ်ပြန်ညာပြန်စာရေးခြင်းသည် အသိဉာဏ်နှင့် မပတ်သက်ဘဲ အသိဉာဏ်နည်း ခြင်းမဟုတ်၊ ဘယ်ညာမလှည့်တတ်သည့် ပြဿနာဖြစ်သည်။

ဤသည်ကို ဆရာကဖြစ်စေ၊ မိဘကဖြစ်စေ၊ 'ဒါလေးကိုပဲ မရေးတတ်ဖူးလား' ဟုဆိုကာ ကြိမ်းမောင်းသင်ကြားပါက ကလေးသည် စိတ်ဆင်းရဲလာကာ အမှန်သင်ကြားရေးအတွက် ပို၍ ခက်ခဲသွားတတ်သည်။

နားနှင့်မျက်စိ

ကျောင်းသို့ရောက်လာသော ကလေးများထဲတွင် နားနှင့်မျက်စိမကောင်းသောကလေးများ လည်း ပါလာတတ်ပါသည်။ ထိုကလေးများကို ဆရာ၊ ဆရာမများသည် အလင်းရောင်ပိုမိုရရှိသော နေရာများတွင် နေရာပေးခြင်း၊ ကျောက်သင်ပုန်းအနီးတွင် ထားပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏အခက် အခဲကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးသည် နားနည်းနည်း မကြားရုံ၊ မျက်စိနည်းနည်း မှုန်ရုံဖြစ်ပါက အခြားကလေးများ နှင့် တန်းတူရည်တူလိုက်နိုင်သော်လည်း နားသိပ်မကြား၊ မျက်စိသိပ်မမြင်သော ကလေးသည် အခြားကလေးများနှင့်တန်းတူ လိုက်နိုင်မည်ဟုတ်ပေ။

ထိုကလေးများကို မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်၊ နားအထူးကုဆရာဝန် အစရှိသည်တို့နှင့် ငယ် စဉ်ကတည်းက ပြသဆေးကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

နားမကြားသော ကလေး

နားမကြားသောကလေးများတွင် အသံကိုလုံးဝမကြားရသူဟူ၍ အလွန်ရှားသည်။ နားလေးသောကလေးများသည် အနည်းနှင့်အများ နားကြားတတ်စမြဲဖြစ်ပါသည်။ လုံးဝမကြားသည်မှာ မရှိသလောက် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နားလေးသောကလေးများအား ငယ်စဉ်ကပင် နားအထူးကုဆရာဝန်များနှင့်ပြသကာ နားကြားအောင် နားကြားကိရိယာတပ်ထားခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ ထိုသို့တပ်ထားခြင်းဖြင့် ဆွံ့အခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆွံ့အခြင်းသည် အသံမကြားရ၍ စကား မပြောတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် ဘာသံမျှမကြားရလျှင် ထိုကလေးသည် ဘာစကားမျှတတ်မည်မဟုတ်။ မြန်မာကလေးတစ်ဦးသည် ရုရှားစကားသံများကို ကြားနေရပါက ထိုကလေးသည် ရုရှားစကားတတ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အသံအချို့ကိုကြားရပြီး အချို့ကိုမကြားနိုင်သောကလေးများအား နားကြားကိရိယာတပ်ထားပေးခြင်းဖြင့် အသံများကိုတဆက်တည်းကြားလာနိုင်ကာ စကားပြောနိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ အသံအချို့ကိုကြားရ၍ အချို့ကိုမကြားခြင်းသည် တိတ်ရီကော်တာတွင် စာအချို့ကိုဖြတ်ထားပြီးနားထောင်သကဲ့သို့ အဓိပ္ပါယ်မပေါ်ဘဲဖြစ်ကာ စကားမပြောတတ်ဖြစ်လာရသည့်အတွက် မကြားရသောအသံများကို ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်ရှောက်တတ်စေရန် ပညာပေးခြင်း

နားကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

- နားရွက်သည် အရိုးနုဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားပြီး သွေးကြောငယ်လေးများပါရှိသည်။ နားရွက်ကို လိမ်ဆွဲလျှင် သွေးကြောငယ်လေးများပေါက်ကာ သွေးခြေဥတတ်သည်။ နားရွက်သွေးခဲခြင်းကို စနစ်တကျမကုပါက နားရွက်ပုံပျက်တတ်သဖြင့် နားရွက်လိမ်ဆွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- နားရွက်တွင် နားကပ်အတွက်အပေါက်ဖောက်ပါက ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်တတ်ခြင်း၊ အသားပိုများထွက်လာတတ်သဖြင့် မလိုအပ်ဘဲနားအပေါက် မဖောက်ရ။
- နားပြွန်အတွင်းတွင် အလိုအလျောက်သန့်ရှင်းပေးသောစနစ် ရှိပြီးဖြစ်၍ နားဖာချေးကလော်ခြင်း ကို မပြုသင့်ပေ။ နားတွင် အလိုအလျောက်သန့်ရှင်းပေးသောစနစ် ပျက်ကာ နားဖာချေးပိတ်တတ် သည်။ မသန့်ရှင်းသောအရာများဖြင့် နားကလော်၍ နားပြွန်အတွင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ မှိုပေါက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ နားစည်အား ထိခိုက်မိတတ်သည်။ နားပြွန်အတွင်းသို့ အရည်၊ အဆီနှင့် ပြင်ပပစ္စည်းများ မထည့်ရပါ။ နားနံရံရှိအရေပြားနှင့် နားစည်သည် နူးညံ့ပါးလွှာသဖြင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရလွယ်သည်။ နားပြွန်အတွင်း ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ပါက မိမိကိုယ်တိုင်ထုတ်ယူခြင်း မပြုရပါ။ နားစည်ထိခိုက်ကာ နားလေးတတ်သည်။
- သီချင်းသံဖြစ်စေ၊ ဆူညံသံဖြစ်စေ ကျယ်လောင်ပါက နားအတွင်းရှိ အာရုံခံအင်္ဂါများကို ထိခိုက်ကာ နားလေးနိုင်ပါသည်။ အလွန်ကျယ်လောင်သော သီချင်းသံကိုဖြစ်စေ၊ ဆူညံသံများကိုဖြစ်စေ ကြာရှည်စွာ နားထောင်ပါက နားအကြားအာရုံကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ သီချင်းသံ၊ MP3၊ MP4 စသည်တို့ကို earphone ဖြင့်နားထောင်ပါက ပုံမှန်အသံအကျယ်ဖြင့် နားထောင်ခြင်းဖြင့် နားမလေးအောင် ကာကွယ်ပါ။

- ကလေးငယ်များသည် နားလေးနေကြောင်း မပြောပြတတ်ပါ။ ကလေးများ စကားမပီခြင်း၊ ကျောင်းစာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ အဆင့်ကျသွားခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားမပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ ရှိပါက ကလေးငယ်များ၏ နားအကြားအာရုံ ကောင်း၊ မကောင်း စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- နားလေးသောကလေးများကို စာသင်ခန်း၏ရှေ့နားတွင်ထားခြင်းဖြင့် ဆရာစာသင်သည့်အခါ သင်ယူနိုင်ပါသည်။

နှာခေါင်းကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

- နှာခေါင်းအတွင်းနံရံများရှိအမြှေးသည် သွေးကြောများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသဖြင့် နှာခေါင်းအတွင်း လက်ဖြင့်ကလော်ခြင်း၊ နှိုက်ခြင်း မပြုရပါ။ နှာခေါင်းသွေးလျှံတတ်သည်။
- နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ပြင်ပပစ္စည်းများ၊ အစေ့များ၊ ခဲဖျက်များ မထည့်ရပါ။ ကလေးငယ်၏ နှာခေါင်းတစ်ဖက်ပိတ်၍ နှာရည်အနံ့ပြင်းပါက ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။
- နှာရည်နှင့် လေမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကိုကာကွယ်ရန် နှာချေပါက လက်ဖြင့် ကာခြင်း၊ လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့်ကာခြင်းပြုလုပ်ရန် ပညာပေးရမည်။
- နှပ်ညှစ်ပါက နှာခေါင်းနှစ်ဖက်ပိတ်၍မညှစ်ရပါ။ နှာခေါင်းအတွင်းမှ နှပ်ရည်များသည် နားနှင့် နှာခေါင်းဆက်သောပြွန်မှတဆင့် နားအတွင်းဝင်ရောက်ကာ နားရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ နှပ်ညှစ်ပါက နှာခေါင်းတစ်ဘက်သာပိတ်၍ ညှစ်ပါ။
- နှာစေးခြင်းကြာရှည်ပါက စနစ်တကျကုသခြင်းဖြင့် ထိပ်ကပ်နာရောဂါ၊ နားပြည်တည်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- နှာခေါင်းသွေးလျှံပါက ကလေးအားထိုင်ခိုင်းပါ။ ဦးခေါင်းရှေ့သို့ ငုံ့ထားပါ။ နှာခေါင်းထိပ်အား လက်ဖြင့် (၅)မိနစ်ခန့်ဆက်တိုက်ညှစ်ထားပါ။ ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူပါ။ သွေးများအား မျိုချခြင်း မပြုရပါ။ ထွေးထုတ်ပါ။ ရေခဲရနိုင်ပါက နှာရိုးပေါ်ရေခဲကပ်ပေးပါ။ (၅)မိနစ်ပြည့်လျှင် ညှစ်ထားခြင်း ကိုရပ်ပါ။ နှာခေါင်းပိတ်နေ၍ နှာညှစ်ခြင်း၊ နှာမှုတ်ထုတ်ခြင်း မပြုရပါ။ သွေးပြန်ထွက်တတ်သည်။ သွေးပြန်ထွက်က နှာခေါင်းထိပ်အား လက်ဖြင့် နောက်(၅)မိနစ် ထပ်ညှစ်ပေးပါ။ သွေးထွက်မရပ် ပါက နီးစပ်ရာဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။

လည်ချောင်းကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

- အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့်စာအော်ဖတ်ခြင်း၊ စာဆိုခြင်းကြောင့် အသံကြိုးများထိခိုက်ကာ အသံကြိုး အသားမာတက်တတ်သည်။ စာအော်ဖတ်ပါက ရေနည်းနည်းမကြာမကြာသောက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများ၊ acidအရည်များနှင့် ထိတွေ့နေသောပိုက်များကို ပါးစပ်ဖြင့်စုပ်ယူခြင်း မပြုရပါ။ အန္တရာယ်ရှိသောအရည်များ မတော်တဆဝင်ရောက်၍ အာခေါင်လောင်တတ်သည်။
- အစာစားနေစဉ် စကားမပြောရပါ။ အစာသီးတတ်သည်။ အရိုးစူးတတ်သည်။
- ပူလွန်းသော၊ အေးလွန်းသော အစာ၊ ရေ၊ အရည်များသည် အာခေါင်နှင့် လည်ချောင်းအတွင်းရှိ အမြှေးပါးများအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

စကားထစ်ခြင်း

စကားထစ်ခြင်းသည် အသက်(၂)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း စကားစတင်ပြောဆိုရာမှ ရရှိလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စကားထစ်ခြင်းသည် အများအားဖြင့် ယောကျ်ားလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။ ကလေးများသည် အရေးကြီးသောစကားများပြောရလျှင်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာသမားများရှေ့တွင် ပြောဆိုရလျှင် ပို၍ထစ်နေတတ်ပါသည်။

စကားထစ်သောကလေးများတွေ့ပါက အကောင်းဆုံးလုပ်သင့်သည်မှာ စကားထစ်နေသည်ကို ဆရာ၊ ဆရာမများက လုံးဝဂရုမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုထားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပဲ ဆရာ၊ ဆရာမများက စကားမထစ်အောင် အတင်းတိုက်တွန်းပြောကြားမည်ဆိုပါက သူစကားထစ်သည်ကို ဂရုပြုလေ ပို၍ထစ်လေသာဖြစ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများက ကလေးစကားထစ်နေသည်ကို မိမိကဂရုမစိုက်သလို အခြားသူများ အထူးသဖြင့်သူငယ်ချင်းများကမစအောင် ဟန့်တားပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ စကားထစ်ခြင်းသည် ၎င်းကိုယ်တိုင်လည်းပတ်အောင်မပြောနိုင်၍ ထစ်နေခြင်းဖြစ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကဖိအားမပေးလျှင် အလိုအလျောက်ပြန်ကောင်းလာနိုင်သဖြင့် စကားထစ်နေသောကလေးများအား ပတ်ဝန်းကျင်ကတွန်းအားမပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများက စလျှင်၊ နောက်ပြောင်လျှင် ပို၍ဆိုးသွားနိုင်ပါသည်။

ဘယ်သန်၊ ညာသန်

ကျောင်းများတွင် ဘယ်သန်၊ ညာသန်ပြဿနာ မကြာခဏရှိတတ်ပါသည်။ ကလေးများ ဘယ်ဘက်လက်နှင့်ရေးပါက အတင်းအကျပ် ညာဘက်လက်နှင့် ပြောင်း၍ရေးခိုင်းခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။ ကလေးက သူသန်ရာဘက်နှင့်ရေးလျှင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘများသည် ရိုက်ပင်ရိုက်တတ်သေးသည်။

အမှန်စင်စစ် ဘယ်သန်ခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ်မဟုတ်ပေ။ အားနည်းချက်လည်းမဟုတ် သကဲ့သို့ နောက်ပြောင်စရာလည်းမဟုတ်ပေ။ ကလေးသန်ရာဘက်နှင့် ရေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ မသန်သောလက်နှင့် အတင်းအကျပ်ရေးစေပါက ကလေးထိခိုက်ကာ ပညာသင်ကြားရေးကို ဂန်လေးလာပြီး ပညာရေးနှောင့်နှေးလာနိုင်သည်။

စိတ်ရောဂါ

ကလေးငယ်များတွင် လူကြီးများကဲ့သို့ မွေးစဉ်ကတည်းကပင် စိတ်ရောဂါရရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထိုကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုမစိုက်တတ်။ စကားမပြော၊ ပြောချင်လည်း တစ်ယောက်တည်းပြောနေတတ်၊ ပြုံးနေတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောကလေးများကို တတ်ကျွမ်းသည့် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များနှင့်ပြသကာ ကုသပေးသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောကလေးများ ကျောင်း၌တွေ့ကြုံရသောပြဿနာမှာ ဆရာ၊ ဆရာမများက စာသင်ကြားသော်လည်း သူ့စိတ်ကူးနှင့်သူ အခြားတစ်စုံတစ်ရာကိုစဉ်းစား၍ ပြုံးလျှင်ပြုံးနေတတ်သောကြောင့် ဆရာ၊ ဆရာမများက မိမိပြောသည်ကို နားမထောင်၊ မလိုက်နာရကောင်းလားဟု မကြာခဏပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းခံရတတ်ပါသည်။ ထိုကလေးများသည် မိမိပြောသည်ကို မလေးမစားပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်၍ ခွင့်လွှတ်ရမည်ကို ကြိုတင်သိရှိနားလည်ကာ ကလေးငယ်များကိုကူညီရန် လိုအပ်ပါသည်။

တက်တတ်သော ရောဂါများ

တက်တတ်သောရောဂါဆိုသည်မှာ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါရှိနေသောကလေးများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါရှိသောကလေးများသည် ဆေးဝါးများကိုမှီဝဲနေကြရသောအခါ ဆေးဝါး၏မလိုလားအပ်သောအာနိသင်ကြောင့် စာသင်ခန်းထဲတွင် အိပ်ငိုက်နေတတ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများက အခြေအနေကိုသိရှိခွင့်လွှတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကလေးများတက်လျှင် လိုအပ်သည်များပြုစုနိုင်ရန် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် သူငယ်ချင်းများအား ကူညီပြုစုရေးကို သင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

နာတာရှည်ရောဂါများ

ကလေးများထဲတွင် နာတာရှည်ရောဂါစွဲကပ်နေသူများလည်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ (ဥပမာ- မွေးရာပါနှလုံးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ)၊ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးကုသမှုခံယူ နေရချိန်များ တွင် ကျောင်းပျက်တတ်ပြီး ထိုအခါမျိုးတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများက အချိန်ပိုစာသင်ပေးခြင်းမျိုးဖြင့် အခြားကျောင်းသားကျောင်းသူများနည်းတူ စာမေးပွဲအောင်နိုင်သဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမ နှင့် မိဘများ ပူးပေါင်းစီစဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ရှည်ရေးသည် အဓိက

တစ်ခါတစ်ရံ ငယ်စဉ်မှာရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်းခံရသဖြင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်ခံရသော ကလေးများလည်း ရှိပါသည်။ ငယ်စဉ်က မွေးကင်းစအသားဝါပြီး ဦးနှောက်လည်းထိခိုက်သော ကလေးများသည် ကိုယ်အင်္ဂါများတောင့်တင်းနေတတ်သည်။ အလားတူပင် မွေးကင်းစအောက်စီဂျင် ခါတ်နည်းပါးစွာရရှိခဲ့သဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါများတောင့်တင်းနေတတ်သော်လည်း အသိဉာဏ်ထိခိုက်မှု မရှိဘဲ အသိဉာဏ်ပြည့်ဝသူများ လည်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ကိုယ်အင်္ဂါတောင့်တင်းနေသော ကလေးများ ပညာသင်ကြားနိုင်ရေးအတွက် စနစ်တကျပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မွေးဖွားစဉ်ကာလ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုရှိသောကလေးများသည်လည်း အသိဉာဏ်နည်းပါးမှု ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများတောင့်တင်းနေသောကလေးများသည် စာကိုဝိုင်းစက်အောင်မရေးတတ်ဘဲ ရှိနေတတ်ပြီး စကားပြောရာတွင်လည်း အသံကိုနားထောင်ကောင်းအောင် မပြောနိုင်ဘဲ ရှိနေတတ်သည်။

ကျောင်းဝင်စရေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

၁။ မျက်စိစစ်ဆေးခြင်း။

၂။ နားကြားမှုစစ်ဆေးခြင်း။

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။

(၁) မျက်စိစစ်ဆေးခြင်း

❖ ကျောင်းဝင်စကျောင်းသားတစ်ဦးသည် မျက်စိကောင်းမွန်စွာမြင်မှသာလျှင် စာသင်ကြားလေ့ကျင့်မှုများကို ပြည့်ဝစွာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိကောင်းစွာ မြင်၊ မမြင် ဆိုသည့်အချက်ကို ကျောင်းဝင်စကလေးတိုင်းအား အဓိကဦးစားပေး စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

❖ ထို့အတူ မျက်စိစွေစောင်းခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်းနှင့် အခြားမျက်စိရောဂါများ ကိုလည်း စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ အချိန်မီညွှန်းပို့နိုင်ပြီး မျက်စိအမြင်အာရုံချို့တဲ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ကုသနိုင်ပါမည်။ မျက်ခမ်းစပ်နှင့် မျက်မမြင်ကာကွယ်ရေး စီမံကိန်းဌာနအနေဖြင့်လည်း ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ပူးပေါင်း၍ ကူးစက်မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် မျက်စိကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

❖ မျက်စိမှုန်သောကျောင်းသားကျောင်းသူသည် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ဆရာ၊ ဆရာမများ အားမျက်စိမှုန်ကြောင်းပြောပြခြင်းရှိသကဲ့သို့ အချို့ကလေးများမှာ ပြောပြရန်နားမလည်ဘဲ ကျောက်သင်ပုန်းနှင့်ရေးပြသောစာကိုမမြင်ရ၍ မိမိဘေးရှိသူငယ်ချင်းများထံမှ တဆင့်ကူးယူခြင်း၊ အချို့ကလေးများကမူ ကျောက်သင်ပုန်းကြီး ဆီသို့လာ၍ကြည့်လိုက် စာအုပ်ဆီသို့ပြန်၍ရေးလိုက်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သာမန်စာဖတ်သည့်အကွာအဝေးထက် ပိုမိုသည့်အကွာအဝေးထက် ပိုမိုသည့်အကွာအဝေးမှဖတ်ရှုနေခြင်း စသည်ကဲ့သို့ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမများမှ သတိထားသင့်ပါသည်။ ယင်းကလေးများအား သာမန်စာအုပ်ကို တစ်ပေ၊ တစ်ပေခွဲခန့်အကွာအဝေးတွင်ထား၍ ဖတ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် အနီးကြည့်မှုန်၊ မမှုန်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျောက်သင်ပုန်းကြီးမှ ရေးပြသောစာကို ဖတ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် အဝေးကြည့်မှုန်၊ မမှုန်ကိုလည်းကောင်း သေချာစွာစမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ကျောင်းတိုင်းတွင် မျက်စိစစ်ဆေးရန် အသုံးပြုသည့် အမြင်စမ်းသပ်ကားချပ်များ (Vision Chart) များ ထားရှိအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်စိအမြင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (Vision Test)

မျက်စိအမြင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ကျောင်းဝင်စကလေးတိုင်းအား စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မျက်စိအမြင်တွင် ချွတ်ယွင်းချက် ရှိ/မရှိနှင့် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ အနီးကြည့်မှုန်ခြင်း၊ အဝေးကြည့်မှုန်ခြင်း စသည်တို့ကို စောစီးစွာတွေ့ရှိ၍ စောစီးစွာ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ထံသို့ လိုအပ်သလိုကုသမှုခံယူရန် ညွှန်းပို့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်း

မျက်စိအမြင်စမ်းသပ်ရန် စံနှုန်းမီအမြင်စမ်းသပ်ကားချပ် (Vision Chart) လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ စက္ကူကဒ်ပြားအဖြူ (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်ကော်ပြား အဖြူပေါ်တွင် အနက်ရောင်ဖြင့် ဆွဲထားသောစာလုံး (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပုံများ (ကျောင်းသားကလေးများ အလွယ်တကူဖတ်နိုင်သည့် ပုံစံအတိုင်း) အကြီးအသေး စဉ်လျက်ရေးထားသောကားချပ်ကို ခေါ်ပါသည်။ အများသုံးကားချပ် အရွယ်သည် အလျား (၂၅) လက်မ၊ အနံ (၁၅) လက်မခွဲ ရှိစေရမည်။

စမ်းသပ်ရန်နည်း

(၁) အဝေးကြည့်မှုန်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

အလင်းရောင်လုံလောက်စွာရသောနေရာတွင် ၎င်းကားချပ်အား ကလေးများဖတ်၍သင့်လျော်သောအမြင့်တွင် ချိတ်ဆွဲထားရမည်။ ကားချပ်၏ အရှေ့ပေ(၂၀)အကွာမှ စမ်းသပ်ခံရမည့်ကလေး အားဖတ်ရှုစေရမည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည့် အတန်းပိုင်ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမမှ ပေတံဖြင့် ကားချပ်၏ဘေးမှ ဖတ်စေလိုသောအက္ခရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံကို သတ်မှတ်ထားသောအတန်းလိုက် ထောက်ပြ၍ဖတ်ခိုင်းရမည်။ မျက်စိကို တစ်ဖက်ချင်းစီအုပ်ပြီး ဘယ်/ ညာတလှည့်စီ ဖတ်ခိုင်းရမည်။

ကားချပ်ပါအညွှန်းအတိုင်း သာမန်မျက်မြင်အဆင့် (Normal Vision) ရှိသောကလေးမှာ တစ်မိနစ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာမြင်သင့်မြင်ထိုက်သောစာတန်းကို ကြည်လင်ပြတ်သားစွာမြင်၍ သွက်လက်စွာဖတ်နိုင်ပြီး အမြင်ချွတ်ယွင်းသော (မျက်စိအဝေးကြည့်မှုန်) ကလေးမှာမူ သဲကွဲစွာမမြင်ဘဲ သတ်မှတ်ထားသောစာတန်းထက် ပိုမိုကြီးသောစာလုံးကိုသာ ဖတ်နိုင်ပါသည်။ အမြင်မချွတ်ယွင်းသောကလေးသည် ကားချပ်အောက်ခြေရှိ စာလုံးအရွယ်အစားလိုင်း ၆/၆ အတန်းကို ပေ(၂၀)အကွာမှ ဖတ်နိုင်ရမည်။ ဤကဲ့သို့စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် 'အဝေးကြည့်မှုန်ခြင်း' စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါသည်။

(၂) အနီးကြည့်မှုန်ခြင်းရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်ကို စာဖတ်သည့်အကွာအဝေးဖြစ်သည့် တစ်ပေ၊ တစ်ပေခွဲခန့် အကွာအဝေးတွင်ထားပြီး ဖတ်ခိုင်းရမည်။ စာအုပ်ပါ သာမန်ပုံနှိပ်စာလုံးများအား သဲကွဲစွာမမြင်ရပါက အနီးကြည့်မှုန်သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

အကြံပြုချက်

(၁) မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ၊ မျက်စိနာရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ခွင့်ပေးထားရန် လိုအပ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ လက်သုတ်ပဝါစသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့်ရောနှောခြင်းမရှိဘဲ သီးခြားသုံးစွဲရန် အကြံပေးသင့်ပါသည်။

(၂) အဝေးကြည့်မှုန်ခြင်း၊ အနီးကြည့်မှုန်ခြင်းစသည့် မျက်စိမှုန်သည့်လက္ခဏာရှိသည့် ကလေးများကို နီးစပ်ရာမျက်စိကုဌာနများသို့ ညွှန်းပို့သင့်ပါသည်။

(၃) မျက်စိစွေစောင်းသည့်ကလေးများကို နီးစပ်ရာမျက်စိဆရာဝန်များထံ အချိန်မီညွှန်းပို့ပြီး လိုအပ်ပါက အသက်(၈)နှစ်မတိုင်မီ ခွဲစိတ်ကုသရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပညာပေးရပါမည်။

(၂) နားကြားမှုစစ်ဆေးခြင်း။

နားအကြားအာရုံအား စစ်ဆေးခြင်း

- နားပြွန်အတွင်းအား အလင်းအားကောင်းသောဓါတ်မီးဖြင့်ထိုး၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ Otoscope ဖြင့်စစ်ဆေးပါက ပို၍တိကျပါသည်။ နားရွက်အား အနောက်အပေါ်ဘက်သို့ဆွဲပေးပါက နားပြွန်ကိုဖြောင့်တန်းစေကာ အတွင်းရှိနားစည်အဖြူရောင်အား တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ နားဖာချေး တက်နေပါက နားစည်အား မတွေ့ရပါ။ နားပြည်တည်ပါက နားပြွန်အတွင်းပြည်များကို တွေ့ရမည်။ နားစည် ပေါက်ပါက နားစည်အဖြူရောင်မတွေ့ရဘဲ ပန်းရောင်ရှိသော နားအလယ်အမြှေးပါးကိုသာ တွေ့ရမည်။
- ကလေးငယ်၏ နားရွက်ဘေးတည့်တည့်(၃)ပေအကွာမှ အသံတိုးတိုးဖြင့် '၁''၁''၁' ဟု ပြောပါ။ ကလေးအား လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။ ကလေးမှ မှန်ကန်စွာ လိုက်ဆိုနိုင်ပါက နောက်တစ်ခါ '၃''၃''၃'ဟု တိုးတိုးပြောပါ။ မှန်ကန်စွာလိုက်ဆိုနိုင်ပါက နားနောက်တစ်ဖက်ကို အထက်ပါအတိုင်း စမ်းပါ။ နားနှစ်ဖက်လုံးမှ (၃)ပေအကွာမှ အသံတိုးတိုးအား လိုက်ဆိုနိုင်ပါက အကြားအာရုံကောင်း ပါသည်။
-

(၃) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း။

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရာတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များသာမက ကျန်းမာရေးမှူးများ၊ သူနာပြုဆရာမများ နှင့် အခြေခံ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများပါ စစ်ဆေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာတွင်

- သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေ
- ရှိသည့်သွားအရေအတွက်
- ကလေးသွားနှင့်လူကြီးသွား ရောနှောပေါက်ရောက်နေသည့် အခြေအနေ
- သွားပိုးစားခြင်းရှိ/ မရှိ
- သွားနှင့် သွားဖုံးဆက်စပ်မှုအခြေအနေ (ဥပမာ - သွားဖုံး၌ပြည်တည်နေခြင်း၊ သွားအမြစ် သွားဖုံးကို ဖောက်ထွက်နေခြင်း)
- သွားအခြေတွင် ကျောက်များတည်နေခြင်း ရှိ/မရှိ စသည်တို့ကို အဓိကထား စစ်ဆေးရပါမည်။

စစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်လက်စတည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

- သွားနေ့စဉ် ပုံမှန်တိုက်ပါသလား။ ဘယ်အချိန်တိုက်ပါသလဲ။ တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ် တိုက်ပါသလဲ။
- သွားနာဖူးပါသလား။
- သွားနူတ်ဖူးပါသလား။
- သွားနာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဖျားခြင်း၊ နာခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။

စသည်တို့ကိုလည်း အဓိကထား မေးမြန်းစစ်ဆေးကြည့်ရှုပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အကဲဖြတ် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

(၄) ကျောင်းသားအရွယ်ကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးခြင်း

(Growth Assessment of Primary School Children)

ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအရွယ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည့်အရွယ်ဖြစ်၍ မှုမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ၊ မရှိကို လေ့လာစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာ၍ အာဟာရချို့တဲ့မှုမရှိသော ကလေးတစ်ဦး၏ ကြီးထွားနှုန်းသည် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်တိုးတက်သော အနေအထားတွင်ရှိရပါမည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တိုင်း ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေကို ကျား/မ ၊ ကိုယ်အလေးချိန်-အရပ်အမြင့် နှိုင်းယှဉ်တွက်ချက်ဇယားများကို အသုံးပြု၍ မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသက်(၅)နှစ်မှ (၁၉)နှစ်အတွင်းရှိ ကျား/မ ကိုယ်အလေးချိန်-အရပ်အမြင့် နှိုင်းယှဉ်တွက်ချက်ဇယားလမ်းညွှန်

၁။ ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ပါ။ (ကီလိုဂရမ်)

၂။ ကလေး၏အရပ်အမြင့်တိုင်းပါ။ (မီတာ)

၃။ ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်အား အရပ်အမြင့်ဖြင့်စားပါ။ ရရှိလာသောအဖြေအား ဇယားတွင်ဖတ်ပါ။ ကီလိုဂရမ်/(မီတာ)^{၂} $\{Kg\backslash(M)^2\}$

ဥပမာ။ အသက်(၅)နှစ်အရွယ်ရှိ ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅.၀ ကီလိုဂရမ်နှင့် အရပ်အမြင့်မှာ ၉၃.၄စင်တီမီတာရှိပါသည်။ (၅)နှစ်အသက်အရွယ် အဆိုပါကလေး၏ BMI ကို ရှာမည်ဆိုလျှင် $15.0/(0.934)^2 = 17.202$

ရရှိလာသောရလာဒ်အား ဇယားရှိ အသက်(၅)နှစ်နေရာတွင် ဖတ်ကြည့်ရာ ကလေးသည် မဝလွန်းသောအနေထားတွင် ရှိပါသည်။

ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်များကို ဇယားတွင်တိုက်ရိုက်ကြည့်၍

>+1SD = ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း

>+2SD = အဝလွန်ခြင်း

<-2SD = ပိန်ခြင်း

<-3SD = အလွန်အမင်းပိန်ခြင်း စသည့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အနည်း/ အများကို သိနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်ကိုသိရှိနိုင်ရန် ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းကိရိယာ (Bathroom Scale) ကို အသုံးပြုရမည်။ ရှေးဦးစွာ(Bathroom Scale)အောက်ခံပြင်ညီ မျက်နှာပြင်ရှိသောနေရာ၊ အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိသောနေရာတွင် ထားရမည်။ သုညမှတ်"၀"ကို ညွှန်တံမျှားနှင့်တည့်အောင် ထားရမည်။

ကိုယ်အလေးချိန်မည့်ကလေး၏ကိုယ်ပေါ်မှ လေးလံသော အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်၊ ဦးထုပ်များကို ချွတ်ခိုင်းရမည်။ လက်ထဲတွင် အလေးချိန်စီးသောပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ထီး၊ လက်ကိုင်ဖုန်း) ကိုင်ဆောင်ထားပါက ခေတ္တဖယ်ခိုင်းရမည်။ ကလေးအား ရှေ့တည့်တည့်သို့ကြည့်ခိုင်းပါ။

တိုင်းမည့်သူသည် (Bathroom Scale) ၏ ရှေ့တည့်တည့်မှနေ၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖတ်ရမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို "၁"ကီလိုဂရမ်အထိ တိတိကျကျဖတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အသေးစိတ် အမှတ်နှစ်ခုကြားဖြစ်ပါက နည်းသည့်ဘက်အားဖတ်ရမည်။

အရပ်တိုင်းခြင်း

အရပ်တိုင်းရာတွင် Length Board သို့မဟုတ် Microtwice ကိုအသုံးပြု၍တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ ရှေးဦးစွာ Length Board ကိုအောက်ခံပြင်ညီ မျက်နှာပြင်ညီသောနေရာတွင်ထားရမည်။ ကလေးအား Length Board အောက်ခံပြားပေါ်တွင် မတ်တတ်ရပ်စေပြီး နောက်စေ့၊ လက်ပြင်၊ တင်ပါး၊ ခြေသလုံးနှင့် ဖနောင့်တို့ကို တစ်တန်းတည်းရပ်စေရမည်။ ထို့နောက် Length Board ပြားပေါ်မှ မျဉ်းတံအား ဦးခေါင်းထိသည်အထိဆွဲချရမည်။ ဦးခေါင်းဖြင့်တစ်တန်းတည်းရှိသော နေရာမှ အမှတ်အသားကိုဖတ်၍ မှတ်သားထားရမည်။

Microtwice ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အလင်းရောင်ကောင်းစွာရ၍ မြေမျက်နှာပြင် ညီညာပြီး တည့်မတ်သောနံရံတွင် Microtwice ကို သေချာစွာဆန့်တန်း၍ သံဖြင့်ချိတ်ပါ။ အတိုင်းခံမည့်သူသည် တည့်မတ်စွာရပ်၍ ရှေ့တူရူသို့ တည့်တည့်ကြည့်နေရမည်။ အတိုင်းခံသူ၏ နောက်စေ့၊ လက်ပြင်၊ တင်ပါး၊ ခြေသလုံး၊ ဖနောင့်တို့ကို နံရံဖြင့်ထိနေစေရန် ကူညီသူ၏ အကူအညီဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။ Microtwice ထောင့်မှန်ပလတ်စတစ်တုံးကို အတိုင်းခံသူ၏ ခေါင်းပေါ်တွင်ထိစေပြီး၊ အနီရောင်မျဉ်းရှိတန်ဖိုးကိုဖတ်ပါ။ ဒသမ(၁)နေရာအထိ မှန်အောင်ဖတ်ရမည်။

BMI- for-age : Girls 5-19 years

အသက်	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
၅နှစ်	၁၁.၈	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၂	၁၆.၉	၁၈.၉	၂၁.၃
၅နှစ်၆လ	၁၁.၇	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၂	၁၆.၉	၁၉.၀	၂၁.၇
၆နှစ်	၁၁.၇	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၃	၁၇.၀	၁၉.၂	၂၂.၁
၆နှစ်၆လ	၁၁.၇	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၃	၁၇.၁	၁၉.၅	၂၂.၇
၇နှစ်	၁၁.၈	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၄	၁၇.၃	၁၉.၈	၂၃.၃
၇နှစ်၆လ	၁၁.၈	၁၂.၈	၁၄.၀	၁၅.၅	၁၇.၅	၂၀.၁	၂၄.၀
၈နှစ်	၁၁.၉	၁၂.၉	၁၄.၁	၁၅.၇	၁၇.၇	၂၀.၆	၂၄.၈
၈နှစ်၆လ	၁၂.၀	၁၃.၀	၁၄.၃	၁၅.၉	၁၈.၀	၂၁.၀	၂၅.၆
၉နှစ်	၁၂.၁	၁၃.၁	၁၄.၄	၁၆.၁	၁၈.၃	၂၁.၅	၂၆.၅
၉နှစ်၆လ	၁၂.၂	၁၃.၃	၁၄.၆	၁၆.၃	၁၈.၇	၂၂.၀	၂၇.၅
၁၀နှစ်	၁၂.၄	၁၃.၅	၁၄.၈	၁၆.၆	၁၉.၀	၂၂.၆	၂၈.၄
၁၀နှစ်၆လ	၁၂.၅	၁၃.၇	၁၅.၁	၁၆.၉	၁၉.၄	၂၃.၁	၂၉.၃
၁၁နှစ်	၁၂.၇	၁၃.၉	၁၅.၃	၁၇.၂	၁၉.၉	၂၃.၇	၃၀.၂
၁၁နှစ်၆လ	၁၂.၉	၁၄.၁	၁၅.၆	၁၇.၆	၂၀.၃	၂၄.၃	၃၁.၁
၁၂နှစ်	၁၃.၂	၁၄.၄	၁၆.၀	၁၈.၀	၂၀.၈	၂၅.၀	၃၁.၉
၁၂နှစ်၆လ	၁၃.၄	၁၄.၇	၁၆.၃	၁၈.၄	၂၁.၃	၂၅.၆	၃၂.၇
၁၃နှစ်	၁၃.၆	၁၄.၉	၁၆.၆	၁၈.၈	၂၁.၈	၂၆.၂	၃၃.၄
၁၃နှစ်၆လ	၁၃.၈	၁၅.၂	၁၆.၉	၁၉.၂	၂၂.၃	၂၆.၈	၃၄.၁
၁၄နှစ်	၁၄.၀	၁၅.၄	၁၇.၂	၁၉.၆	၂၂.၇	၂၇.၃	၃၄.၇
၁၄နှစ်၆လ	၁၄.၂	၁၅.၇	၁၇.၅	၁၉.၉	၂၃.၁	၂၇.၈	၃၅.၁
၁၅နှစ်	၁၄.၄	၁၅.၉	၁၇.၈	၂၀.၂	၂၃.၅	၂၈.၂	၃၅.၅
၁၅နှစ်၆လ	၁၄.၅	၁၆.၀	၁၈.၀	၂၀.၅	၂၃.၈	၂၈.၆	၃၅.၈
၁၆နှစ်	၁၄.၆	၁၆.၂	၁၈.၂	၂၀.၇	၂၄.၁	၂၈.၉	၃၆.၁
၁၆နှစ်၆လ	၁၄.၇	၁၆.၃	၁၈.၃	၂၀.၉	၂၄.၃	၂၉.၁	၃၆.၂
၁၇နှစ်	၁၄.၇	၁၆.၄	၁၈.၄	၂၁.၀	၂၄.၅	၂၉.၃	၃၆.၃
၁၇နှစ်၆လ	၁၄.၇	၁၆.၄	၁၈.၅	၂၁.၂	၂၄.၆	၂၉.၄	၃၆.၃
၁၈နှစ်	၁၄.၇	၁၆.၄	၁၈.၆	၂၁.၃	၂၄.၈	၂၉.၅	၃၆.၃
၁၈နှစ်၆လ	၁၄.၇	၁၆.၅	၁၈.၆	၂၁.၃	၂၄.၉	၂၉.၆	၃၆.၂
၁၉နှစ်	၁၄.၇	၁၆.၅	၁၈.၇	၂၁.၄	၂၅.၀	၂၉.၇	၃၆.၂

BMI-for-age : Boys 5-19 years

အသက်	-3SD	-2SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3SD
၅နှစ်	၁၂.၁	၁၃.၀	၁၄.၁	၁၅.၃	၁၆.၆	၁၈.၃	၂၀.၂
၅နှစ်၆လ	၁၂.၁	၁၃.၀	၁၄.၁	၁၅.၃	၁၆.၇	၁၈.၄	၂၀.၄
၆နှစ်	၁၂.၁	၁၃.၀	၁၄.၁	၁၅.၃	၁၆.၈	၁၈.၅	၂၀.၇
၆နှစ်၆လ	၁၂.၂	၁၃.၁	၁၄.၁	၁၅.၄	၁၆.၉	၁၈.၇	၂၁.၁
၇နှစ်	၁၂.၃	၁၃.၁	၁၄.၂	၁၅.၅	၁၇.၀	၁၉.၀	၂၁.၆
၇နှစ်၆လ	၁၂.၃	၁၃.၂	၁၄.၃	၁၅.၆	၁၇.၂	၁၉.၃	၂၂.၁
၈နှစ်	၁၂.၄	၁၃.၃	၁၄.၄	၁၅.၇	၁၇.၄	၁၉.၇	၂၂.၈
၈နှစ်၆လ	၁၂.၅	၁၃.၄	၁၄.၅	၁၅.၉	၁၇.၇	၂၀.၁	၂၃.၆
၉နှစ်	၁၂.၆	၁၃.၅	၁၄.၆	၁၆	၁၇.၉	၂၀.၅	၂၄.၃
၉နှစ်၆လ	၁၂.၇	၁၃.၆	၁၄.၈	၁၆.၂	၁၈.၁	၂၀.၈	၂၅.၀
၁၀နှစ်	၁၂.၈	၁၃.၇	၁၄.၉	၁၆.၄	၁၈.၅	၂၁.၄	၂၆.၁
၁၀နှစ်၆လ	၁၂.၉	၁၃.၉	၁၅.၁	၁၆.၇	၁၈.၈	၂၁.၉	၂၇.၀
၁၁နှစ်	၁၃.၁	၁၄.၁	၁၅.၃	၁၆.၉	၁၉.၂	၂၂.၅	၂၈.၀
၁၁နှစ်၆လ	၁၃.၂	၁၄.၂	၁၅.၅	၁၇.၂	၁၉.၅	၂၃.၀	၂၉.၀
၁၂နှစ်	၁၃.၄	၁၄.၅	၁၅.၈	၁၇.၅	၁၉.၉	၂၃.၆	၃၀.၀
၁၂နှစ်၆လ	၁၃.၆	၁၄.၇	၁၆.၁	၁၇.၉	၂၀.၄	၂၄.၂	၃၀.၉
၁၃နှစ်	၁၃.၈	၁၄.၉	၁၆.၄	၁၈.၂	၂၀.၈	၂၄.၈	၃၁.၇
၁၃နှစ်၆လ	၁၄.၀	၁၅.၂	၁၆.၇	၁၈.၆	၂၁.၃	၂၅.၃	၃၂.၄
၁၄နှစ်	၁၄.၃	၁၅.၅	၁၇.၀	၁၉.၀	၂၁.၈	၂၅.၉	၃၃.၁
၁၄နှစ်၆လ	၁၄.၅	၁၅.၇	၁၇.၃	၁၉.၄	၂၂.၂	၂၆.၅	၃၃.၆
၁၅နှစ်	၁၄.၇	၁၆.၀	၁၇.၆	၁၉.၈	၂၂.၇	၂၇.၀	၃၄.၁
၁၅နှစ်၆လ	၁၄.၉	၁၆.၃	၁၈.၀	၂၀.၁	၂၃.၁	၂၇.၄	၃၄.၅
၁၆နှစ်	၁၅.၁	၁၆.၅	၁၈.၂	၂၀.၅	၂၃.၅	၂၇.၉	၃၄.၈
၁၆နှစ်၆လ	၁၅.၃	၁၆.၇	၁၈.၅	၂၀.၈	၂၃.၉	၂၈.၃	၃၅.၀
၁၇နှစ်	၁၅.၄	၁၆.၉	၁၈.၈	၂၁.၁	၂၄.၃	၂၈.၆	၃၅.၂
၁၇နှစ်၆လ	၁၅.၆	၁၇.၁	၁၉.၀	၂၁.၄	၂၄.၆	၂၉.၀	၃၅.၃
၁၈နှစ်	၁၅.၇	၁၇.၃	၁၉.၂	၂၁.၇	၂၄.၉	၂၉.၂	၃၅.၄
၁၈နှစ်၆လ	၁၅.၈	၁၇.၄	၁၉.၄	၂၂.၀	၂၅.၂	၂၉.၅	၃၅.၅
၁၉နှစ်	၁၅.၉	၁၇.၆	၁၉.၆	၂၂.၂	၂၅.၄	၂၉.၇	၃၅.၅

(စ) ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူအတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

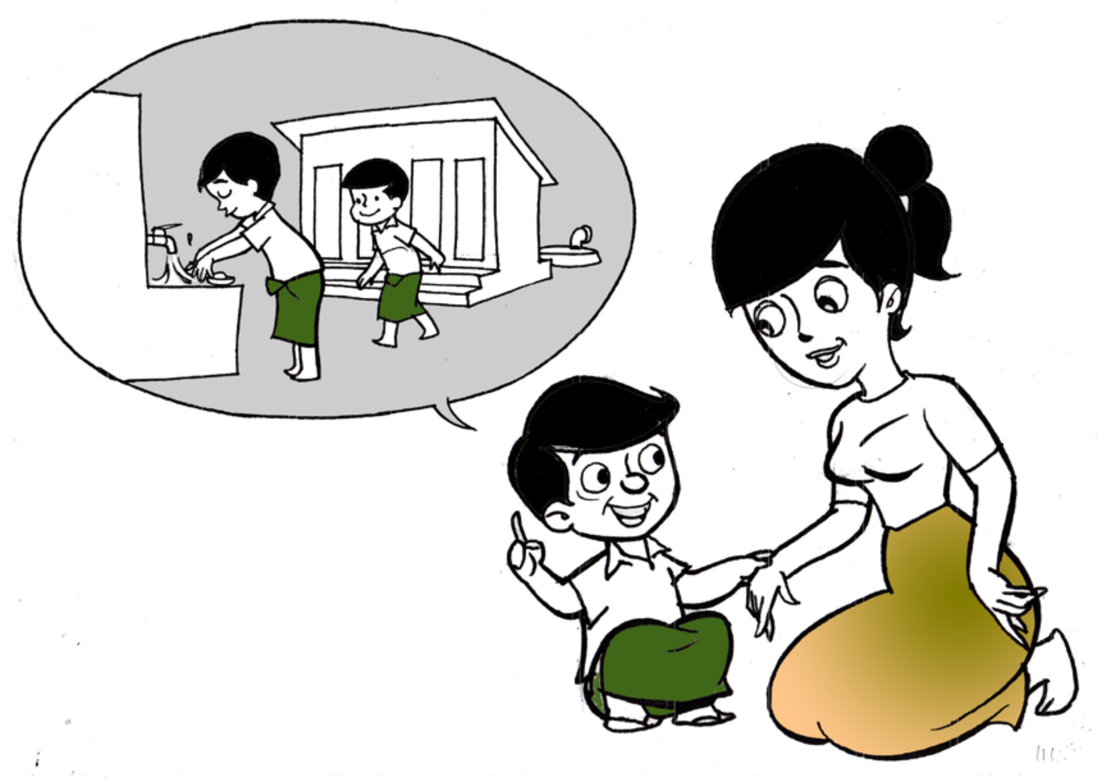
<u>ရည်မှန်းချက်</u>

မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် ပြည်သူများ၏ ပံ့ပိုးပါဝင်မှုဖြင့် ကျောင်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာစေရန်။

ကျောင်းများမှတဆင့် မိသားစုနှင့် ပြည်သူများအတွင်းသို့ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်များ၏ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများရောက်ရှိပြီး ၎င်းတို့မှ တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းလာစေရန်။

<u>မိဘဆရာအသင်းအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍ</u>

အခြေခံပညာရေးကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ကျောင်းတိုင်း၌မိဘဆရာ အသင်းအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်း၍ အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပါသည်။ ယင်းအဖွဲ့အစည်း သည် ကျောင်း၏တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းနှင့် ကျောင်းသားလူငယ်တို့၏ ဘက်စုံပညာရေး အတွက် အရေးပါသောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။



ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဖြိုး၍ ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးသန်မာထွားကျိုင်းစေရေး စသောအကျိုးတရားများကို တိုက်ရိုက် ခံစားရရှိသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ယင်းအကျိုးတရားသည် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ အစဉ်ထာဝရ လိုလားတောင့်တနေသော ဆန္ဒတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကို

အားတက်သရော တက်တက်ကြွကြွ အင်တိုက်အားတိုက် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ပါဝင်ကူညီ လာစေရန် အဓိကလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းမှာ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သဘောပေါက်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် စည်းရုံးရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။

<u>နည်းလမ်းများ</u>

၁။ မိဘဆရာအသင်း အလုပ်အမှုဆောင်အစည်းအဝေးများ၌ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏ အခြေအနေနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းလျာထားချက်များကို မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်လက်ခံပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်လာအောင် ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်း၊

၂။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ - ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်) ပြုလုပ်တိုင်း မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုပါ ဖိတ်ခေါ်ပြသခြင်း၊

၃။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်ရာတွင် မိဘများကိုပါတွေ့မြင်သိရှိပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိလာစေရန် ပူးပေါင်း စီစဉ်ခြင်းနှင့် ဖိတ်ခေါ်ပြသခြင်း။

<u>ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့</u>

ကျောင်းများတွင် မိဘဆရာအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့အပြင် မြို့မိမြို့ဖ၊ ရပ်မိရပ်ဖများ ပါဝင်သော ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့ကိုဖွဲ့စည်း၍ ကျောင်းတွင်လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများကို ကူညီပေးလျက်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိဘဆရာအသင်းအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့်အတူ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့၏ ပူးပေါင်း ပါဝင်မှုသည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

<u>ပြည်သူလူထုအတွင်းသို့ မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေး</u>

ကျောင်းသားလူငယ်များအား မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းနှင့်အတူ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များနှင့် မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ အကြောင်း ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ မိဘဆွေမျိုး၊ အပေါင်းအသင်းများထံ ပြန့်ပွားရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ မိဘဆွေမျိုးနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများသည် သက်ဆိုင်ရာကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တွင် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အကျိုးပြုသကဲ့သို့ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မှန်ကန်သောလူနေမှုဘဝဟန်များကို လက်ဆင့် ကမ်းရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(ဆ) နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်များ

ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ထိရောက်စွာ နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးရန်၊ လူမှုရေးပြဿနာများရှိပါကလည်း ပံ့ပိုးကူညီရန်။

ပညာရေးနှင့်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံတွေ့နေရသော ကျောင်းသားလူငယ်များအား ဆွေးနွေးခြင်းနည်းလမ်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်းပုံစံ၊ ပညာပေးခြင်းနည်းဗျူဟာတို့ဖြင့် ကူညီအားပေးကာ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဖက်သက်ဖိပြောရုံနှင့်မရဘဲ အဆိုး၊အကောင်း ကိုဆွေးနွေး၍ ရှင်းပြရပါသည်။ လူမှုရေးရာဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊ လွဲမှားသောအပြုအမူများကို မှန်ကန်လာအောင်ပြုပြင်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် ကာယကံရှင်များသာဆုံးဖြတ်ချက်ချကာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကာယကံရှင်များ သဘောပေါက်နားလည်စေရန် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ အချိန်ယူရှင်းပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

<u>နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသည့်သူများ</u>

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုမူတည်ကာ လူမျိုးစုံက ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘဆွေမျိုးများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမကပဲ ကျောင်းသားလူငယ်အချင်းချင်းလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

<u>ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးမှသည်</u>

ယခုအခါ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် သင်ကြားလျက်ရှိသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းသင်ခန်းစာများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ကျောင်းသား

လူငယ်များ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်၊ မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်၊ စိတ်ဓါတ်မြင့်မားတိုးတက်စေရန် သင်ကြားပေးရန်တို့ ပါဝင်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ဤလုပ်ငန်းသည် သီးခြားလုပ်ငန်းတစ်ရပ်မဟုတ်တော့ပါ။ ဆရာ၊ဆရာမများကိုယ်တိုင် အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိပြီး ထိရောက်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

၁။	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းခံယူ	- - - စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးလာခြင်း။
		- - - အကြံကောင်းများရပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း။
		- - - ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခြင်း။
		- - - အပြုအမူများ အပြုသဘောဘက်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်း။
၂။	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း	- - - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနားလည်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုတိုးလာခြင်း။
		- - - မိသားစုအတွင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရခြင်း။
		- - - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အားပေးကူညီလာခြင်း။
		- - - ယုံကြည်ကိုးစားမှု တိုးတက်လာနိုင်ခြင်း။
	ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်း	- - - ရပ်ရွာလူထုအတွင်း စိတ်နေသဘောထားများ၊ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲလာနိုင်ခြင်း။
		- - - ကူညီရိုင်းပင်းမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း။
		- - - ရပ်ရွာတစ်ခုလုံး တိုးတက်လာနိုင်ခြင်း။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြချက်

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းမှာ လူနှစ်ဦးမျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက် (သို့မဟုတ်) ပြဿနာတစ်ခုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ၊ စိတ်ခံစားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်လျက် သိနားလည်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီး အစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြချက်တွင် အောက်ဖော်ပြပါတို့ပါဝင်သည်။

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုကို ရယူသူ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအား အကူအညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူမှ ဆုံးဖြတ်ရန်မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ စိတ်ခံစားမှုများတွင် ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်အသီးသီးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ သဘောထားများ နှင့် တန်ဘိုးထားမှုများ ပါဝင်ပါသည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူက တိကျမှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိရောက်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုနည်းလမ်းများ

ထိရောက်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုဖြစ်စေရန် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ငန်းအဆင့် (၆)ရပ် ရှိပါသည်။

- နှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- သာကြောင်း၊ မာကြောင်းနှင့် နေရေးထိုင်ရေး မေးမြန်းခြင်း
- လာရောက်သည့်အကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်များကို ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအား ပြောပြခြင်း
- ပြဿနာကို နားလည်ရန် အကူအညီပေးခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် (သို့မဟုတ်) ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သောအချက်အလက်များ အပြည့်အစုံသိရှိစေရန် ရှင်းပြခြင်း
- အခြေအနေကို သိရှိရန်နှင့် ပြဿနာ ရှိ၊မရှိ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုလို၊ မလို ကျောင်းသားထံ ပြန်လည်သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသောတွေ့ဆုံမှုအားလုံးမှာ ဤအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ငန်းအဆင့် (၆)ဆင့်စလုံး ပါဝင်မည်မဟုတ်ပါ။ အချို့နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုများတွင် အဆင့်အချို့ကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ရခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသော အခြေအနေအားလုံးကို ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူသည် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနှင့် အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းမူများ

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို လွတ်လပ်လုံခြုံပြီး တိတ်ဆိတ်သောနေရာတွင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဆွေးနွေးပေးနိုင်သူ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားသိနိုင်ပြီး လိုအပ်သောအချက်အလက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဆွေးနွေးဖြေရှင်းနိုင်ရန် လုံလောက်သောအချိန် ရှိရပါမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူက ဆုံးဖြတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် လျှို့ဝှက်မှုတို့ရှိရပါမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ဝေဖန်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ လက်သင့်ခံပြီး ဂရုစိုက်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ဆောင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအသုံးပြုသော စကားအသုံးအနှုန်းကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရပါမည်။ (ရိုးရှင်းပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဝေါဟာရများကို အသုံးပြုပြီး နည်းပညာပိုင်းဆန်လွန်းသော ဆေးဝါးကုသမှုနည်းပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ရပါမည်)
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆို ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုရပါမည်။ မေးခွန်းများ ထိရောက်စွာမေးမြန်းနိုင်သောစွမ်းရည်၊ နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ပြီး ကျောင်းသား၏မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို အကျဉ်းချုပ်

ခြင်း၊ မိမိစကားဖြင့်ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ အကဲဖြတ်ချမှတ်ခြင်းမပြုဘဲ အကူအညီပေးသော အမူအရာရှိခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။

- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအား သတင်းအချက်အလက်များ တစ်ချိန်တည်းတွင် အများအပြား မပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးသိစေလိုရင်းအချက်ကို ဦးစွာဆွေးနွေးပြီး ရိုးရှင်းစွာ လိုရင်းကိုတိတိကျကျပြောကြားရန် ဖြစ်ပါသည်။

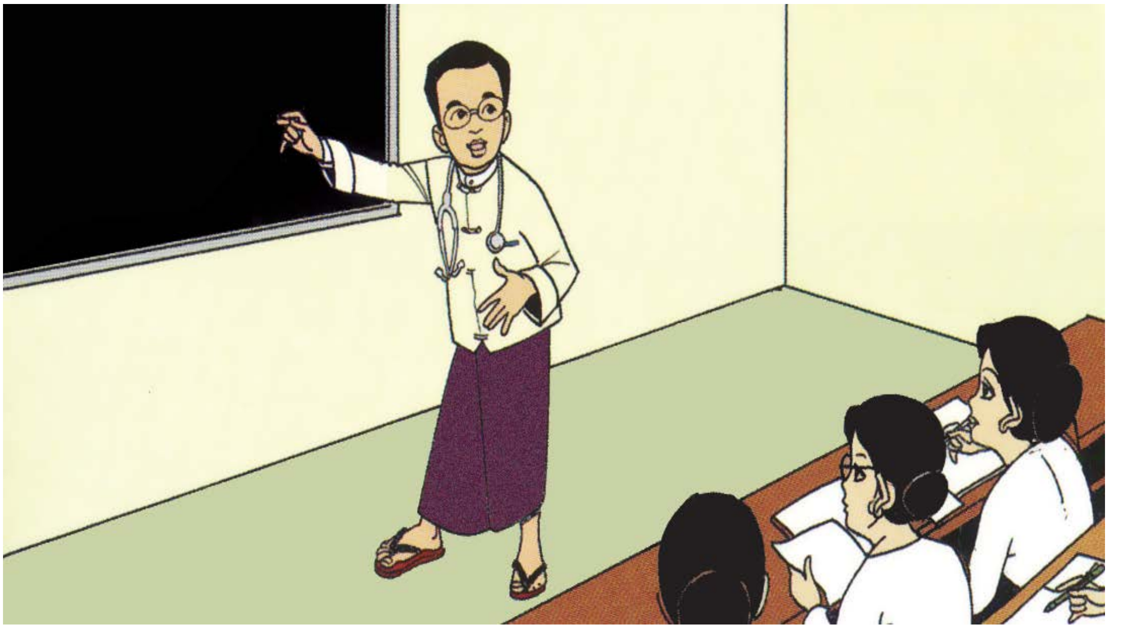
<u>လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း</u>

"ဆက်သွယ်၊ အားကိုး၊ ကြင်နာ၊ နားလည်၊ ကူညီ၊ ဖြေရှင်း၊ ကောင်းဆဲလင်း" (Counselling) ဆိုသည့်အတိုင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးလုပ်ငန်းတွင် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းပါ ပါဝင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိဘဆရာ၊ ကျောင်းသားများ ပူးပေါင်း၍ ကာယကံရှင်များအတွက် လိုအပ်သော လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများကို ညှိနှိုင်းကူညီပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၈) သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်များ

- မြို့နယ်တိုင်းတွင် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းနှင့် ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆင့်ပွားသင်တန်းများကို သင်တန်းပေးရန်။
- ကျောင်းသားလူငယ်များအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသောကျန်းမာရေးအပြုအမူများဆိုင်ရာ သုတေသန လုပ်ငန်းများကိုလည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ရန်။



(၁) မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းအား ကျောင်းမိသားစုအလိုက် စုရပ် (၄) ရပ်ခွဲ၍ ကျောင်းအုပ်များအားဆွေးနွေးပို့ချရန်။

(၂) ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွားသင်တန်းများကို သင်တန်းဆင်း ကျောင်းအုပ်ကြီးများက ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် မိမိတို့သင်တန်းမှရေးဆွဲလာသော ကျောင်းကျန်းမာရေး တစ်နှစ်တာဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများအား နှစ်စဉ်တစ်ကြိမ်ကျ ထက်၊ လယ်၊ မူကျောင်း အားလုံးတွင် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးရန်။

(၃) ဆရာအတတ်သင်သိပ္ပံကျောင်းရှိသောမြို့နယ်များတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးနည်းပြ ဆင့်ပွားသင်တန်းများကို နှစ်စဉ်ပို့ချပေးရန်။

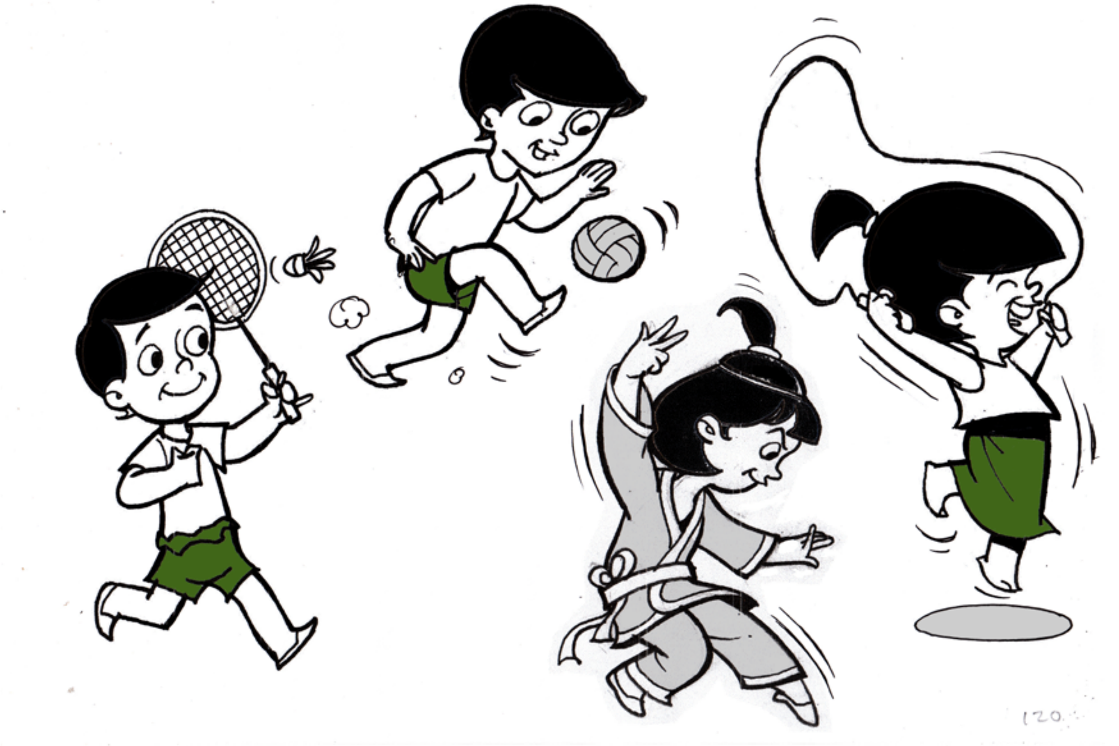
(၄) သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိမြို့နယ်တွင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်စစ်တမ်းပြုစုခြင်း။
- ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲမှ အခါအားလျော်စွာဆောင်ရွက်သည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျောင်းသားအခြေပြု ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်တမ်းနှင့် အခြားသုတေသနလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၈) ကာယပညာနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်များ

ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေဖြင့် မကူးစက်သောနာတာရှည်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာလှုပ်ရှားမှုအလေ့အကျင့် ရရှိစွဲမြဲသွားစေရန်၊



အားကစားနှင့်ကာယပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ကာယပညာဘာသာရပ်သည် အရည်အသွေးမြင့်မားသောပညာရေးစနစ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကာယပညာ အစီအစဉ်များသည် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရုံမျှမက ပညာရေးဆောင်ရွက်ချက်တိုးတက်မှုနှင့်လည်း အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုရှိပါသည်။ အားကစားသည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ရာဇဝတ်မှုများကဲ့သို့သော စံလွဲအပြုအမူများအစား ကောင်းမွန်သောအမူအကျင့်ကောင်းများကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာသည် ပညာရေးဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုများအနေဖြင့် (၁) လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (၂) ပညာရေးဆောင်ရွက်ချက်တိုးတက်မှုတို့ကို ရရှိစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ အကြားကောင်းသောဆက်နွယ်မှုရှိကြောင်း ပြဆိုနေပါသည်။ အားကစားနှင့်ကာယပညာသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၊ လူငယ်များ၏ အစောပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံဖြစ်ပြီး ကစားခုန်စားပြုရင်းသင်ယူခဲ့သောစွမ်းရည်များ၊ အားကစားနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ၊ လူငယ်များ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေပါသည်။

အားကစားနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ လူငယ်များသည် အောက်ပါစံတန်ဖိုးများ၏အရေးပါမှုကို သင်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

- ရိုးသားဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု
- အသင်းလိုက်ဆောင်ရွက်မှု
- တရားမျှတမှု
- မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် အခြားသူများအပေါ် လေးစားမှု
- စည်းကမ်းလိုက်နာမှု

ထို့ပြင် အားကစားသည် ကျောင်းသားလူငယ်များအား ယှဉ်ပြိုင်မှုများကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ရမည်၊ အောင်နိုင်ခြင်းနှင့်ရှုံးနိမ့်ခြင်း နှစ်မျိုးလုံးအပေါ် မည်သို့အောင်မြင်စွာရင်ဆိုင်ရမည်ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကို သိမြင်စေပါသည်။ ဤတန်ဖိုးများသည် ကျောင်းနေကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ကာယစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်သာမက လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်ပါ အားကစားနှင့်ကာယပညာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ထင်ရှားစေပါသည်။ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ၊ လူငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့တွင် အားကစား နှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို သက်သေပြ နိုင်သော သာဓကများစွာရှိပါသည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာလှုပ်ရှားမှုများတွင် ရေရှည်ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု

ကျောင်းအားကစားနှင့် ကာယပညာလုပ်ငန်းများသည် ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ဘဝတစ်သက်တာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကိုအားပေးသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကိုလည်း ပျိုးထောင်ပေးသည့်အတွက် ကာယပညာ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ကျောင်းဝင်းပြင်ပအထိ ကျယ်ပြန့်ရောက်ရှိစေပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အားကစားနှင့်ကာယပညာ၏ အလားအလာရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မြင်သာစေပါသည်။

သင်ယူမှုစွမ်းရည်

အားကစားကိုအခြေပြုသောအစီအစဉ်များသည် ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို ကျောင်းတက်မှန်စေရန်နှင့် ပညာကိုကြိုးစားသင်ယူလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်စေရန်အားပေးပြီး ၎င်းတို့၏ သင်ယူနိုင်စွမ်းတိုးတက်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ အားကစားနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်သူများသည် စာမေးပွဲများတွင် အဆင့်ပိုမိုမြင့်မားစွာအောင်မြင်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤဆက်နွယ်ချက်သည် အဆင့်မြင့်ပညာရေးအထိ သက်ရောက်ကြောင်း သုတေသနများတွင် ထပ်မံတွေ့ရှိ ရပါသည်။

စာသင်ကျောင်း သင်ကြားမှုစနစ်အတွင်းမှ ကာယပညာသင်ကြားမှု

အရည်အသွေးမီပညာရေးဖြစ်စေရန် အရေးကြီးသောကဏ္ဍများကို ကမ္ဘာ့ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့မှ သတ်မှတ်ထားရာတွင် ကလေးသူငယ်တိုင်းကို အမြင့်ဆုံးသောတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိနိုင်သည့် အားကစားနှင့်ကစားခုန်စားပြုလုပ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများပါဝင်ပါသည်။ အားကစားသည် ပညာရေးနှင့် ကလေးလူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကောင်းသောအကျိုးများ ဖြစ်ထွန်း

စေသည်ဟု အသိအမှတ်ပြုကြသော်လည်း ကာယပညာသည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ ပညာရေးစနစ်များတွင် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပိုမိုကြုံတွေ့လာလျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများတွင်-

- ကာယပညာအတွက် သတ်မှတ်ပေးသောအချိန် လျော့နည်းလာခြင်း
- လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသော ဝန်ထမ်းများ လျော့နည်းလာခြင်း
- ကာယပညာဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုများ လျော့နည်းလာခြင်းနှင့် စာသင်ကျောင်းများတွင် ကာယပညာ သင်ကြားမှုအတွက် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ လျော့နည်းလာခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်ခြင်း

ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် လူငယ်လူရွယ်များကြား အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် လူငယ်များကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မည်မျှပါဝင်ဆောင်ရွက်စေသည်ဆိုသောအချက်အတွက် နည်းပြသည် အဓိကကျသောအကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သော သဘောထားအမြင်

သက်ဆိုင်ရာအားကစားနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆောင်ရွက်သူများသည် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များကြား အားကစားနှင့်ကျောင်းပညာသင်ကြားမှုဆက်စပ်နေမှုကို ပိုမိုစိတ်ပါဝင်စားမှုရှိလာပါသည်။ လေ့လာမှုများစွာတွင် အားကစားကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးလိုက်သည်နှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၏ ကျောင်းတက်နှုန်းမြင့်တက်လာကြောင်းကို တွေ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် အပန်းဖြေမှုအတွက် အားကစားနှင့်ကာယပညာကိုလိုက်စားခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုအတွက်လိုက်စားခြင်းတို့ အကြားကွာခြားချက်သည် အားကစားသည် ကျောင်းတက်ရန်ဆွဲဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ကျောင်းမှလည်းပို၍ဝေးကွာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကျောင်းနှင့်ဝေးကွာစေမည့်အလားအလာများ ရှိနေသော်လည်း အားကစားလှုပ်ရှားမှုများတိုးတက်လာခြင်းသည် ကျောင်းသားများကို ပိုမို၍ ကျောင်းတက်မှန်စေကြောင်း သက်သေသာဓကများ ရှိနေပါသည်။ သင့်တော်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုပါက စာသင်ကျောင်းများတွင် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များကို ကျောင်းနေပျော်စေရန် အကြောင်းအရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ်အင်အားစိုက်၍ပြုလုပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိအဆီပိုများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ပါသည်။

(၁) နှလုံးသို့သွေးပို့ဆောင်မှုအားကောင်းခြင်း။

(၂) နှလုံးနှင့်အဆုတ်တို့၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို အားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များအတွက် အောက်ဆီဂျင်ကောင်းစွာရစေခြင်း။

(၃) ကလေးသူငယ်များတွင် ဦးနှောက်မှထွားကြိုင်းစေသော ဟိုမုန်းပိုမိုထွက်စေခြင်း။

(၄) ကြွက်သားမျှင်များသန်မာစေပြီး အဆစ်အမြစ်များ၏လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း။

(၅) အရိုးများသန်မာစေသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ဖြစ်လေ့ရှိသော အရိုးပါးရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
(၆) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပိုနေသောအဆီများကို လောင်စာအဖြစ် အသုံးပြုလိုက်သောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းနိုင်ခြင်း။
(၇) နှလုံးသွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုရောဂါများကာကွယ်ခြင်း။
(၈) အစာကြေညက်လွယ်သဖြင့် ခံတွင်းကောင်းမွန်ခြင်း။
(၉) နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သောကြောင့် လုပ်ငန်းများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း။
(၁၀) -သွက်လက်လန်းဆန်းခြင်း။
-စိတ်ကြည်လင်စေခြင်း။
-ပူပန်သောကရောက်မှု လျော့နည်းစေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်နေပါက ကိုယ်ကာယအချိုးအစား ပြေပြစ်လှပ ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်သဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ချနိုင်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ကျောင်းများတွင် ကလေးသူငယ်များအား ငယ်စဉ်ကပင် ပုံမှန်နေ့စဉ် ကာယလှုပ်ရှားမှုအလေ့အကျင့်များကို ဆရာ၊ ဆရာမများမှဦးဆောင်၍ ပြုစုပျိုးထောင်ပါက ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အာမခံရရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၈)
ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ-

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ လူအင်အား၊ ပစ္စည်းအင်အား မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ မိမိ၏ကျောင်းနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၊ ပညာရေးမိသားစုများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို အစဉ်အမြဲတိုးတက်မြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ သင်ယူလေ့လာ ရန်နှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေရာဌာနတစ်ခု ဖြစ်စေရန် အစဉ်အမြဲဆောင်ရွက်လျက်ရှိသောကျောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းသည် အောက်ပါလက္ခဏာရပ်များနှင့် ပြည့်စုံနေရမည် ဖြစ်ပါ သည်။

- ကျောင်း၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် စီမံခန့်ခွဲခွင့်အတိုင်းအတာဖြင့် နည်းမျိုးစုံကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုနှင့် သင်ယူလေ့လာမှုကို မြှင့်တင်သည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ လူထုခေါင်းဆောင်များက ကျောင်း အား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေရာဌာနတစ်ခုဖြစ်စေရန် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသည်။

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေး ခြင်း၊ ကျောင်းအခြေပြု (သို့မဟုတ်) လူထုအခြေပြုစီမံချက်များ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်အတူ ကျောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်း၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် ကျန်းမာမှုအဆင့်မြှင့်တင်ရေးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး စီမံချက် များ၊ ကာယပညာနှင့်အပန်းဖြေခြင်းတို့အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း၊ လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုတို့အတွက် စီမံချက်များနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်သည်။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားသမှုပြုသည့်၊ အောင်မြင်မှု အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးနိုင်သည့်၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် အောင်မြင်မှု၊ အားစိုက်ထုတ်မှုနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို အသိအမှတ်ပြုသည့် မူဝါဒများ၊ အလေ့အကျင့် များကို စီမံအကောင်အထည်ဖော်သည်။
- ကျောင်းတွင်းရှိ တပည့်များ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သည့်အပြင် ပြည်သူလူထုသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးကဏ္ဍ တိုးတက်မှုအတွက် မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးထိခိုက်စေသည်ကို သိရှိနားလည်စေရန် လူထုခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည်။

❖ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းများသည် အောက်ပါအချက်များကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

- မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်နှင့် အခြားသူများအတွက် စောင့်ရှောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ရန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ ဘဝအခြေအနေ များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်စီစဉ်နိုင်ခြင်း၊
- ကျန်းမာခြင်းကို အားပေးဖြစ်ထွန်းစေသော အခြေအနေများကို ဖန်တီးခြင်း (မူဝါဒများ၊ ဝန် ဆောင်မှုများ မှတစ်ဆင့်)၊
- ငြိမ်းချမ်းရေး၊ နေထိုင်ရန်နေရာဌာန၊ ပညာရေး၊ အစားအစာ၊ ဝင်ငွေ၊ တည်ငြိမ်သောဂေဟစနစ်၊ သာတူညီမျှရှိမှု၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု၊ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက် စွမ်းရည်မြှင့် တင်ခြင်း၊
- သေဆုံးခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်စေခြင်းတို့၏ အကြောင်းရင်းခံများကို ကာကွယ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအသုံးပြုမှု၊ HIV/AIDS ရောဂါနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ၊ တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားမှုနည်း သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာ၊ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာဖြစ်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အစားအစာများ)
- ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အမူအကျင့်များဖြစ်သည့် အသိပညာဗဟုသုတ၊ ယုံကြည်မှု၊ ခံယူချက်နှင့် စွမ်းဆောင်ချက်များ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ပံ့ပိုးမှုများ အစရှိသည်တို့ကို လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၊

ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

- ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

ဝိသေသရည်မှန်းချက်

- ဗဟိုမှ မြို့နယ်အဆင့်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသိပေးညှိနှိုင်းရန်၊
- ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအား ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းသင်တန်းများ ပို့ချရန်၊
- မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဏုစိပ်စီမံချက်များကို ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် (Health Promoting School Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ရန်၊
- စံပြကျောင်းရွေးချယ်ဆုပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုကိုပါထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်၊

နည်းဗျူဟာများ

(၁) အသိပေးညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း (Advocacy Meeting)

ဗဟို၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အဆင့်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို နီးနွယ်ဌာနအဖွဲ့အစည်းများ၊ မိဘဆရာအသင်းအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့များ၊ အကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများအား အသိပေးညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးကဏ္ဍ တိုးတက်မှုအတွက် မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်ပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေရေးအတွက် စည်းရုံးခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) သင်တန်းပို့ချခြင်း (Training)

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြင့်တင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်လာစေရန် အောက်ပါစွမ်းရည်မြှင့်သင်တန်းများကို အဆင့်ဆင့်ပို့ချရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဗဟိုအဆင့်တွင် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်သင်တန်းအဖွဲ့များအား ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း ဆရာဖြစ်သင်တန်းကို နှစ်စဉ်ပို့ချခြင်း၊

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့်တွင် ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်များမှ ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ခံများအား ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း ဆင့်ပွားသင်တန်းများ ပို့ချခြင်း၊

မြို့နယ်အဆင့်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးများအား ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း ဆင့်ပွားသင်တန်းများ ပို့ချခြင်း၊

ကျောင်းအဆင့်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ကျောင်းအုပ်ကြီးများက ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများအား သင်တန်းပို့ချခြင်း၊

(၃) အဏုစိပ်စီမံချက်များ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း (Microplanning and Implementation)

ပညာရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဌာနပူးပေါင်း၍ မြို့နယ်နှင့် ကျောင်းအဆင့် အဏုစိပ်စီမံချက်များကို ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း နှစ်စဉ်ရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း (Monitoring and Evaluation)

ကျောင်းအဆင့် - ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ကျောင်းအဆင့် စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ Checklist ကို အသုံးပြု၍ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးမှဦးဆောင်၍ (၁)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ဆွေးနွေးခြင်း၊

မြို့နယ်အဆင့် - မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ မြို့နယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၆)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဒေသအလိုက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို (၃)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊
- မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို လစဉ်ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ရန်နှင့်
- မြို့နယ်ပညာရေးမှူးမှ မိမိမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လစဉ်ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ရန်။

ခရိုင်အဆင့် - ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ ခရိုင်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၆)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- ခရိုင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ခရိုင်အတွင်းရှိမြို့နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၃)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် feedback ပေးခြင်း၊

တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် - တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အတွင်းရှိ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၃)လ တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း၊ feedback ပေးခြင်းနှင့် နှစ်စဉ်လူထုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဆန်းစစ်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆန်းစစ်ခြင်း၊

ဗဟိုအဆင့် - တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို (၁)နှစ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် feedback ပေးခြင်း၊

(၅) ကျောင်းကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု (စံပြကျောင်း) ရွေးချယ်ဆုပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကောင်အထည်ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ကြီး(၉)ရပ်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဏုစိပ်စီမံချက်များရေးဆွဲ ရာတွင် ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ဒေသအခြေအနေ၊ ရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်မှုအခြေအနေတို့ပေါ်တွင်အခြေခံ၍ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းများကို ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၉)

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးဆိုင်ရာအခြားလုပ်ငန်းများ

(၁) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်ကျောင်းများထူထောင်ရေး

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုများ ပိုမိုများပြားလာပြီး ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုသာမက မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုပါ ရင်ဆိုင်နေရ ပါသည်။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုသည် မကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များအကြား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသည့်ဓလေ့ သည် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်ပိုမိုများပြားလာသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ (၂၀၁၆) ခုနှစ်၊ Global School-based Student Health Survey အရ အသက်(၁၃)နှစ်မှ (၁၇)နှစ် အတွင်းရှိ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ (၉.၈) ရာခိုင်နှုန်း (ကျောင်းသား - ၁၈.၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကျောင်းသူ - ၂.၄) သည် လတ်တလောတွင် ဆေးလိပ်(သို့မဟုတ်) ဆေးရွက်ကြီး တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးလျက်ရှိပြီး (၈.၅) ရာခိုင်နှုန်း (ကျောင်းသား - ၁၅.၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကျောင်းသူ - ၂.၄) သည် ကွမ်းအပါအဝင် ဆေးရွက်ကြီး ထွက်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ (၇၀.၆) ရာခိုင်နှုန်းသည် အသက်(၁၄)နှစ် မတိုင်မီတွင် ဆေးလိပ်ကို စမ်းသပ်သောက်သုံးဖူးကြကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းသောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေကို (၂၀၀၆)ခုနှစ်၊ မေလတွင်စတင်ပြဌာန်းခဲ့ရာ (၂၀၀၇)ခုနှစ်၊ မေလတွင် စတင်အာဏာသက်ဝင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များ အနေဖြင့်ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းကို လက်လှမ်း မမီစေရန်ရည်ရွယ်၍ အခြေခံပညာကျောင်းများ၏ပေ(၁၀၀)အတွင်း ရောင်းချခြင်းမပြုရန်၊ အသက် (၁၈)နှစ်အောက်ကလေးများအား ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်း၊ ရောင်းချစေခြင်း မပြုရန်၊ ဆေးလိပ်ကို အလိပ်ပြေရောင်းချခြင်း မပြုရန်၊ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှကြော်ငြာခြင်း မပြုရန် အဆိုပါဥပဒေတွင် ထည့်သွင်းပြဌာန်းထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

(၂၀၁၄)ခုနှစ်၌ ကောက်ခံခဲ့သောသန်းခေါင်စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေစုစုပေါင်း (၅၁)သန်းကျော်အနက် လေးပုံတစ်ပုံခန့်သည်ကျောင်းသားအရွယ်လူငယ်များဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ၏ သဘာဝအရကျောင်းနေသည့်အရွယ်၌ပင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရှိနေရသည့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းအကျင့်ကို စတင်လုပ်ဆောင်မည်/ မလုပ် ဆောင်မည်ဆိုသည်ကိုဆုံးဖြတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတွင် အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက် များအား မှန်ကန်စွာချနိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းများကို ကျောင်းနေစဉ်ကာလအတွင်း ရရှိကြပါသည်။

ကျောင်းများသည် ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက်သာမက အဆိုပါလူငယ်များနှင့် ထိတွေ့ နေရသည့် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုများနှင့် ပြည်သူလူထု တို့ကိုမှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ပေးနိုင်/ရနိုင်သည့် နေရာ ကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိကျောင်းတိုင်းတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး ကင်းစင်ပြီး ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံးအား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရန်

နှင့်ပြည်သူလူထုအတွင်းသို့ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ကျင့်သုံးလာစေရန်ရည်ရွယ်၍ ကျောင်းတိုင်း ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးစီမံချက်များရေးဆွဲကာ အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပါသည်။

(၁) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ် သင်ခန်းစာများကို သတ်မှတ်ထားသည့် စာသင်ချိန်များအတိုင်း သင်ကြားခြင်း၊

(၂) ကျောင်းရှိအတန်းတိုင်း၌ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်ကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပညာပေးနိုင်ရန် အချိန်ဇယားရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(၃) ကျောင်းဈေးဆိုင်များတွင် ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာရောင်းချခြင်း၊ ဆေးလိပ်ပုံပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာများ၊ မုန့်များရောင်းချခြင်းတို့ကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်း၊

(၄) ကျောင်းအနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာရောင်းချခြင်းနှင့် ကြော်ငြာခြင်းတို့ကို ဥပဒေအရတားမြစ်ထားပြီးဖြစ်ရာ ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ တို့နှင့်ပူးပေါင်း၍ လိုအပ်သလို စစ်ဆေးအရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(၅) ကျောင်းဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေး လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် တားမြစ်ချက်များအား ဖောက်ဖျက်သူများအတွက် ကြီးကြပ်စစ်ဆေးမည့်နည်းလမ်းများ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်များအား ထိရောက်စွာ ပြဋ္ဌာန်းထားရှိခြင်း၊ မြင်သာအောင်ဖော်ပြခြင်း၊

(၆) ကျောင်းဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးစီမံချက်(ဗဟို)နှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအဆင့်ဆင့်မှ လမ်းညွှန်ချက်များအား ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ လိုအပ်သလို အစီရင်ခံစာပေးပို့ခြင်း၊

ကျောင်းသားလူငယ်များ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသည့်အကျင့်မရရှိရေးနှင့် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်ကျောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ် လျော့နည်းပပျောက်ရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသာမကပဲ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းနှင့်နှီးနွယ်ဌာနများ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိဘပြည်သူတစ်ရပ်လုံးကပါ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ် အဖြစ်ခံယူ၍ ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းများတွင်ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခဲ့မှုအခြေအနေ

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် (၁၉၉၅)ခုနှစ်မှ (၁၉၉၇)ခုနှစ်အထိ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းတွင် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ပညာပေးဟောပြောပွဲများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ (၁၉၉၇) ခုနှစ်တွင် စတုတ္ထတန်းမှ ဒသမတန်းအထိ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးစာစောင်များတွင် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ပညာပေးဆောင်းပါးများ ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

(၁၉၉၈)ခုနှစ်မှစတင်၍ မြို့နယ်(၂၈၅)မြို့နယ်၌ကျောင်းကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့်ကျောင်းများထူထောင်ရေးစီမံချက်ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယင်းစီမံချက်တွင်ဆေးလိပ်ကင်းစင်သောကျောင်းများထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းသည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအစီအစဉ်အရ ကျောင်းသားလူငယ်များ ဆေးလိပ်မသောက်ရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်ရေး၊ ဆေးလိပ်စတင်မသောက်ရေးစသည့်မှုမှန်ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိရေးအတွက်လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါသည်။

ထို့ပြင် (၂၀၀၂)ခုနှစ်မှစ၍ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တို့ပူးပေါင်းကာ Life skill education – Co-curriculum အစီအစဉ်ဖြင့် တတိယတန်းနှင့် သတ္တမတန်းတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရေးပညာပေးလေ့ကျင့်မှုများကို အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်ကျောင်းများထူထောင်ရေးဆောင်ရွက်ရသည့်အကြောင်းအရင်း

- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသည်ကလေးများ၊ လူငယ်လူရွယ်များနှင့်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သန်းပေါင်းများစွာ ၏အသက်ကိုအန္တရာယ်ပေးလျက်ရှိခြင်း။
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးစွဲသူအများစုသည် ကျောင်းသားဘဝတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး စတင်သုံးစွဲတတ်ခြင်း။
- သုတေသနပြုချက်များအရ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး စတင်သုံးစွဲသည့်အသက် ငယ်လေဖြတ်ရခက်လေဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရခြင်း။
- လူငယ်လူရွယ်အများစုကို ကျောင်းများမှလွှမ်းခြုံနိုင်ခြင်း။
- ကျောင်းသားလူငယ်များသည် အချိန်အများစုအား ကျောင်းတွင်ကုန်လွန်ကြရခြင်း။
- ကျောင်းများတွင်တစ်စုတစ်ဝေးတည်းရှိသော ကျောင်းသားလူငယ်များအား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။
- ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းစီမံချက်တွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေး စီမံချက်အား ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။
- ကျောင်းများတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အကုန်အကျသက်သာ၍ အကျိုးများသောကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ခြင်း။
- ကျောင်းဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းသည် ဆယ်ကျော်သက်ကျောင်းသား လူငယ်များအား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးမသောက်သုံးရန် အသိပညာနှင့်အလေ့အကျင့်များ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ခြင်း။
- ယင်းအလေ့အကျင့်များသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကိုပါ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေး အသိပညာနှင့်အလေ့အကျင့်များသည် ကျောင်းသားလူငယ်များမှတစ်ဆင့် သူငယ်ချင်း၊ မိဘဆွေမျိုးများနှင့်ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးထံပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ခြင်း။

ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံး ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်မှကင်းဝေး၍ နိုင်ငံတော်အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောမျိုးဆက်သစ်အဖြစ် ကြီးပြင်းလာစေရန်။

ဝိသေသရည်မှန်းချက်

၁။ ကျောင်းများတွင်ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းများကို စီမံချက်ရေးဆွဲ၍ အချိန်ဇယားဖြင့်စနစ်တကျဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များအား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာကာကွယ်ပေးရန်။

၂။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာဗဟုသုတများကို ကျောင်းသားလူငယ်များမှတဆင့် မိသားစုများသို့ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးရှောင်ကြဉ်တတ်စေရန်။

၃။ ကျောင်းများတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းများကို မိဘဆရာနှင့်အတူ ပြည်သူလူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိစေရန်။

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သောလူတိုင်း ရောဂါဘယကင်းဝေး၍ သက်တမ်းစေ့သက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေးကို တစ်ဘက်တစ်လမ်းမှအထောက်အကူပြုစေရန်။

နည်းဗျူဟာများ

(က) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးစီမံချက်တွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းအား လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ်ထည့်သွင်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

(ခ) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးသော ကျောင်းမူဝါဒချမှတ်၍ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး ကင်းဝေးသော ပတ်ဝန်းကျင်ထူထောင်ခြင်း။

(ဂ) ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၏ကူညီပံ့ပိုးမှု၊ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီအဆင့်ဆင့်၏ ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်မှု၊အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ နှင့်ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတို့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(ဃ) ကျောင်းတိုင်းတွင် စီမံချက်စနစ်တကျရေးဆွဲ၍ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေး လုပ်ငန်းများအား အချိန်ဇယားအတိုင်း ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်ကျောင်း၏လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာပြပွဲများ၊ ဟောပြောပွဲများ၊ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများ၊ ကဗျာရွတ်ဆိုပြိုင်ပွဲများ စသည်ဖြင့်ကျင်းပ၍ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း။

၂။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးသော ကျောင်းမူဝါဒချမှတ်ခြင်းနှင့် မူဝါဒအတိုင်း ထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၃။ ဆရာ/ဆရာမများအား ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်နှင့် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာသင်တန်းများ ပို့ချခြင်း။

၄။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးစွဲလမ်းမှုဖြတ်တောက်နိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

၅။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးကျောင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှုအခြေအနေကို အနည်းဆုံးတစ်နှစ်လျှင်(၁)ကြိမ်ကြီးကြပ်ဆန်းစစ်ခြင်း။

အကောင်အထည်ဖော်မှုအဆင့်ဆင့်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲသည် အခြေခံပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီတို့နှင့်ညှိနှိုင်း၍ ကျောင်းများတွင် ဤလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်များသို့ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ တာဝန်ပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗဟိုအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီသည် ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်နှင့် ကျောင်းအဆင့် လုပ်ငန်းများအတွက် အဆင့်ဆင့်ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

မြို့နယ်အဆင့်၊ ကျောင်းအဆင့်လုပ်ငန်းများအားမြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ကူညီလမ်းညွှန်မှုဖြင့် သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် ကျောင်းများမှ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားကင်းစင်ကျောင်းများထူထောင်ရေး) (Aedes Free School Programme)

အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားအကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများမှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါနှင့် Chikungunya ရောဂါတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သည့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားအကိုက်ခံရသောကြောင့်ဖြစ်ပွားပါသည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်(၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အဖြစ်များ၍ အသက်(၅)နှစ်မှ (၉)နှစ်ကြား ကလေးများတွင် အဖြစ်များဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကျား၊မ မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း မိုးရာသီဖြစ်သော ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်လများတွင် အဖြစ်များဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၁၉၆၅) ခုနှစ်မှ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး (၂၀၁၅) ခုနှစ်တွင် ချင်းပြည်နယ် အပါအဝင် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးများအားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ (၂၀၀၉)ခုနှစ်တွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွား၊ သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ဖြစ်ပွားမှု(၂၄၂၈၅) ဦးနှင့် သေဆုံးမှု(၄၄၄) ဦးရှိခဲ့ပါသည်။ (၂၀၁၄)ခုနှစ်တွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြင့် သေဆုံးနှုန်းမှာ(၀.၆၄%) (လူဦးရေ(၁၀၀၀၀)လျှင် (၆) ဦးနှုန်းရှိပါသည်။ (၂၀၁၅) ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လအထိ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှု(၂၇၇၆၈) ဦး နှင့် သေဆုံးမှု(၈၇) ဦး ရှိခဲ့ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကျောင်းဖွင့်စမိုးရာသီတွင် အထူးဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးတွင်လည်း ကျောင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အိမ်၊ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားဖြစ်စေသောပိုးလောက်လန်းများ ပေါက်ပွားနေပါက သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်လူရွယ်များ အန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားဖြစ်စေသော ပိုးလောက်လမ်းပေါက်ပွားမှု ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ကျောင်းများတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ မိဘဆရာ အသင်းများ၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်

- ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ အထူးသဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့်သေဆုံးမှုကို လျှော့ချရန်၊

ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်

၁။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊

၂။ ကျောင်းသားလူငယ်များအား အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊

၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန်နှင့် Early Diagnosis and treatment ပေးရန်၊

နည်းဗျူဟာများ

၁။ ကျောင်းများတွင် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းဖြစ်သည့် ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၂။ အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား မှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး၊ ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေး၊ Personal protection စသည့် အကြောင်းအရာများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း)

၃။ နေ့စဉ် ဖျားနာကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း (Daily Fever Surveillance) နှင့် လိုအပ်သလို ကုသညွှန်းပို့ခြင်း၊

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- မိဘဆရာအသင်းများ၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းမှုဖြင့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ် နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်း ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးများကျင်းပခြင်း၊
- ကျောင်းများတွင် လှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ခြင်း၊
- ကျောင်းတိုင်းတွင် ခြင်ကျားလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊
- ကျောင်းများတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက အလျင်အမြန်အကြောင်းကြားဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာ ကုသညွှန်းပို့ခြင်း၊

မြို့နယ်များတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

စဉ်	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	ဆောင်ရွက်မည့် အချိန်ကာလ	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည့် ဌာနနှင့် အဖွဲ့အစည်း
၁။	မြို့နယ်အဆင့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးများကျင်းပခြင်း၊	ဧပြီလ	မြို့နယ်ပညာရေးမှူးနှင့် မြို့နယ် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများ
၂။	ကျောင်းအဆင့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးများ ကျင်းပခြင်း၊	မေလ	ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ

စဉ်	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	ဆောင်ရွက်မည့် အချိန်ကာလ	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည့် ဌာနနှင့် အဖွဲ့အစည်း
၃။	ကျောင်းများတွင် လူပ်ရှားမှုအသွင် ဖြင့် အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း	ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာ	ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ မိဘဆရာ အသင်းများ၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထု နှင့် ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ
၄။	ကျောင်းတိုင်းတွင် ခြင်ကျား လောက်လန်းနှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများကို ပုံမှန် ဆောင်ရွက်ခြင်း (စစ်ဆေးမှု နှင့် ပိုးလောက်လန်းတွေ့ရှိမှု အခြေအနေကို မှတ်တမ်းပြု စုခြင်း)	ပုံမှန်အချိန်တွင် တစ်ပတ်(၁)ကြိမ် နှင့် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုရှိလျှင် တစ်ပတ်(၂)ကြိမ်	ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊
၅။	ကျောင်းတိုင်းတွင် ခြင်ကျား လောက်လန်းနှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများ ပုံမှန် စစ်ဆေးခြင်း (ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ထားမှုနှင့် မှတ်တမ်းများကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးများသို့ တင်ပြခြင်း)	ပုံမှန်အချိန်တွင် တစ်ပတ်(၁)ကြိမ် နှင့် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုရှိလျှင် တစ်ပတ်(၂)ကြိမ်	အတန်းပိုင်ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်များ၊
၆။	ကျောင်းစာသင်ခန်းများနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ကျား လောက်လန်း ပေါက်ပွားမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊	အပတ်စဉ် တစ်ပတ်(၁)ရက် (တနင်္လာ)	ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေး ကော်မတီဝင်များ
၇။	အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေနှင့် မှတ်တမ်းများကို ကျောင်းအုပ်ကြီးများ မှတစ်ဆင့် မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနသို့ တင်ပြခြင်း၊	အပတ်စဉ် တစ်ပတ် (၁)ရက် (တနင်္လာ)	ကျောင်းအုပ်ကြီးများ၊ မြို့နယ်ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူ သတ်မှတ်ထားရန်(နာမည်၊ရာထူး၊ဖုန်း)
၈။	အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားကာကွယ်နှိမ် နင်းရေးကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်ကို ပညာပေးပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊	ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်	ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊
၉။	ကျောင်းများတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသို့ အလျင်အမြန် အကြောင်းကြားဆောင်ရွက်ခြင်း	အချိန်မှီသတင်းပို့ ရန်၊ စာ/ တယ်လီဖုန်း	ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမ များ၊ မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူ သတ်မှတ်ထားရန် (နာမည်၊ ရာထူး၊ ဖုန်း)

စဉ်	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	ဆောင်ရွက်မည့် အချိန်ကာလ	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည့် ဌာနနှင့် အဖွဲ့အစည်း
	(က) နေ့စဉ် ဖျားနာကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူစာရင်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်း၊ (Daily Fever Surveillance) (ခ) ဖျားနာ၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အစုလိုက်ကျောင်းပျက်ကွက်မှု ရှိ/မရှိစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ (Cluster School-Absenteeism) (ဂ) ဖျားနာကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ (ကျောင်းပျက်ကွက်သူများ အပါအဝင်) များ၏ အမည်၊ အသက်၊ ကျား/မ၊ မိဘအမည်၊ နေရပ်လိပ်စာများ ပြည့်စုံစွာ မှတ်တမ်းပြု၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသို့ အချိန်နှင့်တပြေးညီ အကြောင်းကြားခြင်း၊		
၁၀။	(က) အကြောင်းကြားမှုကို လက်ခံရရှိသော အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်လျင်မြန်စွာ တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်မည့်အဖွဲ့သည် လူနာအိမ်သို့ နေ့ခြင်းပေါက် အရောက်သွား၍ လူနာအိမ် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် မီတာ (၁၀၀) အတွင်း အိမ်များတွင် ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် နှင့် အဘိတ်ဆေးခတ်ခြင်း၊ ဆေးမှိုင်းမှုတ်ခြင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျောင်းစာသင်ခန်းများတွင် ဆေးမှိုင်းမှုတ်ခြင်း၊ (ခ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များပြားလာပါက အချိန်မီ ထိရောက်စွာ တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊		မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ မြို့နယ်ရပကနအဖွဲ့၊ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့

အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျားနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ

၁။ ရေစည်၊ ရေအိုးများ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။

၂။ ကျောင်းရေစည်၊ ရေအိုးတွင် သိုလှောင်ထားသောရေများကို မကြာခဏသွန်လဲပေးခြင်း။ အုတ်ရေကန်ကြီးပါက လောက်လန်းစားငါးများ ထည့်ပေးခြင်း။

၃။ ရေစည်၊ ရေအိုးများရှိ ပိုးလောက်လန်းများ ခပ်ပစ်ခြင်း။

၄။ ပိုးလောက်လန်းများ ကင်းရှင်းစေရန် ရေကို စစ်၍ထည့်ခြင်း။

၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရာသီ၌ ကျောင်းသားများအား နေ့စဉ် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ဆင်ခြင်း။

၆။ ကျောင်းတက်ချိန်တွင် စာသင်ခန်းအတွင်း၌ ခြင်မကိုက်စေရန်၊ အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စွာရရှိစေရန် စီစဉ်ထားရှိခြင်း။

၇။ စာသင်ခန်းအတွင်း သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၈။ ကျောင်းဝန်းအတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းစေခြင်း။

၉။ ကျောင်းဂန်းအတွင်း မိုးရေတင်၍ ပိုးလောက်လန်းပေါက်ပွားသော ခွက်၊ တာယာစုတ်၊ အိုး ခြမ်းကွဲ၊ အုန်းမှုတ်ခွက် စသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ခြင်း။

၁၀။ ခြင်များမခိုအောင်းနိုင်စေရန် ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေအိုင်များ မြေဖို့ခြင်း။

(၃) စံပြကျောင်းရွေးချယ်ရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအလေးထား ဆောင်ရွက်လာစေရန်အတွက် အသိအမှတ်ပြုဆုပေးရေးအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု (စံပြကျောင်း) ရွေးချယ်ရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အစဉ်အမြဲ တိုးတက်လာစေရန်၊

ဝိသေသရည်မှန်းချက်

- ကျောင်းတစ်ကျောင်းချင်းအလိုက် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ရန်၊
- ကျောင်းကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု(စံပြကျောင်း) ရွေးချယ်ရန် အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများ အတိုင်း စိစစ်ရွေးချယ်၍ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်မှတ်တမ်းတင်ရန်၊

ကျောင်းကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု (စံပြကျောင်း) ချီးမြှင့်ရန် ရွေးချယ်အမှတ်ပေးစိစစ်ခြင်း

ကျောင်းများတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကိုအခြေခံ၍ စိစစ်ရွေးချယ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(က) ကျောင်းဝင်း၊ ကျောင်းတွင်းသန့်ရှင်းရေးနှင့် ၎င်းလုပ်ငန်းတွင် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ နေ့စဉ်ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု၊

(ခ) ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ဦးဆောင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု၊

(ဂ) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း စနစ်တကျဆောင်ရွက်မှု၊
(ဃ) အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း အပတ်စဉ်ဆောင်ရွက်မှု၊
(င) အပတ်စဉ် မူလတန်းမှအထက်တန်းအထိ အတန်းလိုက်ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှု၊
(စ) ကျန်းမာရေးအသိပညာ မေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်း၊
(ဆ) မှုမှန်သော ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များကျင့်သုံးခြင်း ရှိ၊ မရှိ လက်တွေ့ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊
(ဇ) ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အပေါ်တွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး အမှတ်ပေးရွေးချယ်စိစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(ကျောင်းကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု ကျောင်းရွေးချယ်ရန် အမှတ်ပေးစိစစ်ရေးမှတ်တမ်းကို ပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။)

ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း

မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ (သို့မဟုတ်) အဆိုပါကော်မတီမှ တာဝန်ပေးအပ်ထားသောစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့မှ ကျောင်းများသို့ **ကျန်းမာရေးထူးချွန် ကျောင်းရွေးချယ်ရန် အမှတ်ပေးစိစစ်ရေးမှတ်တမ်းများကို အသုံးပြု၍** ကွင်းဆင်းလေ့လာစိစစ်အမှတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ဝင်များသည် တစ်ဦးလျှင် စစ်ဆေးချက်မှတ်တမ်းတစ်စောင်စီ အသုံးပြုရမည်။ အမှတ်ပေးရာတွင် အနည်းဆုံး (၀/သုည)မှ အများဆုံး (၅) မှတ်ထိ ပေးနိုင်ပြီး စစ်ဆေးချက်မှတ်တမ်း ကျောဘက်တွင် စစ်ဆေးသူ လက်မှတ်ရေးထိုးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းစီ၏ ရမှတ်အားလုံးကို ပေါင်းပြီး စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ဝင်ဦးရေအလိုက် ပျမ်းမျှအမှတ်များကို များ/ နည်း အစဉ်လိုက် မှတ်တမ်းတင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပျမ်းမျှအမှတ်အများဆုံးရသောကျောင်းကို ကျောင်းကျန်းမာရေး ထူးချွန်ဆု (စံပြ) ပထမရသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ထူးချွန်ဆု(စံပြ) ပထမရသောကျောင်းများ၏ အမည်ကို ရမှတ်များနှင့်တစ်ကွ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီသို့ အကြောင်းကြားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးထူးချွန်ဆု (စံပြ) ကျောင်းများ ရွေးချယ်ဆုချီးမြှင့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ (သို့) အဆိုပါအဖွဲ့မှ တာဝန်ပေးအပ်သော စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို နွေကျောင်းပိတ်ရက်အတွင်း ထက်၊ လယ်၊ မူ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးများအား ဖိတ်ကြား၍ စိစစ်မှတ်တမ်းတွင် ပါရှိသော အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး လုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျချမှတ်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အရည်အသွေးမြင့်အောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ စံပြကျောင်းရွေးချယ်ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးအသိနှင့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်အပြုအမူတို့ကို အဓိကထား၍ စစ်ဆေးရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဇပြီ၊ မေလများအတွင်း သက်ဆိုင်ရာကျောင်းများသို့ ပထမအကြိမ် ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီး လိုအပ်သည်များကိုလမ်းညွှန်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်သူများနှင့် ညှိနှိုင်းစီစဉ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ နိုဝင်ဘာနှင့် ဒီဇင်ဘာလများတွင် ဒုတိယအကြိမ်ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ထူးချွန်ဆုရသောကျောင်းကို စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကော်မတီဝင်များ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်သော ကျောင်းများ၏ ပျမ်းမျှအမှတ် များ/နည်း အစဉ်လိုက် စာရင်းပြုစု၍ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီသို့ ဇန်နဝါရီလ ပထမအပတ် နောက်ဆုံးထား၍ တင်ပြရပါမည်။

မြို့နယ်အဆင့် ထူးချွန်ဆုရကျောင်းများကို သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းများကို အချိန်မီစနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများ၏ ကွပ်ကဲလမ်းညွှန်မှုဖြင့် လိုအပ် သလို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး

စံပြဆု ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်စပ်အဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို နေ့စဉ် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြသော ကျောင်းများ၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများကို အသိအမှတ်ပြုအားပေးခြင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုအရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁၀)
ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှု

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲသည် ကျောင်းသားလူငယ်တစ်ရပ်လုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများ (Healthy Life Styles) သိရှိကျင့်သုံးစွဲမြဲစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက် လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း၍ နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လဒုတိယပတ်ကို ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ထိုသို့ ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် -

(၁) ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှုများ နှစ်စဉ်ကျင်းပခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၊ ဆရာဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာဗဟုသုတများတိုးပွားလာစေရန်နှင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်၊

(၂) ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှုများ နှစ်စဉ်ကျင်းပခြင်းနှင့် အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပညာသင်နှစ်တလျှောက်လုံး အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိကျင့်သုံးနိုင်စေရန်၊

(၃) သန့်ရှင်းသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင်ယူမှုစွမ်းရည်မြင့်မားရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် နှစ်စဉ် ကျင်းပလျက်ရှိပါသည်။

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်သူများ။

(၁) ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန။

(၂) အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန။

(၃) ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်အသီးသီးရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများ။

(၄) ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်အသီးသီးရှိ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနများ။

(၅) ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် အသီးသီးရှိ အခြေခံပညာဦးစီးဌာနများ။

(၆) ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ် အသီးသီးရှိ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီများ။

(၇) အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ။

(၈) မိဘများအပါအဝင် ရပ်ရွာပြည်သူလူထု။

ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်၏ အဓိကလုပ်ငန်းများ

(၁) ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း

(၂) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း (အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး)

(၃) ကျောင်းအခြေပြုရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

(၄) ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

(၅) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ။

(၁) သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း

- ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အချိန်ဇယားရေးဆွဲရန်
- ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်ကျင်းပနိုင်ရေး သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်
- ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ၊ မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင် အစည်းအဝေးခေါ်ယူ၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များနှင့် အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပညာသင်နှစ်တလျှောက်လုံး အကောင်အထည်ဖော်ရေး ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန် (ရန်ပုံငွေထူထောင်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း အပါအဝင်)

(၂) ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောခြင်း

(၂-၁) ကျန်းမာရေးပညာပေးခေါင်းစဉ်များ

- **မူလတန်း**...တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ အစာအုပ်စု သုံးအုပ်စု၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး။

- **အလယ်တန်း**...ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်၊ သန့်ရှင်းသာယာကျောင်းတခွင်မှာ၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေး။

- **အထက်တန်း**...လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး/ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး။

(၂-၂) ကျန်းမာရေးပညာပေးမည့်သူများ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန်

(၂-၃) လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ပညာပေးပိုစတာများ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ (သက်ဆိုင်ရာ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်)

(၃) ကျန်းမာစေကြောင်း အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ စာစီစာကုံး၊ ကာတွန်း၊ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိပြိုင်ပွဲများကျင်းပခြင်း။

*** <u>အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာကျောင်းများနှင့်ဆက်သွယ်၍ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်</u>**

(၃-၁) လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များပါဝင်သော စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း
- အတန်းအလိုက် ပြိုင်ပွဲခေါင်းစဉ်များ သတ်မှတ်ခြင်း
- ဆုရွေးချယ်ရေးအတွက် စံသတ်မှတ်ခြင်း

(၃-၂) ပြိုင်ပွဲခေါင်းစဉ်များ

- **<u>မူလတန်း</u>**...တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး။
- **<u>အလယ်တန်း</u>**... ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်၊ သန့်ရှင်းသာယာကျောင်းတခွင်မှာ၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း။
- **<u>အထက်တန်း</u>**... လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ပျိုရွယ်သူကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး/ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်။

(၃-၃) စစ်ဆေးမည့်သူများ

- ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ

(၃-၄) လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- စာရွက်အလွတ်၊ ဆုတံဆိပ်

(၄) လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်နှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်းတို့အား သရုပ်ပြ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း

(၄-၁) သရုပ်ပြသမည့်သူများ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ/ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ

(၄-၂) အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ/ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များမှ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်နှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်းတို့အား ပညာပေးသရုပ်ပြရန်၊

- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများမှ တက်ရောက်လာသော ပရိတ်သတ်များအား လက်ဆေးနည်း အဆင့်ဆင့်နှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်းတို့အား ပြန်လည်သရုပ်ပြရန်၊

(၄-၃) လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ပညာပေးပိုစတာများ
- ရေပုံး၊ ရေခွက်၊ ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး။

(၅) ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသားများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

(၅-၁) စောင့်ရှောက်မှုပေးမည့်သူများ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်များ/ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ

(၅-၂) အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်တိုင်းတာခြင်း၊
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပါအဝင် အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း၊
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးခြင်း၊
- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား အမြင်အာရုံ စစ်ဆေးပေးခြင်း၊

(၆) ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအား သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

(၆-၁) အခြေခံပညာ အထက်တန်း၊ အလယ်တန်း၊ မူလတန်း ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသားများအား သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းအား အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၊ အာဟာရဌာနခွဲ၊ သက်ဆိုင်ရာကျောင်းများ နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန် (သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပူးတွဲလျက်)

(၇) ကျောင်းကျန်းမာရေးပြခန်းငယ်အား ပြသပညာပေးခြင်း

(၇-၁) ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများ

- ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ

(၇-၂) အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း(အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲရေး)
- ကျောင်းအခြေပြုရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား
- ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး၊ အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဖန်တီးထားသော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေထားသော ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင် စသည်တို့ဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဦးဆောင်ကာဆောင်ရွက်ခြင်း

(၈) ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

(၈-၁) ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများ

- ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ
- မိဘများအပါအဝင် ရပ်ရွာပြည်သူလူထု။

(၈-၂) အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ

- အာဟာရအုပ်စု (၃) စု ပါဝင်အောင် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း သရုပ်ပြခြင်း
- ထမင်းဘူးမှုအကြောင်း နားလည်ကျင့်သုံးစေရန် သရုပ်ပြဆွေးနွေးစည်းရုံးခြင်း
- တနည်းနည်းဖြင့် အာဟာရအုပ်စု(၃)ခု ပါဝင်အောင် မူလတန်း ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ ကျွေးမွေးခြင်း (လက်ဆေး၊ ကျွေး၊ သွားတိုက်)

(၉) မြို့နယ်အဆင့် စံပြကျောင်းများ ရွေးချယ်ဆုပေးခြင်း

- စံပြကျောင်းများရွေးချယ်ထားပြီးသော မြို့နယ်များသည် ဆုပေးရန်၊ မဆောင်ရွက်နိုင်သေးသော မြို့နယ်များသည် စံပြကျောင်းများရွေးချယ်ခြင်း အကြောင်း အသိပေးဆွေးနွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် မိဘများ ပါဝင်ကာ ရန်ပုံငွေထူထောင်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းအပါအဝင် ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း (အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး) *** <u>ပညာသင်နှစ်တလျှောက်လုံး အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း</u>**

သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး (၁:၅၀၊ ကျား/မ၊ ကလေးငယ်နှင့် မသန်စွမ်း၊ ကျောင်းချိန်အတွင်း သုံးနိုင်၊ သော့မခတ်၊ သောက်ရေအရင်းအမြစ်မှ ပေ၅၀၊ သဘာဝအလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်၊ ဖျော့သောအရောင်၊ လုံခြုံမှု (အခြားသူ၊ အကောင်)၊ ဂျက်ကန့်လန့်၊ စာသင်ဆောင်နှင့်ဝေး၊ လမ်းကောင်း၊ သန့်ရှင်း၊ ရာသီလာကျောင်းသူများအတွက်)

လက်ဆေးသည့် အဆောက်အဦးများ (အနည်းဆုံးတစ်ခု + ဆပ်ပြာ၊ အဖွဲ့လိုက် လက်ဆေးခြင်း၊ သီချင်းဆို၊ ပုံပြင်ပြော(နှိုင်းယှဉ်)၊ ဉာဏ်စမ်း၊ အတန်းလိုက်ပြိုင် (သို့) ဆရာ/မများ၊ ကျောင်း သူ/ ကျောင်းသားများပါဝင်သော အဖွဲ့ပြိုင်ပြီးဆုပေး)

အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း (အဖုံးပါအမှိုက်ပုံး၊ တံမြက်စည်း၊ ကော်ပြား၊ အမှိုက်ကျင်း ၂၅မီတာဝေး၊ အဖုံးပါအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ အမှိုက်ပြစ်သည့် အလေ့အကျင့်၊ စနစ်တကျ အမှိုက်သိမ်း၊ သီချင်းဆို၊ ပုံပြင်ပြော(နှိုင်းယှဉ်)၊ ဉာဏ်စမ်း၊ အတန်းလိုက်ပြိုင် (သို့) ဆရာ/မများ၊ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသားများ ပါဝင်သော အဖွဲ့ပြိုင်ပြီး ဆုပေး)

ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် မိဘများ ပါဝင်ကာ ရန်ပုံငွေ ထူထောင်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းအပါအဝင် ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး ရေရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၁၀) အစီရင်ခံစာတင်ပြခြင်း

(၁၀-၁) အစီရင်ခံစာပေးပို့ရမည့်သူများ

- မြို့နယ်အသီးသီးရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများမှတဆင့် ခရိုင်နှင့် ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများ

(၁၀-၂) ပေးပို့ရန်

- ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ထံလိပ်မူ၍ မိတ္တူကို ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ ရုံးအမှတ်(၄၇)၊ နေပြည်တော်သို့ ဩဂုတ်လ တတိယပတ်အတွင်း မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံများနှင့် ပေးပို့ရန်၊

အခန်း(၁၁)
ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း

ကျောင်းအဆင့် - ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေကို ကျောင်းအဆင့်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ Checklist ကို အသုံးပြု၍ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးမှ ဦးဆောင်၍ ပညာသင်နှစ် (၁)နှစ်လျှင် (၃)ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ဆွေးနွေးခြင်း၊

မြို့နယ်အဆင့် - မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ မြို့နယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၆)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှ မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဒေသအလိုက် အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို (၃)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊
- မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို လစဉ်ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ရန်နှင့်
- မြို့နယ်ပညာရေးမှူးမှ မိမိမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လစဉ်ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ရန်။

ခရိုင်အဆင့် - ခရိုင်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ ခရိုင်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၆)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- ခရိုင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ခရိုင်အတွင်းရှိမြို့နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၃)လတစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် feedback ပေးခြင်း၊

တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် - တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီမှ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့် ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် Feedback ပေးခြင်း၊

- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အတွင်းရှိ ခရိုင်၊ မြို့နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို (၃)လ တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း၊ feedback ပေးခြင်းနှင့် နှစ်စဉ်လူထုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဆန်းစစ်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆန်းစစ်ခြင်း၊

ဗဟိုအဆင့် - တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို (၁)နှစ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် feedback ပေးခြင်း၊

အခန်း(၁၂)

နိဂုံး

ယနေ့ကျောင်းသားလူငယ်များသည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်သာမက နောင်အနာဂတ်ကာလတွင်ပါ နိုင်ငံတော်အတွက်အရေးပါသော အင်အားတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ ကျောင်းသား လူငယ်များသည် တိုင်းပြည်ရှိလူဦးရေတစ်ရပ်လုံးအနက် အချက်အချာအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးအုပ်စုလည်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကျောင်း သားသူငယ်များသည် နိုင်ငံတော်အတွက် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံ့သားကောင်းရတနာများ ဖြစ်လာကြစေရန်အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ အမျိုးသားစည်းကမ်းအစ စာသင်ကျောင်းက ဆိုသကဲ့သို့ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအစသည်လည်း စာသင်ကျောင်းကပင်ဖြစ်ပါသည်။

School Health Profile
Township or State/Region

(1) Map
(2) Location
(3) Area (sq-mile)
(4) Population
  (a) Urban
  (b) Rural
  (c) Total
(5) Health Facilities
  (a) Government
  (b) Co-operative
  (c) Private
  (d) Other
(6) Health Manpower
  (a) Township Health Manpower

	Doctor	Dental Surgeon	THN	Nurse	H.A	LHV	M.W	PHSII	Other
Sanctioned									
Appointed									
Vacancy									

  (b) School Health Manpower

	MO	Dental Sur-geon	Nurse	Dental Nurse	Co/ SH SW	Clinic Atten-dant	Compo -under	U.D /L.D	Driver	Others
Sanctioned										
Appointed										
Vacancy										

(7) Education Facilities

No	Category	H	M	P	Monastic/ P.School	Institution	Total
	(a) No.of Schools						
	(b) No.of Students						
	(c) No.of Teachers						

(8) NGOs in the Township
(9) Five commonest diseases among school children.
(10) School
  (a) School environmental Sanitation
    - No. of sanitary latrines
    - Ratio of sanitary latrines and students
    - No. of food vendors inspected

(b) School Medical Examination, Treatment and Referral

- No.of schools examined
- No.of students examined

Examined treated

Examined referred

(c) School Nutrition Programme

- No.of primary schools with New Pre programme
- No.of students provided with

(d) School Health Education

- No.of schools with comprehensive school health.

(e) School Health Training and Research

- No.of trainings (e.g Township/ School level)
- No.of trainees (teachers/ health staffs/ students)
- Name of research/ survey and results.

(f) Date of formation of Township School Health Supervisory committe

(g) Others

- School Health Model School schedule
- Achievements of Township school health activities (e.g S/R S.H prize)
- Special activities.

နောက်ဆက်တွဲ (ခ)

မြို့နယ်အဆင့်အဏုစိတ်စီမံချက် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
အဏုစိတ်စီမံချက် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအဆင့်ဆင့်

အဏုစိတ်စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းတွင် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ လက်ရှိအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း။
(SITUATION ANALYSIS)

၂။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ တွေ့ကြုံခံစားနေရသည့် ပြဿနာများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။
(IDENTIFICATION OF HEALTH PROBLEMS AMONG STUDENTS)

၃။ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည့် ပြဿနာများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း။
(PRIORITIZATION)

၄။ ရည်မှန်းချက်များ ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း။
(OBJECTIVE SETTING)

၅။ အကောင်အထည်ဖော်မည့်လုပ်ငန်းများ အသေးစိတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း။
(FORMULATION OF PLAN OF ACTION)

၆။ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်း။
(MANAGEMENT AND ORGANIZATION)

၇။ လုပ်ငန်းများစီစစ်ခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း။
(MONITORING AND EVALUTION)

၁။ လက်ရှိအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ဤကဏ္ဍတွင် -

(က) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် ကျန်းမာရေးဌာနအမျိုးအစားနှင့်အရေအတွက်
(TYPE AND NO. OF HEALTH CARE FACILITIES)

ဥပမာ - မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများ - အရေအတွက်နှင့်တကွ (ခွင့်ပြု၊ ခန့် ထား၊ လစ်လပ်)

(ခ) ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများနှင့် အရေအတွက်
(TYPE AND NO. OF HEALTH CARE FACILITATORS)

ဥပမာ -ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်၊ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်၊ ကျောင်းလူမှု ဆက်ဆံရေးမှူး၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အစရှိသည် (ခွင့်ပြု၊ ခန့် ထား၊ လစ်လပ်)

(ဂ) မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းအရေအတွက်

အခြေခံပညာအထက်တန်း၊ အလယ်တန်း၊ မူလတန်းကျောင်းများ၊ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းများ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင်ကျောင်းများ၊ အစရှိသည်

(ဃ) မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းသားအရေအတွက်

အထက်တန်း၊ အလယ်တန်း၊ မူလတန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများ အရေအတွက်

(င) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက် လက်ရှိအခြေအနေကို ပြသနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်သည့် Source များအားလုံးမှ ရယူဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊

၂။ ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း။

ကျောင်းကျန်မာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိတို့ဆောင်ရွက်နေသည့် နယ်မြေဒေသအတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူများအကြား အဖြစ်များသည့် ရောဂါများနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုစုစည်း၍ တစ်မြို့နယ်လုံးအတွက် အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို စာရင်းပြုစုဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်အလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အတန်းအလိုက်သော်လည်းကောင်း အသေးစိတ်ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ရောဂါဖြစ်ပွားမှု (MORBIDITY) အတွက် မူလတန်းကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ သေဆုံးမှု (MORTALITY) အတွက် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၅) နှစ်အတွင်းတွင် ထိခိုက်မှုများ(Injuries)၊

၃။ ဦးစားပေးပြဿနာများ ရွေးချယ်ခြင်း။

တစ်မြို့နယ်လုံးအတွက် သတ်မှတ်သော ပြဿနာများစာရင်းထဲမှ ဦးစားပေးပြဿနာများကို ဆက်လက်ဖော်ထုတ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များပေါ်မူတည်၍ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ရွေးချယ် ရန်ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံအချက်များ-

(၁) ကျောင်းသားကျောင်းသူအများစု၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို ထိခိုက်ခြင်း။

(၂) ယင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် လက်ရှိလူအင်အား၊ အရင်းအနှီးများဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။

(၃) ယင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများရှိပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဒေသနှင့်အံဝင်ဂွင်ကျရှိခြင်း။

အထက်ပါအချက်များကိုအခြေခံ၍ ရရှိလာသော အဓိကဦးစားပေးပြဿနာ (၄) မျိုး (သို့မဟုတ်) (၅) မျိုးကို ရွေးချယ်ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ရည်မှန်းချက်များ ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း။

ဤလုပ်ငန်းအဆင့်သည် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအကြား အဓိကကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ယေဘုယျနှင့်ဝိသေသရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရည်မှန်းချက်များသည် တိကျရမည် (Specific)၊ တိုင်းတာနိုင်ရမည် (Measurable)၊ ရရှိနိုင်ရမည် (Achievable)၊ ကျိုးကြောင်းစီလျော်ရမည် (Reasonable)၊ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိရမည် (Time-

bound)။ ၎င်းတွင် ဤစီမံချက်လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးသည့်ကာလတွင် မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ တိုးတက် (သို့မဟုတ်) လျော့ကျရမည်ကို သဘောပေါက်နားလည်နေစေရမည်။ ထို့အပြင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်သည့် ရိုးရိုးနှင့်သိမြင်လွယ်သောစံနှုန်းများ (Indicators)ကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(က) ယေဘုယျရည်မှန်းချက်များ ရေးဆွဲခြင်း

ဥပမာ - မူလတန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် သွားပိုးစားခြင်းရောဂါ ခံစားရမှုကို လက်ရှိအခြေအနေထက် လျော့နည်းကျဆင်းစေရန်။

(ခ) ဝိသေသရည်မှန်းချက်များရေးဆွဲခြင်း

ဥပမာ - သူငယ်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် သွားပိုးစားခြင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို (၁၉၉၆) ခုနှစ်အတွင်း (....%)မှ (....%) အထိ လျော့နည်းကျဆင်းစေရန်၊

(၅) လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း

ရည်မှန်းချက် (၁)ခုချင်းစီအတွက် မည်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်များကို မည်သည့်ကာလအတွင်းနှင့် မည်သည့်ဧရိယာများအတွင်း ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်တွက်ချက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ငွေရရှိနိုင်မှုကို တစ်ပါတည်းတွက်ချက်ရပါမည်။

ဥပမာ - သူငယ်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် သွားပိုးစားခြင်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှုလျော့ကျစေရန်အတွက် (၁) ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင် မူလတန်းကျောင်းတိုင်း၌ အခြေခံသွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်းကိုအလေးထားဆောင်ရွက်ရန်၊ (၂) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် (၃) စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို လက်တွေ့သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ခုချင်းစီအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အသေးစိတ်လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မြို့နယ်အလိုက် အကောင်အထည်ဖော်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် မြို့နယ်တွင်း၌ ယေဘုယျအားဖြင့်တူညီမည်ဖြစ်ပြီး ဒေသအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အခြေခံအသေးစိတ်လုပ်ငန်းများမှာ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

စဉ်	လုပ်ငန်းစဉ် အမည်	အကောင်အထည်ဖော်ရန် အသေးစိတ်လုပ်ငန်းများ	ဆောင်ရွက်ရန်	အချိန် ကာလ
၁။	ကျောင်းကျန်းမာ ရေးစစ်ဆေးခြင်း	(၁)ကျောင်းသန်းခေါင်စာရင်းကောက်ယူခြင်း၊ (၂) ကြိုတင်ခရီးစဉ် ရေးဆွဲခြင်း၊ (၃) ကြိုတင်ခရီးစဉ် ပေးပို့ခြင်း (၄)လိုအပ်သောပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း၊	ပညာရေး ပညာ+ကျန်းမာ ပညာ+ကျန်းမာ ပညာ+ကျန်းမာ	ဇွန်လ ဇူလိုင် ဇူလိုင် ဇွန်

(သို့မဟုတ်) GANTT CHART ဖြင့် ပြရန်၊

(၆) စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်း

အထက်ပါကိစ္စရပ်များအားဆောင်ရွက်ရန် ကျောင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အမျိုးအစားအလိုက် တာဝန်ပေးခြင်းတို့အပြင် ပညာရေးနှင့်အခြားသောအဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကိုလည်း ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ပေးမှုကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၇) လုပ်ငန်းစိစစ်ခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း

လုပ်ငန်းစိစစ်ခြင်းကို အဆင့်ဆင့် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။ စိစစ်ရာတွင် လုပ်ငန်းသတ်မှတ်လျာထားချက်အတိုင်း အချိန်မီပြီးစီးမှု ရှိ/မရှိနှင့် ဆောင်ရွက်စဉ် တွေ့ကြုံရသောပြဿနာများကို မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်၍ မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းဆန်းစစ်ခြင်းကို တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်ကျ ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့်အတူ ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးနေသော အခြားအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအတိုင်းအတာ၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း၊ တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲပြဿနာများကို တင်ပြဆွေးနွေးပြီး ပြီးခဲ့သောနှစ်များ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံ၍ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထည့်သွင်းပြုပြင်ရေးဆွဲခြင်းများအတွက် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ

ကြီးကြပ်စစ်ဆေးသည့်ကျန်းမာရေးဌာနအမည် ______________________၊ **မြို့နယ်** ________________။ **ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး** ____။

ကြီးကြပ်စစ်ဆေးသူအမည်၊ရာထူးနှင့်ဌာန

____။

ရက်စွဲ-

(က) ဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း

စဉ်	**ဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း**	**ရှိ**	**မရှိ**	**မှတ်ချက်**
၁။	မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း			
၂။	ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း			
၃။	ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ခံ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သတ်မှတ်ထားရှိခြင်း			
	ရှိပါက- အမည်	ရာထူး		

(ခ) စစ်ဆေးသောကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနပိုင်နယ်နိမိတ်အတွင်းရှိ ကျောင်း/ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအရေအတွက်

စဉ်	**အမျိုးအစား**	**ကျောင်းအရေအတွက်**	**ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအရေအတွက်**
၁။	ဘုန်းတော်ကြီးသင်		
၂။	အခြေခံပညာ မူလတန်း		
၃။	အခြေခံပညာ အလယ်တန်း		
၄။	အခြေခံပညာ အထက်တန်း		
၅။	ကိုယ်ပိုင်ကျောင်း		
	စုစုပေါင်း		

(ဂ) ကျောင်းသူ/သားများတွင် အများဆုံးစစ်ဆေးတွေ့ရှိရသော ရောဂါများ

စဉ်	ရောဂါအမည်	တွေ့ရှိသော ကျောင်းသား/သူ အရေအတွက်	တွေ့ရှိသော ကျောင်းသား/သူ ရာခိုင်နှုန်း

(ဃ) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ထားရှိမှု

စဉ်	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ	ပြီးစီးမှု		ကျောင်းအရေအတွက်		
		ရှိ	မရှိ	ထက်	လယ်	မူ
ကျောင်းမဖွင့်မီဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ						
၁။	ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေး ကျင်းပပြီးစီးခြင်း					
၂။	ကျောင်းအဆောက်အဦး/ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး စစ်ဆေးထားရှိခြင်း					
၃။	ကျောင်းအိမ်သာ စံပြည့်ညီမှုစစ်ဆေးထားရှိခြင်း (၁:၅၀)					
၄။	အုပ်စုလိုက်လက်ဆေးကန် (သို့) လက်ဆေးရန်နေရာ စီစဉ်ထားရှိမှု စစ်ဆေးခြင်း (၁:၄၀)					
၅။	ကျောင်းကျန်းမာရေးအဏုစိတ်စီမံချက်ရေးဆွဲပေးပို့ခြင်း					
၆။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအချိန်ဇယားများ ရေးဆွဲခြင်း					
၇။	မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွားသင်တန်းကျင်းပ/ တက်ရောက်ပြီးစီးခြင်း					
၈။	မိမိပိုင်နယ်နိမိတ်အတွင်းကျောင်းကျန်းမာရေး ဆင့်ပွားသင်တန်း ပြုလုပ်ပြီးစီးခြင်း					

၉။	ကျောင်းဈေးသည်များကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း						
၁၀။	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းစစ်ဆေးခြင်း						
ကျောင်းဖွင့်စဉ် လုပ်ငန်းစဉ်များ							
၁။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း						
	၁-၁	ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်တိုင်းတာခြင်း					
	၁-၂	အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း					
	၁-၃	သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း					
	၁-၄	အမြင်အာရုံစစ်ဆေးခြင်း					
	၁-၅	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း					
၂။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးသောကျောင်းသား/ သူပေါင်း						
၃။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးသောကျောင်းပေါင်း						
၄။	ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောခြင်း						
၅။	ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း (ရက်စွဲ/ကျောင်းအမည်/ခေါင်းစဉ်/တက်ရောက်သူဦးရေ/ ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ဆရာမကြီးလက်မှတ်)						
၆။	ကျောင်းအဆောက်အဦး/ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးစစ်ဆေးထားရှိခြင်း						
၇။	ကျောင်းအိမ်သာ စံပြည့်ညီမှုစစ်ဆေးထားရှိခြင်း (၁:၅၀)						
၈။	လက်ဆေးရန်နေရာစီစဉ်ထားရှိမှု စစ်ဆေးခြင်း						
၉။	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရောင်းချသောမုန့်များစစ်ဆေးခြင်း						
၁၀။	ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ခြင်း						
၁၁။	စံပြကျောင်းရွေးချယ်ခြင်း						
၁၂။	ကျောင်းကျန်းမာရေးရက်သတ္တပတ်ကျင်းပခြင်း						

(င) ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက်ထောက်ပံ့ရရှိသည့်အခြေအနေ

စဉ်	ထောက်ပံ့ပစ္စည်း		ရရှိမှု		မှတ်ချက်
			ရှိ	မရှိ	
၁။	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက် သီးသန့်ထောက်ပံ့ငွေ				
၂။	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက် သီးသန့်အဆောက်အဦး				
၃။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ဆေးကိရိယာပစ္စည်းများ				
	၃-၁	သွေးပေါင်ချိန်စက်			
	၃-၂	ပေါင်ချိန်စက်			
	၃-၃	ဆေးဝါးများ			
	၃-၄	စာရေးကိရိယာများ			
	၃-၅	သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးကိရိယာများ			
၄။	ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ				
၅။	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအတွက် စစ်ဆေးရေးမှတ်တမ်း				

(စ) မှတ်တမ်းများထားရှိမှု

စဉ်	မှတ်တမ်းများ	ရှိ/မရှိ	ပြည့်စုံမှု ရှိ/မရှိ	Up to date ဖြစ်/မဖြစ်	မှတ်ချက်
၁။	လချုပ်/နှစ်ချုပ်				
၂။	အထုစိပ်စီမံချက်				
၃။	School Health Profile				
၄။	ကော်မတီအစည်းအဝေးမှတ်တမ်း				
၅။	သင်တန်းပို့ချချက်မှတ်တမ်း				
၆။	ကျောင်းစစ်ဆေးခြင်းကြိုတင်ခရီးစဉ်				
၇။	ကျောင်းစစ်ဆေးမှုပုံစံ				
၈။	စံပြကျောင်းရွေးချယ်မှုမှတ်တမ်း				

နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)

ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုဆန်းစစ်ခြင်းပုံစံ (ကျောင်းအဆင့်)

(ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်ရာတွင် အသုံးပြုရန်)

ကျောင်းအမည်-----------------------------------

ကျောင်းအုပ်ကြီးအမည်နှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းနံပါတ် --

ကျောင်းတည်ရှိရာလိပ်စာနှင့်ကြိုးဖုန်းနံပါတ်--

မည်သည့်ကျန်းမာရေးဌာနအပိုင်---

မည်သည့်ရပ်ကွက်/ဌာနခွဲအပိုင်--

------------------မြို့နယ်--------------------ခရိုင်------------------------တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်

ရက်စွဲ ------------------------

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ထက်	လယ်	မူ	ပေါင်း
၁။	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့သောကျောင်းသားပေါင်း				
၂။	ကုသရန်လွှဲပြောင်းပေးခဲ့သော ကျောင်းသားပေါင်း				
၃။	အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများ (က) (ခ) (ဂ)				

2

(က)အခြေခံအချက်အလက်များ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ထက်	လယ်	မူ	ပေါင်း
၁။	ကျောင်းရှိကျောင်းသားဦးရေ				
၂။	ကျောင်းရှိဆရာ/ဆရာမဦးရေ				

ကျောင်းရှိစာသင်ခန်းအရေအတွက် - (   ) ခန်း

ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီဖွဲ့စည်းထားခြင်း - ရှိ/ မရှိ

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းကြီးကြပ်ကော်မတီဖွဲ့စည်းထားခြင်း - ရှိ/ မရှိ

ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ခံဆရာ - ရှိ/ မရှိ

(ခ) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များ

၁။ ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း

(၁-၁) ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာသင်ခန်းစာအချိန်ဇယား - ရှိ/မရှိ

(၁-၂) ကျန်းမာရေးပညာပေးပိုစတာများချိတ်ဆွဲထားမှု - ရှိ/မရှိ

(၁-၃) ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပညာပေးဟောပြောခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၁-၄) လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများမှ ပညာပေးဟောပြောခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၁-၅) ကျန်းမာရေးစာအုပ်စင်(IEC Corner) - ရှိ/မရှိ

(၁-၆) ပြခန်းငယ်ခင်းကျင်းပြသထားခြင်း(Mini Exhibition) - ရှိ/မရှိ

(၁-၇) အသိအမှတ်ပြုဆုပေးထားခြင်း - ရှိ/မရှိ

(တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆု၊ လက်သန့်ရှင်းရေးဆု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်ပြုမူသူဆု၊ စံပြကျန်းမာရေးဆု/ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး/မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စာစီစာကုံး၊ ကာတွန်း၊ ကဗျာရွတ်ဆို ပြိုင်ပွဲများကျင်းပပြီး ဆုပေးထားရှိမှု)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ထက်	လယ်	မူ	ပေါင်း
(၁-၈)	ပညာပေးဟောပြောခဲ့သောကျောင်းသားဦးရေ				
(၁-၉)	ဟောပြောပွဲတက်ရောက်သောဆရာ/ဆရာမဦးရေ				
	စုစုပေါင်း				

(၁-၁၀) ဟောပြောပွဲတက်ရောက်သောမိဘ/ပြည်သူဦးရေ ( ) ဦး

၂။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

(၂-၁) ကျောင်းသားနှင့် စာသင်ခန်းမျှတမှု - ရှိ/မရှိ

ကျောင်းသား(၄၀)ဦးအတွက်သင့်သောစာသင်ခန်းမှာ အလျား(၃၀)ပေ x အနံ(၂၄)ပေ x အမြင့်(၁၂)ပေ အရွယ် စာသင်ခန်းများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

(၂-၂) လုံလောက်သောအလင်းရောင် - ရှိ/မရှိ

(၂-၃) သောက်သုံးရေအမျိုးအစား - -------------------------------------

(၂-၄) စာသင်ခန်းအတွင်းသောက်ရေအိုး အမျိုးအစား - အဖုံးပါရိုးရိုးရေအိုး/ ဘုံဘိုင်ခေါင်းပါရေအိုး/ ရေသန့်ဗူးကြီး

(၂-၅) သောက်ရေခွက် အမျိုးအစား - ကိုယ်ပိုင်ခွက်/ အများသုံး- ကိုင်းပါခွက်/ အများသုံးကိုင်းမပါခွက်/ ကိုယ်ပိုင်ရေဗူး/ တစ်ခါသုံးခွက်

(၂-၆) တစ်လလျှင် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သော အကြိမ်ပေါင်း- ( )

(၂-၇) စာသင်ခန်းတွင်းအမှိုက်ပုံး ထားရှိခြင်း - ရှိ/မရှိ၊ အမှိုက်ပုံးတွင်အဖုံး - ရှိ/မရှိ

(၂-၈) ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအမှိုက်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း - ရှိ/မရှိ

(ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်ရန်) အမှိုက်ကန်/အမှိုက်ကျင်း - ရှိ/မရှိ

(၂-၉) သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၂-၁၀) အိမ်သာနှင့် ကျောင်းသားအချိုးမျှတမှု (၁:၅၀) - ရှိ/မရှိ

ကျား/မခွဲခြား ထားခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၂-၁၁) အိမ်သာအဆင်းတွင်လက်ဆေးရန်နေရာ/ရေ/ဆပ်ပြာ - ရှိ/မရှိ

(၂-၁၂) အိမ်သာအတွင်းတွင်လက်ဆေးရန်ရေ - ရှိ/မရှိ

(၂-၁၃) အမျိုးသမီးအိမ်သာတွင်ရာသီလာစဉ် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများထည့်ရန် အမှိုက်ပုံး -ရှိ/မရှိ

(၂-၁၄) အိမ်သာရှေ့တွင် အကာအရံထားခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၂-၁၅) စာသင်ခန်းအနီးတွင်လက်ဆေးရန်နေရာ/ရေ/ဆပ်ပြာ - ရှိ/မရှိ
(၂-၁၆) ရေဝပ်သောနေရာများ - ရှိ/မရှိ

၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

(၃-၁) အပတ်စဉ်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးစစ်ဆေးခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၃-၂) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ပိုးလောက်လန်းကင်းစင်ခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၃-၃) ကျောင်းသား/သူများအားသန်ချဆေး(၂)ကြိမ်တိုက်ကျွေးထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၃-၄) ဆေးလိပ် /မူးယစ်ကင်းစင်ကျောင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၃-၅) ခြင်ကျားကင်းစင်ကျောင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၃-၆) အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ထားခြင်း - ရှိ/မရှိ

၄။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

(၄-၁) ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအား ကိုယ်အလေးချိန်/အရပ် တိုင်းပေးထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၄-၂) အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ - ရှိ/မရှိ
ရှိပါက ဆောင်ရွက်ပုံနည်းလမ်းများ - --

(၄-၃) ကျောင်းသား/သူများအားသံဓါတ်ဆေးပြားတိုက်ကျွေးထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၄-၄) ကျောင်းဈေးသည်များကျန်းမာရေးစစ်ဆေးထားခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၄-၅) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများရောင်းချရန်စစ်ဆေးခြင်း - ရှိ/မရှိ
(၄-၆) ဈေးဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု - ရှိ/မရှိ
(၄-၇) ဈေးဆိုင်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အမှိုက်ပုံးနှင့် လက်ဆေးရန် ရေ၊ ဆပ်ပြာ - ရှိ/မရှိ

၅။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

(၅-၁) တစ်နှစ်အတွင်းကျောင်းကျန်းမာရေးလာရောက်စစ်ဆေးသောအကြိမ်ပေါင်း - ( )
(၅-၂) လွှဲပြောင်းကုသပေးရသည့်လူနာပေါင်း - ( )
(၅-၃) ကျောင်းကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်း (School Health Corner) - ရှိ/မရှိ
(၅-၄) First-aid Kit - ရှိ/မရှိ
(၅-၅) ကျောင်းသားများတွင်အဖြစ်အများဆုံးရောဂါ--

၆။ ပြည်သူလူထု၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မှမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

(၆-၁) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေး
ကျင်းပသည့်အကြိမ်ပေါင်း - ( )
(၆-၂) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်ရာတွင် - ရှိ/မရှိ
မိဘပြည်သူများအားဖိတ်ခေါ်အသိပေးခြင်း

၇။ နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

(၇-၁) ဆရာ/ဆရာမများနှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းသင်တန်းရဖူးခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၇-၂) နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းဆောင်ရွက်မှု - ရှိ/မရှိ

(၇-၃) လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရမှုရှိ/မရှိ - ရှိ/မရှိ

၈။ သင်တန်းနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်း

(၈-၁) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းသင်တန်းရရှိပြီးသူဆရာ/ဆရာမပေါင်း - (   )

(၈-၂) ကျောင်းတွင်းဆရာ/ဆရာမများအား ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွား/
မွမ်းမံသင်တန်းပေးခြင်းရှိ/မရှိ - (   )

(၈-၃) ကျောင်းဆေးခန်းအတွက် ကြက်ခြေနီ ရှေးဦးပြုစုခြင်းသင်တန်းရရှိခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၈-၄) သုတေသနလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း - ရှိ/မရှိ

၉။ ကာယပညာနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း

(၉-၁)ကာယလုပ်ငန်းများအား အချိန်ဇယားနှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း - ရှိ/မရှိ

(၉-၂)ကျောင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပနိုင်ခြင်း - ရှိ/မရှိ

၁၀။ ပညာရေးဌာန(ကျောင်း)မှ အကြံပြုချက်ကို မေးမြန်းရန်

လက်မှတ် -

စစ်ဆေးသူအမည် -

ရာထူး -

ဌာန -

မြို့နယ် -

နောက်ဆက်တွဲ (င)

ကျောင်းအဆင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းများဆန်းစစ်မှုပုံစံ

(ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်ရာတွင် အသုံးပြုရန်)

ကျောင်းအမည် ---

မြို့နယ်အမည် ---

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ---

ကျောင်းအုပ်(သို့မဟုတ်)တာဝန်ခံအမည် ---

ကျောင်းသားအရေအတွက် အထက်တန်း အလယ်တန်း မူလတန်း စုစုပေါင်း

------------ ----------- ---------- --------

ဆရာ၊ဆရာမအရေအတွက် --

(နှစ်စဉ်ဇူလိုင်၊အောက်တိုဘာနှင့်ဇန်နဝါရီလများတွင်စစ်ဆေးရန်) စုစုပေါင်း ၉၀ မှတ်

နေ့စွဲ -----------

	စစ်ဆေးရန်အချက်များ	ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု		ရမှတ်
က	ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်း			
	၁။ကျန်းမာရေးပညာပေးပစ္စည်းများ လုံလောက်မှုရှိခြင်း (ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်၊ စာအုပ် အစရှိသည်) • မူလတန်း- (တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး) • အလယ်တန်း- ကြွက်၊ခြင်၊ ယင်တို့မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ • အထက်တန်း-အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး၊ မျိုးဆက်ပွား၊ မတော်တဆနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ	ရှိ	မရှိ	၁
	၂။ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေး သောအကြိမ်ပေါင်း			၁

	၃။ အတန်းအလိုက်ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးသော ခေါင်းစဉ်များ • မူလတန်း- (တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး) • အလယ်တန်း- ကြွက်၊ခြင်၊ ယင်တို့မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ • အထက်တန်း-အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး၊ မျိုးဆက်ပွား၊ မတော်တဆနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ	ရှိ	မရှိ	၁
	၄။ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာခြင်း သင်တန်းရရှိဖူးသော ဆရာ/ဆရာမ အရေအတွက်နှင့်သင်တန်းအမည် (အနည်းဆုံး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း)			၂ မှတ် (၈၀ နှင့်အထက်) ၁ မှတ် (၆၀-၈၀)
	၅။ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြခန်းများ၊ သရုပ်ပြခြင်းများ၊ ကစားပွဲများပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ဖူးခြင်း ရှိမရှိ			၁
	၆။ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေး ပိုစတာများကို မြင်သာသောနေရာများတွင် ချိတ်ဆွဲထားခြင်းရှိမရှိ			၁
	၇။ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးကို အချိန်ဇယားအတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိမရှိ	ရှိပါသည်။	မရှိပါ။	၁
	၈။သက်ရွယ်ဆင့်တူပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း	ရှိပါသည်။	မရှိပါ။	၁
ခ	ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း			
	၁။ကျန်းမာရေးဌာနမှ ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသော အကြိမ်ပေါင်း			၂ မှတ် (၂ကြိမ်) ၁မှတ် (၁ကြိမ်)
	၂။ယခုလအတွင်းကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေ • သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ • အဝတ်အစားသန့်ရှင်းစွာဝတ်ဆင်မှုရှိမရှိ • ခန္ဓာကိုယ်ချေးညှော်ကင်းစင်မှုရှိမရှိ	ရှိပါသည်။ (ရာခိုင်နှုန်းဖြင့်)	မရှိပါ။	၁မှတ် (၈၀ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်၊ စုစုပေါင်း ၄ မှတ်)

	• လက်သည်းခြေသည်း သန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ			
	၃။ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက်အရေးပေါ် ဆေးဝါးထားရှိခြင်း	ရှိပါသည်။	မရှိပါ။	၁ မှတ်
	၄။ကျောင်းသားများအတွက် ဆေးမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း	ရှိပါသည်။	မရှိပါ။	၁မှတ်
	၅။ကျောင်းသားများ၏အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကိုတိုင်းတာခြင်း	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၆။ကျောင်းကျန်းမာရေးတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရန်ဆရာ/ဆရာမ(သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်း သတ်မှတ်ထားရှိခြင်း	ရှိပါသည် အမည်----------------	မရှိပါ	၁ မှတ်
	၇။ လွန်ခဲ့သော(၆)လအတွင်း သေဆုံး သောကျောင်းသားဦးရေနှင့် သေဆုံးရသည့်အကြောင်းအရင်း			မရှိလျှင် ၁ မှတ်
	၈။ယခုလအတွင်းကျောင်းပျက်သော ကျောင်းသားဦးရေနှင့် ကျောင်းပျက် အများဆုံးသောအကြောင်းအရင်း	( ) ယောက် ၁။ ၂။ ၃။ ၄။		< ၁၀ % – ၂ မှတ် ၁၀–၂၀%– ၁ မှတ် >၂၀ % – ၀ မှတ်
ဂ	ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း			
	၁။ကျောင်းဝင်းသန့်ရှင်းမှု(ချုံ၊ ရေအိုင်၊ ရွံ့၊ ဗွက်၊ အမှိုက်၊ ပေါင်းမြက်ကင်းရှင်းမှု)	သန့်ရှင်းမှုရှိပါသည်	သန့်ရှင်းမှုမရှိပါ	၁ မှတ်
	၂။ ကျောင်းသားနှင့်စာသင်ခန်းအချိုး			၁ မှတ်
	၃။ လုံလောက်သော အလင်းရောင် ရှိမရှိ			၁ မှတ်
	၄။စနစ်တကျအမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းရှိမရှိ	ရှိ	မရှိ	၁ မှတ်
	၅။အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးရှိသော စာသင်ခန်းရာခိုင်နှုန်း	75–100% (၃ မှတ်) | 50–75% (၂ မှတ်) | <50% (၁ မှတ်)		
	၆။ကျောင်းခြံဝင်းကာရံထားခြင်း (မျက်နှာစာ၊ ဘေးနှစ်ဘက်၊ နောက်ဘက်)	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁ မှတ်
	၇။စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁ မှတ်
	၈။ သောက်သုံးရန်သင့်တော်သော ရေ ရရှိခြင်းရှိမရှိ			၁ မှတ်
	၉။သုံးရေအမျိုးအစား			၁ မှတ်
	၁၀။သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာ နှင့်ကျောင်းသားအချိုး (၅၀ : ၁)			၁ မှတ်
	၁၁။လက်ဆေးရန်အတွက်နေရာ၊ရေ၊ ဆပ်ပြာအဆင်သင့်ထားရှိမှု	၁။ရေ ၂။ဆပ်ပြာ ၃။ရေ(–), ဆပ်ပြာ(–)		ရေ– ၁မှတ် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ–၂မှတ်

	၁၂။ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဝန်ထမ်းခန့်ထားမှု ရှိမရှိ	ခန့်ထားမှုရှိ	ခန့်ထားမှုမရှိ	၁ မှတ်
	၁၃။ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတွင်ကျောင်းသားများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၄။ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက်အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားခြင်း	ရှိပါသည်။	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၅။မိန်းကလေးများရာသီလာချိန်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန် လုံခြုံသောအိမ်သာရှိပါသလား။	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၆။မိန်းကလေးများအတွက်အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများအဆင်သင့်ထားရှိမှု	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၇။ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကျောင်းသားများမတော်တဆထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက်လှည့်လည် စစ်ဆေးခြင်းရှိမရှိ	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၈။ကျောင်းဝင်းအတွင်းမတော်တဆထိခိုက်မိသည့်ကျောင်းသားအရေအတွက်နှင့် ဖြစ်ပွားသည့်အကြောင်းအရင်း			ရှိပါက – ဝမှတ် မရှိပါက – ၁မှတ်
	၁၉။ကျောင်းသားများထိခိုက်မှု ကင်းဝေးရေးအတွက် ပညာပေးခြင်းရှိမရှိ			ရှိပါက – ၁မှတ်
	၂၀။ကျောင်းဆင်းချိန်တွင်ကျောင်းသားများဘေးကင်းစွာလမ်းကူးနိုင်ရန် အတွက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်း ရှိပါသလား			၁မှတ်
ဃ	ကျောင်းအခြေပြုရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်း			
	၁။ယခုလအတွင်းပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်း ရေးဆောင်ရွက် ခြင်း	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်
	၂။ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးတွင်ကျောင်းသားများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိမရှိ	ရှိပါသည် ကျောင်းသားဦးရေ ( ) ပါဝင်သောအတန်း ------------------	မရှိပါ	၁မှတ်
	၃။အုပ်စုလိုက်လက်ဆေးခြင်းသရုပ်ပြခြင်းဆောင်ရွက်ခြင်းရှိမရှိ	ရှိပါသည်	မရှိပါ	၁မှတ်

	၄။ယခုလအတွင်းကျောင်းတွင်း ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုရှိမရှိ	ရှိ ရောဂါအမည်------------------------------	မရှိ	မရှိပါက - ၁မှတ် ရှိပါက - ၀မှတ်
	၅။ကျောင်းတွင်းရောဂါကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင်ကျောင်းသားများ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းရှိမရှိ	ရှိပါသည် ကျောင်းသားဦးရေ ( ) အတန်း-----------	မရှိ	၁မှတ်
	၆။ကျောင်းအခြေပြုကာကွယ်ဆေးထိုး ခြင်းလုပ်ငန်း	ရှိ	မရှိ	၁မှတ်
	၇။ကျောင်းသားများအားသန်ချဆေး တိုက်ကျွေးထားခြင်း	ရှိ	မရှိ	၂ကြိမ် - ၂မှတ် ၁ကြိမ် - ၁မှတ် မရှိပါက - ၀ မှတ်
	၈။မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာ ကွယ်ရန်အတွက်ကျန်းမာသော လူနေထိုင်မှုပုံစံများကို ပညာပေးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်း	ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ	မဆောင်ရွက်နိုင် သေးပါ	၁မှတ်
င	ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအသောက်များ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း			
	၁။ကျောင်းတွင်းနေ့စဉ်အာဟာရကျွေး မွေး ခြင်းအစီအစဉ်ရှိမရှိ	ရှိ (ဖော်ပြရန်)	မရှိပါ	၁မှတ်
	၂။ကျောင်းတွင်းနို့တိုက်ကျွေးခြင်း အစီအစဉ်	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၃။ကျန်းမာ၍ အာဟာရမျှတသော အစားအသောက်ပုံစံနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၄။ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရမျှ တသောချက်ပြုတ်မှု ပုံစံ အားမိဘများကို သရုပ်ပြခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၅။ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ ရောင်းချခြင်း ရှိမရှိ	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၆။ကျောင်းဈေးသည်များကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၇။ကျောင်းမုန့်ဈေးသည်များသန်ချ ဆေးတိုက်ကျွေးဖူးခြင်းရှိမရှိ	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၈။အစားအသောက်များဘေး အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးနှင့်ပတ်သက် သည့် ပညာပေးခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၉။ကျောင်းဈေးသည်များအသုံးပြုရန် ရေအလုံအလောက်ရရှိနိုင်မှု	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်

	၁၀။ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု ဆောင်ရွက်ခြင်းမှတ်တမ်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၁၁။အခြားကျောင်းတွင်းအာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ			၁မှတ်
	၁၂။ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများ စစ်ဆေးသည့်အကြိမ်ပေါင်း			
	၁၃။ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများတွင် ရောင်းချသောမုန့်အမျိုးအစား			ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ အာဟာရ မျှတသောမုန့်များ ရောင်းချလျှင် – ၁မှတ်
စ။	နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးခြင်းလုပ်ငန်း			
	၁။စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးခြင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းသား ကိုယ်စားလှယ်ခန့်ထားခြင်းရှိမရှိ	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၂။ ကျောင်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ ခြင်း အားတွေ့ကြုံဖူးခြင်းရှိမရှိ	ရှိ	မရှိပါ	မရှိပါက– ၁မှတ် ရှိပါက – ၀မှတ်
	၃။ကျောင်းသားအချင်းချင်းအနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှု	ရှိ	မရှိပါ	မရှိပါက– ၁မှတ် ရှိပါက – ၀မှတ်
	၄။ကျောင်းသားအချင်းချင်းရန်ဖြစ် သော အကြိမ်ပေါင်း			မရှိပါက– ၁မှတ် ရှိပါက – ၀မှတ်
	၅။နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှု ရေးပံ့ပိုးခြင်းအတွက် အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းထားခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၆။နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း အတွက် အခန်းစီစဉ်ထားခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၇။ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများသာ ရေးနာရေးအသင်းဖွဲ့စည်း ခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၈။ဆရာ/ဆရာမများနှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးခြင်းသင်တန်းရဖူးခြင်းရှိမရှိ	ရှိ (အရေအတွက်)	မရှိပါ	၁မှတ်
ဆ။	ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း			
	၁။ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ အစည်းအဝေးတွင်ကျောင်းသား မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၂။ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးမှုကို မိဘများနှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်း ရောက်ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုရှိမရှိ	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်
	၃။လူထုအတွင်းကျန်းမာရေးအဆင်မြှင့် တင် ခြင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းသားများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု	ရှိ	မရှိပါ	၁မှတ်

	၄။ကျောင်းတွင်းအားကစားလုပ်ငန်း များတွင် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
၈။	ကာယနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း				
	၁။ကာယလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အချိန်ဇယားသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
	၂။တပတ်လျှင်ကာယလုပ်ငန်းလုပ်ရန် သတ် မှတ်ထားသည့်နာရီ ပေါင်း	မူလတန်း	အလယ်တန်း	အထက်တန်း	၁မှတ်
	၃။ကျောင်းတွင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
	၄။ကျောင်းတွင်းအားကစားလုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ် သော ပစ္စည်းများထောက်ပံ့ခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
	၅။ကျောင်းဝင်းအတွင်းကိုယ်လက်လှုပ် ရှား အားကစားပြုလုပ်ရန်အတွက် နေရာအလုံ အလောက်ရှိခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
	၆။ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား အတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဆရာအမည်	ရှိ		မရှိပါ	၁မှတ်
၉။	သင်တန်းနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်း				
	၁။ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်း သင်တန်းရရှိပြီးသူဆရာ/ဆရာမ အရေအတွက်နှင့် ရာခိုင်နှုန်း				၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက် -- ၁မှတ်
	၂။ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်တန်းရပြီးသောဆရာ/ ဆရာမ အရေအတွက်နှင့်ရာခိုင်နှုန်း				၈၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက် -- ၁မှတ်
	၃။ကျောင်းအခြေပြုသုတေသနလုပ်ငန်း တွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း	ရှိ		မရှိပါ	ရှိပါက – ၁မှတ် မရှိပါက – ၀မှတ်
၁၀။	ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ				
	၁။ကျောင်းကျန်းမာရေးကော်မတီ ဖွဲ့စည်းထားခြင်းရှိမရှိ	ရှိ		မရှိပါ	ရှိပါက – ၁မှတ် မရှိပါက – ၀မှတ်
	၂။လွန်ခဲ့သည့်(၃)လအတွင်း ကျောင်း ကျန်းမာရေးကော်မတီအစည်းအဝေး ကျင်းပနိုင်မှု	ရှိ		မရှိပါ	ရှိပါက – ၁မှတ် မရှိပါက – ၀မှတ်

နောက်ဆက်တွဲ (စ)

<u>စံပြကျောင်းရွေးချယ်ရေး ဆန်းစစ်ခြင်းပုံစံ</u>

<u>ကျန်းမာရေးထူးချွန်ကျောင်းရွေးချယ်ရန် အမှတ်ပေးစီစစ်ရေးမှတ်တမ်း</u>

(အချက်တစ်ချက်အတွက် (၁-၅) မှတ် ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။)

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
၁။	**ကျောင်းဝင်းကျောင်းတွင်းသန့်ရှင်းရေး** (က) ကျောင်းဝင်းသန့်ရှင်းမှု (ချုံ၊ ရေ အိုင်၊ ရွှံ့၊ ဗွက်၊ အမှိုက်၊ ပေါင်းမြက်ခင်း ကင်းရှင်းရေး)။					
	(ခ)အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း (မီးရှို့၊ တွင်းမြှုပ်၊ အမှိုက်ပုံး စနစ်တကျ ထားရှိခြင်း)။					
	(ဂ)ကျောင်းခြံဝင်းကာရံခြင်း(လုံခြုံမှုသပ်ရပ်မှု၊အုတ်တံတိုင်း၊သံဆူးကြိုး၊သစ်ဝါး၊သဘာဝ)။					
	(ဃ)ကစားကွင်း(စနစ်တကျပြုပြင်ထားရှိခြင်း၊စီးလျှော၊ဒန်း စသည်ထားရှိခြင်း)။					
	(င)ကျောင်းဝင်းအရိပ်အာဝါသ (သို့)ကျောင်းပန်းခြံ။					
	(စ)ကျောင်းစာသင်ခန်း (အလင်းရောင်နှင့် လေရရှိမှု)။					
	(ဆ)စာသင်ခန်းအတွင်းသန့်ရှင်းမှု။					
	(ဇ)သင်ပုန်းကြီးဆေးသုတ်ခြင်း၊ အလင်းရောင် နှင့် လိုက်လျောညီစွာ ထားရှိခြင်း။					
	(ဈ)သောက်ရေထားရှိခြင်း (သန့်ရှင်းမှု၊လုံလောက်မှုအခြေအနေ) (ရေစုပ်ကန်၊ပိုက်ခေါင်းတပ်ရေအိုး၊ မြေအိုး၊ သောက်ရေခွက် လက်ကိုင်ပါရှိမှု)။					
	(ည)သုံးရေထားရှိခြင်း (သန့်ရှင်းမှု၊လုံလောက်မှုအခြေအနေ) (ပိုက်ရေ၊တွင်းရေ၊မိုးရေ၊ကန်ရေ၊ မြစ်ချောင်းရေ)။					
	(ဋ)အိမ်သာသန့်ရှင်းမှု (ယင်လုံအိမ်သာ လုံလောက်မှုအခြေအနေ) (အိမ်သာအဆင်း လက်ဆေးရန်စီစဉ်ထားရှိမှုအခြေအနေ)။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက (　　)	အမက (　　)	အမက (　　)	အမက (　　)	အမက (　　)
၂။	**ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး** (က)ခြင်နှိမ်နင်းရေး (ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်း)။					
	(ခ)ကြွက်နှိမ်နင်းရေး (ထောင်ချောက်၊ ကြွက်ရိုက်ခြင်း) စနစ်တကျ ထားရှိရေး)။					
၃။	**ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း** (က)သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း။					
	(ခ) အဝတ်အစားသန့်ရှင်းခြင်း။					
	(ဂ) ကျောင်းဝင်းအရိပ်အာဝါသ (သို့) ကျောင်းပန်းခြံ။					
	(ဃ) လက်သည်းခြေသည်းလှီးဖြတ်ခြင်း။					
	(င) ခန္ဓာကိုယ်ချေးညှော်ကင်းစင်ခြင်း။					
	(စ) ဝဲယားနာကင်းစင်ခြင်း။					
	(ဆ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ကျောင်းဆေးဝါး ထားရှိခြင်း။					
	(ဇ) ဆေးမှတ်တမ်းများထားရှိခြင်း။					
	(ဈ) ကျောင်းတွင်းဆေးခန်းများထားရှိခြင်း။					
၄။	**အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းနှင့်** **အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း** (က) ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း။ တစ်ပါတ်(၁)ကြိမ်ကျွေးမွေးရန်(ထမင်းဘူးမူ)					
	(ခ) ကျောင်းမုန့်ဆိုင်များ စနစ်တကျ နေရာချထားခြင်း။ (ကျောင်းမုန့်ဆိုင်များ)					
	(ဂ) အာဟာရသီးနှံများ ကျောင်းတွင် စိုက်ပျိုးထားခြင်း။					
	(ဃ) ကိုယ်ကာယတိုင်းတာချက်မှတ်တမ်း ထားခြင်း။(အရပ်နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်)					
	(င) အာဟာရပညာပေးလုပ်ငန်း အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အတန်းလိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။					
	(စ) အာဟာရကျွေးမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း။					
	(ဆ) အာဟာရပညာပေးမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
၅။	**ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း** (က) ပညာပေးကားချပ်များထားရှိခြင်း					
	(ခ) ပညာပေးဟောပြောပွဲများကျင်းပခြင်း (ဆရာ၊ဆရာမများ၊ ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်များ)					
	(ဂ) အတန်းလိုက်ပညာပေးခြင်း (ဆရာများ)					
	(ဃ) ကျန်းမာရေးပြပွဲ၊ ပြိုင်ပွဲများ (ပန်းချီ၊ ဆောင်းပါး၊ စာစီစာကုံး၊ ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း)					
	(င) ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၊ပညာပေးနေရာများ သို့ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း၊အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း (ဆရာ၊ကျောင်းသား)					
	(စ) ကျေးရွာရပ်ကွက်တွင်း ကျန်းမာရေး ပညာပေးလှုပ်ရှားမှုများ ဦးစီးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း					
	(ဆ) ကျန်းမာရေးပညာပေးသင်တန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း					
	(ဇ) မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် တားဆီး ပညာပေးဟောပြောခြင်း					
	(ဈ) ဆေးလိပ်၊အရက်ပညာပေးဟောပြောခြင်း					
	(ည) ဆေးလိပ်ကင်းဝေးရေးကျောင်း အစီအစဉ် ရှိ/မရှိ					
	(ဋ) ဆယ်ကျော်သက်ပညာပေးဟောပြောခြင်း၊ အတန်းလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း					
	(ဌ) ပညာပေးဟောပြောမှု အတန်းလိုက်ထားရှိခြင်း					
၆။	**ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း** (က) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆေးစစ်မှု လိုအပ်ချက် များပြုစုဆောင်ရွက်ပေးရန် ဆက်သွယ်ခြင်း					
	(ခ) ကျန်းမာရေးဌာနအကြံပြုချက်များ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးခြင်း					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
	(ဂ) ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ပူးတွဲ၍ သင်တန်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း					
	(ဃ)အခြားဌာနများ၊အစည်းအရုံးအဖွဲ့များ နှင့် ပူးပေါင်း၍ ကယ်ဆယ်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း					
	(င) ရပ်ကွက်၊ကျေးရွာကျန်းမာရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ သန့်ရှင်းရေး၊ ရောဂါပိုးမွှား နှိမ်နှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၌ ဆရာ/ကျောင်းသား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း					
၇။	ကျန်းမာရေးအသိပညာမေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်း					
	သူငယ်တန်း					
	(က) ကိုယ်ခန္ဓာရှိသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားရမည့် အပိုင်းများကဘာလဲ။					
	(ခ) သွားကိုဘယ်အချိန်တိုက်မလဲ။					
	(ဂ) အစာစားပြီးတိုင်းဘာလုပ်မလဲ။					
	(ဃ) ဘယ်အချိန်တွင်လက်ဆေးမလဲ။					
	(င) လက်သည်း၊ခြေသည်းဘာကြောင့် ညှပ်ရသလဲ။					
	(စ) ရောဂါကိုကာကွယ်ရန်ဘယ်လိုအစားအစာ များကိုစားသုံးမလဲ။					
	(ဆ) ချောင်းဆိုးချိန်နှင့်နှာချေချိန်တွင်အခြားသူများ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုပြုမူဆောင်ရွက်မလဲ။					
	(ဇ) ခြင်ကိုက်တာကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများကိုပြောပြပါ။					
	(ဈ) ခြင်များမပေါက်ပွားစေရန် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ။					
	(ည) ညမုန့်စားပြီးရင်အမှိုက်ကိုဘယ်မှာ ပြစ်မလဲ။					
	(ဋ) မသန့်ရှင်းသောအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်လျှင်ဘာဖြစ်မလဲ။					
	ပထမတန်း					
	(က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရခြင်း အကြောင်းပြောပြပါ။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
	(ခ) အစာမစားမီ အိမ်သာအဆင်းတွင် ဘာလုပ်မလဲ။					
	(ဂ) မျက်စိကောင်းစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို စားသုံးမလဲ။					
	(ဃ) သွားများခိုင်မာစေရန် မည်သည့် အစားအစာများကို စားသောက်သင့်သလဲ။					
	(င) သွားပိုးစားခြင်းမှကာကွယ်ရန် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်မလဲ။					
	(စ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် မည်သည့်တိရိစ္ဆာန်မှဖြစ်သလဲ။					
	(ဆ) သွေးလွန်တုတ်ကွေးမဖြစ်ပွားရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဘာလုပ်ရမလဲ။					
	(ဇ) ခြင်ထောင်ဖြင့်အဘယ်ကြောင့်အိပ်ရသလဲ။					
	(ဈ) ကိုယ်ခန္ဓာမှဆုံးရှုံးသွားသောအင်အားများ အတွက် ဘာအစားအစာကိုစားသင့်သလဲ။					
	(ည) ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို ဘာကြောင့် များများစားသင့်သလဲ။					
	(ဋ) ယင်နားစာ စားသောက်လျှင်ဘာဖြစ်မလဲ။					
	(ဌ) ရေကို ဘာကြောင့်ကျိုချက်သောက်သင့်သလဲ။					
	ဒုတိယတန်း					
	(က) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုမရှိသဖြင့် ရရှိလာနိုင်သည့် ရောဂါများအကြောင်းပြောပြပါ။					
	(ခ) သွားများပျက်စီးရသည့်အကြောင်းကိုပြောပြပါ					
	(ဂ) တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်သည်များကိုပြောပြပါ။					
	(ဃ) အဆီနှင့်အချိုသည် အင်အားဖြစ်ပွားစေသော အစားအစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပါသလား။					
	(င) ကိုယ်ခန္ဓာကိုကြီးထွားစေရန်စားသုံးရမည့် အစားအစာများကို ပြောပြပါ။					
	(စ) ဥအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးသည် အသားများ၊ ငါးများကဲ့သို့ အသားဓာတ်ရရှိစေနိုင်ပါသလား။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
	(ဆ) ဂမ်းပျက်၊ဂမ်းလျှောဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ပြပါ။					
	(ဇ) မည်ကဲ့သို့ရေမျိုးကို သောက်သုံးရမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။					
	(ဈ) ဂမ်းပျက်၊ဂမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မလဲ။					
	တတိယတန်း					
	(က) မျက်စိကိုဘာကြောင့်သန့်ရှင်းစွာထားရမလဲ။					
	(ခ) မျက်စိကိုအားကောင်းစေရန် ဘယ်လို အစားအစာများ ကိုစားရမလဲ။					
	(ဂ) မျက်စိဆိုင်ရာဆရာဂန်ထံ မည်သည့်အခါ၌ ပြသင့်သလဲ။					
	(ဃ) ဖိနပ်ကို ဘာကြောင့်စီးရသလဲ။					
	(င) အာဟာရမျှတမှုဆိုတာဘာလဲ။					
	(စ) အာဟာရ(၃)အုပ်စုကိုသိသလား။ အာဟာရဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစားမလဲ။					
	(ဆ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် မည်သို့သောနည်းများဖြင့် ကူးစက်တတ်သလဲ။					
	(ဇ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်စေရန် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။					
	(ဈ) အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကို အမြဲရစေရန် နေ့စဉ် စားသုံးသည့် ဟင်းလျာများတွင် မည်သည့်အရာကို ထည့်၍ချက်ပြုတ်ရမည်နည်း။					
	(ည) ဆေးလိပ်သောက်သောကျောင်းသား/သူများ အတွက် ဘယ်လိုထိခိုက်မှုမျိုးကို ရစေပါသလဲ။					
	(ဋ) ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါကို ဘယ်လိုခေါ်ဝေါ်သလဲ။					
	စတုတ္ထတန်း					
	(က) ငှက်ဖျားရောဂါသည်မည်သို့ကူးစက်သနည်း။					
	(ခ) ငှက်ဖျားမဖြစ်ပွားစေရန်ဘယ်လို ဆောင်ရွက်မလဲ။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )	အမက ( )
	(ဂ) ခြင်များမပေါက်ပွားစေရန် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ။					
	(ဃ) ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရခြင်းအကြောင်း ပြောပြပါ။					
	(င) ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်နိုင်မှုကို ပြောပြပါ။					
	(စ) အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ဆေးခြင်း အလေ့အထဘာကြောင့်ပြုလုပ်ရသနည်း။ မည်သည့်အရာဖြင့် လက်ကိုဆေးမလဲ။					
	(ဆ) မူးယစ်ဆေးဝါးသည် မည်ကဲ့သို့သော ဆိုးကျိုးများကိုရရှိစေသနည်း။					
	(ဇ) မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်အောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်မလဲ။					
	(ဈ) HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။					
	(ည) HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။					
	(ဋ) သင်တို့ကျောင်းတွင် စာသင်ခန်းများကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါသလား။					
	(ဌ) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်ပါသနည်း။					
	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်					
	အလယ်တန်း	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )
	(က) ကိုယ်ခန္ဓာအင်အားဖြစ်ပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့် ရောဂါကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန် ဘယ်လို အစားအစာများ စားမလဲ။					
	(ခ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးကို ဖြစ်စေသောခြင်သည် မည်သည့်နေရာများတွင်ပေါက်ပွားသလဲ။					
	(ဂ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးမဖြစ်စေရန် ဘယ်လို ကြိုတင်ကာကွယ်မလဲ။					

	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )	အလက ( )
	(ဃ) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လူကို မည်ကဲ့သို့သောစွဲလမ်းမှုမျိုး ဖြစ်စေသနည်း။					
	(င) HIV ပိုးမကူးစက်အောင် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်မည်နည်း။					
	(စ) မြွေကိုက်လျှင် အရေးပေါ်ဘယ်လိုပြုစုမလဲ။					
	(ဆ) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။					
	(ဇ) မူးယစ်ဆေးဝါး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကိုဖော်ပြပါ။					
	စစ်ဆေးရန်အချက်အလက်	အထက ( )	အထက ( )	အထက ( )	အထက ( )	အထက ( )
	အထက်တန်း					
	(က) အာဟာရအုပ်စု ဘယ်နှစ်အုပ်စုရှိသလဲ။ ၎င်းအုပ်စုများတွင် ပါဝင်သောဓာတ်များအမည်ကို ဖော်ပြပါ။					
	(ခ) အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်မည်နည်း။					
	(ဂ) ခြင်ကိုဘယ်လိုနှိမ်နင်းမလဲ။					
	(ဃ) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် မည်ကဲ့သို့သောရောဂါ ဖြစ်တတ်သလဲ။					
	(င) HIV ရောဂါဝေဒနာရှင်အား ၎င်း၏ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မိတ်ဆွေများက မည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံသင့်သလဲ။					
	(စ) မြွေအန္တရာယ်ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။					
	(ဆ) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။					
	(ဇ) မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကို ဖော်ပြပါ။					
	(ဈ) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို သဘောပေါက်ပါသလဲ။					
	(ည) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၏ သဘောတရားကိုသိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများရရှိမလဲ။					

နောက်ဆက်တွဲ (ဆ)

သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေး
ကျောင်းအခြေပြု သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးရေးလမ်းညွှန်

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးမည့်အသက်အရွယ်။ အသက် (၅)နှစ်မှ (၁၅)နှစ် (မူလတန်း/ အလယ်တန်း/ အထက်တန်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး)

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးမည့်အချိန်။ နှစ်စဉ် ဖေဖေါ်ဝါရီလတွင် (၁)ကြိမ် နှင့် ဩဂုတ်လအတွင်း ကျင်းပမည့်‘ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်တွင်(၁)ကြိမ် စုစုပေါင်း တစ်နှစ်လျှင် (၂)ကြိမ်

တိုက်ကျွေးမည့်သန်ချဆေးအမျိုးအစား။ Albendazole 400 mg (၁) လုံး
(ယခုတိုက်ကျွေးမည့် သန်ချဆေးသည် အစွမ်းထက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါသည်)

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးရခြင်းရည်ရွယ်ချက်

ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား အချိန်မှန် သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်-

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေရန်။

(၂) ကျောင်းတွင် သွက်လက်ထက်မြက်စွာ စာသင်ကြားနိုင်စေရန်။

(၃) အခြားရောဂါများ ဝင်ရောက်လာမှုကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စေရန်။

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးနည်းအဆင့်ဆင့်

(၁) ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသားများ အတန်းထဲ၌ မိမိနေရာတွင် ထိုင်ခိုင်းထားပါ။

(၂) ကျောင်းခေါ်မှတ်တမ်းတွင် ပါရှိသည့် အမည်စာရင်းအတိုင်းတစ်ဦးချင်းခေါ်ယူဆေးတိုက်ပါ။

(၃) ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူတစ်ဦးစီ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ သန်ချဆေးတစ်လုံးစီထည့်၍ **<u>ဝါးစား</u>** ခိုင်းပါ။

(၄) ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို သန့်ရှင်းသောသောက်ရေလုံလောက်စွာပေး၍ ဆေးကို ဝါး၍ အကုန်မျိုချခိုင်းပါ။ ဆေးကျန်/ မကျန်ကို ဆရာ/ ဆရာမများမှ ပါးစပ်ဟ၍ စစ်ဆေးပါ။

(၅) ဆေးတိုက်ကျွေးသည့်နေ့တွင် ကျောင်းမလာသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများအား မှတ်တမ်း ထားရှိ၍ ကျောင်းပြန်တက်သည့်နေ့တွင် တိုက်ကျွေးရမည်။

(၆) သန်ချဆေးသည် အစာအိမ်အတွင်းအစာမရှိချိန် (အစာမစားမီ ၂နာရီ/ ၃နာရီခြား၍ (သို့မဟုတ်) အစာစားပြီး ၂နာရီ/ ၃နာရီခြား၍) တိုက်ကျွေးလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

--- Confidential ---

Individual School Health Examination Sheet

Student Name	**Gender**	**Birthday**	**Blood Group**
School entering #	**Race**		
Father	**Occupation**		
Mother	**Occupation**		

No.	**Name of Schools**	**Grades**	**Remarks**

Past medical history					
Family history					
Allergic history					

STATUS OF IMMUNIZATION AFTER SCHOOL ENTRY

No.	**Vaccines**	**Grade**	**Dose**	**Date of Immunization**	**Remarks**
	MR				
	DT/ Td				
	HPV				

GROWTH STATUS

Description	**Grades**											**Remarks**
	KG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Height (m)												
Weight (kg)												
BMI(Weight in kg/ Height in m^2)												
Date												
Age												
Height/Age(stunting)in SD												
Weight/Height(wasting)in SD												
Weight/Age(underweight) in SD												

MEDICAL EXAMINATION

1. Date of examination										
2. General Condition										
a. Personal Hygiene i. good ii. fair iii. poor										
b. Oral diseases i. Dental Careis ii. Gum diseases										
c. Skin i. Scabies ii. Ring worm iii. Tinea Capitis iv. Impetigo										
d. Eyes i. Conjuntivitis ii. Eye discharge iii. Visual defect iv. Styles										
e. Ears i. Ear discharges ii. Deafness										
f. Nose,Throat & Tonsils i. Tonsilitis ii. Nasal discharge										
g. Neck i. Lymph node enlargement ii. Goiter										
h. Heart i. Normal ii. Abnormal										
i. Lungs i. Normal ii. Abnormal										
j. Abdomen i. Abnormal enlargement ii. Hydrocele iii. Hernia										
k. Worm Infestation										
l. Nutrition Status i. Limb edema ii. Anaemia										
3. Referral										
4. Type of Health Examiner										

Type of Health Examiner

1. Doctor
2. HA1
3. THN
4. LHV
5. PHS1
6. MW
7. PHS2