အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း

သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၇– ကျန်းမာအောင်နေခြင်း

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၇ ကျန်းမာအောင်နေခြင်း

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတို လေးများကို ထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ် ဝေခြင်း (လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်ခွင့်ပြုချက်)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်အလုပ်သမားရုံး၊ CH-1211 ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွီဇလန် (သို့) အီးမေးလ် - rights@ilo.org သို့လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှ ထိုကဲ့သို့ လျှောက်ထားမှုများကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါသည်။ စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပြန်လည်ဆင့်ပွားအဖွဲ့အသည်းများကသူတို့ အားချမှတ်ပေးထားသည့်လိုင်စင်နှင့်အညီပြန်လည်ကူးယူနိုင်ပါသည်။သင့်နိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိသော ပြန်လည်ဆင့်ပွားခွင့်www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

FUNDAMENTALS

အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးအပ်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း/International Labour Office, Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) - Yangon: ILO, 2017.

ISBN: 978-92-2-830850-1(Print); 978-92-2-830851-8(Web PDF)

International Labour Office; Fundamental Principles and Rights at Work Branch

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။Empowerment for children, youth and families: 3-R trainers' kit on rights, responsibilities and representation - Supporting Life Skills in Myanmar(ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6(Web PDF)),Yangon, 2017

အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအချက်အလက်စာရင်းပြုစုခြင်း

အသိအမှတ်ပြုမှု

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
ဤ ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့) မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသောအဖွဲ့အစည်း များ အဖြစ်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ထုတ်ဝေပြီး တင်ပြမှုများတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည်လည်း ILO က မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဒေသ (သို့) နယ်မြေများ၏အခြေအနေပေါ်မှ မူတည်ခြင်းမရှိပဲ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အမည်နှင့်တကွ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးများ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက်၊ လေ့လာချက်နှင့် အခြားသတင်းဆောင်းပါးများ သည် စာရေးသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင်လည်း ILO၏ရေးသွင်းချက် ထင်မြင်ယူဆချက်များလုံးဝမရှိပါ။
ILO အနေဖြင့်လုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဖြစ်စဉ်များ၏ အမည်နာမများအားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြရည်ညွှန်းခဲ့သော်သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ခံခြင်းမဟုတ်သလို မဖော်ပြပါကလည်း သဘောမကျမနှစ်သက်၍ မဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အဓိကစာအုပ်ရောင်းသူထံမှတစ်ဆင့်နှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြန့်ဝေသူများထံမှရရှိနိုင်မည်။ (သို့) ilo@turpin-distribution.com မှတစ်ဆင့်မှာယူနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ www.ilo.org/publns or contact ilopubs@ilo.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်: www.ilo.org/ipec

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။
K Creative House မှ စာအုပ်ဒီဇိုင်းဆွဲသည်။

မာတိကာ

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ် ၁

အခန်း ၇.၁ **မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခု ချမှတ်ခြင်း** ၅

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၁ **မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး QUARTET ကတ်ပြားကစားနည်း** ၇

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁. က : မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ကတ်ပြား ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ ၁၂

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁. ခ : “မိမိ၏မိသားစုကို စီမံကိန်းချခြင်း” QUARTET ဂိမ်းကတ်ပြားများ လေ့လာမှုဇယား ၁၃

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ၂၁

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၂ **ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲသည်။** ၂၃

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ က : မိသားစုစီမံကိန်းချမှု ကိုယ်စား သရုပ်ဆောင်ကစားနည်း လေ့ကျင့်ခန်းများ ၂၆

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ ခ : မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းအပေါ် ဆွေးနွေးချက်လမ်းညွှန် ၂၉

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၃ **ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်လား၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်လား။** ၃၂

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှု ၃၆

အခန်း ၇.၂ **ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။** ၄၁

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၁ **ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းအတွင်းရှိ ကလေးကိုဂရုစိုက်ခြင်း** ၄၃

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ က : ဘောလုံးများနှင့် သင်္ကေတပုံများကို တွဲဖက်ခြင်း ၄၉

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ ခ : ကျန်းမာသောနှင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သော အနေအထားများနှင့် လုပ်ဆောင် ချက်များကိုပြသည့် သင်္ကေတပုံများ ၅၀

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင်ဝမ်းတွင်း ရှိကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၅၁

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၂	**ကလေးကစားနည်း**	၅၅
	သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ က : ကလေးကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ	၅၈
	သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ခ : ကလေးကစားနည်း သင်ပုန်းကားချပ်	၅၉
	သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ဂ : အုပ်စုလေးစုပါသောကတ်ပြားငယ်များ	၆၀
အခန်း ၇.၃	STIS၊ HIVနှင့် AIDS ရောဂါတွေက ဘာတွေလဲ။	၇၃
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၁	**ချစ်ခင်လေးစားရပါသော စာတည်းမှူးရှင့်/ခင်ဗျား ...**	၇၅
	သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ က : စာတည်းမှူးထံသို့ ပေးစာများ	၇၈
	သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ ခ : စာတည်းမှူးအတွက် ဆွေးနွေးမှုနှင့် အဖြေများ လမ်းညွှန်	၈၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂	**မှန်သလား၊ မှားသလား။**	၈၂
	သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၂ က : အဆိုများနှင့် အဖြေများ	၈၄
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃	**ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ**	၈၇
	သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၃က : ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ	၉၀
ဆက်လက်လေ့လာရန်အရင်းအမြစ်များ		၉၂

■ သင်ရိုး ၇ ကျန်းမာအောင်နေခြင်း

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤအပိုင်းတွင် မျိုးဆက်ပွားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။ အဓိကရည်ရွယ်သော အကြောင်းအရာများမှာ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း (Family Planning) ၊ မျိုးဆက်ပွားမှု အခွင့်အရေးများနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျ ရောဂါပိုး (HIV) နှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ(AIDS) အပါအဝင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တက်သောရောဂါများ (Sexually Transmitted Infections – STIs) ကို ကာကွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကလေးမီးမဖွားမီနှင့် မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ပေးထားသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသော လိင်ဆက်ဆံမှုများ၏ အန္တရာယ်များကို သိမြင်မှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထည့်သွင်းထားသည်။၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ မျိုးဆက်ပွားမှုတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခွင့်ရှိရန် အရေးပါပုံတို့ကို သိရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

သင်ရိုးတွင် အပိုင်း ၃ ပိုင်းပါဝင်သည်။
အခန်း ၇.၁ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း
အခန်း ၇.၂ ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။
အခန်း ၇.၃ STIs နှင့် HIV နှင့် AIDS ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။

အခန်း ၇.၁ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း	**ရည်မှန်းချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၁ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကတ်ပြား ကစားနည်း	• အခြေခံ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့် သိမြင်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန်။	မိနစ် ၆၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၂ ကျွန်ုပ်သည် မိသားစု စီမံကိန်း ရေးဆွဲသည်။	• မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို သိမြင်နားလည်စေရန်။ • လူတိုင်းတွင် မိသားစုစီမံကိန်းချရန် အခွင့်အရေးရှိသည်ကို သိမြင်စေရန်။ • မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်အရင်းအမြစ် အသီးသီးကို သိမြင်ရင်းနှီးလာစေရန်။	မိနစ် ၉၀

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၃ ယောက်ျားလေး တစ်ယောက်လား၊ မိန်းကလေး တစ်ယောက်လား။	• သင်တန်းသားများ၏ရပ်ရွာတွင် ယောက်ျားလေးများ(သို့) မိန်းကလေးများအပေါ်ခွဲခြားပြီး သာလွန်သဘောကျသော လိင်အစွဲ ရှိ/မရှိ ဖော်ထုတ်ရန်။ • ကလေးဆိုလျှင် ယောက်ျားလေးကိုမှပိုလိုချင်သည် (သို့) မိန်းကလေးကိုမှ ပိုလိုချင်သည်စသည့်လိင်အစွဲရှိရသည့် အကြောင်းအရင်းကိုဖော်ထုတ်ရန်။ • ကလေးမှာမိမိလိုချင်သော လိင်မဟုတ်သောကြောင့်ကလေးဖျက်ချခြင်း (သို့) မွေးကင်းစကလေးကို သတ်ခြင်းများမှာ အဖြေမဟုတ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းမှာ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးကိုထိခိုက်စေသည်ကို သိမြင်စေရန်။	မိနစ် ၆၀
အခန်း ၇.၂ ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။	**ရည်မှန်းချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၁ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း	• ကလေးတစ်ယောက်ကို မီးမဖွားမီအချိန်ကပင် ဂရုစိုက်ရန်လိုကြောင်း သိရှိစေရန်။ • မိခင်ဝမ်းအတွင်းတွင်ရှိသော ကလေးတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာရေးကို မည်သည်တို့က သက်ရောက်နေသည်ကို သိရှိစေရန်။ • ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ်အတွင်း မည်သည်တို့ကကျန်းမာစေသည်၊ မည်သည်တို့က ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည်ကိုသိရှိစေရန်။	မိနစ် ၆၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၂ ကလေးကစားနည်း	• ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းဖြစ်ပွားသည်များနှင့် ကလေးတစ်ယောက် ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် အတွေ့အကြုံနှင့်အကြံပြုချက်များကိုဖလှယ်ရန်။	မိနစ် ၉၀

အခန်း ၇.၃ STIs နှင့် HIV နှင့် AIDS ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။	ရည်မှန်းချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၁ ချစ်ခင်လေးစားရပါသော စာတည်းမှူးရှင့်/ခင်ဗျား ...	• လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs) အကြောင်း သိရှိစေရန်။ • လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို မည်သို့ ကာကွယ်ရန် (သို့) ကုသရန်။	မိနစ် ၆၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂ မှားသလား (သို့) မှန်သလား။	• လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊HIV နှင့် AIDS ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်ပြီးအများအားဖြင့်လွဲမှားစွာမှတ်ယူထားသောအချက်များနှင့်အမှန်တရားများကိုသင်တန်းသားများသိမြင်နားလည်စေရန်။	၄၅ - ၆၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ	• လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့်ကုသမှုများကို သင်တန်းသားများ သိမြင်စေရန်	မိနစ် ၆၀
သင်ရိုး (၇) အတွက်စုစုပေါင်းကြာချိန် - ၈ နာရီ ၄၅ မိနစ် - ၉ နာရီ		

■ အခန်း ၇.၁ မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခု ချမှတ်ခြင်း

အကြောင်းအရာ

ဤအပိုင်းတွင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းတို့နှင့် စပ်လျဥ်းသည့် အဓိကအကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးထားသည်။ သင်တန်းသားများသည်ကစားနည်းမှတဆင့်လိင်အင်္ဂါများ၊ သန္ဓေတည်ခြင်း (သို့) "ကလေးဖြစ်လာသည့်" ဖြစ်စဥ်နှင့် ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို သိမြင်မှုရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့်ရှိခြင်းနှင့် မိသားစုစီမံကိန်း ချမှတ်ခွင့်ရှိခြင်းတို့အပါအဝင် မျိုးဆက်ပွားမှုအခွင့်အရေးအမျိုးမျိုးနှင့် စပ်လျဥ်းနေသည့် လူမှုရေးနှင့် ယဥ်ကျေးမှုကိစ္စရပ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အတွေးအမြင်တစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာစေရန်နှင့် ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခွင့်ရှိလာစေရန် သတင်းအချက်အလက်များဖလှယ်မှုကိုအဓိကဦးတည်ထားသည်။ယောက်ျားလေးမှ (သို့) မိန်းကလေးမှလိုချင်သည်ဟူသော လိင်အစွဲ (အထူးသဖြင့် ၄င်း အစွဲကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကလေးဖျက်ချမှု) ၏ အကြောင်းအရင်းများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို အထူးအလေးပေးထားသည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများမှာ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ အတွက် အခြေခံအခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်းသည် မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့် ကလေးမရအောင်ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း သိခွင့်ရှိသည်။
- လူတိုင်းတွင် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့်၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီခွင့်၊ သီးသန့်ဖြစ်တည်မှုရှိခွင့်နှင့် အတွင်းရေးထားရှိခွင့်များ ရှိသည်။
- မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခု ချမှတ်ရာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အဓိကပါဝင်နေကြသည်။
- လူသားတိုင်းတွင် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ သားဆက်ဘယ်လိုခြားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။
- မိန်းမတိုင်းသည် ကလေးမွေးမည်၊ မမွေးမည်ကို မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- လူသားတိုင်းသည် အားလုံးအတူတူပင်ဖြစ်ပြီး ဘဝအတွင်း မည်သည့်ရှုထောင့်မှမဆို သာတူညီမျှ ဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိသည်။
- လိင်အစွဲကြောင့် ကလေးဖျက်ချခြင်းသည် အမျိုးသမီးဦးရေနည်းပါးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆိုးကျိုးများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၇.၁.၁ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကတ်ပြား ကစားနည်း
၇.၁.၂ ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲသည်။
၇.၁.၃ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်လား၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်လား။

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၆.၁ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ
၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု
၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု
၇.၂ ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။
၁၁.၁ တာဝန်ဝတ္တရားများ
၁၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ
၁၁.၃ အလုပ်တွင် ကျန်းမာမှု

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၁ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကတ်ပြားကစားနည်း

ရည်ရွယ်ချက်
အခြေခံမျိုးဆက်ပွားမှုအခွင့်အရေးများနှင့် သိမြင်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန်

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
၄-၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့လိုက်ထိုင်သည့်ပုံစံ (ကုလားထိုင်တွင်စုထိုင်ခြင်း (သို့) ကြမ်းပြင်တွင်စုထိုင်ခြင်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
"မိမိ၏မိသားစုကို စီမံကိန်းချခြင်း" Quartet ဂိမ်းကတ်ပြား (သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁ ခ) မိတ္တူတစ်စုံစီကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကိုပေးခြင်း

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၇.၁.၁ က	:	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
၇.၁.၁ ခ	:	"မိမိ၏မိသားစုကို စီမံကိန်းချခြင်း" Quartet ဂိမ်းကတ်ပြား
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	:	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးမိတ်ဆက် - ၁၀ မိနစ်
၂။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကစားနည်းကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ကစားခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ ဆွေးနွေးမှု - ၂၅ မိနစ်
၄။ အနှစ်ချုပ် - ၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

၈ ရွက်ရှိသော သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁ ခ ကိုမိတ္တူကူးပြီး သီးခြားကတ်ပြားများအဖြစ် ဖြတ်ထုတ်ပါ။ (၄ - ၅ ယောက်ပါသော) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီလျှင် တစ်စုံစီ (၈ X ၄ = ၃၂ ကတ်) ပေးပါ။ အစုံများကို ရောမသွားပါစေနှင့်။

အဆင့် ၁ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးမိတ်ဆက် - ၁၀ မိနစ်

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဟူသော စကားလုံးကိုကြားရှိန်တွင် သင်တန်းသားများ မည်သို့ထင်မြင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ အဖြေအနည်းငယ်ရယူပြီးနောက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းကို အကြမ်းဖျင်းရှင်းပြပါ။ အသေးစိတ်မရှင်းသေးပါနှင့်။ ဥပမာ - မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ မိမိ၏ လိင်အင်္ဂါများ မည်သို့အလုပ်လုပ်သည်ကို သိရှိခြင်း၊ မိမိ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးချိန်တွင် ကလေးမရရန်တားဆီးခြင်းနှင့် မိမိ၏ မိသားစု စီမံချက်ကို မိမိဘာသာ ရေးဆွဲခြင်း (ဥပမာ - ကလေးဘယ်အချိန်ယူမည်၊ ဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်) စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းကို Quartet ကတ်ပြား ဂိမ်းကစားနည်းဖြင့် သင်ယူရမည်ကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် ၂ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကစားနည်းကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ ကစားခြင်း - မိနစ် ၂၀

သင်တန်းသားများကို ၄ - ၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ Quartet ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများ (သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁ က) ကို ရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကတ်ပြားတစ်စုံစီကိုဝေပြီး ကစားနည်းကို အများဆုံး ၃ ကြိမ်နှင့် မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် ကစားခိုင်းပါ။

အဆင့် ၃ ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၅ မိနစ်

ကစားနည်းကို နှစ်ခြိုက်သလားမေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦး (သို့) နှစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ကစားစဉ်အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို ဝေမျှခိုင်းပါ။ ကတ်ပြားအားလုံးကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း တစ်ခုချင်းရှင်းပြပါ။

၁) မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ

- Quartet ကတ်ပြားအပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော လိင်အင်္ဂါ ၄ ခုကို သိမြင်ပါသလားမေးမြန်းပါ။
- ၄င်းတို့သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် မျိုးပွားအင်္ဂါများ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၄င်းတို့မရှိလျှင် ကလေးမရနိုင်ပါ။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း ၆.၁ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာများတွင် ကြည့်ပါ။)

၂) ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု

- သင်တန်းသားများကို ကိုယ်ဝန်မရအောင်ပြုလုပ်သည့် နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပြီး ၎င်းတို့ကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း ၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု တွင်ကြည့်ပါ။)
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို မေးမြန်းပါ။

၃) ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း

- ကလေးတစ်ယောက်မည်သို့ဖြစ်လာသလဲဟု သင်တန်းသားတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း ၆.၁ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ များတွင် ကြည့်ပါ။)
- သန္ဓေသားဖြစ်ပေါ်လာစေရန် သုက်ပိုးနှင့် မျိုးဥလိုအပ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကလေး ရနိုင်သည်။

၄) သတင်းအချက်အလက်များရရှိခွင့်

- ကတ်ပြားအပေါ်တွင်ရှိသောလူများ ဘာလုပ်နေကြသလဲဟု သင်တန်း သားများကို မေးမြန်းပါ။
- သင်တန်းသားများမှာ သားဆက်ခြားမှုကို လက်လှမ်းမီမှုရှိသလား မေး မြန်းပါ။
- လူသားတိုင်းသည် ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ အပျို/အအိုနှင့် အသက်အရွယ်မရွေး မျိုးဆက်ပွားမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကိုရရှိခွင့်ရှိသည်ဟု ရှင်းပြပါ။

၅) မိသားစုစီမံကိန်းချပိုင်ခွင့်

- ကတ်ပြားများအပေါ်တွင် မည်သို့သော ကိစ္စရပ်များကို တွေ့ရသနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။
- ကျား/မ မရွေး လူသားတိုင်းသည် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုအသုံး ပြုပိုင်ခွင့်၊ ကလေးယူခွင့်/မယူခွင့်နှင့် ကလေးမည်မျှကိုမည်မျှခြားယူမည် စသည့် မိသားစုစီမံကိန်းကို ချပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၆) သတင်းအချက်အလက်များ မည်သို့ရယူမည်နည်း။

- သင်တန်းသားများကို မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်သတင်း အချက်အလက်များ ရရှိပါသလားမေးမြန်းပြီး ၎င်းတို့ရရှိသောဝန်ဆောင် မှုများကို ကျေနပ်မှုရှိပါသလား မေးမြန်းပါ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိမှုအတွက် တစုံတရာကို ပြောင်းလဲလိုစိတ်ရှိပါသလားမေးမြန်းပါ။
- မိမိတို့သိလိုသည်များရှိလျှင် (သို့) လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများရှိလျှင် မည်သည့်နေရာကိုသွားရမည်ကို အကြံပြုချက်များပေးပါ။

၇) သီးသန့်ဖြစ်တည်ခွင့်ရှိခြင်း

- ၄င်းကတ်ပြားများအပေါ်တွင်ရေးဆွဲထားသော အခြေအနေ ၄ ခုကို သေချာစွာရှင်းပြပါ။
- တခါတရံတွင်ကြုံရတတ်သော ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကိုမေးမြန်းပြီး ၄င်းဖိစီးမှုများကို မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- လူတိုင်းသည် မိမိတို့စိတ်ဆန္ဒအရ ပြုမူဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိသည်။ တခြားသောသူများ၏ ဆန္ဒ (ဥပမာ - မိဘဆန္ဒ) အလျောက်သာပြုမူနေထိုင်ရန် မလိုပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတိုင်းသည် မိမိဘဝအတွက် မိမိဘာသာ (တပါးသူများကို မထိခိုက်ဘဲ) ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၈) အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများ

- ကတ်ပြားများအပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသော ပြဿနာများကို နားလည် သလားမေးမြန်းပါ။ တခြားပြဿနာများရှိသေးသလားလဲ မေးမြန်းပါ။
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကြောင့် အမျိုးသမီးများကို အလုပ်ခွင်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ ထိုသို့သောအခြေအနေများ ဤနိုင်ငံ/အလုပ်ခွင်/ရပ်ရွာတွင် ရှိသလား မေးမြန်းပါ။
- နိုင်ငံအများအပြားတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တားမြစ်သည့် အလုပ်သမားဥပဒေများကိုရှင်းပြပါ။ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ဖြစ်သောကြောင့် အမျိုးသမီးများကိုအလုပ်မခန့်ခြင်း (သို့) ကလေးအမေဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်မခန့်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများကို အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း စသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့သောခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမှာ အမျိုးသမီးများကို ဥပဒေအားဖြင့် ကာကွယ်ထားခြင်းမရှိသော (သို့) ဥပဒေစိုးမိုးမှုမရှိသော အခြေအနေများတွင်သာ အဖြစ်များတတ်ပါသည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းသားများ၏ အနေအထားအခြေခံအပေါ်မူတည်ပြီး ကတ်ပြားများကို ရှင်းပြပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန် ရှင်းလင်းပြပါ။ လူငယ်များနှင့် ဆွေးနွေးသောအခါ ကာကွယ်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိမှုတို့ကို အလေးပေးပြောပြပါ။ အိမ်ထောင်သည်များကို ၄င်းတို့နှင့် ၄င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များအကြား မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ပိုမိုပြောပြပါ။ ဥပမာ - ဇနီးများသည် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဖခင်များသည် ၄င်းတို့၏ဇနီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် မည်သို့ဖြစ်သည်ကို သိခွင့်ရှိသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းသည် မိခင်နှင့် ဖခင် နှစ်ဦးစလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အသေးစိတ်ကို အခန်း ၇.၂
ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်ကိုမွေးမြူနည်းတွင်ကြည့်ပါ။

အဆင့် ၄ အနှစ်ချုပ် - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မျိုးဆက်ပွားမှုအခွင့်အရေးများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အခြေခံအခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။
- နှစ်ဦးစလုံးသည် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ ဘယ်လောက်ခြားမွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- နှစ်ဦးစလုံးသည် မိသားစုစီမံကိန်းချမှုကို သိရှိခွင့်ရှိပြီး ကိုယ်ဝန်မရှိအောင်ကာကွယ်ခွင့်ရှိသည်။
- အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကလေးယူမည်/မယူမည်ကို မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လူငယ်၊ လူကြီးများဖြင့် ဆွေးနွေးပါက မျိုးဆက်ပွားမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်စေပြီး ၄င်းအချက်တို့နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အလုပ်ခွင့်ရှိပြဿနာများကို ဆွေးနွေးပါ။

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁. က မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး Quartet ကတ်ပြား ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

ကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ Quartet ကတ်ပြား ၄ ခုပါ ကတ်ပြားအစုံများကို စုနိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ကစားနည်း

ကစားနည်းတွင် အကြောင်းအရာ ၄ ခုပါ Quartet ကတ်ပြားအစုံပေါင်း ၈ စုံပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် စုစုပေါင်း ကတ်ပြားအရေအတွက်သည် ၃၂ ကတ်ဖြစ်သည်။ ကတ်ပြားတစ်ပြားစီကို သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီဖြင့် ခွဲခြားထားသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ကတ်ပြား ၁ စုံစီတွင်ရှိသော အကြောင်းအရာ ၄ ခု၏ ပုံများကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။ ကတ်ပြား ၁ ပြားပါ အဓိကအကြောင်းအရာတစ်ခုကို လေးထောင့်ကွက်ကြီးထဲ၌ရေးဆွဲပြထားသည်။ ကတ်ပြား ၁ ပြားတွင် လေးထောင့်အကွက်ကြီးထဲတွင် ဖော်ပြထားသောထိုအဓိကအကြောင်းအရာ ၁ ခုအပြင် နောက်ထက် မိမိဆွဲယူရမည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို လေးထောင့်ကွက်အသေးများထဲတွင် ဖော်ပြထားသည်။ လေးထောင့်ကွက်များအောက်ခြေတွင် အကြောင်းအရာ ၄ ခုစလုံးကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြထားပြီး ၎င်းတို့အထဲတွင် စာလုံးအမဲဖြင့်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာ ၁ ခုမှာ ထိုကတ်ပြား၏ အဓိကအကြောင်းအရာအမည်ဖြစ်သည်။

ကတ်ပြားအစုံများကို ဆွဲယူပုံ

မိမိက တစ်ယောက်ကို "အစ်ကို/အစ်မမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း"၊ "သန္ဓေသား" ပါတဲ့ ကတ်ပြား ရှိလား" လို့ မေးပါ။ အကယ်၍ရှိပါက ထိုကတ်ပြားကို သင့်ကိုပေးလိမ့်မည်။ မရှိပါက အမေးခံရသူမှ သူလိုချင်သော ကတ်ပြားကို တဖန်ပြန်ပြီး မေးပါလိမ့်မည်။ ပေးစရာကတ်မကျန်သည်အထိ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေးသွားကြမည်။ ကစားနည်းမှာ မည်သူက မည်သည့်အရာကိုတောင်းခံပြီး မည်သူက မည်သည့် ကတ်များကို စုသနည်းကို သိရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကစားသူတစ်ယောက်တွင် ကတ် ၁ စုံ စုမိသွားပါက ၎င်းအစုံကို စားပွဲပေါ်တင်ပြီး အခြားသူများကို ပြထားရမည်။

အရေးကြီးသောစည်းမျဉ်းများ

- မလိမ်ရပါ။ မိမိတွင် သူများတောင်းသောကတ်ရှိပါက ထုတ်ပေးလိုက်ပါ။
- ကတ်များကို တောင်းခံရာတွင် ၄ ပုံလျှင် ၁ စုံရှိသော ကတ်ပြားများထဲမှ အနည်းဆုံး ၁ ပုံ (ကတ်) ရထားပြီးမှသာ ကျန် ၃ ကတ်ကို တောင်းခံပါ။
- အကယ်၍ ကစားသူတစ်ဦးမှာ ကတ်ပြားများ ကုန်သွားပါက တခြားသူများအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သည်အထိ ကစားနည်းမှ ထွက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

ကစားနည်းစတင်ခြင်း

ကစားသူတစ်ဦးမှ ကတ်များအားလုံးကို ကုလားဖန်ထိုးပြီး ကစားသမားများကို ဝေပေးပါ။ အကယ်၍လူ ၄ ယောက်ဖြင့်ကစားလျှင် တစ်ယောက်လျှင် ၈ ကတ်ဝေပါ။ လူ ၅ ယောက်ဖြင့်ကစားလျှင် ၃ ယောက်မှာ ၆ ကတ်ရပြီး ၂ ယောက်မှာ ၇ ကတ်ရမည်။ ကုလားဖန်ထိုးသောသူ၏ ဘယ်ဘက်တွင်ထိုင်သောလူမှ စတင်ပြီး ကတ်ပြားကို တောင်းခံပါ။ အကယ်၍ ကတ်ပြားတောင်းခံခံရသောသူတွင် တောင်းခံသော ကတ်ပြားများမရှိပါက ထိုတောင်းခံခံရသူ၏ အလှည့်ဖြစ်မည်။ ထိုသို့ တလှည့်စီ ပြုလုပ်သွားရမည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၁. ခ “မိမိ၏မိသားစုကို စီမံကိန်းချခြင်း” Quartet ဂိမ်းကတ်ပြားများ

စည်းမျဉ်းများ - အောက်ပါစာရွက် ၈ ရွက်ကို မိတ္တူဆွဲပြီး ကတ်ပြားများကို တစ်ပိုင်းစီပိုင်းဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် ၁ စုံ (၈ X ၄ = ၃၂ ကတ်) နှုန်းပြုလုပ်ပါ။ အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီအတွက် ကတ်ပြား ၁ စုံစီကို သီးခြားခွဲထားပါ။

မျိုးပွားအင်္ဂါများ – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ **ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသား - လိင်အင်္ဂါ**
၂။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသမီး - သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် အစေ့
၃။ အမျိုးသား - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ
၄။ အမျိုးသမီး - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ

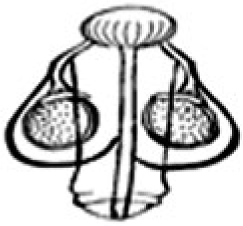
မျိုးပွားအင်္ဂါများ – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသား - လိင်အင်္ဂါ
၂။ **ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသမီး - သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် အစေ့**
၃။ အမျိုးသား - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ
၄။ အမျိုးသမီး - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ

မျိုးပွားအင်္ဂါများ – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ



၁။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသား - လိင်အင်္ဂါ
၂။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသမီး -သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် အစေ့
၃။ **အမျိုးသား - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ**
၄။ အမျိုးသမီး - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ

မျိုးပွားအင်္ဂါများ – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသား - လိင်အင်္ဂါ
၂။ ပြင်ပမြင်ရသော အမျိုးသမီး -သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် အစေ့
၃။ အမျိုးသား - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ
၄။ **အမျိုးသမီး - အတွင်းပိုင်း မျိုးပွားအင်္ဂါများ**

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကွန်ဒုံးမသုံး = ကိုယ်ဝန်ရ
၂။ ကွန်ဒုံးမသုံး = STI, HIV and Aids
၃။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသား
၄။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသမီး

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကွန်ဒုံးမသုံး = ကိုယ်ဝန်ရ
၂။ ကွန်ဒုံးမသုံး = STI, HIV and Aids
၃။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသား
၄။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသမီး

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကွန်ဒုံးမသုံး = ကိုယ်ဝန်ရ
၂။ ကွန်ဒုံးမသုံး = STI, HIV and Aids
၃။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသား
၄။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသမီး

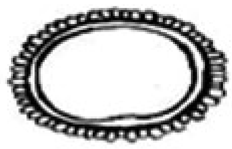
ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ ကွန်ဒုံးမသုံး = ကိုယ်ဝန်ရ
၂။ ကွန်ဒုံးမသုံး = STI, HIV and Aids
၃။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသား
၄။ ကွန်ဒုံးသုံး = ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသမီး

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ



၁။ မျိုးဥ
၂။ သုတ်ပိုး
၃။ သုတ်ပိုးနှင့် မျိုးဥ တွေ့ဆုံ
၄။ သန္ဓေသား

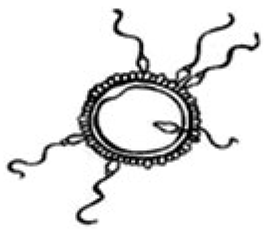
ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ မျိုးဥ
၂။ သုတ်ပိုး
၃။ သုတ်ပိုးနှင့် မျိုးဥ တွေ့ဆုံ
၄။ သန္ဓေသား

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ



၁။ မျိုးဥ
၂။ သုတ်ပိုး
၃။ သုတ်ပိုးနှင့် မျိုးဥ တွေ့ဆုံ
၄။ သန္ဓေသား

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ မျိုးဥ
၂။ သုတ်ပိုး
၃။ သုတ်ပိုးနှင့် မျိုးဥ တွေ့ဆုံ
၄။ သန္ဓေသား

သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့် – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ လူငယ်အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း မေးမြန်း
၂။ ကိုယ်ဝန်ရမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အတူတူကြိုးစား
၃။ လူပျိုတစ်ယောက်မှ STIs အကြောင်း မေးမြန်း
၄။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ ကျား၊ မအတူတူကို ဆွေးနွေးပြောပြ

သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့် – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ လူငယ်အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း မေးမြန်း
၂။ ကိုယ်ဝန်ရမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အတူတူကြိုးစား
၃။ လူပျိုတစ်ယောက်မှ STIs အကြောင်း မေးမြန်း
၄။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ ကျား၊ မအတူတူကို ဆွေးနွေးပြောပြ

သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့် – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ

၁။ လူငယ်အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း မေးမြန်း
၂။ ကိုယ်ဝန်ရမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အတူတူကြိုးစား
၃။ လူပျိုတစ်ယောက်မှ STIs အကြောင်း မေးမြန်း
၄။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ ကျား၊ မအတူတူကို ဆွေးနွေးပြောပြ

သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့် – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ လူငယ်အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း မေးမြန်း
၂။ ကိုယ်ဝန်ရမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အတူတူကြိုးစား
၃။ လူပျိုတစ်ယောက်မှ STIs အကြောင်း မေးမြန်း
၄။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ ကျား၊ မအတူတူကို ဆွေးနွေးပြောပြ

မိသားစုစီမံကိန်းချွင့် – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကလေးယူရန်ဆွေးနွေး
၂။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးခြင်း
၃။ ကလေးအရေအတွက်
၄။ ကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လောက်ခြားယူမယ်

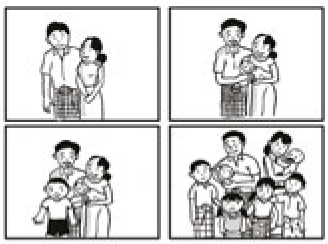
မိသားစုစီမံကိန်းချွင့် – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကလေးယူရန်ဆွေးနွေး
၂။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးခြင်း
၃။ ကလေးအရေအတွက်
၄။ ကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လောက်ခြားယူမယ်

မိသားစုစီမံကိန်းချွင့် – (၃)

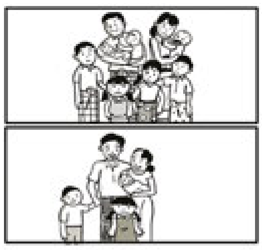
၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ



၁။ ကလေးယူရန်ဆွေးနွေး
၂။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးခြင်း
၃။ ကလေးအရေအတွက်
၄။ ကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လောက်ခြားယူမယ်

မိသားစုစီမံကိန်းချွင့် – (၄)

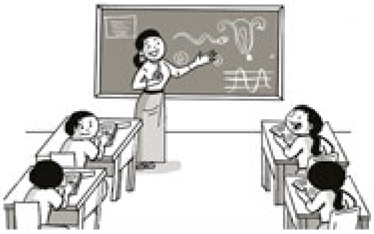
၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ



၁။ ကလေးယူရန်ဆွေးနွေး
၂။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးခြင်း
၃။ ကလေးအရေအတွက်
၄။ ကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လောက်ခြားယူမယ်

ဘယ်လိုသတင်းရယူမယ် – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ



၁။ ကျောင်း
၂။ ကျန်းမာရေးဌာန
၃။ မိဘနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မေးခြင်း
၄။ ဆရာဝန်

ဘယ်လိုသတင်းရယူမယ် – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကျောင်း
၂။ ကျန်းမာရေးဌာန
၃။ မိဘနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မေးခြင်း
၄။ ဆရာဝန်

ဘယ်လိုသတင်းရယူမယ် – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကျောင်း
၂။ ကျန်းမာရေးဌာန
၃။ မိဘနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မေးခြင်း
၄။ ဆရာဝန်

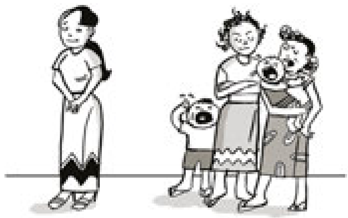
ဘယ်လိုသတင်းရယူမယ် – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ ကျောင်း
၂။ ကျန်းမာရေးဌာန
၃။ မိဘနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မေးခြင်း
၄။ ဆရာဝန်

ကိုယ်ပိုင်ဘဝရှိခွင့် – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ



၁။ အိမ်ထောင်မပြုဖို့ဆုံးဖြတ်
၂။ လက်တွဲဖော်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်
၃။ အဖေ (သို့) အမေမရှိဘဲ ကလေးကိုမွေးမြူ
၄။ ကလေးမယူဘဲနေရန်ဆုံးဖြတ်

ကိုယ်ပိုင်ဘဝရှိခွင့် – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ အိမ်ထောင်မပြုဖို့ဆုံးဖြတ်
၂။ လက်တွဲဖော်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်
၃။ အဖေ (သို့) အမေမရှိဘဲ ကလေးကိုမွေးမြူ
၄။ ကလေးမယူဘဲနေရန်ဆုံးဖြတ်

ကိုယ်ပိုင်ဘဝရှိခွင့် – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ

၁။ အိမ်ထောင်မပြုဖို့ဆုံးဖြတ်
၂။ လက်တွဲဖော်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်
၃။ အဖေ (သို့) အမေမရှိဘဲ ကလေးကိုမွေးမြူ
၄။ ကလေးမယူဘဲနေရန်ဆုံးဖြတ်

ကိုယ်ပိုင်ဘဝရှိခွင့် – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ

၁။ အိမ်ထောင်မပြုဖို့ဆုံးဖြတ်
၂။ လက်တွဲဖော်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်
၃။ အဖေ (သို့) အမေမရှိဘဲ ကလေးကိုမွေးမြူ
၄။ ကလေးမယူဘဲနေရန်ဆုံးဖြတ်

အလုပ်တွင်ရှိ မျိုးဆက်ပွားအခွင့်အရေးများ – (၁)

၂ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း
၂။ အမျိုးသားများကိုသာ အလုပ်ခန့်ခြင်း
၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
၄။ ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလအတွင်း သင့်တော်သော အလုပ်

အလုပ်တွင်ရှိ မျိုးဆက်ပွားအခွင့်အရေးများ – (၂)

၁ ယူ	၃ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း
၂။ အမျိုးသားများကိုသာ အလုပ်ခန့်ခြင်း
၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
၄။ ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလအတွင်း သင့်တော်သော အလုပ်

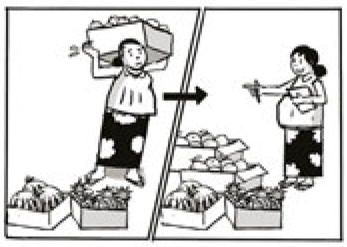
အလုပ်တွင်ရှိ မျိုးဆက်ပွားအခွင့်အရေးများ – (၃)

၁ ယူ	၂ ယူ	၄ ယူ

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း
၂။ အမျိုးသားများကိုသာ အလုပ်ခန့်ခြင်း
၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
၄။ ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလအတွင်း သင့်တော်သော အလုပ်

အလုပ်တွင်ရှိ မျိုးဆက်ပွားအခွင့်အရေးများ – (၄)

၁ ယူ	၂ ယူ	၃ ယူ



၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း
၂။ အမျိုးသားများကိုသာ အလုပ်ခန့်ခြင်း
၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
၄။ ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလအတွင်း သင့်တော်သော အလုပ်

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

၁၉၉၅ ပေကျင်းမြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးညီလာခံတွင်ကျင့်သုံးခဲ့သော Platform for Action တွင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။

"မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာဝပြောပြည့်စုံသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းအပြင် မျိုးပွားစနစ်၊ ၎င်း၏လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်အတွင်း ရောဂါဘယကင်းဝေးစေမှုလည်း ပါဝင်သည်။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတွင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရှိသော၊ လုံခြုံဘေးကင်းမှုရှိသော လိင်ဆက်ဆံမှု၊ မျိုးပွားနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိမှုနှင့် ဘယ်အချိန်တွင် ဘယ်လို မျိုးဆက်ပွားများမည်ကို လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် စသည်တို့ပါဝင်သည်။

အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မျိုးဆက်ပွားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သိရမည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကြားသိခွင့်ရှိပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းအတွက် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဘေးကင်းသော၊ ထိရောက်သော၊ တတ်နိုင်သောနှင့် လက်ခံနိုင်သော နည်းလမ်းများကို အကြွင်းမဲ့လက်လှမ်းမီရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် မျိုးအောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဥပဒေနှင့် လွတ်ကင်းသော အခြားရွေးချယ်ခွင့်နည်းလမ်းများကိုလည်း လက်လှမ်းမီရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာသောမွေးကင်းစကလေးအား ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်အတွင်း ဘေးကင်းကျန်းမာစေမည့် သင့်လျော်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကိုလည်းလက်လှမ်းမီရမည်ဖြစ်သည်။"[၁]

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများသည် လူ့အခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။

- ၎င်းတို့သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် အခြေခံအခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။
- လူတိုင်းသည် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ ဘယ်လောက်ခြားပြီးမွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- လူတိုင်းသည်မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်နည်းလမ်းများနှင့်သိဖွယ်ရာအစုံကို သိရှိခွင့်ရှိသည်။
- အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကလေးယူမည်/မယူမည် ကို လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အရေးအကြီးဆုံး မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများမှာ

- **လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခွင့်** - လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် မိမိတို့၏ လိင်မှုရေးရာဘဝနှင့် မျိုးပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ၎င်းတွင် ကာယကံရှင်မှ အသေအချာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီးမှသာ ကာယကံရှင်မှ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခွင့်ကို ပေးနိုင်သည့် အခွင့်အရေးလည်း ပါဝင်သည်။
- **ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးစံနှုန်းများကို ရရှိခွင့်** - အရည်အသွေးမြင့်မားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ရရှိခွင့်ရှိရမည်။ ၎င်းတွင်အန္တရာယ်များသော အလေ့အထများမှ ကာကွယ်ထားခံရမှုနှင့် ဘက်လိုက်မှုမရှိသော သိဖွယ်ရာ သတင်းအချက်အလက်များအားလုံးကို သိရှိခွင့်ရှိပြီး မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်တို့ ပါဝင်သည်။

[၁] FWCW Platform for Action, စာပုဒ် 94.

- **မိသားစုစီမံကိန်းချပိုင်ခွင့်** - လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ နှစ်ဘယ်လောက်ခြားယူမည်ကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- **လက်ထပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် မိသားစုဘဝထူထောင်ပိုင်ခွင့်** - လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် မိမိတို့ ကြင်ယာဖက်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်လက်ထပ်ခွင့်ရှိသည်။
- **ကိုယ်ပိုင်ဘဝထားရှိပိုင်ခွင့်** - လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် ကလေးယူမည်/မယူမည်၊ ဘယ်အချိန်တွင်ယူမည် စသည်ကို ပုဂ္ဂလိကအရေးအဖြစ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- **သိဖွယ်ရာသတင်းအချက်အလက်များကိုရရှိခွင့် - ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အိမ်ထောင်**မကျသေးသူများအပါအဝင် လူတိုင်းသည် မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်အဝဝအတွက် သိဖွယ်ရာများကိုသိရှိခွင့်ရှိသည်။ ၎င်းတွင် ကလေးမွေးဖွားမှုကို ထိန်းချုပ်သော နည်းလမ်းများနှင့် လူငယ်အမျိုးသားများအတွက် (အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ချစ်သူ (သို့) ဇနီး၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် (သို့) မီးဖွားကာနီးအချိန်တွင်ရှိသော) အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များတို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းကိစ္စရပ်များသည် မိန်းမများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ မဟုတ်ပါ။ တခါတရံ အမျိုးသားများမှာ မသိရှိကြပေ။ နှစ်ဦးစလုံးသာတူညီမျှ သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်အတွင်း အများဆုံးဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပြဿနာရပ်များ

- အမျိုးသမီးများအတွက် ဝန်ကြီးသောအလုပ် - "နှစ်ဆထမ်းရသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး" ။ အမျိုးသမီးများသည် အပြင်အလုပ်အပြင်အိမ်အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ရတတ်သည်။ ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများကို အိမ်မှုကိစ္စများကို ခွဲဝေတာဝန်ယူတတ်စေရန် အသိပညာပေးပါ။ သို့မှသာ မိသားစုဝင်များအတွင်း အလုပ်များကို မျှမျှတတ ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ကြရာရောက်မည်။
- အချို့သောလုပ်ငန်းများသည် အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး။ ကလေးအမေအမျိုးသမီးများကို အလုပ်မခန့်ခြင်း၊ အလုပ်တွင်ဆက်မထားခြင်းများ ရှိသည်။
- အချို့သောလုပ်ငန်းများသည် မိန်းမတစ်ယောက်လက်ထပ်လျှင် (သို့) ကိုယ်ဝန်ရလာလျှင် အလုပ်ထုတ်ပစ်သည်လည်း ရှိသည်။
- အချို့သောလုပ်ငန်းများသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက်လိုအပ်သောအဆောင်အယောင်များကို ထောက်ပံ့ခြင်းမရှိပေ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလများအတွင်း သင့်တော်သောအလုပ်ကိုသာ လုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့မလုပ်ရပေ။
- ကလေးပျက်ကျခြင်း (သို့) လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးခြင်း စသည့်အခြေအနေများ လျော့ပါးစေရန် အလုပ်အကိုင်လုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးကြီးသည်။
- နိုင်ငံအများစုတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးစမိခင် စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများရှိကြသည်။ ထိုဥပဒေများကို ရှာဖွေပြီး မိမိအလုပ်လုပ်ရသောအနေအထားတွင် အသုံးချ၍ရနိုင်/မရနိုင်စဉ်းစားပါ။ အသုံးချနိုင်သည်ဆိုပါက ဖြစ်အောင်အသုံးချပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးစမိခင် စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများသည် မကြာခဏချိုးဖောက်ခံရသည်။ ဥပမာ - မီးဖွားပြီးပြီးချင်း အလုပ်အမြန်ပြန်မဝင်လျှင် အလုပ်ဆုံးရှုံးရမည့်အရေး တွေးကြောက်ရသည်များလည်း ရှိသည်။
- အကယ်၍ သင်၏အလုပ်တွင် ထိုသို့သောပြဿနာများရှိပါက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (ဖြစ်နိုင်လျှင်) ကုန်သည်အသင်း (သို့) NGO တစ်ခုခု၏အကူအညီကို ရယူပါ။ တခြားသောလုပ်သားများကို စည်းရုံးပြီး အမြတ်ထုတ်ခံရမှုများကိုကာကွယ်ပါ။အသေးစိတ်ကို လေ့ကျင့်ခန်း၁၁.၃.၁ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်မီးဖွားပြီးစမိခင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုတွင်ကြည့်ပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၂ ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိမြင်ရင်းနှီးမှုရှိလာစေရန်
- လူတစ်ဦးစီတိုင်းတွင် မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို သင်ယူရန်
- မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သိဖွယ်ရာသတင်းအချက်အလက်အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည့် နေရာများကို သိရှိစေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကုလားထိုင်များဖြင့် စက်ဝိုင်းကြီးပုံသဏ္ဍာန် နေရာချထားပါ။ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်စဉ်တွင် လွတ်လပ်စွာသွားလာနိုင်ရန် နေရာချန်ထားပါ။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

မိသားစုစီမံကိန်းချမှုကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများ(သင်ထောက်ကူ၇.၁.၂ က)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၇.၁.၂ က	:	မိသားစုစီမံကိန်းချမှု ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများ
၇.၁.၂ ခ	:	မိသားစုစီမံကိန်းချမှုအပေါ် လမ်းညွှန်မှုဆွေးနွေးချက်
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	:	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး (လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၁)

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မိသားစုစီမံကိန်းချမှု ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများ - မိနစ် ၂၀
၂။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုများ - ၃၀ မိနစ်
၃။ ဆွေးနွေးမှု - မိနစ် ၃၀
၄။ အကျဉ်းချုပ် - ၁၀ မိနစ်

3-R
သင်ရိုး (၇)
အခန်း ၇.၁

အဆင့် ၁ မိသားစုစီမံကိန်းချမှု ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများ - မိနစ် ၂၀

"မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း" အကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မည်ဟုသာ ပြောပါ။ အသေးစိတ်ရှင်းမပြပါနှင့်။ အောက်ဖော်ပြပါ သရုပ်ဆောင်မှု ၂ ခုအတွက် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်းကစားရန် သင်တန်းသား ၁၂ ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု ၁ - လက်မထပ်မီ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

- လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲ - ၂ ဦး
- လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲ၏ မိဘများ - ၂ ယောက်တစ်တွဲနှင့် အတွဲ ၂ တွဲ

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု ၂ - လက်ထပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

- လက်ထပ်ပြီးသောစုံတွဲ - ၂ ဦး
- လက်ထပ်ပြီးသောစုံတွဲ၏ မိဘများ - ၂ ယောက်တစ်တွဲနှင့် အတွဲ ၂ တွဲ

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ က ၏ မိတ္တူကို အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီတွင်ပါဝင်သော လူ ၆ ဦးစီကို ပေးပါ။ မိသားစုစီမံကိန်းချမှု၏ ရှုထောင့်အမြင်အမျိုးမျိုးကို မေးမြန်းသည့် မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းသားများသည် မိမိအုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူများနှင့် ထိုမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုပြကွက် အတိုတစ်ခုစီကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပြင်ဆင်ရန်အတွက် တစ်တွဲစီကို ၁၀ မိနစ်အချိန် ပေးပါ။ ကျန်သောသင်တန်းသားများကို လေ့လာသူလုပ်ခိုင်းပါ။ စတင်သရုပ်ဆောင်စဉ်တွင် မိသားစုစီမံကိန်းချမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချေအတင် အငြင်းပွားမှုများကို အာရုံစိုက်နားထောင်ခိုင်းပါ။ ထိုအငြင်းပွားမှုသည် ဘယ်အရာဖြစ်သည်၊ ဘယ်သူက ထိုအငြင်းပွားမှုကိုပြောသည်ကို မှတ်သားခိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ပြခြင်း - မိနစ် ၃၀

သရုပ်ဆောင်ရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး အောက်ပါဇာတ်ဝင်ခန်းများကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု ၁ - လက်မထပ်မီ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

ပြကွက် ၁	လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲမှမိသားစုစီမံကိန်းမည်သို့ချမည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း (၃ - ၅ မိနစ်)
ပြကွက် ၂	လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲမှမိန်းကလေးဘက်မှ မိဘများအိမ်သို့ အလည်သွားခြင်း (၃ - ၅ မိနစ်)
ပြကွက် ၃	လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲမှယောကျ်ားလေးဘက်မှ မိဘများအိမ်သို့ အလည်သွားခြင်း (၃ - ၅ မိနစ်)

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု ၂ - လက်ထပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

ပြကွက် ၁	လက်ထပ်ပြီးဇနီးမောင်နှံမှ မိသားစုစီမံကိန်း မည်သို့ချမည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း (၃ - ၅ မိနစ်)
ပြကွက် ၂	ယောကျ်ားဘက်မှမိဘများ ဇနီးမောင်နှံအိမ်သို့ အလည်လာခြင်း (၃ - ၅ မိနစ်)
ပြကွက် ၃	မိန်းမဘက်မှမိဘများ ဇနီးမောင်နှံအိမ်သို့ အလည်လာခြင်း (၃- ၅ မိနစ်)

အဆင့် ၃ ဆွေးနွေးမှု - မိနစ် ၃၀

အောက်ပါအချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ ခ ကို ဆွေးနွေးပါ။

- လက်ထပ်တော့မယ့်စုံတွဲတစ်တွဲရဲ့မိသားစုစီမံကိန်းကိုဘယ်လိုထင် သလဲ။
- ရန်ဖြစ်ကြတဲ့အထဲပါတဲ့ဘယ်လိုအငြင်းအခုန်ကိစ္စတွေဟာတကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာလည်းဖြစ်တတ်သလဲ။ အဲဒီအငြင်းအခုန်ကိစ္စတွေကို သဘောတူပါသလား။ တူရင်ဘာကြောင့်လဲ။ မတူရင်ဘာကြောင့်လဲ။
- လက်ထပ်ပြီးဇနီးမောင်နှံရဲ့မိသားစုမီမံကိန်းကို ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- ရန်ဖြစ်ကြတဲ့အထဲပါတဲ့ ဘယ်လိုအငြင်းအခုန်ကိစ္စတွေဟာ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း ဖြစ်တတ်သလဲ။ အဲဒီအငြင်းအခုန်ကိစ္စတွေကို သဘောတူပါသလား။ တူရင်ဘာကြောင့်လဲ။ မတူရင်ဘာကြောင့်လဲ။
- မိဘတွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ဘယ်လိုထင်သလဲ။ မိသားစုစီမံကိန်းချတဲ့နေရာမှာ မိဘတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍပါဝင်တယ်လို့ထင်သလား။ ထင်ရင်ဘယ်လိုပုံစံပါဝင်တယ်လို့ထင်သလဲ။ မထင်ရင် ဘာကြောင့်လဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ရာမှာ ထည့်စဉ်းစားဖို့အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကဘာတွေလဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ။
- မိမိဘဝအတွက် မိသားစုစီမံကိန်းချတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေကြုံနိုင်လဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချတဲ့နေရာမှာ အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေနဲ့ပါဝင်နေတဲ့အရေးပါတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ (သို့) လူတွေက ဘာတွေလဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မိမိရဲ့အခွင့်အရေးတွေကို သိရှိပါသလား။
- မိသားစုစီမံကိန်းချတဲ့အကြောင်း ပိုပြီးသိချင်ရင် ဘယ်ကိုသွားရမယ်ဆိုတာ သိပါသလား။

အဆင့် ၄ အကျဉ်းချုပ် - ၁၀ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များကို အထူးပြုပြီး ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခုချမှတ်ရာတွင် စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ များစွာပါဝင်နေသည်။
- လူသားတိုင်းသည် သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိခွင့်၊ ဝန်ဆောင်မှုများကိုလက်လှမ်းမီခွင့်၊ သီးခြားနှင့်ပုဂ္ဂလိကဘဝကိုထူထောင်ခွင့်ရှိသည်။
- အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကလေးယူခွင့်/မယူခွင့်ကို လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသည်။
- လူတိုင်းသည် ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ မည်မျှခြားယူမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ က မိသားစုစီမံကိန်းချမှု ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင် ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

လမ်းညွှန်မှုများ - သင်ထောက်ကူ စာရွက် ၃ ရွက်ကို မိတ္တူကူးပြီး ကတ်ကြေးပုံအမှတ်အသား ပေးထားသော လိုင်းများအလိုက် ၆ ပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။ သရုပ်ဆောင်မှု ၁ အတွက် ပြကွက် ၃ ခုစာနှင့် သရုပ်ဆောင်မှု ၂ အတွက် ပြကွက် ၃ ခုစာရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုစီအတွက် စုံတွဲတစ်တွဲစီကို ပြကွက် ၁ စာရွက်ကိုပေးပါ။ ပြကွက် ၂ စာရွက်ကို ယောကျ်ားလေး၏ မိဘ လုပ်မည့်သူများကိုပေးပါ။ ပြကွက် ၃ ကို မိန်းကလေး၏မိဘလုပ်မည့်သူများကိုပေးပါ။ စုံတွဲတစ်တွဲစီကို သီးခြားစီပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ စုံတွဲတို့သည် မိမိတို့သရုပ်ဆောင်ရမည့်စာရွက်ကို တစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲ အသိမခံပါနှင့်။ ဇာတ်ကြောင်းထဲတွင်ပါဝင်သော အမည်များကို ရည်ရွယ်အုပ်စုနှင့် ကိုက်ညီအောင် လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ပါ။

-----✂---

သရုပ်ဆောင်မှု ၁ - လက်မထပ်မီ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၁
လက်မထပ်ရသေးသောစုံတွဲ သရုပ်ဆောင်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)
သင်သည်- ကိုမင်း (အမျိုးသား) ဖြစ်ပြီး အသက် ၂၂ နှစ်ရှိသည်။ မခိုင် (အမျိုးသမီး) သည် အသက် ၁၉ နှစ်ရှိပြီ။ ကိုမင်းသည် ကျောင်းကို ၉ နှစ်ကြာအောင်နေခဲ့ပြီး စက်ပြင်ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်နေသည်။ မခိုင်သည် အထက်တန်းကျောင်းအောင်ကာစဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှာနေသည်။ ကိုမင်းနှင့်မခိုင်သည် လွန်ခဲ့သော ၆ လက တွေ့ကာ အလျင်အမြန်ချစ်ကြိုက်သွားကြသည်။ တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး အလွန်ချစ်သည့်အတွက် လက်ထပ်ပြီး မိသားစုဘဝထူထောင်လိုကြသည်။ မိဘ တွေဆီက သဘောတူညီချက်ကိုရယူပြီး ရက်ကောင်းရက်မြတ်သတ်မှတ်ရန် ဆွေးနွေးကြသည်။ မိဘများ သဘောတူ/မတူ သေချာမသိသေးပါ။
သရုပ်ဆောင်စဉ်တွင် အနာဂတ်အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါအချက်များပါအောင် ဆွေးနွေးပါ။

- လက်ထပ်ဖို့ မိဘတွေဆီက သဘောတူညီချက်ကို ဘယ်လိုရယူမလဲ။
- မိဘများသဘောတူအောင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပြောဆိုမလဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ကိုယ်ဘာလိုချင်တာလဲ၊ ဘယ်အချိန်လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိဖွယ်ရာသတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်ကရယူမလဲ။

-----✂---

သရုပ်ဆောင်မှု ၁ - လက်မထပ်မီ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၂
ကိုမင်း၏ မိဘများသရုပ်ဆောင်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)
သင်သည် အသက် ၂၂ အရွယ်ရှိသော ကိုမင်း၏ မိဘများဖြစ်သည်။ ကိုမင်းသည် အသက် ၁၉ နှစ် အရွယ်ရှိသော မခိုင်နှင့် ချစ်ကြိုက်နေသည်။ ကိုမင်းသည် မခိုင်ကို အိမ်ကိုတခါတရံခေါ်လာတတ်ပြီး မခိုင်အကြောင်းအမြဲပြောတတ်သော်လည်း ထိုမျှလောက်ထိ အတည်ဖြစ်ဦးမည်ဟု မထင်သေးပေ။ ကိုမင်းနှင့် မခိုင်သည် လက်ထပ်ချင်နေကြပြီး မိဘများထံလာရောက်ပြီး ခွင့်ပြုရန် ပြောလိမ့်မည်။ မိဘများအနေဖြင့် မခိုင်သည် မိန်းမကောင်းလေးဖြစ်သောကြောင့် သဘောကျသော်လည်း သူမအကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိသေးပါ။ မခိုင်၏ မိဘများအကြောင်း ရေးရေးသာသိသည်။ မခိုင်၏မိဘများသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာကြပြီး တင်းမာကြသည်။ သူတို့ဘာလိုချင်သည်ကို ကောင်းကောင်းသိကြသည်။ မိမိတို့သားမှာ သူတို့လိုချင်သောပုံမျိုးမဟုတ်မည်ကို စိုးရိမ်သည်။

မိမိတို့သားနှင့် မခိုင် အိမ်သို့လာရောက်လျှင် ပြောရမည့်စကားများကို စဉ်းစားပါ။
- ၄င်းတို့အစီအမံကို ၄င်းတို့ဘာသာကောင်းကောင်းသိမြင်ဖို့ ဘယ်လိုစကားမျိုးပြောပေးမလဲ။
- သူတို့ ရှေ့မှာဘယ်လိုလုပ်ဖို့စီစဉ်ထားသလဲ သိချင်တယ်။ မိသားစုစီမံကိန်းဘယ်လိုချထားသလဲ သိချင်တယ်။ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုတာကို သိထားပြီးပြီလား သိချင်တယ်။ ကလေးလိုချင်သလား။ လိုချင်တယ်ဆို ဘယ်အချိန်လဲ၊ ဘယ်နှစ်ယောက်လဲ။ မလိုချင်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။ ကလေးကိုကိုယ်လိုချင်တဲ့အချိန်မှကိုယ်ယူဖို့ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ သူတို့သိသလား။
- ဘယ်လို သိဖွယ်ရာတွေကို ပြောပြပြီး အကြံပေးမလဲ။

သရုပ်ဆောင်မှု ၁ - လက်မထပ်မီ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၃
မခိုင်၏မိဘများ ကိုယ်စားသရုပ်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)

သင်သည် အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ်ရှိသော မခိုင်၏မိဘများဖြစ်သည်။ မခိုင်သည် အထက်တန်းကျောင်းအောင်ပြီးကာစဖြစ်ပြီး အလုပ်တစ်ခုကိုရှာနေသည်။ သိပ်မသေချာပေမယ့် မခိုင်သည် ကောင်လေးတစ်ယောက်နှင့် တွဲနေမှန်းတော့ရိပ်မိသည်။ မခိုင်အတွက် ရည်မှန်းထားသောခင်ပွန်းလောင်းရှိပြီးဖြစ်သည်။ မိဘချင်းလည်း စကားပြောထားသည်။ ထိုသူသည် ချမ်းသာသော မိသားစုမှဖြစ်ပြီး ရုံးအလုပ်တစ်ခုရှိသည်။ အသက်မှာ ၂၉ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ မိမိတို့သမီးကို ထိုသူနှင့် အမြန်လက်ထပ်စေချင်သည်။ မဟုတ်လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြောလာတော့မည်။ သို့သော် မခိုင်သည် ထိုအကြောင်းနှင့် သူမကို အနာဂတ်အတွက် မည်သို့စီမံထားကြောင်း မသိသေးပါ။

မခိုင်နှင့် သူမ၏ကောင်လေး အိမ်သို့လာပြီး လက်ထပ်ခွင့်တောင်းလာလျှင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်ပြောပါ။
- သင်က လက်ထပ်ဖို့သဘောတူသလား။ တူရင်ဘာကြောင့်လဲ။ မတူရင်ဘာကြောင့်လဲ။
- မခိုင်ရဲ့ အနာဂတ်အတွက် ဘာကအရေးကြီးတယ်ထင်သလဲ။

သရုပ်ဆောင်မှု ၂ - လက်ထပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၁
လက်ထပ်ပြီးစုံတွဲ သရုပ်ဆောင်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)

သင်တို့သည် အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် စောခွာဂေးနှင့် အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် နော်လောအယ်တို့ ဖြစ်သည်။ သင်တို့လက်ထပ်ခဲ့သည်မှာ ၃ နှစ်ကြာပြီဖြစ်သည်။ နှစ်ယောက်စလုံးအလုပ်လုပ်သည်။ စောခွာဂေးသည် ဘတ်စ်ကားမောင်းသည့်အလုပ်လုပ်ပြီး နော်လောအယ်သည်ကျောင်းဆရာမတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သင်တို့နှစ်ဦးအလွန်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြသည်။ တခါတရံတွင်အနာဂတ်အတွက် မိသားစုလေးထူထောင်ရန် ပြောဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် သေချာမဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါ။ ကလေးယူဖို့ ဆိုင်းထားချင်သည်။ ကလေးမရခင်တွင် ပိုက်ဆံစုပြီး အိမ်ကလေးတစ်လုံးဝယ်ချင်သည်။ ပြဿနာမှာ လက်ထပ်ပြီး ၃ နှစ်ကြာသော်လည်း ကလေးမယူသေးသောကြောင့် လူတွေက ပြောလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာများဖြစ်နေလို့လဲ။ စောခွာဂေး၏ မိခင်ဖြစ်သူမှာလည်း မြေးချီချင်သောကြောင့် ကလေးယူရန် ဖိအားပေးနေသည်။

အနာဂတ်အတွက်စဉ်းစားပါ။ မိမိတို့အစီအစဉ်အထဲတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါစေ။
- အခုလက်ရှိမှာ ကလေးဘယ်လိုတားထားလဲ။ ဘာကြောင့်အဲဒီတားနည်းကို သုံးသလဲ။
- နောင်မှာ ကလေးလိုချင်သလား။ လိုချင်တယ်ဆို ဘယ်အချိန်လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။ မလိုချင်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။

- ကလေးမရှိသေးလို့ ပြောနေကြတဲ့လူတွေကို ဘာပြောမလဲ။
- စောခွာဂေးရဲ့မိခင်ကို ဘယ်လိုပြောမလဲ။

------✂--

သရုပ်ဆောင်မှု ၂ - လက်ထပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၂
စောခွာဂေး၏ မိဘများသရုပ်ဆောင်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)
သင်တို့သည် အသက် ၂၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော စောခွာဂေး၏ မိဘများဖြစ်သည်။ စောခွာဂေးသည် နော်လောအယ်ကို လက်ထပ်ထားသည်မှာ ၃ နှစ်ကြာပြီဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးမှာ ပျော်ရွှင်ကြပြီး ဒိုးတူပေါင်ဖက် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ လက်ထပ်ပြီး ၃ နှစ်ကြာသည်အထိ ကလေးမယူသေးသော ကြောင့် လူတွေမှ ပြောလာကြသည်။ ဘာဖြစ်လို့ကလေးမရသေးသလဲ။ ယောက္ခမအနေဖြင့် နော်လောအယ်ကိုလည်း ကလေးဘယ်တော့ယူမလဲဟု အကြိမ်ကြိမ်မေးဖူးသည်။ သို့သော် ဘာမှ မတုံ့ပြန်ဘဲ ထိုအကြောင်းအရာကို ရှောင်နေသည်။ နောက်အပတ်တွင် သူတို့အိမ်သွားလည်ပြီး ထို အကြောင်းကို ထပ်ပြောမည်။
နော်လောအယ်အိမ်သို့သွားလည်လျှင် အောက်ပါတို့ကို ပြောရန်စဉ်းစားပါ။

- စောခွာဂေးရဲ့မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုစဉ်းစားထားလဲ။ ဘာလို့ အဲဒီလို အနာဂတ်မျိုးကို ဖြစ်စေချင်တာလဲ။
- သင်တို့က မိသားစုစီမံကိန်းချရတယ်ဆိုတာကို သိပ်မသိဘူး။ သားသမီးရနိုင်သမျှ များများ ယူစေချင်တယ်။

------✂--

သရုပ်ဆောင်မှု ၂ - လက်ထပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း - ပြကွက် ၃
နော်လောအယ်၏ မိဘများသရုပ်ဆောင်ရမည့်ဇာတ်ရုပ် (လူ ၂ ယောက်)
သင်တို့သည်အသက် ၂၄နှစ်ရှိပြီဖြစ်သောနော်လောအယ်၏မိဘများဖြစ်သည်။နော်လောအယ်သည် စောခွာဂေးကို လက်ထပ်ထားသည်မှာ ၃ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ နှစ်ဦးစလုံးပျော်ရွှင်ကြပြီး အလုပ်ကြိုးစား ကြသည်။ လက်ထပ်ထားသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း ကလေးမရှိသောကြောင့် လူတွေမှ ပြော လာကြသည်။ ကလေးဘာလို့မရသလဲ။ နော်လောအယ်သည် ကလေးမယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယောက္ခမနှင့် မကြာခဏစကားပြောရသည်။ မြေးဘယ်တော့ရမလဲမေးလာလျှင် နော်လောအယ်ကို စိတ်ဖိစီးစေသည်။
မိမိ၏သမီးဖြစ်သူ နော်လောအယ်နှင့် စောခွာဂေးထံသို့ သွားလည်လျှင် အောက်ပါတို့ကို ပြောရန် စဉ်းစားပါ။

- သမီးဖြစ်သူနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းအတွက် ဘယ်လိုအနာဂတ်အစီအစဉ်မျိုး ရှိစေချင်သလဲ။
- သူတို့မှာအနာဂတ်အစီအစဉ်ဘာရှိလဲ သင်သိသလား။
- စောခွာဂေးရဲ့မိခင်ဖြစ်သူနဲ့ လူတွေပြောလာရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်လို့ အကြံပေးချင်လဲ။

------✂--

သင်ထောက်ကူ ၇.၁.၂ ခ မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းအပေါ်ဆွေးနွေးချက် လမ်းညွှန်

လူတိုင်းတွင် မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခုချမှတ်ရန် တာဝန်နှင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။ တွေးရန်အရေးကြီးသော အရာများမှာ

- ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ - မိမိနှင့် မိမိအဖော်မှာ ဘာတွေကိုလိုချင်သလဲ။ တစ်ဦးလိုချင်တာကို တစ်ဦးက သဘောတူသလား။
- စီးပွားရေးအရ ထည့်စဉ်းစားရမည့်အရာများ - ကိုယ့်ကလေးကို ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ပေးနိုင်လား။
- ကျန်းမာရေး
- မိသားစုဖိအား
- လူမှုရေးအရ ထိန်းချုပ်ထားမှုများ
- မိရိုးဖလာနှင့် ခေတ်နှင့်အညီ တန်ဖိုးထားမှုများ

မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းအတွက် တွေ့ကြုံရမည့်အခက်အခဲများ

- လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတန်ဖိုးများ - အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ မိရိုးဖလာအခန်းကဏ္ဍများ၊ မျိုးဆက်ကွာဟမှုကြောင့် ဆွေးနွေးရန် အခက်အခဲများ
- လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိခြင်း၊ ဈေးကြီးခြင်း၊ ဘယ်သွားမေးရမယ် မသိခြင်းများကြောင့် လက်လှမ်းမမီခြင်း
- အလုပ်တွင်ရှိသော ပြဿနာများ - ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း၊ အမျိုးသမီး/မိခင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်မခန့်ခြင်း

မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းကို မြှင့်တင်သင့်သည့် အကြောင်းအရင်းများစွာရှိပါသည်။[၂]

- **သေဆုံးမှုများခြင်း**
  - ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် မိခင်နှင့်ကလေးသေဆုံးမှုနှုန်းမှာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိလောက်အောင်မြင့်မားသည်။
  - မိမိတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုသည်နှင့် ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးသွားတွေ့ပါ။

- **ပျော်ရွှင်သောမိခင်များ = ပျော်ရွှင်သောကလေးများ**
  - မိခင်၏ ကျန်းမာရေးသည် ကလေးအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည်။
  - မိခင်တစ်ယောက်သေဆုံးခြင်းသည် မိသားစုအတွက် ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

- **သားဆက်ခြားခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦးရှင်သန်မှုကို ရှင်သန်ရန်ပိုမိုအခွင့်အရေးပေးသည်။**
  - ကလေးမွေးဖွားမှုကို ချိန်ကိုက်ခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦးရှင်သန်ဖို့ရာအတွက် အခွင့်အရေးပိုများစေသည်။
  - ကလေးနီးခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ကလေးကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက ကလေးများအပြိုင်ဖြစ်လာခြင်းကြောင့်အခြားကလေးများကို အစာအာဟာရနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများ မျှဝေပေးရာတွင် အားနည်းစေသည်။

[၂] Adapted from: Population Action International, http://pai.org/our-work/.

- **ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။**
  - အလွန်ငယ်သေးချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိသည်။
  - ကိစ္စရပ်အများအပြားတွင် မိန်းကလေးများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသောကြောင့် ပညာရေးကို ရပ်ပစ်ရသည်။
  - ငယ်သေးသော မိခင်များ (အကယ်၍ တာဝန်ယူသူဖခင်ရှိပါက ဖခင်များ)သည် ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ငွေလိုသောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရသည်။
  - လက်မထပ်ဘဲ ကလေးရထားသော အမျိုးသမီးများကို မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှအပြစ်ပေးခြင်း၊စွန့်ပစ်ခြင်းများရှိသည်။ထို့အပြင်၄င်းတို့ဘယ်ကိုသွားသွားခွဲခြားဆက်ဆံခံရတတ်သည်။
  - မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် မိန်းကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော ကလေးဖျက်ချသည့်နည်းများကို ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

- **ကလေးများ၏ အသက်များကို ကယ်တင်ခြင်း**
  - နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းတွင် ပိုမိုကျန်းမာဘေးကင်းသော ကလေးမွေးဖွားမှုနည်းလမ်းများသည် ကလေးသန်းပေါင်းများစွာ၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

- **မိခင်များ၏ အသက်များကို ကယ်တင်ခြင်း**
  - မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းသည် အန္တရာယ်မြင့်မားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကိုလျော့ချနိုင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးစမိခင်သေဆုံးမှုနှုန်း၏ လေးပုံတစ်ပုံကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။
  - မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော ကလေးဖျက်ချမှုများကြောင့် သေဆုံးရမှုအများအပြားကို များစွာကာကွယ်နိုင်သည်။
  - မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းသည် HIV နှင့် Aids ရောဂါများပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့် အခြား အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးအကြား လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs) ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

- **ပိုမိုကောင်းမွန်သောအနာဂတ်**
  - မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ခြင်းသည် ကလေးတစ်ယောက်ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးသောအရာဖြစ်သည်။

မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းအတွက် သိဖွယ်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို ပေးနိုင်သည့် လူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ

- သားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများကိုပြောပြနိုင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ
- သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ ဆေးများနှင့် အခြားဆေးပစ္စည်းများကို ပေးနိုင်သော သမားတော်များ
- သတင်းအချက်အလက်၊ အကြံဉာဏ်၊ ဆေးဝါး (သို့) အခြားသားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများကိုပေးနိုင်သော မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့်သားဆက်ခြားအကြံပေးဌာနများ
- ကုသရန်၊ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်အတွင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်၊မီးဖွားရန်၊သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ (သို့) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းများအတွက် ဆေးရုံ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန် (သို့) သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် လက်သည်များ
- ကွန်ဒုံးများနှင့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းများအတွက် ဆေးဆိုင်များ
- (ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်သည့်) လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များပေးနိုင်သော မိဘများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ။ ဥပမာ - ဖိအားပေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိဘများ၏ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မြေးလိုချင်ကြခြင်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၁.၃ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်လား ၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်လား။

ရည်ရွယ်ချက်

- သင်တန်းသားများ၏ ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ယောက်ျားလေးမှ၊ မိန်းကလေးမှ ဟူသော ကျား/မ အစွဲရှိသလားကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- ကလေးယူခြင်းအတွက် ကျား/မ အစွဲရှိရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- ယောက်ျားလေးမရ၍ (သို့) မိန်းကလေးမရ၍ ကလေးဖျက်ချကြခြင်း (သို့) မွေးကင်းစကလေးကို သတ်ပစ်ခြင်း စသည့် ကလေးယူခြင်းအပေါ် ကျား/မ အစွဲထားခြင်း (ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှု) သည် အဖြေတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးကို ဘေးဒုက္ခဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

စက်ဝိုင်းပုံထိုင်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန် နေရာထားခြင်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက် ၂ ရွက်။ တစ်ရွက်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မျက်နှာနှင့် (♀) သင်္ကေတ ရေးထားပြီး နောက်တစ်ရွက်တွင် အမျိုးသားတစ်ဦး၏ မျက်နှာနှင့် (♂) သင်္ကေတရေးထား ရမည်။
- Flipchart စာရွက်များ၊ marker များနှင့် အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှု

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မေးခွန်းများ - ကျားလား၊ မလား။ - မိနစ် ၂၀
၂။ အဖြေများကို ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀
၃။ အကျဉ်းချုပ် - ၁၀ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုကို ဦးစွာဖတ်ပါ။ Fiipchart အပေါ်တွင် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး မျက်နှာရုပ်ပုံနှင့် သင်္ကေတများရေးပါ။ အခန်း၏ တစ်ဘက်ခြမ်းရှိကြမ်းပြင်အပေါ်တွင် အမျိုးသမီးမျက်နှာရုပ်ပုံနှင့် (♀) သင်္ကေတ ရေးထားသောစာရွက်ကိုထားပြီး တခြားလက်ခြမ်းတွင် အမျိုးသားမျက်နှာရုပ်ပုံနှင့် (♂) သင်္ကေတ ရေးထားသောစာရွက်ကိုထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်း အတန်းသားများအားလုံး မြင်သာသည့် အခန်းနံရံများအပေါ်တွင် Flipchart အလွတ် ၂ ရွက် (သို့) ၃ ရွက်ကို ကပ်ထားပါ။ Flipchart အလွတ်စာရွက်များသည် အဆင့် ၁ တွင်ပြုလုပ်မည့် မေးမြန်းမှုများ၏ အဖြေများကို ရေးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ မေးခွန်းများ - ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား။ - **မိနစ် ၂၀**

အချို့လူများတွင် ယောက်ျားလေးကိုပိုနှစ်သက်သည်၊ မိန်းကလေးကိုပိုနှစ်သက်သည်ဟူသော အစွဲများရှိကြသည်။ ထိုအစွဲများသည် မိသားစုများနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရသနည်း။ (♀) သင်္ကေတနှင့် (♂) သင်္ကေတများကိုရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလားဟူသော မေးခွန်းကိုမေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများမှ မိမိတို့ဖြေလိုသောအဖြေအရ ယောက်ျားလေးဟုဖြေလျှင် ယောက်ျားလေးမျက်နှာနှင့် သင်္ကေတရှိရာဘက်သို့ သွားရမည်ဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးဟုဖြေလျှင် မိန်းကလေးမျက်နှာနှင့် သင်္ကေတရှိရာဘက်သို့ သွားရမည်ဖြစ်သည်။ သူများလုပ်တာလိုက်လုပ်ခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရန် မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်စေပြီး မြန်မြန်သွားခိုင်းပါ။ ပထမဆုံးမေးခွန်းမှအပ မေးခွန်းတစ်ခုပြီးတိုင်းတွင် ဘာကြောင့် ယောက်ျားလေးရွေးရသည် (သို့) မိန်းကလေးမွေးရသည်ကို လူအချို့ကို မေးမြန်းမည်ဖြစ်သည်။ဆွေးနွေးချက်များကို နံရံအပေါ်ရှိ Flipchart အလွတ်များအပေါ်တွင်ရေးရန် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်မည့် သင်တန်းနည်းပြတစ်ဦး၏ အကူအညီကိုယူပါ။

မေးခွန်းများ

- ကျွန်ုပ်သည် ....တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- သူနာပြုအလုပ်သည်............တစ်ယောက်လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- စက်ပြင်ဆရာအလုပ်သည်.........တစ်ယောက်လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ဘာကိုယ်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိမယ်ဆိုရင်ကိုယ်ကတော့.........တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်။
- ကလေးယူတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကတော့ ....တစ်ယောက်ပဲလိုချင်တယ်။
- ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဘယ်သူ့ဘဝက ပိုလွယ်ကူမယ်ထင်သလဲ။
- ဘဝမှာ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး ဘယ်သူက အခွင့်အလမ်းပိုများမယ်ထင်သလဲ။
- ကိုယ်အသက်ကြီးလာရင် ဘယ်သူကကိုယ့်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မယ်ထင်လဲ။ သားလား၊ သမီးလား။

အဆင့် ၂ အဖြေများကိုဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀

အားလုံးကို ထိုင်ရန်ပြောပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး မေးမြန်းမှုများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ရေးမှတ်ထားသော အဖြေများကို ဆွေးနွေးပါ။

- ယောကျ်ားလေးတွေဟာ အရေးပါပါသလား။ ပါတယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- မိန်းကလေးတွေဟာ အရေးပါပါသလား။ ပါတယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- သားယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ရလာခဲ့ရင်စိတ်ညစ်မှာလား။ ညစ်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။ မညစ်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- သမီးမိန်းကလေးတစ်ယောက်ရလာခဲ့ရင် စိတ်ညစ်မှာလား။ ညစ်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။ မညစ်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- သမီးမိန်းကလေးကြောင့် မိဘတွေကစိတ်ညစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ။
- သားယောကျ်ားလေးကြောင့် မိဘတွေက စိတ်ညစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ။
- တချို့လူတွေ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေး ရဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်တတ်ကြသလဲ။
- မိန်းကလေးမို့လို့ ကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချတာဟာ မိသားစုမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေရှိသလဲ။
- အားလုံးက မိန်းကလေးမို့လို့ ကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆမျိုးထားထားကြရင် ရပ်ရွာဝန်းကျင်နဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

ဆွေးနွေးမှုတွင် အောက်ပါအဓိကအချက်များ ပါဝင်အောင်ဆွေးနွေးပါ။ (အသေးစိတ်ကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင် ကြည့်ပါ။)

- လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အုပ်စုအများစုတွင် မိသားစုများသည်ယောကျ်ားလေးများ(သို့)မိန်းကလေးများကိုသာရလိုကြသည်များရှိသည်။ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းအတွက် မိရိုးဖလာ၊ လူမှုစီးပွားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းချင်းရာများ များစွာရှိသည်။
- ယောကျ်ားလေးများကိုသာ ရလိုကြသည့်အချက်ကို အာရှနိုင်ငံများအပါအဝင်ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင်ပိုမိုတွေ့ရတတ်သည်။သားယောကျ်ားလေးကိုပိုမိုလိုလားခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများကို တန်ဖိုးနိမ့်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဒုတိယအဆင့်တွင်သာထားရှိခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။
- သို့ရာတွင် အထူးသဖြင့် အာရှတွင်ရှိသောသားယောကျ်ားလေးများ ရှိပြီးသားဖြစ်သော အသက်ကြီးသည့်မိဘများသည် မိသားစုအတွင်းတွင်အနည်းဆုံး မိန်းကလေးတစ်ဦးကိုတော့ အလိုရှိကြသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုမိန်းကလေးသည် အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီရန်နှင့် မိဘများအိုမင်းလာသောအခါ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ယောကျ်ားလေးကို ပိုမိုလိုလားခြင်းသည် ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသောလိင်ရွေးချယ်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ၄င်းကြောင့် အချို့လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အုပ်စုများတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (သို့) မိန်းကလေးမွေးကင်းစကလေးကို သတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်တော့

ထိုသို့သော ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အရိပ်လက္ခဏာမှ မတွေ့ရပါ။

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအရ မိန်းကလေးဦးရေသည် ယောက်ျားလေးဦးရေထက်ပိုများသည်။ သို့သော်၄င်းအချိုးမှာ ပြည်နယ်/တိုင်းအလိုက် များစွာကွဲပြားမှုရှိသည်။ ကချင်ပြည်နယ်တွင် ယောက်ျားလေးအရေအတွက် ပိုများသည်။ မကွေးတိုင်း၊ စစ်ကိုင်း၊ ရခိုင်၊ ချင်း၊ မန္တလေးနှင့် ရန်ကုန်တိုင်းတို့တွင် ယောက်ျားလေးအရေအတွက် များစွာနည်းပါးသည်။ ရှမ်းနှင့် ကယားတွင် ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးအရေအတွက်မျှသည်။ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မှုများနှင့် ဒေသတွင်းမငြိမ်မသက်မှုများသည် ကျား/မ အချိုးမညီမျှမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အရေးကြီးသည့် အချက်များဖြစ်သည်။
- သားယောက်ျားလေးကိုပိုလိုလားခြင်းနှင့် လိင်ရွေးချယ်မှုအလေ့အထများသည်အမျိုးသမီးအရေအတွက်နည်းပါးမှုကိုဖြစ်ပေါ်လာစေပြီးမိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို မတရားညှင်းပန်းမှုများဖြစ်လာစေသည်။ ရေရှည်တွင်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူမှုရေးမငြိမ်သက်မှုများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ အတင်းအကြပ်လက်ထပ်စေရန်တွက် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ အခြားနိုင်ငံများတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကို တရုတ်ပြည်သို့ လူကုန်ကူးခြင်းများသည် နယ်စပ်ဧရိယာအလွန်တွင် ရှိသော ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃ **အနှစ်ချုပ်** - ၁၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုများကို အနှစ်ချုပ်ပြီး အောက်ပါအချက်များကို အထူးပြုပြောကြားပါ။

- လူသားများအားလုံးသည် ဘ၀အတွင်းတွင် အားလုံးသာတူညီမျှ ဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိသည်။
- မိန်းကလေးများသည်လည်းယောက်ျားလေးများနည်းတူတန်ဖိုးရှိကြသည်။ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများကဲ့သို့ ပညာသင်ခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် မိသားစုနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ယောက်ျားလေးများကဲ့သို့ အဖိုးတန်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်မည်။
- လိင်ရွေးချယ်မှုသည် မိန်းကလေးဦးရေရှားပါးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အာရှတွင်ရှိသောနိုင်ငံအများအပြားတွင် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးဦးရေ အလွန်နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုသို့မညီမျှမှုသည် လူဦးရေပြဿနာ (Demographic Problem) ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။
- မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို အတူတူလက်ခံလာစေရန်အခွင့်အရေးပေးခြင်းနှင့် သာတူညီမျှဆက်ဆံရန် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် လိင်အချိုးမညီမျှမှုနှင့် လိင်ဘက်လိုက်ရွေးချယ်မှုကို ကိုင်တွယ်ရမည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှု[၇]

၁။ ယောက်ျားလေးဘယ်နှစ်ယောက်၊ မိန်းကလေးဘယ်နှစ်ယောက် မွေးဖွားနေကြသလဲ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ယောက်ျားလေးများမွေးဖွားမှုမှာ အနည်းငယ်ပိုသည်။ ပုံမှန်ဇီဝဗေဒ စံချိန်စံညွှန်းအရ မိန်းကလေး အယောက် ၁၀၀ တိုင်းတွင်း ယောက်ျားလေး ၁၀၂ မှ ၁၀၆ ယောက်အထိ မွေးဖွားလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း၌ ကျား/မ အချိုးသည် အချိန်နှင့်အမျှညီမျှလာပြီး အမျိုးသားများ သေဆုံးမှုနှုန်းမြင့်မားခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ အသက်ရှည်ရှည် နေရခြင်းများကြောင့် ကျား/မအချိုးမှာ အတူတူပင်ဖြစ်လာသည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (United Nations Population Fund – UNFPA) ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ လက်ရှိ ကျား/မအချိုးသည် မိန်းကလေးအယောက် ၁၀၀ တွင် ယောက်ျားလေး ၁၀၁ ယောက်နှုန်းဖြစ်သည်။

လက်ရှိဆယ်စုနှစ်များတွင် အမျိုးသားအဆင့် လူဦးရေစစ်တမ်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုအရ နိုင်ငံအများစုတွင် ကျား/မအချိုး ညီမျှမှုမရှိဘဲ ယောက်ျားလေးများကို ပိုလိုလားသည့်လက္ခဏာများကို တွေ့ရသည်။ မွေးဖွားချိန်တွင် သာမန်ထက်လွန်ကဲပြီး မိန်းကလေးဦးရေထက် ယောက်ျားလေးဦးရေ များနေသော အာရှရှိနိုင်ငံများမှာ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်နှင့် ဗီယက်နမ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းနိုင်ငံများတွင် မွေးဖွားချိန် ကျား/မ ပျမ်းမျှအချိုးသည် မိန်းကလေး အယောက် ၁၀၀ တိုင်းတွင် ယောက်ျားလေး ၁၁၀ မှ ၁၂၀ ယောက်ဟု ပြသည်။ ၎င်းမှာ သာမန်ဇီဝဗေဒစံနှုန်းဖြစ်သည့် ၁၀၂ - ၁၀၆ ယောက်ထက် များစွာမြင့်မားနေသည်။ တရုတ်နှင့်အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ အချို့ပြည်နယ်များတွင် ယောက်ျားလေးဦးရေသည် အယောက် ၁၂၀ ထက်ပင် မြင့်မားသည်။ ယောက်ျားလေးမွေးဖွားမှု အရေအတွက်သည် သာမာန်အခြေအနေထက် လွန်ကဲပြီးများနေပါက ထိုနေရာတွင် ကျား/မ ဘက်လိုက်သော လိင်ရွေးချယ်မှုတည်ရှိနေသည်ဟု ယူဆသည်။

၂။ ယောက်ျားလေးကို ပိုလိုလားခြင်း

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အုပ်စုအများအပြားတွင်ရှိသော မိသားစုများသည် ယောက်ျားလေး (သို့) မိန်းကလေးကို ပိုလိုလားမှုများ ရှိကြသည်။ ထိုသို့ရှိခြင်းမှာ မိရိုးဖလာ၊ လူမှုစီးပွားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းအချင်းရာအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ယောက်ျားလေးဘက်မှ မိန်းကလေးဘက်သို့ သတို့သမီးတင်တောင်းငွေပေးရသော အလေ့အထရှိသည့် နေရာများ (အာဖရိကရှိနေရာအများအပြား) တွင် မိန်းကလေးများသည် မိသားစုကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် ပိုမိုလိုလားခံရသည်။ သို့သော် မိန်းကလေးများမှ သတို့သားဘက်သို့ ဒါဝီကြေးပေးရသော အလေ့အထရှိသည့်နေရာများတွင် သားယောက်ျားလေးများမှာ ပိုမိုလိုလားခံရသည်။

အများအားဖြင့် အများစုသောအာရှနိုင်ငံများအပါအဝင် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ယောက်ျားလေးများကို ပိုမိုလိုလားကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဥပမာ - တရုတ်နိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးကလေးကို ယောက်ျားလေး သာလိုချင်ကြသည်။ ထို့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ တရုတ်ပြည်၏ ကလေးတစ်ဦးသာယူခွင့်ရှိသော မူဝါဒ၊

---

[၇] Sources: 'Gender-biased Sex Selection', United Nations Population Fund (UNFPA), http://www.unfpa.org/gender-bi-ased-sex-selection#sthash.y3tywA3X.dpuf;Sex Imbalances at Birth: Current trends, consequences and policy implications by UNFPA Asia and the Pacific Regional Office (UNFPA, August 2012); 'Sex Ratio', Word Health Organization Regional Office for South-East Asia, http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/sex ratio/en/; The Population and Housing Census of Myanmar, 2014: Summary of the Provision Results (Department of Population, Ministry of Immigration and Population, Republic of the Union of Myanmar, August 2014); 'A closer look at Myanmar demographics', The Economist Intelligence Unit, 3 June 2015, http://country.eiu.com/article.aspx?articleid=1983218582&Country=Myanmar&topic=Economy.

မိသားစုအဆက်ဆက် ယောက်ျားကြီးစိုးဦးဆောင်သော အလေ့အထ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လုံခြုံမှု၊ အလုပ်အကိုင်ထောက်ပံ့မှုနှင့် မျိုးရိုးအစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ တရုတ်လူမျိုးအများစုသည် ရှေးဟောင်းတရုတ်အဆိုအမိန့်တစ်ခုဖြစ်သော "သားများများရှိလေလေ ပျော်ရွှင်မှုများများကို ယူဆောင်လာလေလေ" ဟူသော အယူအဆကို ယုံကြည်ကြသည်။ သားယောက်ျားလေးကို ပိုမိုလိုလားမှုကို မိသားစုအဆက်ဆက် ယောက်ျားကြီးစိုးဦးဆောင်သော အလေ့အထကြီးစိုးသည့် နိုင်ငံများဖြစ်သည့် ကိုရီးယားနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများတွင်လည်း အခိုင်အမာ တွေ့ရသည်။ ထိုနိုင်ငံများတွင် မွေးဖွားချိန် ယောက်ျားလေးဦးရေသည် မိန်းကလေးဦးရေထက် သာမာန်ထက်ပိုပြီး များသည်ကို တွေ့ရသည်။

၃။ ကျား/မ ရွေးချယ်မှု

ကျား/မ ရွေးချယ်ခြင်းသည် ထူးဆန်းသည့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ တရုတ်နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံများတွင် ကလေးဦးရေအတွင်း ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးဦးရေ မညီမျှမှုသည် ရှေးယခင်ကာလများ ကတည်းက တည်ရှိခဲ့ပြီး ၄င်းမှာ ယဉ်ကျေးမှုအရ ယောက်ျားလေးကိုသာ ပိုမိုလိုလားကြသည်ကို ပြသနေသည်။ ရှေးယခင်ကာလများတွင် ယောက်ျားလေးကို ပိုမိုလိုလားကြခြင်းကြောင့် မိန်းကလေးမွေးကင်းစကလေးများကို လျစ်လျူရှုခြင်း (သို့) သတ်ပစ်ခြင်းများ ပြုခဲ့ကြသည်။ မိန်းကလေးမွေးကင်းစကလေးများကို သတ်ခြင်းသည် ယနေ့ခေတ်အထိ ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ သို့ရာတွင် ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းကာလများတွင် သန္ဓေသား၏ လိင်ကို ကြိုတင်စစ်ဆေးလို့ရနိုင်သည့် အယ်ထရာဆောင်းနှင့် အခြားနည်းပညာများ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ ယောက်ျားလေးလိုချင်သော မိဘများသည် မိန်းကလေးသန္ဓေသားကို ဖျက်ချရန် စီစဉ်နိုင်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးအပေါ်တွင် မွေးဖွားချိန် ကျား/မ အချိုး မညီမျှမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုအရ လွန်ခဲ့သောမျိုးဆက်အတွင်း ဖျက်ချခံခဲ့ရသော မိန်းကလေးသန္ဓေသားပေါင်းသည် သန်း ၂၀ မှ သန်း ၉၀ အတွင်းရှိသည်။ ကျား/မ ဘက်လိုက်ရွေးချယ်ပြီး ကလေးဖျက်ချမှုသည် တရားဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသော်လည်း အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများ၏ကလေးဖျက်ချသည့် အကြောင်းအရင်းအစစ်အမှန်ကို ဖော်ထုတ်ရန် လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်း မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ UNFPA ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှုကြောင့် အာရှတွင် "ပျောက်ဆုံးသွားသော" အမျိုးသမီးပေါင်း ၁၁၇ သန်းရှိပြီး အများစုမှာ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယမှဖြစ်သည်။

၄။ သားယောက်ျားလေးကို ပိုမိုလိုလားရသည့် အကြောင်းအရာများ

သားယောက်ျားလေးကို ပိုမိုလိုလားခြင်းမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အမျိုးသမီးများကို တန်ဖိုးနိမ့်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဒုတိယနေရာတွင်သာ ထားရှိကြခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် မိရိုးဖလာ၊ လူမှုစီးပွားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေများအပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေသည်။

- မိသားစုအဆက်ဆက်တွင် သားယောက်ျားလေးကို အားကိုးလိုကြသည်။
- အချို့လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် မိန်းကလေးများသည် ဥစ္စာပစ္စည်းထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ယောက်ျားလေးများကသာ ပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ၄င်းတို့မှာ မိသားစုအတွက် အရေးပါသည်။
- မိန်းကလေးများသည် မိသားစုအတွင်း ခဏနေသူများဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးလျှင် မိသားစုကို စွန့်ခွာရသည်။
- မိသားစုအတွင်းတွင် မိန်းကလေးများဆက်ရှိနေလျှင်တောင်မှ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများလောက် ဝင်ငွေမရှာနိုင်ပါ။
- သမီးမိန်းကလေးတစ်ဦး အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ မိသားစုမှ တင်တောင်းကြေးပေးရသည်။

- ယောက်ျားလေးများအိမ်ထောင်ပြုသောအခါ တင်တောင်းကြေးရသောကြောင့် မိသားစုသို့ ပစ္စည်းဥစ္စာယူဆောင်လာနိုင်သည်။
- ထိုမိရိုးဖလာအလေ့အထများသည် အမျိုးသမီးများကို သားယောက်ျားလေးမွေးရန် ကြီးမားသောဖိအားများ ပေးလျက်ရှိသည်။ ဇနီးမယားအဖြစ်တည်ရှိမှုနှင့် စီးပွားရေးလုံခြုံမှုသည် သားယောက်ျားလေးမမွေးမချင်း ခိုင်မာမှုမရှိပေ။
- ကမ္ဘာပေါ်တွင် မိသားစုအရွယ်အစား သေးသေးသာ ရှိလိုကြခြင်းသည် မိဘများ၏ သားယောက်ျားလေးတစ်ယောက်မရမချင်းမိန်းကလေးဦးရေများများကိုအလိုမရှိကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

၅။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော ကျား/မ အချိုး

တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအရ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကျား/မ အချိုးတွင် မိန်းကလေးဦးရေပိုများသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်းအရ စုစုပေါင်းလူဦးရေ ၅၁.၅ သန်းတွင် အမျိုးသမီး ၅၁.၈%နှင့် အမျိုးသား ၄၈.၂% ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ စုစုပေါင်း ကျား/မ အချိုးအရ မိန်းကလေး အယောက် ၁၀၀ တိုင်းတွင် ယောက်ျားလေး ၉၃ ယောက်ရှိသည်။ ထိုသို့မညီမျှခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းများမှာ တခြားနိုင်ငံများသို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သည့်လူဦးရေတွင် ယောက်ျားလေးပိုများခြင်းနှင့် ဒေသတွင်းမငြိမ်မသက်မှုများသည် အမျိုးသားများသေဆုံးမှုကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျား/မ အချိုးသည် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းများအလိုက် များစွာကွာခြားမှုရှိသည်။ အောက်ပါဇယားတွင် ကျား/မကွာခြားမှုကို အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ တိုင်းတွင် အမျိုးသား ၈၇ မှ ၁၀၈ ယောက်အထိ ကွဲပြားစွာတွေ့ရသည်။ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းအလိုက် ကျား/မအချိုးကွဲပြားမှု များပြားခြင်းသည် လူဦးရေအုပ်စုများအတွင်း အခြားသော အကြောင်းချင်းရာ အမျိုးမျိုးတည်ရှိနေခြင်းကို ဖော်ပြနေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယောက်ျားလေးကို ပိုလိုလားသောအလေ့အထကို ဗုဒ္ဓ၊ ဟိန္ဒူ နှင့် မွတ်စလင် ဘာသာဝင် များအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ချင်း၊ ကချင်နှင့် ထားဝယ် လူဦးရေအုပ်စုများအတွင်းတွင် လည်းကောင်း တွေ့ရသည်။[၉] သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ကျား/မ ဘက်လိုက်ရွေးချယ်မှု၊ မိန်းကလေးမွေးကင်းစကလေးများသတ်မှု (သို့) လျစ်လျူရှုမှု စသည်တို့၏ အရိပ်လက္ခဏာများကို မတွေ့ရပါ။

[၉] Raising the Curtain, Cultural Norms, Social Practices and Gender Equality in Myanmar by Gender Equality Network (Yangon, 2015), p. 55 a.f.

ပြည်နယ်/တိုင်း	စုစုပေါင်းလူဦးရေ၏ အချိုး		ကျား/မ အချိုး (မ အရေအတွက် ၁၀၀ တွင်ရှိသော ကျားအရေအတွက်)
	ကျား	မ	
ပြည်ထောင်စု	၄၈.၂	၅၁.၈	၉၃
ကချင်	၅၁.၉	၄၈.၁	၁၀၈
ကယား	၅၀.၀	၅၀.၀	၁၀၀
ကရင်	၄၉.၂	၅၀.၈	၉၇
ချင်း	၄၈.၀	၅၂.၀	၉၂
စစ်ကိုင်း	၄၇.၃	၅၂.၇	၉၀
တနင်္သာရီ	၄၉.၈	၅၀.၂	၉၉
ပဲခူး	၄၇.၈	၅၀.၂	၉၂
မကွေး	၄၆.၄	၅၃.၆	၈၇
မန္တလေး	၄၇.၅	၅၂.၅	၉၁
မွန်	၄၈.၁	၅၁.၉	၉၃
ရခိုင်	၄၇.၃	၅၂.၇	၉၀
ရန်ကုန်	၄၇.၈	၉၂.၂	၉၂
ရှမ်း	၅၀.၀	၅၀.၀	၁၀၀
ဧရာဝတီ	၄၈.၇	၅၁.၃	၉၅
နေပြည်တော်	၄၈.၈	၅၁.၂	၉၅

အရင်းအမြစ် - လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့အင်အားဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၄ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်း။

ကျား/မ အချိုးအပေါ် သက်ရောက်နေသောအရာများကို ဇီဝဗေဒနှင့် လူမှုရေးရာ နည်းလမ်း ၂ လမ်းစလုံးဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်အလက်များမှာ မိန်းကလေးထက် ယောက်ျားလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြေများခြင်းနှင့် လူ့သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ယောက်ျားလေးများမှာမိန်းကလေးများထက်သက်တမ်းတို၍သေဆုံးမှုများခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးရာအချက်အလက်များတွင် မိန်းကလေးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုသည့်အချက် ပါဝင်သည်။ ၄င်းတွင် မိဘများ၏ ယောက်ျားလေးများကိုသာ မွေးလိုကြခြင်း၊ မိန်းကလေးမွေးကင်းစကလေးများကို သတ်ခြင်းနှင့် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို လစ်လျူရှုခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ကျား/မ အချိုးကိုသက်ရောက်နေသော အခြားလူမှုစီးပွားဆိုင်ရာ အချက်များတွင် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မှုတို့ ပါဝင်သည်။

၆။ ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုရှိသော လိင်ရွေးချယ်မှု၏ အကျိုးဆက်များ

ကျား/မ ရွေးချယ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော "ပျောက်ဆုံးနေသော မိန်းကလေးများ" ပြဿနာ၏ အကျိုးဆက်များသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သည်။ တရုတ်၊ အန္ဒိယနှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံများတွင်ရှိသော အမျိုးသားများသည် လက်ထပ်ချင်သော်လည်း လက်ထပ်၍မရသော အခြေအနေတွင်ရှိသည်။ "အတင်းအကြပ်ရှာယူလက်ထပ်ခြင်း" သည် ပြင်းထန်သော လူမှုရေးအကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက်ရှိသည်။ ၄င်းကို နယ်စပ်ဒေသများအလွန်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော တိုးပွားလျက်ရှိသည့် လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူကုန်ကူးမှုများမှ ပြသနေသည်။ "နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် သတို့သမီးများ" တိုးပွားလာကြသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများသည် မိန်းကလေးဦးရေနည်းပါးသော ဒေသများသို့ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်ကြသည်။ သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံကြရသည်။ တရုတ်ပြည်သို့ လူကုန်ကူးခံရသော မိန်းကလေးအများစုမှာ အဓမ္မလက်ထပ်ယူခြင်းခံရသူများဖြစ်ပြီး တရုတ်ပြည်ရှိ ကျေးလက်ဒေသများတွင် ယောကျ်ားများသည် လက်ထပ်စရာ မိန်းမမရှိကြပေ။ အလားတူ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် လာအိုနိုင်ငံရှိ မိန်းမငယ်အများအပြားသည်လည်း တရုတ်ပြည်သို့ ထိုသို့လူကုန်ကူးခံနေကြရသည်။ အဆိုပါမိန်းကလေးများသည် ဘာသာစကားလည်း မတတ်သည့်အတွက် အလွယ်တကူအနိုင်ကျင့်ခံနေရပြီး သားယောကျ်ားလေးမွေးပေးရန် အတင်းအကြပ် ခိုင်းစေခံကြရသည်။

■ အခန်း ၇.၂ ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။

အကြောင်းအရာ

သင့်မှာကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ ဘာတွေလုပ်ပါသလဲ။ ဤအခန်းသည် မိခင်နှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် ကလေးတစ်ယောက်ကို မမွေးခင်ကပင် မည်သို့စောင့်ရှောက်သင့်သည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်အတွင်း ကျန်းမာစေမည့်အပြုအမူများနှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့် အပြုအမူများကို သိရှိနားလည်မည်ဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကလေးရှိပြီးမိဘများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသောသူများသာမက လူငယ်အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကို ကလေးရှိလာလျှင် မည်သို့တာဝန်များရှိသည်ကို သင်ပြပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်၊ မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သိဖွယ်ရာသတင်းအချက်အလက်များသည် အရေးကြီးပြီး ယောကျ်ားရော မိန်းမအတွက်ပါ အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးတစ်ယောက်ယူခြင်းသည် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ နှစ်ဦးစလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လက်ရှိတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ (သို့) ကလေးငယ်များနှင့် မိဘများကို ကြည့်ရှုသည့်အလုပ်လုပ်နေရသော ကလေးထိန်း (ကလေးလုပ်သား) များအတွက်လည်း အသုံးဝင်သည်။ လူကုန်ကူးခံရသူများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခံရသော အလုပ်သမားများ၊ အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် အရွယ်ငယ်သော အမျိုးသမီးလုပ်သားများသည် ကိုယ်ဝန်ရသွားတတ်ကြပြီး ဖခင်မရှိဘဲ ကလေးကို မွေးရသူများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးမြူရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်ကပင် အထူးသတိပြုနေထိုင်သင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများနှင့် မူးယစ်ဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော လုပ်ရပ်များဖြစ်သည်။
- အသဲရောင်ရောဂါ B၊ ကာလသားရောဂါ၊ HIV နှင့် Aids (သို့) သွေးတိုးရောဂါများရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို အထူးအလေးပေးလုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည် အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ၊ အစေ့အဆံများ၊ အသားအချို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်အမျိုးသမီးများသည် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်းနှင့် စိတ်သက်သာအောင်နေခြင်းတို့ကို လုံလောက်စွာပြုလုပ်သင့်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၇.၂.၁ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

၇.၂.၁ ကလေးကစားနည်း

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု

၇.၁ မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခုချခြင်း

၁၁.၁ တာဝန်ဝတ္တရားများ

၁၁.၃ အလုပ်တွင်ရှိသော ကျန်းမာရေး

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၁ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းအတွင်းရှိ ကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ကလေးတစ်ယောက်ကို မမွေးမီအချိန်ကပင် ဂရုစိုက်သင့်ကြောင်း သိရှိစေရန်
- ဝမ်းထဲတွင်ရှိသော ကလေးတစ်ယောက်၏ကျန်းမာရေးကို မည်သည်တို့က သက်ရောက်နေသည်ကို သတိပြုမိစေရန်
- ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအရာများနှင့် မညီညွတ်သောအရာများကို သိရှိစေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့ငယ် ၅ ဖွဲ့ခွဲပြီး အုပ်စုလိုက်ထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- ဘောလုံး အလုံးပေါင်း ၃၀ - ၃၅ လုံး
- တွယ်ချိတ် ၁ ချောင်း
- အမှတ်အသားပေးသော တိပ်ခွေ ၁ ခွေ
- မာကာ ၅ - ၁၀ ချောင်း
- သင်ပုန်း (သို့) နံရံအလွတ် (သို့) မျက်နှာပြင်
- ကျန်းမာသော နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်သော အပြုအမူများကိုပြသသည့် သင်္ကေတပုံ ၄ ခု (သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ ခ)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၇.၂.၁ : ဘောလုံးများနှင့် သင်္ကေတပုံများကို တွဲဖက်ခြင်း

၇.၂.၁ ခ : ကျန်းမာသောနှင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်သောအနေအထားများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြသည့် သင်္ကေတပုံများ

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကိုဂရုစိုက်ခြင်း

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်

၂။ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ဘောလုံးများကို သင်္ကေတပုံများနှင့် တွဲဖက်ခြင်း - မိနစ် ၂၀

၃။ ဘောလုံးများကိုဖောက်ပြီး "ကျန်းမာစေသည်" (သို့) "ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည်" ကို ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀

၄။ အကျဉ်းချုပ် - ၅ မိနစ်

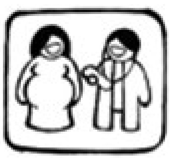
ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆွေးနွေးမှုတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် သင်္ကေတပုံ ၄ ခုကို A-4 (သို့) A-3 စာရွက်အရွယ်ဖြင့် ပြင်ဆင်ပါ။ သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိစေရန် သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ က နှင့် အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုကို ကြိုဖတ်ထားပါ။ အကယ်၍ ဤသင်ခန်းစာသည် ဦးတည်အုပ်စုအတွက် အရေးကြီးသည်ဆိုပါက ဒေသတွင်း ဆေးပေးခန်း (သို့) ဆေးရုံသို့ ဆက်သွယ်ပြီး အရေးပါသည့်အကြောင်းအရာများ ကာမိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်တန်းအတွင်း လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်ရန် အတွက် သူနာပြု၊ ဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးဦးကို ဖိတ်ခေါ်ထားပါ။

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်

ဤအခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များနှင့် ဖခင်လောင်းများသည် ဝမ်းထဲမှ ကလေး ပျက်ဆီးသွားခြင်းမရှိစေရန် ဘာလုပ်သင့်သည်ကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ မီးဖွားတော့မည့် မိခင်တစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များသည်ဗိုက်ထဲရှိကလေးကိုထိခိုက်နိုင်သည်။သင်တန်း သားများသည် ဝမ်းထဲရှိကလေးအတွက် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် ဘေးကင်းပြီး မည်သည်တို့သည် ဘေးဖြစ်စေ သည် (သို့) ရှောင်ရှားသင့်သည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ ခ မှ သင်္ကေတပုံ ၄ ခု ကို မိတ်ဆက်ပါ။

			
အန္တရာယ်ရှိသည်။	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုသည်။	ရှောင်ရန် (သို့) သတိပြုရန်	ကျန်းမာစေသည်။ ပြဿနာမရှိ။

သင်္ကေတပုံ ၄ ခုကို နံရံပေါ်၊ သင်ပုန်းပေါ် (သို့) Flipchart ထောင်သည့် ဘုတ်များအပေါ် တစ်နေရာစီတွင် ကပ်ထားပါ။

အဆင့် ၂ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ဘောလုံးများနှင့် သင်္ကေတပုံများကို တွဲဖက်ခြင်း - ၂၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အုပ်စု ၅ စု ခွဲလိုက်ပြီး အုပ်စု ၁ စုစီကို အောက်ပါပစ္စည်းများ ပေးပါ။

- ဘောလုံး ၅ လုံး (လေသွင်းရန်)
- စာရွက် ၅ ရွက်အပေါ်တွင် သီးခြားစီရေးထားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် ၅ ခု
- မာကာ ၁ - ၂ ချောင်း

အဖွဲ့ ၅ ဖွဲ့ကို ဘောလုံး ၅ လုံးစီပေးပြီး လေသွင်းခိုင်းပါ။ လေသွင်းထားသော ဘောလုံးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီကို ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် ၅ ခု စီကို ဝေမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက် ၅ ခုကို ၁ ခုစီအဖြစ်သီးခြားပိုင်းဖြတ်ပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားမှယူ၍ အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။ ဤဖောင်ပုံစံပါ ဇယားတစ်ခုလုံးကို သင်တန်းသားများကို မပြပါနှင့်။ အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီကို အောက်ပါ ဇယားပါ အဆို ၅ ခုစီကိုသာ ပေးပါ။)

	ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ				
	(၁)	(၂)	(၃)	(၄)	(၅)
အဖွဲ့.၁	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	အသည်းရောင် ရောဂါ - B	အသားစိမ်းများ ကြိုက်ခြင်း	အသင့်ထုပ်ပိုး ထားသော ခေါက်ဆွဲ/ စားစရာများကို စားခြင်း	ဈေးဆိုင်တွင် အလုပ် လုပ်ခြင်း
အဖွဲ့ ၂	မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း	သွေးတိုးရောဂါ	အသည်း ကြိုက်ခြင်း	ရေကို ကျိုချက်ခြင်း မရှိဘဲ သောက်သုံးခြင်း	လိင်ဆက် ဆံခြင်း
အဖွဲ့ ၃	အရက်သောက်ခြင်း	ကာလသား ရောဂါ	ဆေးသောက် ရခြင်း	လူတကာနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း	အသီးများ ကြိုက်ခြင်း
အဖွဲ့.၄	လင်ယောကျ်ားမှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	HIV ရောဂါ ရှိနေခြင်း	ဘရိတ်မပါသော စက်ဘီး/ ဆိုင်ကယ် ကိုစီးခြင်း	အချိန်ပြည့် ပူပန်နေခြင်း	ငါးများ ကြိုက်ခြင်း
အဖွဲ့.၅	ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း	Negative သွေးအမျိုး အစားရှိခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလှဆီ လိမ်းခြင်း	လက်သည်း ဆိုးဆေး ဆိုးခြင်း	အစိမ်းရောင် အသီး အရွက်များ ကြိုက်ခြင်း

အဖွဲ့များသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။
၁) ဘောလုံး ၅ လုံးကို လေထိုးရမည်။
၂) ဘောလုံး ၁ လုံးစီအပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ/လုပ်ဆောင်ချက် ၁ ခုစီကို သဲသဲကွဲကွဲရေးရမည်။
၃) မည်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ/လုပ်ဆောင်ချက်သည် ဝမ်းထဲတွင် ရှိသောကလေးကိုဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီကို အဖွဲ့အလိုက်ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပြီး မည်သည့်အချက်သည်အန္တရာယ်များသည်၊ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်၊ရှောင်ရှားသင့်သည် (သို့) ပြဿနာမရှိ စသည်တို့ကို အထက်တွင် သင်္ကေတပုံများရှင်းပြစဉ်က လုပ်ဆောင်ခဲ့သကဲ့သို့ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
၄) ၁၅ မိနစ်အချိန်ပေးပါ။

အဖွဲ့များအားလုံး ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးဆုံးချိန်တွင်သင်ပုန်း (နံရံ) အပေါ်တွင်ရေးထားသော သက်ဆိုင်ရာသင်္ကေတပုံတစ်ခုစီအောက်တွင် အမှတ်အသားပေးသော တိပ်ခွေဖြင့် ဘောလုံးများကို ကပ်ခိုင်းပါ။ ကပ်ထားသည်များကို သင်တန်းသားများအားလုံး အလွယ်တကူ မြင်သာပါစေ။

အဆင့် ၃

ဘောလုံးများကိုဖောက်ပြီး "ကျန်းမာစေသည်" (သို့) "ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည်" ကို ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ပုံသင်္ကေတ ၄ ခုအောက်တွင် တွဲစပ်ပြီးကပ်ထားသော ဘောလုံးအုပ်စု ၄ စုကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှု လေ့လာခိုင်းပါ။ ဘောလုံးနှင့် သင်္ကေတတွဲစပ်ထားမှုကို သဘောတူသလား၊ မတူသလား စဉ်းစားခိုင်းပါ။ တူလျှင်ဘာကြောင့်လဲ၊ မတူလျှင်ဘာကြောင့်လဲ မေးမြန်းပါ။

၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို နေရာတွင်ပြန်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။

- ဘောလုံးများတွဲစပ်ကပ်ထားပုံကို သဘောတူပါသလား။ (ဘာကြောင့်တူသလဲ မေးပါ။)
- အဖွဲ့များအတွင်းမှာ ဘယ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ (သို့) လုပ်ဆောင်ချက်က ဘယ်သင်္ကေတနဲ့ကိုက်တယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရတာ လွယ်သလား။
- အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးတုန်းက သဘောထားကွဲလွဲတာတွေရှိသလား။ (ရှိရင် ဘာတွေလဲမေးပါ။)

ပြီးလျှင် "အန္တရာယ်" ဟူသော သင်္ကေတအောက်တွင် ဘောလုံးတစ်လုံးတွဲထားသော အဖွဲ့များရှိသလား မေးပါ။ (အနည်းဆုံး အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့တွင် ဘောလုံး ၁ လုံးတော့ တွဲထားရမည်။) အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ကို ဖိတ်ခေါ်လျက် ၎င်းတို့၏ "အန္တရာယ်" ဘောလုံးများကို ပြခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်အသီးသီးကို အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ထင်မြင်သည်ကို တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး မေးသွားပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကိုဂရုစိုက်ခြင်း (သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ က နှင့် အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု) ကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။ သင်တန်းသားများကို မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။ အကယ်၍ ဘောလုံးကို နေရာမှားပြီးကပ်ထားလျှင် တစ်ခန်းလုံး၏ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပြီး မှန်ကန်သောနေရာတွင် ကပ်နိုင်ရန် နည်းပေးလမ်းပြလုပ်ပါ။

ပထမဆုံး "အန္တရာယ်" ဘောလုံးကို ရှင်းပြပြီးလျှင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို တွယ်ချိတ်ပေးလိုက်ပြီး ဒီဘောလုံးသည် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖောက်ပစ်မည်ဟု ကြေငြာပြီးလျှင် ဘောလုံးကို ဖောက်ခိုင်းပါ။ ကျန်သော အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့နှင့် ဤအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။

အဖွဲ့ ၅ ဖွဲ့စလုံးကို ၎င်းတို့၏ရှင်းပြမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ ထို့နောက် ကျန်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေများ/လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ဘာကြောင့်ထိခိုက်စေသည်ဟူသော အကြောင်းပြချက်များကို မျက်နှာစုံညီ ဆက်လက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများဆီမှ အကြံဉာဏ်များကို ရယူပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုသုံးပြီး ဆွေးနွေးမှုကို ပိုမိုအားကောင်းအောင်လုပ်ပါ။

- အခြားထိုးဖောက်ဖို့ကျန်တဲ့ ဘောလုံးတွေရှိသေးလား။ ရှိတယ်ဆို ဘယ်ဟာတွေလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်လိုဟာတွေက အန္တရာယ်များတယ်ဆိုတာ သိပါသလား။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နှင့် အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်တယ်ဆိုတာ သိပါသလား။
- အရမ်းတော့ အန္တရာယ်မများဘူး ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အရာတွေကော ရှိသလား။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့/မညီညွတ်တဲ့ အခြားသောအရာတွေကိုရော သိပါသလား။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အားလုံးတတ်ကြွစွာဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် အချိန်ကိုလည်းထည့်တွက်ပါ။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် ၂၅ ခုကို ဆွေးနွေးရန်အတွက် ၂၅ မိနစ်သာ အချိန်ရသည်။ အကယ်၍ ဤသင်ခန်းစာသည် ဦးတည်အုပ်စုအတွက် အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာဖြစ်လျှင် ဆေးပညာအရမှန်ကန်မှုမရှိဘဲလွဲမှားယုံမှတ်နေမှုများကို အစ်ထုတ်ခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ရန်အတွက် အချိန်ပိုယူပါ။ လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များပေးရန် ဒေသသူနာပြု၊ ဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးဦးကို ဖိတ်ခေါ်ထားပါ။

အဆင့် ၄ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

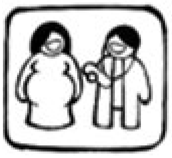
အောက်ပါအချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိမိတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုသိသည်နှင့် ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ပါ။ဆရာဝန်သည် သင့်ကိုလိုအပ်သည့် မေးခွန်းများမေးပြီး အကြံဉာဏ်ပေးလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်ထံသို့ ပုံမှန်သွားရောက်ရမည်။
- ကျန်းမာသောကလေးကိုမွေးဖွားရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည်ဂရုစိုက်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ဂရုစိုက်ရမည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးဝါးသောက်ရခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများသည် ကိုယ်ဝန်ကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- အသဲရောင်ရောဂါ B၊ ကာလသားရောဂါ၊ HIV နှင့် AIDS (သို့) သွေးတိုးရောဂါများရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည်ဆေးကုသစောင့် ်ရှောက်မှုကို အထူးအလေးပေး လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည် အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ၊ အစေ့အဆံများ၊ အသားအချို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်အမျိုးသမီးများသည်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်းနှင့်စိတ်သက်သာအောင်နေခြင်းတို့ကို လုံလောက်စွာပြုလုပ်သင့်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ က ဘောလုံးများနှင့် သင်္ကေတပုံများကို တွဲဖက်ခြင်း

လမ်းညွှန်မှုများ - အဆင့် ၃ တွင် မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးရန်အတွက် မှန်ကန်စွာတွဲစပ်ထားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ/လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သင်္ကေတပုံများရှိသည်။ အသေးစိတ်ကို ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကိုဂရုစိုက်ခြင်း - အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင် ကြည့်ပါ။

	အန္တရာယ်ရှိသည်။	 **ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုသည်။**	**ရှောင်ရန် (သို့) သတိပြုရန်**	**ရှောင်ရန် (သို့) သတိပြုရန်**	**ကျန်းမာစေသည်။ ပြဿနာမရှိ။**
အဖွဲ့ ၁	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	အသည်းရောင်ရောဂါ - B	အသားစိမ်းများ ကြိုက်ခြင်း	အသင့်ထုပ်ပိုးထားသော ခေါက်ဆွဲ/စားစရာများကို စားခြင်း	ဈေးဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း
အဖွဲ့ ၂	မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း	သွေးတိုးရောဂါ	အသည်း ကြိုက်ခြင်း	ရေကို ကျိုချက်ခြင်း မရှိဘဲ သောက်သုံးခြင်း	လိင်ဆက်ဆံခြင်း
အဖွဲ့ ၃	အရက်သောက်ခြင်း	ကာလသား ရောဂါ	ဆေးသောက် ရခြင်း	လူတကာနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း	အသီးများ ကြိုက်ခြင်း
အဖွဲ့ ၄	လင်ယောကျ်ားမှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	HIV ရောဂါ ရှိနေခြင်း	ဘရိတ် မပါသော စက်ဘီး/ဆိုင်ကယ် ကိုစီးခြင်း	အချိန်ပြည့် ပူပန်နေခြင်း	ငါးများ ကြိုက်ခြင်း
အဖွဲ့ ၅	ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း	Negative သွေးအမျိုး အစားရှိခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလှဆီ လိမ်းခြင်း	လက်သည်း ဆိုးဆေး ဆိုးခြင်း	အစိမ်းရောင် အသီး အရွက်များ ကြိုက်ခြင်း

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၁ ခ ကျန်းမာသောနှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်သော အနေအထားများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ကိုပြသည့် သင်္ကေတပုံများ

လမ်းညွှန်မှုများ - အဆင့် ၃ တွင် တွင်အသုံးပြုရန်အတွက် အဓိကဘောလုံးအုပ်စု ၄ စုကို ဖော်ထုတ်ရန် အောက်ပါသင်္ကေတပုံများကို အသုံးပြုပါ။ သင်္ကေတပုံများကို A-4 (သို့) A-3 စာရွက်အရွယ်အစားအပေါ်တွင် ကူးယူပါ။ ဤစာအုပ်နောက်ဆုံးပိုင်းနှင့် ဒီဂျစ်တယ်ဖိုင်များတွင် ဤပုံ ၄ ပုံကို A-4 အပေါ်တွင် သီးခြားဖော်ပြထားသည်။

 အန္တရာယ်ရှိသည်။	 ဆရာဝန်ထံမှအကြံဉာဏ်လိုသည်။
 ရှောင်ရန် (သို့) သတိပြုရန်	 ကျန်းမာစေသည်။ ပြဿနာမရှိ။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ကလေးတစ်ယောက်ကို မမွေးခင်ကပင် ဂရုစိုက်ရမည်။ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားသော အမျိုးသမီး၏ အပြုအမူများနှင့် သူမ၏ပတ်ဝန်းကျင်သည် မမွေးသေးသောကလေး၏ ကျန်းမာရေးအပေါ်တွင် များစွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီကိုသိသည်နှင့် ဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့သင့်သည်။ ဆရာဝန်သည်ထိုအမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးအတွက်မေးခွန်းများမေးပြီး ကလေးမမွေးခင်အချိန်အထိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် သူနှင့်ပုံမှန်လာတွေ့ခိုင်းမည်ဖြစ်သည်။

မိခင် (သို့) မိဘများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် မိခင်ဝမ်းအတွင်းတွင်ရှိသော ကလေး၏ကျန်းမာရေး

အန္တရာယ်ရှိခြင်း (ဘောလုံး ၁)

- မိဘနှစ်ပါးစလုံး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သောက်သုံးသူ၏ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေရုံသာမကကလေးအတွက်လည်းအန္တရာယ်ရှိသည်။စီးကရက်များတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်သော ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်သည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို မိမိဘာသာသော်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှသော်လည်းကောင်း ရှူရှိုက်မိခြင်းသည် အချင်း (သို့)သားအိမ်ဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှုနည်းသွားစေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာဝမ်းတွင်းရှိကလေးဆီသို့ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိမှုနည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ရလဒ်အားဖြင့်ကလေးသည်ကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးထွားတော့ပေ။ ဆေးလိပ်သောက်သော မိခင် (သို့) မိဘများမှ မွေးသောကလေးများသည် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်းနှင့်စောမွေးခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုကလေးများသည် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမဆုံးနှစ်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာ များ ရှိလာတတ်သည်။
  မိဘများသို့ အကြံပြုချက် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်နှင့် ကလေးမွေးပြီးချိန်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားပါ။

- **အရက်။** အရက်သည်လည်း မမွေးသေးသောကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကလေးပျက်ကျနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည်။ကလေးသည် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် မျက်နှာတို့တွင် ချွတ်ယွင်းချက်ဖြင့် မွေးဖွားလာနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်လွယ်စဉ် အရက်သောက်သုံးသောမိခင်မှ မွေးဖွားလာသောကလေးသည် ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့တတ်ပြီး ညှက်လည်းညှက်နိုင်သည်။
  အကြံပြုချက် - ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်နှင့် ကလေးနို့တိုက်ချိန်တွင် အရက်လုံးဝသောက်သုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။

- **မူးယစ်ဆေး။** မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ဘိန်းဖြူနှင့် စိတ်ကြွဆေးကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးများသည် မမွေးခင်ကပင် ကလေးကိုစွဲစေသည်။ မွေးဖွားပြီးနောက် ကလေးကိုအထူးဂရုစိုက်ဖို့လိုပြီး မွေးပြီးတစ်နှစ်အတွင်း သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်မြင့်မားသည်။
  အကြံပြုချက် - မည်သည့်မူးယစ်ဆေးမှ မသုံးစွဲပါနှင့်။ အကယ်၍ သုံးစွဲမှုရှိပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

- **အန္တရာယ်များပြီးလေးလံသောအလုပ်။** ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်ပါက သိပ်အန္တရာယ်မများပေ။ အထူးသဖြင့် ညဆိုင်းများလုပ်ရစဉ်တွင် ကောင်းကောင်းအနားယူရန်သာလိုသည်။
ရှောင်ရှားရန်အလုပ်အမျိုးအစား။ လေးလံသောဝန်များကို သယ်ဆောင်ခြင်း၊ တွန်းရခြင်း (သို့) ဆွဲရခြင်း စသောအလုပ်များနှင့် **ဓာတုဗေဒပစ္စည်း** (သို့) ရေဒီယိုဓာတ်ရောင်ခြည်များကို ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရသောအလုပ် (ဥပမာ - ဆံပင်ဆိုင်၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဓာတ်ပုံထုတ်ခြင်း) စသောအလုပ်များ။
အကြံပြုချက် - အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့သောအလုပ်များကို လုပ်ရသူဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းနှင့် ကလေးမွေးပြီးအစောပိုင်းလများတွင် တခြားအလုပ်တစ်ခုပြောင်းပေးရန် မိမိအလုပ်ရှင်ထံ တောင်းဆိုပါ။

ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း (ဘောလုံး ၂)

- **ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။** မိမိတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုသိသည်နှင့် ဆရာဝန်နှင့်အမြန်ဆုံးသွားတွေ့ပါ။ ဆရာဝန်သည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းအချို့ကိုမေးခြင်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန် စသော အရာများကို စစ်ဆေးရန်အတွက် သွေးနမူနာယူမည်ဖြစ်သည်။

- **အချို့သော ရောဂါများ။** အချို့သောအခြေအနေများတွင် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု အထူးခံယူသင့်သည်။ ထိုသို့မခံယူပါက ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ကလေးကိုထိခိုက်စေမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အသားရောင်ရောဂါ B (သို့) ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV ရောဂါ ရှိနေသော အခြေအနေများ။

- **အချို့သော သွေးအမျိုးအစားများ။** သွေးပေါင်ချိန်များလျှင် (သို့) Negative သွေးအမျိုးအစား ရှိလျှင် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု အထူးခံယူသင့်သည်။ ဥပမာ - မိခင်တွင် RH Negativeသွေးအမျိုးအစား (၁၅% သောအမျိုးသမီးများတွင်သာ ထိုသွေးအမျိုးအစားရှိသည်) ရှိနေပြီး RH Positive ရှိသော ဒုတိယကိုယ်ဝန်ကို ဆောင်ထားရလျှင် သူမ၏ ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်း (Antibody) သည် ကလေး၏ အနီရောင်သွေးဥဆဲလ်များကို တိုက်ထုတ်နိုင်သည်။ ထိုသို့တိုက်ထုတ်လျှင် ကလေးတွင် သွေးနီဥပျက်စီးသည့်ရောဂါကိုဖြစ်စေပြီး ၄င်းမှတဆင့် သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အသားဝါရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိခင်မှာ ကလေးကိုကာကွယ်ရန်အတွက် Anti-D ဆေးကို ထိုးဖို့လိုအပ်သည်။[၅]
ဆရာဝန်နှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ မိမိတွင် အထက်ဖော်ပြပါရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိသည်ဆိုပါကဗိုက်ထဲမှကလေးကို ထိခိုက်မှုအသက်သာဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် လိုအပ်သောအရေးယူဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆွေးနွေးရမည်။

ရှောင်ရှားခြင်း (သို့) သတိပြုခြင်း (ဘောလုံး ၃ နှင့် ၄)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ကလေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့်အတွက်အလွယ်တကူရှောင်၍ရသော ကိစ္စရပ်အများအပြားရှိသည်။

[၅] Source: NTC: 1st 1,000 Days New Parent Support, https://www.nct.org.uk/pregnancy/rhesus-negaive-blood-and-pregnancy.

- **ဗီတာမင် A ကို အလွန်အမင်းစားသုံးခြင်း။** ထိုသို့မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဗီတာမင် A ကိုအလွန်အမင်းစားသုံးလျှင် ကလေးကိုပျက်ဆီးစေနိုင်သည်။ အသည်းနှင့် အသည်းပါသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ ၄င်းတို့တွင် ဗီတာမင် A များစွာပါဝင်သည်။ တချို့သော အသားလုဆီများတွင် ဗီတာမင် A ဓာတ်ပါတတ်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သေချာစွာကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

- **အသားစိမ်းများ၊ မဆေးကြောထားသော အသီးအရွက်နှင့် သစ်သီးများကိုစားခြင်း။** အသားစိမ်းများနှင့် မဆေးကြောထားသော အသီးအရွက်များနှင့် သစ်သီးများသည် ကပ်ပါးရောဂါပိုးများပါလာနိုင်ပြီး ၄င်းသည် Toxoplasmosis အဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုရောဂါသည် ဝမ်းတွင်းရှိကလေးကို ပျက်ဆီးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အသားစိမ်း၊ မဆေးကြောထားသော အသီးအရွက်နှင့် သစ်သီးများကို မစားပါနှင့်။

- **ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မစားခြင်း။** အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် စားသုံးသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စုံလင်စွာစားသုံးပါ။ အသင့်စားရန်ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများကို ရှောင်ရှားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လတ်ဆတ်သော အိမ်တွင်ပြုလုပ်သည့် အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပါ။

- **မသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်း။** ရေကိုကြိုချက်ပြီးမှ သောက်သုံးပါ။ ရေစိမ်းတွင် ရောဂါပိုးမွှားများ ပါလာနိုင်ပြီး ကလေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။

- **ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း။** ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်းကိုအထူးသတိပြုသင့်သည်။ ဆေးတစ်မျိုးကို မသောက်မီတွင် ဆရာဝန် (သို့) ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို မိမိတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း ပြောပြပါ။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့သော် ပါရာစီတမောသည် ရံဖန်ရံခါမှသောက်သုံးလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်။

- **စိတ်ဖိစီးမှု။** အလုပ်တွင် ပူပန်မှုများခြင်း (သို့) ခင်ပွန်းဖြစ်သူ (သို့) မိသားစုနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စိတ်ဖိစီးလာလျှင် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တတ်လာသည်။ ထိုသို့မြင့်တတ်လာခြင်းသည် အန္တရာယ်များသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာစေသည်။ ပြဿနာမရှိ။ (ဘောလုံး ၅)

အောက်ပါအချက်များကို ခေါင်းထဲထည့်ထားလျှင် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများစွာရှိသည်။

- **သံဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် ပရိုတင်း။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် သွေးလိုအပ်မှုများသောကြောင့် သံဓာတ်များစွာ စားသုံးရန်လိုသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါး (သို့) အသားတို့ကို ဗီတာမင်စီဖြင့် တွဲဖက်စားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်သည် မိခင်နှင့်ကလေး၏ အရိုးများအတွက် အရေးကြီးပြီး ကလေးကျန်းမာစွာဖွံ့ထွားရန်အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်များလိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သားနှင့် ငါးတို့ကို များများစားပါ။ အားလုံးကို သန့်စင်စွာဆေးကြောချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။

- **လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။** လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း (သို့) ကခြင်းစသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာစေသည်။ အလွန်အကျွံမလုပ်မိလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည်အထောက်အကူဖြစ်သည်။ သို့သော်ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည့်အားကစားနည်းများကိုတော့ ရှောင်ရှားသင့်သည်။

- **လိင်ဆက်ဆံခြင်း။** လိင်ဆက်ဆံရန်မကြောက်ပါနှင့်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသောအချက်မှာ မှားယွင်းသည်။ ကလေးကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်ကာကွယ်ထားပြီးသားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆန္ဒရှိက ဆက်ဆံနိုင်သည်။ သို့သော် မိမိဆန္ဒမရှိပါက မိမိခင်ပွန်းကို ပြောပြပါ။ ထိုကိစ္စသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးငယ်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် လိင်မှုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုများ ပြောင်းလဲတတ်သည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၂.၂ ကလေးကစားနည်း

ရည်ရွယ်ချက်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ဖြစ်ပွားသည်များနှင့် ကလေးတစ်ယောက် ဖွံ့ထွားရန်စောင့်ရှောက်ပုံများကို သိရှိရန်အတွက် အတွေ့အကြုံနှင့် အကြံဉာဏ်များဖလှယ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွင် စာတတ်သူအနည်းဆုံးတစ်ယောက်ပါရမည်။)

ကြာမြင့်ချိန်
မိနစ် ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
ကစားသမား ၅ ဦးအများဆုံးပါဝင်သောအဖွဲ့များအတွက် ကြမ်းပြင်ပေါ် (သို့) စားပွဲများဖြင့် အုပ်စုလိုက်ဝိုင်းထိုင်သည့်ပုံစံ။ ကလေးသင်ပုန်းကားချပ်ကစားနည်းကို ကစားရန်အတွက် နေရာကျယ်ကျယ်ထားပေးရမည်။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် ကလေးသင်ပုန်းကားချပ် (သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂. ခ) ကိုပေးပါ။
- အုပ်စုအမျိုးအစား ၄ ခုအတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေပါဝင်သော ကတ်ပြားငယ်များမိတ္တူ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီလျှင် (သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ဂ) ၁ စုံစီပေးပါ။
- အံစာတုံး ၁တုံးနှင့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် (သကြားလုံးများ၊ ပုတီးစေ့များ (သို့) ကြယ်သီးများဖြင့် အရောင်ကွဲအောင်ကပ်ထားသော) ကစားသည့် ဒိုးပြား ၅ ခု

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၇.၂.၂ က ကလေးကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
၇.၂.၂ ခ ကလေးသင်ပုန်းကားချပ်
၇.၂.၂ ဂ အုပ်စု ၄ စုပါသော ကတ်ပြားငယ်များ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ ကလေးကစားနည်းကို ကစားခြင်း - မိနစ် ၇၀

၂။ ဆွေးနွေးမှု - ၁၅ မိနစ်

၃။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ခ နှင့် ဂ တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကတ်ပြားငယ်များဖြင့် ကစားရန် သင်ပုန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် ၁ အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ ကလေးကစားနည်းကို ကစားခြင်း - မိနစ် ၇၀

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ဖြစ်ပွားသည်များနှင့် မွေးပြီးပထမနှစ်အတွင်း ကလေးတစ်ယောက် ဖွံ့ထွားရန်စောင့်ရှောက်ပုံများကို သိရှိရန်အတွက် အတွေ့အကြုံနှင့် အကြံဉာဏ်များဖလှယ်ရန်ကစားနည်းကို ကစားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင် ကစားသူ ၅ ဦးသာ အများဆုံးပါဝင်ပါစေ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတွင် စာတတ်သူတစ်ဦး အနည်းဆုံး ပါရှိရမည်။ မဟုတ်လျှင် တွဲဖက်နည်းပြတစ်ဦးစီကို တစ်ဖွဲ့စီတွင် တာဝန်ပေး ထားပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကစားမည့် ကလေးသင်ပုန်းကားချပ် တစ်ခုစီ၊ မေးခွန်းနှင့် အဖြေပါသော ကတ်ပြားငယ်များ တစ်စုံစီ၊ အန်စာတုံး ၁ လုံးစီနှင့် ကစားသည့် ဒိုးပြား တစ်ယောက် ၁ ပြားစီကို ပေးပါ။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကိုရှင်းပြပြီး ကစားရန်အတွက် အချိန် ၁ နာရီပေးပါ။

အဆင့် ၂ ဆွေးနွေးမှု - ၁၅ မိနစ်

ကစားပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးပါ။

- ကစားရတာ ပျော်ဖို့ကောင်းလား။
- ကစားရင်း အသစ်သင်ယူလိုက်ရတာရှိလား။ ရှိရင် ဘာတွေလဲ။
- ပိုသိချင်သေးတာရှိသေးလား။ ဘယ်လိုအချက်တွေကို သိချင်တာလဲ။

အဆင့် ၃

အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိမိတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ဆရာဝန် (သို့) ဆရာဝန်မရှိသောနေရာများတွင်သားဖွားဆရာမနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ။
- ဆရာဝန်သည်သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောအချက်များကိုအနည်းငယ်မေးမြန်းပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့်မီးဖွားပြီးနောက်ဆောင်ရွက်ရမည်များကို အကြံဉာဏ်ပေးလိမ့်မည်။
- မီးဖွားရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုပြင်ဆင်ထားပါ။ ဆရာဝန်နှင့် သားဖွားဆရာမတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို မပြတ်ရယူပါ။
- ကလေးကိုမည်သို့မွေးဖွားမည်၊မည်သို့စောင့်ရှောက်မည်နှင့်လိုအပ်သည့်ဆေးဝါးကုသမှုများကို မည်သို့ခံယူမည်ကို သိရှိစေရန်အတွက် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်နှင့်ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူပါ။
- စိတ်ထဲသံသယရှိလျှင် မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို တုံ့ဆိုင်းမနေဘဲမေးမြန်းမှုများပြုလုပ်ပါ။

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ က ကလေးကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်များဖလှယ်ခြင်းဖြင့် ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
- မွေးဖွားခြင်း
- မွေးကင်းစကလေးကို စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် ကစားသည့် ကလေးသင်ပုန်းကားချပ် ၁ ခုစီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အုပ်စု ၄ စုအတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများပါသော ကတ်ပြားငယ် ၄ စုံစီ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုတစ်စုစီကို နောက်ကျောတွင်ပါသောပုံဖြင့် မှတ်မိလွယ်အောင်ပြုလုပ်ထားသည်။ ကတ်ပြားများကို ကစားသည့်သင်ပုန်းကားချပ်၏ ဘေးဘက်တွင် ၄ ပုံခွဲပုံပါ။ စာပါသည့်ဘက်ကို မှောက်ထားပြီး ရုပ်ပုံပါသည့်ဘက်ကို လှန်ထားပါ။

ကစားနည်း

- အဖွဲ့ဝင်အားလုံးသည် ၄င်းတို့ဒိုးပြားများကို အစမှတ်တွင်ထားရမည်။ အဖွဲ့အတွင်းရှိ အငယ်ဆုံးသူမှာ ကစားနည်းကို စတင်ရမည်။
- မိမိအကွက်ဘယ်နှစ်ကွက်ရွှေ့ရမလဲသိစေရန် အံစာတုံးကိုပစ်ပါ။
    - အကွက်လွတ်တစ်ခုသို့ကျလျှင် ထိုအကွက်တွင်ပင်နေပြီး တခြားလူကို အလှည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် မိမိအလှည့်ပြန်ရောက်သည်အထိစောင့်ပါ။
    - ရုပ်ပုံရှိသော အကွက်သို့ကျလျှင် သင်သည်မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေရမည်ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာရုပ်ပုံပါရှိသော အပုံတွင်ရှိသည့် အပေါ်ဆုံးရှိကတ်ကိုဆွဲပါ။ ကတ်ပြားပါ မေးခွန်းကို ဖတ်ပြပြီး အဖြေကိုကြိုးစားဖြေပါ။ မိမိအဖြေနှင့် ကတ်ပြားအပေါ်ရှိအဖြေများကို အဖွဲ့နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေကိုအားလုံးသဘောတူပါသလား။ တခြားပေးစရာ အကြံဉာဏ် ရှိသေးသလား။
- အဖြေကိုအားလုံးသဘောတူညီမှုရှိပါကကတ်ပြားကိုအပုံအောက်ဆုံးသို့ပြန်ထည့်ပြီးနောက် တစ်ယောက်ကို အံစာပစ်ခိုင်းပါ။ စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်သွားပါ။
- နောက်ဆုံးအကွက်သို့ရောက်ရှိသွားပါက ကစားနည်း (ပြီးဆုံး) ပြီဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ခ ကလေးကစားနည်း သင်ပုန်းကားချပ်

လမ်းညွှန်မှုများ - A-4 အပေါ်တွင်ရေးထားသော ဤစာရွက်ကို ဤစာအုပ်နောက်ဆုံးနှင့် ILO ၏ ရန်ကုန် website အပေါ်တွင်ရှိသောဂျစ်တယ်ဖိုင်များတွင် ရယူနိုင်သည်။ အများဆုံး ကစားသမား ၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ၁ ခုစီပေးပါ။

သင်ထောက်ကူ ၇.၂.၂ ဂ   အုပ်စုလေးစုပါသော ကတ်ပြားငယ်များ

လမ်းညွှန်မှုများ - ကတ်ပြားငယ်များကို မိတ္တူကူးရာတွင် ရှေ့ခြမ်းရော နောက်ခြမ်းရောအတွက် ကျောကပ်ကူးပါ။ ကတ်ပြားများ၏ရှေ့ခြမ်းသည် အမေးနှင့်အဖြေများဖြစ်ပြီး အနောက်ခြမ်းသည် သင်္ကေတပုံများဖြစ်သည်။ ကတ်ပြားများကို အစက်အစက်အမှတ်အသားပေးထားသော လိုင်းများတစ်လျှောက် ပိုင်းဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စသည့်အုပ်စုလေးစုပါဝင်သော အမေးအဖြေတစ်စုံစီ ရရှိမည်။

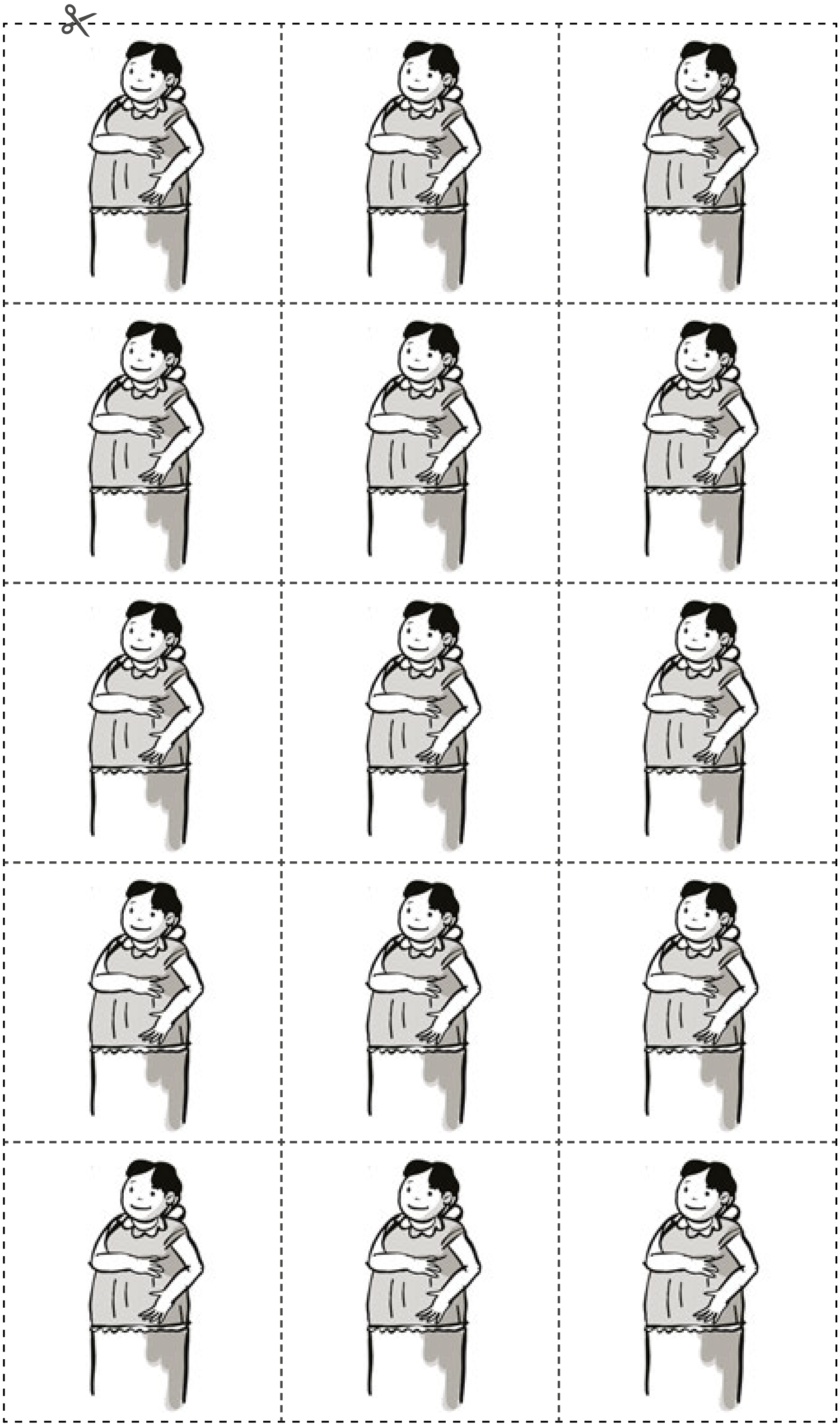
"ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း" ရှေ့ခြမ်း

အမေး: - သင့်မှာကိုယ်ဝန် ၇ လရှိပြီ။ အိမ်မှာ လေးလံတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တဲ့အခါ ဗိုက်ကနာတယ်။ ဘယ်လို လုပ်မလဲ။	အမေး - သင်က ကလေး ကောင်းကောင်း ဖွံ့ဖြိုးရဲ့လား လို့ စိတ်ပူတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။	အမေး- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သွေးဆင်းတာဟာကလေး ပျက်ကျနိုင်ပါသလား။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။
အဖြေ - အန္တရာယ်များတယ်။ သတိထားပါ။ (ခင်ပွန်း၊မိသားစုဝင်) တစ်ယောက်ယောက်ကို အလေးအလံမတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ခိုင်းပါ။	အဖြေ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တိုင်းကကိုယ့်ကလေးအတွက် စိတ်ပူကြတယ်။ စိတ်ပူတာကို ခင်ပွန်း၊ မိသားစု (သို့) သူငယ်ချင်းတွေကိုပြောပြပါ။ ဒါမှစိတ်ပူနေသေးရင် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု (သို့) သားဖွားဆရာမနှင့် ဆွေးနွေးပါ။	အဖြေ - ကိုယ်ဝန်ရရချင်းပထမဆုံးအပတ်တွေမှာ သွေးနည်းနည်းဆင်းနိုင်တယ်။ဒီလောက်နဲ့ ကလေးပျက်မကျနိုင်ဘူး။ ရာသီလာသလိုဖြစ်လာရင်တော့ကလေး ပျက်ကျနိုင်တယ်။ ဆရာဝန်(သို့) သူနာပြုနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။
အမေး - ကလေးက လုံးဝ မလှုပ်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ အရမ်းစိုးရိမ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။	အမေး - ရင်သားတွေကကြီးလာပြီး အနည်းငယ်နာလာတယ်။ ဒါပုံမှန်ပဲလား။	အမေး - ကိုယ်ဝန်ရှိတာ ၂ လ သာသာပဲရှိသေးတယ်။ အလွန် အမင်းပင်ပန်းနေတယ်။ ဒါပုံမှန်ပဲလား။
အဖြေ - စစ်ဆေးခံဖို့ ဆရာဝန် ဆီသွားပါ။	အဖြေ - ဒါပုံမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ရှိရင် ဒါပထမဆုံးပြတဲ့လက္ခဏာပဲ။ နည်းနည်းနာမယ်။ ရင်သားတွေက ကလေးမွေးတာနဲ့ နို့ထုတ်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။	အဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိရှိချင်း ပထမလတွေမှာ အနားကောင်းကောင်းယူပါ။ ဘာကြောင့် အနားပိုယူသင့်တယ် ဆိုတာကို တခြားလူတွေကို ရှင်းပြပါ။

အမေး - ကိုယ်ဝန်ရှိလာတော့ ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ကိစ္စလေးကို ပဲငိုငိုမိတယ်။ ခင်ပွန်းသည်က ဒေါ်သ ထွက် လာ တ ယ် ။ ဒါတရားသလား။ ဘာလို့ဒီလောက် ငိုလွယ်နေသလဲ။	အမေး - သင်က လိင်ဆက်ဆံချင်တယ်။ သင့်ခင်ပွန်းက ဒါကို ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိတယ်ထင်တယ်။ ဒါမှန်သလား။	အမေး - မနက်တိုင်း အန်တယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေအကောင်းပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
အဖြေ - ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ထိခိုက်လွယ်တာ။ ဒါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မှာ ပုံမှန်ပဲ။ ခင်ပွန်းသည်က ဒါကို နားလည်ပေးသင့်တယ်။	အဖြေ - လိင်ဆက်ဆံတာက မမွေးသေးတဲ့ကလေးအတွက် ဘာဒုက္ခမှမပေးဘူး။ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီးအတော်များများက အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလတွေမှာ လိင်ဆက်ဆံတာ မလုပ်ချင်ကြဘူး။	အဖြေ- ကိုယ်ဝန်ရှိရှိချင်းလတွေမှာ "မနက်တိုင်းအန်တာ" ကပုံ မှန်ပဲ။ မနက်မဟုတ်ဘဲ တခြား အချိန်တွေမှာလည်းအန်နိုင်တယ်။ ဒါကိုကာကွယ်ဖို့ အစားကို နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏစား သင့် တယ်။
အမေး - သင်က ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်။ သင့်အိမ်နီးချင်းက ဝက်သက်ပေါက်နေတဲ့ သူမရဲ့ကလေးကို ကြည့်ပေးစေချင်တယ်။ ကြည့်ပေးလို့ရလား။	အမေး-သင့်ခြေထောက်တွေကရောင်နေတယ်။ ဒါကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အချိန်မှာ ပုံမှန်ပဲလား။	အမေး -ခေါင်းခဏခဏကိုက်ပြီး ခေါင်းနောက်နေတယ်။ မျက်လုံးကြည့်ရတာလည်း မကောင်းဘူး။ လက်တွေကလည်း နည်းနည်းရောင်နေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
အဖြေ - မရပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်မှာ ဝက်သက်ပေါက်နေတဲ့ကလေးတွေနဲ့ဝေးဝေးနေပါ။ ဒါဟာ မမွေးသေးတဲ့ကလေးကိုထိခိုက်စေနိုင်တယ်။	အဖြေ - ပုံမှန်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလတွေမှာ ခြေထောက်တွေရောင်တာက ပုံမှန်ပါပဲ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်မစားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ မကြာခဏရောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာအောင်စားပါ။ အိပ်တဲ့ အချိန်မှာ ခြေထောက်ကို အပေါ်ထောင်တင်ထားပါ။	အဖြေ - ဆရာဝန်ဆီမှာ သွားစစ်ဆေးပါ။ ဒီလိုဖြစ်တာက သင့်ရဲ့ အင်္ဂါတွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တာပါ။ ဒါ သင်နဲ့ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်များပါတယ်။

အမေး - ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ ပြုလုပ်ရမယ့် အဓိကအချက် ၃ ချက်ကိုပြောပါ။	အမေး - ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် ရှောင်ရမည့် အချက် ၂ ချက် ကို ပြောပါ။	အမေး - ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း ပထမဆုံးပြသသည့် အရိပ်လက္ခဏာ ၃ ရပ်ကို ပြောပါ။
အဖြေ - ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စားပါ။(ကျိုချက်ထားသော)ရေများများ သောက်ပါ။ ဆရာဝန် (သို့) သားဖွားဆရာမနှင့် ပုံမှန်ပြသပါ။ အနားကောင်းကောင်းယူပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ။	အဖြေ -ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ (ဆရာဝန် မညွှန်ကြားဘဲ)ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း၊ ဝက်သက်ပေါက်နေသော ကလေးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ မူး ယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း။	အဖြေ - ရာသီမလာတော့ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊မနက်တိုင်း အန်ခြင်း၊ဆီးခဏခဏသွားခြင်း၊ ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ ရင်သားများ နာခြင်း၊ ဗိုက်ပူလာခြင်း၊ မျက်နှာ၊ ရင်သား နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် ကိုယ်ဝန်အမှတ်အသားများထွက်လာခြင်း။

“ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း” ကျောဘက်

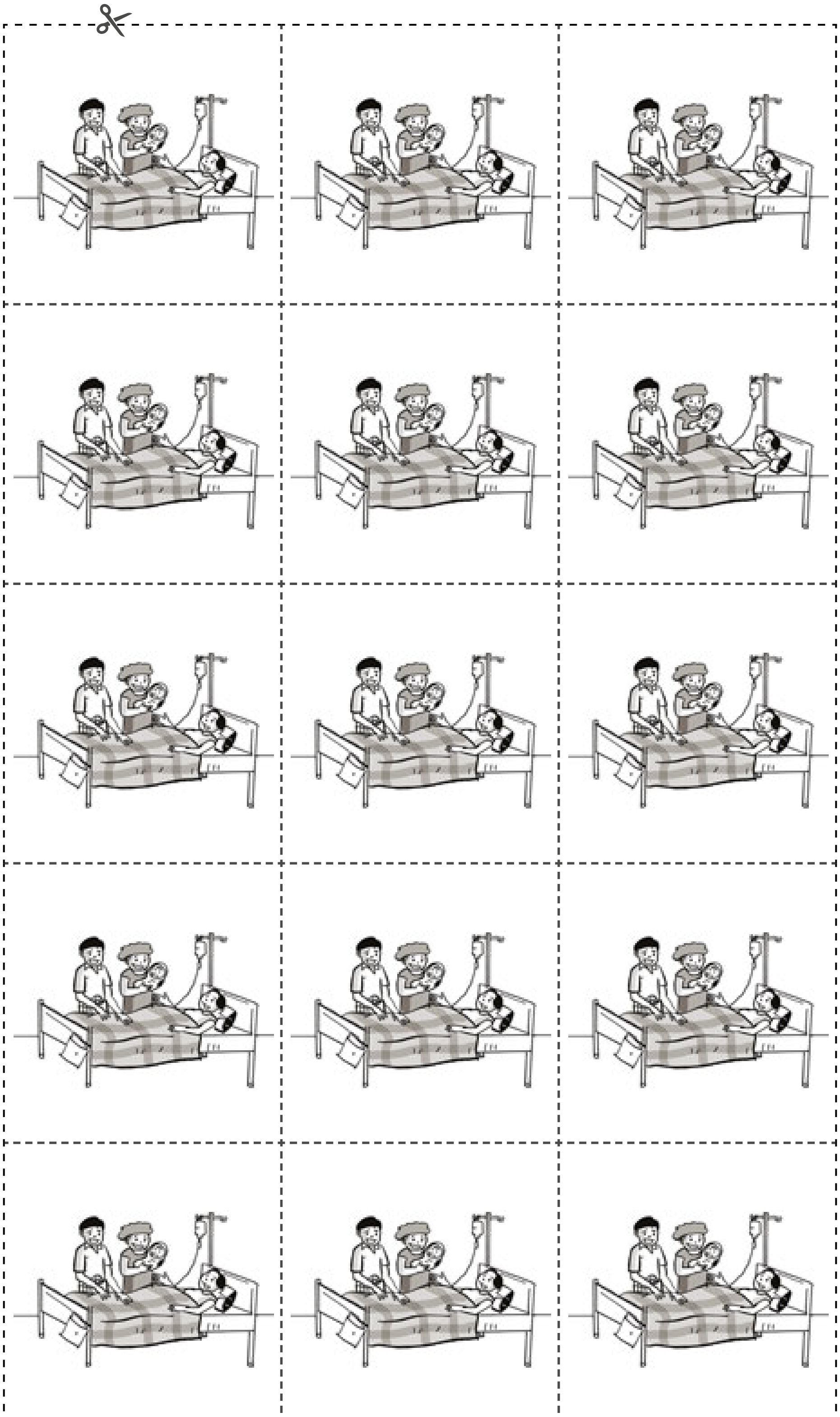


"မွေးဖွားခြင်း" ရှေ့ခြမ်း

အမေး - ကလေးမီးဖွားချိန်မှာ ကူညီဖို့အတွက် အိမ်နီးချင်းကို အကူအညီတောင်းလို့ရသလား။ အဖြေ - မရပါ။ မီးဖွားနေချိန်မှာ မှားသွားနိုင်တာတွေရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မီးဖွားမှုမှာကူညီနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်သူကိုပဲ အကူအညီ တောင်းပါ။	အမေး - မီးဖွားနေချိန်မှာ အော်တာမကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်လား။ အဖြေ - မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို အော်တာ ပိုတောင် အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။ အော်တာက မီးဖွားမှုအတွက် ကိုယ့်ကိုပိုတောင် အားဖြစ်စေတယ်။	အမေး - မွေးပြီးပြီးချင်းကလေးကမအော်ရင် တစ်ခုခု မှားနေသလား။ အဖြေ - ကလေးက သူ့ဘာသာ သူမအော်ရင် ကလေးပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဒါဆို အော်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အဆုပ်က အလုပ်လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။
အမေး - မီးဖွားနေတုန်း အနာသက်သာဖို့အတွက် ဘာလုပ်လို့ရလဲ။ အဖြေ - စိတ်ကိုလျှော့ထားပါ။ အသက်ကိုမှန်မှန်ရှူပါ။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည်အထောက်အကူဖြစ်သည်။ ရေနွေးနွေး ထည့်ထားသော ပုလင်းဖြင့် ပူနွေးအောင် လုပ်ပေးနေပါ။	အမေး - ဘယ်အချိန်မှာ ကလေးစမွေးပြီကိုသိနိုင်သလဲ။ အဖြေ - ကလေးမွေးဖို့ ပုံမှန်ဗိုက်နာနေပြီဆိုရင် မွေးပြီ။	အမေး - မီးဖွားဖို့ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ အဖြေ - ကလေးထွက်ချင်လို့ ဗိုက်ကနာလာတာကိုခေါ်တယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းနာလာပြီး စတဲ့အချိန်နဲ့ ဆုံးတဲ့အချိန် သိသာတယ်။ လှိုင်းလုံးတစ်ခုလိုဘဲ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းနာလာတယ်။ နာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်။ ခဏနေ နာလာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်။ ကလေးစထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ ဗိုက်နာမှုဟာ အထွတ်အထိပ်ပဲ။
အမေး - ဗိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကလေးရဲ့အနေအထားကို စစ်ကြည့်လို့ရလား။ အဖြေ - ကိုယ်ဝန်သည်အဖို့ စစ်ကြည့်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်။ သို့ပေမယ့် သားဖွားဆရာမ (သို့) ဆရာဝန်ကတော့ ကလေး ရဲ့အနေအထားကို ခံစားလို့ရတယ်။	အမေး - အိမ်မှာ ကလေးမီးဖွားလို့ရလား။ အဖြေ - ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကအနေ အထားမှန်ရမှာဖြစ်ပြီးခေါင်းကအောက်စိုက်နေရမယ်။ အဲလိုမှမဟုတ်ရင် ဆေးရုံမှာ မွေးသင့်တယ်။	အမေး - ဗိုက်ထဲမှာ ကလေးက ဘယ်လိုအနေအထား ရှိရင် အမှန်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးလဲ။ အဖြေ - ဦးခေါင်းအောက်စိုက် အနေအထား

အမေး - မီးမဖွားမီမှာ မိခင်က ဘာတွေကို ကြိုပြင်ဆင်ထားသင့်လဲ။ အဖြေ - သန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်စများစွာ၊ ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ထားသောပတ်တီးစအပါးများ ၊အရက်ပြန်၊ သန့်ရှင်းသောချည်များ၊ ကလေးအတွက်အဝတ်များ	အမေး - မီးဖွားချိန်မှာ ဘယ်သူရှိဖို့လိုသလဲ။ အဖြေ - သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းအပေါ်တွင် မူတည်တယ်။သားဖွားဆရာမ (သို့) ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် ဖခင်ဖြစ်သူရှိရန်လိုတယ်။ သူက သင့်လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားပြီးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားအင်ပေးနိုင်တယ်။ တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကိုလည်း အကူအညီ တောင်းနိုင်တယ်။ လူအများကြီးတော့ မခေါ်နဲ့။	အမေး - မီးဖွားချိန်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ပထမဆုံးထွက်လာတာ ဘာလဲ။ အဖြေ -ဦးခေါင်း
အမေး - ကလေးက မွေးမွေးချင်းမှာ အဖြူရောင် ဖယောင်းလို အရာတွေနဲ့အုပ်ပြီး ထွက်လာတယ်။ အဲဒါ ပုံမှန်ပဲလား။ အဖြေ - ပုံမှန်ပါ။ ၎င်းကို Vernix လို့ခေါ်တယ်။ ဖယ်ရှားမပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ၎င်းဟာပိုးသေစေနိုင်ပြီး ကလေးကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ၂ရက် ၃ရက်နေရင်သူ့ဘာသာပျောက်သွားတယ်။ နူးညံ့ပြီး စိုစွတ်တဲ့အဝတ်နဲ့သွေးနှင့် အရည်တွေကို ဖြည်း ဖြည်းချင်းဖယ်ရှားပေးပါ။ ဝက်သက်ပေါက်နေတဲ့ကလေးတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ ဒါဟာ မမွေးသေးတဲ့ ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။	အမေး - ကလေးမွေးတဲ့အချိန်မှာသွေးတွေအများအပြားထွက်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်သလား။ အဖြေ -မဟုတ်ဘူး။ သွေးနည်းနည်းတော့ ထွက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အရမ်းမများဘူး။	အမေး -ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်ဆီက ထွက်လာတဲ့ဟာက ဘာလဲ။ အဖြေ -အချင်း (မွေးပြီးချိန်)။ ကလေးမွေးပြီး ၅ မိနစ်မှ ၁ နာရီအတွင်း အချင်းထွက်လာတတ်သည်။ မိခင်မှ ထပ်ညှစ်ထုတ်ရသည်။သားဖွားဆရာမ (သို့)ဆရာဝန်သည် အချင်းလုံးလုံး ထွက်သွားသည် အထိ စောင့်ကြည့်ရသည်။

“မွေးဖွားခြင်း” ကျောဘက်



"စောင့်ရှောက်ခြင်း" ရှေ့ခြမ်း

အမေး-ကလေးအိပ်နေတဲ့အချိန်မှာတိတ်တိတ်နေဖို့လိုသလား။ အဖြေ - မလိုပါ။ ကလေး က သူကြီးပြင်းမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်က အသံတွေကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ဖို့လိုတယ်။ အလွန် အမင်း ကျယ်လောင်တဲ့အသံမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နေပါ။	အမေး - ကလေးလေတက်ရင် နို့နည်းနည်းအန်တယ်။ စိုးရိမ်ရလား။ အဖြေ - မစိုးရိမ်ရဘူး။ ကလေးကို အစာကျွေးပြီးတိုင်း လေတက်ပါစေ။ နို့နည်းနည်း ပြန်အန်တဲ့အခါမှာလည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ဒါပုံမှန်ပါ။ နို့တိုက်ပြီးလို့ ကလေးကိုလှဲထားရင်း နို့အန်နေရင်ကလေးကိုခဏလောက်မတ်မတ်ထားပေးပါ။	အမေး - ကလေးက ဝမ်းလျှောနေပြီဆို ဘာလုပ်မလဲ။ အဖြေ - ဆရာဝန်ထံ (သို့) ဆေးပေးခန်းသို့သွားပါ။တချိန်တည်းမှာပဲ ကလေးကို အရည် လုံလုံလောက်လောက် ဝင်အောင်တိုက်ထားပါ။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့ ဓာတ်ဆားတိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားကို ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်လို့ရတယ်။ ဓာတ်ဆားထည့်ဖို့ ရေနွေးကိုသုံးပါ။
အမေး - ကလေးကတအားအေးနေတယ် (သို့) တအားပူနေတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လို စမ်းသပ်လို့ရလဲ။ အဖြေ - ၁၀ ရက်ကြာပြီးတာနဲ့ ကလေးက သူ့ရဲ့ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သင့်ပြီ။ အကောင်းကတော့ လည်ပင်းကို စမ်းကြည့်ဖို့ပဲ။ ကလေး လည်ပင်းက ကိုယ့်လက်က အပူချိန်နဲ့ အတူတူပဲ ဆိုရင် အိုကေတယ်။ ခြေ (သို့) လက်တွေအေးနေတာက ကလေးကိုယ်အပူချိန်နဲ့မဆိုင်ဘူး။	အမေး - ကလေးကပထမ အပတ်အတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမလာဘဲ ကျလာတယ်။ စိုးရိမ်ရလား။ အဖြေ - ကလေးအများစုက ပထမအပတ်အတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျ တတ်တယ်။ တစ်ပတ်ကြာပြီးရင်တော့ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာမယ်။ မတက်လာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြပါ။	အမေး - နို့တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ တခြားဖြည့်စွက်တစ်ခုခုကို ဘယ်အချိန်မှာ စကျွေးလို့ရပြီ လဲ။ အဖြေ - ၄ (သို့) ၆ လ လွန်ပြီဆိုရင် အခြားအစာ တစ်မျိုးမျိုးကို စကျွေးလို့ရပြီ။ ခြေထားတဲ့ ငှက်ပျောသီး (သို့) အခြားမှည့်တဲ့အသီးတွေ(သို့) သေချာချက်ထားတဲ့ အသီးအရွက်စတဲ့ခြေပြီး နူးအောင်ချက်ထားတဲ့ အစာတွေကို ကျွေးနိုင်တယ်။

အမေး - ကလေးက နို့ဝင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ငိုတယ်။ သူ့ခြေထောက်တွေကို ဆွဲကွေး တယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲ။ အဖြေ - ကလေးဗိုက်နာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာမှလုပ်ပေးလို့ မရပါဘူး။ ကလေးကို လေအန် အောင် လို့ မတ်မတ် ထား ပါ ။ ကလေး ရဲ့ အစာအိမ်နားကိုစက်ဝိုင်းပုံကွင်းပေးပါ။ (သို့)ကလေး ခြေထောက်တွေကို စက်ဘီးနင်း သလိုပုံစံလုပ်ပေးပါ။	အမေး - ဘယ်အချိန်မှာ ကလေးကို ပထမဆုံးကာကွယ် ဆေးထိုး လို့ရလဲ။ အဖြေ - မွေးတဲ့အချိန်	အမေး - ကိုယ့်ကလေးမှာ လိုအပ်တဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေ အားလုံး ထိုးပြီးပြီ ဆိုတာကို ဘယ်လို သေချာအောင် လုပ်နိုင် လဲ။ အဖြေ - အမျိုးသားကာကွယ် ဆေးထိုးအစီအစဉ်မှာ စာရင်း သွင်းမှတ်ပုံတင်ထားပါ။ ထိုအကြောင်းကို ကိုယ့်ဆရာဝန် (သို့) သားဖွားဆရာမကို မေးကြည့်ပါ။
အမေး - မွေးပြီးပြီးချင်းပဲ ကလေး ကို ဆေးကြောပေးရမယ်ဆိုတာ မှန်လား။ အဖြေ - မမှန်ပါ။ ပထမဆုံး ရက်တွေမှာ ကလေးကို ဆေးကြောမပစ်ပါနဲ့။ ကလေး ကို နူးညံ့ပြီးစိုထိုင်းတဲ့အဝတ်စနဲ့ သန့်စင်ပေးပါ။ ဒါပေမယ့်အဖြူရောင် ဖယောင်းလို အရည်တွေကိုဖယ် မပစ်ပါနဲ့။။ ၄င်းက ရောဂါပိုးကို သေစေနိုင်တယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးမှ ကလေးကိုလက်နဲ့ ကိုင်ပြီး ရေနွေးနွေးနဲ့ ဆပ်ပြာမပါဘဲ သန့်စင်ပါ။	အမေး - မွေးကင်းစကလေး ကိုကျွေးဖို့ အကောင်းဆုံးအစားအစာက ဘာလဲ။ အဖြေ - မိခင်နို့ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးတွေက နို့ဗူးတိုက်တဲ့ကလေးတွေထက် ပိုပြီး ကျန်းမာပါတယ်။	အမေး - ဘယ်အချိန်မှာ မိခင်နို့ကို စတိုက်သင့်သလဲ။ အဖြေ-ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း တိုက်ဖို့ကြိုးစားပါ။
အမေး - ဘယ်အချိန်အထိ မိခင် နို့တိုက်လို့ရလဲ။ အဖြေ - ကိုယ်ဆန္ဒရှိသ၍ တိုက်လို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ကနို့ ထွက်တယ်ဆိုရင်ဖလအထိတိုက် လို့ရပါတယ်။ဖလကျော်ရင်လည်း ဆက်တိုက်လို့ရတယ်။ဒါပေမယ့် ကလေးကိုတခြားဖြည့်စွက်တွေ လည်းကျွေးဖို့လိုတယ်။	အမေး - မိခင်က နို့များများ ထွက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ ရလဲ။ အဖြေ - အရည်များများ သောက်ပါ။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်နှင့်သစ်သီး တွေများများစားပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ နို့ထွက်များအောင် ကလေးကို နို့မကြာခဏတိုက် ပေးပါ။	အမေး - ကလေးက တစ်နေ့ကို ၂ ခါထက်မနည်း အန်နေ တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ အဖြေ - ဆရာဝန်ဆီအမြန် သွားပါ။ ခဏခဏအန်တာ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ပြီး သေစေနိုင်ပါတယ်။

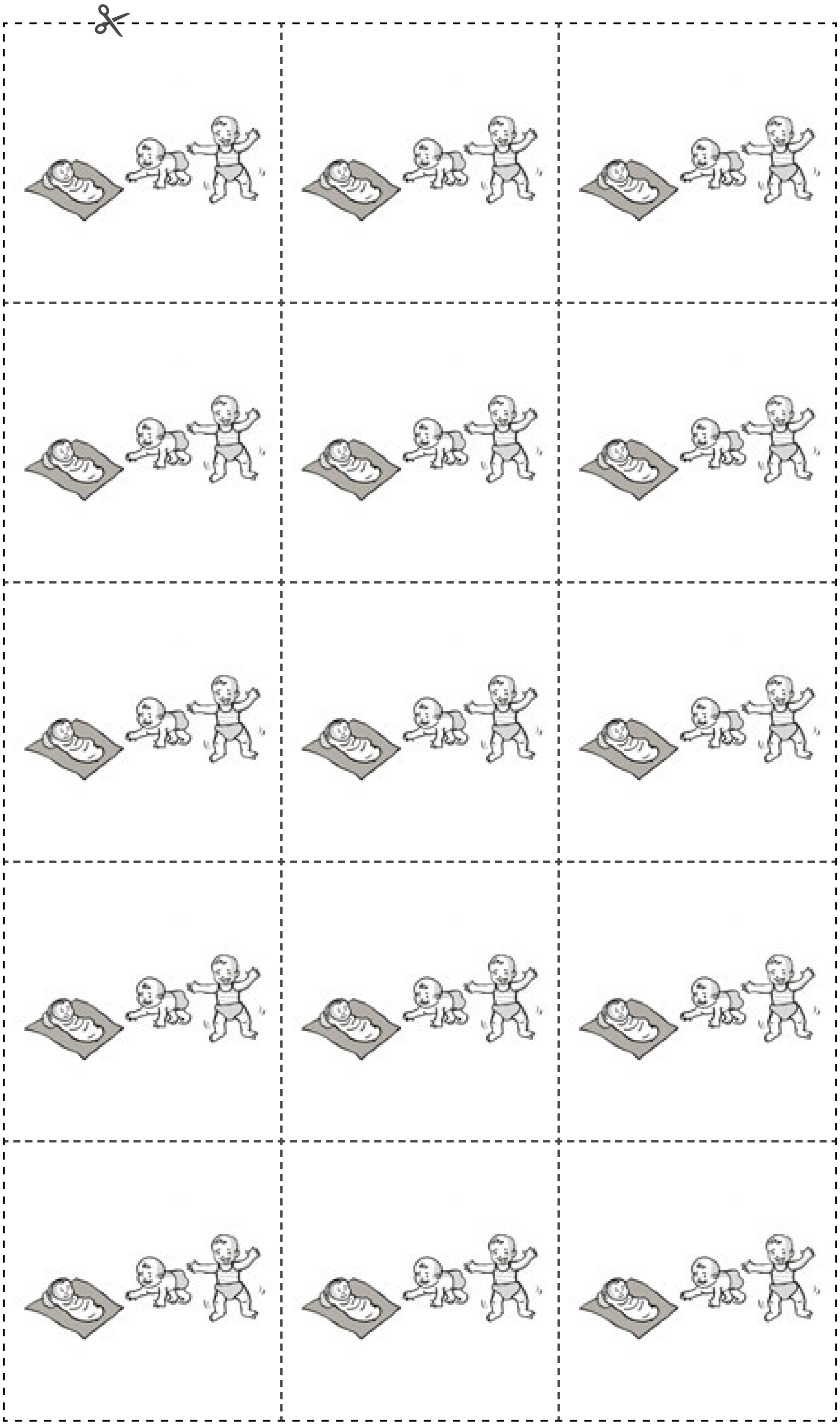
“စောင့်ရှောက်ခြင်း” ကျောဘက်

“ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု” ရေခြမ်း

အမေး - ကလေးက ၈ လ နီးပါးရှိနေပြီ။ ဒါပေမယ့် လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးဘူး။ စိုးရိမ်ဖို့လို သလား။ အဖြေ - မလိုပါ။ အများအားဖြင့် ကလေးတွေကာ၁၂လသားလောက်မှလမ်းစလျှောက်တတ်ကြတယ်။ ၁၂ လအထိ မလျှောက်ရင်တောင်စိုးရိမ်ဖို့ မလိုသေးပါ။ တချို့ကလေးတွေ ကလမ်းလျှောက်စောပြီး တချို့ ကနောက်ကျတတ်တယ်။	အမေး - ကိုယ့်ရဲ့ ၃ လသားကလေးက အသံ အရမ်းတိတ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ မဆူညံဘူး။ ဒါပုံမှန်လား။ အဖြေ - ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေက တခုခုလိုချင်ရင် ငိုတတ်နေပြီ။ သူတို့အသံကိုလည်း စမ်းသပ်နေပြီ။ တစ်ခုခုဖြစ်သလားဆရာဝန်ဆီမှာ သွားပြကြည့်ပါ။	အမေး - ကလေးက အသယ်ဘယ်အရွယ်လောက်မှာ လူတွေကို စရယ်ပြလဲ။ အဖြေ - ၆ - ၈ ပတ် ဝန်းကျင်မှာ စပြီးပြုံးပြတတ်နေပြီ။
အမေး - ကလေးတွေက ဘယ်အချိန်မှာ အမေ (သို့) အဖေ စသဖြင့်ခေါ်ပြီး စကားနည်းနည်းစပြောပြီလဲ။ အဖြေ - ၉ လနှင့် ၁၂ လ အကြား။	အမေး - ဘယ်အချိန်မှာ သွားစပေါက်လဲ။ အဖြေ - ၆ လဝန်းကျင်။	အမေး - အသက်ဘယ်အရွယ်မှာ ကလေးက တစ်ခုခုကို စပြီးဆုပ်ကိုင်တတ်နေပြီလဲ။ အဖြေ - အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ၃ - ၆ လဝန်းကျင်။
အမေး - ကလေးတစ်ယောက်ဖျားနေပြီဆိုတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်လဲ။ အဖြေ - ကလေးလည်ပင်းကိုစမ်းကြည့်ပါ။ ပူနေရင် ကလေးမှာအဖျားရှိနေပြီ။ အဖျားရှိနေတဲ့ကလေးက (ဂနာမငြိမ်) ညမအိပ်ပါ။ ကလေး ကို အရည်များများ တိုက်ပါ။ အဖျားမကျရင်ဆရာဝန်ထံ သွားပါ။	အမေး - အဖြစ်များတဲ့ ကလေးရောဂါ ၃ မျိုးကိုပြောပါ။ အဖြေ - တုပ်ကွေး၊ရေကျောက်၊ဝမ်းလျှောရောဂါ	အမေး - ကလေးကိုယ်ပေါ်မှာ အနီရောင် အစက်တွေတွေ့တယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲ။ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ အဖြေ - ဆရာဝန်ဆီသွားပြပါ။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ ဝက်သက် (သို့) ရေကျောက်ပေါက်တာ တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်တယ်။

အမေး - ကလေးက ဖျားနေပြီ။ ဒါဆိုဘာလုပ်မလဲ။	အမေး - သန့်ကောင်နဲ့ တခြားသော ကပ်ပါးရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အရာနှစ်ခုကို ပြောပါ။	အမေး - ကလေးတွေကို နမူနာပေးပြီး သင်ယူခိုင်း နိုင်တဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲ။
အဖြေ- အေးသွားအောင်ကလေး အဝတ်တွေကိုချွတ်ပစ်ပါ၊ ရေအေး အေးနှင့် ရေပတ်တိုက် ပေးပါ။ အရည်များများ တိုက်ပါ။ အဖျား ပျောက်ဆေးကို သင့် တော်သော ပမာဏတိုက်ပါ။အဖျားရှိနေသေး ရင်တော့ ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ။	အဖြေ - သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာ နေထိုင်ခြင်း၊ အိမ်သာ အသုံးပြုခြင်း၊ ခြေဗလာဖြင့် မသွားခြင်း၊အသားစိမ်းများ မစားခြင်း၊ ကြိုချက်ပြီး (သို့) သန့်စင်သော ရေကို သောက်ခြင်း။	အဖြေ - မျှဝေခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းနှင့် တာဝန်ယူခြင်းတို့ကို အခြားသူများထံမှ အတုခိုးပြီး သင်ယူနိုင်သည်။ ဒါကြောင့် မိဘတွေက နမူနာကောင်းကောင်းပေးရမယ်။
အမေး - ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကဘာလို့အမြဲစူးစမ်းနေတာလဲ။ အန္တရာယ်များတဲ့ကိစ္စတောင် စူးစမ်းတတ်တယ်။	အမေး - အသက်ဘယ်အရွယ်လောက်မှာ ကလေးက မှောက်ရာ ကနေ စလှန်သလဲ။	အမေး -ကလေးတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပုံစံအနေအထားနဲ့ အိပ်ရင်အကောင်းဆုံးလဲ။
အဖြေ - ကလေးက စွန့်စားပြီး သင်ယူတတ်တယ်။ ကလေးဆိုတာ အန္တရာယ်ကို မမြင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူကြီးက ကလေးအန္တရာယ်မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်ရမယ်။	အဖြေ - ၆ လနဲ့ ၉ လအကြား။	အဖြေ - ပက်လက်အနေအထား။ ကလေးကိုမှောက်လျက်သိပ်ရင်အသက်ရှူကျပ်နိုင်ခြေများတယ်။

“ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု” ကျောဘက်



■ အခန်း ၇.၃ STIs၊ HIVနှင့် AIDS ရောဂါတွေက ဘာတွေလဲ။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs)၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျ ရောဂါပိုး (HIV) နှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (AIDS) တို့အကြောင်း မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းပြထားသည်။ STIs ရောဂါမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံကျသည့် အသေးစိတ်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကုသပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ STIs၊ HIVနှင့် AIDs ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သည့် လူတို့၏ သိမြင်ယူဆမှုများကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ရှင်းလင်းပြထားသည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် STIs ကိုကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ မိမိသည် လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက STIs ရှိ/မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင်လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည် (သို့) ရှိသည်ဟုသံသယ ရှိပါက ဆရာဝန် (သို့) ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးကုသမှုခံယူပါ။
- ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မပြုလုပ်ပါက နောင်တွင်ဆေးယဉ်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး ရောဂါပြန်ဖြစ် နိုင်သည်။
- STIs မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ပါ။ တချို့သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများသည် ကုသ၍မရနိုင်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင် STIs ရှိနေပါက မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူကို အသိပေးရမည်မှာ မိမိတာဝန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နှစ်ဦးစလုံးကုသနိုင်မည်။
- လက်မထပ်မီတွင် ဆေးစစ်ခြင်းသည် STIs မှကာကွယ်ရန် လုပ်ရပ်ကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၇.၃.၁ ချစ်ခင်လေးစားရပါသော စာတည်းမှူးရှင့်/ခင်ဗျား ...

၇.၃.၂ မှန်သလား၊ မှားသလား။

၇.၃.၃ ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ။

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၆.၁ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ
၆.၂ အချစ်နှင့် လက်ထပ်ထိန်းမြားမှု
၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု
၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု
၇.၂ ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်ကိုဘယ်လိုမွေးမြူမလဲ။
၁၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ
၁၁.၃ အလုပ်တွင် ကျန်းမာမှု

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤအခန်းတွင် အဓိကလေ့ကျင့်ခန်းသည် လေ့ကျင့်ခန်း - ၇.၃.၂ မှန်သလား၊ မှားသလား ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၁ - ချစ်ခင်လေးစားရပါသော စာတည်းမှူးရှင့်/ခင်ဗျား … သည် မိမိတို့တွင် STIs ရောဂါရှိဖူးသည့်အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန်ရှက်ရွံ့သော လူငယ်များအတွက် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်း သက်သက်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ - ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများသည် အထူးသဖြင့် ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်နေသော အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေများသည့် ဦးတည်အုပ်စုများအတွက် သင့်လျော်သည်။ အကယ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ ကို ရွေးချယ်သည်ဆိုပါက သင်တန်းနည်းပြသည် ၄င်းလေ့ကျင့်ခန်းကို STIs အကြောင်း သိကောင်းစရာများကို ပြောပြသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂ အနောက်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဒါမှမဟုတ်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ ကို ဦးစွာပြုလုပ်လိုက်ပြီး STIs နှင့်ပတ်သက်သော အဓိကအသိပေးလိုသည့် ကာကွယ်ပုံနှင့် ကုသပုံအကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများ မည်မျှအထိသိရှိသွားသည်ကို စမ်းသပ်သည့်သဘောဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂ ကို လုပ်ခိုင်းနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၁ ချစ်ခင်လေးစားရပါသော စာတည်းမှူးရှင့်/ခင်ဗျား ...

ရည်ရွယ်ချက်

- လိင်မှတဆင့်ကူးဆက်တတ်သော ရောဂါများ (STIs) ကို သင်ယူရန်။
- STIs ကို ကာကွယ်နည်းနှင့် ကုသနည်းများကို သိရှိရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အများဆုံး ၄ ဦးပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များအတွက် အုပ်စုလိုက်ထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

စာတည်းမှူးထံသို့ပေးသည့် စာ ၄ စောင် (သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ က) ကို မိတ္တူ ၂ စုံကူးမည်။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၇.၃.၁ က : စာတည်းမှူးထံသို့ပေးသည့် စာများ
၇.၃.၁ ခ : စာတည်းမှူးအတွက် ဆွေးနွေးမှုနှင့် အဖြေများ လမ်းညွှန်

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၇]

၁။ စာတည်းမှူးထံသို့ရေးသည့်စာများကို အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၂။ စာများအတွက် အဖြေများကို တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၄၀
၃။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

[၇] Adapted from: Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag, 1995), Exercise: Lieve Hannie, pp. 67-68.

အဆင့် ၁ စာတည်းမှူးထံသို့ရေးသည့်စာများကို အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ဤအပိုင်းသည် အဓိကအားဖြင့် STIs အကြောင်းနှင့် ၎င်းကို ကာကွယ်ရန် (သို့) ကုသရန် နည်းလမ်းများကို အသိပေးလိုခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ် ၈ စုခွဲပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့သည် နာမည်ကြီးလူငယ်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်အတွက် အလုပ်လုပ်နေသည်ဟု ယူဆခိုင်းပါ။ ဒီအပတ်တွင် STIs နှင့် ပတ်သက်သော စာအများအပြားရောက်လာသည်။ စာတည်းမှူးထံသို့ ပေးသည့်စာ ၄ စောင်မှ ၁ စောင်စီကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ပေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် စာနံပါတ် ၁ ကိုရမည်ဖြစ်ပြီး တခြားအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် စာနံပါတ် ၂ ကို ရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့များကို စာများအတွက် အဖြေများကို ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) စာသိပ်မတတ်သည့် သင်တန်းသားများကို စာကိုဖြေကြားရန်အတွက် ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ အဖြေများသည် တိုတိုတုတ်တုတ်၊ ထိထိမိမိနှင့် ပြည့်စုံမှုရှိရမည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အဖြေများဖြေကြားရန်ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။ အမည်မသိသူထံမှမေးစာများကို ဖြေကြားရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆန်မည်မဟုတ်ပါ။ တပါးသူအတွက် အဖြေရှာရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းကို တုံ့ဆိုင်းနေခြင်းမရှိဘဲ ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုတွင် စာများတွင်ပါရှိသော ပြဿနာရပ်သည် အဓိကဦးတည်ဆွေးနွေးရမည့် အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းသည် STIs နှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိအတွေ့အကြုံကို ထုတ်ဖော်ဝေမျှရန် ရှက်ရွံ့နေသော လူငယ်များအတွက် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂ - မှန်သလား၊ မှားသလား နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ - ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများပါ ထပ်မံပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ စာများအတွက် အဖြေများကို တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၄၀

မေးစာများကို ပြန်လည်ဖြေကြားမှုကို မျက်နှာစုံညီပုံစံဖြင့် တင်ဆက်ရမည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ တစ်ယောက်စီကိုဖိတ်ခေါ်လျက် အမေးနှင့်အဖြေများကို ဖတ်ပြခိုင်းရမည်။ မေးစာများနှင့် အဖြေများကို အောက်ပါမေးခွန်းများအပေါ်မူတည်လျက် ဆွေးနွေးရမည်။

- စာရေးသူမှာ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုး ရှိတာလဲ။
- ကိုယ်ပြန်ဖြေတဲ့အဖြေက ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိရဲ့လား။
- အခြားနည်းလမ်းတွေရော ရှိသေးလား။

သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ - စာတည်းမှူးအတွက် ဆွေးနွေးမှုနှင့် အဖြေများ လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပြီး အဖြေများကို မှန်ကန်အောင်ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

အဆင့် ၃ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အောက်ဖော်ပြပါ နိဂုံးချုပ်မှတ်ချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် STIs ကိုကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ မိမိသည် လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက STIs ရှိ/မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင်လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည်(သို့) ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန် (သို့) ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးကုသမှုခံယူပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင် STIs ရှိနေပါက မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူကို အသိပေးရမည်မှာ မိမိတာဝန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နှစ်ဦးစလုံးကုသနိုင်မည်။
- လက်မထပ်မီတွင် ဆေးစစ်ခြင်းသည် STIs မှကာကွယ်ရန် လုပ်ရပ်ကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ က စာတည်းမှူးထံသို့ ပေးစာများ

လမ်းညွှန်မှုများ - အောက်ဖော်ပြပါ စာမျက်နှာနှစ်မျက်နှာကို မိတ္တူနှစ်စုံကူးပါ။ ပြီးနောက် သီးခြားစာ ၈ စောင်ကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ စာများအောက်တွက် ပေးပို့သူအဖြစ် အသုံးများသော နာမည်များကိုရေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို စာတစ်စောင်စီပေးပါ။

စာနံပါတ် ၁

စာတည်းမှူးရှင့်
လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်တုန်းက ဈေးကနေအိမ်ကို ကျွန်မလမ်းလျှောက်ပြန်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မသိတဲ့ရွာက ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကျွန်မအိမ်ကို သူ့ဆိုင်ကယ်နဲ့ လမ်းကြုံလိုက်ပို့ပေးမယ် ပြောပါတယ်။ ကျွန်မလည်း မောင်နေတော့ သူနဲ့လိုက်ပြန်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းမှာ သူဟာကျွန်မကို အဓမ္မ စော်ကားပါတယ်။ သူက အားကြီးတာကြောင့် ကျွန်မပြန်တိုက်ခိုက်လို့မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မလည်း အိမ်ကလူတွေကို မပြောရဲဘူး။ ပြောလိုက်ရင် ကျွန်မကို အပြစ်တင်ကြမှာစိုးလို့။
ဒါပေမယ့် လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်အနည်းငယ်က ကျွန်မဆီးသွားရင်နာလာပါတယ်။ ဒါဟာ STIs ရဲ့ လက္ခဏာလို့ ကျွန်မကြားဖူးပါတယ်။ ဒါမှန်ပါသလား။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါသလား။ ကျွန်မဟာ အပျိုစင်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ အရမ်းရှက်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုပြောလို့ရမလဲ။

စိုးရိမ်စွာဖြင့်
....(မိန်းကလေးအမည်)

စာနံပါတ် ၂

စာတည်းမှူးရှင့်
မနေ့က ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက သူ့မှာ လိင်ကတဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါရှိနေပြီလို့ ပြောပါတယ်။ မနေ့ကမတိုင်ခင်တစ်ရက်က ကျွန်မတို့အတူနေခဲ့တာကြောင့် ကျွန်မကိုလည်း ကူးကောင်းကူးနိုင်တယ်လို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်မနားမလည်ဘူး။ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် သစ္စာ ရှိကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကျော်က ကျွန်မတို့လက်ထပ်ခဲ့တာပါ။ စာတည်းမှူးရှင့် ကျွန်မကို ဘာများအကြံပေးလိုပါသလဲ။ ဒါတကယ်အမှန်ဆိုရင် ကျွန်မကို ကူးနိုင်ပါသလား။ ကျွန်မမှာ ဘာ လက္ခဏာမှတော့ မပြပါဘူး။ ကျွန်မ သားဆက်ခြားတဲ့ဆေးလည်းစားပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
....(အမျိုးသမီးအမည်)

စာနံပါတ် ၃

စာတည်းမှူးခင်ဗျား

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်လနှစ်လတုန်းက ကျွန်တော်ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ အိပ်ပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ဆက်ဆံရေးပြီးသွားပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဆက်ဆံရေးပြီးပြီး တစ်လအကြာမှာကျွန်တော် ဖျားပါတယ်။ ကျွန်တော့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အနီစက်တွေထွက်ပီး နေလို့မကောင်းပါဘူး။တစ်ရက်နှစ်ရက်နေတော့ ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အမှတ်မထားမိဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေတုန်းက ဆရာတို့မဂ္ဂဇင်းမှာ STIs ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေအကြောင်း ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ကျွန်တော်ဖြစ်တဲ့ရောဂါက STIs လက္ခဏာနဲ့ တူနေတာကို သိလိုက်ရတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ STIs ရှိနိုင်ပါသလား။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲ။ ကျွန်တော်အခု တကယ်ကောင်းတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ်ကြိုက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော့ရဲ့ရည်းစားအသစ်ကို ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ကျေးဇူးပြုပြီး ကူညီပါ။

....(ကောင်လေးအမည်)

စာနံပါတ် ၄

စာတည်းမှူးရှင့်

ကျွန်မမိဘတွေက တောင်သူတွေပါ။ ကျွန်မအမေက နေမကောင်းဖြစ်နေတာကြာပါပြီ။ ဆေးရုံစရိတ်နဲ့ဆေးဖိုးတွေရှာဖို့အတွက် ကျွန်မမြို့တက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မစက်ရုံတစ်ရုံမှာအလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စက်ရုံပိတ်သွားတာကြောင့် ကျွန်မဘားဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ သီချင်းဆိုတဲ့အလုပ်လုပ်ခဲ့တာ နှစ်လရှိပါပြီ။ တခါတရံမှာ ကျွန်မဖောက်သည်တွေနဲ့ အပြင်ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒါက ပိုက်ဆံအများကြီးရလို့ပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလုပ်တာမျိုးကို မကြာခဏလုပ်ရင် ကျွန်မနေမကောင်းဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။ ကျွန်မဘာလုပ်ရမလဲ။ ကျွန်မအမေအတွက်လည်း ပိုက်ဆံလိုတယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး အကြံပေးပါ။

....(ကောင်မလေးအမည်)

သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၁ ခ စာတည်းမျိုးအတွက် ဆွေးနွေးမှုနှင့် အဖြေများ လမ်းညွှန်

လမ်းညွှန်မှုများ - မေးစာများကို မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးစဉ်တွင် ပြန်လည်ဖြေကြားမှုများကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းနည်းပြ၏တာဝန်မှာ ဖြေကြားမှုများတွင် ရေးသားထားသောအရာများ မှန်/မမှန်ကို စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်ခဲ့သောအချက်များရှိလျှင် ဖြည့်စွက်ပြီး အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။ အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်တို့ ပါဝင်သင့်သည်။

စာနံပါတ် ၁
အကယ်၍ ကောင်လေးက ရောဂါရှိပြီးသားဖြစ်ပြီး ကောင်မလေးကို ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ အဝွမပြုကျင့်ခဲ့တယ်ဆိုရင် စာရေးသူမှာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါရနေပြီဆိုတာ အမှန်လား။ (အထူးသဖြင့် အလိုမတူဘဲ) တစ်ကြိမ်မျှ ကိုယ်လက်နီးနှောရုံဖြင့်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ စာရေးသူမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စအပေါ် ရှက်စရာမလိုပါ။ ဒီကိစ္စသည် စာရေးသူ၏အမှားမဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေးသည် ဒီကိစ္စကို သူမ၏မိသားစုကို ပြောပြသင့်ပြီး ရဲဌာနတွင် ကောင်လေး၏ပြစ်မှုကို တိုင်ကြားသင့်သည်။ သို့မှသာ ကောင်လေးကို သူ၏ပြစ်မှုအတွက် အပြစ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူမ၏မိသားစုနှင့် ရဲဌာနကို အဝွမပြုကျင့်ခံရသည့်အကြောင်း ပြောမပြနိုင်ဘူးဆိုလျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့်သူများကို ကူညီနေသည့် ဒေသတွင်း အမျိုးသမီးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ထံ အကူအညီတောင်းပါ။ ထိုအဖွဲ့သည် လိုအပ်သောဆေးဝါးကုသမှုများနှင့် နောက်ဘာဆက်လုပ်သင့်သည်ဟူသော အချက်များကို အကြံပေးမည်ဖြစ်သည်။ (အမျိုးသမီးအဖွဲ့များနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် အသေးစိတ်ကို ပြောပြပါ။)

စာနံပါတ် ၂
အကယ်၍ စာရေးသူသည် သူမခင်ပွန်းအပြင် တခြားဘယ်သူနှင့်မှ မအိပ်ဖူးဘူးဆိုလျှင် သူမ၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် သူမပေါ် သစ္စာမရှိသည်ကို သိမြင်ရမည်။ သူမ၏ခင်ပွန်းသည် တခြားရောဂါရှိသူတစ်ယောက်နှင့် ကွန်ဒုံးမပါဘဲအိပ်ခဲ့ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးလာပုံရသည်။ အကယ်၍ တနေ့က သူမ၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့် ကွန်ဒုံးမပါဘဲ အိပ်စက်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် ရောဂါကူးနိုင်ခြေများသည်။ ဘာလက္ခဏာမှမပေါ်သော်ငြားလည်း ဆရာဝန်ထံသွားရောက်စစ်ဆေးသင့်သည်။ တခါတရံ ရောဂါလက္ခဏာပြသည်မှာ နောက်ကျတတ်သည်။ သူမ၏ယောကျ်ားကိုလည်း ဆရာဝန်ထံခေါ်သွားပြီး သူခံစားနေရသော ဝေဒနာများကို ဆရာဝန်ထံ ရှင်းပြခိုင်းသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ခြားသည့်ဆေးကိုသောက်သည်ဆိုသော်ငြားလည်း ၄င်းဆေးသည် ကလေးမရအောင်သာ တားနိုင်သည်။ STIs မရအောင် မတားနိုင်ပါ။

စာနံပါတ် ၃
အကယ်၍ စာရေးသူမှာ သူ့တွင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိနေပြီဟု သံသယရှိလျှင် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်စစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍ သူ့တွင်ရောဂါရှိနေပါက ထိုအကြောင်းကို ရည်းစားဟောင်းကိုလည်း ပြောပြသင့်သည်။ ရည်းစားဟောင်းတွင်လည်း ကူးစက်သွားနိုင်သည်။ ရည်းစားဟောင်းဆီမှ ကူးလာခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ သူမသည်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ စာရေးသူသည် ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်သေးပါက မည်သူနှင့်မျှ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုရန်လိုသည်။ အကယ်၍ ရည်းစားအသစ်နှင့် အိပ်စက်ပြီးပြီဆိုပါက သူ့တွင် STI ရှိကြောင်း ရည်းစားအသစ်ကို ပြောပြသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရည်းစားအသစ်ကိုလည်း ကူးသွားပြီဖြစ်သည့်အတွက် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်သည်။

စာနံပါတ် ၄

စာရေးသူသည် STIs အကြောင်းလုံးဝမသိပါ။ မည်သို့ကူးစက်နိုင်သည်ကိုလည်း မသိပါ။ သူမသည် ကူးစက်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုအတွင်း တည်ရှိနေသည်။ သူမတွင် လိင်ဆက်ဆံဖက် အများအပြားရှိသည်။ သူမသည် STIs ကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်၊ ကုသရမည်ကို သိရှိစေရန် အတွက် ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်း၊ NGO (သို့) အခြားအဖွဲ့အစည်းများသို့သွားရောက်ပြီး အကြံဉာဏ် ရယူသင့်သည်။

စာများအားလုံးတွင်ထည့်သွင်းရမည့် အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာများမှာ

- အကယ်၍ မိမိတွင် STI ရှိနေပြီဟုယူဆလျှင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွားရောက်သင့်သည်။
- ကွန်ဒုံးမပါဘဲ မိမိနှင့် လတ်တလော လိင်ဆက်ဆံခဲ့သော သူများအားလုံးကိုပြောပြသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူများကို ကူးစက်သွားနိုင်ပြီး ထိုသူများမှတဆင့် တခြားသူများ ကိုလည်း ထပ်မံကူးစက်နိုင်သည်။ ရှက်သည်ဆိုသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် တိတ်တိတ် မနေပါနှင့်။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်းတွင် ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပါ။ သို့မှသာ STIs ကို ကာကွယ်နိုင်မည်။ ကွန်ဒုံး သုံးခြင်းသည် (ကွန်ဒုံးမှာ ပြိနိုင်ပေါက်နိုင်သောကြောင့်) ၁၀၀% စိတ်ချရသည်ဟု မဆိုနိုင် သော်လည်း၄င်းသည်ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်ဆက်ဆံမှုအတွက်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ လူအများအပြားနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက STIs အတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၂ မှန်သလား၊ မှားသလား။

ရည်ရွယ်ချက်

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs)၊ HIV နှင့် AIDS ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လွဲမှားယုံကြည်မှုများနှင့် အမှန်တရားများကို သိရှိနားလည်စေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၄၅ - ၆၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ပုံသေထိုင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်။ လွတ်လပ်စွာသွားလာနိုင်ရန် အခန်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားပါ။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်တွင်"မှန်သည်" ✔ အမှတ်အသားနှင့် အခြားတစ်ရွက်တွင် "မှားသည်" ✘ အမှတ်အသား ရေးထားပါ။
- အမှတ်အသားပေးတိတ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၇.၃.၂ က : အဆိုများနှင့် အဖြေများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မှန်သလား၊ မှားသလား ကစားခြင်း - ၄၀ - ၅၀ မိနစ်
၂။ အကျဉ်းချုပ် - ၅ - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ မှန်သလား၊ မှားသလား ကစားခြင်း - ၄၀ - ၅၀ မိနစ်

အခန်း၏ တဘက်ခြမ်းတွင် "မှန်သည်" ☺ အမှတ်အသားကို ကပ်ထားပြီး တခြားဘက်ခြမ်းတွင် "မှားသည်" ☹ အမှတ်အသားကို ကပ်ထားပါ။ သင်္ကေတများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို မတ်တတ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်သည် အဆိုတစ်ခုကို ဖတ်ပြမည်။ သင်တန်းသားများမှ ထိုအဆိုမှန်သည် (သို့) မှားသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မိမိရွေးချယ်သော အမှန် (သို့) အမှား၏ နေရာသို့ အမြန်သွားရောက်ရမည်။ သင်တန်းသားများကို တခြားလူများဘာရွေးမည်ကိုစောင့်ကြည့်ခြင်းမရှိစေရဘဲ အမြန်ဆုံးစိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အားလုံး အမှန် (သို့) အမှား ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုသည်နှင့် အဖြေမှန်ကိုပြောပြပြီး ရှင်းပြပါ။ပြီးလျှင်နောက်ထပ်အဆိုတစ်ခုကိုဖတ်ပြပြီးအမှန်(သို့)အမှားရွေးခိုင်းပါ။ အဆိုများအားလုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်အထိ ဤအတိုင်းဆက်လုပ်သွားပါ။

အဆင့် ၂ အကျဉ်းချုပ် - ၅ - ၁၀ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs)၊ HIV နှင့် AIDs ရောဂါများအကြောင်း မိမိဘာသာ သိရှိအောင်လုပ်ပါ။
- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် STIs ကိုကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ မိမိတွင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည်(သို့) ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန် (သို့) ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးကုသမှုခံယူပါ။
- ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မပြုလုပ်ပါက နောင်တွင်ဆေးယဉ်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး ရောဂါပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- STIsမဖြစ်ရန်ကာကွယ်ပါ။ တချို့သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများသည် ကုသ၍မရနိုင်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင် STIs ရှိနေပါက မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူကို အသိပေးရမည်မှာ မိမိတာဝန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နှစ်ဦးစလုံးကုသနိုင်မည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၂ က အဆိုများနှင့် အဖြေများ

လမ်းညွှန်မှုများ - လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အောက်ပါအဆိုများကို အသုံးပြုပါ။ ဦးတည်အုပ်စုအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အဆိုအသစ်များနှင့် အဖြေများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

အဆိုများ	အဖြေများ
၁။ STI ရှိတယ်ဆိုတဲ့လူကို ကြည့်တာနဲ့ သိတယ်။	မှား - လူတစ်ယောက်ရဲ့သွင်ပြင်ကိုကြည့်ရုံနဲ့ STI ရှိတယ်/မရှိဘူး ပြောလို့မရပါ။
၂။ ကွန်ဒုံးမပါဘဲ တစ်ကြိမ်သာ လိင်ဆက်ဆံရုံနဲ့ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါကို ကူးသွားနိုင်တယ်။	မှန် - ကိုယ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့သူမှာရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခါပဲ ဖြစ်ပါစေဦး ကူးနိုင်တယ်။
၃။ လျှာနဲ့နမ်းရင် HIV နဲ့ AIDs ကို ကူးနိုင်တယ်။	မှား - နမ်းရုံနဲ့ HIV နဲ့ AIDS ကို မကူးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အသဲရောင် - B က နမ်းရုံနဲ့ ကူးနိုင်တယ်။ ပါးစပ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာ (လိင်အင်္ဂါတွေကို ပါးစပ်နဲ့ထိတာ) အန္တရာယ်များပြီး STIs၊ HIV နဲ့ AIDS ရောဂါတွေ ကူးနိုင်တယ်။
၄။ HIV နဲ့ AIDS ကလွဲပြီး STIs အားလုံးကို ကုသနိုင်တယ်။	မှား - ဗိုင်းရက်စ်ပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ STIs တွေက ကုလို့မရပါ။ ဥပမာ ကြွက်နို့နဲ့ ရေယုန်လို ရောဂါတွေကကုသနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် လုံးလုံးပျောက်ကင်းသွားအောင်မလုပ်နိုင်ဘူး။
၅။ HIV နဲ့ AIDS ရောဂါတွေကအားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။လိင်တူဆက်ဆံသူတွေ (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးသူတွေအတွက်ပဲ အန္တရာယ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။	မှန် - ရောဂါရှိတဲ့ လင်ယောကျ်ား (သို့)ဇနီးနဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင် ဘယ်သူမဆိုကူးနိုင်တယ်။ (သွေးသွင်းခြင်း (သို့) ဆေးထိုးအပ်မျှသုံးခြင်း စတဲ့) သွေးကတဆင့် ကူးစက်တတ်တယ်။ ကလေးမွေးစဉ် (သို့) နို့တိုက်စဉ်မှာ မိခင်ကနေကလေးကို ကူးနိုင်တယ်။
၆။ ကွန်ဒုံးက STI ကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။	မှန် - သို့ရာတွင် ကွန်ဒုံးသည် ၁၀၀% မလုံခြုံသည်ကို သိထားပါ။ ဆက်ဆံနေချိန်အတွင်း ကွန်ဒုံးပြဲသွားခြင်း (သို့)ကျွတ်သွားခြင်းမျိုး ရှိနိုင်သည်။

၇။ အကယ်၍မိမိတွင် SIT ရှိနေပြီဆိုလျှင်လိင်ဆက်ဆံအပြီး ၂ ရက်ကနေ ၅ရက်အတွင်း သိနိုင်တယ်။	မှား - အချို့လူများတွင် ရောဂါကူးစက်ပြီး လများစွာ (သို့) နှစ်များစွာကြာသည်အထိ ရောဂါလက္ခဏာမပြကြပါ။ ဥပမာ - HIV ကူး စက်ခံရသူတစ်ဦးသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ နှစ်ပေါင်းများစွာနေနေနိုင်သေးသည်။
၈။ လူငယ်များသည် လူကြီးများထံမှခွင့်ပြုမိန့်ယူနေစရာမလိုဘဲ STIs ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးနိုင်တယ်။	မှန် - ဆေးခန်းတိုင်းသည် လူငယ်များကို ထိုဝန်ဆောင်မှုကို ပေးသင့်သည်။ အချို့ဆေးခန်းများသည် အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခုကြောင့် စမ်းသပ်မှုလုပ်ပေးချင်မှ လုပ်ပေးမည်။ စမ်းသပ်မှုလုပ်ပေးသည့် အခြားဆေးခန်းကို သွားပါ။
၉။ STIs ကိုဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးသည်ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါ(သို့)မိန်းမလိင်အင်္ဂါမှတဆင့်သို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်နိုင်သည်။	မှား - STIs ကိုဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ယောက်ျား လိင်အင်္ဂါ၊ မိန်းမလိင်အင်္ဂါ၊ စအို၊ ပါးစပ် နှင့် အချို့အချိန်များတွင် မျက်လုံးစသည်တို့မှတဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ HIV၊ AIDS နဲ့ အသဲရောင် B ရောဂါများသည် အပ်များမျှသုံးခြင်း (သို့) သင်တုန်းဓါးများမျှသုံးခြင်းဖြင့် ကူးနိုင်သည်။
၁၀။ အကယ်၍ STIs ကူးစက်ခြင်း မခံရလိုလျှင် ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။	မှား - ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်လိင်အင်္ဂါများကို ပါးစပ်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ HIV၊ ဂနိုကာလသားရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါနှင့် ရေယုန်တို့ကို ကူးစက်စေနိုင်သည်။
၁၁။ STIs သည် လက်ဖြင့်ကိုင်ခြင်း၊ ကခြင်း (သို့) လိင်အင်္ဂါကို လက်ဖြင့်နှိုးဆွခြင်းများဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။	မှန် - STI သည် ရောဂါရှိသူနှင့်အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ပါးစပ် (သို့) စအို (သို့) မိန်းမလိင်အင်္ဂါတို့ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်ကူးစက်နိုင်သည်။ အပ်မျှသုံးခြင်း (သို့) သွေးသွင်းခြင်း စသည်တို့ဖြင့် HIV၊ AIDs နှင့် အသားရောင် ရောဂါများကို ကူးစက်နိုင်သည်။

၁၂။ STI ရောဂါရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကနေ သူ့ကလေးကိုရောဂါကူးနိုင်တယ်။	မှန် - ရောဂါရှိတဲ့အမေကနေ ကလေးကိုကလေးမွေးဖွားစဉ်မှာ ကူးသွားနိုင်တယ်။ HIV နဲ့ AIDS က ကလေးနို့တိုက်တာကနေလည်း ကူးနိုင်တယ်။
၁၃။ ကိုယ့်မှာ STI ရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့်ဆေးသောက်တယ်ဆိုရင် လိင်ဆက်ဆံလို့ရတယ်။	မှား - ဆေးကုသမှုခံနေစဉ်အတွင်းမှာလည်း တပါးသူတွေကို ကူးနိုင်တယ်။ ရောဂါလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားမှ လိင်ဆက်ဆံတာကောင်းပါတယ်။
၁၄။ သားဆက်ခြားဆေးသောက်တဲ့ မိန်းမတွေမှာ STI မကူးနိုင်ဘူး။	မှား - သားဆက်ခြားဆေးကကလေးမရအောင် ဘဲကာကွယ်နိုင်တယ်။ STIs မကူးအောင် မကာကွယ်နိုင်ဘူး။
၁၅။ အပျိုစင်စစ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံတဲ့ STIရောဂါသည် ယောက်ျားတွေကို ဆေးကုသလို့ရနိုင်တယ်။	မှား - အဓိပ္ပါယ်လုံးဝမရှိပါ။ အဲဒီရောဂါသည် ယောင်္ကျားတွေကနေတဆင့် အပျိုစင်ကို ရောဂါကူးစက်သွားတာပဲရှိမယ်။
၁၆။ လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း လိင်အင်္ဂါတွေကို ဆေးကြောရင် STIs ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။	မှား - တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်တာကောင်းတဲ့အလေ့အထပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလုပ်ရုံနဲ့ STIs ကို မကာကွယ်နိုင်သလို HIV၊ AIDs (သို့) ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် မကာကွယ်နိုင်ပါ။
၁၇။ HIV ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်က ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်များတဲ့အတွက် စားသောက်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်လို့မရဘူး။	မှား - ရောဂါရှိသူနှင့် ကွန်ဒုံးမပါဘဲလိင်ဆက်ဆံမှသာ ရောဂါကူးနိုင်တယ်။ သွေးကနေတဆင့် (သို့) မိခင်ကနေကလေးကို မွေးဖွားစဉ် (သို့) နို့တိုက်စဉ်မှာ ကူးနိုင်တယ်။
၁၈။ ကွန်ဒုံးတစ်ခုထက်ပိုစွပ်ခြင်းကတစ်ခုတည်းသုံးတာထက် ပိုကောင်းတယ်။	မှား - ကွန်ဒုံးတွေက STIs ကိုကာကွယ်နိုင်တယ်။ သို့သော်မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကွန်ဒုံးတွေအများကြီးသုံးတာဟာ နည်းလမ်းမှန်မဟုတ်ဘူး။ ကွန်ဒုံးပြဲနိုင်တာကြောင့် ပိုအန္တရာယ်များတယ်။
၁၉။ အပ်ကို မျှသုံးခြင်းက အန္တရာယ်မများဘူး။	မှား - အပ်ကိုမျှသုံးတာ အန္တရာယ်များတယ်။ ရောဂါရှိတဲ့သူသုံးထားတဲ့ အပ်ကိုသုံးရင် ရောဂါကူးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အပ်တွေကို မျှမသုံးပါနဲ့။
၂၀။ အခြားအဆိုများ ဖြည့်စွက်ပါ။	...

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၇.၃.၃ ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ

ရည်ရွယ်ချက်
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် ကုသရန်နည်းလမ်းများအကြောင်း သင်တန်းသားများ သိရှိစေရန်

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
အများဆုံး ၅ ဦးပါဝင်သော အဖွဲ့များ ဝိုင်းထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် STIs ကို ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းအရင်း၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသရန် နည်းလမ်းများ ၂၈ ကတ် (သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၃ က) တစ်စုံစီ
- အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ ၅ - ၆ ခွေ
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် A-4 အလွတ်တစ်ရွက်စီ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၇.၃.၃ က - ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းအရင်း၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသရန်နည်းလမ်းများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ အဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၂။ အဖွဲ့အလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးမှု - ၃၅ မိနစ်
၃။ အနှစ်ချုပ် - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ အဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ကုသရန်နည်းလမ်းများအကြောင်း ပြောပြမည်ဟု အသိပေးပါ။
အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် အများဆုံး ၅ ဦးပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၃ က ဖြစ်သည့် ၂၈ ကတ် ပါသည့် အစုံတစ်စုံစီနှင့် အမှတ်အသားပေးတိတ်ခွေကို ဝေပါ။ သင်တန်းသားများကို A – 4 စာရွက်အပေါ်တွင် စာတိုင် ၄ တိုင်ခွဲခိုင်းပြီး တစ်တိုင်စီကို အောက်ပါတို့ကို အမည်ပေးခိုင်းပါ။

၁) ရောဂါအမည်
၂) ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်း
၃) ရောဂါလက္ခဏာများ
၄) ကုသမှု

ကတ်ပြားများကို သက်ဆိုင်ရာစာတိုင်တွင် တွဲစပ်စီစဉ်လျက် ကပ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ကတ်ပြားများအပေါ်တွင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော အဓိကရောဂါများ (STIs) ၏ အမည်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ကတ်ပြားများကို သက်ဆိုင်ရာရောဂါအလိုက် တွဲစပ်စီစဉ်စေခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများသည် STIs အမည်များ၊ တပါးသူများသို့ ကူးစက်စေနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသရန်နည်းလမ်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေမည်ဖြစ်သည်။ STI ရောဂါများအကြောင်း ယခင်က သိရှိမထားလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ မှားယွင်းတွဲစပ်စီစဉ်မိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ နောက်တစ်ဆင့်တွင် အမှန်ပြန်ပြင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ အဖွဲ့အလိုက်လုပ်ဆောင်ဖြင်းနှင့် ဆွေးနွေးမှု - ၃၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ၄င်းတို့စာရွက်များကို နံရံအပေါ်တွင် ကပ်ရန် ပြောပါ။ အခြားအဖွဲ့များ၏ ရလဒ်များကို လေ့လာရန် ၅ မိနစ်အချိန် ပေးပါ။ ရလဒ်များကို မျက်နှာစုံညီစစ်ဆေးပါစေ။ ပထမဆုံးအဖွဲ့ကို ၄င်းတို့တွဲစပ်ထားသည့် ရလဒ်အဖြေကို တင်ပြခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် အမှန်ပြင်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဒုတိယအဖွဲ့ကို တင်ပြခိုင်းပါ။ STIs များကို အားလုံးမှန်ကန်စွာတွဲစပ်နိုင်သည် အထိ ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားပါ။
အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။

- ကတ်ပြားတွေအပေါ်မှာပါတဲ့ STIs အမျိုးမျိုးထဲမှာ ကိုယ်သိပြီးသားဟာ ပါသလား။ ပါတယ်ဆို ဘယ်ဟာလဲ။
- STIs တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာ သိသလား။
- ဒီမှာပါတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ STIs အားလုံးကို ကာကွယ်လို့ရသလား။
- ကိုယ့်မှာ STIs ရှိနေတယ်လိုထင်ရင် ဆရာဝန်ဆီသွားမှာလား။ သွားမယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။ မသွားဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ်နဲ့လောလောဆယ်မှာ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးတဲ့ သူတွေကို ကိုယ့်ရောဂါအကြောင်း အသိပေးမှာလား။ ပေးမယ်ဆိုဘာကြောင့်လဲ။ မပေးဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးကြစဉ်တွင် မှန်ကန်စွာတွဲစပ်ထားသည်များကို အဓိကထားပြောပါ။ STIs အများစုသည် ရောဂါရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိမိတွင်ရောဂါရှိပြီထင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးကြောင်းပြောပါ။ ရောဂါလက္ခဏာပြသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းမနေသင့်ပါ။ အချို့သောရောဂါများသည် ကုသ၍ရနိုင်သည်။ အချို့မှာ မရပါ။ သို့ရာတွင် ပိုးမွှားအမျိုးမျိုးအတွက် ၄င်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ကုသနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးရန်လိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရက်စ်ဝင်ခြင်းသည် တစ်မျိုးကွဲပြားသည်။ ၄င်းတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ဆဲလ်များ များစွာထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြင့် သက်ရှိဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရက်စ် STIs များကို လွယ်လွယ်နှင့်ကုသ၍ မရပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ဆုံးခန်းတိုင်သည်အထိ ကုသမှုကို ခံယူပါ။ ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မကုသပါက ရောဂါပြန်ဝင်လာနိုင်သည်။ ကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အဆင့် ၃

အနှစ်ချုပ် - ၁၀ မိနစ်

သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအဓိကတွေ့ရှိချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကူးစက်နိုင်ခြေများသည်။ သို့သော် ထိုကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် လျော့ချနိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် STIsကိုကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အခြားသောသားဆက်ခြားသည့်နည်းလမ်းများသည် ကလေးမရအောင်သာ ကာကွယ်နိုင်ပြီး STIs ကို မကာကွယ်နိုင်ပေ။
- STIsမဖြစ်ရန် ကာကွယ်ပါ။ တချို့သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများသည် ကုသ၍မရနိုင်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိတွင်လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသည်(သို့) ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန် (သို့) ဆေးခန်းသို့ချက်ချင်းသွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးကုသမှုခံယူပါ။ ရောဂါလက္ခဏာပြလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။
- ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကုသမှုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မပြုလုပ်ပါက နောင်တွင်ဆေးယဉ်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး ရောဂါပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ မိမိတွင် STIs ရှိနေပါက မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူကို အသိပေးရမည်မှာ မိမိတာဝန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ၄င်းတို့သည်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ကုသမှုခံယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မပြောဘဲနေခြင်းသည် ထိုသူများကိုဘေးဖြစ်စေခြင်းဖြစ်ပြီး တာဝန်မဲ့ရာလည်းကျသည်။

သင်ထောက်ကူ ၇.၃.၃က ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကုသမှုများ [၆]

လမ်းညွှန်မှုများ - အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ဤစာရွက် ၁ ရွက်ကို ကတ်ပြား ၂၈ ကတ်ပိုင်းဖြတ်လျက် ပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံစီပေးပါ။

ဆစ်ဖလစ် ကာလသား ရောဂါ	ရောဂါရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်သည်။	ပထမအဆင့် - မိန်းမအင်္ဂါ၊ ယောက်ျားအင်္ဂါ (သို့) စအိုတွင် ပြည်တည်နာများဖြစ်ခြင်း။ ဒုတိယအဆင့် - (၁ - ၆ လ အတွင်း) တွင် အရေပြားတွင် အနာများပေါက်လာမည်။ တတိယအဆင့် - (နှစ်ကြာလာ လျှင်) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ရောဂါကူးစက်သည်။	ဆေးဝါးများ
အသဲရောင် B ရောဂါ	(သွေး၊ သုက်ပိုး၊ ဆီး) အတွင်းတွင်ရှိသော ရောဂါပိုးသည် အပ်များ၊ နမ်းခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံး မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံ ခြင်းဖြင့် တပါးသူသို့ ကူးစက်သည်။	ရောဂါကူးစက်ပြီး ၁ - ၆ လ အတွင်းတွင် မောပန်းခြင်း၊ မျက်လုံးများဝါခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် ညာဘက်အပေါ် (အသည်း နေရာ) တွင် နာခြင်း၊ ဆီးများမဲခြင်း၊ဖျားခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်သည်။	ကုသလို့မရ။ ကာကွယ်ဆေးသာရှိ။
HIV နှင့် Aids	(သွေး၊သုက်ပိုး)အတွင်း တွင် ရှိသော ရောဂါပိုး သည် အပ်များ (သို့) ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက် ဆံခြင်းဖြင့် တပါးသူသို့ ကူးစက်သည်။	(HIV-positive) တွင် လက္ခဏာမရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်ကာကွယ်မှုစနစ် ကို ဖျက်ဆီးသည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုးဝင်သည်။	ဆေးဝါးများ ပုံသေကုသလို့မရ လုံးဝမကုသလျှင် သေဆုံးသည်။

[၆] Adapted from: Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag, 1995), Exercise: SOA Kwartet, pp. 64-65.

ဂနို ကာလသား ရောဂါ	ရောဂါရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်သည်။	ယောကျ်ားလေး - ယောကျ်ား အင်္ဂါမှ အရည်ထွက်စေပြီး ဆီးသွားလျှင် နာကျင်သည်။ မိန်းကလေး - မိန်းမအင်္ဂါမှ အရည်ထွက်စေပြီး ဆီးသွားလျှင် နာကျင်စေသည်။ ယားယံစေသည်။ တခါတရံ ဘာလက္ခဏာမှ မပြ။	ဆေးဝါးများ
ရေယုန်	ရောဂါရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်သည်။	ယောကျ်ားအင်္ဂါ၊ မိန်းမအင်္ဂါနှင့် ပါးစပ်တို့တွင် စပ်ဖျဉ်းပြီး ယားယံသည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်/ တစ်ပတ်နှစ်ပတ် ကြာလျှင် ပျောက်သွားသည်။	ဆေးဝါးများ ထိရောက်သော ကုသမှုမရှိ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်တတ်
လိင်အင်္ဂါတွင် ကြွက်နို့ထွက်ခြင်း	ရောဂါရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်သည်။	ယောကျ်ားအင်္ဂါ၊ မိန်းမအင်္ဂါနှင့် စအိုတို့တွင် ကြွက်နို့ထွက်ခြင်း တခါတရံ ယားယံသည်။	ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ထိရောက်မှု မရှိတာများသည်
သန်း၊ ဝဲ စွဲခြင်း	သန်း၊ ဝဲ ရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) ညစ်ပတ်သော အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်အစားများမှ	အထူးသဖြင့် အရေပြားခေါက်နေသော နေရာများတွင် ယာယံခြင်း။ အတွင်းခံများတွင် အနီရောင် သွေးစွန်းခြင်း	အဝတ်များ၊ အိပ်ရာခင်းများနှင့် မိမိကိုယ်ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အဆီ (Cream) လိမ်းထားပါ။

ဆက်လက်လေ့လာရန်အရင်းအမြစ်များ

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Department of Population, Ministry of Immigration and Population, Republic of the Union of Myanmar, The Population and Housing Census of Myanmar, 2014: Summary of the Provision Results, August 2014.

Doef, Sanderijn van der, Ben jij ook op mij?, Ploegsma: Amsterdam, 2001.

Gender Equality Network, Raising the Curtain, Cultural Norms, Social Practices and Gender Equality in Myanmar, Yangon, 2015,

Harris, Robbie H., Let's talk about Sex, London, 1994.

Rutgers Stichting, Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting, Den Haag, 1995.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual - Cambodia), ILO: Bangkok, 2004.

United Nations, Department of Public Information, The Beijing Declaration and the Platform for Action, Fourth World Conference on Women (FWCW), Beijing, China, 4-15 September 1995, New York, 1996.

United Nations Population Fund (UNFPA), Sex Imbalances at Birth: Current trends, consequences and policy implications, UNFPA Asia and the Pacific Regional Office, August 2012.

Werner, David, Where There Is No Doctor, A Village Health Care Handbook, adapted for India by the Voluntary Health Association of India under the supervision of S. Sathyamala: New Delhi, 1980.

Useful Websites

BBC: Religion and Ethics, Abortion, URL: http://www.bbc.co.uk/religion/ethics/abortion
Engenderhealth: Improving Women's Health Worldwide,
URL: http://www.engenderhealth.org
NCT: 1st 1,000 Days New Parent Support, URL: https://www.nct.org.uk/pregnancy

Population Action International: Topics of Interest, URL: http://pai.org/our-work/

UNFPA: Gender-biased Sex Selection, URL: http://www.unfpa.org/gender-biased-sex-selection#sthash.y3tywA3X.dpuf

World Health Organization (WHO), Sexual and Reproductive Health,
URL: http://www.who.int/reproductive-health

WHO Regional Office for South-East Asia: Sex Ratio,
http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/sex ratio/en/

Fundamental Principles and Rights at
Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour

ILO Yangon Office

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road
Yankin Township
Yangon – Myanmar
Tel: +(951) 233 65 39
Fax: +(951) 233 65 82

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon