Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

မူကြိုကျောင်း က ကြို ဆို ပါ သည်။

မိဘ များ အတွက် မူကြို ကျောင်း စခြင်း နှင့် ပတ် သက် သည့် လမ်း ညွှန်ချက်

NSW GOVERNMENT | Education Public Schools

BURMESE

မူကြိုကျောင်း က ကြို ဆို ပါ သည် ဆို သည့် လမ်း ညွှန်ချက်တွင် ပါ ဝင် သည့် အရာ များ

မူကြိုကျောင်း က ကြို ဆို ပါ သည် ဆို သည့် လမ်း ညွှန် သည် မိ မိ တို့ ၏ ခလေးငယ် များ အတွက် ပညာသင်ကြားမှု အတွေ့ အကြုံ သာယာ ပျော် ရွှင် စေ ရန် စီစဉ် ထား ပါ သည်။ ဤလမ်းညွှန်ထဲ တွင် မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမ များ နှင့် မူကြို ခလေး မိ ဘ များ က သင်နှင့် သင့် မိသား စု အတွက် ခလေး ငယ် ကို မူ ကြိုစတင် ပို့ ပေး ဖို့ လွယ် ကူ အောင် နည်း နာ များ ကို ဖေါ်ပြ ထား သည်။ သင့် အနေ နှင့် လည်း မှန် ကန် သော ဆုံး ဖြတ် ချက် များ ကို ပြု လုပ် သည့် စိတ်ချ မှု ကို ပေး သည့် အပြင် ခလေး ကို မူ ကြိုပို့ ပေး ခြင်းအား ဖြင့် ခလေး ၏ ဖွံ့ ဖြိုး မှု အတွက် တန် ဖိုး မည်မျှ ရှိ သည် ကို ပို ၍ သိ မြင်လာ မည် ဖြစ် သည်။

မေးမြန်းစုံစမ်း လို သည့် အကြောင်း အရာ များ ရှိ ပါ က အောက် ပါ အီးမေးလ် လိပ် စာ သို့ ပေး ပို့ စုံစမ်း နိုင် သည်။
parents@det.nsw.edu.au

မူကြိုကျောင်း သို့သွားခြင်း ၃
ပြင်ဆင်ခြင်း ၃
မူကြိုကျောင်း အစား အသောက် များ ၄
ခလေး ဘယ် လို အဝတ် အစား ဝတ် ရ မလဲ ၅
ခလေး ငယ်များ ပညာ သင် ယူ မှု ၅
ခလေး ပညာသင်ယူမှု ကို အထောက် အကူ ပြု ခြင်း ၆
ကျောင်း ကြီး အတွက် ပြင် ဆင် ခြင်း ၆
ခလေး နေ မကောင်း သည့် အခါ ၇
ဦး ခေါင်း ထဲ မှ သန်း များ ၇
အသုံး ဝင် သည့် ကွန်ယက်ဝဗ်ဆိုက် လိပ်စာများ ၈

မူ ကြို ကျောင်း သွား ခြင်း။

မူ ကြို ကျောင်း ဆို သည့် သဘောထား သည် တချို့မိဘ များ အတွက် စိုး ရိမ်ပူ ပန် စရာ ဖြစ် တတ် ပါ တယ်။ မိ မိ ခလေး ငယ် လေး မှာ အလျင် အမြန် ကြီး လာ နေ ပြီ လို့ ခံ စား ကောင်း ခံ စား မိ မှာ ဖြစ် ပါ တယ်။ စိတ် မပူ ပါ နဲ့။ မူ ကြို ကျောင်း ဆို တာ သင့် ခလေး အနေ နှင့် အခြား ရွယ် တူ ခလေး များ နှင့် အတူ ပျော် ရွှင် မှု အများ ကြီး ရ ကြမှာ ဖြစ် ပါ တယ်။ မူ ကြို ကျောင်း ဟာ သင့် ခလေး ပညာ တတ် မြောက် ရေး အတွက် အတွေ့ အကြုံ ပို မို ကျယ် ပြန့် လာ ပြီး – မိမိ ကိုယ် ကို ယုံ ကြည်သော ခလေး များ၊ စိတ်ဓါတ် တက် ကြွ ပြီး ပညာ ရေး ကို လို လား တတ် မြောက် လို သည့် ဆန္ဒ၊ ကျောင်း ကြီး သို့တက် မည် ကို ကြို ဆို လို လား နေ မည် ဖြစ် သည်။

မူ ကြိုကျောင်း တက် ရန် ပြင် ဆင် ခြင်း။

မူ ကြိုကျောင်း ဆရာ၊ဆရာမ နှင့် တွေ့ ပြီး ပြီ လား။

မူ ကြို ကျောင်း ဆရာ၊ ဆရာမ သည် အရေး ကြီး သူ အဖြစ် သိ ထား ဖို့ လို အပ် သည်။ မူကြို ကျောင်း ဆရာ၊ဆရာမ သည် သင့် အား မူ ကြို ကျောင်း တွင် ရှိ သည့် အစီ အစဉ် များ ကို ပြောပြ နိုင် ၍၊ သင့် ခလေး အနေ ဖြင့် မူ ကြို ကျောင်း တွင် အနေအထိုင် ကျ သွား နိုင် အထောက် အကူ ပြု သည့် မေး ခွန်း များ ကို မေး မြန်း နိုင် သည်။

မူ ကြို ကျောင်း များ သည် ခလေး များ ၏ ကျမ်း မာ ရေး မြှင့် တင် ဖို့ ၊ လုံ ခြုံ ရေး နှင့် အနေ အထိုင် အဆင် ပြေ ရေး အတွက် သတ်မှတ် ထား တဲ့ စည်းမျင်း မူ ဝါ ဒ များ ရှိ ပါ သည်။ ဥပမာ၊ ကျောင်း တက် ချိန်၊ ကျောင်း ဆင်း ချိန်၊ အစာ နှင့် အဟာ ရ ရှိ သည့် အစား အစာ များ၊ ပညာ ရေး နှင့် ဖွံ့ ဖြိုး ရေး နေ လောင် မှု မှ ကာကွယ် တား ဆီး ရေး များ ပါ ဝင် သည်။

အသိ ပေး အကြံပြု ချက်။ မူ ကြို ကျောင်း မှ သင့် အား နေ့ စဉ် ကျောင်း တက် ကျောင်း ဆင်း ချိန် တွင် မှတ်တန်း တင် လက် မှတ် ထိုး ခိုင်း လိမ့် မည်။ ၄င်း မှတ် တန်း တွင် လက် မှတ် ထိုး ဖြစ် အောင်သတိ ပြု ပါ၊ မှတ် တန်း စာ အုပ် သည် များ သော အား ဖြင့် မူ ကြို ကျောင်း အဝင် ဝ တွင် ထား လေ့ ရှိ သည်။

စစ် ဆေး ရ မည့် အ ချက် များ

ခလေး လို အပ် မည့် သင် လုပ် ဆောင် ရ မည့် စာ ရင်း အတို ချုပ်

- လွယ် အိပ်
- နေ့ လည် စာ အစား အသောက် ဗူး
- လဲ လှယ် ရန် အဝတ် တစုံ၊ ခြေ အိပ် နှင့် အတွင်း ခံ အပါ အဝင်
- ဦး ထုပ်
- နံနက် သို့မဟုတ် နေ့ လည် စာ သွား ရည် စာ နှင့် သောက် စ ရာ တမျိုး

အကယ်၍ မူ ကြို ကျောင်း တနေ့ လုံး ဖြစ် လျှင် သင့် ခလေး အတွက် လို အပ် မည် များ က –

- နေ့ လည် စာ
- နေ့ လည် နေ့ ခင်း အိပ် နား ဖို့ စောင် တထည်

ကျမ်း မာ ရေး အခြေ အနေ၊ မတဲ့ သည့် အ ရာ များ၊ အထူး လို အပ် ချက် များ

သင့် ခလေး မူ ကြို ကျောင်း မစ မှီ ခလေး မှာ မတဲ့ သော အ ရာ များ၊ ကျမ်း မာ ရေး အခြေ အနေ နှင့် တခြား အထူး လို အပ် ချက် များ ရှိ ပါ က မူ ကြို ကျောင်း ကို အသိ ပေး ရန် လို အပ် သည်။ ကြို တင် အကြောင်း ကြား ထား လျှင် ကျောင်း မှ သင့် ခ လေး အတွက် အပို ဆောင် ရွက် ချက် များ ကို ပြု လုပ် ပေး ထား နိုင် မည် ဖြစ် သည်။

အသိ ပေး အကြံပြု ချက်။ သင့် ခလေး ကျိုက် သော၊စား တတ်သော အစာ များ ကို ထည့် ပေး ပါ။ ခလေး ကို လည်း အစား အသောက် ကို ဘယ် လို ဖွင့် ပြီး ကိုယ် တိုင် စား သောက် တတ် အောင်သင် ပေး ပါ။

ယား တတ် သော မတဲ့ သည့် အရာ များ သတိထား ရန်

တချို့ခလေးများ သည် အစား အစာတချို့ (ဥပမား အား ဖြင့် အကြီး ပါ သည့် ရေ သတ္တဝါများ၊ မြေ ပဲ ကဲ့ သို့ သော အစာ မျိုးများ သို့မဟုတ် ပိုးကောင်ကိုက်လျှင် သော် ၄င်း) မတဲ့ သော အစား စား မိခဲ့ လျှင် ယား ယောင်သည့် ရောဂါများ ထ တတ်သည်။ သင် ၏ ခလေး မှာ မတဲ့ သည့် အစား အစာ ရှိ လျှင် ၄င်း ယား ယောင် တတ် သည့် ရော ဂါ ရှိ လျှင် ၄င်း မူ ကြို ကျောင်း ကို အသိ ပေး ပါ။ တချို့ မူ ကြို ကျောင်း များ တွင် မြေ ပဲ ကဲ့ သို့ သော အစား အစာ များ ကို ယူ လာ ခွင့် မပေး ပါ – ကျောင်း ဆရာ ဆရာ မ များ နှင့် မေး မြန်း ကြည့် ပါ။

မူ ကြို ကျောင်း တွင်း အစား အသောက် များ

မူ ကြို ကျောင်း တွင်း စား သောက် ခြင်း သည် အရေး ကြီး သော နေ့ စဉ် လေ့ကျင့် သည့် အစီ အစဉ်ဖြစ်ပြီး ကျောင်း တွင်း တွင် ကျမ်းမာ စွာ စား သောက် မှု ကို ဂရု စိုက် သည်။ မူ ကြို ကျောင်း ဝန်ထမ်း များ က ခလေး များ ကို အစား အသောက် မစား မှီ လက် ဆေး ခြင်း များ ၊ အစား အသောက် များ ကို ပြီး အောင် စား ခြင်းများ၊ မိ မိ တို့ အစား အစာ များ ကို အခြားသူ များ နှင့် ဝေစား ခြင်းများ မပြု လုပ် ရန် အား ပေး မည်။

သင့် ကို နံနက် စာ၊ နေ့ လည် စာ နှင့် ညနေ စာ အတွက် ကျမ်းမာရေး နှင့် ညီ ညွတ် သည့် အစား အစာ များ ကို ယူ ဆောင် လာ ခိုင်းမည်။ နေ့ စဉ် ခလေး အတွက် မည် သည့် အစား အစာ မျိုး ကို ထည့် ပေး ရ မည် ကို မူ ကြို ဆရာ၊ ဆရာမ နှင့် တိုင် ပင် ပါ။ ကျွန်တော် တို့ ၏ ကွန်ယက် ဝဗ် စိုက် တွင် လည်း ခလေး ကျမ်း မာရေး နှင့် ကိုက် ညီ သည့် မုံ့ပဲ သွား ရည် စာ များ နှင့် နေ့ လည် နေ့ ခင်း အစား အစာ များ ကို အ ကြံ အဉါဏ် ရ ယူ နိုင် သည်။

www.healthykids.nsw.gov.au သို့ သွား ပါ

မူ ကြို ကျောင်း သို့ မည် သည့် အဝတ် အစား မျိုး ဝတ် ဆင် ပေး ရ မည် နည်း။

ခလေး များ လုံ ခြုံ မှု ရှိ ပြီး နေ ရ ထိုင် ရ လွယ် သည့် အဝတ် မျိုး ကို ဝတ် ပေး ပါ။ ခလေး များ ကိုယ် တိုင် လွယ် ကူ စွာ ဝတ် နိုင် ချွတ် နိုင် သည့် အဝတ် မျိုး ဝတ် ပေး ပါ။ ခလေး များ ခုန် နိုင် တက် နိုင် သည့် ဖိ နပ် မျိုး ကို ဝတ် ပေး ပါ။

ခလေး များ အပြင် ဘက် တွင် ကစား ဂိန် အတွက် ဦး ထုပ် ဆောင်း ရ မည် ဖြစ် သည်။ ခလေး များ အပြင် ထွက် သည့် အခါ ဦး ထုတ် ဝတ် ဖို့ အကျင့် လုပ် ထား ပေး ပါ။ တချို့ မူ ကြို ကျောင်း များ တွင် ဦး ထုတ် မပါ ခဲ့ လျှင် နေ ရိပ် ထဲ တွင် သာ ကစား နိုင် သည့် မူ ဝါ ဒ ရှိ သည်။

အသိ ပေး အကြံပြု ချက်။ အဝတ် အစား ကောင်း များ ကို ပါတီ များ သွား ခြင်း အပြင် သွား ခြင်း အတွက် ဖယ် ထား ပါ။ မူ ကြို ကျောင်း ဝန် ထမ်း များ က ခလေး များ အညစ် အကြေး နှင့် ဆေး ရောင် စုံ များ မပေကျန် ရ လေ အောင် ကြိုး စား မည် ဖြစ် သော် လည်း – ဆေး ရောင် စုံ များ နှင့် ညစ် ညစ် ပေ ပေ ဆော့ ခြင်း သည် ခလေး များ ပျော် စ ရာ ဖြစ် သည်။

အရာ ရာ တိုင်း ကို နာ မည် တပ် ပါ

ပျောက် ဆုံး ကျန် ရစ် သည့် ပစ္စည်းများ ကို ပုံ ထား ပေး သည့် နေ ရာ ထား ပေး မည် ဖြစ် သော် လည်း မိမိ တို့ ခလေးများ ၏ ပစ္စည်း များ – ဥပမာ အား ဖြင့် အဝတ် အထည်များ၊ လွယ် အိတ် များ ကို နာ မည် တပ် ထား လျှင် အ ချိန် ကုန် စိတ် ရှုပ် မှု သက် သာ စေ ပါ သည်။

ခလေး ငယ် များ ပညာ သင် ယူခြင်း

ခလေး များ ၏ ပညာ သင် ယူ ခြင်း သည် မိမိအိမ်တွင် သင် ကြား ထား သည် များ ကို အခြေခံ ၍ သင် ကြား ပေး မည် ဖြစ် သည်။ ခလေး များ ကစား ချိန် တွင် သူ တို့၏ စိတ် ကူး ယဉ် ကို အသုံး ချ ၍ ပညာ ရ ယူ ခြင်းများ၊ တခြား ခလေးများ နှင့် တဲ့ အောင် ပေါင်း တတ်ခြင်းများ ၊ ကြံစည် တတ် ခြင်း၊ နား ထောင် တတ်ခြင်း များ ပါ ဝင် မည် ဖြစ် သည်။

ကျွန်ုပ် တို့၏ မူကြို ဆရာ ဆရာမ များ သည် ခလေး များ အတွက် ရှေးဦး ပညာ များပို့ချ မှု ကျွမ်း ကျင်သူ များ ဖြစ် သည်။ ခလေးများ အနေ နှင့် ပညာ သင် ယူမှု သည် ခလေး ၏ စိတ် ဝင် စား မှု များ ပေါ်တွင် မူ တည် ၍ ဆရာ၊ဆရာမ များ က ခလေး အ နေ နှင့် ကစား ရာ မှာ ပါ ဝင် မှု ကို ဂရု စိုက် ၍ ကြီး ကြပ်စီစဉ် ပေး သည်။

ပညာ သင် ယူ မှု အတွက် မူ ကြို လှုပ် ရှား မှု များ

- ရှုပ် ထွေး သည့် ပြဿနာ ဖြေရှင်း သည့် ကစား တုံး များ နှင့် ကစား ခြင်း
- ဆေး ရောင် ချယ် ခြင်း၊ ပန်းချီ ပုံများ ဆွဲ ခြင်း၊ ပုံ များ ဖြတ်ခြင်းကပ် ခြင်း
- ပုံပြင်စာ အုပ် ဖတ်ခြင်း၊ နား ထောင် ခြင်း
- စကား ပြော ခြင်း၊ နား ထောင် ခြင်း
- ခလေးကစား စရာ အိမ် ကလေးများ တွင် ကစားခြင်း အဝတ် များ လဲ ဝတ် ခြင်း
- သီချင်းများ နား ထောင်ခြင်း၊ တီး မှုတ် ခြင်း
- ပြဇါတ်များ ကစားခြင်း နှင့် ကခုန်ခြင်း များ
- အားကစားပစ္စည်း များ ပေါ်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာဟန် ချက်ညီ တဲ့ ချိန်ဆ ကစားခြင်း၊ ခုန်ခြင်း
- ကွန်ပျူတာ သုံးခြင်း
- ကစား သည့် ရွှံ့များ၊ ရေ များ သဲ များ နှင့် ကစား ခြင်း

၎ ကစား နည်း များ မှ အတွေ့ အ ကြုံ များ တတ် မြောက် လာ သည့် နည်း လမ်းများ ဖြင့် သင် ၏ ခလေး သည် ပညာ သင် ယူ မှု၊ ဖွံ့ ဖြိုးမှု များ၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်း မှု များ၊ ဆက် သွယ် ရေး များ၊ မိတ်ဖွဲ့ မှု များ တတ်မြောက် လာ မည် ဖြစ် သည်။ ခလေး များ သည် ၎ နည်း လမ်းများ နှင့် မိမိ ကိုယ် ကို လေးစား မှု၊ ယုံ ကြည် စိတ် ချ မှု များ၊ ရရှိ ပြီး၊ ကျောင်း ကြီး များ တွင် ပညာ ဆည်းပူး မှု အတွက် အခြေခံ ရ မည် ဖြစ် သည်။

ခလေး များ ၏ ပညာသင် ယူမှု ကို အထောက် အပံ့ပေး ခြင်း

ဆရာ၊ဆရာမ များ နှင့် မိဘ များ အတူ တကွ ပူး တွဲ ဆောင် ရွက် နိုင် လျှင် ခလေး အ တွက် ပညာ သင် ယူ နိုင် မှု အကောင်း ဆုံး ဖြစ် သည်။ သင် သည် သင့် ခလေး အကြောင်း အခြား သူများ ထက် ပို ၍ အသိ ဆုံးဖြစ် သည်။။ ဒါ ကြောင့် ဆရာ၊ဆရာမ များ ကို သင့် ၏ ခလေး ၏ စိတ်ဝင် စား မှု များ ကို အသိ ပေး ခြင်း အား ဖြင့် ပို မို နား လည် အောင် ကူ ညီ ပေး ပါ။

ခလေး ကို မူ ကြို ကျောင်း တွင် ထောက်ကူ ပေး နိုင် သည့် နည်း လမ်း များ:

- မူ ကြို ကျောင်းအကြောင်း သိ နိုင် သမျှ လေ့ လာ ပါ။ ဥပမာ၊ ကျောင်း ကို ခလေး အနေ နှင့် မှန် မှန်ယူ လာ ရ မည့် မစ္စည်း များ
- ခလေး ၏ မူ ကြို တွင် ဝင် ရောက် ပါ ဝင် ပါ။ ဥ ပမာ၊ ဝင် ရောက် လုပ် အား ပေး ပါ၊ အကူ အညီ ပေး ပါ။
- ခလေး နှင့် ပတ် သက် ၍ အိမ် တွင် ဆောင် ရွက် နိုင် သည့် လှုပ် ရှား မှု များ ကို မူ ကြို ဝန် ထမ်း များ နှင့် ဆွေး နွေး ပါ။ ဥပမာ၊ ခလေး နှင့် စာ အတူ ဖတ် ခြင်း
- ခလေး ၏ ပညာ သင် ကြားမှု နှင့် ပတ် သက် ၍ မူ ကြို ဝန် ထမ်း များ နှင့် ဆွေး နွေး ပါ။
- ခလေး ကို မူ ကြို ကျောင်း တွင် ပြု လုပ် သည့် လှုပ် ရှား မှု များ နှင့် ပတ် သက် ၍ မေး ပါ ပြော ပါ။

ကောင်း သည့် အစ ပြု မှု

အဟာရပြည့် စုံ သည့် နံ နက် စာ သည် သင် ၏ ခလေး အတွက် အစကောင်း သော နေ့ ကို ရမည် ဖြစ် သည်။ ခလေး များ ကို အာ ရုံ စိုက် နိုင် စေ ပြီး၊ ကစား ရာ တွင် လည်း အင် အား ပေး မည် ဖြစ် သည်။ သူ တို့ ရဲ့ ဘဝ အသက် တာ အတွက် လဲ အစား အသောက် မိ မိ တို့ အတွက် ကောင်း သည် များ ကို စား သည့် အကျင့် များ ရ သွား မည် ဖြစ် သည်။

ကောင်း မွန်စွာ အိပ်ရေး ဝ သော ည

ခလေးများ သည် မူ ကြို ကျောင်း တွင် တွေ့ ကြုံ ကြ သည့် ပျော် စရာ များ အတွေ့ အကြုံ အသစ် များ အတွက် ကောင်း မွန်သည့် အိပ် ရေး ဝ ခြင်း လို အပ် သည်။

ကောင်း မွန် သော အိပ် ရေး ရ သော ခလေး သည် –

- အာ ရုံ ပို ၍ စိုက် နိုင် သည်
- ပြဿနာ များ ကို ဖြေ ရှင်း တတ် ၍ အကြံ အဉါဏ် သစ် များ ကို စဉ်းစား နိုင် သည်
- သတိကောင်း ရှိ ရှိ ကစား နိုင် ပြီး၊ တ နေ့ လုံ ပျော် ရွှင် နိုင် သည်

ကျောင်း ကြီး အတွက် ပြင် ဆင် ခြင်း

မူ ကြို ကျောင်း သည် သင် နှင့် သင့် ခလေး ကို ကျောင်း ကြီး တက် ဖို့ အတွက် ပြင် ဆင် ရာတွင် အထောက် အကူ ပေး သည်။ မူကြို ကျောင်း များ နှင့် ကျောင်း *ကြီး များ သည် ၊ ကျောင်း ကြီး* သို့ ကူး ပြောင်း ခြင်း ဆို သည့် အစီအစဉ် ကို ပူး ပေါင်း ဆောင် ရွက် လေ့ ရှိ တတ် သည်။ ၎င်း အ စီ အစဉ် မှအသုံး ကျ သည့် အသိ ပေး အကြံပြု ချက် များ၊ စိတ် အား တက် ကြွ စရာကောင်း သည့် ကျောင်း ကြီး မူ လ တန်း Kindergarten တက် ရ မည့် နေ့ ကြီ း အကြောင်း၏ ပထမ နေ့ အကြောင်း များ ကို ကြား သိ ရ မည် ဖြစ်သည်။ ခလေး များ ၏နေ့စဉ် အစီ အစဉ် များ ကို နား လည် မည်။ ခလေးများ၏ ကျောင်း တက် သည့် ကိစ္စများ တွင် ပါ ဝင် ခြင်းအားဖြင့် ခလေးများ ၏ ဘဝတသက် တာ လျှောက် လှမ်း ရ မည့် ပညာ သင် ယူ မှု လမ်း သွယ် မှာ အောင် မြင် မှု များ ပေး နိုင် သည့် အ စ ချီ မှု ကို ပေး နိုင် မည် ဖြစ် သည်။

ခလေး နေ မကောင်း သည့် အခါ

လး များ သည် မကြာ ခဏ ဖျား နာ တတ် သည်။ ခလေး နေ မကောင်း ဘူး ဆို လျှင် မူ ကြို ကျောင်း သို့ နံ နက် စောစော ကြို တင် အကြောင်း ကြား ပါ။

တချို့ ဖျား နာ မှု များ သည် ကူး စက် ရော ဂါ များ ဖြစ် နိုင် သည်။ ကူး စက် ရော ဂါ များ အခြား ခလေး များ မ ကူး ရ လေ အောင် ဆရာ ဝန် နှင့် တွေ့ ၍ ခလေး ကို လို အပ် သည့် ရက် ပိုင်း များ အတွင်း အိမ် တွင် ထား ပါ။

ကူး စက် တတ် သည့် ရော ဂါ အချို့မှာ

ရေ ကျောက် ပေါက် ခြင်း – အဖျား အနည်း ငယ် ရှိ သည်၊ နှာ ရည် ယို သည်၊ ပန်းရောင်း အဖု များ ထ ပြီး အနီပြင်များ ဖေါင်းလာပြီး ယား နာ ရောဂါ

ဝက် သက် ပေါက်ခြင်း – အဖျား ရှိ ခြင်း၊ အားအင်ချိ နဲ့ခြင်း၊ နှာ ရည် ယို ခြင်း၊ ချောင်း ဆိုးခြင်း၊ မျက် လုံးများ နီခြင်း ရက် အနည်း ငယ် ဖြစ် ပြီး၊ မျက် နှာ ပေါ်မှ စတင် ပြီး အနီပြင်များ ထ လာ ခြင်းတကိုယ် လုံး သို့ ပြန့်နှံ့ သွား ပြီး ၄ ရက် မှ ရ ရက် အ ထိ ကြာ သည်။

မျက် ခမ်း စပ် ရော ဂါ – မျက် လုံးများ ခုလု ခုလု ဖြစ် သည်၊ မျက် လုံး နီ သည်၊ မျက် ရည် ထွက် သည်၊ အိပ် နေ လျှင် မျက် ခွံ များ ကပ် နေ သည်။

အရေပြား ရော ဂါ – အနီ ရောင် အဖု များ၊ အနာ ရွတ် များ ဖြစ် လာ ပြီး အရည် ကြည် များ ပြည့် လာ ပြီး။ အရေ ခွံ အလွှာ များ ဖြစ် သွား နိုင် သည် – မျက် နှာ၊ လက် များ၊ ဦး ခေါင်း များ တွင် ဖြစ် တတ် သည်။

ပွေး – အရေ ခွံ ပေါ် တွင် ပန်း ရောင် အကွက် ငယ်၊ အကြေး ခွံ နှင့် တူ သည့် အကွက်

ခလေး နေ မကောင်း လျှင် ဘာ လုပ် ရ မလဲ

ခလေး မှာ အောက် ပါ လက္ခဏာများ ပြ သ ပါ က ဆရာ ဝန် နှင့် ပြ ၍ ခလေး ကို အိမ် တွင် ထား ပါ

- အဖျား ဒီဂ ရီ ၃၈ စင်တီ ဂရိတ် ထက် မြင့် လျှင်
- ဝမ်း လျှော ခြင်း၊ အော့ အံ ခြင်း ဖြစ် ခဲ့ လျှင်
- အအေး မိး တုတ် ကွေး လက္ခဏာ ပြ လျှင်
- အရင်း အမြစ် မသိ သည့် အနီပြင် များ ထ လာ လျှင်

ခလေး များ တွင် ဖြစ် နိုင် သည့် ကူး စက် ရော ဂါ များ အကြောင်း ပို ၍ သိ လို လျှင် NSW ကျမ်းမာရေး ဌါန – တယ် လီ ဖုံး နံ ပါတ် **9391 9000** သို့ ဆက် သွယ် နိုင် သည်။

www.health.nsw.gov.au သို့ သွား ရောက် ရှာ ဖွေ နိုင် သည်။

ခေါင်း မှ သန်း များ

မူ ကြို ကျောင်း များ သည် သင့် အတွက် ခေါင်း သန်း များ ပထမ ဦး ဆုံး အတွေ့ အကြုံ ဖြစ် နိုင် သည်။ ဖြစ် လာ လျှင် စိတ် မပူ ပါ နှင့်။ ခေါင်း သန်း များ သည် စိတ် အနှောက် အယှက် ရ စေ သော် လည်း ခလေး ကို ရန် ပြု မှု မရှိ ပါ။ ခလေး ၏ သန့် ရှင့် မှု နှင့် လည်း မသက် ဆိုင် ပါ။

ခေါင်း သန်းများ ကို ထိန်း သိမ်း နိုင် ရန် အကောင်း ဆုံး ဆောင် ရွက် နိုင် မှု မှာ

- ခလေး ၏ ဆံ ပင် များ ကို မှန် မှန် စစ်ဆေး ပေး ပါ
- ဆံ ပင် ရှည် များ ကို ချီ ၍ သော် ၎င်း၊ ကျစ် ၍ သော် ၎င်း ထား ပါ
- ဘီး စိတ် များ ကို ရေ ချိုး ခန်း ထဲ တွင် ထား ၍ မိမိ တို့ မိ သား စု များ ကို မကြာ ခဏ သုံး ခိုင်း ပါ
- ဘီး စိတ် နှင့် ဆံ ပင် ဆေး အဖြူ ဖြင့် ဖီး ခြင်း အား ဖြင့် ခေါင်း မှ သန်း များ သန်း ဥ များ ကို ဖယ် ရှား ပေး နိုင် သည်။