**မိသားစု** လမ္းၫႊန္ **ေက်ာင္းတက္ေရာက္မႈ အေဝးမွ သင္ယူေလ့လာမွဳ** အေတာအတြင္း



ACE သည္ ေက်ာင္းမ်ားႏွင့္ မိသားစုမ်ားၾကား ပူးေပါင္းေဆာင္ရြက္မႈတစ္ခုျဖစ္ၿပီး ယင္းက ေက်ာင္းသားမ်ားကို-

**ေက်ာင္းတက္ေစသည္**–က်န္းမာခ်မ္းသာျခင္း၊ ေဘးကင္းျခင္း ႏွင့္ ထိုက္တန္ျခင္းစသည့္ ခံစားခ်က္မ်ားျဖင့္ အေဝးမွ သို႔မဟုတ္ ေက်ာင္းတြင္းမွ ေလ့လာသင္ယူမႈအတြက္ က်ာင္းတက္ေရာက္မႈး။

**စိတ္အာရံုစူးစိုက္ေစသည္** – သင္ၾကားပို႔ခ်ထားသည့္ ဘာသာရပ္ႏွင့္ ခ်ိတ္ဆက္မုွရွိေၾကာင္း ခံစားခ်က္ျဖင့္ သင္ယူေလ့လာရန္ စိတ္ႏွစ္ျမဳပ္မႈအား ျပသမႈး။

**ပါဝင္ေလ့လာေစသည္** – မိမိကိုယ္ကို ယံုၾကည္မႈ၊ ေအာင္ျမင္မႈစသည့္ ခံစားခ်က္ျဖင့္ ပညာေရးတိုးတက္မႈရွိေၾကာင္း ျပသမႈ။



**အၾကံျပဳခ်က္ 1: က်န္းမာစြာ ေနထိုင္ပါ- သင့္ကေလးအား ကာကြယ္ပါ**

* တုပ္ေကြးကာကြယ္ေဆးႏွင့္ အျခားလိုအပ္သည့္ ကာကြယ္ေဆးမ်ားထိုးဖို႔ ရက္ခ်ိန္းရယူျခင္းျဖင့္ သင့္ကေလးကို က်န္းမာေအာင္ထားပါ။
* သင့္ကေလးက ေရာဂါလကၡဏာမ်ားျပသလွ်င္ သူတို႔ကို COVID ရွိမရွိစစ္ေဆးၿပီး လိုအပ္လွ်င္ ေရာဂါေျခခ်ဳပ္ (ကြာရင္တင္း)ျဖင့္ေနရန္ လုပ္ေဆာင္စရာမ်ားကို လိုက္နာပါ။
* သင့္ကေလးကို ေက်ာင္းသို႔မပို႔ရန္ ေသခ်ာစီမံၿပီး ကေလးကို 24 နာရီ အနားယူခိုင္း (ကြာရင္တမ္းမဝင္လွ်င္)ပါ၊ သူတို႔သည္ အေဝးမွသင္ယူေရးကို ျပန္စတင္ႏိုင္သည့္အခါမွာ-
* ကိုယ္အပူခ်ိန္ 100+ ဒီဂရီႏွင့္အထက္ မရွိေတာ့လွ်င္
* တစ္ႀကိမ္ထက္မက ေအ့ာအန္ျခင္း သို႔မဟုတ္ ဝမ္းသြားျခင္း မရွိေတာ့လွ်င္
* ကိုယ္အပူခ်ိန္တက္ျခင္း၊ ေခ်ာင္းဆိုးျခင္း၊ လည္ေခ်ာင္းနာျခင္း၊ ခ်မ္းတုန္ျခင္း၊ သို႔မဟုတ္ ကိုက္ခဲျခင္းႏွင့္ နာက်င္ျခင္းစသည့္ တုပ္ေကြးႏွင့္ဆင္တူေသာ လကၡဏာမ်ား မရွိေတာ့လွ်င္။
* ေက်ာင္းအက္တီဗတီမ်ားတြင္ ပါဝင္ရန္ သင့္ကေလးက ေနထိုင္ေကာင္း က်န္းမာမွဳရွိမရွိ သင့္ကေလးႏွင့္ ေဆြးေႏြးပါ

**အၾကံျပဳခ်က္ 2: အာရံုစိုက္အေလးေပးပါ-**

**သင့္ ဆရာႏွင့္ ေက်ာင္းရွိသူနာျပဳတို႔ႏွင့္ တိုင္ပင္ပါ**

* သင့္ကေလး၏ သင္ယူေလ့လာမႈအား သက္ေရာက္ေစေသာ ေဆးဘက္ဆိုင္ရာ မည္သည့္အေျခအေနမဆိုအား သူတို႔၏ ဆရာႏွင့္ ဆက္သြယ္ေျပာဆိုပါ
* သင့္ကေလးမ်ား အတန္းဆက္မတက္ဖို႔ ခြင့္မျပဳမီ ေက်ာင္းရွိ သူနာျပဳႏွင့္ တိုင္ပင္ပါ

**အၾကံျပဳခ်က္ 3: သတင္းအခ်က္အလက္မ်ားကို ေစာင့္ၾကည့္နားေထာင္ပါ- အသိသတိရွိျခင္းက အေရးႀကီးပါသည္**

* ေက်ာင္း ႏွင့္ စာသင္ခ်ိန္ျပင္ပတြင္သာ ရက္ခ်ိန္းမ်ားႏွင့္ ကာကြယ္ေဆးထိုးဖို႔ ရက္ခ်ိန္းရယူပါ
* သင့္ကေလးမွ ေန႔စဥ္ အိမ္စာတင္ျပရမည့္အခ်ိန္ကို သိထားပါ
* သင့္ကေလးမွ အိမ္စာတစ္ခုမလုပ္လွ်င္ သို႔မဟုတ္ အစားထိုးအိမ္စာလုပ္ရမည္ဆိုလွ်င္ သူတို႔၏ ဆရာကို ဆက္သြယ္ပါ

**အၾကံျပဳခ်က္ 4: အဆက္အသြယ္မျပတ္ေနပါ-**  
**သင္၏ေဘးကင္းေရးႏွင့္ ေကာင္းက်ိဳးခ်မ္းသာဆိုင္ရာ စိုးရိမ္မႈမ်ားကို မွ်ေဝပါ။**

* အေဝးမွသင္ယူေလ့လာေရးတြင္ ပါဝင္သင္ယူစဥ္အတြင္း သင့္ကေလး၏ သင္ယူေလ့လာႏိုင္စြမ္းႏွင့္ဆက္စပ္ေသာ စိုးရိမ္မႈမ်ားကို သင့္ဆရာ၊ အတိုင္ပင္ခံ၊ လက္ေထာက္ ေက်ာင္းအုပ္ သို႔မဟုတ္ ေက်ာင္းအုပ္ႀကီးတို႔ႏွင့္ မွ်ေဝပါ
* သင့္ကေလးသည္ ဆိုက္ဘာတြင္း )အြန္လိုင္းတြင္) အႏိုင္က်င့္ခံရပါက အကူအညီရယူရန္ အတိုင္ပင္ခံ သို႔မဟုတ္ လက္ေထာက္ ေက်ာင္းအုပ္အား ခ်က္ခ်င္းဆက္သြယ္ပါ

ဤအေဝး သင္ယူေလ့လာရသည့္ကမ႓ာဝယ္ က်န္းမာစြာေနရန္၊ အေလးထားရန္၊ သတင္းအခ်က္အလက္ေစာင့္ၾကည့္ရန္ႏွင့္ အဆက္အသြယ္မျပတ္ရန္ တစ္ဦးႏွင့္တစ္ဦး ေဖးမကူညီဖို႔ ေက်ာင္းမ်ားႏွင့္ မိသားစုမ်ားက စိတ္ႏွစ္ျမဳပ္ထားလွ်င္ သင့္ကေလးမ်ားႏွင့္ သူတို႔၏ အေရးပါလွေသာ သင္ယူေလ့လာမႈအခ်ိန္အား ကာကြယ္ေပးႏိုင္သလို မည္သည့္အခက္အခဲမဆိုအား ကၽြႏ္ုပ္တို႔ ေက်ာ္လႊားႏိုင္မည္ ျဖစ္ပါသည္။