**မိသားစု**  **ေက်ာင္းတက္ေရာက္မႈ
လမ္းၫႊန္
ေက်ာင္းတြင္း
သင္ယူေလ့လာမႈ အေတာအတြင္း**



ACE သည္ ေက်ာင္းမ်ားႏွင့္ မိသားစုမ်ားၾကား ပူးေပါင္းေဆာင္ရြက္မႈတစ္ခုျဖစ္ၿပီး ယင္းက ေက်ာင္းသားမ်ားကို-

**ေက်ာင္းတက္ေရာက္ျခင္း**– က်န္းမာခ်မ္းသာျခင္း၊ ေဘးကင္းျခင္းႏွင့္ ထိုက္တန္ျခင္းစသည့္ ခံစားခ်က္မ်ားျဖင့္ အေဝးမွ သို႔မဟုတ္ ေက်ာင္းတြင္းမွ ေလ့လာသင္ယူမႈအတြက္ ေက်ာင္းတက္ေရာက္မႈ

သင္ၾကားပို႔ခ်ထားသည့္ ဘာသာရပ္ႏွင့္ ခ်ိတ္ဆက္မႈရွိေၾကာင္း ခံစားခ်က္ျဖင့္ သင္ယူေလ့လာရန္ စိတ္ႏွစ္ျမဳပ္မႈအား ျပသမႈ

**ပါဝင္ေလ့လာေစျခင္း** – မိမိကိုယ္ကို ယံုၾကည္မႈ၊ ေအာင္ျမင္မႈစသည့္ ခံစားခ်က္ျဖင့္ ပညာေရးတိုးတက္မႈရွိေၾကာင္း ျပသမႈ



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

* တုပ္ေကြးကာကြယ္ေဆးႏွင့္ အျခားလိုအပ္သည့္ ကာကြယ္ေဆးမ်ားထိုးဖို႔ ရက္ခ်ိန္းရယူျခင္းျဖင့္ သင့္ကေလးကို က်န္းမာေအာင္ထားပါ
* သင့္ကေလးက ေရာဂါလကၡဏာမ်ားျပသလွ်င္ သူတို႔ကို COVID ရွိ၊မရွိ စစ္ေဆးၿပီး လိုအပ္လွ်င္ ေရာဂါေျခခ်ဳပ္ (ကြာရင္တင္း)ျဖင့္ေနရန္ လုပ္ေဆာင္စရာမ်ားကို လိုက္နာပါ
* သင့္ကေလးကို ေက်ာင္းသို႔မပို႔ရန္ ေသခ်ာစီမံၿပီး ကေလးကို (ကြာရင္တမ္းမဝင္လွ်င္) 24 နာရီ အနားယူခိုင္းပါ၊ သူတို႔သည္ ေက်ာင္းသို႔ ျပန္လာႏိုင္သည့္အခါမွာ-
* ကိုယ္အပူခ်ိန္ 100+ ဒီဂရီႏွင့္အထက္ မရွိေတာ့လွ်င္
* တစ္ႀကိမ္ထက္မက ေအ့ာအန္ျခင္း သို႔မဟုတ္ ဝမ္းသြားျခင္း မရွိေတာ့လွ်င္၊ ႏွင့္
* ကိုယ္အပူခ်ိန္တက္ျခင္း၊ ေခ်ာင္းဆိုးျခင္း၊ လည္ေခ်ာင္းနာျခင္း၊ ခ်မ္းတုန္ျခင္း၊ သို႔မဟုတ္ ကိုက္ခဲျခင္းႏွင့္ နာက်င္ျခင္းစသည့္ တုပ္ေကြးႏွင့္ဆင္တူေသာ လကၡဏာမ်ား မရွိေတာ့လွ်င္။
* သင့္ကေလးအား ေက်ာင္သို႔ျပန္မသြားခိုင္းမီ ကေလးသည္ ေဆးမေသာက္ဘဲ ေရာဂါလကၡဏာမ်ား တစ္ရက္အျပည့္ လံုးဝကင္းစင္သည့္ေအာင္ ေသခ်ာစီမံပါ။

**အၾကံျပဳခ်က္ 2: အာရံုစိုက္အေလးေပးပါ- သင့္ ဆရာႏွင့္ ေက်ာင္းရွိသူနာျပဳတို႔ႏွင့္ တိုင္ပင္ပါ**

* သင့္ကေလး၏ သင္ယူေလ့လာမႈအား သက္ေရာက္ေစေသာ ေဆးဘက္ဆိုင္ရာ မည္သည့္အေျခအေနမဆိုအား သူတို႔၏ ဆရာႏွင့္ ဆက္သြယ္ေျပာဆိုပါ။
* သင့္ကေလးကို ေက်ာင္းမွ အိမ္သို႔မေခၚေဆာင္သြားမီ ေက်ာင္းသူနာျပဳႏွင့္ တိုင္ပင္ေဆြးေႏြးပါ။

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

* ေက်ာင္းႏွင့္ စာသင္ခ်ိန္ျပင္ပတြင္သာ ရက္ခ်ိန္းမ်ားႏွင့္ ကာကြယ္ေဆးထိုးဖို႔ ရက္ခ်ိန္းရယူပါ။ ေက်ာင္းခ႐ိုင္အမ်ားစုတြင္ ေက်ာင္းတက္ေၾကာင္း နာမည္ေခၚသည့္အခ်ိန္တြင္ အတန္းတြင္း ရွိမေနေသာ ေက်ာင္းသားမ်ားကို ေက်ာင္းပ်က္ေၾကာင္း ထည့္တြက္သည္။ သင့္ကေလးသည္ ေဆးဘက္ဆိုင္ရာ ရက္ခ်ိန္းတစ္ခုအတြက္ ေက်ာင္းကို မျဖစ္မေနပ်က္ရမည္ဆိုလွ်င္ ဆရာထံ အေၾကာင္းၾကားၿပီး ဆရာဝန္ထံမွ ေဆးစာတစ္ေစာင္ရယူၿပီး ေက်ာင္းထံသို႔ ေပးပို႔ပါ၊ ဤသို႔ျဖင့္ ေက်ာင္းပ်က္ကြက္မႈကို ႁခြင္းခ်က္ထားရွိမည္။
* ေက်ာင္းပိတ္ရက္မ်ားအတြင္း သင့္အားလပ္ရက္ကို စီစဥ္ပါ။

**အၾကံျပဳခ်က္ 4- အဆက္အသြယ္မျပတ္ေအာင္ေနပါ- သင္၏ ေဘးကင္းေရးႏွင့္ က်န္းမာခ်မ္းသာေရးဆိုင္ရာ စိုးရိမ္မႈမ်ားကို မွ်ေဝပါ**

* သင့္ကေလး၏ သင္ယူေလ့လာႏိုင္စြမ္းႏွင့္ဆက္စပ္ေသာ စိုးရိမ္မႈမ်ားကို ကေလး၏ ဆရာမ်ား၊ အတိုင္ပင္ခံ၊ လက္ေထာက္ ေက်ာင္းအုပ္ သို႔မဟုတ္ ေက်ာင္းအုပ္ႀကီးတို႔ႏွင့္ မွ်ေဝပါ။
* သင့္ကေလးသည္ ဆိုက္ဘာအႏိုင္က်င့္ခံရပါက သို႔မဟုတ္ အႏိုင္က်င့္ခံရပါက အကူအညီရယူရန္ အတိုင္ပင္ခံ သို႔မဟုတ္ လက္ေထာက္ ေက်ာင္းအုပ္အား ခ်က္ခ်င္းဆက္သြယ္ပါ။

က်န္းမာစြာေနရန္၊ အေလးထားရန္၊ သတင္းအခ်က္အလက္ေစာင့္ၾကည့္ရန္ႏွင့္ အဆက္အသြယ္မျပတ္ရန္ တစ္ဦးႏွင့္တစ္ဦး ေဖးမကူညီဖို႔ ေက်ာင္းမ်ားႏွင့္ မိသားစုမ်ားက စိတ္ႏွစ္ျမဳပ္ထားလွ်င္ သင့္ကေလးမ်ားႏွင့္ သူတို႔၏ အေရးပါလွေသာ အတန္းတြင္း သင္ၾကားပို႔ခ်မႈအခ်ိန္တို႔ကို ကာကြယ္ေပးႏိုင္သလို မည္သည့္အခက္အခဲမဆိုအား ကၽြႏ္ုပ္တို႔ ေက်ာ္လႊားႏိုင္မည္ ျဖစ္ပါသည္။ ေနာက္ထပ္ရင္းျမစ္မ်ားရရွိရန္ [ace.e3alliance.org/family](https://www.ace.e3alliance.org/family) သို႔သြားေရာက္ပါ။