



# ကျောင်းကျန်းမာရေး

ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေး  
အသိပညာဖြင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း



# ရည်မှန်းချက်များ

- ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အမှုအကျင့်များ ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံး လာစေရန် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေပြု၍ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရန်။
- ကျောင်းများတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ (Life Skill Education) ဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့သင်ကြားပေးရန်။



# ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးအဓိပ္ပါယ်

ကျောင်းအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေး ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် လူမှုရေးကျန်းမာမှုတို့ ပြည့်စုံသော အခြေအနေသို့ရောက်ရှိလာရေးအတွက် ကျောင်းသားကျောင်းသူ ဘဝမှ စတင်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် အလေ့အကျင့်များကို သိပ္ပံနည်းကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါ သည်။



# ဦးစားပေးကျန်းမာရေးပညာပေးခေါင်းစဉ်များ

- မူလတန်း...တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ အစာအုပ်စု သုံးအုပ်စု၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး
- အလယ်တန်း...ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်၊ သန့်ရှင်းသောယာကျောင်းတစ်ခုမှာ၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲရေး၊ ပျံ့ရွယ်သူကျန်းမာရေး
- အထက်တန်း...လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ပျံ့ရွယ်သူကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း၊ ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး/ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး။



# ကျောင်းအခြေပြုကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းလမ်း ကောင်းများ

- ၁။ ပြခန်းငယ်ခင်းကျင်းပြသခြင်း (Mini Exhibition)
- ၂။ ကျန်းမာရေးစာအုပ်စင်ထားရှိခြင်း (IEC Corner)
- ၃။ အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ခြင်း (Small Group Discussion)
- ၄။ ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်းနှင့် နားထောင်စေခြင်း (Health talk & Listening)
- ၅။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း(Advocacy)
- ၆။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (Counselling)
- ၇။ အသိအမှတ်ပြုခြင်း (Recognizing)



# ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဥပမာများ

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



# တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလေ့ကျင့်စဉ်(၁၀)ချက်

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



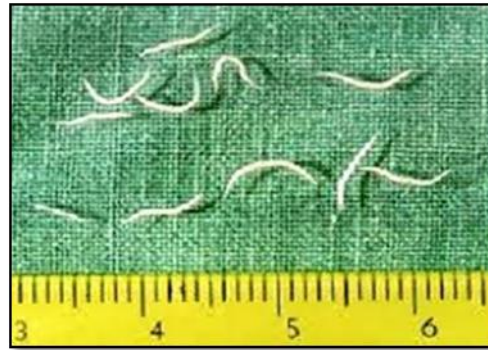


# သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော သန်ကောင်များ

၁။ သန်လုံးကောင်



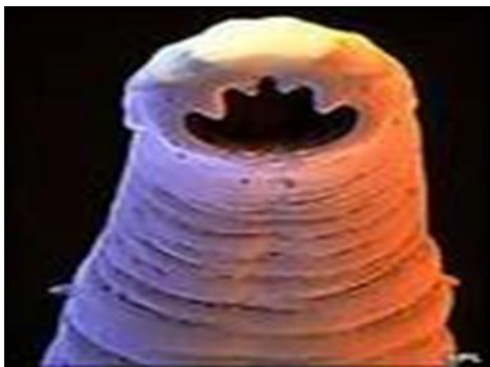
၂။ တုပ်ကောင် (အပ်ချည်မျှင်သန်ကောင်)



၃။ ကြာပွတ်သန်ကောင်



၄။ ချိတ်သန်ကောင်



၅။ သန်ပြားကောင်





# သန်ကောင်ရောဂါ စွဲကပ်ပါက

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



## သန်ကောင်ရောဂါကူးစက်ပုံ

- သန်ကောင်ရောဂါရှိသောသူ ဝမ်းသွားသည့်အခါ ဝမ်းတွင် သန်ဥများ ပါလာသည်။
- ယင်လုံအိမ်သာ မသုံးစွဲပါက သန်ဥများသည် မြေကြီးပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။

ထို့နောက်-

- မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်မှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း
- မသန့်ရှင်းသော လက်မှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း၊
- လူ့အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကူးစက်ပါသည်။



## သန်ကောင်ကင်းစင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည့်ကောင်းကျိုးများ

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

## သန်ကောင်ရောဂါ ကင်းဝေးစေရန် -

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



# သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

- မူကြိုနှင့်မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် နေ့လည်စာအပြီးသွားတိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကလေးများငယ်စဉ်မှစ၍ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နောင်တွင် ၎င်းတို့၏ရုပ်ရည်အလှအပအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အတူ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုပါသည်။
  - သွားတိုက်ခြင်းအလေ့အထကို တစ်ဘဝလုံးကျင့်သုံးရမည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်အဖြစ် ခံယူသွားတတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုနှင့် မူလတန်း ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ ကလေးများအား ကျောင်းများတွင် နေ့လည်စာစားအပြီးစုပေါင်းသွားတိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



# ကျောင်းတွင်းစုပေါင်းသွားတိုက်မည့်အစီအစဉ်၏ အဓိကလုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဦးစီးမည့် ဆရာ၊ဆရာမနှစ်ဦးထားရှိ၍ မူလတန်းကျောင်းသား/ ကျောင်းသူလေးများကို အဓိကရည်ရွယ်ရန်။
- ၂။ သွားတိုက်မည့် ကလေးများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအား သွားဆရာဝန်အကူအညီနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို ဦးစွာရှင်းလင်းပြသပေးရန်။
- ၃။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက အနည်းဆုံးတစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရန်။  
(အင်္ဂါနေ့နှင့် သောကြာနေ့)
- ၄။ သွားတိုက်ရာတွင်လိုအပ်မည့်ရေနှင့် ပိုလျှံသွားတိုက်ဆေးများကို ထွေးပစ်ရန် နေရာသီးသန့် ထားပေးရန်။



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

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

၇။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ယခုအစီအစဉ်တွင် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများနှင့်အတူ ဆရာ၊  
ဆရာမများ ပါပါဝင်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်နှင့် မိဘများ၊ အုပ်ချုပ်သူများကို ရံဖန်ရံခါ  
ဖိတ်ကြားပြသ ရန်၊ သွားဆရာဝန်များ၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူရန်။



## စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

- (၁) သွားပွတ်တံသုံး၍ ဖလိုရိုက်ဒ်သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- (၂) သွားတိုက်ရာတွင် သွားပွတ်တံအမျှင်များကို သွားဖုံးစပ်မှနေ၍ သွားဖက်သို့ဆွဲတိုက်၍ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ နောက်သွား၊ အတွင်းအပြင် သွားမျက်နှာပြင်များနှင့် သွားကြို၊ သွားကြားမကျန် သွားတိုက်ဆေးနှင့်ထိစပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- (၃) သွားတိုက်လေ့မရှိသေးသူများ သွားစတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်လေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ဆက်၍သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။ တစ်ပတ်ကျော်၍ သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက သွားဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (၄) ဖလိုရိုက်ဒ်သွားတိုက်ဆေး အာနိသင်လျော့မသွားစေရန် သွားတိုက်အပြီး ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းရန် မလိုပါ။ ပိုနေသောသွားတိုက်ဆေးအမြှုပ်များကို ထွေးပစ်ရန်သာဖြစ်သည်။
- (၅) အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုက်ဒ်သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့ တစ်ခြမ်းခန့်သာထည့်ပါ။
- (၆) အသက်(၃)နှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သွားတိုက်စေ၍ အသက်(၃)နှစ်ကျော် လျှင် တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းကို မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ပြုလုပ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ကြီးကြပ်ပေးပါ။





# မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

## မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

- မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲရပါက အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါသည်။
- သမ်းဝေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်များထွက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အန်/ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း အစရှိသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊
- ဆေးသုံးစွဲလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ပြုရန်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အစရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊



## မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ဆိုးကျိုးများ

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
  - စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
  - အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုလျော့ပါးလာခြင်း
  - မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း
- မိမိ ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း
- မိမိ မိသားစုနှင့် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလာခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ခြင်း

## ➢ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- ဆေးလွန်သဖြင့် မိန်းမောစွာ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မော့ခြင်း၊ အခန့်မသင့်လျှင် အသက် ဆုံးရှုံးရခြင်း၊
- ထုံနာကျဉ်နာ၊ အကြောသေရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ဝက်ရူးပြန်တတ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း(ဥပမာ - နှလုံးအားနည်းရောဂါ)
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း(ဥပမာ - တီဘီရောဂါ)
- ဆေးထိုးအပ် တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ နှင့် စီ ရောဂါ အပါအဝင်



➤ သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်း

•သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

•ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားတွင် အနာစိမ်းများပေါက်၍ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

➤ လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

•မူးယစ်ဥပဒေအရ အရေးယူခံရခြင်း

•ပတ်ဝန်းကျင်၌ သိက္ခာကျဆင်းခြင်း

•မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ မိသားစုများ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း

•ရာဇဝတ်မှုမကင်းသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်တတ်ခြင်း

•မူးယစ်ဆေးစွဲမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အလွယ်တကူပြန့်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း



➤ အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးများ

အမည်များ

-ကင်နာဘစ်

-စိတ်ကြွဆေးများ

-နီကိုတင်း

-ကွမ်း

-စိတ်ကျဆေးများ

-အရက်

-ဘိန်း

-မီးလောင်လွယ်စေ သော ရှူဆေးများ-မှုတ်ဆေး၊ ကား/ မီးဖို/ မီးခြစ်သုံးဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊

ဥပမာများ

-ဆေးခြောက်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟက်ရှီရစ်ရှ်

-အမ်ဖက်တမင်း(ရာမ)၊ မိသာဖက်တမင်း(ရာဘ)၊ ကိုကင်း

-စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊

-ကွမ်းသီး

-အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဇိုဒိုင်ယာဇီပင်နံ၊ မက်သာကွာလွန်၊ ဘာဘီကျူရိတ်

-ပိုင်အရက်၊ ဘီယာ၊ ချက်အရက်၊ စိမ်ရည်

-ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ဘိန်းမဲ

တာပင်တိုင်၊ ကော်အမျိုးမျိုး၊ သုတ်ဆေးများ၊ သင်နာ



# ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိမှတ်စရာ ရည်မှန်းချက်များ

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



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

