ကျောင်းကျန်းမာရေး
ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်
အစားအစာများ
အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

(က) ကျောင်းတွင်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း

(ခ) သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

(ဂ) သံဓာတ်ဆေးပြား တိုက်ကျွေးခြင်း

(ဃ) အာဟာရပညာပေးခြင်းနှင့်

(င) ကျောင်းတွင်း အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်

- နေ့စဉ် ပုံမှန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်။

- ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေသော သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးဆောင်ရွက်ရန်။

- အထက်အဆင့်သို့ ဆက်လက်ညွှန်းပို့ရန်လိုအပ်သော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများကို ဆက်လက် ညွှန်းပို့၍ လိုအပ်သည့်ကုသမှုများ ရရှိစေရန်။

- ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးလေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အထွေထွေလက္ခဏာများ
- ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတွေ့ရှိလေ့ရှိသော ရောဂါများ
- ဆရာ၊ ဆရာမများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာမှုအခြေခံလုပ်ငန်းများ
- ကျောင်းဆေးခန်းများထူထောင်ရေး

ကျောင်းဝင်စရေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့်
အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

၁။ မျက်စိစစ်ဆေးခြင်း။

၂။ နားကြားမှုစစ်ဆေးခြင်း။

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။

ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူအတွင်းသို့ မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်

မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် ပြည်သူများ၏ ပံ့ပိုးပါဝင်မှုဖြင့် ကျောင်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာစေရန်။

ကျောင်းများမှတဆင့် မိသားစုနှင့် ပြည်သူများအတွင်းသို့ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပြင်ပ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်များ၏ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများရောက်ရှိပြီး ၎င်းတို့မှ တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းလာစေရန်။

နည်းလမ်းများ

၁။ မိဘဆရာအသင်း အလုပ်အမှုဆောင်အစည်းအဝေးများ၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့ အစည်းအဝေးများ၌ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏အခြေအနေနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းလျာထားချက်များကို မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်လက်ခံပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်လာအောင် ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်း၊

၂။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ - ကျောင်းကျန်းမာရေးသီတင်းပတ်) ပြုလုပ်တိုင်း မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုပါ ဖိတ်ခေါ်ပြသခြင်း၊

၃။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်ရာတွင် မိဘများကိုပါတွေ့မြင်သိရှိပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိလာစေရန် ပူးပေါင်း စီစဉ်ခြင်းနှင့် ဖိတ်ခေါ်ပြသခြင်း။

နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း ရည်မှန်းချက်များ

ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ထိရောက်စွာ နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးရန်၊ လူမှုရေးပြဿနာများရှိပါကလည်း ပံ့ပိုးကူညီရန်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုကို ရယူသူ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအား အကူအညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူမှ ဆုံးဖြတ်ရန်မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ စိတ်ခံစားမှုများတွင်ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်အသီးသီးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ သဘောထားများ နှင့် တန်ဘိုးထားမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူက တိကျမှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိရောက်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုဖြစ်စေရန် လုပ်ငန်းအဆင့် (၆)ရပ်

- နှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- သာကြောင်း၊ မာကြောင်းနှင့် နေရေးထိုင်ရေး မေးမြန်းခြင်း
- လာရောက်သည့်အကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်များကို ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအား ပြောပြခြင်း
- ပြဿနာကို နားလည်ရန် အကူအညီပေးခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် (သို့မဟုတ်) ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သောအချက်အလက်များ အပြည့်အစုံသိရှိစေရန် ရှင်းပြခြင်း
- အခြေအနေကို သိရှိရန်နှင့် ပြဿနာ ရှိ/မရှိ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုလို၊ မလို ကျောင်းသားထံ ပြန်လည်သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း။

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

"ဆက်သွယ်၊ အားကိုး၊ ကြင်နာ၊ နားလည်၊ ကူညီ၊ ဖြေရှင်း၊ ကောင်းဆဲလင်း"(Counselling)ဆိုသည့်အတိုင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးလုပ်ငန်းတွင် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းပါ ပါဝင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိဘဆရာ၊ ကျောင်းသားများ ပူးပေါင်း၍ ကာယကံရှင်များအတွက် လိုအပ်သော လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများကို ညှိနှိုင်း ကူညီပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း
ရည်မှန်းချက်များ

-မြို့နယ်တိုင်းတွင်တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေး သင်တန်းနှင့် ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွား သင်တန်းများကို သင်တန်းပေးရန်။

-ကျောင်းသားလူငယ်များအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော ကျန်းမာရေး အပြုအမူများဆိုင်ရာ သုတေသန လုပ်ငန်းများကို လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ရန်။

(၁)	မြို့နယ်အဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းအား ကျောင်းမိသားစုအလိုက် စုရပ် (၄) ရပ်ခွဲ ၍ ကျောင်းအုပ်များအားဆွေးနွေးပို့ချရန်။

(၂)	ကျောင်းအဆင့်ကျောင်းကျန်းမာရေးဆင့်ပွားသင်တန်းများကို သင်တန်းဆင်း ကျောင်းအုပ်ကြီး များက ကျောင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် မိမိတို့သင်တန်းမှရေးဆွဲလာသော ကျောင်းကျန်းမာရေး တစ်နှစ်တာဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများအား နှစ်စဉ်တစ်ကြိမ်ကျ ထက်၊ လယ်၊ မူကျောင်း အားလုံး တွင် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးရန်။

(၃)	ဆရာအတတ်သင်သိပ္ပံကျောင်းရှိသောမြို့နယ်များတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးနည်းပြ ဆင့်ပွား သင်တန်းများကို နှစ်စဉ်ပို့ချပေးရန်။

(၄)	သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိမြို့နယ်တွင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အောက်ပါလုပ်ငန်း များကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်စစ်တမ်းပြုစုခြင်း။

- ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနခွဲမှ အခါအားလျော်စွာဆောင်ရွက်သည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျောင်းသားအခြေပြု ကျောင်းကျန်းမာရေးစစ်တမ်းနှင့် အခြားသုတေသနလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကာယပညာနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း

ရည်မှန်းချက်များ

ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေဖြင့် မကူးစက်သောနာတာရှည်ရောဂါများကိုကာကွယ်ရန်နှင့်ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာလှုပ်ရှားမှုအလေ့အကျင့် ရှိစွဲမြဲသွားစေရန်

အားကစားနှင့်ကာယပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ရိုးသားဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု
- အသင်းလိုက်ဆောင်ရွက်မှု
- တရားမျှတမှု
- မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် အခြားသူများအပေါ် လေးစားမှု
- စည်းကမ်းလိုက်နာမှု

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။