

အိမ်၌ ပညာဆည်းပူးနေစဉ် ကျန်းမာနေစေရန်နှင့် သွက်လက်လှုပ်ရှားနေစေရန် နေခြင်း



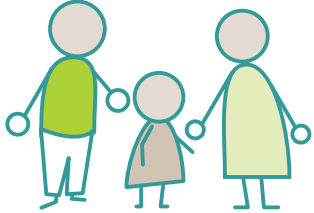
ပိုမိုသော အချ်အလ်များအတွက်
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

အိမ်၌ ပညာဆည်းပူးနေစဉ် ကျန်းမာနေစေရန်နှင့် သွက်လက်လှုပ်ရှား နေစေရန် နေခြင်း

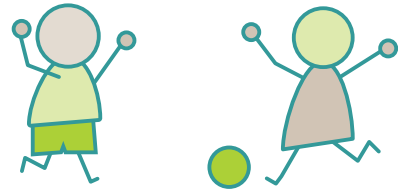
အိမ်၌ အချိန်ကြာကြာ ပညာဆည်းပူးခြင်းမှာ စိတ်သောကနှင့် စိတ်ပူပန်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ အာဟာရ၊ ကြံ့ခိုင်မှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် အကြံဉာဏ်အချို့ရှိသည်။



ဘာဖြစ်နေသည်ကို လူတိုင်း နားလည်စေရန် သေချာစေပါ။

သင့်ကလေးနှင့် မိသားစု တစ်ခုလုံးအား COVID-19 ကမ္ဘာအနှံ့ရောဂါကပ်ကြီး အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ပြောပြပြီး အိမ်၌ ပညာသင်ယူရန် လိုအပ်မှုကို ပြောပြပါ။ အခြေအနေကို နားလည်ခြင်းသည် စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့နည်းစေပါမည်။

COVID-19 အကြောင်းကို သင့်ကလေးအား မည်သို့ပြောပြရန်ကို ourlearning.sa.edu.au ရှိ မိသားစုများအတွက် အကြံဉာဏ်အပိုင်းအောက်တွင် ရှာပါ။



ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ကျပေးစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးနှောက်ဆီသို့ တွန်းပို့ပေးစေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အာရုံစိုက်ရန်နှင့် ပညာဆည်းပူးရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားမှုကို ပိုကောင်းစေသည့် ဟော်မုန်းဓါတ်ကိုလည်း ထုတ်ပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေလျှင် ထပြီး လှုပ်ရှားသွားလာရန် သူတို့ လိုအပ်နိုင်သည်။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်နှင့် စာလုပ်နေစဉ်အကြား အချိန်တို လှုပ်ရှားမှု အားလပ်ချိန်များအတွက် အချိန်လုပ်ပါ။

ဤသို့ သင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်း အချို့မှာ-

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု apps
- ကခြင်း
- ကြမ်းပြင် လေ့ကျင့်ခန်း
- ယောဂကျင့်စဉ်
- ဒြဲနောက်ဖက်တစ်ဝိုက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- အိမ် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ကိရိယာ
- မိသားစု အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် ကစားခြင်း
- နေ့စဉ် ကြံ့ခိုင်မှု အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှု
- မိသားစု ကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ရန် သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်သည့် အိမ် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်း
- ဘောလုံးဂိမ်းများကစားခြင်း သို့မဟုတ် ကစားစရာကိရိယာနှင့် ကစားခြင်း
- ဧည့်ခန်း၌ ကောင်းသော ယခင် အက



မိသားစု၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကလေးအား ချစ်ခင်ရသူများ၊ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့် ပုံမှန် ဆက်သွယ်နေရန် တိုက်တွန်းပါ။ သူတို့ ဖုန်း၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှုရေး မီဒီယာ (သင့်တော်လျှင်) တို့မှတစ်ဆင့် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် အဆက်အသွယ်ရှိနေကြောင်း ခံစားရစေပါမည်ဖြစ်ပြီး အထီးကျန် ခံစားရမည် မဟုတ်ပါ။

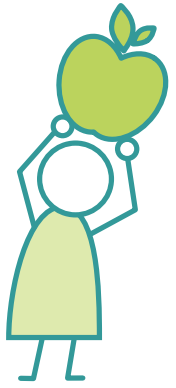


နားချိန် အချို့အတွက် စီမံထားပါ

သင့်ကလေးကို သင် အကောင်းဆုံး သိသည် - သူတို့အား ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။ သူတို့ စာသင်နေရသည်ကို စိတ်ပူပန်နေကြောင်း သင် သတိပြုမိလျှင် အားလပ်ချိန်ပေးပြီး နောက်တစ်မျိုး တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ခိုင်းပါ။ သင့်ကလေး အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လုပ်စရာနောက်တစ်ခုကို သင် စမ်းကြည့်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် နားချိန်အချို့ကိုသာ ယူပါ။

နားချိန်၌ လုပ်စရာအချို့မှာ-

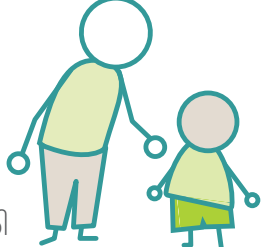
- အကြိုက်ဆုံး အရုပ်နှင့် ကစားခြင်း
- တေးသီချင်း နားထောင်ခြင်း
- စာဖတ်ခြင်း
- ကျေးဇူးတင်လွှာရေး၍ထည့်ရသည့် ဖန်ဘူးများ
- ဂရုဏာကောင်းဖွယ် လုပ်ရပ်များ
- ခြံနောက်ဖက်တစ်ဝိုက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- သဘာဝနေရာ၌ အချိန်ယူနေခြင်း။



ကျန်းမာစွာဖြင့် စားပါ အိပ်ပါ

အိပ်ခြင်းနှင့် အာဟာရတို့သည် အမှန်တကယ် အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိသည်။ သင့်ကလေးသည် အောက်ပါတို့အားဖြင့် သူတို့ ကောင်းကောင်း- အနားယူရပြီး သူတို့၏ ပညာရေးအတွက် လိုအပ်သည့် အင်အားကို အစားအစာမှ ရရှိနေစေရန် သင် သေချာစေနိုင်ပါသည်-

- ပုံမှန် ကျန်းမာသော စားသောက်ပုံ အလေ့အထများ၊ အစားအစာချိန်များ နှင့် ပုံမှန် အိပ်ချိန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ ချမှတ်ပေးထားခြင်း
- သင့် တစ်နေ့တာအတွက် ကောင်းသော မှတ်စုတိုရေး၍ စတင်ခြင်း - အိပ်ရာထ၊ အဝတ်ဝတ်၊ နံနက်စာစား၊ နှင့် သင်၏ နံနက် 'check-in' စကားပြောပွဲတို့ဖြစ်သည်။
- တစ်နေ့တာအတွင်း မုန့်စားချိန်နှင့် နေ့လယ်စာစားချိန်များကို စီစဉ်ထားခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပို အဆာပြေစားချိန်များ၊ လတ်ဆတ်သော အသီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အပြည့်အဝတို့ဖြင့် တိုက်တွန်းပေးခြင်း
- တစ်နေ့တာလုံး သင့်ကလေးတွင် သောက်စရာရေ များများရှိကြောင်း သေချာပေးစေခြင်း။



သင့်ကလေးအား ဂရုစိုက်ပြီး နားထောင်ပါ

သင့်ကလေး၏ စိုးရိမ်စရာများ သို့မဟုတ် ပူပန်မှုများကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးပြီး အဖြေပေးကာ အဖြေမပေးမီ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် မည်သည့်အရာ မှားယွင်းနေကြောင်း သင် သိအောင်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တုံ့ပြန်ပါမည်။

သူတို့၏ ပြဿနာကို သနားဂရုဏာနှင့် ဂရုစိုက်မှုဖြင့် လုပ်ပေးရန်သေချာစေပါ။ တည်ငြိမ်စွာနှင့် စိတ်ချစွာဖြင့် အဖြေပေးပါ။ အခြေအနေမှ ခွာပေးရန် သင် လိုအပ်လျှင် သင့်အနေဖြင့် စဉ်းစားရန် အချိန်လိုပြီး သူတို့၏ မေးခွန်းကို ဖြေပေးပါမည်ဟု သင့်ကလေးကို အသိပေးပါ။

ရပ်လိုက်ပြီး အသက်ရှူရန်အချိန်ယူပါ - သက်သောင့်သက်သာနေရန်၊ သင်ကိုယ်တိုင် တစ်ဦးတည်းနေပြီး တိတ်ဆိတ်မှု အချို့ကို ရှာရန်ဖြစ်သည်။

သင့်အိမ်ကို စာသင်ရန်အတွက် လုပ်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။

သင့်ကလေးတွင် စာသင်ယူရန် ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိကြောင်း သေချာစေရန် အရေးကြီးသည်။

စာသင်ယူရန်အတွက် သင့်အိမ်ကို လုပ်ပေးခြင်း ပိုသိရန် ourlearning.sa.edu.au မိသားစုများအတွက် အကြံဉာဏ် အပိုင်းအောက်၌ ရှာဖွေပါ



**Government
of South Australia**
Department for Education

ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက်

ourlearning.sa.edu.au