ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ကလေးများသည် မွေးစကပင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြသည်။

မွေးစမှ တစ်ပတ်အရွယ်ထိကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေးက မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ လက်နဲ့ ခြေထောက်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး သင့်ကို ထိတွေ့နိုင် အောင် လုပ်ပေးပါ။
- ကလေးကို ညင်သာစွာ ချော့မြှူ ပွတ်သပ်ပြီး ပွေ့ဖက်ထားပါ။ (အသားချင်း ထိကပ်ထားပေးပါ။)

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးကို မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး စကားတွေပြောပေးပါ။
- ကလေးကို နို့တိုက်နေချိန်ဟာ အဲ့ဒီလိုလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးချိန်ပါ။
- မွေးကင်းစဖြစ်သော်လည်း ကလေးက သင့်ကို မြင်နိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ပတ်မှ ၆လအရွယ် ကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေးက မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ ခံစားနိုင်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး သင့်ကို ထိတွေ့နိုင်အောင် လုပ်ပေးပါ။
- အရောင်စုံသော အရာဝတ္ထုများကို ကလေးမြင်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ပြပြီး ကလေးကို လှမ်းယူခိုင်းပါ။
- အရုပ်နမူနာ။ ။ ရောင်စုံဂျောက်ဂျက်၊ ပလုပ်တုတ်၊ ရောင်စုံကွင်းများ။

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးနှင့်အတူ ပြုံးရယ်ပါ။
- ကလေးကို တီတီတာတာပြောပါ။
- ကလေးရဲ့ အသံ၊ အမူအယာအတိုင်း အတုခိုးလိုက်လုပ်ရင်း ကလေးနဲ့ စကားပြောပါ။

၆လမှ ၉လအရွယ်ကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေးကို သန့်ရှင်းပြီး ဘေးကင်းတဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကိုပေးပြီး ကိုင်တွယ်၊ တီးခေါက်၊ လွှတ်ချကစားခိုင်းပါ။
- အရုပ်နမူနာ။ ။ အဖုံးပါတဲ့ဘူး၊ သတ္တုအိုး၊ ကော်ဇွန်း။

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးရဲ့ အသံနဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေကို တုံ့ပြန်မှုပေးပါ။
- ကလေးနာမည်ကို ခေါ်ပြီး ကလေး ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။

၉လမှ ၁၂လအရွယ်ကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေး အနှစ်သက်ဆုံး အရုပ်ကို အဝတ်စ (သို့) သေတ္တာအောက်မှာ ဝှက်ထားပြီး ကလေးက ရှာတွေ့မတွေ့ ကြည့်ပါ။
- တူတူရေဝါး ဆော့ပါ။

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးကို လူနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ နာမည်တွေကို ပြောပြပါ။ မျက်နှာပါတဲ့ အရုပ်ကလေးတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- “တာ့တာ” လိုမျိုးကို လက်ဟန်နဲ့ ဘယ်လိုပြောရမယ်ဆိုတာ ကို သင့်ကလေးကို သင်ပြပေးပါ။

၁၂လမှ ၂နှစ်အရွယ်ကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေးကို တစ်ခုပေါ်တစ်ခု ဆင့်နိုင်သော၊ ဘူးထဲ ထည့်နိုင်၊ ထုတ်နိုင်သောပစ္စည်းတွေ ပေး၍ကစားပါ။
- အရုပ်နမူနာ။ ။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆင့်နိုင်တဲ့ အရုပ်များ၊ ဘူးများ၊ အဝတ်ညှပ်များ။

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးကို ရိုးစင်းသော မေးခွန်းများကို မေးပါ။
- ကလေးက စကားပြောရန် အားထုတ်မှုကို တုန့်ပြန်ပေးပါ။
- သဘာဝ၊ ရုပ်ပုံများနှင့် အရာဝတ္ထု များအကြောင်းကို သရုပ်ဖော် ကားချပ်များပြ၍ ပြောပြပါ။

၂နှစ်နှင့်အထက်ကလေး

ချော့မြှူကစားခြင်း

- ကလေးကို အရာဝတ္ထုများကို ရေတွက်နိုင်ရန်၊ နာမည်ပေးတတ်ရန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်တတ်ရန် ကူညီပေးပါ။
- ကလေးအတွက် ရိုးရှင်းသော ကစားစရာ အရုပ်များကို ဖန်တီးပေးပါ။
- အရုပ်နမူနာ။ ။ အရောင်အသွေးနှင့် ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးရှိသော အရာ ဝတ္ထုများ၊ ကျောက်သင်ပုန်း၊ ရုပ်ဆက် ပဟေဠိ။

ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- ကလေးကို စကားပြောရန် အားပေးပြီး ကလေးမှမေးသော မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။
- ကလေးကို ပုံပြင်များ၊ သီချင်းများနှင့် ကစားနည်းများကို သင်ပေးပါ။
- ရုပ်ပုံများ၊ စာအုပ် များ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။

အရုပ်နမူနာ။ ။ ရုပ်ပြစာအုပ်များ။

ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည်

ကလေးတိုင်းအတွက်

ကလေးဘဝ အစောပိုင်းနှစ်တွေဟာ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိသလို၊ မကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေကိုလည်းခံရနိုင်ချေရှိတဲ့ ကာလဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ကလေးအများအပြားဟာ သူတို့ရသင့်သလောက် အခွင့်အရေးတွေကို ရရှိမနေကြပါဘူး။ လုံလောက်တဲ့ အာဟာရ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းတွေ စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ကလေးတိုင်း တန်းတူညီမျှ ရရှိသင့်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့အစပြုမှု

ကလေးဘဝအစောပိုင်းနှစ်တွေမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အာဟာရ၊ ကျန်းမာရေး၊ ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ သင်ယူဖို့ အားပေးမှုတွေက ကလေးကို အနာဂတ်မှာ ပိုတော်အောင်၊ ပိုကျန်းမာအောင်၊ ဝင်ငွေပိုကောင်းအောင်နဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ပိုမိုပါဝင်နိုင်အောင် ကူညီပေးတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အစပြုမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်သက်တာလုံးအတွက် အုတ်မြစ်ကောင်း

ကလေးဘဝ အစောပိုင်းနှစ်တွေမှာ ချမှတ်ခဲ့တဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းတွေဟာ ကလေးရဲ့ တစ်သက်တာလုံးအတွက်သာမက နောက်မျိုးဆက်သစ်များ အတွက်ပါ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အနာဂတ်တွေကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

- သင့်ကလေးအပေါ် မေတ္တာထားပြီး ချစ်ခင်ကြောင်း ပြသပါ။
- သင့်ကလေး စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေကို သတိပြုမိပြီး တုံ့ပြန်ပေးပါ။
- သင့်ကလေး အသစ်တစ်ခုခုကို လေ့လာဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါတိုင်း ချီးကျူးပေးပါ။

ကလေးတိုင်းအတွက်
ကောင်းမွန်သော အစပြုမှုက
ဘဝတစ်သက်တာလုံး တည်မြဲပြီး
ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို
တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။

World Health Organization
Myanmar

ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးငယ်များသည် မွေးစကပင် ကောင်းမွန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်အား အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဖြင့် အာရုံစိုက်မှုပေးခြင်းအပြင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။