၄ တန်းအရွယ် ယောက်ျားလေးများအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာ လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ LifeSmart Youth အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးသော ဗီဒီယိုကို သင်နားမထောင်ရသေးပါက ကျေးဇူးပြု၍ အရင်ဦးစွာ ပြန်နားထောင်ပါ။

၄ တန်းအရွယ် အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်

၄ တန်းအရွယ်တွင် ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကို သီးသန့်နှစ်ဖွဲ့ခွဲထားပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ လိင်အမျိုးအစားအလိုက် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် အကြောင်းနှင့် အရွယ်ရောက်လာချိန် ကာလအတွင်း လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်သောအပြောင်းအလဲများနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းများကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၏ အဓိကခြုံငုံသောရည်ရွယ်ချက်သည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို သာမန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး ကျောင်းသားများ၏ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေကြားပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အစီအစဉ်သည် လူသားများ၏လိင်အကြောင်း သင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ Indiana ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိခြင်း၊ Indiana Department of Education ပညာရေးဦးစီးဌာန၏ ပညာသင်ကြားရေး စံနှုန်းများ အဆင့်မီခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိကြောင်း Indiana University School of Medicine ဆေးပညာရပ်ကျောင်းမှ ခွင့်ပြုထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များ

၄ တန်းအရွယ် ယောက်ျားလေးများအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု သင်ခန်းစာသည် ယောက်ျားလေးများအတွက် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ နှင့်ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်တွင် မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများကို လေးစားခြင်း အကြောင်းကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ။

- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး အကြောင်းများ နှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများရှိပါက မေးနိုင်သော မိဘများ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အခြားအရွယ်ရောက်သူများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- ယောက်ျားလေးများအတွက် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ဖြစ်နေကျရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို ဖော်ပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း လူအများစုအတွက် ဖြစ်လာသော လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို ဖော်ပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း လူတိုင်းအတွက် ကွဲပြားခြားနားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းများသည် သာမန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ မျိုးပွားမှုစနစ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံများ၏ အခြေခံအလုပ်လုပ်ပုံများကို ဖော်ပြရန်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းရန်နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- အခြားသူများအား ကြင်နာမှုနှင့်လေးစားမှုရှိရှိ ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်းများကို ရှင်းပြရန်။

၄ တန်းအရွယ် အစီအစဉ် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြချက် - ယောက်ျားလေးများ

အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်စေသောအရာများ၊ ဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံဇယားများကို အသုံးပြု၍ မျိုးပွားမှုစနစ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများကို အတန်းသားများ လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးပွားမှုစနစ်၏ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှုသည် အနာဂတ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာစေသောအရာ ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများလေ့လာမည် ဖြစ်သော်လည်း ၄ တန်းအရွယ်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု မည်သို့ဖြစ်လာကြောင်း အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို မဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာအချိန်အတွင်းတွင် LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမများမှ သင်ထားပေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများနှင့် အဓိကဆိုလိုရင်းများကို ထပ်မံပြောကြားပေးသော ဗီဒီယိုတစ်ခု ပြပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဗီဒီယိုကို နမူနာကြည့်ရန်အတွက် ဤတင်ပြချက်များ၏ အဆုံးပိုင်းတွင် တင်ပြထားပါသည်။

မျိုးပွားမှုစနစ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး ဗီဒီယိုကြည့်ပြီးနောက် အတန်းသားများအနေဖြင့် ယောက်ျားလေးများနှင့် လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်စေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများနှင့် ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းပါလိမ့်မည်။

ဆွေးနွေးမည့် အဓိကပြောင်းလဲမှုအချို့တွင် ဟော်မုန်းဓာတ်အပြောင်းအလဲများ၊ အမွေးသစ်များထွက်လာခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ ချွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့နှင့် ရေချိုးခြင်း၊ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး သုံးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လိုအပ်ခြင်း၊ စသည့် အကြောင်းများ ပါဝင်သည်။ ကလေးများအနေနှင့် အရပ်ရှည်လာခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်းတို့သည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ သာမန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပြီး မျှတမှုရှိသော အစားအသောက်နှင့် ပုံမှန်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာနေရန် နည်းလမ်းများကို မှတ်သားထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမများသည် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော “5, 2, 1, 0” ကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းလှုပ်ရှားမှုအရ တစ်ရက်တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ မျိုးမှအထက် စားသင့်ကြောင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့်ကွန်ပျူတာ စက်မျက်နှာပြင်ကြည့်ချိန် ၂ နာရီထက် နည်းနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၁ နာရီနှင့်အထက် ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်သင့်ကြောင်းနှင့် သကြားပါသောအရည်များ လုံးဝ မသောက်ဘဲ အစားအသောက်တွင် သောက်ရေနှင့်နွားနို့ ပိုမိုပါဝင်သင့်ကြောင်း၊ စသည်တို့ကို အကြံပြုထားပါသည်။ ကလေးများသည် ပြင်းထန်သောခံစားမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို ပိုပြီးသတိထားမိသောခံစားမှုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့်အတူတူ ပို၍ရှိနေချင်စိတ်များနှင့် အသစ်အဆန်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းများ ကဲ့သို့သော လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများကို ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျားလေးများသည် ပခုံးကျယ်လာခြင်းနှင့် သုတ်ရည်ဆဲလ် ထုတ်လုပ်မှု ကဲ့သို့ လိင်နှင့်သီးသန့်သက်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများအကြောင်း လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျားလေးများသည် အရွယ်ရောက်ခြင်း ဖြစ်လာသောကာလအတွင်းတွင် ဆန္ဒအလျောက်မဟုတ်ဘဲ အလိုအလျောက်ဖြစ်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံ နှစ်မျိုးဖြစ်သော ညဘက်သုက်ရည်လွှတ်ထွက်ခြင်း၊ ကာလသားအိပ်မက်ဟုလည်း သိရသောဖြစ်စဉ်နှင့် ဆန္ဒမပါဘဲအလိုအလျောက် ယောက်ျားအင်္ဂါထခြင်း၊ တင်းလာခြင်းများ အကြောင်းကိုလည်း အချိန်ယူပြီးဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ဆန္ဒမပါဘဲ အလိုအလျောက် ယောက်ျားအင်္ဂါထခြင်းနှင့် ကာလသားအိပ်မက်များသည် ယောက်ျားတစ်ဦး၏ တစ်သက်တာအတွင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများ ရှိသော်လည်း ၎င်းအလုပ်လုပ်ခြင်းများသည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ယောက်ျားလေးများသည် လိင်အင်္ဂါထိပ်အရေပြား ဖြတ်ထားသော ယောက်ျားအင်္ဂါပုံတစ်ခု ဆွဲပြထားခြင်းနှင့် လိင်အင်္ဂါထိပ်အရေပြားမဖြတ်ထားသောပုံ တစ်ခုဆွဲထားခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်ပါလိမ့်မည်။ LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမ အနေနှင့် ယောက်ျားအင်္ဂါထိပ် အရေပြားဖြတ်ခြင်း အကြောင်းကို အတိုချုပ်ရှင်းပြပြီး အရေပြားဖြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖြတ်သည်ဖြစ်စေ ယောက်ျားအင်္ဂါအလုပ်လုပ်ပုံချင်း အတူတူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါလိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးများသည် အချို့ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် အားကစားအတွက်အခုအကာ သုံးရန်အရေးကြီးပုံကိုလည်း ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးခန္ဓာကိုယ်၏ လိင်အင်္ဂါနေရာများတွင် ထိခိုက်မှုရှိပြီး မိနစ် ၃၀ ထက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့ဆီးထဲတွင် ပန်းနုရောင်ပေါက်နေခြင်း များတွေ့ရပါက သူတို့ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူ တစ်ဦးကိုပြောပြရန် တိုက်တွန်းပါလိမ့်မည်။

LifeSmart Youth ၏ မည်သည့်အစီအစဉ်တိုင်းတွင်မဆို အကြောင်းအရာအမှန်နှင့် အချက်အလက်များ လိုအပ်သောအခါတွင် လျှို့ဝှက်ဖုံးကွယ်မှုအကြောင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူများကို သတ်မှတ်ထားရန်နှင့် စကားပြောရန်အရေးကြီးပုံ အကြောင်းများကို အမှတ်ရစေရန်ပြောကြားခြင်းဖြင့် ၄ တန်းအရွယ်အစီအစဉ်ကို အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်အချိန်အတွင်း သင့်ကလေးကြည့်မည့် ဗီဒီယိုနမူနာကို ကြည့်ရှုပါ။

ဤဗီဒီယိုအပိုင်းကို ကြည့်ရှုသည့်အတွက် သင့်ကိုကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင့်မှာ မေးခွန်းများ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ အစီအစဉ်များနှင့် သုံးသပ်ချက်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး (Director of Programs and Evaluation) အား (317) 667-0343 သို့မဟုတ် trustedadults@lifesmartyouth.org တွင် လွတ်လပ်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။