

၄ တန်းအရွယ် မိန်းကလေးများအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာ လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် 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 ဖြစ်ပေါ်သောအပြောင်းအလဲများ နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းများကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၏ အဓိကခြံငုံသောရည်ရွယ်ချက်သည် 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 မိန်းကလေးများအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု သင်ခန်းစာသည် မိန်းကလေးများအတွက် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ နှင့်ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်တွင် မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများကို လေးစားခြင်း အကြောင်းကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ။

- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး အကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများရှိပါက မေးနိုင်သော မိဘများ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အခြားအရွယ်ရောက်သူများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- မိန်းကလေးများအတွက် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ဖြစ်နေကျရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို ဖော်ပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း လူအများစုအတွက် ဖြစ်လာသော လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများကို ဖော်ပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း လူတိုင်းအတွက် ကွဲပြားခြားနားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းများသည် သာမန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အကြောင်းရင်းနှင့် မိန်းကလေးများ၏ မျိုးပွားမှုစနစ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံများ၏ အခြေခံအလုပ်လုပ်ပုံများကို ဖော်ပြရန်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းရန်နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- အခြားသူများကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့်လေးစားမှုရှိရှိ ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်းများကို ရှင်းပြရန်။

၄ တန်းအရွယ် အစီအစဉ် - မိန်းကလေးများ

အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်စေသောအရာများနှင့် ဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ ဇယားများကို အသုံးပြု၍ မျိုးပွားမှုစနစ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများကို အတန်းသူများလေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ 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 အတန်းသူများအနေဖြင့် မိန်းကလေးများနှင့် 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 ကျန်းမာရေးနှင့် နည်းလမ်းများကို မှတ်သားထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမများသည် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော “5, 2, 1, 0” ကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းလှုပ်ရှားမှုအရ တစ်ရက်တွင် လူငယ်များအနေဖြင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် 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။ မိန်းကလေးများအနေနှင့် ရင်သားထွက်လာခြင်း၊ တင်ပါးကျယ်လာခြင်း၊ ယောနီဆိုင်ရာအရည်ထွက်ခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း ကဲ့သို့ လိင်နှင့်သီးသန့် သက်ဆိုင်သောပြောင်းလဲမှုများ အကြောင်းကို လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းကလေးများကို ဂွမ်းအံတစ်ခုနှင့် အတွင်းခံဘောင်းဘီ အသားကပ်တစ်ခု ပြပေးမည်ဖြစ်ပြီး ရာသီလာချိန်သန့်ရှင်းမှု အရေးကြီးပုံနှင့် အခံများကို ပုံမှန်ပြောင်းလဲပေးရန် အရေးကြီးပုံ အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိန်းကလေးများအတွက် ပြက္ခဒိန် သို့မဟုတ် app အစီအစဉ်တွင် ရာသီလာချိန် စောင့်ကြည့်မှတ်သားသောနည်းကို သင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ အတန်းသူများအနေနှင့် ကျောင်းတွင် ရာသီစလာမည်ဆိုပါက လုပ်ရမည့်အရာများကိုလည်း နည်းလမ်းရှာဖွေ၍ ဆွေးနွေးကြမည်။ မိန်းကလေးများသည် သူတို့ရာသီလာမည့်အကြောင်းနှင့် ရင်သားထွက်လာခြင်း၊ ယောနီဆိုင်ရာအရည်ထွက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါအမွှေးအမျှင်ပေါက်ခြင်း ကဲ့သို့သော သတိထားရမည့်လက္ခဏာများ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် မေးခွန်းနှင့်စိုးရိမ်မှု အများကြီးရှိကြပါသည်။ The LifeSmart Youth ပညာပေးသူမှ မေးခွန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြေကြားပေးပါမည်။ သို့သော် မိန်းကလေးများအနေနှင့် အခြားမေးခွန်းများ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက သူတို့ယုံကြည်စိတ်ချရသော အခြားအရွယ်ရောက်သူထံသို့ အမြဲတမ်းလွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

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

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်အချိန်အတွင်း သင့်ကလေးကြည့်မည့် ဗီဒီယိုနမူနာကို ကြည့်ရှုပါ။

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