

၅ တန်းအရွယ်များအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာ လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ LifeSmart Youth အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးသော ဗီဒီယိုကို သင်နားမထောင်ရသေးပါက ကျေးဇူးပြု၍ အရင်ဦးစွာ ပြန်နားထောင်ပါ။

၅ တန်းအရွယ် အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်

၅ တန်းအရွယ်တွင် ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကို သီးသန့်တစ်ဖွဲ့စီ ခွဲထားပါသည်။ သို့သော် ကျား၊ မ မရွေး ကလေးများ သင်ကြားလေ့လာမည့် အခြေခံအချက်အလက်များ တူပါသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၏ အဓိကခြံငုံသော ရည်ရွယ်ချက်သည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို သာမန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး ကျောင်းသားများ၏ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေကြားပေး ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အစီအစဉ်သည် လူသားများ၏လိင်အကြောင်း သင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ Indiana ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိခြင်း၊ Indiana Department of Education ပညာရေးဦးစီးဌာန၏ ပညာသင်ကြားရေး စံနှုန်းများ အဆင့်မီခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိကြောင်း Indiana University School of Medicine ဆေးပညာရပ်ကျောင်းမှ ခွင့်ပြုထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များ

၅ တန်းအရွယ် လူသားကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု သင်ခန်းစာတွင် ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေး နှစ်ဘက်လုံးအတွက် အရွယ်ရောက်ခြင်း ဖြစ်စဉ် အကြောင်းကို အဓိကထားသောသင်ခန်းစာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာအဆုံးပိုင်းတွင် သင့်ကလေးအနေနှင့် လူသားတို့၏ မျိုးပွားမှုဖြစ်စဉ် အကြောင်းကို လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်တွင် မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများကို လေးစားခြင်း အကြောင်းကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ။

- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး အကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများရှိပါက မေးနိုင်သော မိဘများ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အခြားအရွယ်ရောက်သူများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ဖြစ်နေကျရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကိုဆွေးနွေးရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း လူတိုင်းအတွက် ကွဲပြားခြားနားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းများသည် သာမန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် နှင့်ဆက်နွှယ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ထိန်းချုပ်သော နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြရန်။
- အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့၏ မျိုးပွားမှုစနစ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံများ၏ အခြေခံအလုပ်လုပ်ပုံများကို ဖော်ပြရန်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြရန်။
- (မျိုးအောင်ခြင်း၊ သန္ဓေတည်ခြင်း၊ သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းများ အပါအဝင်) မျိုးပွားမှု၏ အခြေခံဖြစ်စဉ်ကို ရှင်းပြရန်။
- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ရှားခြင်းသာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရန်။
- ကလေးငယ်တစ်ဦးကို စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အဘယ်ကြောင့် တာဝန်ယူတတ်သော အရွယ်ရောက်သူများသာ အသင့်တော်ဆုံးသူများ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားတို့၏ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဗဟုသုတ ပိုမိုရရှိရန်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းရန်နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရန်။
- အခြားသူများအား ဣန္ဒြေနှင့်လေးစားမှုရှိရှိ ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်းများကို ရှင်းပြရန်။

၅ တန်းအရွယ် အစီအစဉ်အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြချက်

အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်အကြောင်း အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံဇယားများ အသုံးပြု၍ အတန်းသူ အတန်းသားများမှ ကျား၊ မ လိင်အမျိုးအစားအလိုက် မိမိကိုယ်တိုင်၏ မျိုးပွားမှုစနစ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ကလေးများအား တစ်ဘက်သူ၏ မျိုးပွားမှုစနစ် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများကို သင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ကြားမှုအစီအစဉ်တွင် ဗီဒီယိုအပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပြပေးပါမည်။ ပထမဗီဒီယိုသည် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော “5, 2, 1, 0” အကြောင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းလှုပ်ရှားမှုအရ တစ်ရက်တွင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ မျိုးမှအထက် စားသင့်ကြောင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ကွန်ပျူတာ စက်မျက်နှာပြင်ကြည့်ချိန် ၂ နာရီထက် နည်းနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၁ နာရီနှင့်အထက် ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်သင့်ကြောင်းနှင့် သင်ကြားပါသောအရည်များ လုံးဝ မသောက်ဘဲ အစားအသောက်တွင် သောက်ရေနှင့်နွားနို့ ပိုမိုပါဝင်သင့်ကြောင်း၊ စသည်တို့ကို ထောက်ခံ အားပေးပါသည်။ ဒုတိယဗီဒီယိုသည် အမျိုးသမီးရာသီလာခြင်း အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဗီဒီယိုများကို နမူနာကြည့်ရန်အတွက် တင်ပြချက်အဆုံးပိုင်းတွင် တင်ပြထားပါသည်။

မျိုးပွားမှုစနစ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများကို ဆွေးနွေးပြီးနောက် သင့်ကလေးသည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကို အာရုံစိုက်၍ ဆက်လက်သင်ကြားမည်။ ကလေးများကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကို သင်တန်းလေ့ကျင့်ခန်းမှတစ်ဆင့် လေ့လာပြီး ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးနှင့် လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်နေကျရှိသော အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲများကို ခွဲခြားဖော်ပြကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးမည့် အဓိကပြောင်းလဲမှုအချို့တွင် ဟော်မုန်းဓာတ်အပြောင်းအလဲများ၊ အမွှေးသစ်များထွက်လာခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ ချွေး၊ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့နှင့် ရေချိုးခြင်း၊ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးသုံးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု လိုအပ်ခြင်း၊ စသည့်အကြောင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ကလေးများအနေနှင့် အသံဩလာခြင်း၊ အရပ်ရှည်လာခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်းတို့သည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ သာမန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပြီး မျှတမှုရှိသော အစားအသောက်နှင့် ပုံမှန်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာနေရန် နည်းလမ်းများကို မှတ်သားထားကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် ပြင်းထန်သောခံစားမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို ပိုပြီးသတိထားမိသော ခံစားမှုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့်အတူတူ ပို၍ရှိနေချင်စိတ်များ၊ အသစ်အဆန်းများကို စမ်းသပ်ချင်စိတ်ရှိခြင်းနှင့် ချစ်စိတ်ဖြစ်ခြင်းများနှင့် ဆွဲဆောင်မှုများ ကဲ့သို့သော လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများကို ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျားလေးများအနေနှင့် ပခုံးကျယ်လာခြင်း၊ သုတ်ရည်ဆဲလ် ထွက်ပေါ်ခြင်း၊ လိင်အမျိုးအစားအလိုက် အခြေခံသော အပြောင်းအလဲများ၊ ညဘက်သုတ်ရည် လွှတ်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကာလသားအိပ်မက် အကြောင်းများ လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးများအတွက် ရင်သားထွက်လာခြင်း၊ တင်ပါး ကျယ်လာခြင်းနှင့် ရာသီလာခြင်း အကြောင်းများကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်နေကျရှိသော အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းဆွေးနွေးပြီးနောက် လူသားတို့၏ မျိုးပွားမှုဖြစ်စဉ်အကြောင်း လေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမအနေနှင့် ရာသီလာခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အား နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနှင့် ကွာခြားမှုယှဉ်ကြည့်ခြင်း မှတစ်ဆင့် လူငယ်များကို လမ်းညွှန်ပြီး မျိုးဥဆဲလ်နှင့် သုတ်ရည်ဆဲလ် နှစ်မျိုးပေါင်းစပ် မှသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်လာစေကြောင်း ပညာပေးသူအနေနှင့် ပြောပြပါလိမ့်မည်။ အမျိုးသမီးအတော်များများက လိင်ဆက်ဆံပြီး ရာသီမလာတော့ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ဟု သိကြကြောင်း ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်သွားပါက သုတ်ရည်ဆဲလ်မှ မျိုးဥဆဲလ်ကို သန္ဓေတည်စေနိုင်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ရှားခြင်းသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် ကလေးများသည် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ကျန်းမာရေး အရေးကြီးပုံနှင့် ကလေးမွေးဖွားမှု ဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်အကြောင်း မိနစ်အနည်းငယ်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးအနေနှင့် ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အခက်အခဲ ဖြစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုသာလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အတန်းကိုအဆုံးသတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ အတန်းကွာခြားမှုများ

ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးအတန်းများတွင် ကွာခြားမှု အနည်းငယ်သာရှိပါသည်။ ယောက်ျားလေးများ အတန်းတွင် မျိုးပွားမှုစနစ် အကြောင်း သင်ကြားပြီးနောက် ယောက်ျားအင်္ဂါထိပ် အရေပြားဖြတ်ထားသောပုံတစ်ခုနှင့် အရေပြား မဖြတ်ထားသောပုံတစ်ခု ရေးဆွဲထားတာကို မြင်တွေ့ပါလိမ့်မည်။ LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမ အနေနှင့် ယောက်ျားအင်္ဂါထိပ် အရေပြားဖြတ်ခြင်း အကြောင်းကို အတိုချုပ်ရှင်းပြပြီး အရေပြားဖြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖြတ်သည်ဖြစ်စေ ယောက်ျားအင်္ဂါ၏ အလုပ်လုပ်ပုံချင်း အတူတူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါလိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးများသည် အချို့ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် အားကစား အတွက်အခုအကာ သုံးရန်အရေးကြီးပုံကိုလည်း ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးခန္ဓာကိုယ်၏ လိင်အင်္ဂါနေရာများတွင် ထိခိုက်မှုရှိပြီး မိနစ် ၃၀ ထက်နာကျင်နေပါက၊ သို့မဟုတ် သူတို့ဆီးထဲတွင် ပန်းနုရောင်ပေါက်ခြင်းများ တွေ့ရပါက သူတို့ယုံကြည်စိတ်ချ ရသော အရွယ်ရောက်သူ တစ်ဦးကိုပြောပြရန် တိုက်တွန်းပါလိမ့်မည်။

ယောက်ျားလေးအတန်းတွင် ယောက်ျားလေးနှင့်ဆိုင်သော အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ဆန္ဒအလျောက်မဟုတ်ဘဲ အလိုလိုဖြစ်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံ နှစ်မျိုးဖြစ်သော ညဘက်သုတ်ရည်လွှတ်ထွက်ခြင်း၊ ကာလသားအိပ်မက်ဟုလည်း သိရသောဖြစ်စဉ်နှင့် ဆန္ဒမပါဘဲအလိုအလျောက် ယောက်ျားအင်္ဂါထခြင်း၊ တင်းလာခြင်းများ အကြောင်းကိုလည်း အချိန်ယူပြီး ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ဆန္ဒမပါဘဲ အလိုအလျောက် ယောက်ျားအင်္ဂါထခြင်းနှင့် ကာလသားအိပ်မက်များသည် ယောက်ျားတစ်ဦး၏ တစ်သက်တာအတွင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများ ရှိသော်လည်း ၎င်းအလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

မိန်းကလေးများအတန်းတွင် ရာသီလာခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးနောက် ဝမ်းအခံတစ်ခု၊ အတွင်းခံဘောင်းဘီကပ်သော အခံတစ်ခုနှင့် အတွင်းထည့်ဝမ်းတောင့်တစ်ခု ပါသော " ရာသီလာချိန်သုံးရန်ပစ္စည်းထုပ်" တစ်ထုပ်ကို ပြပေးပါမည်။ မိန်းကလေးများသည် ပြက္ခဒိန်သို့ မဟုတ် app အစီအစဉ်တစ်ခုခုတွင် ရာသီလာခြင်းကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ ရာသီလာစဉ်သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဝမ်းခံနှင့် ဝမ်းတောင့်များကို ပုံမှန်ပြောင်းလဲပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးကြမည်။ မိန်းကလေးများအနေနှင့် ကျောင်းတွင် ရာသီလာမည် ဆိုပါက လုပ်ရမည့်အရာများကိုလည်း အဖြေရှာ၍ ဆွေးနွေးကြမည်။ မိန်းကလေးများသည် သူတို့ရာသီလာမည့်အကြောင်းနှင့် ရင်သား ထွက်လာခြင်း၊ ယောက်ဆိုင်ရာအရည်ထွက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါအမွေးပေါက်ခြင်း ကဲ့သို့သော သတိထားရမည့်လက္ခဏာများ အကြောင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် မေးခွန်းနှင့်စိုးရိမ်မှု အများကြီးရှိကြပါသည်။ LifeSmart Youth ၏ကျန်းမာရေး ပညာပေးသူမှ မေးခွန်း များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြေကြားပေးပါမည်။ သို့သော် မိန်းကလေးများအနေနှင့် အခြားမေးခွန်းများ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက မိမိအိမ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူထံသို့ အမြဲတမ်းလွှဲအပ်ပေးပါလိမ့်မည်။

၅ တန်းအရွယ်သင်ခန်းစာသည် LifeSmart Youth ၏ မည်သည့်အစီအစဉ်တိုင်းတွင်မဆို အကြောင်းအရာအမှန်နှင့် အချက်အလက်များ လိုအပ်သောအခါတွင် လျှို့ဝှက်ဖုံးကွယ်မှုရှိပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးသည် ဆိုသည့် အကြောင်းများကို အမှတ်ရစေရန်ပြောကြားခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်ကို အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားမှုအစီအစဉ် အချိန်အတွင်း သင့်ကလေးကြည့်မည့် တိုတောင်းသော ဗီဒီယိုနမူနာများကို ကြည့်ရှုပါ။

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