ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာပုံပြင်များ
HEALTH STORIES

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ရန် ယခုသင်ခန်းစာပြီးနောက်တွင် သင်တန်းသားများသည်
၁။ ဒေသအခြေအနေနှင့်လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုံပြင်များကို ပြင်ဆင်နိုင်လိမ့်မည်
၂။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာပေးသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာပုံပြင်များပြောခြင်းကို နှစ်သက်လာလိမ့်မည်
၃။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းများကို ကလေးများအား သင်ပေးလိမ့်မည်။

သင်ခန်းစာ ယခုသင်ခန်းစာသည် ကလေးများအားသင်ကြားပေးရမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုံပြင်များ အသုံးပြုပုံဖြစ်သည်။ လူကြီးများအား သင်ကြားရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပုံပြင်များအများစုရဲ့မူလအစမှာ Child-to-Child စာဖတ်သူများအတွက် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ UNESCO/FRESH တွင် ရရှိနိုင်သည်။(ကိုးကားချက်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်)

သင်ထောက်ကူ *သင်ခန်းစာမတိုမီ ယခုပစ္စည်းများအား ရှာဖွေထားပါ*

- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာ၊ စက္ကူတိတ်
- မှတ်စုများ-
  - *ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်များ- မကောင်းတဲ့ဆေး*
  - *ဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ့်ကြောင့် မဆော့ရသနည်း။*
- အစပျိုးခြင်း- ပုံပြင်

သင်ခန်းစာ မိနစ် (၆၀)

ပုံပြင် (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်များ- မကောင်းတဲ့ဆေး (မှတ်စုထဲမှ) ပုံပြင်ကို ပြောပါ။ ပုံပြင်ထဲက အခန်းများကို ပါဝင်သူများအား သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးစရာမေးခွန်းများ အနည်းအငယ်မေးပါ။

SHO မေးခွန်းများမေးပါ-

သင်ဘာမြင်ခဲ့ပါသလဲ။
ဘာဖြစ်ပျက်နေတာလဲ။
သင့်နေရာများမှလဲ ဒါမျိုးဖြစ်ပျက်နေသလား။

HEALTH STORIES

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုံပြင်များ - (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးပါ။

က။ ကျန်းမာရေးပုံပြင်များအဘယ့်ကြောင့်ပြောရသနည်း။

၁။ ကလေများက ပုံပြင်ကြိုက်သည်။

၂။ ပုံပြင်များက သူတို့စိတ်ဝင်စားမှုဖမ်းစားနိုင်သည်။

၃။ ပုံပြင်တွေကို ကလေးများနစ်သက်သလို၊ ထပ်ခါထပ်ခါကြားခြင်းသည်။

၄။ ပုံပြင်များက မှတ်မိလွယ်သည်။

၅။ ပုံပြင်များအားဖြင့် အကြံသစ်များသူတို့ ရှာဖွေရရှိနိုင်သည်။

၆။ ပုံပြင်များထဲမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအတက်ပညာများကို သူတို့သင်ယူနိုင်သည်။

၇။ ထိုပုံပြင်များကို သူတို့သူငယ်ချင်းများအား ပြောပြနိုင်သည်။

ခ။ ပုံပြင်များထဲမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတက်ပညာများကို ကလေးများသင်ယူနိုင်သည်။ အခြားမည်သည့်အရာတွေသင်ယူနိုင်သေးသနည်း။

၁။ နားထောင်ခြင်းနှင့် မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းကို သင်ယူနိုင်သည်။

၂။ အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းကို သင်ယူနိုင်သည်။

၃။ သူတို့ရဲ့ထင်မြင်ချက်များနှင့် ကောက်ချက်များကို ဝေမျှရန် သင်ယူနိုင်သည်။

၄။ သူတို့လုပ်ဆောင်တဲ့အရာရဲ့ အကျိုးအဆက် (သို့) ရလဒ်များကို သင်ယူနိုင်သည်။

၅။ "no" မည်သည့်အချိန်တွင် ငြင်းဆိုမလဲ ဆိုတာကို သင်ယူနိုင်သည်။

၆။ ကိုယ့်ကျင့်တရားဆိုင်ရာမေးခွန်းများကို စူးစမ်းနိုင်သည်။ ဥပမာ- ဘွတ်ကီကို ကလဲ့စားပြန်ချေတာ စန်းကို အတွက်မှန်ရဲ့လား။ သူ့နေရာမှာဆိုရင် သင်ဘာလုပ်လိမ့်မလဲ။

၇။ ထိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်များကို အခြားသူများအား ပြန်ပြောပြနိုင်သည်။

ဂ။ ပုံပြင်များဖတ်ပြခြင်းအပြင်၊ ကလေးများ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန် မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်များကိုပြောပြနိုင်သနည်း။

၁။ ပုံကားချက်များပြသနိုင်သည်။

၂။ ကလေးများက ပုံပြင်ကိုပုံဖော်သော သရုပ်ပြပုံများ ဆွဲနိုင်သည်။

၃။ Flannelgraphs ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

၄။ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) ခြေဟန်လက်ဟန်ပြခြင်းမျိုး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၅။ Puppets အရုပ်များအသုံးပြုနိုင်သည်။

၆။ ပုံပြင်ကြားတွင် ကဗျာများ (သို့) သီချင်းများ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၇။ အသံတုများထည့်နိုင်သည်။

၈။ ပုံပြင်ကို သရုပ်ဖော်နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများအသုံးပြုနိုင်သည်။

၉။ သင့်အသံကို အနိမ့်၊ အမြင့်၊ အတိုး၊ အကျယ် ပြု၍ အမျိုးမျိုးလုပ်၍ ပြောနိုင်သည်။

HEALTH STORIES

<u>ပုံပြင်ကိုနားလည်ခြင်း</u> (၁၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးပါ။

က။ ပုံပြင်အကြောင်း မိတ်ဆက်ရာတွင် မည်သည့်အရာများထည့်သွင်းရမည်နည်း။
- ၁။ ဇာတ်ကောင်များကို မိတ်ပေးနိုင်သည်။
- ၂။ စိတ်ဝင်စားမှုကိုဖမ်းနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ၃။ ပုံပြင်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုကို အာရုံစိုက်ဖို့တောင်းဆိုပါ။
- ၄။ မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါ။

ခ။ ပုံပြင်တိုင်းတွင် ပုံပြင်အကြောင်းဆွေးနွေးဖို့မေးခွန်းများ ထည့်သွင်းပါ။
ဘယ်မေးခွန်းမေးမလဲဆိုတာကို မည်သို့ဆုံးဖြတ်နိုင်သနည်း။
- ၁။ ကလေးများရဲ့အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသော မေးခွန်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၂။ သင်ပေးချင်သည့် အဓိကသတင်းစကားကို ဗဟိုပြုသောမေးခွန်းများကို ရွေးပါ။
- ၃။ ပုံပြင်တွင်ကလေးများပါဝင်မှုရှိစေရန် မေးခွန်းများမေးပါ။
- ၄။ မေးခွန်းအားလုံးမေးစရာမလိုပါ။
- ၅။ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းများပေါင်းထည့်နိုင်သည်။

ဂ။ မကောင်းတဲ့ဆေး ဆိုတဲ့ ပုံပြင်အကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။
မည်သည့်မေးခွန်းမျိုးမေးနိုင်သနည်း။ မေးခွန်းပုံစံတစ်ခုစီကို ဥပမာပေးများပေးပါ။
- ၁။ တစ်ချို့မေးခွန်းများမှာ ခြုံငုံလေ့လာသောမေးခွန်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်- သင်ဘာမြင်ခဲ့သလဲ။ ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ။
- ၂။ အခြေခံခြုံငုံလေ့လာကြည့်သောမေးခွန်းများမှာ-
  - မာန်ကာ အကြောင်းပြောပါ။
  - မာန်ကာ ဆီမှာဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ။
  - သူမက ဆေးကို ဘယ်နေရာမှာသိမ်းခဲ့သလဲ။
- ၃။ နာလည်းခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများဖြစ်သည့် အဘယ့်ကြောင့် (သို့) သင်ဘာနားလည်ခဲ့သလဲ ဟူသောမေးခွန်းများလည်း မေးနိုင်သည်။
- ၄။ နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများတစ်ချို့မှာ-
  - ဆေးနီကို မာန်ကာက ဘာကြောင့် သောက်ခဲ့တာလဲ။
  - ဆေးက ဘာ့ကြောင့် အစွမ်းမပြတာလဲ။
  - ဆေးက သင့်အတွက် မည်သို့အဆိုးဖြစ်စေနိုင်သနည်း။
- ၅။ တစ်ချို့မေးခွန်းများမှာ အသုံးချခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများဖြစ်သည်။ "ဒါကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ အသုံးချနိုင်သနည်း" ဟူသောမေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။
- ၆။ အသုံးချခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများမှာ -
  - ဆေးကို ဘယ်နေရာမှာသိမ်းမလဲ
  - ရပ်ကွက်ဈေးမှာ ဘာဆေးမျိုးအစားတွေရောင်းလဲ။
  - အိမ်မှာရှိတဲ့ဆေးဝါးတွေကို ဘာလုပ်မလဲ။

ဃ။ မကောင်းတဲ့ဆေး ပုံပြင်စာရွက်ကို ပေးပါ။ မေးခွန်းများမေးသောအခါ
- ၁။ တစ်ချို့မေးခွန်းများမှာ ပုံပြင်ရဲ့ မိတ်ဆက်အပိုင်းတွင် မေးနိုင်သည်။
- ၂။ တစ်ချို့မေးခွန်းများကို ပုံပြောနေချိန်အတောအတွင်း မေးနိုင်သည်။

၃။ တစ်ချို့မေးခွန်းများအား ပုံပြင်ရဲ့ အဆုံးတွင် ပုံပြင်ကို နားလည်စေရန် နှင့်မှတ်မိစေရန် မေးနိုင်သည်။

၄။ ပုံပြင်အကြောင်း အဖွဲ့ငယ်များခွဲ ဆွေးနွေးခိုင်းနိုင်သည်။

<u>ပုံပြင်အားလိုက်လျောညီထွေအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း</u> (၂၀ မိနစ်)

က။ ပုံပြင်ပြောခြင်းတွင် ကလေးများကို မည်သို့ ပါဝင်ခိုင်းနိုင်သနည်း။ မကောင်းတဲ့ဆေး ပုံပြင်ကိုအသုံးပြု လုပ်ဆောင်ပါ။ အဖွဲ့ငယ်များတွင် ဆွေးနွေးကာ ဖြစ်နိုင်သောအခါ နမူနာများပေးပါ။

၁။ ဇာတ်ကောင်၏နာမည်များနှင့် ပုံပြင်ကို ကလေးများ နာမည်တပ်နိုင်သည်။
- သူ့ကို ငါတို့ဘာလို့ခေါ်ကြမလဲ။

၂။ ဇာတ်ကောင်များကို ၎င်းတို့၏နေရာဒေသတွင် တွေ့မြင်ရသော တိရိစ္ဆာန်များအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

၃။ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) ခြေဟန်လက်ဟန်ပြခြင်းမျိုး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၄။ ပုံပြင်ကို မိတ်ဆက်ပေးရာတွင် သူတို့အားတစ်စုံတစ်ခုအားစူးစမ်းခိုင်းပါ။
- မင်းဘယ်လိုထင်မိလဲ
- မင်းအတွက် ဘယ်ဆေးကကောင်းလဲ။

၅။ ပုံပြင်ပြောစဉ်အတွင်း သူတို့အားမေးခွန်းများမေးပါ။
- မာန်ကာက အဲဒီငှက်ပျောသီးတွေကို စားတာမှန်တယ်လို့ မင်းထင်လား။

၆။ သူတို့ရဲ့ထင်မြင်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို တောင်းဆိုပါ။
- အဲဒီအစား သူဘာလုပ်ခဲ့သင့်တာလဲ။

၇။ ကလေးများအား ဇာတ်ကောင်များရဲ့နေရာတွင် သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့နေရာဝင်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- မာန်ကာက နေမကောင်းစတင်ဖြစ်သောအချိန် ဘာလုပ်ခဲ့ရမှာလဲ။
- သင်ဆိုရင်ကောဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ။

၈။ ကလေးများကို ပုံပြင်အဆုံးသတ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် အဆုံးသတ်တစ်မျိုးပေးလိုက်ပါ။
- မာန်ကာက စားပွဲပေါ်မှာ ဆေးဘူးကို တွေ့လိုက်တာတယ်။ သူနောက်ဘာလုပ်မယ်လို့ထင်လဲ။

၉။ ကလေးများပါဝင်လာနိုင်ဖို့ မေးခွန်းများမေးပါ။
- မကောင်းတဲ့ဆေးသောက်ဖူးလား။
- ...... အဲဒီအချိန် ဘာလုပ်ခဲ့လဲ။
- ...... ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

၁၀။ သူတို့ကိုယ်ပိုင် ဘဝနဲ့အကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ခိုင်းပါ။
- .... သူတစ်စုံတစ်ယောက်ကို သိပါသလား။
- ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ပါသလဲ။
- ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေပြောင်းလဲပေးလို့ရလဲ။

ခ။ ပုံပြင်ကို သင့်ကလေးများ၊ သင့်အခြေအနေ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ မည်သို့လိုက်လျောညီထွေအောင်လုပ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။ အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးပါ။

HEALTH STORIES

၁။ သင့်ရဲ့လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ပုံပြင်များကို စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်ပါ။
၂။ သင့်ရပ်ရွာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကိုလိုက်ကာ ပုံပြင်များရဲ့အချက်အလက်များနှင့် ဇာတ်ကောင်းများကို ပြောင်းပါ။
၃။ သင့်ကလေးများရဲ့အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ပုံပြင်များကို ပြောင်းလဲ ရွေးချယ်နိုင်သည်။
၄။ ပုံပြင်တစ်ချို့မှာ ကလေးအကြီးပိုင်းနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်သည်။
၅။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ပိုမိုနားလည်လွယ်သော ပုံပြင်အတိုအတွာလေးများနှင့်ဆို ပိုအဆင်ပြေသည်။
၆။ ပုံပြင်အများစုမှာ လူကြီးများနှင့်လည်းပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်သည်။
၇။ ပုံပြင်များကို သင့်ရပ်ရွာ (သို့) ကလေးအရွယ်အုပ်စုများအတွက်အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ (သို့) လိုအပ်ချက်များကိုအသားပေးရန် ပြောင်းလဲပါ။
၈။ ပုံပြင်များရဲ့ အရှည်၊ အတိုကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
၉။ မြို့ရွာ အခြေအနေ၊ ခတ်အခြေအနေများတွင် ပုံပြင်များကို ထည့်သွင်းနိုင်သည်။. တိရိစ္ဆာန်အကောင်များအစား၊ ရော့ခ်အဆိုတော်တစ်ဦး ဖုန်းပြောနေသည့်ပုံစံပြောင်းလဲနိုင်သည်။
၁၀။ ပုံပြင်ကို သင့်ယဉ်ကျေးမှုတွင် အရေးပါသောယုံကြည်မှုများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများဖြင့် တည်ဆောက်နိုင်သည်။
၁၁။ သင့်အခြေအနနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် သရုပ်ဖော်မှုများကို ပြောင်းလဲပါ။
၁၂။ သင့်နေရာတွင် သုံးလေ့သုံးမရှိသော စကားလုံးများကို သုံးပါ။
၁၃။ လက်ဟန်ခြေဟန်ပြခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျော်သွားနိုင်သည်။

ပုံပြင်ကိုလေ့လာခြင်း _(အချိန်အကန့်အသတ်ချက်မရှိ)

က။ ပုံပြင်ကို ကလေးများမည်သို့ ကောင်းစွာလေ့လာသင်ယူနိုင်သနည်း။
၁။ ပုံပြင်ကို ကလေးများအားလိုက်ဆိုရန် တောင်းဆိုပါ။
၂။ ကလေးများအား ပုံပြင်ကို သရုပ်ဖော်ရန် ပုံဆွဲခြင်း (သို့) Puppet အရုပ်ကပွဲမျိုး လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်းမျိုး လုပ်ခိုင်းပါ။
၃။ ပုံပြင်ကိုအတွက် ရောင်စုံစာရွက်များကို ပေးပါ။

ခ။ သူငယ်ချင်းများအား ပုံပြင်ပြောပြရန် ကလေးများမည်သို့သင်ယူနိုင်သနည်း။

၁။ ပုံပြင်ကို သရုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) ပြန်ပြောပြခြင်းဖြင့်က ကလေးများအားပုံပြင်ကို မှတ်မိစေလိမ့်မည်။
၂။ အချင်းချင်း ပုံပြင်ပြော လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။
၃။ ပြန်မလာခင် ၎င်းတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းများအား ပုံပြင်ပြောပြဖို့ တောင်းဆိုပါ။
ဂ။ ယခုအပတ်အတွင်း၊ မကောင်းတဲ့ဆေး ပုံပြင်ကို သင့်အိမ်နီးချင်း (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်းများထံ ပြောပြပါ။

နိဂုံးနှင့် ယူဆောင်ရန် သင်ခန်းစာ (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်- အတူတကွဆွေးနွေးပါ။

က။ ယခုသင်ခန်းစာမှ ဘယ်အရာကို ရရှိခဲ့သနည်း။
ခ။ ယခုသင်ခန်းစာမှ ရရှိသောသင်ခန်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်မည်နည်း။
ဂ။ အတူတကွဆုတောင်းပါ။

References:

UNESCO/ FRESH (Focusing Resources on Effective School Health). *Stories and Story Telling.* Available from: http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=47013&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

HEALTH STORIES

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပုံပြင်များ- မကောင်းတဲ့ဆေး
HEALTH STORIES: BAD MEDICINE

လမ်းညွှန်ချက်များ- ဆေးဆိုတာ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ သက်သာစေဖို့ဖြစ်သည်။ အဲဒါက မင်းအတွက်မကောင်းတာဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ပုံပြင်တွေနားထောင်ပြီး အဖြေရှာရအောင်…

ပုံပြင် STORY:

ဒီပုံပြင်ပြင်ကတော့ မာန်ကာဆိုတဲ့ မျောက်ငယ်လေးအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဘယ်တော့မှ ဆရာဆရာမနဲ့ မိဘစကားကို နားမထောင်တတ်ဘူး။ သူကအမြဲ လောဘကြီးတယ်။ သူအိမ်ဖြစ်တဲ့ သစ်ပင်ရဲ့အနားမှာ ခြံစည်းရိုး တံတိုင်းတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီခြံစည်ရိုးနောက်မှာ လယ်သမား ဦးခါရင်နေပါတယ်။ သူ့အမေက အမြဲပြောတယ် "ဘယ်တော့မှ အဲဒီဘက်ကို မသွားနဲ့နော်။" ဦးခါရင် က မျောက်တွေကို မုန်းလို့လေ။ ဒါပေမဲ့ မာန်ကာက ဘယ်တော့မှ နားမထောင်ဘူး။ သူကစိတ်ဆိုးတယ်။ အမြဲတမ်း စွန့်စားရတာကို ပဲကြိုက်တယ်။

သူက ဦးခါရင်ရဲ့အိမ်ဘက်ကိုပြေးပြီး သစ်ပင်အကြီးကြီးကနေ ပန်းခြံထဲခုန်ဝင်လိုက်တယ်။ အဲဒါ မှာ အရမ်းကောင်းတဲ့ အသီးတွေသီးတာမြင်လိုက်တယ်။ ဦးခါရင်က အဲဒီမြို့မှာ အကောင်းဆုံး ငှက်ပျောသီးကို စိုက်တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ မာန်ကာက အသီးတွေကို စားပြီးရင်း စားလုပ်နေပါတယ်။ နောက်ဆုံး နေထိုင်မကောင်းတဲ့အထိ ဖြစ်လာပြီး သံပုရာပင်အောက် အရိပ်မှာသွားလှဲနေလိုက်တယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ ဦးခါရင်မိန်းမရဲ့ခြေသံ ကြမ်းကြမ်းကြီးကို သူကြားလိုက်တယ်။ "အို …နီး…." သူကဗျာကယာ ထပြီး ပြေးတော့တာပဲ။ ဦးခါရင်လည်း သူ့နောက်ကို လိုက်ဖမ်းတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမက ဝတော့ အရမ်းမပြေးနိုင်ရှာတော့ ဆက်မလိုက်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ မာန်ကာက ငှက်ပျောသီးတွေအများကြီးစားခဲ့တာကြောင့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီး မျော်လင့်ချက်မရှိတော့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားတယ်။ တံခါးတစ်ခုကို မြင်တာနဲ့ အဲဒီအထဲဝင်သွားလိုက်တယ်။ သူက ဦးခေါင်ရင်တို့ရဲ့ မီးဖိုချောင်ခန်းဖြစ်နေတယ်။ သူ့အခြေအနေက ပိုပိုဆိုးရွားလာတယ်။ သူ့ကို အရင်က ဆရာဝန်ပေးခဲ့တဲ့ ဆေးနီရောင်မျိုး တစ်ခုခုများတွေ့မလားဆိုပြီး သောက်ဖို့ရှာလိုက်တယ်။

မီးဖိုချောင်ခန်းဘေးက အခန်းကျဉ်းလေးထဲကို ဝင်သွားလို့တယ်။ စားပွဲပေါ်မှာ ထားထားတဲ့ ချည်းအနီရောင်ထဲမှာ ဆေးပူးတစ်ချို့ရှိနေတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အနီရောင်ဆေးလေးကို တွေ့တာနဲ့ "ဒါအတူတူပဲဖြစ်မယ်ထင်တယ်" လို့တွေးပြီးယူလိုက်တယ်။ သူကဆေးပူးပေါ်ကစာကိုလည်း ကောင်းကောင်းမဖတ်တတ်ဘူး။

"အခုတော့ ငါနာကျင်တာတွေပျောက်ပြီး အိမ်ပြန်ရတော့မယ်" လို့သူတွေးလိုက်တယ်။ အဲနဲ့ ဆေးပူးထဲကတွေအများကြီးကို သောက်ပြီး၊ ဗူးကို ပြန်ထားပြီး ဦးခေါင်ရင်မိန်းမ ပြန်မလာခင် တိတ်တိတ်လေး ပြန်ထွက်ခဲ့တယ်။

သူ့ရဲ့နေရာကို ရောက်တာနဲ့က ဆိုဖာပေါ်လှဲချလိုက်တယ်။ သူတစ်ကိုယ်လုံးယားလာပြီး၊ ခေါင်းလည်း ကိုက်လာခဲ့တယ်။ သူတစ်ကိုယ်လုံး အနီရောင်အင်ပြင်တွေ ထလာတယ်။ "ဒါဘာတွေလဲ" လို့

သူ့ကိုယ်ကိုယ်သူ မေးနေရှာတယ်။ "ငါမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ" "ငါအရမ်းဖျားနေသလိုပဲ"။ သူ့အမေကို သူခေါ် လိုက်တယ်။

"မင်းဘယ်တွေသွားခဲ့တာလဲ" သူ့သားကို ကြည့်ပြီး သူ့မေက ပြောလိုက်တယ်။ "သားမှာဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ" လို့ သူ့အမေကိုမေးလိုက်တယ်။ သူ့အမေက အစမှာဒေါသထွက်ပေမဲ့လည်း စိုးလည်းစိုးရိမ်တာပေ့ါနော်။

"မင်းဘာပြောတယ်" သူမကငြီးငြူလိုက်တယ်။ ဦးခေါင်ရင်အမျိုးသမီးက သူမရဲ့ဆေးဘူးအဟောင်းတွေကို အနီရောင်ခြင်းထဲမှာထည့်ထားတာ ငါသိတယ်။ မင်းသောက်ခဲ့တာ အရင်က မင်းကို ဆရာဝန်ပေးတဲ့ဆေးနဲ့မတူဘူး။ ဒိတ်လွန်နေတာဖြစ်ရမယ်။ ဦးခေါင်ရင်မိန်းမက သူဈေးတွေကို ဈေးထဲကအများစုဝယ်တာ၊ သူကို ဘယ်လိုဆေးတွေရောင်းလိုက်လဲဆိုတာ ဘယ်သူသိမှာလဲ။ "မင်းတော့ မကောင်းတဲ့ဆေးတွေသောက်ခဲ့တာပဲ" သူ့အမေက သက်ပြင်းချကာ ပြောလိုက်တယ်။ "ဆရာဝန်ဆီသွားရအောင်" ဆိုပြီး .. သူတို့ ဆရာဝန်ဆီသွားခဲ့ကြတယ်။

မျောက်ကလေးရဲ့အမေလိုပဲ ဆရာဝန်လည်း စိုးရိမ်နေမိတယ်။ "ဒီနေ့တွေမှာ ဈေးတွေထဲမှလည်း မကောင်းတဲ့ဆေးတွေကို တစ်ချို့တွေရောင်းနေကြတယ်။ လူတွေကမသိပဲ ပိုက်ဆံအများကြီးပေးဝယ် နေကြတယ်။ တကယ့်တကယ့်ဖြစ်လာပြီဆို အဲဒီဆေးတွေက အသုံးမတည့်တဲ့အပြင် ဆိုကျိုးပိုပေးတယ်။" လို့ ဆရာဝန်က ပြောပြတယ်။ ဒဲဒါကြောင့် သူက မာန်ကာကို ဆေးရုံကို ပို့လိုက်တယ်။ သူတို့ကသူရဲ့လည်ချောင်းထဲကို ပိုက်ထည့်ထားတယ်။ သူပိုပြီး နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ရတယ်။ သူတို့ကို ပိုပြီးပိုက်ဆံကုန်ကျစေပြီး၊ သူတို့ညီအစ်ကိုမောင်နှမများရဲ့ စနောက်ခြင်းကို လည်းခံရတာ မာန်ကာအတွက် ရှက်စရာကောင်းခဲ့တယ်။

----SHOWD မေးခွန်းများ----
S = **ဘာမြင်ခဲ့ပါ**သလာ။
H = ဘာ**ဖြစ်ပျက်နေခဲ့သလဲ။**
O = **ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်**မှာ ဒါမျိုးဖြစ်ပျက်နေပါလား။
W = **ဘာကြောင့်** ဖြစ်ပျက်နေရသလဲ။
D = အဲဒါနှင့်ပက်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဆွေးနွေးခြင်း- (ယခုမေးခွန်းများတစ်ချို့ကို အသုံးပြု (သို့) ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းထုတ်ပါ)
ခြုံငုံလေ့လာသောမေးခွန်းများ (သင်ဘာမြင်ခဲ့လဲ) အမှတ်အသား- ရှာဖွေနေသကဲ့သို့ မျက်စိအပေါ် တွင်လက်ထားပါ

- "မကောင်းတဲ့ဆေး" ပုံပြင်ကို ပြောပြချင်တဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိလား။
- မာန်ကာက ဘယ်သူလဲ။ သူကဘာနဲ့တူလဲ။
- ငှက်ပျောသီးတွေအားလုံးစားပြီးတဲ့အခါ မာန်ကာဆီမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့လဲ။
- ဦးခေါင်ရင်မိန်းမက သူ့ဆေးတွေကို ဘယ်မှာထားထားလဲ။
- မာန်ကာအတွက် ဆရာဝန်ကလုပ်ပေးခဲ့လဲ။ ဆေးရုံမှာ ကုသခံရတာကို မာန်ကာကြိုက်ခဲ့လား။

HEALTH STORIES

အနက်ဖွင့်ဆိုသော မေးခွန်းများ - (သင်ဘာနားလည်ခဲ့ပါသလဲ) အမှတ်အသား- သင့်ဦးခေါင်းကို လက်ညှိုးထိုးပြပါ။

- ဆေးနီကို မာန်ကာက ဘာလို့သောက်ခဲ့တာလဲ။
- ဆေးက မာန်ကာကို သက်သာစေခဲ့လား။ သူဘာဖြစ်ခဲ့လဲ။
- ဘာကြောင့် ဆေးက အကူအညီမရတာလဲ။
- ဆေးက သင့်အတွက် ဘာလိုဆိုကျိုးပေးနိုင်လဲ။
- ဆေးတွေ သက်တမ်းကုန်သွားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သလဲ။

လက်တွေ့အသုံးချ မေးခွန်းများ- (ကျွန်ုပ်မည်သို့ အသုံးချနိုင်သနည်း) အမှတ်အသား- သင့်ရဲ့နှလုံးသားကို လက်ညှိုးထိုးပါ။

- သင့်အိမ်ရဲ့ဘယ်နေရာမှာဆေးတွေ ထားထားလဲ။ ဆေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာထားသင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရပ်ကွက်ဈေးတွေမှာ ဘယ်ဈေးမျိုးတွေရောင်းသလဲ။ (ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါသော) ဘိန်းတောဆေးတွေလား။
- ဘယ်ဆေးက သင့်အတွက်ကောင်းတဲ့ဆေးဆိုတာကို သင်ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ဘယ်သူ့ကို သင်မေးမှာလဲ။
- သင့်အိမ်ထဲကဆေးတွေ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းအိမ်က ဆေးတွေကို သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်

- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ယခုပုံပြင်ပြောခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန် ခွဲပေးပါ။
- ရောင်စုံစာရွက်ပေးပါ၊ *ဆေးဝါးများနဲ့ ဘာကြောင့် မကစားသင့်သလဲ။*
- ယခုအပတ်အတွင်း၊ သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်များ၊နှင့် အိမ်နီးချင်းများအား "မကောင်းတဲ့ဆေး" အကြောင်း ပြောပြပါ။
- သင့်အိမ်မှာရှိသော ဆေးတွေကို စစ်ဆေးပါ။ သတ်တမ်းကုန်နေသလား၊ ကလေးတွေမမှီနိုင်တဲ့နေရာမှာ ထားထားသလား။

Adapted from

UNESCO/ FRESH (Focusing Resources on Effective School Health). *Web Stories.* Available from: http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=46812&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

မှတ်စု- *ဆေးဝါးများနဲ့ ဘာကြောင့် မကစားသင့်သလဲ။*

This lesson is used in: Children—Physical—Health Stories, and in Children—Physical—General Health

HEALTH STORIES

ဆေးဝါးများနဲ့ ဘာကြောင့် မကစားသင့်သလဲ။

HEALTH STORIES

HEALTH STORIES – STARTER
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုံပြင်များ- အစပျိုးခြင်း

ပုံပြင်

လမ်းညွှန်ချက်များ- "မကောင်းတဲ့ဆေး" ပုံပြင်အကြောင်းပြောပြပါ (မှတ်စုထဲမှ)။ ပါဝင်သူများအား ပုံပြင်ထဲက အခန်းတွေကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးခြင်းမေးခွန်းများ အနည်းငယ်မေးပါ။

.