

လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ် (CEP,  
2021) JICA အထူးစီမံကိန်း

# HAPI-IE လမ်းညွှန်စာအုပ်



အာစီယံ ဒေသတွင်းရှိ အော်တစ်ဇင် ကလေးများ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို Covid-19 ကာလအတွင်း ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးမြှင့်တင်ပေးသည့် လမ်းညွှန်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။



•HAPI-IE လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် အာစီယံ ဒေသတွင်းရှိ အော်တစ်ဇင် ကလေးများ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို Covid-19 ကာလအတွင်း ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးမြှင့်တင်ပေးသည့် လမ်းညွှန်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

Asia-Pacific Development Center on Disability (APCD)  
Bangkok, THAILAND  
Phone +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507  
[www.apcdfoundation.org](http://www.apcdfoundation.org)

# မာတိကာ

စကားချီး

အခန်း(၁): မိတ်ဆက် ၁

အခန်း(၂): လမ်းညွှန်စာအုပ် ၃  
အသုံးပြုနည်း  
- ရည်ရွယ်ချက်

- Zoom နဲ့ အသုံးပြုနည်း ၄

- သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း ၈

- လေ့ကျင့်ခန်းကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် စီစဉ်ခြင်း ၈

အခန်း(၃): ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ၉

အခန်း(၄): မေးခွန်းများ၊ သင်ခန်းစာများနှင့် အနာဂတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၂၀

အခန်း(၅): ASEAN နိုင်ငံများမှ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၏ စကားလက်ဆောင် ၂၃  
နောက်ဆက်တွဲ:

ဥပမာ... အွန်လိုင်းအစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ ၂



# စကားချိုး

အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ သုံးခုကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခြင်းနှင့် ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် ဖန်တီးနိုင်မှုတို့အပေါ်ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခွင့် ရသည့်အတွက် များစွာကျေနပ်မိပါသည်။

ဤစီမံကိန်းအား JICA ၏ လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ် (Community Empowerment Program-CEP) အားဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပြီး လူထုအတွင်း Covid-19 အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပြုလုပ်နိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အထောက်အကူပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အမျိုးမျိုးသော ကစားနည်းများတွင် အပြုံးကိုယ်စီဖြင့် ပါဝင်နေကြသော အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများကို အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ တလျှောက်နှင့် ဗီဒီယိုများတွင် တွေ့မြင်ရသည့်အတွက် အလွန်ကျေနပ်မိပါသည်။ စီမံကိန်းတွင် ပါဝင် ကြသူ အားလုံး၏ အသိပညာ ဗဟုသုတများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာများ ပါဝင်သောကြောင့် ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် အာစီယံ ဒေသတွင်းရှိ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများအတွက် တန်ဖိုးရှိသည့် စာအုပ် တစ်အုပ် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။

ဤစီမံကိန်း၏ သိသာထင်ရှားသည့် ရလဒ်တစ်ခုမှာ အာစီယံ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများအကြား အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုကွန်ရက် ပိုမိုအားကောင်း ခိုင်မာလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ Covid-19 ကာလအတွင်းမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ကြ၊ လေ့ကျင့်ခန်း အတူတကွ ပြုလုပ်ကြပြီး အတူတကွ ရယ်မောပျော်ရွှင်နိုင်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဤစီမံကိန်းအတွက် မိမိတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့်အတူ အထောက်အကူ ပြုပေးခဲ့ကြသည့် APCD ကိုသော်လည်းကောင်း၊ Tsukuba တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာဆာဝအဲ (Dr Sawae) နှင့် ၎င်း၏ဂျပန်နိုင်ငံမှ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပါဝင်ကြသည့် အဖွဲ့ အစည်း အားလုံးကိုသော်လည်းကောင်း၊ အထူးကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။

ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်တို့အားလုံး အိမ်တွင်ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ကြပါစေ...



**Mr. Morita Takahiro**  
JICA ထိုင်း ရုံး၏ကိုယ်စားလှယ်ချုပ်



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ TSUKUBA တက္ကသိုလ်တွင် မသန်စွမ်း ကလေးငယ်များ အကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူနေသူ ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၂၀ ဧပြီလကုန်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ်နှင့် ကျောင်းများတွင် ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများကို ကန့်သတ်လိုက်ပြီး ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများအတွက် ပြုလုပ်သည့် လှုပ်ရှားမှု များကိုလည်း ပိတ်ပင်လိုက်သည်။

ထို့သို့ပြုလုပ်ပြီးနောက် မကြာမီ ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော ကလေးငယ်များ၏ မိဘများထံမှ အိမ်တွင်းနေထိုင်နေရသည့် ကာလတလျှောက် ကလေးများ အစာကို အလွန်အမင်း စားနေကြပါကြောင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုပ်ချင်ကြောင်း၊ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် အရာများကို မလုပ်ရတော့သည့်အတွက် ဂန္ဓာမငြိမ်ပဲ ပိုမိုအထီးကျန်လာကြောင်း စသည်ဖြင့် စာဖြင့် ရေးသားပြီး အကြောင်းကြားလာကြပါသည်။ မိဘများ အနေနှင့်လည်း ထိုအခြေအနေမျိုးကို ရင်မဆိုင်ဖူးသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ တိုးလာပြီး စိုးရိမ်ပူပန်လာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်မိမိ၏ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များကို စုရုံးပြီး ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများ အနေနှင့် အဆိုပါ ခက်ခဲသည့် ကာလများတွင် လိုက်ပါပြုလုပ်ရန် စိတ်ဝင်စားနိုင်မည့် ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှု လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အစီအစဉ် တစ်ရပ်ကို ချမှတ်ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်မှာ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်သည့် အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသည်လည်း သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦး မဟုတ်သော်လည်း မိဘနှင့် ကလေးများအတွက် ရည်သန်ပြီး အမှားများမှ တစ်ဆင့် တတ်သိလာအောင် ကိုယ်တိုင်လေ့လာခဲ့ရပါသည်။ မိမိ၏ လေ့လာသင်ယူမှုသည် မဖြစ်မနေ လိုအပ်လာသည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် မိမိနှင့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၏ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အတိအကျ လိုက်နာရန် မလိုပါ။ အသုံးပြုသူ ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အဆင်ပြေသလို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၏ ကြိုးပမ်းမှုများသည် ကျဆုံးမှုများနှင့် အကြိမ်ကြိမ် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသလို သင်အနေနှင့်လည်း အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားပြီး ကလေးများ ပိုမိုပျော်ရွှင်နိုင်ရန် လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ကြစေလိုပါသည်။ သင်ကြိုးပမ်းမှုများ အားဖြင့် ရရှိလာသည့် အကြောင်းအရာ အသစ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးကို ပိုမိုတိုးတက်စေမည့် အကြောင်းတရားပင် ဖြစ်တော့သည်။



**Sawae Yukinori Ph.D.**

တွဲဖက်ပါမောက္ခ  
Tsukuba တက္ကသိုလ် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားသိပ္ပံဆိုင်ရာ လက်တွေ့ဖွံ့ဖြိုးမှု စိတ်ပညာရှင်



“အာစီယံ ဒေသတွင်းရှိ အော်တစ်ဇင် ကလေးများ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို Covid-19 ကာလအတွင်း ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးမြှင့်တင်ပေးသည့် စီမံချက်”အပေါ် ၎င်းတို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကြီးမားသည့် ပေးဆပ်မှုများအတွက် ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (Japan International Cooperation Agency-JICA)နှင့် Tsukuba တက္ကသိုလ်တို့အား APCD အနေနှင့် အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစီမံချက်၏ သိသာထင်ရှားသည့် ရလဒ်မှာ မမြင်သာသည့် မသန်စွမ်းမှု ရှိနေသည့် ကလေးငယ်များ၏ မိဘများအား ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ်များ၏ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးမည့် လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ် ထွက်ရှိလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်သည်သာမက အာစီယံ အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများ၏ ဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာစီယံ အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများရှိ ရည်မှန်းထားသည့် အုပ်စုများအတွက် Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်းသာမက နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ကျန်းမာသည့် ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်မှ ပြည့်ဝသည့် အထောက်အကူများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

အာစီယံ နိုင်ငံများ အော်တစ်ဇင်ကွန်ရက် (ASEAN Autism Network-AAN) အပါအဝင် အာစီယံ နိုင်ငံများမှ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၊ မဲခေါင်ဒေသမှ United Intellectual Disability Network ထိုင်းနိုင်ငံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းသူများအသင်း (The Thai Association of Mental Illness)၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများအသင်း (The Thai Association for Persons with Intellectual Disability) နှင့် The Thai Autistic United Association တို့ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ အားလုံးတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး လမ်းညွှန်စာအုပ် ပိုမို ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အကြံပြုချက်များကို ဆွေးနွေးပေးခဲ့ကြပါသည်။ ဤစီမံကိန်းတွင် စင်ကာပူနှင့် ဘရူနိုင်းမှ မတက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါ။ ထိုနှစ်နိုင်ငံ သာ ပါဝင်လာမည် ဆိုပါက ပိုမိုပြည့်စုံသော စီမံကိန်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

လက်ရှိ Covid-19 အကြပ်အတည်း ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသတွင်းရှိ မသန်စွမ်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အပြုသဘော အပြောင်း အလဲများကို လုပ်ဆောင်ရေးအတွက် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ အမျိုးမျိုးသော လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၊ ကွန်ရက်များနှင့် အာစီယံ နိုင်ငံများအကြား ပူးတွဲ လုပ်ဆောင်မည့် နည်းလမ်းပုံစံကို ဤစီမံချက်က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ အပြည့်အဝ ယုံကြည်ပါသည်။



Mr. Piroon Laismit  
APCD အလုပ်အမှုဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူး

# အခန်း 1

## မိတ်ဆက်

### CEP ဆိုတာဘာလဲ?

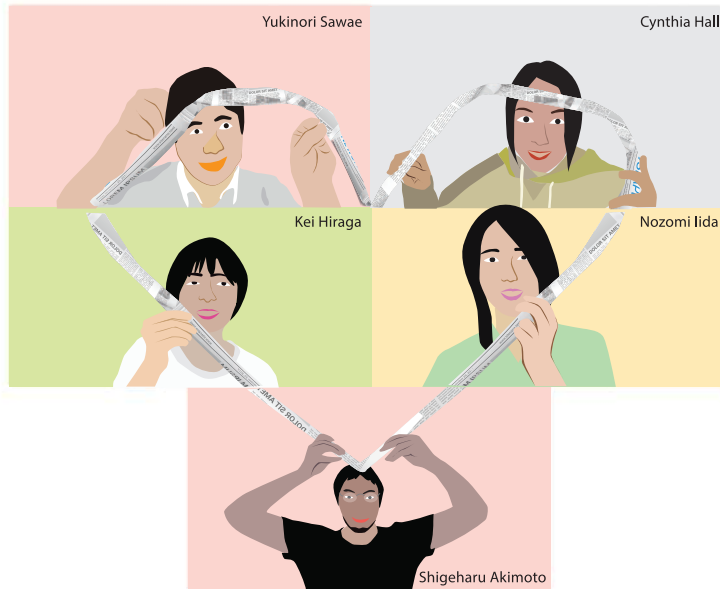
Community Empowerment Program-CEP ဆိုတာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းမှာရှိတဲ့ Covid-19 ကပ်ရောဂါကို ခံစားကြရတဲ့ မသန်စွမ်းသူများ အပါအဝင် ဘေးဖြစ်လွယ်သူ လူအုပ်စုကို အထောက်အကူပြု အားပေးမြှင့်တင်ဖို့အတွက် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အစီအစဉ် တစ်ခုပါ။

### ဒီအရင်းအမြစ်တွေကို ဘယ်လိုစုစည်းကြသလဲ?

CEP ကို ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (JICA) ရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ အခြေစိုက် ရုံးကနေ ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ APCD က ဦးဆောင် အကောင်အထည်ဖော် ပြီး Tsukuba တက္ကသိုလ်က နည်းပညာပိုင်းနဲ့ အသိပညာများကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ စီမံကိန်း ရေးဆွဲတာ၊ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်တာနဲ့ စောင့်ကြည့်လေ့လာတာတွေကို ဒီအဖွဲ့သုံးဖွဲ့က အနီးကပ် လက်တွဲပြီး လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။



## အာစီယံ နိုင်ငံများရှိ မသန်စွမ်း ကလေးများနှင့် မိဘများ Covid-19 ကာလကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် CEP ကို ဘာကြောင့်လုပ်သင့်သလဲ?



ဂျပန်အရင်းအမြစ်ပုဂ္ဂိုလ်

Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မကျန်းမာခြင်းအပေါ် မိသားစုဝင်များက စိုးရိမ်ကြသည်။ ကလေး များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်း၊ လဲလျောင်း နေခြင်း၊ ဖုန်းများနှင့် အချိန်ကုန်နေခြင်း၊ အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ် ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်းနှင့် ဂနာမငြိမ်ခြင်း များ ဖြစ်လာကြသည်။ ထိုမျှမက မိသားစုဝင်များနှင့်လည်း ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု မရှိတော့ပဲ ထိတွေ့ပါကလည်း ဂနာမငြိမ်ခြင်းများ ဖြစ်လာကြ သည်။

“ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်” အပိုဒ်(၃၀)။ ယဉ်ကျေးမှု၊ အပန်းဖြေမှု၊ အားလပ်ခွင့်နှင့် အားကစား နယ်ပယ်များ၌ ပါဝင် ခြင်း

အနုပညာ၊ အားကစား၊ ရုပ်ရှင်နှင့် အခြားအပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများတွင် မသန်စွမ်းသူများ သည် အခြားသူများနည်းတူ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များတွင် မသန်စွမ်း ကလေးငယ်များ အပါအဝင် လူတိုင်းအချိန်မရွေး နေရာမရွေး ပါဝင် လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိစေရမည်။



ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် Covid-19 ကာလအတွင်း အန်လိုင်းကို အသုံးပြုကာ အော်တစ်ဇင် ကလေး များ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများနှင့် မိသားစုဝင် များကို အတုပါဝင်ရန် အားပေးသည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များ ပြုံးပျော်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ကြပါစို့။ ကဲ စလိုက်ကြရအောင်....

# အခန်း 2

## • လမ်းညွှန်စာအုပ် အသုံးပြုနည်း

### • ရည်ရွယ်ချက်

- (၁) Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း လူနေမှု ဘဝကို တိုးတက်စေပြီး ကျန်းမာသော လူနေမှု စနစ်ကို ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်ပါ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် တိုးတက်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- (၂) ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများ၊ အတူနေ မိသားစုဝင်များမှ ကလေးများနှင့်အတူ အိမ်တွင်အတူ ပါဝင် လှုပ်ရှားရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- (၃) Covid-19 ကာလတွင် လူကိုယ်တိုင် မတွေ့ဆုံနိုင်ကြ ခရီးမထွက်နိုင်သော်လည်း ဤလမ်းညွှန်အားဖြင့် လက်တွေ့ဆန်သည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို အချင်ချင်း အွန်လိုင်းမှ ဝေမျှနိုင်ကြပါသည်။
- (၄) ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင် “ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှုများကို အော်တစ်ဇင် ကလေးများ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေး များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် အားပေးသည့်” အစီအစဉ်ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ် တို့က “သင်၏ကလေးများ” ဟူသောနာမ်စားကိုသာ အသုံးပြုပါမည်။

အွန်လိုင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအတွက်  
လူတိုင်းမိမိအိမ်မှာ ရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့  
အစပြုလိုက်ကြပါစို့...



# • Zoom Platform ဖြင့်ချိတ်ဆက်ပြီး ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခြင်း

Zoom ဆိုသည်မှာ အွန်လိုင်းအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး...

- ၄၅ မိနစ်စာ အခမဲ့ သုံးနိုင်ခြင်း
- လွယ်ကူပျော်ရွှင်စွာ သုံးနိုင်ခြင်း
- လူသိများခြင်း
- နေရာအနှံ့ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း

## • Zoom တွင် ကိုယ်ပိုင်အမည်ဖြင့် မှတ်ပုံတင်ပြီး အသုံးပြုခြင်း

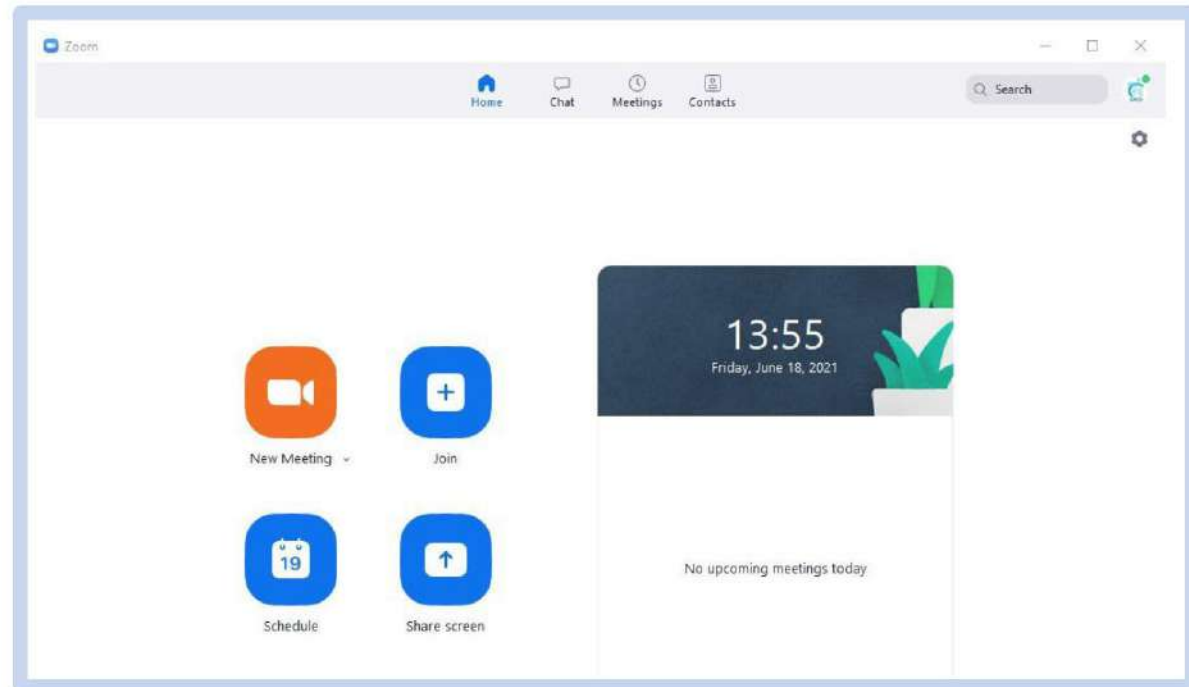
၁. မိမိကွန်ပျူတာ (သို့မဟုတ်) ဖုန်းတွင် Zoom အသုံးပြုရန်အတွက်....
  - မိမိ၏ Email လိပ်စာ password ဖြင့် အသစ်ဖွင့်လှစ်နိုင်သည်။
  - မိမိ၏ Google လိပ်စာ (သို့မဟုတ်) Facebook လိပ်စာဖြင့် ဖွင့်နိုင်သည်
၂. ကိုယ်ပိုင်အမည်ဖြင့် ဆက်လက်ချိတ်ဆက်ရပါမည် (Log in)

## • Zoom အစီအစဉ်တွင် ဆက်လက်ပါဝင်ခြင်း?

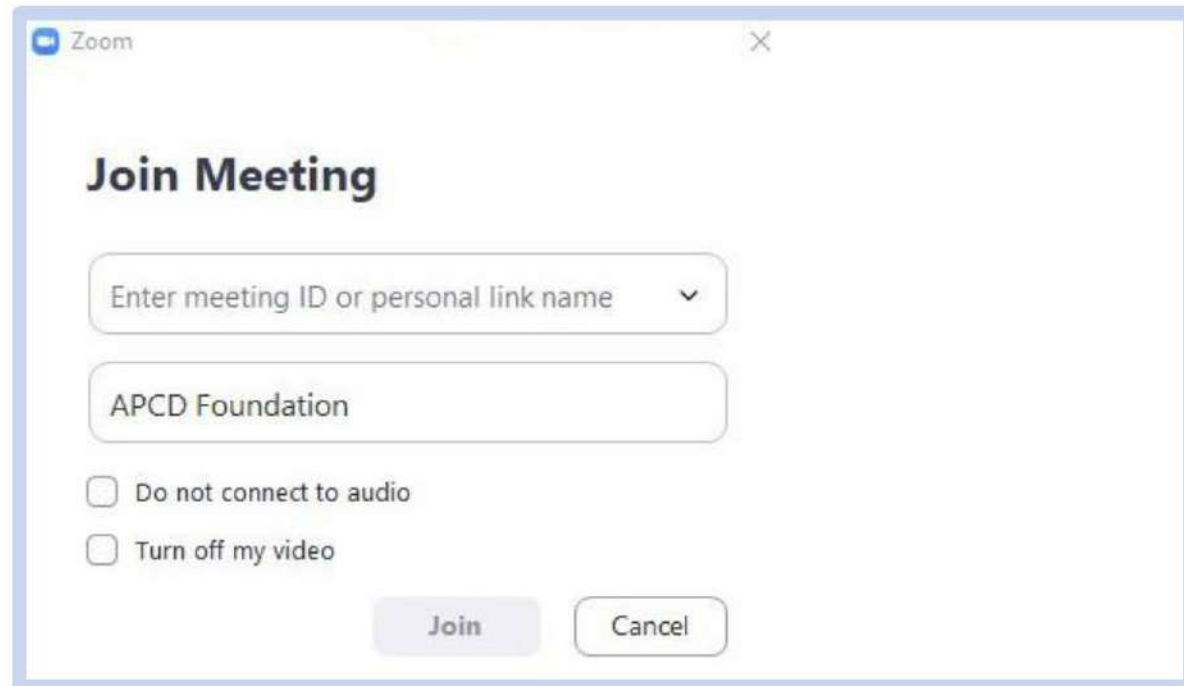
- အစီအစဉ် တင်ဆက်သူများက ပေးပို့သည့် URL တွင် ဆက်သွယ်ရမည်
- လွယ်ကူစွာဖြင့် meeting ID ခလုတ်တစ်ချက်နှိပ်လိုက်ရုံဖြင့် အစီအစဉ်များ တွင်ပါဝင်နိုင်ပါသည်



အဆင့်(၁) Zoom ကိုဖွင့်ပြီး "Join" ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ

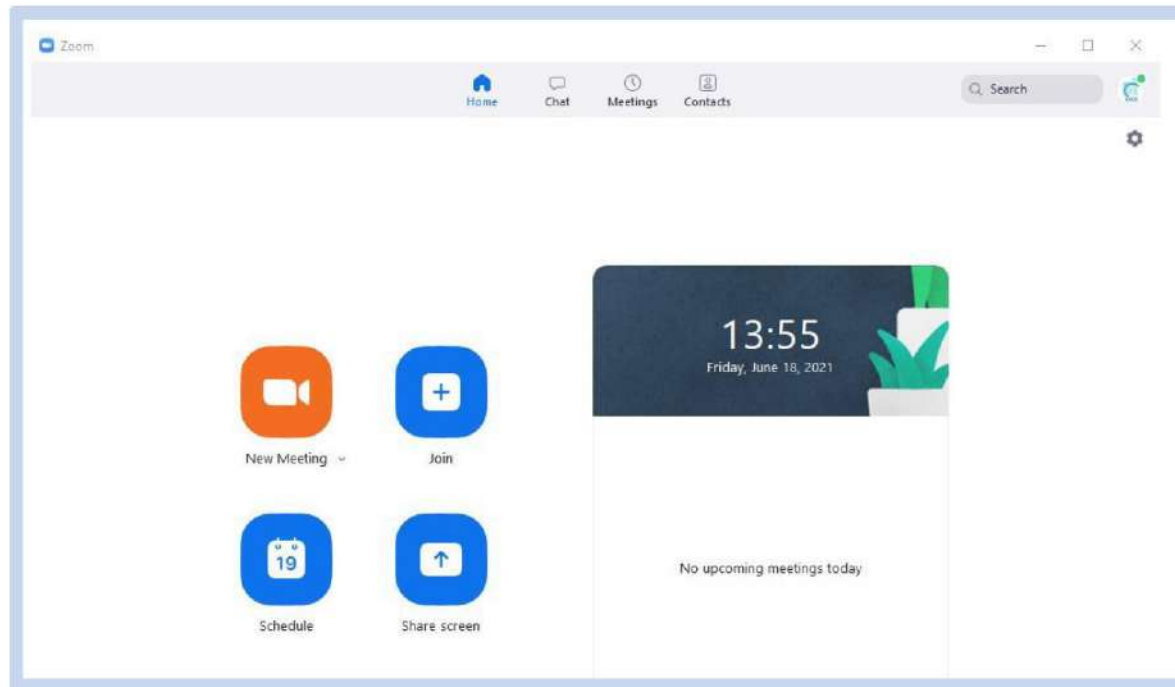


အဆင့်(၂) အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ရန် ပေးထားသော meeting ID ကို ကူးပြောင်းပေးထားသော ကူးထည့်ပါ, ပြီးလျှင် "Join" ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ,



## Zoom တွင် အချိန်ဇယား ရေးဆွဲခြင်း

အဆင့်(၁) တွေ့ဆုံပွဲ အစီအစဉ် ရေးဆွဲရန် ပြက္ခဒိန်ပုံ (“Schedule” ဟုပုံအောက်တွင် ရေးထားသည်) ကိုနှိပ်ပါ



အဆင့်(၂) "Schedule Meeting" စာတမ်းနှင့်အတူ ကွက်လပ်များ ပေါ်လာပါက လိုအပ်သည် အချက်အလက်များကို ဖြည့်ပါ။

Schedule meeting

### Schedule Meeting

**Topic**  
APCD Foundation's Zoom Meeting

**Start:** Fri June 18, 2021 14:00

**Duration:** 1 hour 0 minute

Recurring meeting Time Zone: Bangkok

**Meeting ID**  
 Generate Automatically  Personal Meeting ID 518 727 8711

**Security**  
 Passcode 882926  
Only users who have the invite link or passcode can join the meeting  
 Waiting Room  
Only users admitted by the host can join the meeting  
 Only authenticated users can join: Sign in to Zoom

**Encryption**  
 Enhanced encryption  End-to-end encryption

**Video**  
Host:  On  Off Participants:  On  Off

**Audio**  
 Telephone  Computer Audio  Telephone and Computer Audio

**Calendar**

Save Cancel

အဆင့်(၃) အားလုံးဖြည့်စွက်ပြီးပါက အောက်ခြေ၏ ညာဘက်ထောင့်စွန်းရှိ "Schedule" ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။



## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း

လမ်းညွှန်စာအုပ်ရှိ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများသည် အိမ်တွင်အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော အရာများဖြစ်သည်... သတင်းစာ၊ မျက်နှာဖုံး၊ တိပ်၊ ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ယောဂဖျာ အစရှိသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုအရာများသည် ကုန်ကျစရိတ် မရှိပဲ ကလေးငယ်များ အနေဖြင့်လည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လွယ်ကူသက်သာစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ပိုမိုပျော်ရွှင်ရပါသည်။

## အစီအစဉ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

- အစီအစဉ် တစ်ခုကို ကွန်ရက်ပေါ်တွင် စတင်ဖန်တီးပါ
- ပါဝင်မည့်သူများ၊ စိတ်ဝင်စားသူများကို ကွန်ယက်လိပ်စာကို ပေးပို့ပြီးဖိတ်ပါ
- လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များကို အစဉ်တကျ ပြုလုပ်ပါ
- ထို့နောက်ပါဝင်သူများကို အစီအစဉ်အကြောင်း ရှင်းပြပြီး ၎င်းတို့ဘာလုပ်ရမည်ကို အသိပေးပါ
- လိုအပ်လျှင် ဘာသာပြန်ပြပါ သို့မဟုတ် ထပ်ရှင်းပြပေးပါ
- ပါဝင်မည့် အကြောင်းအရာများကို ပေးပို့ပါ
- အစီအစဉ်အတိုင်း ရပ်နားပြီး ရှေ့ဆက်လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို ရှင်းပြပါ။

လိုအပ်သော အခြားအချက်အလက်များ၊ နည်းစနစ်များ၊ သာဓကများကို လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ အပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။







# အခန်း 3

## ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

ရိုးရှင်းပြီး အသုံးပြုရ လွယ်ကူသော ဤလမ်းညွှန်စာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများအား ဝေမျှပံ့ပိုး ကူညီကြည့်ရှု ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပညာရှင်များ၊ အာဆီယံ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများမှ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များအား ကျွန်ုပ်တို့ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

# (၁) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း အကြောဆန့်ခြင်း အမှတ်စဉ်(၁)

ဦးတည်ချက် ၊ အကြောဆန့်ခြင်းဖြင့် သင့်ခြေလက်များကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



- အကယ်၍ ထိုလုပ်ငန်းမှ ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက လွယ်ကူသော အဆင့်မှ စလုပ်ကြည့်ပါ။
- ၁။ သင်၏ဘယ်လက်ကို ရင်ဘတ်နားသို့ ဖြောင်တန်းစွာ ဆွဲကပ်ပါ။
  - ၂။ သင်၏ညာလက်ကို ဘယ်လက်အောက်မှဝင်ကာ လက်ဖဝါး နောက်ဘက်ကို ကင်မရာ ဘက်တွင်ထားပါ။
  - ၃။ ထို့နောက်ညာလက်ကို ကျေးကာဘယ်လက်နေရာတွင် ထိန်းထားပါ။
  - ၄။ ထို့နောက်ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီဖြောင်း၍လုပ်ပါ။



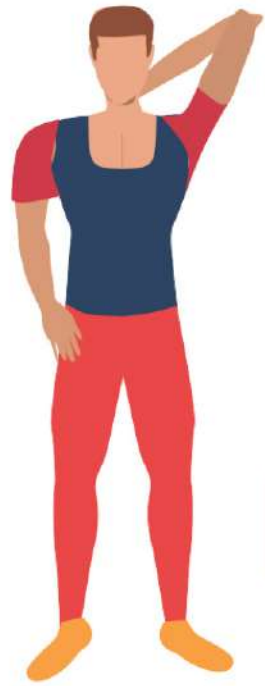
ဖိဒီယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ

**CLICK!**

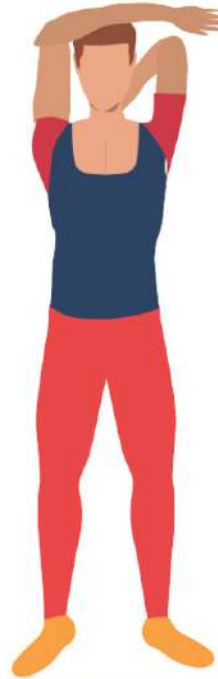
<https://www.youtube.com/watch?v=zCs25aAWuNY>

# (၂) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း အကြောဆန့်ခြင်း အမှတ်စဉ်(၂)

ဦးတည်ချက်၊ ၊ သင့်ခါးဘေး နှစ်ဖက်ကို အကြောဆန့်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



တံတောင်ကိုကွေးမယ်



ကွေးထားသော တံတောင်ကို အခြားလက်ဖြင့်ဆွဲပါ



ဆွဲရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့် ကိုင်းပေးပါ

**သတိ**

သင့်ကလေးက လိုက်လုပ်နေနိုင်သမျှ "ကောင်းတယ်တော်လိုက်တာ" ဟု ချီးကျူးအားပေးပါ။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း တစ်ဆင့်ချင်း ဖြည်းဖြည်းကူ၍ သင်ပြပေးပါ။



**CLICK!** <https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA> ဗီဒီယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ



# (၃) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း (ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း)

ဦးတည်ချက် ၊ ယောဂပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



မတ်တပ်သစ်ပင်ပုံစံ



စစ်သည်တော်ပုံစံ



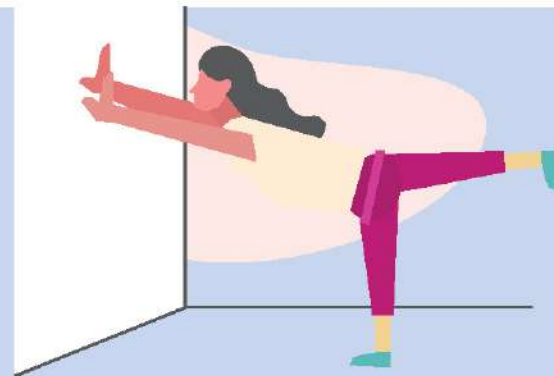
အိပ်ထမတင်ပုံစံ

ကလေး၏ အခြေအနေအလိုက် ကြာချိန်နှင့် အကြိမ်ရေကို သတ်မှတ်ပေးပါ။



သတိ။ အကြောဆန့်နေစဉ်တွင် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှတ်တမ်းမီဒီယိုတွင် ပေါ်နေပါစေ။ ပုံစံအနေအထားအပေါ် မူတည်၍ ကင်မရာ ရှုထောင့်ကို ချိန်ဆပေးပါ။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက  
• နံရံ(သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မှီ၍ပြုလုပ်ပါ



CLICK!

မီဒီယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ  
<https://www.youtube.com/watch?v=UnwuiFBNgk>



# (၄) လေပေါ်မြောက်ပင့် ကစားခြင်း

ဦးတည်ချက် ၊ အိမ်တွင်အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်မည့် ပလပ်စတစ်အိတ် တစ်လုံးကိုယူ၍ လေဖြည့်ကာ လေလိုအောင် ချည်လှိုက်ပါ။ ထို့နောက် လေထဲမြောက်ပင့်၍ မိမိဖမ်းနိုင်သော အနေအထားတွင် လေထဲတွင် မြောက်ချီဖမ်းချီ ကစားပါ။



ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲ လေဖြည့်ပါ



လက်ဖဝါးဖြင့် လေထဲတွင် မြောက်ချီဖမ်းချီ ကစားပါ



တံတောင်ဖြင့် လေထဲတွင် မြောက်ချီဖမ်းချီ ကစားပါ

စက္ကန့်၂၀အတွင်း အကြိမ်အရေအတွက် မည်မျှရနိုင်သနည်း



သတိ ၊ ကလေးက တစ်ကြိမ်တည်း လုပ်နိုင်လျှင်ပင် “ကောင်းတယ်တော်လိုက်တာ” ဟု ချီးကျူးအားပေးပါ။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက...  
• လေပူဖောင်း အစစ်ဖြင့် စမ်းခိုင်းပါ

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလွန်းနေပါက...  
• ထိုအိတ်ကို လက်ဖဝါးအပြင် အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော တံတောင်၊ ပခုံး၊ ခြေဖဝါးနှင့်ဦးခေါင်းတို့ဖြင့် စမ်းခိုင်းပါ။



CLICK!

<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s>

မိမိယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ

# (၅) ဟန်ချက်ညီ ကစားနည်း

ဦးတည်ချက်၊ အိမ်တွင် အလွယ်တကူ ရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများ ဥပမာ... သတင်းစာတို့ဖြင့် ကစားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အခြားမည်သည့် ပစ္စည်းများဖြင့် မည်မျှကြာကြာ ဟန်ချက်တည့်ငြိမ်အောင် ကစားနိုင်သနည်း။



သတင်းစာကိုလိပ်ပြီး ကစားကြည့်ပါ



ပလပ်စတစ်ရေဘူးဖြင့်



စာအုပ်ဖြင့် ကစားကြည့်ပါ  
ကစားစားထိန်းကြည့်ပါ

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက် အခဲ ရှိနေပါက...  
• ထိန်း၍လွယ်ကူသောပစ္စည်း ဥပမာ... ပလပ်စတစ်ရေခွက်ဖြင့် စမ်းကြည့်ပါ။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလှန်းနေပါက...  
• ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ဦးခေါင်း၊ ကျော၊ ခြေဖဝါးတို့ဖြင့် ဟန်ချက်ထိန်းခိုင်းကြည့်ပါ။



CLICK!

<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-q&t=3s>

မိဒီယံကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ



# (၆) ဘေးတိုက်ရွှေ့ကစားခြင်း

ဦးတည်ချက်၊ တုတ်ချောင်း၆ခု (ခဲတံ/ဘောပင်) ကို ခွက်တစ်ခုနဲ့ အကွာအဝေး တစ်ခုစီတွင် ထားပါ။ ထို့နောက်အချက်ပြလျှင် ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြီး တုတ်ချောင်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုယူကာ ခွက်ထဲသို့ လာထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။



အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက...  
 • ခွက်နှင့်တုတ်ချောင်းကို ပိုနီးကပ်အောင်ထားပါ။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလှန်းနေပါက...  
 • ခြေတပေါင်ကျုံးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်၍ဖြစ်စေ ဘေးတိုက်ရွှေ့ပါ  
 • ထို့နောက်သင်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။



**CLICK!** [https://www.youtube.com/watch?v=gqSWLe\\_M1ks&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=gqSWLe_M1ks&t=4s)

# (၇) အဝိုင်းပစ် ကစားခြင်း

ဦးတည်ချက်၊ စက္ကူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကွင်းပုံစံ အဝိုင်းများကို ရှေ့တွင်ရပ်နေသူ၏ လက်၊ ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းကို စွပ်အောင်ပစ်ရမည်။



ကွင်းပုံစံ အဝိုင်းပြုလုပ်ပါ

ပစ်မည့်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ပါ

ငှနေရာအထိ မှန်အောင်ပစ်ပါ

ကွင်းပုံစံ အဝိုင်းလေးခုကို ခန္ဓာကိုယ်၏ (လက်နှစ်ဖက်၊ ဦးခေါင်း၊ ခြေတစ်ဖက်) တို့အနက် မည်သည့်နေရာကိုစွပ်အောင် ပစ်နိုင်သည်ကိုစမ်းပါ။ တစ်နေရာကို စွပ်မိလျှင် တစ်မှတ်ဟု သတ်မှတ်ပါ။ အကယ်၍ တစ်နေရာတည်းကို ၂ ကွင်းဝင်အောင် ပစ်နိုင်လျှင်လည်း အမှတ်တစ်မှတ်သာ ရရှိပါမည်။

- အကယ်၍ ထိုလုပ်ရားမှ ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိနေပါက...
- ပစ်မည့်သည့် ဖမ်းမည့်သူ၏အကွာအဝေးကို နီးအောင်ပြုလုပ်ပါ၊
  - ကွင်းအဝိုင်း အရွယ်ကို ကြီးအောင်လုပ်ပါ။

- အကယ်၍ ထိုလုပ်ရားမှ ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလွန်းနေပါက...
- ပစ်မည့်သည့် ဖမ်းမည့်သူ အကွာအဝေးကို ဝေးအောင်ပြုလုပ်ပါ
  - ဖမ်းမည့်သူကို ငြိမ်မနေစေဘဲ တစ်ပတ်လှည့်ခိုင်းပါ



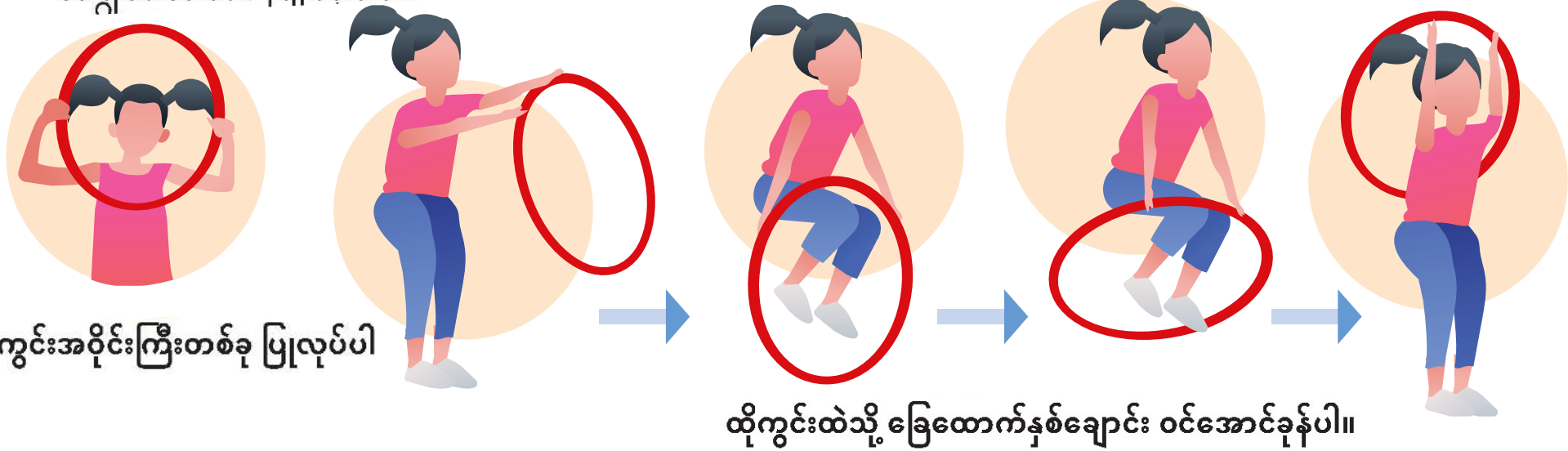
**CLICK!** <https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>

မိမိယုံကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ



# (၈) ကြိုးခုန်ခြင်း

ဦးတည်ချက်၊ စက္ကန့်ဖြင့် ကွင်းပုံစံ အဝိုင်းကြီးကြီးကို ကြိုးခုန်သကဲ့သို့ ကစားနိုင်သော အရွယ်အစား ပြုလုပ်ပါ။



ကွင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ

ထိုကွင်းထဲသို့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ဝင်အောင်ခုန်ပါ။

စက္ကန့်၂၀အတွင်း အကြိမ်မည်မျှ ခုန်နိုင်သနည်း

- အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက...
- ခြေထောက်တစ်ဖက်ချင်းစီဖြင့် ကွင်းထဲဝင်အောင်ခုန်ပါ
  - ကွင်းကိုပိုမိုကြီးမားအောင် ပြုလုပ်၍ခုန်ပါ

- အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလွန်းနေပါက...
- ကွင်းကိုနှော့ပြန်ခုန်ကြည့်ပါ
  - ကြာချိန်ကို စက္ကန့်၂၀ ထက်ပို၍ သတ်မှတ်ပါ



**CLICK!** [https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH\\_Q&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s) မိမိယုံကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ

# (၉) မကောင်းဆိုးဝါးကို ရိုက်နှက်ခြင်း

ဦးတည်ချက်၊ ၊ ဤကစားနည်းသည် ကလေးက မကောင်းဆိုးဝါးကို ကန်ကြောက်ထိုးနှက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တီဗီဖန်သားပြင်၏ နေရာအနှံ့မှ ပေါ်လာသော မကောင်းဆိုးဝါးပုံ ပျောက်သွားသည် အထိ ကန်ကြောက်ထိုးနှက်ခြင်းဖြစ်သည်။



ကလေးက တီဗီဖန်သားပြင်မှ မကောင်းဆိုးဝါးကို ကန်ကြောက်ထိုးနှက်ရမည်။

ကလေးကို ဤကစားနည်း မစတင်မီ မည်ကဲ့သို့ကန်ကျောက်ရမည်ကို ပြသထားရပါမည်။

## မကောင်းဆိုးဝါးပုံ မျက်နှာဖုံးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ

ဤကစားနည်းကို ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်...

- ပါဝင်ကစားသူသည် အနီရောင် မကောင်းဆိုးဝါးကို ကန်ရမည်၊ အပြာရောင် မကောင်းဆိုးဝါးကို ထိုးရမည်။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလှန်းနေပါက...

- မကောင်းဆိုးဝါးက အမအရာ အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခိုင်းပြီး ရင်းနှီးသည့် ပုံစံမျိုး လုပ်ခိုင်းပါ



**CLICK!**

<https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s>

ဖိဒီယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ



# (၁၀) ထိုင်းရိုးရာအက (Ramwong)

ဦးတည်ချက် ၊ ထိုင်းရိုးရာ နာမည်ကြီး ကျေးလက်သီချင်း (လှပသောလရောင်) ကို သစ်ဥကာရန်များနှင့်အတူ ဝိုင်းဖွဲ့ ကကြရမည်ဖြစ်သည်။ အတွဲလိုက် စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းဖွဲ့ကကြခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကို ဟန်ချက်ညီညီ လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အသေးစိတ် လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည် ပိုကောင်းလာသည်။



ဘယ်ညာခွဲတတ်ခြင်း၊ မိဘများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းစေခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးသောအခါ ကောင်းမွန်စွာ အနားယူနိုင်ခြင်း

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကလေးများကို အနားယူတတ်စေပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း ကောင်းစွာနားလည်စေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိနေပါက...

- စိတ်ကြိုက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ
- စက်ဝိုင်းပုံ အဝိုင်းတွင် လမ်းလျှောက်၍ လက်ကိုမြှောက်လိုက်ချလိုက်သာ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ



CLICK!

ဗီဒီယိုကို ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ <https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s>





# အခန်း 4

## အမေးများသော မေးခွန်းများ၊ သင်ခန်းစာများနှင့် အနာဂါတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ

### အမေးများသော မေးခွန်းများ

ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်က ဘယ်သူတွေအတွက် အကျိုးရှိမလဲ

Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း အပြင်မထွက်နိုင်ကြသည့် အော်တစ်ဇင် ကလေးများ၊ ဉာဏ်ရည်မသန် ကလေးများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသော ကလေးများနှင့် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်လိုသူများအတွက်ဖြစ်သည်။ မိမိကလေးများကို အိမ်တွင်းကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နိုင်ရန် မိဘများကို တွန်းအားပေးသည့် လမ်းညွှန် စာအုပ်ဖြစ်သည်။

### Zoom platform နှင့် လမ်းညွှန်စာအုပ် ချိတ်ဆက်ပုံ

Zoom သည် အွန်လိုင်းတွင် အသုံးများသော Platform တစ်ခုဖြစ်ပြီး အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ ကာလအတွင်း ပညာရှင်များ၏ အသိပညာ ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တက်ရောက်လာသူများအကြား ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို တွန်းအားပေးသည့် အဓိက အချက်များကို စုစည်းထားသည့် လမ်းညွှန် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်ကို စာအုပ်(hard copy)အဖြစ်သာမက အွန်လိုင်းတွင် လေ့လာနိုင်သော (digital files) အဖြစ်လည်း ထုတ်ဝေထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိဘများအား ကလေးများအတွက် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို အိမ်တွင်ပြုလုပ်နိုင်ရန် အသိပညာနှင့် အကြံဉာဏ်များကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ပါသည်။

### ကလေးများကို ဘယ်အချိန် ကစားခိုင်းရမှာလဲ

ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးများအတွက် တရက်လျှင် မိနစ်(၆၀)ခန့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ် ရှိ ကစားနည်းများကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် ၃ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်သင့်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ်(၃၀)ခန့် ကစားသင်သော် လည်း ကစားနည်း အားလုံးကို ကစားပေးရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ မိဘများ အနေနှင့် ကလေးအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ အချိန်အတိုး အလျှော့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

### Covid-19 ကာလအတွင်း မသန်စွမ်း ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်

အဓိက အချက်များမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအောင်၊ ပျော်ရွှင်စရာများ ရရှိအောင်၊ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်၊ လူမှုဝန်းကျင် တွင် ပါဝင်ရေးတို့ဖြစ်သည်။ ကလေးများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမြဲပြီးပျော်ရွှင်နေရေးသည်လည်း အရေးကြီးသည်။

## ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများ

၁။ မှန်ကန်သည့် ဦးတည်ချက်အတိုင်း အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန်၊ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင် သော ပြောင်းလဲမှုများ ရရှိနိုင်ရန် အခြေအနေမှန်ကို လေ့လာသုံးသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ပြဿနာဆိုင်ရာ မှန်ကန်သည့် သတင်း အချက်အလက်များ ရရှိမှသာ ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ပါမည်။

၂။ အွန်လိုင်း ဥပမာ...Zoom တွင် တွေ့ဆုံခြင်းသည် ပုံမှန်အနေအထား အသစ်တွင် ဆက်သွယ်ရန်နှင့် အသိပညာ ဖြန့်ဝေသည့် နည်းလမ်းသစ်များ ဖြစ်လာသည်။ လူမှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဘေးဖြစ်လွယ်သူများကို အထောက်အကူ ပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်အလျောက် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အွန်လိုင်းစည်းဝေးမှုများ ပြုလုပ်သည့် အလေ့အထကို အလုပ်သဘောအရ လေ့လာ ရပေလိမ့်မည်။



၃။ CEP စီမံကိန်းအတွက် APCD သည် ဦးဆောင်မှုနှင့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ (JICA, Tsukuba တက္ကသိုလ်၊ အာစီယံ နိုင်ငံများ အော်တစ်ဇင်ကွန်ရက် ASEAN Autism Network-AAN, မဲခေါင်ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများကွန်ရက် Mekong ID network) တို့အကြား ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းသည့် အခန်းကဏ္ဍကို တာဝန်ယူခဲ့ရပါသည်။ စီမံကိန်း အောင်မြင်ရေးအတွက် APCD အနေနှင့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ အားသာချက်နှင့် အလားအလာများအား ညှိနှိုင်းပေးခဲ့ရပါသည်။

၄။ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များကို မိမိတို့၏ ကလေးများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရန် အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးနှင့် အိမ်တွင်းရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးချသည့် နည်းလမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

၅။ ဤစီမံကိန်းသည် ဂျပန်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများရှိ မတူညီသော လုပ်ဖော် ဆောင်ဖက်နှင့် ကွန်ရက်အမျိုးမျိုးအကြား ချိတ်ဆက်ပုံ နမူနာပင်ဖြစ်သည်။ Covid-19 ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသတွင်းရှိ မသန်စွမ်းသူများနှင့် အခြား ဘေးဖြစ်လွယ်သူများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းပင်ဖြစ်သည်။

## အနာဂါတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ဤစီမံကိန်း လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ သဘောတရားကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် (ဥပမာ...အာရှပစိဖိတ် ဒေသများ)နှင့် လူမှုအသိုင်းဝိုင်း များထံ အများသိအောင်လုပ်ခြင်း။

၂။ ဤစီမံကိန်း၏ နည်းလမ်းနှင့် မူဘောင်များကို အသုံးပြုပြီး အခြားအကြောင်းအရာများ (ဥပမာ...အစားအစာ ရရှိနိုင်မှု၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ အားကစားနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး စသည်...) တို့ကို အခြားဘေးဖြစ်လွယ်သူများအတွက် တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်ခြင်း။



# အခန်း 5

## အာစီယံ နိုင်ငံများမှ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၏ စကားလက်ဆောင်

“ကျွန်တော်ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာ အရမ်းပျော်တယ်”  
(မြန်မာအရွယ် ယောက်ျားလေး)  
ကျွန်တော်တို့ တခြားမိဘများနဲ့လည်း ရင်းနှီးခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။  
Covid ကပ်ရောဂါ နောက်ပိုင်းမှာလည်း ဒီလိုအလုပ်ရုံ  
ဆွေးနွေးပွဲမျိုး ဆက်လုပ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။  
(ဖခင်တစ်ဦး)

### ကမ္ဘောဒီးယား

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေက လုပ်ရတာ လွယ်ကူပါတယ်။  
ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်အော်တစ်ဇင် သားလေးနဲ့  
ကစားတယ်။ အကြောလျော့၊ ယောဂနဲ့  
ပစ်မြောက်ကစားရတာတွေကို ကြိုက်ပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်  
စာအုပ်ကို တခြားအော်တစ်ဇင် အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့  
မိဘတွေကို မျှဝေပေးဖို့ စဉ်းစားထားပါတယ်။ (ဖခင်တစ်ဦး၊  
အော်တစ်ဇင် အသင်းတစ်ခု၏ ဥက္ကဋ္ဌ)

### လာအို

“ဒီလုပ်ငန်းကတော့ တကယ်ကို ဘာနဲ့မှ မတူပါဘူး။ အင်ဒိုနီးရှားနဲ့  
အာစီယံ နိုင်ငံတွေက အော်တစ်ဇင် ကလေးမိဘတွေအတွက်  
အကျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ Covid -19  
ကပ်ရောဂါ ကာလ အတွင်း သူတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့  
ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ သုံးခုစလုံး  
အရမ်းကောင်းပါတယ်။” (အင်ဒိုနီးရှားမှ အော်တစ်ဇင် ကလေး၏  
မိသားစုဝင်တစ်ဦး)

### အင်ဒိုနီးရှား

ကျွန်မဒီ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ သုံးခုစလုံးကို  
သဘောကျပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက “အာစီယံ  
နိုင်ငံတွေအကြား မျှဝေပေးမိပါဘဲ။” ကျွန်မသမီးလေးက  
ယောဂကို ကြိုက်ပါတယ်။ ယောဂနည်းတွေကို သမီးလေး  
ဒီထက်ကစားနိုင်အောင် ရိုးရှင်းအောင် လုပ်ပါမယ်။  
ပြီးတော့သမီးက လုပ်စတင်အိတ်နဲ့ ဆော့တာကိုလည်း  
အရမ်းပျော်နေတယ်။ (မိခင်တစ်ဦး)

### မလေးရှား



ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထဲမှာပဲ နေနေရပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခပ်ခွာခွာ နေနေရချိန်မှာ APCD က လှမ်းဖိတ်တဲ့အတွက် အရမ်းပျော်ပါတယ်။ တတိယအကြိမ် နိုင်ငံပေါင်းစုံစုပြီး လုပ်ကြတဲ့ သင်တန်းနောက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံး ပြန်ဆုံကြရတာ ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းထဲမှာတော့ ယောဂကို အကြိုက်ဆုံးပါပဲ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ မသန်စွမ်း အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျွန်တော်ရဲ့ ယောဂနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာတွေကို ပြန်လည်ဝေမျှချင်ပါတယ်။ (ပရဟိတ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး)

**မြန်မာ**

အမေတစ်ယောက် အနေနဲ့ ကိုယ့်သားလေး ပျော်နေရင် ကိုယ်လည်းပျော်ပါတယ်။ ကိုယ့်သားလေး စိတ်ဝင်တစား ဆော့နေတာ၊ ပြုံးနေတာတွေ မြင်ရတာ ကျေနပ်ပါပြီ။ (မိခင်တစ်ဦး)

အိမ်မှာအလွယ်တကူ ရနိုင်တာတွေနဲ့ ကစားလို့ရတာပဲ။ ဒီကစားနည်းတွေကို ကျွန်မလို ဘဝတူတွေကို ဝေမျှပေးဖို့ စဉ်းစားနေပါတယ်။ (မိခင်တစ်ဦး)

**ဖိလစ်ပိုင်**

“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းနေတဲ့ သူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေ အွန်လိုင်းကနေတစ်ဆင့် အိမ်ထဲမှာပဲ လေ့ကျင့်ခန်း အတု လုပ်နိုင်တယ်။ သင်ထောက်က ပစ္စည်းတွေကလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရနိုင်တယ်။ လတိုင်းက ကိုယ်ကစားနိုင်သလောက်ပဲ ကစားလို့ ရတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ မျက်နှာမှာ အပြုံးတွေကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ပျော်နေကြတယ်။ ဝမ်းသာနေတယ်။ Covid-19 ကို မကြောက်တဲ့ပုံ ပေါက်နေကြတယ်။ ဒီစီမံကိန်းက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။” (ထိုင်းနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ)

**ထိုင်း**

ကျွန်မနဲ့ သမီးလေးကတော့ မကောင်းဆိုးဝါးကိုရိုက်တာ၊ လေပေါ်မြောက် ကစားတာ၊ ဟန်ချက်ညီ ထိန်းကစားရတာ၊ ဘေးတိုက် ရွှေ့ ကစားရတာတွေကို ကြိုက်ပါတယ်။ သူပျော်တော့ ကျွန်မလည်း ပျော်နေရပါတယ်။ (မိခင်တစ်ဦး)

ကျွန်တော်က မကောင်းဆိုးဝါးကို ရိုက်တာနဲ့ လေပေါ်မြောက် ကစားနည်းကိုကြိုက်တယ်။ အဖေအမေနဲ့အတူ ကစားတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ (၃၂ နှစ်အရွယ် အော်တစ်ဇင်လူငယ်)

လေ့ကျင့်ခန်းတွေက လွယ်ကူပြီး ရိုးရှင်းပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက် ကစားဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ (အော်တစ်ဇင် သင်တန်းဆရာတစ်ဦး)

အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲက ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်။ ကျွန်မကလေးတွေကို ပြန်သင်ပေးပါမယ်။ (မိခင်တစ်ဦး)

**ဗီယက်နမ်**

# နောက်ဆက်တွဲ

သာဓက။ အစီအစဉ်များကို အွန်လိုင်းတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နည်း

အစီအစဉ် တစ်ခုလုံး  
မိနစ်၆၀ ကြာလျှင်...



- |                                |          |
|--------------------------------|----------|
| ၁။ လူစုပါ                      |          |
| ၂။ အစီအစဉ်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း | ၅ မိနစ်  |
| ၃။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း          | ၁၀ မိနစ် |
| ၄။ လုပ်ငန်းစဉ်                 | ၁၅ မိနစ် |
| (၁) (နားချိန်)                 | ၅ မိနစ်  |
| ၅။ လုပ်ငန်းစဉ် (၂)             | ၁၅ မိနစ် |
| ၆။ အနားပေးခြင်း                | ၅ မိနစ်  |
| ၇။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း         | ၅ မိနစ်  |
| ၈။ နှုတ်ဆက်ခြင်း               |          |

## လူစုပါ

- အစီအစဉ် မစတင်မီ ပါဝင်မည့် သူများကို အွန်လိုင်းတွင် ဆက်သွယ်ထားကြရန် အကြောင်းကြားပါ။
- ပါဝင်မည့်သူများ အွန်လိုင်းတွင် ချိတ်ဆက်ပါ။
- စီစဉ်သူမှ အစီအစဉ်ကို ဖန်သားပြင်တွင် ပြထားပါ။



### အစီအစဉ်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း

- အကယ်၍ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲကို တက်ကြွစွာ စတင်သည် ဆိုပါက အပြုသဘောဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရရှိလိမ့်မည်။
- အစီအစဉ်ကို စကတည်းက အများသိရှိအောင် လုပ်ထားပါက ပါဝင်သူများ အနေနှင့် စိတ်ချမှုရှိပြီး အဆင်သင့် ဖြစ်နေကာ အစီအစဉ်နှင့် အသားကျအောင် ပြင်ဆင်ကြပါလိမ့်မည်။

### သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ထိခိုက်နာကျင်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- အဓိကအသုံးပြုမည့်ကိရိယာခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအတွက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို အလေးထားပြီး ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ဥပမာများကို ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

### လုပ်ငန်းစဉ်

- ရသည့်အချိန်နှင့် ပါဝင်သူ အရေအတွက်အပေါ် မူတည်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို သတ်မှတ်ပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ပြီး သို့မှသာ လုပ်ငန်းစဉ်အလိုက် အချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး၏ အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ရွေးချယ်ပါ။
- အကယ်၍ ကလေးက အနားယူချင်သည် ဆိုပါက အနားပေးလိုက်ပါ။



### အနားပေးခြင်း (Cool down)

- ကလေးများ၏ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- အဓိက အသုံးပြုခဲ့သည့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းကို အလေးထားပြီး အနားပေးသင့်သည်။ ဤလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင် နမူနာ အချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

### ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း (Reflection)

- ပါဝင်သည့်သူများကို အကြိုက်ဆုံး အစီအစဉ်နှင့် အခက်ခဲဆုံး အရာကိုမေးပါ။ သူတို့၏ ပြောဆိုချက်များသည် အစီအစဉ် ပိုမိုကောင်းမွန်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။
- အစီအစဉ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါက ပါဝင်သူများအတွက် ပိုစိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါလိမ့်မည်။

### နှုတ်ဆက်ခြင်း (Farewells)

- အစီအစဉ် အဆုံးတွင် နှုတ်ဆက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထဖြစ်သည်။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီချင်းများ အတူတူဆိုခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက် ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်းတို့သည် ပျော်စရာ ကောင်းပါသည်။ ပါဝင်သူများမှလည်း အစီအစဉ်ပြီးဆုံးကြောင်း သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

# နောက်ဆက်တွဲ J

JICA လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အားပေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း အစီအစဉ်အောက်ရှိ "Covid-19 ကာလကို ကျော်လွှားနိုင်ရေး အတွက် အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးမိဘများကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးခြင်း" စီမံကိန်းဆိုင်ရာ သဘောတရားရေးရာမှတ်စု

၂၀၂၁ ဇန်နဝါရီ ၂၁

## ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု

ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (UNCPRD) ၏ အပိုဒ်(၃၀)တွင် ယဉ်ကျေးမှု၊ အပန်းဖြေမှု၊ အားလပ်ခွင့်နှင့် အားကစား နယ်ပယ်များ၌ အများနည်းတူ မသန်စွမ်းသူများလည်း ပါဝင်ခွင့်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးရေး ရည်မှန်းချက် (၃)တွင်လည်း လူတိုင်းအသက်အရွယ်မရွေး ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်ရေးတို့ကို ရရှိနိုင်ရန် တွန်းအားပေးထားပါသည်။ Covid -19 ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ထိခိုက်ခံရသည့် ဘေးဖြစ်လွယ်သည့် လူအုပ်စုမှာ (အော်တစ်ဇင်၊ ဉာဏ်ရည်မသန်၊ သင်ယူမှု ခက်ခဲသူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းသူများ အပါအဝင်) အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်ပြင်မထွက်ရ ကာလနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေရသည့် ကာလများတွင် ၎င်းတို့မှာ မိမိအိမ်တွင်း ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုရေး ဆက်ဆံမှု တစ်စုံတရာ မရှိပဲ နေခဲ့ကြရပါသည်။ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်ရေးတို့ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အားပေးရန် အတွက် APCD အနေနှင့် အားလုံးပါဝင်သော အပန်းဖြေခြင်းနှင့် အားကစားဆိုင်ရာ ဂျပန်နိုင်ငံမှ တတ်သိပညာရှင်များနှင့် ပူးတွဲကာ လမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် အခြားစာအုပ် စာတမ်းများကို အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးမိဘများအတွက် ထုတ်ဝေပြီး အာစီယံ နိုင်ငံများ အထူးသဖြင့် မဲခေါင်ဒေသ နိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ပြသလိုပါသည်။



# စီမံကိန်းခေါင်းစဉ်

“Covid-19 ကာလကို ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးမိဘများကို အားပေး မြှင့်တင်ပေးခြင်း”

## အကောင်အထည် ဖော်ပြသည့်

Asia – Pacific Development Center on Disability (APCD)

### ရည်ရွယ်ချက်များ

- (၁) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်မှုကို အားပေးရန်။
- (၂) Covid-19 ကာလအတွင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးရာတွင် ဂျပန်၊ ထိုင်း၊ မဲခေါင်ဒေသတွင်း နိုင်ငံများနှင့် အခြား အာစီယံ နိုင်ငံများအကြား အလေ့အထ ကောင်းများကို အချင်းချင်း ဖလှယ်ရန်။
- (၃) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်သော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွင် အနာဂါတ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုနှင့် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရာတွင် အဓိက ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကွန်ရက်ဖွဲ့ခြင်းကို ပိုမိုအားကောင်းစေရန်။
- (၄) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၏ တန်ဖိုးရှိသော ဘဝများကို မြှင့်တင်နိုင်ရေး အတွက် တီထွင်ဆန်းသစ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို သရုပ်ပြ ဖော်ဆောင်ပေးမည့် လမ်းညွှန် စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ထုတ်ဝေရန်။

### မျှော်မှန်းရလဒ်များ

- (၁) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်မှုကို အားပေးထားခြင်း။



- (၂) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဂျပန်၊ ထိုင်း၊ မဲခေါင်ဒေသတွင်း နိုင်ငံများနှင့် အခြားအာစီယံ နိုင်ငံများအကြား အလေ့အထကောင်းများကို အချင်းချင်း ဖလှယ်ထားကြခြင်း။
- (၃) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အန်လင်းမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်သော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွင် အနာဂတ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုနှင့် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရာတွင် အဓိက ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကွန်ရက်ဖွဲ့ခြင်းများ ပိုမိုအားကောင်းလာခြင်း။
- (၄) Covid-19 ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၏ တန်ဖိုးရှိသော ဘဝများကို မြှင့်တင်နိုင်ရေး အတွက် တီထွင်ဆန်းသစ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို သရုပ်ပြ ဖော်ဆောင်ပေးမည့် လမ်းညွှန် စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ထုတ်ဝေပြီး ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း။

### ဦးတည်အုပ်စု

အထူးလိုအပ်ချက် ရှိသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ အားပေးကူညီသူများ အပါအဝင် လူပေါင်း(၂,၀၀၀)ကျော် သည် အန်လင်းမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်သော သရုပ်ပြ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲနှင့် လမ်းညွှန်စာအုပ်အတွက် အသိပညာ ပေးခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါမည်။

ဤစီမံကိန်းတွင် အဓိက ပါဝင်ပတ်သက်သူများမှာ-

### ဂျပန်နိုင်ငံ

- Autism Society of Japan
- Tsukuba တက္ကသိုလ်
- အော်တစ်ဇင်နှင့်ညာဏ်ရည်မသန်သူများအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်နေသော အခြားသော ဂျပန်အဖွဲ့အစည်းများ

**အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ (ASEAN)**

- ASEAN Autism Network (AAN)
  - o SMARTER Brunei
  - o Cambodia Autism Network (CAN), Cambodia
  - o Yayasan Autisma Indonesia (YAI), Indonesia
  - o Association for Autism in Lao PDR (AfA in Laos)
  - o National Autism Society of Malaysia (NASOM), Malaysia
  - o Myanmar Autism Association (MAA), Myanmar
  - o Autism Society Philippines (ASP), Philippines
  - o Autism Network Singapore (ANS), Singapore
  - o Association of Parents of Thai Persons with Autism (AU Thai)
  - o Vietnam Autism Network (VAN), Vietnam

**မဲခေါင်ဒေသတွင်း နိုင်ငံများ**

- United ID (Intellectual Disability) – Network in Greater Mekong Sub-region  
The network of self-advocate groups of persons with intellectual disabilities from
  - o ကမ္ဘောဒီးယား (Rose Group);
  - o လာအို (Talent Group);
  - o မြန်မာ (Future Star Group & Morning Star Group);
  - o ထိုင်း (Dao Ruang Group)
  - o မီယက်နမ် (My Future Group)

**- အခြားသူများ**

- o Association of Parents of Person with Intelligences Disability of Thailand (APID)
- o Association for the Mentally Ill of Thailand and other organizations working with/ for psychosocial disabilities in ASEAN countries..

## နည်းစနစ်များ

- မေးခွန်းပုံစံများကို အာဆီယံ အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများ၏ တရားဝင် ရုံးသုံးဘာသာစကားများသို့ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း
- အွန်လိုင်းမေးခွန်းလွှာများ ပြုလုပ်ခြင်း
- အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများအတွက် အိမ်တွင်းကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လက်စွဲစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း။ (ဂျပန်ဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ဘာသာပြန်ထားသည်)
- လိုအပ်ပါက အွန်လိုင်းအင်တာဗျူး ပြုလုပ်ခြင်း
- ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာခြင်းနှင့် အလေ့အထကောင်းများ ဖလှယ်ခြင်း
- အွန်လိုင်းအလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပခြင်း
- သတင်းအချက်အလက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း
- လက်စွဲစာအုပ်ကို အာဆီယံ နိုင်ငံများ၏ အများသုံး ဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း။
- လုပ်ငန်းအစီရင်ခံစာများ ပြင်ဆင်ခြင်း
- လက်စွဲစာအုပ်များကို အာဆီယံ နိုင်ငံများသို့ ဖြန့်ဝေခြင်း







University of Tsukuba

စီစဉ်သူများ

JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION AGENCY (JICA)  
THE UNIVERSITY OF TSUKUBA  
ASIA-PACIFIC DEVELOPMENT CENTER ON DISABILITY (APCD)



တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍

ASEAN AUTISM NETWORK (AAN)  
UNITED INTELLECTUAL DISABILITY NETWORK IN MEKONG SUB-REGION (United ID Mekong Network)  
ASSOCIATION FOR THE MENTALLY ILL OF THAILAND (AMIT)  
ASSOCIATION OF PARENTS OF PERSON WITH INTELLIGENCES DISABILITY OF THAILAND (APID)  
AUTISTIC UNITED ASSOCIATION THAILAND (AUAT)  
AUTISM SOCIETY OF JAPAN (ASJ)