

# ကျောင်းစတင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းစတင်ခြင်းသည် ကလေးများနှင့် မိသားစုများအတွက် ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူသစ်များ၊ နေရာသစ်များနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာအသစ်များကို ကျင့်သားရအောင်ကြိုးစားရခြင်းက စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းသလို - ခက်လည်းခက်ခဲပါသည်။ သင့်ကလေး ကောင်းမွန်စွာ ကျောင်းစတင်နိုင်ရန် သင့်အနေနှင့် ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာ များစွာရှိပါသည်။

## ကောင်းမွန်စွာ ကျောင်းစတင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

မိသားစုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးများ၏ လက်ဦးဆရာများ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ အိမ်တွင် ပြုလုပ်သည့်အရာများက ကလေးများ၏ လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျောင်းတက်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ **ကစားခြင်း**ဖြင့် သင့်ကလေး၏ လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်စွာ ကျောင်းစတင်ခြင်းသည် ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်နှင့် ပိုမိုပျော်ရွှင်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးများသည် ကျောင်းနေပျော်သောအခါ ဆက်လက်လေ့လာချင်လာပါသည်။ သင့်ကလေး၏ကျောင်းသည် သင့်ကလေး၏ တစ်ကိုယ်ရေ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက ထပ်ဆောင်းပံ့ပိုးမှု ပြုလုပ်ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်သည် သင့်ကလေး ကျောင်းတွင် အသားကျ၍ ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရရန်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရန်နှင့် အများသူငါနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ခံစားရရန် အထောက်အကူပြုမည့် အရာများကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း သင့်ကလေးကို ပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

## အိမ်တွင် ကစား၍ သင်ယူခြင်း

ကစားခြင်းက သင့်ကလေး လေ့လာသင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းသည် ရေတွက်ခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခြင်း၊ အုပ်စုခွဲခြင်းနှင့် အရွယ်အစားအလိုက် စီစဉ်ခြင်းကဲ့သို့သော သင်္ချာဘာသာရပ်တွင် ပါဝင်သည့် ဘဝတစ်သက်တာအတွက် စွမ်းရည်များကို တိုးတက်စေပါသည်။ ကစားခြင်းက သင့်ကလေးကို သဘာဝနှင့် သိပ္ပံပညာကို သတိပြုမိစေပြီး စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းစေပါသည်။ သင့်ကလေးသည် ကစားနေစဉ် စိတ်ခံစားမှုများအကြောင်း သင်ယူပြီး ဘာသာစကားနှင့် ရေးနိုင်ဖတ်နိုင်စွမ်းလည်း တိုးတက်လာပါသည်။ အိမ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အချို့အရာများမှာ-

- **နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများ-** ကလေးများသည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စားပွဲ ပြင်ဆင်ရာတွင်နှင့် သန့်ရှင်းရာတွင် ကူညီခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ရာတွင် အမျိုးအစားခွဲလျှော်ခြင်း၊ အဝတ်များနှင့် အရုပ်များကို သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် အပင်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် သင်ယူကြသည်။ သင်သည် 'ဂျုံမှုန့်ဘယ်နှစ်ခွက် လိုသလဲ' သို့မဟုတ် 'ဆင်တူ ခြေအိတ်တွေကို ရှာပေးနိုင်မလား' စသည့် မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ကစားနည်းများ-** အူနို (UNO)၊ ဖဲချပ်ထပ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်တိုး ကစားနည်း၊ အမည်ခန့်မှန်းကစားနည်းနှင့် တူတူပုန်းတမ်းကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည့် ဂိမ်းများကို ကစားခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုပြီး အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ရကြောင်း သင်ပေးပါသည်။
- **ဘလော့တုံးများ တည်ဆောက်ခြင်း-** လီဂိုတုံး (LEGO)၊ သစ်သားတုံးများ သို့မဟုတ် ကတ်ထူပုံးများ ကဲ့သို့ ဘလော့တုံးများဖြင့် တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားငယ်သုံး လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးစေပြီး သင့်ကလေးကို စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကောင်းမွန်စေ၍ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းစေနိုင်ပါသည်။
- **အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာ-** အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာ လှုပ်ရှားမှုများသည်လည်း စိတ်ကူးစိတ်သန်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ကြွက်သားငယ်သုံး လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများကို တိုးတက်စေသည်။
- **ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း-** ဟောင်းနွမ်းသော အဝတ်အစားများ ဝတ်စားဆင်ယင်ပြီး ဇာတ်ကောင်အမျိုးမျိုးအဖြစ် ဟန်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို တိုးတက်စေသည်။
- **သီချင်း၊ ပုံပြင်များနှင့် အက-** စာဖတ်ခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်၍ ကခြင်းနှင့် အိမ် သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်တစ်ဝိုက်ရှိ ပစ္စည်းများရှာသည့် 'ရတနာသိုက်ရှာခြင်းများ' သည် သင့်ကလေး၏ ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို တိုးတက်စေသည်။
- **အပြင်တွင် ကစားခြင်း-** လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း၊ ဆိုင်ကယ် သို့မဟုတ် စကူတာစီးခြင်း၊ ကစားကွင်းသွားခြင်း၊ အခန်းငယ်များ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဘောလုံး ပစ်ခြင်းနှင့် ဖမ်းခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်တံ သို့မဟုတ် ခရစ်ကတ်တုတ်ဖြင့် ဆော့ဖ်ဘော ဘောလုံးများ ရိုက်ခြင်း၊ ဖုန်နှင့်ရွှံ့များ ကိုင်တွယ်တူးဆွ၍ကစားခြင်း စသည့်အရာများသည် သင့်ကလေးအား လေ့လာသင်ယူစေ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။
- **စုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်းနှင့် မေးခွန်းများ မေးခြင်း-** သင့်ကလေး ကစားနေချိန်တွင် '...ကို ဖော်ပြနိုင်မလား။'၊ '...ကို လုပ်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။'၊ 'အဲ့မေးခွန်းကို ဘယ်လိုဖြေမလဲ။' စသည့် မေးခွန်းများ မေးပေးပါ။

- **အချိန်ဇယားများ-** နေ့ရက်တိုင်း တူညီသည့်အချိန်တွင် လုပ်ရမည့်အရာများသည် သင့်ကလေးအား ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်ကို သိစေသည့်အပြင် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အချိန်ဇယားများသည် ကလေးများအား ကျောင်းနှင့် အသားကျအဆင်ပြေလာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်ချိန် အချိန်ဇယားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ- ညစာစား၍ ရေချိုးရန်၊ ညဝတ်အင်္ကျီ ဝတ်ရန်၊ သွားတိုက်ရန်၊ စာဖတ်ရန်နှင့် အိပ်ရာဝင်ရန် တို့ဖြစ်သည်။

## ကျောင်းကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် နေရာဖြစ်အောင် လုပ်ပါ

'ကျောင်းတက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်သည်' ဆိုသည်မှာ စာသင်ဖို့အတွက် မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြစ်မည်ဟု နားလည်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ကောင်းများ ရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အချို့အရာများမှာ-

- သင့်ကလေး၏ သူငယ်တန်း သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ ကမ်းလှမ်းသည့် ကျောင်းအကူးအပြောင်း အစီအစဉ်များ တွင် ပါဝင်ပါ။
- ကျောင်းသို့ အသွားအပြန်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးနှင့် တစ်ကျောင်းတည်း သွားမည့် အခြားကလေးများနှင့် ကစားခွင့်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးအား အဝတ်အစားလဲပုံ၊ အိမ်သာသွားပုံ၊ လက်ဆေးပုံ၊ နေရောင်ခံခရင်မ် လိမ်းပုံနှင့် ကျောင်းလွယ်အိတ် ထည့်ပုံနှင့် သယ်ပုံတို့ကို သင်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အားကိုးတတ်အောင် အားပေးပါ။
- ကျောင်းစတင်သည့်အကြောင်း ပြောပေးပါ။ သင့်ကလေးအား ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေပြီး သင့်ကလေး၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်း ပြောပါ။
- ကျောင်းစတင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ်များ သို့မဟုတ် ပုံပြင်များ ဖတ်ပြပါ။
- ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် ဖြစ်လာမည့်အရာများကို ပြောပြ၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကျောင်းစတင်ချိန်နှင့် ကျောင်းဆင်းချိန်များကို စစ်ဆေး၍ သင့်ကလေးကို မည်သည့်နေရာတွင် အကြိုအပို့လုပ်ရမည်ကို သိအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် အကြိုအပို့လုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။
- တတ်နိုင်ပါက ဆရာ၏အမည်ကို စတင်အသုံးပြုပါ။

## သင့်ကလေး၏ သူငယ်တန်းက အထောက်အကူပြုပုံ

သူငယ်တန်းကလည်း ကလေးများကို ကျောင်းစတင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သူငယ်တန်းတွင် ကလေးများသည် ကစားခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းဖြင့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပါသည်။

သင့်ကလေး၏ သူငယ်တန်းဆရာသည် **ကျောင်းအကူးအပြောင်း သင်ယူခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသိပေးလွှာ (ကျောင်းအကူးအပြောင်းအသိပေးလွှာ)** ရေးပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးကို သူငယ်တန်းမှ ကျောင်းသို့ ပြောင်းရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းအကူးအပြောင်း အသိပေးလွှာကို သင့်ကလေး တက်ရောက်မည့်ကျောင်းသို့ ပေးသွားပါမည်။ ထိုအသိပေးလွှာတွင် သင့်ကလေး၏ အရည်အချင်းများ၊ အားသာချက်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အကောင်းဆုံး သင်ယူပုံကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင့်အား သင့်ကလေး၏ကျောင်းအကူးအပြောင်း အသိပေးလွှာကို ဖြည့်ပေးရန် တောင်းဆိုမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးသည်လည်း သူ၏ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို မျှဝေနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းအကူးအပြောင်း အသိပေးလွှာနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်များသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဌာနများ၏ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပေးပါ (အောက်တွင် ကြည့်ရန်)။

### ပိုမိုလေ့လာရန်

- [ကျောင်းစတင်ရန် အကြံပြုချက်များ \(education.vic.gov.au\)](http://education.vic.gov.au)
- [သူငယ်တန်းမှ ကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း \(education.vic.gov.au\)](http://education.vic.gov.au)
- [ကျောင်းရွေးချယ်၊ အပ်နှံနည်း \(education.vic.gov.au\)](http://education.vic.gov.au)
- [ကျောင်းစတင်ခြင်း- သင့်ကလေးကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်း | ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ကွန်ရက်](#)
- [ကျန်းမာစွာ ကျောင်းစတင်ခြင်း - Better Health ချန်နယ်](#)
- [မိသားစုများအတွက် ကျောင်းအကူးအပြောင်းဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များ \(education.vic.gov.au\)](http://education.vic.gov.au)