ကလေးသူငယ်နှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု

ဝန်ဆောင်မှုများသည် မွေးစမှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးရှိသော NSW မိသားစုများအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။ လွှဲစာ မလိုအပ်ပါ။

၎င်းတို့တွင် အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်

- ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
- မိဘများနှင့်ဆိုင်သည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ
- လိုအပ်လျှင် နောက်ထပ် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ရန် လွှဲပြောင်းခြင်း

ဉာဏ်ရည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

သင်သည် သင့်ကလေး၏ အကောင်းဆုံး ဆရာဖြစ်သည်။

သင်နှင့် သင့်ကလေး အတူတူ ဖြတ်သန်းသည့် အချိန်များသည် ၎င်းတို့၏ ဉာဏ်ရည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

အကြံဉာဏ်များ ရယူလိုပါက - health.nsw.gov.au/childdevelopment ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ဤသို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည် လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေး ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံ ကို စောင့်ကြည့် မှတ်တမ်း တင်ရာတွင် အထောက် အကူပြုသည်။

သင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် နောက်ထပ် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို သိရှိနိုင်စေရန်လည်း အထောက်အကူပေးသည့်အတွက် ၎င်းတို့လိုအပ်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို စောလျင်စွာ ပေးအပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို ဆရာဝန်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကလေးသူငယ်နှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုဖြင့် ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

သင့်ကလေး၏ အခြေ အနေ ကို သင် သာလျှင် အသိဆုံးဖြစ်သည်။

တုံ့ဆိုင်း မနေပါနှင့်။ သင့်ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးမှု တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ရရှိခြင်း မရှိလျှင် ဖြစ်စေ၊ ရှိပြီးသား ကျွမ်းကျင်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားလျှင်ဖြစ်စေ၊ သင့်တွင် အခြားစိုးရိမ်စရာများ ရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ ဆောလျင်စွာ အရေးယူ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။

ဆရာဝန်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကလေးသူငယ်နှင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုဖြင့် ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အသိပေးမျှဝေခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမှန်သမျှကို မပြုလုပ်မီ Blue Book (အပြာရောင် စာအုပ်) တွင်ပါဝင်သည့် 'Learn the Signs. Act Early.' (ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများကို လေ့လာပါ။ ဆောလျင်စွာ ဆောင်ရွက် ပါ) ဇယားက ဖြည့်စွက်ပါ။

October 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230739-2.

NSW Health

အရေးပါသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှတ်တမ်းများ

Milestones matter

Burmese

သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဘဝအစကို ဆောင်ကျဉ်းပေးလိုက်ပါ

တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကို အတူအကွ ဖြတ်သန်းပါ ကလေးများနှင့် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေပါ၊
- စကားစမြည်ပြောပါ၊ သီချင်းဆိုပါ၊ စာဖတ်ပါ၊ အတူတူ ဆော့ကစားပါ

ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို စောင့်ကြည့်မှတ်တမ်းတင်ထားပါ
- ၎င်းတို့၏ ကစားပုံ၊ လေ့လာသင်ယူပုံ၊ စကားပြောဆိုပုံ၊ ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံနှင့် လှုပ်ရှားပုံများ

ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု အားလုံးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ

ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများကို လေ့လာပါ။ ဆောလျင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ။

သင့်ကလေး၏ ကနဦး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်ကလေး ရရှိသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို အမှန်ခြစ်ပါ။

အလံတိုင်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည့်အချိန်ကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

✔ ဤနေရာမှစပါ

၆-၈ ပတ်

- ၎င်းတို့ကို စကားပြောသည့်အခါတွင် ဖြစ်စေ၊ ပြုံးပြသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ ပြန်၍ ပြုံးပြခြင်း
- ကျယ်လောင်သော အသံများကို တုံ့ပြန်ခြင်း
- ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ခေါင်းထောင်နိုင်ခြင်း
- သင့် ရွေ့လျားသည့်အခါ လိုက်ကြည့်ခြင်း

၆ လ

- သင့်အား အသံပေး၍ ဟိုသည်လှည့်ပတ်ခြင်း
- လက်ထောက်၍ ထိုင်ခြင်း
- ရင်းနှီးသော သူများကို သိရှိခြင်း
- ၎င်းတို့ လိုချင်သည့်အရုပ်ကို လှမ်းယူခြင်း
- 'ဘူး' မှုတ်ခြင်း (လျှာထုတ်၍ ဘူးမှုတ်ခြင်း)

၁၂ လ

- လက်ပြနှုတ်ဆက်ခြင်း
- ၎င်းတို့မြင်လိုက်သည့် သင်ဖွက်ထားသော အရာများကို ရှာဖွေခြင်း
- 'မလုပ်နှင့်' ဟု ပြောလျှင် နားလည်ခြင်း (သင့်က ထိုသို့ ပြောသည့်အခါ ခေတ္တရပ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်မလုပ်ခြင်း)
- မိဘများအား 'ဖေဖေ'၊ 'မေမေ' သို့မဟုတ် အခြား ထူးခြားသည့် အမည်တစ်ခုခုကို ခေါ်တတ်ခြင်း
- တစ်ခုခုကို ဆွဲကိုင်၍ မတ်တတ်ရပ်ခြင်း

၁၈ လ

- သင်လုပ်ကိုင်နေသည့် ဝေယျာဝစ္စများကို အတုခိုး၍ လိုက်လုပ်ခြင်း
- ဇွန်းကို အသုံးပြုတတ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ အဖုံးမပါသည့် ခွက်ဖြင့် ရေသောက်ခြင်း
- 'ဖေဖေ၊ မေမေ' အပြင် အခြား စကားလုံး သုံးလုံး သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ပြောတတ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း
- တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို မကိုင်ဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်း

၂ နှစ်

- အနည်းဆုံး - နှစ်လုံးတွဲ စကားလုံးများကို ပြောတတ်ခြင်း
- အခြားသူများ၏ ထိခိုက်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်မှုကို သတိထားတတ်ခြင်း
- ဘောလုံး ကန်တတ်ခြင်း
- သင်က ပြသခိုင်းသည့်အခါ အနည်းဆုံး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုကို လက်ထောက် ၍ ပြောပြတတ်ခြင်း
- သင်က မေးသည့်အခါ စာအုပ်ထဲမှ အရာဝတ္ထုများကို လက်ထောက်ပြတတ်ခြင်း

၃ နှစ်

- ကလေးထိန်းကျောင်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ သင်က ကလေးကို ထားခဲ့သည့်အခါမျိုးတွင် ၁၀ မိနစ်အတွင်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဖြစ်သွားခြင်း
- နာမည်မေးလျှင် ပြောပြတတ်ခြင်း
- ဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် အပေါ်ထည်အကျီကဲ့သို့ အဝတ်အစားအချို့ကို ကိုယ်တိုင် ဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း
- သင်က စက်ဝိုင်းပုံ ဆွဲပြလျှင် ရေးဆွဲပြတတ်ခြင်း
- အခြားကလေးများကို သိရှိပြီး ၎င်းတို့နှင့်အတူ ဆော့ကစားခြင်း

၄ နှစ်

- 'ကျွန်တော် ဘောလုံးကန်ခဲ့တယ်' ဆိုတာမျိုး တစ်နေ့တာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာတစ်ခုကို အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် ပြောပြတတ်ခြင်း
- များသောအားဖြင့် ဘောလုံးကြီးများကို ဖမ်းယူတတ်ခြင်း
- 'အကူအညီပေးသူ' ဖြစ်ရတာကို နှစ်သက်ခြင်း
- ၎င်းတို့ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာဒေသ (စာကြည့်တိုက်၊ ကစားကွင်း) ကိုလိုက် ၍ ပြုမူနေထိုင်မှု ပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း သုံးခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ပါဝင်သော လူပုံများကို ရေးဆွဲတတ်ခြင်း

မူရင်းစာသားကို U.S. Centers for Disease Control and Prevention's Learn the Signs. Act Early. အစီအစဉ်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly တွင် ဖော်ပြထားသည်။