

ကျောင်းသားများအတွက် လုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များ

၁။ ကျောင်းအတွင်းနှင့် ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်စဉ် အီလက်ထရောနစ်ကိရိယာများကို ခေါင်းငုံ့၍ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် နားကြပ်တပ်ဆင်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများကို အမြဲသတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အပြုအမူ မမှန်ကန်သူ၊ စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်မှု ပြင်းထန်စွာ ဆိုးရွားနေသူ သို့မဟုတ် မမှန်ကန်သော အခြေအနေများကို တွေ့ရှိပါက အကြောင်းရင်းကို ခန့်မှန်းစဉ်းစားရန် မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်လုံခြုံရေးကို အရေးအကြီးဆုံးထားကာ ချက်ချင်း ထိုနေရာမှ ဝေးကွာသွားရပါသည်။

၂။ လုံခြုံရေး လုပ်ဆောင်ချက် အချက်ပေါင်းသတ်မှတ်ချက် “ပြေး - ဖုံးကွယ် - ကာကွယ်” ကို မမေ့မလျော့ မှတ်သားထားရပါသည်။

(၁) ပြေး (အရေးပေါ်ထွက်ခွာခြင်းကို ဦးစားပေးရန်):

ရုတ်တရက် အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်လာပါက အန္တရာယ်ရင်းမြစ်မှ ချက်ချင်း ဝေးကွာပါ။ လူစုလူဝေး ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဗီဒီယိုရိုက်ကူးခြင်း၊ နေရာတွင် ရပ်နေခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ကိုယ်တိုင်လုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးကာ

လုံခြုံသော နေရာသို့ ဆက်လက် ထွက်ခွာပါ။

(၂) ဖုံးကွယ် (အန္တရာယ် လျော့ချရန်):

ချက်ချင်း ထွက်ခွာနိုင်ခြင်း မရှိပါက သော့ခတ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ကာကွယ်နိုင်သည့် နေရာအနီးသို့ ဝင်ရောက် ဖုံးကွယ်ပါ။ မီးများ ပိတ်ထားပြီး ဖုန်းကို အသံပိတ်ထားကာ တိတ်တဆိတ် နေရပါ။ တံခါးဝင်ပေါက်များကို စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ သို့မဟုတ် အလေးချိန်ကြီးသော ပစ္စည်းများဖြင့် တားဆီးကာ တွေ့ရှိခံရနိုင်မှုကို လျော့ချပါ။

(၃) ကာကွယ် (အရေးကြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို ကာကွယ်ရန်):

မဖြစ်မနေ အခြေအနေတွင် ခေါင်း၊ လည်ပင်း နှင့် ဝမ်းဗိုက် ကဲ့သို့သော အရေးကြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ဦးစားပေး ကာကွယ်ပါ။ ကျောင်းသားအိတ်၊ ထီး သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်နှင့် ဆောင်ထားသော ပစ္စည်းများကို ကာကွယ်ရေး အထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး အခွင့်အလမ်း ရလာပါက ချက်ချင်း ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာပါ။

(၄) လုံခြုံပြီးနောက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ:

အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ပြီးပါက ဆရာ/ဆရာမများ၊

ကျောင်းလုံခြုံရေး ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များထံ ချက်ချင်း

အသိပေးရပါသည်။ လိုအပ်ပါက ၁၁၀ (ရဲ) သို့မဟုတ် ၁၁၉

(မီးသတ်/အရေးပေါ်ဆေးဝန်ဆောင်မှု) သို့ ဖုန်းခေါ်၍ အကူအညီ

တောင်းခံပါ။ အတည်မပြုရသေးသော သတင်းအချက်အလက်များကို

မမျှဝေ မဖြန့်ချိပါနှင့်။

၃။ အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များ

(သတင်းမီဒီယာတွင် ဖော်ပြသော လူမှုရေး ဖြစ်ရပ်များ အပါအဝင်)

ပြီးနောက် စိတ်တင်းမာခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ်

စိတ်အခြေအနေ မတည်ငြိမ်ခြင်းများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ကျောင်းထံ

အကူအညီ တောင်းခံရပါသည်။ ကျောင်းအနေဖြင့် သင့်လျော်သော

ဂရုစိုက်မှု ပေးကာ လမ်းညွှန်နှင့် အကြံပေးရေး စနစ်ကို

စတင်အသုံးပြု၍ ကျောင်းအတွင်းရှိ အကြံပေး အရင်းအမြစ်များကို

အသုံးပြုနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးကာ စိတ်ပူပန်မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို

လျော့ချရန် ကူညီရပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်တိုင်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့်

အသိပညာကို တည်ဆောက်ပေးရပါသည်။

၄။ လူမှုရေး ဖြစ်ရပ်များနှင့် ဆိုင်သော သတင်း၊ ရုပ်ပုံ သို့မဟုတ်
အွန်လိုင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုသည့်အခါ ကိုယ်တိုင်၏
စိတ်ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်
အကျိုးဆက်များကို သတိထားပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ်
အပြုအမူများကို အတုယူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။
အတည်မပြုရသေးသော သတင်းအချက်အလက်များကို မမျှဝေ
မဖြန့်ချိပါနှင့်။ စိတ်မအေးချမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မရှင်းလင်းမှုများ
ခံစားရပါက ဆရာ/ဆရာမများ၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ်
အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များထံ တက်ကြွစွာ အကူအညီ တောင်းခံရပါသည်။