ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း
လက်စွဲစာအုပ်

Outdoor Play Ground Hand Book

t rSpm

ဤကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်း လက်စွဲစာအုပ်သည် ကလေးများအတွက် ကစားစရာပြုလုပ်ပေးကြမည့် မိဘများ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ရပ်ရွာမိဘများ အတွက်ရည်ရွယ်ပါသည်။ မိမိဒေသထွက်ပစည်းဖြင့် ကလေးများအတွက် ကျောင်းခန်း ပြင်ပကစားကွင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန်လည်း ရည်ရွယ်၍ ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာ အုပ်ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မူကြိုကျောင်းများတွင်ကြုံတွေ့နေရသောကစားစရာမလုံလောက်မှု၊ နည်းပါးမှုအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုများပေးနိုင်သည့် ကစားကွင်းများ ပေါ်ထွက်လာမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်း လက်စွဲစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားသည့် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များသည် နိုင်ငံတကာမှ သုတေသနပြုချက်များ၊ စံညွှန်း များကို ကိုးကား ထား၍လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကစားကွင်း ဒီဇိုင်းနှင့် အမျိုးအစားများမှာမူ စိတ်ကူးပုံဖော်တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် အသုံးပြုမည့်သူများ အနေဖြင့် မိမိတို့စိတ်ကူးရှိသည့် အတိုင်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသတိပြုရမည့်အချက်များ ကို သတိရှိဆင်ခြင်၍ ထပ်မံဖန်တီးပြုလုပ်သွား ကြရန်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်း လက်စွဲစာအုပ်ပြုလုပ်ရန်လမ်းညွှန်ပေးသော ယူနီဆက်၊ ကူညီပံ့ပိုးသော ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းအသီးသီးမှ ပညာရှင်များ၊ ရုပ်ပုံနှင့် ဒီဇိုင်းပုံဖော်ပေးကြသောသူများအားလုံးသည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နိဒါန်း

သင်ယူမှုအားလုံး၏အခြေခံအုတ်မြစ်သည် ကစားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေး ပညာရှင်များက အသိအမှတ်ပြု လက်ခံထားပါသည်။

ထို့ပြင် ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ ကစားလိုစိတ်သည် ကလေးများတွင် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပြီး အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ကစားခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့် အရည်အသွေးသည် ကလေး၏ စိတ်ကူးကွန့်မြူးခြင်းနှင့် မွေးရာပါ ကစားလိုစိတ်ပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကစားကွင်းများကို စီစဉ်ရာတွင် ကလေးများ၏ ကစားလိုစိတ်နှင့်စိတ်ကူးကွန့်မြူးခြင်းကို နိုးဆွပေးနိုင်ရန်ပျော်ရွှင်မှု စိန်ခေါ်မှုများ ဖန်တီးပေးသော နေရာဖြစ်စေရေးအတွက် စီစဉ်ပေးရန်လိုပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် ကလေးများ၏ မတော်တဆဖြစ်မှုများ၏ အများစုမှာ ကစားကွင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသောကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် စီမံဆောင်ရွက် ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၁. ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်း

မူကြိုကျောင်းများတွင် ကလေးများအတွက် ကျောင်းခန်းတွင်းကစားခြင်းနှင့် ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားခြင်းဟူ၍ အဓိကနှစ်မျိုးခွဲခြား နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းများသည် ကျောင်းခန်းတွင်း ကစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ကစားခြင်းများကို ဖန်တီးပေးသည့်အပြင် ကျောင်းခန်းတွင်း မရနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများကိုပါပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းခန်းတွင်း ကစားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် သဲနှင့်ရေကစားခြင်း၊ ပန်းချီရေး ဆွဲခြင်း၊ သစ်သားဖြင့်တည်ဆောက်ကစားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းအတွင်းထက်ပိုသော အမျိုးမျိုးသော ကစားနည်းများမှာ ပြေးလွှားခြင်း၊ အမြင့် တက်ခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရနိုင်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ လှိမ့် ခြင်း၊ ကလေးတစ်ဦးစီ၏ကာယ စွမ်းအားဖြင့် စမ်းသပ်ကစားခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း၊ သတ်မှတ်စည်းကမ်းဖြင့်ကစားခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသောလွတ်လပ်စွာကစားခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်သောကြောင့် ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းဖြင့် ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်း များသည် ကျောင်းခန်းတွင်း လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ထပ်တူဖြစ်နေပါက မသင့်လျော်ပါ။ ဥပမာ- အက္ခရာများ၊ ဝေါဟာရများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် ကျောင်းခန်းတွင် ပို၍ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းတွင် မလိုအပ်ပေ။ (Wardle, ၁၉၉၄)

ကစားကွင်းများသည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထင်ဟပ်သင့်သည်။ ကစားကွင်းမှတဆင့် ကလေးများအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စမ်းသပ်နိုင်ရန်၊ စိန်ခေါ်နိုင်ရန်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ရသင့်သည်။ ကစားကွင်းသည် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရမည်။

(က) ကလေးများအတွက် ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

ကလေးများအတွက် ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုသက်သက် မဟုတ်ပါ။ သင်ယူမှုအတွက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းမှ ကလေးများ ကာယပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုများလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကစားခွင့်များများရသော ကလေးသည်သင်ယူရန် စိတ်အားထက်သန်လေဖြစ်ပြီး ကျောင်းနေသည့်အခါတွင်လည်း အောင်မြင်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ကျောင်းခန်းပြင်ပ၌ ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူနိုင်သည်။
- လောကကြီးအကြောင်း သင်ယူနိုင်သည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း သင်ယူနိုင်သည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာ ရောက်သည်။
- အင်အားစိုက်လုပ်ဆောင်ရသောအရာကို နားလည်နိုင်သော အသိရှိသည်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းစေသည်။
- ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပုံစံအမျိုးမျိုး ဆော့ကစားနိုင်ရန် အားပေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကလေးများကစားလိုစိတ်ရှိရန်နှင့် ကစားခွင့်များများရရှိရန်အတွက် ကစားစရာများစွာလိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများကစားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ထို့အပြင် ကစားကွင်းထဲမှ ကစားစရာများသည် ကလေးများသင်ယူရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကရိယာတန်ဆာပလာများဖြစ်သည်။ ကလေးများလွတ်လပ်စွာ သင်ယူနိုင်ရန်၊ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် စုံလင်စွာ ပြင်ဆင်ထားပေးသင့်ပါသည်။

20
10

7
8
6
4
5
3
2

(ခ) ကစားကွင်းကောင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

Richard Dattner (1974) ကျောင်းပြင်ပ ကစားကွင်းကောင်းတစ်ခု၏ အရည်အသွေးများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) အတွေ့အကြုံမျိုးစုံပေးနိုင်ခြင်း။
ကလေးများအတွက် အတွေ့အကြုံမျိုးစုံ ဖန်းတီးပေးနိုင်သည့် ကစားကွင်းဖြစ်ခြင်း။

(၂) အတွေ့အကြုံအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
ကလေးများအနေဖြင့် မိမိရရှိမည့် အတွေ့အကြုံကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းရစေနိုင်ခြင်း (လှိမ့်၊ တည်ဆောက်၊ စုဆောင်း၊ တူးဆွ၊ ဖိတ်စင်)

(၃) တဖြည်းဖြည်းချင်း ခက်ခဲသည့်အတွေ့အကြုံပေးနိုင်ခြင်း
ကလေးများအတွက် အတွေ့အကြုံအဟောင်းနှင့်အသစ် ရရှိစေနိုင်ခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းပြီးကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့ကျင့်နိုင်သလို စိန်ခေါ်မှုအသစ်များကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။

(၄) ရွေးချယ်စရာရှိခြင်း
ကလေးများက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ မိမိအတွက်ခက်ခဲမှုအဆင့်ကို ရွေးချယ် ကစားနိုင်ခြင်း။

(၅) စိတ်ကူးကွန့်မြူးနိုင်ခြင်း၊
ကလေးများသည် စိတ်ကူးကွန့်မြူးလေ့ရှိသည်။ စိတ်ကူးကွန့်မြူးနိုင်ရန်၊ အိမ်၊ လှိုဏ်ခေါင်း စသည်ဖြင့် ထားရှိပေးနိုင်သည်။

(၆) လူကြီးများလွှမ်းမိုးမှုကင်းခြင်း။
ကလေးများကို အမှားများလုပ်ခွင့်၊ ပြုတ်ကျခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာပျော်ရွှင်ခွင့်၊ မိမိတို့ဘာသာ စည်းကမ်းချမှတ်ခွင့်များ ပေးရန်လိုပါသည်။ လူကြီးများ၏ စည်းကမ်းနှင့်ဝင်ရောက် စွက်ဖက်မှုနည်းသင့်ပါသည်။

ဆွဲဆောင်မှုကောင်းသော ကစားစရာများကို ကလေးများအတွက်
များများပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးရာ ရောက်ပါသည်။

(၇) တာရှည်ခံခြင်း

ကစားကွင်းသည် ကလေးများ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကစားနိုင်လောက်သည့် ခိုင်ခံ့မှု ရှိခြင်း၊ ရာသီဥတုဒဏ် ခံနိုင်ခြင်းရှိသင့်ပါသည်။

(၈) စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းခြင်း

ကစားကွင်းတစ်ခုသည် စိတ်ဝင်စားမှုအခြေအနေနှစ်မျိုးကို ပေးသင့်သည်။

(က) ကနဦး စိတ်ဝင်စားမှု (အရောင်ကြောင့်ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း၊ ကစားချင်ဖွယ်ဖြစ်ပြီး၊ သေသပ်လှပ၍ ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း)

(ခ) ရေရှည်စိတ်ဝင်စားမှု (ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှုကို ရေရှည်ဆွဲဆောင်ထားနိုင်ခြင်း)

(၉) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ရခြင်း

ကစားစရာတစ်ခုသည် ကစားနည်းတစ်မျိုးထက်မက ကစားနိုင်ရန်စီစဉ်ထားသည်။ စီစဉ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအနေနှင့် ၄င်းတို့ စိတ်ကြိုက်ပြောင်းလဲ၍ ကစားနည်းမျိုးစုံကစားနိုင်ခြင်း။

(၁၀) ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေခြင်း၊ ကြွက်သားကြီးငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ မျက်စိနှင့် လက်ဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးခြင်း

(၁၁) လူမှုဆက်ဆံရေး တိုးတက်မှုကိုအားပေးခြင်း။

ကစားကွင်းသည် ကလေးများအတွက် အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးကောင်းလာစေရန် ကစားခြင်းများ၊ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်းများ ကစားရန်နှင့် စည်းမျဉ်းများကိုယ်တိုင် ချမှတ်နိုင်ရန် အားပေးသည်။

(၁၂) အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးခြင်း၊

ကစားကွင်းသည် ကလေးများအတွက် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သင်ယူမှု အခြေခံ ရရှိခြင်း၊ ကလေးများအားလုံး ပါဝင်လာခြင်း၊ ဝေါဟာရများ ကြွယ်ဝခြင်းနှင့် ယေဘူယျ အတွေးအခေါ်များ (Abstract thinking) ကို အားပေးသည်။

၂။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းပြုလုပ်ခြင်း။

(က) ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းမှ ကစားစရာများကို မည်သူများပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသနည်း။

- မိဘများ
- ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ
- ဆရာ၊ ဆရာမများ
- ကလေးကြီးများ
- လက်သမားဆရာများ
- ဆောက်လုပ်ရေးပညာရှင်များသည် ကလေးများအတွက် ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း ပြင်ဆင်ပေးရာတွင် ကလေးများကို စိတ်ဝင်စားပြီး ချစ်တတ်သူအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ခ) အဘယ်ကြောင့် ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်သနည်း။

- မိဘဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အားကောင်းစေနိုင်သည်။
- ကစားစရာ နည်းပါးခြင်းကို ဖြေရှင်းပေးသည်။
- ငွေကြေး ကုန်ကျမှုသက်သာသည်။
- ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပါသည်။
- ပျက်စီးပါက အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း ပြုလုပ်ရန် စုဆောင်းထားရမည့် ပစ္စည်းများ

ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းတွင် ကစားစရာပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက်ဒေသထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသုံးပြုပြီးပစ္စည်းများ၊ ဝယ်ယူရမည့်ပစ္စည်းများနှင့် လက်သမားပစ္စည်းများ စသည့်တို့ကို စုဆောင်းထားရမည် ဖြစ်သည်။

ဒေသထွက်ပစ္စည်းများ

- ဝါး
- သစ်
- အုန်းပင်
- ထန်းပင်
- အုန်းမှုတ်ခွက်
- အစေ့အမျိုးမျိုး
- ပြောင်း
- ကျောက်ခဲများ
- ကောက်ရိုး

အသုံးပြုပြီးသော ပစ္စည်းများ

- တိုင်ကီပုံး
- ကားတာယာဘီးအဟောင်း
- ဆိုက်ကယ်ဘီးအဟောင်း
- စက်ဘီးတာယာအဟောင်း
- ကော်ပြား၊ ကော်ခွက်
- တစ်ခါသုံးခွက်
- ပိုက်
- ရေသန့်ဗူး
- ကတော့
- အရုပ်များ
- ပလတ်စတစ်ဗူးအမျိုးမျိုး (ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားဘေးဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများထည့်ထားသော ဗူးများမဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။)

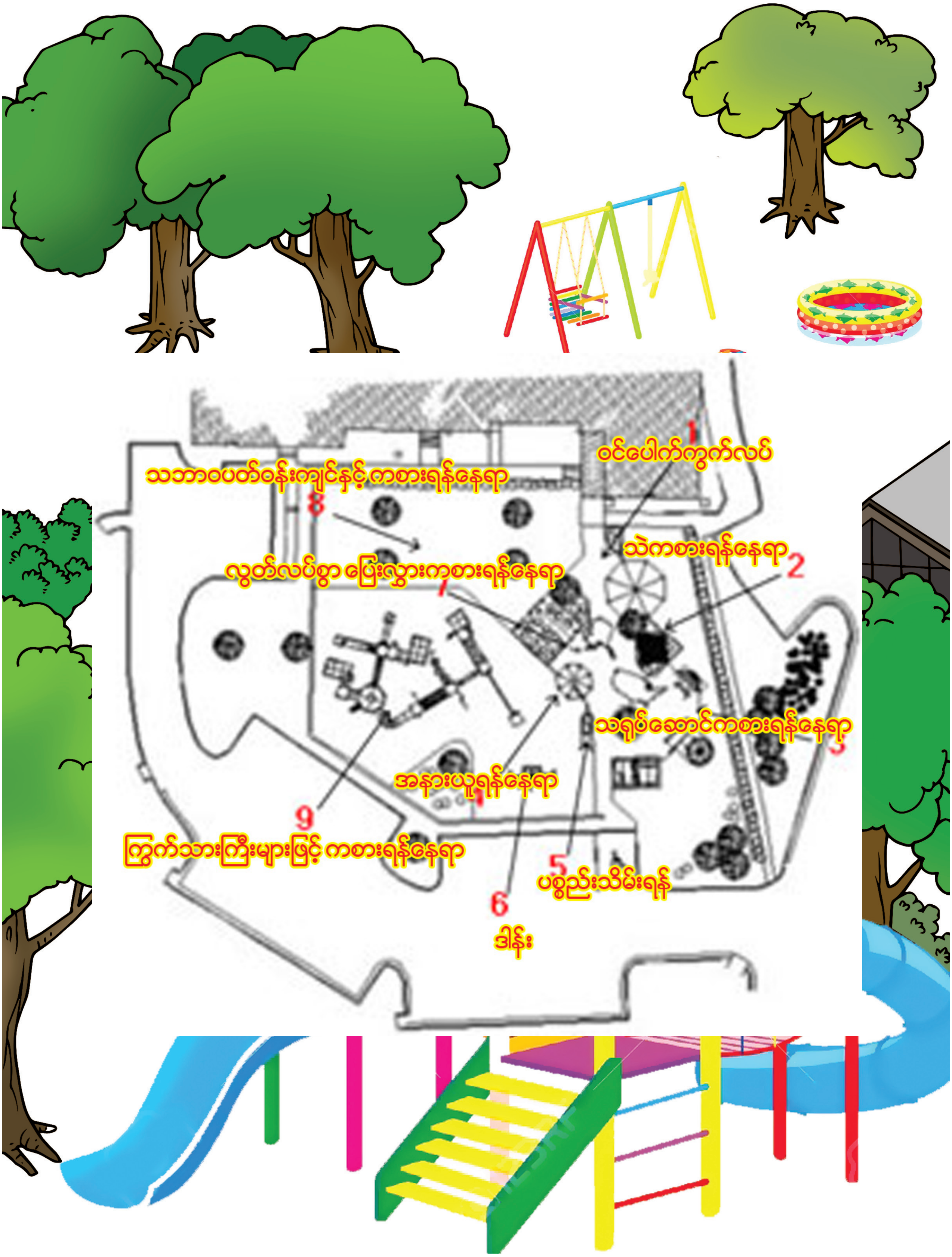
ကစားစရာပစ္စည်းများသည် သန့်ရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အထူးသတိပြုရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း ပြုလုပ်ရန် ဝယ်ယူ စုဆောင်းထားသင့်သော ပစ္စည်းများ

- သံ
- မူလီ
- ကြိုး
- သံကြိုး
- သံပြား
- သစ်သား
- အရောင် သုတ်ဆေး
- စုတ်တံ အရွယ်စုံ
- ကော်ပတ်
- သစ်သုတ်ဆီ
- အရောင်တင်ဆီ
- သွပ်

လက်သမား ပစ္စည်းများ

- လွှ
- ဓါး
- ရွှေပေါ်
- လွန်ပူနှင့်လွန်သွား
- ဆောက်
- တူ
- ပေကြိုး
- ပေတံ
- တံစဉ်း
- ခြစ်သား
- ခဲတံ



1
ဝင်ပေါက်ကွက်လပ်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကစားရန်နေရာ
8
သဲကစားရန်နေရာ
2
လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားကစားရန်နေရာ
7
သရုပ်ဆောင်ကစားရန်နေရာ
3
အနားယူရန်နေရာ
4
9
ကြွက်သားကြီးများဖြင့် ကစားရန်နေရာ
5
ပစ္စည်းသိမ်းရန်
6
ဒါန်း

၃။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းဒီဇိုင်း

ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်းဒီဇိုင်းများသည် ရရှိသောနေရာ၊ ပထဝီဝင်အနေအထား၊ ကလေးများ၏အသက်အရွယ်၊ ငွေကြေးအင်အား၊ ECD ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစား (နေ့ဝက်၊ တစ်နေ့လုံး) ပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် ကစားကွင်း ဒီဇိုင်းတစ်ခုတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

မျက်နှာပြင် - အနည်းဆုံး မျက်နှာပြင် ၃ မျိုးပြုလုပ်ထားရန်၊
- ပြုတ်ကျရာတွင် မနာစေရန်နေရာ (Fall Zone)
- မျက်နှာပြင်အမာ (စက်ဘီးစီးရန်၊ ဘောလုံးကစားရန်၊ တွန်းဆွဲ ကစားရန်)၊
- မြက်ခင်း။

သီးသန့်နေရာများ - ကြွက်သားကြီးများဖြင့် တွယ်တက်ကစားရန်၊ သရုပ်ဆောင်ကစားရန်၊ သတ်မှတ်စည်းကမ်းဖြင့်ကစားရန်နေရာ (မြေနေရာကျယ်ကျယ်၊ ဘောလုံးဖြင့် ကစားရန်)၊ တွန်းရွှေ့စီးခြင်း ကစားရန်နေရာ။

သဲ - သဲသည်အကောင်းဆုံးကစားရန်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သဲကစားရန်နေရာကျယ်ကျယ် ထားပေးပါ။

ပန်းခြံ - ပန်းခြံသည် ကလေးများအား သိပ္ပံဆိုင်ရာအခြေခံအချက်များ၊ ကြီးထွားခြင်း၊ ရှင်သန်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဘယ်ကလာ၊ နေ၊ ရေ စသည်တို့ကို ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူလေ့လာရန် အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်ပါသည်။

မူကြိုကျောင်းသို့ ရောက်ရှိလာသော ကလေးတိုင်း ကစားစရာ စုံလင်စွာဖြင့် ကစားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းပြင်ပ ကစားကွင်း၌ ကစားစရာများသည် အန္တရာယ်ကင်း ရှင်းပြီး ကလေးများပျော်ရွှင်စွာ ကစားနိုင်ရန် အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးစိတ်ဝင်စားသော ကစားစရာသည် ကလေးအတွက်
အကောင်းဆုံး ကစားစရာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းအတွင်း၌ ရှိသော ကစားစရာများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရှိသော လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သော နေရာဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(က) ကစားကွင်းတစ်ခုပြုလုပ်စဉ် အခြေခံလိုက်နာရမည့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်များ

ကစားကွင်းတစ်ခုပြုလုပ်စဉ် အခြေခံလိုက်နာရမည့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

လိမ့်ကျ၊ ပြုတ်ကျမည့်နေရာများ (Fall Zone)

ဆိုးဝါးသော ကစားကွင်းမတော်တဆဖြစ်မှုများ၏ အများစုမှာ ကစားစရာများ ပေါ်မှ မာကျောသော အောက်ခံမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပြုတ်ကျ၍ ဖြစ်ကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုတ်ကျနိုင်သည့် နေရာကို အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သဲ၊ ကျောက်စရစ်သေး၊ ရာဘာ၊ ရွှေပေါ်စာ စသည်တို့ဖြင့် ခင်းထားသင့်သည်။ ကစားစရာကိရိယာ၏အစွန်းမှ အနည်းဆုံး ၆ပေအထိ ခင်းထားရပါမည်။ ဒန်းနှင့် လျှော အမြင့်များအတွက် ပို၍ ကျယ်ကျယ်ခင်း ထားရန် လိုပါသည်။

ငြိနိုင်၊ တစ်နိုင်သော နေရာများ (Entrapment)

ကလေးကစားကွင်းအတွင်း လက်တန်းများအကြား၊ လှေကားများအကြား၊ လှေကားနှင့် ပလက်ဖောင်းအကြား၊ ကြိုး(သို့)ချိန်း ကွန်ယက်များ အကြား နေရာများသည် ၃.၅ လက်မထက်ကျဉ်းရန် (သို့) ၉ လက်မ ထက်ပို၍ ကျယ်ရန် လိုပါသည်။ သို့မှသာ ကလေး၏ ခြေထောက်နှင့် ကိုယ်ဝင်ပြီး ခေါင်းတစ်နိုင်သောအခြေအနေမှ ကာကွယ် နိုင်ပါမည်။

လက်ကိုင်တန်းများ (Handrails)

လက်မ ၂၀ အမြင့်ရှိကစားရန် မျက်နှာပြင်အားလုံးတွင် လက်ကိုင်တန်းများ တပ်ရမည်။ အမြင့်လက်မ ၃၀ အထက်ရှိလျှင် အလုံပိတ်အကာများ၊ ဒေါင်လိုက် လက် ကိုင်တန်း အတားအဆီးများ တပ်ရမည်။

မူလီခေါင်း၊ သံ၊ သစ်အစွန်းအစများ

မူလီခေါင်း၊ သံ၊ သစ်အစွန်းအစများသည် ကလေးများကို အန္တရာယ်နှစ်မျိုး ဖြစ် စေနိုင်ပါသည်။

- ခြစ်မိ၍ အသားစုတ်ပြဲခြင်း၊
- ကလေး၏အဝတ်စနှင့် ချိတ်မိ၍ လျှောပေါ်မှပြုတ်ကျခြင်း (သို့) လည်ပင်း အစ်၍ အသက်သေဆုံးနိုင်ခြင်း။

ကြိုးတန်းများ

ကစားကွင်းတွင် ကျောင်းရှိ အရပ်အရှည်ဆုံးကလေး၏ ခေါင်းအောက်နိမ့်သော ကြိုးတန်းများ တန်းထားခြင်းလုံးဝ မရှိရပါ။ ခလုတ်တိုက်ခြင်း (သို့) လည်ပင်းကို ဒဏ်ရာရရှိခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများ လှမ်းဆွဲနိုင်သည့် ကွင်းလျှောကြိုးကွင်းများသည် ကလေးများ၏ လည်ပင်း ကြိုးကွင်းစွပ်မိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

အမြင့်

ကစားကွင်းအတွင်း ပလက်ဖောင်း၊ တံတား၊ တက်ရန်နေရာများအားလုံး ၅ ပေ ထက်ပိုမမြင့်ရန်။

(ခ) အသံဇုန်များ

ကစားရန်နေရာများကို စီစဉ်ရာတွင် အသံဆူညံမှုအခြေအနေတူသော ကစားစရာများကို တူရာစု ထားခြင်းဖြင့် အာရုံစိုက်၍ ကစားလိုသော ကလေးများအတွက် အနှောင့်အယှက်ကင်းဝေး နိုင်ပါသည်။

ဆူညံဇုန် - ကြွက်သားကြီးများဖြင့် ကစားရန်နေရာ။
- လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားကစားရန်နေရာ၊

ဆူညံမှုအသင့်အတင့်ဇုန် - ဒန်း၊
- မာကျောသောနေရာ(ဘောလုံးကစားရန်၊ မြေဖြူနှင့် ပန်းချီများ ရေးဆွဲရန်) ကစားစရာ နေရာ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ သွားရန်။

ဆိတ်ငြိမ်ဇုန် - ကျောင်းဆောင်နှင့် ကစားကွင်းအစပ်၊ ကလေးအနေဖြင့် ကစားကွင်းထဲမရောက်မီ မိမိကစားလိုသည့်အရာကို စဉ်းစားနိုင်ရန်
- သဲကစားရန်နေရာ
- ရေကစားရန်နေရာ
- သရုပ်ဆောင် ကစားရန်နေရာ

(ဂ) သီးသန့်နေရာများ

ကလေးများ၏ လှုပ်ရှားကစားမှုသဘာဝအလျောက် အောက်ပါသီးသန့်နေရာများ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

- ကြွက်သားကြီးများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားရန်နေရာ

- လွတ်လပ်စွာ ကစားရန်နေရာ
- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကစားရန်နေရာ
- သဲကစားရန်နေရာ
- ရေကစားရန်နေရာ
- တီထွင်ဖန်တီးကစားရန်နေရာ

ကြွက်သားကြီးများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားရန်နေရာ

ကြွက်သားကြီးများဖြင့် ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားရန်နေရာသည် ကစားကွင်းတစ်ခုတွင် နေရာ အများဆုံး အသုံးပြုရသော နေရာဖြစ်သည်။ သုတေသနများက ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် ကစားနိုင်သော ဧရိယာကျယ်ဝန်းလေလေ ထိခိုက်အန္တရာယ်နည်းလေလေဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြထားကြပါသည်။

ကြွက်သားကြီးများဖြင့် ကစားရန်နေရာ ဧရိယာအားဖြင့် ကစားကွင်း တစ်ခု၏ အရည်အသွေးကို တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

အရည်အသွေး	စတုရန်းပေ (ကလေးတစ်ဦးအတွက်)
ညံ့	၆၀
ကောင်း(အနည်းဆုံးရှိသင့်)	၇၅
ပိုကောင်း	၁၀၀
အကောင်းဆုံး	၂၀၀

- လျှောစီးခြင်း
- ဆီးဆော
- လွဲခြင်း
- တွယ်တက်ခြင်း
- ခိုစီးခြင်း
- လှိုခြင်း
- ဟန်ချက်ညီညီလမ်းလျှောက်ခြင်း
- အခက်အခဲကျော်လွှားခြင်း

လျှောစီးခြင်း

ကလေးများကို ထိုင်ပြီးမှ စီးဖြစ်ရန်အတွက် လျှောအဝတွင် ဘားတန်းထားပါ။

လျှောပြုလုပ်စဉ် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- လျှောမျက်နှာပြင်ညီညာချောမွေ့စေရန် အရေးကြီးသည်။
- လျှောအသုံးပြုမည့် သစ်သားကို သေသေချာချာပြုလုပ်ရန်လိုသည်။
- ထောင့်များကို လုံးဝန်းချောမောအောင်ပြုလုပ်ထားရန်လိုသည်။
- ကလေးများကို ထိုင်ပြီးမှ စီးဖြစ်ရန်အတွက် လျှောအဝတွင် ဘားတန်း ထားပါ။
- အမြင့် ၆ ပေ ထက်မပိုရန်
- ဘေးဘောင်အပြား ၄ လက်မအနည်းဆုံးရှိရန်
- လျှောအထွက်နေရာသည် မြေပြင်ညီနှင့် အပြိုင်ဖြစ်ရန်
- လျှောအောက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရာဘာ၊ သဲအိတ်၊ တာယာ ခင်းထားရန်။
- လျှောကျမည့်နေရာတွင် ရာဘာခင်းထားရန်၊ ပိုက်ကွန်ထားပေးရန်။
- မူလီခေါင်း၊ သံ၊ သစ်အစွန်းစ မထွက်အောင် မြုပ်ထားရန်လိုသည်။

ဆီးဆော

သတိပြုရန်

- လက်ကိုင်ပါရန်၊
- ကလေးများခြေထောက်မညပ်စေရန်၊ ထိုင်ခုံအောက်တွင် ဒေါက်ပါရန်။

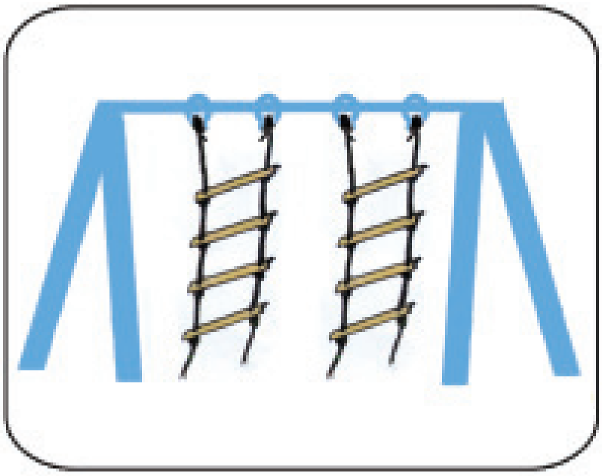
လွှဲခြင်း

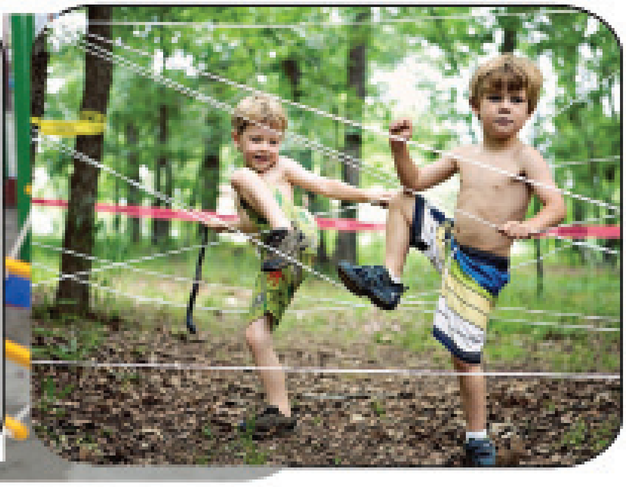
လွှဲခြင်း

ဒန်း

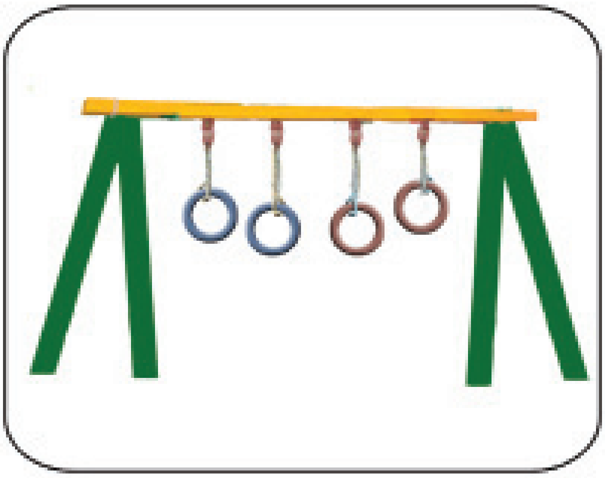
ဒန်းကိုအခြား ကစားကွင်းကရိယာများနှင့် တွဲမထားရ။ (ဥပမာ-ပလက်ဖောင်း) တစ်နေရာတွင် ဒန်းနှစ်ခုထက် ပို၍မတပ်ဆင်ရ။ ဒန်း၏ထိုင်ခုံသည် မာသောပစ္စည်း (သစ်သား၊ ပလပ်စတစ်၊ သံ) မဖြစ်ရ။ တာယာဒန်းဖြစ်ပါက တာယာကို လွှဲထားသည့် အစွန်ဆုံးနေရာနှင့် ဒန်းတိုင် အကြား အနည်းဆုံး လက်မ ၃၀ အကျယ်ရှိရမည်။ ကလေးငယ်များအတွက် ဒန်းတွင် ခါးပတ်တပ်ဆင်ထားရန်လိုပါသည်။

တွယ်တက်ခြင်း

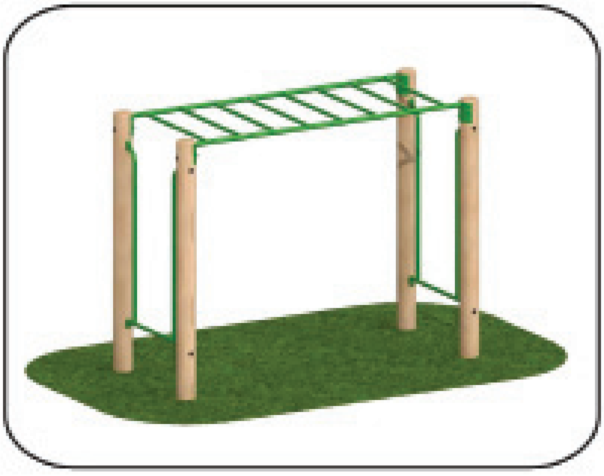


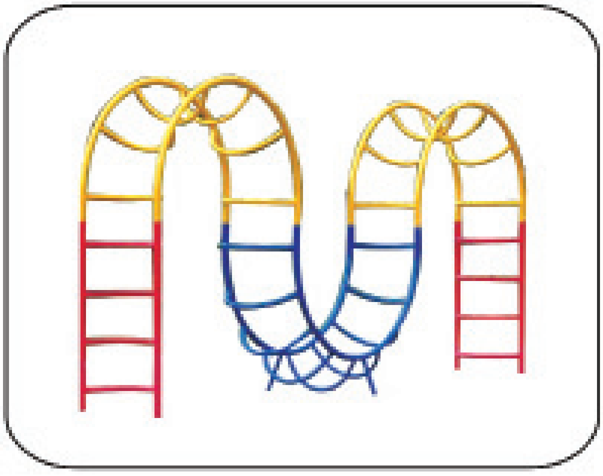


(ယ) ခိုစီးခြင်း

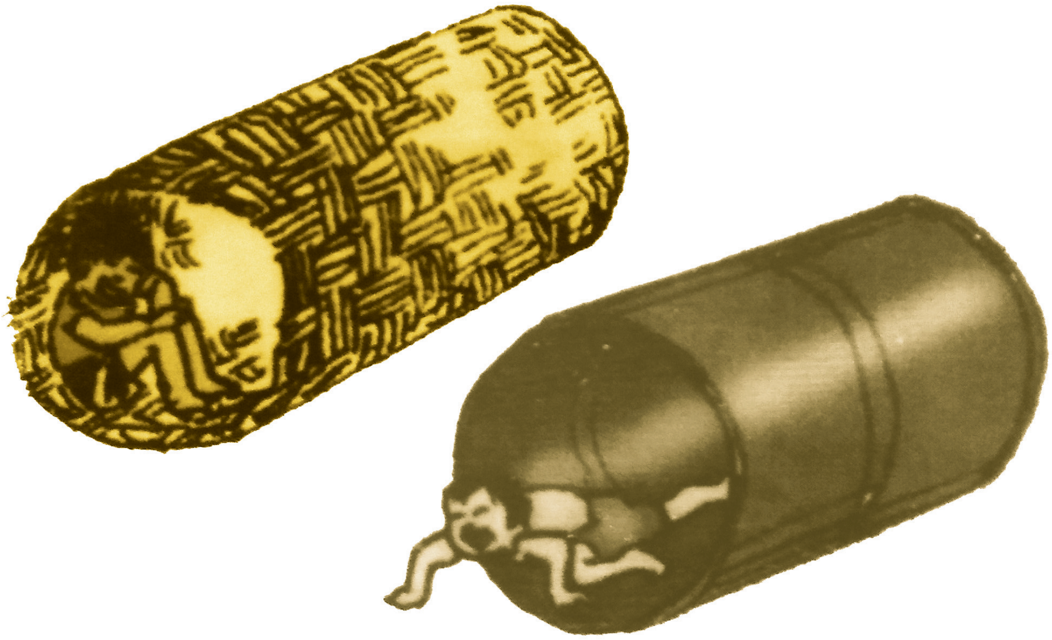


ခိုစီးခြင်း





လှိုဏ်ခြင်း



ဟန်ချက်ညီညီ လမ်းလျှောက်ခြင်း

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

(ဆ) အခက်အခဲကျော်လွှား

ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မရှိနိုင်၊ ကလေးများ လွတ်လပ်စွာကစားနိုင်ရန် ကစားစရာများ စုံလင်စွာပြင်ဆင်ထားပေးရန်နှင့် အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြွက်သားကြီးများ၊ ကြွက်သားငယ်များသန်မာလာစေသည်။
- ပျော်ရွှင်စေသည်။
- အလှည့်ကျပြုလုပ်ခြင်းကို နားလည်တတ်စေသည်။
- ဝေမျှတတ်လာသည်။
- စွန့်စားမှုကို နှစ်သက်လုပ်ကိုင်တတ်လာသည်။
- စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံတတ်သည်။
- တီထွင်ပြီး ကစားတတ်သည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များကစားကွင်းပြုလုပ်စဉ်

- လျှောမျက်နှာပြင်ညီညာချောမွေ့စေရန် အရေးကြီးသည်။
- လျှောအသုံးပြုမည့် သစ်သားကို သေသေချာချာပြုလုပ်ရန်လိုသည်။
- ထောင့်များကို လုံးဝန်းချောမောအောင်ပြုလုပ်ထားရန်လိုသည်။
- အစွန်းများ၊ သံမှိုများ အပြင်၌ မရှိစေရန်လိုသည်။
- ကစားကွင်းအတွင်း အန္တရာယ်ရှိစေသော အရာများ ရှင်းလင်းထားရန် လိုအပ်သည်။
- ကလေးများကို ထိုင်ပြီးမှ စီးဖြစ်ရန်အတွက် လျှောအဝတွင် ဘားတန်း ထားပါ။ - အမြင့် ၆ ပေ ထက်မပိုရန်
- ဘေးဘောင်အပြား ၄ လက်မအနည်းဆုံးရှိရန်။
- လျှောအတွက်နေရာသည် မြေပြင်ညီနှင့် အပြိုင်ဖြစ်ရန်
- လျှောအောက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရာဘာ၊ သဲအိတ်၊ တာယာ ခင်းထားရန်။
- လျှောကျမည့်နေရာတွင် ရာဘာခင်းထားရန်၊ ပိုက်ကွန်ထားပေးရန်။
- ဒန်းတွင်ခါးပတ်တပ်ရန်၊ စီးစောတွင်လက်ကိုင်တပ်ရန်။
- နေ့စဉ်ကစားနေစဉ် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသေတ္တာ (First Aid Kits) ကို အသင့်ပြင်ဆင် ထားရန်လိုသည်။
- မူလီခေါင်း၊ သံ၊ သစ်အစွန်းစ မထွက်အောင် မြုပ်ထားရန်လိုသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အနီးကပ်ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- နေ့တိုင်း ကစားကွင်းကို ပြင်ဆင်ထားပေးရန် လိုအပ်သည်။

(၉) လွတ်လပ်စွာ ကစားရန်နေရာ

အကျိုးကျေးဇူး

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြွက်သားကြီးများ သန်မာလာသည်။
- လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ဦးဆောင်တတ်လာသည်။
- တီထွင်ကစားတတ်လာသည်။
- ပျော်ရွှင်စေသည်။
- လွတ်လပ်စွာ ကစားနိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းသည်။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- နေရာကျယ်ဝန်းရန်လိုအပ်သည်။
- နေရာသန့်ရှင်း သပ်ရပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဆူးငြောင့်များ မရှိအောင် အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။
- အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အရာများ ရှင်းလင်းထားဖို့ လိုအပ်သည်။
- ကလေးများ မထိခိုက်စေရန် ဆရာမအနားမှာ ရှိရန်လိုအပ်သည်။

(ဂ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကစားရန်နေရာ

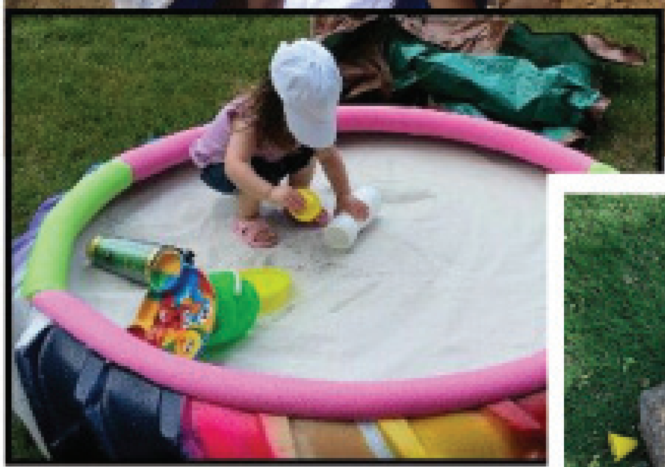
အကျိုးကျေးဇူး

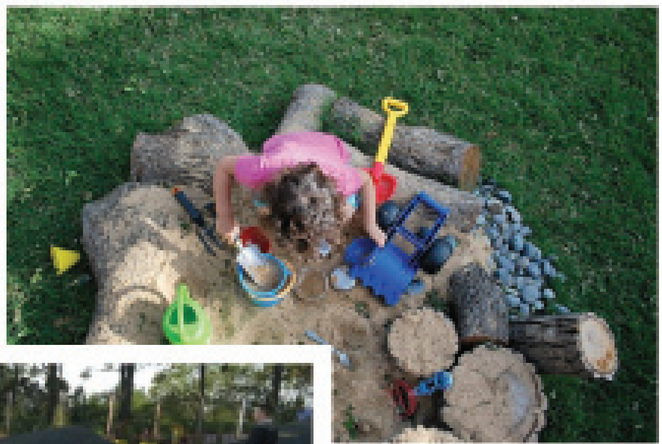
- သဘာဝကို သိမြင်လာသည်။
- အရောင်ကိုသိလာသည်။
- ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို သိရှိလာသည်။
- မိမိကိုယ်တိုင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိလာသည်။
- ပျော်ရွှင်စေသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

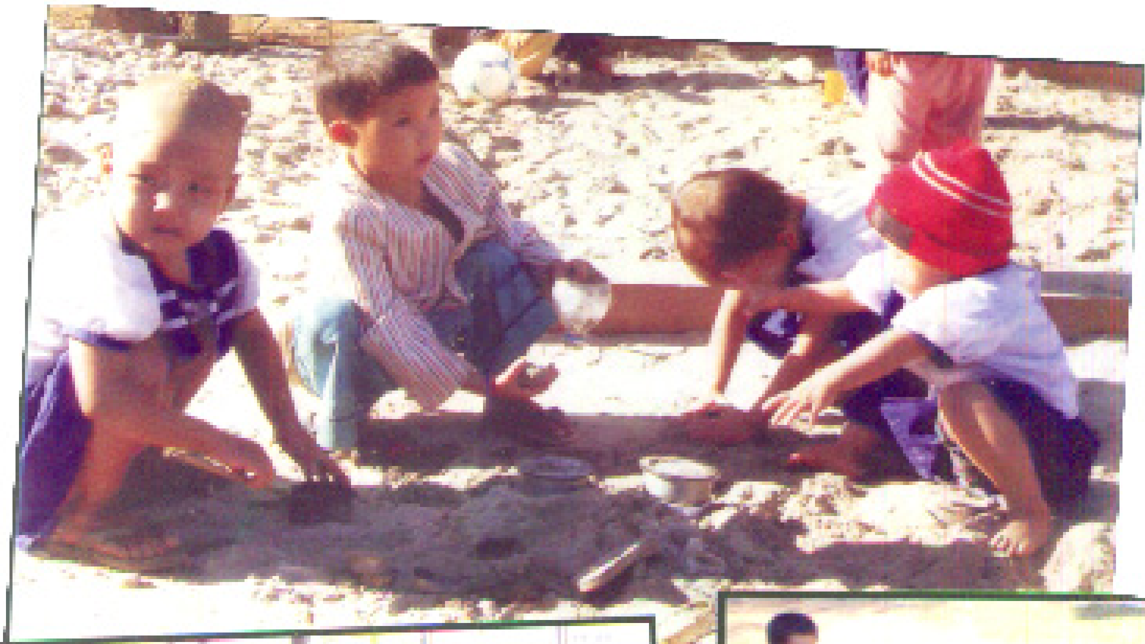
- နေရာအားလုံး အန္တရာယ်ကင်းရန်လိုအပ်သည်။
- အခေါင်းပေါက်များတွင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အကောင်များ ခိုအောင်းမနေနိုင်အောင် သတိပြုဆောင်ရွက်ထားသင့်သည်။
- နေရာသန့်ရှင်း သပ်ရပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဆူးငြောင့်များ မရှိအောင် အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။
- အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အရာများ ရှင်းလင်းထားဖို့ လိုအပ်သည်။
- ကလေးများ မထိခိုက်စေရန် ဆရာမအနားမှာ ရှိရန်လိုအပ်သည်။

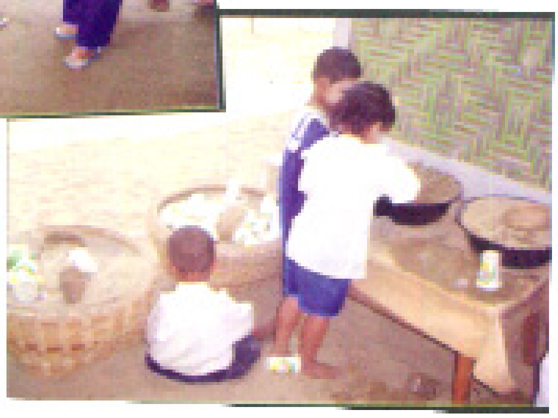
(ဈ) သဲကစားရန်နေရာ





သဲကစားရန်နေရာ





အကျိုးကျေးဇူးများ

- လက်ချောင်းကြွက်သားများသန်မာလာခြင်း (ခဲတံ၊ ဖယောင်း၊ ရောင်စုံကပ်ကြေးနှင့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း စသည်များကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်သည်။)
- အစို အခြောက်၊ အကြမ်း အချောသိလာခြင်း
- သဉ္ဇာသဘောတရားများသိလာခြင်း
- သိပ္ပံသဘောတရားများသိလာခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- ချိန်ဆတတ်လာခြင်း၊ ချိန်တွယ်တတ်လာခြင်း
- အရောင်အရေအတွက်များ သိလာခြင်း

- **သတိပြုရမည့်အချက်များ**

- ဝါးပိုးဝါးသုံးလျှင် သေသေချာချာအချောသပ်ရန်
- တာယာကွင်းအတွင်းထဲသို့ အကောင်များမဝင်နိုင်စေရန် သဲများထည့်ရန်
- သဲကန်ထဲမှ သဲများကို တစ်ပတ်တစ်ခါ ထွန်ခြစ်နှင့်ခြစ်၍ဖွပြီး ဆန်ခါနှင့် ပြန်စစ်ရန်၊
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် (ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်၍လည်းရပါသည်။)
- ကစားခြင်းများလျှင် သဲကျပ်သွားသည့်အတွက် ပြန်ဖွပေးရန် (ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်၍လည်းရပါသည်။)
- ကစားပြီးလျှင်သဲကန်ကိုပြန်အုပ်ပေးရန် (ခွေး၊ ကြောင်များ ဝင်ရောက်အညစ်အကြေး မစွန့်နိုင်ရန်)
- သဲကန်အတွင်း ထားရှိထားသည့်ကစားစရာပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာများ၌ထားရှိရန်

(ည) ရေကစားရန်နေရာ

ရေကစားရန်နေရာတွင် ကလေးများသင်ယူနိုင်ရန် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့်
ကလေးများစိတ်ဝင်စားအောင် ပြင်ဆင်ထားပေးသင့်ပါသည်။

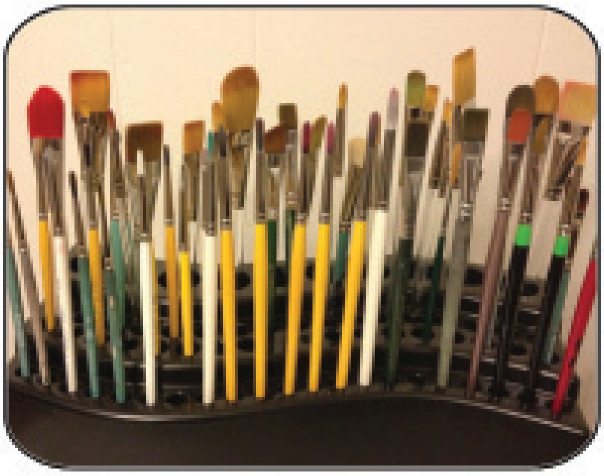
အကျိုးကျေးဇူးများ

- အချိန်အဆကိုသိနားလည်ခြင်း
- သိပ္ပံစမ်းသပ်ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း (ရေတွင်ပျော်ဝင်၊ စိမ့်ဝင်ခြင်း)
- အချိန်အတွယ်/ရေတွက်ခြင်း သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားများသိရှိခြင်း
- ထိတွေ့/ခံစားမှုများကို သိရှိနိုင်ခြင်း
- လက်ချောင်းများ/လက်များကျွမ်းကျင်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း
- အသေးစိတ်လေ့လာစူးစမ်းချင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- အနိမ့်အမြင့်ကိုသိနားလည်ခြင်း
- အကြီးအသေး၊ အတို အရှည်ကိုသိနားလည်ခြင်း
- မြုပ်ခြင်းနှင့် ပေါ်ခြင်းသဘောတရားများကို သိနားလည်ခြင်း
- ပျော်ဝင်မှုကိုသိလာခြင်း

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ရေကစားနေစဉ် ရေစိုခံအဝတ်များဝတ်ဆင်ပေးရန်
- ရေကစားရန်နေရာတွင်ထားသည့်ရေများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရန်
- တစ်နေ့တစ်ခါရေလဲပေးရန်
- အသုံးပြုသော ခွက်များ၊ ဇလုံများသန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်
- ကလေးများအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်ပစ္စည်းများအသုံးမပြုရန်
- ဆပ်ပြာနှင့် အရောင်များအသုံးပြုပါက ကလေး၏အနီးတွင် ဆရာမ ရှိနေပေးပါရန်

(၄) တီထွင်ဖန်တီးကစားရန်နေရာ



အကျိုးကျေးဇူးများ

- အရောင်များကိုသိလာခြင်း
- လက်ချောင်းကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း
- ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း
- ဆက်စပ်တွေးခေါ်နိုင်သော စွမ်းရည်မြင့်မားလာခြင်း
- ပျော်ရွှင်ခြင်း
- ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးကိုသိခြင်း

သတိပြုရမည့်အရာများ

- အန္တရာယ်ကင်းသောဆေးများကိုသာသုံးရန်
- လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးရန်
- မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းထဲမထည့်ရန်
- မိမိကိုယ်ကိုညစ်ပေအောင် မလုပ်ရန်၊ သူများကိုလည်း ညစ်ပေအောင် မလုပ်ရန်၊ ကြိုတင်သတိပေးထားရန်
- စနစ်တကျပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းထားရန်

ကလေးများအားလုံး ပါဝင်နိုင်စေရန် (သန်စွမ်းသူ၊ မသန်စွမ်းသူ)

သန်စွမ်းသော ကလေးများကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းကလေးများသည်လည်း ကစားရန် အခွင့်အရေးများ ရရှိသင့်သည်။ (ကစားစရာနည်းအားလုံးဟု မဆိုလိုပေ။) ထို့အတွက် အောက်ပါအခြေအနေများကို ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။ ကစားကွင်းဝင်ပေါက်နှင့် လမ်းများသည် ၄၄ လက်မ အနည်းဆုံးရှိရန်၊ Cuts in curbs/ လမ်းချိုးကွေ့များ၊ retainers 44 inches ဗွီခွဲအတွက် သင့်တော်သော fall zone, ကစားစရာများပေါ် တက်နိုင်ရန် အစီအမံများ (လျှောလမ်း) ကစားစရာများကို မြေပေါ်တွင် တတ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ခြင်း၊ ပန်းချီရေးရန်၊ သရုပ်ဆောင်ကစားရန်နေရာ၊ လှည့်၍ ကစားနိုင်သော စတီယာရင် စသည်တို့) ဖြစ်သည်။

- ကစားစရာများကို ကလေးအရွယ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်ထားရန်
- မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် တစ်ယောက်စီးနိုင်သော ကစားစရာများ ပြုလုပ်ထားပေးရန်၊ ခါးပတ်လိုအပ်မည့်နေရာတွင် တပ်ဆင်ထားရန်
- ပြုတ်မကျစေရန် လက်ကိုင်ခိုင်မာအောင် လုပ်ထားပေးရန်
- ကစားကွင်းအတွင်း ကစားစရာ အနိမ့်အမြင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန်

မှတ်ချက် - မသန်စွမ်းသော ကလေးများအတွက် ဆောင်ရွက်သော အစီအမံများသည် သန်စွမ်းသော ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်လည်း သတိပြုရန်

သတိပြုရမည့်အချက်

- အလုအယက်ဆော့ကစားလျှင် ထိခိုက်နိုင်သည်။
- ပစ္စည်းဖြုတ်/တပ် ရာတွင်ခိုင်ခံ့စွာပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။
- အမြဲစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။
- ကလေးများ ဆော့ကစားနေစဉ်တွင် ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးဦးအမြဲကြည့်ရှုရန်လိုသည်။

ကစားကွင်းဘေးကင်းလုံခြုံမှု

၄။(က)ကလေးများကစားကွင်းတွင် ကစားနေစဉ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍ

ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားကွင်းသည် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြေးလွှားဆော့ကစားရသော နေရာဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်ခန်းပြင်ပကစားခြင်းတွင် တွယ်တက်ခြင်း၊ လွှဲခြင်း၊ လျှိုခြင်း၊ လျှောစီးခြင်း၊ ခိုခြင်း၊ ဟန်ချက် ညီညီလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အခက်အခဲကျော်လွှားကစားခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ အသေတပ်ဆင်ထားသော ကစားစရာများ ရှိသလို ရွှေ့ပြောင်းကစားနိုင်သောကစားစရာများဖြင့် စုံလင်စွာပြင်ဆင်ထားရမှာဖြစ်ပါသည်။ ထိုကစားစရာပစ္စည်းများဖြင့်ကစားခြင်းကြောင့် ကလေးများမထိခိုက်စေရန် အထူးသတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ပို၍ လို အပ်ပါသည်။

ထိုကြောင့်မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမ၏အခန်းကဏ္ဍသည်သင်ကြားရေးအတွက် ဆရာ၏ အခန်းကဏ္ဍအပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးတွင် အခန်းကဏ္ဍများစွာ ရှိပါသည်။ ကလေး၏ အခြေအ နေကိုလိုက်ပြီး လိုအပ်ချက်များကို ကဏ္ဍအစုံမှ ဖြည့်ဆည်းပေးနေသူ၊ ကလေးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားသူ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်သူဖြစ်ရမည်။

၄။ (ခ) ကစားကွင်းဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ စစ်ဆေးရမည့်အချက်အလက်များ

ပြင်ပကစားကွင်းနေရာ၌ မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကိုလျှော့ချရန်အတွက် ဤစစ်ဆေးရန်အချက်များကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ကြောင်း ထောက်ခံအကြံပြုပါသည်။

ပြင်ပကစားကွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရန်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းများမှာ - ကစားစရာပစ္စည်းကိရိယာများကို မည်သို့အသုံးပြုရမည့်အကြောင်း ကလေးများအားပြောပြထားခြင်း၊ ပစ္စည်းများကိုသင့်တော်သောနေရာတွင် ထားခြင်း (သို့မှသာ ပစ္စည်းထားသည့်

နေရာနှင့် ကစားသည့်နေရာတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသွားလာနိုင်မည်)၊ ကလေးများကို အကောင်းဆုံးမြင်တွေ့ ကြီးကြပ်မှုပေးနိုင်မည့်နေရာ၌ ဝန်ထမ်းများထားရှိခြင်း၊ ဝန်ထမ်းက ကလေးများ၏ လှုပ်ရှားမှုပေါ် သေချာဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အသက်အရွယ်အလိုက် ကစားသည့်နေရာသတ်မှတ်ပေးခြင်း (သို့) ပြင်ပကစားချိန်ကို အသက်အရွယ်အလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ တစ်ချို့ကစားမည့်နေရာတစ်ခုစီ၌ ကလေးအရေအတွက်သတ်မှတ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကစားစရာပစ္စည်းကိရိယာများသည် ကလေးအများအတွက် (သို့) အသက်အရွယ်စုံအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သတိချပ်ပါ။

- ကစားကွင်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရမည်။
- အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အထူးသတိပြုရမည်။
- ကလေးကစားစဉ်အနားမှာ စောင့်ကြည့်ပေးရမည်။
- ကလေးများကစားချင်စိတ်ရှိသော ကစားကွင်းဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားရမည်။
- ကလေးများသင်ယူနိုင်စေရန် သင်ယူရာနေရာများကို စီစဉ်ထားရမည်။
- ကလေးများ ထိခိုက်နာကျင်မှု မဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည်။
- ကလေးများ ပစ္စည်းများလုခြင်း ရန်ဖြစ်ခြင်းမဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားရမည်။
- ကလေးများနှင့်အတူ လိုအပ်လျှင် ကစားပေးရမည်။
- ကလေးများ ကစားကွင်းအတွင်း ကစားစရာများကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးရပါမည်။
- မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပါက လိုအပ်သော ပြုစုခြင်းကို အမြန်ပေးရမည်။

၄။ (ဂ) ကစားကွင်းဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်လွှာ

ကစားစရာပစ္စည်းများတွင်အက်ကွဲခြင်း၊ ကွေးကောက်ခြင်း၊ ညွတ်ကျခြင်း၊ သံချေးတက်ခြင်း၊ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးနိုင်ခြေ	ရှိ	မရှိ
သစ်သားလျှော၌ ကလေးများ၏ခြေထောက်နှင့်လက်များအား ခြစ်မိနိုင်သော သစ်သားအစအနများရှိနေခြင်း	ရှိ	မရှိ
သတ္တုနှင့်ပြုလုပ်ထားသောလျှောမှာ နေပူသောအခါတွင်ပူလွန်းခြင်း	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာများတွင် ကလေးများအား စူးစေနိုင်သော ကွဲအက်နေခြင်းများ	ရှိ	မရှိ
ချောင်နေသောမူလီခေါင်းများ၊ မင်းတုံးများ၊ အဖုံးအအုပ်များ ရှိ/မရှိ(သို့) ငေါ်တက်နေသောထိပ်ချွန်သည့်ဝက်အူများ၌ အဖုံးဖုံးထားခြင်း	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာပစ္စည်းများ၊ ပျော်ပွဲစား စားပွဲများ၊ သစ်သားစည်းရိုးများ၌ သစ်စသစ်နများ ထွက်နေခြင်း	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာပစ္စည်းများနှင့်စည်းရိုးတို့၌ ငေါ်ထွက်နေသော ရိုက်သံများ ကစားစရာပစ္စည်းများတွင်း သံချေးတက်ခြင်း၊	ရှိ	မရှိ
ဒန်းများ၌တပ်ဆင်ထားသောသံကြိုးမှာစွဲမြဲခိုင်ခံ့ခြင်း၊ ကစားကွင်းအတွင်း ဖန်ကွဲစများ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊ စွန့်ပစ်ထားခြင်း	ရှိ	မရှိ
သဲကစားရန်နေရာနှင့် ကစားကွင်းအတွင်း၌ တိရစ္ဆာန်များ၏မစင် အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်ရှိသောအပင်များ၊ မှိုများပေါက်နေခြင်း	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာပစ္စည်းများ၏ဘေးဝန်းကျင်၌ မလိုအပ်ဘဲအားစိုက်ထုတ်ရသည့် အနေအထား (Cheek energy absorptive material) under and around play equipment rake if necessary?	ရှိ	မရှိ

ခလုတ်တိုက်လဲစေနိုင်သည့် နေရာများ (ဥပမာ အုတ်ဖိနပ် သစ်မြစ်နှင့် ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲများ)	ရှိ	မရှိ
ချော်လဲနိုင်သော နေရာများ ဥပမာ လျှောက်လမ်း (သို့) စင်္ကြံပေါ်၌ သဲများရှိနေခြင်း	ရှိ	မရှိ
	ရှိ	မရှိ
တာယာကွင်းများ အတွင်းရေဝပ်ခြင်း၊အင်းစက်ပိုးမွှားများအသိုက်ဖွဲ့နေခြင်း	ရှိ	မရှိ
ထောက်တိုင်များ (အက်နေခြင်း၊ ကျိုးပဲ့ခြင်း)	ရှိ	မရှိ
ရွှေ့လျားရန်လိုသည့် ကိရိယာအစိတ်အပိုင်းများ ချောမွေ့စွာ ရွှေ့လျားနိုင်ခြင်း	ရှိ	မရှိ
ရေစီးရေလာမကောင်းသောနေရာများ	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများ၊ အဆောက်အဦးများ၌ ဆေးကွာကျခြင်း	ရှိ	မရှိ
ကစားစရာပစ္စည်းများ၊ ခြံစည်းရိုးများ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ စသည်တို့၌ အချွန်အတက်များ၊ ရှစေနိုင်သော နှုတ်ခမ်းသားများ	ရှိ	မရှိ
ကလေးများလက်လှမ်းမီသည့်ခြံစည်းရိုး၌ ဆူးပင်များ၊ ဆူးချုံများ	ရှိ	မရှိ
ရေကူးကန်၏ဝင်ပေါက်များအားလုံးကို သော့ခတ်ထားခြင်း	ရှိ	မရှိ
ဝင်ပေါက်များရှိ အလိုအလျောက်သော့ပိတ်သည့်စနစ်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း	ရှိ	မရှိ

ကစားစရာကောင်းဆိုသည်မှာ ခိုင်ခံ့ပြီး နည်းမျိုးစုံဖြင့်
ကစားနိုင်သော ကစားစရာပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

Outdoor Play : Designing, Building and Remodeling playgrounds for young childer by Francis Wardie. Early childhood News.

US consumer product safely corririon Guideline(1991)

The American Society for Testing and Materials : The Standard consumer safety Performance Specifications for Playground Equipment for public use 1993

Dahner, R (1974) Design for Play, Cambirdge, Ma MIT Press

Playground Design and equipment whole aooilding Design Guide Ruth, Department of Building Science Auburn University last uploaded 06-03-2008)