Jenks
Public Schools

၂၀၂၀–၂၁ ခုနှစ် JENKS ပြည်သူပိုင်ကျောင်း၏

သင်ယူမှုရွေးချယ်မှုများနှင့်လမ်းညွှန်ချက်များ

ဆက်လက်၍ဖြစ်ပွားနေသည့် COVID-19 ရောဂါကြောင့် ၂၀၂၀ မှ ၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်သည် ကွဲပြားခြားနားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ Coronavirus နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်အသစ်များ ပိုမို၍ ရရှိလာသောအခါဖြစ်စေ၊ ရောဂါရသူများသည် ရပ်ရွာထဲတွင်၊ ခရိုင်အတွင်းတွင်၊ ပျံ့နှံ့တိုးပွားလာသည်နှင့်အညီ အောက်ပါအစီအစဉ်များသည် အပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်ကြောင်း အသိပေးကြေငြာလိုပါသည်။ JPS မှ ကျောင်းသူ၊ သားများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကထိပ်တန်း ဦးစားပေးသောအချက်ဖြစ်သည့်အပြင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး Centers for Disease Control (CDC)၊ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများမှ နောက်ဆုံးပေါ်အကြံပြုချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သမျှ လိုက်လျှောက်ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်အလက်များအားဝေမျှနိုင်သော်လည်း၊ အဖြေများထက်မေးခွန်းများပို၍များသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ပါသည်။ ဤအရာသည်လည်း မကြုံစဖူး၊ မလွယ်ကူသောအခြေနေဖြစ်ရုံတင်မကဘဲ၊ မေးခွန်းများအတွက် အဖြေလည်း တွေ့ရှိချင်မှ တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ပေမယ့်၊ စာသင်နှစ်အစပြုသည့်အချိန်မှစ၍ သင်၏အီးမေးလ် နှင့် JPS ၏နောက်ဆုံးထွက် သတင်းအချက်အလက်များအား ဆက်လက်၍ ကြည့်ရှုပေးပါရန်။

Jenks ပြည်သူပိုင်ကျောင်းမှ ၂၀၂၀–၂၁ ခုနှစ် စာသင်နှစ်အတွက် စာရင်းသွင်းထားသည့်ကျောင်းသူ၊ သားများအတွက်၊ စာသင်ကြားမှုပုံစံ ၃ခု ရှိပါသည်။ ဤသင်ကြားမှုများကို JPS မိသားစုများအတွက်လွယ်ကူစွာ ရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ မိဘတိုင်း ဤစာသင်နှစ်အသစ်တွင် သင်၏ကျောင်းသူ၊ သားများမည်ကဲ့သို့ စာသင်၊ လေ့လာသင်ယူရမည်ကို အသိပေးဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ကူညီတောင်းဆိုလိုပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါရွေးချယ်မှု တစ်ခုချင်းစီတိုင်းအား သေချာစွာကြည့်ရှုဖတ်ပေးပါ။

<u>ရွေးချယ်ရန်နံပါတ် ၁</u>
<u>ကျောင်းစာသင်ခန်းမှသင်ယူလေ့လာရန် (မူကြိုမှ ၁၂ တန်းအတွက်သာ)</u>

ဤရွေးချယ်မှုမှကျောင်းသူ၊သားများသည်

- Jenks ပြည်သူပိုင်ကျောင်း၌စာရင်းသွင်းထားသူဖြစ်ရမည်။
- နေ့စဉ်ပုံမှန်စာသင်ခန်းထဲတွင်ကျောင်းတက်၍ စာသင်ယူရမည်။

- ဆရာ၊ မများနှင့်တခြားကျောင်းသူ၊ သားများနှင့်အတူစာသင်ယူရမည်။
- ပညာရေးဆိုင်ရာသင်ကြားမှုနှင့်အထောက်အပံ့များလည်း ဆက်လက်၍ ရယူနိုင်သည်။
- Jenks ပြည်သူပိုင်ကျောင်းမှသင်ခန်းစာများနှင့်လှုပ်ရှားမှုများအား ဆက်လက်၍ ရယူနိုင်သည်။
- လမ်းညွှန်နှင့်အကြံပေးခြင်း (counseling)နှင့် မီဒီယာစင်တာနှင့် အခြားသောကျောင်းသူ၊သားများအစီအစဉ်၌လည်း ဆက်လက်၍ ရယူနိုင်သည်။

***အကယ်၍ COVID-19 ၏အခြေအနေအရ လိုအပ်လျှင်စာသင်ခန်းထဲတွင်သင်ယူမှုမရှိတော့ဘဲ အဝေးသင်ကြားခြင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ မများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာများအား ဆက်လက်ပို့ချ၍၊ ကျောင်းသူ၊ သားများ၏ တိုးတက်မှုအားလည်း ကြည့်ရှုသွားမှာဖြစ်ပါသည်။**

ရွေးချယ်ရန်နံပါတ် ၂
TROJAN CONNECT PROGRAM မှတဆင့် VIRTUAL ဖြင့်သင်ယူလေ့လာရန် (မူကြိုမှ ၁၂ တန်းအထိ)

ဤရွေးချယ်မှု ၂၀၂၀–၂၁ အတွက်ကျောင်းသူ၊သားများသည်
- Jenks ပြည်သူပိုင်ကျောင်း၌စာရင်းသွင်းထားသူဖြစ်ရမည်။
- Online မှ သင်ကြားခြင်း (မူကြိုမှ ၆တန်းအထိ Calvert Learning မှသင်ကြားခြင်းနှင့် ၇တန်းမှ၁၂ တန်းအထိ Edgenuity ဖြင့်သင်ကြားခြင်း)
- အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ဆရာ၊မများမှ တိုးတက်မှုအား စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။
- အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ဆရာ၊မများထံမှသင်ခန်းစာများအတွက် ထပ်ဆင့်သင်ကြားပို့ချခြင်း အထောက်အကူအား ရယူနိုင်ပါသည်။
- မူကြိုမှ ၆တန်းများအတွက် အိမ်မှမိဘ၏လမ်းညွှန်နှင့်သင်ကြားထောက်ပံ့မှု အထူးလိုအပ်ပါသည်။
- လမ်းညွှန်နှင့်အကြံပေးခြင်း (counseling)နှင့် မီဒီယာစင်တာနှင့် အခြားသောကျောင်းသူ၊သားများအစီအစဉ်၌လည်း ဆက်လက်၍ရယူနိုင်သည်။
- စာသင်ကြားရန်လိုအပ်သည့်စက်ပစ္စည်းများအားထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

*ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဇွန်လိုင်လ ၃၁ မတိုင်မီတွင် **Trojan Connect Program** တွင်ဝင်ရောက်ပြီးသားဖြစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤရွေးချယ်မှုအားရွေးချယ်ပြီးလျှင် **Trojan Connect Program** စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်းစာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ **Trojan Connect Program** တွင်စာရင်းသွင်းရန်ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။

ရွေးချယ်ရန်နံပါတ် ၃
ပေါင်းဆပ်ရောနှောထားသောသင်ကြားခြင်း (BLENDED LEARNING) (၇ တန်းမှ ၁၂ တန်းအထိသာ)

ဤရွေးချယ်မှုမှကျောင်းသူ၊သားများသည်

- **Jenks** ပြည်သူပိုင်ကျောင်း၌စာရင်းသွင်းထားသူဖြစ်ရမည်။
- **Edgenuity online** ကျောင်းတက်ပြီး နေ့တစ်ဝက်ကျောင်းတက်သောသူများဖြစ်ရမည်။
- ဆရာ၊ မများနှင့်တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။
- သင်ကြားမှုအမျိုးမျိုးဖြင့်ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းမှထောက်ပံ့သောလုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီစွာပါဝင်နိုင်သည်။
- လမ်းညွှန်နှင့်အကြံပေးခြင်း (counseling)နှင့် မီဒီယာစင်တာနှင့် အခြားသောကျောင်းသူ၊သားများအစီအစဉ်၌လည်း ဆက်လက်၍ရယူနိုင်သည်။
- စာသင်ကြားရန်လိုအပ်သည့်စက်ပစ္စည်းများအားထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

* ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဇွန်လိုင်လ ၃၁ တွင် ပေါင်းဆပ်ရောနှောထားသောသင်ကြားခြင်း၌ တွင်ဝင်ရောက်ပြီးသား ဖြစ်ရမည်။ စာရင်းသွင်းပြီးဖြစ်သော ပေါင်းဆပ်ရောနှောထားသောသင်ကြားခြင်း၌ (သို့) **virtual** သင်ကြားခြင်းအတွက်သင်ကြားမှုအချိန်တိုးချင်သော ကျောင်းသူ၊ သားများဖြစ်လျှင် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ – **click here**

JPS တွင်ပြန်လည်စာသင်ယူရန်
မိဘများ၊ ကျောင်းသူ၊ သားများအတွက်အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ်များစွာအတွင်းတွင် ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးဆိုင်ရာ အရာရှိများ၏ပြောဆိုချက်အားနားထောင်ခဲ့ပြီး၊ အလုံခြုံဆုံးစာသင်ယူနိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်အားဖန်တီးရန်အတွက်နှင့် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များ၊ နည်းဗျူဟာများအား စဉ်ဆက်မပြတ် သုသေသနပြုခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းများအား ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ရောဂါ၏အန္တရာယ်အားလုံးကို ဖယ်ရှားရန်မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်မှာ ကျောင်းများ၌ ရောဂါပြန့်ပွားမှုလျော့ပါးစေရန်ထိန်းသိမ်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိရောဂါ၏သဘာဝနှင့် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ၏နောက်ဆုံးသတင်းပေါ်မူတည်၍ ဤအပြောင်းအလဲသည် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနိုင်သည်ဖြစ်သည်။

American Academy of Pediatrics (AAP) ၏ထုတ်ဝေသည့်လမ်းညွှန်ချက်များအရ၊ "လာမည့်စာသင်နှစ်အတွက် မူဝါဒထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများမှာ ကျောင်းသူ၊ သားများ ကျောင်းပြန်တက်ကြရန်ရည်မှန်းချက် စတင်သင့်သည်။" AAP မှလည်းကျောင်းများသည်ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံကျသည့် အကြောင်းရင်းများစွာကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ကြားရေးရှုထောင့်မှ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှလည်း ကျန်းမာခြင်းအပြင် အစားအစာများ၊ အကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ (counseling services)နှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ကျောင်းများသည်ကျောင်းသူ၊ သားများ၏ဘဝနှင့် ရပ်ရွာတစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ်ပါဝင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သောအန္တရာယ်များကို ဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုများထံ ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရာတွင် မည်သို့ပါဝင်နိုင်ကြောင်းကို နားလည်စေရန် ကူညီသည်။

စစ်ဆေးလေ့လာခြင်း၏ လက္ခဏာများ

ဝန်ထမ်းများသည် မိမိအလုပ်ခွင်သို့မဝင်မီ နေ့တိုင်း COVID-19 လက္ခဏာများရှိသည်၊ မရှိသည်ကို စစ်ဆေးရမည်။

မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများသည် မိမိ၏ကျောင်းသူ၊ သားများကျောင်းမတက်ခင်နေ့တိုင်း COVID-19 လက္ခဏာများ ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးရမည်။

အကယ်၍ကျောင်းသားတစ်ဦးမှ ကျောင်းတင်ချိန်တွင် COVID-19 လက္ခဏာများတွေ့ရှိခဲ့လျှင်၊ ကျောင်းသူနာပြုရုံးသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရမည်။ ထိုကလေးအားကျောင်းမှကြိုရန် မိဘအားဆက်သွယ်လာမည်ဖြစ်သည်။

COVID-19 ရှိလူနာ၏ လက္ခဏာသည် မပြင်းပြခြင်းမှပြင်းထန်သော လက္ခဏာများအားတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို လက္ခဏာများသည် ၂ရက်မှ ၁၄ရက်အတွင်းတွင်ပေါ်လွင်လာမည်ဖြစ်သည်။ မိဘများသည် မိမိကလေးများအား စစ်ဆေးပြီး အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုထက်ပို၍ရှိပါက ကျောင်းသို့မပို့သင့်ပါ။

- ဖျားနာခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း
- ချမ်းအေးခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့၊ အရသာဆုံးရှုံးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ကြွက်သား (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း (သို့) နှာပိတ်ဆို့ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက်ကျောင်းပြန်တက်ခြင်း

COVID-19 ရရှိသူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သော ကျောင်းသူ၊ သားများ (သို့) ဝန်ထမ်းများသည် မိမိကျောင်းသို့ပြန်မတက်ဘဲ ၁၄ ရက်အတွင်း ကိုယ်ကိုကိုယ်သီးသန့်နေရန်ဖြစ်သည်။

"နီးကပ်သောထိတွေ့မှု" ဆိုသည်မှာအဘယ်အရာအားဖော်ပြခြင်းဖြစ်သနည်း။

- သင်သည်အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် (သို့) ၆ ပေအကွာအဝေးထက် နီးကပ်စွာနေခြင်း
- သင်သည်ထိုသူနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဥပမာ– လက်နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း)
- သင်သည်ထိုသူနှင့်အတူ စားသုံးပစ္စည်းများအား သုံးဆောင်ခြင်း
- သင်သည်ထိုသူ၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာမှအရည်စက်များနှင့်ထိတွေ့ခြင်း (ဥပမာ – သူချောင်းဆိုးရာမှအရည်စက် (သို့) သင့်ပေါ်သို့နှာချေခြင်း)

COVID-19 အားစစ်ဆေးရာတွင် POSITIVE ဖြစ်၍လက္ခဏာများရှိခဲ့သည့် ကျောင်းသူ၊သားများဖြစ်စေ၊ ဝန်ထမ်းများဖြစ်စေ၊ ဤရက်နောက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသို့ပြန်တက်နိုင်သည်။

- ၃ ရက်အတွင်းအဖျားမရှိတော့လျှင်
- လက္ခဏာများကောင်းလာသည်နှင့်
- ပထမဆုံးလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် ၁၀ ရက်အကြာတွင်

Source: cdc.gov/coronavirus

COVID-19 အားစစ်ဆေးရာတွင် POSITIVE ဖြစ်၍ လက္ခဏာများမရှိခဲ့သည့် ကျောင်းသူ၊သားများဖြစ်စေ၊ ဝန်ထမ်းများဖြစ်စေ၊ ဤရက်နောက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသို့ပြန်တက်နိုင်သည်။

- စစ်ဆေးခဲ့ပြီး ၁၀ ရက်ကျော်လွန်သွားလျှင် (သို့)
- ၂၄ နာရီခြား COVID-19 စစ်ဆေးခဲ့၍ negative ဆက်တိုက်နှစ်ခါရရှိခြင်း

Source: cdc.gov/coronavirus

COVID-19 စစ်ဆေး၍ positive ဖြစ်ခဲ့သောသူများသည် ကျောင်းသို့ပြန်မတက်မီ သင့်ဆရာဝန်ထံမှ သင်၏ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော ဆေးထောက်ခံစာအား ကျောင်းတွင် တင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။

Jenks
Public Schools

MIT ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှကိုးကားသည

မျက်နှာဖုံးများ

JPS ဝန်ထမ်းများ၊ ဧည့်သည်များနှင့် ၃တန်းမှ ၁၂တန်းတက်ကျောင်းသူ၊ သားများသည် မျက်နှာဖုံးအားတက်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ မည်သည့်ခြွင်းချက်မဆို တည်ရှိရာကျောင်းအုပ်၏ခွင့်ပြုချက်လိုအပ်သည်။

မူကြိုမှ ၂တန်းတက်ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဖြစ်နိုင်လျှင်မျက်နှာဖုံးများတပ်ဆင်ရန်အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ လူမှုအကွာအဝေးအခက်အခဲရှိခဲ့လျှင်မျက်နှာဖုံးများအားတပ်ဆင်ရန်တိုက်တွန်းပါသည်။

ဘတ်စ်ကားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

အသက်အရွယ်နှင့်အတန်းတက်ခြင်းနှင့်မဆိုင် ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဘတ်စ်ကားစီးသည့်အချိန်တိုင်းတွင် မျက်နှာဖုံးအားတပ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ JPS ကားမောင်းသောသူများသည် မျက်နှာဖုံးအားဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် လူမှုအကွာအဝေးဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ခက်ခဲမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကားစီးသူများနှင့် ကားမောင်းသူများသည် မျက်နှာဖုံးများတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် မျက်ရည်စက်များနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုအား ရပ်တန့်ရန်ကူညီရာတွင် အရေးပါသည်ဖြစ်သည်။ ဘတ်စ်ကားများအားလုံးတွင် အပိုမျက်နှာဖုံးများနှင့် ပိုးသတ်လက်ဆေးရည်များလည်း ထားပေးထားမည်ဖြစ်သည်။ မနက်နှင့် နေ့လည် ခရီးစဉ်လမ်းကြောင်းများပြီးဆုံးပါက၊ JPS ဘတ်စ်ကားများအား ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဘတ်စ်ကားစီးရန်အတွက် နောက်ကျောနှင့် အနီးဆုံးထိုင်ခုံတွင် ထိုင်သင့်သည်။ ကျောင်းသူ၊ သားများဘတ်စ်ကားပေါ်တက်နေစဉ်၊ နီးကပ်စွာထိတွေ့မှုလျှော့ပါးစေရန် နောက်ကျောမှ ရှေ့ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်သင့်သည်။

ကျောင်းအဆောက်အအုံ (သို့) JPS ရုံးဝန်းအတွင်းတွင်ရောက်ရှိလာသူများသည် မျက်နှာဖုံးအားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
မိဘများသည်မိမိကလေးများအားကျောင်းအဆောက်အဦးထဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွားရန်ခွင့်မပြုပါ။ မိဘများသည် မိမိကားထဲ၌သာဆက်လက်ရှိနေပြီး drop-off line ဖြင့်သာမောင်းရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းဆရာ၊ မများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းအဆောက်အဦးအပြင်ဘက်၌ နေရာယူ၍ကျောင်းသူ၊ သားများသည် မိမိ၏အခန်းထဲသို့ဝင်ရောက်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကျောင်းသားအားကျောင်းမှ အပြင်သို့ခေါ်ဆောင်သွားလိုလျှင် (check out)၊ သင့်ကလေး၏ကျောင်းအဆောက်အအုံဝင်ပေါက်မှဝင်၍လုံခြုံသောနေရာတွင်စောင့်ဆိုင်းရမည်။ မိဘများနှင့် ဧည့်သည်များသည်ကျောင်း၏ စင်္ကြံများ (hallways)၊ ထမင်းစားအခန်းများ၊ ကျောင်းခန်းများ၊ အားကစားအခန်းများတွင် သွားခွင့်မရှိပါ။

လှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားသမား

သင်ရိုးပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ (Extra-curricular)၊ ကလပ်များ (clubs) နှင့် အားကစားသမားများသည် ကျောင်းသူ၊ သား၏ပညာရေးအတွေ့အကြုံဖြစ်စေသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြင့်ပါဝင်သည်။ ကျောင်းမှထောက်ပံ့သောလှုပ်ရှားမှုများနှင့်အားကစားအသင်းများသည် ခရိုင်မှ ချမှတ်ထားသောလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ပြည်နယ်နှင့်ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများ၏ အကြံပြုချက်များကို ဆက်လက်၍လိုက်နာသွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ကလေး၏နည်းပြဆရာ၊ များထံ (သို့) ထောက်ပံ့ပေးသောအလှူရှင်များထံ၌ မေးခွန်းများရှိခဲ့လျှင်မေးမြန်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းအစည်းအဝေးများနှင့်လှုပ်ရှားမှုများစတင်ရန်အပြောင်းအလဲများ

ဤကူးစက်ရောဂါကြောင့် Back To School ည၊ ကျောင်းဆရာ၊ မများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ကျောင်းမှ Schedule ယူခြင်းများ အစီအစဉ်သည် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်တစ်ခုစီသည် ကျောင်းတည်နေရာတစ်ခုစီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့်ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အပြောင်းအလဲများနှင့်လှုပ်ရှားမှုရပ်များအား အသေးစိတ်သိရှိရန်အတွက် သင်၏အီးမေးလ်၊ ကျောင်းဝက်ဒ်စာမျက်နှာ၊ လူမှုရေးမီဒီယာစာမျက်နှာ နှင့်အခြားသောဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများမှ စစ်ဆေးရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများ၊ သင်၏အစောဆုံးအဆင်ပြေသောအခိုက်တွင် ကျေးဇူးပြု၍ online Back to School စာရင်းသွင်းခြင်းဖြင့်ဖြည့်စွက်ပေးပါရန်။ သင့်ထံ၌လည်း Gateway ၌လာမည့်ကျောင်းစာသင်နှစ်အတွက် မည်ကဲ့သို့စာရင်းသွင်းနိုင်သည့် လမ်းညွှန်အချက်အလက်များအား စာတိုက်မှသင့်ထံသို့စာတစ်စောင်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ ဇွန်လိုင်လ ၁၅ ရက်တွင် စတင်စာရင်းသွင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ *Online Back to School စာရင်းသွင်းခြင်းအကြောင်းပိုမို၍သိလိုပါက၊ ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။*

ရောဂါလျော့ပါးစေရန် နောက်ထပ်အစီအမံများ

လက်ဆေးခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း

ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အလွယ်ကူဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ သင့်လက်အားမကြာခဏဆေးခြင်းနှင့်သန့်စင်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းတက်ချိန်တွင် ကျောင်းသူ၊ သားများအား စက္ကန့်၂၀အတွင်းဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးကြောရန်သတိပေးမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူ၊ သားများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းခန်းထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ သာမန်နေရာများတွင်ဖြစ်စေ၊ အရက်ပြန်ပါဝင်သည့်လက်သန့်စင်ဆေးအားအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စက္ကူလက်သုတ်ပဝါများအားလည်း မစင်ခန်းများနှင့်အခြားနေရာများတွင်ထည့်ထားမည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများသည်တစ်နေ့လုံးလက်များကိုပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ရန်မျှော်လင့်ပါသည်။

လူထုနှင့်အကွာအဝေးရှောင်နေခြင်း

ဖြစ်နိုင်လျှင်၊ ကျောင်း၏ စင်္ကြံများ၊ အားကစားခန်းမများနှင့် ထမင်းစားခန်းများတွင် လူထုအကွာအဝေးရှောင်ကြည်ရန် အကောင်အထည်ဖော်ဆောက်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးစဉ်လာ

ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း၊ ဝန်ထမ်းများသည် ပုံမှန်ထိတွေ့တတ်သည့်နေရာများအားဖြစ်သည့် စာသင်ခန်းထဲများတွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါမည်။ ကျောင်းဆင်းပြီးနောက်၊ ခရိုင်၏သန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့မှလည်း မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ၏အတည်ပြုချက်အရ၊ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းသူသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသောမျက်နှာပြင်များနှင့် အခန်းများအား ဆေးဖြန်းမည်ဖြစ်သည်။

အတန်းထိုင်ခုံချပုံ

ထိုင်ခုံများဝန်းကျင်တွင် (သို့) ထိုင်ခုံထဲတွင် ပလတ်စတစ်ဖြင့်တားဆီးရန်မလွယ်ကူပါ။ ထို့နောက်၊ ခရိုင်မှလည်းငွေရေးကြေးရေးအရ၊ လက်တွေ့ကျသော ဖြေရှင်းချက်မဟုတ်ဟုဆိုသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကြား အကွာအဝေးများရှိနိုင်ရန် အတွက် စီစဉ်ပေးပါမည်။ သို့ရာတွင်၊ လွတ်သောစာသင်ခန်းနေရာနှင့်အတန်းအရွယ်အစားသည် ကျောင်းသားများအကြား ၆ပေအကွာအဝေးအားခွင့်မပြုပါ။

ကျောင်းတွင်းအစားအစာများ

ကျောင်းသူ၊ သားများသည်ထမင်းစားခန်းထဲသို့မထိုင်မီ (သို့) တန်းစီနေသောလိုင်းသို့မရောက်ခင်တွင် လက်များအားဆေးကြောသန့်စင်ရမည်။ တန်းစီနေသောလိုင်းလည်းလူထုအကွားအဝေးအားကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။ COVID-19 ထိတွေ့မှုရှိသမျှကာလပတ်လုံးတွင် အပြင်မှဧည့်သည်များ ကျောင်းထမင်းစားခန်းတွင်အသုံးပြုခွင့်မပြုပါ။ လက်ဆေးရည်နှင့် သန့်စင်ရာနေရာများသည် ကျောင်းနယ်မြေအားလုံးနှင့် ထမင်းစားခန်းမဆောင်များတွင် ထည့်သွင်းထားပါမည်။

ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ

ကျောင်းသူ၊ သားများသည် ဘောပင်များ၊ ခဲတံများ၊ ကတ်ကြေးများ (သို့) ရောင်ဆုံခဲတံများအား အတူသုံးဆွဲခွင့်မပြုပါ။ တခြားကျောင်းသူ၊ သားမှသုံးလိုလျှင် ထိုအသုံးအဆောင်များအားသန့်စင်ပြီးမှသာလျှင် သုံးခွင့်ရှိသည်။

သောက်ရေစက်များ

ကျောင်းတိုင်းတွင် ရေဖြည့်သည့်နေရာများတပ်ဆင်ထားပါမည်။ ကျောင်းသူ၊ သားများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် မကွဲနိုင်သောသောက်ရည်ဗူးများအားယူဆောင်လာရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

လေစစ်စက်များ

အပူဒဏ်၊ လေဝင်လေထွက်နှင့်လေအေးပေးစက်များသည် စနာရီတိုင်းတွင် အခန်း၏လေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းစီစစ်ပေးပြီးလျှင် COVID-19 ၏ရေစက်များ၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းအားဖမ်းယူနိုင်သည့် စက်များအား ခရိုင်အဆောက်အအုံးများတွင်တက်ဆင်ထားပါသည်။