

# မာတိကာ

## ပွင့်ဖူးစ ပန်းကလေး မွေးကင်းစ ရင်သွေး

- ၁။ ရင်သွေးများအား ပျော်ရွှင်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၁
- ၂။ မွေးကင်းစများကို ပထမ ၄၈ နာရီတွင် ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးရမည့်အချက်များ ၅
- ၃။ သေးငယ်လွန်းသော မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များကို ပြုစုခြင်း ၈
- ၄။ အရေးကြီးသော မွေးကင်းစ အသားဝါခြင်း ၁၁
- ၅။ မွေးကင်းစကလေးများ ပြာနှမ်းရခြင်းအကြောင်းရင်းများ ၁၆

## ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကာကွယ်ရေး

- ၆။ ဉာဏ်ရည်အတွက် အရေးကြီးသောကာလအတွင်း ကလေးတို့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံမှန်ဖြစ်စေဖို့ ၁၉
- ၇။ ၂ နှစ်အောက် ကလေးတို့၏ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း သင့်တင့်မျှတသော အဟုန်ရ ၂၄
- ၈။ ကလေးများ၏ အရိုးအဆစ် ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ၃၆
- ၉။ အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်း(သို့မဟုတ်)ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ၃၉
- ၁၀။ ခြောက်လအောက် ရင်သွေးငယ်များအတွက် အရေးကြီးသော ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်း ၄၅

## ဦးနှောက်၊ ဉာဏ်ရည်နှင့် ဆက်ဆံရေး

- ၁၁။ ရင်သွေးငယ်များ စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား ၅၁
- ၁၂။ မိဘတို့ စာဖတ်သံနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၅၇
- ၁၃။ ကလေးများ အသိဉာဏ် ရင့်သန်စေရန် ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်း ၆၁
- ၁၄။ ကလေးများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင် ၆၆
- ၁၅။ ကလေးများနှင့် မိဘများဆက်ဆံရေးတွင် ကြုံတွေ့တတ်သော အခက်အခဲများ ၇၀

- ၁၆။ ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုဆက်ဆံရေး ၇၆
- ၁၇။ ကလေးများ၏ ဦးနှောက်အာရုံကြော ပြဿနာကို ရှာဖွေခြင်း ၈၀

## ပန်းကလေးများ နွမ်းလျချိန်

- ၁၈။ ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်စဉ် ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ ၈၃
- ၁၉။ ကလေးတို့ နေမကောင်းချိန် မိဘတို့၏ ပူပင်မှုများ ၈၈
- ၂၀။ မျက်ဝန်းအကြည့်မှတစ်ဆင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ ၉၂
- ၂၁။ မကျန်းမာသော ကလေးများနှင့် တွေ့ဆုံစဉ် သတိပြုသင့်သော အချက်အလက်များ ၉၇
- ၂၂။ ကလေးများ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရမည့် အရေးကြီး လက္ခဏာများ ၁၀၀
- ၂၃။ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရသော ကလေးများအတွက် လိုအပ်ချက်များ ၁၀၄
- ၂၄။ ဝမ်းဆက်တိုက်သွားနေသည့် ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း ၁၁၀
- ၂၅။ ကလေးတို့၏လည်ပင်းတွင် တွေ့ရတတ်သော အကျိတ်များ ၁၁၃
- ၂၆။ မိဘများ သိလိုသော လေးဘက်နာနှင့် ASO ၁၁၇

## အပြုအမူနှင့် စရိုက်များကို ဂရုတစိုက် ပျိုးထောင်ခြင်း

- ၂၇။ နုံးခွေ၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား မလုပ်ချင်သော ကလေးများ ၁၂၁
- ၂၈။ အကျင့်ဖြစ်သွားသော ကလေးများ၏ အပြုအမူများ ၁၂၄
- ၂၉။ စိတ်ထိန်းချုပ်မှု အားနည်းခြင်းနှင့် မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေသော ကလေးများအကြောင်း ၁၂၈
- ၃၀။ ကျောင်းစာသင်ခန်းမှ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေး ၁၃၃
- ၃၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပညာသင်ချိန်တွင် ကျန်းမာစွာရှိရေး ၁၃၇
- ၃၂။ ကလေးများ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစွာ ရှင်သန် ရပ်တည်နိုင်ရေး ၁၄၁