

HWDSB

လိယူ၊ 2021

ဆူ - မိဂ်ဒီးပုကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ် -

ပဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်ထၢဖျိၣ်ကိဖိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ (Student Census) ဖဲတၢ်ဂိၢ်ထီၣ်သီအခါန့ၣ် လၢပကလူၤဟိၣ်မၤထွဲ တၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ယုၣ်ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတၢ်ယုသ့ၣ်ညါ, နံၣ်ခၢၣ်သးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်နီၣ်ထီၣ် (MDI), လၢတၢ်ကနၢ်ဟူက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလီၤ လၢကိဖိတဖၣ် ဒီးပုသးစၢ်တဖၣ် ဖဲ 4 တီၤ တုၤ 12 တီၤ အအိၣ် ဘၣ်ဃးအတၢ်လဲၤခဖျိဒီး အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ ဖဲ (COVID-19) ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲ MDI ဖဲတီၤတၢ်သိၣ်လကတီၢ် အလီၢ်န့ၣ်, ပဟ့ၣ်လီၤန့ၣ် ပုၤယဲၤဘျးစဲ လၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါ ဒ်သိးနကဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူ နဖိ 4 တီၤ တုၤ 12 တီၤ ဖဲနမ့ၢ်အၢၣ်လီၤလၢ အကဟ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ -

MDI ပုၤယဲၤဘျးစဲ လၢ 4-12 တီၤအဂီၢ် - <https://ca.research.net/r/MDIgr4-12>

တၢ်တြီၤဃာ်ဒီးတၢ်တလီၤတၢ်လီၤဆဲးဖဲကိသ့ၣ်တဖၣ် လၢအဆၢကတီၢ်အခဲအံၤန့ၣ် တြီၤဃာ်ပုၤလၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ် MDI ဒ်နီၣ်ထီၣ်တခါ ဖဲပကမံးတံၢ်မိၢ်ပုၤ တနံၣ်တဘျီတၢ်တိၢ်ကျဲၤအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ. လၢဆူညါတနံၣ်န့ၣ်, ပကမၤလၢပုၤ MDI လၢတီၤဒေးပူၤ လၢလၢပုၤပုၤန့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢ တနံၣ်အံၤန့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ ဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ, တၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢပဂီၢ် လၢပကထၢဖျိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒ်သိး ပကသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤ တၢ်ဆါသတြီၢ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး အိၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ ဒီးတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပအဲၣ်ဒီးစူးကါ MDI ဒ်သိး ကထီၣ်ဒူး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ ဖဲတၢ်ကီတၢ်ခဲ ဒီးစံၣ်စီၤန့ၣ် အဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ပကစူးကါ MDI အစၢတဖၣ် ဒ်သိးကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်, တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒီးသးစၢ်တဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ် ဒီးလၢတၢ်မၤမ့ၢ်မၤဘျီက့ၤအီၤလၢ COVID-19 တၢ်ဆါသတြီၢ်အဂီၢ်လီၤ.

MDI အံၤ မ့ၢ်ဝီးလီၤတခါလၢ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်လံအီၤ လၢတၢ်ကထီၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ် အယိ ပမုၢ်လၢလၢတၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဘၣ်တခါလၢ ပကစူးကါအီၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ. MDI အံၤ ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ ဒီဖျိ ပုၤယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲ [ပုၤကညီတၢ်မၤလိဆိအတၢ် အတၢ်ဟ်ဖျိၣ်မၤသကိး \(HELP\)](#) ဖဲ British Columbia ဖုၣ်စိမိၤ (UBC) လၢဖိသ့ၣ် 4-8 တီၤအဂီၢ်လီၤ. ပမၤသကိးတၢ်လံဒီး UBC ဒ်သိးပကမၤဒိအီၤလၢ ပုၤသးစၢ်ဖဲ 9 - 12 တီၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်ယုသ့ၣ်ညါအံၤ

HWDSB

သံကွပ်ဖိသည့်တဖန်ဒီးပုသးစာတဖန်ဘဉ်းအတတ်ထံတဖန်, တတ်တူဘဉ် ဒီးတတ်လဲဒီဖိုဖဲကို ဒီးလာပုတဝါအပူ
ဘဉ်းတတ်ဂုလၢလၢတဖန်န့ၣ်လီၤ -

1. ပုဂံဝါဒီးသးတတ်တူဘဉ်အတတ်လဲထီၣ်လဲထီၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တတ်န့ၣ်လီၤသး, တတ်ထံတတ်လၢအဂ့ၤ,
တတ်သ့ၣ်ဖဲသးညီ ဒီးတတ်ဒီသ့ၣ်ဒီသး,
2. တတ်တူဘဉ်ဘူးဘူးတံတံဒီးကို, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး ဒီးပုတဝါတဖန်,
3. ကိုအတတ်လဲဒီဖို,
4. နီၣ်ဒိတတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတတ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ, ဒီး
5. တတ်ဆၢကတီၢ်လၢတတ်စူးကါအီၤ ဖဲကိုပျံကတီၢ် ယုၣ်ဒီး တတ်လၢကိုဖိအဲၣ်ဒီးအီၤ ဖဲကိုပျံကတီၢ်.

လၢတတ်ဟံၣ်ဖျါဘဉ်းတတ်သံကွပ်အကလုာ် လၢလၢပဲၤပဲၤဖဲ တတ်ဂုၢ်ခိၣ်တီသ့ၣ်တဖန်အံၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ -
www.hwdsb.on.ca/elementary/supports/mental-health-and-well-being/mdi/

ပအဲၣ်ဒီးန့ၣ်ဟူၤလီၤလီၤလၢနဖိသည့်တဖန်ဒီးပုသးစာတဖန်အအိၣ်သန့ၣ်က့, နမ့ၢ်န့ၣ်လၢနဖိလိၣ်ဘဉ်
တတ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတတ်ကမၤပဲၤထီၣ် MDI န့ၣ်ဒီး, မၤစၢၤအီၤ ဒ်အကြၢးအဘဉ်အသိးတက့ၢ်.

နဖိအတတ်စံးဆၢလၢတတ်သံကွပ်သ့ၣ်တဖန်အံၤန့ၣ်, တတ်ကပၤအီၤလၢ တၢ်ခူသ့ၣ်အပူ ဒီးတတ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤ
လၢတတ်ဟံၣ်ဖျါအမံၤအသ့ၣ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ပတထၢဖိၣ် ကိုဖိနီၣ်ကစၢ်ဂုၢ်ကျိၤ (အဒိ - ကိုဖိနီၣ်ဂံၢ် မ့တမ့ၢ် မံၤ)
တဖန်ဘဉ်. ထဲဘဉ် တတ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ဒီးတတ်ဟံၣ်ထံၣ်နီၤဖးဝဲၤကျိၤ အပုမၤတတ်ဖိတဖန်အံၤ
ကွၢ်ဝဲတတ်ယုသ့ၣ်ညါတတ်ဂုၢ်ထၢဖိၣ်တဖန်ကသ့ဝဲ ဒီးကဒုးအိၣ်ထီၣ် တတ်ကွဲးဖိၣ်အတတ်ဟံၣ်ဖျါ
လၢတအိၣ်ဒီးတတ်ဟံၣ်ဖျါမံၤသ့ၣ် လၢပကိုအဂီၢ်, လၢကမံးတံၢ်မိၢ်ပုၤအဂီၢ် ဒီးပုတဝါအပုမၤသကိးတတ်ဖိ
လၢအမၤတတ်ဖဲ တတ်မၤဂ့ၤထီၣ် ဖိသည့်ဒီးသးစာတဖန်အိၣ်မူ အဂီၢ်လီၤ. ဖိသည့် ဒီးပုသးစာတဖန်အံၤ
လဲၤတလၢကွံာ် တတ်သံကွပ်တဖျါလၢလၢ လၢအဝဲသ့ၣ် တအဲၣ်ဒီးစံးဆၢသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. MDI
အံၤအိၣ်ယုၣ်ဒီးတတ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤ ဘဉ်းပုလၢအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးဝဲသ့ ဖဲအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘဉ်သးဘဉ်တံာ်တံာ်
ဒီးလိၣ်ဘဉ်ပုတဝါလၢလၢ ကကတီၢ်သကိးတတ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်းတတ်သံကွပ်သံဒီးမ့တမ့ၢ်တတ်ဘဉ်ယိၣ် လၢအဘဉ်ထွဲဒီး နဖိတတ်ယုသ့ၣ်ညါတတ်ထၢဖိၣ် အတၢ်ခူသ့ၣ်အဂီၢ်,
ဝံသးစူၤဆဲးကျိး privacy@hwdsb.on.ca တက့ၢ်. လၢတတ်သံကွပ်သံဒီးဘဉ်း တတ်ယုသ့ၣ်ညါအဂီၢ်, ဆဲးကျိး
research@hwdsb.on.ca တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတတ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်းနဖိနီၣ်သးဆူၣ်ချ့ ဒီးတတ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်,
ကွၢ်ယုတတ်အိၣ်ယၢဖဲအံၤတက့ၢ် - www.hwdsb.on.ca/elementary/supports/mental-health-and-well-being/mdi/

ပစံးဘျူးဘဉ်နၤလၢ နတ်သုဟံၣ်သးဟ့ၣ်ပဲၤနပုၤကိုဖိလၢကဟံၣ်ဖျါမၤသကိးတတ်ဖဲ တတ်ယုသ့ၣ်ညါ
ဖဲတတ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီအံၤန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤဆူၣ်န့ၣ်အီၤ ပုၤယဲၤဘျူးစဲလၢအကြၢးအဘဉ် ဖဲနမ့ၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်လၢ
အကဟံၣ်ဖျါမၤသကိးတတ်အခါတက့ၢ်.

MDI ကရူၢ်