# မိုးမိုး ရဲ့ ဖေဖေ

unicef

unicef

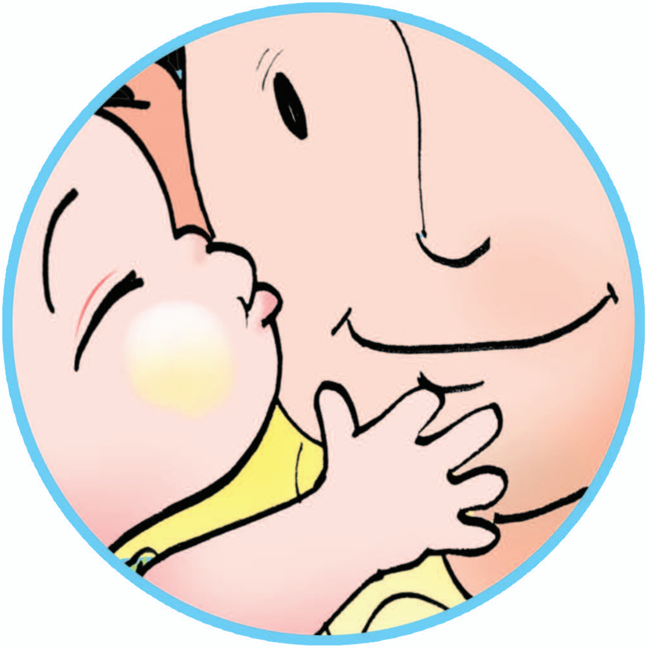
မိုးမိုး ရဲ့ ဖေဖေ

unicef

ယူနီဆက် ရန်ကုန်၊ (၁၄)ထပ်၊ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ်၊ ၂၂၃၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၂၇၅၅၂၇၊ ၂၇၅၅၂၈၊ ၂၇၅၅၂၉၊ ၂၇၅၅၃၀၊ ဖက်(စ်) ၉၅-၁-၂၇၅၅၅၂

**အခမဲ့ဖြန့်ဝေသည်။**

ဤစာအုပ်ကို ထပ်မံရိုက်နှိပ်လိုပါက ယူနီဆက်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူပြီးမှ ရိုက်နှိပ်ပါရန်။



မီးမီးသွားတိုက် ဖေဖေတိုက်

မီးမီးမုန့်စား ဖေဖေစား၊

မီးမီးကစား ဖေဖေကျား၊

မောလို့ရေသောက် ဖေရောသောက်၊

မီးမီးရေချိုး ဖေဖေချိုး၊

မီးမီးစားတုန်း ဖေဖေပြုံး၊

မီးမီးညှစ်ပေး သွားတိုက်ဆေး၊

ဖေဖေ့ သဲမုန့် မီးမီးဆုပ်၊

မီးမီးလက်ဆေး ဖေဖေဆေး၊

မီးမီးတစ်ရေးအိပ် ပုံပြောသိပ်၊

မီးမီးသဘောကျ ဖေဖေ့အက၊

မီးမီးဖြူဖွေး ဖေဖေမွှေး၊

မီးမီးအချစ်ဆုံး ဖေဖေပြီး။
မီးမီးရဲ့ အတော်ဆုံး ဖေဖေပြီး။
မီးမီးရဲ့ အပျော်ဆုံး . . .

သိပ်ချစ်တယ် ဖေဖေရယ် . . . အာဘွား။

# ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်အမှာစာ

သည်စာအုပ်လေးဟာ မွေးစမှ ၅နှစ်အရွယ် မြန်မာကလေးငယ်တွေအတွက်၊ ကလေးတွေရဲ့မိဘမောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်းများနဲ့တကွ ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေ (ထိန်းကျောင်းနေသူတွေ) အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သည်အရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံတွေကြည့်ရတာ၊ ပုံနားထောင်ရတာ၊ စာအုပ်တွေနဲ့ ဆော့ရတာတွေကို အကြိုက်တွေ့တတ်ကြပါတယ်။ သည်အရွယ်လေးတွေအတွက် အက္ခရာတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ သင်္ချာကိန်းဂဏန်းတွေကို သင်ဖို့၊ မှတ်ဖို့ မလိုအပ်လှသေးပါဘူး။ စာသင်ဖို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သိပ်အဆင်သင့်မဖြစ်ချင်လှသေးတဲ့ ၅နှစ်၊ ၆နှစ်လောက် ကလေးတွေကို စာအတင်းဖတ်ခိုင်းမိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာရော နောက်ပိုင်းဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာပါ အခက်တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက်အလိုအပ်ဆုံးက သူနဲ့ကိုယ့်ကြားမှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုသာဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကိုရယူနိုင်ဖို့အတွက် ကလေးနဲ့ အတူနေတဲ့အချိန်လေး ပုံမှန်ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာ မြင်ရနိုင်တာ ကြားရနိုင်တာလေးတွေကို ကလေးတွေဘာသာ စူးစမ်းရှာဖွေမှတ်သားတတ်လာအောင် ဘေးကနေမသိမသာလေး သိုင်းဝိုင်းပေးရပါမယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာတွေ့ရမြင်ရတဲ့အမူအရာတွေကို အတုခိုးဖြစ်၊ လိုက်လုပ်ဖြစ်သွားအောင် အားပေးရပါမယ်။ ပုံပြင်လေးတွေကို သူတို့စိတ်ကူးလေးတွေနဲ့သူတို့ဘာသာ ဖန်တီးပြီး ပြောဖြစ်လာအောင် အားပေးရ၊ တိုက်တွန်းရပါမယ်။ စာအုပ်တွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် စူးစမ်းကြည့်ရှုတဲ့အခါ မဟန့်တားဘဲခွင့်ပေးရပါမယ်။ ကလေးက သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ပြောတာဆိုတာ၊ နေတာထိုင်တာတွေကို သဘောကျတဲ့ပုံပန်း၊ ကျေနပ်တဲ့ပုံပန်းကို ပြပေးကြရပါမယ်။

“မီးမီးရဲ့ဖေဖေ” စာအုပ်ဟာ မွေးစ ရက်သားအရွယ်ကစပြီး အဖေတွေလည်း ကလေးတွေနဲ့အတူနေပေးဖို့ တိုက်တွန်းထားတဲ့စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဖေတွေနဲ့အတူနေခွင့်ရခဲ့တဲ့ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်၊ စူးစမ်းလေ့လာချင်စိတ်၊ ကျောင်းနေတဲ့အခါ ကောင်းကောင်းသင်ယူ

မှတ်သားနိုင်စိတ်တွေ တိုးပွားလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့လေးတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ယောက်ျားသားတွေ၊ မိန်းမသားတွေဆီကနေ ကလေးငယ်လေးတွေဟာ အကြောင်းကိစ္စမျိုးစုံကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့သင်ယူမှတ်သားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးတွေရဲ့အနားမှာ မိသားစုဝင်တိုင်းက အချိန်ပေးပြီး အတူနေပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးတွေအတွက် အင်မတန်အကျိုးများပါတယ်။

"မီးမီးရဲ့ဖေဖေ" စာအုပ်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတွေ ကလေးငယ် သင်ယူတတ်မြောက်လာအောင် ဖအေတစ်ယောက်ကဖေးမပြီး မသိမသာလေးသင်ကြားပေးပုံကို သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကျင့်ကောင်းတွေဆိုတာ သွားတိုက်တာ၊ ရေချိုးတာ၊ လက်ဆေးတာတို့သာမကဘဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်အစာစားတာ၊ အိပ်စက်အနားယူတာနဲ့ ကစားတာတို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီ့ထဲကမှ အကောင်းဆုံးကတော့ ဖအေရဲ့အချစ်ကိုခံစားရလို့ ကလေးက သူ့ဖေဖေသာလျှင် ကမ္ဘာပေါ်မှာအကောင်းဆုံးဖေဖေလို့ မြင်လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းအောင်၊ ပျော်ရွှင်အောင်၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်အောင်၊ သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ကူညီဖေးမပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေက လူတိုင်းလူတိုင်း၊ မိသားစုဝင်တိုင်းမှာရှိပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကလေးအတွက် အားရကြည်နူးစရာတစ်ခုမက လုပ်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်မှာသေချာပါတယ်။ သင်နဲ့သင့်ကလေးတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ တစ်နည်းတစ်လမ်း အထောက်အပံ့ဖြစ်စေဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သည်စာအုပ်ကိုတင်ဆက်လိုက်တာပါပဲ။

# ကျေးဇူးတင်လွှာ


ဤစာအုပ်ကို မြန်မာကလေးများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်၊ ယူနီဆက်သည် လက်တွဲအလုပ်လုပ်လျက်ရှိသောဌာနအသီးသီးနှင့် အတူတကွ ထုတ်လုပ်ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် မီဒီယာအသုံးပြု မိဘပညာပေးအစီအစဉ်
အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် - Ms. Barbara Kolucki
စာရေးသူ - ဦးသိန်းဝင်းအောင် (ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ - ယူကေ)
သရုပ်ဖော် - ဦးသိန်းဝင်းအောင်
ကူညီပံ့ပိုးသူ - ဒေါ်တင်တင်စိုး (ယူနီဆက်) တို့နှင့်

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင်ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ကြသော-
ဒေါ်နုနုယဉ် (စာပေဗိမာန်၊ ပုံနှိပ်ရေးနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း)၊ ဦးဟန်ရွှေ (ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာပေးဌာန)၊ ဦးသန်းထွန်း (ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ - ယူအက်စ်)၊ ဦးစိုးညွန့်၊ ယူနီဆက်မှ Ms. Alice Mundhenk နှင့် ဒေါ် Gillian စန်းစန်းအေးတို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်များပြုစုရေးအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်ပါဝင်ခဲ့ကြသောသူများ၊ စမ်းသပ်ကွင်းဆင်းသူအားလုံးတို့အား တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကိုမျှဝေပေးခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

မိုးမိုး ရဲ့ မေမေ