

၅၃၃.၀၀ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ပညိၣ်

ဖိလ်စံၣ်အဲၤအံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ် တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ် ကွီဖိ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီး စ့ၣ်ဖိလ်ပဒိၣ်ကွီပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးဟံး လၢအိၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်တခါလၢ အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးမၤအါထီၣ်နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်ဖိလ်မၤဒီးအတၢ်ဖျိးစိန့ၣ် ဘျးစဲလိာ်သးလီၤ. ကွီဖိဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ် သ့မၤလၢပုၤထီၣ် ပတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ဖိတၢ်မၤအဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွီကီၢ်ရၣ်ဟံးန့ၢ်စူးကါဝဲဒၣ် Whole Child, Whole Community, Whole School တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်လၢ Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိလ်စံၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

၁. တၢ်အကျိၤအကျဲလၢအမၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုတၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- စူးကါ တၢ်အကျိၤအကျဲလၢအမၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုတၢ် န်သိးအကမၤဂ့ၤထီၣ်, နုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ်, ဒီး ဆၢတဲာ်ဖိလ်စံၣ်အလုၢ်အပူၤဒီး နုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အလုၢ်အလၢဘၣ်ယး အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

က. တၢ်နုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ်တၢ်

ပၤဆုၤကွီခိၣ်ကျိၢ် ကမၤလီၤတံာ်ဝဲ တၢ်မၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ် ကွီကီၢ်ရၣ်ဒိတဘၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖိလ်စံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤပၤဆုၤကွီ/ကွီခိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖျၢၣ်စုၣ်စုၣ်အပူၤတဖၣ် ကမ့ၢ်ပုၤလၢအဟံးန့ၢ်မုၤဒါလၢ တၢ်မၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ် ဖိလ်စံၣ်ဖဲအကွီဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ခ. ကွီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ်

ကွီခိၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ်လၢအကွီဒၣ်ဝဲအပူၤ, လၢအပၣ်ယုၢ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိ, မိၢ်ပၢ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတဖၣ်, ကွီဖိတဖၣ်, ဒီးပုၤတတၢ်ဂရၢဖိတဖၣ်, လၢကထံၣ်လိာ်သးဒီး ကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အဝဲသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကမံးတံာ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ် တကရၢ်စုၣ်စုၣ်က-

- ၁. နုးအိၣ်ထီၣ်တနီၣ်တဘျီတၢ်ဖိးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတခါ လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ်ဖိလ်စံၣ်
- ၂. ကွၢ်သမံသမိး တၢ်နုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ်တၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ, ဒီး
- ၃. ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ် တၢ်နုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖိလ်စံၣ် လၢ ကွီ မ့တမ့ၢ် ဝဲၤကျိၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်အပူၤလီၤ.

ဂ. ကွီကီၢ်ရၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ်

ကွီကီၢ်ရၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ် ကတိၤစၢၤမၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီးကွၢ်သမံသမိး ဖိလ်စံၣ်, ယုၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိခါစးတဖၣ်လၢ အမ့ၢ် ကွီတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဝဲၤကျိၤ, ကွီဖိဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးဟံး, ပုၤမၤတၢ်ဖိဝဲၤကျိၤ, ဆူၣ်ချ့ကူၣ်သ့ဒီးနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤကူၣ်သ့ဒီးပုၤအဂုၤလၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်အမ့ၢ်- ကွီဖိတဖၣ်ဒီး မိၢ်ပၢ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတဖၣ်, ဒီးပုၤတတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ်ခါစးတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်လၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကွီကီၢ်ရၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢ် ကဟ့ၣ်နီၤလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိလ်စံၣ်အတၢ်ကထီၣ်လိာ်ထီၣ်ကိးန့ၣ်ဒုး ဆုၤပၤဆုၤကွီခိၣ်ကျိၢ် (မ့တမ့ၢ် ပုၤနုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်), ဒီး/မ့တမ့ၢ် စ့ၣ်ဖိလ် ပုၤပၤဆုၤကွီကမံးတံာ်ခိၣ်ကျိၢ် (BOE)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၂. ကွီခိၣ်ယၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- ရဲၣ်ကျဲဆီလီၤဟံၣ်လီၤ ကွီခိၣ်ယၢသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဆိၣ်ထွဲ တၢ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.

က. ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်တစူးကါ တၢ်ဂဲၤလိ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်တြီယာ်တၢ်တမံးလၢလၢ, နီၣ်အမ့ၢ် တၢ်တခါလၢအဒုးကဲထီၣ် ကွီဖိအလုၢ်အလၢသကဲးပဝး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိလ်မၤဒီးပတီၢ်လၢတဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

ခ. ကွီပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါတဖၣ် ကဘၣ်စူးကါတၢ်လၢအတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် န်သိးကဟ့ၣ်မၤလၢကပီၤကွီဖိတဖၣ် ဖဲဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဖိလ်မၤဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးလုၢ်လၢသကဲးပဝးလၢအဂုၤ လၢနီၢ်တဂၤစုၣ်စုၣ် ဒီးတၢ်အးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

- ဂ. ကိုဖိကိးကဒေးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဂီတၢ်အိၣ်ဒီးမုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒေးလီၤ. ဖဲအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်, ကိုကီၢ်ရၣ်တဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်မတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဂုၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ကိုဖိဘၣ်အိၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလီၤဆီတဖၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဃ. မူးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ- တီၤသရၣ်/မုၢ်တဖၣ်ကဟ့ၣ်အခွဲးအယၢ်လၢ တၢ်ကမၤမူးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤအကလုာ်ကလုာ်လၢတဘၣ်အါန့ၣ်ဒီးတလၢတဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- င. ကိုဖိတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ ကမၤအါထီၣ်နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဖဲ တချုးကိုထီၣ်, ကိုထီၣ်အကတီၢ် ဒီးလၢကိုပျီၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- စ. ကိုဖိလၢတီၤဖုၣ်အပတီၢ်တဖၣ်ကန့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲတလီၢ်လီၢ်ဖဲ တၢ်ပျီၣ်ကသုၣ်ကိုဖိတစီၢ်တလီၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤလီၤ.
- ဆ. ကိုကရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ပိးတၢ်လီၤ ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်အကျဲ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ ဒီး တၢ်လၢအကြးအဘၣ်ဒီးဆူၣ်ချုၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢကိုဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဇ. တၢ်ယုၣ်စ့ၣ်ကီၤ, တၢ်မတၢ်ဆါတၢ်ပူၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ရၤလီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အဒူးကဲထီၣ်တၢ်သဘၣ်သဘၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်လၢအဆီၣ်ထွဲ တၢ်ကအိၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီး နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဘၣ်. ဒ်န့ၢ်အသိး, ကိုတဖၣ် ကမၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤအတၢ်ဆါတၢ်ပူၤလၢ ကဘိးဘၣ်ရၤလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်တဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးနီၣ်အဆၢလၢအကဘၣ်ဖိးမံလိာ်သးဒီး US Department of Agriculture(USDA) ဟံးပနီၣ်တၢ်အိၣ်အပတီၢ်အသိးလီၤ.
- ဉ. ကိုဖိလၢအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုၣ်တၢ်အိၣ်သးတဂ့ၤတဖၣ် အတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်, လၢအပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ်တဖိးလိာ်သးဒီးသ့ၣ်ထံတဖၣ်, ကိုကီၢ်ရၣ်ကရဲၣ်ကျဲၤဆီလီၤဟံးလီၤန့ၢ်တၢ်လၢအကြးအဘၣ်ကတၢ်လၢကိုခိၣ်ယၢ်အပူၤ ဒ်ကိုဖိနီၢ်ကစၢ်တဂ့ၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဟံးအသိးန့ၣ်လီၤ.

၃. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤအကလုာ်ကလုာ်အကံၢ်အစီ လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤဖဲဒီးတၢ်ဆါတၢ်အီၤတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအလၢပုၤဒီးအကံၢ်အစီ ဒီး မၤလီၤတၢ်ထံတဖၣ်လၢ ကိုဖိတဖၣ်လၢအယုၣ်ထီၣ် တၢ်ယုၣ်ထၢ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတဖၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်လၢအတအိၣ်ဖဲ ကိုတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- က. တၢ်ဂ့ၢ်အကူၢ်ဝဲအံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ, ကိုထီၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဟံးပနီၣ်ယၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်စးထီၣ်လၢတချုးတၢ်မၤလိစးထီၣ် တခါန့ၣ်ရဲၣ် တုၤကိုပျီၣ်ဟါခိဒၢလဲၤသိၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ခ. ကိုကီၢ်ရၣ်ကဒူးသ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်လၢ မုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်ကလီ/တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ပူၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, ဒီးဟ့ၣ်လီၤဟံၣ်ဖိယီဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢ လိာ်တကီၢ်ဒိပတံထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်လီၤ.
- ဂ. ထံအီၤတဖၣ်ကအိၣ်ကတဲာ်ကတဲာ်ကတီၢ်ဟံးသးဒီးတလိာ်တၢ်ပူၤအီၤဘၣ်ဒီး ကအိၣ်ဟံးယၢ်အသးဖဲ တၢ်အိၣ်လီၢ်ဖဲကိုဖိဟံးန့ၢ်အိၣ်မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ် ဒ် USDA ဟံးပနီၣ်ယၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- ဃ. တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤဖဲကိုထီၣ်မုၢ်န့ၣ်-
 - ၁. လၢတၢ်ဒိသဒၢဟံးယၢ်ကိုဖိခဲလၢနီၢ်ကစၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤ, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးကိုဖိလၢဒီးန့ၢ်ကိုတၢ်အိၣ်ကလီမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤမုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်ပူၤတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါခဲလၢကမ့ၢ်တၢ်လၢအတပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်မၤနီၣ်ကျိၣ်စ့ဘၣ်. သန့က့, ကိုဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်စူးကါအနီၢ်ကစၢ်ကိုဖိနီၣ်ဂံၢ်(PIN)ဖဲပူၤအိၣ်တၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
 - ၂. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတဖၣ်လၢတၢ်ဆါအီၤဖဲကိုထီၣ်အန့ၢ်န့ၣ် အပတီၢ်ဘၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟံးပျါအီၤလၢ ကိုကီၢ်ရၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုၣ်ကရူၢ်အသိး, ဒီးအကမ့ၢ်တၢ်လၢဖိးမံဒီး USDA ဟံးပနီၣ်တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကိုကီၢ်ရၣ်ကဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တိတဖၣ်ဆူ ကိုဖိဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်လီၤ.
 - ၃. ကိုကီၢ်ရၣ်ကရဲၣ်ကျဲၤမၤဘၣ်လိာ်တၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝိဒီး ကိုဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢလိာ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီဖဲကိုတၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
 - ၄. ကိုဖိတဖၣ် အလီၢ်အိၣ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်အိၣ်ဖဲကိုတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အကရၢ်ပူၤဖဲ မုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ၅. ကိုတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်တဖၣ် ကြးလၢဝဲလိာ်ဝဲလၢတၢ်ဟံးန့ၢ်ဒီးဆူၣ်နီၤအိၣ်မုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကိုသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အခဲလၢ ကသုးကျဲၤန့ၢ်တၢ်ပျီၣ်ကသုၣ်ကိုအဆၢကတီၢ်တချုးလၢမုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ၆. ကိုဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်အလီၢ်ခိၣ်ယၢ်လၢအိၣ်ပျဲၤဝဲဒီးတၢ်ကဆဲးကဆိဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- င. တၢ်အိၣ်ဂုၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤဖဲကိုထီၣ်မုၢ်န့ၣ်-
 - ၁. ကိုကထီၣ်ဒူးဟံးလီၤ တၢ်အိၣ်ဖုံ(snack)အဆၢကတီၢ် ဒီးန့ၢ်အသးလၢ ကိုတၢ်အိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်, ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လိာ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ, ဖိသ့ၣ်အသးနံၣ်ဖိခိၣ်, ဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်ထံန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂုၤတဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ၂. တၢ်အိၣ်ဖုံလၢတမ့ၢ် USDA ဟံးပနီၣ်ဝဲတဖၣ် လၢတၢ်ကနီၤဟ့ၣ်လီၤအီၤ ဖဲကိုထီၣ်မုၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ကိုပျီၣ်အလီၢ်ခဲတၢ်ကွၢ်ထွဲ

ဖိသည့်အဆာကတီ၊ မုတမ့်၊ တံဖုံးလိမေး၊ မေ့လျော့ထိပ်ကံစိတ်ရဲတဲာ်ကျဲးလဲာ်ဆိတဖှ်အဆာကတီအခါန့ၣ်၊ ကမ့ၢ်တံာ်တိၤစၢ မၤစၢဖိသည့်တဖှ်အတံာ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ငိး တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

၃. တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တံာ်ထံတံာ်နီၣ်ခဲလၢာ်လၢတံာ်ဆါန့ၣ်ကိၣ်ဖိသည့်တဖှ်ဖဲကိၣ်ထီၣ်အန့ၢ်၊ လၢအပၣ်ယုၣ်ငိး တံာ်အိၣ်စဲးဒါ (vending machine)တဖှ်န့ၣ်၊ ကဘၣ်ဖိးမံလိာ်သးငိး USDA Smart Snacks ဖဲကိၣ်တံာ်သိၣ်တံာ်သိအပူၤန့ၣ်လီၤ။

စ. တံာ်အိၣ်ဆါသးလၢကိၣ်တထီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်

၁. တံာ်အိၣ်တံာ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်ခဲလၢာ်လၢ ကိၣ်ဖိမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ခိဖျိ တံာ်အိၣ်စဲးဒါ (vending machines) ငိးကိၣ်တံာ်အိၣ် ဒါးတဖှ်န့ၣ် ကဘၣ်မ့ၢ်တံာ်အိၣ်ဖိးမံလိာ်သး ငိးကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်ဆူၣ်ချူ ကရူၢ်တံာ်န့ၣ်ကျဲးတဖှ်အိၣ်ပာ်အသိးန့ၣ်လီၤ။

၂. ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်ကကျဲးစးလူပိာ်မၤထွဲ တံာ်အိၣ်ငိးတံာ်ထံအကလုာ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအတံာ်ယုထၢတဖှ် လၢတံာ်ဆါအိၣ်န့ၣ်ဖဲ မ့ၢ်တံာ်ရဲတဲာ်ကျဲးတဖှ်အဆာကတီ၊ လၢအအိၣ်ငိး ပါဆူၣ်ကိၣ်ကျါ အတံာ်ပာ်လီၤတံာ်မၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်တံာ်န့ၣ်လီၤ။

၄. နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတံာ်ဟူးတံာ်ဂဲၤဒီးတံာ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့

တံာ်ဂ့ၢ်မိာ်ပုၤ- မၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ် နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတံာ်ဟူးတံာ်ဂဲၤအတံာ်ရဲတဲာ်ကျဲးအဂ့ၢ်တခါ ယုၣ်ငိး နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လၢအိၣ်ငိးအ ကံာ်အစီ နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤသ့တခါအသိးလီၤ။

က. ကိၣ်ဖိတဖှ်ကဒီးန့ၢ်မၤလိာ်ဘၣ် နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့တံာ်မၤလိ ငိး/မုတမ့် နီၢ်ခိဆူၣ်ချူ တံာ်ဟူးတံာ်ဂဲၤ လၢအတက့ၢ်မဲာ်တံာ်သ ကဲာ်ပဝး မုတမ့် တံာ်ဖုံးလိမေးဒီးတံာ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်ဘၣ်။

ခ. ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်ကသုးကျဲးဆိလီၤပာ်လီၤ နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့တံာ်ဖုံးလိမေးဒီးတဖှ်လၢ အကျဲးစးမၤလၢပျဲထီၣ်ထံကီၢ်ပတီၢ်တဖှ် နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လၢ Society of Health and Physical Educators (SHAPE) ငိး ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်တံာ်ပာ်ပနီၣ်အနီၣ်ထီၣ်အရူၣ်ဒိၣ် တဖှ်န့ၣ်လီၤ။

ဂ. ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ် ကဒီးလဲာ်(c) နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့သရၣ် ထဲဒုၣ်ပုၤလၢအိၣ်ငိးလံာ်အုၣ်သး ငိးသရၣ်လၢအိၣ်ငိးလဲစ့ၣ်ဇိးန့ၣ်လီၤ။

ဃ. တံာ်စူးက့ၢ်ညိက့ၢ်တံာ်ခွဲးတံာ်ယာ်တဖှ်၊ တံာ်ပျဲပုၤတံာ်တဖှ်မုတမ့် တံာ်လဲလိာ်ပာ်လီၤက့ၢ်တံာ်တဖှ်လၢ နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့ တံာ်တံာ်မၤလိတဖှ်န့ၣ် တံာ်တဟ့ၣ်ပျဲခွဲးယာ်ဖဲ တံာ်ထီၣ်ပတီၢ်၊ ငိး တံာ်တဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့တံာ်မၤအိၣ်ဖဲတံာ်ဖုၣ်ကိၣ် အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ။

င. ကိၣ်တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ တံာ်ရဲတဲာ်ကျဲးတဖှ်ဘၣ်ပုၤယုၣ်ငိး နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လၢအိၣ်ငိးန့ၣ်လီၤ။

စ. ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်ကဒုးပၣ်ယုၣ်တံာ်အံၤလၢအတံာ်မၤကဲထီၣ်ကံာ်စိတ်မၤလိလံာ်လဲာ်အတံာ်ခွဲးတံာ်ယာ်တဖှ်အကျါ၊ တံာ်သိၣ်လိတဖှ်ပ ညိၣ်တံာ်ပာ်လီၤတံာ်ပာ်ဖျိၣ်ယုၣ်နီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လၢအိၣ်ငိးတဖှ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။

ဆ. ကိၣ်သ့တဖှ်ဘၣ်တံာ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢ ကသုးကျဲးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လၢအဆာကတီလၢကိၣ်ဖိတဖှ်အဂီၢ်ဖဲကိၣ်ထီၣ်အ န့ၢ်တီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။ ကိၣ်ပုၤမၤတံာ်ဖိတဖှ်ဘၣ်တံာ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်လၢ ကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်ပၣ်ဂီၢ်လၢနီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့ဒီးတံာ် အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအတံာ်ခွဲးတံာ်ယာ်တဖှ်အပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ။

ဇ. ကိၣ်သ့တဖှ်ဘၣ်တံာ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်လၢ ကမၤထီၣ်ထီၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲတံာ်ဟူးဂဲၤကူၣ်သ့တံာ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအမ့ၢ်ဖဲ တံာ်န့ၣ် လီၤပၣ်ယုၣ်ဖဲ Safe Routes to Schools တံာ်ရဲတဲာ်ကျဲးတဖှ် ငိး တံာ်ဟူးတံာ်တံာ်ဂဲၤတဖှ်၊ ရဲတဲာ်ကျဲးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တံာ်ဒီးလ့ၣ်ယီၤ ငိးတံာ်ဟူးပုၤပျဲဖျဲးဖျဲးတံာ်ရဲတဲာ်ကျဲးတဖှ်၊ ငိးတံာ်စူးကါပုၤက့ၢ်ထွဲတံာ်ခိကျဲးတဖှ်န့ၣ်လီၤ။

ဈ. တံာ်ဟူးတံာ်ဂဲၤဖဲတံာ်သ့ၣ်ထီၣ်ပူၤဒီးတံာ်ချူတဖှ်ကဘၣ်တံာ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်ပုၤတခါအဂီၢ်ဖဲကိၣ်ထီၣ်အဆာကတီအပူၤန့ၣ်လီၤ။ တံာ်ဘၣ်လူပိာ်မၤထွဲ ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်တံာ်ဟ့ၣ်ပျဲခွဲးယာ်တံာ်ပာ်ပနီၣ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ။

၅. တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ကူၣ်သ့ဒီးတံာ်မၤကဲထီၣ်နီၢ်ခိဆူၣ်ချူ

တံာ်ဂ့ၢ်မိာ်ပုၤ- မၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ် တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ကူၣ်သ့ လၢအကဟ့ၣ်လီၤ ကိၣ်ဖိတဖှ်တံာ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပာ်၊ တံာ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးတ ဖှ်၊ တံာ်သ့တံာ်ဘၣ်တဖှ်ငိး တံာ်လဲၤခိဖျိလၢအလိာ်ဝဲတဖှ် နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤအိၣ်တံာ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ငိး အိၣ်ငိးနီၢ်ခိဟူးဂဲၤကူၣ်သ့လီၤ။

က. ကိၣ်ဖိတဖှ်ကဒီးန့ၢ်မၤလိတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ကူၣ်သ့တံာ်မၤလိ လၢအကြးပၣ်ယုၣ်ငိး တံာ်သိၣ်လိတံာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီး တံာ်သိၣ်လိတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ လၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတံာ်ပတီၢ်၊ လၢအပၣ်ယုၣ်ငိး တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ သကဲးပဝး၊ တံာ်မံတံာ်ဂဲၤ၊ ငိး တံာ်မၤန့ၢ်ဆူၣ်ချူတံာ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢတဖှ် လၢတလိာ်က့ၢ်မဲာ် သကဲးပဝးမုတမ့် တံာ်ဖုံးလိမေးဒီးတံာ်အိၣ်သးအတီၢ်ကတီ တဖှ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ခ. ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်ကရဲတဲာ်ကျဲးဆိလီၤပာ်လီၤ တံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ကူၣ်သ့တံာ်မၤလိလၢအဖိးမံဒီးထံကီၢ်ဒီးဘုၣ်အပတီၢ် နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤဝဲ လၢ Society of Health and Physical Educators (SHAPE) ငိး ကိၣ်ကီၢ်ရူၣ်တံာ်ပာ်ပနီၣ်အနီၣ်ထီၣ်အကါဒိၣ်တဖှ်အသိး လီၤ။

ဂ. ကွဲတဖှ် ကမးဘူးစဲန့ၣ်ကွဲတဖှ်လၢ နီၣ်ခိဆူၣ်ချ့တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကလုာ်ကလုာ် လၢအမ့ၢ် တၢ်သိၣ်လိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်,လၢ အကပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်စရိ, တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်သ့ဖးလံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖှ်န့ၣ်လီၤ.

၆. တၢ်ဘူးစဲတဖှ်ဒီးတၢ်ဆုၤပၤတၢ်ဆုၤညါတဖှ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- မးဘူးစဲန့ၣ်ကွဲတဖှ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ကရၢကရိတဖှ် လၢကစံးကတီၢ် မးဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ, နီၣ်ခိဟူးဂဲၤတဖှ်ဒီး တၢ်ဒိသဒေတၢ်ဆါအယံာ်အထၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖှ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲကီၢ်ရူၣ်ကမးသကိးယုာ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်တၢ်ကရၢကရိတဖှ်လၢကမးစၢၤကွဲတဖှ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိယိတဖှ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ထးခိၣ်ဒီးကီၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ခိၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်တိစၢၤမးစၢၤလၢအိၣ်ဆိၣ် လီၤပာ်သးတဖှ် မ့ၢ်ဒ်လၢကစံးကတီၢ်မးဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ, နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီးတၢ်ဒိသဒေတၢ်ဆါအ ယံာ်အထၢတဖှ်အဂီၢ်လီၤ.

၇. ဟံၣ်ဖိယိတဖှ်ဒီးပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- မးသကိးတၢ်ယုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိယိတဖှ် ဒီးပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢကမးဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ, ဒီး အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဖိလံာ်တဖှ်, တၢ်ဂဲၤလိသး ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲတဖှ်အဂီၢ်လီၤ.

- က. ကွဲကီၢ်ရူၣ်ကမးသကိးယုာ်တၢ်ဒီးမိၢ်ပာ်တဖှ်/ပုၤက့ၢ်ထွဲကွဲတဖှ် ဒီးပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢကဆိၣ်ထွဲမိၢ်ပာ်တဖှ်/ပုၤ က့ၢ်ထွဲကွဲတဖှ်ဒ်သိးကထးဂံၢ်ထးဘါဟ့ၣ်လီၤအဖိတဖှ်အတၢ်အိၣ်လၢကဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး အိၣ်ဒီး နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၢ်တၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤလၢကိးမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ခ. ကွဲကီၢ်ရူၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢ မိၢ်ပာ်/ပုၤက့ၢ်ထွဲကွဲတဖှ်လၢအကတဲာ်ကတီၢ် ဘိၣ်န့ၢ်အဖိမ့ၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဆံးတ က့ၢ် မိၢ်အသုတဘိၣ်န့ၢ် တၢ်အိၣ်တဖှ်ဒီးတၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖှ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.
- ဂ. ကွဲပုၤမးတၢ်ဖိကတဲသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ပာ်တဖှ်/ပုၤက့ၢ်ထွဲကွဲတဖှ်လၢကဒုးသ့ၣ်ညါကွဲတဖှ်လၢ တၢ်နီၤလီၤအိၣ်သကိးတၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတဖှ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့အဂ့ၢ်, လၢအပၣ်ယုာ်နီၣ်ကစၢ်တကစၢ်တၢ် အိၣ်တဖိးလိာ်ဒီးသ့ၣ်ထံအဖိခိၣ် ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သးသ့တုၤတၢ်သံတၢ်ပုၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဃ. ကွဲသ့ၣ်တဖှ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢအဝဲသ့ၣ်လၢ ကရဲၣ်ကျဲဟံၣ်ဖိယိတဖှ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖှ်န့ၣ်လီၤ.
- င. ကွဲကီၢ်ရူၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ ပုၤကွဲတနီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢတဖှ် လၢအဟဲကဲထီၣ်ကဒါက့ၢ်အသးသ့ ခိဖျိတၢ်အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖှ်အယိ, လီၤဆိဒေတၢ် တၢ်အိၣ်တဖိးလိာ်သးဒီးသ့ၣ်ထံအယိကဲထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပုၤ, တၢ်သးအံး, ဒီးတၢ်ဆိၣ် ဆၢတဖှ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲကီၢ်ရူၣ်မးသကိးတၢ်ဒီး ကွဲဟံၣ်ဖိယိတဖှ်, ဒီးဆူၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါတဖှ်လၢ ကကတဲာ်ကတီၢ်ပာ် ယၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲတဖှ်လၢအလီၤအက့ၢ်ဒ်ဝဲ ဒ်သိး ကရဲၣ်ကျဲမးပုၤဖျးတၢ်အိၣ်သးတဖှ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ.
- စ. ကွဲကီၢ်ရူၣ်ကဆဲးယုာ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိယိဒီးပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အအိၣ်ဆူၣ်ညါကွဲကွဲဒ်သိးကမးဂ့ၢ်ထီၣ်ထီထီၣ် တၢ်အိၣ် မံၤစရိတဖှ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖှ်,ဒီး နီၣ်ခိဟူးဂဲၤတၢ်ကျဲဘၣ်ကျဲသ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲတဖှ်, လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲဆိကမိၣ်ထံက လုာ်ဆဲးလၢအတၢ်ဒုၣ်တၢ်ထု ဒီးတၢ်သးစဲတၢ်ဘၣ်သးအဂၤတဖှ်န့ၣ်လီၤ.

၈. ပုၤမးတၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- ဟ့ၣ်မးစၢၤ ပုၤမးတၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲတဖှ်လၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟံးအိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ ဒီးအိၣ်ဒီး နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖှ်လၢပုၤမးတၢ်ဖိကိးဂးဒီးအဂီၢ်လီၤ.

ကွဲကီၢ်ရူၣ်ကနီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် ကမးသကိးတၢ်ဒ်သိးကဟ့ၣ်လီၤ ပုၤမးတၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်ကျဲအဂီၢ်, လၢအပၣ်ယုာ် တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တဲသကိးတၢ်တဖှ်, ဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မးဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ကျဲဘၣ်ကျဲသ့ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမးစၢၤ တၢ်ပိးလီၤ ဒ်သိးသးသဟံၣ်ကဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ဂဲၤဒ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အက့ၢ်အသိးတဖှ်, ဒိသဒေဆိ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, မးစၢၤလီၤတၢ်ဆါထၢတဖှ်, ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကဲဒိဂ့ၢ်တဲာ်ဘၣ်အဂ့ၢ်လီၤဆိတဖှ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်အန့ၢ်, ကွဲကီၢ် ရူၣ်ကမးသကိးတၢ် လၢကဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကွဲတဖှ်ဒ်သိး ကမးကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလုာ်အလုာ်, လၢအပၣ်ယုာ်တၢ် တူၢ်လိာ် တၢ်ဆါန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအပတီၢ်ဆူပုၤမးတၢ်ဖိတဖှ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

၉. ကံာ်စိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ပုၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤ- ဒီးလဲ(C1) ပုၤလၢအိၣ်ဒီးကံာ်စိတဖှ်, ဒီး ဟ့ၣ်လီၤ ကံာ်စိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တၢ်မးလိအန့ၢ်အယာ်လၢ နီၣ်ခိဟူးဂဲၤကျဲသ့, ဆူၣ်ချ့ကျဲသ့, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်မးတဖှ်, ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝိပုၤမးတၢ်ဖိတဖှ် အဂီၢ် တကးဒ်ဘၣ်ဟ့ၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးဆူ ပုၤဒိၣ်တုာ်လၢ ကွဲထွဲတီၣ်ခိၣ်ရဲၤဝဲတၢ်ပုၤကသုၣ်ကွဲတဖှ်တလီၤ, ကွဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်မးလဲ

လာကွဲချာတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွဲၣ်တၢ်ရဲၣ်ကဟ့ၣ်လီၤ ကွဲၣ်တၢ်ရဲၣ်ဝဲၤကျိၤပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢ ကသုဒိးန့ၢ် ကံၢ်စိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ် လၢကမၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီးခိၣ်ခါလၢကဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၁၀. တၢ်ပျဲပုၤဖျဲးတဖၣ်

တၢ်ပျဲပုၤဖျဲးတဖၣ်ဖဲ ဖိလံစံၣ်ပုၤအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိၣ်အီၤလၢ ပၤဆုၤကွဲၣ်ကူၣ်သ့ကမံးတံၢ်ခိၣ်ကျၢၢ် ခိဖျိ ပၤဆုၤကွဲၣ်ခိၣ်ကျၢၢ် ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အုၣ်ကိၤသး လၢအဒိးသန့ၤအသးလၢ ကွဲၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်အဒိၣ်ကတၢ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိးသဲစးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်

- 29 U.S.C. § 794 (Section 504 of Rehabilitation Act of 1973, as Amended)
- 42 U.S.C. § 1751 et seq. (Richard B. Russell National School Lunch Act)
- 42 U.S.C. § 1771 et seq. (Child Nutrition Act of 1966)
- 42 U.S.C. § 12101 et seq. (Americans with Disabilities Act of 1990, as Amended)
- P.L. 108-265 (2004) § 204 (Local Wellness Policy)
- 7 U.S.C. § 5341 (Establishment of Dietary Guidelines)
- 7 C.F.R. § 210.10 (School Lunch Program Regulations)
- 7 C.F.R. § 220.8 (School Breakfast Program Regulations)

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤဘၣ်ထွဲလိၣ်သးဂုၤကတဖၣ်

- Policy 414.00 – Tobacco Free Environment
- Policy 504.00 – Drug Free Schools
- Policy 505.00 – Bullying Prohibition
- Policy 716.00 – Advertising in the Schools

တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်/တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်

- American Association for Health Education (AAHE)
- Coordinated School Health Programs: Improving the Health of Our Nation's Youth—At A Glance 2011, Atlanta: CDC; 2011
- National Association for Sports and Physical Education (NASPE) United States Department of Agriculture (USDA)