READ USA
ပ ေးလပေါ်ငေ်းလ င် ွက်မှု မေ်းညွှန်

ပ ေးလပေါ်ငေ်းလ င် ွက် ိ စိတ်သည်ကျွနုပ်တ၏ အလသွေးအသ ေးထ တွင် မ ကပင်တည်ရ ိလနသည်။

Florida Blue · AmeriCorps · volunteerflorida · Jaguars Foundation Community Impact · CareerSource Northeast Florida · United Way of Northeast Florida · Accelerate · Mandelblatt Foundation

City Year Jacksonville · City of Jacksonville, Florida · Florida Literacy Association · The Community Foundation for Northeast Florida · FSCJ Florida State College at Jacksonville · Florida Grade-Level Reading Campaign · UNF University of North Florida · TFA

VyStar Credit Union · Goodwill Industries of North Florida · Jacksonville Public Education Fund · Scholastic · OneJax Different Together · STEM2 Hub · Beaches Rotaract Rotary Club Partner · hand2mind

Literacy Alliance of Northeast Florida · Lift Jax · Read Jax · Duval Literacy Association · Duval County Public Schools · Kids Hope Alliance · Junior League of Jacksonville · Cummer Museum Art | Gardens | Education

READ USA မှုအသိ င်ေးအဝိ င်ေး မိတြ်ကမ ေး

READ USA သည်**Duval** သက င်တ အတွင်ျားသ မက ကဏ္ဍအသ ျားသ ျားတွင်အခိုင်အမ ပ ျားသပါျော်သဆ င်ရ် ွက်မှုမ ျား ေြင် အတနျား် အဆင်အ် လိုက်စ ေြတ်စွမ်ျားရည်ကို ရရှိသစရန်သသို တသန ေြင် ရလဒ်သက င်ျားရရှိသ က င်ျား သက်သသ ပ ျားသည ်စိုသပါင်ျားအက ို႕ဖြုးသက်သရ က်မှုခ ဦျားကပ်နည်ျားကိုသဆ င်ရွက်ရန်ကတိ ပြု ျားပါသည်။ **READ USA** သခါင်ျားသဆ င်ပိုင်ျားသည်ဤအ ျား ိုတ်ပ ျားသ ပါင်ျားသဆ င်ရွက်မှုပိုင်ျားတွင်အ ပည ်အဝ မြှုပ်နှံသ ဆ င်ရ် ွက် ျားပပ ျား ၎ျားတိုအ မ ျားစိုတွင်အသ ခံက သသအခန်ျားကဏ္ဍမှပါဝင်ခ် ပါသည်၊ အတ တက္ကပ ျားသပါျော်သဆ င်ရ် ွက် ချော် ေြင် ကျွနုပ် ်တိုသ ည်စ တတ်သ မ က်သရျားကွ ဟခ က်ကိုသလ ခ ရန်ပို၍ မန်ဆန်အ လှမ်ျားက ယ်စွပြေ ်ဆည်ျားသဆ င်ရွက်နိုင်ပပ ျား ကျွနုပ် ်တို၏ လ မှုအသိုင်ျားအဝိုင်ျားအသပေါ် အ ပြုသသဘ သဆ င်သည ်သရရှည်စိုသ ပါင်ျားအက ို႕ျားသက်သရ က်မှုရှိသစပါသည်။

အတန်ျားအ င်အ် ကိစ ြတ်လ ေး ူူ့ူူ့လ ်စည်ျားရှိ ေးမှု

READ USA သည်စ တတ်သ မ က်သရျားကွ ဟခ က်ကိုသလ ခ ရန်အဓိက ျားလိုပ်သဆ င်သည ်**Duval** သက င်တ ၏ သဒသတွင်ျား အတနျား် အဆင်အ် လိုက်စ ေြတ်သရျားလှူ့သဆ ်စည်ျားရိုျားမှု**Read Jax** ကိုဖြေတ ျား၍ စတင်မိတ်ဆက်သပျားရ တွင်အသ ခံအိုတ် မစ် ေြစ်ရ ခင်ျား အတွက်ဂိုဏ်ယ ပါသည်။ **READ USA** သည်စ အိုပ်သရှျားခ ယ်ခွင်န် ၄ ် ပိုင်ဆ် ငို ခ် ွင်၊ စ တတ်သ မ က်သရျား အန ျားကပ်သင် ပမှု၊ ယဉ်သက ျားမှုသပါင်ျားစိုစ တတ်သ မ က်သရျား အစ အစဉ်နှင့် သင် က ျားသရျားဆရ မ ျားအတွက်စ တတ်သ မ က်သရျား အတတ်ပည ေြွပြေဖြုး တိုျားတက်သရျားတိုပါဝင်သည ် ဆန်ျားသစ်သသ အစ အစဉ်မ ျားကိုကျွနုပ် ်တို၏ လ မှုအသငို ျား်အဝိုျော်ရှိသက င်ျားသ ျားမ ျားနှင့် ဆရ မ ျား ်အသရ က်ပိုသ ပျားရန်ပိုသ ဆ ငယ် ဉ်တစ်ခိုအ ေြစ်သဆ င်ရွက်ပါသည်။

READ USA သည်**Jacksonville** ၏ **Out East** ဧရိယ ရှိစ တတ်သ မ က်သရျားကွ ဟခ က်ကိုသလ ခ ရန်**LIFT JAX** နှင့် လ် ညျာ်ပ ျားသပါင်ျား သဆ င်ရွက်ပါသည်။ အ ျား သ ေြင် ကျွနုပ် ်တိုသ ည်**John Love** ကသလျားအရွယ်သလ လ သရျားစင်တ် နှင့် **Long Branch Elementary** ရှိသက င်ျားသ ျားမ ျားအတွက်စ တတ်သ မ က်သရျားအခွင်အ် လမ်ျားမ ျား ပံ ပိုျားသပျားရန်အ် တွက်**LIFT JAX** နှင့် အန ျား ကပ်ပ ျားသပါင်ျားလိုပ်သဆ င်ပါသည်။

READ USA စ တတ်လခမ က်လ ေး အနီေးကပ်သင်ခပမှု

READ USA သည်စ တတ်သ မ က်သရျား အက အည လိုအပ်သနသသ မ လတန််ျား သက င်ျားသ ျားမ ျားကိုတစ်ဦျားခ င်ျား စ တတ်သ မ က်သ ရျား သင ်က ျားပိုခ သပျားရန်ဆယ်သက ်သက်နည်ျား ပဆရ မ ျားကိုသခေါ်ယ ခင်ျား၊ အလိုပ်ခန ်ခ ျော်း၊ သလက ငသ် ပျား ချော်းနှင့် လစ သငသွပျား ချော်း ေြင် လ မ ိုျားဘ သ စီုလင်သသ ဆရ မ ျားကွန်ရက်စနစ်တည်သဆ က်ရ တွင်တိုက်ရိုက်အ ျား ေြည ်က ည သပျား ပါသည်။ ကျွနုပ် ်တိုသ ည်2025 ခိုနှစ်တွင်သဒသတွင်ျားစ သင်ခန််ျားမ ျား၌ လ ေြူမဟိုတ်သသ အမ ိုျားသ ျား1,000 ရှိရန်ကကိုဖြုးပမ်ျားမှု တွင်**Jacksonville** ပညသ် ပ ည သရျား ရန်ပိုသငွအြေ ူ့(**JPEF**) နှင့် လက်တွ သဆ င်ရ် ွက်ခွင် ရရှိသည ်အတွက်ဂိုဏ်ယ မိပါသည်။

READ USA စ တတ်လခမ က်လ ေး အနီေးကပ်သင်ခပမှု

READ USA ၏ စ တတ်သ မ က်သရျား အန ျားကပ်သင် ပမှုအစ အစဉ်သည်မ လတန််ျားသက င်ျားသ ျားမ ျားအ ျား စ တတ်သ မ က်သရျား အန ျားကပ်သင် ပသပျားရန်ဆယ်သက ်သက်မ ျားကိုသခေါ်ယ ၊ ခနအ် ပ်၊ သလက င၍် လစ သငွသပျား ျားသည်။ ဆယ်သက ်သက်အမ ျား စိုသည်အ က်တန််ျားသက င်ျားသနအရွယ်**DCPS**သက ျော်းသ ျားမ ျားနှင့် အသ က်အပံနည််ျားပါျားသသ အသိုင်ျားအဝိုင်ျားမ ျားမှလ သ မ ျား ဖြစ် ကသည်။ အန ျားကပ်သင် ပမှုအတန််ျားမ ျားအတွင်ျားမ လတန််ျားသက င်ျားသ ျားမ ျားသည်တစ်ဦျားခ င်ျား အ ျား ကပ်မတ်အန ျား ကပ်သင် ပမှုကိုရရှိသည်။ ၎င်ျားတွင်ရလဒ်သက င်ျားရရှိ ျားသ က င်ျား သက်သသ ပ ျားပပ ျားအသ က်အ ျား အသ ခံသသ စ တတ်သ မ က် သရျား သင်ရိုျားည န််ျားတမ်ျားကိုအသိုျား ပြု ျားပပ ျား တစ်ဦျားခ င်ျား သင် က ျားသရျား အသ ခအသနအတွက်သငသ် လ ်သအ င်ပင်ဆင် ျားသည်။ နည််ျား ပဆရ ညြနိုင်ိုး ျား်သရျားမ ျားမ ျားနှင့် ဆရ မ ျားသည်အစ အစဉ်အတွင်ျား နည််ျား ပဆရ မ ျားအ ျား လမ််ျားည န််မှုသ ပျားပပ ျား **READ USA** သည်**Kids Hope Alliance** မှသငသွ က ျားပံ ပိုျားမှုရယ ၍ နည််ျား ပဆရ မ ျားအတွက်အလိုပ်သနရ သိုအ ကကိုဖြုပိုလ ို ပ်သပျား ချော်း ေြင် ပိုမှန် ေြစ်သနက သွ ျားသရျားလ သရျား အတ ျားအဆ ျားကိုဖြေ်ရှ ျားသပျားပါသည်။ **READ USA** ၏ ခနအ် ပ် ျား သသ နည််ျား ပဆရ က်ဝက်သက ်သည်စ ပသပျားရမည်သ် နရ သိုလိ သရ က်ရန် ဤဝန်သဆ င်မှုကိုအသိုျား ပြုပပ ျား ၎င်ျားသည်ဆယ်သက ် သက်နည််ျား ပဆရ မ ျားစွ အတွက်ဝန ် မ်ျားအင်အ် ျားနှင့် ပ မဆိုျား မိတ်ဆက်သပျား ခင်ျားလည််ျား ေြစ်သည်။ ဆယ်သက ်သက်နည််ျား ပဆရ မ ျားသည်မ လတန််ျားသက င်ျားသ ျားမ ျား၏ စ ေြတ်စွမ်ျားရည်မ ျား ရရှိလ သစရိုမ မက ၎ျော်းတို၏ စ ေြတ်စွမ်ျားရည်မ ျားကိုလ ည််ျား မ ျြေတ် င်န် ငို က် ၎ျော်းတိုသ ရှျားခ ယ်သည် အလိုပ်အကိုင်လမ််ျားသ က ျော်းသိုက ျားသ ပ င်ျားသပျားမည ်အြေိုျားတန်သသ ဝန် မ််ျား ေြွူ့ပို ပြေိုဖြုးတိုျားတက်သရျား စွမ််ျားရည်မ ျားကိုရရှိသည်။ နည််ျား ပဆရ မ ျားကိုသလက င်သ် ရျားနှင့် အန ျားကပ်သင် ပမှုအတွက်တစ်န ရ လ င်**$15** သပျားပပ ျား အလ ျားအလ ရှိသသ နည််ျား ပဆရ မ ျားအသန ေြင် **www.readusainc.com/apply** သိုသွ ျားသရ က်၍ အစ အစဉ်အတွက်သလ က် ျားနိုင်သည်။

READ USA ယဥလက ေးမှုလပေါင်းစုံ အသုံထွကြ်တ်ဇ တ် မေ်း အစီအစဉမ ေး

ကသလျာ:မ ျား ကိုငရျာ်းတိုန ငှ တ် သသ သမ ျား ပါရှိသည် စ အိုပ်မ ျား၊ ငရျာ်းတို၏ ကိုယ်ပိုငယ် ဉ်သက ျားမှုနငှ ် လ မ ိုငြ ျားကို ငှ်ဟပ်သစသည ်ပို ပငမ် ျားနငှ ် သိ တျွို့သပျား ခရျာ် ြေင် မိမိကိုယ်ကိုတန်ြေျား ျားမှုကို တျို်ားတက်လ သစပါသည်။ က သလျာ:မ ျား သည်ပို ပင်(သို) ိ စ အိုပ်နငှ ် သိ တျွို့တို ပ နသ် ညအ် ခါတွင် အဓိက ဇ တ်သက င်၊ အသသျာ:ောြ ဇ တ်သက င်မ ျား၊ အဓိက ပသသန (သ) ိုိ ဇ တ်လ မ်ျား၏အ ခ ျားသသ လကခဏာ ရပ်မ ျားနငှ ် ဆက်စပ်ခံစ ျားနိုင်လ ပါသည်။ ဤ ဆက်စပ်မှုမှုတစ်ဆင် စ အိုပ်မ ျားသည်ကသလျာ:မ ျားအ ျား ယဉ်သက ျားမှုနငှ ် ကိုယ်က ငတ် ရ ျားဆိုင်ရ် တန်ြေျား:မ ျားကိုသိရှိန ျားလည်သစပါသည်။

ယဉ်သက ျားမှုသပါင်ျားစုံစ တတ်သ မ က်သရျာ:ပသရ ဂ က်အတွက်READ USA က သရွျား:ခ ယ် ျားသသ ကသလျာ:တြေ်စ အိုပ်မ ျားတွင်ဇ တ်လမ်ျား၊ ဇ တ်သ က ရျာ် သ ပ သန ငှ ် ငရ်ျား၏ကိုယ်စ ျား ပြုသသ ယဉ်သက ျားမှုမ ျားမှ အစစ်အမှန် ေြစ် ကပါသည်။ ဇ တ်သက ငမ် ျားနငှ ် ဇ တ်လမ်ျား:မ ျားသည် ကိုယ်စ ျား ပြုသြေ ် ပ မှုနည်ျားပါျားပပ ျား မတ က္ခ ပ ျားသသ လ မ ိုငြ ျားမ ျားနငှ ် ယဉ်သက ျားမှု အမ ိုငြ ျား:မ ိုငြ ျား ကို ကိုယ်စ ျား ပြုပါသည်။

READ USA သည်Jacksonville တကက သိုလ်၊ Rotaract Club of Jacksonville’s Beaches၊ Cummer Museum of Art & Gardens နငှ ် အ ခ ျားသသ အြေ ွျို့အစည်ျား:မ ျားမှလ မှုအသိုင်ျားအဝို င်ျား သခါင်ျားသဆ ငမ် ျားအသ က င်ျား ပါဝင်သည ်အသံ ွကြေတ် ဇ တ်လမ်ျား:မ ျားကိုန်ြေတ ျားရန်သ ဒသတွင်ျားရှိအမ ိုငြ ျား:မ ိုငြ ျားသသ ပိုဂ္ဂိုလ်မ ျား၊ အြေ ွျို့အစည်ျား:အမ ျားအ ပ ျားနငှ ် ပ ျားသပါင်ျားသဆ င်ရွက်လ က်ရှိပါသည်။ ဤပိုဂ္ဂိုလ်မ ျားသည်ငရျာ်းတို၏ အနစ ်သက်ဆုံးရ ကသလျာ:ငြေ တ်စ အိုပ်မ ျားကို ဗ ဒယ ိုမှုတစ်ဆငမ် သဝရန်သစတန ြေင် အခ ိနသ် ပျား:ခ ကပါသည်။

ကျွနပ် ်တ၏ ယဉလက ေးမှုလပေါင်းစုံ စ တတ်လခမ က်လ ေး အစအီစဉနင ် အသ ထုံ ကွ ြ်တဇ်တ်မေ်းတကိ ိ ဤလန တွင်ဝင်လ က် ကည ်ရှုပေါ-

READ USA လစတန ဝ န်ထမေ်း တစ်လယ က် ခြစ် ပေါ

သစတန ဝ န ် မျာ:မ ျားသည်READ USA ကိုငင်ျား၏ အသက ငအ် ည် သြေ သနသည ် အစ အစဉ်မ ျားတွင်က ညရ နန် ငှ ် ရလဒအ် သန ြေင် ကျွနပ်ို တိုဝ နသ် ဆ ငမ် ူသပျား:သနသသ သစတန ဝ န ် မျာ:နငှ ် သက င်ျားသ ျားမ ျားအတွက်ဘဝသ ပ င်ျားလ သရျား အခွငအ် လမ်ျားတစ်ခိုကို သတျွို့ ကံုြေစ ျားနိုင်သစရန်မရှိမ ြေစ်လိုအပ်ပါသည်။ ကျွနပ်ို ်တို၏ သစ တန ဝ န ် မျာ:မ ျားသည်ကျွနပ်ို ်တို၏ နစ ်စဉ်စ အိုပ် အသရ ရျာ်ပ ူသတ ်မ ျားနငှ ် တစ်နှစ်ပတ်လျို်ားရှိသသ အ ခ ျားစ အိုပ်ပွ သတ ်မ ျားကို ပံ ပိုျားက ညသ ပျားပါသည်။

READ USA လစတန ဝ န်ထမေ်းတစလ် ယ ကခြစ ် န်ဤလန တွင်ဝင် ကည ်ပေါ-

Khan အကယ်ဒမီ စ တတ်လခမ က်လ ေးအ ငေ်းအခမစ်မ ေး

Khan အကယ်ဒမီသည်စ တတ်လခမ က်လ ေး စွမ်ေး ည်မ ေး တိ ေးတက် လစ န်အမ ိ ေးမ ိ ေးလသ အ ငေ်းအခမစ်မ ေးကိ လထ ကပ် ံ့ လပေးပေါသည်။ အြမ အလက ငတ် ဖြ ြငှ ်န် ဤ ယွ က် လ သ အ ငမ် ေးကိ ပ်လ င်ပေါ-

- **www.khanacademy.org သိုဝင်လ က်ပေါ**
- **“အလက ငြ် ငမ် ည” ် ကိ န ိပ်ပပီး အြမ အလက ငတ် ဖြ ြငပ် ေါ။**
  - **ထအိ ခပင်သင်သည်အသကန်စ န်စ န်င အ် ထက် ကလ ေးမ ေးကိ ထည ်သွင်ေးနိ င်ပေါသည်။**
- **စ ြတခြ်ငေ်းနင ် သ စက ေး အတတ်ပည ပ်ုရ ေး မှုမ ေးနင ် အခြ ေးစိတ်ဝင်စ ေးသည်မ ေးကိ ဝင်လ က် ကည ်ရှု န်“သင်တနေ်းမ ေး” ကိ န ိပ် ပေါ။**
- **သင်သည်သငက်် လ ေး၏လအ ငခ်မငမ် ူ င ိ ်မိ ဒက် ရ ် တ်တွင် အပ်ဒိတ်မ ေးကိ ကြ ရ ိနိ င်ပေါသည်။**
- **လအ ငခ်မင်မှုမ ေးကိ ဂ ဏ်ခပ လပေး န်သတိ ပေါ။**

WolfsonChildrens.com/OnOurSleeves

ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health

Wolfson Children's Hospital OF JACKSONVILLE

ကလ ေးမ ေးတွင်စိတ်က နေ်းမ လ ေး တိ ေးတက်လက ငေ်းမွန်လစခြင်း

READ USA သည်Duval လက င်တီအတွင်းသ မက ကဏ္ဍအသီးသီးတွင်အြိ င်အမ ပ ေးလပေါင်းလ င ွ်ကမ် ူမ ေးခြင ်အတန်းအ ငအ ် ိ က်စ ြတ်စွမ်း ည်ကိ ရ ိလစ န်သလ တသနခြင ် ဒ်လက င်း ရ ိလ က င်း သက်လသခပထ ေးသည ်စ လပေါင်းအက ိ ေးသက်လ က်မှုဖြုးကပ်နည်းကိ လ င ွက် န်ကတိခပ ထ ေး ပေါသည်။ READ USA လြေါင်းလ င်ပိ င်းသည်ဤအ ေးထ တ်ပ ေးလပေါင်းလ င ွက်မှုပိ င်းတွင်အခပည ်အဝ ခမပ်နလုံ င ် ွကထ် ေးပပီး ၎င်းတအိ မ ေးစ တင ွ်အလခြြ လသ အြန်းကဏ္ဍမ ပေါဝငြ် ပေါသည်။ အတတ ကပွ ေးလပေါင်းလ င ွ်ကခြင်းခြင ်ကျွနပ် ်တသိ ည်စ တတ်လခမ က်လ ေးကွ ပြ က်ကို လ ြ နပ်ိ ၍ခမန် န်အ မေးက ယ်စွ ခြည ် ည်းလ င ွက်နိ င်ပပီး ကျွနပ် ်တ၏ မှုအသိ င်းအဝိ င်းအလပေါ်အခပ သလ လ င်သည ်လ ရ ည်စ လပေါင်းအက ိ ေးသက်လ က်မှုရ ိလစပေါသည်။

ကလ ေး 5 လယ က်တွင်1 လယ က်သည်သိသ ထင်ရ ေး လသ စိတ်လ ဂေါလဝဒန ကိ ြစ ေးလန ပေါသည်

တစ်သက် ံ ေးြစ ေး သည ်န တ ရ ည်စိတ်လ ဂေါအ ေး ံ ေး၏ 50% သည်အသက်14 န စ်မ စတင်ခြစ်ပွ ေးသည်

ကလ ေးအ ွယ်ငယ်လ လ စိတ်ြစ ေးြ က်မ ေးကိ န ေး ည်မှုနည်းလ လ ခြစ်ပပီး ၎င်းတကိ ိြငလ် ခပ ခပ န်နည်း မေ်းမ ေး နည်းလ လ ခြစ်သည်။ လအ ကပ် ေါ တတိ ငွ ်ကွ ခပ ေးမှုမ ေး အပေါအဝင် ကလ ေးမ ေး၏ လနစ ဥ ပ ်လ ငမ် ူမ ေး (သ) ိပ်ရိ ေး ပ်စဥမ ေးတွင်သိသ ထင်ရ ေးလသ လခပ င်း မှုမ ေးကိ လစ င ်ကည ်န်အလ ေးကကီးေပါသည်-

- အစ စ ေးြ င်စိတ်(တိ ေး ခြင်း (သ) ိ လ နည်းခြင်း)
- အိပ်စက်ခြင်း၊ စွမ်းအင်အ င်၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- သိသ ထင်ရ ေးလသ စတိ ြ ် ံစ ေးြ ကမ် ေးနင ် အခပ အမ မ ေး (ငိ ခြင်း၊ စိတ် တိ ခြင်း၊ ပိ မိ "ရ ေးလ က င်လ က င်" ခပ မ ခြင်း၊ လအ ်ဟစ်ခြင်း၊ လဒေါသထွက် ခြင်း၊ န် ိ ခြင်း၊ ဝ န်းဒိ င်းကက ခြင်း)
- မှု က် ံလ ေး (သ ငယြ် င်းမ ေး (သ) ိ မိသ ေးစ မ လရ ငြ်ယ်ခြင်း/ြ ထွက်ခြ င်း) ြနစ ကိ ယ်
- ကခဏ မ ေး (လြေါင်းကိ က်ခြင်း၊ ဗိ ကလ် အ င ခ်ြ င်း၊ အသက်ရ ူမဝခြင်း)
- လက င်း (သ) ိ သင်ရိ ေးညွှန်းတမ်းခပင်ပ ူပ်ရ ေးမှုမ ေးတွင်စွမ်းလ င် ည်

စက ေးဝိ င်းမ ေးကိ စတင်ပံ့

မိဘမ ျားသည်ပွငလ ် ျာ်သသ သ ပ ဆိုဆက်သွယ်မှုပိုစ်ကိုအ ျားသပျာ်ရ တွင်သ မက ၎ျာ်းတို၏ ကသလျားမ ျားအ ျား စိတ်က န်ျားမ သရျားအသ က ၎ျား ပည သပျားရ တွင်အဓိကအခန်ျား ကဏ္ဍမှပါဝင်ပါသည်။ On Our Sleeves နင ်ပ ျားသပါ၍ Wolfson Children's သည်စိတ်က န်ျားမ သရျားကို မ ြငတ ် ငရ် န်စိတ်က န်ျားမ သရျားအသ ခအသနမ ျားကိုကိုတ ွယ်သ ဖြေျာ်ရန်နှင ်လ ငယ်မ ျားတွင်အက ပ်အတည်ျားမ ျား မခံစ ျားရသအ င်က ကွယ်ရန်အသိျုား ပြုရလွယ်က သသ ပည သပျား နည်ျားလမ်ျားကိရိယ မ ျားကိုအခမ သ က်ပံ သပျားသည်။

- ပိုမိုစ်သဆျားပပ ျား သများခွန်ျားမ ျားသများရန် On Our Sleeves စက ျားဝို ၀ိုင်ျားအစသြ ်စက ျားမ ျားကို အသိျုား ပြုပါ။
- သင်၏ကသလျားအ ျား စိတ်တည်ပငိမ်သအ င်က ည သပျားရန်အတွက်ရင်ဆိုင်သ ဖြေရှင်ျားနိုင်မှု စွမ်ျားရည်မ ျားကိုအသိုျားခ ရန်တိုက်တွန်ျားအ ျားသပျားပပ ျား ၎ျာ်းတိုန ငှ အ ် တ တကွသလက ငပ ် ါ။ အတ လမ်ျားသလ က် ွက် ခင်ျား၊ အ သက်ရှူ သလက ငခ ် န်ျားမ ျား သလက င ်ချာ်း (သ) ို စိတ်တည်ပငိမ်သစသသ ဂ တကိုန ျားသ င ်ချာ်းတိုမ ှ ဥပမ အခ ိုင့်ျို ဖြစ်သည်။
- တစ်ခိုခိုမှ ျားယွင်ျားသနပပ ဟိုသတိသပျားသသ လကခဏ ရပ်တစ်ခို ဖြစ်နိုင်သည ် စိတ်အသ ခအသန (သ) ို အ ပြုအမ သ ပ င်ျားလ မှုမ ျားကိုရှ သဖွပါ။
- စိတ်ဖြစ ျားမှုကို ဖြစ်သစနိုင်သသ အိမ်တွင်ျားအက ျားအသ ပ င်ျားမ ျားကိုသတိ ျား ပါ။ စနစ်တက ပိုစံနှင ် လိုပ်ရိုျားလိုပ်စဥ်တိုက ိုတတ်နိုင်သသလ က်စ စဥ်သပျားပါ။
- သငက် သလျား၏ စတိ ်က န်ျားမ သရျားနှင ် ပတ်သက်သသ သင်၏စိုျားရိမ်ပ ပန်မှုမ ျားကို ဆရ ဝန်န ငှ သ် ဆွျားသနျားပါ

သန က်ဆိုျားရ အခ က်အလက်နှင ် အရင်ျားအ မစ်မ ျားကိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက်ကျွနပ်ို ်တို၏ သတ ၀ျာ်းလ တွင် စ ရင်ျားသွင်ျားရန်WolfsonChildrens.com/OnOurSleeves သိုသိ ွျားပါ။

အကယ်၍သင်အက အည လိုအပ်လ ပါက ကျွနပ်ို ်တို၏ 24/7 Kids & Teens Helpline 904.202.7900 သိုသခေါ်ဆိုပါ (သ) ို 741741 သိ LIFE ဟ စ တပိ ိ ပ ါ။ အကယ်၍ ခ က်ခ င်ျား သဘျားကင်ျားသရျားဆိုင်ရ စိုျားရိမ်ပ ပန်မှုရှိပါက 911 သိုသခေါ်ဆိုပါ (သ) ို အန ျားဆိုျား အသရျားသပေါ်ခန်ျားသိုသွ ျားပါ။

ကိရိယ မ ျားနှင ်အရင်ျားအ မစ်မ ျားကိုရယ သိုျားစွ ရန်၍ QR ကိုအ သိုျား ပြုပါ

အခွငအ ် လမ်ျားမ ျားက မည်သည ်သနရ မှသရ က်လ မည်နည်ျား

အြမကကီးေပည လ ေး အတနေ်းမ ေး

904-238-9000 မတစ်ငံ ယလနပ ကျွနပ်တကို ြ နေ်းလြေါ ိ ပေါ

(သ)

ကျွနပ် တ၏ဝက်ကိသိသွ ေးလ က်ပေါ
literacyallnefl.org/learn-with-us

40 East Adams St
Jacksonville, Florida 32202

Literacy Alliance of Northeast Florida