

တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖး

- ဖဲတၢ်မၤလိအံၤအပူၤ, ကွီဖိတဖၣ်ကမၤလိဝဲဒၣ်တၢ်စံၣ်ဃဲတဖၣ်အံၤန့ၢ်အသိးတနီၤနီၤအဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးဖဲမ့ၢ်မဆါတန့ၢ်အံၤ, ဆိမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်စံၣ်ဃဲတဖၣ်အံၤန့ၢ်ဘျးဝဲဒၣ်မတၢ်တဖၣ်, မၤလိန့ၢ်ဟံၣ်ဝဲလၢဘၣ်မနုၤဃိတၢ်စံၣ်ဃဲတဖၣ်အံၤတဘၣ်တတီၢ်လဲၣ်အဂ့ၢ်ဒီးကွၢ်ထံဆိမိၣ်ဝဲဒၣ်ပူၤကမၤလိတၢ်ဘၣ်ဃးထံဖိကီၢ်ဖိလၢအကြာကးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်အိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးအပူၤ, ကွီဖိတဖၣ်ကမၤလိဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 6-12 တီၤ

ပူၤသမံထံကွၢ်ကဒါက့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအရူၤဒိၣ်

- ဖဲတၢ်မၤလိအံၤအပူၤ, တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် ပူၤကွီဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ကူၣ်တရံးလၢတၢ်ဟံၣ်ခုၣ်အီၤတနီၤလၢ ဘၣ်တၢ်စူးကါညီၣ်နီၤအီၤဖျိ ပူၤဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကသံကွၢ်ကွီဖိလၢအကဆိမိၣ်ညါထံဘၣ်ဃးတၢ်ကူၣ်တရံးတဖၣ်အံၤဒီးဘၣ်မဟူးဝဲဒၣ် အတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤအနီၢ်ကစၢ်လၢပူၤဒီးအနီၢ်ခိမိၢ်ပျၢ်တၢ်အိၣ်ဖျါဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်, ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအကျိအကျဲလၢတၢ်ဃုထာမၤအီၤသ့တနီၤနီၤလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤ ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်စူးကါအီၤဒီးဟ့ၣ်အခွဲးလၢ GO GIRLS! လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ် လၢဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ခိဖျိထံကီၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ကရၢကရီ (National Eating Disorders Association) လၢတၢ်ကဘျီဘၣ် စူးကါအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 3-8 တီၤ

တၢ်သမံသမိးနီၢ်ကစၢ်အရူၢ်သဲး သကဲာ်ပဝး အတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤလိပလိာ်သးဒီးပူၤဂၤ

- တၢ်သမံသမိးဝဲဒၣ်နီၢ်ကစၢ်အရူၢ်သဲး သကဲာ်ပဝး အတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤလိပလိာ်သးဒီးပူၤဂၤအဂ့ၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢအသံကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်သံကွၢ်အရူၤဒိၣ်- မ့ၢ်နဘၣ်ဟံၣ်ခုၣ်ဝဲဒၣ် နနီၢ်ကစၢ်အရူၢ်သဲး သကဲာ်ပဝး အတၢ်မ့ၢ်တၢ်တဘျီဘျီခါ.
- တီၤပတီၢ်- 3-8 တီၤ

ဘၣ်မနုၤအဃိ တၢ်ဘၣ်ဟံးမုၢ်ဒါတဖၣ် ပိာ်ထွဲထီၣ်ဃုာ်ဒီးပတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

- တၢ်မၤလိအံၤတဲာ်ဘၣ်ဃးတၢ်သံကွၢ်အရူၤဒိၣ်ဘၣ်ဃးကွီဖိတဖၣ်ကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်တၢ်ဒ်ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်အသိး- တၢ်ဟံးမုၢ်ဒါတဖၣ်လၢအပိာ်ထွဲထီၣ်ဃုာ်ဒီးပခွဲးယၢ်အဂံၢ်ထံးခိၣ်ဘိမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
- တီၤပတီၢ်- 3-8 တီၤ

တၢ်မံၤတၢ်လၢန့ၣ်အါန့ၣ်ဒီးတၢ်လၢဖံးဘၣ်ဖီခိၣ်

- ဖဲတၢ်မၤလိအံၤအကတီၢ်, ကိုဖိတဖၣ်ဆၢကဒါက့ၤက့ၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိဖျိ မ့တမ့ၢ် ပၣ်ဃုာ်သကိးဝဲဖဲတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢအဖိးသန့ထီၣ်သးလၢနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤအိၣ်အထီဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါအဖီခိၣ်—ဒီးကတၢၢ်ပီၣ်တဲသကိးဝဲဒၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မ့ၢ်လၢဘၣ်ဃးနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤက့ၢ်ဂီၤဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါမၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်ပုၤဂၤဖဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိုဖိတဖၣ်သ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်အက့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်သမံၤသမိးဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်လၢအဟံၣ်သ့ၣ်ပၢၢ်သးဒီးတဟံၣ်သ့ၣ်ပၢၢ်သးဝဲလၢအဂ့ၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ပၢၢ်သးလၢပုၤဂၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လီၤခံကတၢၢ်, တၢ်မၤလိလီၤကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်က့ၤတဖၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ကဟံၣ်ကွံၣ်ဝဲဒၣ်နီၢ်ခိက့ၢ်အိၣ်ဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်မုပုၤန့ၣ်လီၤ. တီၢ်နီၣ်- တၢ်လဲလိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤလိအံၤအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိခိဖျိ GLSEN လၢအတၢ်တီၢ်က့ၤလၢအမ့ၢ်, နွံလၢတၢ်တကိးပုၤမံၤ (No Name-Calling Week) န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 6-12 တီၤ

တၢ်ဒုးထံၣ် ကိုအတၢ်ထဲသိးတုၤသိး

- ညီန့ၣ်ပသိၣ်လိပက့ၤတဖၣ်လၢ တၢ်နီၤဖးတၢ်လၢကို ကကတၢၢ်ဝဲဒီး Brown v. တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ကမံးတံၢ်, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အနီၢ်နီၢ်တခီတမ့ၢ်တၢ်အညီကဲၣ်ဆိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိုဖဲမ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤ တၢ်မ့ၢ်တနီၤဖးလီၤအိၣ်ခိဖျိသဲစးတၢ်ဘျာ်ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်နီၤဖးလီၤဟံၣ်ဃီက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒီး စုဆိၣ်ထွဲက့ၤက့ၤတထဲသိးတုၤသိးတဖၣ်အယီ ကိုဖိလၢအဖံးဘၣ်လီၤဆိတဖၣ် တအိၣ်ဒီးစုဆိၣ်ထွဲလၢပျဲ, တအိၣ်ဒီးကိုတၢ်ပိးတၢ်လီလၢပျဲ လၢပုၤက့ၢ်နီၤဖးတၢ်တနီၤနီၤကိးဝဲလၢ “ကိုတဖၣ်လၢအနီၤဖးဝဲဖးပုၤသုဖံးဖိဒီးပုၤဝါဖံးဖိသန့” (“apartheid schools”) န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 9-12

န့ၣ်ဆၢခိၣ်ဃၢတၢ်တီတၢ်တြၢ်မ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်.

- ကိုဖိတဖၣ်ကမၤလိဘၣ်ဃးကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ်မၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်ပုၤဖံးဘၣ်လီၤဆိဒီးပုၤအိၣ်ဖိးဖဲတၢ်ဖျိၣ်တၢ်ယၢ်အပူၤဖဲလဲၣ်အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ကစူးကါဝဲဒၣ်ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်န့ၣ်ဆၢခိၣ်ဃၢတၢ်တီတၢ်တြၢ်ဖဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 3-5 တီၤ

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါ ယနီၢ်ကစၢ်အရၢၢ်သဲး သကဲၣ်ပဝးတၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်

- ဖဲတၢ်မၤလိအံၤအပူၤ, ကိုဖိတဖၣ်ကတဲဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်အတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ဃးအနီၢ်ကစၢ်အရၢၢ်သဲး သကဲၣ်ပဝးအတၢ်မ့ၢ်တၢ်, နီအမ့ၢ်အကလုာ်တၢ်လီၤစၢၤ, မုၣ်/ခွါ, ကံၢ်စီတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် Marley Dias' Black Girls Books ခဲၣ်ဖုဝံၤအလီၢ်ခံ, ကိုဖိတဖၣ်ကတဲၣ်ထံၣ်နီၤဖး / မၤလိာ်ဒီးကံၣ်ဒဲးပုၤဒီးကွဲးလီၤတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအနီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤနီၣ်အလံာ်လၢအရၢၢ်အသဲးတဖၣ်လီၤကံၣ်ဒီးလီၤဆိလိာ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ်ဖဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တီၤပတီၢ်- 3-5 တီၤ