ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់គ្រូ

៦

គំហើញភ្នែកម្ញ៉ុប

គំហើញភ្នែកធម្មតា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន** លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **ស៊ឿ សុជាតា** លោកជំទាវ **ទន់ សារអ៊ីម**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត** លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា** លោកស្រី **ហ៊ុន ហ៊្សីឌីឡា** លោកស្រី **ធឹម លន់**

លោក **ឡឹង ឧុទ្ធី** លោកស្រី **ផៃ សុខសាន្ត**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី** ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យង់ គន្ធារិទ្ធ**

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **សូ ឆវីរត្ន**

ជំនួយការបច្ចេកទេស

លោក **គូ ប៊ុនឃាង**

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ .... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២២ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២២

ចំនួន ....ច្បាប់

អ្នកពិគ្រោះយោបល់បច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត **ហាក់ ស៊ីថន** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត **ឆៃ ទេព្វិរូ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ដោរ សីហា** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត **ម៉ារ អមរិន្ទ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **អ៊ុក សុគន្ធ** ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក **ភុត សុធា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោក **វ៉ាត់ សិទ្ធ** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកសាស្ត្រាចារ្យ **កៅ សុវណ្ណតារា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃឹម សំអាត** អង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃិល ដារ៉ាឌុច** អង្គការ WHO
- លោក **ជុំ ចាន់រ៉ា** អង្គការ UNICEF
- លោកស្រីបណ្ឌិត **ចុង វណ្ណដារ៉ា** អង្គការ UNFPA
- លោកស្រី **សេក ស៊ីសុខុម** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោកស្រីបណ្ឌិត **សាផន សុមោលីរស្មី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- លោក **តាន់ តីរៈ** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា RHAC
- កញ្ញា Eri Kai អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **គឹម ចាន់រ៉ាច័យ** អង្គការ FIDR
- លោក **រី ម៉ូរ៉ា** អង្គការ FIDR
- លោកបណ្ឌិត **ភឿន ប៊ុណ្ណា** សមាគម EMDR
- កញ្ញា **ហុង ណៃស៊ីម** សមាគម EMDR
- លោក **ភុល សុភារិទ្ធ** សមាគម EMDR
- លោក **ហែម តា** អង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សៀវភៅ “អប់រំសុខភាព” សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៦ នេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងតម្រូវទៅតាមមេរៀនដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស ដោយបានកំណត់ច្បាស់លាស់នូវចំនួនម៉ោងនៃការបង្រៀនមេរៀននីមួយៗ ដែលបានកំណត់នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាលម្អិតមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព។ សៀវភៅនេះមានបង្ហាញពីវិធីសាស្ត្របង្រៀន តាមបែបសិស្សមជ្ឈមណ្ឌល ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនក្នុងការរិះរកគំនិតច្នៃប្រឌិត បង្កើតសកម្មភាពបង្រៀន ធ្វើឱ្យមានការចូលរួមពីសិស្ស សំដៅឱ្យសិស្សចងចាំបានល្អ។ ការបង្រៀននិងរៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព មានគោលដៅឱ្យអ្នកសិក្សា មានចំណេះដឹងសុខភាព ស្របតាមការលូតលាស់រាងកាយនិងស្មារតីប្រកបដោយលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ បំណិនសម្រាប់បង្ការជំងឺ ឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ និងវិធីជួយសង្គ្រោះបឋម គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថដែលនាំឱ្យពួកគេអភិវឌ្ឍខ្លួនប្រកបដោយភាពពេញលេញទាំងកាយ ប្រាជ្ញាស្មារតីនិងចេះទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើរបស់ខ្លួន។

គោលដៅនៃមេរៀននីមួយៗ បានកំណត់វិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា និងចរិយាសម្បទាសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូរៀបចំសកម្មភាពបង្រៀនតាមវិធីសាស្ត្រចូលរួមទាំងការសិក្សាបែបបញ្ញត្តិ បែបរិះរក និងបែបប្រធានបទ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រលាយច្របាច់បញ្ចូលគ្នា ដោយមានភាពទន់ភ្លន់ បត់បែនតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន ធ្វើយ៉ាងណាបង្កើនពុទ្ធិដល់សិស្សក្នុងការប្រកាន់យកនិងអនុវត្តប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ព្រមទាំងបំណិនថែទាំសុខភាពជាប់ជាប្រចាំទាំងពេលបច្ចុប្បន្ននិងទៅអនាគត សំដៅធ្វើឱ្យខ្លួនឯងនិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនមានសុខភាពល្អកម្លាំងមាំមួន និងមានសុវត្ថិភាពគ្រប់កាលៈទេសៈក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

យើងខ្ញុំជាគណៈកម្មការនិពន្ធ សង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះ នឹងក្លាយជាឯកសារគោលដ៏សំខាន់សម្រាប់ការបង្រៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព។ ព្រមជាមួយគ្នានេះ យើងខ្ញុំរង់ចាំទទួលយកនូវរាល់សំណួរនិងមតិចូលរួមផ្សេងៗ អំពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកសិក្សាពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ដើម្បីជួយលើកស្ទួយមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ថែមទៀត។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 1
ជំពូកទី១ : ការលូតលាស់និងអាហាររូបត្ថម្ភ 1
មេរៀនទី ១ : គុណភាពអាហារ 1
មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ 8
មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ (តចប់) 12
៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ 12
មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ 18
មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ 23
មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ (តចប់) 27
ជំពូកទី ២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ 36
មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព 36
មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព (តចប់) 40
មេរៀនទី ២ : អនាម័យនៅផ្ទះ 43
ជំពូកទី៣ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ 49
មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ 49
មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ (តចប់) 53
មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព 57
មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព (តចប់) 61
ជំពូកទី៤ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង 66
មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន 66
មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន (តចប់) 69
មេរៀនទី ២ : ជំងឺគ្រុនឈាមផ្តាសាយ 73
សមាសភាគទី២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 78
មេរៀនទី ១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ 78
មេរៀនទី១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ (តចប់) 81
មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ 85
សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 91
ជំពូកទី១ : ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ 91
មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិត និងបណ្តាញសង្គមទំនាក់ទំនង 91
មេរៀនទី ២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ 97

មេរៀនទី ៣ : ចំណាង់ផ្លូវភេទ 102
មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា 106
មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត 110
មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត 114
ជំពូកទី២ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ 118
មេរៀនទី ១ : សិទ្ធសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ 118
មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ 122
មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ 127
មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ (តចប់) 130
មេរៀនទី ៤ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ 133
មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម 138
មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម (ត) 141
មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម (តចប់) 145
មេរៀនទី ២ : ការបំពុលខ្យល់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 148
មេរៀនទី ៣ : ការរំខានដោយសំឡេងមកលើសុខភាព 152

មេរៀនទី ១ : តុល្យភាពអាហារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ"តុល្យភាពអាហារ" • រៀបរាប់ពីសារសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារមានតុល្យភាព និងផលវិបាកនៃការបរិភោគគ្មានតុល្យភាព។	• បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារមានតុល្យភាព។ • បកស្រាយពីផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាព។	• មានទម្លាប់បរិភោគអាហារមានតុល្យភាពត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុខភាពល្អ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ តុល្យភាពអាហារ គឺជាការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខនៅក្នុងបរិមាណសមស្រប ដើម្បីទទួលបាន និងរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ។

អាហារមានតុល្យភាព គឺជាការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវទៅតាមគោលការណ៍ ពីរ៉ាមីតអាហារ។ អាហារគ្មានតុល្យភាព គឺជាការបរិភោគអាហារមិនចម្រុះមុខក្នុងបរិមាណមិនត្រឹមត្រូវទៅតាមគោលការណ៍ពីរ៉ាមីតអាហារ។

សារៈសំខាន់នៃអាហារដែលមានតុល្យភាព មានសារៈសំខាន់រួមជាមួយនិងការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយបានទៀងទាត់ យើងនឹងទទួលបានជីវិតពោរពេញដោយសុខភាព។

ផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាព អាចឱ្យ ស្គមស្គាំង គ្មានកម្លាំង លើសទម្ងន់ ធាត់ ឬស្រកទម្ងន់ មិនអាចផ្តោតស្មារតីលើការសិក្សាបានល្អ ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ មានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូងនៅពេលដែលមានវ័យចំណាស់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ បកស្រាយ សំយោគ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរបំផុសៈ
  - តើរាល់ថ្ងៃអ្នកបានបរិភោគអាហារអ្វីខ្លះ ? គ្រូហៅសិស្ស២ ឬ៣នាក់ឆ្លើយ
  - តើអ្នកបរិភោគអាហារបានគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
  - សិស្សឆ្លើយៈ ....
  - គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។
  - គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដាខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យ

គ្រូសួរៈ ដូចម្ដេចដែលហៅថា តុល្យភាពអាហារ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយៈ .....

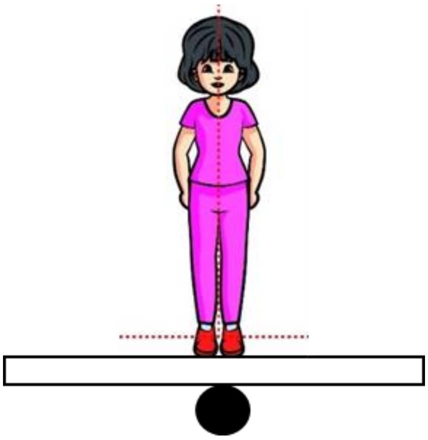
- គ្រូពន្យល់ ដោយលើយករូបភាពមកបង្ហាញ។

ចម្លើយ

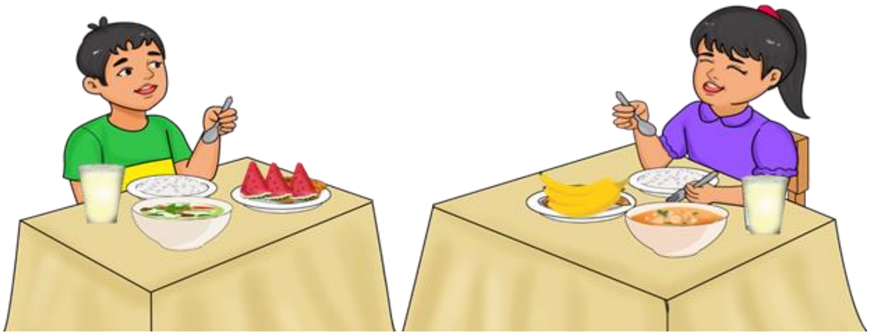
តុល្យភាព មានន័យថាភាពស្មើគ្នា ឬភាពមានលំនឹង។

ដូចនេះ នៅពេលដែលយើងនិយាយពីសុខភាពដែលមានតុល្យភាព គឺយើងចង់ឱ្យសុខភាពរបស់យើងមានលំនឹង ឬមានសុខភាពល្អ។ ដើម្បីធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ នោះគឺយើងត្រូវតែបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាព។

តុល្យភាពអាហារ គឺជាការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខនៅក្នុងបរិមាណសមស្រប ដើម្បីទទួលបាននិងរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ។



រូបភាពមានតុល្យភាព



អាហារដែលមានតុល្យភាព

ខ្លឹមសារ : អាហារមានតុល្យភាព

- គ្រូពន្យល់៖ របបអាហារមានតុល្យភាពមានន័យថាត្រូវបរិភោគអាហារគ្រប់ប្រភេទជាមួយនឹងបរិមាណត្រឹមត្រូវដោយផ្អែកទៅលើពីរ៉ាមីតអាហារ។ តើអ្នកនៅចាំអំពីពីរ៉ាមីតអាហារដែលបានសិក្សានៅថ្នាក់ទី ៤ ដែរឬទេ ?
- គ្រូបង្ហាញពីរ៉ាមីតអាហារ។ ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្នកបរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវទៅនឹងការណែនាំនៃពីរ៉ាមីតអាហារនោះមានន័យថាអ្នកកំពុងតែបរិភោគរបបអាហារគ្មានតុល្យភាព។

អាហារដែលមានតុល្យភាព

- គ្រូពន្យល់បន្ត៖

របបអាហារមានតុល្យភាព = អាហារសុខភាព

របបអាហារមានតុល្យភាពមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីបង្កើតនូវទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគរបបអាហារមានតុល្យភាពរួមជាមួយនិងការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយបានទៀងទាត់ យើងនឹងទទួលបានជីវិតពោរពេញដោយសុខភាព។

បរិភោគអាហារសមស្រប និងចម្រុះមុខ | ហាត់កីឡាជាប្រចាំ | រាងកាយមានសុខភាពល្អ

ខ្លឹមសារ : អាហារគ្មានតុល្យភាព

- តើអ្វីទៅជារបបអាហារគ្មានតុល្យភាព ? តើវាមានលក្ខណៈដូចម្តេច ?

- គ្រូពន្យល់ដោយមើលរូបខាងក្រោម៖

អាហារដែលគ្មានតុល្យភាព

របបអាហារគ្មានតុល្យភាពអាចបណ្តាលទៅជាទម្លាប់នៃការបរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព

នៅពេលយើងបរិភោគរបបអាហារគ្មានតុល្យភាព គឺអាចជាការដឹកនាំខ្លួនយើងទៅរកទម្លាប់នៃការបរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព។ ខាងក្រោមជាទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាព៖

- បរិភោគនូវអាហារដែល ផ្អែមខ្លាំង ប្រៃខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន
- មិនបរិភោគបន្លែ ឬបរិភោគតែអាហារណាដែលចូលចិត្ត (ជាអ្នករើសចំណីអាហារ)
- បរិភោគច្រើនពេកឬតិចពេក។

ទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារបែបនេះនឹងអាចធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅថ្ងៃអនាគត។

បរិភោគអាហារ ផ្អែមខ្លាំង ប្រៃខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

មិនបរិភោគបន្លែ ឬបរិភោគតែអាហារណាដែលចូលចិត្ត

បរិភោគច្រើនពេកឬតិចពេក

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់អាហារដែលមានតុល្យភាព និងផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាព

- សកម្មភាព : គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាពីសារៈសំខាន់អាហារដែលមានតុល្យភាព និងផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានតុល្យភាព ដោយបំពេញក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

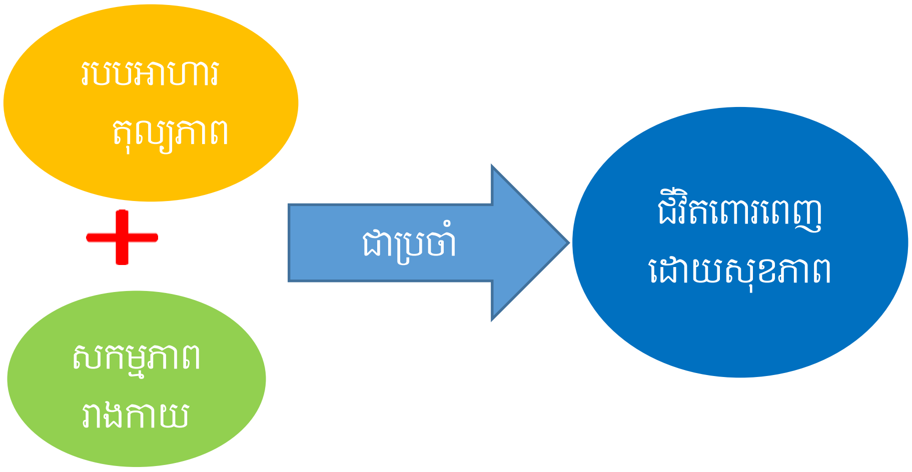
សារៈសំខាន់អាហារដែលមានគុណភាព	ផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានគុណភាព

- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

សារៈសំខាន់អាហារដែលមានគុណភាព	ផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានគុណភាព
ជួយឱ្យយើងទទួលបាននូវសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលយើងត្រូវការ។ ការបរិភោគរបបអាហារដែលមានគុណភាពជួយឱ្យ៖ រាងកាយមានសុខភាពល្អ របៀបរស់នៅមានសុខភាពល្អ អារម្មណ៍/ផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ ផ្តោតអារម្មណ៍លើការសិក្សា	– ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារដែលគ្មានគុណភាពជាញឹកញាប់ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង ? – ការបរិភោគអាហារគ្មានគុណភាពអាចឱ្យ ស្គមស្គាំង គ្មានកម្លាំង លើសទម្ងន់ ធាត់ ឬស្រកទម្ងន់ មិនអាចផ្តោតស្មារតីលើការសិក្សាបានល្អ ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ មានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូងនៅពេលអាយុលើសពី៣០ឆ្នាំឡើងទៅ។ ស្គមស្គាំង គ្មានកម្លាំង ធាត់ឬលើសទម្ងន់ មិនអាចផ្តោតស្មារតីលើការសិក្សាបានល្អ

គ្រូពន្យល់បន្ថែមរូបភាពខាងក្រោម



ប្រសិនបើ

មាន

របបអាហារ

ឬ

មាន

សកម្មភាពរាងកាយ

ឬ

ខ្វះទាំងពីរ ➡ **មិនអាចមានជីវិតដែលពោរពេញដោយសុខភាពទេ**

ប្រសិនបើមានតែមួយឬខ្វះទាំងពីរ យើងមិនអាចមានជីវិតដែលពោរពេញដោយសុខភាពទេ។ មានន័យថា អ្នកមិនអាចរក្សាបាននូវសុខភាពល្អទេ។ នេះជាមូលហេតុដែលរបបអាហារមានតុល្យភាពមានសារៈសំខាន់ ពីព្រោះជីវិតដែលពោរពេញដោយសុខភាពគឺពិតជាជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺមិនមានភាពប្រាកដឬជាក់ស្តែងទេ ដែលយើងអាចបរិភោគរបបអាហារមានតុល្យភាព ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃនោះ។ វាមិនអីទេដែលនៅក្នុងឱកាសខ្លះ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានកម្មវិធីឬថ្ងៃឈប់សម្រាកពិសេស យើងអាចបរិភោគអាហារមិនមានតុល្យភាពឬអាហារមិនមានសុខភាព។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារមិនមានសុខភាពជារៀងរាល់ពេល ហើយបន្តបរិភោគអាហារមិនមានតុល្យភាពក្នុងរយៈពេលយូរ វាអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់យើងនិងនាំឱ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរនាពេលអនាគត។

សារគន្លឹះ

- ✓ លើកទឹកចិត្តដល់សិស្សពិតជាមានសារៈសំខាន់ដើម្បីឱ្យពួកគេអនុវត្ត និងអភិវឌ្ឍន៍នូវទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ
- ✓ ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាពអាហារជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងគ្រប់ពេលគឺពិតជាលំបាកសម្រាប់ការរស់នៅជាក់ស្តែង
- ✓ ការអភិវឌ្ឍទម្លាប់របស់បុគ្គលម្នាក់អាចត្រូវការរយៈពេលយូរ ព្រោះវាមិនអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលតែមួយថ្ងៃបាននោះទេ!

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

តុល្យភាពអាហារ គឺការបរិភោគនូវមុខអាហារចម្រុះមុខនៅក្នុងបរិមាណសមស្រប ដើម្បីទទួលបាន និងរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាព ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតនូវរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។ ការបរិភោគអាហារដែលគ្មានតុល្យភាពអាចនាំឱ្យយើងមានទម្លាប់បរិភោគរបបអាហារមិនមានសុខភាព៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរឱ្យនិយមន័យ " គុណភាពអាហារ"

២- ចូររៀបរាប់ពីសារសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារមានគុណភាព

៣- តើផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារគ្មានគុណភាពមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ

ចូរប្អូនកត់ត្រាពីប្រភេទអាហារដែលត្រូវបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពនៅលើកក្រោយ។ ចូរប្អូនមើលមេរៀនបន្ត ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ ។

ឯកសារយោង៖

1. Healthy diet (who.int)
2. Eat well - NHS (www.nhs.uk)
3. Food | Head to Health
4. Poor Nutrition | CDC
5. Association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of the diet? | The American Journal of Clinical Nutrition | Oxford Academic (oup.com)

មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : របៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីរបៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់	• ពន្យល់បានពីរបៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់	• មានទម្លាប់តាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ឱ្យបានទៀងទាត់។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់របស់សិស្សពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីតាមដានសុខភាពនិងការលូតលាស់។

របៀបថ្លឹងទម្ងន់៖ ១) ជញ្ជីងដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើហើយទ្រនិចចង្អុលចំលេខសូន្យ ២) យកសម្ភារៈចេញពីខ្លួន ៣) គ្មានពាក់ស្បែកជើងនិងឈរឱ្យស្ងៀមនៅចំកណ្ដាលផ្ទៃជញ្ជីង។

របៀបវាស់កម្ពស់៖ ១) ដោះស្បែកជើង មួកនិងដង្កៀបចេញ ២) ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នាហើយភ្នែកមើលត្រង់ ៣) ប្រើបន្ទាត់ដាក់នៅលើក្បាល ៤) អានលេខកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ (សម)។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ និងចម្លើយ សំណួរបំផុស ការអនុវត្ត ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
  - ៣- តើអ្នកធ្លាប់ថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់ដែរឬទេ? បើធ្លាប់តើប្អូនមានទម្ងន់ប៉ុន្មានគីឡូ និងកម្ពស់ប៉ុន្មានសង់ទីម៉ែត្រ? គ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
  - • គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : របៀបថ្លឹងទម្ងន់

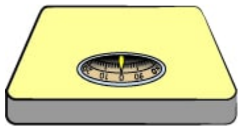
- គ្រូបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម បន្ទាប់មកសួរថា តើអ្នកស្គាល់របស់នេះឬទេ? តើជាអ្វី? សម្រាប់ធ្វើអ្វី? សិស្សឆ្លើយ.............
- គ្រូបង្ហាញជញ្ជីងប្រភេទណាក៏បាន មិនមែនតែដូចក្នុងរូបទេ

- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយសិស្ស

ចម្លើយ៖

ឧបករណ៍នេះជាជញ្ជីង គេប្រើវាសម្រាប់ថ្លឹងទម្ងន់។ ថ្ងៃនេះគ្រូនឹងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេះសម្រាប់ថ្លឹងទម្ងន់របស់ប្អូនៗទាំងអស់គ្នា។

- គ្រូបង្ហាញនិងពន្យល់ពីរបៀបថ្លឹងទម្ងន់តាមជំហាន ដោយឱ្យសិស្សបើកសៀវភៅសិស្ស

១		ជញ្ជីងចាំបាច់ត្រូវដាក់នៅលើដីដែលមានផ្ទៃរាបស្មើហើយទ្រនិចជញ្ជីងចង្អុលចំលេខសូន្យ។
២		ស្លៀកពាក់ខោអាវស្រាលៗនិងយកសម្ភារៈដែលមានចេញ។
៣		គ្មានពាក់ស្បែកជើងនិងឈរឱ្យស្ងៀមនៅចំកណ្ដាលផ្ទៃជញ្ជីងដោយគ្មានកាន់របស់អ្វី ឬមានអ្នកជួយទប់។

- គ្រូហៅសិស្ស១ ឬ២នាក់ដើម្បីអនុវត្តការថ្លឹងទម្ងន់តាមជំហាននៃការថ្លឹងទម្ងន់ត្រឹមត្រូវ។

- គ្រូប្រាប់សិស្ស៖ ប្រសិនជាអាចទៅរួច អ្នកគួរព្យាយាមថ្លឹងនិងកត់ត្រាទម្ងន់របស់អ្នកឱ្យបានរៀងរាល់ខែ ដូច្នេះអ្នកនិងដឹងពីការលូតលាស់របស់អ្នកហើយ។

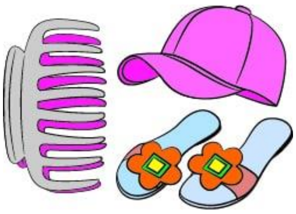
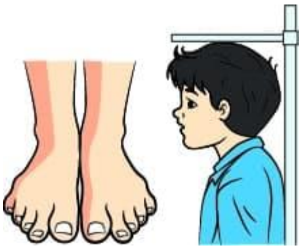
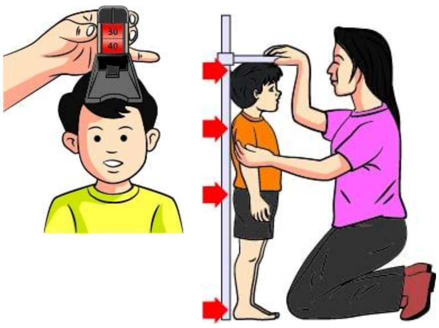
ខ្លឹមសារ : របៀបវាស់កម្ពស់

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម (គ្រូអាចបង្ហាញម៉ែត្រប្រភេទណាក៏បាន មិនមែនតែដូចក្នុងរូបទេ)
- បន្ទាប់មកសួរថា តើអ្នកស្គាល់របស់នេះឬទេ? តើជាអ្វី? សម្រាប់ធ្វើអ្វី? សិស្សឆ្លើយ.......

ចម្លើយ៖

ឧបករណ៍នេះជាម៉ែត្រ គេប្រើវាសម្រាប់វាស់កម្ពស់។

- គ្រូបង្ហាញនិងពន្យល់ពីរបៀបវាស់កម្ពស់តាមជំហាន ដោយឱ្យសិស្សបើកសៀវភៅសិស្ស

១		ដោះស្បែកជើង មួក និងដង្កៀបចេញ
២		ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន បាតជើងទាំង២ដាក់រាបស្មើលើកម្រាល កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នា ហើយភ្នែកមើលត្រង់។
៣		ប្រើបន្ទាត់ឬបន្ទះលើក្បាល ដាក់នៅផ្នែកខ្ពស់បំផុតរបស់ក្បាល
៤		អានលេខត្រង់ចំណុចបង្ហាញកត់ត្រាប្រវែងកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ(សម)

- **កំណត់ចំណាំ៖** សូមព្យាយាមធ្វើការវាស់កម្ពស់ និងកត់ត្រាលទ្ធផលជារៀងរាល់៦ខែម្តង។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន និងឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការដឹងពីទម្ងន់និងកម្ពស់គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ដឹងពីការលូតលាស់ស្របទៅតាមកម្រិតអាយុ។ របៀបថ្លឹងទម្ងន់ត្រូវ ១) ជញ្ជីងដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើហើយទ្រនិចចង្អុលចំលេខសូន្យ ២) យកសម្ភារៈចេញពីខ្លួន ៣) គ្មានពាក់ស្បែកជើងនិងឈរឱ្យស្ងៀមនៅចំកណ្តាលផ្ទៃជញ្ជីង។ របៀបវាស់កម្ពស់ត្រឹមត្រូវ ១) ដោះស្បែកជើង មួកនិងដង្កៀបចេញ ២) ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នា ហើយភ្នែកមើលត្រង់ ៣) ប្រើបន្ទាត់ដាក់នៅលើក្បាល ៤) អានលេខកម្ពស់ជាសង់ទីម៉ែត្រ (សម)។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- របៀបថ្លឹងទម្ងន់និងរបៀបវាស់កម្ពស់ត្រឹមត្រូវ

២- គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យមកអនុវត្តជាក់ស្តែងពីរបៀបវាស់កម្ពស់។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ពេលអ្នកទៅផ្ទះវិញ ត្រូវថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់របស់ខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅលើកក្រោយ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនបន្ត ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់(ត) សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប និងការផ្ដល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប និងការផ្ដល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប	អនុវត្តការផ្ដល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប	• មានទម្លាប់តាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ឱ្យបានទៀងទាត់។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប ការអានលទ្ធផលនៃការវាស់ថ្លឹងបានត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់ដើម្បីកត់ត្រានូវលទ្ធផលនៃទម្ងន់និងកម្ពស់របស់អ្នក។

ការផ្ដល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប មានទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប ជាលទ្ធផលល្អ ព្រោះវាបញ្ជាក់ថា អ្នកមានការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ

២- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។

ចម្លើយសិស្ស : ...

៣. តើអ្នកណាខ្លះបានថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់របស់ខ្លួន? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប

- គ្រូពន្យល់៖ ការវាស់ថ្លឹងពិតជាសំខាន់សម្រាប់សិស្ស។ ជាមួយគ្នាផងដែរ វាពិតជាមានសារៈសំខាន់នៅក្នុងការអាននូវលទ្ធផលនៃការវាស់ថ្លឹងឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីកត់ត្រានូវលទ្ធផលនៃទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់សិស្ស។ អាស្រ័យទៅតាមឧបករណ៍វាស់ថ្លឹង វាអាចមានភាពខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចពីឧបករណ៍មួយ ទៅឧបករណ៍ផ្សេងទៀត។
- គ្រូពន្យល់ដោយឱ្យសិស្សមើលលើរូបភាពខាងក្រោម៖
  - ➢ របៀបអានឬមើលលេខលើជញ្ជីងនិងម៉ែត្រ

<u>ជញ្ជីងថ្លឹងទម្ងន់</u>

តើអ្នកប្រើជញ្ជីងប្រភេទណាសម្រាប់ថ្លឹងទម្ងន់? (អាស្រ័យលើគ្រូមានជញ្ជីងប្រភេទអ្វី?)

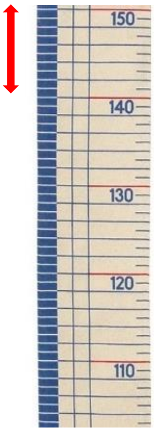
ទ្រនិចជញ្ជីងគឺតែងតែចាប់ផ្តើមពី 0គីឡូក្រាម តាមរូបភាពនៃប្រភេទជញ្ជីងខាងលើ ចន្លោះពីចំណុចមួយទៅចំណុចមួយគឺ៥គីឡូក្រាម (ចំណុចតូចៗគឺ១គីឡូក្រាម)។ ដូច្នេះប្រសិនបើទ្រនិចចង្អុរដូចរូបខាងលើ មានន័យថាទម្ងន់គឺ៥0គីឡូក្រាម។

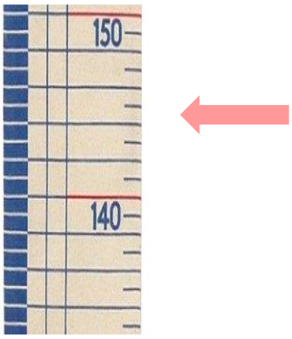
គ្រូអាចអនុវត្តជាមួយសិស្សដើម្បីឱ្យសិស្សកាន់តែយល់ពីការមើលលេខលើជញ្ជីង។

<u>ម៉ែត្រវាស់កម្ពស់</u>

តើអ្នកប្រើម៉ែត្រប្រភេទណាសម្រាប់វាស់កម្ពស់? (អាស្រ័យលើគ្រូមានម៉ែត្រប្រភេទអ្វី?)

តើចន្លោះនេះមាន ប្រវែងប៉ុន្មាន?
= ១០ ស.ម





តើមានកម្ពស់ប៉ុន្មាន?
= ១៤៥ស.ម

ក្រិតលើម៉ែត្រតែងតែចាប់ផ្ដើមពី០សង់ទីម៉ែត្រ តាមរូបភាពនៃប្រភេទម៉ែត្រខាងលើ ចន្លោះពីចំណុចមួយទៅចំណុចមួយគឺ១០សង់ទីម៉ែត្រ (ចំណុចតូចៗគឺ១សង់ទីម៉ែត្រ)។

គ្រូអាចអនុវត្តជាមួយសិស្សដើម្បីឱ្យសិស្សកាន់តែយល់ពីការមើលលេខលើម៉ែត្រ។

➢ របៀបមើលតារាងកម្ពស់និងទម្ងន់សមស្រប

មកដល់ពេលនេះ ក្រសួងសុខាភិបាលមិនទាន់មានតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់ជាផ្លូវការណាមួយទេ។ តារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របខាងក្រោម អាចប្រើប្រាស់បានដោយសារតែតារាងនេះបង្កើតឡើងតាមរយៈលទ្ធផលនៃការអង្កេតរបស់សិស្សកម្ពុជា។ សិស្សអាចកំណត់ទម្ងន់និងកម្ពស់តាមលេខនៃតារាងទាំងនេះ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពនិងការលូតលាស់ល្អ។ ប្រសិនបើសិស្សមានទម្ងន់និងកម្ពស់តិចជាងនេះ គ្រូអាចជម្រុញឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងមានលំហាត់ប្រាណផងដែរ ប៉ុន្តែវាមិនមានន័យថា ពួកគេមិនមានសុខភាពល្អនោះទេ។

អាយុ (ឆ្នាំ)	កម្ពស់និងទម្ងន់សមស្របក្មេងប្រុស	
	កម្ពស់ (សង់ទីម៉ែត្រ)	ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)
៦	១១៣ - ១១៧	១៩ - ២៣
៧	១១៦ - ១២០	២០ - ២៣
៨	១២១ - ១២៤	២១ - ២៤
៩	១២៤ - ១២៨	២២ - ២៥
១០	១២៨ - ១៣២	២៥ - ២៨
១១	១៣២ - ១៣៦	២៧ - ៣០
១២	១៣៦ - ១៤០	២៩ - ៣២
១៣	១៤១ - ១៤៥	៣២ - ៣៥
១៤	១៥១ - ១៥៥	៣៨ - ៤១
១៥	១៥៧ - ១៦១	៤៣ - ៤៦

អាយុ (ឆ្នាំ)	កម្ពស់និងទម្ងន់សមស្របរបស់ក្មេងស្រី	
	កម្ពស់ (សង់ទីម៉ែត្រ)	ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)
៦	១០៩ - ១១៣	១៦ - ១៩
៧	១១៦ - ១២០	១៩ - ២២
៨	១១៩ - ១២៣	២០ - ២៣
៩	១២៣ - ១២៧	២២ -២៥
១០	១២៧ - ១៣១	២៥ - ២៨
១១	១៣៤ - ១៣៨	២៨ - ៣១
១២	១៤២ - ១៤៦	៣២ - ៣៥
១៣	១៤៧ - ១៥១	៣៥ - ៣៨
១៤	១៥០ - ១៥៤	៣៩ - ៤២
១៥	១៥២ - ១៥៦	៤៤ - ៤៧

យោងតាមសៀវភៅអនុសាសន៍បរិមាណរបបអាហារនិងគោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីរបបអាហារសម្រាប់កុមារក្នុងវ័យសិក្សា ២០១៧ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល។

➢ របៀបកត់ត្រាកម្ពស់និងទម្ងន់

បន្ទាប់ពីសិស្សបានវាស់ថ្លឹងរួចហើយ សិស្សគួរតែកត់ត្រាទុកនូវលទ្ធផលនៃការវាស់កម្ពស់និងថ្លឹងទម្ងន់របស់ខ្លួនដូចតារាងខាងក្រោម។ ជាអនុសាសន៍ សិស្សគួរកត់ត្រានូវទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់ខ្លួនយ៉ាង

ហោចណាស់ឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ទោះបីសិស្សបានឡើងថ្នាក់ទៅរៀននៅអនុវិទ្យាល័យក៏ដោយ ដូច្នេះ អាណាព្យាបាលសិស្សអាចមើលពីការលូតលាស់របស់ពួកគេបាន។

ទម្ងន់/កម្ពស់	ថ្នាក់ទី៦		ថ្នាក់ទី៧	
	កុម្ភៈ	កក្កដា	កុម្ភៈ	កក្កដា
ទម្ងន់	៣៥ គីឡូក្រាម			
កម្ពស់	១,៤៥ ម៉ែត្រ			

❖ គ្រូហៅសិស្ស២ ឬ៣នាក់ ឡើងមកអនុវត្តពីរបៀបថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់ របៀបមើលលេខលើជញ្ជីង និងម៉ែត្រ និងរៀបកត់ត្រា។

ខ្លឹមសារ៣ : ការផ្តល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប

- គ្រូរំលឹកសិស្សពីតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របទៅសិស្ស បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សយកតួរលេខនៃទម្ងន់ និងកម្ពស់ដែលពួកគេបានវាស់ថ្លឹងក្នុងកិច្ចការផ្ទះមកប្រៀបធៀប។
- គ្រូទុកពេល ៥ ទៅ១០នាទីឱ្យសិស្សដើម្បីប្រៀបធៀបទម្ងន់និងកម្ពស់របស់ពួកគេជាមួយនឹងតារាង ទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប។
- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ៣នាក់ដើម្បីឆ្លើយនឹងសំណួរ។ ចម្លើយ៖.............
- ចម្លើយរបស់សិស្សអាចមានអ្នកដែលមានទម្ងន់និងកម្ពស់ទាប ត្រឹមត្រូវ និងខ្ពស់ជាងតារាងទម្ងន់និង កម្ពស់សមស្រប។ គ្រូអាចរំលឹកសិស្សនូវមេរៀនថ្នាក់ទី៤ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពនិងការលូតលាស់ល្អ យើងត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាព ដេកគ្រប់គ្រាន់ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។

ដូច្នេះគ្រូផ្តល់ដំបូន្មានដល់សិស្សដូចខាងក្រោម៖

ទម្ងន់និងកម្ពស់ធៀបនឹងតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប	ដំបូន្មាន
ទាបជាង	មិនមែនមានន័យថាសិស្សនោះមិនមានសុខភាពល្អនោះទេ សិស្សអាចនឹងមានការលូតលាស់កាន់តែរហ័សនៅពេលគេឈានដល់វ័យបន្តពូជ។ ដូច្នេះ គ្រូអាចជម្រុញឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារសុខភាពគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងមានលំហាត់ប្រាណឱ្យបានជាប្រចាំ។
សមស្រប	សិស្សបែបនេះអាចមានការលូតលាស់ល្អ គ្រូលើកទឹកចិត្តឱ្យសិស្សបន្តទម្លាប់បែបនេះបន្តទៀត។
ខ្ពស់ជាង	អាចថាពួកគេមានការលូតលាស់លឿន ដូច្នេះគ្រូជម្រុញឱ្យពួកគេមានលំហាត់ប្រាណឱ្យបានជាប្រចាំ។

- គ្រូពន្យល់បន្ថែម៖ ដើម្បីដឹងថា អ្នកបានធ្វើការវាស់ថ្លឹង និងកត់ត្រាបានត្រឹមត្រូវ យើងត្រូវអនុវត្តទាំងអស់គ្នាក្នុងថ្នាក់។
- គ្រូរលឹកពីរបៀបវាស់ថ្លឹង របៀបមើលលេខលើជញ្ជីងនិងម៉ែត្រ និងរបៀបកត់ត្រា។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាគូ ហើយឱ្យពួកគេវាស់ថ្លឹងឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក និងកត់ត្រាដូចតារាងខាងក្រោម៖

	ថ្នាក់ទី៦	
ខែ		
ទម្ងន់		
កម្ពស់		

- បន្ទាប់មក គ្រូឱ្យសិស្សយកលទ្ធផលដែលពួកគេបានវាស់ថ្លឹងក្នុងថ្នាក់ប្រៀបធៀបនឹងលទ្ធផលដែលពួកគេបានវាស់ថ្លឹងនៅផ្ទះ។ បន្ទាប់មកឱ្យគេយកចម្លើយនោះ ទៅប្រៀបធៀបនឹងតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របម្តងទៀត។
- គ្រូណែនាំ៖ ប្អូនអាចកត់ត្រាទុកនូវអ្វីដែលប្អូនបានរកឃើញថ្ងៃនេះ ហើយបន្តការវាស់ថ្លឹងឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់របស់ប្អូនៗ។ ហើយចែករំលែកលទ្ធផលនេះដល់អាណាព្យាបាលរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យគាត់អាចរួមចំណែកជួយប្អូនក្នុងការទទួលបានការសុខភាពនិងលូតលាស់ល្អ។

ចំណាំ: នៅពេលដែលទិន្នន័យរបស់សិស្សទាប មិនត្រូវវិនិច្ឆ័យភ្លាមៗថាពួកគេមានសុខភាពមិនល្អនោះទេ ត្រូវលើកទឹកចិត្តសិស្សថាពួកគេនឹងលូតលាស់បន្ថែមទៀតនៅឆ្នាំខាងមុខៗទៀត។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របតាមកម្រិតអាយុ ភេទ និងអាយុ។ របៀបកត់ត្រាទម្ងន់និងកម្ពស់អាចកត់ជារៀងរាល់ខែ។ មានទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្របជាលទ្ធផលល្អ ព្រោះវាបញ្ជាក់ថា អ្នកមានការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប

២- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកមានទម្ងន់ និងកម្ពស់មិនសមស្រប?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកធ្វើថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន២ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ហើយព្យាយាមប្រៀបធៀបលទ្ធផលនៃការវាស់ថ្លឹងដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

កិច្ចការផ្ទះ :

១- តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យអ្នកមានការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាព?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារ និងជំងឺ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារយោង៖

- Measuring Children's Height and Weight Accurately At Home | Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity | CDC

មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ"របបអាហារ" • រៀបរាប់ពីជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន។	• បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន • ប្រាប់បានពីវិធានការបង្ការជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារ។	• យកចិត្តទុកដាក់កាត់បន្ថយការការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យរបបអាហារ៖ គឺជាអ្វីដែលយើងអាចបរិភោគនិងផឹកបាន ហើយវាផ្តល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមដល់រាងកាយ។

២- ជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន មានដូចជាសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។

៣- វិធានការបង្ការ ដោយកុំបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង បរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។
២- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
ចម្លើយសិស្ស : ...

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើអ្នកចូលចិត្តអាហារសម្រន់ដែរឬទេ? តើអាហារប្រភេទណាខ្លះដែលអ្នកចូលចិត្ត? ហេតុអ្វី?
- គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖.........(ចម្លើយអាចជាអាហារដែលមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន)
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យរបបអាហារ

- គ្រូសួរ: តើអ្វីទៅជារបបអាហារ?
- គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖.................
- គ្រូសរសេរពាក្យគន្លឹះនៅលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ៖

- **របបអាហារ** គឺជាអ្វីដែលយើងអាចបរិភោគនិងផឹកបាន ហើយវាផ្តល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមដល់រាងកាយដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយអាចបំពេញមុខងារផ្សេងៗបាន (ក្រសួងសុខាភិបាល)។
- ជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ គឺជាជំងឺដែលកើតមានឡើងបណ្ដាលមកពីការបរិភោគរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាព ឬទម្លាប់បរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវ។

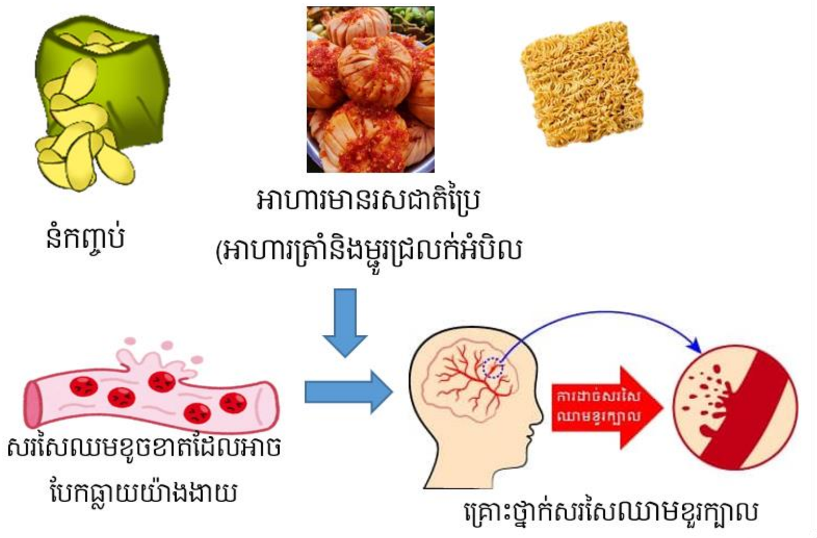
ខ្លឹមសារ : ជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

- គ្រូចង្អុលទៅក្ដារខៀនលើចម្លើយសិស្ស (ប្រសិនបើសិស្សនិយាយអំពីអាហារសម្រន់ដែលមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន)
- ប៉ុន្តែបើសិនជាសិស្សមិនមានលើកឡើងទេ គ្រូអាចរលើកឡើងវិញពីមេរៀនទី១ នៃថ្នាក់ទី ៣ (អាហារសម្រន់) ឬផ្តល់ឧទាហរណ៍ខ្លះសម្រាប់អាហារដែលមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន៖ ទាំងនេះជាអាហារដែលប្អូនចូលចិត្តបរិភោគ៖ ស្ករគ្រាប់ ភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ប្រហិត គ្រឿងម្ហូរលាយជាមួយអំបិល ចេកចៀន។ ល។ អាហារទាំងនេះភាគច្រើនផ្ទុកនូវជាតិស្ករ អំបិល និងខ្លាញ់។

របៀបសាមញ្ញពីរយ៉ាងក្នុងការទទួលរងនូវជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ

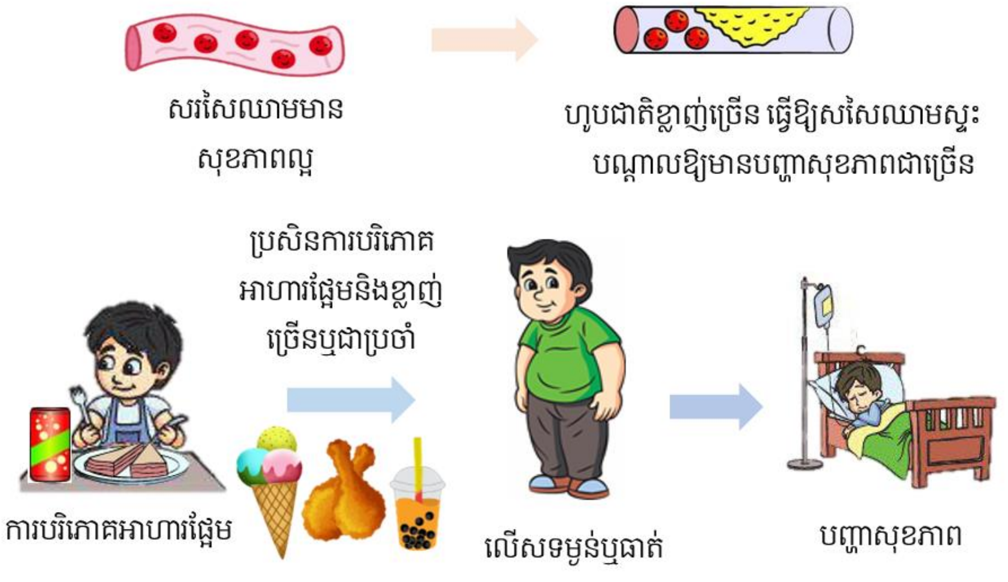
➢ **គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតរូបភាពក្នុងសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ពីការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក**

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រៃពេក អ្នកអាចប្រឈមទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដូចជា សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។



➢ **គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតរូបភាពក្នុងសៀវភៅស័ស្សរួចពន្យល់ពីការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន**

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគរបបអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំងនិងខ្លាញ់ច្រើន បណ្តាលឱ្យអ្នកលើសទម្ងន់និងធាត់។ អ្នកអាចប្រឈមទៅនឹង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។



ខ្លឹមសារៈ វិធានការបង្ការ

- គ្រូសួរៈ ឥឡូវប្អូនដឹងថា អាហារខ្លះនឹងបង្កបញ្ហាដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ ដូច្នេះតើប្អូនដឹងទេថា តើយើងអាចការពារបញ្ហាសុខភាពប្រភេទនោះដោយរបៀបណា?
- គ្រូគ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្សៈ....

ចម្លើយ

នៅពេលដែលយើងបរិភោគរបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យយើងប្រឈមទៅនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។ ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោមៈ

កុំបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង	បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើ ឱ្យបានច្រើន	ត្រូវប្រាកដថាអ្នកសកម្ម (ការហាត់កីឡា ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត)

- គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម៖ ការបរិភោគជាតិប្រៃឬអំបិលច្រើនបំផុត ២ ក្រាម/ថ្ងៃ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក។

• **សកម្មភាពក្នុងថ្នាក់៖** គ្រូគូសតារាង រួចបង្ហាញនូវកាតអាហារដូចរូបខាងក្រោម បន្ទាប់មកបែងចែកសិស្សជាក្រុម ហើយឱ្យសិស្សទាយថាអាហារទាំងអស់នេះមានបរិមាណអំបិលនិងស្ករដែរឬទេ? តំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងធ្វើបទបង្ហាញ។

	ទឹកប៉េងប៉ោះ	**ទឹកម្ទេស**	**ទឹកត្រី**	**សៀង**	**ទឹកត្រីកោះកុង**
អំបិល					
ស្ករ					

• គ្រូផ្តល់ចម្លើយដល់សិស្ស

	ទឹកប៉េងប៉ោះ	**ទឹកម្ទេស**	**ទឹកត្រី**	**សៀង**	**ទឹកត្រីកោះកុង**
អំបិល	**មាន**	**មាន**	**មាន**	**មាន**	**ស្ទើរតែគ្មាន**
ស្ករ	**មាន**	**មាន**	**ស្ទើរតែគ្មាន**	**មាន**	**មាន**

- គ្រូពន្យល់បន្ថែមទៅសិស្សថា បរិមាណអំបិលនិងស្ករមានច្រើននិងតិចអាស្រ័យទៅលើការរៀបចំរបស់អ្នកចម្អិន។ សូមចង់ចាំថា អាហារដែលយើងបរិភោគមួយចំនួនគឺអាចមានផ្ទុកទាំងអំបិលនិងស្ករខ្លះផងដែរ។ ពេលខ្លះអាហារមិនមានរសជាតិប្រៃទេ ប៉ុន្តែនៅតែអាចមានផ្ទុកនូវបរិមាណអំបិលខ្លះ ហើយអាហារខ្លះមិនមានជាតិផ្អែមតែក៏មានផ្ទុកនូវបរិមាណស្ករផងដែរ។
- គ្រូសង្ខេបមេរៀនដោយយោងតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនហើយសុំឱ្យសិស្សចម្លងវាចូលសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ គឺជាជំងឺដែលកើតមានឡើងបណ្ដាលមកពីការបរិភោគរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាព ឬទម្លាប់បរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ជំងឺទាំងនោះមានដូចជា សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ជំងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។ យើងអាចបង្ការជំងឺទាំងនេះបានដោយ កុំបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក ខ្លាញ់ច្រើន និងផ្អែមខ្លាំង ហើយគួរបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- កំណត់និយមន័យនៃទំនាក់ទំនងរបបអាហារនិងជំងឺ

២- រៀបរាប់ពីជំងឺដែលបណ្ដាលមកពីការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន

៣- រៀបរាប់អំពីវិធីការពារ។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ៖ ចូរអ្នកព្យាយាមកាត់បន្ថយនូវការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន ហើយបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន។

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- ឆ្លុះបញ្ចាំងពីទម្លាប់នៃការបរិភោគរបស់ខ្លួន រួចកំណត់អាហារមួយចំនួនដែលមានអំបិលនិងស្ករច្រើន។

២- សូមអានមេរៀនទី ៤“ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ” សម្រាប់មេរៀនបន្ទាប់។

មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ"	- ពន្យល់បានពីនិយមន័យ "សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ"	- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តតាមគន្លឹះទាំង៥ នៃសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដើម្បីសុខភាពល្អប្រសើរ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ សំដៅដល់ការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំ ការរក្សាទុក និងការបរិភោពអាហារ ឱ្យចៀសផុតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគនិងសារធាតុគីមី។ វាមានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ក្នុងការជួយឱ្យអាហារដែលយើងបានបរិភោគមានសារជាតិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់និងសុខភាពល្អ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។
  ២- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...

៣- តើអ្នកមានធ្លាប់ឈឺពោះឬឈឺបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស៖......................

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យ

- គ្រូពន្យល់៖ ពេលខ្លះអ្នកឈឺពោះឬឈឺបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ នេះបណ្តាលមកពីអាហារទាំងនេះគ្មានសុវត្ថិភាព។
- គ្រូសួរ៖ តើអ្នកដឹងថាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារមានន័យដូចម្តេចទេ? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារខ្លួនឬចៀសពីការពុលអាហារ? (រំលឹកមេរៀននៅថ្នាក់ទី៥)
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖....
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

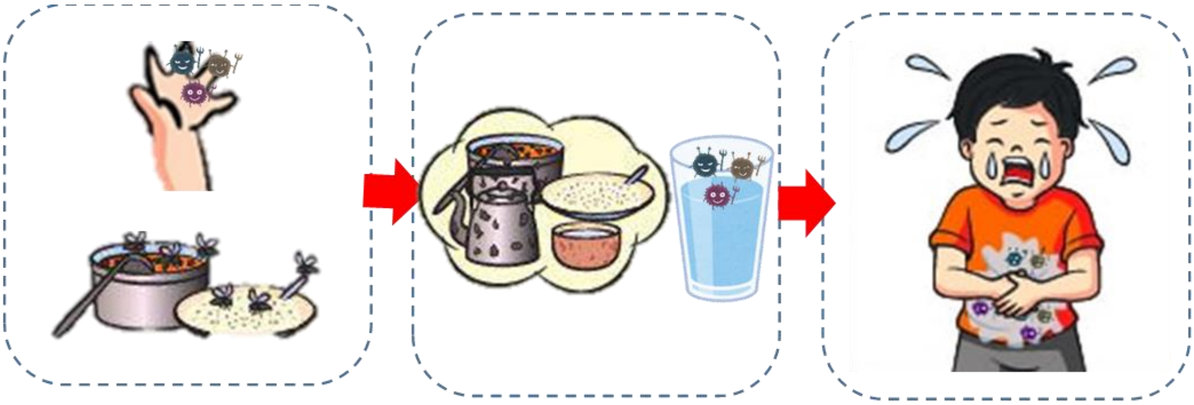
ចម្លើយ

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ សំដៅដល់ការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំ ការរក្សាទុក និងការបរិភោគអាហារ ឱ្យចៀសផុតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគនិងសារធាតុគីមី។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ មានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ក្នុងការជួយឱ្យអាហារដែលយើងបានបរិភោគមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ការលូតលាស់និងសុខភាពល្អ។

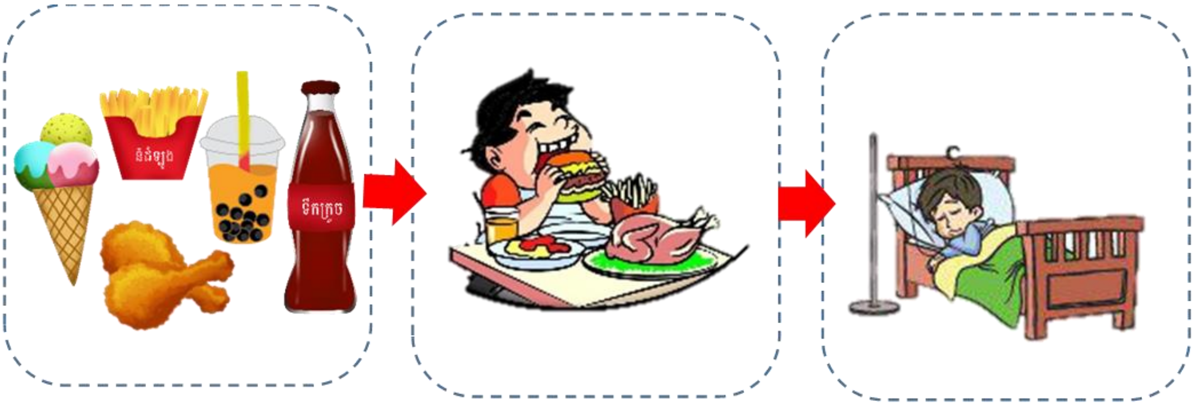
- គ្រូពន្យល់បន្ថែម៖ ដើម្បីការពារខ្លួនឬចៀសពីការពុលអាហារយើងត្រូវ៖
  - លាងសម្អាតដៃ
  - សម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយ
  - ចម្អិនបានឆ្អិនល្អ ហើយបរិភោគភ្លាមៗ (កុំទុកឱ្យសល់ ព្យាយាមបរិភោគឱ្យអស់)
  - ធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ
- គ្រូរំលឹក៖ នៅក្នុងមេរៀនទី៣ យើងបានសិក្សារួចមកហើយពីជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាហារ។ ជំងឺទាក់ទងនឹងរបបអាហារ គឺជាជំងឺដែលផ្សាភ្ជាប់ទៅនឹង ឬបណ្តាលមកពីរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាព ឬមកពីទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារមិនល្អ។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារមានជាតិប្រៃពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន នោះយើងនឹងអាចមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការវិវត្តទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ទាំងនេះមិនមែនជាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារទេ ព្រោះជំងឺទាំងនេះនឹងកើតមានឡើងនាពេលអនាគតហើយវាបណ្តាលមកពីទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារមិនល្អ។
- តែបើនិយាយពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារគឺយើងអាចកើតមានបញ្ហាសុខភាពឬការពុលអាហារបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ។ ខាងក្រោមជាភាពខុសគ្នានៃសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនិងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាហារ៖

➢ **សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ**



អាហារនិងទឹកមិនមានសុវត្ថិភាពនិងដៃមិនស្អាត | អាហារនិងទឹកមានការចម្លងមេរោគ | អ្នកឈឺបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ (ការពុលអាហារ)

- **ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាហារ**



អាហារដែលមិនមានសុខភាព | ប្រសិនបើបរិភោគច្រើននិងញឹកញាប់ | អ្នកនឹងមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរនាពេលអនាគត

- គ្រូរំលឹកបន្ថែម៖ អ្នកបានសិក្សារួចមកហើយនៅថ្នាក់ទី៥ពីការពុលអាហារ។ ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានចម្លងរោគដោយសារបាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចឈឺ ឬស្លាប់បានក្នុងករណីពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។សុវត្ថិភាពចំណីអាហារគឺផ្សារភ្ជាប់គ្នាទៅនឹងការពុលអាហារ។ ប្រសិនបើអាហារមិនមានសុវត្ថិភាព គឺអាចនឹងមានការពុលអាហារ។
- គ្រូសួរ៖ នៅផ្ទះរបស់អ្នក តើអ្នកគិតថាកន្លែងណាខ្លះដែលជាប្រភពចម្លងរោគទៅលើអាហារ ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖.......................
- គ្រូសួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖....
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ៖

- អាហារដែលមិនមានសុវត្ថិភាពអាចបង្កបញ្ហាសុខភាព (ការពុលអាហារ)
- ជំងឺច្រើនជាង២០០ប្រភេទបង្កឡើងដោយសារអាហារ
- ជំងឺដែលបង្កដោយសារអាហារអាចការពារបានតាមរយៈការគ្រប់គ្រងអាហារ

- គ្រូពន្យល់៖ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារមានសារៈសំខាន់ណាស់ព្រោះតាមរយៈការជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព អាហារូបត្ថម្ភដែលមានសុខភាព ជាមួយនឹងសកម្មភាពរាងកាយ យើងអាចធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងមានភាពប្រសើរឡើងពោរពេញដោយសុខភាព។
- គ្រូប្រាប់សិស្ស៖ ដូច្នេះចូរអ្នកប្រាកដថាអាហាររបស់ប្អូនគឺមានសុវត្ថិភាព ជាពិសេសពេលចម្អិន និងរៀបចំអាហារ។ ដើម្បីដឹងថាអាហារយើងមានសុវត្ថិភាពតាមរបៀបណា យើងនឹងពិភាក្សាគ្នានៅម៉ោងបន្ទាប់។
- គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ សំដៅដល់ការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំ ការរក្សាទុក និងការបរិភោគអាហារ ឱ្យចៀសផុតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគនិងសារធាតុគីមី។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរឱ្យនិយមន័យ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

២- បង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនិងជំងឺដែលទាក់ទងនិងអាហារ។

៣. ហេតុអ្វីបានជាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារមានសារៈសំខាន់?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកអានមេរៀនសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ យើងនឹងពិភាក្សាគ្នានៅម៉ោងបន្ទាប់ដើម្បីដឹងថារបៀបណាខ្លះដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព។

មេរៀនទី ៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : គន្លឹះទាំង៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីគន្លឹះទាំង៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព។	- បង្ហាញបានពីគន្លឹះទាំង៥ ដែលធ្វើឱ្យចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព	- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តតាមគន្លឹះទាំង៥ នៃសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដើម្បីសុខភាពល្អប្រសើរ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

គន្លឹះទាំង៥ដើម្បីអាហារមានសុវត្ថិភាព ៖ ១- រក្សាភាពស្អាត ២- ការទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ៣- ការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ៤- ការទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ ៥- ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន ? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ

  ២- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។

  ចម្លើយសិស្ស : ...

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

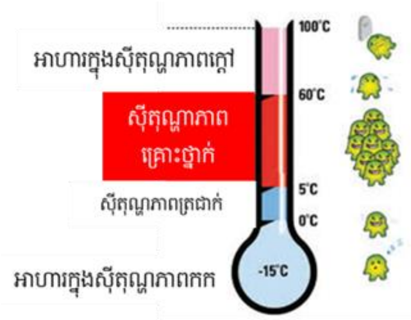
ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : គន្លឹះទាំង៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព

- គ្រូសួរ៖ តើអ្វីខ្លះដែលអាចការពារអាហាររបស់យើងឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅពេលយើងចម្អិននិងរៀបចំអាហារ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស៖...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន

គ្រូបែងចែកជាក្រុម

- គ្រូបង្ហាញប័ណ្ណរូបភាពនិងឱ្យសិស្សសង្កេតពីខ្លឹមសារនិងសកម្មភាពនៃរូបនីមួយៗ រួចបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា។



- គ្រូចែកសិស្សជា៥ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម ដោយជ្រើសរើសរូបខាងលើទៅដាក់ទៅតាមខ្លឹមសារសម្រាប់ឡើងបង្ហាញ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

ក្រុមទី១ : សំណួរ៖ តើការរក្សាភាពស្អាតដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាពមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ? ព្រោះអ្វី?

ក្រុមទី២ : សំណួរ៖ តើការទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នាមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ? ព្រោះអ្វី?

ក្រុមទី៣ : សំណួរ៖ តើការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ? ព្រោះអ្វី?

ក្រុមទី៤ : សំណួរ៖ តើការទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ? ព្រោះអ្វី?

ក្រុមទី៥ : សំណួរ៖ តើការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ? ព្រោះអ្វី?

កូនសោគន្លឹះ		
ខ្លឹមសារ	សកម្មភាព	ព្រោះអ្វី?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

កូនសោគន្លឹះ១៖	រក្សាភាពស្អាត	
ខ្លឹមសារ	សកម្មភាព	ព្រោះអ្វី?
លាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតល្អ ជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូ	⇨ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលរៀបចំចំណីអាហារ ⇨ ចូរលាងដៃរបស់អ្នកក្រោយពេលចេញពីបន្ទោបង់	មានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងធូលីដី ទឹក សត្វ និងមនុស្ស។ មេរោគទាំងនេះបានតោងជាប់នឹងដៃមនុស្ស កំណាត់ជូត និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ ជាពិសេសជ្រុញ ទោះជាការ

លាងសម្អាត សម្ភារៈផ្ទះ បាយ លាងសម្អាតបន្លែ ផ្លែឈើនិង សាច់ ជាមួយ ទឹកស្អាត ជូត លាងសម្អាតផ្ទះបាយដើម្បីកម្ចាត់ សត្វកណ្ដុរ កន្លាត ស្រមោច...	⇨ ចូរលាងសម្អាតនិងធ្វើ ⇨ អនាម័យលើផ្ទៃរាបទាំងអស់និងសម្ភារៈ ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់រៀបចំចំណីអាហារ ⇨ ការពារផ្ទះបាយនិងចំណីអាហារពីសត្វល្អិត កណ្ដុរនិងសត្វផ្សេងៗ។	ប៉ះពាល់តិចតួចក៏ដោយ ក៏អាចបញ្ជូនពួកមេរោគទាំងនោះទៅក្នុងចំណីអាហារ រួចបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺនៅពេលបរិភោគចំណីអាហារទាំងនេះ។

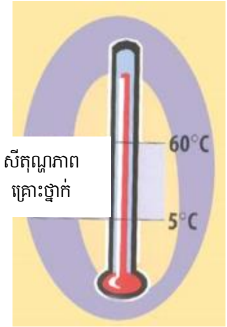
កូនសោគន្លឹះ១៖	ទុកដាក់អាហារឆៅនិងឆ្អិន ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា	
ខ្លឹមសារ	**សកម្មភាព**	**ព្រោះអ្វី?**
□បន្លែ □ផ្លែឈើ □ត្រីឆៅ សាច់ឆៅ មឹកឆៅ បង្គាឆៅ □ទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា	⇨ ទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នានូវសាច់ឆៅ សាច់មាន់ សាច់ទានិងគ្រឿងសមុទ្រពីអាហារផ្សេងៗ។	អាហារឆៅជាពិសេស សាច់ សាច់សត្វស្លាប ស៊ុត គ្រឿងសមុទ្រ និង ទឹករសរបស់វា អាចមានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចឆ្លងចូលទៅក្នុងចំណីអាហារផ្សេងទៀត នៅពេលរៀបចំ និង ទុកដាក់អាហារទាំងនោះ។

 ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នា	⇨ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នា ដូចជាកាំបិត និងជ្រុញសម្រាប់ហាន់អាហារឆៅ។	
 ទុកដាក់អាហារតាមកន្លែងនិងប្រភេទរបស់វា	⇨ ទុកដាក់អាហារក្នុងកន្លែងរបស់វា ដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នារវាងអាហារឆៅនិងអាហារឆ្អិន។	

កូនសោគន្លឹះ៣៖	**ការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ**	
ខ្លឹមសារ	សកម្មភាព	ព្រោះអ្វី?
 សាច់មានពណ៌ក្រហមគឺមិនឆ្អិនល្អ សាច់មានពណ៌ប្រផេះគឺឆ្អិនបានល្អ	⇨ ចូរចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេស សាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងគ្រឿង សមុទ្រ	ការចម្អិនត្រឹមត្រូវអាចសម្លាប់មេរោគដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់បានស្ទើរតែទាំងអស់។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ការចម្អិនអាហារដល់សីតុណ្ហភាព ៧០អង្សាសេ អាចជួយធានាថាវាពិតជាមាន

 □មួបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ កម្តៅអាហារឡើងវិញ	⇨ □ចូរចម្អិនអាហារដូចជាស៊ុបនិងសម្ល ទៅដាំឱ្យពុះឡើងវិញនិងបញ្ជាក់ច្បាស់ថា វាក្តៅឡើងដល់៧០អង្សាសេ។ ចំពោះសាច់និងសាច់សត្វស្លាបត្រូវប្រាកដថាទឹករសរបស់វាឡើងថ្លា មិនមែនមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗនោះទេ។ ⇨ □កំដៅអាហារដែលឆ្អិនរួច ឡើងវិញឱ្យពុះ ឬឡើង ក្តៅដល់៧០ អង្សាសេ។	សុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគចំណីអាហារដែលទាមទារការប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសមាន សាច់ហាន់ស្តើង សាច់ជំនូចអាំង សាច់ជាប់សន្លាក់ឆ្អឹង និង សាច់សត្វស្លាបទាំងមូល ។

កូនសោគន្លឹះ៤៖	ទុកដាក់អាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព	
ខ្លឹមសារ	**សកម្មភាព**	**ព្រោះអ្វី ?**
 ទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងដែលត្រឹមត្រូវ	⇨ ចូរកុំទុកអាហារឆ្អិនស្រាប់នៅសីតុហ្ហភាពធម្មតាក្នុងបន្ទប់លើសពីពីរម៉ោង ⇨ ដាក់ចំណីអាហារដែលងាយស្អុយឬខូចនិងអាហារដែលចម្អិនរួចទៅក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកភ្លាមក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពតិចជាងប្រាំអង្សាសេ។	មេរោគអាចបំបែកខ្លួនបានយ៉ាងរហ័សបើសិនជាអាហារត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា។ ការលូតលាស់របស់មេរោគអាចថយចុះ ឬត្រូវបញ្ឈប់នៅសីតុណ្ហភាពក្រោម ៥អង្សាសេ ឬលើសពី ៦០អង្សាសេ។ មេរោគគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួននៅតែអាចលូត

 	➪ ទុកដាក់អាហារឆ្អិនឱ្យនៅក្តៅជានិច្ចក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពលើសពី ៦0អង្សាសេ ➪ ចូរកុំទុកចំណីអាហារយូរពេកទោះបីដាក់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកក៏ដោយ។	លាស់បានក្រោមសីតុណ្ហភាពទាបជាង ៥ អង្សាសេ។
កូនសោគន្លឹះ៥៖	**ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ**	
ខ្លឹមសារ	**សកម្មភាព**	**ព្រោះអ្វី?**

 លាងសាចជាមួយទឹកស្អាត ត្រីស្រស់ស្រកីមានពណ៌ក្រហម ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតលាងបន្លែ	➪ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ឬកែច្នៃវាឱ្យមានសុវត្ថិភាពមុននឹងប្រើប្រាស់វា ➪ □ជ្រើសរើសអាហារដែលនៅស្រស់និងនៅទាំងមូលហើយមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវនិងមានសុវត្ថិភាពដូចជា ទឹកដោះគោដែលបានធ្វើប៉ាស្ទ័រកម្ម (សម្លាប់មេរោគ) រួចហើយ។ ➪ លាងបន្លែ ផ្លែឈើ ជាពិសេសបើត្រូវរៀបចំញាំឆៅ។	វត្ថុធាតុដើមឆៅមានទឹក និងទឹកកកអាចចម្លងមេរោគ និងសារជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់។ សារជាតិគីមីពុលអាចកើតមានក្នុងចំណីអាហារខូចឬល្អយ។ ចូរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការជ្រើសរើសចំណីអាហារឆៅ និងអនុវត្តវិធានការអនាម័យសាមញ្ញ ដូចជាការលាងសម្អាត ការចិតសំបកអាចកាត់បន្ថយ ការប្រឈមមុខ និងគ្រោះថ្នាក់បាន។

កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារហួស ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណត់	⇨ កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលហួស ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណត់។	

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀនរួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព យើងត្រូវអនុវត្តនូវគន្លឹះទាំង ៥ រួមមាន ១- រក្សាភាពស្អាត ២- ការទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ៣- ការចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ៤- ការទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ ៥- ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ៕

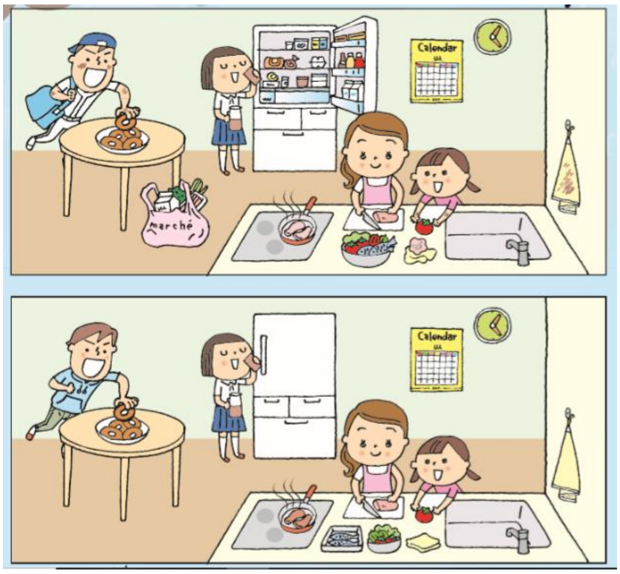
៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

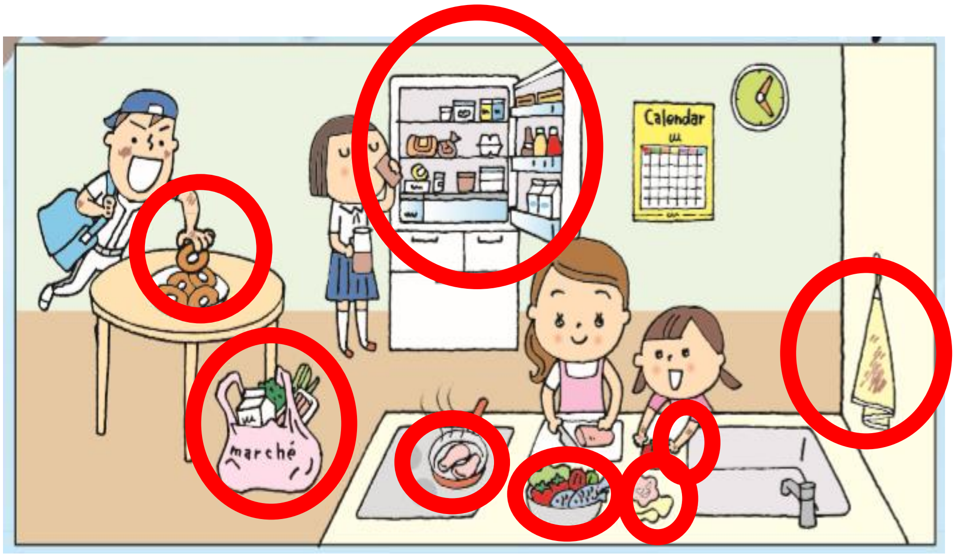
១- គន្លឹះ៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព

២- តើគន្លឹះទាំង៥នេះ គន្លឹះណាខ្លះដែលប្អូនអាចយកទៅអនុវត្តបាន?

៣- ចូរស្វែងរកចំណុចខុសគ្នាក្នុងរូបភាពខាងក្រោម។ គ្រូពន្យល់រូបខាងក្រោមមានចំណុចខុសគ្នា៨ចំណុច។ ចូរប្អូនស្វែងរកចំណុចខុសគ្នា រួចប្រាប់មូលហេតុនៃភាពខុសគ្នាទាំងនេះ។



ចម្លើយៈ



៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកអនុវត្តនិងប្រាប់ពីគន្លឹះទាំងប្រាំដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូន ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវអ្វីទៅទឹកសុវត្ថិភាព តាមរយៈការមើលមេរៀនបន្ទាប់ ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យទឹកមានសុវត្ថិភាពឬទឹកសុវត្ថិភាព និងផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ “ទឹកសុវត្ថិភាព” - រៀបរាប់ពីផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗមកលើទឹក និងវិធានអនាម័យ។	- ជ្រើសរើសទឹកសុវត្ថិភាពដើម្បីបរិភោគ - វិភាគលើផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។	- យកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា និងទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- **និយមន័យទឹកមានសុវត្ថិភាពឬទឹកសុវត្ថិភាព** គឺជាទឹកថ្លា មិនមានក្លិន មិនមានរសជាតិ មិនមានបាក់តេរី មិនមានសារធាតុគីមីពុលលើសស្តង់ដាគុណភាពទឹកផឹក។ ការដឹងពីគុណភាពទឹកតាមរយៈការធ្វើតេស្ត ដោយមន្ទីរជំនាញ មានមន្ទីរអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ មន្ទីរសិប្បកម្ម និងឧស្សាហកម្ម។

២- **ផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ** ទឹកគឺជាផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។ ការប្រើទឹកមិនស្អាតបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា រាក គ្រុនពោះវៀន កើតព្រូន រោគសើស្បែក។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : .....
៣- តើទឹកស្អាតមានន័យដូចម្តេច? ចម្លើយសិស្ស ....

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យទឹកមានសុវត្ថិភាពឬទឹកសុវត្ថិភាព

- គ្រូពន្យល់ពាក្យ សុវត្ថិភាព គឺជាការមានសួស្តី ការប្រកបដោយសេចក្តីសុខ ។
- គ្រូសួរសិស្ស តើទឹកមានសុវត្ថិភាពមានន័យដូចម្តេច? គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។ បន្ទាប់មកគ្រូហៅតំណាងសិស្ស២ទៅ៣គូឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

ទឹកសុវត្ថិភាព ជាទឹកថ្លា មិនមានក្លិន មិនមានរសជាតិ មិនមានបាក់តេរី មិនមានសារធាតុពុលគីមីលើសស្តង់ដាគុណភាពទឹកផឹក។ ការដឹងពីគុណភាពទឹកតាមរយៈការធ្វើតេស្ត ដោយមន្ទីរជំនាញមានមន្ទីរអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ មន្ទីរសិប្បកម្ម និងឧស្សាហកម្ម។

មេរៀននេះផ្តោតលើទឹកមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីទទួលបានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។ ទឹកស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់គឺជាទឹកដែលបានដាំពុះ ឬឆ្លងកាត់ការច្រោះដោយធុងចម្រោះត្រឹមត្រូវ ឬត្រូវបានសម្លាប់មេរោគដោយប្រព្រឹត្តិកម្មសម្អាតទឹកសម្លាប់មេរោគមីក្រូសរីរាង្គ ដោយប្រើប្រាស់ក្លរក្លរីន ឬសារធាតុសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗទៀត បានត្រឹមត្រូវ។

ទឹកចម្រោះនិងដាំពុះ

ខ្លឹមសារ : ផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ

- តើអ្នកធ្លាប់ផឹកទឹកឬចឈើនិងចុកពោះ ឬរាកដែរឬទេ? ដោយសារអ្វី?

- ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស.......
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន

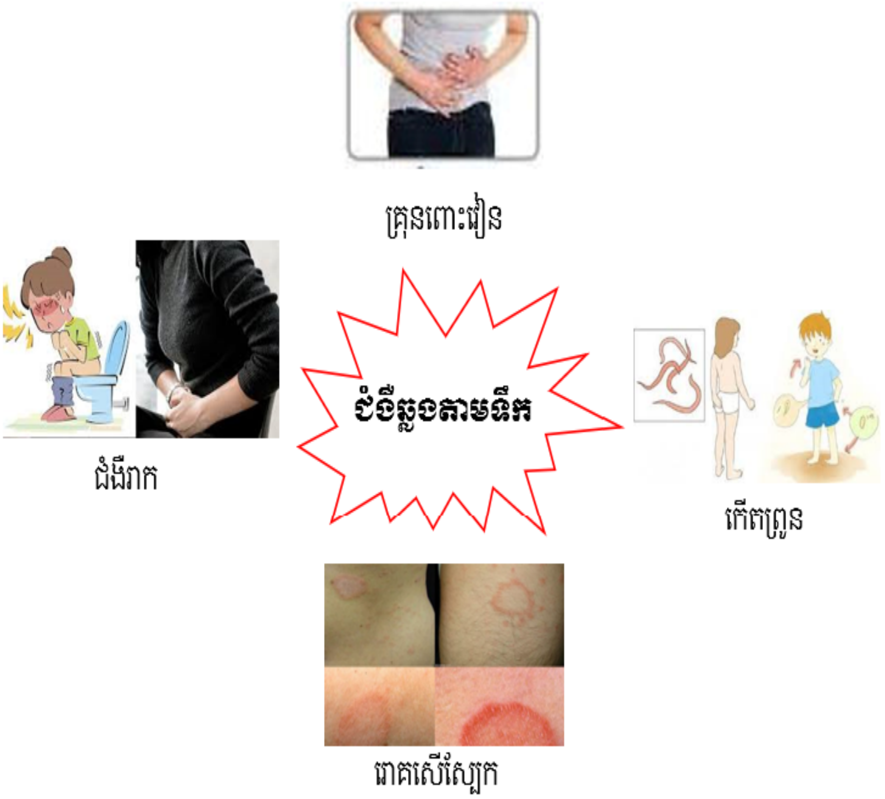
ចម្លើយ : ដោយសារមេរោគឆ្លងតាមទឹក

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  ១. តើមេរោគចម្លងតាមទឹកបណ្តាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ?
  ២. តើជំងឺដែលបង្កឡើងដោយការប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាតមានអ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដោយលើកយករូបភាពមកបញ្ជាក់។

ចម្លើយ :

ទឹកគឺជាផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។ ការប្រើទឹកមិនស្អាតបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា រាក គ្រុនពោះវៀន កើតព្រូន រោគសើស្បែក។ល។

គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម៖ ទឹកដែលមើលទៅស្អាត រងថ្លាល្អមិនមែនសុទ្ធតែជាទឹកមានសុវត្ថិភាពទេ។ ទឹកភ្លៀង ទឹកអណ្តូង ទឹកទន្លេ និងទឹកដែលមិនបានលើកឡើងខាងលើមិនមែនជាទឹកមានសុវត្ថិភាពទេ។



មេរៀនសង្ខេប

ទឹកមានសុវត្ថិភាពឬទឹកសុវត្ថិភាព គឺជាទឹកថ្លា មិនមានក្លិន មិនមានរសជាតិ មិនមានបាក់តេរី និងគ្មានសារធាតុគីមីពុលលើសស្តង់ដាគុណភាពទឹកផឹក។ ទឹកស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់គឺជាទឹកដែលបានដាំពុះ ឬឆ្លងកាត់ការច្រោះ ឬត្រូវបានសម្លាប់មេរោគ។ ការប្រើទឹកមិនស្អាតបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា រាក គ្រុនពោះវៀន កើតព្រូនរោគសើស្បែក។ល។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីៈ

១. និយមន័យ “ទឹកសុវត្ថិភាព”

២- តើផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗមកលើទឹកបានដោយរបៀបណា?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ: ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា និងទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកធ្វើការសួរពីឪពុកម្តាយឬបងប្អូន ពីវិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។ ចូរអ្នកមើលរៀនបន្តអំពី វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព។

មេរៀនទី ១ : ទឹកសុវត្ថិភាព (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
រៀបរាប់ពីវិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព។	បង្ហាញពីវិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព។	យកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា និងទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព ដូចជា ដាំទឹកឱ្យពុះ ក្នុងសីតុណ្ហភាព ១០០ អង្សាសេ ឆ្លងកាត់ការច្រោះដោយធុងចម្រោះត្រឹមត្រូវ ដាក់ក្នុងធុងស្អាតដែលមានគ្របបិទជិត ទុកនៅកន្លែងស្ងួត និងក្នុងម្លប់ ដួសដោយកែវទឹកឬបោយទឹក ដែលទើបតែលាងស្អាតមកដាក់ក្នុងកំសៀវសម្រាប់បរិភោគជាច់ដោយឡែក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត សំនួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (**ជំហានទី១**)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (**ជំហានទី២**)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស :.......
  ៣- តើទឹកស្អាតមានន័យដូចម្ដេច? ចម្លើយសិស្ស :.......
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

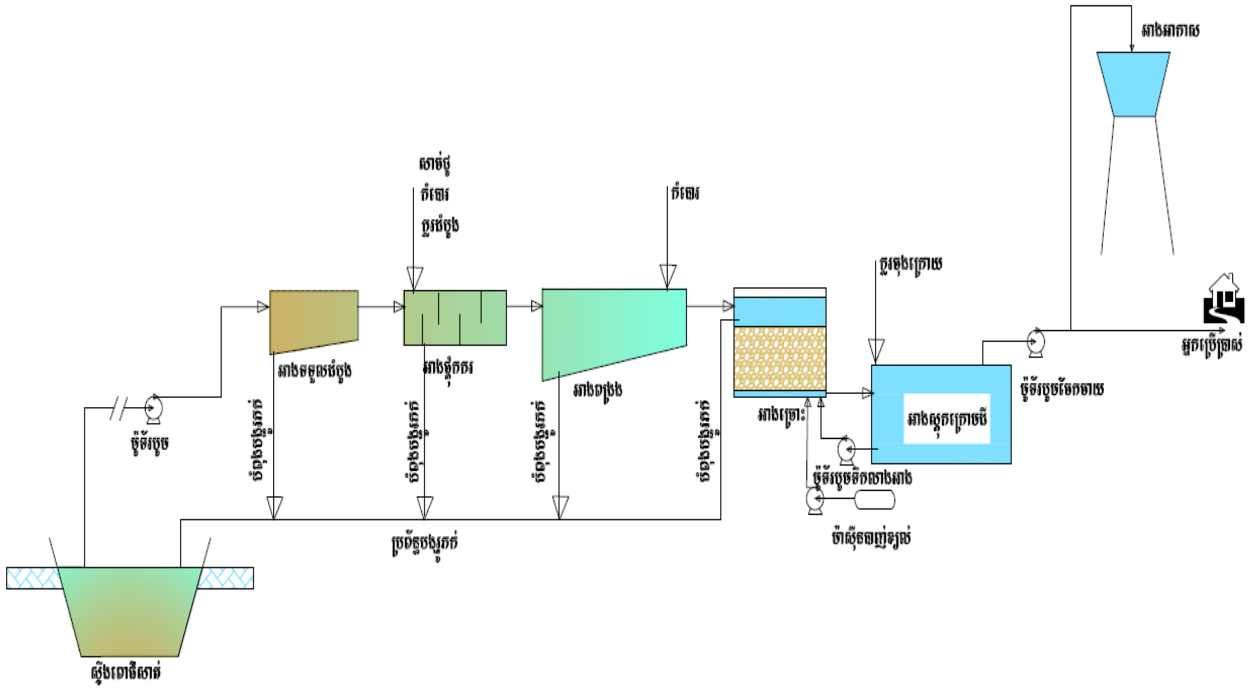
ខ្លឹមសារ : វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។ សំណួរៈ តើវិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពមានអ្វីខ្លះ ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកប្រើប្រាស់មានសុវត្ថិភាពមានៈ

- ដាំទឹកឱ្យពុះ ក្នុងសីតុណ្ហភាព ១០០ អង្សាសេ
- ឆ្លងកាត់ការច្រោះដោយធុងចម្រោះត្រឹមត្រូវ
- ដាក់ក្នុងធុងស្អាតដែលមានគម្របបិទជិត
- ទុកនៅកន្លែងស្ងួត និងក្នុងម្លប់
- ដួសដោយកែវទឹកឬបោយទឹកដែលទើបតែលាងស្អាតមកដាក់ក្នុងកំសៀវសម្រាប់បរិភោគដាច់ដោយឡែក។



ដំណើរការនៃប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត

យើងត្រូវបរិភោគតែទឹកមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺរាក និងជំងឺឆ្លងដោយសារទឹកផ្សេងៗ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព ត្រូវដាំទឹកឱ្យពុះ ឆ្លងកាត់ការច្រោះ ដាក់នៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់៦ម៉ោងឬបង់ថ្នាំជាតិក្លរីនចូលក្នុងចំនួនមួយត្រឹមត្រូវ ដាក់ក្នុងធុងស្អាតដែលមានគ្របបិទជិតទុកនៅកន្លែងស្ងួតនិងក្នុងម្លប់ និងដួសដោយកែវទឹកឬបោយទឹក៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីវិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ: ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា និងទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនអនាម័យនៅផ្ទះ និងធ្វើការសួរពីឪពុកម្ដាយឬបងប្អូនពីអនាម័យនៅផ្ទះមានអ្វីខ្លះ? ។ គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារយោង

១. ស្តង់ដាគុណភាពទឹកស្អាត, ក្រសួងឧស្សាហកម្មនិងសិប្បកម្ម ឆ្នាំ២០១៥

២. ផែនការសុវត្ថិភាពទឹក, ក្រសួងឧស្សាហកម្មនិងសិប្បកម្ម ឆ្នាំ២០១៥

មេរៀនទី ២ : អនាម័យនៅផ្ទះ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីអនាម័យនៅចង្ក្រានបាយបង្គន់និងបន្ទប់គេង។	- បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ - បកស្រាយវិធានអនាម័យចង្ក្រានបាយ អនាម័យបង្គន់ និងអនាម័យបន្ទប់គេង។	- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ កាត់បន្ថយការប្រើចង្ក្រានបង្ហុយផ្សែងដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- អនាម័យចង្ក្រានបាយ៖ រួមមាន ការរៀបចំសម្អាតចង្ក្រានបាយនិងសម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា ចាន ឆ្នាំង ខ្ទះ ស្លាបព្រា សម ចង្កឹះ វែក ជ្រុញ កាំបិត កែវ ឬពែងទឹក។ល។ ឱ្យបានស្អាត កុំឱ្យមានខ្លាញ់ ផ្សែងរុំ ឬប្រឡាក់កម្ទេចចំណីអាហារ ទាំងមុនពេលប្រើប្រាស់ និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ។

២- អនាម័យបង្គន់៖ រួមមាន ការប្រើប្រាស់បង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមប្រភេទបង្គន់នីមួយៗ ការពិនិត្យថាបង្គន់ស្អាតជានិច្ចពេលប្រើប្រាស់រួចម្តងៗ ដោយការចាក់ទឹកសម្អាតនិងធានាថាមិនមានជាប់លាមក ឬទឹកនោមក្នុងចានបង្គន់ ឬក្រៅចានបង្គន់ រួមទាំងការដុសលាងសម្អាតបង្គន់ ទាំងក្នុងចានបង្គន់ ក្រៅចានបង្គន់ និងបរិវេណបង្គន់ទាំងមូល ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យស្អាតជាប្រចាំ។

៣- អនាម័យបន្ទប់គេង៖ រួមមាន ការរៀបចំឱ្យមានខ្យល់និងពន្លឺចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងបន្ទប់គេង ពិសេសពេលថ្ងៃត្រូវបើកបង្អួច បើកវាំងនន ដើម្បីកុំឱ្យសត្វល្អិតដូចជាមូសសម្ងំនៅកន្លែងងងឹត ការបោសសម្អាតបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ កុំឱ្យមានធូលី ស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ កម្ចាត់សម្បុកពីងពាងឬសត្វល្អិតជ្រកនៅ ការរៀបចំបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាត ដោយទុកដាក់ មុង ភួយ កន្ទេល និងខ្នើយឱ្យមានរបៀបរៀបរយបន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងរៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រមទាំងការបោកសម្អាត មុង ភួយ ខ្នើយ ស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយ និងហាលថ្ងៃ ដើម្បីកុំឱ្យមានក្លិន និងមានក្អែលលើសម្ភារៈប្រើប្រាស់ទាំងនេះ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស :

  ៣- តើអ្នកបានជួយធ្វើអនាម័យផ្ទះដែរឬទេ? បើបានមានធ្វើអ្វីខ្លះ? ចម្លើយៈ ....

  - គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

- គ្រូពន្យល់ៈ អនាម័យមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពយើងទាំងអស់គ្នា ជាពិសេសការអនុវត្តអនាម័យនៅតាមផ្ទះ ធ្វើឱ្យបរិស្ថានល្អប្រសើរ និងចៀសផុតពីជំងឺឆ្លងបានមួយចំនួនធំ។
- គ្រូចែករូបភាពនិងឱ្យសិស្សសង្កេតរូបភាពខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៥នាទី។

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលព ៥ ទៅ ១០នាទ ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ១. តើការធ្វើអនាម័យនៅចង្ក្រានបាយមានអ្វីខ្លះ?

  ២. តើការធ្វើអនាម័យបង្គន់មានអ្វីខ្លះ?

  ៣. តើការធ្វើអនាម័យបន្ទប់គេងមានអ្វីខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

១- អនាម័យចង្ក្រានបាយ

ចង្ក្រានបាយជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃផ្ទះរបស់យើងរស់នៅ។ ចង្ក្រានបាយជាទីកន្លែងសម្រាប់រៀបចំចម្អិន ទុកដាក់ម្ហូបអាហារ ស្បៀង និងជួនកាលអាចជាទីកន្លែងបរិភោគអាហារផងដែរ។ ហេតុនេះ ចង្ក្រានបាយត្រូវតែរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យជាប់ជាប្រចាំ។

សម្ភារៈក្នុងចង្ក្រានបាយរួមមានគ្រឿងឧបភោគ គ្រឿងបរិភោគ ត្រូវរៀបចំទុកដាក់ឱ្យមានរបៀបរៀបរយនៅតាមទីតាំងច្បាស់លាស់ដូចជា លើធ្នើ ក្នុងទូ កញ្ច្រែង ធុង ពាង ឬដប ដើម្បីងាយស្រួលយកមកប្រើប្រាស់ មិនច្រលំ ឬពិបាករកពេលចង់ប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ អាហារនិងស្បៀងនៅចង្ក្រានបាយក៏ត្រូវរៀបចំទុកដាក់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីបង្ការការរំខានពីសត្វចង្រៃដូចជា កណ្តុរ កន្លាត ស្រមោច សង្ហារ ពីងពាងឬសត្វល្អិតដទៃទៀតមកស៊ីបំផ្លាញ ថែមទាំងអាចបង្កការចម្លងមេរោគផ្សេងៗដល់អាហារនិងស្បៀងរបស់មនុស្ស។

លើសពីនេះ នៅក្នុងឬក្បែរចង្ក្រានបាយ គួររៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃដោយមានទឹកនិងសាប៊ូជាប់ជាប្រចាំសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ បើមានលទ្ធភាព គួររៀបចំបំពង់បង្ហុយផ្សែងពីចង្ក្រានទៅខាងក្រៅផ្ទះដើម្បីកាត់បន្ថយផ្សែង ធូលីធ្យូង ឬក្លិនមិនល្អចូលក្នុងផ្ទះ។ គួរប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័នតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវជំនួសចង្ក្រានឧស ឬធ្យូងសម្រាប់ការចម្អិនអាហារ ដើម្បីចៀសវាងការបង្កហានិភ័យដល់សុខភាពផ្លូវដង្ហើម ឬផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព សមាជិកគ្រួសារ ពិសេសកុមារ និងស្ត្រី។

នៅក្នុងចង្ក្រានបាយត្រូវមានអនាម័យជាប់ជាប្រចាំ តាមរយៈការសម្អាតចង្ក្រានបាយនិងសម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា ចាន ឆ្នាំង ខ្ទះ ស្លាបព្រា សម ចង្កឹះ វែក ជ្រុញ កាំបិត កែវ ឬពែងទឹក។ល។ ឱ្យបានស្អាត កុំឱ្យមានខ្លាញ់ ផ្សិតរុំ ឬប្រឡាក់កម្ទេចចំណីអាហារ ទាំងមុនពេលប្រើប្រាស់ និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ។

ចង្ក្រានបាយស្អាត មានសោភ័ណភាព មានអនាម័យ ធ្វើឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារមានសេចក្តីសុខក្នុងការទទួលទានចំណីអាហារ មិនមានហានិភ័យនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬការចម្លងរោគផ្សេងៗ និងរួមចំណែកធ្វើឱ្យសមាជិកគ្រួសារមានសុខភាពល្អ។

អនាម័យចង្ក្រានបាយ

២- អនាម័យបង្គន់

បង្គន់ជាទីកន្លែងដ៏មានសារៈសំខាន់មួយទៀតដែលយើងប្រើប្រាស់ច្រើនដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពេលនៅផ្ទះ។ ទោះបីបង្គន់ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ ជាប់ផ្ទះ ឬក្រៅផ្ទះក៏ដោយ បង្គន់ត្រូវតែស្អាតជានិច្ច។ នៅក្នុងឬបរិវេណជុំវិញបង្គន់

ត្រូវតែស្អាត មិនមានក្លិនមិនល្អ មិនមានកម្ទេចចំណីអាហារ ឬកាកសំណល់មិនស្អាត មិនមានសត្វល្អិត ឬសំបុកពីងពាងស្នាក់នៅ។ បង្គន់ត្រូវមានទឹកនិងសាប៊ូជាប់ជាប្រចាំសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់ពេល។

ដើម្បីឱ្យបង្គន់ស្អាតជាប់ជាប្រចាំ យើងចាំបាច់ត្រូវមានវិធានការអនាម័យដូចខាងក្រោម៖

- ប្រើប្រាស់បង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមប្រភេទបង្គន់នីមួយៗ
- ពិនិត្យថាបង្គន់ស្អាតជានិច្ចពេលប្រើប្រាស់រួចម្តងៗ ដោយការចាក់ទឹកសម្អាតនិងធានាថាមិនមានជាប់លាមក ឬទឹកនោមក្នុងចានបង្គន់ ឬក្រៅចានបង្គន់
- ដុសលាងសម្អាតបង្គន់ ទាំងក្នុងចានបង្គន់ ក្រៅចានបង្គន់ និងបរិវេណបង្គន់ទាំងមូល ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យស្អាតជាប្រចាំ
- ចៀសវាងការចោលកាកសំណល់រឹង ក្រដាសអនាម័យ សំឡីអនាម័យ ឬកម្ទេចកំណាត់ក្នុងចានបង្គន់ ដើម្បីបង្ការការស្ទះបង្គន់
- គួរមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងសាប៊ូនៅក្នុងឬក្បែរបង្គន់សម្រាប់លាងដៃក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ម្តងៗ
- គួរប្រើប្រាស់សម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្អាតបង្គន់ដូចជាច្រាស់ សាប៊ូ ស្រោមដៃ តែមិនគួរដុសសម្អាតចានបង្គន់ជាមួយកម្ទេចដែកទេ ព្រោះវាធ្វើឱ្យមានស្នាមកូតពិបាកក្នុងការសម្អាត ព្រមទាំងជាប់ក្លិនមិនល្អថែមទៀតផង
- បង្គន់គួរមានខ្យល់ចេញចូល ឬឧបករណ៍បឺតខ្យល់**ដើម្បី**កាត់បន្ថយក្លិន ព្រមទាំងគួរមានពន្លឺច្បាស់។

ការសម្អាតបង្គន់

បង្គន់ស្អាត មិនមានក្លិនស្អុះ ឆ្អាប និងមានបរិយាកាសល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានទំនុកចិត្តក្នុងការ ប្រើប្រាស់ មិនបង្កហានិភ័យឆ្លងមេរោគផ្សេងៗពីបង្គន់មិនស្អាត និងមានផាសុកភាពក្នុងគ្រួសារ។

៣- អនាម័យបន្ទប់គេង

បន្ទប់គេងជាកន្លែងដែលយើងសម្រាកកាយច្រើនម៉ោងជាងគេក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ បន្ទប់គេងស្អាតមានអនាម័យល្អធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ គេងលក់ស្រួល និងមិនមានជំងឺឆ្លងនានាដូចជាជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬជំងឺឆ្លងតាមសត្វល្អិតដូចជាមូសជាដើម។ ដើម្បីឱ្យបន្ទប់គេងស្អាតមាន អនាម័យ យើងត្រូវ៖

- រៀបចំឱ្យមានខ្យល់និងពន្លឺចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងបន្ទប់គេង ពិសេសពេលថ្ងៃត្រូវបើកបង្អួច បើកវាំងនន ដើម្បីកុំឱ្យសត្វល្អិតដូចជាមូសសម្ងំនៅកន្លែងងងឹត
- បោសសម្អាតបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ កុំឱ្យមានធូលី ស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ កម្ទាត់សម្បុកពីងពាងឬសត្វល្អិតជ្រកនៅ។ លើសពីនេះ បើអាចធ្វើបានមិនត្រូវយកនំចំណី ឬអាហារផ្សេងៗមកបរិភោគក្នុងបន្ទប់គេងទេ ព្រោះកម្ទេចអាហារ ឬនំចំណីផ្សេងៗជាប្រភពនៃការទាក់ទាញសត្វស្រមោច សង្ការ កន្លាត កណ្ដុរ ឬសត្វល្អិតផ្សេងៗ ដែលសុទ្ធតែជាប្រភពនៃការចម្លងរោគដល់មនុស្សបាន។ ក្នុងករណីមិនអាចចៀសវាងបាន ពេលបរិភោគរួច ត្រូវជូតសម្អាតភ្លាមៗតែម្ដង ដើម្បីកុំឱ្យសត្វល្អិតទាំងនោះចូលបន្ទប់គេងបាន។
- រៀបចំបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាត ដោយទុកដាក់ មុង ភួយ កន្ទេល និងខ្នើយឱ្យមានរបៀបរៀបរយបន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ឧស្សាហ៍បោកសម្អាត មុង ភួយ ខ្នើយ ស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយ និងហាលថ្ងៃ ដើម្បីកុំឱ្យមានក្លិន និងមានក្អែលលើសម្ភារៈប្រើប្រាស់ទាំងនេះ។ ខ្នើយ ពូកគួរឧស្សាហ៍ហាលកម្ដៅថ្ងៃដើម្បីសម្លាប់ពពួកមេរោគតូចៗ (**Dust mites)** ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកជ្រកតោងជាប់ជាមួយសម្ភារៈទាំងនោះ ឬស្ថិតនៅក្នុងបរិយាកាសបន្ទប់គេង។ ពពួកមេរោគទាំងនោះធ្វើឱ្យយើងរលាកស្បែក ឬរលាកច្រមុះ បំពង់ក ឬអាចដល់ផ្លូវដង្ហើមដែលពិបាកក្នុងការព្យាបាល។

ពពួកមេរោគ **Dust mites** ដែលនៅស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយដែលមិនមានអនាម័យ

ការរក្សាបន្ទប់គេងឱ្យមានអនាម័យស្អាតល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ គេងលក់ស្រួល និងអាចបង្ការបានរោគឆ្លងផ្សេងៗជាអាទិ៍ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺរលាកច្រមុះ បំពង់ក ឬផ្លូវដង្ហើម ដែលរំខានដល់ការសិក្សា ឬជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

រៀបចំពូក ខ្នើយ មុង ភួយ កន្ទេល
ឱ្យមានរបៀបរៀបរយពេកក្រោកពីដំណេរ

សម្អាតបន្ទប់គេងឱ្យបានស្អាត
មានខ្យល់ ពន្លឺចេញ ចូល

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ផ្ទះជាទីកន្លែងដែលសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ជ្រកនៅស្នាក់នៅ ជួបជុំជជែកគ្នា ទទួលទានអាហារ ដំណេក ព្រមទាំងបន្ទោបង់។ ហេតុនេះ ផ្ទះត្រូវតែស្អាតជាប់ជានិច្ចពិសេសត្រូវមានអនាម័យចង្ក្រានបាយ បង្គន់ និងបន្ទប់គេង។ **អនាម័យចង្ក្រានបាយ** គឺត្រូវរៀបចំទុកដាក់គ្រឿងបរិភោគអាហារ ស្បៀង កុំឱ្យមានកណ្ដុរ កន្លាត ឬសត្វល្អិតមករំខាន និងត្រូវបោសជូតសម្អាតបរិវេណ និងគ្រឿងឧបភោគឱ្យបានស្អាតមុននិងក្រោយពេលប្រើប្រាស់។ **អនាម័យបង្គន់** គឺដុសលាងសម្អាតជាប់ជាប្រចាំជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាតទាំងចានបង្គន់និងបរិវេណបង្គន់ និងត្រូវមានពន្លឺ ឬខ្យល់ចេញចូលដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិនមិនល្អនិងបង្ការការឆ្លងមេរោគនានា។ **អនាម័យបន្ទប់គេង** គឺត្រូវរៀបចំសម្ភារៈប្រើប្រាស់ឱ្យមានរបៀប មានខ្យល់និងពន្លឺចេញចូលបានល្អពេលក្រោកពីគេង និងត្រូវឧស្សាហ៍បោកសម្អាត ហាលថ្ងៃ កន្ទេល មុង ភួយ ស្រោមពូក ស្រោមខ្នើយ សម្អាតធូលី សត្វល្អិត ឬស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ។ ផ្ទះស្អាតនិងមានអនាម័យធ្វើឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារមានជាសុកភាព សុវត្ថិភាព និងអាចបង្ការបានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗនៅក្នុងផ្ទះ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីៈ

១- តើការធ្វើអនាម័យនៅចង្ក្រានបាយមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើការធ្វើអនាម័យបង្គន់មានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើការធ្វើអនាម័យបន្ទប់គេងមានអ្វីខ្លះ ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ: ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ កាត់បន្ថយការប្រើចង្ក្រានបង្ហុយផ្សេងដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ និងធ្វើការសួរពីឪពុកម្ដាយឬបងប្អូន ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពមាត់ធ្មេញ។ គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ :   ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាបានពីទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ។	- បង្ហាញពីការប្រព្រឹត្តមិនល្អដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ។	- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ៖ មានការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញថា មានទំនាក់ទំនងរួមគ្នារវាងសុខភាពមាត់និងសុខភាពទូទៅ។ ទំនាក់ទំនងទាំងនោះ គឺមានទាំងផលប៉ះពាល់មានទាំងកត្តាបង្កជំងឺ។ ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺមាត់ធ្មេញជាមួយសុខភាពទូទៅ៖ ជំងឺមាត់ធ្មេញដូចជា ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅមួយចំនួនដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : .....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន ? ចម្លើយសិស្ស : .....
  - ៣- តើអ្នកធ្លាប់ឈឺធ្មេញដែរឬទេ ? បើធ្លាប់វាបង្កការលំបាកអ្វីខ្លះ ? ចម្លើយៈ ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

- គ្រូពន្យល់៖ មាត់ធ្មេញជាផ្នែកមួយនៃរាងកាយមនុស្សយើង ដូចនេះសុខភាពមាត់ធ្មេញក៏ជាផ្នែកមួយនៃសុខភាពទូទៅរបស់យើងដែរ។ ការថែរក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់។ មាត់ធ្មេញក៏ដូចជាសរីរាង្គផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយដែរ ក្នុងមាត់របស់ប្អូនៗមានបាក់តេរី តែបាក់តេរីភាគច្រើនមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ដោយសារមាត់ គឺជាច្រកចូលនៃអាហារនានា ដូចនេះមាត់ជាច្រក នាំបាក់តេរីខ្លះដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺផ្សេងៗ។

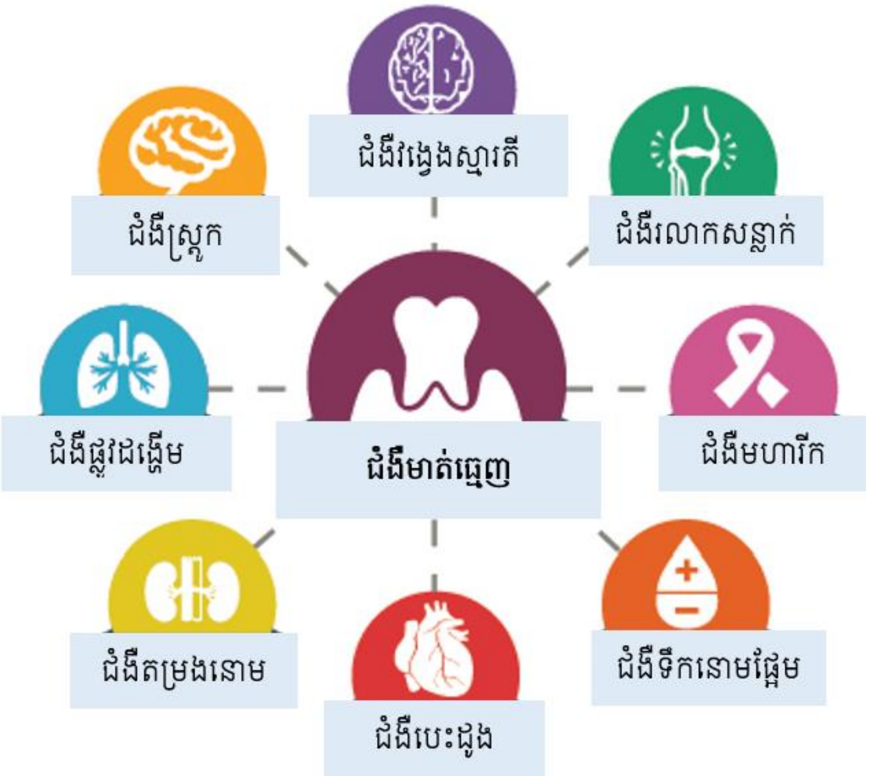
ការថែរក្សាសុខភាពសម្រាប់មាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញថា មានទំនាក់ទំនងរួមគ្នារវាងសុខភាពមាត់និងសុខភាពទូទៅ។ ទំនាក់ទំនងទាំងនេះ គឺមានទាំងផលប៉ះពាល់និងកត្តាបង្កជំងឺ។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺមាត់ធ្មេញជាមួយសុខភាពទូទៅ

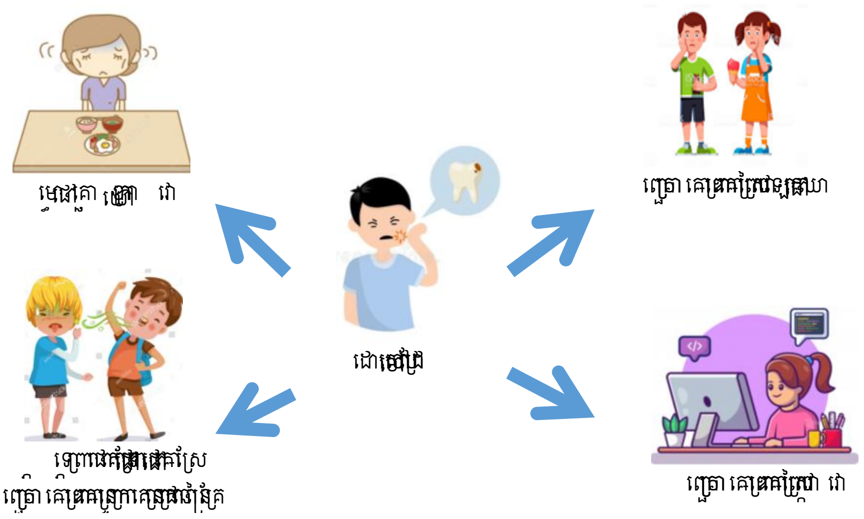
- គ្រូសួរ : ប្រសិនបើប្អូនឈឺធ្មេញ តើមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្វីខ្លះ ?
- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។ បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាង ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  ១. តើជំងឺអ្វីខ្លះដែលកើតឡើងបណ្តាលមកពីមានបញ្ហាសុខភាពមាត់ធ្មេញ ?
  ២. តើជំងឺមាត់ធ្មេញបង្កផលប៉ះពាល់ដល់អ្វីខ្លះ ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដោយលើកយករូបភាពមកបញ្ជាក់។

ចម្លើយ :

សុខភាពមាត់ធ្មេញផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសុខភាពទូទៅ។ ជំងឺមាត់ធ្មេញមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅមួយចំនួនដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ស្ត្រូក) ជំងឺវង្វេងស្មារតី ជំងឺតម្រងនោម និងការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយជាដើម។ល។ រីឯជំងឺពុកធ្មេញវិញ ក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លង មេរោគចូលទៅសរសៃឈាមខួរក្បាល ឬបេះដូងផងដែរ។



បន្ថែមលើសពីនេះទៅទៀត ពេលអ្នកមានសុខភាពមាត់ធ្មេញមិនល្អ អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងផងដែរ ដូចជាការទទួលទានអាហារ គេងមិនបាន ប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សារៀនសូត្រ ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត និងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។ល។



❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺមាត់ធ្មេញដូចជា ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម។ល។ ពេលអ្នកមានសុខភាពមាត់ធ្មេញមិនល្អ អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ ការទទួលទានអាហារ គេងមិនបាន ប៉ះពាល់ដល់ ការសិក្សារៀនសូត្រ ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត និងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។ល។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ?

២- តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលជាកត្តារួម បង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ៖ សូមអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញឱ្យបាន២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

កិច្ចការផ្ទះ៖ ចូរអ្នកសាកសួរក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក តើការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ? គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : កត្តាបង្កជំងឺនិងការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាបានពីការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ	- បង្ហាញពីការប្រព្រឹត្តមិនល្អដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ។	- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

កត្តាបង្កជំងឺរួមមាន៖ អាហារឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម ទម្លាប់ជក់បារី ទំពារម្លូស្លា សេពគ្រឿង ស្រវឹង ...នឹងបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ ក៏ដូចជាសុខភាពទូទៅដែរ។

២- ការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និង សុខភាពទូទៅ៖ ត្រូវចៀសវាងការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួន ដូចជាខាំវត្ថុរឹង ខាំប៊ិច ខ្មៅដៃ ដុំទឹកកក... ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យកើតមានបញ្ហាដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ។ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពរាងកាយល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវថែទាំរក្សា គ្រប់ផ្នែកនៃរូបរាងកាយយើង ដែលក្នុងនោះការថែរក្សាមាត់ធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

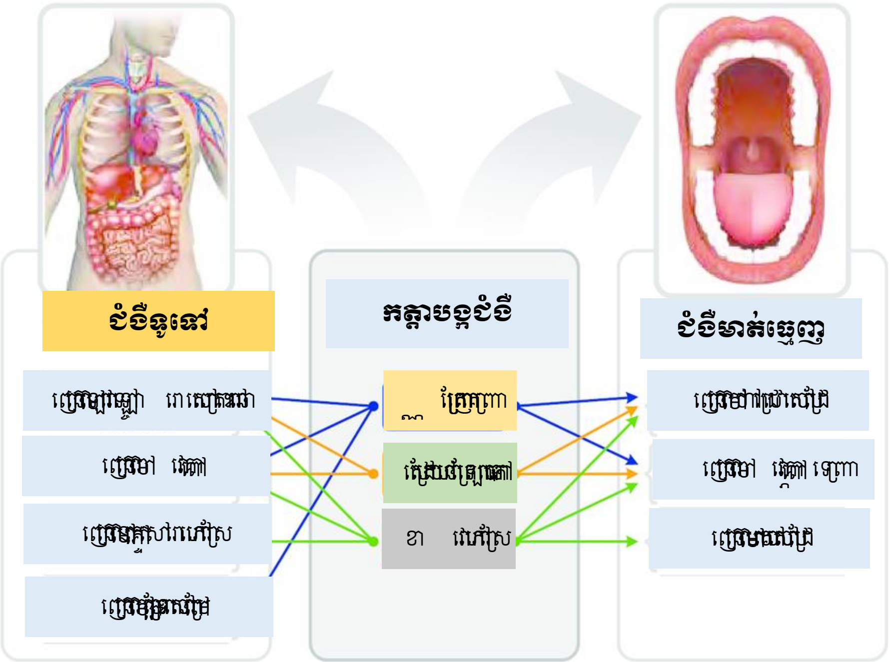
ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : កត្តាបង្កជំងឺ

- គ្រូសួរ៖ តើកត្តាដែលបង្កជំងឺដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញមានអ្វីខ្លះ ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេល ពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស៖...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ជំងឺមាត់ធ្មេញ និងជំងឺមិនឆ្លងរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួន បណ្តាលមកពីកត្តាដូចតទៅ៖

- ចំណីអាហារនិងភេសជ្ជៈសម្បូរដោយជាតិផ្អែម គឺជាចំណីអាហារដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញផងដែរ។ អាហារនិងភេសជ្ជៈផ្អែម បង្កឱ្យកើតមានជំងឺពុកធ្មេញ និងជំងឺទូទៅជាច្រើន ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺធាត់ ជំងឺមហារីក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងបង្កឱ្យមានការចុះខ្សោយនូវប្រព័ន្ធការពាររាងកាយយើង។
  - ពពួកបារី ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង ម្លូស្លា...ជាដើម។ល។



ខ្លឹមសារ : ការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ១. តើការប្រព្រឹត្តរបស់កុមារមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់

  ២. តើការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សធំមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ ?

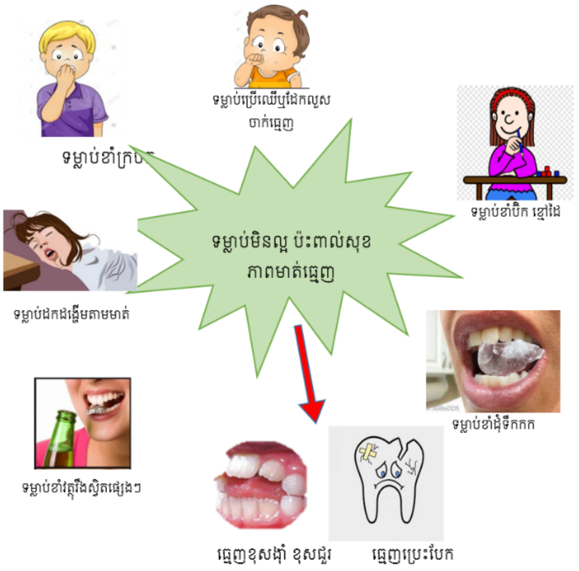
ចូររៀបរាប់

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អរបស់កុមារមួយចំនួន ដែលបណ្ដាលឱ្យមានប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ ហើយក៏ដូចជាសុខភាពទូទៅដែរនោះរួមមាន៖

ចំពោះក្មេងតូច ឬកុមារ៖

- បៀមដៃ
- បៀមក្បាលដោះជ័រ
- ទម្លាប់ខាំក្រចក ប៊ិក ខ្មៅដៃ...
- ប្រើធ្មេញខាំវត្ថុរឹង ស្វិត ដូចជាដុំទឹកកក គម្របដប ខ្សែអំបោះ...
- ដកដង្ហើមតាមមាត់ (ពេលគេងចំហរមាត់)
- ចំណីអាហារផ្អែមស្អិត និងពពួកភេសជ្ជៈផ្អែម ប៉ូវកម្លាំង...។ សំខាន់គឺការបរិភោគអាហារនិងភេសជ្ជៈបែបនេះញឹកញាប់។



ចំពោះមនុស្សចាស់ មានការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួនជាបន្ថែមទៀត ដូចជា៖

- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ទំពារម្លូស្លា ចុកថ្នាំ
- អនាម័យមាត់ធ្មេញមិនល្អ សម្អាតធ្មេញមិនទៀងទាត់ ។ល។

ការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញដែរ ដូចជា៖ កើតមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗ និងធ្វើឱ្យធ្មេញខូចខាតឬផ្លាស់ប្ដូរកំណាំធ្មេញ។

ដូចនេះ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពរាងកាយល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវថែទាំរក្សាគ្រប់ផ្នែកនៃរូបរាងកាយយើង ដែលក្នុងនោះការថែរក្សាមាត់ធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

អាហារឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម ទម្លាប់ជក់បារី ទំពារម្លូស្លា សេពគ្រឿងស្រវឹង...នឹងបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ ក៏ដូចជាសុខភាពទូទៅដែរ។ ត្រូវចៀសវាងការប្រព្រឹត្តនិងទម្លាប់មិនល្អមួយចំនួន ដូចជាខាំវត្ថុរឹង ខាំប៊ិក ខ្មៅដៃ ជុំទឹកកក... ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យកើតមានបញ្ហាដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ។ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពរាងកាយល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវថែទាំរក្សា គ្រប់ផ្នែកនៃរូបរាងកាយយើង ដែលក្នុងនោះការថែរក្សាមាត់ធ្មេញបានស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ គឺជាប្រការចាំបាច់៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលជាកត្តារួម បង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាសុខភាពមាត់ធ្មេញ ?

២- តើការប្រព្រឹត្តមិនល្អដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ៖ ចូរប្អូនយកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេសពេលយប់មុនពេលចូលគេង

កិច្ចការផ្ទះ៖ ចូរប្អូនសាកសួរក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូន តើភ្នែកមើលមិនច្បាស់បណ្ដាលមកពីអ្វី ? ចូរប្អូនមើលមេរៀនកំហុសកំណុំរូបភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : កំណុំរូបភាពភ្នែកធម្មតា និយមន័យកំហុសកំណុំរូបភាពភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"កំហុសកំណុំរូបភាព" - រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព។	- បង្ហាញវិធីបង្ការបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព។	- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែរក្សាភ្នែកនិង ស្វែងរកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- កំណុំរូបភាពភ្នែកធម្មតា : ចំពោះភ្នែកធម្មតាពន្លឺនៃវត្ថុត្រូវឆ្លងកាត់តាមកញ្ចក់ភ្នែក កែវភ្នែក រហូតដល់ផ្នែកខាងក្រោយទៅប្រសព្វលើស្រទាប់រ៉េទីន បន្ទាប់មកសរសៃចក្ខុប្រសាទនាំយករូបភាពនេះពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាល ធ្វើឱ្យយើងឃើញរូបភាពច្បាស់។

២- និយមន័យកំហុសកំណុំរូបភាព៖ កំហុសកំណុំ គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនប្រសព្វចំលើស្រទាប់រ៉េទីន អាចប្រសព្វពីខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ជាហេតុធ្វើឱ្យមើលវត្ថុឃើញមិនច្បាស់។ កំហុសកំណុំរូបភាពអាចកែតម្រូវបានដោយការពាក់វ៉ែនតានិងព្យាបាល។

៣- ប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាព : ចែកចេញជា៤ ប្រភេទគឺ៖ ម៉្យូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសប្ស៊ីត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ...
២- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ...
៣- តើអ្នក ឬគ្រួសារមានអ្នកពាក់វ៉ែនតាម្ញូបដែរឬទេ? បើមានគាត់មានបញ្ហាភ្នែកដូចម្តេច?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស និងសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

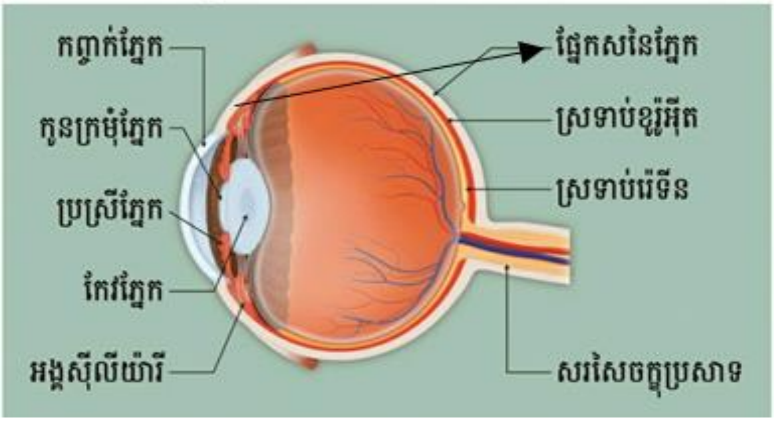
ខ្លឹមសារ : កំណុំរូបភាពភ្នែកធម្មតា

- **ពន្យល់ពាក្យ៖ រ៉េទីន** : ស្រទាប់បាតភ្នែក

  កំហុសកំណុំរូបភាព : មិនមែនជាជំងឺភ្នែកទេ តែវាខូចទម្រង់នៃគំហើញ

  បាច់ពន្លឺ : គឺជាបណ្តុំនៃកាំពន្លឺច្រើនចូលក្នុងភ្នែក។
- គ្រូបង្ហាញរូបភាពរូបផ្តុំនៃគ្រាប់ភ្នែក រួចពន្យល់ ជាពិសេសគ្រូពន្យល់ស្រទាប់រ៉េទីន គឺជាស្រទាប់បាតភ្នែក

រូបផ្តុំនៃគ្រាប់ភ្នែក(មើលពីចំហៀង)



ចំពោះភ្នែកធម្មតាពន្លឺនៃវត្ថុត្រូវឆ្លងកាត់តាមកញ្ចក់ផ្នែកខាងមុខដល់កែវភ្នែក ពីផ្នែកខាងក្រោយទៅចំស្រទាប់រ៉េទីន។ បន្ទាប់មកសរសៃចក្ខុប្រសាទនាំយករូបភាពនេះ ពីស្រទាប់រ៉េទីនទៅខួរក្បាល។ ដូចនេះយើងឃើញរូបភាពច្បាស់ អាស្រ័យដោយពន្លឺនៃវត្ថុនោះបញ្ចាំងចំលើស្រទាប់រ៉េទីន។

ភ្នែកធម្មតា និងតួនាទី៖

- កញ្ចក់ភ្នែក: បង្វែរបាច់ពន្លឺចូលក្នុងភ្នែក

- កែវភ្នែក: បន្តបង្វែរបាច់ពន្លឺបន្ថែមទៀតឱ្យប្រសព្វទៅលើស្រទាប់រ៉េទីន
- ស្រទាប់រ៉េទីន: បំលែងរូបភាពទៅជាចរន្ត រួចបញ្ជូនទៅខួរក្បាលតាមរយៈសរសៃចក្ខុប្រសាទ
- សរសៃចក្ខុប្រសាទ: បញ្ជូនព័ត៌មានរូបភាព ពីស្រទាប់រ៉េទីន ទៅខួរក្បាលដើម្បីវិភាគ។

ខ្លឹមសារ : និយមន័យកំហុសកំណុំរូបភាព

- គ្រូសួរ : តើកំហុសកំណុំរូបភាពមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិត២ទៅ៣នាទី រួចហៅសិស្សឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ: កំហុសកំណុំរូបភាព គឺជាការមើលឃើញមិនច្បាស់លើវត្ថុ ឬរូបភាព ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនប្រសព្វនៅលើស្រទាប់រ៉េទីន។

ខ្លឹមសារ : ភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំនិងប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាព

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរ:
  - តើភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំមានន័យដូចម្តេច?
  - តើភ្នែកមានបញ្ហាចែកចេញជាប៉ុន្មានប្រភេទ ឬប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ?
  - រយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

កំហុសកំណុំ គឺជាការឃើញវត្ថុមិនច្បាស់ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនប្រសព្វចំលើស្រទាប់រ៉េទីន អាចប្រសព្វពីខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ជាហេតុធ្វើឱ្យមើលវត្ថុឃើញមិនច្បាស់។ កំហុសកំណុំរូបភាពអាចកែតម្រូវបានដោយការពាក់វ៉ែនតានិងព្យាបាល។

កំហុសកំណុំរូបភាពចែកចេញជា៤ ប្រភេទគឺៈ ម៉្យូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសប៊្យីត

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ

មេរៀនសង្ខេប

កំហុសកំណុំរូបភាព គឺជាការមើលឃើញមិនច្បាស់លើវត្ថុ ឬរូបភាព ដោយសារបាច់ពន្លឺនៃវត្ថុចាំងចូលក្នុងភ្នែកមិនប្រសព្វនៅលើស្រទាប់រ៉េទីន។ ភ្នែកធម្មតាឃើញរូបភាពច្បាស់ អាស្រ័យដោយពន្លឺនៃវត្ថុនោះបញ្ចាំងចំលើស្រទាប់រ៉េទីន។ កំហុសកំណុំរូបភាពចែកចេញជា៤ ប្រភេទគឺៈ ម៉្យូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសប៊្យីត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- រូបផ្ដុំនៃភ្នែក

២- ដូចម្ដេចហៅថាកំហុសកំណុំរូបភាព

៣- តើប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ?

៤- តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះបណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវនិងរកព័ត៌មានពីប្រភេទកំហុសកំណុំរូបភាពនីមួយៗមានរោគសញ្ញាដូចម្ដេចនិងពីវិធីការពារភ្នែក ដោយសួរពីឪពុកម្ដាយ បងប្អូន ឬមើលនៅក្នុងសៀវភៅសិស្ស។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងសិក្សាអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារបង្អែក៖

https://www.iapb.org/learn/knowledge-hub/eye-conditions/refractive-error/

The Ideal Distance for TV Viewing (verywellhealth.com)

មេរៀនទី ២ : កំហុសកំណុំរូបភាព (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : មូលហេតុ រោគសញ្ញា ការបង្ការនិងដំណោះស្រាយ និងការស្វែងរកសេវាព្យាបាល ពេលភ្នែកមានកំហុសរូបភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា ការបង្ការនិងដំណោះស្រាយ និងការស្វែងរកសេវាព្យាបាល ពេលភ្នែកមានកំហុសកុំណុំរូបភាព។	- បង្ហាញពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា ការបង្ការនិងដំណោះស្រាយ និងការស្វែងរកសេវាព្យាបាល ពេលភ្នែកមានកំហុសកុំណុំរូបភាព។	- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែរក្សាភ្នែកនិង ស្វែងរកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- មូលហេតុកំហុសកំណុំរូបភាព៖ មូលហេតុបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាពមានដូចជា៖ កត្តាពីកំណើត កត្តាតំណពូជ ការប៉ះទង្គិចភ្នែក ឬឈឺភ្នែកញឹកញាប់ ការព្យាបាលភ្នែកមិនបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស ទម្លាប់នៃការមើល ឬអាននៅចម្ងាយជិតៗ និងយូរម៉ោងពេក ដូចជា អានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទដៃ និងគ្រឿងអេឡិចត្រូនិច ....។

២- រោគសញ្ញាកំហុសកំណុំរូបភាព៖ ភ្នែកម្ញូប មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ ប៉ុន្តែមើលជិតច្បាស់។ អ៊ីពែមេត្រូប មើលជិតមិនច្បាស់ មើលឆ្ងាយក៏មិនច្បាស់។ អាស្ទិកម៉ាត មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ បែកជាស្រមោល ឃើញវត្ថុវៀចរលក ឬបែកជាពីរ។ ប្រេសប៊ីត មើលវត្ថុ ឬអក្សរល្អិតៗនៅទីជិតមិនច្បាស់ ចំពោះមនុស្សដែលមានវ័យចាប់ពី ៤0ឆ្នាំឡើងទៅ។

៣- វិធីបង្ការនិងដំណោះស្រាយកំហុសកំណុំរូបភាព៖ អានសៀវភៅនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ និងចម្ងាយពី ៣៥ ទៅ៤0សង់ទីម៉ែត្រ មើលទូរទស្សន៍យ៉ាងតិចឱ្យបានចម្ងាយ៥ដងនៃទំហំអេក្រង់ទូរទស្សន៍ កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង ឧស្សាហ៍ព្រិចភ្នែកនៅពេលមើលសៀវភៅ កំព្យូទ័រ ឬទូរសព្ទឆ្លាតវៃរយៈពេលយូរ។

៤- ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល៖ នៅពេលភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ត្រូវប្រញាប់ស្វែងរកសេវាសុខភាពភ្នែកឱ្យទាន់ពេលវេលា នៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬសេវាឯកជន ដែលនៅជិតនិងមានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល ឬ ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ បកស្រាយ ពន្យល់ សង្កេត

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ...

  ២- គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។ គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរកិច្ចការផ្ទះ។ ចម្លើយសិស្ស...

  ៣- តើក្រុមគ្រួសារអ្នកមានបញ្ហាភ្នែកដែរឬទេ? ប្រសិនមាន មូលហេតុអ្វី? ចម្លើយសិស្ស : ...
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស និងសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុកំហុសកំណុំរូបភាព

- គ្រូសួរៈ តើមូលហេតុកំហុសកំណុំរូបភាពបណ្តាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ? គ្រូឱ្យសិស្ស២ ឬ៣ នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយ

ចម្លើយៈ មូលហេតុបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមានដូចជា៖

- ពីកំណើត៖ គ្រាប់ភ្នែក កញ្ចក់ភ្នែក និងកែវភ្នែកមានលក្ខណៈខុសពីធម្មតា
- តំណពូជ៖ ឪពុកម្តាយមានបញ្ហាកំហុសកំណុំ
- ការប៉ះទង្គិចភ្នែក ឬឈ្លីភ្នែកញឹកញាប់
- ការព្យាបាលភ្នែកមិនបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស
- ទម្លាប់នៃការមើល ឬអាននៅចម្ងាយជិតៗ និងយូរម៉ោងពេក ដូចជា អានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទដៃ និងគ្រឿងអេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗទៀត។

ខ្លឹមសារ : រោគសញ្ញានៃកំហុសកំណុំរូបភាព

- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  សំណួរទី១៖ តើភ្នែកម្ញូបមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ?

  សំណួរទី២៖ តើភ្នែកអ៊ីពែមេត្រូបមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ?

  សំណួរទី៣៖ តើភ្នែកអាស្ទិកម៉ាតមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ?

  សំណួរទី៤៖ តើភ្នែកប្រេសប៊្យុត (មើលជិតមិនច្បាស់)មានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

- ភ្នែកម៉្យូប៖
  - មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ ប៉ុន្តែមើលជិតច្បាស់
  - ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ញី ឬព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ ពេលមើលវត្ថុដែលនៅទីឆ្ងាយ
  - ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក និងឈឺក្បាល ពេលមើល ឬសម្លឹងទៅឆ្ងាយយូរពេក
  - កាន់សៀវភៅអាននៅជិតភ្នែក។

គំហើញភ្នែកម៉្យូប ពេលអត់ពាក់វ៉ែនតា

គំហើញភ្នែកម៉្យូប ពេលពាក់វ៉ែនតា

- អ៊ីពែមេត្រូប
  - មើលជិតមិនច្បាស់ មើលឆ្ងាយក៏មិនច្បាស់
  - ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ពេលមើលវត្ថុដែលនៅទីជិត និងទីឆ្ងាយ
  - ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក ព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងឈឺក្បាលពេលសម្លឹងយូរ។

គំហើញភ្នែកអ៊ីពែមេត្រូប

គំហើញភ្នែកធម្មតា

- អាស្ទិកម៉ាត
  - មើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ បែកជាស្រមោល (កម្រិតស្រាល) ឃើញវត្ថុវៀច រលក (កម្រិតមធ្យម) ឬបែកជាពីរ (កម្រិតធ្ងន់)។
  - ធ្វើភ្នែកព្រឹមៗ ពេលមើលវត្ថុ ដែលនៅទីឆ្ងាយ
  - ចុករួយគ្រាប់ភ្នែក ព្រិចភ្នែកញឹកញាប់ និងឈឺក្បាលពេលមើល ឬសម្លឹងទៅឆ្ងាយយូរពេក

គំហើញភ្នែកអាស្ទិកម៉ាត

គំហើញភ្នែកធម្មតា

- ប្រេសស្បឹត (មើលជិតមិនច្បាស់)

- មើលវត្ថុ ឬអក្សរល្អិតៗនៅទីជិតមិនច្បាស់ ចំពោះមនុស្សដែលមានវ័យចាប់ពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ
- ជាញឹកញាប់គាត់កាន់អានឬមើលវត្ថុតូចៗ ដាក់នៅឆ្ងាយពីភ្នែកជាងចម្ងាយធម្មតា លើសពី ៤០ស.ម.
- ឈឺចុករួយគ្រាប់ភ្នែក ឈឺក្បាលនៅពេលដែលគាត់ព្យាយាមអានឬមើលវត្ថុតូចៗរយៈពេលយូរ។

ខ្លឹមសារ : ការបង្ការនិងដំណោះស្រាយ

- គ្រូសួរៈ តើការបង្ការនិងដំណោះស្រាយលកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូឱ្យសិស្ស២ ឬ៣ នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយ

ចម្លើយៈ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមានកំហុសកំណុំរូបភាព ចូរប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវៈ

- អានសៀវភៅនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ និងចម្ងាយពី ៣៥ ទៅ៤០សង់ទីម៉ែត្រ
- មើលទូរទស្សន៍យ៉ាងតិចឱ្យបានចម្ងាយ ៥ដងនៃទំហំអេក្រង់ទូរទស្សន៍ (ឧទាហរណ៍ ទូរទស្សន៍ទំហំ ៣២អិញ ត្រូវអង្គុយមើលចំងាយ៤ម៉ែត្រ) ប៉ុន្តែកុំឱ្យតិចជាង៣ម៉ែត្រ
- កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង (ពន្លឺព្រះអាទិត្យ អំពូលភ្លើង ភ្លើងហ្វា ភ្លើងផ្សារដែក)
- ឧស្សាហ៍ព្រិចភ្នែកនៅពេលមើលសៀវភៅ កំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទឆ្លាតវៃរយៈពេលយូរ
- អនុវត្តការសម្រាកភ្នែកតាមគោលការណ៍ ២០-២០-២០ ដែលផ្តល់អនុសាសន៍ដោយអ្នកឯកទេសចក្ខុសាស្ត្រនៅលើពិភពលោក (គោលការណ៍ ២០-២០-២០ មានន័យថា បន្ទាប់ពីធ្វើការងារលើកុំព្យូទ័រ ឬអានរយៈពេល ២០នាទី ត្រូវសម្រាកភ្នែកដោយមើលទៅឆ្ងាយ ចម្ងាយជាង ២០ ហ្វីត ឬ៦ ម៉ែត្រ ឱ្យបានរយៈពេល ២០ វិនាទី យ៉ាងតិច)។
- ក្នុងករណីប្រេសស្បឹត (មើលជិតមិនច្បាស់) ត្រូវទៅពិគ្រោះនិងពិនិត្យព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញភ្នែក ពេលមានអាយុលើសពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ។

ពិនិត្យភ្នែកដោយគ្រូពេទ្យភ្នែក

ខ្លឹមសារ : ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល

- គ្រូណែនាំនិងផ្តាំផ្ញើរ នៅពេលភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ត្រូវរួសរាន់ស្វែងរកសេវាសុខភាពភ្នែកឱ្យទាន់ពេលវេលា នៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬសេវាឯកជនដែលនៅជិតនិងមានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល ឬ ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមាន ពីកំណើត តំណពូជ ការប៉ះទង្គិចភ្នែក ការព្យាបាល និងទម្លាប់នៃការមើល ឬអាននៅចម្ងាយជិតៗ។ **រោគសញ្ញា**នៃបញ្ហាកុំហុសកំណុំរូបភាពមាន ភ្នែកម្ញូប អ៊ីពែមេត្រូប អាស្ទិកម៉ាត និងប្រេសស្ប៊ីត ។**វិធីបង្ការ** គឺត្រូវប្រើប្រាស់ភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយអានមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់និងចម្ងាយពី ៣៥ ទៅ៤០សង់ទីម៉ែត្រ មើលទូរទស្សន៍យ៉ាងតិចឱ្យបានចម្ងាយ៥ដងនៃទំហំអេក្រង់ កុំមើលចំប្រភពពន្លឺខ្លាំង ឧស្សាហ៍ព្រិចភ្នែកនៅពេល។ នៅពេលភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ត្រូវរួសរាន់ស្វែងរកសេវាសុខភាពភ្នែកឱ្យទាន់ពេលវេលា៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើរោគសញ្ញាកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើវិធីបង្ការកុំឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាពមានអ្វីខ្លះ ?

៣- ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែរក្សាភ្នែកនិងស្វែងរកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកមានបម្រុងប្រយ័ត្ននិងការពារភ្នែកកុំឱ្យមានកំហុសកំណុំរូបភាព

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនជំងឺដង្កូវពូន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារបង្អែក

https://www.iapb.org/learn/knowledge-hub/eye-conditions/refractive-error/
The Ideal Distance for TV Viewing (verywellhealth.com)

មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ដង្កូវព្រូន" - រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងរបៀបឆ្លងនៃដង្កូវព្រូន។	- បង្ហាញពីប្រភេទនិងរបៀបឆ្លងនៃដង្កូវព្រូន។	- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យជាប្រចាំ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ ដង្កូវព្រូនជាសត្វល្អិតតូចៗ ដែលរស់នៅដោយស្រូបយកជីវជាតិពីមនុស្ស ឬសត្វជាអាហារ ដែលហៅថា ប៉ារ៉ាសិត។

២- ប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន៖ ដង្កូវព្រូនចែកចេញជា ២ប្រភេទ ដង្កូវព្រូនខ្លួនមូល និងខ្លួនសំប៉ែត។ ដង្កូវព្រូនមូលមាន៖ ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្គិលីល ព្រូនចង្កឹះ អៀន និងព្រូនរំពាត់សេះ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

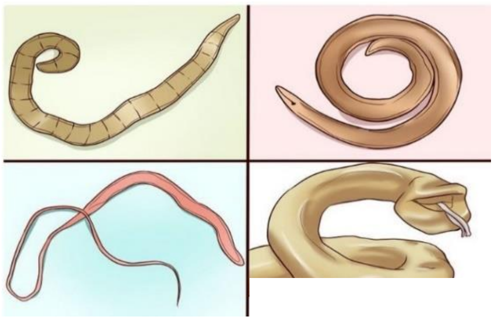
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

  ៣- តើអ្នកដែលឮនិងឃើញព្រូនដែរឬទេ? បើធ្លាប់តើមានអ្វីខ្លះ? មានរូបរាងដូចម្តេច?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យជំងឺដង្កូវព្រូន



- គ្រូបង្ហាញរូបដង្កូវព្រូន រួចពន្យល់៖

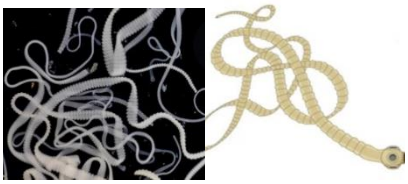
ដង្កូវព្រូនអាចកើតលើមនុស្សគ្រប់វ័យ ដោយសារការខ្វះអនាម័យ។ ដង្កូវព្រូនជាសត្វល្អិតតូចៗ ដែលរស់នៅដោយស្រូបយកជីវជាតិពីមនុស្ស ឬសត្វជាអាហារ ដែលហៅថា ប៉ារ៉ាសិត។ ព្រូនទាំងនេះមានព្រូនខ្លះអាចមើលឃើញដោយភ្នែកផ្ទាល់ ខ្លះទៀតអាចមើលឃើញដោយមីក្រូទស្សន៍។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា ពីប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន និងរៀបរាប់ពីប្រភេទនីមួយៗ។ គ្រូទុកពេលឱ្យឱ្យសិស្សពិភាក្សារយៈពេល ៥ ទៅ១០នាទី។
- តំណាងក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយសិស្ស

ចម្លើយ:

ក- ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្កលីល	
	ជាប្រភេទព្រូនម៉្យាងមានទំហំតូចដែលមិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែកទទេ។ វារស់នៅនិងលូតលាស់ក្នុងដីសើមនិងដីភក់។
ខ- ព្រូនចង្កឹះ	
	ជាប្រភេទព្រូនមូលដែលមានទំហំធំជាងគេក្នុងចំណោមព្រូនមូលទាំងអស់។ វាមានប្រវែងពី២០ ទៅ ៣០ សង់ទីម៉ែត្រ។
គ- អៀន	
	អៀនមានប្រវែង ១សង់ទីម៉ែត្រ មានពណ៌ស មានរាងដូចសរសៃអំបោះ។
ឃ- ព្រូនរំពាត់សេះ	
	ជាប្រភេទព្រូនដែលមានប្រវែង ៣៥ ទៅ៥០ មីលីម៉ែត្រ មានពណ៌ស៊ីជម្ពូ ពួកវារស់នៅក្នុងពោះវៀនធំ។

តេញ៉ាគោ និងតេញ៉ាជ្រូក	
	តេញ៉ាគោមានប្រវែង ៤ ទៅ ៧ម៉ែត្រ។ វាមានចុងម្ខាងរាងឆ្មារ និងមានក្បាលកំប៉ោង។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ដង្កូវព្រូនជាសត្វល្អិតតូចៗ ដែលរស់នៅដោយស្រូបយកជីវជាតិពីមនុស្ស ឬសត្វជាអាហារ ដែលហៅថា ប៉ារ៉ាសិត។ ព្រូនទាំងនេះមានព្រូនខ្លះអាចមើលឃើញដោយភ្នែកផ្ទាល់ ខ្លះទៀតអាចមើលឃើញដោយមីក្រូទស្សន៍។ ដង្កូវព្រូនចែកចេញជា ២ប្រភេទគឺ ដង្កូវព្រូនមូលមាន ព្រូនទម្ពក់ ព្រូនអង្គីលីល ព្រូនចង្កឹះ អៀន ព្រូនរំពាត់សេះ ដង្កូវព្រូនខ្លួនសំប៉ែតមាន តេញ៉ាគោ និងតេញ៉ាជ្រូក។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្តេចដែលហៅថា ដង្កូវព្រូន?

២- តើដង្កូវព្រូនមានប៉ុន្មានប្រភេទ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- ចូរអ្នកសាកសួរក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូន ពីរបៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន និងវិធីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនពីជំងឺដង្កូវព្រូន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : របៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន អាការៈនៃកុមារមានដង្កូវព្រូន និងការបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការចម្លងនិងវិធានការបង្ការនៃជំងឺដង្កូវព្រូន។	- បង្ហាញពីរបៀបឆ្លង អាការៈ និងវិធីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន។	- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យជាប្រចាំ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- របៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន៖ ដង្កូវព្រូនឆ្លងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារដូចជា សាច់ ឬត្រី ដែលមិនឆ្អិនល្អ បរិភោគបន្លែឆៅ ឬផ្លែឈើដែលលាងមិនបានស្អាត ផឹកទឹកមិនស្អាត ឬមានពងព្រូន ដៃមិនស្អាត និង មិនពាក់ស្បែកជើង។

២- អាការៈនៃកុមារមានដង្កូវព្រូន៖ កុមារដែលកើតព្រូនអាចមានអាការៈដូចជា ចុកពោះ រាក ក្អួតស្លេកស្លាំង រមាស់លើស្បែក រមាស់រន្ធគូថ ហូបច្រើនតែមិនធាត់ មិនឃ្លាន និងឆាប់អស់កម្លាំង ដេកមិនសូវលក់។

៣- ការបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន៖ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងដង្កូវព្រូនយើងត្រូវ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : របៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើរបៀបឆ្លងដង្កូវព្រូនមកមនុស្សតាមរបៀបណាខ្លះ ? ចូររៀបរាប់។ ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ដង្កូវព្រូនមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលមិនស្អាតដូចជានៅក្នុងទឹក ដី និងក្នុងចំណីអាហារ។ ដង្កូវព្រូនឆ្លងតាមរយៈ៖

- ការបរិភោគបន្លែឆៅ ឬផ្លែឈើដែលលាងមិនបានស្អាត
- ការបរិភោគចំណីអាហារដូចជា សាច់ ឬត្រី ដែលមិនឆ្អិនល្អ
- ផឹកទឹកមិនស្អាត ឬមានពងព្រូន
- ការយកដៃមិនស្អាតដាក់ចូលក្នុងមាត់ ជាពិសេសកុមារតូចៗ
- ការដើរលើដីដោយមិនពាក់ស្បែកជើង ពិសេសលើដីសើម។

ខ្លឹមសារ : អាការៈនៃកុមារមានដង្កូវព្រូន

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើអាការៈនៃកុមារមានដង្កូវព្រូនមានដូចម្ដេច ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : កុមារដែលកើតព្រូនអាចមានអាការៈដូចជា៖

- ចុកពោះ រាក ក្អួត
- ស្លេកស្លាំង រមាស់លើស្បែក រមាស់រន្ធគូថ
- ហូបច្រើនតែមិនធាត់
- មិនឃ្លាន និងឆាប់អស់កម្លាំង

- ដេកមិនសូវលក់នៅពេលយប់ដោយសាររមាស់គូទ។

ខ្លឹមសារ : ការបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។ សំណួរ តើការបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូនមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : យើងអាចបង្ការការឆ្លងដង្កូវព្រូនដោយៈ

- ការហូបស្អាតៈ លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យស្អាត គ្របចំណីអាហារឱ្យជិត ចម្អិនសាច់ ឬត្រីឱ្យបានឆ្អិនល្អ លាងដៃនឹងសាប៊ូមុនពេលចាប់កាន់ឬបរិភោគចំណីអាហារ
- ផឹកស្អាតៈ ផឹកទឹកដាំពុះ ទឹកចម្រោះ
- រស់នៅស្អាតៈ កាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លី មិនយកដៃកខ្វក់ដាក់ចូលក្នុងមាត់ បន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់ ពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច ងូតទឹកសម្អាតខ្លួន។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ដង្កូវព្រូនឆ្លងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារដូចជា សាច់ ឬត្រី ដែលមិនឆ្អិនល្អបរិភោគបន្លែឆៅ ឬផ្លែឈើដែលលាងមិនបានស្អាត ផឹកទឹកមិនស្អាត ឬមានពងព្រូន ដៃមិនស្អាត និងមិនពាក់ស្បែកជើង។ កុមារដែលកើតព្រូនអាចមានអាការៈដូចជា ចុកពោះ រាក ក្អួត ស្លេកស្លាំង រមាស់លើស្បែក រមាស់រន្ធគូថ ហូបច្រើនតែមិនធាត់ មិនឃ្លាន និងឆាប់អស់កម្លាំង ដេកមិនសូវលក់។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងដង្កូវព្រូនយើងត្រូវ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើកុមារដែលមានដង្កូវព្រូន មានអាការៈដូចម្ដេចខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការដង្កូវព្រូន?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ៖ ចូរអ្នករស់នៅត្រូវមានអនាម័យដើម្បីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូនឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនយើង។

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- ចូរអ្នកសាកសួរក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ពីជំងឺផ្ដេសផ្ដាស

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនពីជំងឺផ្ដេសផ្ដាស សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ជំងឺឆ្កែឆ្កួត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីមូលហេតុ និងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត - ពណ៌នាពីរោគសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។	- បកស្រាយពីមូលហេតុ និងវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។	- មានបម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វឆ្កែ ចូលរួមបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- មូលហេតុនិងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត៖ ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចឆ្លងតាមសត្វជាច្រើនប្រភេទដូចជា កណ្តុរ ប្រចៀវ ព្រាប ឆ្មា ឆ្កែ។ល។ តែសត្វឆ្កែជាសត្វដែលបង្កការចម្លងរោគនេះជាញឹកញយជាងគេ។ កុមារ និងមនុស្សចាស់ដែលមានចិញ្ចឹម ឬឧស្សាហ៍ប៉ះពាល់សត្វឆ្កែគួរតែចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតខ្លួនឯង និងសត្វឆ្កែរបស់ខ្លួន។ ជនរងគ្រោះភាគច្រើនជាកុមារ ពិសេសកុមារនៅតាមជនបទ។ ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន បើមិនមានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

២- រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួត៖ ចំពោះមនុស្ស៖ ក្តៅខ្លួន ស្ពឹក និងការឈឺចាប់ ឬអារម្មណ៍មោស់ ស្រគារនៅជុំវិញដំបៅដែលសត្វខាំ អត់ឃ្លានចំណីអាហារ ចង្អោរ ក្អួត រាក ឈឺក្បាល វិលមុខ តប់ប្រម៉ល់ក្នុងខ្លួន ដេកមិនលក់ យល់សប្តិវង្វេងវង្វាន់ ខ្លាចទឹកនិងខ្យល់ អ្នកជំងឺនៅមិនស្ងៀមមានចលនាហួត ចេញទឹកមាត់ច្រើន ចេញញើសច្រើន ចេញនោមអត់ដឹងខ្លួនពិបាកលេបចំណីអាហារ និងមានប្រកាច់រហូតដល់សន្លប់។

៣- វិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត៖ ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតដល់សត្វចិញ្ចឹម ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតឱ្យមនុស្ស ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារក្រោយពីឆ្កែខាំនិងសត្វផ្សេងៗទៀត និងជៀសវាងកុំឱ្យឆ្កែខាំ ឬឆ្មាខាំ ឬលិឍលើរបួស ឬដំបៅ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុនិងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត

- គ្រូបង្ហាញរូបនិងពន្យល់ពីមូលហេតុនិងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត

ចម្លើយ: ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចឆ្លងតាមសត្វជាច្រើនប្រភេទដូចជា កណ្ដុរ ប្រចៀវ ព្រាប ឆ្មា ឆ្កែ។ល។ តែសត្វឆ្កែជាសត្វដែលបង្កការចម្លងរោគនេះជាញឹកញយជាងគេ។ កុមារ និងមនុស្សចាស់ដែលមានចិញ្ចឹម ឬឧស្សាហ៍ប៉ះពាល់សត្វឆ្កែគួរតែចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតខ្លួនឯង និងសត្វឆ្កែរបស់ខ្លួន។ ជនរងគ្រោះភាគច្រើនជាកុមារពិសេសកុមារនៅតាមជនបទ។ ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចបណ្ដាលឱ្យស្លាប់បាន បើមិនមានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

ខ្លឹមសារ : រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួត

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ១. តើរោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតដែលកើតឡើងចំពោះឆ្កែមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ២. តើរោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតដែលកើតឡើងចំពោះមនុស្សមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : នៅពេលដែលឆ្កែខាំភ្លាមៗ យើងត្រូវប្រញាប់ទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។ នេះជាវិធីតែមួយគត់ដែលជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នករងគ្រោះបាន។ នៅពេលចេញរោគសញ្ញាហើយ នោះនឹងពិបាកក្នុងការជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នករងគ្រោះ។ រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតមានដូចខាងក្រោម៖

ចំពោះឆ្កែ៖

- ស្រក់ទឹកមាត់យ៉ាងខ្លាំង
- លំបាកក្នុងការដើរ និងខាំអ្វីៗទាំងអស់
- ការផ្លាស់ប្តូរសំឡេងព្រុស។

ចំពោះមនុស្ស៖

រោគសញ្ញាដំបូង មានរយៈពេលពី២ថ្ងៃទៅ១០ថ្ងៃ៖

- ក្តៅខ្លួន ស្ពឹក និងការឈឺចាប់ ឬអារម្មណ៍រមាស់ ស្រគារនៅជុំវិញដំបៅដែលសត្វខាំ
- អត់ឃ្លានចំណីអាហារ ចង្អោរ ក្អួត រាក
- ឈឺក្បាល វិលមុខ តប់ប្រម៉ល់ក្នុងខ្លួន ដេកមិនលក់ យល់សប្តិ វង្វេងវង្វាន់។

រោគសញ្ញាដំណាក់កាលបន្ទាប់មកទៀត៖ គឺជាដំណាក់កាលដែលរលាកខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នង ដែលមានរោគសញ្ញាដូចតទៅ៖

- រោគសញ្ញាពិសេសរបស់ឆ្កែឆ្កួតគឺ ខ្លាចទឹក និងខ្យល់
- អ្នកជំងឺនៅមិនស្ងៀមមានចលនារហូត
- ចេញទឹកមាត់ច្រើន ចេញញើសច្រើន ចេញនោមអត់ដឹងខ្លួន
- ពិបាកលេបចំណីអាហារ
- មានប្រកាច់រហូតដល់សន្លប់

ការស្លាប់នឹងកើតឡើងក្នុងរយៈពេល ៥ថ្ងៃ ជាមធ្យម បន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញាណាមួយខាងលើ។

- គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម៖ នៅពេលដែលមេរោគរីករាលដាលកាន់តែខ្លាំងនៅក្នុងខ្លួន អ្នកជំងឺនឹងមានអាការៈឈឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយបន្ទាប់មកនឹងស្លាប់។

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតមានអ្វីខ្លះ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស:...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចបង្ការបានតាមរយៈការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់សត្វចិញ្ចឹមជាពិសេសសត្វឆ្កែនិងចាក់ថ្នាំបង្ការដល់មនុស្ស។ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតត្រូវ៖

- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតដល់សត្វចិញ្ចឹម ជាពិសេសសត្វឆ្កែ
- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតឱ្យមនុស្ស
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារក្រោយពីឆ្កែខាំ និងសត្វផ្សេងៗទៀត
- ចៀសវាងកុំឱ្យឆ្កែខាំ ឬឆ្មាខាំ ឬលិឍលើរបួស ឬដំបៅ។

កំណត់ចំណាំ៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានឆ្កែខាំ ឬសត្វដែលចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ហើយស៊ីសាច់ជាអាហារខាំ សូមរួសរាន់មកពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតផ្ទះ។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺឆ្កែឆ្កួតអាចឆ្លងតាមសត្វជាច្រើនប្រភេទដូចជា កណ្ដុរ ប្រចៀវ ព្រាប ឆ្មា ឆ្កែ។ល។ រោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតកើតមានឡើង ចំពោះឆ្កែ និងមនុស្ស។ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតត្រូវ ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតដល់សត្វចិញ្ចឹម ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតឱ្យមនុស្ស ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារក្រោយពីឆ្កែខាំនិងសត្វផ្សេងៗទៀត និងចៀសវាងកុំឱ្យឆ្កែខាំ ឬឆ្មាខាំ ឬលិឍលើរបួស ឬដំបៅ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវឆ្កែខាំ ឬសត្វដែលចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ហើយស៊ីសាច់ជាអាហារខាំ សូមរួសរាន់មកពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតផ្ទះ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើមានមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺឆ្កែឆ្កួត?

២- តើរោគសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួតមានដូចម្តេច?

៣- តើវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួតមានអ្វីខ្លះ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ៖ ចូរអ្នកមានបម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វឆ្កែ ចូលរួមបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត។

កិច្ចការផ្ទះ៖ ចូរអ្នកមើលមេរៀនពីសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងប្រភេទនៃសម្ពាធ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "សម្ពាធ" - រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមាន។	- បង្ហាញរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។	- បណ្តុះទម្លាប់ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិល្អ និងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ និង ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍៖ គឺសំដៅលើការប្រើឥទ្ធិពលផ្សេងៗ ដែលមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនប្រើដាក់លើមនុស្សមួយក្រុម ឬ ម្នាក់ ដើម្បីឱ្យធ្វើតាម។ អ្នកដាក់សម្ពាធគេ ប្រើប្រាស់វាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរនូវគុណតម្លៃ ឥរិយាបថ ឬ អាកប្បកិរិយារបស់នរណាម្នាក់ (ក្រុម) ទៅតាមអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន។

២- ប្រភេទនៃសម្ពាធ៖ ប្រភេទនៃសម្ពាធពីមិត្តភក្តិអាចមានទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន ហើយកើតមានដោយផ្ទាល់និងប្រយោល (បណ្តាញសង្គម) ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការនិយាយចេញមកក្រៅ ឬ មិនមាននិយាយចេញមកដែលមានទាំងល្អ និងមិនល្អ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ ពន្យល់ បកស្រាយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើមានអ្នកណាខ្លះ ធ្លាប់រងសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ

- គ្រូពន្យល់ពាក្យគន្លឹះនៃសម្ពាធអវិជ្ជមាន
  - **សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ៖** គឺសំដៅលើការប្រើឥទ្ធិពលផ្សេងៗ ដែលមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនប្រើដាក់លើមនុស្សមួយក្រុម ឬ ម្នាក់ ដើម្បីឱ្យធ្វើតាម។ អ្នកដាក់សម្ពាធគេ ប្រើប្រាស់វាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរនូវគុណតម្លៃ ឥរិយាបថ ឬ អាកប្បកិរិយារបស់នរណាម្នាក់ (ក្រុម) ទៅតាមអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន។ មានពេលខ្លះ ជំទង់ក៏អាចនឹងមិនយល់ស្របនូវអ្វីដែលមនុស្សដទៃមានដែរ ដោយឈរលើគោលជំហរស្មើភាពគ្នា និង យុត្តិធម៌។ ជំទង់ក៏រៀនសង្កេតលើ អ្វីជាចំណាប់អារម្មណ៍ និង ការយល់ឃើញរបស់មិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនដើម្បី ងាយសម្របខ្លួនចូលរួមសកម្មភាពរបស់ក្រុមផងដែរ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃសម្ពាធ

- គ្រូឱ្យឧទាហរណ៍មួយនៃប្រភេទសម្ពាធវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមធ្វើការពិភាក្សាដោយមានសិស្សពី ៤ ទៅ ៨ នាក់ក្នុងមួយក្រុម ទៅលើសំណួរ៖

  ក្រុមទី១ សំណួរ៖ តើប្រភេទនៃសម្ពាធវិជ្ជមានមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់

  ក្រុមទី២ សំណួរ៖ តើប្រភេទនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់
- គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងរាយការណ៍លទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយសិស្សត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ : ឥទ្ធិពលពីមិត្តភក្តិអាចមានទាំងវិជ្ជមាន និង អវិជ្ជមាន ហើយកើតមានដោយផ្ទាល់ និង ប្រយោល (បណ្តាញសង្គម) ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការនិយាយចេញមកក្រៅ ឬ មិនមាននិយាយចេញមក ដែលមានទាំងល្អ និងមិនល្អ។ មានមិត្តភក្តិខ្លះ គាត់មានលក្ខណៈវិជ្ជមាន និងចាំជួយគាំទ្រយើងដែលអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភិក្តិទាំងនោះ ជួយគ្នាឱ្យរៀននូវអ្វីថ្មី ឬ ជំរុញចូលរួមសកម្មភាពផ្សេងៗ ដូចជាចូលបណ្ណាល័យអានសៀវភៅ សកម្មភាពកីឡា ឬ សកម្មភាពជួយសង្គមជាដើម។

មានមិត្តភក្តិខ្លះ អាចប្រើប្រាស់ឥទ្ធិពល ឬ សម្ពាធជាអវិជ្ជមានលើក្រុមរបស់ខ្លួន ដើម្បីធ្វើរឿងរ៉ាវមិនល្អផ្សេងៗ ដូចជាគេចសាលា លួចរបស់របរ បោកប្រាស់ ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន (គ្រឿងស្រវឹង ឬ បារីផងដែរ) ចែករំលែកព័ត៌មានមិនសាកសមលើអ៊ីនធើណិត ឬ ធ្វើសកម្មភាពគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ មានសកម្មភាពអវិជ្ជមានចម្បង ៥ ដែលគេសង្កេតឃើញកើតមានក្នុងចំណោមជំទង់៖

- សាកល្បង គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ឬ បារី៖ វាជាអ្វីដែលកើតឡើងញឹកញាប់ និង គួរឱ្យព្រួយបារម្ភជាងគេ កើតចេញពីសម្ពាធអវិជ្ជមានរបស់មិត្តភក្តិ។ អ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុត គឺការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬ បារីក្លាយទៅជារឿងមួយកើតឡើងជាទូទៅក្នុងចំណោមជំទង់។ សារជាតិញៀននោះជំទង់នឹងចាប់ផ្តើមប្រើម្តងហើយម្តងទៀត។
- **ការលួចរបស់របរ៖** ការលួចនេះ ពេលខ្លះមិនមែនមកពីការខ្វះខាត ឬ ដើម្បីលុយកាក់ទាំងស្រុងនោះទេ ពេលខ្លះការធ្វើបែបនេះដើម្បីបង្ហាញថាខ្លួនឯងពូកែ ឬ អស្ចារ្យជាងអ្នកដទៃ។ អាចមានហេតុផ្សេងៗ

ទៀតជាច្រើន ដែលបណ្ដាលឱ្យជំទង់ លួចរបស់ពីអ្នកដទៃ។

- **ការធ្វើបាបផ្សេងៗ៖** មានមិត្តភក្តិមួយចំនួន ព្យាយាមធ្វើបាបអ្នកផ្សេង ហើយដើម្បីចៀសផុតពីការធ្វើបាបលើខ្លួនឯង។ ដូចនេះមានតែចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងៗធ្វើបាបអ្នកដទៃ។ តាមពិតទៅ នៅពេលធ្វើបាបអ្នកដទៃចុងបញ្ចប់ទៅវានឹងបង្កជាបញ្ហាមកលើខ្លួនឯងនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន។
- **សកម្មភាពផ្លូវភេទ៖** សកម្មភាពផ្លូវភេទនេះ ជាសម្ពាធមួយយ៉ាងខ្លាំង ដែលអាចកើតមានលើទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។ ក្មេងប្រុស ខ្លះរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិដើម្បីមាន សង្សារ (ដៃគូ) ដើម្បីបង្ហាញពីភាពខ្លាំងអស្ចារ្យរបស់ខ្លួន។ ហើយក្មេងស្រីខ្លះ ក៏រងនូវសម្ពាធចិត្តពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន ឱ្យជាសង្សារ (ដៃគូ) ដោយសារតែមើលទៅសាកសមគ្នាជាដើម។ មានពេលខ្លះការដាក់សម្ពាធពីមិត្តភក្តិនេះអាចបង្កឱ្យក្មេងខ្លះ ឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ
- **អាកប្បកិរិយាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ៖** ដើម្បីបង្ហាញថាខ្លួនឯងអស្ចារ្យ ជំទង់ខ្លះជ្រើសរើស យកការធ្វើរឿងរ៉ាវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាបង្ហោះម៉ូតូ (កង់) បើកបរលើសល្បឿនកំណត់ជាដើម។ ការធ្វើអាកប្បកិរិយាកាន់តែគ្រោះថ្នាក់នឹងបង្ហាញឱ្យអ្នកដទៃឃើញថាខ្លួននឹងមានឋានៈមួយខ្ពស់ក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការលូតលាស់របស់ជំទង់។ ស្របពេលនេះដែរជំទង់ ក៏អាចទទួលរងនូវសម្ពាធពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនផងដែរ។ សម្ពាធនេះ អាចមានសម្ពាធវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសម្ពាធពីមិត្តភក្តិជាអ្វី?

២- តើសម្ពាធពីមិត្តភក្តិមានប្រភេទអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- សូមអ្នកស្រាវជ្រាវតាមការសាកសួរពីឪពុកម្ដាយ ឬបងប្អូនពីឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍។ គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងសិក្សាបន្ទាប់។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី១ ៖ សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ ៖ ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍ ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ

១- រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង ៖ ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងរបៀប គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។	- បង្ហាញពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។	- បណ្ដុះទម្លាប់ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិល្អ រក្សាទំនាក់ទំនងល្អ និង ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍៖ គឺច្រើនកើតឡើងងាយចំពោះវ័យជំទង់ដោយសារជំទង់ មានភាពមិនប្រាកដប្រជានឹងអត្តសញ្ញាណសង្គមរបស់ខ្លួន (មិនស្គាល់តួនាទីខ្លួនឯងច្បាស់) បង្កើតជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប និងឆាប់មានការភ័យខ្លាច និងងាយសម្របខ្លួនធ្វើទៅតាមការដាក់សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ ដែលជាកត្តាមិនល្អណាមួយកើតឡើងនៅសាលារៀន ឬគ្រួសាររបស់គេ ដូចជាការវាយតប់គ្នា ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាដើម។

២- ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន ដោយនៅឆ្ងាយពីមិត្តភក្តិមិនល្អ រៀននិយាយថា “ទេ” និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្តដូចជា ឪពុកម្ដាយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលជាដើម។

៣- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិគឺ ដោយវិធីសាស្ត្របន្ធូរអារម្មណ៍ តាមរយៈការប្រើលំហាត់ដង្ហើម សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ .... ក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អផ្សេងៗផងដែរ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន ? ចម្លើយសិស្ស : ......
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍

- គ្រូសួរសំណួរ តើឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍មានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់។ ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្សៈ...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍ៈ គឺច្រើនកើតឡើងងាយចំពោះវ័យជំទង់ដោយសារជំទង់ មានភាពមិនប្រាកដប្រជានឹងអត្តសញ្ញាណសង្គមរបស់ខ្លួន (មិនស្គាល់តួនាទីខ្លួនឯងច្បាស់) បង្កើតជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប និងឆាប់មានការភ័យខ្លាច និងងាយសម្របខ្លួនធ្វើទៅតាមការដាក់សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ ដែលជាកត្តាមិនល្អណាមួយកើតឡើងនៅសាលារៀន ឬគ្រួសាររបស់គេ ដូចជាការវាយតប់គ្នា ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាដើម។

ខ្លឹមសារ : ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមធ្វើការពិភាក្សាទៅលើសំណួរ តើការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមានត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? គ្រូទុករយៈពេល៥ ទៅ ១០ នាទី។
- គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងរាយការណ៍លទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយសិស្សត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយៈ ជំទង់ដែលស្ថិតក្រោមសម្ពាធ ក៏ព្រោះតែពួកគេចង់នៅក្នុងក្រុម ហើយបារម្ភថាខ្លួនឯងនឹងត្រូវបានគេទុកចោល ឬ ត្រូវបានអ្នកដទៃយកទៅលេងសើច។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនក្នុងការជួយឱ្យជំទង់ជំនះនូវការដាក់សម្ពាធអវិជ្ជមានពីក្រុមមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។

  - នៅឆ្ងាយមិត្តភក្តិមិនល្អ ជាពិសេសនៅជាមួយនឹងក្រុមមិត្តភក្តិ ដែលចូលចិត្តធ្វើនូវរឿងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ឬ ខុសច្បាប់ជាដើម។
  - រៀននិយាយថា “ទេ” ហើយរៀនពីរបៀបផ្សេងៗគេចចេញពីស្ថានភាពដែលអ្នក មានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព

- ចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងក្រុមមិត្តភក្តិដែលប្រឆាំងទល់នឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន។ ជាការប្រសើរបើសិនជាមានមិត្តភក្តិយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ដែលចេះនិយាយថា "ទេ"។ ដូចពាក្យចាស់ខ្មែរយើងលើកឡើងថា "ចង្កឹះមួយកាច់បាក់ ចង្កឹះមួយបាច់កាច់មិនបាក់"។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាទទួលសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ សូមយកវាទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃជាពិសេសមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្តដូចជា ឪពុកម្តាយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ឬ អ្នកអាណាព្យាបាលជាដើម។

ខ្លឹមសារ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភិក្តិ

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។

សំណួរ៖ តើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភិក្តិត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ?

- បន្ទាប់មកគ្រូហៅតំណាងសិស្ស ២ឬ៣គូឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : អារម្មណ៍ ជាផ្នែកមួយដែលកើតពីធម្មជាតិរបស់មនុស្សយើង ហើយវាជារឿងធម្មតានោះទេ ដែលនៅពេល មនុស្សទទួលរងសម្ពាធ មនុស្សមានអារម្មណ៍តានតឹង ថប់បារម្ភ ភ័យខ្លាច ច្រាស់ច្រាល់ និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានផ្សេងៗទៀត។ នៅពេលមានអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ ប្អូនអាចសាកល្បងប្រើនូវវិធីសាស្រ្តបន្ធូរអារម្មណ៍ ដែលអ្នកធ្លាប់ប្រើពីមុនៗមក។ ក្រៅពីវិធីសាស្រ្តដែលធ្លាប់ប្រើ ការប្រើលំហាត់ដង្ហើម និង សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ ក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ ផ្សេងៗផងដែរ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានមកលើផ្លូវអារម្មណ៍ គឺច្រើនកើតឡើងងាយចំពោះវ័យជំទង់នឹងនាំឱ្យមានកត្តាមិនល្អណាមួយកើតឡើងនៅសាលារៀន ឬគ្រួសាររបស់គេ ដូចជាការវាយតប់គ្នា ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាដើម។ **ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន** ដោយនៅឆ្ងាយពីមិត្តភក្តិមិនល្អ រៀននិយាយថា "ទេ" និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃ។ **ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិគឺ**ដោយវិធីសាស្រ្តបន្ធូរអារម្មណ៍ តាមរយៈ ការប្រើលំហាត់ដង្ហើម សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ .... ក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អផ្សេងៗផងដែរ៕

៧- ឆ្លុះបញ្ចាំង (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសកម្មភាពអវិជ្ជមានអ្វីខ្លះ ដែលជំទង់អាចទទួលរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិដើម្បីឱ្យធ្វើ?

២- តើអ្នកធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីតទល់នឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន?

៣- តើអ្នកអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដោយរបៀបណា?

៨- សំយោគ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវតាមការសាកសួរពីឪពុកម្ដាយ ឬបងប្អូនពីទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ?
គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងសិក្សាបន្ទាប់។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន ៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃទំនាក់ទំនង និងការបង្កើតទំនាក់ទំនង វិជ្ជមាននៅពេលពេញវ័យ។	- បង្ហាញពីការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងរីករាយ (ទំនាក់ទំនងបែប បាទ/ចាស បែបមានហេតុផល)។	- ទម្លាប់រស់នៅប្រកបដោយភាពរីករាយតាមរយៈការមានទំនាក់ទំនងល្អ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ប្រភេទទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យ ៖ ប្រភេទទំនាក់ទំនង មានដូចជា ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។ ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា : ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នាអាចជាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពឬទំនាក់ទំនងស្នេហា។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ : គឺជាការរាប់អានមិត្ត ដែលទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក អាចបំពេញតម្រូវការឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកលើកការសិក្សា មនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។ ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គម : មានការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

២- បង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ : ការបង្កើតទំនាក់ទំនងដែលមានផលវិជ្ជមាននិងរីករាយ គឺជាការទាក់ទងដល់ផលប្រយោជន៍ទាំងពីរភាគីប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត មានការឱ្យតម្លៃ គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរសិស្ស ២ ឬ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យ

- គ្រូសួរសំណួរបំផុស : តើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយនណាខ្លះ សព្វថ្ងៃ? ប្រសិនបើធ្លាប់? ចូររៀបរាប់។ ចម្លើយសិស្ស...។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : "ទំនាក់ទំនង គឺជាដំណើរការនៃការបញ្ជូនព័ត៌មាននិងការយល់ដឹងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ការបញ្ជូនសារនេះ ជាដំណើរការនៃការចែករំលែកគំនិតយោបល់ ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀត។ ប្រភេទទំនាក់ទំនង មានដូចជា ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  ១- សំណួរ តើទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នាមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។
  ២- សំណួរ តើទំនាក់ទំនងទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។
  ៣- សំណួរ តើទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គមមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

១.១- ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា

ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នាអាចជាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពឬទំនាក់ទំនងស្នេហា។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមិនមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទឡើយ។ ទំនាក់ទំនងអាចបំពេញតម្រូវការផ្នែកការសិក្សា មនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។ ចំណែកទំនាក់ទំនងស្នេហាគឺជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលចេញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនា។ វាផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអារម្មណ៍ចេញពីបេះដូងរវាងបុគ្គលម្នាក់ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

១.២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យរបស់យុវវ័យ អាចមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក អាចបំពេញតម្រូវការឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក

លើកការសិក្សា មនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។

ក្នុងការទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ គឺកើតចេញពីទំនុកចិត្តដែលយើងមានទៅលើមិត្តនោះ។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើមិត្តភក្តិ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសាគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។ ដូចគ្នានឹងការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ការមានទំនុកចិត្តលើមិត្តភក្តិកើតចេញពីភាពជោគជ័យនៃទំនាក់ទំនងបន្តិចម្តងៗ។ ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិរបស់យើង នឹងជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នា ហើយការធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងកាន់តែប្រសើរ។

ការធ្វើការងារជាក្រុម ជាពិសេសជាមួយមិត្តភក្តិ នឹងជួយយើងឱ្យសម្រេចការងារបានងាយស្រួល និងដោះស្រាយនូវការលំបាក ដែលការធ្វើការងារម្នាក់ឯងមិនអាចធ្វើបាន។ ដូចសុភាសិតខ្មែរលើកឡើងថា "ចង្កឹះមួយបាច់ កាច់មិនបាក់"។

១.៣- ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គម

ក. ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

ដើម្បីសេចក្តីសុខសាន្តនៅក្នុងគ្រួសារ ការគោរពគ្នាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្ត។ ការគោរពមានន័យថា សមាជិកគ្រួសារត្រូវរៀនស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ទោះបីមានការមិនពេញចិត្ត និងរៀនផ្តល់យោបល់ប្រកបដោយហេតុផល។ មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារគឺ ការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយ ដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ។

ក- ការគោរពគួរសម

ដើម្បីជៀសវាងរាល់ការមិនពេញចិត្តនិងទំនាស់ ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់ឥរិយាបថគោរពនិងគួរសម ដូចជា៖

- ប្រើពាក្យ "សូមអធ្យាស្រ័យ..." ឬ"សុំទោស" និង "អរគុណ"
- ប្រើកាយវិការ ភាសា និងសំឡេងឱ្យបានសមរម្យ មិនគំហ៊ក មិនស្រែក មិនច្រងេងច្រងាង។

ខ- រៀននិយាយដោយមានហេតុផល

- ស្តាប់អត្ថន័យការនិយាយរបស់ដៃគូសន្ទនាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- រៀនដកដង្ហើមវែងៗនៅពេលដែលអ្នកមានភាពតានតឹង មុននឹងនិយាយស្តី
- ឆ្លើយតបដោយនិយាយមានហេតុផល
- រាល់ការឆ្លើយតបមិនត្រូវស្រែកតតាំងភ្លាមៗ ដោយមិនទាន់យល់ពីអត្ថន័យច្បាស់លាស់ជាមុនឡើយ
- និយាយទទួលកំហុស ទោះតូចតាចក្តី
- បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ជាជាងបន្ទោសទៅដៃគូសន្ទនា ឧទាហរណ៍ "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំមិនទទួលបានការគោរព..." ឬ "ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះ..."។

គ- ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ

- យកចិត្តទុកដាក់ជួយការងារធូន់ស្រាលក្នុងគ្រួសារ

- ជួយលើកទឹកចិត្តនៅពេលមានទុក្ខព្រួយជាដើម
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបទោះមានពិការភាព ព៌ណសម្បុរ និងភេទខុសគ្នាក៏ដោយ
- ចំណាយពេលនៅជាមួយគ្នា ជជែក និងពិភាក្សា ដើម្បីយល់គ្នាឱ្យបានច្រើន។

ឃ- ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

- ប្រើពាក្យថា "កូនស្រឡាញ់ម៉ែ ពុក ឬ ម៉ែ ពុកស្រឡាញ់កូន"
- លើកសរសើរគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលសមាជិកណាម្នាក់ធ្វើអ្វីមួយបានល្អ
- គោរពឯកជនភាព របស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ឧទាហរណ៍ មុនចូលបន្ទប់ត្រូវជូនដំណឹងឬសញ្ញា
- រៀនអត់ធ្មត់ តស៊ូប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលកើតឡើង ហាត់ពត់ចិត្តឱ្យរក្សានូវភាពស្ងប់ នឹងមិនរំជើបរំជួលតាមស្ថានភាព
- គោរពតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយមិនប្រើឋានៈនៅក្នុងគ្រួសារមកដាក់សម្ពាធ ឧទាហរណ៍ បងបង្ខំឱ្យប្អូនធ្វើអ្វីមួយជំនួសខ្លួន។

ខ. ទំនាក់ទំនងសង្គម

- **សិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងទំនាក់ទំនង** : រវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលត្រូវមានសិទ្ធិស្មើគ្នា គ្មាននរណាម្នាក់មានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងនេះបានឡើយ។ អ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមគ្នាជាមួយដៃគូអ្នកក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗដែលអ្នកទាំងពីរបានព្រមព្រៀងគ្នា មានតុល្យភាពរវាងការផ្តល់ ការទទួល ចែករំលែក និងការទទួលខុសត្រូវ ក្នុងការបំពេញភារកិច្ចដោយស្មើភាព។
- **ការគោរពក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ ឱ្យតម្លៃ និងរាប់អានទៅដៃគូឬភាគីម្ខាងទៀតប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ និងចាត់ទុកដៃគូជាមនុស្សសំខាន់ទោះជាស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសង្គមខុសគ្នាក៏ដោយ។
- **ទំនុកចិត្តក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការជឿជាក់ចំពោះទង្វើ កាយវិការ ពាក្យសម្តីរបស់ដៃគូ ដែលផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកនូវសេរីភាពនិងពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួន។ ដើម្បីមានឱកាសក្នុងការភ្ជាប់ចំណងមិត្តភាពជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀតនិងមិនមានអារម្មណ៍សង្ស័យចំពោះដៃគូ។
- **ភាពស្មោះត្រង់ក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការបើកចិត្តឱ្យទូលាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាប្រាប់ការពិត ចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងបញ្ហាផ្សេងៗក៏ដូចជា សារភាពនៅពេលមានកំហុស "ចេះសូមអភ័យទោស" ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវលើគ្រប់ទង្វើរបស់ខ្លួន។
- **ការគាំទ្រក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ដៃគូដោយសម្តែងទឹកចិត្តមេត្តានិងករុណា។ ផ្តល់ការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលនរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមដៃគូមានបញ្ហាអ្វីមួយកើតឡើង។

ខ្លឹមសារ : បង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងរីករាយ

- គ្រូសួរសំណួរ និងទុកពេលឱ្យសិស្សឆ្លើយ

- តើការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងរីករាយមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ការបង្កើតទំនាក់ទំនងដែលមានផលវិជ្ជមាននិងរីករាយ គឺជាការទាក់ទងដល់ផលប្រយោជន៍ទាំងពីរភាគីប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត មានការឱ្យតម្លៃ គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលមានដូចខាងក្រោម៖

- ញញឹមនិងបង្ហាញឥរិយាបថវិជ្ជមានក្នុងការនិយាយរកគ្នា
- ការសន្ទនា គឺចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរមានរួមគ្នា ដូចជាចូលចិត្តលេងកីឡាដូចគ្នា ចូលចិត្តមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យាដូចគ្នា ចូលចិត្តអាហារដែលមានបន្លែច្រើនដូចគ្នាជាដើម
- រក្សាការសន្ទនាបន្តឱ្យបានយូរតាមតែអាចធ្វើបាននិងស្តាប់ឱ្យបានច្រើន។

ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ អ្នកត្រូវចេះធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព តាមរយៈ៖

- ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការប្រើភ្នែក ងក់ក្បាល សំពះ
- និយាយឆ្លើយតប បាទ ចាស ឬពន្យល់តបវិញដោយមានហេតុផល
- មានឥរិយាបថសមរម្យ មានក្រមសីលធម៌ គោរពនូវគំនិតរបស់បុគ្គលឬក្រុម
- បើកចិត្តទូលាយទទួលយកនូវគំនិតយោបល់ពីភាគីម្ខាងទៀត
- គោរពពេលវេលា ជំនឿ ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី ទៅតាមតំបន់នីមួយៗ។

❖ សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សម្ពាធអវិជ្ជមាន អាចធ្វើឱ្យជំទង់ធ្វើទង្វើមិនគួរគប្បីមួយចំនួនដូចជាប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន លួចរបស់របរ ធ្វើបាបអ្នកដទៃ សកម្មភាពផ្លូវភេទ និងរឿងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត។បើសិនជាអ្នកទទួលរងនូវសម្ពាធអវិជ្ជមានណាមួយខ្លាំងពេក សូមជជែកជាមួយមនុស្សធំដែលអ្នកទុកចិត្ត។ លំហាត់ដង្ហើម និងសម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ អាចជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងនូវអារម្មណ៍មិនល្អផ្សេងៗបាន៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ?

២- តើទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នាមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើទំនាក់ទំនងជាមិត្តភក្តិមានអ្វីខ្លះ?

៤- តើទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គមមានអ្វីខ្លះ?

៥- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- សូមអ្នកស្រាវជ្រាវតាមការសាកសួរពីឪពុកម្តាយ ឬបងប្អូនពីការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គមមានអ្វីខ្លះ ?គ្រូនឹងប្រមូលកិច្ចការនៅម៉ោងសិក្សាបន្ទាប់។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គម សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិត និងបណ្តាញសង្គមទំនាក់ទំនង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់បានពីអត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្នុងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម។	• បង្ហាញពីអត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានពេលប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមនានាដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ។	• ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗទៀត ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- អត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន

អ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ ជាច្រើនដូចជា ផ្តល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ពិភពលោកដូចជា ការស្វែងរកព័ត៌មាន ទំនាក់ទំនងបុគ្គល ទំនាក់ទំនងការងារ ការប្រជុំ ជាដើម។ បន្ទុប្បន្នការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យានិងសារគមនាគមន៍ កាន់តែមានភាពចាំបាច់មិនអាចខ្វះបាន ដើម្បីឱ្យដំណើរការងារប្រព្រឹត្តិទៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាព។

ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ដូចជា ឈឺចង្កេះ រៀចឆ្អឹងខ្នង ខូចភ្នែក ខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ អាចកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងងាយរងនូវការលួច និងបោកប្រាស់តាម អ៊ីនធើណិត ឬបណ្តាញសង្គម។

២. បណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ វាអាចជាបណ្តុំនៃរឿង ឬរូបភាព និងវីដេអូ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ដែលគេបានបង្ហោះនៅក្នុងបណ្តាញសង្គម។

៣- អារម្មណ៍ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ អារម្មណ៍ចំពោះរឿងភេទ រួមមាន ការទទួលយកព័ត៌មានអប់រំរឿងភេទ ឬទទួលបាននូវភាពរំភើប ភាពអស្ចារ្យ អរ សប្បាយ ស្រៀវស្រើប មានសេចក្តីសុខជាដើម នៅពេលដែលបានមើលឃើញនូវខ្លឹមសារអប់រំ ឬសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដែលបានបញ្ចាំងតាមបណ្តាញសង្គម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ករណីសិក្សា សំណួរបំផុសគំនិត ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

  ៣- តើអ្នកស្គាល់ឬធ្លាប់ឮអ៊ីនធើណិតដែរឬទេ?

  ៤- តើក្នុងគ្រួសារប្អូនមានប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : អត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន

- គ្រូសួរសំណួរ តើអ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ដូចម្ដេច? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២ ឬ៣ នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  អ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ដូចជា ផ្ដល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ពិភពលោកដូចជា ការស្វែងរកព័ត៌មាន ទំនាក់ទំនងបុគ្គល ទំនាក់ទំនងការងារ ការប្រជុំជាដើម។ បច្ចុប្បន្នការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យានិងសារគមនាគមន៍ កាន់តែមានភាពចាំបាច់មិនអាចខ្វះបាន ដើម្បីឱ្យដំណើរការងារប្រព្រឹត្តិទៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាព។ អ៊ីនធើណិតក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀតដូចជា៖

  - ការស្វែងរកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងគ្រប់វិស័យ
  - ការស្រាវជ្រាវនិងចែករំលែកព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
  - ការសិក្សាកាន់តែមានភាពងាយស្រួល ទទួលបានចំណេះដឹងតាមរយៈការសិក្សាពីចម្ងាយ
  - ការបង្កើតឱកាសកំសាន្តសប្បាយតាមរយៈល្បែង ចម្រៀង ..
  - ការស្វែងរកព័ត៌មានផ្សេងៗ រកការងារធ្វើ
  - ទាញយកចំណេះគ្រប់ផ្នែកនិងបានទូលំទូលាយគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
  - ស្វែងរកបាននូវរាល់ដំណោះស្រាយលើបញ្ហាផ្សេងៗដូចជា ទាញយកឯកសារសម្រាប់អាន សម្ភារៈឧបទេសសម្រាប់រៀននិងបង្រៀនទាក់ទងនឹងការសិក្សា

- អាចធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នាបានយ៉ាងងាយស្រួលពាក់ព័ន្ធនឹងការសិក្សា និងមិត្តភាពដោយប្រើប្រាស់បណ្ដាញសង្គម
- ការបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះបោះសម្លេង តាមរយៈការផលិត និងស្រាវជ្រាវលើប្រធានបទដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍សង្គមជាដើម។

- គ្រូសួរសំណួរ : ក្រៅពីអត្ថប្រយោជន៍ តើអ៊ីនធើណិតផ្ដល់ផលគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះ ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : .....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយៈ

ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតក៏អាចនាំមកនូវហានិភ័យ និងមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ចំណុចអវិជ្ជមានទាំងនោះ មានដូចជាៈ

- នាំឱ្យមានភាពទាក់ទាញហួសហេតុ ក្លាយទៅជាញៀនក្នុងការលេងហ្គេម ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សានិងសុខភាព
- ងាយរងគ្រោះពីការលួចនិងកេងប្រវ័ញ្ច បោកប្រាស់តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត ឬបណ្ដាញសង្គម
- ងាយធ្លាក់ចូលក្នុងការអូសទាញពីក្រុមកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយ រឿងនិងរូបភាពអាសអាភាសជាដើម
- យល់ខុសទៅតាមព័ត៌មានមិនពិតដែលផ្សព្វផ្សាយក្នុងប្រភពមិនច្បាស់លាស់
- បង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់សុខភាពភ្នែក រាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាដើម។

ក្រៅពីហានិភ័យ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតក៏អាចបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដូចជាៈ

- អង្គុយឬសម្លឹងមើលក្នុងពន្លឺខ្លាំងឬខ្សោយរបស់កុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទធ្វើឱ្យភ្នែកមានគំហើញមិនច្បាស់ ឈឺចង្កេះ រៀចឆ្អឹងខ្នងដោយសារការអង្គុយយូរ
- កើតក្ដីស្រមើស្រមៃតែរឿងអាក្រក់ៗដូចជា រឿងខ្មោច រឿងឧក្រិដ្ឋកម្ម ឬឃាតកម្ម នាំឱ្យខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ

- អាចកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ស្រងូតស្រងាត់ ឯកោ ហើយយូរទៅគឺផ្ដាច់ខ្លួនពីទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

ខ្លឹមសារ : បណ្ដាញសង្គមដែលផ្សះបញ្ជាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សា និងឆ្លើយសំណួរទាក់ទងទៅនឹងករណីសិក្សារបស់រក្សា ក្នុងរយៈពេល ១០ ទៅ១៥ នាទី
- **ករណីសិក្សារបស់រក្សា** ជាសិស្សថ្នាក់ទី៦។ ក្រោយទទួលបានទូរស័ព្ទថ្មី ក៏បានបង្កើតគណនីរបស់ខ្លួននៅក្នុងបណ្ដាញសង្គម និងបានផុសរូបដ៏ស្រស់ស្អាតរបស់ខ្លួនជាញឹកញាប់។ ថ្ងៃមួយនាងបានទទួលសារពីក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលនាងស្គាល់ច្បាស់។ ទំនាក់ទំនងនេះ បានកើនឡើងនិងកាន់តែជិតស្និទ្ធ។ រក្សា ជាក្មេងស្លូតត្រង់មិនបានយល់នូវកិច្ចកល កេងជំរិតតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិតឡើយ។ ថ្ងៃមួយនាងកំពុងងូតទឹក ក៏ទទួលបានសារពីក្មេងប្រុស សួរនាងថា កំពុងធ្វើអ្វី ? នាងឆ្លើយថានាងកំពុងងូតទឹក ក្មេងប្រុសក៏ថា សុំបើកកាំមេរ៉ាមើលបន្ទប់ទឹកបន្តិច។ ដោយលង់នឹងពាក្យផ្អែមល្ហែម នាងក៏យល់ព្រមបើកកាមេរ៉ា។ នាងគិតថាមើលបន្ទប់ទឹកមិនជាអ្វី នាងក៏ធ្វើតាម បន្ទាប់មកក្មេងប្រុសនោះ ក៏សុំមើលមុខនាងបន្តិច ដោយពោលថា នឹកណាស់។ នាងក៏ធ្វើតាម ក្មេងប្រុសនោះចេះតែសុំឱ្យវិលកាមេរ៉ាចុះក្រោមបន្តិចៗ រហូតដល់ដើមទ្រូង។ បន្ទាប់ពីនោះមក រក្សាត្រូវក្មេងប្រុសនោះសំឡុតយកប្រាក់ប្រសិនបើនាងមិនចង់ឱ្យរូបរបស់នាងត្រូវបង្ហោះជាសាធារណៈ។ល។

សំណួរ៖

១. តើរក្សាប្រើប្រាស់បណ្ដាញសង្គមមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ?

២. តាមរយៈករណីសិក្សា តើរក្សាបានផលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានអ្វីខ្លះ បន្ទាប់ពីបានបង្កើតគណនី រួចមក?

- គ្រូហៅសិស្សតំណាងក្រុមឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ:

បណ្ដាញសង្គមដែលបានបង្ហោះនិងដាក់បញ្ជាំងអំពីរឿងផ្លូវភេទ វាអាចជាបណ្ដុំនៃរឿង ឬរូបភាព និងវិដេអូ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ ដែលគេបានបង្ហោះនៅក្នុងបណ្ដាញសង្គម។ ការដាក់បង្ហោះ ឬបញ្ជាំងរឿងផ្លូវភេទតាមបណ្ដាញសង្គម អាចជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានដល់អ្នកចូលរួមក្នុងបណ្ដាញសង្គម។ ក្មេងជំទង់ជាវ័យមួយដែលឆាប់ទទួលរងឥទ្ធិពលពី ទំនោរនិងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទតាមរយៈបណ្ដាញសង្គម។ ក្មេងជំទង់ ឬយុវវ័យអាចបង្ហាញពីទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយទំនោរនេះក៏ក្លាយជាការប្រព្រឹត្តមិនប្រយ័ត្ន ឬមិនមានការទទួលបានការការពារពីអ្នកអាណាព្យាបាល។ ពួកគេក៏អាចទទួលនូវឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដោយសារការបញ្ជាំងរឿងផ្លូវភេទ ក្នុងបណ្ដាញសង្គម ជារួមការប្រើប្រាស់បណ្ដាញសង្គមរបស់ក្មេងជំទង់ក្រោមអាយុ១៨ឆ្នាំ ត្រូវមានការគ្រប់គ្រងពីអ្នកអាណាព្យាបាល ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងក្រុមមនុស្សអាយុស្របាលគ្នា ឬពីមនុស្សចាស់ ដែលបណ្ដាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃការកេងប្រវ័ញ្ចនិងជួញដូរផ្លូវភេទ។

បច្ចុប្បន្នជាសម័យបច្ចេកវិទ្យាទំនើបគេអាចស្វែងរកមិត្តឬដៃគូស្នេហាតាមរយៈអ៊ីនធើណិតបាន។ មានករណីនៃការស្វែងរកមិត្តឬគូសង្សាតាមបណ្តាញសង្គមជាច្រើន ដែលភាគីទាំងសងខាងក្លែងបន្លំ ឬអាចលាក់អត្តសញ្ញាណបាន។

ខ្លឹមសារ : អារម្មណ៍ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលផ្សះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ ? គ្រូទុកពេល ២ ទៅ ៣ នាទី ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ:

អារម្មណ៍ គឺកើតឡើងដោយការរំញោចពីញ្ញាណណាមួយក្នុងចំណោមញ្ញាណទាំងប្រាំ។ អារម្មណ៍ចំពោះរឿងផ្លូវភេទ អាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលមានការទទួលបានព័ត៌មាន រឿងផ្លូវភេទដែលទាក់ទងនឹងសេចក្តីរំភើប ត្រេកត្រអាល ភាពអស្ចារ្យ ស្រៀវស្រើប មនោរសញ្ចេតនាស្នេហាដែលនាំឱ្យមានសេចក្តីសុខជាដើម។ នៅក្នុងបណ្តាញសង្គម នឹងមានព័ត៌មានទាំងរឿងផ្លូវភេទ និងការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ។

ហេតុដូច្នេះ ការយល់ដឹង វិភាគ ឬការជ្រើសរើសព័ត៌មាន ឬចំណេះដឹងតាមបណ្តាញសង្គម គឺជារឿងសំខាន់ណាស់សម្រាប់ក្មេងជំទង់ ឬយុវវ័យ ព្រោះវាអាចជារឿងផ្លូវភេទដែលជាព័ត៌មានទាក់ទាញ ឬបង្កើនអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ឬជាការអប់រំរឿងផ្លូវភេទ ដែលផ្តល់ចំណេះដឹង គុណតម្លៃ សុវត្ថិភាព និងការត្រិះរិះពិចារណា ដែលអាចចៀសផុតនូវរាល់ហានិភ័យដែលអាចកើតមាន និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់វ័យបន្ទាប់។ រឿងផ្លូវភេទដែលបង្ហាញមានការជះឥទ្ធិពលតិចឬច្រើនទៅលើអារម្មណ៍របស់អ្នកមើលក្នុងកំឡុងពេលបញ្ចាំងនិងក្រោយពេលបញ្ចាំង។ ឥទ្ធិពលនៃរឿងផ្លូវភេទបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការពិត និងការប្រឌិតដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមានភាពអស្ចារ្យ ឬធ្វើឱ្យមានការឆ្ងល់ ការចង់ដឹង និងអាចទាក់ទាញអ្នកមើលឱ្យមានអារម្មណ៍ទៅតាមការអូញទាញទាំងនោះ។

ការស្តាប់ មើល ឬអានរឿងផ្លូវភេទតាមបណ្តាញសង្គមញឹកញាប់ អាចនឹងមានឥទ្ធិពលផ្នែកអារម្មណ៍ ផ្នត់គំនិត ការគិត និងការប្រព្រឹត្ត ដែលយុវវ័យមានជំនឿថា អាចធ្វើតាមបាននូវសកម្មភាពទាំងនោះ។ វាហាក់ដូចជាការដក់អារម្មណ៍ជាប់នឹងភាពអស្ចារ្យនៃការប្រណាំងម៉ូតូរបស់តួឯករឿងម្នាក់ដែលមិនមានអ្នកណាឈ្នះឡើយ។ វាជាភាពរំភើប និងការកោតសរសើរ ហើយប៉ុនប៉ងធ្វើត្រាប់តាមដូចបែបនោះដែរ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

អ៊ីនធើណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជា ផ្តល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការងារនៅទីកន្លែងណាក៏បានដូចជា ការងារសហការ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៅទូទាំងពិភពលោក ឱ្យតែមានអ៊ីនធើណិត។ ចំពោះអ្នកសិក្សាដូចជា ពង្រីកចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនតាមរយៈ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការសិក្សាពីចម្ងាយជាដើម។ ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណិតដែលមិនមានការគិតពិចារណាលើប្រភព និងព័ត៌មានច្បាស់លាស់ គឺអាចនាំឱ្យមានហានិភ័យទៅដល់សុវត្ថិភាពនិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពជាពិសេសនៅតាមគេហទំព័រ និងបណ្តាញសង្គមទាំងឡាយណាដែលបង្ហោះ និងបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្តេចដែលហៅថា អ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គម?

២- តើអ៊ីនធើណិតនិងបណ្តាញសង្គមមានអត្ថប្រយោជន៍និងត្រូវការពារបែបណា?

៣- តើបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងរឿងភេទមានឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេច?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ :

១- ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីករណីបៀតបៀនផ្លូវភេទនៅសាលានិងក្នុងសហគមន៍ប្អូនរស់នៅមានអ្វីខ្លះ?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនត្រង់ចំណងជើងការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

គ្រូនឹងសួរនិងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារយោង

១- https://aspe.hhs.gov/basic-report/influence-new-media-adolescent-sexual-health-evidence-and-opportunities

២- http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305117738992

៣- https://www.google.com/search?q=How+feeling+reflecting+social+media+related+sexuality&oq=How+feeling+reflecting+social+media+related+sexuality&aqs=chrome..69i57.18489j0j1&sourceid=chrome&ie=UTF-8

មេរៀនទី ២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីនិយមន័យ"ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ" - កំណត់ពីទម្រង់ និងវិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។	- បង្ហាញពីជនដែលអាចបង្ក និងវិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។	- បណ្ដុះទម្លាប់រកវិធីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងនៅពេលមានការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនរណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

២- ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ៖ អាចធ្វើឡើងតាមរយៈការគំរាម ឬការដាក់សម្ពាធ ការស្នើសុំ ឬពាក្យសម្ដីនិយាយ ឬពាក្យសម្ដី ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ រូបភាព ឬការប៉ះពាល់រាងកាយ។

៣- ជនដែលអាចបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ៖ ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចជាជនប្លែកមុខ អ្នកមានវ័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬចាស់ជាង អ្នកមានអំណាច ឬឥទ្ធិពល មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកមើលថៃ។ល។

៤- ជនងាយរងគ្រោះ ៖ ជនណាក៏អាចរងការបៀតបៀនផ្លូវភេទបានដែរ ភាគច្រើនការបៀតបៀនផ្លូវភេទកើតមានឡើងលើមនុស្សទន់ខ្សោយ មានជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស អ្នកដែលពិការភាព មនុស្សប្រុសមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សស្រី មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។

៥- វិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ៖ ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទត្រូវ□ ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនិងស្វែងយល់ពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ ចេះពីវិធីដោះសារនិងឆ្លើយតប ប្រុងប្រយ័ត្នពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន កុំសេពគប់មនុស្សដែលមិនស្គាល់និងមិនអាចទុកចិត្តបាន កុំទទួលអំណោយ ឬវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីអ្នកមិនទុកចិត្ត បើនរណាម្នាក់បៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នក អ្នកត្រូវប្រាប់ពួកគេឱ្យឈប់ធ្វើ ចៀសចេញឱ្យបានឆាប់ពីជនដែលបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទរបស់អ្នក ប្រាប់ឬរាយការណ៍ដល់គ្រូបង្រៀន នាយកសាលា អាជ្ញាធរដែនដី ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យនៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ : ដូចម្ដេចដែលហៅថា កាបៀតបៀនផ្លូវភេទ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ: ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ឧទាហរណ៍ការបៀតបៀន ដូចជា ស្ទាបគូថ ប៉ះអវយវៈភេទ អង្អែលថ្ពាល់។ល។

ខ្លឹមសារ : ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជនដែលអាចបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ និងជនងាយរងគ្រោះ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងឆ្លើយសំណួរក្នុងរយៈពេល ១០ ទៅ១៥ នាទី ឆ្លើយទៅនឹងសំណួរខាងក្រោម ដោយបំពេញចូលក្នុងតារាង៖

ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ	មនុស្សឬជនប្រភេទណាខ្លះ ដែលអាចបង្កការបៀតបៀន ផ្លូវភេទ	មនុស្សឬអ្នកណាជាអ្នកងាយរងគ្រោះពីការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

១- តើទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ ?
២- តើមនុស្សឬជនប្រភេទណាខ្លះ ដែលអាចបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ?
៣- តើមនុស្សឬអ្នកណាជាអ្នកងាយរងគ្រោះពីការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ?

- គ្រូហៅសិស្សតំណាងក្រុមឱ្យឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ

ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ	**មនុស្សឬជនប្រភេទណាខ្លះ ដែលអាចបង្កការបៀតបៀន ផ្លូវភេទ**	**មនុស្សឬអ្នកណាជាអ្នកងាយរងគ្រោះពីការបៀតបៀន ផ្លូវភេទ**
ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចធ្វើឡើងតាមរយៈការគំរាម ឬការដាក់សំពាធ ការស្នើសុំ ឬពាក្យសម្ដីនិយាយ ឬពាក្យសម្ដីជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ រូបភាព ឬការប៉ះពាល់រាងកាយ។ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានបីប្រភេទគឺ ៖ **១. ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយពាក្យសម្ដី** គឺការប្រើពាក្យ និយាយ ឬបញ្ចេញមតិក្នុងលក្ខណៈផ្លូវភេទអំពីនរណាម្នាក់ការផ្សព្វផ្សាយពាក្យចចាមអារ៉ាមផ្លូវភេទ ការស្នើសុំដែលមានលក្ខណៈភេទ និងការនិយាយរឿងកំប្លែងផ្លូវភេទ សំណួរពីរឿងផ្លូវភេទ បន្លឺសម្លេងផ្លូវភេទ។ល។ **២. ការបៀតបៀនផ្លូវភេទជាសារ សញ្ញា និងរូបភាព** គឺការសរសេរមតិយោបល់អំពីនរណាម្នាក់ ការផ្ញើសារដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទនៅក្នុងគេហទំព័រឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការបញ្ជូនសារស្នេហាងប់ងល់ និងការបញ្ជូនរូបភាពដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទ។	ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទអាចជាជនប្លែកមុខ អ្នកមានវ័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬចាស់ជាង អ្នកមាន អំណាចឬឥទ្ធិពល មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកមើលថែ។	ជនណាក៏អាចរងការបៀតបៀនផ្លូវភេទបានដែរ ភាគច្រើនការបៀតបៀនផ្លូវភេទកើតមានឡើងលើមនុស្សទន់ខ្សោយ មានជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស អ្នកដែលពិការភាព មនុស្សប្រុសមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សស្រី មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។

៣. ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយការប៉ះពាល់រាងកាយ គឺជាការប៉ះ ឬចាប់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់ ដូចជា ការលាត់ ទាញ ឬស្រាតសម្លៀកបំពាក់ ការប៉ះពាល់ ឱប ថើប ដែលគេមិនពេញចិត្ត។		

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ : ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ: ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទត្រូវ៖

- យល់ដឹងនិងគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ
- ចេះពីវិធីដោះសារនិងឆ្លើយតប ដូចជាខ្ញុំមានការត្រូវទៅហើយ ខ្ញុំមិនចូលចិត្តអ្នកធ្វើសកម្មភាពនេះដាក់ខ្ញុំទេ
- ប្រុងប្រយ័ត្នពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ជាពិសេសកុំទៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ កន្លែងដែលមិនមានសុវត្ថិភាព
- កុំសេពគប់មនុស្សដែលមិនស្គាល់និងមិនអាចទុកចិត្តបាន
- កុំទទួលអំណោយ ឬវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីអ្នកមិនទុកចិត្ត។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នក អ្នកត្រូវ៖

- ប្រាប់ពួកគេឱ្យ ឈប់ធ្វើដូច្នេះ
- ចៀសចេញឱ្យបានឆាប់ពីជនដែលបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទរបស់អ្នក
- ប្រាប់មនុស្សមានវ័យចាស់ជាងដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីរឿងនេះ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតនៅសាលារៀន សូមប្រាប់ឬរាយការណ៍ដល់គ្រូបង្រៀន នាយកសាលា អាជ្ញាធរដែនដី ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច
- អាចសរសេរពាក្យបណ្ដឹងដោយរៀបរាប់អំពីរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងជាក់ស្ដែងទាំងនោះដោយឆ្លើយតបជាមួយសំណួរ : តើនរណា ? នៅទីណា ? ពេលណា ? អ្វី ? តើនរណាបានឃើញ ?

មេរៀនសង្ខេប

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរ៖

១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះនៅពេលអ្នកឃើញមានគេបៀតបៀនផ្លូវភេទមិត្តអ្នកឬអ្នកដទៃ ?

២- បន្ទាប់ពីសិក្សាមេរៀននេះរួចតើអ្នកមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការបៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នកដទៃដែរឬទេ ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនមើលវិដេអូ **លីអូ៧ពណ៌** ហើយឆ្លើយសំណួរ : តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ក្រោយពីមើលវិដេអូ ?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនត្រង់ចំណាងជើងចំណង់ផ្លូវភេទ។ គ្រូនឹងសួរនិងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារយោង : បន្ទាប់ពីបានមើលវិដេអូ លីអូ៧ពណ៌ហើយ ចូរប្អូនឆ្លើយសំណួរ : តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ក្រោយពីមើលវិដេអូ ?

Video Lio 7 Colors.mov

មេរៀនទី ៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការយល់ឃើញផ្សេងៗរបស់បុរស និងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ - ពណ៌នាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ។	- ប្រៀបធៀបគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ - បង្ហាញពីការតម្រួមភេទ និងពេលវេលាដែលត្រូវសម្រេចចិត្តរួមភេទ។	- បណ្តុះស្មារតីស្វែងយល់ពីការតម្រួមភេទ និងពេលវេលាដែលត្រូវសម្រេចចិត្តរួមភេទ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ៖ គឺមានរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាមានលក្ខណៈស៊ាំញ៉ាំដោយផ្អែកលើបុគ្គល ពេលវេលានិងទីកន្លែង។

២- គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ៖ គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមាន៖ មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ) មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា ...។

៣- ការតម្រួមភេទ/ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺសំដៅលើការបបោសអង្អែលរាងកាយដោយខ្លួនឯងដើម្បីសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទ។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺអាចប្រព្រឹត្តបានទាំងរាងកាយស្ត្រី និងរាងកាយបុរស។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើអ្វីទៅជាចំណង់ផ្លូវភេទ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ

- គ្រូពន្យល់ថា៖ មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទដែលជាលក្ខណៈធម្មជាតិ ជាពិសេសនៅពេលពេញវ័យ។ ការមានចំណង់ផ្លូវភេទជារឿងធម្មតារបស់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែការសម្តែងចេញនូវចំណង់ផ្លូវភេទ ឬសេចក្តីស្នេហារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗគឺអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នាដោយផ្អែកលើកត្តាយេនឌ័រ និងកត្តារួមផ្សំជាច្រើនទៀត។ មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងបុរស ទាំងស្ត្រី ទាំងអ្នកប្លែងភេទ/យេនឌ័រ ឬអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា អាចមានចំណង់ផ្លូវភេទជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលមានភេទដូចគ្នាឬភេទផ្សេងគ្នា។
- គ្រូសួរ តើការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទកើតឡើងដូចម្តេច? គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស.......
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន

ចម្លើយ: រាងកាយរបស់យើង មានសរីរាង្គជាច្រើនដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍៖ បុគ្គលម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ និងសុខស្រួល ដោយការប៉ះពាល់លើផ្ទៃមុខ ក្បាលពោះ ចុងសុដន់ ត្រចៀក ដៃ ជើង ចង្កេះ ប្រដាប់ភេទ ជាដើម។ ការទទួលបានអារម្មណ៍នេះ គឺចាប់ផ្តើមចេញពីខួរក្បាល ដែលជាសរីរាង្គដ៏សំខាន់ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទដើម្បីទទួលបានភាពសុខស្រួល។ ជាទូទៅ បុគ្គលម្នាក់ៗមានការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបទៅនឹងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនតាមរូបភាព ផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាក៏ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលាផងដែរ។ យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយបាន លើកឡើងថា ការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបអំពីចំណង់ផ្លូវភេទរបស់បុគ្គលគឺមានលក្ខណៈស្មុំគ្រស្មាញដោយផ្អែកលើបុគ្គល ពេលវេលានិងទីកន្លែង។ ឧទាហរណ៍៖ រាងកាយរបស់បុរស អាចសម្តែងចេញនូវចំណង់ផ្លូវភេទងាយៗ ដែលផ្ទុយពីរាងកាយរបស់ស្ត្រី។ គេសង្កេតឃើញថា ស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងសាសនា មានទំនោរបិទបាំងច្រើនទៅលើការសម្តែងចំណង់ផ្លូវភេទ។ បុគ្គលដែលមានរាងកាយជាស្រី អាចទទួលឥទ្ធិពលកាន់តែខ្លាំងពីឥរិយាបថរបស់ក្រុមមិត្តភក្តិ ក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីការរួមភេទ។ មានភាគរយនៃស្ត្រីច្រើនជាងបុរស បង្ហាញភាពមិនស៊ីចង្វាក់គ្នារវាងការឱ្យតម្លៃអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដូចជាការរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាកប្បកិរិយាជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេដែលបានប្រព្រឹត្ត។ ប៉ុន្តែការជះឥទ្ធិ

ពលទាំងនេះ មិនមែនជារឿងដែលត្រឹមត្រូវនោះទេ ព្រោះបុគ្គលម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការសម្តែងនូវទំនោរ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលសិស្សានុសិស្សត្រូវយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិក្សាបន្ថែមដើម្បីពិចារណាដោយខ្លួនឯងនៅពេលដែលមានការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ។

ខ្លឹមសារ : គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ

- គ្រូចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល ១០នាទី ដោយសរសេរចម្លើយក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍។
  - ១- តើគុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមានអ្វីខ្លះ ?
  - ២- តើគុណវិប្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមានអ្វីខ្លះ ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្ស
- គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន បន្ទាប់ពីតំណាងក្រុមធ្វើបទបង្ហាញរួច

ចម្លើយ: នៅក្នុងយុវវ័យ ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទគឺជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង ពីព្រោះវាអាចមានការជះឥទ្ធិពលខ្លាំងទាំងទៅលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ យុវវ័យត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយផ្អែកលើជំហ៊ាននៃការសម្រេចចិត្ត មុនពេលដែលខ្លួនសម្រេចចិត្តធ្វើការរួមភេទជាលើកដំបូង។ ត្រូវចងចាំថា យើងអាចពន្យារពេលការរួមភេទរបស់ខ្លួនតាមរយៈការគោរពលើការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន និងអនុវត្តជាសកម្មភាពដទៃក្រៅពីការរួមភេទ។ យុវវ័យអាចពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូរបស់ខ្លួនអំពីគុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលការរួមភេទ ដោយផ្អែកលើចំណុចដែលបានរៀបរាប់ត្រួសៗដូចខាងក្រោម៖

ក. គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ៖

- មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ)
- មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន
- មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា
- សប្បាយរីករាយនឹងកីឡា ការអានសៀវភៅ និងការកម្សាន្តផ្សេងៗទៀត
- មានមិត្តភក្តិកាន់តែច្រើន
- យុវវ័យត្រូវចងចាំថា ប្រសិនបើខ្លួនចង់ប្រឡូកនឹងការរួមភេទ យើងត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានលម្អិតមុនធ្វើការសម្រេចចិត្តដូចជា៖
  - អ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីដៃគូរួមភេទឱ្យបានច្បាស់លាស់
  - យល់ដឹងអំពីការបង្ការការចម្លងរោគតាមការរួមភេទ
  - ស្វែងយល់អំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការការចម្លងរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន
  - វិធីការពារការមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ
  - សេវាសុខភាពមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ

ក្រៅពីនេះយុវវ័យក៏អាចពិភាក្សាជាមួយដៃគូទៅលើការសម្តែងមនោសញ្ចេតនាទៅលើដៃគូ ដោយគ្រាន់តែឱប ថើប ឬការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯងជាដើម។

ខ្លឹមសារ : ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង

គ្រូពន្យល់: ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺសំដៅលើការបបោសអង្អែលរាងកាយដោយខ្លួនឯងដើម្បីសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទ។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។ វាអាចជួយឱ្យយើងមានសុខមាលភាពខាងផ្លូវភេទ និងជាឱកាសក្នុងការស្វែងយល់ពីតម្រូវការផ្លូវភេទ និងស្គាល់ពីរាងកាយរបស់ខ្លួនកាន់តែច្បាស់។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺអាចប្រព្រឹត្តបានទាំង រាងកាយស្ត្រី និងរាងកាយបុរស។ វិធីនេះក៏អាចឱ្យយុវវ័យជួយពន្យារពេលនៃការរួមភេទជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួនផងដែរ។ យុវវ័យត្រូវចងចាំថា ការទទួលបានភាពស្រណុកសុខស្រួលខាងផ្លូវភេទមិនសំដៅតែការទទួលបានអារម្មណ៍ពីដៃគូរួមភេទដោយការរួមភេទនោះទេ យុវវ័យអាចសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងបាន ពីព្រោះចំណង់ផ្លូវភេទគឺជាអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលអាចរីករាយ និងស្រណុកសុខស្រួល ដោយមិនកំណត់ពីវិធីនៃការទទួលបានអារម្មណ៍នោះឡើយ។

- គ្រូឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប

ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទតាមរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញដោយផ្អែកលើបុគ្គល ទីកន្លែង និងពេលវេលា។ គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមាន មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ) មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា ...។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

- គ្រូឱ្យសិស្សសរុបឡើងវិញពីការយល់ឃើញផ្សេងៗរបស់បុរស និងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ:

១- ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវអំពីហិង្សាមានអ្វីខ្លះ

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនអំពីហិង្សា សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី១ : ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីនិយមន័យ មូលហេតុ និងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា។	• បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់និង វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា។	• បណ្តុះស្មារតីឱ្យចេះស្រឡាញ់ សមាជិកគ្រួសារនិងសហគមន៍។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ អំពើហិង្សា គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួន ដើម្បីគាបសង្កត់ ធ្វើបាប ទៅលើជនដទៃទៀត ធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងភ័យខ្លាច។

២- មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា៖ មូលហេតុអំពើហិង្សាដោយសាអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចងសម្រេចបំណង ប្រកាន់ទស្សនៈរៀងៗខ្លួន ខ្វះការគោរពគ្នា ចង់ឈ្នះ ចង់ធ្វើជាអ្នកខ្លាំង ដោយមិនយកហេតុផលមកជជែក មិនគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងខ្វះការពិចារណានិងអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា។ ប្រភេទនៃអំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ និងអំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេចនិងការបដិសេធឱកាស។

៣- ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា៖ អំពើហិង្សាផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់ផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្តឬស្មារតី គ្រួសារ និងសង្គម។

៤- វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សាមាន៖ និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងចេះពិចារណាអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា៕

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ធ្វើបទបង្ហាញ ធ្វើការជាដៃគូ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : .....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ៣- តើអ្នកធ្លាប់ឮឬឃើញអំពើហិង្សាអ្វីខ្លះ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យអំពើហិង្សា

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើអំពើហិង្សាមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេល១-២នាទី រួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ: អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ អំពើហិង្សា គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួនដើម្បីគាបសង្កត់ ធ្វើបាប ទៅលើជនដទៃទៀត ធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងភ័យខ្លាច។

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ ១០នាទី។
  ១. តើមូលហេតុនៃអំពើហិង្សាមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
  ២. តើអំពើហិង្សាមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូររៀបរាប់
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ៖

មូលហេតុនៃអំពើហិង្សា	ប្រភេទនៃអំពើហិង្សា
- អ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង និងប្រើប្រាស់អំណាចដើម្បីត្រួតត្រាលើនរណាម្នាក់ - អំពើហិង្សាមួយចំនួនមានប្រភពមកពីការប្រកាន់ទស្សនៈឬមានគំនិតខុសៗគ្នា ខ្វះការគោរពគ្នា មិនស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក - ចិត្តមានៈ ចង់ឈ្នះ ចង់ធ្វើជាអ្នកខ្លាំង ដោយមិនយកហេតុផលមកជជែក - ខ្វះវិធីគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន	- អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ជាការបង្កការឈឺចាប់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ និងខូចសរីរាង្គបន្តពូជ ។ ឧទាហរណ៍ : ការចាប់បង្ខំនរណាម្នាក់រួមភេទ។ - អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ផ្នែករាងកាយ ទោះមានស្លាកស្នាម ឬគ្មានស្លាកស្នាមក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍៖ ការវាយ ការច្រាន ការធាក់ ឬប្រើវត្ថុអ្វីមួយដូចជា ដំបង ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗ ក្នុងការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានការឈឺចាប់។

- ខ្វះការពិចារណានិងអធ្យាស្រ័យឱ្យអ្នកដទៃ។	- អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ ជាការគំរាម ការនិយាយ ឬធ្វើអ្វីម៉្យាង ដែលបង្កភាពភ័យខ្លាច និងតានតឹង អារម្មណ៍ដល់នរណាម្នាក់ ឬក្រុមមនុស្ស ដើម្បីត្រួតត្រាលើពួកគេ ។ ឧទាហរណ៍៖ ការគំរាមថានឹងវាយសម្លាប់នរណាម្នាក់ ការប្រាប់នរណាម្នាក់ថាពួកគេជាមនុស្សភ្លីភ្លើ ឬគ្មានប្រយោជន៍ ឬការបញ្ឈប់ពួកគេកុំឱ្យជួបសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់គេ។ - អំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេច និងការបដិសេធឱកាស ការរារាំងនរណាម្នាក់ មិនឱ្យទទួលបានសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន មិនឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីឱកាសណាមួយដោយចេតនា។ ឧទាហរណ៍៖ ការមិនផ្តល់ទឹក ឬអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់នរណាម្នាក់ ឬការមិនផ្តល់ឱកាសឱ្យក្មេងស្រីទទួលបានការអប់រំជាដើម។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា

- **ការងារជាដៃគូ** : ចាប់ដៃគូរកខ្លឹមសារពីផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា ក្នុងរយៈពេល២ទៅ៣នាទី។ បន្ទាប់មកគ្រូឱ្យសិស្សឡើងចែករំលែកពីលទ្ធផលនៃការពិភាក្សាដល់ក្រុមធំតាមការស្ម័គ្រចិត្ត។
- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

ចម្លើយ: អំពើហិង្សាផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់ជនរងគ្រោះ ទាំងផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្តឬស្មារតី ដល់មនុស្ស គ្រួសារ និងសង្គម។ **អំពើហិង្សាផ្នែករាងកាយ** អាចបណ្តាលឱ្យរបួស បាក់ឆ្អឹង ពិការភាព ឬអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់, **ផ្នែកផ្លូវចិត្តឬស្មារតី**មានដូចជា ការភ័យខ្លាច ស្រ្តេស ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនគ្មានតម្លៃ ឯកោ ជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើអត្តឃាត, **គ្រួសារ**៖ គ្រួសារអត់មានសេចក្តីសុខ បែកបាក់គ្រួសារ បាត់បង់ពេលវេលារកចំណូល បាត់បង់ កិត្តិយស ជះឥទ្ធិពលដល់កូននិងសមាជិកគ្រួសារ។ **សង្គម**៖ អំពើហិង្សាជាបន្ទុកនិងបង្កអសន្តិសុខ គ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ដល់សង្គម។

ខ្លឹមសារ : វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា

- តើវិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សាមានអ្វីខ្លះ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួច ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
  ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយៈ ក្នុងករណីមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នា យើងអាចប្រើវិធីផ្សេងៗដើម្បីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា ដូចជា៖

- និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី រួចដើរចេញ ដើម្បីរកវិធីដោះស្រាយបន្ទាប់
- ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ឬអាចប្រាប់ទៅគ្រូ នាយក ឪពុកម្ដាយ បង មេភូមិ ប៉ូលីស ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ឬអង្គការ
- មិនត្រូវប្រកាន់ទស្សនៈឬគំនិតខ្លួនឯងពេកទេ និងត្រូវចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- មិនត្រូវយកឈ្នះ ចាញ់ ចេះពិភាក្សានិងពិចារណាហើយអធ្យាស្រ័យអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក
- ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន។

មេរៀនសង្ខេប

អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ មូលហេតុអំពើហិង្សាដោយសាអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង ប្រកាន់ទស្សនៈរៀងៗខ្លួន ...។ ប្រភេទនៃអំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ និងអំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេចនិងការបដិសេធឱកាស។ វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សាមាន និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងចេះពិចារណាអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរឱ្យនិយមន័យអំពើហិង្សា ?

២- មូលហេតុអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យមានអំពើហិង្សា ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់និងវិធីបញ្ចៀសនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះ ទៅចែករំលែកដល់សមាជិកគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនមិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលនៅលើការសម្រេចចិត្ត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេច ចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។	- បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន។	- យកចិត្តទុកដាក់បង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន កាត់បន្ថយការសេពគប់មិត្ត ដែលផ្តល់សម្ពាធអវិជ្ជមាន។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

- ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានដូចជា៖ មិត្តភក្តិបានឱ្យគំរូល្អៗ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ផ្តល់មតិនិងដំបូន្មានល្អ ជួយការលើកទឹកចិត្ត និងផ្តល់បទពិសោធន៍ថ្មី។
- ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត មានដូចជា៖ ការបង្ខិតបង្ខំពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ឬផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សពាលាអាវ៉ាសែ ការបង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សាឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។

២- វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាននិងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

- ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត និងចេះរៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធ ចេះពីរបៀបដែលត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អនិងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។
- គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ត្រូវមានអាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្ត៖ គោរពនិងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពពេលវេលា ពាក្យសន្យានិងរក្សាការសម្ងាត់ ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត ចូលរួមពិភាក្សានិងដោះស្រាយបញ្ហា ផ្តល់មតិយោបល់និងដំបូន្មានល្អៗ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការងារជាដៃគូ សំណួរនិងចម្លើយ បទបង្ហាញ បកស្រាយ ពន្យល់ ការបំផុសគំនិត

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន ? ចម្លើយសិស្ស : ......

  ៣- តើកន្លងមកមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្តអ្នកដែរឬទេ ? បើមានដូចម្តេច ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ ពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី៖

  ១- តើឥទ្ធិពលវិជ្ជមានលើការសម្រេចចិត្តមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់

  ២- តើឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើការសម្រេចចិត្តមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយៈ ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានដូចជា៖

- **មិត្តភក្តិបានឱ្យគំរូល្អៗ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក** ប្តេជ្ញាធ្វើកិច្ចការឱ្យបានល្អនៅសាលារៀន ប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពក្នុងការងារ មានចិត្តសប្បុរស គុណសម្បត្តិ និងមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្តលើគោលដៅច្បាស់លាស់។
- **មតិនិងដំបូន្មាន៖** មិត្តរបស់យើងស្តាប់និងផ្តល់មតិយោបល់ឱ្យយើង នៅពេលដែលយើងចង់រកគំនិតថ្មី និងដោះស្រាយបញ្ហា។ មិត្តភក្តិល្អអាចជួយអប់រំ ទូន្មាន ដល់យើង នៅពេលពួកគេគិតថា យើងកំពុងធ្វើកំហុស ឬធ្វើអ្វីមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់។
- **ការលើកទឹកចិត្ត៖** មិត្តភក្តិលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងខិតខំដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលល្អ ជួយយើងក្នុងសិក្សារៀនសូត្រ គាំទ្រយើងនៅពេលយើងមានការខកចិត្ត ឬមានបញ្ហា និងយល់ស្របជាមួយយើងនៅពេលពួកគេជួបប្រទះការលំបាកស្រដៀងគ្នា។
- **បទពិសោធន៍ថ្មី៖** មិត្តភក្តិរបស់យើងអាចនាំយើងចូលរួមក្នុងក្លឹបសិក្សា ក្រុមកីឡា ក្រុមរបាំ ការងារមនុស្សធម៌ និងការងារសង្គម។

ខ. ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត

នៅពេលខ្លះមិត្តភក្តិបានដាក់សម្ពាធ ឬបង្កភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ពួកគេអាចដាក់សម្ពាធ ឱ្យយើងធ្វើអ្វីមួយដែលយើងយល់ថាមិនត្រឹមត្រូវ ដូចជា ការទិញអីវ៉ាន់ ការសេពគ្រឿងញៀន ការប្រថុយគ្រោះថ្នាក់នៅពេលបើកបររថយន្ត ឬបបួលចូលរួមក្នុងការរួមភេទ ...។ ការដាក់សម្ពាធនេះអាចត្រូវបានបង្ហាញដោយចំហរ ដូចជា៖

- ការបង្ខិតបង្ខំពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ
- ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សពាលា អាវ៉ាសែ ដូចជា អ្នកផឹក ស្រា ឬសេពគ្រឿងញៀន
- ការបង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សា ឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។

ខ្លឹមសារ : វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ ពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល១០នាទី៖
  - ១- តើវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមានមានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់
  - ២- តើការគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ: មិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានមានលក្ខណសម្បត្តិ ដូចជា៖ ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ផ្តល់យោបល់ល្អ គាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្ត រួមសុខទុក្ខ ជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក។ គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ត្រូវមានអាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្ត ដូចខាងក្រោម៖

- គោរពនិងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក
- គោរពពេលវេលា ពាក្យសន្យា និងរក្សាការសម្ងាត់
- ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត
- ចូលរួមពិភាក្សានិងដោះស្រាយបញ្ហា
- ផ្តល់មតិយោបល់ ដំបូន្មានល្អៗ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

មិត្តមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើងដូចជា ការជួយយកអាសារគ្នា ជួយការសិក្សាគ្នា ជួយពិភាក្សានិងផ្ដល់យោបល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត ព្រមទាំងយល់ថា ពួកគេដូចជាគ្រួសាររបស់យើង។ ប៉ុន្តែមិត្តភក្តិខ្លះអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដូចជាការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សមិនល្អ បង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សាឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមានមានដូចជា ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត និងចេះរៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធ ចេះពីរបៀបដែលត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អនិងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។ដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អនិងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្ស២ឬ៣នាក់ឆ្លើយឡើងវិញនឹងសំណួរ:

១- ចូររៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្តនិងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាននិងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនគោលដៅអនាគត សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
រៀបរាប់ពីគោលដៅ ផែនការអនាគតនិងកត្តាជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត។	បង្ហាញពីផែនការសម្រាប់អនុវត្តនិងកត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត។	បណ្ដុះទម្លាប់ចេះរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅអនាគត។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ការកំណត់គោលដៅសម្រាប់ផែនការអនាគត៖ ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ មានសារៈសំខាន់ ចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅនោះ ត្រូវមានផែនការទៅតាមជំហានចំនួនប្រាំមួយ ៖ (១) ការកំណត់គោលដៅ, (២) ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ, (៣) ការធ្វើផែនការ, (៤)ការកំណត់រកការលំបាកនិងឧបសគ្គរាំង, (៥) ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាកនិងឧបសគ្គរាំង, និង (៦) ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

២- កត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត៖ កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគត មាន៖ កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន, កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប, បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ, រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពនិងកែសម្រួលគោលដៅព្រមទាំងតារាងពេលវេលា ប្រសិនបើចាំបាច់, និងត្រូវចៀសវាងនិងបង្ការបញ្ហានានា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សន្លឹកកិច្ចការ ការធ្វើបទបង្ហាញ បកស្រាយ ការងារជាក្រុម ពន្យល់ សំណួរ និងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
៣- តើប្អូនចង់ធ្វើអ្វីទៅអនាគត?។ គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគត

- គ្រូពន្យល់ពីខ្លឹមសារនៃជំហានសំខាន់ៗក្នុងការកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគត៖ (១) ការកំណត់គោលដៅ, (២) ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ, (៣) ការធ្វើផែនការ, (៤)ការកំណត់រកការលំបាកនិងឧបសគ្គរាំង, (៥) ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាកនិងឧបសគ្គរាំង, និង (៦) ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ។
- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពិភាក្សានិងកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគតម្នាក់ៗ ក្នុងរយៈពេល ៥ទៅ១០ នាទី។ គ្រូប្រាប់សិស្សថា គ្រូហៅសិស្សឱ្យឡើងបង្ហាញផែនការរបស់ដៃគូគ្នាទៅវិញទៅមក។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ: ដើម្បីឈានទៅដល់ការសម្រេចគោលដៅ ត្រូវមានផែនការទៅតាមជំហានចំនួនប្រាំមួយសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម៖

- **ការកំណត់គោលដៅ:** សូមគិតពីគោលដៅមួយ ហើយគោលដៅនោះអាចជាអ្វីម៉្យាងដែលយើងសុបិន និងចង់បានសម្រេចនាពេលអនាគត។ គោលដៅនោះត្រូវសមស្របនិងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន អាចជាគោលដៅប្រភេទណាមួយក៏បាន ដូចជាគោលដៅក្នុងការសិក្សា ផ្ទាល់ខ្លួន ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកការច្នៃប្រឌិត ឬគោលដៅបែបអត្តពលកម្ម។ សូមសរសេរគោលដៅ ទាំងនោះ ហើយត្រូវមានលក្ខណៈជាក់លាក់។
- **ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ៖** តើយើងចង់សម្រេចគោលដៅរបស់យើងនៅត្រឹមពេលណា? ត្រូវប្រាកដថា កាលបរិច្ឆេទដែលយើងកំណត់នោះ ជាកាលបរិច្ឆេទដែលមានលក្ខណៈជាក់ស្តែង ។
- **ការធ្វើផែនការ:** តើត្រូវការមានជំហានអ្វីខ្លះ ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅរបស់យើង? សូមបំបែកគោលដៅរបស់យើងទៅជាផ្នែកៗ។ បន្ទាប់មកសូមសរសេរជំហានទាំងនោះឱ្យបានលម្អិត ហើយយើងអាចសម្រេចចិត្តក្នុងការកំណត់កាលបរិច្ឆេទនៃគោលដៅសម្រាប់ជំហាននីមួយៗ ដើម្បីរក្សាឱ្យយើងដើរនៅលើផ្លូវត្រឹមត្រូវ។
- **ការកំណត់រកការលំបាក និងឧបសគ្គរាំង៖** តើអ្វីខ្លះដែលអាចរាំងយើងមិនឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? សូមគិតជាមុនអំពីអ្វីដែលនឹងកើតមាន ឬអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យយើងមានភាពយឺតយូរ ឬអ្វីដែលអាចមករាំងផ្លូវយើង។ យើងពិតជាពុំអាចព្យាករណ៍អ្វីបានគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។ សូមសរសេរចំណុចទាំងអស់នេះចេញមកផងដែរ។

- **ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាក និងឧបសគ្គរាំងទាំងនោះ** តើយើងធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីជំនះការលំបាកទាំងនេះ? សូមបង្កើតដំណោះស្រាយដើម្បីជំនះលើឧបសគ្គដែលអាចកើតមានទាំងអស់ ដែលយើងគិតឃើញ ប៉ុន្តែត្រូវមានលក្ខណៈច្នៃប្រឌិតខ្ពស់។
- **ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយៈ** តើអ្នកណា ឬមានអ្វីខ្លះដែលជួយយើងឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? តើអ្នកណាអាចជួយលើកទឹកចិត្តយើង? តើយើងអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធី ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រនៅទីណា ?

ខ្លឹមសារ : កត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរៈ តើកត្តាដែលជួយយើងសម្រេចបានគោលដៅអនាគតមានអ្វីខ្លះ? រយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយៈ កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគតមានៈ

- កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន
- កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅបាន
- បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ និងឈានទៅសម្រេចជំហានទាំងនោះម្តងមួយៗ។
- រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពរបស់យើង និងកែសម្រួលគោលដៅ ព្រមទាំងតារាងពេលវេលាប្រសិនបើចាំបាច់។
- ត្រូវចៀសវាង និងបង្ការបញ្ហានានាដូចជា ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យជំទង់ ឬការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ... ដែលអាច ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផែនការរបស់អ្នក។
- សូមកុំបោះបង់គោលដៅរបស់អ្នក។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំៈ

- ការកំណត់គោលដៅ គឺជាវិធីដ៏ល្អដើម្បីឱ្យគេអាចផ្តោតថាមពល និងកិច្ចខិតខំ។
- គោលដៅរយៈពេលខ្លីអាចសម្រេចបានដោយងាយស្រួលជាងគោលដៅរយៈពេលវែង។ គោលដៅរយៈពេលវែងទាមទារការធ្វើផែនការកាន់តែច្រើន។
- ត្រូវមានភាពបត់បែនក្នុងការធ្វើផែនការ ហេតុនេះប្រសិនបើមានអ្វីម៉្យាងមិនដំណើរការបានត្រឹមត្រូវទេ យើងអាចកែសម្រួលផែនការរបស់យើង ឬផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើគោលដៅមួយផ្សេងទៀត។ យើងអាចមានផែនការសម្រាប់ជាជម្រើសជំនួសបាន។
- នៅពេលយើងធំឡើង យើងកាន់តែអាចគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើងបានប្រសើរឡើងថែមទៀត។
- យើងអាចកំណត់គោលដៅរបស់ខ្លួន និងខិតខំដើម្បីឱ្យឈានទៅសម្រេចបានគោលដៅនោះ។

- ប្រសិនបើយើងអាចគិតឃើញអំពីឧបសគ្គដែលអាចកើតមានឡើង យើងអាចបង្ការកុំឱ្យឧបសគ្គទាំងនោះ កើតមាន ឬធ្វើផែនការថា តើយើងនឹងធ្វើអ្វីខ្លះប្រសិនបើឧសគ្គទាំងនោះកើតមាន។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ មានសារៈសំខាន់ ចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវ កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគតមានដូចជា កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពនិងកែសម្រួលគោលដៅព្រមទាំងតារាងពេលវេលាប្រសិនបើចាំបាច់ ត្រូវចៀសវាងនិងបង្ការបញ្ហានានា៕

៧- ខ្សែយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូររៀបការកំណត់គោលដៅសម្រាប់និងផែនការអនាគត

២- ចូររៀបរាប់ពីកត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នករៀបចំគោលដៅអនាគត ដោយមានជំនួយពី ឪពុក ម្តាយរបស់ប្អូន។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនការស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : សិទ្ធសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់បានពីសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០	• សិក្សានិងវិភាគសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០។	• ប្រកាន់ខ្ជាប់សិទ្ធិខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភា

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០មាន៖ ១- សិទ្ធិបានទទួលការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ, ២- សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយ, ៣- សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារ, ៤- សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិត, ៥- សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សារការសម្ងាត់, ៦- សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍, ៧- សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន, ៨- សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ, ៩- សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ, និង ១០- ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា សំណួរ និងចម្លើយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ៣- តើសិទ្ធិមនុស្សមានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០

- គ្រូពន្យល់ពីខ្លឹមសារសំខាន់ៗសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០។ បន្ទាប់មកគ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
  - ក្រុមទី១ : តើសិទ្ធិទទួលបានការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាពនិងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី២ : តើសិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៣ : តើសិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៤ : តើសិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៥ : តើសិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់មានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៦ : តើសិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍មានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៧ : តើសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មានមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៨ : តើសិទ្ធិមានសុខភាពល្អមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី៩ : តើសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
  - ក្រុមទី១០ : តើចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ: សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មានដូចជា៖

- **សិទ្ធិទទួលបានការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ៖** យើងទាំងអស់សុទ្ធតែមានតម្លៃសក្តិសម ទទួលបានការគោរព និងមានសិទ្ធិដូចគ្នា តាំងតែពីកំណើតមកម្ល៉េះ។
- **សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយ៖** យើងពុំគួរទទួលបានការប្រព្រឹត្តមកលើយើងខុសប្លែកពីអ្នកដទៃដោយសារហេតុផលណាមួយឡើយ ដូចជា ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ និន្នាការផ្លូវភេទ។ល។
- **សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារ៖** សិទ្ធិនេះត្រូវបានផ្តល់ការការពារពិសេសចំពោះមុខច្បាប់ រួចផុតពីអំពើហិង្សា និងការភ័យខ្លាច។ កុមារដែលគ្មានក្រុមគ្រួសារ កុមារភៀសខ្លួនមិនឱ្យមានអំពើទារុណកម្ម ការរំលោភពាក់ព័ន្ធនិងច្បាប់ ការបង្ខំឱ្យធ្វើពលកម្ម និងប្រើប្រាស់គ្រឿង

ញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការថែទាំកុមារ ការធ្វើបាបផ្នែករាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត ឬកេងប្រវ័ញ្ច ការធ្វើអាជីវកម្មកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទជាដើម។

- **សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិត៖** នៅពេលមានការសម្រេចចិត្ត ត្រូវបានធ្វើឡើងពាក់ព័ន្ធនឹងជីវិត អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្ត ទាំងផ្នែកអារម្មណ៍ និងទស្សនៈរបស់អ្នក គួរត្រូវបានគេស្តាប់ និងយកទៅពិចារណា រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិវិនិច្ឆ័យជីវិតយើងទេ ប្រសិនបើយើងពុំយល់ព្រម។
- **សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់៖** ប្រសិនបើយើងប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូបង្រៀនអំពីអ្វីម៉្យាងដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតបានដឹង ពួកគេគួរគោរពភាពឯកជនភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេរំលោភបំពាន អ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតដែលអាចជួយ ឬការពារអ្នកមិនឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់បាន។
- **សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍៖** នៅពេលយើងមានអាយុច្រើនគ្រប់គ្រាន់តាមផ្លូវច្បាប់ និងមានគ្រួសារក្នុងអាពាហ៍ពិពាហ៍មនុស្សទាំងពីរនាក់មានសិទ្ធិដូចគ្នា។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិបង្ខំយើងឱ្យរៀបការ ឬជ្រើសរើសដៃគូសម្រាប់យើងឡើយ។ យើងអាចសម្រេចចិត្តមានកូន ឬពុំមានកូន ត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់ និងពេលណាដែលយើងចង់មានកូន។
- **សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន៖** យើងអាចសុំព័ត៌មាន ឬ ទទួលបានព័ត៌មាន និងចែករំលែកព័ត៌មានលើប្រធាន បទណាមួយ រួមទាំងប្រធានបទអំពីសុខភាព និងផ្លូវភេទផងដែរ។
- **សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ៖** ការថែទាំសុខភាពល្អ ដែលអាចធ្វើបាន យើងអាចទៅកាន់ មន្ទីពេទ្យ ឬគ្លីនិកដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗការប្រើស្រោមអនាម័យ និងដំបូន្មានត្រឹមត្រូវស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ។
- **សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ៖** កុមារទាំងអស់គួរបានទៅសាលារៀន ទទួលបានពីការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ការសិក្សាអំពីរាងកាយ ការមានផ្ទៃពោះ ការពន្យារកំណើត (វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ) និងជំងឺកាមរោគ។ល។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖

- សិទ្ធិគឺជាអ្វីទាំងឡាយដែលមនុស្សត្រូវតែទទួលបាននិងមានសេរីភាព។
- យើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិ សេរីភាព និងការទទួលខុសត្រូវដូចៗគ្នា។
- ស្ត្រី និងបុរសគ្រប់អាយុទាំងអស់ មានសិទ្ធិទទួលបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនក្នុងលក្ខណៈប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សុខភាពល្អ មានការទទួលខុសត្រូវ មានការគោរព និងមានក្តីរីករាយ។
- យើងមានការទទួលលខុសត្រូវក្នុងការគោរព និងការពារសិទ្ធិរបស់ជនដទៃ។
- ពុំមាននរណាម្នាក់អាចដកហូតសិទ្ធិមនុស្សរបស់យើងបានឡើយ។

មេរៀនសង្ខេប

សិទ្ធិមនុស្ស គឺការទទួលបានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋាន ការការពារពីគ្រោះថ្នាក់ និងមានសេរីភាពក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជមាន ១- សិទ្ធិបានទទួលការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ ២- សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយ ៣- សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារ ៤- សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិត ៥- សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សាការសម្ងាត់ ៦- សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ៧- សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន ៨- សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ ៩- សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំនិង១០- ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
-រៀបរាប់ពីនិយមន័យ"សុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ -ពណ៌នាពីការថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ។	បង្ហាញបានពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ។	មានស្មារតីទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ **សុខភាពផ្លូវភេទ**ល្អមានន័យថា ជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ **សុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។

២- សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ៖ រួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះ រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងការរក្សាសុខភាពល្អ ចាប់ផ្តើមពីផ្ទះរបស់អ្នក។

៣- ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជរួមមាន ការថែទាំសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គមទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា សំណួរ និងចម្លើយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាដឹងការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជមានន័យដូចម្ដេច? គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ: សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថា ជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីមានសុខភាពផ្លូវភេទល្អ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទវិជ្ជមាន និងមានការគោរពព្រមទាំងមានបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាពគួរជាទីពេញចិត្ត និងពុំមានអំពើហិង្សា។ អ្នកប្រហែលជានៅចាំថា ការបន្តពូជ គឺទាក់ទងជាមួយការមានកូន។

សុខភាពបន្តពូជ គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។ សុខភាពបន្តពូជ រួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះ (ឬបណ្ដាលឱ្យគេមានផ្ទៃពោះ) តែនៅពេលដែលយើងចង់ឱ្យមាន រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងការរក្សាសុខភាពល្អចាប់ផ្ដើមពីផ្ទះរបស់អ្នក។

ខ្លឹមសារ : សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ (សេវាសុខភាពបន្តពូជ)

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើសមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ (សេវាសុខភាពបន្តពូជ)មានអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ: សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជមាន៖

- សុខភាពផ្លូវភេទ គឺជាសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គមទាក់ទងជាមួយផ្លូវភេទ។
- ដើម្បីមានសុខភាពផ្លូវភេទល្អ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាវិជ្ជមាន និងមានការគោរពព្រមទាំងមានបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទ ដែលមានសុវត្ថិភាព គួរជាទីពេញចិត្ត និងពុំមានអំពើហិង្សា។
- សុខភាពបន្តពូជ រួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះតែនៅពេលដែលយើងចង់មានផ្ទៃពោះ រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល និងត្រូវមានជីវិតផ្លូវភេទប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ គួរជាទីពេញចិត្ត និងមានសុវត្ថិភាព។

សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យមាន ៨ ចំណុចសំខាន់ៗ (យោងតាមឯកសាររបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក)៖

១- មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន៖ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការសម្រាល ការពិនិត្យក្រោយសម្រាល និងសុខភាពទារក

២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

៣- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការរំលូតដែលមានបញ្ហា

៤- ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ រួមមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេសដ៍

៥- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន (ភាពអារ)

៦- សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ

៧- បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់

៨- អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ

ខ្លឹមសារ : ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាលើសំណួរ៖ តើការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? រយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ: ដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ដែលអាចកើតមានអ្នកគួរយល់ដឹងនិងអនុវត្តតាមដូចខាងក្រោម៖

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី៖ គួរលាងសម្អាតតែទ្វារមាស (ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ) ប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតរន្ធយោនីទេ ព្រោះថា រន្ធយោនីនឹងធ្វើការសម្អាតដោយខ្លួនឯង។ ការព្យាយាមលាងសម្អាត អាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព។ ទឹករំអិលទ្វារមាស តាមធម្មតាពុំមានក្លិនខ្លាំងទេ ហើយពុំរមាស់ ឬក្រហាយនោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញមានការប្រែប្រួលមិនប្រក្រតីចំពោះទឹករំអិល ឬមានរមាស់ ឬក្រហាយ សូមទៅគ្លីនិកជំនាញនិងឯកទេស។ នៅពេលប្រើប្រាស់បង្គន់ ជានិច្ចជាកាលត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ។ ការជូតពីក្រោយមកមុខ អាចនាំមេរោគចូលទៅក្នុងរន្ធបង្ហួរនោម និងរន្ធយោនី។

ក្មេងប្រុសនិងបុរស៖ លាងសម្អាតក្បាលលិង្គ ស្បែកចុងលិង្គ និងថង់ពងស្វាស ប្រសិនបើ ពុំបានកាត់ស្បែកគ្របលិង្គទេ។ តាមធម្មតាលិង្គមិនមានការចេញទឹករំអិលទេ។ ប្រសិនបើសង្កេតឃើញមានការចេញទឹករំអិលពីលិង្គ (ក្រៅពីទឹករំអិលមុនពេលបាញ់ទឹកកាម ឬទឹកកាម) ឬមានពងទឹកផ្លូត ឬដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬមានការឈឺចាប់ពេលបត់ជើងតូច សូមទៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិកឯកទេស ដើម្បីពិនិត្យ ពិគ្រោះយោបល់ និងព្យាបាល។

សារគន្លឹះត្រូវចងចាំ

អាយុ ១០ដល់ ១៤ឆ្នាំ	អាយុ ១៥ដល់ ១៩ឆ្នាំ	អាយុ ២០ដល់ ២៤ឆ្នាំ
យល់ដឹងពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹង៖		
អនាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អានាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អានាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម
វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ
អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺស្លេកស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺស្លេកស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺស្លេកស្លាំង
ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន (អាយុ៩ដល់១៣ឆ្នាំ)	ពន្យារកំណើត និងការការពារកំណើតបន្ទាន់	ពន្យារកំណើត និងការការពារកំណើតបន្ទាន់
	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការមានផ្ទៃពោះ	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការមានផ្ទៃពោះ
	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាល	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាល
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ	វីរុសអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ
យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	ការ រលូត និងរំលូត	ការរលូត និងរំលូត
គ្រឿងញៀន និងស្រា	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូននិងមហារីកដោះ	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូននិងមហារីកដោះ
	សុខភាពផ្លូវចិត្ត	សុខភាពផ្លូវចិត្ត
	យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	យេនឌ័រ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ
	គ្រឿងញៀន និងស្រា	គ្រឿងញៀន និងស្រា

គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថា ជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ **សុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។ **សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យ**មាន ការផ្តល់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការរំលូតដែលមានបញ្ហា ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់ និងអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។ **ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ** រួមមានអនាម័យប្រដាប់ភេទសម្រាប់យុវវ័យ។**ការថែទាំសុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គមទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើអ្វីជាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ?

២- តើសេវាសុខភាពយុវវ័យមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

៣- តើការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ សម្រាប់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានអ្វីខ្លះ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ តាមរយៈការសាកសួរពីចាស់ទុំក្នុងគ្រួសារ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងរបៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ" ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ" • ពណ៌នាពីរបៀបឆ្លងរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ។	• បកស្រាយពីរបៀបឆ្លងរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ។	• មានស្មារតីទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ **ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ** កើតឡើង៖ (១) ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈ ការរួមភេទ, (២) តាមរយៈឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគ, និង (៣) កើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។

២- របៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖ មានតាមរយៈខាងក្រៅនិងខាងក្នុង។ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្រៅ អាចឆ្លងបានតាមរយៈ ៖ ការខ្វះអនាម័យលើប្រដាប់ភេទ ការរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅដែលមានជំងឺកាមរោគ ការចម្លងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយស្បែកដែលមានជំងឺ ការប្រើប្រាស់របស់រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺ ឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ឧបករណ៍ពេទ្យខ្វះការសំលាប់មេរោគ។ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្នុង គឺសំដៅទៅលើជំងឺកាមរោគ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា សំណួរ និងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះពីម៉ោងមុនរួចសួរសំណួរ

៣- តើការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

- គ្រូពន្យល់ពីនិយមន័យនៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ កើតឡើង៖ (១) ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត តាមរយៈ ការរួមភេទ ដោយពុំប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺ, (២) តាមរយៈឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគបានល្អ, និង (៣) កើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាសំណួរ តើរបៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? កើតឡើងដូចម្ដេច? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍។ គ្រូទុករយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ: របៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ខាងក្រៅ អាចឆ្លងបានតាមរយៈ

- ការខ្វះអនាម័យលើប្រដាប់ភេទ រួមបញ្ចូលទាំងរបៀបលាងពេលបន្ទោរបង់ហើយ
- ការរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅដែលមានជំងឺកាមរោគ ដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ
- ការចម្លងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយស្បែកដែលមានជំងឺ ដូចជា ដំបៅ ឬផ្លូត នៅលើប្រដាប់ភេទ ដែលជាមេរោគបង្កឱ្យមានជំងឺកាមរោគ
- ការប្រើប្រាស់របស់រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺ ដូចជា កន្សែង ខោក្នុង
- ឆ្លងពីម្ដាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ នៅពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ
- ឧបករណ៍ពេទ្យខ្វះការសម្លាប់មេរោគ។
- ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ខាងក្នុង គឺសំដៅទៅលើជំងឺកាមរោគ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជគឺជា ការឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត តាមរយៈ ការរួមភេទ ដោយពុំប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺ ឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគបានល្អ និងកើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។ **ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ** មានតាមរយៈផ្នែកខាងក្រៅនិងខាងក្នុង។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្តេចហៅថាការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ?

២- តើរបៀបឆ្លងជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះទៅប្រើក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ និងស្រាវជ្រាវពីរោគសញ្ញានិងវិធានការបង្ការរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ តាមរយៈការសាកសួរពីចាស់ទុំក្នុងគ្រួសារឬនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : រោគសញ្ញា និងវិធានការបង្ការការរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពី រោគសញ្ញា និងការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ។	• បកស្រាយពីវិធានការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ។	• មានស្មារតីទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- រោគសញ្ញានៃរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជាៈ ដំបៅផ្លូត កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្ដុរ ឬមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។ ការរមាស់ ឬការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅប្រដាប់ភេទ ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលបត់ជើង (នោម) មានសារធាតុរាវ ឬទឹករំអិលមិនប្រក្រតីចេញពីលិង្គ ឬយោនីដែលអាចមានពណ៌ស លឿង ឬបៃតង ឬអាចមានក្លិនខ្លាំង និង ហើមពងស្វាស ឬក្រពេញ។

២- វិធានការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជាៈ កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក ស្មោះត្រង់ប្ដី១ប្រពន្ធ១ ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភ័ក្រញាតិមិត្តបន្ត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា សំណួរ និងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម ពន្យល់ បកស្រាយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះពីម៉ោងមុនរួចសួរសំណួរ

៣- តើការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។

  ១ : តើរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍

  ២ : តើវិធានការបង្ការនៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? ចូរបកស្រាយនិងឱ្យឧទាហរណ៍

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ: រោគសញ្ញានៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានដូចជា៖

- ដំបៅផ្លូត កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្តុរ ឬរមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។
- ការរមាស់ ឬការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅប្រដាប់ភេទ ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលបត់ជើង (នោម) មានសារធាតុរាវ ឬទឹករំអិលមិនប្រក្រតីចេញពីលិង្គ ឬយោនីដែលអាចមានពណ៌ស លឿង ឬបៃតង ឬអាចមានក្លិនខ្លាំង និង ហើមពងស្វាស ឬក្រពេញ។

វិធានការបង្ការនៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖

- កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក
- ស្មោះត្រង់ប្តី១ប្រពន្ធ១
- ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ
- ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភ័ក្រ ញាតិមិត្តបន្ត។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

រោគសញ្ញានៃរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជា ដំបៅ កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្តុរ ឬរមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។ **វិធានការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជា** កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក ស្មោះត្រង់ប្តី១ប្រពន្ធ១ ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភក្តិ ញាតិមិត្តបន្ត៕

៧- ខ្វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើជំងឺកាមរោគមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ ?

២- តើវិធីបង្ការជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ ?

៨- សំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះទៅប្រើក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ តាមរយៈការសាកសួរពីចាស់ទុំក្នុងគ្រួសារឬនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីនិយមន័យ របៀបឆ្លង និងវិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍។	• បកស្រាយពីរបៀបឆ្លងនិងវិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍។	• បណ្តុះស្មារតីថែរក្សាសុខភាពបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ

- **មេរោគអេដស៍**(HIV) ជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ) របស់មនុស្សចុះខ្សោយ។
- **ជំងឺអេដស៍** (AIDS) ជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតក្រោយពី ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

២- របៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍៖ ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ តាមរយៈការប៉ះពាល់ឈាម (ដោយការប្រើប្រាស់ម្ជុលរួមគ្នា ឬមុតនឹងវត្ថុមុតស្រួចដទៃទៀត) និងពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគទៅទារកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឆ្លងទន្លេ និងពេលបំបៅដោះ។

៣- វិធានការបង្ការ៖ ការមិនរួមភេទឬតមការរួមភេទ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកមានការរួមភេទ ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ៕

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំនួរចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម ធ្វើការងារជាដៃគូ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យស្រាវជ្រាវនៅលើកមុន?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពនិងពន្យល់តើអ្វីទៅជាជំងឺជំងឺអេដស៍

ខ្លឹមសារ : និយមន័យៈ

- **មេរោគអេដស៍** (HIV = Human Immunodeficiency Virus) ជាមេរោគដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ ប្រសិនបើ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ពុំបានទទួលការព្យាបាលទេ នោះនឹងក្លាយទៅជាអ្នកជំងឺអេដស៍។
- **ជំងឺអេដស៍** (AIDS = Acquired Immun Deficency Symdrome) គឺជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

ខ្លឹមសារ : របៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍និងវិធានការបង្ការ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម រយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី៖
  - ១- តើរបៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍កើតឡើងដូចម្ដេចខ្លះ ?
  - ២- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការបង្ការនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន ។

ចម្លើយ

របៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍មាន៖

ក. ការរួមភេទ៖ ជាមួយដៃគូតាមយោនីឬតាមរន្ធគូថ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដោយពុំបានប្រើស្រោមអនាម័យឬប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។

ខ. ឈាម៖ ការប៉ះពាល់ឈាមនិងទឹករងៃដោយផ្ទាល់របស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាម រយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈមុតស្រួច ទម្លុះស្បែករួមគ្នា ឧទាហរណ៍៖ ម្ជុលប្រើរួចហើយយកទៅចាក់ ឬយកទៅសាក់ ឬឡាមដែលប្រើរួច។

គ. ពីម្ដាយទៅកូន៖ មេរោគអេដស៍អាចឆ្លងពីម្ដាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ។

វិធីដែលមេរោគអេដស៍ឆ្លងច្រើនជាងគេបំផុត គឺតាមរយៈការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ មេរោគអេដស៍ពុំឆ្លងតាមរយៈទំនាក់ទំនងសង្គម ដូចជា ការរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា ការកាន់ដៃគ្នា ការឱប ការថើបថ្ពាល់ ការប្រើប្រាស់បង្គន់រួមគ្នា ការហែលទឹកនៅអាងជាមួយគ្នា ការញ៉ាំអាហារ និងភេសជ្ជៈជាមួយគ្នា ការប្រើប្រាស់សម្លៀកបំពាក់ជាមួយគ្នា ការកណ្ដាស់ និងក្អក ឬតាមរយៈមូសខាំឡើយ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះពុំចម្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ ព្រោះនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ ពុំមានសារធាតុរាវនៃរាងកាយណាមួយក្នុងចំណោមសារធាតុរាវទាំង ៥ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះ អាចចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នកបានឡើយ។

វិធានការបង្ការ៖ ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យកើតជំងឺអេដស៍ អ្នកចាំបាច់ត្រូវបង្ការកុំឱ្យសារធាតុរាវនៃរាងកាយដែលមានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះអាចចូលមកក្នុងខ្លួនអ្នកបាន។ អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកតាមរយៈ៖

- ត្រូវស្មោះត្រង់ប្ដីមួយប្រពន្ធមួយ
- ប្រសិនបើអ្នករួមភេទ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ
- ប្រសិនបើមានចំណង់ផ្លូវភេទ អាចប្រើប្រាស់វិធីសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

ចំណាំ៖មានតែការធ្វើ តេស្តឈាមតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រទេ ទើបដឹងថាមានឬគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

មេរៀនសង្ខេប

មេរោគអេដស៍(HIV) ជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ(ប្រព័ន្ធការ ពាររាងកាយ)របស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ **ជំងឺអេដស៍** (AIDS) ជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតក្រោយពី ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ **មេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈ៖** ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ ប៉ះពាល់ឈាម និងពីម្តាយទៅកូន (ពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឆ្លងទន្លេ និងពេលបំបៅដោះ)។ **យើងអាចបង្ការមេរោគអេដស៍បានតាមរយៈ** ការមិនរួមភេទ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូររៀបរាប់ពីនិយមន័យមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍?

២- តើមេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈអ្វីខ្លះ?

៣- តើការបង្ការមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

៤- តើអ្នកមានវិធានការអ្វីខ្លះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ៖

១. ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីវិធានការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

២. ចូរអ្នកមើលមេរៀនវិធានការសង្គ្រោះបឋម សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងគោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
រៀបរាប់ពីនិយមន័យ គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម។	មានបំណិនងាយៗក្នុងការសង្គ្រោះបឋមពេលមានការចាំបាច់។	យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យ៖ ការសង្គ្រោះបឋម គឺជាការជួយដំបូងនិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានជីវិតនិងការពារកុំឱ្យស្ថានភាពជំងឺ ឬរបួសកាន់តែធ្ងន់ មុននឹងបញ្ជូនទៅរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ

២- គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម៖ ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត បង្ការកុំឱ្យរបួសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ឱ្យជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល រក្សាភាពរឹងមាំ និងកាត់បន្ថយភាពឈឺចាប់ និង ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះអាចទទួលបាននូវការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
- គ្រូទុកពេល២នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើវិធានការសង្គ្រោះបឋមមានន័យដូចម្ដេច? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស:....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : ការសង្គ្រោះបឋម គឺជាការជួយដំបូងនិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានជីវិត និងការពារកុំឱ្យស្ថានភាពជំងឺ ឬរបួសកាន់តែធ្ងន់ មុននឹងបញ្ជូនទៅរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

ខ្លឹមសារ : គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរ តើគោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម មានអ្វីខ្លះ? រយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋមគឺ៖

  - ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត
  - ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យរបួសកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត
  - ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល រក្សាភាពរឹងមាំ និងកាត់បន្ថយភាពឈឺចាប់
  - ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះអាចទទួលបាននូវការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ការសង្គ្រោះបឋម គឺជាការជួយដំបូងនិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានជីវិតនិងកាពារកុំឱ្យស្ថានភាពជំងឺ ឬរបួសកាន់តែធ្ងន់ មុននឹងបញ្ជូនទៅរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។ **គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម** គឺដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការសង្គ្រោះបឋមមានន័យដូចម្ដេច?

២- តើគោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋមមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីវិធីសង្គ្រោះបឋមតាមរយៈការសួរពីឪពុកម្ដាយនិងបងប្អូន ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម (ត)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : វិធីសង្គ្រោះបឋម(ការមុតនិងរបួសតិចតួច និងវិធីសង្គ្រោះការរលាក ការឈាមច្រមុះ និងការស្លាក់អាហារ។)

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
រៀបរាប់ពីវិធីសង្គ្រោះបឋមរួមមានការមុតនិងរបួសតិចតួច វិធីសង្គ្រោះការរលាកនិងការឈាមច្រមុះ ការស្លាក់។	មានបំណិនងាយៗក្នុងការសង្គ្រោះបឋមពេលមានការចាំបាច់ ទៅតាមវិធីសាស្ត្រត្រឹមត្រូវតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេស។	យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១. វិធីសង្គ្រោះបឋម៖

- វិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួច៖ អ្នកសង្គ្រោះត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូមុននឹងប៉ះពាល់មុខរបួសលាងរបួសនឹងទឹកសាប៊ូ ឬទឹកស្អាត ឬទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (បេតាឌីន) ធ្វើការរុំរបួស។
- វិធីសង្គ្រោះការរលាក៖ ត្រូវយកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ ត្រាំទឹកត្រជាក់ឬស្ដំ ប្រសិនបើផ្ទៃរលាកមានទំហំតូច បើរលាកឡើងពងទឹកត្រូវលាងជាមួយនឹងសាប៊ូជូតឱ្យស្អាតរួចរុំវាទុកក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍។ ប្រសិនបើមានធុំក្លិនស្អុយ ឬមានហូរទឹកត្រូវលាងជាមួយទឹកអំបិលក្តៅអ៊ុនៗ រួចទុករបួសឱ្យចំហរធ្វើយ៉ាងណា កុំឱ្យរុយរោម។
- វិធីសង្គ្រោះការឈាមច្រមុះ៖ ឱ្យអ្នករបួសអង្គុយចុះ ហើយឱ្យច្របាច់រន្ធច្រមុះជាប់ឱនខ្លួនទៅមុខ ហើយដកដង្ហើមតាមមាត់ អ្នករបួសត្រូវនៅក្នុងលក្ខណៈនេះ ១០ នាទី ។ ប្រាប់ឱ្យអ្នករបួសខ្ពុរទឹក ឬឈាមចេញតាមមាត់។
- **វិធីសង្គ្រោះការស្លាក់អាហារ៖** យកកំទេចកំទីចេញពីមាត់ ជម្រុញឱ្យជនរងគ្រោះក្អក ឱនក្បាលទៅមុខ ហើយត្រូវតប់ថ្មមៗលើចន្លោះឆ្អឹងស្លាប្រចៀវ ដោយប្រើគល់បាតដៃចំនួន ៥ដង គួរតប់ល្មមៗដែលអាចនាំឱ្យជនរងគ្រោះក្អកចេញមកវិញនូវវត្ថុដែលស្ទះនោះ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។ គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួច

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរ តើវិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួចមានអ្វីខ្លះ? រយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។ បន្ទាប់មកគ្រូហៅតំណាងសិស្ស ២ឬ៣គូឱ្យអនុវត្តសាកល្បង។ គ្រូណែនាំសិស្សដែលត្រូវឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

- អ្នកសង្គ្រោះត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូមុននឹងប៉ះពាល់មុខរបួស
- លាងរបួសនឹងទឹកសាប៊ូ ឬទឹកស្អាតដោយប្រើស្បៃស្អាតគ្មានមេរោគសម្អាតពីខាងក្នុងចេញមកក្រៅ
- លាងរបួសនឹងទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (បេតាឌីន)
- ធ្វើការរុំរបួសជាមួយនឹងស្បៃរុំរបួសដែលគ្មានមេរោគមានសភាពទន់ មានទំហំធំល្មមដែលអាចរុំជុំវិញមុខរបួសបានត្រឹមត្រូវ ឬបិទមុខរបួសតូចដោយប្រើបង់ស្អិត
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំតេតាណូសត្រូវប្រាប់ជនរងគ្រោះឱ្យទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីចាក់ថ្នាំ
- ដុត ឬកប់កាកសំណល់ រួចត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូ។

ខ្លឹមសារ : វិធីសង្គ្រោះការរលាក ការឈាមច្រមុះ និងការស្លាក់អាហារ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ១. តើវិធីសង្គ្រោះការរលាកមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ២. តើវិធីសង្គ្រោះការឈាមច្រមុះមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ៣. តើវិធីសង្គ្រោះការស្លាក់អាហារមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

វិធីសង្គ្រោះការរលាក៖ ត្រូវយកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ ត្រាំទឹកត្រជាក់ឬស្ពំ ប្រសិនបើផ្ទៃរលាកមានទំហំតូច៖បើរលាកឡើងពងទឹកត្រូវលាងជាមួយនឹងសាប៊ូជូតឱ្យស្អាតរួចរុំវាទុកក្នុងរយៈពេលមួយសប្ដាហ៍។ ប្រសិនបើមានធុំក្លិនស្អុយ ឬមានហូរទឹកត្រូវលាងជាមួយទឹកអំបិលក្ដៅអ៊ុនៗ រួចទុករបួសឱ្យចំហរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យរុយរោម។ ប្រសិនបើផ្ទៃរលាកមានទំហំធំ៖ ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពជាដំបូងត្រូវ៖ ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យដេក គ្របផ្នែករលាកដោយកំណាត់ស្អាត និងឱ្យផឹកទឹកបានច្រើន។

វិធីសង្គ្រោះការឈាមច្រមុះ៖ ឱ្យអ្នករបួសអង្គុយចុះ ហើយឱ្យច្របាច់រន្ធច្រមុះជាប់ឱនខ្លួនទៅមុខ ហើយដកដង្ហើមតាមមាត់ អ្នករបួសត្រូវនៅក្នុងលក្ខណៈនេះ ១០ នាទី ។ ប្រាប់ឱ្យអ្នករបួសខ្ពុរទឹក ឬឈាមចេញតាមមាត់។ ក្រោយពីជាហើយ ណែនាំឱ្យជនរងគ្រោះចៀសវាងការប៉ះទង្គិចច្រមុះ ២ ទៅ ៣ ម៉ោង។ បើឈាមហូរមិនឈប់ គួរបញ្ជូនទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ។

វិធីសង្គ្រោះការស្លាក់អាហារ៖ យកកំទេចកំទីចេញពីមាត់ ជម្រុញឱ្យជនរងគ្រោះក្អក ឱនក្បាលទៅមុខ ហើយត្រូវតប់ថ្នមៗលើចន្លោះឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវ ដោយប្រើគល់បាតដៃចំនួន ៥ដង គួរតប់ល្មមៗដែលអាចនាំឱ្យជនរងគ្រោះក្អកចេញមកវិញនូវវត្ថុដែលស្ទះនោះ។ ត្រូវប្រាប់ឬបញ្ជូនដំណឹងទៅអ្នកជួយដែលអាចសង្គ្រោះបាន។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

វិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួច៖ អ្នកសង្គ្រោះត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូមុននឹងប៉ះពាល់មុខរបួសលាងរបួសនឹងទឹកសាប៊ូ ឬទឹកស្អាត ឬទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (បេតាឌីន) ធ្វើការរុំរបួស។ **វិធីសង្គ្រោះការរលាក**

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើវិធីសង្គ្រោះការមុតនិងរបួសតិចតួចមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើវិធីសង្គ្រោះការរលាកមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើវិធីសង្គ្រោះការឈាមច្រមុះមានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើវិធីសង្គ្រោះការស្លាក់អាហារមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីវិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ តាមរយៈការសួរពីឪពុកម្តាយនិងបងប្អូន ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី៣ : វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីវិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ។	• មានបំណិនងាយៗក្នុងការសង្គ្រោះបឋមពេលមានការចាំបាច់ទៅតាមវិធីសាស្ត្រត្រឹមត្រូវតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេស។	• យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល៖ យកកំណាត់ត្រជាក់ដាក់នៅលើក្បាលនិងត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល។

វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ៖ ស្ពំទឹកក្តៅដែលទ្រាប់កំណាត់កន្លែងឈឺ មិនត្រូវញាំុអាហារដែលក្តៅ ឬត្រជាក់ពេកទេ។ ក្នុងករណីហើមជុំវិញ ឬសធ្មេញ អញ្ចាញ ហើមមុខ ក្តៅខ្លួន ត្រូវទៅពិនិត្យនិងពិភាក្សាជាមួយទន្តពេទ្យ។ ត្រូវដុសធ្មេញឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយរោគពុកធ្មេញ និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ។

វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស៖ ត្រូវញាំុទឹកឱ្យបានច្រើន ឱ្យបាន១.៥លីត្រ ទៅ២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ញាំុទឹកអូរ៉ាលីត (មួយកញ្ចប់លាយទឹក១លីត្រ) យកអំបិលមួយស្លាបព្រាបាយស្មើលាយទឹកមួយលីត្រ។ បើអ្នកជំងឺឃ្លានត្រូវឱ្យអាហារដែលងាយរំលាយរក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អ។

វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ៖ ប្រសិនបើមានទ្រនិចកប់ជាប់ក្នុងស្បែក ហាមច្របាច់ចង់ពិស ប្រើទឹកកកស្ពំ និងដកយកទ្រនិចចេញ ប្រសិនបើជនរងគ្រោះពិបាកដកដង្ហើម ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងដំណេកដូចក្នុងរូបភាព។ ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនអ្នករងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។ គ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ១. តើវិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាលមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ២. តើវិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ៣. តើវិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូសមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

  ៤. តើវិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

- វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល៖ យកកំណាត់ត្រជាក់ដាក់នៅលើក្បាលនិងត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល។
- វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ៖ ស្ពំទឹកក្ដៅដែលទ្រាប់កំណាត់កន្លែងឈឺ មិនត្រូវញ៉ាំអាហារដែលក្ដៅ ឬត្រជាក់ពេកទេ។ ក្នុងករណីហើមជុំវិញ ឬសធ្មេញ អញ្ចាញ ហើមមុខ ក្ដៅខ្លួន ត្រូវទៅពិនិត្យនិងពិភាក្សាជាមួយទន្តពេទ្យ។ ត្រូវដុសធ្មេញឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយរោគពុកធ្មេញ និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ។
- វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស៖ ត្រូវញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន ឱ្យបាន១.៥លីត្រ ទៅ២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ញ៉ាំទឹកអូរ៉ាលីត (មួយកញ្ចប់លាយទឹក១លីត្រ) យកអំបិលមួយស្លាបព្រាបាយស្មើលាយទឹកមួយលីត្រ។ បើអ្នកជំងឺឃ្លានត្រូវឱ្យអាហារដែលងាយរំលាយរក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អ។
- វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ៖ ប្រសិនបើមានទ្រនិចកប់ជាប់ក្នុងស្បែក ហាមច្របាច់ចង់ពិស ប្រើទឹកកកស្អំ និងដកយកទ្រនិចចេញ ប្រសិនបើជនរងគ្រោះពិបាកដកដង្ហើម ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងដំណេកដូចខាងលើ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនអ្នករងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

វិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាល យកកំណាត់ត្រជាក់នៅលើក្បាលនិងត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល។ **វិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញ** ស្អំទឹកក្តៅដែលទ្រាប់កំណាត់កន្លែងឈឺ មិនត្រូវញុំាអាហារដែលក្តៅ ឬត្រជាក់ពេកទេ។ **វិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូស** ត្រូវញុំាទឹកឱ្យបានច្រើន ឱ្យបាន១.៥លីត្រ ទៅ២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ញុំាទឹកអូរ៉ាលីត។ **វិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំ**

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើវិធីសង្គ្រោះឈឺក្បាលមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើវិធីសង្គ្រោះឈឺធ្មេញមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើវិធីសង្គ្រោះឈឺរាករូសមានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើវិធីសង្គ្រោះសត្វល្អិតទិចឬខាំមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព តាមរយៈការសួរពីឪពុកម្តាយ និងបងប្អូន ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលខ្យល់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីមូលហេតុ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។	- បកស្រាយពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។	- យកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់មានការបំពុលនៅក្នុងនិងក្រៅផ្ទះ។ ប្រភពចម្បងៗនៃការបំពុលខ្យល់ គឺមកពីចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីល ការដុតជីវម៉ាស និងការដុតកាកសំណល់នៅតាមលំនៅឋាន។

ការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងលំនៅឋាន អាចកើតឡើងពីការប្រើចង្ក្រានអុស ធ្យូងសម្រាប់ការដាំស្ល ផ្សែងបារី ផ្សែងធូប ដែលបង្កជាផ្សែងហុយនៅក្នុងផ្ទះ។

ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះ៖ កើតឡើងដោយសារផ្សែងម៉ូតូ រថយន្ត រថភ្លើង រោងចក្រ ការដុតសំរាមនៅទីវាល ក្លិនលាមកមនុស្សនិងសត្វដែលមិនបានជីកកប់ ឬទុកដាក់បានល្អ។ល។

២- ផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពពីការបំពុលខ្យល់ អាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺផ្សេងៗ។ ជំងឺដែលបង្កដោយការបំពុលខ្យល់ មានដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ល។

៣- វិធានការកាត់បន្ថយបំពុលខ្យល់ ៖ កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការជក់បារី កាត់បន្ថយការដុតសំណល់ កាកសំណល់សរីរាង្គអាចយកទៅកែច្នៃឡើងវិញសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដូចជាជីកំប៉ុស ជីករណ្ដៅ ឬធ្វើឡដុតកាកសំណល់ សាងសង់ចង្ក្រានបាយនៅក្រៅផ្ទះ ដាំដើមឈើជុំវិញបរិវេណផ្ទះ ប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័ន ជំនួសចង្ក្រានអុសធ្យូង យើងត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់ឪពុកម្ដាយនិងអ្នកជុំវិញខ្លួន ឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីសុខភាព។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

  ១- គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។ គ្រូហៅសិស្ស២ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរកិច្ចការផ្ទះ។ ចម្លើយសិស្ស:....

  ២- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ......

  ៣- តើខ្យល់គឺជាអ្វី? តើខ្យល់មានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

- គ្រូពន្យល់: ខ្យល់គឺជាល្បាយនៃឧស្ម័ន ធូលី និងអតិសុខុមប្រាណ
- គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតរូបភាពខាងក្រោមនិងពន្យល់ពីប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

- ប្រភពចម្បងៗនៃការបំពុលខ្យល់ គឺមកពីចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីល ការដុតជីវម៉ាស និងការដុតកាកសំណល់នៅតាមលំនៅឋាន។ ខ្យល់អាចត្រូវបានបំពុលដោយការដុតសំរាមជុំវិញផ្ទះ ការចម្អិនអាហារ ផ្សែងបារី ការដុតព្រៃ ការដុតសំណល់តាមលំនៅឋាននិងតាមសាធារណៈ និងពីយានយន្ត ទាំងនេះគឺជាប្រភពទូទៅនៃការបំពុលខ្យល់។
- គ្រូចែកសិស្សជាបួនក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖

  ១. តើការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងលំនៅឋានមានអ្វីខ្លះ?

  ២. តើការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅលំនៅឋាន ឬតាមទីធ្លាសាធារណៈមានអ្វីខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល

- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ: **ប្រភពចម្បងៗនៃការបំពុលខ្យល់** គឺមកពីចំហេះឥន្ធនៈផូស៊ីល ការដុតជីវម៉ាស និងការដុតកាកសំណល់នៅតាមលំនៅឋាន។

ការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងលំនៅឋាន ការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងលំនៅឋានអាចកើតឡើងពីការប្រើចង្ក្រានអុស ធ្យូងសម្រាប់ការដាំស្ល ផ្សែងបារី ផ្សែងធូប ដែលបង្កជាផ្សែងហុយនៅក្នុងផ្ទះដែលធ្វើឱ្យអ្នកស្នាក់នៅរងគ្រោះភាគច្រើនជាស្ត្រី និងកុមារដែលចំណាយពេលច្រើននៅផ្ទះ។ កុមារគួរហ៊ាននិយាយប្រាប់ ឪពុកម្តាយឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះដើម្បីសុខភាពខ្លួន និងសមាជិកក្នុងគ្រួសារ។

ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះនិងទីសាធារណ: អាចកើតឡើងដោយសារផ្សែងម៉ូតូ រថយន្ត រថភ្លើង រោងចក្រ ការដុតសំរាមនៅទីវាល ក្លិនលាមកមនុស្សនិងសត្វដែលមិនបានជីកកប់ ឬទុកដាក់បានល្អ។ ការបំពុលខ្យល់នៅក្រៅផ្ទះជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈមួយព្រោះវាអាចបង្កជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដូចជាការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះដែរ។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលមកពីការបំពុលខ្យល់

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើមានផលប៉ះពាល់សុខភាពអ្វីខ្លះពីការបំពុលខ្យល់? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស:...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ : **ខ្យល់ដែលត្រូវបានបំពុលទាំងនៅក្នុងនិងក្រៅផ្ទះ** ខ្យល់ទាំងក្នុងនិងក្រៅផ្ទះ ដែលសំបូរដោយជាតិពុល ចូលទៅក្នុងខ្លួនពេលមនុស្សដកដង្ហើម អាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺផ្សេងៗ បណ្តាលឱ្យស្លាប់ភ្លាមៗបានដោយសារការថប់ដង្ហើម។ ជំងឺដែលបង្កដោយខ្យល់ពុលមាន ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺសសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ល។

ខ្លឹមសារ : វិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។
  សំណួរ៖ តើមានវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅតំណាងសិស្ស ២ឬ៣គូឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្ស ឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយរបស់អ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ : វិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់មានដូចជា៖

ក- ក្នុងលំនៅឋាន

- កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការជក់បារី

- កាត់បន្ថយការដុតសំណល់ ដោយហាមដុតពពួកកាកសំណល់សរីរាង្គដែលយើងអាចយកទៅកែច្នៃឡើងវិញសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដូចជាជីកំប៉ុសជាដើម និងជីករណ្ដៅ ឬធ្វើឡដុតកាកសំណល់
- សាងសង់ចង្ក្រានបាយនៅក្រៅផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការហុយចូលនៃផ្សែងទៅក្នុងផ្ទះ
- ដាំដើមឈើជុំវិញបរិវេណផ្ទះ
- ប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័ន ជំនួសចង្ក្រានអុសធ្យូង ប្រសិនបើមានលទ្ធភាព
- យើងត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់ឪពុកម្ដាយ និងអ្នកជុំវិញខ្លួន ឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីសុខភាព។

ខ- ក្រៅលំនៅឋាន និងទីសាធារណៈ

- ដាំដើមឈើជុំវិញផ្ទះ រោងចក្រ សហគ្រាស និងតាមកន្លែងទីសាធារណៈ
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថាមពលផូស៊ីលឥន្ធនៈ
- បំពាក់បច្ចេកទេសដើម្បីកាត់បន្ថយឧស្ម័នពុលចូលក្នុងបរិស្ថាន
- យើងត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់អ្នកជុំវិញខ្លួនឱ្យកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងទីសាធារណៈ ដើម្បីសុខភាព។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ កើតចេញពីក្នុងលំនៅឋាន ក្រៅលំនៅឋាន និងទីសាធារណៈ។ ផលប៉ះពាល់សុខភាពពីការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺផ្សេងៗ។ ជំងឺដែលបង្កដោយខ្យល់ពុលមាន ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺស្បែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ល។ វិធានការកាត់ បន្ថយការបំពុលខ្យល់ កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការជក់បារី ដុតសំណល់ ដាំដើមឈើជុំវិញបរិវេណផ្ទះ ប្រើចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានជីវឧស្ម័ន ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់បណ្ដាលមកពីអ្វីខ្លះ?

២- តើការបំពុលខ្យល់មានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ?

៣- តើអ្នកមានវិធានអ្វីខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរ មើលមេរៀនការបំពុលសំឡេងនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការរំខានដោយសំឡេងមកលើសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង។	- វិភាគពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង។	- ចូលរួមអប់រំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដោយសារសំឡេង និងកាត់បន្ថយសំឡេងដើម្បីសុខភាពទាំងអស់គ្នា។

៣- សម្ភារ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- មូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង៖ កើតឡើងដោយសារសូរសំឡេងឬរំញ័រខ្លាំងៗ និងមានភាពញឹកញាប់ ពីយានយន្ត គ្រឿងចក្រ យន្តហោះ រទេះភ្លើង រថយន្តធំៗ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រ ការស្ដាប់សំឡេងខ្លាំងជាញឹកញាប់ ពីកាសប្រព័ន្ធចាក់ផ្សាយនិងឧបករណ៍បំពងសំឡេង ដូចជាទូរទស្សន៍ ម៉ាញ៉េ មេក្រូ ធុងបាស ជាដើម។

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេង៖ បង្កឱ្យរំខានដល់ ដំណេក ការសិក្សា ការបំពេញការងារ ដែលធ្វើឱ្យថយចុះសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ រំខានភាពសុខនៃអារម្មណ៍ ។ល។ ការទទួលរងនូវសំឡេងខ្លាំងៗ (លើសពី ៦៥dB) ជាញឹកញាប់បណ្តាលឱ្យចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឈឺចាប់ក្នុងត្រចៀក ទៅជាថ្លង់ក៏មាន និងអាចស្លាប់បាន។

៣- វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង៖ កុំបើកទូរទស្សន៍ ឬម៉ាញ៉េខ្លាំងៗ ដាក់ម៉ាស៊ីនភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្សនិងសត្វរស់នៅ ប្រើកាសបិទត្រចៀក ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្ត និងម៉ូតូ បើមិនចាំបាច់ យើងអាចប្រាប់ទៅឪពុកម្តាយ ឬគ្រូឱ្យមានវិធានការជួយដោះស្រាយបញ្ហា បើសិនជាមានការបំពុលដោយសំឡេង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (**ជំហានទី១**)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (**ជំហានទី២**)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុសៈ
  ១- គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។ គ្រូហៅសិស្ស២ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរកិច្ចការផ្ទះ។ ចម្លើយសិស្ស
  ២- តើនៅលើកមុន អ្នកបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១៖ មូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង

កម្រិតសំឡេងពីប្រភពផ្សេងៗ

- គ្រូពន្យល់ពីមូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង៖ ការបំពុលដោយសំឡេងកើតឡើងដោយសារស្នូរសំឡេងឬរំញ័រខ្លាំងៗ និងមានភាពញឹកញាប់ ដែលមិនមែនជាស្នូរសំឡេងធម្មជាតិ មានប្រភពពីយានយន្ត ពិសេសគ្រឿងចក្រ យន្តហោះ រទេះភ្លើង រថយន្តធំៗ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រ ការស្តាប់សំឡេងខ្លាំងៗជាញឹកញាប់ពីកាស ប្រព័ន្ធចាក់ផ្សាយនិងឧបករណ៍បំពងសំឡេង ដូចជាទូរទស្សន៍ ម៉ាញ៉េ មេក្រូ ផុងបាស ជាដើម។ ខ្នាតនៃសំឡេងគឺដេស៊ីបែល (dB) និងខ្នាតនៃរំញ័រគឺ ហែក្ស (Hz)។"។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេង

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើមានផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេងមានអ្វីខ្លះ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្សៈ...
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ : ការបំពុលដោយសំឡេងបង្កឱ្យរំខានដល់ ដំណេក ការសម្រាក ការអាននិងសិក្សា ការបំពេញការងារ ដែលធ្វើឱ្យថយចុះសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ រំខានភាពសុខនៃអារម្មណ៍ ។ល។ ការទទួលរងនូវសម្លេងខ្លាំងៗ (លើសពី ៦៥dB) ជាញឹកញាប់ រយៈពេលវែងអាចបណ្តាលឱ្យ ចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឈឺចាប់ក្នុងត្រចៀក ទៅជាថ្លង់ក៏មាន និងអាចស្លាប់បាន។

ខ្លឹមសារ : វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។
  សំណួរ៖ តើមានវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលសំឡេងអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅតំណាងសិស្ស ២ឬ៣គូឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ : វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង៖

- កុំបើកសំឡេងទូរទស្សន៍ ឬម៉ាញ៉េ ឬឧបករណ៍បំពងសំឡេងឮខ្លាំងៗនៅក្នុងផ្ទះនិងនៅទីសាធារណៈ
- ដាក់ម៉ាស៊ីនភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្ស និងសត្វរស់នៅ
- បន្ថយសំឡេងមេក្រូឬធុងបាស់ និងបែរមេក្រូនិងធុងបាស់ចេញពីកន្លែងមានមនុស្ស
- នៅទីសាធារណៈគួរប្រើកាសបិទត្រចៀក ដើម្បីកុំឱ្យរំខានអ្នកដទៃ។ ប្រើកាសស្តាប់ចម្រៀងឬសំឡេងផ្សេងៗក្នុងកម្រិត សមស្រប ដើម្បីកុំឱ្យខូចសោតវិញ្ញាណ
- គួរប្រើកាសបិទត្រចៀកនៅទីសាធារណៈ ដើម្បីការពារពីសំឡេងរំខានខាងក្រៅ (ឧទាហរណ៍ អ្នកធ្វើការនៅព្រលានយន្តហោះ ជាដើម)
- ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្ត និងម៉ូតូ បើមិនចាំបាច់
- កុមារអាចប្រាប់ទៅឪពុកម្តាយ ឬគ្រូឱ្យមានវិធានការជួយដោះស្រាយបញ្ហា បើសិនជាមានការបំពុលដោយសំឡេងនៅជុំវិញផ្ទះ ឬសាលារៀន ដោយពន្យល់ប្រាប់ពីការរំខាន និងផលវិបាកចំពោះខ្លួន
- ការដាំដើមឈើ និងបង្កើតទីធ្លាបៃតងក្នុងទីក្រុង មានដូចជាសួនច្បារ ឧទ្យាន ជាដើម ក៏អាចចូលរួមក្នុងការកាត់បន្ថយសំឡេងផងដែរ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេង កើតឡើងដោយសារសូរសំឡេងឬរំញ័រ ពីយានយន្ត គ្រឿងចក្រ យន្តហោះ រថភ្លើង រថយន្តធំៗ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រ ការស្តាប់សំឡេងខ្លាំងៗ។ **ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេង** បង្កឱ្យរំខានដល់ ដំណេក ការសម្រាក ការអាន សិក្សា ការបំពេញការងារ ដែលធ្វើឱ្យថយចុះសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ រំខានភាពសុខនៃអារម្មណ៍។ល។ **វិធានការកាត់បន្ថយសំឡេង** គឺកុំបើកទូរទស្សន៍ ឬម៉ាញ៉េខ្លាំងៗ ដាក់ម៉ាស៊ីនភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្សនិងសត្វរស់នៅ ប្រើកាសបិទត្រចៀក ពន្លត់ម៉ាស៊ីនរថយន្តនិងម៉ូតូ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើមូលហេតុនៃការបំពុលដោយសំឡេងមានអ្វីខ្លះ?

២- តើផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៃការបំពុលដោយសំឡេងមានអ្វីខ្លះ?

៣- តើវិធានការកាត់បន្ថយសំឡេងត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកចូលរួមអប់រំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដោយសារសំឡេង និងកាត់បន្ថយសំឡេងដើម្បីសុខភាពទាំងអស់គ្នា។