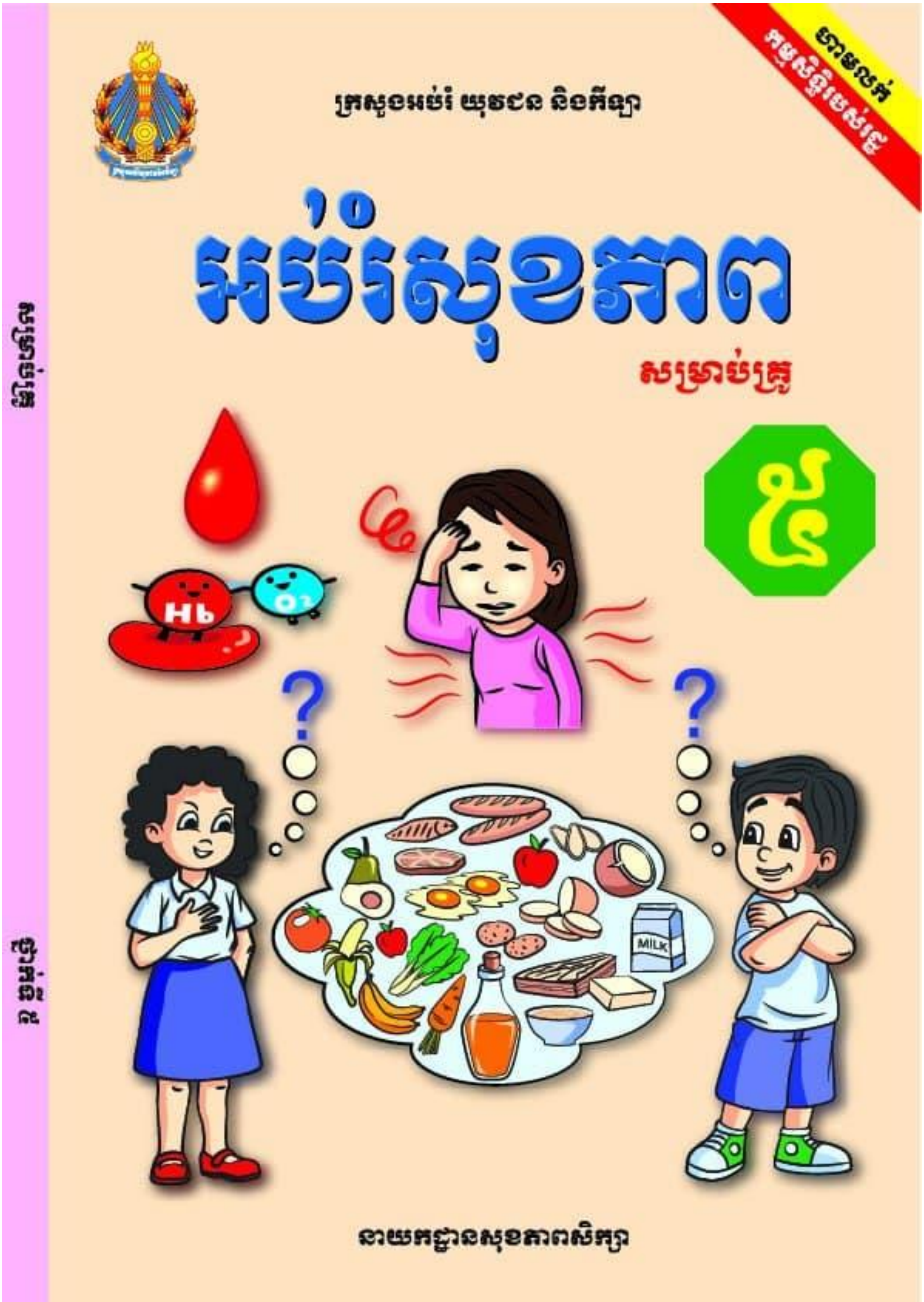


គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **ស៊ើ សុជាតា**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**

លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវ **ទន់ សាអ៊ឹម**

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ធឹម លន់**

លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា**

លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា**

លោក **ឡឹង ឧុទ្ធី**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យង់ គន្ធារិទ្ធ**

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **ស្វ ឆវីរត្ន**

ជំនួយការបច្ចេកទេស

លោក **គួ 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 **មឿង សុភេន** ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកសាស្ត្រាចារ្យ **កៅ សុវណ្ណតារា** សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃឹម សំអាត** អង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ឃិល ដារ៉ាចុង** អង្គការ WHO
- លោក **ជុំ ចាន់រ៉ា** អង្គការ UNICEF
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត **ចុង វណ្ណដារ៉ា** អង្គការ **UNFPA**
- លោកស្រី **សេក ស៊ីសុខុម** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា **RHAC**
- លោកស្រីបណ្ឌិត **សាផន សុមោលីរស្មី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា **RHAC**
- លោកស្រី **ឱម យុទ្ធារី** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា **RHAC**
- លោក **តាន់ តិរៈ** អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា **RHAC**
- លោក **គង់ សារ៉ែម** អង្គការ SAVE THE CHILDREN
- កញ្ញា Eri Kai អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **គីម ចាន់រ៉ាច័យ** អង្គការ FIDR
- លោកស្រី **ហុង គីមឡុង** អង្គការ FIDR
- លោក **រី ម៉ូរ៉ា** អង្គការ FIDR
- លោកបណ្ឌិត **ភឿន ប៊ុណ្ណា** សមាគម EMDR
- កញ្ញា **ហុង ណៃស៊ីម** សមាគម EMDR
- លោក **ភុល សុភារិទ្ធ** សមាគម EMDR
- លោក **ហែម គា** អង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៥ នេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងតម្រូវទៅតាមមេរៀនដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស ដោយបានកំណត់ច្បាស់លាស់នូវចំនួនម៉ោងនៃការបង្រៀនមេរៀននីមួយៗ ដែលបានកំណត់នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាលម្អិតមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព។ សៀវភៅនេះមានបង្ហាញពីវិធីសាស្ត្របង្រៀន តាមបែបសិស្សមជ្ឈមណ្ឌល ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនក្នុងការរិះរកគំនិតច្នៃប្រឌិត បង្កើតសកម្មភាពបង្រៀន ធ្វើឱ្យមានការចូលរួមពីសិស្ស សំដៅឱ្យសិស្សចងចាំបានល្អ។

ការបង្រៀននិងរៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព មានគោលដៅឱ្យអ្នកសិក្សា មានចំណេះដឹងសុខភាពស្របតាមការលូតលាស់រាងកាយនិងស្មារតីប្រកបដោយលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ បំណិនសម្រាប់បង្ការជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ និងវិធីជួយសង្គ្រោះបឋម គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថដែលនាំឱ្យពួកគេអភិវឌ្ឍខ្លួនប្រកបដោយភាពពេញលេញទាំងកាយ ប្រាជ្ញាស្មារតីនិងចេះទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើរបស់ខ្លួន។ គោលដៅនៃមេរៀននីមួយៗ បានកំណត់វិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា និងចរិយាសម្បទា សម្រាប់លោកគ្រូអ្នកគ្រូរៀបចំសកម្មភាពបង្រៀនតាមវិធីសាស្ត្រចូលរួមទាំងការសិក្សាបែបបញ្ញត្តិ បែបរិះរក និងបែបប្រធានបទ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រលាយច្របាច់បញ្ចូលគ្នា ដោយមានភាពទន់ភ្លន់ បត់បែនតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន ធ្វើយ៉ាងណាបង្កើនពុទ្ធិដល់សិស្សក្នុងការប្រកាន់យកនិងអនុវត្តប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ព្រមទាំងបំណិនថែទាំសុខភាពជាប់ជាប្រចាំទាំងពេលបច្ចុប្បន្ននិងទៅអនាគត សំដៅធ្វើឱ្យខ្លួនឯងនិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនមានសុខភាពល្អ កម្លាំងមាំមួន និងមានសុវត្ថិភាពគ្រប់កាលៈទេសៈក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

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

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី១ : អាហាររូបត្ថម្ភ និងអនាម័យ 1

មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ 1

មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ 6

ជំពូកទី២ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ 10

មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ 10

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ 14

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ (ត) 17

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ (តចប់) 23

ជំពូកទី៣ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង 27

មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ 27

មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ (តចប់) 31

មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក 35

មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក (តចប់) 38

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ 42

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ (តចប់) 46

សមាសភាគទី២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 50

មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ 50

មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ 54

មេរៀនទី២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ (តចប់) 58

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 61

ជំពូកទី១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ 61

មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនង 61

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនង (តចប់) 65

មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ 68

មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ 71

មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក 75

មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងខ្វះសុជីវធម៌ 79

មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ 85

មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ (តចប់) 89

ជំពូកទី២ : ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ 92

មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ 92
មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ (តចប់) 96
មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ 99
មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ (តចប់) 103
មេរៀនទី ៣ : ការមករដូវ 107
សមាសភាគទី៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន 112
មេរៀនទី ១ : កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព.. 112
មេរៀនទី ១ : កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (តចប់) 115
មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព 119
មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព (តចប់) 122
មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន... 125
មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន (តចប់) 129

មេរៀនទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលត្រូវការពេលពេញវ័យ • រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារអំឡុងពេលពេញវ័យ។	• បង្ហាញពីសារជាតិសំខាន់ៗដែលត្រូវបរិភោគនៅពេលពេញវ័យ • កត់ត្រាពីប្រភេទអាហារដែលត្រូវបរិភោគប្រចាំថ្ងៃនៅពេលពេញវ័យ។	• បណ្ដុះទម្លាប់បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនក្រុមដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារ និងគំនិតសំខាន់ៗ

- សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗអំឡុងពេលពេញវ័យមានដូចជា ជាតិដែក កាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីន។
- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗអំឡុងពេលពេញវ័យ រួមមានអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមជួយឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ លូតកម្ពស់ និងមានសុខភាពល្អ។ ជាតិដែកជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម ជាពិសេសកុមារីដែលបានបាត់បង់ឈាមនៅពេលមករដូវ។ ប្រូតេអ៊ីនជួយដល់ការលូតលាស់ និងជួយទ្រទ្រង់រាងកាយទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សា ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម ពន្យល់ សំយោគ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
    - តើអ្នកត្រូវជ្រើសរើស និងហូបអាហារប្រភេទណាខ្លះ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ?
    - តើអ្វីទៅជាសារជាតិចិញ្ចឹមដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក? គ្រូទុកពេល ៣ នាទី ឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

- សារជាតិចិញ្ចឹមមានផ្ទុកនៅក្នុងអាហារ ហើយពេលដែលយើងបរិភោគចូលទៅក្នុងខ្លួន វាធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ។ សារជាតិចិញ្ចឹមត្រូវបានគេចែកចេញជា ២ ក្រុម គឺ ម៉ាក្រូសារជាតិ និង មីក្រូសារជាតិ។ **ម៉ាក្រូ**មានន័យថាធំ ដូច្នេះតម្រូវការពីសារជាតិចិញ្ចឹមប្រភេទនេះក្នុងបរិមាណច្រើន។ សារជាតិចញ្ចឹមក្នុងម៉ាក្រូសារជាតិមានបីៈ កាបូអ៊ីដ្រាត ប្រូតេអ៊ីន និងលីពីត។ **មីក្រូ**មានន័យថាតូច ដូច្នេះយើងត្រូវការសារជាតិទាំងនេះក្នុងបរិមាណតិចតួច ប៉ុន្តែសារជាតិទាំងនេះ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់រាងកាយរបស់យើង។ មីក្រូសារជាតិមានពីរប្រភេទគឺ វីតាមីន និង សារជាតិរ៉ែ(ជាតិដែក កាល់ស្យូម ប៉ូតាស្យូម...)។

តើខ្ញុំត្រូវជ្រើសរើសនិងហូបអាហារប្រភេទណាខ្លះ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ?

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

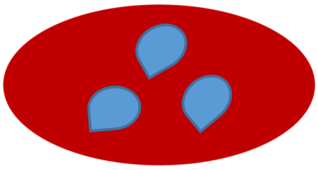
ខ្លឹមសារ : សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗអំឡុងពេលពេញវ័យ

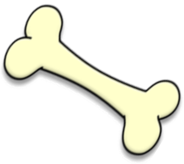
- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់។ តើអ្វីទៅជាភាពពេញវ័យ ? គ្រូហៅសិស្ស ៣-៤ នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- សម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ។

ចម្លើយ

- ក្មេងប្រុស ឬក្មេងស្រី ដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ ទៅ ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថារាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ហើយវិវត្តន៍ទៅរកភាពពេញវ័យ ក្នុងពេលដ៏សំខាន់នេះ រាងកាយមានការលូតលាស់លឿន ពិសេសកម្ពស់ និងទម្ងន់ ដែលចាំបាច់ត្រូវការអាហារបត្ថម្ភទាំង ម៉ាក្រូ និងមីក្រូសារជាតិ។

• គ្រូសួរ : តើសារជាតិសំខាន់ៗដែលត្រូវការអំឡុងពេលពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ ? វាមានមុខងារដូចម្តេចខ្លះ ? គ្រូទុកពេល ៣នាទី ឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ។

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ជាតិដែក	- ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម - ជួយបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅកោសិកានៃរាងកាយ 	ស្លេកស្លាំង ឈឺក្បាលដោយសារខ្វះជាតិដែក

សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ជាតិកាល់ស្យូម	ជួយឱ្យធ្មេញនិងឆ្អឹងរឹងមាំមានសុខភាពល្អ 	ឆ្អឹងចុះខ្សោយមិនអាចលូតលាស់ល្អទេ បើមិនបរិភោគជាតិកាល់ស្យូមបានគ្រប់គ្រាន់។ ឆ្អឹងពុកនៅពេលអាយុកាន់តែច្រើន។

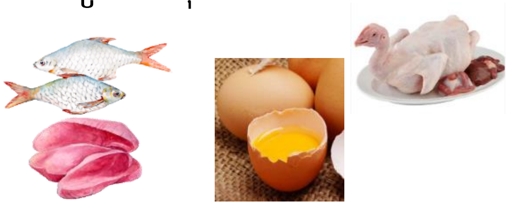
សារជាតិចិញ្ចឹម	មុខងារ	ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់(កង្វះ) នឹងធ្វើឱ្យ
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយបង្កើតកោសិកា និងជាលិកាក្នុងរាងកាយ ដូចជាសាច់ដុំ ស្បែក សក់ ក្រចក និងទឹករងៃ។	កម្ពស់និងទម្ងន់លូតលាស់យឺត។

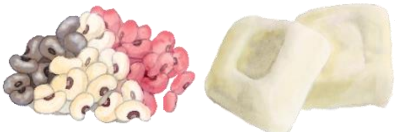
ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗអំឡុងពេលពេញវ័យ

- សកម្មភាព : គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាពីប្រភពអាហារ និងសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗអំឡុងពេលពេញវ័យក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

សារជាតិចិញ្ចឹម	ប្រភពអាហារ	សារៈសំខាន់
ជាតិដែក		
កាល់ស្យូម		
ប្រូតេអ៊ីន		

- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

សារជាតិចិញ្ចឹម	ប្រភពអាហារ	សារៈសំខាន់
ជាតិដែក	**ប្រភពពីសត្វ:** ថ្លើមសត្វ ឬសាច់ក្រហម **ប្រភពពីរុក្ខជាតិ:** បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ផ្លែឈើក្រៀម និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង	ពេលពេញវ័យ គឺជាពេលវេលានៃការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ជាពិសេសក្មេងស្រីនៅអាយុចន្លោះនេះត្រូវការជាតិដែកបន្ថែម ដើម្បីបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម ដែលបានបាត់បង់ប្រចាំខែនៅពេលពួកគេមានរដូវ។
កាល់ស្យូម	**កាល់ស្យូម** ច្រើនតែមាននៅក្នុងទឹកដោះគោនិងផលិតផលទឹកដោះគោ ដូចជា : យ៉ាអ៊ួ ឬឈីស។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងត្រីតូចៗ ផ្កាខាត់ណាបៃតង និងសារ៉ាយសមុទ្រផងដែរ។	អំឡុងពេញវ័យ រាងកាយយើងអាចស្រូបយក និងរក្សាទុកជាតិកាល់ស្យូមឱ្យបានច្រើន គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យ ឆ្អឹងរឹងមាំ លូតកម្ពស់ និងមានសុខភាពល្អ។
ប្រូតេអ៊ីន	**ប្រភពពីសត្វ:** ជាទូទៅប្រូតេអ៊ីនច្រើនមាននៅក្នុងសាច់ ត្រី និងស៊ុត ។ល។ 	ហេតុអ្វីបានជាប្រូតេអ៊ីនមានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលពេញវ័យ? អំឡុងពេលពេញវ័យគឺមានការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះ យើងត្រូវការចាំបាច់បរិភោគអាហារ

	ប្រភពពីរុក្ខជាតិៈ ជាការល្អដែលអាចបរិភោគជាតិប្រូតេអ៊ីនពីសណ្តែក ផលិតផលធ្វើពីសណ្តែកនិងពីប្រភពផ្សេងទៀត។ 	ដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ដើម្បីការលូតលាស់និងជួយទ្រទ្រង់រាងកាយ ទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

❖ **មេរៀនសង្ខេប**

អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវសារជាតិចិញ្ចឹម សំខាន់ៗដូចជា កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងមានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដូចជា ជាតិដែក ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម និងជួយបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅរាងកាយ។ កាល់ស្យូម ជួយធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំបាន រយៈពេលយូរ និងប្រូតេអ៊ីន ត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលត្រូវការពេលពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ? មានមុខងារអ្វីខ្លះ?

២- តើសារជាតិដែក កាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីន មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ អំឡុងពេលពេញវ័យ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកកត់ត្រាពីប្រភេទអាហារដែលត្រូវបរិភោគប្រចាំថ្ងៃនៅអំឡុងពេលពេញវ័យ។

២- ចូរមើលមេរៀនអនាម័យពេលពេញវ័យ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

ឯកសារយោង

1. https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/86349d0041d42230a601f7fc48414beb/Iron+and+Iron+Deficiency_Khmer
2. https://www.health.com.kh/archives/81289

មេរៀនទី ២ : អនាម័យពេលពេញវ័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីការធ្វើអនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី និងប្រុស។	• បង្ហាញពីការអនុវត្តអនាម័យនៅពេលពេញវ័យ សម្រាប់មនុស្សស្រី និងប្រុស។	• យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យឱ្យបានជាប្រចាំ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី : ការថែរក្សាអនាម័យជារឿងសំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូបអំឡុងពេលមក រដូវ។ អំឡុងពេលមករដូវអ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់សំឡីតែមួយក្នុងរយៈពេលយូរនោះទេនិងប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់លាងសម្អាតទ្វាមាសឱ្យស្អាតជានិច្ច...។
- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សប្រុស : បុរសត្រូវការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ប្រចាំឆ្នាំ ដូចជាស្ត្រីដែរ ដើម្បីបង្ការទប់ស្កាត់ជាមុន និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលានូវប្រភេទជំងឺផ្សេងៗ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

  ២- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...

  ៣- តើអ្នកត្រូវការសារជាតិសំខាន់ៗមានអ្វីខ្លះ ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

អំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការចាំបាច់នូវរបបអាហារ គ្រប់គ្រាន់ពិសេសអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន សម្រាប់ការលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : អនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី

- គ្រូពន្យល់សិស្ស៖ តើការមករដូវគឺជាអ្វី?

ចម្លើយ

ការមករដូវមានន័យថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងធ្វើការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អនាគតរបស់នាង ពីព្រោះវាគឺជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះ និងមានកូនបាន។ ក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ ស្រទាប់ភ្នាសសើមស្បូនត្រូវបានដាច់ចេញលាយឡំជាមួយនឹងឈាមដែលហូរចេញមកក្រៅខ្លួនតាមប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងស្រី។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា សំណួរ: តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីថែរក្សាអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលមករដូវ? គ្រូទុកពេល ៥ ទៅ១០នាទីឱ្យសិស្សពិភាក្សា។
  - តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
  - គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការថែរក្សាអនាម័យជារឿងសំខាន់សម្រាប់មនុស្សស្រីគ្រប់រូបអំឡុងពេលមករដូវ។ ខាងក្រោមជាគន្លឹះមួយចំនួនដែលត្រូវអនុវត្ត៖

- ជ្រើសរើសសំឡីអនាម័យប្រភេទណាមួយតាមចំណូលចិត្ត តែអ្វីដែលសំខាន់អ្នកមិនគួរដូរប្រភេទសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ពេក និងមិនហួសកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សំឡីតែមួយក្នុងរយៈពេលយូរនោះទេ ព្រោះវាអាចបង្កបញ្ហា និងងាយឆ្លងរោគផ្សេងៗ គួរផ្លាស់ប្តូរសំឡីឱ្យបានញឹកញាប់ (២ ទៅ ៣ ម៉ោងម្តង)។
- សម្អាតទ្វារមាសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឈាមរដូវអាចហូរទៅកន្លែងផ្សេងៗ ដែលចាំបាច់ត្រូវតែសម្អាតឱ្យបានស្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងទៀងទាត់នៅពេលអ្នកដូរសំឡីអនាម័យញឹកញាប់ វាក៏ជួយមិនឱ្យមានក្លិនផងដែរ។
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់លាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយជានិច្ច ជាជម្រើសដ៏ល្អគួរប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗដើម្បីសម្អាត។ ទោះយ៉ាងណាសាប៊ូអាចប្រើលាងសម្អាតផ្នែកខាងក្រៅបានដែរ។

ងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ

- ត្រូវខ្ចប់សំឡីអនាម័យដែលប្រើរួចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយដាក់ក្នុងធុងសំរាម បន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាត។
- មិនត្រូវងូត ឬលេងទឹក ត្រពាំង ស្ទឹង ទន្លេ អូរ សមុទ្រ ។ល។

- គ្រូសួរ : តើការថែរក្សាអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់ដូចម្ដេចខ្លះ ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

សារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាអនាម័យពេលមករដូវមានដូចជា៖

- បង្ការការចម្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងឆ្លងមេរោគតាមបង្ហូរនោម
- ការអនុវត្តវិធានការអនាម័យបានល្អ ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីមិនងាយរងគ្រោះនឹងភាពគ្មានកូនផងដែរ
- ធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្ត អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មិនមានការបារម្ភពីក្លិនមិនល្អ
- មិនអវត្តមាននៅសាលារៀន។

ការមករដូវនិងអនាម័យពេលមករដូវ

- គ្រូសួរ : តើការថែរក្សាអនាម័យសម្រាប់មនុស្សប្រុសមានសារៈសំខាន់ដូចម្ដេចខ្លះ ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសបង្ការការឆ្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ។យើងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការដូចខាងក្រោម៖

- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ និងសរីរាង្គបន្តពូជឱ្យបានស្អាត ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ

- ត្រូវដុសលាងប្រដាប់បន្តពូជឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជាពិសេសត្រូវពន្លាត់ស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ រួចដុសឱ្យបានស្អាត
- ត្រូវស្លៀកខោក្នុងដែលមិនរឹបខ្លាំងពេកទេ ជាពិសេសពេលគេង
- មានទំនុកចិត្ត អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មិនមានការបារម្ភពីក្លិនខ្លួនមិនល្អ។

ងូតទឹកសម្អាតរាងកាយ

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

អនាម័យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសុខភាពទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប មិនថាស្រីឬប្រុសនោះទេ។ ការថែរក្សាអនាម័យជារឿងសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបអំឡុងពេលមករដូវក្នុងការបង្ការនូវការចម្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ។

ការធ្វើអនាម័យរបស់មនុស្សប្រុសអំឡុងពេលពេញវ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេស បង្ការការឆ្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងបំបាត់ក្លិនខ្លួនមិនល្អ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការអនុវត្តអនាម័យនៅពេលមករដូវមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?

២- តើការអនុវត្តអនាម័យរបស់បុរសមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណជាប្រចាំ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងបំបាត់ក្លិនខ្លួនមិនល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនអនាម័យមាត់ធ្មេញ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃការកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ • រៀបរាប់ពីការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ។	• បង្ហាញពីផលវិបាកនៃការកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ • បង្ហាញពីរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ។	• បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យនិងដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញឱ្យបានជាប្រចាំពិសេសមុនចូលដេក។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- សារៈប្រយោជន៍នៃការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញ មានដូចជា ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងពុំមានក្លិនមាត់ កាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់ សោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត ទំពារ អាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់។
- ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ មានដូចជា អញ្ចាញធ្មេញមានជំងឺ និងមានក្លិនមាត់មិនល្អ ឆ្លងជំងឺផ្សេងៗតាមមាត់ បាត់បង់សោភ័ណភាព ការបញ្ចេញសំឡេងមិនបានត្រឹមត្រូវ ទំពារ អាហារមិនបានម៉ដ្ឋល្អ ចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការព្យាបាលធ្មេញ មិនបានទៅរៀនដោយសារឈឺធ្មេញ។
- អនាម័យមាត់ធ្មេញ យើងត្រូវដុសសម្អាតធ្មេញ ជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានកម្រិតជាតិភ្លុយអ៊រ៉ាយ ហើយដុសថ្នមៗស្រាលៗ និងអនុវត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអនុវត្តការដុសធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងជាប្រចាំ។

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- តើប្អូនដុសសម្អាតធ្មេញប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ? គ្រូហៅសិស្ស២ឬ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស...

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សារៈប្រយោជន៍នៃការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញ

- គ្រូសួរ: តើការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ? គ្រូទុកពេល ៣ នាទី ឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ: ការដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជាប្រចាំ គឺជាចំណែកមួយនៃការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍៖

  - ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់
  - បំបាត់ក្លិនមាត់ ធ្វើឱ្យយើងមានទំនុកចិត្តក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា
  - បង្កើនសោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត
  - ទំពាអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងការបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់
  - មិនចំណាយថវិកាទៅលើការព្យាបាលធ្មេញ និងទៅរៀនបានទៀងទាត់។

ទំពាអាហារបានម៉ដ្ឋល្អធ្មេញ

មានក្លិនមាត់ល្អ

បានទៅរៀនទៀងទាត់

ធ្មេញស្អាត

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ

គ្រូសួរសំណួរ៖

- តើអ្នកធ្លាប់ឈឺធ្មេញដែរឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាធ្មេញអ្នកឈឺ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល ៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរ តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះប្រសិនបើមិនបានដុសសម្អាតធ្មេញ?
  - តំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផល
  - គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ : ផលវិបាកនៃការមិនដុសសម្អាតធ្មេញមានដូចជា៖

  - អញ្ចាញធ្មេញមានជំងឺ និងមានក្លិនមាត់មិនល្អ

- ឆ្លងជំងឺផ្សេងៗតាមមាត់ (អញ្ចាញធ្មេញ រលាកបំពង់ក រលាកផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺដទៃផ្សេងទៀត)
- បាត់បង់សោភ័ណភាព និងការបញ្ចេញសំឡេងមិនបានត្រឹមត្រូវ
- ទំពារអាហារមិនបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- ចំណាយថវិកាច្រើនក្នុងការព្យាបាលធ្មេញ
- មិនបានទៅរៀន ដោយសារឈឺធ្មេញ។

ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ

ខ្លឹមសារ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ

- គ្រូសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើអ្នកចង់បានធ្មេញស្អាតដែរឬទេ ?
  ២- តើអ្នកធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីឱ្យធ្មេញស្អាតល្អ ? គ្រូហៅសិស្ស២ ឬ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូសំយោគ និងសម្របសម្រួលចម្លើយសិស្ស
- គ្រូបង្ហាញពីរូបផ្គុំនៃក្រាសធ្មេញ និងរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញ

① ដាក់ច្រាសបញ្ឆិត ៤៥អង្សា ដុសពីលើចុះក្រោម (ធ្មេញលើ) ដុសពីក្រោមឡើង

② ដាក់ច្រាសនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃធ្មេញ (ដោយប្រើបច្ចេកទេសដូចដំណាក់កាល

③ ដុសផ្ទៃទំពាខាងក្រោយមុខ

④ ប្រើចុងច្រាសដុសផ្ទៃទំពាខាងមុខ (ធ្មេញទាំងលើទាំងក្រោម)

⑤ កុំភ្លេចដុសអណ្ដាតរបស់អ្នកផង

- គ្រូឱ្យសិស្ស៣ ទៅ៥នាក់ឡើងមកអនុវត្ត
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេប តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនរួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

អនាម័យមាត់ធ្មេញ ក៏ជាកត្តាសំខាន់មួយ ដែលធ្វើអោយសម្រស់កាន់តែមានភាពស្រស់ស្អាតថែមមួយកម្រិតទៀតផងដែរ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញមានសារៈប្រយោជន៍ដូចជា ការពារជំងឺពុកធ្មេញ និងពុំមានក្លិនមាត់ កាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺតាមមាត់ សោភ័ណភាពស្រស់ស្អាត ទំពារអាហារបានម៉ដ្ឋល្អ និងបរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងមានសុខភាពទូទៅល្អប្រសើរ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?

២- តើផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញមានអ្វីខ្លះ?

៣- ចូរប្អូនរៀបរាប់ពីរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ: ចូរប្អូនថែរក្សាធ្មេញរបស់ប្អូនឱ្យមានសុខភាពល្អ ដោយដុសសម្អាតធ្មេញយ៉ាងតិច ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ពិសេសពេលចូលគេង។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការវាស់គំហើញសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ស្ថានភាពនៃបញ្ហាភ្នែក និងសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីស្ថានភាពបញ្ហាភ្នែក • រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ។	• បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រ និងសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ។	• ចូលរួមអនុវត្តការវាស់គំហើញ និងស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ***ស្ថានភាពនៃបញ្ហាភ្នែក*** : នៅលើពិភពលោក អ្នកឯកទេសបានរកឃើញថា បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្ដាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។ យោងតាមការសិក្សាជាច្រើន កុមារនៅតាមសាលារៀន ដែលមានបញ្ហាកំហុសកំណុំ រូបភាពបណ្ដាលឱ្យភ្នែកមីញ៉ូបជាមូលហេតុចម្បង នាំឱ្យមានបញ្ហាគំហើញចុះខ្សោយ។
- ***សារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ*** ដើម្បីកំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយ ទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា និងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកកាន់តែមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

២- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ ។ ចម្លើយសិស្ស : ...។

៣- តើអ្នកអាចមើលឃើញដោយសារអ្វី? តើភ្នែកអាចមើលឃើញអ្វីខ្លះ? គ្រូទុកពេល ២នាទីឱ្យសិស្ស

គិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : *ស្ថានភាពទូទៅនៃបញ្ហាភ្នែក*

- គ្រូពន្យល់ពីស្ថានភាពទូទៅនៃភ្នែក : នៅលើពិភពលោក អ្នកឯកទេសបានរកឃើញថា បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី៥ដល់១៥ឆ្នាំ។ យោងតាមការសិក្សាជាច្រើន កុមារនៅតាមសាលារៀន ដែលមានបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាពបណ្តាលឱ្យភ្នែកមីញ៉ូបជាមូលហេតុចម្បង នាំឱ្យមានបញ្ហាគំហើញចុះខ្សោយ។
- គ្រូសួរ៖
  - តើអ្នកធ្លាប់មើលអក្សរមិនច្បាស់ ឬពិបាកមើលដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
  - តើការវាស់គំហើញមានន័យដូចម្តេច? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

គំហើញ គឺជាសមត្ថភាពនៃភ្នែកដែលអាចមើលឃើញ និងអាចកំណត់ចំណុចមួយស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលបានកំណត់ជាក់លាក់។

ខ្លឹមសារ : *សារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ*

- គ្រូសួរសំណួរ : តើការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?
- គ្រូចែកក្រដាសតូចម្នាក់១សន្លឹកឱ្យទៅសិស្ស រួចទុកពេល៣ ទៅ៥នាទី ឱ្យសរសេរចម្លើយម្នាក់១ដាក់លើក្រដាស។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សយកចម្លើយបិទលើក្តារខៀន។
  - គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយសិស្ស។

ចម្លើយ

ការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់មានដូចជា កំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយ ទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា និងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកកាន់តែមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

បញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព ជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឱ្យគំហើញចុះខ្សោយ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ៥ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។ ការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់ដូចជា កំណត់បាននូវគំហើញធម្មតា ឬខ្សោយ ទទួលបាននូវការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវគំហើញធម្មតាវិញដោយការប្រើវ៉ែនតា និងមិនធ្វើឱ្យភ្នែកកាន់តែមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការវាស់គំហើញមានន័យដូចម្ដេច?

២- តើការវាស់គំហើញមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកថែរក្សាភ្នែកឱ្យបានល្អ និងប្រាប់ទៅក្រុមគ្រួសារពីសារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាភ្នែក។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវពីវិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ តាមរយៈការមើលមេរៀនបន្ទាប់ និងសាកសួរពីក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកដឹងពីការវាស់គំហើញ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ (ត)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ការវាស់គំហើញ (វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ)

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីការវាស់គំហើញ។	• បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ។	• ចូលរួមអនុវត្តការវាស់គំហើញ និងស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការវាស់គំហើញ (វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ) : យើងប្រើប័ណ្ណវាស់គំហើញសម្រាប់ជាខ្នាតវាស់សមត្ថភាពមើលឃើញរបស់ភ្នែក ដែលប័ណ្ណនោះមានជាលេខ អក្សរ ឬសញ្ញាដែលមានទំហំ និងចម្ងាយកំណត់ជាក់លាក់។

វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញមានដូចតទៅ៖

- រកទីតាំងដាក់ផ្ទាំងវាស់គំហើញនៅទីតាំងដែលមានពន្លឺច្បាស់ល្អ (មិនមានចំណាំងផ្លាត ពន្លឺ)
- ធ្វើការកំណត់ចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រពីទីតាំង ដែលយើងឈរ ឬអង្គុយអានប័ណ្ណអក្សរ អ៊ី (E) ។ របៀបឆ្លើយតបនៅពេលប្រើប្រាស់ផ្ទាំងអក្សរ អ៊ី ដោយយកអ៊ីទោលមកបង្ហាញជាឧទាហរណ៍ តើអក្សរ អ៊ី (E) បែរទៅទិសខាងណា ? (លើ ក្រោម ឆ្វេង ស្តាំ)
- របៀបគ្របភ្នែក ត្រូវយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងជាមុនឱ្យជិត តែមិនត្រូវសង្កត់លើគ្រាប់ភ្នែកទេ ហើយត្រូវវាស់ភ្នែកខាងស្តាំមុន រួចទើបវាស់ភ្នែកខាងឆ្វេងវិញ ដោយយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងស្តាំវិញម្តង។
- ឱ្យកុមារឆ្លើយទិសជើងអក្សរ អ៊ី ម្តងមួយទិស ឱ្យបានទាំងបួនទិសហើយកត់ត្រា
- ករណីកុមារមានពាក់វ៉ែនតា ត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន ? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

២- តើនៅសប្តាហ៍មុន អ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...

៣- តើការវាស់គំហើញមានន័យដូចម្តេច ?

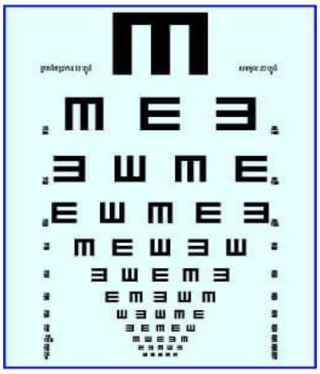
ចម្លើយៈ ការវាស់គំហើញ គឺជាសមត្ថភាពនៃភ្នែកដែលអាចមើលឃើញ និងអាចកំណត់ចំណុចមួយស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលបានកំណត់ជាក់លាក់។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការវាស់គំហើញ

គ្រូសួរសំណួរ៖

- តើអ្នកណាខ្លះមើលអក្សរពុំសូវឃើញ ? (សូមលើកដៃ)
- តើអ្នកចង់វាស់គំហើញដែរឬទេ ? ចម្លើយសិស្ស......
- គ្រូបង្ហាញពីសម្ភារៈសម្រាប់វាស់គំហើញ

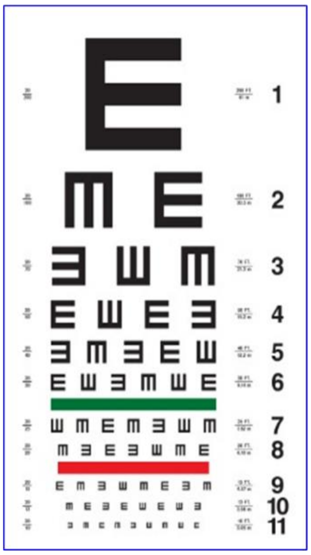


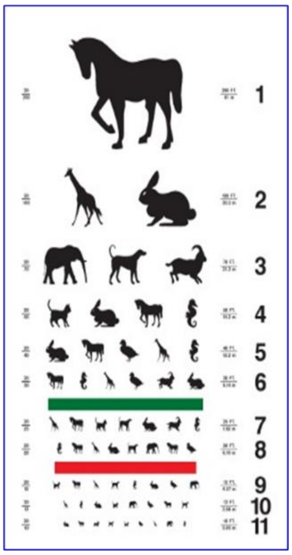
- គ្រូពន្យល់ពីរបៀបឆ្លើយទិសដៅជើងអក្សរ អ៊ី (លើ ក្រោម ឆ្វេង ស្តាំ) ម្តងមួយទិសឱ្យបានទាំងបួនទិស។

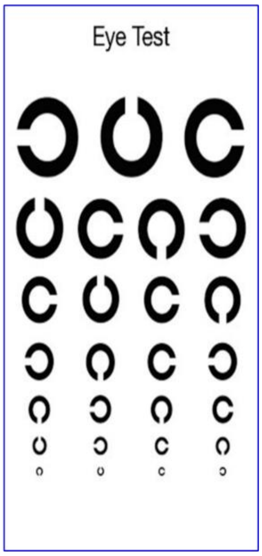
គ្រូអនុវត្តការវាស់គំហើញសិស្សទាំងអស់ ដោយត្រូវរៀបចំសម្ភារៈសម្រាប់ពិនិត្យការវាស់គំហើញសិស្សទាំងអស់ដូចក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

១.	គ្រូហៅឈ្មោះសិស្សម្តងម្នាក់ៗតាមបញ្ជីឈ្មោះសិស្ស មកធ្វើការវាស់ភ្នែក រីឯសិស្សដទៃរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។
២.	ត្រូវវាស់ភ្នែកស្តាំមុន ត្រូវឱ្យសិស្សគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងដោយប្រើបាំងភ្នែក ពេលរួចហើយវាស់ភ្នែកឆ្វេងវិញម្តងដោយឱ្យសិស្សគ្របភ្នែកខាងស្តាំវិញ

៣.	ដើម្បីធានាចម្ងាយឱ្យមានសុក្រឹតភាពបណ្ណអក្សរអ៊ី (E) ត្រូវដាក់បង្ហាញជាប់ក្ដារខៀន ឬជញ្ជាំងដែលមានចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រ ពីទីតាំងដែលសិស្សឈរ ឬអង្គុយ
៤.	• ឱ្យសិស្សឆ្លើយទិសដៅជើងអក្សរអ៊ី ទំហំ ៦/៦០ ម្ដងមួយទិសៗឱ្យបានទាំងបួនទិស ហើយកត់ត្រា។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សឆ្លើយទិសដៅនៃជើងអក្សរ៦/១២ ដែលមាន ៥អក្សរ (ទាំង៥អក្សរ)មួយម្ដងៗ ហើយកត់ត្រាឱ្យបានជាក់លាក់។ • ករណីសិស្សមានពាក់វ៉ែនតាត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា។







ប្រភេទបណ្ណវាស់គំហើញផ្សេងទៀត និងវិធីវាស់គំហើញ

ចំណាំ៖

គំហើញធម្មតា៖

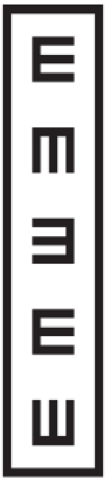
- សិស្សអាចមើលឃើញអក្សរ អ៊ី (E) តូច (ទំហំ ៦/១២ ដែលមាន ៥អក្សរ) បានចាប់ពីបួន អក្សរឡើងដោយភ្នែកម្ខាង។
- សិស្សអាចមើលឃើញអក្សរ អ៊ី (E) ធំ (ទំហំ ៦/៦០) បានទាំងបួនជ្រុង (ទិស) អក្សរដោយភ្នែកម្ខាង។

ខ្សោយគំហើញ៖

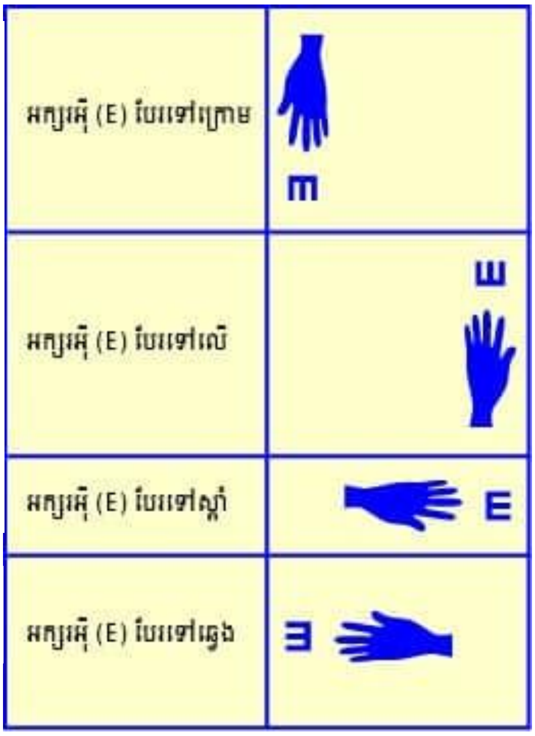
- សិស្សមិនអាចមើលឃើញអក្សរ អ៊ី (**E**) តូច (ទំហំ ៦/១២ ដែលមាន ៥អក្សរ) ច្រើនជាងបី អក្សរដោយភ្នែកម្ខាងបាន មានន័យថា សិស្សមានបញ្ហាខ្សោយគំហើញ កម្រិតទាបទៅមធ្យម ត្រូវជូនដំណឹងទៅឪពុក ម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលពួកគេ ដើម្បីបញ្ជូនទៅជួបអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកធ្វើការពិនិត្យបន្ត។
- សិស្សមិនអាចមើលឃើញអក្សរ អ៊ី (**E**) ធំ (ទំហំ ៦/៦០) បានទាំងបួនជ្រុង (ទិស) អក្សរដោយភ្នែកម្ខាង មានន័យថា សិស្សមានបញ្ហាខ្សោយគំហើញ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។ ត្រូវជូនដំណឹង ទៅឪពុក ម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលពួកគេ ដើម្បីប្រញាប់បញ្ជូនទៅជួបអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់។
- សរសេរខ្នាតនៃតារាងអក្សរ **E**

- គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតមើលសកម្មភាពក្នុងការអនុវត្តការវាស់គំហើញសិស្ស
- ឱ្យសិស្សដែលបានវាស់ភ្នែករួចជួយអនុវត្តបន្ត (ម្នាក់ហៅឈ្មោះតាមបញ្ជីឈ្មោះម្នាក់កត់ត្រាលទ្ធផល ម្នាក់ជាអ្នកចង្អុលអក្សរ **E**)

៦/៦០



៦/១២



ឧបសម្ព័ន្ធ៖

- បញ្ជីរាយនាមឈ្មោះសិស្ស (គ្រូមានស្រាប់)
- កំណត់ត្រាលទ្ធផលការវាស់គំហើញសិស្សម្នាក់ៗ (ជាគំរូលើក្រដាសផ្ទាំងធំ)

កំណត់ត្រាលទ្ធផលការវាស់គំហើញសិស្ស

ឈ្មោះសិស្ស.......................អាយុ.................ភេទ..

ភ្នែកស្តាំ		ភ្នែកឆ្វេង		បញ្ជូន	លេខទូរស័ព្ទ
៦/៦០	៦/១២	៦/៦០	៦/១២		
□ធម្មតា □ខ្សោយគំហើញ	□ធម្មតា □ខ្សោយគំហើញ	□ធម្មតា □ខ្សោយគំហើញ	□ធម្មតា □ខ្សោយគំហើញ		

របាយការណ៍នៃការវាស់គំហើញសិស្ស

សិស្សថ្នាក់ទីចំនួន ....ខេត្ត.............ស្រុក...........ឃុំ.............ភូមិ....................សាលា..................
........ស្រី ....នាក់ ចំនួនសិស្សបានវាស់គំហើញសរុប.............នាក់ ស្រី...........សិស្ស
ថ្ងៃ.............ឆ្នាំ.......................ខែ..........................
ឈ្មោះគ្រូប្រចាំថ្នាក់....................................លេខទូរស័ព្ទ................................

លរ	ឈ្មោះសិស្ស	ភេទ	អាយុ	ភ្នែកស្តាំ		ភ្នែកឆ្វេង		បញ្ជូន	លេខទូរស័ព្ទ
				៦/៦០	៦/១២	៦/៦០	៦/១២		
១				ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយ □ គំហើញ		
២				ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយ □ គំហើញ		
៣				□ធម្មតា ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយគំហើញ □	ធម្មតា □ ខ្សោយ □ គំហើញ		

លិខិតជូនដំណឹង

នាងខ្ញុំស្ថិតនៅក្នុងភូមិ....................នៃសាលា......................ជាគ្រូថ្នាក់ទី.................................ខ្ញុំបាទឈ្មោះ/ ។...ខេត្ត.............ស្រុក...........ឃុំ.............

សូមជម្រាបជូន

លោកនៃសាលា............រៀននៅថ្នាក់ទី..........................លោកដែលជាអាណាព្យាបាលសិស្សឈ្មោះ
ឱ្យបានជ្រាបថា ....ខេត្ត.............ស្រុក...........ឃុំ.............ស្ថិតនៅក្នុងភូមិ....................

បន្ទាប់ពីបានធ្វើការវាស់គំហើញ បានរកឃើញថាកុមារដែលមានឈ្មោះខាងលើ មានបញ្ហាខ្សោយគំហើញដែលតម្រូវឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យពីគ្រូពេទ្យជំនាញខាងភ្នែកនៅមន្ទីរពេទ្យ ....
។...

អាស្រ័យដូចបានជម្រាបជូនខាងលើ សូមលោកស្រី/ លោក ដែលជាអ្នកអាណាព្យាបាល មេត្តាជូន កុមារទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែកកុំបីខាន។..

ថ្ងៃ.........ឆ្នាំ................ខែ...................

ហត្ថលេខានាយកសាលា　　　　　　ហត្ថលេខាគ្រូប្រចាំថ្នាក់

មេរៀនសង្ខេប

វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញមានដូចជា រកទីតាំងដាក់ផ្ទាំងវាស់គំហើញដោយកំណត់ចម្ងាយ ៣ម៉ែត្រពីទីតាំង ដែលយើងឈរ ការគ្របភ្នែកត្រូវយករបាំងភ្នែកគ្របភ្នែកខាងឆ្វេងជាមុនឱ្យជិត ត្រូវវាស់ភ្នែកខាងស្តាំមុន រួចទើបវាស់ភ្នែកខាងឆ្វេង ករណីកុមារមានពាក់វ៉ែនតា ត្រូវវាស់ដោយពាក់វ៉ែនតា។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីវិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ: ចូរថែរក្សាភ្នែករបស់ប្អូនឱ្យបានល្អ កុំមើលសៀវភៅជិតពេក មើលទូរស័ព្ទយូរពេក...។

កិច្ចការផ្ទះ :

១- ចូរអ្នករៀបរាប់ពីទំហំលេខប៉ុន្មាន ដែលខ្សោយគំហើញធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោយគំហើញមធ្យម និងភ្នែកធម្មតា។

២- ចូរអ្នកមើលខ្លឹមសារមេរៀនត្រង់ចំណងជើង ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការវាស់គំហើញ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី៣ : ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីទីកន្លែងផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក។	• បង្ហាញពីទីកន្លែងផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក។	• ចូលរួមអនុវត្តការវាស់គំហើញ និងស្វែងរកសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលភ្នែកត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក : បន្ទាប់ពីវាស់គំហើញរួចហើយ ក្នុងករណីមើលអក្សរអឺ ធំ (ទំហំ៦/៦០) ឬអក្សរអឺ តូច (ទំហំ៦/១២) មិនឃើញអក្សរអឺនៅជួរទី២ ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់។ ករណីចាំបាច់ដូចជា របួសភ្នែក មានវត្ថុចូលភ្នែក ភ្នែកក្រហម ត្រូវប្រញាប់ទៅរកអ្នកឯកទេសខាងភ្នែកជាបន្ទាន់មិនចាំបាច់វាស់ភ្នែកឡើយ។

៥- វិធីសាស្រ្ត

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យ? ចម្លើយសិស្ស : ......
  - ៣- ថ្ងៃនេះយើងនឹងអនុវត្តការវាស់គំហើញអ្នកដែលមិនទាន់បានវាស់បន្តទៀត។ តើប្អូនចាំបានទេថាមានសម្ភារៈអ្វីខ្លះសម្រាប់វាស់គំហើញ? យើងវាស់គំហើញដូចម្តេច?
  - ៤- នៅពេលដែលប្អូនខ្សោយគំហើញ តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្តេច? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូសំយោគចម្លើយ
- គ្រូឱ្យសិស្សដែលបានវាស់ភ្នែករួចជួយអនុវត្តបន្ត (ម្នាក់ហៅឈ្មោះតាមបញ្ជីឈ្មោះ ម្នាក់កត់ត្រាលទ្ធផល ម្នាក់ជាអ្នកចង្អុលអក្សរ E) គ្រូរៀបចំរបាយការណ៍ លិខិតជូនដំណឹង និងលិខិតបញ្ជូនដែលបានត្រៀមរួច។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក

សំណួរពិភាក្សា:

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល ៥ ទៅ៧នាទី លើសំណួរ តើអ្នកស្គាល់កន្លែងផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកនៅទីណាខ្លះ ?
- តំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្រេបសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកអាចរកបានតាមទីតាំងខាងក្រោម៖

លរ	ឈ្មោះខេត្ត	ឈ្មោះ និងទីតាំងសំខាន់ៗនៃសេវាព្យាបាលភ្នែក
១	សៀមរាប	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តសៀមរាប ក្រុងសៀមរាប
២	កំពង់ធំ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ធំ ក្រុងស្ទឹងសែន
៣	កំពង់ឆ្នាំង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ឆ្នាំង ក្រុងកំពង់ឆ្នាំង
៤	កំពង់ស្ពឺ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ស្ពឺ ក្រុងច្បារមន
៥	ឧត្តរមានជ័យ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តឧត្តរមានជ័យ ក្រុងសំរោង
៦	ព្រះវិហារ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែក១៦ មករា ក្រុងព្រះវិហារ
៧	ប៉ៃលិន	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តប៉ៃលិន ក្រុងប៉ៃលិន
៨	ព្រៃវែង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកអ្នកលឿង
៩	កណ្តាល	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកជ័យជំនះ ក្រុងតាខ្មៅ
១០	កំពត	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពត ក្រុងកំពត
១១	បាត់ដំបង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តបាត់ដំបង ក្រុងបាត់ដំបង
១២	ពោធិ៍សាត់	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តពោធិ៍សាត់ ក្រុងពោធិ៍សាត់
១៣	បន្ទាយមានជ័យ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកមិត្តភាពកម្ពុជា ជប៉ុនមង្គលបុរី ក្រុងមង្គលបុរី
១៤	កំពង់ចាម	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តកំពង់ចាម ក្រុងកំពង់ចាម
១៥	ត្បូងឃ្មុំ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តត្បូងឃ្មុំ ក្រុងសួង
១៦	ស្វាយរៀង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តស្វាយរៀង ក្រុងស្វាយរៀង
១៧	ក្រចេះ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តក្រចេះ ក្រុងក្រចេះ
១៨	ស្ទឹងត្រែង	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តស្ទឹងត្រែង ក្រុងស្ទឹងត្រែង
១៩	ព្រះសីហនុ	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តព្រះសីហនុ ក្រុងព្រះសីហនុ

២០	មណ្ឌលគីរី	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកសែនមនោរម្យ ក្រុងសែនមនោរម្យ
២១	រតនៈគីរី	មន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តរតនៈគីរី ក្រុងបានលុង
២២	តាកែវ	មន្ទីរពេទ្យភ្នែកតាកែវ ក្រុងដូនកែវ
២៣	រាជធានីភ្នំពេញ	១. មន្ទីរពេទ្យព្រះអង្គឌួង ២. មន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពខ្មែរ-សូវៀត ៣. មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានីភ្នំពេញ ៤. មន្ទីរពេទ្យព្រះកេតុមាលា ៥. មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មជនពិការកៀនឃ្លាំង និង ៦. មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត

ពេទ្យភ្នែកនៅរាជធានីភ្នំពេញនិងតាមបណ្តាខេត្ត

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាភ្នែក សូមប្រញាប់រួសរាន់ទៅពិនិត្យភ្នែក នៅមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដែលមានទីតាំងជិតកន្លែងរស់នៅ។ សូមកុំទិញថ្នាំប្រើប្រាស់មុនពេលពិនិត្យភ្នែក និងការគោរពតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យគឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាភ្នែករបស់អ្នក។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

១- គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីទីតាំងនៃសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកដែលមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

២- គ្រូដឹកនាំសិស្សច្រៀង **ការថែទាំភ្នែក** (លំនាំបទឱផ្កាយលើមេឃ)

I. មួយ ពីរ បី បួន ប្រាំគឺជាក្បួនការពារនេត្រា
មួយត្រូវតែញាំប្រចាំជាតិអា ពីរត្រូវរក្សានូវអនាម័យ
ពីរត្រូវរក្សានូវអនាម័យ។

II. បីកុំទស្សនា ឬអានអក្សរជិតឆ្ងាយពេកថ្លៃ
រកពន្លឺគ្រប់ទោះយប់ឬថ្ងៃ ត្រូវចេះកែខៃឱ្យល្មមកុំហួស
ត្រូវចេះកែខៃឱ្យល្មមកុំហួស។

III. ទី៤នោះថា ត្រូវតែបង្ការកុំឱ្យរបួស
មកលើគ្រាប់ភ្នែកវាអាចជ្រុលហួស ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់
ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ផុតគ្រោះបន្ទាន់។

IV. រីប្រាំសោតណា បើមានបញ្ហាប្រញាប់រួសរាន់
ឱ្យពេទ្យពិនិត្យឆាប់ពិតជាទាន់ ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ
ចាំកុំបីភាន់មានប្រាំប្រការ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកថែទាំភ្នែកឱ្យបានល្អ ហើយប្រសិនបើមានបញ្ហាភ្នែកត្រូវប្រាប់ឪពុក ម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល ដើម្បីឱ្យគាត់ជូនទៅរកសេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការពុលអាហារ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងមូលហេតុនៃការពុលអាហារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ ការពុលអាហារ • ពណ៌នាពីមូលហេតុនៃការពុលអាហារ។	• បង្ហាញពីមូលហេតុនៃការពុលអាហារ • កត់សម្គាល់ចំណីអាហារដែលងាយបង្កការពុលអាហារ។	• បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគមានអនាម័យ បង្ការការពុលអាហារ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- និយមន័យៈ ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានមេរោគដោយសារបាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារ និងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចឈឺ ឬស្លាប់បានក្នុងករណីពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។
- មូលហេតុៈ ការពុលចំណីអាហារ បង្កឡើងដោយអាហារនិងទឹកដែលមានមេរោគ។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារមានដូចជា អតិសុខុមប្រាណ (វីរុស និងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរុក្ខជាតិ និងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។ ខាងក្រោមនេះ គឺជារបៀបនៃការចម្លងមេរោគពីអាហារ និងទឹក៖

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យ? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើអ្នក ឬគ្រួសារអ្នកធ្លាប់ពុលអាហារដែរឬទេ ?

៤- តើការពុលអាហារមានអាការៈដូចម្ដេចខ្លះ ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យនៃការពុលអាហារ

- គ្រូសួរៈ តើការពុលចំណីអាហារមានន័យដូចម្ដេច ? គ្រូឱ្យសិស្ស២ ឬ៣ នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូសម្រេបសម្រួល និងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

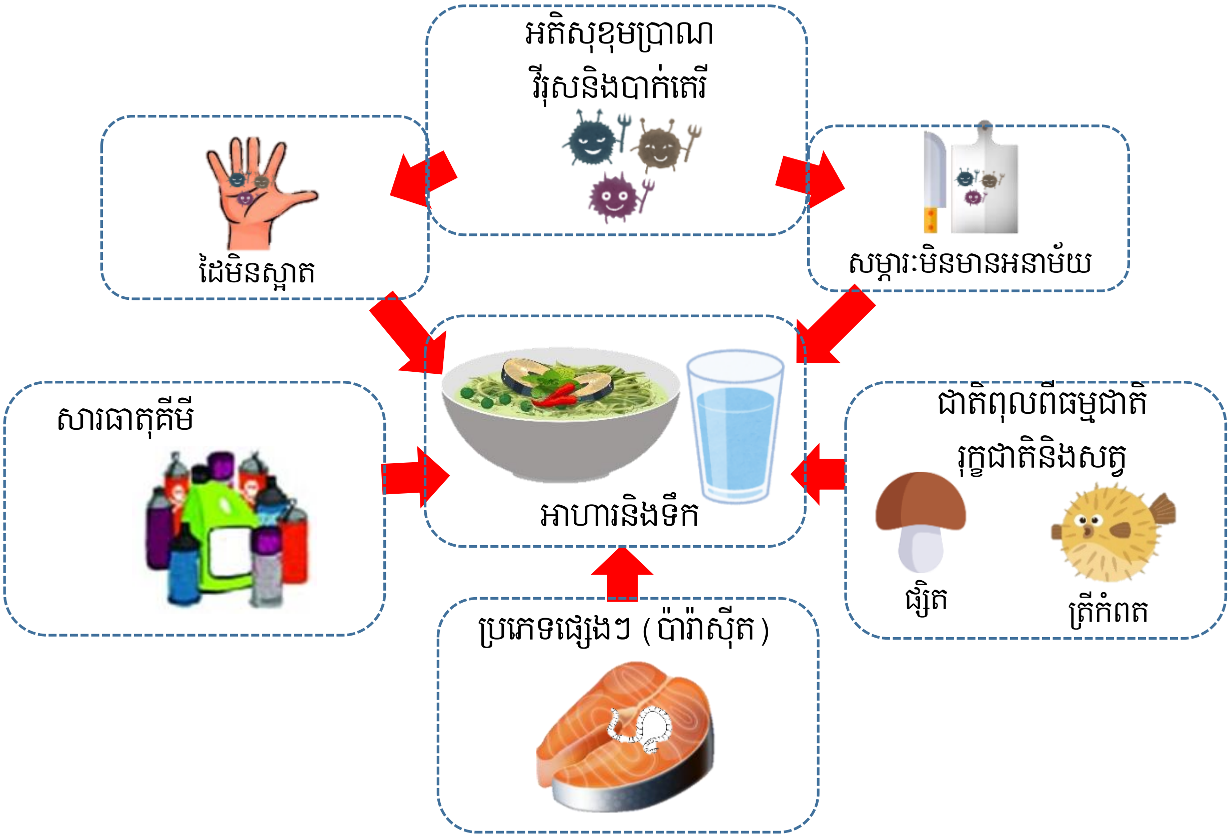
ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្ដាលមកពីអាហារ និងទឹកដែលមានមេរោគដោយសារ បាក់តេរី វីរុស និង សាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារ និងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចឈឺ ឬស្លាប់បានក្នុងករណីពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុនៃការពុលអាហារ

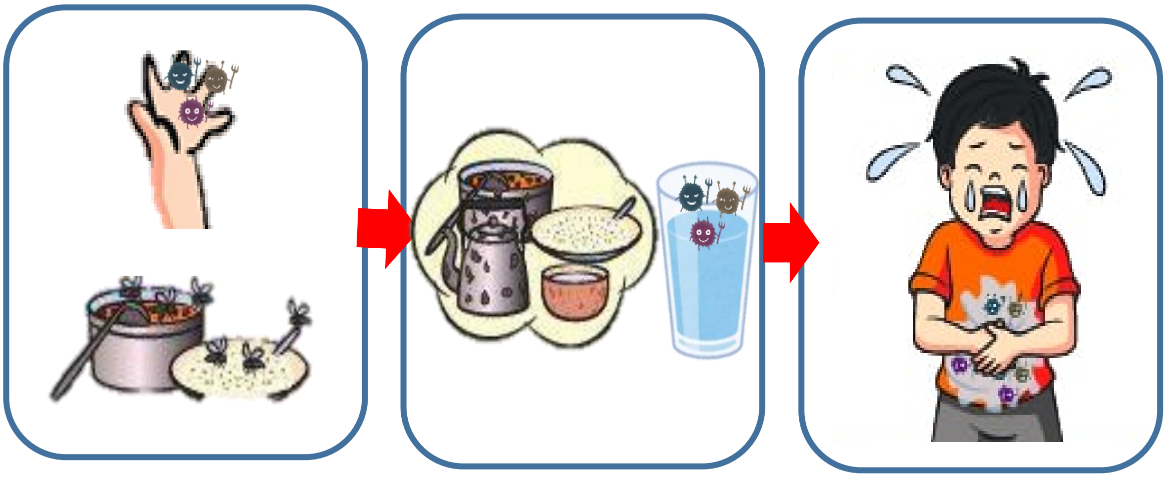
- គ្រូសួរ : តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យយើងពុលអាហារ ? តើការពុលអាហារមានរោគសញ្ញាដូចម្ដេចខ្លះ ?
- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរចម្លើយដាក់លើក្រដាសតូចដែលបានចែករួចមកបិទលើក្ដារខៀន
- ឱ្យសិស្សសង្កេតមើលចម្លើយបើដូចគ្នាដកចេញរក្សាទុកតែ១
- គ្រូប្រមូលផ្ដុំចម្លើយតាមប្រភេទ (បន្លែ ផ្លែឈើ អាហារ ភេសជ្ជៈ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឱសថផ្សេងៗ)
- គ្រូបែកចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី លើសំណួរៈ
  - តើមូលហេតុអ្វីខ្លះ ដែលនាំឱ្យពុលអាហារ ?
  - តើរោគសញ្ញាដែលបណ្ដាលមកពីការពុលអាហារមានដូចម្ដេចខ្លះ ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្រេបសម្រួល សំយោគចម្លើយ ដោយលើកយករូបភាព" របៀបនៃការចម្លងមេរោគពីអាហារ និងទឹក" មកបង្ហាញ។

ចម្លើយ

ការពុលចំណីអាហារ បង្កឡើងដោយអាហារ និងទឹកដែលមានមេរោគ។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារ មានដូចជាអតិសុខុមប្រាណ (វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរុក្ខជាតិនិងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។ ខាងក្រោមនេះជារបៀបនៃការចម្លងមេរោគពីអាហារ និងទឹកៈ



របៀបនៃការពុលអាហារអាចមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម៖



អាហារនិងទឹករបស់អ្នកមិនមានសុវត្ថិភាពនិងដៃរបស់អ្នកមិនស្អាត

អាហារនិងទឹកមានមេរោគ

អ្នកអាចឈឺបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ (ការពុលអាហារ)

រោគសញ្ញាមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីការពុលអាហារ រួមមាន៖

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការពុលចំណីអាហារ គឺបណ្តាលមកពីអាហារនិងទឹកដែលមានមេរោគដោយសារ បាក់តេរី វីរុស និងសាធាតុពុលដទៃទៀត ហើយតាមរយៈការបរិភោគអាហារនិងផឹកទឹកដែលមានមេរោគទាំងនេះ មនុស្សនឹងអាចពុល ឈឺ ឬស្លាប់បាន។ កត្តាធំៗបួនដែលធ្វើឱ្យមានការពុលអាហារ មានដូចជាអតិសុខុមប្រាណ (វីរុសនិងបាក់តេរី) សារធាតុគីមី ជាតិពុលពីធម្មជាតិ (ពីរុក្ខជាតិនិងសត្វ) និងប៉ារ៉ាស៊ីត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការពុលអាហារមានន័យដូចម្តេច?

២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះ ដែលនាំឱ្យពុលអាហារ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- ចូរអ្នកសាកសួរក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ពីវិធីកាត់បន្ថយ ឬព្យាបាលការពុលអាហារ និងកត់ត្រា?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនពីវិធីបង្ការការពុលអាហារ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការពុលអាហារ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : វិធីបង្ការការពុលអាហារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីវិធីបង្ការការពុលអាហារ។	• បង្ហាញពីវិធីបង្ការការពុលអាហារ។	• បណ្ដុះទម្លាប់បរិភោគមានអនាម័យដើម្បីបង្ការការពុលអាហារ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធីបង្ការការពុលអាហារៈ ដើម្បីបង្ការ និងការពារពីការពុលចំណីអាហារ យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាព អនាម័យដូចជា ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានស្អាតល្អ សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ ត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ។

៥- វិធីសាស្រ្ត

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះគ្រូដាក់ឱ្យ? ចម្លើយសិស្ស : ......
  - ៣- តើវិធីព្យាបាលការពុលអាហារត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ប្រសិនអ្នកមានអាការៈដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ចូរអ្នកអនុវត្តតាមវិធានខាងក្រោម៖

ញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន
បង្ការការខ្សោះជាតិទឹក

ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ
និងលេបថ្នាំ

សម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការការពុលអាហារ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម រយៈពេល ៥ ទៅ ១០នាទី៖
  - ក. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីរក្សាភាពស្អាត?
  - ខ. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា?
  - គ. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ?
  - ឃ. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ?
- គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសំយោគលទ្ធផលតាមខ្លឹមសារមេរៀន
- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើតារាងអាហារដែលបានបរិភោគនៅថ្ងៃម្សិលមិញម្នាក់១សន្លឹក (រយៈពេល៥នាទី)

អាហារពេលព្រឹក	អាហារពេលថ្ងៃត្រង់	អាហារពេលល្ងាច
អាហារ.............................	....	....
សម្ល.............................	....	....
សាច់ ស៊ុត.......................	....	....
បន្លែ...........................	....	....
ភេសជ្ជៈ.........................	....	....
ផ្លែឈើ..........................	....	....
បង្អែម នំ	....	....

- ឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពីរនាក់ និងប្តូរតារាងអាហារគ្នា
- ឱ្យសិស្សអានតារាងអាហាររបស់ដៃគូរបស់ខ្លួនឱ្យសិស្សដទៃទៀតស្តាប់ (៣ ទៅ ៤គូ)
- គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេត និងគូសពីក្រោមអាហារដែលប្រឈមនឹងការពុលដែលមិត្តអ្នកបានបរិភោគ
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស ដោយលើករូបភាពមកបង្ហាញ (គ្រូបកស្រាយពីអាហារដែលប្រឈម)

ចម្លើយ

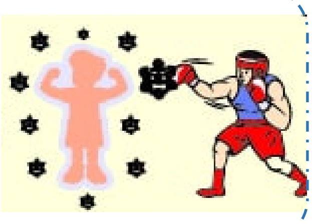
ដើម្បីបង្ការនិងការពារពីការពុលចំណីអាហារយើងត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម៖

លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់

សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយនិងកន្លែងជូតដៃ

ចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ ហើយបរិភោគឱ្យអស់ (កុំទុកបរិភោគពេលក្រោយ)

ធ្វើឱ្យរាងកាយរឹងមាំមានសុខភាពល្អ



❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ដើម្បីបង្ការ និងការពារពីការពុលចំណីអាហារ យើងត្រូវ អនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាព អនាម័យ ដូចជា ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានស្អាតល្អ សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ ត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

១- គ្រូសួរសិស្សឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីវិធានការបង្ការការពុលអាហារ

២- តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលបង្ការការពុលអាហារ? ចូរគូស √ ក្នុងប្រអប់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ៖

√

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ

ឆាប់ចូលគេង

ញ៉ាំអាហារឆៅ

ចោលសម្រាមមិនត្រឹមត្រូវ

សម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយ

ងូតទឹកមុនទៅសាលា

ដុសធ្មេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ

ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកប្រាប់ក្រុមគ្រួសារពីវិធីបង្ការការពុលអាហារ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនជំងឺរាក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ស្ថានភាព និងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាក និងមូលហេតុបង្កជំងឺរាក

១- រយៈពេល : ម៉ោងទី១

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់ពីនិយមន័យ ជំងឺរាក • រៀបរាប់ពីស្ថានភាព និងមូលហេតុនៃជំងឺរាក។	• បង្ហាញពីមូលហេតុ នៃជំងឺរាក។	• បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យក្នុងការបរិភោគអាហារនិងការរស់នៅដើម្បីបង្ការជំងឺរាក។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ស្ថានភាពនិងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាក : បើយោងតាមទិន្នន័យរបស់អង្គការប្រជាសាស្ត្រ និងសុខភាពនៅប្រទេសកម្ពុជាឆ្នាំ២០០៥ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ក្នុងអំឡុងពេល២សប្តាហ៍ នៃការអង្កេតកុមារ២០ភាគរយមានជំងឺរាក។
- មូលហេតុបង្កជំងឺរាក: ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា អាចបណ្តាលមកពីបាក់ តេរី វីរុស ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារខ្វះអនាម័យ ទឹកមិនស្អាត ដៃមិនស្អាត សត្វរុយ និងការបត់ជើងពាសវាលពាសកាល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ កាពិភាក្សា បកស្រាយ ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
    - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....
    - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យ ? ចម្លើយសិស្ស : ......
    - ៣- តើអ្នកធ្លាប់រាកដែរឬទេ ? បើធ្លាប់មូលហេតុអ្វី ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ស្ថានភាពនិងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាក

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់អំពីស្ថានភាពនៃជំងឺរាក : នៅប្រទេសកម្ពុជាឆ្នាំ២០០៥ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ក្នុងអំឡុងពេល ២សប្ដាហ៍ នៃការអង្កេត កុមារ ២០ ភាគរយមានជំងឺរាក។ ១៩ ភាគរយនៃគ្រួសារដែលមានកុមារមានជំងឺរាក បានប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមិនស្អាត ហើយ ២១ ភាគរយបានប្រើប្រាស់បង្គន់ដែលគ្មានអនាម័យ។
- គ្រូសួរ: តើជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់កុមារ ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

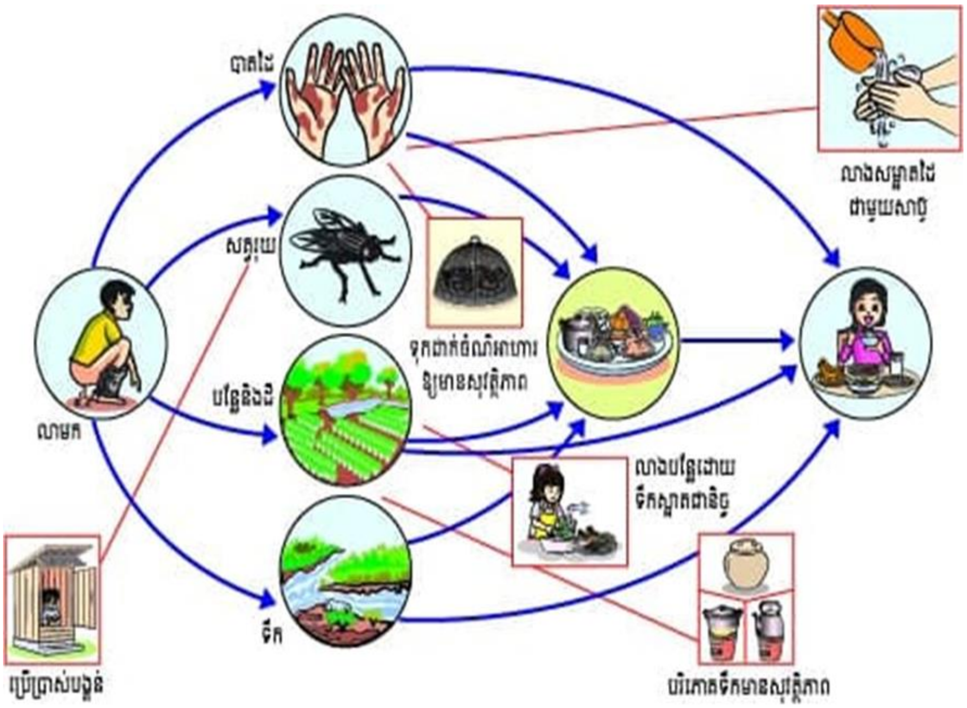
ជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ ដែលភាគច្រើនគឺបណ្ដាលមកពីបាត់បង់ជាតិទឹក និងជាតិអំបិលជាច្រើន។ ការបាត់បង់នេះហៅថាខ្សោះជាតិទឹក និងមូលហេតុសំខាន់មួយទៀតគឺរាកមូល។

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុបង្កជំងឺរាក

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាពីមូលហេតុដែលនាំឱ្យកើតជំងឺរាក
- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន ដោយលើកយករូបភាពវដ្ដនៃការចម្លងជំងឺរាកមកបញ្ជាក់ផង។

ចម្លើយ

ជំងឺនេះបណ្ដាលមកពីមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា អាចបណ្ដាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារខ្វះអនាម័យ ទឹកមិនស្អាត ដៃមិនស្អាត សត្វរុយ និងការបត់ជើងពាសវាលពាសកាល។



វដ្ដនៃការចម្លងជំងឺរាក

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺរាកច្រើនកើតមានចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយគ្រួសារ ឬក្នុងសហគមន៍ ដែលប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមិនស្អាត ខ្វះអនាម័យ គ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ ។ល។ ជំងឺរាកមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ ដូចជា កុមារមិនបានរៀនសូត្រ ការលូតលាស់រាងកាយនិងបញ្ញា និងបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺផ្សេងទៀត។ ជំងឺរាកបណ្តាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើជំងឺរាកផ្តល់ផលវិបាកអ្វីខ្លះ ?

២- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យកើតជំងឺរាក ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

ការងារស្រាវជ្រាវ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវ តើរោគសញ្ញាជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងសិក្សាអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ជំងឺរាក (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : រោគសញ្ញាជំងឺរាក និងការបង្ការជំងឺរាក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីរោគសញ្ញា និងវិធីបង្កានៃជំងឺរាក។	• បង្ហាញពីរោគសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំងឺរាក។	• បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យក្នុងការបរិភោគអាហារ និងការរស់នៅដើម្បីបង្ការជំងឺរាក។

៣- សម្ភារ:

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- រោគសញ្ញាជំងឺរាក: ករណីភាគច្រើន រោគសញ្ញានៃការរាកច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ វាក៏អាចយូរដល់ច្រើនសប្តាហ៍ដែរ ហើយបើស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ជំងឺរាកអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកពោះវៀន។
- ការបង្ការជំងឺរាក: ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងត្រូវអនុវត្តវិធានដូចជាផឹកទឹកដាំពុះ ឬធុងចម្រោះ លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាតជានិច្ច មុននឹងបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ពិសេសពេលបន្ទោបង់រួចៗលៗ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការពិភាក្សា បកស្រាយ ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
  - ៣- តើមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យកើតជំងឺរាក? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : ....

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : រោគសញ្ញាជំងឺរាក

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ : ករណីភាគច្រើន រោគសញ្ញានៃការរាគច្រើនតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ វាក៏អាចយូរដល់ច្រើនសប្តាហ៍ដែរ ហើយបើស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ជំងឺរាកអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកពោះវៀន។
- គ្រូសួរ ៖ តើជំងឺរាកមានរោគសញ្ញាដូចម្តេច? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ។

  ចម្លើយ: រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា៖

  - ឧស្សាហ៍ជុះ លាមកទន់និងសុទ្ធតែទឹក
  - ឈឺពោះបែបរមួល ហើមពោះ ក្តៅខ្លួន
  - មានឈាមតាមលាមក
  - ខ្សោះជាតិទឹក ស្រេកទឹក
  - បត់ជើងតូច (នោម) តិច
  - សាច់ដុំខ្សោយ ភ្នែករូង។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺក្អួតទៀតនោះបង្ហាញថា អ្នកជំងឺមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

រោគសញ្ញានៃជំងឺរាក

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការជំងឺរាក

សកម្មភាព : គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា និងវិធីបង្ការនៃជំងឺរាកក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

មូលហេតុ	រោគសញ្ញា	វិធីបង្ការ

- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

មូលហេតុ	រោគសញ្ញា	វិធីបង្ការ
បណ្ដាលមកពីបាក់តេរី វីរុស ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលចម្លងចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមការបរិភោគចំណីអាហារ និងទឹកកខ្វក់។ មេរោគចូលទៅក្នុងមាត់តាមរយៈការបរិភោគគ្មានអនាម័យ ទឹកកខ្វក់ ដៃមិនស្អាត សត្វរុយ និងការបត់ជើងពាសវាលពាសកាល។	- ឧស្សាហ៍ជុះ លាមកទន់និងសុទ្ធតែទឹក - ឈឺពោះបែបរមួល ហើមពោះក្ដៅខ្លួន - មានឈាមតាមលាមក - ខ្សោះជាតិទឹក ស្រេកទឹក - បត់ជើងតូច(នោមតិច) សាច់ដុំខ្សោយ ភ្នែករូង។	ផឹកទឹកដាំពុះ - ឬធុងចម្រោះ - លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាតជានិច្ច មុននឹងបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ពិសេសពេលបន្ទោបង់រួច -អនាម័យចំណីអាហារដោយទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងស្អាត ដើម្បីចៀសវាងមានការចម្លងមេរោគតាមរយៈសត្វរុយ ឬធូលីផ្សេងជាដើម លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត ជាពិសេសប្រសិនបើត្រូវរៀបចំទទួលទានឆៅ។ -បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យជានិច្ច។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

រោគសញ្ញានៃជំងឺរាកមានដូចជា ឧស្សាហ៍ជុះ លាមកសុទ្ធតែទឹក បង្ហើយផតចូល ចំពោះកុមារតូចៗ បបូរមាត់ស្ងួត ភ្នែកខូង ឈឺពោះបែបរមួល ហើមពោះ ក្ដៅខ្លួន មានឈាមតាមលាមក ស្រេកទឹក បត់ជើងតូច (នោមតិច) សាច់ដុំខ្សោយ។ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកយើងត្រូវផឹកទឹកដាំពុះ ឬទឹកចម្រោះ លាងដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងសាប៊ូ មុននឹងបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត និងជៀសវាងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ពិសេសនៅជិតប្រភពទឹក៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើរោគសញ្ញាជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ?

២- តើវិធីបង្ការជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នករៀបរាប់ពីវិធីបង្ការជំងឺរាក និងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងសិក្សាលើកក្រោយ។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនថ្នាំបង្ការ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យថ្នាំបង្ការ និងសារៈសំខាន់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់ពីនិយមន័យ និងសារៈសំខាន់នៃថ្នាំបង្ការ។	• បកស្រាយពីប្រភេទ និងសារៈសំខាន់នៃថ្នាំបង្ការ។	• ចូលរួមផ្សព្វផ្សាយនិងលើកទឹកចិត្តឪពុកម្តាយយកកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ (ប័ណ្ណរូបភាពប្រតិទិន ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ)

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ: ថ្នាំបង្ការ គឺជាថ្នាំសម្រាប់ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគឆ្លងផ្សេងៗ។

ថ្នាំបង្ការ និងសារៈសំខាន់: ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារពីជំងឺនានា ពិសេសកុមារ។ បច្ចុប្បន្ននេះការផ្តល់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដែលឪពុកម្តាយអាចការពារកូនពីជំងឺកុមារធ្ងន់ធ្ងរ ១១ មុខ មុនកុមារមានអាយុ ២ ឆ្នាំ។ ថ្នាំបង្ការមានសម្រាប់កុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ ៖

ក- ថ្នាំបង្ការ១១មុខ ដែលត្រូវតែចាក់ឱ្យទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់អាយុ ១៨ ខែ

ខ- ថ្នាំបង្ការផ្សេងៗទៀតដែលយើងគួរចាក់ ឬផ្តល់

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

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

៣- តើអ្នកធ្លាប់ចាក់ថ្នាំដែរឬទេ? បើធ្លាប់តើចាក់ថ្នាំអ្វីខ្លះ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស:...

- គ្រូសំយោគ និងសម្របសម្រួលចម្លើយសិស្ស។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យថ្នាំបង្ការ

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ ៖ ថ្នាំបង្ការបានជួយស្រោចស្រង់ជីវិតមនុស្សបានជាច្រើនលាននាក់ណាស់ នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានការពារកុមារពីជំងឺឆ្លងមួយចំនួនផង និងបានការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាតផង។
- គ្រូសួរៈ តើអ្វីទៅជាថ្នាំបង្ការ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ

ចម្លើយ

ថ្នាំបង្ការ គឺជាថ្នាំសម្រាប់ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគឆ្លងផ្សេងៗ។

- គ្រូសួរ : តើការចាក់ថ្នាំបង្ការមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ពីព្រោះអាចការពារយើងពីជំងឺនានាពិសេសគឺកុមារ។ ការយកកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានការពារកុមារពីជំងឺឆ្លងកាចៗមួយចំនួនផង និងបានការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាតផង។ បច្ចុប្បន្ននេះការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដែលឪពុកម្ដាយអាចការពារកូនពីជំងឺកុមារធ្ងន់ធ្ងរ ១១ មុខ មុនកុមារមានអាយុ ២ ឆ្នាំ។
- សកម្មភាព : គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរៈ ចូរអ្នករៀបរាប់ពីឈ្មោះថ្នាំបង្ការ ។
- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដែលឪពុកម្ដាយអាចការពារកូនពីជំងឺកុមារធ្ងន់ធ្ងរ១១មុខ មុនកុមារមានអាយុ ២ ឆ្នាំ។

ក- ថ្នាំបង្ការ ១១ មុខ ដែលត្រូវតែចាក់ ឬបន្តក់ឱ្យទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់អាយុ១៨ ខែ៖

- ការពារជំងឺរបេង
- ការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ
- ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង
- ជំងឺតេតាណូស

- ការពារជំងឺក្អកមាន់
- ការពារជំងឺខាន់ស្លាក់
- ការពាររលាកស្អូត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយហ៊ីប(**HIB**)
- ការពាររលាកស្អូត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្នើម៉ូកូក
- ការពារជំងឺកញ្រ្ជិល
- ការពារជំងឺស្អូច
- ការពារជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី

ខ- ថ្នាំបង្ការផ្សេងៗទៀតដែលយើងគួរចាក់មានៈ

- ការពារជំងឺអុតស្វាយ
- ផ្តាសាយធំ
- មហារីកមាត់ស្បូន
- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ថ្នាំបង្ការបានជួយស្រោចស្រង់ជីវិតមនុស្សបានជាច្រើនលាននាក់ណាស់នៅលើពិភពលោក។ ការយកកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការ គឺដូចជាបានការពារកុមារពីជំងឺឆ្លង កាចៗមួយចំនួនផង និងបានការពារកុំឱ្យជំងឺនោះធ្វើការរាតត្បាតផង។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរឱ្យនិយមន័យថ្នាំបង្ការ?

២- តើថ្នាំបង្ការមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

ការងារស្រាវជ្រាវ : ចូរអ្នកសួរឪពុក ឬម្តាយរបស់អ្នកថា តើអ្នកធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការអ្វីខ្លះ? កត់ត្រាពីឈ្មោះថ្នាំបង្ការទាំងនោះ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងសិក្សាលើកក្រោយ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនថ្នាំបង្ការ ត្រង់ចំណុចប្រតិទិននិងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ថ្នាំបង្ការ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ប្រតិទិន និងសេវាផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីប្រតិទិន និងសេវាផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ	• បង្ហាញពីសេវាផ្ដល់នៃថ្នាំបង្ការ • ធ្វើតារាងប្រតិទិននៃថ្នាំបង្ការតាមការណែនាំរបស់កម្មវិធីជាតិ។	• ចូលរួមផ្សព្វផ្សាយនិងលើកទឹកចិត្តឪពុកម្ដាយយកកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ (ប័ណ្ណរូបភាពប្រតិទិន ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ)។

៤- ខ្លឹមសារ និងគំនិតសំខាន់ៗ

ប្រតិទិន និងសេវាផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការមួយចំនួន ត្រូវបានធ្វើឡើងចាប់ពីទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់ធំ ហើយការចាក់ថ្នាំបង្ការ បែងចែកជាពីរ គឺថ្នាំបង្ការដែលយើងត្រូវតែចាក់ និងថ្នាំបង្ការដែលយើងគួរតែចាក់។
- សេវាផ្ដល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក តាមរាជធានី ខេត្ត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ ឬក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍**មុន**អ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

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

៣- តើអ្នកធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំបង្ការអ្វីខ្លះ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយសិស្ស។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រតិទិននិងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ : ការចាក់ថ្នាំបង្ការមួយចំនួន ត្រូវបានធ្វើឡើងចាប់ពីទារកទើបនឹងកើតរហូតដល់ធំ ហើយការចាក់ថ្នាំបង្ការ បែងចែកជាពីរ គឺថ្នាំបង្ការដែលយើងត្រូវតែចាក់ និងថ្នាំបង្ការដែលយើងគួរតែចាក់។

សកម្មភាព : គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា និងបំពេញតារាងខាងក្រោម។

- ចូរអ្នកបំពេញឈ្មោះថ្នាំបង្ការ និងពេលវេលាដែលត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ក្នុងតារាងប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់កុមារ។ គ្រូទុកពេល ៥ ទៅ៨នាទី ឱ្យសិស្សពិភាក្សា។

ថ្នាំវ៉ាក់សាំង	អាយុកុមារ						
	ពេលកើត	៦ សប្តាហ៍	១០ សប្តាហ៍	១៤សប្តាហ៍	៦ខែ	១០ខែ	១៨ខែ

- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍និងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ថ្នាំវ៉ាក់សាំង	អាយុកុមារ						
	ពេលកើត	៦ សប្តាហ៍	១០ សប្តាហ៍	១៤សប្តាហ៍	៦ខែ	១០ខែ	១៨ខែ
ការពារជំងឺរបេង	×						
ការពារជំងឺថ្លើមប្រភេទបេ	×						
ការពាជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងប្រភេទបន្តក់		×	×	×			
ការពាជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់				×			
ការពារជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ តេតាណូស រលាកថ្លើមប្រភេទបេ និង រលាកសួត-រលាកស្រោម ខួរក្បាល ដែលបង្ករដោយមេរោគ ហ៊ីប		×	×	×			
ការពាររលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្នើម៉ូកូត		×	×	×			
ការពារជំងឺកញ្ជ្រិល-ស្អូច					×	×	×
ការពារជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី						×	

- គ្រូសួរ : តើនៅកន្លែងណាខ្លះដែលមានផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក តាមរាជធានី ខេត្ត។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះអាចការពារយើងពីជំងឺនានា ពិសេសគឺកុមារ។ សេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការមាននៅគ្រប់ មន្ទីរពេទ្យ មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងមណ្ឌលសុខភាព តាមរាជធានី ខេត្ត៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើថ្នាំបង្ការមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើនៅកន្លែងណាខ្លះដែលមានផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

ការងារស្រាវជ្រាវ : ចូរអ្នកប្រាប់ឈ្មោះទីកន្លែងដែលផ្តល់ថ្នាំបង្ការដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន។ ហើយកត់ត្រា គ្រូប្រមូលនៅម៉ោងក្រោយ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "ទំនុកចិត្ត" - រៀបរាប់ពីការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ។	- ប្រាប់និយមន័យ "ទំនុកចិត្ត" - រៀបរាប់ពីការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ។	- បណ្តុះការស្រលាញ់និងមើលថែរក្សាខ្លួនឯង មានភាពក្លាហានក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពសង្គម។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យទំនុកចិត្ត គឺជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនថាជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ អារម្មណ៍នេះកើតចេញពីការទទួលបានជោគជ័យអ្វីមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង ឬ ព័ត៌មានដែលមានភស្តុតាង ឬអំណះអំណាងច្បាស់លាស់។

ការបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង រួមមាន កុំមើលងាយខ្លួនឯង មើលពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯង ជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ត្រូវគិតវិជ្ជមាន ចេះស្លៀកពាក់ ឬរៀបចំខ្លួនឱ្យបានស្អាតបាត ត្រៀមលក្ខណៈមុននឹងធ្វើអ្វីមួយ និងអនុវត្តជាប្រចាំ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ គឺជាធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ អាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?" (សិស្សអាចលើកកិច្ចការមិនថាតូច ឬ ធំនោះទេ មិនថានៅផ្ទះ ឬនៅ

សាលានោះទេ)។ សិស្សឆ្លើយ.......................

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យទំនុកចិត្ត

- គ្រូសួរសំណួរ "តើអ្វីទៅជាទំនុកចិត្ត?" ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន រួចពន្យល់

ចម្លើយ

ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនថាជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗនោះទេ។ អារម្មណ៍នេះកើតចេញពីការទទួលបានជោគជ័យអ្វីមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង ឬ ព័ត៌មានដែលមានភស្តុតាង ឬអំណះអំណាងច្បាស់លាស់។

ខ្លឹមសារ : ការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមធ្វើការពិភាក្សាដោយមានសិស្សពី ៤ ទៅ ៨ នាក់ក្នុងមួយក្រុម ទៅលើសំណួរ ៖

១- តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង?

២- តើអ្វីខ្លះជាធាតុសំខាន់នៃការមានទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ?

- គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងរាយការណ៍លទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយសិស្សត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ : ដើម្បីបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង អ្នកត្រូវ៖

- **កុំមើលងាយខ្លួនឯង** : ត្រូវចេះលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង គាំទ្រ និងសរសើរនូវអ្វីដែលខ្លួនឯងកំពុងធ្វើ ដោយមិនខ្លាចគេសើចចំអក។
- **មើលពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯង** : ការដឹងពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯងនឹងធ្វើឱ្យយើងស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់ និងសប្បាយចិត្តចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន។ យើងត្រូវចេះកត់សម្គាល់និងស្វែងរកចំណុចល្អរបស់ខ្លួនឯង ដើម្បីរក្សានិងអភិវឌ្ឍបន្ថែមនូវចំណុចល្អទាំងនោះ។
- **ជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន** : ត្រូវគិតថាអ្វីដែលគេអាចធ្វើបាន យើងក៏អាចធ្វើបានដែរ ទោះបីមិនបានល្អដូចគេក៏ដោយ។
- **ត្រូវគិតវិជ្ជមាន** : គំនិត ឬការគិតវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង ជួយធ្វើឱ្យយើងមានទឹកចិត្ត មានក្ដីសង្ឃឹម និងជឿជាក់លើខ្លួនឯងក្នុងការបំពេញកិច្ចការអ្វីមួយ។ ការគិតវិជ្ជមានចំពោះអ្នកដទៃក៏ជាផ្នែកមួយសំខាន់ក្នុងការជួយយើងកសាងទំនុកចំពោះអ្នកដទៃ ដើម្បីទទួលបាននូវការឱ្យតម្លៃនិងការគោរពពីអ្នកដទៃ។
- **ការស្លៀកពាក់ ឬរៀបចំខ្លួន** : ការរៀបចំខ្លួនឱ្យបានសមរម្យគឺជួយឱ្យយើងមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកដទៃដោយភាពជឿជាក់និងទំនុកចិត្ត។

- **ត្រៀមលក្ខណៈមុននឹងធ្វើអ្វីមួយ** : នៅពេលដែលអ្នកបានត្រៀមចិត្ត ឬត្រៀមគំនិត និងរៀបចំកិច្ចការអ្វីមួយមុននឹងយកទៅអនុវត្ត ឬបង្ហាញដល់អ្នកដទៃ ជួយយើងក្នុងការបង្កើនទំនុកចិត្ត។
- **អនុវត្ត** : ការហាត់សមធ្វើកិច្ចការមួយដដែលៗឱ្យក្លាយទៅជាទម្លាប់ រហូតដល់យើងដឹងខ្លួនឯងលែងភ័យខ្លាចនិងមានទំនុកចិត្ត។

- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សនិងពន្យល់បន្ថែម ៖ ដូចគ្នានឹងការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់កើតចេញពីភាពជោគជ័យនៃទំនាក់ទំនងបន្តិចម្តងៗ។ ការមានទំនុកចិត្តលើនរណាម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិរបស់យើង នឹងជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្នា ហើយការធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងបានកាន់តែប្រសើរ។ ការធ្វើការងារជាក្រុម ជាពិសេសជាមួយមិត្តភក្តិ នឹងជួយយើងឱ្យសម្រេចការងារបានងាយស្រួល និងដោះស្រាយនូវការលំបាក ដែលការធ្វើការងារម្នាក់ឯងមិនអាចធ្វើបាន។ ដូចសុភាសិតខ្មែរលើកឡើងថា “ចង្កឹះមួយបាច់ កាច់មិនបាក់”។

ការឱ្យតម្លៃនិងការគោរពសិទ្ធិគ្នាដោយគ្មានការរើសអើង

គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ទំនុកចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម៉្យាងរបស់មនុស្ស មិនថាជឿជាក់លើខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬព័ត៌មាន ផ្សេងៗនោះទេ។ ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាចំណែកមួយនៃភាពជោគជ័យនៅពេលអនាគត។ ដើម្បីផ្តល់ទំនុកចិត្តបន្ថែមពីការកសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន ឬអ្នកអាណាព្យាបាលគួរធ្វើការលើកទឹកចិត្តទៅលើអ្វីដែលសិស្សអាចធ្វើបាន ជាពិសេសពេលគាត់នៅតូច។ ធាតុសំខាន់របស់ទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ គឺការអាចទុកចិត្តបាន អាចពឹងពាក់បាន អាចជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមកបាន និងជួយអ្នកបានពេលត្រូវការជាដើម៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើទំនុកចិត្តជាអ្វី?

២- តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង?

៣- តើការមានទំនុកចិត្តជាមួយមិត្តភក្តិអាចជួយអ្វីបានខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- សូមអ្នករកមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យបានយ៉ាងតិច ៥ នាក់ ផ្សេងៗពីគ្នា។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន ៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីអារម្មណ៍ និង ញ្ញាណទាំងប្រាំ - រៀបរាប់ពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។	- បង្ហាញអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង និងអារម្មណ៍អ្នកដទៃ។	- បណ្តុះគំនិតក្នុងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

អារម្មណ៍និងញ្ញាណទាំងប្រាំ៖

អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញ្ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្ស។ វាមានន័យថា អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងកើតឡើងបាន នៅពេលមានពត៌មាន ឬបាតុភូតអ្វីមួយមកប៉ះនឹងញ្ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្សយើង ហើយបញ្ជូនទៅក្នុងខួរក្បាល ដែលបង្កើតបានជាចិត្ត ហើយអារម្មណ៍កកើតមកជាមួយនឹងចិត្តដែរ។

ញ្ញាណទាំងប្រាំមាន : ចក្ខុវិញ្ញាណ ឃានវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណ កាយវិញ្ញាណ ជីវ្ហាវិញ្ញាណ

ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង : គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទទួលបានមកពីប្រភពចំបងពីរគឺ ប្រភពខាងក្រៅខ្លួននិងប្រភពខាងក្នុងខ្លួន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន ? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- គ្រូសួរសំណួរបំផុស "នៅពេលប្អូនធ្វើអ្វីមួយបានសម្រេច ហើយត្រូវបាននរណាម្នាក់សរសើរ តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេចខ្លះ?" (អារម្មណ៍ខ្លួនឯងដែលធ្វើបានសម្រេចនិងអារម្មណ៍ដែលត្រូវបានគេសរសើរ)។ ចម្លើយសិស្ស................

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

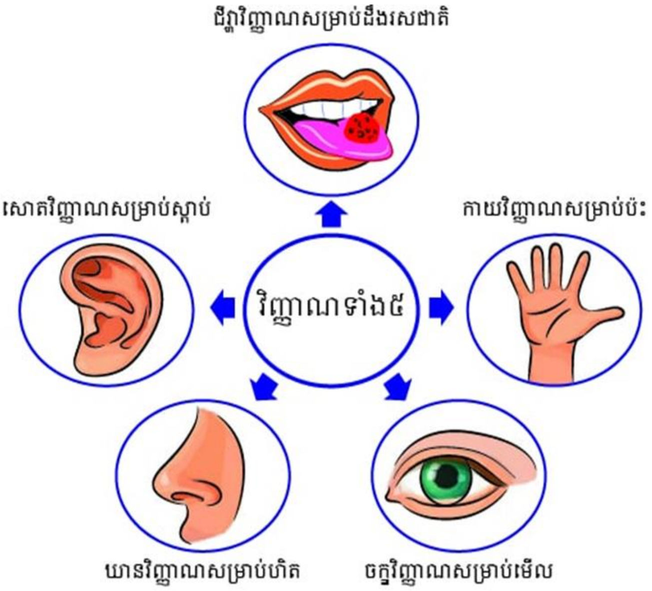
ខ្លឹមសារ : អារម្មណ៍និងញ្ញាណទាំងប្រាំ

- គ្រូសួរសិស្ស "តើអ្នកដឹងពីវត្ថុនៅជុំវិញខ្លួនបានដោយរបៀបណា?" (គ្រូអាចសួរបន្ថែមដូចជា "តើអ្នកដឹងថាក្ដារខៀនពណ៌អ្វីតាមរយៈអ្វី? ដឹងថាក្រូចឆ្មាមានរសជាតិអ្វី ហើយតាមរយៈអ្វី? ដឹងថាអាកាសធាតុក្ដៅ ឬ ត្រជាក់ដោយរបៀបណា? ដឹងថាមានមនុស្សដើរពីក្រោយយ៉ាងម៉េច (លឺសំរឹបជើង)? អាចដឹងថាមានខ្លិនក្រអូបដោយសារអ្វី?") ចម្លើយសិស្ស....................
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញ្ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្ស។ វាមានន័យថា អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងកើតឡើងបាន នៅពេលមានព័ត៌មាន ឬបាតុភូតអ្វីមួយមកប៉ះនឹងញ្ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្សយើង ហើយបញ្ជូនទៅក្នុងខួរក្បាល ដែលបង្កើតបានជាចិត្ត ហើយអារម្មណ៍ក៏កើតមកជាមួយនឹងចិត្តដែរ។

- យើងដឹងថាក្ដារខៀនពណ៌ស តាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណ
- យើងដឹងថាក្រូចឆ្មាមានរសជាតិជូរតាមរយៈជីវ្ហាវិញ្ញាណ
- យើងដឹងថាអាកាសធាតុក្ដៅឬត្រជាក់តាមរយៈកាយវិញ្ញាណ
- យើងដឹងថាមានមនុស្សដើរពីក្រោយយ៉ាងម៉េច (ឮសំរឹបជើង) តាមយរៈសោតវិញ្ញាណ
- យើងដឹងថាមានខ្លិនក្រអូបតាមរយៈឃានវិញ្ញាណ។



ខ្លឹមសារ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរ "តើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងជាអ្វី? តើការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងមានប្រភពពីណាខ្លះ? ចូរបកស្រាយ"
- ឱ្យតំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងរាយការណ៍លទ្ធផលនៃការពិភាក្សាក្រុម

- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សនិងពន្យល់។

ចម្លើយ

ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។ បើតាមចិត្តវិទូ ម៉ាស្លូ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទទួលបានមកពីប្រភពចំបងពីរគឺ **ប្រភពខាងក្រៅខ្លួន** : ការទទួលស្គាល់ ឬការសរសើរពីអ្នកដទៃ និងជោគជ័យចំពោះកិច្ចការណាមួយដែលខ្លួនធ្វើ។ **ប្រភពខាងក្នុងខ្លួន** : កើតចេញពីការស្រលាញ់ខ្លួនឯង ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងជំនាញផ្សេងៗដែលខ្លួនឯងមានជាដើម។

គ្រូពន្យល់បន្ថែម

- មនុស្សម្នាក់ៗ មានលក្ខណៈពិសេសខុសៗគ្នា ដោយសារតែកត្តាច្រើនយ៉ាង ទាំងកត្តាជីវសាស្ត្រ ហ្សែន សុខភាព បទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន គ្រួសារ សង្គម និងកត្តាវប្បធម៌ជាដើម។ ដោយ សារកត្តានេះហើយ ទើបធ្វើឱ្យមនុស្សមានលក្ខណៈពិសេសផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមិនមានអ្នកណាម្នាក់មានដូចគ្នាសោះឡើយ។
- ដោយសារតែបុគ្គលម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកនេះហើយ ទើបយើងមិនអាចធ្វើការប្រៀបធៀបមនុស្សជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតបាននោះទេ។ ទោះបីជាពេលខ្លះ មានមនុស្សយល់ថា ខ្លួនឯងមិនមានតម្លៃ មិនមានប្រយោជន៍ គ្មានសមត្ថភាព ឬមិនគួរឱ្យស្រលាញ់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការដែលទទួលស្គាល់ថា ពួកគាត់មានលក្ខណៈពិសេសខុសពីអ្នកដទៃនឹងជួយឱ្យអ្នកទាំងនោះស្វែងរកឃើញនូវតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់មកវិញ។ ការទទួលស្គាល់នូវលក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

អារម្មណ៍ មានន័យថាជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្សដែលឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើយើង ដែលចូលតាមរយៈញ្ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្ស។ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍និងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ដែលធ្វើការត្រួតពិនិត្យទៅលើគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងដែលមាន។

៧- ខ្វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញៈ

១- តើអ្វីជាអារម្មណ៍?

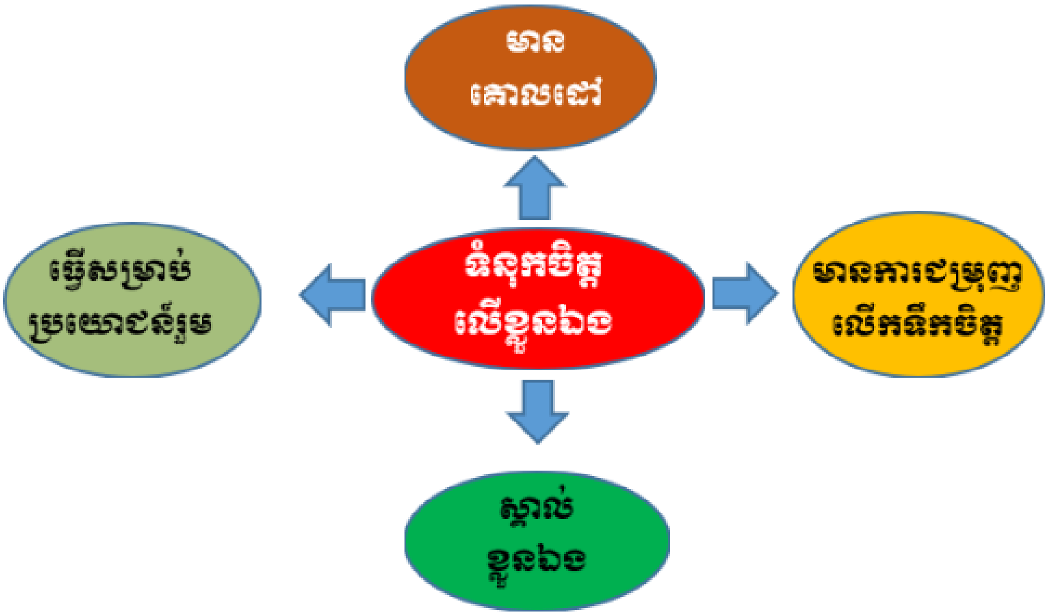
២- តើការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាអ្វី? មានប្រភពពីណាខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនាក់ទំនង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

២- ចូរស្វែងរកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដែលប្អូនគិតថាជាប្រភពក្នុងការជួយអ្នកក្នុងការបង្កើនការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង? ចូរស្វែងរកចម្លើយយ៉ាងតិចឱ្យបានបី



មេរៀនទី២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងនិងការឱ្យតម្លៃអ្នកដទៃ	- ហ៊ានទទួលកំហុសនិងទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួន	- បណ្តុះគំនិតក្នុងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការឱ្យតម្លៃនិងបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង : គឺជាទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើននូវការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ នៅមេរៀនមុនអ្នកបានដឹងរួចមកហើយថា ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកើតចេញពីការសម្រេចបាននូវជោគជ័យផ្សេងៗ មិនថាវាតូច ឬធំនោះទេ។

ការឱ្យតម្លៃនិងយល់ពីអ្នកដទៃ : ការទទួលស្គាល់នូវ លក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- គ្រូរំលឹកមេរៀនចាស់៖ បែងចែកជាក្រុមតូចៗពី ៤ ទៅ ៦ ក្រុម
    - គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗ ជជែកពីមេរៀនលើកមុន
    - គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗ សង្ខេបមេរៀនដែលខ្លួនចងចាំ
    - ធ្វើការទះដៃអបអរសាទរចំពោះការងាររបស់ពួកគាត់។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការឱ្យតម្លៃនិងបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង

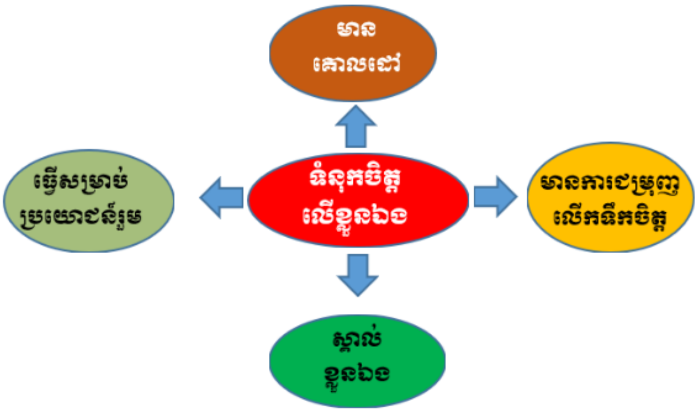
- គ្រូឱ្យសិស្សយកក្រដាសម្នាក់មួយសន្លឹកសរសេរដាក់ឈ្មោះខ្លួនឯងឱ្យធំ ហើយឱ្យពួកគាត់សរសេរ

ពីលក្ខណៈពិសេសរបស់ខ្លួន ឬចំណុចល្អរបស់ខ្លួនក្នុងក្រដាស (កន្លែងណាក៏បាន) យ៉ាងតិច៣

- ពេលសរសេរចប់ ប្តូរក្រដាសគ្នាសរសេរ ដោយសមាជិកក្រុមសរសេរពីលក្ខណៈពិសេស ឬចំណុចល្អរបស់ឈ្មោះក្នុងក្រដាស (អ្នកក្នុងក្រុមត្រូវសរសេរទាំងអស់គ្នា)
- គ្រូឱ្យសិស្សដែលមានឈ្មោះក្នុងក្រដាស អានដោយស្ងៀមស្ងាត់ ១នាទី
- គ្រូសួរសិស្សទាំងអស់ "តើមានចំណុចណាថ្មីដែលខ្លួនមិនបានដឹងពីមុនមកទេ?"
- ឱ្យសិស្ស ៣ ទៅ ៤ នាក់និយាយ (អាចនិយាយពីចំណុចល្អរបស់ខ្លួនក៏បាន)
- គ្រូពន្យល់៖ **ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង** ជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើននូវការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ នៅមេរៀនមុនអ្នកបានដឹងរួចមកហើយថា ការមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកើតចេញពីការសម្រេចបាននូវជោគជ័យផ្សេងៗ មិនថាវាតូច ឬធំនោះទេ។ ដើម្បីសម្រេចជោគជ័យក្នុងកិច្ចការណាមួយ អ្នកត្រូវដឹងថាខ្លួនចង់ធ្វើអ្វីជាមុនសិន។ បន្ទាប់ពីដឹងខ្លួនចង់ធ្វើអ្វីហើយ អ្នកត្រូវការអ្នកជួយគាំទ្របន្ថែមទៀត រួមផ្សំនឹងការលើកទឹកចិត្តផ្សេងៗ។ ចំណុចមួយទៀតគឺការស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ជាមុនសិន។ ហើយជាចំណុចសំខាន់ខ្លាំងមួយទៀត គឺការធ្វើដើម្បីប្រយោជន៍រួម ជាជាងគ្រាន់តែអត្មានិយមសម្រាប់តែខ្លួនឯង។
- គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្ស៖ អ្នកទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានគោលដៅផ្សេងៗពីគ្នា តើមានអ្វីខ្លះជួយជម្រុញអ្នកបន្ថែមទៀត? តើអ្នកមានភាពខ្លាំង និងចំណុចពិសេសអ្វីខ្លះ? តើវាជួយអ្វីខ្លះដល់ខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ? (ឱ្យសិស្សគិតតែមិនចាំបាច់ក្នុងការឆ្លើយនោះទេ)
- ឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាសរសេរចម្លើយដាក់ក្នុងសៀវភៅមេរៀនរបស់ខ្លួន។

ខ្លឹមសារ : ឱ្យតម្លៃនិងយល់ពីអ្នកដទៃ

- គ្រូពន្យល់៖ ដោយសារតែបុគ្គលមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកនេះហើយ ទើបយើងមិនអាចធ្វើការប្រៀបធៀបមនុស្សជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតបាននោះទេ។ ទោះបីជាពេលខ្លះ មានមនុស្សយល់ថាខ្លួនឯងមិនមានតម្លៃ មិនមានប្រយោជន៍ គ្មានសមត្ថភាព ឬ មិនគួរឱ្យស្រលាញ់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការដែលទទួលស្គាល់ថា ពួកគាត់មានលក្ខណៈពិសេសខុស ពីអ្នកដទៃ នឹងជួយឱ្យអ្នកទាំងនោះស្វែងរកឃើញនូវតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់មកវិញ។



- ដើម្បីអាចដឹងពីភាពខ្លាំងនិងខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវហ៊ាននិយាយប្រាប់អ្នកដទៃពីចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួននិងទទួលស្តាប់ពីអ្នកដទៃវិញ
- គ្រូសួរសិស្សទាំងអស់ តើពួកគាត់អាចនិយាយប្រាប់ដល់អ្នកដែលគាត់ទុកចិត្តនូវចំណុចល្អ ឬភាពខ្លាំងបានទេ (លើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់និយាយទៅកាន់អ្នកដែលគាត់ទុកចិត្ត) ? តើសិស្សទាំងអស់គ្នាទទួលស្តាប់ពីចំណុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួនដែរទេ ? តើសិស្សធ្វើឱ្យប្រសើរចំណុចទាំងនោះបានដែរទេ ?

៣. គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់។

មេរៀនសង្ខេប

ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងមានប្រភពចំបងពីរ គឺប្រភពពីខាងក្រៅខ្លួននិងប្រភពខាងក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីបង្កើននូវទំនុកចិត្តលើខ្លួន មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវមាន គោលដៅ ការលើកទឹកចិត្ត ការស្គាល់ពីខ្លួនឯង និងធ្វើសម្រាប់ប្រយោជន៍រួម។ ការទទួលស្គាល់នូវ លក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នារបស់អ្នកដទៃ គឺបង្ហាញពីការយល់ចិត្តនិងឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើអ្វីជាចំណុចសំខាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យមានការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង ?

២- តើធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីដឹងពីភាពខ្លាំង និងចំណុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួនឯង ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងជាអ្វី ? មានប្រភពពីណាខ្លះ ?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនទំនាក់ទំនង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនង

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យនៃទំនាក់ទំនងគ្រួសារ និងការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ "គ្រួសារ" • រៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ។	• បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងនិងការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ។	• បណ្ដុះទម្លាប់ឱ្យមានការទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងគ្រួសារមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អប្រកប ដោយការជឿជាក់ការគោរពនិងចែករំលែក។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ គឺជាទំនាក់ទំនងរវាងក្រុមមនុស្សមួយក្រុម ដែលមានឪពុកម្ដាយ អ្នកអាណាព្យាបាល កូន ជីដូន ជីតា មីង ពូ អ៊ុំ បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ កើតមានឡើងដោយសារការគោរព ការស្រឡាញ់ មានហេតុមានផល និងយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នានិងគ្នា។

ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ គឺជាការគោរពគួរសម ការរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ដោយបើកចំហ និងឥរិយាបថគោរពគ្នាដោយមិនប្រកាន់ឋានៈក្នុងគ្រួសារ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើបច្ចុប្បន្នអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកណាខ្លះក្នុងគ្រួសារ?

៤- តើក្នុងគ្រួសារអ្នកមានការគោរពគ្នាយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ? មានសកម្មភាពអ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

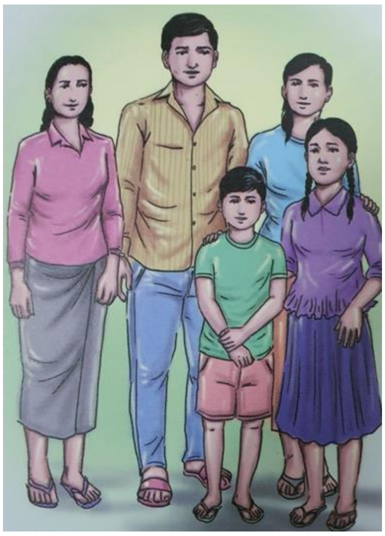
ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

គ្រូសួរសំណួរ តើគ្រួសារមានន័យដូចម្ដេច? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- សិស្សឆ្លើយ : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ



គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុម ដែលមានឪពុកម្ដាយ អ្នកអាណាព្យាបាល និងកូន។ ក្រៅពីនេះមាន ជីដូន ជីតា មីង ពូ អ៊ំ បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ ។ល។ ដែលរស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយ។ ដើម្បីឱ្យការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខសប្បាយ សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ ត្រូវមានការគោរពគ្នា ការស្រឡាញ់ និយាយមានហេតុផល មានទំនួលខុសត្រូវ និងយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នានិងគ្នា។

គ្រូពន្យល់សារគន្លឹះ : ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ : ដោយប្រកាន់ឥរិយាបថគោរពគ្នាមិនថាកូនឬឪពុក ម្ដាយ និងដោយប្រើពាក្យ "សូម..." ឬ"សូមអភ័យទោស..." និង "អរគុណ"។ ទទួលស្គាល់លើទង្វើរបស់អ្នកដែលមិនត្រូវ និងរៀននិយាយដោយមានហេតុផល ការជឿជាក់ ការគោរព ការអធ្យាស្រ័យ ចែករំលែក ក្នុងមិត្តភាព ការបង្កើតមិត្តថ្មី អាចមានទាំងល្អទាំងអាក្រក់។

- គ្រូសួរសំណួរ : តើការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារមានអ្វីខ្លះ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ សិស្សឆ្លើយ : ....

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារមានវិធីបួនយ៉ាងដែលត្រូវអនុវត្តគឺ៖

១- ការគោរពគួរសម

២- រៀននិយាយដោយមានហេតុផល

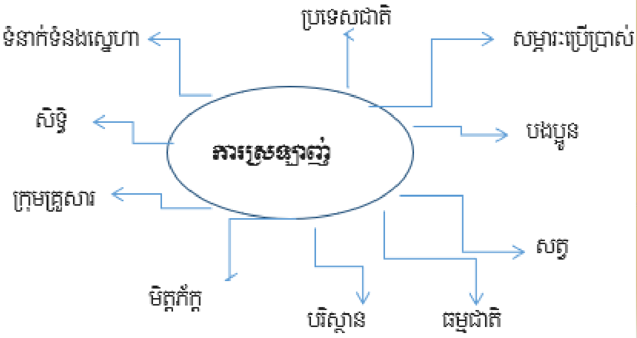
៣- បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់ និង

៤- ឥរិយាបថគោរពគ្នាដោយមិនប្រកាន់ឋានៈក្នុងគ្រួសារ។

- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឱ្យពិភាក្សាពីឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទាំង៤ខាងលើ រយៈពេល១០នាទី
  - តំណាងក្រុមនីមួយៗបង្ហាញលទ្ធផល
  - គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

- **ការគោរព និងការគួរសម** ដោយប្រើពាក្យ «សូមអធ្យាស្រ័យ...» ឬ«សូមអភ័យទោស» និង «អរគុណ» ប្រើកាយវិការ ភាសា និងសំឡេងឱ្យបានសមរម្យ មិនគំហ៊ក មិនស្រែក និងមិនច្រងេងច្រងាង។
- **រៀននិយាយដោយមានហេតុផល** : ស្តាប់អត្ថន័យការនិយាយរបស់ដៃគូសន្ទនាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
  រៀនដកដង្ហើមវែងៗនៅពេលដែលអ្នកមានភាពតានតឹង មុននឹងនិយាយស្តី ឆ្លើយតបដោយនិយាយមានហេតុផល រាល់ការឆ្លើយតបមិនត្រូវស្រែកតតាំងភ្លាមៗ ដោយមិនទាន់យល់ពីអត្ថន័យច្បាស់លាស់ និយាយទទួលកំហុស ទោះតូចតាចក្តី បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជាជាងបន្ទោសទៅដៃគូសន្ទនា ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមិនទទួលបានការគោរព...” ឬ “ ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះ...”។
- **បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ដោយសេចក្តីស្រឡាញ់** ក្នុងការជួយគាំទ្រនូវអ្វីដែលសមាជិកគ្រួសារដោយជួយធ្វើការងារធ្ងន់ស្រាលក្នុងគ្រួសារ ជួយលើកទឹកចិត្តនៅពេលមានទុក្ខព្រួយ ចំណាយពេលនៅជាមួយគ្នា ជជែកនិងពិភាក្សា ដើម្បីឱ្យបានយល់ពីគ្នាឱ្យបានច្រើន។



- **ប្រកាន់ឥរិយាបថគោរពគ្នា** ដោយមិនប្រកាន់ឋានៈថាកូនឬឪពុកម្តាយ ដោយប្រើពាក្យថា «ស្រឡាញ់» ឧទាហរណ៍ : កូនស្រឡាញ់ម៉ែ ឬពុកស្រឡាញ់កូន។ លើកសរសើរពីគ្នាទៅវិញ

ឥរិយាបថគោរពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

ទៅមកនៅពេលសមាជិកណាម្នាក់ធ្វើបានល្អ។ គោរពឯកជនភាពរបស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ (មុនចូលបន្ទប់ត្រូវជូនដំណឹងឬសញ្ញា)។ រៀនអត់ធ្មត់ស៊ូប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលកើតឡើង ហាត់ពត់ចិត្តឱ្យរក្សានូវភាពស្ងប់ នឹងមិនរំជើបរំជួលតាមស្ថានភាព។ គោរពតួនាទីរបស់ខ្លួនដោយមិនប្រើ ឋានៈនៅក្នុងគ្រួសារមកដាក់សម្ពាធ ឧទាហរណ៍ បងបង្ខំឱ្យប្អូនធ្វើអ្វីមួយជំនួសខ្លួន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

គ្រួសារ គឺជាក្រុមមនុស្សមួយក្រុមដែលមានឪពុកម្ដាយ អ្នកអាណាព្យាបាល និងកូន ហើយក៏អាចមានជីដូន ជីតា មីងពូ អ៊ុំ បងប្អូនជីដូនមួយ និងសាច់ថ្លៃ រស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយផងដែរ។ មានវិធីបួនយ៉ាង ដែលបង្ហាញពី ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ គឺការគោរពនិងការគួរសម រៀននិយាយដោយ មានហេតុផល បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្ដីស្រឡាញ់ ឥរិយាបថគោរពគ្នាដោយមិនប្រកាន់ឋានៈក្នុងគ្រួសារ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើទំនាក់ទំនងគ្រួសារមានន័យដូចម្ដេច?

២- តើការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនត្រង់ចំណងជើងទំនាក់ទំនងមិត្តភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនង (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងមិត្តភាព។	• បកស្រាយពីទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អ ការជឿជាក់ ការគោរព ការចែករំលែក និងការបង្កើតមិត្តភាព។	• បណ្តុះទម្លាប់ឱ្យមានការទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងគ្រួសារ • ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អប្រកបដោយការជឿជាក់ ការគោរពនិងចែករំលែក។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព មានច្រើនប្រភេទដូចជា មិត្តដែលស្គាល់និងឆ្លងកាត់សុខទុក្ខជាមួយគ្នាយូរអង្វែង មិត្តដែលគ្រាន់តែជាអ្នកស្តាប់រឿងរ៉ាវ គោរពយោបល់ និងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក មិត្តកំប្លែងសប្បាយ ចំណាយពេលលេង និងសើចរីករាយជាមួយគ្នា មិត្តរួមថ្នាក់ ជួយគ្នាក្នុងការរៀនសូត្រហើយដែលអាចទុកចិត្តបាន មិត្តចែករំលែកចំណេះដឹង ឬផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍គ្នាទៅវិញទៅមក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន បន្ទាប់មកគ្រូសួរៈ តើទំនាក់ទំនងមិត្តភាពមានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព

១- គ្រូសួរសំណួរ : តើមិត្តភាពមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ហើយប្រភេទនីមួយៗត្រូវប្រកាន់គោលការណ៍អ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

មិត្តភាពមានច្រើនប្រភេទដូចជា៖

- មិត្តដែលស្គាល់ និងឆ្លងកាត់សុខទុក្ខជាមួយគ្នាយូរអង្វែង
- មិត្តដែលគ្រាន់តែជាអ្នកស្តាប់រឿងរ៉ាវ គោរពយោបល់ និងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក
- មិត្តកំប្លែងសប្បាយ ចំណាយពេលលេង និងសើចរីករាយជាមួយគ្នា
- មិត្តរួមថ្នាក់ ជួយគ្នាក្នុងការរៀនសូត្រហើយដែលអាចទុកចិត្តបាន
- មិត្តចែករំលែកចំណេះដឹង ឬផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍គ្នាទៅវិញទៅមក។

គោលការណ៍ដែលត្រូវប្រកាន់នៅក្នុងមិត្តភាពមាន៖

- ការគោរព និងយោគយល់ ឬអធ្យាស្រ័យ
- ការជឿជាក់ និង
- ការចែករំលែក

ការចែករំលែកគំនិតគ្នាដោយការគោរពនិងយោគយល់

សកម្មភាព

សំដែងតួ "ការបង្កើតមិត្តភាព"

- ជ្រើសរើសយកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីរនាក់ (ប្រុសម្នាក់ ស្រីម្នាក់) មកសំដែងតួតាមសាច់រឿងខាងក្រោម:

កុសលបានទៅលេងស្រុកកំណើតរបស់ម្តាយជាលើកដំបូង គាត់រីករាយណាស់និងនាំកូនឆ្កែស្រស់ស្អាតរបស់គាត់ទៅជាមួយផង។ ព្រលឹមថ្ងៃទី១ គាត់បានបណ្តើរកូនឆ្កែនៅតាមផ្លូវមើលស្រុកភូមិយ៉ាងរីករាយ។ ដារីជាក្មេងស្រីរស់នៅក្នុងភូមិ បានដើរបញ្ច្រាសទិសនឹងកុសល។ ដារីជាក្មេងចូលចិត្តសត្វ ពេលឃើញកូនឆ្កែរបស់កុសល នាងពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំងហើយនិយាយថា៖

ដារី	កុសល
• អូហ៎! កូនឆ្កែតូចស្អាតណាស់ !	
• តើអាចឱ្យខ្ញុំលេងវាបន្តិចបានទេ ?	• បាទ បាន! វាស្លូតនិងគួរឱ្យស្រឡាញ់ណាស់ មែនទេ ?
• ចា! មែនហើយ តើវាមានអាយុប៉ុន្មាន ?	• បាទវាមានអាយុ៨ខែ ១២ថ្ងៃ !
• អូហ៎! វាគួរឱ្យស្រឡាញ់ណាស់។ តើផ្ទះនៅទីណា! ?ឱ្យខ្ញុំសុំទៅលេងនឹងវារាល់ថ្ងៃបានទេ	• អូ ! ផ្ទះខ្ញុំនៅភ្នំពេញឯណោះទេ ខ្ញុំមកលេងទីនេះបីថ្ងៃ។ មានអីក្នុងកំឡុងប៉ុន្មានថ្ងៃនេះ យើងអាចមកលេងនឹងវាបាន។
• មិនអីទេ បីថ្ងៃក៏បានដែរ។ តើយើងអាចរាប់គ្នាជាមិត្តបានទេ ?	• បាទ ពិតជាបាន។ !

- ពេលសំដែងតួចប់ឱ្យសិស្សពិភាក្សារកចំណុចរួម ហេតុអ្វីបានជាដារីនិងកុសលក្លាយជាមិត្ត? គ្រូកត់ចម្លើយនៅលើក្តារខៀន រួចសំយោគចម្លើយសំខាន់ៗដូចជា៖ ពួកគេមានចំណង់ចំណូលចិត្តដូចគ្នា មានការគោរពនិងយោគយល់ មានការជឿជាក់ មានការចែករំលែក។

មេរៀនសង្ខេប

ដើម្បីឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តភាព មានភាពល្អប្រសើរ យើងត្រូវប្រកាន់ យកគោលការណ៍៤យ៉ាងគឺ ការជឿជាក់ ការគោរព ការយោគយល់ និងការចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមក៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

តើមិត្តភាពមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ហើយប្រភេទនីមួយៗត្រូវប្រកាន់គោលការណ៍អ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកបង្កើនមិត្ត ជាជាងមានសត្រូវ

សំណួរស្រាវជ្រាវ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវការបង្កើតមិត្តល្អមានអ្វីខ្លះ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិមិត្តល្អ សារៈសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ • រៀបរាប់ពីការបង្កើត និងរក្សាមិត្តល្អ។	• បង្ហាញឥរិយាបថ និង លក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើត និងរក្សាមិត្តល្អ។	• បណ្ដុះគំនិតបង្កើត និងរក្សា ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អ គឺជាមិត្តល្អអាចពឹងពាក់បាន មិនលាក់លៀមនិងគ្នា មានភក្តីភាពចំពោះគ្នា ចេះគោរពគ្នា មានភាពសប្បុរស ចេះជួយការពារគ្នា មានភាពស្មើគ្នា ចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ជាអ្នកស្ដាប់ល្អ និងជួយផ្ដល់ការគាំទ្រដល់មិត្ត។

២- ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនង និងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្ត ដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរឃ្លាតឆ្ងាយគ្នាយូរពេក មិនគួរខ្ចីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកពេកនិងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមានការប្រេះឆា រង្គោះរង្គើរ។ សារៈសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អធ្វើឱ្យយើងមានភាពរីកចម្រើន សប្បាយចិត្ត មានទំនុកចិត្ត ចែករំលែកសុខទុក្ខ ជួយគាំទ្រលើកទឹកចិត្តពេលយើងមានទុក្ខលំបាក ជួយកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់ ធ្វើឱ្យយើងយល់ថាខ្លួនមានតម្លៃ ជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងកែប្រែទម្លាប់អាក្រក់របស់យើង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាលក្ខណៈបុគ្គល ការងារជាក្រុម ការពិភាក្សា ពន្យល់ សម្ដែងតួ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើការបង្កើតមិត្តល្អមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អ

ការបង្កើតមិត្តភាព

- គ្រូពន្យល់ថា នៅពេលឈានចូលវ័យជំទង់ ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិក្លាយជារឿងសំខាន់ណាស់ គឺផ្ដោតលើការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងត្រូវពិនិត្យពីប្រភេទមិត្តដែលមានតម្លៃសក្តិសមគួរជាទីរាប់អាន។

- **ការឆ្លុះបញ្ចាំងជាបុគ្គលៈ** សូមធ្វើសកម្មភាពដូចខាងក្រោមៈ
  - គ្រូសរសេរឃ្លានេះនៅលើក្ដារខៀនៈ "...........គឺជាមិត្តល្អរបស់ខ្ញុំ ព្រោះ......." និងចែកក្រដាសឱ្យសិស្សម្នាក់មួយសន្លឹក ដើម្បីសិស្សសរសេរនិងបំពេញឃ្លានោះឱ្យបានពេញលេញ។
  - ប្រាប់សិស្សឱ្យគិតពីនរណាម្នាក់ដែលពួកគេគិតថា គឺជាមិត្តល្អ អាចជាមិត្តជិតស្និទ្ធបំផុតរបស់ខ្លួន ហើយបំពេញឈ្មោះមិត្តជិតស្និទ្ធ និងលក្ខណៈសម្បត្តិ ដែលធ្វើឱ្យមិត្តនោះក្លាយជាមិត្តល្អរបស់ខ្លួន?
  - ប្រាប់សិស្សថា ពុំមាននរណាម្នាក់ដឹងពីចម្លើយរបស់ប្អូន ក្រៅពីគ្រូឡើយ។ បន្ទាប់មក សូមយកក្រដាសដែលបំពេញហើយដាក់ចូលក្នុងថង់
  - គ្រូនឹងអានក្រដាសនីមួយៗ ដោយមិនអានឈ្មោះមិត្តភក្តិ ប៉ុន្តែគ្រូនឹងអានតែលក្ខណៈសម្បត្តិដែលបានសរសេរ
  - គ្រូសំយោគចម្លើយនៅលើក្ដារខៀន។ ឧទាហរណ៍ : សម្រួលប្រយោគ "តែងតែនិយាយការពិតពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងប្រាប់ខ្ញុំ" សំយោគទៅជា "ស្មោះត្រង់" ។ "មិនដែលបោះបង់ខ្ញុំចោល" ទៅជា "ការគាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្ត"
  - ប្រសិនបើលក្ខណៈសម្បត្តិនោះត្រូវបានលើកឡើងច្រើនដង សូមដាក់សញ្ញាផ្កាយនៅក្បែរពាក្យនោះ ដើម្បីបញ្ជាក់ថា ពាក្យនោះត្រូវបានលើកឡើងច្រើន។
- **ការងារជាក្រុមៈ ការចាត់លំដាប់ថ្នាក់**
  - គ្រូចែកសិស្សទៅជាក្រុមតូចៗ ដោយពិភាក្សារយៈពេល១០នាទី។ ក្រុមនីមួយៗជ្រើសរើស "លក្ខណៈសម្បត្តិ" ចំនួនប្រាំ ហើយដាក់តាមលំដាប់ថ្នាក់ គឺលេខ "១" សម្រាប់លក្ខណៈសម្បត្តិដែលសំខាន់បំផុត និងលេខ "៥" សម្រាប់លក្ខណៈសម្បត្តិសំខាន់តិចជាងគេ
- តំណាងក្រុមនីមួយៗឡើងបកស្រាយលទ្ធផលក្រុម។
- **សំណួរពិភាក្សាៈ បែងចែកសិស្សជាក្រុម (ពីរក្រុមពិភាក្សា១សំណួរ) រយៈពេល១០នាទី**

១- តើលក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អមានអ្វីខ្លះ ?

២- ចូររៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ ?

៣- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីបង្កើត និងរក្សាមិត្តភាពល្អឱ្យបានគង់វង្ស ?

- គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

មេរៀនសង្ខេប

មិត្តល្អអាចពឹងពាក់បាន មិនលាក់លៀមនិងគ្នា មានភក្តីភាពចំពោះគ្នា ចេះគោរពគ្នា មានភាពសប្បុរស ចេះជួយការពារគ្នា មានភាពស្មើគ្នា ចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ជាអ្នកស្ដាប់ល្អ និងជួយផ្ដល់ការគាំទ្រដល់មិត្ត។ ដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ អ្នកគួរប្រកាន់យកឥរិយាបថដូចជា ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនង និងការឆ្លើយតបការសន្ទនារបស់មិត្តដោយមិនទុកចោលយូរពេក មិនគួរឃ្លាតឆ្ងាយគ្នាយូរពេក មិនគួរខ្ញីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងញឹកពេកនិងមិនទៀងទាត់ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមិត្តមានការប្រេះឆា រង្គោះរង្គើរ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូហៅសិស្ស ៣ ឬ៤ នាក់ សរុបឡើងវិញអំពីចំណុចសំខាន់ៗដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀននេះ។ បន្ទាប់មកគ្រូបន្ថែមចំណុចដែលពួកគេមិនបានលើកឡើង។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវ តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះ ដែលមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមាន ដែលធ្វើឱ្យគេជាមិត្តល្អ ?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ "ភេទ និង យេនឌ័រ" • ពណ៌នាពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ។	• បង្ហាញបានពីភាពខុសគ្នារវាង ភេទ និងយេនឌ័រ និងគុណតម្លៃ នៃយេនឌ័រ។	• ស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ និង ប្រកាន់ខ្ជាប់ពីគុណតម្លៃនៃ យេនឌ័រ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ភេទ : ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររវាងមនុស្សប្រុស និងស្រី មានតាំងពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។

យេនឌ័រ : ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រី អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្ត ដែលកំណត់ដោយសង្គម សាសនា និងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិ។ គុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ គឺបុរសនិងស្ត្រីស្មើភាពគ្នាក្នុងសង្គម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ធ្វើបទបង្ហាញ ធ្វើការជាដៃគូ ពន្យល់ ពិភាក្សា។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅលើកមុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅលើកមុន? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ៣- អ្នកធ្លាប់ឮពាក្យ "ភេទ" និង "យេនឌ័រ" រួចមកហើយ ដូច្នេះតើពាក្យទាំងនេះ មានន័យដូចម្តេច? នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងសិក្សាអំពីអត្ថន័យរបស់ពាក្យទាំងនេះ ហើយវាជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាខ្លះចំពោះពួកយើង។ គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យភេទនិងយេនឌ័រ

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

- **ភេទ** ៖ ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ មានតាំងពីកំណើតហើយមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរបាន
- **យេនឌ័រ** ៖ភាពខុសគ្នារវាងក្រុមប្រុស និងក្រុមស្រី ដែលបានកំណត់ដោយសង្គមនិងវប្បធម៌ ដូចជាអាកប្បកិរិយា ការស្លៀកពាក់ ការប្រកបការងារ ការនិយាយស្ដី។ យើងអាចផ្លាស់ប្ដូរកត្តាទាំងនេះបានព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិទេ។

ខ្លឹមសារ : ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ

- លំហាត់ : ក- គ្រូគូសតារាងខាងក្រោមដាក់លើក្ដារខៀន។ ទុកពេលឱ្យសិស្សគិត ២ទៅ៣នាទីគិត រួចបន្ទាប់មកហៅសិស្សឡើងសរសេរពាក្យក្នុងប្រអប់តារាងខាងក្រោម រួចឡើងបិទលើតារាងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

យេនឌ័រ របស់មនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រី	យេនឌ័រ របស់មនុស្សប្រុស	យេនឌ័រ របស់មនុស្សស្រី

- ធ្វើការជាកម្មករ
- មើលថែកូន
- យំ
- ដេរប៉ាក់
- ដាំស្ល
- សើចឮ
- សង់ដំបូល
- ដងទឹក
- រកខុស
- ឆ្ការដីដើម្បីដាំដុះ
- លាងចាន
- និយាយឮ
- ក្លាហាន
- ធ្វើជាអ្នកនយោបាយ
- ធ្វើជាគ្រូបង្រៀន
- ខ្មាសអៀន
- បោកសម្លៀកបំពាក់
- បោចស្មៅ
- ថែទាំសត្វក្នុងកសិដ្ឋាន
- ធ្វើជាគិលានុបដ្ឋាក
- ជាមេដឹកនាំសាសនា
- ជាទាហាន
- រកប្រាក់
- បោសជូត
- បើកឡានដឹក
- ឱ្យអាហារទារក
- រឹងមាំ
- ធ្វើជាលេខា
- ធ្វើជាវេជ្ជបណ្ឌិត
- ធ្វើជាឪពុកម្ដាយ
- ដើរលឿន និងឮ
- អត់ធ្មត់
- អង្គុយបត់ជើង
- ស្មោះមួយទល់នឹងមួយ

យេនឌ័រ របស់មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី	យេនឌ័រ របស់មនុស្សប្រុស	យេនឌ័រ របស់មនុស្សស្រី
- ធ្វើជាកម្មករ - រកឧស - ឆ្កាព្រៃ - ធ្វើជាអ្នកនយោបាយ - ធ្វើជាគ្រូបង្រៀន - បោចស្មៅ - ថែទាំសត្វក្នុងកសិដ្ឋាន - ធ្វើជាគិលានុបដ្ឋាក - មេដឹកនាំសាសនា - ធ្វើវេជ្ជបណ្ឌិត	- សើចឮ - និយាយឮ - ក្លាហាន - រឹងមាំ - ដើរលឿន និងឮ - សង់ដំបូលផ្ទះ - ធ្វើទាហាន - រកប្រាក់ - បើកឡានដឹកទំនិញ	- យំ - ខ្មាសអៀន - អត់ធ្មត់ - អង្គុយបត់ជើង - ទន់ភ្លន់ - ស្មោះត្រង់មួយទល់មួយ - បោសជូត - ដាំស្ល - ឱ្យអាហារទារក - ធ្វើការលេខាធិការ - មើលថែកូន - ដេរប៉ាក់ - លាងចាន - បោកសម្លៀកបំពាក់

ខ្លឹមសារ : គុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ

- **ការងារជាដៃគូ** : ក្មេងស្រីចាប់ដៃគូជាមួយក្មេងស្រី ក្មេងប្រុសចាប់ដៃគូជាមួយក្មេងប្រុស រួចនិយាយទៅកាន់គ្នាទៅវិញទៅមកតាមខ្លឹមសារដូចខាងក្រោម ៖
  - ប្រាប់ក្មេងស្រីឱ្យនិយាយទៅកាន់គ្នាថា៖
    - ខ្ញុំរីករាយដែលខ្ញុំជាក្មេងស្រី ព្រោះ ...
    - ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាក្មេងប្រុស ព្រោះ ...
  - ប្រាប់ក្មេងប្រុសឱ្យនិយាយទៅកាន់គ្នាថា៖
    - ខ្ញុំរីករាយដែលខ្ញុំជាក្មេងប្រុស ព្រោះ ...
    - ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាក្មេងស្រី ព្រោះ ...
    - ....។
  - ឱ្យសិស្សឡើងចែករំលែកពីលទ្ធផលនៃការពិភាក្សាដល់ក្រុមធំ តាមការស្ម័គ្រចិត្ត។
  - គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ភេទ : ភាពខុសគ្នាតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររវាងមនុស្សប្រុស និងស្រី មានតាំងពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ ប្តូរបាន។

យេនឌ័រ : ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្ត ដែលកំណត់ដោយសង្គម សាសនានិងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ព្រោះមិនមែនកើតមានពីធម្មជាតិ។ គុណតម្លៃយេនឌ័រ : បុរសនិងស្ត្រីស្មើភាពគ្នាក្នុងសង្គម។ មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងប្រុស ស្រី និងភេទដទៃទៀត (ភេទទី៣) មានសិទ្ធិស្មើគ្នា និងទទួលបានការគោរពស្រឡាញ់ ការលើកទឹកចិត្តពីសង្គមដូចគ្នា លើអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើនិងគោលដៅរបស់គេនាពេលអនាគត៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ?

២- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងនិងឱ្យតម្លៃយេនឌ័រ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ឱ្យសិស្សយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះ ទៅចែករំលែកដល់សមាជិកគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ

សំណួរ : ដើម្បីលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ តើប្អូនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់?

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក • រៀបរាប់ពីឥរិយាបថនិងសារៈសំខាន់នៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។	• បង្ហាញពីឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។	• បណ្ដុះទម្លាប់ប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក** មានន័យថា ជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នានិងគ្នា និងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូប ចំពោះជំនឿ គំនិត និងរបៀបរស់នៅ បើទោះបីជាពួកគេខុសប្លែកពីយើង ឬទោះបីជាពួកយើងពុំយល់ស្របជាមួយគំនិត ឬជំនឿរបស់ពួកគេក្ដី។
- **សារៈសំខាន់ក្នុងការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក** គឺដើម្បីបញ្ឈប់គំនិតបុរេនិច្ឆ័យការរើសអើងនឹងជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍រីករាយ ចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជំលោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការងារជាដៃគូ សំណួរនិងចម្លើយ បទបង្ហាញខ្នាតតូច ការបំផុសគំនិត ការសម្ដែងតួ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានការគោរពគ្នាដោយរបៀបណា?

៤- តើមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នកបង្ហាញការគោរពគ្នាដោយរបៀបណា? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

- **គ្រូពន្យល់:** លក្ខណៈដូចគ្នា និងខុសគ្នាខាងលើនេះ ធ្វើឱ្យយើងម្នាក់ៗ ឬគ្រួសារមានលក្ខណៈ ជារបស់ខ្លួនខុសប្លែកពីគេ ដែលយើងត្រូវទទួលស្គាល់ និងមិនត្រូវរើសអើងអ្នកដទៃ។
- គ្រូសួរ : តើ "ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក" មានន័យដូចម្តេច?
- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពីរនាក់ពិភាក្សាគ្នារកចម្លើយក្នុងរយៈពេល ១ទៅ២ នាទី។ រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់តំណាងឱ្យដៃគូ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

«ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក មានន័យថាជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយសេចក្តីមេត្តា ករុណា ការយកចិត្តទុកដាក់រវាងគ្នា និងបង្ហាញការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូបចំពោះជំនឿ គំនិត និងរបៀបរស់នៅ បើទោះបីជាពួកគេខុសប្លែកពីយើង ឬបើទោះបីជាពួកយើងពុំយល់ស្របជាមួយគំនិត ឬជំនឿរបស់ពួកគេក្តី»។

ខ្លឹមសារ : ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ ពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល១០នាទី៖
  - ១- តើឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានអ្វីខ្លះ?
  - ២- ចូររៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយលើកយករូបភាពមកបញ្ជាក់

ចម្លើយ :

ឥរិយាបថសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីបង្ហាញពីការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមាន៖

- ស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយយកចិត្តទុកដាក់
- គោរពភាពខុសគ្នារវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល (ភាពខុសៗគ្នាក្នុងចំណោមក្មេងប្រុសៗនិងភាព ខុសៗគ្នាក្នុងចំណោមក្មេងស្រីៗ)

- សរសើររាល់គំនិតល្អៗរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក
- ឱ្យតម្លៃនិងគាំទ្រទស្សនៈយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃ
- ការយល់ពីអារម្មណ៍និងលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ
- ប្រើកាយវិការនិងសម្តីទន់ភ្លន់។

ឥរិយាបថដែលមិនគួរធ្វើរមមាន : ការទម្លាក់កំហុសដល់អ្នកដទៃ ស្តីបន្ទោស ចំអកឡកឡឺយ ធ្វើបាប ឬប្រមាថអ្នកដទៃ ប្រកាន់យកឈ្នះរៀងៗខ្លួន សម្លុតឬគំរាមកំហែងអ្នកដទៃ បៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស់អ្នកដទៃនិយាយក្រោយខ្នងឬដាក់សម្ពាធអ្នកដទៃឱ្យធ្វើអ្វីម៉្យាងដែលពួកគេមិនចង់ធ្វើ។

ការស្តីបន្ទោស

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

- គ្រូសួរសំណួរ តើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកផ្តល់សារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដូចម្តេចខ្លះ ?
- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពីរនាក់ពិភាក្សាគ្នារកចម្លើយក្នុងរយៈពេល ១ទៅ២ នាទី។ រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់តំណាងឱ្យដៃគូរ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយមានការគោរពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ការប្រព្រឹត្តល្អនេះ នឹងបង្ហាញការឱ្យតម្លៃដល់រូបគេ មិនថាពួកគេដូចឬខុសប្លែកពីយើងឡើយ។ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមករបស់មនុស្សគ្រប់រូបមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់គំនិត បុរេនិច្ឆ័យការរើសអើងនឹងជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍រីករាយ ចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជម្លោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ។ យើងមានភារកិច្ចត្រូវបង្កើតសង្គម ឬសហគមន៍មួយ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវបានចាត់ទុកថា មានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរនិងទទួលបានការគោរព។ យើងទាំងអស់គ្នាចាំបាច់ត្រូវរក្សា ការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់យើងចំពោះគោលដៅនេះ ព្រោះថា យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសសក្តិសមនឹងទទួលបានការគោរព។

គ្រូសរុបខ្លឹមសារមេរៀនដោយឱ្យសិស្សរំលឹកឡើងវិញអំពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននិងបន្ថែមចំណុចសំខាន់ៗទាំងឡាយណាដែលពួកគេរំលងនិងពន្យល់ថា ការរើសអើងកើតមានជាសាមញ្ញក្នុងគ្រប់សង្គមទាំងអស់ ហើយយើងចាំបាច់ត្រូវខិតខំកែតម្រូវ ព្រោះថាយើងទាំងអស់សុទ្ធតែទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ និងមានអារម្មណ៍រីករាយនៅពេលមនុស្សទាំងអស់បានទទួលការប្រព្រឹត្តល្អចំពោះខ្លួន។

- ការបង្កើតពិភពលោកមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបបានទទួលការប្រព្រឹត្តចំពោះខ្លួនប្រកបដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព ត្រូវការកិច្ចខិតខំជាបន្តបន្ទាប់។
- យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវរួមគ្នា និងខិតខំជាលក្ខណៈបុគ្គល ដើម្បីរក្សាការប្ដេជ្ញាចិត្តរបស់យើងចំពោះគោលដៅនេះ និងត្រូវរលឹកគ្នាទៅវិញទៅមក និងរំលឹកខ្លួនឯងនៅពេលចាំបាច់។

• គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកមានន័យថា ជាការប្រព្រឹត្តល្អប្រកបដោយសេចក្ដីមេត្តាករុណា ការយកចិត្ត ទុកដាក់រវាងគ្នា និងបង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃដល់មនុស្សគ្រប់រូប ចំពោះជំនឿ គំនិត និងរបៀបរស់នៅ។ ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាមានដូចជា ការស្ដាប់ ការឱ្យតម្លៃ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងយល់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ។ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក មានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបញ្ឈប់គំនិតបុរេនិច្ឆ័យ ការរើសអើង និងជួយឱ្យយើងមានអារម្មណ៍រីករាយចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ វប្បធម៌ ជំនឿសាសនា គ្មានការបង្កជម្លោះ គ្មានអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបរស់នៅក្នុងសន្តិភាពនិងសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្ស២ឬ៣នាក់ឆ្លើយឡើងវិញនឹងសំណួរៈ

១- តើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកទទួលបានផលអ្វីខ្លះ ?

២- តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលបង្ហាញពីការមិនគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកធ្វើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកដោយយកអ្វីដែលយើងបានរៀនមកអនុវត្ត។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងខ្វះសុជីវធម៌ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ និងខ្វះសុជីវធម៌

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ និង មិនសមរម្យ។	• បង្ហាញពីការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ និងមិនសមរម្យ។	• បណ្តុះស្មារតីដំណោះស្រាយនៅពេលមានការប៉ះពាល់ដោយមិនសមរម្យ ឬបំពាន។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត។

ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយផងដែរ ដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់ សូម្បីតែមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សន្លឹកកិច្ចការ ការធ្វើបទបង្ហាញខ្នាតតូច ការងារជាក្រុម ពន្យល់ សំណួរ និងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន ? ចម្លើយសិស្ស : ......
  ៣- តើឪពុកម្តាយអ្នកបង្ហាញពីសេចក្តីស្រលាញ់ដោយរបៀបណា ?
  ៤- តើមិត្តភ័ក្តិអ្នកបង្ហាញពីសេចក្តីស្រលាញ់និងការគោរពគ្នាដោយរបៀបណា ?
  ៥- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាពីការប៉ះពាល់ដល់រាងកាយប្អូនពីឪពុកម្តាយ ឬមិត្តភ័ក្តិ ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ

១- គ្រូពន្យល់ ការប៉ះពាល់ជាច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដូចជា៖

- **ការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ** គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត។ ឧ. ម្តាយថើបកូនរបស់ខ្លួន។ តើមានឧទាហរណ៍ណាមួយផ្សេងទៀតឬទេ ?

ឪពុកម្តាយឱបកូន

បងប្រុសឱបប្អូន

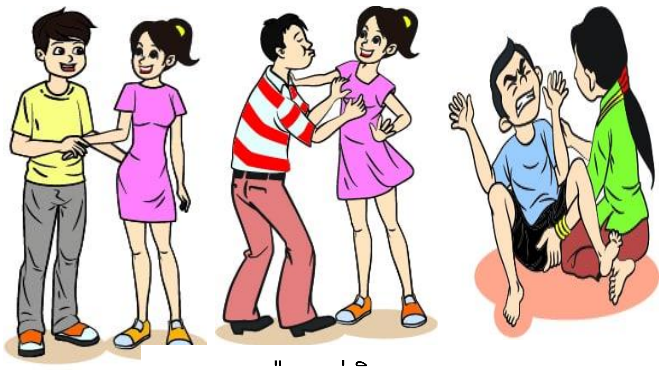
ការប៉ះពាល់ល្អ

- **ការប៉ះពាល់ដោយមិនសមរម្យ ឬបំពាន** គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជននៃរាងកាយផងដែរ ដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់ សូម្បីតែមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។ ឧទាហរណ៍: បងជីដូនមួយដែលមានអាយុច្រើន ប៉ះពាល់សរីរាង្គភេទរបស់ប្អូនជីដូនមួយដែលមានវ័យតិចជាង។ ពុំមាននរណាម្នាក់គួរប៉ះពាល់កន្លែងទាំងអស់នេះទេ លើកលែងតែអ្នកបានផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេ ហើយការប៉ះពាល់នោះ គឺផ្អែកលើហេតុផលដ៏ល្អ ឧទាហរណ៍: គ្រូពេទ្យអាចប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជនរបស់អ្នក ដោយមានការអនុញ្ញាតពីអ្នក ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជនរបស់អ្នក ដោយពុំមានការអនុញ្ញាតនោះ គឺជាការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន។

មនុស្សធំសម្រាតខោកូនក្មេងជាការលេងសើច

មនុស្សធំបង្ខំឱ្យកុមារប៉ះប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួន

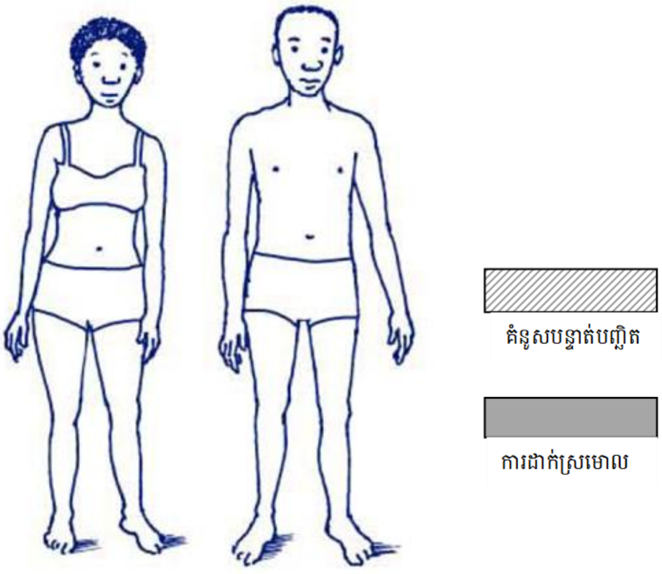
ការសើយសំពត់ក្មេងស្រីជាការលេងសើច



ប៉ះពាល់មិនល្អ

២- គ្រូចែកសន្លឹកកិច្ចការ៖ ចែកឯកសារសន្លឹកកិច្ចការ «រាងកាយរបស់ខ្ញុំជាកម្មសិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ!»។ ប្រាប់សិស្សឱ្យអានការណែនាំ។ សួរសិស្ស តើពួកគេមានសំណួរអ្វីឬទេ? ទុករយៈពេល ៥នាទី បន្ទាប់មកប្រាប់សិស្សឱ្យប្រៀបធៀបគំនូររបស់ខ្លួនជាមួយគំនូររបស់អ្នកអង្គុយក្បែរខ្លួន និងពិនិត្យមើលថា តើមានភាពខុសគ្នាណាមួយឬទេ?

ការណែនាំ៖ សូមគូសគំនូសបន្ទាត់បញ្ឆិតនៅលើផ្នែកនៃរាងកាយ ដែលអ្នកមិនប្រកាន់ពេលគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃទៀត ប៉ះពាល់នៅត្រង់កន្លែងទាំងនោះ ដើម្បីបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ ដើម្បីទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក ឬដើម្បីឱ្យអ្វីម្យ៉ាងទៅអ្នក។ សូមគូសគំនូសស្រមោលនៅផ្នែកទាំងឡាយណាដែលអ្នកពុំចង់ឱ្យមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារប៉ះពាល់នៅពេលនេះ ដោយសារអ្នកធំហើយ។ ចំពោះក្មេងស្រី សូមប្រើរូបភាពមនុស្សស្រី។ ក្មេងប្រុស សូមប្រើរូបភាពមនុស្សប្រុស។



រាងកាយរបស់ខ្ញុំ

៣- គ្រូសួរសំណួរ : ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ក្នុងលក្ខណៈខុសឆ្គង តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ ។ ចម្លើយសិស្ស...

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះពាល់ក្នុងលក្ខណៈខុសឆ្គង យើងត្រូវ៖

- និយាយថា ទេ! ប្រាប់ជននោះថា "ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទេ ដែលអ្នកប៉ះពាល់ខ្ញុំបែបនេះ"។
- ដើរឬគេចចេញឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកមិនត្រូវនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជននោះម្តងទៀតឡើយ។
- ស្រែកឱ្យគេជួយ។ ឧទាហរណ៍ ស្រែកខ្លាំងៗថា ជួយផងៗ ...!

- សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯងថា អ្នកពុំបានធ្វើអ្វីខុសទេ។ រឿងនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក ពុំមែនដោយសារកំហុសរបស់អ្នកឡើយ។
- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ កុំបណ្តោយឱ្យការគំរាមមកបំភ័យអ្នកឱ្យរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។
- មិនត្រូវរក្សាការសម្ងាត់ណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំស្រួលក្នុងខ្លួននោះឡើយ។ ត្រូវប្រាប់ការសម្ងាត់នោះទៅមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តដូចជាឪពុកម្តាយ សាច់ញាតិ ឬគ្រូបង្រៀន។
- ធ្វើគ្រប់យ៉ាងដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីជនដែលប៉ះពាល់អ្នកក្នុងលក្ខណៈមិនត្រឹមត្រូវ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមិនស្រួលក្នុងចិត្ត។
- សូមកុំនៅតែម្នាក់ឯងជាមួយជនដែលប៉ះពាល់អ្នក និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុំមានសុវត្ថិភាព។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ការប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់ដោយសមរម្យ គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត ឧ. ឪពុកម្តាយថើបកូនរបស់ខ្លួន។ **ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុជីវធម៌ ឬការប៉ះពាល់បំពាន** គឺជាការប៉ះពាល់ទាំងឡាយណា ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព មិនសមរម្យ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត ឬភ័យខ្លាច។ ការប៉ះពាល់ទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន នៃរាងកាយផងដែរ ។ រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិរបស់ អ្នក។ ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយរបស់អ្នក ជាផ្នែកឯកជន គ្មាននរណាអាចប៉ះពាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតឡើយ ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

- **សន្លឹកកិច្ចការៈ ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់**
- **ការណែនាំៈ** សូមពិភាក្សាលើឧទាហរណ៍នីមួយៗនៃការប៉ះពាល់ នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក និងសម្រេចចិត្តថា តើនោះជាការប៉ះពាល់ល្អ ឬការប៉ះពាល់មានសុវត្ថិភាព ការប៉ះពាល់ធ្វើឱ្យភាន់ច្រឡំ ឬការប៉ះពាល់អាក្រក់ ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។ សូមសរសេរចម្លើយរបស់ក្រុមអ្នកនៅក្នុងតួឡោននៅខាងស្តាំដៃ។

ឧទាហរណ៍នៃការប៉ះពាល់	ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់
១- ឪពុកថើបកូនស្រីរបស់ខ្លួនមុនពេលចូលគេង	

ឧទាហរណ៍នៃការប៉ះពាល់	ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់
២- វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យប្រដាប់ភេទរបស់កុមារ ដោយមានឳពុកម្តាយកុមារនៅក្នុងបន្ទប់	
៣- មិត្តភក្តិរបស់ឳពុកក្មេងស្រីម្នាក់ថើបមាត់ក្មេងស្រីនោះ	
៤- ដៃរបស់បងប្អូនជីដូនមួយប៉ះបរិវេណឯកជនរបស់បងប្អូនជីដូនមួយខ្លួនបន្តិចនៅពេលចាក់ក្រឡេកនៅត្រង់ពោះ	
៥- ជីដូន ឬជីតាប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទចៅរបស់ខ្លួននៅលើគ្រែនៅពេលយប់	
៦- មិត្តភក្តិឳពុកជាបុរសឱបក្មេងស្រីយ៉ាងជំទង់	
៧- ម្តាយឱបកូនប្រុសរបស់ខ្លួនមុនពេលបែកគ្នា	
៨- ដៃរបស់មិត្តភក្តិម្នាក់ប៉ះប្រដាប់ភេទរបស់មិត្តភក្តិខ្លួនពេលកំពុងលេងបោកចំបាប់	
៩- អ្នកជិតខាងបង្ខំក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុសវ័យជំទង់ឱ្យរួមភេទ	
១០- បងស្រីសិតសក់ឱ្យប្អូនស្រីរបស់នាង	
១១- ជនមិនដែលស្គាល់មុខម្នាក់រុញប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួនទៅបុកនរណាម្នាក់នៅលើឡានក្រុងដែលមានមនុស្សកកកុញ	
១២- ដៃរបស់គ្រូបង្រៀនម្នាក់ប៉ះទ្រូងសិស្សស្រីម្នាក់ដែលកំពុងជួយដោះស្រាយលំហាត់គណិតវិទ្យារបស់នាង	
១៣- គ្រូបង្រៀនម្នាក់ដាក់ដៃរបស់នាងនៅលើខោ ឬសំពត់របស់អ្នកសិក្សា	
១៤- ឳពុកមាម្នាក់អង្អែលខ្នងក្មួយប្រុសរបស់ខ្លួនពេលនៅតែពីរនាក់	
១៥- មិត្តភក្តិកាន់ដៃគ្នាពេលដើរតាមផ្លូវ	

- **គន្លឹះចម្លើយរបស់គ្រូ**

ការប៉ះពាល់សមរម្យ	ការប៉ះពាល់ដែលធ្វើឱ្យភាន់ច្រឡំ	ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យ ឬការបំពាន
១- ឳពុកថើបកូនស្រីរបស់ខ្លួនមុនពេលចូលគេង	៤- ដៃរបស់បងប្អូនជីដូនមួយម្នាក់ប៉ះបរិវេណឯកជនរបស់បងប្អូនជីដូនមួយបន្តិចនៅពេលចាក់ក្រឡេកនៅត្រង់ពោះ	៣- មិត្តភក្តិរបស់ឳពុកក្មេងស្រីម្នាក់ថើបមាត់ក្មេងស្រីនោះ

ការប៉ះពាល់សមរម្យ	ការប៉ះពាល់ដែលធ្វើឱ្យភាន់ច្រឡំ	ការប៉ះពាល់មិនសមរម្យ ឬការបំពាន
២- វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យប្រដាប់ភេទរបស់កុមារ ដោយមានឪពុកម្ដាយកុមារនៅក្នុងបន្ទប់	៦- មិត្តភក្តិរបស់ឪពុកជាបុរសឱបក្មេងស្រីយំជំទង់	៥- ជីដូន ឬជីតាប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទចៅរបស់ខ្លួននៅលើគ្រែនៅពេលយប់
៧- ម្ដាយឱបកូនប្រុសរបស់ខ្លួនមុនពេលបែកគ្នា	៨- ដៃរបស់មិត្តភក្តិម្នាក់ប៉ះប្រដាប់ភេទរបស់មិត្តភក្តិខ្លួនពេលកំពុងលេងបោកចំបាប់	៩- អ្នកជិតខាងបង្ខំក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុសវ័យជំទង់ឱ្យរួមភេទ
១០- បងស្រីសិតសក់ឱ្យប្អូនស្រីរបស់នាង	១២- ដៃរបស់គ្រូបង្រៀនម្នាក់ប៉ះទ្រូងអ្នកសិក្សាស្រីពេលកំពុងជួយដោះស្រាយលំហាត់គណិតវិទ្យានាង	១១- ជនមិនដែលស្គាល់មុខម្នាក់រុញប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួនទៅបុកនរណាម្នាក់នៅលើឡានក្រុងដែលមានមនុស្សកកកុញ
១៥- មិត្តភក្តិកាន់ដៃគ្នាពេលដើរតាមផ្លូវ។	១៤- ឪពុកមាម្នាក់អង្អែលខ្នងក្មួយប្រុសរបស់ខ្លួនពេលនៅតែពីរនាក់។	១៣- គ្រូបង្រៀនម្នាក់ដាក់ដៃរបស់នាងនៅលើខោ ឬសំពត់របស់អ្នកសិក្សា។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលមានគេមកប៉ះពាល់ដោយសុជីវធម៌និងខ្វះសុជីវធម៌ ?

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៦ ៖ ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ ៖ ការសម្រេចចិត្ត (ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត)

១- រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង ៖ ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពន្យល់ពាក្យការសម្រេចចិត្ត • រៀបរាប់ពីការសម្រេចចិត្តជំនាញ និងចរចា ។	• បង្ហាញពីការសម្រេចចិត្ត • ពន្យល់អំពីជំហាននានាក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។	• បណ្ដុះគំនិតចេះពិចារណា ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវប្រកបដោយគំរិយាបថវិជ្ជមាន។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ការសម្រេចចិត្ត (ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត) ៖ គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។

  ជំហានទី ១ ៖ ពិចារណា និងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន
  ជំហានទី ២ ៖ កំណត់ពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
  ជំហានទី ៣ ៖ ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប
  ជំហានទី ៤ ៖ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត
  ជំហានទី ៥ ៖ ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា ពិភាក្សា ពន្យល់ សំណួរ និងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស ៖ ....
  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន ? ចម្លើយសិស្ស ៖ ......
  ៣- តើមានការសម្រេចចិត្តសាមញ្ញៗអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកត្រូវធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការសម្រេចចិត្ត (ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត)

- គ្រូជ្រើសរើសឧទាហរណ៍ណាមួយដែលសិស្សបានផ្តល់ឱ្យ និងសួរសិស្សថា តើអាចមានផលអ្វីខ្លះដែលកើតចេញពីសេចក្តីសម្រេចចិត្តនោះ ? ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើពួកគេសម្រេចចិត្តចូលគេងយឺត នោះពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍នឿយហត់នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ហើយមិនអាចរៀនបានល្អ
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ

ការសម្រេចចិត្តមានន័យថា គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តខ្លះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើងទាំងបច្ចុប្បន្ននិងថ្ងៃអនាគត។ ការសម្រេចចិត្ត ជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការវិវត្តន៍ចិត្តគំនិត គឺការរៀនឱ្យចេះ មានការវិនិច្ឆ័យល្អសម្រាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

ការសម្រេចចិត្តមានពីរគឺ៖

១- ការសម្រេចចិត្តដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត វាជារឿងសាមញ្ញ ទោះបីជាយើងសម្រេចចិត្តខុសក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តទិញសម្លៀកបំពាក់ ការសម្រេចចិត្តញ៉ាំអាហារ។ល។

២- ការសម្រេចចិត្តដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អនាគត។ ឧទាហរណ៍ : ការសម្រេចចិត្តរួមភេទដោយមិនបានគិតពីវិធីការពារ ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ ការគេចមិនចូលរៀន ។ល។

- គ្រូពន្យល់ពីជំហាននៃការសម្រេចចិត្តរួមមាន៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណា និងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់។
  - សម្រាប់ការសម្រេចចិត្តជាច្រើន គឺមានជម្រើសច្រើនដែលយើងមិនបានគិតដល់
  - អ្នកដទៃប្រហែលជាអាចជួយកំណត់រកជម្រើសបន្ថែមទៀត

ជំហានទី ២ : កំណត់រកផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
  - រាប់បញ្ចូលរាល់គ្រោះថ្នាក់នៃជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចកើតមានចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
  - សរសេរផលវិបាកដែលអាចកើតចេញពីជម្រើសនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីមួយ។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប។

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត រើសយកជម្រើសមួយ ដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក។

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។ ព្យាយាមប្រើពេលវេលាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីពិនិត្យមើលលើជំហានទាំងអស់ក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

ពិភាក្សាក្រុមករណីសិក្សា៖

• គ្រូបែងចែកសិស្សជា ៤ក្រុម ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាករណីសិក្សាខាងក្រោម រយៈពេល១០ នាទី ដោយប្រើតារាងគំរូការសម្រេចចិត្ត។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានតំណាងឡើងបង្ហាញលទ្ធផល គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគលទ្ធផល។

ក្រុមទី១ ៖ គំរូការសម្រេចចិត្ត

ជំហានទី ១៖ តើអ្នកមានជម្រើសអ្វីខ្លះ? សូមរាយឈ្មោះជម្រើសទាំងអស់ដែលអ្នកអាចគិតឃើញ។

ជម្រើសទី ១៖

ជម្រើសទី ២៖

ជម្រើសទី ៣៖

ជម្រើសទី ៤៖

ជំហានទី ២៖ តើជម្រើសនីមួយៗមានផលដែលកើតចេញជាវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានដែលអាចកើតមានអ្វីខ្លះ? សូមសរសេរផលទាំងអស់នេះនៅក្នុងចន្លោះខាងក្រោម

ជម្រើស	**ផលដែលកើតចេញជាវិជ្ជមាន ឬផលដែលកើតចេញជាលទ្ធផលល្អ**	**ផលដែលអាចកើតចេញជាអវិជ្ជមាន ឬផលដែលកើតចេញជាលទ្ធផលអាក្រក់**
១		
២		
៣		

ជំហានទី ៣៖ ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត : អ្នកអាចជជែកជាមួយ ឪពុកម្តាយ បងប្អូន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងមិត្តភក្តិល្អដែលរៀនបានពូកែ ។ល។

ជំហានទី ៤៖ សម្រេចចិត្តថាតើត្រូវធ្វើអ្វី។ តើអ្នកសម្រេចចិត្តយ៉ាងណា?

ជំហានទី ៥៖ វាយតម្លៃលើសេចក្តីសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ តើហេតុអ្វីអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តបែបនេះ?

ករណីសិក្សា

១. **កន្និដ្ឋា** បានទៅហាងមួយនិងទិញស្បែកជើង។ នៅពេលអ្នកលក់អាប់លុយឱ្យនាង អ្នកលក់ឱ្យច្រឡំលើសលុយ ៥០,០០០ រៀល។ នេះជាកំហុសរបស់អ្នកលក់ ព្រោះគាត់មិនប្រយ័ត្នប្រយែង ប៉ុន្តែកន្និដ្ឋាប្រាកដក្នុងចិត្តថា នៅទីបំផុតលុយនោះនឹងត្រូវគេកាត់ពីប្រាក់ខែរបស់អ្នកលក់។ តើកន្និដ្ឋាគួរធ្វើដូចម្តេច?

២. **សំនិត** ចង់ទៅដើរលេងជាមួយក្មេងប្រុសធំៗដែលមានប្រជាប្រិយភាពនៅសាលារបស់ខ្លួន។ រសៀលថ្ងៃមួយ សំនិតបានជួបអ្នកទាំងនោះនៅហាងមួយក្រោយពេលចេញរៀន។ ពួកគេទាំងនោះជក់បារី ហើយក្មេងប្រុសម្នាក់បានហុចបារីមួយដើមឱ្យសំនិត។ សំនិត តែងគិតថា ការជក់បារីជាទម្លាប់អាក្រក់គួរឱ្យស្អប់ខ្ពើម បើទោះបីមិត្តភក្តិជាច្រើនរបស់គេបានធ្លាប់សាកល្បងជក់បារីក្តី។ តើសំនិតគួរធ្វើដូចម្តេច?

៣. **រចនា** អាយុ ១៥ឆ្នាំ ហើយកំពុងរៀនថ្នាក់ទី ៩។ នាងជាសិស្សល្អ ហើយនាងចង់បន្តការសិក្សានៅមហាវិទ្យាល័យ និងក្លាយជាគ្រូបង្រៀនកម្រិតមធ្យមសិក្សា។ ឪពុកម្តាយរបស់នាងកំពុងបង្ខំនាងឱ្យរៀបការ និងប្រាប់នាងថា ដល់ពេលហើយ ដោយនាងពុំអាចរស់នៅជាមួយឪពុកម្តាយជារៀងរហូតទេ។ តើរចនាគួរធ្វើ យ៉ាងណា?

៤. **គិរី** គឺជាសិស្សពូកែផ្នែកភាសា ប៉ុន្តែគាត់ខ្សោយមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យាខ្លាំង។ ឆាប់ៗនេះនឹងមានការប្រឡងដ៏ធំមួយ ហើយគិរីបារម្ភខ្លាចខ្លួនប្រឡងធ្លាក់។ គិរី បានសុំមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់គាត់ឈ្មោះ វិជ្ជា ថាគាត់សុំចម្លងផងនៅពេលប្រឡង ដោយឱ្យវិជ្ជាមកអង្គុយជាប់គាត់ក្នុងពេលប្រឡង ហើយឱ្យគាត់អាចមើលក្រដាសប្រឡងរបស់ វិជ្ជា។ តើវិជ្ជាគួរធ្វើដូចម្តេច?

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការសម្រេចចិត្ត គឺការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តមាន៥ជំហានដូចខាងក្រោម៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណា និងរាយរាល់ជម្រើសទាំងអស់ដែលអាចមាន

ជំហានទី ២ : កំណត់ពីផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការសម្រេចចិត្ត

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះ បើសិនចាំបាច់។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីការសម្រេចចិត្តនិងជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះ ទៅចែករំលែកដល់សមាជិកគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ។

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យភាគីម្ខាងទៀតទទួលយកសំណើរបស់អ្នក?

២- តើត្រូវប្រើឥរិយាបថបែបណានៅពេលឆ្លើយបដិសេធជាមួយភាគីម្ខាងទៀត?

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ ត្រង់ចំណងជើង: ជំនាញចរចានិងបដិសេធ និងលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ជំនាញចរចានិងបដិសេធ និងលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីការសម្រេចចិត្តជំនាញចរចានិងបដិសេធ • រៀបរាប់ពីលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត។	• បង្ហាញពីការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចា និងបដិសេធ • បកស្រាយបានលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត។	• បណ្តុះគំនិតចេះពិចារណា ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវប្រកប ដោយឥរិយាបថវិជ្ជមាន។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ជំនាញចរចានិងបដិសេធ** គឺជាការបង្ហាញហេតុផលនិងពន្យល់ភាគីម្ខាងទៀតឱ្យយល់ព្រមនិងទទួលយកបានទាំងសងខាង (ឈ្នះ ឈ្នះទាំងអស់គ្នា)។ អ្នកអាចព្យាយាមចរចាជាមួយភាគីម្ខាងទៀតនោះបានដែរ ដោយអ្នកត្រូវលើកឡើងនូវគំនិតឬមតិយោបល់ផ្សេងទៀត និងពិនិត្យថាតើជននោះយល់ស្របចំពោះអ្វីដែលអ្នកកំពុងស្នើឡើងឬទេ។ ការបដិសេធ អ្នកអាចនិយាយថា "ទេ" ដោយពុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកមានកំហុស។
- **លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត** គឺជាការសម្រេចចិត្តថាមួយណាល្អជាង។ ជារឿយៗ មិនមានចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺត្រូវផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ដែលឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

បំផុសគំនិត ករណីសិក្សា ល្បែងដើរតួ សំណួរ និងចម្លើយ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះពីម៉ោងមុនរួចសួរសំណួរ

  ៣- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីឱ្យភាគីម្ខាងទៀតទទួលយកសំណើរបស់អ្នក?

  ៤- តើត្រូវប្រើឥរិយាបថបែបណានៅពេលឆ្លើយបដិសេធជាមួយភាគីម្ខាងទៀត?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ជំនាញចរចានិងបដិសេធ

- **គ្រូពន្យល់** : ពេលដែលយើងធ្វើការសម្រេចចិត្ត មានមនុស្សព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលយើងកុំឱ្យប្រកាន់ខ្ជាប់តាមការសម្រេចចិត្តនោះ។ ដូច្នេះយើងនឹងរៀនអំពីរបៀបចរចា និងបដិសេធ នៅក្នុងស្ថានភាពនោះ។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាករណីសិក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖ **ករណីសិក្សា ៖ ភិរុណ** ចង់ឱ្យភួងជក់បារី តែភួងមិនចង់ជក់ទេ។ នាងខ្លាចញៀននិងប៉ះពាល់សុខភាព។ តើភួងត្រូវឆ្លើយតបទៅភិរុណយ៉ាងដូចម្ដេច? តើភួងត្រូវប្រើបំណិនអ្វីខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យភិរុណបង្ខំខ្លួនឱ្យជក់បារីនៅពេលក្រោយទៀត?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ខ្លឹមសារ : លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត

- **គ្រូពន្យល់** : មនុស្សខ្លះមានការភ័យខ្លាចនៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ព្រោះពួកគេខ្លាចខុស។ នៅពេល
  ដែលអ្នកមានជម្រើសលើសពីមួយ អ្នកអាចធ្វើការពិចារណាមុននឹងសម្រេចចិត្តថាមួយណាល្អជាង។ ជារឿយៗមិនមានចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើការជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ ស្ដែង និងសេចក្ដីត្រូវការរបស់អ្នក។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំនាញចរចានិងបដិសេធ គឺជាការបង្ហាញហេតុផលនិងពន្យល់ភាគីម្ខាងទៀតឱ្យយល់ព្រមនិងទទួលយកបានទាំងសងខាង (ឈ្នះ ឈ្នះទាំងអស់គ្នា)។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺត្រូវផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកដែលឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ មិនមានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរ៖

១- តើអ្នកត្រូវប្រើកិរិយាបថបែបណានៅពេលឆ្លើយបដិសេធជាមួយភាគីម្ខាងទៀត?

២- ល្បែងដើរតួតាមករណីសិក្សាខាងលើ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងពីមេរៀននេះទៅប្រើក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ទៅចែករំលែកដល់សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ការប្រែប្រួលរាងកាយ អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា នៅពេលពេញវ័យ។	• បង្ហាញពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ។	• បណ្តុះទម្លាប់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឱ្យបានល្អនៅពេលពេញវ័យ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ គឺក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ដល់១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ដល់១៤ឆ្នាំ។ នៅពេលពេញវ័យក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួលរាងកាយដូចជា សុដន់រីកធំ ត្រគាកសាយ បែកសំឡេង អាចមានមុនលើមុខនិងខ្នង មានដុះរោមក្លៀក និងបរិវេណប្រដាប់ភេទ អូវ៉ែចាប់ផ្តើមបង្កើតមេជីវិតញីនិងអាចបង្កកំណើតបាន។ ចំណែកក្មេងប្រុស មានការប្រែប្រួលដូចជា ដុះរោមក្លៀក ដៃជើង និង ប្រដាប់ភេទ ដុះពុកមាត់ សំឡេងគ្រលរ មានគ្រាប់ពោន ស្មានិងទ្រូងរីក កើតមុននៅមុខនិងខ្នង លិង្គនិងពងស្វាសលូតលាស់ធំ មានក្លិនខ្លួន ពងស្វាសចាប់ផ្តើម ផលិតទឹកកាមនិងមេជីវិតឈ្មោល និងអាចបង្កកំណើត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម ធ្វើការងារជាដៃគូ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

 ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

 ៣- នៅពេលពេញវ័យ តើមនុស្សយើងមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះ?

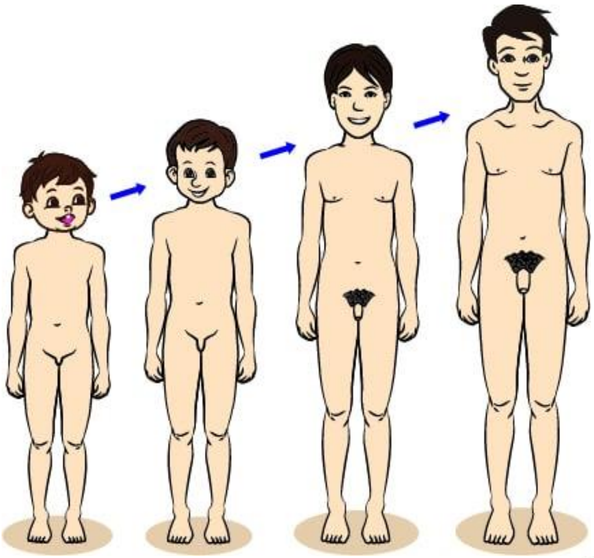
៤- តើរាងកាយផ្នែកខាងក្រៅមានការប្រែប្រួលដូចម្តេចខ្លះ ?

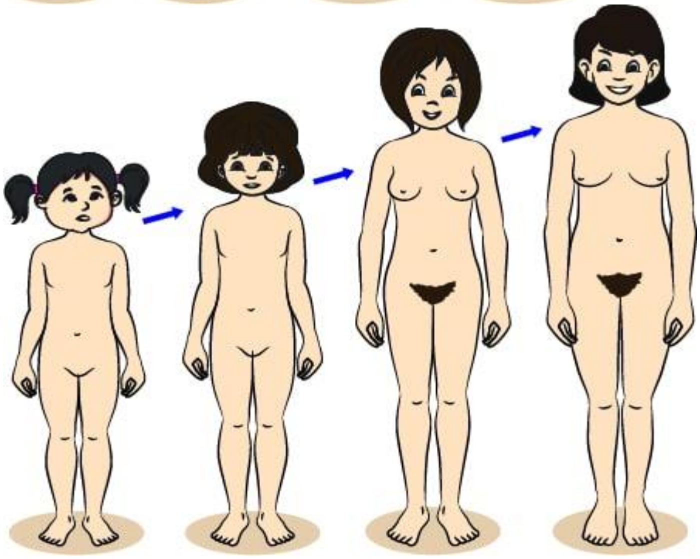
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ

- បង្ហាញរូបភាពនិងពន្យល់ពីការប្រែប្រួលរាងកាយផ្នែកខាងក្រៅតាមខ្លឹមសារមេរៀន





- ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ដល់១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ដល់១៤ឆ្នាំ។ នៅពេលពេញវ័យក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួលរាងកាយដូចជា សុដន់រីកធំ ត្រគាកសាយ បែកសំឡេង អាចមានមុនលើមុខនិងខ្នង មានដុះរោមក្លៀក និង បរិវេណប្រដាប់ភេទអូវែចាប់ផ្តើម បង្កើតមេជីវិតញីនិងអាចបង្កកំណើតបាន។ ចំណែកក្មេងប្រុសមានការប្រែប្រួលដូចជា ដុះរោមក្លៀក ដៃជើង និង ប្រដាប់ភេទ ដុះពុកមាត់ សំឡេងគ្រលរ មាន

គ្រាប់ពោន ស្មានិងទ្រូងរីក កើតមុននៅមុខនិង ខ្នង លិង្គនិងពងស្វាសលូតលាស់ធំ មានក្លិនខ្លួន ពងស្វាសចាប់ ផ្ដើមផលិតទឹកកាមនិងមេជីវិតឈ្មោល និងអាចអាចបង្កកំណើត។

ខ្លឹមសារ : ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអារម្មណ៍ (ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ)

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតូចពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម (១០នាទី)៖
  - ១- តើយុវវ័យមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដូចម្ដេចខ្លះ?
  - ២- តើយុវវ័យគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដូចម្ដេចខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន ។

មេរៀនសង្ខេប

ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមពេញវ័យនៅចន្លោះពី ៩ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ហើយក្មេងប្រុសយឺតជាងក្មេងស្រីបន្តិចក្នុងចន្លោះអាយុ ១០ ដល់១៤ឆ្នាំ។ ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍និងសង្គមរបស់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសមានដូចជា រំភើបនៅពេលប៉ះត្រង់កេរភេទ ស្រងេះស្រងោចឯកា ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្ដាយ។ល។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទគួរពិភាក្សាជាមួយ មិត្តភក្តិ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បងប្អូន ឪពុកម្ដាយ គ្រូពេទ្យនិងអ្នកមានបទពិសោធន៍។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

- គ្រូសរសេរឬព្រីនព័ត៌មានខាងក្រោមនៅលើក្រដាសអេ៤ រួចច្របល់ព័ត៌មានទាំងនោះមានដូចជា៖ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ប្រឹក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូបងប្អូន ឪពុកម្ដាយ គ្រូពេទ្យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ ភ្នាក់ងាររបស់អង្គការ អ្នកមានបទពិសោធន៍។
- ចែកសិស្សម្នាក់១សន្លឹកឱ្យសិស្សឡើងបិទលើក្ដារខៀនដូចតារាងខាងក្រោម៖

ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ		
ក្មេងប្រុស	ក្មេងស្រី	ទាំងពីរ
ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍		
		ប្រែប្រួលឆាប់រហ័ស ចង់ដឹងនិងយល់ពីខ្លួនឯង មានភាពទាក់ទាញផ្លូវភេទ អភិវឌ្ឍគុណតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ព្រួយបារម្មណ៍ច្រើន។
ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ		

		ដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទគួរពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ បងប្អូន ឪពុកម្តាយ គ្រូពេទ្យនិងអ្នកមានបទពិសោធន៍។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ: ចូរអ្នកមើលមេរៀនត្រង់ចំណងជើងការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ការប្រែប្រួលនិងអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយានិងផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ។	• បង្ហាញពីការប្រែប្រួលនិងអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយានិងផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ។	• បណ្តុះទម្លាប់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឱ្យបានល្អនៅពេលពេញវ័យ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា** រួមមាន: ស្រងេះស្រងោច ឯកា មានសេចក្តីស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការអៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលការអូសទាញ ឆាប់ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង។
- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ** រួមមាន : ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហា និងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ធ្វើបទបង្ហាញ ធ្វើការងារជាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ

- គ្រូសួរសំណួរៈ

៣- តើការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយានៅពេលមនុស្សពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ?

៤- តើការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលមនុស្សពេញវ័យមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស៣ ឬ៤ នាក់ ឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស...
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ

- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា**រួមមាន : ស្រងេះស្រងោច ឯកា មានសេចក្ដីស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្ដិជាងឪពុកម្ដាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការអៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលការអូសទាញ ឆាប់ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង។
- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យមាន** : ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្ដាយ ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្ដិឬទទួលការអូសទាញពីមិត្តភក្ដិ មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហា និងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងសង្គមរួមមាន : ស្រងេះស្រងោច ឯកា ការស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្ដិជាងឪពុកម្ដាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការអៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលការអូសទាញ ឆាប់ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង។

៧- ខ្លាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

- គ្រូសរសេរឬព្រីនព័ត៌មានខាងក្រោមនៅលើក្រដាសអេ៤ រួចច្របល់ព័ត៌មានទាំងនោះមានដូចជា: ស្រងេះស្រងោច ឯកា ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែងនិងមានការអៀនច្រើន (ចំពោះក្មេងស្រី) ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលការអូសទាញ ឆាប់ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង ចង់មានឯកជនភាព និងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហា
- ចែកសិស្សម្នាក់១សន្លឹកឱ្យសិស្សឡើងបិទលើក្តារខៀនដូចតារាងខាងក្រោម៖

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកការប្រែប្រួលអាកប្បកិរិយានិងផ្នែកសង្គម		
ក្មេងប្រុស	ក្មេងស្រី	ទាំងពីរ
ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយានៅពេលពេញវ័យ		
	មានការអៀនច្រើន	ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា រួមមាន ស្រងេះស្រងោច ឯកា មានសេចក្តីស្រឡាញ់ ទាមទារការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃនិងឱ្យគេសរសើរ ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន ចង់សប្បាយ តម្រូវចិត្តខ្លួនឯងជាធំ ជឿជាក់លើមិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ ចូលចិត្តប្រកួតប្រជែង ចង់ឯករាជ្យនិងចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ងាយទទួលការអូសទាញ ឆាប់ឆេវឆាវ និងឆាប់ខឹង។
ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនៅពេលពេញវ័យ		
		ចង់មានឯកជនភាពនិងចង់ឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ ចង់ចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិឬទទួលការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ មានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងរឿងស្នេហា និងមនោសញ្ចេតនាជាដើម។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ:

១- ចូរអ្នកធ្វើការសង្កេតនិងកត់ត្រាលើការប្រែប្រួលរបស់អ្នកចំពោះ ការប្រែប្រួលរាងកាយខាងក្រៅ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គម។

២- ចូរអ្នកមើលមេរៀនសរីរាង្គភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : សរីរាង្គភេទ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : សរីរាង្គភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីសរីរាង្គភេទមនុស្ស ប្រុស ស្រី និងអន្តរភេទ	• បង្ហាញពីផ្នែកផ្សេងៗ និងតួនាទីនៃសរីរាង្គភេទ	• បណ្តុះទម្លាប់ថែទាំនិងធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទទាំងប្រុស ស្រី និងអន្តរភេទ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ (ផ្ទាំងរូបភាព ឬបណ្ណពាក្យពាក់ព័ន្ធនឹងប្រព័ន្ធបន្តពូជមនុស្សប្រុស)។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត។ សរីរាង្គភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទប្រុស (បុំលិង្គ) ភេទស្រី (ឥត្ថីលិង្គ)។ ប៉ុន្តែមានទារកខ្លះកើតមកប្រដាប់ភេទមានលក្ខណៈមិនច្បាស់លាស់ ហៅថាអន្តរភេទ (នបុំសកលិង្គ)។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ពន្យល់ ការពិភាក្សាក្រុមធំ បទបង្ហាញខ្នាតតូច។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

 ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

 ៣- តើមានអ្នកណាអាចប្រាប់គ្រូនូវសរីរាង្គណាមួយនៃរាងកាយ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបមាន?

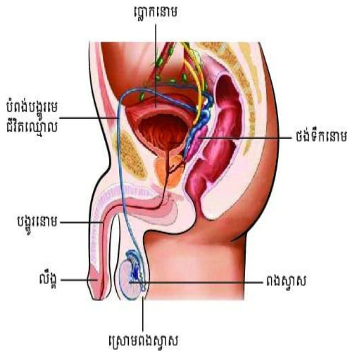
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- កំណត់សម្គាល់ចំពោះគ្រូ : (អាចមានចម្លើយច្រើន) ចម្លើយទាំងអស់សុទ្ធតែជាចម្លើយល្អ អ្វីដែលសំខាន់នៅក្នុងសំណួរនេះ គឺដើម្បីបង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សយើងមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែល

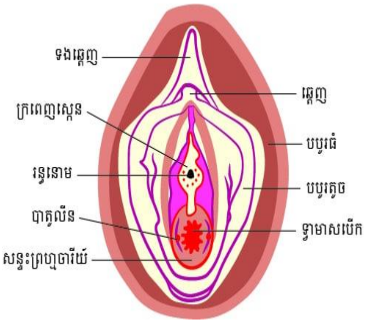
គ្នាកម្រិតណា? ប្រសិនបើនរណាម្នាក់លើកឡើងថា ពុំមែនគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ សុទ្ធតែមានដៃ ម្រាមដៃ។ល។ នោះទេ សូមទទួលស្គាល់ថា អ្វីដែលគេលើកឡើងនោះជាការពិត ប៉ុន្តែមនុស្សភាគ ច្រើនសុទ្ធតែមានសរីរាង្គទាំងនេះ។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារ : សរីរាង្គភេទបុរស ស្ត្រី និងអន្តរភេទ

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពសរីរាង្គភេទបុរស ស្ត្រី និង អន្តរភេទ ផ្នែកខាងក្រៅ ខាងក្នុង និងមុខងារ





- គ្រូពន្យល់ខ្លឹមសារខាងក្រោម៖
  - សរីរាង្គភេទបុរសផ្នែកខាងក្រៅមាន៖ លិង្គ ពងស្វាស
  - សរីរាង្គភេទបុរសផ្នែកខាងក្នុងមាន៖ ថង់ទឹកកាម ក្រពេញប្រូស្តាត ក្រពេញខប់ភ័រ ក្រពេញ អេពីឌីឌីម បំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល បង្ហូរនោម និងរន្ធនោម។
  - សរីរាង្គភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្រៅ៖ ថ្ងាសយោនី ទ្វារមាស បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ បបូរតូចឬបបូរ ខាងក្នុង ឆ្អេញ (សិរ) រន្ធនោម។
  - សរីរាង្គភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្នុងមាន៖ ទ្វារមាសផ្នែកខាងក្នុង (**Vagina**) មាត់ស្បូននិងស្បូន ដៃស្បូន ក្រពេញអូវែ (កន្សោមពងញី) មានចំនួន ២ នៅសងខាង (ឆ្វេងនិងស្តាំ) គឺ សម្រាប់បង្កើតមេជីវិតញី និងបង្កើតអ័រម៉ូនស្ត្រី ដូចជា អ៊ីស្ត្រូសែន (**Oestrogen**) និងប្រូ ហ្សេសស្តេរ៉ូន (**Progesterone**)។ **សន្ទះព្រហ្មចារីយ៍** ស្ថិតនៅជម្រៅ ១ ទៅ ២ ស.ម ពី រន្ធទ្វារមាស។ វាមានរូបរាង ទំហំ ពណ៌ សណ្ឋាន និងកម្រាស់ខុសៗគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅ មនុស្សម្នាក់ទៀត។ វាជាសន្ទះជាលិកាភ្នាសដែលយឺតនិងមិនងាយដាច់រហែក និងមាន ពណ៌ផ្កាឈូកស្រាលថ្លា ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាក្រាស់ វាមានពណ៌ស្លេកឬពណ៌ស។

- **គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម៖** មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែមានសរីរាង្គភាគច្រើនដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែមានសរីរាង្គមួយ ចំនួនតូចប៉ុណ្ណោះ ដែលមានលក្ខណៈភេទមិនតាមជីវសាស្ត្រជាមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី។ សរី រាង្គទាំងនោះ គឺជាផ្នែកនៃប្រដាប់បន្តពូជរបស់យើង ដែលយើងនឹងសិក្សាក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ ប្រាប់ ពួកគេថា ប្រព័ន្ធបន្តពូជ គឺផ្សំឡើងដោយសរីរាង្គដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងការបន្តពូជ ឬក្នុងការ បង្កើត និងធ្វើឱ្យមានទារក។ មនុស្សភាគច្រើនមានសរីរាង្គភេទជាប្រុស ឬជាស្រី ប៉ុន្តែពេលខ្លះ មនុស្សមានសរីរាង្គភេទដែលពុំច្បាស់ជាប្រុស ឬជាស្រី។ អ្នកទាំងនេះហៅថា អន្តរភេទ។

- គ្រូរៀបចំបណ្ណពាក្យ ដែលទាក់ទងនឹងសរីរាង្គបុរស ស្ត្រី និង អន្តរភេទ។
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដើម្បីផ្តុំឃ្លា ដោយទុករយៈពេលពី ៥ទៅ១០នាទី ឱ្យសិស្សពិភាក្សា។ បន្ទាប់មកគ្រូចែកបណ្ណពាក្យតូចៗក្នុងឃ្លាទី១ និងឃ្លាទី២ ខាងក្រោមឱ្យក្រុមពិភាក្សា។
- តំណាងក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគ និងសម្របសម្រួលចម្លើយសិស្ស។

ចម្លើយ៖

ឃ្លាទី ១	ឃ្លាទី ២
លិង្គ	ឡើងរឹងនៅពេលមានអារម្មណ៍រំភើបផ្លូវភេទ និងសម្រាប់រួមភេទ និងបញ្ចេញទឹកកាម។
ពងស្វាស	សម្រាប់ផលិតមេជីវិតឈ្មោល និងផលិតអ័រម៉ូនភេទរបស់បុរស។
មេជីវិតឈ្មោល	មានតួនាទី ទៅបង្កកំណើតជាមួយមេជីវិតញីក្នុងដៃស្បូនរបស់ស្ត្រី។
ថ្វាសយោនី	ជាបរិវេណដែលមានដុះរោម។
ទ្វារមាស	នៅក្រោមរន្ធនោមមានរន្ធមួយបញ្ចេញទឹករំអិល ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។
បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ	មាននាទីគ្រប និងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។
បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង	មិនសូវមានរោមទេវាគ្របពីលើរន្ធទ្វារមាស។
ឆ្គេញ (សិរ)	មានទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក នៅពីលើរន្ធនោម ហើយនៅកៀកជាប់និងបបូរតូចផ្នែកខាងលើ។
រន្ធនោម	គឺជារន្ធមួយនៅពីខាងក្រោមឆ្គេញ និងនៅខាងលើរន្ធទ្វារមាស។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សរីរាង្គភេទមនុស្ស គឺជាប្រព័ន្ធបន្តពូជ ដែលមានតួនាទីក្នុងការបង្កកំណើត ។

សរីរាង្គភេទចែកចេញជា សរីរាង្គភេទបុរស សរីរាង្គភេទស្ត្រី អន្តរភេទ(នបុំសកលិង្គ)។ សរីរាង្គភេទបុរស និងស្ត្រី ចែកចេញជា ផ្នែកខាងក្រៅនិងខាងក្នុង។

៧- ខ្វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសរីរាង្គភេទបុរសមួយណាដែលផលិតស្ពែមម៉ាតូសូអ៊ីត?

២- តើសរីរាង្គភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្នុងមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងនេះទៅចែករំលែកបន្តដល់មិត្តភក្តិនិងគ្រួសារ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនសរីរាង្គភេទ ត្រង់ចំណុចជើង □ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ និង □ អនាម័យសរីរាង្គភេទស្ត្រី សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ ៖ សរីរាង្គភេទ (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ ៖ ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ និងអនាម័យសរីរាង្គភេទស្ត្រី

១- រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង ៖ ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ។ • រៀបរាប់ពីវិធានការអនាម័យសរីរាង្គភេទ។	• បង្ហាញពីផ្នែកផ្សេងៗ និងតួនាទីនៃសរីរាង្គភេទ • បង្ហាញពីវិធានការអនាម័យសរីរាង្គភេទ។	• បណ្តុះទម្លាប់ថែទាំនិងធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទទាំងប្រុស ស្រី និងអន្តរភេទ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ (ផ្ទាំងរូបភាព ឬបណ្ណពាក្យពាក់ព័ន្ធនឹងប្រព័ន្ធបន្តពូជមនុស្សប្រុស)។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ដំណើរការ**និង**តួនាទីសរីរាង្គភេទ បុរសមាន លិង្គ ឡើងរឹងនៅពេលដែលមានចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្តោត។ ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់ស្ត្រីមាន **ថ្វាសយោនី** ដែលមានដុះរោមនិងមានសម្រើប **ទ្វារមាស** បញ្ចេញទឹករំអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។ **បបូរធំ ឬបបូរក្រៅ** មាននាទីគ្របនិងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស **បបូរតូចឬបបូរខាងក្នុង** មានមុខងារធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រើបនៅពេលដែលប៉ះវា **ឆ្អែញ (សិរ)** ជាសរីរាង្គមានរំញោចដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួលនៃផ្លូវភេទ **រន្ធនោម** មានមុខងារបញ្ចេញទឹកនោមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ។
- **អនាម័យសរីរាង្គភេទ** ត្រូវងូតទឹកសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គភេទផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ចជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុមធំ ពន្យល់ បទបង្ហាញខ្នាតតូច។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន បន្ទាប់មកគ្រូសួរៈ តើមុខងារនិងរបៀបអនាម័យនៃសរីរាង្គភេទស្ត្រីមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ

- គ្រូពន្យល់ៈ ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់បុរសមាន លិង្គ ឡើងរឹងនៅពេលដែលមានចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោត។ នៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវភេទលិង្គនឹងឡើងរឹង។ **ពងស្វាស** មានតួនាទីសម្រាប់ផលិតស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត (**Spermatozoid**) និងអ័រម៉ូនភេទបុរស។ ស្រោមពងស្វាស គឺសម្រាប់ទ្រនិងស្រោបពងស្វាសនិងជួយទ្រទ្រង់ការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

- គ្រូរៀបចំបណ្ណពាក្យពាក់ព័ន្ធនឹងដំណើរការ និងតួនាទីសរីរាង្គភេទស្ត្រី
- គ្រូណែនាំសិស្ស ឱ្យរៀបឃ្លាផ្គុំពាក្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គ្រូទុកពេល៥ ទៅ១០នាទី
- គ្រូចែកកាតឃ្លាក្នុងឃ្លាទី១ និងឃ្លាទី២ ឱ្យសិស្សម្នាក់មួយសន្លឹក រួចឱ្យពួកគាត់ដើររកដៃគូដែលកាតមានអត្ថន័យនិងខ្លឹមសារត្រូវគ្នា។ បន្ទាប់មកដៃគូនីមួយៗត្រូវអានខ្លឹមសារក្នុងកាតរបស់ខ្លួនឱ្យយល់
- គ្រូសម្របសម្រួល និងបង្ហាញចម្លើយដែលមានរូបភាព និងពន្យល់អំពីដំណើរការ និងតួនាទីសរីរាង្គភេទស្ត្រី។

ឯកសារឃ្លាដែលត្រូវផ្គុំគ្នា (ល្បែងរកដៃគូ)៖

ឃ្លាទី ១	ឃ្លាទី ២
ឆ្អេញ (សិរ)	ជាសរីរាង្គមានរំញោចដែលផ្ដល់ភាពសុខស្រួលនៃផ្លូវភេទ។
បបូរធំ	មាននាទីគ្របនិងការពារផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទ្វារមាស។
បបូរតូច	មានមុខងារធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រើបនៅពេលដែលប៉ះវា។
ទ្វារមាស	បញ្ចេញទឹករំអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។
រន្ធនោម	មានមុខងារបញ្ចេញទឹកនោមតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ។

ឃ្លាទី ១	ឃ្លាទី ២
ស្បូន	មានមុខងារយ៉ាងសំខាន់ដូចជា ជាប្រភពនៃឈាមរដូវ ជាផ្លូវរបស់មេជីវិតឈ្មោលធ្វើដំណើរទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន ជាកន្លែងសម្រាប់ទារកលូតលាស់ និងជាសាច់ដុំកន្ត្រាក់នៅពេលបញ្ចេញឈាមរដូវ និងសម្រាលកូន។
ដៃស្បូន	មាននាទីជាផ្លូវដែលមេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតញីធ្វើដំណើរទៅជួបគ្នា។
កន្សោមពងញី	មានតួនាទីផលិតមេជីវិតញីជារៀងរាល់ខែ និងខ្ទាក់មេជីវិតញីទុំទៅក្នុងដៃស្បូន វាមានតួនាទីផលិតអ័រម៉ូនភេទស្រ្តី គឺអឺស្រ្តូហ្សែន និងប្រូហ្សេស្តេរ៉ូន។
មេជីវិតញី	គឺជាកោសិកាភេទញីបញ្ចេញដោយកន្សោមពងញី។ ប្រសិនបើគ្មានការបង្កកំណើតទេ វានឹងរលាយបាត់ទៅវិញ។

- គ្រូត្រូវពន្យល់បន្ថែមមានមនុស្សខ្លះមានក្រូម៉ូសូមភេទ អង្គជាតិភេទខាងក្រៅឬលក្ខណៈភេទទាំងពីរដែលមិនមែនជាប្រុស ឬជាស្រីសុទ្ធសាធ។
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាសំណួរ តើក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស និងអន្តរភេទ ត្រូវធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទដូចម្តេចខ្លះ ?
- គ្រូគូសតារាងខាងក្រោមឱ្យសិស្សបំពេញ៖

ក្មេងស្រី	ក្មេងប្រុស	អន្តរភេទ

- តំណាងក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគ និងសម្របសម្រួលចម្លើយ។

ចម្លើយ

ក្មេងស្រី	ក្មេងប្រុស	អន្តរភេទ
ត្រូវងូតទឹកសម្អាតរាងកាយនិងទ្វារមាសផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ចជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ក្រោយពេលបន្ទោរបង់រួច ស្ត្រីត្រូវជូត	ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គបន្តពូជឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ត្រូវដុសលាងលិង្គឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ជាពិសេសផ្នែកខាងក្នុងនៃស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ។ ក្នុង	ត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតរាងកាយនិងប្រដាប់ភេទឱ្យបានស្អាតជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូដុសខ្លួនឱ្យបានពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គួរទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯក

ឬលាងសម្អាតទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយ (ពីទ្វារមាសទៅរន្ធគូថ)។ ការជូតសម្អាតត្រូវប្រើក្រដាសទន់ស្អាត ការប្រើទឹកលាងសម្អាតជាការប្រសើរ។	ករណីមានស្បែកគ្របក្បាលលិង្គ (Phimosis) មិនទាន់ពន្លាត់ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។	ទេសអំពីការលូតលាស់ប្រដាប់ភេទឱ្យបានញឹកញាប់។

❖ គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាមេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទរបស់បុរសនៅពេលដែលមានការប៉ះ ឬមានរំញោចផ្លូវភេទ លិង្គនឹងឡើងរឹង ដោយចរន្តឈាមបាញ់ទៅបំពេញសាច់ដុំស្ពោត។ ដំណើរការនិងតួនាទី សរីរាង្គភេទរបស់ស្ត្រីមានទ្វារមាសបញ្ចេញទឹករំអិលផ្លូវភេទ ឈាមរដូវ និងផ្លូវបង្កើតកូន។ អនាម័យសរីរាង្គភេទត្រូវជូតទឹកសម្អាតរាងកាយនិងសរីរាង្គភេទផ្នែកខាងក្រៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ចជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសរីរាង្គភេទស្ត្រីមួយណាដែលផលិតមេជីវិតញី (ស៊ុត) ?

២- តើក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស និងអន្តរភេទត្រូវធ្វើអនាម័យប្រដាប់បន្តពូជតាមរបៀបណាខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ

១- ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងនេះទៅចែករំលែកបន្តដល់មិត្តភក្តិបន្ត។

២- ចូរអ្នកធ្វើអនាម័យជាប្រចាំនូវសរីរាង្គភេទរបស់អ្នក។ ក្នុងករណីមានភាពមិនធម្មតាលើប្រដាប់ភេទ (ឧទាហរណ៍ ៖ ពងបែក រមាស់ បូស ។ល។) ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការមករដូវ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការមករដូវ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យការមករដូវ និងវដ្តរដូវ • រៀបរាប់ពីអាការៈនិងអនាម័យនៅពេលមករដូវ។	• បង្ហាញពីអាការៈនៃការមករដូវដែលត្រូវជួបគ្រូពេទ្យជំនាញ • បង្ហាញពីវិធានអនាម័យនៅពេលមករដូវ។	• បណ្ដុះទម្លាប់ទៅពិគ្រោះជាមួយពេទ្យជំនាញនៅពេលមានបញ្ហានៃការមករដូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **និយមន័យ** : ការមករដូវមានន័យថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងធ្វើការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួន សម្រាប់អនាគតរបស់នាង ពីព្រោះវាគឺជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះនិងមានកូនបាន។
- **វដ្តរដូវរបស់ក្មេងស្រី** : ជាធម្មតាចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវ (ពេលមានការហូរឈាមចាប់ផ្ដើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃរដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ (១ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចប្រែប្រួលពី ២១ថ្ងៃ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមក្មេងស្រី ឬស្ត្រីនោះ។
- **អាការៈនៃការមករដូវ** : ពេលមករដូវដំបូងមានអាការៈឈឺចាប់តិចតួចដូចជា ឆាយចង្កេះ ឈឺសុដន ចុកនៅក្រោមថ្ងាស សភាពបែបនេះជារឿងធម្មតា នៅពេលមករដូវ អស់ឈាមប្រហែលជា៤ ស្លាបព្រាបាយប៉ុណ្ណោះ។
- **អាការៈនៃការមករដូវដែលគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យ** : ប្រសិនបើពេលមករដូវ មានការឈឺចាប់ខ្លាំង ហើយឈាមធ្លាក់ច្រើន ក្ដៅខ្លួន និងលើសពី៧ថ្ងៃ។
- **អនាម័យពេលមករដូវ** : ប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យត្រូវផ្លាស់ប្ដូរ២ទៅ៣ម៉ោងម្ដង ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតខ្លួនប្រាណ ត្រូវញ៉ាំអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ពិសេសញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើ ដើម្បីជួយដល់សុខភាពសម្រាកឱ្យបានច្រើន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ក្រុមពិភាក្សា បកស្រាយ ពន្យល់ សំណួរ ចម្លើយ សម្ដែងតួ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន ?

  - គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
  - គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យនៃការមករដូវ

១- គ្រូសួរសំណួរ តើការមករដូវមានន័យដូចម្តេច ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស៣-៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ : ការមករដូវមានន័យថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងធ្វើការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អនាគតរបស់នាង ពីព្រោះវាគឺជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះនិងមានកូនបាន។

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពនិងសួរសំណួរ តើដូចម្តេចដែលហៅថាវដ្តនៃការមករដូវ ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ : វដ្តរដូវរបស់ក្មេងស្រីភាគច្រើន មករដូវជាលើកដំបូងនៅចន្លោះអាយុពី១១ ទៅ១៤ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីខ្លះអាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ ៨ឆ្នាំ រីឯក្មេងស្រីខ្លះទៀតអាចយឺតរហូតទៅដល់អាយុ១៧ឆ្នាំ ឬក៏យឺតជាងនេះ។ ជាធម្មតាចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវ (ពេលមានការហូរឈាមចាប់ផ្តើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃ

រដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ (១ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចប្រែប្រួលពី ២១ថ្ងៃ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមក្មេងស្រី ឬស្ត្រីនោះ។

២- ក្រុមតូចពិភាក្សា (១០នាទី) : គ្រូចែកសិស្សជា៣ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម៖

ក- ចូររៀបរាប់អាការៈពេលមករដូវ

ខ- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបអនាម័យនៅពេលមករដូវ

គ- ចូររៀបរាប់ពីអាការៈនៃការមករដូវដែលត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេប តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនរួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ក- អាការៈនៃការមករដូវដំបូង

ក្មេងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានរដូវទេប៉ុន្តែក្មេងស្រីខ្លះមានការឈឺចាប់តិចៗនៅក្រោមផ្ចិត និងចង្កេះហើយក្មេងស្រីខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដែលនាងប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។ ធម្មតាការឈឺចាប់មិនសូវខ្លាំងហើយយូរទេ។ គេហៅឈឺចាប់នេះថា "ការចុករមួល" ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនកន្ត្រាក់ខ្លាំង។ ការកន្ត្រាក់នេះហើយរុញទម្លាក់ស្រទាប់ភ្នាសស្តើងនៅក្នុងស្បូនដែលដាច់ ចេញមកក្រៅរៀងរាល់ខែ។

ខ- អនាម័យពេលមករដូវ

- ពេលមករដូវត្រូវសម្អាតប្រដាប់ភេទ២ឬ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ពេលសម្អាតត្រូវសម្អាតពីទ្វារមាសទៅខាងក្រោយទ្វារលាមកចៀសវាងការចម្លងរោគ
- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យប្រដាប់ភេទ
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យរាល់២ទៅ៣ម៉ោងម្តង
- ក្មេងស្រីពេលមករដូវត្រូវដាក់សំឡីអនាម័យទៅផ្លាស់នៅសាលារៀន
- បើប្រើកំណាត់សំពត់ត្រូវបោកគក់សម្អាតជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាត និងហាលឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃ
- មិនត្រូវទៅហែលទឹក បឹង ត្រពាំង ទន្លេទេ
- បើអ្នកប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ អ្នកត្រូវរុំខ្ចប់សំឡីអនាម័យជាមួយក្រដាសដូច្នេះ វាមិនមានភាពកខ្វក់ ហើយយកវាទៅបោះចោលក្នុងធុងសំរាម និងអាចដុតវាចោលនៅពេលក្រោយ។

ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យប្រដាប់ភេទ

គ- អាការៈនៃការមករដូវដែលគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យ៖

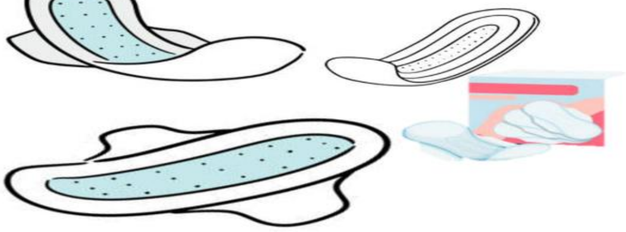
- ខួបឈាមរដូវខ្លីតិចជាង២១ថ្ងៃ ឬលើសពី៣៥ថ្ងៃ
- រយៈពេលធ្លាក់ឈាមរដូវលើសពី១០ថ្ងៃ
- ធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ចន្លោះរដូវ
- រាំងរដូវ២-៣ខែ
- បរិមាណឈាមរដូវមកតិចពេក ឬមកច្រើនពេក
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំងពេលមានឈាមរដូវ
- ឆាប់មករដូវលើកដំបូងពេក (ឆាប់គ្រប់ការ ក្រោមអាយុ៩ឆ្នាំ)
- ក្រមកឈាមរដូវលើកដំបូងពេក (ក្រគ្រប់ការលើសពី១៨ឆ្នាំ)។

• គ្រូហៅសិស្សពី៤ ទៅ៥នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរៈ តើក្មេងស្រីត្រូវប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យរបៀបណា?

• គ្រូសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន និងបង្ហាញរូបភាព របៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ

ចម្លើយ : **របៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ៖**

- អំឡុងពេលមករដូវ ក្មេងស្រីឬស្ត្រី ប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ ឬកំណាត់ទ្រាប់ ដើម្បីស្រូបយកឈាមដែលធ្លាក់ និងកុំឱ្យឈាមនោះលេចជ្រាបទៅលើខោទ្រនាប់ ឬសម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួន។
- សំឡីអនាម័យមួយចំនួនមានជ័រការស្អិតតូចនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីទប់សំឡីនោះនៅមួយកន្លែង។ ប្រសិនបើក្មេងស្រីពុំអាចរកសំឡីអនាម័យបានទេ នាងក៏អាចប្រើកំណាត់ក៏បានដែរ។
- ក្មេងស្រីឬ ស្ត្រីគួរផ្លាស់សំឡី ឬកំណាត់ ឱ្យបានញឹកញាប់តាមការចាំបាច់ ប៉ុន្តែត្រូវប្តូរឱ្យបានយ៉ាងតិចរៀងរាល់ ២-៣ ម៉ោងម្តង ឬប្រហែលជាបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- សំឡីអនាម័យយករាមកបកស្រោមចេញ ហើយយកផ្នែកស្អិត បិទភ្ជាប់ទៅនឹងខោទ្រនាប់។



❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការមករដូវ ជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់ក្មេងស្រី និងស្ត្រី នៅពេលក្មេងស្រីមករដូវបញ្ជាក់ថាពួកគេអាចនឹងមានកូនប្រសិនបើរួមភេទគ្មានការការពារ។ ការមករដូវនៅចន្លោះអាយុ ៩ ទៅ១៨ ឆ្នាំ ហើយរដូវធម្មតាមាន រយៈពេល ៤ ថ្ងៃ ទៅ ៧ ថ្ងៃ វដ្តរដូវមាន ២១ ថ្ងៃទៅ ៣៥ ថ្ងៃ ជាមធ្យមគឺ២៨ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើមកឈាមរដូវលើសពី១០ថ្ងៃ ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំង ឈាមរដូវមកតិចពេក ឬមកច្រើនពេក ឆាប់គ្រប់ការក្រោមអាយុ៩ឆ្នាំ ឬយឺតក្នុងការមករដូវលើកដំបូង (ក្រគ្រប់ការលើសពី១៧ឆ្នាំ)។ ពេលមករដូវ គួរផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យ២ ទៅ៣ម៉ោងម្តង ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងត្រូវងូតទឹកដុសសម្អាតខ្លួនប្រាណជាប្រចាំ ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ការមករដូវចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ? ចូររៀបរាប់អាការៈពេលមករដូវ។

២- តើវដ្តរដូវមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ? និងជាមធ្យមប៉ុន្មានថ្ងៃដែរ? ពេលមករដូវប្អូនត្រូវតមអ្វីខ្លះ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបប្រើសំឡីអនាម័យ និងរបៀបអនាម័យនៅពេលមករដូវ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ

១- ចូរអ្នកយកចំណេះដឹងនេះទៅចែករំលែកបន្តដល់មិត្តភក្តិ។

២- ចូរអ្នកធ្វើអនាម័យជាប្រចាំនៅពេលមករដូវ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនកាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : កាកសំណល់រឹង កាកសំណល់រាវ និងផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ "កាកសំណល់" • ពណ៌នាពីកាកសំណល់រឹង រាវ និងផលប៉ះពាល់ ។	• បង្ហាញពីផលវិបាកនិងផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាព	• ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយសំរាមប្រចាំថ្ងៃ ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **សំណល់** គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវគេបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។
- **កាកសំណល់រឹង** គឺជារូបធាតុនានាដែលគ្មានសារប្រយោជន៍ទៀត នៅក្នុងទម្រង់ឬលក្ខខណ្ឌបច្ចុប្បន្នរបស់វា។ សំណល់រឹងចែកជាបីក្រុម : សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់រឹងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។
- **កាកសំណល់រាវ** គឺជាសំណល់រាវ រួមមានប្រភពសំណល់រាវចេញពីខ្លាញ់ ប្រេង ឬទឹក ដែលប្រើប្រាស់ហើយមានប្រភពមកពីលំនៅឋាន កសិដ្ឋាន និងឧស្សាហកម្ម។
- **ផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាពមាន**: ការបំពុលខ្យល់ ការបំពុលទឹក ការចម្លងជំងឺដល់មនុស្ស ធ្វើឱ្យកខ្វក់ដល់បរិស្ថាន ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់មនុស្ស។ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ជីវិតសត្វ រុក្ខជាតិ និងមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ទេសចរណ៍ និងសេដ្ឋកិច្ច។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

  ៣- តើកាកសំណល់មានអ្វីខ្លះ? គេចែកកាកសំណល់ជាប៉ុន្មានប្រភេទ?

- គ្រូទុកពេល២នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន ។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : កាកសំណល់រឹង កាកសំណល់រាវ និងផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាព

- គ្រូបង្ហាញរូបភាព រួចសួរសិស្ស តើរូបនីមួយៗប្អូនឃើញមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយ។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាបីក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី

  ក្រុមទី១ : តើកាកសំណល់រឹងមានអ្វីខ្លះ?

  ក្រុមទី២ : តើកាកសំណល់រាវមានអ្វីខ្លះ?

  ក្រុមទី៣ : តើកាកសំណល់មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

- **កាកសំណល់រឹង** គឺជារូបធាតុនានាដែលគ្មានសារប្រយោជន៍ទៀត នៅក្នុងទម្រង់ឬលក្ខខណ្ឌបច្ចុប្បន្នរបស់វា។ សំណល់រឹងចែកជាបីក្រុម : សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់រឹងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។
- **កាកសំណល់រាវ** គឺជាសំណល់រាវ រួមមានប្រភពសំណល់រាវចេញពីខ្លាញ់ ប្រេង ឬទឹក ដែលប្រើប្រាស់ហើយមានប្រភពមកពីលំនៅឋាន កសិដ្ឋាន និងឧស្សាហកម្ម។
- **ផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាពមាន**: ការបំពុលខ្យល់ ការបំពុលទឹក ការចម្លងជំងឺដល់មនុស្ស ធ្វើឱ្យកខ្វក់ដល់បរិស្ថាន ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់មនុស្ស។ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ជីវិតសត្វ រុក្ខជាតិ និងមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ទេសចរណ៍ និងសេដ្ឋកិច្ច។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់ គឺជាសារធាតុ រឹង រាវ និងឧស្ម័នទាំងឡាយ ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវគេបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងចែកជាបីក្រុមដូចជា សំណល់រឹងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ សំណល់រឹងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ និងសំណល់វិទ្យុសកម្ម។ សំណល់រាវ មានប្រភពពីខ្លាញ់ ប្រេងនិងទឹកដែលប្រើប្រាស់មកពីលំនៅដ្ឋាន កសិដ្ឋាន និងឧស្សាហកម្ម។ កាកសំណល់មានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើសុខភាពសាធារណៈនិងបរិស្ថាន ប្រសិនណា បើគេស្តុក ប្រមូល និងចាក់ចោលមិនត្រឹមត្រូវដូចជា ការបំពុលខ្យល់និងទឹក នាំឱ្យមានការចម្លង ជំងឺគ្រុនពោះវៀន រាកមួល រលាកពោះវៀន និងជំងឺថ្លើម ...។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើកាកសំណល់រឹងមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើកាកសំណល់រាវមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើកាកសំណល់មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកទុកដាក់កាកសំណល់រឹងនិងរាវនៅផ្ទះ និងសាលាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកស្រាវជ្រាវ ពីវិធីកាត់បន្ថយកាកសំណល់នៅផ្ទះ សាលា និងក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន ? គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ភាគសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ការកាត់បន្ថយសំរាម

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីវិធីកាត់បន្ថយសំរាម តាមយុទ្ធសាស្ត្រ "ប" បី	• បង្ហាញពីការកាត់បន្ថយសំរាម តាមយុទ្ធសាស្ត្រ "ប" បី	• ចូលរួមអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ"ប" បី ដើម្បីជួយកាត់ បន្ថយសំរាម ប្រចាំថ្ងៃ ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

មានយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយសំរាម : **ប១** បន្ថយការប្រើប្រាស់ គឺជាការប្រើប្រាស់សម្ភារៈតិចជាងមុន ដូចជាការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច តាមរយៈការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬកន្ត្រកត្បាញ ចានស្រាក់ ។ល។ **ប២** ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ មានសម្ភារៈជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ។ **ប៣** បំប្លែង គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មី។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន
  - ៣- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយកាកសំណល់នៅផ្ទះ សាលារៀន និងក្នុងសហគមន៍?
- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការកាត់បន្ថយសំរាម (ការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ”ប”បី)

- គ្រូពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី ដើម្បីកាត់បន្ថយសំរាម
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាបីក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី
  ក្រុមទី១ : តើយុទ្ធសាស្ត្រ ប១ ធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? ចូរពន្យល់និងបកស្រាយ
  ក្រុមទី២ : តើយុទ្ធសាស្ត្រ ប២ ធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? ចូរពន្យល់និងបកស្រាយ
  ក្រុមទី៣ : តើយុទ្ធសាស្ត្រ ប៣ ធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? ចូរពន្យល់និងបកស្រាយ
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ប១ : បន្ថយការប្រើប្រាស់ : គឺជាការប្រើប្រាស់សម្ភារតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬ កន្ត្រកត្បាញ ចានស្រាក់... ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច។ ការប្រសើរយើងត្រូវទិញទំនិញពីហាងដែលមានការវេចខ្ចប់ពីសម្ភារៈដែលងាយរលួយដូចជា ក្រដាស ស្លឹកចេក ស្លឹកឈូក...។ ចៀសវាងប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបង្កើតសំរាមច្រើនដូចជា កែវជ័រ ចានជ័រ ប្រអប់ស្នោ ជាពិសេសថង់ប្លាស្ទិច ជាប្រភពនៃសំរាមដ៏ចម្បង។

ប២ : ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ : មានសម្ភារជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដូចជាប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ក៏អាចកាត់បន្ថយនូវបរិមាណសំណល់ ដែលបញ្ចេញចោលបានដែរ។ ប្រទេសមួយចំនួនបានលើកទឹកចិត្តការផលិតទំនិញដែលងាយនឹងយកទៅប្រើប្រាស់ជាថ្មី ឬរបស់ដែលអាចប្រើបានយូរ។ ទឹកដែលប្រើរួចអាចយកមកប្រើឡើងវិញបានដោយទុកវាឱ្យរង បន្សាបជាតិពុល ឆ្លងប្រព័ន្ធបន្សុទ្ធ ឬសម្លាប់មេរោគជាមុន ។

ចានស្រាក់អនាម័យល្អនិងប្រើប្រាស់យូរអង្វែង

ប៣ : បំប្លែង : បំប្លែងឬការកែច្នៃឡើងវិញ គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាលុយមីញ៉ូម ដែកថែប សំណល់អាហារ ។ល។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនពីការបំប្លែង៖

- **ការបំប្លែងពីសំណល់សរីរាង្គទៅធ្វើជាជីកំប៉ុស** ដោយទុកឱ្យសំណល់សរីរាង្គ (សំណល់ពីបន្លែ ផ្លែឈើ សំបកដូងទុំ សំបកពងមាន់...) ទាំងនោះបំបែកជាតុទៅជាផលិតផលសរីរាង្គសម្រេច ដែលអាចយកទៅប្រើប្រាស់ជាជីសម្រាប់កសិកម្ម ឬសម្រាប់កែលម្អគុណភាពដី។

សំណល់ចំណីអាហារបំប្លែងផលិតជាជីកំប៉ុស្ត

- **ការបំប្លែងពីសំណល់កង់ឡានទៅជាប្រដាប់ប្រើប្រាស់** ដូចជាយកកង់ឡានលែងប្រើបានទៅច្នៃនិងបំប្លែងទៅជា ថ្នាលសម្រាប់ដំណាំកសិកម្ម ធុងសំរាម ឧបករណ៍សម្រាប់ក្មេងលេងដូចជា ទោងលូន លោត ធ្វើជារបង។ល។
  - ការបំប្លែងពីកំណាត់សេសសល់ទៅជារបស់ប្រើបាស់ដូចជាកំណាត់ជូតជើង អង្រឹង។ល។
  - ការបំប្លែងពីកាកសំណល់រាវ (ទឹកនោម លាមក ...) ទៅធ្វើជា ជីវឧស្ម័ន។

សំបក ឬកេសក្រដាស
ច្នៃប្រើប្រាស់ឡើងវិញ

ការច្នៃសំណល់ដប ប្លាស្ទិច
សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ

❖ គ្រូបិទមេរៀនសង្ខេប និងហៅសិស្សឡើងអាន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

យុទ្ធសាស្ត្រ"ប៣" ដើម្បីកាត់បន្ថយសំរាមមានដូចជា ប១: បន្ថយការប្រើប្រាស់គឺជា ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈតិចជាងមុន ដូចជាការប្រើប្រាស់ថង់កំណាត់ ឬកន្ត្រកត្បាញ ចានស្រាក់ ជំនួសការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិច។ ប២: ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញគឺ សម្ភារៈជាច្រើនដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដូចជាប្រអប់ដាក់អាហារ ដបកែវ ឬប្លាស្ទិច។ ប៣: បំប្លែងឬការកែច្នៃឡើងវិញ គឺជាការយកសំណល់ដែលបោះចោលមកកែច្នៃឡើងវិញ ឬមកបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មីដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិច កែវ លោហធាតុ អាលុយមីញ៉ូម ដែកថែប សំណល់អាហារ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីយុទ្ធសាស្ត្រ"ប" បី ក្នុងការកាត់បន្ថយសំរាម

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកចូលរួមអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ"ប"បី ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយសំរាមប្រចាំថ្ងៃ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់និងការបំពុលប្រភពទឹក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់ពីប្រភពទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ • រៀបរាប់ពីការបំពុលទឹក។	• បង្ហាញពីមូលហេតុនៃការបំពុលទឹក • សង្កេតមើលប្រភពទឹកក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកប្រើប្រាស់តើមានការបំពុលទឹកដែរឬទេ?	• បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមថែរក្សាការពារប្រភពទឹកមិនឱ្យមានការបំពុល។

៣- សម្ភារ:

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់** មាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង។ លើដីមានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក ប្រឡាយ ក្រោមដីមាន និងទឹកអណ្តូង។
- **ការបំពុលប្រភពទឹក** គឺបង្កឡើងដោយសារ កត្តាមនុស្ស ការរីកចំរើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងកត្តា ធម្មជាតិដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីតដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ ដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? ចម្លើយសិស្ស : ......

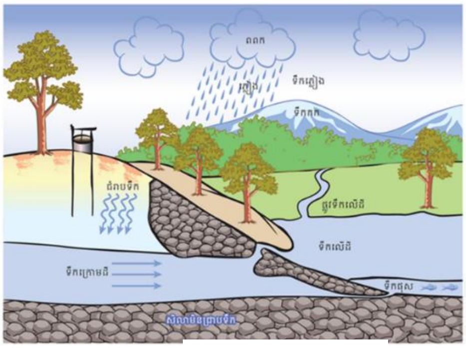
៣- តើទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃមានប្រភពមកពីណាខ្លះ?

៤- តើការបំពុលទឹកបណ្តាលមកពីអ្វី?

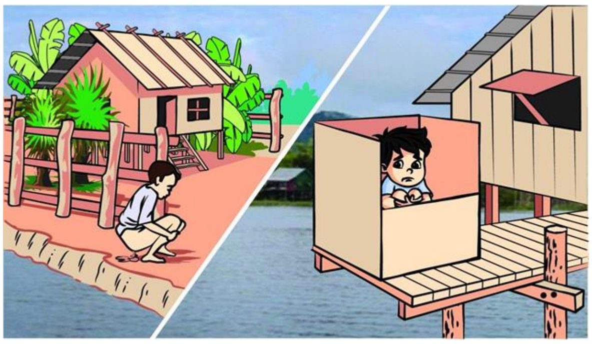
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារ : ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ ការបំពុលប្រភពទឹក

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពនិងពន្យល់ពីប្រភពទឹកនិងប្រភពនៃការបំពុលទឹក



ប្រភពទឹក



ការបន្ទោបង់និងសង់បង្គន់លើប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

លាងសត្វពាហនៈក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

ការបង្ហូរកាកសំណល់ពីរោងចក្រ

សំណល់ថ្នាំពុលកសិកម្មពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

កាកសំណល់ហូរតាមទឹកក្នុងទន្លេ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាបួនក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី

  ក្រុមទី១ : តើទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់មានប្រភពមកពីណាខ្លះ ?

ក្រុមទី២ : តើការបំពុលទឹកដោយកត្តាមនុស្សមានអ្វីខ្លះ ?

ក្រុមទី៣ : តើការបំពុលទឹកដោយការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាមានអ្វីខ្លះ ?

ក្រុមទី៤ : តើការបំពុលទឹកដោយកត្តាធម្មជាតិមានអ្វីខ្លះ ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយ៖
  - ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់មាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា ទឹកនៅលើដី ទឹកក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង
  - ការបំពុលប្រភពទឹកបណ្ដាលមកពី កត្តាមនុស្សដូចជា : ការបង្ហូរទឹកសម្អុយ កាកសំណល់ចូលក្នុងប្រភពទឹក ការបន្ទោបង់ចូលក្នុងប្រភពទឹក ការបោកគក់ លាងសត្វពាហនៈក្នុងប្រភពទឹក ចោលសំរាមក្នុងប្រភពទឹក ការសង់លំនៅដ្ឋានលើប្រភពទឹក...។
  - ការបំពុលទឹកដោយការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាមានដូចជា : ទឹកចេញពីរោងចក្រ ថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត ការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់និងយានយន្តច្រើន និងកត្តាធម្មជាតិ។
  - ការបំពុលទឹកដោយកត្តាធម្មជាតិមានដូចជា : ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ប្រភពទឹកផងដែរ ព្រោះនៅរដូវវស្សាទឹកជំនន់បាននាំកាកសំណល់ផ្សេងៗចូលក្នុងប្រភពទឹក។ នៅរដូវប្រាំង អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងប្រភពទឹករាំងស្ងួត ហួត នាំឱ្យបាត់បង់ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់។

❖ គ្រូបិទមេរៀនសង្ខេប និងហៅសិស្សឡើងអាន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភពទឹកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដូចជា នៅលើដី ក្រោមដី ទឹកកក និងទឹកភ្លៀង។ លើដីមានទឹក ស្ទឹង បឹង ត្រពាំង ទន្លេ អូរ អាងស្តុកទឹក ប្រឡាយ ក្រោមដីមាន ទឹកអណ្ដូង។ ការបំពុលប្រភពទឹក គឺបង្កឡើងដោយសារ កត្តាមនុស្ស ការរីកចំរើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា និងកត្តាធម្មជាតិ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់មានប្រភពមកពីណាខ្លះ ?

២- តើការបំពុលទឹកដោយកត្តាមនុស្សមានអ្វីខ្លះ ? ការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាមានអ្វីខ្លះ ? កត្តាធម្មជាតិមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកថែរក្សាប្រភពទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់ឱ្យបានស្អាត ដើម្បីសុខភាពយើងទាំងអស់គ្នា។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព ត្រង់ចំណងជើងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការបង្ការ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការបង្ការ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការបង្ការ។	• បង្ហាញពីមូលហេតុនៃការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការបង្ការ។	• បណ្ដុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមថែរក្សាការពារប្រភពទឹកមិនឱ្យមានការបំពុល។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីតដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម ។ល។
- វិធានការបង្ការ : យើងមិនត្រូវចោល ចាក់ គរទុក ឬបង្ហូរកាកសំណល់ផ្សេងៗ ដូចជា សំណល់ រឹង រាវ ទៅក្នុងឬក្បែរប្រភពទឹក មិនត្រូវចិញ្ចឹមសត្វលើឬក្បែរប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ និងត្រូវមានវិធានការ និងផែនការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន ? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ ? ចូរអ្នករៀបរាប់ពីវិធានការបង្ការពីការបំពុលទឹក ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សុខភាព វិធានការបង្ការ

គ្រូពន្យល់ពីការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការបង្ការ

គ្រូបែងចែកសិស្សជាបួនក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖

ក្រុមទី១ និងក្រុមទី២ : តើការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព?

ក្រុមទី៣ និងក្រុមទី៤ : ដើម្បីបង្ការការបំពុលទឹក តើយើងត្រូវមានវិធានការអ្វីខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ តាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

- ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីតដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម ។ល។
- ដើម្បីបង្ការការបំពុលទឹកយើងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការដូចខាងក្រោម ៖
  - មិនត្រូវ ចោល ចាក់ ឬគរទុកសំណល់ផ្សេងៗនៅក្បែរប្រភពទឹក ដូចជា ស្រះ ត្រពាំង ទន្លេ ឬក៏ចាក់សំណល់រឹង រាវទៅក្នុងប្រភពទឹកជាដាច់ខាត
  - មិនត្រូវចិញ្ចឹមសត្វពាហនៈលើឬក្បែរប្រភពទឹកប្រើប្រាស់
  - មិនត្រូវបង្ហូរសំណល់ពីជីគីមីផ្សេងៗ ពីរោងចក្រ សិប្បកម្ម អាជីវកម្មចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក
  - មិនត្រូវទុកដាក់ ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតផ្ទាល់ដី ព្រោះវាអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងដី និងប្រភពទឹក
  - មិនត្រូវប្រើជីកសិកម្មគីមីដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ទឹកលើដី និងទឹកក្រោមដី
  - មិនត្រូវឱ្យមានទឹកកខ្វក់នៅក្បែរប្រភពទឹកស្អាត ដែលអាចបង្កឱ្យមានជាតិពុល
  - មិនត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងឬក្បែរប្រភពទឹក។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលទឹកនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីត ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺដូចជា គ្រុនពោះវៀន រាក សើស្បែក ដង្កូវព្រូន រលាកថ្លើម។ល។ វិធានការបង្ការការបំពុលប្រភពទឹក គឺមិនត្រូវចោលកាកសំណល់ចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ និងត្រូវមានវិធានការ និងផែនការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការបំពុលទឹកនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាព?

២- ចូរអ្នករៀបរាប់ពីវិធានការបង្ការពីការបំពុលទឹក?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកថែរក្សាការពារប្រភពទឹកមិនត្រូវឱ្យមានការបំពុល ទឹកស្អាតនាំមកនូវសុខភាពល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យសារធាតុញៀន និងគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យ"សារធាតុញៀន" និងរៀបរាប់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន។	• បកស្រាយពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន។	• យកចិត្តទុកដាក់បង្ការខ្លួនពីការសាកល្បងសារធាតុញៀន

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យសារធាតុញៀន : គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃសរពាង្គកាយរបស់មនុស្ស ឬសត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ សារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិ មានដូចជា កញ្ឆា អាភៀន ប្រេងម្រះព្រៅ...និងសារធាតុញៀនបានពីការសំយោគ។

គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន : ធ្វើឱ្យខូចសរីរាង្គថ្លើម បេះដូង តម្រងនោម និងសួត រាងកាយស្គមស្គាំង ស្លេកស្លាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ និងកំលាំងចុះថយដល់បុគ្គលដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ ចំពោះគ្រួសារ : ធ្វើឱ្យបាត់បង់កិត្តិយស ខាតបង់ថវិកា បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បង្កការភ័យខ្លាច អំពើហិង្សា និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតគ្រួសារជាដើម ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន ? ចម្លើយសិស្ស : ......

៣- តើអ្នកធ្លាប់ឃើញនិងជួបប្រទះអ្នកញៀនថ្នាំដែរឬទេ? តើអ្នកញៀនថ្នាំមានសភាព និងអាការៈដូចម្តេចខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យសារធាតុញៀន និងគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម បន្ទាប់មកសួរសំណួរខាងក្រោម
  - តើរូបភាពនេះជារូបអ្វី?
  - ដូចម្តេចដែលហៅថាសារធាតុញៀន?
  - តើសារធាតុញៀនមានប៉ុន្មានប្រភេទ? អ្វីខ្លះ?
  - គ្រូហៅសិស្ស២ ឬ៣ នាក់ឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស...

ដើមនិងផ្កាកញ្ឆា

ដើមនិងផ្លែអាភៀន

ដើមនិងស្លឹកកូកា

គ្រឿងញៀនជាប្រភេទគ្រាប់

ចម្លើយ៖

សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស ឬសត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ៖ **១- សារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិ** មានដូចជា កញ្ឆា អាភៀន ប្រេងម្រះព្រៅ **២- សារធាតុញៀនបានពីការសំយោគ** សំដៅដល់ប្រភេទគ្រឿងញៀនដែលត្រូវបានផលិតឬផ្សំឡើងពីសារធាតុគីមីទាំងឡាយ មានដូចជា យ៉ាបា យ៉ាម៉ា ជាម្សៅ ជ័រ ឬការ គេប្រើដោយលេបចាក់ ជក់ និងខ្លះទៀតគេប្រើដោយហិត។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី
  - ១- តើសារធាតុញៀនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក (បុគ្គល) អ្វីខ្លះ?
  - ២- តើសារធាតុញៀនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គ្រួសារអ្វីខ្លះ?
  - ៣- តើសារធាតុញៀនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សង្គមអ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ

ចោរលួច

ចោរឆក់

ការញៀននិងផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុញៀន

ចម្លើយ

គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀនចំពោះបុគ្គលមាន ៖ សារធាតុញៀនបានជ្រាបចូលក្នុងសរីរាង្គថ្លើម បេះដូង តម្រងនោម និងសួត ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យរាងកាយស្គមស្គាំង ស្លេកស្លាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ និងកំលាំងចុះថយ។ ករណីស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចមានឥទ្ធិពលផ្ទាល់ទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃ ទាំងរាងកាយ និងខួរក្បាល ។ ចំពោះអ្នកប្រើម្ជុលសឺរ៉ាំងរួមគ្នា អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ រលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ និងបូសថ្លើម ជាដើម។ សារធាតុញៀនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា សតិស្មារតីមិនប្រក្រតី បាត់បង់ភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ការចងចាំថយចុះ ឬបាត់បង់តែម្ដង កាចសាហាវ ឡប់សតិ ឬឆ្កួត។

ចំពោះគ្រួសារ ៖ ធ្វើឱ្យបាត់បង់កិត្តិយស ខាតបង់ថវិកា បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បង្កការភ័យខ្លាច អំពើហិង្សា និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតគ្រួសារជាដើម។

ចំពោះសង្គម ៖ បង្កអំពើហិង្សាទូទៅនិងផ្លូវភេទ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ប្រព្រឹត្តអំពើឆក់ប្លន់ ឬបទឧក្រិដ្ឋផ្សេងៗ រួមទាំងបាត់បង់ធនធានមនុស្ស ធ្វើឱ្យសង្គមមិនរីកចម្រើន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សារធាតុញៀន គឺជាសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីហើយមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរនូវមុខងារផ្សេងៗនៃរូបរាងកាយ មនុស្ស ឬ សត្វ និងជាពិសេសប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល។ សារធាតុញៀនមានពីរប្រភេទ គឺសារធាតុញៀនបានពីធម្មជាតិនិងសំយោគ។ គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀនមានចំពោះ បុគ្គលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាព ចំពោះគ្រួសារ បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ និងធ្វើឱ្យអសន្តិសុខសង្គម។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាសារធាតុញៀន?

២- តើសារធាតុញៀនបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកនិងគ្រួសារអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរអ្នកកុំព្យាយាមសាកល្បងឬប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនឱ្យសោះ ព្រោះវានឹងបំផ្លាញអនាគតរបស់អ្នក។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរអ្នកមើលមេរៀនគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន ត្រង់ចំណងជើងវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពលើកក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន (តចប់)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន។	• បង្ហាញវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន។	• យកចិត្តទុកដាក់បង្ការខ្លួនពីការសាកល្បងសារធាតុញៀន។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន : ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនសូម្បីតែម្តង ព្រោះវាជាសន្ទួចស្ទួចអ្នកឱ្យញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចេះជំនាញចរចា បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងផ្តល់ព័ត៌មានអ្នកសង្ស័យប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកដែលទុកចិត្ត ក្នុងការណែនាំបន្ត ឱ្យទៅរកសេវាផ្តាច់សារធាតុញៀន កុំញុំាភេសជ្ជៈ ឬអាហារដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំលឹកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនអ្នកបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានអ្នកណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖
  - ៣- តើផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុញៀនដល់សហគមន៍ និងវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀនមានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន

- គ្រូលើកយករូបភាពវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន មកបង្ហាញ។ បន្ទាប់មកសួរ តើរូបភាពនេះបង្ហាញពីអ្វីខ្លះ?។ ចម្លើយសិស្ស...

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា រយៈពេល ៥ទៅ១០នាទី នូវសំណួរ តើវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀនមានអ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេប តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ចម្លើយ

- **វិធីការពារខ្លួនពីសារធាតុញៀន** ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនសូម្បីតែម្តង ព្រោះវាជាសន្ទុចស្ទួចអ្នកឱ្យញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចេះជំនាញចរចា បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងផ្តល់ព័ត៌មានអ្នកសង្ស័យប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកដែលទុកចិត្តក្នុងការណែនាំបន្តឱ្យទៅរកសេវាផ្តាច់សារធាតុញៀន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

វិធីការពារខ្លួនពីសារធាតុញៀន ចូរកុំសាកល្បងប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់ និងចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន កុំញ៉ាំឱសថ ឬអាហារដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀនមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរអ្នកជៀសឆ្ងាយពីសារធាតុញៀនគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីអនាគតល្អរបស់អ្នក។