



អប់រំចំណុះកូនចៅយើង

ឯកសារជំនួយសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល
ប្រើប្រាស់ក្នុងកម្មវិធី

អប់រំចំណុះកូនចៅយើង





មាតិកា



មេរៀនទី ១៖ សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ១
 ប្រធានបទ ក៖ តើខួរក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍ដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង? (៣០នាទី) ៥
 ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គួរធ្វើ
 និងមិនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល
 កុមារតូច ឬកូនតូចៗ? (៣០នាទី) ៩



មេរៀនទី ២៖ ការភ្លេចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ ១៥
 ប្រធានបទ ក៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ
 ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍល្អ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ? (២០នាទី) ២០
 ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់
 បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច? (២០នាទី) ២៣
 ប្រធានបទ គ៖ តើសម្ភារលេងអ្វីខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារ
 តូច អាចបង្កើតបានដោយខ្លួនឯងសម្រាប់កូនលេងនៅផ្ទះ? (២០នាទី) ២៦



**មេរៀនទី ៣៖ កុមារត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនអាន
 សម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ភាសា និង ការគិត(កុមារអាយុ ៣-៥ឆ្នាំ)** ៣៩
 ប្រធានបទ ក៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួន
 ចូលសាលារៀន? (២០នាទី) ៤៤
 ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន
 ការគិតរបស់កូន? (២០នាទី) ៤៧
 ប្រធានបទ គ៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន
 ភាសារបស់កូន? (២០នាទី) ៤៩



មេរៀនទី ៤៖ អាហារូបត្ថម្ភ៖ ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ និងការផ្តល់អាហារបន្ថែម ៦១
 ប្រធានបទ ក៖ តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ តែមួយមុខគត់
 មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ? (១២នាទី) ៦៦
 ប្រធានបទ ខ៖ តើអ្នកគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមអ្វីខ្លះ ដល់កូនអាយុ៦ខែ? (១២នាទី) ៦៨
 ប្រធានបទ គ៖ តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? (១២នាទី) ៧១
 ប្រធានបទ ឃ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យញ៉ាំបានច្រើន? (១២នាទី) ៧៣
 ប្រធានបទ ង៖ តើត្រូវធ្វើអោយដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលចម្អិន និងបញ្ចុះអាហារកូន? (១២នាទី) ៧៥



មេរៀនទី ៥: ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

៨៥

ប្រធានបទ ក: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីថែរក្សាអនាម័យលំនៅដ្ឋានស្អាត និងសុវត្ថិភាពល្អ? (១០នាទី)

៩០

ប្រធានបទ ខ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារក ប្រកបដោយអនាម័យ? (២០នាទី)

៩២

ប្រធានបទ គ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ? (២០នាទី)

៩៥

ប្រធានបទ ឃ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាព ប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ? (១០នាទី)

៩៨



មេរៀនទី ៦: សុខភាព: ការទៅស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ

១០៩

ប្រធានបទ ក: តើបណ្តាញក្រីក្រមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? (៣០នាទី)

១១៣

ប្រធានបទ ខ: តើបណ្តាសុខភាព និងការចុះសំបុត្រកំណើត មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ? (៣០នាទី)

១១៦



មេរៀនទី ៧: ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ: កន្លែងលេង កន្លែងញ៉ាំអាហារ និងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

១៣១

ប្រធានបទ ក: តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកន្លែងកុមារតូចលេងមានសុវត្ថិភាព? (២០នាទី)

១៣៦

ប្រធានបទ ខ: តើសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារមានន័យដូចម្តេច? (២០នាទី)

១៤៥

ប្រធានបទ គ: តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី? (២០នាទី)

១៥០



មេរៀនទី ៨: ការពារកុមារ: ការលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាន តួនាទីឪពុក និងភាពជាមាតាបិតា

១៥៩

ប្រធានបទ ក: តើត្រូវលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងផ្ទះដូចម្តេចខ្លះ? (២០នាទី)

១៦៤

ប្រធានបទ ខ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ម្តាយ ដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ឬបាក់ទឹកចិត្ត? (២០នាទី)

១៦៨

ប្រធានបទ គ: តើឪពុកមានតួនាទីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សា លើជីវិតកុមារ? (២០នាទី)

១៧១

សេចក្តីផ្តើម

ការអភិវឌ្ឍន៍ក្បាលកុមារ គឺអាស្រ័យលើបទពិសោធន៍ និងអាហារូបត្ថម្ភប្រសើរ ដែលកុមារទទួលបាន ពេលចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃមាតា ឬ តាំងពីមុនពេលទារកកំណើតមកម្ល៉េះ។ ដូច្នេះ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គួរតែទទួលបាននូវការគាំទ្រ ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំ ថែទាំ ចំណេះដឹង ពេលវេលា និងជំនួយការផ្នែកជំនាញ នៅពេលចាំបាច់ ដើម្បីធានាថា ក្មេងជំនាន់ក្រោយត្រូវបានផ្តល់នូវឱកាសដ៏ល្អប្រសើរ សម្រាប់ធ្វើឱ្យរីកចម្រើន និងការអភិវឌ្ឍខ្លួន។

សកម្មភាពជាច្រើន មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ចំពោះការអភិវឌ្ឍន៍ក្បាលកុមារកំណត់កាលដំបូង ដូចជា គំរូអនាម័យល្អ ការលើកទឹកចិត្ត ការញ៉ាំអាហារសុខភាពល្អ ការនិយាយ ការច្រៀង និងការស្ងប់ស្ងាត់ នៅពេលកុមារខកចិត្តជាដើម។ ក្រុមគ្រួសារ/អ្នកថែទាំកុមារភាគច្រើន ទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ និងប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសទាំងនេះសម្រាប់កូនតូចៗរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមានគ្រួសារជាច្រើនត្រូវការជំនួយ និងការណែនាំបន្ថែម ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងភាពងាយរងគ្រោះរបស់ពួកគាត់ ដូច្នេះវាចាំបាច់ត្រូវការពង្រឹងបន្ថែមនូវសមត្ថភាព និងបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមកូនរបស់មាតាបិតា ដើម្បីធានាឱ្យសកម្មភាពទាំងអស់នេះ អាចសម្រេចបាន។

គោលនយោបាយជាតិស្តីពីការគាំពារនិងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច (ECCD) របស់កម្ពុជា¹ បានទទួលស្គាល់នូវសារៈសំខាន់នៃកំណត់កាលដំបូង ព្រមទាំងបានកំណត់ថា កុមារកម្ពុជាគ្រប់រូប រាប់ចាប់តាំងពីពេលចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃមាតា រហូតដល់អាយុក្រោម ៦ឆ្នាំ ជាពិសេស កុមារជួបការលំបាក កុមារងាយរងគ្រោះ និងកុមារក្រីក្រ ត្រូវតែទទួលបាននូវសេវាថែទាំ និងអភិវឌ្ឍន៍។ គោលដៅមួយ នៃគោលនយោបាយនេះ គឺសំដៅធ្វើយ៉ាងណាធានាឱ្យមាតាបិតា អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារមានចំណេះដឹងសមស្របលើការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច ព្រមទាំងមានបុគ្គលិកបច្ចេកទេសគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ជួយគាំទ្រផងដែរ។

ដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនៃការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច គោលនយោបាយនេះ បានផ្តោតសំខាន់លើតួនាទីរបស់គ្រួសារ និងសហគមន៍ ដែលមានគោលបំណងជាក់លាក់ដូចខាងក្រោម៖

១. ស្ត្រីទាំងអស់ ត្រូវទទួលបានការថែទាំសុខភាព ការអប់រំ និងអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
២. កុមារទាំងអស់ ត្រូវទទួលបាន ការចុះសំបុត្រកំណើត ការផ្តល់ការថែទាំ ការពិនិត្យសុខភាពជាទៀងទាត់ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងការចូលរៀនដំបូងផងដែរ។
៣. កុមារទាំងអស់ ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ សម្រាប់ការចាប់ផ្តើមថ្នាក់ទី ១ នៅអាយុ ៦ ឆ្នាំ។
៤. បុគ្គលិកបច្ចេកទេស អ្នកថែទាំកុមារ ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ត្រូវតែទទួលបាននូវចំណេះដឹងសមរម្យលើការថែទាំ និងការអភិវឌ្ឍកុមារតូច។
៥. គ្រប់ក្រសួង និងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ត្រូវធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហាទាក់ទងនឹងការថែទាំ និងការអភិវឌ្ឍកុមារតូច។
៦. កុមារតូចទាំងអស់ ពីកើតរហូតដល់អាយុចូលរៀន ត្រូវតែទទួលបានការថែទាំ ដើម្បីធ្វើការអភិវឌ្ឍ ផ្នែករាងកាយ បញ្ញា ស្មារតី និងអារម្មណ៍ ទាំងនៅផ្ទះ និងនៅមណ្ឌលថែទាំនានា ដែលផ្តល់នូវ សេវាសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការអប់រំ ប្រកបដោយគុណភាព និងមាននិរន្តរភាព។

1 អនុម័តដោយទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០

ផែនការសកម្មភាពជាតិ ស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច ២០១៤-២០១៩^២ បានកំណត់យុទ្ធសាស្ត្រ និងគោលបំណងនានា ដើម្បីជំរុញឱ្យគ្រួសារ និងសហគមន៍ ចូលរួមក្នុងវិស័យគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច។

សកម្មភាពមួយ ក្នុងចំណោមសកម្មភាពសំខាន់ៗ នៃផែនការសកម្មភាពជាតិ គឺផ្តល់ "ការអប់រំមាតាបិតា" ហើយនាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច នៃក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា (MoEYS) បានបង្កើតគោលការណ៍ណែនាំអនុវត្តន៍ និងកម្មវិធីសិក្សាសម្រាប់ធ្វើកិច្ចការនេះ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល នេះគឺផ្អែកលើខ្លឹមសារសំខាន់ៗ នៃកម្មវិធីអប់រំរបស់មាតាបិតារបស់ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា សម្រាប់ណែនាំដល់អ្នក ដែលធ្វើការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច (រួមទាំងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលផងដែរ) អនុវត្តន៍សកម្មភាព ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរប្រព្រឹត្តិ ដោយផ្ទាល់ជាមួយមាតាបិតា និងអ្នកថែទាំកុមារ ដែលផ្តោតលើឥរិយាបថសំខាន់ៗ ជះឥទ្ធិពលខ្លាំងដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូចនៅតាមតំបន់ជនបទ។ សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួលនេះបានផលិតឡើងដោយមានការចូលរួមសហការ និងគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេស ពីបណ្តាសហការី ដែលមកពីអង្គការភ្នែនអន្តរជាតិ អង្គការសង្គ្រោះកុមារ និងអង្គការទស្សនៈពិភពលោក អង្គការ UNICEF ប្រចាំនៅកម្ពុជា។ ចំពោះសម្ភារអប់រំ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរប្រព្រឹត្តិទាំងអស់ បានឆ្លងការធ្វើតេស្តសាកល្បងជាមួយក្រុមគោលដៅ ព្រមទាំងទទួលបានការអនុម័តពីស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ (ឧទាហរណ៍៖ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ និង ក្រសួងកិច្ចការនារី)។

ក្នុងនាមជាបណ្តាអង្គការដែលធ្វើការលើសិទ្ធិកុមាររួមមាន អង្គការភ្នែនអន្តរជាតិ អង្គការសង្គ្រោះកុមារ និងអង្គការទស្សនៈពិភពលោក យើងប្តេជ្ញាធានាធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកុមារតូចៗ ដែលមានអាយុក្រោម ០ ឆ្នាំ ៦ ឆ្នាំ ធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយសក្តានុពលពេញលេញ។ យើងសង្ឃឹមថា សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួលនេះ នឹងជួយដល់មាតាបិតាបង្គោល និងអ្នកសម្របសម្រួល ដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងថែមទៀត ព្រមទាំងធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ជាវិជ្ជមានដល់ការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច ក៏ដូចជាការលើកទឹកចិត្តដល់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំទាំងអស់យល់ពីតម្រូវការ និងដឹងពីពេលវេលាដ៏មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជីវិតកុមារ។



Jan Jaap, Kleinrensink
នាយកប្រចាំប្រទេស
អង្គការភ្នែនអន្តរជាតិកម្ពុជា



Elizabeth Pearce
នាយកប្រចាំប្រទេស
អង្គការ Save the Children



Jason Evans
នាយកប្រចាំប្រទេស
អង្គការទស្សនៈពិភពលោក
ប្រចាំកម្ពុជា

2 អនុម័តដោយគណៈកម្មាធិការ គោលនយោបាយជាតិ ស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូចរបស់កម្ពុជា ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៤



មេរៀនទី

១



សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល
ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

ប្រធានបទ ក៖

តើខ្លួនក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍ដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល គួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដែល
ប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខ្លួនក្បាលកុមារតូច ឬកូនតូចៗ ?



- ក. គោលបំណង៖** បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាលទាំងអស់នឹង
១. យល់ដឹងថា ខួរក្បាលកុមារអភិវឌ្ឍន៍យ៉ាងលឿនក្នុងដំណាក់កាលដំបូង
 ២. ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ សុវត្ថិភាព ការភ្លេចបែបវិជ្ជមាន និងការឆ្លើយតបចំពោះកុមារតូចៗ។



- ខ. រយៈពេល៖** ២ម៉ោង



- គ. វិធីសាស្ត្របង្រៀន ៖** ការបំផុសគំនិត ការគូររូប ការពិភាក្សា និងការបង្ហាញ



- ឃ. សម្ភារៈ ៖**

១. កម្រាល ឬ កន្ទេល
២. ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ
៣. ហ្វឺត
៤. ស្កុតសម្រាប់បិត
៥. ប៊ិក ខ្មៅដៃ កន្ត្រៃ។ល។



- ង. ឧបករណ៍៖**

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បង្ហាញភាព (សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង)
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ បង្ហាញភាព (អ្វីដែលគួរធ្វើ) និងបង្ហាញភាព (អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ)



- ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល៖**

អ្នកសម្របសម្រួលគួរមកដល់ទីកន្លែងបង្រៀនយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន២០នាទីមុនការបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

១. រៀបចំ ក្រាលកម្រាល ឬ កន្ទេលសម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយឱ្យបានសមរម្យ
២. រៀបចំ ផ្ទាំងបង្ហាញភាព ដែលត្រូវប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលសម្របសម្រួល
៣. រៀបចំ ប៊ិក ស្កុតបិត និងសម្ភារផ្សេងៗ។ល។

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការជួបប្រជុំកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" លើកដំបូង (លើកទី១) ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែម្តង ឬ មួយសប្តាហ៍ម្តង នៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
២. សូមណែនាំឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលជាអ្នកចូលរួមទាំងអស់ រកកន្លែងអង្គុយតាមសមគួរ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និង អនុញ្ញាតឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។
៤. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនគាត់ ប្រាប់ពីឈ្មោះ និងប្រាប់ពីចំនួនកូន ឬចៅប្រុសស្រី ដែលពួកគាត់មាន។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អ្នកសង្កេតឃើញបងប្អូនទាំងអស់ ដែលកំពុងចូលរួមនៅទីនេះ មានភាពផ្សេងៗគ្នា ដូចជា អ្នកខ្លះមានកូនប្រុស អ្នកខ្លះមានកូនស្រី។
២. សុំឱ្យពួកគាត់បញ្ចេញមតិយោបល់ គំនិតពីរបៀបនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន និងការបង្រៀនកូន។ ឧទាហរណ៍៖ របៀបចិញ្ចឹមកូនឱ្យឆឺងមាំ រៀនដើរ រៀនញ៉ាំ រៀនចែករំលែករបស់លេងជាមួយបងប្អូនជីដូនមួយ ឬ ជាមួយកុមារដទៃ។
៣. ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា គ្រប់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ទាំងអស់ សុទ្ធតែបានជួបប្រទះ និងសង្កេតឃើញការវិវឌ្ឍរបស់កុមារជាដៀងរាល់ថ្ងៃ។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីសារៈសំខាន់ នៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ដែលមានប្រធានបទចំនួន២ (ឬ រឿង២)។
 - ប្រធានបទ(ក)៖ តើខួរក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍ដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង ?
 - ប្រធានបទ(ខ)៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច ឬកូនតូចៗ ?
២. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា មុននឹងចូលដល់មេរៀនពិស្តារ អ្នកចង់សុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកពីគំនិតយោបល់ខ្លះៗ។
 - តើហេតុអ្វីបានជាពួកគាត់គិតថា អាយុ ឬ ដំណាក់កាលដំបូងរបស់កុមារ មានសារៈសំខាន់ ?
 - តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដែលពួកគាត់បានធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីថែទាំកុមារ ?
៣. អរគុណពួកគាត់សម្រាប់ការចែករំលែកគំនិត និងបទពិសោធន៍។ សង្ខេបពីចំណុចទាំងអស់ ដែលអ្នកបានកត់ត្រា។

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើខួរក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍ដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង ? (៣០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



កុមារអភិវឌ្ឍន៍លឿន ពេលទទួលបានការភ្លេចពីមនុស្សធំ ដូចជា ការនាំកុមាររៀននិយាយ រៀនសង្កេតមើល រៀនច្រៀង រៀនស្តាប់ រៀនចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ព្រមទាំងអោបក្រសោប និងល្ងងលោមថ្នាក់ថ្មីមកុមារ។ល។



ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារជាប្រចាំ ជួយឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍផ្នែក បញ្ញា ស្មារតី ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៍ផងដែរ។



ខណៈដែលខួរក្បាលទទួលបានព័ត៌មានដំបូងៗ គឺជាពេលដ៏សំខាន់បំផុត ជាពិសេសនៅអាយុ ៣-៤ ខែដំបូង។ ខួរក្បាលកុមារត្រូវការភ្លេច ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃឥទ្ធិយារម្មណ៍។

សកម្មភាពទី១៖ ការបិទភ្នែកស្រមៃ

១. ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់គិតពីសារៈសំខាន់នៃតួនាទីជាឪពុកម្តាយ។ សុំឱ្យពួកគាត់ បិទភ្នែកស្រមៃ នឹកទៅដល់រឿងរ៉ាវទាំងឡាយពីកុមារភាព។ អនុសាសន៍ទាំងនោះ អាចជារឿងដែលសប្បាយ ចិត្ត ឬ មិនសប្បាយចិត្ត។ សូមឱ្យពួកគាត់អង្គុយ ហើយបិទភ្នែកដូចខាងក្រោមនេះ។



- **សួរពួកគាត់ដូចតទៅនេះ៖**
 - តើអ្នកនឹកឃើញរឿងអ្វីខ្លះ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
 - តើរឿងនោះមានឥទ្ធិពល ដូចម្តេចខ្លះ? តើប៉ះពាល់ដល់បច្ចុប្បន្ន ដែរ ឬ ទេ?
 - តើអ្នកគិតថា ចង់ចាំរឿងនោះអស់មួយជីវិត ដែរ ឬ ទេ?
- ២. ឱ្យពួកគាត់ពិភាក្សាគ្នាពីសំណួរ បើសិនជាពួកគាត់ចង់។ ប៉ុន្តែបើពួកគាត់មិនចង់ទេ គ្រាន់តែ ឱ្យពួកគាត់គិតទុកសម្រាប់ខ្លួនឯងក៏បានដែរ។
 - **សួរពួកគាត់ថា៖** តើអ្នកមានការភ្ញាក់ផ្អើលដែរ ឬ ទេ នៅពេលដែលចាំយ៉ាងច្បាស់នូវរឿងរ៉ាវ ណាមួយ ទោះបីវាបានកន្លងផុតទៅយូរឆ្នាំហើយក៏ដោយ?
- ៣. ប្រាប់ពួកគាត់ថា មូលហេតុដែលពួកគាត់អាចចងចាំយ៉ាងច្បាស់នូវរឿងរ៉ាវ ឬ អនុសាសន៍ទាំង ឡាយពីកុមារភាព ពីព្រោះរឿងទាំងនោះ បានកើតឡើងក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជីវិត ដែល មានឥទ្ធិពលរហូតដល់ពេញវ័យ។
 - បើសិនជាកុមារភាពសំបូរដោយរឿងរ៉ាវសប្បាយរីករាយ នោះវានឹងផ្តល់ផលវិជ្ជមានពេញ មួយជីវិត ក៏ដូចជាធ្វើឱ្យជីវិតពេញវ័យរបស់គេពោរពេញទៅដោយអារម្មណ៍ល្អ។ ផ្ទុយទៅ

វិញ បើកុមារភាពពោរពេញទៅដោយរឿងរ៉ាវអាក្រក់ រឿងរ៉ាវពិបាកចិត្ត នោះវានឹងផ្តល់ផលអវិជ្ជមានដល់ជីវិតពួកគាត់ផងដែរ។

សកម្មភាពទី២៖ ការគូររូបភាពកុមារ និង កុមារី

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនាំគ្នាគូររូបភាព (កុមារាម្នាក់ និងកុមារីម្នាក់)។ ដាក់ក្រដាសសន្លឹកធំ២ផ្ទាំងនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ ឬបិទនៅលើជញ្ជាំង។ ស្នើសុំកុមារ១នាក់ និងកុមារី១នាក់ ស្ម័គ្រចិត្តដេកលើ ឬឈរផ្នែកលើផ្ទាំងក្រដាសនោះ (បើគ្មានកុមារទេ សុំអ្នកចូលរួមប្រុស១នាក់ និងស្រី១នាក់ តំណាងជារូបកុមារ)។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ នាំគ្នាយកហ្វឺត គូររូបតាមលំនាំរូបរាងអ្នកដែលដេក ឬឈរផ្នែកលើក្រដាសនោះ។ ត្រូវបន្តគូររហូតបានចេញជារូបរាងកុមារ១នាក់ និងកុមារី១នាក់ ដូចរូបខាងក្រោមជាឧទាហរណ៍។



រូបនេះជាឧទាហរណ៍គំរូសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ទៅអ្នកចូលរួម

- ពេលពួកគាត់គូរចប់។ សូមសួរពួកគាត់ថា តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយឱ្យជីវិតកុមារសប្បាយរីករាយ ពោរពេញដោយភាពវិជ្ជមាន?
២. ជំរុញលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមគូររូបនៃរូបភាព ឬ សរសេរ បង្ហាញពីគំនិតផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍ រូបរបស់បរក្មេងលេង រូបបេះដូង គំនិត យោបល់ផ្សេង ដែលមានឥទ្ធិពល វិជ្ជមានដល់កុមារ។
 - ពេលគូរចប់ សុំឱ្យពួកគាត់ធ្វើការបង្ហាញ ឬ ពន្យល់គំនិត ដែលស្ថិតនៅក្រោយរូបគំនូរទាំងនោះ។
 ៣. អរគុណពួកគាត់ចំពោះការចូលរួមក្នុងលំហាត់គូររូបនេះ។ សូមសរុបនូវគំនិតយោបល់ទាំងអស់ដែលបានពីសកម្មភាពនេះ។
 ៤. ពន្យល់បន្ថែមថា ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង កុមារអភិវឌ្ឍន៍ឥរិយាបថ បំណិនការគិត សង្គម និងធម្មជាតិ ដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ វាមានឥទ្ធិពលដល់ការរីកលូតលាស់កោសិកាខួរក្បាល ដែលកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងដំណាក់កាលនេះ។ ខួរក្បាលកុមារអាចនឹងទទួលផលប៉ះពាល់បែបអវិជ្ជមាន បើសិនវិយកុមារភាពទទួលរងនូវសម្ពាធតានតឹងផ្សេងៗ។

សកម្មភាពទី៣៖ បង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាត់បង្រៀន



១. សូមបង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាត់បង្រៀន ហើយសួរអ្នកចូលរួមថា តើពួកគាត់ឃើញអ្វីខុស? ឱ្យពួកគាត់បង្ហាញពីភាពខុសគ្នានៃរូបទាំងពីរខាងលើ។
២. សូមពន្យល់ថា ការអភិវឌ្ឍកុមារនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងជះឥទ្ធិពលទៅដល់សុខភាពផ្លូវកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត បញ្ញាស្មារតី ការរៀន ឥរិយាបថពេញមួយជីវិត។
៣. បញ្ជាក់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
 - ៨៥% នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកើតមានអំឡុងរយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតកុមារ ហើយការអភិវឌ្ឍយ៉ាងឆាប់រហ័សនេះ បន្តមានរហូតដល់អាយុ៦ឆ្នាំ។
 - គុណភាពនៃការថែទាំ ដែលកុមារទទួលបានអំឡុងពេលពីរឆ្នាំដំបូង រួមមានការថែទាំសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងសង្គម ការភ្ជោច ការអប់រំមុនចូលសាលារៀន នឹងមានឥទ្ធិពលយូរអង្វែងដល់ខួរក្បាលកុមារ។
 - ការរៀនសូត្រគឺមានតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសង្គម និងការភ្ជោចដ៏សកម្មដល់កុមារបានទាន់ពេលវេលា តាមអាយុកាល គឺជាអាហារ ដ៏សំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។ វាប្រៀបដូចជាការផ្តល់ចំណីអាហារដល់កុមារដូច្នោះដែរ ការភ្ជោចគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល។
 - ជាទូទៅ អ្នកម្តាយគឺជា អ្នកថែទាំកុមារដំបូង ដែលមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយកុមារ។ ម្តាយផ្តល់បទពិសោធន៍ជីវិតដ៏ខ្លាំងបំផុតដល់កូន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍសុខភាពរឹងមាំផងដែរ។ ដូច្នេះអ្នកថែទាំកុមារដំបូងគឺជាអ្នកផ្តល់មូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏រឹងមាំសម្រាប់ដំណើរការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលទាំងមូល។ វាជាប្រភពដែលផ្តល់នូវសុវត្ថិភាព ការភ្ជោច ការរៀនរបស់ទារក និង កុមារតូចៗ រាល់កាយវិការ ពាក្យសំដី ទឹកមុខ ឥរិយាបថទាំងឡាយដែលភ្ជោចជាប្រចាំ ធ្វើឱ្យខួរក្បាលទារកអភិវឌ្ឍន៍ទៀងទាត់ និងដំណើរការបានល្អប្រសើរ។

ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច ឬកូនតូចៗ ? (៣០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ត្រូវជៀសវាងនូវការប្រឈម ផ្នែកសុខភាព៖

- ត្រូវជៀសវាង កង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ
- ត្រូវជៀសវាង កង្វះសារជាតិដែក
- ត្រូវជៀសវាង ការចាប់កុមារក្រី បង្វិលលេង ដូចជាត្រលប់ក្បាលចុះឡើង ព្រោះធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខួរក្បាលកុមារ
- ត្រូវជៀសវាង ឥរិយាបថដែលងាយរងគ្រោះ ដូចជាការបន្លាច បំភ័យកុមារ ដែលធ្វើកុមារភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ ទទួលរងសម្ពាធន ដែលប៉ះពាល់ដល់ ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល
- ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យកុមារដួលធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា បោកប៉ះក្បាលជាដើម។



ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ត្រូវជៀសវាងកត្តាចិត្តវិទ្យា៖

- ត្រូវជៀសវាង កុំទុកកុមារចោល ឬមិនប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ
- ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យម្តាយមានសម្ពាធផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ
- ត្រូវជៀសវាង ការធ្វើព្រងើយ ឬមិនចាប់អារម្មណ៍ពីតម្រូវការរបស់កុមារ
- ត្រូវជៀសវាង ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារ
- ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យមានបរិស្ថានផ្ទះអាប់អួរ



ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ពង្រឹងបន្ថែម ដើម្បីជួយអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពកុមារ៖

- ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម នូវការផ្តល់អាហារមានជីវជាតិត្រប់គ្រាន់
- ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម នូវការយកចិត្តទុកដាក់ពីតម្រូវការកុមារ
- ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម នូវសុវត្ថិភាពបរិស្ថាននៅផ្ទះ
- ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម នូវការថែទាំសុខភាព (មុនសម្រាល ក្រោយសម្រាល និង កូនទើបកើត)
- ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម នូវស្ថេរភាពចំណូលសម្រាប់គ្រួសារ
- ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើជាគំរូដល់កូនៗ

សកម្មភាព៖ បង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាញប្រភេទស្តីពី "អ្វីដែលគួរធ្វើ" និង "អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ" ដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច



បង្ហាញប្រភេទទី១



បង្ហាញប្រភេទទី២

១. សូមសួរអ្នកចូលរួមថា តើគាត់មើលឃើញរូបអ្វីខ្លះ ?
២. តើបង្ហាញប្រភេទទាំង២នេះ ខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ ?
៣. សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមដោយសង្កត់ធ្ងន់ដូចខាងក្រោម៖
 - ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន គឺជាកត្តាប្រឈម ដែលធ្វើឱ្យខូចខាតដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។
 - ខួរក្បាលកុមារតូចអាចរងផលប៉ះពាល់ ដោយសារកង្វះខាតការភ្លេច ឬ រងសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ស្មារតី និងជួបប្រទះអំពើហិង្សាផ្សេងៗ។

សម្គាល់

តើការភ្លេចគឺជាអ្វី ?

ភ្លេចការគិតរបស់កុមារ គឺជាវិធីជួយឱ្យកុមារបានប្រើប្រាស់ញាណទាំងប្រាំ តាមរយៈការចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ការហិតក្លិនវត្ថុផ្សេងៗគ្នា ការស្តាប់សំឡេង ការក្លាយសជាតិ ការមើល ឬ សង្កេត ការនិយាយទៅកាន់កុមារពីនេះពីនោះ ការនិទានរឿង ការពន្យល់ពីហេតុផលច្បាស់លាស់។

ការភ្លេច គឺជាការផ្តល់នូវឱកាសយ៉ាងជាប់លាប់ដល់កុមារតូច ដើម្បីធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្ស និងរៀនសូត្រអំពីបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារអាចធ្វើការភ្លេចកុមារ នៅគ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែងតាមរយៈសកម្មភាពក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដោយគ្រាន់ប្រើប្រាស់ សម្ភារ របស់របរទាំងឡាយ ដែលមានស្រាប់តាមផ្ទះសម្បែងរបស់យើង។

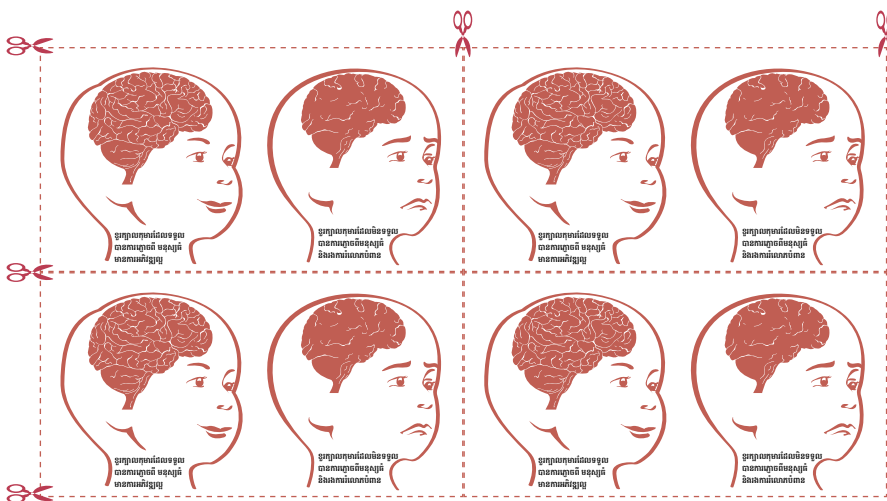
ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារដំណាក់កាលដំបូង

អំឡុងពេល អាយុ ដំបូងខួរក្បាលមានការលូតលាស់លឿនជាងដំណាក់កាលផ្សេងទៀតនៃជីវិត។ បើសិនជា មានការជួយភ្លេចបន្ថែមពីមនុស្សធំដែលនៅជុំវិញខ្លួនកុមារនោះ ខួរក្បាលកុមារតូចចាប់ផ្តើមរៀបចំទទួលយកព័ត៌មាន និងចំណេះដឹងកាន់តែប្រសើរឡើងយ៉ាងលឿន។

ការរៀនសូត្រ ឬ ការចាប់យកចំណេះដឹងថ្មីៗសម្រាប់កុមារ បានកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយសារបណ្តុំកោសិកាប្រសាទផ្សេងៗ។ នៅពេលបណ្តុំកោសិកាប្រសាទកើតមានកាន់តែច្រើនការរៀបចំខួរក្បាលកាន់តែមានទំហំធំ។ សេរីនៃបណ្តុំកោសិកាប្រសាទកើតជាប្រភេទឡើង ដែលនាំឱ្យការរៀបចំខួរក្បាលមានកាន់តែច្រើនទៅៗ ដែលនៅក្នុងខណៈនេះ កុមារអាចមានសមត្ថភាពរៀនបានលឿន។ នៅក្នុងអំឡុងអាយុ ២ទៅ៣ឆ្នាំ ខួរក្បាល របស់កុមារអាចមានការលូតលាស់រហូតទៅដល់ ៨០% នៃមនុស្សពេញវ័យ។

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលា ចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។ រំលឹកពីប្រធានបទ ឬរឿងរ៉ាវ ដែលបានពិភាក្សាថ្ងៃនេះ។
 - ថ្ងៃនេះយើងបានពិភាក្សាពីកត្តាសំខាន់ ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជីវិត សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍកុមារ ដែលជះឥទ្ធិពលដល់ពេញមួយជីវិត។
 - យើងបានរៀនអំពីកត្តាប្រឈម ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារ "អ្វីដែលគួរធ្វើ" និង "អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ"។
២. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។
៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅសប្តាហ៍ក្រោយ ឬ ខែក្រោយទៀត សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង។
៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។
៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។
៦. ប្រាប់ពួកគាត់ថា ពួកគាត់មានពេល១៥នាទី សម្រាប់សួរនូវសំណួរផ្សេងៗ បើសិនជាពួកគាត់មានចម្ងល់។ រំលឹកពួកគាត់ថា មាតាបិតាបង្គោលនៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" រស់នៅក្នុងភូមិនេះ ដូច្នេះពួកគាត់អាចសាកសួរបានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឬ សុំឱ្យពួកគាត់ជួយធ្វើការបញ្ជូនបើសិនជាមានតម្រូវការចាំបាច់អ្វីមួយ។
៧. ចែកស្លឹកគំរាងក្រោមនេះឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ



ឯកសារយោង/ សម្ភារចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បង្ហាញប្រភព



អង្គវិទ្យាល័យជាតិកម្ពុជា

តើខួរក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍ដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង ?



ខួរក្បាលកុមារដែលទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ មានការអភិវឌ្ឍល្អ



ខួរក្បាលកុមារដែលមិនទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ និងរងការរំលោភបំពាន





បង្ហាញប្រភព PVC ទំហំ ២ X ១ម

ស្លាកសម្រាប់ចែកអ្នកចូលរួមពេលចប់វគ្គ

 ខួរក្បាលកុមារដែលទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ មានការអភិវឌ្ឍល្អ	 ខួរក្បាលកុមារដែលមិនទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ និងរងការរំលោភបំពាន	 ខួរក្បាលកុមារដែលទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ មានការអភិវឌ្ឍល្អ	 ខួរក្បាលកុមារដែលមិនទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ និងរងការរំលោភបំពាន
 ខួរក្បាលកុមារដែលទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ មានការអភិវឌ្ឍល្អ	 ខួរក្បាលកុមារដែលមិនទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ និងរងការរំលោភបំពាន	 ខួរក្បាលកុមារដែលទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ មានការអភិវឌ្ឍល្អ	 ខួរក្បាលកុមារដែលមិនទទួលបានការឆ្លោចពីមនុស្សធំ និងរងការរំលោភបំពាន

ស្លាកសម្ភារ ទំហំ ២៧១ x ១៥៧មម

កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ បង្ហាញភាពទី១



ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០សម



ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០សម



មេរៀនទី



ការភ្លេចកុមារក្នុងវ័យដំបូង
ចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

ប្រធានបទ ក៖

តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍល្អ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច ?

ប្រធានបទ គ៖

តើសម្ភារលេងអ្វីខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច អាចបង្កើតបានដោយខ្លួនឯងសម្រាប់កូនលេងនៅផ្ទះ ?



ក. គោលបំណង៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមរៀនវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

១. យល់ដឹងពីបំណិនទាំងឡាយ ដែលកុមារតូចគួរចេះទៅតាមកម្រិតអាយុ។
២. ជឿថា ការពិត ឪពុកម្តាយ គឺជាអ្នកអប់រំដំបូងគេ និងជាអ្នកលើកកម្ពស់ ការរៀនរបស់កុមារតូច។
៣. យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើ ដើម្បីបង្រៀនពីបំណិនផ្សេងៗទៅដល់កូន។
៤. រៀនពីវិធីបង្កើតឧបករណ៍សម្រាប់កុមារលេងនៅផ្ទះ ដែលផលិតពីសម្ភារមានស្រាប់ មិនអស់ប្រាក់ច្រើន។



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ ការបំផុសគំនិត ការលេងល្បែង ការសម្តែងតួ ការពិភាក្សា និងការបង្ហាញ



ឃ. សម្ភារ ៖

១. កម្រាល ឬកន្ទេល
២. ក្តារខៀន និងស្កុត
៣. ហ្វឺត ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ
៤. គំរូសៀវភៅរូបភាព
៥. គំរូឧបករណ៍សម្រាប់កុមារលេង
៦. ឧបករណ៍មួយចំនួន៖
 - គម្របដបប្លាស្ទិច
 - ដុំខ្សែអំបោះ
 - ដបប្លាស្ទិចធំៗរាងមូល ឬ រាងពងក្រពើ
 - កន្សែង។ល។



ង. ឧបករណ៍សម្រាប់សម្របសម្រួល ៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក) ៖ កងបង្វិល បណ្តុំរូបភាព បង្ហាញរូបភាព និងខិត្តបណ្តុំ
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ បង្ហាញរូបភាព
៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ) ៖ បង្ហាញរូបភាព និងគំរូសម្ភារលេង



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល៖ អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែង ឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលការបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

- រៀបចំ ក្រាលកម្រាល ឬកន្ទេលសម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ
- រៀបចំ ដាក់តាំង ឬ ចងផ្ទាំងរូបភាព ផ្ទាំងបដិ ធ្វើយ៉ាងណា ឱ្យមានភាពងាយស្រួលដល់ អ្នកចូលរួមមើល ឬ មើលឆាប់ឃើញ។
- រៀបចំ កាត់ក្រដាសស្និកគំរូចៗសម្រាប់បិទភ្ជាប់រូបភាព និងសរសេរ កត់ត្រាផ្សេងៗនៅ លើផ្ទាំងរូបភាព។
- រៀបចំ ឱ្យបានគ្រប់ចំនួន នូវសម្ភារ ឬល្បែងសម្រាប់កុមារលេង ដូចជាវត្ថុដែលមានពណ៌ និង រូបរាងទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា។ល។
- រៀបចំ ធានាឱ្យមានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នកចូលរួម។

ជំហានទី

១

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកូនទាំងអស់ ដែលបានមក ចូលរួម ការប្រជុំលើកទី២ របស់កម្មវិធីរៀន **"អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"**។
២. រំលឹកប្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ថា កម្មវិធី **"អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"** នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារ នៅ តាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬ មួយសប្តាហ៍ម្តង នៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយ រាងជារង្វង់) និង ឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។ សុំឱ្យពួកគាត់ណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពី ឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើប ឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់ បានចូលរួមនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរ សុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
៤. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះអ្នក និង តួនាទីផងដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" បានឈានចូលដល់មេរៀនទី២ហើយ។
២. សុំឱ្យពួកគាត់ រៀបរាប់សារអប់រំសំខាន់ៗចំនួន៣ ដែលគេបានរៀនពីវគ្គមុន។
៣. ប្រាប់ពួកគាត់ថា កាលពីវគ្គមុន យើងបានរៀនអំពី "សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង"។ សួរពួកគាត់ថា៖
 - តើមានចំណុចខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ ដែលបានរៀនពី វគ្គទី១ នោះ?
 - តើអ្នកយកចំណេះដឹងទាំងនោះទៅប្រើប្រាស់ ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ?
៤. អរគុណពួកគាត់ ចំពោះការចែករំលែកនូវចម្លើយ និង បទពិសោធន៍ ដែលបានអនុវត្តកន្លងមក។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកយើងរៀនពីរបៀប ដែលឪពុកម្តាយជួយអភិវឌ្ឍន៍បំណិនកូន។ នៅក្នុងវគ្គទី២នេះ មានប្រធានបទ ចំនួន៣ (ឬ រៀងចំនួន៣) ៖
 - ប្រធានបទ ក៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍល្អ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ?
 - ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច?
 - ប្រធានបទ គ៖ តើសម្ភារលេងអ្វីខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច អាចបង្កើតបានដោយខ្លួនឯងសម្រាប់កូនលេងនៅផ្ទះ?
២. ពន្យល់ពីសកម្មភាព ដែលត្រូវធ្វើបន្តិចទៀតនេះ និង សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមទាំងអស់គ្នា។
៣. សូមប្រាប់ពួកគាត់ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច អ្នកពិតជាចង់ដឹង ចង់យល់អំពីកូនៗខ្លួនឯងខ្លាំងណាស់។ ឪពុកម្តាយតែងតែប្រាថ្នាចង់ដឹង អំពីវិធីសាស្ត្រល្អៗ ដើម្បីជួយ ឬ ផ្តល់ឱ្យកូន។ វាសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវយល់ដឹងពីជំនាញទាំងឡាយ ដើម្បីជួយកូនៗ ឱ្យរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។
 - សូមស្នើអ្នកចូលរួមពីរបីនាក់ ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់ពួកគាត់៖ សុំឱ្យម្តាយៗ ពន្យល់ពីសកម្មភាព ដែលពួកគាត់ធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយកូនៗ។
៤. អរគុណពួកគាត់ ចំពោះការចែករំលែកនូវគំនិត។ សូមកត់ត្រាគំនិតទាំងនោះ នៅលើក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ។

ការអនុវត្តមេរៀនទី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍន៍ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើការភ្លេចកុមារ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយការនាំកុមារលេង និងធ្វើសកម្មភាពងាយៗក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។



បបោសអង្គុល និងនិយាយទៅកាន់កុមារដោយពាក្យសំដីទន់ភ្លន់ ប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅ។

ឧស្សាហ៍លើកទឹកចិត្តកុមារ ស្តាប់កុមារនិយាយ និងឱ្យតម្លៃកុមារ។



នាំកុមារឱ្យស្គាល់ឈ្មោះ រូបរាង ពណ៌សម្បុរ ទំហំ ទីតាំង និងចំនួន របស់វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញកុមារ។



ឧស្សាហ៍នាំកុមារប្រើប្រាស់ញាណទាំង៥ដោយនាំកុមារ មើល សង្កេត ស្តាប់ ហិត ក្លិន និងក្លក្ករសជាតិ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលកុមារមានការលូតលាស់ល្អប្រសើរ។



ឧស្សាហ៍និទានរឿង ច្រៀងចំរៀងបំពេញឱ្យកុមារស្តាប់ ហើយត្រូវផ្តល់ព័ត៌មាន និងពន្យល់ណែនាំឱ្យបានច្បាស់លាស់។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា កាលពីវគ្គលើកមុន យើងបានរៀនរួចហើយ អំពីការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច ដែលវិវឌ្ឍន៍យ៉ាងឆាប់រហ័ស ក្នុងអំឡុងពេល១០០០ថ្ងៃ នៃដំណាក់កាលដំបូងរបស់កុមារតូច (ពីថ្ងៃបង្កកំណើតរហូតដល់២៤ខែ)។ វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលយើងត្រូវតែផ្តល់ឱ្យខួរក្បាលកុមារតូចនូវការភ្លេចបែបវិជ្ជមាន ដែលហៅថា "ការភ្លេចខួរក្បាលកុមារឱ្យលូតលាស់បានល្អ"។
- សួរអ្នកចូលរួមថា៖
 - តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍន៍ល្អ ? តើអ្នកត្រូវភ្លេចកូនតូចៗរបស់អ្នកដូចម្តេចខ្លះ ?
 - សុំឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន និងលើកឧទាហរណ៍ផង។
- ពន្យល់ដល់ពួកគាត់ ដោយលើកយកឧទាហរណ៍ពីរបៀបនៃការចងខ្សែ ចងក្រណាត់ពណ៌ ឬ ការចងអង្រឹងជាដើម ត្រូវផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យកុមារតូចអាចចូលរួមលេងជាមួយ ធ្វើឱ្យកុមារសប្បាយរីករាយ ទទួលបានក្តីស្រឡាញ់ និងឱ្យពួកគាត់លេងដោយសេរី។
- សង្កត់ធ្ងន់នូវសារសំខាន់ៗខាងលើ។

សកម្មភាពទី២៖ ការលេងល្បែងបង្វិលកង

- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អ្នកនឹងនាំពួកគាត់លេងល្បែងបង្វិលកងផ្សេងសំណាងជាមួយគ្នា។ ល្បែងនេះជួយពួកគាត់អាចអនុវត្តនូវជំនាញផ្សេងៗ ដើម្បីភ្លេចកុមារតូច។

២. សូមបង្ហាញឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ពីឧបករណ៍នៃល្បែងលេងខាងក្រោមនេះ៖



បណ្ណប្រភេទ (៥ ប្រភេទ តាមអាយុកុមារ)

៣. ការណែនាំពីរបៀបលេង

- ល្បែងនេះអាចលេងបានម្តងម្នាក់ៗ។ អ្នកដែលស្ម័គ្រចិត្តលេង ត្រូវឡើងមកបង្វិលកង។
- រួចហើយ ត្រូវរើសយកបណ្ណ១សន្លឹក តាមចំណុចដែលកងឈប់ចាំ។ ឧទាហរណ៍៖ បើកងវិលឈប់ចាំត្រង់អាយុពី១-២ឆ្នាំ អ្នកលេងត្រូវរើសយកបណ្ណប្រភេទណាមួយ ដែលខ្លួនពេញចិត្តពីចង្កោមនោះ រួចហើយធ្វើការសម្តែងតាមសេចក្តីណែនាំនៅខ្ទងបណ្ណ។ អ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតនាំគ្នារង់ចាំមើលការសម្តែង ទះដៃអបអរសាទរ ឬកែតម្រូវបើសិនចាំបាច់។
- អ្នកលេងអាចឈ្នះនូវរង្វាន់ ឬត្រូវសម្តែងកាយវិការផ្សេងៗ បើសិនកងវិលឈប់ចាំចំណុចនោះ។
- លេងពី១០-២០នាទី ឬបន្តលេងទៀត បើសិនជាពេលវេលាអំណោយផលល្អ។

សកម្មភាពទី៣៖ បង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាញប្រភេទ



១. សួរឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ថា តើពួកគាត់បានរៀនសូត្រអ្វីខ្លះ ពីការលេងល្បែងបង្វិលកង និងការសម្តែងមុននេះ? សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត១ ឬ ២នាក់ ចែករំលែកការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។
២. សូមបង្ហាញពីផ្ទាំងបង្ហាញប្រភេទខាងលើ និងពន្យល់ដោយធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋាននូវខ្លឹមសាររៀន។

៣. ចែកខិត្តបណ្ណខាងក្រោមនេះឱ្យពួកគាត់។



សន្លឹកខិត្តបណ្ណ (ខាងមុខ និងខាងក្រោយ)

៤. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- យើងគ្រប់គ្នាតែងស្រលាញ់កូនៗរបស់យើង ហើយយើងត្រូវតែធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីជួយឱ្យកូនយើងលូតលាស់ធំធាត់ ប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ។
- ឪពុកម្តាយ គឺជាអ្នកអប់រំដំបូងគេបង្អស់សម្រាប់កូនៗ។
- កុមារភាគច្រើននៅជាមួយម្តាយ ឬ ឪពុក។ ដូច្នេះឪពុកម្តាយ គ្រប់រូបត្រូវតែផ្តល់ឱ្យកូននូវមូលដ្ឋានគ្រឹះជីវិតមាំ ដែលជះឥទ្ធិពលខ្លាំងពេញមួយជីវិតកុមារ។

សម្គាល់

ការអភិវឌ្ឍបំណិន ទាំង៥ផ្នែក របស់កុមារ

- **បំណិនរាងកាយ៖** ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ និង សុខភាពទាក់ទងនឹងរបៀបដែលកុមារប្រើប្រាស់សាច់ដុំតូច និងសាច់ដុំធំ។ ការអភិវឌ្ឍសាច់ដុំធំត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់សកម្មភាពដូចជាដើរ រត់ លោត លូន តោង ឡើងជាដើម។ ចំណែកឯការប្រើប្រាស់ សាច់ដុំតូចវិញ គឺសំដៅទៅលើការប្រើប្រាស់ចលនាម្រាមដៃ ដូចជាការចាប់កាន់ខ្មៅដៃ ដើម្បីគូរ ការចាប់កាន់របស់ប្រើប្រាស់ ការសួររូប ការបេះស្លឹកបន្លែ ការរើសគ្រាប់ស្រូវ ឬគ្រាប់អង្ករ ការរៀបគ្រាប់គ្រួស ការដោតផ្កា ដោតស្លឹកឈើ។ល។
- **បំណិនការគិត ពិចារណា៖** ការអភិវឌ្ឍបញ្ញា គឺទាក់ទងនឹងសមត្ថភាពកុមារក្នុងការគិត ពិចារណា និងដោះស្រាយបញ្ហា ដឹងហេតុផល ការគណនា ការបង្កើតបញ្ហា ការចងចាំនូវគំនិត និងស្គាល់រូបរាងទ្រង់ទ្រាយ ពណ៌សម្បុរ ការប្រៀបធៀប ការចាត់វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ការគិតគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ល។
- **បំណិនភាសា និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង៖** ការអភិវឌ្ឍភាសា សំដៅទៅលើសមត្ថភាពកុមារ (១) ការស្តាប់យល់អត្ថន័យនៃពាក្យ ការស្គាល់ ឈ្មោះ មនុស្សសត្វ វត្ថុ និងរុក្ខជាតិ (២) ការនិយាយដោយបានត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់ឃ្លា ប្រយោគតាមវេយ្យាករណ៍ ខ្មែរដែលឱ្យអ្នកដទៃយល់បាន (៣) ការអានរូបភាពការចំណាំរូបរាង ទ្រង់ទ្រាយ អក្សរ ឬមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ដែលអាចយល់បានពីសកម្មភាពនៅក្នុងសាច់រឿង (៤) ការគូសគំនូសមូលដ្ឋាន ឬ សរសេរអក្សរ។
- **បំណិនអភិវឌ្ឍសង្គម៖** ការអភិវឌ្ឍសង្គម សំដៅទៅលើរបៀបកុមារប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សពេញវ័យ ដទៃទៀតនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេ។ បំណិនសង្គមមានការចែករំលែក សហការ ការគោរពវិន័យ-ច្បាប់ងាយៗ និងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការរស់នៅ ការរៀន និងការលេង។
- **បំណិនអភិវឌ្ឍអារម្មណ៍៖** ការអភិវឌ្ឍមានអារម្មណ៍កុមារចំពោះខ្លួនឯង ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង សមត្ថភាពក្នុងការសំដែងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឱ្យអ្នកដទៃបានដឹង ការទប់កំហឹង មិនឆេវឆាវ និងការអាណិត ស្រលាញ់អ្នកដទៃ។ល។

ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូន ដោយញញឹម និងសើចលេងជាមួយកូនអ្នក ដូចជា ឆ្លើយឆ្លង ធ្វើគ្រាប់តាម សំឡេង និងកាយវិការរបស់កូនតូច។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវឆ្លើយទៅកូនវិញ ពេលលឺសំឡេងកូន និងពេលកូនចាប់អារម្មណ៍អ្វីមួយ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ប្រាប់ពីឈ្មោះ វត្ថុនៅជុំវិញខ្លួនកូន។ បង្រៀនកូនឱ្យរៀននិយាយប្រើដៃ ធ្វើកាយវិការផង ដូចជា ពាក្យ "កូនឆ្ងាត កូនពូកែ"។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ សួរកូននូវសំណួរងាយៗ និងឆ្លើយតបជាមួយកូនវិញ។ ធ្វើចេតនា និយាយរកកូន។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ និទានរឿងខ្លីៗ ចម្រៀងលេង និងបង្ហាញរូបភាព ឬ សៀវភៅផ្សេងៗ ដែលជួយបង្កើនបញ្ញាកូន។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ប្រើវិធីផ្សេងៗ ផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យកូនអាចមើលឃើញ ស្តាប់លឺ ធ្វើចលនា ដៃជើង និងចាប់ប៉ះ ក៏ដូចជា ស្វែងរកអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់ វត្ថុ ដែលមានអនាម័យស្អាត។ ទីធ្លាផ្ទះត្រូវមានសុវត្ថិភាព។ អនុញ្ញាតទុកឱ្យកូនលេងជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចឱ្យគេធ្វើជាសំឡេងខុសៗគ្នា។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវអ្វី ដែលគេអាចរៀបចំ ដាក់ចូលទៅក្នុងធុង និងយកចេញវិញដោយខ្លួនឯង។
- 🔑 ឪពុកម្តាយត្រូវ ជួយកូនរៀនរាប់ឈ្មោះ រៀនប្រៀបធៀបរបស់របរផ្សេងៗ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

១. សូមសួរអ្នកចូលរួមថា តើអ្នកថែទាំកុមារ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច ?
 - សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។
២. សូមពន្យល់ពួកគាត់នូវជំនាញ ដែលពួកគេត្រូវធ្វើជាប្រចាំ ដើម្បីជួយកុមារតូចឱ្យអភិវឌ្ឍន៍ រាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត ដែលប្រែក្លាយទៅជាទម្លាប់ ឬ វប្បធម៌ នៅក្នុងគ្រួសារនីមួយៗ។ យើងត្រូវ ចំណាយពេលវេលាជួយកុមារអភិវឌ្ឍន៍បំណិននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិត ដែលមាន សារៈសំខាន់ជួយឱ្យកុមារបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេច មុនចូលទៅសាលាមត្តេយ្យ។ នេះជា មូលហេតុ ដែលឪពុកម្តាយគ្រប់រូប ត្រូវតែខិតខំជួយកុមារឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសគឺពេល នៅផ្ទះ។

៣. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ ៖

- កុមាររៀនតាមរយៈការលេង ហើយកុមាររៀនតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។
- ភស្តុតាងជាច្រើនបង្ហាញថាទារកក្នុងផ្ទៃអាចស្តាប់លឺតាំងពីមុនកើតមក។ ទារកក្នុងផ្ទៃអាចស្តាប់នូវសំឡេងមនុស្ស ដែលរស់នៅជិតស្និទ្ធនឹងរូបគេ ដូចជា ម្តាយ និងឪពុកជាដើម។
- ទារកងាយចាប់អារម្មណ៍ទៅនឹងទឹកមុខមនុស្សដែលគេបានឃើញ អាចធ្វើមុខគ្រាប់តាមមនុស្ស ដែលគេបានឃើញ និងជាពិសេសរយៈពេល ២ ឬ ៣សប្តាហ៍ដំបូង។
- ឪពុកគឺជាគំរូដ៏សំខាន់ សម្រាប់ជួយជំរុញឱ្យកុមារតូចអភិវឌ្ឍន៍បំណិននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង។ ការចូលរួមរបស់ឪពុកពិតជាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញា និងការគិតរបស់កូន។
- បើសិនជាឪពុកបានចូលរួមច្រើន កូននឹងមានការអភិវឌ្ឍបញ្ញាខ្លាំង ជាពិសេសនៅពេលកូនអាយុបាន៥ ខែ។
- ដើម្បីឱ្យកូនមានការអភិវឌ្ឍបញ្ញាខ្ពស់ ឪពុកគួរតែចូលរួមជួយធ្វើការងារផ្ទះ និងជជែកជាមួយកូនឱ្យបានច្រើន មិនត្រូវទុកឱ្យតែម្តាយទទួលរាប់រងតែម្នាក់ឯងនោះទេ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាព



១. សូមបង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាញភាព។ សួរឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចថា តើពួកគាត់ឃើញរូបអ្វីខ្លះ? ឱពួកគាត់ពន្យល់ពីអត្ថន័យតាមការយល់ឃើញផ្ទាល់ខ្លួន។

២. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- សូមចងចាំថា ឪពុកត្រូវតែមានវត្តមាននៅជាមួយកូនជានិច្ច ដែលអាចឱ្យកូនទៅរក ឬ ទៅជួបបានគ្រប់ពេលវេលា។
- នាំកូនលេងល្បែងបិតពួន (វ៉ាក់អើ) ជាមួយនឹងកូន ដែលជាល្បែងឱ្យកុមារតូចលេងគ្រាប់តាម។ សូមលេងជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងឃើញថាកូនរបស់អ្នកមានប្រតិកម្មឆ្លើយតបវិញជាមិនខាន។
- សូមលេងល្បែងកំសាន្តសាមញ្ញៗជាមួយកូនរបស់អ្នក ដូចជាលេងផាត់ ពណ៌ លេងធ្វើសំឡេងភ្លេង លេងបិតពួន អ្នកនឹងឃើញថាកូនរបស់អ្នក ចេះធ្វើចលនាភ្នែកយ៉ាងសកម្ម។
- លើកកូនឡើង ដាក់កូននៅជិតស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នក។ លើកកូនយ៉ាងថ្មមៗ ឱបរិតគេយ៉ាង ស្និទ្ធស្នាល តែមិនត្រូវធ្វើឱ្យកូនមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចទេ។ ធ្វើដូចនេះ វាជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍន៍ឆ្អឹង ដែលផ្តល់ឱ្យកុមារមានសុវត្ថិភាព។ សូមសង្កេតមើលពីប្រតិកម្មកុមារ។
- ត្រូវផ្តោតយកចិត្តទុកដាក់លើកូនជានិច្ច ដូចជាក្រលេកមើល និងក្រសែរភ្នែក ឆ្លើយតប និងក្តីស្រឡាញ់បំផុត។
- ពេលនៅផ្ទះ សូមអានសៀវភៅ សូមប្រៀងឱ្យកូនអ្នកស្តាប់។ ទោះបីជាកូននៅតូចមិនយល់សេចក្តីអ្វីក៏ដោយចុះ ប៉ុន្តែកូនអ្នកអាចស្តាប់នូវសំឡេង និង ព្យួរអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ។ ឧទាហរណ៍៖ ពេលប្តូរសម្លៀកបំពាក់កូន ឪពុកអាចធ្វើអ្វីៗ បានដើម្បីឱ្យកូនអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ ទាំងផ្នែកបញ្ញា ការគិត និងអារម្មណ៍។

ប្រធានបទ គ៖ តើសម្ភារលេងអ្វីខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច អាចបង្កើតបានដោយខ្លួនឯងសម្រាប់កូនលេងនៅផ្ទះ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



សារៈសំខាន់នៃការលេងរបស់កុមារតូច៖

- ការលេង គឺជួយឱ្យកុមារតូចមានការអភិវឌ្ឍ បញ្ញា ស្មារតី ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមបានល្អ។
- ការលេង គឺជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់កុមាររៀនដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ការគិត។
- ការលេង គឺជាការហាត់រៀន។ ការរៀន គឺជាការលេងសប្បាយសម្រាប់កុមារ។



ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនលេងម្នាក់ឯង ឬ លេងជាមួយមិត្តភក្តិ ព្រោះវាជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ និងមានភាពឈ្លាសវៃ។



ឪពុកម្តាយត្រូវ រៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។



ឪពុកម្តាយត្រូវ បង្កើតល្បែងងាយៗ ដើម្បីឱ្យកុមារលេងនៅផ្ទះ។



ឪពុកម្តាយគួរ ត្រូវចូលរួមលេងជាមួយកូន ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារអាចអភិវឌ្ឍន៍សមស្របតាមគោលបំណងរបស់ល្បែង។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

១. សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើការលេងរបស់កុមារ មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?

- សុំឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលជាអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរៀងៗខ្លួន។
- ស្តាប់ និងកត់ត្រានូវចម្លើយផ្សេងៗ ដែលគួរចាប់អារម្មណ៍នៅលើក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ។

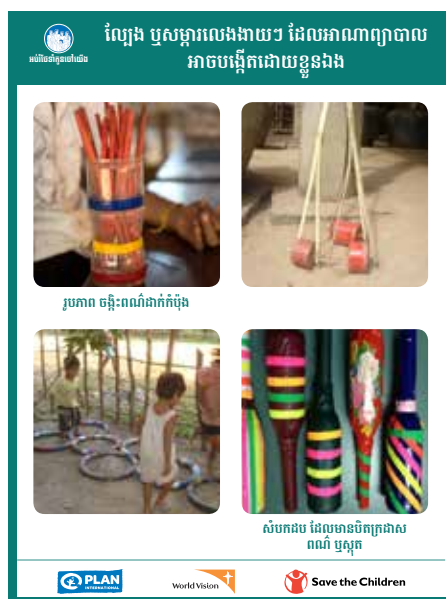
២. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- ការលេង គឺជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ បញ្ញា ស្មារតី ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមបានល្អ។
- ការលេង គឺជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់កុមាររៀនអភិវឌ្ឍន៍ការគិត។
- ការលេង គឺជាការហាត់រៀន។ ការរៀន គឺជាការលេងដ៏សប្បាយសម្រាប់កុមារ។

សកម្មភាពទី២៖ ការបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញស្តីពីសម្ភារសម្រាប់កុមារលេងនៅផ្ទះ



បង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ



បង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ

១. សូមបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ និងសួរអ្នកចូលរួម៖

- តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកុមារតូចក្នុងការលេង? តើយើងគួរផ្តល់របស់អ្វីខ្លះ ឱ្យកូន ឬចៅរបស់យើងលេងនៅផ្ទះ?
- សូមស្តាប់ចម្លើយផ្សេងៗរបស់អ្នកចូលរួម ព្រមទាំងជំរុញឱ្យមានការពិភាក្សាភាពសកម្ម។

២. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

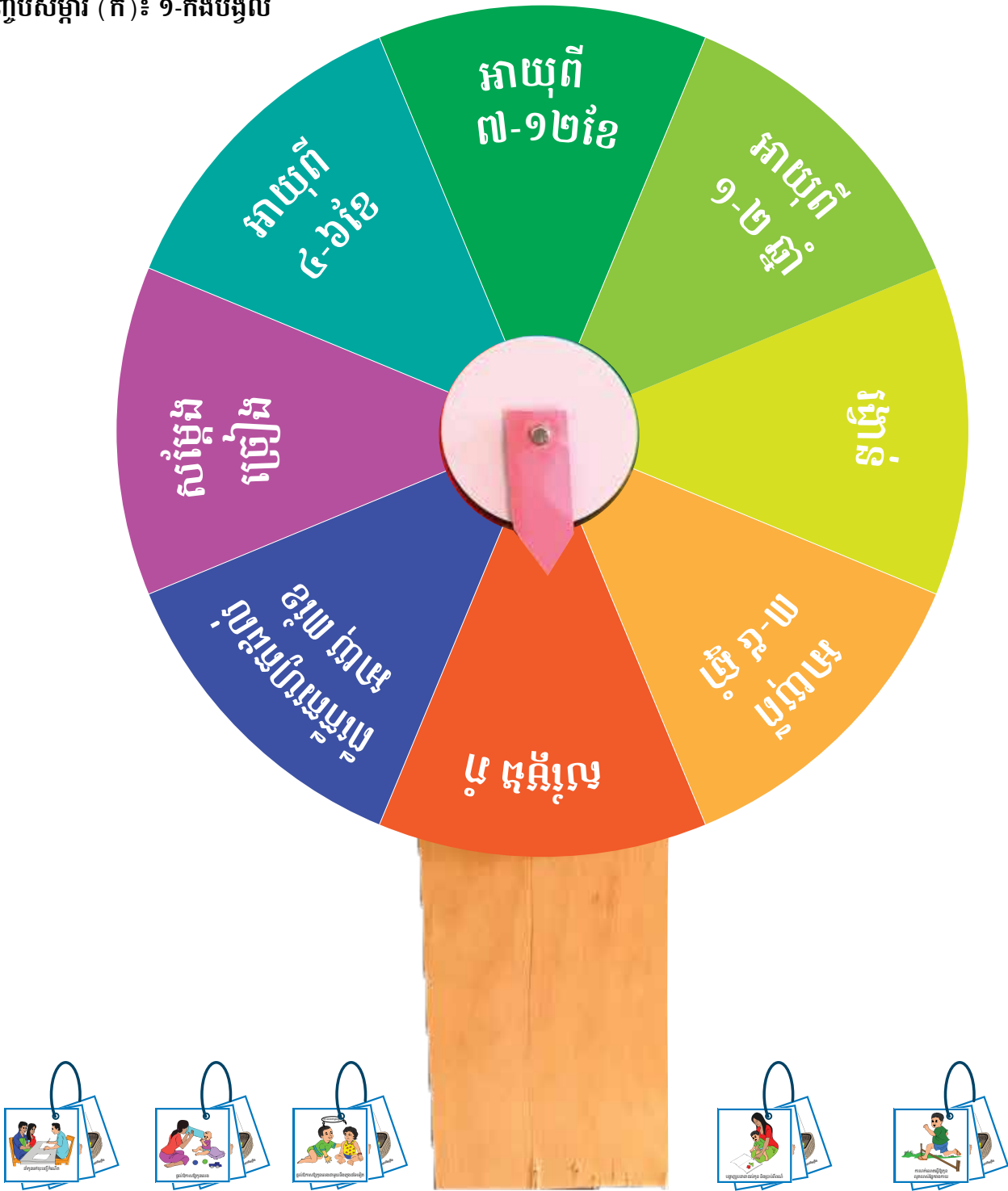
- ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនលេងម្នាក់ឯង ឬ លេងជាមួយមិត្តភក្តិ ព្រោះវាជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ និងមានភាពឈ្លាសវៃ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវ រៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- ឪពុកម្តាយត្រូវ បង្កើតល្បែងងាយៗដើម្បីឱ្យកុមារលេងនៅផ្ទះ។
- ឪពុកម្តាយគួរត្រូវចូលរួមលេងជាមួយកូន ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារអាចអភិវឌ្ឍន៍សមស្របតាមគោលបំណងរបស់ល្បែង។

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា មេរៀនថ្ងៃនេះចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។ សូមរំលឹកពីប្រធានបទដែលបានរៀន និងពិភាក្សាគ្នាថ្ងៃនេះ។ **សូមនិយាយដូចតទៅនេះ៖**
 - ថ្ងៃនេះយើងបានរៀនពីបំណិន ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច ចាប់តាំងពីកើតរហូតដល់អាយុ៣ឆ្នាំ។
 - យើងបានរៀនពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ដែលយើងជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គ្រប់រូបត្រូវផ្តល់ឱ្យកូន ដែលអាចមានឥទ្ធិពលពេញមួយជីវិតកូន។ បំណិនទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ជាមូលដ្ឋាន ដែលធានាបាននូវសុខភាពដ៏រឹងមាំសម្រាប់កុមារ។
 - យើងបានរៀនពីវិធីបង្កើតសម្ភារលេងងាយៗសម្រាប់កុមារលេងនៅផ្ទះ ដែលធ្វើពីសម្ភារមានស្រាប់ មិនចំណាយប្រាក់ច្រើន។
២. រំលឹកឡើងវិញ នូវសារអប់រំសំខាន់ៗ សម្រាប់មេរៀនថ្ងៃនេះ។
៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អ្នកមានសំណូមពរមួយ ចង់ស្នើសុំឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចម្នាក់ៗធ្វើដូចតទៅនេះ៖
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់ប្តេជ្ញាអនុវត្តន៍នូវតវិយាបថ ដែលបានរៀននៅថ្ងៃនេះ យ៉ាងហោចណាស់ធ្វើឱ្យបាន១ចំណុចជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែក សារអប់រំ ឬ ចំណេះដឹង ដែលរៀនបានថ្ងៃនេះ ជាមួយមិត្តភក្តិ និងសមាជិកក្រុមគ្រួសារណាម្នាក់បានដែរ ឬ ទេ ?
៤. អរគុណអ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមវគ្គនេះ។
៥. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមជួយសម្អាត និងប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) សូមណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមដោយខ្លួនឯង។
៦. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត។ ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៧. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនៅសល់ពេល១៥នាទីទៀត ពួកគាត់អាចសួរនូវសំណួរផ្សេងៗ បើសិនជាពួកគាត់មាន ឬ ឆ្ងល់។ រំលឹកពួកគាត់ថា មាតាបិតាបង្គោល នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" រស់នៅក្នុងភូមិនេះដែរ។ ដូច្នេះអ្នកភូមិអាចសួរពួកគាត់បានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឬ សុំឱ្យពួកគាត់ជួយធ្វើការបញ្ជូនទៅរកជំនួយ ឬ សេវាណាមួយ បើសិនជាមានតម្រូវការចាំបាច់អ្វី។

ឯកសារយោង/ សម្ភារចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ ១-កងបង្វិល



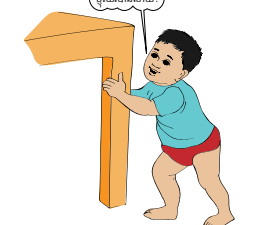
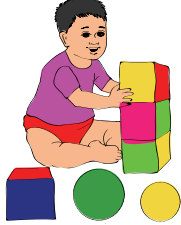
២-បណ្ណប្រភព

ពីកើតរហូតដល់អាយុ ៣ខែ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ សុទ្ធរហូតដល់អាយុ៦ខែ		 ឱបកូនជាប់នឹងទ្រូង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ឱបកូននៅជាប់នឹងដើមទ្រូង ឬស្មា ដែលធ្វើឱ្យកូនមានភាពកក់ក្តៅ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការឱបថ្នាក់ថ្នម បីបមកូនតូច។
 នាំកូនទៅចុះបញ្ជីកំណើត	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូចទៅបង្ហាត់ទៅចុះសំបុត្រកំណើត ត្រូវពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការចុះសំបុត្រកំណើតឱ្យកូន។	 ខ្ញុំអាចចាប់បាន!	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ជួយឱ្យកូនចល័ត យករបស់លេង ឱ្យកូនវា ប្រើកិល។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្លេច រាងកាយ ចលនាតូច ចលនាធំ។
 ចងកូនកណ្តឹងនៅកន្លែងកូន	សម្តែងពីឈុត កុមារមានកណ្តឹងចងជាប់នៅ កន្លែង ហើយនាំកុមារទៅដើម្បីឱ្យកូន ចាប់អារម្មណ៍នឹងសំឡេងកណ្តឹង។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្លេច ដោយប្រើសំឡេង។	 ចងវត្ថុដែលមានចលនា និងពណ៌ស្រស់នៅលើអង្រឹង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ភ្លេចកុមារតូច ដោយប្រើរូបភាពមានពណ៌ផ្សេង និងសំឡេង។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្លេច ដោយប្រើរូបភាពមានពណ៌ផ្សេងៗ។
 ប្រឹងក្រឡាប់	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ជួយកូនឱ្យចេះក្រឡាប់។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីការចេះក្រឡាប់របស់កូន	 ផ្តល់ឱ្យកូនលេងនូវវត្ថុមានសំឡេង ឬពណ៌ស្រស់ និងគ្មានបង្កគ្រោះថ្នាក់ និយាយ និងច្រៀង ទៅកាន់កូនអ្នក	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច ភ្លេចកូនតូចដោយប្រើសម្លេងលេង ដែលមានពណ៌ចម្រុះ និងមានសំឡេង ដែលធ្វើឱ្យកុមារចេះសង្កេត និងងាយចងចាំ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្លេច ដោយប្រើរបស់សម្លេងដែលពណ៌ចម្រុះ រួមជាមួយនឹងសំឡេង។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

អាយុ ៤-៦ខែ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ សុទ្ធជាមួយដល់អាយុ៦ខែ			
 ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនលេង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនតូចលេងស្តាប់សំឡេង ឱ្យកូនស្គាល់ពីភាពខុសគ្នា ផ្សេងគ្នានៃសំឡេង។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយសំឡេង។	 ឆ្លើយតបទៅកូនដោយរីករាយ	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំយកកូនតូចធ្វើសកម្មភាព ដូចជាធ្វើត្រាប់។ ខ្លះ មែហាមាត់ទៅ ម៉ែញ៉ា ពុក... ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយធ្វើត្រាប់តាម។
 ប្រើឡេងលេងជាមួយកូន	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនទះដៃ អមជាមួយសំឡេង ដូចជា និយាយថា “កូនឆ្លាត កូនស្អាត” និងកាយរីករាយ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយទះដៃ។	 ប្រាប់កូនពីគ្រោះថ្នាក់	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ធ្វើសកម្មភាពពន្យល់ពីហេតុផលដល់កូន។ ខ្លះ ការធ្លាក់ នាំឱ្យឈឺចាប់។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយប្រើហេតុ និងផល។
 ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានឃើញរូបគេក្នុងកញ្ចក់	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនឆ្លុះកញ្ចក់ និងនិយាយជាមួយកូន ដោយស្មោះ អ្នកណាគេនៅក្នុងកញ្ចក់នោះ ? ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយនាំកូនឆ្លុះកញ្ចក់ និងសួរកូន។	 ប្រាប់កូនពីឈ្មោះសត្វ និងវត្ថុនានានៅជុំវិញខ្លួន	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកូនដាក់ឈ្មោះសត្វ វត្ថុ ឬរូបសំ នៅជុំវិញកុមារ។ ខ្លះ នេះគឺជាឆ្កែ ឆ្កែ តូច ចាន កែវ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយនាំកូនរៀនដាក់ឈ្មោះ។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

អាយុ ៧-១២ខែ នាំកូនទៅទទួលថ្នាំជីវជាតិអាប៊ីន្ត្រែអាហារទំនៗខ្លះដល់កូន			
 ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនលេងជាមួយនឹងក្មេងដទៃទៀត	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកូនលេងជាមួយកូនរបស់អ្នកជិតខាង ឬឱ្យកូនលេងជាមួយកូនក្មេងផ្សេងទៀត។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដែលនាំកូនលេងជាមួយកុមារផ្សេង។	 ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនសាកល្បងដោយខ្លួនឯង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររៀនដើមឈរ ឬប្រកាសដើរ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច បង្កើនសមត្ថភាពចលនារាងកាយ។
 បង្ហាញបន្ទាន់ដល់កូន និងប្រាប់ពីពណ៌	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកូនមើលឬអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី ដោយរូបភាពឱ្យកូនស្តាប់។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយការអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី។	 បង្ហាញប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុផ្សេងៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនដល់កូន	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារមើលផ្កាយ ព្រះច័ន្ទ ឬព្រះអាទិត្យ ដែលឱ្យកូនស្គាល់ពីពេលវេលាខុសគ្នា។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោចប្រាប់ពីកាលវេលាផ្សេងៗ។
 ផ្តល់សម្ភារជាដុំឈើឬវត្ថុដែលមានពណ៌ និងរាងផ្សេងៗឱ្យកូនលេង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងសម្ភារ ឬរបស់ដែលមានទ្រង់ទ្រាយពណ៌ និងទំហំខុសៗគ្នា ដូចជា បាល់រាងមូល គូបបួនជ្រុង ត្រីកោណជាដើម។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយប្រើវត្ថុ ដែលមានរាង ទ្រង់ទ្រាយ ទំហំនិងពណ៌ខុសៗគ្នា។	 ជំរុញ និងផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនសាកល្បង	សម្តែងពីឈុត ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារធ្វើពិសោធន៍ ដូចជាដាក់កូនបាល់ បន្ទះការ ដែលនៅលើទីដែលខ្ពស់ជាង កូនបាល់មូលរៀលធ្លាក់ជាដើម។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជោច ដោយនាំកូនធ្វើពិសោធន៍ដោយខ្លួនឯង។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

អាយុពី ១-២ ឆ្នាំ

កុំអួតថ្នាំឈាញ សារជាតិពុល ឬវត្ថុដែលអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាត
កុំអួតកូនឱ្យដើរតែម្នាក់ឯងក្បែរស្រះទឹក ធុងទឹកទឹក ប្រឡាយ
អណ្តូងទឹក ឧបករណ៍អគ្គិសនី ច្រៀង និងទឹកកក។



ចុះនិទានរឿងឱ្យកូនស្តាប់

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារមើល ឬអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី
ដោយរូបភាពឱ្យកូនស្តាប់។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្លេច
ដោយនិទានរឿងខ្លី។



នាំកូនលេងទឹក

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងទឹក និងធ្វើការពិសោធន៍
ដោយប្រើប្រាស់ទឹក។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចដោយប្រើទឹក។



បង្ហាញពណ៌នានាឱ្យកូនស្គាល់

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនហ៊ុតក្អិន ភាពផ្សេងគ្នានៃក្អិន
ដូចជាក្អិនផ្កាដើម។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចដោយហ៊ុតក្អិននេះ។



ឧបករណ៍ភ្លេងក៏ជាស្បែកសំរាប់កូនអ្នកដែរ

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារវាយសូ ឬវាយឧបករណ៍អ្វីមួយ
បង្កើតជាសំឡេង ឬភ្លេង។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចដោយប្រើឧបករណ៍ភ្លេង ។



ចុះនាំកូនរាំលេង

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររាំលេង និងធ្វើការវិភាគផ្សេងៗ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចដោយធ្វើការវិភាគ ចលនា
រាងកាយ ដូចជារាំដើម។



ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនសាកល្បងពិសោធន៍

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងចាក់ទឹក វាស់ពីរង្វាល់ទឹក។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការ
បោចបង្កើនសមត្ថភាព ដោយប្រើខ្នាតរង្វាល់។



កូនអ្នករៀនដោយធ្វើត្រាប់តាម

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចដោយអាន ឬសៀវភៅរឿងកុមារ។



នាំកូនលេងបាល់

សម្តែងពីឈ្មុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារទាត់បាល់ ឬតលេង
ដោយធ្វើចលនារាងកាយ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្លេចចលនាធំ តូច។

អាយុពី២-៣ឆ្នាំ

បណ្តុំនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១ សម



ចូរឱ្យកូនលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ជាប់
ដោយឱ្យកុមារលេងជាមួយកុមារដទៃទៀត។



ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនដាក់ឡើងវិញ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជាប់
ដោយឱ្យកុមារធ្វើកិច្ចការងារដោយខ្លួនឯង។



ចូរឱ្យកូនកាន់ខ្នាតដៃគូសរាសលេង

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងគ្នាប្រកាស។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ជាប់ដោយឱ្យកុមារគ្នាប្រកាស។



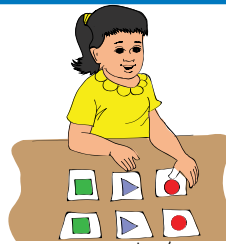
ការហក់លោតធ្វើឱ្យកូន
លូតលាស់ផ្នែករាងកាយ

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងលោតអន្ទាក់ ដោយប្រើកម្លាំង
និងចលនារាងកាយ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ជាប់ពង្រឹងចលនារាងកាយ។



ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យផុសឆ្កែដោយខ្លួនឯង

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ជាប់
ដោយឱ្យកុមាររៀនធ្វើដោយខ្លួនឯង។



កូនអ្នកស្គាល់ពណ៌
និងទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗតាមការលេង

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារស្គាល់ពណ៌ ទម្រង់ ផ្សេងៗ ដូចជា ការប
ង្វង់មូល ត្រីកោណ ឬចតុកោណកែងជាដើម។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ជាប់ពង្រឹងសមត្ថភាពចំណាំ
ឬស្គាល់ពណ៌រាងកាយ។



និទានរឿងឱ្យកូនស្តាប់សូរសំឡេង

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារបើកសៀវភៅមើលរូបភាព
ដោយប្រាប់ពីរូបភាព ទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌ ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជាប់
ដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅរូបភាព។



ឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់កូន
សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តកូន

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនលាងសម្អាតដៃដោយខ្លួនឯង
ពន្យល់ប្រាប់កុមារ ឬឆ្លើយតបនូវសំណួរ
ដែលកុមារសួរជាដើម។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជាប់
ដោយឱ្យកុមាររៀននូវទម្លាប់ល្អ។



ឱ្យកូនលេងល្បែងងាយៗ

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងដុះសត្វ លេងល្បែងផ្សេងៗ ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ជាប់ដោយប្រើប្រាស់ល្បែងកំសាន្ត។



អុញផ្គិតជាប់ជញ្ជាំងស្រេច

សម្តែងពីឈ្មួញ ឱពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនដើមឈរ ផ្គិតរូបភាពនៅលើជញ្ជាំង
ឬផ្ទៃពណ៌ផ្សេងៗ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ជាប់
ដោយប្រើសកម្មភាពបែបនេះ។

[illegible]

៤-ខិត្តបណ្ណ (ចែកឱ្យអ្នកចម្លងរួមពេលរៀនចប់)

[illegible]

កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ បង្ហាញភាព (ចងនៅខាងមុខអ្នកចូលរួម ពេលបង្រៀន)



ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០សម

កញ្ចប់សម្ភារ (គ)៖ បង្ហាញភាព (ចងនៅខាងមុខអ្នកចូលរួម ពេលបង្រៀន)



អប់រំ យុវជន និងកីឡា

ល្បែង និងវិធីងាយៗដែលឪពុកម្តាយ អាចលេងជាមួយកូនបានរាល់ថ្ងៃ



ការហិតកូន



ការមើល



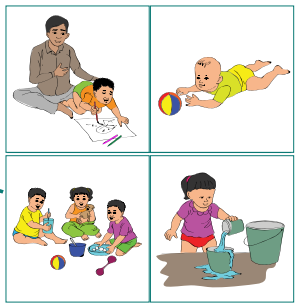
ការស្តាប់



ការត្រកូលសជាតិ



ការប៉ះ កាន់









ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០សម



អប់រំ ចំណេះដឹង និង កីឡា

ល្បែង ឬសម្ភារលេងងាយៗ ដែលអាណាព្យាបាល អាចបង្កើតដោយខ្លួនឯង



រូបភាព ចង្អុលពណ៌ដាក់កំប៉ុង



សំបកដប ដែលមានបិតក្រដាស
ពណ៌ ឬស្ករ

ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម





មេរៀនទី

៣



កុមារត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន៖ ការលើកកម្ពស់
បំណិនអានសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ភាសា និង ការគិត
(កុមារអាយុ ៣-៥ឆ្នាំ)

ប្រធានបទ ក៖

តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន
ការគិតរបស់កូន ?

ប្រធានបទ គ៖

តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន
ភាសារបស់កូន ?



ក. គោលបំណងមេរៀន៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

១. យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំត្រូវធ្វើ ដើម្បីនាំកុមារតូច ឱ្យទៅសំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន និងរបៀបជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន។
២. យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចអនុវត្តន៍ ដើម្បីបង្កើនបំណិនការគិតដល់កុមារ (ការអភិវឌ្ឍបញ្ញា)។
៣. យល់ដឹងពីសកម្មភាពខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចអាច អនុវត្តន៍ ដើម្បីបង្កើនបំណិនភាសាដល់កុមារ ដែលមានដូចជា បំណិនក្នុងការនិយាយ បានល្អ ក្នុងការស្តាប់បានល្អ ក្នុងការអាន ឬ មើលបានល្អ និងបំណិនក្នុងការគូរ និង សរសេរបានត្រឹមត្រូវ។



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រសម្របសម្រួល៖ ការលេងល្បែង ការពិភាក្សា ការបង្ហាញ និងការឆ្លុះបញ្ចាំង



ឃ. សម្ភារៈ ៖

- | | | |
|-----------------------------|-------------------|------------|
| ១. កម្រាល ឬ កន្ទេល | ៣. ហ្វឺត | ៥. កន្ត្រៃ |
| ២. ក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ | ៤. ស្កុតបិតក្រដាស | |



ង. ឧបករណ៍៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ គំរូបភាពស្តីពីទីតាំងបរិវេណសាលារៀន
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនក្នុងការអភិវឌ្ឍការគិត
៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ)៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនក្នុងការអភិវឌ្ឍភាសា



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុនពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

- ត្រូវរៀបចំអញ្ជើញក្រុមគ្រួសារ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចដែលមានកូនតូចៗ (អាយុ៣-៥ ឆ្នាំ) ឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលរួម ដោយនាំកូនៗមកចូលរួមផងដែរ ដើម្បីផ្តល់លទ្ធភាព ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់បានធ្វើសកម្មភាព សាកល្បងអនុវត្តន៍ផ្ទាល់ជាមួយកុមារតូចៗ។
- រៀបចំសម្ភារ សម្រាប់ចែកជូនដល់អាណាព្យាបាល និងកុមារ អំឡុងពេលសកម្មភាព សម្របសម្រួល។ ក្នុងកញ្ចប់សម្ភារមាន៖ សៀវភៅគំនូរ ពណ៌ វត្ថុ ដែលមានទំហំ និងរាង ឬ ទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗ (ដុំឈើ ក្រដាសកូតុង បណ្តុលខ បន្លែ ផ្លែឈើ និងថង់ប្លាស្ទិក)។

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួម ការប្រជុំលើកទី៣ នៃកម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ។
២. រំលឹកប្រាប់ពួកគាត់ទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច នៅតាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារតូចៗ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬមួយសប្តាហ៍ម្តងនៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះអ្នក និងតួនាទី។
៤. លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាច សុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនៗរបស់ពួកគាត់ផងដែរ។ ឱ្យអ្នកចូលរួមងើបឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់ចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលរៀនពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ អ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួម (ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច) ថា ឥឡូវនេះកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" បានឈានចូលដល់មេរៀនទី៣ហើយ។ រំលឹកពួកគាត់ពីមេរៀនមុន ឬ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឱ្យជួយរំលឹកមេរៀនពីវគ្គមុនៗ។
២. សុំឱ្យអ្នកចូលរួមរៀបរាប់សារអប់រំសំខាន់ៗចំនួន៣ ដែលគេបានរៀនពីវគ្គមុន។
៣. សួររកអ្នកចូលរួមណា ដែលបានចែករំលែកព័ត៌មាន ឬ បានចែករំលែកចំណេះដឹង ជំនាញ ឥរិយាបថថ្មីទៅមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន ឬ ប្រាប់ទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា កាលពីវគ្គមុន យើងបានរៀនពីប្រធានបទ "ការភ្លេចកុមារក្នុងវ័យដំបូងចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ"។ សួររកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលអាចជួយរំលឹកនូវអ្វី ដែលខ្លួនបានរៀនពីវគ្គមុន (វគ្គទី២) ៖
 - តើមានចំណុចខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ ដែលបានរៀន កាលពីវគ្គនោះ (វគ្គទី២) ?
 - តើអ្នកយកខ្លឹមសារនោះទៅប្រើប្រាស់ ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ?
 - សុំឱ្យពួកគាត់ធ្វើសកម្មភាពណាមួយជាឧទាហរណ៍ មុននឹងចូលដល់មេរៀនថ្មី។
៥. អរគុណពួកគាត់ ចំពោះការចែករំលែកនូវចម្លើយ និងបទពិសោធន៍ ដែលបានអនុវត្តន៍កន្លងមក។

ការណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. សូមសួរបំផុសគំនិត៖ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចតែងតែប្រាថ្នាចង់ឱ្យកូនខ្លួនឯងធំឆាប់ សុខភាពល្អ ហើយឆ្លាតវៃ។ សួរពួកគាត់ថា៖
 - ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច តើអ្នកចង់ឃើញកូនអ្នកដូចម្តេច ពេលអនាគត ?
 - តើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដើម្បីអប់រំកូន ?
២. សូមអរគុណអ្នកចូលរួមចំពោះការចែករំលែកគំនិតយោបល់។ សរសេរគំនិតយោបល់ទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន។ សង្ខេបឡើងវិញពីគំនិតយោបល់របស់ពួកគាត់។
៣. សូមពន្យល់ថា ការត្រៀមចូលសាលារៀន មិនមែនកុមារទទួលខុសត្រូវតែម្នាក់ឯងនោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើការរួមគ្នា ដែលរួមមាន ទាំងក្រុមគ្រួសារ បរិស្ថាន សហគមន៍រួមទាំងសាលារៀនផងដែរ។ ការរៀនរបស់កុមារគឺទទួលបានឥទ្ធិពលពីបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនរបស់គេ ដូចជា ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍តាំងពីមុនពេលកុមារចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធសាលារៀនមកម្ល៉េះ។ តទៅនេះគឺជាមេរៀនសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលជួយពង្រឹងបំណិនការគិត និងបំណិនភាសារបស់កុមារនិងរបៀបដែលឪពុកម្តាយត្រូវជួយកុមារឱ្យទៅស្តាប់នឹងបរិយាកាសសាលារៀន។ មេរៀនទី៣នេះ មានប្រធានបទ ឬ រឿងសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោមនេះ៖
 - តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន (មត្តេយ្យ ឬបឋមសិក្សា) ?
 - តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិនការគិតរបស់កូន ?
 - តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កូន ?
៤. សូមពន្យល់ថា ជាទូទៅកុមារចំណាយពេលវេលាភាគច្រើននៅជាមួយឪពុកម្តាយនៅផ្ទះ។ វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលត្រូវបង្កើនបរិស្ថាន ដែលជួយជំរុញដល់ការរៀនរបស់កុមារ បន្ថែមលើអ្វីដែលកុមារទទួលបានឱកាសរៀននៅសាលា។



ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន ? (២០នាទី)

សរសំខាន់ៗ

- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស្តារនឹងបរិយាកាសសាលារៀន។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវពិនិត្យមើលថា តើកូនបានត្រៀមខ្លួនហើយ ឬ នៅ (ជាពិសេសពេលទៅសាលារៀនដោយគ្មានឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំនៅក្បែរ) ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់យកកូនទៅចុះឈ្មោះចូលរៀន។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូន ដូចជា សៀវភៅ ខ្នៅដៃ សម្លៀកបំពាក់។ល។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវជួយកូននៅផ្ទះ តាមរយៈនាំកូនរៀនរាប់ចំនួន រាប់លេខ ច្រៀងកំសាន្ត អានសៀវភៅ និងលេងល្បែងផ្សេងៗ ដើម្បីជួយកូនឱ្យទទួលបានបំណិនរៀនអក្សរ និងលេខតាំងពីដំបូង។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវលេងសម្តែងតួ ជាមួយកូននៅផ្ទះ ដូចជា ជម្រាបសួរគ្រូ ពេលចូលថ្នាក់រៀន ហៅឈ្មោះតាមបញ្ជីកំណើត សំឡេងផ្ទះចេញលេង សុំអនុញ្ញាតគ្រូទៅបន្ទប់ទឹក ពេលចេញពីសាលាទៅផ្ទះត្រូវរៀបចំសម្ភារដាក់កាតាបជាដើម។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើអ្នកមានកូន ឬ ចៅដែលបានធ្លាប់ទៅ ឬ កំពុងរៀននៅសាលាដែរ ឬ ទេ ? តើយើងទាំងអស់គ្នាជាអាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីត្រៀមនាំកូនឬចៅទៅសាលារៀន ?
- សូមទុកឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។
- សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖
 - ឪពុកម្តាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស្តារនឹងបរិយាកាសសាលារៀន។
 - ឪពុកម្តាយ ត្រូវពិនិត្យមើលថា តើកូនបានត្រៀមខ្លួនហើយ ឬ នៅ (ជាពិសេសពេលទៅសាលារៀនដោយគ្មានឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនៅក្បែរ) ។
 - ឪពុកម្តាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់យកកូនទៅចុះឈ្មោះចូលរៀន។
 - ឪពុកម្តាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូន ដូចជា សៀវភៅ ខ្នៅដៃ សម្លៀកបំពាក់។ល។

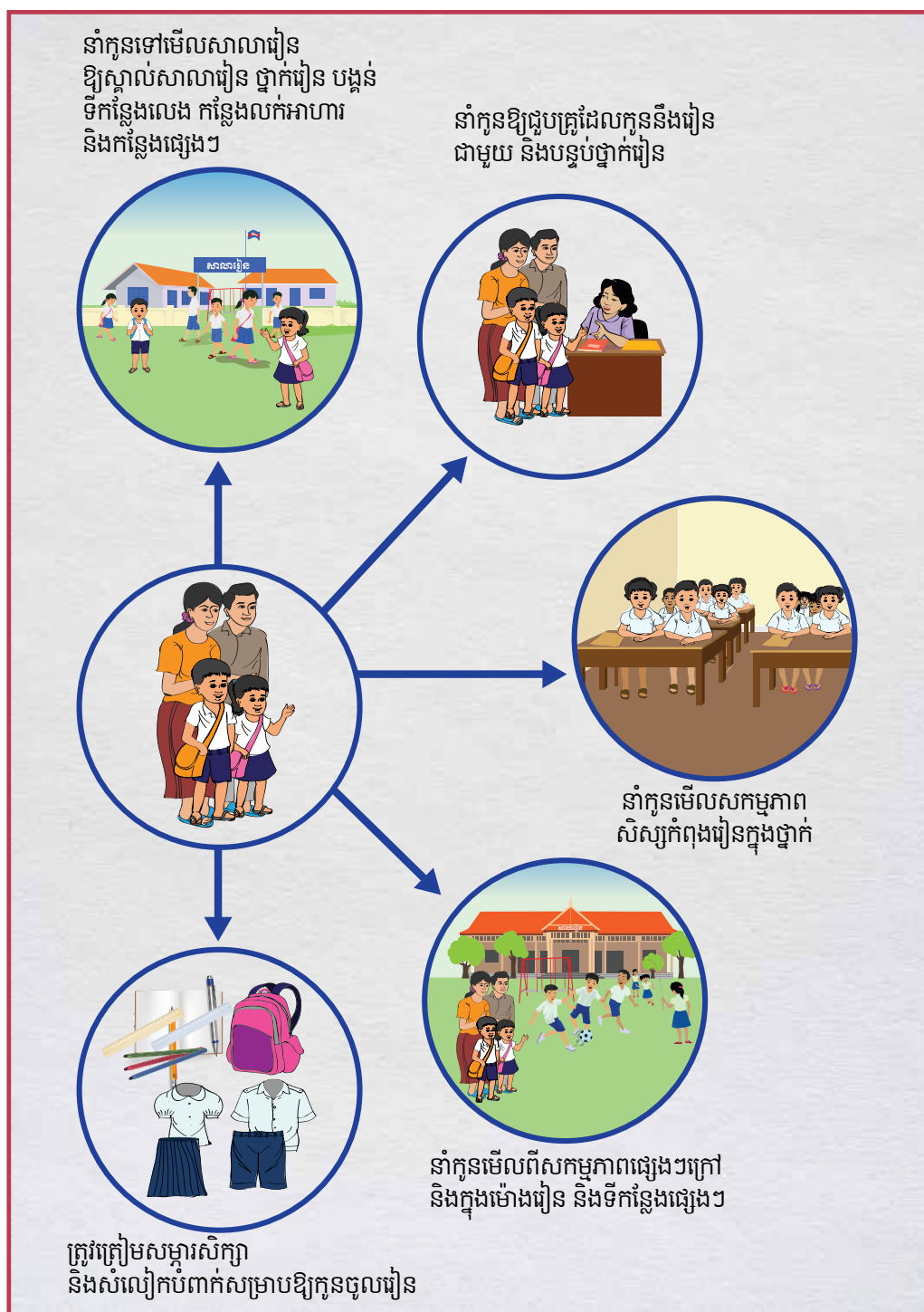
- ឪពុកម្តាយ ត្រូវជួយកូននៅផ្ទះ តាមរយៈនាំកូនរៀនរាប់ចំនួន រាប់លេខ ច្រៀងកំសាន្ត អានសៀវភៅ និងលេងល្បែងផ្សេងៗ ដើម្បីជួយកូនឱ្យទទួលបានបំណិនរៀនអក្សរ និងលេខតាំងពីដំបូង។
- ឪពុកម្តាយ ត្រូវលេងសម្តែងតួ ជាមួយកូននៅផ្ទះ ដូចជា ជម្រាបសួរគ្នា ពេលចូលថ្នាក់ រៀន ហៅឈ្មោះតាមបញ្ជីកំណើត សំឡេងផ្ទះចេញលេង សំអនុញ្ញាតត្រូវទៅបន្ទប់ទឹក ពេលចេញពីសាលារៀនទៅផ្ទះត្រូវរៀបចំសម្ភារដាក់កាតាបជាដើម។

សកម្មភាពទី២៖ សម្តែងតួអំពីការនាំកុមារដែលទៅសាលារៀនជាលើកដំបូង



- សកម្មភាពនេះអ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រ៣គឺ
 - ការសម្តែងតួឱ្យឪពុកម្តាយនាំកូនដើរពិនិត្យមើលក្នុងបរិវេណសាលារៀន។
 - ចែកអ្នកចូលរួមជាពីរក្រុម ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗគូររូបទីតាំងក្នុងបរិវេណ ឬ ទីធ្លាសាលារៀន និងវត្តផ្សេងៗ ដែលមានក្នុងសាលារៀន ព្រមទាំងសកម្មភាពផ្សេងៗ។
 - អាចសួរទៅអ្នកចូលរួម តើពួកគាត់បានធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះជាមួយកូននៅពេលចូលរៀនដំបូង ដោយប្រើរូបភាពនៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាព ទីតាំងបរិវេណសាលារៀន យកទៅបិទលើក្រដាស។
- ចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុម (បើសិនជាអាច)
 - ក្រុមទី១ សម្តែងតួ ៖ ក្នុងករណីកូនអ្នកមិនដែលធ្លាប់ទៅសាលាសោះ ពេលអ្នកនាំកូនទៅសាលាជាលើកដំបូង តើអ្នកនឹងនាំកូនធ្វើអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវនាំកូនស្គាល់ទីតាំង វត្ត ឬ មនុស្សទាំងអស់នោះ?
 - ក្រុមទី២ គូររូបភាពបង្ហាញពីទីតាំង៖ ក្នុងបរិវេណ ឬ ទីធ្លាសាលារៀន និងវត្តផ្សេងៗ ដែលមានក្នុងសាលារៀន ព្រមទាំងសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលត្រូវនាំកូនឱ្យស្គាល់។
- ពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖
 - បើកូនរបស់អ្នកអាយុ៥ឆ្នាំ ឬ គ្រប់អាយុ៦ឆ្នាំ ចូរពិនិត្យមើល តើកូនរបស់អ្នកបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយ ឬ នៅ?
 - ស្វែងរកព័ត៌មានពីនាយកសាលា ឬ គ្រូបង្រៀន អំពីកាលបរិច្ឆេទចុះឈ្មោះចូលរៀន។ តម្រូវការឯកសារ នៅពេលនាំកូនទៅចុះឈ្មោះចូលរៀន។
 - ត្រៀមសម្ភារសិក្សា ដូចជា សម្លៀកបំពាក់ សៀវភៅ ខ្នាដៃ ដំណូប កាបូប សំពៀត

➤ គំរូបភាពស្តីពីទីតាំងបរិវេណសាលារៀន៖



**ប្រធានបទ ខ៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន
ការគិតរបស់កូន ? (២០នាទី)**

សាស្ត្រខ្មែរ



ឪពុកម្តាយត្រូវ ជួយបង្រៀនកូនឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសពេលទំនេរ។



ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា មកនឹងស្ថានភាព
រស់នៅ ឬ នៅផ្ទះរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ កូនរៀនចេះពីលេខ ១ ដល់ លេខ ៥។ តើផ្ទះ
យើងមានមាន់ប៉ុន្មាន ? តើកូនមានម្រាមដៃប៉ុន្មាន ? តើ១ និង២ លេខណាមានចំនួន
ច្រើនជាង ?



ឪពុកម្តាយត្រូវ ពិនិត្យមើលកិច្ចការកូន ដែលសាលាដាក់ឱ្យធ្វើ និងជួយនាំកូនធ្វើ
កិច្ចការនៅផ្ទះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់សម្ភារសិក្សាឱ្យកូនបានគ្រប់គ្រាន់។



ឪពុកម្តាយត្រូវ សួរគ្រូពីសកម្មភាព និងការរៀនរបស់កូនពេលនៅសាលារៀន។



ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូននិយាយរៀបរាប់ពីសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដែលគេបានធ្វើនៅសាលារៀន។



ឪពុកម្តាយត្រូវ ឆ្លើយនូវសំណួរ ដែលកូនបានសួរ ឬ ឆ្ងល់។ល។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច
តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូន ឬ ចៅ ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិន ឬ ជំនាញអភិវឌ្ឍន៍ការគិត
ទាំងមុនពេលចូលរៀន និងកំពុងរៀននៅសាលា ?
- សូមទុកឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញ
- សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ជួយបង្រៀនកូនឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសពេលទំនេរ។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា ជាមួយនឹងស្ថានភាព
រស់នៅ ឬ នៅផ្ទះរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ កូនរៀនចេះពីលេខ ១ ដល់ លេខ ៥។ តើផ្ទះ
យើងមានមាន់ប៉ុន្មាន ? តើកូនមានម្រាមដៃប៉ុន្មាន ? តើ១ និង២ លេខណាមានចំនួន
ច្រើនជាង ?
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ពិនិត្យមើលកិច្ចការកូន ដែលសាលាដាក់ឱ្យធ្វើ និងជួយនាំកូនធ្វើ
កិច្ចការនៅផ្ទះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ផ្តល់សម្ភារសិក្សាឱ្យកូនបានគ្រប់គ្រាន់។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ សួរគ្រូពីសកម្មភាព និងការរៀនរបស់កូនពេលនៅសាលារៀន។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូននិយាយរៀបរាប់ពីសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដែលគេបានធ្វើនៅសាលារៀន។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ឆ្លើយនូវសំណួរ ដែលកូនបានសួរ ឬ ឆ្ងល់។ល។

សកម្មភាពទី២៖ ការធ្វើការជាក្រុម ឬជាគូដើម្បីអនុវត្តន៍កុមារដោយផ្ទាល់



សកម្មភាពនេះ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើវិធីសាស្ត្រ ដូចតទៅ៖

- ចែកអ្នកចូលរួមឱ្យធ្វើការជាក្រុម ឬ ជាគូ។
- បើសិនជាអាច ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ គួរតែទៅតាមផ្ទះណា ដែលមានកុមារពីអាយុ ៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ ដើម្បីអនុវត្តន៍សកម្មភាពរៀនជាមួយកុមារដោយផ្ទាល់។
- អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវរៀបចំជាស្រេចជាក់ក្នុងកញ្ចប់សម្ភារ ត្រូវមានវត្ថុដូចជា របស់លេង ដែលមានទ្រង់ទ្រាយ ទំហំ ពណ៌ ធ្វើពីជ័រ ឬ ឈើផ្សេងៗ។
- បើសិនជាមិនអាចទេ ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ត្រូវជ្រើសរើសយកកុមារ ដែលបានចូលរួមក្នុងឱកាសនេះ ដើម្បីអនុវត្តន៍សកម្មភាពរៀនក៏បានដែរ។

១. ចែកអ្នកចូលរួមឱ្យធ្វើការជាក្រុម ឬ ជាគូ។ បើសិនជាអាច ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ គួរតែទៅតាមផ្ទះណាដែលមានកុមារពីអាយុ ៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ ដើម្បីអនុវត្តន៍សកម្មភាពរៀនជាមួយកុមារ។ បើសិនជាមិនអាចទៅតាមផ្ទះទេ សូមជ្រើសរើសយកកុមារ ដែលបានចូលរួមក្នុងឱកាសនោះ ដើម្បីអនុវត្តន៍សកម្មភាពរៀនជាមួយកុមារដោយផ្ទាល់ក៏បានដែរ។
២. សូមណែនាំឱ្យក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ឱ្យជ្រើសរើសយកបណ្ណប្រភេទខាងក្រោមចំនួនពីរសន្លឹក និងកញ្ចប់សម្ភារ (វត្ថុ ឬ របស់ដែលមានទ្រង់ទ្រាយ ទំហំ ពណ៌ផ្សេងៗ ដែលអ្នកសម្របសម្រួលរៀបចំទុកជាស្រេច) ដើម្បីអនុវត្តន៍សកម្មភាពរៀនជាមួយកុមារ។



សូមប្រើប្រាស់បណ្ណប្រភេទទាំងនេះ



៣. ណែនាំឱ្យក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ឱ្យជ្រើសរើសទាំងអស់នេះ សម្រាប់អនុវត្តន៍សកម្មភាព ជាមួយកុមារ។ បង្ហាញពួកគាត់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ ដែលមាននៅខាងក្រោយបណ្ណប្រភេទនីមួយៗ។
 - ឱ្យគូនីមួយៗ ត្រៀមរៀបចំសំណួរ និងយកកាបូបសម្ភារ អនុវត្តន៍សកម្មភាពជាមួយកុមារដែលមានអាយុ(ពី ៣ ទៅ៦ឆ្នាំ)។ សកម្មភាពខ្លះអាចមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់សម្ភារទេ។

- ពេលក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ជួបកុមារ ពួកគាត់គួរតែចាប់ផ្តើមពីសកម្មភាពណា ដែលធ្វើឱ្យ កុមារចូលចិត្ត ដូចជា ការគូររូប ឬ ធ្វើអ្វី ដែលអ្នកគិតថា អាចឱ្យកុមារសប្បាយចិត្ត ចង់ចូល រួម ដូចជា ការផាត់ពណ៌ ដោយផ្តល់នូវខ្មៅដៃពណ៌ ដែលកុមារអាចជ្រើសរើសបាន តាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់គេ។ បន្ទាប់ពីធ្វើឱ្យកុមារមានទំនុកចិត្តហើយ ពួកគាត់ត្រូវ ចាប់ផ្តើមសកម្មភាពទាំងឡាយជាបន្តបន្ទាប់ ដូចដែលបានគ្រោងទុក។ ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពបែបនេះជាមួយកុមារឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន២នាក់ ។ ប្រាប់ ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ឱ្យចែករំលែកសម្ភារ ដែលបង្កើតទាំងនោះ ទៅក្មេងនៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើ សកម្មភាពជាមួយកុមារ។
- ពេលចប់សព្វគ្រប់ហើយ ក្រុម ឬ គូនីមួយៗ ត្រូវត្រឡប់មកកន្លែងរៀនវិញ និងណែនាំឱ្យ ពួកគាត់ចែករំលែកពីបទពិសោធន៍ ដែលទទួលបានពីសកម្មភាពនេះ។
- អរគុណឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ចំពោះការចូលរួម សកម្មភាពទាំងនេះ។

ប្រធានបទ គ៖ តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិន ភាសារបស់កូន ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូននិយាយ ឬ សួរពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍ និង សេចក្តីត្រូវការរបស់កូន។ ជួយឱ្យកុមារមានទម្លាប់ចេះសួរសំណួរ និងទទួលព័ត៌មាន ពីអ្នកដទៃ និងចេះចូលរួមសន្ទនាយ៉ាងសកម្ម ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ មនុស្សពេញវ័យ ដែលនៅជុំវិញខ្លួន។



ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនរៀបរាប់អំពីសកម្មភាព ឬ រឿងរ៉ាវ ដែលកូនជួបប្រទះក្នុងជីវភាព រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ជួយឱ្យកូនចេះប្រើប្រាស់ពាក្យ ឃ្លាប្រយោគបានច្បាស់លាស់ និង ត្រឹមត្រូវទៅតាមកម្រិតភាសា នាំកូនឱ្យស្គាល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យផ្សេងគ្នា។



ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនរៀនស្តាប់ ញែកសំឡេងតួអក្សរ និងរូបរាងរបស់តួអក្សរទាក់ទង នឹងពាក្យដែលកូនស្គាល់ នាំកូនគូររាងតួអក្សរ និងជំរុញកូនឱ្យរកពាក្យផ្តើមចេញពីតួ អក្សរ ដែលកូនបានស្គាល់នោះ។



- ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនរៀនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យទៅតាមលំនាំបទ
- បង្រៀនកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យ និងពាក្យជូន
 - ឱ្យកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យដែលកូនចេះចាំ



- ឪពុកម្តាយត្រូវ ទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច
- បង្ហាញកូនពីរបៀបបើក និងអានសៀវភៅឱ្យបានត្រឹមត្រូវ តាមលំដាប់លំដោយ
 - ឱ្យកូននិយាយពីរូបភាពក្នុងសៀវភៅ ស្វែងរកតួអក្សរក្នុងសៀវភៅ

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សួរអ្នកចូលរួមថា៖ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូន ឬ ចៅរបស់អ្នក ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិន ឬ ជំនាញ អភិវឌ្ឍន៍បំណិនភាសា ទាំងពេលមុនពេលចូលរៀន និងកំពុងរៀននៅសាលា?
- សូមទុកឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។
- **សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖**
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូននិយាយ ឬ សួរពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍ និងសេចក្តីត្រូវការរបស់កូន ជួយឱ្យកុមារតូចមានទម្លាប់សួរសំណួរ និងទទួលព័ត៌មាន ពីអ្នកដទៃ និងចេះចូលរួមសន្ទនាយ៉ាងសកម្ម ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ មនុស្សពេញវ័យ ដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនរៀបរាប់អំពីសកម្មភាព ឬ រឿងរ៉ាវ ដែលកូនជួបប្រទះក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ជួយឱ្យកូនចេះប្រើប្រាស់ពាក្យ ឃ្លាប្រយោគបានច្បាស់លាស់ និងត្រឹមត្រូវទៅតាមកម្រិតភាសា នាំកូនឱ្យស្គាល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យផ្សេងគ្នា។ល។
ឧទាហរណ៍៖ ពេលរៀបអាហារបរិភោគជុំគ្រួសារ សួរកូនត្រូវរៀបចំបានសម្រាប់មនុស្សប៉ុន្មាននាក់? មនុស្សពេញវ័យប្រើភាសា ហូប ពិសារ តែកុមារប្រើភាសាញ៉ាំ បើនិយាយចំពោះសត្វគេប្រើពាក្យស៊ី។ល។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនស្តាប់ ញែកសំឡេងតួអក្សរ និងរូបរាងរបស់តួអក្សរទាក់ទងនឹងពាក្យដែលកូនស្គាល់ នាំកូនគូររាងតួអក្សរ និងជំរុញកូនឱ្យរកពាក្យ ដែលផ្តើមចេញពីតួអក្សរ ដែលកូនបានស្គាល់នោះ។
ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលកូនស្គាល់ពាក្យ "បាន" នោះនាំកូនញែកសូរសំឡេងអក្សរ "ច" ក្នុងពាក្យបាន នៅពេលកូនញែកមិនទាន់បាននាំកូនភ្ជាប់សូរសំឡេង "ច" ជាមួយពាក្យផ្សេងៗ ដូចជា ពាក្យ ចេក ចាប ចៅ ចៀន ...។ល។ បន្ទាប់ពីកូនស្គាល់សូរសំឡេងអក្សរហើយនាំកូនឱ្យស្គាល់ រាងតួអក្សរ "ច" ហើយនឹងលេងល្បែងរកពាក្យថ្មីៗដែលផ្តើមដោយសូរសំឡេងអក្សរ "ច" ។ល។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ នាំកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យទៅតាមលំនាំបទ
 - បង្រៀនកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យ និងពាក្យជូន។
 - ឱ្យកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យដែលកូនចេះចាំ។
 - ឪពុកម្តាយត្រូវ ទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច
 - បង្ហាញកូនពីរបៀបបើក និងអានសៀវភៅឱ្យបានត្រឹមត្រូវ តាមលំដាប់លំដោយ ។
 - ឱ្យកូននិយាយពីរូបភាពក្នុងសៀវភៅ ស្វែងរកតួអក្សរក្នុងសៀវភៅ។

សកម្មភាពទី២៖ ការសម្តែងតួទៅតាមបណ្តុំនីមួយៗ

សម្គាល់

- សកម្មភាពនេះអ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសវីដេអូស្ត្រីដូចប្រធានបទ (ខ) ដោយបែងចែកអ្នកចូលរួម ឱ្យធ្វើការជាក្រុមតូចៗ ឬ ជាគូ។
- បើសិនជាពេលវេលាមិនគ្រប់គ្រាន់ ស្ថានភាពមិនអំណោយផលនោះទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចឱ្យអ្នកចូលរួមពិភាក្សាគ្នាជាក្រុមធំ ឬ សម្តែងតួ ទៅតាមបណ្តុំនីមួយៗ ជារួមទាំងអស់តែម្តងក៏បានដែរ។

- ចែកបណ្តុំរូបភាពខាងក្រោមឱ្យទៅអ្នកចូលរួម។



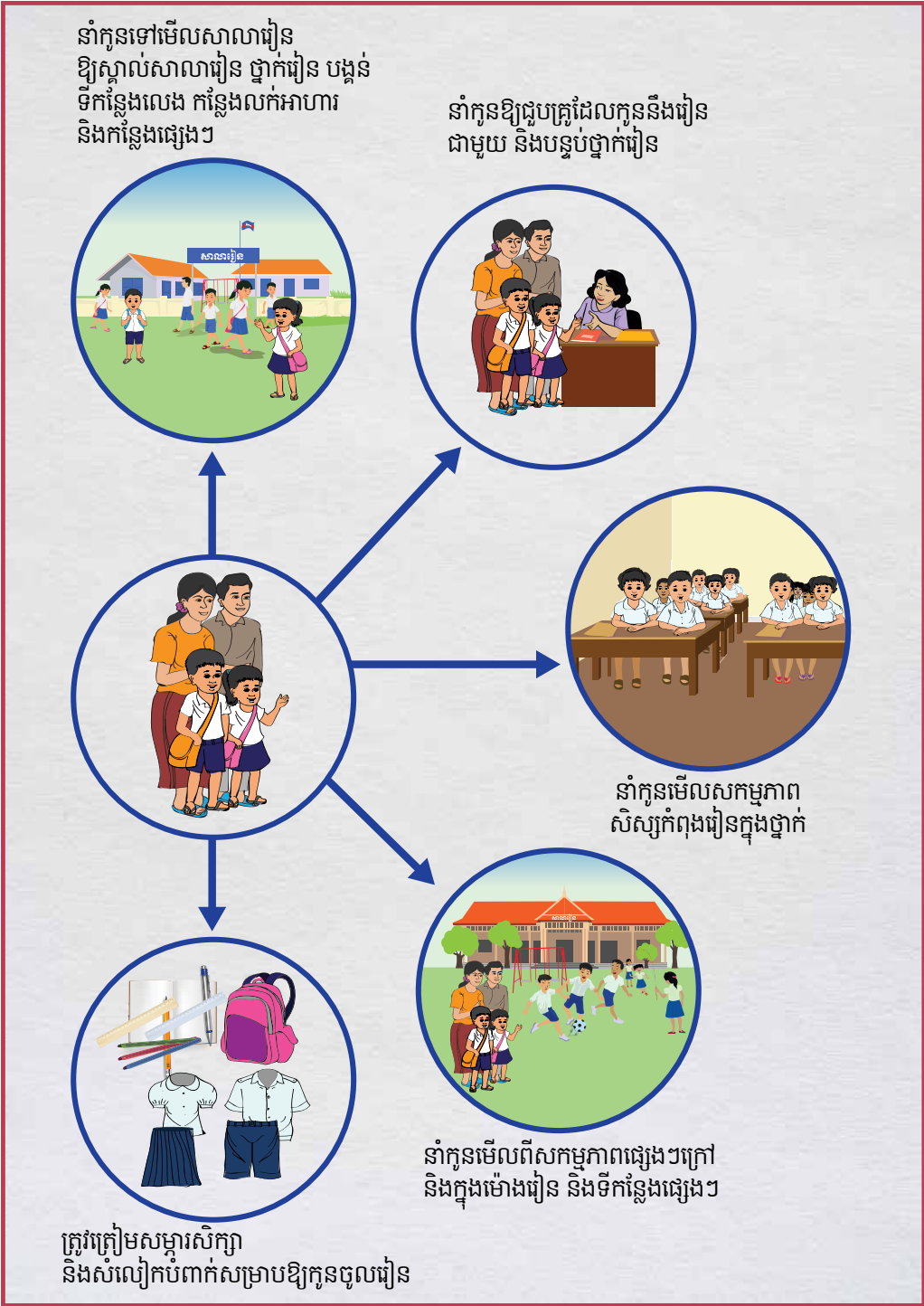
- សូមណែនាំឱ្យពួកគាត់ពិភាក្សាគ្នា។
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមពន្យល់ពីបណ្តុំនីមួយៗតាមការយល់របស់ខ្លួន។
- សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្តែងតួ ពន្យល់ពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើជាមួយកូន។
- អរគុណពួកគាត់ចំពោះការពិភាក្សានេះ។ សួរសំណួរ ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង និងសន្និដ្ឋាននូវអ្វីដែលពួកគាត់បានរៀនពីសកម្មភាពខាងលើនេះ។

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថាឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។
២. អរគុណពួកគាត់ ដែលបានខិតខំចូលរួមរៀនជាមួយគ្នាយ៉ាងសកម្ម ជាពិសេសគឺសកម្មភាពដែលបានដើរតាមផ្ទះ ឬ សកម្មភាព ដែលបានអនុវត្តផ្ទាល់ជាមួយកុមារ។ រំលឹកគាត់ពីខ្លឹមសារមេរៀន និងប្រធានបទដែលពួកគាត់បានរៀនថ្ងៃនេះ។ សូមរំលឹកឡើងវិញដូចតទៅនេះ៖
 - ថ្ងៃនេះយើងបានរៀនពីបំណិនអំណានសម្រាប់កុមារតូច
 - យើងធ្វើសកម្មភាពមួយសាមញ្ញមួយចំនួន ដែលឪពុកម្តាយគួរចេះ គួរដឹង ត្រូវធ្វើពង្រឹងជួយកូនបំណិនភាសា និងបញ្ញា ការគិត។
៣. រំលឹកពួកគាត់ពីសារអប់រំសំខាន់ ដែលពួកគាត់បានរៀនថ្ងៃនេះ។
៤. ពន្យល់ពួកគាត់ថា អ្នកមានសំណួរ ចង់សួរទៅពួកគាត់ម្នាក់ៗ សូមសង្កត់ធ្ងន់ដូចតទៅនេះ៖
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យបងប្អូនពូមីងទាំងអស់គ្នាប្តេជ្ញាអនុវត្តតិរិយាបថ ដែលបានរៀនថ្ងៃនេះយ៉ាងហោចណាស់ ឱ្យបាន១ចំណុច។
 - តើបងប្អូនពូមីង អាចចែករំលែកនូវអ្វី ដែលយើងបានរៀនថ្ងៃនេះទៅមិត្តភក្តិ ដែលមិនបានចូលរួមរៀនជាមួយយើងថ្ងៃនេះ ដែរ ឬ ទេ ?
៥. អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចូលរួមថ្ងៃនេះ។
៦. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និងប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគេអង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំឡើង) សូមណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមដោយខ្លួនឯង។
៧. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៨. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ពួកគាត់មានពេល១៥នាទីទៀត ពួកគាត់អាចសួរនូវសំណួរផ្សេងៗ បើសិនជាពួកគាត់មាន ឬ ឆ្ងល់។ រំលឹកពួកគាត់ថា ឪពុកម្តាយបង្គោល នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" រស់នៅក្នុងភូមិនេះដែរ។ ដូច្នេះអ្នកភូមិអាច សួរពួកគាត់បានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឬ សុំឱ្យពួកគាត់ជួយធ្វើការបញ្ជូនទៅរកជំនួយ ឬ សេវាណាមួយ បើសិនជាមានតម្រូវការចាំបាច់អ្វី។

ឯកសារយោង/ សម្ភារចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀនរបស់កុមារតូច



កញ្ចប់សម្ភារ (២)៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនក្នុងការអភិវឌ្ឍការគិត

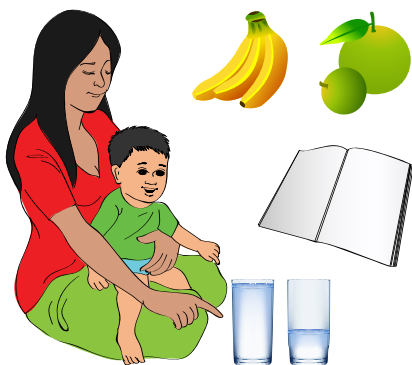
បណ្តុំនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១ សម

សមត្ថភាពសំគាល់រូបរាងខុសៗគ្នា
របស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ
និងរបស់ប្រើប្រាស់។



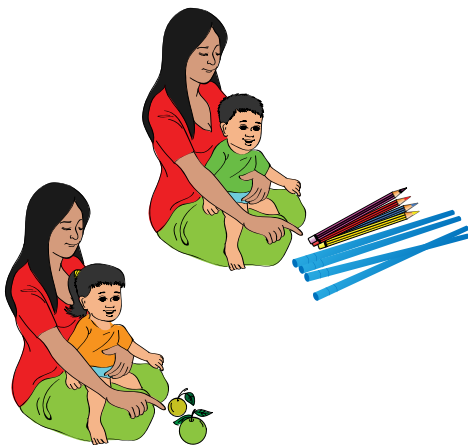
- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅដែលមាននៅផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍ ដែលមានរូបរាងខុសគ្នា ហើយប្រាប់អំពីរូបរាង នៃរបស់ទាំងនោះដល់កុមារ ហើយឱ្យកុមារថាតាម ។
- ឧទាហរណ៍ ផ្លែក្រូចមានរាងមូល ផ្លែចេកមានរាងវែងសៀវភៅរាងបួនជ្រុង។ល។
- សួរកុមារ អំពីរូបរាងរបស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅដែលមាននៅផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍ ។

កុមារចេះប្រៀបធៀប ទំហំ ទំងន់ ប្រវែង និងកម្ពស់។



- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ ស្លឹកឈើ ផ្កា និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាន រូបរាងទំហំ ទម្ងន់ ប្រវែង និងកម្ពស់ខុសៗគ្នា ឧទាហរណ៍ សួរទៅកុមារថា ផ្លែក្រូចពីរនេះ តើផ្លែក្រូចមួយណាធំជាង ? ហើយមួយណាតូចជាង ?
- សួរទៅកុមារថា តើ ខ្មៅដៃ និងចង្កេះមួយណាវែងជាង ? ហើយមួយណាខ្លីជាង ?
- កែវ ដែលមានទឹក និងកែវទទេមួយណាធ្ងន់ជាង ? ហើយមួយណាស្រាលជាង ។ល។
- ប្រាប់ចម្លើយទៅកុមារនៅពេលកុមារឆ្លើយមិនត្រូវ
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារ ធ្វើការប្រៀបធៀបប្រៀបនេះជាប្រចាំកុមារនិងមានបំណិនប្រៀបធៀប។

សមត្ថភាពរាប់ចំនួន ពី១ដល់១០

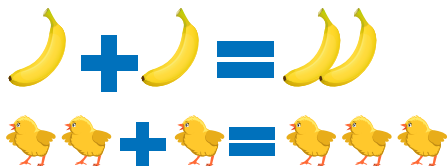


- នាំកុមាររាប់ចំនួន វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍ ឧទាហរណ៍ រាប់ចំនួនកូនមាន់ កូនទា រាប់ផ្លែចេក ផ្លែស្វាយ រាប់ចំនួនចង្កេះ ដើមឈើ ដែលនៅជិតៗផ្ទះ។ល។
- ឱ្យកុមារស្គាល់រូបរាងនិងឈ្មោះរបស់លេខ ពី ១ដល់១០
- ឧស្សាហ៍នាំកុមាររាប់ ជាញឹកញាប់នៅពេលដែលម្តាយឪពុកធ្វើសកម្មភាពងាយៗនៅផ្ទះ។



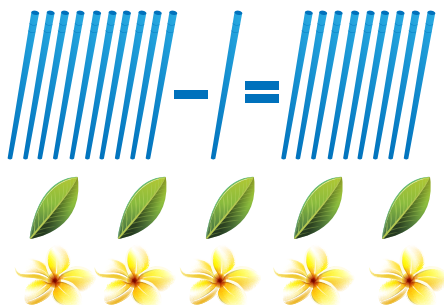
សមត្ថភាពដាក់បន្ថែមនិងយកចេញ ក្នុងរង្វង់ចំនួន ១ ដល់ ១០

១.២.៣.៤.៥.៦.៧.៨.៩.១០



- ប្រាប់កុមារនិងនាំកុមារ រាប់ចំនួនបន្ថែម និងដកចេញ ក្នុងរង្វង់ ពីមួយដល់ ១០ ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ចេក១ ថែម ចេក១ទៀត ស្មើនឹងចេក ២ កូនមាន់២ថែម កូនមាន់១ ស្មើនឹងកូនមាន់ ៣ ។ល។
- បន្ទាប់ពីនាំកុមាររាប់ចំនួនបន្ថែមរួចហើយ អាចនាំកុមារ ដកយកចេញពីចំនួន ក្នុងរង្វង់១០ ឧទាហរណ៍ចម្លើ៖ ១០ ដកយកចម្លើ៖១ ចេញ នៅសល់ចម្លើ៖ចំនួន ៩ បន្តធ្វើហូតដល់ដកអស់ពីចំនួន ១០។
- ឧស្សាហ៍បន្តនាំកុមាររាប់បន្ថែម និងដកចេញតាម របៀបដូចខាងលើ ដើម្បីឱ្យកុមារកាន់តែមានជំនាញ ។

កុមារស្គាល់បញ្ញតិ ១១លំ នឹង ១



- ដាក់ស្លឹកឈើ ចំនួនណាមួយ ហើយឱ្យកុមារដាក់ផ្កា ឱ្យបានស្មើនឹងចំនួន ស្លឹកឈើ ដែលអ្នកបានដាក់
- ឧទាហរណ៍៖ ស្លឹកឈើ ៥ ផ្កា ៥ ចំនួនស្លឹកឈើស្មើនឹង ចំនួន ផ្កា។
- បន្តការលេង និងធ្វើរបៀបនេះ ជាមួយនឹងរបស់ផ្សេងទៀត ជាបន្តបន្ទាប់ កុមារនឹងមានបំណិន ១១លំនឹង១ ។

កុមារអាចស្គាល់ពណ៌ ក្រហម លឿង ខៀវ បៃតង ខ្មៅ និងស



- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ និង របស់ប្រើប្រាស់ដែលមាន នៅផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍ ដែលមានពណ៌ សម្បុរ ខុសៗគ្នាហើយប្រាប់កុមារអំពី ពណ៌នៃវត្ថុ សត្វ និង របស់ ទាំងនោះ ឱ្យកុមារថាតាម ។
- សួរកុមារឡើងវិញអំពី ពណ៌ របស់ វត្ថុ សត្វ និង របស់ ទាំងនោះ ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារ យកវត្ថុដែលមាន ពណ៌ ក្រហម លឿង ខៀវ បៃតង ខ្មៅ ឬ ស តាមការណែនាំរបស់ម្តាយ ។

កុមារអាចប្រាប់បានពីភាពរលោង ឬ គគ្រាត ទន់ រឹង ក្តៅ ត្រជាក់



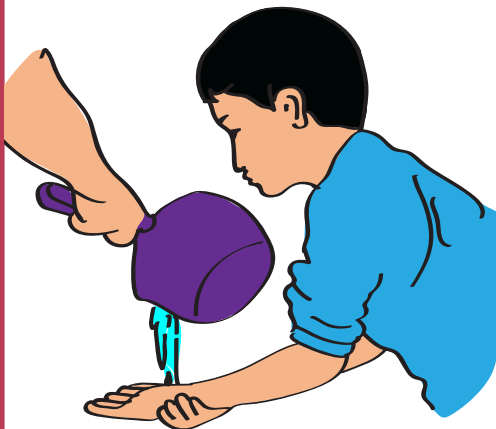
- ឱ្យកុមារ បានប៉ះ ស្នាម កាន់ វត្ថុដែលមានសភាព រឹង ទន់ រលោង គគ្រាត ក្តៅ ត្រជាក់
- ឧទាហរណ៍៖ ឱ្យកុមារស្ទាប ខ្នើយ តក់តា ដើមឈើ កែវទឹក អំពីសភាពរឹង ឬ ទន់ គគ្រឹម រលោងនៃ វត្ថុទាំងនោះ។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារ កាន់ ស្នាម ហើយសួរកុមារពីសភាព នៃវត្ថុទាំងនោះ ។

កុមារអាចបង្ហាញចំណេះដឹងអំពីចំណាត់ថ្នាក់ក្រុម ឬប្រភេទ រៀបរៀងទៅតាមលំដាប់



- នាំកុមាររលោង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ ស្លឹកឈើ ផ្កា សម្ភារផ្ទះបាយ សម្ភារជំនោក សំលៀកបំពាក់ និង សម្ភារសិក្សា ។ល។
- ដាក់វត្ថុបញ្ចូលគ្នា ហើយប្រាប់កុមារ ឱ្យយកសម្ភារ ផ្ទះបាយ ដាក់មួយក្រុម បន្ទាប់មក ប្រាប់កុមារ ឱ្យយកសម្ភារសិក្សា ដាក់តាមសម្ភារសិក្សា ស្លឹកឈើ ដាក់តាមស្លឹកឈើ ផ្កាដាក់តាមផ្កា ។
- នាំកុមាររើសវត្ថុ ឬផ្កាទៅតាមលំដាប់ ពណ៌ ក្រហម លឿង ស ។ល។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារធ្វើបែបនេះ ញឹកញាប់កុមារនឹងអាច មានបំណិនអំពីចំណាត់ថ្នាក់ក្រុម ប្រភេទ រូបរាង និងពណ៌។

កុមារអាចយល់ដឹងអំពីហេតុ និងផល



- ប្រាប់កុមារហេតុផលនៃការធ្វើសកម្មភាពរបស់ខ្លួន ម៉ាក លាងដៃព្រោះចង់ឱ្យដៃម៉ាកស្អាត។ បើយើងមិនលាងដៃ ដៃយើង នឹងគគ្រាតយើងនឹងកើតមេរោគ។



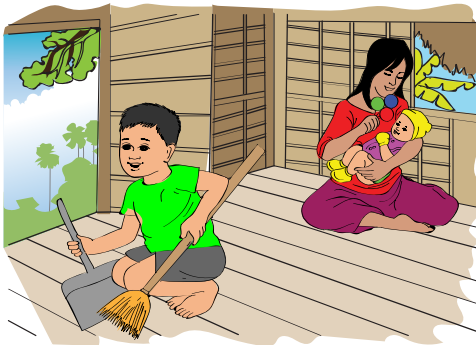
កុមារអាចសម្គាល់ពេលវេលា



- និយាយជាមួយកុមារអំពីពេលវេលាខុសគ្នាដោយសួរកុមារថា
- តើពេលព្រឹកក្រោកពីគេង កូនធ្វើអ្វីខ្លះ ?
- តើពេលថ្ងៃត្រង់កូនធ្វើអ្វីខ្លះ ?
- តើយើងគេងនៅពេលណា ?
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារ និយាយពីសកម្មភាព ប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវធ្វើពេលព្រឹក រសៀល ឬ ពេលយប់ កុមារ នឹងសម្គាល់បានពីពេលវេលា។

កញ្ចប់សម្ភារ (គ) ៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនក្នុងការអភិវឌ្ឍភាសា

កុមារយល់ពីអ្វីដែលគេបាននិយាយ និងមានសមត្ថភាពធ្វើតាមការណែនាំងាយៗ (ស្តាប់យោបល់អ្នកដទៃ)



- ឱ្យកូនចូលរួមធ្វើកិច្ចការងារៗ ជាមួយអ្នកនៅពេលធ្វើកិច្ចការផ្ទះផ្សេងៗ ដូចជាចោសផ្ទះ ជួយវាល់អង្ករ ពេលដាំបាយរៀបចំបានពេលញ៉ាំអាហារជុំគ្នា...
- នៅក្នុងសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកដូចជា ដូតទឹក ចូលដំណេក ទៅផ្សារ ទៅចំការ.... បើកូននៅជាមួយអ្នក ចូរ នាំកូននិយាយ និងសួរសំណួរផ្សេងៗទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនោះ

កុមារចូលរួមក្នុងការសន្ទនាដោយប្រើពាក្យ ឬឃ្លាសមស្របទៅតាមវ័យ(ភាសាបង្ហាញអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនា)



- នាំកូននិយាយឱ្យបានច្រើនទាក់ទងនឹងឈ្មោះឪពុកម្តាយ ឬសាច់ញាតិ មុខរបរ សកម្មភាពនានា
- និយាយជាមួយកូននូវពាក្យនិងឃ្លាឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងត្រឹមត្រូវតាមវ័យករណី។
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារបានលេងជាមួយកុមារដទៃ
- ទម្លាប់ឱ្យកុមារសួរនិងប្រាប់ពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍ និងសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ

បណ្តុំនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១ សម



កុមារអាចញែកសូរសំឡេងតួអក្សរ និងរូបរាងតួអក្សរ



- នាំកូនហៅឈ្មោះវត្ថុ សត្វ រុក្ខជាតិ មនុស្ស ឬពាក្យទាក់ទងនឹងសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងជីវភាពរស់នៅ
- នាំកូនញែកសូរសំឡេងតួអក្សរ ទាក់ទងនឹងពាក្យ ឬឈ្មោះ ដែលគេបាននិយាយ ឬស្គាល់
- បង្ហាញពីរូបរាងតួអក្សរទាក់ទងនឹងពាក្យឬសូរសំឡេងដែល កូនបានចេះ និងនាំកូនគូសរូបរាងតួអក្សរនោះ ហើយស្វែងរកតួអក្សរនោះនៅលើស្លាកសញ្ញាផ្សេងៗក្នុងសហគមន៍ ឬក្នុងសៀវភៅ

កុមារអាចគូសតួអក្សរដោយចេញជាទម្រង់ អក្សរខ្លះៗ



- នាំកូនកាន់ខ្នោះដៃ ឬឈើគូសគំនូសផ្សេងៗ (បន្ទាត់ត្រង់ ខ្សែកោង ទឹកលក...)នៅលើសៀវភៅ ឬលើដី
- ឱ្យកូនគូសបង្ហាញខ្នោះដៃ ឬផាត់ពណ៌រូបភាព
- បង្រៀនកូនឱ្យគូសចំលងតាមរាង ឬរូបភាពផ្សេងៗ
- ឱ្យកូនគូសចំលងរូបរាងតួអក្សរ
- បង្រៀនកូនឱ្យសរសេរឈ្មោះខ្លួនឯង

កុមារស្គាល់និងដឹងពីរបៀបប្រើសៀវភៅ (សៀវភៅរូបភាពសម្រាប់កុមារ)



ឪពុកម្តាយបង្រៀនកូនតាមរយៈសកម្មភាពលេងកំសាន្តយ៉ាងសកម្ម

- ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានស្គាល់មើល ឬអានសៀវភៅកុមារ
- បង្ហាញពីរបៀបបើកសៀវភៅ និងឱ្យកូនរៀនបើកសៀវភៅដោយខ្លួនឯង
- អានសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅឱ្យកូនស្តាប់ បើអ្នកមិនចេះអក្សរអ្នកអាចនិយាយតាមរូបភាពក្នុងសៀវភៅ
- សួរសំណួរផ្សេងៗទាក់ទងនឹងសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅ
- ឧ. កូនឃើញអ្វីខ្លះ? រូបភាពនេះជានរណា? គាត់កំពុងធ្វើអ្វីខ្លះ? ។ល។
- ឱ្យកូននិយាយឡើងវិញពីសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅ និងការយល់ឃើញរបស់កូន។
- នាំកូនលេងល្បែងស្វែងរកពាក្យ ឬតួអក្សរក្នុងទំព័រសៀវភៅ



កាបូបយួរធ្វើពីក្រណាត់ ៣៤ x ៤៣ សមស្រាប់ដាក់បណ្ណខាងក្រោម





កាបូបយួរធ្វើពីក្រណាត់ ៣៤ x ៤៣ សមស្រាប់ដាក់បណ្ណខាងក្រោម





មេរៀនទី



អាហារូបត្ថម្ភ៖ ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ និង
ការផ្តល់អាហារបន្ថែម

ប្រធានបទ ក៖

តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ តែមួយមុខគត់ មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើអ្នកគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមអ្វីខ្លះ ដល់កូនអាយុ៦ខែ ?

ប្រធានបទ គ៖

តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?

ប្រធានបទ ឃ៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យញ៉ាំបានច្រើន ?

ប្រធានបទ ង៖

តើត្រូវធ្វើអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលចម្អិន និងបញ្ចុកអាហារកូន ?



ក. គោលបំណងមេរៀន៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះចប់ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និង អ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

១. ដឹងថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏សំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពកុមារ និងធ្វើឱ្យកុមារមានភាពរឹងមាំ។
២. ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែម ចំពោះកុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឡើងទៅ។
៣. ដឹងពីប្រភេទអាហារត្រឹមត្រូវ និងការផ្តល់អាហារទៀងទាត់ បរិមាណគ្រប់គ្រាន់ និងញឹកញាប់ សម្រាប់កុមារអាយុ ៦-២៣ខែ។
៤. ដឹងពីប្រភេទគ្រឿងផ្សំ ជាច្រើន ដែលចម្អិនអាហារបន្ថែម ផ្តល់សុខភាពល្អដល់គ្រួសារទាំងមូល ជាអាហារដែលងាយស្រួលរកបាន នៅក្នុងភូមិស្រុកតំបន់របស់ខ្លួន។
៥. ជឿថា ឪពុកម្តាយមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ចម្អិនអាហារសម្រាប់កុមារអាយុ ៦-២៣ខែ ដូចដែលគាត់ធ្វើម្ហូបអាហារសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារផងដែរ។
៦. ជឿថា "អាហាររឹង" (ឧទាហរណ៍៖ សាច់ ត្រី) មិនផ្តល់ផលលំបាក គ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចទេ បើសិនជាបានចិញ្ចៀនតាមវិធីសាស្ត្រនោះ។
៧. មានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ផ្អើល ជាមួយនឹងគំនិតដែលថា ពួកគាត់អាចក្លាយជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំដ៏ល្អ ដោយជួយកូនរបស់ខ្លួនឯង ឱ្យក្លាយជាកុមារដ៏ឆ្លាត រឹងមាំ និងសុខភាពល្អ។
៨. ជឿថា នៅពេលបញ្ចុកអាហារកូន គឺជាពេលវេលាដ៏ល្អ សប្បាយរីករាយ និងប្រកបដោយក្តីស្រឡាញ់។
៩. ដឹងពីរបៀបផ្តល់អាហារ របៀបនិយាយលើកទឹកចិត្តកូន តាមរយៈការសំលឹងមើលមុខកូននៅពេលបញ្ចុកអាហារ។
១០. មានអារម្មណ៍ថា ឪពុកមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការជួយជីវិតកូន និងត្រូវទទួលខុសត្រូវរាល់ការថែទាំសុខុមាលភាពកូន។



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រ៖ ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សា ការបង្ហាញ និងការលេងល្បែងដើរតួ



ឃ. សម្ភារ ៖

១. កម្រាល ឬ កន្ទេល
២. កូនចានចង្កេះពណ៌ សម្គាល់ពីកម្រិត បរិមាណអាហារ សម្រាប់ផ្តល់ឱ្យកុមារ។
៣. គ្រឿងផ្សំសម្រាប់ចម្អិនអាហារកុមារ (ឧទាហរណ៍៖ ធ្វើបបរជាដើម) ដែលមានដូចជា៖ សាច់ អង្ករ បន្លែពណ៌បៃតង អំបិល ប្រេង ទឹកត្រី និងស៊ីអ៊ីវធ្វើពីសណ្តែកសៀង។
៤. សម្ភារដូចជា៖ ធុងទឹក ឆ្នាំង ចាន ស្លាបព្រា សាប៊ូ និងកន្សែងសម្រាប់ជូតដៃ។
- ចំណាំ៖ សម្ភារទាំងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចឱ្យជួយយកមកពីផ្ទះ រាងៗខ្លួន តាមលទ្ធភាព។
៥. សម្ភារសម្រាប់ជំនួយដល់ការបញ្ចុកអាហារកុមារ (ឧទាហរណ៍៖ តុ កៅអីសម្រាប់កុមារ អង្គុយ ចាន ស្លាបព្រាពណ៌...)។
៦. តារាងផែនការចម្អិនម្ហូបប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារ
៧. ថង់ដាក់សំរាម និងខ្សែចងផង



ង. ឧបករណ៍៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងរបៀបបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីអាហារបីក្រុម
៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីបរិមាណអាហារបន្ថែម ដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យកុមារ ចាប់ពីអាយុ ៦ ឆ្នាំ
៤. កញ្ចប់សម្ភារ (ឃ)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីរបៀបបញ្ចុកកូនដោយយកចិត្តទុកដាក់
៥. កញ្ចប់សម្ភារ (ង)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីអនាម័យពេលបញ្ចុកអាហារកូន



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុនពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

- រៀបចំ គ្រឿងផ្សំសម្រាប់ធ្វើបបរ (ប្រាប់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារ) ដែលត្រូវមកចូលរួម ឱ្យជួយយកមកពីផ្ទះរាងៗខ្លួននូវសម្ភារតាមលទ្ធភាព។
- រៀបចំ ក្រាលកម្រាល ឬ កន្ទេលសម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ
- រៀបចំ ដាក់តាំង ឬ ចងផ្ទាំងរូបភាព បង្ហាញរូបភាព ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានភាពងាយស្រួល ដែលអ្នកចូលរួមអាចមើល ឬ ឆាប់មើលឃើញ។
- រៀបចំ សម្ភារសម្រាប់កុមារ ដូចជាវត្ថុ ដែលមានពណ៌ និងរូបរាងទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា។ល។

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំកុមារទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួម ការប្រជុំលើកទី៤ នៃកម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ។
២. រំលឹកប្រាប់ពួកគាត់ទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារ នៅតាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារតូចៗ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬ មួយសប្តាហ៍ម្តងនៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះអ្នក និងតួនាទីផងដែរ។
៤. លើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ មុខរបរ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ដែលពួកគាត់មាន។ ឱ្យអ្នកចូលរួមងើបឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ម្តងម្នាក់ៗ។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ អ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញ្ញាណក្តីបានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. សូមរំលឹកពួកគាត់ពីមេរៀនមុន ឬ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឱ្យជួយរំលឹកមេរៀន។
២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមរៀបរាប់សារអប់រំសំខាន់ៗចំនួន៣ ដែលគេបានរៀនពីវគ្គមុន។
៣. សូមសួររកអ្នក ដែលបានចែករំលែកព័ត៌មាន ឬ ប្រាប់ទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. ប្រាប់ពួកគាត់ថា កាលពីវគ្គមុន យើងបានរៀនពីប្រធានបទ "កុមារត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន៖ ការលើកកម្ពស់បំណិនអានសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ភាសា និង ការគិត (កុមារអាយុ ៣-៥ឆ្នាំ)"។ សូមសួររកអ្នកដែលអាចជួយរំលឹកមេរៀនពីវគ្គមុននោះ (មេរៀនទី៣) ៖
 - តើមានចំណុចខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ ដែលបានរៀនកាលពីវគ្គនោះ ?
 - តើអ្នកយកខ្លឹមសារនោះទៅប្រើប្រាស់ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ?
៥. អរគុណពួកគាត់ ចំពោះការចែករំលែកនូវចម្លើយ និងបទពិសោធន៍ដែលបានអនុវត្តន៍កន្លងមក។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" បានចូលដល់មេរៀនទី៤ ហើយ។ ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកយើងនឹងរៀនពីសារៈសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កុមារតូច និងរបៀបធ្វើឱ្យកុមារមានសុខភាពល្អ ការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ និងអាហារច្រើនមុខ។
២. របៀបដែលឪពុកម្តាយជួយកូនរបស់ខ្លួនឯង ជាកុមារតូចឱ្យអភិវឌ្ឍន៍បំណិននានា។ នៅក្នុងវគ្គទី៤នេះ យើងមានប្រធានបទ ឬ រឿង ចំនួន៥៖
 - ប្រធានបទ (ក)៖ តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ តែមួយមុខគត់ មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ?
 - ប្រធានបទ (ខ)៖ តើអ្នកគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមអ្វីខ្លះ ដល់កូនអាយុ៦ខែ ?
 - ប្រធានបទ (គ)៖ តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?
 - ប្រធានបទ (ឃ)៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនញ៉ាំឱ្យបានច្រើន ?
 - ប្រធានបទ (ង)៖ តើត្រូវធ្វើអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលចម្អិន និងបញ្ចុកអាហារកូន ?

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ តែមួយមុខគត់ មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ? (១២នាទី)

សារសំខាន់ៗ



កើតក្លាម បៅដោះម្តាយភ្លេច កូនមានសុខភាពល្អ គឺជួយសង្គ្រោះជីវិតទារក។



សូមដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយក្លាម បន្ទាប់ពីសម្រាល។



បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីកើត ដល់ ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ។



របៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយត្រឹមត្រូវ៖ ដាក់កូនលើទ្រូង បីកូនឱ្យចំដោះ ដាក់កូនឱ្យបៅពេញក្បាលដោះ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

១. សុំអ្នកចូលរួមឱ្យចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖ តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ មានន័យដូចម្តេច ?
២. អរគុណអ្នកចូលរួមចំពោះគំនិតយោបល់របស់ពួកគាត់។ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រូវទៅនឹងចំណុចនៅលើផ្ទាំងរូបភាព ព្រមទាំងធ្វើការបង្ហាញទៅពួកគាត់វិញនូវសារអប់រំត្រឹមត្រូវ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាព

១. សូមពន្យល់ពីរបៀបបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ដោយប្រើនូវផ្ទាំងបង្ហាត់រូបភាពទាំង២ខាងលើនេះ។
២. សូមសង្កត់ធ្ងន់ដូចតទៅ៖
 - កើតភ្លាម បៅដោះម្តាយភ្លែត កូនមានសុខភាពល្អ។
 - សូមដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយភ្លាម បន្ទាប់ពីសម្រាល។
 - បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ក្នុងម៉ោងដំបូង) គឺជួយសង្គ្រោះជីវិតទារក។
 - បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីកើត ដល់ ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ។
 - របៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយត្រឹមត្រូវ៖ ដាក់កូនលើទ្រូង បីកូនឱ្យចំដោះ ដាក់កូនឱ្យបៅពេញក្បាលដោះ។

ប្រធានបទ ខ៖ តើអ្នកគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមអ្វីខ្លះ ដល់កូនអាយុ៦ខែ ? (១២នាទី)

សារសំខាន់ៗ

សម្រាប់ទារកអាយុចាប់ពី៦ដល់១០ខែ



ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលជាអាហារទន់ ដូចជាបបរកិនលាយ ជាមួយត្រី ពងមាន់ (ផ្នែកក្រហម) ឬអាហារគ្រួសារដែលរំលែកយកមកកិនឱ្យបាន ម៉ត់។



ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលរៀបចំដោយមានចម្រុះច្រើនមុខ ដូចជា អង្ករ បន្លែ ត្រី សាច់ ដើម្បីឱ្យកូនអ្នកធំធាត់ និងសុខភាពល្អ។



ឪពុកម្តាយគួរតែ ព្យាយាមឱ្យកូនញ៉ាំអាហារបន្ថែម ដើម្បីឱ្យកូនអ្នកធ្លាប់ ឬស្តាំ ជាមួយអាហារចម្រុះច្រើនមុខ ដែលមានរសជាតិផ្សេងៗ។



ឪពុកម្តាយគួរតែ មានចិត្តអំណត់ ព្រោះថា ត្រូវចំណាយពេលជិត ២០ដងទំរាំកូន អ្នកស្តាំនឹងការញ៉ាំអាហារ ដែលមានរសជាតិថ្មី។



ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារកូនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានចំនួនដងត្រឹមត្រូវទៅ តាមអាយុទារកនិងកុមារ ដើម្បីចិញ្ចឹមកូនប្រកបដោយជោគជ័យ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

១. សួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើអ្នកគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមប្រភេទណាខ្លះ ឱ្យកូនតូចចាប់ពីអាយុ៦ដល់ ១០ខែ ?

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍របស់គាត់។ អរគុណចំពោះ ចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវផ្សេងៗ។

២. សូមសង្កត់ធ្ងន់សម្រាប់ទារកអាយុចាប់ពី៦ដល់១០ខែ ៖

- ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលជាអាហារទន់ បបរកិនលាយជាមួយត្រី ពងមាន់ (ផ្នែកក្រហម)។
- ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារបន្ថែម ចម្រុះច្រើនមុខ ដូចជា អង្ករ បន្លែ ត្រី សាច់ ដើម្បី ឱ្យកូនអ្នកធំធាត់ និងសុខភាពល្អ។
- ឪពុកម្តាយគួរតែ ព្យាយាមឱ្យកូនញ៉ាំអាហារបន្ថែម ដើម្បីឱ្យកូនអ្នកធ្លាប់ ឬ ស្តាំជាមួយ អាហារចម្រុះច្រើនមុខ ដែលមានរសជាតិផ្សេងៗ។
- ឪពុកម្តាយគួរតែ មានចិត្តអំណត់ ព្រោះថា ត្រូវចំណាយពេលជិត ២០ដង ទំរាំកូនអ្នក ស្តាំនឹងការញ៉ាំអាហារ ដែលមានរសជាតិថ្មី។
- ឪពុកម្តាយគួរតែ ផ្តល់អាហារកូនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីចិញ្ចឹមកូនប្រកបដោយជោគជ័យ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម



បង្ហាញបង្ហាត់ (ចងនៅមុខអ្នកចូលរួម)



ផ្ទាំងរូបភាពទំហំ A3 (អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ ពន្យល់ ឆ្លើយឆ្លង ឬហុចឱ្យអ្នកចូលរួម ពិនិត្យមើល ផ្ទាល់ដៃ)

១. បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពស្តីពីអាហារចម្រុះ៣ក្រុមដែលចាំបាច់សម្រាប់កុមារ (ចងនៅខាងមុខ ឬនៅចំហៀង)។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើផ្ទាំងរូបភាពទំហំ A3 សម្រាប់កាន់ពន្យល់ ឆ្លើយឆ្លងជាមួយអ្នកចូលរួម។
២. សួរឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ថា៖ តើគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមអ្វីខ្លះ សម្រាប់កុមារអាយុ៦ខែ ?
 - ឱ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវផ្សេងៗ។
៣. សូមសង្កត់ធ្ងន់នូវចំណុចខាងក្រោម៖
 - កុមារអាយុ៦ខែអាចផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលទន់ កិនម៉ដ្ឋ លាយបបរខាប់ ឬ អាហារចម្រុះច្រើនមុខ ដែលយកចេញពីអាហារដែលមានស្រាប់សម្រាប់គ្រួសារ ដូចជា បន្លែ ត្រី សាច់ស៊ីតជាដើម។

- ត្រូវធានាថា អ្នកបានផ្តល់ឱ្យកូន នូវអាហារចម្រុះ ដែលមានជីវជាតិល្អ ដែលកូនអ្នក ត្រូវការ ដើម្បីធ្វើឱ្យកូនអ្នកមានសុខភាពល្អ។
 - ទឹកបបរតែមួយមុខ ឬ អាហារសម្រន់ផ្សេងៗ ដែលមានជាតិស្ករ និងអំបិល ដូចជា ដំឡូង កំប៉ុងផ្អែមប្រៃ មិនល្អសម្រាប់សុខភាពកូនរបស់អ្នកទេ ពីព្រោះអាហារសម្រន់ទាំងនោះមិន បានផ្តល់នៅសារធាតុផ្សំ ដែលជួយឱ្យកូនអ្នកធំធាត់ឆ្លាតវាងវៃទេ។
 - តែ កាហ្វេ ទឹកស្អាត និង ភេសជ្ជៈពណ៌ផ្សេងៗ មិនល្អសម្រាប់កុមារទេ។
៤. សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា អ្នកយល់ថា ពេលខ្លះវាជាការលំបាកក្នុងការធ្វើអាហារដាច់ដោយ ឡែក សម្រាប់កូនតូចៗ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចជ្រើសរើសធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ៖
- អ្នកមិនចាំបាច់ចម្អិនអាហារដាច់ដោយឡែកសម្រាប់កូនតូចៗទេ។
 - អ្នកអាចយកអាហារដែលអ្នកចម្អិន សម្រាប់គ្រួសារមកធ្វើជាអាហារឱ្យកូនតូចៗបានដែរ។
 - ធ្វើជាអាហារទន់ ខាប់ ឬ បាយកិនលាយជាមួយពងមាន់ សាច់ត្រី លាយជាមួយល្អៅ ឬ ដំឡូងស្លា។
 - សម្រាប់ទារកអាយុ៩-១១ខែ អ្នកអាចយកអាហារគ្រួសារមកកិនឱ្យម៉ដ្ឋ ធ្វើឱ្យខាប់ ដែល អាចចាប់កាន់បាន។



សម្គាល់

អ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើសកម្មភាព និងប្រើព័ត៌មានបន្ថែម បើសិនជាមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់

តើមានបន្ថែមណាខ្លះ ដែលមាននៅក្បែរផ្ទះ ឬ សម្បូរក្នុងភូមិយើងនេះ ?

- សូមពន្យល់ទៅឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចៗ អាហារ រូបត្ថម្ភមានច្រើន ជាពិសេសអាហារបីក្រុម ដែលមានឱជារសឆ្ងាញ់។ ពួកគាត់ អាចរកបានយ៉ាងងាយនៅជុំវិញផ្ទះ ឬ ក្នុងភូមិរបស់ពួកគាត់។

តើអ្នកធ្វើដូចម្តេច ពេលដែលកុមារ មិនចូលចិត្តញ៉ាំអាហារ ?

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចៗត្រូវដឹងថា ត្រូវការ ចំណាយ ពេលជាង ២០ដង ដើម្បីឱ្យកុមារស៊ាំ ឬ ទទួលញ៉ាំអាហារថ្មី ដែលមានរសជាតិ ប្លែកពីអ្វី ដែលកុមារធ្លាប់ញ៉ាំ។
- សូមកុំប្រញាប់បោះបង់ចោលលឿនពេក៖ កូនរបស់អ្នកនឹងស៊ាំ ធ្លាប់ ឬ ទទួល យករសជាតិអាហារថ្មី។ វាងាយស្រួលទេ បើសិនជាអ្នកទម្លាប់ឱ្យកូនអ្នកញ៉ាំ អាហារចម្រុះផ្សេងៗ ដែលរឹតតែធ្វើឱ្យកុមារឆាប់ធំធាត់ ហើយមានភាព ឆ្លាស់វៃថែមទៀត។

ប្រធានបទ គ៖ តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ? (១២នាទី)



កុមារអាយុ ៦ខែ ៖

- បំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់ តាមដែលអាចធ្វើបាន (ចាប់ពី៨ដងឡើងទៅ ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង) ។
- **ប្រភេទអាហារ៖** បបរទន់ ខាប់ កិនលាយឱ្យម៉ដ្ឋជាមួយត្រី ស៊ុត ឬសាច់ និងបន្លែបៃតង។
- **ចំនួនដង៖** ផ្តល់ ២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- **បរិមាណ៖** ផ្តល់ ២ ឬ ៣ស្លាបព្រាបាយក្នុង១ពេល។



កុមារអាយុ ពី ៧-៨ ខែ ៖

- អាហារសម្រាប់កុមារក្នុងអាយុកម្រិតនេះ ត្រូវពាតឱ្យម៉ដ្ឋ និងទន់ដដែល។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន (ចាប់ពី៨ដងឡើងទៅ ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង) ។
- ផ្តល់អាហារឱ្យបានសមស្របដល់កូន
- **ប្រភេទអាហារ៖** បបរទន់ ខាប់ កិនលាយឱ្យម៉ដ្ឋជាមួយត្រី ស៊ុត ឬសាច់ និងបន្លែបៃតង។
- **ចំនួនដង៖** ផ្តល់ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- **បរិមាណ៖** បង្កើនបរិមាណអាហារបន្តិចម្តងៗ ពី៣ស្លាបព្រាបាយទៅកន្លះចានចម្អិនក្នុងមួយពេល។



កុមារអាយុ ពី ៩-១១ ខែ ៖

- អាហារសម្រាប់កុមារក្នុងអាយុកម្រិតនេះ ត្រូវពាតឱ្យម៉ដ្ឋ និងទន់ដដែល។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន (ចាប់ពី៦ដងឡើងទៅ ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង) ។
- ផ្តល់អាហារឱ្យបានសមស្របដល់កូន
- **ប្រភេទអាហារ៖** បបរខាប់ កិនលាយឱ្យម៉ដ្ឋជាមួយត្រី ស៊ុត ឬសាច់ និងបន្លែបៃតង។
- **ចំនួនដង៖** ផ្តល់ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- **បរិមាណ៖** បង្កើនបរិមាណអាហារបន្តិចម្តងៗ ពីកន្លះចានចម្អិនទៅមួយចានចម្អិន ក្នុងមួយពេល។
- ត្រូវផ្តល់អាហារក្រៅពេល (ឬ អាហារសម្រន់) ឱ្យបានមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដូចជា ចេកទុំ ល្ងុងទុំ ស្វាយទុំ ចេកស្វាយ ដំឡូងផ្លា និងត្រាវឆ្អិន។ល។



អាហារសម្រាប់កុមារអាយុ ពី ១២-២៤ ខែ ៖

- កូនរបស់អ្នក អាចញ៉ាំអាហារធម្មតាដូចសមាជិកក្នុងគ្រួសារ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន (៣ដង ក្នុងពេល ២៤ម៉ោង)។
- ផ្តល់អាហារឱ្យបានសមស្របដល់កូន។
- ប្រភេទអាហារ៖ បបរខាប់ កិនលាយឱ្យម៉ដ្ឋជាមួយត្រី ស៊ីត ឬសាច់ និងបន្លែបៃតង។
- ចំនួនដង៖ ផ្តល់ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- បរិមាណ៖ បង្កើនបរិមាណអាហារបន្តិចម្តងៗ ពីកន្លះចានចង្កេះទៅមួយចានចង្កេះ ក្នុងមួយពេលៗ។
- ត្រូវផ្តល់អាហារក្រៅពេល (ឬ អាហារសម្រន់) ឱ្យបានមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដូចជា ចេកទុំ ល្អងទុំ ស្វាយទុំ ចេកឆឹង ចេកស្ងោរ ដំឡូងផ្លាពណ៍លឿង និងត្រាវឆ្អិន (ចូរផ្តល់អាហារណាដែលកុមារអាចបរិភោគបាន)។ល។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់គាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម

១. **សូមពន្យល់ថា៖** អំពីរបៀបផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារទាំងបរិមាណ និងភាពញឹកញាប់។ សូមបង្ហាញនូវកូនចានចង្កេះ និងពន្យល់ថា កូនចានចង្កេះនេះធ្វើជាខ្នាតរង្វាស់ ប្រាប់ពីកម្រិតអាហារ ត្រឹមត្រូវ ដែលយើងត្រូវផ្តល់សម្រាប់កុមារតូច។
២. **សូមពន្យល់ថា៖** បើសិនជាអ្នកផ្តល់អាហារបន្ថែមនូវបរិមាណត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់ចំនួន ទៀងទាត់ រៀងរាល់ថ្ងៃនោះ មានន័យអ្នកបានផ្តល់រង្វាន់ដ៏ពិសេស ទៅឱ្យកូនរបស់អ្នក នោះគឺជារង្វាន់ដែលជួយឱ្យគេធំធាត់ស្រស់ថ្លា និងមានភាពកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់ជីវិតគេ។



ប្រធានបទ យះ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យញ៉ាំបានច្រើន ? (១២នាទី)



របៀបបញ្ចុកអាហារកូនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់៖

- ត្រូវដាក់កូននៅលើភ្លៅរបស់អ្នក ហើយផ្តល់អាហារដល់កូនឱ្យបានសកម្ម
- ត្រូវសំលឹងមើល មើលមុខ និងមើលភ្នែកកូន
- ត្រូវនិយាយល្អឯមាលើកទឹកចិត្តកូន
- ត្រូវឱ្យកូនសាកល្បងញ៉ាំដោយខ្លួនឯង
- មិនត្រូវបង្ខំកូនជាដាច់ខាត
- ត្រូវលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យបរិភោគក្នុងបរិមាណឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (ឱ្យអស់ពីចាន)
- ត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់មុខ និងទាក់ទាញកុមារឱ្យចង់ញ៉ាំ
- ត្រូវដឹងថា កុមារចាប់អារម្មណ៍លើពណ៌ ដូចជា បៃតង ទឹកក្រូច ផ្កាឈូក លឿង ដែលជាពណ៌ទាក់ទាញធ្វើឱ្យកុមារចូលចិត្ត។



រាល់ពេលបញ្ចុកអាហារកូនគឺជាពេលដែលត្រូវច្រៀងលេងសប្បាយ ផ្តល់នូវក្តីស្រលាញ់ ថែទាំគាំពារឱ្យកុមាររៀនសូត្រ ជាវិធីដែលផ្តល់ឱ្យកុមារនូវទម្លាប់ ដ៏ឆ្លាស់វៃសម្រាប់ជីវិតគេ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យញ៉ាំបានច្រើន ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់គាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់បង្រៀនភាពខាងក្រោម



បង្ហាត់បង្រៀន (ចងនៅមុខអ្នកចូលរួម)



ផ្ទាំងបង្ហាត់បង្រៀនទំហំ A3

(អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

១. សូមសួរអ្នកចូលរួមដូចតទៅនេះ៖

- ជាធម្មតា តើអ្នកបញ្ចុកអាហារកូនដូចម្តេច ?
- តើអ្នកដឹងដែរ ឬ ទេ ថាកុមារ ដែលមានទម្លាប់ល្អក្នុងការញ៉ាំអាហារតាំងពីដំណាក់កាល ដំបូង គេនឹងក្លាយជាកុមារឆ្លាស់វៃ សុខភាពល្អ សប្បាយរីករាយជាងកុមារ ដែលគ្មានទម្លាប់ ល្អនេះ ?
- **សូមពន្យល់ថា៖** ការបញ្ចុកអាហារកូនដោយយកចិត្តទុកដាក់ (សកម្ម) និងឆ្លើយឆ្លងជាមួយ កូន ដែលអាចអនុវត្តត្រង់ពេលបញ្ចុកអាហារកូនព្រោះជាឱកាស ដែលជួយកូនឱ្យរៀន សូត្រទម្លាប់ល្អ អនាម័យស្អាត សុខភាពល្អ ដែលធ្វើឱ្យកុមារមានភាពឆ្លាតវៃ និងមាន អាយុវែង ជាពិសេសគឺមានទម្លាប់ញ៉ាំដ៏ល្អទៀតផង។

២. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើចំណុចស្តីអំពី ការបញ្ចុកដោយយកចិត្តទុកដាក់ (សកម្ម) និងការឆ្លើយឆ្លង ជាមួយកូន៖

- រាល់ពេលបញ្ចុកអាហារម្តងៗ អ្នកត្រូវតែឱ្យកូនអង្គុយចុះនៅមួយកន្លែង ឱ្យមានរបៀប រៀបរយសមរម្យ ឱ្យកុមារសំលឹងមកអ្នក ហើយក៏សំលឹងទៅរកកុមារផងដែរ។ មិនត្រូវ បណ្តោយឱ្យកុមារលេងពេលកំពុងបញ្ចុកអាហារនោះទេ ឬ អ្នករត់ ដេញតាមបញ្ចុកអាហារ កូននោះទេ ការបណ្តោយរបៀបនេះវាក្លាយជាការរំខានដល់ការញ៉ាំអាហារ ហើយកុមារ នឹងមានទម្លាប់មិនល្អ។
- ប្រើពាក្យសំដី លើកទឹកចិត្តទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍កូន
- ជំរុញលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យសាកភ្នក់អាហារដោយខ្លួនឯង
- ជំរុញលើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យរៀនកាន់ លេង និងរៀនញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- មិនត្រូវបង្ខំកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារទេ។
- ធ្វើឱ្យការញ៉ាំអាហារក្លាយជាល្បែងកំសាន្តមួយ ដូចជា ធ្វើមុខបែបកំប្លែង និយាយបញ្ឆោត ជាដើម។

ប្រធានបទ ង៖ តើត្រូវធ្វើអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលចម្អិន និងបញ្ចុកអាហារកូន ? (១២នាទី)



អនាម័យចំណីអាហារ៖

- ត្រូវចងចាំថា កុមារងាយរងគ្រោះដោយសារអាហារ និងទឹកមិនស្អាត។
- ត្រូវចងចាំថា កុមារងាយកើតជំងឺអំឡុងពេលចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម។
- ត្រូវចងចាំថា កុមារងាយប្រឈមមុខនឹងជំងឺរាក គ្រុនពោះវៀន អាសន្នរោគ និងរលាកច្រើម បើសិនបរិភោគអាហារ និងទឹកខ្វះអនាម័យ។



ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ទាំងពេលចម្អិន អាហារ និងបញ្ចុកអាហារកូន៖

- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានស្អាតមុននឹងរៀបចំ ឬ ចាប់អាហារ។
- ត្រូវលាងសម្ភារប្រើប្រាស់ឱ្យបានស្អាត ទុកដាក់ក្នុងទូ ឬ គ្របឱ្យបានល្អ។
- ត្រូវលាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យបានស្អាតមុននឹងយកមកចម្អិន ឬ បរិភោគ។
- ត្រូវគ្របអាហារ ដែលចម្អិនឱ្យបានជិត ដើម្បីការពាររុយ សត្វល្អិត ផ្ទុលី និងមេរោគផ្សេងៗ។
- ត្រូវដាំទឹកឱ្យពុះ ឬ ចម្អិនថ្មីៗសម្រាប់កុមារ។
- ត្រូវចម្អិនត្រី និងសាច់ឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ និងព្រូន ដែលអាចឆ្លងដល់កុមារ។
- ត្រូវចម្អិនអាហារឱ្យឆ្អិនល្អ ផុយល្អ និងកិនឱ្យម៉ដ្ឋ ដែលជួយឱ្យកុមារតូចៗងាយញ៉ាំ និងស្រួលរំលាយ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើត្រូវធ្វើអនាម័យដូចម្តេចខ្លះ នៅពេលធ្វើ ឬ ចម្អិនម្ហូប និងបញ្ចុកអាហារកូន ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម



(ចងនៅមុខ ឬ នៅចំហៀងអ្នកចូលរួម)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពបង្ហាត់ និងពន្យល់ថា៖ យើងនឹងអនុវត្តជាក់ស្តែងពីវិធីសាស្ត្ររៀបចំចម្អិនម្ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កុមារ ដោយយកចេញពីអាហារសម្រាប់មនុស្សចាស់ដែលបានចម្អិនស្រេច។ សូមរំលឹកប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អាហារដែលអ្នករៀបចំនេះ គឺមានជីវជាតិចេញពីគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ ដូចជា៖ បាយ អំបិល ប្រេងឆា បន្លែ សាច់ ស៊ុត ។ល។
២. សុំអ្នកចូលរួមណាម្នាក់ ដែលមានកូនកូចចូលរួមធ្វើម្ហូបក្នុងឱកាសនោះដែរ (លើកទឹកចិត្តបុរសៗ ដែលជាឪពុកឱ្យចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពនេះផងដែរ)។
៣. សុំឱ្យពួកគាត់លាងសម្អាតដៃជាមុន (ប្រើធុងទឹក ផ្តល់ សាប៊ូ និងកន្លែងជូតដៃ)។
៤. សុំឱ្យពួកគាត់ដាក់នូវសាច់ បន្លែ និងបាយ ដាំពុះ និងកូរវា។
៥. ត្រូវធ្វើមួយៗ ច្បាស់ៗ ដាក់លាក់ ដោយបង្ហាញអ្នកចូលរួមទាំងអស់បាន ឃើញច្បាស់ទាំងអស់គ្នា។
៦. ឱ្យពួកគាត់វាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមចំនួនបរិមាណអាហារ ដែលចម្អិនសម្រាប់កុមារ។
៧. ឱ្យអ្នកចូលរួមបញ្ចុកកូនរបស់ពួកគាត់។ សូមរំលឹកប្រាប់ពួកគាត់ពីវិធីសាស្ត្របញ្ចុកអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់ (សកម្ម) និងឆ្លើយឆ្លងជាមួយកូន។
៨. សូមចែកឱ្យអ្នកចូលរួម នូវម្ហូបអាហារ ដែលបានចម្អិនថ្ងៃនេះ។ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់អនុវត្តធ្វើម្ហូបអាហារ ឬ ចម្អិនអាហារ ដែលមានគ្រឿងផ្សំចម្រុះច្រើនមុខ ដែលពួកគាត់បានរៀនថ្ងៃនេះ។

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថាមេរៀនថ្ងៃនេះចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រយ៉ាងសកម្ម។
២. រំលឹកពួកគាត់ទាំងអស់អំពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលពួកគាត់បានទទួលថ្ងៃនេះ។
៣. សួរពួកគាត់ថា តើពួកគាត់មានសំណួរ ឬ ចម្ងល់អ្វីជុំវិញមេរៀនថ្ងៃនេះ ?
 - ពន្យល់ពួកគាត់អ្នកមានសំណួរខ្លះៗ ដែលចង់សួរអ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដោយសង្កត់ធ្ងន់នូវចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ។
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាប្តេជ្ញាអនុវត្តនូវឥរិយាបថមួយ ដែលអ្នកបានរៀនថ្ងៃនេះ។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែកសារអប់រំ ដែលអ្នករៀនបានថ្ងៃនេះទៅសមាជិកក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ដែលមិនបានចូលរួមនៅពេលនេះដែរ ឬ ទេ ?
៤. អរគុណពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាដែលបានចូលរួម។
៥. សុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឱ្យជួយសម្អាតអនាម័យសំរាម នៅកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុ៥ឆ្នាំ ឬ លើស) សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមរើសសំរាមផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យពួកគាត់នូវថង់សម្រាប់ដាក់សំរាម ការធ្វើដូចនេះ គឺបណ្តុះកុមារឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវ ប្រមូលបោសសម្អាតសំរាម។
៦. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារ និងផែនដីទៅថ្ងៃអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៧. សូមចែកអាហារឱ្យទៅពួកគាត់
៨. សូមត្រឡប់រំលឹកពួកគាត់កុំភ្លេចចូលរួមវគ្គលើកក្រោយទៀត ដែលប្រាប់នៅទីកន្លែង និងពេលវេលាច្បាស់លាស់
៩. សូមប្រាប់អ្នកមានរយៈពេល១៥នាទីទៀត បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬ ចម្ងល់ផ្សេងពួកគាត់អាចសាកសួរបានឥឡូវនេះ។ សូមប្រាប់ពួកគាត់ថា ឪពុកម្តាយគំរូរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានេះ បើសិនជាពួកគាត់ត្រូវការជំនួយ ឬ ការបញ្ជូនអ្វីសូមទាក់ទងគាត់។

ឯកសារយោង/ សម្ភារបែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ ១-បង្ហាញភាព



កើតភ្លាមចៅដោះម្តាយភ្នែក កូនមានសុខភាពល្អ!



បំបៅកូនដោយ
ទឹកដោះម្តាយឱ្យបាន
ឆាប់ក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពី
សម្រាលរួច ជួយសង្គ្រោះជីវិត
ទារកបានយ៉ាងច្រើន

មានតែទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ដែលជាអាហារចាំបាច់សម្រាប់ទារកនៅក្នុងអំឡុងពេល ៦ ខែដំបូង
នៃជីវិត ដោយពុំចាំបាច់បន្ថែមអាហារ ឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗនោះទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ។

ធ្វើពី PVC ទំហំ ៨០ X ១២០ សម





របៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



កើតភ្លាមឱ្យបៅដោះ
ក្នុងរយៈពេល១ម៉ោង
ដំបូង



បីកូនឱ្យចំដោះ



ដាក់មាត់កូនឱ្យបៅ
បានពេញដោះ

ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម



កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ ១- បង្ហាញប្រភព



បង្ហាញប្រភព PVC ទំហំ ៣ x ១,៥ម

២- ផ្ទាំងប្រភព



ផ្ទាំងប្រភពទំហំ A3 អ៊ីតឡាស្ទិក



អប់រំចំណីអាហារ

របៀបផ្តល់អាហារចម្រុះច្រើនមុខ ដល់កុមារបន្ថែមពីលើការបំបៅដោះម្តាយ



- ផ្តល់ ២ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ
- ម្តងៗ ២ ទៅ ៣ ស្លាបព្រាបាយ
- បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៨ ដង



អាយុ ៦ ខែ



- ផ្តល់ ៣ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ
- ម្តងៗ កន្លះចានចម្អិន
- បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៨ ដង



អាយុ ៧-៨ ខែ



អាយុ ១២-២៤ ខែ



អាយុ ៩-១១ ខែ



- ផ្តល់ ៣ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ
- ម្តងៗ កាចចានចម្អិន
- ផ្តល់អាហារសម្រន់ ១ ដង
- បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៦ ដង



- ផ្តល់ ៣ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ
- ម្តងៗ ១ ចានចម្អិនពេញ
- ផ្តល់អាហារសម្រន់ ២ ដង
- បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៣ ដង

ផ្ទៃក្រឡា PVC ទំហំ ១២០ X ១៦០ សម



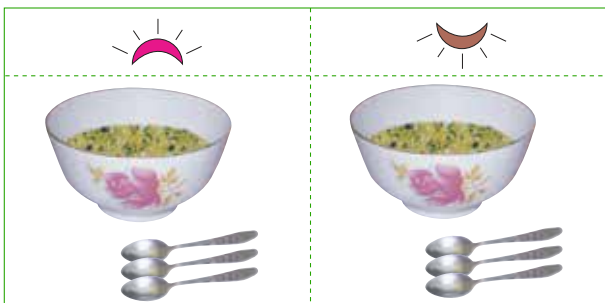


អប់រំចំណេះដឹង

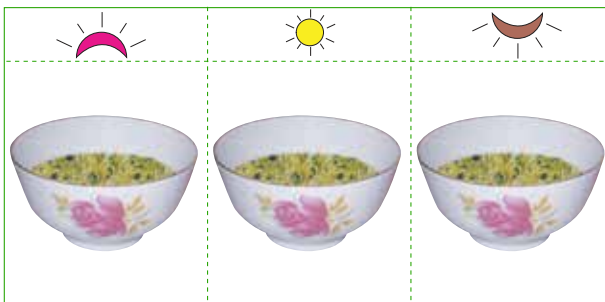
តើគួរផ្តល់បរិមាណអាហារបន្ថែមប៉ុន្មាន និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?



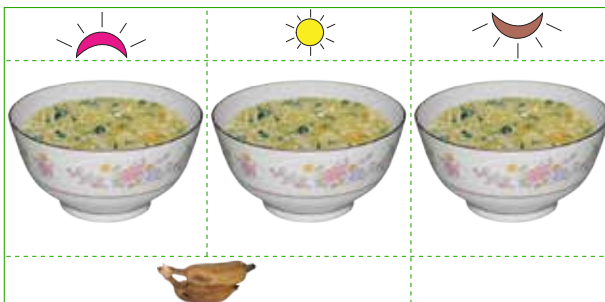
អាយុ ៦ ខែ



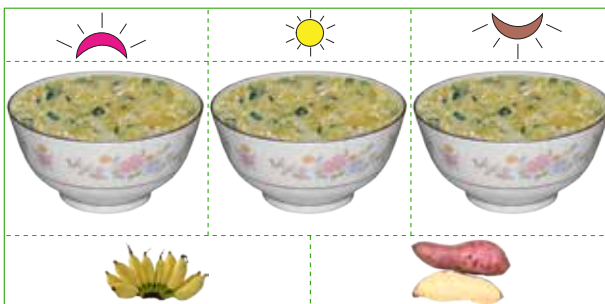
អាយុ ៧-៨ ខែ



អាយុ ៩-១១ ខែ



អាយុ ១២-២៤ ខែ



ផ្ទៃក្រឡា PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម



កញ្ចប់សម្ភារ (យ) ៖ ១-បង្ហាញប្រភព



អង្គវិទ្យាល័យកម្ពុជា

ការបញ្ចូលអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងឆ្លើយឆ្លងជាមួយកូន

សំលឹងមើល មើលមុខ មើលក្អែក



និយាយសំដីលើកទឹកចិត្តកូន



បណ្តោយកូនលេង សាកល្បងញ៉ាំដោយខ្លួនឯង








បង្ហាញប្រភព PVC ទំហំ ២ x ១ម

២-បង្ហាញប្រភព

ផ្ទៃក្រឡា PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០សម



អង្គវិទ្យាល័យកម្ពុជា

កូនខ្ញុំសុខភាពល្អដោយសារអាហារចម្រុះច្រើនមុខ

នៅពេលកុមារអាយុពី ៦ ខែ ដល់ ២៤ ខែ
ត្រូវផ្តល់អាហារចម្រុះច្រើនមុខ បន្ថែម
ពីលើទឹកដោះម្តាយ ដើម្បីឱ្យកុមារ
លូតលាស់ល្អ ទាំងរាងកាយ និងច្រាថ្នា!







កញ្ចប់សម្ភារ (ង)
១-បង្ហាញប្រភព



អង្គជំនាញកូនចៅយើង

របៀបចម្អិនអាហារចម្រុះពីអាហារ៣ក្រុម ប្រកបដោយអនាម័យ

ក្រុមអាហារសាងសង់



ក្រុមអាហារថាមពល



ក្រុមអាហារការពារ









បង្ហាញប្រភព PVC ទំហំ ២ x ១ម

២-បង្ហាញប្រភព៖ អនាម័យពេលចម្អិន និងបញ្ចុកអាហារកុមារ



អង្គជំនាញកូនចៅយើង

អនាម័យពេលចម្អិន និងពេលបញ្ចុកអាហារកុមារ

លាងដៃនិងសាប៊ូឱ្យស្អាត មុនចម្អិនអាហារ។



លាងដៃម្តាយ និងកូនជាមួយសាប៊ូឱ្យស្អាត មុនបញ្ចុកអាហារ។



លាងបន្លែ ផ្លែឈើឱ្យស្អាតមុននឹងយកមកចម្អិន ឬបញ្ចុកកុមារ។



លាងសម្ភារៈផ្ទះបាយឱ្យស្អាតហើយ គ្របទុកដាក់ឱ្យជិតល្អ។



គ្របអាហារឱ្យជិតដើម្បីការពារសត្វល្អិត ដី ល្អិតចូល ឬមេរោគផ្សេងៗ។



ត្រូវមានចានចម្អិន និងស្លាបព្រាដាច់ ដោយឡែកគ្នាសម្រាប់កូនតូច។







បង្ហាញប្រភព PVC ទំហំ ២ x ១ម



មេរៀនទី

៥



ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

ប្រធានបទ ក៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីថែរក្សាអនាម័យលំនៅដ្ឋានស្អាត និងសុវត្ថិភាពល្អ ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារកប្រកបដោយអនាម័យ ?

ប្រធានបទ គ៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ ?

ប្រធានបទ ឃ៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ ?



ក. គោលបំណង៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ កុមារតូចនឹង

- **ការប្រាស្រ័យទាក់ទង**
 ១. ជំរុញ លើកទឹកចិត្ត និងទទួលខុសត្រូវរៀបចំអនាម័យផ្ទះ
 ២. ធានាថាទីធ្លានឹងត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងស្អាត មិនបោះសំរាមចោលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់បរិស្ថាន និងសុខភាព។
 ៣. អនុវត្តការហូបទឹកសុវត្ថិភាព និងអនាម័យដែលបង្ការជំងឺឆ្លងដោយលាមក និងជំងឺផ្សេងៗ
- **ការថែរក្សាអនាម័យ សុវត្ថិភាពល្អ និងលំនៅដ្ឋានស្អាត**
 ១. សម្អាតបរិស្ថានក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះបានស្អាត កុំឱ្យមានសំរាម និងធូលី
 ២. ទុកដាក់សម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងមានសណ្តាប់ធ្នាប់ទាំងនៅក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ
 ៣. ធានាថាកន្លែងក្មេងលេងត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់
 ៤. សម្អាត និងលុបច្នៃទឹកកុំឱ្យមានភក់ជ្រាំ
- **ការបោះលាមកទារកចោលប្រកបដោយអនាម័យ និងកុមារតូច និងការប្រើប្រាស់បង្គន់**
 ១. យល់ថា លាមកទារក និងកុមារតូចគឺគ្រោះថ្នាក់ ដូចលាមករបស់មនុស្សធំដែរ ត្រូវតែ ទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវកប់ ឬ បោះចោលនោះទេ គឺត្រូវយកទៅ ដាក់ក្នុងបង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
 ២. ជឿជាក់ថា ការវិនិយោគលើបង្គន់គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អប្រពៃ ដែលបង្ហាញថាពួកគាត់ កំពុងយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំគ្រួសារ និងរៀបចំផែនការទិញ និង សាងសង់បង្គន់សម្រាប់ ប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារនិមួយៗ។
 ៣. ត្រូវមានធុងសម្រាម កន្តោរ ប៉ែល ចបជីក ចបកាប់ ប្រដាប់ចូកសម្រាម សម្រាប់យក លាមកទៅដាក់ក្នុងបង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- **ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូរាល់ពេលសំខាន់ៗ**
 ១. បង្កើតកន្លែងលាងដៃ ដូចជាដាក់ធុងទឹក ត្រឡោក ផ្តិល ឬ បោយទឹក និងមាន សាប៊ូនៅក្បែរជានិច្ច។
 ២. អនុវត្តន៍ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនៅពេលសំខាន់ៗដូចជា ក្រោយពីបន្ទោបង់ មុនហូប ចំណី អាហារ មុនរៀបចំចំណីអាហារ មុនបញ្ចុកចំណីអាហារកូន និងក្រោយពីសម្អាត កុមារក្រោយ ពីបន្ទោបង់រួច។
- **ការទឹកមានសុវត្ថិភាពជាប្រចាំ**
 ១. យល់ថា គ្រប់ទឹកទាំងអស់ទោះបីជាមើលទៅឃើញថ្លាញ គ្មានក្លិន ឬ រសជាតិធម្មតា ក៏ដោយ ក៏នៅតែត្រូវការចម្អិន ចម្រោះឱ្យក្លាយជាទឹកមានសុវត្ថិភាពមុនពេលប្រើ។
 ២. ចំណាយពេលដាំទឹក រក្សាទុកឱ្យបានល្អ និងរក្សាគុណភាពខ្ពស់ ជាទឹកស្អាតមាន សុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រើនៅផ្ទះ និងច្រកយកទៅ ព្រៃចម្ការ និងដឹកពេលធ្វើ ដំណើរតាមផ្លូវជាដើម។

៣. យល់ថាការប្រើប្រាស់ និងរក្សាទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការកាត់បន្ថយជម្ងឺឆ្លងផ្សេង



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រ៖ ការល្បែងថាមពល ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការពិភាក្សា ការបង្ហាញ និងការអនុវត្ត ឬ ការសម្តែងតួ



ឃ. សម្ភារៈ ៖

- ១. កម្រាល ឬ កន្ទេល
- ២. ខ្សែ បង្គោល សម្រាប់ចងព្យួរ ឬ ដាក់តាំងបង្ហាញផ្ទាំងរូបភាព ឬ បង្ហាញរូបភាព។
- ៣. ស្លាកគំរូ ស្តុក
- ៤. កញ្ចប់សម្ភារចែកជូនពេលចប់វគ្គ
 - ព័ត៌មានស្តីពីបង្គន់ ឈ្មោះអ្នកដែលត្រូវទំនាក់ទំនង សម្រាប់សួររកទិញ និងតម្លើង។
 - ការណែនាំពីរបៀបបង្កើត និងសង់កន្លែងក្មេងលេង ដែលមានអនាម័យស្អាត និងសុវត្ថិភាពខ្ពស់



ង. ឧបករណ៍៖

- ១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីទម្លាប់អនាម័យល្អនៅក្នុងភូមិ
- ២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីការទុកដាក់ ឬ គ្រប់គ្រងលាមកទារក
បង្ហាញរូបភាពស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការមានបង្គន់
បង្ហាញរូបភាពស្តីពីការវិនិយោគ ឬ សាងសង់បង្គន់
- ៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីការលាងសម្អាតដៃរាល់ពេលសំខាន់ៗ
បង្ហាញរូបភាពស្តីពីរបៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូដែលត្រឹមត្រូវ
ផ្ទាំងរូបភាពស្តីពីការរៀបចំកន្លែងលាងដៃ
- ៤. កញ្ចប់សម្ភារ (ឃ) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

- អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។
- រៀបចំ ក្រាលកន្ទេល ឬ កម្រាល សម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ
 - រៀបចំ ចងខ្សែ តម្កើងជើងបង្គោលសម្រាប់ចង ឬ ដាក់តាំងផ្ទាំងរូបភាព
 - រៀបចំ ថង់សម្រាប់ដាក់នំចំណីចែកឱ្យអ្នកចូលរួមពេលចប់វគ្គ

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួម ការប្រជុំលើកទី៥ នៃកម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ។
២. សូមរំលឹកប្រាប់ពួកគាត់ទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារនៅតាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬមួយសប្តាហ៍ម្តងនៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទី។
៤. លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាច សុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនរបស់ពួកគាត់លេង។
៥. សូមឱ្យពួកគាត់ណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ ចំនួនកូនប្រុសស្រី ផងដែរ។ សូមឱ្យពួកគាត់ងើបឈររួចណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ម្តងម្នាក់ៗ។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគេច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះចូលមេរៀនថ្មីទៀត ជាមេរៀនទី៥ នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។ មុននឹងចាប់ផ្តើម សូមរំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុនសិន។ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបានពីរបីនាក់ ឡើងចែករំលែកពីអ្វីដែលបានរៀន និងយកទៅអនុវត្តន៍កាលពីវគ្គមុន។
២. សួរទៅអ្នកចូលរួម បើសិនជាពួកគាត់អាចរៀបរាប់រំលឹកឡើងវិញនូវសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលពួកគាត់អាចចងចាំបាន យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានបីចំណុច។
៣. សូមសួររកអ្នកដែលបានអនុវត្តចែករំលែក នូវព័ត៌មានទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. សូមរំលឹកប្រាប់គាត់វិញថា កាលពីវគ្គមុនយើងបានរៀនពីប្រធានបទអាហារូបត្ថម្ភ។ សូមសួររកអ្នកដែលអាចជួយប្រាប់ ៖
 - តើចំណុចនីមួយៗ ដែលបានរៀនកាលពីវគ្គមុនមានអ្វីខ្លះ ?
 - តើអ្នកបានប្រើប្រាស់អនុវត្តដូចម្តេចខ្លះក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ?
៥. សូមអរគុណអ្នកចូលរៀនទាំងអស់ដែលបានចូលរួមឆ្លើយ រំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុន ក៏ដូចជាការចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ ដែលបានយកទៅអនុវត្តន៍នាអំឡុងពេលកន្លងមកថ្មីៗនេះ។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ថា សម្រាប់ថ្ងៃនេះ យើងនឹងនាំគ្នារៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃអនាម័យផ្ទះ ឬ លំនៅដ្ឋានរស់នៅ ឱ្យបានស្អាតល្អ ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំង ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច អាយុពី ៦ ទៅ ២៤ ខែ។
២. ប្រធានបទដែលត្រូវពិភាក្សាសម្រាប់ថ្ងៃនេះ៖
 - ប្រធានបទ (ក) ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីថែរក្សាអនាម័យលំនៅដ្ឋានស្អាត និងសុវត្ថិភាពល្អ ?
 - ប្រធានបទ (ខ) ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារកប្រកបដោយអនាម័យ ?
 - ប្រធានបទ (គ) ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ ?
 - ប្រធានបទ (ឃ) ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ ?

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីថែរក្សាអនាម័យលំនៅដ្ឋានស្អាត និងសុវត្ថិភាពល្អ ? (១០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

- 🔑 លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត សុវត្ថិភាពល្អ កូនអ្នកនឹងធំធាត់ រឹងមាំល្អ និងឆ្លាតវៃ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ ត្រូវតែអនាម័យលំនៅដ្ឋានជាប្រចាំ ដើម្បីជាក់លាក់ដល់កូន និងសមាជិកគ្រួសារ។
- 🔑 យើងរួមគ្នាអនុវត្តន៍ទម្លាប់អនាម័យស្អាតដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺរាករូសដែលនាំឱ្យកុមារនៅក្នុងភូមិយើងមានសុខភាពល្អ។
- 🔑 ភូមិយើងមានអនាម័យស្អាត បរិស្ថានល្អ សុវត្ថិភាពខ្ពស់ ចាប់ផ្តើមពីយើងគ្រប់គ្នា។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យលំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត មានបរិស្ថានល្អ សុវត្ថិភាពខ្ពស់ ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវ។

ពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ជាធម្មតាក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំកុមារតូច យើងតែងតែធ្វើការយកចិត្តទុកដាក់ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកូនរបស់យើងមានសុវត្ថិភាព នោះគឺជាអ្វីដែលយើងចង់ផ្តល់ឱ្យទៅកូនដ៏ល្អបំផុត តាមតែអាចធ្វើទៅបាន។
- វាជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលយើងត្រូវតែធានាបរិស្ថាន ឬ បរិយាកាសជុំវិញកន្លែងកុមារលេងឱ្យមានសុវត្ថិភាព ស្អាត មានអនាម័យគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីធ្វើឱ្យកូនយើងមានសុខភាពល្អ និងមានសុវត្ថិភាពជានិច្ច។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម



(ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

១. សូមបង្ហាញបង្ហាត់រូបភាព ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ ពិនិត្យមើលរូបភាព និងសួរពួកគាត់ថា តើពួកគាត់មើលឃើញអ្វីខ្លះ? តើរូបភាពនេះ ចង់ប្រាប់ពីអ្វីខ្លះ?

២. សូមពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ថ្វីត្បិតយើងពិបាកនឹងធ្វើអ្វីៗ ឱ្យល្អគ្រប់យ៉ាងក៏ដោយ ប៉ុន្តែក្នុងនាមជា ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច យើងតែងតែធ្វើកិច្ចការនានា ដើម្បីកូនរបស់យើងមានសុខភាពល្អ។
- លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត សុវត្ថិភាពល្អ កូនអ្នកនឹងធំធាត់ សុខភាពល្អ និងឆ្លាតវៃ។
- ឪពុកម្តាយ ត្រូវតែធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋានជាប្រចាំ ដើម្បីជាគំរូដល់កូន និងសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់។
- យើងរួមគ្នា អនុវត្តទម្លាប់អនាម័យស្អាត ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺរាករូស ដែលនាំឱ្យកុមារនៅក្នុងភូមិយើងមានសុខភាពល្អ។
- ភូមិយើងមានអនាម័យស្អាត បរិស្ថានល្អ សុវត្ថិភាពខ្ពស់ ចាប់ផ្តើមពីយើងគ្រប់គ្នា។

ប្រធានបទ ខ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារកប្រកបដោយអនាម័យ ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

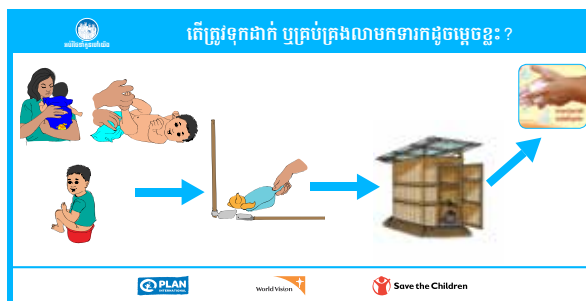
- 🔑 កុមារអាយុ ០-៦ខែ ប្រើប្រាស់ក្រណាត់កន្ទប និងឧស្សាហ៍ផ្លាស់ប្តូរ (កន្ទបផ្លាស់ប្តូរពីយប់ ឬពេលធ្វើដំណើរ)
- 🔑 កុមារអាយុ ៦-១២ខែ ប្រើប្រាស់ក្រណាត់កន្ទប និងកន្ត្រៃតូច (កន្ទបផ្លាស់ប្តូរពីយប់ ឬពេលធ្វើដំណើរ)
- 🔑 កុមារអាយុ ១២-២៤ខែ ត្រូវទម្លាប់ឱ្យកុមារប្រើកន្ត្រៃ
- 🔑 កុមារអាយុ ៣៦-៤៨ខែ ប្រើកន្ត្រៃ និងការណែនាំប្រើប្រាស់បង្គន់
- 🔑 កុមារអាយុ ៤៨-៦០ខែ ប្រើបង្គន់ (ប្រើកន្ត្រៃនៅពេលយប់)
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវសម្អាតលាមកទារកឱ្យបានឆាប់រហ័សពីព្រោះលាមកទារកតូចមានបាក់តេរី និងមេរោគច្រើន។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវលាងសម្អាតលាមកទារកជានិច្ច ដើម្បីបង្ការពួកគាត់ពីជំងឺផ្សេងៗ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវយកលាមកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូក្រោយប៉ះលាមក។
- 🔑 កប់លាមកក្នុងដីក្បែរផ្ទះ នៅតែប្រឈមនឹងការចម្លងជំងឺ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែយកលាមកទៅដាក់ក្នុងបង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែទុកដាក់លាមក ក្នុងបង្គន់ជានិច្ច ដើម្បីចំណេញថវិកា និងពេលវេលា។
- 🔑 លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាតគឺចាប់ផ្តើមជាមួយអ្នក សូមទុកដាក់លាមកទៅក្នុងបង្គន់ជានិច្ច។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែប្រញាប់រៀបចំសាងសង់បង្គន់នៅផ្ទះឥឡូវនេះ ដើម្បីក្លាយជាអាណាព្យាបាល ដែលទទួលខុសត្រូវខ្ពស់។
- 🔑 ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែប្រញាប់រៀបចំសាងសង់បង្គន់នៅផ្ទះឥឡូវនេះ ដើម្បីមានបង្គន់មួយសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។ សូមកុំបណ្តោយខ្លួនអ្នកភ្នាក់ក្នុងអន្ទាក់ជាមនុស្សហួសសម័យ ដោយគ្មានបង្គន់ប្រើដូចគេឱ្យសោះ។
- 🔑 លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាតគឺចាប់ផ្តើមពីអ្នក។ វិនិយោគលើការសាងសង់ ឬ តម្លើងបង្គន់មួយសម្រាប់គ្រួសារអ្នកថ្ងៃនេះ។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើត្រូវទុកដាក់ ឬ គ្រប់គ្រងលាមកទារកដូចម្តេចខ្លះ ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងកែតម្រូវនូវចំណុចយល់ច្រឡំ និងការជឿមិនត្រឹមត្រូវ។

- សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ជាធម្មតាឪពុកម្តាយតែងតែយកចិត្តទុកដាក់ ស្រលាញ់ ថ្នាក់ថ្នម បីបមថែទាំកូនតូចជានិច្ច។
- វាគ្មានអ្វីគួរទាស់ខុសនោះទេ ចំពោះទារកជាទីស្រលាញ់របស់យើង ព្រោះនេះជាកត្តា ធម្មជាតិ និងជីវសាស្ត្រ។ សូមឱ្យតែសក់ដែលធម្មតា យើងមានអារម្មណ៍ខ្ពើម ក៏មិនរំខាន យើងដែរ ពីព្រោះវាចេញពីទារកជាទីស្រលាញ់របស់យើង។
- ប៉ុន្តែឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវចងចាំថា លាមកទារកតូច ជាទីស្រឡាញ់របស់យើង មានបាក់តេរី និងមេរោគច្រើនណាស់។ ដូច្នេះ ត្រូវប្រញាប់យក លាមកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានភ្លាម។

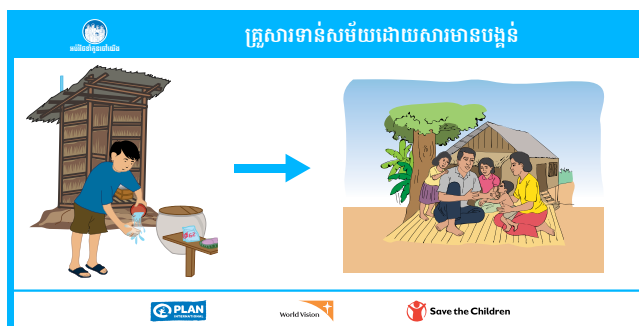
សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាញស្តីពីការទុកដាក់លាមក



ផ្ទាំងបង្ហាញ (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

- សូមបង្ហាញបង្ហាញទៅអ្នកចូលរួម ឱ្យពួកគាត់ពិនិត្យមើលរូបភាពទាំងអស់នោះ រួច ហើយ សួរពួកគាត់ថា តើរូបភាពនេះចង់អប់រំពួកគាត់ឱ្យធ្វើអ្វីខ្លះ ?
- សូមសង្កត់ធ្ងន់នៅលើបណ្តាចំណុចដូចខាងក្រោម៖
 - តើអ្នកដឹងដែរ ឬ ទេ ថា លាមកទារក មានមេរោគច្រើនជាងលាមកមនុស្សធំ ?
 - ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ក្រពះរបស់កុមារ កំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលវិវឌ្ឍន៍។ វាត្រូវ ញ៉ាំងដោយពពួកបាក់តេរី និងលាមក។ ហេតុដូច្នេះទាមទារឱ្យយើងធ្វើការលាង សម្អាតឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

សកម្មភាពទី៣៖ បង្ហាញបង្ហាញស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការមានបង្គន់



រូបភាពA3 (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

- សូមសាកសួរអ្នកចូលរួមថា ៖ តើកូនៗរបស់ពួកគាត់បត់ជើង ឬ បន្ទោរបង់ នៅឯណា? តើពួកគាត់យកលាមកទៅណា?
- សូមប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ការដែលប្រញាប់យកលាមកចេញពីទារកជាញឹកញយមួយល្អហើយ ប៉ុន្តែអ្វីដែលប្រសើរជាងនេះទៀតគឺ ត្រូវយកលាមកទៅចោលក្នុងបង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

សកម្មភាពទី៤៖ បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពស្តីពីការវិនិយោគ ឬសាងសង់បង្គន់



រូបភាព A3

(សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)



ផ្ទាំងរូបភាព A3

(អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

- សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា វិធីដែលត្រឹមត្រូវបំផុត គឺត្រូវចោលលាមកទៅក្នុងបង្គន់។ ដូច្នេះ វាជាការចាំបាច់ដែលគ្រប់គ្រួសារត្រូវសាងសង់ ឬ ទិញបង្គន់ឱ្យបានមួយសម្រាប់មួយគ្រួសារ។
- សូមសង្កត់ធ្ងន់លើចំណុចដូចតទៅ៖
 - គ្រួសារមានបង្គន់ប្រើ មិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យគ្រួសាររីករាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាបានផ្តល់ជាសុភាព ជាពិសេសសមាជិកក្រុមគ្រួសារម្នាក់ៗ អាចរក្សាបាននៅភាពឯកជនទៀតផង។
 - សូមទិញ ឬ សាងសង់បង្គន់មួយ សម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក មានន័យថាអ្នកគឺជាអាណាព្យាបាលដ៏ល្អ សម្រាប់គ្រួសារ។ មនុស្សគ្រប់គ្នានឹងមើលឃើញថា អ្នកគឺជាមនុស្សល្អ ហើយកូនៗ របស់អ្នកនឹងអរគុណអ្នកផងដែរ។
 - សព្វថ្ងៃនេះ ងាយស្រួលណាស់ អ្នកគ្រាន់តែទាក់ទងភ្នាក់ងារលក់បង្គន់ គេនឹងជួយរៀបចំតម្លើងជូនអ្នកភ្លាមៗតែម្តង។

ប្រធានបទ គ: តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លាងសម្អាតដៃខ្លួនឯង និងដៃទារកជាមួយនឹងសាប៊ូនៅរាល់ពេលសំខាន់ៗ៖

- ត្រូវលាងដៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់លាមក ពេលផ្លាស់ប្តូរកន្ទួប ឬ ខោអាវទារក។
- ត្រូវលាងដៃមុនពេលរៀបចំចម្អិនអាហារ
- ត្រូវលាងដៃមុនពេលផ្តល់ ឬ បញ្ចុកអាហារទារក
- ត្រូវជួយទារកឱ្យលាងដៃមុន និងក្រោយញ៉ាំអាហារ



ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវរៀបចំធ្វើកន្លែងលាងដៃ ដើម្បីឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការលាងសម្អាតដៃអ្នកបានឆាប់រហ័ស ដែលដៃអ្នកនឹងស្អាត ក្លិនក្រអូប ផ្តល់សុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់ដល់កូនរបស់អ្នក។



សូមដាក់សាប៊ូនៅកន្លែងលាងដៃ ដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួល ឬ មិនពិបាករកនៅពេលត្រូវការលាងដៃម្តងៗ។



ទោះបីជាដៃអ្នក មើលទៅស្អាត គ្មានប្រឡាក់ ឬ គ្មានក្លិន ប៉ុន្តែវានៅតែអាចមានភាពកខ្វក់ព្រោះថាអ្នកមិនអាចមើលឃើញនូវបាក់តេរី ឬ មេរោគទាំងឡាយដែលនៅជាប់នឹងដៃនោះ ដោយភ្នែកទទេនោះទេ។



មានតែការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូទេ ដែលជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ ធ្វើឱ្យដៃអ្នកមានសុវត្ថិភាព។



លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាតគឺចាប់ផ្តើមពីអ្នក សូមធ្វើកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូជានិច្ច។

សកម្មភាពទី១: ការបំផុសគំនិតស្តីពីសារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើដៃស្អាត សុខភាពល្អ មានន័យដូចម្តេចចំពោះពួកគាត់?
- សូមឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់។
- សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម និងពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត កុមារមានសុខភាពល្អ គ្រួសារសប្បាយរីករាយ ដោយសារតែចេះលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូត្រឹមត្រូវ រាល់ពេលសំខាន់ៗ។
- សូមសង្កត់ធ្ងន់ថា ការលាងសម្អាតដៃគឺមានសារៈសំខាន់បំផុត ជាពិសេសពេលអ្នកមានទារក ឬ កូនតូចៗ ពីព្រោះកុមារតូចៗ ងាយរងផលប៉ះពាល់ពីការឆ្លងបាក់តេរី ឬ មេរោគផ្សេងៗខ្លាំងណាស់ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យកុមារងាយមានជំងឺដែលឆ្លងមកពីដៃកខ្វក់ ខ្វះអនាម័យនោះឯង។



ផ្ទាំងរូបភាព A3 (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

សកម្មភាពទី២៖ ការលាងសម្អាតដៃរាល់ពេលសំខាន់ៗ



បង្ហាញរូបភាព (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)



ផ្ទាំងរូបភាពទំហំ A3 (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

- សូមបង្ហាញបង្ហាញរូបភាព និងផ្ទាំងរូបភាពទំហំ A3 ស្តីពីដៃស្អាតសុខភាពល្អដល់ពួកគាត់។
- សូមសាកសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើអ្នកត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅពេលណាខ្លះ ?
- សូមពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា៖ ក្នុងនាមជាអ្នកមើលថែទាំកូនតូច កូនរបស់អ្នក គឺសំខាន់ជាងអ្វីៗទាំងអស់។ សូមចងចាំថា អ្នកត្រូវតែលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូរាល់ពេលសំខាន់៖
 - ត្រូវលាងដៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់លាមក ពេលផ្លាស់ប្តូរកូន ឬ ខោអាវទារក។
 - ត្រូវលាងដៃមុនរៀបចំចម្អិនអាហារ
 - ត្រូវលាងដៃមុនពេលផ្តល់ ឬ បញ្ចុកអាហារទារក

សកម្មភាពទី៣៖ របៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូដែលត្រឹមត្រូវ



រូបភាព A3 (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

- សូមបង្ហាញពីការយល់ឃើញរបស់អ្នកថា វាលំបាកបន្តិចសម្រាប់ ការលាងដៃជាប្រចាំ រាល់ពេលសំខាន់ៗ ពីព្រោះថាមនុស្សម្នាក់ៗរស់ច្រើន ហើយអាចភ្លេច ឬ មិនបាន អនុវត្តត្រឹមត្រូវ។ ប៉ុន្តែទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ខាងក្រោមនេះគឺជាជំហានបន្តបន្ទាប់ សម្រាប់អ្នកអនុវត្តន៍លាងដៃនឹងសាប៊ូ ដែលងាយស្រួលចាំ ស្រួលធ្វើ ហើយឆាប់រហ័ស និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ទៀតផង។
- សុំអ្នកចូលរួម ២ ឬ ៣នាក់ ចូលរួមអនុវត្តន៍ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ តាមផ្ទាំងរូបភាព ខាងលើ និងសុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់សង្កេតមើល។
- សូមពន្យល់ថា ដែរបស់យើង ទោះបីជាមើលទៅឃើញដូចជាស្អាត គ្មានប្រលាក់ ឬ គ្មានក្លិន។ ប៉ុន្តែវានៅតែអាចមានភាពកខ្វក់ដដែល ព្រោះថា អ្នកមិនអាចមើលឃើញ នូវបាក់តេរី ឬ មេរោគផ្សេងៗ ដែលនៅជាប់នឹងដៃដោយភ្នែកទទេនោះទេ។

សកម្មភាពទី៤៖ ការរៀបចំកន្លែងលាងដៃ



ផ្ទាំងរូបភាព A3 បង្ហាញរូបភាពស្តីពីកន្លែងលាងដៃ
(សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលកាន់ពន្យល់)

សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា៖

- មនុស្សជាច្រើនគ្មានកន្លែងលាងដៃ ដែលមានទឹក និងសាប៊ូ ជាហេតុបង្កការលំបាកក្នុង ការលាងសម្អាតដៃ។
- សុំអ្នកចូលរួមស្ម័គ្រចិត្ត បង្កើតកន្លែងលាងដៃ ដែលងាយស្រួល ហើយមិនអស់កម្រៃ ច្រើនទេ។ ប៉ុន្តែវាអាចជួយសសស្រ្កោះជីវិតអ្នកបាន ដោយធ្វើឱ្យដៃមានអនាម័យ ស្អាត ជាពិសេសវាធ្វើឱ្យទារកតូចជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក មានសុខភាពល្អ ធំធាត់មាំមួន ឆ្លាតវៃ និងសប្បាយរីករាយទៀតផង។

សូមសួរអ្នកចូលរួមដូចតទៅនេះ៖

- តើអ្នកទុកដាក់សាប៊ូនៅឯណា ?
- តើអ្នកអាចរកសាប៊ូបានគ្រប់ពេលដែលអ្នកត្រូវការលាងដៃ ដែរ ឬ ទេ ?

សូមសង្កត់ធ្ងន់លើចំណុចដូចតទៅនេះ៖

- សូមទុកដាក់សាប៊ូនៅក្បែរកន្លែងលាងដៃ (ពាង ឬ ធុងទឹក) ជានិច្ច ដែលធ្វើឱ្យអ្នកងាយ ស្រួលឆាប់រហ័សឃើញវាគ្រប់ពេល ដែលត្រូវការលាងសម្អាតដៃ។

ប្រធានបទ យ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ ?
(១០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

- ❖ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែឱ្យកូនអ្នកបរិភោគ ទឹកស្អាតមានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។
- ❖ បើសិនជាអ្នកចង់សន្សំពេលវេលា និងធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកមានភាពងាយស្រួល អ្នកត្រូវចេះឆ្លៀតដាំទឹក រាល់ពេលដែលអ្នកដុតភ្លើងចម្អិនអ្វីមួយ និងត្រូវចេះរក្សាទុកនូវទឹកដែលដាំពុះ ក្នុងធុង ឬ ច្រកដប ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ❖ លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត គឺចាប់ផ្តើមពីអ្នក។ សូមកុំភ្លេចដាំទឹកពុះទុកឱ្យបានគ្រាន់ប្រើប្រាស់សម្រាប់រាល់ពេលដែលអ្នកត្រូវការ។

សកម្មភាព៖ បង្ហាញផ្ទាំងបង្ហាញប្រភេទស្តីពី ទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព



បង្ហាញប្រភេទ (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

- ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ ជួយឱ្យលំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត សុខភាពល្អ និងគ្រួសាររីករាយ។
- សូមសង្កត់ធ្ងន់ដូចតទៅនេះ៖
 - ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែឱ្យកូនអ្នកបរិភោគ ទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។
 - បើសិនជាអ្នកចង់សន្សំពេលវេលា និងធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកមានភាពងាយស្រួល អ្នកត្រូវចេះឆ្លៀតដាំទឹក រាល់ពេលដែលអ្នកដុតភ្លើងចម្អិនអ្វីមួយ និងត្រូវចេះរក្សាទុកនូវទឹកដែលដាំពុះ ក្នុងធុង ឬ ច្រកដប ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
 - លំនៅដ្ឋានមានអនាម័យស្អាត គឺចាប់ផ្តើមពីអ្នក។ សូមកុំភ្លេចដាំទឹកពុះទុកឱ្យបានគ្រាន់ប្រើប្រាស់សម្រាប់រាល់ពេលដែលអ្នកត្រូវការ។

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនយើង សម្រាប់ថ្ងៃនេះចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ដែលបានចូលរួមចែករំលែកយ៉ាងសកម្មនៅថ្ងៃនេះ។ រំលឹកឡើងវិញនូវបណ្តាមេរៀនដែលបានរៀនថ្ងៃនេះ។
២. រំលឹកពួកគាត់ទាំងអស់ពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលពួកគាត់ ទទួលបានសម្រាប់មេរៀនថ្ងៃនេះ។
៣. សួរអ្នកចូលរួមថាតើពួកគាត់នៅមានចម្ងល់ ឬ សំណួរអ្វីខ្លះ ដែរ ឬ ទេ ?
៤. ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា អ្នកមានសំណួរខ្លះ ដែលចង់សួរពួកគាត់គ្រប់ៗគ្នា។ **សូមសាកសួរដូចតទៅនេះ៖**
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យបងប្អូនប្តេជ្ញានាំយកឥរិយាបថ ដែលបានរៀនថ្ងៃនេះយកទៅអនុវត្តន៍យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១ចំណុច។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែកសារអប់រំ ដែលអ្នករៀនបានថ្ងៃនេះទៅសមាជិកក្រុមគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិក្រុម ដែលមិនបានចូលរួមនៅពេលនេះដែរ ឬ ទេ ?
៥. អរគុណអ្នកចូលរួម សម្រាប់ការចំណាយពេលថ្ងៃនេះ។
៦. អរគុណពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាដែលបានចូលរួម។
៧. សុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឱ្យជួយរើសសំរាម សម្អាតនៅកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុ៥ ឆ្នាំ ឬ លើស) សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមរើសសំរាមផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យពួកគាត់នូវថង់សម្រាប់ដាក់សំរាម ការធ្វើដូចនេះគឺបណ្តុះកុមារ ឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវប្រមូលបោសសម្អាតសំរាម។
៨. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារ និងផែនដីទៅថ្ងៃអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៩. សូមក្រើនរំលឹកពួកគាត់កុំភ្លេចចូលរួមវគ្គលើកក្រោយទៀត ដែលប្រាប់ ឬ កំណត់ទីកន្លែង និងពេលវេលាច្បាស់លាស់។
១០. សូមប្រាប់ពួកគាត់ថា មានរយៈពេល១៥នាទីទៀត បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬ ចម្ងល់ផ្សេងពួកគាត់អាចសាកសួរបានឥឡូវនេះ។ ប្រាប់ពួកគាត់ថា ឪពុកម្តាយគំរូសំនៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានេះ បើសិនជាពួកគាត់ត្រូវការជំនួយ ឬ មានចម្ងល់អ្វីសូមទាក់ទងពួកគាត់។
១១. សូមណែនាំខ្លួនភ្នាក់ងារលក់បង្គន់ និងពន្យល់ពួកគាត់ឱ្យមានវត្តមាននៅទីនោះផង ឬ ឡើងពន្យល់បកស្រាយ ឬ ឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកភូមិដំណើរការបញ្ហាទិញ ឬ ការតម្លើងផ្សេងៗ។

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បង្ហាញប្រភព ទម្លាប់អនាម័យក្នុងភូមិ



អប់រំ យុវជន និងកីឡា

ទម្លាប់អនាម័យក្នុងភូមិ

ប្រជាជនក្នុងឃុំយើងជាពិសេសកុមារមានសុខភាពល្អ
ដោយសារយើងទាំងអស់គ្នាប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ





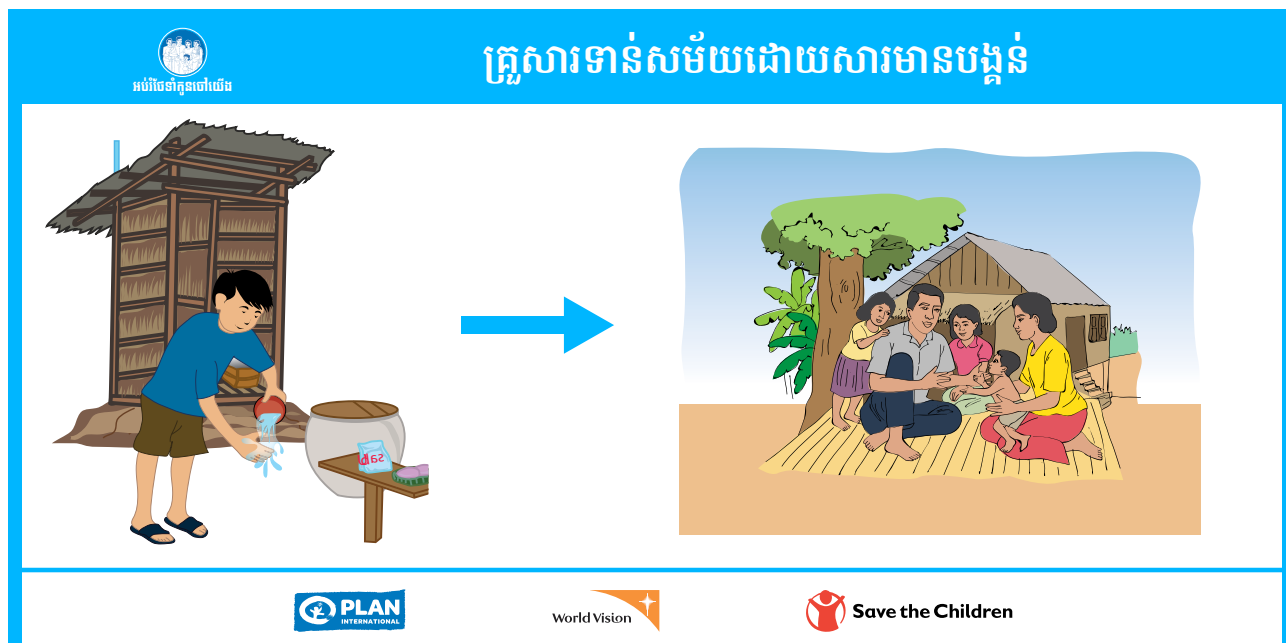
ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០ សម

កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ បង្ហាញបរិយាកាស ស្តីពីការរៀបចំទុកដាក់គ្រប់គ្រងលាមក



បង្ហាញបរិយាកាស PVC ទំហំ ២ x ១ម

បង្ហាញបរិយាកាសស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការមានបង្គន់



រូបភាព A3



គ្រួសារអាចសាងសង់បង្គន់ដោយខ្លួនឯង ឬទិញបង្គន់ស្រាប់



រូបភាពទំហំ A3



រូបភាពទំហំ A3 សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលប្រើក្នុងការពន្យល់អ្នកចូលរួម

៨៤



កញ្ចប់សម្ភារ (គ)៖ ១. បង្ហាញរូបភាព ស្តីពីសារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ


អង្គវិទ្យាសាស្ត្រសុខាភិបាល

សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ



លាងដៃជាមួយសាប៊ូត្រឹមត្រូវ



ដៃមានអនាម័យស្អាត



កូនសុខភាពល្អ



គ្រួសាររីករាយ មានសុភមង្គល





រូបភាពទំហំ A3

២. បង្ហាញរូបភាព ស្តីពីរបៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ធ្វើពី PVC ទំហំ ១៥០ x ១៥០ សង់


អង្គវិទ្យាសាស្ត្រសុខាភិបាល

ត្រូវលាងសម្អាតដៃរាល់ពេលសំខាន់ៗ

យើងត្រូវលាងដៃនិងសាប៊ូជានិច្ច...





មុនពេលហូប



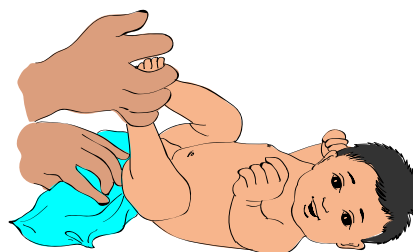
ក្រោយពេលជុះ





រូបភាពទំហំ A3 សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលប្រើពន្យល់អ្នកចូលរួម

៨៤



៣. របៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូដែលត្រឹមត្រូវ



អង្គប្រឹក្សាជាតិកូនចៅយើង

របៀបលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

១



ចាក់ទឹកឡើង
ដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត

២



ដាក់សាប៊ូនៅលើ
ចាតដៃនិងខ្នងដៃ

៣



ដុសសម្អាតចាតដៃ
ម្រាមដៃនិងមេដៃ

៤



ដុសសម្អាត
ខ្នងដៃ
ចង្កៃកដៃ
និងចុងម្រាមដៃ

៥



លាងជម្រះសាប៊ូ
ពីដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត

៦



ចូតដៃនឹងកន្លែង
ឬក្រមាស្អាត







រូបភាពទំហំ A3

៤. រូបភាពទំហំ A3 ការរៀបចំកន្លែងលាងដៃ



កញ្ចប់សម្ភារ (យ) ៖ បង្ហាញរូបភាព ស្តីពីការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត (ទឹកមានសុវត្ថិភាព)

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ ?

បង្ហាញរូបភាព PVC ទំហំ ២ x ១ម

រូបភាពទំហំ A3 សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលប្រើពន្យល់អ្នកចូលរួម





មេរៀនទី



សុខភាព៖ ការទៅស្វែងរកសេវាសុខភាព
និងសេវាផ្សេងៗ

ប្រធានបទ ក៖

តើបណ្តាញក្រីក្រមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើបណ្តាញសុខភាព និងការចុះសំបុត្រកំណើត មានសារៈសំខាន់
ដូចម្តេចខ្លះ ?



ក. គោលបំណង៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

- យល់ដឹងពីសិទ្ធិទទួលបានពីអត្ថប្រយោជន៍នៅក្រោមគម្រោងមូលនិធិសមធម៌ សុខាភិបាល
- ដឹងអំពីការប្រើប្រាស់តារាងតាមដានការលូតលាស់ធំធាត់របស់កុមារ និងការចុះបញ្ជីសំបុត្រកំណើត



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រ៖ ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សា និងលេងល្បែង



ឃ. សម្ភារៈ ៖

១. កម្រាល ឬ កន្ទេលសម្រាប់ក្រាលឱ្យអ្នកចូលរួមអង្គុយ
២. តារាងសម្រាប់តារាងគូសបញ្ជាក់ពីលក្ខណៈសំខាន់ៗ នៃមូលនិធិសមធម៌



ង. ឧបករណ៍ ៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បណ្ណក្រឹត្រ ផ្ទាំងរូបភាពស្តីអំពីអត្ថប្រយោជន៍បណ្ណក្រឹត្រ
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ សំបុត្រពេទ្យ សំបុត្រកំណើត សៀវភៅគ្រួសារ បណ្ណពណ៌លឿងសម្រាប់កុមារ សៀវភៅសុខភាពមាតា (ពណ៌ផ្កាឈូក) ល្បែងឡើងជណ្តើរ និងពស់។



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

- រៀបចំ ក្រាលកម្រាល ឬកន្ទេល សម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ
- រៀបចំ ចម្លងទម្រង់បណ្ណក្រឹត្រ ដែលចេញដោយក្រសួងសុខាភិបាល
- រៀបចំ ចម្លងបណ្ណសុខភាពឱ្យគ្រប់ចំនួន សម្រាប់ពេលចុះអង្កេតទៅតាមផ្ទះ អ្នកចូលរួម ៣នាក់ ត្រូវមានបណ្ណមួយគូ
- រៀបចំ គំរូបណ្ណ សំបុត្រកំណើត និងបណ្ណសុខភាព

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួម ការប្រជុំលើកទី៦ នៃកម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ។
២. សូមរំលឹកប្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារនៅតាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬ មួយសប្តាហ៍ម្តងនៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទី។
៤. សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ឈ្មោះគ្រួសារ និងមុខរបរពួកគាត់ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យអ្នកចូលរួមងើបឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ទៅម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់ចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញ្ញា័ក៏បានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនឹងចូលមេរៀនថ្មីទៀត ជាមេរៀនទី៦ នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។ មុននឹងចាប់ផ្តើម សូមរំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុនសិន។ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបានពីរបីនាក់ ឡើងចែករំលែកពីអ្វីដែលបានរៀន និងយកទៅអនុវត្តកាលពីវគ្គមុន។
២. សូមសួរទៅអ្នកចូលរួម បើសិនជាពួកគាត់អាចរៀបរាប់រំលឹកឡើងវិញនូវសារអប់រំសំខាន់ៗដែលគាត់អាចចងចាំបាន យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានបីចំណុច។
៣. សូមសួររកអ្នកដែលបានអនុវត្តន៍ចែករំលែក នូវព័ត៌មានទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. សូមរំលឹកប្រាប់គាត់វិញថា កាលពីវគ្គមុនយើងបានរៀនពីប្រធានបទ "អនាម័យ៖ ទឹកស្អាត រួមជាមួយអាហារូបត្ថម្ភ"។ តើមានអ្នកអាចជួយប្រាប់ ៖
 - តើបានយកចំណេះ ដែលបានរៀនពីមេរៀននោះទៅ អនុវត្តន៍ដូចម្តេច ?
 - តើចំណុចនីមួយៗ ដែលបានរៀនកាលពីវគ្គមុនមានអ្វីខ្លះ ?
 - តើអ្នកបានអនុវត្តន៍ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ?
៥. សូមអរគុណអ្នកចូលរៀនទាំងអស់ដែលបានចូលរួមឆ្លើយ រំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុន ក៏ដូចជាការចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ ដែលបានយកទៅអនុវត្តនាអំឡុងពេលកន្លងមកថ្មីនេះ។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. សូមពន្យល់ថាថ្ងៃនេះ អ្នកនឹងនិយាយអំពីសិទ្ធិទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ដែលស្ថិតនៅក្រោមកម្មវិធីមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល និងអំពីការប្រើប្រាស់បណ្ណសុខភាព និងការចុះឈ្មោះកំណើត
២. ប្រធានបទ ឬ រឿង ដែលត្រូវរៀនថ្ងៃនេះគឺផ្ដោតលើ៖
 - ប្រធានបទ (ក)៖ តើបណ្ណក្រីក្រមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?
 - ប្រធានបទ (ខ)៖ តើបណ្ណសុខភាព និងការចុះសំបុត្រកំណើត មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ ?

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើបណ្ណក្រីក្រមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ? (៣០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



សូមប្រញាប់យកកូនអ្នកទៅមណ្ឌលសុខភាព បើសិនមានអាការៈ ដូចជាគ្រុន ក្អក រាករូស ឈឺផ្សេងៗ។ ការយឺតយ៉ាវអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ។



សម្រាប់ពលរដ្ឋ ដែលមានបណ្ណក្រីក្រ (Pre ID card) ដែលចេញដោយបណ្តាស្ថាប័នជាទីភ្នាក់ងារទទួលបានការកិច្ចធ្វើអត្តញ្ញាណកម្ម មានសិទ្ធិ ទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ (សូមបង្ហាញគំរូបណ្ណ ឱ្យអ្នកចូលរួមមើល)។



ប្រជាពលរដ្ឋមានស្ថានភាព ត្រូវនឹងលក្ខខណ្ឌស្តីពីភាពក្រីក្រ ដែលមានចែងក្នុងសំណុំបែបបទ អាចដាក់ពាក្យស្នើសុំបណ្ណក្រីក្រ។

អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពី គម្រោងមូលនិធិសមធម៌ពី មណ្ឌលសុខភាពណាមួយ ទោះបីជាអ្នកមិនរស់ក្នុងតំបន់នោះក៏ដោយ អ្នកគ្រាន់តែប្រាប់ពីឈ្មោះ និងអាសយដ្ឋានត្រឹមត្រូវរបស់អ្នក។



សម្គាល់

អ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើសកម្មភាព និងប្រើព័ត៌មានបន្ថែម បើសិនជាមានពេលគ្រប់គ្រាន់

កញ្ចប់អត្ថប្រយោជន៍ក្នុងគម្រោងនេះមានដូចជា ផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ ដូចជា ការទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាព ដែលមានចែងនៅក្នុងកញ្ចប់ស្តង់ដារសកម្មភាព (CPA) នៅតាមមណ្ឌលសុខភាព៖

- ថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ការចុះបញ្ជីឈ្មោះអ្នកជំងឺ
- ការពិនិត្យសុខភាព
- ការព្យាបាលសុខភាព
- ការសម្រាកព្យាបាល
- ការសម្រាលកូន
- ការពិនិត្យ (តេស្ត) រោគវិនិច្ឆ័យ
- ការទទួលបានឱសថ (ថ្នាំពេទ្យ)
- ការទទួលបានតម្លៃសមរម្យ ទោះបីក្នុងករណីអ្នកជំងឺ ត្រូវបន្តព្យាបាលទៀត។
- បុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រាប់អ្នកទទួលបានផល ឬ អ្នកថែរក្សា របស់ពួកគាត់ ដោយសុំឱ្យទិញថ្នាំ ឬ សម្ភារពេទ្យឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញក្នុងករណីកង្វះ មន្ទីរពេទ្យត្រូវទិញឱសថ ឬ សម្ភារ ចាំបាច់។

សកម្មភាព ទី១៖ សូមឱ្យអ្នកចូលរួមពីរបីនាក់ចែករំលែកពីគំនិតយោបល់របស់ពួកគាត់នៅលើចំណុចទាំងនេះ៖

- ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំកុមារតូច យើងតែងតែព្យាយាមថែទាំ សុខភាពកូនយើងឱ្យបានល្អ។ យើងត្រូវស្វែងយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព ដឹងពីសារប្រយោជន៍ នៃសេវាសុខាភិបាល ដែលមាននៅតាមមណ្ឌលសុខភាព។
 - តើសិទ្ធិទទួលបានផលពីអត្ថប្រយោជន៍ នៃមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល ដែលយើងគួរតែទទួលបាន អ្វីខ្លះ?
 - តើសេវាកម្មណាខ្លះដែលរដ្ឋាភិបាលផ្តល់ឱ្យ?
 - តើមានប្រភេទសេវាអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចទទួលបាន?
- សូមអរគុណអ្នកចូលរួម ដែលបានចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់នេះ។ សរសេរគំនិតយោបល់ទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ។

៣. សួរអ្នកចូលរួមថា តើអ្នកធ្លាប់នាំកូនឈឺទៅព្យាបាលនៅពេទ្យដែរ ឬ ទេ? កត់ត្រានៅចំណុចដែល គេបានឆ្លើយ។
៤. ពន្យល់ថា ពួកគាត់ត្រូវតែទៅមណ្ឌលសុខភាព បើសិនជាកូនរបស់ពួកគាត់ឈឺ ឬ មាន ជំងឺផ្សេងៗដូចជា គ្រុនក្តៅ ក្អក និងត្រជាក់ ឈឺចុកចាប់ ដោយប្រការណាមួយចំពោះកូន វាអាចធ្វើឱ្យកុមារមិនមានភាពប្រក្រតីដូចដែលគេធ្លាប់ប្រព្រឹត្ត។
៥. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា មិនគួរធ្វើការព្យាបាលតាមគ្រូបុរាណដែលមិនទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ច្បាស់លាស់នោះទេ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ ដែលជាហេតុពន្យារពេល ឱ្យ យឺតយ៉ាវក្នុងទទួលបានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ និងបង្កនូវបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។
៦. ពន្យល់ថា រដ្ឋាភិបាលមានកម្មវិធីដែលមានឈ្មោះថា មូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល។ តើមានអ្នក ណាខ្លះ ដឹងអំពីមូលនិធិសមធម៌នេះ ដែរ ឬ ទេ? សូមជួយចែករំលែកនូវអ្វីដែលអ្នកបានដឹងអំពី ប្រព័ន្ធនេះ។
៧. សូមពន្យល់ថា មូលនិធិសមធម៌ គឺជួយដល់ប្រជាជនឱ្យអាចទទួលបាន នូវសេវាសុខភាព នានាដែលសមរម្យ អាចថែទាំសុខភាពបានជាច្រើនមុខ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាប្រភេទ ផល ប្រយោជន៍ ដែលអ្នកអាចទទួលបានពីផលប្រយោជន៍ពីកម្មវិធីនេះ។
 - មូលនិធិ អាចត្រូវបានបង់ថ្លៃឱ្យអ្នកជំងឺដោយផ្ទាល់ (ដូចជា ថ្លៃសេវាពេទ្យព្យាបាល ថ្លៃ ធ្វើដំណើរ ថ្លៃអាហារ) ប៉ុន្តែក៏មានចំណុចជាច្រើន ដែលមិនបានបង់ផ្ទាល់ទៅឱ្យអ្នកជំងឺទេ ដូចជា ការកំណត់ធ្វើអត្តសញ្ញាណកម្មគ្រួសារដែលក្រីក្រនៅតាមភូមិ និងបណ្តាញ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសហគមន៍ ដែលស្គាល់ប្រជាពលរដ្ឋនៅមូលដ្ឋាន និងសេវាសុខាភិបាល សាធារណៈ ការបណ្តុះបណ្តាលនៅតាមសហគមន៍។

គំរូបណ្ណសមធម៌

៨. ពន្យល់ថា ក្រសួងសុខាភិបាលចុះធ្វើអត្តសញ្ញាណកម្មតាមរយៈទម្រង់អត្តសញ្ញាណក្រីក្រ (សូម បង្ហាញទម្រង់នោះ និងពន្យល់)។
៩. តើអ្នកអាចបំពេញទម្រង់ទាំងអស់បានដែរ ឬ ទេ? សូមចែកចាយទម្រង់ឯកសារនោះ រួចហើយ ឱ្យពួកគាត់សាកបំពេញដោយខ្លួនឯង។
១០. ពេលដែលពួកគាត់ធ្វើចប់ហើយ អ្នកត្រូវប្រមូលទម្រង់នេះមកវិញ និងអរគុណ។

ប្រធានបទ ខ៖ តើបណ្ណសុខភាព និងការចុះសំបុត្រកំណើត មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ? (៣០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



សូមទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ជាមួយពេទ្យ (វេជ្ជបណ្ឌិត ពេទ្យឆ្មប)។



សូមថែទាំកូនអ្នក ដោយពិនិត្យតាមដានតារាងលូតលាស់កុមារបើសិនជាមានសញ្ញាណដូចជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ សូមប្រញាប់យកកូនទៅប្រឹក្សាយោបល់ ជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីធ្វើការពិនិត្យ និងព្យាបាល។ សូមស្វែងរកទំនាក់ទំនងជាមួយមណ្ឌលសុខភាពតាមរយៈក្រុមអ្នកសម្រប សម្រួលមាតាបិតា ដែលពួកគាត់អាចជួយអ្នកក្នុងការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាពបានភ្លាមៗ។



សូមថែរក្សាទុកដាក់សៀវភៅកំណត់ត្រា(សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក និងបណ្ណពណ៌លឿង) ឱ្យបានល្អបំផុត និងត្រូវនាំយកកូនទៅជាមួយពេលអ្នកទទួលសេវា ឬ ទៅជួបពេទ្យ។



បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចហើយ សូមយកកូនតូចរបស់អ្នកទៅចុះបញ្ជីឈ្មោះ សំបុត្រកំណើតនៅសាលារៀន។ បើសិនជាអ្នកបានចុះបញ្ជីមុនអំឡុង៣០ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកើតនោះគឺមិនអស់ថ្លៃទេ។

សកម្មភាព ទី១៖ ការចុះបញ្ជីឈ្មោះសំបុត្រកំណើត

១. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា អ្នកនឹងលើកយកពីសារៈសំខាន់ៗស្តីពីការចុះបញ្ជីឈ្មោះ សំបុត្រអត្រានុកូលដ្ឋាន និងសេវាត្រួតពិនិត្យកំណើត។

២. សាកសួរអ្នកចូលរួមដូចតទៅនេះ ៖

- តើអ្នកដឹងពីជំហាននៃការចុះបញ្ជីសំបុត្រកំណើត ដែរ ឬ ទេ ?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់ជួយពន្យល់ក្រុមយើងឱ្យបានដឹងផង ?
- ទុកពេលអ្នកចូលរួមឆ្លើយតប ឬ ចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់គេ។ អរគុណពួកគាត់។ ធ្វើការកែតម្រូវនៅចំណុចដែលយល់ច្រឡំ ខុស ឬ បំពេញបន្ថែមត្រង់កន្លែងណាដែលខ្វះខាត។



៣. សូមសាកសួរដូចខាងក្រោមនេះ៖

- អាណាព្យាបាលគួរតែយកកូន ដែលទើបកើតទៅចុះសំបុត្រកំណើតឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងពេល៣០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត។
- អាណាព្យាបាលទទួលបានសំបុត្រចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ឬ មណ្ឌលសុខភាព។
- អាណាព្យាបាលត្រូវទៅបំពេញសំបុត្រកំណើតនៅសាលារៀន ដើម្បីចុះបញ្ជីឈ្មោះកូន។
- ទម្រង់សំបុត្រកំណើតនោះគឺមានភាពងាយស្រួលណាស់ ដោយអ្នកគ្រាន់តែបំពេញឈ្មោះ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត និងទីកន្លែងកំណើតជាការស្រេច។

៤. សូមបង្ហាញអ្នកចូលរួមនៅទម្រង់សំបុត្រកំណើត និងពន្យល់ពួកគាត់មួយចំណុចម្តងៗ។

៥. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមខ្លះ ជួយពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការចុះបញ្ជីសំបុត្រកំណើត។

សកម្មភាពទី២៖ សេវាសង្គម និងសេវាសុខភាពផ្សេងៗ

១. សូមពន្យល់បន្ថែមពី ការចុះបញ្ជីសំបុត្រកំណើតលើកឡើងពីជ្រុងផ្សេងៗ ដែលជួយបង្កើនការយល់ដឹង ការប្រើប្រាស់ និងការទៅយកសេវា ដែលភ្ជាប់បណ្ណពណ៌ផ្កាឈូក និងបណ្ណពណ៌លឿង។

➢ **សូមសួរអ្នកចូលរួមដូចតទៅ៖**

- តើមាននរណាម្នាក់អាចប្រាប់ពីបណ្ណពណ៌ផ្កាឈូក និងបណ្ណពណ៌លឿង បានដែរ ឬ ទេ ?
- តើការប្រើប្រាស់បណ្ណទាំងនោះមានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

២. សូមកត់ត្រាចម្លើយនានា នៅលើក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ រួចហើយអរគុណអ្នកចូលរួម ចំពោះការផ្តល់ចម្លើយ។

➢ **សូមសង្កត់ធ្ងន់ដូចខាងក្រោមនេះ ៖**

- វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលត្រូវឱ្យអ្នកផ្តល់សេវា (ពេទ្យ) ដឹងពីប្រវត្តិស្ត្រីជាម្តាយ និងប្រវត្តិការចាក់ថ្នាំបង្ការកូន ដូច្នេះឱ្យពួកគេយកចិត្តទុកសៀវភៅចាក់ថ្នាំឱ្យបានល្អបំផុត ត្រូវយកទៅបង្ហាញពេទ្យនៅពេលណា ដែលទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវា (សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូកសម្រាប់ម្តាយ និងបណ្ណពណ៌លឿងសម្រាប់កូន)។
- សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក គឺកត់ត្រាព័ត៌មានតាមដានការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងសេវាសំខាន់សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីតាមដានសុខភាព។ សូមរក្សាទុកសៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូកឱ្យបានល្អបំផុត និង យកកូនទៅជាប់ជាមួយខ្លួន ពេលណាអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវា ឬ ពេទ្យ។
- បណ្ណលឿងគឺសម្រាប់កុមារ ដែលកត់ត្រាតាមដានការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់កុមារ និងតាមដានការធំធាត់របស់កុមារជារៀងរាល់ខែ។ ដូច្នេះ ការត្រួតពិនិត្យតាមសុខភាពកុមារ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។



៣. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ពួកគាត់ត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ពិនិត្យតាមដានការវិវត្តធំធាត់របស់កូនជាប្រចាំ ដោយធ្វើការកត់សម្គាល់នៅលើចំណុចខ្លះៗ ដូចជា ពាក់ព័ន្ធនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភជាដើម។ អាណាព្យាបាលត្រូវតែប្រញាប់យកកូនទៅមណ្ឌលសុខភាពភ្លាមដោយពិនិត្យព្យាបាល។ ករណីនេះមិនអាចទុកព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬ ព្យាបាលជាមួយគ្រូឱសថបូរាណទេ។

៤. សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកមើលថែទាំកូនទាំងអស់មកជួយអ្នក ក្នុងការទទួលបានការផ្តល់យោបល់ប្រឹក្សាផ្សេងៗ ឬ អ្នកអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា នៅមណ្ឌលសុខភាព តាមតែអាចធ្វើទៅបានយ៉ាងលឿនបំផុត។

សកម្មភាពទី៣៖ ការអង្កេតសហគមន៍



អ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើសកម្មភាព និងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានបន្ថែម បើសិនជាមានពេលគ្រប់គ្រាន់

សូមចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ ២-៣នាក់។ សុំឱ្យពួកគាត់ទៅធ្វើការអង្កេតនៅតាមផ្ទះ អ្នកជិតខាងឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់៣ផ្ទះ។ សូមឱ្យគាត់ជួបជាមួយអ្នកមើលថែទាំកុមារ ដោយប្រើប្រាស់បណ្ណសុខភាព (បើសិនជាពួកគាត់ស្គាល់ និងមានបណ្ណនេះ)។ ពួកគាត់ អាចពិនិត្យមើលថា តើអាណាព្យាបាលអ្នកមើលថែទាំកុមារបានប្រើប្រាស់បណ្ណនេះទៀង ទាត់ដែរ ឬ ទេ? តើមានចំណុចខ្វះចន្លោះ ដែរ ឬ ទេ? បើសិនជាមានអាណាព្យាបាលខ្លះ ភ្លេចមិនប្រើប្រាស់ ឬ គូសលើ ដូចជាការចាក់ថ្នាំបង្ការកុមារ តារាងត្រួតពិនិត្យតាម ការធំធាត់របស់កុមារជាដើម។

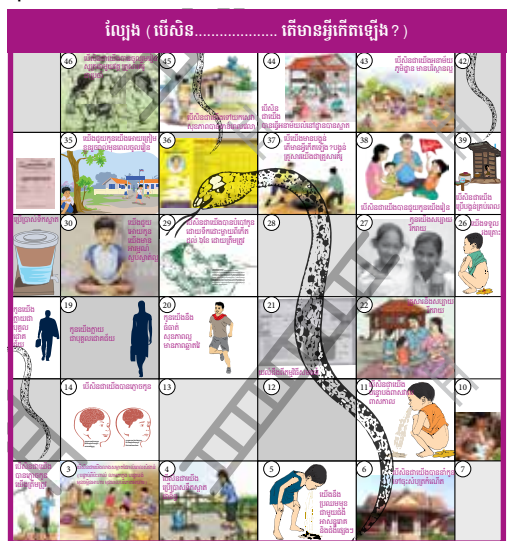
- ពេលអ្នកចូលរួមត្រលប់មកពីការអង្កេតតាមផ្ទះវិញ សុំឱ្យពួកគាត់ធ្វើការចែករំលែក បទ ពិសោធន៍ ដែលគាត់ទទួលបានពីការអនុវត្តលំហាត់នេះ។

សកម្មភាពទី៤៖ ការលេងល្បែងឡើងជណ្តើរ និងពស់

ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនឹងលេងល្បែងដើម្បីឱ្យកាន់តែយល់ច្បាស់ពីសារៈសំខាន់នៃ ការទទួលបានសេវាសុខភាព និងសេវាសង្គមនានា។

ការណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង៖

- ចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុម (មួយក្រុមៗមាន៤នាក់)។ សុំឱ្យគាត់លេងពី១០ ទៅ ២០នាទី។
- នៅក្នុងល្បែងនេះ ជណ្តើរតំណាងភាពវិជ្ជមាន រីឯសត្វពស់តំណាងឱ្យភាព អវិជ្ជមាន។ បើសិនជាអ្នកលេង បោះគ្រាប់ឡកឡាក់ធ្លាក់លើប្រអប់ដែលនៅចំកាំជណ្តើរក្រោម អ្នកលេង អាចបន្តដើរ តាមកាំជណ្តើរឡើងទៅលើ។ ផ្ទុយទៅវិញបើសិនជាអ្នកលេងដើរចំក្បាលពោះ អ្នកលេងត្រូវដើរចុះក្រោមរហូតដល់កន្ទុយ ពស់។ រួចហើយ ទើបដល់វេនអ្នកលេង ផ្សេងទៀតត្រូវទម្លាក់គ្រាប់ឡកឡាក់របស់ ខ្លួន។ នៅពេលដើរចំប្រអប់នីមួយៗ អ្នក លេងត្រូវអានអក្សរ ឆ្លើយសំណួរ ឬ បន្ត ឃ្លាល្បះដែលសរសេរនោះ។ អ្នកលេង ទាំងអស់ត្រូវនាំគ្នាចូលរួមពិភាក្សា។ បើ អ្នកលេងឆ្លើយសំណួរបានត្រឹមត្រូវ គាត់ ត្រូវបន្តដើរទៀតរហូតដល់ចុងជណ្តើរ ឬ រហូតដល់កន្ទុយពស់។



ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេល ចូលរួមយ៉ាងសកម្មថ្ងៃនេះ។ រំលឹកពួកគាត់ឡើងវិញ នូវចំណុចដែលបានរៀនសូត្រក្នុងថ្ងៃនេះ។
 - សង្កត់ធ្ងន់លើចំណុចដូចតទៅនេះ៖
 - ក. ថ្ងៃនេះយើងបានរៀន និងស្វែងយល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍កម្មវិធីមូលនិធិ សមធម៌ សុខាភិបាល និងការទទួលបាន ក៏ដូចជាការប្រើប្រាស់ នៅសេវាទាំងនោះផងដែរ។
 - ខ. យើងបានរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់ពីការប្រើប្រាស់បណ្ណសុខភាព (សៀវភៅពណ៌ ផ្កាឈូក និងបណ្ណពណ៌លឿង)។ យើងយល់ដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់ ព្រមទាំងធានា ប្រើប្រាស់វា ក៏ដូចជាជំរុញ លើកទឹកចិត្តអ្នកផ្សេង ឱ្យប្រើប្រាស់វាជាប្រចាំផងដែរ។
២. រំលឹកអ្នកចូលរួមទាំងអស់អំពីសារគន្លឹះសំខាន់ដែលពួកគាត់បានរៀន និងគួរចងចាំសម្រាប់ ថ្ងៃនេះផងដែរ។
៣. សួរអ្នកចូលរួមថា បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬចម្ងល់អ្វីខ្លះ ?
៤. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អ្នកមានសំណួរដែលចង់ឱ្យពួកគាត់ជួយឆ្លើយ។ **សូមសាកសួរដូច តទៅនេះ៖**
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យបងប្អូនប្តេជ្ញានាំយកឥរិយាបថ ដែលបានរៀនថ្ងៃនេះ យកទៅអនុវត្តយ៉ាងហោច ណាស់ឱ្យបាន១ចំណុច។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែកសារអប់រំ ដែលអ្នករៀនបានថ្ងៃនេះទៅសមាជិកក្រុម គ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិ ដែលមិនបានចូលរួមនៅពេលនេះដែរ ឬ ទេ ?
៥. សួរឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឱ្យជួយសម្អាតអនាម័យសំរាមនៅកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើ សិនជាមានកុមារ (អាយុ៥ឆ្នាំ ឬលើស) សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមរើសសំរាមផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យ ពួកគាត់នូវថង់សម្រាប់ដាក់សំរាម ការធ្វើដូចនេះគឺបណ្តុះកុមារឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវប្រមូល បោស សម្អាតសំរាម។
៦. សូមសង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារ និងផែនដីទៅថ្ងៃអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែ ថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៧. សូមក្រើនរំលឹកពួកគាត់កុំភ្លេចចូលរួមវគ្គលើក្រោយទៀតដែលប្រាប់ ឬ កំណត់ទីកន្លែង និង ពេលវេលាច្បាស់លាស់។
៨. ប្រាប់អ្នកមានរយៈពេល១៥នាទីទៀត បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬចម្ងល់ផ្សេងពួកគាត់ អាចសាកសួរបានឥឡូវនេះ។ ប្រាប់ពួកគាត់ថា ឪពុកម្តាយគំរូរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានេះ បើសិនជាពួកគាត់ត្រូវការជំនួយ ឬ ការបញ្ជូនអ្វីសូមទាក់ទងគាត់។

១- ប្រភពទំហំ A3 បណ្តាញត្រី

[illegible]

កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)

១- រូបភាពទំហំ A3 សំបុត្រចេញពីពេទ្យ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

លិខិតចេញពីមន្ទីរពេទ្យ

គ្រូពេទ្យព្យាបាលផ្នែក **សង្គត** បញ្ជាក់ថា :

ស្រីឈ្មោះ :	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត :	សញ្ជាតិ :
មុខរបរ :	អង្គភាព :	
ប្តីឈ្មោះ :	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត :	សញ្ជាតិ :
មុខរបរ :	អង្គភាព :	

អាសយដ្ឋាន : ផ្ទះ	ផ្លូវ	ភូមិ/ក្រុម	ឃុំ/សង្កាត់
ស្រុក/ខណ្ឌ	រាជធានី	លេខទូរស័ព្ទ	

ចូលសម្រាកព្យាបាលថ្ងៃទី :	ខែ	ឆ្នាំ	ចេញពីមន្ទីរពេទ្យថ្ងៃទី :	ខែ	ឆ្នាំ
--------------------------	----	-------	--------------------------	----	-------

រោគវិនិច្ឆ័យនៅពេលចូលសម្រាកពេទ្យ :

រោគវិនិច្ឆ័យនៅពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ :

នៅ ថ្ងៃទី :	ខែ	ឆ្នាំ	វេលាម៉ោង :
-------------	----	-------	------------

សភាពស្រីនៅពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ :

ជំនួយរបស់គ្រូពេទ្យ :

- * ក្រោយពេលចេញទៅផ្ទះបើមានអាការក្តៅខ្លួន ឬធ្លាក់ឈាមស្កមវិលមកជួបគ្រូពេទ្យព្យាបាលវិញ ។
- * ក្រោយសម្រាល **6 សប្តាហ៍** ត្រូវមកពិនិត្យសុខភាពឡើងវិញនៅបន្ទប់ពិនិត្យរោគស្រ្តី ផ្នែកពិគ្រោះជំងឺក្រៅ ។
- * សម្រាកមាតុភាពចំនួន **60 ថ្ងៃ** ក្រោយសម្រាល ។

ចំណាំ : សូមយកលិខិតចេញពីមន្ទីរពេទ្យនេះ ទៅធ្វើសំបុត្រកំណើតកូននៅឃុំ ឬសង្កាត់ឱ្យបានមុនកូនអាយុ 30 ថ្ងៃ ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ 201

បានឃើញ និងឯកភាព

អគ្គនាយកមន្ទីរពេទ្យ

ប្រធានផ្នែក

២- រូបភាពទំហំ A3 សំបុត្រកំណើត



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ខេត្ត ក្រុង.....

ស្រុក ខណ្ឌ.....

ឃុំ សង្កាត់.....

លេខ.....

សៀវភៅកំណើតលេខ.....

ឆ្នាំ.....

សំបុត្រកំណើត

នាមត្រកូល		ភេទ
នាមខ្លួនពិត		
ជាអក្សរឡាតាំង	នាមត្រកូល	
	នាមខ្លួនពិត	
សញ្ជាតិ		
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត		
ទីកន្លែងកំណើត		
ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស		
ឪពុក ម្តាយពិត	ឪពុក	ម្តាយ
នាមត្រកូល និង នាមខ្លួន		
ជាអក្សរឡាតាំង		
សញ្ជាតិ		
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត		
ទីកន្លែងកំណើត		
ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស		
ទីលំនៅពេលពិត		

ធ្វើនៅ..... ថ្ងៃទី..... ខែ..... ឆ្នាំ.....

មន្ត្រីអនុកូលជ្វាន

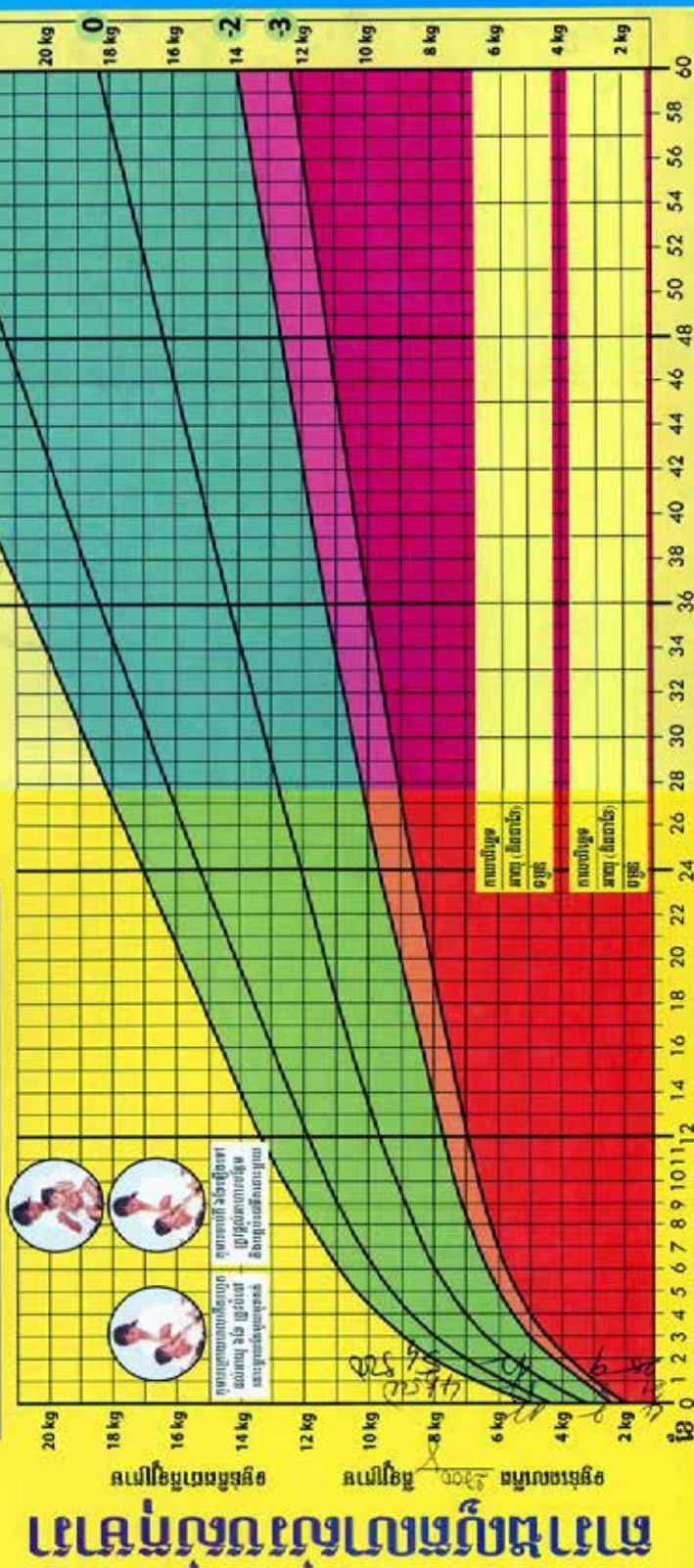
៣- រូបភាពទំហំ A3 សៀវភៅគ្រួសារ

	ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា KINGDOM OF CAMBODIA ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ NATION RELIGION KING
សៀវភៅគ្រួសារ FAMILY RECORD BOOK	
នាមត្រកូល~នាមខ្លួន _____ SURNAME AND NAME _____	
No _____	

រូបភាពទំហំ A3 សៀវភៅគ្រួសារ (ខាងក្នុង)

[illegible]

១២៦

[illegible]

Reference: WHO Child Growth Standards, 2006 (z-scores) for boys

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា



ក្រសួងសុខាភិបាល

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក



សេចក្តីថ្លែងសុខភាពមាតា

ឈ្មោះស្ត្រី _____

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត : ថ្ងៃ_____ ខែ_____ ឆ្នាំ_____

បោះពុម្ពដោយមរិកាកម្មវិធីទ្រទ្រង់វិស័យសុខាភិបាលជំហានទីពីរ ឆ្នាំ ២០១០

រូបភាពទំហំ A3 បណ្ណពណ៌ផ្កាឈូក (ខាងក្នុង)

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ក្រសួងសុខាភិបាល

ប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការ

ជម្ងឺតេតាណូស

ខេត្ត

លេខ

ឈ្មោះ
អាយុ

ទីលំនៅ
ឆ្នាំ

តេតាណូស	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ	មណ្ឌលសុខភាព	ត្រូវពេទ្យ
ទី១			
ទី២			
ទី៣			
ទី៤			
ទី៥			

• ថ្ងៃណាត់មកជួប សំរាប់ចាក់នៅ :



លើកទី 2 :

3 :

4 :

5 :



បោះពុម្ពដោយវិកា HSSP2

៦- ល្បែង កាំដណ្តើរ និងពស់

ល្បែង (បើសិន..... តើមានអ្វីកើតឡើង ?)

46 បើសិនជាយើងបានចូលរៀនសូត្រជាមួយគ្នា គ្រាន់តែមួយរយៈពេល	45 បើសិនជាយើងទៅយកសេវាសុខភាពបានទាន់ពេលវេលា	44 បើសិនជាយើងបានធ្វើអនាម័យល្អនៅផ្ទះបានស្អាត	43 បើសិនជាយើងអនាម័យក្នុងផ្ទះ មានបរិស្ថានល្អ	42 បើសិនជាយើងប្រើបង្គន់គ្រប់ពេល
35 យើងជួយកូនយើងអោយក្រៀមខ្លួនចូលមុនពេលចូលរៀន	36 បើសិនជាយើងបានបំបាត់កូនដោយទឹកដោះម្រាយពីកិតផល ៦ខែ ដោយត្រឹមត្រូវ	37 បើយើងមានបង្គន់ តើមានអ្វីកើតឡើង ? បង្គន់គ្រួសារយើងជាគ្រួសារគេ	38 បើសិនជាយើងបានជួយកូនយើងរៀន	39 បើសិនជាយើងប្រើបង្គន់គ្រប់ពេល
30 យើងជួយទាយកូនយើងមានអាម្មណ៍ស្របស្អាតល្អ	29 បើសិនជាយើងបានបំបាត់កូនដោយទឹកដោះម្រាយពីកិតផល ៦ខែ ដោយត្រឹមត្រូវ	28 យល់ដឹងពីកម្មវិធីសម្រាប់	27 កូនយើងសប្បាយរីករាយ	26 យើងទទួលបានគ្រោះ
19 កូនយើងក្លាយជាបុគ្គលជោគជ័យ	20 កូនយើងនឹងជោគជ័យសុខភាពល្អមានភាពឆ្លាតវៃ	21 យល់ដឹងពីកម្មវិធីសម្រាប់	22 គ្រួសារនិងសប្បាយរីករាយ	10 បើសិនជាយើងបានបង់ពាសវិញពាសកាល
14 បើសិនជាយើងបានក្លាយជាអ្នកប្រកួតប្រជែង	13 បើសិនជាយើងបានក្លាយជាអ្នកប្រកួតប្រជែង	12 បើសិនជាយើងបានក្លាយជាអ្នកប្រកួតប្រជែង	11 បើសិនជាយើងបានបង់ពាសវិញពាសកាល	10 បើសិនជាយើងបានបង់ពាសវិញពាសកាល
3 បើសិនជាយើងបានក្លាយជាអ្នកប្រកួតប្រជែង	4 បើសិនជាយើងបានក្លាយជាអ្នកប្រកួតប្រជែង	5 យើងនឹងប្រឈមមុខជាមួយជំងឺអាសន្នរោគនិងជំងឺផ្សេងៗ	6 បើសិនជាយើងបានបង់ពាសវិញពាសកាល	7 បើសិនជាយើងបានបង់ពាសវិញពាសកាល

ការណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង

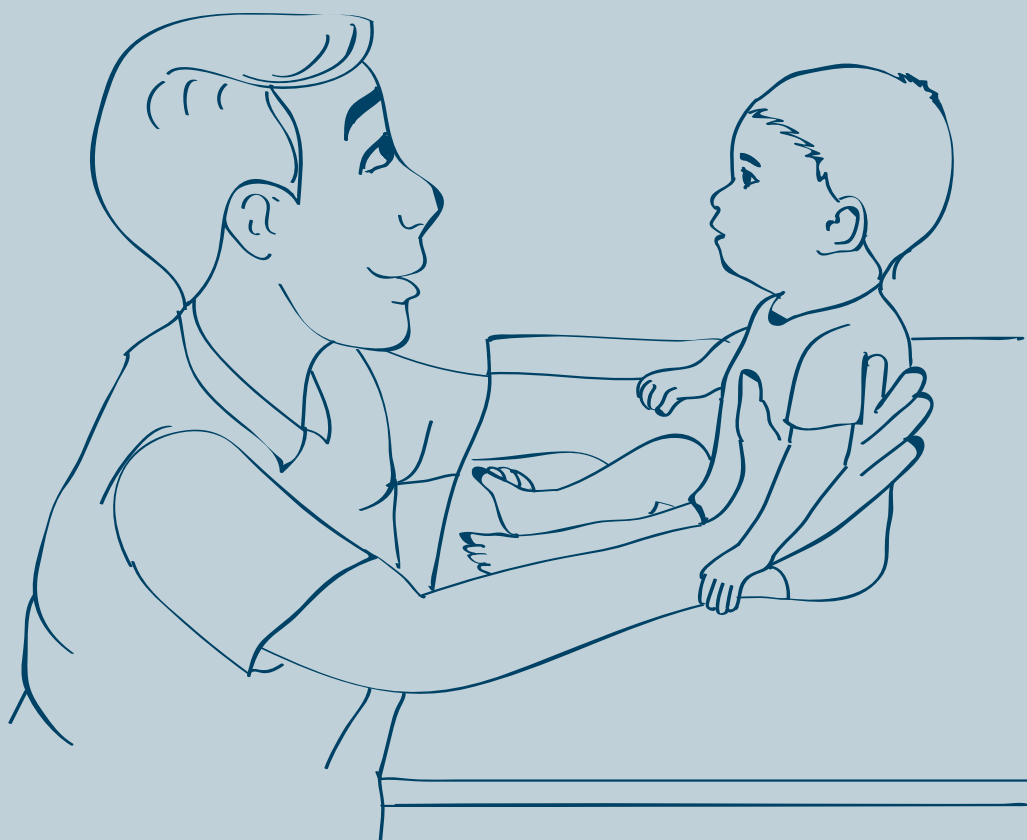
- ចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុម៤នាក់។ សុំឱ្យគាត់លេងពី១០ ទៅ ២០នាទី។
- នៅក្នុងល្បែងនេះ ដណ្តើរតំណាងភាពវិជ្ជមាន រីឯសត្វពស់តំណាងឱ្យភាព អវិជ្ជមាន។ បើសិនជាអ្នកលេងបោះគ្រាប់ឡកឡាក់ធ្លាក់ចំ ដល់ប្រអប់ដែលនៅចំកាំដណ្តើរក្រោម អ្នកលេងអាចបន្តដើរ តាមកាំដណ្តើរ ឡើងទៅលើ ។ ផ្ទុយទៅវិញបើសិនជាអ្នកលេងដើរចំក្បាលពោះ អ្នកលេងត្រូវដើរចុះក្រោមរហូតដល់កន្ទុយពស់។ រួចហើយទើបដល់ផែនអ្នកលេង ផ្សេងទៀតត្រូវទម្លាក់គ្រាប់ឡកឡាក់របស់ខ្លួន។ នៅពេលដើរចំប្រអប់នីមួយៗ អ្នកលេងត្រូវអានអក្សរ ឆ្លើយសំណួរ ឬ បន្តឃ្លាឈ្មោះដែលសរសេរនោះ។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវនាំគ្នាចូលរួមពិភាក្សា។ បើអ្នកលេងឆ្លើយសំណួរបានត្រឹមត្រូវ គាត់ត្រូវបន្តដើរទៀតរហូតដល់ចុងដណ្តើរ ឬ រហូតដល់កន្ទុយពស់។

ធ្វើពី PVC ទំហំ ២០០ x ២៣៥សង់



មេរៀនទី

៧



ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ៖ កន្លែងលេង កន្លែង
ញ៉ាំអាហារ និងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

ប្រធានបទ ក៖

តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកន្លែងកុមារតូចលេងមានសុវត្ថិភាព ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារមានន័យដូចម្តេច ?

ប្រធានបទ គ៖

តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី ?



ក. គោលបំណង៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និង អ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

១. ដឹងថា កុមារតូចៗ នៅតាមផ្ទះក៏មានភាពប្រថុយប្រថាន ឬ ងាយរងគ្រោះខ្ពស់ដែរ។
២. យល់ដឹងថា បើសិនជាកូនតូចៗរបស់ពួកគាត់លេងនៅទីធ្លាដីកខ្វក់ ប្រឈមមុខនឹង ហានិភ័យផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក និងការឆ្លងរាតត្បាត បាក់តេរី មេរោគ តាមរយៈមាត់ និងក្រពះ។
៣. រៀបចំដាក់សត្វឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារ ដូចជារៀបចំដាក់ សត្វក្នុងទ្រុង និងរៀបចំ កន្លែងកុមារលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
៤. យល់ដឹងថា ការបង្ការកុមារតូចពីគ្រោះថ្នាក់ និង ភាពប្រឈមមុខដែលអាចកើតនៅផ្ទះ មាន ន័យថា ពួកគាត់បានយកចិត្តទុកដាក់បង្ការ និងគ្រប់គ្រងបរិស្ថាននៅជុំវិញផ្ទះ។
៥. យល់ដឹងថា បើសិនជាកុមារ មានជួបឧបទ្វហៈហេតុផ្សេងៗ អាណាព្យាបាល ត្រូវចេះជួយ សង្គ្រោះដោយប្រើវិធីសាស្ត្រជួយសង្គ្រោះបឋមដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ខណៈដែលមិនទាន់ទៅ ដល់កន្លែងពេទ្យ។



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រ៖ ការលេងល្បែងថាមពល ការពិភាក្សា ការបង្ហាញ ការអនុវត្ត និងការលេងល្បែងដើរតួ



ឃ. សម្ភារៈ ៖

- កម្រាល ឬ កន្ទេល សម្រាប់ក្រាលឱ្យអ្នកចូលរួមអង្គុយ
- ក្តារខៀន
- ហ្វឺត



ង. ឧបករណ៍ ៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីសុវត្ថិភាពកន្លែងលេង
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ ផ្ទាំងរូបភាពស្តីពីសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារ
៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ) ៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី កូនសៀវភៅសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួមពេលចប់វគ្គ



ឆ. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

- រៀបចំ មកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។
- រៀបចំ ក្រាលកន្ទេល ឬ កម្រាល សម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ
- រៀបចំ ចងខ្សែតម្លើងជើងបង្គោលសម្រាប់ចង ឬ ដាក់តាំងផ្ទាំងរូបភាព
- រៀបចំ ថង់សម្រាប់ដាក់នំចំណីចែកឱ្យអ្នកចូលរួមពេលចប់វគ្គ។

ជំហានទី

១

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំលើកទី៧ របស់កម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។
២. សូមលើកប្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណង ជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំកុមារ នៅតាមភូមិយើង រៀនពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារតូចៗ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ ឬមួយសប្តាហ៍ម្តង នៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និង តួនាទី។
៤. សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់លេង។
៥. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ឈ្មោះគ្រួសារ និងមុខរបរពួកគាត់ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុ កូនផងដែរ។ សូមឱ្យអ្នកចូលរួម ងើបឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេង ល្បែងបោះកូនបាល់ ទៅម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់ចប់ គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនឹងចូលមេរៀនថ្មីទៀត ជាមេរៀនទី៧ នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។ មុននឹងចាប់ផ្តើមថ្មី សូមរំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុនសិន។ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត បានពីរបីនាក់ឡើងចែករំលែកពីអ្វីដែលបានរៀននិងយកទៅអនុវត្តកាលពីវគ្គមុន។
២. សូមសួរទៅពួកគាត់ទាំងមូល បើសិនជាពួកគាត់អាចរៀបរាប់រំលឹកឡើងវិញនូវសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលគាត់អាចងចាំបាន យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានបីចំណុច។
៣. សួរអ្នកដែលបានអនុវត្តចែករំលែក នូវព័ត៌មានទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. សូមរំលឹកប្រាប់គាត់វិញថា កាលពីវគ្គមុនយើងបានរៀនពីប្រធានបទ "សុខភាព៖ ការទៅស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ"។ សួរពួកគាត់ថា៖
 - តើបានយកចំណេះ ដែលបានរៀនពីមេរៀននោះទៅអនុវត្តដូចម្តេច ?
 - តើចំណុចនីមួយៗ ដែលបានរៀនកាលពីវគ្គមុនមានអ្វីខ្លះ ?
 - តើអ្នកបានប្រើប្រាស់អនុវត្តដូចម្តេចខ្លះក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។
៥. សូមអរគុណអ្នកចូលរៀនទាំងអស់ដែលបានចូលរួមឆ្លើយ រំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុន ក៏ដូចជាការចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ ដែលបានយកទៅអនុវត្តនាអំឡុងពេល កន្លងមកថ្មីនេះ។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

ប្រធានបទ ឬ រឿង ដែលត្រូវរៀនថ្ងៃនេះគឺផ្តោតលើ៖

- ប្រធានបទ ក៖ តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកន្លែងកុមារតូចលេងមានសុវត្ថិភាព ?
- ប្រធានបទ ខ៖ តើសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារមានន័យដូចម្តេច ?
- ប្រធានបទ គ៖ តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី ?

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកន្លែងកុមារតូចលេងមានសុវត្ថិភាព ? (២០នាទី)

សរសំខាន់ៗ



ការការពារកុមារតូចឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីសត្វ

- ត្រូវឱ្យកុមារតូចនៅឆ្ងាយពីសត្វគ្រប់ប្រភេទ ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារការឆ្លងមេរោគ ឬបាក់តេរីផ្សេងៗ។
- ត្រូវបង្កើតកន្លែងលេងឱ្យបានសមរម្យល្អ ដើម្បីការពារការឆ្លងនូវមេរោគ ឬបាក់តេរីផ្សេងៗ ដែលអាចរំខានដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ ។
- ត្រូវតែធានាថា ទីធ្លា ឬកន្លែងកុមារតូចលេង មានសុវត្ថិភាព ជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់នៃបាក់តេរី ដែលឆ្លងពីសត្វ ឬ ដីមានភាពកខ្វក់។
- មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬ បណ្តោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។
- ត្រូវតែមានវត្តមានអ្នកមើលថែទាំ នៅកន្លែងកុមារតូចលេង។



ការការពារគ្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ពីលើទីខ្ពស់

- ត្រូវការពារកុំឱ្យកុមារឡើងទៅកន្លែងខ្ពស់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់។
- ត្រូវដាក់រនាំងយ៉ាងជណ្តើរ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារឡើង។
- ត្រូវធ្វើរបងហ៊ុំព័ទ្ធដើមឈើ ឬកន្លែងខ្ពស់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារឡើង។



ការការពារកុំឱ្យមានដួល ឬ គ្រោះថ្នាក់តាមផ្លូវថ្នល់

- ត្រូវថែរក្សាកុមារតូច មិនធ្វេសប្រហែស ឬបណ្តោយឱ្យរត់លេងតាមផ្លូវថ្នល់
- ត្រូវសហការគ្នា ចាក់លុបបំបាត់ក្រឡុក លើផ្លូវថ្នល់ ឬមុខផ្ទះ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមានការដួល ឬគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។



ការការពារគ្រោះថ្នាក់ដោយមុតនឹងវត្ថុស្រួច

- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុតស្រួច ឬមុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (កាំបិត ពូថៅ ឡាម ម្ជុល... ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង) ។
- ត្រូវពិនិត្យមើលពេលកុមារលេង និងធានាថា គ្មានវត្ថុមុតស្រួចនៅពេលកុមាររត់ លោត ឬប្រឡែងជាមួយកុមារដទៃ។



ការពារកុំឱ្យលង់ទឹក

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន មិនធ្វេសប្រហែសបណ្តោយឱ្យកូនតូចលេងទឹកម្នាក់ឯង
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុមារតូចអិលជើងធ្លាក់ចូលក្នុងទឹកស្រះ ត្រពាំង ឬប្រឡាយ
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ស្រះទឹក និងអណ្តូងទឹកគ្មានរបង ពាងទឹកគ្មានគម្រប បានដែកដែលមានទឹកច្រើន។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ជៀសវាងកុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយមិនមានមនុស្សជំនាញនៅក្បែរ។
- ត្រូវតែមានវត្តមានអ្នកមើលថែទាំ នៅក្បែរកូនជានិច្ចនៅពេលកូនលេង។



ការពារកុំឱ្យមានសត្វទិច ឬ ខាំ

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វល្អិត ដែលអាចទិច ឬ ខាំ ដែលបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតកូន ឬ ចៅរបស់អ្នក។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់អនាម័យ លំនៅដ្ឋាន និងបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ។
- មិនត្រូវបណ្តោយឱ្យកូន ឬ ចៅរបស់អ្នកលេងជាមួយសត្វ (ឆ្កែ ឆ្កា) ទេ។
- ត្រូវលាងសម្អាតរបួស ដែលសត្វទិច ឬ ខាំជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត។
- ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតជាបន្ទាន់។

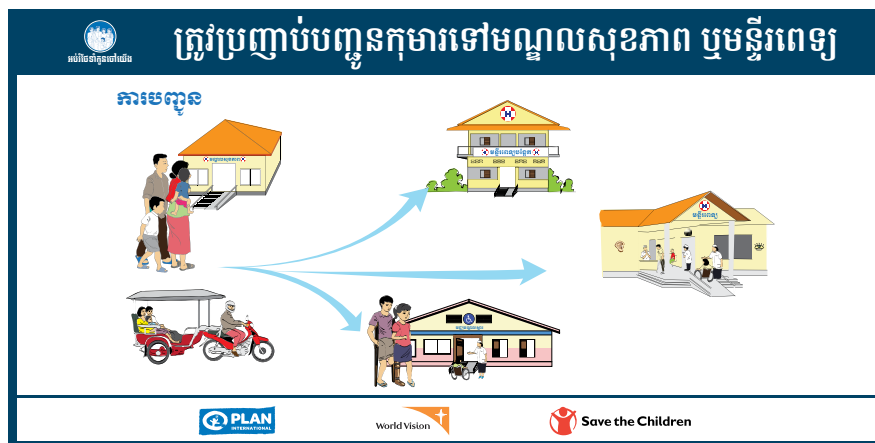
សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួម៖ តើកូនរបស់ពួកគាត់លេងនៅឯណា? តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកន្លែងកូនលេងមានសុវត្ថិភាព?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន
- ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា កុមារអាយុពី ១៨ខែ ទៅ ៥ឆ្នាំ ងាយប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឬ ហានិភ័យខ្លាំងណាស់។ ហានិភ័យភាគច្រើនកើតមាននៅផ្ទះ ដែលជារឿងយើងអាចបង្ការបាន។
- សូមពន្យល់ពួកគាត់ថា គ្រោះថ្នាក់ហានិភ័យជាច្រើនអាចកើតចំពោះកូនតូចៗ នៅផ្ទះ ដោយសារបរិស្ថានជុំវិញលំនៅដ្ឋាន ឬ ផ្ទះមិនស្អាត ជាហេតុនាំឱ្យកុមារតូចងាយរងគ្រោះដោយជំងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ ។ ជាអាទិ៍ ទីធ្លាដែលកុមារលេងមានលាយឡំជាមួយនឹងអាចម៍សត្វ បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះដែលប្រឈមមុខខ្ពស់ដូចជា អណ្តូង ស្រះ ដែលគ្មានរបង ពាងទឹក ធុងទឹកដែលមិនបានគ្រប ផ្លូវថ្នល់មិនរាបស្មើ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យកុមារដួល របស់របរមុតស្រួចដែលទុកចោលគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ



ដំបូងត្រូវបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញនេះ និងធ្វើការពិភាក្សា



បន្ទាប់មកត្រូវធ្វើការបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)
ពន្យល់បន្ថែមថា ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព
ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ

១. សូមបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ និងសួរទៅអ្នកចូលរួមថា៖ តើពួកគាត់មើលឃើញរូបអ្វីខ្លះ ? តើរូបទាំងនេះចង់អប់រំពួកគាត់ពីអ្វី ?

- ទុកពេលឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយ និងស្តាប់ការពន្យល់របស់ពួកគាត់។

២. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារតូចលេង៖

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធានាឱ្យយ៉ាងណាឱ្យលំនៅដ្ឋានមានសុវត្ថិភាព និងមានអនាម័យស្អាតសម្រាប់កូនរបស់ខ្លួន។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្វីៗនៅជុំវិញផ្ទះដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយចៃដន្យដល់កូនៗ។
- សូមឱ្យពួកគាត់ពិភាក្សាលើរូបភាព ជាពិសេសរូបភាពគេហដ្ឋានដែលស្តីពីផ្ទះគ្មានសុវត្ថិភាព (លាមកមាន់ ទា ជ្រូក គោ ក្របី និងសត្វផ្សេងៗ នៅលាយឡំ ពេញទីធ្លា ត្រង់កន្លែងកុមារលេង)។ ណែនាំឱ្យពួកគាត់ពិពណ៌នាពីទិដ្ឋភាពផ្ទះដែលពួកគាត់មើលឃើញ និងទស្សនៈការយល់ឃើញរបស់គាត់ម្នាក់ៗ។
- សូមណែនាំពួកគាត់ឱ្យរក្សាសត្វ មាន់ ទា ឆ្កែ ឆ្កូវ ជ្រូក គោក្របី ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារតូច ពីព្រោះកុមារតូចអាចងាយប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងបាក់តេរី និងមេរោគផ្សេងៗពីសត្វទាំងនោះ។
- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬបណ្តោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។
- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែមានវត្តមានអ្នកមើលថែទាំនៅកន្លែងកុមារតូចលេង។

៣. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬ ការការព្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ និងដើមឈើ៖

- បង្ហាញពីមូលហេតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់
 - ផ្ទះគ្មានបង្គាន់ដៃ
 - ជណ្តើរឡើងគ្មានបង្គាន់ដៃ និងដាក់វត្ថុរាយប៉ាយនៅលើកាំជណ្តើរ
 - ហាលកន្ទេលលើផ្ទះដែលគ្មានបង្គាន់ដៃ
 - ដាក់វត្ថុលេងនៅទីខ្ពស់ពេក
 - គ្រែខ្ពស់ពេក
 - ឡើងដើមឈើមុខផ្ទះ ឬ ក្រោយផ្ទះដែលគ្មានរបងហ៊ុំព័ទ្ធ
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ ឬ ផលវិបាកដោយសារគ្រោះថ្នាក់ទីកន្លែងខ្ពស់ ឬ ដើមឈើដែលអាចបណ្តាលឱ្យ ស្លាប់ ពិការភាព និងធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ធ្វើឱ្យខូចអនាគតមួយជីវិត។
- បង្ហាញពីវិធីការការព្រោះ
 - ផ្ទះត្រូវមានរនាំងយ៉ាងជណ្តើរ បិទការពារកុំឱ្យកុមារឡើង។
 - មិនត្រូវដាក់របស់របររាយប៉ាយលើកាំជណ្តើរដែលបណ្តាលឱ្យកុមារដួល ឬ ធ្លាក់។
 - ត្រូវមានបង្គាន់ដៃ សម្រាប់ជណ្តើរ និងរានហាល។
 - ត្រូវធ្វើរបងហ៊ុំព័ទ្ធជុំវិញទីខ្ពស់ ឬ ដើមឈើដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារឡើងលេង។

- ត្រូវដាក់គ្រែដេក ឬ គ្រែអង្គុយលេងឱ្យទាបល្មម ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរពេលកុមារធ្លាក់។

៤. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬ ការពារកុំឱ្យមានដួល និងគ្រោះថ្នាក់តាមផ្លូវថ្នល់៖

- បង្ហាញពីការបង្ការ៖
 - អប់រំកូនចៅរបស់ខ្លួនឯងឱ្យចេះប្រុងប្រយ័ត្ន ជៀសវាងទៅលេងនៅលើផ្លូវថ្នល់។
 - ជួយអប់រំក្មេងៗ ក្នុងសហគមន៍។
 - សហការជាមួយភូមិ ឃុំ ក្នុងការធ្វើផ្លូវថ្នល់ និងចាក់លុបបំបាត់ ក្រឡុកនានា តាមផ្លូវថ្នល់នៅមុខផ្ទះរបស់ខ្លួនឯង និងបង្ការមិនឱ្យមានការដឹកស៊ីស្រវឹងក្នុងភូមិ។
- បង្ហាញពីវិធីជួយសង្គ្រោះបឋម៖
 - ត្រូវពិនិត្យមើលការប៉ះទង្គិច ដូចជាក្បាល ឆ្អឹងខ្នង ជាប្រភេទគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិត ឬ គម្រាមកំហែងដល់អាយុជីវិត។
 - សូមព្យាយាមកុំឱ្យធ្វើចលនានៅត្រង់ក្រង់ក្រង់ និងជៀសវាងចលនាឆ្អឹងខ្នងដែលការពារកុំឱ្យប៉ះពាល់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។
 - ត្រូវពិនិត្យមើលបើសិនជាកុមារមិនអាចកំភើបបាន ឈឺចាប់ខ្លាំង ដែលអាចបណ្តាលមកពីការបាក់ឆ្អឹង។ សូមកុំធ្វើចលនា ឬ ចល័តត្រង់កន្លែងដែលមានប៉ះពាល់របួសស្នាមនោះ។ សូមរក្សានៅឱ្យសង្ងៀមមួយកន្លែង រួចហើយព្យាយាមរកជំនួយពីពេទ្យភ្លាម។
 - បើសិនជាកុមារសន្លប់បាត់ស្មារតី ត្រូវដាក់កុមារឱ្យធម្មតា ព្យាយាមរកជំនួយពីពេទ្យជួយ។
 - បើករណីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ និងជូនដំណឹងដល់គ្រប់ក្រុមគ្រួសារ។

៥. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬ ការពារគ្រោះថ្នាក់ ដោយរបស់មុតស្រួច៖

- បង្ហាញពីការបង្ការ៖
 - ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុតស្រួច ឬ មុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (កាំបិត ពូថៅ ឡាម មូល... ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង)
 - ត្រូវពិនិត្យមើលពេលកុមារលេង និងធានាថា គ្មានវត្ថុមុតស្រួចនៅពេល កុមាររត់លោត ឬ ប្រឡែងជាមួយកុមារដទៃ
- បង្ហាញពីវិធីជួយសង្គ្រោះបឋម៖
 - លាងសម្អាត ស្នាមដាច់រលាត់ មុខរបួស ឱ្យស្អាតទឹកស្អាត និងសាប៊ូ
 - ទុកស្បែកជុំវិញ ស្នាមរបួសឱ្យស្ងួត
 - បិទស្នាមរបួសជាមួយក្រណាត់ស្បែកដែលមានអនាម័យស្អាត និងរុំបង់ស្លឹកបន្លែមពីលើ

- ប្រសិនបើ កុមារកំពុងហូរឈាមខ្លាំង ត្រូវលើកកន្លែងដាច់របួសនោះឱ្យខ្ពស់ជាង ធម្មតាបន្តិច

៦. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬ ការពារកុំឱ្យលង់ទឹក៖

- បង្ហាញពីការបង្ការ៖
 - ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន មិនធ្វេសប្រហែសបណ្តោយឱ្យកូនតូចលេងទឹកម្នាក់ឯង។
 - ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុមារតូចអីលជើងធ្លាក់ចូលក្នុងទឹកស្រះ ត្រពាំង ឬ ប្រឡាយ។
 - ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ស្រះទឹក និងអណ្តូងទឹកគ្មានរបង ពាងទឹកគ្មានតម្រប បានដែក ដែលមានទឹកច្រើន។
 - ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ជៀសវាងកុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយគ្មានមនុស្សធំនៅក្បែរ។
 - ត្រូវតែមានវត្តមានអ្នកមើលថែទាំ នៅក្បែរកូនជានិច្ចនៅពេលកូនលេង។
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់៖
 - ការលង់ទឹកជាគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរមួយអាចឱ្យស្លាប់បាន។
 - ពេលលង់ទឹកជនរងគ្រោះព្យាយាមស្រូបខ្យល់ ចូលតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន តែទី បំផុតគាត់លិចចូលទៅក្នុងទឹកដោយបញ្ចេញខ្យល់និងស្រូបទឹកចូលជំនួសវិញ។
- បង្ហាញពីវិធីជួយសង្គ្រោះបឋម៖
 - ទាញជនរងគ្រោះចេញពីទឹកដោយប្រើខ្សែពួរ មែកឈើ ដងសន្ទូច ដំបងវែង កន្សែង អាវ អាវពោង ពោះវៀនកង់ឡាន បន្ទះក្តារ ទូក... (ហាមហែលទឹកទៅជួយជន រងគ្រោះដោយផ្ទាល់)
 - ដាក់ក្បាល និងដៃជនរងគ្រោះឱ្យស្របនឹងដងខ្លួន ហើយដាក់ដៃអ្នកទ្រកណ្តាល ខ្នងជនរងគ្រោះ។
 - ដែរបស់អ្នកនៅផ្ទាល់ពីលើក្បាលជនរងគ្រោះ។
 - ដាក់ដៃម្ខាងទៀតត្រង់ស្មាជនរងគ្រោះ។
 - ចាប់ទប់ខ្នង ទ្រដើមទ្រូងជនរងគ្រោះ។
 - បង្វិលជនរងគ្រោះក្នុងទឹកយឺតៗ និងយកចិត្តទុកដាក់ដោយចាប់លើកស្មាឡើង ហើយបង្វិលទាញ។
 - លើកទ្រជនរងគ្រោះឱ្យផុតពីទឹក ហើយចាប់ផ្តើមបញ្ចូលខ្យល់តាមមាត់បង្វិលជន រងគ្រោះយឺតៗនិងចាប់លើកស្មាឡើង ហើយបង្វិល។
 - ធ្វើចលនាស្ទូតនិងបេះដូង ដោយយកវត្ថុរាំងស្ទះមួយចំនួនចេញពីច្រមុះ និងមាត់ ឱ្យបានលឿនដូចជាវត្ថុតូចៗ ឬ ភក់ជាដើម និងចាប់ផ្តើមបញ្ចូលខ្យល់តាមមាត់ ទោះបីជានៅក្នុងទឹកក៏ដោយ។
 - ការបញ្ចូលខ្យល់តាមមាត់៖ ពេលដល់ច្រាំង ត្រូវផ្ទៀងជនរងគ្រោះឱ្យក្បាលទៅម្ខាង ដាក់ដៃសន្ធឹងឆ្ងាយពីក្បាល។

- ដាក់ក្នុងស្ថានភាពបង្ហូរទឹកដើម្បីឱ្យទឹកហូរចេញអស់។

៧. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬ ការពារកុំឱ្យសត្វទិច ឬ ខាំ ៖

- បង្ហាញពីមូលហេតុ
 - កុមារលេងជាមួយសត្វ
 - កុមារដើរជាន់វា
 - កុមារគ្មានអនាម័យ
- បង្ហាញពីប្រភេទសត្វមានគ្រោះថ្នាក់៖
 - ឃ្មុំ ឱម៉ាល់ ខ្មែសមុទ្រ ពស់ ឆ្កែ ស្រមោចភ្លើង
 - ឈ្លីង ធុងត្រីអណ្តែង ត្រីកញ្ចុះ ត្រីឆ្មាំង
- បង្ហាញពីធាតុសញ្ញា និងវិធីសង្គ្រោះ ចំពោះសត្វល្អិតទិច ឬ ខាំ (ឃ្មុំ ឱម៉ាល់)
 - ឈឺចាប់ខ្លាំង
 - កន្លែងសត្វទិច ឬ ខាំឡើងក្រហម មានពងហើយមានចំណុចពណ៌ក្រហមចំកណ្តាល
 - អាចមានស្នាមទិចនៅកន្លែងរបួស
 - ឈឺចាប់ក្នុងមាត់ និងក្នុងបំពង់កដែលអាចឱ្យហើម និងឈានដល់ការស្ទះដង្ហើម
- បង្ហាញពីវិធីសង្គ្រោះ
 - ប្រសិនបើទ្រនិចដែលកប់ជាប់ក្នុងស្បែកត្រូវយកដង្ហើមមកចាប់
 - ដកទ្រនិចនោះចេញ
 - ហាមច្របាច់ថង់ពិស ពីព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យពិសដែលនៅសល់ជ្រាបចូលក្នុងស្បែកបាន
 - កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ហើមប្រើទឹកកកស្អុំនិងដកយកទ្រនិចចេញ
 - ចាំបាច់បញ្ជូនអ្នករងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។
- ខ្ទួយទិច
 - ហើម រមាស់ និងឈឺចាប់ដូចជាលាកភ្លើង
 - ស្លឹក និងឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង នៅកន្លែងដែលទិច
 - មិនអាចសម្រាកបាន ចេញទឹកភ្នែក ចេញទឹកមាត់
 - ចង្កោរ ឬ ក្អក
 - បែកញើសច្រើន បន្ទាប់ពីសត្វទិចរយៈពេល៤-៥ម៉ោង
- បង្ហាញពីវិធីសង្គ្រោះ
 - ស្តុំទឹកកកលើស្នាមទិចដើម្បីកាត់បន្ថយល្បឿនការស្រូបពិសចូល
 - លើកកន្លែងដែលសត្វទិចឡើងលើ
 - បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត។
- ការខាំរបស់ពួកសត្វល្អិត ចៃ និងឈ្លីង
 - ចៃ និងឈ្លីងខាំស្បែកយ៉ាងជាប់
 - ជាធម្មតាឈ្លីងមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែវាជញ្ជក់ឈាមជនរងគ្រោះ

- បង្ហាញពីវិធីសង្គ្រោះ
 - ប្រើដង្ហៀបចាប់យកចេញ។
- ពស់ចឹក
 - គ្រោះថ្នាក់ដោយពស់ចឹកមិនសុទ្ធតែបណ្តាលឱ្យស្លាប់ទាំងអស់ទេ
 - ឈឺចាប់ហើយស្លឹកនៅកន្លែងពស់ចឹក
 - ងងុយដេកឈឺចាប់ដូចរលាកភ្លើងនៅកន្លែងពស់ចឹក
 - ហើមនៅជុំវិញស្នាមពស់ចឹកក្នុងរយៈពេល២-៣នាទី បន្ទាប់ពីពស់ចឹក ស្រវាំងភ្នែក គឺជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថាពស់មានពិសចឹក
 - ពិបាកនិយាយ និងពិបាកដកដង្ហើម
 - កន្លែងពស់ចឹកមានពណ៌ស្វាយមានស្នាមឆ្មុះ១ ឬ ច្រើន មានស្នាមរលាត់តូចៗ មានសណ្ឋានជាថ្មី បន្ទាប់ពីពស់ចឹក
 - ហៀរទឹកមាត់តិចៗហើយរង្វង់ថ្គាម
 - ប្រកាច់ សន្លប់បាត់ស្មារតី
 - ខ្សោយចលនាសាច់ដុំ។
- បង្ហាញពីវិធីសង្គ្រោះ
 - ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យដេក និងសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
 - សម្រួលអារម្មណ៍ជនរងគ្រោះ មិនត្រូវឱ្យគាត់ភ័យព្រួយ
 - រក្សាកន្លែងមានរបួសនៅមួយកន្លែង ហើយលាងរបួសជាមួយទឹកអំបិលធម្មតាដោយថ្មីមៗ
 - ស្ត្រីទឹកកកនៅកន្លែងពស់ចឹក
 - ហាមបឺតយកពិសចេញ
 - បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ឬ មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតជាបន្ទាន់
 - យកពស់ដែលបានសម្លាប់ ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណពស់នោះ ការធ្វើបែបនេះវាអាចជួយគ្រូពេទ្យដើម្បីធ្វើការព្យាបាល។
- ឆ្កែខាំ (ករណីឆ្កែឆ្លុត)
 - ឆ្កែខាំបណ្តាលឱ្យស្លាប់ក្នុងករណីមានជំងឺឆ្កែឆ្លុត (ឆ្កែឆ្លុតខាំ)
 - គួរឃ្លាំមើលឆ្កែក្នុងរយៈពេល១០ថ្ងៃ
 - ប្រសិនបើមានសុខភាពល្អក្នុងរយៈពេលនេះ យើងអាចសន្និដ្ឋានថាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ជំងឺឆ្កែឆ្លុតទេ
 - ត្រូវមើលពិតមានអ្នករងគ្រោះ (មានប្រវត្តិឆ្កែខាំ)
 - មានអារម្មណ៍មិនស្រួល (ឈឺចាប់ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត)
- បង្ហាញពីវិធីសង្គ្រោះ
 - លាងរបួសជាមួយសាប៊ូនឹងទឹកស្អាត

- ប្រើស្បែកឬសដែលសម្លាប់មេរោគ
- បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ឬ មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតជាបន្ទាន់
- ផលវិបាកនៃ សត្វទិច ឬ ខាំ
 - សួរសំណួរថា៖ តើសមាជិកមាតាបិតាណា អាចប្រាប់បានពីផលវិបាកដោយសារសត្វទិច ឬ ខាំ ដែរឬទេ ?
 - បញ្ជាក់បន្ថែម៖
 - អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន
 - អាចបណ្តាលឱ្យមានពិការភាព
 - អាចមានស្នាមរបួស
- ការការពារពីសត្វទិច ឬ ខាំ
 - សំណួរថា៖ តើមាតាបិតាទាំងអស់ត្រូវការការពារដែរឬទេ ? តើត្រូវការការពារដូចម្តេច ?
 - បញ្ជាក់បន្ថែម៖
 - កុំឱ្យកូនលេងនៅទីកន្លែងងងឹត កខ្វក់ ឬ កន្លែងមានគ្រោះថ្នាក់
 - កុំឱ្យកូនលេងសត្វ(ឆ្កែ ឆ្កា...)
 - បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះត្រូវស្អាតកុំឱ្យមានស្រមោច ខ្នុយ...។



- បើសិនជាមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ទេ អ្នកសម្របសម្រួល អាចលើកយកតែចំណុចណា ដែលសំខាន់ៗ ឬ សមស្របតាមស្ថានភាពភូមិសាស្ត្រ នៃសហគមន៍ ភូមិស្រុករបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ បើភូមិអ្នកស្ថិតនៅជិតទន្លេ សូមផ្ដោតខ្លាំងលើសុវត្ថិភាព នៃការលង់ទឹក។

ប្រធានបទ ខ៖ តើសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារមានន័យដូចម្តេច ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ



ការពារកុមារតូចកុំឱ្យពុលចំណីអាហារ ឬ ថ្នាំ

- ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារ ដែលមិនបានចម្អិន ឬ ខ្វះអនាម័យ។
- ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យកុមារញ៉ាំបន្លែ ឬ ផ្លែឈើដែលមិនបានលាងសំអាត និងគ្មានសុវត្ថិភាព។
- ត្រូវទុកដាក់សារធាតុពុល ឬ ថ្នាំពុលនៅឱ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។
- ត្រូវជៀសវាង ផ្សែង និងឧស្ម័នដែលអាចធ្វើឱ្យកុមារឈ្នក់ បណ្តាលឱ្យកុមារពិបាកដកដង្ហើម នឹងអាចសន្លប់បាន។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នការពុលចំណីអាហារ ឬ ពុលសារធាតុពុល មានសញ្ញាណដូចជា ក្អួត ឈឺចុកចាប់ក្នុងពោះ និង វាក្យស...។



ការពារកុមារតូចកុំឱ្យស្លាក់ឆ្អឹង

- ត្រូវប្រយ័ត្ន ការស្លាក់អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតបាន ប្រសិនបើជួយមិនបានទាន់ពេលវេលា។
- ត្រូវចិញ្ចឹមចំណីអាហារឱ្យហ្មត់ ជៀសវាងការស្លាក់។
- ត្រូវណែនាំកូនឱ្យទំពារអាហារយឺតៗ និងឱ្យហ្មត់ ជៀសវាងការស្លាក់។
- មិនត្រូវឱ្យកូនលេងរបស់តូចៗ ដែលអាចលេបបាន។
- ត្រូវពិនិត្យឱ្យបានញឹកញាប់នូវរបស់កូនលេង និងបំណែកវា ដែលកូនអាចលេប។
- ត្រូវណែនាំកូនកុំឱ្យដាក់ខ្នៅដៃ ឬ បិកចូលក្នុងមាត់នៅពេលគួររូប ឬ សរសេរ។
- ត្រូវសង្កេតមើលសញ្ញាណនៃការស្លាក់ដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម ជនរងគ្រោះយកដៃខ្វាច់ពងក្រងដោយអន្ទះសារ បែកពពុះមាត់ បបូរមាត់ និងម្រាមដៃឡើងស្វាយ មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬ មិនអាចនិយាយ ក្អក ឬ ស្រែកបាន...

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា តើសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារសម្រាប់កុមារតូចមានន័យដូចម្តេច ?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួម ឆ្លើយតាមការយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន។
- សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា កន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច។
- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យកន្លែងញ៉ាំ និងឱ្យកុមារតូចញ៉ាំចំណីអាហារណាដែលមានអនាម័យ និងមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារ

ក្អកក្អាយ ក្អក
ក្អក ក្អក
បត់ដឹងមានលាយទឹក រាកក្អក
បត់ដឹងមានលាយឈាម

ដំបូងត្រូវបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញនេះ និងធ្វើការពិភាក្សា



ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

ការបញ្ជូន

បន្ទាប់មកត្រូវធ្វើការបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)
ពន្យល់បន្ថែមថា ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព
ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ

១. សូមបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ និងសួរទៅអ្នកចូលរួមថា៖ តើពួកគាត់មើលឃើញរូបអ្វីខ្លះ? តើរូបទាំងនេះចង់អប់រំពួកគាត់ពីអ្វី?

➢ ទុកពេលឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយ និងស្តាប់ការពន្យល់របស់ពួកគាត់។

២. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬការការពារកុមារតូចកុំឱ្យពុលចំណីអាហារ ឬ ពុលថ្នាំ៖

- បង្ហាញពីមូលហេតុនៃការពុល៖
 - ការបរិភោគ ឬផឹកសារធាតុពុល
 - ការស្រូបយកសារធាតុពុលដែលចេញពីផ្ទះ ឬ ឧស្ម័នដែលចេញពីឧស្សាហកម្ម ចំហាយគីមី ឬផ្សែងភ្លើង និងការស្រូបយកផ្សែងចូលក្នុងស្បូន។
 - ស្បែកដែលរងការប៉ះពាល់ជាមួយថ្នាំពុលដូចជាថ្នាំសម្លាប់សត្វចង្រៃជាដើម។
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់៖
 - សារធាតុពុលដែលលេបចូលក្នុងក្រពះ វាប៉ះផ្ទាល់នៅក្នុងបំពង់អាហារដែលនាំឱ្យក្អួត ឈឺចុកចាប់ក្នុងពោះ និង រាករូស។
 - សារធាតុពុលដែលផឹកធ្វើឱ្យក្រហាយបបូរមាត់ បំពង់អាហារ និងក្រពះ និងមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។
 - ផ្សែង និងឧស្ម័នអាចធ្វើឱ្យកុមារឈ្នក់ បណ្តាលឱ្យកុមារពិបាកដកដង្ហើម នឹងអាចសន្លប់បាន។
 - ផ្សែងនិងឧស្ម័នជ្រាបចូលក្នុងសរសៃឈាម ធ្វើឱ្យស្ទះចលនាបេះដូង និងដំណើរការជីវិតសំខាន់ៗផ្សេងទៀត
- បង្ហាញពីការការពារនៃការពុល
 - កុំហូបអាហារផ្ទុម។
 - ប្រេងម៉ាស៊ូត ប្រេងកាត ប្រេងសាំង ទឹកអូសាវែល ទឹកលាងបង្គន់ ទឹកអាស៊ីត អាស់កុល ថ្នាំជក់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវទុកដាក់ឱ្យមានរបៀប និងផុតពីដៃកុមារ។
- បង្ហាញពីការជួយជនរងគ្រោះ
 - យកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងដែលមានសារធាតុពុល។
 - ប្រសិនបើមានក្រហាយមាត់ បបូរមាត់ត្រូវឱ្យគាត់ផឹកទឹកឬទឹកដោះគោ ហាមធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះក្អួត។
 - ប្រសិនបើជនរងគ្រោះសន្លប់ ប៉ុន្តែ នៅដកដង្ហើមធម្មតាត្រូវដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងដំណេកសុវត្ថិភាព។
 - ប្រសិនបើការដកដង្ហើម និងចង្វាក់បេះដូងលែងមានចលនា សូមចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាស្ទូតនិងបេះដូងសង្គ្រោះបន្ទាន់ រួចបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ។

៣. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬការពារកុមារតូចកុំឱ្យស្លាក់ឆ្អឹង

- បង្ហាញពីប្រភេទនៃការស្លាក់
 - ស្លាក់ឆ្អឹងត្រី។
 - ស្លាក់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់ថ្នាំពេទ្យ...។
 - ស្លាក់គ្រាប់ក្រូស កៅស៊ូកង បន្លោង ចិញ្ចៀនស្ករគ្រាប់ គ្រាប់ផ្លែឈើ។
 - ស្លាក់បណ្តាលមកពីការលេបវត្ថុធំ ឬតូចធ្លាក់ចូលទៅក្នុងបំពង់ខ្យល់ធ្វើឱ្យស្ទះការដកដង្ហើម។ ឧទាហរណ៍៖ បង្ខំកូនលេបថ្នាំចូលមាត់ពេលកូនយំ។
- បង្ហាញពីសញ្ញាណនៃការស្លាក់
 - ពិបាកដកដង្ហើម ជនរងគ្រោះយកដៃខ្វាបំពង់កដោយអន្ទះសារ។
 - បែកពពុះមាត់។
 - បបូរមាត់ និងម្រាមដៃឡើងស្វាយ និងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។
 - មិនអាចនិយាយ ក្អក ឬស្រែកបាន និងមុខឡើងក្រហមស្លាក់ខ្យល់អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់ក្នុងរវាង ២ទៅ៣នាទី បើគ្មានអ្នកស៊ីសែន។
- បង្ហាញពីការជួយសង្គ្រោះទារក ឬកុមារតូចពេលស្លាក់
 - វិធីតប់ខ្នង និងសង្កត់ខ្នង។
 - លុតជង្គង់ ឬអង្គុយដោយដាក់ទារកនៅចន្លោះក្តៅ។
 - ដាក់ទារកសំយុងក្បាលចុះក្រោម ដោយឱ្យទ្រូងនិងពោះនៅស្របគ្នានឹងកំភួនដៃ ហើយប្រើបាតដៃទ្រក្បាល និងចង្កាទារក។
 - កុំសង្កត់បំពង់កទារក ដោយយកដៃដែលទ្រទារកមកដាក់លើក្តៅរបស់អ្នក។
 - ប្រើគល់បាតដៃសង្កត់រុញ៥ដង ឱ្យចំណុចកណ្តាលនៃឆ្អឹងស្លាបប្រដៀវ។
 - បន្ទាប់ពីការទះខ្នង៥ដង ត្រូវផ្លាស់ទារកដោយទ្រក្បាល និងកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ទ្រទារកទប់នឹងក្តៅ ដោយដាក់ក្បាលទាបជាងខ្នងដាក់ម្រាមដៃទាំងពីររបស់អ្នកសង្កត់ទៅលើពោះចន្លោះធ្មិត និងចុងឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង។ សង្កត់ទៅមុខ និងចុះក្រោមក្នុងកម្រិត១វិនាទី។
 - ធ្វើដដែលឡើងវិញនូវការទះខ្នង៥ដង និងរុញសង្កត់ពោះ៥ដងរហូតវត្ថុដែលស្លាក់រហូតចេញឬទារកបាត់ស្មារតី។

➢ សម្រាប់ទារកស្លាក់ និងបាត់ស្មារតី

- មិនត្រូវលូកម្រាមដៃក្នុងទៅក្នុងមាត់ទារកទេ ពីព្រោះកំទេចកំទីអាចធ្លាក់ទៅក្នុងផ្លូវដង្ហើមបណ្តាលឱ្យធ្លាក់កាន់តែជ្រៅ និងមានរបួសបន្ថែមទៀត
- ប្រសិនបើទារកបាត់ស្មារតីអ្នកត្រូវឈប់រុញ និងចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាស្នូត និងបេះដូង។ ត្រូវអនុវត្តតាមជំហានដូចខាងក្រោម៖
 - ដាក់ទារកនៅកន្លែងរឹងមាំ និងរាបស្មើ
 - បើកផ្លូវដង្ហើមទារកនិងរកមើលវត្ថុនៅក្នុងបំពង់ក បើមើលឃើញត្រូវយកចេញប៉ុន្តែមិនត្រូវប្រើម្រាមដៃខ្វះចេញនោះទេ
 - ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាស្នូតបេះដូង១ជំហានម្តងថែមទៀត រាល់ពេលបើកផ្លូវដង្ហើមត្រូវមើលវត្ថុដែលស្លាក់
 - ក្រោយពេលធ្វើចលនាស្នូត និងបេះដូងប្រហែល៥ដងត្រូវបញ្ជូនទារកទៅមន្ទីរពេទ្យ ជាបន្ទាន់។



- បើសិនជាមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ទេ អ្នកសម្របសម្រួល អាចលើកយកតែចំណុចណា ដែលសំខាន់ៗ ឬ សមស្របតាមស្ថានភាពភូមិសាស្ត្រ នៃសហគមន៍ ភូមិស្រុករបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកភូមិរបស់អ្នក ប្រកបកសិកម្ម គួរតែផ្ដោតខ្លាំងលើការពុលចំណីអាហារ និងពុលថ្នាំកសិកម្ម។



ការជួយសង្គ្រោះកុមារពេលភ្លើងឆេះ

- ករណីភ្លើងឆេះកុមារតូច អ្នកត្រូវប្រញាប់ពន្លត់ភ្លើងដោយយកកួយ ឬ ក្រណាត់ សំពត់សើមគ្របពីលើ ឬ យកទឹកទៅពន្លត់។
- ករណីគ្មានកួយ សំពត់សើម ឬ ទឹកនៅជិត ត្រូវប្រញាប់ឱ្យកុមារផ្តួលខ្លួនទៅ លើដី និងរមៀលដើម្បីពន្លត់ភ្លើង។



រលាក ឬ របួសដោយសារភ្លើង

- រលាកភ្លើង ទឹកក្តៅ ចរន្តអគ្គិសនី ព្រះអាទិត្យ ឬ ដោយសារធាតុគីមី អាចប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ដែលបណ្តាលមកពីការដាច់រលាកស្បែកធ្វើឱ្យស្បែកខូចខាត និងគ្មានអ្វីការពារមេរោគ។
- ប្រញាប់ស្តុកន្លែងដែលមានឆេះ ឬ រលាក ដោយប្រើទឹកត្រជាក់ ទឹកស្អាត។ បើសិន ជាកន្លែងឆេះរលាកនោះធំ ត្រូវប្រញាប់ដាក់កុមារត្រាំទឹកត្រជាក់។ អាចដាក់នៅកន្លែង ត្រជាក់ត្រង់កន្លែងរលាកនោះ ប្រហែលជាកន្លះម៉ោង។ សូមការពារកុំឱ្យមានអ្វីប៉ះទង្គិចចំលើស្នាមរលាកនោះឱ្យសោះ។ សូមកុំដាក់អ្វីពីលើឱ្យសោះ គឺដាក់ត្រឹមតែទឹកបានហើយ។
- រក្សាកន្លែង ដែលឆេះនោះឱ្យស្អាត ស្ងួត និងបិទបង់ការពារដាច់រលាក។ បើសិនជាស្លាកស្នាមរបួសនោះធំពេក អាចធំជាងប្រអប់ជើងមនុស្សពេញវ័យ ឬ ចាប់ផ្តើមពងខ្លាំង ត្រូវប្រញាប់យកកុមារទៅជួបពេទ្យ។ សូមកុំបំបែកពង ពីព្រោះស្បែកពងនោះអាចជួយការពារស្នាម ដែលដាច់រលាកនោះ។



មូលហេតុនៃការឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

- ដោយសារអាគុយ
- ដោយសារម៉ាស៊ីនភ្លើង
- ដោយសារដៃសើម
- ដោយសារខ្សែភ្លើង
- ដោយសារប្រព័ន្ធដោតចរន្តភ្លើងទាបពេកងាយនឹងកុមារលូកលេង
- ដោយសារការប្រើប្រាស់ទូរទស្សន៍ និងសម្ភារ ឬ ឧបករណ៍អគ្គិសនីផ្សេងៗ



របៀបជួយពេលមានហេតុការណ៍ភ្លើងឆក់

- បើអ្នកឃើញហេតុការណ៍ខ្សែភ្លើងឆក់មនុស្សណាម្នាក់ អ្នកត្រូវមានស្មារតីរឹងប៉ឹង ហើយត្រូវរត់ទៅរកប្រភពដើមនៃចរន្តអគ្គិសនី និង ប្រញាប់ទៅដក ឬ ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីជាមុន។

- បើកកន្លែងផ្ទះមិនឃើញអ្នកត្រូវរកវត្ថុអ៊ីសូឡង់ (វត្ថុមិនចម្លងអគ្គិសនី ដូចជាស្មៅ ជ័រជាដើម) មកឆ្លុះខ្សែភ្លើងចេញ ឬមួយអ្នកអាចយកក្រណាត់ ឬក្រមាសូត ឬ សម្លៀកបំពាក់ស្ងួតដាក់លើបាតដៃហើយកាន់ក្តោបមនុស្ស នោះចេញពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែកាយវិការនេះ អ្នកត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ខ្ពស់ បើប្រហែសអ្នកនឹងក្លាយទៅជាអ្នករងគ្រោះម្នាក់ទៀត។



បន្ទាប់ពីនោះអ្នកត្រូវជួយសង្គ្រោះបឋមដូចតទៅ៖

- ពិនិត្យស្ថានភាពជនរងគ្រោះ
- បន្ទុកអាវ ខ្សែក្រវ៉ាត់អ្នករងគ្រោះ
- ធ្វើយក្បាលទៅក្រោយដោយច្នៃមៗ
- ពិនិត្យដង្ហើមអ្នករងគ្រោះ ១០វិនាទី
- បើគ្មានដង្ហើម ត្រូវផ្តុំបញ្ចូលខ្យល់២ដងតាមមាត់ជនរងគ្រោះ
- ពិនិត្យមើលជីពចរជនរងគ្រោះរយៈពេល ៥វិនាទី បើរយៈពេល៥វិនាទីនេះ គ្មានជីពចរកាត់ទីតទេ នោះបញ្ជាក់ថាបេះដូងលែងដើរ
- ធ្វើចលនាបេះដូងព្រមជាមួយនិងការផ្តុំខ្យល់បញ្ចូលតាមមាត់។
- ដាក់កែងបាទដៃពាក់កណ្តាលផ្នែកខាងក្រោមនៃឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង
- សន្លឹងដៃឱ្យត្រង់ សង្កត់ជំងៅ៣ទៅ៤សម (ហាមសង្កត់លើឆ្អឹងជំនី)
- សង្កត់ ១៥ដង ផ្តុំខ្យល់បញ្ចូលពីរដង
- ល្បឿនសង្កត់ ៦០-៧០ដង ក្នុង១នាទី
- ពិនិត្យជីពចរកាត់ទីតរៀងរាល់ ២នាទីម្តងក្នុងរយៈពេល ៥វិនាទី
- បើគ្មានជីពចរត្រូវធ្វើចលនាបេះដូងនិងផ្តុំមាត់ និងមាត់រហូតក្រុមសង្គ្រោះ មកដល់ និងនាំទៅមន្ទីរពេទ្យ/មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្ត អគ្គិសនី?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួម ឆ្លើយតាមការយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន។
- សូមពន្យល់ពួកគាត់ថា គ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី ឧស្សាហ៍កើតញឹកញាប់ ដល់ពលរដ្ឋខ្មែរ។ បើសិនហេតុការណ៍ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី កើតឡើងចំពោះកុមារ វា នឹងបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ បាត់បង់ជីវិត។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញបង្ហាតបង្ហាត



ការបង្ហាតបង្ហាតបង្ហាត និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

ប្រើក្នុង ក្រណាត់សំពត់ ឬ ច្រវាក់ ស្រោច ទៅប្រើប្រាស់បំពង់ និងចាក់ទឹកពីលើបន្ទុក



បើសិនជាគ្មាន ក្នុង ក្រណាត់សំពត់ ឬ ច្រវាក់ រួចហើយប្រើប្រាស់បំពង់ ដើម្បីឆក់ចរន្តអគ្គិសនី



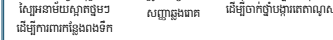
រៀបចំជួសជុលប្រព័ន្ធប្រភេទ ឬ រៀបចំជួសជុលប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង



ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ឬ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



បើសិនជាគ្មាន ឬ ទុកកន្លែងស្នាក់នៅឱ្យស្អាត



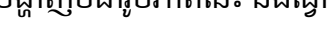
បើមានឧបករណ៍អគ្គិសនីក្នុងក្រណាត់ ស្រោចទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារកន្លែងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី



ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ឬ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



បើមានឧបករណ៍អគ្គិសនីក្នុងក្រណាត់ ស្រោចទឹកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារកន្លែងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី



មូលហេតុនៃការឆក់ចរន្តអគ្គិសនី



រៀបចំជួសជុលប្រព័ន្ធប្រភេទ ឬ រៀបចំជួសជុលប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង







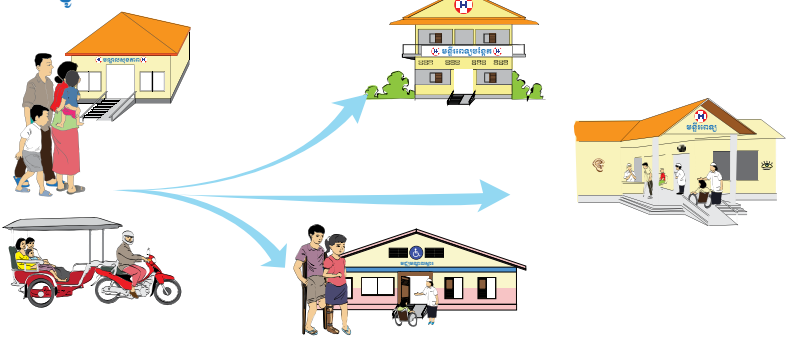
ដំបូងត្រូវបង្ហាញបង្ហាតបង្ហាតនេះ និងធ្វើការពិភាក្សា





ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

ការបញ្ជូន







បន្ទាប់មកត្រូវធ្វើការបង្ហាញបង្ហាតបង្ហាត (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)
ពន្យល់បន្ថែមថា ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព
ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ

១. សូមបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ និងសួរទៅអ្នកចូលរួមថា៖ តើពួកគាត់មើលឃើញរូបអ្វីខ្លះ? តើរូបទាំងនេះចង់អប់រំពួកគាត់ពីអ្វី?

➢ ទុកពេលឱ្យពួកគាត់ឆ្លើយ ដោយបង្ហាញរូបភាព និងស្តាប់ការពន្យល់របស់ពួកគាត់។

២. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើការការពារ ឬ សង្គ្រោះពេលភ្លើងឆេះ៖

➢ បង្ហាញពីវិធីជួយពេលមានភ្លើងឆេះ

- ករណីភ្លើងឆេះកុមារតូច អ្នកត្រូវប្រញាប់ពន្លត់ភ្លើងដោយយកក្អយ ឬ ក្រណាត់សំពត់សើមគ្របពីលើ ឬ យកទឹកទៅពន្លត់។
- ករណីគ្មានក្អយ សំពត់សើម ឬ ទឹកនៅជិត ត្រូវប្រញាប់ឱ្យកុមារផ្តួលខ្លួនទៅលើដី និងរមៀលដើម្បីពន្លត់ភ្លើង។

➢ បង្ហាញពីវិធី ពេលមានរបួស រលាក ដែលចែកចេញជា៣កម្រិតទៅតាមជម្រៅស្ថានភាពនៃការរលាកដូចខាងក្រោម៖

- កម្រិត១ (តិចជាង១៥%ជាកម្រិតស្រាល) ប៉ះពាល់ស្រទាប់ក្រៅនៃស្បែក តែមិនឡើងពងនិងមានទឹកទេ ហើមឡើងក្រហមនិងមានការឈឺចាប់។ ឧទាហរណ៍៖ រលាកដោយសារកម្ដៅថ្ងៃ។
- កម្រិត២ (១៥% ទៅ ៦០% ជាកម្រិតមធ្យមត្រូវទាមទារឱ្យព្យាបាល) ប៉ះពាល់ស្រទាប់កណ្តាលនៃស្បែក ដែលបណ្តាលឱ្យស្បែកឡើងពង និងមានទឹក តឹងឈឺក្រហាយ ហើយហើមធ្វើឱ្យកន្លែងរលាកឡើងខ្មៅ ឬលឿងចាស់ ឧទាហរណ៍៖ រលាកទឹកក្ដៅ រលាកខ្លាញ់រលាកភ្លើង។
- កម្រិត៣ (៦០%ឡើងទៅបណ្តាលឱ្យស្លាប់) ប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ឧទាហរណ៍៖ ទឹកក្ដៅខ្លាំងស្រោចខ្លួន ឆេះខ្លួន ជាន់ភ្លើង...។

➢ សង្កត់ធ្ងន់ទៅលើ វិធីសង្គ្រោះទាំង៣កម្រិត ដូចខាងក្រោម៖

- វិធីសង្គ្រោះរលាកកម្រិតធ្ងន់(កម្រិត៣)
 - ត្រូវយកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ
 - ត្រូវត្រាំទឹកត្រជាក់ ឬស្អំដោយកំប្រសត្រជាក់លើកន្លែងរបួស
 - ឱ្យជនរងគ្រោះដកដង្ហើមបានស្រួល
 - បើជនរងគ្រោះមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារឆេះសង្ឃឹកបំពាក់មិនត្រូវឱ្យគាត់រត់ទេ ត្រូវឱ្យគាត់ផ្តួលខ្លួនដេកហើយប្រមៀលខ្លួនទៅមកដើម្បីឱ្យភ្លើងរលត់។
- វិធីសង្គ្រោះផ្ទៃរលាកមានទំហំតូច៖
 - បើរលាកឡើងពងនិងមានទឹក ត្រូវលាងជាមួយនិងសាប៊ូជូតឱ្យស្អាតរួច (ផ្ទៃរបួសមានទំហំតូចរយៈពេលមួយសប្តាហ៍)
 - ប្រសិនបើមានជំងឺ ឬមានហូរទឹក ត្រូវលាងជាមួយទឹកអំបិលក្ដៅខ្ពង្ស៊ីទុករបួសឱ្យចំហ ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យរុយឆាម។

- ផ្ទៃលក់មានទំហំធំ៖
 - ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ដោយដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យដេកគ្រប់ផ្នែកលក់ ដោយក្រណាត់ស្អាត និងដឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។

៣. សូមសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាព ឬការពារ និងសង្គ្រោះពេលឆក់ចរន្តអគ្គិសនី៖

- បង្ហាញពីការបង្ការ ការឆក់ចរន្តអគ្គិសនី ដោយសារអាក្រក់ ម៉ាស៊ីនភ្លើង ដៃសើម ខ្សែភ្លើងប្រព័ន្ធដោតចរន្តភ្លើងទាបពេកងាយនឹងកុមារលូកលេងការប្រើប្រាស់ទូរទស្សន៍ និងសម្ភារ ឬឧបករណ៍អគ្គិសនីផ្សេងៗ
- បង្ហាញពីរបៀបជួយពេលមានហេតុការណ៍ភ្លើងឆក់
 - បើអ្នកឃើញហេតុការណ៍ខ្សែភ្លើងឆក់មនុស្សណាម្នាក់ អ្នកត្រូវមានស្មារតីរឹងប៉ឹង ហើយត្រូវរត់ទៅរកប្រភពដើមនៃចរន្តអគ្គិសនី និង ប្រញាប់ទៅដក ឬ ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីជាមុន។
 - បើរកកន្លែងផ្តាច់មិនឃើញអ្នកត្រូវរកវត្ថុអ៊ីសូឡង់ (វត្ថុមិនចម្លងអគ្គិសនីដូចជា ស្នោ ជ័រជាដើម) មកឆ្លុះខ្សែភ្លើងចេញ ឬមួយអ្នកអាចយកក្រណាត់ឬក្រមាស្លូត ឬ សម្លៀកបំពាក់ស្ងួតដាក់លើបាតដៃ ហើយកាន់ក្តោបមនុស្សនោះចេញពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែកាយវិការនេះ អ្នកត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ បើប្រហែសអ្នកនឹង ក្លាយទៅជាអ្នករងគ្រោះម្នាក់ទៀត។
 - សុំមនុស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឡើងមកសម្តែង អនុវត្តពីជួយពេលភ្លើងឆក់ និងការជួយណែនាំពីអ្នកសម្របសម្រួល។
- បង្ហាញពីការជួយសង្គ្រោះបឋម
 - សួរពួកគាត់ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយសង្គ្រោះបឋមពេលភ្លើងឆក់?
 - សូមឱ្យគាត់មើលរូបភាព រួចឆ្លើយ ពន្យល់ពីរបៀបជួយសង្គ្រោះបឋមពេលភ្លើងឆក់។
 - សុំមនុស្ស ២ ឬ ៣នាក់ ឡើងមកសម្តែង អនុវត្តពីជួយសង្គ្រោះបឋមពេលភ្លើងឆក់ និងការជួយណែនាំពីអ្នកសម្របសម្រួល (ដែលមានក្នុងសារសំខាន់ៗខាងលើ)។

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (៣០នាទី)

១. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណដែលពួកគាត់បានចំណាយពេលចូលរួមយ៉ាងសកម្មថ្ងៃនេះ។ រំលឹកពួកគាត់ឡើងវិញ នូវបណ្តាចំណុចដែលបានរៀនសូត្រក្នុងថ្ងៃនេះ។
 - សូមសង្កត់ធ្ងន់លើចំណុចដូចតទៅនេះ៖
 - ថ្ងៃនេះយើងបានរៀន និងស្វែងយល់អំពីការថែទាំរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ ទាំងនៅកន្លែងលេង និងកន្លែងញ៉ាំ។
 - យើងបានរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់ហានិភ័យទាំងឡាយ ដែលអាចកើតមាននៅផ្ទះចំពោះកុមារ។ រៀនពីរបៀបជួយសង្គ្រោះបឋម ដែលអាចប្រើក្នុងការជួយសង្គ្រោះនៅពេលជំងឺ និងបន្ទាប់មកត្រូវនាំទៅរកជំនួយពីពេទ្យ។
២. រំលឹកពួកគាត់ទាំងអស់អំពីសារគន្លឹះសំខាន់ដែលពួកគាត់បានរៀន និងគួរចងចាំសម្រាប់ថ្ងៃនេះ។
៣. ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថាអ្នកមានសំណួរដែលចង់ឱ្យពួកគាត់ជួយឆ្លើយ។ សូមសាកសួរដូចតទៅនេះ៖
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យបងប្អូនប្តេជ្ញានាំយកឥរិយាបថ ដែលបានរៀនថ្ងៃនេះទៅយកទៅអនុវត្តយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១ចំណុច។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែកសារអប់រំដែលអ្នករៀនបានថ្ងៃនេះទៅសមាជិកក្រុមគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិ ដែលមិនបានចូលរួមនៅពេលនេះដែរ ឬ ទេ ?
 - ចែកកូនសៀវភៅសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម និងណែនាំឱ្យគាត់អានពីរបៀបបង្ការ និងជួយសង្គ្រោះផ្សេងៗ។
៤. សូមឱ្យពួកគាត់ទាំងអស់ឱ្យជួយសម្អាតអនាម័យសំរាម នៅកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ(អាយុ៥ឆ្នាំ) ឬ លើស សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមរើសសំរាមផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យពួកគាត់នូវថង់សម្រាប់ដាក់សំរាម ការធ្វើដូចនេះគឺបណ្តុះកុមារឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវប្រមូលបោសសម្អាតសំរាម។
៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារ និងផែនដីទៅថ្ងៃអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៦. សួរអ្នកចូលរួមបើសិនជាពួកគាត់មានចម្ងល់អ្វី។
៧. ក្រើនរំលឹកពួកគាត់កុំភ្លេចចូលរួមវគ្គលើកក្រោយទៀតដែលប្រាប់ពីទីកន្លែង និងពេលវេលាច្បាស់លាស់
៨. ប្រាប់អ្នកមានរយៈពេល១៥នាទីទៀត បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬចម្ងល់ផ្សេងពួកគាត់អាចសាកសួរបានឥឡូវនេះ។ ប្រាប់ពួកគាត់ថា ម្តាយឪពុកគំរូរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានេះ បើសិនជាពួកគាត់ត្រូវការជំនួយ ឬ ការបញ្ជូនអ្វីសូមទាក់ទងគាត់។



សម្គាល់

- បើសិនជាមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ទេ អ្នកសម្របសម្រួល អាចលើកយកតែចំណុចណា ដែលសំខាន់ៗ ឬ សមស្របតាមស្ថានភាពភូមិសាស្ត្រ នៃសហគមន៍ ភូមិស្រុករបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកភូមិរបស់អ្នក ឧស្សាហ៍មានគ្រោះថ្នាក់ដោយឆក់ចរន្តអគ្គិសនី សូមផ្តោតខ្លាំងលើបញ្ហានេះ។

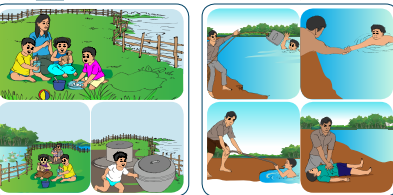
ឯកសារយោង/ សម្ភារចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពីសុវត្ថិភាពកន្លែងលេង



អប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកន្លែងកុមារលេង

❌ ប្រយ័ត្នទីផ្ទាល់ តាមផ្លូវ និងទីផ្ទាល់  វិធីការពារ 	❌ ប្រយ័ត្នលក់ទឹក  វិធីបង្ការកុំឱ្យលក់ទឹក 	❌ ប្រយ័ត្នសត្វទឹក ឬសត្វ  វិធីការពារ 
--	---	--





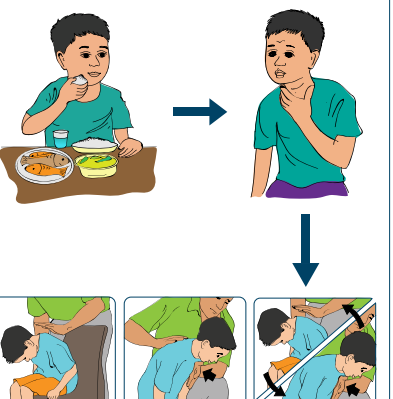
បង្ហាញរូបភាព PVC ទំហំ ៣ x ១,៥ម

កញ្ចប់សម្ភារ (ខ)៖ ផ្ទាំងរូបភាពស្តីពីសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារ



អប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកន្លែងញ៉ាំ និងចំណីអាហារ

❌ 	គ្រុនងារ ក្អក បាក់ជើងមានលាយទឹក រាត្រី បាក់ជើងមានលាយឈាម	
---	--	--





បង្ហាញរូបភាព PVC ទំហំ ៣ x ១,៥ម

កញ្ចប់សម្ភារ (គ)៖ បង្ហាញភាពស្តីពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

ប្រើភ្លើង ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ឬ ប្រើ ឆេះ ស្ទើរ ទៅគ្រប់ដណ្តប់ពីលើ និងចាក់ទឹកពីលើបន្ថែម

បើសិនជាគ្មាន ភ្លើង ត្រូវអោយកុមារ ផ្តល់ខ្លួន រួចហើយប្រមៀលខ្លួន ដើម្បីពន្លត់ភ្លើង

របៀបថ្លៃសង្គ្រោះបឋម ពេលលោក ឬ របួសដោយសារភ្លើង

ត្រូវស្រោចទឹកស្អាតត្រជាក់ប្រហែល២០នាទី ឬ រហូតទាល់តែត្រជាក់

បើសិនគ្មានពងទុកកន្លែងលោកឱ្យនៅហែ

បើមានពងទឹកទឹកកកនៅលើស្បែក ត្រូវដកចេញ ឬ ប្រើប្រាស់ស្បែកថ្មី

ត្រូវពិនិត្យមើលសញ្ញានិងរោគសញ្ញា

នាំកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការការកើនឡើង

មូលហេតុនៃការឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

របៀបថ្លៃសង្គ្រោះបឋម ពេលលោក ឬ របួសដោយសារភ្លើង

ត្រូវស្រោចទឹកស្អាតត្រជាក់ប្រហែល២០នាទី ឬ រហូតទាល់តែត្រជាក់

បើសិនគ្មានពងទុកកន្លែងលោកឱ្យនៅហែ

ត្រូវពិនិត្យមើលសញ្ញានិងរោគសញ្ញា

នាំកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការការកើនឡើង

បង្ហាញភាព PVC ទំហំ ៣ X ១,៥ម

ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

ការបញ្ជូន

បង្ហាញភាព PVC ទំហំ ៣ X ១,៥ម

កូនសៀវភៅសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួមពេលចប់វគ្គ

អប់រំចម្រើនជីវិត

៧

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ៖ កន្លែងលេង កន្លែងញ៉ាំងអាហារ និងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

PLAN world vision Save the Children

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារ និងសង្គ្រោះ ពីការធ្លាក់ពីលើដីលេងឈើ ឬឥដ្ឋខ្ពស់?

ធ្លាក់ពីលើដីលេងឈើ

ធ្លាក់ពីលើកន្លែងខ្ពស់

ធ្លាក់ពីលើផ្ទះ ដែលគេកំពុងសាងសង់

របៀបដូចម្តេចដែលមានហេតុការណ៍កើតឡើង?

ដាក់ស្បែក

កាប់ចោត ឬប្រើសត្វចង្រៃ

ប្រាក់ ឬស្បែកស្រូត

យកវត្ថុដទៃ ទៅកន្លែងផ្សេងទៀត

ការជួយសង្គ្រោះពេលមានគ្រោះថ្នាក់ និងរបួស

កុំបោះបង្គោលឬស្បែកស្រូត

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ប្រសិនបើ កុមារកំពុង ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ ក៏ត្រូវជួយសង្គ្រោះឱ្យបានឆាប់រហ័ស

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយសង្គ្រោះ ការពុលថ្នាំ ឬថ្នាំណាមួយ?

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

វិធីជួយសង្គ្រោះកុមារពេលមានភ្លើងឆេះ

ប្រសិនបើ កុមារកំពុង ប្រឈមនឹងភ្លើងឆេះ ក៏ត្រូវជួយសង្គ្រោះឱ្យបានឆាប់រហ័ស

បើសិនជា កុមារស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយសង្គ្រោះ ការពុលថ្នាំ ឬថ្នាំណាមួយ?

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយសង្គ្រោះពេលលង់ទឹក?

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

អាហារណាមួយដែល

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

សុវត្ថិភាពកន្លែងកុមារលេង

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

វិធីជួយសង្គ្រោះកុមារពេល លោត ឬប្រហុយ ដោយសារភ្លើង

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយសង្គ្រោះពេលជួស/ ប្រាក់ ធ្លាក់ក្នុងកន្លែង?

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

វិធីជួយសង្គ្រោះពេលមានរបួសក្នុងទឹក

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារសត្វចង្រៃ ឬថ្នាំ?

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ កន្លែងលេង និងញ៉ាំងអាហារ

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ទិន្នន័យកុមារពេលលេងឱ្យបាន

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ការជួយសង្គ្រោះកុមារពេលមានរបួសក្នុងទឹក

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

វិធីជួយសង្គ្រោះកុមារពេលស្លាប់ក្នុងទឹក

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ថែទាំកូនចៅយើង

បើស្គមរបួស ឬមានរបួសណាមួយ ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់រហ័ស

កូនសៀវភៅ២០១៩ ទំព័រ៦ ១០៥ x ១៤៨មម



មេរៀនទី



ការពារកុមារ៖ ការលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាន
តួនាទីឪពុក និងភាពជាមាតាបិតា

ប្រធានបទ ក៖

តើត្រូវលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងផ្ទះដូចម្តេចខ្លះ ?

ប្រធានបទ ខ៖

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីគាំទ្រជួយដល់ម្តាយ ដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ឬបាក់ទឹកចិត្ត ?

ប្រធានបទ គ៖

តើឪពុកមានតួនាទីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើជីវិតកុមារ ?



ក. គោលបំណង៖ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង

១. ដឹងថា ហេតុអ្វីបានឥរិយាបថរបស់ឪពុកម្តាយមានសារៈសំខាន់ និងជះឥទ្ធិពលខ្លាំងដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារ។
២. ដឹងថា ការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាលើសមាជិកគ្រួសារមានឥទ្ធិពល អាក្រក់ចំពោះកូនៗ។
៣. រៀនពីរបៀបជួយគាំទ្រឪពុកម្តាយ នៅពេលទទួលបាននូវសម្ពាធពីការគ្រប់គ្រង
៤. រៀនពីតួនាទីការកិច្ចរបស់ឪពុកក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើជីវិតកូន



ខ. រយៈពេល៖ ២ម៉ោង



គ. វិធីសាស្ត្រ៖ ការលេងល្បែងថាមពល ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សា ការបង្ហាញ អនុវត្តន៍ និងការលេងល្បែងសម្តែងតួ



ឃ. សម្ភារៈ ៖

១. កម្រាល ឬ កន្ទេល
២. ក្តារខៀន
៣. ក្រដាសផ្ទាំងធំ
៤. ហ្វឺត



ង. ឧបករណ៍ ៖

១. កញ្ចប់សម្ភារ (ក) ៖ បង្ហាញភាពស្តីពីទម្លាប់ផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច បង្ហាញភាពស្តីពីទម្លាប់ល្អជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ
២. កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ បង្ហាញភាពស្តីពីការជួយគាំទ្រម្តាយដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត
៣. កញ្ចប់សម្ភារ (គ) ៖ តួនាទីឪពុកកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើកុមារ បណ្តុះបណ្តាលបញ្ជាក់ពីទឹកមុខ



ឆ. ការណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖

អ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវមកដល់កន្លែងឱ្យបាន២០នាទី មុន ពេលបង្រៀនចាប់ផ្តើម។

នៅក្នុងមេរៀននេះផ្តោតយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើឪពុក។ វាជាជឿសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលឪពុកគ្រប់រូបត្រូវតែចូលរួមរៀនវគ្គនេះឱ្យបានពេញលេញ។ ដើម្បីធ្វើការសម្របសម្រួលនូវមេរៀន ឱ្យបានជោគជ័យ យើងអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ មួយចំនួនដូចតទៅនេះ ៖

- មេរៀននេះគួរតែបង្រៀនទៅអ្នកចូលរួម ដែលជាបុរស។
- មេភូមិត្រូវប្រកាសហៅបុរសៗទាំងអស់នៅក្នុងភូមិ ឱ្យមកចូលរួមរៀនមេរៀន វគ្គនេះឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា។
- បោះពុម្ពផ្សាយខិតបណ្តាញ សម្រាប់ឱ្យមេភូមិផ្សព្វផ្សាយទៅដល់បុរសៗទាំងអស់ តាមគ្រប់ខ្នងផ្ទះនីមួយៗនៅក្នុងភូមិ។
- សុំឱ្យចាស់ៗក្នុងភូមិចូលរួមផង ពីព្រោះពួកគាត់ជាអ្នកមានឥទ្ធិពលទៅលើបុរស ដែលជាឪពុក ឬ មេគ្រួសារ។

អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវមកដល់កន្លែងរៀនឱ្យ២០នាទី មុនការចាប់ផ្តើមរៀន និងត្រូវធ្វើរៀបចំអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖

១. រៀបចំអញ្ជើញស្ត្រីមួយចំនួនឱ្យចូលរួមរៀននេះផងដែរ ដែលយើងនឹងពិភាក្សា លើបញ្ហាដែលស្ត្រីភាគច្រើនធ្លាប់ជួបប្រទះញឹកញាប់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តមាតា ដូចជាភាពតានតឹង ការថប់អារម្មណ៍ នៅក្នុងដំណាក់កាលមុន និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
២. រៀបចំក្រាលកម្រាល ឬ កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមអង្គុយ។
៣. រៀបចំខ្សែចង ឬ ឆ្អឹងជើងសម្រាប់ចង ដាក់តាំងរូបភាព និងផ្ទាំងបង្ហាញរូបភាពផ្សេងៗ និងត្រូវរៀបចំចង ឬ ដាក់តាំងយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ងាយស្រួលមើល និងអាចឃើញគ្រប់ៗគ្នា។
៤. រៀបចំកាត់នូវក្រដាស ស្និតគំរូតូចៗ ដែលប្រើសម្រាប់បិទភ្ជាប់រូបភាពទៅនឹងផ្ទាំងក្រដាសធំៗ។
៥. ត្រូវធានាថា គ្រប់រូបភាពសុទ្ធតែបានបិទភ្ជាប់ជាមួយនឹងផ្ទាំងក្រដាស ហើយមិនគួរ ខ្វះខាតនោះទេ។

ការស្វាគមន៍ (១០នាទី)

១. សូមស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួម ការប្រជុំលើកទី៨ របស់កម្មវិធីរៀន "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។
២. សូមរំលឹកប្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ថា កម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង" នេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែទាំកុមារ នៅតាមភូមិយើង រៀនសូត្រពីរបៀបថែទាំកូន និងកុមារតូច ។ កម្មវិធីរៀននេះធ្វើឡើងមួយខែ (សប្តាហ៍) ម្តងនៅក្នុងភូមិយើងនេះ។
៣. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលទាំងអស់ ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទី។
៤. លើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយទាំងអស់រកកន្លែងអង្គុយ (បើសិនជាអាចសុំឱ្យ ពួកគាត់អង្គុយរាងជារង្វង់) និងឱ្យកូនរបស់ពួកគាត់លេង។
៥. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ឈ្មោះគ្រួសារ និងមុខរបរពួកគាត់ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យអ្នកចូលរួម ងើបឈរណែនាំម្តងម្នាក់ៗ ឬ លេងល្បែងបោះកូនបាល់ ទៅម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់ចប់គ្រប់គ្នា ឬ ចាំឈ្មោះគ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គមុនៗ ដែលអ្នកបានស្គាល់ពួកគាត់យ៉ាងច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញ ក៏បានដែរ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង (១០នាទី)

១. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនឹងចូលមេរៀនថ្មីទៀត គឺជាមេរៀនទី៨ នៃកម្មវិធី "អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"។ ប៉ុន្តែមុននឹងចាប់ផ្តើមថ្មី សុំរំលឹកមេរៀនកាលពីវគ្គមុនសិន។ សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីរបីនាក់ចែករំលែកពីអ្វីដែលបានរៀន និងយកទៅអនុវត្តកាលពីវគ្គមុន។
២. សូមសួរអ្នកចូលរួម បើសិនជាពួកគាត់អាចរៀបរាប់រំលឹកឡើងវិញ នូវសារអប់រំសំខាន់ៗ ចំនួន៣ចំណុច ដែលពួកគាត់អាចចងចាំបាន។
៣. សួរអ្នកណា ដែលបានអនុវត្ត ចែករំលែក ផ្តល់នូវព័ត៌មានទៅអ្នកណាម្នាក់។
៤. សូមរំលឹកប្រាប់គាត់វិញថា កាលពីវគ្គមុនយើងបានរៀនពីប្រធានបទ ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារ ទាំងកន្លែងលេង និងញ្ចាំអាហារ។ តើមានអ្នកអាចជួយប្រាប់...
 - តើចំណុចនីមួយៗ ដែលបានរៀនកាលពីវគ្គមុនមានអ្វីខ្លះ ?
 - តើអ្នកបានយកចំណេះដឹង ដែលបានរៀនពីមេរៀននោះទៅអនុវត្ត ដូចម្តេច ?
 - តើអ្នកបានប្រើប្រាស់ ឬ អនុវត្តវា ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។
៥. សូមអរគុណអ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានចូលរួមឆ្លើយសំណួរ រំលឹកមេរៀន កាលពីវគ្គមុន ក៏ដូចជាការចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ ដែលបានយកទៅអនុវត្តនាអំឡុងពេលកន្លងមកនេះ។

ណែនាំពីមេរៀនថ្មី (១០នាទី)

១. សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា អ្នកនិយាយពីសារៈសំខាន់នៃភាពធ្វើជាគំរូវិជ្ជមានដល់កូនចៅ។ តួនាទីឪពុកក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើជីវិតកូន និងភាពជាឪពុកម្តាយដែលផ្តល់សុភមង្គលដល់កូន។
២. ប្រធានបទ ឬ រឿង ដែលត្រូវផ្តោតយកចិត្តទុកដាក់ថ្ងៃនេះ៖
 - ប្រធានបទ (ក)៖ តើត្រូវលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងផ្ទះដូចម្តេចខ្លះ?
 - ប្រធានបទ (ខ)៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីគាំទ្រជួយដល់ម្តាយ ដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ឬបាក់ទឹកចិត្ត?
 - ប្រធានបទ (គ)៖ តើឪពុកមានតួនាទីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើជីវិតកុមារ?

ការអនុវត្តមេរៀនថ្មី (៦០នាទី)

ប្រធានបទ ក៖ តើត្រូវលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងផ្ទះដូចម្តេចខ្លះ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

- 🔑 ត្រូវចងចាំថា កុមាររៀនតាមរយៈការធ្វើត្រាប់តាមការប្រព្រឹត្ត និងឥរិយាបថរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកមើលថែដែលនៅជិតពួកគេ។
- 🔑 ត្រូវចងចាំថា ការប្រព្រឹត្តអវិជ្ជមានរបស់ឪពុកម្តាយ ជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដល់ឥរិយាបថរបស់កុមារ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះ។
- 🔑 ត្រូវធ្វើជាគំរូល្អចំពោះកូនៗ ពីព្រោះ ឪពុកម្តាយ គឺជាអ្នកអប់រំដំបូង។
- 🔑 ត្រូវធ្វើជាឪពុកម្តាយ ទាំងកាយ ទាំងចិត្ត ដោយជៀសវាងភាពតានតឹង ចប់អារម្មណ៍ ឬ ធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះទេ។
- 🔑 ត្រូវជៀងវាង ឆេវឆាវ ឆាប់ប្រតិកម្ម អន្ទះអវន្ទះ ឬ ព្រងើយកន្តើយ ហួសហេតុពេកចំពោះកុមារ។
- 🔑 ត្រូវជៀងវាង មិនគួរប្រើគ្រឿងញៀន ឬ គ្រឿងស្រវឹងនោះទេ។
- 🔑 ត្រូវជៀងវាង ការរំលោភ អំពើហិង្សា ការបោះបង់កុមារចោល (អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងខាងក្រៅផ្ទះ)។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត

- តើអ្នករំពឹងចង់ឱ្យកូន របស់អ្នកប្រព្រឹត្ត នៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះ ដូចម្តេចខ្លះ?
- សូមឱ្យចូលរួមចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់។ កត់ត្រានូវគំនិត យោបល់ទាំងនោះ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬ ក្តារខៀន។

សកម្មភាពទី២៖ ឥរិយាបថល្អនៅក្នុងផ្ទះ

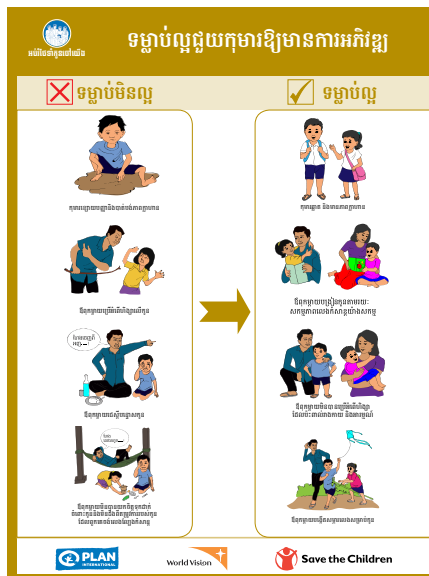
- តើឪពុកម្តាយ គួរប្រព្រឹត្តដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីឱ្យកូនមានឥរិយាបថល្អ?
- ឱ្យអ្នកចូលរួម ឆ្លើយតាមការយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន
- បង្ហាញបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម និងពន្យល់។



បង្ហាត់រូបភាព (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

សកម្មភាពទី៣៖ ទម្លាប់ផ្សេងៗ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច

- តើទម្លាប់បែបណាខ្លះ ដែលល្អ ឬមិនល្អ ចំពោះការអភិវឌ្ឍកុមារតូច?
- ឱ្យអ្នកចូលរួម ឆ្លើយតាមការយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន ដោយមើលបង្ហាត់រូបភាពខាងក្រោម៖



បង្ហាត់រូបភាព (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

➢ **ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា៖** សមាជិកទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារ រួមទាំងឪពុក ក៏ដូចជាសមាជិកក្នុងនោសហគមន៍ផងដែរ សុទ្ធតែមានតួនាទីលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាន និង ផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពគ្រប់យ៉ាងដល់កុមារ។ ក្នុងសហគមន៍ទាំងមូល ត្រូវតែប្តេជ្ញាចិត្តធានាថា នៅក្នុងភូមិយើងនេះ គ្មានអំពើហិង្សា និងអសុវត្ថិភាពចំពោះកុមារទេ។ ទាំងអស់គ្នាគួរតែប្រតិបត្តិនូវឥរិយាបថគំរូចំពោះមុខកុមារ និងកំណត់នូវការរំពឹងទុកដ៏ល្អប្រពៃសម្រាប់ពួកគាត់ផងដែរ។

➢ **សូមសង្កត់ធ្ងន់នូវចំណុចខាងក្រោមនេះ៖**

- យើងត្រូវតែប្តេជ្ញាថា នៅក្នុងគ្រួសារយើង និងសហគមន៍យើង គ្មានអំពើហិង្សា គ្រប់ទម្រង់គ្រប់រូបភាពកើតឡើងលើកុមារ។ គ្រប់ករណីអំពើហិង្សា ដែលកើតមាននៅក្នុងគ្រួសារណាមួយនោះគឺជាការទទួលខុសត្រូវរួមរបស់សហគមន៍យើងទាំងមូលដែលយើងត្រូវតែជួយដល់គ្រួសារនោះ ដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សា។
- គ្រប់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា ឬ ឥរិយាបថ ដែលងាយរងគ្រោះណាមួយ នៅចំពោះមុខកុមារ វានឹងជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើការវិវត្តផ្នែកសង្គម ផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍បុគ្គលិក លក្ខណៈបុគ្គល ក៏ដូចជាការធំធាត់ និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ។ អំពើហិង្សាបន្សល់ទុកនៅស្លាកស្នាម/ភាពភ័យខ្លាចដ៏យូរអង្វែងចំពោះជីវិតរបស់កុមារប៉ះពាល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគាត់ នាពេលអនាគត។ ក្នុងនាមជាអាណាព្យាបាល យើងត្រូវតែទទួលខុសត្រូវត្រូវតែធានាថា កុមារ មិនជួបប្រទះនៅរឿងទាំងអស់នេះ។
- សូមធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាឆ្ពោះទៅបញ្ចប់អំពើហិង្សាកុមារ។ ត្រូវក្រោកឈរឡើង និងនិយាយប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សា។ ធ្វើការចរចាឬ រកជម្រើសផ្សេងៗ និង រាយការណ៍ ឬ បញ្ជូនព័ត៌មាន ស្វែងរកសេវាពាក់ព័ន្ធឱ្យជួយ។
- វិធីសាស្ត្រឆ្ពោះទៅបញ្ចប់អំពើហិង្សា អាចស្វែងរកបាននូវជម្រើស ដែលឆ្លើយតប នឹងស្ថានភាពជាក់ស្តែងភ្លាមៗ។ ឧទាហរណ៍៖ កុមារគួរតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ឱ្យដោះស្រាយពីវិបត្តិអំពើហិង្សា មានន័យថា ផ្តល់ជម្រើសដ៏ល្អប្រសើរ។ អាណាព្យាបាលគ្រប់រូបគួរតែ អនុវត្តនូវឥរិយាបថ ការប្រព្រឹត្តវិជ្ជមាន ដែលការពារ កុំឱ្យមានអំពើហិង្សាលើកុមារ។
- សូមទទួលយកការពិតដែលថាកុមារម្នាក់ៗ មានលក្ខណៈពិសេសខុសគ្នា។ ពួកគាត់មានសេចក្តីប្រាថ្នាខុសគ្នា លក្ខណៈសម្បត្តិ និងអាកប្បកិរិយាខុសគ្នា ។ ការប្រព្រឹត្តទង្វើណាមួយទៅលើកុមារ ដែលកុមារមិនចូលចិត្ត វាអាចប៉ះពាល់ ទៅដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគាត់ ដែលអាចធ្វើឱ្យពួកគាត់បាត់បង់ នូវភាពជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង។

- កុមារទាំងអស់(កុមារ និងកុមារី) គួរតែរស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ហើយយើងជាមាតាបិតាគួរតែផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគាត់។ យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងមិនត្រូវបង្កជាគំរូអាក្រក់ណាមួយ ដោយផ្អែកលើ(ភេទ) យេនឌ័រនោះទេ។



**អ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើសកម្មភាព
និងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានបន្ថែម បើសិនជាមានពេលគ្រប់គ្រាន់**

- កុមារក៏អាចក្លាយជាជនដែលងាយរងគ្រោះនៅផ្ទះផងដែរ។ ករណីរួមដែលឧស្សាហ៍កើតឡើងភាគច្រើន ចំពោះកុមារនៅក្នុងគ្រួសារ ដែលមានឪពុកម្តាយ ចំណាកស្រុកទៅធ្វើការ ឬ ទៅប្រកបរបរកសិនៅស្រុកឆ្ងាយ។ កុមារតូចៗភាគច្រើនត្រូវបានទុកឱ្យរស់នៅជាមួយជីដូន ជីតា ដែលចាស់ជរា ដូច្នេះកុមារត្រូវរងគ្រោះ ព្រោះមិនបានទៅសាលារៀន ឬ កុមារ ត្រូវបានដកហូតចេញពីសាលារៀន និងនាំទៅចំណាកស្រុកជាមួយឪពុកម្តាយជាដើម។ កុមារមិនបានចូលរៀន គឺជាកុមារដែលទទួលរងគ្រោះ។ រីឯភាពងាយរងគ្រោះ មួយទៀត ដែលឧស្សាហ៍កើតឡើងចំពោះកុមារផងដែរនោះ គឺកុមារនៅក្នុងគ្រួសារ ដែលមានឪពុកម្តាយជាអ្នកសេពគ្រឿងស្រវឹង ដែលមិនបានផ្តល់ យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំចំពោះកុមារគ្រប់គ្រាន់នោះទេ។
- យើងស្រឡាញ់កូនរបស់យើង ហើយយើងចង់ឱ្យពួកគាត់រឹងមាំ និងក្លាយជាបុគ្គលដែលមានភាពស្វាហាប់។
- វាជាតួនាទីរបស់យើងក្នុងនាមជាអាណាព្យាបាល (ទាំងឪពុក និងម្តាយ) ផ្តល់នូវបរិយាកាសក្នុងផ្ទះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងបង្រៀនដល់កូនៗរបស់យើងអំពីអ្វីដែលពួកគាត់គួរប្រព្រឹត្ត។
- ប្រសិនបើកុមារប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬ មានភាពតានតឹងណាមួយ វានឹងប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ការវិវត្តនៃខួរក្បាលរបស់កុមារ។

ប្រធានបទ ខ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ម្តាយ ដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ឬបាក់ទឹកចិត្ត ? (២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

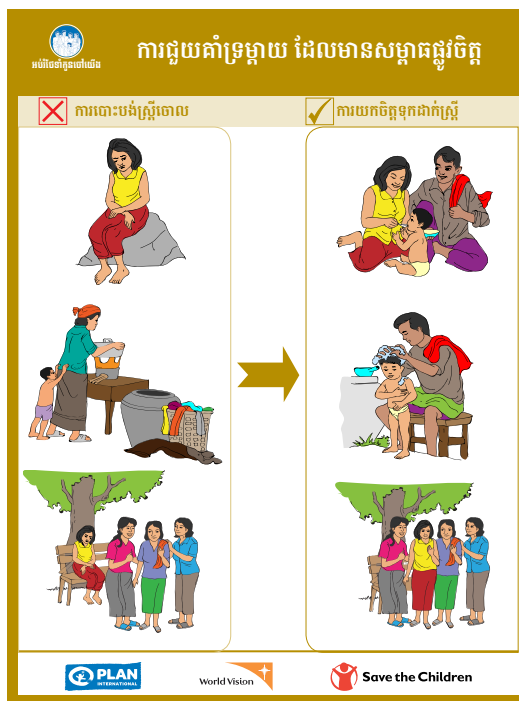
-  បុរសជាប្តីត្រូវយកចិត្តទុកដាក់គាំទ្រស្ត្រី (ទាំងមុន និងក្រោយពេលសម្រាលកូន)។
-  បុរសជាប្តីត្រូវតែទទួលខុសត្រូវ មើលថែទាំកូនឱ្យបានស្មើ ឬ ច្រើនជាងប្រពន្ធ។
-  ប្តីប្រពន្ធ ត្រូវចេះជួយគ្នា ដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហា ដែលខ្លួនជួបប្រទះ។
-  គ្រួសារមានសុភមង្គលនៅពេលដែលសមាជិកទាំងអស់ចេះជួយគ្នាចេះយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្នា ចេះទទួលខុសត្រូវ ចេះកាត់បន្ថយ និងចែករំលែកនូវភាពតានតឹង ធ្វើយ៉ាងណាមិនឱ្យប៉ះទង្គិចអារម្មណ៍ និង ចេះអធ្យាស្រ័យគ្នាខ្ពស់។
-  ឪពុកម្តាយទាំងអស់ គួរតែមកចូលរួមប្រជុំ ឬ ចូលរៀនជាមួយកម្មវិធី **"អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"** ដែលផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគាត់បានស្គាល់គ្នា រាប់អានគ្នានៅក្នុងសង្គមឱ្យកាន់តែជិតស្និទ្ធច្រើនទៀត។ ធ្វើដូច្នេះ គ្រប់គ្រួសារនឹងយល់ដឹងពីគ្នា អាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការដោះស្រាយនូវភាពតានតឹង ចំពោះរឿងរ៉ាវដែលជួបប្រទះប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ ក្នុងវគ្គនីមួយៗ មានវិធីសាស្ត្រប្លែកជាច្រើន ដែលឱ្យឪពុកម្តាយទាំងអស់សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា។
-  ត្រូវនាំកូនរបស់អ្នកទៅចូលរួមជាមួយគ្រួសារដ៏ទៃទៀត ដែលមានកូនអាយុប្រហាក់ប្រហែលគ្នា អាចជាវិធីដែលរួមចំណែកក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង លុបបំបាត់ជំងឺឆ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាផ្សេងៗ ស្រដៀងគ្នាផងដែរ។
-  សូមទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យតាមដាន និងប្រឹក្សាយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់។

សកម្មភាពទី១៖ ការពន្យល់

- សូមពន្យល់ថា៖ មាតា គឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពកុមារ ទាំងដំណាក់កាលមុនសម្រាល និងក្រោយពេលកូនកើត។
- មានប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារតូច បើសិនអ្នកម្តាយ មានសម្ពាធតានតឹងនៅមុន ឬ នៅក្រោយពេលសម្រាលកូន។ វាអាចមានផលវិបាកអស់មួយជីវិតចំពោះសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ។ ព្រោះថាវានឹងប៉ះពាល់ ទៅដល់ការវិវត្តរបស់កុមារ តាំងពីនៅក្នុងស្បូនផ្ទៃម្តាយមកម្ល៉េះ ហើយវាក៏ប៉ះពាល់ សមិទ្ធផលផ្សេងៗ ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជីវិតកុមារ។

សកម្មភាពទី២៖ ការបំផុសគំនិត និងបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ

- សូមសួរអ្នកចូលរួមថា តើពួកគាត់ (ស្ត្រីជាម្តាយ) ធ្លាប់មានសម្ពាធតានតឹងអ្វីខ្លះនៅមុន និង ក្រោយពេលសម្រាលកូន?
- សូមឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ចែករំលែកពីរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន ដែលធ្លាប់មាន ឬ បានជួបប្រទះកន្លងមក (បើសិនជាអាច)។
- សូមបង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញខាងក្រោម និងពន្យល់អ្នកចូលរួម



បង្ហាញបង្ហាញបង្ហាញ (ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

- **សង្កត់ធ្ងន់នូវចំណុចខាងក្រោម៖**
 - អំឡុងពេលសម្រាលកូន ប្តី ឬ សមាជិកក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ ត្រូវជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យជួយធ្វើការងារសម្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយ។ ពោលគឺត្រូវគាំទ្រទាំងផ្លូវកាយ និងចិត្តដល់ស្ត្រីជាម្តាយ។ ទាំងឪពុក ទាំងម្តាយគួរតែស្វែងរកវិធីមធ្យម ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរជីវិតគ្រួសារ ឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង នៅពេលមានកូន។
 - ពន្យល់ប្រាប់បុរស ជាឪពុកថា បុរសអាចធ្វើកិច្ចការជាច្រើនជួយដល់ស្ត្រី ដែលជាប្រពន្ធ ជាអាទិ៍ ជូនប្រពន្ធទៅជួបពេទ្យ និងត្រលប់មកពីធ្វើការវិញ ឱ្យបានលឿនជាងធម្មតា ដើម្បីមកជួយមើល ថែទាំកូននៅផ្ទះ។ល។
 - ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ឪពុកម្តាយ តែងតែមានបទពិសោធន៍ជាច្រើន ទាំងភាពវិជ្ជមាន និង ឧបសគ្គ ។ អំឡុងពេលនេះ ម្តាយអាចមានរោគសញ្ញា ដែលប្រឈមមុខនឹង ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺថប់អារម្មណ៍។ ចំណុចដ៏សំខាន់មួយទៀត គឺ ឪពុក

ម្តាយដឹងថា វាមិនមែនជាការខុសឆ្គងនោះទេ ក្នុងការស្នើសុំជំនួយពីអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ វាគឺជារឿងចាំបាច់ក្នុងការធ្វើដូច្នេះផងដែរ។ ប្រសិនបើក្នុងចំណោមអ្នកចូលរួម ហាក់ដូចជា មានអ្នក ដែលទទួលរងពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ សូមពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា វាជាជំងឺ ដែលអាចព្យាបាលបាន ដូចជាជំងឺទូទៅដែរ។ ពួកគាត់ជួបជាមួយក្រុមអ្នកសម្របសម្រួលនៃកម្មវិធី **"អប់រំថែទាំកូនចៅយើង"** (អ្នកគឺជាមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះផងដែរ)។ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមកពីមណ្ឌលសុខភាព អាចជួយឱ្យផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ឱ្យពួកគាត់បានផងដែរ។

- ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ម្តាយអាចនឹងជួបនូវបញ្ហាខ្លះៗ ដូចជាសម្ពាធតានតឹង។ ទាំងឪពុកម្តាយ គួរតែផ្តោតលើសកម្មភាពនានា ដែលការអភិវឌ្ឍកូន តួយ៉ាងវិធីសាស្ត្រ ភ្លេច ការឆ្លើយតបចំពោះកូន ដើម្បីជួយកុមារឱ្យមានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងធ្វើឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍ខ្លួនគេ មានសមត្ថភាពពេញលេញ។ ការម៉ាស្សាឱ្យទារក ជាវិធីមួយ ដែលឪពុកម្តាយគួរប្រើផងដែរ ដើម្បីទទួលបានការឆ្លើយតបយ៉ាងរស់រវើកពីកូន ព្រោះវាជួយបង្កើតការភ្លេចចំពោះកុមារ។ អ្នកអាចលើកយកសារអប់រំសំខាន់ និង សកម្មភាពខ្លះពីមេរៀនទី១ "ការរំលោភកុមារនៅដំណាក់កាលដំបូងនៃជីវិត" មកពន្យល់ផងដែរ។

ប្រធានបទ គ៖ តើឪពុកមានតួនាទីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើជីវិតកុមារ ?
(២០នាទី)

សារសំខាន់ៗ

- 🔑 ប្តីប្រពន្ធសប្បាយរីករាយ ប្រសិនបើចេះជួយគ្នាទទួលខុសត្រូវមើលថែទាំកូន ទាំងអស់គ្នា។ កុមារគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អាណាព្យាបាល ទាំងឪពុក ទាំងម្តាយ។
- 🔑 កូនប្រុសស្រី ដែលមានឪពុកមើលថែទាំ នឹងក្លាយជាកុមារ ដែលរៀនពូកែ ឆ្លាតវៃក្នុងការទំនាក់ទំនងសង្គម និងការវិវត្តបញ្ញាស្មារតីខ្ពស់។
- 🔑 ឪពុក ដែលមិនប្រព្រឹត្តហិង្សា ជួយឱ្យកូនប្រុស កាត់បន្ថយឥរិយាបថហិង្សា រំលោភបំពាន និង មិនបៀតបៀនផ្លូវភេទទេ។
- 🔑 កូនស្រី មានភាពស្និទ្ធស្នាល និងទំនាក់ទំនងយ៉ាងវិជ្ជមានជាមួយឪពុក ឬ បុរស ដែលបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ ដែលធ្វើឱ្យកុមារ មានសុខភាពល្អ គ្មានអំពើហិង្សានៅពេលដែលគេធំពេញវ័យ ដែលធ្វើឱ្យមានការអភិវឌ្ឍខ្លាំង ទាំងឥន្ទ្រិយាមូលដ្ឋាន និងបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន។
- 🔑 គ្រួសារ គឺជាប្រភពសក្តានុពលបំផុត ក្នុងការការពារកុមារ និងផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពរាងកាយ និង អារម្មណ៍របស់ពួកគាត់។
- 🔑 គ្រប់ទម្រង់រំលោភបំពានលើកុមារ ដូចជា អំពើហិង្សា រំលោភ ការបោះបង់ចោល (អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងខាងក្រៅផ្ទះ) គឺសុទ្ធតែបានបំពានលើសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់កុមារ។
- 🔑 ការសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬ ការរំលោភបំពានណាមួយ កើតឡើងវាធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយនៅឃ្លាតឆ្ងាយគ្នាពីកូន ទាំងកាយ ចិត្ត និងអារម្មណ៍។
- 🔑 ប្រសិនបើកុមារ ជាជនរងគ្រោះ នៃការប្រព្រឹត្តិឧស្ម័ន ឬ រំលោភបំពាន ពួកគាត់នឹងទទួលបាននូវផលវិបាកដល់រាងកាយ និងផ្លូវចិត្តអស់មួយជីវិត។ វាប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដូចជាធ្វើឱ្យកុមារខ្វះទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ខ្វះសេចក្តីក្លាហាន ខ្វះភាពម្ចាស់ការ គ្មានឯករាជ្យភាព ទាក់ទងនឹងសមិទ្ធផល និងការវិវត្តនូវបំណិនផងដែរ។
- 🔑 ពេលអំពើហិង្សាប្រឆាំងនឹងស្ត្រីកើតមាននៅក្នុងគ្រួសារ កុមារគឺជាអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ ។ អំពើហិង្សាចំពោះដៃគូ បង្កហានិភ័យ និងរំលោភបំពានយ៉ាងខ្លាំង ដល់កូនដូចជាការមិនយកចិត្តទុកដាក់ និងបោះបង់កូនចោលជាដើម។
- 🔑 មិនត្រូវមាន អំពើហិង្សាលើកុមារទេ។ រាល់អំពើហិង្សាប្រឆាំងនឹងកុមារ គឺសុទ្ធតែអាចបង្ការ ឬ ជៀសវាងបាន។

សកម្មភាពទី១៖ ការបំផុសគំនិត និងបង្ហាញរូបភាព

១. ពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួម ឪពុកមានឥទ្ធិពលទៅលើកូន និងម្តាយយ៉ាងខ្លាំង។ ដូច្នេះ បុរសមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ សម្រាប់ភាពជាឪពុកពិត។

សួរអ្នកចូលរួមដែលជាឪពុក

- តើការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកទាក់ទងអ្វីខ្លះនឹងកុមារដែរ ឬ ទេ ?
 - តើអ្នកបានជួយធ្វើការងារផ្ទះជាមួយប្រពន្ធអ្នកដែរ ឬ ទេ ? តើអ្នកមានការទទួលខុសត្រូវអ្វីខ្លះ ?
២. អរគុណសម្រាប់ចម្លើយរបស់ពួកគាត់។ ប្រើរូបភាពខាងក្រោមពន្យល់តួនាទីឪពុក ដែលកាត់បន្ថយអំពើហិង្សាលើកុមារ និងទម្លាប់ល្អរបស់ឪពុក។



បង្ហាញរូបភាព(ចងនៅមុខ ឬ ចំហៀងអ្នកចូលរួម)

សកម្មភាពទី២៖ សកម្មភាពជាក្រុម



បណ្តុះបណ្តាលតូច ចែកឱ្យអ្នកចូលរួមសម្រាប់ពិភាក្សាគ្នា

១. សុំឱ្យអ្នកចូលរួមគិតពីរឿងរ៉ាវ ដែលពួកគាត់បានចងចាំច្បាស់ (មួយ ឬ ច្រើន) ជាអនុស្សាវរីយ៍ ដែលធ្លាប់មានជាមួយនឹងឪពុកពួកគាត់ កាលពីក្មេង ឬ វ័យកុមារភាពមកម្ល៉េះ។ ការចងចាំនោះអាចជា ភាពសប្បាយរីករាយ ឬ ក្រៀមក្រំ ។ល។
 ២. ដាក់បណ្តុះបណ្តាលនៅខាងមុខ ឬ នៅចំកណ្តាលក្រុមអ្នកចូលរួម ដែលគ្រប់គ្នា អាចមើលឃើញ រួចបន្ទាប់មកទុកពេលពីរបីនាទីឱ្យពួកគាត់គិត ។
- សុំឱ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗសរសេរ បណ្តាណាមួយ ដែលពួកគាត់គិតថា វាពិតជាពិការម្នាក់

នៃការចងចាំរបស់គាត់ម្នាក់ៗ។ ឧទាហរណ៍៖ អនុស្សាវរីយ៍នៃការធ្វើអ្វីមួយ ដែលសប្បាយ រីករាយ ដូចជាការដើរលេង ឬ ការធ្វើដំណើរណាមួយ ដែលធ្លាប់រំភើប ឬ សប្បាយចិត្តខ្លាំង។ ផ្ទុយទៅវិញគាត់អាច រើសយកបណ្ណប្រភព ដែលមានទឹកមុខមិនសប្បាយចិត្ត សម្រាប់តំណាង ឱ្យអនុស្សាវរីយ៍ណា ដែលក្រៀមក្រំ ឬ កើតទុក្ខព្រួយអ្វីមួយ ឧទាហរណ៍ មានអ្នកណាម្នាក់ឈឺ ឬ ស្លាប់ ឱ្យគាត់គិតទៅដល់អារម្មណ៍ដ៏ក្រៀមក្រំ ពីភាពពិបាកចិត្តរបស់គាត់នៅពេលនោះ។ ដូចគ្នាពួកគាត់អាចរើសយកបណ្ណប្រភពផ្សេងៗ ដែលតំណាងរឿងរ៉ាវ ដែលគាត់ម្នាក់ៗបាន ចងចាំ។

៣. បន្ទាប់ពីអ្នកចូលរួមបានរើសយកបណ្ណប្រភពរបស់ខ្លួនរួចហើយ សូមឱ្យគាត់ គិតដោយ យកចិត្តទុកដាក់ អតីតកាលនៃកុមារភាពរបស់គាត់ ជាពិសេសគឺ អនុស្សាវរីយ៍ទាំងឡាយ ជាមួយឪពុករបស់គាត់ តើវាប៉ះពាល់អ្វីខ្លះ ដល់ជីវិត របស់គាត់រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ?
៤. សាកសួរដូចតទៅនេះ តើគាត់បានចងចាំច្បាស់ទេ ? តើវាបានមានឥទ្ធិពលដូចម្តេចខ្លះ ដល់ជីវិតគាត់ ? តើគាត់នឹងចងចាំវាតទៅអនាគតទៀត ដែរ ឬ ទេ ?
៥. សូមទុកឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់បានឆ្លើយ ពិភាក្សាគ្នាស្រាវជ្រាវទាំងនេះ បើសិនជាគេចង់។ ប៉ុន្តែបើគេមិនចង់និយាយចេញទេ ពួកគាត់គិតទុកខ្លួនឯង ក៏បានដែរ។
៦. បង្ហាញអ្នកចូលរួមពីបណ្ណប្រភពណាមួយដែលអ្នកបានរើសតំណាងពីអារម្មណ៍ និងការ ចងចាំ ពីកុមារភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់ផងដែរ ហើយប្រាប់ ឬ ធ្វើជាឧទាហរណ៍ ឱ្យក្រុមទាំងអស់ យល់នូវអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យគាត់ធ្វើ។
៧. សួរគាត់ថាតើពួកគាត់មានការភ្ញាក់ផ្អើលនូវអនុស្សាវរីយ៍ ដែលគាត់មានជាមួយ ឪពុកគាត់ ដែរ ឬ ទេ ? អនុស្សាវរីយ៍ដិតដាមនៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់រហូតដល់គាត់ធំពេញវ័យផងដែរ។
៨. ពន្យល់ប្រាប់ អ្នកចូលរួម ជាអាណាព្យាបាលទាំងអស់ថា ការដែលឪពុកថែទាំ គាំពារ ថ្នាក់ថ្នម យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកូន ដូចជាការ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតវ័យ កុមារភាពពោរពេញ ទៅដោយភាពរីករាយអនុស្សាវរីយ៍ល្អៗ នឹងបន្តចងចាំ ឬ មានឥទ្ធិពលពេញមួយជីវិតរបស់ កូនផងដែរ។

សកម្មភាពទី៣៖ ការគូររូប



រូបនេះជាឧទាហរណ៍គំរូសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ទៅអ្នកចូលរួម

១. សូមដាក់ផ្ទាំងក្រដាសធំ និងហ្វីតមួយនៅលើកម្រាល ចំណុចក្រុមអ្នកចូលរួម រួចហើយ លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ បញ្ចេញនូវគំនិត យោបល់ ឬ ធ្វើជាសំណូមពរទាំងឡាយ ដែល ឪពុកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយឱ្យវ័យកុមារភាព របស់កូនពេញទៅដោយ ភាពសប្បាយ រីករាយ។ ពួកគាត់សរសេរ កត់ត្រា ឬ គូររូបភាពផ្សេងៗ ដែលបញ្ជាក់អត្ថន័យខ្លីមសារ តាមចិត្ត ចង់នៅលើក្រដាសនោះ។

➤ **សូមនិយាយដូចខាងក្រោមនេះ**

- នៅពេលបុរសប្រព្រឹត្តឥរិយាបថហិង្សា និងគាបសង្កត់ គឺផ្តល់នូវគ្រោះថ្នាក់ និង អសុវត្ថិភាព ចំពោះសមាជិកគ្រួសារ ដោយផ្ទាល់ ឬ ប្រយោលភ្លាមតែម្តង។ ការ ដោះស្រាយ និង គ្រប់គ្រង ហានិភ័យទាំងនេះ គឺ សំខាន់ខ្លាំងណាស់ មិនត្រឹមតែផ្តល់ សុវត្ថិភាពដល់គ្រួសារ ដែលពាក់ព័ន្ធប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់ស្ត្រី និងកុមារផ្សេង ទៀត ដែលបុរសទាំងនោះ កំពុងធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ ឬ ការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងនៅពេលអនាគត។
- ឪពុកគឺជាប្រភពធនធានដ៏សំខាន់បំផុតសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងកូនៗ

២. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា វាមិនយុត្តិធម៌ទេ បើសិនជាទុកឱ្យស្ត្រីជាអ្នកទទួលរ៉ាប់រង ថែទាំ កូនៗ បុរសៗ ជាឪពុកក៏មានតួនាទីស្មើនឹងស្ត្រីផងដែរ។

៣. សូមពន្យល់ថា គ្រួសារមួយដែលខ្វះសណ្តាប់ធ្នាប់ ជួបវិបត្តិ និងមានអំពើហិង្សា រួមទាំង អំពើ ហិង្សាចំពោះដៃគូ ដែលរួមមាន អំពើហិង្សាចំពោះដៃគូគឺជាកត្តាហានិភ័យខ្ពស់ ចំពោះការ អភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។ ពន្យល់ថា ទំនាស់ ក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ វាមិនគួរកើតមានជាប្រភព ហិង្សាទាំងនៅខាងក្នុង និងខាងក្រៅគ្រួសារនោះទេ។ ទាំងម្តាយ ទាំងឪពុក គួរចំណាយពេល គ្រប់គ្រាន់នៅជាមួយគ្នា និងជជែកពិភាក្សាគ្នាដោយសន្តិភាព នូវរាល់ទំនាស់ទាំងអស់។

៤. សូមពន្យល់ទៅពួកគាត់ថា ពួកគាត់អាចមករកអ្នកបាន (អ្នកសម្របសម្រួលក្រុមមាតាបិតា បង្គោល) ដើម្បីឱ្យជួយផ្តល់មតិយោបល់ផ្សេងៗ។ ពួកគាត់ក៏អាចទៅរកចាស់ទុំ ប្រធានភូមិផង ដែរ ដើម្បីសុំឱ្យពួកគាត់ជួយផ្តល់នូវយោបល់ដោះស្រាយទំនាស់ ដោយសន្តិភាព។

➤ **សូមនិយាយពីកត្តាដែលអាចជួយការពារកុមារដូចតទៅនេះ**

- ការគាំទ្រពីបរិស្ថានគ្រួសារ និងសង្គម
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់របស់ឪពុកម្តាយ
- ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារប្រកបដោយស្ថេរភាព
- ច្បាប់ទម្លាប់នៅក្នុងគ្រួសារ និងការត្រួតពិនិត្យតាមដានកុមារ
- ការងាររបស់ឪពុកម្តាយ
- សមភាព និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងលំនៅដ្ឋាន
- បរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសន្តិភាព
- មនុស្សពេញវ័យ (ទាំងប្រុស ទាំងស្រី) នៅក្នុងគ្រួសារធ្វើជាគំរូ និងជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញ ទៅមក

ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ (២០នាទី)

១. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថាឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណដែលពួកគាត់បាន ចំណាយ ពេលចូលរួមយ៉ាងសកម្មថ្ងៃនេះ។ រំលឹកពួកគាត់ឡើងវិញ នូវបណ្តាចំណុចដែលបានរៀនសូត្រ ក្នុងថ្ងៃនេះ។
 - សូមនិយាយដូចតទៅនេះ៖
 - ថ្ងៃនេះយើងបាននិយាយពីការលើកកម្ពស់ឥរិយាបថ ការប្រព្រឹត្តជាវិជ្ជមានទៅលើ កុមារតូចៗ
 - យើងបាននាំគ្នាជជែកពិភាក្សាអំពីតួនាទីរបស់ឪពុក ក្នុងការកាត់បន្ថយនូវអំពើហិង្សា លើជីវិតកូន។
២. សូមរំលឹកឡើងវិញពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលគាត់បានរៀនថ្ងៃនេះ។
៣. សូមអ្នកចូលរួមថា បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរអ្វីខ្លះ
៤. សូមពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថាអ្នកមានសំណួរដែលចង់ឱ្យពួកគាត់ជួយឆ្លើយ។ **សូមសាកសួរ ដូចតទៅនេះ៖**
 - ខ្ញុំចង់ឱ្យបងប្អូនប្តេជ្ញានាំយកឥរិយាបថ ដែលបានរៀនថ្ងៃនេះទៅអនុវត្តយ៉ាងហោចណាស់ ឱ្យបាន១ចំណុច។
 - តើអ្នកអាចប្តេជ្ញាចែករំលែកសារអប់រំ ដែលអ្នករៀនបានថ្ងៃនេះទៅសមាជិកក្រុម គ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិ ដែលមិនបានចូលរួមនៅពេលនេះដែរ ឬ ទេ ?
៥. អរគុណពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាដែលបានចូលរួម។
៦. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឱ្យជួយសម្អាតអនាម័យសំរាម នៅកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើ សិនជាមានកុមារ (អាយុ៥ឆ្នាំ ឬ លើស) សុំឱ្យពួកគាត់ចូលរួមរើសសំរាមផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យ ពួកគាត់នូវថង់សម្រាប់ដាក់សំរាម ការធ្វើដូចនេះគឺបណ្តុះកុមារឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវប្រមូល បោសសម្អាតសំរាម។
៧. សូមសង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារ និងផែនដីទៅថ្ងៃអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែ ថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។
៨. សូមក្រើនរំលឹកពួកគាត់កុំភ្លេចចូលរួមវគ្គលើកក្រោយទៀតប្រាប់ នៅទីកន្លែង និងពេលវេលា ច្បាស់លាស់
៩. សូមប្រាប់អ្នកមានរយៈពេល១៥នាទីទៀត បើសិនជាពួកគាត់មានសំណួរ ឬ ចម្ងល់ផ្សេង ពួកគាត់អាចសាកសួរបាន។ ប្រាប់ពួកគាត់ថា ម្តាយឪពុកគំរូរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានេះ បើសិនជាពួកគាត់ត្រូវការជំនួយ ឬ ការបញ្ជូនអ្វីសូមទាក់ទងគាត់។

ឯកសារយោង/ សម្ភារចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

កញ្ចប់សម្ភារ (ក)៖ ១-បង្ហាញភាពស្តីពីទម្លាប់ផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច



ទម្លាប់ផ្សេងៗ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច



ប៉ះពាល់ដល់កុមារ



ជួយកុមារ



មិនធ្វើជាគំរូអាក្រក់
ដល់កូន



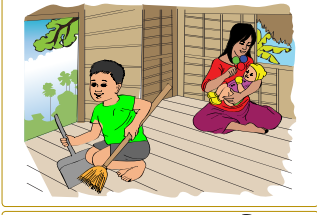
ធ្វើជាគំរូល្អ ដល់កូន



ស្នើសុំកូន ធ្វើអ្វីមួយដ៏ទន់ភ្លន់
និងទុកពេលគ្រប់គ្រាន់



បង្កើតវិន័យ
និងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ



កោតសរសើរកូន



ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម



២-បង្ការភាពស្តីពីទម្លាប់ល្អជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ



ទម្លាប់ល្អជួយកុមារឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ



ទម្លាប់មិនល្អ



កុមារខ្សោយបញ្ញានិងបាត់បង់ភាពក្លាហាន



ឪពុកម្តាយប្រើអំពើហិង្សាលើកូន



ឪពុកម្តាយជេស្តីបន្ទោសកូន



ឪពុកម្តាយមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកូននិងមិនដឹងពីតម្រូវការរបស់កូនដែលពួកគេចង់លេងល្បែងក៏សាខ្លួន



ទម្លាប់ល្អ



កុមារឆ្លាត និងមានភាពក្លាហាន



ឪពុកម្តាយបង្រៀនកូនតាមរយៈសកម្មភាពលេងក៏សាខ្លួនយ៉ាងសកម្ម



ឪពុកម្តាយមិនបានប្រើអំពើហិង្សាដែលប៉ះពាល់រាងកាយ និងអារម្មណ៍



ឪពុកម្តាយបង្កើតសម្ភារលេងសម្រាប់កូន

ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម



កញ្ចប់សម្ភារ (ខ) ៖ បង្ហាញភាពស្តីពីការជួយគាំទ្រម្តាយដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត



អប់រំចំនាំកូនចៅយើង

ការជួយគាំទ្រម្តាយ ដែលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្ត



ការបោះបង់ស្រ្តីចោល



ការយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្តី



ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម





តួនាទីឪពុកកាត់បន្ថយ អំពើហិង្សាលើកុមារ

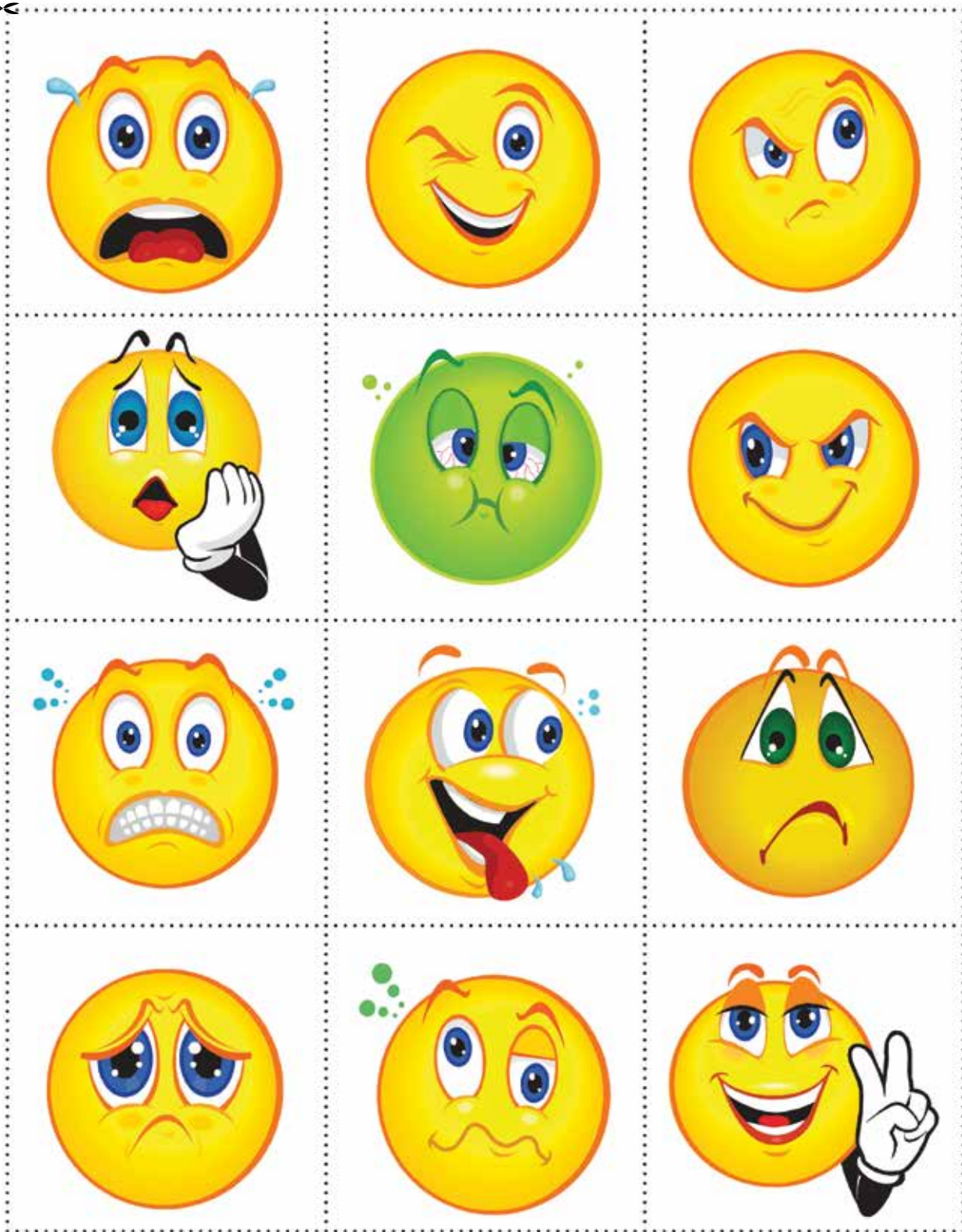


ធ្វើពី PVC ទំហំ ១២០ x ១៦០ សម



២-បណ្ណបរិភាពបញ្ជាក់ពីទឹកមុខ

៩៤



បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម



អប់រំចំណេះដឹង