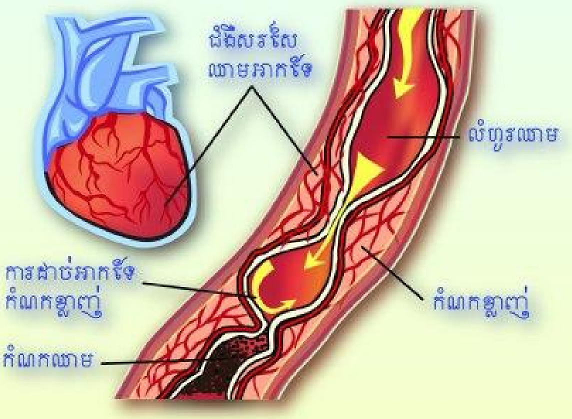
ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់គ្រូ

៨



នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

សម្រាប់គ្រូ ថ្នាក់ទី ៨

គណកម្មការៈគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន**
ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ម៉ុនរឿន**
លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា**
ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**
លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**
លោកជំទាវ **ទន់ សារអ៊ឹម**
លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ឯក ទិត្យធីតា**
លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា**
លោក **ម៉ាន់ ថាវរិទ្ធ**
លោកស្រី **ភាន់ សុធារី**
លោក **នេត្រ ភារម្យ**
លោក **ស ប្រុស**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**
លោកវេជ្ជ. **យង់ គន្ធារិទ្ធ**
លោកស្រីវេជ្ជ. **ស្វ ឆវីរត្ន**

ទីប្រឹក្សា

លោក **គូ ម៉ុនឃាង** ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ .... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២០ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២១
ចំនួន ....ច្បាប់

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ផៃ ទេព្វិរូ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត អ៊ុក សុគន្ធ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាព ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សារ៉ុធ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក កៅ សុវណ្ណតារា សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត យ៉ិល ដារ៉ាវុធ មន្ត្រីអង្គការ WHO
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី ហុង គីមឡុង អង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាវ័យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR

អារម្ភកថា

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៨សម្រាប់គ្រូនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីបំពេញតម្រូវការជាចាំបាច់និងជាជំនួយដល់ការបង្រៀនរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូនៅសាលាមធ្យមសិក្សា។

សៀវភៅនេះ មានបង្ហាញពីវត្ថុបំណងមេរៀនតាមចំណងជើងរង ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននីមួយៗ ណែនាំពីរបៀបបង្រៀន ណែនាំពីការធ្វើសកម្មភាពងាយខ្លះៗ មានចម្លើយសំណួរ និងលំហាត់តាមមេរៀនឬជំពូកនីមួយៗ។ ចំពោះសម្ភារៈឧបទេសសម្រាប់បង្រៀននិងរៀន គណៈកម្មការយើងទុកលទ្ធភាពជូនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូកែច្នៃតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងដែលសាលានិងសហគមន៍មាន។ គណៈកម្មការយើងក៏បានបង្ហាញពីយុទ្ធសាស្ត្រខ្លះៗ ដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក្នុងការបង្រៀនឱ្យសម្រេចតាមគោលវិធីសិស្សមជ្ឈមណ្ឌល តាមវិធីរិះរក តាមបែបបញ្ញត្តិ និងតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការយើងសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះនឹងបានជាជំនួយដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក្នុងការបង្រៀន និងជាឯកសារពិគ្រោះ។ គណៈកម្មការយើងបានប្រឹងប្រែងរៀបចំសៀវភៅនេះយ៉ាងផ្ចិតផ្ចង់បំផុត។ តែទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏សៀវភៅនេះជៀសវៀងពុំរួចពីកង្វះខាតឡើយ។

គណៈកម្មការយើងរង់ចាំទទួលរាល់ការរិះគន់ដើម្បីស្ថាបនាពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ទាំងផ្នែកបច្ចេកទេស ទាំងផ្នែកគរុកោសល្យ ដើម្បីកែលំអសៀវភៅនេះឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរឡើង និងឆ្លើយតបទៅនឹងគោលបំណងនៃការអប់រំជាតិ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី ១ : សុខភាពបឋម 1

ជំពូកទី ១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងសេវាសុខាភិបាល 1

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ 1

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ(ម៉២) 7

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ(ម៉៣) 11

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន 18

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន (ម៉២) 22

ជំពូកទី ២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិឆ្លង 25

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក 25

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក (ម៉២) 29

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម 32

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ម៉២) 36

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង 40

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (ម៉២) 44

សមាសភាគទី ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 47

មេរៀនទី ១ : ការផ្ទង់អារម្មណ៍ 47

មេរៀនទី ១ : ការផ្ទង់អារម្មណ៍ (ម៉២) 50

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ 53

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ (ម៉២) 57

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 60

ជំពូក១ : សម្ព័ន្ធភាពស្នេហា 60

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា 60

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា (ម៉២) 64

មេរៀនទី ៣ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ 68

មេរៀនទី ៣ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ (ម៉២) 71

មេរៀនទី ៤ : វិបត្តិស្នេហា 74

ជំពូកទី២ : ការមានផ្ទៃពោះ 78

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ 78

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ (ម៉២) 82

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ (ម៉៣) 84

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត 87

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត (ម៉២) 92
មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន 95
មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន (ម៉២) 98
សមាសភាគទី៤ : **សុខភាពនិងបរិស្ថាន** 101
មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព..101
មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉២) 105
មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន 108
មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន (ម៉២)...112
មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 116
មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉២)..119
សមាសភាគទី៥: **សុខភាពនិងជំនឿ** 123
មេរៀនទី ១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព...123
មេរៀនទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព 127

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : សារគន្លឹះនៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់និយមន័យគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ • រៀបរាប់ពីសាគន្លឹះនៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ • រៀបរាប់ពីភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ • រៀបរាប់ពីអាហារ៦ប្រភេទ។	• បកស្រាយបាននូវសារគន្លឹះទាំង៧ • បកស្រាយបាននូវភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ។	• មានទម្លាប់យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារតាមសាគន្លឹះនៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស តារាងរូបភាពសារគន្លឹះផ្សេងៗ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

សារគន្លឹះទាំង៧ គឺការបរិភោគអាហារដែលមានតុល្យភាពនិងបរិភោគអាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នាក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ។

១- ភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ គឺអាហារត្រូវបានបែងចែកជា៣ក្រុមសំខាន់ៗតាមមុខងាររបស់វាមាន : អាហារថាមពល អាហារស្ថាបនា និងអាហារការពារ។ ក្រុមអាហារប្រាប់អំពីមុខងារអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ក្រុមនីមួយៗ ។ ប៉ុន្តែអាហារទាំង៦ប្រភេទប្រាប់ពីមុខងារអាហារ សារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគបានច្បាស់លាស់ជាង។

២- អាហារ៦ប្រភេទ គឺគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ បន្លែ ផ្លែឈើ អាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម អំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  - តើអ្នកចងចាំសារគន្លឹះ នៃគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារកាលពីថ្នាក់ទី៤ទេ ?
  - តើសារទាំងនេះមានអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅលើកដៃឆ្លើយសំណួរ។ ចម្លើយសិស្ស : ......
  - គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សារគន្លឹះទាំង៧នៃគោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីរបបអាហារ

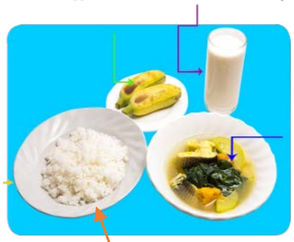
- គ្រូសួរសិស្ស តើមានសារអប់រំចំនួនប៉ុន្មានដែរ? មានសារអប់រំចំនួន៧។ សារអប់រំនីមួយៗមានពណ៌ដូចទៅនឹងប្រភេទអាហារនៅក្នុងរូបពីរ៉ាមីត។
- គ្រូគូសតារាងសារគន្លឹះទាំង៧នៃគោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីរបបអាហារនៅលើក្ដារខៀនបន្ទាប់មកឱ្យសិស្ស
- សិស្សគិតសរសេរយកមកបិទក្នុងតារាងចម្លើយលើក្ដារខៀន

ល.រ	ខ្លឹមសារនៃសារគន្លឹះ
១	-
២	-
៣	-
៤	-
៥	-
៦	-
៧	-

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

១- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទ និងមានតុល្យភាព * ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

រាងកាយរបស់យើង មិនអាចសំយោគសារជាតិចិញ្ចឹមមកចិញ្ចឹមរាងកាយដោយខ្លួនឯងទេ ហើយក៏មិនអាចសំយោគសារជាតិចិញ្ចឹមនោះក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ដូចនេះមានតែការផ្ដល់តាមរយៈរបបអាហារប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចបង្គ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមតាមតម្រូវការរបស់រាងកាយយើង។ ការបរិភោគអាហារគ្រប់មុខពីប្រភេទអាហារដែលមានក្នុងពីរ៉ាមីតអាហារអាចជួយអ្នកបាន។ សូមជ្រើសរើសអាហារឱ្យបានគ្រប់មុខ ដើម្បីទទួលបានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់។



២- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាកូនត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ

អ្នកត្រូវការបរិភោគជាតិកាល់ស្យូមក្នុងបរិមាណមួយជាក់លាក់ ដើម្បីកសាង និងថែរក្សាឆ្អឹង និងធ្មេញឱ្យមានសុខភាពល្អ។ នៅពេលដែលអ្នកមិនបានបរិភោគជាតិកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការរបស់រាងកាយទេ ជាតិកាល់ស្យូមនឹងបាត់បង់ពីឆ្អឹងដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យកំហាប់ឆ្អឹងចុះខ្សោយ និងអាចនាំឱ្យឆ្អឹងងាយបាក់។ ជាតិកាល់ស្យូមក៏ជួយសម្រួលដល់ការទំនាក់ទំនងល្អរវាងខួរក្បាល និងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយផងដែរ។ ជាតិកាល់ស្យូមត្រូវបានរកឃើញក្នុងត្រីតូចៗ ទឹកដោះគោ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងក្នុងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង។

៣- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជាត្រី សាច់ ស៊ុត បុសណ្តែក យ៉ាងហោចណាស់ ២ ទៅ ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ប្រូតេអ៊ីន ជាសារជាតិចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់មួយដែលបានរកឃើញក្នុងផលិតផលសត្វ (សាច់ ស៊ុត ត្រី) គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងសណ្តែក។ ផ្នែកសំខាន់ៗនៃរាងកាយយើងដូចជាកោសិកាសរីរាង្គសាច់ដុំ និងឆ្អឹងមិនអាចធ្វើចលនាបានល្អទេបើគ្មានប្រូតេអ៊ីនទេនោះ។

៤- សូមបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ឱ្យ

បន្លែ និងផ្លែឈើមានផ្ទុកនូវជីវជាតិ សារធាតុរ៉ែ និងជាតិសរសៃសំខាន់ៗជាច្រើន។ តាមការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្របានបង្ហាញថាប្រសិនបើអ្នកបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន គ្រប់មុខ និងទៀងទាត់ អ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងជំងឺ ឬ ក៏បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ។

៥- សូមបរិភោគអាហារពីពពួកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងម្សៅដូចជា បាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬពីជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

អាហារពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ មានដូចជា បាយ គុយទាវ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ដំឡូង និងពោតជាដើម គឺសម្បូរទៅដោយកាបូអ៊ីដ្រាត។ កាបូអ៊ីដ្រាត គឺជាប្រភពថាមពលសម្រាប់សកម្មភាពរបស់រាងកាយ ជាពិសេសខួរក្បាល។ ការបរិភោគអាហារប្រភេទនេះក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវតាមសកម្មភាពរាងកាយ ជាមួយនឹងការហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃនឹងធ្វើឱ្យអ្នកទទួលបានទម្ងន់សមស្រប និងសុខភាពល្អ។

៦- សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

បញ្ហាសុខភាពភាគច្រើន គឺទាក់ទងទៅនឹងទម្លាប់នៃការបរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវ។ មនុស្សមួយចំនួនបរិភោគជាតិខ្លាញ់ឆ្អែតច្រើនពេក ដូចជាខ្លាញ់សត្វ ប្រេងដូង បន្ថែមជាតិប្រៃដូចជាអំបិល ទឹកត្រី គ្រឿងបន្ថែមរសជាតិប្រៃ និងបន្ថែមជាតិផ្អែម ដូចជាភេសជ្ជៈដែលមានបរិមាណជាតិស្ករច្រើន។ បើអ្នកអាចកាត់បន្ថយអាហារទាំងនេះក្នុងបរិមាណបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ ក៏អាចជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អជាងមុនដែរ។ វាអាចជួយយើងឱ្យគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយបានល្អប្រសើរជាងមុន និងអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងជំងឺផ្សេងៗបានទៀតផង។

៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់

អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែដឹងពីទម្ងន់ និងកម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នក។ ការលើស ឬខ្វះទម្ងន់ធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័យនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរកាន់តែច្រើនឡើងទៅតាមលក្ខខណ្ឌសុខភាពផ្សេងគ្នា។ សូមព្យាយាមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អប្រសើរ។

ចំណុចសំខាន់

ប្រសិនបើសិស្សរើសអាហារហើយមិនបានគិតពីអាហារដែលមានតុល្យភាពទេ គ្រូអាចប្រាប់ទៅសិស្សថា កុំមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះបញ្ហានេះ តែយើងអាចចាប់ផ្តើមគិតពីអាហារដែលមានតុល្យភាពចាប់ពីថ្ងៃនេះបាន។ វាពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយឱ្យពួកគេយល់អំពីតុល្យភាពអាហារ (អាហារសុខភាព) នៅពេលដែលបរិភោគ ប៉ុន្តែពិបាកក្នុងការអនុវត្តឱ្យបាន សម្រាប់អាហារគ្រប់ពេល ឬរាល់ថ្ងៃ ដូច្នេះយ៉ាងហោចណាស់គួរតែជួយលើកទឹកចិត្តសិស្សដើម្បី ឱ្យពួកគេបានគិតពិចារណា ពីអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

ខ្លឹមសារ : ភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ

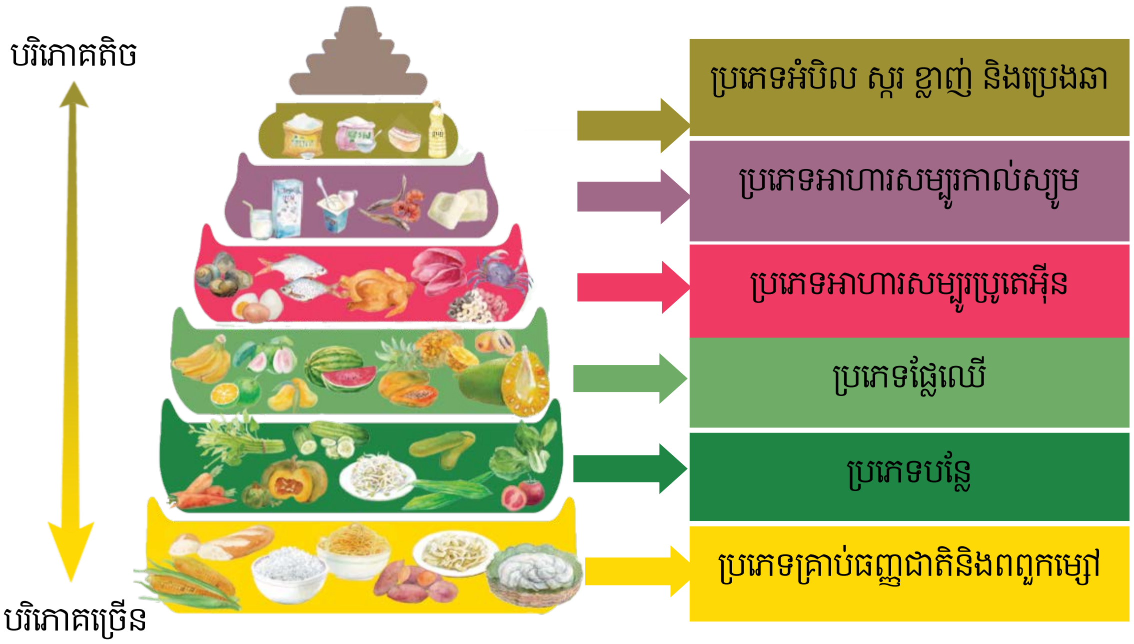
- គ្រូឱ្យសិស្សរកភាពខុសរវាងអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ?
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងលើ
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញចម្លើយ
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយ៖

- ✓ **អាហារបីក្រុមមាន** : អាហារត្រូវបានបែងចែកជា៣ក្រុមសំខាន់ៗតាមមុខងាររបស់វាមាន : អាហារថាមពល អាហារសាងសង់ និងអាហារការពារ។ ក្រុមអាហារប្រាប់អំពីមុខងារអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ក្រុមនីមួយៗតែមិនបានបង្ហាញពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគច្បាស់លាស់ទេ។
- ✓ **អាហារ៦ប្រភេទ** : ជាប្រភេទអាហារដែលបានប្រាប់ពីមុខងារអាហារ សារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណអាហារដែលត្រូវបរិភោគបានច្បាស់លាស់។

ខ្លឹមសារ : អាហារ៦ប្រភេទ

- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរម្ហូបអាហារដែលបានបរិភោគប្រចាំថ្ងៃលើក្រដាសរៀងៗខ្លួន ហើយរៀបរាប់ពីគ្រឿងផ្សំដែលមានក្នុងមុខម្ហូបនោះ។ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេបែងចែកម្ហូបអាហារទាំងនោះទៅក្នុងតារាងអាហារ៦ប្រភេទ ដោយបិទតារាងនៅលើក្ដារខៀន។
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ នាក់ឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមតារាងខ្លឹមសារខាងក្រោម។

១- ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ
២- ប្រភេទបន្លែ
៣- ប្រភេទផ្លែឈើ
៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន
៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
៦- ប្រភេទអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា



❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារបង្ហាញពីអាហារ៦ប្រភេទ និងសារគន្លឹះទាំង៧។ អាហារ ៦ ប្រភេទមានដូចជា ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ ប្រភេទបន្លែ ប្រភេទផ្លែឈើ ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម និងអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា។ សារគន្លឹះមាន៖

១- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទនិងមានគុណភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ

២- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជាត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ និងផលិតផលទឹកដោះគោ

៣- សូមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោចណាស់ ២ ទៅ ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

៤- សូមបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខនិងទៀងទាត់

៥- សូមបរិភោគអាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅដូចជាបាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬពី ជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

៦- សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

៧- សូមថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- សារគន្លឹះទាំង៧នៃគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារ

២- ភាពខុសគ្នានៃអាហារ៣ក្រុមនិងអាហារ៦ប្រភេទ

៣- អាហារ៦ប្រភេទ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវអ្វីដែលអ្នកបានបរិភោគក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ ហើយរាប់នូវចំនួនប្រភេទអាហារ។ តើមានប្រភេទអាហារណាមួយដែលអ្នកមិនបានបរិភោគ?

២- ចូរអានសារគន្លឹះទាំង៧ ហើយចែករំលែកទៅកាន់មិត្តភក្តិនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ ត្រង់ចំណងជើង ការណែនាំពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ(ម៉ោ២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ការណែនាំពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីបរិមាណអាហារគួបរិភោគ - រៀបរាប់ពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ (ទាប មធ្យម ខ្ពស់)។	- បកស្រាយបានពីបរិមាណអាហារគួបរិភោគនិងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។	- មានទម្លាប់អនុវត្តសកម្មភាពរាងកាយជាប្រចាំដើម្បីសុខភាពល្អ។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ មានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់ (សកម្មខ្លាំង) ដែលទាក់ទងនឹងបរិមាណអាហារដែលអ្នកត្រូវការបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិតនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូសួរសំណួរ តើអ្នកបានបរិភោគនូវប្រភេទអាហារអ្វីខ្លះ ? តើមានប្រភេទអាហារណាមួយដែលអ្នកមិនបានបរិភោគ? ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន

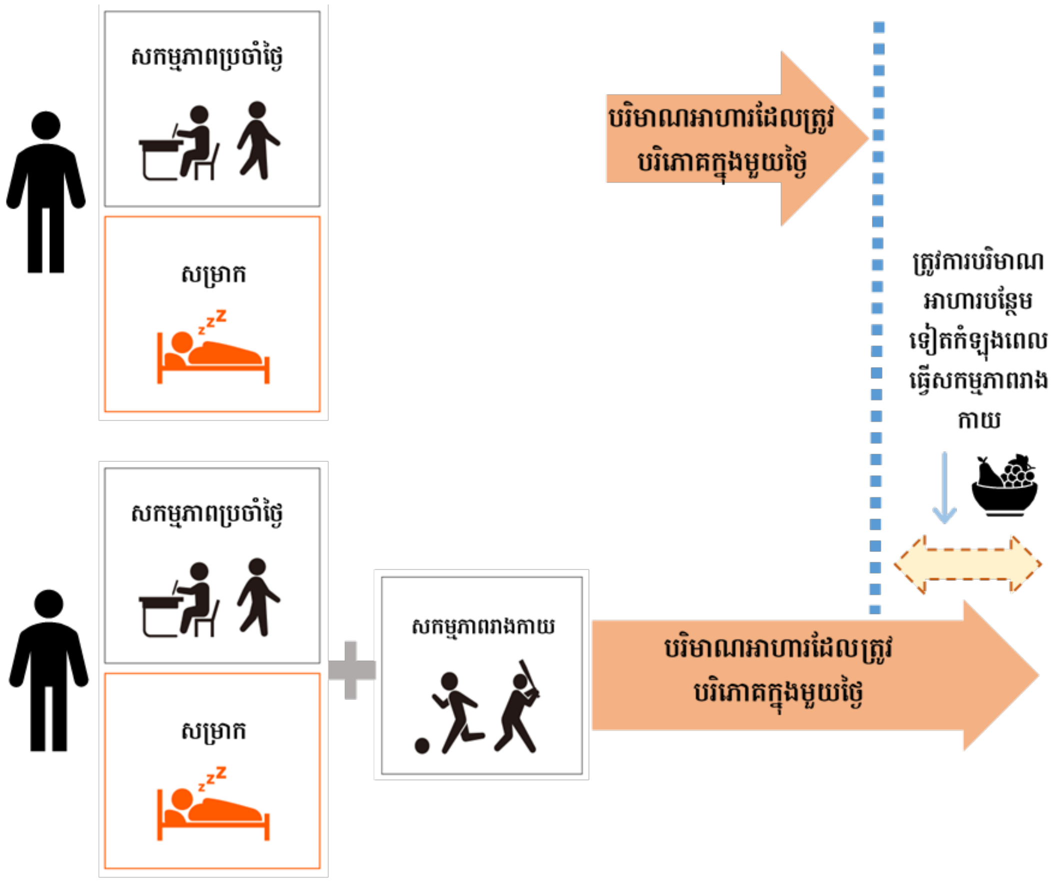
  ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ ៖ បរិមាណអាហារត្រូវបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ

- គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗសរសេរអាហារដែលបានបរិភោគកាលពីម្សិលមិញ? បរិមាណប៉ុន្មានចាន ? បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សធ្វើការងារជាក្រុម ហេតុអ្វីបានជាបរិមាណអាហារខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

បរិមាណអាហារដែលអ្នកត្រូវការបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃ អាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយផ្អែកលើកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រសិនបើរាងកាយអ្នកកាន់តែសកម្ម (ឧទាហរណ៍ : លេងកីឡា) អ្នកនឹងត្រូវការអាហារកាន់តែច្រើន មានកត្តាជាច្រើនដែលជះឥទ្ធិពលដល់តម្រូវការបរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ កត្តាទាំងនេះមានដូចជា ភេទ អាយុ ទំហំរាងកាយរបស់អ្នក និងភាពសកម្មរបស់អ្នក។



ខ្លឹមសារ : កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ

- គ្រូឱ្យសិស្សគិតពីសកម្មភាពរាងកាយអ្វីខ្លះដែលបានធ្វើរាល់ថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកគ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗសរសេរកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាក្រុម តើកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានប៉ុន្មានកម្រិត ? រយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០ នាទី ។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ មានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់ (សកម្មខ្លាំង)។ អ្នកអាចដឹងថាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមួយណាដោយគ្រាន់តែអ្នកសម្គាល់ទៅលើសកម្មភាពដែលអ្នកបានធ្វើប្រចាំថ្ងៃ។

កម្រិតទាប : មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃដូចជាមើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម

កម្រិតមធ្យម : មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទី ដូចជាការជិះម៉ូតូ ការដាំដើមឈើជាដើម។

កម្រិតខ្ពស់ : មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទីឬលើស ដូចជាលើកឥវ៉ាន់ ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

ទាប សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ+សកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃ	**មធ្យម** សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ+យ៉ាងតិច៦០នាទីសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃ	**ខ្ពស់** សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ+យ៉ាងតិច៦០នាទីឬលើសនៃសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងច្រើនឬ១២០នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យម
- មើលទូរទស្សន៍ - សរសេរ - ដើរយឺតៗ - អានសៀវភៅ - ឱ្យចំណីសត្វនៅផ្ទះ - ធ្វើការងារផ្ទះស្រាលៗ - ធ្វើសមាធិ។	- ដាំដើមឈើ - កាប់ដើមឈើ (ទំហំតូចឬមធ្យម) - បោះបូល - ជិះកង់ - ដើរ - ធ្វើស្រែចំការស្រាលៗឬធ្វើតិចជាងមួយម៉ោង - ធ្វើការងារផ្ទះ។	- លើកឥវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ - ឡើងជណ្តើរ - ហែលទឹក - ប្រកួតបាល់ទាត់ ការលេងបាល់ទះ ការវាយសី - ជិះកង់លឿន ឬឡើងចំណោត - រត់ - ធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយមានបីកម្រិតគឺទាប (មិនសូវសកម្ម) មធ្យម និងខ្ពស់(សកម្មខ្លាំង)។ **កម្រិតទាប** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង ។ល។ ហើយបន្ថែមទាំងសកម្មភាពស្រាលៗប្រចាំថ្ងៃដូចជាមើលទូរទស្សន៍ អានសៀវភៅជាដើម។ **កម្រិតមធ្យម** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈរ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទី ដូចជាការជិះម៉ូតូ ការដាំដើមឈើជាដើម។ **កម្រិតខ្ពស់** មានន័យថាអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាឈ និយាយ ញ៉ាំ គេង។ល។ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំង

ខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងតិច៦០នាទីឬលើស ដូចជាលើកឥវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ ឡើងជណ្តើរ ការធ្វើស្រែចំការច្រើនម៉ោងជាដើម។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- បរិមាណអាហារគួបរិភោគ

២- កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយរបស់អ្នក

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវបរិមាណអាហារដែលអ្នកបានបរិភោគក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ?

២- ចូរកត់ត្រានូវកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយរបស់ខ្លួន។

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ ត្រង់ចំណាងជើងស្គាល់អាហារ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ(ម៉៣)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ៣ : ខ្នាតរង្វាល់អាហារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់និយមន័យខ្នាតរង្វាល់អាហារ - រៀបរាប់ស្តង់ដានៃខ្នាតរង្វាល់អាហារ - រៀបរាប់បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស។	- កំណត់បាននូវខ្នាតរង្វាល់អាហារ - បកស្រាយពីបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលសមសម្រប សម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេង។	- មានទម្លាប់បរិភោគអាហារមានតុល្យភាព។

៣- សម្ភារៈ:

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យខ្នាតរង្វាល់អាហារ : សំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់(ស្តង់ដា)នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។

បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស គឺជាបរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការ ស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ

- តើប្អូនបានកត់ត្រានូវបរិមាណអាហារដែលបរិភោគក្នុងមួយថ្ងៃឬទេ ?
- តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីខ្នាតរង្វាល់អាហារដែរឬទេ ? គ្រូហៅលើកដៃឆ្លើយសំណួរ។
- ចម្លើយសិស្ស : ....

៣- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យខ្នាតរង្វាល់អាហារ

- គ្រូសួរសិស្ស តើអ្នកដឹងថាបរិមាណអាហារដែលអ្នកបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ឬមិនគ្រប់គ្រាន់ដោយរបៀបណា?”
- គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃ “ខ្នាតរង្វាល់អាហារ”

បរិមាណអាហារដែលអ្នកត្រូវបរិភោគ ហៅថាខ្នាតរង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃរង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាឱ្យគិតពីអាហារដែលបានបរិភោគប្រចាំថ្ងៃនិងរាប់ចំនួនអាហារដោយភ្ជាប់នឹងស្តង់ដាអាហារក្នុង១រង្វាល់។ រួចឱ្យសិស្សធ្វើការងារជាក្រុមរយៈពេល ១០ នាទី។
- សិស្សធ្វើការងារជាក្រុម ដោយសរសេរចម្លើយចូលក្នុងក្រដាស សម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចខាងក្រោម៖

តាមរយៈការរាប់ចំនួនរង្វាល់អាហារដោយប្រើស្តង់ដារអាហារនេះ អ្នកអាចកំណត់បរិមាណអាហារពីប្រភេទអាហារនីមួយៗ។ ខាងក្រោមជាស្តង់ដាអាហារក្នុងមួយរង្វាល់៖

ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ

បាយ១ចាន ឬ ១០ស្លាបព្រាខ្លី (១៨០ក្រាម)	នំប៉័ងធម្មតា ១ដើម (៧០ក្រាម)	ពោត ១ផ្លែ (១១០ក្រាម)	នំប៉័ង ២បន្ទះកន្លះ (៨០ក្រាម)	នំបញ្ចុក ២ចង្វាយ (១៦៥ក្រាម)

ប្រភេទបន្លែ

បន្លែបៃតងឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(៣០ក្រាម)

ត្រសក់ឆៅ
កន្លះផ្លែឬ៤ចំណិត
(៣០ក្រាម)

ផ្លែល្ពៅឆ្អិន
៣ដុំ
(៣០ក្រាម)

ការ៉ុតឆៅ
៥ដុំ
(៣០ក្រាម)

ប៉េងប៉ោះឆៅ
២ចំណិត
(៣០ក្រាម)

ប្រភេទផ្លែឈើ

ផ្លែឪឡឹកទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែល្ហុងទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែស្វាយទុំ
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែត្របែក
៤ដុំ
(១០០ក្រាម)

ផ្លែចេក
១ផ្លែកន្លះ
(១០០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន

សាច់ជ្រូកឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

សាច់ត្រីឆ្អិន
៤ដុំតូចៗ
(៣០ក្រាម)

ស៊ុតទាស្ងោរ
៣ ចំណិត
(៥០ក្រាម)

សណ្តែកបាយឆ្អិន
៣ស្លាបព្រាខ្លី
(៨០ក្រាម)

ត្រីខ
២ដុំ
(៥០ក្រាម)

ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម

ត្រីតូចៗទាំងមូល
២ស្លាបព្រាខ្លី
(៤០ក្រាម)

៥/៩នៃតៅហ៊ូ
ដុំធំ
(៦០ក្រាម)

កំពឹសឆ្អិន
២ស្លាបព្រាខ្លី
(២០ក្រាម)

យ៉ាអួរ
១ពែង
(១០០ក្រាម)

ទឹកដោះគោឆៅ
កន្លះកែវ
(១០០មីលីលីត្រ)

ប្រភេទអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា

ស្ករស
៣ស្លាបព្រាខ្លីកន្លះ
(៥០ក្រាម)

អំបិល
១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

ប្រេងឆា
១ស្លាបព្រាខ្លី
(១៥មីលីលីត្រ)

ប៊ឺរ
១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
(៥ក្រាម)

ខ្លឹមសារ ២- បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស

- គ្រូពន្យល់ពីបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស

បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស គឺជាបរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ ដូច្នេះ រង្វាល់អាហារក៏ខុសគ្នាដែរ។ ខាងក្រោមជាតារាងដែលព័ណនាអំពីចំនួនតម្រូវការបរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយខុសៗគ្នា។ ដើម្បីដឹងពីបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលអ្នកត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវដឹងពីតារាងសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវរកមើលពីកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ តើនៅកម្រិតណា? បន្ទាប់មកទៀត ស្វែងរកអាយុរបស់អ្នកក្នុងតារាង ហើយចុងក្រោយរកមើលតម្រូវការថាមពលក្នុងមួយថ្ងៃ។

បរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់ក្មេងស្រី

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២- ប្រភេទបន្លែ	៣- ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៧	២០០០ កាឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
សកម្មមធ្យម		២២៥០ កាល់ឡូរី	៦-៨	៥	២-៣	៣-៤	២-៣
សកម្មខ្លាំង		២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣

បរិមាណរង្វាល់អាហារសម្រាប់ក្មេងប្រុស

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២- ប្រភេទបន្លែ	៣- ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
មិនសូវសកម្ម	១៣-១៥	២០០០ កាឡូរី	៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
	១៦-១៧	២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
សកម្មមធ្យម	១៣-១៥	២២៥០ កាឡូរី	៦-៨	៥	២	៣-៤	២-៣
	១៦-១៧	២៨០០ កាឡូរី	៨-១០	៦	២-៣	៤-៥	២-៣
សកម្មខ្លាំង	១៣-១៥	២៥០០ កាឡូរី	៧-៩	៥-៦	២-៣	៤	២-៣
	១៦-១៧	៣១០០ កាឡូរី	៩-១១	៦-៧	២-៣	៥	២-៣

- គ្រូជ្រើសរើសសិស្សស្រីម្នាក់ សិស្សប្រុសម្នាក់ ដើម្បីឱ្យពួកគេគិតពីអាហារដែលបានបរិភោគកាលពីម្សិលមិញ។ រួចឱ្យពួកគេបំពេញតាមតារាងខាងក្រោមរយៈពេលពី១០នាទី ៖

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២-ប្រភេទបន្លែ	៣-ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
ទាប	១៥ (ស្រី)	២០០០ កាឡូរី					
ខ្នាតរង្វាល់អាហារ							
អាហារពេលព្រឹក	នំបញ្ចុក						
អាហារពេលថ្ងៃ	បាយ ឆាប៉េងប៉ោះ						
អាហារពេលល្ងាច	បាយ ស្ងោរស្ពៃត្រីលាយបង្គាក្រៀម						
អាហារសម្រន់	នំប៉័ង ចេកទុំ						
សរុប							

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញពន្យល់លើឧទាហរណ៍ដូចខាងក្រោម៖

កម្រិតសកម្មភាព	អាយុ (ឆ្នាំ)	តម្រូវការថាមពលក្នុង១ថ្ងៃ	១-ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ	២-ប្រភេទបន្លែ	៣-ប្រភេទផ្លែឈើ	៤- ប្រភេទអាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	៥- ប្រភេទអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម
ទាប	១៥ (ស្រី)	២០០០ កាឡូរី					
ខ្នាតរង្វាល់អាហារ			៥-៧	៤-៥	២	៣	២-៣
អាហារពេលព្រឹក	នំបញ្ចុក		១	២	០	១	០
អាហារពេលថ្ងៃ	បាយ ឆាប៉េងប៉ោះ		២	១	០	១	០
អាហារពេលល្ងាច	បាយ ស្ងោរស្ពៃត្រីលាយបង្គាក្រៀម		១	២	០	១	១
អាហារសម្រន់	នំប៉័ង ចេកទុំ		១	០	១	០	០
សរុប			៥	៥	១	៣	១

- **គ្រូសង្ខេប** ៖ តាមរយៈតារាងនេះបង្ហាះថា ក្មេងស្រីនេះបានបរិភោគមិនទាន់បានត្រឹមត្រូវតាមបរិមាណរង្វាល់អាហារទេ នាងត្រូវបន្ថែមការបរិភោគផ្លែឈើនិងអាហារសម្បូរកាល់ស្យូម។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

បរិមាណអាហារដែលអ្នកគួរបរិភោគ ហៅថាខ្នាតរង្វាល់អាហារ គឺសំដៅលើបរិមាណជាក់លាក់ (ស្តង់ដា) នៃអាហារសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ។ ការដឹងអំពីចំនួននៃរង្វាល់អាហារធ្វើឱ្យយើងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរាប់និងគ្រប់គ្រងបរិមាណអាហារដែលយើងបរិភោគ។ បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវការគឺខុសគ្នាផ្អែកលើភេទ អាយុ និងកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ។ បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវការក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬប្រុសក៏ខុសគ្នាដែរ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ខ្នាតរង្វាល់អាហារ

២- បរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងស្រីម្នាក់ៗនៅផ្ទះរបស់គួគេ

២- ចូរកត់ត្រានូវបរិមាណរង្វាល់អាហារដែលត្រូវបរិភោគសម្រាប់ក្មេងប្រុសម្នាក់ៗនៅផ្ទះរបស់គួគេ

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនសេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : សេវាសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីសេវាសុខភាព	- បកស្រាយពីសេវាសុខភាព - ស្វែងរកសេវាសុខភាពបានសមស្រប។	- យកចិត្តទុកដាក់ប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពសាធារណៈឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងបានសមស្រប។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស-គ្រូ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

សេវាសុខភាព រួមមាន ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ សេវាជំងឺឆ្លង សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ការផ្តល់សេវាទៅសហគមន៍និងសេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖
    - តើប្អូនធ្លាប់ទៅព្យាបាលជំងឺនៅមណ្ឌលសុខភាពដែរឬទេ?
    - តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីសេវាសុខាភិបាលមូលដ្ឋានដែរឬទេ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
    - គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សេវាសុខភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម រយៈពេល ៥ ទៅ១០នាទី។
  តើសេវាសុខភាពនៅមូលដ្ឋានរបស់ប្អូនមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស តាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

សេវាសុខភាពនៅមូលដ្ឋានមាន៖

ក. សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ

ការពិនិត្យពិគ្រោះជំងឺក្រៅ គឺជាកន្លែងដែលអាចកំណត់រកបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជនដែលមកពិគ្រោះពីសុខភាព ដូចជា ជំងឺឆ្លងទូទៅ ជំងឺមិនឆ្លង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ព្យាបាល និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយជាសេវាដែលអាចទាក់ទាញឱ្យមកប្រើប្រាស់មណ្ឌលសុខភាព។

ខ. សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) មុនពេលសម្រាល
- ការសម្រាលកូនករណីធម្មតានិងការសម្រាលដោយមានអន្តរាគមន៍ (ជំនួយ)
- ការថែទាំ (ការពិនិត្យនិងពិគ្រោះ) ក្រោយសម្រាល
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារនិងម្តាយ ស្ត្រី
- ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត
- ការថែទាំទារកនិងកុមារតូច
- អាហារូបត្ថម្ភ
- ការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន
- សមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺកុមារ (ស.ព.ជ.ក)
- ការពន្យារកំណើតនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់មនុស្សពេញវ័យ
- ការពិគ្រោះពិនិត្យជំងឺមហារីកដោះ ស្បូន
- ការរំលូតដោយសុវត្ថិភាពនិងថែទាំក្រោយរំលូត។

គ. សេវាជំងឺឆ្លង

- ជំងឺកាមរោគ
- មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- ជំងឺរបេង
- ជំងឺហង់សិន
- ជំងឺគ្រុនចាញ់/ ជំងឺគ្រុនឈាម
- ជំងឺផ្តាសាយបក្សី។

ឃ. សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត

- ជំងឺលើសឈាម (សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់)
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺមហារីកសុដន់/ មហារីកមាត់ស្បូន
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត
- សុខភាពមាត់-ធ្មេញ
- ការថែទាំភ្នែក
- ការវះកាត់និងការរុំរបួស។

ង. សេវាទៅសហគមន៍

- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់ស្ត្រីនិងកុមារ
- ការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារដែលមានអាយុពី ៦ ទៅ៥៩ខែ
- ការផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិកដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងថ្នាំទម្លាក់សត្វល្អិតដល់ស្ត្រីមុននិងក្រោយពេលសម្រាល
- ការផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត
- ការស្រាវជ្រាវជំងឺរបេង
- ការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ឆាប់រហ័ស
- ការថែទាំមុនសម្រាលនិងក្រោយសម្រាល
- ការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារដែលមានអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ
- ការអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាព។

ច. សេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត

មានដូចជាគ្រឿងញៀន ការផ្តាច់ទម្លាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងគ្រឿងស្រវឹង ការផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យ ការលើកកម្ពស់សុខភាព និងជំងឺសម្រាកនៅមណ្ឌលសុខភាព។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

មណ្ឌលសុខភាព គឺជាកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់វ័យឱ្យមានសុខភាពល្អនិងរស់នៅក្នុងជីវិតប្រកបដោយសុខុមាលភាព។ មណ្ឌលសុខភាពផ្តល់សេវា ដូចជា ការផ្តល់សេវាពិនិត្យពិគ្រោះនិងព្យាបាលជំងឺក្រៅ សេវាសុខភាពមាតា ទារក កុមារ និងសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ សេវាជំងឺឆ្លង សេវាជំងឺមិនឆ្លងនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ការផ្តល់សេវាទៅសហគមន៍និងសេវាអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្សេងទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីសេវាសុខភាព។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកសេវាសុខភាពនៅសហគមន៍របស់ប្អូនៗ?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនសេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន ត្រង់ចំណងជើងគោលការណ៍នៃការផ្ដល់សេវានិង សារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់សេវា សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : សេវាសុខាភិបាលនៅមូលដ្ឋាន (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : គោលការណ៍នៃការផ្ដល់សេវានិងសារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់សេវា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីគោលការណ៍នៃការផ្ដល់សេវានិងសារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់សេវា។	- បង្ហាញពីគោលការណ៍នៃការផ្ដល់សេវានិងសារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់សេវា។	- យកចិត្តទុកដាក់ប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពសាធារណៈឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងបានសមស្រប។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស-គ្រូ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

គោលការណ៍នៃការផ្ដល់សេវា : គឺកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។

សារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់សេវា : ការផ្ដល់សេវាប្រកបដោយគុណភាព សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព សមធម៌ និរន្តរភាព ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើសេវាសុខភាពនៅសហគមន៍របស់ប្អូនៗមានអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅលើកដៃឆ្លើយសំណួរ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ គោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវា

- គ្រូសួរសិស្ស តើគោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវាបង្កើតឡើងដើម្បីអ្វី? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បី រិះរកចម្លើយ។ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

គោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវាបង្កើតឡើងដើម្បី៖

- ផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈជាច្រើនដែលទាក់ទងផ្ទាល់នឹងបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។
- សុខភាពរបស់ពលរដ្ឋត្រូវបានធានាដោយច្បាប់។ រដ្ឋយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការការពារជំងឺនិងព្យាបាលជំងឺ។ ពលរដ្ឋក្រីក្រ ត្រូវបានទទួលការពិនិត្យរោគដោយឥតបង់ថ្លៃនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ គិលានដ្ឋាន និងមន្ទីរសម្ភពសាធារណៈ។ រដ្ឋរៀបចំឱ្យមានគិលានដ្ឋាននិងមន្ទីរសម្ភពដល់ជនបទ៉ៗ ប្រការនេះ មិនត្រឹមតែជួយលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋក្រីក្រឱ្យកាន់តែប្រសើឡើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបានការពារប្រជាពលរដ្ឋទាំងនោះ កុំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងភាពក្រីក្រដោយការចំណាយលើការថែទាំសុខភាព។

ខ្លឹមសារ ២- សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវា

- គ្រូសួរសិស្ស តើសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវាបានជួយអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បី រិះរកចម្លើយ។ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

មានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អ ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់និងសន្សំសំចៃប្រាក់ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

- **គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម** : គ្រប់មណ្ឌលសុខភាព ត្រូវបើកបម្រើការ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ចូរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីជួបគ្រូពេទ្យប្រចាំការ។ គ្រប់មណ្ឌលសុខភាពទាំងអស់សុទ្ធតែបានចាត់ចែងមន្ត្រីប្រចាំការគ្រប់ពេលសម្រាប់ទទួលអតិថិជន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រព័ន្ធនៃការផ្តល់សេវាសុខាភិបាល បានផ្តោតជាចម្បងលើការអន្តរាគមន៍សុខភាពសាធារណៈ ប្រកបដោយគុណភាព សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព សមធម៌ និរន្តរភាព និងស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ចំពោះបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋនិងកត្តាសង្គមនានាដែលមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាព។ ការផ្តល់សេវាទាំងអស់នោះមានគោលដៅកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈមាតា ទារក និងកុមារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដទៃទៀត។

មានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះជាមធ្យោបាយដ៏ល្អ ក្នុងការលើកកម្ពស់និងថែរក្សាសុខភាពជូនប្រជាពលរដ្ឋឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនផលិតភាពការងារខ្ពស់និងសន្សំសំចៃប្រាក់ដើម្បីរួមចំណែកក្នុងលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារនិងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- គោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវា

២- សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវា

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរចងចាំថា "ការការពារប្រសើរជាងព្យាបាល" ចូរថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- ចូរស្រាវជ្រាវអំពីគោលការណ៍នៃការផ្តល់សេវានិងសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់សេវានៅមណ្ឌលសុខភាព?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី ២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិឆ្លង

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ មូលហេតុ និងរោគសញ្ញា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក" - រៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញា។	- បកស្រាយពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញា។	- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំ ភ្នែក។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក គឺជាជម្ងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃអុបទិកភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនពត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី។

មូលហេតុកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក គឺភាគច្រើនបណ្ដាលមកពីការកើនឡើងសំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.០ ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធសម្រួបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធ្លាក់ចុះ)។ **មូលហេតុចម្បងរួមមាន** : តំណពូជ ប្រវត្តិគ្រួសារឬឪពុកម្ដាយមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក របួសភ្នែក (ធ្លាប់មានការប៉ះទង្គិច ធ្ងន់ធ្ងរលើគ្រាប់ភ្នែក) ប្រើប្រាស់ឱសថស្តេរ៉ូអ៊ីត (Steroid) រយះពេលយូរ ឈឺភ្នែកក្រហមរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជារលាកប្រស្រីភ្នែក) ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ដោយពុំបានព្យាបាលនិងតាមដានត្រឹមត្រូវ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនឆ្នាំ អ្នកមានភ្នែកមីញ៉ូបខ្លាំង(ពាក់វ៉ែនតាក្រាស់ខ្លាំងចាប់ពី ៦.០ ឌីអូបទ្រី) ជរាភាព។

រោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកទាំងពីរប្រភេទរួមមាន ៖

១. ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក (ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់)	២. ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ (មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវនិងធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ)
• គំហើញថយចុះបន្តិចម្ដងៗ	• គំហើញថយចុះភ្លាមៗ
• ពុំមានការឈឺចុកចាប់ភ្នែក	• ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងក្នុងភ្នែក
• គ្រាប់ភ្នែកមានលក្ខណៈធម្មតា	• គ្រាប់ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង កូនក្រមុំរីក
• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកធម្មតា	• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកហើម

• សំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ២១.០ ម.មបារត	• សំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពី ៣០.០ ម.មបារត
• ជាទូទៅមានលក្ខណៈធម្មតា។	• អាចឈឺក្បាលខ្លាំងនិងក្អួតចង្អោរ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? រួចគ្រូសួរសំណួរ តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្សឆ្លើយសំណួរ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ និយមន័យជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

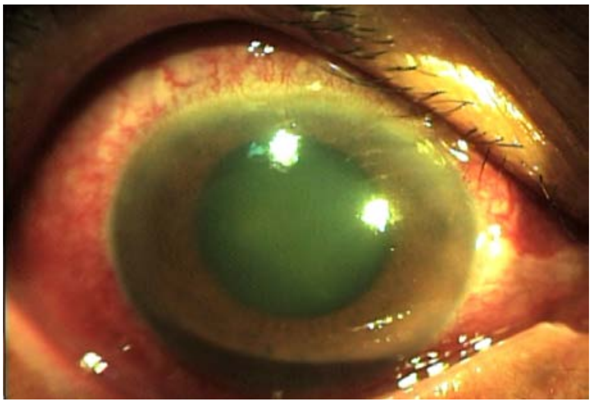
- គ្រូសួរសិស្ស : ដូចម្ដេចដែលហៅថាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកនិយមន័យ។

❖ គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរនិយមន័យជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកតាមក្រុមនីមួយៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

❖ គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

"ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជម្ងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃអុបទិកភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមានតួនាទីបញ្ជូនពត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើលឃើញជាអ្វី" ។



ខ្លឹមសារ មូលហេតុកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

គ្រូសួរសិស្ស តើមូលហេតុនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរមូលហេតុជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកតាមក្រុមនីមួយៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកភាគច្រើនបណ្ដាលមកពីការកើនឡើងសំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.០ ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណ ផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធសម្រួបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។

មូលហេតុចម្បងរួមមាន៖

- តំណពូជ ប្រវត្តិគ្រួសារឬឪពុកម្ដាយមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក
- របួសភ្នែក (ធ្លាប់មានការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរលើគ្រាប់ភ្នែក)
- ប្រើប្រាស់ឱសថស្តេរ៉ូអ៊ីត (Steroid) រយៈពេលយូរ
- ឈឺភ្នែកក្រហមរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជារលាកប្រស្រីភ្នែក)
- ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ដោយពុំបានព្យាបាលនិងតាមដានត្រឹមត្រូវ
- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនឆ្នាំ
- អ្នកមានភ្នែកមីញ៉ូបខ្លាំង(ពាក់វ៉ែនតាក្រាស់ខ្លាំងចាប់ពី ៦.០ ឌីអុប)
- ជរាភាព (ចាប់ពីអាយុ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ)។

ខ្លឹមសារ រោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេររោគសញ្ញាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកលើក្រដាសរៀងៗខ្លួន។ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេពិភាក្សាជាក្រុម។
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។
  រោគសញ្ញា : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកទាំងពីរប្រភេទរួមមាន៖

១. ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបើក (ចោរលួចតំហើញដំស្មៀមស្ងាត់)	២. ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកប្រភេទមុំបិទ (មានលក្ខណៈស្រួចស្រាវនិងធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗ)
• គំហើញថយចុះបន្តិចម្ដងៗ	• គំហើញថយចុះភ្លាមៗ
• ពុំមានការឈឺចុកចាប់ភ្នែក	• ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងក្នុងភ្នែក
• គ្រាប់ភ្នែកមានលក្ខណៈធម្មតា	• គ្រាប់ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង កូនក្រមុំរីក
• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកធម្មតា	• កញ្ចក់ភ្នែកនិងត្របកភ្នែកហើម
• សំពាធទឹក្នុងភ្នែកលើសពី ២១.០ ម.មបារត	• សំពាធទឹក្នុងភ្នែកលើសពី ៣០.០ ម.មបារត
• ជាទូទៅមានលក្ខណៈធម្មតា	• អាចឈឺក្បាលខ្លាំងនិងក្អួតចង្អោរ

❖ សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជម្ងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកជាជម្ងឺមួយដែលធ្វើឱ្យខូចសរសៃបាតភ្នែក ដែលជាសរសៃមួយមាន តួនាទីបញ្ជូនព ត៌មានរូបភាពផ្សេងៗទៅកាន់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលជាអ្នកអានរូបភាពទាំងនោះដែលអាចឱ្យយើងមើល ឃើញជាអ្វី ។

JGT[EMCÇGNZ.C.-WÉZT[ŃWC កើតឡើងដោយស្ងៀមស្ងាត់រហូតដល់នៅក្នុងពិភពលោកគេឱ្យ ឈ្មោះថា “**ចោរលួចគំហើញដ៏ស្ងៀមស្ងាត់**” ព្រោះថាអ្នកជំងឺពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីគួរឱ្យកត់សំគាល់ ហើយ គំហើញនិងដែនគំហើញរបស់គាត់ចាប់ផ្តើមថយចុះបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ ។

៧- ខ្វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- និយមន័យជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

២- មូលហេតុនិងរោគសញ្ញាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកដោយបញ្ជាក់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញា

២- ចូរស្វែងរកការថែទាំសុខភាពភ្នែកនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក ត្រង់ចំណោងជើងផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង

មេរៀនទី ១ : ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ផលវិបាកនិងវិធីបង្ការ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។	- បកស្រាយពី វិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។	- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពភ្នែក។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក : ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេ អ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ។

វិធីបង្ការនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

១- ត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើងទៅ

២- ចំពោះអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំដោយមិនចាំបាច់ដល់អាយុ៤០ឆ្នាំទេ

៣- អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស

៤- អ្នកមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស

៥- អ្នកមានជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយទាំងព្យាបាលហើយនិងមិនទាន់បានព្យាបាលត្រូវទៅពិនិត្យតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់

៦- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវនិងការផ្សព្វផ្សាយតាមបណ្ដាញសង្គមពុំមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

 ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើដូចម្តេចដែលហៅថាជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក? ទុកពេល១ទៅ២នាទី រួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

- គ្រូសួរសិស្ស តើផលវិបាកជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សគិត។
- ❖ គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរផលវិបាកតាមក្រុមនីមួយៗ
- ❖ គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

 ចម្លើយ

 “ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេ អ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ”។

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការនៃជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

- គ្រូសួរសិស្ស តើវិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សគិត។
- គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាជាក្រុមពីវិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

 ចម្លើយ

 - o ត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំឡើងទៅ
 - o ចំពោះអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកជាទៀងរាល់ឆ្នាំដោយមិនចាំបាច់ដល់អាយុ៤០ ឆ្នាំទេ
 - o អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស
 - o អ្នកមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវទៅពិនិត្យភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យឯកទេស

- o អ្នកមានជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយទាំងព្យាបាលហើយនិងមិនទាន់បានព្យាបាលត្រូវទៅពិនិត្យតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់
- o មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវនិងការផ្សព្វផ្សាយតាមបណ្តាញសង្គមពុំមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺនេះភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការកើនឡើងសំពាធទឹកក្នុងភ្នែកលើសពីធម្មតា (លើសពី ២១.០ ម.មបារត) អាស្រ័យដោយប្រព័ន្ធចលនាទឹកហូរក្នុងគ្រាប់ភ្នែកពុំមានតុល្យភាព (បរិមាណផលិតទឹកក្នុងគ្រាប់ភ្នែកធម្មតា ប៉ុន្តែប្រព័ន្ធសម្រួបទឹកចេញពីក្នុងគ្រាប់ភ្នែកថយចុះ)។

ប្រសិនបើពុំមានការពិនិត្យព្យាបាលនិងតាមដានឱ្យបានទៀងទាត់ដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកទេ អ្នកជំងឺនឹងវិវត្តទៅដល់ការថយចុះគំហើញធ្ងន់ធ្ងរហួតដល់ពិការភ្នែកដោយពុំអាចជួយកែគំហើញប្រសើរឡើងវិញទេ៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញៈ

១- ផលវិបាកជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក

២- វិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកនូវផលវិបាកជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសារនិងសហគមនរបស់អ្នក

២- ចូរកត់ត្រានូវវិធីបង្ការជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែកសមាជិកគ្រួសារ

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ជំងឺទឹកនោមផ្អែម - រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងរោគសញ្ញា។	- បង្ហាញពីប្រភេទ រោគសញ្ញា និងមូលហេតុ។	- បណ្តុះស្មារតីថែទាំសុខភាព បង្ការខ្លួនពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម : គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺជាអ័រម៉ូនម៉្យាងជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់យើង។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន៣ប្រភេទ គឺជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប្រភេទទី២ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ រោគសញ្ញាគឺ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ រោគសញ្ញាអាចកើតឡើងភ្លាមៗ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ មានរោគសញ្ញាភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការ ស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ : តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្សឆ្លើយ សំណួរ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- គ្រូសួរសិស្ស តើដូចម្តេចហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកនិយមន័យ។ ទុកពេល ១ ទៅ ២នាទី រួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស :....................
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្តាលមកពី លំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំង ស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។

ពាក្យគន្លឹះ : អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺជាអ័រម៉ូនម្យ៉ាងជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់យើង។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនិងរោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ប្រភេទជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- - ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

"ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- ចូរបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២? គ្រូហៅ សិស្ស ៤ ទៅ ៥ នាក់ឱ្យឆ្លើយ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១	ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២	ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
-	-	-
-	-	-
-	-	-

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន រួចសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយ៖
  - ✓ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១** : ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីន គឺត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម បើសិនជាគ្មានអាំងស៊ុយលីនទេនោះអ្នកជំងឺអាចស្លាប់បាន។ ចំពោះមូលហេតុពិតប្រាកដ ដែលនាំឱ្យកើតមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១នេះ គេនៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ។
  - ✓ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២** : ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្ដាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ គឺជាប្រភេទទឹកនោមផ្អែមដែលកើតច្រើនជាងគេ ក្នុងចំណោមជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងបីប្រភេទ។
  - ✓ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ** : ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។ ម្ដាយនិងកូនរបស់គាត់អាចប្រឈមមុខនឹងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទៅថ្ងៃអនាគត។

ខ្លឹមសារ : រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេររោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១និងប្រភេទទី២លើក្រដាសរៀងៗខ្លួន។ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នាជាក្រុម។
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

រោគសញ្ញាប្រភេទទី១	**រោគសញ្ញាប្រភេទទី២**	**រោគសញ្ញាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ**
រោគសញ្ញាអាចកើតឡើងភ្លាមៗរួមមាន៖ - នោមញឹក - ឃ្លានខុសពីធម្មតា - ស្រេកទឹក - ស្រកទម្ងន់ - ស្រវាំងភ្នែក - អស់កម្លាំង។	នរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២នេះ អាចមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗទៀតផងដែរដូចជា ៖ ស្រវាំងភ្នែក មានអារម្មណ៍រមាស់នៅលើប្រដាប់បន្តពូជ ស្ពឹក រោយ ក្រហាយចុងជើងនិងមានដំបៅក្រជា។	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះហើយមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីច្បាស់លាស់ទេ។

ហូបច្រើន

ផឹកច្រើន

គ្មានកម្លាំង

ដំបៅក្រជា ស្ពឹក រួយ
ក្រហាយចុងជើង

នោមញឹកញាប់

ស្រកទម្ងន់

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ បណ្ដាលមកពីលំពែងផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។

ប្រភេទ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១** ច្រើនកើតមាននៅលើកុមារភាពនិងមនុស្សវ័យជំទង់ ដោយសារការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងខ្លួនមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២** ច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលបណ្ដាលមកពីការផលិតអ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្លួនរបស់យើងមិនអាចប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនអាំងស៊ុយលីនឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ** ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចកើតមានឡើងតែក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបាត់ទៅវិញពេលសម្រាលកូនរួច។ រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ អាចកើតឡើងភ្លាមៗរួមមាន៖ នោមញឹក ឃ្លានខុសពីធម្មតា ស្រេកទឹក ស្រកទម្ងន់ ស្រវាំងភ្នែក អស់កម្លាំង។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ប៉ុន្តែភាគច្រើនមិនសូវលេចចេញជារោគសញ្ញាឱ្យដឹងទេ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- និយមន័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម

២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែម

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយបញ្ជាក់ពីប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

២- ចូរស្វែងរកពីការថែទាំសុខភាពបង្ការខ្លួនពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនអាហារប្រចាំថ្ងៃ ត្រង់ចំណងជើងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់ អាហារពេលល្ងាច និងការណែនាំពីបន្លែ និងផ្លែឈើ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង

មេរៀនទី ២ : ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : កត្តាគ្រោះថ្នាក់ ផលវិបាក និងវិធីបង្ការ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ - រៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការ។	- បង្ហាញពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោផ្អែម។	- បណ្ដុះស្មារតីថែទាំសុខភាព បង្ការខ្លួនពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម : របបអាហារមិនមានសុខភាព កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាយុកាន់តែច្រើន និងតំណពូជ។

ផលវិបាកបណ្ដាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម : ខ្សោយតម្រងនោម ងងឹតភ្នែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដំបៅជើង និងចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

វិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម : ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ជៀសវាងការជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើដូចម្ដេចដែលហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- គ្រូសួរសិស្ស តើកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានអ្វីខ្លះ? គ្រូទុកពេលនិងព្យាយាមឱ្យសិស្សរកកត្តាគ្រោះថ្នាក់
- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរកត្តាគ្រោះថ្នាក់តាមក្រុមនីមួយៗ បន្ទាប់មកគ្រូចែកបណ្ណ័ពាក្យឱ្យសិស្សផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

មានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២៖

- ធាត់ ឬលើសទម្ងន់
- ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក)
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ
- ជក់បារី
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- អាយុកាន់តែច្រើន
- តំណរពូជ
-

កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ

គ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកនោម

ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

លើសទម្ងន់ឬធាត់

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- គ្រូសួរសិស្ស តើផលវិបាកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកចម្លើយផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗសរសេរពីផលវិបាក បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សយកទៅបិតលើក្តារខៀនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកដូចខាងក្រោម៖

- ខ្សោយតម្រងនោម
- ងងឹតភ្នែក
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល)
- ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ
- ដំបៅជើង
- ចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- គ្រូសួរសិស្ស តើវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកវិធីបង្ការ។
- គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាជាក្រុម ។
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ដើម្បីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងផលវិបាក យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប
- ជៀសវាងការជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដូចជាធាត់ឬលើសទម្ងន់ ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាយុកាន់តែច្រើន តំណពូជ។

ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានដូចជា ខ្សោយតម្រងនោម ងងឹតភ្នែក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល) ជំងឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដំបៅជើង ចំណង់ផ្លូវភេទចុះខ្សោយ។

វិធីបង្ការ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុង មួយសប្ដាហ៍ រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានសមស្រប ជៀសវាងការជក់បារីនិងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន។l

៧- រំឭកមេរៀន (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

២- ផលវិបាកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

៣-វិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម

៤- ចូរបង្ហាញពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកនូវកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នក

២- ចូរកត់ត្រានូវវិធីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមសមាជិកគ្រួសារ

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ :   ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង" - រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងរោគសញ្ញា។	- បង្ហាញពីនិយមន័យ - បកស្រាយពីប្រភេទនិងរោគសញ្ញា។	- បណ្ដុះស្មារតីថែទាំសុខភាពនិងការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្ដុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន : ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺគាំងបេះដូង : **ប្រភេទជំងឺគាំងបេះដូង** រួមមាន ជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។ **រោគសញ្ញាជំងឺគាំងបេះដូង** ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំង ហើយអាចសាយភាយទៅកដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង។ សញ្ញារួមផ្សំដទៃទៀត មានដូចជា ពិបាកឬចប់ដង្ហើម មានអារម្មណ៍ធីងធោង រកកល់ក្អួត បែកញើសត្រជាក់ស្អិតនិងមុខស្លេកស្លាំង។ ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល កើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈ ដែលភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចសួរ៖ តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

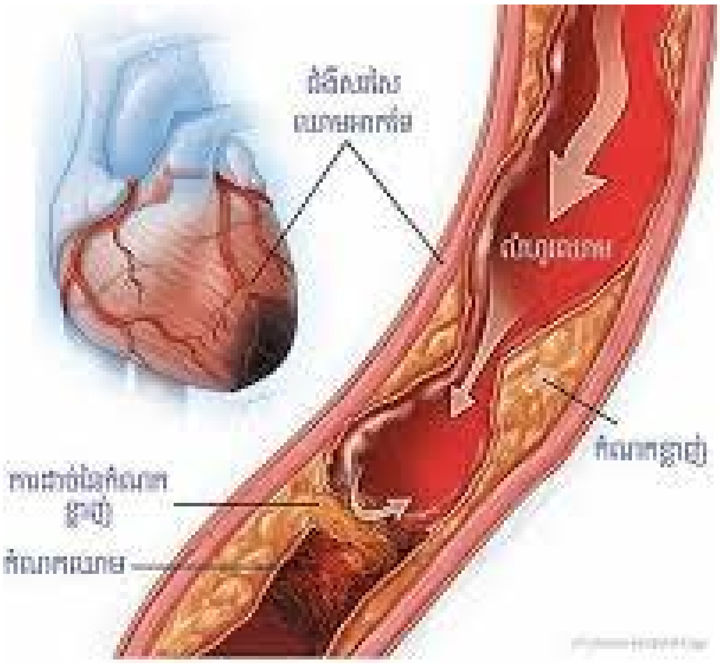
ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- គ្រូសួរសិស្ស តើដូចម្តេចហៅថាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកនិយមន័យ
- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរនិយមន័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងតាមក្រុមនីមួយៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ។ គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្តុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។



ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- គ្រូសួរសិស្ស តើប្រភេទនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរប្រភេទជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងតាមក្រុមនីមួយៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ប្រភេទជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងចែកចេញជា ជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេររោគសញ្ញាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងលើក្រដាសរៀងៗខ្លួន។ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នាជាមួយដៃគូ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំង ហើយអាចសាយភាយទៅកដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង
- សញ្ញារួមផ្សំរួមមាន ពិបាកឬថប់ដង្ហើម មានអារម្មណ៍ធីងធោង រកកល់ក្អួត បែកញើសត្រជាក់ស្អិត និងមុខស្លេកស្លាំង។

រោគសញ្ញាចម្បងៗនៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល គឺកើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈដែលភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។ រោគសញ្ញាដទៃទៀត រួមមាន៖

- ស្ពឹកមុខ ដៃឬជើង ជាពិសេសផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន
- វង្វេងស្មារតី
- ពិបាកនិយាយ
- ពិបាកក្នុងការមើល
- ពិបាកដើរ វិលមុខ បាត់បង់លំនឹង
- ឈឺក្បាលខ្លាំងដោយគ្មានមូលហេតុ
- បាត់បង់ស្មារតី។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង គឺជាបណ្តុំជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបេះដូងនិងសរសៃឈាម ដែលជំងឺទាំងនេះ រួមមាន ជំងឺបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

ប្រភេទនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមាន ជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមចិញ្ចឹមអវយវៈ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺគាំងបេះដូងសំខាន់ៗរួមមាន ឈឺទ្រូងផ្នែកខាងមុខខ្លាំងហើយអាចសាយភាយទៅក ដើមដៃ ស្មា ឬថ្គាម បោះដៃផុតខាងឆ្វេង។ រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមខួរក្បាល កើតឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យខ្សោយអវយវៈ ភាគច្រើនផ្នែកម្ខាងនៃដងខ្លួន។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- និយមន័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

២- ប្រភេទនិងរោគសញ្ញាជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរកត់ត្រានូវសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងដោយបញ្ជាក់ពីប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

២- ចូរស្វែងរកពីការថែទាំសុខភាពនិងការពារខ្លួនពីជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ត្រង់ចំណាងជើងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២ : ជំងឺភ្នែកនិងជំងឺមិនឆ្លង

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : កត្តាគ្រោះថ្នាក់ ផលវិបាក និងវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ - រៀបរាប់ពីផលវិបាកនិងវិធីបង្ការ។	- បកស្រាយពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ ផលវិបាក និងវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។	- បណ្តុះស្មារតីថែទាំសុខភាពនិងការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពនិងខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៨ ក្រដាស ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង រួមមាន ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក) កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

ផលវិបាកជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ធ្វើឱ្យគាំងបេះដូង ស្លាប់ ខ្សោយបេះដូង ពិការភាព

វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង រួមមាន ជៀសវាងឬឈប់ជក់បារី ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ជៀសវាងឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចសួរ តើសមាជិកគ្រួសារប្អូនមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- គ្រូសួរសិស្ស តើកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកកត្តាគ្រោះថ្នាក់
- គ្រូឱ្យសិស្សសរសេរកត្តាគ្រោះថ្នាក់តាមក្រុមនីមួយៗបន្ទាប់មកគ្រូចែកបណ្ណ័ពាក្យឱ្យសិស្សយកបណ្ណ័នោះផ្ទៀងផ្ទាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងៗដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង រួមមាន ទទួលទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក) កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- គ្រូសួរសិស្ស តើផលវិបាកជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកផលវិបាក
- គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗសរសេរពីផលវិបាក បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សយកទៅបិតលើក្ដារខៀនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ផលវិបាកជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ធ្វើឱ្យគាំងបេះដូង ស្លាប់ ខ្សោយបេះដូង និងពិការភាព។

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- គ្រូសួរសិស្ស តើវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមានអ្វីខ្លះ? ព្យាយាមឱ្យសិស្សរកវិធីបង្ការ
- គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាជាក្រុម
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ ឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

ចម្លើយ

ដើម្បីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅដូចខាងក្រោម៖

- ជៀសវាងឬឈប់ជក់បារី
- ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន
- ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយ សប្ដាហ៍
- ជៀសវាងឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ចម្បងៗដែលបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងរួមមាន ទទួល ទានរបបអាហារមិនមានសុខភាព (ឧទាហរណ៍ : អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែមខ្លាំង ខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក) កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ ជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ ផលវិបាកមានគាំងបេះដូងមានដូចជា ស្លាប់ ខ្សោយបេះដូង និងពិការភាព។

វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង យើងត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅមានដូចជា ជៀសវាងឬឈប់ជក់បារី ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ អាហារចម្រុះមុខ ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃក្នុងមួយសប្ដាហ៍ ជៀសវាងឬឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- កត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

២- ផលវិបាកជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

៣- វិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកនូវកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នក

២- ចូរកត់ត្រានូវវិធីបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងសមាជិកគ្រួសារ

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការផ្ទង់អារម្មណ៍ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍

ខ្លឹមសារមេរៀនទី ១ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យការផ្ចង់អារម្មណ៍ - រៀបរាប់បានពីសារសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍។	- បង្ហាញបានពីសារសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍។	- មានទម្លាប់អនុវត្តន៍វិធីសាស្ត្រនៃការផ្ចង់អារម្មណ៍ប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាព និងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬ បញ្ហាជាក់លាក់ នៅក្នុងខណៈពេលមួយ ។

សារសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍ : ការផ្ចង់អារម្មណ៍មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការសិក្សា ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជា៖

- មានការសង្កេត ការផ្តោត និងការយល់កាន់តែស៊ីជម្រៅ
- មានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ
- បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស បង្ហាញរូបភាព សំណួរនិងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

ពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំពីមេរៀន និងឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់ពេលដំណើរការមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចគ្រូសួរសំណួរសិស្សភ្ជាប់នឹងរូបភាពក្នុងសៀវភៅសិស្ស៖

- តើនៅក្នុងរូបនេះប្អូនបានឃើញអ្វីខ្លះ ?

- តើប្អូនគិតបែបណាចំពោះរូបនេះ ?
- តើនៅពេលប្អូនកំពុងរៀន ឬកំពុងបំពេញការងារអ្វីមួយ ប្អូនធ្លាប់ជួបប្រទះការបាត់បង់ការផ្ចង់អារម្មណ៍ ឬពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ដែរឬទេ? ចូរពិភាក្សានិងចែករំលែក។
- សិស្សឡើងឆ្លើយសំណួរ បន្ទាប់មកគ្រូសំយោគចម្លើយសិស្សថា ក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ឬបំពេញកិច្ចការងារអ្វីមួយ យើងត្រូវការការផ្ចង់អារម្មណ៍ ដើម្បីឱ្យទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សមានការតានតឹងចិត្ត ឬការរំខានផ្សេងៗ នឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការផ្ចង់អារម្មណ៍របស់យើង។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តាខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការផ្ចង់អារម្មណ៍

- គ្រូសួរសំណួរបំផុសទៅកាន់សិស្ស តើប្អូនដឹងទេ អ្វីជាការផ្ចង់អារម្មណ៍? ទុកពេល១ទៅ២នាទី រួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់ នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។ ឧទាហរណ៍ : សិស្សកំពុងផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅការពន្យល់របស់គ្រូ។ សុភាព កំពុងផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅលើគំនូររបស់នាង។

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ១០នាទី នូវសំណួរ : ហេតុអ្វីបានជាការផ្ចង់អារម្មណ៍មានសារៈសំខាន់ ?
- តំណាងក្រុមឡើងរាយការណ៍
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស និងបង្ហាញពីចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ

ការផ្ចង់អារម្មណ៍មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការសិក្សា ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

សារសំខាន់នៃការផ្ចង់អារម្មណ៍៖

- ធ្វើឱ្យមានការសង្កេតនិងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ
- យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ
- ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ
- បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្ចង់អារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើសកម្មភាព វត្ថុ ឬបញ្ហាជាក់លាក់ នៅក្នុងខណៈពេលមួយ។ មានការសង្កេតនិងការផ្តោតទៅលើវត្ថុបំណងមួយបានល្អ យល់កាន់តែស៊ីជម្រៅពីមេរៀន វត្ថុបំណង និងបញ្ហានោះកាន់តែប្រសើរ ជួយឱ្យមានការចងចាំល្អនិងរយៈពេលយូរ បង្កើនគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រនិងការបំពេញការងារ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាការផ្ចង់អារម្មណ៍?

២- ចូលរៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការការផ្ចង់អារម្មណ៍ចំពោះការសិក្សា និងការងារប្រចាំថ្ងៃ។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

សូមកត់សម្គាល់ ពីការរំខានផ្សេងៗទៅលើការផ្ចង់អារម្មណ៍របស់ប្អូននៅពេលដែលប្អូនធ្វើអ្វីមួយ។ យើងនឹងពិភាក្សាពីចំណុចទាំងនោះនៅក្នុងមេរៀនក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការផ្តល់អារម្មណ៍ (ម៉២)

ខ្លឹមសារមេរៀនទី ២ : វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ទង់អារម្មណ៍។	- បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ទង់អារម្មណ៍។	- មានទម្លាប់អនុវត្តវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ទង់អារម្មណ៍ប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាព និងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធីសាស្ត្រដើម្បីជួយឱ្យការផ្ទង់អារម្មណ៍បានល្អរួមមាន ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត ពង្រឹងការអនុវត្តន៍ភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី ចៀសវាងការរំខានពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ និងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- ពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំពីមេរៀន និងឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់ពេលដំណើរការមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូត្រួតពិនិត្យនិងឱ្យសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ ឡើងរាយការណ៍កិច្ចការផ្ទះ។
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីសាស្ត្រនៃការផ្ទង់អារម្មណ៍

១- ភ្ជាប់ពីកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សពីមេរៀនមុនៈ

- តើប្អូនៗបានកត់សម្គាល់ពីការរំខានផ្សេងៗទៅលើការផ្តង់អារម្មណ៍របស់ប្អូនដែរឬទេ? តើមានការរំខានអ្វីខ្លះ?
- ឱ្យសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ ចែករំលែកចម្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ

ជាទូទៅនៅពេលដែលប្អូនកំពុងតែផ្តង់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ បន្ទាប់មកមានការរំខានកើតឡើងនៅក្នុងអំឡុងពេលនោះ នឹងធ្វើឱ្យបាត់បង់ការផ្តង់អារម្មណ៍។ យើងនឹងពិភាក្សា ថាតើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីបង្កើននូវការផ្តង់អារម្មណ៍របស់មនុស្ស?

- គ្រូដឹកនាំសកម្មភាព លំហាត់ដង្ហើមដើម្បីបង្កើនការផ្តង់អារម្មណ៍ ២ ទៅ ៣នាទី មុននឹងធ្វើការពិភាក្សាក្រុម។

២- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ដើម្បីពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ១០ ទៅ ១៥នាទី លើសំណួរ : តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីជួយបង្កើនការផ្តង់អារម្មណ៍?

- សិស្សឡើងចែករំលែកតាមក្រុមទៅកាន់សិស្សរួមថ្នាក់
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស និងបង្ហាញចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារក្នុងសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

ដើម្បីបង្កើនការផ្តង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អរួមមាន៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ ដោយ៖
  - គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ យ៉ាងហោចណាស់ ៧ ទៅ ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
  - បរិភោគអាហារសុខភាពនិងទឹកបានគ្រប់គ្រាន់
  - ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់និងលេងកីឡា
  - ទម្លាប់ដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងចិត្ត
  - អនុវត្ត លំហាត់ដង្ហើម សមាធិ ...។
- ឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត
- ពង្រឹងការអនុវត្តន៍ភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី (ឧ. ការអនុវត្តលំហាត់គណិតវិទ្យា)
- ការផ្តង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ (ភាពស្ងប់ស្ងាត់ ឬមិនមានភាពរំខានច្រើនកាត់ផ្តាច់ពីឧបករណ៍រំខានផ្សេងៗ ដូចជា ទូរស័ព្ទ ទូរទស្សន៍...)
- ផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព (អ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅទីនេះនិងឥឡូវនេះ)។

៣- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់ត្រា

មេរៀនសង្ខេប

វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការផ្ចង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អឆ្លាស់សកម្មភាពជាមួយនឹងការសម្រាកនិងកម្សាន្ត។ ពង្រឹងការអនុវត្តន៍និងបង្កើនសកម្មភាពភ្ជាប់ជាមួយនឹងទ្រឹស្តី ដើម្បីមានការចង់ចាំល្អ ការផ្ចង់អារម្មណ៍បានល្អត្រូវពឹងផ្អែកទៅលើមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញនិងផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ តើវិធីសាស្ត្រនៃការផ្ចង់អារម្មណ៍មានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនអនុវត្តន៍វិធីសាស្ត្រខាងលើ ដើម្បីបង្កើនការផ្ចង់អារម្មណ៍ឱ្យបានល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការចងចាំ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ

ខ្លឹមសារមេរៀនទី ១ : ការចងចាំ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យការចងចាំ - រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃការចងចាំ	- យល់ដឹងបានពីនិយមន័យការចងចាំ និងអាចរៀបរាប់បានពីប្រភេទនៃការចងចា។	- មានទម្លាប់ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ។

៣- សម្ភារៈ

រូបភាពទាក់ទងនឹងការចងចាំក្នុងសៀវភៅសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការចងចាំពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់នៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ និងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស។ ការចងចាំ គឺជាលំនាំចិត្ត ដែលថតយក ផ្ដិតយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញនូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ឬបទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។ ការចងចាំមានបីប្រភេទគឺការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ ការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងការចងចាំរយៈវែង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស បង្ហាញរូបភាព សំណួរនិងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- ពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំពីមេរៀន និងឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់ពេលដំណើរការមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរសិស្ស : តើប្អូនបានចងចាំអ្វីខ្លះពីមេរៀនមុន? ឬតើប្អូនមានការចងចាំនូវបទពិសោធន៍ល្អៗអ្វីខ្លះ តាំងពីតូចរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន? ចូរប្អូនធ្វើការចែករំលែក។
- សិស្សឡើងឆ្លើយសំណួរ ទៅតាមបទពិសោធន៍ជាក់ស្ដែងរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់មកគ្រូសំយោគចម្លើយ។

ចម្លើយ

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ បានឆ្លងកាត់នូវបទពិសោធន៍ជាច្រើន ពួកគេមានអនុស្សាវរីយ៍ រៀនចេះចាំ អាចរំលឹកមេរៀនបាន អាចនៅតែរក្សាចំណេះដឹងដែលពួកគេរៀនរួចហើយបាន នៅអាចចេះសរសេរ ចេះអាន និងធ្វើ

អ្វីៗដែលពួកគេបានរៀនពីមុន មិនតែប៉ុណ្ណោះពួកគេអាចនៅតែស្គាល់គ្រួសាររបស់ មិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ ទោះបីជាអ្នកទាំងនោះបានបែកពីពួកគេយូរខែ យូរឆ្នាំហើយក៏ដោយ។ ការចងចាំនេះពិតជាមានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងការរៀនសូត្រ និងសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ដូច្នេះ យើងនឹងរៀនពីការចងចាំនេះ។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តាខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការចងចាំ

១- គ្រូសួរសំណួរបំផុសទៅកាន់សិស្ស តើប្អូនដឹងទេ អ្វីជាការចងចាំ? តើការចងចាំមានប៉ុន្មានប្រភេទ?

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

ចម្លើយ

ការចងចាំ គឺជាលំនាំចិត្ត ដែលថតយកផ្ចិតយករក្សាទុកស្គាល់ឡើងវិញ និងបង្កើតឡើងវិញ នូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូតដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ឬ បទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។ ឧទាហរណ៍៖ ការចងចាំមេរៀន លេខនព្វន្ត អនុស្សាវរីយ៍ជាមួយមិត្តភក្តិនិងគ្រួសារ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃការចងចាំ

២- គ្រូសួរសំណួរបំផុស : តើការចងចាំមានប៉ុន្មានប្រភេទ? អ្វីខ្លះ? សូមរៀបរាប់។

- គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាដៃគូពី ៥ ទៅ ១០នាទី។ ហើយឱ្យសិស្សដែលស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការចែករំលែកជាមួយមិត្តរួមថ្នាក់ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការពិភាក្សារួច
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ : ការចងចាំមាន ៣ប្រភេទដូចជា៖

ការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍

ជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការទទួលរំញោចព័ត៌មានពី មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ ដោយសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំរបស់យើង រួចបញ្ជូនរំញោចព័ត៌មានទាំងនោះទៅវិភាគនៅក្នុងខួរក្បាល ហើយបន្តបញ្ជូនទៅការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង។ ការចងចាំទាំងនេះ មានរយៈពេលខ្លីខ្លាំងណាស់ ប្រមាណតែ ៣ ទៅ ៥ វិនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាងាយនឹងបាត់បង់ និងភ្លេចទៅវិញប្រសិនបើយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ខួរបម្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រសិនបើវាមិនមែនជាអ្វីដែលយើងត្រូវការ។ ឧទាហរណ៍ : ភ្នែកចាប់យករូបភាពត្រចៀកស្តាប់ឮ។

ការចងចាំរយៈពេលខ្លី

ការចងចាំរយៈពេលខ្លីសំដៅទៅដល់ព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ណាដែលយើងរក្សាទុកក្នុងរយៈពេលខ្លី ប៉ុក្តរួមទាំងការចងចាំដែលយើងកំពុងលើកយកមកប្រើប្រាស់ ដោយប្រៀបធៀបនឹងព័ត៌មាន ឬបទពិសោធន៍ដែលរក្សាទុកពីមុន។ ការចងចាំនេះមានរយៈពេលប្រហែលប្រមាណជា ១៥ ទៅ ៣០វិនាទី ហើយអាចផ្ទុកព័ត៌មានចន្លោះពី៥ ទៅ ៩ តួលេខ ឬតួអក្សរ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេល៣០វិនាទី ព័ត៌មាននៅក្នុងការចងចាំរយៈពេលខ្លីនឹងបញ្ជូនទៅរក្សាទុកក្នុងការចងចាំរយៈពេលវែងដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ឧទាហរណ៍ : គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ពីតួអក្សរដែលទើបនឹងរៀនរួច គ្រូឱ្យសិស្សឡើងធ្វើលំហាត់ទៅតាមរូបមន្តដែលបានរៀនពីម៉ោងមុន។ សិស្សឡើងធ្វើដោយទាញយកការចងចាំនៃរូបមន្តមកប្រើឡើងវិញក្នុងរយៈពេលធ្វើលំហាត់នេះ។

ការចងចាំរយៈពេលវែង

សំដៅដល់ការចងចាំទាំងឡាយណាដែលមនុស្សអាចរក្សាទុកព័ត៌មានក្នុងរយៈពេលយូរ ដល់រាប់សប្តាហ៍ រាប់ខែ រាប់ឆ្នាំ និងអាចរហូតដល់អស់មួយជីវិត។ វាប្រៀបបានជាឃ្លាំងផ្ទុករាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលមនុស្សយើងទទួលបានទាំងតាមការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ និងការចងចាំរយៈពេលខ្លី។ កាលណានិយាយពីការចងចាំរយៈពេលវែងជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងបទពិសោធន៍ និងអនុស្សាវរីយ៍។ ឧទាហរណ៍ : ការចងចាំនៃការចេះសរសេរអក្សរខ្មែរ ការចងចាំអនុស្សាវរីកាលពីថ្នាក់បឋមសិក្សា ការចងចាំមិត្តភក្តិពីកុមារភាព។ល។

៣- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់ចូលសៀវភៅកិច្ចការផ្ទះ

មេរៀនសង្ខេប

ការចងចាំ គឺជាលំនាំចិត្ត ដែលចតយក ផ្តិចយក រក្សាទុក ស្គាល់ឡើងវិញ និង បង្កើតឡើងវិញនូវរូបភាពនៃវត្ថុ ឬបាតុភូត ដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ឬ បទពិសោធន៍ទាំងឡាយណាដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានឆ្លងកាត់ក្នុងអតីតកាល។ ការចងចាំមានបី ប្រភេទគឺការចងចាំឥន្ទ្រីយ៍ ការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងការចងចាំរយៈវែង។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើអារម្មណ៍មានឥទ្ធិពលទៅលើការគិតនិងអាកប្បកិរិយាយ៉ាងដូចម្តេច?

២- តើប្រការគួរជៀសវាងពេលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- កត់សម្គាល់នូវអ្វីដែលអ្នកចងចាំ ក្នុងអំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍នេះ តាមដែរអាចធ្វើទៅបាន។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការចងចាំ ត្រង់ចំណងជើងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការចងចាំ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ។	- បកស្រាយពីវិធីបង្កើនការចងចាំ។	- មានទម្លាប់ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស (ទំព័រ...)

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការចងចាំពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការសិក្សារៀនសូត្រ ការងារ និងនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ដូច្នេះគួរមានវិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការចងចាំ ដែលមានដូចជា ការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ យល់ច្បាស់ពីមេរៀន និងលំហាត់ដែលបានរៀនរួច រំលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ សូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយកាន់តែប្រសើ អនុវត្តន៍តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច ប្រើល្បិចក្នុងការចងចាំប្រសិនជាអាចងាយយល់ដូចជា ពាក្យជួន រូបភាព និងដ្យាក្រាមសង្ខេបជដើម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចគ្រូត្រួតពិនិត្យនិងឱ្យសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ ឡើងរាយការណ៍កិច្ចការផ្ទះ។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីសាស្ត្របង្កើនការចងចាំ

១- ភ្ជាប់ពីកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សពីមេរៀនមុន គ្រូសួរសំណួរបំផុស : តើប្អូនៗចងចាំអ្វីខ្លះពីសប្តាហ៍មុន?

- ឱ្យសិស្ស ៤ ទៅ ៥ នាក់ឆ្លើយ
- ចម្លើយសិស្ស......................
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ជាធម្មជាតិការចងចាំរបស់មនុស្សតែងតែបាត់បង់ទៅវិញ និងភ្លេចទៅវិញ ប្រសិនបើ មនុស្សមិនបានទាញការចងចាំទាំងនោះមកប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ (ការរំលឹកឡើងវិញ ឬអនុវត្តន៍ក្នុងការសិក្សា និងក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ) ឬប្រសិនបើមនុស្សគ្មានចំណូលចិត្ត ហើយគិតថាវាមិនសំខាន់ ឬគ្មានបម្រុងប្រយ័ត្នល្អនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ...។ ដូច្នេះពួកគេនឹងភ្លេចនូវព័ត៌មាន មេរៀន លំហាត់ រូបមន្ត ឬបទពិសោធន៍ទាំងនោះ ហើយពេលខ្លះពិបាកនឹងរកនឹកឃើញមកវិញ ឬពេលខ្លះទៀតគឺភ្លេចទាំងស្រុងតែម្តង។ ដូច្នេះយើងត្រូវមានការចងចាំល្អ ដើម្បីមានការចងចាំល្អ គួរមានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួន។

- គ្រូចែកសិស្សជា ៤ ក្រុម ដើម្បីពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ១០ ទៅ ១៥ នាទី លើសំណួរ : តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយបង្កើនការចងចាំ?
- គ្រូហៅសិស្សឡើងចែករំលែកចម្លើយតាមក្រុមទៅកាន់សិស្សរួមថ្នាក់
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ដើម្បីបង្កើនការចងចាំរបស់ប្អូនៗដែលជាអ្នកសិក្សា មានចំនុចគន្លឹះមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយឱ្យបានល្អដោយបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បរិភោគទឹកគ្រប់គ្រាន់ គេងយ៉ាងហោចណាស់ពី ៧ ទៅ ៨ ម៉ោង ក្នុងមួយយប់ ធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងរក្សាអនាម័យក្នុងការរស់នៅ
- ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងចេះរបៀបក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងក្នុងការសិក្សា និងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដូចដែលប្អូនបានរៀនរួចនៅថ្នាក់ក្រោម។
  - ឧទាហរណ៍ : ស្វ័យសិក្សាដោយ ឆ្លាស់ជាមួយការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ រៀនឆ្លាស់គ្នាចំពោះមេរៀនណាដែលស្មុគស្មាញ ឆ្លាស់ជាមួយការកម្សាន្ត ស្តាប់តន្ត្រី និងសកម្មភាពដែលចូលចិត្ត មានកាលវិភាគស្វ័យសិក្សាច្បាស់លាស់ បង្កើតក្រុមសិក្សាប្រសិនជាអាចងាយស្រួល និងអាចឆាប់ចាប់យកបាន រួមទាំងអាចបង្កើនបរិយាកាសក្នុងទំនាក់ទំនង និងការពិភាក្សាផ្លាស់ប្តូរជាមួយមិត្តរួមក្រុម
  - ឧទាហរណ៍ : អនុវត្តន៍លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ មួយចំនួន ដូចជា លំហាត់ដង្ហើម និងសមាធិ ជាដើមអាស្រ័យទៅលើចំណូលចិត្តរបស់ប្អូន។
- យល់ឱ្យច្បាស់ពីមេរៀន ឬលំហាត់ដែលបានរៀនរួច ក្លាហានក្នុងការសួរបញ្ជាក់ប្រសិនមេរៀន ឬលំហាត់ទាំងនោះប្អូនមិនទាន់យល់ច្បាស់
- ទម្លេញ និងរលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ ប្រសិនបើអាចសូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយបន្ទាប់ពីរៀនរួចនោះពិតជាប្រសើរ
- អនុវត្តន៍ឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច

- ប្រើប្រាស់ល្បិចក្នុងការចងចាំ មួយចំនួនប្រសិនប្អូន ចង់ ដូចជា តម្រៀបពាក្យ ជូន បង្កើតជាសាច់រឿង រូបភាព ដ្យាក្រាមសង្ខេប ជាដើម។
- លេងល្បែងណាដែលជំនួយដល់ការចងចាំ (ដូចជា តម្រៀបរូប ការរករូបដែលខ្វះ និងល្បែងបង្កើនការចងចាំផ្សេងៗទៀត តែត្រូវប្រាកដថា ប្អូនអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាបានច្បាស់លាស់ ...)។

៣- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់។

មេរៀនសង្ខេប

វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្កើនការចងចាំ មានដូចជា ការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ យល់ច្បាស់ពីមេរៀន និងលំហាត់ដែលបានរៀនរួច រំលឹកឡើងវិញឱ្យបានញឹកញាប់ សូមធ្វើក្នុងថ្ងៃតែមួយកាន់តែប្រសើ អនុវត្តន៍តាមដែលអាចធ្វើទៅបានចំពោះចំណេះដឹងដែលបានរៀនរួច ប្រើល្បិចក្នុងការចងចាំប្រសិនជាអាចងាយយល់ដូចជាពាក្យជូន រូបភាព និងដ្យាក្រាមសង្ខេបជាដើម៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលបណ្ដាលឱ្យមានការតានតឹងចិត្ត?

២- តើការតានតឹងចិត្តមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនរៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហានៅពេលប្អូនមានភាពតានតឹងក្នុងការធ្វើស្វ័យសិក្សា។

២- តើវិធីសាស្ត្រនៃដើម្បីបង្កើនការចងចាំមានអ្វីខ្លះ ? ចូរប្អូនរៀបរាប់ឱ្យបាន ៣ ចំនុច។

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនឥទ្ធិពលស្នេហា សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : អត្ថន័យសេចក្ដីស្នេហា ឥទ្ធិពល និងបញ្ហាស្នេហា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីអត្ថន័យនៃសេចក្ដីស្នេហា ឥទ្ធិពល និងបញ្ហាស្នេហា។	• ពន្យល់ពីអត្ថន័យនិងបញ្ហាស្នេហា។	• យកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងជៀសវាងសេចក្ដីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សា។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១: អត្ថន័យសេចក្ដីស្នេហា គឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្ដីស្រឡាញ់ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិពទ្ធ័) រាប់ចាប់ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ខ្លឹមសារទី២: ឥទ្ធិពលស្នេហា គឺសំដៅលើស្នេហាដែលមានមនោសញ្ចេតនាជ្រាលជ្រៅនិងគ្មានព្រំដែនដែលនាំឱ្យកើតចេញជាផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ ស្នេហាមួយចំនួនមានសេចក្ដីសុខសាន្តទាំងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត តែមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យមនុស្សមានភេទផ្ទុយគ្នាក្ដី ឬដូចគ្នាក្ដី បានធ្លាក់ទៅក្នុងភាពមិនល្អ បង្កើតបានជាបញ្ហាស្នេហា ដូចការ ការអូសទាញខាងផ្លូវភេទ ការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការ ស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើប្អូនៗធ្លាប់ដឹងពីស្នេហាដែរឬទេ ? តើប្អូនៗធ្លាប់មានស្នេហាដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី ១: អត្ថន័យសេចក្តីស្នេហា

- គ្រូសួរសិស្ស តើអ្វីទៅជាអត្ថន័យនៃសេចក្តីស្នេហា? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ

ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពី សេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោស ញ្ចេតនា ស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ស្នេហាមាន ដូចជារវាងបុគ្គល ស្នេហាជាតិ ស្នេហាក្រុមគ្រួសារ។ ខាងក្រោមយើងនឹងផ្តោតតែលើ ស្នេហា រវាងបុគ្គលមកបកស្រាយក្នុងមេរៀននេះ។ ឧទាហរណ៍ស្នេហារវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលជាដៃគូ (ភេទដូចគ្នាឬផ្ទុយគ្នា) ស្នេហារវាងប្រុសស្រី ប្រុសនិងប្រុស ស្រីនិងស្រី ។ល។ ស្នេហាជាតិ : ស្នេហា ប្រទេសខ្លួនឯង ស្រឡាញ់ពូជសាសន៍ខ្លួនឯង ស្រឡាញ់វប្បធម៌ ប្រពៃណីខ្លួនឯង។ល។ និងស្នេហា គ្រួសារ : ស្រឡាញ់ឪពុកម្តាយ សាច់ញាតិ។ល។

- គ្រូពន្យល់បន្ថែម : ស្នេហា បើយើងចេះប្រើវាឱ្យត្រូវតាមពេលវេលា វ័យ ក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌចេះគោរពសិទ្ធិ គ្នាទៅវិញទៅមក មិនបំពានលើរូបរាងកាយ ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងមនោសញ្ចេតនា នឹងផ្តល់អត្ថ ន័យចំពោះជីវិត (ទំនាក់ទំនងល្អរវាងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬស្វាមីភរិយា ទទួលបានលទ្ធផលល្អក្នុង ការសិក្សានិងការងារ មានសុភមង្គលក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងវិបុលភាពនិងភាពចម្រុងចម្រើន)។

ខ្លឹមសារទី២: ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហា

- គ្រូសួរសិស្ស : តើអ្វីទៅជាឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហា? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បីស្វែងរក ចម្លើយ ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា និងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយ ការណ៍។

ឥទ្ធិពលស្នេហា	បញ្ហាស្នេហា

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

ឥទ្ធិពលស្នេហា គឺសំដៅលើស្នេហាដែលមានមនោសញ្ចេតនាជ្រាលជ្រៅនិងគ្មានព្រំដែន ដែលនាំឱ្យកើតចេញជាផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ ស្នេហាមួយចំនួនមានសេចក្តីសុខសាន្តទាំងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត តែមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យមនុស្សមានភេទផ្ទុយគ្នាក្តី ឬដូចគ្នាក្តី បានធ្លាក់ទៅក្នុងភាពមិនល្អ បង្កើតបានជាបញ្ហាស្នេហា ដូចការ ការរួមសទាញខាងផ្លូវភេទ ការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។

ភាពមិនល្អនៃស្នេហាមួយចំនួនទៀត ដូចជាការវង្វេងក្នុងអត្ថន័យ "របស់អញ" ដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានអារម្មណ៍ត្រួតត្រា ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ ការសំដែងអាកប្បកិរិយាជាម្ចាស់ បង្ខំ ហិង្សា និងការប្រើអំណាច ពេលខ្លះនៅពេលធ្វើអ្វីៗមិនបានសមដូចបំណង ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីប្រុសមានការតូចចិត្តមានការឈឺចាប់ ឬឈានទៅរកការសងសឹក ឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងក៏មាន។ អាកប្បកិរិយាបែបនេះមិនមែនជាការបង្ហាញស្នេហាពិតនោះទេ។ ស្នេហាខ្លះ ជាការ បោកប្រាស់ លង់លក់ក្នុងការរួមសទាញ ភ្លេចការសិក្សា ភ្លេចក្រុមគ្រួសារ ភ្លេចការងារ ភ្លេចបាយទឹក ប្រើប្រាស់អារម្មណ៍រវើរវាយឈានដល់ការប្រគល់ខ្លួនប្រាណ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសេចក្តីស្រលាញ់ស្មោះ។ យុវវ័យក្នុងវ័យសិក្សាមិនត្រូវមានស្នេហាបែបនេះទេ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ចេញពីដួងចិត្ត រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហាគឺធ្វើឱ្យមនុស្សមានអាចធ្លាក់ទៅក្នុងការរួមសទាញខាងផ្លូវភេទ មានការរំភើប និងលង់លក់ក្នុងរឿងស្នេហា ដែលនាំឱ្យខាតពេលវេលា ការសិក្សា និងបំផ្លាញដល់ខ្លួនទៀតផង។ ឥទ្ធិពលស្នេហានាំឱ្យកើតផលទាំងវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់និងបកស្រាយឡើងវិញពី : ១- អត្ថន័យសេចក្តីស្នេហា និង ២- ឥទ្ធិពលនិងបញ្ហាស្នេហា

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើឥរិយាបថបែបណា ដែលបង្ហាញពីតុល្យភាពរវាងសេចក្តីស្នេហានិងការសិក្សា?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនឥទ្ធិពលស្នេហា ត្រង់ចំណងជើងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ និងការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ឥទ្ធិពលស្នេហា (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ និងការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ និងការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ។	• បកស្រាយពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ និងការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ។	• យកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សា។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ រួមមាន : ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម។ ចំពោះយុវវ័យដែលសកម្មផ្លូវភេទ វិធីដែលជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងចំណងផ្លូវភេទ គឺការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

ខ្លឹមសារទី២ : ការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ : យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រង់អារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។ មានវិធីចរចា ពន្យារពេល បដិសេធ និងដើរចេញក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅការរួមភេទ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរឹះរក ការពិភាក្សា សំដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងនូវសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សា ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានសេចក្តីស្នេហាឬចំណង់រួមភេទ

- គ្រូសួរសិស្ស តើមានវិធីអ្វីខ្លះក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានសេចក្តីស្នេហា? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាគ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម

  ចម្លើយ

  មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមអារម្មណ៍ ចរិក និងរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ការមានចំណង់ផ្លូវភេទមិនមែនមានតែវិធីតែមួយនោះទេ វាកើតឡើងភាគច្រើនទៅតាមចរិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស។ មនុស្សអាចមានចំណង់ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយកើតឡើងពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោល។ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហាទាំងអស់នេះបាន យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯង ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្ត ជាដើម។ ចំពោះយុវវ័យដែលសកម្មផ្លូវភេទ វិធីដែលជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទ គឺការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

ខ្លឹមសារ : ការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ

- គ្រូណែនាំ : ក្នុងចំណងជើងរងនេះ ការជៀសវាងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ គឺសំដៅទៅលើការដែលគិតតែពីការរួមភេទ។
- គ្រូសួរសិស្ស តើប្អូនធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ។ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

  ចម្លើយ

  យុវវ័យគ្រប់រូបតែងតែមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួលផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយដៃគូ ដែលនាំទៅរកការរួមភេទ។ ដើម្បីការគ្រប់គ្រងសេចក្តីស្នេហាដែលគិតតែពីការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រង់អារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោរទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្តល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។
- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូធ្វើសំដែងតួ ពីការដោះស្រាយសម្ពាធ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ធ្វើអ្វីមួយ ដែលអ្នកផ្សេងចង់ឱ្យអ្នកធ្វើ
- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តឡើងធ្វើបង្ហាញពីវិធីដោះស្រាយសម្ពាធ ដោយអ្នកអាចប្រើជម្រើសខាងក្រោមនេះ ជាមួយដៃគូ ឬក្រុមដូចគ្នាបាន ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលគាបសង្កត់អ្នកឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ។

  វិធីចរចា : ព្យាយាមរកដំណោះស្រាយជាមួយដៃគូ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "តើមានអ្វីដែលយើងអាចធ្វើជំនួសបាននៅពេលនេះ ? ខ្ញុំមិនទាន់ចង់ធ្វើនៅពេលនេះទេ ឬប្រហែលជាយើងអាចចេញពីកន្លែងនេះទៅរកអ្វីញ៉ាំ ? ទៅអានសៀវភៅ ? ទៅលេងកីឡា ? ទៅជួបជុំមិត្តភក្តិ ?

  វិធីពន្យារពេល : លើកការសម្រេចចិត្តទៅពេលក្រោយ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "ប្រហែលជាយើងអាចនិយាយពីវានៅពេលក្រោយម្តងទៀតបាន ឬខ្ញុំត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមជាមុនសិន មុននឹងខ្ញុំសម្រេចចិត្តអំពីវា" ។

  វិធីបដិសេធ : ត្រូវនិយាយថា 'ទេ' ឱ្យច្បាស់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "ទេ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើបែបនោះទេ! ហើយនិយាយថា "ទេ" ក្នុងភាពយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។

  វិធីដើរចេញ : ដើរចេញពីហេតុការណ៍នេះ ដោយចាំបាច់។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយថា "សុំទោស ខ្ញុំមានការត្រូវធ្វើជាបន្ទាន់ ខ្ញុំត្រូវទៅហើយ!"។

អ្នកអាចប្រើជម្រើសទាំង៤ចំណុចខាងនិយាយជាមួយដៃគូ (ភេទដូចនិងផ្ទុយគ្នា) បាន ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលគាបសង្កត់អ្នកឱ្យធ្វើអ្វីមួយ ដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ។

- គ្រូឱ្យសិស្សអានចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖
  - ស្រឡាញ់នរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា អ្នកនោះឬអ្នកត្រូវតែរួមភេទជាមួយអ្នកនោះទេ។ ការរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថា ការស្រឡាញ់ស្នេហាពិតប្រាកដនោះទេ។
  - អ្នកមិនគួរបំពានលើជម្រើសរបស់អ្នកដទៃ និងមិនត្រូវដាក់សម្ពាធលើគេឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនប្រាកដថាគេចង់ធ្វើនោះទេ។
  - ប្រសិនបើនរណាម្នាក់គំរាមចាកចេញពីអ្នកដោយសារតែអ្នកមិនព្រមរួមភេទជាមួយគេ វាមិនមែនជាទំនាក់ទំនងល្អនោះទេ។ គេមិនគោរពជម្រើសរបស់អ្នក ដូច្នេះគាត់មិនមែនជា ដៃគូ ឬការល្អទេចំពោះអ្នក។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

យុវវ័យអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯង ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចជា លេងកីឡា ងូតទឹក អានសៀវភៅ ធ្វើកិច្ចការសាលា ជួយធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងនិងធ្វើអ្វីផ្សេងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម។ ដើម្បីជៀសវាងសេចក្ដីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ យុវវ័យត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យទោទន់ទៅតាមការអូសទាញនៃចំណង់ ផ្ដល់តម្លៃដល់ដៃគូ គោរពគ្នាមិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ មានផែនការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនច្បាស់លាស់ជាប្រចាំ។ មានវិធីចរចា ពន្យាពេល បដិសេធ និងដើរចេញក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធរបស់ដៃគូកុំឱ្យធ្លាក់ទៅការរួមភេទ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់និងបកស្រាយឡើងវិញពី៖

១- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានចំណង់រួមភេទ

២- ការជៀសវាងសេចក្ដីស្នេហាដែលនាំទៅរកការរួមភេទ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ៖

១- តើធ្លាប់មានអារម្មណ៍ស្នេហា (ចំណង់រួមភេទ) ដែរឬទេ ? ប្រសិនបើមាន អ្នកគ្រប់គ្រងវាដូចម្ដេច ?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធនឹងស្នេហានិងការរួមភេទ។	- បង្ហាញពីជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធនឹងស្នេហានិងការរួមភេទ។	- បណ្ដុះស្មារតីមិនរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សា។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស-គ្រូ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១: ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទដូចខាងក្រោមៈ

ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់។

ជំហានទី ២ : កំណត់រកផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹង ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប ឬពីអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាយុវវ័យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពជុំវិញការជម្រើសអ្នក។

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការម្រេចចិត្តបណ្ដោះអាសន្ន។

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះបើសិនចាំបាច់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា សំដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការ ស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនធ្លាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើរឿងអ្វីខ្លះ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលមានសេចក្តីស្នេហា

១- គ្រូសួរសិស្ស តើជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ។ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់។

ជំហានទី ២ : កំណត់រកផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹង ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនៅទីកន្លែងដែលសមស្រប ឬពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយុវវ័យនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពជុំវិញការជម្រើសអ្នក។

ជំហានទី ៤ : ធ្វើការម្រេចចិត្តបណ្តោះអាសន្ន។

ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះបើសិនចាំបាច់។

ព្យាយាមប្រើពេលវេលាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីពិនិត្យមើលលើជំហានទាំងអស់ក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ជាញឹកញាប់ យើងកាន់តែមានអារម្មណ៍រីករាយជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្ត ដែលយើងបានធ្វើឡើងដោយការគិតពិចារណាល្អិតល្អន់។

ការរួមភេទ មិនមែនជាកាយវិការរាងកាយធម្មតាៗ ដូចការចាប់ដៃ ឬថើបគ្នានោះទេ។ ដូច្នេះមុននឹងសម្រេចចិត្តរួមភេទ អ្នកត្រូវគិតពិចារណាឱ្យបានដឹតដល់ជាមុនសិន។

២- គ្រូឱ្យសិស្សអានគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំខាងក្រោម៖

- ជួនកាល យើងដឹងអំពីតម្លៃខុសគ្នាដែលបានមកពីប្រភពខុសគ្នា
- យើងត្រូវការសម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលជាតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង
- គុណតម្លៃនិងឥរិយាបថរបស់យើងម្នាក់ៗ សំដែងចេញតាមរយៈការប្រព្រឹត្តិនិងការគិតខុសៗគ្នា និងការឱ្យតម្លៃរបស់ពួកគេម្នាក់
- ដើម្បីធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តមួយឱ្យបានល្អ មនុស្សគ្រប់រូបគួរវាយតម្លៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវនូវ គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ ដោយកំណត់អំពីជម្រើសដែលគេជឿថា នឹងទទួលបានលទ្ធផលល្អបំផុត។

- សេចក្តីសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត ជាទូទៅស្របទៅតាមតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ និងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ឬសុវត្ថិភាពរបស់នរណាម្នាក់ ឬក៏រំលោភច្បាប់នោះ ឡើយ។
- ផលវិបាកនៃការរួមភេទមិនបានការពារ (ការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ) រួមមាន ធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។
- ការការពារ រួមមាន៖
    - o ការជ្រើសរើសការមិនរួមភេទ ជាមធ្យោបាយមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ព្រមទាំងមេរោគអេដស៍
    - o ការប្រើស្រោមអនាម័យដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប
ជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទមាន ៖
- ជំហានទី ១ : ពិចារណារាល់ជម្រើសទាំងអស់។
- ជំហានទី ២ : កំណត់រកផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ
- ជំហានទី ៣ : ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត
- ជំហានទី ៤ : ធ្វើការម្រេចចិត្តបណ្តោះអាសន្ន។
- ជំហានទី ៥ : ពិចារណាឡើងវិញលើការសម្រេចចិត្តនោះបើសិនចាំបាច់។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកនូវជំហានទាំង៥ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទរបស់មិត្តភក្តិ

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ ត្រង់ចំណងជើងផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក១ : សម្ព័ន្ធភាពស្នេហា

មេរៀនទី ៣ : ការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២: ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក។	- បង្ហាញពីផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក។	- បណ្តុះស្មារតីមិនរួមភេទក្នុងវ័យសិក្សា។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស-គ្រូ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក៖ការរួមភេទ ដោយខ្វះការពិចារណា នៅពេលអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត រួមមាន៖ មានអារម្មណ៍ថាឈឺចុកចាប់ ឬមិនសប្បាយ ខ្វះភាពរីករាយ ការព្រួយបារម្ភអំពីឬការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ជំងឺកាមរោគ ការរំជួលចិត្តដោយឯកឯងដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយឬការជឿជាក់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ និងព្រួយបារម្ភអំពីកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់អ្នក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា សំដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើការសម្រេចចិត្តមិនបានត្រឹមត្រូវដែលពាក់ព័ន្ធស្នេហានិងការរួមភេទមានអ្វីខ្លះកើតឡើង ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក

- គ្រូសួរសិស្ស ចូរប្អូនស្វែងរកផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេង? គ្រូអាចពន្យល់ពីគំនិតខ្លះដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ។ ដោយបែងចែកជាក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

ផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេង រួមមាន : ការមានផ្ទៃពោះដែលនៅវ័យក្មេង (ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ) ឬមិនចង់បាន ឆ្លងមេរោគកាមរោគនិងមេរោគអេដស៍ (ការរួមភេទជាមួយដៃគូភេទដូចគ្នាឬផ្ទុយគ្នាដែលមានផ្ទុកមេរោគ) បាត់បង់ការសិក្សាជាពិសេសក្មេងស្រី បាត់បង់កិត្តិយសគ្រួសារ ឈានដល់ការរំលូតកូនដែលគ្មានសុវត្ថិភាព និងខូចអនាគត។ ផលវិបាកអវិជ្ជមានខ្លះទៀតមានដូចជា មានការរំជួលចិត្តដោយឯកឯង ដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយ ឬទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ល។

- គ្រូសួរ តើមានជម្រើសអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងទៅរកការរួមភេទ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន

ចម្លើយ

មិត្តភ័ក្តិខ្លះនឹងប្រាប់អ្នកថា មានជម្រើសតែមួយប៉ុណ្ណោះគឺ "កុំរួមភេទ"។ វាមិនមែនជាការពិតនោះទេ។ ភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយ ដូចជាការចាប់ផ្តើមដោយការចាប់កាន់ដៃ ការឱបគ្នា ការថើបគ្នា ការឱបរឹតគ្នា នឹងវាកាន់តែស្និទ្ធស្នាលខ្លាំងឡើងៗ ជាហេតុបណ្តាលឱ្យឈានទៅរកការរួមភេទ។ នៅពេលវាក្លាយជាភាពស្និទ្ធស្នាលខាងរាងកាយនៅក្នុងទំនាក់ទំនង អ្នកមានជម្រើសមួយចំនួនដែលរួមមាន : ១). មិនប៉ះពាល់ទាល់តែសោះ ២). ការគ្រាន់តែថើបនិងឱបរឹតគ្នា ប៉ុន្តែមិនប៉ះស្នាបកន្លែងសម្ងាត់ (កេរ្តិ៍ភេទ) របស់គ្នាទេ ៣). ការថើប ឱបរឹតគ្នា និងប៉ះស្ទាបកន្លែងសម្ងាត់ខ្លះ ឬទាំងអស់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក (មានសម្លៀកបំពាក់ ឬក៏គ្មាន) ប៉ុន្តែមិនរួមភេទ ៤). ការអោបថើបនិងការរួមភេទមិនមានការការពារ ៥). ការអោបថើបនិងការរួមភេទដោយមានការការពារ (ប្រើស្រោមអនាម័យ) ។ ត្រូវគិតឱ្យបានច្បាស់មុននឹងអ្នកឈានដល់ចំណុចទាំងនោះ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ផលវិបាកដែលអាចចេញមកពីការរួមភេទ ដោយខ្វះការពិចារណា នៅពេលអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត រួមមាន៖ មានអារម្មណ៍ថាឈឺចុកចាប់ ឬមិនសប្បាយ ខ្វះភាពរីករាយ ការព្រួយបារម្ភអំពីឬការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ជំងឺកាមរោគ ការរំជួលចិត្តដោយឯកឯងដែលអ្នកមិនដឹងពីរបៀបដោះស្រាយ ឬការជឿជាក់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ និងព្រួយបារម្ភអំពីកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់អ្នក។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរស្វែងរកនូវផលវិបាកនៃការរួមភេទនៅវ័យក្មេងពេកនៅក្នុងសហគមរបស់អ្នក។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនវិបត្តិស្នេហា សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : វិបត្តិស្នេហា

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយវិបត្តិស្នេហា។	- ពន្យល់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយវិបត្តិស្នេហា។	- បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ជៀសវាងកុំឱ្យមាន វិបត្តិស្នេហា។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសាមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស-គ្រូ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : មូលហេតុវិបត្តិស្នេហា : ការនិយាយកុហក ការរិះគន់ ឬការប្រមាថ មិនធ្វើការសម្របសម្រួល ព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូរបស់ពួកគេ សេចក្តីប្រចណ្ឌ ការឆបោក និងការប្រើអំពើហឹង្សា។

ខ្លឹមសារទី២ : ផលវិបាកវិបត្តិស្នេហា : ពិបាកចិត្តមិនញុំាបាយ ឬដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូល ឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តង និងអាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

ខ្លឹមសារទី៣ : ដំណោះស្រាយវិបត្តិស្នេហា : ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តរួមមាន ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល មីង បង ប្អូន មិត្តភក្តិ ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ និងចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការរិះរក ការពិភាក្សា សំដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនធ្លាប់បាត់របស់ដែលជាទីស្រឡាញ់ដែរឬអត់ ?ហើយប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេច ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុវិបត្តិស្នេហា

- គ្រូចែកសិស្សជា៣ក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសំណួរខាងក្រោម ដោយទុកពេលពិភាក្សា ១០ ទៅ ១៥ នាទី។ មួយក្រុមមួយសំណួរ។

  ១- តើវិបត្តិស្នេហាបណ្ដាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ ?

  ២- តើផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហាមានអ្វីខ្លះ ?

  ៣- តើមានដំណោះស្រាយអ្វីខ្លះ នូវពេលជួបវិបត្តិស្នេហា ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារត្រឹមត្រូវមេរៀន

ចម្លើយ

មូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យមានវិបត្តិស្នេហា

ការនិយាយកុហករបស់ដៃគូ : នៅពេលមនុស្សចាប់ផ្ដើមនិយាយកុហកនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងមានគុណវិបត្តិសំខាន់ពីរគឺ ១). ការបាត់បង់ភាពស្មោះត្រង់ និង ២). ការទុកចិត្ត។ ការនិយាយកុហករួមមាន : ១). និយាយអ្វីមួយដែលមិនពិត ២). មិននិយាយអំពីអ្វីមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៣). និយាយតែមួយចំនួនហើយលុបចោលព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន។

ការរិះគន់ ឬការប្រមាថ : ដៃគូបង្ហាញភាពមិនពេញចិត្ត ចាប់ផ្ដើមរិះគន់ ឬប្រមាថនូវអ្វីដែលមិនដែលមានពីមុនមក។ ផ្ទុយទៅវិញ ការទំនាក់ទំនងល្អ មនុស្សមានចិត្តសប្បុរស កោតសរសើរ និងយកចិត្តទុកដាក់។

មិនធ្វើការសម្របសម្រួល : ប្រសិនបើមានកំហឹង អាក់អន់ចិត្ត ឬមានអំពើហឹង្សា នោះទំនាក់ទងចាប់ផ្ដើមវិវាទដោយភាគីមិនបានសម្របសម្រួលគ្នា។ ។

ព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូរបស់ពួកគេ : នៅពេលនរណាម្នាក់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងត្រូវបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្វីដែលអ្នកដទៃធ្វើនោះ វាបង្ហាញថាបុគ្គលនោះចង់បានអំណាច ជាជាងមានអំណាចស្មើគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនង។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញានៃការបំពានលើអារម្មណ៍។

សេចក្ដីប្រច័ណ្ឌ : មានអារម្មណ៍ប្រច័ណ្ឌតិចតួចចាប់ពីពេលមួយទៅពេលមួយទៀតមិនមែនជាបញ្ហាទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ប្រច័ណ្ឌខ្លាំង ហើយចាប់ផ្ដើមធ្វើការចោទប្រកាន់។ ការប្រច័ណ្ឌគឺជាសញ្ញានៃអារម្មណ៍នៃភាពជាម្ចាស់ ឬមានអារម្មណ៍អសន្តិសុខ ឬខ្មាសអៀននឹង

គូប្រជែង។ ជាទូទៅបញ្ហាគឺជំនួសឱ្យការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ អ្នកប្រច័ណ្ឌចោទប្រកាន់ ឬការក្លែងបន្លំ ហើយប្រហែលជាព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ។

ការឆបោក : នៅពេលមនុស្សម្នាក់បន្លំដោយមានការទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដោយយកមូលដ្ឋាននៃភាពជឿទុកចិត្តរបស់ដៃគូ។

ការប្រើអំពើហឹង្សា : ទោះជាអំពើហិង្សាតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្តក៏ដោយ វាជាការរំលោភសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ជាសញ្ញានៃការមិនគោរពគ្នា ខ្វះការទុកចិត្ត និងការចង់បានអំណាច និងការគ្រប់គ្រង។ គ្មាននរណាម្នាក់គួរតែវាយប្រហារតាមផ្លូវកាយ ចាប់បង្ខំរំលោភសេពសន្ថវៈ ឬតាមផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ផ្លូវអារម្មណ៍អ្នកដទៃ ដែលគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយឡើយ។

ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហា : ពេលមានវិបត្តិស្នេហា សញ្ញាណឬផលវិបាកមួយចំនួនបានកើតឡើង រួមមាន ពិបាកចិត្តមិនញ៉ាំបាយ ឬដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូលឬមិនទៅសាលារៀនតែម្តង អាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

ដំណោះស្រាយនៃវិបត្តិស្នេហា៖

- ប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តរួមមាន ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល មីង បង ប្អូន មិត្តភក្តិ ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- **ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ** : ការមានវិបត្តិស្នេហ៍អាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ដូចនេះហើយ សូមកុំបណ្តោយខ្លួនអ្នកបែបនេះឱ្យសោះ។ អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើនោះគឺគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលទានចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ឱ្យតម្លៃទៅលើខ្លួនអ្នក និងកុំអស់សង្ឃឹមក្នុងចិត្តឡើយ។
- **រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក** : រំលឹកនូវរាល់គុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដែលមានកន្លងមកនិងគិតអ្វីដែលល្អអំពីខ្លួនអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកគិតមិនឃើញដោយសារតែអ្នកមានវិបត្តិស្នេហ៍នោះ អ្នកអាចឱ្យមិត្តរបស់អ្នកជួយរកនឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានទទួលជោគជ័យកន្លងមក។ កុំបារម្ភអ្វី អ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដ៏អស្ចារ្យ ហើយក៏មានមនុស្សជាច្រើនដែលគេនៅចាំគាំទ្រអ្នកផងដែរ។
- **កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ** : នេះគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើការសម្អាតផ្ទះ អានរឿងកំប្លែង ស្តាប់ចម្រៀងដើម្បីកំសាន្ត ឬលេងកីឡាដើម្បីសុខភាព ចូលរួមសប្បាយរីករាយជាមួយមិត្តភក្តិ។ នេះមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនខ្វល់នូវអ្វីៗដែលកើតឡើងជុំវិញនោះទេ គឺគ្រាន់តែឱ្យអ្នកផ្តោតទៅលើអ្វីប្លែកហើយល្អសម្រាប់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។
- **ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍** ដូចជារៀនធ្វើសមាធិ ចេះដកដង្ហើមចេញចូល ជាដើម។

មេរៀនសង្ខេប

វិបត្តិស្នេហាធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ពិបាកចិត្ត ហើយបណ្ដាលឱ្យឈឺចាប់។ រឿងមួយចំនួនដែលជាសញ្ញាព្រមានថាស្នេហាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរគឺ ការនិយាយកុហក ការរិះគន់ឬការប្រមាថ ការមិនធ្វើការសម្របសម្រួល ការព្យាយាមគ្រប់គ្រងដៃគូ សេចក្ដីប្រចណ្ឌ ការឆបោក និងការប្រើអំពើហឹង្សា។

ផលវិបាកនៃវិបត្តិស្នេហាធ្វើឱ្យអ្នក ពិបាកចិត្តមិនញ៉ាំបាយ ដេកមិនលក់ ដែលជាហេតុឱ្យរាងកាយយើងខ្សោយ មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្ត ឯកោ ចង់សំងំខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយមិនចង់ជួបនរណា រៀនមិនចូលឬមិនទៅសាលារៀនតែម្ដងនិង អាចឈានទៅដល់ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនិងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

ដំណោះស្រាយមួយចំនួនពេលយើងមានវិបត្តិស្នេហា រួមមាន ៖ ប្រាប់នរណាម្នាក់ឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ រំលឹកនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលភាពជោគជ័យកន្លងមក កុំឱ្យខ្លួនឯងនៅទំនេរ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី មូលហេតុ ផលវិបាក និងដំណោះស្រាយវិបត្តិស្នេហា

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើប្អូនធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ប្រសិនបើប្អូនជួបវិបត្តិស្នេហា?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការមានផ្ទៃពោះ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី២ : ការមានផ្ទៃពោះ

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ និងដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ ការមានផ្ទៃពោះ - រៀបរាប់ពីដំណើរការនិងអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ។	- បង្ហាញពីដំណើរការ និងអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ។	- បណ្ដុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយករកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្ដើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថា ទារកក្នុងផ្ទៃម្ដាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

២- ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ : ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងរតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្ដាហ៍នៅក្នុងស្បូន ដែលយើងហៅថា ការមានផ្ទៃពោះ។ ការមានផ្ទៃពោះក៏អាចបង្កកំណើតតាមរយៈសិប្បនិមិត្ត ដោយយកមេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតញីមកបង្កកំណើតនៅខាងក្រៅ (ក្នុងកែវ) រួចដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនដឹងថា ក្នុងគ្រួសាររបស់ប្អូនធ្លាប់ឃើញស្រ្តីមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការមានផ្ទៃពោះ

- គ្រូសួរសិស្ស ដូចម្តេចដែលហៅថា ការមានផ្ទៃពោះ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ

ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយករកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

ខ្លឹមសារ : ដំណើការនៃការមានផ្ទៃពោះ

- គ្រូសួរសិស្ស ចូររៀបរាប់ពីដំណើការនៃការមានផ្ទៃពោះ? គ្រូចែកប័ណ្ណពាក្យដែលមានខ្លឹមសារចែកឱ្យសិស្សម្នាក់មួយសន្លឹកហើយឱ្យសិស្សគិត ២ទៅ៣នាទី រកចម្លើយត្រឹមត្រូវដើម្បីតម្រៀបតាមលំដាប់លំដោយពីដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះនៅលើក្តារខៀន ។

១. ការរួមភេទដោយគ្មានការការពារ

២. មេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) រត់ឆ្លងកាត់មាត់ស្បូនចូលទៅក្នុងស្បូន

៤. មេជីវិតឈ្មោលជួបមេជីវិតញី (អូវុល)

៦. ស៊ុតដែលបង្កកំណើតត្រូវបានធ្វើដំណើរមកតួស្បូន។

២. ការចេញទឹកកាមនៅក្នុងទ្វារមាស

៣. មេជីវិតឈ្មោលរត់ឡើងតាមដៃស្បូន

៥. មេជីវិតឈ្មោលមួយចាប់គ្នាជាមួយមេជីវិតញី (អូវុល)

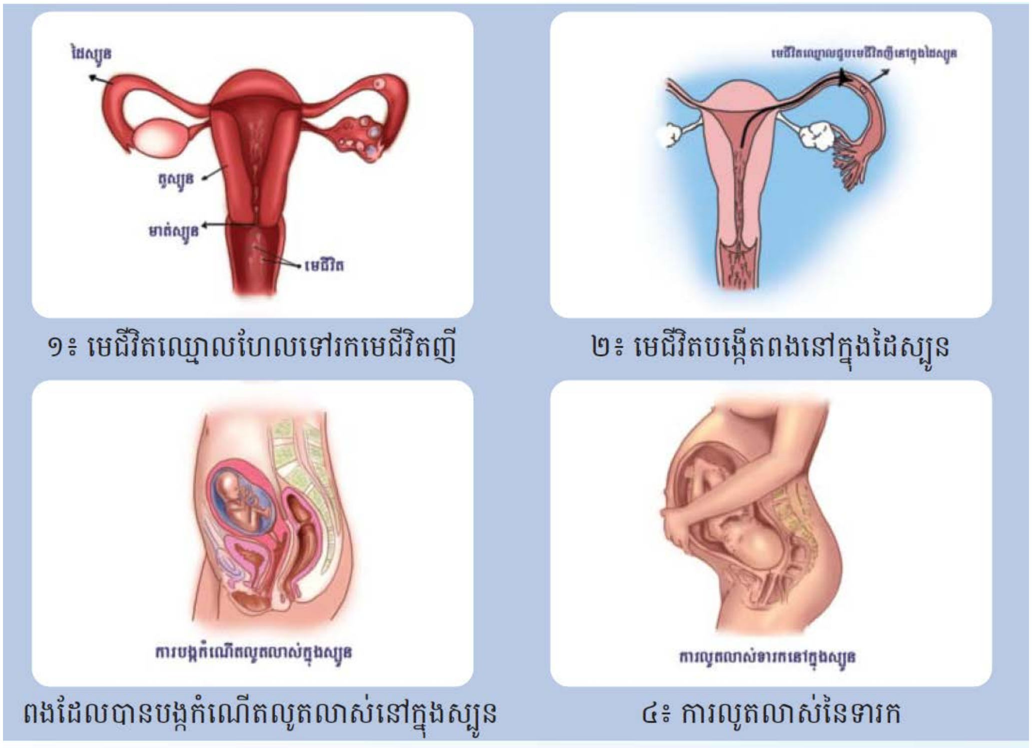
៧. ស៊ុតដែលបង្កកំណើតតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូន។

- បន្ទាប់មកសិស្សក្នុងថ្នាក់ជួយមើលនិងកែតម្រូវប័ណ្ណពាក្យដែលតម្រៀបឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្ពោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងរតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូន ដែលយើងហៅថាការមានផ្ទៃពោះ។ ការមានផ្ទៃពោះក៏អាចបង្កកំណើតតាមរយៈសិប្បនិមិត្ត ដោយយកមេជីវិតឈ្មោលនិងមេជីវិតញីមកបង្កកំណើតនៅខាងក្រៅ (ក្នុងកែវ) រួចដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូន។

ក្នុងកំឡុងពេលរួមភេទបុរសបញ្ចេញទឹកកាមចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។ នៅក្នុងទឹកកាមនោះមានមេជីវិតឈ្មោលរាប់លានរត់សំដៅទៅរកមេជីវិតញីដែលនៅដៃស្បូនស្ត្រី។ មេជីវិតឈ្មោលធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់មាត់ស្បូន បន្ទាប់មកឆ្លងកាត់ស្បូន និងឡើងលើចូលទៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូន ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានមេជីវិតជាច្រើនស្លះឬបាត់បង់នៅក្នុងស្បូន។ មេជីវិតឈ្មោលដែលលឿនជាងគេ អាចចូលដល់បំពង់ដៃស្បូន រយៈពេល ៣០វិនាទី បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញទឹកកាម។ មេជីវិតឈ្មោលអាចរស់នៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូនរហូតដល់រយៈពេលប្រាំថ្ងៃ។ រីឯមេជីវិតញីឬពងញីឬអូវុលវិញរស់បានតែរយៈពេល ១២-២៤ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីការបញ្ចេញពងញីពីអូវែល (ជាក្រពេញផលិតអូវុល)។ អូវុលដែលមានផ្ទុកមេជីវិតឈ្មោលហៅថា ពងបង្កកំណើត។ ពងបង្កកំណើត គេហៅវាថា កោសិកាជីវិតដំបូង (zygote) ហើយវាមានក្រូម៉ូសូម ៤៦ ចំនួន២៣មកពីអូវុលរបស់ស្ត្រី និង២៣ទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល។ មេជីវិតញីឬអូវុលមានក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" ឯមេជីវិតឈ្មោលមានទាំងក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" និង "Y" ។ ក្រូម៉ូសូមប្រភេទ "X" ឬ "Y" របស់បុរស ជាអ្នកកំណត់ភេទរបស់ទារក បើ XX (X មួយបានមកពីមេជីវិតញី និងX មួយទៀតបានមកពីមេជីវិតឈ្មោល) ជាទារកស្រី ឬ XY ជាទារកប្រុស ។



១៖ មេជីវិតឈ្មោលហែលទៅរកមេជីវិតញី

២៖ មេជីវិតបង្កើតពងនៅក្នុងដៃស្បូន

ពងដែលបានបង្កកំណើតលូតលាស់នៅក្នុងស្បូន

៤៖ ការលូតលាស់នៃទារក

- គ្រូសំយោគខ្លឹមសារមេរៀននិងណែនាំឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប

ការមានផ្ទៃពោះ គឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងមេជីវិតញី (អូវុល) និងមេជីវិតឈ្មោល (ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ហើយករកើតជាអំប្រីយ៉ុង នៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងនេះចាប់ផ្តើមលូតលាស់ក្នុងស្បូនហៅថាទារកក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬការមានផ្ទៃពោះ។

ក្រោយពីមានការរួមភេទរវាងមនុស្សប្រុសនិងមនុស្សស្រីពេញវ័យ មេជីវិតឈ្មោលបានចូលតាមមាត់ស្បូនឆ្លោះទៅជួបមេជីវិតញីនៅដៃស្បូន (មួយភាគបីនៃដៃស្បូន) ហើយក្លាយជាពងបង្កកំណើត រួចធ្វើដំណើរត្រឡប់មកតួស្បូនវិញ។ ពងបង្កកំណើត ហៅអំប្រីយ៉ុងរតោងជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុងនៃស្បូននិងលូតលាស់ក្នុងរង្វង់ពេល៤០សប្តាហ៍នៅក្នុងស្បូន។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- ការមានផ្ទៃពោះ

២- ដំណើការនៃការមានផ្ទៃពោះ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនទៅសាកសួរពត៌មានបន្ថែមពីសញ្ញាដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពីគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាង?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការមានផ្ទៃពោះ ត្រង់ចំណងជើងអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ។	- បង្ហាញពីអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ។	- បណ្ដុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់និងទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ មានដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្ដាហ៍។ បន្ទាប់មក ស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ត្រគៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្ដើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។

៥. វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់ និងការសម្ដែងតួ។

៦. សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនបានទៅសាកសួរពត៌មានបន្ថែមពីសញ្ញាដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពីគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាង? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ

- គ្រូសួរសិស្ស តើអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅ

ចម្លើយ

នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានអាការៈដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្ដាហ៍។ បន្ទាប់មកស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ត្រកៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្ដើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។ ស្ត្រីម្នាក់បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្ដាហ៍ ដូចនេះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ស្ត្រីម្នាក់ៗត្រូវយល់ដឹងពីការមានផ្ទៃពោះនេះកាន់តែឆាប់ កាន់តែល្អ ដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់សម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនក្នុងផ្ទៃនិងខ្លួនគាត់ផងដែរ។

- គ្រូសុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីរនាក់ឡើងសម្ដែងតួពីអាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ (ម្នាក់ជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងម្នាក់ជាអ្នកគាំទ្រផ្លូវកាយ និងអារម្មណ៍)
- គ្រូសំយោគខ្លឹមសារមេរៀននិងណែនាំឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប
នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានអាការដូចជា បាត់រដូវបន្ទាប់ពីរួមភេទបាន២សប្ដាហ៍។ បន្ទាប់មកៈ ស្ត្រីមួយចំនួនមានអាការៈ សុដន់ឡើងតឹង ស្រៀវ អាចឈឺតិចៗ ហើយអាចខ្មៅនៅជុំវិញចុងសុដន់ ត្រកៀករីកធំជាងមុន។ មានអារម្មណ៍នឿយហត់ រកកលចង់ក្អួតចង្អោរ ធុំអាហារ ចាញ់ក្លិនផ្សេងៗ ពោះចាប់ផ្ដើមរីកធំនិងមើលឃើញបន្ទាប់ពី៣ខែរហូតដល់សម្រាលកូន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី អាការៈនៃការមានផ្ទៃពោះ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនទៅសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែមពីការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះពីគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាង?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការមានផ្ទៃពោះ ត្រង់ចំណងជើងការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការមានផ្ទៃពោះ (ម៉៣)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី៣ : ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ - រៀបរាប់ពីការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។	- បកស្រាយពីការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ - ពន្យល់ពីការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។	- បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់និងទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ** រួមមាន អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ការសម្រាលកូនរួមមាន ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីទៅត្រូវពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបាន៤ដង ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ ត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែកបន្ថែមដើម្បីជួយការពារភាពស្លេកស្លាំងពេលពពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន កំណត់យានជំនិះសម្រាប់បញ្ជូននៅពេលឈឺពោះសម្រាលឬពេលមានបញ្ហា និងជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូន។
- **ការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ** រួមមាន អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើនិងអនុវត្តផែនការ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា របបអាហារ។ ដឹងពីសុខភាពម្តាយ និងការវិវត្តន៍របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការធ្វើតេស្តឈាម (ជំងឺស្វាយ អេដស៍) ដើម្បីបង្ការការចម្លងទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសតាមពេលកំណត់ និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ទទួលការព្យាបាល ឬការណែនាំទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវការអប់រំ ពីការថែទាំសុខភាព និងការបរិភោគចំណីអាហារក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនបានទៅសាកសួរពត៌មានបន្ថែមពីការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះពីគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ

- គ្រូសួរសិស្ស តើការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរ ចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ

ការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ រួមមាន : អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ការសម្រាលកូនរួមមាន ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីទៅត្រូវពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបាន៤ដង ត្រូវបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ ត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែកបន្ថែមដើម្បីជួយការពារភាពស្លេកស្លាំងពេលពពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន កំណត់យានជំនិះសម្រាប់បញ្ជូននៅពេលឈឺពោះសម្រាលឬពេលមានបញ្ហា

ជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យដើម្បីទទួលបានសុវត្ថិភាពនិងជៀសវាងហានិភ័យ (ដូចជាដួល ធ្លាក់ឈាម ប៉ះទង្គិចផ្ទៃពោះ ឬការប្រើថ្នាំដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជា)។

ខ្លឹមសារ : ការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ

- គ្រូសួរសិស្ស តើការថែទាំសុខភាពពេលការមានផ្ទៃពោះត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា

o គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅ

ចម្លើយ

- រក្សាអនាម័យពេលមានផ្ទៃពោះ
- បរិភោគអាហារតាមគោលការណ៍ណែនាំរបបអាហារ
- ប្រសិនបើស្ត្រីសង្ស័យខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះ គាត់អាចធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ ដឹងពីសុខភាពម្ដាយ ការវិវត្តន៍របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលយកសេវាថែទាំមុនសម្រាលកូន ដូចជាទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក

- ចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿញៀនផ្សេងទៀត ដែលធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកមុនពេលកើត។

- គ្រូសំយោគខ្លឹមសារមេរៀននិងណែនាំឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប

ពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារធ្វើនិងអនុវត្តផែនការ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះកន្លែងណា សម្រាលកូននៅទីណា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ត្រៀមបម្រុងថវិកា របបអាហារ។ ដឹងពីសុខភាពម្ដាយ និងការវិវត្តន៍របស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការធ្វើតេស្តឈាម (ជំងឺស្វាយ អេដស៍) ដើម្បីបង្ការការចម្លងទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសតាមពេលកំណត់ និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ទទួលការព្យាបាល ឬការណែនាំទាន់ពេលវេលា ទទួលបាននូវការអប់រំពីការថែទាំសុខភាព និងការបរិភោគចំណីអាហារក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីការទទួលខុសត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះនិងការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ:

១- ចូរប្អូនទៅស្វែងរកពត៌មានទាក់ទងនិងការពន្យារកំណើតពីក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងរបស់ប្អូន។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ និងមធ្យោបាយការពន្យារកំណើត

១. រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ ពន្យារកំណើត - រៀបរាប់ពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។	- បកស្រាយពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។	- បណ្ដុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ការពន្យារកំណើត គឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគំលាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។ មានមធ្យោបាយច្រើនយ៉ាងដែលយើងអាចជ្រើសរើសយកមួយដែលសមស្របសម្រាប់អ្នកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ពន្យារកំណើត។

២- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មាន៖

១- មធ្យោបាយជាតិអ័រម៉ូន : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត កងដាក់ក្រោមស្បែក

២- មធ្យោបាយរបាំង : ស្រោមអនាម័យបុរស-ស្ត្រី

៣- មធ្យោបាយដាក់សម្ភារក្នុងស្បូន : កងដាក់ក្នុងស្បូន

៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ : តាមប្រតិទិន បំបៅដោះកូន

៥- វិធីបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ : ចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតបុរស ចងដៃស្បូន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

 ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនបានទៅស្វែងរកពត៌មានទាក់ទងនិងការពន្យារកំណើតពីក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងរបស់ប្អូន ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការពន្យារកំណើត

- គ្រូសួរសិស្ស ដូចម្ដេចដែលហៅថាការពន្យារកំណើត? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង។ បែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្ស

 ចម្លើយ

 ការពន្យារកំណើត គឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគំលាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។

 មានមធ្យោបាយច្រើនយ៉ាងដែលយើងអាចជ្រើសរើសយកមួយដែលសមស្របសម្រាប់អ្នកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ពន្យារកំណើត។

ខ្លឹមសារ : មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

- គ្រូសួរសិស្ស តើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅ

 ចម្លើយ

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មាន៖

១- មធ្យោបាយរបាំង : ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្រោមអនាម័យស្ត្រី

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំចាក់ កងដាក់ក្រោមស្បែក

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន

៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ : តាមប្រតិទិន បំបៅដោះកូន

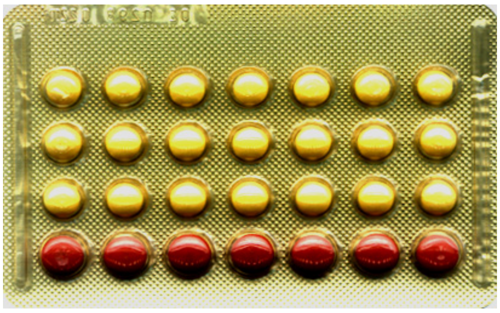
៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ : ប្រសិនបើស្ត្រីឬបុរសមិនចង់បានកូនច្រើនទៀតទេ ឬក៏មានបញ្ហាសុខភាព ជាមួយការមានផ្ទៃពោះ ពួកគេអាចធ្វើការពន្យារកំណើត តាមមធ្យោបាយដោយចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល និងការចងដៃស្បូនទាំងសងខាងរបស់ស្ត្រី។

១- មធ្យោបាយរបាំង៖

ស្រោមអនាម័យបុរស

ស្រោមអនាម័យនារី

២- មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន (១បន្ទះ សម្រាប់ ១ខែ)



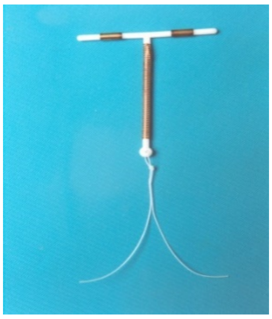
ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនលាយគ្នា

ថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនតែមួយមុខ

ថ្នាំចាក់ (៣ខែ)

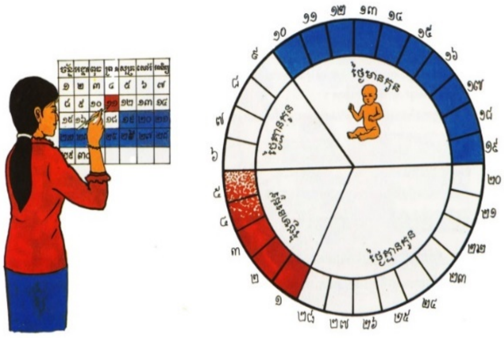
កងដាក់ក្រោមស្បែក (៣-៥ឆ្នាំ)

៣- មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្នុងស្បូន (១០ឆ្នាំ)

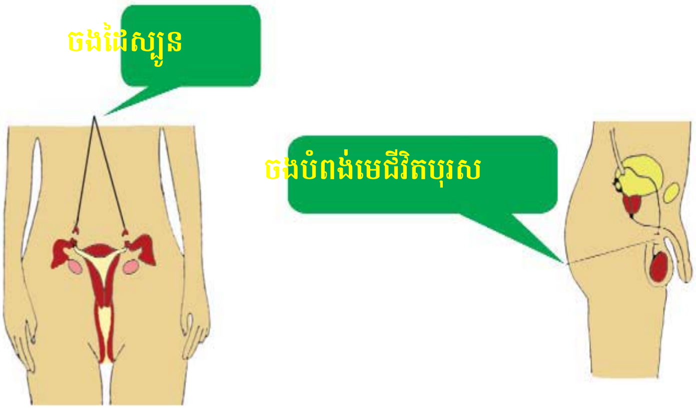
៤- មធ្យោបាយធម្មជាតិ



ប្រតិទិននៃវដ្តរដូវ

ការបំបៅដោះកូន

៥- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ



មធ្យោបាយទាំងអស់នេះអាចត្រឡប់មកដូចដើមវិញ ដែលមានន័យថា ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះវិញបាននៅពេលគាត់ និងដៃគូឈប់ប្រើមធ្យោបាយទាំងអស់នេះ លើកលែងតែមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ។

៥- វិធីបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ ៖ ចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតបុរស ចងដៃស្បូន។

❖ គ្រូសំយោគខ្លឹមសារមេរៀននិងណែនាំឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប

ការពន្យារកំណើតគឺជាវិធីសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារស្ត្រីពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ ការពន្យារកំណើតត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកំណត់ចំនួនកូន និងគំលាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតយ៉ាងតិចពី ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមាន មធ្យាបាយប្រើធ្យោបាយរបាំង (ស្រោមអនាម័យ) មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន មធ្យាបាយធម្មជាតិ និងមធ្យាបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ។ អ្នកអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែកគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីនិយមន័យ និងមធ្យោបាយការពន្យារកំណើត

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនទៅស្វែងរកមុខងារនិងប្រសិទ្ធិភាពរបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗដែលប្អូនអាចរកបាន?

មេរៀនទី ២ : ការពន្យារកំណើត (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងសេវាពន្យារកំណើត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត - រៀបរាប់ពីសេវាពន្យារកំណើត។	- បកស្រាយពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងកន្លែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត។	- បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

២- សេវាពន្យារកំណើត : យុវវ័យអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ការបង្ហាញរូបភាព សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនបានទៅស្វែងរកមុខងារនិងប្រសិទ្ធិភាពរបស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗបន្ថែមដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : មុខងារនិងប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំង ៥

- គ្រូសួរសិស្ស តើមុខងារ និងប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរ ចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញរូបភាពនៃមធ្យោបាយ និងចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោមៈ
-

ប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យាកំណើតនីមួយៗៈ

ស្រោមអនាម័យបុរស		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**
ស្រោមអនាម័យបុរស ជាស្រោមជ័រដែលត្រូវបានមូរពាក់ពីលើលិង្គដែលរឹងមុននឹងរួមភេទ។	· ទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគព្រមទាំង ការមានផ្ទៃពោះ · ងាយរកបាន · មានប្រសិទ្ធភាព ៩៨%។	· អាចនឹងលេច ឬបែកធ្លាយប្រសិនបើប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច?		**ផ្សេងៗ**
វាជាវិធីសាស្ត្ររាំងទប់ស្កាត់ទឹកកាម (ដែលមានមេជីវិតឈ្មោល) កុំឱ្យចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។		វាអាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាននិងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត		
តើវាជាអ្វី?	**ចំណុចវិជ្ជមាន**	**ចំណុចអវិជ្ជមាន**
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ជាថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនក្នុងថ្នាំ ដែលស្ត្រីលេបរាល់ថ្ងៃដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ។	· អាចត្រឡប់ទៅដូចដើមវិញ · មករដូវទៀង · ឈឺចាប់តិចតួចនៅពេលមករដូវ · មិនរំខានដល់សកម្មភាពរួមភេទ	· មិនអាចការពារជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍បាន · ត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃឱ្យទៀងទាត់ពេល · អាចមានផលប៉ះពាល់តិចតួចៈ ចង់ក្អួត ឈឺដោះ ឡើងគីឡូ។

	• អាចងាយរកទិញបាននៅ គ្លីនិក ឬនៅឱសថស្ថាន។	
តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?	**ប្រសិទ្ធភាព**	**ផ្សេងៗ**
វាមានផ្ទុកអ័រម៉ូនដែលបញ្ឈប់ការជម្រុះអូវុល ធ្វើឱ្យទឹករំអិលនៅមាត់ស្បូនឡើងខាប់ ដូច្នេះ មេជីវិតឈ្មោលមិនអាចចូលក្នុងស្បូនបាន និងកាត់បន្ថយកម្រាស់ស្រទាប់ខាងក្នុងស្បូនស្ត្រីដែលធ្លាក់មកជាឈាមរដូវ។	មានប្រសិទ្ធភាព ៩១%។	វាអាចការពារជំងឺមហារីកអូវែ និងស្រទាប់ក្នុងស្បូននិងដៃស្បូន កាត់បន្ថយជំងឺគីស (ថង់ទឹក) នៅលើអូវែ ឬ នៅលើដោះ ហើយអាចនឹងកាត់បន្ថយជំងឺអាចម៌រុយ ឬមុន។

ខ្លឹមសារ : សេវាពន្យារកំណើត

- គ្រូសួរសិស្ស តើយើងអាចទៅទទួលយកសេវាពន្យារកំណើតនៅទីកន្លែងណាខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយគ្រូសួរ និងឱ្យសិស្សឆ្លើយ ២ ទៅ៣នាក់
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយរបស់សិស្សរួចបង្ហាញចម្លើយក្នុងសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ

សេវាពន្យារកំណើត : យុវវ័យអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតដែលនៅជិតមានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។គ្រូសំយោគខ្លឹមសារមេរៀននិងណែនាំឱ្យសិស្សកត់មេរៀនសង្ខេបចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការសិស្ស។

មេរៀនសង្ខេប

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលកំពុងប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានមធ្យោបាយប្រើមធ្យោបាយរបាំង (ស្រោមអនាម័យ) មធ្យោបាយប្រើថ្នាំអ័រម៉ូន មធ្យោបាយដាក់កងក្នុងស្បូន មធ្យោបាយធម្មជាតិ និងមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតកូនជាអចិន្ត្រៃយ៍។ អ្នកអាចស្វែងរកសេវាពន្យារកំណើតនៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែកគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី មុខងារនិងប្រសិទ្ធិភាពនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំង៥ និងទីកន្លែងដែលអាចទទួលយកសេវាពន្យារកំណើត។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

១- ចូរប្អូនទៅសិក្សាស្វែងពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន?

មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង ៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។	• បង្ហាញមូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន។	• បណ្តុះស្មារតីចូលរួមលើកកម្ពស់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន** គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។
- **ការរំលូតកូន** : ការរំលូតកូនគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង (WHO)។ ការរំលូតកូនមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការរំលូតមានសុវត្ថិភាពសំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវទៅតាមបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពគឺសំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្រ។ ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនមានទៅសិក្សាស្វែងយល់ពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បានដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន

- គ្រូសួរសិស្ស ដូចម្តេចដែលហៅថា ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរ និងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

ខ្លឹមសារ : ការរំលូតកូន

- គ្រូសួរសិស្ស ដូចម្តេចដែលហៅថា តើការរំលូតកូនមានន័យដូចម្តេច? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។ ដោយបែកចែកក្រុមពិភាក្សានិងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរ និងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

ការរំលូតកូន គឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង (WHO)។ ការរំលូតកូនមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។ **ការរំលូតមានសុវត្ថិភាព** គឺសំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវទៅតាមបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្ររបស់ក្រសួងសុ

ខាភិបាល។ **ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព** គឺសំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្រ។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពជាមូលហេតុចម្បងមួយក្នុងចំណោមការស្លាប់របស់ស្ត្រីជាម្តាយ។ មានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលបណ្តាលឱ្យស្ត្រីឈានទៅរកសេវារំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ដូចជា ខ្វះការគាំទ្រពីសង្គមនិងគ្រួសារ ខ្វះអ្នកជំនាញរំលូតនៅក្នុងសហគមន៍ ខ្វះការយល់ដឹងសុខភាពផ្លូវភេទក្នុងសហគមន៍ ពន្យាពេលឬធ្វេសប្រហែសទៅទទួលសេវាពន្យាកំណើត អំពើហិង្សា ការរៀបការក្នុងវ័យក្មេងដោយការបង្ខិតបង្ខំ និងការមិនទទួលបានសេវាពន្យាកំណើតមិនតាមតម្រូវការ។ ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន គឺកើតឡើងដោយសារការបរាជ័យក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ខ្វះការយល់ដឹងពីវិធីពន្យារកំណើត ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលរួមភេទ ការគិតថារួមភេទម្តងគ្មានកូន រួមភេទនៅពេលស្រវឹង និងការរំលោភជាដើម។

ការរំលូតកូនគឺជាការបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះឬគភ៌ដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការរំលូតដោយឯកឯង (**WHO)**។ ការរំលូតកូនមានពីរ គឺការរំលូតមានសុវត្ថិភាពនិងគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការរំលូតមានសុវត្ថិភាពសំដៅលើការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររំលូតដែលមានសុវត្ថិភាពនិងអនុវត្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវទៅតាមបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។ ការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាពគឺសំដៅដល់ការរំលូតដោយអ្នកខ្វះជំនាញនិងមិនត្រូវបទដ្ឋានវិជ្ជាសាស្ត្រ។ ផលវិបាកនៃការរំលូតគ្មានសុវត្ថិភាព ធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រឈមមុខនិងបញ្ហាសុខភាព និងអាចបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីមូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

១- ចូរប្អូនទៅសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែមពីសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់?

មេរៀនទី ៣ : ការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាននិងការរំលូតកូន (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាព និងស្របច្បាប់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង ៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ពណ៌នាពីសិទ្ធិទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។	• បកស្រាយពីសិទ្ធិទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។	• បណ្ដុះស្មារតីចូលរួមលើកកម្ពស់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់ នៅពេលដែលស្ត្រីមានអាយុ ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ និងមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្ដាយ ឬអាណាព្យាបាលបើសិនជានាងមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ។ អ្នកមានសិទ្ធស្របច្បាប់ក្នុងការផ្ដល់សេវារំលូតគឺ វេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យមធ្យម និងឆ្មបមធ្យមដែលបានទទួលការបណ្ដុះបណ្ដាល និងអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាភិបាល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយក្រុម ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុនរួចសួរ តើប្អូនបានទៅសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែមពីសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ចម្លើយត្រឹមត្រូវដាក់លើក្ដារខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន និងគោលបំណងមេរៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅប្រទេសកម្ពុជា

- គ្រូសួរសិស្ស ដូចម្តេចដែលហៅថា ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅប្រទេសកម្ពុជា មានន័យដូចម្តេច? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរ និងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

ច្បាប់រំលូតកូននៅប្រទេសកម្ពុជា បានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៅឆ្នាំ២០០២៖

- ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅពេលគ៌ភ៌មានអាយុក្រោម១២សប្តាហ៍
- ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុក/ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់ខ្លួនជាមុន ទើបអាចធ្វើការរំលូតកូនបាន។
- ការរំលូតកូនដោយឥតលក្ខខ័ណ្ឌ អាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគត៌អាចគំរាមដល់សុខភាព រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។
- ការរំលូតកូនមានសុវត្ថិភាពត្រូវធ្វើឡើងក្រោមលក្ខខណ្ឌសមស្រប រួមមាន អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញ សម្ភារៈបរិក្ខារសមស្រប និងមានអនាម័យ និងមានលទ្ធភាពទទួលបានការព្យាបាលភ្លាមៗចំពោះជំងឺដែលអាចកើតមាន។
- ចំពោះគ៌ភ៌លើសពី ១២សប្តាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណី៖
  - គ៌ភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតាឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ
  - កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជា
  - ករណីដែលត្រូវគេចាប់រំលោភបណ្តាលឱ្យមានគ៌ភ៌ ការរំលូតកូនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយមិនគិតពីលក្ខខ័ណ្ឌទាំងពីរខាងលើតែត្រូវមានការស្នើសុំឯកភាពដោយស្ត្រីរួមជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យ។
  - ការរំលូតកូនត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំឡើង)
  - មានការស្នើសុំពីម្តាយឪពុកឬអាណាព្យាបាល(អាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ)។

ខ្លឹមសារ : សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់

- គ្រូសួរសិស្ស តើសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់មានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់បន្ថែមពីគំនិតខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សរិះគិតរកចម្លើយដោយខ្លួនឯង ។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សារយៈពេល៥ទៅ១០នាទី លើសំណួរ និងរកចម្លើយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់ : ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ អាចមានសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តទុកគភ៌ឬរំលូត។ ប៉ុន្តែ បើក្មេងស្រីអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ នាងត្រូវមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល។ កន្លែងដែលទទួលបានសេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាពមាននៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកនិងគ្លីនិកដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល។

មេរៀនសង្ខេប

ច្បាប់រំលូតកូននៅប្រទេសកម្ពុជា បានអនុម័តនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ហើយបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៅឆ្នាំ២០០២ រួមមាន ការរំលូតកូនស្របច្បាប់នៅពេលគ័ភ៌មានអាយុក្រោម ១២ សប្តាហ៍ ក្មេងស្រីមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ ត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីឪពុក/ម្តាយឬអាណាព្យាបាល

ការរំលូតកូនដោយឥតលក្ខខ័ណ្ឌអាចធ្វើទៅបានក្នុងករណីដែលគភ៌អាចគំរាមដល់សុខភាព រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រី។ ចំពោះគ័ភ៌លើសពី ១២សប្តាហ៍ ត្រូវអនុញ្ញាតក្នុងករណី គ័ភ៌មានលក្ខណៈខុសពីធម្មតាឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយ កូនដែលកើតមកអាចមានជំងឺព្យាបាលពុំជា ករណីមានការរំលោភ ការរំលូតកូនត្រូវបានស្នើសុំដោយស្ត្រី (អាយុ១៨ឆ្នាំ ឡើង) និងមានការស្នើសុំពីម្តាយឪពុកឬអាណាព្យាបាល(អាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ)។

សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់ នៅពេលដែលស្ត្រីមានអាយុ ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ និងមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលបើសិនជានាងមានអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ។ អ្នកមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការផ្តល់សេវារំលូតគឺ វេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យមធ្យម និងឆ្មបមធ្យម ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាភិបាល។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវបន្ថែមពីសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសេវារំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់?

មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យនិងប្រភេទសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យ “សំណល់រឹង និងប្លាស្ទិក” - រៀបរាប់ពីប្រភេទសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។	- បង្ហាញពីប្រភេទសំណល់រឹង និងប្លាស្ទិក។	- មានទម្លាប់ចូលរួមកាត់បន្ថយ សំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **និយមន័យសំណល់រឹង** : គឺជាសារធាតុទាំងឡាយក្នុងរូបភាពរឹង ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានបញ្ចេញចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងមានប្រភពពីលំនៅឋាន ឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម ពាណិជកម្ម អាជីវកម្ម។ល។ ភក់នៃទឹកលូសំអុយ ក៏ចាត់ទុកថាជាសំណល់រឹងដែរ (Dictionary of Environmental Terms, Phnom Penh 2020 by Tin Ponlok)។
- **និយមន័យប្លាស្ទិក** : គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅឬចរន្តអគ្គីសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។
- **ប្រភេទសំណល់រឹង** : មានដូចជា សំរាម សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ សំណល់កសិកម្ម សំណល់ឧស្សាហកម្ម និងសំណល់ជីវៈវេជ្ជសាស្ត្រ
- **ប្រភេទប្លាស្ទិក** : មានដូចជា ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត (PET) ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ (HDPE) ប៉ូលីវីនីលក្លរ (PVC) ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប (LDPE) ប៉ូលីប្រូពីឡែន (PP) ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន (PS) និងប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖

- តើប្អូនធ្លាប់ឃើញគំនរសំរាមដែរឬទេ? សំរាមអ្វីខ្លះ?
- តើប្អូនធ្លាប់ឃើញគំនរសំរាមនៅទីណា?

- គ្រូឱ្យសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

- គ្រូបែងចែកឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយដៃគូលើសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ១០នាទី៖

  ១- តើសំណល់រឹងជាអ្វី?

  ២- តើប្លាស្ទិកជាអ្វី?

- គ្រូឱ្យសិស្ស ២ ទៅ ៣ គូ ឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន។

  ចម្លើយ

- **និយមន័យសំណល់រឹង** : គឺជាសារធាតុទាំងឡាយក្នុងរូបភាពរឹង ដែលពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានបញ្ចេញចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងមានប្រភពពីលំនៅឋាន ឧស្សាហកម្ម កសិកម្ម ពាណិជកម្ម អាជីវកម្ម។ល។ ភក់នៃទឹកលូសំអុយ ក៏ចាត់ទុកថាជាសំណល់រឹងដែរ (Dictionary of Environmental Terms, Phnom Penh 2020 by Tin Ponlok)។
- **និយមន័យប្លាស្ទិក** : គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅឬចរន្តអគ្គិសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ១០នាទី ពីប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកដែលគេបានប្រើប្រាស់ ដោយបំពេញតាមតារាងខាងក្រោម៖

ប្រភេទសំណល់រឹង	ប្រភេទប្លាស្ទិក

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

<table>
<tr><th>ប្រភេទសំណល់រឹង</th><th>ប្រភេទប្លាស្ទិក</th></tr>
<tr><td>មានដូចជា សំរាម សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ សំណល់កសិកម្មសំណល់ឧស្សាហកម្ម និង សំណល់ជីវៈវេជ្ជសាស្រ្ត។

</td><td>មានដូចជា ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត (PET) ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ (HDPE) ប៉ូលីវីនីលក្លរ (PVC) ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប (LDPE) ប៉ូលីប្រូពីឡែន (PP) ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន (PS) និងប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

</td></tr>
</table>

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់រឹង គឺជារូបធាតុនានាដែលគ្មានសារប្រយោជន៍ទៀត នៅក្នុងទម្រង់ឬលក្ខខណ្ឌបច្ចុប្បន្នរបស់វា និងពុំមានតម្លៃតទៅទៀតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន។ សំណល់រឹងត្រូវបានបែងចែកជាច្រើនប្រភេទដូចជា សំរាម សំណល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ សំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់កសិកម្ម និងសំណល់ជីវៈវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្លាស្ទិក គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងស្តើងដែលមានភាពយឺត ទន់ ងាយស្រួលបត់បែន មិនចម្លងកម្តៅឬចរន្តអគ្គិសនី ស្រាល មិនជ្រាបទឹក មិនច្រេះចាប់ ប្រើប្រាស់បានយូរ។

ប្លាស្ទិក មានច្រើនប្រភេទ ដូចជា ប៉ូលីអេទីឡែនតេរេថាឡាត ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ខ្ពស់ ប៉ូលីអេទីឡែនកំហាប់ទាប ប៉ូលីវីនីលក្លរួ ប៉ូលីប្រូពីឡែន ប៉ូលីស្ទីរ៉ែន ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- និយមន័យនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

២- ប្រភេទនៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនៗកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិក ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់បរិស្ថានរបស់យើង។

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនស្វែងរកនិងកត់ត្រានូវប្រភេទសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះឬនៅក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនសំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ត្រង់ចំណងជើងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការនិងដំណោះស្រាយសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : សំណល់រឹង ប្លាស្ទិក និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការនិងដំណោះស្រាយ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សុខភាព - រៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយ។	- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់និងដំណោះស្រាយសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។	- មានទម្លាប់ចូលរួមកាត់បន្ថយសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ផលប៉ះពាល់សុខភាព** : សំណល់រឹងដែលមិនបានគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស រីឯប្លាស្ទិកក៏បង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវចម្រុះផ្សេងៗ។
- **វិធានការនិងដំណោះស្រាយ** : ការបន្ថយការប្រើប្រាស់ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងការបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) គឺជាវិធានការដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលបរិស្ថាន និងជួយអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ តើប្អូនបានស្វែងរកប្រភេទសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកដែលបានប្រើប្រាស់ដែរឬទេ? តើសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកអ្វីខ្លះដែលប្អូនរកបាន?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឡើងឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី៖

    ១- តើផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងមានអ្វីខ្លះ?

    ២- តើផលប៉ះពាល់នៃប្លាស្ទិកមានអ្វីខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកមាន៖

- សំណល់ប្លាស្ទិកធ្វើឱ្យស្ទះប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកភ្លៀង និងប្រព័ន្ធលូទឹកស្អុយ ធ្វើឱ្យទឹកហៀរចេញមកក្រៅ ហើយក្លាយជាកន្លែងកកើតរោគដែលបង្កជំងឺច្រើនមុខ
- ចំហេះប្លាស្ទិកបង្កើតជាផ្សែងពុល ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព (ការស្រូបផ្សែងពុលធ្វើឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម កង្វះអុកស៊ីសែនទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាល និងជំងឺមហារីក)
- ថង់ប្លាស្ទិកដែលប៉ើងគ្របលើដំណាំ ធ្វើឱ្យដំណាំលូតលាស់មិនបានល្អ
- សំណល់ប្លាស្ទិកដែលកប់ក្នុងដីយូរ ធ្វើឱ្យខូចគុណភាពដី
- សត្វស្រុកងាប់បន្ទាប់ពីស៊ីស្មៅដែលមានលាយបំណែកប្លាស្ទិក
- សត្វឬបក្សីសមុទ្របានងាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារស៊ីឬទាក់ជាប់នឹងថង់ប្លាស្ទិក
- មីក្រូប្លាស្ទិកអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស តាមរយៈខ្សែចង្វាក់អាហារ។

ខ្លឹមសារ : វិធានការនិងដំណោះស្រាយ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល ៥ ទៅ ១០ នាទី លើសំណួរ : តើប្អូនមានវិធានការនិងដំណោះស្រាយយ៉ាងដូចម្ដេចចំពោះផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ដើម្បីបង្ការមិនឱ្យសំណល់ដែលត្រូវបានបោះចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន បង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងបរិស្ថាន យើងត្រូវអនុវត្តវិធានការគ្រប់គ្រងសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការជ្រើសរើសវិធានការ **"ប" បី** បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) គឺជាវិធានដែលអាចជួយអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី។

បន្ថយការប្រើប្រាស់ : មានន័យថាការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់របស់របរផ្សេងៗ។ ឧទាហរណ៍ : កាត់បន្ថយការប្រើថង់ប្លាស្ទិក ដោយការប្រើថង់យួរ ឬកន្ត្រក ប្រើប្រាស់បានយូរ ដែលត្បាញពីកំណាត់ឬសម្ភារៈផ្សេងៗ ឬប្រើប្រាស់ក្រដាសឱ្យបានទាំងសងខាងមុននឹងបោះចោល។

ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ : មានន័យថាការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវសម្ភារៈផ្សេងៗដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានជាជាងបោះចោល។ ឧទាហរណ៍ : ដបប្លាស្ទិកដែលប្រើហើយ អាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញ សម្រាប់ច្រកទឹកឃ្មុំ ឬបណ្តុះកូនឈើ។

បំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ) : មានន័យថាសម្ភារៈមួយចំនួនអាចកែច្នៃឡើងវិញដោយបំប្លែងទៅជាផលិតផលថ្មី ដូចជា ក្រដាស ប្លាស្ទិក កែវ លោហៈ។ល។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សំណល់រឹងគ្រប់ប្រភេទនឹងផ្តល់ផលប៉ះពាល់អាក្រក់ នៅពេលដែលបរិមាណរបស់វាបានប្រមូលផ្តុំច្រើនឡើងៗ លើសពីសមត្ថភាពស្រូបយករបស់បរិស្ថាន។ សំណល់ដែលមិនបានគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស រីឯប្លាស្ទិកក៏បង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងជីវៈចម្រុះផ្សេងៗដែរ។

ការជ្រើសរើសវិធានការ បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង គឺជាវិធានការដែលអាចជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃសំណល់ និងអភិរក្សផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ផលប៉ះពាល់សំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិក។

២- វិធានការនិងដំណោះស្រាយ។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ:

១- ចូរប្អូនស្វែងរកផលប៉ះពាល់នៃសំណល់រឹងនិងប្លាស្ទិកនៅក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់ប្អូន។

២- ចូរប្អូនកត់ត្រានូវវិធានការនិងដំណោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីកាត់បន្ថយការបំពុលបរិស្ថាន។

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនមនុស្សនិងបរិស្ថាន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន និងតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន - រៀបរាប់ពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស។	- បកស្រាយពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស។	- អប់រំពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឹត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន** : បរិស្ថានបានទ្រទ្រង់និងផ្ដល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែប និងចាំបាច់ដល់មនុស្ស ដូចជា ខ្យល់ ទឹក និងអាហារ ដែលធនធានទាំងនេះមនុស្សមិនអាចខ្វះបាន។
- **តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស** : បរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ចំពោះសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ និងបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សលើផែនដី ដោយបានផ្ដល់នូវទីជម្រក ខ្យល់សម្រាប់ដកដង្ហើម អាហារសម្រាប់បរិភោគ ទឹកសម្រាប់ទទួលទាន ថាមពល ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ តើបរិស្ថានជាអ្វី? តើបរិស្ថានសំខាន់សម្រាប់មនុស្សដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល ៥ ទៅ ១០នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖
  ១- តើមនុស្សត្រូវការបរិស្ថានដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
  ២- តើបរិស្ថានត្រូវការការពារនិងថែរក្សាពីមនុស្សដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

- **មនុស្សត្រូវការបរិស្ថាន** ពីព្រោះ បរិស្ថានបានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតនិងផ្តល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបមិនអាចខ្វះបាន ដូចជា ខ្យល់ ទឹក ដី អាហារ និងធនធានផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋាន មនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈនិងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែប ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលនិងទាន់សម័យ ដែលធ្វើឱ្យធនធាន ដូចជា ទឹក ដី ព្រៃឈើ ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បើមលើសពីធនធានដើមដែលធម្មជាតិផ្តល់ឱ្យ ជាពិសេសក្នុងសកម្មភាពអភិវឌ្ឍនានា។
- **បរិស្ថានត្រូវការការពារនិងថែរក្សាពីមនុស្ស** ពីព្រោះកាលណាកំណើនប្រជាជនកើនឡើងខ្លាំង តម្រូវការអាហារ ទីជម្រក សេវាកម្មផ្សេងៗ និងសម្ភារៈបរិក្ខារនានាក៏កើនឡើង ដែលនឹងនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់ធនធានបរិស្ថានកាន់តែច្រើន។ ឧទាហរណ៍ : ការប្រើប្រាស់ចំហេះឥន្ទនៈផូស៊ីលច្រើនបានបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន ដែលធ្វើឱ្យកម្តៅភពផែនដីកើនឡើង ឬការប្រើប្រាស់ទឹកហួសកម្រិតនាំឱ្យខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។ល។ ដូចនេះ បរិស្ថានត្រូវការការពារនិងថែរក្សាពីមនុស្សដើម្បីផលប្រយោជន៍មនុស្សទូទៅនិងសង្គមជាតិទាំងបច្ចុប្បន្ននិងទៅអនាគត់។

ខ្លឹមសារ : តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី លើសំណួរ : ចូរប្អូនរៀបរាប់ពីតម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

បរិស្ថានមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានចំពោះជីវិតនិងសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ ជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្តល់នូវទីជម្រក ខ្យល់ដកដង្ហើម អាហារ ទឹក ថាមពល ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។ លើសពីនេះ

ការថែរក្សាបរិស្ថានបានល្អ ធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនៃវិស័យទេសចរណ៍ធម្មជាតិ នឹងជំរុញឱ្យមានការរីកចម្រើនដល់សេដ្ឋកិច្ច។

បរិយាកាសនៃផែនដី បានការពារនិងទ្រទ្រង់ជីវិតនៅលើផែនដី ដោយផ្ទុកនូវខ្យល់អុកស៊ីសែននិងកាបូនឌីអុកស៊ីត ដែលភាវរស់ត្រូវការជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រាន រក្សាកម្ដៅផែនដីនិងការពារពីកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយ៉ូឡេដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។

ដី ជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយដែលបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត ផ្ដល់ទម្រដល់ឬសឈើ រក្សាទឹកក្រោមដី និងផ្ដល់សារជាតុចិញ្ចឹមនានាដល់ដើមឈើ និងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងកសិកម្ម។

ព្រៃឈើ បានចូលរួមវិភាគទានយ៉ាងធំធេងនៅក្នុងបរិស្ថាន ដោយបានបញ្ចេញអុកស៊ីសែន ស្រូបយកកាបូនឌីអុកស៊ីត និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពខ្យល់និងអាកាសធាតុ។ ព្រៃឈើជួយទប់ទឹក ទប់ដី និងទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតតាមរយៈការផ្ដល់នូវជម្រក អាហារ និងថ្នាំសង្កូវដល់មនុស្សនិងសត្វ។ ឧទាហរណ៍ : ព្រៃឡង់នៅប្រទេសកម្ពុជាជាព្រៃទាក់ទាញទឹកភ្លៀងធំបំផុតនៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងព្រៃអាម៉ាសូនផ្ដល់អុកស៊ីសែនជាង២០ភាគរយនៃអុកស៊ីសែនសរុបនៅលើផែនដី។

ទឹក ក៏ជាផ្នែកសំខាន់មួយជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិត មនុស្សត្រូវការទឹកដើម្បីរស់រាន រក្សាដំណើរការនៃរាងកាយ និងជួយបំពេញជាតិទឹកដល់រាងកាយ ដែលបានបាត់បង់ពេលដកដង្ហើម បែកញើស និងក្នុងដំណើរការរំលាយអាហារ។ ទឹកដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ចូលរួមរក្សាលំនឹងសីតុណ្ហភាពផែនដី ផ្ដល់អុកស៊ីសែន អាហារ ទឹកទទួលទាន ថាមពល និងវត្ថុធាតុដើមនានា។

នៅពេលមនុស្សមានការយល់ដឹងពីបរិស្ថាន ចេះថែរក្សា ការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានបានល្អ បរិស្ថាននឹងមានលំនឹងល្អ ហើយប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីក៏នឹងប្រសើរទៅតាមនោះដែរ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

បរិស្ថានបានទ្រទ្រង់និងផ្ដល់នូវធនធានដ៏សម្បូរបែបនិងចាំបាច់ដល់មនុស្ស ដូចជា ខ្យល់ ទឹក និងអាហារ ដែលធនធានទាំងនេះមនុស្សមិនអាចខ្វះបាន។ ក្រៅពីតម្រូវការមូលដ្ឋាន មនុស្សនូវត្រូវការសម្ភារៈនិងបរិក្ខារប្រើប្រាស់យ៉ាងសម្បូរបែប ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលនិងទាន់សម័យ។

បរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ចំពោះសុខភាពមនុស្ស ទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ និងបានជួយទ្រទ្រង់ដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើផែនដី ដោយបានផ្ដល់នូវទីជម្រក ខ្យល់សម្រាប់ដកដង្ហើម អាហារសម្រាប់បរិភោគ ទឹកសម្រាប់ទទួលទាន ថាមពលផ្សេងៗ ថ្នាំសង្កូវ និងសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន។

២- តម្លៃនៃបរិស្ថានចំពោះសុខភាពនិងជីវិតមនុស្ស។

៨- ពង្រឹងចំណេះដឹង (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនៗចូលរួមថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានគង់វង្សយូរអង្វែងតទៅមុខទៀត តាមរយៈការចូលរួម គ្រប់គ្រងការចោលកាកសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនមនុស្សនិងបរិស្ថាន ត្រង់ចំណុចជើងផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថាន ចំពោះសុខភាព និងវិធានការ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : មនុស្សនិងបរិស្ថាន (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាព និងវិធានការ ការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាព - រៀបរាប់ពីវិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស។	- បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាព - បកស្រាយវិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស។	- បណ្តុះឥរិយាបថថែទាំ ការពារ និងអភិរក្ស។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាព៖

- **ការបំពុលខ្យល់** បង្កឱ្យមានជំងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកសួត បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។
- **ការបំពុលទឹក** បង្កឱ្យមានការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺសើស្បែក កមរមាស់ គ្រុនពោះវៀន រាក រាកមួល រលាកថ្លើម និងជំងឺអាសន្នរោគ។
- **ការបំពុលដី** បង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព នៅពេលមនុស្សប៉ះពាល់សារធាតុគីមីពុល វាអាចបង្កជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺស្បែក ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង និងជំងឺខួរក្បាល។
- **ការបំពុលដោយសំលេង** អាចបណ្តាលឱ្យខូច ឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ហ៊ឹងត្រចៀក ឡើងសំពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាដំណេក។

វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស៖

- អនុវត្តនូវវិធានការ "ប" បី **បន្ថយ**ការប្រើប្រាស់ **ប្រើប្រាស់**ឡើងវិញ និង**បំប្លែង** (កែច្នៃឡើងវិញ)
- ចូលរួមប្រើប្រាស់ប្រភពថាមពលដែលមិនប៉ះពាល់បរិស្ថានធម្មជាតិ ដូចជាថាមពលព្រះអាទិត្យ វារីអគ្គិសនី និងថាមពលខ្យល់ជាដើម
- ចូលរួមដាំដើមឈើ ព្រោះវាផ្តល់អុកស៊ីសែន ព្រមទាំងជួយសន្សំសំចៃថាមពល ជួយសម្អាតខ្យល់ និងជួយទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
- កាត់បន្ថយការបំពុលគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន

- កាត់បន្ថយឬសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ទឹក
- គាំទ្រដល់កម្មវិធីបរិស្ថានដោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាសំដៅការពារដល់បរិស្ថាន។ ឧទាហរណ៍ យុទ្ធនាការ "គ្មានថង់ប្លាស្ទិក" ក្នុងសាលារៀន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖

- តើប្អូនធ្លាប់ឃើញសំរាមនៅក្នុងបឹង ទន្លេដែរឬទេ? ប្អូនដឹងទេថាផ្សែងដែលចេញពីយានយន្ត រោងចក្រ វានឹងទៅទីណា?
- តើប្អូនធ្លាប់ឮពាក្យបំពុលបរិស្ថានដែរឬទេ? តើវាមានន័យដូចម្តេច?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០ នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖

១- តើការបំពុលបរិស្ថានមានអ្វីខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស មានដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកសួតផ្សេងៗ ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក ជំងឺខួរក្បាល...។
- ការបំពុលទឹក បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរាកមួល ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺកមរមាស់ ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកថ្លើម...។

- ការបំពុលដី បង្កឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺសើស្បែក ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺខួរក្បាល...។
- ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ អាចបណ្តាលឱ្យហ៊ឹងត្រចៀក ខូចឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ ឡើងសំពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាដំណេក...។

ខ្លឹមសារ : វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្ស

- បែងចែកសិស្សជាដៃគូឱ្យពិភាក្សាក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០ នាទី លើសំណួរខាងក្រោម៖ ចូររៀបរាប់ពីវិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្សបរិស្ថាន?
- គ្រូឱ្យសិស្ស ២ ទៅ ៣ គូ ឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

វិធានការថែរក្សា ការពារ និងអភិរក្សបរិស្ថានឱ្យមាននិរន្តរភាពសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ យើងត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តនូវវិធានការ "ប" បី បន្ថយការប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងបំប្លែង (កែច្នៃឡើងវិញ)
- ចូលរួមប្រើប្រាស់ប្រភពថាមពលដែលមិនប៉ះពាល់បរិស្ថានធម្មជាតិ ដូចជា ថាមពលព្រះអាទិត្យ វារីអគ្គិសនី និងថាមពលខ្យល់ជាដើម
- ចូលរួមដាំដើមឈើ ព្រោះដើមឈើផ្តល់នូវអាហារ អុកស៊ីសែន ជួយសន្សំសំចៃថាមពល ជួយសម្អាតខ្យល់ ទាក់ទាញទឹកភ្លៀង និងជួយទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
- កាត់បន្ថយការបំពុលគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន
- កាត់បន្ថយឬសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ទឹក
- គាំទ្រដល់កម្មវិធីអប់រំនិងផ្សព្វផ្សាយបរិស្ថានដោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាសំដៅការពារដល់បរិស្ថាន។ ឧទាហរណ៍ : យុទ្ធនាការ "គ្មានថង់ប្លាស្ទិក" ក្នុងសាលារៀន យុទ្ធនាការ "មួយម៉ោងសម្រាប់ភពផែនដី" ទិវាបរិស្ថានពិភពលោក៥មិថុនា។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

មនុស្សត្រូវពឹងផ្អែកលើបរិស្ថាន ដើម្បីរស់នៅបាន រីឯបរិស្ថានក៏ត្រូវការការមើលថែទាំពីមនុស្ស។ បើបរិស្ថានជុំខ្លួនត្រូវបានបំផ្លាញហិនហោច នោះនឹងនាំឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្សដូចគ្នា។ អាស្រ័យហេតុនេះ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវចេះរួមគ្នាថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្ថិតស្ថេរគង់វង្សយូរអង្វែងតទៅមុខទៀតដើម្បីជាប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯង និងសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយៗទៀត៕

៧- ខ្វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានចំពោះសុខភាពមនុស្ស។

២- វិធានការការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្សបរិស្ថាន។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនៗចូលរួមការពារ គ្រប់គ្រង និងអភិរក្សបរិស្ថានរបស់យើងឱ្យបានល្អប្រសើរ។

កិច្ចការផ្ទះ :

១- ចូរប្អូនសង្កេតនិងកត់ត្រាពីការបំពុលបរិស្ថាននិងផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ប្រភពនិងប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភពនិងប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់ក្នុងបរិយាកាស។	- បង្ហាញពីប្រភពនិងប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់នាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។	- មានស្មារតីចូលរួមចំណែកកាត់បន្ថយនិងលុបបំបាត់ការបញ្ចេញសារធាតុបំពុលខ្យល់។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ : ប្រភពចល័ត ប្រភពអចល័ត និងប្រភពធម្មជាតិ។
- ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់ : ការបំពុលដោយចំហេះឥន្ធនៈ ការបំពុលដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងការបំពុលមានទម្រង់ជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ
    - ១- តើការបំពុលបរិស្ថានមានអ្វីខ្លះ?
    - ២- តើការបំពុលខ្យល់ជាអ្វី?
  - គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
  - គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពនៃការបំពុលខ្យល់ ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ រួចពន្យល់

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាដៃគូ ពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី លើសំណួរ តើការបំពុលខ្យល់មានប្រភពមកពីណាខ្លះ?
- គ្រូឱ្យសិស្ស ២ទៅ៣គូ ឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈគ្រប់ប្រភេទរួមមាន ប្រេងម៉ាស៊ូតនិងធ្យូងសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ការប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ ការប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម និងថាមពល។ ការដុតឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យកត់សម្គាល់ទៅលើគុណភាពខ្យល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន៖

- **ប្រភពចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងមិនអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា ទោចក្រយានយន្ត រថយន្ត រថភ្លើង យន្តហោះ
- **ប្រភពអចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា រោងចក្រ សហគ្រាស ឃ្លាំងស្តុកសម្ភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម តំបន់កសិកម្ម
- **ប្រភពធម្មជាតិ** : គឺជាប្រភពបំពុលខ្យល់ដែលបណ្តាលដោយធម្មជាតិ ដូចជាធូលីដែលហុយតាមខ្យល់ ផ្សែងនិងឧស្ម័នពុលចេញពីបន្ទុះភ្នំភ្លើង ផ្សែងពីភ្លើងឆេះព្រៃ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាដៃគូ ពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី លើសំណួរ តើប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភេទផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម៖

- ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិតតូចៗទៅក្នុងខ្យល់
- ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា នីដ្រូសែនអុកស៊ីត ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត។ ឧស្ម័នទាំងនេះពេលនៅក្នុងបរិយាកាស វាក៏ធ្វើប្រតិកម្មគីមីបង្កើតជាភ្លៀងអាស៊ីតនិងអ័ព្ទផ្សេង បំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភពចេញពីការដុតឥន្ធនៈ ដូចជា ប្រេងឥន្ធនៈ ប្រេងម៉ាស៊ូត និងធ្យូងសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ការប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ និងការប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម និងថាមពល ដែលចំហេះឥន្ធនៈទាំងនេះបានបញ្ចេញផ្សែងពុលចូលទៅក្នុងបរិយាកាស និងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យកត់សម្គាល់ទៅ លើគុណភាពខ្យល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្ស។ ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន ប្រភពចល័ត ប្រភពអចល័ត និងប្រភពធម្មជាតិ។

ការបំពុលខ្យល់មានប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដូចជា : ការបំពុលខ្យល់ដោយចំហេះឥន្ធនៈដោយការបញ្ចេញភាគល្អិតតូចៗទៅក្នុងខ្យល់ ការបំពុលខ្យល់ដោយឧស្ម័នបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត និងនីដ្រូសែនអុកស៊ីត និងការបំពុលខ្យល់មានទម្រង់ជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់បង្កឡើងដោយឧស្ម័នដូចជា កាបូនឌីអុកស៊ីត ឬស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត ដែលធ្វើឱ្យកំដៅផែនដីកើនឡើង និងបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការបំពុលខ្យល់មានប្រភពមកពីណាខ្លះ?

២- ប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនកត់ត្រាពីប្រភពនិងប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់ក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ត្រង់ចំណុចជើងផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ និងវិធានការនិងដំណោះស្រាយ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ និងវិធានការនិងដំណោះស្រាយ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង ៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ក្នុងបរិយាកាស - រៀបរាប់ពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយការបំពុលខ្យល់។	- បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់និងដំណោះស្រាយនៃការបំពុលខ្យល់។	- មានស្មារតីចូលរួមចំណែកកាត់បន្ថយនិងលុបបំបាត់ការបញ្ចេញសារធាតុបំពុលខ្យល់។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់** : សារធាតុពុលនិងភាពកខ្វក់នៅក្នុងខ្យល់បានបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវិតមនុស្ស ដោយបង្កឱ្យមានជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។
- **វិធានការនិងដំណោះស្រាយនៃការបំពុលខ្យល់** : ការកាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ការដុតសំណល់កសិកម្ម ការប្រើប្រាស់យានអគ្គិសនី ការប្រើប្រាស់ចង្ក្រានអគ្គិសនី ការបញ្ឈប់ការជក់បារី ការបញ្ឈប់ការដុតសំណល់ និងការដាំដើមឈើ អាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពន្យល់ ពិភាក្សាដៃគូ ពិភាក្សាក្រុម បទបង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖

១- តើការបំពុលខ្យល់មានប្រភពមកពីណាខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃការបំពុលខ្យល់។

- គ្រូហៅសិស្ស ២ឬ៣នាក់ ឱ្យឡើងឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដារខៀន។

ចម្លើយ

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មាន៖

- **ប្រភពចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងមិនអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា ទោចក្រយានយន្ត រថយន្ត រថភ្លើង យន្តហោះ
- **ប្រភពអចល័ត** : គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា រោងចក្រ សហគ្រាស ឃ្លាំងស្ដុកសម្ភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម តំបន់កសិកម្ម
- **ប្រភពធម្មជាតិ** : គឺជាប្រភពបំពុលខ្យល់ដែលបណ្ដាលដោយធម្មជាតិ ដូចជាធូលីដែលហុយតាមខ្យល់ ផ្សែងនិងឧស្ម័នពុលចេញពីបន្ទុះភ្នំភ្លើង ផ្សែងពីភ្លើងឆេះព្រៃ។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាដៃគូពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី លើសំណួរ តើផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូឱ្យសិស្ស ២ ទៅ ៣គូ ឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដូចជា បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត ជំងឺបេះដូង ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល។ ការបំពុលខ្យល់នឹងបណ្ដាលឱ្យមានហានិភ័យសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ចំពោះទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ ជាពិសេសមនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។

ខ្លឹមសារ : វិធានការនិងដំណោះស្រាយការបំពុលខ្យល់

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាដៃគូពិភាក្សាក្នុងរយៈពេល៥ ទៅ១០នាទី លើសំណួរ ចូរពិភាក្សាពីវិធានការនិងដំណោះស្រាយចំពោះការបំពុលខ្យល់?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន រួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

ចម្លើយ

វិធានការនិងដំណោះស្រាយដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់៖

- កាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ដោយងាកមកប្រើថាមពលកកើតឡើងវិញ ដូចជាផ្ទាំងសូឡាដើរដោយថាមពលព្រះអាទិត្យ ថាមពលអគ្គិសនីពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ វារីអគ្គិសនី ឬថាមពលខ្យល់
- ប្តូរមកប្រើប្រាស់យានអគ្គិសនី ឬកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់យានយន្តចាស់ទ្រុឌទ្រោម
- កាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតផ្សែងនិងកាបូនឌីអុកស៊ីតនៅក្នុងខ្យល់
- ប្រើចង្ក្រានឧស្ម័ន ឬចង្ក្រានអគ្គិសនី ជំនួសឱ្យការប្រើអុសធ្យូងសម្រាប់ចម្អិនអាហារ
- បញ្ឈប់ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះឬនៅតាមទីសាធារណៈ
- បញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ
- ដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន ព្រោះវាអាចស្រូបឧស្ម័នពុល។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលខ្យល់ បង្កឱ្យមានបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាពធំបំផុតសម្រាប់មនុស្សជាតិក្នុងពិភពលោក ប្រសិនបើគ្មានដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវ។ ការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានជំងឺហឺត ជំងឺរលាកទងសួត ជំងឺមហារីកសួត បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ជំងឺភ្នែក និងជំងឺខួរក្បាល ហើយការបំពុលខ្យល់បង្កនូវហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរជាងគេក្នុងចំណោមទារក កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

យើងអាចប្រើប្រាស់នូវវិធានការ និងដំណោះស្រាយមួយចំនួនដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ ដូចជា ការកាត់បន្ថយការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល ការងាកមកប្រើប្រាស់យានអគ្គិសនី ការកាត់បន្ថយការដុតសំណល់កសិកម្ម ការប្រើចង្ក្រានឧស្ម័នឬចង្ក្រានអគ្គិសនី ការបញ្ឈប់ការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅតាមទីសាធារណៈ ការបញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ និងដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់។

២- វិធានការនិងដំណោះស្រាយនៃការបំពុលខ្យល់។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនចូលរួមដាំដើមឈើឱ្យបានច្រើននៅតាមផ្ទះក៏ដូចជានៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់។

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើប្អូននឹងចូលរួមធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការបំពុលបរិស្ថាន ក៏ដូចជាការបំពុលខ្យល់?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹងសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីគំនិតភាន់ច្រឡំទាក់ទងនឹង សុខភាព - រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សុខភាព។	- បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំមកលើសុខភាពនិងជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រដែលត្រូវប្រកាន់យក។	- អប់រំឥរិយាបថឱ្យមានជំនឿតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រទាក់ទងនឹងសុខភាព។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ជំនឿភាន់ច្រឡំ : ជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងត្រូវគ្រលំភួយឱ្យជិត ជំនឿថាផ្លែក្រូចពោធិសាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗបណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន ការតមអាហារការបរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះធ្វើឱ្យស្បូនក្រជានិងទាស់ ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះមានអ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅសន្លប់ ឬប្រកាច់ចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។

ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ : ជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន កង្វះម្ហូបអាហារនិងវិតាមីន។

ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ : បង្ហើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំង ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ងូតទឹកឬជូតលាងទារកដោយថ្នមៗ

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការធ្វើបង្ហាញ និងការរិះរករបស់សិស្ស

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ ដូចម្ដេចដែលហៅថាជំនឿ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១ : ជំនឿភាន់ច្រឡំ

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើជំនឿភាន់ច្រឡំមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។
- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយ ដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖
  ចម្លើយ

ជំនឿភាន់ច្រឡំមួយចំនួនមាន៖

- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួន។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំងអស់មានប្រយោជន៍ណាស់ កាលណាមនុស្សឈឺដូចជា ផ្ដាសាយ ឬគ្រុន
- ការតមអាហារ : តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមប្រាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រជា ម៉្យាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតមត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្ដែង ត្រីឆ្ដោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ដូចជាទំពាំង...
- ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះ ប្រជាជនតែងមានជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាច ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅ សន្លប់ ឬប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុស ម៉្លោះហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម្យ៉ាងគេយល់ថាបណ្ដាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។

ខ្លឹមសារទី២ : ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ រួមមាន៖

- ជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន ទៅលើជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាចច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្ដៅ សន្លប់ ឬប្រកាច់។ គេថាអ្នកតាកាច ព្រោះមានធ្វើអ្វីខុស ម្ល៉ោះហើយគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ចំពោះអ្នកតា ឬម្យ៉ាងគេយល់ថាបណ្ដាលមកពីការចាញ់ទឹក ចាញ់ដី។ តាមពិតកន្លែងនោះ គឺជាកន្លែងគ្រុនចាញ់ ដែលផ្នែកខាងវិទ្យាសាស្ត្រ គេរកឃើញ។
- ទម្លាប់និងជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួនមិនសមហេតុផល ព្រោះវានាំឱ្យរាងកាយអ្នកមានជំងឺផ្សេងៗ ដែលបណ្ដាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- មានជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្ដាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកមានជំងឺផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។ នេះជាជំនឿភាន់ច្រឡំ ព្រោះផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើទាំងអស់មានប្រយោជន៍ណាស់ សម្រាប់មនុស្សឈឺដូចជា ផ្ដាសាយ ឬគ្រុន។
- មានជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងគេត្រូវដណ្ដប់ភួយឱ្យជិត។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយ ធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន។

ខ្លឹមសារទី៣ : ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រមានអ្វីខ្លះ ? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

ខាងក្រោមជាជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួន[1]៖

- បង្ហើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំង វាជាការពិតដែលបង្ហើយទារកផតនេះគឺបណ្ដាលមកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន ដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ ព្រោះការបាត់បង់ជាតិទឹក ច្រើនជាងចំណុះទឹកដែលគេផឹកចូលក្នុងខ្លួន។
- មិនត្រូវងូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះ វាជាការពិត ព្រោះទងផ្ចិតត្រូវការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ប៉ុន្តែត្រូវងូតទឹកឬជូតលាងទារកដោយថ្នមៗនឹងកំណាត់ទន់ស្អាត។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោ វាជាកាពិតព្រោះទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យកើតរោគបាន។

[1] ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ "ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ" និពន្ធដោយ David Werner, 1981

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ជំនឿភាន់ច្រឡំពេលគ្រុនខ្លាំង គេត្រូវដណ្តប់ភួយឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងខ្លួនមាន

ជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើផ្សេងៗទៀត បណ្តាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុន។ តាមទម្លាប់ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងតំបន់ខ្លះ តែងហាមប្រាមមិនឱ្យស្ត្រីទើបនឹងសម្រាលកូនរួច បរិភោគម្ហូបអាហារខ្លះដែលគេជឿថានាំឱ្យស្បូនក្រជា ម៉្យាងទៀតនាំឱ្យទាស់ ដូចជាតម ត្រីឥតស្រកា ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្តែង ត្រីឆ្តោ ក្បាលជ្រូក សត្វព្រៃ ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ បន្លែស្រស់ ដូចជាទំពាំង។ ជំនឿនៅតាមតំបន់ព្រៃភ្នំខ្លះ ប្រជាជនតែងមានជំនឿថា អ្នកតានៅព្រៃកាច... ច្រើនតែធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ ក្តៅ សន្លប់ ឬ ប្រកាច់ចាញ់ទឹក ចាញ់ដី នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ។

ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ ធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់ ឬអាចស្លាប់បាន ទៅលើ

ជំនឿថាអ្នកតានៅព្រៃកាចគេនាំគ្នាសែនបន់ស្រន់ ចំពោះជំនឿតមអាហារនិងផ្លែឈើមួយចំនួន បណ្តាលមកពីកង្វះម្ហូបអាហារនិងវិតាមីន។ ជំនឿថា ផ្លែក្រូចពោធិ៍សាត់ ផ្លែត្របែក និងផ្លែឈើ ផ្សេងៗទៀត បណ្តាលឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុន។ជំនឿពេលគ្រុនខ្លាំងគេត្រូវ ដណ្តប់ភួយឱ្យជិត។ នេះជាគំនិតភាន់ច្រឡំ កាលណាមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ត្រូវដោះសម្លៀកបំពាក់និងភួយចេញ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ប៉ះរាងកាយដែលធ្វើឱ្យកំដៅចុះបាន។

ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ បង្ហើយរបស់ទារកផតចូលក្នុងនៅពេលមានរាកខ្លាំងគឺបណ្តាល

មកពីបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនដែលធ្វើឱ្យទារកខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ មិនត្រូវងូតទឹកឱ្យទារកដែលទើបនឹងកើតរហូតដល់ទងផ្ចិតជ្រុះព្រោះទងផ្ចិតត្រូវការស្ងួតជានិច្ច រហូតដល់វាជ្រុះ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រសើរជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោព្រោះទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ប្រសើរនឹងអាចជួយការពារទារកមិនឱ្យកើតរោគបាន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៣)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ជំនឿភាន់ច្រឡំ

២- ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿភាន់ច្រឡំ

៣- ជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវរកជំនឿបែបវិទ្យាសាស្ត្រនៅក្នុងសហគមរបស់ប្អូន

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមកលើសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម - ពណ៌នាពីប្រភេទ គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិកម្ម - រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកចំពោះសុខភាព។	- បកស្រាយពីឥទ្ធិពលនិងផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកលើសុខភាព។	- បណ្តុះទម្លាប់ពិចារណានិងជ្រើសរើសផលិតផលត្រឹមត្រូវពីការផ្សាយពាណិកម្មដើម្បីសុខភាព។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ គឺជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាពផ្សេងៗ ឡូហ្គូ ឬបង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។

ប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មាន **ប្រភេទទី១** : គឺជាការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មសម្រាប់លក់ទំនិញ ផលិតផលផ្សេងៗ ឬសេវាកម្ម និង**ប្រភេទទី២** : គឺជាការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន គឺដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ស្ថាប័នណាមួយជំនួសនូវការផ្សព្វផ្សាយទំនិញ ឬសេវា។

គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិកម្ម

គុណសម្បត្តិចំពោះសុខភាព៖

- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានពីទីកន្លែង និងសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងចំណេះដឹងពីចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពនិងបង្កើនទំនុកចិត្តដល់អតិថិជន។

គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាព៖

- ទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតទាក់ទងនឹងសុខភាព

- ផលិតផលខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ (ឧទាហរណ៍: ឡេលាបស្បែក ឱសថក្លែងក្លាយ)
- ផលិតផលក្លែងក្លាយមួយចំនួនដូចជាម្ហូបអាហារ គ្រឿងសម្អាង នៅពេលបរិភោគនិងប្រើប្រាស់អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
- ផលិតផលភេសជ្ជៈក្លែងក្លាយមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មចំពោះសុខភាព មានដូចជា ការផ្សាយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ... គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់ ដូចជាការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មគ្រឿងស្រវឹង ដែលធ្វើឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរនិងចម្លើយ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ការធ្វើបង្ហាញ និងការរិះរកបស់សិស្ស

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

 ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចគ្រូសួរ ដូចម្តេចដែលហៅការផ្សាយពាណិកម្ម?

  - គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
  - គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
  - គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានន័យដូចម្តេច? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោមៈ

 ចម្លើយ

 និយមន័យការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម គឺជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាព ផ្សេងៗ ឡូហ្គូ ឬបង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មិនមែនតម្រូវឱ្យដាក់តែរូបភាព សំឡេង ឬ វីដេអូ នោះទេ ត្រូវសិក្សាពីតម្រូវការ ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ ប្រជាសាស្ត្រ សេដ្ឋកិច្ច និងការអប់រំ។ ឧទាហរណ៍មួយនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលល្អ គឺ សារអេឡិចត្រូនិចពាណិជ្ជកម្ម ដែលផ្ញើទៅកាន់បណ្ដាញសង្គម ដូចជា ស្មាតហ្វូន (ទូរស័ព្ទវៃឆ្លាត) កុំព្យូទ័រ... ជាដើម។ ទម្រង់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដ៏សាមញ្ញមួយគឺ ការផ្សព្វផ្សាយតាមផ្ទាំងប្រកាស។ គេហទំព័រ (វ៉េបសាយ) ក៏ជាមធ្យោបាយដែលអាចធ្វើការបង្ហាញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណែត ក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ដូចជា បាដារ អេក្រង់ទូរទស្សន៍... ដែលផ្ដល់នូវការផ្សព្វផ្សាយដែលមានឥទ្ធិពលច្រើនសម្រាប់ពាណិជ្ជកម្ម ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានប៉ុន្មាន? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

ចម្លើយ

ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមាន២យ៉ាងដូចតទៅ៖

ប្រភេទទី ១ : ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់លក់ទំនិញ ផលិតផលផ្សេងៗ ឬសេវាកម្ម។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះ មានទម្រង់ដូចជា : ការត្រួសត្រាយដំបូងឬការផ្ដល់ព័ត៌មាន ការប្រកួតប្រជែងឬការលើកទឹកចិត្ត និងការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ។

ប្រភេទទី ២ : ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន គឺដើម្បីបង្កើននូវកេរ្ដិ៍ឈ្មោះរបស់ស្ថាប័នណាមួយជំនួសនូវការផ្សព្វផ្សាយទំនិញ ឬសេវាដោយចំពោះ។ ការផ្សព្វផ្សាយនេះមានទម្រង់ដូចជា: ការផ្សព្វផ្សាយបង្កើតការគាំទ្រ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ប្រាប់អតិថិជននូវអ្វីដែលក្រុមហ៊ុនបានផលិតផ្ដល់ឱ្យនិងទីតាំង ការផ្សាយប្រកួតប្រជែងដោយផ្ដោតលើគុណភាពនៃផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុន ការធ្វើឱ្យអតិថិជនងាយនឹកឃើញនិងចងចាំ និងការផ្សាយដើម្បីកៀរគរថវិកា។

ខ្លឹមសារ :គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិកម្ម

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិកម្មមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម៖

គុណសម្បត្តិចំពោះសុខភាព គឺទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព ទទួលបានព័ត៌មានពីទីកន្លែងនិងសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងសុខភាព ទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងចំណេះដឹងពីចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព និងបង្កើនទំនុកចិត្តដល់អតិថិជន។

គុណវិបត្តិចំពោះសុខភាព គឺទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតទាក់ទងនឹងសុខភាព ផលិតផលខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ (ឧទាហរណ៍: ឡេលាបស្បែក ឱសថក្លែងក្លាយ...) ផលិតផលក្លែងក្លាយមួយចំនួនដូចជាម្ហូបអាហារគ្រឿងសម្អាងនៅពេលបរិភោគនិងប្រើប្រាស់អាច ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងផលិតផលភេសជ្ជៈក្លែងក្លាយមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកចំពោះសុខភាព

- គ្រូឱ្យសិស្សរិះរក តើផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកចំពោះសុខភាពមានអ្វីខ្លះ? គ្រូអាចពន្យល់ណែនាំពីគំនិតនៃការស្វែងរក។ដោយបែងចែកសិស្សជាក្រុមឱ្យពិភាក្សានិងរកចម្លើយដោយសរសេរចូលក្នុងក្រដាសសម្រាប់ឡើងរាយការណ៍
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលបានពីការពិភាក្សា
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀននូវចម្លើយសិស្ស រួចបង្ហាញចម្លើយពីសៀវភៅសិស្សដូចខាងក្រោម

ចម្លើយ

ការផ្សាយពាណិជកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់។ ឧទាហរណ៍ ការផ្សព្វផ្សាយដោយផ្តល់រង្វាន់ដល់អតិថិជន ឬបង្ហាញរូបភាពស្លៀកពាក់ខើចលើខោចក្រោមដើម្បីទាក់ទាញអ្នកកំពុងសេពគ្រឿងស្រវឹងស្រាប់ ឱ្យបន្តសេពកាន់តែច្រើន ហើយជំរុញទឹកចិត្តអ្នកមិនចេះ ឱ្យសាកល្បងសេពគ្រឿងស្រវឹង ជាពិសេសស្ត្រី យុវជន និងកុមារ។ ការសេពគ្រឿងស្រវឹងជាមូលហេតុធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពាន និងវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ។ល។ ឥទ្ធិពលនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មគ្រឿងស្រវឹង ក៏នឹងធ្វើឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាលដូចខាងក្រោម៖

សុខភាពផ្លូវចិត្ត ៖ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការប្រែប្រួលចរិកលក្ខណៈ ជំងឺដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មិនល្អបាត់បង់ការចងចាំ និងមានអាកប្បកិរិយាដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ការសេពគ្រឿងស្រវឹងលើសកម្រិតអាចរំខានដល់ដំណេកដែលធ្វើឱ្យមានជំងឺគេងមិនលក់ និងគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ដែលនាំឱ្យកើតស្ត្រេស និងថប់អារម្មណ៍។

សុខភាពផ្លូវកាយ ៖ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែង ដូចជាជំងឺកង្វះជាតិទឹក មហារីក និងជំងឺថ្លើម ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មៈជាការផ្សាយមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនមានដាក់ជាអក្សរ រូបភាព ផ្សេងៗ ស្លាកសញ្ញា ឬក៏បង្ហាញពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃផលិតផលរបស់គេ។ ប្រភេទនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម មាន៖ ប្រភេទទី ១ : ការផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ផលិតផល ផ្តោតសំខាន់ទៅលើការលក់ទំនិញឬសេវាកម្ម និងប្រភេទទី ២ : ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មស្ថាប័ន ដើម្បីបង្កើននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។

ការផ្សាយពាណិជកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា ការផ្សាយលើកទឹក ចិត្តប្រជាជនឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ភេសជ្ជៈផ្អែម ឬប៉ូវកម្លាំងផ្សេងៗ... គឺជាមូល ហេតុចម្បងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់ ដែលនាំឱ្យខាតបង់ថវិកាចំណាយក្នុងការព្យាបាល។

៧- វាយតម្លៃ (**ជំហានទី៣**)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

២- ប្រភេទផ្សេងៗនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

៣- គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការផ្សាយពាណិកម្ម

៤- ផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកចំពោះសុខភាព

៨- លំហាត់ (**ជំហានទី៥**)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនស្វែងរកផលប៉ះពាល់នៃការផ្សាយពាណិកម្មមកចំពោះសុខភាពនៅក្នុងគ្រួសារនិងសហគមរបស់ប្អូន។