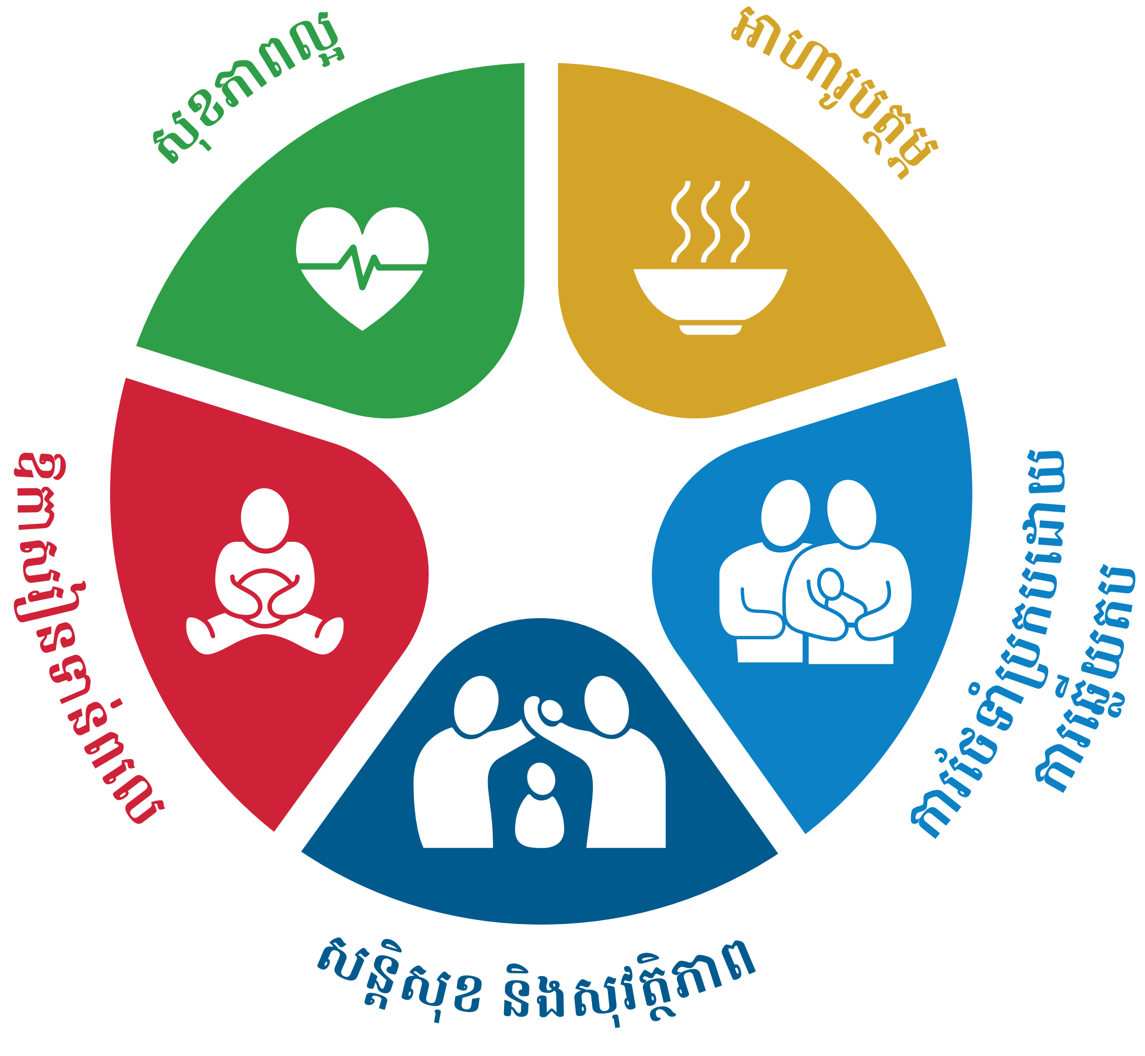
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
គណៈកម្មាធិការជាតិ
គាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូច

ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច



អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន
គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
ឆ្នាំ២០២២

unicef | for every child

បុព្វកថា

កម្ពុជាបានកំណត់យកការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស គឺជាកម្មវត្ថុចម្បង ដើម្បីជានាឱ្យបាននូវកំណើន ការងារ សមធម៌ និងប្រសិទ្ធភាព ឆ្ពោះទៅគោលដៅចក្ខុវិស័យកម្ពុជា ២០៣០ និង២០៥០។ ការកសាងមូលធនមនុស្ស ប្រកបដោយសក្តានុពលឆ្ពោះទៅកាន់សង្គមពុទ្ធិ និងវិបុលភាព គឺត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការផ្តល់ការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍ ព្រមទាំងការចិញ្ចឹមបីបាច់ដ៏ត្រឹមត្រូវដល់កុមារ ដើម្បីឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយលើផ្នែកសង្គម អារម្មណ៍ និងពុទ្ធិ។

ផ្តើមចេញពីចក្ខុវិស័យខាងលើ រាជរដ្ឋាភិបាលបានដាក់ចេញគោលនយោបាយជាតិស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ដែលបានបង្ហាញនូវឆន្ទៈកម្រិតគោលនយោបាយ ផ្តោតលើការអភិវឌ្ឍកុមារតូចចាប់ពីកកំណើត រហូតដល់អាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ដែលជាដំណាក់កាលដ៏សំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍកោសិកាខួរក្បាលរបស់កុមារយ៉ាងឆាប់រហ័ស ក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត។

ផ្អែកលើមូលដ្ឋាននៃសមិទ្ធផលដែលសម្រេចបាន តាមរយៈការអនុវត្តផែនការសកម្មភាពជាតិស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច២០១៤-២០១៨ កន្លងមក ក៏ដូចជាតម្រូវការនៃការអភិវឌ្ឍឈានឡើងទៅមុខទៀតរបស់សកលលោក គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូចសហការជាមួយអង្គការយូនីសេហ្វបានរៀបចំចងក្រងឯកសារស្តីពី **ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច** ក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់ការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ជាពិសេសសុខុមាលភាពសង្គមតាមគន្លងប្រក្រតីភាពថ្មី។ ឯកសារនេះ ជាមគ្គុទ្ទេសក៍បែបពហុវិស័យសម្រាប់គ្រប់តួអង្គពាក់ព័ន្ធក្នុងសង្គម ទាំងរដ្ឋ ទាំងប្រជាពលរដ្ឋ និងធុរជន ដោយបានសម្រិតសម្រាំង និងសម្រួចខ្លឹមសារ ព្រមទាំងរំលេចនូវវិធីសាស្ត្រគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ស្របតាមសមាសភាគ នៃក្របខណ្ឌចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដែលផ្តោតសំខាន់លើសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ ការថែទាំប្រកបដោយភាពឆ្លើយតប សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព និងឱកាសសិក្សារៀនសូត្រទាន់ពេល ក្នុងបរិបទកូវីដ-១៩។

ក្នុងនាមគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ខ្ញុំសូមកោតសរសើរ និង វាយតម្លៃខ្ពស់ចំពោះកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់លោកជំទាវ **គីម សេដ្ឋានី** រដ្ឋលេខាធិការ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងជាអនុប្រធានប្រចាំការ គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ដែលបានដឹកនាំគណៈកម្មការអន្តរក្រសួង និងអង្គការយូនីសេហ្វដែលបានគាំទ្រទាំងបច្ចេកទេស និងធនធាន រហូតសម្រេចបាននូវឯកសារនេះឡើង។ ទន្ទឹមនេះ ខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះឯកឧត្តម លោកជំទាវ លោក លោកស្រី នៃគណៈកម្មការអន្តរក្រសួង អង្គការជាតិ អង្គការអន្តរជាតិ ដៃគូអភិវឌ្ឍ និងក្រុមការងារបច្ចេកទេស ដែលបានចូលរួមយ៉ាងសកម្ម ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ក្នុងដំណើរការរៀបចំ។

ថ្ងៃចន្ទ ៤កើត ខែបុស្ស ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ២៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២២

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

និងជាប្រធានគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច

បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ក្នុងនាមគណៈកម្មការអន្តរក្រសួងដឹកនាំរៀបចំចងក្រងឯកសារ**ស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច** និងក្នុងនាមរូបនាងខ្ញុំផ្ទាល់ នាងខ្ញុំសូមគោរពថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុតជូនចំពោះ**ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងជាប្រធានគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ដែលជានិច្ចកាលតែងតែផ្តល់ការគាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្តក្នុងការអនុវត្តយន្តការបែបពហុវិស័យ ជាពិសេសការរៀបចំឯកសារ**ស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច** ដ៏មានសារៈសំខាន់នេះ។

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជូនចំពោះឯកឧត្តម លោកជំទាវ លោក លោកស្រី តំណាងក្រសួង ស្ថាប័ន អង្គការអន្តរជាតិ អង្គការជាតិ ដៃគូអភិវឌ្ឍ និងអ្នកជំនាញពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត ជាពិសេសអង្គការយូនីសេហ្វ ដែលបានផ្តល់ការគាំទ្រយ៉ាងពេញលេញទាំងធនធានសម្ភារៈ ថវិកា កម្លាំងកាយ ចិត្តបញ្ញាស្មារតី និងចំណាយពេលវេលាដ៏មានតម្លៃចែករំលែកឯកសារពាក់ព័ន្ធ ចំណេះដឹង ជំនាញ ដើម្បីរៀបចំឯកសារសម្រេចបានជាផ្លែផ្កាយ៉ាងត្រចះត្រចង់។

ឯកសារនេះ ជា "**ឯកសាររស់**" ដែលមានលក្ខណៈបច្ចេកទេសស៊ីជម្រៅលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចមួយដ៏សំខាន់សម្រាប់ជំនួយស្មារតីបន្ថែម ដល់ប្រតិបត្តិករការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច តាមក្រសួង ស្ថាប័ន មាតាបិតា អ្នកអាណាព្យាបាល អ្នកមើលថែកុមារ សហគមន៍ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗ ដើម្បីអនុវត្តតាមមុខសញ្ញាដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោល ប្រកបដោយភាពបត់បែនស្របទៅតាមភាពជឿនលឿន នៃបច្ចេកវិទ្យា ការវិវឌ្ឍជាក់ស្តែង នៃស្ថានភាពបរិវត្តកម្មឌីជីថល និងការប្រែប្រួល នៃស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ច និងសង្គមកិច្ច នៅក្នុងប្រទេស តំបន់ និងសកលលោក។

គណៈកម្មការរៀបចំឯកសារ មានសុទិដ្ឋិនិយមយ៉ាងមុតមាំថា ឯកសារនេះ នឹងបានជាប្រយោជន៍ក្នុងការលើកកម្ពស់ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនៅកម្ពុជា ឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើង ដើម្បីរួមចំណែកកសាងធនធានមនុស្សឌីជីថលដ៏ពិតប្រាកដ ឱ្យប្រែក្លាយជាពលរដ្ឋពេញលេញ ដើម្បីចូលរួមអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិ និងកសាងសង្គមសេដ្ឋកិច្ច ប្រកបដោយសន្តិភាពជានិរន្តន៍។

ថ្ងៃចន្ទ ៤កើត ខែមិគសិរ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦
រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ២៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២២

គីម សេដ្ឋានី

មាតិកា

បុព្វកថា i

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ iii

១. សេចក្តីផ្តើម ១

២. គោលការណ៍ណែនាំទូទៅ ស្តីពីរបៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ៤

២.១. តើកញ្ចប់នេះមានសម្ភារអ្វីខ្លះ? ៤

២.២. តើកញ្ចប់នេះមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ? ៥

២.៣. តើនរណាខ្លះដែលអាចប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះ? ៥

២.៤. តើត្រូវប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះនៅពេលណា និងនៅកន្លែងណា? ៦

២.៥. តើត្រូវប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះយ៉ាងដូចម្តេច? ៦

ជំពូក ១ ៖ ឱកាសរៀនទាន់ពេល **១០**

មេរៀនទី១៖ ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ១២

មេរៀនទី២៖ សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ២៨

មេរៀនទី៣៖ ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ ៤០

មេរៀនទី៤៖ លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច ៥៨

មេរៀនទី៥៖ ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច ៧០

មេរៀនទី៦៖ ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន ៨០

មេរៀនទី៧៖ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច ៩៨

ជំពូក ២ ៖ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប **១១០**

មេរៀនទី៨៖ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន ១១២

មេរៀនទី៩៖ តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ១២២

មេរៀនទី១០៖ សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ១៣២

ជំពូក៣ ៖ សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព **១៤៦**

មេរៀនទី១១៖ ទឹកស្អាត និងអនាម័យ ១៤៨

មេរៀនទី១២៖ ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា ១៦២

មេរៀនទី១៣៖ ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ ១៧៤

ជំពូក ៤ ៖ សុខភាពល្អ **១៩៨**
មេរៀនទី ១៤ ៖ ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ ១៩០
មេរៀនទី ១៥ ៖ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ២០៦
មេរៀនទី ១៦ ៖ ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ២២០
មេរៀនទី ១៧ ៖ ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល ២៣៤
មេរៀនទី ១៨ ៖ ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល ២៤៨
មេរៀនទី ១៩ ៖ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និង ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ២៦០
មេរៀនទី ២០ ៖ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដានការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ២៧២

ជំពូក ៥ ៖ អាហារូបត្ថម្ភ **២៨៦**
មេរៀនទី ២១ ៖ អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ២៨៨
មេរៀនទី ២២ ៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ៣០០
មេរៀនទី ២៣ ៖ ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម ៣០៨

ជំពូក ៦ ៖ កុមារមានពិការភាព **៣២០**
មេរៀនទី ២៤ ៖ កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ ៣២២
មេរៀនទី ២៥ ៖ ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ៣៣៦
មេរៀនទី ២៦ ៖ របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ ៣៤៦

ជំពូក ៧ ៖ ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចក្នុងគ្រាអាសន្ន **៣៦០**
មេរៀនទី ២៧ ៖ សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច ៣៦២
មេរៀនទី ២៨ ៖ ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩ .... ៣៧៤

សន្ទានុក្រម ៣៨៤
ឯកសារយោង ៣៨៦

១ សេចក្តីផ្តើម

នៅប្រទេសកម្ពុជាមានការអនុវត្តកម្មវិធីអប់រំស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចជាច្រើន ដោយដៃគូចម្រុះនៅក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ ដំបូងឡើយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលជាអ្នកនាំមុខក្នុងការងារនេះ បន្ទាប់មកក្រសួងស្ថាប័នរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលនានាក៏បានចូលរួមក្នុងការងារនេះដែរ ដូចជាក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ក្រសួងកិច្ចការនារី និងក្រសួងមហាផ្ទៃជាដើម។

ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា មានបទពិសោធន៍ជាងមួយទសវត្សរ៍ក្នុងការគាំទ្រដល់ការអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។ កាលពីពេលថ្មីៗនេះ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១៧ ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា បានដឹកនាំកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាមួយនឹងក្រសួងចំនួន ១១ ផ្សេងទៀត ដើម្បីរៀបចំ មេរៀនអប់រំឪពុកម្តាយស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងត្រូវបានអនុវត្តដោយគ្រូមត្តេយ្យសិក្សាដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងមាតាបិតាបង្គោល។

ក្រសួងកិច្ចការនារី បានរៀបចំ និងអនុវត្តកម្មវិធីចិញ្ចឹមកូនបែបវិជ្ជមានជាមួយនឹងដៃគូពាក់ព័ន្ធនានា។ កម្មវិធីចិញ្ចឹមកូនបែបវិជ្ជមាននេះ មានគោលបំណងកសាងនូវទំនាក់ទំនង និងបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងស្ថិរភាព ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដែលនាំទៅដល់ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើកុមារនៅកម្ពុជា។

ក្រសួងមហាផ្ទៃ នាពេលថ្មីៗនេះ បានផលិតសៀវភៅណែនាំស្តីពីការគ្រប់គ្រងដំណើរការអប់រំឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាលក្នុងការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច សម្រាប់ឃុំ សង្កាត់។ សៀវភៅនេះមានគោលបំណងសម្រាប់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ ប្រើប្រាស់ជាមូលដ្ឋានក្នុងការរៀបចំ និងគ្រប់គ្រងដំណើរការ និងការអនុវត្តសកម្មភាពអប់រំឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាលក្នុងការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូចអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព តម្លាភាព សមធម៌ និងបរិយាប័ន្ន។ គេរំពឹងថា តាមរយៈសៀវភៅណែនាំនេះ ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់នឹងចូលរួមចំណែកមួយផ្នែកធំក្នុងការជំរុញ និងគាំទ្រដល់ការងារអប់រំ និងបង្រៀនអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។

អង្គការ ភ្លែនអន្តរជាតិ សហការជាមួយនឹងអង្គការទស្សនៈពិភពលោកកម្ពុជា និងអង្គការសង្គ្រោះកុមារ បានប្រើប្រាស់មេរៀនអប់រំឪពុកម្តាយស្តីអំពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូចរបស់ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡានេះ ដើម្បីរៀបចំកម្មវិធីអប់រំការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចរបស់ខ្លួន ដោយសម្របសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ហើយដែលមានឈ្មោះថា “អប់រំថែទាំកូនចៅយើង (Caring for Our Children)”។

ស្រដៀងគ្នានេះដែរ ដៃគូអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដទៃទៀតក៏បានរៀបចំឯកសារអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច និងសៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលសម្រាប់គម្រោងរៀងៗខ្លួនរបស់ពួកគេផងដែរ។

កម្មវិធីអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចទាំងនេះ មានខ្លឹមសារត្រួតគ្នាមួយចំនួន និងមានការប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រខុសគ្នា ទៅតាមក្រុមគោលដៅផ្សេងៗគ្នារបស់កម្មវិធីនីមួយៗ។

ដូច្នេះ ដើម្បីកែលម្អឯកសារអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូចកម្ពុជា បានផលិតកញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះ ដោយដកស្រង់ និងកែសម្រួលខ្លឹមសារ និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនមនុស្សចាស់ពីសម្ភារ និងឯកសារពាក់ព័ន្ធនានាដែលមានស្រាប់។ បន្ថែមពីនេះ កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះ ត្រូវបានផលិតឡើងឱ្យមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងពីសមាសភាគសំខាន់ៗរបស់ក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច និងជាពិសេសនៅក្នុងបរិបទកូវីដ-១៩។

ក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច

ក្របខ័ណ្ឌនេះរៀបចំធ្វើឡើងនៅឆ្នាំ២០១៨ ដោយអង្គការអន្តរជាតិជាច្រើន ដូចជាអង្គការសុខភាពពិភពលោក អង្គការយូនីសេហ្វ ធនាគារពិភពលោក និងដៃគូជាច្រើនផ្សេងទៀត។

ក្របខ័ណ្ឌនេះផ្តោតលើរយៈពេលចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ ព្រោះថាបើតាមវិទ្យាសាស្ត្រ មានការបញ្ជាក់ថានេះគឺជារយៈពេលដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងបំផុតសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច។ ក្របខ័ណ្ឌនេះស្របគ្នាជាមួយយុទ្ធសាស្ត្រជាតិរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាដែលផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើសុខភាព និងការអភិវឌ្ឍកុមារ ក្នុងរយៈពេល១០០០ ថ្ងៃដំបូងគិតចាប់ពីទារកចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃម្តាយមក។

២ គោលការណ៍ណែនាំទូទៅ ស្តីពីរបៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់សម្ភារអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច

២.១ តើកញ្ចប់នេះមានសម្ភារអ្វីខ្លះ?

កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចមានសម្ភារដូចតទៅ៖

១. សៀវភៅមេរៀន	សម្រាប់គ្រូសម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្ត និងអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ (សៀវភៅនេះ)
២. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់	(flipchart) សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាមួយសៀវភៅមេរៀន។ វាមានរូបភាពសំខាន់ៗទាំងអស់នៃសៀវភៅមេរៀន។ រូបភាពនីមួយៗមានលេខសំគាល់ភ្ជាប់ជាមួយមេរៀនណាមួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកសម្របសម្រួលដឹងថារូបភាពនេះ ត្រូវប្រើនៅក្នុងមេរៀនមួយណា។
៣. បណ្ណរូបភាព	សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាមួយសៀវភៅមេរៀន។ វាត្រូវបានរៀបចំជាកញ្ចប់ដូចកញ្ចប់បៀ ក្នុងមួយកញ្ចប់ៗមានច្រើនសន្លឹក។ បណ្ណរូបភាពនីមួយៗមានលេខសំគាល់ភ្ជាប់ជាមួយមេរៀនណាមួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកសម្របសម្រួលដឹងថា បណ្ណរូបភាពនេះ ត្រូវប្រើនៅក្នុងមេរៀនមួយណា។
៤. ខិត្តបណ្ណ	សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួមយកទៅផ្ទះនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន។ គ្រប់មេរៀនទាំងអស់សុទ្ធតែមានខិត្តបណ្ណ។ ខិត្តបណ្ណនីមួយៗមានលេខសំគាល់ភ្ជាប់ជាមួយមេរៀនណាមួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកសម្របសម្រួលដឹងថា ខិត្តបណ្ណនេះ ត្រូវប្រើនៅក្នុងមេរៀនមួយណា។ សំគាល់៖ ដើម្បីសម្រួលដល់ការចែកចាយ និងដឹកជញ្ជូន ខិត្តបណ្ណទាំងអស់ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្នុងកូនសៀវភៅតែមួយ សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម។
៥. ឃ្លីបវីដេអូ	សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាមួយសៀវភៅមេរៀន តាមការណែនាំដែលមានចែងនៅក្នុងសៀវភៅមេរៀន។ តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ ទាំងនេះមានផ្តល់ជូននៅក្នុងមេរៀនពាក់ព័ន្ធនៃសៀវភៅមេរៀន។

២.២ តើកញ្ចប់នេះមានខ្លឹមសារអ្វីខ្លះ?

កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចចែកចេញជា៧ជំពូកដូចខាងក្រោម៖

ជំពូកទី ១ ៖	ឱកាសរៀនទាន់ពេល
ជំពូកទី ២ ៖	ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប
ជំពូកទី ៣ ៖	សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព
ជំពូកទី ៤ ៖	សុខភាពល្អ
ជំពូកទី ៥ ៖	អាហារូបត្ថម្ភ
ជំពូកទី ៦ ៖	កុមារមានពិការភាព
ជំពូកទី ៧ ៖	ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចក្នុងគ្រាអាសន្ន

២.៣ តើនរណាខ្លះដែលអាចប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះ?

កញ្ចប់សម្ភារនេះអាចយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្គោលថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្ត/ស្រុក ថ្នាក់ឃុំ និងក្រុមឪពុកម្តាយបង្គោល និងអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍។

គ្រូបង្គោលថ្នាក់ជាតិ គឺជាគ្រូបង្គោលដែលមកពីក្រសួង និងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនានា ដូចជាក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងអភិវឌ្ឍជនបទ ក្រសួងកិច្ចការនារី ក្រសួងមហាផ្ទៃ ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ជាដើម និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលពាក់ព័ន្ធនានា។

គ្រូបង្គោលថ្នាក់ខេត្ត គឺជាគ្រូបង្គោលដែលមកពីមន្ទីរពាក់ព័ន្ធនានានៅថ្នាក់ខេត្ត ដូចជាមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា មន្ទីរសុខាភិបាល មន្ទីរអភិវឌ្ឍជនបទ មន្ទីរកិច្ចការនារី គណៈកម្មការទទួលបន្ទុកកិច្ចការនារី និងកុមារខេត្ត ។ល។

អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ គឺជាក្រុមឪពុកម្តាយបង្គោលដែលមានចំនួន៤នាក់ក្នុងមួយភូមិ បើយោងតាម "សៀវភៅណែនាំស្តីពីការគ្រប់គ្រងដំណើរការអប់រំឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាលក្នុងការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច សម្រាប់ឃុំ សង្កាត់"។ ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ជាអ្នកជ្រើសរើសឪពុកម្តាយបង្គោលម្នាក់ និងអ្នកសម្របសម្រួល៣នាក់ក្នុង១ភូមិសម្រាប់អប់រំអ្នកថែទាំកុមារតូច។

ជាពិសេស និងនៅចុងបញ្ចប់ កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់នូវឧបករណ៍សម្រាប់អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ យកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល ឬអប់រំដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ ឱ្យចេះពីរបៀបចិញ្ចឹមកូនដែលត្រឹមត្រូវ។

ដូច្នេះ ឧបករណ៍តែមួយនេះអាចប្រើបានតាំងពីថ្នាក់ជាតិ រហូតដល់ថ្នាក់សហគមន៍។

២.៤ តើត្រូវប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះនៅពេលណា និងនៅកន្លែងណា?

កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលចុះទៅបង្រៀន ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារនៅតាមសហគមន៍អំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។ កញ្ចប់នេះក៏អាចយកទៅប្រើប្រាស់នៅក្នុងវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលគ្រូបង្គោលថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្ត និងអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ ផងដែរ។

២.៥ តើត្រូវប្រើប្រាស់កញ្ចប់នេះយ៉ាងដូចម្ដេច?

កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះមាន២៨មេរៀនខុសៗគ្នា តែផ្ដោតលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ មេរៀននីមួយៗមានរយៈពេល១ម៉ោង ដោយមិនគិតពីការរៀបចំកន្លែង និងការរៀបចំផ្សេងៗ មុនពេលបង្រៀនទេ។ អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ ដែលធ្វើការងារផ្ទាល់ជាមួយ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច គួរអនុវត្តតាមការណែនាំខាងក្រោម៖

i) ការជ្រើសរើសមេរៀន

- ពុំចាំបាច់បង្រៀនតាមលំដាប់លំដោយនៃមេរៀនក្នុងសៀវភៅនេះទេ លើកលែងតែមេរៀនចំនួន២ដែលចាំបាច់ត្រូវបង្រៀនមុនគេ គឺមេរៀនទី១ (ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច) និងបន្ទាប់មកគឺមេរៀនទី២ (សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង)។ អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ គួរជ្រើសរើសយកមេរៀនណាដែលសមស្របជាមួយស្ថានភាព ឬបញ្ហាជាក់ស្ដែងនៃអ្នកចូលរួម។ ឧទាហរណ៍ បើសង្កេតឃើញអ្នកចូលរួមភាគច្រើនជាស្ត្រីទើបមានផ្ទៃពោះ គួរជ្រើសរើសយកមេរៀនការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល” មកបង្រៀន។ បើសង្កេតឃើញមានអំពើហិង្សាច្រើនលើកុមារ គួរជ្រើសរើសយកមេរៀន “ការប្រៀនប្រដៅកុមារតូចតាមបែបវិជ្ជមាន” មកបង្រៀន។ ប្រសិនបើគ្មានចំណុចពិសេសណាមួយគួរឱ្យកត់សំគាល់ទេ អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍អាចស្ទាបស្ទង់ចិត្តអ្នកចូលរួម តើពួកគេចង់រៀនពីអ្វី។

ii) ការជ្រើសរើសអ្នកចូលរួម

- មេរៀននីមួយៗមានបញ្ជាក់ប្រាប់អំពីអ្នកចូលរួមចំបងនៅក្រោមចំណងជើងមេរៀន។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា សម្រាប់កុមារអាយុ ០-៥ឆ្នាំ ឬ សម្រាប់កុមារអាយុ ០-៣ឆ្នាំ ឬ សម្រាប់កុមារអាយុ ៣-៥ឆ្នាំ ឬសម្រាប់កុមារអាយុ ០-៥ឆ្នាំ ដែលមានពិការភាពជាដើម។ ដូច្នេះ អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍គួរផ្ដល់អាទិភាព អញ្ជើញអ្នកចូលរួមចំបងមកចូលរួមរៀនសូត្រមុន។ បើមានសល់កន្លែង ទើបអាចអញ្ជើញអ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតដែលមិនមែនជាអ្នកចូលរួមចំបងមករៀនជាមួយ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកចូលរួមចំបងគឺ អ្នកថែទាំកុមារអាយុ ០-៣ឆ្នាំ (សូមបញ្ជាក់ថា អ្នកថែទាំកុមារអាចជាម្ដាយ ឬឪពុក។ ប៉ុន្តែ ក្នុងករណីខ្លះ ម្ដាយ

ជាប់ទៅធ្វើការនៅទីក្រុង ឬរោងចក្រ ហើយជីដូនជាអ្នកទទួលបន្ទុកថែទាំកុមារ។ ក្នុងករណីនេះ គេអាចចាត់ទុកជីដូនជាអ្នកចូលរួមចំបង)។ បើនៅសល់កន្លែង គេអាចអញ្ជើញអ្នកចូលរួមផ្សេងទៀត ដូចជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីទើបរៀបការរួច (ព្រោះស្ត្រីទាំងនេះនឹងមានកូនក្នុងពេលឆាប់ៗ)។

- សូមអញ្ជើញឪពុក ជីដូន ពូ មីង ដែលជាអ្នកថែទាំកុមារតូចមកចូលរួមរៀនសូត្រផងដែរ ដើម្បីអាចជួយការងារចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចបានកាន់តែល្អប្រសើរ។
- ជាការល្អ ចំនួនអ្នកចូលរួមក្នុងមួយវគ្គ គួរមានពី១៥ ទៅ២០នាក់ ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការពិភាក្សា និងការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្រៀនមនុស្សចាស់។

iii) ការរៀបចំមុនពេលបង្រៀន

អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ត្រូវត្រៀមរៀបចំជាមុន ដើម្បីឱ្យការបង្រៀនមានភាពរលូន និងទទួលបានលទ្ធផលល្អ។

- សូមណែនាំអ្នកចូលរួមពេលមកដល់កន្លែងប្រជុំ ឱ្យអង្គុយជាក្រុមទៅតាមអាយុកូនដើម្បីងាយស្រួលជជែកអំពីបទពិសោធន៍ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែលមានអាយុដូចគ្នា។
- ត្រូវជ្រើសរើសទីតាំងដែលសមស្រប ងាយស្រួលដល់ការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយ ស្ងប់ស្ងាត់ និងអំណោយផលដល់ការបង្រៀន។ គ្រប់មេរៀនទាំងអស់ សុទ្ធតែប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្រៀនមនុស្សចាស់ ដែលរួមមានការចែកក្រុមពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការលេងល្បែង ការសួរឆ្លើយ ការបង្ហាញរូបភាព ការបញ្ចាំងវីដេអូ ឬចាក់សំឡេង (បើមានលទ្ធភាព) ។ល។ ដូច្នេះអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ត្រូវយកចំណុចទាំងអស់នេះមកពិចារណា ក្នុងការជ្រើសរើសទីតាំងសមស្រប។
- អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ត្រូវមកដល់ទីតាំងបង្រៀន យ៉ាងហោចណាស់៣០នាទីមុនដើម្បីរៀបចំកន្លែង ក្រាលកន្ទេល ឬរៀបចំតុកៅអី (បើចាំបាច់) បិទតាំងសម្ភារបង្រៀនតាមតម្រូវការរបស់មេរៀននីមួយៗ ត្រៀម និងសាកល្បងឧបករណ៍ចាក់វីដេអូ ឬឧបករណ៍បំពងសំឡេង ។ល។
- នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ មានចំណុចសំខាន់ៗដែលអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ត្រូវអាន និងពន្យល់ប្រាប់អ្នកចូលរួម។ ដើម្បីចំណេញពេលវេលា អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍ត្រូវសរសេរចំណុចសំខាន់ៗទាំងនោះរួចជាស្រេចលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ទុកបង្ហាញអ្នកចូលរួមនៅពេលវេលាដែលសមស្រប។
- នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ មានខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀន សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួមយកទៅមើលនៅផ្ទះ ដើម្បីរំលឹកមេរៀន។ ប្រសិនបើថ្នាក់លើមិនបានបោះពុម្ពចែកឱ្យទេ ឬមានដែរតែមិនគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអប់រំនៅសហគមន៍អាចថតចម្លងខិត្តបណ្ណទាំងនោះចែកចាយដល់អ្នកចូលរួម។ សូមស្វែងរកថវិកាថតចម្លង ពីដៃគូពាក់ព័ន្ធដែលមាននៅតាមសហគមន៍ ដូចជាឃុំ/សង្កាត់ ឬអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលជាដើម។

iv) វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- វិធីសាស្ត្របង្រៀនមនុស្សចាស់ត្រូវបានយកមកប្រើប្រាស់នៅគ្រប់មេរៀនទាំងអស់ដូចជាការឆ្លុះបញ្ចាំង ការពិភាក្សាជាគូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការបង្ហាញរូបភាព ការនិទានរឿង ការបញ្ចាំងវីដេអូ ឬការចាក់សម្លេង ការធ្វើបង្ហាញ ការអនុវត្ត ល្បែង ការបូកសរុប និងពន្យល់បន្ថែម ។ល។
- កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចនេះ គឺជាមគ្គុទ្ទេសក៍ដែលចង្អុលបង្ហាញជូនគ្រូសម្របសម្រួល នូវរបៀបបង្រៀន និងខ្លឹមសារសំខាន់ៗនៃមេរៀននីមួយៗ តាំងពីដើមរហូតដល់ចប់។ ប៉ុន្តែ គ្រូសម្របសម្រួលក៏អាចអនុវត្តសិល្បវិធីផ្សេងៗ តាមជំនាញសម្របសម្រួល និងភាពប៉ិនប្រសប់ដែលខ្លួនមាន ឱ្យសមស្របទៅតាមសមត្ថភាពរបស់អ្នកចូលរួម ក្នុងគោលបំណងធ្វើឱ្យការបង្រៀនមេរៀននីមួយៗ មានភាពសកម្ម រស់រវើក និងដំណើរការដោយរលូន ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកចូលរួមមានអារម្មណ៍ធុញថប់។
- នៅជំហានទី២ នៃមេរៀននីមួយៗ មានការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន។ សកម្មភាពនេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តដែលយើងចង់បាន។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ សូមចងចាំថា ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំពូកទី ១៖

ឱកាសរៀន ទាន់ពេល

មេរៀនទី ១ ៖

ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ គ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី 0-៥ឆ្នាំ)

(សំគាល់៖ មេរៀននេះគឺជាមេរៀនទី១ ដែលចាំបាច់ត្រូវបង្រៀនមុនគេ។ បន្ទាប់មក ត្រូវបង្រៀន មេរៀនទី២។ មេរៀនផ្សេងទៀត អាចជ្រើសរើសបង្រៀន តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សហគមន៍ នីមួយៗ ដោយមិនចាំបាច់ បង្រៀនតាមលេខរៀងបន្តបន្ទាប់នៃមេរៀនទេ។)

ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • យល់ដឹងពីផលប្រយោជន៍នៃការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ជាពិសេសក្នុង១០០០ថ្ងៃដំបូង។ • យល់ដឹងជាទូទៅស្ដីពីសមាសភាគនានាដែលចូលរួមធ្វើឱ្យមានការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ជាពិសេសក្នុង១០០០ថ្ងៃដំបូង។ • មានបំណងចង់រៀនសូត្របន្ថែមដើម្បីចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សាជាគូ ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការចាប់ឆ្នោត
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១.១៖ ក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១ (មាននៅចុងមេរៀនទី១ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់គ្នាច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថាថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ដើម្បីកូនមានអនាគតល្អ។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន

ជំហាននេះ ត្រូវរំលងចោល ពីព្រោះវាជាមេរៀនទី១ ដែលចាំបាច់ត្រូវបង្រៀនមុនគេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី) ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ គិតស្រមៃ (៥នាទី)

- សុំឱ្យអ្នកចូលរួម បិទភ្នែកស្រមៃ គិតដល់កូនតូចរបស់ខ្លួន៖ តើមានកូនតូចប៉ុន្មាននាក់? អាយុប៉ុន្មាន? ស្រមៃពីស្នាមញញឹមកូន សំឡេងកូនសើច ឬនិយាយ ។ល។ នាពេលបច្ចុប្បន្ន។
- តើអ្នកស្រឡាញ់កូនទេ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យកូនតូចរបស់អ្នកក្លាយជាមនុស្សបែបណានៅថ្ងៃអនាគត?
- ចំណាយពេលប្រហែល១ទៅ២នាទីសម្រាប់សកម្មភាពបិទភ្នែកស្រមៃនេះ

- បន្ទាប់មក សុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ខ្លួនដែលបានគិតស្រមៃអំបាញ់មិញ៖ ជាពិសេស តើអ្នកចង់ឱ្យកូនតូចរបស់អ្នកក្លាយជាមនុស្សបែបណានៅថ្ងៃអនាគត?
- អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់។ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ➢ ឪពុកម្ដាយគ្រប់រូប តែងតែចង់ឱ្យកូនរបស់ខ្លួនមានអនាគតល្អ មានប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃ រៀនពូកែ មានកម្លាំងមាំមួន ជាមនុស្សល្អ ចេះស្រឡាញ់ឪពុកម្ដាយ និងបងប្អូន មានចិត្តគំនិតល្អប្រពៃ ដែលអាចជួយសង្គមរបស់ពួកគេបាន។ល។
  - ➢ ដូច្នេះ ថ្ងៃនេះយើងនឹងរៀនអំពី៖
    1. ផលប្រយោជន៍នៃការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច។
    2. សមាសភាគនានាដែលចូលរួមធ្វើឱ្យមានការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច។
  - ➢ បន្ទាប់មក យើងនឹងយល់ថា តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីចិញ្ចឹមបីបាច់កូនតូចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកូនមានអនាគតល្អតាមការស្រមៃរបស់យើង។

សកម្មភាពទី២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ជាពិសេសក្នុង១០០០ថ្ងៃដំបូង (២០នាទី)

- ចែកអ្នកចូលរួមជាគូ២នាក់ៗ ដើម្បីពិភាក្សាគ្នាលើសំណួរខាងក្រោម៖

១. តើកន្លងមក អ្នកចិញ្ចឹមបីបាច់កូនតូចរបៀបណា ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អតាមបំណង និងក្ដីស្រមៃរបស់ខ្លួន? និយាយម៉្យាងទៀត តើអ្នកចិញ្ចឹមបីបាច់កូនរបៀបណា ដើម្បីឱ្យ៖

i) កូនតូចឆ្លាត ចេះលេង និងធ្វើអ្វីថ្មីៗ
ii) កូនតូចមានភាពកក់ក្ដៅ ទទួលបានក្ដីស្រឡាញ់ពីឪពុកម្ដាយ
iii) កូនតូចមានសុវត្ថិភាព ចៀសវាងបាននូវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ
iv) កូនតូចមានសុខភាពល្អ ចៀសវាងបានពីជំងឺនានា
v) កូនតូចទទួលអាហារូបត្ថម្ភល្អ ថ្លោស មានសាច់មានឈាមល្អ

២. តើការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនតូចរបស់អ្នក ត្រូវចាប់ផ្ដើមធ្វើនៅពេលកូនអាយុប៉ុន្មាន?

- សូមផ្ដល់ពេល៥នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សាជាគូនេះ។ បន្ទាប់មក សូមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ក្រុមដែលទើបតែបានពិភាក្សារួច។
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ ដោយសរសេរចម្លើយគាត់ឱ្យត្រូវតាមក្រុមទាំង៥ ខាងលើ (សូមមើលគំរូខាងក្រោម ជាមួយឧទាហរណ៍)។

១	ដើម្បីឱ្យកូនតូចឆ្លាត ចេះលេង និងធ្វើអ្វីថ្មីៗ (ឱកាសរៀនទាន់ពេល)	ឧទា. នាំកូនរៀននិយាយ រៀនសង្កេតមើល រៀនច្រៀង រៀនស្ដាប់ រៀនចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ឱបកូន លួងលោម ថ្នាក់ថ្នមកូន។ល។
២	កូនតូចមានភាពកក់ក្ដៅ ទទួលបានក្ដីស្រឡាញ់ពីឪពុកម្ដាយ (ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប)	ឧទា. ចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង ដូចជាយំឃ្លាន យំឈឺ កាយវិការកូន ការបង្ហាញអារម្មណ៍តាមរយៈទឹកមុខកូន យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកូន ។ល។
៣	កូនតូចមានសុវត្ថិភាព ចៀសវាងបាននូវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ (សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព)	ឧទា. ឱ្យកូនតូចផឹកទឹកស្អាត ឱ្យកូនតូចលាងដៃជាមួយសាប៊ូ ទុកដាក់លាមកកូនតូចក្នុងបង្គន់ ការពារកូនកុំឱ្យធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ កុំឱ្យរលាកភ្លើង កុំឱ្យស្លាក់។ល។
៤	កូនតូចមានសុខភាពល្អ ចៀសវាងបានពីជំងឺនានា (សុខភាពល្អ)	ឧទា. នាំកូនតូចទៅចាក់វ៉ាក់សាំង ពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល សម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ។ល។
៥	កូនតូចទទួលអាហារូបត្ថម្ភល្អ ថ្លៃស មានសាច់មានឈាមល្អ (អាហារូបត្ថម្ភ)	ឧទា. បំបៅទឹកដោះម្ដាយ ឱ្យបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ឱ្យអាហារក្រៅពេលល្អ ។ល។

- អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងសង្កត់ធ្ងន់ថា ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ត្រូវចាប់ផ្ដើមថែទាំកូនតាំងពីវាចាប់ផ្ដើមកំណើតក្នុងផ្ទៃពោះមកម្ល៉េះ។
- សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវក្នុងតារាងខាងលើ ដោយប្រៀបធៀបក្រុមទាំង៥ជាមួយរូបភាពខាងក្រោម ហើយពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម។

រូបភាពទី១.១៖ ក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច
(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- ពន្យល់បន្ថែម អំពីក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច៖
  - ➢ ក្របខ័ណ្ឌនេះរៀបចំធ្វើឡើងនៅឆ្នាំ២០១៨ ដោយអង្គការអន្តរជាតិជាច្រើន ដូចជាអង្គការសុខភាពពិភពលោក អង្គការយូនីសេហ្វ ធនាគារពិភពលោក និងដៃគូជាច្រើនផ្សេងទៀត។
  - ➢ ក្របខ័ណ្ឌនេះផ្តោតលើរយៈពេលចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ ព្រោះថាបើតាមវិទ្យាសាស្ត្រ មានការបញ្ជាក់ថានេះគឺជារយៈពេលដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងបំផុតសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច។
  - ➢ ក្របខ័ណ្ឌនេះមានសមាសភាគចំនួន៥ ដើម្បីធ្វើឱ្យកុមារតូចលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ (សូមភ្ជាប់ក្របខ័ណ្ឌនេះ ដោយប្រៀបធៀបជាមួយតារាងខាងលើ)៖

    i) ឱកាសរៀនទាន់ពេល
    ii) ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប
    iii) សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព
    iv) សុខភាពល្អ
    v) អាហារូបត្ថម្ភ

ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច

- ទារកគ្រប់រូបអាចទទួលបានការចាប់ផ្តើមល្អបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ជាពិសេសនៅក្នុងរយៈពេល ២ឆ្នាំដំបូង ចាប់គិតពីពេលបង្កកំណើត រហូតដល់ចុងឆ្នាំទី២។ និយាយម្យ៉ាងទៀត រយៈពេលនេះហៅថាជារយៈពេល ១០០០ ថ្ងៃដំបូង គិតចាប់ពីទារកចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃម្តាយ៖

- ចាប់ពីពេលបង្កកំណើតក្នុងផ្ទៃម្តាយ = ៩ខែ = ២៧០ ថ្ងៃ

ឆ្នាំទី១	=	៣៦៥ ថ្ងៃ
ឆ្នាំទី២	=	៣៦៥ ថ្ងៃ
សរុប	=	១០០០ ថ្ងៃ

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជារយៈពេលដ៏សំខាន់បំផុត ដែលខួរក្បាលចាប់ផ្តើមរីកចម្រើនក្នុងល្បឿនលឿនជាងរយៈពេលផ្សេងទៀត។ ការរីកចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័សនេះ បន្តមានរហូតដល់កុមារអាយុ៦ឆ្នាំ។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងៗនេះ កុមារតូចត្រូវការបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ភាពកក់ក្តៅ ភាពទទួលបាននូវក្តីស្រឡាញ់ គួបផ្សំនឹងការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងការរំញោចពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជាឱកាសដើម្បីផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់សុខភាព សុខុមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដល់កុមារតូច ដែលអត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះនឹងនៅជាមួយកុមារពេញមួយជីវិត ហើយបន្តសាយភាយដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយទៀតផង។

សកម្មភាពទី៣៖ មេរៀនសំខាន់ៗទាំងឡាយ ទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលសរសេរឈ្មោះមេរៀនទាំងអស់លើក្រដាសតូចៗ (ក្រដាសមួយមានមេរៀនមួយ) ទុកជាមុនហើយស្រេច រួចបត់វាដូចឆ្នោតធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យឃើញអក្សរ។ ដាក់ឆ្នោតទាំងនេះក្នុងប្រអប់មួយ។ ឱ្យអ្នកចូលរួមចាប់ឆ្នោតម្នាក់មួយសន្លឹក រហូតចាប់បានឆ្នោតគ្រប់ៗគ្នា (អាចចាប់ឆ្នោត២ដុំ បើចាប់១ដុំមិនអស់ឆ្នោត)។ សុំអ្នកចូលរួមធ្វើដូចតទៅ ម្ដងម្នាក់ៗ៖
  i) អានឈ្មោះមេរៀនដែលមាននៅក្នុងឆ្នោត
  ii) ពន្យល់សង្ខេបខ្លីៗ តើមេរៀននេះនឹងនិយាយពីអ្វី?
  iii) យកឈ្មោះមេរៀននេះ ទៅដាក់ឱ្យត្រូវនៅក្រោមតារាងជំពូកទាំង៧ ដែលសរសេររួចជាស្រេចលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (មើលគំរូតារាងនេះនៅខាងក្រោម)។
- អ្នកសម្របសម្រួលជួយអ្នកចូលរួមឱ្យដាក់មេរៀនត្រូវតាមជំពូកមេរៀន។
- ពន្យល់ថា យើងបន្ថែមជំពូក២ទៀត គឺកុមារមានពិការភាព និងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចក្នុងគ្រាអាសន្ន ពីព្រោះវាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការអភិវឌ្ឍកុមារតូចដែលមានបញ្ហាពិបាក ឬរស់នៅក្នុងស្ថានភាពពិបាក។

ឱកាសរៀនទាន់ពេល	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
សុខភាពល្អ	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
អាហារូបត្ថម្ភ	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
កុមារមានពិការភាព	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)
ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារក្នុងគ្រាអាសន្ន	(កន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមបិទមេរៀន)

- នៅពេលបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ យើងនឹងបានតារាងមេរៀនទាំងអស់ ដែលអ្នកចូលរួមនឹងរៀនសូត្រ ដើម្បីជួយពួកគាត់ឱ្យចិញ្ចឹមបីបាច់កូនតូចបានល្អ សមតាមបំណង និងក្តីស្រមៃចង់បានកូនល្អនាពេលអនាគត។ សូមអានមេរៀនទាំងអស់ ឬសូមអ្នកចូលរួមជួយអានម្នាក់២-៣មេរៀន។ សូមមើលតារាងខាងក្រោម ជាជំនួយ។

ជំពូកទី១៖ ឱកាសរៀនទាន់ពេល	
មេរៀនទី១	ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច
មេរៀនទី២	សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង
មេរៀនទី៣	ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ
មេរៀនទី៤	ការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច
មេរៀនទី៥	ការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច
មេរៀនទី៦	ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន
មេរៀនទី៧	ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច
ជំពូកទី២៖ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប	
មេរៀនទី៨	ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន
មេរៀនទី៩	តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច
មេរៀនទី១០	សារសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច
ជំពូកទី៣៖ សន្តិសុខនិងសុវត្ថិភាព	
មេរៀនទី១១	ទឹកស្អាត និងអនាម័យ
មេរៀនទី១២	ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា
មេរៀនទី១៣	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

ជំពូកទី៤៖ សុខភាពល្អ	
មេរៀនទី១៤	ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ
មេរៀនទី១៥	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល
មេរៀនទី១៦	ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ
មេរៀនទី១៧	ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល
មេរៀនទី១៨	ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល
មេរៀនទី១៩	ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
មេរៀនទី២០	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដានការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
ជំពូកទី៥៖ អាហារូបត្ថម្ភ	
មេរៀនទី២១	អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន
មេរៀនទី២២	ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់
មេរៀនទី២៣	ការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារតូច និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម
ជំពូកទី៦៖ កុមារមានពិការភាព	
មេរៀនទី២៤	កុមារតូចមានពិការភាព និងការបង្ការ
មេរៀនទី២៥	ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត
មេរៀនទី២៦	របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារតូចដែលមានពិការភាព និងគ្រួសារ
ជំពូកទី៧៖ ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចក្នុងគ្រាអាសន្ន	
មេរៀនទី២៧	សុខមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច
មេរៀនទី២៨	ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

សកម្មភាពទី៤៖
ជ្រើសរើសមេរៀនដែលជាអាទិភាពសំរាប់អ្នកចូលរួម (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួល សុំឱ្យអ្នកចូលរួម ជ្រើសរើសមេរៀនដែលជាអាទិភាពចំនួន៥ បន្ថែមពីលើមេរៀន២ដែលត្រូវរៀនមុនគេ (មេរៀនទី១ និងទី២)។
- អាទិភាព មានន័យថាអ្នកចូលរួមចង់រៀន ចង់ដឹងមុនគេ ហើយត្រូវនឹងបញ្ហាដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះពួកគាត់។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាមេរៀនអាទិភាពទាំង៥ ដែលបានជ្រើសរើស។ បើអាចកំណត់ពេលវេលាទុកជាមុនជាមួយអ្នកចូលរួម សម្រាប់រៀនមេរៀនទាំង៥នេះបាន គឺជាការល្អណាស់។
- សំគាល់៖ នៅពេលប្រជុំលើកក្រោយ ក្រោយបញ្ចប់មេរៀនដែលបានជ្រើសរើសទាំង៥ អ្នកសម្របសម្រួលនឹងសុំឱ្យអ្នកចូលរួម ជ្រើសរើសមេរៀនដែលជាអាទិភាពចំនួន៥ទៀត។ ធ្វើដូច្នេះរហូតទាល់តែអស់មេរៀន។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. សូមរំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗខាងក្រោម ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូង គឺជារយៈពេលដែលទារកចាប់បង្កកំណើតក្នុងផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ២ឆ្នាំ។
- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជារយៈពេលដ៏សំខាន់បំផុត ដែលខួរក្បាលចាប់ផ្តើមរីកចម្រើនក្នុងល្បឿនលឿនជាងរយៈពេលផ្សេងទៀត។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងៗនេះ កុមារតូចត្រូវការបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ភាពកក់ក្តៅ ភាពទទួលបាននូវក្តីស្រឡាញ់ គួបផ្សំនឹងការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងការភ្ជាប់ចំណងពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។
- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជាឱកាសដើម្បីផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់សុខភាព សុខុមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដល់កុមារតូច ដែលអត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះនឹងនៅជាមួយកុមារពេញមួយជីវិត ហើយបន្តសាយភាយដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយទៀតផង។
- ដូច្នេះ សូមអ្នកចូលរួមមករៀនឱ្យបានគ្រប់មេរៀនទាំងអស់ ដើម្បីយល់ និងចេះអំពីរបៀបចិញ្ចឹមបីបាច់កូនបានល្អ សមតាមបំណងប្រាថ្នា និងក្តីស្រមៃរបស់ខ្លួន។
- គ្រួសារនីមួយៗមិនដូចគ្នាទេ។ កុមារនីមួយៗមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារនីមួយក៏មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ដូច្នេះ យើងមិនបង្កើតមេរៀនមួយដែលគ្រប់គ្នាត្រូវតែធ្វើតាមទេ។ យើងគ្រាន់តែចង់ផ្តល់នូវគំនិតថ្មីៗ និងល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដើម្បីបានជាគំនិតសម្រាប់ឱ្យអ្នកជ្រើសរើសយកទៅប្រើប្រាស់ តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គ្រួសារនីមួយៗ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១

ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូង គឺជារយៈពេលដែលទារកចាប់បង្កកំណើតក្នុងផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ២ឆ្នាំ។
- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជារយៈពេលដ៏សំខាន់បំផុត ដែលខួរក្បាលចាប់ផ្តើមរីកចម្រើនក្នុងល្បឿនលឿនជាងរយៈពេលផ្សេងទៀត។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងៗនេះ កុមារតូចត្រូវការបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ភាពកក់ក្តៅ ភាពទទួលបាននូវក្តីស្រឡាញ់ គួបផ្សំនឹងការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងការភ្ជាប់ចំណងមិត្តភាពពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជាឱកាសដើម្បីផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់សុខភាព សុខុមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដល់កុមារតូច ដែលអត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះនឹងនៅជាមួយកុមារពេញមួយជីវិត ហើយបន្តសាយភាយដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយទៀតផង។
- ដូច្នេះ សូមអ្នកចូលរួមមករៀនឱ្យបានគ្រប់មេរៀនទាំងអស់ ដើម្បីយល់ និងចេះអំពីរបៀបចិញ្ចឹមបីបាច់កូនបានល្អ សមតាមបំណងប្រាថ្នា និងក្តីស្រមៃរបស់ខ្លួន។
- គ្រួសារនីមួយៗមិនដូចគ្នាទេ។ កុមារនីមួយៗមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារនីមួយក៏មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ដូច្នេះ យើងមិនបង្កើតមេរៀនមួយដែលគ្រប់គ្នាត្រូវតែធ្វើតាមទេ។ យើងគ្រាន់តែចង់ផ្តល់នូវគំនិតថ្មីៗ និងល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដើម្បីបានជាគំនិតសម្រាប់ឱ្យអ្នកជ្រើសរើសយកទៅប្រើប្រាស់ តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គ្រួសារនីមួយៗ។

មេរៀនទី ២ ៖

សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី 0-៥ឆ្នាំ)

(សំគាល់៖ មេរៀននេះគឺជាមេរៀនទី២ ដែលចាំបាច់ត្រូវបង្រៀនមុនគេ បន្ទាប់ពីមេរៀនទី១។ មេរៀនផ្សេងទៀត អាចជ្រើសរើសបង្រៀន តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សហគមន៍នីមួយៗ ដោយមិនចាំបាច់ បង្រៀនតាមលេខរៀងបន្តបន្ទាប់នៃមេរៀនទេ។)

សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាលទាំងអស់នឹង៖ • យល់ដឹងថាខួរក្បាលកុមារអភិវឌ្ឍយ៉ាងលឿនក្នុងដំណាក់កាលដំបូង • យល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ សុវត្ថិភាព ការភ្ញោចបែបវិជ្ជមាន និងការឆ្លើយតប ចំពោះកុមារតូចៗ។ • មានបំណងចង់ចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្រ្តបង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបំផុសគំនិត ការគូររូប ការពិភាក្សា ការបង្ហាញរូបភាព
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ ប៊ិក ខ្មៅដៃ កន្រ្តៃ ។ល។
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី២.១៖ ខួរក្បាលកុមារតូច • រូបភាពទី២.២៖ អ្វីដែលគួរធ្វើ • រូបភាពទី២.៣៖ អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២ (មាននៅចុងមេរៀនទី២ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ផ្ទើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីសារៈសំខាន់ នៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារនៅដំណាក់កាលដំបូង និងអ្វីដែលគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច ឬកូនតូចៗ។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

    ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
    ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

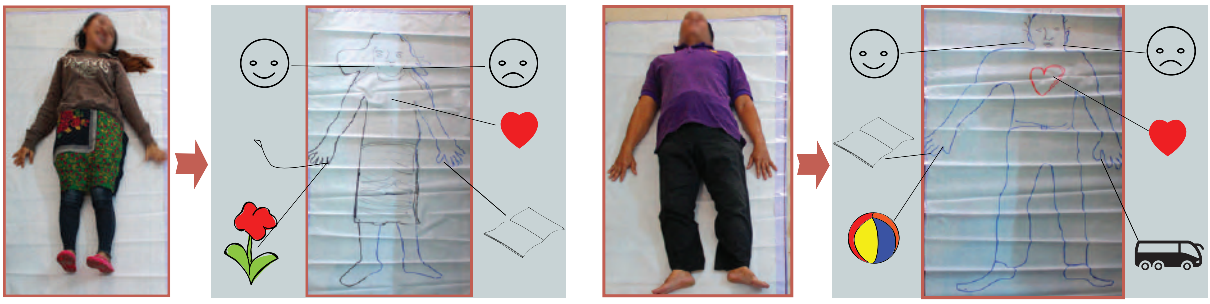
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការគូររូបភាពកុមារា និង កុមារី (១៥នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា យើងនាំគ្នាគូររូបភាព (កុមារាម្នាក់ និងកុមារីម្នាក់)។ ដាក់ក្រដាសសន្លឹកធំ២ផ្ទាំងនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ ឬបិទនៅលើជញ្ជាំង។ ស្នើសុំកុមារាម្នាក់ និងកុមារីម្នាក់ ស្ម័គ្រចិត្តដេកលើ ឬឈរផ្អែកលើផ្ទាំងក្រដាសនោះ (បើគ្មានកុមារទេ សុំអ្នកចូលរួមប្រុសម្នាក់ និងស្រីម្នាក់ តំណាងជារូបកុមារ)។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ នាំគ្នាយកហ្វឺត គូររូបតាមលំនាំរូបរាងអ្នកដែលដេក ឬឈរផ្អែកលើក្រដាសនោះ។ ត្រូវបន្តគូររហូតបានចេញជារូបរាងកុមារាម្នាក់ និងកុមារីម្នាក់ ដូចរូបខាងក្រោមជាឧទាហរណ៍។

រូបនេះជាឧទាហរណ៍គំរូសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ទៅអ្នកចូលរួម



២. ពេលពួកគាត់គូរចប់ សូមសួរពួកគាត់ថា តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជួយឱ្យជីវិតកុមារសប្បាយរីករាយ ពោរពេញដោយភាពវិជ្ជមាន?

- ជំរុញលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមគូរបន្ថែមរូបភាព ឬ សរសេរ បង្ហាញពីគំនិតផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍ រូបរបស់របរក្មេងលេង រូបបេះដូង គំនិត យោបល់ផ្សេង ដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានដល់កុមារ។

៣. ពេលគូរចប់ សុំឱ្យពួកគាត់ (២ ឬ៣នាក់) ធ្វើការបង្ហាញ ឬ ពន្យល់គំនិត ដែលស្ថិតនៅក្រោយរូបគំនូរទាំងនោះ។

៤. អរគុណពួកគាត់ចំពោះការចូលរួមក្នុងលំហាត់គូររូបនេះ។ សូមសរុបនូវគំនិតយោបល់ទាំងអស់ដែលបានពីសកម្មភាពនេះ។

៥. ពន្យល់បន្ថែមថា ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង កុមារអភិវឌ្ឍឥរិយាបថ បំណិនក្នុងការគិត សង្គម និងធម្មជាតិ ដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ វាមានឥទ្ធិពលដល់ការរីកលូតលាស់កោសិកាខួរក្បាល ដែលកំពុងតែអភិវឌ្ឍយ៉ាងខ្លាំងក្នុងដំណាក់កាលនេះ។ ខួរក្បាលកុមារអាចនឹងទទួលផលប៉ះពាល់បែបអវិជ្ជមាន បើសិនវ័យកុមារភាពទទួលរងនូវសម្ពាធតានតឹងផ្សេងៗ។

សកម្មភាពទី២៖ សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង (១៥នាទី)

រូបភាពទី២.១៖ ខួរក្បាលកុមារតូច

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពខាងលើនេះ ហើយសួរអ្នកចូលរួមថា តើពួកគាត់ឃើញរូបអ្វីខ្លះ? ឱ្យពួកគាត់បង្ហាញពីភាពខុសគ្នានៃរូបទាំងពីរខាងលើ។

២. សូមពន្យល់ថា ការអភិវឌ្ឍកុមារនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងជះឥទ្ធិពលទៅដល់សុខភាពផ្លូវកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត បញ្ញាស្មារតី ការរៀន និងឥរិយាបថពេញមួយជីវិត។

៣. បញ្ជាក់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖

- ៨៥% នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកើតមានអំឡុងរយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតកុមារ ហើយការរីកចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័សនេះ បន្តមានរហូតដល់អាយុ៦ឆ្នាំ។
- គុណភាពនៃការថែទាំ ដែលកុមារទទួលបានអំឡុងពេលពីរបីឆ្នាំដំបូង រួមមានការថែទាំសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងសង្គម ការភ្ញោច ការអប់រំមុនចូលសាលារៀន ការអប់រំនៅនៅទារកដ្ឋាន ការអប់រំនៅសាលាមត្តេយ្យរដ្ឋ ឬមត្តេយ្យសហគមន៍ នឹងមានឥទ្ធិពលយូរអង្វែងដល់ខួរក្បាលកុមារ។
- ការរៀនសូត្រគឺមានតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសង្គម និងការភ្ញោចដ៏សកម្មដល់កុមារបានទាន់ពេលវេលា តាមអាយុកាល គឺជាអាហារ ដ៏សំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។ វាប្រៀបដូចជាការផ្ដល់ចំណីអាហារដល់កុមារដូច្នោះដែរ។ ការភ្ញោចគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល។

សកម្មភាពទី៣៖ អ្វីដែលគួរធ្វើ និង អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ ដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច (១៥នាទី)

រូបភាពទី២.២៖ អ្វីដែលគួរធ្វើ	រូបភាពទី២.៣៖ អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ
(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)	

- សូមបង្ហាញរូបភាពទាំង២ខាងលើ ហើយសួរអ្នកចូលរួមថា តើគាត់មើលឃើញរូបអ្វីខ្លះ?
- តើរូបភាពទាំង២នេះ ខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ? សូមកត់ត្រាគំនិតអ្នកចូលរួម
- បន្ទាប់មក សូមពន្យល់អ្នកចូលរួម ដោយភ្ជាប់ជាមួយគំនិតពួកគាត់ដែលបានកត់ត្រា និងដោយសង្កត់ធ្ងន់ដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន គឺជាកត្តាប្រឈម ដែលធ្វើឱ្យរំខានដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។
  - ➢ ខួរក្បាលកុមារតូចអាចរងផលប៉ះពាល់ ដោយសារកង្វះខាតការភ្ញោច ឬរងសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ស្មារតី និងជួបប្រទះអំពើហិង្សាផ្សេងៗ។
- បន្ទាប់មក សូមពន្យល់បន្ថែមពត៌មានដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ អំឡុងពេលអាយុដំបូង ខួរក្បាលមានការលូតលាស់លឿនជាងដំណាក់កាលផ្សេងទៀតនៃជីវិត។ បើសិនជា មានការជួយភ្ញោចបន្ថែមពីមនុស្សធំដែលនៅជុំវិញខ្លួនកុមារនោះ ខួរក្បាលកុមារតូចចាប់ផ្តើម រៀបចំទទួលយកព័ត៌មាន និងចំណេះដឹងកាន់តែប្រសើរឡើងយ៉ាងលឿន។

- ការរៀនសូត្រ ឬ ការចាប់យកចំណេះដឹងថ្មីៗសម្រាប់កុមារ បានកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយសារបណ្ដុំកោសិកាប្រសាទផ្សេងៗ។ នៅពេលបណ្ដុំកោសិកាប្រសាទកើតមានកាន់តែច្រើនការរៀបចំខួរក្បាលកាន់តែមានទំហំធំ។ សេរីនៃបណ្ដុំកោសិកាប្រសាទកើតជារូបរាងឡើង ដែលនាំឱ្យការរៀបចំខួរក្បាលមានកាន់តែច្រើនទៅៗ ដែលនៅក្នុងខណៈនេះ កុមារអាចមានសមត្ថភាពរៀនបានលឿន។ នៅក្នុងអំឡុងអាយុ ២ទៅ៣ឆ្នាំ ខួរក្បាល របស់កុមារអាចមានការលូតលាស់រហូតទៅដល់ ៨០% នៃមនុស្សពេញវ័យ។
- សូមឪពុកម្ដាយនាំកូនទៅចូលរៀននៅទារកដ្ឋាន សាលាមត្តេយ្យរដ្ឋ ឬសហគមន៍ដើម្បីទទួលបាននូវការអប់រំពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូជំនាញ ដែលនឹងជួយកុមារតូចឱ្យទទួលបាននូវការអភិវឌ្ឍបន្ថែមផ្នែកខួរក្បាល បញ្ញាស្មារតី និងសង្គម។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- កុមារអភិវឌ្ឍលឿន ពេលទទួលបានការភ្ញោចពីមនុស្សធំ ដូចជា ការនាំកុមាររៀននិយាយ រៀនសង្កេតមើល រៀនច្រៀង រៀនស្ដាប់ រៀនចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ព្រមទាំងឱបក្រសោប និងលួងលោមថ្នាក់ថ្នមកុមារ។ល។
- ការបញ្ជូនកុមារតូចឱ្យចូលរៀននៅទារកដ្ឋាន សាលាមត្តេយ្យ នឹងជួយអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារបន្ថែមទៀត
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារជាប្រចាំ ជួយឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍផ្នែក បញ្ញា ស្មារតី ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៍ផងដែរ។
- ខណៈដែលខួរក្បាលទទួលបានព័ត៌មានដំបូងៗ គឺជាពេលដ៏សំខាន់បំផុត ជាពិសេសនៅអាយុ ៣-៤ ខែដំបូង។ ខួរក្បាលកុមារត្រូវការភ្ញោច ដើម្បីអភិវឌ្ឍគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃខួរក្បាល។

- ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ត្រូវជៀសវាងនូវការប្រឈម ផ្នែកសុខភាពកុមារ៖
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង ការចាប់កុមារគ្រវី បង្ហិលលេង ដូចជាគ្រលប់ក្បាលចុះឡើង ព្រោះធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខួរក្បាលកុមារ
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង ឥរិយាបថដែលងាយរងគ្រោះ ដូចជាការបន្លាច បំភ័យកុមារ ដែលធ្វើកុមារភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ ទទួលរងសម្ពាធ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យកុមារជួលធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា បោកប៉ះក្បាលជាដើម។
  - ➢ ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យម្តាយមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភវីតាមីន និងកង្វះសារជាតិដែក ព្រោះវាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារកក្នុងផ្ទៃ
- ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ត្រូវជៀសវាង ប៉ះពាល់កត្តាផ្លូវចិត្តកុមារ៖
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង កុំទុកកុមារចោល ឬមិនប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង ការធ្វើព្រងើយ ឬមិនចាប់អារម្មណ៍ពីតម្រូវការរបស់កុមារ
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារ
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យមានបរិស្ថានផ្ទះអាប់អួរ
  - ➢ ត្រូវជៀសវាង កុំឱ្យម្តាយមានសម្ពាធផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ព្រោះវាអាចជះឥទ្ធិពលដល់កុមារដែរ

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

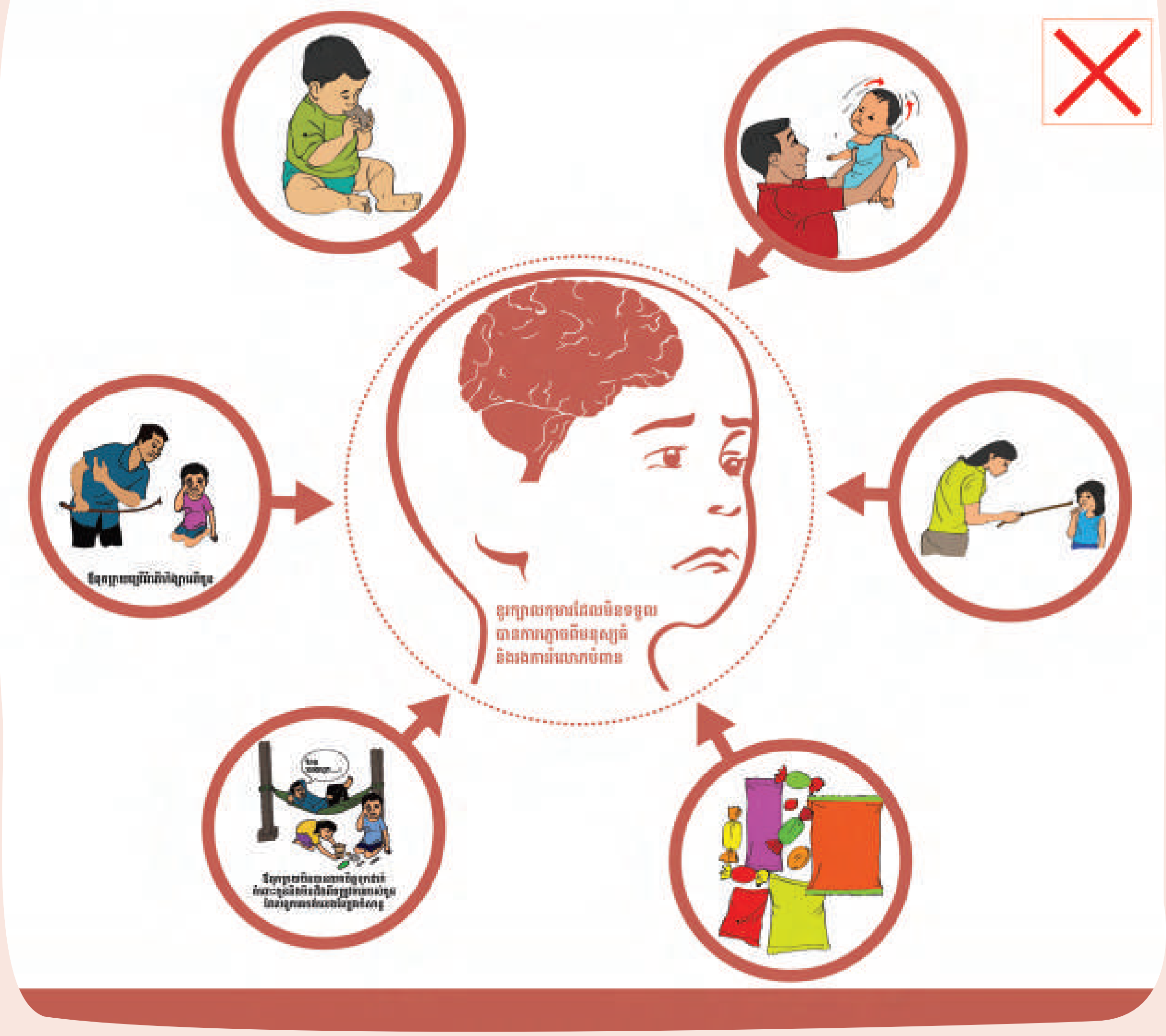
មេរៀនទី ២

សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

- កុមារអភិវឌ្ឍលឿន ពេលទទួលបានការភ្ញោចពីមនុស្សធំ ដូចជា ការនាំកុមាររៀននិយាយ រៀនសង្កេតមើល រៀនច្រៀង រៀនស្តាប់ រៀនចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ព្រមទាំងអោបក្រសោប និងលួងលោមថ្នាក់ថ្នមកុមារ។ល។
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារជាប្រចាំ ជួយឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍផ្នែក បញ្ញា ស្មារតី ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៍ផងដែរ។
- នៅដំណាក់កាលដំបូងៗ ជាពិសេសនៅអាយុ ៣-៤ ខែដំបូង ខួរក្បាលកុមារត្រូវការភ្ញោច ដើម្បីអភិវឌ្ឍគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃខួរក្បាល។

សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

"អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ" ជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច



មេរៀនទី ៣ ៖

ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៣ឆ្នាំ)

ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

គោលបំណង

បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖

- យល់ដឹងពីបំណិនទាំងឡាយ ដែលកុមារតូចគួរចេះទៅតាមកម្រិតអាយុ។
- ជឿថា ការពិតឪពុកម្តាយ គឺជាអ្នកអប់រំដំបូងគេ និងជាអ្នកលើកកម្ពស់ការរៀនរបស់កុមារ តូច។
- យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើ ដើម្បីបង្រៀនពីបំណិនផ្សេងៗទៅដល់កូន។
- មានបំណងយកចំណេះដឹងទាំងនេះទៅប្រើលើកូនរបស់ខ្លួន។

រយៈពេល

១ម៉ោង

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបំផុសគំនិត ការលេងល្បែងចាប់ឆ្នោត ការសម្តែងតួ ការពិភាក្សាក្រុមធំ

សម្ភារបង្រៀន

- កម្រាល ឬកន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ

ឧបករណ៍បង្រៀន

ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart)។ ចំពោះ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាព មានបោះពុម្ពចែកជូនជាកញ្ចប់ៗ ដាច់ដោយឡែកពីផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់។

- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.១៖ សម្រាប់កុមារពីកើត-៣ខែ
- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.២៖ សម្រាប់កុមារអាយុពី៤-៦ខែ
- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៣៖ សម្រាប់កុមារអាយុពី៧-១២ខែ
- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៤៖ សម្រាប់កុមារអាយុពី១-២ឆ្នាំ
- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៥៖ សម្រាប់កុមារអាយុពី២-៣ឆ្នាំ
- រូបភាពទី៣.១៖ ជួយកូនតូចអ្នកឱ្យវៃឆ្លាត (មាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់)
- រូបភាពទី៣.២៖ របៀបឪពុកម្តាយជួយបង្រៀនកូនប្រចាំថ្ងៃនៅផ្ទះ (មាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់)

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

- ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៣ (មាននៅចុងមេរៀនទី៣ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីរបៀបដែលឪពុកម្តាយជួយអភិវឌ្ឍបំណិនកូនតូច៖
   i. តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីជំរុញឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍល្អ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ?
   ii. តើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគិតរបស់កុមារតូច?

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
   - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
   - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
   - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
   - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការលេងល្បែងចាប់ឆ្នោត (២៥នាទី)

១. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា អ្នកនឹងនាំពួកគាត់លេងល្បែងចាប់ឆ្នោតជាមួយគ្នា។ ល្បែងនេះជួយពួកគាត់អាចអនុវត្តន៍នូវជំនាញផ្សេងៗ ដើម្បីភ្ញោចកុមារតូច។

២. សូមបង្ហាញឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ពីកញ្ចប់បណ្ណរូបភាពដែលមាន៥កញ្ចប់ បែងចែកតាមអាយុកុមារដូចតទៅ៖

i) កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.១៖ សម្រាប់កុមារពីកើត ដល់៣ខែ (មាន៧បណ្ណ)
ii) កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.២៖ សម្រាប់កុមារពី៤-៦ខែ (មាន៦បណ្ណ)
iii) កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៣៖ សម្រាប់កុមារពី៧-១២ខែ (មាន៦បណ្ណ)
iv) កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៤៖ សម្រាប់កុមារពី១-២ឆ្នាំ (មាន៨បណ្ណ)
v) កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៥៖ សម្រាប់កុមារពី២-៣ឆ្នាំ (មាន១០បណ្ណ)

សូមប្រើកញ្ចប់បណ្ណរូបភាពដែលបោះពុម្ពចែកជូន និងសូមមើលខ្លឹមសារនៃបណ្ណនៅឧបសម្ព័ន្ធ		
កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.១៖ សម្រាប់កុមារពីកើត ដល់៣ខែ (មាន៧បណ្ណ)	**កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.២៖ សម្រាប់កុមារពី៤ ដល់៦ខែ** (មាន៦បណ្ណ)	**កញ្ចប់បណ្ណរូបភាព ទី៣.៣៖ សម្រាប់កុមារពី៧ ដល់១២ខែ** (មាន៦បណ្ណ)
កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៤៖ សម្រាប់កុមារពី១ ដល់២ឆ្នាំ (មាន៨បណ្ណ)	**កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៥៖ សម្រាប់កុមារពី២ ដល់៣ឆ្នាំ** (មាន១០បណ្ណ)	

៣. ការណែនាំពីរបៀបលេង

- ល្បែងនេះអាចលេងបានម្តងម្នាក់ៗ។
- អ្នកសម្របសម្រួលមានប្រអប់ចាប់ឆ្នោត៥ ដែលសរសេរសំគាល់ក្រុមអាយុកុមារទាំង៥ហើយ មានបណ្ណរូបភាពតាមអាយុនីមួយៗ ដាក់ពង្រាយក្នុងប្រអប់នីមួយៗ៖
  - ➢ ប្រអប់ទី១៖ អាយុពីកើត ដល់៣ខែ
  - ➢ ប្រអប់ទី២៖ អាយុពី៤-៦ខែ
  - ➢ ប្រអប់ទី៣៖ អាយុពី៧-១២ខែ
  - ➢ ប្រអប់ទី៤៖ អាយុពី១-២ឆ្នាំ
  - ➢ ប្រអប់ទី៥៖ អាយុពី២-៣ឆ្នាំ

- ចាប់ឆ្នោតបានហើយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តលេង ត្រូវធ្វើការសម្ដែង តាមសេចក្ដីណែនាំនៅខ្នងបណ្ណ។ អ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតនាំគ្នារង់ចាំមើលការសម្ដែង ទះដៃអបអរសាទរ ឬកែតម្រូវបើសិនចាំបាច់។
- អ្នកដែលស្ម័គ្រចិត្តលេង ត្រូវឡើងមកចាប់ឆ្នោតយកបណ្ណមួយសន្លឹក ក្នុងប្រអប់ណាមួយដែលត្រូវនឹងអាយុកូនខ្លួន។ ឧទាហរណ៍ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តលេងមានកូនអាយុ៥ខែ គាត់ត្រូវចាប់ឆ្នោតក្នុងប្រអប់ទី២ (អាយុពី៤-៦ខែ)។
- បន្ទាប់ពីការសម្ដែងរួច អ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំការពិភាក្សា ដោយសួរអ្នកចូលរួមអំពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដែលបង្ហាញនៅក្នុងបណ្ណ។
- ធ្វើរបៀបគ្នានេះចំពោះក្រុមអាយុផ្សេងទៀត (រើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ក្នុងក្រុមអាយុមួយ) រហូតទាល់តែអស់ក្រុមអាយុ។ ចំពោះឆ្នោតដែលនៅសល់ មិនចាំបាច់សម្ដែងទេ ដោយសុំអ្នកចូលរួមចាប់ឆ្នោត ហើយអានពន្យល់តែម្ដង រហូតទាល់តែអស់បណ្ណ (បើមានពេល)។
- សូមចំណាយពេលលេងសរុបចំពោះសកម្មភាពនេះប្រមាណ២០នាទី។
- សូមមើលខ្លឹមសារនៃបណ្ណរូបភាពទាំងអស់នៅឧបសម្ព័ន្ធនៅចុងមេរៀននេះ។

សកម្មភាពទី២៖ បង្ហាញរូបភាព "ជួយកូនតូចអ្នកឱ្យវៃឆ្លាត" (១០នាទី)

រូបភាពទី៣.១៖ ជួយកូនតូចអ្នកឱ្យវៃឆ្លាត

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

សួរឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ថា តើពួកគាត់បានរៀនសូត្រអ្វីខ្លះ ពីការលេងល្បែងចាប់ឆ្នោត និងពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- យើងគ្រប់គ្នាតែងស្រលាញ់កូនៗរបស់យើង ហើយយើងត្រូវតែធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីជួយឱ្យកូនយើងលូតលាស់ធំធាត់ ប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ។
- ឪពុកម្ដាយ គឺជាអ្នកអប់រំដំបូងគេបង្អស់សម្រាប់កូនៗ។
- កុមារភាគច្រើននៅជាមួយម្ដាយ ឬ ឪពុក។ ដូច្នេះឪពុកម្ដាយ គ្រប់រូបត្រូវតែផ្ដល់ឱ្យកូននូវមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏រឹងមាំ ដែលជះឥទ្ធិពលខ្លាំងពេញមួយជីវិតកុមារ។

សកម្មភាពទី៣៖ បង្ហាញរូបភាព “របៀបភ្ញោចកុមារអាយុពីកើត ដល់៣ឆ្នាំ តាមរយៈសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ” (១០នាទី)

រូបភាពទី៣.២៖ របៀបភ្ញោចកុមារអាយុពីកើត ដល់៣ឆ្នាំ តាមរយៈសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពខាងលើក្នុងក្រុមធំ។ សួរឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ថា តើពួកគាត់ឃើញរូបអ្វីខ្លះ? ឱ្យពួកគាត់ពន្យល់ពីអត្ថន័យតាមការយល់ឃើញផ្ទាល់ខ្លួន។

២. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- ប្រើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃខាងលើដូចជា ងូតទឹក បញ្ចុកអាហារ ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ។ល។ ជាឱកាសដើម្បីភ្ញោចកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងឆ្លាតវៃ ព្រោះពុំបាច់ចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាបន្ថែមរបស់អ្នកថែទាំ ឬឪពុកម្តាយឡើយ។
- ការនិយាយជាមួយកូនតូចនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ ជួយឱ្យកូនរៀនបានពាក្យថ្មីៗ និងទទួលបានភាពកក់ក្តៅពីអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ពេលបញ្ចុកអាហារ និយាយប្រាប់កូនពីគ្រឿងផ្សំអាហារ ពណ៌ រស់ជាតិ ។ល។
- ចំណាយពេលច្រៀងលេង និងធ្វើសកម្មភាពរាងកាយជាមួយកូនតូចនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ។ ឧទាហរណ៍ ពេលងូតទឹក ច្រៀងស្អាតជានិច្ច ឬធ្វើជាសំឡេងតាមសង្វាក់ភ្លេងផ្សេងៗ ឬគោះទឹក ឬផ្តិលតិចៗ ឱ្យកូនស្តាប់។
- នាំកូនលេងល្បែងបិតពួន (វ៉ាក់អើ) ជាមួយនឹងកូន ដែលជាល្បែងឱ្យកុមារតូចលេងគ្រាប់តាម។ សូមលេងជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងឃើញថាកូនរបស់អ្នកមានប្រតិកម្មឆ្លើយតបវិញជាមិនខាន។
- លើកកូនបីថ្នមៗ ឡើង ដាក់កូននៅជិតស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នក។
- សង្កេតទឹកមុខ កាយវិការ និងស្តាប់សំឡេងរបស់កូន ប្រសិនកូនតូចមិនទាន់ចេះនិយាយ ហើយអ្នកធ្វើតាមទឹកមុខ កាយវិការ និងសំឡេងតបទៅកូនវិញ។ សូមប្រើក្រសែភ្នែក ឆ្លើយតប និងផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ទៅកូន។
- និទានរឿង ឬអានសៀវភៅ ឬរូបភាពឱ្យកូនតូចស្តាប់
- សូមលេងល្បែងកំសាន្តសាមញ្ញៗជាមួយកូនរបស់អ្នក ដូចជាលេងផាត់ពណ៌ លេងធ្វើសំឡេងភ្លេង លេងបិតពួន អ្នកនឹងឃើញថាកូនរបស់អ្នក ចេះធ្វើចលនាភ្នែកយ៉ាងសកម្ម។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើការភ្ញោចកុមារ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយការនាំកុមារលេង និងធ្វើសកម្មភាពងាយៗក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។
  - ➢ ការលេង គឺជួយឱ្យកុមារតូចមានការអភិវឌ្ឍបញ្ញា ស្មារតី ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមបានល្អ។
  - ➢ ការលេង គឺជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់កុមាររៀនដើម្បីអភិវឌ្ឍការគិត។
  - ➢ ការលេង គឺជាការហាត់រៀន។ ការរៀន គឺជាការលេងសប្បាយសម្រាប់កុមារ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដោយញញឹម បបោសអង្អែលកូន និងសើចលេងជាមួយកូនអ្នក ដូចជា ឆ្លើយឆ្លង ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេង និងកាយវិការរបស់កូនតូច។
- នាំកុមារឱ្យស្គាល់ឈ្មោះ រូបរាង ពណ៌សម្បុរ ទំហំ ទីតាំង និងចំនួនវត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញកុមារ។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារប្រើប្រាស់ញាណទាំង៥ដោយនាំកុមារ មើល សង្កេត ស្តាប់ ហិតក្លិន និងភ្លក់រសជាតិ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលកុមារមានការលូតលាស់ល្អប្រសើរ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវសួរកូននូវសំណួរងាយៗ និងឆ្លើយតបជាមួយកូនវិញ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវនិទានរឿងខ្លីៗ ច្រៀងឱ្យកូនស្តាប់ និងបង្ហាញរូបភាព ឬ សៀវភៅផ្សេងៗ ដែលជួយបង្កើនបញ្ញាកូន។
- ឪពុកម្តាយត្រូវប្រើវិធីផ្សេងៗ ផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យកូនអាចមើលឃើញ ស្តាប់ឮ ធ្វើចលនាដៃជើង និងចាប់ប៉ះ ក៏ដូចជា ស្វែងរកអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវផ្តល់វត្ថុដែលមានអនាម័យស្អាតឱ្យកូនលេង។ ទីធ្លាផ្ទះត្រូវមានសុវត្ថិភាព។
- ប្រើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃខាងលើដូចជា ងូតទឹក បញ្ចុកអាហារ ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ។ល។ ជាឱកាសដើម្បីភ្ញោចកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងឆ្លាតវៃ ព្រោះពុំបាច់ចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាបន្ថែមរបស់អ្នកថែទាំ ឬឪពុកម្តាយឡើយ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៣ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

ឧបករណ៍បង្រៀន និងសម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ៣.១៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.១ "ពីកើតរហូតដល់អាយុ៣ខែ"

ពីកើតរហូតដល់អាយុ ៣ខែ

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ
សុទ្ធរហូតដល់អាយុ៦ខែ

ឱបកូនជាប់នឹងទ្រូង

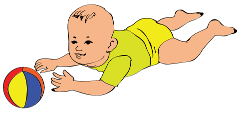
សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ឱបកូននៅជាប់នឹងដើមទ្រូង ឬស្មា ដែលធ្វើឱ្យកូនមានភាពកក់ក្ដៅ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការឱបថ្នាក់ថ្នម បីបមកូនតូច។

នាំកូនទៅចុះបញ្ជីកំណើត

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូចទើបកើតទៅចុះសំបុត្រកំណើត

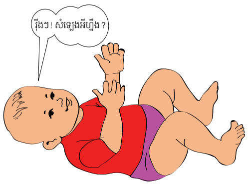
ត្រូវពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការចុះសំបុត្រកំណើតឱ្យកូន។



ខ្ញុំអាចចាប់បាន!

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ជួយឱ្យកូនចល័ត យករបស់លេង ឱ្យកូនវារ ឬរំកិល។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច រាងកាយ ចលនាតូច ចលនាធំ។



ចងកូនកណ្ដឹងនៅកដៃកូន

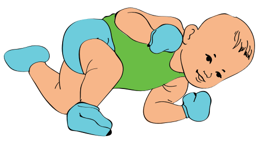
សម្ដែងពីឈុត កុមារមានកណ្ដឹងចងជាប់នៅកដៃ ហើយនាំកុមារទះដៃដើម្បីឱ្យកូន ចាប់អារម្មណ៍នឹងសំឡេងកណ្ដឹង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយប្រើសំឡេង។

ចងវត្ថុដែលមានចលនា
និងពណ៌ស្រស់នៅលើអង្រឹង

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ភ្ញោចកុមារតូច ដោយប្រើរូបភាពមានពណ៌ផ្សេង និងសំឡេង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយប្រើរូបភាពមានពណ៌ផ្សេងៗ។



ប្រឹងក្រឡាប់

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ជួយកូនឱ្យចេះក្រឡាប់។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីការចេះក្រឡាប់របស់កូន

ផ្ដល់ឱ្យកូនលេងនូវវត្ថុមានសំឡេង ឬពណ៌ស្រស់
និងគ្មានបង្កគ្រោះថ្នាក់
និយាយ និងច្រៀង ទៅកាន់កូនអ្នក

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច ភ្ញោចកូនតូចដោយប្រើសម្ភារលេង ដែលមានពណ៌ចម្រុះ និងមានសំឡេង ដែលធ្វើឱ្យកុមារចេះសង្កេត និងងាយចងចាំ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយប្រើរបស់សម្ភារដែលពណ៌ចម្រុះ រួមជាមួយនឹងសំឡេង។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

ឧបសម្ព័ន្ធ៣.២៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.២ “អាយុ ៤-៦ខែ”

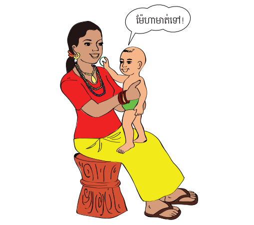
អាយុ ៤-៦ខែ

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
សុទ្ធរហូតដល់អាយុ៦ខែ

ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនលេង

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនតូចលេងស្តាប់សំឡេង ឱ្យកូនស្គាល់ពីភាពខុសគ្នា ផ្សេងគ្នានៃសំឡេង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយសំឡេង។



ឆ្លើយតបទៅកូនដោយរីករាយ

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំយកកូនតូចធ្វើសកម្មភាព ដូចជាធ្វើត្រាប់។ ឧ៖ ម៉ែហាមាត់ទៅ ម៉ែញ៉ាំ ពុក...

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយធ្វើត្រាប់តាម។

ប្រឡែងលេងជាមួយកូន

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនទះដៃ អមជាមួយសំឡេង ដូចជា និយាយថា "កូនឆ្លាត កូនស្អាត" និងកាយវិការផង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយទះដៃ។

ប្រាប់កូនពីគ្រោះថ្នាក់

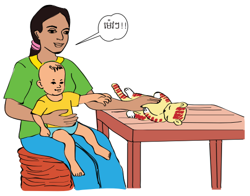
សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ធ្វើសកម្មភាពពន្យល់ពីហេតុផលដល់កូន។ ឧ៖ ការធ្លាក់ នាំឱ្យឈឺចាប់។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយប្រើហេតុ និងផល។

ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានឃើញរូបគេក្នុងកញ្ចក់

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ យកកូនតូច នាំកូនឆ្លុះកញ្ចក់ និងនិយាយជាមួយកូន ដោយសួរ អ្នកណាគេនៅក្នុងកញ្ចប់នោះ?

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយនាំកូនឆ្លុះកញ្ចក់ និងសួរកូន។



ប្រាប់កូនពីឈ្មោះសត្វ និងវត្ថុនានានៅជុំវិញខ្លួន

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកូនដាក់ឈ្មោះសត្វ វត្ថុ ឬរបស់នៅជុំវិញកុមារ។ ឧ៖ នេះគឺជាឆ្មា ឆ្កែ តុ ចាន កែវ

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោចដោយនាំកូនរៀនដាក់ឈ្មោះ។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

ឧបសម្ព័ន្ធ៣.៣៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៣ "អាយុ ៧-១២ខែ"

អាយុពី ១-២ ឆ្នាំ

កុំទុកថ្នាំពេទ្យ សារជាតិពុល ឬវត្ថុដែលអាចរលាកនៅជិតដៃកូន។
កុំទុកកូនឱ្យនៅតែម្នាក់ឯងក្បែរស្រះទឹក ធុងដាក់ទឹក ប្រឡាយ
អណ្តូងទឹក ឧបករណ៍អគ្គិសនី ចង្ក្រាន និងទឹកក្តៅ។

ចូរនិទានរឿងឱ្យកូនស្តាប់

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារមើល ឬអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី
ដោយរូបភាពឱ្យកូនស្តាប់។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោច
ដោយនិទានរឿងខ្លី។

នាំកូនលេងទឹក

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងទឹក និងធ្វើការពិសោធន៍
ដោយប្រើប្រាស់ទឹក។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ញោចដោយប្រើទឹក។

បង្រៀនកូនអំពីពណ៌ និងក្លិន

សម្តែងពីឈុតឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារនាំ
កុមាររៀនមើលពណ៌ផ្សេងៗនៃផ្កា
និងរៀនហិតក្លិនផ្កាទាំងនោះ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការ
ភ្ញោចដោយឱ្យស្គាល់ពណ៌
និងដោយហិតក្លិន

ឧបករណ៍ភ្លេងក៏ជាល្បែងសំរាប់កូនអ្នកដែរ

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារវាយស្គ ឬវាយឧបករណ៍អ្វីមួយ
បង្កើតជាសំឡេង ឬភ្លេង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ញោចដោយប្រើឧបករណ៍ភ្លេង ។

ចូរនាំកូនរាំលេង

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររាំលេង និងធ្វើកាយវិការផ្សេងៗ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ញោចដោយធ្វើកាយវិការ ចលនា
រាងកាយ ដូចជារាំជាដើម។

ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនសាកល្បងពិសោធន៍

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារលេងចាក់ទឹក វាស់ពីរង្វាល់ទឹក។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការ
ភ្ញោចបង្កើនសមត្ថភាព ដោយប្រើខ្នាតរង្វាល់។

កូនអ្នករៀនដោយធ្វើត្រាប់តាម

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមាររៀនអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លីៗ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ញោចដោយការអាន ឬសៀវភៅរឿងកុមារ។

នាំកូនលេងបាល់

សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ
នាំកុមារទាត់បាល់ ឬរត់លេង
ដោយធ្វើចលនារាងកាយ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់
នៃការភ្ញោចចលនាធំ តូច។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

ឧបសម្ព័ន្ធ៣.៤៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៤ “អាយុ ១-២ឆ្នាំ”

អាយុពី ១-២ ឆ្នាំ

កុំទុកថ្នាំពេទ្យ សារជាតិពុល ឬវត្ថុដែលអាចរលាកនៅជិតដៃកូន។
កុំទុកកូនឱ្យនៅតែម្នាក់ឯងក្បែរស្រះទឹក ធុងដាក់ទឹក ប្រឡាយ អណ្ដូងទឹក ឧបករណ៍អគ្គិសនី ចង្ក្រាន និងទឹកក្ដៅ។

ចូរនិទានរឿងឱ្យកូនស្ដាប់

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារមើល ឬអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លី ដោយរូបភាពឱ្យកូនស្ដាប់។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយនិទានរឿងខ្លី។

នាំកូនលេងទឹក

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងទឹក និងធ្វើការពិសោធន៍ដោយប្រើប្រាស់ទឹក។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយប្រើទឹក។

បង្រៀនកូនអំពីពណ៌ និងក្លិន

សម្ដែងពីឈុតឪពុកម្ដាយ ឬ អ្នកថែទាំកុមារនាំកុមាររៀនមើល ពណ៌ផ្សេងៗនៃផ្កា និង រៀនហិតក្លិនផ្កាទាំងនោះ។
ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយឱ្យស្គាល់ពណ៌ និង ដោយហិតក្លិន

ឧបករណ៍ភ្លេងក៏ជាល្បែងសំរាប់កូនអ្នកដែរ

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារវាយស្គ ឬវាយឧបករណ៍អ្វីមួយ បង្កើតជាសំឡេង ឬភ្លេង។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយប្រើឧបករណ៍ភ្លេង ។

ចូរនាំកូនរាំលេង

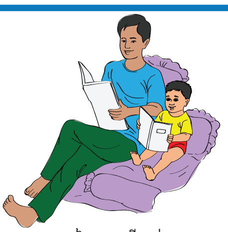
សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររាំលេង និងធ្វើកាយវិការផ្សេងៗ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយធ្វើកាយវិការ ចលនារាងកាយ ដូចជារាំជាដើម។

ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកូនសាកល្បងពិសោធន៍

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងចាក់ទឹក វាស់ពីរង្វាល់ទឹក។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចបង្កើនសមត្ថភាព ដោយប្រើខ្នាតរង្វាល់។



កូនអ្នករៀនដោយធ្វើត្រាប់តាម

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររៀនអានសៀវភៅ ឬនិទានរឿងខ្លីៗ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយការអាន ឬសៀវភៅរឿងកុមារ។

នាំកូនលេងបាល់

សម្ដែងពីឈុត ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារទាត់បាល់ ឬរត់លេង ដោយធ្វើចលនារាងកាយ។

ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចចលនាធំ តូច។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

ឧបសម្ព័ន្ធ៣.៥៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៣.៥ “អាយុ ២-៣ឆ្នាំ”

ចូរឱ្យកូនលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោច ដោយឱ្យកុមារលេងជាមួយកុមារដទៃទៀត។	ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារៀនដាក់ឡេវអាវ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយឱ្យកុមារធ្វើកិច្ចការងាយៗដោយខ្លួនឯង។
ចូរឱ្យកូនកាន់ខ្មៅដៃគូសវាសលេង	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងគូររូបភាព។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយឱ្យកុមារគូររូបភាព។	ការហក់លោតធ្វើឱ្យកូន លូតលាស់ផ្នែករាងកាយ	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងលោតអន្ទាក់ ដោយប្រើកម្លាំង និងចលនារាងកាយ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចពង្រឹងចលនារាងកាយ។
ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររៀនដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោច ដោយឱ្យកុមាររៀនធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង។	កូនអ្នកស្គាល់ពណ៌ និងទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗតាមការលេង	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារស្គាល់ពីរាង ទម្រង់ ផ្សេងៗ ដូចជា ការេ រង្វង់មូល ត្រីកោណ ឬចតុកោណកែងជាដើម។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចពង្រឹងសមត្ថភាពចំណាំ ឬស្គាល់ពីរាងធរណីមាត្រ។
និទានរឿងឱ្យកូនស្តាប់សួរសំណួរ	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារបើកសៀវភៅមើលរូបភាព ដោយប្រាប់ពីរូបភាព ទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌ ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយប្រើប្រាសសៀវភៅរូបភាព។	ឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់កូន សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តកូន	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររៀនលាងសម្អាតដៃដោយខ្លួនឯង ពន្យល់ប្រាប់កុមារ ឬឆ្លើយតបនូវសំណួរ ដែលកុមារសួរជាដើម។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយឱ្យកុមាររៀននូវទម្លាប់ល្អ។
ឱ្យកូនលេងល្បែងងាយៗ	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមារលេងជិះសត្វ លេងល្បែងផ្សេងៗ ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ នៃការភ្ញោចដោយប្រើប្រាស់ល្បែងកំសាន្ត។	អុញផ្តិតជាប់ជញ្ជាំងស្រេច	សម្តែងពីឈុត ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ នាំកុមាររៀនផើបឈរ ផ្តិតរូបភាពនៅលើជញ្ជាំង ឬផ្ទៃពណ៌ផ្សេងៗ។ ពិភាក្សា និងពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការភ្ញោច ដោយប្រើសកម្មភាពបែបនេះ។

បណ្ណទីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

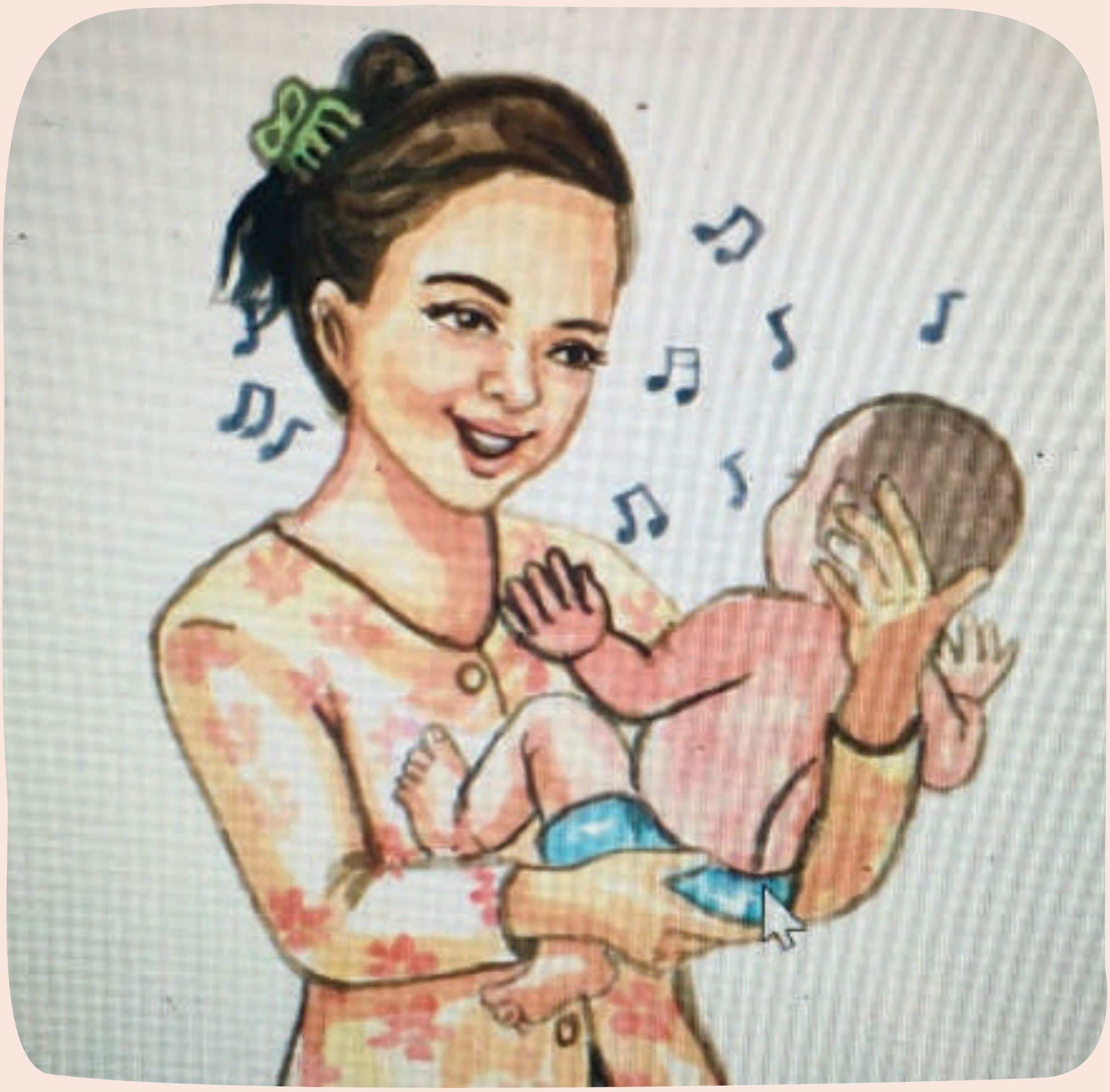
ឧបសម្ព័ន្ធ៣.៦៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៣ (សម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ៣

ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើការភ្ញោចកុមារ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយការនាំកុមារលេង និងធ្វើសកម្មភាពងាយៗក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។
  - ការលេង គឺជួយឱ្យកុមារតូចមានការអភិវឌ្ឍបញ្ញា ស្មារតី ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមបានល្អ។
  - ការលេង គឺជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់កុមាររៀនដើម្បីអភិវឌ្ឍការគិត។
  - ការលេង គឺជាការហាត់រៀន។ ការរៀន គឺជាការលេងសប្បាយសម្រាប់កុមារ។

- ឪពុកម្តាយត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដោយញញឹម បបោសអង្អែលកូន និងសើចលេង ជាមួយកូនអ្នក ដូចជា ឆ្លើយឆ្លង ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេង និងកាយវិការរបស់កូនតូច។
- នាំកុមារឱ្យស្គាល់ឈ្មោះ រូបរាង ពណ៌សម្បុរ ទំហំ ទីតាំង និងចំនួនវត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញកុមារ។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារប្រើប្រាស់ញាណទាំង៥ដោយនាំកុមារ មើល សង្កេត ស្តាប់ ហិតក្លិន និងភ្លក់រសជាតិ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលកុមារមានការលូតលាស់ល្អប្រសើរ។



- ឪពុកម្តាយត្រូវសួរកូននូវសំណួរងាយៗ និងឆ្លើយតបជាមួយកូនវិញ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវនិទានរឿងខ្លីៗ ច្រៀងឱ្យកូនស្តាប់ និងបង្ហាញរូបភាព ឬ សៀវភៅផ្សេងៗ ដែលជួយបង្កើនបញ្ញាកូន។
- ឪពុកម្តាយត្រូវប្រើវិធីផ្សេងៗ ផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យកូនអាចមើលឃើញ ស្តាប់ឮ ធ្វើចលនាដៃជើង និងចាប់ប៉ះ ក៏ដូចជា ស្វែងរកអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវផ្តល់វត្ថុ ដែលមានអនាម័យស្អាតឱ្យកូនលេង។ ទីធ្លាផ្ទះត្រូវមានសុវត្ថិភាព។
- ប្រើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃខាងលើដូចជា ងូតទឹក បញ្ចុកអាហារ ប្តូរសំលៀកបំពាក់។ល។ ជាឱកាសដើម្បីភ្ញោចកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងឆ្លាតវៃ ព្រោះពុំបាច់ចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាបន្ថែមរបស់អ្នកថែទាំ ឬឪពុកម្តាយឡើយ។

មេរៀនទី ៤ ៖

លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • ដឹងពីសារៈប្រយោជន៍នៃការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច • ស្គាល់ពីល្បែងមួយចំនួនដែលអាចលេងជាមួយកុមារតូច • ដឹងថាតើត្រូវលេងល្បែងជាមួយកុមារតូចរបៀបណា (លេងនៅពេលណា? លេងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? អ្នកណាអាចលេងជាមួយកុមារបានខ្លះ?) • មានបំណងចង់លេងល្បែងជាមួយកូន
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្រ្តបង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សា ការលេងល្បែង ការសម្តែងតួ ការធ្វើបង្ហាញ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	• សម្ភារក្នុងផ្ទះ (កែវជ័រ ឬវត្ថុផ្សេងទៀតដែលគោះឮសូរ)
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៤ (មាននៅចុងមេរៀនទី៤ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

១. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

២. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។

៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច ៖

i) តើការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូចមានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

i) ស្គាល់ពីល្បែងមួយចំនួនដែលអាចលេងជាមួយកុមារតូច

iii) ដឹងថាតើត្រូវលេងល្បែងជាមួយកុមារតូចរបៀបណា ដូចជាត្រូវលេងនៅពេលណា លេងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា អ្នកណាខ្លះអាចលេងជាមួយកុមារបានជាដើម។

ជំហានទី ២ ៖
ការរំឭកបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ?តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ?បើមានឧបសគ្គតើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយៈ
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ លេងល្បែងជាមួយសម្ភារក្នុងផ្ទះ៖ ល្បែងស្តាប់សូរ (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ថា ល្បែងនេះអាចលេងបានជាមួយកូនតូចៗអាយុចាប់ពីពេលកើតមក ជាពិសេសកូនតូចអាយុក្រោម១ឆ្នាំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ពីរបៀបលេង និងធ្វើបង្ហាញផង ដោយធ្វើបង្ហាញជាមួយកូនតូចណាម្នាក់របស់អ្នកចូលរួម ឬបើគ្មានក្មេងតូច ឬក្មេងយំពេក អាចលេងជាមួយតុក្កតាកូនក្មេង (តុក្កតាមែនទែន ឬធ្វើដោយខ្លួនឯង) ឬរកអ្នកចូលរួមណាម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តដើរតួជាក្មេងតូច៖
  - ➢ យើងត្រូវការកែវជ័រចំនួន២ មានពណ៌ស្រស់ (អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវត្រៀមសម្ភារនេះទុកជាមុន)។
  - ➢ ដាក់កូនផ្តេកលើខ្នើយ និងបែរមុខមករកអ្នក។
  - ➢ ចាប់ផ្តើមគោះតិចៗ ពីឆ្វេងទៅស្តាំ និងគោះត្រលប់វិញយឺតៗ។
  - ➢ ពេលលេងសូមសម្លឹង និងញញឹមដាក់កូន។
- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ឱ្យអ្នកចូលរួមលេងជាមួយកូនតូចដែលគាត់យកមកជាមួយ។ ចំពោះអ្នកដែលគ្មានកូនតូចមកជាមួយ ឱ្យគាត់ចាប់គូគ្នា ម្នាក់ដើរតួជាកូនតូច ម្នាក់ទៀតជាអ្នកថែទាំកុមារ។ បើគ្មានកែវ អាចប្រើវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចរកបាន ដែលអាចឮសូរសម្លេងនៅពេលគោះវា និងមានសុវត្ថិភាព។
- សូមចំណាយពេលប្រហែល៥នាទី។
- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលបំផុសការពិភាក្សាលើសំនួរនេះ៖ តាមរយៈការលេងមុននេះ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថា កុមារបានរៀនចេះអ្វីខ្លះ?
- កត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួម ហើយសង្ខេបខ្លឹមសារសំខាន់ៗខាងក្រោម៖
  - ➢ កុមារស្គាល់ឈ្មោះខ្លួនឯងតាមរយៈការហៅ។
  - ➢ បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាព នៅពេលអ្នកញញឹមដាក់ ឱបថើប ហៅឈ្មោះ។
  - ➢ កុមាររវៃភ្នែកមើលវត្ថុ នៅពេលឮសំឡេងគោះតិចៗ ចុះឡើង ជួយដល់ការផ្តង់អារម្មណ៍របស់កុមារ តាមរយៈការស្តាប់សំឡេង និងសម្លឹងតាមសំឡេង។

សកម្មភាពទី២៖ លេងល្បែងជាមួយកំណាត់៖ វូមវាក់អើ (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ថា ល្បែងនេះអាចលេងបានជាមួយកូនតូចអាយុចាប់ពី៦ខែ ដល់១ឆ្នាំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ពីរបៀបលេង និងធ្វើបង្ហាញផង (ធ្វើបង្ហាញជាមួយកូនតូចណាម្នាក់របស់អ្នកចូលរួម ឬបើគ្មានក្មេងតូច ឬក្មេងយំពេក អាចរកអ្នកចូលរួមណាម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តដើរតួជាក្មេងតូច)៖
  - ➢ យកកំណាត់ (ឬក្រម៉ា កន្សែង) មកបាំងមុខអ្នក ហើយនិយាយថាគូកៗ
  - ➢ ទំលាក់កំណាត់ចុះ ហើយនិយាយថា "វាក់អើ ពុក ឬម៉ែឃើញកូនហើយ
  - ➢ សូមធ្វើសារចុះឡើង។
  - ➢ ពេលលេងល្បែងនេះ សូមធ្វើទឹកមុខញញឹមដាក់កូន សំឡឹងភ្នែកកូន ធ្វើសំឡេងផ្សេងៗដើម្បីទាក់ទាញកូន និងបត់បែនទៅតាមចំណូលចិត្តកូន។
- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ឱ្យអ្នកចូលរួមលេងជាមួយកូនតូចដែលគាត់យកមកជាមួយ។ ចំពោះអ្នកដែលគ្មានកូនតូចមកជាមួយ ឱ្យគាត់ចាប់គូគ្នា ម្នាក់ដើរតួជាកូនតូច ម្នាក់ទៀតជាអ្នកថែទាំកុមារ។
- សូមចំណាយពេលប្រហែល៥នាទី។
- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលបំផុសការពិភាក្សាលើសំនួរនេះ៖ តាមរយៈការលេងមុននេះ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថា កុមារបានរៀនចេះអ្វីខ្លះ?
- កត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួម ហើយសង្ខេបខ្លឹមសារសំខាន់ៗខាងក្រោម៖
  - ➢ កូនអាចដឹងថា អ្នកមើលថែគេបាត់ទៅ ឬអាចមើលឃើញវិញដោយរបៀបណា។
  - ➢ កូនបានទទួលភាពកក់ក្តៅ និងក្តីស្រឡាញ់។
  - ➢ ជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តកូនឱ្យរឹងមាំ សប្បាយស្រស់ស្រាយ។

សកម្មភាពទី៣៖ លេងល្បែងដោយប្រើដៃ៖ ចាក់ទឹកដូង (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ថា ល្បែងនេះអាចលេងបានជាមួយកូនតូចៗអាយុចាប់ពី២ឆ្នាំឡើង។ ល្បែងនេះមិនត្រូវការសម្ភារអ្វីទេ។
- អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ពីរបៀបលេង និងធ្វើបង្ហាញផង (ធ្វើបង្ហាញជាមួយកូនតូចណាម្នាក់របស់អ្នកចូលរួម ឬបើគ្មានក្មេងតូច ឬក្មេងយំពេក អាចរកអ្នកចូលរួមណាម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តដើរតួជាក្មេងតូច)៖
  - ➢ ចាប់បាតដៃកូនលា ហើយយកចង្អុលដៃអ្នកថែទាំចង្អុលទៅបាតដៃកូន រួចច្រៀងបទ ចាក់ទឹកដូង៖ ចាក់ទឹកដូងមីឡុងមីឡា កន្ទុយត្រីប្រានាងអុក អកកំបោរប្រចាំថង់ បំពង់ឬស្សីប្រចាំវែក ក្បាលទំពែកក្អែកជុះអាចម៍ដាក់ប៉ក់ ភ្លៀងមក ហូរៗៗៗៗ"

  - ➢ ហើយសួរកូនថា តើមាត់កូននៅឯណា? កុមារឆ្លើយនិងចង្អុលទៅមាត់
  - ➢ បន្ទាប់មក លេងដូចរបៀបខាងលើ ហើយសួរកូនពីផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយកុមារ និងអ្នកថែទាំ។ ឧទាហរណ៍ តើត្រចៀកម៉ែនៅឯណា? តើច្រមុះតានៅឯណា? ក្រៅពីផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ អ្នកថែទាំអាចសួរពីវត្ថុនានាដែលនៅក្បែរខ្លួន ដូចជាស្បែកជើង ខោអាវ មួក តុ គ្រែ ។ល។

- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ឱ្យអ្នកចូលរួមលេងជាមួយកូនតូចដែលគាត់យកមកជាមួយ។ ចំពោះអ្នកដែលគ្មានកូនតូចមកជាមួយ ឱ្យគាត់ចាប់គូគ្នា ម្នាក់ដើរតួជាកូនតូច ម្នាក់ទៀតជាអ្នកថែទាំកុមារ។
- សូមចំណាយពេលប្រហែល៥នាទី។
- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលបំផុសការពិភាក្សាលើសំនួរនេះ៖ តាមរយៈការលេងមុននេះ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថា កុមារបានរៀនចេះអ្វីខ្លះ?
- កត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួម ហើយសង្ខេបខ្លឹមសារសំខាន់ៗខាងក្រោម៖
  - ➢ ជួយកុមារបានរៀនសូត្រពាក្យថ្មី ស្គាល់ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ និងរបស់ជុំវិញខ្លួន។
  - ➢ បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្ដៅ និងសុវត្ថិភាព នៅពេលអ្នកលេងសប្បាយជាមួយកូន។

សកម្មភាពទី៤៖ ពិភាក្សាលើសំនួរដែលតែងកើតមានលើការលេងល្បែងជាមួយកូនតូច (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលអានឃ្លាទី១ខាងក្រោម។ ឱ្យអ្នកចូលរួមបិទភ្នែក ហើយស្ដាប់។ បើយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃឡើងលើ។ បើមិនយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃចុះក្រោម។

យល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃឡើងលើ	មិនយល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃចុះក្រោម

- បន្ទាប់មក ជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីហេតុផលយល់ស្រប និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ពីហេតុផលមិនយល់ស្រប។
- សរសេរហេតុផលយល់ស្រប និងមិនយល់ស្របលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។
- បន្តធ្វើរបៀបនេះ ចំពោះឃ្លាទី២រហូតដល់អស់ឃ្លា។

- ខាងក្រោមនេះជាឃ្លានិងសំនួរដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវអាន៖
  ១. បើកុមារមិនចង់លេងល្បែងទាំងនេះ អ្នកថែទាំត្រូវឈប់លេង។ យល់ស្រប ឬមិនយល់ស្រប?
  ២. បើម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ គ្មានពេល គាត់ត្រូវឈប់លេងជាមួយកូនតូច។ យល់ស្រប ឬមិនយល់ស្រប?
  ៣. កុមារនឹងធុញថប់ នៅពេលពួកគេលេងល្បែងដដែលៗច្រើនដងពេក។ យល់ស្រប ឬមិនយល់ស្រប?
  ៤. ការនិយាយពាក្យ ឬប្រយោគខ្លីៗដដែលៗ ទៅកាន់កូនតូច ជួយធ្វើឱ្យកូនឆាប់ចេះនិយាយ។ យល់ស្រប ឬមិនយល់ស្រប?
- បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - ពុំមានចម្លើយត្រូវ ឬខុសដាច់ខាត
  - តែយើងមានហេតុផលគាំទ្រដូចខាងក្រោម ហើយអាន និងបង្ហាញហេតុផលឱ្យអ្នកចូលរួមស្ដាប់ (អ្នកសម្របសម្រួលអាចសរសេរទុកមុន លើក្រដាសផ្ទាំងធំ ដើម្បីចំណេញពេលវេលា)
  - ឃ្លាសម្រាប់អាន បង្ហាញពីហេតុផល៖
    ១. បើកុមារមិនចង់លេងល្បែង៖ កុំបង្ខំកុមារ ប្រសិនជាកុមារមិនចង់លេងជាមួយ។ លេងជាមួយអ្នកផ្សេងជាគំរូសិន ដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍កុមារ។ ចាប់ផ្ដើមម្ដងបន្តិចៗ ហើយព្យាយាមបត់បែន (ផ្នែប្រឌិត) ការលេង ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកូនចាប់អារម្មណ៍។
    ២. បើម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ គ្មានពេល៖ ត្រូវចេះឆ្លៀត គឺរកពេលដែលអ្នកនៅជាមួយកូន ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលមុនដាក់កូនឱ្យគេង ពេលបញ្ចុកអាហារ ។ល។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវបង្រៀនពីរបៀបលេងល្បែងទាំងនេះទៅសមាជិកគ្រួសារ (ឪពុក តា យាយ មីង មា ក្មួយ ។ល។) ដែលអាចមានពេលលេងជាមួយកូនអ្នកបាន។
    ៣. បើកុមារធុញនឹងលេងល្បែងដដែលៗច្រើនដងពេក៖ ជាទូទៅ ទារក និងកុមារតូចៗចូលចិត្តលេងល្បែងដដែលៗច្រើនដង។ រាល់ពេលលេងល្បែងដដែលៗ ម្ដងហើយម្ដងទៀតនោះ កូនតូចនឹងកាន់តែឆ្លាត។ សូមកុំភ្លេចសង្កេតមើលកូន បើកូនធុញលែងចង់លេងល្បែង សូមបញ្ឈប់។ សូមបង្រៀនកូនអំពីសញ្ញា (ភាសាកាយវិការ) ថាចង់ឈប់លេង ឬលេងចប់ហើយ កូនតូចនឹងប្រើសញ្ញានោះឱ្យអ្នកដឹងនៅពេលក្រោយៗមក។
    ៤. និយាយពាក្យដដែលៗ ឬប្រយោគខ្លីៗដដែលៗ ទៅកាន់កូនតូចច្រើនដង ជួយធ្វើឱ្យកូនតូចឆាប់ចេះនិយាយ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ការលេងគឺជាធម្មជាតិរបស់កុមារ ជាពិសេសកុមារតូច។ ការលេងជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍទាំងខួរក្បាល (បានរៀន) និងរាងកាយ (លូតលាស់)។
- សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារតូចបានលេង តាមអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត ប៉ុន្តែចៀសវាងការលេងដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ មុតរបួស ពុល ស្លាក់ លង់ទឹក ឆក់ខ្សែភ្លើង និងរលាក ជាដើម។
- ការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្តៅ ក្តីស្រឡាញ់ រវាងកុមារនិងឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។
- ចំណាយពេលលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច ជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តកុមារឱ្យរឹងមាំ និងសប្បាយចិត្ត និងរៀនសូត្របានចំណេះដឹងថ្មីៗបន្ថែម។
- ការលេងជួយកុមារឱ្យបានរៀនសូត្រពាក្យថ្មី ស្គាល់អ្វីដែលថ្មីនៅលើរាងកាយ និងរបស់ជុំវិញខ្លួន។
- មានល្បែងជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះកុមារតូច។ ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវស្វែងយល់ និងយកមកលេងជាមួយកូន។
- ពេលណាក៏អាចលេងជាមួយកុមារបានដែរ។ បើឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ធ្វើការ គ្មានពេលទំនេរ ត្រូវចេះឆ្លៀតរកពេលដែលអ្នកនៅជាមួយកូន ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលមុនដាក់កូនឱ្យគេង ពេលបញ្ចុកអាហារ ។ល។ ដើម្បីលេងជាមួយកុមារ។
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងដើម្បីពង្រីកការស្រមើស្រម៉ៃ ឬច្នៃប្រឌិត។ ឧទាហរណ៍ លេងធ្វើត្រាប់តាមកាយវិការ សំឡេងសត្វ ធ្វើត្រាប់តាមតួអង្គណាមួយ (ធ្វើគ្រូពេទ្យ ...)។
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងជាមួយកុមារដទៃ ជួយកូនឱ្យរៀនបានពីការចែករំលែក ចេះអត់ធ្មត់រងចាំវេនជាដើម។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៤ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

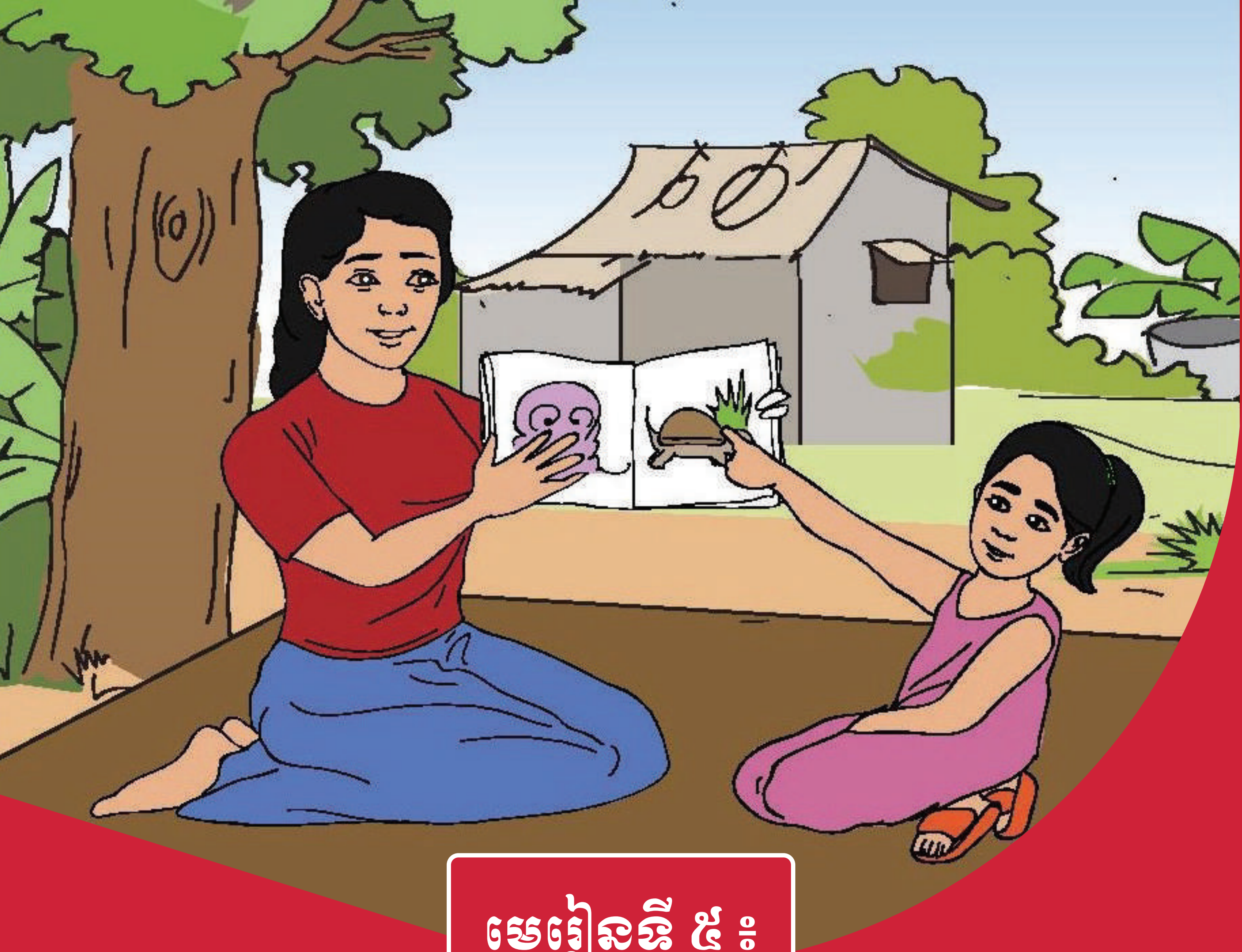
ឧបសម្ព័ន្ធ៤.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៤ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ៤ លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច

- ការលេងគឺជាធម្មជាតិរបស់កុមារ ជាពិសេសកុមារតូច។ ការលេងជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍទាំងខួរក្បាល (បានរៀន) និងរាងកាយ (លូតលាស់)។
- សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារតូចបានលេង តាមអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត ប៉ុន្តែចៀសវាងការលេងដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ មុតរបួស ពុល ស្លាក់ លង់ទឹក ឆក់ខ្សែភ្លើង និងរលាក ជាដើម។
- ការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្តៅ ក្តីស្រឡាញ់ រវាងកុមារនិងឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។
- ចំណាយពេលលេងជាមួយកុមារតូច ជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តកុមារឱ្យរឹងមាំ សប្បាយចិត្ត និងរៀនសូត្របានចំណេះដឹងថ្មីៗបន្ថែម។

លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច

- ការលេងជួយកុមារឱ្យបានរៀនសូត្រពាក្យថ្មី ស្គាល់អ្វីដែលថ្មីនៅលើរាងកាយ និងរបស់ជុំវិញខ្លួន។
- មានល្បែងជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះកុមារតូច។ ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវស្វែងយល់ និងយកមកលេងជាមួយកុមារ។
- ពេលណាក៏អាចលេងជាមួយកុមារបានដែរ។ បើឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ធ្វើការ គ្មានពេលទំនេរ ត្រូវចេះឆ្លៀតរកពេលដែលអ្នកនៅជាមួយកូន ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលមុនដាក់កូនឱ្យគេង ពេលបញ្ចុកអាហារ។ល។ ដើម្បីលេងជាមួយកូន។
- ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងដើម្បីពង្រីកការស្រមើស្រម៉ៃ ឬច្នៃប្រឌិត។ ឧទាហរណ៍ លេងធ្វើត្រាប់តាមកាយវិការ សំឡេងសត្វ ធ្វើត្រាប់តាមតួអង្គណាមួយ (ធ្វើគ្រូពេទ្យ ...)។
- ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងជាមួយកុមារដទៃ ជួយកូនឱ្យរៀនបានពីការចែករំលែក ចេះអត់ធ្មត់ រង់ចាំវេនជាដើម



មេរៀនទី ៥ ៖

ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • ដឹងពីសារៈប្រយោជន៍នៃការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច • ស្គាល់ពីវិធីអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច • មានបំណងចង់អានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្រ្តបង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សា ការលេងល្បែង ការសម្ដែងតួ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬកន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	• គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៥ (មាននៅចុងមេរៀនទី៥ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

១. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ធ្វើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

២. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។

៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច ៖

i. តើការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូចមានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ii. ស្គាល់ និងបានអនុវត្តពីវិធីអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - ➢ តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - ➢ តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - ➢ បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - ➢ បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- ➢ រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយៈ

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ពិភាក្សាពីសារៈប្រយោជន៍ និងវិធីសាស្ត្រនៃការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច (១០នាទី)

- ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរពិភាក្សាដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ តើការអានសៀវភៅជាមួយកុមារមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
  - ➢ តើមានវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យកុមារចូលចិត្តអានសៀវភៅ?
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួមលើក្រដាសផ្ទាំងធំ រួចបូកសរុបដោយពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖

១. តើការអានសៀវភៅជាមួយកុមារមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- ➢ ការអានសៀវភៅជាសកម្មភាពងាយៗដែលអ្នកអាចធ្វើបានរាល់ថ្ងៃជាមួយកុមារនៅគ្រប់វ័យ។
- ➢ តាមរយៈការអានសៀវភៅជាទៀងទាត់ជាមួយកុមារ សួរកុមារពីតួអក្សរ និងឃ្លាខ្លីៗក្នុងសៀវភៅ នឹងជួយកុមារឱ្យចេះបើកសៀវភៅ ដឹងពីរបៀបអានអត្ថបទពីឆ្វេងទៅស្តាំ ពីទំព័រមុខទៅទំព័រក្រោយ ហើយត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចូលរៀននៅបឋមសិក្សា។
- ➢ ការអានសៀវភៅជាមួយកុមារ នឹងបណ្តុះទំលាប់ចូលចិត្តអានសៀវភៅនៅពេលពេញវ័យ
- ➢ ការអានសៀវភៅបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយកុមារ ដោយសារអានបណ្តើរសួរកុមារបណ្តើរ
- ➢ ការអានសៀវភៅបង្កភាពសប្បាយរីករាយជាមួយកុមារ
- ➢ ការអានសៀវភៅធ្វើឱ្យកុមារយល់ពីភាសានិយាយ និងភាសាសរសេរ

២. តើមានវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យកុមារចូលចិត្តអានសៀវភៅ?

- ដើម្បីឱ្យកុមារចូលចិត្តអានសៀវភៅ ត្រូវបង្កើតសកម្មភាពឱ្យកុមារចូលរួមដោយ៖
  - i) ជ្រើសរើសសៀវភៅតាមអាយុកុមារ មានពណ៌ស្រស់ៗនិងទាក់ទាញ អក្សរធំដិតច្បាស់ មានរូបភាពច្រើន
  - ii) ធ្វើកាយវិការត្រាប់តាមតួអង្គ លើកដាក់សំឡេងទៅតាមតួអង្គ ផ្សាភ្ជាប់បទពិសោធន៍កុមារទៅនឹងតួអង្គក្នុងសាច់រឿង
  - iii) ឱ្យកុមារទាយថានឹងមានអ្វីកើតឡើងជាបន្ទាប់
  - iv) សួរសំណួរចង្អុលរូបភាពដោយធ្វើជាឆ្ងល់ឱ្យកុមារឆ្លើយ ឱ្យកុមារប៉ះរូបភាពក្នុងសៀវភៅ ឱ្យកុមារអានពាក្យថ្មីៗ

សកម្មភាពទី២៖ ការសម្តែងតួអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច (២៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជា២ក្រុមតាមអាយុកុមារ៖
  - ➢ ក្រុមទី១៖ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលមានកូនអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ
  - ➢ ក្រុមទី២៖ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលមានកូនអាយុពី៣ឆ្នាំ ដល់ក្រោម៦ឆ្នាំ
- អ្នកសម្របសម្រួលចែកខិត្តបណ្ណ "ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច" ដែលមាននៅចុងមេរៀននេះជូនអ្នកចូលរួម។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមឱ្យអានសៀវភៅជាមួយកូនតូចរៀងៗខ្លួន ដោយប្រើរូបភាពក្នុងខិត្តបណ្ណ (ឬសៀវភៅរឿងផ្សេងទៀតបើមាន)។ បើមានអ្នកចូលរួមណាដែលគ្មានកូនតូចមកជាមួយ អាចសម្តែងតួជាមួយអ្នកចូលរួមផ្សេង ដោយម្នាក់ដើរតួជាឪពុកម្តាយ និងម្នាក់ទៀតដើរតួជាកុមារតូច។
- អ្នកសម្របសម្រួលណែនាំពីវិធីសាស្រ្តក្នុងការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច (ដោយសរសេរទុកជាមុនលើក្រដាសផ្ទាំងធំ)៖
  - ➢ <u>វិធីអានសៀវភៅជាមួយកូនតូចអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ៖</u>
    - ▪ កាន់កូនក្នុងដៃដាក់លើភ្លៅ ឬអង្គុយរាបពីមុខ ឬចំហៀង យកសៀវភៅរូបភាពមកអានជាមួយកូន ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យឃើញសៀវភៅទាំង២នាក់។
    - ▪ ចង្អុលរូបភាពណាមួយក្នុងសៀវភៅ (ឬខិត្តបណ្ណ) ហើយនិយាយ ឬអានឈ្មោះរូបភាពនោះ
    - ▪ ចង្អុលរូបភាពហើយបញ្ចេញសំឡេងរបស់រូបភាពនោះ។ ឧទាហរណ៍ រូបកូនទា បញ្ចេញសំឡេង ខ្វាកៗ
    - ▪ បន្ទាប់មក ចង្អុលរូបភាពហើយឱ្យកូនបញ្ចេញសំឡេងម្តង
    - ▪ ឱ្យកូនហៅឈ្មោះរូបភាពដែលអ្នកចង្អុល
    - ▪ យកដៃគ្របរូបភាពណាមួយ ហើយឱ្យកូនទាយឈ្មោះ
    - ▪ អានព្យាង្គដើម ហើយឱ្យកូនបំពេញព្យាង្គចុង
  - ➢ <u>វិធីអានសៀវភៅជាមួយកូនតូចអាយុពី៣ឆ្នាំ ដល់ក្រោម៦ឆ្នាំ៖</u>
    - ▪ បន្តសកម្មភាពដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើជាមួយកូនអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ និងបន្ថែមសកម្មភាពដូចខាងក្រោម៖
      - ◆ លើកទឹកចិត្តកូនឱ្យអានរូបភាពក្នុងសៀវភៅ ដោយបង្កើតជាសាច់រឿង និងសួរកូនពីតួអង្គក្នុងសាច់រឿង
      - ◆ សួរសំណួរបំផុសផ្សេងៗ រែកញែកសកម្មភាពរបស់តួអង្គក្នុងសាច់រឿង
      - ◆ ប្រាប់ពីចំណងជើង និងឈ្មោះអ្នកនិពន្ធដល់កូន (បើមាន)
      - ◆ ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនចង្អុលអក្សរនៅរៀងរាល់បន្ទាត់ដំបូង
      - ◆ បន្តការអានដោយប្រើចង្អុលដៃរុញតាមតួអក្សរ ឬពាក្យនីមួយៗ

- លើកទឹកចិត្តកូនឱ្យបើកសន្លឹកសៀវភៅមើលតាមទំព័រនីមួយៗ (បើសៀវភៅមានច្រើនសន្លឹក)
- ទុកពេលដើម្បីឱ្យកូនសួរ ហើយឆ្លើយពន្យល់កូនវិញ
- បញ្ជាក់ពាក្យថ្មី និងអានពាក្យថ្មីទាំងអស់គ្នា
- ឱ្យកុមារចូលរួមទាយថានឹងមានអ្វីកើតឡើងជាបន្ទាប់
- ធ្វើកាយវិការត្រាប់តាមតួអង្គ លើកដាក់សំឡេងទៅតាមតួអង្គ ផ្សាភ្ជាប់បទពិសោធន៍កុមារទៅនឹងតួអង្គក្នុងសាច់រឿង

- ទុកពេលឱ្យសម្ដែងតួ៥នាទី។
- បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលសុំឱ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកបទពិសោធន៍ដែលទទួលបានពីការសម្ដែងតួនេះ។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាមតិអ្នកចូលរួមលើក្រដាសផ្ទាំងធំ និងបូកសរុបដោយពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ កុំបារម្ភប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បញ្ចប់សាច់រឿង។ អ្នកអាចបញ្ចប់វានៅថ្ងៃបន្ទាប់។
  - ➢ សូមកុំបន្តអាន បើកូនបាត់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬលែងយកចិត្តទុកដាក់ស្ដាប់។
  - ➢ សូមជ្រើសរើសយកសៀវភៅដដែលៗ មកអានជាមួយកូនដោយប្រើសំណួរបន្ថែម និងផ្លាស់ប្ដូរសកម្មភាពនៃការអាន ដើម្បីកុំឱ្យកូនធុញ។
  - ➢ សូមធ្វើឱ្យសកម្មភាពអានសៀវភៅជាការកំសាន្ត ហើយកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬរៀងរាល់សប្ដាហ៍ ទោះអានក្នុងរយៈពេលខ្លីក៏ដោយ។

សកម្មភាពទី៣៖ តើធ្វើដូចម្ដេចបើគ្មានសៀវភៅរឿងនៅផ្ទះ? (១០នាទី)

- ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរបំផុសការពិភាក្សា៖ តើធ្វើដូចម្ដេចបើគ្មានសៀវភៅរឿងនៅផ្ទះ?
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាមតិអ្នកចូលរួមលើក្រដាសផ្ទាំងធំ និងបូកសរុបដោយពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ បង្កើតសៀវភៅដោយដៃជាមួយកូន និងបង្កើតសាច់រឿងជាមួយកូន ដោយប្រើតែប៊ិច និងក្រដាស
  - ➢ សន្សំ ឬកាត់រូបភាពពីកាសែត ឬទស្សនាវដ្ដីចាស់ៗដើម្បីបង្កើតជាសៀវភៅ
  - ➢ ខ្ចីសៀវភៅពីអ្នកជិតខាង ឬមិត្តភ័ក្រ
  - ➢ ខ្ចីសៀវភៅពីបណ្ណាល័យសាលារៀន ឬអង្គការ ឬមណ្ឌលអាន ឬមណ្ឌលសុខភាព (តាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែង)

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ព្យាយាមអានជាមួយកូនរាល់ថ្ងៃ ទោះអានបានតិចក្តី។
- បង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលនៅពេលអាន (អានបណ្តើរ សួរកូនបណ្តើរ)។
- បង្កភាពសប្បាយរីករាយនៅពេលអានសៀវភៅជាមួយកូន។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។

៥. បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។ សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

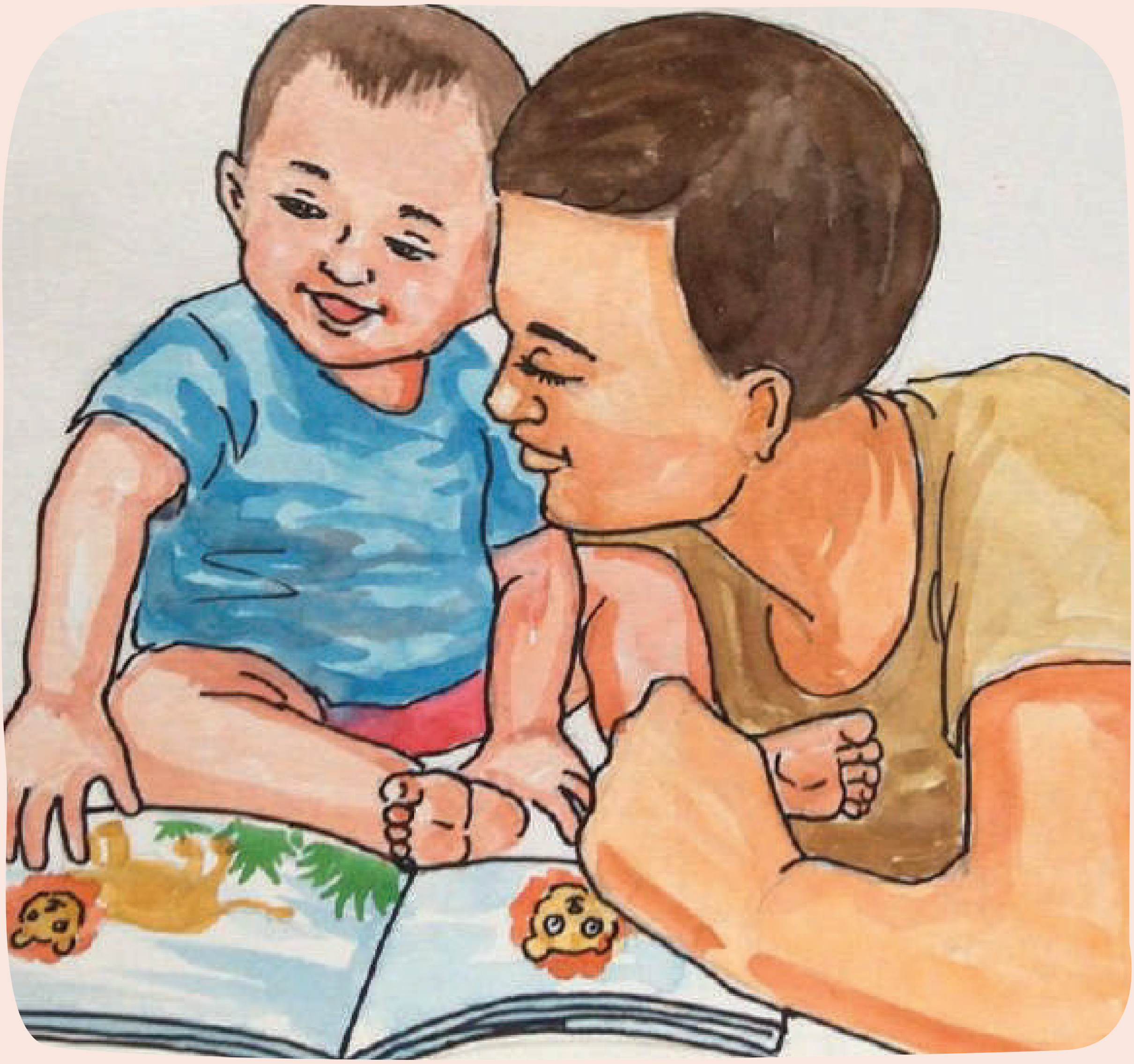
៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៥ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ៥.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៥ “ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច” សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ៥

ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច



ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច

- ការអានសៀវភៅជាសកម្មភាពងាយៗដែលអ្នកអាចធ្វើបានរាល់ថ្ងៃជាមួយកុមារនៅគ្រប់វ័យ។
- តាមរយៈការអានសៀវភៅជាទៀងទាត់ជាមួយកុមារ សួរកុមារពីតួអក្សរ និងឃ្លាខ្លីៗក្នុងសៀវភៅនឹងជួយកុមារឱ្យចេះបើកសៀវភៅ ដឹងពីរបៀបអានអត្ថបទពីឆ្វេងទៅស្តាំ ពីទំព័រមុខទៅទំព័រក្រោយ ហើយត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចូលរៀននៅបឋមសិក្សា។
- ការអានសៀវភៅជាមួយកុមារ នឹងបណ្តុះទំលាប់ចូលចិត្តអានសៀវភៅនៅពេលពេញវ័យ
- ការអានសៀវភៅបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយកុមារ ដោយសារអានបណ្តើរសួរកុមារបណ្តើរ
- ការអានសៀវភៅបង្កភាពសប្បាយរីករាយជាមួយកុមារ
- ការអានសៀវភៅធ្វើឱ្យកុមារយល់ពីភាសានិយាយ និងភាសាសរសេរ
- ព្យាយាមអានជាមួយកូនរាល់ថ្ងៃ ទោះអានបានតិចក្តី។

មេរៀនទី ៦ ៖

ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ៣-៥ឆ្នាំ)

ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំត្រូវធ្វើ ដើម្បីនាំកុមារតូចឱ្យទៅស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន និងរបៀបជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន។ • យល់ដឹងពីសកម្មភាព ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចអនុវត្ត ដើម្បីបង្កើនបំណិនការគិតដល់កុមារ (ការអភិវឌ្ឍបញ្ញា)។ • យល់ដឹងពីសកម្មភាពខ្លះ ដែលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចអនុវត្ត ដើម្បីបង្កើនបំណិនភាសាដល់កុមារ ដូចជា បំណិនក្នុងការនិយាយបានល្អ ក្នុងការស្តាប់បានល្អ ក្នុងការអាន ឬ មើលបានល្អ និងបំណិនក្នុងការគូរ និងសរសេរបានត្រឹមត្រូវ។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការលេងល្បែង ការពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ និងការឆ្លុះបញ្ចាំង
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬកន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទកន្ត្រៃ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន។ ចំពោះកញ្ចប់បណ្ណ ក៏មានបោះពុម្ពចែកជូនដាច់ដោយឡែកដែរ៖ • រូបភាពទី៦.១៖ គំរូរូបភាពស្តីពីទីតាំងបរិវេណសាលារៀន • កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.១៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិតរបស់កុមារតូច (មាន១០បណ្ណ) • កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.២៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កុមារតូច (មាន៥បណ្ណ)
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៦ (មាននៅចុងមេរៀនទី៦ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

១. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

២. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។

៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីរបៀបដែលជួយពង្រឹងបំណិនការគិត និងបំណិនភាសារបស់កុមារ និងរបៀបដែលឪពុកម្តាយត្រូវជួយកុមារឱ្យស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន៖

- តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយកូនឱ្យត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន?
- តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិនការគិតរបស់កូន?
- តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កូន?

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - ➢ តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - ➢ តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - ➢ បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - ➢ បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - ➢ រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។
- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

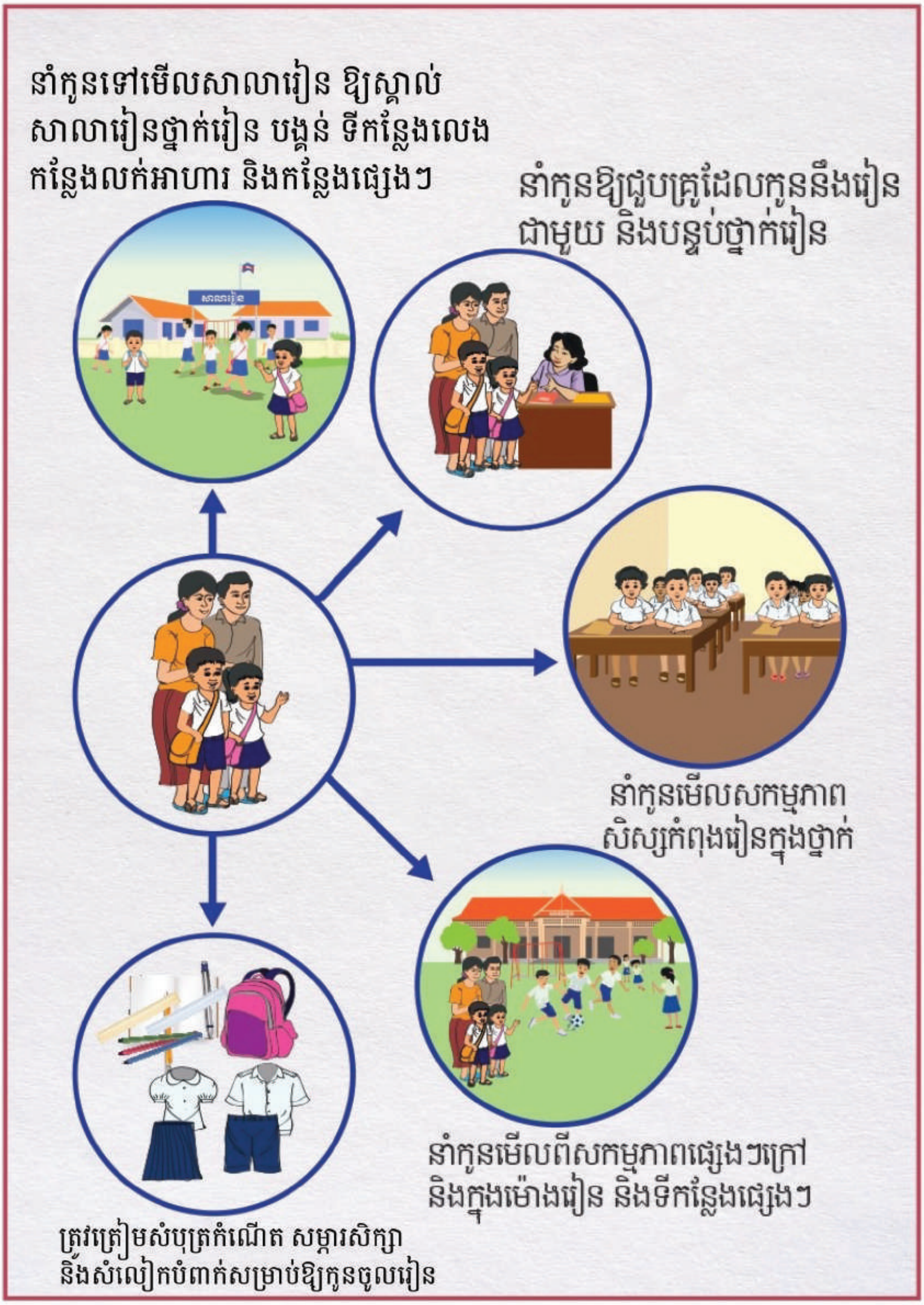
សកម្មភាពទី១៖ ល្បែងគូររូបភាព អំពីការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀនរបស់កុមារតូច (១៥នាទី)

- ចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ មានគ្នា៤ទៅ៥នាក់ក្នុងមួយក្រុម។
- ចែកក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិចហ្វឺត ឱ្យក្រុមនីមួយៗគូររូបភាពបង្ហាញពីទីតាំង៖ ក្នុងបរិវេណ ឬ ទីធ្លាសាលារៀន និងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលមានក្នុងសាលារៀន ព្រមទាំងសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលត្រូវនាំកូនឱ្យស្គាល់។
- ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាលើសំនួរនេះមុនពេលគូររូបភាព៖ ពេលអ្នកនាំកូនទៅសាលាជាលើកដំបូង តើអ្នកនឹងនាំកូនឱ្យស្គាល់ទីតាំង វត្ថុ ឬ មនុស្សណាខ្លះ? ហេតុអ្វី?
- ផ្តល់ពេល១០នាទីសម្រាប់គូររូប និងពិភាក្សាក្នុងក្រុមតូច។
- បន្ទាប់មកបង្ហាញគំរូរូបភាពស្តីពីទីតាំងបរិវេណសាលារៀនខាងក្រោម និងពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន ពេលកូនអាយុចន្លោះ ៥ទៅ៦ឆ្នាំ។
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវពិនិត្យមើលថា តើកូនបានត្រៀមខ្លួនហើយ ឬ នៅ (ជាពិសេសពេលទៅសាលារៀនដោយគ្មានឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចនៅក្បែរ)។
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់យកកូនទៅចុះឈ្មោះចូលរៀន។
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូន ដូចជា សៀវភៅ ខ្មៅដៃ ជ័រលុប កាបូបសម្លៀកបំពាក់។ល។
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវជួយកូននៅផ្ទះ តាមរយៈនាំកូនរៀនរាប់ចំនួន រាប់លេខ ច្រៀងកំសាន្ត អានសៀវភៅ និងលេងល្បែងផ្សេងៗ ដើម្បីជួយកូនឱ្យទទួលបានបំណិនរៀនអក្សរ និងលេខតាំងពីដំបូង។
  - ➢ ឪពុកម្តាយ ត្រូវលេងសម្តែងតួ ជាមួយកូននៅផ្ទះ ដូចជា ជម្រាបសួរគ្រូ ពេលចូលថ្នាក់រៀន ហៅឈ្មោះតាមបញ្ជីកំណើត សំឡេងជួងចេញលេង សុំអនុញ្ញាតគ្រូទៅបន្ទប់ទឹក ពេលចេញពីសាលារៀនទៅផ្ទះត្រូវរៀបចំសម្ភារដាក់កាតាបជាដើម។

ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

រូបភាពទី៦.១៖ គំរូរូបភាពស្ដីពីទីតាំងបរិវេណសាលារៀន

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)



សកម្មភាពទី២៖ ល្បែងសំដែងតួ អំពីការអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិតរបស់កុមារតូច (១៥នាទី)

១. នៅក្នុងក្រុមធំ រើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ឡើងសំដែងតួ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារពីអាយុ ៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ។ បើអាចធ្វើបាន សូមជ្រើសរើសយកកុមារ ដែលមានអាយុពី៣ទៅ៥ឆ្នាំ ដែលមក ជាមួយឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ក្នុងវគ្គនេះ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារដោយផ្ទាល់។ បើមិនអាចទេ សូមឱ្យឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចណាម្នាក់ឡើងសំដែងតួជាកុមារតូច។

២. ណែនាំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះ ជ្រើសរើសយកបណ្ណរូបភាពចំនួនមួយសន្លឹក ក្នុង*កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.១៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិតរបស់កុមារតូច* ដែលមានសរុបចំនួន១០បណ្ណ នៅឧបសម្ព័ន្ធទី៦.១ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារ។ ទំព័រដែលមានរូបភាពគឺជាបំណិនដែលយើងចង់ឱ្យកុមារមាន ចំណែកទំព័រម្ខាងទៀតគឺជាអ្វីដែលឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចត្រូវធ្វើ ដើម្បីបង្រៀនឱ្យកុមារមានបំណិននោះ។

៣. ប្ដូរអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបន្តលេងល្បែងជាមួយបណ្ណមួយសន្លឹកផ្សេងទៀត។ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់ពេលចំនួន១០នាទី។ បើមិនទាន់អស់បណ្ណទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចយកបណ្ណដែលនៅសល់ទាំងនោះមកពន្យល់ផ្ទាល់តែម្ដង។

៤. អរគុណឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ចំពោះការចូលរួមសកម្មភាពនេះ។

៥. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ជួយបង្រៀនកូនឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសពេលទំនេរ។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា ជាមួយនឹងស្ថានភាពរស់នៅ ឬ នៅផ្ទះរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ កូនរៀនចេះពីលេខ ១ ដល់ លេខ ៥។ តើផ្ទះយើងមានមាន់ប៉ុន្មាន? តើកូនមានម្រាមដៃប៉ុន្មាន? តើ១ និង២ លេខណាមានចំនួនច្រើនជាង?
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ពិនិត្យមើលកិច្ចការកូន ដែលសាលាដាក់ឱ្យធ្វើ និងជួយនាំកូនធ្វើកិច្ចការនៅផ្ទះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ផ្ដល់សម្ភារសិក្សាឱ្យកូនបានគ្រប់គ្រាន់។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ សួរគ្រូពីសកម្មភាព និងការរៀនរបស់កូនពេលនៅសាលារៀន។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ នាំកូននិយាយរៀបរាប់ពីសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដែលគេបានធ្វើនៅសាលារៀន។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ឆ្លើយនូវសំណួរ ដែលកូនបានសួរ ឬ ឆ្ងល់។ល។

សកម្មភាពទី៣៖ ល្បែងសំដែងតួ អំពីការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កុមារតូច (១៥នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើវិធីសាស្ត្របង្រៀនដូចសកម្មភាពទី២។
២. នៅក្នុងក្រុមធំ រើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ឡើងសំដែងតួ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារពីអាយុ ៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ។ បើអាចធ្វើបាន សូមជ្រើសរើសយកកុមារ ដែលមានអាយុពី៣ទៅ៥ឆ្នាំ ដែលមក ជាមួយឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ក្នុងវគ្គនេះ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារដោយផ្ទាល់។ បើមិនអាចទេ សូមឱ្យឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចណាម្នាក់ឡើងសំដែងតួជាកុមារតូច។
៣. ណែនាំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះ ជ្រើសរើសយកបណ្ណរូបភាពចំនួនមួយសន្លឹក ក្នុង*កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.២៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កុមារតូច* ដែលមានសរុបចំនួន៥បណ្ណ នៅឧបសម្ព័ន្ធទី៦.២ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនកុមារ។ ទំព័រដែលមានរូបភាពគឺជាបំណិនដែលយើងចង់ឱ្យកុមារមាន ចំណែកទំព័រម្ខាងទៀតគឺជាអ្វីដែលឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចត្រូវធ្វើដើម្បីបង្រៀនឱ្យកុមារមានបំណិននោះ។
៤. ប្ដូរអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបន្តលេងល្បែងជាមួយបណ្ណមួយសន្លឹកផ្សេងទៀត។ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់ពេលចំនួន១០នាទី។ បើមិនទាន់អស់បណ្ណទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចយកបណ្ណដែលនៅសល់ទាំងនោះមកពន្យល់ផ្ទាល់តែម្ដង។
៥. អរគុណឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូចទាំងអស់ ចំពោះការចូលរួមសកម្មភាពនេះ។
៦. សូមពន្យល់បន្ថែមដូចតទៅ៖

- ឪពុកម្ដាយត្រូវនាំកូននិយាយ ជួយឱ្យកូនមានទម្លាប់សួរសំណួរ និងចេះចូលរួមសន្ទនាយ៉ាងសកម្ម ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ មនុស្សពេញវ័យ ដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ នាំកូនរៀបរាប់អំពីសកម្មភាព ឬ រឿងរ៉ាវ ដែលកូនជួបប្រទះក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ឧទាហរណ៍៖ពេលរៀបអាហារបរិភោគជុំគ្រួសារ សួរកូនត្រូវរៀបចំចានសម្រាប់មនុស្សប៉ុន្មាននាក់?មនុស្សពេញវ័យប្រើភាសា ហូប ពិសារ តែកុមារប្រើភាសាញ៉ាំ បើនិយាយចំពោះសត្វគេប្រើពាក្យស៊ី។ល។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវនាំកូនស្ដាប់ ញែកសំឡេងតួអក្សរ និងរូបរាងរបស់តួអក្សរទាក់ទងនឹងពាក្យដែលកូនស្គាល់ នាំកូនគូររាងតួអក្សរ និងជំរុញកូនឱ្យរកពាក្យ ដែលផ្ដើមចេញពីតួអក្សរ ដែលកូនបានស្គាល់នោះ។ ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលកូនស្គាល់ពាក្យ "ចាន" នោះនាំកូនញែកសូរសំឡេងអក្សរ "ច"ក្នុងពាក្យចាននៅពេលកូនញែកមិនទាន់បាននាំកូនភ្ជាប់សូរសំឡេង"ច"ជាមួយពាក្យផ្សេងៗដូចជា ពាក្យ ចេក ចាប ចៅ ចៀន ...។ល។ បន្ទាប់ពីកូនស្គាល់សូរសំឡេងអក្សរហើយនាំកូនឱ្យស្គាល់រាងតួអក្សរ "ច" ហើយលេងល្បែងរកពាក្យថ្មីៗដែលផ្ដើមដោយសូរសំឡេងអក្សរ "ច" ។ល។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ នាំកូនច្រៀង ឬ សូត្រកំណាព្យ
- ឪពុកម្ដាយត្រូវ ទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច៖
  - ➢ បង្ហាញកូនពីរបៀបបើក និងអានសៀវភៅឱ្យបានត្រឹមត្រូវ តាមលំដាប់លំដោយ ។
  - ➢ ឱ្យកូននិយាយពីរូបភាពក្នុងសៀវភៅ ស្វែងរកតួអក្សរក្នុងសៀវភៅ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន។
- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់យកកូនទៅចុះឈ្មោះចូលរៀន។
- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិត ដោយត្រូវផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា មកនឹងស្ថានភាពរស់នៅ ឬ សកម្មភាពនៅផ្ទះរាល់
- ឪពុកម្ដាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនភាសា ដោយនាំកូននិយាយ ច្រៀង សួរពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ និង ទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៦ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

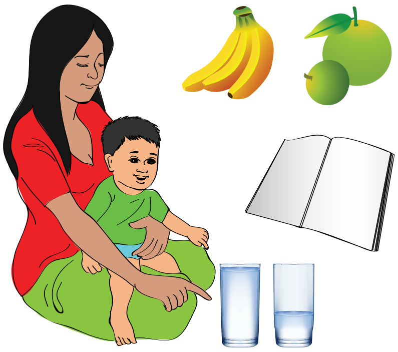
ឧបករណ៍បង្រៀន និងសម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ៦.១៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.១៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិតរបស់កុមារតូច (មាន១០បណ្ណ)

សមត្ថភាពសំគាល់រូបរាងខុសៗគ្នា របស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងរបស់ប្រើប្រាស់។

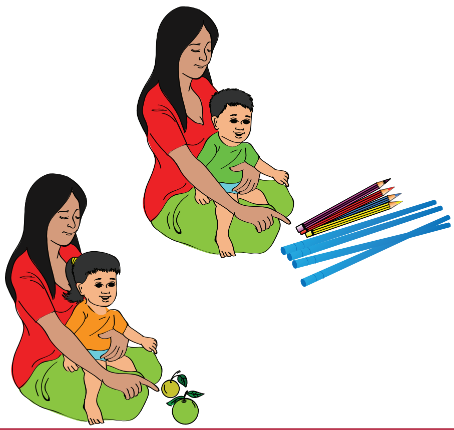
- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅដែលមាននៅផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍ ដែលមានរូបរាងខុសគ្នា ហើយប្រាប់អំពីរូបរាង នៃរបស់ទាំងនោះដល់កុមារ ហើយឱ្យកុមារថាតាម ។
- ឧទាហរណ៍ ផ្លែក្រូចមានរាងមូល ផ្លែចេកមានរាងវែង សៀវភៅរាងបួនជ្រុង។ល។
- សួរកុមារ អំពីរូបរាងរបស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅដែលមាននៅផ្ទះនិងក្នុងសហគមន៍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

កុមារចេះប្រៀបធៀប ទំហំ ទំងន់ ប្រវែង និងកម្ពស់។



- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ ស្លឹកឈើ ផ្កា និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាន រូបរាង ទំហំ ទម្ងន់ ប្រវែង និងកម្ពស់ខុសៗគ្នា ឧទាហរណ៍ សួរទៅកុមារថា ផ្លែក្រូចពីរនេះ តើផ្លែក្រូចមួយណាធំជាង? ហើយមួយណាតូចជាង?
- សួរទៅកុមារថាតើ ខ្មៅដៃ និងចង្កឹះមួយណាវែងជាង? ហើយមួយណាខ្លីជាង ?
- កែវ ដែលមានទឹក និងកែវទទេមួយណាធ្ងន់ជាង? ហើយមួយណាស្រាលជាង ។ល។
- ប្រាប់ចម្លើយទៅកុមារនៅពេលកុមារឆ្លើយមិនត្រូវ
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារ ធ្វើការប្រៀបធៀបរបៀបនេះជាប្រចាំ កុមារនិងមានបំណិនប្រៀបធៀប។

សមត្ថភាពរាប់ចំនួន ពី១ដល់១០

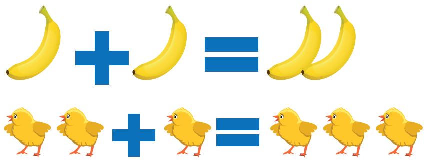


- នាំកុមាររាប់ចំនួន វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងរបស់ប្រើប្រាស់ដែលមាននៅផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍ ឧទាហរណ៍ រាប់ចំនួនកូនមាន់ កូនទា រាប់ផ្លែចេក ផ្លែស្វាយ រាប់ចំនួនចង្កឹះ ដើមឈើ ដែលនៅជិតៗផ្ទះ។ល។
- ឱ្យកុមារស្គាល់រូបរាងនិងឈ្មោះរបស់លេខពី១ដល់១០
- ឧស្សាហ៍នាំកុមាររាប់ ជាញឹកញាប់នៅពេលដែលម្ដាយឪពុកធ្វើសកម្មភាពងាយៗនៅផ្ទះ។

បណ្ណនីមួយៗទំហំ ២១ x ២១សម

សមត្ថភាពដាក់បន្ថែមនិងយកចេញ ក្នុងរង្វង់ចំនួន ១ ដល់១០

១.២.៣.៤.៥.៦.៧.៨.៩.១០



- ប្រាប់កុមារនិងនាំកុមារ រាប់ចំនួនបន្ថែម និងដកចេញ ក្នុងរង្វង់ ពីមួយដល់ ១០ ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ចេក១ ថែម ចេក១ទៀត ស្មើនឹងចេក ២ កូនមាន់២ថែម កូនមាន់១ ស្មើនឹងកូនមាន់ ៣ ។ល។
- បន្ទាប់ពីនាំកុមាររាប់ចំនួនបន្ថែមរួចហើយ អាចនាំកុមារដកយកចេញពីចំនួន ក្នុងរង្វង់១០ ឧទាហរណ៍ចង្កឹះ ១០ ដកយកចង្កឹះ១ ចេញ នៅសល់ចង្កឹះចំនួន ៩ បន្តធ្វើរហូតដល់ដកអស់ពីចំនួន ១០។
- ឧស្សាហ៍បន្តនាំកុមាររាប់បន្ថែម និងដកចេញតាមរបៀបដូចខាងលើ ដើម្បីឱ្យកុមារកាន់តែមានជំនាញ ។

កុមារស្គាល់បញ្ញតិ ១ទល់ នឹង ១

- ដាក់ស្លឹកឈើ ចំនួនណាមួយ ហើយឱ្យកុមារដាក់ផ្កា ឱ្យបានស្មើនិងចំនួន ស្លឹកឈើ ដែលអ្នកបានដាក់
- ឧទាហរណ៍៖ ស្លឹកឈើ ៥ ផ្កា ៥ ចំនួនស្លឹកឈើស្មើនឹងចំនួន ផ្កា។
- បន្តការលេង និងធ្វើរបៀបនេះ ជាមួយនឹងរបស់ផ្សេងទៀត ជាបន្តបន្ទាប់ កុមារនឹងមានបំណិន ១ទល់នឹង១ ។

កុមារអាចស្គាល់ពណ៌ ក្រហម លឿង ខៀវ បៃតង ខ្មៅ និងស

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

បណ្ណទំហំ ២១ x ២១សម

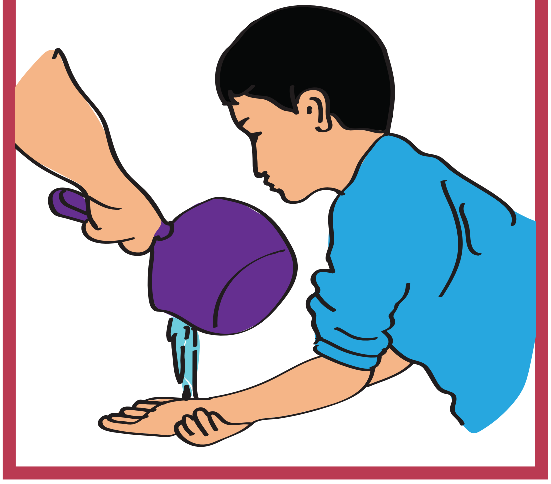
កុមារអាចប្រាប់បានពីភាពរលោង ឬ គគ្រាត ទន់ រឹង ក្តៅ ត្រជាក់

- ឱ្យកុមារ បានប៉ះ ស្ទាប កាន់ វត្ថុដែលមានសភាព រឹង ទន់ រលោង គគ្រាត ក្តៅ ត្រជាក់
- ឧទាហរណ៍៖ ឱ្យកុមារស្ទាប ខ្នើយ តុក្កតា ដើមឈើ កែវទឹក អំពីសភាពរឹង ឬ ទន់ គគ្រើម រលោងនៃវត្ថុទាំងនោះ។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារ កាន់ ស្ទាប ហើយសួរកុមារពីសភាពនៃវត្ថុទាំងនោះ ។

កុមារអាចបង្ហាញចំណេះដឹងអំពីចំណាត់ថ្នាក់ក្រុម ឬប្រភេទ រៀបវត្ថុទៅតាមលំដាប់

- នាំកុមារលេង និងសង្កេត វត្ថុ មនុស្ស សត្វ ផ្លែឈើ ស្លឹកឈើ ផ្កា សម្ភារផ្ទះបាយ សម្ភារដំណេក សំលៀកបំពាក់ និង សម្ភារសិក្សា ។ល។
- ដាក់វត្ថុបញ្ចូលគ្នា ហើយប្រាប់កុមារ ឱ្យយកសម្ភារផ្ទះបាយ ដាក់មួយក្រុម បន្ទាប់មក ប្រាប់កុមារឱ្យយកសម្ភារសិក្សា ដាក់តាមសម្ភារសិក្សា ស្លឹកឈើដាក់តាមស្លឹកឈើ ផ្កាដាក់តាមផ្កា ។
- នាំកុមាររើសវត្ថុ ឬផ្កាទៅតាមលំដាប់ ពណ៌ ក្រហម លឿង ស ។ល។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារធ្វើបែបនេះ ញឹកញាប់កុមារនឹងអាចមានបំណិនអំពីចំណាត់ថ្នាក់ក្រុម ប្រភេទ រូបរាង និងពណ៌។

កុមារអាចយល់ដឹងអំពីហេតុ និងផល



- ប្រាប់កុមារហេតុផលនៃការធ្វើសកម្មភាពរបស់ខ្លួន ម៉ាក់លាងដៃព្រោះចង់ឱ្យដៃម៉ាក់ស្អាត។បើយើងមិនលាងដៃ ដៃយើង នឹងគគ្រេចយើងនឹងកើតមេរោគ។

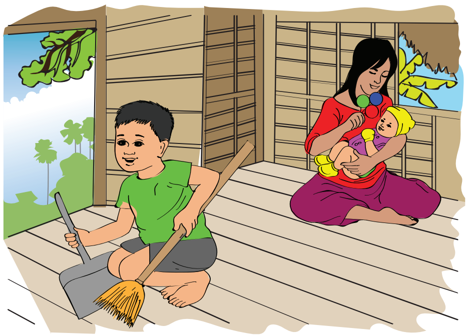
បណ្ណរូបទំហំ ២១ x ២១សម

កុមារអាចសម្គាល់ពេលវេលា

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

ឧបសម្ព័ន្ធ៦.២៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី៦.២៖ ការអភិវឌ្ឍបំណិនភាសារបស់កុមារតូច (មាន៥បណ្ណ)

កុមារយល់ពីអ្វីដែលគេបាននិយាយ និងមានសមត្ថភាពធ្វើតាមការណែនាំងាយៗ (ស្តាប់យោបល់អ្នកដទៃ)



- ឱ្យកូនចូលរួមធ្វើកិច្ចការងាយៗ ជាមួយអ្នកនៅពេលធ្វើកិច្ចការផ្ទះផ្សេងៗ ដូចជាបោសផ្ទះ ជួយវាល់អង្ករពេលដាំបាយរៀបចំចានពេលញ៉ាំអាហារជុំគ្នា...
- នៅក្នុងសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកដូចជាងូតទឹក ចូលដំណេក ទៅផ្សារ ទៅចំការ.... បើកូននៅជាមួយអ្នក ចូរ នាំកូននិយាយ និងសួរសំណួរផ្សេងៗទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនោះ

កុមារចូលរួមក្នុងការសន្ទនាដោយប្រើពាក្យ ឬឃ្លាសមស្របទៅតាមវ័យ(ភាសាបង្ហាញអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនា)

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

បណ្ណទំហំ ២១ x ២១សម

កុមារអាចញែកសូរសំឡេងតួអក្សរ និងរូបរាងតួអក្សរ

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

កុមារអាចគូសតួអក្សរដោយចេញជាទម្រង់ អក្សរខ្លះៗ

- នាំកូនកាន់ខ្មៅដៃ ឬឈើគូសគំនូសផ្សេងៗ (បន្ទាត់ត្រង់ ខ្សែកោង ទឹករលក...)នៅលើសៀវភៅ ឬលើដី
- ឱ្យកូនគូររូបជាមួយខ្មៅដៃ ឬផាត់ពណ៌រូបភាព
- បង្រៀនកូនឱ្យគូរចំលងតាមរាង ឬរូបភាពផ្សេងៗ
- ឱ្យកូនគូរចំលងរូបរាងតួអក្សរ
- បង្រៀនកូនឱ្យសរសេរឈ្មោះខ្លួនឯង

កុមារស្គាល់និងដឹងពីរបៀបប្រើសៀវភៅ
(សៀវភៅរូបភាពសម្រាប់កុមារ)

ឳពុកម្តាយបង្រៀនកូនតាមរយៈ
សកម្មភាពលេងកំសាន្តយ៉ាងសកម្ម

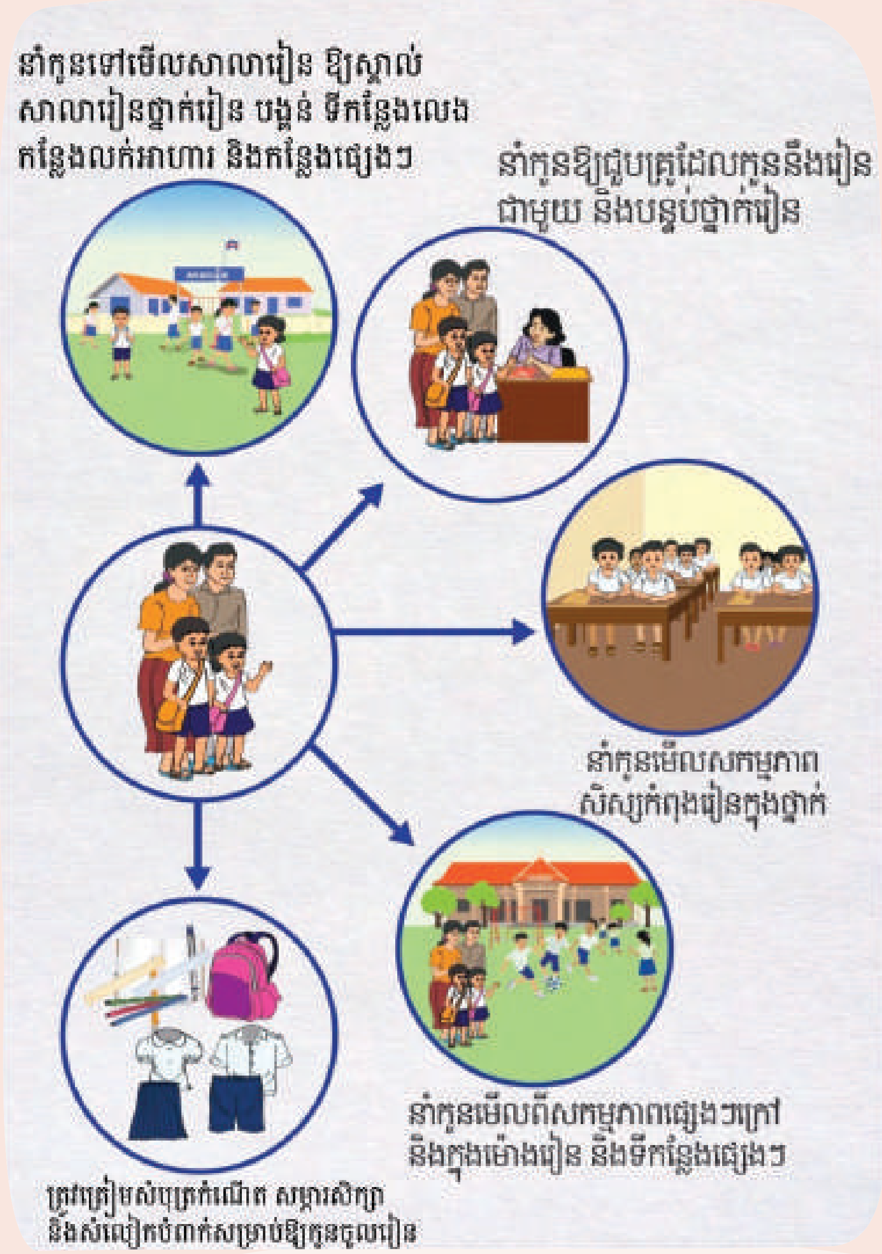
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនបានស្គាល់មើល ឬអានសៀវភៅកុមារ
- បង្ហាញពីរបៀបបើកសៀវភៅ និងឱ្យកូនរៀនបើកសៀវភៅដោយខ្លួនឯង
- អានសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅឱ្យកូនស្តាប់ បើអ្នកមិនចេះអក្សរអ្នកអាចនិយាយតាមរូបភាពក្នុងសៀវភៅ
- សួរសំណួរផ្សេងៗទាក់ទងនឹងសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅ
- ឧ. កូនឃើញអ្វីខ្លះ ? រូបភាពនេះជានរណា ? គាត់កំពុងធ្វើអ្វីខ្លះ ? ។ល។
- ឱ្យកូននិយាយឡើងវិញពីសាច់រឿងក្នុងសៀវភៅ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

បណ្ណទំហំ ២១ x ២១សម

ឧបសម្ព័ន្ធ៦.៣៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៦ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ៦ ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

តើឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀនរបស់កុមារតូច



ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

- ឪពុកម្តាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន។
- ឪពុកម្តាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់ចុះឈ្មោះកូនចូលរៀន។
- ឪពុកម្តាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

- ឪពុកម្តាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិត ដោយត្រូវផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា មកនឹងស្ថានភាពរស់នៅ ឬ សកម្មភាពនៅផ្ទះរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ កូនរៀនចេះពីលេខ ១ ដល់ លេខ ៥។ តើផ្ទះយើងមានមាន់ប៉ុន្មាន? តើកូនមានម្រាមដៃប៉ុន្មាន? តើ១ និង២ លេខណាមានចំនួនច្រើនជាង?

សមត្ថភាពសំគាល់រូបរាងខុសៗគ្នា របស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងរបស់ប្រើប្រាស់។

- ឪពុកម្ដាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនភាសា ដោយនាំកូននិយាយ ច្រៀង សួរពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ និងទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច។

កុមារចូលរួមក្នុងការសន្ទនាដោយប្រើពាក្យ ឬឃ្លាសមស្របទៅតាមវ័យ(ភាសាបង្ហាញអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនា)

មេរៀនទី ៧ ៖

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ ១. យល់ដឹងពីរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូចដែលមានប្រសិទ្ធភាព។ ២. យល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនស្រី និងកូនប្រុស និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលសម្របទៅតាមអាយុកូន។ ៣. មានបំណងយកចំណេះដឹងទាំងនេះទៅប្រើលើកូនរបស់ខ្លួន។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបំផុសគំនិត ការលេងល្បែងចាប់ឆ្នោត ការសម្ដែងតួ ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬកន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	• គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៧ (មាននៅចុងមេរៀនទី៧ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ផ្ទេរវេនណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច៖
  - i. តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូចឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព?
  - ii. យល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនស្រី និងកូនប្រុស និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលសម្របទៅតាមអាយុកូន។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - ➢ តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - ➢ តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - ➢ បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - ➢ បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- ➢ រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការស្តាប់ដោយសកម្ម (១០នាទី)

១. ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលនិយាយរឿងខាងក្រោម៖

> ម៉ោង១១ហើយ។ ម្តាយកំពុងរៀបចំធ្វើម្ហូបសម្រាប់ពេលបាយថ្ងៃត្រង់។ កូន២នាក់កំពុងលេងជាមួយគ្នា។ កូនបងអាយុ៥ឆ្នាំ កូនប្អូនអាយុ៣ឆ្នាំ។ បន្តិចក្រោយមក កូនប្អូនស្រែកយំ ហើយប្រាប់ថាបងវ៉ៃវា។ ម្តាយរវល់ធ្វើម្ហូប ក៏នៅតែបន្តធ្វើម្ហូប ដោយគ្រាន់តែងក់ក្បាល ហើយនិយាយថា " អឺៗ ម៉ែដឹងហើយ" ។

២. សួរអ្នកចូលរួមថា បើអ្នកជាម្តាយកូននេះ តើគួរឆ្លើយតបជាមួយកូនដូចម្តេចវិញ?

៣. ឱ្យអ្នកចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនឱ្យបានច្រើននាក់។ បន្ទាប់មក ផ្តល់ឧទាហរណ៍ខាងក្រោម៖

> ក្នុងករណីនេះ ម្តាយគួរធ្វើដូចខាងក្រោម ដើម្បីបញ្ជាក់ថាគាត់ស្តាប់កូនដោយសកម្ម ឬស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់៖
>
> - ឈប់ធ្វើម្ហូបសិន
> - ងាកមកអង្គុយទល់មុខកូន សំឡឹងកូន ជូតទឹកភ្នែកកូន ហើយនិយាយត្រាប់ជាសង្ខេបនូវអ្វីដែលកូនបាននិយាយប្រាប់ ពីរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើង និងពីអារម្មណ៍របស់កូន៖ " ម៉ែដឹងហើយ បងវ៉ៃកូន បងធ្វើឱ្យកូនឈឺ ចាំម៉ែផ្លុំឱ្យបាត់ឈឺណា..." ។
>
> ធ្វើដូច្នេះ ម្តាយបានធ្វើឱ្យកូនដឹងថាម្តាយចាប់អារម្មណ៍ជាមួយកូនខ្លាំង ម្តាយបារម្ភពីការឈឺចាប់ និងអាម្មណ៍របស់កូន។

៤. បន្ទាប់មកពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ការស្តាប់ដោយសកម្ម គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូន។ វាបង្ហាញឱ្យកូនដឹងថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលកូននិយាយ។
- កូនៗតែងតែចង់ឱ្យឪពុកម្តាយស្តាប់ពួកគេ។ បើឪពុកម្តាយស្តាប់ពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់តាំងពីកុមារភាព នៅពេលពួកគេធំឡើង ពួកគេនឹងហ៊ាននិយាយពីបំណង និងបញ្ហានានាដែលកើតឡើងប្រាប់ឪពុកម្តាយ។

- ដើម្បីស្តាប់កូនដោយសកម្ម ឬដោយយកចិត្តទុកដាក់ ឪពុកម្តាយត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖
  - ➢ យកចិត្តទុកដាក់ពេញលេញក្នុងការស្តាប់កូន
  - ➢ ភ្នែកសំឡឹងទៅកូន ហើយឈប់ធ្វើការងារផ្សេងៗដែលអ្នកកំពុងធ្វើ
  - ➢ អង្គុយ ឬបន្ទាបខ្លួនអ្នកឱ្យស្មើ ឬប្រហាក់ប្រហែលនឹងកម្ពស់កូន
  - ➢ និយាយត្រាប់ពាក្យកូន ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកយល់ពីអ្វីដែលកូនបាននិយាយ

សកម្មភាពទី២៖ ការឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់កុមារ (១៥នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជាគូៗ ហើយបែងចែកគូទាំងអស់ជាពីក្រុម។ ក្រុមគូទីមួយនឹងពិភាក្សាអំពីសំណួរទី១។ ចំណែកក្រុមគូទីពីរនឹងពិភាក្សាអំពីសំណួរទី២។

- សំណួរពិភាក្សាទី១៖ ពេលអ្នករៀបចំបត់ខោអាវកូនទុកក្នុងកន្ត្រក កូននៅក្បែរអ្នក។ អ្នកប្រាប់ឱ្យកូនហុចខោអាវដើម្បីបត់ទុក។ កូនធ្វើតាមដោយហុចខោអាវឱ្យអ្នកម្តងមួយៗ។ អ្នកពេញចិត្តនឹងការជួយរបស់កូន។ តើអ្នកឆ្លើយតបនឹងសកម្មភាពកូននេះតាមរបៀបណា?
- សំណួរពិភាក្សាទី២៖ ពេលអ្នករៀបចំបត់ខោអាវកូនទុកក្នុងកន្ត្រក កូននៅក្បែរអ្នក។ អ្នកប្រាប់ឱ្យកូនហុចខោអាវដើម្បីបត់ទុក។ កូនមិនធ្វើតាម។ ពេលអ្នកបត់ខោអាវរួច រៀបដាក់ក្នុងកន្ត្រក កូនរើរុះចេញ។ អ្នកមិនពេញចិត្តនឹងអំពើរបស់កូនទេ។ តើអ្នកឆ្លើយតបនឹងសកម្មភាពកូននេះតាមរបៀបណា?

២. ទុកពេល៥នាទី ដើម្បីគូនីមួយៗពិភាក្សា។ បន្ទាប់មកអញ្ជើញអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត២-៣គូឡើងចែករំលែកលទ្ធផលនៃការពិភាក្សាដល់ក្រុមធំ។ ស្នើឱ្យគូផ្សេងទៀតជួយមានមតិកែលម្អ ឬបន្ថែម។

៣. បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលបូកសរុបលទ្ធផលនៃការពិភាក្សា ដោយពន្យល់បន្ថែមថា៖

- កុមារតូចភាគច្រើនចូលចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួន។ ការយកចិត្តទុកដាក់មាន២ប្រភេទ គឺការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន និងការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន។
- ការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន៖ គឺអ្នកប្រើវាដើម្បីបង្ហាញថាកូនអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកពេញចិត្ត។អ្នកបង្ហាញដល់កូនតាមរយៈសកម្មភាពមួយចំនួន ដូចជា សរសើរ ឱប ថើប អង្អែលក្បាល ។ល។
- ការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន៖ គឺអ្នកប្រើវាដើម្បីបង្ហាញថា កូនអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត។ អ្នកបង្ហាញដល់កូនតាមរយៈសកម្មភាពមួយចំនួន ដូចជាគំហក ស្តីបន្ទោស កែកំហុស ។ល។

- ការយកចិត្តទុកដាក់ទាំង២ប្រភេទ (ទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន) ដែលអ្នកផ្តល់ឱ្យកូន ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកូនអ្នកប្រព្រឹត្តសកម្មភាពអ្វីមួយ ប្រៀបដូចជារង្វាន់ ដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យកូនអ្នកធ្វើសកម្មភាពនោះម្តងទៀត។
- ការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាននឹងក្លាយជាបញ្ហា បើអ្នកប្រើវាច្រើនជាងការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន។
- អ្នកអាចកាត់បន្ថយអំពើប្រព្រឹត្តមិនល្អរបស់កូន ដោយកាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន ពោលគឺអ្នកអាចជ្រើសរើសយកការមិនអើពើ ពីព្រោះវាជាវិធីមួយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីកាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអំពើប្រព្រឹត្តទាំងឡាយណារបស់កូនដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ បើកូនចេះតែទាញអាវអ្នក ហើយហៅឈ្មោះអ្នក (ម៉ែ ៗ) ហើយអ្នកឆ្លើយតបវិញថា "កុំទាញ" នោះបានន័យថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់នឹងអំពើដែលកូនកំពុងធ្វើ។ ចំពោះកុមារ ការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន ក៏នៅតែជាការយកចិត្តទុកដាក់។ ការមិនអើពើអាចមានប្រសិទ្ធភាពជាង ពីព្រោះវាបង្ហាញដល់កុមារថា អំពើប្រព្រឹត្តរបស់វា (ដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត) មិនទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ទេ។ ដូច្នេះលើកក្រោយវានឹងមិនធ្វើអំពើនេះទៀតទេ។
- ប៉ុន្តែអំពើខ្លះដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ ឬមានលក្ខណៈបំផ្លាញ ដូចជា បោកក្បាលខ្លួនឯង វ៉ៃគេ បោកចាន។ល។ ត្រូវតែបញ្ឈប់ជាបន្ទាន់។ អ្នកមិនអាចប្រើការមិនអើពើបានទេក្នុងករណីទាំងនេះ។
- ការប្រើពាក្យសំដី និងរបៀបនិយាយក៏សំខាន់ណាស់ដែរ ដើម្បីឱ្យការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនមានប្រសិទ្ធភាព។ បើអ្នកនិយាយរបៀបបង្គាប់បញ្ជាសឹងតែរាល់ពេល តើកូនពេញចិត្តទេ? ប្រាកដណាស់ថាកូនមិនពេញចិត្ត។ កុមារត្រូវការនូវពាក្យទន់ភ្លន់ និងផ្អែមល្ហែម។ ប៉ុន្តែ អ្នកត្រូវចេះថ្លឹងថ្លែងថាពេលណាត្រូវនិយាយទន់ភ្លន់ ពេលណាត្រូវនិយាយម៉ឺងម៉ាត់ជាមួយកូន។

សកម្មភាពទី៣៖ ការសរសើរ ការធ្វើត្រាប់ ការបរិយាយ (១៥នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលនិយាយពន្យល់៖ នៅសកម្មភាពខាងលើ យើងបានរៀនអំពីការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន។ ឥឡូវនេះយើងនឹងពិភាក្សាលំអិតអំពីរបៀបសរសើរ របៀបធ្វើត្រាប់ និងរបៀបបរិយាយដែលជាផ្នែកមួយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយកុមារ។

២. នៅក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿង និងសួរសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖

- កូនតូចម្នាក់កំពុងលេងរៀបដុំឈើដាក់បណ្តុបលើគ្នាបានយ៉ាងខ្ពស់។ ឪពុកឃើញក៏សរសើរកូនថា "ល្អណាស់កូន"។ ម្តាយឃើញ ក៏សរសើរកូនដែរថា "កូនពូកែណាស់ កូនចេះរៀបដុំឈើបានខ្ពស់ ហើយមិនរលំទៀត"។ តើការសរសើរមួយណាល្អជាង? ហេតុអ្វី?

៣. បន្ទាប់ពីទទួលមតិយោបល់ពីអ្នកចូលរួមរួច អ្នកសម្របសម្រួលសរុបខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា ដោយពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ការសរសើរមាន២ប្រភេទគឺការសរសើរទូទៅ និងការសរសើរជាក់លាក់។ ក្នុងរឿងខាងលើ ការសរសើររបស់ឪពុកគឺជាការសរសើរទូទៅ ចំណែកការសរសើររបស់ម្តាយគឺជាការសរសើរជាក់លាក់ ព្រោះម្តាយបានសរសើរពីសមត្ថភាពកូនដែលអាចរៀបដុំឈើបានខ្ពស់។
- ការសរសើរជាក់លាក់ល្អជាង ពីព្រោះកូនដឹងថាអំពើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ការសរសើរទូទៅអាចជួយឱ្យកូនសប្បាយចិត្តដែរ ប៉ុន្តែកូនមិនដឹងថា អ្នកចូលចិត្តអ្វីពិតប្រាកដទេ។

៤. នៅក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿង និងសួរសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖

- ថ្ងៃមួយ អ្នកសង្កេតឃើញកូនតូចអ្នកធ្វើកាយវិការហាត់ប្រាណ ដោយលើកដៃគ្រវីគ្រវាត់ កាច់ចង្កេះ ហើយច្រៀងជាដើម។ អ្នកក៏ធ្វើត្រាប់តាមកូន។ តើការធ្វើត្រាប់តាមនេះមានប្រយោជន៍ទេ? ហេតុអ្វី?

៥. បន្ទាប់ពីទទួលមតិយោបល់ពីអ្នកចូលរួមរួច អ្នកសម្របសម្រួលសរុបខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា ដោយពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ការធ្វើត្រាប់តាមអំពើប្រព្រឹត្តរបស់កូនមួយណាក៏ដោយ រមែងធ្វើឱ្យកូនប្រព្រឹត្តអំពើនោះសារជាថ្មី។ ពេលអ្នកធ្វើត្រាប់តាមកូន អ្នកបង្ហាញកូនថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ និងចូលចិត្តអំពើនោះ។ ការធ្វើត្រាប់តាម ធ្វើឱ្យកូនអ្នកសប្បាយចិត្ត និងចង់ប្រព្រឹត្តអំពើនោះម្តងហើយម្តងទៀត។

៦. នៅក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿង និងសួរសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖
- កូនតូចកំពុងលេងកូនក្រមុំតុក្កតា។ ម្តាយឃើញដូច្នោះ ក៏និយាយបរិយាយថា៖ " ម៉ែឃើញកូនអង្គុយរើសមួកមួយសន្ទុះហើយ ឥឡូវកូនរើសយកមួកពណ៌ក្រហមនេះ ពិតជាត្រឹមត្រូវ។ កូនយកមួកមកពាក់លើក្បាលកូនក្រមុំតុក្កតាអញ្ចឹងស្អាតណាស់ កូនពិតជាឆ្លាតមែន។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ កូនលើកដៃវាឡើងលើអញ្ចឹង ពិតជាសមណាស់។" តើការនិយាយបរិយាយនេះមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់កូន?

៧. បន្ទាប់ពីទទួលមតិយោបល់ពីអ្នកចូលរួមរួច អ្នកសម្របសម្រួលសរុបខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា ដោយពន្យល់បន្ថែមថា៖
- ការបរិយាយបង្ហាញឱ្យកូនដឹងថា អ្នកចាប់អារម្មណ៍លើអំពើដែលកូនកំពុងធ្វើ ហើយអ្នកកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងលើកូន។
- ការបរិយាយជួយអភិវឌ្ឍភាសាកូន ពីព្រោះអ្នកនិយាយពាក្យថ្មីៗច្រើនឱ្យកូនបានស្តាប់។

សកម្មភាពទី៤៖ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី និងកុមារា និងតាមអាយុកូន (៥នាទី)

១. នៅក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួល សួរសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖
- តើរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី និងកុមារាដូចគ្នា ឬខុសគ្នា? ហេតុអ្វី?
- តើរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារអាយុតិច និងកុមារអាយុច្រើនដូចគ្នា ឬខុសគ្នា? ហេតុអ្វី?

២. បន្ទាប់ពីទទួលមតិយោបល់ពីអ្នកចូលរួមរួច អ្នកសម្របសម្រួលសរុបខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា ដោយពន្យល់បន្ថែមថា៖
- របៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី និងកុមារាអាចមានការខុសគ្នាខ្លះ។ ជាទូទៅកុមារីនិយាយច្រើនជាងកុមារា។ ចំណែកកុមារាវិញមានសកម្មភាពច្រើនជាងកុមារី។ ដូច្នេះ នៅពេលយើងគិតពីរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ យើងត្រូវសម្របទាំងការស្តាប់ និងការនិយាយរបស់យើងឱ្យត្រូវគ្នាជាមួយរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយពួកគេ។
- ត្រូវចងចាំផងដែរថា កុមារដែលមានអាយុផ្សេងៗគ្នា មានកម្រិតយល់ដឹងខុសៗគ្នា។ ដូច្នេះ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកត្រូវប្រើពាក្យ និងគំនិតសាមញ្ញៗ នៅពេលនិយាយជាមួយកូនអាយុតិច ហើយប្រើពាក្យនិងគំនិតកាន់តែជ្រៅនៅពេលពួកគេមានអាយុច្រើន។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងអ្នក និងកូនមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ ក្នុងការបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយកូន។ នៅពេលកូនអ្នកធំឡើង ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយកូននឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយស្រួលក្នុងការនិយាយអំពីបញ្ហាផ្សេងៗជាមួយកូន ដូចជាល្បែងស៊ីសង សុរា និងគ្រឿងញៀនជាដើម។
- ការស្ដាប់ដោយសកម្ម គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូន។ វាបង្ហាញឱ្យកូនដឹងថា អ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលកូននិយាយ។
- កុមារតូចភាគច្រើនចូលចិត្តឱ្យឪពុកម្ដាយយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួន។
- សូមបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមានដូចជាការសរសើរ ការធ្វើត្រាប់តាម ការបរិយាយ
- សូមបន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន ដូចជាគំហក ស្ដីបន្ទោស ដោយពេលខ្លះយើងអាចប្រើការមិនអើពើជំនួសវិញ។
- ត្រូវសម្របទាំងការស្ដាប់ និងការនិយាយរបស់យើងឱ្យត្រូវគ្នាជាមួយរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី ឬកុមារា និងទៅតាមកំរិតអាយុរបស់ពួកគេ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៧ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ៧.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៧ (សម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី
៧

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងអ្នក និងកូនមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ ក្នុងការបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយកូន។ នៅពេលកូនអ្នកធំឡើង ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយកូន នឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយស្រួលក្នុងការនិយាយអំពីបញ្ហាផ្សេងៗជាមួយកូន ដូចជាល្បែងស៊ីសង សុរា និងគ្រឿងញៀនជាដើម។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច

- ការស្តាប់ដោយសកម្ម គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូន។ វាបង្ហាញឱ្យកូនដឹងថា អ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលកូននិយាយ។
- កុមារតូចភាគច្រើនចូលចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួន។
- សូមបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមានដូចជាការសរសើរ ការធ្វើត្រាប់តាម ការបរិយាយ។
- សូមបន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន ដូចជាគំហក ស្តីបន្ទោស ដោយពេលខ្លះយើងអាចប្រើការមិនអើពើជំនួសវិញ។
- ត្រូវសម្របទាំងការស្តាប់ និងការនិយាយរបស់យើងឱ្យត្រូវគ្នាជាមួយរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី ឬកុមារា និងទៅតាមកំរិតអាយុរបស់ពួកគេ។

ជំពូកទី ២៖

ការថែទាំប្រកប ដោយការឆ្លើយតប

មេរៀនទី៨៖

មេរៀនទី៨៖ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • អាចរៀបរាប់បានអំពីសារៈសំខាន់នៃការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន • មានបំណងយកការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមានទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការបង្ហាញក្នុងក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី៨.១៖ វិធីកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការដើម្បីអភិវឌ្ឍកុមារតូច
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៨ (មាននៅចុងមេរៀនទី៨ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

១. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើនជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

២. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។

៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖

- អ្វីទៅដែលហៅថា ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន?
- តើការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន មានផលប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះចំពោះកុមារតូច?
- វិធីកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការ ដើម្បីអភិវឌ្ឍកុមារតូច

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - ➢ តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - ➢ តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - ➢ បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - ➢ បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- ➢ រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្ដែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្ដងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖

(៤៥នាទី)

ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ អ្វីទៅដែលហៅថា ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន? (១០នាទី)

- សួរអ្នកចូលរួមសំណួរខាងក្រោម ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖
  - ➢ អ្វីទៅដែលហៅថា ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន?
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ➢ នៅពេលកូនតូចយំ អ្នកងាកទៅកាន់កូន និងធ្វើការឆ្លើយតប ដោយការលើកគាត់យកមកបីថ្នមៗ ប្រើក្រសែភ្នែកសំឡឹងមើលគាត់ និងញញឹមដាក់គាត់ ទាំងអស់នេះ គឺបង្ហាញអំពីទំនាក់ទំនងល្អដ៏សកម្ម និងរឹងមាំរវាងអ្នកជាមួយកូនតូច។ នេះជាឧទាហរណ៍មួយ នៃការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន។
  - ➢ ឧទាហរណ៍មួយទៀត៖ កុមារតូច និងម្តាយអង្គុយលេងលើកន្ទេល។ កុមារតូចសំឡឹងទៅតុក្កតាខ្លាឃ្មុំ។ ម្តាយយល់ថាកូនតូចចង់បានតុក្កតានោះ ហើយក៏យកតុក្កតានោះហុចឱ្យកូន។ កូនទទួលយកដោយទឹកមុខសប្បាយ និងញញឹម។ ម្តាយក៏ញញឹមតបវិញ សំឡឹងទៅកូន និងនិយាយថា៖ ”កូនស្រឡាញ់ខ្លាឃ្មុំឬ? ម៉ាក់ក៏ស្រឡាញ់វាដែរ។ វាមានភ្នែកខ្មៅ ហើយធំទៀត។ តើកូនឃើញភ្នែកវាទេ នៅឯណា?”។ នេះជាឧទាហរណ៍មួយទៀត នៃការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន។
  - ➢ សកម្មភាពដែលយើងបានធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយកូនយើងរាល់ថ្ងៃ តាំងពីពួកគេកើតមក ហើយដែលមានលក្ខណៈជាការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ចំពោះការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កូន។
  - ➢ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន អាចនឹងកើតឡើងបានគ្រប់ទីកន្លែង និងគ្រប់ពេលវេលា។ វាគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការអភិវឌ្ឍ ផ្នែកសង្គម និងអារម្មណ៍ របស់កូនតូច។

សកម្មភាពទី២៖ ការបំផុសគំនិតលើការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន (១៥នាទី)

១. សួរអ្នកចូលរួមសំណួរខាងក្រោមដើម្បីបំផុសគំនិតឱ្យបានផុលផុស ៖

- ពេលដែលកូនតូចរបស់អ្នក ចង់បានអ្វីមួយ ឬចង់ធ្វើអ្វីមួយ ឬចង់ឱ្យអ្នកចាប់អារម្មណ៍ចំពោះគេ តើគេធ្វើជាសំឡេង ទឹកមុខ ឬសញ្ញាអ្វីខ្លះ? តើអ្នកគិតថា សំឡេង ទឹកមុខ ឬសញ្ញាទាំងនោះ មានន័យដូចម្ដេចខ្លះ? (ឧទាហរណ៍ ស្រែកយំ សំឡឹងមើលអ្នក បង្ហាញទឹកមុខ ធ្វើកាយវិការផ្សេងៗ ព្យាយាមនិយាយពាក្យផ្សេងៗ ។ល។)

២. ព្យាយាមបំផុសឱ្យអ្នកចូលរួមបញ្ចេញគំនិត យោបល់ឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះការចូលរួមផ្ដល់ចម្លើយរបស់ពួកគាត់។

៣. បន្ទាប់មកសួរសំណួរបន្តថា៖

- ឥឡូវចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកឆ្លើយតបចំពោះសំឡេង ទឹកមុខ ឬសញ្ញាទាំងនោះវិញ។ តើអ្នកឆ្លើយតបដូចម្ដេចកន្លងមក? តើអ្នកអាចលើកជាឧទាហរណ៍មួយចំនួនបានឬទេ?

៤. អនុញ្ញាតិឱ្យអ្នកថែទាំកុមារ ចែករំលែកឧទាហរណ៍ពីអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធភាព និងអ្វីដែលមិនមានប្រសិទ្ធភាព នៅពេលពួកគាត់ឆ្លើយតបនឹងសញ្ញានានាដែលកូនរបស់ពួកគាត់ព្យាយាមបង្ហាញដល់ពួកគាត់។

៥. កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកុមារ។
- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ ដែលយល់អំពីការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប និងកក់ក្ដៅ ដឹងថាកុមារម្នាក់ៗមានតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តខុសៗគ្នា ហើយកុមាររៀនសូត្របានល្អតាមរយៈសកម្មភាពទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកជាមួយមនុស្សធំដែលកុមារទុកចិត្ត។
- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប បង្ហាញឱ្យកុមារដឹងថាគេជាមនុស្សសំខាន់ អ្វីដែលគេត្រូវការត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យ ហើយចរិត លក្ខណៈសម្បត្តិជាធម្មជាតិរបស់គេត្រូវបានគោរព។ បើឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះកុមារនឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្ដៅ។ វាបង្កលក្ខណៈឱ្យកុមាររៀន និងរីកចំរើនបានល្អ ទាំងខួរក្បាល ប្រាជ្ញា ចំណេះដឹង និងបំណិននានាក្នុងការរស់នៅពេលកុមារធំឡើងទៀតផង។

- យើងដឹងថាឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារពិតជារវល់ណាស់។ ដូច្នេះពួកគេពិបាកក្នុងការឆ្លើយតបភ្លាមៗទៅនឹងតម្រូវការកុមារ។ ការថែទាំគឺជាសិល្បៈ មិនមែនជាវិទ្យាសាស្ត្រទេ។ ដូច្នេះ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ គួរតែខិតខំឆ្លើយតបទៅកុមារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

សកម្មភាពទី៣៖ ការពិភាក្សាក្រុមតូច និងការបង្ហាញក្នុងក្រុមធំ (២០នាទី)

- បែងចែកអ្នកចូលរួមជា៣ក្រុម ទៅតាមក្រុមអាយុកូនរបស់ពួកគាត់ (០ទៅ១ឆ្នាំ ១ទៅ២ឆ្នាំ និង២ទៅ៥ឆ្នាំ)។
- បង្ហាញរូបភាពស្ដីពី “វិធីកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការដើម្បីអភិវឌ្ឍកុមារតូច” ខាងក្រោមនេះឱ្យអ្នកចូលរួមឃើញ (អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើរូបភាពក្នុងខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនបាន)

រូបភាពទី៨.១៖ វិធីកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការដើម្បីអភិវឌ្ឍកុមារតូច
(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

- សូមពិភាក្សាក្នុងក្រុមតូចនីមួយៗ។ យើងនឹងចំណាយប្រហែល១០នាទី ដើម្បីយល់ពីសារគន្លឹះក្នុងរូបភាពនេះ និងធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងថា តើយើងអាចសម្របខ្លួន ឬយកទៅអនុវត្ត យ៉ាងដូចម្ដេចក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃនៅឯផ្ទះរៀងៗខ្លួន ដើម្បីពង្រឹងទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗរបស់យើង។
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ បន្ទាប់មកអញ្ជើញ១ ឬ២ក្រុម ឱ្យឡើងចែករំលែកអំពីរបៀបដែលពួកគាត់គ្រោងនឹងធ្វើតាម ឬអនុវត្តសកម្មភាពគន្លឹះទាំងនេះនៅផ្ទះជាមួយកូនរបស់ពួកគាត់ ។
- អរគុណចំពោះការចូលរួមរបស់ពួកគាត់។ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការកូនតូចរបស់ខ្លួនឱ្យបានឆាប់ និងជាប្រចាំ។
  - បង្កើនទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ដោយប្រាប់តាមសំឡេង ប្រើទឹកមុខ និងកាយវិការ។
  - លេងជាមួយកូន។
  - និយាយជាមួយកូន ទោះជាកូនមិនទាន់ចេះនិយាយក៏ដោយ។
  - លើកទឹកចិត្តកូនឱ្យចេះនិយាយឆ្លើយឆ្លង តាមរយៈការសួរ និងឆ្លើយ។
  - ប្រាប់កូនអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងព្រឹត្តការណ៍ផ្សេងៗ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន បង្កលក្ខណៈឱ្យកុមាររៀន និងរីកចំរើនបានល្អ ទាំងខួរក្បាល ប្រាជ្ញា ចំណេះដឹង និងបំណិននានាក្នុងការរស់នៅពេលកុមារធំឡើងទៀតផង។
- ឳពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកុមារ។
- ការថែទាំប្របកបដោយការឆ្លើយតប បង្ហាញឱ្យកុមារដឹងថាគេជាមនុស្សសំខាន់។ បើឳពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះកុមារនឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្ដៅ។
- ទោះជារវល់យ៉ាងណាក៏ដោយ ឳពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ គួរតែខិតខំឆ្លើយតបទៅកុមារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៨ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ៨.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៨ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ៨

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន បង្កលក្ខណៈឱ្យកុមាររៀន និងរីកចំរើនបានល្អ ទាំងខួរក្បាល ប្រាជ្ញា ចំណេះដឹង និងបំណិននានាក្នុងការរស់នៅពេលកុមារធំឡើងទៀតផង។
- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកុមារ។
- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន បង្ហាញឱ្យកុមារដឹងថាគេជាមនុស្សសំខាន់។ បើឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះកុមារនឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្ដៅ។
- ទោះជារវល់យ៉ាងណាក៏ដោយ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ គួរតែខិតខំឆ្លើយតបទៅកុមារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

មេរៀនទី៩៖

តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូប ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • អាចរៀបរាប់ពីតួនាទីសំខាន់ៗដែលសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់មានក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ • អាចសង្ខេបពីតួនាទីផ្សេងគ្នារបស់បុរស និងស្ត្រី ក្នុងការអនុវត្តការងារថែទាំកុមារ។ • មានបំណងចូលរួមជួយគ្រួសារក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការបំផុសគំនិត ការនិទានរឿង ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬកន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី៩.១៖ តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៩ (មាននៅចុងមេរៀនទី៩ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

១. សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។

២. ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។

៣. ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីតួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖

   i) តួនាទីផ្សេងៗគ្នា របស់សមាជិកក្នុងគ្រួសារជុំវិញការងារថែទាំកុមារ

   ii) របៀបនៃការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីជានាថាសមាជិកនៅក្នុងគ្រួសារ ដូចជាប្តី ប្រពន្ធ ជីដូនជីតា និងអ្នកថែទាំកុមារផ្សេងទៀត មានពេលវេលា និងយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយកុមារ។

   iii) ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការជួយថែទាំកុមារតូច។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - ➢ តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - ➢ តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?

- ➢ បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
- ➢ បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- ➢ រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួ មងទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយ ដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការបង្ហាញរូបភាព និងពិភាក្សា (១០នាទី)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ពិនិត្យមើល (បើគ្មានផ្ទាំងរូបភាពទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើរូបភាពក្នុងខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនបាន)។

រូបភាពទី៩.១៖ តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន
(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សុំឱ្យពួកគាត់ធ្វើការងារជាក្រុម (ចែកតាមក្រុមម្ដាយ ឪពុក ជីដូន ជីតា ពូ មីង ។ល។ តាមជាក់ស្ដែង) ដើម្បីពិភាក្សាគ្នាថាតើ ពួកគាត់បានឃើញអ្វីខ្លះក្នុងរូបភាពនេះ? រួចហើយឱ្យពួកគាត់ត្រលប់មកពិភាក្សា និងចែករំលែកក្នុងក្រុមធំវិញ ពីអ្វីដែលពួកគាត់បានឃើញក្នុងរូបភាព និងប្រៀបធៀបពីអ្វីដែលសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគាត់កំពុងអនុវត្តជាមួយកូនតូចៗ។

៣. កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ អាចចូលរួមថែទាំកុមារតូចបានដូចគ្នា មិនចាំបាច់តែម្តាយទេ។
- ឪពុកក៏មានតួនាទីសំខាន់ណាស់ដែរ ក្នុងការជួយកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ ដូចជា ជជែក ប្រឡែងលេង និទានរឿង ឬអានសៀវភៅជាមួយកូនតូចជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងជួយធ្វើការងារផ្ទះពេលទំនេរ ដើម្បីឱ្យម្តាយមានពេលវេលាថែទាំកូនបានច្រើន។

សកម្មភាពទី២៖ ការនិទានរឿងរបស់គ្រួសារ បុប្ផានិងវិចិត្រ (២០នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿងខាងក្រោមឮៗ ឱ្យក្រុមទាំងមូលបានស្តាប់។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចសរសេររឿងនេះលើផ្ទាំងក្រដាសធំទុកជាមុន ឬថតចម្លងលើក្រដាសតូចៗចែកតាមក្រុមនីមួយៗ។

រឿងរបស់គ្រួសារ បុប្ផានិងវិចិត្រ

បុប្ផា និងវិចិត្រ បានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាមួយគ្នា និងមានកូនតូច២នាក់ អាយុ ២ឆ្នាំ និងអាយុ ៦ខែ។ បុប្ផា រវល់ស្ទើរគ្មានពេលសម្រាកឡើយ។ នាងត្រូវទទួលខុសត្រូវការងារផ្ទះ ដូចជា គិតមុខម្ហូប រកម្ហូប ចម្អិនអាហារ ថែទាំសួនបន្លែ និងមើលថែទាំកូនៗ។ វិចិត្រក៏មមាញឹកណាស់ដែរ។ គាត់តែងចេញពីព្រលឹមទៅស្រែ និងតែងមកដល់ផ្ទះវិញ ពេលព្រលប់។ រួចពីការងារស្រែចំការ គាត់ត្រូវចំណាយពេលបញ្ចូលគោក្នុងក្រោល និង ឱ្យចំណីមាន់ទា។ ការងារពេញមួយថ្ងៃរបស់វិចិត្រ តែងធ្វើឱ្យគាត់ហេវហត់ និងអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង។ ហើយពេលខ្លះទៀត គាត់ថែមទាំងជួយបញ្ចុកអាហារ និងងូតទឹកឱ្យកូនៗ ផងដែរ នៅពេលដែលបុប្ផាឈឺ។ ម្តាយរបស់បុប្ផា ក៏រស់នៅជាមួយពួកគេដែរ ហើយគាត់តែងជួយក្នុងកិច្ចការស្រែចំការ និងសួនដំណាំ។ បុប្ផា តែងស្ពាយកូនស្រីអាយុ៦ខែជាប់ខ្លួន ពេញមួយថ្ងៃ ហើយអាចប្រលែងលេងនៅពេលបញ្ចុកអាហារ និងប្តូរកន្ទប។ ឯកូនប្រុសអាយុ២ឆ្នាំ មើលទៅចេះឯករាជ្យណាស់ ហើយតែងតែឃើញគាត់លេងតែម្នាក់ឯងនៅទីធ្លាខាងក្រៅផ្ទះ ប៉ុន្តែក៏មិនឆ្ងាយពីក្រសែភ្នែករបស់លោកយាយគេឡើយ។

២. ការពិភាក្សាក្រុមតូច (១០នាទី គិតទាំងការអានរឿង)៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជា៣ក្រុម គឺ ក្រុមម្ដាយ ក្រុមឪពុក និងក្រុមជីដូនជីតា (អ្នកផ្សេងក្រៅពីឪពុក និងម្ដាយអាចចូលក្រុមជីដូនជីតានេះបាន) ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖

- តើចំណុចលេចធ្លោអ្វីខ្លះ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកចាប់អារម្មណ៍បំផុតចំពោះគ្រួសារនេះ?
- តើតួនាទីរបស់សមាជិកនីមួយៗ ក្នុងគ្រួសារនេះ ដូចគ្នានឹងសមាជិកនីមួយៗក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកដែរឬទេ? បើមិនដូច តើចំណុចខុសគ្នាមានអ្វីខ្លះ?
- តើឧបសគ្គអ្វីខ្លះ ដែលគ្រួសាររបស់បុប្ផាកំពុងប្រឈម?
- តើបុប្ផា វិចិត្រ និងម្ដាយរបស់បុប្ផា មានទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗតូចរបស់ពួកគេ ដោយរបៀបណាខ្លះក្នុងរយៈពេញមួយថ្ងៃ?
- តើមានចំណុចអ្វីខ្លះទៀត ដែលអ្នកគិតថាគ្រួសាររបស់បុប្ផាក្នុងស្ថានភាពដ៏មមាញឹកក្នុងជីវភាពរស់នៅបែបនេះ គួរធ្វើបន្ថែមដើម្បីអនុវត្តរបៀបចិញ្ចឹមបីបាច់ប្រកបដោយការឆ្លើយតបឱ្យកាន់តែប្រសើរដល់កូនរបស់ពួកគេ?

៣. ការពិភាក្សាក្រុមធំ (១០នាទី)៖ សុំឱ្យ១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត និងការឆ្លុះបញ្ចាំង ទៅក្រុមធំ និងលើកយកឧទាហរណ៍ជាក់លាក់អំពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវផ្សេងៗគ្នា ដូចគ្រួសាររបស់បុប្ផា ដែលក្រុមគិតថាសមាជិកនីមួយៗនៅក្នុងគ្រួសារខ្លួនឯង ក៏អាចអនុវត្តផងដែរដើម្បីជួយគ្នាចិញ្ចឹមបីបាច់កូនតូចឱ្យកាន់តែប្រសើរ។

៤. អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា៖

- ដូចដែលយើងបានពិភាក្សាគ្នា រាល់សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ សុទ្ធតែមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។

សកម្មភាពទី៣៖ ការពិភាក្សាក្រុមតូច និងការបង្ហាញក្នុងក្រុមធំ (១៥នាទី)

១. សកម្មភាពក្រុមតូច៖ ការសំដែងជាអ្នកថែទាំកុមារដ៏ល្អ។ បែងចែកអ្នកថែទាំកុមារជាក្រុមតូច ដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ (ក្រុមនីមួយៗគួរតែមានទាំងបុរស និងស្ត្រី)។

២. អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ថា៖ នៅក្នុងក្រុមនីមួយៗ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកស្រមៃថាជាគ្រួសារមួយដែលមានប្ដី ប្រពន្ធ និងកូនៗ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមសំដែងជាមួយគ្នាក្នុងក្រុម ដែលបង្ហាញថា “ប្ដី និងប្រពន្ធ អាចជួយគ្នាមើលថែទាំកូនផង និងធ្វើការងារផ្ទះផង”។ ការចេះជួយគ្នានេះ នឹងអាចឱ្យ

អ្នកមានពេលវេលាច្រើនជាងមុនដើម្បីខ្លួនឯងបានសម្រាក និងមានពេលគ្រប់គ្រាន់ជាមួយកូនៗ។ ការសំដែងនេះ បុរសដើរតួជាប្រពន្ធ ហើយស្ត្រីដើរតួជាប្តី ហើយអ្នកផ្សេងទៀត ដើរតួជាកូនៗ។

៣. ទុកពេលឱ្យក្រុមនីមួយៗ ៥នាទី គិតបង្កើតរឿងសំដែងរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវសំដែងរឿងនោះឱ្យក្រុមធំមើល។

៤. ការពិភាក្សាក្នុងក្រុមធំ (១០នាទី)៖ សុំក្រុមស្ម័គ្រចិត្ត (១ ឬ២ក្រុម អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ឡើងសំដែង។ នៅពេលក្រុមស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់សំដែងរួច ត្រូវសួរសំណួរដូចខាងក្រោម។ ស្នើឱ្យទាំងបុរស និងស្ត្រីបានបញ្ចេញយោបល់ចំពោះសំណួរទាំងនេះ។
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាខ្លះ នៅពេលយើងសំដែងធ្វើតួនាទីរបស់ដៃគូដែលមានភេទផ្ទុយពីខ្លួន?
- តើអ្នកគិតថា វាអាចទៅរួចទេដែលឪពុក និងម្តាយរួមគ្នាធ្វើការងារផ្ទះ?
- តើអ្នកស្គាល់ឪពុកណាម្នាក់ដែលកំពុងមើលថែទាំកូន និងធ្វើការងារផ្ទះដែរឬទេ?
- តើអ្នកគិតថា ឪពុកដែលមើលថែទាំកូននិងធ្វើការងារផ្ទះ ជាការផ្លាស់ប្តូរល្អ ឬមិនល្អ? ចូរពន្យល់ចម្លើយរបស់អ្នក។

៥. អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា៖
- រាល់សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ សុទ្ធតែមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចៗ។
- ឪពុកមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចមិនមែនមានប្រយោជន៍តែចំពោះកុមារទេ ប៉ុន្តែក៏មានប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ ចំពោះឪពុកខ្លួនឯង និងចំពោះគ្រួសារទាំងមូលផងដែរ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- រាល់សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ សុទ្ធតែមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។
- ឪពុកមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចមិនមែនមានប្រយោជន៍តែចំពោះកុមារទេ ប៉ុន្តែក៏មានប្រយោជន៍ចំពោះម្ដាយ ចំពោះឪពុកខ្លួនឯង និងចំពោះគ្រួសារទាំងមូលផងដែរ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

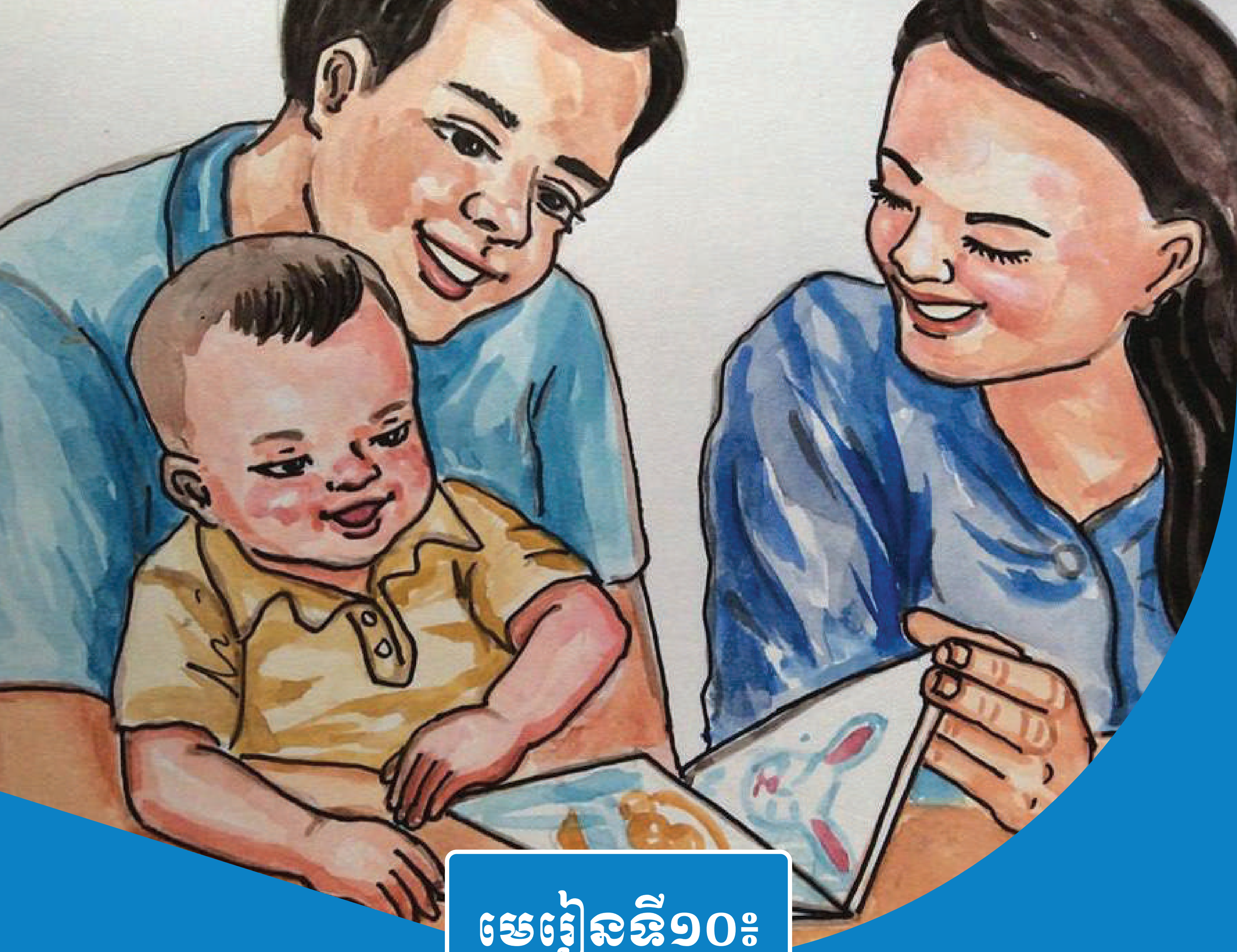
៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៩ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី៩ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ៩ តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

- រាល់សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ សុទ្ធតែមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។
- ឪពុកមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចមិនមែនមានប្រយោជន៍តែចំពោះកុមារទេ ប៉ុន្តែក៏មានប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ ចំពោះឪពុកខ្លួនឯង និងចំពោះគ្រួសារទាំងមូលផងដែរ។



មេរៀនទី១០៖

សារៈសំខាន់នៃការចូលរួម របស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

កំណត់ចំណាំ៖ ដើម្បីរៀនមេរៀននេះអ្នកសម្របសម្រួល ត្រូវអញ្ជើញ បុរស ដែលជាឪពុក ឬ សមាជិកគ្រួសារដែលជាជីតា ជាពូ ដើម្បីមកចូលរួមរៀនសូត្រយកចំណេះដឹងទៅប្រើប្រាស់ក្នុង ការជួយចិញ្ចឹមបីបាច់កូនចៅ។ សូមបំបែកក្រុមបុរសដោយឡែកដើម្បី បុរសអាចបញ្ចេញយោបល់ និងគំនិតបានច្រើន និងអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកបានទូលំទូលាយ។

សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

គោលបំណង

បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖

១. អាចរៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការជួយស្ត្រីជាម្តាយ ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

២. អាចរៀបរាប់អំពីតួនាទី និងភារកិច្ចរបស់ឪពុកក្នុងការជួយធ្វើសកម្មភាពនានាដើម្បីឱ្យកុមារមានសុខភាពល្អ អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ មានបញ្ញាស្មារតី ឈ្លាសវៃ និងមានសុវត្ថិភាព ។

៣. បុរសជាឪពុកមានបំណងអនុវត្តយ៉ាងសកម្មជាប្រចាំក្នុងការភ្ជាប់ចិត្តជាមួយកូន ក្នុងវ័យដំបូង ដើម្បីឱ្យកូនបានរៀនសូត្រ និងមានការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ការថែទាំសុខភាព អនាម័យ អាហារូបត្ថម្ភ និងការពារកុមារឱ្យមានសុវត្ថិភាព ចៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ។

៤. យល់ដឹងថា ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ កាន់តែមានភាពជិតស្និទបន្ថែមទៀត។

រយៈពេល

១ម៉ោង

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ

សម្ភារបង្រៀន

- កម្រាល ឬកន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ ឧបករណ៍បំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)

ឧបករណ៍បង្រៀន

- កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី១០.១៖ បណ្ណរូបភាពតំណាងសកម្មភាពចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន (មានបោះពុម្ពចែកជូន ដាច់ដោយឡែកពីផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់)

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

- ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១០
(មាននៅចុងមេរៀនទី១០ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន៖
  - i) តើការចូលរួមរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?
  - ii) តើឪពុកត្រូវមានតួនាទី និងភារកិច្ចអ្វីខ្លះក្នុងការជួយចិញ្ចឹមបីបាច់កូន?

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយ ដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ តើការចូលរួមរបស់បុរស ជាពិសេសការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ? (១៥នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរបំផុសទៅកាន់អ្នកចូលរួម ដូចជា៖
- តើអ្នកចង់ឃើញកូនៗរបស់ក្លាយជាមនុស្សបែបណានៅថ្ងៃអនាគត?
- តើអ្នកគិតថាការជួយពីបុរស ជាពិសេសពីឪពុកក្នុងកាថែទាំចិញ្ចឹមកូន មានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ដល់កុមារ និងគ្រួសារ?

២. អ្នកសម្របសម្រួល សរសេរគំនិតអ្នកចូលរួមលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ឬក្តាខៀន (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់) និងលើកសរសើរនូវគំនិតរបស់ពួកគាត់ ។

៣. អ្នកសម្របសម្រួល ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ នូវគំនិតបន្ថែមមួយចំនួនទៀត ដែលមានដូចខាងក្រោម៖
- តាមរយៈការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ការយកចិត្តទុកដាក់របស់ឪពុក ទៅលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ ធ្វើឱ្យកុមារទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានជាច្រើន ដូចជា៖
  - ➢ បង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុក និងកូន
  - ➢ សុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់កុមារកាន់តែប្រសើរ
  - ➢ ការអភិវឌ្ឍបញ្ញាស្មារតី និងសង្គមអារម្មណ៍បានល្អ ដែលធ្វើលទ្ធផលសិក្សានៅសាលាបានល្អ
  - ➢ មានទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងសង្គម និងធ្វើឱ្យកុមារមានទំនុកចិត្ត សេចក្តីក្លាហាន និងមានសមានចិត្តល្អ ព្រមទាំងចេះសម្របខ្លួនក្នុងសង្គមរស់នៅ ពេលពួកគេធំឡើង
  - ➢ កុមារមានគំនិតទូលំទូលាយ ឱ្យតម្លៃខ្ពស់ទៅលើខ្លួនឯង និងពេញចិត្តទៅលើជីវិតរបស់ខ្លួន មិនសូវមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងភ័យខ្លាចនូវពេលដែលគេពេញវ័យជំទង់
  - ➢ មិនបង្កបញ្ហាដែលប៉ះពាល់នឹងបញ្ហាគ្រឿងញៀន និងបទល្មើសផ្សេងៗ
  - ➢ កុមារងាយនឹងអភិវឌ្ឍខ្លួនជាមួយអ្នកថែទាំចម្រុះ ដោយមិនគិតថាអ្នកថែទាំជាបុរស ឬស្ត្រីឡើយ ពួកគេអាចផ្សាភ្ជាប់ខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកថែទាំទាំងអស់ (មិនថាជាស្ត្រី ឬបុរស)

សកម្មភាពទី២៖ តើឪពុកត្រូវមានតួនាទី និងភារកិច្ចអ្វីខ្លះ ក្នុងការជួយចិញ្ចឹមបីបាច់កូន (២០នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលរាយបណ្ណរូបភាពខាងក្រោម ដែលជាបណ្ណតំណាងសកម្មភាពដែលបុរសធ្វើកិច្ចការ និងលេងជាមួយកូនក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃនៅលើកន្ទេល ឬតុមួយ។ បន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួម ជ្រើសរើសយករូបភាពដែលតំណាងសកម្មភាពដែលពួកគាត់ធ្លាប់ធ្វើ មកបិទលើក្តារខៀន ឬផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណចំពោះការចូលរួម និងសរសើរពួកគាត់ដែលបានចូលរួមជួយការងារចិញ្ចឹមបីបាច់កូនកន្លងមក។

២. បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួល សុំឱ្យអ្នកចូលរួមជាបុរសធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំង ដោយនិយាយអំពីចំណុចល្អ និងចំណុចមិនទាន់ល្អ ដែលពួកគាត់បានធ្វើក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃទាក់ទងនឹងការជួយចិញ្ចឹមបីបាច់កូន (ក្នុងម្នាក់១ ទៅ ២ចំណុច)។ អ្នកសម្របសម្រួលសរសេរនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ (ប្រសិនបើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់) នូវអ្វីដែលអ្នកចូលរួមបានប្រាប់ ហើយលើកសរសើរពួកគាត់នូវសកម្មភាពដែលពួកគាត់បានធ្វើកន្លងមក។

៣. បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួល ពន្យល់បន្ថែមនូវតួនាទីសំខាន់ៗរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ដែលមានដូចជាៈ

i. ជួយថែទាំកុមារឲ្យមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការរស់នៅមានអនាម័យ

ii. ជួយកុមារឲ្យមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ដោយផ្តល់នូវប្រភេទអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ និងមានសុវត្ថិភាពទាំងអាហារក្នុងពេល និងអាហារក្រៅពេល

iii. ជួយថែទាំ ដោយភាពកក់ក្តៅ និងប្រកបដោយការឆ្លើយតប តាមតម្រូវការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

iv. ជួយកុមារក្នុងការរៀនតាំងពីដំណាក់កាលដំបូង តាមរយៈការនាំកុមារលេង និយាយជាមួយកុមារ អានសៀវភៅជាមួយកុមារ ។ល។ តាមរយៈសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃជាមួយកុមារ ដូចជានៅពេលងូតទឹកកូន បញ្ចុកអាហារកូន ជាដើម។

v. ជួយការពារសុវត្ថិភាពកុមារកុំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុ។

សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពទី១០.១៖ បណ្ណរូបភាពតំណាងសកម្មភាពចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន(សូមប្រើបណ្ណរូបភាពដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

សកម្មភាពទី៣៖ តើបុរសអាចប្រើឱកាសណាខ្លះ ដើម្បីចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន (១០នាទី)

១. ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលសួរអ្នកចូលរួមនូវសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖
- តើបុរសអាចប្រើឱកាសណាខ្លះ ដើម្បីចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន?

២. ឱ្យអ្នកចូលរួមជាបុរសឆ្លើយឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បន្ទាប់មកសរុប និងពន្យល់បន្ថែមថា បុរសអាចចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន តាមរយៈសកម្មភាពនានា ដូចជា៖
- ជូនប្រពន្ធទៅមណ្ឌលសុខភាព
- ជួយថែប្រពន្ធនៅពេលសម្រាលកូន
- ជូនកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ
- ជួយបញ្ចុកអាហារកូន
- ជួយងូតទឹកឱ្យកូន និងស្លៀកខោអាវឱ្យកូន
- លេងជាមួយកូន
- និទានរឿងឱ្យកូនស្តាប់
- នាំកូនរៀនរាប់ចំនួន ឱ្យកូនស្គាល់ពណ៌ ស្គាល់រាង ទំហំ ។ល។
- ធ្វើល្បែងឱ្យកូនលេង និងរៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេង
- ធ្វើរបង ឬរនាំងជណ្តើរផ្ទះ ការពារកុំឱ្យកូនធ្លាក់
- ដាក់របស់មុតស្រួចឱ្យឆ្ងាយពីដៃកូន

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

១. ការចូលរួមរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានសារៈប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុក និងកូនកាន់តែរឹងមាំ កូនមានសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តកាន់តែប្រសើរ កូនអភិវឌ្ឍបញ្ញាស្មារតី និងសង្គមអារម្មណ៍បានល្អ ដែលធ្វើលទ្ធផលសិក្សានៅសាលាបានកាន់តែល្អ។

២. តួនាទីសំខាន់ៗរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានដូចជាៈ
- ជួយថែទាំសុខភាពម្តាយឱ្យបានល្អ និងផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដល់កូន
- ជួយថែទាំដោយភាពកក់ក្តៅ និងប្រកបដោយការឆ្លើយតប តាមតម្រូវការអភិវឌ្ឍរបស់កូន
- ជួយកុមារក្នុងការរៀនតាំងពីដំណាក់កាលដំបូង តាមរយៈការនាំកុមារលេង និយាយជាមួយកុមារ អានសៀវភៅជាមួយកុមារ ។ល។

៣. បុរសអាចចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន តាមរយៈសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនានាដូចជា៖
- ជូនប្រពន្ធទៅមណ្ឌលសុខភាព
- ជូនកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ
- ជួយបញ្ចុកអាហារកូន
- ជួយងូតទឹកឱ្យកូន និងស្លៀកខោអាវឱ្យកូន
- ធ្វើល្បែងឱ្យកូនលេង និងរៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេង
- ធ្វើរបង ឬរនាំងជណ្តើរផ្ទះ ការពារកុំឱ្យកូនធ្លាក់ ។ល។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និង ទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១០ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

ឧបករណ៍បង្រៀន និងសម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ១០.១៖ កញ្ចប់បណ្ណរូបភាពតំណាងសកម្មភាពចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

ឧបសម្ព័ន្ធ១០.២៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១០ (សម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១០

សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរស ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

1. ការចូលរួមរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានសារៈប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុក និងកូនកាន់តែរឹងមាំ កូនមានសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តកាន់តែប្រសើរ កូនអភិវឌ្ឍបញ្ញាស្មារតី និងសង្គមអារម្មណ៍បានល្អ ដែលធ្វើលទ្ធផលសិក្សានៅសាលាបានកាន់តែល្អ។

2. តួនាទីសំខាន់ៗរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានដូចជា៖
   - ជួយថែទាំសុខភាពម្តាយឱ្យបានល្អ និងផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដល់កូន
   - ជួយថែទាំដោយភាពកក់ក្តៅ និងប្រកបដោយការឆ្លើយតប តាមតម្រូវការអភិវឌ្ឍរបស់កូន

- ជួយកុមារក្នុងការរៀនតាំងពីដំណាក់កាលដំបូង តាមរយៈការនាំកុមារលេង និយាយជាមួយកុមារ អានសៀវភៅជាមួយកុមារ។ល។

3. បុរសអាចចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន តាមរយៈសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនានា ដូចជា៖

- ជូនប្រពន្ធទៅមណ្ឌលសុខភាព
- ជូនកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ
- ជួយបញ្ចុកអាហារកូន
- ជួយងូតទឹកឱ្យកូន និងស្លៀកខោអាវឱ្យកូន
- ធ្វើល្បែងឱ្យកូនលេង និងរៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេង
- ធ្វើរបង ឬរនាំងជណ្ដើរផ្ទះ ការពារកុំឱ្យកូនធ្លាក់។ល។

ជំពូកទី ៣ ៖

សន្តិសុខ និង សុវត្ថិភាព

មេរៀនទី ១១ ៖

ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងយល់ដឹង និងមានបំណងអនុវត្តចំណុចខាងក្រោម៖ • សារៈសំខាន់នៃបង្គន់អនាម័យ។ • លាមកទារក និងកុមារតូចគឺគ្រោះថ្នាក់ ដូចលាមករបស់មនុស្សធំដែរ ដែលត្រូវតែ ទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងបង្គន់អនាម័យ។ • សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនៅពេលសំខាន់ៗ និងបានឃើញពីរបៀបលាងដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូដែលត្រឹមត្រូវ។ • សារៈសំខាន់នៃការហូបទឹកសុវត្ថិភាព ដែលអាចបង្ការជំងឺឆ្លងដោយលាមក និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការពិភាក្សា ការសម្តែងតួ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១១.១៖ សារៈសំខាន់នៃបង្គន់អនាម័យ • រូបភាពទី១១.២៖ ការចោលលាមកទារកឱ្យមានសុវត្ថិភាព • រូបភាពទី១១.៣៖ សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ • រូបភាពទី១១.៤៖ របៀបលាងសម្អាតដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូ • រូបភាពទី១១.៥៖ របៀបធ្វើទឹកឱ្យស្អាតសម្រាប់ផឹក • ធុង ផ្តិល សាប៊ូ ទឹក (សម្រាប់អនុវត្តការលាងដៃត្រឹមត្រូវជាមួយទឹក និងសាប៊ូ)
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១១ (មាននៅចុងមេរៀនទី១១ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖ ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃទឹកស្អាត និងអនាម័យ ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំង ដល់ការអភិវឌ្ឍកុមារតូចៗ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) សារៈសំខាន់នៃបង្គន់អនាម័យ
  - ii) តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារកប្រកបដោយអនាម័យ?
  - iii) តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ?
  - iv) តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពផឹកជាប្រចាំ?

ជំហានទី ២ ៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបស័គ្គអ្វីទេ? បើមានឧបស័គ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ សារៈសំខាន់នៃបង្គន់អនាម័យ (១០នាទី)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ពិនិត្យមើល និងសួរពួកគាត់ថា តើពួកគាត់មើលឃើញអ្វីខ្លះ? តើរូបភាពនេះ ចង់ប្រាប់ពីអ្វីខ្លះ?

រូបភាពទី១១.១៖ សារៈសំខាន់នៃបង្គន់អនាម័យ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- មានបង្គន់អនាម័យ គឺភូមិស្ថានមានអនាម័យស្អាត កូនអ្នកនឹងធំធាត់ សុខភាពល្អ និងឆ្លាតវៃ។
- ដូច្នេះ យើងត្រូវប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យគ្រប់គ្នា ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺរាករូស និងជំងឺឆ្លងនានា ដែលនាំឱ្យកុមារនៅក្នុងភូមិយើងមានសុខភាពល្អ។

សកម្មភាពទី២៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបោះចោលលាមកទារក ដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់? (១០នាទី)

១. សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោមទៅអ្នកចូលរួម ឱ្យពួកគាត់ពិនិត្យមើល រួចហើយ សួរពួកគាត់ថា តើរូបភាពនេះចង់និយាយពីអ្វី?

រូបភាពទី១១.២៖ ការចោលលាមកទារកឱ្យមានសុវត្ថិភាព

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- វាគ្មានអ្វីគួរទាស់ខុសនោះទេ ដែលយើងស្រឡាញ់ទារករបស់យើង សូម្បីតែលាមកទារកក៏យើងមិនខ្ពើម ព្រោះនេះជាកត្តាធម្មជាតិ និងជីវសាស្ត្រ។

- ប៉ុន្តែ ត្រូវចងចាំថា លាមកទារកតូច ជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ក៏មានមេរោគច្រើនណាស់។ ដូច្នេះ ត្រូវប្រញាប់យកលាមកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានភ្លាម។
- ត្រូវលាងសម្អាតលាមកទារកជានិច្ច បន្ទាប់ពីទារកបន្ទោរបង់រួច ដើម្បីបង្ការពួកគាត់ពីជំងឺផ្សេងៗ។
  - ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែប្រញាប់រៀបចំសាងសង់ ឬទិញបង្គន់ឱ្យបានមួយសម្រាប់មួយគ្រួសារ ឥឡូវនេះ។ សូមកុំបណ្តោយខ្លួនអ្នកធ្លាក់ក្នុងអន្ទាក់ជាមនុស្សហួសសម័យ ដោយគ្មានបង្គន់ប្រើដូចគេឱ្យសោះ។

សកម្មភាពទី៣៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលាងសម្អាតដៃ ឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវ? (១៥នាទី)

១. នៅក្នុងក្រុមធំ សូមបង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកចូលរួម រួចហើយ សួរពួកគាត់ថា បើយើងមិនលាងសម្អាតដៃ តើនឹងមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើងលើរូបយើង?

រូបភាពទី១១.៣៖ សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ទោះបីជាដៃអ្នក មើលទៅស្អាត គ្មានប្រឡាក់ ឬ គ្មានក្លិន ប៉ុន្តែវានៅតែអាចមានភាពកខ្វក់ព្រោះថាអ្នកមិនអាចមើលឃើញនូវមេរោគទាំងឡាយដែលនៅជាប់នឹងដៃនោះ ដោយភ្នែកទទេនោះទេ។
- ការលាងសម្អាតដៃគឺមានសារៈសំខាន់បំផុត ជាពិសេសពេលអ្នកមានទារក ឬ កូនតូចៗ ពីព្រោះកុមារតូចៗ ងាយរងផលប៉ះពាល់ពីការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗខ្លាំងណាស់ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យកុមារងាយមានជំងឺដែលឆ្លងមកពីដៃកខ្វក់ ខ្វះអនាម័យនោះឯង។
- ការលាងសម្អាតដៃត្រឹមត្រូវ គឺត្រូវលាងជាមួយសាប៊ូ។ ដៃស្អាតជួយបង្ការមិនឱ្យយើងឈឺ រួមទាំងកុមារផងដែរ។
- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេស រាល់ពេលសំខាន់ៗ៖
  - i) ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
  - ii) មុនពេលរៀបចំធ្វើម្ហូប ឬបញ្ចុកចំណីកូន
  - iii) រាល់មុនពេលបរិភោគអាហារ
  - iv) បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតលាមកទារក ឬកុមារ ឬក្រោយពេលប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ
  - v) បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ ឬសំរាមជាដើម
- ត្រូវជួយទារកឱ្យលាងដៃមុន និងក្រោយញ៉ាំចំណីអាហារ

៣. បន្ទាប់មក បង្ហាញរូបភាពពីរបៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ដែលត្រឹមត្រូវ។ សុំអ្នកចូលរួម ១ ឬ ២នាក់ (តាមពេលវេលាជាក់ស្តែងដែលមាន) ចូលរួមអនុវត្តការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ តាមរូបភាពខាងក្រោម និងសុំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់សង្កេតមើល។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចកែលំអចំណុចខ្វះខាត នៅពេលអនុវត្តការលាងដៃនេះ។

រូបភាពទី១១.៤៖ របៀបលាងសម្អាតដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

សកម្មភាពទី៤៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាព ប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ? (១០នាទី)

១. នៅក្នុងក្រុមធំ សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោមទៅអ្នកចូលរួម រួចហើយ សួរពួកគាត់ថា បើយើងមិនផឹកទឹកស្អាត តើនឹងមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើងលើរូបយើង?

រូបភាពទី១១.៥៖ របៀបធ្វើទឹកឱ្យស្អាតសម្រាប់ផឹក

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែឱ្យកូនអ្នកបរិភោគ ទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាជួយបង្ការកុមារមិនឱ្យឈឺ ជាពិសេសជំងឺរាករូស។
- ត្រូវចេះឆ្លៀតដាំទឹក រាល់ពេលដែលអ្នកដុតភ្លើងចម្អិនអ្វីមួយ និងត្រូវចេះរក្សាទុកទឹកឆ្អិននេះ ក្នុងធុង ឬ ច្រកដប ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- សូមកុំភ្លេចដាំទឹកពុះទុកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ប្រើប្រាស់សម្រាប់រាល់ពេលដែលអ្នកត្រូវការ។
- បើកូនតូចទៅរៀននៅទារកដ្ឋាន ឬសាលាមត្តេយ្យ សូមដាក់ទឹកស្អាតឱ្យកូនទុកផឹកផង។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែប្រញាប់សាងសង់ ឬទិញបង្គន់ឱ្យបានមួយសម្រាប់មួយគ្រួសារ ហើយត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់ទាំងអស់គ្នា។
- ត្រូវចងចាំថា លាមកទារក ជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ក៏មានមេរោគច្រើនណាស់។ ដូច្នេះ ត្រូវយកលាមកទារកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានភ្លាមៗ។
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាមួយសាប៊ូ ជួយបង្ការមិនឱ្យយើងឈឺ។
- ត្រូវឱ្យកូនអ្នកផឹកទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាជួយបង្ការកុមារមិនឱ្យឈឺ ជាពិសេសជំងឺរាករូស។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១១ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ១១.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១១ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១១ ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

ត្រូវប្រញាប់សាងសង់ ឬទិញបង្គន់ឱ្យបានមួយសម្រាប់មួយគ្រួសារ ហើយត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់ទាំងអស់គ្នា។

ត្រូវលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ដៃស្អាតជួយបង្ការមិនឱ្យយើងឈឺ។

ត្រូវចងចាំថា លាមកទារកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ក៏មានមេរោគច្រើនណាស់។ ដូច្នេះ ត្រូវយកលាមកទារកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានភ្លាមៗ។

ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

ត្រូវឱ្យកូនអ្នកផឹកទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាជួយបង្ការកុមារមិនឱ្យឈឺ ជាពិសេសជំងឺរាករូស។

តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ?

មេរៀនទី ១២ ៖

ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី 0-៥ឆ្នាំ)

ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • រៀបរាប់អំពីអត្ថន័យនៃការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា ជៀសវាងការប្រើហិង្សាផ្សេងៗលើកូនតូច។ • រៀបរាប់ពីចំណុចសំខាន់ៗនៃ របៀបប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា។ • ទទួលស្គាល់ថាការប្រៀនប្រដៅកូនដោយប្រើហិង្សា មានផលប៉ះពាល់នានាដល់កូនពិតប្រាកដមែន។ • មានបំណងអនុវត្តរបៀបប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១២.១៖ ធាតុផ្សំទាំង៤នៃការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមាន • រូបភាពទី១២.២៖ ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១២ (មាននៅចុងមេរៀនទី១២ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  i) អត្ថន័យនៃការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សាលើកូនតូចៗ។
  ii) រៀបរាប់ពីចំណុចសំខាន់ៗនៃ វិធីសាស្ត្រប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា។
  iii) ទទួលស្គាល់ថាការប្រៀនប្រដៅកូនដោយប្រើហិង្សាមានផលប៉ះពាល់នានាដល់កូនពិតប្រាកដមែន។
  iv) មានបំណងអនុវត្តវិធីសាស្ត្រប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?

- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖

(៤៥នាទី)

ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមាន (១៥នាទី)

១. នៅក្នុងក្រុមធំ សូមសួរអ្នកចូលរួមថា៖ តើការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមាន មានន័យដូចម្តេច?

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ចំណាំ៖ បើអ្នកចូលរួមមិនយល់ពាក្យថា “វិជ្ជមាន” អ្នកសម្របសម្រួល ពន្យល់ដើម្បីឱ្យអ្នកចូលរួមបានយល់ និង ងាយស្រួលក្នុងការចូលរួមយោបល់។

៣. អ្នកមិនបាច់បារម្ភអំពី ចម្លើយ ដែលពួកគាត់ឆ្លើយបាន ត្រឹមត្រូវនោះទេ។ ដូច្នេះ អ្នកអាចពន្យល់ទៅពួកគាត់វិញដូចខាងក្រោម ដោយបង្ហាញរូបភាពផងខាងក្រោមនេះ៖

រូបភាពទី១២.១៖ ធាតុផ្សំទាំង៤នៃការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមាន

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

ការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមានគឺ ជាការចិញ្ចឹមកូនដោយមិនប្រើទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សា រួមទាំងការមិនអើពើ ដោយផ្តោតទៅលើធាតុផ្សំទាំង៤ ដូចខាងក្រោម៖

- ការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមានគឺ ជាការចិញ្ចឹមកូនដោយមិនប្រើទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិ ង្សា រួមទាំងការមិនអើពើ ដោយផ្តោតទៅលើធាតុផ្សំទាំង៤គឺ៖
  i) **គោលដៅយូរអង្វែង៖** គឺជាការរំពឹងទុករបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំ ដែលចង់ឱ្យកូនល្អពេលពួកគេធំឡើង។ ឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាលឬអ្នកថែទាំគ្រប់រូបគប្បីផ្តល់ការស្រឡាញ់ ដោយយុត្តិធម៌ និងស្មើភាពគ្នាចំពោះកូន ទោះជា កុមារា កុមារី និងកុមារដែលមានពិការភាពក៏ដោយ។ គោលដៅយូរអង្វែង ផ្តោតសំខាន់លើអត្តចរិករបស់កូន ឬកុមារនៅពេលធំឡើង។
  ii) **ភាពកក់ក្តៅ និងដែនកំណត់៖** ភាពកក់ក្តៅ គឺជាការគាំទ្រតាមរយៈការផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ ដូចជា ឱប ថើប លួងលោម បំពេរ នៅជិតកូន លេងជាមួយកូន ការប្រើពាក្យសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ការយកចិត្តទុកដាក់ ការខ្វាយខ្វល់ ការឱ្យតម្លៃ ជឿជាក់ ការយល់ចិត្ត និងយល់ពីតម្រូវការ រួមទាំង ការបីបាច់ថែរក្សា រាងកាយកូនឱ្យបានល្អ។ ចំណែកដែនកំណត់ គឺជាការផ្តល់ព័ត៌មាន ឬការណែនាំ ជាគោលការណ៍ច្បាស់លាស់ និងមានការពន្យល់ហេតុផលនានា នូវអ្វីដែលកុមារគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ។ ដែនកំណត់គឺដូចជាវិន័យដែរ ប៉ុន្តែជាវិន័យដែលគ្មានហិង្សា (ឧទាហរណ៍ ដូចជាដកហូតរបស់លេងដែលកូនចូលចិត្តមួយរយៈខ្លី ឱ្យកូនអង្គុយនៅមួយកន្លែងឱ្យធុញមួយរយៈខ្លី)។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំ ត្រូវផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងដែនកំណត់ដល់កូនក្នុងពេលតែមួយ។ កូនអ្នកអាចក្លាយជាមនុស្សបែបណា អាស្រ័យលើការជួយគាំទ្រ និងការផ្តល់ព័ត៌មានពីអ្នក។
  iii) **យល់អំពីការគិត និងអារម្មណ៍៖** គឺជាការយល់ដឹងពីសេចក្តីត្រូវការរបស់កូន ដែលផ្តោតលើដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់ និង អភិវឌ្ឍ រួមទាំងការគោរពឱ្យតម្លៃពួកគេជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានភាពសំខាន់ដោយឡែកៗពីគ្នា។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំ គួរព្យាយាមស្វែងយល់អំពីហេតុផលនានា ដែលធ្វើឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកមានអាកប្បកិរិយា បែបនេះ ឬបែបនោះ ពីព្រោះជាទូទៅ កុមារមិនមែនធ្វើអ្វីៗដើម្បីឆាឆៅ រំខាន ឬធ្វើឱ្យអ្នកខឹងនោះទេ។
  iv) **ដោះស្រាយបញ្ហា៖** គឺជាការបង្រៀនកូន ឬជួយកូនឱ្យចេះធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហា ដោយសន្តិវិធី ឬមិនប្រើអំពើហិង្សា តាមរយៈការ ប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយអ្នកដទៃ រៀនសូត្រពីភាពបរាជ័យ និងជោគជ័យ ឬកំហុស ដោយការយោគយល់អធ្យាស្រ័យ និងចេះបត់បែន។

សកម្មភាពទី២៖ ការប្រើវិធីត្រជាក់ និងវិធីក្ដៅក្នុងការប្រៀនប្រដៅកូន (១៥នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជា២ក្រុម។ ក្រុមទី១ពិភាក្សាលើសំណួរទី១។ ចំណែកក្រុមទី២ពិភាក្សាលើសំណួរទី២។

- សំណួរពិភាក្សាទី១៖ តើការប្រៀនប្រដៅកូនដោយប្រើធម៌ក្ដៅ ទទួលបានលទ្ធផលយ៉ាងណា?
- សំណួរពិភាក្សាទី២៖ តើការប្រៀនប្រដៅកូនដោយប្រើធម៌ត្រជាក់ ទទួលបានលទ្ធផលយ៉ាងណា?

២. ទុកពេលឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សា៥ទៅ១០នាទី

៣. បន្ទាប់មក សុំតំណាងក្រុមទី១ឡើងបង្ហាញលទ្ធផលនៃការពិភាក្សាក្នុងក្រុមធំ។ សុំអ្នកចូលរួមផ្សេងចូលរួមមតិយោបល់បន្ថែម។ ធ្វើដូចគ្នាចំពោះក្រុមទី២។

៤. អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណចំពោះការចូលរួម និងមតិយោបល់របស់ក្រុម ហើយសរុបខ្លឹមសារ ដោយពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖

- ការប្រើធម៌ក្ដៅ ឬអំពើហិង្សាលើកូន អាចទទួលបានលទ្ធផលដែលឪពុកម្ដាយចង់បានក្នុងរយៈពេលខ្លី។ ប៉ុន្តែក្នុងរយៈពេលវែងកុមារនឹងចម្លងតាមនូវអ្វីដែលឪពុកម្ដាយធ្វើដាក់ខ្លួនគេ ពោលគឺនឹងប្រើហិង្សាសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាដែរ។ ការប្រើអំពើហិង្សាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះនឹងចេះតែកើតមានពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយទៀតមិនចេះចប់ តកូនតចៅ។
- ម៉្យាងទៀត ការប្រើអំពើហិង្សា ធ្វើឱ្យកុមារមានការភ័យខ្លាច ឈឺចាប់ បាក់ស្បាត អស់សង្ឃឹម និងបាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។
- ដូច្នេះ នៅពេលខឹងកូន ត្រូវស្ដាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងឆ្លើយតបទៅកូន។ កុំប្រើហិង្សាតាមកំហឹងខ្លួនដែលកើតមានមួយពេលនោះឱ្យសោះ។
- ផ្ទុយទៅវិញ ការប្រើធម៌ត្រជាក់ ឬការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា ធ្វើឱ្យកុមារក្លាយជាពលរដ្ឋដ៏ល្អម្នាក់នៅពេលគេធំឡើង។ កុមារនឹងស្រឡាញ់ឪពុកម្ដាយ រៀនសូត្របានពូកែ មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង មានភាពកក់ក្ដៅក្នុងខ្លួន ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធី។ល។

សកម្មភាពទី៣៖ ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា (១៥នាទី)

១. បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា” ខាងក្រោម (បើគ្មានរូបភាពទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើរូបភាពក្នុងខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនបាន)

រូបភាពទី១២.២៖ ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

២. សុំអ្នកចូលរួមបរិយាយអំពីសកម្មភាពទាំង៤នៃការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា។ អរគុណពួកគាត់ចំពោះការចូលរួម និងពន្យល់បន្ថែម៖

i) ក្នុងករណីខឹងកូន ត្រូវលួងលោម ស្តាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់សិន។ ថយមួយជំហានមកគិតសិន មុននឹងឆ្លើយតបទៅកុមារ។ ថយមករំងាប់អារម្មណ៍ខ្លួនឯងសិន ប្រសិនបើដឹងថាខ្លួនកំពុងខឹង។ ដកដង្ហើមវែងៗ និងរាប់ដល់ដប់។

ii) ឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើជាគំរូដល់កូន បង្រៀនកូនពីអកប្បកិរិយាល្អៗ សរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ និងផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅដល់កូន។

iii) ឪពុកម្តាយត្រូវណែនាំច្បាស់លាស់ដល់កូនអំពីអកប្បកិរិយាណាដែលអាចទទួលយកបាន និងអកប្បកិរិយាណាដែលមិនអាចទទួលយកបាន។ ត្រូវមានវិន័យសម្រាប់កូន (វិន័យអហិង្សា ដូចជាដកហូតរបស់លេងដែលកូនចូលចិត្តមួយរយៈខ្លី ឱ្យកូនអង្គុយនៅមួយកន្លែងឱ្យធុញមួយរយៈខ្លី) និងផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្ត

iv) ឪពុកម្តាយត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រ និងតាមដានមើលសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូនជាប្រចាំ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នានាដល់កូន។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមានគឺ ជាការចិញ្ចឹមកូនដោយមិនប្រើទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិ ង្សា រួមទាំងការមិនអើពើ ដោយផ្តោតទៅលើធាតុផ្សំទាំង៤គឺ៖
  i) គោលដៅយូរអង្វែង
  ii) ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងដែនកំណត់ដល់កុមារ
  iii) យល់ពីការគិត និងអារម្មណ៍កុមារ
  iv) ជួយកុមារឱ្យដោះស្រាយបញ្ហាដោយអហិង្សា
- ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សាធ្វើឱ្យកុមារក្លាយជាពលរដ្ឋដ៏ល្អម្នាក់នៅពេលគេធំឡើង ចេះ ស្រឡាញ់ឪពុកម្តាយ រៀនសូត្របានពូកែ ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធី ។ល។
- ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារធ្វើឱ្យកុមារភ័យខ្លាច ឈឺចាប់ បាក់ស្បាត អស់សង្ឃឹម និងបាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។

- នៅពេលខឹងកូន ត្រូវស្តាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងឆ្លើយតបទៅកូន។ កុំប្រើហិង្សាតាមកំហឹងខ្លួនដែលកើតមានមួយពេលនោះឱ្យសោះ។
- ត្រូវធ្វើជាគំរូដល់កូន បង្ហាញកូនពីអកប្បកិរិយាល្អៗ និងសរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ។
- ត្រូវណែនាំឱ្យច្បាស់លាស់ដល់កូនអំពី អកប្បកិរិយាណាដែលអាចទទួលយកបាន និងអកប្បកិរិយាណាដែលមិនអាចទទួលយកបាន។
- ត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រ និងតាមដានមើលសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូនជាប្រចាំ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១២ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១២.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១២ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១២

ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

អនុវត្តការចិញ្ចឹមអប់រំក្មេងដោយមិនប្រើហិង្សា

លួងលោម ស្តាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងតបទៅកូន សូមកុំសំឡុត ស្រែកគំហក ឬអង្រួនកូន

ធ្វើជាគំរូ បង្រៀន និងរំលឹកកូនពីឥរិយាបថល្អៗ និងសរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ

ជួយកូនបង្កើតទម្លាប់ល្អប្រចាំថ្ងៃ មានវិន័យ តាមរយៈការណែនាំឱ្យកូនងាយយល់ និងកូនបានចូលរួមសម្រេចចិត្ត

ផ្តល់ការគាំទ្រ ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូន

- ការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមានគឺ ជាការចិញ្ចឹមកូនដោយមិនប្រើទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សា រួមទាំងការមិនអើពើ ដោយផ្តោតទៅលើធាតុផ្សំទាំង៤គឺ៖

  i) គោលដៅយូរអង្វែង

  ii) ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងដែនកំណត់ដល់កុមារ

iii) យល់ពីការគិត និងអារម្មណ៍កុមារ

iv) ជួយកុមារឱ្យដោះស្រាយបញ្ហាដោយអហិង្សា

- ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សាធ្វើឱ្យកុមារក្លាយជាពលរដ្ឋដ៏ល្អម្នាក់នៅពេលគេធំឡើង ចេះ ស្រឡាញ់ឪពុកម្ដាយ រៀនសូត្របានពូកែ ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធី ។ល។
- ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារធ្វើឱ្យកុមារភ័យខ្លាច ឈឺចាប់ បាក់ស្បាត អស់សង្ឃឹម និងបាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។
- នៅពេលខឹងកូន ត្រូវស្ដាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងឆ្លើយតបទៅកូន។ កុំប្រើហិង្សាតាមកំហឹងខ្លួនដែលកើតមានមួយពេលនោះឱ្យសោះ។
- ត្រូវធ្វើជាគំរូដល់កូន បង្ហាញកូនពីអកប្បកិរិយាល្អៗ និងសរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ។
- ត្រូវណែនាំឱ្យច្បាស់លាស់ដល់កូនអំពី អកប្បកិរិយាណាដែលអាចទទួលយកបាន និងអកប្បកិរិយាណាដែលមិនអាចទទួលយកបាន។
- ត្រូវផ្ដល់ការគាំទ្រ និងតាមដានមើលសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូនជាប្រចាំ។

មេរៀនទី ១៣ ៖

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • យល់ដឹងថា កុមារតូចៗ នៅតាមផ្ទះក៏មានភាពប្រថុយប្រថាន ឬងាយរងគ្រោះខ្ពស់ដែរ។ • យល់ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលតែងកើតមានញឹកញាប់លើកុមារតូចនៅក្នុងសហគមន៍ និងវិធានការណ៍បង្ការគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្រ្តបង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការបង្ហាញរូបភាព
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៣ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៣ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ តើគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះដែលតែងកើតមានលើកុមារតូចនៅផ្ទះ? (១៥នាទី)

១. ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរពិភាក្សា៖ តើគ្រោះថ្នាក់ដែលតែងតែកើតមានញឹកញាប់នៅផ្ទះលើកុមារតូចអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ មានអ្វីខ្លះ?

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមអ្វីដែលគាត់ធ្លាប់ជួបប្រទះ ឬឃើញ។ កត់ចម្លើយលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ឬក្តារខៀន។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងសរុបគ្រោះថ្នាក់ដែលតែងកើតមានញឹកញាប់លើកុមារតូច ចំនួន៩មុខដូចខាងក្រោម៖

i) ឆ្លងជំងឺនានាតាមរយៈការលេងនៅកន្លែងមិនស្អាត ដូចជារាក គ្រុនឈាម

ii) ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ ដូចជាធ្លាក់ពីលើគ្រែ លើផ្ទះជាដើម

iii) មុតដោយវត្ថុមុតស្រួច ដូចជាមុតកាំបិត មុតឡាម
iv) ស្លាក់ ដូចជាស្លាក់កាក់ ស្លាក់បំណែកវត្ថុក្មេងលេងតូចៗ ស្លាក់គ្រាប់អំពិល
v) សត្វទិច ឬខាំ
vi) ដើរដួល និងគ្រោះថ្នាក់តាមផ្លូវ
vii) រលាកទឹកក្តៅ រលាកភ្លើង និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី
viii) លង់ទឹក ដូចជាលង់ទឹកពាង ធុង អណ្តូង ស្រះ
ix) ពុល ដូចជាពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សារធាតុគីមី

៣. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា៖

- កុមារអាយុពី ១៨ខែ ទៅ ៥ឆ្នាំ ងាយប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឬហានិភ័យខ្លាំងណាស់។ ហានិភ័យភាគច្រើនកើតមាននៅផ្ទះ ដែលជារឿងយើងអាចបង្ការបាន។
- គ្រោះថ្នាក់ហានិភ័យជាច្រើនអាចកើតចំពោះកូនតូចៗ នៅផ្ទះ ដោយសារបរិស្ថានជុំវិញលំនៅដ្ឋាន ឬ ផ្ទះមិនស្អាត ជាហេតុនាំឱ្យកុមារតូចងាយរងគ្រោះដោយជំងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារ។ ឧទាហរណ៍ ទីធ្លាដែលកុមារលេងមានលាយឡំជាមួយនឹងអាចម៍សត្វ បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដូចជា អណ្តូង ស្រះ ដែលគ្មានរបង ពាងទឹក ធុងទឹកដែលមិនបានគ្រប ផ្លូវថ្នល់មិនរាបស្មើ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យកុមារដួល របស់របរមុតស្រួចដែលទុកចោលគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់។

សកម្មភាពទី២៖ តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្ការកុមារតូចពីគ្រោះថ្នាក់ដែលតែងកើតមានញឹកញាប់នៅផ្ទះ? (៣០នាទី)

១. អ្នកសម្របសម្រួល ជ្រើសរើសគ្រោះថ្នាក់ដែលតែងកើតមានញឹកញាប់នៅសហគមន៍មួយចំនួនក្នុងចំណោមគ្រោះថ្នាក់ទាំង៩ខាងលើ ដោយពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកចូលរួម និងដោយពិចារណាលើពេលវេលាដែលមាន។

២. បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរពិភាក្សា៖ តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្ការកុមារតូចពីគ្រោះថ្នាក់ដែលតែងកើតមានញឹកញាប់នៅផ្ទះទាំងអស់នេះ?

៣. ចែកអ្នកចូលរួមជា៤ក្រុម ដោយមួយក្រុមពិភាក្សាលើគ្រោះថ្នាក់១ ឬ ២មុខខុសៗគ្នា។

៤. បន្ទាប់មក សូមឱ្យក្រុមនីមួយៗឡើងបង្ហាញ។ កត់ចម្លើយលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ឬក្តារខៀន។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖

សំគាល់៖ ដោយសារពេលវេលាមានកំណត់ អ្នកសម្របសម្រួល អាចពន្យល់តែគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលបានជ្រើសរើសជាមួយអ្នកចូលរួម ។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

១.បង្ការជំងឺឆ្លង៖

- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធានាធ្វើយ៉ាងណាឱ្យលំនៅដ្ឋានមានសុវត្ថិភាព និងមានអនាម័យស្អាតសម្រាប់កូនរបស់ខ្លួន។
- សូមណែនាំពួកគាត់ឱ្យរក្សាសត្វ មាន់ ទា ឆ្កែ ឆ្មា ជ្រូក គោក្របី ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារតូច ពីព្រោះកុមារតូចអាចងាយប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ពីសត្វទាំងនោះ។
- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែមានវត្តមាននៅកន្លែងកុមារតូចលេង។ មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬ បណ្ដោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។

២. បង្ការគ្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ និងដើមឈើ៖

- មូលហេតុដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ មានដូចជា៖
  - ផ្ទះគ្មានបង្កាន់ដៃ
  - ជណ្ដើរឡើងគ្មានបង្កាន់ដៃ និងដាក់វត្ថុរាយប៉ាយនៅលើកាំជណ្ដើរ
  - ហាលកន្ទេលលើផ្ទះដែលគ្មានបង្កាន់ដៃ
  - ដាក់វត្ថុលេងនៅទីខ្ពស់ពេក
  - គ្រែខ្ពស់ពេក
  - ឡើងដើមឈើមុខផ្ទះ ឬ ក្រោយផ្ទះដែលគ្មានរបងហ៊ុំព័ទ្ធ
- វិធីបង្ការ៖
  - ផ្ទះត្រូវមានរនាំងឃាំងជណ្ដើរ បិទការពារកុំឱ្យកុមារឡើង។
  - មិនត្រូវដាក់របស់របររាយប៉ាយលើកាំជណ្ដើរដែលបណ្ដាលឱ្យកុមារដួល ឬ ធ្លាក់។
  - ត្រូវមានបង្កាន់ដៃ សម្រាប់ជណ្ដើរ និងរានហាល។
  - ត្រូវធ្វើរបងហ៊ុំព័ទ្ធជុំវិញទីខ្ពស់ ឬ ដើមឈើដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារឡើងលេង។
  - ត្រូវដាក់គ្រែដេក ឬ គ្រែអង្គុយលេងឱ្យទាបល្មម ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរពេលកុមារធ្លាក់។

៣. បង្ការគ្រោះថ្នាក់មុតដោយរបស់មុតស្រួច៖

- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុខស្រួច ឬមុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (ដូចជាកាំបិត ពូថៅ ឡាម ម្ជុល។ល។ ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង)
- ត្រូវពិនិត្យមើលពេលកុមារលេង និងធានាថា គ្មានវត្ថុមុតស្រួចនៅពេល កុមាររត់លោត ឬ ប្រទ្បែងជាមួយកុមារដទៃ

៤. បង្ការកុមារតូចកុំឱ្យស្លាក់៖

- ប្រភេទនៃការស្លាក់
    - ស្លាក់ឆ្អឹងត្រី
    - ស្លាក់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់ថ្នាំពេទ្យ...
    - ស្លាក់គ្រាប់ក្រួស កៅស៊ូកង បន្ទោង ចិញ្ចៀនស្ករគ្រាប់ គ្រាប់ផ្លែឈើ។
    - ស្លាក់បណ្តាលមកពីការលេបវត្ថុធំ ឬតូចធ្លាក់ចូលទៅក្នុងបំពង់ខ្យល់ធ្វើឱ្យស្ទះការដកដង្ហើម។ ឧទាហរណ៍៖ បង្ខំកូនលេបថ្នាំចូលមាត់ពេលកូនយំ។
- វិធីបង្ការការស្លាក់
    - ត្រូវប្រយ័ត្ន ការស្លាក់អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតបាន ប្រសិនបើជួយមិនបានទាន់ពេលវេលា។
    - ត្រូវចិញ្ច្រាំចំណីអាហារឱ្យហ្មត់ ជៀសវាងការស្លាក់។
    - ត្រូវណែនាំកូនឱ្យទំពារអាហារយឺតៗ និងឱ្យហ្មត់ ជៀសវាងការស្លាក់។
    - មិនត្រូវឱ្យកូនលេងរបស់តូចៗ ដែលអាចលេបបាន។
    - ត្រូវពិនិត្យឱ្យបានញឹកញាប់នូវរបស់កូនលេង និងបំណែកវា ដែលកូនអាចលេប។
    - ត្រូវណែនាំកូនកុំឱ្យដាក់ខ្មៅដៃ ឬ ប៊ិកចូលក្នុងមាត់នៅពេលគូររូប ឬ សរសេរ។
- <u>ពន្យល់បន្ថែមថា ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតភ្លាមៗ។</u>

៥.បង្ការកុំឱ្យសត្វទិច ឬ ខាំ ៖

- ប្រភេទសត្វមានគ្រោះថ្នាក់ មានដូចជា៖
  - ឃ្មុំ ឱម៉ាល់ ខ្ញែសមុទ្រ ពស់ ឆ្មា ឆ្កែ ស្រមោចភ្លើង
  - ឈ្លើង ផ្ទុងត្រីអណ្ដែង ត្រីកញ្ចុះ ត្រីឆ្លាំង
- បង្ការពីសត្វទិច ឬ ខាំ
  - កុំឱ្យកូនលេងនៅទីកន្លែងងងឹត កខ្វក់ ឬ កន្លែងមានគ្រោះថ្នាក់
  - កុំឱ្យកូនលេងសត្វ (ឆ្កែ ឆ្មា...)
  - បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះត្រូវស្អាតកុំឱ្យមានស្រមោច ខ្ទួយ ។ល។
- ពន្យល់បន្ថែមថា ករណីមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតភ្លាមៗ។

៦.បង្ការកុំឱ្យដួល និងគ្រោះថ្នាក់តាមផ្លូវថ្នល់៖

- អប់រំកូនចៅរបស់ខ្លួនឯងឱ្យចេះប្រុងប្រយ័ត្ន ជៀសវាងទៅលេងនៅលើផ្លូវថ្នល់។
- ជួយអប់រំក្មេងៗ ក្នុងសហគមន៍។
- សហការជាមួយភូមិ ឃុំ ក្នុងការធ្វើផ្លូវថ្នល់ និងចាក់លុបបំបាត់ ក្រឡុកនានា តាមផ្លូវថ្នល់នៅមុខផ្ទះរបស់ខ្លួនឯង។

៧. បង្ការគ្រោះថ្នាក់រលាក និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី៖

- កុំឱ្យកុមារទៅលេងជិតចង្ក្រានភ្លើង ទឹកក្ដៅ ឬកន្លែងមានខ្សែភ្លើង ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យរលាក ឬឆក់ជាយថាហេតុ។
- កន្លែងដោតអគ្គិសនី ត្រូវធ្វើឱ្យខ្ពស់ផុតពីដៃក្មេង។ បើវានៅទាប ត្រូវមានអ្វីការពារកុំឱ្យកុមារទៅប៉ះបាន។

៨.បង្ការកុំឱ្យលង់ទឹក៖

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន មិនធ្វេសប្រហែសបណ្តោយឱ្យកូនតូចលេងទឹកម្នាក់ឯង។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុមារតូចរអិលជើងធ្លាក់ចូលក្នុងទឹកស្រះ ត្រពាំង ឬ ប្រឡាយ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ស្រះទឹក និងអណ្តូងទឹកគ្មានរបង ពាងទឹកគ្មានគម្រប ចានដែកដែលមានទឹកច្រើន។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ជៀសវាងកុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយគ្មានមនុស្សធំនៅក្បែរ។
- ត្រូវតែមានវត្តមានអ្នកមើលថែទាំ នៅក្បែរកូនជានិច្ចនៅពេលកូនលេង។

៩.បង្ការកុំឱ្យពុលចំណីអាហារ ឬ ពុលថ្នាំ៖

- ធានាថាអាហារត្រូវតែស្អាត មានអនាម័យ និងគ្មានរុយ ឬសត្វល្អិតរោម។ កុំហូបអាហារផ្អូម។
- ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យកុមារញ៉ាំបន្លែ ឬ ផ្លែឈើដែលមិនបានលាងសំអាត និងគ្មានសុវត្ថិភាព។
- ប្រេងម៉ាសូត ប្រេងកាត ប្រេងសាំង ទឹកអូសាវែល ទឹកលាងបង្គន់ ទឹកអាស៊ីតអាល់កុល ថ្នាំជក់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវទុកដាក់ឱ្យមានរបៀប និងផុតពីដៃកុមារ

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ត្រូវតែធានាថា ទីធ្លា ឬកន្លែងកុមារតូចលេង មានសុវត្ថិភាព ជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់នៃមេរោគ ដែលឆ្លងពីលាមកសត្វ ឬ ដីមានភាពកខ្វក់។
- មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬ បណ្តោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។
- ត្រូវបង្ការកុំឱ្យកុមារឡើងទៅកន្លែងខ្ពស់ដែលអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់។
- សូមកុំបណ្តោយឱ្យកុមាររត់លេងតាមផ្លូវថ្នល់ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។
- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុខស្រួច ឬមុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (កាំបិត ពូថៅ ឡាម ម្ជុល ។ល។) ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង។
- កុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយមិនមានមនុស្សធំនៅក្បែរ ដើម្បីបង្ការការលង់ទឹក។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វល្អិត ដែលអាចទិច ឬ ខាំ ដែលបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតកុមារ។
- ឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារដែលស្អាត មានអនាម័យ ដើម្បីបង្ការការពុលចំណីអាហារ។
- ត្រូវទុកដាក់សារធាតុពុល ឬ ថ្នាំពុលនៅឱ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។
- មិនត្រូវឱ្យកូនលេងរបស់តូចៗ ដែលអាចលេបបាន ដើម្បីបង្ការការស្លាក់។
- ត្រូវប្រយ័ត្ន បង្ការកុំឱ្យកុមាររលាកភ្លើង និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៣ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ១៣.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៣ សំរាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ១៣

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

- ត្រូវតែធានាថា ទីធ្លា ឬកន្លែងកុមារតូចលេង មានសុវត្ថិភាព ជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់នៃមេរោគ ដែលឆ្លងពីលាមកសត្វ ឬ ដីមានភាពកខ្វក់។
- មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬ បណ្តោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

- ត្រូវបង្ការកុំឱ្យកុមារឡើងទៅកន្លែងខ្ពស់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់។
- សូមកុំបណ្តោយឱ្យកុមាររត់លេងតាមផ្លូវថ្នល់ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។
- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុខស្រួច ឬមុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (កាំបិត ពូថៅ ឡាម ម្ជុល ។ល។) ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង។
- កុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយមិនមានមនុស្សធំនៅក្បែរ ដើម្បីបង្ការការលង់ទឹក។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វល្អិត ដែលអាចទិច ឬ ខាំ ដែលបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតកុមារ។
- ឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារដែលស្អាត មានអនាម័យ ដើម្បីបង្ការការពុលចំណីអាហារ។
- ត្រូវទុកដាក់សារធាតុពុល ឬ ថ្នាំពុលនៅឱ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។
- មិនត្រូវឱ្យកូនលេងរបស់តូចៗ ដែលអាចលេបបាន ដើម្បីបង្ការការស្លាក់។
- ត្រូវប្រយ័ត្ន បង្ការកុំឱ្យកុមាររលាកភ្លើង និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី។

ជំពូកទី ៤ ៖

សុខភាពល្អ

មេរៀនទី ១៤ ៖

ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងទទួលបានចំណេះដឹង និងមានបំណងចង់អនុវត្តទាក់ទងនឹងចំណុចនានាខាងក្រោម៖ • ផលប្រយោជន៍នៃការទៅទទួលសេវាសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ។ • សិទ្ធិទទួលផលនៅក្រោមគម្រោងមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល។ • ផលប្រយោជន៍នៃបណ្ណសមធម៌ (បណ្ណក្រីក្រ) ផ្សេងៗ និងបណ្ណ ប.ស.ស ក្នុងការទទួលសេវាសុខាភិបាលដោយមិនអស់ប្រាក់។ • ផលប្រយោជន៍នៃសៀវភៅសុខភាពមាតា និងបណ្ណសុខភាពកុមារ។ • ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើសំបុត្រកំណើតកូន។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សា
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១៤.១៖ រូបភាពស្ដីពី បណ្ណសមធម៌ • រូបភាពទី១៤.២៖ រូបភាពស្ដីពីបណ្ណអាទិភាពទទួលសេវាសុខភាពសាធារណៈ • រូបភាពទី១៤.៣៖ រូបភាពស្ដីពីបណ្ណប.ស.ស • រូបភាពទី១៤.៤៖ រូបភាពស្ដីពីបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (បណ្ណរឹង) • រូបភាពទី១៤.៥៖ រូបភាពស្ដីពី សៀវភៅសុខភាពមាតា (ឬសៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក) • រូបភាពទី១៤.៦៖ រូបភាពស្ដីពី បណ្ណសុខភាពកុមារ (ឬបណ្ណលឿង) • រូបភាពទី១៤.៧៖ រូបភាពស្ដីពី សំបុត្រកំណើត
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៤ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៤ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការទៅស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) ផលប្រយោជន៍នៃការទៅទទួលសេវាសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ។
  - ii) សិទ្ធិទទួលផលនៅក្រោមគម្រោងមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល។
  - iii) ផលប្រយោជន៍នៃបណ្ណសមធម៌ (បណ្ណក្រីក្រ) ផ្សេងៗ និងបណ្ណប.ស.ស ក្នុងការទទួលសេវាសុខាភិបាលដោយមិនអស់ប្រាក់។
  - iv) ផលប្រយោជន៍នៃសៀវភៅសុខភាពមាតា និងបណ្ណសុខភាពកុមារ។
  - v) ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើសំបុត្រកំណើតកូន។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបស័គ្គអ្វីទេ? បើមានឧបស័គ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។
- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ អត្ថប្រយោជន៍នៃការទៅទទួលសេវាសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ (១០នាទី)

- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះយើងនឹងរៀនអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការទៅទទួលសេវាសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ។
- សួរអ្នកចូលរួមសំណួរខាងក្រោម ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖
  ១. តើពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកធ្លាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកឬទេ? ហេតុអ្វី?
  ២. តើអ្នកធ្លាប់នាំកូនឈឺទៅរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកឬទេ? ហេតុអ្វី?
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ពេលកូនឈឺ ដូចជាមាន គ្រុនក្តៅ ក្អក ហត់ រាករូស ឬមានជំងឺផ្សេងៗ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចត្រូវតែទៅរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដល់កុមារ។
  - ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្តាយ និងកូន។ ម្តាយនឹងទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំចាក់បង្ការជំងឺតេតាណូស និងការអប់រំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព។ ក្រោយពេលសម្រាល ម្តាយនឹងបានទទួលការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល។ ចំណែកទារក នឹងទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនមុខ។
  - ចំពោះអ្នកដែលមាន បណ្ណសមធម៌ (បណ្ណក្រីក្រ) ផ្សេងៗ និងបណ្ណប.ស.ស ពេលទៅទទួលសេវានៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក នឹងមិនតម្រូវឱ្យបង់ប្រាក់ទេ។
  - ដូច្នេះ អ្នកនិងកូនគួរទៅទទួលសេវាថែទាំសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ។

សកម្មភាពទី២៖ តើបណ្ណសមធម៌ មានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? (២០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញរូបភាពគំរូបណ្ណ សមធម៌ ខាងក្រោម គឺ៖
  ១. បណ្ណសមធម៌
  ២. បណ្ណអាទិភាពទទួលសេវាសុខភាពសាធារណៈ
  ៣. បណ្ណប.ស.ស (បណ្ណរបស់បេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម)
  ៤. បណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម ២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ

រូបភាពទី១៤.១៖ បណ្ណសមធម៌

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

រូបភាពទី១៤.២៖ បណ្ណអាទិភាពទទួលសេវាសុខភាពសាធារណៈ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

រូបភាពទី១៤.៣៖ បណ្ណប.ស.ស (បណ្ណរបស់បេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម)

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

រូបភាពទី១៤.៤៖ បណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (បណ្ណវីង)

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញរូបនីមួយៗរួចហើយ សូមសួរអ្នកចូលរួមនូវសំណួរខាងក្រោម ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖

  ១. តើអ្នកធ្លាប់បានឃើញ ឬបានឮ ពីបណ្ណទាំងនេះឬទេ?

  ២. តើវាមានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - រាជរដ្ឋាភិបាលមានកម្មវិធី ដែលមានឈ្មោះថា មូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល។ មូលនិធិសមធម៌ ជួយដល់ប្រជាជនក្រីក្រឱ្យអាចទទួលបាននូវសេវាសុខភាព ដែលផ្តល់ឱ្យដោយមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែករដ្ឋ ដោយចំណាយនានាលើសេវាសុខភាពត្រូវបានចេញឱ្យដោយរាជរដ្ឋាភិបាល។ រាជរដ្ឋាភិបាលក៏មានបេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម (ប.ស.ស) សម្រាប់ជួយដល់កម្មករក្នុងប្រព័ន្ធ ដូចជាកម្មកររោងចក្រជាដើម។
  - ខាងក្រោមនេះគឺជាការសង្ខេបប្រភេទផលប្រយោជន៍ ដែលអ្នកអាចទទួលបានពីកម្មវិធីនេះ៖
    - ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណសមធម៌ ឬបណ្ណអាទិភាពទទួលសេវាសុខភាពសាធារណៈ (បណ្ណក្រីក្រ) មូលនិធិសមធម៌របស់រាជរដ្ឋាភិបាល បង់ថ្លៃឱ្យអ្នកជំងឺដោយផ្ទាល់ ដូចជា ថ្លៃសេវាព្យាបាល ថ្លៃថ្នាំពេទ្យ ថ្លៃឆ្លងទន្លេ ថ្លៃវះកាត់តូច ថ្លៃវះកាត់ធំ ថ្លៃដេកសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ថ្លៃធ្វើដំណើរ ថ្លៃអាហារ ។ល។
    - ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណ ប.ស.ស ក៏ទទួលបានការពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺដោយមិនបង់ប្រាក់ដែរ។
    - ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (ឥឡូវនេះប្រើបណ្ណរឹង) ពួកគេនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភបន្ថែមសរុបចំនួន៧៦ម៉ឺនរៀលទៀត ដូចតទៅ៖
      - ទទួលបាន ៤ម៉ឺនរៀល ចំនួន៤ដង សម្រាប់ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលកូន។
      - ទទួលបាន ២០ម៉ឺនរៀល ពេលសម្រាលកូន។
      - ទទួលបាន ៤ម៉ឺនរៀល ចំនួន១០ដង សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពម្តាយ និងកូនក្រោយសម្រាល រួមទាំងការចាក់វ៉ាក់សាំង។
    - បណ្ណសមធម៌ (បណ្ណក្រីក្រ) និងបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ ផ្តល់ឱ្យដោយឃុំ ឬសង្កាត់។ ចំណែកបណ្ណអាទិភាពទទួលសេវាសុខភាពសាធារណៈ ផ្តល់ឱ្យដោយមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក។ ចំណែកបណ្ណប.ស.ស ចេញឱ្យដោយបេឡាជាតិរបបសន្តិសុខសង្គម។
  - សូមឱ្យអ្នកចូលរួមជួយផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានទាំងនេះផង។

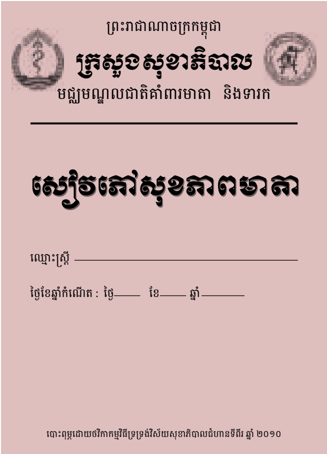
សកម្មភាពទី៣៖ តើសៀវភៅ ឬបណ្ណសុខភាព និងការចុះបញ្ជីកំណើត មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ? (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញគំរូសៀវភៅសុខភាពមាតា (សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក) និងបណ្ណសុខភាពកុមារ (បណ្ណពណ៌លឿង) និងគំរូសំបុត្រកំណើតដូចខាងក្រោម៖

រូបភាពទី១៤.៥៖ សៀវភៅសុខភាពមាតា

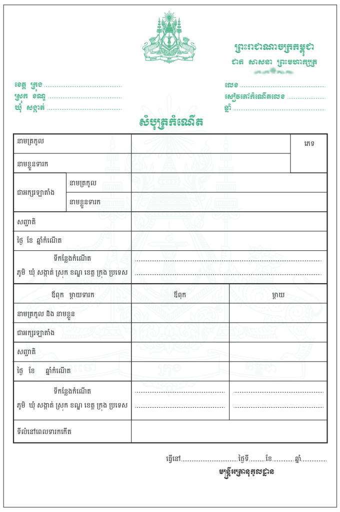
រូបភាពទី១៤.៦៖ បណ្ណសុខភាពកុមារ (បណ្ណពណ៌លឿង)

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)



រូបភាពទី១៤.៧៖ សំបុត្រកំណើត

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)



១. បន្ទាប់ពីបង្ហាញរូបនីមួយៗរួចហើយ សូមសួរអ្នកចូលរួមនូវសំណួរខាងក្រោម៖

i) តើរូបភាពទាំងនេះគឺជាអ្វី?

ii) តើសៀវភៅសុខភាពមាតា បណ្ណសុខភាពកុមារ និងសំបុត្រកំណើត មានសារៈសំខាន់ដូចម្ដេចខ្លះ?

២. សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖

ក. សៀវភៅសុខភាពមាតា (សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក)៖ គឺកត់ត្រាព័ត៌មានតាមដានការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងសេវាសំខាន់សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីតាមដានសុខភាព។

ខ. បណ្ណសុខភាពកុមារ (បណ្ណលឿង)៖ គឺកត់ត្រាតាមដានការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់កុមារ និងតាមដានការធំធាត់របស់កុមារជារៀងរាល់ខែ។

គ. សំបុត្រកំណើត៖ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចហើយ សូមយកកូនតូចរបស់អ្នកទៅចុះបញ្ជីកំណើតនៅសាលាឃុំ ឬសង្កាត់ឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងពេល៣០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះសេវាផ្ដល់កំណើតគឺមិនអស់ថ្លៃទេ។

ឃ. ពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍សំខាន់ៗនៃសំបុត្រកំណើត៖

i. គឺជាសិទ្ធិដ៏សំខាន់របស់កុមារគ្រប់រូបក្នុងការទទួលបាននូវសំបុត្រកំណើត ពិសេសគឺសិទ្ធិក្នុងការមានឈ្មោះត្រឹមត្រូវជាផ្លូវការ។

ii. ធានាឱ្យកុមារទទួលបាននូវសិទ្ធិជាពលរដ្ឋ និងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសេវាសុខភាព អប់រំ ការការពារ និងសេវាសង្គមផ្សេងៗទៀតពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ

iii. សម្រាប់ចុះឈ្មោះចូលរៀន (ពេលគ្រប់អាយុចូលរៀន)

iv. នៅពេលកុមារពេញវ័យ៖

- សម្រាប់ស្នើសុំអត្តសញ្ញាណបណ្ណសញ្ជាតិខ្មែរ លិខិតឆ្លងដែន សៀវភៅគ្រួសារ និងបណ្ណស្នាក់នៅ បណ្ណបើកបរ (ទោចក្រយានយន្ត រថយន្ត) វិញ្ញាបនបត្រសម្គាល់ម្ចាស់អចលនវត្ថុ (ប្លង់កម្មសិទ្ធិដី ផ្ទះ) ។ល។
- សម្រាប់ស្នើសុំចូលបំរើការងារផ្សេង ដើម្បីបញ្ជាក់ថាបុគ្គលម្នាក់មានអាយុអាចបំពេញការងារបាន
- សម្រាប់ដាក់ពាក្យសុំរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍
- សម្រាប់ចុះឈ្មោះបោះឆ្នោត

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. សូមរំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗខាងក្រោម ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ពេលកូនឈឺ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវតែទៅរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដល់កុមារ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។
- ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណសមធម៌ ឬបណ្ណក្រីក្រផ្សេងៗ ឬបណ្ណប.ស.ស ពេលទៅទទួលសេវានៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក នឹងមិនតម្រូវឱ្យបង់ប្រាក់ទេ។
- ដោយឡែក ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (ឥឡូវនេះប្រើបណ្ណវីង) ពួកគេនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភបន្ថែមសរុបចំនួន៧៦ម៉ឺនរៀលទៀត នៅពេលទៅទទួលសេវាថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ពេលសម្រាលកូន ក្រោយសម្រាល និងការចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ។
- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចហើយ សូមយកកូនតូចរបស់អ្នកទៅធ្វើចុះបញ្ជីកំណើតនៅសាលាឃុំ ឬសង្កាត់ឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងពេល៣០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត ដោយមិនគិតថ្លៃ។
- សំបុត្រកំណើត ធានាឱ្យកុមារទទួលបាននូវសិទ្ធិជាពលរដ្ឋ និងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសេវាសុខភាព អប់រំ ការការពារ និងសេវាសង្គមផ្សេងៗទៀតពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣.អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

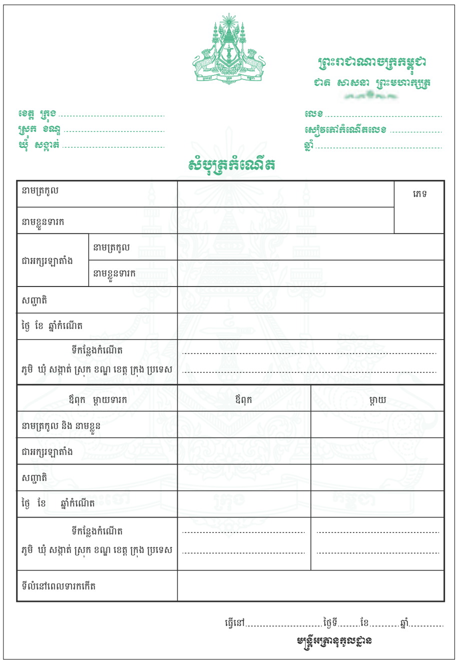
៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៤ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៤.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៤ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៤

ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ខេត្ត ក្រុង ....
ស្រុក ខណ្ឌ ....
ឃុំ សង្កាត់ ....

លេខ ....
សៀវភៅកំណើតលេខ ....
ឆ្នាំ ....

សំបុត្រកំណើត

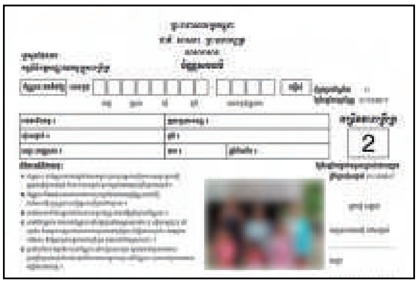
នាមត្រកូល			ភេទ
នាមខ្លួនទារក			
ជាអក្សរឡាតាំង	នាមត្រកូល		
	នាមខ្លួនទារក		
សញ្ជាតិ			
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			
ទីកន្លែងកំណើត ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស		....	

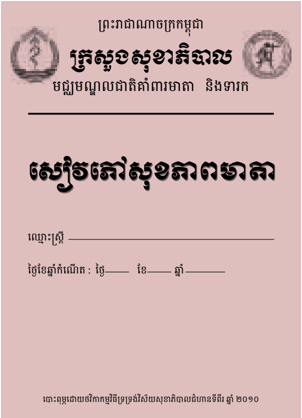
ឪពុក ម្ដាយទារក	ឪពុក	ម្ដាយ
នាមត្រកូល និង នាមខ្លួន		
ជាអក្សរឡាតាំង		
សញ្ជាតិ		
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត		
ទីកន្លែងកំណើត ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស	....	....
ទីលំនៅពេលទារកកើត		

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

- ពេលកូនឈឺ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវទៅរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដល់កុមារ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។

- សូមយកសៀវភៅសុខភាពមាតា (សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក) ឬ បណ្ណសុខភាពកុមារ (បណ្ណលឿង) រាល់ពេលទៅទទួលសេវាថែទាំសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការតាមដានសុខភាពមាតា និងកុមារ។
- ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណសមធម៌ ឬបណ្ណក្រីក្រផ្សេងៗ ឬបណ្ណប.ស.ស ពេលទៅទទួលសេវានៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក នឹងមិនតម្រូវឱ្យបង់ប្រាក់ទេ។





- ដោយឡែក ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (ឥឡូវនេះ ប្រើបណ្ណវីង) ពួកគេនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភបន្ថែមសរុបចំនួន៧៦ម៉ឺនរៀលទៀត នៅពេលទៅទទួលសេវាថៃទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ពេលសម្រាលកូន ក្រោយសម្រាល និងការចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ។
- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចហើយ សូមយកកូនតូចរបស់អ្នកទៅចុះបញ្ជីកំណើតនៅសាលាឃុំ ឬសង្កាត់ ឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងពេល៣០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត ដោយមិនគិតថ្លៃ។
- សំបុត្រកំណើត ធានាឱ្យកុមារទទួលបាននូវសិទ្ធិជាពលរដ្ឋ និងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសេវាសុខភាព អប់រំ ការការពារ និងសេវាសង្គមផ្សេងៗទៀតពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

មេរៀនទី ១៥ ៖

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីរៀបការរួច)

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

គោលបំណង

បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹងអាច៖

- រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព។
- រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
- រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។
- មានបំណងចង់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ពេលសង្ស័យថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះ

រយៈពេល

១ម៉ោង

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ

សម្ភារបង្រៀន

- កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
- ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)

ឧបករណ៍បង្រៀន

ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖

- រូបភាពទី១៥.១ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ
- រូបភាពទី១៥.២ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ”
- រូបភាពទី១៥.៣ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ផលប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក”

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

- ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៥ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៥ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) ផលប្រយោជន៍នៃការទៅទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ជាពិសេស ការទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបាត់រដូវ។
  - ii) ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
  - iii) ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?

- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ អត្ថប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ”

រូបភាពទី១៥.១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១ បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៥.១
រយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ”

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬ រូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម (ចំនួន៥នាទី)៖
  - តើពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកធ្លាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាពឬទេ? តើការទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ មានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
  - តើត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះប៉ុន្មានដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ នៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីសុខភាពល្អទាំងម្ដាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ។
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលរៀបការរួច ឬមានដៃគូទាំងអស់ ត្រូវប្រញាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះជាលើកដំបូងនៅមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ។
- ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ៖
  - លើកទី១៖ ផ្ទៃពោះតិចជាង១២សប្តាហ៍ (យកល្អបាត់រដូវភ្លាម ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះភ្លាម)
  - លើកទី២៖ ផ្ទៃពោះពី២០ទៅ២៤សប្តាហ៍
  - លើកទី៣៖ ផ្ទៃពោះពី៣០ទៅ៣២សប្តាហ៍
  - លើកទី៤៖ ផ្ទៃពោះពី៣៦ទៅ៣៨សប្តាហ៍
- ស្ត្រីនឹងដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះពិតឬទេ។ បើមានផ្ទៃពោះ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យថែទាំ និងតាមដានបន្ត។ ស្ត្រីនឹងដឹងពីអាយុផ្ទៃពោះ និងពេលវេលាដែលកូននឹងកើត។
- គ្រូពេទ្យនឹងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។
- គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។
- គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យ បង្ការ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ បើមាន។
- គ្រូពេទ្យនឹងអប់រំអំពីសុខភាពម្ដាយ និងទារក រួមទាំងអំពីចំណីអាហារដែលស្ត្រីគួរបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អដល់ម្ដាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។

សកម្មភាពទី២៖ អត្ថប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ”

រូបភាពទី១៥.២៖ ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៥.២ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ”

ឃ្លីបវីដេអូ ១៥.២

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬ រូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម (ចំនួន៥នាទី)៖
  - តើគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះចំពោះទារកក្នុងផ្ទៃ និងចំពោះម្តាយ?
  - តើគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ធ្វើឱ្យមានផលរំខានអ្វីខ្លះ?

- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម (យកក្រុមផ្សេងដែលមិនទាន់បានបង្ហាញ) ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកសម្រាប់បំប៉នសុខភាពម្តាយ និងទារក ធ្វើឱ្យទារកឆ្លាតវៃ ពិសេសក្នុងនោះក៏មានសារជាតិដែលអាចជួយការពារទារកពីភាពពិការពីកំណើតដូចជា ពកឆ្អឹងខ្នង គ ថ្លង់ ខ្វះម្រាមដៃម្រាមជើងជាដើម។ ប្រសិទ្ធភាពនេះមានតែនៅក្នុងរយៈពេលដំបូងដែលទារកទើបបង្កកំណើតប៉ុណ្ណោះ។
  - ការឆាប់ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកអាចការពារភាពស្លេកស្លាំង និងផ្តល់ថាមពលដល់ម្តាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ។
  - ដូច្នេះហើយបានជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ ដើម្បីបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកទាន់ពេលវេលា។
  - គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពម្តាយ និងទារកទេ។ ផលរំខានបន្តិចបន្តួចនៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ដូចជាលាមកប្តូរពណ៌ទៅជាខ្មៅ ក្អួតចង្អោរ មិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងផលប្រយោជន៍ដ៏ច្រើនដែលវាផ្តល់ឱ្យវិញនោះ។

សកម្មភាពទី៣៖ អត្ថប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទារក (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក”

រូបភាពទី១៥.៣៖ ផលប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៥.៣ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក”

ឃ្លីបវីដេអូ ១៥.៣

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬ រូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម (ចំនួន៥នាទី)៖
    - តើវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស មានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារក?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម (យកក្រុមផ្សេងដែលមិនទាន់បានបង្ហាញ) ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
    - នៅប្រទេសកម្ពុជាយើង នៅមានទារកជាច្រើនបានស្លាប់ដោយសារជំងឺតេតាណូសក្រោយពេលសម្រាលរួចតែប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ដែលមកពីការសម្រាលគ្មានអនាម័យ ការប្រើប្រាស់សម្ភារកាត់ផ្ចិតមិនស្អាត ការព្យាបាល និងថែទាំទងផ្ចិតមិនត្រឹមត្រូវជាដើម។

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសអាចបង្ការបានទាំងម្តាយ ទាំងទារកឱ្យរួចផុតពីការស្លាប់ដោយសារជំងឺតេតាណូសនេះក្រោយពេលសម្រាល។
- ស្ត្រីទាំងឡាយ ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ឱ្យបាន៥ដងសំរាប់ការពារជំងឺតេតាណូសបានមួយជីវិត ជាពិសេសឱ្យបាន២ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះលើកដំបូង និងមិនដែលធ្លាប់ចាក់ពីពេលមុនសោះ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- បាត់រដូវភ្លាម ទៅមណ្ឌលសុខភាព!
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលរៀបការរួច ឬមានដៃគូទាំងអស់ ត្រូវប្រញាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះជាលើកដំបូងនៅមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ។
- ស្ត្រីនឹងដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះពិតឬទេ។
- បើមានផ្ទៃពោះ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យថែទាំ និងតាមដានបន្ត។
- គ្រូពេទ្យនឹងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។
- គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។
- គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យ បង្ការ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ បើមាន។
- គ្រូពេទ្យនឹងអប់រំអំពីសុខភាពម្តាយ និងទារក រួមទាំងអំពីចំណីអាហារដែលស្ត្រីគួរបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អដល់ម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
- ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

២. ចាក់វីដេអូ១៥.៤ស្តីអំពី “បាត់រដូវភ្លាម ទៅមណ្ឌលសុខភាព” (អាចចាក់វីដេអូ ឬចាក់តែសំឡេង បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ វីដេអូមានរយៈពេលប្រមាណ៤នាទី កន្លះ។

តំណភ្ជាប់ទៅវីដេអូ១៥.៤ស្តីអំពី “បាត់រដូវភ្លាម ទៅមណ្ឌលសុខភាព”

៣. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។
៤. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។
៥. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។
៦. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។
៧. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៥ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៥.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៥ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៥

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- បាត់រដូវភ្លាម ទៅមណ្ឌលសុខភាព!
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលរៀបការរួច ឬមានដៃគូទាំងអស់ ត្រូវប្រញាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះជាលើកដំបូង នៅមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ។
- ស្ត្រីនឹងដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះពិតឬទេ។
- បើមានផ្ទៃពោះ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យថែទាំ និងតាមដានបន្ត។
- គ្រូពេទ្យនឹងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។

- គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។
- គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យ បង្ការ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ បើមាន។
- គ្រូពេទ្យនឹងអប់រំអំពីសុខភាពម្តាយ និងទារក រួមទាំងអំពីចំណីអាហារដែលស្ត្រីគួរបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អដល់ម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
- ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

មេរៀនទី ១៦ ៖

ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីរៀបការរួច)

ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹងអាច៖ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការដាក់កូនលើទ្រូងម្តាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេល សម្រាល។ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការត្រៀមជុំវិញកំណើត។ • មានបំណងទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ • ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១៦.១ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ • រូបភាពទី១៦.២ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ការដាក់កូនលើទ្រូងម្តាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៦ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៦ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
    - ផលប្រយោជន៍នៃការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។
    - ផលប្រយោជន៍នៃការដាក់កូនលើទ្រូងម្តាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
    - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
    - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
    - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
    - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ”
- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ”

រូបភាពទី១៦.១៖ ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៦.១ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ”

ឃ្លីបវីដេអូ ១៦.១

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញរូបភាពរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើអ្នកធ្លាប់ទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែរឬទេ? តើការទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ មានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
  - ហេតុអ្វីបានជាមិនត្រូវសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបបុរាណ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ពីព្រោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ៖
    - មានឆ្មប និងគ្រូពេទ្យជំនាញខាងសម្រាលកូន។
    - មានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសម្រាលកូន។
    - មានអនាម័យល្អ។
    - មានឆ្មប និងគ្រូពេទ្យជំនាញដែលអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទាំងម្ដាយ និងទារកបានទាន់ពេលវេលា ប្រសិនបើមានហេតុការណ៍មិនល្អណាមួយកើតឡើង។
    - មានការអនុវត្តន៍ដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល។
    - ទារកនឹងបានទទួលវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ (ដូសពេលកើត) និងវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរបេង។
    - ម្ដាយ និងទារកនឹងបានទទួលការបន្តថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាល ដូចជាការបន្តផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ការពិនិត្យផ្ទៃពោះក្រោយសម្រាល ការផ្ដល់វ៉ាក់សាំងដល់កុមារជាបន្តបន្ទាប់។ល។
    - គ្រូពេទ្យនឹងផ្ដល់ការណែនាំនានាដល់ម្ដាយ ដូចជាចំណីអាហារសមស្របសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ ការអនុវត្តន៍ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដែលត្រូវជៀសវាងដូចជាអាំងភ្លើង ដាក់សារធាតុមិនស្អាតផ្សេងៗលើផ្ចិតកូនជាដើម។ល។

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគប្បីទៅសម្រាលកូនជាមួយឆ្មបបុរាណទេ ពីព្រោះ៖
  - អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតទាំងម្ដាយ និងកូនប្រសិនបើការសម្រាលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយកើតឡើង ដូចជាធ្លាក់ឈាមច្រើនក្រោយសម្រាលជាដើម។
  - កន្លែងសម្រាលគ្មានអនាម័យ។
  - សម្ភារសម្រាលមិនស្អាត ខ្វះអនាម័យ ដូចជាកន្ត្រៃកាត់ទងផ្ចិតជាដើម ដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺតេតាណូសទារក។

សកម្មភាពទី២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្ដីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្ដីពី “ការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល”

រូបភាពទី១៦.២៖ ការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៦.២ រយៈពេល១នាទី ស្ដីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល”

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើហេតុអ្វីបានជាត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល? តើវាមានមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះចំពោះទារក?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម (យកក្រុមផ្សេងដែលមិនទាន់បានបង្ហាញ) ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - បន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ត្រូវជូតសម្អាតទារកដែលទើបកើតឱ្យបានស្អាត ដាក់ទារកលើទ្រូងម្ដាយ និងយកក្រណាត់ ឬភួយមកគ្របដណ្ដប់ឱ្យទាំងម្ដាយ ទាំងកូន។
  - ការដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានរយៈពេល១ម៉ោង ធ្វើឱ្យ៖
    - ទារកទទួលបាននូវភាពកក់ក្ដៅពីម្ដាយ។
    - ជួយឱ្យទឹកដោះម្ដាយឆាប់ចេញ និងទារកឆាប់ចេះបៅ។
    - ជំរុញឱ្យមានភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងម្ដាយ និងទារក។
    - ជួយឱ្យទារកសម្របខ្លួនបានទៅនឹងជីវិតរស់នៅខាងក្រៅផ្ទៃម្ដាយ។
  - ខណៈដែលទារកនៅជិតដោះ វាធុំក្លិនដោះម្ដាយ ហើយវានឹងប្រវេប្រវាឈ្ងោលរកដោះម្ដាយ រួចក៏ចាប់ផ្ដើមហាមាត់ជញ្ជក់ដោះតែម្ដង។
  - ម្ដាយចាំបាច់ត្រូវបំបៅដោះកូនភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ ទឹកដោះដំបូងសម្បូរណ៍សារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទារកទើបកើត និងជួយគាំពារទារកប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជំងឺផ្សេងៗជាច្រើន។
  - ការឆាប់បំបៅដោះដល់ទារកបន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាម ជួយធ្វើឱ្យស្បូនម្ដាយកន្ត្រាក់ ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការធ្លាក់ឈាមក្រោយពេលសម្រាល។

សកម្មភាពទី៣៖ ការត្រៀមជុំវិញកំណើត (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿងខាងក្រោមឮៗ ឱ្យក្រុមទាំងមូលបានស្តាប់។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចសរសេររឿងនេះលើផ្ទាំងក្រដាសធំទុកជាមុន ឬថតចម្លងលើក្រដាសតូចៗចែកតាមក្រុមនីមួយៗ។

រឿងរបស់សុខា

សុខាមានផ្ទៃពោះកូនដំបូងជិតគ្រប់ខែហើយ។ នាងធ្លាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាពបានតែម្តងគត់។ មណ្ឌលសុខភាពនៅឆ្ងាយពីផ្ទះនាងប្រហែល១០គីឡូម៉ែត្រ ហើយផ្លូវក៏ពិបាក។ គ្រូពេទ្យបានប្រាប់នាងថា នាងនឹងសម្រាលកូននៅចុងខែមេសា។ គ្រូពេទ្យក៏បានណែនាំនាងឱ្យមកសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ព្រោះនៅទីនោះមានឆ្មបជំនាញ ហើយប្រាប់ឱ្យនាងត្រៀមសម្ភារកូនងែត លុយកាក់ និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរជាដើម ប៉ុន្តែនាងរវល់រកស៊ីពេក មិនបានត្រៀមតាមការណែនាំទាំងអស់ទេ គឺបានត្រៀមតែសម្ភារកូនងែតតែប៉ុណ្ណោះ។ ឥឡូវនេះចូលដល់ពាក់កណ្តាលខែមេសាហើយ ប្រជាពលរដ្ឋកំពុងរវល់រៀបចំពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ។ យប់នេះស្រាប់តែនាងឈឺពោះខ្លាំង ហើយបែកទឹកភ្លោះទៀត។ ប្តី និងឪពុកម្តាយនាងឆ្លេឆ្លាដើររកឡាន ឬរ៉ឺម៉កដឹកនាងទៅមណ្ឌលសុខភាព។ ប៉ុន្តែដោយសារពេលយប់ និងមិនស្គាល់លេខទូរស័ព្ទអ្នករត់ឡាន និងអ្នករត់រ៉ឺម៉ក ពួកគាត់ដើររករហូតជិតភ្លឺទើបបានរ៉ឺម៉កមួយ។ ដោយសារផ្លូវឆ្ងាយ និងលំបាក ការធ្វើដំណើរតាមរ៉ឺម៉កមានការយឺតយ៉ាវ ធ្វើឱ្យនាងសម្រាលកូនលើរ៉ឺម៉កពេលមកដល់ជិតមណ្ឌលសុខភាព។ សំណាងល្អ ដោយបានឆ្មបនៅមណ្ឌលសុខភាពជួយទាន់ពេលវេលា សុខា និងកូនបានរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

- ការពិភាក្សាក្រុមតូច៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖
  - តើចំណុចលេចធ្លោអ្វីខ្លះ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកចាប់អារម្មណ៍បំផុតចំពោះសុខា?
  - បើអ្នកជាសុខាវិញ តើអ្នកគួរត្រៀមធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហានេះ?
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ សុំឱ្យ១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត ដែលបានពិភាក្សាទៅក្រុមធំ។

- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា៖
  - ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបុរសជាប្តីទាំងអស់ ត្រូវត្រៀមទុកជាមុននៅចំណុចដូចខាងក្រោម៖
    - រៀបចំផែនការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ជាមួយឆ្មបជំនាញ។
    - រកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ដូចជាឡាន ឬម៉ូតូ ទុកជាមុន ដោយចចារពីតម្លៃ សុំលេខទូរស័ព្ទ និងប្រាប់ពីចន្លោះពេលវេលាដែលរំពឹងទុកថាកូនអាចនឹងកើត។
    - បើមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យនៅឆ្ងាយ ស្ត្រីគួរតែរកកន្លែងស្នាក់នៅមួយរយៈ ដែលស្ថិតនៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ នៅពេលដែលកូនជិតគ្រប់ខែ (អាចជាផ្ទះបងប្អូន មិត្តភ័ក្រ ឬមណ្ឌលសុខភាពខ្លះក៏មានកន្លែងឱ្យស្នាក់នៅដែរ)។
    - ត្រៀមសម្ភារកូនង៉ែត ដូចជាខោអាវ កន្សែង មួក កន្ទប ឬខោទឹកនោម ។ល។
    - សន្សំប្រាក់កាសទុកសម្រាប់ចំណាយចាំបាច់នានាក្នុងការសម្រាលកូន។
    - រកអ្នកកំដរទុកជាមុន។
    - រកអ្នកជួយធ្វើការងារផ្ទះ ពេលស្ត្រីសម្រាលកូន។
    - ត្រៀមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះមានឆ្មបជំនាញ មានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់ មានអនាម័យល្អ និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទាំងម្តាយ និងកូនបានទាន់ពេលវេលា។

- ត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១ម៉ោង ដើម្បីកូនបានកក់ក្ដៅ ទឹកដោះឆាប់ចេញ និងកូនបានបៅទឹកដោះដំបូង។
- ស្ត្រីទាំងអស់ត្រូវរៀបចំផែនការត្រៀមសម្រាល (ឬត្រៀមជុំវិញកំណើត) នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៦ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៦.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៦ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៦

ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

សម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញ

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះមានឆ្មបជំនាញ មានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់ មានអនាម័យល្អ និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទាំងម្ដាយ និងកូនបានទាន់ពេលវេលា។

ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

- ត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១ម៉ោង ដើម្បីកូនបានកក់ក្ដៅ ទឹកដោះឆាប់ចេញ និងកូនបានបៅទឹកដោះដំបូង។
- ស្រ្ដីទាំងអស់ត្រូវរៀបចំផែនការត្រៀមសម្រាល (ឬត្រៀមជុំវិញកំណើត) នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។

មេរៀនទី ១៧ ៖

ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួច
និងស្ត្រីរៀបការរួច)

ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹងអាច៖ • រៀបរាប់ពីការថែទាំទងផ្ចិតទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ • រៀបរាប់ពីការអនុវត្តន៍ត្រឹមត្រូវក្នុងការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីចេញពីសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ • រៀបរាប់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ • ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី១៧.១ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ការថែទាំទងផ្ចិតទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ • រូបភាពទី១៧.២ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៦ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៦ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖ ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  i) របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ ។
  ii) ការអនុវត្តន៍ត្រឹមត្រូវក្នុងការថែទាំទារកនៅផ្ទះ បន្ទាប់ពីចេញពីសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។
  iii) សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើតដែលត្រូវនាំទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

ជំហានទី ២ ៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

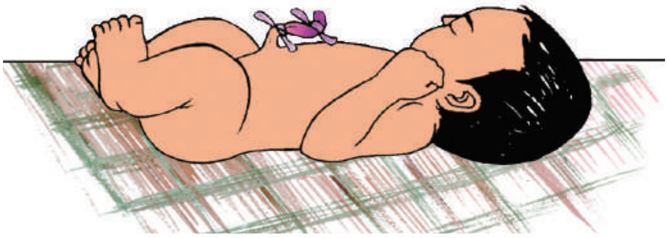
ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី "របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ"
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី "របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ"

រូបភាពទី១៧.១៖ របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)



តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៧.១ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី "របៀបថែទាំទងផ្ចិតដែលត្រឹមត្រូវ"

ឃ្លីបវីដេអូ ១៧.១

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីរក្សាទងផ្ចិតទារកឱ្យបានស្អាត?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។

- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ទារកទើបកើតអាយុក្រោម២ខែ ងាយប្រឈមនឹងជំងឺផ្សេងៗណាស់។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យទារកអាចចាប់ផ្តើមជាមួយជីវិតមួយប្រកបដោយសុខភាព ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំ ត្រូវអនុវត្តការថែទាំទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
  - ការថែរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្អាតគឺជារឿងសំខាន់ដើម្បីជៀសវាងជំងឺតេតាណូសទារក ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ។
  - ត្រូវលាងដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូឱ្យស្អាត មិននឹងប៉ះពាល់ទារក។
  - ត្រូវងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗឱ្យទារក ហើយជូតខ្លួនទារកថ្នមៗជាមួយកន្សែង ឬក្រម៉ាស្អាត។
  - មិនត្រូវរុំអ្វីពីលើផ្ចិតទេ គឺទុកវាចំហឱ្យស្ងួត និងទុកវាឱ្យជ្រុះដោយខ្លួនឯង។
  - មិនត្រូវរោយផេះ សំបុកស្រាំង ឬរបស់អ្វីផ្សេងលើផ្ចិតទារកទេ ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានការបង្កមេរោគនានា ជាពិសេសជំងឺតេតាណូសទារក។
  - ប្រសិនបើជុំវិញផ្ចិតឡើងក្រហម ឬទងផ្ចិតមានឈាម ឬខ្ទុះ ត្រូវប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

សកម្មភាពទី២៖ ការអនុវត្តន៍ត្រឹមត្រូវក្នុងការថែទាំទារកទើបកើតនៅផ្ទះ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលអានរឿងខាងក្រោមឮៗ ឱ្យក្រុមទាំងមូលបានស្តាប់។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចសរសេររឿងនេះលើផ្ទាំងក្រដាសធំទុកជាមុន ឬថតចម្លងលើក្រដាសតូចៗចែកតាមក្រុមនីមួយៗ។

រឿងរបស់ណារី

ណារីទើបសម្រាលកូនរួចបាន១ថ្ងៃនៅមណ្ឌលសុខភាព។ ពេលសម្រាលនាងមានផ្ទៃពោះគ្រប់ខែ ហើយទារកកើតមកមានទម្ងន់គ្រប់គ្រាន់គឺ៣គីឡូ។ នាងនិងកូនមានសុខភាពល្អ។ គ្រូពេទ្យបានអនុញ្ញាតឱ្យនាងត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ដោយធ្វើការណែនាំឱ្យនាងអនុវត្តការថែទាំទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ក្នុងនោះមាន៣ចំណុចដែលសំខាន់ បន្ថែមពីលើរបៀបថែទាំទងផ្ចិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ៖

១. ស្លៀកពាក់ ឬគ្របទារកឱ្យមានភាពកក់ក្ដៅជានិច្ច។
២. ផ្ដល់ទឹកដោះដំបូងដល់ទារក និងបន្ដបំបៅដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ទារកអាយុ៦ខែ។
៣. ត្រឡប់ទៅមណ្ឌលសុខភាពតាមកាលកំណត់ ដើម្បីតាមដានសុខភាពម្ដាយ និងកូន។

- ការពិភាក្សាក្រុមតូច៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖
  - សូមពិភាក្សា និងបកស្រាយលំអិតលើ៣ចំណុចសំខាន់នេះ ហើយពន្យល់ថាហេតុអ្វីបានជា៣ចំណុចនេះសំខាន់?
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ សុំឱ្យ១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត ដែលបានពិភាក្សាទៅក្រុមធំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា៖
  - ទារកទើបកើតអាយុក្រោម២ខែ ងាយប្រឈមនឹងជំងឺផ្សេងៗណាស់។ ដូច្នេះត្រូវរក្សាកំដៅខ្លួនទារកឱ្យបានកក់ក្ដៅជានិច្ច ដោយស្លៀកពាក់ខោអាវ មួក និងដណ្ដប់ទារកឱ្យមានភាពកក់ក្ដៅជានិច្ច។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវស្លៀកពាក់ឱ្យហប់ពេកទេ គឺអាស្រ័យតាមអាកាសធាតុជាក់ស្ដែង។
  - ម្ដាយត្រូវផ្ដល់ទឹកដោះដំបូងដល់ទារកក្នុងអំឡុង១ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល ដើម្បីកូនមានសុខភាពល្អ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូង មានសារជាតិទ្រទ្រង់ជីវិតច្រើន និងមានសារធាតុការពារខ្លួនពីជំងឺនានាជាច្រើន។ ដូច្នេះ សូមកុំច្របាច់វាចោល។
  - ត្រូវបន្ដបំបៅដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ទារកអាយុ៦ខែ។មិនត្រូវផ្ដល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្ដាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។
  - ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលគឺជាការសំខាន់ដើម្បីតាមដានសុខភាពទាំងម្ដាយ និងកូន។ ដូច្នេះ សូមត្រឡប់ទៅមណ្ឌលសុខភាពតាមពេលវេលាដែលគ្រូពេទ្យបានកំណត់ ដើម្បីតាមដានសុខភាពម្ដាយ និងកូន។

- ចំពោះទារកដែលមានទម្ងន់ទាប (តិចជាង២.៥គីឡូក្រាម) ឬកើតមិនគ្រប់ខែ ទាមទារឱ្យមានការថែទាំជិតដល់ជាងទារកធម្មតា។ សូមសួរគ្រូពេទ្យ ដើម្បីបានដឹងពីរបៀបថែទាំទារកដែលមានបញ្ហានេះ។

- អ្នកសម្របសម្រួលគួរបញ្ជាក់ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា មេរៀនទាក់ទងនឹងការបំបៅដោះម្តាយ និងការពិនិត្យសុខភាពម្តាយ និងកូនក្រោយសម្រាល គឺមានមេរៀនដាច់ដោយឡែក២ផ្សេងទៀត ដែលនឹងបរិយាយលំអិតបន្ថែម។

សកម្មភាពទី៣៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី "សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត"
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី "សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត"

រូបភាពទី១៧.២៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៧.២ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី "សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើត"

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃទារកទើបកើតអាយុក្រោម២ខែមានអ្វីខ្លះ?
  - តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច បើទារកទើបកើតអាយុក្រោម២ខែមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ? ហេតុអ្វី?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ទារកទើបកើតអាយុក្រោម២ខែ ងាយប្រឈមនឹងជំងឺផ្សេងៗណាស់។
  - ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទារកដែលមានអាយុក្រោម២ខែ ដូចជា៖
    - ប្រកាច់
    - ដកដង្ហើមញាប់
    - ធ្មឹតផតខ្លាំងនៅចុងដង្ហើម
    - ក្ដៅខ្លួន ឬត្រជាក់ខ្លួនខ្លាំង
    - មានសញ្ញាចេញឈាមនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ
    - មិនស្ទូវបៅ ឬមិនព្រមបៅ ខុសប្លែកពីពេលមុនៗដែលធ្លាប់បៅជាធម្មតា
    - ដេកល្ងើយ គ្មានចលនាដៃជើង ឬខ្លួនប្រាណ
  - ប្រសិនបើទារកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះមានន័យថាទារកកំពុងឈឺធ្ងន់។ ដូច្នេះ សូមប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
  - និយាយឱ្យងាយចាំ ចំពោះទារកអាយុក្រោម២ខែ ឱ្យតែឈឺ ទោះបីតិចតួចក្ដី អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត បើព្យាបាលមិនទាន់ពេល។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសាររអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ថែរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្ងួត និងស្អាត។
- មិនត្រូវរុំអ្វីពីលើផ្ចិតទេ គឺទុកវាចំហឱ្យស្ងួត និងទុកវាឱ្យជ្រុះដោយខ្លួនឯង។
- មិនត្រូវរោយផេះ សំបុកស្រាំង ឬរបស់អ្វីផ្សេងលើផ្ចិតទារកទេ ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានការបង្កមេរោគនានា ជាពិសេសជំងឺតេតាណូសទារក។
- ត្រូវរក្សាកំដៅខ្លួនទារកឱ្យបានកក់ក្ដៅជានិច្ច។
- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទារកទើបកើតដែលមានអាយុក្រោម២ខែ ដូចជា៖
  - ➢ ប្រកាច់
  - ➢ ដកដង្ហើមញាប់
  - ➢ ផឹតផតខ្លាំងនៅចុងដង្ហើម
  - ➢ ក្ដៅខ្លួន ឬត្រជាក់ខ្លួនខ្លាំង
  - ➢ មានសញ្ញាចេញឈាមនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ
  - ➢ មិនសូវបៅ ឬមិនព្រមបៅ ខុសប្លែកពីពេលមុនៗដែលធ្លាប់បៅជាធម្មតា
  - ➢ ដេកល្ហើយ គ្មានចលនាដៃជើង ឬខ្លួនប្រាណ
- ប្រសិនបើទារកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះមានន័យថាទារកកំពុងឈឺធ្ងន់។ ដូច្នេះ សូមប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

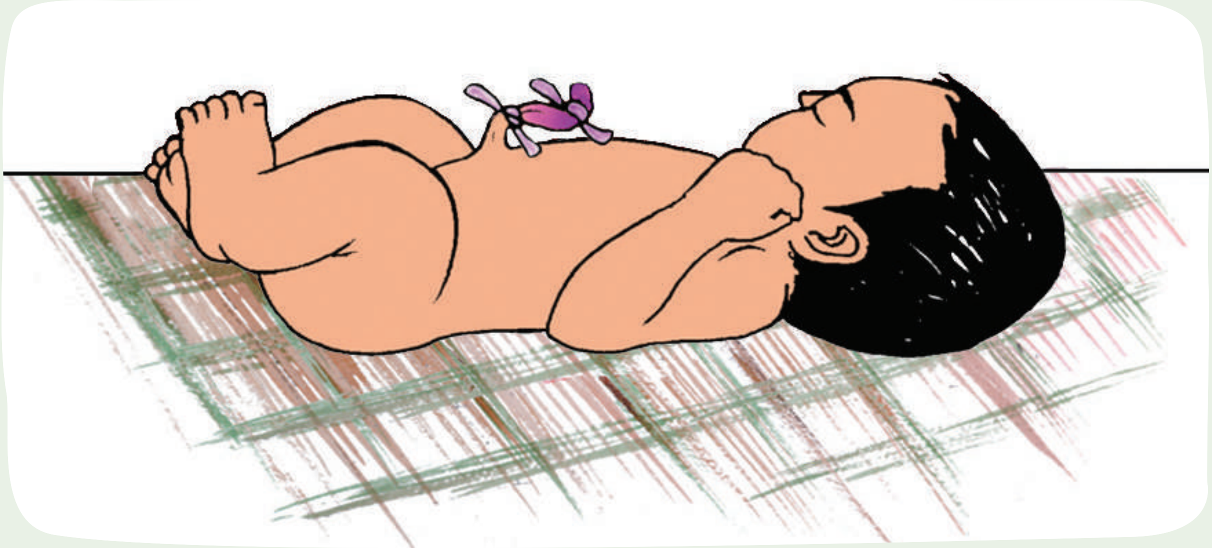
៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៧ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៧.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៧ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៧

ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល



- ថែរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្ងួត និងស្អាត។
- មិនត្រូវរុំអ្វីពីលើផ្ចិតទេ គឺទុកវាចំហឱ្យស្ងួត និងទុកវាឱ្យជ្រុះដោយខ្លួនឯង។
- មិនត្រូវរោយផេះ សំបុកស្រាំង ឬរបស់អ្វីផ្សេងលើផ្ចិតទារកទេ ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានការបង្កមេរោគនានា ជាពិសេសជំងឺតេតាណូសទារក។
- ប្រសិនបើជុំវិញផ្ចិតឡើងក្រហម ឬទងផ្ចិតមានឈាម ឬខ្ទុះ ត្រូវប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- ត្រូវរក្សាកំដៅខ្លួនទារកឱ្យបានកក់ក្តៅជានិច្ច។
- ម្តាយត្រូវផ្តល់ទឹកដោះដំបូង ដល់ទារក ក្នុងអំឡុង១ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល និងត្រូវបន្តបំបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ទារកអាយុ៦ខែ។

ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល

- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទារកទើបកើតដែលមានអាយុក្រោម២ខែ ដូចជា៖
    - ប្រកាច់
    - ដកដង្ហើមញាប់
    - ផឹតផតខ្លាំងនៅចុងដង្ហើម
    - ក្ដៅខ្លួន ឬត្រជាក់ខ្លួនខ្លាំង
    - មានសញ្ញាចេញឈាមនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ
    - មិនសូវបៅ ឬមិនព្រមបៅ ខុសប្លែកពីពេលមុនៗដែលធ្លាប់បៅជាធម្មតា
    - ដេកល្ហើយ គ្មានចលនាដៃជើង ឬខ្លួនប្រាណ
- ប្រសិនបើទារកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះមានន័យថាទារកកំពុងឈឺធ្ងន់។ ដូច្នេះ សូមប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

មេរៀនទី ១៨ ៖

ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួច និងស្ត្រីរៀបការរួច)

ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹងអាចៈ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល • រៀបរាប់ពីតារាងពេលវេលាសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល • រៀបរាប់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ • ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូនៈ • រូបភាពទី១៨.១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល • រូបភាពទី១៨.២ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៨ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៨ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួន ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំ ថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល
  - ii) តារាងពេលវេលាសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល
  - iii) សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្តាយដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖

(៤៥នាទី)

ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញរូបភាពស្តីពី "ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល"

រូបភាពទី១៨.១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញរូបភាពរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើផលប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលមានអ្វីខ្លះ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ក្រោយពេលសម្រាល ម្តាយនិងទារកក៏នៅតែអាចប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះម្តាយគ្រប់រូបដែលទើបសម្រាលកូនរួចត្រូវមកមណ្ឌលសុខភាព អោយបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបានដើម្បីតាមដានសុខភាពទាំងម្តាយនិងទារក។

- ម្ដាយ និងទារក នឹងទទួលបានការពិនិត្យតាមដានសុខភាព និងការព្យាបាលពីផ្នែកជំនាញ ប្រសិនបើចាំបាច់។
- បន្ថែមពីនេះ ម្ដាយនឹងទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំទំលាក់ព្រូន និងការអប់រំសុខភាពផងដែរ។
- ម្ដាយត្រូវបំប៉នចំណីអាហារ ដោយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។

សកម្មភាពទី២៖ តារាងពេលវេលាសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល (១៥នាទី)

- ការពិភាក្សាក្រុមតូច៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖
  - យោងតាមបទពិសោធន៍របស់អ្នកចូលរួមដែលធ្លាប់សម្រាលកូន តើស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួច ត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលប៉ុន្មានដង? នៅពេលណាខ្លះ?
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ សុំឱ្យ១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត ដែលបានពិភាក្សាទៅក្រុមធំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា និងពន្យល់បន្ថែម៖
  - ការពិនិត្យ តាមដានសុខភាពម្ដាយ និងកូនត្រូវធ្វើចំនួន៣ដង ដូចខាងក្រោម (ឬតាមពេលវេលាជាក់ស្តែងដែលគ្រូពេទ្យបានកំណត់)៖
    - លើកទី១៖ ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល (ពិនិត្យទាំងម្ដាយទាំងកូន)
    - លើកទី២៖ ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល (ពិនិត្យទាំងម្ដាយទាំងកូន)
    - លើកទី៣៖ កូនអាយុ១ខែកន្លះ (ពិនិត្យទាំងម្ដាយទាំងកូន និងចាក់វ៉ាក់សាំងឱ្យកូន)
  - ចំពោះម្ដាយ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យសុខភាពក្រែងមានការបង្ករោគ ឬជំងឺផ្សេងៗ ណែនាំពីអាហារូបត្ថម្ភម្ដាយ ការបំបៅដោះកូន ។ល។
  - ចំពោះទារក គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យសុខភាពទូទៅ តាមដានទម្ងន់ ក្រែងមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងផ្ដល់ថ្នាំបង្ការជំងឺកុមារ។
  - សមាជិកក្នុងគ្រួសារ ជាពិសេសប្ដី ត្រូវចូលរួមជំរុញ និងនាំស្ត្រី និងទារកទៅពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យតាមការណាត់របស់គ្រូពេទ្យជានិច្ច។

សកម្មភាពទី៣៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្ដីពី “សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល”
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្ដីពី “សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល”

រូបភាពទី១៨.២៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៨.២ រយៈពេល១នាទី ស្ដីពី “សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាល”

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាលមានអ្វីខ្លះ?
  - តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច បើស្ត្រីក្រោយសម្រាលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ? ហេតុអ្វី?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុម

ខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។

- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាលដូចជា៖
    - ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
    - ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក ហើម ប្រកាច់
    - គ្រុនក្ដៅខ្លាំង
    - ដោះឡើងក្រហម តឹង ឬឈឺក្បាលដោះ
    - ឈាមកករឃ្លោក មានក្លិនស្អុយ
    - ឈឺក្នុងពោះខ្លាំង
  - បើសង្កេតឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រញាប់មកមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់ ដើម្បីទទួលការពិនិត្យព្យាបាល ទាន់ពេលពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ក្រោយពេលសម្រាល ម្ដាយនិងទារកក៏នៅតែអាចប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះក្រោយពេលសម្រាល ម្ដាយ និងទារកត្រូវមកមណ្ឌលសុខភាព តាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ ឬឱ្យបាន៣ដង ដើម្បីតាមដានសុខភាពទាំងម្ដាយនិងទារក។
- ម្ដាយនឹងទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំទំលាក់ព្រូន និងការអប់រំសុខភាពផងដែរ។
- ម្ដាយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។

- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្តាយក្រោយសម្រាលដូចជាធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក ហើម ប្រកាច់ គ្រុនក្តៅខ្លាំង ដោះឡើងក្រហម តឹង ឬឈឺក្បាលដោះ ឈាមកករឃ្លោក មានក្លិនស្អុយ ឈឺក្នុងពោះខ្លាំង ។ល។
- បើសង្កេតឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រញាប់មកមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីទទួលការពិនិត្យព្យាបាលទាន់ពេលពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៨ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៨.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៨ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៨

ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល

- ក្រោយពេលសម្រាល ម្ដាយនិងទារកក៏នៅតែអាចប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះ ក្រោយពេលសម្រាល ម្ដាយ និងទារកត្រូវមកមណ្ឌលសុខភាព តាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ ឬឱ្យបាន៣ដង ដើម្បីតាមដានសុខភាពទាំងម្ដាយនិងទារក។
  - លើកទី១៖ ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល
  - លើកទី២៖ ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល

○លើកទី៣៖ កូនអាយុ១ខែកន្លះ

- ម្តាយនឹងទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំទំលាក់ព្រូន និងការអប់រំសុខភាពផងដែរ។
- សមាជិកក្នុងគ្រួសារ ជាពិសេសប្តី ត្រូវចូលរួមជំរុញ និងនាំស្ត្រី និងទារកទៅពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យតាមការណាត់របស់គ្រូពេទ្យជានិច្ច។

- ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្តាយក្រោយសម្រាលដូចជាធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក ហើម ប្រកាច់ គ្រុនក្តៅខ្លាំង ដោះឡើងក្រហម តឹង ឬឈឺក្បាលដោះ ឈាមកករឃ្លោក មានក្លិនស្អុយ ឈឺក្នុងពោះខ្លាំង ។ល។
- បើសង្កេតឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រញាប់មកមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីទទួលការពិនិត្យព្យាបាល ទាន់ពេលពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

មេរៀនទី ១៩ ៖

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រី ក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីរៀបការរួច)

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

គោលបំណង

បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹងអាច៖

- រៀបរាប់ពីអ្វីទៅជាជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្ពន់ម្តាយដើម។
- រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- រៀបរាប់ពីប្រក្រតិទិននៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជអាយុពី១៥ដល់៤៩ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផង។
- មានបំណងចង់ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។

រយៈពេល

១ម៉ោង

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ

សម្ភារបង្រៀន

- កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
- ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)

ឧបករណ៍បង្រៀន

ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖

- រូបភាពទី១៩.១៖ ជំងឺតេតាណូសទារក
- រូបភាពទី១៩.២ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

- ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៩ (មាននៅចុងមេរៀនទី១៩ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជអាយុពី១៥ដល់៤៥ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផង។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) អ្វីទៅជាជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្ពន់ម្តាយដើម។
  - ii) ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ។
  - iii) ប្រក្រតិទិននៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?

- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖

(៤៥នាទី)

ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្គន់ម្តាយដើម (២០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញរូបភាពស្តីពីជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្គន់ម្តាយដើម។

រូបភាពទី១៩.១៖ ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្គន់ម្តាយដើម

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើអ្វីទៅជាជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្ពន់ម្តាយដើម?
  - តើជំងឺនេះមានរោគសញ្ញាសំខាន់ៗអ្វីខ្លះ?
  - តើជំងឺនេះធ្ងន់ធ្ងរឬទេ?
  - តើជំងឺនេះអាចបង្ការបានទេ? បើបានតាមរបៀបណា?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្ពន់ម្តាយដើម ជាជំងឺដែលកើតលើទារកទើបកើត ពីអាយុពី៣ថ្ងៃដល់២៨ថ្ងៃ។
  - ភាគច្រើននៃទារកដែលកើតជំងឺនេះច្រើនតែស្លាប់ ទោះបីបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយ។
  - បើមាតាសម្រាលកូននៅកន្លែងដែលគ្មានអនាម័យ សម្ភារកាត់ទងផ្ចិតមិនបានរំងាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ ទាំងនេះគឺជាមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យទាំងម្តាយ ទាំងទារកឆ្លងជំងឺតេតាណូស។
  - ទារកដែលកើតបាន២ថ្ងៃដំបូងអាចបៅ និងយំធម្មតា។ បន្ទាប់មក នៅចន្លោះថ្ងៃទី៣ និងទី២៨ក្រោយសម្រាល ទារកពិបាកបៅ និងចាប់ផ្តើមរឹងដងខ្លួន ឬមានប្រកាច់ ឬមានទាំងរឹងដងខ្លួន និងប្រកាច់ផង។
  - ដើម្បីបង្ការជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្ពន់ម្តាយដើម ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ រួមទាំងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺនេះឱ្យបានគ្រប់ចំនួន និងត្រូវសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះនៅទីនោះមានអនាម័យល្អ។

សកម្មភាពទី២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ (២៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
  - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី "ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ"។ សំគាល់៖ បើមិនអាចបញ្ចាំងឃ្លីបវីដេអូបានទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចចាក់តែសំឡេងក៏បានដែរ។
  - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី "ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ"

រូបភាពទី១៩.២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ១៩.២ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី "ផលប្រយោជន៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ"

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ ឬរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  - តើអ្នកធ្លាប់ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសឬទេ?
  - តើវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬផលរំខានដល់អ្នក និងទារកក្នុងផ្ទៃឬទេ?
  - តើការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះចំពោះស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?
  - តើស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចាប់ពីអាយុប៉ុន្មានទៅ? ហើយត្រូវចាក់ប៉ុន្មានដង? ចាក់នៅពេលណាខ្លះ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូលឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ វ៉ាក់សាំងនេះមិនធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទារកក្នុងផ្ទៃទេ។
  - ប្រសិនបើស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផង បានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់ចំនួន ស្ត្រីនឹងអាចការពារខ្លួនប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូសបានមួយជីវិត ហើយថែមទាំងអាចការពារកូនខ្លួនទប់ទល់នឹងជំងឺនេះ នៅពេលទារកនោះកើតមកទៀតផង។
  - ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសមិនឈឺទេ គឺឈឺតិចជាងស្រមោចខាំទៅទៀត ហើយវាមិនបន្សល់ទុកនូវស្លាកស្នាមអ្វីនៅកន្លែងចាក់នោះឡើយ។ ដូច្នេះ តើមានអ្វីគួរឱ្យខ្លាចទៅ? ផ្ទុយទៅវិញ លទ្ធផលដែលទទួលបានពីការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ មានទំហំធំធេងណាស់ ពោលគឺវាអាចការពារជីវិតអ្នក និងទារកទើបកើត មិនឱ្យស្លាប់ដោយសារជំងឺតេតាណូសដ៏សាហាវនេះបាន។
  - ស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផងត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំនួន៥ដង តាមពេលវេលាដែលគ្រូពេទ្យកំណត់ដើម្បីអាចការពារខ្លួនទប់ទល់នឹងជំងឺនេះបានពេញមួយជីវិត៖
    - លើកទី១៖ ចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ ឬចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ
    - លើកទី២៖ ១ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី១
    - លើកទី៣៖ ៦ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី២

- លើកទី៤៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៣
- លើកទី៥៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៤

- បន្ថែមពីលើវ៉ាក់សាំង ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅសម្រាលកូនជាមួយឆ្មប ឬគ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។ នៅទីនោះមានសម្ភារស្អាតនិងអនាម័យល្អ។
- មេរោគតេតាណូសអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនទារក និងបង្កជំងឺបាន ប្រសិនបើកន្ត្រៃកាត់ទងផ្ចិតមិនស្អាត ឬមានរបស់មិនស្អាតណាមួយមកប៉ះទងផ្ចិត។ ដូច្នេះ ម្តាយមិនត្រូវដាក់អ្វីដែលមិនស្អាត ដូចជាផេះ សំបុកស្រាំង សំបុកកញ្ជាំង ជាដើមលើទងផ្ចិតទារកទេ។
- ក្រោយពេលកើត ត្រូវរក្សាទងផ្ចិតទារកឱ្យស្អាតជានិច្ច មិនត្រូវយកអ្វីទៅរុំទងផ្ចិតទេ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្គន់ម្តាយដើម ជាជំងឺដែលកើតលើទារកទើបកើត ពីអាយុពី៣ថ្ងៃ ដល់២៨ថ្ងៃ។ ភាគច្រើននៃទារកដែលកើតជំងឺនេះច្រើនតែស្លាប់ ទោះបីបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយ។
- មូលហេតុចំបង បណ្តាលមកពី សម្ភារកាត់ទងផ្ចិតមិនបានរំងាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ ឬអ្នកថែទាំទារកយកវត្ថុមិនស្អាតដាក់ពីលើទងផ្ចិត ដូចជាផេះ សំបុកស្រាំងជាដើម។
- ដើម្បីបង្ការជំងឺតេតាណូសបានទាំងម្តាយ និងទារក ឱ្យបានពេញមួយជីវិត ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺនេះឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៥ដង សម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះនៅទីនោះមានអនាម័យល្អ និងត្រូវរក្សាទងផ្ចិតទារកឱ្យស្អាតជានិច្ច ដោយមិនត្រូវយកអ្វីទៅរុំទងផ្ចិតទេ។

- ប្រក្រតិទិនចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះ៖
  - លើកទី១៖ ចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ ឬចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ
  - លើកទី២៖ ១ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី១
  - លើកទី៣៖ ៦ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី២
  - លើកទី៤៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៣
  - លើកទី៥៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៤

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៩ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៩.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី១៩ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ១៩

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្កន់ម្តាយដើម ជាជំងឺដែលកើតលើទារកទើបកើត ពីអាយុពី៣ថ្ងៃ ដល់២៨ថ្ងៃ។ ភាគច្រើននៃទារកដែលកើតជំងឺនេះច្រើនតែស្លាប់ ទោះបីបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយ។

- មូលហេតុចំបង បណ្តាលមកពី សម្ភារកាត់ទងផ្ចិតមិនបានរំងាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ ឬអ្នកថែទាំទារកយកវត្ថុមិនស្អាតដាក់ពីលើទងផ្ចិត ដូចជាផេះ សំបុកស្រាំងជាដើម។
- ដើម្បីបង្ការជំងឺតេតាណូសបានទាំងម្តាយ និងទារក ឱ្យបានពេញមួយជីវិត ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺនេះឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៥ដង សម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះនៅទីនោះមានអនាម័យល្អ និងត្រូវរក្សាទងផ្ចិតទារកឱ្យស្អាតជានិច្ច ដោយមិនត្រូវយកអ្វីទៅរុំទងផ្ចិតទេ។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រី ក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- ប្រក្រតិទិនចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះ៖
  - លើកទី១៖ ចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ ឬចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ
  - លើកទី២៖ ១ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី១
  - លើកទី៣៖ ៦ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី២
  - លើកទី៤៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៣
  - លើកទី៥៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៤

មេរៀនទី ២០៖

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដាន ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី 0-៥ឆ្នាំ)

សំគាល់៖ សូមឱ្យអ្នកចូលរួមយកបណ្ណសុខភាពកុមារ (ឬបណ្ណលឿង) មកជាមួយផង ដើម្បីរៀនអនុវត្តការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារនៅលើបណ្ណលឿងនេះ។

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ • រៀបរាប់ពីប្រក្រតិទិននៃការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ • រៀបរាប់ពីផលប្រយោជន៍នៃការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ • រៀបរាប់ពីរបៀបតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង និងយកវាមកអនុវត្តជាក់ស្ដែងនៅក្នុងបណ្ណពណ៌លឿង • រៀបរាប់ពីដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍតាមអាយុកុមារតូច • មានបំណងនាំកូនទៅទទួលវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺនានា និងតាមដានការលូតលាស់កុមារ
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការធ្វើបង្ហាញ ការអនុវត្តក្នុងក្រុម
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ • ឧបករណ៍បញ្ចាំងវីដេអូ ឬបំពងសំឡេង (បើសិនជាអាចរកបាន)
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី២០.១ (និងឃ្លីបវីដេអូ)៖ ផលប្រយោជន៍នៃការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ • រូបភាពទី២០.២៖ បណ្ណសុខភាពកុមារ (ឬបណ្ណលឿង) • រូបភាពទី២០.៣៖ ដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍតាមអាយុកុមារតូច
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២០ (មាននៅចុងមេរៀនទី២០ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
    - i) ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ។
    - ii) ប្រក្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ។
    - iii) ផលប្រយោជន៍នៃការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ។
    - iv) របៀបតាមដានការលូតលាស់កុមារដោយយកទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
    - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
    - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
    - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?

- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលមានជម្រើស២ខាងក្រោម។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសយកជម្រើសណាមួយមកប្រើក៏បាន ឬប្រើជម្រើសទាំង២ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន៖
    - ជម្រើសទី១៖ បង្ហាញឃ្លីបវីដេអូរយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ”។ សំគាល់៖ បើមិនអាចបញ្ចាំងឃ្លីបវីដេអូបានទេ អ្នកសម្របសម្រួលអាចចាក់តែសំឡេងក៏បានដែរ។
    - ជម្រើសទី២៖ បង្ហាញរូបភាពស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ”

រូបភាពទី២០.១៖ ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ២០.១ រយៈពេល១នាទី ស្តីពី “ផលប្រយោជន៍នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ”

- បន្ទាប់ពីបង្ហាញឃ្លីបវីដេអូ (ឬចាក់សំឡេងឃ្លីបវីដេអូ) ឬ បង្ហាញរូបភាព ឬបង្ហាញទាំង២មុខរួច អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
    - តើអ្នកធ្លាប់នាំកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការឬទេ?
    - តើថ្នាំបង្ការកុមារបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬផលរំខានដល់កុមារឬទេ?
    - តើការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ អាចបង្ការកុមារពីជំងឺអ្វីខ្លះ?
    - តើកុមារត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការប៉ុន្មានដង? នៅពេលណាខ្លះ?

- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
    - ត្រូវនាំកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៦ដង (និងរាល់ពេលដែលមានការជូនដំណឹងពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល) ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុ១៨ខែ តាមពេលវេលាដូចខាងក្រោម៖
        - លើកទី១៖ ទារកទើបកើត
        - លើកទី២៖ ទារកអាយុ១ខែកន្លះ
        - លើកទី៣៖ ទារកអាយុ២ខែកន្លះ
        - លើកទី៤៖ ទារកអាយុ៣ខែកន្លះ
        - លើកទី៥៖ ទារកអាយុ៩ខែ
        - លើកទី៦៖ ទារកអាយុ១៨ខែ
    - ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ អាចបង្ការកុមារពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរចំនួន១១មុខដូចតទៅ៖
      ១. ជំងឺរបេង
      ២. ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ
      ៣. ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង
      ៤. ជំងឺក្អកមាន់
      ៥. ជំងឺខាន់ស្លាក់
      ៦. ជំងឺតេតាណូស
      ៧. ជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ហ៊ីប

៨. ជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយ ភ្នើមូ៉កូក
៩. ជំងឺកញ្ជ្រឹល
១០.ជំងឺស្អូច
១១.ជំងឺរលាកខួរក្បាល ជេអ៊ី

- ថ្នាំបង្ការកុមារមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ វាអាចមានផលរំខានបន្តិចបន្តួច ដូចជាគ្រុនក្តៅជាដើម ដែលអាចព្យាបាលបានដោយថ្នាំបញ្ចុះកំដៅធម្មតាគឺថ្នាំ "ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល"។ គ្រុនក្តៅក្រោយទទួលថ្នាំបង្ការជារឿងធម្មតា ដែលអាចបញ្ជាក់ថា ថ្នាំបង្ការមានប្រសិទ្ធភាព និងកំពុងធ្វើការបង្កើតសារធាតុការពារខ្លួនកុមារពីជំងឺ។

សកម្មភាពទី២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖
  i) តើការតាមដានការលូតលាស់កុមារមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
  ii) តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យកុមារលូតលាស់បានល្អ?
  iii) តើគេប្រើបណ្ណសុខភាពកុមារ ឬបណ្ណពណ៌លឿងរបៀបណា ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ការតាមដានការលូតលាស់កុមារមានប្រយោជន៍ដើម្បីដឹងថា តើកុមារទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវឬទេ? បើមិនត្រឹមត្រូវ ឪពុកម្តាយអាចបំប៉នកុមារបន្ថែមបានទាន់ពេល ឬអាចទទួលបានការព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភបានទាន់ពេល។
  - ដើម្បីឱ្យកុមារលូតលាស់បានល្អ ត្រូវឱ្យកុមារបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីកើតរហូតដល់៦ខែ។
  - នៅពេលកុមារអាយុបាន៦ខែ ទឹកដោះម្តាយតែ១មុខលែងគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ ដូច្នេះ ត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារទៀត ជាពិសេសបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង។
  - ត្រូវជំរុញលើកទឹកចិត្តកុមារញ៉ាំឱ្យបានច្រើន ក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់សមស្របតាមអាយុរបស់កុមារ។

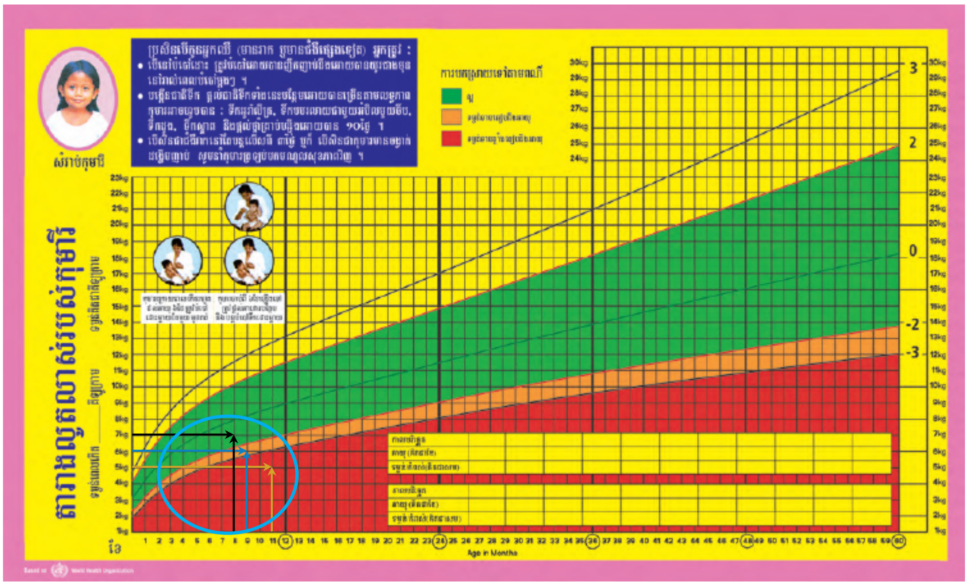
- កុមារអាចញ៉ាំអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ប្រសិនបើគេទុកកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារតែម្នាក់ឯង ដោយមិនមានការពិនិត្យតាមដាន។
- ជាញឹកញាប់ កុមារតូចៗញ៉ាំអាហារយឺត ហើយងាយនឹងមិនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការញ៉ាំអាហារ។ ដូច្នេះ ត្រូវផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារពេលញ៉ាំអាហារម្តងៗ។
- កុមារនឹងលូតលាស់បានល្អ មានសុខភាពមាំមួន និងកម្លាំងខ្លាំងក្លា នៅពេលដែលគេញ៉ាំអាហារបានត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវពិនិត្យតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារចាប់ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ។
- ត្រូវតាមដានការលូតលាស់កុមារ តាមរយៈការតាមដានទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង។ វាអាចមានលទ្ធផល៣ប្រភេទ ដូចខាងក្រោម៖
    ១. បើទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌បៃតង មានន័យថាកុមារលូតលាស់បានល្អ។ ដូច្នេះ ការផ្តល់អាហារដល់កុមារ គឺត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវបន្តអនុវត្តការផ្តល់អាហារដដែលដល់កុមារ។
    ២. បើទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌ទឹកក្រូច មានន័យថាកុមារកំពុងប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ដូច្នេះ ការផ្តល់អាហារដល់កុមារ គឺមិនត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវបំប៉នអាហារបន្ថែមទៀតដល់កុមារ និងទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីពិនិត្យការលូតលាស់របស់កុមារបន្ថែមតាមវិធីផ្សេងទៀតដែលសុក្រិតជាង និងដើម្បីទទួលដំបូន្មានក្នុងការថែទាំកុមារ។
    ៣. បើទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌ក្រហម មានន័យថាកុមារមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ដូច្នេះ ការផ្តល់អាហារដល់កុមារ គឺមិនត្រឹមត្រូវ ឬកុមារមានជំងឺផ្សេងៗ។ ត្រូវបំប៉នអាហារបន្ថែមទៀតដល់កុមារ និងទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីពិនិត្យវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារបន្ថែមតាមវិធីផ្សេងទៀតដែលសុក្រិតជាង និងដើម្បីទទួលដំបូន្មានក្នុងការថែទាំកុមារ។
- នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ គ្រូពេទ្យមានវិធីផ្សេងដែលសុក្រិតជាង ក្នុងការតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ គឺ៖
    i) វាយតម្លៃការលូតលាស់កុមារតូច ដោយយកទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ និងប្រើតារាងពិន្ទុស្តង់ដា SD។
    ii) វាយតម្លៃការលូតលាស់កុមារតូចដោយវាស់វិជ្ឈមាត្រជុំវិញពាក់កណ្តាលដើមដៃ (MUAC)។

• បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួល យកបណ្ណពណ៌លឿងមកអនុវត្តបង្ហាញជូនអ្នកចូលរួមមើលពីរបៀបតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារដោយយកទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារក្នុងបណ្ណពណ៌លឿង។ បន្ទាប់មក សូមឱ្យអ្នកចូលរួមហាត់អនុវត្តតាមឱ្យបានច្រើនគ្នា (អាស្រ័យតាមពេលវេលា)។

- នៅក្នុងរូបភាពបណ្ណពណ៌លឿងខាងក្រោម យើងមានឧទាហរណ៍៣ នៃការដៅទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ៖
  - i) កុមារអាយុ៨ខែ ទម្ងន់៧គីឡូក្រាម (រូបព្រួញពណ៌ខ្មៅ)៖ កុមារស្ថិតក្នុងតំបន់ពណ៌បៃតង
  - ii) កុមារអាយុ៩ខែ ទម្ងន់៦គីឡូក្រាម (រូបព្រួញពណ៌ខៀវ)៖ កុមារស្ថិតក្នុងតំបន់ពណ៌ទឹកក្រូច
  - iii) កុមារអាយុ១១ខែ ទម្ងន់៥គីឡូក្រាម (រូបព្រួញពណ៌លឿង)៖ កុមារស្ថិតក្នុងតំបន់ពណ៌ក្រហម

រូបភាពទី២០.២៖ បណ្ណសុខភាពកុមារ (ឬបណ្ណលឿង)

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

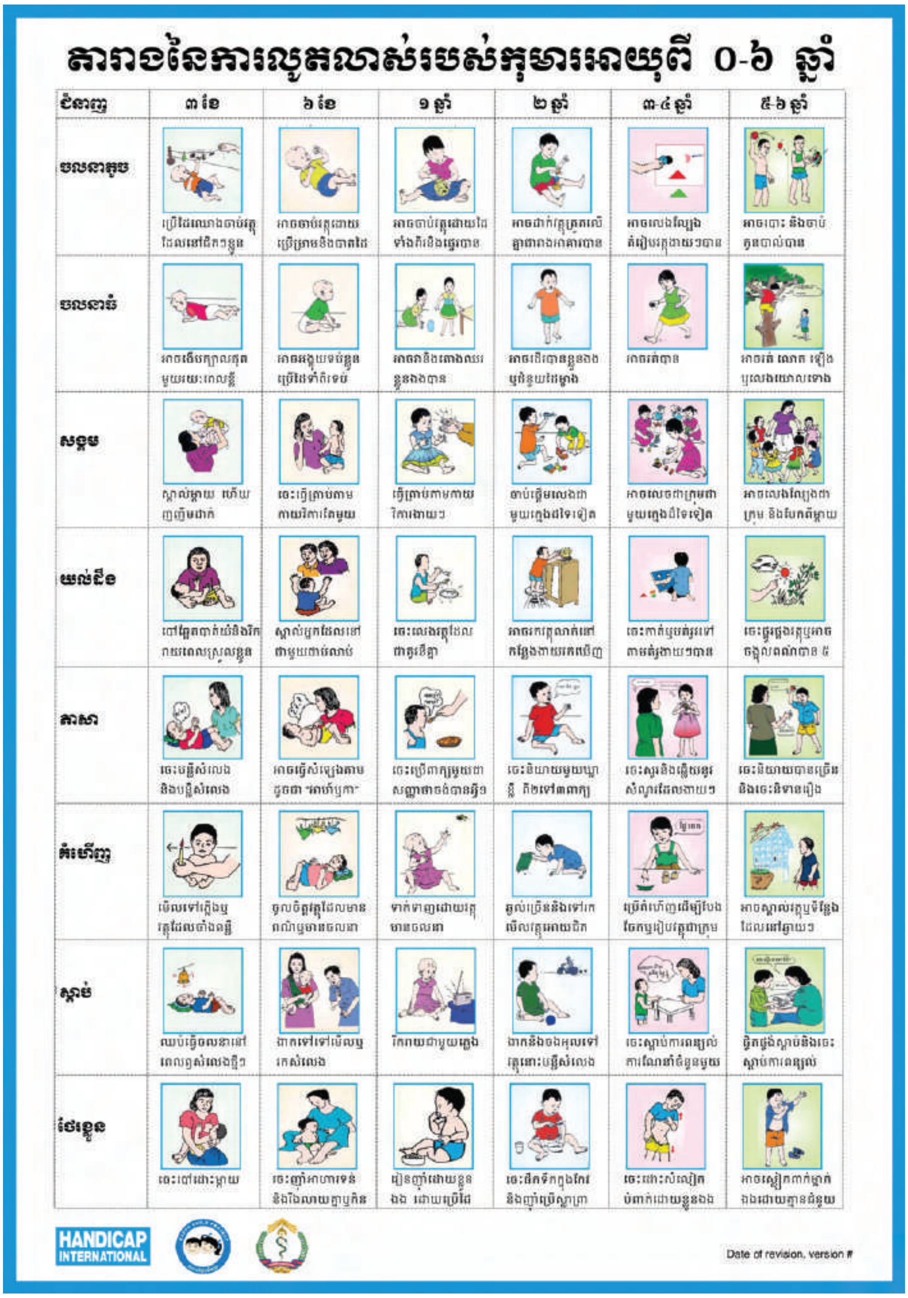


សកម្មភាពទី៣៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្ហាញថា ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារតូចយឺត (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញរូបភាពស្តីពីដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍតាមអាយុកុមារតូច។

រូបភាពទី២០.៣៖ ដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍតាមអាយុកុមារតូច

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)



- សួរអ្នកចូលរួម២ឬ៣នាក់ ឬច្រើនជាង (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) តើកូនតូចគាត់អាយុប៉ុន្មាន ហើយផ្ទៀងផ្ទាត់ការអភិវឌ្ឍបំណិនកុមារតូចតាមផ្នែកណាមួយក្នុងរូបភាព។ ពិនិត្យមើលថា តើកូនគាត់អភិវឌ្ឍត្រឹមត្រូវតាមអ្វីដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងរូបភាពនេះឬទេ? ឧទាហរណ៍ទី១៖ កូនអាយុ៣ខែ អាចសាកល្បងឈោងដៃទៅប៉ះវត្ថុដែលនៅជិតខ្លួនវា។ ឧទាហរណ៍ទី២៖ កូនអាយុ១ឆ្នាំ អាចវារ និងទាញខ្លួនវាក្រោកឈរ កាន់វត្ថុជាមួយដៃទាំងសង្ខាង និងអាចកាន់ហុចវត្ថុពីដៃម្ខាង ទៅដៃម្ខាងទៀត។
- បន្ទាប់មក ពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - កុមារទាំងអស់មានភាពខុសគ្នាក្នុងការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ ទៅតាមល្បឿនអភិវឌ្ឍ និងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅផ្សេងៗគ្នារបស់កុមារម្នាក់ៗ។ ការអភិវឌ្ឍយឺត អាចដោយសារតែការទទួលបាននូវអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬសុខភាពមិនល្អ ឬកង្វះការភ្ញោច ឬបណ្ដាលមកពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ ឪពុកម្ដាយគួរពិភាក្សាអំពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬគ្រូបង្រៀន ឬអ្នកជំនាញ។
  - តាមរយៈការសង្កេតទៅលើកុមារតូចៗអំពីរបៀបឆ្លើយតបយ៉ាងណា ទៅនឹងសម្លេង ឬការឃើញ ឪពុកម្ដាយអាចសម្គាល់ពីសញ្ញានានាដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍ ឬពិការភាពដែលអាចកើតមាន។
  - បើសិនជាកុមារណាម្នាក់មានការអភិវឌ្ឍយឺត ឪពុកម្ដាយអាចជួយកុមារនោះបាន ដោយចំណាយពេលបន្ថែមទៀតជាមួយកុមារនោះក្នុងការលេង និយាយ និងបបោសអង្អែលរាងកាយកុមារ។
  - ប្រសិនបើកុមារនោះមិនឆ្លើយតបទៅនឹងការភ្ញោច និងការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងនេះទេ ឬឪពុកម្ដាយសង្ស័យថាកូនមានការអភិវឌ្ឍយឺត ឪពុកម្ដាយត្រូវស្វែងរកជំនួយពីខាងក្រៅ ដូចជានាំកូនទៅជួបគ្រូពេទ្យនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ឬជួបជាមួយអ្នកជំនាញជាដើម ព្រោះពួកគាត់មានឧបករណ៍ដែលអាចវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារបានច្បាស់ជាង។
  - ការចាត់វិធានការណ៍ឱ្យបានឆាប់ មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺត ឬពិការភាព ឱ្យទទួលបាននូវសក្ដានុពលពេញលេញ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ត្រូវនាំកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៦ដង (និងរាល់ពេលដែលមានការជូនដំណឹងពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល) ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុ១៨ខែ តាមពេលវេលាដែលបានកំណត់ ឬតាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យ។
- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ អាចបង្ការកុមារពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរចំនួនរហូតដល់១១មុខ។
- ត្រូវពិនិត្យតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារចាប់ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ តាមរយៈការតាមដានទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង។
- កុមារទាំងអស់មានភាពខុសគ្នាក្នុងការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍទៅតាមល្បឿនអភិវឌ្ឍ និងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅផ្សេងៗគ្នារបស់កុមារម្នាក់ៗ។ ការអភិវឌ្ឍយឺតអាចជារឿងធម្មតា ឬអាចដោយសារតែការទទួលបាននូវអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬសុខភាពមិនល្អ ឬកង្វះការភ្ញោច ឬបណ្តាលមកពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ ឪពុកម្តាយគួរពិភាក្សាអំពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬគ្រូបង្រៀន ឬអ្នកជំនាញ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២០ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

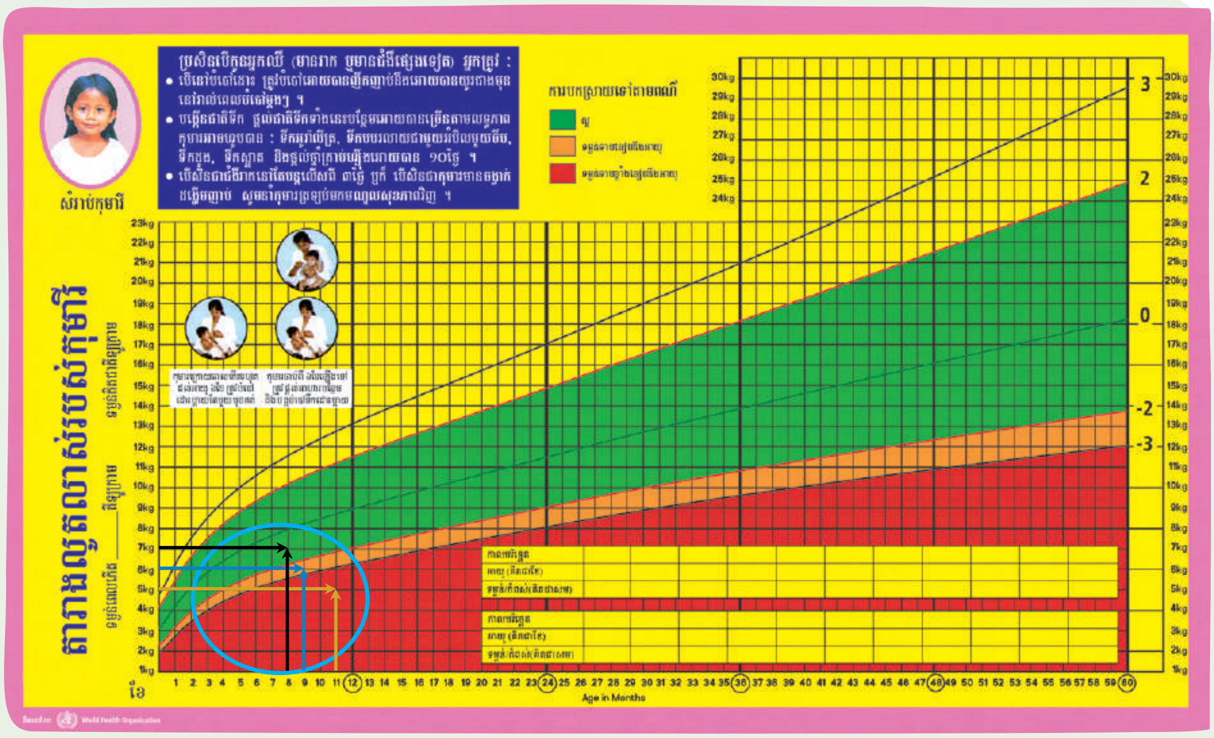
ឧបសម្ព័ន្ធ ២០.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២០ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ២០

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដានការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

ចាក់ថ្នាំបង្ការ

- ត្រូវនាំកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៦ដង (និងរាល់ពេលដែលមានការជូនដំណឹងពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល) ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុ១៨ខែ តាមពេលវេលាដែលបានកំណត់ ឬតាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យ។
- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ អាចបង្ការកុមារពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរចំនួនរហូតដល់១១មុខ។



- ត្រូវពិនិត្យតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារចាប់ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ តាមរយៈការតាមដានទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង។
- កុមារទាំងអស់មានភាពខុសគ្នាក្នុងការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍទៅតាមល្បឿនអភិវឌ្ឍ និងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅផ្សេងៗគ្នារបស់កុមារម្នាក់ៗ។ ការអភិវឌ្ឍយឺតអាចដោយសារតែការទទួលបាននូវអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬសុខភាពមិនល្អ ឬកង្វះការភ្ញោច ឬបណ្តាលមកពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ ឪពុកម្តាយគួរពិភាក្សាអំពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬគ្រូបង្រៀន ឬអ្នកជំនាញ។

ជំពូកទី ៥ ៖

អាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី ២១ ៖

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និង ស្ត្រីបំបៅដោះកូន

(សម្រាប់បង្រៀនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួច និងស្ត្រីរៀបការរួច)

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន

គោលបំណង

បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច អ្នកចូលរួមនឹង៖
- យល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភសមស្រប និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- យល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភសមស្រប និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះកូន
- យល់ដឹងពីអាហារនានាដែលត្រូវជៀសវាងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលបំបៅដោះកូន
- មានបំណងបរិភោគអាហារសមស្រប ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលបំបៅដោះកូន

រយៈពេល

១ម៉ោង

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សា

សម្ភារបង្រៀន

- កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ

ឧបករណ៍បង្រៀន

ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖
- រូបភាពទី២១.១៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- រូបភាពទី២១.២៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះកូន

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

- ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២១ (មាននៅចុងមេរៀនទី២១ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ធើ្វបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថាថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីអាហារូបត្ថម្ភនិងការគាំពារសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយ ដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ អាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (២០នាទី)

- សួរអ្នកចូលរួមសំណួរខាងក្រោម ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖
  - ពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ តើអ្នកត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនជាងមុន ឬតិចជាងមុន? ហេតុអ្វី?
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - អ្នកគប្បីដឹងថាអ្នកបរិភោគអាហារសម្រាប់មនុស្ស២នាក់(ម្នាក់ទៀតជាទារកក្នុងពោះ)ដូច្នេះអ្នកត្រូវធានាថា អ្នកបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងជាអាហារ ចម្រុះដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់។
  - ក្នុងត្រីមាសទី២ និងទី៣នៃការពពោះ អ្នកត្រូវកើនទម្ងន់យ៉ាងតិច១គីឡូក្រាម ក្នុង១ខែ ឬយ៉ាងតិច៧គីឡូក្រាមក្នុងអំឡុងពេលពពោះទាំងមូល។

- បន្ទាប់មក បង្ហាញរូបភាពអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ខាងក្រោម៖

រូបភាពទី២១.១៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សួរអ្នកចូលរួមថា៖
  - តើអ្នកឃើញរូបភាពអ្វីខ្លះ? រូបទាំងនេះមានន័យដូចម្តេច?
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
  - ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម ខាងក្រោម៖
    - បរិភោគអាហារមានជាតិម្សៅដែលសំបូរថាមពល ដូចជា បាយ ដំឡូង នំប៉័ង...។
    - បរិភោគសាច់ឱ្យបានច្រើន ដូចជា ត្រី មាន់ ជ្រូក គោ ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក ឬតៅហ៊ូ។
    - បរិភោគបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងបន្លែ ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំជាប្រចាំ។

- សូមប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដដើម្បីធានាសុខភាពល្អ ការលូតលាស់ខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់ ទារកក្នុងផ្ទៃ និងដើម្បីបង្ការជំងឺពកក។ សូមប្រើទឹកត្រី ឬទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមានលាយជាតិ ដែក ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង។ ការប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ទឹកត្រី ឬទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិ ដែកត្រូវប្រើក្នុងកម្រិតតិចតួចមិនឱ្យប្រៃពេកទេ។
- សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកមួយគ្រាប់រាល់ថ្ងៃរយៈពេល៩០ថ្ងៃ នៅពេលដឹងថាមាន ផ្ទៃពោះភ្លាមដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង។ ក្នុងត្រីមាសទីពីរ និងទីបី សូមលេបថ្នាំមេបង់ដាស្សុល មួយដូស (ទំពារ) ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូន និងភាពស្លេកស្លាំង។ គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន មាននៅមណ្ឌលសុខភាព។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។
- សូមទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឱ្យបានឆាប់បំផុតនៅមណ្ឌលសុខភាព ក្រោយពេលដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង។
- សូមបន្ថយធ្វើការងារដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង និងសម្រាកឱ្យបានច្រើន។
- សម្រាប់អ្នកដែលនៅតំបន់គ្រុនចាញ់ ត្រូវដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។
- សូមជៀសវាងពិសារស្រា ជក់បារី និងប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម ព្រោះវាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
- សូមដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយភ្លាមៗក្នុងអំឡុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច។
- សូមផ្តល់ទឹកដោះដំបូងដល់ទារក។ មិនត្រូវផ្តល់សារធាតុរាវ អាហារ ឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗ ទៀតដល់ទារកសូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ។

សកម្មភាពទី២៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះកូន (២៥នាទី)

- សួរអ្នកចូលរួមសំណួរខាងក្រោម ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់៖
  - ពេលសម្រាលកូនរួច តើអ្នកត្រូវតមអាហារឬទេ? ហេតុអ្វី?
- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ស្ត្រីគួរតមតែអាហារណាដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ជាទូទៅ ដូចជាស្រា បារី គ្រឿងញៀនជាដើម។

  - មិនត្រូវតមអាហារនានាដែលស្ត្រីធ្លាប់បរិភោគពីពេលមុន និងដែលសម្បូរថាមពល និងជីវជាតិ ដូចជាត្រី បន្លែផ្លែឈើស្រស់ ជាដើម ដោយសារមូលហេតុខ្លាចទាស់នោះទេ ព្រោះនេះជាជំនឿមិនត្រឹមត្រូវឡើយ។

- បន្ទាប់មក បង្ហាញរូបភាពអាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះកូន ខាងក្រោម៖

រូបភាពទី២១.២៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះកូន

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សួរអ្នកចូលរួមថា៖
  - តើអ្នកឃើញរូបភាពអ្វីខ្លះ? រូបទាំងនេះមានន័យដូចម្តេច?

- កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន ម្តាយត្រូវការបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ព្រោះត្រូវចិញ្ចឹមខ្លួនឯងផង និងផលិតទឹកដោះឱ្យកូនបៅផង។
  - ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារផ្សេងៗចន្លោះពេលបាយទៀត ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
  - ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម ខាងក្រោម៖
    - បរិភោគបាយ គុយទាវ ដំឡូង សម្រាប់ថាមពល។
    - បរិភោគផ្លែឈើ ឬបន្លែឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងបន្លែផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ។
    - បរិភោគសាច់ឱ្យបានច្រើនថែមទៀត ដូចជាត្រី មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់គោ ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក ឬតៅហ៊ូ។

- សូមប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដើម្បីធានាសុខភាពល្អ ការលូតលាស់ខួរក្បាល និងរាងកាយទារក និងដើម្បីបង្ការជំងឺពកក។
- សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែករាល់ថ្ងៃ រយៈពេល៤២ថ្ងៃ (អាចរកបាននៅមណ្ឌលសុខភាព)។
- សូមលេបថ្នាំទំលាក់ព្រូន (មេបង់ដាហ្សូល) ១ដូស ក្រោយពីសម្រាលកូន ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូនទំពក់ និងភាពស្លេកស្លាំង (អាចរកបាននៅមណ្ឌលសុខភាពដែរ)។
- សូមបន្ថយធ្វើការងារ និងសម្រាកឱ្យបានច្រើន។
- សម្រាប់អ្នកដែលនៅតំបន់គ្រុនចាញ់ ត្រូវដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះមុខឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារក្រៅពេលទៀត។
- ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម ដូចជាបាយ គុយទាវ ដំឡូង ត្រី មាន់ សាច់ ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក តៅហ៊ូ និងបន្លែ ផ្លែឈើស្រស់។
- សូមប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ នៅពេលដាំស្ល។
- សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែករៀងរាល់ថ្ងៃ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបន្តលេបក្រោយសម្រាលដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំង។
- សូមលេបថ្នាំទំលាក់ព្រូន (មេបង់ដាហ្សូល)។

- សូមបន្ថយធ្វើការងារ និងសម្រាកឱ្យបានច្រើន។
- សម្រាប់អ្នកដែលនៅតំបន់គ្រុនចាញ់ ត្រូវដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។
- សូមជៀសវាងពិសារស្រា ជក់បារី និងប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២១ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹកមុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ២១.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២១ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ២១

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន

- ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះមុខឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារក្រៅពេលទៀត។
- ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម ដូចជាបាយ គុយទាវ ដំឡូង ត្រី មាន់ សាច់ ស៊ុត ថ្លើម សណ្ដែក តៅហ៊ូ និងបន្លែ ផ្លែឈើស្រស់។
- សូមប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ នៅពេលដាំស្ល។

- សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែករៀងរាល់ថ្ងៃ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបន្តលេបក្រោយសម្រាល ដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំង។
- សូមលេបថ្នាំទំលាក់ព្រូន (មេបង់ដាហ្សូល)។
- សូមបន្ថយធ្វើការងារ និងសម្រាកឱ្យបានច្រើន។
- សម្រាប់អ្នកដែលនៅតំបន់គ្រុនចាញ់ ត្រូវដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។
- សូមជៀសវាងពិសារស្រា ជក់បារី និងប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម។

មេរៀនទី ២២ ៖

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៣ឆ្នាំ)

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • ដឹងថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយគត់ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏សំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពកុមារ ធ្វើឱ្យកុមាររឹងមាំ និងឆ្លាតវៃ។ • មានបំណងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយគត់ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សា
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី២២.១៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២២ (មាននៅចុងមេរៀនទី២២ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្ដងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីអាហារូបត្ថម្ភចំពោះកុមារតូច គឺការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបស័គ្គអ្វីទេ? បើមានឧបស័គ្គ តើដោះស្រាយដូចម្ដេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្ដែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្ដងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់មានន័យដូចម្ដេច (២០នាទី)

- ក្នុងក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរពិភាក្សាខាងក្រោម៖
  - តើអ្នកណាខ្លះដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ?
  - បើបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ តើហេតុអ្វី?
  - បើមិនបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ តើហេតុអ្វី?

- សុំអ្នកចូលរួមពិភាក្សាសំណួរខាងលើនេះឱ្យបានផុលផុស ដោយឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់ និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។
- បន្ទាប់មក សួរសំណួរពិភាក្សាបន្ថែមខាងក្រោម៖
  - ចំពោះអ្នកដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ តើមានឱ្យអាហារ ទឹក ឬគេសជ្ជៈបន្ថែមទេ? ហេតុអ្វី?
- អរគុណអ្នកចូលរួមចំពោះគំនិតយោបល់របស់គាត់។ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ។
  - ទារកពីកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ ត្រូវការតែទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់ សូម្បីតែទឹកក៏មិនត្រូវការដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។
  - ដូច្នេះ សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីពេលកើត ដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ។

សកម្មភាពទី២៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ (២៥នាទី)

- បង្ហាញរូបភាពទាំង២ខាងក្រោម ហើយសួរសំណួរពិភាក្សា៖
  - តើរូបភាពទី១ ចង់និយាយពីអ្វី? តើពាក្យ “កើតភ្លាម បៅដោះម្តាយភ្លែត” មានន័យដូចម្តេច? តើអ្នកណាខ្លះឱ្យកូនបៅទឹកដោះដំបូង? ហេតុអ្វី? តើអ្នកណាខ្លះច្របាច់ទឹកដោះដំបូងចោល? ហេតុអ្វី?
  - ចុះរូបភាពទី២វិញ ចង់និយាយពីអ្វី?

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

រូបភាពទី២២.១៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - តើតភ្លាម បៅដោះម្តាយភ្លែត (ក្នុង១ម៉ោងដំបូង) កូនមានសុខភាពល្អ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូងមានសារជាតិទ្រទ្រង់ជីវិតច្រើន និងមានសារធាតុការពារខ្លួនពីជំងឺនានាជាច្រើន។ ដូច្នេះ សូមកុំច្របាច់វាចោល។
  - សូមដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយភ្លាមៗបន្ទាប់ពីសម្រាល ដើម្បីឱ្យស្បែកកូន និងស្បែកម្តាយបានប៉ះគ្នា កូនបានកក់ក្តៅ ទឹកដោះម្តាយឆាប់ចេញ និងទារកឆាប់ចេះបៅ។
  - សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីកើតដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។
  - ក្នុងអំឡុង៦ខែដំបូងនេះ សូមបំបៅដោះដល់ទារកតាមតែទារកចង់បៅ ទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ យ៉ាងតិច៨ដងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។
  - ឱ្យកូនបៅទឹកដោះម្តាយកាន់តែញឹក ទឹកដោះចេញកាន់តែច្រើន។ បើឱ្យកូនបៅលាយទឹកដោះគោ នោះទឹកដោះម្តាយនឹងចេញកាន់តែតិច។

- ទឹកដោះម្ដាយមានគុណប្រយោជន៍ច្រើនជាងទឹកដោះគោ ព្រោះវាមិនបង្កឱ្យកូនរាករូសនិងធ្វើឱ្យទារកមានសុខភាពល្អ រឹងមាំ និងមានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។
- របៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយត្រឹមត្រូវ៖ ដាក់កូនលើទ្រូង បីកូនឱ្យចំដោះ ដាក់កូនឱ្យបៅពេញក្បាលដោះ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- កើតភ្លាម បៅទឹកដោះដំបូងភ្លែត (ក្នុងម៉ោងដំបូង) កូនមានសុខភាពល្អ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូង មានសារជាតិទ្រទ្រង់ជីវិតច្រើន និងមានសារធាតុការពារខ្លួនពីជំងឺនានាជាច្រើន។ ដូច្នេះ សូមកុំច្របាច់វាចោល។
- សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ពីកើត ដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្ដល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្ដាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។

២.ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣.អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤.សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥.សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦.ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២២ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ២២.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២២ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ២២

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

- កើតភ្លាម បៅទឹកដោះដំបូងភ្លែត (ក្នុង១ម៉ោងដំបូង) កូនមានសុខភាពល្អ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូងមានសារជាតិទ្រទ្រង់ជីវិតច្រើន និងមានសារធាតុការពារខ្លួនពីជំងឺនានាជាច្រើន។ ដូច្នេះ សូមកុំច្របាច់វាចោល។
- សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ពីកើត ដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។

មេរៀនទី ២៣ ៖

ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូន ដោយសកម្ម

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៣ឆ្នាំ)

ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹង៖ • ដឹងថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយគត់ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏សំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពកុមារ ធ្វើឱ្យកុមាររឹងមាំ និងឆ្លាតវៃ។ • មានបំណងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយគត់ពីពេលកើតដល់អាយុ៦ខែ
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការបង្ហាញរូបភាព ការពិភាក្សា
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	ចំពោះរូបភាពខាងក្រោម សូមប្រើរូបភាពដែលមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន៖ • រូបភាពទី២៣.១៖ អាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុមសម្រាប់កុមារ • រូបភាពទី២៣.២៖ បរិមាណបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កូនតូចតាមអាយុ • រូបភាពទី២៣.៣៖ ការបញ្ចុកអាហារកូនដោយសកម្ម
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៣ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៣ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្ដងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនថៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីអាហារូបត្ថម្ភចំពោះកុមារតូច គឺការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ និងការផ្ដល់អាហារបន្ថែម ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំង ដល់ការអភិវឌ្ឍ និងសុខភាពកុមារតូច។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖

  i) ការផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារចាប់ពីអាយុ៦ខែឡើង។
  ii) របៀបធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដែលធ្វើចេញពីអាហារចម្រុះទាំង៣ប្រភេទ។
  iii) បរិមាណត្រឹមត្រូវនៃបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដែលត្រូវផ្ដល់ឱ្យតាមអាយុកុមារ។
  iv) របៀបបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបស័គ្គអ្វីទេ? បើមានឧបស័គ្គ តើដោះស្រាយដូចម្ដេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
  - រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។
- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្ដែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្ដងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ផ្តល់អាហារបន្ថែមចំពោះកុមារអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ (១៥នាទី)

- សូមបង្ហាញរូបភាពឱ្យអ្នកចូលរួមពិនិត្យមើល រួចហើយសួរពួកគាត់ថា តើរូបភាពនេះនិយាយពីអ្វី?

រូបភាពទី២៣.១៖ អាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុមសម្រាប់កុមារ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម ពីលើទឹកដោះម្តាយទៀត។
  - អាហារបន្ថែមដែលផ្តល់ឱ្យកុមារគ្រប់ពេល ត្រូវតែជាអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម គឺ៖
    - ក្រុមអាហារសាងសង់៖ ដូចជាសាច់ជ្រូក គោ មាន់ ទា ត្រី កង្កែប ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែកសៀង តៅហ៊ូ។ល។
    - ក្រុមអាហារថាមពល៖ ដូចជាបាយ ដំឡូង ត្រាវ ពោត នំប៉ុង គុយទាវ ស្ករ ទឹកឃ្មុំ ប្រេងឆា។ល។
    - ក្រុមអាហារការពារ៖ ដូចជាបន្លែ និងផ្លែឈើ

- អាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុមនេះ ត្រូវចម្អិន និងកោស ឬពាតឱ្យម៉ដ្ឋ ខាប់ និងមិនធ្លាក់ពីស្លាបព្រាពេលផ្អៀង ដែលគេនិយមហៅថា “បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង”។ ត្រូវបន្ថែមប្រេងឆា ប្រេងដូង ឬខ្លាញ់បន្តិចចូលក្នុងបបរ ដើម្បីបង្កើនថាមពល។
- ត្រូវលាងដៃអ្នកជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាតមុនពេលចម្អិនអាហារ និងរៀបចំអាហារឱ្យកូនអ្នក។
- ត្រូវលាងដៃកូនអ្នកជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាតមុនពេលឱ្យកូនញ៉ាំអាហារ។
- ទឹកបបរតែមួយមុខ ឬ អាហារក្រៅពេលផ្សេងៗ ដែលមានជាតិស្ករ និងអំបិល ដូចជា នំផ្អែមគ្រប់ប្រភេទ ដំឡូងកំប៉ុង ការ៉េម ចាហួយ ស្ករគ្រាប់ ស្ករកៅស៊ូ ទឹកក្រូចកំប៉ុងឬដប ភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ភេសជ្ជៈផ្អែមខ្លាំង ទឹកស៊ីរ៉ូគ្រប់ប្រភេទ តែ កាហ្វេ។ល។ មិនល្អសម្រាប់សុខភាពកូនរបស់អ្នកទេ ពីព្រោះអាហារក្រៅពេលទាំងនោះមិនបានផ្តល់នៅសារធាតុផ្សំ ដែលជួយឱ្យកូនអ្នកធំធាត់ឆ្លាតវាងវៃទេ។
- ចំណីអាហារគ្រប់ប្រភេទដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬមិនមានប្រភពច្បាស់លាស់ គ្រឿងស្រវឹង ផលិតផលថ្នាំជក់។ល។ សុទ្ធតែមិនល្អដល់សុខភាពកុមារ។
- អាហារក្រៅពេលដែលល្អ គឺជាអាហារបែបធម្មជាតិ ដូចជាផ្លែឈើស្រស់គ្រប់ប្រភេទ ចេកស្ងោរ ដំឡូងស្ងោរ ល្ពៅស្ងោរ ពោតស្ងោរ នំគម នំបត់ នំអន្សមចេក នំអន្សមជ្រូក។ល។

សកម្មភាពទី២៖ បរិមាណបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កូនតូច (១៥នាទី)

- សួរអ្នកចូលរួមថា តើកន្លងមកពួកគាត់បញ្ចុកអាហារឱ្យកូនតូចមួយថ្ងៃប៉ុន្មានដង?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់។
- បន្ទាប់មក សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម ហើយសួរពួកគាត់តើរូបភាពនេះចង់និយាយពីអ្វី?

រូបភាពទី២៣.២៖ បរិមាណបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កូនតូចតាមអាយុ

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែម៖
  - បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងត្រូវផ្តល់បន្ថែមពីលើការបំបៅដោះម្តាយ តាមបរិមាណត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ទៅតាមអាយុកុមារដូចខាងក្រោម៖
    - អាយុ៦ខែ៖ ផ្តល់២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ផ្តល់ម្តងៗ ២ទៅ៣ស្លាបព្រាបាយ។ បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច៨ដង។
    - អាយុ ៧-៨ខែ៖ ផ្តល់៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ផ្តល់ម្តងៗ កន្លះចានចង្កឹះ។ បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច៨ដង។
    - អាយុ ៩-១១ខែ៖ ផ្តល់៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ផ្តល់ម្តងៗ កាចចានចង្កឹះ។ ផ្តល់អាហារក្រៅពេល១ដង។ បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច៦ដង។
    - អាយុ ១២ខែឡើង៖ ផ្តល់៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ផ្តល់ម្តងៗ ១ចានចង្កឹះពេញ។ ផ្តល់អាហារក្រៅពេល២ដង។ បំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច៣ដង។
  - បុរសក៏អាចជួយម្តាយក្នុងការរៀបចំធ្វើ និងបញ្ចុកបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដល់កុមារផងដែរ

សកម្មភាពទី៣៖ ការបញ្ចុកអាហារដល់កុមារដោយសកម្ម (១៥នាទី)

- សួរអ្នកចូលរួមថា ដោយផ្ដោតលើបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនម្នាក់ៗ តើកន្លងមកពួកគាត់បញ្ចុកបបរដល់កូនរបៀបណា?
- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមបទពិសោធន៍ជាក់ស្ដែងរបស់ពួកគាត់។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់។
- បន្ទាប់មក សូមបង្ហាញរូបភាពខាងក្រោម ហើយសួរពួកគាត់តើរូបភាពនេះចង់និយាយពីអ្វី?

រូបភាពទី២៣.៣៖ ការបញ្ចុកអាហារកូនដោយសកម្ម

(រូបភាពមាននៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (Flipchart) ដែលបោះពុម្ពចែកជូន)

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយតាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគាត់។ កត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ (បើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់)។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងពន្យល់បន្ថែម អំពីរបៀបបញ្ចុកអាហារសកម្មដល់កូន៖
    - បើជាទារក ត្រូវដាក់នៅលើភ្លៅរបស់អ្នក សម្លឹងមុខទារក និងព្យាយាមបញ្ចុកអាហារ បន្ថែមដែលទន់ៗជាច្រើនដង បើទោះជាទារកខ្ជាក់ចេញក៏ដោយ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តទារក ឱ្យហាត់រៀនពីរបៀបហូបចុកអាហារ។
    - ដាក់អាហារនៅក្នុងចានដែលមានច្រើនពណ៌ ឬនៅក្នុងរបស់ណាដែលមើលទៅទាក់ភ្នែក ដើម្បីឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍សប្បាយនៅពេលញ៉ាំ។
    - ផ្ដល់អាហារដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នាដូចជា ផ្លែឈើពណ៌លឿង និងបន្លែពណ៌បៃតង ព្រោះកុមារចូលចិត្តពណ៌ណាស់។

- កុមារដែលទើបនឹងចេះដើរចូលចិត្តញ៉ាំដោយខ្លួនឯង ដូច្នេះគួរឱ្យពួកគេញ៉ាំអាហារដែល កាត់ជាបំណែកតូចៗដែលពួកគេអាចកាន់បាន។ ត្រូវធានាថាអាហារទាំងនោះ គឺទន់ល្មម ដើម្បីទំពារដោយធ្មេញថ្មី ឬអញ្ចាញ និងត្រូវសង្កេតមើលពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់ ជានិច្ចដើម្បីឱ្យច្បាស់ថាពួកគេមិនឈ្លក់។
- បង្ហាញពីការហូបអាហាររបស់កុមារធំដែលជាបងប្អូន ឬអ្នកហូបខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យកុមារ ធ្វើតាម។
- ធ្វើឱ្យការហូបចុកក្លាយជាល្បែងកំសាន្តមួយ។ ឧ. ធ្វើមុខ ធ្វើមាត់បែបកំប្លែង និងនិយាយ ពាក្យបញ្ឆោរជាដើម។ល។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១.រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម ពីលើទឹកដោះម្តាយទៀត។
- អាហារបន្ថែមដែលផ្តល់ឱ្យកុមារគ្រប់ពេល គឺបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ដែលធ្វើចេញពីអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម គឺក្រុមអាហារសាងសង់ ក្រុមអាហារថាមពល និងក្រុមអាហារការពារ។
- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងត្រូវផ្តល់បន្ថែមពីលើការបំបៅដោះម្តាយ តាមបរិមាណត្រឹមត្រូវទៀងទាត់ទៅតាមអាយុកុមារ។
- សូមបញ្ចុកអាហារកូនដោយសកម្ម ដូចជាសម្លឹងមុខកូន លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនញ៉ាំ និយាយលេងជាមួយកូន។ល។
- ធ្វើឱ្យពេលបញ្ចុកអាហារកូនក្លាយជាពេលវេលាដ៏សប្បាយដែលកូនចូលចិត្ត។

២.ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣.អរគុណពួកគាត់ និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៣ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

៧ បើមានពេល និងមានលទ្ធភាព គួរបញ្ចាំងវីដេអូអំពីរបៀបធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងជូនអ្នកចូលរួមទស្សនាផង។ នេះជាតំណភ្ជាប់ទៅវីដេអូនេះ ដែលមានរយៈពេល១៣នាទី។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ ២៣.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៣ (សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួម)

មេរៀនទី ២៣

ការផ្ដល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម

- ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ ទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្ដល់អាហារបន្ថែម ពីលើទឹកដោះម្ដាយទៀត។
- អាហារបន្ថែមដែលផ្ដល់ឱ្យកុមារគ្រប់ពេល គឺបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ដែលធ្វើចេញពីអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម គឺក្រុមអាហារសាងសង់ ក្រុមអាហារថាមពល និងក្រុមអាហារការពារ។

ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម

- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងត្រូវផ្តល់បន្ថែមពីលើការបំបៅដោះម្តាយ តាមបរិមាណត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ទៅតាមអាយុកុមារ។
- សូមបញ្ចុកអាហារកូនដោយសកម្ម ដូចជាសម្លឹងមុខកូន លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនញ៉ាំ និយាយលេងជាមួយកូន ។ល។
- ធ្វើឱ្យពេលបញ្ចុកអាហារកូនក្លាយជាពេលវេលាដ៏សប្បាយដែលកូនចូលចិត្ត។

ជំពូកទី ៦ ៖

កុមារមានពិការភាព

មេរៀនទី ២៤ ៖

កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ)

កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាចៈ • រៀបរាប់ពីប្រភេទទាំង៤នៃកុមារមានពិការភាព • រៀបរាប់ពីមូលហេតុសំខាន់ៗដែលបណ្ដាលឱ្យកុមារមានពិការភាព • រៀបរាប់ពីវិធានការណ៍បង្ការកុំឱ្យកុមារមានពិការភាព • រៀបរាប់ពីពាក្យគួរប្រើ និងមិនគួរប្រើទាក់ទងនឹងពិការភាព និងការមិនរើសអើងលើកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការលេងល្បែងអាននិងលើកមេដៃ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៤ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៤ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖ ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីកុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) ប្រភេទទាំង៤នៃកុមារមានពិការភាព។
  - ii) មូលហេតុសំខាន់ៗដែលបណ្តាលឱ្យកុមារមានពិការភាព និង ការបង្ការកុំឱ្យកុមារមានពិការភាព។
  - iii) ពាក្យគួរប្រើ និងមិនគួរប្រើទាក់ទងនឹងពិការភាព និងការមិនរើសអើងលើកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

ជំហានទី ២ ៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖

- តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
- តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
- បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយៈ

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ ប្រភេទទាំង៤នៃកុមារមានពិការភាព (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចមានគ្នា៣ឬ៤នាក់។ សួរសំណួរសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងក្រុមតូច ដូចខាងក្រោម៖
  - កុមារមានពិការភាពត្រូវបានបែងចែកជា៤ប្រភេទដូចតទៅ៖

    i) ពិការកាយសម្បទា
    ii) ពិការសតិបញ្ញា
    iii) ពិការផ្លូវចិត្ត
    iv) ពិការផ្សេងៗ
  - សូមលើកជាឧទាហរណ៍នៃកុមារមានពិការភាពចំនួនយ៉ាងតិច១ ក្នុងប្រភេទនីមួយៗ។
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។
- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមពីប្រភេទនៃកុមារមានពិការភាពដូចខាងក្រោម៖

  ១) ពិការកាយសម្បទា៖
  - ពិបាកក្នុងការមើល ដូចជាងងឹតភ្នែកម្ខាង ឬទាំងសងខាង ភ្នែកឡើងបាយ ភ្នែកស្រលៀង
  - ពិបាកក្នុងនិយាយ ដូចជានិយាយមិនច្បាស់ និយាយត្រឡាន់ (អណ្តាតធំ) និយាយត្រដិតឆែបក្រអូមមាត់ ឬក្រឡើត ក្រងួរ។
  - ពិបាកក្នុងស្តាប់ ដូចជាថ្លង់ ត្រចៀកអត់រន្ធ ពុំមានក្រដាសត្រចៀក ធ្លាយក្រដាសត្រចៀក ហៀរអំបៅអំបែកធូន់ធូរ។
  - ពិបាកក្នុងការធ្វើចលនា ដូចជាដាច់ដៃ ដាច់ជើង ស្វិតដៃ ស្វិតជើង គាំងសន្លាក់ ជើងខ្វេរ ឆ្អឹងកោងទៅមុខ ឬចំហៀង។
  - ពិការសរីរាង្គខាងក្នុង ដូចជា ខ្សោយមុខងារសរីរាង្គ បេះដូង ក្រលៀន ប្រព័ន្ធដង្ហើម ការវះកាត់សរីរាង្គខាងក្នុងបណ្តាលឱ្យសុខភាពចុះខ្សោយ។

២) ពិការសតិបញ្ញា ដូចជាបញ្ញាលូតលាស់យឺត រៀនខ្សោយ/ការចងចាំមានកម្រិត ខូចប្រព័ន្ធបញ្ញាក្នុងខួរក្បាល ដោនសាំងដ្រូម និងអូទីសឹម។

៣) ពិការផ្លូវចិត្ត ដូចជាអាក្រាត និយាយ សើច យំ ច្រៀងរាំលេងតែម្នាក់ឯងខុសពីប្រក្រតី ដេរគេដេរឯង វាយ ឬប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាដោយមិនដឹងខ្លួន មិនដឹងគ្រោះថ្នាក់ ជំងឺមន្ទិលសង្ស័យ វិកលចរិត ខូចសតិអារម្មណ៍ តានតឹងផ្លូវចិត្ត ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ថប់អារម្មណ៍ ជំងឺវង្វេងវង្វាន់។

៤) ពិការផ្សេងៗ ដូចជាគមខ្នង ខ្សោយកម្ពស់ (ទាបក្រិន) ក្បាលធំ ពកក

សកម្មភាពទី២៖ មូលហេតុ និងការបង្ការពិការភាព (២០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជា៣ក្រុម។ សួរសំណួរសម្រាប់ឱ្យក្រុមពិភាក្សារកមូលហេតុ និងការបង្ការពិការភាព ដូចខាងក្រោម៖
    - ក្រុមទី១៖ តើមូលហេតុនៃពិការភាពកូនតូចដែលនឹងសម្រាលមានអ្វីខ្លះ ចាប់ពីពេលចាប់កំណើតរហូតដល់ពេលសម្រាល? តើត្រូវបង្ការរបៀបណា?
    - ក្រុមទី២៖ តើមូលហេតុនៃពិការភាពទារកមានអ្វីខ្លះ នៅអំឡុងពេលសម្រាល? តើត្រូវបង្ការរបៀបណា?
    - ក្រុមទី៣៖ តើមូលហេតុនៃពិការភាពកូនតូចមានអ្វីខ្លះ ក្រោយពេលទារកសម្រាលហើយ? តើត្រូវបង្ការរបៀបណា?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យក្រុមទី១ ឡើងចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមិនបានលើកឡើង ឬមានយោបល់បន្ថែម។ ធ្វើរបៀបនេះចំពោះក្រុមទី២ និងទី៣រហូតដល់ចប់។
- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ និងសង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖

១. មូលហេតុមួយចំនួនដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានពិការភាព ពីពេលចាប់កំណើតរហូតដល់ពេលសម្រាល៖

- កត្តាតំណពូជ
- ការតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ម្តាយពេលមានផ្ទៃពោះ
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យមិនបានត្រឹមត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ
- ការប៉ះពាល់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬការស្រូបយកក្លិនពេលប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅពេលម្តាយមានផ្ទៃពោះ
- ម្តាយមានជំងឺ

- ម្ដាយជក់បារី ផឹកស្រា
- អាយុរបស់ម្ដាយ (ក្មេងពេក ឬចាស់ពេក)
- កត្តាឪពុក៖ មានជំងឺកាមរោគ ជក់បារី ផឹកស្រា

ការបង្ការពិការភាពមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាននៅមុនពេលសម្រាល៖

- ញ៉ាំអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់
- ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានទៀងទាត់ (ចាក់ថ្នាំបង្ការ លេបថ្នាំជាតិដែក)
- កុំធ្វើការហួសកម្លាំង
- ជៀសវាងការខឹងច្រើន
- ប្រើថ្នាំពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ
- មិនត្រូវប៉ះពាល់ថ្នាំពុល

២.មូលហេតមួយចំនួនដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានពិការភាព អំឡុងពេលសម្រាល៖

- ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ
- ទារកកើតមកខ្វះខ្យល់អុកស៊ីសែន
- ទារកកើតមកមានការឆ្លងមេរោគ
- គ្រោះថ្នាក់ ឬរបួសនៅពេលសម្រាល

ការបង្ការពិការភាពមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅពេលសម្រាល៖

- ឆ្មប ឬអ្នកបង្កើតកូន ត្រូវមានជំនាញ
- ឧបករណ៍សម្រាលត្រូវមានអនាម័យល្អ
- កន្លែងសម្រាលត្រូវមានសុវត្ថិភាព។

៣. មូលហេតុមួយចំនួនដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានពិការភាព ក្រោយពេលកើត៖

- ការមានជំងឺនៅក្នុងអំឡុងពេលកុមារភាព
- កុមារមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ គ្រេះគ្រិន
- គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ៖ ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ រលាក ពុល។ល។
- កុមាររងអំពើហឹង្សាធ្ងន់ធ្ងរ
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនមិនបានត្រឹមត្រូវ ដូចជាមិនផ្ដល់ភាពកក់ក្ដៅដល់កូន មិនលេងជាមួយកូន ទុកកូនចោល។ល។

ការបង្ការពិការភាពមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានក្រោយពេលកើត៖

- ចាក់ថ្នាំបង្ការកុមារឱ្យបានគ្រប់មុខតាមពេលវេលាដែលបានកំណត់
- ត្រូវតាមដានសុខភាពកុមារឱ្យបានទៀងទាត់
- ផ្តល់អាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ
- ទុកកុមារនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមស្រប
- ផ្តល់នូវក្តីស្រឡាញ់ ភាពកក់ក្តៅដល់កុមារ និងបង្កការសប្បាយដោយលេងជាមួយកុមារ

សកម្មភាពទី៣៖ លុបបំបាត់ការរើសអើង និងការមើលងាយចំពោះកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ “ពាក្យសំដីមួយចំនួនអាចដាក់សម្ពាធផ្លូវចិត្តដល់កុមារ និងគ្រួសារ”។
- រួចអានពាក្យគួរប្រើ និងមិនគួរប្រើទាក់ទងនឹងពិការភាពខាងក្រោមម្តងមួយៗ។ ឱ្យអ្នកចូលរួមបិទភ្នែក ហើយស្តាប់។ បើយល់ស្របថាជាពាក្យសមរម្យដែលគួរប្រើ សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃឡើងលើ។ បើមិនយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃចុះក្រោម។

យល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃឡើងលើ	មិនយល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃចុះក្រោម

- បន្ទាប់មក ជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ឬ២នាក់ ដើម្បីបកស្រាយពីមតិយល់ស្របរបស់ខ្លួន និងម្នាក់ ឬ២នាក់ទៀតបកស្រាយពីមតិមិនយល់ស្របរបស់ខ្លួន។
- បន្តធ្វើរបៀបនេះ ចំពោះពាក្យគួរប្រើ និងមិនគួរប្រើ ទី២រហូតដល់អស់ពាក្យ។
- ខាងក្រោមនេះជាពាក្យគួរប្រើ និងមិនគួរប្រើសំខាន់ៗមួយចំនួន ទាក់ទងនឹងពិការភាពដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវអាន និងពន្យល់បន្ថែម៖

ពាក្យមិនគួរប្រើ	ពាក្យគួរប្រើ	ហេតុផលដែលត្រូវនិយាយពាក្យគួរប្រើ
មនុស្សអសមត្ថភាព	អ្នកមានពិការភាព	អ្នកមានពិការភាពក៏មានសមត្ថភាពដែរ
មនុស្សខ្វាក់	មនុស្សមានពិការភាពភ្នែកទាំងស្រុង	• ជាពាក្យដែលសម្តែងការគោរព មិនរើសអើង និងមិនបំបាក់ទឹកចិត្តមនុស្សមានពិការភាព។ • ពាក្យដែលគួរប្រើមួយទៀតដែលមិនប៉ះពាល់ដល់អត្តសញ្ញាណពិការភាព គឺហៅឈ្មោះបុគ្គលផ្ទាល់តែម្តង។
មនុស្សងងឹត	មនុស្សមានពិការភាពក្នុងការមើល	
មនុស្សស្រឡេវ	មនុស្សមានពិការភាពភ្នែក	
មនុស្សគម	មនុស្សមានពិការភាពខ្នង	
មនុស្សស្កន់ជាន់ មនុស្សគ្រាសកន្លង	មនុស្សមានពិការភាពចលករខួរក្បាល	
មនុស្សប្រកាច់	មនុស្សមានពិការភាពរមួលសាច់ដុំសារពាង្គកាយ	
មនុស្សថ្លង់ មនុស្សតម្លង់	មនុស្សមានពិការភាពក្នុងការស្តាប់	
មនុស្សកាង្វរ មនុស្សតាឡាន់	មនុស្សមានពិការភាពក្នុងការនិយាយ	
មនុស្សឆ្កួត មនុស្សឡប់ មនុស្សភ្លើ មនុស្សឆ្កួតជ្រូក មនុស្សអត់គ្រប់ទឹក មនុស្សគ្រាសក្រឡង មនុស្សប្រសៃប្រសាទ មនុស្សឡឹក	មនុស្សមានពិការភាពខ្សោយសតិបញ្ញា	
មនុស្សខ្វិន មនុស្សកាបាក់ មនុស្សពៀច មនុស្សដីស្មើ ដើររលាក់	មនុស្សមានមានពិការភាពជើង	
មនុស្សកាបុត មនុស្សកាងែវ មនុស្សក្រងែង	មនុស្សមានមានពិការភាពដៃ	

- បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរបំផុស៖
  ១. តើអ្វីខ្លះដែលរូបអ្នកផ្ទាល់អាចធ្វើដើម្បីលុបបំបាត់ការរើសអើង និងការមើលងាយចំពោះកុមារពិការ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ?
  ២. ចុះសហគមន៍វិញអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?
- សម្របសម្រួលសរុប និងពន្យល់បន្ថែម៖
  - យើងមិនត្រូវរើសអើង ឬមើលងាយជនមានពិការភាព និងត្រូវឱ្យពួកគេចូលរួមលេង ឬធ្វើសកម្មភាពសង្គម ឬរៀនសូត្រជាមួយ។ល។
  - សហគមន៍មិនត្រូវរើសអើងជនមានពិការភាព ផ្តល់អាទិភាព និងគាំទ្រដល់ពួកគេឱ្យទទួលបានសេវាសុខភាព ឬសេវាសាធារណៈផ្សេងៗ ប្រកបដោយភាពងាយស្រួល និងឆាប់រហ័ស។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- កុមារមានពិការភាពត្រូវបានបែងចែកជា៤ប្រភេទដូចតទៅ៖
  ១. ពិការកាយសម្បទា ដូចជាពិការដៃ ពិការជើង ពិបាកក្នុងការមើល ពិបាកក្នុងការនិយាយ។ល។
  ២. ពិការសតិបញ្ញា ដូចជាបញ្ញាលូតលាស់យឺត រៀនខ្សោយ/ការចងចាំមានកម្រិត
  ៣. ពិការផ្លូវចិត្ត ដូចជាអាក្រាត និយាយ សើច យំ ច្រៀងរាំលេងតែម្នាក់ឯងខុសពីប្រក្រតី ដើរគេដើរឯង
  ៤. ពិការផ្សេងៗ ដូចជាគមខ្នង ខ្សោយកម្ពស់ (ទាបក្រិន) ក្បាលធំ ពកក

- លុបបំបាត់ការរើសអើងកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ តាមរយៈការមិនប្រើពាក្យសំដីមើលងាយ ឬបំបាក់ទឹកចិត្តកុមារមានពិការភាព ដូចជាពាក្យមនុស្សខ្វាក់ មនុស្សខ្វិន មនុស្សគម្លង់ ជាដើម។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវប្រើពាក្យកុមារខ្សោយគំហើញ ឬ ពិបាកក្នុងការមើល ជំនួសពាក្យមនុស្សខ្វាក់ជាដើម។
- មូលហេតុនៃកុមារមានពិការភាពមានច្រើន គឺពីពេលចាប់កំណើតដល់ពេលសម្រាល អំឡុងពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល។ ទោះជាយ៉ាងណា យើងមានវិធីបង្ការកុំឱ្យកុមារមានពិការភាពបាន ដូចជា៖
  - ពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ
  - ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
  - សម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញ នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ
  - បរិភោគអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់
  - ពេលកើតរួច ត្រូវចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុមារលូតលាស់ល្អ ទាំងរាងកាយ ខួរក្បាល ផ្លូវចិត្ត និងបញ្ញា។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦.ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៤ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២៤.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៤ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ២៤

កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ

- កុមារមានពិការភាពត្រូវបានបែងចែកជា៤ប្រភេទដូចតទៅ៖

  1. ពិការកាយសម្បទា ដូចជាពិការដៃ ពិការជើង
  2. ពិការសតិបញ្ញា ដូចជាបញ្ញាលូតលាស់យឺត រៀនខ្សោយ/ការចងចាំមានកម្រិត
  3. ពិការផ្លូវចិត្ត ដូចជាអាក្រាត និយាយ សើច យំ ច្រៀងរាំលេងតែម្នាក់ឯងខុសពីប្រក្រតី ដើរគេដើរឯង
  4. ពិការផ្សេងៗ ដូចជាគមខ្វង ខ្សោយកម្ពស់ (ទាបក្រិន)

- មូលហេតុនៃកុមារមានពិការភាពមានច្រើន គឺពីពេលចាប់កំណើតដល់ពេលសម្រាល អំឡុងពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល។ ទោះជាយ៉ាងណា យើងមានវិធីបង្ការកុំឱ្យកុមារមានពិការភាពបាន ដូចជា៖
  - ពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ
  - ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
  - សម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញ នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ
  - បរិភោគអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់
  - ពេលកើតរួច ត្រូវចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុមារលូតលាស់ល្អ ទាំងរាងកាយ ខួរក្បាល ផ្លូវចិត្ត និងបញ្ញា។
- លុបបំបាត់ការរើសអើងកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ តាមរយៈការមិនប្រើពាក្យសំដីមើលងាយ ឬបំបាក់ទឹកចិត្តកុមារមានពិការភាព ដូចជាពាក្យអាខ្វាក់ អាខ្វិន អាគម្លង់ ជាដើម។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវប្រើពាក្យកុមារខ្សោយគំហើញ ឬ ពិបាកក្នុងការមើល ជំនួសពាក្យអាខ្វាក់ជាដើម។

មេរៀនទី ២៥ ៖

ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ០-៥ឆ្នាំ
ដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត)

ជំពូកទី ៦

មេរៀនទី ២៥ ៖ ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • ពន្យល់ថាកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតក៏ត្រូវការលេង និងអាចលេងបានដែរ • រៀបរាប់ពីសារៈប្រយោជន៍នៃការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត • រៀបរាប់ពីចំណុចសំខាន់នៃការលេងជាមួយកុមារតូច ដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការលេងល្បែងអាននិងលើកមេដៃ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៥ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៥ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនពីការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
    i. កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតក៏ត្រូវការលេង និងអាចលេងបានដែរ។
    ii. សារៈប្រយោជន៍នៃការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត។
    iii. ចំណុចសំខាន់នៃការលេងជាមួយកុមារតូច ដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត។

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
    - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
    - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
    - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
    - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតក៏ត្រូវការលេង និងអាចលេងបានដែរ (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលអានឃ្លាទី១ខាងក្រោម ។ ឱ្យអ្នកចូលរួមបិទភ្នែក ហើយស្តាប់។ បើយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃឡើងលើ។ បើមិនយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃចុះក្រោម។

យល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃឡើងលើ	មិនយល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃចុះក្រោម

- បន្ទាប់មក ជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ឬ២នាក់ ដើម្បីបកស្រាយពីមតិយល់ស្របរបស់ខ្លួន និងម្នាក់ ឬ២នាក់ទៀតបកស្រាយពីមតិមិនយល់ស្របរបស់ខ្លួន។
- សរសេរហេតុផលយល់ស្រប និងមិនយល់ស្របលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។
- បន្តធ្វើរបៀបនេះ ចំពោះឃ្លាទី២។
- ខាងក្រោមនេះជាឃ្លាដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវអាន៖
  ១. កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត មិនត្រូវការលេងទេ។
  ២. កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត មិនអាចលេងបានទេ ព្រោះពិការលេងមិនកើត។
- បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ក៏ត្រូវការលេងដូចកុមារទូទៅដែរ។ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវលេងជាមួយកុមារ ឬផ្ដល់ឱកាសឱ្យកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតបានលេងដូចកុមារឯទៀតដែរ។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវផ្ដល់ការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះពួកគេ ដូចជាចំណាយពេលវេលាយូរជាង ជ្រើសរើសល្បែងលេងដែលសមស្រប។ល។
  - កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ក៏អាចលេងបានដូចកុមារដទៃដែរ ប៉ុន្តែទាមទារឱ្យឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសដល់ពួកគេ។

សកម្មភាពទី២៖ ផលប្រយោជន៍នៃការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចមានគ្នា៣ឬ៤នាក់។ សួរសំណួរសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងក្រុមតូច ដូចខាងក្រោម៖
  - តើការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
- បន្ទាប់មក អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកក្រុមធំវិញ។ សុំឱ្យ១ក្រុម ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ក្រុមខ្លួនទៅក្រុមធំ។ សុំឱ្យក្រុមផ្សេង បន្ថែមអ្វីដែលក្រុមមុនមិនបានលើកឡើង។

ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត

- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយរបស់គាត់លើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ សង្ខេបឡើងវិញនូវគំនិតទាំងឡាយដែលត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - ការលេងជាមួយកុមារតូចមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើន ព្រោះវាជួយអភិវឌ្ឍទាំងខួរក្បាល និងរាងកាយកុមារ។
  - ការលេងជាមួយកុមារតូច បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្ដៅ ក្ដីស្រឡាញ់ រវាងកុមារ និងឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។
  - ការលេងជាមួយកុមារតូច ជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តកុមារឱ្យរឹងមាំ និងសប្បាយចិត្ត។
  - វាជួយកុមារឱ្យបានរៀនសូត្រពាក្យថ្មី ស្គាល់អ្វីដែលថ្មីនៅលើរាងកាយ និងរបស់ជុំវិញខ្លួន។
  - មានល្បែងជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះកុមារតូច។ ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវស្វែងយល់ និងយកមកលេងជាមួយកុមារ។
  - ពេលណាក៏អាចលេងជាមួយកុមារបានដែរ។ បើឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ធ្វើការ គ្មានពេលទំនេរ ត្រូវចេះឆ្លៀតរកពេលដែលអ្នកនៅជាមួយកូន ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលមុនដាក់កូនឱ្យគេង ពេលបញ្ចុកអាហារ ។ល។ ដើម្បីលេងជាមួយកុមារ។
  - ការលេងជាមួយកុមារអាចធ្វើបានតាមរយៈការសួរឆ្លើយ ការនិយាយរឿង ការច្រៀង ការលេងល្បែងផ្សេងៗដូចជា ល្បែងចាក់ទឹកដូង បូតសណ្ដែក វូម៉ាកអើ ។ល។

សកម្មភាពទី៣៖ ស្វែងយល់ពីចំណុចសំខាន់ៗនៃការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត (២០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលអានឃ្លាទី១ខាងក្រោម។ ឱ្យអ្នកចូលរួមបិទភ្នែក ហើយស្ដាប់។ បើយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃឡើងលើ។ បើមិនយល់ស្រប សូមលើកជាសញ្ញាមេដៃចុះក្រោម។

យល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃឡើងលើ	មិនយល់ស្រប៖ សញ្ញាមេដៃចុះក្រោម

- បន្ទាប់មក ជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីហេតុផលយល់ស្រប និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ពីហេតុផលមិនយល់ស្រប។
- សរសេរហេតុផលយល់ស្រប និងមិនយល់ស្របលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។
- បន្តធ្វើរបៀបនេះ ចំពោះឃ្លាទី២រហូតដល់អស់ឃ្លា។
- ខាងក្រោមនេះជាឃ្លានិងសំនួរដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវអាន៖

១. កុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍មួយទាន់ពេលវេលា។ ដើម្បីអន្តរាគមន៍ គឺយើងអាចប្រើវិធីងាយៗតាមរយៈការលេងជាមួយកុមារ។

២. ពេលលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត សូមប្រើវត្ថុធំដែលងាយចាប់កាន់។

៣. ចំពោះកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត មិនត្រូវចំណាយពេល និងអត់ធ្មត់លេងជាមួយកូនឱ្យបានច្រើនជាងកុមារធម្មតាទេ។

៤. ចំពោះកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត សូមសួរសំណួរ "បាទ/ចាស" ទៅកាន់កុមារឱ្យបានច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ចង្អុលរូបត្រី ហើយសួរកូនថា នេះជារូបត្រីមែនទេកូន?

៥. បើកុមារស្តាប់មិនឮ សូមប្រើកាយវិការ ទឹកមុខ និងឱ្យកូនបានប៉ះស្ទាប។

៦. ពេលលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត សូមសំឡឹងមុខកូន ញញឹមដាក់កូន ធ្វើសំឡេងផ្សេងៗដើម្បីទាក់ទាញកូន និងបត់បែនទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តកូន។

- បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់បន្ថែមដូចខាងក្រោម៖
  - កុមារមានពិការភាពឬមានការអភិវឌ្ឍយឺតត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍មួយទាន់ពេលវេលា។អន្តរាគមន៍គឺជាសកម្មភាពមួយចំនួនដែលប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីបង្ការនូវការវិវត្តនៃពិការភាពចំពោះកុមារ ឬដើម្បីកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃពិការភាព ឬការអភិវឌ្ឍយឺត។ អន្តរាគមន៍កាន់តែឆាប់ ឱកាសទទួលជោគជ័យកាន់តែខ្ពស់ ដែលនឹងធ្វើឱ្យកុមាររស់នៅមានសុខភាពល្អ និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃកាន់តែប្រសើរឡើង។ ដើម្បីអន្តរាគមន៍ គឺយើងអាចប្រើវិធីងាយៗតាមរយៈការលេងជាមួយកុមារ។ ដូច្នេះការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬកុមារមានការអភិវឌ្ឍយឺតពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។
  - ពេលលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត សូមប្រើវត្ថុធំដែលងាយចាប់កាន់។ កុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ពិបាកក្នុងការចាប់វត្ថុតូចៗ។
  - ចំពោះកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត យើងត្រូវចំណាយពេល និងអត់ធ្មត់លេងជាមួយកូនឱ្យបានច្រើនជាងកុមារធម្មតា ពីព្រោះពួកគេមិនរហ័សរហួនដូចកុមារទូទៅទេ។
  - ចំពោះកុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត សូមសួរសំណួរ "បាទ/ចាស" ទៅកាន់កុមារឱ្យបានច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ចង្អុលរូបត្រី ហើយសួរកូនថា នេះជារូបត្រីមែនទេកូន? កូននឹងឆ្លើយថា បាទ ឬចាស។ យើងធ្វើដូចនេះ ក្នុងករណីដែលកុមារពិបាកឆ្លើយ ឬឆ្លើយមិនចេញ គឺយើងជួយឱ្យកុមារងាយស្រួលក្នុងការឆ្លើយ និងឆ្លើយបានត្រឹមត្រូវផង។
  - បើកុមារស្តាប់មិនឮ សូមប្រើកាយវិការ ទឹកមុខ និងឱ្យកូនបានប៉ះស្ទាប។
  - ពេលលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព សូមសំឡឹងមុខកូន ញញឹមដាក់កូន ធ្វើសំឡេងផ្សេងៗដើម្បីទាក់ទាញកូន និងបត់បែនទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តកូន។ និយាយរួម គឺយើងអនុវត្តតាមវិធីសាស្ត្រដែលយើងប្រើជាមួយកុមារទូទៅដែរ។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ក៏ត្រូវការលេងដូចកុមារទូទៅដែរ។ សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគេបានលេងដូចកុមារឯទៀតដែរ។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះពួកគេ ដូចជាចំណាយពេលវេលាយូរជាង ជ្រើសរើសល្បែងលេងដែលសមស្រប។ល។
- កុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍មួយទាន់ពេលវេលា។ ដើម្បីអន្តរាគមន៍ គឺយើងអាចប្រើវិធីងាយៗតាមរយៈការលេងជាមួយកុមារ។
- ដូច្នេះការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬកុមារមានការអភិវឌ្ឍយឺតពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីបង្ការនូវការវិវត្តនៃពិការភាពចំពោះកុមារ ឬដើម្បីកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃពិការភាព ឬការអភិវឌ្ឍយឺត។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៥ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២៥.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៥ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ២៥ ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត

- កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ក៏ត្រូវការលេងដូចកុមារទូទៅដែរ។ សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគេបានលេងដូចកុមារឯទៀតដែរ។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះពួកគេ ដូចជាចំណាយពេលវេលាយូរជាង ជ្រើសរើសល្បែងលេងដែលសមស្រប។ល។
- កុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍មួយទាន់ពេលវេលា។ ដើម្បីអន្តរាគមន៍ គឺយើងអាចប្រើវិធីងាយៗតាមរយៈការលេងជាមួយកុមារ។
- ដូច្នេះការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬកុមារមានការអភិវឌ្ឍយឺតពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ ដើម្បីបង្ការនូវការវិវត្តនៃពិការភាពចំពោះកុមារ ឬដើម្បីកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃពិការភាព ឬការអភិវឌ្ឍយឺត។

មេរៀនទី ២៦ ៖

របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី 0-៥ឆ្នាំ ដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត)

មេរៀនទី ២៦ ៖ របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • រៀបរាប់បានអំពីរបៀបផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន ដល់កុមារមានពិការភាព • រៀបរាប់ពីរបៀបស្វែងរកការគាំទ្រពីសេវាសាធារណៈដែលផ្តល់អាទិភាពដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ • ចងក្រងជាក្រុមទៅនឹងបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ និងគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការបូកសរុបខ្លឹមសារសំខាន់ៗ
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៦ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៦ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះពួកគាត់នឹងរៀនអំពីកុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - របៀបផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន ដល់កុមារមានពិការភាព
  - របៀបស្វែងរកការគាំទ្រពីសេវាសាធារណៈដែលផ្តល់អាទិភាពដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ
  - សារៈប្រយោជន៍នៃការចងក្រងជាក្រុមទៅនឹងបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?

- បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ របៀបផ្ដល់ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមានដល់កុមារមានពិការភាព (២០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ “សូមកុំបាក់ទឹកចិត្តឬអស់សង្ឃឹម ទោះកូនរបស់អ្នកមិនដូចកុមារដទៃ សូមតាំងចិត្តផ្តល់ការថែទាំ និងភាពកក់ក្ដៅដល់កូន ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានប្រសើរ ជាពិសេសពេលធំឡើងគេមានជំនាញសំខាន់ៗ (ចេះញ៉ាំបាយ ប្ដូរសំលៀកបំពាក់ ធ្វើអនាម័យខ្លួនបាណ្រ) អាចជួយខ្លួនឯងបាន”។
- អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរបំផុសគំនិត៖
  - តើសព្វថ្ងៃអ្នកបានផ្ដល់ការថែទាំបែបណាខ្លះ ដល់កូនដែលមានពិការភាព?
  - តើសកម្មភាពថែទាំណាខ្លះងាយស្រួល? ណាខ្លះដែលពិបាក?
- លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមចំនួន ២ ទៅ ៣នាក់ដើម្បីឡើងបង្ហាញពីបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន (អាស្រ័យតាមពេលវេលា)។
- អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវបំផុសឱ្យមានការជជែកគ្នាយ៉ាងសកម្ម ដើម្បីស្វែងរកបទពិសោធន៍ថែទាំកូនដែលមានពិការភាព ជាពិសេសផ្ដោតលើ៖
  - អ្វីដែលអាចធ្វើបាន ក្នុងការថែទាំទារកដែលមានពិការភាព
  - អ្វីដែលពិបាកធ្វើ ក្នុងការថែទាំទារកដែលមានពិការភាព
  - បើពិបាក តើមានដំណោះស្រាយឬទេកន្លងមក (ឆ្លងតាមបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់អ្នកចូលរួម)
- ខាងក្រោមនេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ប៉ុន្តែជាក់ស្តែងគឺអាស្រ័យលើបទពិសោធន៍របស់ក្រុមមាតាបិតានៅសហគមន៍នីមួយៗ៖
  - ផ្ដល់ភាពកក់ក្ដៅតាមរយៈក្រសែភ្នែក ទឹកមុខ ឱបថើបថ្នាក់ថ្នម ប្រើកាយវិការ និយាយលេងជាមួយកូន។ល។
  - នាំកូនទៅមើល និងយកខ្យល់អាកាសក្រៅផ្ទះ
  - របៀបនិយាយ ឬច្រៀង ឬនិទានរឿង ជាមួយកូន ដើម្បីឱ្យកូនចូលចិត្ត
  - របៀបបញ្ចុកអាហារកូនដែលអាចឱ្យកូនញ៉ាំបានច្រើន និងលឿន

- អ្នកសម្របសម្រួលកត់ចម្លើយអ្នកចូលរួមលើផ្ទាំងក្រដាសធំ រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗដែលរៀនសូត្របានពីការពិភាក្សានេះ។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ ហើយពន្យល់បន្ថែមថា៖
  - ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកុមារ។
  - ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ ដែលយល់អំពីការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប និងកក់ក្តៅ ដឹងថាកុមារម្នាក់ៗមានតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តខុសៗគ្នា ហើយកុមាររៀនសូត្របានល្អតាមរយៈសកម្មភាពទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកជាមួយមនុស្សធំដែលកុមារទុកចិត្ត។
  - ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប និងកក់ក្តៅ បង្ហាញឱ្យកុមារដឹងថាគេជាមនុស្សសំខាន់ អ្វីដែលគេត្រូវការត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ ហើយចរិក លក្ខណៈសម្បត្តិជាធម្មជាតិរបស់គេត្រូវបានគោរព។ បើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះកុមារនឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្តៅ។ វាបង្កលក្ខណៈឱ្យកុមាររៀន និងរីកចំរើនបានល្អ ទាំងខួរក្បាល ប្រាជ្ញា ចំណេះដឹង និងបំណិននានាក្នុងការរស់នៅពេលកុមារធំឡើងទៀតផង។
  - យើងដឹងថាឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារពិតជារវល់ណាស់។ ដូច្នេះពួកគេពិបាកក្នុងការឆ្លើយតបភ្លាមៗទៅនឹងតម្រូវការកុមារ។ ការថែទាំគឺជាសិល្បៈ មិនមែនជាវិទ្យាសាស្ត្រទេ។ ដូច្នេះ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ គួរតែខិតខំឆ្លើយតបទៅកុមារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

សកម្មភាពទី២៖ របៀបស្វែងរកការគាំទ្រពីសេវាសាធារណៈដែលផ្តល់អាទិភាពដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ (១៥នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរបំផុស៖
  - តើប្រភពណាខ្លះ ដែលអាចផ្តល់ព័ត៌មានដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ ដើម្បីទទួលបានសេវាព្យាបាលសមស្រប? (ចម្លើយរំពឹងទុក៖ មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន (គ្រូបង្រៀន) សាលាឃុំ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ស្រាវជ្រាវតាមបណ្តាញព័ត៌មានសង្គម លេខទូរស័ព្ទ។ល។)
  - តើត្រូវត្រៀមឯកសារចាំបាច់អ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យកុមារមានពិការភាពទទួលបានសេវា? (ចម្លើយរំពឹងទុក៖ ត្រៀមឯកសារសំខាន់ៗដែលបញ្ជាក់ដោយអាជ្ញាធរ ព័ត៌មានសុខភាពរបស់កូនពីការពិនិត្យមុនៗ។ល។)

- អ្នកសម្របសម្រួល បូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗដែលពិភាក្សា។ អរគុណចំពោះចម្លើយរបស់ពួកគាត់ ហើយពន្យល់បន្ថែមថា៖ ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវការអន្តរាគមន៍ពីអ្នកជំនាញខាងក្រៅ ក្រៅពីប្រភពព័ត៌មានដែលបានពិភាក្សាខាងលើ គ្រូសម្របសម្រួលយើងមានអាស័យដ្ឋាន និងលេខទាក់ទងមណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗ នៅតាមខេត្ត ក្រុងជាច្រើន (សូមមើលបញ្ជីឈ្មោះមណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលនៅឧបសម្ព័ន្ធនៃមេរៀននេះ)។
- ក្នុងករណីកូនមានពិការភាពកម្រិតស្រាល កូនអាចរៀននៅសាលាមត្តេយ្យទូទៅបាន។
- ក្នុងករណីកូនមានពិការភាពកម្រិតធ្ងន់ ត្រូវនាំកូនទៅទទួលសេវាស្តារលទ្ធភាពសិន មុននឹងបញ្ជូនកូនទៅរៀននៅសាលាមត្តេយ្យទូទៅ។

សកម្មភាពទី៣៖ សារៈប្រយោជន៍នៃការចងក្រងជាក្រុមទៅនឹងបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព (១០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់ “សំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកចងក្រងជាក្រុមបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ និងគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក”។
- បើមានក្រុមបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាពរួចហើយនៅក្នុងសហគមន៍ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើបណ្តាញដែលមានស្រាប់នេះ។
- បើគ្មានទេ អ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំសកម្មភាពចងក្រងក្រុម ដោយកំណត់ពីពេលវេលាដើម្បីជុំគ្នាជាប្រចាំ កំណត់បណ្តាញសង្គមដើម្បីអាចទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញ ។ល។
- ប្រសិនបើអាច អ្នកសម្របសម្រួលគួរណែនាំអ្នកចូលរួមអំពីបណ្តាញសង្គមដែលជឿទុកចិត្តបានរបស់ក្រុមបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីឱ្យអ្នកថែទាំអាចចូលរួមបាន។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម ទោះកូនរបស់អ្នកមិនដូចកុមារដទៃ សូមតាំងចិត្តផ្តល់ការថែទាំភាពកក់ក្តៅដល់កូន ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានប្រសើរ ជាពិសេសពេលធំឡើងគេមានជំនាញសំខាន់ៗ (ចេះញ៉ាំបាយ ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ) អាចជួយខ្លួនឯងបាន។
- ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅដល់កូន តាមរយៈក្រសែភ្នែក ទឹកមុខ ឱបថើបថ្នាក់ថ្នម ប្រើកាយវិការ និយាយលេងជាមួយកូន ។ល។
- ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវការអន្តរាគមន៍ពីអ្នកជំនាញខាងក្រៅ ក្រៅពីប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងមូលដ្ឋានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន សាលាឃុំ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល គ្រូសម្រាបសម្រួលមានអាស័យដ្ឋាន និងលេខទាក់ទងមណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗ នៅតាមខេត្ត ក្រុងជាច្រើន។
- សំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកចងក្រងជាក្រុមបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ និងគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៦ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២៦.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៦ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ២៦

របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ

- សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម ទោះកូនរបស់អ្នកមិនដូចកុមារដទៃ សូមតាំងចិត្តផ្ដល់ការថែទាំ ភាពកក់ក្ដៅដល់កូន ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានប្រសើរ ជាពិសេសពេលធំឡើង គេមានជំនាញសំខាន់ៗ (ចេះញ៉ាំបាយ ប្ដូរសំលៀកបំពាក់ ធ្វើអនាម័យខ្លួនបាណ្ឌ) អាចជួយខ្លួនឯងបាន។
- ផ្ដល់ភាពកក់ក្ដៅដល់កូនតាមរយៈក្រសៃភ្នែក ទឹកមុខ ឱបថើបថ្នាក់ថ្នម ប្រើកាយវិការ និយាយលេងជាមួយកូន ។ល។
- ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវការអន្តរាគមន៍ពីអ្នកជំនាញខាងក្រៅ ក្រៅពីប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន ដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន សាលាឃុំ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល គ្រូសម្របសម្រួលមានអាស័យដ្ឋាន និងលេខទាក់ទងមណ្ឌលស្ដារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល សំខាន់ៗ នៅតាមខេត្ត ក្រុងជាច្រើន។
- សំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកចងក្រងជាក្រុមបណ្ដាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ និងគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ឧបសម្ព័ន្ធ២៦.២៖ បញ្ជីឈ្មោះមណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល

មណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល				
លរ	ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះមណ្ឌល	អាសយដ្ឋាន	ទូរស័ព្ទ
១	ភ្នំពេញ	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាភ្នំពេញ	ផ្ទះលេខ២០□ ផ្លូវឌួងងៀប សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ ខណ្ឌមានជ័យ (សហការឧបត្ថម្ភរបស់អង្គការ □□□□□□□□□□□□□□□	០១២ ៥១៤០៥៦ ០១២ ៦៦៤៨១១
		មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទា គៀនឃ្លាំង	ផ្លូវជាតិ៦□ ភូមិគៀនឃ្លាំង សង្កាត់ជ្រោយចង្វា ខណ្ឌជ្រោយចង្វា	០៩៧ ៥៦៧៦៦៨៨
២	តាកែវ	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទា ខេត្តតាកែវ	សង្កាត់រកាក្នុង ក្រុងដូនកែវ	០៩៧ ៨៨៦៥៦៩០ ០១៦ ៣២២៩០៧
៣	បាត់ដំបង	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទា ខេត្តបាត់ដំបង	ភូមិវត្តលៀប សង្កាត់ចំការសំរោង ក្រុងបាត់ដំបង (សហការឧបត្ថម្ភដោយ □□□□□)	០១២ ៨៣៣២៣៦
៤	ព្រៃវែង	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទា ខេត្តព្រៃវែង	ភូមិបារាយណ៍លិច សង្កាត់បារាយណ៍ ក្រុងព្រៃវែង	០១២ ៩៥៧៣៤៣

មណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល				
លរ	ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះមណ្ឌល	អាសយដ្ឋាន	ទូរស័ព្ទ
៥	សៀមរាប	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តសៀមរាប	ភូមិវិហារចិន សង្កាត់ស្វាយដង្គុំ ក្រុងសៀមរាប	០១២៩២២៧១០
៦	កំពង់ចាម	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តកំពង់ចាម	ភូមិ៧ សង្កាត់កំពង់ចាម ក្រុងកំពង់ចាម (សហការឧបត្ថម្ភដោយអង្គការ □□)	០៩៥ ២៥៥១៨៤
៧	ក្រចេះ	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តក្រចេះ	សង្កាត់ក្រចេះ ក្រុងក្រចេះ (ក្នុងមន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្ត)	០១៧ ៣០៧០៧៧
៨	កំពង់ឆ្នាំង	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	ភូមិកណ្តាល សង្កាត់កំពង់ឆ្នាំង ក្រុងកំពង់ឆ្នាំង (សហការឧបត្ថម្ភដោយ □□□□□□□□□□□□□□□□□)	០១២ ២៦០០៣៨
៩	ព្រះសីហនុ	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តព្រះសីហនុ	សង្កាត់២ ក្រុងព្រះសីហនុ (ក្នុងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក) (សហការឧបត្ថម្ភដោយ □□□□□□□□□□□□□□□□□)	០១២ ៥១៤០៥៥
១០	កំពង់ស្ពឺ	មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពពលកម្មកាយសម្បទាខេត្តកំពង់ស្ពឺ	ភូមិអង្គសេរី សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន (សហការឧបត្ថម្ភដោយ□□□□□)	០១២ ២៨៤៩៥៣

រោងជាងស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល				
លរ	ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះរោងជាង	អាសយដ្ឋាន	ទូរស័ព្ទ
១	កំពង់ធំ	រោងជាងស្តារលទ្ធភាពពកម្មកាយសម្បទា ខេត្តកំពង់ធំ	សង្កាត់កំពង់ធំ ក្រុងស្ទឹងសែន	០១២ ៩៥៩៧៦៣
២	ស្វាយរៀង	រោងជាងស្តារលទ្ធភាពពកម្មកាយសម្បទា ខេត្តស្វាយរៀង	សង្កាត់ស្វាយរៀង ក្រុងស្វាយរៀង	០១១ ៩៥៦២១១
៣	ព្រះវិហារ	រោងជាងស្តារលទ្ធភាពពកម្មកាយសម្បទា ខេត្តព្រះវិហារ	សង្កាត់ប្រណាក ក្រុងព្រះវិហារ	០១២ ៩៥៩៧៦៣

ជំពូកទី ៧ ៖

ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចក្នុង គ្រាអាសន្ន

មេរៀនទី ២៧ ៖

សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី០-៥ឆ្នាំ)

សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • ដឹងពីសារៈប្រយោជន៍នៃសុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច • អនុវត្តវិធី និងល្បែងមួយចំនួនដែលអាចរំងាប់អារម្មណ៍អ្នកថែទាំកុមារតូច
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការឆ្លុះបញ្ចាំង ល្បែង ការធ្វើបង្ហាញ ការអនុវត្ត
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	គ្មាន
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៧ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៧ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់វេចិបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗរហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះយើងនឹងរៀនពីរបៀបមើលថែខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ដើម្បីអាចឱ្យយើងចិញ្ចឹម បីបាច់កូនបានល្អដែរ។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  - i) សារៈប្រយោជន៍នៃសុខុមាលភាពអ្នកថែទាំកុមារតូច
  - ii) អនុវត្តវិធី និងល្បែងមួយចំនួនដែលអាចរំងាប់អារម្មណ៍អ្នកថែទាំកុមារតូច

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ?តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?

- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖

  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ

  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។

- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។

- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ សារៈប្រយោជន៍នៃសុខុមាលភាពអ្នកថែទាំកុមារតូច (១៥នាទី)

- ការពិភាក្សាក្រុមតូច៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖
    - តើយើងខឹង ឬមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ដោយសារអ្វីខ្លះ?
    - តើនរណាខ្លះអាចជួយយើងដើម្បីគ្រប់គ្រងកំហឹង និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងទាំងនោះបាន?
    - តើយើងអាចជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងដូចម្តេចខ្លះ?
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ សុំឱ្យតំណាង១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត ដែលបានពិភាក្សាទៅក្រុមធំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា និងពន្យល់បន្ថែម៖
    - អ្នកខឹង ឬមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត (ស្ត្រេស) ដោយសារ៖ បារម្ភពីកូន ខឹងប្តី ឬប្រពន្ធ មិនបានសម្រេចបំណង ជម្លោះជាមួយសាច់ញាតិ ឬអ្នកជទៃ រកស៊ីខាត បាត់បង់ចំណូល ឬការងារចាញ់បោកគេ ទទួលការស្តីបន្ទោស អាជ្ញាធរបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញពីផ្ទះដោយសារជំងឺកូវីដ១៩ រងគ្រោះដោយសារគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ។ល។
    - មនុស្សដែលអាចជួយអ្នកបានដើម្បីគ្រប់គ្រងកំហឹង និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងមានដូចជា ប្តី ឪពុក ម្តាយ បងប្អូន មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាងដែលយើងទុកចិត្ត ។ល។
    - ប៉ុន្តែសំខាន់ជាងនេះ គឺអ្នកក៏អាចជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងតាមរយៈវិធីរំងាប់អារម្មណ៍ និងសកម្មភាពល្បែងនានាមួយចំនួនដែលយើងនឹងមានជាឧទាហរណ៍ខ្លះយកមកអនុវត្តក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។
    - បន្ថែមពីនេះ អ្នកត្រូវរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ តាមរយៈសកម្មភាពនានាដូចជា៖
        - ផឹកទឹកឱ្យច្រើន
        - គេងពេលយប់ឱ្យបាន៧ម៉ោង
        - សម្រាកខួរក្បាលឱ្យបានច្រើន ដោយកាត់បន្ថយការស្តាប់ ឬមើលព័ត៌មាន ទូរទស្សន៍ បណ្តាញសង្គម ជាដើម
        - ពិសារអាហារដែលផ្តល់សុខភាពឱ្យទៀងពេល

- ម៉្យាងទៀត អ្នកត្រូវសម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់ ទោះបីបានតែ២ឬ៣នាទីក៏ដោយ ដូចជា៖
  - ដកដង្ហើមចេញចូលវែងៗ ៣ដង
  - ដាក់ជើងអ្នកឱ្យសម្រាក (ឧទាហរណ៍ អង្គុយលើកៅអី)
  - ដើរ
  - ធ្វើចលនាខ្លួនប្រាណ យ៉ាងតិច១ម៉ោងម្តង
  - និយាយជាមួយមិត្តភ័ក្រ (អាចនិយាយតាមទូរស័ព្ទក៏បាន)
  - ស្តាប់ចំរៀង ឬច្រៀង រាំ
- ចំណុចដែលពិសេសបំផុត និងត្រូវចងចាំគឺ អ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវជួយខ្លួនឯងជាមុនសិន។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងមានកម្លាំង អ្នកអាចមើលថែទាំកុមារតូចបានកាន់តែប្រសើរ។

សកម្មភាពទី២៖ របៀបជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ឬកំហឹង (៣០នាទី)

ល្បែងទី១៖ ដកដង្ហើម

- អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើបង្ហាញពីរបៀបលេងល្បែងនេះ។ បន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ អនុវត្តតាមរៀងៗខ្លួន។

ល្បែ ងទី១៖
ដកដង្ហើម

- របៀបលេង៖
  - ដកដង្ហើមចូលឱ្យវែង ហើយរាប់ខ្សឹបៗពី១ ដល់៥
  - ដកដង្ហើមចេញឱ្យវែង ហើយរាប់ខ្សឹបៗពី១ ដល់៥
  - ធ្វើឱ្យបានច្រើនដងសារចុះសារឡើងឱ្យបាន៥ជុំ

ល្បែងទី២៖ ហិតផ្កា ផ្លុំទៀន

- អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើបង្ហាញពីរបៀបលេងល្បែងនេះ។ បន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ អនុវត្តតាមរៀងៗខ្លួន។

ល្បែងទី២៖
ហិតផ្កា ផ្លុំទៀន

- របៀបលេង៖
  - ឧបមាថា ដៃស្តាំអ្នកកាន់ផ្កាម្លិះ ដែលមានក្លិនក្រអូប ហើយដៃឆ្វេងកាន់ទៀន។ ដាក់ដៃទាំង២ មកខាងមុខ ហើយឱនហិតផ្កា និងផ្លុំទៀន។
  - ពេលអ្នកហិតផ្កា ត្រូវដកដង្ហើមចូលឱ្យវែងតាមច្រមុះ ស្រមៃដូចហិតផ្កាមែនទែន និង ផ្លុំទៀនដូចដកដង្ហើមចេញឱ្យវែងៗ ផ្លុំចេញតាមមាត់។
  - ធ្វើម្តងទៀត៣ ទៅ៥ដង

ល្បែងទី៣៖ ពត់ខ្លួនពន្លាសាច់ដុំ

- អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើបង្ហាញពីរបៀបលេងល្បែងនេះ។ បន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ អនុវត្តតាមរៀងៗខ្លួន។

ល្បែងទី៣៖
ពត់ខ្លួនពន្លាសាច់ដុំ

- របៀបលេង៖
  - **សាច់ដុំស្មា៖** សូមធ្វើចលនាអ្វីក៏ដោយឱ្យតែសាច់ដុំបានពន្លាតឹង
  - **សាច់ដុំខ្នង៖** សូមធ្វើចលនាអ្វីក៏ដោយឱ្យតែសាច់ដុំបានពន្លាតឹង
  - **សាច់ដុំជើង៖** សូមធ្វើចលនាអ្វីក៏ដោយឱ្យតែសាច់ដុំបានពន្លាតឹង
  - **សាច់ដុំដៃ៖** សូមធ្វើចលនាអ្វីក៏ដោយឱ្យតែសាច់ដុំបានពន្លាតឹង
  - ធ្វើម្តងៗឱ្យបាន៥ដង

ល្បែងទី៤៖ ស្រមៃគិតដល់កន្លែងដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ

- អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើបង្ហាញពីរបៀបលេងល្បែងនេះ។ បន្ទាប់មកឱ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ អនុវត្តតាមរៀងៗខ្លួន។

ល្បែងទី៤៖ ស្រមៃគិតដល់កន្លែងដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ

- របៀបលេង៖
  - បិទភ្នែក ហើយស្រមៃថាខ្លួនអ្នកកំពុងស្ថិតនៅទីកន្លែងដែលអ្នកចូលចិត្តបំផុត
  - រំលឹកខ្លួនឯងថា នៅទីនោះអ្នកបានឃើញអ្វីខ្លះ
  - នៅទីនោះអ្នកឮសូរសំឡេងអ្វីខ្លះ
  - បានធុំក្លិនអ្វីខ្លះ
  - បើកភ្នែកឡើង

ការឆ្លុះបញ្ចាំង៖

- បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាគូៗ។ សួរសំណួរបំផុសគំនិតខាងក្រោមសម្រាប់គូនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា (រយៈពេល៥នាទី)៖
  - សំណួរ៖ តើល្បែងទាំងនេះមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដូចម្តេចខ្លះ?
- បន្ទាប់មក ឱ្យអ្នកចូលរួមត្រឡប់មកក្រុមធំវិញ ហើយឱ្យចែករំលែកគំនិតដែលបានពិភាក្សាគ្នាមុននេះ។ អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួម ហើយសង្ខេបខ្លឹមសារសំខាន់ៗខាងក្រោម៖
  - ធ្វើឱ្យអ្នកធូរអារម្មណ៍ មានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន។
  - ជៀសផុតពីការប្រើអំពើហឹង្សា(ទាំងពាក្យសំដី និងកាយវិការ)។
  - ស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីដកឃ្លារកដំណោះស្រាយពេលជួបបញ្ហា។
  - មិនចាំបាច់ចំណាយពេលវេលាច្រើន ឬថវិកា អ្នកអាចធ្វើបានភ្លាមគ្រប់ពេលដែលអ្នកមានភាពតានតឹង។
  - កូនអ្នករៀនបានពីរបៀបទប់កំហឹង ឬភាពតានតឹង ដោយមើលពីគំរូរបស់អ្នក។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសាររអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- សុខុមាលភាពរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីឱ្យគេអាចមានសមត្ថភាពពេញលេញក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានល្អ។
- មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចខឹង ឬមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត (ស្ត្រេស) គឺដោយសារការបារម្ភពីកូន ខឹងប្តី ឬប្រពន្ធ ជម្លោះជាមួយនរណាម្នាក់ បាត់បង់ចំណូល ចាញ់បោកគេ ទទួលការស្តីបន្ទោស អាជ្ញាធរបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញពីផ្ទះដោយសារជំងឺកូវីដ១៩ជាដើម។
- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត តាមរយៈវិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍នានាមួយចំនួន។ វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឱ្យពួកគេធូរអារម្មណ៍ ជៀសផុតពីការប្រើអំពើហឹង្សាដល់កូន (ទាំងពាក្យសំដី និងកាយវិការ)។
- វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះ មិនទាមទារការចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាទេ។ អ្នកអាចធ្វើបានភ្លាម គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង។
- ចំណុចដែលពិសេសបំផុត និងត្រូវចងចាំគឺ អ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវជួយខ្លួនឯងជាមុនសិន។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងមានកម្លាំង អ្នកអាចមើលថែទាំកុមារតូចបានកាន់តែប្រសើរ។

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣.រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៧ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២៧.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៧ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី ២៧

សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច

- សុខុមាលភាពរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីឱ្យគេអាចមានសមត្ថភាពពេញលេញក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានល្អ។
- មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចខឹង ឬមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត (ស្ត្រេស) គឺដោយសារការបារម្ភពីកូន ខឹងប្តី ឬប្រពន្ធ ជម្លោះជាមួយនរណាម្នាក់ បាត់បង់ចំណូល ចាញ់បោកគេ ទទួលការស្តីបន្ទោស អាជ្ញាធរបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញពីផ្ទះដោយសារជំងឺកូវីដ១៩ជាដើម។

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត តាមរយៈវិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍នានាមួយចំនួន។ វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះធ្វើឱ្យពួកគេធូរអារម្មណ៍ ជៀសផុតពីការប្រើអំពើហិង្សាដល់កូន (ទាំងពាក្យសំដី និងកាយវិការ)។
- វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះ មិនទាមទារការចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាទេ។ អ្នកអាចធ្វើបានភ្លាម គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង។
- ចំណុចដែលពិសេសបំផុត និងត្រូវចងចាំគឺ អ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវជួយខ្លួនឯងជាមុនសិន។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងមានកម្លាំង អ្នកអាចមើលថែទាំកុមារតូចបានកាន់តែប្រសើរ។

មេរៀនទី ២៨ ៖

ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

(សម្រាប់បង្រៀនអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនអាយុពី ៣-៥ឆ្នាំ)

ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

គោលបំណង	បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គនេះរួច ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចនឹងអាច៖ • រៀបរាប់ពីសារៈប្រយោជន៍នៃការនិយាយជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩ • ពន្យល់កុមារពីវិធីការពារខ្លួនប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ១៩
រយៈពេល	១ម៉ោង
វិធីសាស្ត្របង្រៀន	• ការបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុមតូច ការពិភាក្សាជាគូ ការពិភាក្សាក្រុមធំ ការបញ្ចាំង ឬចាក់សំឡេងឃ្លីបវីដេអូ (បើមានលទ្ធភាព)
សម្ភារបង្រៀន	• កម្រាល ឬ កន្ទេល ក្ដារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុតសម្រាប់បិទ
ឧបករណ៍បង្រៀន	• ឃ្លីបវីដេអូ៖ តើត្រូវនិយាយអ្វីខ្លះជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩
សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម	• ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៨ (មាននៅចុងមេរៀនទី២៨ និងមានបោះពុម្ពចែកជូន)

ជំហានទី ១ ៖
ការស្វាគមន៍ និងណែនាំពីមេរៀន (៥នាទី)

- សូមណែនាំពីខ្លួនអ្នក និង អ្នកសម្របសម្រួលដទៃទៀត ដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ និងតួនាទីផងដែរ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមណែនាំខ្លួនដោយប្រាប់ពីឈ្មោះ អាយុ ព្រមទាំងចំនួនកូនប្រុសស្រី ក៏ដូចជាអាយុកូនផងដែរ។ ឱ្យពួកគាត់ងើបឈរណែនាំខ្លួនម្តងម្នាក់ៗ រហូតទាល់តែចប់គ្រប់គ្នា។ អ្នកអាចរំលងសកម្មភាពនេះចោល បើសិនជាអ្នកចូលរួមភាគច្រើន ជាមនុស្សដែលធ្លាប់បានចូលវគ្គនេះពីមុន ហើយអ្នកស្គាល់ពួកគាត់ច្បាស់ ហើយអ្នកអាចជំនួសដោយការសួរសុខទុក្ខវិញក៏បានដែរ។
- ស្វាគមន៍ដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ដែលបានមកចូលរួមការប្រជុំនេះ។ ពន្យល់ប្រាប់ពួកគាត់ថា ការប្រជុំនេះ រៀបចំឡើង ក្នុងគោលបំណងជួយគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ព្រមទាំងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ដើម្បីរៀនសូត្រពីរបៀបអប់រំថែទាំកូនចៅ និងកុមារតូចៗ។
- ប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ថ្ងៃនេះយើងនឹងរៀនអំពីជំងឺកូវីដ១៩។ យើងនឹងពិភាក្សាអំពី៖
  i. សារៈប្រយោជន៍នៃការនិយាយជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩
  ii. តើត្រូវនិយាយអ្វីខ្លះជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩?

ជំហានទី ២ ៖
ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀនលើកមុន (៥នាទី)

- សូមប្រើសំណួរខាងក្រោមទាំងឡាយណាដែលសមស្រប ដើម្បីបំផុសការពិភាក្សារំលឹកមេរៀន៖
  - តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក?
  - តើអ្នកបានយកអ្វីខ្លះទៅអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអ្នក?
  - បើបានយកទៅអនុវត្ត តើបានលទ្ធផលអ្វីខ្លះ? តើបានទទួលផលល្អទេ? តើមានឧបសគ្គអ្វីទេ? បើមានឧបសគ្គ តើដោះស្រាយដូចម្តេច?
  - បើមិនបានយកទៅអនុវត្ត តើមូលហេតុអ្វី?
- រឿងដែលសំខាន់បំផុតគឺ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកបទពិសោធន៍ក្នុងការអនុវត្តបាន ឬមិនបាននូវអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យពួកគាត់យកទៅអនុវត្ត បន្ទាប់ពីបានរៀនមេរៀនលើកមុនរួច ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកចូលរួមឯទៀតបានរៀនសូត្រតាម។

- សូមចំណាយពេលវេលាប្រមាណតែ៥នាទី ដើម្បីរំលឹកមេរៀនចាស់ដែលបានរៀនពីលើកមុន។ ប្រសិនបើ ការពិភាក្សាត្រូវការពេលច្រើនជាងនេះ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពិគ្រោះយោបល់ និងឯកភាពជាមួយអ្នកចូលរួម ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាពិភាក្សាគ្នាដាច់ដោយឡែកនៅពេលក្រោយ៖
  ១. ឬមួយបន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ
  ២. ឬមួយកំណត់ពេលវេលាណាមួយជាក់លាក់នៅថ្ងៃណាមួយ ដែលអាចចំណាយពេលរហូតដល់មួយម៉ោង។
- សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្ត ដែលយើងចង់បាន។
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងរំលឹកមេរៀននេះអាចធ្វើច្រើនដងបាន តាមតម្រូវការជាក់ស្តែង (សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកចូលរួមដើម្បីដឹងថាពួកគាត់ត្រូវការឬទេ)។ ធ្វើបានកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ។ ការរៀនមេរៀនតែម្តងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទ និងអំពើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារទេ។

ជំហានទី ៣ ៖
(៤៥នាទី)
ការអនុវត្តន៍មេរៀន

សកម្មភាពទី១៖ សារៈប្រយោជន៍នៃការនិយាយជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩ (១៥នាទី)

- ការពិភាក្សាក្រុមតូច៖ បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៣ឬ៤នាក់ ហើយឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការពិភាក្សាលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖
  - តើយើងត្រូវនិយាយអំពីជំងឺកូវីដ១៩ជាមួយកុមារឬទេ? ហេតុអ្វី?
- ការពិភាក្សាក្រុមធំ៖ សុំឱ្យតំណាង១ ឬ២ក្រុម (អាស្រ័យតាមពេលវេលា) ចែករំលែកគំនិត ដែលបានពិភាក្សាទៅក្រុមធំ។
- អ្នកសម្របសម្រួលអរគុណអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចែករំលែក រួចបូកសរុបចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា និងពន្យល់បន្ថែម៖
  - កុមារតូចច្រើនតែមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងភ័យខ្លាចជំងឺកូវីដ១៩។

- កុមារឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាគេមិនឱ្យចេញពីផ្ទះ (ពេលមានការបិទខ្ទប់)? ហេតុអ្វីបានជាបងៗរបស់គេមិនទៅរៀន? ហេតុអ្វីបានជាគេមិនអាចចេញទៅផ្សារបានដូចមុន ជាដើម។
- ដើម្បីឱ្យពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងស្ងប់អារម្មណ៍ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវពន្យល់កុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩។

សកម្មភាពទី២៖ តើត្រូវនិយាយអ្វីខ្លះជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩ (៣០នាទី)

- អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ចាំងឃ្លីបវីដេអូ ឬចាក់តែសម្លេងក៏បាន (តាមលទ្ធភាព)។ បើគ្មានលទ្ធភាពទេ អាចរំលងចំណុចនេះបាន។

តំណភ្ជាប់ទៅឃ្លីបវីដេអូ២៨.១៖
តើត្រូវនិយាយអ្វីខ្លះជាមួយកុមារ
អំពីជំងឺកូវីដ១៩

- អ្នកសម្របសម្រួលបែងចែកអ្នកចូលរួមជាគូៗ។ សួរសំណួរបំផុសគំនិតខាងក្រោមសម្រាប់គូនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា (រយៈពេល១០នាទី)៖
  - សំណួរ៖ តើត្រូវនិយាយអ្វីខ្លះជាមួយកុមារអំពីជំងឺកូវីដ១៩?
- បន្ទាប់មក ឱ្យអ្នកចូលរួមត្រឡប់មកក្រុមធំវិញ ហើយឱ្យចែករំលែកគំនិតដែលបានពិភាក្សាគ្នាមុននេះ។ អ្នកសម្របសម្រួលកត់ត្រាចម្លើយអ្នកចូលរួម ហើយសង្ខេបខ្លឹមសារសំខាន់ៗខាងក្រោម៖
  - អ្នកអាចពន្យល់ថា វីរុសកូវីដ១៩តូចណាស់ មើលនឹងភ្នែកទទេមិនឃើញទេ។ វានៅលើខ្លួនយើង លើដៃយើង វាចេញមកនៅពេលក្អក កណ្ដាស់ ឬពេលយើងដកដង្ហើមចេញ។

- វីរុសនេះអាចធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាឈឺ។ ប៉ុន្តែវាហាក់មានកលល្បិចច្រើនណាស់! ពេលខ្លះវានៅក្នុងខ្លួនយើង តែវាមិនធ្វើឱ្យយើងឈឺទេ ប៉ុន្តែយើងអាចចម្លងវាដល់អ្នកផ្សេង ហើយធ្វើឱ្យគេឈឺធ្ងន់។
- ដំណឹងល្អគឺ យើងមានវិធីងាយៗ ដែលអាចការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃពីជំងឺនេះ ដូចជា៖

  i) យើងអាចបណ្ដេញវីរុសចេញ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក

  ii) យើងអាចឃាត់មិនឱ្យវីរុសសាយភាយបាន ដោយ៖
    - ចំណាយពេលវេលាតិច ក្នុងការស្ថិតនៅជាមួយនរណាម្នាក់
    - សម្រាកនៅផ្ទះ
    - សំដែងការគួរសមដោយរបៀបខ្មែរយើង គឺសំពះ (មិនមែនចាប់ដៃ)
    - រក្សាគំលាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា១ម៉ែត្រកន្លះ
    - ក្អក ឬកណ្ដាស់ដាក់កែងដៃ (មិនមែនយកដៃខ្ទប់មាត់ទេ)

  iii) យើងអាចការពារខ្លួនយើងដោយ៖
    - ពាក់ម៉ាស
    - កុំយកដៃប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់
    - ហាត់កីឡាជាប្រចាំ យ៉ាងហោចកន្លះម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ

- ពេលខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យជំងឺកូវីដ១៩ឆ្លងខ្លាំង អាជ្ញាធរបញ្ជាឱ្យបិទសាលារៀន បិទផ្សារ មួយរយៈ ហើយហាមមិនឱ្យចេញពីផ្ទះជាដើម។ ដូច្នេះ យើងត្រូវតែធ្វើតាម។

ជំហានទី ៤ ៖
ការសង្ខេប និងបញ្ចប់វគ្គ
(៥នាទី)

១. រំលឹកអ្នកចូលរួមពីសារអប់រំសំខាន់ៗ ដែលបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

សង្ខេបសារសំខាន់ៗ៖

- កុមារតូចច្រើនតែមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងភ័យខ្លាចជំងឺកូវីដ១៩។ អ្នកអាចពន្យល់ពួកគេ ដើម្បីឱ្យពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងស្ងប់អារម្មណ៍។
- អ្នកអាចពន្យល់ថា វីរុសកូវីដ១៩តូចណាស់ មើលនឹងភ្នែកទទេមិនឃើញទេ។ វានៅលើខ្លួនយើង លើដៃយើង វាចេញមកនៅពេលក្អក កណ្តាស់ ឬពេលយើងដកដង្ហើមចេញ។
- វីរុសនេះអាចធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាឈឺ។ ប៉ុន្តែវាហាក់មានកលល្បិចច្រើនណាស់! ពេលខ្លះវានៅក្នុងខ្លួនយើង តែវាមិនធ្វើឱ្យយើងឈឺទេ ប៉ុន្តែយើងអាចចម្លងវាដល់អ្នកផ្សេង ហើយធ្វើឱ្យគេឈឺធ្ងន់។
- ដំណឹងល្អគឺ យើងមានវិធីងាយៗ ដែលអាចការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃពីជំងឺនេះ ដូចជា៖

  i) យើងអាចបណ្តេញវីរុសចេញ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក

  ii) យើងអាចឃាត់មិនឱ្យវីរុសសាយភាយបាន ដោយ៖
  - ចំណាយពេលវេលាតិច ក្នុងការស្ថិតនៅជាមួយនរណាម្នាក់
  - សម្រាកនៅផ្ទះ
  - សំដែងការគួរសមដោយរបៀបខ្មែរយើង គឺសំពះ (មិនមែនចាប់ដៃ)
  - រក្សាគំលាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា១ម៉ែត្រកន្លះ
  - ក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់កែងដៃ (មិនមែនយកដៃខ្ទប់មាត់ទេ)

  iii) យើងអាចការពារខ្លួនយើងដោយ៖
  - ពាក់ម៉ាស
  - កុំយកដៃប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់អ្នក

២. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ឥឡូវនេះមេរៀនចប់ហើយ។ អរគុណពួកគាត់ ដែលបានចំណាយពេលវេលាចូលរួមរៀនសូត្រវគ្គនេះ។

៣. រំលឹកពួកគាត់ឱ្យរង់ចាំចូលរួមរៀនមេរៀនថ្មីនៅពេលក្រោយទៀត (សូមបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងទីកន្លែងផង បើមានផែនការច្បាស់លាស់)។

៤. សូមឱ្យពួកគាត់ជួយសម្អាត និង ប្រមូលសំរាមនៅតាមកន្លែងដែលពួកគាត់អង្គុយ។ បើសិនជាមានកុមារ (អាយុច្រើនជាង៥ឆ្នាំ) ណែនាំពួកគាត់ឱ្យជួយរើសសំរាមផងដែរ។

៥. សង្កត់ធ្ងន់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពកុមារសម្រាប់ពេលអនាគត ដូច្នេះយើងត្រូវតែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។

៦. ចែកខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៨ ឱ្យពួកគាត់ម្នាក់មួយសន្លឹក មុនពេលពួកគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

សម្ភារអប់រំសម្រាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

ឧបសម្ព័ន្ធ២៨.១៖ ខិត្តបណ្ណសង្ខេបមេរៀនទី២៨ សំរាប់ចែកឱ្យអ្នកចូលរួម

មេរៀនទី
២៨

ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

- កុមារតូចច្រើនតែមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងភ័យខ្លាចជំងឺកូវីដ១៩។ អ្នកអាចពន្យល់ពួកគេ ដើម្បីឱ្យពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងស្ងប់អារម្មណ៍។
- អ្នកអាចពន្យល់ថា វីរុសកូវីដ១៩តូចណាស់ មើលនឹងភ្នែកទទេមិនឃើញទេ។ វានៅលើខ្លួនយើង លើដៃយើង វាចេញមកនៅពេលក្អក កណ្តាស់ ឬពេលយើងដកដង្ហើមចេញ។
- វីរុសនេះអាចធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាឈឺ។ ប៉ុន្តែវាហាក់មានកលល្បិចច្រើនណាស់! ពេលខ្លះវានៅក្នុងខ្លួនយើង តែវាមិនធ្វើឱ្យយើងឈឺទេ ប៉ុន្តែយើងអាចចម្លងវាដល់អ្នកផ្សេង ហើយធ្វើឱ្យគេឈឺធ្ងន់។

ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

- ដំណឹងល្អគឺយើងមានវិធីងាយៗ ដែលអាចការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃពីជំងឺនេះ ដូចជា៖

1. យើងអាចបណ្តេញវីរុសចេញ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
2. យើងអាចឃាត់មិនឱ្យវីរុសសាយភាយបាន ដោយ៖
   - ចំណាយពេលវេលាតិច ក្នុងការស្ថិតនៅជាមួយនរណាម្នាក់
   - សម្រាកនៅផ្ទះ
   - សំដែងការគួរសមដោយរបៀបខ្មែរយើង គឺសំពះ (មិនមែនចាប់ដៃ)
   - រក្សាគំលាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា១ម៉ែត្រកន្លះ
   - ក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់កែងដៃ (មិនមែនយកដៃខ្ទប់មាត់ទេ)
3. យើងអាចការពារខ្លួនយើងដោយ៖
   - ពាក់ម៉ាស
   - កុំយកដៃប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់អ្នក

សន្ទានុក្រម

ការភ្ញោចៈ (stimulation) ការភ្ញោចគឺជាសកម្មភាពទាំងឡាយណា ដែលមានគោលបំណងជួយកុមារឱ្យអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពលើគ្រប់ផ្នែក រួមមានរាងកាយ ចំណេះដឹង និងប្រាជ្ញា និងទំនាក់ទំនងសង្គម។ ឧទាហរណ៍នៃការភ្ញោចមានដូចជា ការលេងជាមួយកុមារតូច ការស្រឡាញ់ ឱបថើប លួងលោម បបោសអង្អែល ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ ការអានសៀវភៅជាមួយកុមារតូច។ល។

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបៈ (responsive care) នេះជាឧទាហរណ៍មួយ ដែលអាចពន្យល់ពាក្យនេះឱ្យងាយយល់៖ កុមារតូច និងម្តាយអង្គុយលេងលើកន្ទេល។ កុមារតូចសំឡឹងទៅតុក្កតាខ្លាឃ្មុំ។ ម្តាយយល់ថាកូនតូចចង់បានតុក្កតានោះ ហើយក៏យកតុក្កតានោះហុចឱ្យកូន។ កូនទទួលយកដោយទឹកមុខសប្បាយ និងញញឹម។ ម្តាយក៏ញញឹមតបវិញ ភ្នែកសំឡឹងទៅកូន និងនិយាយថា៖ "កូនស្រឡាញ់ខ្លាឃ្មុំឬ? ម៉ាក់ក៏ស្រឡាញ់វាដែរ។ វាមានភ្នែកខ្មៅ ហើយធំទៀត។ តើកូនឃើញភ្នែកវាទេ នៅឯណា?" សកម្មភាពរបស់ម្តាយនេះគឺជាសកម្មភាពមួយដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប។ វាជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍផ្នែកអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងសង្គមបានល្អ។ វាមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយ (១) ផ្តោតចំអ្វីដែលកុមារចង់ តាមរយៈកែវភ្នែក កាយវិការ ទឹកមុខ សម្លេងកុមារ ។ល។ ទោះបីជាកុមារមិនទាន់ចេះនិយាយ (២) គិតដល់អ្វីដែលកុមារចង់និយាយប្រាប់ (៣) ឆ្លើយតបទៅកុមារតាមរបៀបមួយដែលកុមារពេញចិត្ត

ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារតូចៈ សំដៅលើការអភិវឌ្ឍផ្នែកខួរក្បាល បញ្ញា ស្មារតីរបស់កុមារតូច

ការលូតលាស់របស់កុមារតូចៈ សំដៅលើការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយរបស់កុមារតូច

ក្របខ័ណ្ឌចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចៈ (Nurturing Care Framework) ក្របខ័ណ្ឌនេះផ្តោតលើរយៈពេលចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ ព្រោះថាបើតាមវិទ្យាសាស្ត្រ មានការបញ្ជាក់ថានេះគឺជារយៈពេលដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងបំផុតសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច។

សន្ទានុក្រម

កញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច៖ គឺជាកញ្ចប់សម្ភារអប់រំអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដែលបានរៀបចំចងក្រង និងកែលម្អឡើងវិញដោយគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូច ឱ្យមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងពេញលេញ ស្របតាមក្របខ័ណ្ឌចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចដែលផ្តោតលើរយៈពេលចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ។ កញ្ចប់សម្ភារនេះ រួមមានសម្ភារដូចតទៅ៖

i) សៀវភៅមេរៀនបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់គ្រូសម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិ ខេត្ត/ស្រុក ឃុំ និងអ្នកអប់រំនៅសហគមន៍
ii) រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ដែលមានរូបភាពទាំងអស់នៅក្នុងសៀវភៅមេរៀន។
iii) បណ្ណរូបភាព ដែលរៀបចំជាកញ្ចប់ដូចកញ្ចប់បៀ ក្នុងមួយកញ្ចប់ៗមានច្រើនសន្លឹក។
iv) ខិត្តបណ្ណ សម្រាប់ចែកជូនអ្នកចូលរួមយកទៅផ្ទះនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន។
v) ឃ្លីបវីដេអូ សម្រាប់ប្រើប្រាស់ តាមការណែនាំដែលមានចែងនៅក្នុងសៀវភៅមេរៀន។

សុខុមាលភាព៖ ភាពមានសេចក្តីសុខ អារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ គ្មានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត គ្មានភាពតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត ឬពិបាកក្នុងចិត្តខ្លាំង (គ្មានស្ត្រេស)

ឯកសារយោង

១. ក្របខ័ណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច របស់ WHO យូនីសេហ្វ ធនាគារពិភពលោក ឆ្នាំ ២០១៨

២. គោលនយោបាយជាតិស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០១០

៣. ផែនការសកម្មភាពជាតិ (NAP) ឆ្នាំ២០១៤-២០១៨ និង ឆ្នាំ២០១៩-២០២៣ ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា

៤. គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីកម្មវិធីអប់រំស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០១៣

៥. យុទ្ធសាស្រ្តជាតិស្តីពីការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថសង្គមតាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទង ទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភមាតា ទារកទើបកើត និងកុមារតូច ឆ្នាំ២០២០-២០២៥ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល

៦. ផែនការសកម្មភាពជាតិស្តីពីការកាត់បន្ថយគ្រោះអត់ឃ្លានឱ្យនៅសូន្យ ឆ្នាំ២០១៦-២០២៥

៧. យុទ្ធសាស្រ្តជាតិស្តីពីសន្តិសុខស្បៀង និងអាហាររូបត្ថម្ភទី ២ ឆ្នាំ២០១៩-២០២៣

៨. របកគំហើញនៃការស្រាវជ្រាវអំពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច របស់អង្គការសង្គ្រោះកុមារ ឆ្នាំ២០១៩

៩. ការពិនិត្យលើគំនិតផ្តួចផ្តើមគាំទ្រការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច របស់យូនីសេហ្វកម្ពុជា ឆ្នាំ២០១១

១០. សៀវភៅសិក្សាស្តីពីការអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច របស់នាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០១៧

១១. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ដែលបង្ហាញពីគន្លឹះទាំង ១២ នៃសុខុមាលភាពរបស់គ្រួសារ ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០១៤

១២. សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តកញ្ចប់សេវាថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១៩

១៣. សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលនៃកម្មវិធីអប់រំថែទាំកូនចៅយើង អង្គការភ្លែនអន្តរជាតិ អង្គការទស្សនៈពិភពលោកកម្ពុជា អង្គការសង្គ្រោះកុមារ ឆ្នាំ២០១៨

ឯកសារយោង

១៤. មេរៀនអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចផ្តោតលើកុមារអាយុ 0-៣ ឆ្នាំ អង្គការសង្គ្រោះកុមារ

១៥. មេរៀនអប់រំលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូចផ្តោតលើកុមារអាយុ ៣-៥ ឆ្នាំ ភ្ជាប់ជាមួយនឹងសាលាមត្តេយ្យ អង្គការសង្គ្រោះកុមារ

១៦. មេរៀនអំពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច និងសេចក្តីណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល សម្រាប់រៀបចំវគ្គប្រជុំអប់រំជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ - អង្គការ RTI

១៧. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ស្តីពីការគាំពារ និងអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច និងសេចក្តីណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល (ពង្រាងឆ្នាំ ២០២១) របស់អង្គការ Planete d'Enfant et Development

១៨. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ស្តីពីការគាំពារទារក និងកុមារ ដើម្បីសុខភាពរាងកាយមាំមួន និងប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ របស់កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ក្រសួងសុខាភិបាល

១៩. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ស្តីពីគន្លឹះ១២យ៉ាងសម្រាប់សុខភាពគ្រួសារ របស់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាព ក្រសួងសុខាភិបាល

២០. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ស្តីពីការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ របស់កម្មវិធីជាតិផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១៦

២១. រូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ (flipchart) ស្តីពីមាតាបិតាគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយការអភិវឌ្ឍរបស់កូនចាប់ពីនៅក្នុងផ្ទៃ រហូតដល់អាយុ៣ឆ្នាំ របស់នាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០០៧

២២. តារាងនៃការលូតលាស់របស់កុមារអាយុពី0-៦ឆ្នាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងអង្គការ Handicap International ដកស្រង់ចេញពី Interim guideline on growth monitoring and promotion (GMP) for children under 5 years old in Cambodia, MoH, 2021

២៣. បទបង្ហាញមេរៀន (Power Point Presentation) នៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការយល់ដឹងពីពិការភាពរបស់អង្គការជនពិការកម្ពុជា (CPDO)

២៤. ឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការចិញ្ចឹមកូនបែបវិជ្ជមាន កម្រិតទី ១ កម្រិតទី ២ (២០១៧) របស់ក្រសួងកិច្ចការនារី

ឯកសារយោង

២៥. “ការអភិវឌ្ឍភាសា និងទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍកុមារ” បាឋកថាទិវាជាតិអំណាន ដោយឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យរដ្ឋមន្ត្រី ហង់ជួន ណារ៉ុន ឆ្នាំ២០២២

២៦. Communicating with Your Child, US CDC website: https://www.cdc.gov/parents/essentials/communication/index.html https://www.cdc.gov/parents/essentials/activities/activities-communicating.html

២៧. Parent-Child Communication Tips. How to talk to kids! Best Case Parenting website: https://bestcaseparenting.com/effective-communication-skills-par-ents/

២៨. Leaflet “Talking to children about Covid-19”, produced by Sesame Workshop 2020

២៩. សម្ភារអប់រំសុខភាពជាច្រើនទៀតដែលផលិតដោយក្រសួងសុខាភិបាល ដូចជាស្ពតទូរទស្សន៍ ស្ពតវិទ្យុ ផ្ទាំងរូបភាព និងខិត្តបណ្ណ លើប្រធានបទនានាដូចជា យុទ្ធនាការ “បាត់រដូវភ្លាមទៅមណ្ឌលសុខភាព” យុទ្ធនាការ “ឆាប់យកកូនទៅពេទ្យ សង្គ្រោះជីវិត”។ល។

អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
#២០១ មហាវិថីព្រះនរោត្តម ក្រុងភ្នំពេញ