អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន គណៈកម្មាធិការជាតិតាំពារ និង អភិវឌ្ឍកុមារតូច

#២០១ មហាវិថីព្រះនរោត្តម ក្រុងភ្នំពេញ

ការកម្ម្ពជ្ជសហគមន៍

ឆ្នាំ ២០២៤

ឆ្នាំ ២០២៤

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
គណៈកម្មាធិការជាតិ
តាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ឧារកជ្ជានសហគមន៍

អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន
គណៈកម្មាធិការតាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
ឆ្នាំ ២០២៤

អង្គការពិភពកុមារ និង អភិវឌ្ឍន៍
Planète Enfants & Développement

ឧារកដ្ឋានសហគមន៍

Community-Based Childcare Centers (CBCC)

គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ

Introduction and Scope of work

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

បុព្វកថា

ក្នុងអន្តរកាល ១ ០០០ ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតមនុស្ស ប្រព័ន្ធប្រសាទមានការអភិវឌ្ឍយ៉ាងខ្លាំងក្លាបំផុត ដែលកោសិកាខួរក្បាលមានការលូតលាស់បានល្អ និងឆាប់រហ័សដល់ទៅ៧០ភាគរយ។ ការផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេសការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការអភិវឌ្ឍពេញលេញ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដើម្បីត្រៀមកុមារចូលរៀន កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ និងអាត្រាបោះបង់ការសិក្សា ជួយឱ្យកុមារទទួលលទ្ធផលការសិក្សាល្អប្រសើរ។ តាមការស្រាវជ្រាវវិទ្យាសាស្ត្រសេដ្ឋកិច្ច បានបង្ហាញថា ការវិនិយោគ ១ដុល្លារ សម្រាប់កុមារតូច នឹងទទួលផលត្រឡប់មកវិញរហូតដល់ ១៧ដុល្លារ ដើម្បីលើកកម្ពស់ជីវភាពរស់នៅរបស់គ្រួសារ កុមារ និងសង្គមជាតិ។

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា បានកំណត់នូវទិសដៅអភិវឌ្ឍផ្តោតជាសំខាន់គឺការបង្កើតទារកដ្ឋានដែលមានលក្ខណៈជំនាញនិងស្តង់ដាបច្ចេកទេសវិជ្ជាជីវៈពិតប្រាកដ ក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់សុខមាលភាពកុមារអាយុពី ៣ខែដល់ក្រោម៣ឆ្នាំ ធានាបាននូវមូលដ្ឋានអភិវឌ្ឍន៍សម្បទាពេញលេញ ដើម្បីភាពជោគជ័យក្នុងការសិក្សាពេញមួយជីវិតរបស់មនុស្ស ព្រមទាំងរក្សាបាននូវកំណើនសេដ្ឋកិច្ចជាតិ និងសង្គមសន្តិភាព។

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា មានភារកិច្ច និងគណនេយ្យភាពចំពោះរាជរដ្ឋាភិបាលក្នុងការដឹកនាំការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃកិច្ចការទារកដ្ឋាន ស្របតាមច្បាប់ស្តីពីការអប់រំ មាត្រា១៦ រដ្ឋត្រូវគាំពារ និងអប់រំកុមារតូច ចាប់ពីកម្រិតសូន្យឆ្នាំមុនមត្តេយ្យសិក្សា ដែលជាទូទៅប្រព្រឹត្តទៅនៅទារកដ្ឋាន សហគមន៍ ឬនៅតាមផ្ទះ។ ការអប់រំមត្តេយ្យសិក្សាត្រូវអនុវត្តមុនបឋមសិក្សា ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈចូលបឋមសិក្សា។ ក្រសួងទទួលបន្ទុកវិស័យអប់រំ និងក្រសួង ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ ត្រូវកំណត់ខ្លឹមសារស្តីពីការគាំពារ និងអប់រំកុមារតូច។

ផ្អែកតាមមូលដ្ឋានខាងលើ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាបានដឹកនាំសម្របសម្រួល សហការជាមួយ ក្រសួងវិស័យពាក់ព័ន្ធ និងដៃគូអភិវឌ្ឍ រៀបចំឯកសារទារកដ្ឋានសហគមន៍ Community-Based Childcares (CBCC) ស្តីពីគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ Introduction and Scope of Work ។ ឯកសារគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិនេះ ជាយន្តការសម្រាប់ដឹកនាំ និងចង្អុលទិសក្នុងការបង្កើត ការអនុវត្ត និងការគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាននៅគ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័នសហគមន៍ គ្រប់វិស័យ។

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា មានសុទិដ្ឋិនិយមថា គ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័ននៃអង្គភាពថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ក្រោមជាតិ ដៃគូអភិវឌ្ឍ និងគ្រប់ភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ នឹងចូលរួមសហការ និងគាំទ្រដល់ការអនុវត្តឯកសារនេះ ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីជាឧត្តមប្រយោជន៍សម្រាប់កុមារតូចនៅកម្ពុជា។

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅបំផុតចំពោះ គណៈកម្មការអន្តរក្រសួង អង្គការ**ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍** (PE&D) Japan Social Development Fund(JSDF) **ធនាគារពិភពលោក**(World Bank) **មន្ត្រីជំនាញ នាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច** ព្រមទាំងអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដែលបានចូលរួម និងដើរតួនាទីស្នូលក្នុងការសម្របសម្រួលដឹកនាំរៀបចំតាក់តែងឯកសារសម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍នេះ ឱ្យសម្រេចជាផ្លែផ្កាឡើងនាខណៈនេះ។

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ទី៣ ខែ មិគសិរ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស. ២៥៦៧

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ២៧ ខែ ឆ្នូ ឆ្នាំ២០២៣

ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ: ៣៣ អយក. ៧៧

សេចក្តីសម្រេច
ស្តីពី
ការបង្កើតគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងគម្រោងទារកដ្ឋានប្រចាំសហគមន៍ សម្រាប់កូនកម្មករ កម្មការិនីរោងចក្រ
រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩១៨/៩២៥ ចុះថ្ងៃទី០៦ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០៦១៨/០១២ ចុះថ្ងៃ២៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៨ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/១២០៧/០៣២ ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០៧ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការអប់រំ
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៤១២/៣១៧ ចុះថ្ងៃទី៤ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៣ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ១៥៦ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៦ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ១៩០ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៨ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៣ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់អគ្គលេខាធិការដ្ឋាននៃគណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារនិងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
- បានពិនិត្យសំណើសុំបង្កើតរចនាសម្ព័ន្ធ នៃគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងគម្រោងទារកដ្ឋានប្រចាំសហគមន៍សម្រាប់កូនកម្មករ កម្មការិនីរោងចក្រ ដែលមានយោបល់ឯកភាពគ្រប់ហានានុក្រមនៃក្រសួង ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ

សម្រេច

ប្រការ១ ..

ត្រូវបានបង្កើតគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងគម្រោងទារកដ្ឋានប្រចាំសហគមន៍ សម្រាប់កូនកម្មករ កម្មការិនីរោងចក្រចាប់ពីចុះហត្ថលេខានេះ រហូតដល់ចប់គម្រោង ដែលមានសមាសភាពដូចខាងក្រោម៖

១. លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**	រដ្ឋលេខាធិការ នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា	ប្រធាន
២. ឯកឧត្តម **ហ៊ុយ ហានសុខ**	រដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាល	អនុប្រធាន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣. ឯកឧត្តម	**ជា ចំណាន**	រដ្ឋលេខាធិការនៃក្រ.សង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវជនីតិសម្បទា	អនុប្រធាន
៤. លោកជំទាវ	**ប្រាក់ សោភ័ណនារី**	អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងសុខាភិបាល	អនុប្រធាន
៥. លោកជំទាវ	**ឃុន រចនា**	អនុរដ្ឋលេខាធិការ នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា	អនុប្រធាន
៦. ឯកឧត្តម	**ពុត សាមិត្ត**	អគ្គនាយកអប់រំនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា	សមាជិក
៧. ឯកឧត្តម	**ឡោ ឆវណ្ណា**	អគ្គនាយករងអប់រំនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា	សមាជិក
៨. ឯកឧត្តម	**ហាន កុសល**	អភិបាលរង នៃគណៈអភិបាលខេត្តកំពង់ចាម	សមាជិក
៩. ឯកឧត្តម	**សរ សុពុទ្រា**	អភិបាលរង នៃគណៈអភិបាលខេត្តកំពង់ស្ពឺ	សមាជិក
១០. លោកជំទាវ	**ហ៊ុន កុសនី**	អភិបាលរង នៃគណៈអភិបាលខេត្តកណ្តាល	សមាជិក
១១. លោក	**ម៉ែន សម្បត្តិ**	អគ្គនាយករងនៃអគ្គនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍន៍សង្គម នៃក្រសួងកិច្ចការនារី	សមាជិក
១២. ឯកឧត្តម	**ប្រាក់ កុសល**	ប្រធាននាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច	សមាជិក
១៣. លោក	**រៀង អូនឆូច**	អនុប្រធាននាយកដ្ឋានហិរញ្ញកិច្ចក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចនិងហិរញ្ញវត្ថុ	សមាជិក
១៤. លោក	**មិន ស៊ីថា**	អនុប្រធាននាយកដ្ឋានកិច្ចការរដ្ឋក្រុង ស្រុក ឃុំ សង្កាត់	សមាជិក
១៥. លោក	**ជា ម៉ែង**	ប្រធានការិយាល័យថវិការវិស័យសង្គមកិច្ចទី១	សមាជិក
១៦. លោកស្រីវេជ្ជ.	**ជា ម៉ារី**	ប្រធានកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក	សមាជិក
១៧. លោកស្រី	**រស់ សេដ្ឋា**	ប្រធានការិយាល័យអប់រំកុមារតូច នៃក្រ.អយក	សមាជិក
១៨. លោកស្រី	**ចោង ច័ន្ទឆជា**	អនុប្រធានការិយាល័យអប់រំកុមារតូចនៃក្រ.អយក	សមាជិក
១៩. តំណាងមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តពាក់ព័ន្ធ			សមាជិក
២០. តំណាងមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តពាក់ព័ន្ធ			សមាជិក
២១. តំណាងរោងចក្រកាត់ដេរគោលដៅ			សមាជិក
២២. តំណាងធនាគារពិភពលោក			សមាជិក
២៣. តំណាងអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍			សមាជិក

ប្រការ២ ..

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងគម្រោងទារកដ្ឋានប្រចាំសហគមន៍សម្រាប់កូនកម្មករ កម្មការិនីរោងចក្រ មានតួនាទី និងភារកិច្ចដូចខាងក្រោម៖

- ចូលរួមសម្របសម្រួលរៀបចំ និងអនុម័តក្របខ័ណ្ឌកម្មវិធីផែនការសកម្មភាព សម្រាប់ដំណើរការអនុវត្តនៅតាមគោលដៅរបស់គម្រោង
- រៀបចំចងក្រង និងអនុម័តឯកសារប្រតិបត្តិក្របខ័ណ្ឌទូទៅសម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍និងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលនៃទម្រង់ការណ៍ថែទាំកុមារតូច
- អាចបង្កើតក្រុមការងារបច្ចេកទេសនានា តាមការចាំបាច់ ដើម្បីសម្របសម្រួលដំណើរការអនុវត្តគម្រោងនៅតាមខេត្តគោលដៅ
- ពិនិត្យតាមដាននិងវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់នៃដំណើរការអនុវត្តគម្រោង

- ធ្វើរបាយការណ៍ស្តីពីវឌ្ឍនភាពនៃដំណើរអនុវត្តគម្រោង និងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការផ្សេងៗ ជូនក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- ទទួលអនុវត្តការកិច្ចផ្សេងទៀតដែលក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាប្រគល់ជូន។

ប្រការ៣ ..

អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ ប្រធាននាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល ប្រធាននាយកដ្ឋានហិរញ្ញវត្ថុ ប្រធាននាយកដ្ឋានបុគ្គលិក ប្រធាននាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច ប្រធានអង្គភាពពាក់ព័ន្ធ និងសាមីខ្លួនដូចមានចែងក្នុងប្រការ១ ត្រូវទទួលបន្ទុកអនុវត្តសេចក្តីសម្រេចនេះ តាមភារកិច្ចរៀងៗខ្លួន ចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥
ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ២០២១

បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន

កន្លែងទទួល:
- ក្រសួង ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ
- រដ្ឋបាលខេត្តពាក់ព័ន្ធ
- គ្រប់អង្គភាពក្រោមឱវាទក្រសួង អក.យ.
- ឧទ្ធកាល័យឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យរដ្ឋមន្ត្រី "ដើម្បីជូនជ្រាប"
- ដូចប្រការ៣ "ដើម្បីអនុវត្ត"
- ឯកសារ កាលប្បវត្តិ នាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូច

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ឧទ្ទិសកថា

រៀបចំសេចក្តីព្រាងគោលការណ៍ណែនាំដោយ ៖ កញ្ញា សាឡា ណូម៉ាម៉ូត (Shala Nourmamode)

សម្របសម្រួលទូទៅដោយ ៖ លោក ម៉ៅ សុភ័ស្ត (Sophors Mao)

អ្នកចូលរួមដោយ៖

- កញ្ញា ណុលវែន ដេសឆាត (Nolwenn Deschard)
- អ្នកស្រី ឃុន សុធារស (Sothearos Khun)
- អ្នកស្រី សម្បត្តិ សុផល (Sophal Sambath)
- កញ្ញា យីន ម៉ារ៉ាឌី (Marady Yeen)
- អ្នកស្រី អាណា រីស៊ឹម (Anna Rhyzm)
- អ្នកស្រី អេមីលី ដេឆាស៊ុក (Emilie Deschaseaux)
- អ្នកស្រី ភោគ មុន្នីអមរា (Amara Phok)
- លោក គង់ សុផល (Sophal Kong)
- កញ្ញា កន ឆៃរ៉ន (Chhayrorn Korn)
- លោក ចូណាថាន់ មេមេ (Jonathan Même)

ពិនិត្យដោយ៖ លោកស្រី ស្តេហ្វានី ស៊ែលី (Stéphanie Selle)

ក្រុមការងារសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអាជ្ញាធរកម្ពុជា ជាពិសេសនាយកដ្ឋានអប់រំកុមារតូចនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា ចំពោះការចូលរួម និង គាំទ្រពេញទំហឹងក្នុងការរៀបចំគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋានសហគមន៍ ។

រក្សាសិទ្ធដោយអង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ ©

មិថុនា ២០២៣

សេចក្តីផ្តើម

ពិភពលោកកំពុងជួបប្រទះនូវរបត់នៃការផ្លាស់ប្តូរសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចថ្មីៗ ដោយសារឧស្សាហកម្មបែបសាកល និងការកើនឡើងនៃការចូលរួមរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងទីផ្សារពលកម្ម និងការកើនឡើងនៃចំនួនគ្រួសារដែលមានតែឪពុកឬមានតែម្តាយ[1] [2]។ បរិបទបែបនេះ ហៅថា "កត្តាតានតឹងក្នុងគ្រួសារ" ដែលកំពុងកែប្រែស៊ីជម្រៅទៅលើរចនាសម្ព័ន្ធគ្រួសារពីមុន ហើយបណ្តាលឱ្យមានការលំបាកខ្លាំងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដែលធ្វើការ ក្នុងការស្វែងរកតុល្យភាពរវាងទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ និងវិជ្ជាជីវៈ។ អតុល្យភាពបែបនេះគឺបណ្តាលមកពី ភាពកម្រនៃសេវាកម្មថែទាំកុមារដែលមានតម្លៃសមរម្យ និងមានគុណភាពក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការរបស់ឪពុកម្តាយ[3]។

វិបត្តិក្នុងការស្វែងរកសេវាថែទាំកុមារនេះ អាចផ្តល់លទ្ធផលអវិជ្ជមានខ្លាំងលើប្រាក់ចំណូលរបស់ឪពុកម្តាយ ជាហេតុ កាត់បន្ថយគុណភាពជីវិតទាំងមូលរបស់ពួកគេ និងការកើនឡើងនៃភាពក្រីក្រ ក៏ដូចជាការធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ សុខភាពនិងការទទួលបានជំនាញជីវិតរបស់កូនៗ[4] [5]។

នៅប្រទេសកម្ពុជាក៏កំពុងកើតមានស្ថានភាពសង្គមបែបនេះយ៉ាងលឿនផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១៦ ការចូលរួមរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងទីផ្សារពលកម្មបានឈានដល់ ៧៦% ខណៈដែលកាលពី ១២ឆ្នាំមុន ពួកគេភាគច្រើនគ្មាន ការងារធ្វើ[6]។ កង្វល់ចម្បងមួយរបស់ឪពុកម្តាយដែលធ្វើការ និងជាពិសេសគ្រួសារដែលមានតែឪពុកឬមានតែម្តាយ គឺត្រូវស្វែងរកដំណោះស្រាយថែទាំកូនដែលសមស្របមានតម្លៃសមរម្យ និងអាចទុកចិត្តបានក្នុងអំឡុងពេលម៉ោង ធ្វើការរបស់ ក្នុងគោលបំណងរក្សាអាជីពការងាររបស់ពួកគេ។ បើសិនជាមានដំណោះស្រាយទាំងនេះ ម្តាយដែលតែងតែ មើលថែកូននៅផ្ទះអាចចាប់ផ្តើមចេញទៅធ្វើការដើម្បីទទួលបានប្រាក់បៀវត្សរ៍ប្រចាំខែក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវភាព។

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មិនសូវឃើញមានសេវាទារកដ្ឋានសាធារណៈច្រើនទេ រីឯទារកដ្ឋានដែលកំពុងមាន ប្រតិបត្តិការក៏មានតិចតួចបំផុតនៅតាមរោងចក្រនានា។ សេវាទារកដ្ឋានឯកជនអាចរកបាន និងមានភាពរីកចម្រើន នៅក្នុងតំបន់ទីក្រុង ឬទីប្រជុំជន ប៉ុន្តែភាគច្រើន សម្រាប់កម្មកររោង

[1] ILO, 2010
[2] GPE, 2017
[3] HDR, 2015
[4] ILO, 2010
[5] GPE, 2017
[6] The World Bank, 2017

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ចក្រមិនអាចមានលទ្ធភាពបង់សេវាថែទាំប្រចាំខែ សម្រាប់កូន ១នាក់នោះទេ ខណៈដែលប្រាក់ឈ្នួលគោលរបស់ពួកគេគឺតែ ២០០ ដុល្លារ។ អ្នកថែទាំតាមបែបប្រពៃណី គឺជាជីដូនជីតាដែលភាគច្រើនមិនសូវចេះអក្សរ ពោលជាជម្រើសថែទាំកុមារតែមួយគត់ដែលគេអាចមានលទ្ធភាពជ្រើសយក។ ជីដូនជីតារបស់កុមារ មិនអាចឆ្លើយតប គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការផ្តល់ការអប់រំ ការជំរុញទឹកចិត្ត និងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កុមារតូចនោះទេ។

កង្វះជម្រើសនៃការថែទាំកុមារ អាចជះឥទ្ធិពលដូចជា ខ្វះបុគ្គលិកធ្វើការ ឬអវត្តមានបុគ្គលិកខ្ពស់ជាងមុន កាត់បន្ថយការពេញចិត្តចំពោះការងារ ផលិតភាពការងាររបស់បុគ្គលិកទាប និងមានការលំបាកក្នុងការជ្រើសរើស បុគ្គលិកដែលមានទេពកោសល្យល្អ។ នេះដោយសារតែភាពខ្វះខាតនៃសេវា ឬមិនមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការ ចំណាយលើការថែទាំ ដែលប៉ះពាល់ដល់ជម្រើសរបស់ឪពុកម្តាយទាក់ទងនឹងការទទួលយកការងារមានប្រាក់ឈ្នួល ឬនៅផ្ទះមើលកូនដោយមិនមានប្រាក់ខែ។ ទាំងនេះជាកង្វល់ដ៏សំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីនៅទូទាំងពិភពលោក ត្បិតការងារ ៧៥% ដែលពួកគេកំពុងធ្វើគឺពាក់ព័ន្ធនឹងការងារថែទាំដែលមិនបានប្រាក់ឈ្នួល។លើសពីនេះ ការទទួលបានសេវាថែទាំ កុមារដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងពេញបរិបូរណ៍ អាចគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។ វ័យលូតលាស់ដំបូងៗរបស់កុមារ គឺជារយៈពេលដ៏សំខាន់នៃជីវិតបុគ្គលម្នាក់ៗ ពោលគឺជាអំឡុងពេលដែលខួរក្បាលមានការអភិវឌ្ឍន៍សំខាន់បំផុត និងកសាងមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការសិក្សា សុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍នាពេលអនាគត។

ការបង្កើតជម្រើសសម្រាប់សេវាថែទាំកុមារដែលមានតម្លៃសមរម្យក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានសក្តានុពលក្នុងការបង្កើនពេលវេលាលើការងាររកប្រាក់ចំណូល និងបង្រួមគម្លាតយេនឌ័រ។ វាអាចមានអត្ថប្រយោជន៍ ជាច្រើន ដូចជា ឯករាជ្យភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុកាន់តែច្រើនរបស់ស្ត្រី សមត្ថភាពក្នុងការស្វែងរកឱកាសរកប្រាក់ឈ្នួល និងការចូលរួមក្នុងទីផ្សារពលកម្ម។ លើសពីនេះ កុមារដែលមានលទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំដំបូង និងការថែទាំល្អពីតូច មានទំនោរសិក្សារៀនសូត្របានលទ្ធផលល្អនៅក្នុងសាលា មានសុខភាពល្អ និងធំឡើងជាមនុស្សដែលផលិតភាពខ្ពស់។ ដូច្នេះហើយ សេវាថែទាំកុមារជួយឱ្យមានស្ថានភាពកាន់តែប្រសើរឡើង សម្រាប់និយោជិតនិងកូនៗរបស់ពួកគេ និយោជក និងសេដ្ឋកិច្ចជាតិផងដែរ។

នេះហើយជាមូលហេតុនៃការអភិវឌ្ឍន៍ដែលផ្តោតលើការបង្កើតជាទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលមានតម្លៃសមរម្យ គឺជាផ្នែកមួយនៃច្បាប់ស្តីពីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ នៅក្នុងផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ និងផែនការសកម្មភាពថ្នាក់ជាតិស្តីពីការកាត់បន្ថយពលកម្មកុមារ និងការលុបបំបាត់ទម្រង់ អាក្រក់បំផុតនៃ ពលកម្មកុមារឆ្នាំ ២០១៦-២០២៥ និងផែនការសកម្មភាពថ្នាក់ជាតិស្តីពីការថែទាំ និងការអភិវឌ្ឍន៍ កុមារតូច ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលានៃការងារដែលមិនមានប្រាក់ខែ និងបង្រួមគម្លាតយេនឌ័រ។

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍ Community Based Childcare Center (CBCC) ផ្តល់នូវដំណោះស្រាយដើម្បីបំពេញតម្រូវការថែទាំកុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី ៣ ទៅ ៣៦ ខែនៅកម្ពុជា។ គោលការណ៍ ណែនាំនេះត្រូវបានរៀបចំជា ២ ផ្នែក គឺ ផ្នែកទី១ រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ផ្នែកទី២ ការណែនាំប្រតិបត្តិ ។ នេះជាកត្តាចម្បងក្នុងការឈានទៅកំណត់ស្តង់ដារសម្រាប់ការថែទាំកុមារប្រកបដោយគុណភាពនៅកម្ពុជា ។

ផ្នែកបន្ទាប់ខាងក្រោម ពន្យល់ពីនិយមន័យនៃពាក្យបច្ចេកទេសដែលមានប្រើនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ផ្នែក

1. និយមន័យពាក្យគន្លឹះ

- **ទារក ៖** កុមារតូចដែលមានអាយុពី ០ ទៅ ១២ ខែ។
- **ក្មេងដើរតេះតះ ៖** កុមារតូចដែលមានអាយុពី ១៣ ទៅ ៣៦ខែ។
- **អ្នកថែទាំ ៖** មនុស្សធំដែលទទួលបានការទុកចិត្តឲ្យនៅក្បែរកុមារ នៅក្រៅបរិវេណទារកដ្ឋានសហគមន៍ និងដែលចូលរួមផ្តល់ការថែទាំដែលកុមារត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ធំធាត់ល្អ។
- **អ្នកថែទាំនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៖** បុគ្គលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការអភិវឌ្ឍដំបូងរបស់កុមារ ដែលនឹង ផ្តល់ការថែទាំកុមារត្រូវការដើម្បីមានសុខភាពល្អ និងអភិវឌ្ឍពេញបរិបូរណ៍។
- **បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៖** បុគ្គលនានាទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការអភិវឌ្ឍដំបូងរបស់កុមារ ដែល ធ្វើការនៅក្នុងទារដ្ឋានសហគមន៍។ កិច្ចការងាររបស់គេ អាចប្រែប្រួលទៅតាមតួនាទី និងការិច្ចរៀងៗខ្លួន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- **សមាមាត្រ កុមារ ធៀបនឹងអ្នកថែទាំ ៖** ចំនួនកុមារអតិបរមាដែលអ្នកថែទាំ ម្នាក់អាចមើលថែទាំបាន។
- **មាតាបិតា៖** នៅក្នុងឯកសារនេះ យើងរាប់បញ្ចូលអ្នកថែទាំបង្គោល ឬចម្បងនៅឯផ្ទះកុមារ (ឧទា. ឪពុកបង្កើត ម្តាយបង្កើត ឪពុកចុង ម្តាយចុង ។ល។)

2. គោលបំណងនៃឯកសារ

ឯកសារគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិការនេះត្រូវបានចងក្រងឡើងជាឧបករណ៍សម្រាប់ដឹកនាំ និងចង្អុលទិសរបស់ អង្គភាព ដែលមានឆន្ទៈបង្កើត អនុវត្ត និងគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន សហគមន៍សម្រាប់កុមារអាយុពី ៣ ទៅ ៣៦ខែ។

3. វិសាលភាពនៃការអនុវត្ត

បណ្តុំឯកសារនេះ ផ្តល់នូវឧទាហរណ៍ និងករណីសិក្សានានាអំពីទារកដ្ឋានដែលមានកុមារអតិប្បរមា២៥នាក់ ដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍ និងមេរៀនសំខាន់ដែលបានចងក្រងអង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ (Planète Enfants & Développement) ដែលបាននឹងកំពុងបង្កើត និងអនុវត្តជាក់ស្តែងជាទារកដ្ឋានសហគមន៍នៅតាមទីតាំងចំនួន ១៣កន្លែង ដំបូងគេនៅកម្ពុជា។ ជាបណ្តុំគម្រោងសាកល្បងប្រតិបត្តិការដោយធនាគារពិភពលោក និងបានហិរញ្ញប្បទានពីមូល និធិអភិវឌ្ឍន៍សង្គមជប៉ុន (ឆ្នាំ២០២០-២០២៤)។ ឯកសារជាកញ្ចប់នេះមានទម្រង់ ត្រៀមរួចជាស្រេចដើម្បីអនុវត្ត មានសរសេរ រៀបរាប់អំពីឧទាហរណ៍នានាពាក់ព័ន្ធនឹងសមាមាត្រកុមារធៀបនឹងអ្នកមើលថែ ម៉ោងបំពេញការងារ ចំនួនបុគ្គលិក ទម្រង់ឯកសាររដ្ឋបាលនានា ប្លង់ខាងក្នុង ខាងក្រៅនៃអគារ និងបញ្ជីសម្ភារៈដែលត្រូវប្រើប្រាស់ ក្នុងទារកដ្ឋាន។បណ្តុំឯកសារទាំងនេះ ដើរតួជាគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ដោយ ពន្យល់ពីមូលហេតុ និងសេវាកម្មណាដែលត្រូវអនុវត្ត និងពីវិធីសាស្ត្រអនុវត្តផងដែរ ។

4. បញ្ហាត្តិសំខាន់ៗនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិការរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង

ឯកសារនេះ ពិពណ៌នា និង ពន្យល់អំពីបញ្ញត្តិ សំខាន់ៗបំផុត ដែលស្ថិតនៅចំកណ្តាលនៃដំណោះស្រាយនានា ពាក់ព័ន្ធដំណើរការទារកដ្ឋានសហគមន៍៖

- ការថែទាំប្រកបដោយភាពឆ្លើយតប
- សមស្របតាមអាយុ និងកម្រិតអភិវឌ្ឍន៍កុមារ
- មិនលើកលែងជាច់ខាតចំពោះការរំលោភបំពានកុមារ
- វិធីសាស្ត្រពាក់ព័ន្ធនឹងការរៀនតាមរយៈការលេង
- ការបន្សុំនៅក្នុងទារកដ្ឋាន
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋានធ្វើការជិតស្និទ្ធជាមួយមាតាបិតា និងសហគមន៍មូលដ្ឋាន

4.1 ផ្នែករដ្ឋបាលនិងការគ្រប់គ្រង

ផ្នែករដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងនេះមាន ៧ ចំណុច ដោយកំណត់ស្តង់ដារអប្បបរមាទាក់ទងនឹង ១)ទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាអ្វី ២)សម្ភារៈបរិក្ខានៅក្នុងទីតាំងទារកដ្ឋាន ៣)ទីធ្លាលេងខាងក្រៅរបស់កុមារ ៤)ទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាសេវាសង្គមផ្សារភ្ជាប់ក្នុងសហគមន៍ ៥)ធនធានមនុស្សរបស់ទារកដ្ឋាន ៦)ប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុ និងរដ្ឋបាល និង ៧)គណនេយ្យភាពនៃទារកដ្ឋាន។ ព័ត៌មានបែបនេះ ត្រូវអមជាមួយនឹងឧទាហរណ៍ល្អៗនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលអាចទទួលកុមារអតិបប្បរមាចំនួន ២៥នាក់ ដោយផ្អែក លើបទពិសោធន៍ និងមេរៀនដាក់ស្តែង ចងក្រងដោយអង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ Planète Enfants & Developmentpement និងគម្រោង "ទារកដ្ឋានតាមសហគមន៍" របស់ធនាគារពិភពលោក (ឆ្នាំ 2020-2024)។

4.2. ផ្នែកការណែនាំប្រតិបត្តិ

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការរៀបចំផ្នែកប្រតិបត្តិនេះផ្តោតសំខាន់លើកិច្ចការពារកុមារ ការផ្តល់អាហាររូបត្ថម្ភ ការថែទាំ សុខភាព ឱកាសនៃការរៀនសូត្រតាំងពីដំបូង ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប ។ វាជាឯកសារអំពី "វិធីធ្វើ" ដែលពន្យល់អំពីការអនុវត្តចាំបាច់នានា ដែលអ្នកថែទាំត្រូវទទួលយកទៅអនុវត្ត

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ក្នុងការផ្តល់សេវាថែទាំកុមាររួមមាន ៨ចំណុចគឺ ៖ ១)មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច ២)ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៣)ការការពារកុមារក្នុងទារកដ្ឋាន ៤)ការរៀបចំមជ្ឈដ្ឋានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងអនាម័យ ៥)សេវាកម្មអាហាររូបត្ថម្ភ ៦)ឱកាសនៃការរៀនសូត្រ តាំងពីដំបូង ៧)បុគ្គលិកទារកដ្ឋានជាបុគ្គលគំរូ ៨)ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍ ។

ជាចុងក្រោយ សៀវភៅនេះផ្តល់ការណែនាំដល់អ្នកជំនាញថែទាំកុមារអំពីរបៀបផ្សារភ្ជាប់ទារកដ្ឋានCBCC ជាមួយសហគមន៍ និងសេវាកម្មនានាដែលមានស្រាប់នៅកម្រិតមូលដ្ឋាន និង មានប្រយោជន៍សម្រាប់ភាគីពាក់ព័ន្ធខាងក្រៅផងដែរ ដែលពួកគេត្រូវការតាមដាន គ្រប់គ្រង និងវាយតម្លៃគុណភាពនៃសេវាកម្មថែទាំកុមារតាមសហគមន៍នាពេលអនាគត។

ឋានកដ្ឋានសហគមន៍

Community-Based Childcare Centers (CBCC)

គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ

មគ្គទេសក៍រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

WORLD BANK GROUP

Planète Enfants & Développement

ផ្នែក ១៖ តើទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាអ្វី? ៧

១) ចក្ខុវិស័យ, បេសកកម្ម និង គុណតម្លៃ ៧

២) សេវានៅក្នុងទារកដ្ឋាន ៨

៣) បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ៨

៤) សមាមាត្ររវាងកុមារធៀបនឹងអ្នកថែទាំ ៩

៥) គន្លឹះនានាទាក់ទងនឹងសមត្ថភាពទទួលកុមារ ៩

៦) លក្ខខណ្ឌនិងច្បាប់នៃការចុះឈ្មោះ ១១

៧) ការចុះឈ្មោះ ១២

៨) ម៉ោងបើកទារកដ្ឋាន ១៣

a. អនុសាសន៍ទាក់ទងម៉ោងបើកដំណើរការ ១៣

b. ការងារបន្ថែមម៉ោង ១៣

៩) ថ្ងៃឈប់សម្រាកទារកដ្ឋាន ១៤

a. ថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ ១៤

b. ការបិទដោយមានប្រធានសក្តិ ១៤

១០) ការបញ្ចប់ការមើលថែ ១៥

១១) តារាងមុខម្ហូបរបស់ ទារកដ្ឋាន ១៥

១២) ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ ១៦

ផ្នែក ២៖ សម្ភារៈបរិក្ខារនៅក្នុងទីតាំងទារកដ្ឋាន ១៧

តម្រូវការអប្បបរមាសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ១៨

១) លក្ខខណ្ឌតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារនានានៅក្នុងអគារទារកដ្ឋាន ១៨

អនុសាសន៍ណែនាំបន្ថែមនានា ១៨

២) ទីធ្លាខាងក្នុង ១៩

a. ផ្លូវចូលទារកដ្ឋាន ២០

b. បន្ទប់បំបៅដោះទារក ២០

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

c. បន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង ២១
d. បន្ទប់សកម្មភាព ២១
e. បន្ទប់គេងថ្ងៃ ២៣
តំបន់ទារក ២៤
ផ្ទះបាយ ២៥
បន្ទប់ទឹកកុមារ ២៧
៣)ការរៀបចំពិសេសនិងចាំបាច់ក្នុងពេលរចនាអគារទារកដ្ឋាន ២៨
ដៃទ្វារ ២៨
ឧុយភ្លើង និងកុងតាក់ ២៨
បង្ហួចកញ្ចក់នៅតាមទ្វារ: ២៩
បង្ហួចផ្នែកខាងក្នុង ២៩
ការការពារនៅតាមទ្វារ និងជ្រុងនានា ២៩
៤)ការរៀបចំផែនការរួចជាស្រេចក្នុងករណីបន្ទាន់ ៣០
a. ការរៀបចំផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ៣០
b. ទំនួលខុសត្រូវអនុវត្តផែនការរៀបចំរួចជាស្រេច ក្នុងករណីបន្ទាន់ ៣១
c. ការអនុវត្តវិធានសុវត្ថិភាព និងករណីបន្ទាន់នានា ៣១
ផ្នែក ៣៖ទីធ្លាផ្នែកខាងក្រៅ ៣៣
១)សារៈសំខាន់នៃការមានទីធ្លាខាងក្រៅ ៣៣
a. ការរៀនតាមរយៈការលេង: ៣៣
b. ការជម្លៀសក្នុងករណីគ្រោះអាសន្ននៅ ទារកដ្ឋាន ៣៣
២)គោលការណ៍ទូទៅសម្រាប់ទីធ្លាខាងក្រៅ ៣៣
a. អាយុកុមារ ៣៣
b. វិមាត្រដ្ឋាន ៣៤
c. សុវត្ថិភាព ៣៤
d. សម្របតាមកម្ពស់ និងមាឌរបស់កុមារ ៣៤
២)សុវត្ថិភាពនៅតាមទីធ្លាលេងនានា ៣៤
a. ហានិភ័យ និងឱកាស ៣៥
b. ការរៀបចំទុកមុនចំពោះស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ៣៥
៣)ការពិចារណាទូទៅអំពីទីធ្លាលេង ៤០

a. ឧបករណ៍គួរបែងចែកទៅតាមជ្រុងនានា ៤០
b. ការជ្រើសរើសឧបករណ៍ ៤១
4. ឧបករណ៍ផ្សេងៗនៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅរបស់ ទារកដ្ឋាន ៤២
a. សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍចលករធំ ៤២
b. ទីធ្លាតូចៗសម្រាប់លេងគ្រាប់តាម ច្នៃប្រឌិត ៤៧
c. តំបន់ដីខ្សាច់ ៤៨
ផ្នែក ៤៖ ទារកដ្ឋាន ជាសេខាសង្គមផ្សារភ្ជាប់ក្នុងសហគមន៍ ៥០
១)ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ ៥០
២)គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ជាបេះដូងនៃការគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ៥០
សមាសភាពគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ៥១
តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវ ៥១
៣)ការផ្សារភ្ជាប់ទារកដ្ឋាន ជាមួយសេវាសង្គមនានាដែលមានមេត្រីភាពនឹងកុមារ និងក្រុមគ្រួសារ. ៥២
៤)ការចូលរួមពីភាគីពាក់ព័ន្ធសារធារណៈ ៥២
ផ្នែ កទី៥៖ ធនធានមនុស្សរបស់ទារកដ្ឋាន ៥៣
១)ព័ត៌មានទូទៅ ៥៣
២)តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ៥៤
បុគ្គលិករបស់ទារកដ្ឋាន មិនមែនជាគ្រូបង្រៀនឡើយ ៥៤
អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ៥៤
អ្នកថែទាំកុមារ ៥៥
អ្នកចម្អិននៅទារកដ្ឋាន ៥៥
៣)ការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក ៥៦
វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន (២៥ ថ្ងៃ) ៥៦
រយៈពេលសង្កេត និងអនុវត្តផ្ទាល់នៅទារកដ្ឋាន ផ្សេងទៀត (១២ ថ្ងៃ) ៥៨
វគ្គរំលឹក និងការអភិវឌ្ឍវិជ្ជាជីវៈបន្តបន្ទាប់ ៥៨
ផ្នែក ៦៖ប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុ និងរដ្ឋបាលទារកដ្ឋាន ៦០
១)ទម្រង់ឯកសាររដ្ឋបាល និងការប្រមូលទិន្នន័យ ៦០
a. តើត្រូវប្រមូលព័ត៌មានអ្វីខ្លះ? ៦១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

b. កំណត់ត្រា និងឯកសារផ្ទៃបាលនានា ៦២
c. ការរក្សាការសម្ងាត់ ៦៦
២)ហិរញ្ញវត្ថុរបស់ទារកដ្ឋាន ៦៦
ផ្នែក ៧៖ គណនេយ្យភាពនៃទារកដ្ឋាន ៧១
១)គណនេយ្យភាពចំពោះរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន ៧១
២)គណនេយ្យភាពចំពោះឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាល ៧១
៣)យន្តការ ឬនីតិវិធីបណ្តឹងតវ៉ា ៧២
ឧបសម្ព័ន្ធ ៧៣
ឧបសម្ព័ន្ធ ១៖ គម្រូបញ្ជីអាហារសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ៧៣
ឧបសម្ព័ន្ធ ២៖ ប្លង់កម្រាលឥដ្ឋខាងក្នុងទារកដ្ឋាន ១៥៣
បសម្ព័ន្ធ ៣៖ ប្លង់ទីធ្លាលេងខាងក្រៅទារកដ្ឋាន ១៥៤
៣.១. ឧទាហរណ៍ប្លង់នៃទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ១៥៤
៣.២. ផ្ទះឈើតូច ១៥៥
៣.៣. ឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍រំអិលខាងក្រៅសម្រាប់កុមារអាយុ ០ ទៅ ៣ ឆ្នាំ ១៥៦
៣.៤. ជណ្តើរឫស្សីសម្រាប់កុមារ ១៥៧
៣.៥. ឧទាហរណ៍នៃការលេងសំបកកង់ឡាននៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ១៥៨
ឧបសម្ព័ន្ធ ៤៖ បញ្ជីនៃសម្ភារៈ និងឧបករណ៍ដែលបានណែនាំសម្រាប់ CBCCs ១៥៩
៤.១. សម្ភារៈផ្ទះបាយសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ១៥៩
៤.២ សម្ភារៈការិយាល័យ ១៦២
៤.៣. គ្រឿងសង្ហារឹមដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន ១៦៨
៤.៤. សម្ភារៈសិក្សា និងសម្ភារៈក្មេងលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៧៩
៤.៥. ការថែទាំសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ១៩១
ឧបសម្ព័ន្ធ ៥៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ១៩៥
ឧបសម្ព័ន្ធ ៦៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់ CBCC អ្នកមើលថែ ១៩៧
ឧបសម្ព័ន្ធ ៧៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកចម្អិនអាហារ ១៩៩
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកអនាម័យ ២០១

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩៖ ការពិពណ៌នាអំពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន.....២០២
ឧបសម្ព័ន្ធ ១០៖ ការពិពណ៌នាអំពីវគ្គរំលឹក.....២០៥
ឧបសម្ព័ន្ធ ១១៖ ទម្រង់បែបបទនៃកំណត់ត្រា និងរដ្ឋបាល + បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសាមញ្ញ..... ២០៧
១. ទម្រង់រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន ២០៧
១.១ ទម្រង់យល់ព្រម..... ២០៧
១.២. ទម្រង់ចុះឈ្មោះ..... ២០៨
១.៣ កិច្ចសន្យាអាណាព្យាបាល.....២១៧
១.៤. ប្រវត្តិរូបរបស់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ២២២
១.៥. របាយការណ៍ស្តីពីការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើទៅលើកុមារ ២២៤
១.៦. ទម្រង់ជូនដំណឹងអំពីការចាកចេញរបស់កុមារ ២២៦
១.៧. ទម្រង់បណ្តឹងទារកដ្ឋាន..... ២២៧
១.៨. នីតិវិធី-យន្តការបណ្តឹងសារទុក្ខ..... ២២៩
១.៩. ទម្រង់ស្នង់មតិ ការពេញចិត្តរបស់មាតាបិតា..... ២៤០
១.១០. ទម្រង់សំដែងការពេញចិត្តរបស់អ្នកមើលថែ.....២៤២
១.១១. បញ្ជីវត្តមានបុគ្គលិកនៅក្នុងទារកដ្ឋាន..... ២៤៤
១.១២. លិខិតសុំលាឈប់ពីការងារ ២៤៦
១.១៣. សៀវភៅកំណត់ត្រាហិរញ្ញវត្ថុ..... ២៤៧
១.១៤. គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់កុមារ ២៤៨
២. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាពកុមារ..... ២៥២
២.១. ទម្រង់តាមដានសុខភាព..... ២៥២
២.២. បញ្ជីម្ហូបអាហារ ២៥៦
២.៣. តារាងកត់ត្រានិងតាមដានសីតុណ្ហភាពរបស់កុមារ..... ២៥៨
២.៤. របាយការណ៍អំពីគ្រោះថ្នាក់ ២៦០

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២.៥. ទម្រង់វេជ្ជសាស្ត្រ ២៦២

៣. ទម្រង់កត់ត្រាកុមារ ២៦៤

៣.១. ទម្រង់កត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ ២៦៤

៣.២. កំណត់ត្រាវត្តមានប្រចាំខែ ២៦៦

៤. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព ២៦៧

៥. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសំអាត និងអនាម័យ ២៧០

៥.១ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាត ២៧០

៥.២. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យអនាម័យ - ងាយស្រួលអាន ២៧៥

៦. ផែនការរៀមចំបង្ការសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ ១៩ នៅក្នុងទារកដ្ឋាន ២៧៧

ឧបសម្ព័ន្ធ ១២៖របៀបវារៈនៃកិច្ចប្រជុំអាណាព្យាបាល ២៨៣

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៣៖ ត្រួតពិនិត្យអគារទារកដ្ឋាន និងគុណភាពសេវាកម្ម ២៨៥

១. ឧទាហរណ៍: បញ្ជីត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន សម្រាប់ភាគីពាក់ព័ន្ធខាងក្រៅដែលត្រួតពិនិត្យគុណភាព ២៨៥

២. ឧទាហរណ៍នៃបញ្ជីសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យអគារ និងសម្ភារៈបរិក្ខារបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍សម្រាប់ភាគីពាក់ព័ន្ធមកពីខាងក្រៅដែលមកត្រួតពិនិត្យគុណភាពទារកដ្ឋាន ៣០១

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ផ្នែក ១៖ តើទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាអ្វី?

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ Community Based Childcare Center (CBCC) គឺជាទីកន្លែងមានអ្នកជំនាញទទួលការបណ្តុះ បណ្តាលផ្តល់ការថែទាំស្របតាមកម្រិតអាយុ និងការអភិវឌ្ឍន៍ដែលកុមារចន្លោះពី ៣ ទៅ ៣៦ ខែ ដែលកំពុងមានតម្រូវ ការលូតលាស់ និងធំធាត់ ខណៈពេលដែលមាតាបិតាឬអាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេកំពុងបំពេញការងារ។ ទារកដ្ឋានផ្តល់ នូវភាពកក់ក្តៅ ការស្វាគមន៍ បរិយាកាសសុវត្ថិភាព និងការភ្ញោចដល់កុមារតូចៗដែលបានចុះឈ្មោះទទួលការថែទាំ ក្នុងទារកដ្ឋាន។

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ជាសេវាដែលផ្សារភ្ជាប់ ទៅនឹងសេវាផ្សេងៗនៅក្នុងសហគមន៍ និងភាគីពាក់ព័ន្ធមួយចំនួនទៀត។ មានន័យថា ទារកដ្ឋាន ត្រូវមានតំណភ្ជាប់នឹងសេវាក្នុងមូលដ្ឋាននានាដែលមានមេត្រីភាពសម្រាប់កុមារ ដើម្បីគាំទ្រដល់ ការអភិវឌ្ឍន៍គ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់ពួកគេ។

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ត្រូវគ្រប់គ្រងចាត់ចែងដោយអ្នកគ្រប់គ្រងម្នាក់ដែលមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះស្ថាប័នគ្រប់គ្រង ឬ គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ដែលមានសមាសភាពចេញពីរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន និងឃុំ សង្កាត់ (*សូមមើល ផ្នែកទី ៤ - សៀវភៅមគ្គុទេសន៍រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងនៃគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន សហគមន៍*)

១) ចក្ខុវិស័យ, បេសកកម្ម និង គុណតម្លៃ

ចក្ខុវិស័យ៖ សហគមន៍ដែលកុមារមានសុវត្ថិភាព ទទួលបានការថែទាំ ធំធាត់ដោយសុខភាពល្អ និងបានអភិវឌ្ឍជំនាញ ផ្នែករាងកាយ អារម្មណ៍ សង្គម សីលធម៌ វប្បធម៌ ការយល់ដឹង និងភាសារបស់ពួកគេ។

បេសកកម្ម៖ ផ្តល់ការថែទាំកុមារប្រកបដោយគុណភាពនៅក្នុងបរិយាកាស សុវត្ថិភាព ការគោរព និងការភ្ញោចដល់ កុមារតូចៗ នៅក្នុងសហគមន៍។

គុណតម្លៃ៖

- សុវត្ថិភាព៖ ផ្តល់នូវបរិយាកាសសុវត្ថិភាព
- សុខភាពល្អ និងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ ៖ ជានានូវអាហារមានតុល្យភាព និងការត្រួតពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- បរិយាកាសភ្ញោច៖ ទំនាក់ទំនង និងបរិយាកាសសិក្សាដែលទាក់ទាញ និងមានអ្នកថែទាំដែលមានការបណ្តុះ បណ្តាលយ៉ាងល្អ

- ភាពជាដៃគូ៖ ធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ សហគមន៍មូលដ្ឋាន និងភាគីពាក់ព័ន្ធនានា
- ការអភិវឌ្ឍន៍វិជ្ជាជីវៈ ៖ ខិតខំផ្តល់បរិយាកាសដែលជំរុញការអភិវឌ្ឍន៍វិជ្ជាជីវៈដល់បុគ្គលិក។

២) សេវានៅក្នុងទារកដ្ឋាន

កុមារដែលបានចុះឈ្មោះ ចំណាយពេលជាច្រើនម៉ោងនៅឯទារកដ្ឋាន ។ ដូច្នេះ សេវាដែលមាននៅទារកដ្ឋាន ត្រូវមានគុណភាពខ្ពស់ ដែលនឹងជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ក៏ដូចជា សុខុមាលភាពរបស់ឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេផងដែរ។

កុមារអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ហើយមានតម្រូវការផ្សេងៗដែលត្រូវបំពេញ (*សូមមើល ផ្នែកទី ១ - គោលការណ៍ណែនាំ ប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*)។

៣) បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

សមាសភាពនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ជាក្រុមបុគ្គលិកជំនាញដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងដែលមានតួនាទីផ្សេងៗគ្នា៖

- **អ្នកគ្រប់គ្រង** ៖ ទទួលបន្ទុកលើការគ្រប់គ្រង និងប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃរបស់ ទារកដ្ឋាន ។ ដោយអាស្រ័យលើ សមត្ថភាពអតិបរមាទទួលយកកុមាររបស់ទារកដ្ឋាន ពេលខ្លះអ្នកគ្រប់គ្រងក៏ត្រូវដើរតួជាអ្នកថែទាំផងដែរ។
- **អ្នកថែទាំកុមារ៖** គ្រប់គ្រងកុមារទើបចេះដើរតេះតះ និងទារក ហើយផ្តល់ឱ្យឱ្យពួកគេនូវការថែទាំចាំបាច់ចំពោះការលូតលាស់ធំធាត់ និងសិក្សារៀនសូត្រនាពេលបន្ទាប់។ ជាអនុសាសន៍ទារកដ្ឋានគួរឱ្យមានអ្នកថែទាំយ៉ាងហោចណាស់ ១ នាក់ទទួលបន្ទុកលើក្រុមកុមារទើបចេះដើរតេះតះ និង ១ នាក់ទៀត ទទួលបន្ទុកមើលថែក្រុមទារក។
- **អ្នកចម្អិន និងអនាម័យ៖** ទទួលបន្ទុករៀបចំអាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលមានជីវជាតិទ្រទ្រង់ជាប្រចាំថ្ងៃ។ ដោយអាស្រ័យលើសមត្ថភាពអតិបរមាទទួលយកកុមាររបស់ទារកដ្ឋាន ពេលខ្លះចុងភៅក៏ជាអ្នកសម្អាតផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងតួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ម្នាក់ៗ សូមមើលចំនុចទី ៤ - សៀវភៅមគ្គុទេសន៍រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងនៃគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន CBCC។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៤) សមាមាត្ររវាងកុមារធៀបនឹងអ្នកថែទាំ

សមាមាត្ររវាងអ្នកថែទាំ និងកុមារ គឺជាចំនួនកុមារដែលគ្រប់គ្រងមើលថែដោយមនុស្សពេញវ័យម្នាក់។

តារាងទី ១៖ ស្តង់ដារអប្បបរមានៃសមាមាត្រ កុមារធៀបនឹងអ្នកថែទាំ នៅក្នុង ទារកដ្ឋាន

ក្រុម	ទារក	ក្មេងតេះតះ
អាយុកុមារ	៣ - ១២ ខែ	១៣ - ៣៦ ខែ
ចំនួនកុមារ	៥	១០
ចំនួនអ្នកមើលថែ	១	១

៥) គន្លឹះនានាទាក់ទងនឹងសមត្ថភាពទទួលកុមារ

នៅក្នុងទារកដ្ឋាន មួយ ចំនួនបុគ្គលិកអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើកត្តាដូចខាងក្រោម៖

- ចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះក្នុង ទារកដ្ឋាន(សមាមាត្រ កុមារធៀបនឹងអ្នកថែទាំ)
- ម៉ោងបើកដំណើរការរបស់ ទារកដ្ឋាន (បើស្មើនឹង10 ម៉ោង ឬលើសពីនេះ ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចបង្ហាញថា បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ធ្វើការលើសម៉ោងការងារដែលបានចែងក្នុងច្បាប់ការងារ)
- ថាតើត្រូវមានចុងភៅដើម្បីរៀបចំអាហារស្រស់ៗ និងអាហារសម្រន់ប្រចាំថ្ងៃដែរឬទេ?
- ទំហំអគារទារកដ្ឋាន CBCC (តើមនុស្សម្នាក់អាចបំពេញកិច្ចការងារសម្អាតទាំងអស់បានទេ? ឬត្រូវការ មនុស្សច្រើនជាងម្នាក់? ថាតើប្រសិនបើមានចុងភៅនៅក្នុង CBCC តើបុគ្គលនេះមានពេលរៀបចំអាហារកុមារ និងបំពេញកិច្ចការសម្អាតដែរឬទេ?)

ចំណាំ ៖ ខណៈពេលដែលចំនួនបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន CBCC ផ្សេងទៀតអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន (សូមមើលខាងក្រោម) នៅក្នុងទារកដ្ឋានមួយ ចំនួនអ្នកគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន នឹងមានត្រឹមម្នាក់រហូត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើសមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរមា របស់ទារកដ្ឋាន ។ នៅក្នុង ទារកដ្ឋាន ដែលអាចទទួលកុមារថែទាំតិចជាង ៦០នាក់ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន អាចមានពេលវេលាដើម្បីដើរតួជាអ្នកថែទាំស្របជាមួយនឹងការងារគ្រប់គ្រងរបស់គាត់ (សូមមើលតារាងទី២)។

តារាងទី ២ៈ ការប៉ាន់ប្រមាណការបែងចែកពេលវេលា(%) លើការងារគ្រប់គ្រង និងការថែទាំរបស់អ្នកគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន អាស្រ័យលើសមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរមារបស់ ទារកដ្ឋាន

សមត្ថភាពទទួលកុមារមកថែទាំអតិបរមា	% ពេលវេលាត្រូវលះបង់លើការងារគ្រប់គ្រង	% ពេលវេលាត្រូវលះបង់លើការងារមើលថែទាំ
កុមារ ២៥ នាក់	៣0%	៧0%
កុមារ ៤0 នាក់	៥0%	៥0%
កុមារ ៥0 នាក់	៧0%	៣0%
កុមារ ៦0 នាក់	១00%	១00%

លើសពីនេះ សូមចំណាំថា សមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរមានៅក្នុង ទារកដ្ឋាន មិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់ចំនួនបុគ្គលិកនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន ប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងទំហំនិងវិមាត្រដ្ឋានអគារ និងផែនការសេដ្ឋកិច្ច និងលទ្ធភាពជោគជ័យរបស់ទារកដ្ឋាន ផងដែរ (*សូមមើល ចំណុចទី ២ និងចំណុចទី ៥ -នៃផ្នែកទី ១ៈ រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន*)

ឧទាហរណ៍អំពី ទារកដ្ឋាន ដែលមានសមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរិមា ២៥ នាក់

បទពិសោធន៍ពីអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ (Planète Enfants & Developpement)

ទារកដ្ឋាន ចាប់បើកពីម៉ោង ៦ៈ៣0 ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៤ៈ៣0 ល្ងាច មានក្រុមបុគ្គលិកជំនាញដែលបាន ទទួលការបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងតិច ៤ នាក់ សម្រាប់កុមារដែលបានចុះឈ្មោះចំនួន ២៥ នាក់

(កុមារទើបចេះដើរតេះតះ ២០ នាក់ និងទារក ៥ នាក់) (សូមមើល ផ្នែកទី ១ រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង)។

- **អ្នកគ្រប់គ្រង/អ្នកថែទាំ ១ នាក់៖** ទទួលបន្ទុកផ្នែកគ្រប់គ្រង និងប្រតិបត្តិការរបស់ទារកដ្ឋាន ចូលរួមប្រជុំគណៈកម្មការ ប្រឹក្សាយោបល់ និងកិច្ចប្រជុំមាតាបិតា។ ៧០%នៃម៉ោងធ្វើការធ្វើជាអ្នកថែទាំ ទទួលបន្ទុកកុមារដើរតេះតះ។
- **អ្នកថែទាំ ១ នាក់ គ្រប់គ្រងក្រុមកុមារដើរតេះតះ**
- **អ្នកថែទាំ ១ នាក់ទៀត គ្រប់គ្រងក្រុមទារក**
- **អ្នកចម្អិន និងអនាម័យ១ នាក់៖** ក្រោយរៀបចំអាហារ និងអាហារសម្រន់សម្រាប់កុមារតេះតះ ២០នាក់ រួច អ្នកចម្អិនត្រូវបំពេញការងារសម្អាតផងដែរ។

៦)លក្ខខណ្ឌវិនិច្ឆ័យនៃការចុះឈ្មោះ

លក្ខខណ្ឌវិនិច្ឆ័យនៃការចុះឈ្មោះកុមារជា ៖

- ត្រូវមានអាយុពី ៣ ទៅ ៣៦ ខែ[1]
- មានសំបុត្រកំណើត
- មានបច្ចុប្បន្នភាពទាក់ទងនឹងការចាក់វ៉ាក់សាំងជាកាតព្វកិច្ចទាំងអស់តាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល (សូមមើល តារាងទី ៣ - ការចាក់វ៉ាក់សាំងជូនកុមារជាកាតព្វកិច្ចនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា)
- លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យផ្សេងទៀតគួរតែត្រូវបានពិចារណាដោយស្ថាប័នគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ក្នុងមូលដ្ឋានជាក់ស្តែង

តារាងទី ៣៖ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជូនកុមារជាកាតព្វកិច្ចនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

[1] *សូមចំណាំថាកុមារដែលបានចុះឈ្មោះមុនថ្ងៃខួបកំណើតអាយុ ៣ ឆ្នាំ អាចទទួលបានសេវានៅ* CBCC *រហូតដល់អាយុ ៤ ឆ្នាំ។ គរុកោសល្យនៃ* CBCC *មិនបានសម្របទៅតាមកុមារដែលមានអាយុលើសពី ៤ ឆ្នាំទេ។*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ល.រ.	វ៉ាក់សាំងការពារ	អាយុ គិតជាខែ					
		កើត	៦ សប្តាហ៍	១០ សប្តាហ៍	១៤ សប្តាហ៍	៩ ខែ	១៨ ខែ
1	វរបេង	x					
2	វលោកថ្លើមប្រភេទ B	x					
3	ខួរឆ្អឹងខ្នង		x	x	x		
4	ក្អកមាន់		x	x	x		
5	វលោកសួត		x	x	x		
6	ស្វិតដៃជើង				x		
7	កញ្ជ្រិល					x	x
8	វលោកស្រោមខួរក្បាល (ខេត្តខ្លះ)					x	x

៧)ការចុះឈ្មោះ

មាតាបិតាទាំងអស់ដែលចង់ចុះឈ្មោះកូនទទួលសេវាថែទាំ គឺតម្រូវឱ្យ **បំពេញ និងចុះហត្ថលេខាលើឯកសារចុះឈ្មោះទាំងអស់** ក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាលជាមួយ អ្នកគ្រប់គ្រង ។ ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងការទទួលខុសត្រូវជាពលរដ្ឋល្អ កុមារមិនអាចទទួលបានសេវាថែទាំនៅក្នុងទារកដ្ឋានដោយគ្មានឪពុកម្តាយមកបំពេញកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាលនោះទេ។

ព័ត៌មានទាំងអស់ដែលក្រុមគ្រួសារផ្តល់មកតាមរយៈទម្រង់ចុះឈ្មោះទាំងអស់នេះគឺជាការសម្ងាត់ ហើយមិនត្រូវបញ្ចេញទៅក្រៅ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរឡើយ។ វាចាំបាច់ណាស់ដែលមាតាបិតាអាណាព្យាបាលរក្សា បច្ចុប្បន្នភាពជូនទារកដ្ឋាន ទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ប្តូរលេខទូរស័ព្ទ អាសយដ្ឋាន ឬព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត។

៨)ម៉ោងបើកទារកដ្ឋាន

a. អនុសាសន៍ទាក់ទងម៉ោងបើកដំណើរការ

ម៉ោងបើក ទារកដ្ឋាន គួរតែត្រូវបានសម្របតាមកាលវិភាគ និងម៉ោងធ្វើការរបស់ឪពុកម្តាយ។ ម៉ោងធ្វើការធម្មតា មិនអាចលើសពី ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និង ៤៨ ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ឡើយ។ ច្បាប់ស្តីពីការងារនៅកម្ពុជា ហាមនិយោជក មិនឱ្យអនុញ្ញាតឱ្យនិយោជិតធ្វើការលើសពីប្រាំមួយថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ និងផ្តល់សិទ្ធិដល់និយោជិតក្នុងការឈប់សម្រាក ប្រចាំសប្តាហ៍យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ២៤ ម៉ោងជាប់គ្នា។

b. ការងារបន្ថែមម៉ោង

ឪពុកម្តាយខ្លះអាចមានតម្រូវការម៉ោងបន្ថែម ដោយសារកន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេនៅឆ្ងាយពីទារកដ្ឋាន ឬ ដើម្បី អាចបំពេញម៉ោងការងារបន្ថែមបាន។ ករណីបែបនេះគួរតែត្រូវបានគ្រោងទុកជាមុនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយគួរពិភាក្សាជាមួយស្ថាប័នគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន (ឧ. គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់)

ប្រសិនបើ ទារកដ្ឋាន បើកដំណើរការលើសពី ១០ ម៉ោង ជាអនុសាសន៍ត្រូវជួលអ្នកថែទាំ បន្ថែមម្នាក់ឬអ្នកថែទាំជំនួស ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ដែលអាចឱ្យអ្នកថែទាំ និងអ្នកគ្រប់គ្រង CBCC ទាំងអស់ មានវេនការងារត្រឹម ៨ ម៉ោង និងគោរពតាមច្បាប់ការងារ។ ករណីនេះអាចជះឥទ្ធិពលដល់ផែនការហិរញ្ញវត្ថុរបស់ CBCC ដូច្នេះគួរត្រូវបានរៀបចំទុកជាមុននៅពេលបង្កើតផែនការសេដ្ឋកិច្ច CBCC។

ដំណោះស្រាយផ្សេងទៀតមានការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកថែទាំជំនួសដែលធ្វើការជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីគាំទ្របុគ្គលិក ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងបន្ថែម។ ឪពុកម្តាយអាចត្រូវបង់ថ្លៃបន្ថែមផងដែរសម្រាប់ការរក្សាទុកកូនៗរបស់ពួកគេនៅទារកដ្ឋាន ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងបន្ថែម។

ការបន្ថែមម៉ោងធ្វើការ មានន័យថា ត្រូវបន្ថែមសេវាសន្តិសុខសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ។ ភ្លើងចង្កៀងខាងក្រៅត្រូវបើកបំភ្លឺ ហើយមានបុគ្គលិកយ៉ាងហោចណាស់ពីរនាក់នៅក្នុងទារកដ្ឋាន ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងបន្ថែម។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>ឧទាហរណ៍អំពីទារកដ្ឋាន ដែលមានសមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរិមា ២៥ នាក់</u>
<u>(បទពិសោធន៍ពីអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ Planète Enfants & Développement)</u>

ក្នុងករណីនេះ ទារកដ្ឋាន មានសមត្ថភាពទទួលកុមារត្រឹមចំនួន ២៥ នាក់ គ្រប់គ្រងដោយបុគ្គលិក ចំនួន៤ នាក់។ ចាប់បើកពីម៉ោង ៦៖៣០ ព្រឹក ដល់ ៤៖៣០ ល្ងាច ប៉ុន្តែបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មួយចំនួនត្រូវមកមុន (៦៖០០ -៦៖១៥ ព្រឹក ដល់) ដើម្បីបើកទារកដ្ឋាន ខណៈពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតត្រូវនៅក្រោយគេដើម្បីសម្អាត និងបិទទារកដ្ឋាន (៤៖៤៥ល្ងាច)។ ដើម្បីឱ្យអនុលោមតាមច្បាប់ការងារ បុគ្គលិក មានសិទ្ធិឈប់សម្រាកពីរម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ អ្នកគ្រប់គ្រង ទទួលបន្ទុកបង្កើតកាលវិភាគការងាររបស់បុគ្គលិកដើម្បីធានាថាម៉ោងធ្វើការរបស់ពួកគេមិនលើសពី ៤៨ ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

នៅតាមទារកដ្ឋាន ខ្លះ ម៉ោងបើកដំណើរការត្រូវបានពន្យារនៅពេលរសៀលបន្ទាប់ពីបានពិភាក្សា និងយល់ព្រមពីគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់ឪពុកម្តាយ។ មិនមែនកុមារទាំងអស់តម្រូវឱ្យនៅចូលរួមម៉ោងបន្ថែមនៅពេលរសៀលនោះទេ។ ឪពុកម្តាយដែលមានបំណងទុកកូនបន្ថែមម៉ោងត្រូវបង់ថ្លៃបន្ថែម ដែលត្រូវបានកំណត់ដោយគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកគ្រប់គ្រង ។ ម៉ោងធ្វើការបន្ថែមសម្រាប់បុគ្គលិក មិនមែនជាកាតព្វកិច្ចទេ ប៉ុន្តែផ្អែកលើមូលដ្ឋានស្ម័គ្រចិត្ត និងត្រូវអនុវត្តប្រព័ន្ធប្តូរវេន ដូចនេះពួកគេមិនត្រូវធ្វើការថែមម៉ោងជារៀងរាល់ថ្ងៃផង និងបានត្រូវគោរពច្បាប់ការងារផង។

៩)ថ្ងៃឈប់សម្រាកទារកដ្ឋាន

a. <u>ថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ</u>

ថ្ងៃសម្រាកការងាររបស់ទារកដ្ឋាន ត្រូវស្របតាមអនុក្រឹតស្តីពីប្រតិទិនឈប់សម្រាកការងាររបស់មន្ត្រីរាជការ នយោជិត កម្មករ ប្រចាំឆ្នាំ។ ថ្ងៃសម្រាកផ្សេងទៀតនឹងត្រូវបានពិភាក្សា និងអនុម័តដោយស្ថាប័នគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន (សូមមើល ចំណុចទី ៤ - នៃផ្នែកទី១ *រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន*) ។

ថ្ងៃសម្រាកទាំងនេះ គួរតែរួមបញ្ចូលថ្ងៃឈប់សម្រាកមួយចំនួនសម្រាប់ការកសាងសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលិក ដែលទទួល បានសិទ្ធិទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមជាប្រចាំ (សូមមើល ចំណុចទី ៥ - *ផ្នែកទី១ រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន*)

b. <u>ការបិទដោយមានប្រជានសក្តិ</u>

ទារកដ្ឋាន អាចត្រូវបានបង្ខំឱ្យបិទក្នុងករណីមានអាកាសធាតុអាក្រក់ គ្រោះមហន្តរាយ ការជួសជុលអគារ ឬលក្ខខណ្ឌ មិនល្អផ្សេងទៀត។ ការសម្រេចចិត្តបិទទារកដ្ឋាន គួរតែត្រូវបានពិភាក្សាជាមួយ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់។ អ្នកគ្រប់គ្រង គួរតែជាអ្នកប្រកាសពីការបិទទារកដ្ឋាន ដោយគ្មានផែនការ ជូនដល់ឪពុកម្តាយ និងភាគីពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត។

១០)ការបញ្ចប់ការមើលថែ

ការបញ្ចប់ការមើលថែ កើតឡើងនៅពេលដែលកុមារឈានដល់អាយុ ៣ ឆ្នាំ។ ករណីខ្លះ កុមារអាចបន្តទទួលបានការថែទាំ នៅក្នុងទារកដ្ឋានរហូតដល់ពួកគេឈានដល់អាយុ ៤ ឆ្នាំ។ លក្ខខណ្ឌវិនិច្ឆ័យនៃការបញ្ចប់ការមើលថែផ្សេងទៀតគួរតែត្រូវ បានសម្រេចដោយស្ថាប័នគ្រប់គ្រង ។

<u>ឧទាហរណ៍អំពី ទារកដ្ឋាន ដែលមានសមត្ថភាពទទួលកុមារអតិបរិមា ២៥ នាក់</u>
<u>(បទពិសោធន៍ពីអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ Planète Enfants & Developpement)</u>

ជាករណីសិក្សារបស់ ទារកដ្ឋាន កន្លងមក ដែលត្រូវបានអនុវត្តដោយអង្គការ**<u>ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍</u>** Planète Enfants & Developpement កុមារដែលមានអាយុ ៤ ឆ្នាំអាចចាកចេញពី ទារកដ្ឋាន ដើម្បីចាប់ផ្តើមកម្មវិធីមត្តេយ្យសិក្សា។

លើសពីនេះ មាតាបិតាអាចបញ្ចប់កិច្ចសន្យារបស់ពួកគេមុនកំណត់ ដោយទុករយៈពេលយ៉ាងតិច ៣០ ថ្ងៃនៃថ្ងៃប្រតិទិន មុនពេលមានការជូនដំណឹងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង ។

កិច្ចសន្យា(ទទួលការមើលថែ) ក៏អាចត្រូវបានបញ្ចប់ដោយអ្នកគ្រប់គ្រង ដោយប្រសិទ្ធភាពភ្លាមៗ ប្រសិនបើមានករណីដូចខាងក្រោម៖

- ការខកខានក្នុងការបង់ថ្លៃប្រចាំខែដោយគ្មានការជូនដំណឹងអស់រយៈពេល ២ ខែ។
- ឪពុកម្តាយមិនបានអនុលោមតាមច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិរបស់ ទារកដ្ឋាន ។

១១)តារាងមុខម្ហូបរបស់ ទារកដ្ឋាន

ចុងភៅ ទារកដ្ឋាន គួរតែធ្វើម្ហូបតាមតារាងមុខម្ហូបដែលមានគ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុក និងផលិតផលតាមរដូវ ដែល ផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹម និងវីតាមីនដែលកុមារត្រូវការដើម្បីលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។ បញ្ជីមុខម្ហូបគួរធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ជារៀងរាល់ខែតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ហើយត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយតំណាង គណៈកម្មាធិការ ទទួលបន្ទុកកិច្ចការនារី និងកុមារឃុំ សង្កាត់ (គកនក)។

ឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃតារាងមុខម្ហូបអាចរកបាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ (សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធ ១ - តារាងមុខម្ហូបប្រចាំខែ)

១២)ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់

ទារកដ្ឋាន គួរព្យាយាមឱ្យអស់លទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តការកាត់បន្ថយ ការចាត់ថ្នាក់ និងការចោលកាកសំណល់ ដើម្បីជៀសវាងការខ្សោះជីវជាតិនៃបរិស្ថានធម្មជាតិ និងជះផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៃសហគមន៍ ជុំវិញ ។

កិច្ចខិតខំរួមមាន៖

- ការទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់ថង់ផ្លាស្ទិកនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន ជាពិសេសសម្រាប់ផ្ទះបាយ និងចានទាំងអស់ (គ្មានស្បោង ដប គម្របដប ចាន កាំបិត បំពង់បឺត។ល។ ដែលធ្វើពីសារធាតុផ្លាស្ទិក)។
- ជៀសវាងការប្រើប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងធ្វើពីផ្លាស្ទិកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន (តែប្រើវត្ថុធាតុដើមធម្មជាតិដូចជា ឈើ កំណាត់កប្បាស ឫស្សី សម្ភារៈដេរប៉ាក់។ល។)
- ការជ្រើសរើសសម្ភារៈឬវត្ថុធាតុដើមប្រកបដោយនិរន្តរភាព គុណភាពខ្ពស់ និងមេត្រីភាពដល់បរិស្ថាន សម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន (ដៃកអ៊ីណុក ឫស្សី ផ្តៅ ឈើ កំណាត់កប្បាស និងសរសៃធម្មជាតិផ្សេងទៀត សម្ភារៈដេរប៉ាក់។ល។)
- លើកទឹកចិត្តចំពោះការបោះពុម្ពក្រដាសសងខាង
- ជួសជុលបរិក្ខារដែលខូច និងថែទាំគ្រឿងសង្ហារឹមជាប្រចាំ ដើម្បីការពារកុំឱ្យខូចគុណភាពបន្ថែមទៀត
- ស្វែងរកជម្រើសកែច្នៃឡើងវិញដើម្បីបង្កើតជាការតុបតែងនៅផ្នែកខាងក្រៅ ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និង សម្ភារៈលេងសម្រាប់កុមារ
- ការណែនាំអំពីការធ្វើដីកំប៉ុសចេញពីសំណល់សរីរាង្គតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ប្រើសាបូដុំជំនួសឱ្យទឹកលាងដៃក្នុងដបដំរែ
- ប្រើសាបូធម្មជាតិសម្រាប់បោកខោអាវប្រសិនបើមាន

សំណល់រឹងដែលជៀសមិនរួច (កំណាត់កន្ទបទារក កំណាត់ជូតមាត់ ការវេចខ្ចប់អាហារ។ល។) គួរប្រមូល និងបោះ ចោលដោយអ្នកផ្តល់សេវាក្នុងមូលដ្ឋាននោះ។ នៅពេលដែលសេវាកម្មគ្រប់គ្រងកាកសំណល់មិនមាននៅក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានទេ នោះគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ គួរតែសម្របសម្រួលជាមួយ ទារកដ្ឋាន ដើម្បីយកកាកសំណល់បង្ហូរនៅក្នុងទីតាំងកាកសំណល់ដែលមានស្រាប់។ កាកសំណល់រាវ (ទឹកសំអុយ) គួរត្រូវប្រមូល/បង្ហូរទៅក្នុងលូស្តុកទឹកស្អុយ។ បំពង់បង្ហូរទឹកស្អុយគោលត្រូវតភ្ជាប់ទៅ ប្រព័ន្ធលូសាធារណៈ។

ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់គួរតែត្រូវបានសម្របសម្រួលដោយសមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់។

ផ្នែក ២៖សម្ភារៈបរិក្ខានៅក្នុងទីតាំងទារកដ្ឋាន

ការអភិវឌ្ឍន៍សម្ភារៈបរិក្ខារ ទារកដ្ឋាន ដែលសម្របតាមអាយុ និងមានគុណភាព គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការផ្តល់បរិយាកាស សុវត្ថិភាព សម្រាប់កុមារតូចៗ។ ផ្នែកនេះនឹងផ្តល់ព័ត៌មាន និងអនុសាសន៍សំខាន់ៗទាក់ទងនឹងចំណុចខាងក្រោម៖

- រចនាសម្ព័ន្ធ និងផែនការទីតាំងនៃអគារ ទារកដ្ឋាន
- ការដាក់បញ្ចូលភាពជាក់លាក់នានាដែលសម្របតាមអាយុកុមារ នៅពេលសាងសង់កន្លែងថែទាំកុមារ
- និង សម្ភារៈ និងឧបករណ៍ដែលត្រូវការ

សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ២៖ ប្លង់ផ្ទៃខាងក្នុងនៃ ទារកដ្ឋាន; ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣៖ ប្លង់ទីធ្លាលេងផ្នែកខាងក្រៅ សម្រាប់ព័ត៌មាន លំអិតទាំងអស់ទាក់ទងនឹងខ្នាតវាស់វែង និងព័ត៌មានសំណង់របស់ ទារកដ្ឋាន ។
សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤៖ បញ្ជីសម្ភារៈ និងឧបករណ៍ដែលជាអនុសាសន៍ណែនាំសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ដើម្បីពិនិត្យ បញ្ជីសម្ភារៈ ប្រដាប់ប្រដា

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>តម្រូវការអប្បបរមាសម្រាប់ទារកដ្ឋាន</u>

- លំហទំនេរគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កុមារពេលពួកគេស្ថិតនៅខាងក្នុង ពោលគឺតំបន់មេត្រីភាពដល់កុមារ ដូចមានជាអនុសាសន៍ខាងក្រោម៖
  - ៤ $ម^2$ ក្នុងទារកម្នាក់ (តំបន់ទារក)
  - ៣ $ម^2$ ក្នុងក្មេងតេះតះម្នាក់ នៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព
  - ១.៥ $ម^2$ ក្នុងក្មេងតេះតះម្នាក់ នៅក្នុងបន្ទប់គេងថ្ងៃ
- តម្រូវការ**ទីធ្លាខាងក្រៅ**៖ ១ $ម^2$ - ១.៥ $ម^2$ ក្នុងកុមារម្នាក់[2]
- មានបង្គួច និងបន្ថែមសំណាញ់ការពារសត្វល្អិត
- អគ្គិសនីដែលមានរន្ធធ្លាយផុតពីដៃរបស់កុមារ និងពន្លឺភ្លឺល្មមនៅចំកណ្តាល (ជៀសវាងពន្លឺពណ៌សភ្លឺចាំងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន)
- ទ្រនាប់ការពារទ្វារគៀប
- ដៃទ្វារគួរនៅផុតដៃកុមារ (កម្ពស់យ៉ាងហោចណាស់ 140 សង់ទីម៉ែត្រ)
- កង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- មានទឹកបរិភោគគ្រប់គ្រាន់គ្រប់ពេលវេលា
- ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យដែលប្រើការបាន
- កញ្ចប់សង្គ្រោះបឋមពេញលេញ
- ទ្វារ ទារកដ្ឋាន សំខាន់ៗអាចចាក់សោបិទបាន
- ទ្វារធំខាងក្រៅដែលអាចចាក់សោរ និងមានរបងជុំវិញបរិវេណ ទារកដ្ឋាន ។

ក្មេងលេង ឧបករណ៍ និងលក្ខណៈបច្ចេកទេសរបស់វា។

១)លក្ខខណ្ឌតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារនានានៅក្នុងអគារទារកដ្ឋាន

ទារកដ្ឋាន មានលំហផ្នែកខាងក្នុង និងតំបន់នានាផ្នែកខាងក្រៅ។

<u>អនុសាសន៍ណែនាំបន្ថែមនានា</u>

មានអនុសាសន៍សំខាន់ៗមួយចំនួនទៀត ដូចតទៅ៖

- ជញ្ជាំងគួរលាបពណ៌ស្រាល ។ ពណ៌ភ្លឺពេកអាចធ្វើឱ្យកុមារភ្ញោចអារម្មណ៍ហួសកម្រិត។
- បង្គួចខាងក្រៅទាំងអស់គួរបំពាក់សំណាញ់ការពារសត្វល្អិតផ្សេងៗ ដើម្បីការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លងនានា។

[2] *សូមចំណាំថា ភាគច្រើនក្មេងទើបចេះដើរតេះតះលេងនៅសួនទីធ្លាខាងក្រៅ*

- បង្អួចខាងក្រៅក៏គួរមានរបាំងពន្លឺផងដែរ ដើម្បីការពារ ទារកដ្ឋាន ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ ខ្យល់ត្រជាក់។ បង្អួចគួរត្រូវបិទក្នុងអំឡុងពេលគេងថ្ងៃនិងបិទពេញមួយយប់ក្រោយចប់ការងារ។
- ធ្នើរ កន្លែងដាក់ឥវ៉ាន់ និងទូខោអាវត្រូវតម្លើងឱ្យគត់មត់ល្អ ដើម្បីការពារកុំឱ្យធ្លាក់មកលើកុមារ
- ចាំបាច់ត្រូវដំឡើងកញ្ចក់បង្អួចខាងក្នុង ដើម្បីឱ្យមនុស្សធំអាចមើលឃើញកុមារពីទីតាំងផ្សេងគ្នានៃទារកដ្ឋាន
- កម្រាលឥដ្ឋគួរត្រូវបានការពារ (ឧ. កម្រាលស្នោទន់ៗផ្ទុំគ្នា និងគ្របដោយជំរលីណូលៀម ឬកំរាលព្រំ) ដើម្បីបញ្ចៀសហានិភ័យនៃការរងរបួស ពេលកុមារដួល និងកាត់បន្ថយសំឡេងនៅពេលមានវត្ថុធ្លាក់មកលើឥដ្ឋ។

២)ទីធ្លាខាងក្នុង

ទារកដ្ឋាន យ៉ាងហោចណាស់គួរតែមានសម្ភារៈបរិក្ខារដូចមានរៀបរាប់ខាងក្រោម៖

- បន្ទប់សកម្មភាព
- តំបន់ទារក
- បន្ទប់ទឹក កន្លែងលាងដៃ និងបង្គន់អនាម័យដែលសម្របតាមអាយុកុមារតូចៗ
- បង្គន់អនាម័យសម្របតាមមនុស្សពេញវ័យ
- បន្ទប់ឬជ្រុងសម្រាប់បំបៅដោះទារក
- បន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង / បន្ទប់ប្រជុំ
- ផ្ទះបាយសម្រាប់រៀបចំចម្អិន ឬកំដៅអាហារ និងអាហារសម្រន់

លំហទីតាំងខាងក្រោមមិនមែនជាការចាំបាច់ទេ ប៉ុន្តែជាអនុសាសន៍ណែនាំ គួរដាក់បញ្ចូលពេលសាងសង់អគារ ទារកដ្ឋាន៖

- បន្ទប់គេងថ្ងៃដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ក្មេងដើរតេះតះគេង និងសម្រាក
- បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈ
- បន្ទប់សម្រាករបស់បុគ្គលិក

ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងលំហទីតាំងផ្សេងគ្នាដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន និងកំពុងដំណើរការអនុវត្តដោយអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ Planète Enfants & Développement និងធនាគារពិភពលោក ដែលមានកុមារចំនួន ២៥ នាក់។
អ្នកអាចដឹងការណែនាំអំពីប្រភេទនៃគ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈដែលទីតាំងនីមួយៗត្រូវការប្រើប្រាស់ ដូចខាង ក្រោម ៖ ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

a. **<u>ផ្លូវចូលទារកដ្ឋាន</u>**

ច្រកចូល គឺជាកន្លែងដំបូងដែលបុគ្គលទាំងអស់ចូលទៅ ទារកដ្ឋាន ។ ច្រកនេះភ្ជាប់ទៅបន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង ទៅបន្ទប់បំបៅ ដោះទារក និងកន្លែងមេត្រីភាពកុមារផ្សេងទៀត (ដូចជាបន្ទប់សកម្មភាព បន្ទប់គេងថ្ងៃ តំបន់ទារក និងបន្ទប់ទឹក)។ជាកន្លែងឆ្លងកាត់ដែលកុមារ បុគ្គលិក និងភ្ញៀវទុកដាក់ស្បែកជើង។ ឪពុកម្តាយអាចផ្ញើរសម្លៀកបំពាក់របស់កុមារ កន្សែង កំណាត់កន្ទប ខោទឹកនោមនៅក្នុងទូរបស់កុមារ។ ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម និងឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យអាចត្រូវបានដំឡើង នៅក្នុងបរិវេណនេះ។ បុគ្គលិក ក៏អាចប្រើទូចាក់សោរដើម្បីទុករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដូចជា ទូរស័ព្ទ កាបូបលុយ កាបូបស្ពាយជាដើម[3]។

គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់តំបន់នេះរួមមាន៖

- កន្លែងទុកដាក់ស្បែកជើង សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
- កន្លែងទុកដាក់ស្បែកជើង សម្រាប់កុមារ
- ទូចាក់សោរសម្រាប់បុគ្គលិក
- ទូខោអាវ / ទូសង្ហារឹមសម្រាប់ទុកដាក់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនកុមារ
- ប្រអប់សង្គ្រោះបឋម
- បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ
- សោសម្រាប់ចាក់ទ្វារធំ

b. **<u>បន្ទប់បំបៅដោះទារក</u>**

ទីកន្លែងដាក់លាក់មួយនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន គួរត្រូវបានរក្សាទុកសម្រាប់ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន។ ទីតាំងនេះ ត្រូវតែស្អាត មានផាសុកភាព និងផ្តល់ភាពឯកជនខ្លះដើម្បីឱ្យម្តាយបំបៅកូន ឬបូមទឹកដោះទុកឱ្យកូន។ គួរមានម៉ាស៊ីន បូមទឹកដោះដែលស្អាត និងបានសម្លាប់មេរោគ សម្រាប់ម្តាយប្រើនៅទារកដ្ឋាន ឬនៅផ្ទះ។

នៅពេលទំនេរ បុគ្គលិក អាចប្រើប្រាស់បន្ទប់នេះដើម្បីសម្រាកក្នុងអំឡុងពេលសម្រាករបស់ពួកគេ។

គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់តំបន់នេះរួមមាន៖

- កៅអី ឬសាឡុងដែលមានផាសុកភាព

[3] *សម្រាប់មួយអាហារដែលបុគ្គលិកយកមក គួរទុកដាក់នៅក្នុងទូរទឹកកក មិនមែនដាក់ក្នុងទូចាក់សោទេ។*

- ទូរទឹកកកតូចមួយសម្រាប់ទុកទឹកដោះម្តាយ
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ទ្វារ ឬរាំងននដើម្បីផ្តល់ភាពឯកជន
- ធ្នើរលាងដៃ និងសាប៊ូលាងដៃ

c. **<u>បន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង</u>**

អ្នកគ្រប់គ្រង អាចប្រើប្រាស់បន្ទប់នេះដើម្បីធ្វើកិច្ចការរដ្ឋបាលឬឯកសារនានា រៀបចំកិច្ចប្រជុំជាមួយបុគ្គលិក ឪពុកម្តាយ និងភ្ញៀវពីខាងក្រៅ។ នេះក៏ជាកន្លែងសម្រាប់ទុកដាក់ឯកសារ សម្ភារៈក្មេងលេង និងឧបករណ៍បន្ថែមទៀតផង។

ជាការប្រសើរ បើបន្ទប់នេះ មានបង្អួចខាងក្រៅសម្រាប់ឱ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ និងមានកញ្ចក់បង្អួចខាងក្នុង ដើម្បីអាច មើលឃើញបន្ទប់សកម្មភាពបាន។

គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់បន្ទប់នេះរួមមាន:

- តុ និងកៅអី
- កៅអីមួយ ឬពីរសម្រាប់ភ្ញៀវ
- ទូដាក់ឯកសារ ដាក់ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង សម្ភារៈ និងឧបករណ៍
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង សម្ភារៈ និងបរិក្ខារទាំងអស់សម្រាប់កុមារដែលមានស្ងួនគ្នាសម្រាប់បម្រុងទុក

d. **<u>បន្ទប់សកម្មភាព</u>**

បន្ទប់សកម្មភាព គឺជាបន្ទប់គោលនៃអគារទារកដ្ឋាន ដូចទៅនឹង បន្ទប់គេងថ្ងៃ តំបន់ទារក និងបន្ទប់ទឹកដែរ បន្ទប់ សកម្មភាពត្រូវដាកន្លែងមានមេត្រីភាពដល់កុមារបំផុត និងអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងរុករក(ស្វែងយល់) ក្រោមការគ្រប់គ្រង របស់មនុស្សពេញវ័យយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់។

បន្ទប់សកម្មភាពត្រូវបានភ្ជាប់ទៅសាលច្រកចូល និងបន្ទប់គេងថ្ងៃ តំបន់ទារក បន្ទប់ទឹក និងផ្ទះបាយ។ លើកលែងតែតំបន់ទារកមួយចេញ បន្ទប់ផ្សេងៗទៀតត្រូវមានទ្វារមួយ។ ត្រូវមានច្រកទ្វារសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលតភ្ជាប់បន្ទប់ សកម្មភាពដោយផ្ទាល់ទៅតំបន់ខាងក្រៅ។ ទ្វារទាំងអស់គួរតែត្រូវបិទគ្រប់ពេល តែមិនត្រូវជាកគ្តារារាំងក្នុងករណី មានអាសន្នទេ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

បន្ទប់សកម្មភាពត្រូវប្រើជាបន្ទប់លេងសម្រាប់កុមារដើរតេះតះ។ ទារកក៏អាចលេងនៅក្នុងតំបន់នេះផងដែរ ប៉ុន្តែត្រូវតែ ស្ថិតក្រោមការត្រួតពិនិត្យយ៉ាងជិតដល់ពីបុគ្គលិកព្រោះថារបស់ក្មេងលេង និងសម្ភារៈមួយចំនួនប្រហែលជាមិនត្រូវតាម អាយុទារកនោះទេ។

លំហទីតាំងត្រូវបានបែងចែកជាជ្រុងសម្រាប់លេងផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីលើកកម្ពស់ការរៀនតាមរយៈការលេង (ជាពិសេស ការលេងដោយសេរី) និងដើម្បីជួយដល់ការលូតលាស់របស់កុមារទាំង ៥ ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍន៍ (សូមមើល ផ្នែកទី ២ - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*)។ លើសពីនេះ កន្លែងនេះក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ការបរិភោគផងដែរ៖ អាហារពេល និងអាហារសម្រន់ គួរញ៉ាំនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាពក្បែរផ្ទះបាយ។

គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់បន្ទប់នេះរួមមាន:

- បង្ហួចខាងក្រៅសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល
- បង្ហួចកញ្ចក់ខាងក្នុងសម្រាប់បុគ្គលិក ដើម្បីសង្កេតមើលកុមារនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងទៀតនៅពេលចាំបាច់
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- កៅអី និងតុដែលសមស្របតាមអាយុកុមារពី ១៨ ដល់ ៣៦ ខែ (សូមមើល ទំហំតុ និងកៅអីក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី 5៖ បញ្ជីសម្ភារៈ និងឧបករណ៍ណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ទារកដ្ឋាន)
- ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈគរុកោសល្យដែលសមស្របតាមអាយុ និងការអភិវឌ្ឍន៍ដែលតាំងបង្ហាញយ៉ាង ល្អនៅតាមជ្រុងនានានៃបន្ទប់ (សូមមើល ចំណុចទី 6 - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*
- ធ្នើរសម្ភារៈតាមអាយុ និងមានសុវត្ថិភាព និងកន្លែងផ្ទុក/គ្រឿងសង្ហារឹម ដើម្បីទុករបស់ក្មេងលេង និងឧបករណ៍ ដែលកុមារអាចឈោងដល់
- គ្រឿងបរិក្ខារ និងសំណង់នានាស្របតាមអាយុ ដែលជួយដល់ជំនាញចលករធំកុមារ (ឧ. ឧបករណ៍រំអិល នៅខាងក្នុង និងសំណង់ធ្វើពីស្នោ។ល។)
- សាឡុង កៅអីសមស្របតាមអាយុកុមារអង្គុយគ្រប់ពេលដែលពួកគេចង់ (សូមមើល ទំហំតុ និងកៅអីនៅក្នុង ឧបសម្ព័ន្ធទី 5៖ បញ្ជីសម្ភារៈ និងឧបករណ៍ណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ ទារកដ្ឋាន)
- គួរមានធ្នើរសម្ភារៈលើជញ្ជាំងសម្រាប់ទុករបស់ក្មេងលេង ដបទឹក និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតសម្រាប់បុគ្គលិក ប្រើប្រាស់ ដែលកុមារឈោងមិនដល់ ក្តារហ្វឹត ក្តារខៀន អ្នកថែទាំនឹងប្រើដើម្បីរៀបចំកិច្ចការ ឬផែនការរបស់ពួកគេ និងចែករំលែកព័ត៌មានដល់ឪពុកម្តាយ ឬភ្ញៀវ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

e. **<u>បន្ទប់គេងថ្ងៃ</u>**

កុមារតេះតះមានកន្លែងគេងរៀងៗខ្លួន ក្នុងបន្ទប់នេះ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលបន្ទប់គេងថ្ងៃ ផ្តល់នូវបរិយាកាស ស្ងប់ស្ងាត់ និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារគេង ហើយបង្អួច ត្រូវបិទដើម្បីការពារពន្លឺថ្ងៃកុំឱ្យមានការរំខាន ។ កត្តាសំខាន់ ផងដែរគឺ ត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលល្អសម្រាប់កុមារគេងលក់ស្កប់ស្កល់។ គួររៀបចំពូកដែលសមស្របតាមអាយុកុមារ និងធានាថាកុមារតេះតះ និងបុគ្គលិកមានកន្លែងដើរសមស្រប។ ពូក កម្រាលពូក ភួយ និងខ្នើយនីមួយៗត្រូវបែងចែកទៅឱ្យកុមារដើរតេះតះម្នាក់ៗ។ ជាការចាំបាច់ កុមារតេះតះគួរគេង នៅកន្លែងដដែលលើកម្រាលពូក និងពូករបស់គេផ្ទាល់ខ្លួន។ សម្រាប់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាព សូមមើលចំណុចទី 4 និងទី 5 - គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិការសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ។

ប្រសិនបើមានកន្លែងទំនេរគ្រប់គ្រាន់ ទូរសង្ហារឹមសម្រាប់ទុកដាក់នីមួយៗអាចត្រូវបានដំឡើង ដើម្បីទុកដាក់កម្រាលពូក និងរបស់របរផ្សេងៗរបស់កុមារ។

គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់តំបន់នេះរួមមាន:

- បង្អួចខាងក្រៅសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- បង្អួចខាងក្នុង
- ទូរសង្ហារឹម
- ពូករឹងមាំដែលសម្របតាមអាយុ (១ សម្រាប់ក្មេងតេះតះ)
- កម្រាលពូក និងភួយ (២ សម្រាប់ក្មេងតេះតះ ព្រោះអាចងាយប្រឡាក់)
- ខ្នើយ (១ សម្រាប់កុមារអាយុលើសពី ២ ឆ្នាំកន្លះ)

<u>កំណត់ចំណាំ៖</u>

- អង្រឹងគួរត្រូវបានហាមឃាត់ដាច់ខាត ព្រោះយើងមិនមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្មេងគ្រប់គ្នាប្រើអង្រឹងទេ។ លើសពីនេះ វាមិនល្អសម្រាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹងខ្នងកុមារ ហើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។
- កុមារដើរតេះតះដែលមានអាយុ លើសពី ៣០ ខែឡើង ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យគេងកើយខ្នើយ
- ភួយ កន្សែង តុក្កតា ត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែគួរដាក់នៅត្រឹមត្រគាក ដើម្បីសុវត្ថិភាព (គឺការពារការថប់ដង្ហើម និងរោគសញ្ញានៃការស្លាប់ភ្លាមៗ) (សូមមើល ចំណុចទី ៤ - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*)

<u>តំបន់ទារក</u>

ទារកដ្ឋាន គួរតែមានកន្លែងសម្រាប់ទារកដែលមិនទាន់ចេះដើរ។ កន្លែងនេះត្រូវភ្ជាប់ទៅបន្ទប់សកម្មភាព។ ទោះយ៉ាង ណាក៏ដោយមិនគួរមានទ្វារខណ្ឌចែកជ្រុងទាំងពីរទេ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយសំលេងរំខានចេញពីបន្ទប់សកម្មភាព តំបន់ទារក និងបន្ទប់សកម្មភាពអាចត្រូវបានខណ្ឌចែកដោយជញ្ជាំង ៣.៨ ម៉ែត្រ (សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ២: ប្លង់ផ្ទៃផ្នែកខាងក្នុងនៃ ទារកដ្ឋាន)។ ទ្វារអាចភ្ជាប់បន្ទប់គេងថ្ងៃទៅតំបន់ទារក ប្រសិនបើអ្នកថែទាំត្រូវការចូលបន្ទប់គេងថ្ងៃ ដើម្បីពិនិត្យមើល កុមារតេះតះ។

សកម្មភាពថែទាំទាំងអស់ដែលទារកត្រូវការ គួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូននៅក្នុងតំបន់នេះ គឺទារកអាចញ៉ាំគេង លេង និងប្តូរកំណាត់កន្ទបៗ បុគ្គលិក អាចនាំទារកនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាពម្តងម្កាល ដូច្នេះពួកគេអាចធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ កុមារតេះតះ តែត្រូវស្ថិតក្រោមការការត្រួតពិនិត្យជិតដល់។ លើសពីនេះ កុមារតេះតះអាចត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលមក ក្នុងតំបន់ទារក តែចាំបាច់ត្រូវពន្យល់ឱ្យពួកគេមានភាពទន់ភ្លន់ជាមួយទារក។

ទារកគួរគេងលើពូករឹងមាំ និងសមស្របតាមអាយុគេ។ ពូក កម្រាលពូក និងកួយនីមួយៗត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់ តែទារកម្នាក់ ហើយ គួរដាក់ទារកឱ្យគេងនៅកន្លែងដដែលនៅលើពូក និងកម្រាលពូករបស់ពួកគេផ្ទាល់។ សម្រាប់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាព សូមមើល ចំណុចទី ៤ និងទី ៥ - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ* ទារកដ្ឋាន
មានតំបន់ជាក់លាក់មួយសម្រាប់ប្តូរកន្ទប និងងូតទឹកឱ្យទារក។ ជាធម្មតា កន្លែងនេះគួរតែត្រូវបានសាងសង់ដំណាល នឹងពេលសាងសង់អាគារ។ ទីតាំងផ្លាស់កន្ទបនេះ គួរតែមានកម្ពស់សមស្របសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យប្រើប្រាស់ ដើម្បីកុំឱ្យបុគ្គលិក ឈឺខ្នង។ ត្រូវមានរនាំងយ៉ាងហោចណាស់ 15 សង់ទីម៉ែត្រ និងមាន ជ្រុងមូលនៅជុំវិញពេលសាងសង់ ដើម្បីការពារទារកមិនឱ្យធ្លាក់ពីចំណុចខ្ពស់។ ត្រូវមានដំឡើងកន្លែងងូតទឹក(អាងតូច) ផងដែរ ដើម្បីងូតទឹក និង សម្អាតទារក រីឯអ្នកថែទាំ អាចលាងដៃបានដោយមិនចាំបាច់ដើរទៅបន្ទប់ទឹក ហើយទុកឱ្យទារកចោលម្នាក់ឯង។ (សូមមើល *រូបថត*)

ក្នុងពេលសាងសង់តំបន់ទារកនេះ ការសង់បង្អួចខាងក្នុងមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីធានាថាអាចមើលឃើញ តំបន់ទារកពីបន្ទប់គេងថ្ងៃ និងបន្ទប់សកម្មភាព។ តំបន់ទារក គួរមានបង្អួចខាងក្រៅដើម្បីឱ្យខ្យល់ចេញចូល និងត្រូវ បំពាក់កង្ហារ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

បន្ទប់នេះ គួរមានធ្នើរនៅជាប់ជញ្ជាំង និងកន្លែងដាក់សម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីទុកកំណាត់កន្ទបទារក សាប៊ូសម្អាតទារក និងរបស់ប្រើប្រាស់របស់ទារក (ដូចជា កន្សែង សំលៀកបំពាក់ កំណាត់កន្ទបទារក។ល។)

គ្រឿងសង្ហារិម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់តំបន់នេះរួមមាន:

- បង្ហួចខាងក្រៅសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- បង្ហួចកញ្ចក់ខាងក្នុង
- ទូរសង្ហារិម
- ពូកសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរកំណាត់កន្ទបទារក
- ពូករឹងមាំដែលសមស្របតាមអាយុ (១ សម្រាប់ទារកម្នាក់)
- កម្រាលពូក និងភួយ (២ ក្នុងទារកម្នាក់ ព្រោះវាងាយប្រឡាក់)
- កំណាត់កន្ទបទារក និងកន្សែងបន្ថែមដើម្បីបម្រុង
- សាប៊ូសម្អាតទារក (សាប៊ូ ក្រជាសជូតមាត់ ម្សៅទារក ម៉ាស៊ីនសម្លាប់មេរោគ)
- ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទន់ៗ និងសម្ភារៈភ្ញោចដែលស្របតាមអាយុ (ឧ. ដបភ្ញោចញ្ញានទាំងប្រាំ សៀវភៅទន់ៗ ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង កូនកាតខ្មៅ និងស។ (សូមមើល ចំណុចទី ៦ - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*)

<u>កំណត់ចំណាំ៖</u>

- អង្រឹងគួរត្រូវបានហាមឃាត់ដាច់ខាត ព្រោះយើងមិនមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្មេងគ្រប់គ្នាប្រើអង្រឹងទេ។ លើសពីនេះ វាមិនល្អសម្រាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹងខ្នងកុមារ ហើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។
- ទារក និងកុមារតេះតៈ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យគេងកើយខ្នើយឡើយ (ក្រោម ៣០ខែ)
- ភួយ កន្សែង តុក្កតាត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែគួរដាក់នៅត្រឹមត្រគាក ដើម្បីសុវត្ថិភាព។

<u>ផ្ទះបាយ</u>

ទារកដ្ឋាន នីមួយៗ គួរមានផ្ទះបាយដែលបំពាក់សម្ភារៈសមស្របដូចជា ទូរទឹកកក ម៉ាស៊ីនបោកគក់ ចង្ក្រានហ្គាស កន្លែងលាងចាន ជាដើម ដែលអាចឱ្យចុងភៅ អាចរៀបចំអាហារពេល និងអាហារសម្រន់ប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារ។

ផ្ទះបាយគួរមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ដោយមានបង្ហួចខាងក្រៅ កង្ហារ និងត្រូវដំឡើងឧបករណ៍ស្រូបខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ ដើម្បីសម្រួលដល់ចរន្តខ្យល់ និងកម្ចាត់ក្លិនអាហារ។ ផ្ទះបាយគួរមានច្រកចូលផ្ទាល់ទៅកាន់

បន្ទប់សកម្មភាព ដើម្បី ឱ្យចុងភៅអាចជញ្ជូនអាហារ និងច្រកចេញទៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅក្នុងករណីបន្ទាន់នានាផងដែរ។

ផ្ទះបាយជាកន្លែងហាមឃាត់សម្រាប់កុមារ រួមទាំងបន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង បន្ទប់បំបៅដោះកូន និងបន្ទប់ទឹក អ្នកថែទាំ។ បុគ្គលិក គួរតែយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមលើភាពស្អាតនិងអនាម័យផ្ទះបាយ ហើយត្រូវធានាប្រាកដថាបាន ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ដើម្បីបញ្ចៀសសារធាតុពុល និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជា កុមារលបចូលក្នុងផ្ទះបាយ ការរលេចឆ្លាយហ្គាស និងអគ្គីភ័យជាដើម។

ទារកដ្ឋាន លើកកម្ពស់ឯករាជ្យភាពរបស់កុមារ និងការទទួលបានជំនាញជីវិតសំខាន់ៗ៖ នៅក្នុង ទារកដ្ឋាន កុមារតេះតះគួររៀនញ៉ាំអាហារខ្លួនឯងដោយមានការគាំទ្រពីបុគ្គលិក ។ មានន័យថាគួរប្រើ កែវស្លាបព្រា ចាន និងចានពហុបំណង(ចានកូនក្មេង) តាមទំហំត្រូវនឹងអាយុកុមារ ដើម្បីឱ្យកុមារតូចៗអាចប្រើប្រាស់ខ្លួនឯងបាន។ សម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្រាប់កុមារញ៉ាំគួរមានទំហំតូច ទម្ងន់ស្រាល មិនងាយបែក មានសុវត្ថិភាព (មិនមានរបស់ មុតឬស្រួច)ធ្វើពីដែកអ៊ីណុកជាជាងប្លាស្ទិកដៀសវាងការប្រើប្រាស់កញ្ចក់ និងសម្ភារៈដែលងាយបែក។

ត្រូវប្រាកដថាពណ៌នៃរបស់របរប្រើប្រាស់ គឺមិនប្រកាន់យេនឌ័រ (មិនមែនពណ៌ផ្កាឈូកសម្រាប់ក្មេងស្រី និងពណ៌ ខៀវសម្រាប់ក្មេងប្រុស)។ ចុងក្រោយ កែវទឹកគួរតែមានឈ្មោះកុមារ ដើម្បីកុំឱ្យនៅលាយឡំគ្នាពេញមួយថ្ងៃ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤៖ *បញ្ជីសម្ភារៈ និងឧបករណ៍ណែនាំប្រើប្រាស់សម្រាប់* ទារកដ្ឋាន)

ចាន និងសម្ភារៈផ្ទះបាយសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ក៏គួរមានដៃរសម្រាប់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវ ដោយដៀសវាងប្រើប្រាស់ ផ្លាស្ទិច។

*គ្រឿងសង្ហារឹម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់*ផ្ទះបាយ*រួមមាន:*

- បង្ហួចខាងក្រៅសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល
- កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល
- បង្ហួចកញ្ចក់ខាងក្នុងដើម្បីអាចសង្កេតមើលទៅបន្ទប់សកម្មភាព
- ទ្វារភ្ជាប់ទៅបន្ទប់សកម្មភាពគួរតែមានកញ្ចក់បង្ហួច
- ឌុយភ្លើង និងប្រអប់ភ្លើង
- ទូរសង្ហារឹមផ្ទះបាយ

- គ្រឿងប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយ និងសម្ភារៈផ្ទះបាយផ្សេងទៀត
- ចង្ក្រាន
- ទូរទឹកកក
- ម៉ាស៊ីនបោកគក់ (បើអាច ប្រើទឹកក្តៅបាន)
- ម៉ាស៊ីនសម្លាប់មេរោគ
- ផលិតផលសម្អាតផ្ទះបាយ និងកន្សែង
- ចាន (ពណ៌មិនប្រកាន់យេនឌ័រ និងស្របតាមអាយុ) មិនងាយបែក និងសម្ភារៈហូបចុក សម្រាប់កុមារជៀសវាងធ្វើពីផ្លាស្ទិច និងមុតស្រួច។
- ចានសម្រាប់មនុស្សធំប្រើប្រាស់ ជៀសវាងប្រើប្រាស់របស់របរផ្លាស្ទិច។

<u>បន្ទប់ទឹកកុមារ</u>

បន្ទប់ទឹករបស់កុមារ ត្រូវមានច្រកចូលបានតាមបន្ទប់សកម្មភាពគោល និងត្រូវក្រាលឥដ្ឋដែលមិនរអិល។ កុមារតេះតះ អាច អនុញ្ញាតឱ្យចូលបាន តែត្រូវមានមនុស្សពេញវ័យតាមមើលដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់។

កន្លែងលាងដៃ និងចានបង្គន់ដែលសម្របតាមកម្ពស់ និងទម្ងន់របស់កុមារ គួរត្រូវបានដំឡើង ដើម្បីជួយដល់ជំនាញ សិក្សាអនាម័យរបស់កុមារ (ការលាងដៃ ការរៀនប្រើបង្គន់ ជាដើម) និងម្ចាស់ការ។ អ្នកថែទាំ អាចងូតទឹកឱ្យកុមារ តេះតះនៅជ្រុងដែលមានទឹកផ្កាឈូក។

បុគ្គលិក អាចចូលប្រើបង្គន់ និងទឹកផ្កាឈូកខ្លួនតាមច្រកបន្ទប់ទឹកកុមារ។ ទ្វាររវាងចន្លោះកន្លែងទាំងពីរនេះគួរតែបិទ ជានិច្ច។

ត្រូវដំឡើងធ្នើរតាមជញ្ជាំង និងតម្កល់កន្សែង ដើម្បីទុករបស់របរ និងផលិតផលសម្អាតរបស់កុមារ និងសម្ងួតកន្សែង របស់កុមារផងដែរ តែត្រូវនៅផុតដៃកុមារ ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់។

គ្រឿងសង្ហារិម ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈសម្រាប់តំបន់នេះរួមមាន:

- បង្ហួចខាងក្រៅសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល
- ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល
- បង្ហួចខាងក្នុងដើម្បីអាចសង្កេតមើលសកម្មភាពនៅបន្ទប់សកម្មភាព
- ទ្វារភ្ជាប់ពីបន្ទប់ទឹកទៅបន្ទប់សកម្មភាពគួរតែមានបង្ហួចតូច។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ធ្នើរបន្ទប់ទឹក និងតម្កក់កន្សែងសម្រាប់ម្នាក់ៗ (ជាការប្រសើរបើតម្កក់មួយសម្រាប់កន្សែងកុមារម្នាក់ៗ)
- ផលិតផលសម្អាតរបស់កុមារ (ដាក់ផុតពីដៃក្មេងតេះតះ)
- តំបន់ទឹកផ្កាឈូកសម្រាប់កុមារ
- ក្បាលរ៉ូបីណេទឹកដៃល ស្របតាមកម្ពស់កុមារ
- បង្គន់ដៃលសម្របតាមកម្ពស់ និងទម្ងន់របស់កុមារ
- មិនត្រូវឱ្យមានឧុយដោតក្នុងបន្ទប់ទឹកទេ។

៣)ការរៀបចំពិសេសនិងចាំបាច់ក្នុងពេលរចនាអគារទារកដ្ឋាន

នៅពេលសាងសង់ និងបំពាក់សម្ភារៈបរិក្ខារ ទារកដ្ឋាន មានធាតុសំខាន់ៗដែលត្រូវពិចារណាដើម្បីធ្វើឱ្យវាសមស្របតាម អាយុ និងការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ពិសេសផ្តល់សុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារតូចៗ។

ដៃទ្វារ

ដៃទ្វារគួរតែខ្ពស់ជាងអគារ និងផ្ទះធម្មតា ដើម្បីការពារកុមារតូចៗដែលទើបចេះដើរតេះតះកុំឱ្យបើកទ្វារ និងរត់ចេញពីអគារ ឬចូលទៅក្នុងតំបន់ផ្សេងដែលសម្រាប់តែមនុស្សធំ ប្រើប្រាស់។

កម្ពស់តាមការណែនាំ គឺ៖ ១៥០ cm

ឧុយភ្លើង និងកុងតាក់

ដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារលូកដៃក្នុងឧុយភ្លើង និងប្រអប់អគ្គិសនី ត្រូវដំឡើងដោយមានគម្របបិទជិតនិងមានកម្ពស់ខ្ពស់ ផុតដៃកុមារ ហើយដែលមានតែមនុស្សធំប៉ុណ្ណោះដែលអាចឈោងដល់។ តែក៏មានករណីខ្លះ ឧុយដោតអាចត្រូវបាន ដំឡើងនៅកន្លែងដែលមានមេត្រីភាពសម្រាប់កុមារផងដែរ (អាចមាន ១ នៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព ១ នៅក្នុងតំបន់ទារក និង ១ នៅបន្ទប់គេងថ្ងៃ)។ ឧុយដោតភាគច្រើនមានប្រយោជន៍ជាងគេ គឺនៅក្នុងកន្លែងដែលមនុស្សធំប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ ដូចជាបន្ទប់អ្នកគ្រប់គ្រង ផ្ទះបាយ និងបន្ទប់បំបៅ ដោះកូន។ ហាមដំឡើងឧុយដោតនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកជាច់ខាត។
កង្ហារ និងកុងតាក់អំពូល ក៏គួរត្រូវបានដំឡើងនៅកម្ពស់ដែលផុតដៃកុមារ។

កម្ពស់តាមការណែនាំ គឺ៖ ១៤០ ស.ម

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>បង្ហួចកញ្ចក់នៅតាមទ្វារ:</u>

ទ្វារខាងក្នុងដែលភ្ជាប់ទៅនឹងតំបន់មេត្រីភាពកុមារ គួរមានបង្ហួចត្រឹមកម្ពស់កុមារ និងមនុស្សធំ ដើម្បីឱ្យពួកគេទាំងពីរអាច សង្កេត និងមើលឃើញសកម្មភាពដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងទៀត ខណៈពេលដែលទ្វារបិទ។

ជាឧទាហរណ៍ អ្នកថែទាំ អាចសង្កេតមើលកុមារនៅក្នុងបន្ទប់គេងថ្ងៃដែលនៅជិតទ្វារ ហើយចង់ត្រឡប់ទៅបន្ទប់សកម្មភាពវិញ។ ម៉្យាងវិញទៀត បង្ហួចនៅមាត់ទ្វារភ្ជាប់ពីបន្ទប់សកម្មភាពទៅច្រកចូល អាចធ្វើឱ្យភ្ញៀវ ឬមាតាបិតាអាចមើលឃើញ ភ្លាមៗ នូវសកម្មភាពដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។

ទ្វារខាងក្រៅ (ទ្វារដែលបើកចេញទៅផ្នែកខាងក្រៅ) មិនគួរមានបង្ហួចឡើយ ហេតុផលដើម្បីសុវត្ថិភាព និងឯកជនភាព។

បង្ហួចត្រូវតែ រឹងមាំហើយគត់មត់ខ្លាំងការពារប្រេះបែក ឬខូច ករណីកុមារវាយ ឬគប់របស់លេងចំ។ លើសពីនេះ ត្រូវ សម្អាតបង្ហួចឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីការពារការឹកវាលជាលមេរោគ និងពពួកអតិសុខុមប្រាណ ត្បិតកុមារអាចដាក់ដៃ មាត់ អណ្តាត និងច្រមុះទល់នឹងបង្ហួចនិងគែមបង្ហួចទាំងនោះ។

<u>បង្ហួចផ្នែកខាងក្នុង</u>

បង្ហួចខាងក្នុង គឺត្រូវបានរចនាឱ្យស្របតាមលក្ខខណ្ឌតម្រូវសម្រាប់អគារទារកដ្ឋាន ដែលអាចឱ្យបុគ្គលិក និងមនុស្សធំ តាមដានកុមារដែលស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗគ្នានៃបន្ទប់។ នេះគឺយន្តការសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់បុគ្គលិក បង្ការមិនឱ្យ ទុកកុមារចោលដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យ ឬមើលថែ។

<u>ការការពារនៅតាមទ្វារ និងជ្រុងនានា</u>

ទារកដ្ឋាន ត្រូវតែមានសុវត្ថិភាពផុតពីគ្រោះថ្នាក់នានា។ ទ្វារក៏អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះកើតឡើងដែរ។ ជ្រុងទ្វារចាំបាច់ណាស់ត្រូវមានសម្ភារៈបិតការពារ ដើម្បីកុំឱ្យទ្វារអិល ឬគៀបម្រាមដៃកុមារពេលគេអាចដាក់ដៃនៅទីនោះ ដោយអចេតនា។លើសពីនេះ គម្លាតរវាងផ្នែកខាងក្រោមនៃទ្វារនិងកម្រាលឥដ្ឋគួរតែត្រូវបានគ្របបាំង ដើម្បីការពារសត្វ ល្អិតមិនឱ្យចូលតាម ចន្លោះប្រហោងទ្វារ។

ជ្រុងឬគែមនានា ក៏អាចជាប្រភពនៃគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចៗផងដែរ។ គែម ឬជ្រុងត្រូវមានរាងមូលជាជាងរាងជ្រុង នាំឱ្យងាយទង្គិចឬបុកប៉ះ តែបើមិនអាចធ្វើបានទេ នោះត្រូវធានាថាបានបិទបាំងគែម ឬជ្រុងទាំងនោះឱ្យប្រាកដថា មានសុវត្ថិភាព។

៤)ការរៀបចំផែនការរួចជាស្រេចក្នុងករណីបន្ទាន់

ការរៀបចំផែនការរួចជាស្រេចក្នុងករណីបន្ទាន់ ត្រូវបង្កើតឡើង ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពកុមារ និងបុគ្គលិក ក្នុងករណីមានអាសន្ន។ ផែនការនេះ ត្រូវកំណត់តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិក និងគាំទ្រដល់ការត្រៀមរៀប ចំកន្លែងរួចជាស្រេចក្នុងការប្រឈមមុខនឹងភាពអាសន្ន ពិសេសទាក់ទិននឹងការជម្លៀស និងការផ្លាស់ទី។ល។

ផែនការនេះ ត្រូវពិចារណាកំណត់ប្រភេទនៃភាពអាសន្ន ដែលទំនងជាកើតឡើងនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន ៖ ដូចជាអគ្គីភ័យ ទឹកជំនន់ ហេតុការណ៍គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព (ការលេចធ្លាយឧស្ម័ន ការធ្លាយសារធាតុគីមីនៅជិត ទារកដ្ឋាន ។ល។) ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺឆ្លង (ឧ. COVID -១៩ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺអាសន្នរោគ ។ល។)

ចាំបាច់ត្រូវចងចាំថា កុមារអាចមានការថប់បារម្ភ ស្ត្រេស និងភ័យខ្លាចអំឡុងពេលមានអាសន្ន។ បុគ្គលិក ត្រូវរក្សាភាព សូប់ស្ងាត់ ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពកុមារ និងធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗ។ ផែនការនេះអាចជួយបុគ្គលិកកុំឱ្យធាប់ភ័យ ស្លន់ស្លោផងដែរ។

a. ការរៀបចំផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់

ការជម្លៀស

ក្នុងករណីមានអាសន្ន ទំនួលខុសត្រូវដំបូងរបស់បុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន គឺនាំកុមារទៅកាន់តំបន់សុវត្ថិភាព ឬទៅកាន់ទីជម្រក បន្ទាប់បន្សំ ដែលបុគ្គលិកទាំងអស់ស្គាល់។

នីតិវិធីជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពាក់ព័ន្ធ នឹងការជម្លៀសរួមមាន៖

- វិធីសាស្ត្រដែលកុមារនឹងត្រូវផ្លាស់ទីទៅកាន់តំបន់សុវត្ថិភាពដែលបានកំណត់ ឬទីជម្រកបន្ទាប់បន្សំ រួមទាំងនីតិវិធី ជាក់លាក់សម្រាប់ការជម្លៀសកុមារដែលមានអាយុក្រោម ២៤ខែ និងដែលសមត្ថភាពចល័តនៅមានកម្រិត
- ផែនទី ឬដ្យាក្រាមនៃការជម្លៀសបន្ទាន់ និងការផ្លាស់ទី

- ឈ្មោះ និងអាសយដ្ឋាននៃទីជម្រកបន្ទាប់បន្សំ ដែលនៅផ្សេងពីទារកដ្ឋាន
- វិធីសាស្ត្រមើលថែទាំកុមារដែលបានជម្លៀសចេញទៅតំបន់សុវត្ថិភាពរួចហើយ

ទំនាក់ទំនង

អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន ត្រូវតែមានឯកសារនៅខាងក្រៅ ឬក្នុងទូរស័ព្ទដៃរបស់ពួកគេ ដើម្បីជានាថា អាចទំនាក់ទំនងទៅឪពុកម្តាយ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

- លេខទូរស័ព្ទរបស់មាតាបិតាទាំងអស់ដែលយកកូនមកចុះឈ្មោះក្នុងទារកដ្ឋាន
- លេខទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន (គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ និងសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូចជា អគ្គីភ័យ មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់ និងនគរបាល មណ្ឌលសុខភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ជាដើម)។

b. ទំនួលខុសត្រូវអនុវត្តផែនការរៀបចំរួចជាស្រេច ក្នុងករណីបន្ទាន់

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ទទួលខុសត្រូវក្នុងការបង្កើតផែនការត្រៀមលក្ខណៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយត្រូវឆ្លៀតឱកាស បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក ក្នុងដំណើរការចូលរួមនេះផងដែរ។

អ្នកគ្រប់គ្រង មានសិទ្ធិអំណាច និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តផែនការក្នុងករណីមានអាសន្ន។ បុគ្គលិកផ្សេងទៀត គួរត្រូវបានចាត់តាំងឱ្យទទួលខុសត្រូវក្នុងការរៀបចំការជម្លៀស និងការផ្លាស់ទី ក្នុងករណីដែលអ្នកគ្រប់គ្រង មិនមាន វត្តមាន។

c. ការអនុវត្តវិធានសុវត្ថិភាព និងករណីបន្ទាន់នានា

- អ្នកគ្រប់គ្រង គួររៀបចំការសម ឬហ្វឹកហាត់ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់រៀងរាល់ ៦ ខែម្តង ឬនៅពេលមានបុគ្គលិកថ្មី។ ការសម ឬហ្វឹកហាត់ ត្រូវបានកត់ត្រាទុក (រួមមានកាលបរិច្ឆេទ ពេលវេលា រយៈពេលជម្លៀស ឬផ្លាស់ទី)
- កុមារ និងបុគ្គលិកត្រូវមានលទ្ធភាពចាកចេញពីអគារដោយសុវត្ថិភាពក្នុងរយៈពេល ៣ នាទី
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលម្តង និងជាបន្តបន្ទាប់អំពីការសង្គ្រោះបឋម
- អ្នកគ្រប់គ្រង ត្រូវជានាប្រាកដថាឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋមគឺមានមុខងារពេញលេញ
- យ៉ាងហោចណាស់ បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យចំនួនពីរ ត្រូវបានបំពាក់នៅទារកដ្ឋាន (មួយនៅច្រកចូល និងមួយនៅក្នុង ផ្ទះបាយ) ហើយត្រូវត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ និងត្រូវប្តូរចេញប្រសិនបើប្រើលែងកើត
- ផែនទីជម្លៀសបន្ទាន់ និងការផ្លាស់ទី ត្រូវតែអាចមើលឃើញច្បាស់សម្រាប់បុគ្គលិក ទារកដ្ឋានទាំងអស់ ហើយត្រូវតែ បង្ហាញចំណុចដូចតទៅ៖

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- សម្រាប់បន្ទប់នីមួយៗ គួរមានផ្លូវចេញពីរ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ទីតាំងដែលបានកំណត់រួចនៅផ្នែកខាងក្រៅទារកដ្ឋាន ដែលបុគ្គលិក និងកុមារទាំងអស់ត្រូវជួបជុំ
- ទីតាំងដែលបានកំណត់រួចនៅផ្នែកខាងក្នុងទារកដ្ឋាន ដែលអ្នកមើលថែ និងកុមារទាំងអស់ត្រូវជ្រកឬគេចចេញពីការ គំរាមកំហែងដោយភ្លើង។
- ផែនការជម្លៀស និងផ្លាស់ទីបន្ទាន់នៅតាមបន្ទប់នីមួយៗដែលកុមារប្រើប្រាស់
- ទារកដ្ឋាន ត្រូវតែមានច្រកចេញយ៉ាងហោចណាស់ពីរដែលនាំចេញទៅដល់ផ្នែកខាងក្រៅ។ ទ្វារទាំងនេះ មិនត្រូវឱ្យ មានអ្វីមកបាំងឬរារាំងដាច់ខាត។
- បន្ទប់ទារកដ្ឋាន ទាំងអស់ គួរតែមានទ្វារចេញពីរឆ្ពោះទៅបន្ទប់មួយទៀត ដើម្បីកាត់បន្ថយលំហូរមនុស្សដើរឆ្ពោះទៅច្រក ចេញតែមួយក្នុងពេលមានអាសន្ន។

ផ្នែក ៣៖ទីធ្លាផ្នែកខាងក្រៅ

ឧបសម្ព័ន្ធ ៣៖ ប្លង់ទីធ្លាលេងខាងក្រៅ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងតម្រូវការសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខនៅពេលរចនាទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារអាយុ ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ សូមយោងឯកសារ ខាងក្រោម៖

- គោលគំនិតទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារពី ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ (ឆ្នាំ ២០១៨)រៀបចំដោយមូលនិធិ *Bernard Van Leer Foundation* (*https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf*)
- សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ សរសេរដោយ *U.S. Consumer Product Safety Commission* (ឆ្នាំ២០១៥) (*https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf*)

១)សារៈសំខាន់នៃការមានទីធ្លាខាងក្រៅ

a. ការរៀនតាមរយៈការលេង:

ពេលវេលានៅខាងក្រៅគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កុមារ។ វាដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍន៍ពេញលេញរបស់ពួកគេ។ ទីធ្លាលេងខាងក្រៅគឺជាកន្លែងដ៏ល្អសម្រាប់កុមារ ព្រោះពួកគេម្នាក់ៗជាទូទៅពោរពេញដោយថាមពល ក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដូចជារត់ លោត លូន វារ និងស្វែងយល់ពីធម្មជាតិជាដើម។ ទីធ្លាខាងក្រៅដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចលេងបាន គាំទ្រដល់ការរៀនសូត្ររបស់កុមារតាមរយៈការលេង (សូមមើល ចំណុចទី ៦ - *គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិទាកដ្ឋាន*)

b. ការជម្លៀសក្នុងករណីគ្រោះអាសន្ននៅ ទាកដ្ឋាន

ហេតុផលដែលមានទីធ្លាផ្នែកខាងក្រៅ គឺផ្តល់សារៈសំខាន់ ក្នុងការរក្សា សុវត្ថិភាព។ ទីកន្លែងនេះអាចត្រូវបានប្រើជាកន្លែងជម្លៀសបន្ទាន់ និងកន្លែងប្រមូលផ្តុំផងដែរ។

២)គោលការណ៍ទូទៅសម្រាប់ទីធ្លាខាងក្រៅ

a. អាយុកុមារ

កុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឡើងទៅអាចលេងនៅខាងក្រៅបាន។ ទារក និងកុមារតេះតះ ដែលមិនអាចដើរដោយឯករាជ្យ ត្រូវការការត្រួតពិនិត្យជិតដល់ពេលនៅខាងក្រៅ តែជាទូទៅមិនអាចចូលគ្រប់សម្ភារៈល្បែងនៅសួនខាងក្រៅ ទាំងអស់បានទេ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

b. **<u>វិមាត្រដ្ឋាន</u>**

វិមាត្រនៃទីធ្លាខាងក្រៅ ប្រែប្រួលអាស្រ័យលើទំហំដីដែលមានសម្រាប់សាងសង់អគារCBCC ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវរក្សាទីធ្លាយ៉ាងហោចណាស់ពី ១ m^2 ទៅ ១.៥m^2 ក្នុងកុមារម្នាក់ (សូមមើល ចំណុចទី ២ - *រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន*) ដើម្បីឱ្យកុមារ អាចផ្លាស់ទីជុំវិញដោយសេរី។ ជាធម្មតា ទារកអាយុក្រោម ៦ ខែ មិនទៅលេងនៅទីធ្លាខាងក្រៅទេ ឬបើទៅ អាចត្រូវការដាក់ពួកគាត់នៅកន្លែងណាមួយជាក់លាក់ ដោយសារពួកគេមិនទាន់ផ្លាស់ទីបានដោយឯករាជ្យនៅឡើយ។ ដូច្នេះ បរិវេណប្រមាណពី ២០ ទៅ ២៥m^2 នៅខាងក្រៅ គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្មេងតេះតះចំនួន ២០ នាក់លេងដោយសេរីនៅខាងក្រៅ។

ទំហំនៃទីធ្លាខាងក្រៅនឹងកំណត់បញ្ជាក់ថាយើងអាចសាងសង់អ្វីបាន និងថាតើយើងអាចយក សម្ភារៈដាក់នៅទីតាំង ណាខ្លះ។ ប្រសិនបើទីធ្លាខាងក្រៅមានទំហំតូច នោះកុមារទាំងអស់មិនអាចលេងជុំគ្នាក្នុងពេលតែមួយបានទេ គឺបុគ្គលិក ត្រូវការបំបែកកុមារជាក្រុមតូចៗសម្រាប់ការលេងនៅទីធ្លាខាងក្រៅ។

c. **<u>សុវត្ថិភាព</u>**

ការរក្សាសុវត្ថិភាពគឺជាអាទិភាពទីមួយ គឺមិនមានការសម្របសម្រួលជាច់ខាត។ ប៉ុន្តែបញ្ហាហានិភ័យ និងគ្រោះថ្នាក់នៅទីធ្លាខាងក្រៅ គឺមិនអាចគេចផុតឡើយ។ កុមារអាចធ្លាក់ពីលើទីខ្ពស់ ដួលលើដីយករបស់ដាក់ចូលមាត់ ឬត្រូវសត្វល្អិតខាំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកំណត់សញ្ញាណហានិភ័យបែបនេះជាមុន នៅពេលរចនា និង បំពាក់ ឬសាងសង់សម្ភារៈកុមារលេងនៅខាងក្រៅ។

d. **<u>សម្របតាមកម្ពស់ និងមាឌរបស់កុមារ</u>**

សម្ភារៈលេងត្រូវតែសមាមាត្រទៅនឹងកម្ពស់ មាឌ និងទម្ងន់របស់កុមារ ដើម្បីឱ្យពួកគេផ្លាស់ទីដោយសេរី និងឯករាជ្យនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។

២)សុវត្ថិភាពនៅតាមទីធ្លាលេងនានា

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

a. ហានិភ័យ និងឱកាស

ជាការពិត ហានិភ័យនិង ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់អាចនឹងកើតមាននៅក្នុងទីធ្លាលេងខាងក្រៅ។ គួរ សម្គាល់ថា ហានិភ័យទាំងអស់មិនមែនសុទ្ធតែមិនល្អនោះទេ មានហានិភ័យមួយចំនួនបានផ្តល់ឱកាស ឱ្យកុមារបានសិក្សាស្វែងយល់ និងមានការអភិវឌ្ឍ[4]

ហានិភ័យក៏ជាឱកាសមួយ ដែលអាចចាត់ទុកបានថាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ដូចជាការដួល និងការងើបឡើងវិញគឺជាវិធីសាស្ត្រពីធម្មជាតិសម្រាប់ក្មេងៗពេលគេចាប់ផ្តើមរៀនដើរ។ ទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ផ្តល់ជូនកុមារឱ្យពើបប្រទះនឹងបញ្ហាប្រឈមថ្មី ហើយអាចឱ្យគេប្រឈម និងយក ឈ្នះការភ័យខ្លាច ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់កសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន។ នៅ បរិយាកាសខាងក្រៅ កុមារអាចរៀ នពីរបៀបវាយតម្លៃ និងទប់ទល់នឹងហានិភ័យ តែត្រូវស្ថិតក្រោមការ គ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សធំដែលយើងអាចទុកចិត្តបាន។ ដូច្នេះ យើងអាចទទួលយកហានិភ័យនេះ បាន នៅពេលរចនាទីធ្លាលេងខាងក្រៅ តែត្រូវប្រាកដថាយើងនឹង មិនទុកកុមារចោលដោយគ្មានការមើលថែ ឡើយ។

ផ្ទុយទៅវិញ **ហានិភ័យមួយចំនួនទៀត** គឺជាគ្រោះថ្នាក់ដែលកុមារមិនអាចវាយតម្លៃដោយខ្លួនឯង ឬអាច បង្កគ្រោះ ថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ ហើយអាចនាំមកនូវផលវិបាកពិការភាព ឬគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ ដូច្នេះ វាចាំបាច់ណាស់ដែល ទីធ្លាលេងខាងក្រៅ អនុលោមតាមស្តង់ដារសុវត្ថិភាពខាងក្រោម ហើយត្រូវបាន ត្រួតពិនិត្យ និងថែទាំជាប្រចាំ ដើម្បីបញ្ចៀស ហានិភ័យទាំងនេះតាមតែអាចធ្វើបាន។

ចំណុចបន្ទាប់ពន្យល់ថាមួយណាជា "ហានិភ័យ ឬស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់" ដែលចាំបាច់ត្រូវយកមក ពិចារណា និងបង្ការ នៅពេលរចនា និងសាងសង់ទីធ្លាលេងខាងក្រៅសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ៣ ឆ្នាំ។

b. ការរៀបចំទុកមុនចំពោះស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់

មានស្ថាភាពគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗមួយចំនួនដែលត្រូវគិតគូរ និងបង្ការនៅពេលរៀបចំទីធ្លាលេងខាង ក្រៅ៖

- គ្រោះថ្នាក់ពីការធ្លាក់ រអិល និងទាក់ជើង
- បំណែកដែលអាចឬប៉ះទង្គិច ឬមុតស្រួច
- ការជាប់ជំពាក់ និងការជង់នឹងវត្ថុ ជាប់ឃាំង

---

[4] *គំនិតទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារពី ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ (ឆ្នាំ ២០១៨)រៀបចំដោយមូលនិធិ* Bernard Van Leer Foundation *(https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf)*

- ចំណុចមុតស្រួច ជ្រុង និងគែម
- ការធ្លាក់សេរីពីចំណុចខ្ពស់
- កម្តៅព្រះអាទិត្យនិងទឹកភ្លៀង
- ការរៀបផ្ទៃនៃទីធ្លាលេង

i. គ្រោះថ្នាក់ដោយសារធ្លាក់ រអិល និងទាក់ជើង[5]:

ការរអិលគឺជាមូលហេតុមួយ ដែលបង្កឱ្យកុមារធ្លាក់នៅក្នុងទីធ្លាលេង និងកន្លែងខាងក្រៅផ្សេងទៀត។ ជាទូទៅគឺ ដោយសាររអិលជើងនៅលើក្រួស ឬខ្សាច់ដែលកកកុញលើផ្ទៃរលោង និងផ្ទៃរឹងខ្លាំង ឬពេលផ្លាស់ប្តូរកម្រិតកម្ពស់។ ករណីខ្លះទៀត មានទឹកពេញប្រៀបនៅតាមលូ ដែលនាំឱ្យផ្ទៃសើម និងងាយរអិល។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ៖

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវប្រាកដថាសម្អាតទឹក ក្រួស ឬខ្សាច់ដែលកកកុញគ្នាចេញពីដី ឬបិទទីធ្លានេះកុំឱ្យ កុមាររលេង ឬដើរកាត់
- នៅពេលរចនាធ្លាលំហខាងក្រៅ យើងត្រូវ៖
  - ប្រាកដថាការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតកម្ពស់គឺជាក់ស្តែងមើលនឹងភ្នែកឃើញ
  - រៀបចំប្រព័ន្ធលូទឹកសម្អុយត្រឹមត្រូវ និងប្រព័ន្ធជម្លៀសមានលំដាប់លំដោយ ដើម្បីកំណត់ និងទប់ស្កាត់ការជន់ទឹក។
- វាមានសារៈសំខាន់ផងដែរ ដែលផ្នែរាបខាងក្រៅអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការធ្លាក់ (សូមមើល កថាខណ្ឌ *viii. ផ្ទៃខាងក្រៅ*)

ii. បំណែកដែលអាចប្តូរទង្គិច ឬមុតស្រួច

វត្ថុ ឬរបស់របរណាមួយដែលអាចទង្គិច(បោកផ្ទប់) ឬមុតកាត់អវយវៈ មិនគួរឱ្យកុមារប៉ះពាល់បានឡើយ។

iii. ការជាប់ជំពាក់ និងការជង់នឹងវត្ថុ

មិនត្រូវមានសំណល់ការដ្ឋានដូចជាវីស លួស កំណាត់ឈើ ដែកគោលជាដើម នៅលើទីធ្លាលេងខាងក្រៅឡើយ ជៀសវាងជាប់ជំពាក់នឹងសម្លៀកបំពាក់របស់កុមារ ឬ អាចឱ្យកុមារជង់នឹងវត្ថុទាំងនោះ បណ្តាលឱ្យមានរបួស។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ៖

[5] *គំនិតទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារពី ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ (ឆ្នាំ ២០១៨)រៀបចំដោយមូលនិធិ* Bernard Van Leer Foundation (https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf)

- បើមានរបស់លៀនចេញ ត្រូវប្រាកដថាវត្ថុនោះមានទ្រនាប់ការពារ មិនមុតស្រួច និងធំល្មមដែលនឹងមិនលិច ចូលក្នុងរាងកាយកុមារ។
- បុគ្គលិករបស់ទារកដ្ឋាន ត្រូវប្រាកដថាកុមារមិនពាក់គ្រឿងអលង្ការ និងសំលៀកបំពាក់ដែលមានខ្សែចង។

<u>iv. ការជាប់ឃាំង</u>

ការជាប់ឃាំងគឺជាកង្វល់ដ៏ធំមួយនៅលើទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ជាពិសេសត្រង់ក្បាលដែលអាចមានផលវិបាកដល់ស្លាប់។ ត្រូវមានវិធានការអនុវត្តប្រឆាំងនឹងការជាប់ឃាំងផ្នែករាងកាយ (ក្បាល ដៃ ជើង និងប្រអប់ជើង) សក់ ឬសម្លៀកបំពាក់ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរអំឡុងពេលលេង។ កន្លែងលេងខ្លះមានរន្ធមុខបើក តែអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ជាប់ឃាំងបាន ប្រសិនបើចម្ងាយពីផ្ទៃទល់មុខផ្នែកខាងក្នុងធំជាង ៧.៥ សង់ទីម៉ែត្រ និង ២២.៥ សង់ទីម៉ែត្រ។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ

- នៅពេលសាងសង់ឧបករណ៍ឬសម្ភារៈប្រើប្រាស់នៅខាងក្រៅ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលរន្ធមុខបើកតូចជាង ៧.៥ សង់ទីម៉ែត្រ ឬធំជាង ២៣ សង់ទីម៉ែត្រ ដើម្បីជៀសវាងហានិភ័យបែបនេះ។

<u>v. ចំណុចមុតស្រួច ជ្រុង និងគែម</u>

ចំណុចមុតស្រួច ជ្រុង ឬគែមនៅលើឧបករណ៍សម្ភារៈក្នុងទីធ្លាលេងកុមារអាចមុត ឬកោសដាច់ស្បែកកុមារ។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ

- ផ្នែកធ្វើពីឈើគួរតែរលោង និងគ្មានស្នាមប្រេះ
- ជ្រុងទាំងអស់ ទាំងលោហៈ និងឈើ ត្រូវតែមានរាងមូល
- ឧបករណ៍រំអិលមិនគួរមានគែមមុតស្រួច (ជាពិសេសបើធ្វើពីដែក)
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវតែត្រួតពិនិត្យឧបករណ៍ឱ្យបានញឹកញាប់

<u>vi. ធ្លាក់សេរីពីចំណុចខ្ពស់</u>

សម្ភារៈនៅតាមទីធ្លាលេងខាងក្រៅមួយចំនួនអាចឱ្យកុមារតោងឡើងលើផុតពីលើដី។ ប្រសិនបើមិនមានការការពារទេ សម្ភារៈបែបនេះអាចនាំឱ្យមានការធ្លាក់សេរីដែលអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតកុមារ។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- កម្ពស់អតិបរមាសម្រាប់ទម្រសំណង់បែបនេះ និងឧបករណ៍នៅផ្នែកខាងលើដីដែលក្មេងតេះតះអាចប្រើប្រាស់ មិនគួរលើសពី ៨0[6]
- សង់ទីម៉ែត្រទេឧបករណ៍ណាដែលមានកំពស់លើសពី ៤៥ សង់ទីម៉ែត្រផុតដីត្រូវតែមានជម្រាលកំពស់ ៦0 សង់ទីម៉ែត្រ[7]។ គម្លាតរវាងវេទិកា និងរបាំងគួរតែមានតិចជាង 8cm ដើម្បីការពារ ការជាប់គាំង និងធ្លាក់ចុះ[8] ។ជម្រាលត្រូវខ្ពស់ល្មម ដែលមិនឱ្យកុមារឡើងបាន ហើយពេលកុមារឡើងជម្រាលមនុស្សធំអាចសង្កេតមើលកុមារឃើញ ឧទាហរណ៍ ជម្រាលដែលមានប្រហោង (តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះហានិភ័យនៃការជាប់ឃាំង)
- ការរៀបចំផ្ទៃធ្លាក់៖ បន្ថែមពីលើលំហរធ្លាខាងក្រៅទន់ៗ ឧបករណ៍លេងនីមួយៗនៅផុតពីដីគួរតែមាន "ចន្លោះធ្លាក់" នៅជុំវិញវា រៀបចំឱ្យមាន ចន្លោះធ្លាក់យ៉ាងតិច ៩0 សង់ទីម៉ែត្រ[9] [10] ជុំវិញរចនាសម្ព័ន្ធនេះ ដែលគ្របដោយវត្ថុធាតុដើមទន់ៗ ដែលអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការដួលដែលអាចកើតមាន។

vii. កម្តៅព្រះអាទិត្យ និងទឹកភ្លៀង

កម្តៅព្រះអាទិត្យ គឺជាគ្រោះថ្នាក់ដ៏សំខាន់មួយដែលត្រូវយកមកពិចារណានៅពេលរចនាទីធ្លាលេងខាងក្រៅនៅ ប្រទេសកម្ពុជា។ កម្តៅព្រះអាទិត្យអាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ខ្លាំងលើកុមារ និងមនុស្សធំក្នុងការគ្រប់គ្រងពួកគេ។ លើសពីនេះទៀត កំដៅនៅលើរចនាសម្ព័ន្ធធ្វើពីលោហធាតុអាចបណ្តាលឱ្យឆេះនិងបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត។

ដំណោះស្រាយនានាដើម្បីបង្ការ

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យកុមារចេញទៅខាងក្រៅនៅពេលមានកម្តៅក្តៅខ្លាំងទេ
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ក៏មិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងសម្ភារៈដែលងាយខូចដោយកម្តៅព្រះអាទិត្យ និងទឹកភ្លៀង
- នៅពេលរចនាទីធ្លាខាងក្រៅ ម្លប់ដែលមានស្រាប់ដូចជា ដើមឈើ ជាដើម គួរយកមកពិចារណា។ សម្ភារៈលេងខ្លះអាចផ្តល់ម្លប់ដែរ ដូចជាសម្ភារៈមានដំបូលខ្ពស់ក៏អាចបង្កើតម្លប់នៅពីក្រោម។ មួយវិញទៀត សំណង់ដែលមនុស្សបង្កើតក៏អាចផ្តល់ម្លប់ផងដែរ ហើយដែលអាចជួយការពារសម្ភារៈខ្លះៗពីភ្លៀងផងដែរ។

---

[6] សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ សរសេរដោយ *U.S. Consumer Product Safety Commission* (ឆ្នាំ២0១៥) (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

[7] ibid

[8] ibid

[9] ibid

[10] *គំនិតទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារពី ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ (ឆ្នាំ ២0១៨)រៀបចំដោយមូលនិធិ* Bernard Van Leer Foundation (https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf)

viii. ផ្នែនៅផ្នែកខាងក្រៅ

ផ្នែជុំវិញសម្ភារៈបរិក្ខារទីធ្លាលេងខាងក្រៅ គឺជាធាតុសំខាន់បំផុតមួយក្នុងការកំណត់លទ្ធភាពរងរបួសដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត។ ការធ្លាក់លើផ្នែដែលមានសភាពទន់ ទំនងជាមិនសូវបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរជាងការធ្លាក់ទៅលើផ្នែរឹងនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាសំខាន់ដែលត្រូវសង្កត់ធ្ងន់ថាការរងរបួសមួយចំនួនពីការធ្លាក់ រួមទាំងការបាក់អវយវៈ ប្រហែលជាមិនអាចជៀសវាងបានពេលគឺវាអាចកើតឡើងបាន បើទោះបីជាយើងប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមទន់សម្រាប់រៀប ផ្នែនៃទីធ្លាលេងខាងក្រៅរបស់កុមារក៏ដោយ។

ជាទូទៅ ការរៀបចំផ្នែទន់នៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅមិនមែនជាការ បង្ខំឱ្យត្រូវតែមានទេ ដូចជាតំបន់មានខ្សាច់ ផ្ទះតូចៗសម្រាបកុមាររលេងជាដើម។ តែយើងលើកទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងឱ្យរៀបចំផ្នែទន់ ព្រោះកុមារឧស្សាហ៍ដួល ឬជំពប់ជើង នៅវ័យនេះ។

ផ្នែដែលសមស្របរួមមាន៖

- កម្រាលខ្សាច់ដែលមានជម្រៅ ២២សង់ទីម៉ែត្រ អាចការពារការធ្លាក់ពីកម្ពស់អតិបរមា ១២០ សង់ទីម៉ែត្រទីធ្លាខាងក្រៅ
- កម្រាលកៅស៊ូដែលបានកាត់ចោល/កែច្នៃប្រើឡើងវិញ (ជំរកៅស៊ូដែលមានកម្រាស់ 22cm អាចការពារការធ្លាក់ពីកម្ពស់អតិបរមា ៣00 សង់ទីម៉ែត្រ)

ផ្នែដែលមិនសមស្របរួមមាន៖

- ផ្នែមានសារធាតុស៊ីម៉ង់ត៍
- កម្រាលព្រំ
- បេតុង
- ដី
- ស្មៅ
- ដុំថ្មតូចៗ
- ក្រួសតូចៗ (ក្រួសដែលមានជម្រៅ 22cm អាចការពារការធ្លាក់ពីកម្ពស់អតិបរមា 150សង់ទីម៉ែត្រ តែមានហានិភ័យព្រោះក្មេងៗអាចយកដាក់នៅក្នុងមាត់)
- កម្រាលឈើ
- បន្ទះឈើ (បន្ទះឈើដែលមានកម្រាស 22សង់ទីម៉ែត្រ អាចការពារការធ្លាក់ពីកម្ពស់អតិបរមា 300 សង់ទីម៉ែត្រ តែអាចគ្រោះថ្នាក់ព្រោះក្មេងៗអាចយកដាក់នៅក្នុងមាត់)

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្នែដែល ទាកដ្ឋាន បានជ្រើសរើស
រៀបចំ និងប្រើប្រាស់ដោយអង្គការ ពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ PE&D

<u>រូបភាព ១៖</u> *ទាកដ្ឋានសហគមន៍ភូមិចំបក់ដែលមានទីធ្លាផ្នែកខាងក្រៅអគារចាក់បំពេញដោយខ្សាច់ (ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

ខ្សាច់ត្រូវបានជ្រើសរើសជាវត្ថុធាតុដើមដើម្បីរៀបជាផ្ទៃសម្រាប់ទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ហេតុផលគឺសន្សំសំចៃ ចរិកា និរន្តរភាព និងសុវត្ថិភាព។

ទោះបីជាខ្សាច់អាចមានសត្វល្អិតខ្លះក៏ដោយ ក៏វាងាយស្រួលក្នុងការសម្អាត និងសួតយ៉ាងឆាប់រហ័សបន្ទាប់ពីភ្លៀង។ យើងងាយរកជំនួសបានយ៉ាងងាយ ហើយមិនថ្លៃទេបើធៀបនឹងបន្ទះឈើ។

កម្រាលកៅស៊ូពិបាករកក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានតម្លៃថ្លៃ និងមិនសូវធន់នឹងទឹកភ្លៀងខ្លាំង។

យើងប្រើខ្សាច់ដើម្បីគ្របដណ្តប់លើផ្ទៃនៃទីធ្លាលេងខាងក្រៅទាំងអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធ្លាក់ និងផលប៉ះពាល់ពីការធ្លាក់នានា។

៣)ការពិចារណាទូទៅអំពីទីធ្លាលេង

a. <u>ឧបករណ៍គួរបែងចែកទៅតាមជ្រុងនានា</u>

ទីធ្លាលេងខាងក្រៅអាចរៀបចំតាមជ្រុងខុសៗគ្នា ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកទាំង ៥ របស់កុមារនិង ដើម្បីការពារ ការរងរបួសដែលបណ្តាលមកពីសកម្មភាពប៉ះទង្គិច ហើយធ្វើឱ្យកុមារងាយរត់លេងនៅតាមចន្លោះទាំងនោះ។

ការរៀបចំជ្រុងទាំងនោះអាចដឹកនាំកុមារឱ្យធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងសកម្ម ដូចជាការឡើងដើមឬស្សី ឬ ឧបករណ៍រំអិល ជាដើម ។ ឧបករណ៍ទាំងនេះ គួរត្រូវដាក់ដាច់ដោយឡែកពីសកម្មភាពដែលអកម្ម ឬ ស្ងាត់ស្ងៀម (ឧ. តំបន់ខ្សាច់) សម្រាប់ហេតុផលសុវត្ថិភាព[11]។

[11] *សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ៖ សរសេរដោយ* U.S. Consumer Product Safety Commission (*ឆ្នាំ២០១៥*) (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

ការរៀបចំទីធ្លាខាងក្រៅទៅជាតំបន់ផ្សេងៗទៅតាមគោលបំណងផ្សេងគ្នា អាចលើកកម្ពស់ការរៀនតាមរយៈការលេងផងដែរ ដូចជាការរៀននៅតាមជ្រុងក្នុងទីធ្លាខាងក្នុង (សូមមើល ចំណុចទី ៦ - គោលការណ៍ប្រតិបត្តិ)

ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់គ្នានៃជ្រុងទីធ្លាខាងក្នុង ទៅទីធ្លាខាងក្រៅទារកដ្ឋាន គួររៀបចំឱ្យមាន៖

- ជ្រុងចលករធំ ចលករតូច
- ទីធ្លាលេង (ល្បែងគ្រាប់តាម ច្នៃប្រឌិត)
- តំបន់ខ្សាច់
- តំបន់ទឹក

សូមយោងទៅឧបសម្ព័ន្ធទី ៤ - ប្លង់ទីធ្លាផ្នែកខាងក្រៅ ដើម្បីទទួលបានឧទាហរណ៍អំពីរបៀបបង្ហាញ និងដំឡើងសំណង់ រចនាសម្ព័ន្ធ និងឧបករណ៍សម្រាប់លេងផ្សេងៗគ្នាដែលបានរៀបរាប់ក្នុង *កថាខណ្ឌទី 4 ស្តីពី ឧបករណ៍សម្ភារៈប្រើប្រាស់ នៅទីធ្លាខាងក្រៅនៃ ទារកដ្ឋាន*

b. <u>ការជ្រើសរើសឧបករណ៍</u>

ទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ត្រូវរៀបចំឡើងដើម្បីជំរុញ និងលើកទឹកចិត្តកុមារ ឱ្យអភិវឌ្ឍជំនាញថ្មីៗ ប៉ុន្តែគួរតែមានលក្ខណៈ សមស្របនឹងមាឌ (សមត្ថភាព និងកម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ ដើម្បីកុំឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងគ្រោះ ថ្នាក់ណាមួយឡើយ។

<u>**ឧបករណ៍ខាងក្រោមមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើឡើយសម្រាប់ទារកដ្ឋាន**</u>ព្រោះវាមិនសមស្របតាមកម្រិតអាយុកុមារក្រោម ៣ ឆ្នាំ[12]:

- ឧបករណ៍លោត (ជាទូទៅគេស្គាល់ថាជា ត្រាំប៉ូលីន),
- ទ្វារវិលបិទអូតូ
- ទោង (ឧ. ទោងយោលខ្នាតធំ ទោងយោលអង្គុយគ្នាច្រើន, ទោងខ្សែពួរ, ទោងកង់ឡាន, ទោងយោលមាន កៅអី។ល។)
- ខ្សែពួរតោងឡើង

<u>កំណត់សម្គាល់</u>៖ ទោះបីជា ទោងមានកៅអីពេញហាក់មានសុវត្ថិភាព និងសមស្របបានសម្រាប់កុមារតូចក៏ដោយ យើងមិនលើកទឹកចិត្តឱ្យមាននៅក្នុងទារកដ្ឋានទេ។ ទោងប្រភេទនេះទាមទារការយកចិត្ត

[12] *សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ សរសេរដោយ* U.S. Consumer Product Safety Commission (*ឆ្នាំ២០១៥*) (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ទុកដាក់ពេញលេញពីមនុស្សធំម្នាក់ សម្រាប់ក្មេងតែម្នាក់ដែលលេង។ នៅក្នុងស្ថានភាពដែលមានមនុស្សធំតិចគ្នាមើលការខុសត្រូវលើកុមារច្រើននាក់ នោះទោងនេះមិនសមស្របនឹងដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ទេ។

ឧបករណ៍ដូចរៀបរាប់ខាងក្រោម សមស្របសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ដល់ ៣៦ ខែ[13] [14]:

- ឧបករណ៍តោងឡើងដែល កម្ពស់តិចជាង ឬស្មើនឹង ៩០ សង់ទីម៉ែត្រ (សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ២៤ខែ, ឬប្រហែល ៩០ សង់ទីម៉ែត្រសម្រាប់កុមារអាយុ ២ ដល់ ៣ ឆ្នាំ)
- ផ្លូវដម្រាល
- ជណ្តើរជាប់គ្នា(បត់បាន)
- រអិល (ប៉ុន្តែត្រូវមានលក្ខណៈល្អសមស្រប)
- ជណ្តើរ(មានបង្កាន់ដៃ)
- តំបន់ខ្សាច់
- តំបន់លេងទឹក
- ទីធ្លាលេងតូចៗ
- សំណង់ឱ្យកុមារវារលូនលេងបាន
- សំបកកង់

4. ឧបករណ៍ផ្សេងៗនៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅរបស់ ទារកដ្ឋាន

a. **<u>សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍចលករធំ</u>**

i. សំបកកង់ដែលមានលាបពណ៌ ផ្សេងៗគ្នា

<u>សុវត្ថិភាព និង សន្តិសុខ:</u>

- ទឹកភ្លៀងអាចដក់ទឹកនៅខាងក្នុងសំបកកង់។ បុគ្គលិក ត្រូវដងទឹកដក់ចេញ ដើម្បីការពារការកកើតសត្វមូស និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ
- ហានិភ័យនៃការជាប់ឃាំង៖ អង្កត់ផ្ចិតរន្ធនៃសំបកកង់គួរតែធំទូលាយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការពារកុំឱ្យកុមារជាប់ឃាំង

<u>តើតម្លើងនៅកន្លែងណា</u>? សំបកកង់ ត្រូវដាក់នៅផ្នែកដែលជួយកុមារលូតលាត់ចលករធំ។

<u>ការពារនឹងអាកាសធាតុ:</u>

---

[13] *សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ: សរសេរដោយ* U.S. Consumer Product Safety Commission (*ឆ្នាំ២០១៥*) (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

[14] *គោលគំនិតទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារពី ០ ដល់ ៣ ឆ្នាំ (ឆ្នាំ ២០១៨)រៀបចំដោយមូលនិធិ Bernard Van Leer Foundation (https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf)*

- បើអាចធ្វើបាន សំបកកង់គួរត្រូវដាក់ឱ្យផុតពីកម្តៅព្រះអាទិត្យ។ ប្រសិនបើមិនដាក់នៅក្រោមម្លប់ទេ បុគ្គលិក មិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងៗលេង នៅពេលដែលមានរងកម្តៅព្រះអាទិត្យខ្លាំង។
- សំបកកង់មាននិន្នរកោពយូរអង្វែង និងធន់នឹងទឹក។ ពេលខូច យើងអាចរកជំនួសបានយ៉ាងងាយស្រួល។

ii. សំបកកង់រូបសត្វ

<u>សុវត្ថិភាព និង សន្តិសុខ:</u>

- ហានិភ័យនៃការជាប់ឃាំង៖ អង្កត់ផ្ចិតរន្ធនៃសំបកកង់គួរតែធំទូលាយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការពារកុំឱ្យក្មេងៗជាប់ឃាំងនៅពេលវារលូនលេង។
- កម្ពស់៖ ត្រូវប្រាកដថាកម្ពស់របស់សត្វ(ធ្វើពីសំបកកង់)មិនខ្ពស់ពេក ដើម្បីឱ្យកុមារអាយុ ២ឬ ៣ឆ្នាំជិះបានដោយសេរី។

<u>តើតម្លើងនៅកន្លែងណា</u>? សំបកកង់រូបសត្វ ត្រូវដាក់នៅផ្នែកដែលជួយកុមារលូតលាស់ចលករធំ និងអាចត្រូវបានដំឡើងនៅក្នុងកន្លែងលេងគ្រាប់តាម ច្នៃប្រឌិត ផងដែរ។

<u>រូបភាព ២៖</u> *រូបភាពកុមារតេះតាស់កំពុងអង្គុយជិះលេងលើរូបសត្វដែលធ្វើពីសំបកកង់ឡានៅឯទីរកដ្ឋានសហគមន៍ត្រពាំងគង ១ និង ២ ដែលស្ថិតក្នុងខេត្តកំពង់ស្ពឺ*

<u>ការពារនឹងអាកាសធាតុ:</u>

- បើអាចធ្វើបាន សំបកកង់គួរត្រូវដាក់ឱ្យផុតពីកម្តៅព្រះអាទិត្យ។ ប្រសិនបើមិនដាក់នៅក្រោមម្លប់ទេ បុគ្គលិក មិនគួរអនុញ្ញាត ឱ្យក្មេងៗលេង នៅពេលដែលមានរងកម្តៅព្រះអាទិត្យខ្លាំង។
- សំបកកង់មាននិន្នរកោពយូរអង្វែង និងធន់នឹងទឹក។ ពេលខូច យើងអាចរកជំនួសបានយ៉ាងងាយស្រួល។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

iii. ឧបករណ៍តោងឡើងធ្វើពីឫស្សី

<u>សុវត្ថិភាព និង សន្តិសុខ</u>:[15]

- *ការការពារហានិភ័យនៃការជាប់ឃាំង*៖ គម្លាតរវាងជណ្តើរឫស្សីមិនគួរធំទូលាយពេកទេ ដើម្បីកុំឱ្យជើងឬដៃកុមារជាប់នៅតាមចន្លោះ ឬធ្លាក់លើដី។ ការបង្កើតជាគម្លាតតូចមួយ (ឧទាហរណ៍ ៥ ទៅ ៦ សង់ទីម៉ែត្រ) អាចការពារកុមារ ដោយសារជើង ដៃ និងក្បាលរបស់គេនឹងមិនអាចគៀបបានឡើយ។
- *ការការពារគ្រោះថ្នាក់ពីការធ្លាក់*៖ ការតោងឡើងលើសំណង់ឫស្សីពាក់ព័ន្ធនឹងហានិភ័យធ្លាក់សេរី ត្បិតមិនមាន រនាំងការពារឡើយ។ កម្ពស់សំណង់ឫស្សីនេះ គួរមានអតិបរមា ៩០ សង់ទីម៉ែត្រ ហើយក្មេងតេះតះគួរត្រូវបាន ត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេលវេលាដោយមនុស្សធំ។

- តំបន់ការពារ៖ ដោយសារមាន "ការធ្លាក់ពីកម្ពស់" ដូចនេះ វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវដំឡើងតំបន់ ការពារជុំវិញសំណង់ឫស្សីនេះ ដើម្បីកម្រិតព្រំដែននៃហានិភ័យពេលកុមារធ្លាក់ និងប្រសិនបើទីធ្លាលេងខាងក្រៅ មិនទន់គ្រប់គ្រាន់។

- សំណង់ឫស្សីនេះត្រូវមានភាពធន់ និងរឹងមាំ ដើម្បីឱ្យកុមារជាច្រើនឡើងលើវាបាន។ គ្រាប់រឹសអាចត្រូវបានប្រើ ដើម្បីភ្ជាប់ផ្នែកផ្សេងៗបានយ៉ាងល្អ ប៉ុន្តែត្រូវធានាកុមារមិនរងរបួសដោយគ្រាប់រឹសទាំងនោះ។

<u>តើតម្លើងនៅកន្លែងណា?</u> សំណង់ឫស្សី ត្រូវដាក់នៅផ្នែកដែលជួយកុមារលូតលាត់ចលករធំ និងគួរតែមានតំបន់ការពារ នៅជុំវិញយ៉ាងហោចណាស់ប្រវែង ១៥០ cm និងមិនគួរនៅជិតពេកនឹងសំណង់រចនាសម្ព័ន្ធផ្សេងទៀត ដើម្បីឱ្យកុមារមាន កន្លែងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ទីនៅជុំវិញវា។

<u>ការពារនឹងអាកាសធាតុ:</u>

- បើអាចធ្វើបាន សំណង់ឫស្សីគួរត្រូវដាក់ឱ្យផុតពីកម្តៅព្រះអាទិត្យ។ ប្រសិនបើមិនដាក់នៅក្រោមម្លប់ទេ បុគ្គលិក មិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងៗលេង នៅពេលដែលមានកម្តៅព្រះអាទិត្យខ្លាំង។
- ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈធ្វើពីឫស្សីអាចឱ្យសំណង់មាននិរន្តរភាពយូរអង្វែង និងធន់នឹងទឹក។

---

[15] *សៀវភៅមគ្គុទេសន៍សុវត្ថិភាពទីធ្លាលេងសាធារណៈ សរសេរដោយ* U.S. Consumer Product Safety Commission (*ឆ្នាំ២០១៥*) (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

*<u>**រូបភាព ៣៖**</u> ការឡើងលេងកំសាន្តលើជណ្តើរឫស្សីនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ភូមិចំបក់ (ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

iv. ឧបករណ៍រំអិល

ជាទូទៅឧបករណ៍រំអិលគឺជាល្បែងលេង មួយនៅក្នុងទីធ្លាលេងខាងក្រៅ។ ប្រសិនបើមានកន្លែងទំនេរគ្រប់គ្រាន់ គួរបំពាក់ឧបករណ៍រំអិលមួយនៅក្នុងទីធ្លាខាងក្រៅ ។ ចំណុចដែលត្រូវយកមកពិចារណា៖

<u>សុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ[16]:</u>

- កុមារ ត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងរំអិលចុះតាមបំពង់រំអិលដោយមានកាយវិការផ្សេងៗគ្នា មិនមែនគ្រាន់តែអង្គុយរំអិល ដោយបែរមុខសំដៅទៅខាងមុខពេលរំអិលចុះទេ។ ដើម្បីការពារការរងរបួស យើងគួរលើកទឹកចិត្តគ្រប់ពេលវេលា ឱ្យកុមាររំអិលចុះដោយបែរមុខទៅរកផ្លូវរំអិលចុះទៅនោះ។
- ឧបករណ៍រំអិលមិនគួរមានកម្ពស់លើសពី ៩០សង់ទីម៉ែត្រឡើយ

- ***ជណ្តើរឡើង:***
    - ជណ្តើរឡើងតូចៗសម្រាប់កុមារ (កម្ពស់កាំជណ្តើរមិនគួរលើសពី ១៧ សង់ទីម៉ែត្រ ជម្រៅប្រហែល ២០ សង់ទីម៉ែត្រ ឬលើសពីនោះ)
    - របាំងការពារផ្លូវជម្រាលគួរត្រូវដំឡើងនៅសងខាងនៃជណ្តើរ ដើម្បីជួយទ្រទ្រង់កុមារតូចៗពេលគេរៀនតោងឡើង (កម្ពស់របាំង៖ ៤០ សង់ទីម៉ែត្រ)
    - ជម្រាលនៃជណ្តើរមិនគួរលើសពី ៣៥

[16] *i b i d*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- *ទម្រ:* គួរតែមានជម្រៅជ្រៅល្មមដែលអាចឱ្យកុមារផ្លាស់ដំហរពីឈរទៅអង្គុយបាន។ ទម្រនេះ៖
    - ត្រូវមានជម្រៅយ៉ាងតិច ៥០សង់ទីម៉ែត្រ សម្រាប់ក្មេងតេះតះ
    - ត្រូវផ្តេក ហើយយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវធំទូលាយដូចបន្ទះឧបករណ៍រំអិល
    - ត្រូវហ៊ុំព័ទ្ធដោយរបាំងការពារ
    - មិនមានចន្លោះឬប្រហោងដែលអាចជាប់ទាក់ខ្សែ សម្លៀកបំពាក់ ផ្នែកនៃរាងកាយ
    - មានដៃកាន់ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការផ្លាស់ប្តូរពីដំហរឈរទៅជាអង្គុយ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យធ្លាក់ឬដួល (ដៃកាន់គួរពន្លាតឱ្យខ្ពស់ទៅលើដើម្បីជួយកុមារធំជាងគេក្នុងដំហរឈរអោចកាន់បាន និងទាបល្មមដើម្បីជួយកុមារតូចជាងគេពេលអង្គុយអាចកាន់បានដែរ)។

- *កំពស់ទទឹងបន្ទះរំអិល:*
    - បន្ទះឧបករណ៍រំអិលគួរមានទទឹងចន្លោះពី ៣៥ ទៅ ៤០ សង់ទីម៉ែត្រ (នៅផ្នែកខាងលើផុតនៃ បន្ទះឧបករណ៍រំអិល)
    - ផ្នែកខាងក្រោមនៃបន្ទះឧបករណ៍រំអិលគួរមានទំហំធំជាងផ្នែកខាងលើ (ប្រហែល ៤៥សង់ទីម៉ែត្រ ដែរ) ដើម្បីផ្តល់ទីធ្លាទំនេរធំល្មមឱ្យកុមារមានធ្វើចលនាចេញពីឧបករណ៍រំអិលដោយសេរី។

- *របាំងការពារបន្ទះរំអិល:*
    - បន្ទះចំហរផ្តេកគួរមានរបាំងការពារកម្ពស់ ១០សង់ទីម៉ែត្រ នៅសងខាងនៅតាមផ្នែរអិលទាំងសងខាង ពីលើចុះក្រោម។
    - តែមិនត្រូវមានគម្លាតឬចន្លោះរវាងផ្នែរអិល និងរបាំងការពារឡើយ។

- *មុំបន្ទះរំអិល:*
    - ឧបករណ៍រំអិលជាមធ្យមមិនគួរលើសពីមុំ ២៤° (ម្តែបួនដងក្រេ) ឡើយ។
    - គ្មានផ្នែកណាមួយនៃបន្ទះរំអិល ត្រូវមានជម្រាលលើសពីមុំ ៣០° (សាមសិបដឺក្រេ) ឡើយ។

- *ច្រកចេញពីបន្ទះរំអិល*៖ បន្ទះឧបករណ៍រំអិល គួរតែមានតំបន់ចាកចេញមួយដែលជួយកុមារ រក្សាលំនឹង របស់ពួកគេ និងសម្រួលដល់ការផ្លាស់ទីដោយរលូនពីជំហរអង្គុយទៅជាឈរនៅ ពេលពួកគេចេញពីឧបករណ៍ រំអិល។ តំបន់ច្រកចេញគួរតែ៖
    - រាបស្មើ និងស្របទៅនឹងដី (ឬទោរបន្តិច តិចជាង4° បួនដឺក្រេ)
    - មានគែមរាងមូលកោង ដើម្បីការពារការរងរបួស
    - មានប្រវែងចន្លោះពី ១៨ ទៅ ២៥ សង់ទីម៉ែត្រ ជាពិសេសប្រសិនបើផ្នែកណាមួយនៃ បន្ទះមានមុំរវាង ២៤° ទៅ ៣០°
    - កម្ពស់អតិបរមា ១៥ សង់ទីម៉ែត្រផុតពីដី
    - គ្មានវត្ថុណាមួយនៅបាំងមុខ
    - តំបន់ចាកចេញគួរមានកន្លែងសំចតមួយចាប់ពីផ្នែករំអិលបាននៃឧបករណ៍រំអិលទៅ តំបន់ច្រកចេញ ដោយមានកាំកន្លះរង្វង់យ៉ាងតិចស្មើ ៤៥សង់ទីម៉ែត្រ។

- *បរិវេណឧបករណ៍រំអិល*
    - បរិវេណជុំវិញឧបករណ៍រំអិលគួរមានប្រវែង៩០សង់ទីម៉ែត្រ ហើយឧបករណ៍ ឬសកម្ម ភាពលេង ផ្សេងទៀត ត្រូវមានចម្ងាយអប្បបរមា៩០ សង់ទីម៉ែត្រពីឧបករណ៍រំអិល។
    - តំបន់នៅខាងចុងនៃឧបករណ៍រំអិលមិនគួរឱ្យត្រួតលើគ្នាជាមួយនឹងតំបន់ប្រើប្រាស់ នៃឧបករណ៍ផ្សេងទៀតទេ។

- *វត្ថុធាតុដើម*
    - ជៀសវាងឧបករណ៍ដែលធ្វើឡើងពី លោហធាតុ (ការពាររលាកពីកម្តៅព្រះអាទិត្យ)
    - ឈើ ឬស្សី ប្លាស្ទិករឹងមាំ ធន់នឹងទឹក។

b. <u>**ទីធ្លាតូចៗសម្រាប់លេងត្រាប់តាម ច្នៃប្រឌិត**</u>

i. **ផ្ទះឈើតូច** - *មិនតម្រូវទេ (បើមានលំហទំនេរនៅទីធ្លាលេង អាចរៀបចំបាន)*

ផ្ទះឈើតូចមួយអាចត្រូវបានសាងសង់ដោយឡែក ឬ សាងសង់ជាមួយ ឧបករណ៍រំអិល។ នៅពេលសាងសង់ផ្ទះបែបនេះ ស្ថានភាពអាចគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើគួរតែត្រូវ បានយកមកពិចារណា។ យើងអាចរកឧទាហរណ៍នៃវិមាត្រផ្ទះឈើ បានពីក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ 3.2។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ii. កៅអី និងតុដាក់នៅខាងក្រៅស្របតាមអាយុ

វិមាត្រនៃកៅអី: កម្ពស់កៅអី - ប្រហែល ៤១ សង់ទីម៉ែត្រ, កម្ពស់អង្គុយប្រហែល ២១ សង់ទីម៉ែត្រ

វិមាត្រតុ: កម្ពស់ - ប្រហែល ៤០ សង់ទីម៉ែត្រ និងត្រូវពិចារណាទៅលើសុវត្ថិភាពផងដែរ។

iii. តូបឈើតូចលក់បន្លែត្រីសាច់

តូបឈើតូចលក់បន្លែត្រីសាច់ គួរមានកម្ពស់សមស្របតាមអាយុកុមារ: ប្រហែល ៥០ សង់ទីម៉ែត្រ និងត្រូវពិចារណា ទៅលើសុវត្ថិភាពផងដែរ។

c. <u>តំបន់ដីខ្សាច់</u>

តំបន់នេះត្រូវរៀបចំទុកដាក់ឆ្ងាយពី ជ្រុងចលករធំរបស់កុមារ ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងការពារសំឡេងរំខាន។

<u>វត្ថុធាតុដើម:</u>

- គួរប្រើប្រាស់ខ្សាច់ម៉ត់ល្អនៅតំបន់ខ្សាច់
- បាតរណ្តៅខ្សាច់គួរធ្វើពីបេតុង ហើយក្រាលដោយខ្សាច់ម៉ត់ល្អជម្រៅពី ២០ ទៅ ៣០ សង់ទីម៉ែត្រ។

<u>វិមាត្រដ្ឋាន:</u>

- វិមាត្រនៅលើផ្ទៃរណ្តៅខ្សាច់អាចប្រែប្រួលពីទារកដ្ឋានមួយទៅទារកដ្ឋានមួយទៀត អាស្រ័យលើទំហំដីដែលមាន។
- គួរតែមានគំលាត ១០ សង់ទីម៉ែត្ររវាងផ្ទៃខ្សាច់ និងព្រំប្រទល់នៃរណ្តៅខ្សាច់ ដែលការពារកុមារមិនឱ្យធ្លាក់ដី។

<u>សន្តិសុខ & សុវត្ថិភាព:</u>

- តំបន់ខ្សាច់គួរត្រូវបានគ្របទុកនៅពេលដែលមិនប្រើប្រាស់ ដើម្បីការពារភ្លៀង សត្វល្អិត និងលាមកសត្វ
- តំបន់ខ្សាច់គួរត្រូវបានសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយបុគ្គលិក (បោសស្លឹកឈើ និងសត្វល្អិត)
- មិនគួរមានខ្សាច់ច្រើនពេកទេ ដើម្បីកុំឱ្យកុមារជាប់ក្នុងដីខ្សាច់

- ពេលលេងខ្សាច់ កុមារគួរត្រូវបានត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេល ព្រោះពួកគេអាចដាក់គ្រាប់ខ្សាច់ក្នុងមាត់បាន។

<u>តើត្រូវរៀបចំនៅកន្លែងណា ?</u>

រណ្តៅខ្សាច់គួរតែត្រូវបានដាក់នៅជ្រុងដែលស្ងាត់ខ្យល់ តែមានពន្លឺព្រះអាទិត្យក្នុងរដូវរងា និងមានម្លប់នៅរដូវក្តៅ។ រណ្តៅខ្សាច់អាចត្រូវបានបំបែកចេញពីកន្លែងលេងដែលមានសកម្មភាពច្រើន និងដែលមានដញ្ជាំងទាប ឬដើមឈើតូចៗ។ នៅជុំវិញរណ្តៅខ្សាច់ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំមានកន្លែងអង្គុយផងដែរ។ នៅតំបន់លេងដីខ្សាច់ធំជាងនេះ អ្នករចនាគួរតែដឹងពីតម្រូវការក្នុងការបង្កើតផ្ទៃសមរម្យសម្រាប់ រទេះរុញ(ទារក)។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ផ្នែក ៤:ទារកដ្ឋាន ជាសេវាសង្គមផ្សារភ្ជាប់ក្នុងសហគមន៍

សុភាសិតអាហ្វ្រិកមួយពោលថា "យើងត្រូវការមនុស្សមួយភូមិដើម្បីចិញ្ចឹមកូនម្នាក់"។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មិនមែនធ្វើកិច្ចការ តែម្នាក់ឯងទេ ត្បិតទារកដ្ឋានយើងបានផ្សារភ្ជាប់ក្នុងសហគមន៍។ មានន័យថា មានអ្នកពាក់ព័ន្ធក្នុងមូលដ្ឋាន និងអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងៗដែលត្រូវជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការគ្រប់គ្រង និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន។

១)ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍

ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងក្រុមគ្រួសារ គឺជាភាគីពាក់ព័ន្ធដ៏សំខាន់នៃទារកដ្ឋាន ព្រោះពួកគេជាអ្នកមើលថែ ចម្បងរបស់កុមារ ហើយជាកាតព្វកិច្ច និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិក ក្នុងការធ្វើការជាដៃគូជាមួយពួកគេដើម្បីរៀប ចំសេវាកម្មទារកដ្ឋាន ឱ្យត្រូវតាមតម្រូវការរបស់កុមារម្នាក់ៗ និងដើម្បីកសាង និងរក្សាជំនឿទុកចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងក្រុមគ្រួសារ ចំពោះទារកដ្ឋាន ។

បុគ្គលិក គួរតែធានាថាមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាប្រចាំថ្ងៃទៅកាន់ឪពុកម្តាយ ដើម្បីជំរុញការថែទាំកុមារបានយ៉ាងល្អបំផុត។ បន្ថែមពីលើការផ្តល់ព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃអំពីកុមារ (សូមមើល ចំណុចទី ៨ *គោលការណ៍ណែនាំ ប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន*) នៅមានបណ្តាញទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតគួរតែត្រូវបានអនុវត្ត រួមមាន៖

- កិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាលនៅពេលចុះឈ្មោះកុមារ
- ប្រជុំអាណាព្យាបាលប្រចាំត្រីមាស
- លទ្ធភាពសម្រាប់ឪពុកម្តាយជួបប្រជុំមួយទល់មួយជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង នៅពេលចាំបាច់
- ប្រអប់មតិកែលម្អ ដើម្បីផ្តល់យោបល់ តវ៉ា ដោយមិនបញ្ចេញឈ្មោះ

មាតាបិតា ក្រុមគ្រួសារ និងសមាជិកក្នុងភូមិ គួរមានឱកាសចូលរួមក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានផងដែរ ដូចជាអាចដើរតួជាអ្នកជំនួសម្តងម្កាលនៅពេលដែលបុគ្គលិក អវត្តមាន ឬប្រើជំនាញរបស់ខ្លួនដើម្បីកែលម្អទារកដ្ឋាន (ឧ. ការផលិតប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតសម្រាប់ទារកដ្ឋានគំនូរតាមជញ្ជាំងការជួសជុលអាគារ ការថែទាំ សួន...។)

២)គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ជាបេះដូងនៃការគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ (Advisory Committee) បង្កើតឡើងពីសមាសភាពនានាពីតំណាងសហគមន៍ ដើម្បីសម្របសម្រួល ពិគ្រោះ ផ្តល់យោបល់ និងត្រួតពិនិត្យការអភិវឌ្ឍន៍ និង

គ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងឃុំ។

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង ដើម្បីធានាគុណភាពនៃសេវាកម្ម និងការប្រតិបត្តិការងាររបស់ទារកដ្ឋាន។

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ជួបប្រជុំជាទៀងទាត់ (រៀងរាល់ត្រីមាស និងនៅពេលចាំបាច់) ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហា នានារបស់ទារកដ្ឋាន និងរបៀបវារៈផ្សេងទៀត។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

<u>សមាសភាពគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់</u>

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ មានសមាសភាពពីភាគីពាក់ព័ន្ធនានា និងតំណាងអ្នកផ្តល់សេវាដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ ទារកដ្ឋានជាមួយសហគមន៍ទាំងមូល និងបង្កើនលទ្ធភាពទទួលបានរបស់ឪពុកម្តាយចំពោះសេវាកម្មនានាពាក់ព័ន្ធកុមារ និងក្រុមគ្រួសាររគេ។ សមាសភាពចូលរួមយ៉ាងហោចណាស់មាន៖

- ប្រធាន (មេឃុំ)
- អនុប្រធាន (តំណាងគណកម្មការទទួលបន្ទុកកិច្ចការស្ត្រី និងកុមារថ្នាក់ឃុំ)
- មេភូមិដែលមានទារកដ្ឋាន
- អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន
- តំណាងមណ្ឌលសុខភាពឃុំ
- នាយកសាលាមត្តេយ្យសិក្សា ឬបឋមសិក្សា
- តំណាងប៉ុស្តិ៍រដ្ឋបាលឃុំ
- ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យក្នុងភូមិ
- ឪពុកម្តាយដែលមានកូនចុះឈ្មោះទទួលសេវាថែទាំ

<u>តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវ</u>

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ចូលរួមក្នុងការគ្រប់គ្រង និងការត្រួតពិនិត្យគុណភាពនៃទារកដ្ឋាន និងចូលរួមសកម្មទាំងពេលកំពុងសាងសង់បង្កើតទារកដ្ឋានផងដែរ។

ទំនួលខុសត្រូវ និងការកិច្ចរួមមានដូចខាងក្រោម៖

- ជ្រើសរើសទីតាំងសាងសង់ទារកដ្ឋាន
- ចូលរួមក្នុងដំណើរការជ្រើសរើសបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន
- ចូលរួមក្នុងពេលសាងសង់ ក៏ដូចជាការថែទាំជួសជុលអគារ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធទារកដ្ឋាន
- ផ្សព្វផ្សាយសេវាទារកដ្ឋាន នៅក្នុងភូមិ ឃុំ និងការដឹកនាំយុទ្ធនាការចុះឈ្មោះកុមារជាមួយបុគ្គលិក
- ជានានូវទំនាក់ទំនងរវាងទារកដ្ឋាន និងសេវាកម្មសហគមន៍នានាដែលមានស្រាប់

- ត្រួតពិនិត្យសេវាកម្ម ទាកដ្ឋាន (សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ ការអប់រំ អនាម័យ) និងគុណភាពអគារ *(ឧបសម្ព័ន្ធ ១៣៖ ត្រួតពិនិត្យអគារទារកដ្ឋាន និងគុណភាពសេវាកម្ម)*
- ជួយគាំទ្រដល់អ្នកគ្រប់គ្រង ក្នុងការដឹកនាំគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន (ផ្ទៀងផ្ទាត់ហិរញ្ញវត្ថុប្រចាំត្រីមាស និងឯកសាររដ្ឋបាល)
- សហការគ្នាដើម្បីកំណត់សញ្ញាណ ទប់ស្កាត់ និងដោះស្រាយបញ្ហាខាងក្នុង និងខាងក្រៅដែលអាចកើតឡើង ទាក់ទងនឹងទារកដ្ឋាន (ឧ. កង្វល់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ បញ្ហាសន្តិសុខ ការថែទាំអគារ វិវាទរវាងអ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកទទួល...)
- ចូលរួមបង្កើត អភិវឌ្ឍ និងអនុវត្តផែនការសកម្មភាពរបស់ទារកដ្ឋាន
- ចូលរួមបង្កើត អភិវឌ្ឍ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនទីធនធានសហគមន៍សម្រាប់បុគ្គលិក និងឪពុកម្តាយកុមារ
- ចូលរួមបង្កើត អភិវឌ្ឍន៍ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការត្រៀមរួចជាស្រេចក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់
- សម្របសម្រួលលើការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ទារកដ្ឋាន

៣)ការផ្សារភ្ជាប់ទារកដ្ឋាន ជាមួយសេវាសង្គមនានាដែលមានមេត្រីភាពនឹងកុមារ និងក្រុមគ្រួសារ

សម្រាប់ទារកដ្ឋាន នីមួយៗ ត្រូវមានផែនទីធនធានសហគមន៍ និងតធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាទៀងទាត់ដើម្បីរាយបញ្ជីសេវាកម្មទាំងអស់ដែលមានសម្រាប់គ្រួសារ និងកុមារតូចៗដែលមានអាយុពី ០ ទៅ ៣៦ ខែនៅក្នុងសហគមន៍ ក៏ដូចជាលេខទំនាក់ទំនងជនបង្គោលនៃសេវាសង្គមទាំងនោះផងដែរ។

សេវាកម្មនានាដែលចាំបាច់ត្រូវចុះបញ្ជីនៅក្នុងផែនទីធនធានសហគមន៍៖

- អង្គការដៃគូ (ការកសាងសមត្ថភាពគ្រួសារ)
- មណ្ឌលសុខភាព (សេវាផែនការគ្រួសារ ពិគ្រោះ ព្យាបាលជំងឺទូទៅ និងអាហារូបត្ថម្ភ)
- ឃុំ (ការការពារកុមារ សំបុត្រកំណើត អាពាហ៍ពិពាហ៍...)
- ប៉ុស្តិ៍នគរបាលរដ្ឋបាល (សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព)
- សាលាមត្តេយ្យសិក្សា និងបឋមសិក្សា (សេវាអប់រំ)

ផែនទីធនធានសហគមន៍ត្រូវបានប្រើជា សេវាបញ្ជូនបន្តដោយក្រុមគ្រួសារ និងបុគ្គលិក ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា និងកង្វល់ផ្សេងៗដែលអាចកើតឡើងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន នីមួយៗ។

៤)ការចូលរួមពីភាគីពាក់ព័ន្ធសារធារណៈ

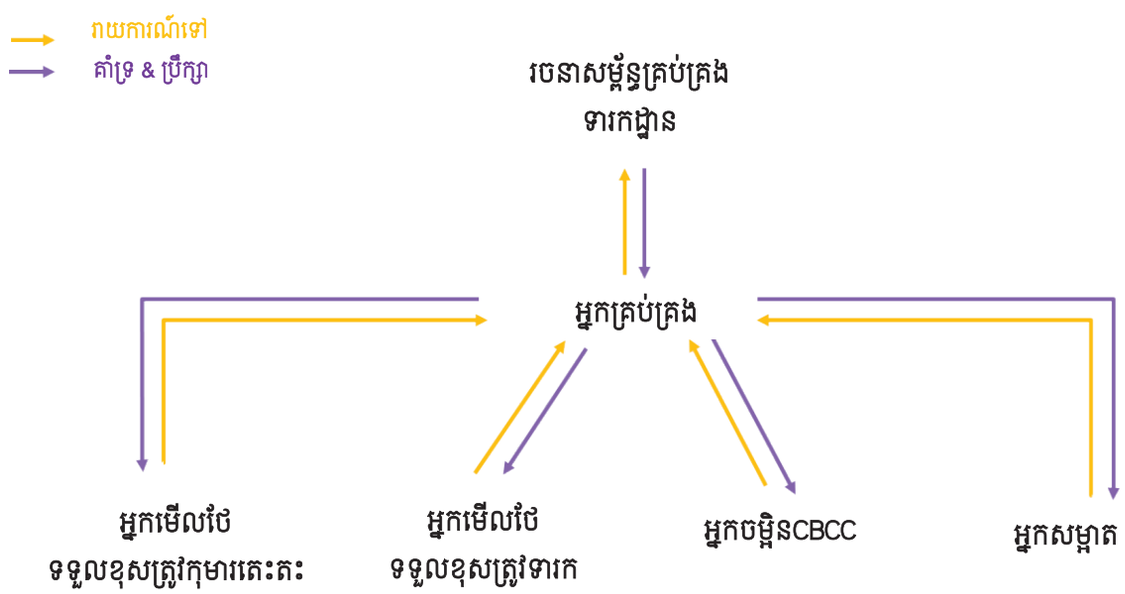
ផ្នែ ក៥៖ ធនធានមនុស្សរបស់ទារកដ្ឋាន

១)ព័ត៌មានទូទៅ

ក្រុមការងាររបស់ទារកដ្ឋាន មានសមាសភាពផ្សេងៗគ្នា ដែលមានតួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវផ្សេងៗគ្នាដែរ។ ចំនួនបុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទារកដ្ឋាន និងតួនាទី ទំនួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ (តួនាទីមួយចំនួនអាចបញ្ចូលគ្នាបាន) អាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើចំនួនកុមារអតិបរមាដែលទារកដ្ឋាន អាចមានសមត្ថភាពទទួល (សូមមើល ចំណុចទី 1 *រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន*)

នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃហានានុក្រម បុគ្គលិកទាំងអស់ (ទាំងអ្នកថែទាំ អ្នកចម្អិន និងអនាម័យ) ត្រូវទទួលខុស ត្រូវចំពោះមុខអ្នកគ្រប់គ្រង ។ អ្នកគ្រប់គ្រង បន្តទទួលខុសត្រូវចំពោះគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ (សូមមើល ចំណុចទី 4 និងទី 7 *រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន* ។

ក្រាហ្វិកទី ១៖ ហានានុក្រមនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន



t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

២)តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

បុគ្គលិករបស់ទារកដ្ឋាន មិនមែនជាគ្រូបង្រៀនឡើយ

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ជា "អ្នកថែទាំ" មិនមែនជា "គ្រូបង្រៀន" ទេ។ អ្នកថែទាំ គឺជាអ្នកជំនាញដែលបានទទួល ការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បី មើលថែទាំកុមារអាយុពី ៣ ទៅ ៣៦ ខែ។ ពួកគេនឹងមិនបង្រៀនកុមារដោយឱ្យកុមារអង្គុយ នៅតុសរសេរដូចនៅសាលារៀនទេ។ ប៉ុន្តែ មិនមែនមានន័យថាកុមារយើងនឹងមិនបានរៀនសូត្រនោះទេ។

នៅតាមទារកដ្ឋាន កុមាររៀនដោយការស្វែងយល់ពីបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនគេ ដែលជាទូទៅ កើតឡើងតាមរយៈការលេង។ ពួកគេនឹងរៀនជំនាញមូលដ្ឋានដ៏សំខាន់សម្រាប់ជីវិត ដូចជារបៀបកាន់ និងប្រើស្លាបព្រា ដើរ លោតជាដើម។

តួនាទីរបស់បុគ្គលិក គឺផ្តល់ការថែទាំ និងឱកាសនៃការលេងដែលកុមារត្រូវការ ក៏ដូចជាគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួក គេនៅគ្រប់ផ្នែក និងសម្របកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃទៅនឹងល្បឿន នៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារម្នាក់ៗ។ផ្ទុយពីទារកដ្ឋាន កុមារដែលចូលរៀននៅសាលា (មត្តេយ្យសិក្សា សាលាបឋមសិក្សា) ពួកគេមានការរំពឹងទុកលើការសិក្សា ដើម្បីនាំគេទៅកម្រិតអប់រំបន្ទាប់ និងត្រូវសម្របខ្លួនទៅនឹងកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ និងល្បឿននៃការអប់រំ។

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

អ្នកគ្រប់គ្រង ទទួលបន្ទុកសម្របសម្រួលផ្នែករដ្ឋបាលទាំងអស់នៃទារកដ្ឋាន (ឧ. ធានាប្រាកដថាទម្រង់ទាំងអស់ ត្រូវបានបំពេញ និងមានបច្ចុប្បន្នភាព រាយការណ៍ទៅសមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់) គ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ បំពេញភារកិច្ចទាក់ទងនឹងធនធានមនុស្ស និងគាំទ្របុគ្គលិក ក្នុងការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងទំនាក់ទំនងជាមួយ ឪពុកម្តាយ ក្រុមគ្រួសារ និងភាគីពាក់ព័ន្ធដទៃទៀត។ អ្នកគ្រប់គ្រងជាមនុស្សសំខាន់ជាងគេ និងត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះ សហគមន៍ទាំងមូលផងដែរ។

បើចាំបាច់បំផុត អ្នកគ្រប់គ្រង ត្រូវជួយគាំទ្រដល់អ្នកថែទាំទទួលខុសត្រូវលើក្រុមទារក និងត្រួតពិនិត្យការងាររបស់ចុងភៅ និងអនាម័យ។

អាស្រ័យលើសមត្ថភាពទទួលកុមាររបស់ទារកដ្ឋាន អ្នកគ្រប់គ្រង ក៏អាចចូលរួមក្នុងការមើលថែកុមារតូចៗដែលបាន ចុះឈ្មោះនៅក្នុងទារកដ្ឋាននេះផងដែរ (ជាទូទៅ ជួយក្រុមកុមារតេះតះព្រោះពួកគេមានចំនួនច្រើន)។

សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥៖ ទំនួលខុសត្រូវការងារអ្នកគ្រប់គ្រង ដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមុខតំណែងអ្នកគ្រប់គ្រង ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>អ្នកថែទាំកុមារ</u>

អ្នកថែទាំនៅទារកដ្ឋាន មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការផ្តល់ការថែទាំដល់ទារក និងកុមារតេះតះដែលកំពុងត្រូវការ អភិវឌ្ឍ និងលូតលាស់ឥតឈប់ឈរ។ ពួកគេនៅជាមួយកុមារនៅតាមកន្លែងមានមេត្រីភាពសម្រាប់កុមារគ្រប់ពេលវេលា។

អ្នកថែទាំផ្តល់ទម្លាប់ថែទាំដូចជា ផ្លាស់ប្តូរកំណាត់កន្ទបទារក ងូតទឹកឱ្យកុមារ ជួយកុមារឱ្យគេងលក់ និងលើកកម្ពស់ការលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។ ជារៀងរាល់ព្រឹក និងពេលល្ងាច ពួកគេទទួលស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ និងផ្តល់ព័ត៌មានជូនក្រុមគ្រួសារអំពីកូនៗរបស់ពួកគេ។

លើសពីនេះ ពួកគេក៏ទទួលខុសត្រូវបំពេញឯកសាររដ្ឋបាលប្រចាំថ្ងៃទាក់ទងនឹងសុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ (ឧទាហរណ៍ ម៉ោងគេងពេលថ្ងៃ បរិមាណអាហារ កង្វល់សុខភាពផ្សេងៗ។ល។)

អ្នកមើលថែដែលបានសម្រេចចុះឈ្មោះរួចហើយ នោះមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបានទេ ប្រយោជន៍ឲ្យមានស្ថេរភាព និងកុំឲ្យរំខាន ដល់កុមារ។ នេះមានន័យថា នៅពេលដែលអ្នកថែទាំកុមារទទួលខុសត្រូវថែទាំទារក នោះគេមិនអាចផ្លាស់ប្តូរទៅថែទាំកុមារ ដើរតេះតះរៀងរាល់ពីរបីសប្តាហ៍ម្តងឡើយ។

សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦៖ ទំនួលខុសត្រូវការងារអ្នកថែទាំ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមុខតំណែងអ្នកថែទាំ

<u>អ្នកចម្អិននៅទារកដ្ឋាន</u>

អ្នកចម្អិន និងអនាម័យទទួលបន្ទុកទិញអាហារ រៀបចំអាហារសម្រន់ប្រចាំថ្ងៃ និងអាហារថ្ងៃត្រង់ ឱ្យស្របតាមតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ តាមការណែនាំ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល។

ប្រសិនបើពួកគេមានពេលវេលា ពួកគេអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ជួយគាំទ្រដល់អ្នកថែទាំ ក្នុងការថែទាំកុមារ និងជួយអ្នកសម្អាតធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់គេផងដែរ។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលពួកគេចូលរួម និងអនុវត្តតាមការបណ្តុះបណ្តាលទូទៅជាគោល ដើម្បីស្វែងយល់អំពីឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ និងកាយវិការត្រឹមត្រូវដើម្បីយក ទៅអនុវត្តពេលនៅចំពោះមុខកុមារ និងរបៀបរៀបចំប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈទុក បន្ទាប់ពីការងារសម្អាតCBCC។

ទោះបីជាចុងភៅ CBCC នឹងមិនសូវមានឱកាសមើលថែទាំកុមារពេញមួយថ្ងៃក៏ដោយ ប៉ុន្តែគេមានតួនាទីសំខាន់នៅក្នុង CBCC៖ ចុងភៅទទួលខុសត្រូវលើសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ។ ទាំងនេះ

គឺជាតម្រូវការមូលដ្ឋានចាំបាច់ ដើម្បីឱ្យកុមារមានសុខភាពល្អ អភិវឌ្ឍ និងរៀនក្នុងបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧៖ ទំនួលខុសត្រូវការងាររបស់ចុងភៅ CBCC

<u>អ្នកសម្អាតនៅទារកដ្ឋាន</u>

អ្នកសម្អាត ទទួលបន្ទុកសម្អាតទារកដ្ឋាន (រួមមាន: ជានាថាកម្រាលពូករបស់កុមារត្រូវបានសម្អាតញឹកញាប់ សង្ហារឹម ប្រដាប់បប្រដាក្មេងលេង និងកម្រាលឥដ្ឋត្រូវបានសម្អាត ផ្ទះបាយ បង្គន់ និងបន្ទប់ទឹកមានអនាម័យ និងគ្មានមេរោគ។ល។)។

ប្រសិនបើពួកគេមានពេលវេលា ពួកគេអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ និងជួយគាំទ្រអ្នកថែទាំមើលថែទាំកុមារដែរ។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលពួកគេចូលរួមនិងអនុវត្តតាមការបណ្តុះបណ្តាលទូទៅជាគោល ដើម្បី ស្វែងយល់អំពីឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ និងកាយវិការត្រឹមត្រូវដើម្បីយកទៅអនុវត្តពេលនៅចំពោះមុខកុមារ និងរបៀបរៀប ចំប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈទុក បន្ទាប់ពីការងារសម្អាត ។

ទោះបីជាអ្នកសម្អាត នឹងមិនសូវមានឱកាសមើលថែទាំកុមារពេញមួយថ្ងៃក៏ដោយ ប៉ុន្តែគេមានតួនាទីសំខាន់នៅ ក្នុងទារកដ្ឋាន ៖ ពួកគេទទួលខុសត្រូវលើសុខភាព និងអនាម័យរបស់កុមារ។ ទាំងនេះគឺជាតម្រូវការមូលដ្ឋានចាំបាច់ ដើម្បីឱ្យកុមារមានសុខភាពល្អ អភិវឌ្ឍ និងរៀនក្នុងបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨៖ ទំនួលខុសត្រូវការងាររបស់អ្នកសម្អាត

<u>៣)ការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក</u>

<u>វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន (២៥ ថ្ងៃ)</u>

មុននឹងបំពេញការងារក្នុងទារកដ្ឋាន បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវតែចូលរួមបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន ដែលជាកាតព្វកិច្ច និងទទួលបានវិញ្ញាបនបត្រពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលមូលដ្ឋាននេះមានសមាសភាព ដូចខាងក្រោម៖

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

តារាងទី ៤៖ បញ្ជីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមូលដ្ឋានចាំបាច់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវបំពេញ

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន	**រយៈពេល**	ប្រធានបទគោលៗរួមមាន	សម្រាប់អ្នកណា
ការបណ្តុះបណ្តាលទូទៅបង្គោល	១៥ ថ្ងៃ	• សេចក្តីផ្តើមអំពីទារកដ្ឋាន • ការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ • កិច្ចការពារកុមារ • ការផ្តល់ការថែទាំ • ការរៀនតាមរយៈការលេង • ការបន្សុំ • ហិរញ្ញវត្ថុ និងរដ្ឋបាល • ការផ្សារភ្ជាប់ទៅកាន់សហគមន៍	អ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកថែទាំ ចុងភៅ អ្នកសម្អាត
វគ្គបណ្តុះបណ្តាលសង្គ្រោះបឋម	២ ថ្ងៃ	• វិធានការ និងការអនុវត្តសង្គ្រោះបឋម • ជំងឺរបស់កុមារ	អ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកថែទាំ ចុងភៅ អ្នកសម្អាត
ការបណ្តុះបណ្តាលផ្តាល់នៅទារកដ្ឋាន	៣ ថ្ងៃ	• អនាម័យ និងសុវត្ថិភាព • សេចក្តីផ្តើមអំពីប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈនានា • ការគ្រប់គ្រងទីធ្លា (ការបង្ហាញអំពីគ្រឿងសង្ហារឹម និងប្រដាប់ប្រដាក្មេង លេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន)	អ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកថែទាំ ចុងភៅ អ្នកសម្អាត
ការបណ្តុះបណ្តាលចុងភៅ	៥ ថ្ងៃ	• ក្រុមអាហារ • តម្រូវការអប្បបរមាអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារតូច • ការណែនាំអំពីបញ្ជីមុខម្ហូបអាហារ • អនាម័យ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងផ្ទះបាយ • ការអនុវត្ត	អ្នកគ្រប់គ្រង ចុងភៅ អ្នកសម្អាត

សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩: លក្ខខណ្ឌការបណ្តុះបណ្តាលជាកាតព្វកិច្ច និងសៀវភៅមគ្គុទេសន៍បណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីចូលមើលខ្លឹមសារនៃការបណ្តុះបណ្តាលនីមួយៗ។

<u>រយៈពេលសង្កេត និងអនុវត្តផ្ទាល់នៅទារកដ្ឋាន ផ្សេងទៀត (១២ ថ្ងៃ)</u>

បុគ្គលិក គួរមានឱកាសដើម្បីសង្កេតមើល និងអនុវត្តនៅទារកដ្ឋាន មួយផ្សេងទៀត នៅពេលវេលាសមស្របមួយ និងដោយមានការអនុញ្ញាតពីអ្នកគ្រប់គ្រង និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ។ រយៈពេលសង្កេត និងការអនុវត្តផ្ទាល់នេះដើរតួជាកម្មសិក្សាតូចមួយសម្រាប់អនាគតបុគ្គលិក ។

ការសង្កេតគួរមានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់មួយសប្តាហ៍ (៦ថ្ងៃ) សម្រាប់បុគ្គលិក ដើម្បីសង្កេតមើលរាល់ពេលថៃទាំ ការរៀបចំអាហារ និងម៉ោងលេងទាំងនៅក្នុងកន្លែងក្មេងដើរតេះតះ និងតំបន់ទារក និងបន្តទៅរយៈពេលអនុវត្ត ផ្ទាល់យ៉ាងតិចមួយសប្តាហ៍ (៦ថ្ងៃ) ក្នុងអំឡុងពេលដែលពួកគេអាចអនុវត្តទ្រឹស្តីដែលពួកគេបានរៀនផង និងទទួលបានការគាំទ្រចាំបាច់នានាពីបុគ្គលិក សម្រាប់ការងាររបស់គេ។ គួរសម្គាល់ថា អ្នកហាត់ការ មិនអាចចូល រួមក្នុងការផ្លាស់ប្តូរកំណាត់កន្ទបទារកបាននៅឡើយទេ ដែលជាកិច្ចការពារកុមារ។

<u>វគ្គរំលឹក និងការអភិវឌ្ឍវិជ្ជាជីវៈបន្តបន្ទាប់</u>

វគ្គរំលឹកនេះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់បុគ្គលិក ដែលត្រូវទទួលបានការរៀនសូត្រ បន្ថែម (រៀងរាល់ ៦ខែក្នុងឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីការបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន និងបន្ទាប់មកទៀត ធ្វើជារៀងរាល់ឆ្នាំ) ដើម្បីគាំទ្រដល់ ការរៀនសូត្របន្ត និងការអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញ។ វគ្គនេះ ត្រូវឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការជាក់ស្តែង ហើយប្រធានបទគួរតែត្រូវបាន កែសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ប្រធានបទនៃ វគ្គរំលឹក រួមមាន (សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធ ១០: លក្ខខណ្ឌគោលនានានៃវគ្គ រំលឹក)៖

- ការរំលឹកចំណុចសំខាន់អំពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ
- ការរៀនតាមរយៈការលេង
- ការគ្រប់គ្រងលំហ(ទីធ្លាសកម្មភាព)
- អនាម័យ និងសុវត្ថិភាព
- ប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈផ្សេងទៀត - ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលរបស់ទាំងនេះគាំទ្រការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ
- ប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈផ្សេងទៀត - របៀបបង្កើតប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈដោយខ្លួនឯង។

- គន្លឹះការអនុវត្ត និងការគាំទ្រ
- រដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ
- ការសង្គ្រោះបឋម

ការរៀបចំការហ្វឹកហ្វឺនសង្គ្រោះបឋមគួរមានយ៉ាងហោចណាស់ ៦ខែ ម្តងដើម្បីឱ្យបុគ្គលិកចងចាំពីកាយវិការនិងសកម្មភាព ត្រូវធ្វើដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្នែក ៦ៈប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុ និងរដ្ឋបាលទារកដ្ឋាន

១)ទម្រង់ឯកសាររដ្ឋបាល និងការប្រមូលទិន្នន័យ

ដើម្បីគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព មានព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលត្រូវប្រមូល និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជា ទៀងទាត់ ទាក់ទងនឹងបុគ្គលិក គ្រួសារ និងកុមារ ក៏ដូចជាទាក់ទងនឹងសម្ភារៈរូបវន្តនានា ដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។

ការប្រមូលព័ត៌មាន និងទិន្នន័យអំពីទារកដ្ឋាន និងភាគីពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗគ្នាខាងលើ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រង និងសមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ព្រោះ ស្ថិតិ និងព័ត៌មានពិតទាំងអស់នេះ អាចជួយពួកគេឱ្យយល់អំពីស្ថានភាព នៅក្នុងទារកដ្ឋាន(ឧទា. ការចុះឈ្មោះ) ដើម្បី វិភាគ និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងស្វែងយល់ពីការអនុវត្តល្អៗ (ឧទា. យុទ្ធនាការពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយដំណើរការប្រសើរជាងយុទ្ធនាការទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញឬអ៊ីនធឺណិត)។ ពិសេសជាងនេះទៅទៀតជួយដល់បុគ្គលិក និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ដូចជា ៖

- **ដើម្បតាមដានការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ** និងស្វែងយល់ពីរបៀបមើលថែរបស់ទារកដ្ឋាន ដែលអាចប៉ះពាល់ ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ (ឧទាហរណ៍ មាឌ សុខភាព ទម្ងន់...)
- **ដើម្បីកែលម្អប្រតិបត្តិការ និងមុខងាររបស់ទារកដ្ឋាន ប្រចាំថ្ងៃឱ្យប្រសើរឡើង៖** ការត្រួតពិនិត្យ និងការវាយតម្លៃ ជាប្រចាំ អនុញ្ញាតឱ្យកំណត់អត្តសញ្ញាណ ដែលត្រូវកែលម្អ (ឧទាហរណ៍ ភាពស្អាតនៅទារកដ្ឋាន បុគ្គលិក ត្រូវការការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែម ប្រដាប់ប្រដាលេងខូចដែលត្រូវរកជំនួស។ល។)
- ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានចាំបាច់នានា សម្រាប់ប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន និងក្នុងករណីមានអាសន្ន (លេខទូរស័ព្ទរបស់ឪពុកម្តាយ ប្រវត្តិអាឡែកស៊ី(ប្រតិកម្ម) របស់កុមារ សម្ភារៈដែលមានស្រាប់។ល។)
- ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយឪពុកម្តាយអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងសុខភាពរបស់កុមារ អំឡុងពេលប្រគល់កុមារជូនឪពុកម្តាយគេវិញជាប្រចាំថ្ងៃ (ឧទា. កុមារបានគេងប៉ុន្មាន ម៉ោង កុមារមានរាគ ឬកុមារញ៉ាំអ្វីនៅពេលថ្ងៃខ្លះ។ល។)

ព័ត៌មានអំពីកុមារ ត្រូវបានផ្តល់ជូនខណៈពេលប្រគល់កុមារជូនឪពុកម្តាយវិញ (ឯកសារពាក់ព័ន្ធ ពេលយកកុមារ មកទារកដ្ឋាននិងពេលត្រលប់ទៅវិញ ការប្រជុំ រួម និង ដាច់ដោយឡែករវាងឪពុកម្តាយ និងអ្នកគ្រប់គ្រង)។

ចំណាំ ៖ ព័ត៌មាន និងកំណត់ត្រានានា នឹងត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព និងមានការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ។

a. **<u>តើត្រូវប្រមូលព័ត៌មានអ្វីខ្លះ?</u>**

<u>ទិន្នន័យនានាទាក់ទងនឹងកុមារដែលបានចុះឈ្មោះ:</u>

- វត្តមាន ការញ៉ាំអាហារប្រចាំថ្ងៃ និងម៉ោងគេង (បរិមាណ រយៈពេល)
- ការតាមដានសុខភាព (ទម្ងន់ កម្ពស់ ...)
- ឧបទ្ទវហេតុ ជំងឺ ឧប្បត្តិហេតុ ការរំលោភបំពានកុមារ (ការពិពណ៌នា ការលើកឡើងដល់បុគ្គល និងវត្ថុ ដែលពាក់ព័ន្ធ។ល។)
- ទិន្នន័យចុះឈ្មោះ (ឈ្មោះ អាយុ សំបុត្រកំណើត ការចាក់វ៉ាក់សាំង ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ និង អាឡែកស៊ី (ប្រតិកម្ម) ។ល។)

<u>ទិន្នន័យនានាទាក់ទងនឹងបុគ្គលិក អគារទារកដ្ឋាន</u>

- វត្តមានចូលរួមរបស់អ្នកថែទាំ
- ព័ត៌មានអំពីធនធានមនុស្ស៖ ឈ្មោះអ្នកថែទាំ ច្បាប់អនុញ្ញាតឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ។ល។
- គ្រោះថ្នាក់ ឧបទ្ទវហេតុនៅ ទារកដ្ឋាន
- ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ា ការមិនពេញចិត្ត ឬព័ត៌មានពិតអំពីទារកដ្ឋាន
- ការពិនិត្យរំលឹក ជំនាញ និងការអភិវឌ្ឍវិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកថែទាំ

<u>ទិន្នន័យនានាទាក់ទងនឹងឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាល</u>

- ព័ត៌មានចុះឈ្មោះ៖ លេខទំនាក់ទំនង ការងារ អាយុ...
- ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ា ការពេញចិត្ត៖ ទិន្នន័យគុណវិស័យ និងបរិមាណវិស័យបានពីទម្រង់បំពេញនានា

<u>ទិន្នន័យនានាទាក់ទងនឹងអគារ</u>

- ការត្រួតពិនិត្យគុណភាព
- ការសម្អាត និងការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាព

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

b. <u>កំណត់ត្រា និងឯកសាររដ្ឋបាលនានា</u>

អ្នកគ្រប់គ្រង ទទួលខុសត្រូវក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាឯកសារ និងទម្រង់បំពេញនានា ត្រូវបានបំពេញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាទៀងទាត់ដោយភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ដែលទទួលខុសត្រូវបំពេញ។ ឯកសារទាំងនេះ ត្រូវរក្សានៅទារកដ្ឋាន គ្រប់ពេល។

គំរូទម្រង់កំណត់ត្រាដែលបានរាយខាងក្រោមមាននៅក្នុង *ឧបសម្ព័ន្ធទី ១១៖ ទម្រង់កំណត់ត្រា និងឯកសាររដ្ឋបាល*

ឈ្មោះឯកសារកត់ត្រា	គោលបំណង	អ្នកទទួលខុសត្រូវ	ពេលវេលា
ទម្រង់ឯកសាររដ្ឋបាល			
កិច្ចព្រមព្រៀងអនុញ្ញាត	កិច្ចព្រមព្រៀងរវាងមាតាបិតា និងអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យកុមារទទួលការព្យាបាល ឬចាកចេញពីកន្លែង មើលថែនៅពេលមានអាសន្ន	មាតាបិតា/អ្នកគ្រប់គ្រង	នៅពេលចុះឈ្មោះក្នុងការកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល
ទម្រង់ចុះឈ្មោះកុមារ	កត់ត្រាព័ត៌មានរបស់កុមារនៅពេលពួកគេចុះឈ្មោះ រួមមានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព និងទម្លាប់របស់កុមារ	មាតាបិតា/អ្នកគ្រប់គ្រង	នៅពេលចុះឈ្មោះក្នុងការកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល
កិច្ចសន្យាមាតាបិត (អាណាព្យាបាល)	កិច្ចសន្យានេះគឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្ហាញពីរបៀបដែលឪពុកម្តាយ និង ទារកដ្ឋាន ចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ	មាតាបិតា/អ្នកគ្រប់គ្រង	នៅពេលចុះឈ្មោះក្នុងការកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល

ទម្រង់ប្រមូលព័ត៌មានកុមារ	កត់ត្រាការចូល និងចេញរបស់កុមារទាំងអស់នៅក្នុងទីតាំង	បុគ្គលិក	-នៅពេលចុះឈ្មោះក្នុងការកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល (ចូល) -មុនពេលចាកចេញ ពីទីតាំង (ចេញ)
របាយការណ៍ស្តីពីការរំលោភបំពាន និង ការមិនអើពើលើកុមារ	ក្នុងករណីដែលបុគ្គលិកបានសង្កេតឃើញសញ្ញាណាមួយនៃការសង្ស័យថាមានការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើ លើកុមារ សូមរាយការណ៍ និងអនុវត្តតាមការណែនាំដែលបានពិពណ៌នា។	បុគ្គលិក	រាល់ពេលមានការសង្ស័យថាមាន ឬបានឃើញការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើ
របាយការណ៍ជូនដំណឹងអំពីការចាកចេញរបស់កុមារ	ការទទួលខុសត្រូវជារបស់មាតាបិតា ក្នុងករណីមានការយកកុមារចេញទៅមុនដោយគ្មានផែនការ អំឡុងម៉ោងការងារ	មាតាបិតា បុគ្គលិក	រាល់ពេលកុមារចេញទៅមុន
ទម្រង់នៃបណ្តឹង និងយន្តការបង្ហាញទុក្ខកង្វល់	អនុញ្ញាតឱ្យឪពុកម្តាយបង្ហាញពីទុក្ខកង្វល់ និងទីតាំងស្វែងរកដំណោះស្រាយជូន	មាតាបិតា អ្នកគ្រប់គ្រង	គ្រប់ពេល ដែលអ្នកពាក់ព័ន្ធមានបណ្តឹងតវ៉ា
កិច្ចការពារកុមារ	ដើម្បីជានាថាមាតាបិតា និងបុគ្គលិក ទទួលស្គាល់អំពីគោល ការណ៍ការពារកុមារ	មាតាបិតា បុគ្គលិក	-មាតាបិតា៖ នៅពេលចុះឈ្មោះក្នុងការកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល (ចូល) -បុគ្គលិក៖ មួយថ្ងៃមុនចាប់ផ្តើមធ្វើការ
ទម្រង់បង្ហាញការពេញចិត្តពីមាតាបិតា	ដើម្បីដឹងពីការយល់ឃើញ និងប្រមូលមតិកែលម្អពីមាតាបិតាសំដៅកែលម្អ	មាតាបិតា	រៀងរាល់ត្រីមាសការប្រជុំមាតាបិតា ឬពេលចាំបាច់

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

	ចំណុច ខ្វះខាតនៅទារកដ្ឋាន		
ទម្រង់បង្ហាញការពេញចិត្តពីបុគ្គលិក	ដើម្បីស្វែងយល់ពីការយល់ឃើញ និងប្រមូលមតិកែលម្អពីបុគ្គលិកសំដៅកែលម្អចំណុចខ្វះខាតនៅទារកដ្ឋាន	អ្នកគ្រប់គ្រង	រៀងរាល់ការប្រជុំប្រចាំខែ ឬពេលចាំបាច់
បញ្ជីវត្តមានបុគ្គលិក	ដើម្បីតាមដានវត្តមានរបស់អ្នកថែទាំ	អ្នកគ្រប់គ្រង	រៀងរាល់ថ្ងៃ
ទម្រង់ពាក្យសុំលាឈប់ពីការងាររបស់បុគ្គលិក	ដើម្បីតាមដានបុគ្គលិកដែលសុំលាឈប់ពីការងារ	អ្នកគ្រប់គ្រង	ពេលចាំបាច់
សៀវភៅកត់ត្រាហិរញ្ញវត្ថុ	ដើម្បីតាមដានហិរញ្ញវត្ថុប្រចាំខែ ក្នុងទារកដ្ឋាន	អ្នកគ្រប់គ្រង	ប្រចាំខែ
បញ្ជីពិនិត្យសុខភាពកុមារ			
តារាងតាមដានសុខភាពកុមារ	ដើម្បីតាមដានការរីកលូតលាស់របស់កុមារម្នាក់ៗនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ប្រចាំខែ និងផ្តល់អន្តរាគមន៍ ទាន់ពេលវេលា ករណីរកឃើញកុមារមានភាពមិនប្រក្រតី	មន្ត្រីជំនាញពីមណ្ឌលសុខភាព/ អ្នកគ្រប់គ្រង	ប្រចាំខែ
បញ្ជីមុខម្ហូបអាហារ	ដើម្បីធានាថាទារកដ្ឋាននឹងផ្តល់ឱ្យកុមារនូវអាហាររូបត្ថម្ភផ្សេងៗគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងសប្តាហ៍	តំណាងគណកម្មការទទួលបន្ទុកកិច្ចការស្ត្រីនិងកុមារ	ប្រចាំខែ
តារាងតាមដានសីតុណ្ហភាពរបស់កុមារ	តាមដានស្ថានភាពសុខភាពរបស់កុមារដែលឈឺ	អ្នកថែទាំ	រៀងរាល់ ២ម៉ោងម្តងពេលមានកុមារឈឺ

របាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់នានា	តាមដានស្ថានភាពនៃគ្រោះថ្នាក់ ឬរបួស ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ ផ្តល់ការសង្គ្រោះបឋមបាន	អ្នកថែទាំ	រៀងរាល់ពេលមានរបួស ឬមានគ្រោះថ្នាក់នានា
ទម្រង់វេជ្ជសាស្ត្រ	ត្រូវបានចុះហត្ថលេខាយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយ ក្នុងករណី អនុញ្ញាតិ ឱ្យអ្នកមើលថែផ្តល់ ថ្នាំដល់កុមារ	ឪពុកម្តាយ និងអ្នកគ្រប់គ្រង	គ្រប់ពេលដែលកុមារត្រូវការលេបថ្នាំបន្ត
បញ្ជីពិនិត្យកុមារប្រចាំថ្ងៃ			
ទម្រង់កត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃរបស់ កុមារ	ទម្រង់តាមដានប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារម្នាក់ៗ ដូចជាវត្តមាន ការគេងពេលថ្ងៃ ការញ៉ាំអាហារ និងការផ្លាស់ប្តូរកន្ទបៗល។	អ្នកថែទាំ និងអ្នកគ្រប់គ្រង	ប្រចាំថ្ងៃ
បញ្ជីវត្តមានកុមារប្រចាំខែ	ប្រើដើម្បីតាមដាន និងកត់ត្រា ចំនួនវត្តមានរបស់កុមារម្នាក់ៗដែលបានស្នាក់នៅទារកដ្ឋានប្រចាំខែ	អ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកមើលថែកុមារ	ជារៀងរាល់ខែ
សន្តិសុខ			
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព	ដើម្បីធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយកាន់តែមានទំនុកចិត្តនៅពេលកូនៗរបស់ពួកគាត់ស្នាក់នៅទារកដ្ឋាន	បុគ្គលិក	ប្រចាំថ្ងៃ
អនាម័យ			
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាត	ដើម្បីធានាថាទារកដ្ឋានបានសម្អាតជាប្រចាំថ្ងៃនូវរបស់របរប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហ៍	ចុងភៅ អ្នកថែទាំ និងអ្នកគ្រប់គ្រង	ប្រចាំថ្ងៃ ប្រចាំសប្តាហ៍ និងប្រចាំខែ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

c. **<u>ការរក្សាការសម្ងាត់</u>**

វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិក ទាំងអស់ក្នុងការការពារព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងទិន្នន័យរបស់កុមារ ដែលបានចុះឈ្មោះ ទទួលការថែទាំ និងភាគីពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត ។

រាល់ទិន្នន័យទារកដ្ឋាន គួរត្រូវរក្សា**ជាការសម្ងាត់បំផុត និងមិនត្រូវចែករំលែក**ជាមួយភាគីខាងក្រៅឡើយ។ មានតែ អ្នកគ្រប់គ្រង គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ដែលអាចមានសិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់រាល់ព័ត៌មាន និងទិន្នន័យរបស់ទារកដ្ឋាន ។ សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមបុគ្គលិក និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ អាចទទួលបានព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ តែត្រូវស្ថិតក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងប្រតិបត្តិការងារ ប៉ុណ្ណោះ។ មានន័យថា បុគ្គលិក អាចចូលប្រើព័ត៌មានទាក់ទងនឹងកុមារដែលបានចុះឈ្មោះ ប៉ុន្តែមិនអាចចូលប្រើព័ត៌មានទាក់ទងបញ្ហាធនធានមនុស្សរបស់ទារកដ្ឋាន ឡើយ។

មាតាបិតា(អាណាព្យាបាល) គួរមានសិទ្ធិចូលប្រើឬអានកំណត់ត្រារបស់កូនៗខ្លួន ក្នុងអំឡុងម៉ោងប្រតិបត្តិការងារ ឬ អំឡុងពេលប្រជុំជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង ។

<u>២)ហិរញ្ញវត្ថុរបស់ទារកដ្ឋាន</u>

គោលបំណងនៃផ្នែកការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុនៅក្នុងទារកដ្ឋានគឺ៖

- កំណត់ជំហានដែលត្រូវអនុវត្តតាមការប្រតិបត្តិលើកិច្ចការរដ្ឋបាល ហិរញ្ញវត្ថុ និងគណនេយ្យ
- កំណត់តួនាទីរបស់ភាគីនីមួយៗដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជំហាននៃការអនុវត្តលើប្រតិបត្តិការផ្សេងៗ
- កំណត់ប្រភេទនៃការត្រួតពិនិត្យសំខាន់ៗដែលត្រូវអនុវត្តក្នុងទារកដ្ឋាន
- ដើម្បីពន្យល់ពីផែនការចំណូលរបស់

a. **<u>នីតិវិធីនៃការទិញ</u>**

<u>ជំហានទី ១ៈ បង្កើតថវិកាចំណាយប្រចាំខែរបស់ទារកដ្ឋាន</u>

ជាឧទាហរណ៍ សូមមើលគំរូថវិកាប្រចាំខែនៅខាងក្រោមសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ដោយទារដ្ឋាន១ទទួលកុមារ ២៥នាក់ ក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកថែទាំ ៣នាក់ (មានអ្នកថែទាំម្នាក់មានតួនាទីជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើការត្រួតពិនិត្យ ទារកដ្ឋាន) និងចុងភៅ/អ្នកសម្អាត ១នាក់ ដោយផ្អែកលើស្តង់ដារឆ្នាំ២០២៣។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ការចំណាយថេរ៖ សម្រាប់ការចំណាយទាំងនេះគឺថេរ ទោះបីជាមានចំនួនកុមារប៉ុន្មានដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុង CBCC ក៏ដោយ។

- ប្រាក់ខែបុគ្គលិក៖ ជាមធ្យម ២៥០ ដុល្លារក្នុងមនុស្សម្នាក់ (អាស្រ័យលើលក្ខណៈសម្បត្តិ និងទំនួលខុសត្រូវ) ដូច្នេះចំនួនទឹកប្រាក់សរុប ១000 ដុល្លារក្នុងមួយខែ
- សម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ៖ (ភ្លើង ទឹក សំរាម) : ១១០ ដុល្លារ
- ការចំណាយផ្សេងទៀត (ការថែទាំជួសជុល ប្រដាប់ក្មេងលេង និងសៀវភៅ សម្ភារៈសម្អាត ការធានារ៉ាប់រងអគារ): ២០០ ដុល្លារ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារប្រចាំខែ៖ ១៨ ដុល្លារ សម្រាប់ទារកដ្ឋាន១។

ថ្លៃដើមអថេរ៖ ការចំណាយទាំងនេះប្រែប្រួលទៅតាមចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះក្នុងទារកដ្ឋាននិមួយៗ៖

- អាហាររួមបញ្ចូលអាហារសម្រន់: ១.២៥ដុល្លារ សម្រាប់១ថ្ងៃ សម្រាប់កុមារ១ ដោយសេវាបើករយៈពេល ៦ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍ ដូច្នេះទឹកប្រាក់ចំណាយសរុបចំនួន ៧៥០ដុល្លារក្នុង១ខែ។

សរុបមកថវិកាចំណាយប្រចាំខែសម្រាប់ទារកដ្ឋាន១ ដែលទទួលកុមារចំនួ ២៥នាក់គឺ ២000 ដុល្លារ។

ការជ្រើសរើសបុគ្គលិកទារកដ្ឋានអាចត្រូវបានសម្របទៅនឹងចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះនៅពេលបើកដំណើរការដោយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិការដើម្បីកាត់បន្ថយថវិកា។

ជំហានទី ២៖ កំណត់នូវតម្រូវការនៃការផ្គត់ផ្គង់

ក្រោមក្របខណ្ឌថវិកាប្រចាំខែ (ជំហានទី ១) ដែលនឹងអាចឲ្យអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសហគមន៍ទាំងអស់កំណត់ បាននូវតម្រូវការផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈ និងសេវា បានត្រឹមត្រូវ។

សម្រាប់ការចំណាយលើសពី ៥0ដុល្លារ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន នឹងត្រូវការស្នើសុំការយល់ព្រមពីអនុប្រធាន ឬ និងប្រធានគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ។

b. **<u>ការគ្រប់គ្រងសាច់ប្រាក់</u>**

ដើម្បីសម្រួលដល់ការគ្រប់គ្រងសាច់ប្រាក់ នៅក្នុងទីរកដ្ឋានត្រូវការបើគណនីធនាគារមួយ។ ជាការលើកទឹកចិត្តដ៏សំខាន់ សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងគណនីធនាគារត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលចំនួន ២នាក់ គឺអ្នកគ្រប់គ្រងទីរកដ្ឋាន និងអនុប្រធាន ឬ និងប្រធានគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ។
នៅក្នុងទីរកដ្ឋាន ១មានដាក់ប្រអប់ប្រាក់១នៅក្នុងនោះ ដោយមានអ្នកគ្រប់គ្រងទីរកដ្ឋានគឺជាអ្នកទទួលខុស ត្រូវតែមួយគត់។ ប្រអប់ប្រាក់ត្រូវតែរក្សាទុកក្នុងទូសុវត្ថិភាព និង ឬនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។

<u>ជំហានទី១ៈ ការចំណាយ</u>

ការទូទាត់ការចំណាយនីមួយៗត្រូវបានចុះក្នុងសៀវភៅសាច់ប្រាក់ ហើយបង្កាន់ដៃវិក្កយបត្រត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងថតឯកសារគណនេយ្យ។

បុគ្គលិកទីរកដ្ឋានម្នាក់ៗគួរតែចុះហត្ថលេខាលើបង្កាន់ដៃនៅពេលទទួលបានប្រាក់ខែរបស់ខ្លួន។
បង្កាន់ដៃនេះក៏ត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងថតឯកសារគណនេយ្យផងដែរ។ ប្រាក់ខែតែងត្រូវបានបើកជូនជារៀងរាល់ថ្ងៃទី ២៥នៃខែ។ ក្នុងករណីដែលកាលបរិច្ឆេទនេះចំថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ ឬថ្ងៃឈប់សម្រាកសាធារណៈ ការទូទាត់ត្រូវត្រលប់ មកមុនថ្ងៃវិញគឺនៅថ្ងៃទី ២៤ ២៣ ឬ ២២ នៃខែ។

សៀវភៅសាច់ប្រាក់ត្រូវតែធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីតាមដានចលនាសាច់ប្រាក់។ រាល់ការចំណាយត្រូវតែមាន ភាពត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ដោយមានភ្ជាប់នូវវិក្កយបត្រ ឬយ៉ាងហោចណាស់បង្កាន់ដៃចំណាយ។

បង្កាន់ដៃ និងវិក្កយបត្រត្រូវតែបង្ហាញកស្តុតាង ដោយបញ្ជាក់ដែលថាប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុបានកើតឡើង។ កិច្ចការ នេះវាជួយដល់ការតាមដាន និងបង្ហាញពីភាពត្រឹមត្រូវនៃកំណត់ត្រាសៀវភៅសាច់ប្រាក់របស់ទីរកដ្ឋាន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ជំហានទី ២៖ ប្រាក់ចំណូល

ប្រាក់ចំណូលត្រូវបានចុះក្នុងសៀវភៅសាច់ប្រាក់ ហើយឪពុកម្តាយទទួលបានបង្កាន់ដៃបង់ប្រាក់។ ដើម្បីតាមដានការទូទាត់ប្រាក់ចំណូលឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន គួរតែគណនាប្រាក់នៅដើមខែ ថាតើប្រាក់ដែលត្រូវទូទាត់មានប៉ុន្មាន ដើម្បីតាមដានការទូទាត់ដែលបាត់។ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានត្រូវកត់ត្រាពីវិធី និងចំនួនដងនៃការបង់ប្រាក់របស់មាតាបិតានីមួយៗ។

ថ្លៃសេវាប្រចាំខែរបស់ឪពុកម្តាយគួរតែគ្របដណ្តប់លើការចំណាយប្រចាំខែរបស់ទារកដ្ឋាន។ ដើម្បីគណនាថ្លៃសេវាដែលសមរម្យ និងដើម្បីកំណត់កំណត់ថវិកាចំណាយ។

ត្រលប់ទៅឧទាហរណ៍ការចំណាយប្រចាំខែនៅក្នុងទារកដ្ឋានសរុបគឺ ២០០០ ដុល្លារ សម្រាប់កុមារ ២៥នាក់។ ដូច្នេះថ្លៃឈ្នួលឪពុកម្តាយប្រចាំខែគួរតែ ៨០ ដុល្លារ ក្នុងមួយខែ។ ដោយដឹងថាថវិកានេះខ្ពស់ គណៈកម្មាធិការ ប្រឹក្សាឃោបល់ឃុំត្រូវតែស្នើសុំថវិកា ពីថវិកាជាតិ មូលដ្ឋាន ថៅកែរោងចក្រ និងប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីអ្នកបញ្ជារទិញរបស់រោងចក្រ ឬមូលនិធិអន្តរជាតិផ្សេងទៀត ដើម្បីគាំទ្រសេវាទារកដ្ឋាន។

ថវិកាទារកដ្ឋាន ត្រូវតែសម្របទៅតាមលទ្ធភាពនៃប្រាក់ចំណូលដែលបានមកពីឪពុកម្តាយ ថវិកាជាតិ ឃុំ និងវិស័យឯកជន។

ជំហានទី ៣៖ ការផ្សះផ្សាប្រចាំខែ

សមតុល្យការបញ្ចប់សៀវភៅសាច់ប្រាក់ប្រចាំខែគួរតែត្រូវបានផ្ទៀងផ្ទាត់ជាមួយនឹងរបាយការណ៍ធនាគារ និងប្រាក់នៅក្នុងប្រអប់សាច់ប្រាក់នៅចុងខែដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន។

សមតុល្យនៅដើមខែ៖ *ប្រាក់ចំណូល (ឪពុកម្តាយ និងឃុំ) ដកជាមួយចំណាយ ស្មើនឹងសមតុល្យនៅចុងខែ។*

សមតុល្យនៅចុងខែគួរតែស្មើនឹងលុយក្នុងប្រអប់សាច់ប្រាក់ និងនៅធនាគារ។

ជារៀងរាល់ខែ គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំគួរពិនិត្យរបាយការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុរបស់ទារកដ្ឋាន។

c. **<u>ធនធានមនុស្ស</u>**

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ ទទួលបន្ទុកជ្រើសរើសបុគ្គលិកក្នុងទារកដ្ឋាន។ បុគ្គលិកក្នុងទារកដ្ឋានម្នាក់ៗ ចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាការងារជាមួយគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ។ កិច្ចសន្យាការងារនេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខាដោយភាគីទាំងពីរ។ ក្នុងកិច្ចសន្យាការងារនេះត្រូវមានភ្ជាប់ពីរការពិពណ៌នាការងារ ដែលពិពណ៌នាអំពីការកិច្ច និងកាតព្វកិច្ចចំពោះកិច្ចសន្យា ការងារនីមួយៗ។ ដូចគ្នាដែរ ព័ត៌មានលម្អិតជាក់លាក់នៃប្រាក់ឈ្នួលត្រូវបានរៀបរាប់នៅក្នុងកិច្ចសន្យាការងារ។

d. **<u>ប្រភពចំណូលរបស់ទារកដ្ឋាន</u>**

ប្រាក់ចំណូគឺ បានមកពីថ្លៃចុះឈ្មោះកុមារ។ ទារកដ្ឋាន គឺជាសេវាសាធារណៈឯកជនៈ នៅពេលនេះ ឪពុកម្តាយ ចូលរួមចំណែកដល់ 55% នៃការចំណាយរបស់កុមារម្នាក់។ ឪពុកម្តាយត្រូវបង់ 45 ដុល្លារក្នុងមួយខែ។ ក្នុងករណីគ្រួសារមួយនាំកូនពីរនាក់មក ពួកគេនឹងទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃ 5$ សម្រាប់កូនម្នាក់ជារៀងរាល់ខែ។

ថវិកាដែលនៅសេសសល់ (45% នៃថវិកា) ស្ថិតនៅក្រោមការទទួលខុសត្រូវ និងការគ្រប់គ្រងរបស់គណៈកម្មាធិការ ប្រឹក្សាឃុំ។ មូលនិធិទាំងនេះអាចប្រមូលបានពីថវិកាជាតិ ឬថវិកាក្នុងស្រុក រោងចក្រមូលនិធិឃុំ អ្នកបញ្ជាទិញ និងមូលនិធិអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិផ្សេងទៀត។

ផ្នែក ៧ៈ គណនេយ្យភាពនៃទារកដ្ឋាន

ចំណុចនេះផ្តល់នូវព័ត៌មានស្តីពីការគណនេយ្យភាពរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ចំពោះសហគមន៍ និងឪពុកម្តាយ (អាណាព្យាបាល)។

១)គណនេយ្យភាពចំពោះរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់មានសមាសភាពពីរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន (ឧទា. មេភូមិ មេឃុំ) ភាគីពាក់ព័ន្ធក្នុងមូលដ្ឋានតំបន់ (ឧទា. តំណាងគណកម្មការទទួលបន្ទុកកិច្ចការស្ត្រី និងកុមារថ្នាក់ឃុំ នាយប៉ុស្តិ៍ នាយកសាលាបឋម មត្តេយ្យសិក្សា។ល។) និងអ្នកគ្រប់គ្រង (សូមមើល ចំណុចទី ៤ នៃឯកសារនេះ ចំពោះបញ្ជីរាយនាមពេញលេញនៃសមាសភាព ដែលបង្កើតបានជាគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់) ។

អ្នកគ្រប់គ្រង មានទំនួលខុសត្រូវ និងរាយការណ៍ទៅស្ថាប័នគ្រប់គ្រងនេះ (សូមមើល ចំណុចទី៤ និងទី៥) រៀងរាល់បីខែម្តង ឬនៅពេលចាំបាច់ អ្នកគ្រប់គ្រង ទទួលខុសត្រូវបញ្ជូនរបាយការណ៍ទៅសមាជិកគណៈកម្មការ ប្រឹក្សាយោបល់ ដែលនឹងយករបាយការណ៍ទៅពិភាក្សាក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចប្រជុំប្រចាំត្រីមាស។ ព័ត៌មានដូចរៀបរាប់ ខាងក្រោមគួរត្រូវបញ្ជូនទៅគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់៖

- ប្រតិបត្តិការ និងមុខងារដំណើរការតាមផ្នែករបស់ទារកដ្ឋាន (រាប់បញ្ចូលទាំងព័ត៌មានបុគ្គលិក អគារ អត្រាចុះឈ្មោះកុមារ។ល។)
- ការកែលម្អនានា
- បញ្ហាប្រឈម និងតម្រូវការជំនួយគាំទ្រផ្សេងៗ (ទាំងផ្នែកធនធានមនុស្ស អគារ អត្រាចុះឈ្មោះ ការព្រួយបារម្ភជាក់លាក់ទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ឧប្បត្តិហេតុណាមួយដែលបានកើតឡើង។ល។)
- ការពេញចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ
- របាយការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ រួមទាំងសៀវភៅហិរញ្ញវត្ថុប្រចាំខែ

២)គណនេយ្យភាពចំពោះឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាល

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គឺជាអ្នកផ្តល់សេវា។ អតិថិជនរបស់ពួកគេគឺឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារនៃសហគមន៍ ដូចនេះបុគ្គលិក ត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះមុខពួកគេ។
មានមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់បុគ្គលិក និងឪពុកម្តាយ ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា និងដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ តាមរបៀបមិនផ្លូវការ និងក្រៅច្បាប់៖

- ការប្រជុំប្រចាំត្រីមាស ត្រូវមានរៀបចំឱ្យបុគ្គលិក អាចរាយការណ៍ទៅមាតាបិតា និងសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ អាចផ្តល់មតិកែលម្អទូទៅ ឬបង្ហាញពីកង្វល់មួយចំនួនដែលពួកគេអាចមានមក

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

វិញដែរ (មាតាបិតាអាចបំពេញ "កម្រងស្នង់មតិការពេញចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ" (សូមមើល *ឧបសម្ព័ន្ធ ១១. ១.៩*) (ឧបសម្ព័ន្ធ ១២ របៀបវារៈប្រជុំអាណាព្យាបាល)

- សម្រាប់បញ្ហាឯកជន និងជាក់លាក់ជាងនេះ អាចលើកទៅក្នុងការប្រជុំដាច់ដោយឡែកផ្សេងទៀតរវាងមាតាបិតា និងអ្នកគ្រប់គ្រង ។
- ប្រសិនបើពួកគេចង់ផ្តល់មតិកែលម្អក្នុងលក្ខណៈអនាមិក មាតាបិតាអាចប្រើ "ប្រអប់បញ្ចេញមតិ" ដែលមាន នៅមុខច្រកចូលទារកដ្ឋាន ។

អ្នកគ្រប់គ្រង ចាំបាច់ត្រូវបំពេញទម្រង់ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាដែលមាន គ្រប់ពេលដែលមានការតវ៉ា ឬកង្វល់ពីឪពុកម្តាយ ហើយត្រូវរាយការណ៍ទៅគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ដោយបញ្ជាក់ពីវិធីសាស្ត្រដែលបានប្រើសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះផងដែរ (សូមមើល *ឧបសម្ព័ន្ធ ១១.១.៧*)

៣)យន្តការ ឬនីតិវិធីបណ្តឹងតវ៉ា

ប្រសិនបើវិវាទ និងបណ្តឹងតវ៉ាណាមួយកើតឡើងរវាងអ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកទទួលសេវាដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន ក្នុងអំឡុងពេលពិភាក្សាក្រៅផ្លូវការនោះ ភាគីគួរព្យាយាមប្រើប្រាស់យន្តការបន្តទៀតពាក់ព័ន្ធទៅនឹងនីតិវិធីបណ្តឹង ក្រៅផ្លូវច្បាប់ ឬនីតិវិធីបណ្តឹងតវ៉ា ដូចមានចែងក្នុង *ឧបសម្ព័ន្ធ ១១.១.៨*។

នីតិវិធីបែបនេះអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គលណាមួយ ក្រុមគ្រួសារ បុគ្គលិក សមាជិកនៃសហគមន៍មូលដ្ឋាន អង្គការសង្គមស៊ីវិល និងសេវាសាធារណៈដែលបានព្យាករណ៍ថាពួកគេត្រូវបានប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដោយសកម្មភាព និងប្រតិបត្តិការមួយចំនួននៃទារកដ្ឋានសហគមន៍។

គោលបំណងនោះគឺដើម្បីស្វែងយល់ និងដោះស្រាយបញ្ហាដោយរលូន ឬការយល់ច្រឡំដែលមិនអាចដោះស្រាយ ក្រៅផ្លូវការពីមុន ដើម្បីសុខុមាលភាពរបស់ភាគីទាំងអស់ ដោយមិនប្រើនីតិវិធីផ្លូវច្បាប់ជាផ្លូវការ។
ប្រសិនបើបញ្ហាវិវាទ មិនអាចដោះស្រាយបានដោយប្រើនីតិវិធីក្រៅផ្លូវការនេះទេ នោះពួកគេគួរត្រូវបញ្ជូនទៅដោះស្រាយ នៅក្នុងបណ្តឹងផ្លូវការផ្នែកផ្លូវច្បាប់ និងប្រើប្រាស់នីតិវិធីពាក់ព័ន្ធជាក់ស្តែង។

ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធ ១ៈ គម្រូបញ្ជីអាហារសម្រាប់ទារកដ្ឋាន

បញ្ជីរាយមុខម្ហូប
និង
រៀបចំអិន
សម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

បញ្ជីរាយមុខម្ហូប

ល.រ	ប្រភេទម្ហូប	ឈ្មោះម្ហូប
១	ម្ហូបទឹក (ស្ងោរ)	ស្ងោរស៊ុបត្រីរ៉ស់
២		ស្ងោរត្រសក់ញាត់សាច់ជ្រូក
៣		ស្ងោរស្ពៃបូកគោខ្ទប់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ
៤		ស៊ុបពងទាខ្ទឹមបារាំង
៥		ស៊ុបពងទាបន្លែ
៦		ស្ងោរស្ពៃបូកគោសាច់ជ្រូក
៧		ស្ងោរស៊ុបបន្លែប្រហិតត្រី
៨		ស៊ុបពោតផ្សិតខ្មៅ
៩		ស្ងោរជ្រក់ព្រៃ
១០		ស៊ុបបន្លែចម្រុះជាមួយសាច់
១១	ម្ហូបទឹក (សម្លរមានគ្រឿង/ម្ធូរ)	សម្លរសម្លក់
១២		សម្លរប្រហើរបុកគ្រឿង
១៣		សម្លរម្ធូរព្រៃ
១៤		សម្លរម្ធូរសៀមរាប
១៥		សម្លរម្ធូរភ្នំពេញ
១៦		សម្លរម្ធូរល្ហុង
១៧		សម្លរមើមបុិគក់
១៨	ម្ហូបគោក (ឆា / ចៀន/បំពង)	ចៀនស្ពៃក្តោបខ្ទប់សាច់មាន់
១៩		ចៀនស្ពៃក្តោបពងទា

២០		ធាគុយទាវសរសៃធំ ជាមួយបន្លែ និងសាច់
២១		ធាបាយបន្លែចម្រុះ
២២		បំពងដំឡូងបារាំងទឹកជ្រលក់
២៣		ធាដំឡូងបារាំងចៀនសាច់ជ្រូក
២៤		ធាសណ្តែកបណ្តុះសាច់ជ្រូកបីជាន់
២៥		ធាតៅហ៊ូសាច់ជ្រូក ប្រេងខ្យង
២៦		ធាបន្លែគ្រប់មុខប្រេងខ្យង
២៧		ធាបន្លែគ្រប់មុខសាច់ជ្រូក
២៨		ធាបន្លែគ្រប់មុខសាច់គោ
២៩	ម្ហូបទឹក (ខ)	ខជើងជ្រូក
៣០		ខត្រីរៀល (ផុយឆ្អឹង)
៣១	ផ្សេងៗ	ពងទាចំហុយ
៣២		បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១. ស្ងោរស៊ុបត្រីរ៉ស់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រីរ៉ស់ : ០.៥ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៨ កំពឹស
- ប៉ែងប៉ោះទុំពណ៌ក្រហម: ០.២០គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមក្រហម : ៨ ដុំ
- ការ៉ុត+ឆៃថាវ : ០.៤០គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកក្រូចសើច : ៥ សន្លឹក
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- គល់ស្លឹកគ្រៃ(ខ្ទីៗ) : ៤ គល់
- ម្សៅបំពង : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- រំដេង(ខ្ទីៗ) : ១ដុំ
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- ស្លឹកខ្ទឹមលាងឲ្យស្អាត ហាន់ខ្លីៗ

- ប៉េងប៉ោះ ឆៃថាវនិងការ៉ុត លាងទឹកឲ្យស្អាត។ ប៉េងប៉ោះពុះយកគ្រាប់ចេញ និងកាត់ជាដុំតូចៗ ល្មម។ ការ៉ុត និងឆៃថាវ ចិតសំបកពុះជាពីរ(យកស្នូលការ៉ុត)ចេញ រួចកាត់ទទឹងកម្រាស់ប្រហែល ១.៥០ស.ម។
- ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហមបកសំបកឲ្យស្អាត។
- លាងគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង និងស្លឹកក្រូចសើចឲ្យស្អាត។ គល់ស្លឹកគ្រៃបកឲ្យដល់ស្រទាប់ខ្ចី រួចហាន់ល្អិតៗ រំដេងយករំដេងខ្ចីៗ និងហាន់ជាបន្ទះៗស្តើងៗ បេះទ្រនង់ស្លឹកក្រូចសើចចេញ។ យកគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង ស្លឹកក្រូចសើច ខ្ទឹមស និងខ្ទឹមក្រហម ទៅបំពងឲ្យឡើងឈុយ (ពណ៌កន្លាត) រួចដួសទុកដោយឡែក។
- ត្រីរ៉ស់ធ្វើរួចលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចពន្លះយកសាច់ដាក់ផ្សែង (លៃកាត់ជា១០ដុំ) ហើយ ក្បាល កន្ទុយ និងឆ្អឹងដាក់ផ្សែង។ យកសាច់ត្រីច្របាច់ជាមួយអំបិលម៉ដ្ឋឲ្យសព្វ ហើយលាងទឹកឲ្យបានច្រើនដង (ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អាប និងឲ្យសាច់ត្រីបានរឹងល្អ) ទុកឲ្យស្រក់ទឹក។
- ចាក់ម្សៅបំពងលើកូនថាស យកសាច់ត្រីទៅប្រឡាក់ឲ្យសព្វ រួចដាក់បំពងឲ្យបានឆ្អិនល្មម ដាក់ឲ្យស្រក់ប្រេងអស់ រួចទុកដោយឡែក។
- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាំទឹក១.៥០លីត្រឲ្យពុះ ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល រួចដាក់ឆ្អឹងត្រី ក្បាលត្រី រំងាស់ប្រហែល១០នាទី រួចច្រោះយកឆ្អឹងកាកត្រីចេញឲ្យអស់។ ដាក់ទឹកស៊ុបដាំឲ្យពុះ ដាក់ប៉េងប៉ោះ ការ៉ុត ឆៃថាវចូលដាំឲ្យពុះ រួចបង់គ្រឿង និងត្រីដែលបានបំពងរួច ទុកឲ្យពុះរួចដាក់ចុះ បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដចូល និងរោយស្លឹកខ្ទឹមពីលើជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: ក្រហម លឿងទុំ ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្តាបនាកាយ៖** ត្រីរ៉ស់ (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្តាបនាកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមារីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។**អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា ម្សៅបំពង។ អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- **អាហារការពារកាយ៖** ប៉េងប៉ោះ ការ៉ុត ឆៃថាវ ស្លឹកខ្ចឹម ស្លឹកក្រូចសើច គល់ស្លឹកគ្រៃ (មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក)។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- **អំបិលជាតិអ៊ីយ៉ូដ៖**ជួយដល់ការលូតលាស់កុមារឲ្យបានល្អ និងជួយអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលកុមារឲ្យបានល្អ។

  ១) ជាតិអ៊ីយ៉ូដ ជួយរំញោចដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលរបស់កុមារ និងជួយការពារជំងឺពកក និងក្រេះក្រិន / ឡប់ៗ

  ២) ក្រុមគ្រួសារត្រូវបរិភោគអាហារសម្បូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដូចជាអាហារសមុទ្រ និងអំបិលអ៊ីយ៉ូដ។

- **ដើម្បីរក្សាជាតិអ៊ីយ៉ូដក្នុងអាហារអ្នកចំអិនអាហារត្រូវ៖**
  - ដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដទៅលើម្ហូប នៅពេលដែលម្ហូបនោះឆ្អិនរួចហើយ រួចបិទគំរបឆ្នាំង
  - តំណក់ទឹកនៅក្នុងគម្របឆ្នាំងត្រូវចាក់ចូលឆ្នាំងអាហារវិញ ដើម្បីកុំឲ្យបាត់បង់ជាតិអ៊ីយ៉ូដ
  - ចងមាត់ថង់ ឬបិទគម្របកែវដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដឲ្យជិត បន្ទាប់ពីបើកយកទៅប្រើ។

២.ស្ងោរត្រសក់ញាត់សាច់ជ្រូក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ៣៥នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- សាច់ជ្រូក : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១៦ កំពឹស
- ត្រសក់ : ១គីឡូក្រាម
- មីសួរ : ៥០ ក្រាម(១/២ខាំ)
- ការ៉ុត : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ឆៃថាវ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ផ្សិតខ្មៅ : ៥ ដើម
- ម្រេចម៉ដ្ឋ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចគ្រាប់ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ម្សៅ មី : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម
- គីនឆាយ(ស្លឹក/គល់/ឫស) : ៥ ដើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬដួតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ត្រសក់ត្រូវលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបកត្រួសៗ និងខ្ទៀលយកគ្រាប់ចេញឲ្យអស់ កាត់ជាកង់ៗ ប្រវែង៥ស.មការ៉ុត និងឆៃថាវ លាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតធូតបណ្តាយយកសាច់ចេញដើម្បីធ្វើជាក្បាច់ រួចហាន់ទទឹងជាកង់ៗប្រវែងប្រហែល១.៥០ស.ម។
- ដាំទឹកឲ្យពុះ យកសាច់ជ្រូកលាងឲ្យស្អាត ដាក់ស្រុះរយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចចិញ្ច្រាំ ឬកិនឲ្យម៉ដ្ឋ។
- មីសួរដាក់ត្រាំទឹក រួចកាត់ឲ្យខ្លី (១ស.ម) ស្រង់ចេញទុកឲ្យស្រក់ទឹក
- ផ្សិតខ្មៅត្រាំទឹក រួចលាងឲ្យស្អាត រួចកាត់ជាក្បាច់រាងផ្តាយ ដោយធូតយកសាច់តិចៗចេញ។
- ដាក់ម្រេចគ្រាប់១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ខ្ទឹមស ១០កំពឹស និងឬសគិនធាយ ៥ដើម ក្នុងត្បាល់ បុកឲ្យម៉ដ្ឋ
- យកម្រេច ខ្ទឹម និងឬសគីនធាយ ដែលបុកម៉ដ្ឋ ដាក់ចូលក្នុងចានដែលបានដាក់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ រួចបន្ថែម អំបិលអ៊ីយ៉ូដ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ម្សៅមី ទឹកស៊ីអ៊ីវ ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ពាក់ស្រោមដៃ ច្របាច់បញ្ចូលគ្នាឲ្យសព្ធ បន្ថែមមីសួរហើយច្របាច់បញ្ចូលគ្នាឲ្យសព្ធម្តងទៀត រួចគ្របឲ្យជិតទុករយៈពេល៣០នាទី។
- ដួសសាច់ជ្រូកដែលបានគ្របទុកមកញាត់ចូលក្នុងត្រសក់ ដាក់តំរៀបគ្នានៅលើថាសមួយ ដោយលៃទុកសាច់ជ្រូកសម្រាប់ធ្វើប្រហិតមូលឲ្យបានចំនួនស្មើនឹងចំនួនកង់ត្រសក់ (១០ កង់)។
- ដាំទឹក **២លីត្រកន្លះ** ឲ្យពុះ ដាក់ផ្សិតខ្មៅចូល ខ្ទឹមសដុំ ៦ កំពឹស គល់គីនធាយ ៥ដើម ម្រេចបុកកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ទឹកស៊ីអ៊ីវ១ស្លាបព្រាបាយ ដាក់ភ្លើងឲ្យទឹកពុះ ដាក់ត្រសក់ញាត់សាច់ជ្រូកចូល រួចលុញសាច់ជ្រូកឲ្យមូលធ្វើជាប្រហិតដាក់ចូល បង់ការ៉ុត និងឆៃថាវបន្ថយភ្លើងពុះតិចៗ ស្ងោរឲ្យឆ្អិន។

- រោយស្លឹកខ្ទឹម ស្លឹកគីនធាយ និងបង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ១ស្លាបព្រាកាហ្វេចូល កូររួចដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៥ពណ៌: លឿងទុំ លឿងខ្ចី ខ្មៅ សនិងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្ត។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារឋាមពល៖** ស្ពរស ម្សៅមី។អាហារឋាមពលជួយឲ្យកុមារមានឋាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ត្រសក់ ការ៉ុត ឆៃថាវ ស្លឹកខ្ទឹម គិនឆាយ ខ្ទឹមស ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣.ស្ងោរស្ពៃបូកគោខ្ចប់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ៤០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥៥ នាទី

បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- សាច់ជ្រូក : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៦ ក្រាម និង៦កំពឹស
- ស្ពៃបូកគោ : ១ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអីវ : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ប្រេងឆ្ងាំ : ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- មីសួ : ៥០ ក្រាម(១/២ខាំ)
- គិនឆាយ(ស្លឹក/គល់/ឫស): ៥ ដើម
- ម្រេចម៉ដ្ឋ : ១/២ខាំ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចគ្រាប់ : ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅមី : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ១ ខាំកន្លះ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន

- លាងស្ពៃបូកគោឲ្យស្អាត កាត់គល់១/៤ខាងក្រោមចេញ គល់ខាងក្រោម ចិតជាចំណិតចំហៀងតូចៗល្មម
- ដាំទឹកឲ្យពុះ យកសាច់ជ្រូកលាងឲ្យស្អាត ដាក់ចូលរយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចចិញ្រាំ ឬកិនឲ្យម៉ដ្ឋ។
- មីសួរដាក់ត្រាំទឹក រួចកាត់ឲ្យខ្លី (១ស.ម) ស្រង់ចេញទុកឲ្យស្រក់ទឹក
- ដាក់ម្រេច១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ខ្ទឹមស ៦កំពឹស និងឫសគគីនឆាយ ៥ដើម ក្នុងត្បាល់ បុកឲ្យម៉ដ្ឋ
- យកម្រេច ខ្ទឹម និងឫសគគីនឆាយដែលបុកម៉ដ្ឋ ដាក់ចូលក្នុងចានដែលបានដាក់សាច់ជ្រូកចិញ្រាំ
- រួចបន្ថែមទឹកស៊ីអ៊ីវ ១ស្លាបព្រាបាយ ប្រេងខ្យង ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ អ្សៅមី១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ពាក់ស្រោមដៃ ច្របាច់បញ្ចូលគ្នាឲ្យសព្វ បន្ថែមមីសួរហើយច្របាច់បញ្ចូលគ្នាឲ្យសព្វម្តងទៀត រួចគ្របឲ្យជិតទុករយៈពេល៣០នាទី។
- ដាំទឹកឲ្យពុះដាក់ស្រុះស្លឹកស្ពៃ ឲ្យទន់ល្មមយកមកខ្ចប់សាច់ជ្រូកបាន រួចស្រង់ដាក់ក្នុងកញ្រ្ជោឲ្យស្រក់ទឹក។ទឹកនៅសល់ស្រុះស្លឹកខ្ទឹមឲ្យទន់ល្មមធ្វើជាចំណងបាន យកទៅត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ រួចស្រង់ដាក់ក្នុងកញ្រ្ជោ ឲ្យស្រក់ទឹក។
- ប្រើកូនថាស យកស្លឹកស្ពៃដែលស្រុះរួចមកលាតត្រដាង ប្រើស្លាបព្រាដួសសាច់ជ្រូកដែលបានគ្របទុកមកដាក់ពីលើរុំជារមូរតូចៗល្មម បត់សងខាង និងខ្ចប់ដោយយកស្លឹកខ្ទឹមធ្វើជាចំណង ដាក់តំរៀបគ្នានៅលើថាសមួយ ខ្ចប់ដោយលៃទុកសាច់ ជ្រូកសម្រាប់ធ្វើប្រហិតមូលឲ្យបានចំនួនស្មើ នឹងចំនួនសាច់ជ្រូកខ្ចប់។
- ដាំទឹក៣លីត្រឲ្យពុះ ដាក់ខ្ទឹមដុំ រួច៦កំពឹស គល់គីនឆាយ ៦គល់ ម្រេចបុកកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ទឹកស៊ីអីវ១ស្លាបព្រាបាយ បង់ការ៉ុត និងគល់ស្ពៃចូល ដាក់ភ្លើងឲ្យទឹកពុះ រួចលុញសាច់ជ្រូក ឲ្យមូលធ្វើជាប្រហិតដាក់ចូល បង់សាច់ជ្រូកដែលខ្ចប់នឹងស្លឹកស្ពៃចូលបន្តុយភ្លើងស្ងោរឲ្យពុះ ឆ្អិនល្មម។

- រោយស្លឹកខ្ទឹម និងស្លឹកគគីនឆាយចូល និងបង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ កូររួចដាក់ចុះជាការស្រេច។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ ស បៃតងខ្ចី និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្ត។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ស្ករស ម្សៅមី។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្ពៃបូកគោ ការ៉ុត ស្លឹកខ្ទឹម គីនឆាយ ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

៤. ស៊ុបពងទា ខ្ទឹមបារាំង

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ១៥ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ការ៉ុត : ២ មើម
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម
- ខ្ទឹមបារាំង : ១ មើម
- ម្សៅធា or cornstarch: ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ពោត : ១ ផ្លែ(យកតែគ្រាប់)
- ទឹកធម្មតា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ស៊ុត : ៣ គ្រាប់
- ម្រេចខ្មៅបុក: ១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹស
- ទឹកធម្មតា : ១ លីត្រ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ(២ក្រាម)

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- ខ្ទឹមបារាំងបកសំបកចេញ លាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតជាចំណិតស្តើង តូចល្អិតៗ
- ការ៉ុតចិតសំបកចេញ លាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតជាចំណិតស្តើង តូចល្អិតៗ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ស្លឹកខ្ទឹមលាងទឹកឲ្យស្អាត ហាន់ខ្លីៗ
- គោះពងទាដាក់ក្នុងចាន ហើយកូរវាយ ឲ្យបែកស្មើសាច់ទុកដោយឡែក
- ដាំទឹក១ លីត្រឲ្យពុះ បង់ ខ្ទឹមស ខ្ទឹមបារាំង ការ៉ុត ពោត កូរឲ្យសព្ធ ទុកឲ្យពុះរំងាស់រយៈពេល ៥នាទី
- ចាក់ម្សៅធា ២ស្លាបព្រាបាយ ចូលចាន និងទឹក ២ស្លាបព្រាបាយ កូរឲ្យសព្ធ ចាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងស៊ុប (ចាក់បន្តិចម្តងៗ និងកូរឲ្យសព្ធ ដាក់ម្រេច និងស្លឹកខ្ទឹមចូលទុកឲ្យពុះសារជាច្មី ទើបចាក់ពងទាចូលក្នុងឆ្នាំស៊ុប ដោយយកផ្លែសមដាក់ជាប់នឹងងមាត់ចាន រួចបង្ហូរចូលឆ្នាំងបន្តិចម្តងៗ និងកូរឲ្យបានសព្ធទុកឲ្យពុះ១នាទី បង់អំបិល អ៊ីយ៉ូដចូល រួចដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌ៈ លឿងទុំ លឿងខ្ចី ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ពោត ម្សៅធា។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការ ធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ការ៉ុត ខ្ទឹមបារាំង ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

៥.សុបពងទាបន្លែ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ១៥ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥ នាក់

- ស្ពៃបូកគោ : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹស
- ស្ពៃខៀវ : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ល្ពៅ : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ប្រេងល្ងរ : ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ(បើមាន)
- ឆ្អឹងជ្រូក : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ: ១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ពងទា : ៣ គ្រាប់
- ម្សៅធា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងស្ពៃបូកគោ ស្ពៃខៀវឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រស់ទឹក ហាន់ទទឹងឲ្យខ្លីៗ។ ល្ពៅចិត្តសំបក ពុះយកគ្រាប់ចេញលាងទឹកឲ្យស្អាត កាត់ជាដុំតូចល្អិតៗ។
- យកស្លឹកខ្ទឹមលាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាន់ឲ្យល្អិតៗ
- ដំខ្ទឹមស
- គោះពងទាដាក់ក្នុងចានសម្លរ ហើយកូរវឹកឲ្យរលាយសាច់មួយ
- ឆ្អឹងជ្រូកលាងទឹកឲ្យស្អាត ស្រុះជាមួយទឹកពុះ(១នាទី) រួចស្រង់ចេញ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាក់ដាំទឹក១.៥០លីត្រ ឲ្យពុះ ដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងដាក់ឆ្អឹងជ្រូកចូលទុកឲ្យពុះរយៈពេល២០នាទីស្រង់ចេញទុកឲ្យត្រជាក់ ទើបកាត់យកតែសាច់ៗ ហើយហាន់ ឬចិញ្ច្រាំឲ្យល្អិត។ ដាក់ខ្ទឹមស និងប្រេងល្ងរចូល ដាក់ល្ពៅ និងសាច់ជ្រូកចូលក្នុងទឹកស៊ុប និងដាំឲ្យពុះ ៣នាទី។
- ចាក់ម្សៅធា ២ស្លាបព្រាបាយ ចូលចាន និងទឹក ២ស្លាបព្រាបាយ កូរឲ្យសព្ធ ចាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងស៊ុប (ចាក់បន្តិចម្តងៗ និងកូរឲ្យសព្ធ ដាក់បន្លែចូលដាំឲ្យពុះ។
- រោយពងទាចូលក្នុងទឹកស៊ុប (យកសមដាក់លើមាត់ចានរួចបង្ហូរពងទាបន្តិចម្តងៗ ហើយរោយពីលើទឹកស៊ុបដែលពុះ)
- រោយស្លឹកខ្ទឹម និងបង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ កូររួចដាក់ចុះ ជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌ៈ លឿងទុំ ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា ឆ្អឹងជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុម នេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងល្ងរ ខ្លាញ់ជ្រូក។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារ មានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការ ធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្ពៃបូកគោ ស្ពៃខៀវ ល្ពៅ ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស (មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក)។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។
- ឆ្អឹងជ្រូក សម្ឃូរជាតិកាល់ស្យូម ជាសារជាតិរ៉ែជួយឲ្យធ្មេញ និងឆ្អឹងរឹងមាំ។
- **កំណត់ចំណាំ៖** រក្សាម្ហូបអាហារស្ងួត មានដូចជា អង្ករ សណ្តែក និងត្រី ក្នុងកន្លែងត្រជាក់ និងកន្លែង ដែលអាចការពារម្ហូបអាហារទាំងនោះពីសត្ធល្អិត ដូចជាកណ្តុរ និងសត្ធល្អិតដទៃទៀត។

៦.ស្ងោរស្ពៃបូកគោ សាច់ជ្រូក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ១៥ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥ នាក់

- សាច់ជ្រូក : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម
- ស្ពៃបូកគោ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកគិនឆាយ: ៣ ដើម (មានឬស)
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ(៤ក្រាម)
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- ម្រេចខ្មៅគ្រាប់: ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- ស្ពៃបូកគោ បេះចេញជាស្រទាប់ៗ លាងទឹកឲ្យស្អាត ពុះតាមបណ្តោយជា៤ រួចហាន់ទទឹងប្រវែង ៤ស.ម.
- ការ៉ុតចិតសំបកចេញ លាងទឹកឲ្យស្អាត ពុះជាពីររួចកាត់ជាកង់ៗខ្លីៗល្មម

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ស្លឹកខ្ទឹម និងស្លឹកគិនឆាយ លាងទឹកឲ្យស្អាត ហាន់ខ្លីៗ
- បុកម្រេច ខ្ទឹមស និងឬសគិនឆាយចូលគ្នា
- សាច់ជ្រូកលាងឲ្យស្អាត ដាក់ស្រុះក្នុងទឹកដាំរយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចយកទៅចិញ្ច្រាំ ឬកិនឲ្យល្អិត
- ដាក់ប្រេងឆាក្នុងខ្ទះ ឲ្យក្តៅ ដាក់ម្រេច ខ្ទឹមស និងឬសគីមឆាយដែលបុករួច ឆា ត្រឡប់១នាទីឲ្យឈ្ងុយ (ឡើងពណ៌កន្លាត) ដាក់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ និងទឹកស៊ីអ៊ីវបន្តិចចូល ឆា ត្រឡប់ទាល់តែសាច់លែងមានពណ៌ផ្កាឈូក
- ដាំទឹក១.៥០លីត្រឲ្យពុះ ចាក់សាច់ឆាហើយចូល ថែមទឹកស៊ីអ៊ីវដែលនៅសល់ចូល កូរឲ្យសព្វទុកឲ្យពុះបង់ការ៉ុត និងស្ពៃចូល រំងាស់រយៈពេល៧នាទី កូរឲ្យសព្វ បង់ស្លឹកខ្ទឹម និងស្លឹកគិនឆាយ បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (ពាពណ៌: លឿងទុំ ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ខ្លាញ់ជ្រូក ប្រេងឆា ។ អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ការ៉ុត ស្ពៃបូកគោ ស្លឹកគិនឆាយ ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

៧.ស្ងោរស៊ុបបន្លែ ប្រហិតត្រី

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ ដល់ ៣៦ ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ប្រហិតត្រី : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៦ កំពឹស
- ស្ពៃបូកគោ : ០.៥ គីឡូក្រាម
- ប្រេងធា : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ប្រេងខ្យង : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ឆៃថាវ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ដំឡូងបារាំង : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- គិនធាយ(ស្លឹក/គល់/ឬស): ៦ ដើម
- ម្រេចគ្រាប់ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ១ បាច់តូច

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងស្ពៃបូកគោ ឲ្យស្អាត ពុះតាមបណ្តោយជា៤ រួចហាន់ទទឹងខ្លីៗល្មម
- ការ៉ុត ឆៃថាវ ដំឡូងបារាំងចិតសំបក លាងទឹកឲ្យស្អាត កាត់ទទឹងប្រវែង២សង់ទីម៉ែត្រ។
- ដាក់ម្រេចគ្រាប់១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ខ្ទឹម៦កំពិស និងឬសគិនធាយ ៦ដើម ក្នុងត្បាល់ បុកឲ្យម៉ដ្ឋ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- យកម្រេច ខ្ទឹម និងឬសគិនធាយដែលបុកម៉ដ្ឋ ដាក់លាយជាមួយប្រហិតត្រីចូល រួចបន្ថែមទឹកស៊ីអ៊ីវ ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ប្រេងខ្យង ពាក់ស្រោមដៃ ច្របាច់បញ្ចូលគ្នាឲ្យសព្ធ ហើយយកទៅបុកក្នុងត្បាល់រហូតទាល់តែសាច់ប្រហិត ត្រីឡើងស្វិត (លែងជាប់ត្បាល់) រួចដួសទុកដោយឡែក។
- ដាំទឹក ៣ លីត្រឲ្យពុះ ដាក់ខ្ទឹមដំរួច ៦កំពឹស គីនធាយ ៦ដើម ទឹកស៊ីអ៊ីវ ៣ស្លាព្រាកាហ្វេ ប្រេងធា បង់ការ៉ុត ធៃថាវ ដំឡូងបារាំងចូល ដាក់ភ្លើងឲ្យទឹកពុះ រួចលុញប្រហិតត្រីដាក់ចូល បង់ស្ពៃបូកគោចូល ស្ងោរឲ្យពុះរំងាស់ឲ្យផុយបន្លែ ។

- រោយស្លឹកខ្ទឹម ស្លឹកគិនធាយចូល និងបង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ កូររួចដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌ៈ លឿងទុំ លឿងស្រាល ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ត្រី (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យ កុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងធា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនា ផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្ពៃបូកគោ ការ៉ុត ធៃថាវ ស្លឹកខ្ទឹម គិនធាយ ខ្ទឹមស ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារ ទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- **ការ៉ុត (ទឹកដោះម្តាយ ថ្លើម ស៊ុតលឿង ត្រីល្អិតៗ បន្លែផ្លែឈើព៌ណលឿងទុំ) មានជីវជាតិអា៖** ជីវជាតិអាជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារដោយការពារពួកគេ ជៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗ ជួយឲ្យកុមារមានសុខភាពល្អ ជួយឲ្យកុមារលូតលាស់បានល្អ និងជួយភ្នែកកុមារមើលឃើញឲ្យបានល្អ។

កំណត់ចំណាំ: ចំអិនអាហារជាមួយខ្លាញ់ ឬប្រេងធា ដើម្បីអោយរាងកាយងាយបឺតស្រូបយក ជីវជាតិអា។

៨. ស៊ុបពោតផ្សិតខ្មៅ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ ដល់ ៣៦ ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំៈ ១០ នាទី
- រយៈពេលចំអិនៈ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារៈ ៣០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្សៈ ៥ នាក់

- សាច់មាន់(សាច់ទ្រូង): ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ពោតខ្ទី : ១ ផ្លែ
- ខ្ទឹមក្រហម : ៥ មើម
- ផ្សិតខ្មៅ : ៥ ដើម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅធា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- ម្រេចបុក : ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកគិនធាយ : ១ កូនដុំ
- ប្រេងធា : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុន សិន.
- ពោតបកសំបករួចលាងទឹក ទុកឲ្យស្រស់ទឹក រួចប្រឡេះយកតែគ្រាប់
- ដាក់ឆ្នាំងដាំទឹក១លីត្រកន្លះឲ្យពុះ ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ១ស្លាបព្រាបាយចូល ដំខ្ទឹមសដាក់ចូល ដាក់សាច់មាន់ដែលបានលាងសំអាតរួចចូល ស្ងោរឲ្យពុះ រួចបង់ពោតចូល ស្ងោរឲ្យឆ្អិនសាច់មាន់

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ទើបស្រង់ចេញ ទុកឲ្យត្រជាក់ បេះឆ្អឹងចេញឲ្យអស់ ហើយហែកជាចំរៀក បណ្តាយតូចៗល្មម គ្របទុកដោយឡែក។

- ផ្សិតខ្មៅត្រាំទឹកឲ្យរីក ស្រង់ចេញ និងត្រាំទឹកក្តៅ ១៥នាទីឲ្យបាត់ខ្លិន រួចលាងឲ្យស្អាត ដាក់ឲ្យស្រក់ទឹក រួចហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗ។
- ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបកចេញ រួចហាន់ជារាងបួនជ្រុងល្អិតៗ បង់ខ្ទឹមក្រហម សាច់មាន់ដែលបេះរួច ផ្សិតខ្មៅ ពោត ការ៉ុតចូលក្នុងទឹកស៊ុបដែលបានស្ងោរមាន់ និងពោត កូរឲ្យសព្វដាំឲ្យពុះ។
- លាយម្សៅធាឲ្យរាវល្មម យកមកចាក់រោយលើស៊ុបក្នុងឆ្នាំង ដោយយកសម ឬចង្ក៏ះមកកូរឲ្យបានញាប់ កុំឲ្យកកម្សៅធា រួចដាក់ភ្លើងឲ្យពុះតិចៗ រយៈពេល១៥នាទី បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដាក់ចុះជាការស្រេច។
- នៅពេលដួសដាក់ចានបរិភោគ រោយម្រេចបុកតិចៗ និងស្លឹកគិនឆាយពីលើ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌ៈ លឿងទុំ លឿង ខ្មៅ និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់មាន់ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** គ្រាប់ពោត ម្សៅធា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយ ដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ការ៉ុត ផ្សិតខ្មៅ ស្លឹកគិនឆាយ ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម។ អាហា រការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

៩. ស្ងោរជ្រក់ព្រៃ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥ នាក់

- ត្រីរ៉ស់ : ០.៥ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៨ កំពិស
- ប៉េងប៉ោះទុំពណ៌ក្រហម : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមក្រហម : ៨ ដុំ
- ផ្សិតចំបើង : ០.២០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្ពៃបូកគោ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- គ្រឿងតុងឃាំ : ១ ដុំ
- ស្លឹកក្រូចសើច : ៥ សន្លឹក
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- គល់ស្លឹកគ្រៃ(ខ្ចីៗ) : ៤ គល់
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម
- រំដេង(ខ្ចីៗ) : ១ ដុំ
- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- អំពិលទុំ : ៥ គ្រាប់
- ជីរណា : ១ កូនបាច់
- ទឹកដោះគោឆៅ : ១ កំប៉ុង

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូ ឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬដួតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងស្លឹកខ្ទឹម និងជីរណាឲ្យស្អាត ហាន់ខ្លីៗល្មម ដោយគល់ខ្ទឹមដាក់ដោយឡែកពីស្លឹកខ្ទឹម។ អំពិលទុំលាងទឹក ដាក់ទឹក៣ស្លាបព្រាបាយត្រាំ និងពាតឲ្យចេញជាតិជូរ។
- ប៉េងប៉ោះ លាងទឹកឲ្យស្អាត ១ផ្លែកាត់ជា៤ និងផ្សិតចំបើងកាត់ជា២។
- ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហមបកសំបកឲ្យស្អាត រួចដំឲ្យបែក
- លាងគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង និងស្លឹកក្រូចសើចឲ្យស្អាត។ គល់ស្លឹកគ្រៃបកឲ្យដល់ស្រទាប់ខ្ចី រួចហាន់បញ្ឆិតៗ រំដេងយករំដេងខ្ចីៗ និងហាន់ជាបន្ទះៗស្តើងៗ បេះទ្រនង់ស្លឹកក្រូចសើចចេញ។
- ត្រីរស់ធ្វើរួចលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចពន្លះយកសាច់ដាក់ផ្សែង (លៃកាត់ជា១០ដុំ) ហើយ ក្បាល កន្ទុយ និងឆ្អឹងដាក់ផ្សែង។ យកសាច់ត្រីច្របាច់ជាមួយអំបិលម៉ដ្ឋឲ្យសព្វ ហើយលាងទឹកឲ្យបាន ច្រើនដង (ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អាប និងឲ្យសាច់ត្រីបានរឹងល្អ) ទុកឲ្យស្រស់ទឹក។
- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាំទឹក១.៥០លីត្រឲ្យពុះ ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល រួចដាក់ឆ្អឹងត្រី ក្បាលត្រី រំងាស់ប្រហែល១០នាទី រួចច្រោះយកឆ្អឹងកាកត្រីចេញឲ្យអស់
- ចាក់ប្រេងឆាចូលខ្នះ យកគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង ស្លឹកក្រូចសើច ខ្ទឹមស និងខ្ទឹមក្រហម ទៅបំពងឲ្យឡើងឈ្ងុយ (ពណ៌កន្លាត) រួចចាក់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងទឹកស៊ុបដែលកំពុងពុះ ដាក់ទឹកអំពិល បន្តិចល្មមចូលសិន គ្រឿងតុងយ៉ាំ១ដុំ ពេលទឹកពុះ ដាក់ត្រីចូល បើកភ្លើងឲ្យខ្លាំង រួចទុកឲ្យពុះ ដួសពពុះចេញ
- ដាក់ប៉េងប៉ោះ និងផ្សិតចំបើងចូលដាំឲ្យពុះល្មមឆ្អិនបន្តែ ដាក់ទឹកដោះគោឆៅ១កំប៉ុងចូល បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដចូល រោយជីរណាគល់ខ្ទឹម ភ្លក់មើលរស់ជាតិ ជាការស្រេច។ ពេលដួសដាក់ចាន រោយស្លឹកខ្ទឹមពីលើ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌: ក្រហម ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ត្រីរ៉ស់ (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ត។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងធា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ប៉េងប៉ោះ ស្ពៃបូកគោស្លឹកខ្ទឹម ស្លឹកក្រូចសើច គល់ស្លឹកគ្រៃ(មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក)។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាល ពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១០. ស៊ុបបន្លែចម្រុះជាមួយសាច់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ ដល់ ៣៦ ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ៣០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៦០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ធ្មឹងឬសាច់ (គោ/ជ្រូក/មាន់) : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ល្ហុងស្រគៀល : ១ ផ្លែតូច
- ស្លឹកក្រូចសើច : ៦ សន្លឹក
- ដំឡូងជ្វាពណ៌លឿង និងស្វាយ : ៤ មើម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ស្លាបព្រាបាយ
- ស្ពៃប៉ក់ចយ/ស្ពៃក្រញ៉ាញ់ : ១/២គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- ខ្ទឹមបារាំង : ១ មើម
- ធៃថាវ : ១ មើម
- រំដេង : ១ ថ្នាំងចង្អុលដៃ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុន សិន

- លាងបន្លែជាមួយទឹកស្អាត ចិតសំបកល្អុង ដំឡូង ស្ពៃ ការ៉ុត ឆៃវ៉ា កាត់ជាដុំធំៗល្មម
- លាងឆ្អឹង ឬសាច់ឲ្យស្អាត ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រោងទុកឲ្យស្រក់ទឹក។ ដាំទឹក២លីត្រឲ្យពុះតិចៗ ដាក់ឆ្អឹង ឬសាច់ ទៅក្នុងឆ្នាំងរហូតដល់មានពពុះឈាមអណ្តែត រួចស្រង់ឆ្អឹង ឬសាច់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រស់ទឹក។
- ដាំទឹក៣លីត្រម្តងទៀតអោយពុះខ្លាំង រួចបង់ រំដេង ខ្ទឹមស (ដែលបានដុតឲ្យឈ្ងុយរួចហើយ) ដាក់ខ្ទឹមបារាំង ឆៃថាវ ព្រមទាំងឆ្អឹង ឬសាច់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងស៊ុបនោះ។ ១០នាទីក្រោយមក ដាក់ល្អុង ដំឡូងជ្វា ពណ៌លឿង ពណ៌
- ស្វាយ ដែលបានចិតរួច ដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល។ ៥នាទីក្រោយមកដាក់បន្លែពណ៌បៃតងដូចជាស្ពៃប៉ក់ចយ និងដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដនៅចុងក្រោយបង្អស់។
- នៅពេលដួសដាក់ចានបរិភោគ រោយស្លឹកគិនឆាយ ពីលើ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៥ពណ៌: លឿងទុំ លឿង ស ស្វាយ និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្តាបនារាងកាយ៖** ឆ្អឹងគោ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្តាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមារីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ដំឡូងជ្វា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ការ៉ុត ឆៃថាវ ល្អុង ខ្ទឹមស ខ្ទឹមបារាំង។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១១.សម្ភរសម្លក់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រីរ៉ស់ : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ត្រឡាច : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកគ្រៃ : ៣ ដើម (យកតែស្លឹក)
- ស្លឹកបាស : ០. ២០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ល្ពៅ : ០.៣គីឡូក្រាម
- ប្រហុក : ១/៣ខាំ(១ខាំចែកជាបី)
- ស្លឹកម្រុំ : ០.១គីឡូក្រាម
- រមៀត : ១ មើមធំ
- ផ្ទឹរ : ០.២គីឡូក្រាម
- ខ្ចាយ : ៣ មើម
- ននោងជ្រុងឬប្រហើរ : ០.៥០ គីឡូក្រាម

- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬដូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- ននោង ត្រឡាច ល្ពៅ ចិតសំបកលាងជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រស់ទឹក ត្រឡាចចិតជាបន្ទះស្តើងៗ ននោង ចិតបញ្ឆៀងៗ ល្ពៅកាប់ជាដុំៗ។

- ស្លឹកបាស ស្លឹកម្រុំ និងផ្ទីរលាងទឹកឲ្យស្អាត បេះយកតែស្លឹកខ្ចីៗ រួចលាងទឹកមួយសារទៀត ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងឲ្យស្រក់ទឹក
- ធ្វើត្រី រួចលាងទឹកឲ្យស្អាត (ជាធម្មតាលាងច្របាច់ជាមួយអំបិលឲ្យបាត់ខ្លិនឆ្អាប) កាត់ជាកង់ៗ ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងទុកឲ្យស្រក់ទឹក ។
- ត្រីធ្វើរួចលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចពន្លះយកសាច់ដាក់ផ្សេង(លៃកាត់ជា១០ដុំ) ហើយ ក្បាល កន្ទុយ និងឆ្អឹងដាក់ផ្សេង។ យកសាច់ត្រីច្របាច់ជាមួយអំបិលម៉ដ្ឋឲ្យសព្ធ ហើយលាងទឹកឲ្យបានច្រើនដង (ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អាប និងឲ្យសាច់ត្រីបានរឹងល្អ) ទុកឲ្យស្រស់ទឹក។
- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាំទឹក៣លីត្រឲ្យពុះ ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល រួចដាក់ឆ្អឹងត្រី ក្បាលត្រី រំងាស់ ប្រហែល១០នាទី រួចច្រោះយកឆ្អឹងកាកត្រីចេញ ឲ្យអស់

- បុកខ្ទឹមស រមៀត ខ្ជាយ ចូលគ្នាឲ្យម៉ដ្ឋ។ ស្លឹកគ្រៃ ញីឲ្យចេញខ្លិន
- ពេលទឹកពុះ ដាក់ល្ពៅចូល ពេលបន្លែរឹងឆ្អិន ជ្រុំ ប្រហុក រួចដាក់គ្រឿងដែលបុកចូល ដាក់ត្រី ចូល ទុកឲ្យទឹកពុះម្តងទៀតដាក់ត្រឡាច និងញី ស្លឹកគ្រៃដាក់ចូលដាំឲ្យពុះ ដាក់បន្លែស្លឹកបាស់ ស្លឹកម្រុំ ស្លឹកផ្ទីរចូលនៅពេលឆ្អិនហើយបង់អំបិល អ៊ីយ៉ូដ ភ្លក់មើល រួចដាក់ចុះចូលជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌: ស បែតងខ្ចី និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ត្រី ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមាន ប្រភពពីសត្ធ។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ល្ពៅ ត្រឡាច ននោង ផ្ទីរ ស្លឹកបាស ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារ ជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១២. សម្ជរប្រហើរបុកគ្រឿង

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រី : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ត្រាវ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកគ្រៃ : ៣ដើម (យកទាំងដើមទាំងស្លឹក)
- ស្លឹកបាស : ០.២០ គីឡូក្រាម
- រមៀត : ១ មើមធំ
- ល្ពៅ : ០.៣ គីឡូក្រាម
- ប្រហុក : ១/៣ខាំ
- ននោង (ជ្រុងឬប្រហើរ) : ០.៥ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកម្រុំ : ០.២០ គីឡូក្រាម
- ខ្ជាយ : ៣ មើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុន សិន

- ននោង ល្ពៅ ត្រាវ ចិតសំបកលាងជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក ននោងចិតបញ្ជៀងៗ ល្ពៅ ត្រាវកាប់ជាដុំៗ។
- ស្លឹកបាស និងស្លឹកម្រុំលាងទឹកឲ្យស្អាត បេះយកតែស្លឹកខ្ចីៗ រួចលាងទឹកមួយសារទៀត ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងឲ្យស្រក់ទឹក
- ធ្វើត្រីលាងទឹកឲ្យស្អាត (ជាធម្មតាលាងច្របាច់ជាមួយអំបិលឲ្យបាត់ខ្លិនឆ្អាប) កាត់ជាកង់ៗ ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងទុកឲ្យស្រក់ទឹក។
- ដាក់ទឹកក្នុងឆ្នាំង ៣លីត្រដាំលើភ្លើងជើងក្រាន ពេលពុះដាក់ស្ងោរត្រីឲ្យឆ្អិន ស្រង់ចេញ រួចបេះយកតែសាច់។ ដាក់បន្លែរឹងចូលក្នុងទឹកពុះ មានត្រាវ និងល្ពៅស្ងោរឲ្យឆ្អិន។
- បុកគ្រឿងមាន គល់ស្លឹកគ្រៃ ខ្ទឹមស រមៀត ខ្ជាយ ចូលគ្នាឲ្យម៉ដ្ឋ ដាក់សាច់ត្រីបេះរួចចូលបុកក្រឡុកចូលគ្រឿង
- ពេលបន្លែរឹងឆ្អិន ជ្រុំប្រហុកដាក់គ្រឿងនិងត្រីបុកចូល ទុកឲ្យទឹកពុះ ដាក់ននោង ញីស្លឹកគ្រៃ បង់បន្ថែមឲ្យឈ្ងុយ រួចដាក់ស្លឹកបាស និងស្លឹកម្រុំចូលកូរឲ្យសព្វ នៅពេលឆ្អិនហើយបង់ អំបិលអ៊ីយ៉ូដ រួចភ្លក់មើលជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿង ស បែតងខ្ចី និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ត្រី ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ត្រាវ អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ល្ពៅ ននោង ស្លឹកបាស ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១៣.សម្ជរម្ជូរព្រៃ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- សាច់មាន់ (ត្រី/ជ្រូក/មាន់) : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ប៉ែងប៉ោះ (ទុំក្រហម និងស្រគៀល) : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកក្រូចសើច : ៦ សន្លឹក
- ត្រប់ស្រួយ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- គល់ស្លឹកគ្រៃ : ៤ គល់
- ត្រកួន : ០.៣គីឡូក្រាម
- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកម្រុំ : ០.២គីឡូក្រាម
- ប្រហុក : ១/៣ខាំ
- ម្ទេសផ្លោកទុំក្រហម : ២ ផ្លែ
- អំពិលទុំ : ១០ គ្រាប់
- ម្ទេសផ្លោកបៃតង : ២ ផ្លែ
- រំដេង : ១ ថ្នាំងចង្អុលដៃ
- ខ្ទឹមក្រហម : ៥មើម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកម្រះព្រៅ : ១ បាច់តូច
- រមៀត : ១ មើមធំ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងបន្លែជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក ត្រប់ស្រួយពុះជា៤ ប៉ែងប៉ោះពុះជា៤តាមបណ្តាយ រួចកាត់ទទឹងជាពីរ ម្ទេសប្លោកចិតជាចំណិតឲ្យធំល្មម។ ត្រកួនកាច់ប្រវែងកូនដៃ។ អំពិលទុំលាងទឹករួចត្រាំជាក់ទឹក៣ស្លាបព្រាបាយរួចពាតឲ្យបែកចេញជាតិជូរ
- សាច់មាន់លាងទឹកឲ្យស្អាត ជាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងទុកឲ្យស្រក់ទឹក កាត់ជាកង់ៗ។ ខ្ទឹមស បកសំបករួចដំ ខ្ទឹមក្រហមបកសំបករួចកាត់បណ្តោយជា២។ គល់ស្លឹកគ្រៃដែលដំហើយកាត់ជាកង់ប្រវែងចង្អុលដៃ។រំដេងចិតជាបន្ទះៗ ហើយដំឲ្យបែក រមៀតដំឲ្យបែក។

- ជាក់ជាំឆ្នាំងលើភ្លើងចង្ក្រាន ចាក់ប្រេងឆាចូលរួចជាក់ខ្ទឹមសបំពង ជាក់គល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង រមៀត ខ្ទឹមក្រហម និងស្លឹកក្រូចសើចចូល កូររំលីងឲ្យឈ្ងុយ រួចជាក់ប្រហុកចិញ្ជាំចូល ទឹកអំពិលទុំ រួចជាក់សាច់មាន់ចូល ហើយកូរឲ្យសព្ធ គ្របហើយដាំឲ្យពុះ (ជាក់ភ្លើងល្មម)។
- នៅពេលពុះហើយ បើកគំរបឆ្នាំងហើយកូរឲ្យសព្ធទើបជាក់បន្លែរឹងចូល កូរឲ្យសព្ធរួចចាក់ទឹកចូល ល្មមតែលិចបន្លែ រួចដាំឲ្យពុះ ទើបជាក់បន្លែត្រកួន ស្លឹកម្រុំចូលនៅពេលឆ្អិនហើយជាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងស្លឹកម្រះព្រៅ ចូលជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ ស លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់មាន់ ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។

- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ប្រេងឆាជួយបឹតស្រូបជីវជាតិអា។

- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ប៉េងប៉ោះ ម្ទេសប្លោក ត្រប់ស្រួយ ត្រកួន ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍ បានល្អ។

- ត្រកួន ម្ទេសប្លោកព៌ណបៃតង ស្លឹកគ្រៃ ខ្ទឹមស(ប្លើម ឈាម គ្រឿងក្នុង ស៊ុត សណ្តែកបារាំង ស្ពៃខៀវ ផ្ទីដូង ស្លឹកល្ពៅ ស្ពៃក្រញ៉ាញ់ ស្លឹកម្រុំ) មានជាតិដែក ដែលជួយការពាររាងកាយមិនឲ្យមាន ភាពស្លេកស្លាំង និងជួយរាងកាយឲ្យមានកម្លាំងមាំមួន។

កំណត់ចំណាំ:

- ❖ ដើម្បីជួយឲ្យការបឺតស្រូបជាតិដែកបានប្រសើរ នៅពេលចម្អិនត្រូវដាក់ម្ជូរ មានដូចជាក្រូចឆ្មារ អំពិល ដែលមានជីវជាតិសេ(C)។
- ❖ ស្លឹកផ្ទីរសំបូរជីវជាតិអា ដែក និងជីវជាតិសេ និងជួយការបឺតស្រូប ជាតិដែកបានប្រសើរ
- ❖ នៅពេលចម្អិនបន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ក្តិចបន្លែជាជាងប្រើកាំបិតកាត់ ព្រោះវាអាចអោយបន្លែបាត់បង់ជីវជាតិសេ

១៣.សម្លរម្ទូរសៀមរាប

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- សាច់គោ (ចុងធ្មឹងជំនីរ) : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ប៉ែងប៉ោះ(ទុំក្រហម) : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកក្រូចសើច : ៦ សន្លឹក
- ត្រប់ស្រួយ (បៃតង និងស្វាយ) : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកម្រះព្រៅ : ១ បាច់តូច
- ម្ទេសផ្លោកទុំក្រហម : ២ ផ្លែ
- ម្សៅខ្នរ : ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្ទេសផ្លោកបៃតង : ២ ផ្លែ
- រំដេង : ១ ថ្នាំងចង្អុលដៃ
- ស្លឹកម្រុំ : ០. ១០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំពិលទុំ : ១០ គ្រាប់
- ប្រហុក : ១/៣ខាំ
- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាល នឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងបន្លែជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក ត្រប់ស្រួយពុះជា ៤ ប៉ែងប៉ោះពុះជា៤ តាមបណ្តាយ រួចកាត់ទទឹងជាពីរ ម្ទេសប្លោកចិតជាចំណិតឲ្យធំល្មម។ អំពិលទុំលាងទឹករួចត្រាំជាក់ទឹក៣ ស្លាបព្រាបាយរួចពាតឲ្យបែកចេញជាតិជូរ
- សាច់គោលាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងទុកឲ្យស្រស់ទឹក កាត់ជាដុំតូចល្មមៗ។ ខ្ទឹមសបកសំបករួចដំ រំដេងចិតជាបន្ទះៗ។
- ដាក់ដាំឆ្នាំងលើភ្លើងចង្ក្រានដាំទឹក៣ លីត្រឲ្យពុះ ដាក់ខ្ទឹមស រំដេង និងស្លឹកក្រូចសើចចូល រួចជ្រុំប្រហុក រួចដាក់សាច់គោចូល ហើយកូរឲ្យសព្វគ្របហើយដាំឲ្យពុះ រំងាស់ពី១០ទៅ ២០នាទីអាស្រ័យ លើសាច់ផុយល្អ ឬមិនផុយ។ នៅពេលសាច់ផុយហើយ ដាក់ប្រេងឆា បន្លែមានត្រប់ស្រួយ ប៉ែងប៉ោះ និងម្ទេសប្លោក ទុកឲ្យពុះ ទើបដាក់ទឹកអំពិលទុំ និងស្លឹកម្រុំចូល កូរឲ្យសព្វរួចដាំឲ្យពុះ នៅពេលឆ្អិនហើយដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងស្លឹកម្រះព្រៅចូលជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌: លឿងទុំ លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់គោ ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ត។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុង ការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ប្រេងឆាជួយបឹតស្រូបជីវជាតិអា។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ប៉ែងប៉ោះ ម្ទេសប្លោក ត្រប់ស្រួយ ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

១៥. សម្ជរម្ជូរត្លំពេញ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រី (ត្រីរ៉ស់ឬត្រីពោធ៍) : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ប៉េងប៉ោះ(ទុំក្រហម) : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ពងទា : ២ គ្រាប់
- ត្រឡាច : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ម្នាស់ទុំ : ១ ផ្លែ
- ម្សៅខ្នរ : ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- សណ្តែកបណ្តុះ : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- រំដេង : ១ ថ្នាំងចង្អុលដៃ
- អំពិលទុំ : ១០ គ្រាប់
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ជីរនាងវង : ១ កូនដុំ
- ម្អម : ១ កូនដុំ
- ស្លឹកម្រុំ : ០. ១០ គីឡូក្រាម
- ទឹកត្រី : ២ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- លាងបន្លែ ជីរ និងម្អមជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចហាន់ល្អិតៗ។ ចិតសំបកត្រឡាច រួចលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតជារាងចង្វារមូល ប៉ែងប៉ោះពុះជា៤តាមបណ្តាយរួចកាត់ទទឹងជាពីរ ។
- ម្នាស់ចិតសំបករួចលាងទឹកអំបិលឲ្យអស់រមាស់ ហើយពុះជា២តាមបណ្តោយ រួច១ចំហៀងៗ កាត់ជា២ ឬ៣ចំរៀកតាមបណ្តោយទៀត រួចទើបហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗល្មម។សណ្តែកបណ្តុះ លាងទឹក ឲ្យស្អាត បេះសំបកគ្រាប់សណ្តែកចេញឲ្យស្អាត។ ស្លឹកម្រុំលាងទឹកឲ្យស្អាតបេះយកស្លឹក។ អំពិលទុំ លាងទឹករួចត្រាំដាក់ទឹក៣ស្លាបព្រាបាយរួចពាតឲ្យបែកចេញជាតិជូរ។ខ្ទឹមស បកសំបករួចចិញ្ច្រាំ។
- ធ្វើត្រី លាងទឹកអំបិលឲ្យស្អាត ដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងទុកឲ្យស្រស់ទឹក កាត់យកក្បាលកន្ទុយ និងយកឆ្អឹងចេញ សម្រាប់ស្ងោរធ្វើទឹកស៊ុបជាមួយទឹក៣លីត្រ រួចស្រង់កាកចេញ។ សាច់ត្រីលៃកាត់ ឲ្យបាន១០ដុំ។
- ដាក់ដាំខ្នះលើភ្លើងចង្ក្រាន ចាក់ប្រេងឆាចូលរួចដាក់ត្រីចៀនឲ្យក្រៀមបន្តិចឲ្យអស់ខ្លិនឆ្អាប ដួសដាក់ចានទុក១ឡែក។ ប្រេងឆានៅសល់ពីចៀនត្រី ដាក់ខ្ទឹមសបំពងឲ្យឈ្ងុយដួសដាក់ចាន១ទុកដោយឡែក
- ចាក់បន្លែចិតរួច ម្នាស់ ប៉ែងប៉ោះ ត្រឡាចចូលក្នុងខ្ទះឆា ចាក់ទឹកត្រី ឆាត្រឡប់ឲ្យសព្ធ

- ដាំទឹកស៊ុប៣លីត្រឲ្យពុះសារថ្មី ដំរំដេងដាក់ចូល រួចបង់ត្រីដែលចៀនរួចចូល ទុកឲ្យពុះ ដួសបន្លែដែលឆាក្នុងខ្ទះដាក់ចូលឆ្នាំងសម្ល រហើយកូរឲ្យសព្ធ គ្របហើយដាំឲ្យពុះ ដាក់សណ្តែកបណ្តុះ និងស្លឹកម្រុំចូល រោយពងទាចូលក្នុងទឹកកំពុងពុះ កូរឲ្យសព្ធដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ខ្ទឹមបំពង និងបង់ជីរ រួចដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៥ពណ៌: ស លឿងទុំ លឿង បៃតងខ្ចី និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ត្រី ស៊ុត ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្ធ។ អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីក លូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុង ការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ប្រេងឆាជួយបឺតស្រូបយកជីវជាតិអា។

- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ប៉ែងប៉ោះ ត្រឡាច ម្នាស់ សណ្តែកបណ្តុះ ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារ ជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ

កំណត់ចំណាំ៖

❖ យកឆ្អឹងត្រីចេញអស់ទុកតែសាច់ (បេះ ជៀរ ឬពន្លះ) មុនចំអិនអាហារសម្រាប់កុមារ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១៦. សម្លរម្ហូរល្ហុង

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រី (ត្រីរ៉ស់ឬត្រីពោធ៍) : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- កំពឹស : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ប្រហុក : ១/៣ខាំ
- ល្ហុង : ១. ៥០ គីឡូក្រាម
- ម្អម : ១ បាច់តូច
- ល្ពៅ : ០.៣ គីឡូក្រាម
- រំដេង : ១ ថ្នាំងចង្អុលដៃ
- ស្លឹកម្រុំ : ០.១ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃ នឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុន សិន
- លាងម្អមជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចហាន់ល្អិតៗ
- ស្លឹកម្រុំលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចបេះយកតែស្លឹក
- ចិតសំបកល្ហុង និងល្ពៅ រួចលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតជារាងចង្វារមូល

- អំពិលទុំលាងទឹករួចត្រាំដាក់ទឹក៣ស្លាបព្រាបាយ រួចពាតឲ្យបែកចេញជាតិជូរ
- ខ្ទឹមសបកសំបករួចដំ រំដេងលាងទឹករួចហាន់ជាចំណិតៗ
- កំពឹសបេះយកក្បាលចេញ លាងទឹកឲ្យស្អាត
- ត្រីធ្វើរួចលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចពន្លះយកសាច់ដាក់ផ្សេង(លៃកាត់ជា១០ដុំ) ហើយ ក្បាល កន្ទុយ និងឆ្អឹងដាក់ផ្សេង។ យកសាច់ត្រីច្របាច់ជាមួយអំបិលម៉ដ្ឋឲ្យសព្ធ ហើយលាងទឹកឲ្យបាន ច្រើនដង (ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អាប និងឲ្យសាច់ត្រីបានរឹងល្អ) ទុកឲ្យស្រក់ទឹក។
- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាំទឹក៣លីត្រឲ្យពុះ ដាក់ឆ្អឹងត្រី ក្បាលត្រី រំងាស់ប្រហែល១០នាទី រួចច្រោះ យកឆ្អឹងកាកត្រីចេញឲ្យអស់

- ដាំទឹកស៊ុបឲ្យពុះ បង់ខ្ទឹម និងរំដេងចូល ជ្រុំប្រហុក រួចដាក់ត្រីចូល កូររួចដាំឲ្យពុះទឹក ដួសពពុះចោល ដាក់ល្ហុង និងល្ពៅចូល គ្របទុកឲ្យពុះរហូតទាល់តែល្ហុងឆ្អិន ដាក់កំពិសប្រេងឆាចូល ចាក់ទឹកអំពិលទុំ និងស្លឹកម្រុំចូល បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងម្អម ភ្លក់មើលជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌: ស លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ត្រី កំពិស ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមា នប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ប្រេងឆាជួយបឺតស្រូបយកជីវជាតិអា។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ល្ហុង ល្ពៅ ខ្ទឹមស ស្លឹកម្រុំ។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

កំណត់សំគាល់:

- ❖ កំពឹស មានជាតិសាច់ ជីវជាតិអា និងជាតិដែក
- ❖ ត្រី និងប្រហុក មានជាតិសាច់ ជីវជាតិអា និងជាតិដែក

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១៧. សម្លរមើមបុិកគក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០ នាក់

- ត្រីពោធ៍ ឬត្រីរ៉ស់ : ១ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- សាច់ជ្រូក៣ជាន់ : ០.២០ គីឡូក្រាម
- អង្គរ : ១ ក្តាប់
- មើមបុិគក់ : ០.៥ គីឡូក្រាម
- ប្រហុក : ១/៤ខាំ(១ខាំចែកជា៤)
- ស្លឹកបាស : ០.២០ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ផ្ទីរ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ដូង : ១ ចំហៀង
- ស្លឹកម្រុំ : ០.១០ គីឡូក្រាម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬដូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- មើមបុិគក់លាងទឹកឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រោះទឹក ចិតជាបន្ទះស្តើងៗ (ដូចចិតទំពាំង) យកអង្គរដែលលាងទឹករួចមករោយពីលើបុិគក់ រួចច្របល់ឲ្យសព្វ។
- ស្លឹកបាសបេះយកស្លឹកខ្ចីៗ លាងទឹកឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក
- លាងទឹកផ្ទីរឲ្យស្អាត នឹងសកសំបកចេញ កាច់ឲ្យខ្លីៗល្មម
- សាច់ជ្រូកបីជាន់លាងទឹកឲ្យស្អាត ស្រុះជាមួយដាំទឹកពុះ(១នាទី) ស្រង់ចេញ ទុកឲ្យស្រោះទឹករួចចិញ្ចាំឲ្យម៉ដ្ឋ។

- ត្រីធ្វើរួចលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចពន្លះយកសាច់ដាក់ផ្សែង(លៃកាត់ជា១០ដុំ) ហើយ ក្បាល កន្ទុយ និងឆ្អឹងដាក់ផ្សែង។ យកសាច់ត្រីច្របាច់ជាមួយអំបិលម៉ដ្ឋឲ្យសព្វ ហើយលាងទឹកឲ្យ បានច្រើនដង (ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អាប និងឲ្យសាច់ត្រីបានរឹងល្អ) ទុកឲ្យស្រស់ទឹក។

- ធ្វើទឹកស៊ុបដោយដាំទឹក២លីត្រឲ្យពុះ ចាក់ទឹកត្រីចូល រួចដាក់ឆ្អឹងត្រី ក្បាលត្រី រំងាស់ប្រហែល ១០នាទី រួចច្រោះយកឆ្អឹងកាកត្រីចេញឲ្យអស់។
- ចិញ្ច្រាំខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហមឲ្យម៉ត់
- ដូងកោសរួចពូតយកខ្ទិះ(២០០ម.ល)ដាក់ក្នុងឆ្នាំង១ រួចយកទៅដាំឲ្យពុះ បង់ប៊ិគក់ដៃល ប្រឡាក់អង្គរចូល ចាក់ទឹកស៊ុបត្រីចូលដាំរំងាស់រហូតបែកអង្គរ(ប្រហែល២០នាទី) សូមកូឲ្យ បានញឹកញាប់ការពារខ្លោចបាតឆ្នាំង ដាក់ប្រហុក ខ្ទឹមសចូល ដាំឲ្យទឹកពុះ ទើបដាក់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ និងត្រីចូល ដាំឲ្យពុះប្រហែល ៥នាទីឲ្យត្រីឆ្អិន ទើបដាក់ស្លឹកបាស ស្លឹកម្រុំ និងផ្ងើរចូល កូរឲ្យសព្វ បង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដចូលដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (មាន២ពណ៌: ពណ៌ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ត្រី សាច់ជ្រូក ស្លឹកម្រុំ(មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា ជួយឲ្យកុមារ រីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** សាច់ជ្រូកបីជាន់ ខ្ទិះដូង អង្គរ ប៊ិគក់។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ខ្លាញ់ជ្រូក ខ្ទិះដូងជួយក្នុងការបឺតស្រូបយកជីវជាតិអា។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្លឹកបាស ផ្ងើរ ស្លឹកម្រុំ (មានជីវជាតិអា)។ អាហារការពារជួយដល់កុមារ ទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

កំណត់ចំណាំ៖

- ❖ នៅពេលចម្អិនបន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ក្តិចបន្លែជាជាងប្រើកាំបិតកាត់ ព្រោះវាអាចអោយបន្លែបាត់បង់ជីវជាតិសេ
- ❖ ស្លឹកផ្ងើរសំបូរជីវជាតិអា ដែក និងជីវជាតិសេ និងជួយការបឺតស្រូប ជាតិដែកបានប្រសើរ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១៨.ចៀនស្ពៃក្តោបខ្ទប់សាច់មាន់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ស្ពៃក្តោបព៌ណស : ០.៨ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពិសធំ
- សាច់មាន់ : ០.៣ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទឹមបារាំង : ០.១ គីឡូក្រាម
- អំបិល : ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- ម្រេចបុកគ្រាប់ : ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ត្រាវ : ១ មើម
- ប្រេងឆា : ៤ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកគិនឆាយ : ៣ ដើម
- ទឹកប៉េងប៉ោ៖ : ៥០ ម.ល

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- ដាំទឹកបន្តិចសម្រាប់ស្រុះស្ពៃក្តោបឲ្យពុះ រួចបង់អំបិលចូល កូរឲ្យសព្វ។
- លាងស្ពៃក្តោបទាំងមួលឲ្យស្អាត កាត់ធាងរឹងៗចេញ រួចបកយកស្លឹកស្បៃម្តង១ស្រទាប់ យកទៅស្រុសក្នុងទឹកដាំពុះ (៤ទៅ៥នាទី) ស្រង់ចេញ ទុកឲ្យត្រជាក់។
- សាច់មាន់លាងទឹកឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រស់ទឹករួចហាន់ជាចំណិតស្តើងៗ តូចៗ ចាក់ចូល ក្នុងចាន១

- ចិញ្ច្រាំខ្ទឹមស ឲ្យម៉ត់ ។ ខ្ទឹមបារាំងហាន់ជាកូនដុំតូចល្អិតៗ។ការ៉ុត និងត្រាវលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិត សំបកចេញ និងហាន់ជាកូនដុំតូចៗ។
- ស្លឹកគិនឆាយលាងឲ្យស្អាត ហាន់ខ្លីៗ
- យកសាច់មាន់ លាយជាមួយខ្ទឹមបារាំង ការ៉ុត ត្រាវ ម្រេច ទឹកស៊ីអ៊ីវ ប្រេងឆា១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ច្របល់ឲ្យសព្វ រោយស្លឹកគិនឆាយចូល រួចច្របល់ម្តងទៀត។
- យកកូនថាសស្អាត ធ្វើជាទ្រនាប់សម្រាប់ខ្ទប់សាច់លាយគ្រឿង ដោយលាតស្លឹកស្ពៃក្តោប ដែលស្រុះរួច លើថាស ប្រើស្លាបព្រា ដួសសាច់ដាក់ចំកណ្តាលស្លឹក រួចបត់ជារាង៤ជ្រុងទ្រវែង ឬត្រីកោណ បត់រួចយកទៅតំរៀបគ្នាក្នុងឆ្នាំងសម្រាប់ចំហុយដោយលាបប្រេងឆាលើចានទម្រឡាំងស៊ិន ផងគ្របគំរបចំហុយរយៈពេល៨ទៅ១០នាទីស្រង់ចេញ ដាក់ក្នុងចានមួយ។

- ដាក់ខ្ទះលើជើងក្រានឲ្យក្តៅ លាបប្រេងឆារួចយក ស្ពៃដែលចំហុយរួចទៅចៀន (បន្ថយភ្លើង) រហូតដល់ឡើងត៌ណលឿងទាំងសងខាង ដួសដាក់ចានជាការស្រេច។ ពេលពិសារជ្រលក់ជាមួយ ទឹកប៉េងប៉ោះ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ:

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់មាន់ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា ត្រាវ។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្ពៃក្តោប ខ្ទឹមបារាំង ខ្ទឹមស (មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក) ការ៉ុត។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

កំណត់ចំណាំ៖

- ❖ មុនបរិភោគអាហារដែលសល់ទុកយូរជាងពីរម៉ោង ត្រូវកំដៅជាមុនរហូតដល់មានភាយចេញជាចំហាយ បើសិនជាអាហារទឹក កំដៅវារហូតពុះ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ដាក់ទឹកបន្តិចក្នុងពេលចម្អិនអាហារដោយស្រុះ ជាជាងស្ងោរបន្លែយូរ ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យបន្លែបាត់បង់ជីវជាតិសំខាន់ៗ។
- ការចម្អិនបន្លែដោយចំហុយរក្សាជីវជាតិក្នុងបន្លែបានច្រើនជាងការស្ងោរ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១៩.ម្ជៀសស្បែកខ្ចោបពងមាន់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ស្ពៃក្តោប : ០.៨០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពិស
- ស៊ុត : ៣ គ្រាប់
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទឹមបារាំង : ០.១០ គីឡូក្រាម
- ម្រេចបុក : ១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅមី : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងឆា : ៤ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬដួតក្បាល និងក្រមាជាមុនសិន
- ស្ពៃក្តោបពុះជា២ កាត់យកផ្នែករឹងនៅកណ្តាលចោល ហាន់ទទឹងជាចំរៀកតូចល្អិត រួចកាត់តាមបណ្តោយជា៤ទៀត ទើបយកទៅលាងទឹកឲ្យស្អាត។ ដាំទឹក១លីត្រឲ្យពុះ បង់អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេចូល ដាក់ស្ពៃក្តោប ដែលលាងរួចចូល គ្របគំរបដាក់ស្ងោររយៈពេល១០នាទី ចាក់ចូលក្នុងកញ្ជ្រែងទុកឲ្យស្រក់ទឹក និងឲ្យត្រជាក់។
- ខ្ទឹមបារាំង ហាន់ជាចំណិតតូចល្អិតៗ

- ដាក់ខ្ទះដាំឲ្យក្តៅ ដាក់ប្រេង១ស្លាបព្រាបាយចូល ចាក់ខ្ទឹមបារាំងរំលីងដោយប្រើភ្លើងក្តៅល្មម ថែមខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំចូល បំពងឲ្យឡើងឈ្ងុយដួសចេញ ដាក់ដោយឡែក។
- ពូតស្ពៃក្តោបដែលដាក់ក្នុងកញ្ច្រែង ឲ្យអស់ទឹករួចដាក់ក្នុងចានមួយ ហើយចាក់ខ្ទឹមបំពងចូល គោះពងទាដាក់ចូល រួចប្រើកូនវែកកូរច្របល់បន្លែ និងពងទាឲ្យចូលជាតិគ្នាសព្វសាច់ ទើបដាក់ ម្រេចបុក ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងម្សៅមីចូល រួចកូរច្របល់ឲ្យសព្វសារឬ៉ី។ បន្ទាប់មកយកស្លាបព្រាដួស ល្បាយនោះ មកលុញជាដុំមូល រួចពាតឲ្យសំប៉ែត(លៃឲ្យបាន ១០ដុំ) ដាក់ចៀននៅក្នុងខ្ទះរហូតដល់ ឡើងព៌ណលឿងទាំងសងខាង ស្រង់ចេញពីក្នុងខ្ទះជាការស្រេច។ពេលបរិភោគជ្រលក់ជាមួយ ទឹកប៉ែងប៉ោះ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា (មានប្រូតេអ៊ីន និងជីវជាតិអា)។អាហារស្ថាបនារាងកាយដែល មានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា ព្រមទាំងធ្វើអោយយើងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា ម្សៅមី។អាហារថាមពលជួយសមាជិកគ្រួសារមានថាមពលពេញមួយថ្ងៃ និងជួយដល់មុខងាររបស់សរីរាង្គ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ស្ពៃក្តោប ខ្ទឹមបារាំង ខ្ទឹមស(មានជីវជាតិអា ជីវជាតិសេ)។អាហារការពារ រាងកាយមានដូចជាបន្លែ ឬផ្លែឈើដែលមានព៌ណដូចជា បៃតង លឿងទុំ ក្រហម។ព៌ណទាំងអស់នេះ ជាប្រភពនៃជីវជាតិប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដែលមាននៅក្នុងបន្លែ ទាំងអស់នេះ។ បន្លែជួយដល់កុមារទប់ទល់ ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ។

២០. ឆាគុយទាវសរសៃធំជាមួយបន្លែ និងសាច់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ ដល់ ៣៦ ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំគ្រឿងផ្សំៈ ៣០នាទី
- រយៈពេលចំអិនៈ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារៈ ៥០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់កុមារៈ ១០នាក់

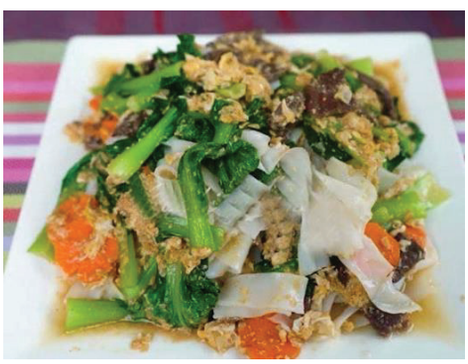
- សាច់គោ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពឹស
- ខាត់ណា : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម
- ការ៉ុត : ០.២០គីឡូក្រាម
- ប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- គុយទាវសរសៃធំ : ១ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ពងទា : ២ គ្រាប់
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងឆា : ៥ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- ដាក់ដាំទឹកឲ្យក្តៅ ដាក់គុយទាវសរសៃធំចូល រួចបិទភ្លើងភ្លាម ហើយយកទៅចាក់ចូលក្នុងកញ្ជ្រែងឲ្យស្រក់ទឹក ហើយយកដង្កៀបចាប់យកទៅដាក់ក្នុងចានសំប៉ែតធំមួយ ទុកដោយឡែក។
- លាងខាត់ណាឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក យកមកហាន់ជាចំណិតតូចៗ។ ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបក កាត់សាច់ចេញជាចង្អូរតូចៗ៤ទៅ៥ ជួរតាមបណ្តោយ រួចកាត់ទទឹងស្តើងៗ ឲ្យចេញក្បាច់ ជាផ្កា។ យកស្លឹកខ្ទឹមលាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាន់ឲ្យល្អិតៗ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ខ្ទឹមស ចិញ្ច្រាំឲ្យម៉ដ្ឋ
- សាច់គោលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗ
- ដាក់ខ្ទះលើភ្លើងឲ្យក្តៅ រួចចាក់ប្រេងធាចូលបន្តិច ដាក់ខ្ទឹមសដែលបានចិញ្ច្រាំ (ទុកពាក់កណ្តាល) ចូល បំពងឲ្យក្រៀមបន្តិចឡើងឈ្ងុយ បន្ទាប់មកចាក់គុយទាវចូល ធាឲ្យឆ្អិន ជាមួយពងទាដែលវាយរួច ធាត្រឡប់ចុះឡើងឲ្យសព្វប្រហែល១នាទី រួចដួសទុកមួយអន្លើសិន។
- បន្ទាប់មក ចាក់ប្រេងធារំលើងខ្ទឹមសដែលបានចិញ្ច្រាំ ដាក់សាច់ដែលបានហាន់ចូល ធាត្រឡប់ចុះ ត្រឡប់ឡើងប្រហែល៣នាទីឲ្យឆ្អិន។ក្រោយមក ចាក់បន្លែចូល ធាត្រឡប់ចុះឡើងជាមួយសាច់ ប្រហែល៣នាទី ទើបចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងប្រេងខ្យងចូលហើយធាច្របល់ឲ្យសព្វ (បើគោកអាច ថែមទឹកបាន) ចុងក្រោយចាក់គុយទាវចូល ធាត្រឡប់ចុះ ឡើងប្រហែល១នាទីឲ្យឆ្អិន ដាក់អំបិល អ៊ីយ៉ូដ ធាត្រឡប់ រោយស្លឹកខ្ទឹម ភ្លក់មើលជាការស្រេច។



៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ លឿង ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា សាច់គោ (មានប្រូតេអ៊ីន ជីវជាតិអា និងជាតិដែក) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា ។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** គុយទាវ ប្រេងធា (ផ្តល់ថាមពល)។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពល ពេញមួយថ្ងៃ ជួយដល់មុខងាររបស់សរីរាង្គ និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ខាត់ណា ការ៉ុត ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស (មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក)។ អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ។

២១. ឆាបាយ បន្លែចម្រុះ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ៣០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- អង្ករ : ១ គីឡូក្រាម
- ពងទា : ២ គ្រាប់
- សាច់ជ្រូក : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពិស
- ស្ពៃខៀវ : ០.២០គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត (មុខកាត់តូច) : ១ មើម
- ប្រេងឆា : ៣ ស្លាបព្រាបាយ
- សណ្តែកគួរ : ០.២០គីឡូក្រាម
- ទឹកប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ល្ពៅ : ១ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : កន្លះស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយ សាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ដាំបាយឲ្យបានឆ្អិន (កុំឲ្យជ្រាយ) រួចដួសទុកឲ្យត្រជាក់
- លាងបន្លែជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រស់ទឹក រួចហាន់ជាចំណិតតូចៗដូចជាស្ពៃខៀវ សណ្តែកគួរ និងផ្លែល្ពៅ។ ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិត្តសំបក កាត់សាច់ចេញជាចង្អូរតូចៗ តាមបណ្តោយ រួចកាត់ទទឹងស្តើង តូចល្អិតៗ។បន្ទាប់មកយកស៊ុតវាយឲ្យម៉ដ្ឋ និងដាក់ចៀនឲ្យឆ្អិន រួចហើយហាន់ជាចំណិតតូចៗ។
- យកស្លឹកខ្ទឹមលាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាន់ឲ្យល្អិតៗ
- សាច់ជ្រូកលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗ
- ដាក់ខ្ទះលើភ្លើងឲ្យក្តៅចាក់ប្រេងឆាចូល បន្ទាប់មករំលីងខ្ទឹមសដែលបានចិញ្ចាំ ទុករហូតដល់ក្រៀមបន្តិច។
- ដួសខ្ទឹមសដែលបានរំលីងរួចទុកដើម្បីលាយជាមួយបាយដាំរួច ទុកបន្តិចក្នុងខ្ទះដោយបន្ថែម ទឹកស៊ីអ៊ីវបន្តិចចូលផង។
- បន្ទាប់មក ដាក់សាច់ជ្រូកដែលហាន់រួច ឆាត្រឡប់ចុះឡើងជាមួយខ្ទឹមស ដែលសល់នៅក្នុងខ្ទះ ប្រហែល៣នាទី រួចដាក់ល្ពៅ សណ្តែកគួរ និងការ៉ុត ដើមស្ពៃខៀវ ឆាត្រឡប់ចុះឡើងអោយបាន ប្រហែល៥នាទី ទើបដាក់ស្លឹកស្បៃខៀវជាមួយនិងទឹកស៊ីអ៊ីវ ប្រេងខ្យងចូល រួចឆាត្រឡប់ឲ្យបានសព្ធ។ ២ទៅ៣នាទីក្រោយមកដាក់បាយដែលប្រឡាក់ខ្ទឹមរំលីងចូល ឆាច្របល់ជាមួយគ្រឿងដែលកំពុងឆា ដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ឆារហូតដល់សព្ធសាច់ ទើបរោយស៊ុត និងស្លឹកខ្ទឹមពីលើ ជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ លឿង បៃតងខ្ចី និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន ជីវជាតិអា និងជាតិដែក) ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា បាយ (ផ្តល់ថាមពល) ។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពល ពេញមួយថ្ងៃ និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។

- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ល្ពៅ សណ្តែកគួរ ស្ពៃខៀវ ការ៉ុត ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ដែលមានព៌ណលឿងទុំ ពណ៌លឿង បែតង (មានជីវជាតិអា និងជាតិដែក)។ ពណ៌ផ្សេងៗទាំងអស់នេះ ជាប្រភពនៃជីវជាតិ ប្រភេទ ផ្សេងៗគ្នាដែលមាននៅក្នុងបន្លែទាំងអស់នេះ។ អាហារការពារ ជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២២. ដំឡូងបារាំងបំពង ទឹកឡេលក់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២៥នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤៥នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ដំឡូងបារាំង : ០.៧ គីឡូក្រាម(៧ខាំ)
- ស្ពរស : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងឆា : ៤០០ ម.ល
- ម្សៅអង្ករ : ៤ ស្លាបព្រាបាយ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (៨ក្រាម)
- ទឹកប៉េងប៉ោ៖ : ២៥ ម.ល

៣. របៀបចម្អិន

- **របៀបធ្វើដំឡូងចៀន**
- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមា ជាមុនសិន
- ដំឡូងបារាំងលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបកចេញ ពុះជា២ រួចកាត់តាមបណ្តោយ ជាបីនិងកាត់ ទទឹងជា ៣ថែមទៀត។ ដាក់ដាំទឹក៦០០ម.ល និងដាក់អំបិល១ស្លាបព្រាកាហ្វេចូល និងដាក់ ដំឡូងបារាំងចូល ដាក់

ដាំរយៈពេល១៥នាទី ពេលដំឡូងឆ្អិនហើយស្រង់ចេញពីឆ្នាំងដាក់ក្នុងចាន ហើយពាតឲ្យម៉ដ្ឋ។ បន្ទាប់ពីពាតក្នុងចាន រួចហើយ យកទៅពាតដោយប្រើកន្ត្រងដៃកម្តងទៀតដើម្បីឲ្យរឹតតែម៉ដ្ឋល្អ។

- យកដំឡូងដែលម៉ដ្ឋល្អ លាយជាមួយស្ករស និង ម្សៅអង្ករ២ស្លាបព្រាបាយ ច្របល់ឲ្យសព្វ។ យកថាសធំ ដាក់រោយម្សៅអង្ករស្តើងៗ ហើយយកដំឡូងលាយច្របាច់រួចមកលុញឲ្យមានរាងមូល ទ្រវែង រួចកាត់ជាកង់ៗប្រវែងប្រហែល៤ស.ម រួចយកសមសង្កត់ដើម្បីឲ្យសំប៉ែត និងមានស្នាមឆ្នូតរាងដូចធ្មេញរបស់សម ជាក្បាច់លំអ។

- ដាក់ខ្ទះលើចង្ក្រាន ចាក់ប្រេងឆាចូលឲ្យក្តៅ ហើយចាប់ផ្តើមចៀនដុំ ដំឡូងដែលបានកាត់រួច ឲ្យឆ្អិនល្មម (ពណ៌លឿងចាស់) ដាក់សម្រស់ប្រេងរួចរៀបដាក់ចានសំប៉ែតធំមួយ។
- ពេលបរិភោគយកដុំដំឡូងចៀនជ្រលក់ជាមួយទឹកប៉េងប៉ោះ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ

- **អាហារថាមពល៖** ស្ករស ដំឡូងបារាំង ម្សៅអង្ករ ប្រេងឆា។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារ មានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២៣.ធាដំឡូងបារាំងចៀនសាច់ជ្រូក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ១៥នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- សាច់ជ្រូកបីជាន់ : ០.២៥ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពិសធំ
- ដំឡូងបារាំង : ១ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមក្រហម : ៣ មើមធំ
- ម្ទេសប្លោកទុំក្រហម : ១ ផ្លែ
- ម្ទេសប្លោកបៃតង : ១ ផ្លែ
- ប្រេងឆា : កន្លះចានចង្កើះ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ល្ងរស : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅបំពង : ២ ខាំ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូ ឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- ដំឡូងបារាំង លាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបកចេញ រួចចិតទទឹងៗទាំងមូលកំរាស់ប្រហែល ១ស.ម ដាក់ក្នុង ចានធំមួយ ចាក់ម្សៅបំពងចូល ច្របល់ឲ្យសព្វ ទុកមួយ ឡែក។
- ម្ទេសប្លោកលាងទឹកឲ្យស្អាត យកគ្រាប់ចេញ ហើយហាន់ជារាង ៤ជ្រុង ទំហំប៉ុនមេដៃ
- សាច់ជ្រូកបីជាន់លាងឲ្យស្អាតស្រុះទឹកដាំពុះ១នាទី ស្រង់ចេញ រួចហាន់ជាបន្ទះៗ

- ខ្ទឹមក្រហមបកសំបកក្រៅចេញលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចហាន់ទទឹងៗជាបន្ទះស្តើងៗ
- ខ្ទឹមសលាងទឹក បកសំបកចេញ រួចហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗ
- ស្លឹកខ្ទឹម លាងទឹកឲ្យស្អាត ហាន់ប្រវែង១ថ្នាំងដៃ
- ដាក់ខ្ទះលើភ្លើងឲ្យក្តៅ ចាក់ប្រេងឆាចូល ចាប់ដំឡូងបារាំងដែលប្រឡាក់ម្សៅបំពងម កតំរៀបគ្នាក្នុងខ្ទះហើយបំពងដោយបន្ថយភ្លើងឲ្យនៅតិចៗល្មម ចៀនត្រឡប់រហូតដល់ដំឡូងឆ្អិនពណ៌មាស រួចដាក់សម្រស់ប្រេងចេញហើយដាក់ក្នុងចាន មួយដោយឡែក
- យកប្រេងឆាដែលសល់ពីចៀនដំឡូង១ភាគចាក់ស្រោចលើខ្ទឹមក្រហមដែលបានហាន់ រួចដាក់ក្នុងខ្ទះ១ទុកដោយឡែក។
- យកប្រេងឆាដែលសល់ពីចៀនដំឡូង១ភាគទៀតចាក់ចូលខ្ទះ (ភ្លើងតិចៗ)ដាក់សាច់ជ្រូកឆាត្រឡប់ រហូតឆ្អិន ដាក់ខ្ទឹមស ទឹកស៊ីអ៊ីវ ចូលឆាត្រឡប់រួចចាក់ដំឡូងចៀនចូល ដាក់ម្ទេសប្លោកចូលឆា ត្រឡប់រួចចាក់ទឹកប្រហែល៥០សេសេចូល រោយស្លឹកខ្ទឹម ឆាឲ្យឆ្អិនដាក់ចុះ(រយៈពេល២ទៅ៣នាទី)។

- ជិតដល់ពេលបរិភោគដាក់ខ្ទះដែលមានខ្ទឹមក្រហមដាំសារជាច្មី (បើកភ្លើងតិចៗ)ចាក់ដំឡូង ចៀនឆាពីលើខ្ទឹមក្រហម រោយល្ងរសពីលើដាក់លើភ្លើងតិចៗរយៈពេល១ទៅ២នាទី ដាក់ចុះ ជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: ក្រហម លឿង ផ្តាឈូក និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ត។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ខ្លាញ់ជ្រូក ប្រេងឆា ដំឡូងបារាំង ល្ងរស។អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារ មានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ម្ទេសប្លោកក្រហម បៃតង ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម។អាហារការពារ ជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២៤. ឆាសណ្តែកបណ្តុះសាច់ជ្រូកបីជាន់

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- សាច់ជ្រូកបីជាន់ : ០. ២៥ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- ពងទា : ១ គ្រាប់
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម
- សណ្តែកបណ្តុះ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកគូឆាយ : ០.២ គីឡូក្រាម
- ប្រេងឆា : ៣ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទី : ១ កូនដុំ
- ទឹកក្រូចឆ្មារ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចបុក : ១ ចិប

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយ សាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុន សិន

- សណ្តែកបណ្តុះបេះយកសំបកសណ្តែកចេញឲ្យអស់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់កញ្ជ្រែង សម្រក់ទឹក
- ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបកចេញ ចិតជាបន្ទះស្តើងៗ រួចហាន់ជាចំរៀកតូចៗ រាងទ្រវែងដូចរាងសណ្តែកបណ្តុះ ទុក១ឡែក
- ស្លឹកគូឆាយ លាងទឹកឲ្យស្អាត កាត់ប្រវែងស្មើនឹងសណ្តែកបណ្តុះ។ ស្លឹកខ្ទឹមហាន់ខ្លីៗ
- ខ្ទឹមស លាងទឹកបកសំបកចេញ ចិញ្ជាំឲ្យល្អិត
- ខ្ទីចិតសំបកចេញ កាត់ជាចំណិតតូចល្អិតដូចខ្ទឹមសចិញ្ជាំ
- សាច់ជ្រូកបីជាន់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់ស្រុះក្នុងទឹកពុះរយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ រួចហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗ។
- ពងទាគោះដាក់ចាន រាយឲ្យបែក
- ដាក់ដាំខ្ទះឲ្យក្តៅចាក់ប្រេងឆា១ស្លាបព្រាកាហ្វេចូល រួចបន្ថយភ្លើងមកតិចៗដាក់ចៀនពងទា។ ពងទាចៀនរួចកាត់ជាបន្ទះប៉ុនម្រាមដៃសំប៉ែតៗ
- ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ ១ស្លាបព្រាបាយ ចូលក្នុងចានចង្កើះមួយ ថែមទឹកក្រូចឆ្មារ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹក២ស្លាបព្រាបាយ រួចកូរឲ្យសព្វ។
- ដាក់ដាំខ្ទះម្តងទៀតឲ្យក្តៅដាក់ប្រេងឆា ២ស្លាបព្រាបាយចូល ដាក់ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមសចិញ្ជាំ ខ្ទីឆាត្រឡប់ឡើងចុះ រួចដាក់សាច់ជ្រូកចូល ឆាត្រឡប់ឲ្យឆ្អិនសាច់ រួចដាក់ការ៉ុតចូលឆាត្រឡប់ ឡើងចុះ ប្រហែល ២នាទី ទើបដាក់សណ្តែកបណ្តុះចូលឆាលាយជាមួយគ្នា ប្រហែល១នាទី ទើបចាក់ ទឹកលាយគ្រឿងពីក្នុងកូនចានចង្កើះចូល ដាក់ពងទា ស្លឹកគូឆាយ ឆាត្រឡប់ឲ្យស្មើសាច់ប្រហែល ១នាទី ដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ លឿង ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក ពងទា (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមាន ប្រភពពីសត្ត។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- **អាហារថាមពល៖** ខ្លាញ់ជ្រូក ប្រេងធា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** សណ្តែកបណ្តុះ ស្លឹកគូធាយ ការ៉ុត ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ខ្ទី។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

២៥. ឆាតៅហ៊ូ សាច់ជ្រូក ប្រេងខ្យង

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- សាច់ជ្រូកបីជាន់ : ០. ៣០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ៥ កំពឹសធំ
- តៅហ៊ូ : ៤ ដុំ
- ខ្ញី : ០.៤ ខាំ
- ម្ទេសប្លោកក្រហម : ១ ផ្លែ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ម្សៅឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងឆា : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ក្រូចឆ្មារ : ១ ចំណិត
- ស្លឹកខ្ទឹម : ១ ខាំ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងតៅហ៊ូឲ្យស្អាត កាត់តាមបណ្តោយជាពីរ រួចកាត់ទទឹងជា ៦ ដាក់ក្នុងចានមួយដោយឡែក។

- ម្ទេសប្លោកក្រហម លាងទឹកឲ្យស្អាត យកគ្រាប់ចេញឲ្យអស់ រួចហាន់ជាបន្ទះបួនជ្រុងល្អិតៗ។
- សាច់ជ្រូកបីជាន់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់ស្រុះក្នុងទឹកពុះ រយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ រួចចិញ្ច្រាំ។

- ខ្ទឹមស លាងទឹករួចបកសំបកចេញ ចិញ្ច្រាំឲ្យល្អិត ដាក់ក្នុងចានមួយ ជាមួយម្ទេសប្លោកក្រហម។
- ខ្ញី លាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតបកសំបកចេញ ហាន់តូចៗដូចម្ទេសប្លោក ដាក់ក្នុងចានជាមួយខ្ទឹមស
- ស្លឹកខ្ទឹមលាងឲ្យស្អាត ហាន់វែងៗ ប្រវែង១ថ្នាំងដៃ។
- ដាក់ដាំទឹកឲ្យពុះ ដាក់អំបិលចូល។ ដាក់តៅហ៊ូចូល ស្ងោររយៈពេល២នាទី រួចចាក់ចូលក្នុង កញ្ច្រែងសម្រក់ទឹកចេញ។
- យកកូនចានមួយចាក់ ប្រេងខ្យង ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងច្របាច់ក្រូចឆ្មារចូល កូរឲ្យសព្វ។
- ដាំខ្ទះចាក់ប្រេងឆាចូល ដាក់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំឆាត្រឡប់ឲ្យឆ្អិន ដាក់ខ្ទឹមស ខ្ញី និងម្ទេសក្រហមចូល ឆាត្រឡប់ឲ្យឆ្អិន ចាក់ទឹក១០០សេសេចូល ចាក់ទឹកប្រេងខ្យងដែលលាយហើយចូល ឆាឲ្យចូលគ្នា រួចចាក់តៅហ៊ូចូល ឆាត្រឡប់ថ្មមៗ កុំឲ្យបែកតៅហ៊ូ បិទគំរបដាំលើភ្លើងរយៈពេល២ទៅ៣នាទី ចាក់ទឹកម្សៅឆាដែលលាយទឹកចូល រោយស្លឹកខ្ទឹមពីលើ ឆាត្រឡប់ម្តងទៀត ទើបដាក់ចុះ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌ៈ ក្រហម លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក តៅហ៊ូ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ និងពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (សណ្តែកសៀង)។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុល កោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ខ្លាញ់ជ្រូក ប្រេងឆា ម្សៅឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ម្ទេសប្លោកក្រហម ស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ខ្ញី ក្រូចឆ្មារ។អាហារការពារ ជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

២៦. ឆាបន្លែគ្រប់មុខប្រេងខ្យង

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៤០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

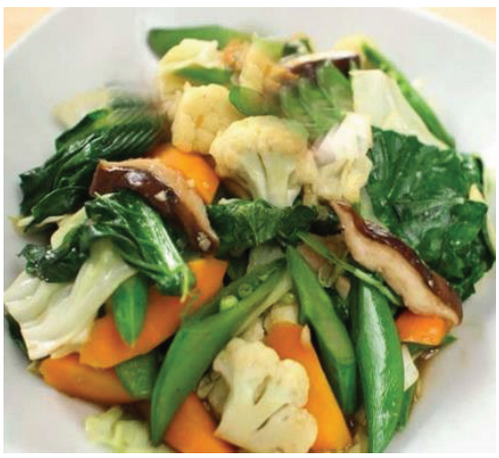
- ផ្ការខាត់ណា : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពឹស
- សណ្តែកគួរ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្ពៃតឿ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ទឹក : ៣ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ២ មើម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្ទេសប្លោក (ទុំនិងខ្ទី) : ៤ ផ្លែ
- ប្រេងខ្យង : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងបន្លែ ជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ ទឹក ចិតដាក់ចានទុក មួយឡែក។
- ដាក់ឆ្នាំងដាំទឹកឲ្យពុះ បង់អំបិលបន្តិចចូល រួចដាក់ស្រុះផ្ការខាត់ណា សណ្តែកគួរ ម្ទេសប្លោក ស្ពៃតឿ ការ៉ុត(រយៈពេល២នាទី) រួចស្រង់ចេញពីខ្ទះ ដាក់ក្នុងកញ្ជ្រែងឲ្យស្រក់ទឹក។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ដាក់ដាំខ្នះលើភ្លើងចង្ក្រានឲ្យក្តៅ ចាក់ប្រេងឆា ដាក់ខ្ទឹមសបំពងឲ្យឈ្ងុយ ចាក់ប្រេងខ្យង១ស្លាបព្រាកាហ្វេចូលឆាត្រឡប់ រួចចាក់បន្លែដែលស្រុះហើយទាំងអស់ចូលក្នុងខ្ទះឆា ចាក់ប្រេងខ្យងដែលនៅ សល់ចូល ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ ឆាត្រឡប់ឲ្យសព្វ រួចចាក់ទឹកធម្មតា៣ស្លាបព្រាបាយចូលឆាត្រឡប់ ទុកឲ្យឆ្អិនជាការស្រេច។



៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: ក្រហម លឿងទុំ លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សណ្តែកគួរ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីរុក្ខជាតិ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ផ្ការខាត់ណា ស្ពៃតឿ ម្ទេសប្លោក ការ៉ុត ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់ កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

២៧. ឆាបន្លែគ្រប់មុខសាច់ជ្រូក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥ នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- សាច់ជ្រូក : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពឹស
- ត្រសក់ : ០.៥០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទឹមបារាំង : ០.២០ គីឡូក្រាម
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម
- ការ៉ុត : ២ មើម
- ប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្ពៃខៀវ : ០.៣០ គីឡូក្រាម
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹក : ៣ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យ ស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងបន្លែ ជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក ចិតដាក់ចានទុកមួយឡែក។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ស្លឹកខ្ទឹមកាត់យកគល់ឲ្យវែង (២កង់) ស្លឹកហាន់ល្អិតៗ
- សាច់ជ្រូកបីជាន់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់ស្រុះក្នុងទឹកពុះរយៈពេល១នាទី ស្រង់ចេញ រួចហាន់ជាបន្ទះៗ
- ដាក់ដាំខ្នះលើភ្លើងចង្ក្រានឲ្យក្តៅ ចាក់ប្រេងឆា ដាក់ខ្ទឹមស បំពងឲ្យឈ្ងុយ ដាក់សាច់ជ្រូក ដាក់ប្រេងខ្យង ឆាត្រឡប់ឲ្យឆ្អិន ដាក់បន្លែ និងចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល ឆាត្រឡប់ឲ្យសព្វ ចាក់ទឹក៣ស្លាបព្រាបាយចូល ឆាត្រឡប់ ដាក់គល់ខ្ទឹម ទុកឲ្យឆ្អិនរោយស្លឹកខ្ទឹមពីលើជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌ៈ លឿងទុំ ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់ជ្រូក (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុង ការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ត្រសក់ ខ្ទឹមបារាំង ការ៉ុត ស្ពៃខៀវ ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់កុមារ ទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

២៨. ឆាបន្លែគ្រប់មុខសាច់គោ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ១៥នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- សាច់គោ : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០កំពិស
- ត្រសក់ : ០. ៥០ គីឡូក្រាម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទឹមបារាំង : ១ មើមធំ
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៥ ដើម
- ការ៉ុត : ២ មើម
- ប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ម្នាស់ : ១ ផ្លែធំ
- ប្រេងឆា : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹក : ៣ ស្លាបព្រាបាយ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន។
- លាងបន្លែ ជាមួយទឹកស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក ចិតជាក់ចាន ទុកមួយឡែក។
- ស្លឹកខ្ទឹមកាត់យកគល់ឲ្យវែង (២កង់) ស្លឹកហាន់ល្អិតៗ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- សាច់គោលាងទឹកឲ្យស្អាត ហាន់ជាបន្ទះៗ
- ដាក់ដាំខ្នះលើភ្លើងចង្ក្រានឲ្យក្តៅ ចាក់ប្រេងធា ដាក់ខ្ទឹមស បំពងឲ្យឈ្ងុយ ដាក់សាច់គោ និងប្រេងខ្យងចូលធា
- ត្រឡប់ឲ្យឆ្អិន ដាក់បន្លែត្រសក់ ខ្ទឹមបារាំង ការ៉ុត និងម្នាស់ ដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល ធាត្រឡប់ឲ្យសព្ធ ចាក់ទឹកពាស្លាបព្រាបាយចូល ធាត្រឡប់ ដាក់គល់ខ្ទឹម ទុកឲ្យឆ្អិនរោយស្លឹកខ្ទឹមពីលើជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: លឿងទុំ លឿង ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** សាច់គោ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្ធ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ប្រេងធា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារ ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ត្រសក់ ខ្ទឹមបារាំង ការ៉ុត ម្នាស់ ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

២៩. ខបើងជ្រូក

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៣០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៥០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- ជើងជ្រូក : ១ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពឹស
- ខ្ទី : ១ មើមតូច(កន្លះខាំ)
- ការ៉ុត : ១ មើម
- តៅហ៊ូ : ២ ដុំ
- ស្ពរត្នោត : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ពងទា : ៥ គ្រាប់
- ខាត់ណា : ០.៣ គីឡូក្រាម
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងធា : ១ ចានចង្កឹះ
- ម្រេចខ្មៅ : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវខាប់ : ១/២ ស្លាបព្រាបាយ
- ឬសគិនធាយ : ៥ ដើម
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូ ឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- លាងដើមគិនឆាយជាមួយទឹកស្អាតទុកឲ្យស្រក់ទឹក កាត់យកតែ ឬសហាន់តូចៗដាក់ចានទុកមួយឡែក
- ស្លឹកខ្ទឹមកាត់យកគល់ឲ្យវែង(២កង់)ស្លឹកហាន់ល្អិតៗ
- ជើងជ្រូកដករោម លាងទឹកឲ្យស្អាត កាប់ជាដុំៗ រួចយកទៅបំពងដោយដាក់ខាងស្បែកឲ្យនៅក្រោម ឲ្យលឿងបន្តិច ស្បែកឡើងកន្ទួលតិចៗ (៣ទៅ៤នាទី)ទុកឲ្យស្រក់ខ្លាញ់ដួសដាក់ក្នុងចាន១ទុកដោយ ឡែក
- តៅហ៊ូ១ កាត់ជា៥ដុំ។ រួចយកទៅបំពង ឲ្យលឿងបន្តិច ទុកឲ្យស្រស់ខ្លាញ់ដួសដាក់ក្នុងចាន១ ទុក ដោយឡែក។
- ពងទាលាងឲ្យស្អាត ស្ងោរឲ្យឆ្អិនល្មមបកសំបកបាន ស្រង់យកទៅត្រាំទឹក បកសំបកចេញ។
- យកម្រេចខ្មៅដាក់ក្នុងត្បាល់បុក និងថែមអំបិលបន្តិច បុកឲ្យម៉ដ្ឋ រួចដាក់ឬសគិនឆាយចូល រួចបុកបន្តទៀត បន្ទាប់មកដាក់ខ្ទឹមសបុករហូតដល់ម៉ដ្ឋ។
- ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបករួចកាត់ទទឹងជាកង់ៗ។ខាត់ណាលាងទឹកឲ្យស្អាត បកយកសំបក ចេញពីដើមខាត់ណា រួចកាត់ជាចំណិតបញ្ជៀង ស្លឹកហាន់ទទឹង។
- ដាក់ដាំឆ្នាំងលើភ្លើងចង្ក្រាន ដាក់ស្ករត្នោត ហើយកូរឲ្យរលាយរហូតដល់ឡើងពពុះ យកខ្ទឹមម្រេច និងគល់គិនឆាយចូល កូរច្របល់ឲ្យសព្វ និងដាក់ទឹកបន្តិចកូរឲ្យឡើងឈ្ងុយ រួចដាក់ជើងជ្រូក ដែលបំពងរួចចូលកូរត្រឡប់ឲ្យចូលជាតិគ្នា ហើយចាក់ទឹកឲ្យលិចសាច់ជ្រូក ចាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល ទឹកស៊ីអ៊ីវខាប់ បន្ថែមខ្ចី ហើយគ្របឆ្នាំង រំងាស់ ឲ្យពុះ ហើយ ដាក់តៅហ៊ូ ការ៉ុត និងដើមខាត់ណាចូលហើយរំងាស់បន្តទៀត ឲ្យផុយសាច់ជ្រូកទើបដាក់ស្លឹកខាត់ណារួចដាក់ចុះ។ ពេលបរិភោគដួស ដាក់ចានហើយរោយគល់ខ្ទឹម ស្លឹកគិនឆាយ និងស្លឹកខ្ទឹមពីលើ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៤ពណ៌: ស លឿងទុំ លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ជើងជ្រូក តៅហ៊ូ (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយ ដែលមានប្រភពពីសត្ត និងរុក្ខជាតិ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ខ្លាញ់ជ្រូក ស្ករត្នោត ប្រេងឆា អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ការ៉ុត ខាត់ណាស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣០. ខត្រីរៀល (ផុយឆ្អឹង)

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម១២ដល់៣៦ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ៦០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៨០នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ១០នាក់

- ត្រីរៀល : ១.២ គីឡូក្រាម
- ខ្ទឹមស : ១០ កំពឹស
- អំពៅ : ៣ ថ្នាំង
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ប៉ែងប៉ោះទុំ : ៤ ផ្លែ
- ស្ករត្នោត : ២ ស្លាបព្រាបាយ
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចគ្រាប់ : ១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចម៉ដ្ឋ : ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករស : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងខ្យង : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ម្នាស់ទុំ : ១ ផ្លែ

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុន សិន

- អំពៅលាងទឹកឲ្យស្អាត សកសំបកចោលត្រួសៗ រួចកាប់ សំប៉ែតៗតាមបណ្តោយ ទុកទ្រាប់បាតឆ្នាំង
- ប៉ែងប៉ោះលាងទឹកឲ្យស្អាត កាត់ស្នាមទងចេញឲ្យស្អាត ពុះជា ៤
- ម្នាស់ចិតសំបកលាងទឹកអំបិលឲ្យស្អាត កាត់ស្នួលកណ្តាលចេញ រួចហាន់ជាបន្ទះៗ
- ត្រីរៀល វះពោះកាត់កន្ទុយ និងព្រុយចោល ខ្វះយកស្រកីចោលឲ្យអស់ លាងទឹកឲ្យស្អាត ដាក់ក្នុងកញ្រ្ជែងឲ្យស្រក់ទឹក
- យកម្រេចខ្មៅដាក់ក្នុងត្បាល់ បុកឲ្យម៉ដ្ឋ បន្ទាប់មកដាក់ខ្ទឹមសបុករហូតដល់ម៉ដ្ឋ
- យកត្រីដាក់ក្នុងចានធំ ដាក់ខ្ទឹមនិងម្រេចបុក ដាក់ស្ករស ប្រេងខ្យង និងទឹកស៊ីអ៊ីវប្រៃបន្តិច ត្រីឲ្យចូលជាតិជាមួយគ្រឿង រួចផ្អាប់ទុក ១០ នាទី។
- ដាក់ដាំឆ្នាំងលើភ្លើងចង្រ្កាន ដាក់ស្ករត្នោត ហើយកូរឲ្យរលាយរហូតដល់ឡើងពពុះ ជើងអង្រ្កង ដាក់ម្រេចបុកចូល ដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវចូល ចាក់ទឹកចូលកូរប្រៃបន្តិចឲ្យសព្វ ទើបដាក់អំពៅទ្រាប់បាតឆ្នាំង រួចតម្រៀបត្រីដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងឲ្យមានរបៀប និងចាក់ទឹកដែលប្រឡាក់ត្រីរោយពីលើត្រី រួចគ្របគំរប ហើយរង់ាស់ឲ្យពុះប្រហែល ៥ នាទី រួចថែមទឹកឲ្យលិចត្រី រង់ាស់ឲ្យរីងទឹកទើបដាក់ប៉ែងប៉ោះ និងម្នាស់ចូលរង់ាស់ឲ្យរីងទឹក និងថែមទឹក ៣ ទៅ ៤ ដង (ម្តងៗកុំថែមទឹកច្រើនពេក) រង់ាស់ រហូតឆ្អឹងត្រីផុយល្អ ភ្លក់មើលបើសាបបង់អំបិលអ៊ីយ៉ូដចូលជាការស្រេច។ ពេលពិសារោយស្លឹកខ្ទឹម ពីលើ។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (២ពណ៌: លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្តាបនារាងកាយ៖** ត្រីរៀល (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្តាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមារីកលូតលាស់លូតកំពស់ ធ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ស្ករត្នោត អំពៅ ម្នាស់ អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពារាងកាយ៖** ប៉ែងប៉ោះស្លឹកខ្ទឹម ខ្ទឹមស ។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣១. ពងទាចំហុយ

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ១២ ដល់ ៣៦ ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ១៥ នាទី
- រយៈពេលចំអិន៖ ២០នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥នាទី

២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ស៊ុត : ៣ គ្រាប់
- ស្លឹកខ្ទឹម : ៣ ដើម
- ម្រេចម៉ដ្ឋ : ១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករស : ១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ការ៉ុត : ១ មើម

៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយ សាប៊ូ ឲ្យស្អាត ៣ក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុន សិន
- យកស្លឹកខ្ទឹមលាងទឹកឲ្យស្អាត និងហាន់ឲ្យខ្លីៗ
- ការ៉ុតលាងទឹកឲ្យស្អាត ចិតសំបក រួចហាន់ឲ្យល្អិត
- ពងទាលាងទឹកឲ្យស្អាត រួចគោះដាក់ចាន១ ហើយវាយឲ្យបែកស្មើ

សាច់ ដាក់ម្រេច ទឹកស៊ីអ៊ីវ ស្ពរស ចូល ហើយកូរច្របល់ឲ្យសព្វ ហើយដាក់ស្លឹកខ្ទឹម និងការ៉ុត ចូល កូរម្តងទៀត។

- ដាក់ចំហុយលើចង្ក្រាន ប្រមាណ១០នាទី ពេលឆ្អិនហើយដាក់ចុះជាការស្រេច។

៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (២ពណ៌: លឿង និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖** ពងទា (មានប្រូតេអ៊ីន)ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមាររីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។
- **អាហារថាមពល៖** ស្ពរសជាអាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** ការ៉ុត ស្លឹកខ្ទឹម ជាអាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំង នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

សេចក្តីណែនាំអំពីរបៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម

សារគន្លឹះ (ទំព័រទី ១២: របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដល់កុមារតូចៗ វគ្គ១)

- អាហារបន្ថែម គឺជាអាហារដែលយើងត្រូវផ្តល់បន្ថែមទៅលើទឹកដោះម្តាយ ដល់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើង។បន្ថែម នៅពេលដែលទារកអាយុបាន ៦ខែ ការផ្តល់ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់គឺមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការរីកចំរើនរបស់កុមារឡើយ។ អាហារបន្ថែមដំបូង ដែលផ្តល់ដល់កុមារតូចៗមានអាយុចាប់ពី៦ខែទៅ ត្រូវមានលក្ខណៈជ្រាយ ទន់ ម៉ដ្ឋ សំបូរទៅ ដោយសារជាតិចិញ្ចឹម និងងាយស្រួលរំលាយ។ ម្តាយត្រូវចម្អិនអាហារសម្រាប់កុមារឲ្យបានឆ្អិន និងផុយហើយញ៉ាម៉ដ្ឋល្អ។ បើអាហារស្ងួតពេក ម្តាយអាចយកទឹកដោះលាយជាមួយអាហារនោះ ឲ្យមានជាតិសើម និងទន់ ដែលជួយឲ្យកុមារ ងាយស្រួលលេប។

សារគន្លឹះ (ទំព័រទី ១៣ : របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដល់កុមារតូចៗ វគ្គ២)

ព័ត៌មានបច្ចេកទេសសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា:

- អាហារបន្ថែមដែលផ្តល់ដល់កុមារតូចៗ មានអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅត្រូវមានលក្ខណៈជ្រាយ ទន់ ម៉ដ្ឋ សំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម និងងាយស្រួលរំលាយ។ ម្តាយត្រូវចំអិនអាហារសម្រាប់កុមារ ឲ្យបានឆ្អិន និងផុយ ហើយពាតឲ្យម៉ដ្ឋល្អ។បើអាហារស្ងួតពេកម្តាយៗអាចយកទឹកដោះ លាយជាមួយ អាហារនោះអោយមានជាតិសើម និងទន់ ដែលជួយឲ្យកុមារងាយស្រួលក្នុងការលេប។
- សន្លឹកប័ណ្ណទី១៣នេះបង្ហាញម្តាយអំពីការរៀបចំអាហារផ្សេងៗដល់កុមារតូចៗ
- កុមារតូចៗអាចបរិភោគត្រី និងសាច់ ប្រសិនបើយើងរៀបចំដូចខាងក្រោម៖
  - **ត្រី៖** គួរស្ងោរឲ្យឆ្អិនល្អ ហើយបេះឲ្យល្អិតៗ កុំឲ្យដោយឆ្អឹង
  - **បន្លែ៖** គួរហាន់ឲ្យបានល្អិតៗ ហើយស្ងោរឲ្យបានឆ្អិនផុយល្អ
  - **សាច់៖** គួរចិញ្រាំឲ្យម៉ដ្ឋ ហើយស្ងោរឲ្យបានឆ្អិនល្អ

ឯកសារយោង៖ សន្លឹកបិទបើកស្តីពី BFCI «ការចិញ្ចឹម និងគាំពារ ទារកនិងកុមារ ដើម្បីសុខភាព រាងកាយមាំមួន និងប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ » ទំព័រទី១១-១៣ នៃកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ក្រសួងសុខាភិបាល។ ដោយមានការគាំទ្រពីក្រុមការងារបច្ចេកទេសអាហារូបត្ថម្ភ: Unicef, WHO, USAID, Helen Keller, RACHA, RHAC, A2Z និងអង្គការដៃគូរដ៏ទៃទៀត។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣២. បបរខាប់ត្រប់ត្រើច

សម្រាប់កុមារអាយុ ៦ដល់ ២៤ខែ

១.រយៈពេល

- រយៈពេលរៀបចំ៖ ២០ នាទី
- រយៈពេលចំអិន ៖ ១៥ នាទី
- សរុបរយៈពេលចំអិនអាហារ៖ ៣៥ នាទី

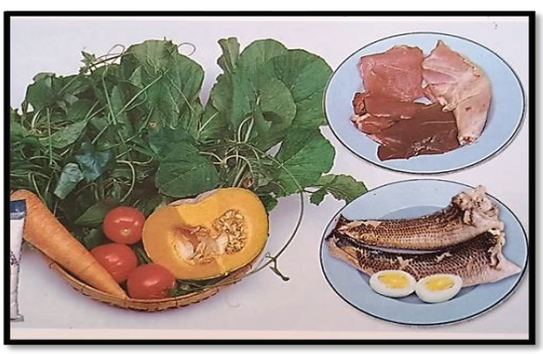
២. បរិមាណគ្រឿងផ្សំសម្រាប់មនុស្ស៖ ៥នាក់

- ត្រី សាច់ ប្លើម : ០.៥ គីឡូក្រាម
- ស៊ុត : ១ គ្រាប់
- អង្ករ : ០.២៥ គីឡូក្រាម
- ផ្ទីរ : ០.៥ ខាំ
- ល្ពៅ : ១ គីឡូក្រាម
- ត្រកួន : ១ ខាំ
- ការ៉ុត : ១ មើម
- ប្រេងសណ្តែក : ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ដំឡូងជ្វា : ១ មើម

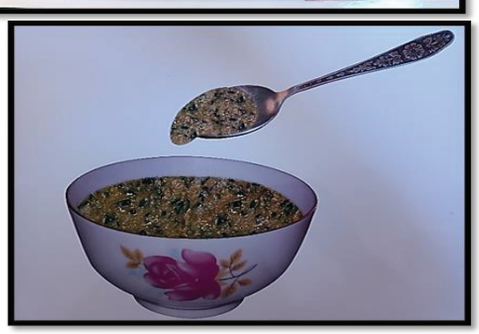
៣. របៀបចម្អិន

- មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវលាងដៃនឹងទឹកជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ពាក់មួក ឬជូតក្បាលនឹងក្រមាជាមុនសិន
- ធ្វើត្រីលាងឲ្យស្អាត រួចដាក់ស្ងោរឲ្យឆ្អិន ទុកឲ្យត្រជាក់រួចបេះយកតែសាច់។
- ដាក់អង្ករក្នុងឆ្នាំង លាងអង្ករឲ្យស្អាត រួចដាក់ដាំលើជើងក្រាន
- ពងទាលាងទឹកឲ្យស្អាត

- នៅពេលរង់ចាំអង្ករបែកមាត់ចាប ត្រូវលាងបន្លែឲ្យស្អាត ទុកឲ្យស្រក់ទឹក រួចហាន់ជាដុំតូចៗ បន្លែទន់ក៏ត្រូវចិញ្ច្រាំឲ្យម៉ដ្ឋ។
- នៅពេលចំអិនចូរចងចាំថាបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង គឺខាប់ មិនធ្លាក់ពីស្លាបព្រានៅពេលផ្អៀង។ដូចនេះសូមប្រយ័ត្នកុំឲ្យបបរវារឲ្យសោះ។
- ពេលអង្ករបែកមាត់ចាបហើយ ត្រូវបង់ល្មៅ ការ៉ុត និងដំឡូងចូល កូរឲ្យបានញឹកកុំឲ្យខ្លោច ជាប់បាតឆ្នាំង នៅពេលបន្លែរឹងឆ្អិន ដាក់ត្រី ត្រកួន ផ្ទឹរ ចូលកូរឲ្យសព្វ គោះពងទាដាក់ចូលកូរឲ្យសព្វ ដាំរហូតបបរឆ្អិន ហើយខាប់ទើបដាក់ប្រេងសណ្តែកចូល កូរឲ្យសព្វជាការស្រេច។



(បើប្រើសាច់ជ្រូក សាច់មាន់ ឬសាច់គោមិនចាំបាច់ស្ងោរដូចត្រីទេ តែត្រូវចិញ្ច្រាំសាច់ឲ្យម៉ដ្ឋ។ បន្លែ និងសាច់ត្រូវប្តាស់ប្តូរពី១ថ្ងៃទៅ១ថ្ងៃ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូររសជាតិ និងខ្លិនសម្រាប់កុមារ)



❖ **កំណត់ចំណាំ៖**

ការចំអិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងគឺត្រូវចម្អិនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គឺបបរត្រូវតែខាប់ មិនធ្លាក់ពីស្លាបព្រានៅពេលផ្អៀង។

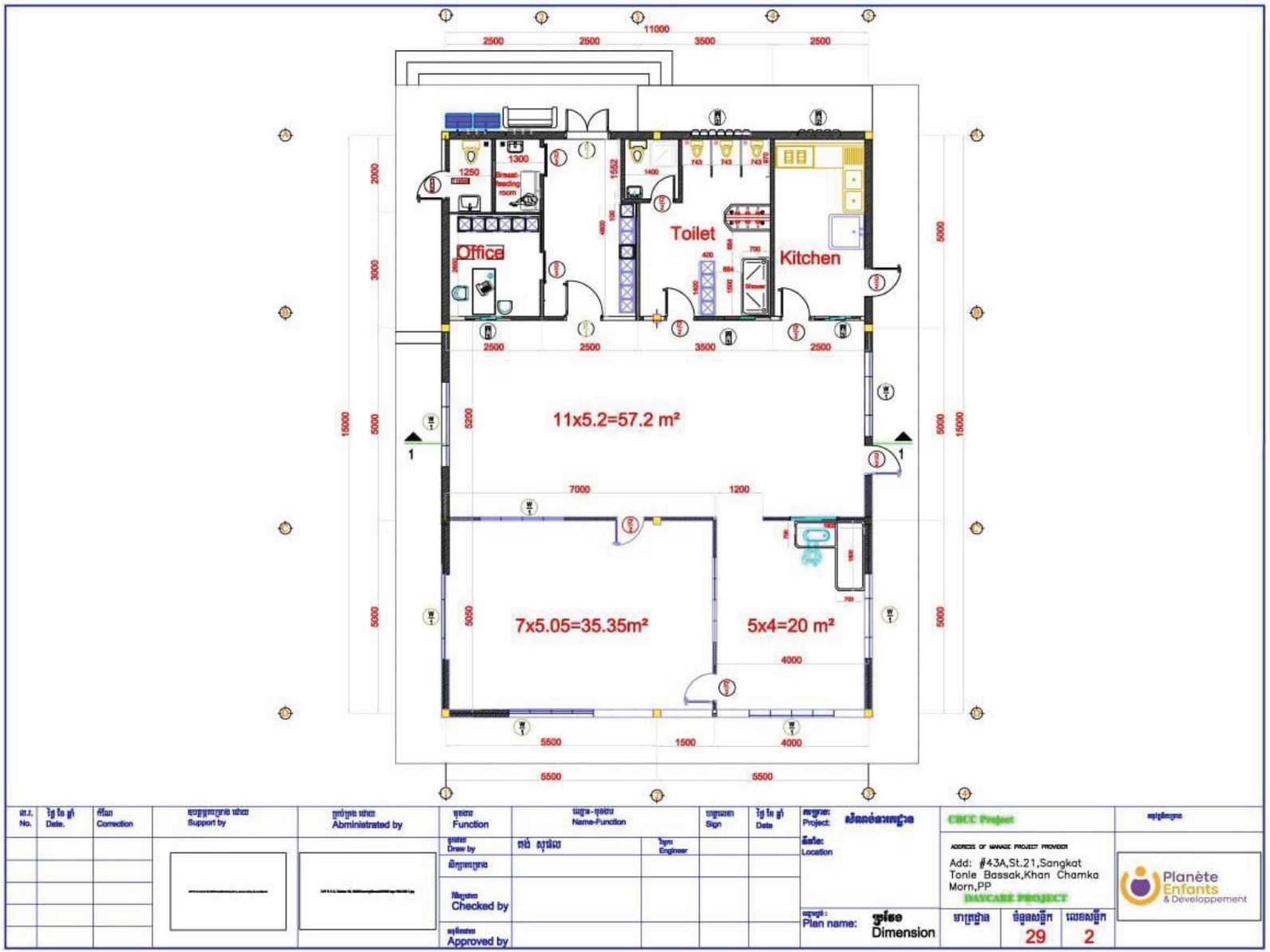
៤. គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ (៣ពណ៌៖ លឿង ស និងបៃតងចាស់)

- **អាហារស្តាបនារាងកាយ៖** ត្រី ឬសាច់ ថ្លើម ពងទា (មានប្រូតេអ៊ីន) ជាអាហារស្តាបនា រាងកាយដែលមានប្រភពពីសត្វ។អាហារក្រុមនេះជួយថែរក្សា និងជួសជុលកោសិកា។ ជួយឲ្យកុមារ រីកលូតលាស់ លូតកំពស់ ឆ្លាត ព្រមទាំងធ្វើឲ្យកុមារខ្លាំង និងរឹងមាំ។

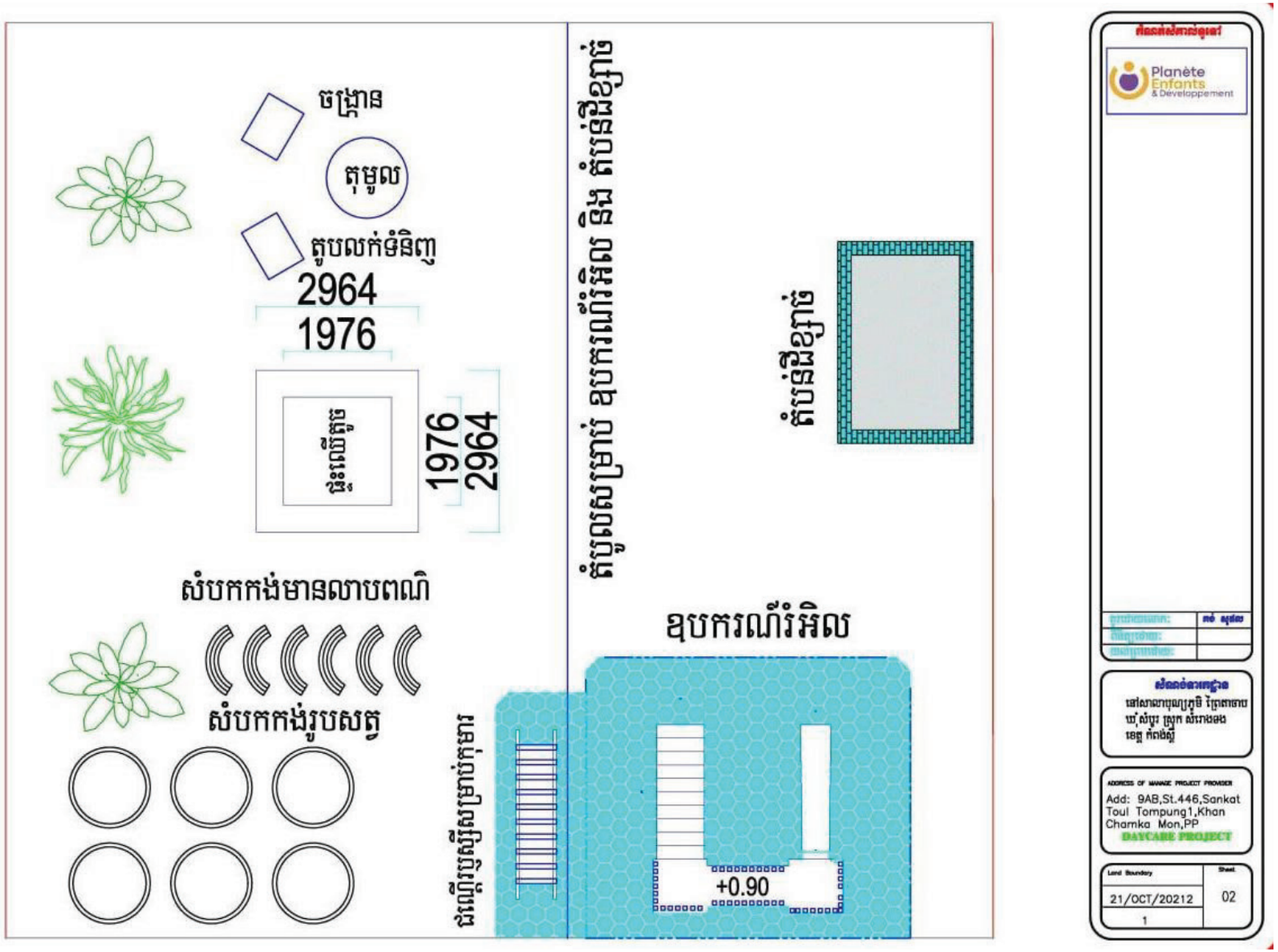
youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- **អាហារថាមពល៖** អង្ករ ដំឡូង ប្រេងឆា។ អាហារថាមពលជួយឲ្យកុមារមានថាមពលច្រើន និងជួយដល់កុមារក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ជួយបឺតស្រូបយកជីវជាតិអា។
- **អាហារការពារកាយ៖** ល្ពៅ ការ៉ុត ត្រកួន ផ្ទឹរ។អាហារការពារជួយដល់កុមារទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឲ្យខួរក្បាលពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ២៖ ប្លង់កម្រាលឥដ្ឋខាងក្នុងទារកដ្ឋាន

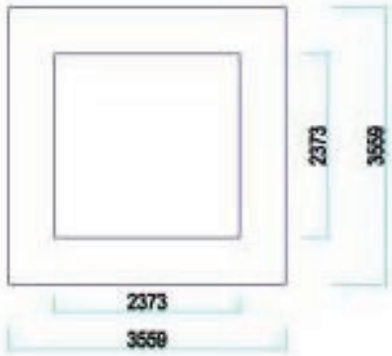


៣.១. ឧទាហរណ៍ប្លង់នៃទីធ្លាលេងខាងក្រៅ

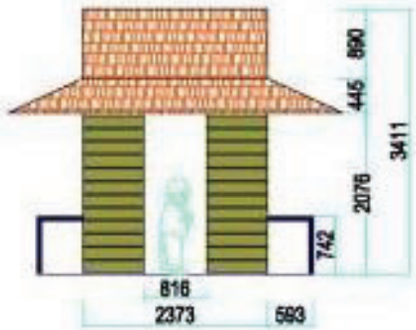


youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

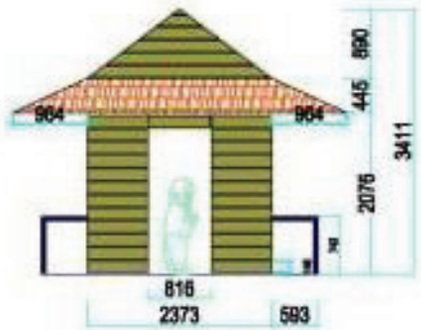
៣.២. ផ្ទះឈើតូច



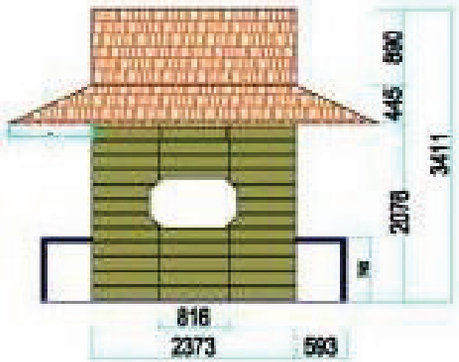
ប្លង់



រូបភាពមើលពីក្រោយ



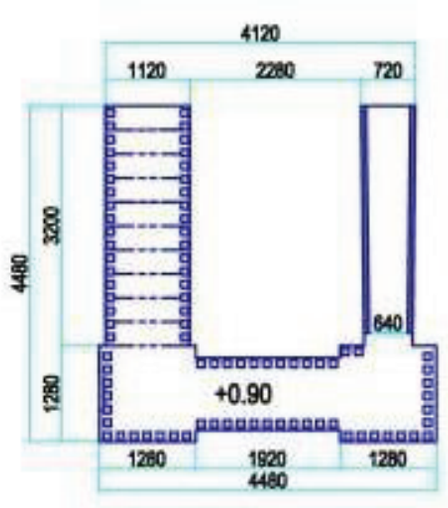
រូបភាពមើលពីមុខ



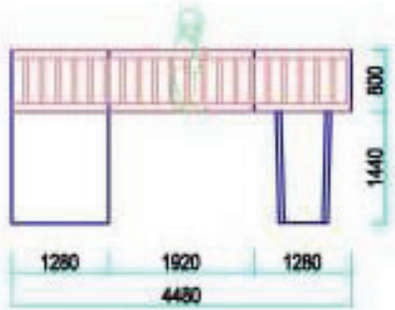
រូបភាពមើលពីខាងស្តាំ

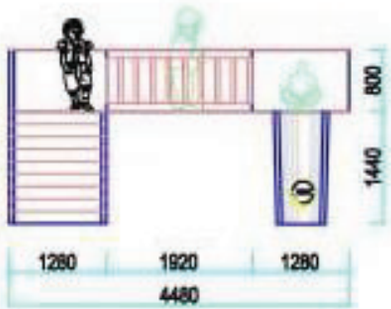
រូបភាពមើលពីខាងឆ្វេង

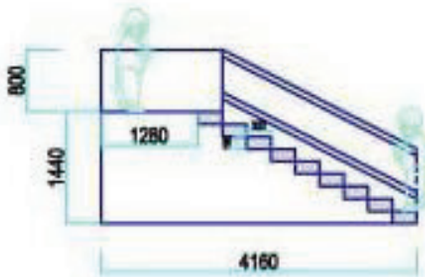
៣.៣. ឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍រំអិលខាងក្រៅសម្រាប់កុមារអាយុ ០ ទៅ ៣ ឆ្នាំ

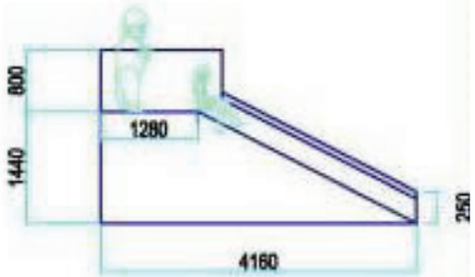


បង់





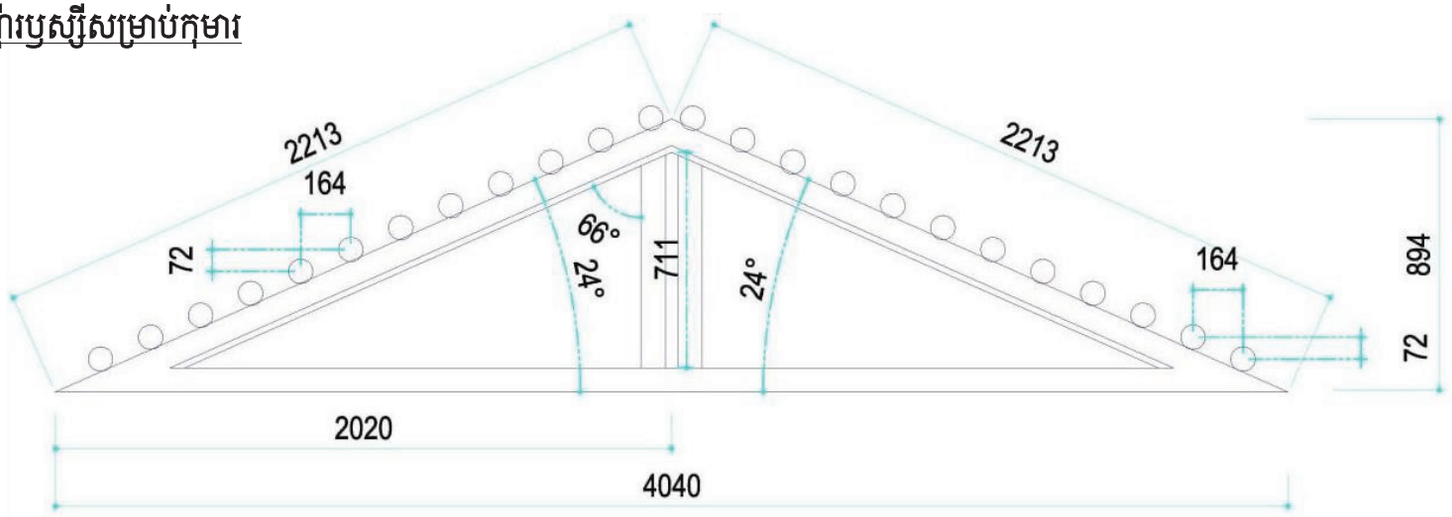




រូបភាពមើលពីក្រោយ	រូបភាពមើលពីមុខ	រូបភាពមើលពីខាងស្តាំ	រូបភាពមើលពីខាងឆ្វេង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣.៤. ជណ្តើរឬសរ្សីសម្រាប់កុមារ



របថត (ខាងក្រោម)ថតនៅទារកដ្ឋានព្រៃតាចាប (ឃុំ សំបូរ)

៣.៥. ឧទាហរណ៍នៃការលេងសំបកកង់ឡាននៅទីធ្លាលេងខាងក្រៅ

កង់ឡានពំណចម្រុះនៅទីធ្លាខាងក្រៅសម្រាប់ចលនាធំ (រូបភាពខាងស្តាំ) ថតនៅទារកដ្ឋានត្រពាំងគង ១ និង ២ ក្នុងឃុំត្រពាំងគង (ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)

រូបសត្វធ្វើពីកង់ឡាន (ខាងឆ្វេង) នៅទារកព្រៃតាចាប ក្នុងឃុំសំបូរ (ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)

ឧបសម្ព័ន្ធ ៤៖ បញ្ជីនៃសម្ភារ: និងឧបករណ៍ដែលបានណែនាំសម្រាប់ CBCCs

៤.១. សម្ភារ:ផ្ទះបាយសម្រាប់ទារកដ្ឋាន

សូមចំណាំថាបញ្ជីខាងក្រោមផ្តល់នូវការណែនាំសម្ភារ: និងឧបករណ៍សម្រាប់ផ្ទះបាយរបស់ទារកដ្ឋាន។ ចំនួនរបស់របរត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានចំនួន 4 នាក់ និងកុមារចំនួន 25 នាក់ (តេះតះ 20 នាក់ និងទារក 5 នាក់) នៅក្នុងទារកផ្តល់អាហារសម្រន់ និងអាហារដែលបានរៀបចំជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ របស់របរ និងចំនួនគួរតែត្រូវបានកែសម្រួលទៅតាមតម្រូវការរបស់ទារកដ្ឋាននីមួយៗ (ថាតើផ្ទះបាយត្រូវបានទាមទារឬអត់ ឬ តើអាហារត្រូវបានចម្អិន ឬ កំដៅឡើងវិញ) និងចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះ និងបុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅកន្លែងនេះ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិព៌ណនា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណសម្រាប់១ទារកដ្ឋាន
1	តម្រងទឹកេរ៉ាមិច			ដុំ	១
2	ធ្នើរសម្រាប់ដាក់ចាន	ផ្លាស្ទិក, ៤ថ្នាក់មានគម្របបិត. **វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:** 150 (កម្ពស់) x ៧០ (ប្រវែង) x ៣០ស.ម (ទំម្ងន់)		ដុំ	១
3	ដែកទំពក់ស្វានជាប់ជញ្ជាំង	ដែកអ៊ីណុក 50ស.ម /70ស.ម វែង		ដុំ	២
4	ដែកទំពក់ស្វានជាប់ជញ្ជាំង	ដែកអ៊ីណុក, e.g. មួយជួរ6ទំពក់		ដុំ	២
5	ចង្ក្រានហ្គាស	2 មុខ, **វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល** 80cm*3.5cm*1.2cm		ដុំ	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

6	ធុងហ្គាស	15kg		ឯុំ	១
7	បំពង់ទុយោសម្រាប់ភ្ជាប់ហ្គាស់			ឯុំ	១
8	ដែកកេះ			ឯុំ	១
9	ចង្ក្រានហ្គាសតូច	ចង្ក្រានហ្គាសក្រៅចល័ត		ឯុំ	១
10	កំប៉ុងហ្គាសតូច	ដបហ្គាសតូចដែលសមនឹងចង្ក្រានហ្គាសតូច		ឯុំ	១
11	ឆ្នាំងដាំបាយ	10 កំប៉ុងវាល់អង្គរ		ឯុំ	១
12	ម៉ាស៊ីនក្រឡុក	EHP 400 W		ឯុំ	១
13	ឈុតឆ្នាំង	ឆ្នាំងអ៊ីណុកជាមួយលីត្រ. ១ ឆ្នាំងចំណុះ ៥លីត្រ ១ ឆ្នាំងចំណុះ ៧លីត្រ ១ឆ្នាំងចំណុះ ២លីត្រ		ឈុត	១
14	ឆ្នាំងខ្ទះធំ	ចម្អិនមិនជាប់, ៤០ស.ម នៃអង្កត់ផ្ចិត		ឈុត	១
15	ឈុតកន្ត្រង	ឈុតគួរតែមានមួយតូច មួយទៀតកណ្តាល និងមួយទៀតធំ		ឈុត	១
16	ក្រឡសម្រាប់ដាក់គ្រឿង	កែវ, មានគម្រប		ធាតុ	១០
17	ថាសដែកអ៊ីណុក	**វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល** ៥០ស.ម x ៣០ស.ម		ឯុំ	២
18	កញ្ជ្រែងឬស្សី	ឈុតពីរទំហំ: ៣០ស.ម ហើយ ៤០ស.ម នៃអង្កត់ផ្ចិត		ធាតុ	១០

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

19	ជ្រុញឈើធំ	ជ្រុញឈើធំ តាមគំនិតរាងពីរផ្សេងគ្នា (មូល និងចតុកោណកែង)		ដុំ	២
20	ឈុតកាំបិត	កាំបិតធំសម្រាប់ហាន់សាច់ (២), កាំបិតមុខពីរ (២), កាំបិតតូចសម្រាប់បន្លែ និងផ្លែឈើ (២)		ឈុត	១
21	ប្រដាប់ចិតសំបកបន្លែ	ដែកអ៊ីណុក		ដុំ	២
22	ឈុតវែកឈើ	ឬស្សី ឬឈើ		ដុំ	៦
23	ឈុតវែកដែកអ៊ីណុក	ដែកអ៊ីណុក		ឈុត	១
24	ដង្កៀបអ៊ីណុក	ដែកអ៊ីណុក។		ដុំ	២
25	ស្លាបព្រាទារក	ជ័រទន់		ដុំ	១០
26	ស្លាបព្រាអ៊ីណុកតូច សម្រាប់តេះតះ	ដែកអ៊ីណុក		ដុំ	៣០
27	ឈុតសម្រាប់បុគ្គលិកតារកដ្ឋាន(ស្លាបព្រា និងសម)	ស្លាបព្រា និងសម - ដែកអ៊ីណុក		គូរ	២៤
28	ចានបាយមានក្រឡុកច្រើនសម្រាប់តេះតះ			ដុំ	២០
29	កូនចានគោម	ដែកអ៊ីណុក; វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល ១០ស.ម នៃអង្កត់ផ្ចិត		ដុំ	១៥

30	ចានបាយសេរ៉ាមិច	ចានបាយ, ២០ស.ម នៃអង្កត់ផ្ចិត		ដុំ	៨
31	ចានសម្លរសេរ៉ាមិច	ធម្មតា ពណ៌ស		ដុំ	៨
32	ពែងដែរធឹកហើយអាចលាងបាន	ព័ណពែងអព្យាក្រឹតយេនឌ័រ ងង្កត់រ៉ាមាត្រ ៥-៦ ស.ម នៃកម្ពស់, ៥ស.ម នៃអង្កត់ផ្ចិត, ទម្ងន់ស្រាល បើអាចជាពែងប្លាស្ទីក.		ដុំ	៣០
33	ការទឹក	ការទឹកព័ណសខាងក្នុងសេរ៉ាមិច			៨
34	ពែង			ដុំ	៨
35	កំសៀវដាំទឹក	ដែក		ដុំ	១
36	ពែងដែលមានរង្វាស់កម្រិត	ជ័រ		ដុំ	១
37	ប្រដាប់កិនដំឡូង	ដែក		ដុំ	១

៤.២ សម្ភារៈការិយាល័យ

សូមចំណាំថាបញ្ជីខាងក្រោមគឺត្រូវបានណែនាំសម្រាប់តែប្រភេទសម្ភារៈ និងចំនួនសម្ភារៈការិល័យដែលសមស្របសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ដែលមានចំនួនកុមារសរុប ២៥នាក់ ប៉ុណ្ណោះ ។ តម្រូវការចំនួនសម្ភារៈអាចនឹងខុសគ្នាទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងនៃកុមារ និងបុគ្គលិកនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិពំណនា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណ សម្រាប់១ ទារកផ្ទាន
1	ម៉ាស៊ីនអ៊ីតឡាំមីណេតសម្រាប់ក្រដាសទំហំ A4 & A3	ម៉ាស៊ីនអ៊ីតឡាំមីណេត ទំហំប្រហែល ១៦ *x* ១០ *x* ៣៨ស.ម, សម្រាប់ក្រដាសទំហំ *A4* និង *A3*		គ្រឿង	១
2	ផ្លាស្ទិកសម្រាប់អ៊ីតឡាំមីណេត	*ទំហំក្រដាស A3*		កញ្ចប់	២
3	ក្តាខៀតពំណ៍ស ម៉ាញេទិច			ឈុត	១
4	កន្ត្រៃធំ			គ្រឿង	២
5	ប្រដាប់កិប			គ្រឿង	១
6	បន្ទាត់ឈើប្រវែងយ៉ាងតិចប្រមាណ ៣០ស.ម			គ្រឿង	១
7	ស្តុតថ្លា ស (តូច)			ដុំ	៣
8	ស្តុតបិតក្រដាស (ធំ)			ដុំ	៣

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

9	ជ័របិតក្រដាស			កញ្ចប់	៥
10	ឧបករណ៍ខួងខ្មៅដៃ មុខ ២	ឧបករណ៍ខួងខ្មៅដៃ ប្រភេទដៃក		គ្រាប់	២
11	ហ្វឺតលុបមិនបាន	មាន ៤ ព័ណ៌ (ក្រហម ខ្មៅ ខៀវ បៃតង)		ដើម	៤
12	ហ្វឺតធម្មតាសម្រាប់ក្តាខៀនព័ណ៌ស	អាចបញ្ចូលទឹកបាន ខ្មៅ ៤ ដើម និង ខៀវ ៤ ដើម		ដើម	៨
13	គូល័រទៀន ដើមធំ	គូល័រទៀនដើមធំមាន ៨ ព័ណ៌ (ព័ណ៌លឿង ទឹកក្រូច ក្រហម ផ្តាឈូក បៃតង ខៀវ ត្នោត និង ខ្មៅ)		ឈុត	១០
14	ជក់ផាត់ព័ណ៌	ជក់ផាត់ព័ណ៌ ជាឈុត ដែលមានទំហំខុសគ្នា ធ្វើអំពីឈើ		ឈុត	២
15	ក្រដាស A4 (៨០ ក្រាម)			កេស	៥
16	ក្តាខៀនម៉ញេទិចព័ណ៌ស	៤៥ x ៦០ស.ម		បន្ទះ	១
17	ក្តាខៀនម៉ញេទិចព័ណ៌ស ទំហំខ្នាតកណ្តាល	*max* ១២០ *x* ៧០ស.ម		បន្ទះ	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

18	បំពង់ពន្លត់អគ្គិសភ័យ +សេវាថែទាំពិនិត្យរៀងរាល់ឆ្នាំ	បំពង់ពន្លត់អគ្គិសភ័យ + សេវាថែទាំពិនិត្យរៀងរាល់ឆ្នាំ, *ទំងន់យ៉ាងតិច* ១០គីឡូ		កេស	២
19	ប្រអប់ដាក់សម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម	ប្រអប់ដាក់សម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម ធ្វើពីដែក សម្រាប់ភ្ជាប់ជញ្ជាំង សម្រាប់ដាក់សម្ភារៈដូចជាបិតដំបៅ បង់រំលោះ គ្រិច អូរ៉ាលីត្រ		ប្រអប់	១
20	ក្តារបិតព័ត៌មានសម្រាប់ដាក់ខាងក្រៅ	ទំហំប្រមាណ ១០០ស.ម x ៨០ស.ម មានគ្របកញ្ចក់បិតជិត និងដំបូល		គ្រឿង	១
21	ផ្លាស្ទិកសម្រាប់អ៊ុតឡាំមីណេត	ទំហំក្រដាស A4 (A4 80mic)		កញ្ចប់	២
22	កូនបាល់ ធេននីស			គ្រាប់	២
23	កាំបិតកាត់ក្រដាស			ដើម	១
24	ក្រូណូ	ព័ណ៌ខុសៗគ្នា			១២

25	ឧបករណ៍ចោះ ក្រដាស	ឧបករណ៍ចោះក្រដាស ២ រន្ធ ធ្វើពីដែក		គ្រឿង	១
26	គ្រាប់កិច	១០០០ គ្រាប់កិបដែលត្រូវគ្នាជាមួយនឹងទំហំរបស់ប្រដាប់កិប		ប្រអប់	២
27	ស្ពុតថ្លា (ធំ)			ដុំ	៣
28	ប្រដាប់កៀប ក្រដាសធ្វើពីដែក	*ក្នុង ១ប្រអប់មានចំនួន ១០០*		ប្រអប់	៣
29	ជ័រលុប			គ្រាប់	២
30	ខ្មៅដៃ	ខ្មៅដៃដែលមិនមានភ្ជាប់ជាមួយជ័រលុប		ដើម	១០
31	បិច	ព័ណ៌ខៀវ		ដើម	១០
32	ប៉ុងលុបក្តារខៀន ម៉ាញ៉េទិច			គ្រឿង	៤
33	គ្រាប់ធក់ជាមួយក្តារខៀន	អង្កត់ផ្ចិត ៣ស.ម		គ្រាប់	៣០

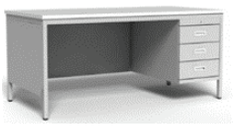
youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

34	កន្ត្រៃមានស្រោមដំរីការពារសុវត្ថិភាពកុមារ	ម៉ាក Deli 6067 Neon Scissors ប្រវែងប្រមាណ ១២០ ម.ម		ដើម	១០
35	ការ (ដប)	មិនមានជាតិពុលចំណុះ. ២៣០ ម.ល		ដប	៦
36	ទឹកថ្នាំព័ណ៌	សម្រាប់លាបព័ណ៌លើបដា មិនមានជាតិពុលមានចំណុះយ៉ាងតិច ២៥០ម.ល ក្នុង ១ដប, មាន ១២ ព័ណ៌		ឈុត	២
37	សៀវភៅកត់ត្រាទំហំ A4	សៀវភៅកត់ត្រាទំហំ A4 ព័ណ៌ស		ក្បាល	១២
38	ក្រដាសព័ណ៌ A4 (សម្រាប់ព្រីន)	ក្រដាសព័ណ៌ A4 (សម្រាប់ព្រីន), កញ្ចប់ធំមានយ៉ាងតិច ៤ ព័ណ៌ខុសៗគ្នា		កញ្ចប់	៣
39	ថ្មពិល AA (សម្រាប់ដាក់នាឡិកា)	សម្រាប់ដាក់នាឡិកា		គ្រាប់	៤
40	ប្រអបើក្រដាសដូតមាត់	១០០ ក្រដាសដូតមាត់ក្នុង ១ ប្រអប់		ប្រអប់	២
41	នាឡិកា	នាឡិកាដែលមានលេខ រ៉ូមុខាំងធម្មតា		គ្រឿង	២

42	ព្រីភ្លើង (សម្រាប់ដោតប្រវែង 3 ម៉ែត្រ)			ដើម	២
43	ឧបកណ៍សំលេង	ឧបកណ៍សំលេងខ្នាតតូចទំហំ (២០ស.ម x១០ស.ម) មានប្លូធូស និងខ្សែ (មានគុណភាព និង brand ច្បាស់លាស់-ឧទាហរណ៍ brand JBL)		គ្រឿង	១

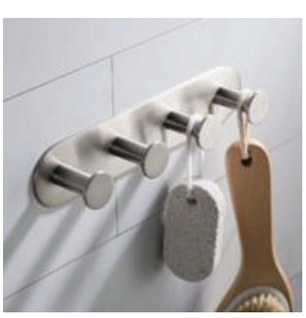
៤.៣. គ្រឿងសង្ហារឹមដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន

សូមចំណាំថាប្រភេទសម្ភារ:និងបរិមាណសម្ភារ:ដែលបានណែនាំនេះសម្រាប់តែទារកដ្ឋានដែលមានចំនួនកុមារសរុប ២៥ នាក់ និងអ្នក មើលថែកុមារពេញម៉ោង ចំនួន ៤នាក់។ តម្រូវការចំនួនសម្ភារ: អាចនឹងមានភាពខុសគ្នាអាស្រ័យលើចំនួនកុមារ បុគ្គលិកមើលថែ កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋានទាំងអស់ ។ ទំហំរបស់គ្រឿងសង្ហារឹមក៏តម្រូវឲ្យមានការគិតគូរពិចារណាលើទំហំអគាររបស់ទារកដ្ឋានផងដែរ ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិព៌ណនា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណសម្រាប់១ទារកដ្ឋាន
1	តុការិយាល័យ	ទំហំធំបំផុត: ១២០ស.ម x ៦០ស.ម x ៧៤ស.ម មានបន្ទះកញ្ចក់ពីលើ (ដូចក្នុងការិយាល័យ) ជ្រុងតុមូល ។ តុការិយាល័យគួរមានកិតុប្រសិនជាអាច		គ្រឿង	១

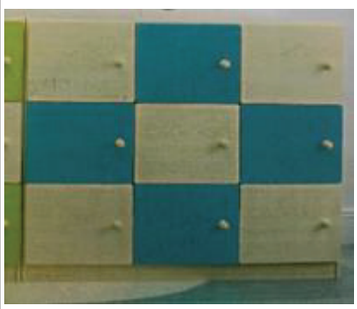
2	កៅអី ការិយាល័យ	មានកង់ ៤ ប្រសិនជាអាច		គ្រឿង	១
3	ទូដាក់ឯកសារ ដែលមានទ្វារ ហូតទៅចំហៀង	ទ្វារហូតទៅចំហៀង (មានទូដែក នៅខាងក្នុងផ្នែកខាងក្រោម) ទំហំប្រមាណ: ៩០ស.ម x ៤៥ ស.ម x ១៨៥ស.ម (មិនមានទ្វារកញ្ចក់សម្រាប់ទូដែក ធ្វើពីដែក)		គ្រឿង	១
4	ទូដាក់ឯកសារ ដែលមានទ្វារ បិទបើកធម្មតា	ទូដាក់ឯកសារ (មានចាក់សោរ) ទ្វារបើធម្មតា និងមានកញ្ចក់ ទំហំប្រមាណ: ៩០ស.ម x ៤៥ ស.ម x 185 ស.ម, ធ្វើពីដែក		គ្រឿង	១
5	ទូដែក	ទូដែក, ធ្វើពីដែក ទំហំប្រមាណ: ៤០ស.ម x ៣០ ស.ម x ៣០ស.ម		គ្រឿង	១
6	កៅអីឈើ	កៅអីធ្វើពីឈើអាចបត់បាន (ឬអាចធ្វើពីអ្វីផ្សេងក៏បាន លើកលែងផ្លាស្ទិច)		គ្រឿង	២
7	ទូដាក់ឯកសារ សម្រាប់ បុគ្គលិក	មាន 4 ថត, ទំហំប្រមាណ: ៧០ស.ម x ៤០ ស.ម x១៧០ស.ម, មាន ៤		គ្រឿង	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		ថត, ខាងលើ ២ និងខាងក្រោម ២ មានសោរចាក់ ធ្វើពីដែកថែប			
8	ធ្វើដាក់ស្បែកជើងធ្វើពីប្រស្សី (ធំ)	មាន ៣ ឬ ៤ ថ្នាក់ ព័ណ៌ឈើធម្មជាតិ បាញ់ដោយថ្នាំព័ណ៌ទឹក, មានជ្រុងរាងមូល, មិនមុតស្រួច ទំហំធំបំផុតប្រមាណ: ៧០ស.ម x ៣០ស.ម x ៧៥ស.ម		គ្រឿង	២
9	ធ្នើដាក់ស្បែកជើងធ្វើពីប្រស្សី (តូច)	មាន ៣ ថ្នាក់ ព័ណ៌ឈើធម្មជាតិ បាញ់ដោយថ្នាំព័ណ៌ទឹក, មានជ្រុងរាងមូល, មិនមុតស្រួច ទំហំធំបំផុតប្រមាណ: ៤៥ស.ម x២៥ស.ម x ៣៥ ស.ម		គ្រឿង	១
10	ទ្រពក់ (មានទំពក់ចំនួន ៤)	អុីណុក, លង្ហិន, ឬ ដែកដែលមិនច្រែះចាប់ ជាប់បានយូរ និងរឹងមាំ ។ ងាយក្នុងការសម្អាត ងាយស្រួលតម្លើង អាចញ្ជូរសម្ភារៈបាន 5 គីឡូ មានទំពក់ចំនួន ៤ ។ ព័ណ៌ប្រាក់ ប្រសិនជាអាច។ ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ២៣០ម.ម		ដើម	៥

		ទទឹង: ៤០ម.ម កម្ពស់: ៥០ ម.ម			
11	ទ្រពក់ (មានទំពក់ចំនួន ២)	អុីណុក, លង្ហិន, ឬ ដែកដែលមិនច្រែះចាប់ ជាប់បានយូរ និងរឹងមាំ ។ ងាយក្នុងការសម្អាត ងាយស្រួលតម្លើង អាចញ្ជូរសម្ភារៈបាន ៥គីឡូ មានទំពក់ចំនួន ២ ។ ព័ណ៌ប្រាក់ ប្រសិនជាអាច។ ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ១៣០ម.ម ទទឹង: ៤០ម.ម កម្ពស់: ៥០ម.ម		ដើម	៧
12	ទ្រពក់ (មានទំពក់ចំនួន ១)	អុីណុក, លង្ហិន, ឬ ដែកដែលមិនច្រែះចាប់ ជាប់បានយូរ និងរឹងមាំ ។ ងាយក្នុងការសម្អាត ងាយស្រួលតម្លើង អាចញ្ជូរសម្ភារៈបាន ៥គីឡូ ។ មានទំពក់ចំនួន ២។ ព័ណ៌ប្រាក់ ប្រសិនជាអាច។ ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ៥០ម.ម ទទឹង: ៤០ម.ម កម្ពស់: ៥០ម.ម		ដើម	២

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

13	ទូចាន - មាន ៩ ថត	ទូចានធ្វើពីឈើមាន ៩ ថត ។ ថតនីមួយៗអាចបិទបានដោយ មានទ្វារបិទបើកទៅម្ខាង។ អាចជាឈើធម្មជាតិ មានព័ណ៌ ភ្លឺ បាញ់ដោយថ្នាំព័ណ៌ទឹក ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ:១២០ស.ម ទទឹង: ៣៧ស.ម កម្ពស់ :៩៨ស. ថតនីមួយៗ: ៤០ ស.ម x៣០ ស.ម		គ្រឿង	២
14	ទូចាន - មាន ៦ ថត (ទូបញ្ឈរ)	ទូចានធ្វើពីឈើមាន 6 ថត ។ ថតនីមួយៗអាចបិទបានដោយ មានទ្វារបិទបើកទៅម្ខាង។ អាចជាឈើធម្មជាតិ មានព័ណ៌ ភ្លឺ បាញ់ដោយថ្នាំព័ណ៌ទឹក ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ:៨០ស.ម ទទឹង: ៣៧ស.ម កម្ពស់: ៩៨ស.ម ថតនីមួយៗ: ៤០ស.ម x ៣០ ស.ម		គ្រឿង	២

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

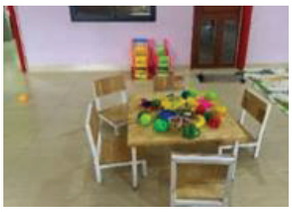
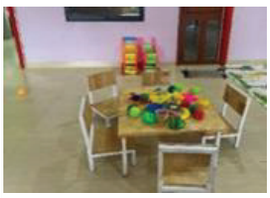
15	ទូចាន - មាន ៦ ថត (ទូផ្តេក)	ទូចានធ្វើពីឈើមាន ៦ ថត ។ ថតនីមួយៗអាចបិទបានដោយមានទ្វារបិទបើកទៅម្ខាង។ អាចជាឈើធម្មជាតិ មានព័ណ៌ភ្លឺ ការបាញ់ថ្នាំដោយប្រើទឹក។ ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ:១២០ស.ម ទទឹង: ៣៧ស.ម កម្ពស់ :៦៨ស.ម ទំហំថតនីមួយៗ: ៤០ស.ម x ៣០ស.ម		គ្រឿង	១
16	ទូទឹកកកតូច សម្រាប់ស្តុកទឹកដោះម្តាយ	ស៊ីនភ្លើងតិច មានទ្វារបើក ១ គឺសម្រាប់ទូ ទាំងមូល ជានារយៈពេល ២ឆ្នាំ ជាប្រភេទទូទឹកកកធម្មតា		គ្រឿង	១
17	រាំងនន	ព័ណ៌ប្រផេះស្តើង ឬទឹកដោះគោ (មិនស្តើង) សម្រាប់ដាក់នៅ បន្ទប់បំបៅដោះកូន ១០០% សាច់កាតុង ទំហំប្រមាណ :១៨០ស.ម សម្រាប់កម្ពស់, ១២០ស.ម សម្រាប់ប្រវែង.		គ្រឿង	១

18	កៅអីឈើមានដៃសម្រាប អង្គុយបំបៅដោះកូន	កៅអីឈើមានដៃសម្រាប់ដាក់ក្នុងបន្ទប់បំបៅដោះកូន សម្រាប់មនុស្សម្នាក់អង្គុយ ព័ណ៌ឈើធម្មជាតិ (ព័ណ៌ត្នោតដិត ឬស្តើង) មានកម្រាលទន់ពីលើ (ងាយសម្អាត), កម្រាស់ ១០ - ១៥ ស.ម និង មានព័ណ៌ស្តើង (ខៀវស្តើង បៃតង ឬបៃតងស្តើង) ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ៥០ស.ម ទទឹង: ៤៥ - ៥០ស.ម កម្ពស់ក្នុងការអង្គុយ: ៩០ស.ម កម្ពស់: កម្ពស់ស្តង់ដាររបស់កៅអីឈោះមានដៃ ឬកម្ពស់ ៩០ស.ម			១
19	សាឡុងឈើ	សាឡុងឈើ (មានដៃសងខាង) សម្រាប់មនុស្ស ២ នាក់. ព័ណ៌ឈើ (ព័ណ៌ត្នោតស្តើង)) ពូកទន់តម្រូវជាមួយទំហំសាឡុង, មានស្រោមពូក (ងាយបោកសម្អាត). កម្រាស់ ១០ -		គ្រឿង	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		១៥ស.ម , សាច់កាតុង. មិនរឹង . ព័ណ៌ខៀងស្តើង ឬប្រផេះស្តើង ឬបៃតងស្តើង ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ៩០-៩៥ស.ម កម្ពស់នៃការអង្គុយ: កម្ពស់មនុស្សពេញវ័យអង្គុយ ឬប្រមាណ ៤៧ស.ម កម្ពស់សាឡុង: ៨៥ស.ម - ៩០ ស.ម ទទឹង ឬ ជម្រៅ: ៤៥ - ៥០ស .ម			
20	ពូកសម្រាប់ដាក់លើ សាឡុងឈើ	ពូកទន់មានផាសុកភាព មានរាងចតុកោណកែង និងមានស្រោម (ងាយគួកសម្រាត) ព័ណ៌ប្រផេះភ្លឺ ព័ណ៌បៃតងភ្លឺ ឬ ព័ណ៌ខៀវស្តើង សាច់កាតុង ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ: ៤៥ស.ម កម្ពស់: ៣៥ស.ម កម្រាស់: ១០ស.ម		គ្រឿង	២

21	ប្រអប់ឬកន្ត្រកធ្វើពីផ្តៅ ឬឬស្សីសម្រាប់ទុកសម្ភារៈក្មេងលេងនិងសំលៀកបំពាក់កុមារ	ផ្តៅ / ឬស្សី / កន្ត្រកប្រអប់រាងទំហំធំបំផុតគឺ: ៣០ស.ម x ៣០ស.ម x ៣០ស.ម		គ្រឿង	៨
22	កន្ត្រកផ្តៅ	កន្ត្រតមូលទន់ក្រងដោយដៃ ទំហំប្រមាណ: ៣៧ស.ម សម្រាប់កម្ពស់, ៤២ស.ម សម្រាប់អង្កត់ផ្ចិត		គ្រឿង	៣
23	ទូដាក់សៀវភៅកុមារ	ទូបញ្ឈរដាក់សៀវភៅកុមារធ្វើពីឈើ. ព័ណ៌ធម្មជាតិ, water-based varnish. មាន 4 ថ្នាក់ ទំហំប្រមាណ: ៨០ស.ម x ៤០ស.ម x ៨៥ស.ម	 	គ្រឿង	១
24	ធ្នើសម្រាប់ដាក់លើឥដ្ឋ	ធ្វើពីឈើ បិទជិតខាងក្រោយ (ប្រសិនជាអាច) ព័ណ៌ធម្មជាតិ, water based varnish. ទំហំប្រមាណ: ១០០ស.ម សម្រាប់បណ្តោយ x ៤០ស.ម សម្រាប់កម្ពស់ x ៤០ស.ម សម្រាប់ជម្រៅ		គ្រឿង	៣

25	ធ្នើសម្រាប់ភ្ជាប់ជញ្ជាំង	ធ្វើពីឈើ បាញ់ដោយថ្នាំពណ៌ទឹក ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ ៧០ ស.ម x ទទឹង ២៥ស.ម		គ្រឿង	៧
26	ទូសម្រាប់ដាក់ខោទឹកនោមកុមារ	ធ្វើពីឈើ បាញ់ដោយប្រើថ្នាំពណ៌ទឹក ទំហំប្រមាណ: ៦៥.៥ x ២២ x ៤០ស.ម ពណ៌ធម្មជាតិ		គ្រឿង	២
27	កៅអីឈើតូចសម្រាប់កុមារតេះតះ	ពណ៌ឈើធម្មជាតិ ជ្រុងតុរាងមូលមិនស្រួច តុមិនធ្ងន់ពេក បាញ់ដោយពណ៌ថ្នាំទឹក និងងាយស្រួលលាងសម្អាត. កៅអីដែលអាចដាក់ត្រួតពីលើគ្នាបាន ទំហំប្រមាណ: កម្ពស់កៅអី: ៤១ស.ម កម្ពស់នៃការអង្គុយ: ២១ស. ទំហំបន្ទះសម្រាប់អង្គុយ : ២៥ស.ម x ២៥ស.ម		គ្រឿង	១២
28	តុឈើតូចសម្រាប់កុមារតេះតះ	ពណ៌ឈើធម្មជាតិ ជ្រុងតុរាងមូលមិនស្រួច តុមិនធ្ងន់ពេក បាញ់ដោយពណ៌ថ្នាំទឹក និងងាយស្រួលលាងសម្អាត.		គ្រឿង	៣

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		ទំហំប្រមាណ: ៦០ស.ម x ៦០ស.ម កម្ពស់:៤០ស.ម			
29	កញ្ចក់សុវត្ថិភាព សម្រាប់បិទជាប់ជញ្ជាំង (ធំ)	មិនបែក មានរាងចតុកោណ កែង ជាមួយនិង ជ្រុងរាងមូល ទំហំប្រមាណ: ៨០ស.ម x ១៥០ស.ម		ផ្ទាំង	១
30	កញ្ចក់សុវត្ថិភាព សម្រាប់បិទជាប់ជញ្ជាំង (តូច)	មិនបែក មានរាងចតុកោណ កែង ការ ឬរង្វង់ ក៏បាន ទំហំ: ប្រមាណ ៦០ស.ម x ៦០ស.ម		ផ្ទាំង	១
31	ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ	ទ្វារទូបើកខាងមុខ បើកទៅចំហៀង, ១២គីឡូ មានទឹកក្តៅ ធានារយៈពេល 2ឆ្នាំ		គ្រឿង	១
32	ទូទឹកកក	ទំហំប្រមាណ: ១៦០ x ៥០ស.ម* ចំណុះ: ២៥៨-២៥៩ ស៊ីភ្លើងតិច, មានទ្វារ ២ = 1ជាទ្វាររបស់ទូ និង ១ ទៀតទ្វាររបស់ទូបង្កក ធានារយៈពេល ២ឆ្នាំ ប្រភេទទូទឹកកកធម្មតា		គ្រឿង	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

33	កណ្តឹង	កណ្តឹងលោហៈ ឬអគ្គិនី (ទំហំប្រមាណ ១៥ x ១៥)		គ្រាប់	១
34	អំពូលភ្លើងដាក់បំភ្លឺមុខទារកដ្ឋាន	អំពូលបំភ្លឺខាងមុខទារកដ្ឋានដែលងាយរកនៅក្នុងសហគមន៍		គ្រាប់	២
35	សោរសម្រាប់ចាក់របង និងទ្វារចូលទារកដ្ឋាន	មេសោរធ្វើពីលង្ហិនធំ - ទំហំ: ៥០ម.ម		គ្រាប់	២

៤.៤. សម្ភារៈសិក្សា និងសម្ភារៈក្មេងលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍

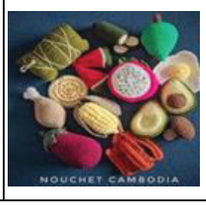
សូមចំណាំថាបញ្ជីនេះត្រូវបានណែនាំសម្រាប់តែសម្ភារៈ និងបរិមាណសម្ភារៈក្មេងលេង និងសម្ភារៈរៀនសូត្រ រប់ស់កុមារសម្រាប់តែ កុមារចំនួន 25 នាក់ (ទារក 5 នាក់ និងកុមារតេះតាស់ 25នាក់) ដែលមាននៅក្នុង ទារកដ្ឋាន ។ បរិមាណសម្ភារៈអាចខុសគ្នាទៅតាម ចំនួនកុមារសរុប ។

លរ	**ឈ្មោះ**	**ការពិពណ៌នា**	**រូបភាព**	**ឯកតា**	**បរិមាណសម្រាប់១ទារកដ្ឋាន**
1	បំពង់ខ្សាច់កំណត់ពេល	បំពង់ខ្សាច់កំណត់រយៈពេល ១, ៣ និង ៥ នាទី កញ្ចក់ថ្លាជ័រ (ទំហំកញ្ចក់ថ្លាជ័រ) = ១០ ស.ម-១៥ស.ម, (លាយពណ៌គ្នា)		ឈុត	២
2	អាយ៉ងដៃទាំងអស់	ឈុតដែលមានតុក្តាអាយ៉ងចំនួន ៥ ខុសៗគ្នា ជាប្រភេទក្រណាត់		ឈុត	១០

		(ទំហំ: ល្មមដៃមនុស្សពេញវ័យ)			
3	អាយ៉ងម្រាមដៃ	ឈុតដែលមានអយ៉ងម្រាមដៃ ៥ រូបសត្វខុសៗគ្នា (ទំហំ: ល្មមដៃមនុស្សពេញវ័យ)		គ្រាប់	១៥
4	កាតរូបភាព	ឈុតកាតរូបភាពដែលមាន ៦ ប្រភេទរូបភាពខុសគ្នា (រូបសត្វ, ផ្លែឈើ, បន្លែ, សត្វព្រៃ, សត្វស្លាប, ផ្នែកនៃដងខ្លួនមនុស្ស) (ទំហំ:: A6)		ឈុត	១២
5	សៀវភៅរឿង	ទំហំ:: A4		ក្បាល	២០
6	សៀវភៅរូបភាព	ស្របតាមវប្បធម៌ខ្មែរ		ក្បាល	៣០
7	សៀវភៅអារម្មណ៍របស់ទារក	ទំហំ:: A6 ចំនួនទំព័រ: ៦-១២ ទំព័រ ធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ខុសៗគ្នា និងមានលាយព័ណ៌		ក្បាល	៥
8	សៀវភៅទន់ ឬក្រណាត់សម្រាប់ទារក	ទំហំ:: A6 ចំនួនទំព័រ: ៦-១២ ទំព័រ ធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ខុសៗគ្នា និងមានលាយព័ណ៌ រូបភាព: សត្វ ធម្មជាតិ កុមារ		ក្បាល	២០
9	ល្បែងផ្គុំរូប	បង្គុំនីមួយៗមានចំនួន 4 បង្គុំ ធ្វើពីឈើ		ផ្ទាំង	៣
10	ល្បែងសាងសង់ពីជ័រទន់	ទំហំ: ១០ស.ម x ៣ ចំនួនដុំ: (៩-១២ ដុំ)		ឈុត	២

11	ល្បែងសាងសង់ពីក្រណាត់	ទំហំ: ១០ស.ម x ៣ ចំនួនដុំ: (៩-១២ ដុំ)		ឈុត	២
12	កូនបាល់ដំរទន់ៗ សម្រាប់ទារក	១ ឈុតមាន ១០ គ្រាប់		ឈុត	១
13	រង្វង់ដំរទន់ថ្នាក់ៗ សម្រាប់ទារក	ប្រភេទដំឬទន់, ព័ណ៌ភ្លឺ, សមស្រប សម្រាប់កុមារអាយុ ៦ ខែ		ឈុត	២
14	កាតរូបភាព សម្រាប់ទារក	+ ឈុតមានព័ណ៌ខ្មៅ និង ស, និង មានរូបភាពផ្ទុយគ្នាសម្រាប់ទារក (ឈុតមានព័ណ៌ខ្មៅ និង ស, និង មានរូបភាពផ្ទុយគ្នាសម្រាប់ទារក ចំនួន ២០ កាត ៤០ ទំព័រ ៨.៤ស.ម x ៨.៤ស.ម ក្រាស ជាល្បែងដែលមានរូបភាពផ្ទុយសម្រាប់ទារក)		ឈុត	១
15	ប្រដាប់កុមាររលេងនៅក្នុងទឹក	ប្រភេទផ្លាស្ទិច ១ ឈុត: មាន១០ ដុំ ដែលមានលាយទំហំ និងព័ណ៌		ឈុត	២
16	ទូកសម្រាប់លេងក្នុងទឹក	ប្រភេទដំរទន់, ព័ណ៌ស្តើងភ្លឺ សម្ភារៈក្មេងលេងដែលអណ្តែតក្នុងទឹក សមស្រប សម្រាប់កុមារអាយុ ៦ ខែ, បណ្តោយប្រមាណ ៧ - ១០ស.ម ទទឹងប្រមាណ ៥ស.ម		ឈុត	២
17	ប៉មឥន្ធនូ	ឈើរៀបជារាងកំពូលប៉ម មានលាយព័ណ៌. សមស្រប សម្រាប់ កុមារ អាយុ ៣០ ខែឡើង		ឈុត	១
18	បន្ទះដំរទន់ចុចដោយម្រាមដៃ	បន្ទះដំរទន់ចុចដោយម្រាមដៃ, អាចមានរាងមូល ការេ ឬ រាងអ្វីផ្សេងក៏បាន. ល្បែងច្របាច់លេងសម្រាប់		ឈុត	៥

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ បណ្តោយយ៉ាងតិចប្រវែ ៣០ស.ម និង ទទឹង ៣ស.ម			
19	រូបសត្ត	ផ្លាស្ទិច ជ័រទន់ ធ្វើពីឈើ ឬក្រណាត់ ទំហំ: យ៉ាងតិច កម្ពស់ ៨ស.ម យ៉ាងហោចមាន ១០ បន្ទះក្នុង ១ ឈុត		ឈុត	២
20	5 ទៅ 6 បំណែក ល្បែង ផ្ទុំរូប សាមញ្ញ	ល្បែងផ្ទុំរូបសត្វនៅលើក្តារ ធ្វើពីឈើ មាន ៥ ទៅ ៦ បង្គុំ មានព័ណ៌ស្តើង, សម្រាប់កុមារអាយុ ១ ២ ៣ ឆ្នាំ,		ផ្ទាំង	៦
21	8 ល្បែងផ្ទុំរូប សាមញ្ញ	ល្បែងផ្ទុំរូបសត្វធម្មតា, ធ្វើពីឈើ មាន ៨ បង្គុំ សម្រាប់កុមារអាយុ ២ ទៅ 3 ឆ្នាំ		ផ្ទាំង	៦
22	ប្រដាប់គ្រវី សម្រាប់ទារក	ប្រដាប់គ្រវីមានកណ្តឹងធ្វើពីឈើ 1 ឈុតមាន ៤ ប្រភេទ និងព័ណ៌ខុសៗគ្នា		ឈុត	២
23	Toy រុញ	ល្បែងក្មេងលេងធ្វើពីឈើសម្រាប់រុញ លេងI, មានរាងជាសត្ត ទំហំ: យ៉ាងតិចមានកម្ពស់ ១៥ស.ម		ឈុត	៨
24	ញញួរដំព៌ណ	ទំហំប្រមាណ ២៣x១១x១០ស.ម ញញួរដំព័ណ៌ធ្វើពីឈើ		ឈុត	៤
25	បន្លែ ផ្លែឈើអំពីឈើ	ប្រភេទឈើ ក្រណាត់ ឬ អំបោះចាក់ មិនមែប្រភេទផ្លាស្ទិច. ប្រសិនជាអាច , រូបបន្លែ ផ្លែឈើមានក្នុងតំបន់ គួរមានទំហំធំជាង ៣ស.មx៣ស.ម ដែលកុមារមិនអាចលេបចូលបាន		ឈុត	៨

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

26	បន្លែ ផ្លែឈើអំពីក្រណាត់	ប្រភេទឈើ ក្រណាត់ ឬ អំបោះចាក់ មិនមែប្រភេទផ្លាស្ទិច. ប្រសិនជាអាច , រូបបន្លែ ផ្លែឈើមានក្នុងតំបន់ គួរមានទំហំធំជាង ៣ស.ម×៣ស.ម ដែលកុមារមិនអាចលេបចូលបាន		ឈុត	៨
27	សម្ភារៈផ្ទះបាយ	ធ្វើពីឈើ ក្រណាត់ ឬ អំបោះចាក់ សម្ភារៈផ្ទះបានិងអាហារយសម្រាប់កុមារលេង មិនមែនផ្លាស្ទិច អាហារធ្វើពីឈើសម្រាប់ក្មេងលេង បន្លែផ្លែឈើធ្វើពីឈើដែលអាចកាត់ផ្តាច់បាន សម្រាប់កុមារលេងដាំស្ល អាហារក្នុងផ្ទះបាយជាឈុត, គួរមានទំហំធំជាង 3ស.ម×3ស.ម ដែលកុមារមិនអាចលេចបាន		ឈុត	៤
28	ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងដែលផ្គុំត្រូវនឹងរូបរាងឈើ	សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើ. ទំហំសម្រាប់ដុំនីមួយៗ: យ៉ាងតិច ២, ៥ស.ម សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើសម្រាប់កុមារតេះតៈ ទារក កុមារអាយុ ២ទៅ ៣ឆ្នាំ		ឈុត	៣
29	រថយន្ត ឡានដឹកទំនិញ ម៉ូតូ និងយន្តហោះ	ធ្វើពីឈើ ឬ ឬស្សី ទំហំធំ (ក្នុងរង្វង់ពី ៥-១០ ស.មនៃបណ្តោយ, និងទទឹង ៣-៥ ស.ម) ១ ឈុតមានប្រភេទដឹកទំនិញ ៣ ខុសគ្នា (ឈុតនីមួយៗឧទាហរណ៍: ឡាន ៣, យន្តហោះ ៣ និង ម៉ូតូ 3)		ឈុត	១០

30	រចនាសម្ព័ន្ធអង្កាំផ្លាស់ទី	ទំហំក្នុងរង្វង់ ២០ x ២០ x ១៥ស.ម មានព័ណ៌ចម្រុះដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ ដែក និងអង្កាំជាច្រើន		ឈុត	២
31	កាបូបដាក់តន្ត្រី	ឈុតកាបូបដាក់ឧបករណ៍តន្ត្រីមានដូចជា ប្រដាប់គោះលឺសំលេង, សាក់សូហ្វូន និងឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដែលសមស្របជាមួយកុមារ		ឈុត	២
32	ផ្ទះបាយខ្នាតតូច	ផ្ទះបាយធ្វើពីឈើ និងកន្លែងលាងចាន ឬផ្សេងទៀតដូចជា ឡាបូលាងចាន ទូទឹកកកជាដើម។ ទំហំប្រមាណ: កម្ពស់:៤០-៥០ ស.ម ទទឹង:៤០-៥០ ស.ម ជម្រៅ:៣៥ ស.ម		ឈុត	២
33	ល្បែងផ្គុំរូបផ្លែឈើសម្រាប់កុមារ	ផ្លែឈើធ្វើពីឈើសម្រាប់កុមា (២-៣ ឆ្នាំ)		ផ្ទាំង	៤
34	ល្បែងផ្គុំរូបជាមួយអក្សរខ្មែរ	ធ្វើពីឈើ ទំហំប៉ុនសំបុត្រ ២,៥ស.ម		ផ្ទាំង	២
35	រាងឈើសាងសង់ដែលមានពណ៌ថ្លានៅចំកណ្តាល	ប្រភេទរូបរាងធ្វើពីឈើ មានព័ណ៌ថ្លានៅកណ្តាល		ឈុត	២
36	ម៉ុនតេស្តសូរីរាងការ៉	ប្រដាប់ចុច, រូត, ខ្សែចង		ឈុត	១២
37	អាបឺយឺស	២៤ x ១៧ x ២៣ស.ម		គ្រឿង	២

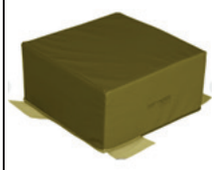
38	ស្គរ			ឈុត	២
39	អេប៉ុង	អេប៉ុងមានព័ណ៌ចម្រុះ		ដុំ	១០
40	អង្កាំឈើធំ	ទំហំ: យ៉ាងតិច ៣ ស.ម មានលាយព័ណ៌		ឈុត	២៥
41	ខ្សែចងស្បែកជើង	ប្រវែង ចន្លោះពី ៥០ ស.ម និង1ស.ម		ឈុត	២០
42	ឧបករណ៍ គរុកោសល្យ	ឈុតរូបសត្វមានព័ណ៌ចម្រុះ (កន្ទាយ, សត្វខ្លាឃ្មុំ,សត្វកង្កែប ជាដើម.) និងអំបោះចាក់ ជាល្បែងគរុកោសល្យប៉ាក់សម្រាប់កុមារអាយុលើសពី ១២ ខែ ទំហំតូចបំផុត ២,៥ ស.ម យ៉ាងតិចចំនួន ៥ ក្នុង ១ ឈុត		ឈុត	១៥
43	តុក្តាកូនក្រមុំដែលមានគុណភាពល្អ អាចធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ និងអំបោះចាក់ និង មានគុណភាពផ្លាស្ទិច អាចទទួលយកបាន ទំហំ: យ៉ាងតិចកម្ពស់ ២០ស.ម ជាមួយព័ណ៌ចម្រុះ (សំលៀកបំពាក់, ពណ៌ស្បែក និង ព័ណ៌ភ្នែក).		ដុំ	៥
44	រទេះតុក្តតា	ធ្វើពីឈើ ផ្តៅ ឬ ប្រស្សី. មិនមានជាតិផ្លាស្ទិចច្រើន ។ ប្រសិនជាប្រភេទក្រណាត់ គួរតែអាចបោកសម្អាតបាន. សម្រាប់កង់មិនលាន់សម្លេងពេក បាញ់ដោយព័ណ៌ថ្នាំទឹក / ព័ណ៌ស្តើង		item	២

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		. អាចលាងសម្អាតបាន ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ ៣១ x ៣៩ x កម្ពស់ ៤១ស.ម			
45	រទេះលក់គ្រឿងទេស	<u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មិនមែនផ្លាស្ទិច. អាចជាឈើ និងក្រណាត់(បើមិនដូច្នេះអាចនឹងងាយបែកបាក់) <u>ទំហំប្រមាណ:</u> ៥០×៣០×៥៥ស.ម		item	២
46	ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ គ្រឿងបន្លាស់ និងក្រម៉ា	មួក, កែប, សំលៀកបំពាក់សាច់ កាតុង . ព័ណ៌ខុសៗគ្នា (កិឡាករបាល់ទាត់ និងអ្នកលេង សៀក ឯកសណ្ឋានវេជ្ជបណ្ឌិត, ឧបករណ៍កំប្លែងដូចជាផែនតារូបផ្កាយ)		ឈុត	២
47	ឧបករណ៍ផ្ទះបាយតូច	ឈើ និងឬស្សី ផ្តៅ យ៉ាងតិចមាន ៥ សម្ភារៈក្នុង ១ ឈុត សម្រាប់កុមារតេះតះ ឈុតនេះគួរមានយ៉ាងតិច: ចានក្រឡូម ៤ចាន, កែវ (៤), ស្លាបព្រា (៤), ចានទាប ១០ស.ម(៤), ប្រសិនជាអាចគួរមាន ពែងតែទំហំប្រហែល ៨ស.ម (១)		ឈុត	២
48	លេងឧបករណ៍ផ្ទះបាយនៅក្នុងដៃក	ចានក្រឡូមលោហៈតូចមានទំហំខុសៗគ្នាចំនួន (៦), ឆ្នាំងលោហៈតូច (៤), ពែងលោហៈតូចៗ (៤), ស្លាបព្រាឬស្សី (១០), ជ្រុញឈើតូច, ក្រណាត់សម្រាប់លាងសម្អាត		ឈុត	២

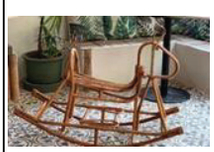
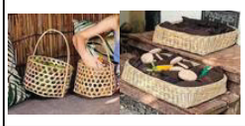
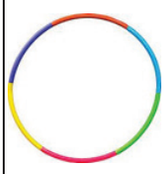
		យ៉ាងតិចមាន ៨ សម្ភារៈក្នុង ១ ឈុត សម្រាប់កុមារតេះតះ			
49	បាល់ទាត់ ឬបោះទន់	១ ឈុតមាន ២ បាល់: ១ ទំហំ ១៥ ស.ម និង ១ ទៀតទំហំ ២៣ស.ម		ឈុត	២
50	ក្តាររំអិលនៅក្នុងទារកដ្ឋាន	<u>វត្ថុធាតុដើម:</u> ក្តាររំអិលធ្វើពីឈើ . <u>ទំហំ:</u> កម្ពស់ប្រមាណ ៨០ស.ម ជម្រាលចន្លោះពី ២៤និង៣០ ដឺក្រេ		ឈុត	១
51	តង់បំពង់សម្រាប់កុមារ	តង់បំពង់សម្រាប់កុមារលូនក្នុង ១ ឈុតមាន ៣ មុខ ។ សម្រាប់កុមារចេញ និងចូល តង់សម្រាប់កុមារតេះតះ មានព័ណ៌ចម្រុះ		ឈុត	១
52	ពូកលោត	<u>ទំហំពូកលោត:</u> ធំបំផុត: ១២០ x ៦០ x ៧ស.ម <u>ព័ណ៌:</u> ព័ណ៌ស្តើង (គ្រឹម ឬ បៃតងស្តើង). ព័ណ៌ចម្រុះ <u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មានភាពទន់ខាងក្នុង (ប៉ូលីយូរ៉ែន ដែលមានដង់ស៊ីតេ ២០ គីឡូ/ម^3). ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យរអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យរអិល		ឈុត	២

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

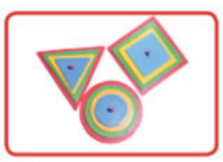
		1ឈុតមាន ពូកលោត ៤ ខុសៗគ្នា និងមានរាង និងទំហំខុសគ្នា ។ ១ មានរាងចតុកោណកែង, ១ ជាកាំ ជណ្តើរមាន ២ កាំ, និង ២ ទៀតរាងការេ <u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មានភាពទន់ផ្នែកខាងក្នុង (ប៉ូលីយូធ្យូនដែលមានដង់ស៊ីតេ ២០ គីឡូ/ម^3) ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យរអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យរអិល ទំហំ <u>1. ពូកលោតរាចតុកោណកែង:</u> ទំហំ: ទទឹង ៤៦ស.ម, បណ្តោយ ៥២ស.ម, កម្ពស់ ២៣ស.ម; ជម្រាលប្រហែល ២៥ដឺក្រេ ព័ណ៌កាគី <u>២. រាងកាំជណ្តើរមាន ២ កាំ</u> ទំហំ: ទទឹង ៤៦ស.ម , បណ្តោយ ៤៦ស.ម, កម្ពស់ ២៣ស.ម ព័ណ៌: បៃតងស្តើង <u>3. ពូករាងការេ</u> ទំហំ: ទទឹង ៤៦ស.ម , បណ្តោយ ៤៦ស.ម, កម្ពស់ ២៣ស.ម ព័ណ៌: ត្រីម	 		
53	ពូកសម្រាប់ឡើង			ឈុត	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

54	សាឡុងបង្អែក	សាឡុងបង្អែកតូចសម្រាប់កុមារអាយុ ២-៣ ឆ្នាំអង្គុយបាន ២នាក់. វត្ថុសម្រាប់ធ្វើ: មានភាពទន់ផ្នែកខាងក្នុង (ប៉ូលីយូធ្យូនដែលមានដង់ស៊ីតេ ២០ គីឡូ/ម^3). ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យរអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យរអិល ទំហំសាឡុង: ៧០x៤០x៤០ស.ម កម្ពស់ក្នុងពេលអង្គុយ: ១៧ស.ម ទទឹង: ២៤ស.ម - ២៧ស.ម ប្រសិនជាអាចព័ណ៌ប៉ាស្តាល់ស្តើង (ព័ណ៌បៃតងស្តើង និង គ្រីម/ត្នោតខ្ចី).		គ្រឿង	១
55	ខ្នើយសម្រាប់កន្លែងអានសៀវភៅ	ខ្នើយតូចមានស្រោមខ្នើយ (សាច់កាតុង) ទំហំប្រមាណ (២១x៣០ស.ម)		ឈុត	៤
56	សត្វប៉ាក់ និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង/សត្វទន់ផ្សេងទៀត	សត្វផ្សេងគ្នានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាំ ទំហំប្រមាណ ១០ស.ម ទៅ ២០ស.ម, ក្រណាត់, ប៉ាក់ ជាដើម. មានព័ណ៌ និងរាងខុសៗគ្នា		ឈុត	៣០
57	ប្លុកសម្រាប់ចលនាធំ	ឈុតដែលមានប្លក់ទំហំខុសៗគ្នា. គួរធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ + មានប៉ាក់ និងព័ណ៌ផ្សេងៗគ្នា ឈុតគួរមាន:		ឈុត	១

		ប្លក់រាងការេចំនួន ៦ ទំហំ ២០ស.ម x ២០ស.ម ប្លក់រាងការេចំនួន ៨ ទំហំ ១០ស.ម x១០ស.ម ប្លក់រាងការេចំនួន ១៦ ទំហំ ៥ស.ម x ៥ស.ម			
58	រូបសត្វជិះធ្វើពីឬស្សី	មិនមែនផ្លាស្ទិច។ អាចជាឈើ ឬឬស្សី ។ ឧទាហរណ៍ៈ រាងសត្វសេះ (ទំហំប្រមាណ ៧០ស.មx៥០ស.ម)		គ្រឿង	២
59	ប្រដាប់លេងជាមួយខ្សាច់	យ៉ាងតិចមានសម្ភារៈ ១៥ មុខ ក្នុង ១ ឈុត		ឈុត	២
60	កន្ត្រកតូច	មានកន្ត្រកតូចៗដែលមានទំហំខុសៗគ្នា (រាងមូល និង រាងចតុកោណកែង) ធ្វើពី ផ្តៅ ឬ ល្ពាក់ សម្រាប់ទុកសម្ភារៈផ្ទះបាយក្មេងលេ ទំហំប្រមាណ រង្វង់: អង្កត់ផ្ចិត ១៥ស.ម/២០ស.ម ចតុកោណកែង: ៣០ស.មx២០ស.មx១២ស.ម		ឈុត	១៧
61	ប្រអប់ធ្វើពីឈើ	ប្រអប់ធ្វើពីឈើ Kidora		ដុំ	១
62	កាធុនសម្រាប់លេងទឹក	ធំផ្នែកខាងក្រោម (ចៀសវាងក្រឡាប់), អង្កត់ផ្ចិត: ៥០ស.ម		ឈុត	៣
63	កងបង្វិល	មានព័ណ៌ខុសៗគ្នា ទម្ងន់ស្រាល ទំហំ: អង្កត់ផ្ចិត ៤៥ស.ម (១៨ អ៊ីញ)		ឈុត	៤
64	ប្លុកខ្នាតធំ	ប្លុករាការេក ៧ស.ម សម្រាប់កុមារ		ឈុត	២

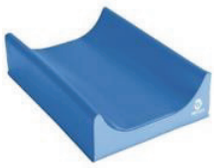
youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		តេះតៈ ឬ ធ្វើពីឈើ			
65	សត្វសម្រាប់តុបតែង	ក្រណាត់មានលាយព័ណ៌ (សាច់កាតុង សាច់សូត្រ, ឬប្រភេទក្រណាត់ផ្សេងទៀត) សត្វជាប់នឹងខ្សែអក្សរ (កម្រងផ្កា) សម្រាប់តុបតែង ទំហំប្រមាណ ៧០ស.ម ទៅ ១ស.ម សម្រាប់បណ្តាល. ទំហំសត្វប្រមាណ ៨ស.ម x ៥ស.ម		គ្រាប់	៨
66	ដីឥដ្ឋ	ប្រអប់នីមួយៗមានទម្ងន់ ១គីឡូ (មានព័ណ៌ក្រហម លឿង ខៀវ និងបៃតង) ធ្វើពីសារធាតុធម្មជាតិ		កន្លះគីឡូ	២
67	សម្ភារៈផ្គុំរូបតាមលំដាប់ទំហំ	សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើ, ដាក់តម្រៀបគ្នាតាមលំដាប់ទំហំ មានព័ណ៌ចម្រុះ និងធំជាង ៤ស.ម ក្នុង ១ឈុតត្រូវមាន ៣ ប្រភេទ		ឈុត	១

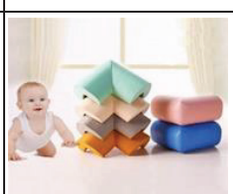
៤.៥. ការចែទាំសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

សូមចំណាំថាបញ្ជីនេះផ្តល់នូវធាតុដែលបានណែនាំអំពីបរិមាណនៃសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ដើម្បីផ្តល់ការចែទាំដល់កុមារចំនួន ២៥ នាក់ (ទារក ៥ នាក់ និងកុមារតេះតៈចំនួន ២០ នាក់) ដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។
បរិមាណអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិពណ៌នា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណសម្រាប់១ទារកដ្ឋាន
1	ពូកអេប៉ុងសម្រាប់តេះតៈគេង	<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ១២០ x ៦០ x ៥០ស.ម		ឈុត	២០

2	ខ្នើយតូចសម្រាប់តេះតះ	ខ្នើយតូចជាមួយស្រោមខ្នើយក្រណាត់កប្បាស់		ឈុត	២៥
3	ស្រោមពូកសម្រាប់តេះតះ	បត់បែនបាន (១០០% កប្បាស់) <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ផ្ទូផ្ទងនឹងពូកតេះតះ (១៣០ x ៧០ស.ម អាចបត់បែនបាន)		ឈុត	៣០
4	ភួយស្តើងសម្រាប់តេះតះ	ភួយស្តើង (កប្បាស់) <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ៨០ x ១០០ស.ម		ឈុត	២៥
5	ពូកអេប៉ុងសម្រាប់ទារកគេង	<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ១០០ x ៦០ x ៥ស.ម (ពូករឹងល្អជាងទន់ពេក)		ឈុត	៥
6	ស្រោមពូកសម្រាប់ទារក	ស្រោមពូកទារកដែលបត់បែនបាន (១០០% កប្បាស) <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ផ្ទូផ្ទងនឹងពូកទារក (១១០ x ៧ស.ម អាចបត់បែន)		ឈុត	១០
7	ភួយទារក	១០០% កប្បាស់, <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ៦៥ស.ម x ៨០ស.ម		ឈុត	៨
8	ពូកសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក	ការផ្លាស់ប្តូរពូកទារកដែលមានគែមខ្ពស់ដើម្បីសុវត្ថិភាពពណ៌ខៀវស្រាលឬពណ៌		ឈុត	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		ប្រផេះស្រាល វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល: ៧០ស.ម x ៥០ស.ម កម្រាស់: ៥-១៥ស.ម ការបំពេញ: ពពុះដំរ. ដង់ស៊ីតេនៃ២៤គីឡូ /ម^3 គម្រប: ក្រណាត់ស្រោប/ ផ្លាស្ទិក.ងាយស្រួលក្នុងការបោកជាមួយទឹក។ ការភ្ជាប់មិនរអិលផ្នែកខាងក្រោយ។			
9	ម៉ាស៊ីនចំហុយដបទឹកដោះគោ			ឈុត	១
10	ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ			ឈុត	២
11	ជញ្ជីងអេឡិចត្រូនិក	វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល: ២០ x ២០ស.ម		ឈុត	១
12	អៀមសម្រាប់ទារកញ៉ាំអាហារ	១០០% កប្បាស់.		ឈុត	១០
13	អៀមសម្រាប់តេះតះញ៉ាំអាហារ	អៀមសម្រាប់តេះតះញ៉ាំជាមួយហោប៉ៅ (ងាយស្រួលបោកគក់) ព័ណអព្យាក្រឹតយ៉េនឌ័រ		ឈុត	២០
14	ការការពារជ្រុង	ធ្វើពីសម្ភារៈដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ទន់ និងក្រាស់ជាប់បានយូរ			១២

		ងាយស្រួលប្រើ ប្រើស្ពុតមុខពីរដើម្បីបិទនៅជ្រុងតុ (ស្ពុតមុខពីរត្រូវបានរួមបញ្ចូល) ការពារកូនរបស់អ្នកពីជ្រុងតុ សម្ភារៈ៖ កៅស៊ូ ចរិកលក្ខណៈ: ទន់ ក្រាស់ ងាយស្រួលប្រើ និរន្តរភាព វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល: ៦ x ៦ស.ម (២.៣៦" x ២.៣៦")			

ឧបសម្ព័ន្ធ ៥៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

អ្នកគ្រប់គ្រងមានវិជ្ជាជីវៈ និងការអប់រំស្រដៀងគ្នាបើប្រៀបធៀបនឹងអ្នកមើលថែម្នាក់។ ពួកគេចាំបាច់ត្រូវបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាល ទាំងអស់ពីការមើលថែ ការគ្រប់គ្រង និងការចម្អិនដើម្បីក្លាយជាអ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកមើលថែ និង ចុងភៅ ហើយគាំទ្រដល់ ក្រុមការងារនៅក្នុងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ។

ទំនួលខុសត្រូវ/តួនាទីការកិច្ច:

ការគ្រប់គ្រង:

- ពិនិត្យ និងមើលទូទៅលើការអនុវត្តរបស់អ្នកមើលថែកុមាររួមមាន:
  - គាំទ្រដល់ការជ្រើសរើសអ្នកមើលថែដែលមានសមត្ថភាពនិងបុគ្គលិកផ្សេងទៀតតាមតម្រូវការ
  - មើលការខុសត្រូវអ្នកមើលថែកុមារ ជានាថាពួកគេបានបំពេញនូវទំនួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ
  - រៀបចំ និងដឹកនាំការប្រជុំបុគ្គលិក
  - ស្នើសុំបុគ្គលិកជំនួសក្នុងករណីអវត្តមាន
- គ្រប់គ្រងជម្លោះ ឬភាពអាសន្នណាមួយដែលអាចកើតឡើងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន
- ជានាថារាល់ព័ត៌មានដែលចាំបាច់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ គណៈគ្រប់គ្រងរោងចក្រ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានត្រូវបានប្រមូលនិងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព
- គ្រប់គ្រងរដ្ឋបាល (រៀបចំផែនការថវិកា ផែនការសកម្មភាព ការរៀបចំនីតិវិធីសុពលភាព។ល។)

កម្មវិធី:

ក្នុងនាមជាអ្នកមើលថែជាន់ខ្ពស់នៅក្នុងទារកដ្ឋានអ្នកគ្រប់គ្រងនឹងទទួលខុសត្រូវបន្ថែមទៀតលើ:

- រៀបចំសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដោយស្របទៅស្តង់ដាអប្បបរមានៃទារកដ្ឋាននិងទម្លាប់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀតដូចជាការស្វាគមន៍ ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទ្រាប់ទារកការបំបៅ និងសកម្មភាពក្នុងក្រៅទារកដ្ឋាន។
- ជានាថាទារកដ្ឋានបានអនុវត្តតាមនីតិវិធីអនាម័យនិងសន្តិសុខ សុវត្ថិភាព

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ដឹកនាំការអភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីគរុកោសល្យ / ការអប់រំរបស់ទារកដ្ឋាន និងធានាបានទាំងការអនុវត្ត
- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយឪពុកម្តាយនិងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីស្ថានភាពកូន ៗ របស់ពួកគេ
- ប្រមូលនិងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពរាល់ព័ត៌មានចាំបាច់ទាក់ទងនឹងកុមារ
- ត្រួតពិនិត្យតាមដាន និងទទួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាពកុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន
- គ្រប់គ្រង និងបំពេញតំរូវការរបស់កុមារដែលមានដូចជាការផ្តល់របបអាហារូបត្ថម្ភ , ល្បែង គរុកោសល្យឬតំរូវការផ្សេងៗដែលបានផ្តល់អោយស្របតាមលក្ខន្តិក: និងបទបញ្ញត្តិរបស់ ទារកដ្ឋាន និងមិនធ្វើឱ្យខូចដល់ការថែទាំកុមារដទៃទៀត
- គ្រប់គ្រងការកិច្ចរដ្ឋបាល (ឧទាហរណ៍ការកត់ត្រាផ្សេងៗនៅក្នុងទារកដ្ឋាន)
- រៀបចំអ្នកអមដំណើរអ្នកមើលថែកុមារទៅ មណ្ឌលសុខភាពក្នុងករណីកុមារឈឺភ្លាមៗ ឬគ្រោះថ្នាក់ចៃដន្យ។ រក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងក្រុមគ្រួសារ និងគ្រូពេទ្យទាក់ទងនឹងស្ថានភាព សុខភាព និងអារម្មណ៍របស់កុមារ
- ធ្វើជាសមាជិកគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ និងចូលរួមការប្រជុំរៀងរាល់បីខែម្តង។
- រៀបចំរបាយការណ៍សម្រាប់គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ (AC) និងអ្នកត្រួតពិនិត្យ ទារក ដ្ឋាន រួមទាំងការប្រមូល ទិន្នន័យ។

<u>លក្ខខ័ណ្ឌជ្រើសរើស</u>:

- យ៉ាងហោចណាស់មានអាយុ ២៥ ឆ្នាំនិងសុខភាពល្អ
- បរិញ្ញាប័ត្រ ឬមានជំនាញដែលពាក់ព័ន្ធអាចធ្វើបាន
- បទពិសោធន៍ជាមួយកុមារ (បង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ ដែលអ្នកមាន)
- បទពិសោធន៍ជាមួយការអប់រំកុមារ
- បទពិសោធន៍ទាក់ទងក្នុងការគ្រប់គ្រង
- មានជំនាញទំនាក់ទំនង
- បុគ្គលិកលក្ខណៈ ការអត់ធ្មត់ ចាប់អារម្មណ៍ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកុមារការទំនាក់ទំនង និងការទូត
- ស្ទាត់ជំនាញជាភាសាខ្មែរ អាន សរសេរ
- អាចប្រើទូរសព្ទ័ដៃទំនើប

ឧបសម្ព័ន្ធ ៦៖ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់ CBCC អ្នកមើលថែ

ទំនួលខុសត្រូវ/តួនាទីការកិច្ច:

អ្នកថែទាំគឺជាអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការមើលថែកុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ។ អ្នកថែទាំនឹងមានតួនាទីដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តទម្លាប់ដូចជាការស្វាគមន៍ ការផ្តល់អាហារបំប៉ន គ្រប់គ្រងសកម្មភាពក្នុង និងក្រៅទារកដ្ឋាន
- កំណត់តុសម្រាប់អាហារ និងរៀបចំបន្ទប់សម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់ និងអាហារសម្រន់
- ធានាថាគ្មានកុមារណាម្នាក់ត្រូវបានគេរំលោភបំពាន ការមិនអើពើ និងការកេងប្រវ័ញ្ច និងរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពាន ការមិនអើពើ និងការកេងប្រវ័ញ្ចណាមួយដែលត្រូវបានគេសង្ស័យទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន
- ធានាថាទារកដ្ឋានត្រូវបានសម្អាតនិងរៀបចំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ស្របទៅតាមបញ្ជីត្រួតពិនិត្យផែនសំអាត
- ជួយកុមារឱ្យរក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទ្រាប់ទារកនិងខោអាវសើម
- តាមដានសុវត្ថិភាពកុមារគ្រប់ពេលវេលា
- កសាងទំនាក់ទំនងល្អ និងការទុកចិត្តជាមួយកុមារ ដើម្បីឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍រាយកាយ សញ្ចេតនាអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ប្រមូល និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពរាល់ព័ត៌មានចាំបាច់ទាក់ទងនឹងកុមារ
- បង្កើតនិងរក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាល
- ធ្វើការជាដៃគូ ឬជាក្រុមជាមួយអ្នកថែទាំផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងទារកដ្ឋាន
- ចូលរួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីគរុកោសល្យ / ការអប់រំរបស់ទារកដ្ឋាន
- គោរព និងអនុវត្តបទប្បញ្ញត្តិនានា ដែលមានចែងក្នុងបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន

លក្ខខ័ណ្ឌជ្រើសរើស:

- ជាសមាជិកនៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់
- យ៉ាងហោចណាស់មានអាយុ ១៨ ឆ្នាំ
- មានសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍៖ គ្មានការឆ្លងជំងឺរបេងសកម្ម) បញ្ជាក់ដោយមណ្ឌលសុខភាព

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- កម្រិតវប្បធម៌យ៉ាងតិចបានបញ្ចប់ថ្នាក់ទី ៩
- មានមានឥរិយាបទល្អ និងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន និងមានចំណាប់អារម្មណ៍ខ្ពស់ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់កុមារ ស្រលាញ់ អាណិតអាសូរកុមារ
- មានចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានស្តីពីសិទ្ធិកុមារ ឬច្បាប់ប្រឆាំងនឹងការរំលោភបំពាន ការមិនអើពើ និងការកេងប្រវ័ញ្ចលើកុមារ ឬមានឆន្ទៈក្នុងការទទួលការបណ្តុះបណ្តាលមុខវិជ្ជាទាំងនេះសម្រាប់តួនាទីរបស់ខ្លួន
- ចំណេះដឹងមូលដ្ឋានខ្លះៗស្តីពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារ
- មានការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ជំនាញចិញ្ចឹមកូន និងសិទ្ធិកុមារ
- ជំនាញនិយាយ ការអាន និងសរសេរជាភាសាខ្មែរ។
- មានភាពស្មោះត្រង់,មានការគោរព,ឧស្សាហ៍ព្យាយាម,មានសុជីវធម៌ជាមួយកុមារ,ឱពុកម្តាយកុមារ និងមិត្តរួមការងារ

ឧបសម្ព័ន្ធ ៧ៈ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកចម្អិនអាហារ

ទំនួលខុសត្រូវ តួនាទីការកិច្ចៈ

អ្នកចំអិអាហារ គឺជាអ្នកទទួលខុសត្រូវចំបងក្នុងការរៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់ ១ពេល និងអាហារសំរ៉ែន ២ពេល និង មានតួនាទីដូចខាងក្រោមៈ

- ចម្អិនអាហារថ្ងៃត្រង់ ១ពេល និងអាហារសម្រន់ ២ពេល សម្រាប់កុមារតេះតៈ និងបបរខាប់ គ្រប់គ្រឿង សម្រាប់ ទារក យោងទៅតាមបញ្ជីអាហារប្រចាំសប្តាហ៍ដែលផ្តល់ដោយ គណៈកម្ម ការទទួលបន្ទុកកិច្ចការស្ត្រី និង កុមារថ្នាក់ឃុំ (CWCC) ដែលអនុវត្តតាមគោលការណ៍ក្រសួង សុខាភិបាល ។
- រៀបចំម្ហូបអាហារដែល មាននៅក្នុងទូទឹកកក
- រៀបចំដបទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក និងធ្វើអនាម័យដប ។ (លាង និងស្រុះសម្លាប់មេរោគ)
- រៀបចំតុសម្រាប់អាហារ និងបន្ទប់ សម្រាប់អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ និងអាហារសម្រន់។
- រៀបចំទុកដាក់សម្ភារៈផ្ទះបាយឱ្យមានរបៀបរៀបរយ
- ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្គត់ផ្គង់អាហារសហគមន៍ និងទិញអាហារពីទីផ្សារនៅពេលចាំបាច់
- ធានាថាគ្មានកុមារណាម្នាក់ត្រូវបានគេរំលោភបំពាន ការមិនអើពើ និងកេងប្រវ័ញ្ច និងរាយ ការណ៍ អំពីការនានាសង្ស័យទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន
- សហការជាមួយអ្នកថែទាំក្នុងអំឡុងពេលរៀបចំអាហារសម្រាប់កុមារ
- ចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាលលើការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ជំនាញមាតាបិតា និងសិទ្ធិកុមារ
- គោរព និងអនុវត្តតាមវិធាន និងបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន

លក្ខខ័ណ្ឌជ្រើសរើសៈ

- ជាសមាជិកនៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់
- យ៉ាងហោចណាស់មានអាយុ ១៨ ឆ្នាំ
- មានសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍ៈ គ្មានការឆ្លងជំងឺរបេងសកម្ម) បញ្ជាក់ដោយមណ្ឌលសុខភាព
- កំរិតអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនខ្ពស់ និងយល់ដឹងពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

- មានចំណេះដឹងខ្លះៗ អំពីអាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ
- មានចំណូលចិត្តលើការធ្វើអាហា
- យល់ដឹងខ្លះៗពីរបៀបប្រើឧបករណ៍ចំអិន ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
- អាចអាននិងសរសេរជាភាសាខ្មែរ
- មានភាពស្មោះត្រង់ មានការគោរព ឧស្សាហ៍ព្យាយាម មានសុជីវធម៌ជាមួយកុមារ ឪពុកម្តាយកុមារ និងមិត្តរួមការងារ

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨ៈ ការពិពណ៌នាការងារសម្រាប់អ្នកអនាម័យ

ទំនួលខុសត្រូវ តួនាទីការកិច្ចៈ

អ្នកអនាម័យមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការសម្អាតរាល់បន្ទប់ផ្នែកខាងក្នុង កន្លែងលេងក្រៅ ក៏ដូចជាសម្ភារៈ និង ឧបករណ៍ទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន (ដូចជា កម្រាលពូក កន្សែង ភួយ ប្រដាប់ក្មេងលេង គ្រឿងសង្ហារិ មជាដើម)

តួនាទី ភារកិច្ចសម្រាប់អ្នកសម្អាតមានដូចខាងក្រោម ៖

- ធានាថាទារកដ្ឋានមានភាពស្អាត (កម្រាលឥដ្ឋ, បន្ទប់កុមារ, ផ្ទះបាយ,បន្ទប់ទឹក, កន្លែងលេងខាងក្រៅ និងកន្លែងផ្សេងទៀត)
- ប្រមូល ទុកដាក់និងបែងចែកសម្រាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រង ទារកដ្ឋាន ប្រសិនបើមានសម្ភារៈចាំបាច់ត្រូវជួសជុល ឬត្រូវផ្លាស់ប្ដី
- អនុវត្តតាមបញ្ជីសំអាត និងអនាម័យដែលកំណត់ដោយទារកដ្ឋាន
- បោកសម្អាត កន្សែង, កំរាលពូក.. (ប្រើម៉ាស៊ីនបោកគក់)
- ជូតសម្អាតធូលី នៅតាមគ្រឿងសង្ហារិមផ្សេងៗជាញឹកញាប់
- លាងសម្អាតប្រដាប់ក្មេងលេង និងសម្ភារៈអោយបានទៀងទាត់
- សហការ និងធ្វើការជាក្រុមជាមួយបុគ្គលិកក្នុងទារកដ្ឋាន
- គោរព និងអនុវត្តតាមវិធាន និងបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន
- ចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសិក្ខាសាលា ឬសកម្មភាពនានាដែលស្នើដោយទារកដ្ឋាន

លក្ខខណ្ឌជ្រើសរើសៈ

- ជាសមាជិកនៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់
- យ៉ាងហោចណាស់មានអាយុ ១៨ ឆ្នាំ
- មានសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍ៈ គ្មានការឆ្លងជំងឺរបេងសកម្ម) បញ្ជាក់ដោយមណ្ឌលសុខភាព
- មានកម្រិតអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនខ្ពស់
- យល់ដឹងខ្លះៗពីរបៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អនាម័យ មួយចំនួន
- អាចអាន និងសរសេរភាសាខ្មែរ
- មានភាពស្មោះត្រង់ មានការគោរព ឧស្សាហ៍ព្យាយាម មានសុជីវធម៌ជាមួយកុមារ ឪពុកម្តាយកុមារ និងមិត្តរួមការងារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩ ៖ ការពិពណ៌នាអំពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន

ឯកសារយោងនៃការបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

អង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ (PE & D) បានបង្កើតកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលបឋមចាំបាច់សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន នាពេលអនាគតនៅកម្ពុជា។ គោលបំណងដើម្បីអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការផ្តល់ការថែទាំតាមអាយុ និងការជម្រុញ ដំបូងដល់កុមារដែលបានចុះឈ្មោះ ។

ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រ "របៀបធ្វើ" វគ្គបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេលបីសប្តាហ៍នេះ ផ្តល់ជូនសិក្ខាកាមនូវចំណេះដឹងជា មូលដ្ឋានស្តីពីសារៈសំខាន់នៃដំណាក់កាលកុមារភាពដំបូង ការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ការការពារកុមារ ទារកដ្ឋានសហគមន៍ និងសេវាកម្ម តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិក ទម្លាប់នៃការថែទាំ ការរៀនតាមរយៈការលេងគ ការគ្រប់គ្រង ហិរញ្ញវត្ថុ និងការងារជាក្រុម។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះនឹងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រដោយការឆ្លុះបញ្ចាំងដោយខ្លួនឯង ការពិភាក្សាជាក្រុម និងបង្ហាញស្លាយមេរៀនមួយចំនួននៅពេលចាំបាច់ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ដំណើរការសិក្សា និងការគិតរបស់អ្នកចូលរួម។

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ រួមមានការបណ្តុះបណ្តាលទូទៅរយៈពេល ១៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់មកសិក្ខាសាលារយៈពេល ៣ថ្ងៃនៅក្នុទារកដ្ឋានផ្ទាល់ ដើម្បីពិភាក្សាស៊ីជម្រៅលើប្រធានបទជាក់លាក់មួយចំនួន (សូមមើលខាងក្រោម)
វគ្គបណ្តុះបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋាន វគ្គសង្គ្រោះបឋម និងវគ្គចំអិនអាហារ គួរតែបញ្ចប់មុនពេលបើកទារកដ្ឋាន ។

គោលបំណងនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ សិក្ខាកាមនឹងទទួលបានការពង្រឹងចំណេះដឹងស្តីអំពី ៖

១. អ្វីទៅជាការអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច (រាប់បញ្ចូលទាំងចំណុចសំខាន់ៗនៃការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ៥ ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍន៍)

២. សារៈសំខាន់ និងសេវាដែលផ្តល់ជូនដោយទារកដ្ឋានសហគមន៍

៣. តួនាទី និងភារកិច្ចបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន (អ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកមើលថែ អ្នកចម្អិន អ្នកអនាម័យ)

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៤. កិច្ចការពារកុមារ

៥.ការរៀនតាមរយៈការលេង (ការអភិវឌ្ឍញ្ញាណទាំង ៥ ទម្រង់នៃការលេង របៀបបង្កើតសម្ភារៈលេង និងវិធីក្នុង ការលើកកម្ពស់ការលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន)

៦. របៀប និងពេលវេលានៃការផ្តល់នូវទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ និងតម្រូវការដែលកុមារត្រូវការ

៧. សារៈសំខាន់នៃទម្លាប់ និងរបៀបរៀបចំសកម្មភាពពេញ ១ថ្ងៃ នៅទារកដ្ឋាន

៨. ឥរិយាបថ ដែលត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់ក្នុងការមើលថែកុមារក្នុងទារកដ្ឋាន

៩. ប្រតិបត្តិការ និងហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រង និងនិរន្តរភាព

ប្រធានបទនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋានរយៈពេល ១៥ថ្ងៃគឺ៖

សប្តាហ៍ទី ១

ថ្ងៃទី ១៖ ការស្វាគមន៍ បង្ហាញពីគោលបំណងវគ្គ ការធ្វើបុរេតេស្ត(ព្រឹក) ការងារជាក្រុមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព (រសៀល)

ថ្ងៃទី ២៖ ការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ (១/២)

ថ្ងៃទី ៣៖ ការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ (២/២)

ថ្ងៃទី ៤៖ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានជាជនគម្រូ

ថ្ងៃទី ៥៖ កិច្ចការពារកុមារ

សប្តាហ៍ទី ២

ថ្ងៃទី ៦៖ ទម្លាប់ថែទាំប្រចាំថ្ងៃ (១/២)

ថ្ងៃទី ៧៖ ទម្លាប់ថែទាំប្រចាំថ្ងៃ (២/២)

ថ្ងៃទី ៨៖ ការរៀនតាមរយៈការលេង (១/២)

ថ្ងៃទី ៩៖ ការរៀនតាមរយៈការលេង (២/២)

ថ្ងៃទី ១០៖ ទីធ្លាជាគ្រូបង្រៀនទីបី

សប្តាហ៍ទី ៣

ថ្ងៃទី ១១៖ ការបន្សុំ (១/៣)

ថ្ងៃទី ១២៖ ការបន្សុំ (២/៣)

ថ្ងៃទី ១៣៖ ការយល់ដឹង (ព្រឹក) (៣/៣) ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកគ្រប់គ្រង (១/៣) (រសៀល)

ថ្ងៃទី ១៤៖ ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកគ្រប់គ្រង (២/៣)

ថ្ងៃទី ១៥៖ ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកគ្រប់គ្រង (៣/៣) (ព្រឹក) / ការបូកសរុបលទ្ធផលនៃវគ្គ ការធ្វើតេស្តចុងវគ្គ និងពិធីប្រគល់វិញ្ញាបនបត្រ (រសៀល)

ប្រធានបទសម្រាប់សិក្ខាសាលារយៈពេល ៣ថ្ងៃនៅក្នុងទារកដ្ឋានផ្ទាល់៖

ថ្ងៃទី ១៖ ស្តង់ដារអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព

ថ្ងៃទី២ ៖ប្រដាប់ប្រដា និងសម្ភារៈលេងដែលផ្សារភ្ជាប់ជាមួយការអភិវឌ្ឍន៍ និងការរៀនរបស់កុមារ

ថ្ងៃទី ៣៖ ការគ្រប់គ្រងលំហ របៀបតំឡើងគ្រឿងសង្ហារិម និងរបៀបបង្កើតជ្រុងលេង

ខ្លឹមសារនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១០៖ ការពិពណ៌នាអំពីវគ្គរំលឹក

ឯកសារយោងនៃការបណ្តុះបណ្តាលរំលឹក សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

អង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ (PE & D) បានបង្កើតកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលបឋមចាំបាច់ សម្រាប់បុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន នាពេលអនាគតនៅកម្ពុជា។ គោលបំណងដើម្បីអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការផ្តល់ការថែទាំតាមអាយុ និងការជម្រុញ ដំបូងដល់កុមារដែលបានចុះឈ្មោះ ។
វគ្គរំលឹកនេះផ្តោតសំខាលើ ដំណាក់កាលការអភិវឌ្ឍន៍ដំបូងរបស់កុមារ សកម្មភាពរៀនតាមរយៈការលេង និងការគ្រប់គ្រងទីធ្លា ការរំលឹកអំពីកិច្ចការរដ្ឋបាល ហិរញ្ញវត្ថុ នៅក្នុទារកដ្ឋាន ។
វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះនឹងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រដោយការរឆ្លុះបញ្ចាំងដោយខ្លួនឯង ការពិភាក្សាជាក្រុម និងបង្ហាញស្លាយ មេរៀនមួយចំនួននៅពេលចាំបាច់ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ដំណើរការសិក្សា និងការគិតរបស់អ្នកចូលរួម។
នេះគឺជាវគ្គបំប៉នដែលន្ថែមលើការបណ្តុះបណ្តាលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ វាគួរតែត្រូវបានរៀបចំរៀងរាល់ ៦ ខែទៅ ១ ឆ្នាំ។

គោលបំណងនៃវគ្គ៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ សិក្ខាកាមនឹងទទួលបានការពង្រឹងចំណេះដឹងស្តីអំពី ៖

១. អ្វីទៅជាការអភិវឌ្ឍន៍កុមារតូច (រាប់បញ្ចូលទាំងចំណុចសំខាន់ៗនៃការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកទាំង ៥)

២.សារៈសំខាន់ និងគោលបំណងនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍ តួនាទីរបស់បុគ្គលិក ជាអ្នកគ្រប់គ្រង អ្នកមើលថែ ជាចុងភៅ និងជាអ្នកសម្អាត

៣.ការរៀនតាមរយៈការលេង (អភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកទាំង ៥ ញាណទាំង៥ ទម្រង់នៃការលេង) និងរបៀបលើកកម្ពស់ ការលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។

៤. សារៈសំខាន់នៃទម្លាប់ និងរបៀបរៀបចំមួសកម្មភាពមួយថ្ងៃនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន

៥. ឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយាដើម្បីប្រើសម្រាប់មើលថែទាំកុមារ

៦. ស្តង់ដារអនាម័យ និងពិធីការ

៧. តម្រូវការប្រតិបត្តិការ និងហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ទារកដ្ឋាន ទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រង និងនិរន្តរភាព

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ប្រធានបទនៃវគ្គរំលឹក៖

ខាងក្រោមនេះគឺជា ប្រធានបទនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលរំលឹកទាំង ៦ថ្ងៃ ៖

ថ្ងៃទី១ ៖ រំលឹកអំពី អ្វីទៅជាការអភិវឌ្ឍន៍ដំបូងរបស់កុមារ

ថ្ងៃទី ២ ៖ ការរៀនតាមរយៈការលេង

ថ្ងៃទី ៣ ៖ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ និងការអនុវត្ត

ថ្ងៃទី ៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងទីធ្លា

ថ្ងៃទី ៥ ៖ អាកប្បកិរិយាអ្នកមើលថែកុមារ សន្តិសុខ សុវត្ថិភាព និងអនាម័យ

ថ្ងៃទី ៦៖ កិច្ចការរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ

ខ្លឹមសារនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធ ១១៖ ទម្រង់បែបបទនៃកំណត់ត្រា និងរដ្ឋបាល + បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសាមញ្ញ

១. ទម្រង់រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន

១.១ ទម្រង់យល់ព្រម

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……..
ភូមិ: ……..
ឃុំ: ……..
ស្រុក: ……..
ខេត្ត: ……..

ទម្រង់យល់ព្រម

អ្នកនឹងតម្រូវឱ្យបំពេញនូវសំណុំបែបបទនេះតែមួយដង ទម្រង់នៃការយល់ព្រមដែលអ្នកបានយល់ព្រមនេះនឹងមាន សុពលភាពជារៀងរហូតសម្រាប់ការស្នាក់នៅរបស់កូនអ្នកនៅទារកដ្ឋានទោះយ៉ាងណាក៏ដោយប្រសិនបើអ្នកចង់មានការកែប្រែ តាមកាលៈទេសៈ ឬអ្នកចង់កែប្រែទម្រង់នេះនៅពេលណាមួយ សូមធ្វើការទាក់ទងទៅអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានផ្ទាល់។

ឈ្មោះកុមារៈ ភេទៈ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើតៈ ឈ្មោះឪពុកៈ ឈ្មោះម្តាយៈ លេខទូរស័ព្ទៈ	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យទារកដ្ឋានប្រើរូបថត / វីដេអូ / ឈ្មោះកូនៗ របស់ខ្ញុំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងគម្រោង។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំចូលរួមក្នុងការថែសួន ការគូរគំនូរ និងសកម្មភាពលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំចូលរួមសកម្មភាព / ដំណើរកម្សាន្តនៅខាងក្រៅទារកដ្ឋាន ។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំទទួល**ថ្នាំទម្លាក់សត្វល្អិត** និង**វីតាមីនអា**ដោយមានការផ្តល់អោយពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ (ខែឧសភា និង វិច្ឆិកា)។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំទទួលការព្យាបាលបឋមដោយបុគ្គលិកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលទៅនឹងសកម្មភាពទាំងក្នុងខាងក្នុង និងក្រៅទារកដ្ឋាន។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យទារកដ្ឋានចែករំលែកព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធអំពីកូនរបស់ខ្ញុំជាមួយមណ្ឌលសុខភាព និងអ្នកជំនាញសុខភាពផ្សេងទៀតប្រសិនបើមិនអាចទាក់ទងខ្ញុំបាន។	
ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យទារកដ្ឋានធ្វើការបញ្ជូនកូនរបស់ខ្ញុំទៅមណ្ឌលសុខភាព/ មន្ទីរពេទ្យ ក្នុងករណីមានរបួសឬមាន ជម្ងឺបន្ទាន់។	
ខ្ញុំយល់ព្រមក្នុងការផ្តល់សិទ្ធសម្រេចជូនបុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្នុងកំឡុងពេលមានសកម្មភាពទាំងក្នុង និងក្រៅ ទារកដ្ឋានដើម្បីអនុញ្ញាតអោយមានការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់កូនរបស់ខ្ញុំដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថាចាំបាច់ ត្រូវសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើមិនអាចទាក់ទងខ្ញុំបាន។	
ខ្ញុំយល់ព្រមគោរពតាមបទប្បញ្ញត្តិ និងបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន។	

ធ្វើនៅ……ថ្ងៃទី……ខែ……ឆ្នាំ២០២..

ហត្ថលេខាអាណាព្យាបាល **ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន**

១.២. ទម្រង់ចុះឈ្មោះ

១.២.១ ការបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការចុះឈ្មោះក្នុង ទារកដ្ឋាន

ទម្រង់បញ្ជាក់អំពីចំណាប់អារម្មណ៍

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ផ្តល់ជូនសេវាកម្មថ្មីនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នកសម្រាប់កុមារចាប់ពី ៣-៣៦ ខែ។ ទារកដ្ឋានសហគមន៍គាំទ្រ ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ភាសារ បញ្ញាស្មារតី ការយល់ដឹងផ្នែកសង្គមអារម្មណ៍ និងសីលធម៌និងវប្បធម៌។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍ចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងទារកដ្ឋាន សូមបំពេញ ព័ត៌មាន ខាងក្រោម៖

កន្លែងទទួលពាក្យ ៖ ទម្រង់ចំណាប់អារម្មណ៍ អាចយកទៅដាក់នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលមានអាស័យដ្ឋាន ស្ថិតនៅភូមិ.....ឃុំ .....ស្រុក.....ខេត្ត.....

ថ្ងៃផុតកំណត់ : ...../...../..... (ថ្ងៃ/ខែ/ឆ្នាំ)

ដំណើរការវាយតម្លៃ

ដំណើរការជ្រើសរើសកុមារនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយគណៈកម្មាធិការជ្រើសរើស (គណកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ (AC), បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន) ដោយផ្អែកលើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការជ្រើសរើស។ ចំនួនកុមារអតិបរមា ២៥ នាក់ នឹងត្រូវជ្រើសរើស។ អាទិភាពនៃការចុះឈ្មោះនឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនគ្រួសារដែលមានពិន្ទុខ្ពស់បំផុតស្របតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យអាទិភាពនៃការចុះឈ្មោះ។ ប្រសិនបើគ្មានកន្លែងទំនេរនៅពេលដែលឪពុកម្តាយចង់ចុះឈ្មោះកូននោះទេ ពួកគេនឹងត្រូវដាក់ចូលទៅក្នុង បញ្ជីរង់ចាំសម្រាប់ក្រុមអាយុនីមួយៗ ។

ការជ្រើសរើសចុងក្រោយ

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសហគមន៍ នឹងទាក់ទងគ្រួសារដែលបានជ្រើសរើសក្នុងរយៈពេល ១ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីថ្ងៃផុត កំណត់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានទទួលការទាក់ទងនោះទេ មានន័យថាអ្នកមិនបានជាប់នៅក្នុងបញ្ជីសម្រាំងទេ។

ក. ពត៌មានរបស់កុមារ

ឈ្មោះរបស់កុមារ ៖ ..... ភេទ ..... អាយុ ..... ទំងន់ ..... កំពស់ .....

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ កំណើត ៖..... ទំងន់ពេលកើត ..... កំពស់ពេលកើត .....

អាស័យដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន៖ .....

ចំនួនបងប្អូនសរុប៖ ..... បង/ប្អូនស្រី .....

១. ឈ្មោះ..... ភេទ ..... អាយុ .....

២. ឈ្មោះ..... ភេទ ..... អាយុ .....

៣. ឈ្មោះ..... ភេទ ..... អាយុ .....

៤. ឈ្មោះ..... ភេទ ..... អាយុ .....

តើកូនរបស់អ្នកបានទទួលថ្នាំបង្ការប៉ុន្មានដង?.....នៅអាយុណាខ្លះ? .....

តើអ្នកណាកំពុងមើលថែទាំកូនរបស់អ្នកក្នុងពេលថ្ងៃ ? .....

តើអ្នកចំណាយអស់ប៉ុន្មានសម្រាប់អ្នកមើលថែ (អ្នកមើលថែឯកជន ឬ សមាជិកគ្រួសារ) ? .....

ខ. ព៌តមានឪពុកម្តាយ

ស្ថានភាពគ្រួសារ : □ រៀបការ □ លែងលះ □ មេម៉ាយ/ពោះម៉ាយ □ ផ្សេងៗ

ឈ្មោះឪពុក : .....អាយុ : ... លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ : ..... មុខរបរ : .....

អាស័យដ្ឋានការងារ: .....លេខទូរស័ព្ទ.....

កម្រិតវប្បធម៌ : .....

ពិការភាព : បាទ/ចាស □ ទេ □ ប្រសិនបើបាទ/ចាស, សូមបញ្ជាក់ : .....

ឈ្មោះម្តាយ : .....អាយុ : ... លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ : ..... មុខរបរ : .....

អាស័យដ្ឋានការងារ: .....លេខទូរស័ព្ទ.....

កម្រិតវប្បធម៌ : .....

ពិការភាព : បាទ/ចាស □ ទេ □ ប្រសិនបើបាទ/ចាស, សូមបញ្ជាក់ : .....

គ. ចំណូលប្រចាំខែ (ចំណូលដែលរកបានដោយឪពុកម្តាយកុមារ)

តើមួយណាជាកម្រិតប្រាក់ចំណូលប្រចាំខែជាមធ្យមរបស់គ្រួសារអ្នក (ប្រាក់ចំណូលទាំងអស់ដែលអ្នករកបាន) ?

□ <១៨០ដុល្លារ □ ១៨០ដុល្លារ - ២៥០ដុល្លារ □ ២៥០ដុល្លារ - ៣៥០ដុល្លារ □ >៣៥០ ដុល្លារ

ឃ. មតិយោបល់បន្ថែម

ខ្ញុំបាទ/នាងខ្ញុំ សូមអះអាងថាព័ត៌មានដែលបានផ្តល់គឺពិតនិងត្រឹមត្រូវ។ខ្ញុំយល់ថាការផ្តល់ព៌តមានមិនពិតអាចនឹងធ្វើឱ្យខ្ញុំបាត់បង់ពីដំណើរការជ្រើសរើស។

កាលបរិច្ឆេទ: .....

ហត្ថលេខា ឪពុកម្តាយ

ថ្ងៃទទួល : .....

ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន:

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១.២.២ ទម្រង់សុំចុះឈ្មោះ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន:.....
ភូមិ:.....
ឃុំ:.....
ស្រុក:.....
ខេត្ត:.....
លេខទូរស័ព្ទ:.....

រូបថត
៤ x ៦
(៣សន្លឹក)

ទម្រង់សុំចុះឈ្មោះ

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ផ្តល់ជូននូវសេវាថ្មីនៅសហគមន៍របស់អ្នកសម្រាប់កុមារអាយុពី ៣ ដល់ ៣៦ខែ។ ទារកដ្ឋានគាំទ្រការអភិវឌ្ឍន៍រាងកាយការយល់ដឹងសង្គម និងអារម្មណ៍។ ទារកដ្ឋានរបស់យើងបើកពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ចាប់ពីម៉ោង 6: 30 ព្រឹកដល់ 4 : 30 ល្ងាច។

សូមបំពេញទម្រង់បែបបទនេះជាមួយនឹងព័ត៌មានលម្អិតខាងក្រោម។ វានឹងជួយយើងក្នុងការបំពេញតម្រូវការរបស់កូនអ្នកអោយកាន់តែប្រសើរ។ សូមសរសេរចម្លើយរបស់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់ហើយជ្រើសរើសជម្រើសរបស់អ្នកដោយសញ្ញា ខ្វែងនៅខាងក្នុងប្រអប់ការ៉ែ ☐x

សូមភ្ជាប់នូវឯកសារ(ចម្លង) :

១. សំបុត្រកំណើត ២. ប័ណ្ណសុខភាពកូន ៣. សៀវភៅគ្រួសារ

ក. ព័ត៌មានរបស់កុមារ

ឈ្មោះកុមារ:.....ភេទ:.....អាយុ:.....ខែ. ទម្ងន់.....កម្ពស់.....

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត:.....អាស័យដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន:.....

តើមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រណាខ្លះដែលយើងត្រូវដឹងដូចជា (របួស ឬគ្រោះថ្នាក់គួរអោយកត់សំគាល់បញ្ជាទាក់ទងនឹង ការមើល , ការស្តាប់ ឬជំងឺសំខាន់ៗ)? សូមបញ្ជាក់អោយច្បាស់

.....

ខ. ព័ត៌មានអាណាព្យាបាល

ស្ថានភាពគ្រួសារ: □ បានរៀបការ □ បានលែងលះ □មេម៉ាយ/ពោះម៉ាយ □ នៅលីវ ឬមិនទាន់រៀបការ/មិនបានរៀបការ

ឪពុកឈ្មោះ:.....អាយុ:.....អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ:.....មុខរបរ:.....

បើសិនជារោងចក្រតើបងទទួលបានប្រាក់ខែប៉ុន្មានក្នុងខែនេ.....ទីកន្លែងធ្វើការ:.....

លេខទូរស័ព្ទ:.....កំរិតវប្បធម៌:.....

ម្តាយឈ្មោះ:.....អាយុ:.....អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ:.....មុខរបរ:.....

បើសិនជារោងចក្រតើបងទទួលបានប្រាក់ខែប៉ុន្មានក្នុងខែនេ.....ទីកន្លែងធ្វើការ:.....

លេខទូរស័ព្ទ:.....កំរិតវប្បធម៌:.....

លេខទំនាក់ទំនងបន្ទាន់:.....

របៀបនៃការទូទាត់៖

សាច់ប្រាក់ ☐ វីង ☐ ទ្រូម៉ាន់នី ☐

អេស៊ីលីដា ☐ អេ ប៊ី អេ ☐ អ៊ីម៉ាន់នី ☐

គ. ព័តមានអំពីសមាជិកគ្រួសារ

សមាជិកគ្រួសារ មានន័យថាគ្រប់គ្នាដែលរស់នៅផ្ទះតែមួយ ជាមួយកុមារដែរ ។ គ្រួសារនេះ ស្ត្រីគឺជាអាណាព្យាបាល (ស្ត្រីដែលធ្លាប់មានគ្រួសារ ជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់នៅក្នុងផ្ទះតែម្នាក់ឯង) បាទ/ចាស ☐ ទេ ☐

ល.រ	ឈ្មោះ	ភេទ	អាយុ	ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ	ប្រសិនជាកុមារ, តើគេចុះឈ្មោះក្នុងទារកង្ហាន?
១					
២					
៣					
៤					
៥					
៦					
៧					
៨					
៩					
១០					

សរុបចំនួនសមាជិកក្នុងគ្រួសារ (ចំនួនសរុបក្រោយដក ចេញកុមារដែលបានចុះឈ្មោះនៅទារកង្ហាន) ៖ .....

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ឃ. ព័ត៌មានរបស់អាណាព្យាបាលទី២ (ករណីបន្ទាន់ និង/ឬមកទទួល)

ឈ្មោះ……កេទ……អាយុ……អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ……

ទំនាក់ទំនងត្រូវជា……

អាស័យដ្ឋាន……

មុខរបរ……លេខទូរស័ព្ទ……

បញ្ជីឈ្មោះអ្នកដែលត្រូវមកទទួលកុមារៈ

ឈ្មោះ…… កេទ……ទំនាក់ទំនងត្រូវជា……លេខ

ទូរស័ព្ទ……

ឈ្មោះ…… កេទ……ទំនាក់ទំនងត្រូវជា……លេខ

ទូរស័ព្ទ……

ង. ភាពស៊ាំរបស់កូន

អាហារ

១. តើកូនរបស់អ្នកមានអាឡែកហ្សី ឬប្រតិកម្មអាហារដែរឬទេ ?

ទេ ☐ ចាស ☐ ប្រសិនបើមាន សូមប្រាប់ពីមុខ

ម្ហូប……

២. តើអ្នកមានបំបៅដោះទេ ? ទេ☐ ចាស☐ ប្រសិនបើទេ សូមរំលងទៅសំនួរទី៤

៣. តើអ្នកមានបំបៅដោះពេលយប់ទេ ? ទេ ☐ ចាស ☐ ប្រសិនបើមាន តើបំបៅដោះប៉ុន្មានដង ?.....

៤. តើប្រភេទអាហារអ្វីដែលអ្នកផ្តល់អោយកូនរបស់អ្នក ?

បបរ ☐ ប៉ុន្មានដង ?.....

បាយ ☐ ប៉ុន្មានដង ?.....

ទឹកដោះគោ ☐ ប៉ុន្មានដង ?.....

ផ្សេងៗ ☐ ប្រភេទអាហារ…… ប៉ុន្មានដង ?.....

៥. តើកូនរបស់អ្នកបានញ៉ាំបន្លែអ្វីខ្លះ ?

……

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៦. តើប្រភេទអាហារសម្រន់អ្វីខ្លះដែលអ្នកអោយកូនរបស់អ្នកញ៉ាំ ?

..... ញឹកញាប់កម្រិតណា.....

៧. តើកូនរបស់អ្នកអាចញ៉ាំខ្លួនអែងបានទេ ? ចាស ☐ ទេ ☐

៨. តើកូនរបស់អ្នកមានទម្លាប់អ្វីខ្លះក្នុងពេលញ៉ាំអាហារ ?

អង្គុយ ☐ ដើរបញ្ចុក ☐ មើលទូរទស្សន៍ ឬទូរស័ព្ទ ☐

ផ្សេងៗ.....

ទម្លាប់:

៩. តើអ្នកដែលអានសៀវភៅជាមួយកូនដែរឬទេ ? ចាស ☐ ទេ ☐

១០. តើអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកមើល / ស្តាប់ទូរស័ព្ទ / ទូរទស្សន៍ប៉ុន្មាននាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ?

0- ☐ 1-30 ☐ 31-60 ☐ >60 ☐ ប្រសិនបើលើស

ពី60នាទី, តើយូរប៉ុណ្ណា ?.....

១១. តើកូនរបស់អ្នកមានប្រតិកម្មអ្វីពេលគាត់ជួបមនុស្សម្នា ?

ញញឹម និយាយ លេង ☐ មិនសូវនិយាយច្រើនដូចធម្មតា ☐ ស្ងៀមស្ងាត់ ☐

អៀន និងពួន ☐ យំ និងរត់ ☐ ផ្សេងៗ.....

១២. តើកូនរបស់អ្នកចូលចិត្តលេងដូចម្តេច ? (អ្នកអាចជ្រើសរើសបានច្រើនជាងមួយ)

ម្នាក់ឯង ☐ ជាមួយអ្នកផ្សេង ☐ ជាមួយសត្ង ☐

ប្រសិនបើជាមួយអ្នកផ្សេង តើជាមួយអ្នកណា ?.....

១៣. តើសកម្មភាពអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកចូលចិត្តធ្វើ ?

.....

១៤. តើកូនរបស់អ្នកគេងដូចម្តេចនៅពេលងងុយគេង ?

ដោយខ្លួនឯង ☐ ជាមួយតុក្កតា ☐ ជាមួយទូរស័ព្ទ ☐ ច្រៀងចម្រៀង ☐

អានសៀវភៅ ☐ ផ្សេងៗ ☐

ប្រសិនបើផ្សេងៗ សូម

បញ្ជាក់.....

១៥. តើកូនរបស់អ្នកចេះប្រើបង្គន់ទេ ? ចាស ☐ ទេ ☐

ប្រសិនបើចាស សូមជ្រើសរើសដោយ, ប្រើដោយខ្លួនឯង ☐ មានអ្នកជួយ ☐ ផ្សេងៗ ☐

ប្រសិនបើផ្សេងៗ សូម

បញ្ជាក់.....

១៦. ឪពុកម្តាយមានវិធីសាស្ត្រក្នុងការអប់រំកូនខុសៗគ្នា ជាធម្មតាតើអ្នក ឬមនុស្សធំផ្សេងទៀតក្នុងគ្រួសារមានប្រតិកម្មយ៉ាងណានៅពេលកុមារធ្វើខុស? (ចម្លើយច្រើនបំផុត ៣, សរសេរ ១ចំនុចដែលអ្នកធ្វើញឹកញាប់ និង.លេខ២, លេខ៣ មិនសូវធ្វើញឹកញាប់)

☐ ដកហូតកម្មសិទ្ធ របស់ដែលកុមារចូលចិត្ត ឬ មិនអនុញ្ញាតអោយកុមារចេញពីផ្ទះ

☐ ពន្យល់ពីមូលហេតុ ហេតុអ្វីអាកប្បកិរិយាកុមារបែបនឹងមិនល្អ

☐ លើករលាក់ ឬគ្រវីកុមារ

☐ ស្រែក ឬគំហកដាក់កុមារ

☐ ហៅកុមារថាចង្រៃ, ខ្ជិល, ឬឈ្មោះមិនល្អផ្សេងទៀត

☐ អោយកុមាររលេង ឬធ្វើសកម្មភាពផ្សេងទៀត

☐ វាយ, ទះកុមារ, វាយគូថកុមារដោយដៃទទេ ឬវត្ថុផ្សេងៗ

១៧. សូមបំពេញនៅក្នុងតារាង:

ញ៉ាំអាហារ/ទឹកដោះគោ		ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទប		ការគេង	
ម៉ោង	បរិមាណ	ម៉ោង	បរិមាណ	ពីម៉ោង	ដល់ម៉ោង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ច. ដំណោះស្រាយថែទាំកុមារក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន

១. បច្ចុប្បន្នតើអ្វីជាដំណោះស្រាយថែទាំកុមាររបស់អ្នក ?

- ☐ ទារកដ្ឋាន
- ☐ ដាក់នៅអ្នកមើលថែតាមផ្ទះ
- ☐ សាលាថែទាំ
- ☐ មត្តេយ្យសិក្សា
- ☐ ជាមួយអ្នកថែទាំដែលបានរៀបចំតែ (បង់លុយ)
- ☐ ជាមួយអ្នកថែទាំដែលបានរៀប (មិនបង់លុយ)
- ☐ នៅជាមួយសាច់ញាតិ (ក្នុងផ្ទះរបស់កុមារ)
- ☐ នៅជាមួយអ្នកជិតខាង (ផ្ទះអ្នកជិតខាង)
- ☐ យកទៅធ្វើរនៅផ្ទះសាច់ញាតិតែម្តង
- ☐ ជួលអ្នកផ្សេង មកមើលនៅផ្ទះរបស់កុមារ
- ☐ នៅផ្ទះ មិនមានអ្នកមើលថែត្រឹមត្រូវ

២. ផ្តើមពី ០ រហូតដល់ ១០ (០ មិនពេញចិត្ត រហូតដល់ ១០ពេញចិត្តខ្លាំង, តើអ្នកអោយពិន្ទុប៉ុន្មានចំពោះដំណោះស្រាយការថែទាំ កូនអ្នកក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ?) ..... ហេតុអ្វី .....

៣. តើអ្នកចំណាយប៉ុន្មានក្នុង ១ខែ សម្រាប់ការថែទាំកូនម្នាក់ ?.....

ឆ. ការយល់ឃើញទូទៅរបស់ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលទី២ចំពោះទារកដ្ឋាន

១.តើអ្នកយល់យ៉ាងណាអំពីសេវាកម្មរបស់ទារកដ្ឋាន ?.....
ហេតុអ្វី ?.....

២.តើអ្វីទៅសេចក្តីរំពឹងទុកសម្រាប់កូនអ្នកពីទារកដ្ឋាន ?.....
.....

៣.តើអ្វីជាការព្រួយបារម្ភណ៍សម្រាប់អ្នកនៅពេលដែលកូនរបស់ចូលរួមក្នុងទារកដ្ឋាន ?.....
.....
.....

កាលបរិច្ឆេទ៖.....

ហត្ថលេខាអាណាព្យាបាល **អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន**

១.៣ កិច្ចសន្យាអាណាព្យាបាល

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន:.....
ភូមិ:.....
ឃុំ:.....
ស្រុក:.....
ខេត្ត:.....

កិច្ចសន្យាអាណាព្យាបាល

កិច្ចសន្យានេះគឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្ហាញពីរបៀបដែលឪពុកម្តាយ និងទារកដ្ឋានចែករំលែកពីការទទួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពកុមារ។

I. **ព័ត៌មានរបស់កុមារ**

ឈ្មោះ:	
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត:	ភេទ:
ម្តាយឈ្មោះ:	ឪពុកឈ្មោះ:
អាស័យដ្ឋាន:	

II. **កម្មវិធីទារកដ្ឋាន**

ថ្ងៃ	ម៉ោង	ថ្លៃសេវាប្រចាំខែ
ចន្ទ - សៅរ៍	៦:៣០នាទី ព្រឹក ៤:៣០នាទី រសៀល	45$ ១៤០.០០០៥

<u>ការទូទាត់:</u> ថ្លៃឈ្នួលទាំងអស់នឹងត្រូវបានទូទាត់ជារៀងរាល់ខែ និងត្រូវបង់ប្រាក់ជាមុននៅថ្ងៃធ្វើការដំបូងនៃខែនីមួយៗ។ ការបង់រួចហើយនឹងមិនត្រូវបានដកប្រាក់វិញ ឬក៏លើកលែងសម្រាប់អវត្តមាន ដោយសារមានជំងឺ ឬហេតុផលណាមួយឡើយ។ លក្ខខណ្ឌនេះគឺចាំបាច់ដើម្បីឱ្យទារកដ្ឋាន អាចរៀបចំថវិកាបានត្រឹមត្រូវសម្រាប់ដំណើរការបន្ត មិនថាកុមារទាំង អស់មានវត្តមាន ឬអត់នោះទេ និងដើម្បីប្រាកដថារាល់ការបង់ប្រាក់ពីអាណាព្យាបាលនីមួយៗគឺមិនប្រើ ទៅលើការចំណាយរបស់អាណាព្យាបាលផ្សេងនោះទេ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ថ្ងៃឈប់សម្រាក៖ អំឡុងពេលថ្ងៃបុណ្យជាតិ និងកាលបរិច្ឆេទដែលបានព្រមព្រៀងដោយគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សារបស់ទារកដ្ឋាន

ការមកទទួលយក៖ កុមារនឹងត្រូវបានប្រគល់ឱ្យតែបុគ្គលដែលបានចុះបញ្ជីនៅក្នុងទម្រង់ចុះឈ្មោះកុមារតែប៉ុណ្ណោះ។

ការមកទទួលមុនពេល: ក្នុងករណីដែលកុមារចាកចេញពីទារកដ្ឋានមុនពេលកំណត់ ឪពុកម្តាយត្រូវជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានដោយការបំពេញទម្រង់ " សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការចាកចេញ"។

ការមកទទួលយឺត៖ ការមកទទួលយឺតជាហេតុដែលនាំអោយមានការចំណាយ និងបន្ថែមពីលើតម្លៃទៅអោយទារកដ្ឋាន ហើយអាចធ្វើឱ្យមានការលំបាកដែលមិនចាំបាច់ចំពោះកុមារ។ ក្នុងករណីពិសេសក្រៅពីការគ្រប់គ្រងរបស់មាតាបិតា ទារកដ្ឋានត្រូវតែជូនដំណឹងអោយបានលឿនបំផុត (ឧទាហរណ៍៖ តាមទូរស័ព្ទ) ។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយមិនបានមកទទួលយកកូនរបស់ពួកគាត់ហើយមិនអាចទាក់ទងបានតាមទូរស័ព្ទក្នុងរយៈពេល ១៥ នាទីបន្ទាប់ពីដល់ម៉ោងបិទ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាននឹងទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខទំនាក់ទំនងបន្ទាន់ដែលបានចុះបញ្ជីនៅលើទម្រង់ចុះឈ្មោះរបស់ពួកគេ។ ថ្លៃសេវាបន្ថែមនឹងត្រូវគិតថ្លៃប្រសិនបើក្មេងៗត្រូវបានមកយកយឺត។

ក្រណាត់កន្ទប សម្លៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន៖ ឪពុកម្តាយត្រូវដាក់ក្រណាត់កន្ទបកូនយ៉ាងហោចណាស់ ២ ក្នុងមួយថ្ងៃហើយយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទារកដ្ឋាន មានថតទូផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារម្នាក់ៗដើម្បីប្រើសម្រាប់ទុកដាក់សំលៀកបំពាក់ និងប្រដាប់ប្រដាររបស់ពួកគេៗ។ ការអនុវត្តដាក់ស្តែងតម្រូវអោយ កុមារប្រើសំលៀកបំពាក់ដែលមិនសូវជាមានតម្លៃថ្លៃ សម្លៀកបំពាក់អាចកខ្វក់ក្នុងកំឡុងពេលសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ឪពុកម្តាយគួរដាក់សម្គាល់សំលៀកបំពាក់ទាំងអស់អោយច្បាស់ (ឈ្មោះរបស់កុមារ) ។ ទារកដ្ឋាន មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការបាត់បង់ ឬខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិរបស់កុមារឡើយ។ រាល់ការទុកដាក់អោយបានត្រឹមត្រូវនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ដើម្បីធានាថាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់កុមារមិនត្រូវបានបាត់បង់ ឬខូចឡើយ។

ធានារ៉ាប់រង៖ ទារកដ្ឋាននឹងមិនផ្តល់នូវធានារ៉ាប់រងដល់កុមារទេ។

ក្តីបារម្ភ/ បណ្តឹង រាល់សំនួរ ការព្រួយបារម្ភ ឬការត្អូញត្អែរអំពីការមើលថែ ឬសុវត្ថិភាពរបស់កុមារត្រូវអោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានដឹងមុនគេ។ បណ្តឹងអាចត្រូវបានធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់មាត់ ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ (**ប្រអប់បណ្តឹង**) ។ រាល់បណ្តឹងទាំងអស់នឹងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាការសម្ងាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ទារកដ្ឋាននឹងធានាថារាល់កង្វល់ / បណ្តឹងទាំងអស់ត្រូវបានដោះស្រាយ។

ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា: ឪពុកម្តាយអាចបញ្ចប់កិច្ចសន្យានេះដាលាយលក្ខណ៍អក្សរដោយផ្តល់ដំណឹងមុនយ៉ាងតិចមួយខែ។ កិច្ចសន្យានេះនឹងត្រូវបានបញ្ចប់ដោយទារកដ្ឋានភ្លាមៗ ប្រសិនបើមានចំណុចណាមួយដូចខាងក្រោម៖

- ខកខានក្នុងការបង់ថ្លៃប្រចាំខែដោយមិនបានជូនដំណឹងរយៈពេល ២ ខែជាមុន

III. គោលនយោបាយសុខភាព

ជំងឺ: ក្អក ផ្តាសាយ និងសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយស្រាល ដែលកើតមានសម្រាប់កុមារទាំងអស់ហើយពួកគេចាប់ផ្តើមវិវត្តទៅជាការស៊ាំនឹងការបង្កវោគនោះបន្តិចម្តងៗដូចដែលពួកគេបានជួប។ ទារកដ្ឋានបានត្រៀមសម្រាប់ជំងឺទាំងអស់នេះហើយព្យាយាមការពារកុមារដោយការក្សាអនាម័យទៅតាមស្តង់ដា ដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងតម្រូវឱ្យកុមារដែលឈឺត្រូវនៅផ្ទះ។ ក្មេងដែលឈឺអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នកដទៃ (ទាំងកុមារ និងអ្នកមើលថែ) ហើយត្រូវការនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាននឹងជូនដំណឹងដល់ឪពុកម្តាយហើយនឹងស្នើសុំឱ្យពួកគាត់មកទទួលកូនរបស់ពួកគាត់ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ។

កុមារមិនគួរចូលរួមក្នុងកម្មវិធីទារកដ្ឋាន ប្រសិនបើពួកគេមានជំងឺ ឬកំពុងកើតមានជំងឺ៖	**កុមារអាចវិលត្រឡប់ទៅចូលរួមកម្មវិធីរបស់ទារកដ្ឋានវិញនៅពេល៖**
គ្រុនក្តៅដែលមិនអាចទុកបាន ៣៨អង្សាសេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ	គ្រុនក្តៅមានកំរិតទាបជាង ៣៨ អង្សាសេក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោងដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំណាមួយឡើយ
ជំងឺរាគរូសពីរដងជាប់ៗគ្នា (លើកលែងតែកុមារកំពុងលេបថ្នាំដែលអាច បណ្តាលឱ្យរាគជាផលរំខាន)	យ៉ាងហោចណាស់កុមារមានដំណើរការពោះវៀនធម្មតាវិញ
ក្អួត	២៤ ម៉ោងបានកន្លងផុតទៅតាំងពីការឈឺចុងក្រោយ
ពិបាកដកដង្ហើម (ឧទាហរណ៍: ដកដង្ហើមហត់ ក្អកជាប់រហូត)	រោគសញ្ញាបានថយចុះ ឬកុមារត្រូវបានពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត
ការឆ្លងមេរោគលើស្បែក ឬកន្ទួលដែលមិនត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬភ្នែកដែលមានជម្ងឺ	កុមារត្រូវបានពិនិត្យហើយមានកំណត់ចំណាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតបញ្ជាក់ថាពួកគេមានសុខភាពល្អគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការវិលត្រឡប់មកវិញ
ករណីសង្ស័យ ឬបញ្ជាក់ថាមានចៃក្បាល	សក់និងស្បែកក្បាលត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងត្រឹមត្រូវហើយគ្មានស្នាម ឬចៃនៅសេសសល់ឡើយ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

គ្រោះថ្នាក់៖ ឪពុកម្តាយនឹងត្រូវជូនដំណឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ ហើយទារកដ្ឋានក៏កត់ត្រាពីការរងរបួសផង ដែរ។ ចំពោះគ្រោះថ្នាក់បានកើតឡើងធ្ងន់ធ្ងរដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យរាល់ទំនួលខុសត្រូវទាំងអស់នឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយ ទារកដ្ឋានដើម្បីទាក់ទងឪពុកម្តាយប៉ុន្តែការខកខាននេះ ទារកដ្ឋានត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើសកម្មភាពជំនួស ឪពុកម្តាយនិងអនុញ្ញាតឱ្យមានការព្យាបាលចាំបាច់ (ពិនិត្យ "ទម្រង់យល់ព្រម") ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ៖ កុមារត្រូវតែមានការចាក់ថ្នាំបង្ការចាំបាច់ទាំងអស់។

ល.រ	វ៉ាក់សាំង	អាយុ					
		ពេលកើត	៦ សប្តាហ៍	១០ សប្តាហ៍	១៤ សប្តាហ៍	៩ ខែ	១៨ ខែ
១	របេង	✓					
២	រលាកថ្លើមប្រភេទបេ	✓					
៣	គ្រុនស្វិតដៃ ជើង		✓	✓	✓		
៤	ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ក្អកមាន់ រលាកថ្លើមប្រភេទបេ និង រលាកសួតដោយHib		✓	✓	✓		
៥	រលាកសួត និងរលាកស្រោមខួរក្បាល		✓	✓	✓		
៦	គ្រុនស្វិតដៃជើងដោយចាក់				✓		
៧	កញ្ជ្រឹល ស្អូច					✓	✓
៨	រលាកខួរក្បាល					✓	✓

- *កុមារអាយុពី 6 ដល់ 11 ខែ: ផ្តល់វីតាមីន A លេខ 100.000 IU 2 ដង/១ឆ្នាំ (ឧសភា-វិច្ឆិកា)*
- *កុមារអាយុពី 12 ដល់ 59 ខែ: ផ្តល់វីតាមីន A លេខ 200.000 IU និង សត្វទម្លាក់សត្វល្អិត 2 ដង/ ១ឆ្នាំ (ឧសភា-វិច្ឆិកា)*

IV. កាតព្វកិច្ចរបស់ឪពុកម្តាយ

គ្រួសារនីមួយៗចុះឈ្មោះសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ដើម្បីធ្វើជាជំនួយការនៅក្នុងទារកដ្ឋាន (១-២ ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ)។ ឪពុកម្តាយចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំអំពីការរីកចម្រើនរបស់ទារកដ្ឋាន (រៀងរាល់បីខែម្តង) និងវគ្គឪពុកម្តាយប្រចាំខែ (៨ វគ្គនៅថ្ងៃអាទិត្យឬថ្ងៃឈប់សម្រាករយៈពេលអតិបរមា ២ ម៉ោង)។

V. ការផ្លាស់ប្តូរ

ទារកដ្ឋានរក្សាសិទ្ធិក្នុងការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព / កែប្រែកិច្ចសន្យាអាណាព្យាបាលនេះ។ ការជូនដំណឹងរយៈពេលពីរខែនឹងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនូវការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ។

ខ្ញុំទទួលស្គាល់ថាខ្ញុំបានអាន និងយល់អំពីគោលការណ៍និងនីតិវិធីខាងលើទាំងស្រុងហើយយល់ព្រមគោរពតាម។

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះអាណាព្យាបាល: ……	ហត្ថលេខា និងឈ្មោះអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន: ……
កាលបរិច្ឆេទ:	កាលបរិច្ឆេទ:

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

១.៤. ប្រវត្តិរូបរបស់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ភូមិ.....

ឃុំ.....

ស្រុក.....

ខេត្ត.....

ឆ្នាំ 202...

ប្រវត្តិរូបរបស់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

ល.រ	ឈ្មោះ កុមារ	ភេទ	អាយុ	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ កំណើត	លេខទំនាក់ ទំនង បន្ទាន់	អាស័យដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន				ថ្ងៃចុះ ឈ្មោះ	ឈ្មោះ ឪពុក	មុខរបរ	ទីកន្លែង ធ្វើការ	លេខ ទូរស័ព្ទ	ឈ្មោះ ម្តាយ	មុខរបរ	ទីកន្លែង ធ្វើការ	លេខ ទូរស័ព្ទ	អាណាព្យាបាលទី២			បោះបង់/ ចាកចេញ	ថ្ងៃខែ បោះបង់
						ភូមិ	ឃុំ	ស្រុក	ខេត្ត										ឈ្មោះ	ត្រូវជា	លេខ ទូរស័ព្ទ		
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							

ប្រៀបចំដោយ: ផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយ:

១.៥. របាយការណ៍ស្តីពីការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើទៅលើកុមារ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន:……
ភូមិ:……...
ឃុំ:……..
ស្រុក:……
ខេត្ត:……..

របាយការណ៍ស្តីពីការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើទៅលើកុមារ

ក្នុងករណីដែលអ្នកមើលថែសង្កេតឃើញមានសញ្ញានៃការរំលោភបំពាន ឬមិនអើពើទៅលើកុមារដែលគួរអោយយកចិត្តទុកដាក់គាត់គួរតែអនុវត្តតាមនីតិវិធីដូចខាងក្រោម:

១. អ្នកមើលថែបំពេញនៅក្នុងរបាយការណ៍រំលោភបំពាន និងការមិនអើពើទៅលើកុមារ

២. អ្នកមើលថែរាយការណ៍ទៅអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានអំពីការសង្កេតឃើញរបស់ពួកគេ

៣. អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានរាយការណ៍បន្តទៅអ្នកសម្របសម្រួលទារកដ្ឋាន[17]

៤. អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការស៊ើបអង្កេត

៥. អ្នកសម្របសម្រួលគួរតែទាក់ទងទៅឪពុកម្តាយអោយយល់អំពីករណីនេះហើយប្រសិនបើវាមិនដំណើរការទេ

អ្នកសម្របសម្រួលនឹងជូនដំណឹងទៅស្ថាប័នផ្សេងទៀត ឬអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលអោយជួយអន្តរាគមន៍

៦. រាយការណ៍ដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ឬអ្នកពាក់ព័ន្ធរបស់ទារកដ្ឋាន

ព័ត៌មានកុមារ:
ឈ្មោះ……ភេទ:……ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត:……..
ព័ត៌មានអាណាព្យាបាល:
ឈ្មោះឪពុក: ឈ្មោះម្តាយ: អាស័យដ្ឋាន: ទូរស័ព្ទ:
សភាព និងទំហំនៃការរងរបួស ឬស្ថានភាពបានសង្កេតឃើញ៖

[17] បន្ទាប់ពីចប់គម្រោង អ្នកសម្របសម្រួលនឹងត្រូវបានប្តូរដោយប្រធានគណៈកម្មាការជំនួសវិញ

ការរងរបួសមុន និងនៅពេលសង្កេត៖
ជំណោះស្រាយសម្រាប់កុមារ ដោយអ្នករាយការណ៍ (ឧទាហរណ៍ ការជជែកជាមួយកុមារ)
ឈ្មោះអ្នករាយការណ៍ ទីតាំង និងព័ត៌មានអំពីកិច្ចសន្យា

កាលបរិច្ឆេទ:

ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

១.៦. ទម្រង់ជូនដំណឹងអំពីការចាកចេញរបស់កុមារ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន:.....

ភូមិ:.....

ឃុំ:.....

ស្រុក:.....

ខេត្ត:.....

ទម្រង់ជូនដំណឹងអំពីការចាកចេញរបស់កុមារ

កាលបរិច្ឆេទ:.....

ក្នុងករណីដែលកុមារចាកចេញពីទារកដ្ឋានមុនពេលវេលាកំណត់ ឪពុកម្តាយត្រូវផ្តល់សេចក្តីជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន។ សំណុំបែបបទនេះក៏អនុវត្តជាទម្រង់ចាកចេញផងដែរ៖

- ១. ឈ្មោះកុមារ.....
- ២. ឈ្មោះឪពុក.....
- ៣. ឈ្មោះម្តាយ.....
- ៤. ឈ្មោះអ្នកដែលមកទទួលកុមារ.....លេខទូរស័ព្ទ.....
- ៥. មូលហេតុនៃការចាកចេញពីទារកដ្ឋាន .....

ហត្ថលេខាអាណាព្យាបាល/បុគ្គលដែលមានការអនុញ្ញាត .....

ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន.....

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១.៧. ទម្រង់បណ្តឹងទារកដ្ឋាន

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ភូមិ.....

ឃុំ.....

ស្រុក.....

ខេត្ត.....

ឆ្នាំ ២០២..

ឧម្រង់បណ្តឹងទារកដ្ឋាន

លរ	កាលបរិច្ឆេទនៃបណ្តឹង (..../..../....)	ប្រភពនៃបណ្តឹង (ជ្រើសរើសតែ១)	ការទំនាក់ទំនងទៅអ្នកផ្តឹង (បើមាន)			ប្រភេទពាក្យបណ្តឹង	ការពិពណ៌នា	ការផ្តល់យោបល់	ការតាមដានពាក្យបណ្តឹង				ការបរិច្ឆេទ	ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រង
			ឈ្មោះ	ទូរស័ព្ទ	អាស័យដ្ឋាន				ចាត់វិធានការដោះស្រាយ	នរណាដោះស្រាយ?	កាលបរិច្ឆេទណែនាំអំពីលទ្ធផល	មេរៀនដែលបានរៀន		
1														
2														
3														
4														
5														

6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														

១.៨. នីតិវិធី-យន្តការបណ្តឹងសារទុក្ខ

មាតិកា

១. គោលបំណងនៃការបង្កើតឯកសារនេះ

២. ព័ត៌មានស្តីអំពីនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខ

៣. ការដាក់ពាក្យបណ្តឹង និងការរាយការណ៍

៤. នីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខ

៥. ជំហានដើម្បីដោះស្រាយបណ្តឹងសារទុក្ខផ្លូវការ

- ៥.១ ការបើកសំណុំរឿង
- ៥.២ ការស៊ើបអង្កេត
- ៥.៣ ការប្រជុំពិភ្សាអំពីបណ្តឹង
- ៥.៤ ការសម្រេចចិត្ត
- ៥.៥ បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍

៦. រយៈពេលនៃការដោះស្រាយបណ្តឹង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១. គោលបំណងនៃការបង្កើតឯកសារនេះ

នីតិវិធី ឬយន្តការនៃបណ្តឹងសារទុក្ខនេះគឺជាដំណើរការបណ្តឹងក្រៅផ្លូវច្បាប់ដែលអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គល កម្មករ-កម្មការិនី និង/ឬក្រុមគ្រួសារដែលប៉ាន់ស្មានថាពួកគេត្រូវបានប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមានដោយសកម្មភាព និងប្រតិបត្តិការមួយចំនួននៃគម្រោងការបង្កើតទារកដ្ឋានសហគមន៍សម្រាប់កូនកម្មករ-កម្មការិនីរោងចក្រ (Community-Based Childcare Center for Garment Factory Workers (CBCC) ។

ប្រសិនបើបុគ្គល កម្មករ និង/ឬគ្រួសារមានការព្រួយបារម្ភ ឬបញ្ហាដែលពួកគេមិនអាចដោះស្រាយក្រៅផ្លូវការបាន ពួកគេអាចធ្វើបណ្តឹងសារទុក្ខជាផ្លូវការទៅកាន់ គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ ដែលជាភ្នាក់ងារអនុវត្តគម្រោង CBCC នេះ ដោយធ្វើតាមជំហាន ដែលបានណែនាំដូចខាងក្រោម។

គោលបំណងនៃការបង្កើតយន្តការនេះគឺដើម្បីស្វែងយល់ និងដោះស្រាយបញ្ហាដោយរលូន ឬការយល់ច្រឡំដែលមិនអាចដោះស្រាយក្រៅផ្លូវការពីមុន ដើម្បីសុខុមាលភាពរបស់ភាគីទាំងអស់។

ខ្លឹមសារនៅក្នុងឯកសារនេះនឹងលើកអំពី ថាតើយន្តការនេះដំណើរការ ដោយរបៀបណា ត្រូវការរយៈពេលប៉ុន្មាន និងពាក់ព័ន្ធជាមួយអ្នកណាខ្លះ។

> នៅក្នុងឯកសារនេះ យើងសំដៅទៅលើបណ្តឹងសារទុក្ខទាំងអស់ (តូចតាច ឬធ្ងន់ធ្ងរ)។ យើងចាត់ទុកបណ្តឹងសារទុក្ខតូចតាចគឺសំដៅទៅលើ សកម្មភាពណា ដែលមិនមានផលអវិជ្ជមានណាមួយលើសត្វមានជីវិត និងមិនប៉ះពាល់ដល់សិទ្ធិរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ៖ បណ្តឹងសារទុក្ខតូចតាចទាំងនោះអាចមានដូចជា សំលេងរំខាន ការបោះចោល/សម្រាមក្រដាសពាសវាលពាសកាលឬ ការកកស្ទះដោយអចេតនា... ។
>
> ពាល់សារទុក្ខផ្សេងទៀតដែលបានកំណត់ទុកជាមុនអាចចាត់ទុកថាជាបណ្តឹងសារទុក្ខធ្ងន់ធ្ងរ។
>
> ប៉ុន្តែការកំណត់អំពីភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃបណ្តឹងគឺពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើអ្នកទទួលពាក្យបណ្តឹង ៖ ប្រសិនបើគាត់អាចផ្តល់ចម្លើយជាទីពេញចត្តិ និងភ្លាមៗ ទៅដល់ដើមបណ្តឹង នោះបណ្តឹងសារទុក្ខនោះគឺបណ្តឹងតូចតាច។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២. ព័ត៌មានស្តីអំពីនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខ

នីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងឯកសារនេះនឹងត្រូវបានបោះពុម្ព និងដាក់បង្ហាញនៅលើសេចក្តីជូនដំណឹងក្នុងទម្រង់ក្រដាស់ A4 នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ទាំងអស់ និងនៅលើក្តារព័ត៌មាននៅតាមការដ្ឋានសាងសង់អគារទារកដ្ឋានសហគមន៍ទាំងអស់។ សូមមើលឯកសារភ្ជាប់នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ។

៣. ការដាក់ពាក្យបណ្តឹង និងការរាយការណ៍

ឯកសារជាក្រដាសស្នាមនឹងត្រូវបើកសម្រាប់បណ្តឹងនីមួយៗ និងឯកសារពាក់ព័ន្ធទាំងអស់នឹងត្រូវរៀបចំឡើង៖ លិខិតសារទុក្ខ កំណត់ហេតុកិច្ចប្រជុំ សេចក្តីសម្រេច... ។

ឯកសារបណ្តឹងទាំងអស់នឹងត្រូវរក្សាទុកនៅក្រុមប្រឹក្សាឃុំ (ដាក់បញ្ជាក់ទីតាំង)។
ការកត់ត្រាជាអេឡិចត្រូនិចដែលបង្កើតឡើងដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

ហើយត្រូវរាយការណ៍អ្វីដែលទទួលបានទៅកាន់ប្រធានគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំ។

ចំនួនករណីបណ្តឹង និងការគ្រប់គ្រង/ការដោះស្រាយបណ្តឹងនឹងត្រូវរាយការណ៍នៅក្នុងរបាយការណ៍លម្អិត សម្រាប់បញ្ជូនទៅកាន់ការិយាល័យអប់រំកុមារតូចនៃមន្ទីរអប់រំនៃមន្ទីរអប់រំយុវជន និងកីឡាខេត្ត ។

៤. នីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខ

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានប្តេជ្ញាចាត់ទុកបណ្តឹង/ការតវ៉ាទាំងអស់ជាការសម្ងាត់ និងមិនគិតថ្លៃ។

ក. វិធានការក្រៅផ្លូវការ

ប្រសិនបើបណ្តឹងសារទុក្ខមានលក្ខណៈតូចតាច អ្នកតវ៉ាគួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានដើម្បីមើលថាតើបណ្តឹងនោះអាចត្រូវបានដោះស្រាយក្រៅផ្លូវការបានដែរ ឬអត់។

ពាក្យបណ្តឹងភាគច្រើនដែលលើកឡើងគួរតែត្រូវបានដោះស្រាយដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានដោយមិនទាមទារឱ្យមាននីតិវិធីបណ្តឹងជាផ្លូវការម្តងទៀតទេ។ ក្នុងករណីភាគច្រើន ការពន្យល់ស្ងាត់ៗ គឺជាអ្វីដែលចាំបាច់ ដើម្បីការពារបញ្ហាកុំឱ្យកាន់តែរីករាលដាល។

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន គួរតែរក្សាកំណត់ហេតុជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ/ក្រដាសស្នាមនៃគ្រប់ដំណាក់កាលនៃនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខ រួមមានការទំនាក់ទំនងក្រៅផ្លូវការ/ដំណើរការនៃបណ្តឹងសារទុក្ខ/ និងដំណោះស្រាយដែលបានព្រមព្រៀងគ្នា៖ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីផ្ទើលិខិត**<u>បញ្ជាក់ទៅនិយោជិតថាសារទុក្ខត្រូវបានដោះស្រាយក្រៅផ្លូវការ</u>** (គំរូស្តង់ដារនៃលិខិតមានភ្ជាប់នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី ១) ។

<u>៤. វិធានការ ផ្លូវការ</u>

ប្រសិនបើសារទុក្ខធ្ងន់ធ្ងរ ឬប្រសិនបើ៖

- វិធីសាស្ត្រក្រៅផ្លូវការក្នុងការដោះស្រាយមិនជោគជ័យ ឬ
- អ្នកដាក់ពាក្យបណ្តឹងមិនពេញចិត្តនូវដំណោះស្រាយក្រៅផ្លូវការដែលបានផ្តល់

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន គួរតែដោះស្រាយបណ្តឹងសារទុក្ខនោះទៅតាមនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខជាផ្លូវការដែលបានកំណត់។

<u>៥. ជំហានដើម្បីដោះស្រាយបណ្តឹងសារទុក្ខផ្លូវការ</u>

៥.១ ការបើកសំណុំរឿង

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន គួរតែសុំឱ្យដើមបណ្តឹងដាក់ពាក្យបណ្តឹងរបស់ខ្លួនជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ (គំរូស្តង់ដារនៃលិខិតមានភ្ជាប់នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី ២)។

៥.២ ការស៊ើបអង្កេត

គោលបំណងនៃការស៊ើបអង្កេតគឺដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានលម្អិតពាក់ព័ន្ធនឹង បណ្តឹងសារទុក្ខដែលបានដាក់ មុនពេលការសម្រេចចិត្តណាមួយត្រូវបានធ្វើឡើង។ គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំគួរតែធ្វើការស៊ើបអង្កេតឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីទទួលបានបណ្តឹងសារទុក្ខ ។ ការស៊ើបអង្កេតនេះភាគច្រើនគឺជាការស្វែងរកការពិតដ៏ត្រង់ៗ និងសាមញ្ញមួយ។

ប្រសិនបើសារទុក្ខពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ ពួកគេគួរតែត្រូវបានជូនដំណឹង និងផ្តល់ឱកាសដើម្បីផ្តល់ភស្តុតាងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

៥.៣ ការប្រជុំដោះស្រាយបណ្តឹង

បន្ទាប់ពីការស៊ើបអង្កេតគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំគួរតែជួបជាមួយដើមបណ្តឹង ដើម្បីឲ្យដើមបណ្តឹងមានឱកាសពន្យល់អំពីបណ្តឹងរបស់ខ្លួន។

ដើមបណ្តឹងគួរតែត្រូវបានសួរបញ្ជាក់ថាតើគាត់គិតថាបណ្តឹងសារទុក្ខគួរត្រូវបានដោះស្រាយយ៉ាងដូចម្តេច ហើយថាតើអ្វីទៅគឺជាលទ្ធផលបែបណាដែលគាត់រំពឹងទុក។

និយោជិតគួរតែត្រូវបានផ្តល់សិទ្ធិឱ្យអមដំណើរដោយបុគ្គលិកម្នាក់ទៀតរបស់ឃុំរបស់ខ្លួននៅក្នុងកិច្ចប្រជុំដោះស្រាយនេះ។

៥.៤ ការសម្រេចចិត្ត

ដោយបានពិចារណាលើភ័ស្តុតាងដែលបានស្វែងរកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំនឹងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវទទួលយក ឬបដិសេធការតវ៉ានេះ។

ការសម្រេចចិត្តគួរតែត្រូវបានជូនព័ត៌មានតាមរយៈលិខិតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរទៅកាន់អ្នកតវ៉ា ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីកិច្ចប្រជុំដោះស្រាយ។ ប្រសិនបើការតវ៉ាត្រូវបានទទួឡយក ឬទទួលយកដោយផ្នែក អ្នកសម្របសម្រួលប្រចាំតំបន់គោលដៅគួរតែប្រាប់និយោជិតនូវវិធានការដែលខ្លួនស្នើឱ្យចាត់ និង ត្រូវបានអនុវត្តដោយរបៀបណា។

លិខិតនេះគួរកំណត់ផ្តល់នូវព័ត៌មានលម្អិតអំពីសិទ្ធិក្នុងការដាក់បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍ ប្រសិនបើពួកគេមិនពេញចិត្តនឹងលទ្ធផលនៃបណ្តឹងសារទុក្ខនោះ។

៥.៥ បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍

បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍គួរតែត្រូវបានដាក់ជូនមិនឱ្យលើសពី ១០ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការសម្រេចជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ (ការសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ និងផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីហេតុផលនៃបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍ ជាពិសេសគឺភាពមិនពេញចិត្តរបស់ដើមបណ្តឹង) (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ៤)
ការិយាល័យអប់រំកុមារតូចនៃមន្ទីរអប់រំយុវជន និងកីឡាខេត្ត នឹងស្តាប់ការរាយការណ៍ពីគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំនឹងធ្វើសវនាការជាមួយសាក្សី ឬជម្រើសរបស់ពួកគេ។

ដើមបណ្តឹងក៏អាចនាំនរណាម្នាក់មកដែរ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មុននឹងបើកសវនាការលើបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ឃុំអាចធ្វើការស៊ើបអង្កេតថ្មីមួយទៀត ដើម្បីស្វែងរកភស្តុតាងថ្មី។

ប្រសិនបើដើមបណ្តឹងខកខានមិនបានចូលរួមសវនាការលើបណ្តឹងសារទុក្ខ ស៊ើបអង្កេតមូលហេតុនៃការមិនចូលរួម ហើយការរៀបចំសវនាការឡើងវិញនឹងត្រូវធ្វើឡើងទៅតាមលក្ខខណ្ឌដែលសមស្រប។

បន្ទាប់ពីសវនាការលើបណ្តឹងសាទុក្ខបានបញ្ចប់ សេចក្តីសម្រេចនឹងត្រូវបានកំណត់ និងធ្វើឡើងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលចាត់ទុកជាជាលទ្ធផលចុងក្រោយ ហើយនឹងត្រូវចែករំលែកជាមួយដើមបណ្តឹង។

<u>**៦. ពេលវេលា**</u>

១. ការបណ្តឹងផ្ទាល់មាត់	• សារទុក្ខត្រូវបានលើកឡើងអំពីគម្រោង CBCC និងបុគ្គលិកពាក់ព័ន្ធ ឬ អ្នកម៉ៅការរបស់ខ្លួនទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន
២.ការបើកសំណុំរឿង	• ថ្ងៃដាក់បណ្តឹងដំបូង (ថ្ងៃ) ឬ ថ្ងៃ+១ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសួរនាំ/ជួយបុគ្គលនោះក្នុងការសរសេរពាក្យបណ្តឹង។ • នៅថ្ងៃដដែលនោះ៖ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានចាត់ថ្នាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅក្នុងឯកសារមួយ ហើយជូនដំណឹងទៅប្រធានគ្រប់គ្រងគម្រោង CBCC។
៣. ការស៊ើបអង្កេត	• ថ្ងៃ+១ ដល់ ថ្ងៃ +៧៖ ការស៊ើប អង្កេត
៤.ការប្រជុំដោះស្រាយ	• ថ្ងៃ+៨៖ ការប្រជុំរវាងអ្នកដាក់ពាក្យបណ្តឹង និងអ្នកទទួលពាក្យបណ្តឹងរួមជាមួយ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលជាកម្មវត្ថុនៃបណ្តឹង ហើយបើប្រសិនមាន។
៥. ការសម្រេចចិត្ត និងបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍	• ថ្ងៃ+៩៖ អ្នកទទួលពាក្យបណ្តឹងសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនូវការសម្រេចចិត្ត • ថ្ងៃ+៩ to ថ្ងៃ+១៩៖ ដើមបណ្តឹងអាចប្តឹងឧទ្ធរណ៍បាន។ • ករណីនេះត្រូវបានបញ្ជូនទៅអ្នកទទួលពាក្យបណ្តឹងថ្មីហើយ (ឧ. គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់) "ការស៊ើបអង្កេត" មួយទៀតនឹងត្រូវធ្វើឡើង។
៦.ការបិទសំណុំរឿង	• ដើមបណ្តឹងពេញចិត្តនឹងសេចក្តីសម្រេច ឬ • ដើមបណ្តឹងនឹងចាត់វិធានការតាមផ្លូវច្បាប់។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ១ **លេខកូដ បណ្តឹងសារទុក្ខ៖ CBCC ឆ្នាំខែ ថ្ងៃលេខ**

ការទទួលស្គាល់បណ្តឹងសារទុក្ខ / ការដោះស្រាយក្រៅផ្លូវការនៃបណ្តឹង

កាលបរិច្ឆេទ (បញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទនៃលិខិត)

គោរពជូនលោកស្រី ឬលោក .....(បន្ថែមឈ្មោះអ្នកប្តឹង)

យើងយោងទៅលើបញ្ហាដែលអ្នកបានលើកឡើងទាក់ទងនឹងគម្រោងឬទារកដ្ឋាន CBCC (បញ្ចូលឈ្មោះនៃ CBCC ពោលគឺឈ្មោះភូមិ)

រៀបរាប់ពីការពិត - ព័ត៌មានលម្អិតនៃបណ្តឹង។

ដូចដែលអ្នកបានដឹង យើងបានស្នើឱ្យអ្នកបញ្ជាក់ថា តើអ្នកចង់ឱ្យពាក្យបណ្តឹងរបស់អ្នកត្រូវបានត្រូវបានដោះស្រាយជាផ្លូវការស្របតាមនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខរបស់គម្រោង CBCC ដែរឬទេ។

អ្នកបានបញ្ជាក់ថាអ្នកចង់ឱ្យបណ្តឹងរបស់អ្នកត្រូវបានដោះស្រាយដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានក្រៅផ្លូវការ និងមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបណ្តឹងសារទុក្ខផ្លូវការក្រោមលក្ខខណ្ឌនៃនីតិវិធីបណ្តឹងសារទុក្ខនោះទេ ហើយយើងបានដោះស្រាយដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានក្រៅផ្លូវការនេះ។

តាមរយៈលិខិតនេះ ខ្ញុំទទួលស្គាល់ការទទួលពាក្យបណ្តឹងរបស់អ្នក និងដំណោះស្រាយដែលយើងបានរកឃើញរួមគ្នា។

ពិពណ៌នាអំពីខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា និងដំណោះស្រាយដែលបានរកឃើញ។

ខ្ញុំសូមអរគុណចំពោះទំនុកចិត្តរបស់អ្នក ហើយបានចូលរួមដោះស្រាយក្នុងករណី។

ដោយក្តីគោរព

លោកស្រី ឬលោក (បន្ថែមឈ្មោះអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ឬអ្នកទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតប្រសិនបើមាន)
ហត្ថលេខារបស់អ្នកដាក់ពាក្យបណ្តឹងដោយសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ "អាន និងអនុម័ត"

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ២ **លេខកូដ បណ្តឹងសារទុកខៈ CBCC ឆ្នាំ.ខែ ថ្ងៃ**

លិខិតបណ្តឹងសារទុក្ខ

កាលបរិច្ឆេទ (បញ្ជូលកាលបរិច្ឆេទនៃលិខិត)

អ្នកសម្របសម្រួលប្រចាំតំបន់គោដៅជាទីគោរព (ដាក់ឈ្មោះ)

ខ្ញុំចង់ជូនដំណឹងដល់លោក/លោកស្រីអំពីស្ថានភាព/ការមិនយល់ស្រប/ឧប្បត្តិហេតុដែលបានកើត ឡើងនៅថ្ងៃទី XX/XX/XXXX។

ការលាតត្រដាងការពិត (រៀបរាប់អំពីហេតុការណ៍/បណ្តឹង)ៈ

ស្ថានភាព/ការខ្វែងគំនិតគ្នា/ឧប្បត្តិហេតុនេះនាំឱ្យមានការលំបាកសម្រាប់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំស្នើសុំការពិភាក្សា ជាមួយលោក/លោកស្រី ដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ។

ដោយក្តីគោរព

....

អ្នកប្តឹង លោក/លោកស្រី (ដាក់ឈ្មោះ)

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣ **លេខកូដ បណ្តឹងសារទុកខ៖ CBCC ឆ្នាំ.ខែ ថ្ងៃ**

ជំណោះស្រាយផ្លូវការនៃបណ្តឹងសារទុក្ខ

កាលបរិច្ឆេទ (បញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទនៃលិខិត)

គោរពជូន (បញ្ចូលឈ្មោះបុគ្គលិក)

យើងយោងទៅលើ លិខិត អ៊ីមែល ឬ កំណត់ត្រា របស់អ្នកចុះកាលបរិច្ឆេទ ..... (បញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទ) ដែលអ្នកបានដាក់ពាក្យបណ្តឹងទាក់ទងនឹងគម្រោង CBCC (បញ្ចូលឈ្មោះនៃ CBCC ពោលគឺឈ្មោះរបស់ភូមិ)

លិខិតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីការណាត់ជួបជាមួយនឹង.....នៅថ្ងៃទី.....។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃកិច្ចប្រជុំនេះ ការសម្រេចចិត្តត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

ពិពណ៌នាអំពីវិធានការលម្អិត។

ប្រសិនបើអ្នកមិនពេញចិត្តនឹងការសម្រេចចិត្ត ការគាំទ្រនៃការសម្រេចចិត្តនេះ ឬលទ្ធផលណាមួយនោះទេ អ្នកអាចប្រើសិទ្ធិប្តឹងឧទ្ធរណ៍របស់អ្នកក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃចេញនៃលិខិតនេះ។

ដោយក្តីគោរព

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤ **លេខកូដ បណ្តឹងសារទុកខ៖ CBCC ឆ្នាំ.ខែ ថ្ងៃ**

សេចក្តីសម្រេចបន្ទាប់ពីបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍

កាលបរិច្ឆេទ (បញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទនៃលិខិត)

គោរពជូន (បញ្ចូលឈ្មោះបុគ្គលិក)

យើងយោងទៅលើសវនាការលើបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍ទាក់ទងនឹងពាក្យបណ្តឹងដែលអ្នកបានដាក់នៅថ្ងៃទី (បញ្ជាក់កាលបរិច្ឆេទនៃពាក្យបណ្តឹង) ដែលទាក់ទងនឹងគម្រោង CBCC (បញ្ចូលឈ្មោះ CBCC ពោលគឺឈ្មោះភូមិ)

ក្នុងអំឡុងពេលនៃកិច្ចប្រជុំនេះ ការសម្រេចចិត្តត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម ៖

ពិពណ៌នាអំពីវិធានការ។

នេះជាការសម្រេចចិត្តចុងក្រោយរបស់យើង។

ដោយក្តីគោរព

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥ លេខកូដ បណ្តឹងសារទុក្ខ៖ CBCC ឆ្នាំខែ ថ្ងៃ

បុគ្គលិកដែលអាចទាក់ទងសម្រាប់ព័ត៌មាននៃបណ្តឹងសារទុក្ខ

កាលបរិច្ឆេទ (បញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទនៃលិខិត)

<u>បញ្ចូលឈ្មោះអ្នកដែលត្រូវទំនាក់ទំនង</u>

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

១.៩. ទម្រង់ស្ទង់មតិ ការពេញចិត្តរបស់មាតាបិតា

ទម្រង់ស្ទង់មតិ ការពេញចិត្តរបស់មាតាបិតា

កាលបរិច្ឆេទ : **ម៉ោង :**

ឈ្មោះឪពុក/ម្តាយ : ……

ឈ្មោះ កុមារ: ……

លេខទូរស័ព្ទ : ……

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន : ……

ឈ្មោះអ្នកសម្ភាសន៍ ៖ ……

1. អ្នកគឺជា ៖

□ម្តាយ □ឪពុក □លោកយាយ □លោកតា

□ផ្សេងៗ (សូមបញ្ជាក់): ……

បៃតង៖ ពេញចឹត្តខ្លាំង

លឿង៖ ពេញចឹត្ត

ទឹកក្រូច៖ ធម្មតា

ក្រហម៖ មិនពេញចឹត្ត

2. ជាទូទៅ, តើអ្នកពេញចិត្តចំពោះសេវាដែលផ្តល់ដោយទារកដ្ឋានដែរឬទេ ?

អនុសាសន៍ / សំណូមពរ : ……

……

3. តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះចំនុចមួយចំនួនខាងក្រោម ? (សូមគូសរង្វង់ជុំវិញ)

អគារទារកដ្ឋាន និងការបំពាក់ឧបករណ៍	
កិច្ចប្រជុំឪពុកម្តាយ	
ទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន	

សមត្ថភាពរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន	
បញ្ជីអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន	
សកម្មភាពគរុកោសល្យរបស់ទារកដ្ឋាន	

អនុសាសន៍ / សំណូមពរ : .....

.....

4. តើអ្នកមានទំនុកចិត្តទៅលើទារកដ្ឋានដែរឬទេ ក្នុងការមើលថែកូនរបស់អ្នក ? ☐បាទ/ចាស ☐ទេ

អនុសាសន៍ / សំណូមពរ : .....

.....

5. តើអ្នកគិតថាទារកដ្ឋានអាចជួយកូនរបស់អ្នកក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ល្អកម្រិតណា ?

អនុសាសន៍ / សំណូមពរ : .....

.....

6. តើអ្នកគិតថា ទារកដ្ឋានបានជួយអោយអ្នកក្លាយជាឪពុកម្តាយល្អជាងមុនឬទេ ?

អនុសាសន៍ / សំណូមពរ : .....

.....

7. តើយើងគួរកែលម្អចំណុចណាបន្ថែមទៀតដើម្បីអោយទារកដ្ឋានកាន់តែល្អប្រសើរ ?

.....

.....

អរគុណសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងការស្ទង់មតិនេះ, ព័ត៌មានដែលទទួលបាននឹងធ្វើអោយពួកយើងអាចកែលម្អទៅតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នក

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

១.១០. ទម្រង់សំដែងការពេញចិត្តរបស់អ្នកមើលថែ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……..

ភូមិ : ……..

ឃុំ : ……..

ស្រុក: ……..

ខេត្ត: ……..

ទម្រង់សំដែងការពេញចិត្តរបស់អ្នកមើលថែ

កាលបរិច្ឆេទ:……../……../២០

សេចក្តីណែនាំ: សូមគូសរង្វង់ជុំវិញ រូបសញ្ញាដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ស្តីអំពី " ការធ្វើការជាក្រុម, ការធ្វើការជាមួយកុមារ, បរិក្ខាក្នុងទារកដ្ឋាន, កិច្ចសហការជាមួយគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់, ទំនាក់ទំនងជាមួយមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល និងបន្ទុកការងារ"

ល.រ	សកម្មភាព	រូបតំណាង/ មតិយោបល់
1	ការងារជាក្រុម	 មតិយោបល់:…… …… ……
2	ការធ្វើការងារជាមួយកុមារ	 មតិយោបល់:…… …… ……
3	បរិក្ខាក្នុងទារកដ្ឋាន	 មតិយោបល់:…… ……

4	កិច្ចសហការជាមួយគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់	 មតិយោបល់:..... ....
5	ទំនាក់ទំនងជាមួយមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល	 មតិយោបល់:..... ....
6	បន្ទុកការងារ	 មតិយោបល់:..... ....

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១.១១. បញ្ជីវត្តមានបុគ្គលិកនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

១.១១.១ ការត្រួតពិនិត្យវត្តមានបុគ្គលិក កម្មវិធីតាមដានប្រចាំឆ្នាំ

ឈ្មោះបុគ្គលិក: ……..
ភូមិ: …….....
ឃុំ: ……..
ស្រុក: ……
ខេត្ត: ……..
ឈ្មោះអ្នកគ្រប់គ្រង: ……
កាលបរិច្ឆេទ ការត្រួតពិនិត្យ:.....
កាលបរិច្ឆេទ ការត្រួតពិនិត្យ ចុងក្រោយ:.....

ឈ្មោះបុគ្គលិក	ចំនួនថ្ងៃឈប់សម្រាក V + PH + S	ចំនួនថ្ងៃធ្វើការ W + P	ចំនួនអវត្តមាន A		ថ្ងៃធ្វើការ (W)	ក្រៅម៉ោង (P)	អវត្តមាន (A)	វិស្សមកាល (V)	បុណ្យជាតិ (PH)	ច្បាប់ឈឺ (S)
បញ្ចូលឈ្មោះបុគ្គលិក										
បញ្ចូលឈ្មោះបុគ្គលិក										
បញ្ចូលឈ្មោះបុគ្គលិក										

១.១១.២ ការត្រួតពិនិត្យវត្តមានបុគ្គលិក - កម្មវិធីតាមដានប្រចាំខែ

សូមចំណាំថានេះជាឧទាហរណ៍សម្រាប់ខែឧសភា ឆ្នាំ 2023។ សូមផ្លាស់ប្តូរកាលបរិច្ឆេទយោងទៅតាមពេលវេលាជាក់ស្តែង

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ថ្ងៃឈប់សម្រាកសរុប	ថ្ងៃធ្វើការសរុប	ថ្ងៃអវត្តមានសរុប
	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W			
ឈ្មោះបុគ្គលិក																																		
ឈ្មោះបុគ្គលិក																																		

ចំណាំ:

W - ថ្ងៃធ្វើការ V-វិស្សមកាល

P - ក្រៅម៉ោង PH- បុណ្យជាតិ

A - អវត្តមាន S- ច្បាប់ឈឺ

ថ្ងៃឈប់សម្រាកសរុប =ថ្ងៃសុំច្បាសរុប + ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិសរុប + ថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយសាឈឺសរុប

ថ្ងៃធ្វើការសរុប = ថ្ងៃធ្វើការសរុប + ថ្ងៃធ្វើការក្រៅម៉ោងសរុប

សរុបថ្ងៃអវត្តមាន = សរុបថ្ងៃអវត្តមមាន

១.១២. លិខិតសុំលាឈប់ពីការងារ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

លិខិតសុំលាឈប់ពីការងារ

នាងខ្ញុំឈ្មោះ ..... អាយុ ..... កាន់អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណលេខ..... ជាបុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន..... ភូមិ ..... ឃុំ ..... ស្រុក ..... ខេត្ត ..... ត្ជនាទីជា .....

គោរពជូន

លោកប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ .....

តាមរយៈ ៖ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសហគមន៍ភូមិ .....

កម្មវត្ថុ ៖ សំណើរសុំលាឈប់ពីការងារជា .....

សេចក្តីដូចបានជម្រាបជូនក្នុងកម្មវត្ថុខាងលើ សូម**លោកប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ** មេត្តាជ្រាបថានាងខ្ញុំ បានចូលបម្រើ ការងារជា ..... នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ភូមិ ..... ចាប់តាំងពី ថ្ងៃទី..... ខែ ..... ឆ្នាំ ២០២.... មូលហេតុដែលសុំឈប់ដោយសារនាងខ្ញុំ..... ក្នុងន័យនេះ នាងខ្ញុំ សូមអនុញ្ញាតិឈប់ពីការងារជា ..... ចាប់ពីថ្ងៃទី .....ខែ ..... ឆ្នាំ ២០២..... នេះតទៅ ។

អាស្រ័យដូចបានជម្រាបខាងលើ សូម**លោកប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ** មេត្តាពិនិត្យ និងអនុញ្ញាតិ ដោយក្តី អនុគ្រោះ ។

ធ្វើនៅ ..... ថ្ងៃទី ..... ខែ ..... ឆ្នាំ ២០២.....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះ

បានឃើញ និងឯកភាព	អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន	សាមីខ្លួន
.....		
.....		
មេឃុំ		

១.១៣. សៀវភៅកំណត់ត្រាហិរញ្ញវត្ថុ

#.	កាល បរិច្ឆេទ / Date	បរិយាយ/ពិពណ៌នា / Descriptions	ចំណូល / Income		ចំណាយ / Expenses		សមតុល្យសាច់ប្រាក់ / Cash		សមតុល្យធនាគារ / Bank	
			រៀល	ដុល្លារ	រៀល	ដុល្លារ	រៀល	ដុល្លារ	រៀល	ដុល្លារ
សរុប ជារៀល និង ដុល្លារ / Total in Riel & USD										

១.១៤. គោលការណ៍ណែនាំសម្រប់កុមារ

PE&D ក្រមសីលធម៌ស្តីពីការការពារកុមារ

១ - ខ្ញុំយល់ព្រមថា នៅក្នុងរយៈពេលធ្វើការងារ ឬ ចូលរួមធ្វើសកម្មភាពនានា ដែលផ្តល់ថវិកាដោយអង្គការ Planète Enfants & Développement (អង្គការពិភពកុមារ និង អភិវឌ្ឍ) ខ្ញុំនឹងអនុវត្តនូវគោលនយោបាយការពារកុមារ ដូចខាងក្រោម :

* ប្រកាន់ខ្ជាប់អាកប្បកិរិយាចំពោះកុមារប្រកបដោយការគោរព ដោយមិនប្រកាន់ពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ ភាសា សាសនា និន្នាការនយោបាយ ជនជាតិ ប្រភពដើមជនជាតិភាគតិច ឬប្រភពដើមសង្គម ឋានៈសង្គម ទ្រព្យសម្បត្តិ ពិការភាព ដើមកំណើត ឬ ឋានៈផ្សេងៗឡើយ។

* មិនប្រើប្រាស់ភាសា ឬ អាកប្បកិរិយាដែលមិនសមសួន រំខាន បំពាន បៀតបៀនផ្លូវភេទ មើលងាយ ឬ មិនសមរម្យតាមកត្តាវប្បធម៌ មកលើកុមារ។

* មិនដាក់ទណ្ឌកម្មមកលើរាងកាយរបស់កុមារ។

* មិនឱ្យកុមារ (អាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ) ចូលប្រឡូកនៅក្នុងសកម្មភាពរួមភេទ ឬ សកម្មភាពផ្លូវភេទ ដែលមានដូចជាការឱ្យលុយជាថ្នូរនឹងសេវាផ្លូវភេទ ឬ សកម្មភាពផ្លូវភេទ ដូចមានចែងលម្អិតនៅក្នុងគោលនយោបាយការពារកុមារ ផ្អែកតាមនិយមន័យខាងក្រោមនៃពាក្យ "ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ" និង "ការបំពានផ្លូវភេទ" :

"ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ" គឺជាការបំពានជាក់ស្តែង ឬ ការប៉ុនប៉ងបំពានណាមួយនៅក្នុងស្ថានភាព ដែលងាយរងគ្រោះ អំណាចខុសគ្នា ឬ ការទុកចិត្ត នៅក្នុងគោលបំណងផ្លូវភេទ រួមមានដូចជាការផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាលុយកាក់ ប្រយោជន៍ខាងសង្គម ឬ ប្រយោជន៍ខាងនយោបាយ (ប៉ុន្តែមិនកំណត់ត្រឹមប៉ុណ្ណឹងនោះទេ) ដែលទទួលបានពីការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់នោះ ។ "ការបំពានផ្លូវ

ភេទ" គឺជាសកម្មភាពដៃដល់លើ រូបរាងកាយជាក់ស្តែង ឬ ដែលគំរាមកំហែង ក្នុងចរិតផ្លូវភេទ ទោះជាមានការប្រើប្រាស់ដោយកម្លាំង ឬ នៅក្នុងស្ថានភាពមិនសមមូលគ្នា ឬ បង្ខិតបង្ខំ។ ការនេះក៏រាប់បញ្ចូលនូវការកេងប្រវ័ញ្ច និង ការបំពានផ្លូវភេទ ដោយមិនប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឬ តាមអនឡាញផងដែរ។
* នៅក្នុងករណីអាចធ្វើបាន ត្រូវធានាឱ្យមានវត្តមានរបស់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ទៀត ក្នុងពេលបំពេញការងារនៅក្បែរ កុមារ។

* នឹងមិនហៅកុមារដែលមិនមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយចូលក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំជាដាច់ខាត លើកលែងតែកុមារទាំងនោះ ទទួលការរងរបួស ឬ មានគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយរបស់ពួកគេភ្លាមៗ។

* មិនដេកជិតកុមារដែលគ្មានអ្នកចាំមើល លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់ ដែលក្នុងករណីបែបនេះ ខ្ញុំត្រូវស្នើសុំការអនុញ្ញាតពីសំណាក់ប្រធានរបស់ខ្ញុំជាមុន និង ត្រូវធានាឱ្យមានមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ផ្សេងទៀតមានវត្តមាននៅទីនោះដែរ បើអាចធ្វើបាន។

* មិនប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទចល័ត កាំមេរ៉ា ឬ មធ្យោបាយទំនាក់ទំនងផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងគោលបំណងមិនសមរម្យ ពោលគឺ ធ្វើសកម្មភាពដោយចេតនា ឬ ធ្វើមិនដឹងមិនឲ ចំពោះសកម្មភាពទាំងនោះ ដែលនាំឱ្យមានសកម្មភាពកេងប្រវ័ញ្ច ការបំពាន ឬ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ទោះដោយផ្ទាល់ ឬ តាមរយៈ ការចូលពាក់ព័ន្ធរបស់ភាគីទីបីណាមួយ។

* មិនជួលកុមារដើម្បីឱ្យធ្វើការងារក្នុងផ្ទះ ឬ ការងារពលកម្មផ្សេងៗឡើយ ដែលវាមិនសមស្រប បើគិតលើអាយុ ឬ ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ដែលនេះប៉ះពាល់ដល់ពេលវេលារបស់ពួកគេក្នុងការទទួលបាននូវការអប់រំ និង សកម្មភាពលេងកំសាន្ត ឬ ដែលធ្វើឱ្យកុមារប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការរងរបួស។

* អនុវត្តតាមបទប្បញ្ញត្តិច្បាប់ពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ នៅក្នុងប្រទេស ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងពលកម្មកុមារ។

* រាយការណ៍ភ្លាមៗនូវកង្វល់ ឬ បទចោទប្រកាន់អំពីការបំពាន និង ការកេងប្រវ័ញ្ចលើកុមារណាមួយ អនុលោមតាមគោលនយោបាយការពារកុមារ ដែលរៀបចំឡើងដោយអង្គការ Planète Enfants & Développement (អង្គការពិភពកុមារ និង អភិវឌ្ឍ) ។

* លាតត្រដាងជាបន្ទាន់នូវព័ត៌មានណាមួយ ពាក់ព័ន្ធនឹងការបំពាន និង ការកេងប្រវ័ញ្ចកុមារ ដែលកើតឡើងនៅមុនពេលបំពេញការងាររបស់ខ្ញុំ ឬ នៅក្នុងពេលបំពេញការងារទាំងអស់របស់ខ្ញុំ ឬ ក្នុង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ពេលអនុវត្តសកម្មភាពការងារដែលស្ថិតនៅក្រោមការដឹកនាំរបស់អង្គការ Planète Enfants & Développement (ការចោទប្រកាន់ធម្មតា ឬ ការកាត់ទោស និងលើសពីនេះ អាចជាសកម្មភាពណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងករណីបំពាន និង កេងប្រវ័ញ្ចលើកុមារ)។

* មិនស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃសុរា ឬ សារធាតុញៀនផ្សេងទៀត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការបំពេញការងារ និង ការវិនិច្ឆ័យ នៅក្នុងរយៈពេលបំពេញការងារប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈរបស់ខ្ញុំ និងសូម្បីតែនៅក្នុងពេលដែលខ្ញុំមានវត្តមាននៅចំពោះមុខកុមារ។

២ -និយាយឱ្យច្បាស់លាស់ ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់រូបភាពកុមារនៅក្នុងគោលបំណងពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ ឬ សកម្មភាពរបស់ខ្ញុំនៅក្រោមការដឹកនាំរបស់អង្គការ PE&D នេះ នោះខ្ញុំត្រូវតែ :

* យល់ដឹងអំពីប្រពៃណី និង ត្រណម នៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន មុននិងថតរូប ឬ ថតវីដេអូលើកុមារ ឬ ផលិតឡើងវិញនូវរូបភាពរបស់ពួកគេ ហើយធ្វើការវាយតម្លៃ និង អនុវត្តតាមទំនៀមទម្លាប់ទាំងនោះ។

* ស្នើសុំការយល់ព្រមដោយមានការប្រឹក្សាយោបល់ ពីសំណាក់កុមារ និង ពីសំណាក់អាណាព្យាបាលកុមារ នៅមុនពេលថតរូប ឬ ថតវីដេអូកុមារ។ ជាផ្នែកមួយនៃការស្នើសុំការយល់ព្រមនេះ ខ្ញុំក៏នឹងពន្យល់ថាតើរូបថត ឬ វីដេអូដែលថតបាននេះនឹងត្រូវប្រើប្រាស់ដោយរបៀបណាផងដែរ។

* ធានាថារូបថត ខ្សែភាពយន្ត វីដេអូ និង DVDs បង្ហាញរូបកុមារនៅក្នុងរូបភាពមួយប្រកបដោយកិត្យានុភាព និង ការគោរព និង មិនក្នុងរូបភាពងាយរងគ្រោះ ឬ ចាញ់ច្រាបគេនោះទេ។ កុមារត្រូវមានសម្លៀកបំពាក់សមរម្យ និង មិនបង្ហាញរាងដែលអាចឱ្យគេមើលឃើញថាមានភាពទាក់ទាញខាងផ្លូវភេទនោះឡើយ។

* ធានាថារូបភាពទាំងនោះគឺជាការបង្ហាញដោយស្មោះត្រង់អំពីទិដ្ឋភាពជាក់ស្តែង និង មិនការឡៃរឿងរ៉ាវពិតនោះឡើយ។

* ធានាថាស្លាកសម្គាល់ឯកសារ ទិន្នន័យមេ ឬ អត្ថបទពិពណ៌នា មិនបានបង្ហាញឱ្យគេអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណ ព័ត៌មានអំពីកុមារបាន នៅពេលផ្ញើរូបភាពតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិច ឬ ការផ្សព្វផ្សាយរូបភាពទាំងនោះ នៅក្នុងទម្រង់ណាមួយនោះ។

*៣ –**ខ្ញុំប្តេជ្ញាចិត្តថា*** ក្នុងឋានៈជាមនុស្សម្នាក់ដែលចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពរបស់អង្គការ *PE&D* ខ្ញុំនឹង

ប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ពាក់ព័ន្ធនឹងសុវត្ថិភាពរូបរាងកាយ និង សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ ដើម្បីជៀសវាងនូវទង្វើទាំងឡាយណាដែលអាច បកស្រាយថាជាការកេងប្រវ័ញ្ញ ការប្រើប្រាស់ហិង្សា ឬ ការបំពានលើកុមារ។ ជាមនុស្សម្នាក់ដែលចូលរួមនៅ ក្នុងសកម្មភាពរបស់ផ្សាយរូបភាពទាំងនោះ នៅក្នុងទម្រង់ណាមួយ។ នផ្លូវភេទុន និង ត្រូវធានាឱ្យមានមនុស្សព

៤ - ខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា ខ្ញុំបានអាន យល់ និង អនុវត្តតាមរាល់គោលការណ៍ និង វិធានទាំងអស់ ដែលចែងនៅក្នុងកតិកាសញ្ញាការពារកុមារ និង ក្រមសីលធម៌ការពារកុមារ។

៥ -ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់ថា ខ្ញុំបានអាន និង យល់ដឹងថាការខកខានមិនបានអនុវត្តនូវបញ្ញត្តិនៃក្រមសីលធម៌ វិជ្ជាជីវៈនេះនឹងនាំឱ្យមានចាត់វិធានការដាក់ពិន័យ វិធានការផ្លូវច្បាប់ ការស៊ើបអង្កេត ឬ ការកាត់ក្តីពីបទឧក្រិដ្ឋ។

ទីកន្លែង ..... កាលបរិច្ឆេទ .....

ឈ្មោះ ..... តួនាទី .....

ហត្ថលេខា

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាពកុមារ

២.១. ទម្រង់តាមដានសុខភាព

២.១.១ សន្លឹកតាមដានសុខភាពរបស់កុមារ - បុគ្គល

សន្លឹកតាមដានសុខភាពកុមារម្នាក់ៗ ក្នុងទារកដ្ឋាន

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ឈ្មោះកុមារ.....

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត.....

ឈ្មោះឪពុក.....ឈ្មោះម្តាយ.....

លេខទំនាក់ទំនង.....

លរ	កាលបរិច្ឆេទ	គីឡូ	កម្ពស់	ស្ថានភាព
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

	ធម្មតា
	ទម្ងន់ទាបធៀបនឹងអាយុ
	ទម្ងន់ទាបខ្លាំងធៀបនឹងអាយុ

២.១.២. តារាងតាមដានសុខភាពកុមារប្រចាំខែ

សន្លឹកតាមដានសុខភាពកុមារប្រចាំខែក្នុងទារកដ្ឋាន

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ភូមិ.....ឃុំ.....

ស្រុក.....ខេត្ត.....

ខែ/ឆ្នាំ.....

លរ	ឈ្មោះកុមារ	ភេទ	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត	ខែ/ឆ្នាំ.....		
				គីឡូ	កម្ពស់	ស្ថានភាព
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

	ធម្មតា
	ទម្ងន់ទាបធៀបនឹងអាយុ
	ទម្ងន់ទាបខ្លាំងធៀបនឹងអាយុ

ផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយ:

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

២.១.៣. តាងរាងស្តង់ដាពីការលូតលាស់របស់កុមារនៅទារកដ្ឋានប្រចាំឆ្នាំ

តាងរាងស្តង់ដាពីការលូតលាស់របស់កុមារនៅទារកដ្ឋានប្រចាំឆ្នាំ

ឧទាហរណ៍ដល់ខែមីនា សូមសរសេរបន្តរហូតដល់ខែធ្នូ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....
ភូមិ.....
ឃុំ.....
ស្រុក.....
ខេត្ត.....
សម្រាប់ឆ្នាំ.....

លរ	ឈ្មោះកុមារ	ភេទ	អាយុ	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត	គីឡូពេលកើត	ទិន្នន័យដើមគ្រាពេលចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន (ការចុះឈ្មោះ)			មករា			កុម្ភៈ			មីនា		
						គីឡូ	កំពស់	ស្ថានភាព	គីឡូ	កំពស់	ស្ថានភាព	គីឡូ	កំពស់	ស្ថានភាព	គីឡូ	កំពស់	ស្ថានភាព
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	

	ធម្មតា
	ទម្ងន់ទាបធៀបនឹងអាយុ
	ទម្ងន់ទាបខ្លាំងធៀបនឹងអាយុ

ផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយ:

២.២. បញ្ជីម្ហូបអាហារ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....
ភូមិ.....
ឃុំ.....
ស្រុក.....
ខេត្ត.....

តារាងបញ្ជីអាហារ[18]

(ទម្រង់នេះត្រូវការផ្លាស់ប្តូរជារៀងរាល់សប្តាហ៍)

សប្តាហ៍ទី.....ចាប់ពីថ្ងៃទី...../...../២០២.....ដល់...../...../២០២....

កុមារអាយុពី ០៣ដល់ ០៦ខែ

ម៉ោង	ចន្ទ	អង្គារ៍	ពុធ	ព្រហស្បត្តិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ						

កុមារអាយុពី ០៦ដល់១២ ខែ

ម៉ោង	ចន្ទ	អង្គារ៍	ពុធ	ព្រហស្បត្តិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
អាហារពេលព្រឹក	ញ្ចុំនៅផ្ទះរួច					
អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ចេក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ចេក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ

[18] ឧទារហណ៍សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូររៀងរាល់អាទិត្យ

អាហារពេលថ្ងៃត្រង់	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង
អាហារសម្រន់ពេលរសៀល	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ដំឡូងស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ស្វាយទុំ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ដំឡូងស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ស្វាយទុំ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ដំឡូងស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ស្វាយទុំ

កុមារចេះដើរតេះតាស់ ១៣ ដល់ ៣៦ ខែ

ម៉ោង	ចន្ទ	អង្គារ៍	ពុធ	ព្រហស្បត្តិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
អាហារពេលព្រឹក	**ញ្ចុំនៅផ្ទះរួច**					
អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ចេក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ នំចេកបុក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ នំបុ័ង	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ នំខ្មែរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ដំឡូងស្ងោរ
អាហារពេលថ្ងៃត្រង់	ស៊ុបស្ពៃខ្មៅ, ពងទាចៀន	ឆាត្រកួន, ចៀនត្រី	ស្ងោរត្រលាច, ពងទាក្រលុកចៀន	ឆាសណ្តែក, សាច់ចៀន	ស្ងោរសាច់ជ្រូក(ការ៉ុត,ស្ពៃក្រញ៉ាញ់), ចៀនត្រី	ឆាស្ពៃតឿ, ពងទាក្រលុកចៀន
អាហារសម្រន់ ពេលរសៀល	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ដំឡូងស្ងោរ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ហុងទុំ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ផ្លែប៉ោម	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ហុងទុំ	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ចេក	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ ល្ពៅស្ងោរ

ចំណាំ: ទារកដ្ឋានផ្តល់ជូនការប្រើប្រាស់សម្ភារៈនានាដោយសេរី និងប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតដែលអាចទទួលទានបានដោយឥតកំណត់ (ការប្រើប្រាស់ជាមធ្យមមួយលីត្រសម្រាប់កុមារម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ)

រៀបចំដោយ:

កាលបរិច្ឆេទ:

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ភូមិ.....

ឃុំ.....

ស្រុក.....

ខេត្ត.....

តារាងតាមដានសីតុណ្ហភាពរបស់កុមារ

ក្តៅខ្លួនលើសពី ៣៨.៧អង្សាសេ

ហៅទូរស័ព្ទទៅឪពុកម្តាយឱ្យមកយកកូនហើយអនុវត្តអន្តរាគមន៍ដូចខាងក្រោម៖

- ដោះសម្លៀកបំពាក់កុមារចេញ
- ដណ្តប់កន្សែងត្រជាក់នៅលើថ្ងាស់ និងជូតខ្លួន
- ស្នើរអោយកុមារផឹកទឹកអោយច្រើន
- ធ្វើអោយបន្ទប់មានខ្យល់ចេញចូល
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរៀងរាល់២ម៉ោងម្តង

ឧទាហរណ៍ៈការកត់ត្រាសីតុណ្ហភាព (T°) រៀងរាល់ពីរម៉ោងម្តង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឈ្មោះកុមារ	កាលបរិច្ឆេទ	៧ ដល់ ៩ ព្រឹក		៩ ដល់ ១១ ព្រឹក		១១ ដល់ ០១ រសៀល		០១ ដល់ ០៣ រសៀល		០៣ ដល់ ០៥ ល្ងាច		រៀបចំ
		កម្តៅនិង ជំងឺ	រោគសញ្ញា	កម្តៅ និង ជំងឺ	រោគ សញ្ញា	កម្តៅនិង ជំងឺ	រោគសញ្ញា	កម្តៅនិង ជំងឺ	រោគសញ្ញា	កម្តៅនិង ជំងឺ	រោគសញ្ញា	

២.៤. របាយការណ៍អំពីគ្រោះថ្នាក់

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....

ភូមិ.....

ឃុំ.....

ស្រុក.....

ខេត្ត.....

របាយការណ៍អំពីគ្រោះថ្នាក់

ឈ្មោះរបស់កុមារ.....ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត.....

ថ្ងៃដែលរងរបួស.....ម៉ោង ព្រឹក/រសៀល.....

ឈ្មោះឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលដែលបានជូនដំណឹង.....ម៉ោង ព្រឹក/រសៀល.....

ឈ្មោះអ្នកមើលថែដែលបានចូលរួម.....

ពិពណ៌នាអំពីការរងរបួសៈ (អ្នកក៏អាចប្រើគំនូសបន្ទាត់ដើម្បីអោយកុមារចង្អុលបង្ហាញកន្លែងដែលមានរបួសនៅក្នុងខ្លួនរបស់កុមារ).....

.....

.....

រៀបរាប់ពីស្ថានភាព ដែលនាំអោយមានរបួសកើតឡើងៈ

.....

.....

.....

តើរបួសកើតឡើងនៅទីកន្លែងណា ?.....

ប្រសិនបើមានរបួសដែលបានកើតឡើងបណ្តាលមកពីឧបករណ៍ ឬវត្ថុណាមួយ សូមពិពណ៌នាអំពីវាៈ

.....

.....

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

តើការសង្ត្រោះបឋមត្រូវបានអនុវត្តដែរឬទេ ? បាន ☐ មិនបាន ☐

បើមានសូមបញ្ជាក់ៈ.....

.....

.....

តើនរណាជាអ្នកធ្វើការសង្ត្រោះបឋមៈតើមានសកម្មភាពអ្វីទៀតដែលត្រូវបានអនុវត្ត (ឧទាហរណ៍ កូនត្រូវបានបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្រូពេទ្យនាំទៅ ផ្ទះ) ?.....

.....

.....

ប្រសិនបើស្ថានភាពកុមារត្រូវកំណត់ថាអាចស្នាក់នៅទារកដ្ឋានបន្ត តើអ្នកបានអោយកុមារចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ? .....

.....

.....

យោបល់ផ្សេងៗទៀតៈ.....

.....

តើមានវិធានការកែតម្រូវអ្វីខ្លះដើម្បីការពារការរងរបួសប្រភេទនេះទៀត ?.....

.....

.....

កាលបរិច្ឆេទៈ.....ម៉ោង ព្រឹក/ រសៀល.....

ឈ្មោះបុគ្គលិកដែលបានឃើញការរងរបួសនេះៈ.....

ហត្ថលេខាអាណាព្យាបាល **ហត្ថលេខាអ្នកមើលថែ**

២.៥. ទម្រង់វេជ្ជសាស្ត្រ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……..

ភូមិ: …….....

ឃុំ: …….....

ស្រុក: ……..

ខេត្ត: ……..

ទម្រង់វេជ្ជសាស្ត្រ

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតិអោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ ផ្សេងៗទៅលើកុមារ ដោយគ្មានទម្រង់យល់ព្រម ពីសំណាក់ មាតាបិតា ឬ អាណាព្យាបាលនោះឡើយ ។

ឈ្មោះរបស់កុមារ (នាម និងគោត្តនាម)		ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើតៈ
ឈ្មោះថ្នាំដែលត្រូវប្រើ (មានសរសេរនៅលើសំបកថ្នាំ):		
កម្រិតប្រើថ្នាំ :	ថ្ងៃចាប់ផ្តើម :	ថ្ងៃបញ្ចប់ :
ត្រូវផ្តល់អោយទៅតាមពេលវេលាដូចខាងក្រោមៈ		
ហេតុផលក្នុងការផ្តល់ថ្នាំដល់កុមារៈ		
ផលរំខានដែលអាចកើតមានរបស់ថ្នាំ :		
ព៌តមានបន្ថែម :		

ចាំបាច់ត្រូវប្រើឧបករណ៍កិន បញ្ចុកថ្នាំដែលបានសំអាត សម្លាប់មេរោគ និងមានអនាម័យជានិច្ច ។
ខ្ញុំសូមអនុញ្ញាតិអោយបុគ្គលិកទារកដ្ឋានឈ្មោះ_____
ដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្នាំ
សម្រាប់កូនរបស់ខ្ញុំទៅតាមការណែនាំខាងលើ

ហត្ថលេខាមាតា បិតា ឬអាណាព្យាបាល *កាលបរិច្ឆេទ*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>៣. ទម្រង់កត់ត្រាកុមារ</u>

៣.១. ទម្រង់កត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ

ទម្រង់កត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……អាស័យដ្ឋាន:……

ឈ្មោអ្នកគ្រប់គ្រង:……

ឈ្មោះកុមារ:……

ភេទ:……

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត:……

រត្តមានសម្រាប់ខែ:……

លរ	កាលបរិច្ឆេទ	បច្ចុប្បន្ន	ការមកដល់		ការផ្តល់អាហារ						កន្ទប		ការគេង		សកម្មភាពគរុកោសល្យ		ការចាកចេញ		ផ្សេងៗ	ហត្ថលេខា
					អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក	អាហារថ្ងៃត្រង់	អាហារសម្រន់ពេលរសៀល	ទឹកដោះ/ទឹកដោះគោ		សម្ពាល់										
			ម៉ោងចូល	សម្ពាល់	ចំនួន (None: N, Little: L, All: A)			ចំនួនសរុប (មល)	ចំនួនដង		# ក្នុង១ថ្ងៃ	សម្ពាល់	រយៈពេល	សម្ពាល់	# ម៉ោង	សម្ពាល់	ម៉ោងចេញ	សម្ពាល់		

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៣.២. កំណត់ត្រាវត្តមានប្រចាំខែ

កំណត់ត្រាវត្តមានប្រចាំខែ

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……

អាស័យដ្ឋាន:……

ឈ្មោអ្នកគ្រប់គ្រង:……

វត្តមានប្រចាំខែ:……

លរ	ឈ្មោះកុមារ	ចំនួនថ្ងៃដែលបានចូលរួមនៅក្នុងទារកដ្ឋានកំឡុងពេល១ខែ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

កាលបរិច្ឆេទ:

ហត្ថលេខាអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៤. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព

ឈ្មោះទារកដ្ឋានៈ.....

ភូមិ.....

ឃុំ.....

ស្រុក.....

ខេត្ត.....

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព

I. **បរិវេណខាងក្រៅ**

- ☐ ទ្វារត្រូវបានបិទ
- ☐ ការសម្អាតជាប្រចាំ
- ☐ គ្មានការស្តុកទឹក ឬថ្លុកទឹក (ការពារការកកើតមូសនៅក្នុងទឹក)
- ☐ ទារកដ្ឋានត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរាល់ថ្ងៃចំពោះវត្ថុដែលអាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់

ក. ចំណត

- ☐ ចំណតសម្រាប់ចតយានយន្តត្រូវស្អាត (គ្មានផ្លាស្ទិក)
- ☐ ត្រូវតែដាក់យានុជំនិះក្នុងចំណត, សណ្តាប់ធ្នាប់

ខ. កន្លែងលេង

- ☐ កុមារត្រូវបានត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេល
- ☐ ឧបករណ៍លេងមានគុណភាពល្អ, សុវត្ថិភាព

គ. ការសម្អាតកន្លែងស្តុកសម្ភារៈ

- ☐ ត្រូវស្តុកសម្ភារៈនៅក្នុងបន្ទប់ស្តុកសម្ភារៈ

II. **បរិវេណខាងក្នុង**

- ☐ កុមារត្រូវបានត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេល
- ☐ បំបែកកន្ទប និងកន្លែងលេងស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
- ☐ សម្អាតជាប្រចាំ (មូលដ្ឋានប្រចាំថ្ងៃ និង៣ថ្ងៃម្តង)

- ☐ បើកបង្អួចគ្រប់បន្ទប់ទាំងអស់អោយមានខ្យល់ចេញចូល
- ☐ គ្រឿងសង្ហារឹម និងបរិក្ខាមានគុណភាពល្អ
- ☐ ទ្វារសម្រាប់ប្រកាសអាសន្នមិនត្រូវបានចាក់សោរគ្រប់ពេលពីខាងក្នុង

III. **បន្ទប់សកម្មភាព**

- ☐ បរិយាកាសលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (កុមារត្រូវបានត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេល)
- ☐ ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងនិងហ្គេមស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ, សុវត្ថិភាព

IV. **បន្ទប់គេង**

- ☐ បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ត្រួតពិនិត្យរាល់ ១០ នាទី) ដោយប្រើកែវខ្សាច់
- ☐ ស្រោមពូក កន្សែង ស្រោមខ្នើយ ត្រូវលាងសម្អាតរៀងរាល់ពាក្យៃ
- ☐ ពិនិត្យទូរដាក់សម្ភារៈកុមាររៀងរាល់ថ្ងៃ

V. **បន្ទប់ទឹក**

- ☐ ត្រូវតែមានអនាម័យជាប្រចាំ ជាពិសេសកន្លែងផ្លាស់ប្តូរកន្ទប
- ☐ ទ្វារបន្ទប់ទឹកអាចបានបើកយ៉ាងងាយស្រួលពីខាងក្រៅដោយមនុស្សពេញវ័យ
- ☐ សម្ភារៈដាក់អោយផុតពីដៃកុមារ

VI. **បន្ទប់បំបៅដោះ**

- ☐ ឯកជនភាព និងស្អាត
- ☐ ពិនិត្យទូរទឹកកកពីសីតុណ្ហភាព

VII. **ច្រកចូលទារកដ្ឋានខាងមុខ**

- ☐ ប្រអប់សង្ក្រោះបឋមមានសម្ភារៈជានិច្ចនៅក្នុងទារកដ្ឋាន និងងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
- ☐ បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ
- ☐ ពិនិត្យទូរសម្រាប់ដាក់សម្ភារៈកុមារ

VIII. **ផ្ទះបាយ**

- ☐ អាហាររូបត្ថម្ភ និងអាហារដែលមានសុវត្ថិភាពត្រូវបានផ្តល់អោយកុមារជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ☐ ចង្ក្រានចំអិនអាហារត្រូវបានបិទនៅពេលដែលមិនបានធ្វើការចម្អិនអាហារ
- ☐ ហ្គាសត្រូវបានបិទបន្ទាប់ពីប្រើរួច

- ☐ ទូរទឹកកត្រូវបានសម្អាតជារៀងរាល់៣ថ្ងៃ
- ☐ កន្លែងញុំ តុ ចាន ស្លាបព្រាត្រូវបានលាងសម្អាត និងមានអនាម័យជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ☐ បំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យត្រូវបានបំពាក់
- ☐ ផ្ទះបាយគ្មានក្លិន
- ☐ ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវគ្មានជ្រាបទឹក

IX. **ការិយាល័យ**

- ☐ បន្ទប់ចាក់សោរ
- ☐ ត្រួតពិនិត្យជារៀងរាល់១ថ្ងៃម្តង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៥. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសំអាត និងអនាម័យ

៥.១ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាត

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……

ភូមិ: ……

ឃុំ: ……

ស្រុក: ……

ខេត្ត: ……

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាត

កូដពណ៌ការសំអាតសម្រាប់អ្នក ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលជួយដល់ផែនការនៃការសម្អាត

ពណ៌ក្រហម
បង្គន់ និងក្នុងបន្ទប់ទឹក

ពណ៌លឿង
ចានលាងដៃ និង
ផ្ទៃបន្ទប់ទឹក

ពណ៌បៃតង
ផ្ទះបាយ និងកន្លែងញ៉ាំ
អាហារ

ពណ៌ខៀវ
ការិយាល័យ បន្ទប់គេង
និងបន្ទប់លេង

ផ្ទះបាយ

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ

ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស	
						សម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ ទូ និងធ្នើរតូចៗ
						សម្អាតទ្វារទាំងអស់
						លាងសម្អាតចាន
						សម្អាត និងអនាម័យចានលាងដៃ ម៉ាស៊ីន និងចង្ក្រាន
						ជូតកម្រាលឥដ្ឋ នៅតាមបន្ទប់
						ទុកដាក់សម្រាម
						សម្អាតទូ និងធ្នើរក្នុងទារកដ្ឋាន
						បើកបង្អួចអោយពន្លឺចេញចូល

ការសម្អាតរៀងរាល់៣ថ្ងៃ

ថ្ងៃទី: ……

	សម្អាតទូទឹកកក
	សម្អាតឧបករណ៍តូចៗ
	ជូតសម្អាតបង្អួចទាំងអស់
	សម្អាតអំពូល កង្ហារ
	លាងសម្អាតធុងសម្រាម

បង្គន់ និងបន្ទប់ទឹក

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ

ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស

ការសម្អាតរៀងរាល់៣ថ្ងៃ

ថ្ងៃទី: ……

						សម្អាត និងអនាម័យបង្គន់ រួមទាំងចំណុចទាញទឹក
						ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ
						ទុកដាក់សម្រាម
						ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល
						ជូតសម្អាតកញ្ចក់
						សម្អាត និងអនាម័យតុប្តូរខោទឹកនោម
						លាងសម្អាតចានលាងដៃ និងក្បាលរ៉ូប៊ីនេទឹក
						លាងសម្អាតប្រអប់សាប៊ូ និងរៀបចំដាក់សាប៊ូ
						លាងសម្អាត និងអនាម័យក្បាលទឹកផ្តាឈូក

	លាងសម្អាតធុងសម្រាម
	ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
	ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់
	បោកសម្អាត និងសម្ងួតកន្សែងជូតដៃ
	សម្អាតធ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
	សម្អាតអំពូល កង្ហារ

បន្ទប់គេង បន្ទប់លេង និងកន្លែងញុំអាហារ

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ						
ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស	
						ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល
						ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ
						សម្អាតកម្រាលសម្រាប់លេង
						ជូតសម្អាតកញ្ចក់
						សម្អាតតុធ្វើការ
						ជូតសម្អាតកៅអី
						ទុកដាក់សម្រាម
						សម្អាតកន្លែងគេង និងពូកទារក

	ការសម្អាតរៀងរាល់ពាថ្ងៃ
	ថ្ងៃទី: .....
	សម្អាត និងអនាម័យប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង
	សម្អាតធ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
	បោកសម្អាត និងសម្ងួតកម្រាលពូក ខ្នើយ
	ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
	ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់
	លាងសម្អាតធុងសម្រាម
	សម្អាតអំពូល កង្ហារ

បន្ទប់ការិយាល័យ និងច្រកចូល

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ						
ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស	
						ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល
						ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ
						សម្អាតតុធ្វើការ
						ជូតសម្អាតកៅអី
						ទុកដាក់សម្រាម

	ការសម្អាតរៀងរាល់ពាថ្ងៃ
	ថ្ងៃទី: .....
	សម្អាតធ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
	សម្អាតទូ និងធ្នើរក្នុងទារកដ្ឋាន
	ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
	ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់
	លាងសម្អាតធុងសម្រាម
	សម្អាតអំពូល កង្ហារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាត

សប្តាហ៍ទីៈ ..... កាលបរិច្ឆេទៈ ចាប់ពីថ្ងៃទី .....ដល់ .....

ផ្ទះបាយ

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស		ការសម្អាតរៀងរាល់ពាថ្ងៃ ថ្ងៃទី:	
						សម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ ទូ និងផ្នើរតូចៗ		សម្អាតទូទឹកកក
						សម្អាតទ្វារទាំងអស់		សម្អាតឧបករណ៍តូចៗ
						លាងសម្អាតចាន		ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
						សម្អាត និងអនាម័យចានលាងដៃ ម៉ាស៊ីន និងចង្ក្រាន		សម្អាតអំពូល កង្ហារ
						ជូតកម្រាលឥដ្ឋ នៅតាមបន្ទប់		លាងសម្អាតធុងសម្រាម
						ទុកដាក់សម្រាម		
						សម្អាតទូ និងផ្នើរក្នុងទារកដ្ឋាន		
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល		

បង្គន់ និងបន្ទប់ទឹក

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស		ការសម្អាតរៀងរាល់ពាថ្ងៃ ថ្ងៃទី:	
						សម្អាត និងអនាម័យបង្គន់ រួមទាំងចំណុចទាញទឹក		លាងសម្អាតធុងសម្រាម
						ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ		ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
						ទុកដាក់សម្រាម		ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់
						ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ		បោកសម្អាត និងសម្ងួតកន្សែងជូតដៃ
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល		សម្អាតផ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
						ជូតសម្អាតកញ្ចក់		សម្អាតអំពូល កង្ហារ
						សម្អាត និងអនាម័យតុប្តូរខោទឹកនោម		
						លាងសម្អាតចានលាងដៃ និងក្បាលរ៉ូប៊ីនេទឹក		
						លាងសម្អាតប្រអប់សាប៊ូ និងរៀបចំដាក់សាប៊ូ		
						លាងសម្អាត និងអនាម័យក្បាលទឹកផ្កាឈូក		

បន្ទប់គេង បន្ទប់លេង និងកន្លែងញុំអាហារ

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស		ការសម្អាតរៀងរាល់ពាថ្ងៃ ថ្ងៃទី:	
						ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ		សម្អាត និងអនាម័យប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង
						បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល		សម្អាតផ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
						ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ		បោកសម្អាត និងសម្ងួតកម្រាលពូក ខ្នើយ
						សម្អាតកម្រាលសម្រាប់លេង		ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
						ជូតសម្អាតកញ្ចក់		ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់

☐	សម្អាតតុធ្វើការ
☐	ជូតសម្អាតកៅអី
☐	ទុកដាក់សម្រាម
☐	សម្អាតកន្លែងគេង និងពូកទារក
☐	លាងសម្អាតធុងសម្រាម
☐	សម្អាតអំពូល កង្ហារ

បន្ទប់ការិយាល័យ និងច្រកចូល

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ

ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	ជូតសម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	បើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល
☐	☐	☐	☐	☐	☐	ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	សម្អាតតុធ្វើការ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	ជូតសម្អាតកៅអី
☐	☐	☐	☐	☐	☐	ទុកដាក់សម្រាម

ការសម្អាតរៀងរាល់៣ថ្ងៃ

ថ្ងៃទី: ……

☐	សម្អាតធ្នើរ និងធុងទុកដាក់ឥវ៉ាន់
☐	សម្អាតទូ និងធ្នើរក្នុងទារកដ្ឋាន
☐	ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
☐	ជូតសម្អាតទ្វារទាំងអស់
☐	លាងសម្អាតធុងសម្រាម
☐	សម្អាតអំពូល កង្ហារ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ *(សរសេរឈ្មោះសម្ភារៈ និងបរិមាណដែលត្រូវការៈ ឧទាហរណ៍ៈ សាប៊ូ ១លីត្រ)*		**តម្រូវការជួសជុល** *(សរសេរនូវអ្វីដែលចាំបាច់ជួសជុល និងស្ថានភាពរបស់វា ១. នៅប្រើបាន, ២. ចាស់ ពិបាកប្រើ, ៣. មិនអាចប្រើបាន, ឧទាហរណ៍ៈ ដៃទ្វារខូច)*		**មតិយោបល់** *រាយការណ៍ក្នុងករណីជួបបញ្ហា*
មុខទំនិញ	**ចំនួន**	**អ្វីដែលត្រូវការជួសជុល / ជំនួសថ្មី**	**សភាពបច្ចុប្បន្ន (១, ២, ៣)**	

ឈ្មោះ : ……

ហត្ថលេខា ……

- ភាពញឹកញាប់នៃការសម្អាត ៖ ត្រូវប្រាកដថាទារកដ្ឋានមានសភាពស្អាត មុនពេលដែលកុមារមកដល់ និងបន្ទាប់ពីពួកគេបានចាកចេញ ។
- ឧបករណ៍សម្រាប់សម្អាត៖ ត្រូវបានរៀបចំទុកដាក់នៅក្នុងឃ្លាំងសម្ភារៈដែលសុវត្ថិភាព និងប្រាកដថារក្សា ទុកឧបករណ៍នៅឆ្ងាយផុតពីដៃរបស់កុមារ ។
- បន្ទាប់ពីបានធ្វើកិច្ចការហើយសូមគូសសញ្ញា (✓) នៅក្នុងប្រអប់ និងចុះហត្ថលេខានៅក្នុងទម្រង់ឯកសារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្ទះបាយ

ការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ							ការសម្អាតរៀងរាល់៣ថ្ងៃ កាលបរិច្ឆេទ: ១៨/០៤/២០២៣	
ច	អ	ព	ព្រ	ស	ស			
✓						សម្អាត និងអនាម័យដៃទ្វារ ទូ និងផ្នើរតូចៗ	✓	សម្អាតទូទឹកកក
✓						សម្អាតទ្វារទាំងអស់	✓	សម្អាតឧបករណ៍តូចៗ
✓						លាងសម្អាតចាន	✓	ជូតសម្អាតបង្ហួចទាំងអស់
✓						សម្អាត និងអនាម័យចានលាងដៃ ម៉ាស៊ីន និងចង្ក្រាន	✓	សម្អាតអំពូល កង្ហារ និងបើកបង្ហួចអោយពន្លឺចេញចូល
✓						ជូតកម្រាលឥដ្ឋ នៅតាមបន្ទប់		
✓						ទុកដាក់សម្រាម		
✓						សម្អាតទូ និងផ្នើរក្នុងទារកដ្ឋាន		
✓						លាងសម្អាតធុងសម្រាម		

៥.២. បញ្ជីត្រួតពិនិត្យអនាម័យ - ដាយស្រួលអាន

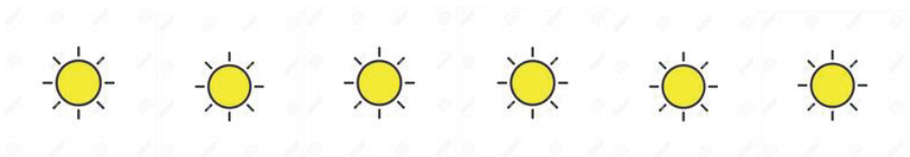
ឈ្មោះទារកដ្ឋាន: ……..

ភូមិ: …….....

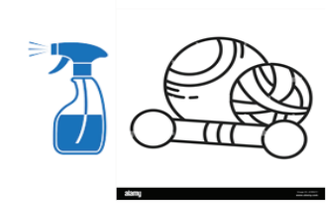
ឃុំ: ……..

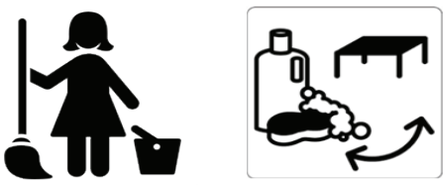
ស្រុក: ……..

ខេត្ត: ……



youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews





t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

៦. ផែនការរៀមចំបង្ការសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ ១៩ នៅក្នុងទារកដ្ឋាន

ឯកសារនេះផ្តល់នូវវិធាន និងការណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត ដែលចូលរួម សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬទស្សនាទារកដ្ឋាន ដើម្បីអនុវត្តតាមក្នុងគ្រានៃ កូវីដ-១៩ ដើម្បីការពារកុមារ និងមនុស្សពេញ វ័យគ្រប់ពេលវេលា។ វិធានការពារទាំងនេះអនុលោមតាមជាតិគោលការណ៍ថ្នាក់ជាតិ និងច្បាប់មូលដ្ឋាន ហើយត្រូវបាន បង្កើតឡើងដោយកិច្ចសហការរវាង អង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ Planete Enfants & Développement អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ។

នេះជាឧទាហរណ៍នៃផែនការទប់ទល់នឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយភាគីពាក់ព័ន្ធអាចកែប្រែបានប្រសិនបើគេមើល ឃើញថាសមស្រប និងអនុលោមតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាត កូវីដ-១៩ វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តនៅក្នុងទារកដ្ឋានមានដូចខាងក្រោម ៖

១. លំហូរនៃការគ្រប់គ្រង វិធានការរក្សាគម្លាត និងការពាក់ម៉ាស

- និយោជិត បុគ្គលិក ឪពុកម្តាយ និងភ្ញៀវទស្សនកិច្ច ត្រូវតែមានកន្លែងដែលអាចឱ្យគាត់ រក្សាគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១.៥ម ពីអ្នកផ្សេង។
- សមាសភាពអតិបរមានៅខាងក្នុងទារកដ្ឋាននីមួយៗ គឺមនុស្សពេញវ័យ ០៩ នាក់ និងកុមារ ២៥ នាក់។ មនុស្ស ពេញវ័យ ១ នាក់ត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងបន្ទប់បំបៅដោះ និង ២ នាក់នៅក្នុងការិយាល័យ។ ចំនួននេះនឹងត្រូវ បានកែសម្រួលជាញឹកញាប់ ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពជាតិ និងមូលដ្ឋាន នៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ កូវីដ-១៩ ។
- អ្នកមើលថែមានការសម្រាកតាមកាលវិភាគផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះនៅពេលដែលបុគ្គលិកញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ និងមិន ចោទជាបញ្ហានោះទេ ។

- ការពាក់ម៉ាសគឺជាកាតព្វកិច្ចសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ ដោយមិនគិតពីគម្លាតនោះឡើយ ។ វិធាននេះ ត្រូវអនុវត្តទាំងខាងក្នុង និងក្រៅទារកដ្ឋាន។ បុគ្គលិកអាចដោះម៉ាសចេញក្នុងករណីមួយចំនួនដូចជា ក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬម៉ោងអាហារថ្ងៃត្រង់ជាដើម ។

២. ការគ្រប់គ្រងករណីមានជំងឺ កូវីដ-១៩

២.១. ករណីមានជំងឺកូវីដ-១៩ ក្នុងចំណោមបុគ្គលិក អ្នកពាក់ព័ន្ធ និងភ្ញៀវទស្សនកិច្ច

ក) ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ (សូមមើលខាងក្រោម) បុគ្គលដែលពាក់ព័ន្ធ (បុគ្គលិក អ្នកពាក់ព័ន្ធគម្រោង និងភ្ញៀវទស្សនកិច្ច) គួរតែសម្រាកនៅផ្ទះ ហើយធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ-១៩។ ប្រសិនបើបុគ្គល ដែលពាក់ព័ន្ធបានទាក់ទង ជាមួយអ្នកវិជ្ជមាន នោះក៏ត្រូវតម្រូវអោយធ្វើតេស្តដែរ ។

ក្នុងករណីលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន

ប្រសិនបើបុគ្គលនោះត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ គាត់អាចត្រឡប់ទៅ ទារកដ្ឋាន វិញ បន្ទាប់ពីបានសង្កេត មើលអាការៈរបស់ខ្លួនឯង នៅពេលដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែករយៈពេល 24 ម៉ោង។

ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ឬមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងទាល់តែសោះ គាត់គួរតែដាក់ឱ្យ នៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល ៧ថ្ងៃ និងធ្វើតេស្តម្តងទៀតដើម្បីបញ្ជាក់ថាអវិជ្ជមានមុនពេលត្រលប់មកទារកដ្ឋានវិញ។

ក្នុងករណីលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន

ប្រសិនបើបុគ្គលនោះត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ គាត់ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ជាសះស្បើយ ។ ហើយគេអាចត្រឡប់ទៅទារកដ្ឋានវិញ នៅដែលទទួលបានលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ។

ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ឬមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងទេ គាត់ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែក រហូតដល់ជាសះស្បើយ ។ គាត់អាចត្រលប់មកវិញបានក្នុងរយៈពេល ៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>រោគសញ្ញារួមមាន៖</u> គ្រុនក្តៅ ៣៨អង្សាសេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ ក្អក ឈឺក ឈឺក្បាល ហៀរសំបោរ ឬរោគសញ្ញា ជំងឺផ្តាសាយផ្សេងទៀត។

២.២. ករណីមានជំងឺ កូវីដ-១៩ ក្នុងចំណោមកុមារ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ

នៅពេលចុះឈ្មោះកូនក្នុងទារកដ្ឋាន ឪពុកម្តាយត្រូវយល់ព្រមអនុវត្តតាម និងអនុវត្តតាមច្បាប់ខាងក្រោម៖

ក) ប្រសិនបើកុមារមានវិជ្ជមានកូវីដ-១៩ មាតាបិតាគួរជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រង ហើយមិនគួរនាំកុមារមក ទារកដ្ឋាន លុះត្រាពួកគេជាសះស្បើយ ។ កុមារអាចត្រលប់មកទារកដ្ឋានជាថ្មីម្តងទៀតលុះត្រាតែ ៖

- ពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាទៀតទេ ហើយតេស្តលទ្ធអវិជ្ជមាន ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោងមុនពេលត្រលប់ មកទារកដ្ឋានវិញ។
- ពួកគេអាចត្រលប់មកទារកដ្ឋានវិញ ដោយភ្ជាប់មកជាមួយនូវលិខិតបញ្ជាក់សុខភាពពីគ្រូពេទ្យ ។

ខ) ប្រសិនបើកុមារបានទាក់ទងជាមួយអ្នកវិជ្ជមានកូវីដ-១៩ (កុមារផ្សេងទៀត សមាជិកគ្រួសារ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ) ឬកំពុងបង្ហាញរោគសញ្ញាកូវីដ-១៩ ឪពុកម្តាយគួរតែជូនដំណឹងទៅអ្នកគ្រប់គ្រង ហើយមិនត្រូវនាំកូនរបស់ពួកគេទៅ ទារកដ្ឋាន រហូតដល់ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់អំពីលទ្ធផល។

ប្រសិនបើកុមារមានវិជ្ជមាន សូមយោងទៅលើច្បាប់ខាងលើ។ កុមារអាចត្រលប់មកទារកដ្ឋានវិញ ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង បន្ទាប់ពីលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន។

គ) ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារ ឬឪពុកម្តាយកុមារ មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកវិជ្ជមាន ហើយពួកគេកំពុងបង្ហាញ រោគសញ្ញា ឬវិជ្ជមានចំពោះការធ្វើតេស្តកូវីដ-១៩ ឪពុកម្តាយគួរតែជូនដំណឹងទៅអ្នកគ្រប់គ្រង និងមិនត្រូវនាំកូនរបស់ ពួកគេទៅទារកដ្ឋានឡើយ ។ មាតាបិតាគួរធ្វើតាមវិធានការដែលមានចែងក្នុងផ្នែក ២.១ ។ និង ២.២។ (ខ)

<u>រោគសញ្ញារួមមាន៖</u> គ្រុនក្តៅ ៣៨អង្សាសេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ ក្អក ឈឺក ឈឺក្បាល ហៀរសំបោរ ឬរោគសញ្ញា ជំងឺផ្តាសាយផ្សេងទៀត។

៣. ការណីបិទទារកដ្ឋាន

- ប្រសិនបុគ្គលិកម្នាក់មានភាពវិជ្ជមានកូវីដ-១៩ នោះទារកដ្ឋាននឹងនៅតែបើកចំហ ហើយសមាជិកទាំងអស់ នៃបុគ្គលិក និងកុមារនឹងត្រូវធ្វើតេស្តរហ័សមុនពេលមក បន្ថែមលើវិធានការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព។ ការធ្វើតេស្តកូវីដ-១៩ នឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយទារកដ្ឋាន ។
- រាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកគ្រប់គ្រង គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោល់នៃឃុំនីមួយៗ អង្គការពិភពកុមារ និងអភិវឌ្ឍន៍ *PE&D* នឹងកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍ សមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សា យោបល់ ឬសមាជិកគ្រួសារ របស់កុមារ ដើម្បីផ្តល់ជំនួយ និងធានាថាទារកដ្ឋាននៅតែមានដំណើរការ ទោះបីជាមានបុគ្គលិកម្នាក់អវត្តមានក៏ដោយ។
- ក្នុងករណីអវត្តមានចុងភៅ អ្នកផ្គត់ផ្គង់អាហារអាចនាំយកអាហារដែលបានចម្អិនរួចហើយ។ បុគ្គលិកដែល មានវត្តមាន នៅក្នុងទារកដ្ឋាន នឹងត្រូវកំដៅអាហារ និងអាហារសម្រន់តែប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រសិនបើបុគ្គលិកអវត្តមានលើសពីពីរនាក់ *(ឬច្រើននាក់)* ហើយរកអ្នកជំនួសមិនបាននោះទេ នោះទារកដ្ឋាននឹង ត្រូវបិទរហូតដល់មានតុល្យភាពរវាងមនុស្សធំ និងកុមារ *(មនុស្សធំ ៣នាក់ ធៀបនឹងកុមារ ២៥)*។
- គោលការណ៍នៃការបិទទារកដ្ឋានអាចកែប្រែ អាស្រ័យលើ ចំនួនកុមារដែលចូលមកស្នាក់នៅទារកដ្ឋាន ។

៤. ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ និងវិធានការអនាម័យ

<u>ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ ៖</u>

- នៅពេលអ្នកមើលថែ អ្នកចម្អិន និងភ្ជៀវផ្សេងទៀងមកដល់ទារកដ្ឋាន ពួកគេគួរតែលាងដៃ និងធ្វើតេស្ត សីតុណ្ហភាពជាមុនសិន។
- អ្នកចម្អិន និងអ្នកមើលថែគួរតែសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងទារកដ្ឋាន សម្អាតគ្រប់បន្ទប់ កម្រាលឥដ្ឋ និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទាំងអស់ មុនពេលកុមារមកដល់។

- ឪពុកម្តាយ និងកូនត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍នៅច្រកចូល ទារកដ្ឋាន ដោយអ្នកមើលថែម្នាក់ ដោយរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រជាមួយឪពុកម្តាយ។
- ឪពុកម្តាយ និងកូនៗត្រូវតែលាងដៃជាមួយសាប៊ូនៅកន្លែងលាងដៃខាងក្រៅរបស់ទារកដ្ឋាន
- ឪពុកម្តាយ បុគ្គលិក កុមារ និងភ្ញៀវត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពជាមុនសិន មុនពេលចូលទៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។
- ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ អ្នកមើលថែ អ្នកចម្អិន និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត ត្រូវតែលាងដៃរបស់ខ្លួនឯង និងដៃរបស់កុមារឱ្យបានទៀងទាត់ (ឧទាហរណ៍ដូចជាការប្រើប្រាស់ចម្រៀងលាងដៃ) ជាពិសេសនៅពេលសំខាន់ៗ មួយចំនួនរួមមាន៖
    - នៅពេលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗមកដល់
    - នៅពេលសម្អាតកន្លែងនានារួចរាល់
    - នៅពេលស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ និងកុមារ
    - មុន និងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ
    - ពេលចម្អិនអាហារ
    - ពេលប្តូរកំណាត់កន្ទប
    - ពេលសម្អាតអោយកុមារ
    - បន្ទាប់ពីពេលសកម្មភាពត្រូវបានបញ្ចប់
    - ពេលជម្រាបលាជាមួយឪពុកម្តាយ និងកុមារ
    - ពេលចាកចេញពីទារកដ្ឋាន

វិធានការអនាម័យ

- ទារកដ្ឋានត្រូវតែមានអនាម័យ សម្អាតអោយបានល្អជាប្រចាំជាមួយថ្នាំសំលាប់មេរោគ អាល់កុល និងសាប៊ូបោក ខោអាវ ជាពិសេសផ្ទះបាយ និងបន្ទប់ទឹក។ សាប៊ូគួរតែមានជានិច្ចដើម្បីឱ្យកុមារ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធនានា។
- នៅពេលបើកទារកដ្ឋានអ្នកមើលថែកុមារ អ្នកសម្អាត ក៏ដូចជាអ្នកគ្រប់គ្រងគួរតែធានាថាទារកដ្ឋាន ត្រូវបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃឥដ្ឋ និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទាំងអស់។
- ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងសម្ភារៈគួរត្រូវបានសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ បន្ទប់ទឹកក៏ត្រូវរក្សាឱ្យស្អាតផងដែរ ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

៤. កាចាក់វ៉ាក់សាំង

នៅពេលដែលចុះកិច្ចសន្យាការងារ បុគ្គលិកទាំងអស់គួរតែធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយនឹងកាតវ៉ាក់សាំងរបស់ពួកគេ ។ វាជារឿងសំខាន់ដែលបុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការទាន់ពេលវេលា ដោយផ្អែកលើពិធីសារនៃ ការចាក់ថ្នាំបង្ការថ្នាក់ជាតិ។ បុគ្គលិកអាចទទួលបានសិទ្ធិឈប់សម្រាកមួយថ្ងៃ ដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ដើម្បីចាក់វ៉ាក់សាំង របស់ពួកគេតាមលំដាប់លំដោយ ដោយមានការជូនដំណឹងជាមុន ១ សប្តាហ៍ ទៅកាន់ថ្នាក់លើផ្ទាល់របស់ពួកគេ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ឧបសម្ព័ន្ធ ១២៖របៀបវារៈនៃកិច្ចប្រជុំអាណាព្យាបាល

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន៖ ……..

ភូមិ៖ ……..

ឃុំ៖ ……..

ស្រុក៖ ……..

ខេត្ត៖ ……..

របៀបវារៈកិច្ចប្រជុំអាណាព្យាបាល

I. គោលបំណង

- ដើម្បីទទួលបានមតិយោបល់និងដើម្បីដឹងពីការពេញចិត្តពីឪពុកម្តាយអំពីសេវាទារកដ្ឋានដែលបានផ្តល់ដល់កូនរបស់ពួកគាត់។
- ដើម្បីពិភាក្សាអំពីការម៉ៃគ្រចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយនៅក្នុងទារកដ្ឋាន (សួនច្បារ បង្កើតជារបស់លេង, បុគ្គលិកជំនួស។ ល។)
- ដើម្បីណែនាំពីសម្ភារៈលេង និងសកម្មភាពលេងល្បែងមួយដែលឪពុកម្តាយអាចរៀបចំបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅក្នុងផ្ទះដើម្បី គាំទ្រ ដល់ការអភិវឌ្ឍកូនរបស់ខ្លួន។

II. អ្នកចូលរួម

ភាគីពាក់ព័ន្ធគួរតែចូលរួមកិច្ចប្រជុំអាណាព្យាបាលនៅទារកដ្ឋាន៖

- សមាជិកនៃគណៈគ្រប់គ្រង/គ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន (ឧ. សមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់)
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន
- អាណាព្យាបាល
- អ្នកជាប់ពាក់ព័ន្ធផ្សេង ទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃ (ឧ.ដៃគូអង្គការ ។ល។)

III. របៀបវារៈ

1) ស្វាគមន៍អាណាព្យាបាល

2) ការបង្ហាញគោលបំណងនៃការប្រជុំ
3) សុំឲ្យឪពុកម្តាយបំពេញទម្រង់ការស្ទង់មតិពេញចិត្ត
4) ពិភាក្សាករុមតូច ក្រុមធំ ឬមួយទល់មួយ អំពីការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ និងពីវឌ្ឍនភាពដែលពួកគាត់កត់សម្គាល់ពី ការអភិវឌ្ឍកូនរបស់គាត់
5) បុគ្គលិកទារកដ្ឋានផ្តល់ព័ត៌មានត្រលប់ទៅអាណាព្យាបាលម្នាក់ៗទាក់ទងនឹងទម្លាប់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនៗ
6) កិច្ចពិភាក្សាជាមួយអាណាព្យាបាលដែលចង់ចូលរួមប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត (ឧ. បទបង្ហាញដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន នៃកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើដូចជា សួនច្បារ, ការបង្កើតរបស់លេង, គំនូរជញ្ជាំងៗល។)
7) បុគ្គលិកទារកដ្ឋានបង្ហាញដល់អាណាព្យាបាលអំពីរបៀបប្រើឧបករណ៍លេង និងរៀបចំសកម្មភាពលេងដើម្បីគាំទ្រដល់ការ រៀនសូត្រ និងការអភិវឌ្ឍកុមារនៅតាមផ្ទះអាស្រ័យលើអាយុរបស់កុមារ។

១. ឧទាហរណ៍: បញ្ជីត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន សម្រាប់ភាគីពាក់ព័ន្ធខាងក្រៅដែលត្រួតពិនិត្យគុណភាព

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យតាមជាន
បុគ្គលិកនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន……

អាស័យដ្ឋានទារកដ្ឋាន: ……

កាលបរិច្ឆេទ: ……

ឈ្មោះអ្នកត្រួតពិនិត្យទារកដ្ឋាន: ……

កាលបរិច្ឆេទចុះត្រួតពិនិត្យលើកមុន: ……ឈ្មោះអ្នកត្រួតពិនិត្យ……

ឈ្មោះអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន: ……

ឈ្មោះអ្នកមើលថែកុមារ តេះតះ: ……

ឈ្មោះអ្នកមើលថែទារក: ……

ឈ្មោះចុងភៅនិងអនាម័យ: ……

ចំនួនកុមារនៅក្នុងទារដ្ឋាន : ……

ចំនួនកុមារចុះឈ្មោះនៅក្នុងទារដ្ឋាន : ……

ដើម្បីបំពេញបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ សូមជ្រើសរើសកម្រិតសង្កេត (ជានិច្ចកាល ជាញឹកញាប់ ពេលខ្លះ មិនដែលសោះ) ។ ចុងក្រោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ អ្នកអាចសរសេរបាននៅក្នុងប្រអប់ចុងគេ បង្អស់។

ការត្រួតពិនិត្យបុគ្គល អាចប្រើប្រាស់បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះដើម្បីវាយតម្លៃ និងត្រួតពិនិត្យភាពជាអ្នកដឹកនាំ ការគ្រប់គ្រង និងការអនុវត្តទូទៅរបស់បុគ្គលិក CBCC ដើម្បីធានាបាននូវប្រតិបត្តិការ និងគុណភាពនៃសេវាកម្មរបស់ រកដ្ឋានត្រូវរក្សាអោយបានល្អជានិច្ច។

ល.រ	ចំណុចត្រូវសង្កេត	អ្នកគ្រប់គ្រង	អ្នកថែទាំ ទារក	អ្នកថែទាំកុមារ តេះ តះ	ចុងភៅ	អ្នកសម្អាត	មតិយោបល់	
			ការឆ្លើយតបជាមួយកុមារ និងឥរិយាបទអ្នកថែទាំកុមារ					
1	**ការឆ្លើយតបជាមួយកុមារ:** អ្នកថែទាំមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ទាំងពីរ សម្រាប់កុមារម្នាក់ៗ សម្រាប់ក្រុម និងពេលវេលាពេសេសផ្ទាស់សម្រាប់ម្នាក់ៗ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ				
2	**ការឆ្លើយតបជាមួយកុមារ:** ស្តាប់សំណូមពររបស់កុមារនិងបំពេញតម្រូវការរបស់ពួកគេ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ				

3	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖** អត់ធ្មត់និងអត់ឱនចំពោះកុមារ មិនដែលនិយាយស្តី ឬប្រើអំពើហឹង្សា (ផ្លូវកាយ ពាក្យសំដី ឬផ្លូវភេទ) ប្រឆាំងនឹងពួកគេ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
4	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គ:** អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖ ផ្តល់តម្លៃ និងជានាដល់កុមារ លើកទឹកចិត្តពួកគេ និងញញឹម។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
5	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖** និយាយទៅកាន់កុមារ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
6	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖** មិនត្រូវបង្ខំកុមារឱ្យចូលរួមក្នុង	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	

	សកម្មភាព ញ៉ាំ គេង ជាដើម។	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
7	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖** មិនទុកកុមារចោល ហើយពិនិត្យកុមារដែលកំពុងដេកបានញឹកញាប់ រាងរាល់ ១០នាទីម្តង	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
8	**អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិក៖** មិនប្រើស្មាតហ្វូនរបស់ពួកគេនៅក្នុងកន្លែងរបស់កុមារ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
ការកិច្ចចម្បង និងពេលលេងជាមួយកុមារ							
9	**កិច្ចការសំខាន់ៗ៖** ធ្វើតាមទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ (យ៉ាងហោចណាស់ពេលវេលាសំខាន់ៗ៖ការស្វាគមន៍នៅពេលមកដល់ អាហារសម្រន់ អាហារថ្ងៃត្រង់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			

	គេង អាហារសម្រន់ ការចាកចេញ)						
10	**ពេលលេងជាមួយកុមារ:** អ្នកមើលថែកុមារប្រើគ្រប់ល្បែងទាំងអស់ដើម្បីលេងជាមួយកុមារ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
11	**ការរៀនតាមរយៈការលេង ៖** ធ្វើអន្តរកម្មដោយផ្ទាល់ជាមួយកុមារដើម្បីលេងនៅកម្រិតរបស់ពួកគេហើយចុងក្រោយដោយការពន្យល់អំពីច្បាប់សកម្មភាព និងហ្គេមជាក់លាក់។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
12	**កិច្ចការចម្បង៖** រៀបចំអាហារសម្រន់ និងអាហារពេល ដែលជួយអោយកុមារមានសុខភាពល្អ				❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ		

13	**កិច្ចការចម្បង៖** រៀបចំម៉ោងគេងសម្រាប់កុមារ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
14	**កិច្ចការចម្បង៖** ពិនិត្យអត្តសញ្ញាណឪពុកម្តាយអំឡុងពេលមកទទួលកុមារ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
15	**កិច្ចការចម្បង៖** សម្អាតបន្ទប់ឱ្យបានទៀងទាត់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ		❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
16	**ការសម្អាត៖** អ្នកសម្អាត ត្រូវតែសម្អាតផ្ទៃអបាយ បន្ទប់ទឹកមនុស្សធំ បន្ទប់ទឹកកុមារ តំបន់របស់ទារក និងមន្ទប់សកម្មភាព ត្រូវបានសម្អាត និងអនាម័យ					❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	

17.	**ការសម្អាត៖** ប្រដាប់ក្មេងលេង និង សម្ភារៈត្រូវបានសម្អាតនិងមានអនាម័យជាប្រចាំ					❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
18.	**ការសម្អាត៖** **អ្នកសម្អាត** អនុវត្ត តាមបញ្ជីត្រួតពិនិត្យការសម្អាតនិងអនាម័យ					❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
				ការថែទាំ			
19	**ការថែទាំ:** អ្នកមើលថែកុមារ បីកុមារ បានត្រឹមត្រូវ និងដាក់ខ្លួនគាត់ទៅតាមកម្រិតរបស់កុមារ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
20	**ការថែទាំ៖ យកចិត្តទុកដាក់លើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារ** ហើយផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទប	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ			

	និងសំលៀកបំពាក់ទៀង ទាត់និងសម្អាតកុមារនៅ ពេល ដែលចាំបាច់និងនៅពេល ដែលគេត្រូវការ	❖មិនដែលសោះ	❖មិនដែលសោះ	❖មិនដែលសោះ			
21	**ការថែទាំ៖** យកចិត្ត ទុកដាក់នៅពេលដែល កុមារយំ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
22	**ការថែទាំ៖** ប្រើចលនា ទន់ភ្លន់ និងយឺតៗនៅ ពេលពួកគេ លាងសម្អាត ឬងូតទឹក អោយកុមារ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
23	**ការថែទាំ៖** ប្រើចលនាទន់ភ្លន់ និង យឺតពេលពួកផ្តល់អាហារ ដល់កុមារ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ		
24	**ការថែទាំ៖**	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល			

	ប្រើចលនាទន់ភ្លន់ និងយឺត នៅពេលពួកគេផ្លាស់ប្តូរ សម្លៀកបំពាក់/ក្រណាត់កន្ទប	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
25	**ការថែទាំ៖** អ្នកមើលថែកុមារនិយាយទៅកាន់កុមារ (ពួកគេរៀបរាប់រអំពីសកម្មភាពដែលពួកគេបានធ្វើចំពោះកុមារ) ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
			អនាម័យ				
26	**អនាម័យ៖** លាងដៃនៅពេលសំខាន់ៗ ប្រចាំថ្ងៃ (មុន និងក្រោយ ពេលចម្អិនអាហារ ផ្លាស់ប្តូរ ក្រណាត់កន្ទបកុមារ និងក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
27	**អនាម័យ:** អ្នកមើលថែកុមារត្រូវពិនិត្យមើលភាព	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល	❖ជានិច្ចកាល	

	ស្អាតល្បែងលេង / ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង /ជូបទឹកដោះគោរបស់ទារក និងកែវមុនពេលយកឱ្យ កុមារ។	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
28	**អនាម័យ:** អ្នកមើលថែកុមារស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើគាត់ឈឺ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
29	**អនាម័យ:** ធានាថាកុមារត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញប្រសិនបើគាត់/នាង ឈឺ (អ្នកថែទាំបំពេញ បញ្ជីការទម្រង់ចាកចេញ និងច្បាប់ផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
				កិច្ចការរដ្ឋបាល			
30	**កិច្ចការរដ្ឋបាល:** អ្នកមើលថែកុមារ បំពេញបានទៀងទាត់ និងទាន់ពេល	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	

	វេលានូវកំណត់ត្រា/ទម្រង់ផ្សេងៗ។	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
31	**កិច្ចការរដ្ឋបាល:** អ្នកមើលថែកុមារបានរាយការណ៍រាល់គ្រោះថ្នាក់ / របួសនៅក្នុងរបាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់ និងរាយការណ៍ទៅអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានរបស់ពួកគាត់។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
32	**កិច្ចការរដ្ឋបាល:** អ្នកមើលថែកុមារបានធ្វើរបាយការណ៍ទៀងទាត់ទៅអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានរបស់ពួកគាត់។ (ផ្ទាល់មាត់/សរសេរ)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
				ចំណេះដឹងជាសកល			
33	**ចំណេះដឹងនៃការគ្រប់គ្រងទីធ្លា:** អាចពន្យល់ពីជម្រើសរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រងទីធ្លា។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ			

		❖មិនដែលសោះ	❖មិនដែលសោះ	❖មិនដែលសោះ			
34	**ចំណេះដឹងនៃការគ្រប់គ្រងទីធ្លា៖** មិនមានកំហុសធ្ងន់ធ្ងរក្នុងការគ្រប់គ្រងទីធ្លាទាក់ទងនឹ

37	**ការងារជាក្រុម:** ការសម្រេចចិត្តត្រូវបានធ្វើឡើងស្មើភាពគ្នារវាងអ្នកមើលថែកុមារទាំងអស់។ (ផែនការកាលវិភាគ សកម្មភាព បញ្ហារបស់កុមារ ...)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
38	**ការងារជាក្រុម៖** ចុងភៅ និងអ្នកសម្អាត គាំទ្រអ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកថែទាំក្នុងកិច្ចការរបស់ពួកគេនៅពេលចាំបាច់				❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	
39	**ការងារជាក្រុម៖** អ្នកគ្រប់គ្រង គាំទ្រ ចុងភៅ អ្នកសម្អាត និងអ្នកថែទាំ ក្នុងកិច្ចការរបស់ពួកគេនៅពេលដែលពួកគេត្រូវការ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ					
ការឆ្លើយតបជាមួយឪពុកម្តាយ និងគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់							
40	**ការឆ្លើយតបជាមួយឪពុកម្តាយនិងអ្នកមកសួរសុខ**	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ			

	ទុក្ខ: អ្នកមើលថែកុមារនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយនៅពេលពួកគេដូននិងមកទទួលកូន ។ របស់ពួកគេពីទារកដ្ឋាន។	❖ មិនដែលសោះ	❖ មិនដែលសោះ	❖មិនដែលសោះ			
41	**ការឆ្លើយតបជាមួយឪពុកម្តាយនិងអ្នកមកសួរសុខទុក្ខ:** អ្នកមើលថែកុមារ ពិនិត្យមើលអ្នកចូលមកទារកដ្ឋាន។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
				សុវត្ថិភាព			
42	**សុវត្ថិភាព:** អ្នកមើលថែកុមារមើលការខុសត្រូវលើរបស់របរប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង ឬរបស់របរផ្សេងៗទៀតមុនពេលឱ្យកុមារលេង។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
43	**សុវត្ថិភាព:** អ្នកមើលថែកុមារយកចិត្តទុកដាក់លើទីតាំងរបស់កុមារ (មិនដាក់កុមារនៅកន្លែងដែល	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់			

	អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬដាក់កុមារនៅក្នុងទីកន្លែងដែលកុមារមិនដឹង)។	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
44	**សុវត្ថិភាព:** អ្នកមើលថែកុមារតែងតែយកចិត្តទុកដាក់លើកុមារ ទោះបីជានាងកំពុងធ្វើការងារផ្សេងក៏ដោយ។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ			
45	**សុវត្ថិភាព:** អ្នកមើលថែកុមារយកចិត្តទុកដាក់លើរាល់គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន (សំភារៈមុតស្រួច ភ្លើងអគ្គិសនី ឬបញ្ហាទឹក ផលិតផលសម្អាត នៅផ្ទុតពីដៃកុមារ ទ្វា និងជ្រុង.....)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន							
កិច្ចការរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង							
46	**ការគ្រប់គ្រង៖** អ្នកគ្រប់គ្រងមានទំនាក់ទំនង	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់					

	ប្រចាំថ្ងៃជាមួយអ្នកថែទាំ ចុងភៅ និងអ្នកសម្អាត	❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ					
47	**ការគ្រប់គ្រង៖** អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន គាំទ្រអ្នកថែទាំ ចុងភៅ និងអ្នកសម្អាត (ឧ.ផ្តល់យោបល់ខ្លះៗ ជួបប្រជុំ ឬជួបទល់មុខគ្នា)។ (ពិពណ៌នាអំពីអន្តរកម្ម)	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ					
48	**ការគ្រប់គ្រង:** អ្នកគ្រប់គ្រងទារដ្ឋាន សរសេររបាយការណ៍អំពីអ្នកមើលថែកុមា ចុងភៅនិងអ្នកចំអិន។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ					
49	**ការគ្រប់គ្រង៖** សអ្នកគ្រប់គ្រងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព (ឬគ្រប់គ្រងក្រុម) ជាមួយនឹងកិច្ចការរដ្ឋបាល៖ តាមដានការទូទាត់ទម្រង់ចុះឈ្មោះ ។ល។	❖ជានិច្ចកាល ❖ជាញឹកញាប់ ❖ពេលខ្លះ ❖មិនដែលសោះ					

ញ្ជីត្រួតពិនិត្យតាមជាន
សម្ភារៈនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍

ឈ្មោះទារកដ្ឋាន.....
អាស័យដ្ឋានទារកដ្ឋាន: .....
កាលបរិច្ឆេទចុះត្រួតពិនិត្យ: .....
កាលបរិច្ឆេទចុះត្រួតពិនិត្យលើកមុន: .....
ឈ្មោះអ្នកត្រួតពិនិត្យទារកដ្ឋាន: .....
ឈ្មោះអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន: .....
ឈ្មោះអ្នកមើលថែកុមារ តេះតះ: .....
ឈ្មោះអ្នកមើលថែទារក: .....
ឈ្មោះចុងភៅនិងអនាម័យ: .....
ចំនួនកុមារនៅក្នុងទារដ្ឋាន : .....
ចំនួនកុមារដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុងទារដ្ឋានសរុប: .....

ដើម្បីបំពេញបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ សូមជ្រើសរើសកម្រិតសង្កេត (ជានិច្ចកាល ជាញឹកញាប់ ពេលខ្លះ មិនដែលសោះ) ។ ចុងក្រោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ អ្នកអាច សរសេរបាននៅក្នុងប្រអប់ចុងគេ បង្អស់។
ការត្រួតពិនិត្យបុគ្គល អាចប្រើប្រាស់បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះដើម្បីវាយតម្លៃគុណភាព ស្ថានភាពនៃអគារ/គ្រឿងបរិក្ខារ នៅក្នុងទារកដ្ឋានដើម្បីធានាថាសម្ភារៈ ទាំងអស់ត្រូវបាន ទុកដាក់បានត្រឹមត្រូវដើម្បីរក្សាគុណភាព ការជួសជុលរទារកដ្ឋាន។

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
		សុវត្ថភាព	
1	**សុវត្ថិភាព:** កន្លែងស្តុកទឹកត្រូវបានធានាថាមានសុវត្ថិភាព។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
2	**សុវត្ថិភាព:** កុមារមិនអាចទៅលេងកន្លែងស្តុកទឹកបាននោះទេលុះត្រា តែទឹកសមស្របសម្រាប់កុមារ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
3	**សុវត្ថិភាព:** ខ្សែភ្លើងអគ្គិសនី និងរន្ធដោតភ្លើងអគ្គិសនីត្រូវបានបិទបាំងនិងមិនអាចឱ្យកុមារប៉ះពាល់បាននោះឡើយ។.	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
4	**សុវត្ថិភាព៖** មិនមានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ ឬស្រួចដាក់នៅលើតដ្ឋដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់	

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
		❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
5	**សុវត្ថិភាព:** រាល់របស់របរចាំបាច់សម្រាប់កុមារត្រូវបានធានាថាមានសុវត្ថិភាព (ឧទាហរណ៍ៈ ជ្រុងមូលកម្រិតកុមារ...)។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
6	**សុវត្ថិភាព៖** ទ្វារសំខាន់ៗ (ច្រកចូលផ្ទះបាយ និងច្រកចេញសុវត្ថិភាព) និងទ្វារចូលត្រូវបានបិទ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
		អនាម័យ	
7	**អនាម័យ៖** គ្រប់តំបន់ទាំងអស់គឺស្អាត (រៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ និងសម្អាតនៅពេលថ្ងៃ)។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	

<table>
<tr><th>N°</th><th>ចំណុចត្រូវសង្កេត</th><th>មាត្រដ្ឋាន</th><th colspan="4">មតិយោបល់</th></tr>
<tr><td>8</td><td>ភាពស្អាត: ជំហាននៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យផែនការសំអាតត្រូវបានគោរពអនុវត្ត។

(គូសវង្វង់ជុំវិញពាក្យ "មាន" ប្រសិនបើជំហានត្រូវបានគោរព អនុវត្ត)</td><td colspan="4">
<table>
<tr><th>តំបន់</th><th>ស្អាត</th><th>ធ្វើអនាម័យ</th><th>ភាពញឹកញាប់ និង មតិ</th></tr>
<tr><td>កន្ទេល, ល្បែងលេង, ប្រដាប់ក្មេងលេងជិះ, តុលេងស្អូតស្អាត</td><td colspan="2"></td><td>ប្រចាំសប្តាហ៍ និងពេលកខ្វក់</td></tr>
<tr><td>កំរាលព្រំនិងកន្សែង</td><td></td><td></td><td>សម្អាតកំរាលព្រំ និងកន្សែងរៀងរាល់សប្តាហ៍ ហើយនៅពេលដែលមានស្នាមប្រឡាក់</td></tr>
<tr><td>កៅអី</td><td colspan="2"></td><td>ប្រចាំសប្តាហ៍ និងពេលកខ្វក់</td></tr>
<tr><td>តុកន្លែងផ្ទះបាយ តុ, កុងតាក់ភ្លើង, បង្ហួចទាបៗ, ទ្វារហើយនិង, កន្លែងបើកទ្វាទូ</td><td></td><td></td><td>រៀងរាល់ថ្ងៃ និងពេលកខ្វក់</td></tr>
<tr><td>ខ្នើយ, ស្រោមខ្នើយ, ភួយ និង កម្រាលពូក</td><td></td><td></td><td>បោកគក់ប្រចាំសប្តាហ៍ និងពេលកខ្វក់</td></tr>
<tr><td>ទ្វារនិងធ្នើ</td><td colspan="2"></td><td>សើម-ជូត ប្រចាំខែពេលមានសំណើម</td></tr>
<tr><td>ការ៉ូ (ផ្ទៃការ៉ូ និងផ្ទៃទន់)</td><td></td><td></td><td>សម្អាតកំរាលព្រំ និងកន្សែងរៀងរាល់សប្តាហ៍ ហើយនៅពេលដែលមានស្នាមប្រឡាក់</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន			មតិយោបល់
		ការរៀបចំម្ហូបអាហារ/ សម្ភារះលាងសម្អាត			លាងដៃមុននិងក្រោយពេលប៉ះពាល់ជាមួយម្ហូប អាហារ; ក្នុងពេលរៀបចំអារហានិងក្រោយ ពេលបរិភោគ
		កំប៉ុងទឹកដោះគោ			រៀងរាល់ថ្ងៃ និងពេលកខ្វក់
		បង្ហូច			ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ឬតាមតម្រូវការ
		ផ្លាស់ប្តូរពូកនិងតុ			បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់របស់កុមារម្នាក់ៗ
		ឡាបូលាងដៃ, រ៉ប៊ីនេទឹក តុកែង,កំប៉ុងសាប៊ូ, កូនសោទ្វារ			ជារៀងរាល់ថ្ងៃនៅពេលដែលមានស្នាមប្រឡាក់
		កៅអីបង្គន់,ចានបង្គន់, បូតុងកាច់ទឹកបន្គន់, ឬដៃទ្វារបន្ទប់, កម្រាលឥដ្ឋ			ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬភ្លាមៗ ប្រសិនបើឃើញមានស្នាមប្រឡាក់
		កាកសំណល់,ធុងសម្រាម			ទទេប្រចាំថ្ងៃ និងតាមតម្រូវការ សម្អាតប្រចាំសប្តាហ៍ ឬតាមតម្រូវការ
		ក្រណាត់ ជូត និងសម្អាត			បន្ទាប់ពីប្រើមួយថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ
9	**ភាពស្អាត:** ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងនិងឧបករណ៍ផ្សេងៗគឺស្អាតជានិច្ចជាប្រចាំថ្ងៃ (ប្រសិនបើរបស់ទាំងនេះត្រូវការ)។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ			

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
		បរិយាកាសនៃទារកដ្ឋាន	
10	**បរិយាកាស៖** ចំណាប់អារម្មណ៍ ដំបូងនៃការថែទាំពេលថ្ងៃគឺវិជ្ជមាន (មិនស្រ្តេស គ្មានភាពតានតឹង សំលេងរំខានសមរម្យ)	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
11	**បរិយាកាស៖** មនុស្សនៅក្នុងទារកដ្ឋាន (កុមារ អ្នកថែទាំ...) មានភាពកក់ក្តៅ និងរីករាយ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
12	**ការតុបតែង៖** មានការតុបតែងជាច្រើននៅក្នុង ទារកដ្ឋាន។ មានចំនួនសមរម្យនៃការតុបតែងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន (ការតុបតែងច្រើនពេក ធ្វើអោយមាន ការរំញោចខួរក្បាល កុមារខ្លាំងពេក)	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
13	**ការតុបតែង៖** ការតុបតែងត្រូវបានសម្របតាមអាយុរបស់កុមារ (ពណ៌	❖ ជានិច្ចកាល	

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
	ស្រទន់ គំនូរងាយស្រួល រូបរាងសាមញ្ញ)	❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
		ខ្យល់អាកាស	
14	**ខ្យល់អាកាស៖** ខ្យល់ធម្មជាតិអាចឆ្លងកាត់ទារដ្ឋានបាន	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
		ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង	
15	**ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង ៖** ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង ត្រូវបានគិត និងរចនាដោយមានគោលដៅ និងគោលបំណងជាក់លាក់ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍រួម របស់កុមារ	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
16	**ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង៖** កុមារមិនអាចចូលក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់មនុស្សពេញវ័យបានទេ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ	

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
		❖ មិនដែលសោះ	
17	**ការគ្រប់គ្រងទីកណ្ឌារលេងខាងក្នុង៖** ការរៀបចំផែនការចូលរួមមានការទុក ចន្លោះនិងភាពមើលឃើញឱ្យអ្នកថែទាំ កុមារអាចត្រួតពិនិត្យកុមារបាន។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
18	**ការគ្រប់គ្រងទីកណ្ឌារលេងខាងក្នុង៖** ការរៀបចំផែនការច្រកចេញសុវត្ថិភាព។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
19	**ផែនការចូលរួម:** មិនមានគ្រឿងសង្ហារិម ឬសម្ភារៈផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឱ្យកុមារ មានរបួសនោះទេ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
20	**ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង៖** តំបន់សំខាន់ៗផ្សេងៗគ្នា (បន្ទប់ដេក តំបន់ទារក តំបន់សកម្មភាព	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់	

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
	សម្រាប់ទារកទើបចេះដើរតេះតះ) ត្រូវបានបំបែក។	❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
		ឧបករណ៍	
21	**ស្ថានភាពនៃសម្ភារៈ៖** ពិពណ៌នាអំពីស្ថានភាពទូទៅនៃសម្ភារៈ និងឧបករណ៍គរុកោសល្យ ហើយនិងសម្ភារៈ	**មតិយោបល់**	
22	**ស្ថានភាពនៃសម្ភារៈ៖**សម្ភារៈមួយចំនួនបានខូចខាត (សម្ភារៈគរុកោសល្យ + ឧបករណ៍)។	❖ **ខូច** ❖ **ខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ** ❖ **ខូចខាតបន្តិចបន្តួច** ❖ **រក្សាបានល្អណាស់**	
23	**ការប្តូរសម្ភារៈថ្មី៖** សម្ភារៈមួយចំនួនត្រូវបាន ផ្គាស់ប្តូរថ្មី ចាប់តាំងពីបើកដំណើរការទារកដ្ឋានដំបូង	**មតិយោបល់**	
24	**ការប្តូរសម្ភារៈថ្មី៖** សម្ភារៈខ្លះត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរថ្មី នៅពេលការត្រួតពិនិត្យ ចុងក្រោយ	**មតិយោបល់**	

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
25	**ការកែសំរួល សម្ភារៈគរុកោសល្យ:** ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងខ្លះគួរតែត្រូវដកចេញពីទារកដ្ឋាន (មិនសមស្របតាមអាយុ គ្រោះថ្នាក់ មិនមានប្រយោជន៍)	**មតិយោបល់**	
26	**រាយការណ៍ពីការបែកបាក់ ឬបាត់បង់សម្ភារៈ ៖** អ្នកថែទាំរាយការណ៍ទៅអ្នកគ្រប់គ្រង CBCC រាល់ការបែកបាក់ ការខូចខាត ឬបាត់របស់របរ (ឧបករណ៍ ឬសម្ភារៈគរុកោសល្យ) ។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
	ការរៀបចំឯកសាររដ្ឋបាល		
27	**ការរៀបចំទារកដ្ឋាន:** អ្នកគ្រប់គ្រងរក្សាទុកឯកសារនីមួយៗដោយប្រុងប្រយ័ត្នទាក់ទងនឹងទារកដ្ឋាន (កំណត់ត្រា/ទម្រង់)។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
28	**ការរៀបចំទារកដ្ឋាន:** ឯកសារត្រូវបានចាត់ថ្នាក់យ៉ាងល្អ និងងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរក។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ	

N°	ចំណុចត្រូវសង្កេត	មាត្រដ្ឋាន	មតិយោបល់
		❖ មិនដែលសោះ	
29	**ការរៀបចំកន្លែងថែទាំ៖** ជារួម នីតិវិធីនៃការថែទាំរបស់ទារកដ្ឋានត្រូវបានគោរព អនុវត្ត។	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	
		ផ្សេងទៀត	
30	**សមាមាត្រ:** សមាមាត្រអ្នកមើលថែកុមារគឺត្រូវមានចំនួនដូចតាមសមាមាត្រដែលបានចែងនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ(អ្នកមើលថែម្នាក់ សម្រាប់ទារក 5 នាក់, អ្នកមើលថែពីរនាក់ សម្រាប់ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះ 20 នាក់)	❖ ជានិច្ចកាល ❖ ជាញឹកញាប់ ❖ ពេលខ្លះ ❖ មិនដែលសោះ	

ឧទ្យានសហគមន៍

Community-Based Childcare Centers (CBCC)

គោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ

មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

WORLD BANK GROUP

Planète Enfants & Développement

ផ្នែក ១៖មូលដ្ឋានគ្រឹះ ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច ៦

1. តើវ័យកុមារតូច ជាអ្វី? ៦
2. ការអភិវឌ្ឍផ្នែកទាំង៥ ៦
3. ការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារ ៧
4. កុមារគ្រប់រូប ឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ដូចៗគ្នា ៨
5. តម្រូវការមូលដ្ឋានសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ៨
6. បរិស្ថានជុំវិញនិងការទទួលបានសេវាកម្មប្រកបដោយគុណភាពនឹងជួយការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ១០

ផ្នែក ២៖ ទារកដ្ឋានសហគមន៍និងសេវាកម្ម ១១

1. ទារកដ្ឋានផ្តល់ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលកុមារត្រូវការ ១១
2. ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១១
3. ការដាក់បញ្ចូលការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលកុមារត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ ១២
   - 3.1. ការរៀបចំទារកដ្ឋាន ១៣
   - 3.2. ការស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ និងកុមារប្រចាំថ្ងៃ ១៤
   - 3.3. អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក ១៤
   - 3.4. ការរៀបចំ និងម៉ោងបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ (ក្នុងករណីពាក់ព័ន្ធ នឹង ទារកដ្ឋាន) ១៥
   - 3.5 ការសម្អាតកុមារ ១៦
   - 3.6 ម៉ោងគេងថ្ងៃ ១៦
   - 3.7. អាហារសម្រន់ពេលរសៀល ១៨
   - 3.8. ពេលវេលាជម្រាបលា ១៨
4. ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបគឺជាបេះដូងនៃរាល់សេវាកម្មទាំងអស់ដែលផ្តល់ ជូននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៩
5. សេវាកម្មទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលស្របតាមដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ អាយុ និងលក្ខណៈបុគ្គល ២០

ផ្នែក ៣៖ការការពារកុមារក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ២៣

1. តើការរំលោភបំពានកុមារ ជាអ្វី? ២៣

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

2. គ្មានហេតុផលដោះសារណាមួយឡើយ ចំពោះការរំលោភបំពានកុមារ ២៤
3. ការរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានកុមារនិង ការមិនអើពើ ២៥
ផ្នែក ៤៖ការរៀបចំបរិស្ថានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងអនាម័យក្នុងទារកដ្ឋាន ២៧
1. ការធានាសុវត្ថិភាពរាងកាយគ្រប់ពេលវេលានៅក្នុងទារកដ្ឋាន ២៧
a. បរិវេណក្នុង និងក្រៅអគារ ត្រូវរៀបចំមិនឱ្យមានហានិភ័យបង្កគ្រោះថ្នាក់រាងកាយ ណាមួយឡើយ ២៧
b. ស្តង់ដាអនាម័យ ២៩
c. ហានិភ័យបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយកត្តាផ្សេងៗ ៣០
d. រោគសញ្ញាកុមារស្លាប់ភ្លាមៗ ៣១
e. សញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួនទារក (Shaken Baby Syndrome) ៣២
2. ការផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍ ៣៤
ផ្នែក៥៖ សេវា អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាពនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៣៦
1. សុខភាព ៣៦
1.1 ការធ្វើកិច្ចសហការណ៍ជាមួយមណ្ឌលសុខភាព ៣៦
1.2 ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៣៧
1.3 ករណីកុមារឈឺ នៅទារកដ្ឋាន ៣៧
1.4. គ្រោះថ្នាក់នៅទារកដ្ឋាន ៣៩
2. ទម្លាប់ថែទាំ ៤០
2.1. ការស្លៀកពាក់ ៤០
2.2 ទម្លាប់អនាម័យ ៤១
2.3 ការគេង ៤៩
3. អាហារូបត្ថម្ភ ៥២
3.1. ការណែនាំថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ ៥៣
3.2 អាហារនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៥៦
3.3 ការអនុវត្តការផ្តល់អាហារនៅទាកដ្ឋានសហគមន៍ ៥៨
3.4 ការផ្តល់ទឹក និងភេសជ្ជៈនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៦៣

ចំណុច ៦៖ ឪកាសរៀនសូត្រដ៏ប្រសើរនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៦៥
1. ការរៀនតាមរយៈការលេង គន្លឹះសំខាន់ក្នុងការរៀនសូត្រនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៦៦
2. ប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈជួយជំរុញប្រភេទនៃការលេងផ្សេងៗគ្នា ៦៧
3. តើបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចចូលរួមលេងជាមួយកុមារដោយរបៀបណា? ៦៨
a. ការលេងដោយសេរី (Free play) ៦៩
b. ការលេងដោយមាន ការណែនាំ (Guided Play) ៧០
c. ការលេងដោយមានការដឹកនាំ (Games) ៧២
d. តើទម្រង់នៃការលេងទាំងនេះអាចបញ្ចូលទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានដូចម្តេច? ៧៣
4. ការបង្កើតទីធ្លាក្នុងការលើកកម្ពស់ការលេងដោយសេរី និងការរៀនដោយខ្លួនឯង ៧៥
b. ការរៀបចំប្រដាប់ប្រដាលេង និងគ្រឿងសង្ហារឹម ៧៧
c. ជ្រុងសម្រាប់លេងនៅក្នុងអគារទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៧៨
5. ទីធ្លាខាងក្រៅអគារទារកដ្ឋាន ៧៩
a. ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈជំរុញការលេង និងតំបន់អភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ៧៩
b. ទីធ្លាលេងនៅក្រៅអគារ ៨២
6. មិនមានអេក្រង់នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ទេ ៨២
ចំណុច ៧៖ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ជាបុគ្គលគំរូ ៨៤
1. អ្នកថែទាំ មិនមែនជាគ្រូបង្រៀន ៨៤
2. សេចក្តីណែនាំអំពីឥរិយាបថរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ ៨៤
a. ឥរិយាបថដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រកាន់ខ្ជាប់ ៨៦
b. ឥរិយាបថដែលត្រូវហាមឃាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋាន ៨៧
3. សារៈសំខាន់នៃការថែទាំខ្លួនឯង មុនថែទាំក្រុមការងារ ៨៨
4. ក្រុមការងារដែលមានប្រសិទ្ធភាព ៨៩
a. ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខមាលភាពក្រុមការងារទារកដ្ឋាន ៨៩
b. ការបង្កើតបរិយាកាសប្រកបដោយសន្តិភាពក្នុងទារកដ្ឋានសម្រាប់បុគ្គលិក និងកុមារ ៨៩
ចំណុច ៨៖ ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍ ៩១
1. ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ និងគ្រួសារកុមារ ៩១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

a. រយៈពេលនៃការបន្សុំ ៩២
b. ការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន និងទំនាក់ទំនងប្រចាំថ្ងៃ ៩៨
c. ការជួបប្រជុំជាមួយឪពុកម្តាយ ៩៩
2. ការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសហគមន៍ ៩៩
ឧបសម្ព័ន្ធ ១០១
ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៖ ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ១០១
ឧបសម្ព័ន្ធទី ២ - ដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍន៍ៈទង់ក្រហម ១០៥
៣.១. សម្ភារៈនៅក្នុងទារកដ្ឋាន និងសម្ភារសិក្សាដល់កុមារ ១០៦
៣.២. ការថែទាំសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ១១៨
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤៖ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈ ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយដល់ការ អភិវឌ្ឍន៍កុមារ ទៅតាមកម្រិតអាយុ ១២១
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥៖ គំនិតនៃការលេង និងហ្គេមដែលបានណែនាំតាមអាយុ ១២៤
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦៖ គំនិតនៃការរៀបចំប្រដាប់ប្រដាលេងតាមជ្រុងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ១៣៣
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧៖ ផែនទីធ្លាខាងក្នុងទារកដ្ឋាន (បន្ទប់សកម្មភាព សម្រាប់កុមារតេះតៈ) ជាមួយជ្រុងលេង ១៣៨
ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨៖ របៀបដំឡើងប្រដាប់ក្មេងលេង និងសម្ភារៈនៅជ្រុងផ្សេងៗ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការរៀន លេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព? ១៣៩
ឧបសម្ព័ន្ធ ៩ ៖ គំរូនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកមើលថែកុមារនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៤១
ឧបសម្ព័ន្ធ ១០៖ គំរូនៃកាលវិភាគរបស់បុគ្គលិក ផ្នែកចុងភៅនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៤៤
ឧបសម្ព័ន្ធ ១១ ៖ គំរូនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់បុគ្គលិកផ្នែកអនាម័យនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៤៦
ឧបសម្ព័ន្ធ ១២៖ គំរូនៃទំលាប់ក្នុងការមើលថែកុមារប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ១៤៨

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្នែក ១៖មូលដ្ឋានគ្រឹះ ការអភិវឌ្ឍកុមារតូច

1. តើវ័យកុមារតូច ជាអ្វី?

វ័យកុមារតូច គឺកុមារតូចទាំងអស់ចាប់ពីកកំណើត រហូតដល់អាយុក្រោម ៦ឆ្នាំ ។ វ័យនេះសំដៅលើរយៈពេល ៦ឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត ជារយៈពេលដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជីវិតរបស់បុគ្គល ម្នាក់ៗ។ ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលដ៏សំខាន់ កើតឡើងក្នុងអំឡុងពេល១០០០ថ្ងៃដំបូង ចាប់ពីពេលមាន ផ្ទៃពោះដល់អាយុ ២ឆ្នាំ ។ ៩០%នៃខួរក្បាលរបស់ពួកគេ នឹងមានការអភិវឌ្ឍពេញលេញរហូតដល់ កុមារចាប់ផ្តើមចូលរៀនបឋមសិក្សា ។[1] [2]

ខួរក្បាល អាចចាត់ទុកជាផ្នែកសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងរាងកាយ ។ វាអនុញ្ញាតឱ្យយើងធ្វើចលនា ផ្លាស់ទីមានអារម្មណ៍ និយាយ គិតទុកពីផែនការ ។ល។ ខួរក្បាលដំណើរការព័ត៌មានពីមជ្ឈដ្ឋាន ខាងក្រៅនៃរាងកាយឧទាហរណ៍ អារម្មណ៍ដឹងថាក្តៅ និងត្រជាក់ ក៏ដូចជានៅខាងក្នុងរាងកាយ។ ដោយសារតួនាទីដ៏ចម្បង និងការអភិវឌ្ឍយ៉ាងរហ័សរបស់ខួរក្បាល ទើបគេចាត់ទុកវ័យនេះមាន សារៈសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត ។ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ មានលក្ខណៈពេញលេញក្នុងវ័យ ដំបូងនេះ ។[3]

2. ការអភិវឌ្ឍផ្នែកទាំង៥

ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារបែងចែកជា៥ ឬផ្នែកសំខាន់ៗគឺ ការអភិវឌ្ឍផ្នែករាងកាយ និងសុខភាព ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គម និងអារម្មណ៍ ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសីលធម៌និងវប្បធម៌ ការអភិវឌ្ឍផ្នែកពិចារណា និងការយល់ដឹង និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកភាសា។

- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែករាងកាយនិងសុខភាព** ៖ ជាសមត្ថភាពរបស់កុមារក្នុងការប្រើប្រាស់ រាងកាយទាំងមូល រក្សាសុខភាពឱ្យល្អ និងធ្វើឱ្យមានការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ។ វារួមបញ្ចូលការ លូតលាស់រាងកាយក៏ដូចជាការរៀនចេះជំនាញចលករតូច និងចលករធំ។ ជំនាញចលករធំ ផ្តោតលើការធ្វើចលករធំ និងការប្រើប្រាស់សាច់ដុំធំ។ កុមារប្រើប្រាស់ជើង ដៃ ក្បាល និង ប្រអប់ដៃ ។ល។ ដើម្បីធ្វើចលករធំៗ ដូចជាដើរ លើកសៀវភៅ លោតបំលាស់ទី រមៀលខ្លួន ជាដើម។ ជំនាញចលករតូច ផ្តោតលើចលករតូចៗ និងចលនាដៃដៃល ទាមទារការផ្តោត អារម្មណ៍ច្រើន

[1] Center of the Developing Child, Harvard University (2023) (http://www.developingchild.harvard.edu/)
[2] Zero to three (2023) (www.zerotothree.org)
[3] Black et al. (2016)

ជាងៗ។ ជាធម្មតា កុមារប្រើប្រាស់ផ្នែកសាច់ដុំតូចនៃប្រអប់ដៃ និងម្រាមដៃដើម្បី រៀនទប់លំនឹង ចាប់កាន់វត្ថុតូចៗជាដើម។

- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនិងអារម្មណ៍ ៖** ជាសមត្ថភាពរបស់កុមារក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនងដ៏មានប្រយោជន៍ និង រឹងមាំជាមួយអ្នកដទៃ។ វារាប់បញ្ចូលការអភិវឌ្ឍជំនាញទន់ដូចជាសមត្ថភាពសហការណ៍ចែករំលែកជាដើម។ ទួលបានបទពិសោធន៍បង្ហាញ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់កុមារ ក៏ដូចជាការស្វែងយល់ពី អារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ និងបង្ហាញការយល់ចិត្ត។ ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គមនិងអារម្មណ៍ ជាទូទៅវាមានលក្ខណៈប្រទាក់ក្រឡាគ្នា ដែលអាចចាត់ទុកជាផ្នែកអភិវឌ្ឍតែមួយ។
- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកភាសា៖** ជាសមត្ថភាពក្នុងការនិយាយ និងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។
- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែកពិចារណានិងការយល់ដឹង** ៖រាប់បញ្ចូលការអភិវឌ្ឍផ្នែកបញ្ញា និងច្នៃប្រឌិត។ នៅពេលកុមារមាន ការអភិវឌ្ឍផ្នែកនេះ ពួកគេចាប់ផ្តើមមានសមត្ថភាពចេះគិតពិចារណា សមត្ថភាពក្នុងការចងចាំផ្ទង់អារម្មណ៍ ស្វែងយល់អំពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន បង្ហាញគំនិតច្នៃប្រឌិត យល់ពីចំនួនលេខ ស្វែងរកដំណោះស្រាយនៃបញ្ហា និង ធ្វើការសម្រេចចិត្ត។
- **ការអភិវឌ្ឍផ្នែក**សីលធម៌និងវប្បធម៌ **៖** ជាផ្នែកសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ហើយក៏អាចចាត់ទុកជាការ អភិវឌ្ឍនៃផ្នែកធំៗទាំង៥ខាងលើ។ សមត្ថភាពថែទាំខ្លួនឯង ជាជំនាញ សំខាន់ៗដែលកុមារអាចរៀននៅក្នុងវ័យ កុមារតូច ដូចជាការហ្វឹកហាត់ប្រើបង្គន់អនាម័យ លាងដៃ ដុសសម្អាតធ្មេញ ញុាំអាហារដោយខ្លួនឯង ស្លៀកពាក់ ដោយខ្លួនឯង ជាដើម។

3. ការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារ

កុមារឆ្លងកាត់ការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយគឺពួកគេមានការអភិវឌ្ឍផ្នែកទាំង៥ក្នុងពេលតែមួយ។ ក្នុងន័យនេះ ការអភិវឌ្ឍផ្នែកទាំង៥ គឺសុទ្ធតែមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងសម្រាប់ការលូតលាស់ របស់ កុមារ។ ផ្នែកនីមួយៗ មានទំនាក់ទំនង និងពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក។

ឧទាហរណ៍៖ កុមារម្នាក់អាចចាប់ផ្តើមចេះនិយាយពាក្យខ្លះៗបាន នៅពេលដែលគេអាចចេះក្រោកឈរបាន។ នៅពេលកុមារចេះក្រឡាប់ និងវារ ប្រព័ន្ធសំឡេង (បំពង់ក និងបំពង់សំឡេង) នៅតឿតនៅឡើយ ដែលវាមិនអាចឱ្យ កុមារបញ្ចេញសំឡេងជាពាក្យបាន។ ឧទាហរណ៍មួយទៀត ដើម្បីអាចទៅរៀននៅសាលាបាន កុមារដំបូងត្រូវអភិវឌ្ឍជំនាញ សង្គមមួយចំនួនសិនដូចជា (ចេះ អត់ធ្មត់ ចេះរង់ចាំវេនរបស់ខ្លួនក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍) ទើបពួកគេ អាចអង្គុយរៀន ក្នុងថ្នាក់ និងចេះប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដទៃ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

4. កុមារគ្រប់រូប ឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ដូចៗគ្នា

នៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃការអភិវឌ្ឍ កុមារចាប់រៀនជាលំដាប់ពីសមត្ថភាពមូលដ្ឋានគ្រឹះ ទៅជាចំណេះដឹងស្មុគស្មាញជាងមុន ទៅតាមវ័យលូតលាស់របស់ខ្លួន។ ក្នុងអំឡុងពេលធំលូតលាស់ កុមារចាំបាច់អភិវឌ្ឍន៍ឈានដល់ចំណុចអភិវឌ្ឍន៍ ឬចំណុចអភិវឌ្ឍន៍ផ្សៀងផ្គាត់ផ្នែករាងកាយ ឬ អាកប្បកិរិយា ក្នុងលំដាប់ដូចគ្នានៅពេលវេលាជាក់លាក់តែមួយ (សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធ១ - ចំណុចអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ)។

ឧទាហរណ៍៖ មុនពេលអាចចេះដើរ ទារកចាំបាច់ត្រូវចេះងើបក្បាល ហើយចេះក្រឡាប់ ដើម្បីឱ្យសាច់ដុំខ្នងរបស់ គាត់រឹងមាំអាចចាប់ផ្តើមងើបអង្គុយបាន។ នៅពេលចេះអង្គុយ ពួកគេនឹងរៀន ពីរបៀបក្រោកឈរដោយខ្លួនឯង និងចេះទប់ ខ្លួនមិនឱ្យដួល។ បន្ទាប់មកទៀត ពួកគេនឹងអាចចាប់ ផ្តើមរៀនបោះជំហានដើរដំបូង។ ទារកមិនអាចចាប់ផ្តើមពីគេងនៅ លើកម្រាលភ្លាយទៅជាចេះដើរ បានឡើយ។

ទោះបីជាគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ ត្រូវឆ្លងកាត់គ្រប់ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ដូចគ្នា ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាច អភិវឌ្ឍដល់ដំណាក់កាលនីមួយៗនៅអាយុដូចៗគ្នាឡើយ។ ខណៈដែលចំណុចអភិវឌ្ឍន៍មួយ គាំទ្រចំណុចអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេង ទៀតនៅគ្រប់ផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍ទាំងអស់ ក៏មានគម្លាត ពេលវេលាជាក់លាក់មួយដែលក្នុងអំឡុងពេលនេះ កុមារអាចសម្រេច ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍នោះ។ កុមារចេះដើរតេះតះ អាចចាប់ផ្តើមបោះជំហានដំបូងនៅអាយុ ១២ខែ ខណៈកុមារដទៃអាចចាប់ផ្តើម ចេះដើរនៅអាយុ១៥ខែ។ ករណីនេះ មិនគួរជាក្តីកង្វល់ឡើយ ឱ្យតែកុមារអាចសម្រេចចំណុច អភិវឌ្ឍន៍នៅក្នុង គម្លាតពេលវេលាសាកសម (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ២ ចំណុចអភិវឌ្ឍន៍៖ ទង់ក្រហម)។

5. តម្រូវការមូលដ្ឋានសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

ដើម្បីសម្រេចនូវសក្តានុពលពេញលេញនៃការអភិវឌ្ឍទាំង៥ផ្នែកសំខាន់ដូចមានពន្យល់ខាងលើទាំងកុមារា និង កុមារី ត្រូវការ៖ ១. **សុខភាពល្អ** ២. **អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងចម្រុះ** ៣. **ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប** ៤. **សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព** និង៥. **ឱកាសរៀនទាន់ពេល**។ ទាំងនេះ ត្រូវបានចាត់ទុកជា "តម្រូវការមូលដ្ឋានសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរបស់ កុមារ"។ វាមានទំនាក់ទំនង និងពឹង ផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក និងជាធាតុផ្សំនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលមិនអាចញែក ចេញពីគ្នាបាន ដែលកុមារគ្រប់រូបត្រូវការដើម្បីរស់ និងលូតលាស់។ ការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ បញ្ជាក់ពីតម្រូវការគ្រប់ ជ្រុង

ជ្រោយ ដូចនេះហើយវិធីសាស្ត្រចម្រុះត្រូវអនុវត្ត ដើម្បីឆ្លើយតបតម្រូវការរបស់កុមារ និងជួយឱ្យ ពួកគេ ធំ លូតលាស់។[4]

<u>និយមន័យ</u>[5]

- **សុខភាពល្អ៖** សំដៅលើសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់កុមារ និងអ្នកថែទាំកុមារ។ កុមារ ចាំបាច់ ត្រូវមានសុខភាពល្អ ដើម្បីធំលូតលាស់ និងអាចអភិវឌ្ឍនូវផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៥។ សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកថែទាំកុមារ អាច ជះឥទ្ធិពលដល់សមត្ថភាពផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារ។
- **អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់និងចម្រុះ ៖** សំដៅលើអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ និងមាតា ដូចជា ស្ថាន ភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ម្តាយ ជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់កូនខ្លួនទាំងនៅ អំឡុងពេល មានផ្ទៃ ពោះ និងបំបៅដោះកូនជាដើម។
- **ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប៖** ជាសមត្ថភាពរបស់អ្នកថែទាំក្នុងការកត់សម្គាល់ ស្វែងយល់ និងឆ្លើយតបចំពោះ សញ្ញាផ្សេងៗរបស់កុមារស្របតាមពេលវេលា និងដោយឥរិយាបថសមរម្យ។
- **សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព៖** សំដៅលើមជ្ឈដ្ឋានប្រកបដោយសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ និងគ្រួសាររបស់ ពួកគេ។ រួមបញ្ចូលសុខសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់រាងកាយ ភាពតានតឹងផ្លូវអារម្មណ៍ និងហានិភ័យបញ្ហាបរិស្ថាន ឧទាហរណ៍ ខ្យល់បំពុល ក៏ដូចជាភាពងាយស្រួលក្នុងការទទួលបាន ទឹក និងអាហារមានសុវត្ថិភាព។
- **ឱកាសរៀនទាន់ពេល ៖** សំដៅលើឱកាសសម្រាប់ទារក កុមារតេះតះ និងកុមារតូចបាន ប្រាស្រ័យ ទាក់ទងជាមួយមនុស្ស ទីកន្លែង និងសម្ភារៈអ្វីមួយនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរបស់ខ្លួន។ គ្រប់អន្តរ ទំនាក់ ទំនង (វិជ្ជមានក្តី ឬអវិជ្ជមានក្តី) និងអវត្តមានអន្តរទំនាក់ទំនង សុទ្ធតែរួមចំណែកដល់ការ អភិវឌ្ឍ ខួរក្បាលរបស់កុមារ ហើយវាក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ សម្រាប់ការរៀនសូត្រនៅថ្ងៃអនាគត។

*<u>**គំនូសតាងទី 1:** ក្របខណ្ឌនៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សា</u>*

[4] Nurturing Care for early childhood development (2023) (https://nurturing-care.org/)
[5] *ibid.*

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

6. បរិស្ថានជុំវិញនិងការទទួលបានសេវាកម្មប្រកបដោយគុណភាពនឹងជួយការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

លើសពីតំណពូជ (ហ្សែន) ដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលនីមួយៗមានលក្ខណៈប្លែកផ្សេងៗគ្នា បទពិសោធន៍កុមារភាព និងបរិស្ថានជុំវិញ ក៏សម្រួចការអភិវឌ្ឍ របស់កុមារផងដែរ។ បទពិសោធន៍កុមារភាព និងបរិស្ថានជុំវិញ សម្រួចការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។ បរិស្ថានល្អ និងមានលក្ខណៈ ជំរុញទឹកចិត្ត នឹងជួយជំរុញសមត្ថភាពកុមារក្នុងការអភិវឌ្ឍផ្នែកទាំង៥ ដែលមានសារៈសំខាន់ យ៉ាងខ្លាំងចំពោះការរៀនសូត្រ និងជោគជ័យរបស់ពួកគេនៅថ្ងៃអនាគត ខណៈដែលការមិន ទទួលបានការថែទាំគ្រប់គ្រាន់ និងទុកឱ្យ រស់នៅក្នុងបរិស្ថាន បំពុលពោរពេញដោយភាពតានតឹង ដោយសារការមិន អើពើ រំលោភបំពាន កង្វះអាហារ ខ្វះឱកាសទទួលបានការជំរុញទឹកចិត្ត ។ល។ នឹងជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។[6] [7]

<u>គំនូសតាងទី២៖ ក្របខណ្ឌអេកូឡូស៊ីស្តីពីការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារតូច</u>

មិនត្រឹមតែបរិយាកាសគ្រួសារទេ ដែលជះឥទ្ធិពលលើការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ដូចជាឧទាហរណ៍ ការទទួលបានអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ពេលវេលាមើលអេក្រង់ នៅផ្ទះ ជាដើម ។ វត្តមាន និងគុណភាព សេវាកម្ម ឧទាហរណ៍មណ្ឌលសុខភាព សាលារៀន សេវាការពារ កុមារដែលមានក្នុងសហគមន៍ ក៏ជះឥទ្ធិពលផងដែរ។ ដោយហេតុនេះហើយ ការទទួលបានសេវាកម្ម គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងប្រកបដោយគុណភាពនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលផ្តល់ដោយបុគ្គលិកទទួលបាន ការបណ្តុះបណ្តាលច្បាស់លាស់ និងមានការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអាជ្ញាធរដែនដី នឹងអាចជួយសម្រួច ការ លូតលាស់របស់កុមារក្នុងសហគមន៍ជាវិជ្ជមាន។

[6] Center of the Developing Child, Harvard University (2023) (http://www.developingchild.harvard.edu/)
[7] Black et al. (2016)

ផ្នែក ២៖ ទារកដ្ឋានសហគមន៍និងសេវាកម្ម

ចំណុចទី២នេះ នឹងបង្ហាញពីសេវាកម្មផ្សេងៗដែលផ្តល់ជូននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ គឺដើម្បីជួយឱ្យកុមារនៅ ទារកដ្ឋានលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍយ៉ាងត្រចះត្រចង់។

1. ទារកដ្ឋានផ្តល់ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលកុមារត្រូវការ

គុណភាពនៃការថែទាំដែលផ្តល់នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍មានឥទ្ធិពលលើការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារនៅទារកដ្ឋាន និង សុខុមាលភាពរបស់ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេផងដែរ។ ហេតុនេះហើយ រាល់តម្រូវការ មូលដ្ឋានរបស់កុមារ ត្រូវតែផ្តល់ឱ្យពួកគេ នៅគ្រប់ពេលទាំងអស់ដែលកុមារមានវត្តមាននៅទារកដ្ឋាន។ ក្នុងន័យនេះ រាល់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានទាំងអស់ត្រូវទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់ ថែរក្សាដែលជាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងអស់នៅទារកដ្ឋាន និងឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការដែលកុមារត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍគ្រប់ផ្នែកទាំង៥៖

- សុវត្ថិភាពផ្លូវកាយ និងអារម្មណ៍ និងការការពារកុមារ
- សុខភាព និងទម្លាប់អនាម័យ
- អាហារូបត្ថម្ភ
- ការថែទាំ ប្រកបដោយការឆ្លើយតប
- ឱកាស រៀនទាន់ពេល ជាពិសេសតាមរយៈការលេង

ឯកសារមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះ នឹងពន្យល់អំពីរាល់សេវាកម្មទាំងអស់ ដែលគួរផ្តល់ជូននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ប្រកបដោយគុណភាព និងអំពីឥរិយាបថរបស់អ្នកថែទាំ ត្រូវអនុវត្តក្នុងការផ្តល់ការថែទាំដ៏ល្អសម្រាប់កុមារដែលបានចុះឈ្មោះទទួលសេវានៅទារកដ្ឋាន។

2. ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងកុមារ ត្រូវអនុវត្តសកម្មភាពជាទម្លាប់ ៖ សកម្មភាពទម្លាប់ ដដែលៗខាងក្រោមនេះ មានសារៈសំខាន់ណាស់ទាំងចំពោះបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ឪពុកម្តាយ និងកុមារ។ មនុស្សធំ និងកុមារ អាចនឹងដឹងពីអ្វីដែល កើតឡើងនៅថ្ងៃនីមួយៗ។ សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ជួយឱ្យពួកគេ អាចធ្វើការជាក្រុមបានយ៉ាងងាយស្រួលក្នុងការចាត់ ចែងការងារពីលំដាប់មួយទៅមួយ ហើយពួកគេតែង ចងចាំពីតួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន។ សកម្មភាពទម្លាប់ ក៏ជួយឱ្យឪពុកម្តាយ កុមារមានទំនុកចិត្តចំពោះទារកដ្ឋានដោយសារពួកគេបានដឹងពីអ្វីដែលកូនៗ របស់ខ្លួននឹងធ្វើនៅថ្ងៃ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

នីមួយៗនៅទារកដ្ឋាន។ *(ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩, ១០ និង ១១ សម្រាប់ ឧទាហរណ៍:ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកមើលថែ ចុងភៅនិង អ្នកអនាម័យ នៅក្នុងទារកដ្ឋាន).*

តាមរយៈឆ្លងកាត់ រចនាសម្ព័ន្ធសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដដែលៗ កុមារចាប់ផ្តើមចេះរំពឹងគិតពី ព្រឹត្តការណ៍ដែលកើតឡើង នៅពេលពួកគេមានអាយុចាប់ពី ៩ ដល់១២ខែ ឧទាហរណ៍៖ ចូលគេងថ្ងៃបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់រួច ដោយការដឹងពីអ្វី ដែលនឹងកើតឡើងបន្ទាប់ ជួយឱ្យកុមារអាចត្រៀម ខ្លួនប្តូរទៅធ្វើសកម្មភាពផ្សេង ដោយមិនសូវមានការតានតឹងចិត្ត។ លើសពីនេះទៅទៀត ការអនុវត្ត ដដែលៗ **គឺជាគន្លឹះក្នុងការរៀនសូត្ររបស់កុមារ**។ ការធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃសាមញ្ញៗ ដូចជាលាងដៃ កាន់ស្លាបព្រាញ៉ាំបាយ ចូលគេងថ្ងៃនៅកន្លែងជាក់លាក់របស់ខ្លួន រៀនចូលបន្ទប់ទឹក ធ្វើឱ្យកុមារ កុមារីតូចៗ នឹងរៀនចេះពីបំណិនជីវិតដ៏មានសារៈសំខាន់នេះ។

នៅចន្លោះអាយុពី ២ ដល់ **៣ឆ្នាំ កុមារនឹងចាប់ផ្តើមចេះធ្វើសកម្មភាពទម្លាប់សាមញ្ញៗដោយខ្លួនឯង**។ ឧទាហរណ៍៖ កុមារចេះស្គាល់ពេលណាត្រូវទៅញ៉ាំអាហារ និងជួយបុគ្គលិកទារកដ្ឋានរៀបចំតុ **ឬ** ចេះស្គាល់កន្លែងគេងរបស់ខ្លួន។

3. ការដាក់បញ្ចូលការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលកុមារត្រូវការដើម្បីលូតលាស់

ថ្ងៃនីមួយៗនៅទារកដ្ឋាន នឹងត្រូវបែងចែកជាព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ផ្សេងៗ ដូចជាការរៀបចំបើកទារកដ្ឋាន ការស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ និងកុមារ អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក ម៉ោងអាហារថ្ងៃត្រង់ គេងថ្ងៃ អាហារសម្រន់ពេលរសៀល និង ម៉ោងជម្រាបលា។ នៅចន្លោះសកម្មភាពសំខាន់ៗនៃថ្ងៃនីមួយៗ កុមារនាំគ្នាលេង ហើយអ្នកថែទាំនៅចាំផ្តល់ការថែទាំដូចជា៖ ជួយប្តូរខោទឹកនោម សម្អាតកុមារ ជួយកុមារលាងដៃ បង្រៀនកុមារតេះតះអោយចេះប្រើបន្ទប់ទឹក ។ល។ លើសពីនេះទៀត ពួកគេ នឹងទទួល ឱកាសរៀនសូត្រតាមរយៈការលេង (សូមមើលចំណុចស្តីអំពីឱកាសរៀនសូត្រដំបូងនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍)។ *(ឧបសម្ព័ន្ធទី១២ ឧទាហរណ៍ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន)*

តារាង១៖ *ឧទាហរណ៍សកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃនៅទារកដ្ឋានចាប់ពីម៉ោងបើក 6:30ព្រឹក ដល់ 4:30ល្ងាច*

ពេលវេលា	សកម្មភាព
៦:៣០ - ៧:០០	ការស្វាគមន៍
៧:០០ - ៨:៣០	ម៉ោងលេង

៨៖៣០ - ៩៖០០	អាហារសម្រន់
៩៖០០ - ១១៖០០	ម៉ោងលេង
១១៖០០ - ១២៖០០	អាហារថ្ងៃត្រង់
១២៖០០ - ២៖០០	គេងថ្ងៃ
២៖០០ - ២៖៣០	ម៉ោងលេង
២៖៣០ - ៣៖០០	អាហារសម្រន់
៣៖០០ - ៤៖០០	ម៉ោងលេង
៤៖០០ - ៤៖៣០	មកទទួល និងជម្រាបលា

គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់នៃថ្ងៃនីមួយៗ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវជានាសុវត្ថិភាពរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់កុមារា និងកុមារី ដើម្បីប្រាកដថា ពួកគេមានសុវត្ថិភាពពីគ្រប់ហានិភ័យ និងការរំលោភបំពាននានា។ ទោះសកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវតែអនុវត្តតាម ប៉ុន្តែកាលវិភាគនេះ អាចបត់បែន និងសម្របតាមតម្រូវការជាក់ស្តែង របស់កុមារនីមួយៗ។ ប្រសិនបើមានកុមារម្នាក់ចង់គេងថ្ងៃ នៅម៉ោង ១០៖០០ព្រឹក ដោយសារគាត់អស់កម្លាំង បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរនាំគាត់ទៅគេងនៅ កន្លែងសម្រាករបស់គាត់។ ហើយកុមារដដែល ក៏នៅតែអាចគេងថ្ងៃម្តងទៀតបន្ទាប់ពី ញុំាអាហារថ្ងៃត្រង់ហើយ ប្រសិនជាគាត់ចង់ ឬគាត់អាចលេង ខណៈកុមារដទៃទៀតគេងថ្ងៃ។ ប្រសិនបើមានកុមារ ម្នាក់មិនចង់ញុំាអាហារពេលកុមារដទៃកំពុងញុំា អ្នកថែទាំមិនគួរបង្ខំគាត់ឱ្យញុំាឡើយ ហើយគួរទុកឱ្យគាត់ញុំាអាហារនៅពេលក្រោយ។

3.1. ការរៀបចំទារកដ្ឋាន

ដោយផ្អែកតាមវេនដែលមានការព្រមព្រៀងជាមុន(មានការព្រមព្រៀងជាមុននៅក្នុងក្រុម ការងារ និងទទួលបានការ អនុម័តដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន) បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ០២នាក់ គួរមកដល់យ៉ាងតិច២០នាទី មុនម៉ោងបើកទារកដ្ឋាន ដើម្បីធ្វើការសម្អាតគ្រប់ផ្នែកនៃទារកដ្ឋាន និងរៀបចំសម្ភារៈលេងដាក់នៅតាមជ្រុងលេងនានា និងដើម្បីប្រាកដថា ទារកដ្ឋានទាំងមូលមានសុវត្ថិភាពផុតពី គ្រោះ

ថ្នាក់ និងហានិភ័យកុមារ បុគ្គលិក និងសម្រាប់គ្រួសារ (សូមមើល ចំណុចទី៤ - សៀវភៅណែនាំប្រតិបត្តិនៃ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិទារកដ្ឋាន)។

3.2. ការស្វាគមន៍ឪពុកម្តាយ និងកុមារប្រចាំថ្ងៃ

នៅពេលកុមារមកដល់ទារកដ្ឋាន អ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកថែទាំ គួរចំណាយពេលមកទទួលស្វាគមន៍ការមកដល់ របស់កុមារនីមួយៗ និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ វាជាពេលវេលាដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតចំពោះឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ បានផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មានផ្សេងៗជាមួយគ្នា ឪពុកម្តាយកុមារតែងទទួលការលើកទឹកចិត្តឱ្យ ចូលមើលបន្ទប់សកម្មភាពជាមួយកូនរបស់គាត់ និងចំណាយពេលខ្លះពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំ មុនពួកគាត់ចាកចេញទៅធ្វើការ។

ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន៖

- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទុកពេលវេលា និងឱកាសខ្លះដល់ឪពុកម្តាយកុមារ និយាយលាកូនរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាឱ្យកូនរបស់ខ្លួនប្រាកដថា ពួកគេនឹងមកទទួលខ្លួនវិញ។ ទង្វើបែបនេះ នឹងជួយឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅក្នុងចិត្តពេញមួយថ្ងៃ ដោយសារពួកគាត់បានដឹងប្រាកដថាអ្នកថែទាំបង្គោលរបស់ខ្លួន នឹងត្រលប់មកទទួលពួកគេវិញ។
- នៅពេលដែលឪពុកម្តាយប្រាប់ថា ពួកគេនឹងចេញទៅហើយ ដាច់ខាតពួកគេត្រូវតែចេញឱ្យផុតពីបន្ទប់ ក៏ដូចជាពីទារកដ្ឋាន។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយនៅតែបន្តមកវិញ បន្ទាប់ពីនិយាយលាហើយ ខណៈខ្លួននៅតែបន្តនៅក្នុង បន្ទប់កុមារនឹងចាប់ផ្តើមគិតថា ឪពុកឬម្តាយរបស់ខ្លួន មិនប្រាកដ១០០%ថា បានចាកចេញពីទារកដ្ឋានឡើយ។ ទង្វើបែបនេះ នឹងធ្វើឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួលក្នុងការនៅទារកដ្ឋាន ដោយគ្មានវត្តមានរបស់ ឪពុកម្តាយខ្លួន។

3.3. អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក

អាហារសម្រន់ដែលអំណោយផលដល់សុខភាព និងស្របតាមអាយុរបស់កុមារ ត្រូវបានរៀបចំថ្មីៗ ស្រស់ៗ សម្រាប់ឱ្យកុមារញ៉ាំ។ កុមារអាចចូលរួមញ៉ាំអាហារនេះបាន នៅកន្លែងញ៉ាំអាហារ (ក្បែរផ្ទះបាយ)។

ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

- *ត្រូវប្រាកដថា មិនបង្ខំកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារសម្រន់ ប្រសិនកុមារមិនឃ្លាន*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- *ប្រសិនបើកុមារយ្លានមុនម៉ោងបរិភោគអាហារសម្រន់ ជាការប្រសើរគួរតែផ្តល់តាមតម្រូវការរបស់កុមារភ្លាមៗ ជាជាងទុកឱ្យកុមាររង់ចាំរហូតដល់ម៉ោងអាហារសម្រន់។*

3.4. <u>ការរៀបចំ និងម៉ោងបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ (ក្នុងករណីពាក់ព័ន្ធ នឹង ទារកដ្ឋាន)</u>

អាហារថ្មីស្រស់ និងមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ត្រូវរៀបចំ ឬកំដៅជាប្រចាំថ្ងៃ ដោយចុងភៅរបស់ទារកដ្ឋានដែលទទួល បានការបណ្តុះបណ្តាល (សូមមើលផ្នែកសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភ)។ អាហារត្រូវរៀបចំផ្តល់ឱ្យ កុមារនៅបន្ទប់ធំរបស់ទារកដ្ឋាន ឬបន្ទប់សកម្មភាព ក្បែរផ្ទះបាយ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី វាក៏អាចរៀបចំខុសពីកន្លែងនេះ ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់អគារទារកដ្ឋាន។

ជាទូទៅបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន រៀបចំតុ និងកៅអីដែលសក្តិសមនឹងអាយុរបស់កុមារ (រើសម្ភារៈលេងចេញ ហើយយកទៅទុកដាក់នៅទីកន្លែងត្រឹមត្រូវវិញ សម្អាតតុ និងរៀបចំចានសម្រាប់កុមារ ញុាំអាហារ)។

<u>ជំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន</u>

- *កុមារធំ អាចញុាំអាហារជុំជាមួយគ្នា និងដោយខ្លួនឯងបានៈ អ្នកថែទាំនៅមើលពួកគេ និងចាំជួយពេលពួកគេញុាំអាហារ ជុំគ្នាជាក្រុមតូចៗ។*
- *កុមារចេះដើរតេះតះ ប្រហែលត្រូវការឱ្យអ្នកថែទាំនៅជួយបញ្ចុកអាហារ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី អ្នកថែទាំអាចឱ្យកុមារតេះតះ កាន់ស្លាបព្រាទី២ ដែលទង្វើនេះនឹងជួយឱ្យកុមារចេះស្គាល់វត្ថុ និងមានការអភិវឌ្ឍសាច់ដុំប្រអប់ដៃរបស់ពួកគេ។*
- *ហាមឃាត់ជាដាច់ខាតនៅគ្រប់ពេលទាំងអស់ ចំពោះការមើលទូរស័ព្ទ និងអេក្រង់ផ្សេងៗ ដោយកុមារក្តី ឬមនុស្សធំ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្តី ។ វារឹតតែចាំបាច់ក្នុងអំឡុងពេលញុាំអាហារ ដែលជា ពេលវេលាទាំងកុមារ និងអ្នកថែទាំ គួរផ្តោតអារម្មណ៍១០០%លើការញុាំអាហារ។*
- *បើកុមារមិនចង់ មិនត្រូវបង្ខំកុមារឱ្យភ្លក់អាហារជាដាច់ខាត។ ហើយក៏មិនត្រូវបង្ខំឱ្យកុមារញុាំ ឬបង្ហើយអាហាររបស់ ពួកគេដែរ។ ប្រសិនបើកុមារមិនយ្លាន ពួកគេអាចញុាំនៅពេលក្រោយបាន។*

ទារក (0 ដល់៦ខែ) ត្រូវបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ និងកុមារដែលត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម (៦ដល់១២ខែ) នឹងមិនចាំបាច់អនុវត្តតាមទម្លាប់ញុាំអាហារប្រចាំថ្ងៃនេះឡើយ ដោយពួកគេត្រូវញុាំអាហារច្រើនដងជាងធម្មតាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ។ ទារក គួរបំបៅដោះ ឬផ្តល់អាហារនៅគ្រប់ពេល

ពួកគេឃ្លាន។ មុនពេលញុាំអាហារ ខោទឹកនោមរបស់កុមារ គួរត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ។ កុមារចាប់ពីអាយុ ១២ខែ អាចចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមតារាងកាលវិភាគ ញុាំអាហារ ប្រចាំថ្ងៃបាន។

3.5 ការសម្អាតកុមារ

ការសម្អាតកុមារជាប្រចាំត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើ ២សកម្មភាព គឺសម្រាប់ម៉ោងអាហារថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោងគេង ។ ម៉ោងអាហារថ្ងៃត្រង់ ត្រូវបានបែងចែកជា ២ដំណាក់កាល មុន និងក្រោយ ។ មុនអាហារថ្ងៃត្រង់ អ្នកថែទាំគួរប្រាកដថា កុមារបានសម្អាតស្អាតបាត និងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បី ញុាំអាហារ៖ រាប់បញ្ចូលទាំងការប្តូរខោទឹកនោមប្រសិនចាំបាច់ លាងដៃ សម្អាតមាត់ និងបានពាក់ អៀម ញុាំអាហាររួចរាល់។

បន្ទាប់ពីញុាំអាហារថ្ងៃត្រង់រួច កុមារគួរជួយឱ្យបានសម្អាតម្តងទៀត ដើម្បីត្រៀមខ្លួនលេងដោយ ស្ងៀម ស្ងាត់ ឬ ចូលគេងថ្ងៃ៖ មានដូចជាដោះអៀមញុាំអាហារចេញ លាងសម្អាតមាត់ និងលាងសម្អាត ដៃជាដើម ។

មុនពេលចូលគេងថ្ងៃ ឬទម្រេតខ្លួនសម្រាកខ្លះ អ្នកថែទាំ គួរពិនិត្យមើលខោទឹកនោមរបស់កុមារ និងត្រូវផ្លាស់ប្តូរថ្មីបើចាំបាច់។ សម្រាប់កុមារធំ អ្នកថែទាំគួរជំរុញពួកគេឱ្យទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលចូល គេងថ្ងៃ។

កុមារទាំងអស់គួរសម្អាត មុនម៉ោងគេងថ្ងៃ៖ អ្នកថែទាំ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យជួយកុមារ ងូតទឹក សម្អាតកាយ មុនពេលពួកគេចូលគេង។ លើសពីនេះទៀត កុមារគួរស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ស្រាលស្តើង និងមានផាសុកភាពមុនពេល ចូលគេង។

3.6 ម៉ោងគេងថ្ងៃ

ម៉ោងគេងពេលថ្ងៃ ត្រូវបានកំណត់ចាប់ពីពេលថ្ងៃត្រង់ រហូតម៉ោង២រសៀល។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី ម៉ោងគេង សម្រាប់កុមារនីមួយៗ ក៏មិនអាចទៀងទាត់គ្រប់ពេលដែរ។ ជាក់ស្តែងរយៈពេលគេងដែលកុមារម្នាក់ៗត្រូវការ ខុសគ្នាពី កុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត។ វាអាស្រ័យលើអាយុរបស់កុមារ កម្រិត នៃការអស់កម្លាំង និងកត្តាផ្សេងៗដូចជា ពួកគេឈឺ ភាពសកម្មខ្លាំងនៅពេលថ្ងៃ គុណភាពនៃការ គេងនៅយប់មុន ។ល។ កុមារនីមួយៗ មានគំរូនៃការគេងរៀងៗខ្លួន កុមារខ្លះ ត្រូវការគេងច្រើនជាង កុមារផ្សេងទៀត។ ដូច្នេះហើយ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវធ្វើការឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការជាក់ស្តែងរបស់ កុមារនីមួយៗ ហើយក៏ត្រូវបត់បែនតាមទម្លាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនៅទារកដ្ឋានដែរ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>ឧទាហរណ៍ៈ</u>

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួររៀបចំឱ្យកុមារគេង ពេលឃើញកុមារណាម្នាក់មានសញ្ញាអស់កម្លាំង ទោះមិនទាន់ដល់ម៉ោងគេងថ្ងៃក៏ដោយ ឬទុកឱ្យកុមារតេះតះ នៅគេងត្រង់កន្លែងដែលគាត់កំពុងងងុយ។
- ផ្ទុយទៅវិញអ្នកថែទាំ គប្បីមិនត្រូវបង្ខំកុមារឱ្យចូលគេងឡើយ បើកុមារមិនចង់។
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរបន្តឱ្យកុមារគេង ទោះកុមារដទៃទៀតភ្ញាក់ហើយក៏ដោយ។

សរុបមក ទម្លាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវតែបត់បែន ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការក្នុងការគេងរបស់កុមារ។

ក្នុងអំឡុងពេលគេង កុមារគួរគប្បីចែកឱ្យនៅដាច់ពីគ្នាទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ។ ទារកតូចៗ គួរឱ្យនៅបន្ទប់ សម្រាប់ទារក និងនៅចាំមើលដោយអ្នកថែទាំម្នាក់ ដែលទទួលបន្ទុកមើលថែទារក។ ដោយឡែកកុមារតេះតះត្រូវគេងនៅ បន្ទប់គេងថ្ងៃ និងក្រោមការថែទាំយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ដោយ អ្នកថែទាំម្នាក់ទៀតដែលទទួលបន្ទុកមើលថែ កុមារតេះតះ។ ទាំងទារក និងកុមារតេះតះ ត្រូវគេង លើពូកដែលមានកម្រាល និងភួយដែលបានបែងចែកឱ្យ កុមារនីមួយៗ មានពូក សម្រាប់ខ្លួនរៀងៗខ្លួន និងគួរតែគេងលើកម្រាលពូកនោះ។ កម្រាលពូករបស់ពួកគេ គួររក្សានៅកន្លែងដដែលនៅក្នុង បន្ទប់ គេងរបស់ទារកដ្ឋាន ។

<u>ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន</u>

- *កុមារតេះតះអាយុចាប់ពី៣០ខែ គួរឱ្យចាប់ផ្តើមកើយខ្នើយ។ ដោយផ្អែកលើកត្តាសុវត្ថិភាព កុមារអាយុក្រោម ២ឆ្នាំកន្លះ គួរឱ្យគេងដោយមិនមានខ្នើយឡើយ។ តាមពិតខ្នើយ អាចធ្វើឱ្យថប់ដង្ហើម ឬមានភាពតានតឹងនៅក និងក្បាលរបស់កុមារ (ករបស់កុមារនៅមិនទាន់រឹងគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយ)។*
- *កុមារតេះតះ និងទារក អាចគេងដោយដណ្តប់ភួយស្រាល ប៉ុន្តែជាច់ខាតត្រូវដណ្តប់ត្រឹមត្រកៀក ចុះក្រោម។*
- *ហាមដាក់ភួយ កន្សែង ខ្នើយ ។ល។ គ្របកៀកផ្នែកក្បាលរបស់កុមារជាពិសេសទារក ដើម្បីចៀសវាងការបង្ក ឱ្យកុមារពិបាកដកដង្ហើម។*

- *ត្រូវធ្វើការពិនិត្យកុមារកំពុងគេង ជារៀងរាល់១០នាទីម្តង ជាពិសេសចំពោះកុមារអាយុក្រោម១៨ខែ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យកើតមានសញ្ញានៃការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់កុមារ។ (សូមមើលចំណុចទី៥ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិ ទារកដ្ឋាន)*
- *ភួយ ស្រោមខ្នើយ និង កម្រាលពូក ត្រូវបានសម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់រៀងរាល់សប្តាហ៍ ឬនៅពេលវាប្រឡាក់។ កុមារគួរតែគេងលើពូកដែលមានកម្រាល និងភួយស្អាតជានិច្ច។*

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

បន្ទាប់ពីម៉ោងគេងថ្ងៃ អ្នកថែទាំកុមារ គប្បីប្តូរខោទឹកនោមឱ្យកុមារ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារធំៗ ទៅបន្ទប់ទឹក។ ប្រសិនចាំបាច់ គួរងូតទឹកឱ្យកុមារ។

3.7. អាហារសម្រន់ពេលរសៀល

អាហារសម្រន់អំណោយផលល្អដល់សុខភាព និងស្របតាមអាយុកុមារ តែងត្រូវរៀបចំថ្មីស្រស់ និងឱ្យកុមារ បរិភោគនៅពេលរសៀល។ អាហារសម្រន់ទាំងនេះ ខុសគ្នាពីអាហារសម្រន់ពេលព្រឹក (*សូមមើលចំណុចទី៥ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។ កុមារអាចញ៉ាំនៅកន្លែងបរិភោគអាហារ (ក្បែរផ្ទះបាយ)។

ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

- *ត្រូវប្រាកដថា មិនបង្ខំឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារសម្រន់ ប្រសិនបើកុមារមិនឃ្លាន។*
- *ប្រសិនបើកុមារឃ្លានមុនម៉ោងញ៉ាំអាហារសម្រន់ចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំត្រូវឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរបស់កុមារឱ្យបានភ្លាមៗ ជាជាងទុកឱ្យកុមារចាំរហូតដល់ម៉ោងអាហារសម្រន់។*

3.8. ពេលវេលាជម្រាបលា

អ្នកថែទាំគួរត្រៀមឱ្យមតិយោបល់ និងព័ត៌មានខ្លះៗអំពីកុមារ ដើម្បីចែករំលែកដល់ឪពុកម្តាយរបស់កុមារ តាមរយៈការសង្កេតលើកុមារពេញមួយថ្ងៃនៅទារកដ្ឋាន។ ការសង្កេតទាំងនោះ គួរសរសេរកត់ចំណាំទុកនៅពេលមើលថែកុមារ ដើម្បីតាមដានព័ត៌មានសំខាន់ និងដំណើរវិវត្តន៍របស់កុមារ នីមួយៗ។

ព័ត៌មានដែលត្រូវចែករំលែកឱ្យឪពុកម្តាយគួររួមមាន៖ កុមារចូលចិត្តលេងប្រដាប់លេង ឬ សម្ភារៈមួយណា កុមារគេងគេងម្តងរយៈពេលប៉ុន្មាន កុមារញ៉ាំអ្វី កុមាររៀនអ្វី ការសង្កេតផ្សេងៗលើ ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ អាកប្បកិរិយាកុមារ ឧទាហរណ៍៖ ការបារម្ភអំពីកុមារមិននិយាយស្តី កុមារតេះតះដល់ពេលត្រូវឈប់ប្រើខោទឹកនោម ទារកចាប់ផ្តើមចេះ វារ និងអន្តរទំនាក់ទំនងនានា ជាមួយកុមារ ដ

ទៃ។ល។ ដើម្បីសម្រួលឱ្យមានការពិភាក្សានេះ ឪពុកម្តាយ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ឱ្យចូលយកកុមារ ដល់បន្ទប់សកម្មភាព។ ឪពុកម្តាយ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យអង្គុយលើកម្រាលឥដ្ឋ ឱ្យស្មើនឹងកុមារដែរ ហើយចៀសវាងការធ្វើចលនាចុះឡើងទៅកុមារដទៃច្រើនពេក។

ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំកំពុងពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្តាយ កុមារដទៃទៀតត្រូវស្ថិតក្រោមការឃ្លាំមើលដោយអ្នកថែទាំផ្សេងទៀត និងចូលរួមការលេងដោយសេរីផ្សេងៗ (*សូមមើលចំណុចទី៦ មគ្គទេសក៍ប្រតិបត្តិទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។ ប្រសិនបើមានឪពុកម្តាយ ត្រូវការការពិភក្សាជាមួយ អ្នកគ្រប់គ្រង ឪពុកម្តាយគប្បីទៅជួបពិភាក្សានៅបន្ទប់ របស់អ្នកគ្រប់គ្រង និងចៀសវាងការពិភាក្សា នៅមុខបុគ្គលិក ឪពុកម្តាយ និងកុមារដទៃទៀត។

4. ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបគឺជាបេះដូងនៃរាល់សេវាកម្មទាំងអស់ដែលផ្តល់ ជូននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

ការថែទាំប្រកបដោយការ **ឆ្លើយតប** មានអត្ថប្រយោជន៍ណាស់ចំពោះកុមារ ដោយសារវាជាការបញ្ជូនសារប្រាប់ដល់កុមារថាពួកគេមានសារៈសំខាន់ តម្រូវការរបស់ពួកគេគួរត្រូវបំពេញ ក៏ដូចជាបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងចំណូលចិត្តពិសេស ដោយឡែករបស់ពួកគេគួរត្រូវបានគោរព។ ប្រសិនបើមានអ្នកថែទាំណាម្នាក់ **ដូចជាឪពុកម្តាយអាណាព្យាបាល ឬអ្នកបីបាច់ផ្សេងទៀត ដូចជាបុគ្គលិក ទារកដ្ឋានជាដើម បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកុមារ និងឆ្លើយតបចំពោះកុមារជាប្រចាំ កុមារនោះ នឹងមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងទទួលបានការគាំទ្រ។** ការមានអារម្មណ៍ផ្សារភ្ជាប់ពោរពេញដោយ សុវត្ថិភាព ឬអាចហៅម្យ៉ាងទៀតថាទំនាក់ទំនងដ៏កក់ក្តៅ និងពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត ជាមួយ អ្នកថែទាំជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែងលើកុមារ ដែលអាចបន្តរហូតកុមារក្លាយជា មនុស្សធំពេញវ័យ។ ទារកដែលតែងមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាព ជានិច្ចជាកាលតែងមានទំនោរ មិនសូវមានអារម្មណ៍តានតឹង ដោយសារពួកគេដឹងច្បាស់ថា តម្រូវការរបស់ខ្លួននឹងត្រូវបានបំពេញ មនុស្សដែលគេទុកចិត្ត តែងនៅ ជាមួយការពារខ្លួន ចាំផ្តល់អារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ ដល់ខ្លួន។ ពីមួយពេលទៅមួយពេល កុមារតេះតះដែលមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងសុវត្ថិភាព នឹងមាន ទំនោរចង់ដឹងចង់ស្គាល់រៀនសូត្រ និងអភិវឌ្ឍមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃគ្រប់ផ្នែកទាំង៥ នៃការអភិវឌ្ឍ។

ការថែទាំប្រកបដោយការ**ឆ្លើយតប** សំដៅលើសមត្ថភាពរបស់អ្នកថែទាំក្នុងការ **១) កត់សម្គាល់ ២) យល់ដឹង និង៣) ឆ្លើយតប**ទៅនឹងតម្រូវ និងសញ្ញាណឱ្យទាន់ពេលវេលា ត្រូវចំណុចប្រកបដោយ

ភាពកក់ក្តៅ និងសមស្រប។[8]

មិនមែនត្រឹមតែជាការថែទាំដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការដើម្បីរស់រានមានជីវិត និងអភិវឌ្ឍប៉ុណ្ណោះទេ។ ការថែទាំដែលប្រកបដោយការឆ្លើយតប ក៏ជាការបង្កើតចំណងសង្គម និងអារម្មណ៍ និងពេលវេលាថែទាំប្រកបដោយគុណភាព តាមរយៈអន្តរទំនាក់ទំនង ដោយពាក្យសម្តី និងមិនមែនជាពាក្យ សម្តី។ វាក៏ជាការជំរុញ និង លើកទឹកចិត្តកុមារទោះក្នុងកាលៈទេសៈដែលពួកគេ កំពុងប្រឈមនឹង ការលំបាក ក៏ដូចជាការផ្តល់ការថែទាំដែលសមស្របតាមអាយុ និងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។ **ការថែទាំ**ប្រកបដោយការ **ឆ្លើយតប** គួរដាក់បញ្ចូលនូវធាតុផ្សំទាំង៤ផ្សេងទៀត នៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ ថែរក្សា (សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ ឱកាសទទួលបានការរៀនទាន់ពេល និងសុវត្ថិភាព &ការការពារ)។

ដោយមូលហេតុទាំងអស់នេះហើយ **ការថែទាំ**ប្រកបដោយការ **ឆ្លើយតប** គឺជាបេះដូងនៃរាល់សេវាកម្មទាំងអស់ដែលផ្តល់ឱ្យ នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ តាមរយៈសកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ ៖ ការផ្តល់អាហារ ងូតទឹក ប្តូរខោទឹកនោម ការលេង និងឱកាសបានរៀនទាន់ពេល ។ល។

ចំណុចបន្ទាប់នេះ នឹងពន្យល់អំពីសេវាកម្មនីមួយៗដែលមាននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ហើយក៏មាន ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថាតើ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវដាក់បញ្ចូលការថែទាំប្រកបដោយការ ឆ្លើយតបទៅក្នុង សេវាកម្មនីមួយៗដោយរបៀបណា។

5. <u>សេវាកម្មទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលស្របតាមដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ អាយុ និងលក្ខណៈបុគ្គល</u>

ទោះបីជាសេវាកម្មចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាដែលផ្តល់ដោយទារកដ្ឋានសម្រាប់កុមារដែលចុះឈ្មោះទាំងអស់ក៏ពិតមែនប៉ុន្តែវាសំខាន់ណាស់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវសម្របសម្រួលវាឱ្យត្រូវនឹងតម្រូវការពិសេសរបស់កុមារនីមួយៗ។

ដូចបានលើកឡើងក្នុងចំណុចទី១នៃឯកសារនេះ កុមារនីមួយៗ មានលក្ខណៈពិសេសប្លែកពីគ្នា រៀងៗខ្លួន និងមានការ អភិវឌ្ឍខុសៗគ្នា។ អាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា កុមារពីរនាក់មានអាយុដូចគ្នា អាចមិន

[8] Zero to three.org (2016) (https://www.zerotothree.org/resource/responsive-care-nurturing-a-strong-attachment-through-everyday-moments/)

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មានតម្រូវការដូចគ្នាឡើយ។ កុមារម្នាក់ប្រហែលអាចចាប់ផ្តើមចេះដើរហើយ ខណៈកុមារ ម្នាក់ទៀតនៅមិនទាន់អាចចេះក្រោកដើរនៅឡើយ។ លើសពីនេះ តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ក៏ ខុសៗគ្នាពីកុមារ ម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ ។ ឧទាហរណ៍ កុមារម្នាក់អាចគេងបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេល យប់ ខណៈកុមារម្នាក់ ទៀតគេងអត់បានគ្រប់គ្រាន់។

ដូចនេះ រាល់សេវាកម្មដែលផ្តល់ដោយទារកដ្ឋានទាំងអស់ រាប់បញ្ចូលទាំងសកម្មភាពថែទាំជាទម្លាប់ ប្រចាំថ្ងៃ គួរមានលក្ខណៈសមស្របតាមអាយុ និងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ដើម្បីឆ្លើយតប ត្រូវនឹងតម្រូវការជាក់លាក់របស់ពួកគេ។

ការផ្តល់ការថែទាំតាមលក្ខណៈពិសេសរបស់បុគ្គល ស្របតាមដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ និងតម្រូវការ របស់កុមារនៅទារកដ្ឋាន សហគមន៍ បង្ហាញឱ្យឃើញដូចខាងក្រោម៖

- រយៈពេលបន្សុំដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិចត្រឹម៣ថ្ងៃ មួយថ្ងៃ ៣ម៉ោង គួរត្រូវបានអនុវត្តនៅ អំឡុងប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងនៅទារកដ្ឋាន ដែលក្នុងអំឡុងពេលនេះ កុមារដែលទើបចុះឈ្មោះថ្មីៗ ឪពុកម្តាយកុមារ និងបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ចាប់ផ្តើមស្គាល់គ្នា និងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ ទោះបីជាពេលខ្លះ ឪពុកម្តាយកុមារ មានផលលំបាកនៅកន្លែងការងារ និងមិនអាចចូលរួម ក្នុង អំឡុងពេលបន្សុំទាំង៣ថ្ងៃក៏ដោយ តែនេះជាការលើកទឹកចិត្តបំផុត ឪពុកម្តាយកុមារ យ៉ាង ហោចណាស់ អាចមកចូលរួមបានកន្លះថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យកូនរបស់ខ្លួនបានស្គាល់បរិយាកាសថ្មី កុមារ ជំទែនិងមនុស្សធំថ្មីៗ (*សូមមើលសេចក្តីលម្អិតអំពីការបន្សុំនៅចំណុចទី៨ - មគ្គុទេសក៍ ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋាន សហគមន៍*)។
- អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានត្រូវជាអ្នកជួបប្រជុំដំបូងជាមួយឪពុកម្តាយនៅថ្ងៃដែលគាត់បាននាំកុមារ មកចុះឈ្មោះ ឱ្យបានមុនពេលកុមារចូលមកទទួលការថែទាំនៅទារកដ្ឋាន។ នៅពេលជួប ប្រជុំ នេះ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកគ្រប់គ្រង ត្រូវពិភាក្សាគ្នាអំពីការងាររដ្ឋបាលដែល ពាក់ព័ន្ធនៅក្នុង ទារកដ្ឋាន រាប់ចាប់ពីការបង់ថ្លៃសេវាកម្ម រហូតដល់ ព័ត៌មានអំពីសុខភាព ទម្លាប់របស់ កុមារជា ដើម ដែលនឹងជួយជាជំនួយខ្លះដល់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្នុងការផ្តល់ ការថែទាំស្របតាម លក្ខ ណៈបុគ្គលរបស់កុមារ (*សូមមើលសេចក្តីលម្អិតអំពីការបន្សុំនៅចំណុចទី៨ - មគ្គុទេសក៍ ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួររៀបចំឱ្យមានរបៀបទំនាក់ទំនងគ្នាជាមួយឪពុកម្តាយរបស់កុមារ ដើម្បីឱ្យ ដៃគូទាំងសងខាង បានយល់ដឹងអំពីតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃដែលកុមារមាន។

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវយល់ដឹង និងស្គាល់ពីចំណុចអភិវឌ្ឍន៍ខុសៗគ្នានៅក្នុងផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍ធំៗទាំង៥ *(សូម មើលឧបសម្ព័ន្ធ១ ចំណុចអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ)*។ លើសពីនេះ ពួកគេក៏អាចស្គាល់ចំណុចទង់ក្រហមនៃការ អភិវឌ្ឍរបស់កុមារផងដែរ (*សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ០២ ចំណុចអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ៖ទង់ក្រហម)* ដើម្បីជួយក្រើនរំលឹកដល់ឪពុកម្តាយ នៅពេលមានក្តីបារម្ភពេលឃើញមានការរអភិវឌ្ឍយឺតយ៉ាវ ដើម្បីជួយបញ្ជូនកុមារឱ្យទទួល បានសេវាកម្មសក្តិសមដែលអាចមានស្រាប់ក្នុងសហគមន៍ និងដើម្បីជួយសម្របសកម្មភាពថែទាំជាទម្លាប់ឱ្យត្រូវ នឹងកម្រិតរបស់កុមារ (*សូមមើលចំណុចទី ៨ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍)*។ ប្រធានបទបែបនេះ គួរត្រូវបានដាក់ជាផ្នែកមួយនៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន (*សូមមើលចំណុច ៥ រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន សហគមន៍)*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្នែក ៣៖ការការពារកុមារក្នុងទំនាក់ទំនងសហគមន៍

គ្រប់កុមារទាំងអស់ (បុគ្គលគ្រប់រូបដែលមានអាយុតិចជាង១៨ឆ្នាំ) ត្រូវទទួលបានការការពារពីអំពើហិង្សា ការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី នៅប្រទេសកម្ពុជា ស្ថានភាពនេះ នៅជាបញ្ហាអាក្រក់សម្រាប់កុមារ ជាច្រើននៅឡើយ។ ម្នាក់ក្នុងចំណោមកុមារ២នាក់ មានបទពិសោធន៍ត្រូវបានវាយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ម្នាក់ក្នុងចំណោមកុមារ ៤នាក់ នៅមានការឈឺចាប់ពីការរំលោភបំពាន ផ្លូវអារម្មណ៍ និងម្នាក់ក្នុងចំណោមកុមារាកុមារី២០នាក់ ត្រូវបំពានផ្លូវភេទ។[9]
កុមារប្រឈមនឹងអំពើហិង្សា និងការដាក់ទណ្ឌកម្មលើរាងកាយនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ សាលារៀន ទីកន្លែងផ្តល់ការថែទាំ ស្នាក់នៅ និងក្នុងសហគមន៍។ អំពើហិង្សា បានជិតជាប់យ៉ាងជ្រៅទៅក្នុងសុខភាព ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ។ ទោះនៅក្នុងសាច់រឿង ឬស្ថានភាពបែបណាក៏ដោយកុមារទាំងអស់ មានសិទ្ធទទួលបានការការពារពីអំពើហិង្សា ការកេង ប្រវ័ញ្ច និងការរំលោភបំពាន។[10]

1. តើការរំលោភបំពានកុមារ ជាអ្វី?

ការរំលោភបំពានកុមារ កើតមាននៅពេលមានបុគ្គលម្នាក់មានអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ ត្រូវបានធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ ឬមិនត្រូវបានមើលថែទាំឱ្យបានល្អ។ ការរំលោភបំពានកុមារ មាន៤ប្រភេទធំៗ[11] ហើយប្រភេទនីមួយៗសុទ្ធតែមាន ផលអាក្រក់ និងត្រូវចៀសវាង៖

- **<u>រំលោភបំពានរាងកាយ៖</u>** ការវាយដំ រុញច្រាន ទាត់ ទះកំផ្លៀង បោចសក់ ទាញស្លឹកត្រចៀក វាយដោយដៃ ឬដោយ ប្រើវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចបង្កឱ្យមានរបួស ឬស្លាកស្នាម។
- **<u>រំលោភបំពានផ្លូវអារម្មណ៍៖</u>** ការរិះគន់ជាញឹកញាប់ ការប្រមាថ ការស្តីបន្ទោស ការគំរាមកំហែង ការមើលងាយ ការបដិសេធ ការមិនអើពើ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ការធ្វើឱ្យអាម៉ាស់ ការមិនយកចិត្តទុកដាក់លើអារម្មណ៍ របស់កុមារ។
- **<u>រំលោភបំពានផ្លូវភេទ៖</u>** ការចាប់រំលោភ ការប៉ះស្ទាបសរីរាង្គភេទ ការប៉ះផ្នែកឯកជនរបស់កុមារ (លិង្គ ពងស្វាស ទ្វាមាស គូទ ទ្រូង) ឬប៉ះពាល់ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយដើម្បីទទួលបានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ការថតរូបផ្នែកឯកជន របស់កុមារ ការបង្ហាញរូបភាពអាសអាភាស ការនិយាយរឿងទាក់ទងផ្លូវភេទ។

[9] UNICEF Cambodia (2023) (https://www.unicef.org/cambodia/child-protection)
[10] Children's rights are written down in a document called The UN Convention on the Rights of the Child (1989), ratified in Cambodia in October 15, 1992
[11] Ministry of Women Affairs (2017)

- **<u>ការមិនអើពើ៖</u>** តម្រូវការរបស់កុមារមិនត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ និងបំពេញ។ ឧទាហរណ៍៖ ការថែទាំ អនាម័យមិនត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ គ្មានអាហារសមរម្យ និងដីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ផ្តល់ឱ្យកុមារ ការយំ មិនត្រូវបានឆ្លើយតប គ្មាន ឬមានកំហិតក្នុងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ (ឧទាហរណ៍ ការលេង ការនិយាយ) ការមិនផ្តល់បរិយាកាស សុវត្ថិភាពដល់កុមារ (ភាពកខ្វក់ គ្រោះថ្នាក់ ដូចជាវត្ថុមុតស្រួច ថ្នាំពេទ្យ និងផលិតផលសម្អាតដែលទុកដាក់ មិនបានត្រឹមត្រូវអោចឱ្យ កុមារយកបាន) អត់នាំកុមារចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង ឬកំណើតមិនត្រូវបានចុះបញ្ជី។

<u>ការរំលោភបំពាន៖</u> ការប្រព្រឹត្តដោយឃោរឃៅ ឬហិង្សា ជាពិសេសវាកើតឡើងជាទៀងទាត់ ឬ ដដែលៗ។

<u>ការមិនអើពើ៖</u> បរាជ័យក្នុងការផ្តល់ការថែទាំចាំបាច់ ឬយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះនរណាម្នាក់។

គ្រប់ទម្រង់នៃការរំលោភបំពាន គឺមានគ្រោះថ្នាក់ មិនអាចទទួលយកបាន ហើយត្រូវចៀសវាង ជាច់ខាត។ ស្ថិតក្រោមកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ កុមារ (កុមារី និងកុមារ) មិនគួរទុកឱ្យទទួលរង បទពិសោធន៍ប្រភេទណាមួយនៃការរំលោភបំពានឡើយ។

2. <u>គ្មានហេតុផលដោះសារណាមួយឡើយ ចំពោះការរំលោភបំពានកុមារ</u>

គ្មានហេតុផលត្រឹមត្រូវណាមួយចំពោះការរំលោភបំពានលើកុមារទេ។ មនុស្សមួយចំនួនបារម្ភថា បើមិនអនុវត្តវិធី សាស្ត្រតឹងតែង កុមារនឹងខូច និងជាក្មេងចេះតែទាមទារនេះទាមទារនោះ។ ក្នុងការយល់ឃើញរបស់ពួកគេ ការមានភាព តឹងតែងជាមួយនឹងកុមារ ទើបជាការបង្ហាញពីសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនបែបនេះឡើយ។ មានលេសជាច្រើនដែលត្រូវបានប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយផលវិបាកនៃការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើចំពោះកុមារ៖

- *"កុមារនៅតូចណាស់ ដូច្នេះហើយពួកគេ នឹងមិនចងចាំអ្វីទាំងអស់ដែលបានកើតឡើងចំពោះពួកគេឡើយ"*
- *"វាគ្រាន់តែជាការទះកំផ្លៀងតិចតួច វាគ្មានអីឈឺខ្លាំងទេ"។*
- *"ដើម្បីឱ្យគេល្អ វាសក្តិសមដែលកុមារគួរត្រូវបានវាយខ្លះ"។*
- *"ការបំពានដោយពាក្យសំដី (គំរាមកំហែង ស្រែកគំហកដាក់ រិះគន់) មិនបានធ្វើឱ្យកុមារ ឈឺចាប់ទេវាធ្វើឱ្យ ពួកគេកាន់តែរឹងមាំ។*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើចំពោះកុមារ អាចមានផលវិបាករយៈពេលយូរលើរាងកាយ ចំណេះដឹងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គល ដោយមិនខុសគ្នារវាងភេទ ដែលនាំដល់ការបំផ្លាញមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍប្រកប ដោយសុខភាពល្អ។ ជាលទ្ធផលវាអាចនាំដល់ការប្រព្រឹត្តអាកប្បកិរិយាខុសឆ្គងនាពេលអនាគតផងដែរ ។ អំពើហិង្សាដែលកុមារបានឃើញ ឬធ្លាប់ ឆ្លងកាត់ គឺជាគម្រូមួយដែលអាចឱ្យគេបង្កើតឱ្យមានអំពើហិង្សា ។ កុមារ នឹងត្រូវបានជំរុញឱ្យជឿថា អំពើហិង្សាគឺជាចម្លើយចំពោះបញ្ហា ដោយសារតែពួកគេមិនដែលជួបនូវជម្រើសអហិង្សាផ្សេង ដែលពួកគេអាចយកទៅអនុវត្តតាមនៅពេលក្រោយ។ ប្រសិនបើការស្រែកគំហក ជាវិធីនៃការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងគ្នាក្នុងវ័យកុមារភាព កុមារនឹងធ្វើដូចគ្នាដែរជាមួយកូនៗរបស់ខ្លួន នៅពេលគេមានគ្រួសារ។

ដូច្នេះ យើងត្រូវចូលរួមបញ្ឈប់វដ្តនៃហិង្សានេះឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយធ្វើការរាយការណ៍អំពី សកម្មភាពរំលោភបំពានលើកុមារភ្លាមៗ និងណែនាំវិធីសាស្ត្រអហិង្សាជំនួស ដើម្បីជួយកុមារបានរៀនសូត្រ និង លូតលាស់។

3. ការរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានកុមារនិង ការមិនអើពើ

ការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើលើកុមារ គឺជាបញ្ហារួមរបស់សហគមន៍។ គ្មានបុគ្គល ស្ថាប័ន ឬអង្គការណាមួយ ត្រូវមានទំនួលខុសត្រូវផ្តាច់មុខតែឯង ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយកុមារដែលត្រូវ បានរំលោភបំពានឡើយ។ អ្វីជាបញ្ហាចោទនោះគឺថា ភាពស្ងៀមស្ងាត់ជុំវិញបញ្ហានៃការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើលើកុមារ ត្រូវបានដោះស្រាយ។ បុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន គួរត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យចេះស្គាល់សញ្ញា និងដឹងពីរបៀបរាយការណ៍ពីការរំលោភបំពាន ដែលមានសាក្សី បានឃើញ ឬជាការសង្ស័យដែលសមហេតុផលអំពីករណីដែលមានកុមារត្រូវបាន ឬប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការរំលោភបំពានដែលរាប់បញ្ចូលទាំងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរតែអនុវត្តតាមនីតិវិធីផ្ទៃក្នុង (សូមមើលទម្រង់របាយការណ៍ស្តីពីការរំលោភបំពាន និងការមិនអើពើ លើកុមារ - ឧបសម្ព័ន្ធ ១២ ក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង នៃក្របខណ្ឌទូទៅស្តីអំពីទារកដ្ឋាន សហគមន៍) និងរាយការណ៍ជាលក្ខណៈឯកជន ទៅកាន់ អ្នកគ្រប់គ្រងដែលនឹងផ្តល់ព័ត៌មានបន្តដល់សមាជិក គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់។ បន្តមកទៀត គេអាចចាប់ផ្តើមដំណើរការបញ្ជូនបន្តទៅតាមនីតិវិធីសមស្របក្នុងការ ដោះស្រាយករណីរំលោភ បំពានលើកុមារ។ ក្នុងករណី មានហេតុផលសង្ស័យលើអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ហេតុការណ៍គួរត្រូវ រាយការណ៍ដោយផ្ទាល់

ទៅសមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មិនត្រូវធ្វើការ ស៊ើបអង្កេតដោយ ខ្លួនឯងឡើយ គួរត្រឹមធ្វើការរាយការណ៍បានហើយ។ ការស៊ើបអង្កេត គួរត្រូវអនុវត្ត ដោយអ្នកពាក់ព័ន្ធមានសមត្ថកិច្ច នៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់។

វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលយើងត្រូវតែចាត់វិធានការ នៅពេលមានការសង្ស័យ និងជំនឿដែលសមហេតុផលថាមានហេតុការរំលោភបំពានកើតឡើង ឬប្រឈមនឹងកើតមាន។ ទង្វើនេះជួយទារកដ្ឋានប្រាកដថា ជាទីកន្លែងមាន សុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារគ្រប់ៗរូប។ គោលការណ៍ "គ្មានការ អត់អោនចំពោះការរំលោភបំពានកុមារ" ត្រូវតែអនុវត្តក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍។

<u>ច្បាប់ការពារកុមារក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍៖</u>

- កុមារទាំងអស់ត្រូវបានការពារ និងមានសុវត្ថិភាពពីការរំលោភបំពានលើកុមារគ្រប់រូបភាពទាំងអស់ ដោយមិនគិតពីភេទ របស់ពួកគេឡើយ។ **កុមារា ត្រូវការការការពារក្នុងកម្រិតដូចគ្នានឹងកុមារី ដែរ។**
- **ការដាក់វិន័យដោយហិង្សា ត្រូវបានហាមឃាត់ដាច់ខាតនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ក្នុងទារកដ្ឋាន**។ គ្មានអំពើហិង្សាលើ រូបរាងកាយ ឬការផ្តល់អាហារ ឬបង្អត់អាហារ ត្រូវបានប្រើជាវិធីសាស្ត្រក្នុងការបង្រៀនកុមារាកុមារីឡើយ។
- កុមារគ្រប់រូបទទួលបានការថែទាំ និងការយកចិត្តទុកដាក់ដូចៗគ្នា ដែលជាអ្វីដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ និងរីកចម្រើន។ គ្មានការពេញចិត្តតែកុមារណាម្នាក់ ហើយក៏គ្មានកុមារណាមួយ មិនត្រូវបានអើពើដែរ។
- រាល់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវតែទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល ក្នុងការស្វែងយល់អំពីសញ្ញានៃការរំលោភបំពានលើកុមារ និង របៀបរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពាន។
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវចេះកត់សម្គាល់ពីសញ្ញាណនៃភាពអស់កម្លាំងខ្លាំង ការតានតឹងអារម្មណ៍ និងការមានអារម្មណ៍មួរម៉ៅខ្លាំងដែលអាចកើតឡើងទាំងចំពោះខ្លួនឯង និងទាំងចំពោះបុគ្គលិកដទៃ ដើម្បីអាចរកពេលខ្លះសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនឯង ស្វែងរកជំនួយ ឬអាចផ្តល់ការគាំទ្រដល់សហការីផ្សេងទៀតដែលមានទុក្ខព្រួយ។ ការចាត់វិធានការបានឆាប់រហ័ស នឹងអាចទប់ស្កាត់សកម្មភាព កម្រោលណាមួយរបស់មនុស្សពេញវ័យមកលើកុមារ ដែលអាចនាំឱ្យកើតមានការរំលោភបំពាន លើកុមារ (*សូមមើល ចំណុច៧ - មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ផ្នែក ៤ៈការរៀបចំបរិស្ថានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងអនាម័យក្នុងទារកដ្ឋាន

1. ការធានាសុវត្ថិភាពរាងកាយគ្រប់ពេលវេលានៅក្នុងទារកដ្ឋាន

ការត្រួតពិនិត្យតែម្យ៉ាង មិនអាចបង្ការឧប្បត្តិហេតុ និងការបង្ករបួសទាំងអស់បានទេ ដូច្នេះហើយ បរិយាកាសក្នុង ទារកដ្ឋាន ត្រូវតែគ្មានកត្តាបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងសុវត្ថិភាព ដើម្បីធានាថា កាត់បន្ថយហានិភ័យដែលអាចកើតមាន។

a. <u>បរិវេណក្នុង និងក្រៅអគារ ត្រូវរៀបចំមិនឱ្យមានហានិភ័យបង្កគ្រោះថ្នាក់រាងកាយ ណាមួយឡើយ</u>

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថា ទីតាំងនានាដែល កុមារចំណាយពេលធ្វើសកម្មភាព ផ្សេងៗ នៅក្នុងទារកដ្ឋានដូចជាបន្ទប់ សកម្មភាពបន្ទប់ គេង ពេលថ្ងៃ តំបន់ទារក បន្ទប់ទឹក និងកន្លែងលេងខាង ក្រៅជាដើម គ្មានវត្ថុមិនសមរម្យ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យ កុមារស្លាក់ ឬ ធ្វើឱ្យពួកគេរងរបួស។ រាល់របស់របរតូចៗ ដែលកុមារ អាចដាក់ក្នុងមាត់បាន មានដូចជាវត្ថុទាំង ឡាយណាដែល មានវិមាត្រ បណ្តោយ ទទឹង និងកម្ពស់ ក្រោម ៤ សង់ទីម៉ែត្រ កន្ត្រៃ ចង់ប្លាស្ទិក ធុងសំរាម និងសំរាម កាំបិត បារី ឈើគូស ដែកកេះ វត្ថុរាវងាយឆេះ គ្រឿងញៀន ឱសថ ឧបករណ៍មុតស្រួច ឧបករណ៍ ថាមពល សម្ភារៈ និង ផលិតផលសម្អាត សារធាតុគីមី និងរបស់ របរផ្សេងទៀតៗ ទុកឱ្យផុត ពីដៃកុមារ ចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់។

<u>រូបភាពទី១ ៖</u> *បុគ្គលិកទារកដ្ឋានកំពុងសម្អាតទីធ្លាលេងខាងក្រៅ ទារកដ្ឋានត្រពាំងគង ១ និង ២ (ឃុំត្រពាំងគង ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

<u>គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងទារកដ្ឋាន៖</u>

- **កន្លែងលាងដៃឬធុងទឹកនៅក្នុងតំបន់ទារក និងអាងស្តុកទឹក៖** អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ តូចៗ ព្រោះអាចជាហានិភ័យនៃការលង់ទឹក ទោះបីជាមានបរិមាណ ទឹកតិចតួច នៅក្នុងនោះ ក៏

ដោយ។ ជាការពិតណាស់ប្រសិនបើកុមារ ធ្លាក់ក្នុងនោះ ពួកគេប្រហែលជាមិនអាចរើខ្លួនឱ្យចេញផុតពីគ្រោះថ្នាក់នេះបានឡើយ

- **កន្លែងផ្លាស់ប្តូរកន្ទប និងសម្លៀកបំពាក់របស់ទារក៖** កន្លែងប្តូរកន្ទប និងសម្លៀកបំពាក់ទារក គឺនៅកម្ពស់ចង្កេះមនុស្សពេញវ័យ។ ទារកអាចរើបម្រាស់ច្រើនក្នុងអំឡុងពេលផ្លាស់ប្តូរ កន្ទប ទឹកនោម ឬក្នុងពេល សម្អាត ហើយអាចឱ្យគេធ្លាក់មកក្រោម។ វាពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការ មិនទុកទារកឱ្យនៅម្នាក់ឯងនៅតំបន់នេះ ហើយអ្នកថែទាំត្រូវ បី ឬកាន់គាត់ជានិច្ចក្នុងអំឡុង ពេលថែទាំទារកនៅទីតាំងនេះ ចៀសវាងកុំឱ្យទារកធ្លាក់ក្រោម
- **ជ្រុង៖** កុមាររៀនបោះជំហានដើរដំបូងនៅទារកដ្ឋាន ពួកគេនឹងដួលច្រើន កុមារ អាចរត់ ផ្លាស់ទីគ្រប់ទីកន្លែង លោតជាដើម។ ជ្រុងកែងស្រួចអាចជាប្រភពបង្កគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះពួកគេ អាចដួល ឬទង្គិចប៉ះ នឹងគែមទាំងនោះ។ មូលហេតុនេះហើយ គ្រប់ជ្រុងទាំងអស់ត្រូវបានបិទដោយសម្ភារៈការពារគែម ដើម្បីចៀសវាងការបង្ករបួសស្នាម ដល់កុមារ
- **របាំងការពារទ្វារ៖** កុមារចូលចិត្តដាក់ដៃរបស់ខ្លួននៅគ្រប់ទីកន្លែង។ពួកគេអាចលូកដៃចូលទៅក្នុងចន្លោះទ្វារ។ នៅពេលទ្វារត្រូវបានទាញបិទ ឬខ្យល់ខ្លាំងបក់មក វាអាចនឹងបង្ក គ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ។ ដូច្នេះ នៅតាមគែមគម្លាតទ្វារ គួរតែត្រូវបានដាក់ឧបករណ៍ការពារ
- **វត្ថុដោតអគ្គីសនី ៖** ត្រូវដំឡើងឱ្យផុតពីដៃ កុមារ ហើយត្រូវមានឧបករណ៍បិទការពារ
- **មិនត្រូវដាក់គ្រឿងសង្ហារឹមនៅខាងក្នុងអគារក្បែរបង្អួច៖** កុមារនឹងឡើងលើគ្រឿងសង្ហារឹម ទាំងនោះ។ បង្អួចដែលត្រូវបានបើកចោល ឬបង្អួចត្រូវគេទាញបិទ វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ
- **ច្រកទ្វារអាសន្នទ្វារផ្សេងទៀត៖** មិនគួរត្រូវបានយករបស់ផ្សេងទៅបិទបាំងជិតឡើយ ទុកប្រើក្នុងករណីមានអាសន្ន។ ចំណុចត្រៀមអាសន្ន គួរតែត្រូវបានដាក់សម្គាល់ច្បាស់ៗ និងធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងប្រើប្រាស់ពេលត្រូវការ
- **បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ៖** គួរទុកដាក់នៅកន្លែងដែលងាយរក ហើយសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ ត្រូវតែធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព និង មានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអាចប្រើប្រាស់បានក្នុងករណីអាសន្ន
- **ផ្ទះបាយ៖** បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នជាប្រចាំលើឧបករណ៍អគ្គិសនី ក៏ដូចជា ចង្ក្រានហ្គាស ធុងហ្គាស វាអាចគ្រោះថ្នាក់លេចធ្លាយឧស្ម័ន និងបង្កការឆាបឆេះ។ មិនអនុញ្ញាតឱ្យកុមារចូលក្នុងផ្ទះបាយឡើយ
- **សម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់លេង៖** ត្រូវតែមានទំហំធំល្មមចៀសវាងបង្កការស្លាក់ គ្មានគែមមុតស្រួច ឬមានមុខគ្រើម និងមិនជាប់ថ្នាំលាបដែលមានជាតិពុលជាដើម។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនៅខាងក្រៅទារកដ្ឋាន៖

- ច្រកទ្វាររបង ត្រូវតែបិទ និងចាក់សោរជានិច្ចជាពិសេសប្រសិនបើគ្មានអ្នកយាម
- មិនត្រូវអោយមានសត្វចូលក្នុងទារកដ្ឋានឡើយ ហើយទីធ្លារកុមាររលេង មិនត្រូវមានលាមក និងទឹកនោមសត្វទេ
- បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរតែធ្វើឱ្យប្រាកដថាទារកដ្ឋាន មិនមានវត្តមានសត្វល្អិតចង្រៃឧទាហរណ៍៖ ខ្យាដំរី ពស់ជាដើម ហើយត្រូវឧស្សាហ៍តាមដានកុំឱ្យកើតមានថ្លុកទឹក ឬមានដក់ទឹក ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យកើតមានសត្វមូសចង្រៃ។

b. ស្តង់ដាអនាម័យ

អនាម័យ គឺជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់ដើម្បីរក្សាឱ្យកុមារមានសុខភាពល្អ។ បន្ថែមពីលើការចម្អិន និងការផ្តល់អាហារ ដែលមានជីវជាតិដល់កុមារ អ្នកសម្អាតទារកដ្ឋាន ត្រួតពិនិត្យការសម្អាតក្នុង ទារកដ្ឋានជាប្រចាំ និងត្រូវរក្សាបាននូវស្តង់ដា អនាម័យប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ និងអនុលោមតាម នីតិវិធីអនាម័យរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍ (សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធ១២ - រដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង)។ ក្នុងករណីទារកដ្ឋានមិនមានអ្នកសម្អាត បុគ្គលិកអ្នកថែទាំម្នាក់ គួរតែត្រូវបាន គេចាត់តាំងជា អចិន្ត្រៃយ៍ក្តី ឬដោយការផ្លាស់ប្តូរវេនក្តី ដើម្បីធ្វើការងារសម្អាត។

ឧទាហរណ៍អំពីទារកដ្ឋានសហគមន៍ដែលបង្កើត និងអភិវឌ្ឍដោយអង្គការ ពិភពកុមារនិងអភិវឌ្ឍន៍

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ ចាប់បើកពីម៉ោង៦:៣០ព្រឹក រហូតដល់ម៉ោង៤:៣០រសៀល ដោយមានក្រុមការងារ ជាបុគ្គលិកយ៉ាងតិចចំនួន ៤នាក់ ដែលជាអ្នកជំនាញទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលច្បាស់លាស់ បើកបម្រើ សេវាសម្រាប់កុមារ ២៥នាក់ (កុមាររើរតេះតះ មានចំនួន២០នាក់ និងទារក ៥នាក់) (សូមមើលចំណុចទី១ - រដ្ឋបាល និងគ្រប់គ្រង)។ ចំនួន តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន៖

- **អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ១នាក់៖** ទទួលបន្ទុកគ្រប់គ្រង និងប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋាន ចូលរួមកិច្ចប្រជុំជាមួយឪពុកម្តាយកុមារ និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ហើយគាត់ត្រូវធ្វើការ ៧៥% ជាអ្នកថែទាំកុមាររើរតេះតះក្នុងទារកដ្ឋាន
- **អ្នកថែទាំកុមារ១នាក់ ទទួលបន្ទុកកុមាររតេះតះ ២០នាក់**
- **អ្នកថែទាំកុមារ ១នាក់ ទៀតទទួលបន្ទុកមើលថែទាំទារក ៥នាក់**
- **ចុងភៅឬអ្នកសម្អាត ១នាក់៖** រៀបចំអាហារ និងអាហារសម្រន់ សម្រាប់តែកុមាររើរតេះតះ ២០នាក់ ហើយចុងភៅក៏ត្រូវ មានតួនាទីជាអ្នកសម្អាត ដែលត្រូវរក្សាភាពស្អាតក្នុងទារកដ្ឋានពេញមួយថ្ងៃ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ត្រូតពិនិត្យអនាម័យក្នុងទារកដ្ឋានជាប្រចាំ និងផ្តល់ការគាំទ្រមួយចំនួនដល់អ្នកសម្អាត នៅពេលចាំបាច់ ឬត្រូវការ។ គួរផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស ចំពោះបន្ទប់ទឹករបស់កុមារតេះតៈ និងរបស់មនុស្ស ពេញវ័យ ជាពិសេសត្រង់កន្លែងលាងដៃ និងបង្គន់ កន្លែងប្តូរកន្ទបនិងសម្លៀកបំពាក់ ផ្ទះបាយ ដៃទ្វារ និងដៃបង្ហួច។

ដំបូន្មានពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន

- អាហារទាំងអស់ដែលផ្តល់ឱ្យកុមារ ត្រូវលាងសម្អាតដោយទឹកស្អាត និងអាចបរិភោគបាន
- រាល់ឧបករណ៍បំបៅទឹកដោះដល់ទារក ត្រូវបានសម្អាត និងបានសម្លាប់មេរោគ (មុនពេលប្រើ លើកដំបូង និងក្រោយពេល ប្រើម្តងៗ) ដោយប្រើឧបករណ៍សម្លាប់មេរោគ ឬទឹកដាំពុះ (100°C)
- ទូទឹកកក ឬធុងទឹកកក និងសម្ភារៈសម្រាប់រក្សាសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ផ្សេងទៀត ត្រូវតែបានសម្អាត ជាទៀងទាត់ (យ៉ាងហោចណាស់ពីរដង ក្នុងមួយខែ)
- ទឹកដោះម្តាយ គួររក្សាទុកក្នុងដបដែលបានសម្លាប់មេរោគរួច ហើយទុកក្នុងទូទឹកកកដែលប្រើសម្រាប់តែមុខងារមួយនេះ ប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលបំបៅទារក រាល់ឧបករណ៍បំបៅទាំងអស់ (ស្លាបព្រា និងពែង) ត្រូវបានសម្លាប់មេរោគមុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗរាល់ពែង ឬកែវ និងដបរក្សាទឹកដោះ ត្រូវមានសរសេរឈ្មោះកុមារ ដើម្បីកុំឱ្យបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និង ឪពុកម្តាយប្រើប្រាស់ច្របូកច្របល់គ្នា
- រាល់ផលិតផល ឬសម្ភារៈសម្អាត ត្រូវរក្សាឱ្យផុតដៃកុមារ (ប្រដាប់លាងចាន សាប៊ូ ដងជូតកម្រាលច្រាស់លាងបង្គន់ អំបោស...)។ សម្ភារៈទាំងនេះ គួរតែត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែងជាក់លាក់មួយដែលកុមារមិនអាចយកបាន
- កុមារមានទំនោរដាក់របស់របរផ្សេងៗចូលក្នុងមាត់៖ ទាំងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងកុមារផ្ទៅល់ គួរត្រូវបានសម្អាតឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីចៀសវាងការចម្លងរោគផ្សេងៗ
- ការសម្អាតដោយប្រើកូដពណ៌៖ ប្រើព័ណ៌ឧបករណ៍សម្អាតផ្សេងគ្នា សម្រាប់សម្អាតកន្លែងផ្សេងគ្នា ដើម្បីចៀសវាងការ ចម្លងរោគ (បង្គន់ និងផ្ទះបាយមិនអាចសម្អាតដោយឧបករណ៍ដូចគ្នាបានទេ។ កន្លែងលាងដៃលាងដៃមិនអាចសម្អាត ដោយប្រើឧបករណ៍ដូចគ្នានឹងឧបករណ៍សម្អាតបង្គន់ឡើយ
- លំហខាងក្នុងអគារទារកដ្ឋាន គួរត្រូវបានបើកឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលជាប្រចាំ។

c. ហានិភ័យបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយកត្តាផ្សេងៗ

សម្រាប់កត្តាសុវត្ថិភាព និងការការពារ មានតែបុគ្គលពីខាងក្រៅជាក់លាក់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបាន អនុញ្ញាតឱ្យចូលទារកដ្ឋាន។ អ្នកទាំងនេះរួមមាន ឪពុកម្តាយកុមារ និងសមាជិកគ្រួសារដែលបានទទួលការអនុញ្ញាត សមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ អ្នកជំនាញនៃមណ្ឌលសុខភាព

ដែលបានទទួលការអនុញ្ញាត និងបុគ្គលផ្សេងទៀត ដែលបានទទួលការអនុញ្ញាតពីគណៈកម្មការ ប្រឹក្សាយោបល់។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានពិសេសអ្នកគ្រប់គ្រង ត្រូវតែពិនិត្យមើល អត្តសញ្ញាណរបស់បុគ្គល ដែលចង់ចូលទារកដ្ឋាន (រួមទាំងទីធ្លាលេងខាងក្រៅអគារ) ក៏ដូចជាតាមដានលើមនុស្ស ធំដែល មកយកកុមារនៅពេលបញ្ចប់នៃថ្ងៃនីមួយៗ។

នៅពេលចូលក្នុងទារកដ្ឋាន បុគ្គលគ្រប់រូប ត្រូវគោរពតាមបទប្បញ្ញត្តិផ្ទៃក្នុងរបស់ទារកដ្ឋាន និងត្រូវ អនុវត្តតាមច្បាប់ អាកប្បកិរិយាមួយចំនួន។ ក្នុងចំណោមបុគ្គលដែលទទួលបានសិទ្ធិអនុញ្ញាតឱ្យចូល ទារកដ្ឋាន ប្រសិនបើមានបុគ្គលណា ម្នាក់មាន**អាកប្បកិរិយា ឬស្ថានភាពសុខភាពអាចបង្កការ គំរាមកំហែងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ**ដល់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កុមារ ក៏ដូចជាបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន បុគ្គលនោះ **នឹងមិនអនុញ្ញាតឱ្យចូលទារកដ្ឋានឡើយ**។

<u>លក្ខខណ្ឌដទៃទៀត៖</u>

- **បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានជំងឺឆ្លង នឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទារកដ្ឋានឡើយ**
- **បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកំពុងស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពល ឬសង្ស័យថាកំពុងស្ថិតនៅក្រោម ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន ឬសារធាតុពុលណាមួយ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូល ទារកដ្ឋានឡើយ**
- **បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានអាវុធ វត្ថុមុតស្រួចនិងដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ សារធាតុគីមីពុល ជាដើមមិនត្រូវបាន អនុញ្ញាតឱ្យចូលទារកដ្ឋានឡើយ**
- **គ្មានការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់នៅក្នុង និងនៅក្បែរទារកដ្ឋានឡើយ**
- **គ្មានការពិសាគ្រឿងស្រវឹង សេពគ្រឿងញៀន និងសារធាតុពុលផ្សេងទៀតទាំងនៅក្នុង និង នៅក្បែរទារកដ្ឋានឡើយ។**

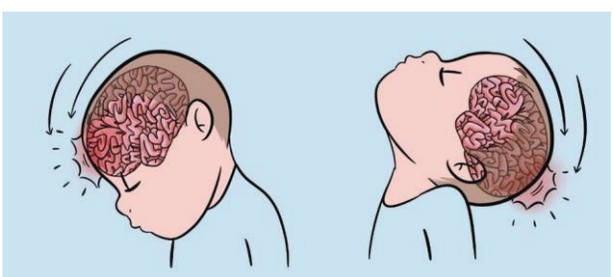
d. <u>រោគសញ្ញាកុមារស្លាប់ភ្លាមៗ</u>

រោគសញ្ញាកុមារស្លាប់ភ្លាមៗ គឺជាការស្លាប់ដោយមិនអាចពន្យល់បាន ដែលកើតឡើងនៅពេលកុមារគេង ហើយអាចកើតឡើងចំពោះកុមារដែលមានសុខភាពល្អ អាយុតិចជាង១ឆ្នាំ។ ៩០% នៃការស្លាប់ទាំងនេះ កើតឡើងនៅពេលទារកមាអាយុចន្លោះ ៦ខែដំបូង ខណៈ១០%ទៀត កើតឡើង នៅពេលទារកអាយុចន្លោះពី ៦ខែដល់ ១ឆ្នាំ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ដោយហេតុនេះហើយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវនៅតាមជានយ៉ាង ជិតដល់ពេលទារកតូចៗកំពុងគេង ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាពួកគេតែងតែនៅដកដង្ហើម។ ក្នុងអំឡុងពេល គេងថ្ងៃ អ្នកថែទាំគួរតែយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែម កុំដាក់វត្ថុណាមួយនៅជិតផ្នែកខាងមុខរបស់ទារក និង កុមារតេះតះ ដូចជា កន្សែង ភួយ សម្ភារៈកុមារចូលចិត្តកាន់ពេលគេង ។ ពួកគេអាចគេងដោយ ដាក់ភួយ និង កន្សែងស្រាល ស្ថិតនៅក្រោមត្រឹមត្រគាករបស់កុមារ។ ការអនុវត្តបែបនេះ ជាវិធានការសុវត្ថិភាពដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងការបង្ការកុមារពីការស្ទះ ដង្ហើមអំឡុងពេលគេង។ លើសពីនេះរៀងរាល់ ១០នាទីម្តង អ្នកថែទាំ ត្រូវតែពិនិត្យទារក និងកុមារតេះតះដែលកំពុងគេងទាំងអស់ ថាតើកំពុង ដកដង្ហើមឬទេ។

e. <u>សញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួនទារក</u> (Shaken Baby Syndrome)



របួសក្បាលដោយអត់មានហេតុភេទ (non-accident head injury) សញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួនទារក កើត ឡើងនៅពេលដែលទារក ឬកុមារតូច ត្រូវបាន**អង្រួនខ្លាំងៗដោយមនុស្សពេញវ័យ**។ **ការអង្រួននេះ ដែលជាទូទៅមានសភាពហិង្សាខ្លាំង** ភាគច្រើនកើតឡើងនៅពេលដែលទារកត្រូវបានចាប់នៅក្រោមក្លៀក ឬផ្នែកខាងក្រោមទ្រូង។

ទារកមានខួរក្បាលដែលនៅមានសភាពទន់ជ្រាយ សាច់ដុំកខ្សោយ និងសរសៃឈាមផុយស្រួយ។ ពេលអង្រួនទារក ធ្វើឱ្យ ក្បាលរបស់ទារក យោលទៅមុខទៅក្រោយយ៉ាងលឿន បណ្តាលឱ្យខួរក្បាលរបស់គាត់ក្រឡកបុកផ្នែកខាងក្នុងនៃ លលាដ៍ក្បាលម្តងហើយម្តងទៀត។ ជាលទ្ធផលវាធ្វើឱ្យកើតមានស្នាមរបួសជាំ និងហូរឈាមក្នុងខួរក្បាល ឬហើម។ វាក៏បង្កឱ្យកើតមានរបួសលើផ្នែកផ្សេងៗទៀត ដូចជាបាក់ឆ្អឹង ក៏ដូចជាប៉ះទង្គិចដល់ភ្នែក ឆ្អឹងខ្នង និង ក របស់ទារក។[12]

ផលវិបាកបន្ទាប់កើតមានរោគសញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួនទារក៖ ៧៥%នៃកុមារដែលនៅរស់រានពីរោគសញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួននឹងមានផលលំបាកធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលមកពីខួរក្បាលត្រូវបានប៉ះទង្គិច៖

[12] Healthline (2016) (https://www.healthline.com/health/shaken-baby-syndrome#prevention)

- ➔ ការអភិវឌ្ឍ ផ្លូវចិត្តយឺតយ៉ាវ ឬពិការភាពចលករ
- ➔ ពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រ
- ➔ បញ្ហាអាកប្បកិរិយា
- ➔ វិបត្តិក្នុងការបរិភោគអាហារ
- ➔ វិបត្តិក្នុងការគេង
- ➔ កម្សោយគំហើញ ឬពិការភ្នែក
- ➔ បាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការស្តាប់ ឬថ្លង់
- ➔ ប្រកាច់
- ➔ ស្លាប់

រោគសញ្ញាប៉ះទង្គិចពីការចាប់អង្រួនទារក កើតឡើងញឹកញាប់ចំពោះកុមារអាយុក្រោម ២ឆ្នាំ ហើយករណីភាគច្រើន កើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានខែដំបូងនៃជីវិត នៅពេលដែលទារកយំខ្លាំងបំផុត។ របួសស្នាមទាំងនេះកើតឡើងនៅពេលមានបុគ្គលណាម្នាក់អង្រួនទារកខ្លាំងៗដោយសារការខកចិត្ត អស់សង្ឃឹម និងមានកំហឹង (ជាធម្មតាវាកើត ឡើងនៅក្នុងស្ថានភាពដែលកុមារយំជាប់ជាច្រើនម៉ោងហើយមនុស្សពេញវ័យរកវិធីលួងគាត់មិនបាន)។ [13]

ទង្វើនេះ ជាសកម្មភាពអាក្រក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ និងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចចាត់ទុកជាការបំពានលើរាងកាយ។ ទារកមិនគួរត្រូវបានអង្រួន ទោះក្នុងកាល:ទេស:ណាក៏ដោយ។ នេះជាទង្វើត្រូវបានហាមឃាត់ និងអាចត្រូវបានប្រឈម មុខតាមផ្លូវច្បាប់ប្រសិនបើមានសាក្សី។ ស្ថានភាពដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតនេះ ត្រូវការការព្យាបាល វេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសង្កេតឃើញសញ្ញាណាមួយដែលបង្ហាញថាទារកត្រូវបានអង្រួន អ្នកថែទាំកុមារ ត្រូវតែរាយការណ៍ ភ្លាមៗទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង ហើយនាំកុមារទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។ លើសពីនេះទៀតបុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន គួរតែងក្រើនរំលឹកដល់ឪពុកម្តាយកុមារ និងមិត្តរួមការងារអំពីអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យ ឈានដល់ទង្វើដែលនាំឱ្យកើតជាបញ្ហានេះបាន។

[13] *ibid.*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

2. ការផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍

ដើម្បីអាចរៀនសូត្រ និងលូតលាស់បានត្រចះត្រចង់ កុមារមិនត្រឹមតែត្រូវការការអភិវឌ្ឍក្នុងបរិយាកាសដែលគ្មានហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់រាងកាយប៉ុណ្ណោះនោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវមានសុវត្ថិភាពខាងផ្លូវអារម្មណ៍ផងដែរ។ ការបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍នៅក្នុងទារកដ្ឋាន សំដៅលើការបង្កើតទំនាក់ទំនងប្រកបដោយទំនុកចិត្តរវាងសមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងកុមារតូចៗ។ មុនពេលចូលទារកដ្ឋាន បុគ្គលដែលសំខាន់របស់កុមារ គឺជាអ្នកថែទាំចម្បងរបស់ពួកគេ (ធម្មតាជាឪពុកម្តាយ)។ ពេលចូលមកទារកដ្ឋាន កុមារត្រូវតែចេះបន្សាំនឹងបរិយាកាសថ្មី ជាមួយកុមារដទៃ ហើយសំខាន់បំផុតជាមួយមនុស្សពេញវ័យថ្មី ដែលជាអ្នកថែទាំជាបុគ្គលដែលកុមារនឹងចំណាយពេលដ៏សំខាន់ជាមួយយ៉ាងច្រើនពីមួយសប្តាហ៍ទៅមួយសប្តាហ៍។

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវតែធ្វើឱ្យប្រាកដថា ទារកបានដឹងច្បាស់ពីតម្រូវការមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេត្រូវបានបំពេញ ហើយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនឹងតែងតែនៅទីនេះដើម្បីចាំជួយគាំទ្រខ្លួន។

ក្នុងវ័យកុមារតូច បទពិសោធជាច្រើនសុទ្ធតែជារឿងថ្មីៗសម្រាប់បុគ្គលគ្រប់រូប៖ ទាំងនេះរាប់បញ្ចូលទាំងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ។ ដោយសារខួរក្បាលកុមារ នៅក្មេងខ្ចីមិនទាន់អភិវឌ្ឍបានពេញលេញកុមារនៅមិនទាន់បានរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅឡើយ។ អារម្មណ៍ទាំងអស់របស់កុមារដែលមាន ជាអារម្មណ៍ដើមដែលជាប់ជាមួយពួកគេហើយអារម្មណ៍ ទាំងនេះមានអំណាចខ្លាំងដល់ឥរិយាបថ នៃការគិតរបស់ពួកគេ ។ ការជានាសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍សម្រាប់កុមារ ក៏ជួយជំរុញឱ្យកុមារចេះស្គាល់ និងអាចបង្ហាញចេញពីអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន។ ការរៀនសូត្រផ្នែកចិត្តសង្គមនៅទារកដ្ឋាន បង្កើត ជាមូលដ្ឋានក្នុងការរៀនអំពីបំណិនណិនជីវិត ចំណេះដឹង និងឥរិយាបទសំខាន់ៗដែលមានប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះកុមារនាថ្ងៃអនាគត។ ទាំងនេះរួមមាន ការស្គាល់ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន ការទទួលអារម្មណ៍ និងចេះបង្ហាញសមានចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ ក៏ដូចជាការចេះសម្រេចចិត្តប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ។

កុមារតូចៗនៅក្នុងទារកដ្ឋាន គួរទទួលបានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងមានទំនុកចិត្តក្នុងការប្រឈមនឹងឧបសគ្គ ដែលជំរុញទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចេះសាកល្បងរឿងថ្មីៗ។ ដូច្នេះទារកដ្ឋានត្រូវផ្តល់នូវ

បរិយាកាស ដែលកុមារទទួលបានការគោរព ទទួលអារម្មណ៍គេឱ្យតម្លៃនិងសុវត្ថិភាព ត្រូវបានលើក ទឹកចិត្ត និងជំរុញឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរៀនសូត្រ និង ហ៊ានប្រឈមឧបសគ្គថ្មីៗ។

<u>តើត្រូវផ្តល់សុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍ក្នុងទារកដ្ឋានដោយរបៀបណា?</u>

- ឆ្លើយតបឱ្យទាន់ពេលវេលា និងប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅនៅពេលកុមារយំ។ អ្នកថែទាំត្រូវតែមានវត្តមានឆ្លើយតបនឹងការយំរបស់កុមារ (យំជាវិធីតែមួយគត់សម្រាប់កុមារមិនទាន់ចេះនិយាយក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន និងពន្យល់ថាមានអ្វីមួយខុសប្រក្រតី)។ ការឆ្លើយតបចំពោះកុមារដោយភាពកក់ក្តៅ និងទាន់ពេលវេលា បង្កើតឱ្យមានបរិយាកាសសុវត្ថិភាព អាចទាយទុកបាន និងជួយកុមារឱ្យមានទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃក្នុងការជួយមើលថែទាំខ្លួន។
- សម្លឹងមើលភ្នែករបស់កុមារ ញញឹម ហើយនិយាយទៅកាន់កុមារដោយទន់ភ្លន់។
- និយាយទៅកាន់កុមារអំពីអារម្មណ៍ដែលកុមារកំពុងមាន (កូនកំពុងធុញថប់ មិនសប្បាយចិត្ត ឬមានអារម្មណ៍ខកចិត្តមែន ឬព្រួយបារម្ភជាដើម)
- ផ្តល់ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាប្រកបដោយការឆ្លើយតប
- លើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យធ្វើកិច្ចការនេះ ធ្វើកិច្ចការនោះ ឱ្យលេង និងចេះរុករកនូវវិធីរៀននូវអ្វីថ្មីៗ។ សរសើរពួកគេ នៅពេលពួកគេធ្វើវាបានចប់ និងចាំផ្តល់ជំនួយនៅពេលពួកគេត្រូវការ។
- ហាមរិះគន់កុមារ បង្អាប់កុមារនៅពេលពួកគេបង្កើត "កំហុសអ្វីមួយ" ហៅកុមារនូវឈ្មោះដែលមិនល្អដូចជា "អាខ្មៅ" "អាក្រញាញ់" ដែលវាអាចបង្កឱ្យយល់ន័យអវិជ្ជមានផ្សេងៗ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ផ្នែក៥៖ សេវា អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាពនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

1. សុខភាព

ទម្លាប់មានអនាម័យល្អ និងការទទួលបានអាហារស្របតាមអាយុ ភាពចម្រុះ និងមានជីវជាតិនៃអាហារ ជាកត្តាសំខាន់សម្រាប់ជួយឱ្យកុមារធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។ កុមារត្រូវការសុខភាពរាងកាយល្អ មិនមានជំងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ បានគេង សម្រាកគ្រប់គ្រាន់ និងរូបរាងកាយបានសម្អាតស្អាតបាត ការពារពីការឆ្លងបាក់តេរី។

1.1 ការធ្វើកិច្ចសហការណ៍ជាមួយមណ្ឌលសុខភាព

រូបភាពទី២ ៖ *សកម្មភាពពិនិត្យសុខភាពកុមារប្រចាំខែ នៅទារកដ្ឋានព្រៃតាចាប (ឃុំសំបូរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

សុខភាពកុមារគ្រប់រូប ជាអាទិភាពខ្ពស់បំផុតសម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍។ ទារកដ្ឋានថ្មីថ្មោងគប្បីភ្ជាប់ខ្លួន និងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និតជាមួយមណ្ឌលសុខភាព ។ បើចាំបាច់គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ គួរជួយអ្នកគ្រប់គ្រង ក្នុងការរៀបចំឱ្យមានការពិនិត្យសុខភាពកុមារដោយមន្ត្រីមណ្ឌល សុខភាពម្តងក្នុងខែនីមួយៗ។

ជារៀងរាល់ខែ គិលានុបដ្ឋាយិកាម្នាក់ ត្រូវមកវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារក្នុងទារកដ្ឋានម្តង (រង្វាស់របបអាហារ កម្ពស់ និងទម្ងន់)។ លើសពីនេះ មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាពដែលគួរជាអ្នកទទួលបន្ទុកពិនិត្យ សុខភាពកុមារជារៀងរាល់ខែ។

- ★ សម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ទៅ ១១ខែ៖ វីតាមីន A (100.000 IU) ២ដង/ឆ្នាំ (នៅពេលពិនិត្យ សុខភាពនៅរៀងរាល់ ខែឧសភា និងវិច្ឆិកា)
- ★ សម្រាប់កុមារអាយុពី ១២ ទៅ ៣៦ខែ៖ វីតាមីន A (200.000 IU) និងថ្នាំទម្លាក់សត្វល្អិត ២ដង/ឆ្នាំ (នៅពេលពិនិត្យសុខភាពនៅរៀងរាល់ខែឧសភា និងវិច្ឆិកា)

1.2 ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ដើម្បីកំណត់ហានិភ័យនៃ ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសហគមន៍ត្រូវធ្វើឱ្យ ប្រាកដថាកុមារដែលទទួលសេវា នៅទារកដ្ឋានទាំងអស់ មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរឹងមាំគ្រប់គ្រាន់ និងគ្រប់តាមកាលបរិច្ឆេទទៅតាមថ្នាំបង្ការនីមួយៗ។ ឪពុកម្តាយកុមារ ត្រូវផ្តល់ឱ្យទារកដ្ឋាននូវច្បាប់ចម្លងសៀវភៅសុខភាពកុមារ ឬបណ្ណលឿងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពចុងក្រោយរួច ស្របតាមកម្មវិធីជាតិផ្តល់ថ្នាំបង្ការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល *(សូមមើលផ្នែក១ - សៀវភៅណែនាំអំពីវដ្តបាល និងការគ្រប់គ្រងនៃ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍)*

អគារទារកដ្ឋានសហគមន៍ ត្រូវប្រាកដថាបានអនុវត្តតាមអនុសាសន៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ក៏ដូចជាអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។ ឪពុកម្តាយកុមារជាអ្នក ទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តតាមប្រតិទិនចាក់ថ្នាំបង្ការ និងធានាថាកូនរបស់ខ្លួនបានទទួលថ្នាំបង្ការ តាមកាលកំណត់។ ទារកដ្ឋាន និងមណ្ឌលសុខភាពនៅរក្សាតួនាទីផ្តល់វីតាមីន A ថ្នាំទម្លាក់សត្វល្អិត និងពិនិត្យតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារ។

1.3 ករណីកុមារឈឺ នៅទារកដ្ឋាន

កុមារគ្រប់រូប គ្រប់អាយុ អាចមានអាការៈក្អក ផ្តាសសាយ ឬរោគសញ្ញាផ្តាសសាយកម្រិត ស្រាល។ ការសោយកាយ នៃជំងឺប្រភេទទាំងនេះអាចកើតឡើងញឹកញាប់ខ្លាំងនៅទារកដ្ឋាន។ ទោះជា យ៉ាងណាក៏ដោយ កុមារនឹងអាចអភិវឌ្ឍការស៊ាំទៅ នឹងជំងឺឆ្លងប្រភេទទាំងនេះ នៅពេលពួកគេឆ្លង ជំងឺនេះ

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ហើយ។ វាជាតួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ក្នុងការបង្ការ និងកំណត់ការ ឆ្លងរាលដាលនៃប្រភេទជំងឺទាំងនេះ ឱ្យបានខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ដើម្បីការពារកុមារ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ចាំបាច់ធ្វើឱ្យប្រាកដថាកុមារបានទទួល ទម្លាប់ថែទាំដែលអំណោយផលដល់ សុខភាព (សូមមើលចំណុចខាងក្រោម) រក្សាស្តង់ដារសម្អាត់ប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ *(សូមមើល ចំណុចទី៤ សៀវភៅណែនាំអំពីដំណើរការនៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍)*

នៅពេលកុមារម្នាក់ឈឺ អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់កុមារដទៃ គ្រួសារកុមារ ផ្សេងទៀត និងអ្នកថែទាំ។ ដូចនេះហើយ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថា ឪពុកម្តាយទុកកុមារដែលកំពុងឈឺនៅផ្ទះសិន រហូតកុមារ បានជាសះស្បើយពីជំងឺ ឬឈប់បង្កការឆ្លង/ឬមានការយល់ព្រមដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។

ប្រសិនបើមានកុមារណាម្នាក់ឈឺពេលនៅទារកដ្ឋាន អ្នកគ្រប់គ្រងត្រូវជូនដំណឹងដល់ ឪពុកម្តាយកុមារភ្លាមៗដើម្បីឱ្យពួកគាត់រៀបចំមកទទួលកុមារពីទារកដ្ឋាន និងត្រូវផ្តល់ជំនួយបឋមប្រសិនបើចាំបាច់។

តារាងទី២៖ ឧទាហរណ៍អំពីពេលវេលាដែលកុមារគួរឱ្យនៅផ្ទះឬអាចត្រឡប់មកទារកដ្ឋានវិញក្នុងករណីមានជំងឺ

កុមារមិនគួរមកទារកដ្ឋាន ប្រសិនបើកុមារបាន ឬកំពុង៖	**កុមារអាចត្រឡប់មកទារកដ្ឋាននៅពេល៖**
ឡើងកម្តៅរហូតដល់ ៣៨អង្សាសេ ឬលើសពីនេះដោយមិនដឹងខ្លួន	កម្តៅរក្សានៅក្រោម ៣៧.៥អង្សាសេ ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោងដោយមិនមានប្រើឱសថ។ កម្តៅនៅក្រោម ៣៧.៥អង្សាសេ រយៈពេល២៤ម៉ោង ហើយឪពុកម្តាយកុមារព្រមព្រៀងក្នុងការប្រើឱសថ (ទម្រង់អនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ) ឱ្យអ្នកថែទាំផ្តល់ការព្យាបាលដោយមានវេជ្ជបញ្ជា។ ឪពុកម្តាយគួរជាអ្នកផ្តល់ការព្យាបាល។

មានការរាករុះ៣ដងជាប់គ្នា (លើកលែងតែក្នុងករណីកុមារកំពុងស្ថិតក្នុងការព្យាបាលដោយឱសថដែលបង្កឱ្យរាកដែលជាផលវិបាកនៃឱសថ)	កុមារចាប់ផ្តើមបន្ទោរបង់ម្តងដូចធម្មតាវិញ
ក្អួតចង្អោរ	បាត់ក្អួតចង្អោរយ:ពេល២៤ម៉ោង បន្ទាប់ពីអាការៈក្អួតចុងក្រោយ
ពិបាកដកដង្ហើម (ឧទាហរណ៍ៈ ថប់ដង្ហើម ឬក្អកជាបន្តបន្ទាប់)	រោគសញ្ញាបាត់ទៅវិញ ឬកុមារត្រូវបានពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរួចហើយ
ជំងឺសើស្បែក ឬស្នាមកន្ទួលដែលមិនទាន់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬជំងឺឈឺភ្នែក	កុមារបានទទួលការពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងមានអំណះអំណាងថា កុមារមានសុខភាព ល្អគ្រប់គ្រាន់វិញហើយអាចត្រលប់មកទារកដ្ឋានវិញបាន។
សង្ស័យ ឬត្រូវបានពិនិត្យច្បាស់ថា ក្បាលមានចៃ	សក់ និងស្បែកក្បាល បានទទួលការព្យាបាលបានត្រឹមត្រូវហើយ ហើយលែងមានចៃ ឬជុំក្រម៉ៃនៅលើក្បាលទៀត។

សូមបញ្ជាក់ថា បទប្បញ្ញត្តិទាំងនេះ អាចនឹងត្រូវកែសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពជំងឺកូវីដ១៩ *(សូមមើលសេចក្តីណែនាំស្តីពី ជំងឺកូវីដ១៩ នៅឧបសម្ព័ន្ធ១២ នៃសៀវភៅណែនាំអំពីវដ្តបាល និងការគ្រប់គ្រង នៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋាន សហគមន៍ និងមើលបទប្បញ្ញត្តិរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល)* ។ ក្នុងករណីបុគ្គលិកទារកដ្ឋានដែលចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ ឱសថដល់កុមារ ពួកគេគប្បីត្រូវការលិខិតអនុញ្ញាត ពីឪពុកម្តាយរបស់កុមារជាមុន និងវេជ្ជបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីអនុលោមតាម និតិវិធីសុខាភិបាល បានត្រឹមត្រូវ។

1.4. <u>គ្រោះថ្នាក់នៅទារកដ្ឋាន</u>

ទារកដ្ឋាន នឹងត្រូវផ្តល់ដំណឹងដល់ឪពុកម្តាយកុមារក្នុងករណីៈ

- បុកប៉ៈទង្គិចតិចតួច ដូចជាមុត កោសរលាត់ ខាំ ជាដើម។ ឪពុកម្តាយកុមារ នឹងត្រូវប្រាប់ នៅពេលពួកគេ មកទទួលកូនទៅផ្ទះវិញ។ ក្នុងអំឡុងពលនោះ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរចាត់វិធានការប្រើប្រាស់ការសង្គ្រោះបឋមតាមលទ្ធភាព។

- របួសធ្ងន់ធ្ងរ ឧទាហរណ៍ របួសក្បាល បាក់ឆ្អឹង។ ឪពុកម្តាយកុមារ នឹងត្រូវជូនដំណឹងភ្លាមៗ ហើយទម្រង់ របាការណ៍គ្រោះថ្នាក់ នឹងត្រូវបំពេញឱ្យរួចជាស្រេច។ ឪពុកម្តាយត្រូវមកទទួលកូនយកទៅមណ្ឌលសុខភាព។ អ្នកគ្រប់គ្រងអាចនាំកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព បានដោយមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយកុមារ និង អាស្រ័យលើស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ឬរបួស។

2. ទម្លាប់ថែទាំ

ទម្លាប់ថែទាំ ស្ថិតនៅក្នុងសកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ។ សកម្មភាពទាំងនេះ គឺជា ពេលវេលាដ៏សំខាន់ក្នុងថ្ងៃនីមួយៗក្នុងការរក្សាកុមារឱ្យស្អាត និងបង្ការការពារការរីរាលនៃជំងឺណាមួយ។ ទោះបីជាពេលវេលាថែទាំ គឺសម្រាប់កុមារទាំងអស់ក៏ដោយ តែអ្នកថែទាំនឹងត្រូវកែសម្រួលវាដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារនីមួយៗ (ចំនួនម៉ោងនៃការគេង ភាពញឹកញាប់នៃការងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប និងចំនួននៃការញ៉ាំអាហារ។ល។)។

ភាពជាដៃគូជាមួយឪពុកម្តាយមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តល់ការថែទាំសមស្រប និងបត់បែនទៅតាមកុមារនីមួយៗក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍។ ឪពុកម្តាយចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានទូទៅអំពីកូនរបស់ខ្លួននៅពេលចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន ដូចជាការមានប្រតិកម្មនឹងអ្វីមួយ ទម្លាប់ក្នុងការគេង ។ល។ ក៏ដូចជាព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃនៅពេលជូនកុមារមកទារកដ្ឋាន ឧទាហរណ៍ ចំនួនម៉ោងកុមារបានគេងកាល ពីយប់មុិញជាដើម។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកថែទាំ ក៏នឹងត្រូវពន្យល់ពីអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយកុមារ សម្រាប់ថ្ងៃនេះ និងផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗដល់គ្រួសារកុមារវិញផងដែរ (ឧទាហរណ៍៖ កុមារញ៉ាំអ្វី ថ្ងៃនេះ កុមារមានអាការៈរាកឬអត់ ។ល។)។ ទង្វើទាំងនេះ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការ បង្កើតទំនាក់ទំនងប្រកបដោយទំនុកចិត្តរវាងឪពុកម្តាយកុមារ និងបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន។

2.1. ការស្លៀកពាក់

សម្លៀកបំពាក់សមរម្យនឹងអាយុ និងលក្ខខណ្ឌរស់នៅ មានសារៈប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ក្នុងការផ្តល់ផាសុកភាព និងសេរីភាពដល់កុមារក្នុងការបំលាស់ទី។ កុមារគប្បីស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ស្អាត និងស្របតាមអាយុរបស់ខ្លួនដែលជួយផ្តល់នូវអារម្មណ៍ងាយស្រួល និងការពារសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ រាងកាយជាពិសេសពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ។ សម្លៀកបំពាក់ក៏គួរស្របតាមអាកាសធាតុ និងសីតុណ្ហភាព តាមរដូវកាលផងដែរ។ ដូច្នេះសម្លៀកបំពាក់មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ចំពោះកុមារក្នុងការជួយឱ្យ កុមារមានអារម្មណ៍ទទួលបានការគោរព និងអាចអភិវឌ្ឍការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មានន័យថា កុមារា និងកុមារីតូចៗនៅអាយុណាក៏ដោយ ត្រូវស្លៀកសម្លៀកបំពាក់គ្រប់ពេលនៅក្នុងទារកដ្ឋានលើកលែងតែនៅពេលងូតទឹក ចូលបន្ទប់ទឹក និងពេលប្តូរកន្ទបៗ

នៅពេលទារក ចាប់ផ្តើមរៀន ដើរដំបូង មានការណែនាំថា កុមារមិនគួរឱ្យស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ រ៉ូប ឬ សំពត់វែងៗឡើយ ដើម្បីផ្តល់អារម្មណ៍ងាយស្រួលដល់កុមារក្នុងការបំលាស់ទីនៅលើដី និងបោះដំហានដើរដំបូងៗរបស់ខ្លួនដោយមិនជាន់ទាក់នឹងសម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួន។

<u>ចំណាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ៖</u>

- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលឪពុកម្តាយ ដាក់សម្លៀកបំពាក់គ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ឱ្យអ្នកថែទាំអាចផ្លាស់ប្តូរឱ្យកុមារបាននៅពេលត្រូវការ។ កុមារភាគច្រើនធ្វើឱ្យសម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួនប្រឡាក់ នៅពេលលេងហើយពួកគេមិនត្រូវបានទុកចោលដោយគ្មាន សម្លៀកបំពាក់ឡើយ។
- ឪពុកម្តាយ មិនគួរយកសម្លៀកបំពាក់ដែលមានតម្លៃថ្លៃ ស្អាតៗមកទារកដ្ឋានឡើយព្រោះវាងាយនឹងប្រឡាក់ នៅពេលកុមារញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ ឬធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗនៅពេលថ្ងៃ។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះសម្លៀកបំពាក់ដែលបានខូចខាតឡើយ។
- ឪពុកម្តាយគួរយកកន្សែងយ៉ាងតិចចំនួន ២ទុកប្រើប្រាស់សម្រាប់កូនរបស់ខ្លួននៅទារកដ្ឋាន។ កន្សែង១ ត្រូវប្រើនៅពេលងូតទឹក ហើយមួយទៀត អាចទុកប្រើជារបស់សម្រាប់បំពេរកុមារនៅពេលគេង (ហើយវាត្រូវគ្របលើកុមារត្រឹមត្រគាកចុះក្រោម ដែលជាហេតុផលសុវត្ថិភាព)។ កន្សែងគួរត្រូវសម្អាតនៅទារកដ្ឋាន។

<u>2.2 ទម្លាប់អនាម័យ</u>

ទម្លាប់រក្សាអនាម័យទាំងចំពោះបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងកុមារមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្ការការចម្លង និងការកកើតបាក់តេរី វីរុស និងចៃក្បាលជាដើម។

a) <u>លាងសម្អាតដៃ</u>

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវលាងសម្អាតដៃ នៅគ្រប់ពេលវេលាសំខាន់ៗ និងចាំបាច់ដូចខាងក្រោម៖

- ពេលមកដល់ទារកដ្ឋាន
- គ្រប់ពេលចូលមកលេងជាមួយកុមារនៅបន្ទប់សកម្មភាព
- គ្រប់ពេលទៅបន្ទប់ទឹក

- មុន និងក្រោយផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទឹកនោមកុមារ ជួយកុមារទៅបន្ទប់ទឹក ឬជួយងូតទឹកកុមារ
- បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតតំបន់ឯកជន ឬកន្លែងផ្សេងៗទៀត លើរាងកាយកុមារ ដូចជាសម្អាតលាមក កម្ទេត ឈាម សំបោរ ជាដើម
- មុនពេលរៀបចំសម្ភារៈបញ្ចុកអាហារឱ្យទារក និងបន្ទាប់ពីបញ្ចុកអាហារទារកហើយ
- មុន និងក្រោយម៉ោងអាហារសម្រន់ និងអាហារថ្ងៃត្រង់
- មុន និងក្រោយចម្អិនអាហារ
- បន្ទាប់ពីសម្អាតទារកដ្ឋានរួច

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវប្រាកដថា កុមារតេះតះ បានលាងសម្អាតដៃញឹកញាប់ នៅក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ជាពិសេសពេលលេងដី និងនៅគ្រប់ពេលសំខាន់ខាងក្រោមនេះ៖

- មុន និងក្រោយអាហារសម្រន់ ឬអាហារថ្ងៃត្រង់
- បន្ទាប់ពីចូលបន្ទប់ទឹករួច
- បន្ទាប់ពីលេងនៅខាងក្រៅ (ជាពិសេសនៅពេលប៉ះពាល់របស់កខ្វក់ផ្សេងៗ ខ្សាច់ឬទឹកកខ្វក់)

កុមាររៀនដោយការធ្វើត្រាប់តាម។ ដូច្នេះ ពួកគេកាន់តែឃើញបុគ្គលិកទារកដ្ឋានលាងដៃរបស់ខ្លួន កុមារ នឹងកាន់តែលាងដៃរបស់ពួកគេញឹកញាប់ដែរ។

ការថែទាំប្រកបដោយការផ្តើយតបនៅពេលលាងសម្អាតដៃ៖

★ *ការលាងសម្អាតដៃ អាចជាពេលវេលាដ៏រីករាយ៖ អ្នកថែទាំអាចច្រៀងអំពីការសម្អាតដៃឱ្យកុមារស្តាប់ពេលកំពុងលាងសម្អាតដៃឱ្យកុមារ!*

★ *វាជាពេលវេលាដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់អ្នកថែទាំក្នុងការបង្កើតពេលវេលា មួយទល់មួយ ជាមួយកុមារ៖ អ្នកថែទាំអាចបង្រៀនកុមារអំពីផ្នែកនៃរាងកាយ (ម្រាមដៃ បាតដៃ ប្រអប់ដៃ) និងរាប់ម្រាមដៃ ជាមួយគ្នា!*

b) <u>អនាម័យខ្លួនប្រាណ</u>

ការសម្អាតស្បែក

ពេលវេលាងូតទឹក គឺជាបទពិសោធន៍ដ៏ស្រស់ស្រាយ និងបង្កើតចំណងអារម្មណ៍សម្រាប់ទារក ឬកុមារតូចៗជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ អ្នកថែទាំ ត្រូវងូតទឹកសម្អាតកាយឱ្យកុមារតេះតះ និងទារកយ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ម៉ោងងូតទឹក អាចធ្វើមុនពេលកុមារចូលគេងថ្ងៃ ដើម្បីជួយឱ្យកុមារចូលគេងបានលង់លក់ស្រួល។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវឆ្លើយតបតាមតម្រូវការជាក់លាក់របស់កុមារនីមួយៗដូចជាកុមារតេះតះខ្លះ ត្រូវការងូតទឹកច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយសារពួកគេបានប្រឡាក់ នៅពេលពួកគេលេងនៅខាងក្រៅ ឬដោយសារពួកគេធ្វើឱ្យទទឹកខ្លួនឯង។ ទារកខ្លះ អាចនឹងត្រូវការ ងូតទឹកបន្ទាប់ពីប្តូរកន្ទបចាស់ចោលរួច។ កុមារនីមួយៗខុសៗគ្នា និងមានតម្រូវការក៏ខុសៗគ្នាដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំ ត្រូវងូតទឹកឱ្យកុមារតេះតះ ឬទារកច្រើនដងប្រសិនបើកុមារ ត្រូវការ។

បន្ទាប់ពីអាហារសម្រន់ និងអាហារថ្ងៃត្រង់រួច កុមារទាំងអស់ត្រូវបានជួយលាងសម្អាត មាត់ និងដៃ ហើយបើចាំបាច់ សម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេត្រូវប្តូរចេញប្រសិនមានការប្រឡាក់ផ្សេងៗ។

បម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះប្រតិកម្មស្បែក

- ត្រូវប្រាកដថា សាប៊ូលាងដៃ សាប៊ូកក់សក់ និងឡេលាបខ្លួនសម្រាប់កុមារជាផលិតផលមានសារធាតុប្រតិកម្មតិច ឬគ្មាន ដើម្បីចៀសវាងកើតមានប្រតិកម្ម។
- កុមារខ្លះអាចមានបញ្ហាស្បែក ឬប្រតិកម្ម។ ត្រូវប្រាកដថា ឪពុកម្តាយកុមារបានប្រាប់អំពីរឿងមានប្រតិកម្មតាំងពីពេលចុះឈ្មោះកូនចូលទារកដ្ឋាន និងត្រូវផ្តល់ផលិតផលល្អទុកប្រើប្រាស់សម្រាប់កូនរបស់គាត់។

<u>ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន</u>

- ពេលវេលាទាំងនេះជាឱកាសដ៏អស្ចារ្យបំផុតក្នុងការបង្កើតចំណងទំនាក់ទំនងមួយទល់មួយជាមួយកុមារនីមួយៗ។ អ្នកថែទាំអាចធ្វើវាឱ្យក្លាយជាពេលវេលាប្រកបដោយភាពរីករាយជាមួយកុមារព្រោះកុមារចូលចិត្តលេងក្នុងទឹក
- វាជាឱកាសសម្រាប់កុមារក្នុងរៀនសូត្រអំពីផ្នែកនៃរាងកាយរបស់ខ្លួន។ អ្នកថែទាំអាចប្រាប់ឈ្មោះផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយដល់កុមារ នៅពេលជួយកុមារសម្អាតកាយ
- អ្នកថែទាំ អាចផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារតេះតះ មានឯករាជ្យភាពក្នុងការចូលរួមសកម្មក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនៅទារកដ្ឋាន។ ឧទាហរណ៍ កុមារតេះតះខ្លះអាចចេះដោះសម្លៀកបំពាក់ដោយខ្លួនឯង និងអាចលាងសម្អាតផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយរបស់ខ្លួនបាន។ ដូចនេះអ្នកថែទាំអាចទុកឱ្យកុមារធ្វើការងារទាំងនោះដោយខ្លួនឯង ហើយត្រូវប្រាកដថា កុមារអាចស្នើសុំជំនួយនៅពេលពួកគេត្រូវការ។ ចំពោះកុមារតេះតះដែលមិនទាន់អាចធ្វើការងារណាមួយបានពេញលេញ កុមារនៅតែអាចឱ្យជួយ អ្នកថែទាំលើកិច្ចការងារនោះ ឧទាហរណ៍ មនុស្សធំអាចសុំឱ្យកុមារលើកដៃ ដើម្បីឱ្យអ្នកថែទាំអាចដោះអាវឱ្យកុមារ។ ការភ្ជាប់កុមារទៅនឹង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

សកម្មភាពទម្លាប់ នឹងជួយកុមារកើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ដោយសារពួកគេអាចចាប់ផ្តើម ធ្វើការងារដោយខ្លួនឯង ជួយឱ្យកុមាររៀនពីបំណិនជីវិតសំខាន់ៗ និងជួយដល់ការអភិវឌ្ឍសាច់ដុំតូច

- នៅពេលកុមារ មិនទាន់អាចចូលរួមសកម្មក្នុងសកម្មភាពថែទាំបាន អ្នកថែទាំអាចព្យាយាមបរិយាយអំពីអ្វីដែលខ្លួនកំពុងធ្វើឱ្យកុមារស្តាប់ដើម្បីជួយឱ្យកុមារយល់ និងរៀនពីសកម្មភាពទាំងនោះពីទង្វើរបស់មនុស្សធំ
- ការកត់សម្គាល់ការការពារកុមារ៖ នៅពេលកុមារមានឯករាជភាពគ្រប់គ្រាន់ (នៅអាយុប្រហែល១៨ខែ) អ្នកថែទាំ អាចអនុញ្ញាតឱ្យកុមារចាប់ផ្តើមចេះសម្អាតតំបន់ឯកជននៃ រាងកាយដោយខ្លួនឯង
- អ្នកថែទាំ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រាកដថា បានប្រាប់កុមារទុកជាមុន នៅពេលជិតដល់ម៉ោងត្រូវងូតទឹក និងបន្តប្រាប់ពីអ្វីដែលនឹងត្រូវធ្វើបន្ត ដើម្បីឱ្យកុមារអាចចាប់ផ្តើមចូលរួមសកម្មក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ។

ការថែទាំសក់

ក្នុងពេលងូតទឹក អ្នកថែទាំគួរជួយសម្អាតសក់ឱ្យកុមារ នៅពេលចាំបាច់។ ជាពិសេសកុមារ មានសក់វែង គួរបានសិតសក់ឱ្យមានរបៀបរៀបរយ យ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាការល្អនៅពេល ងូតទឹក ឬ សម្អាតខ្លួនហើយ។ តាមដែលអាចធ្វើបាន កុមារមានសក់វែងគួរត្រូវចងឱ្យមានរបៀបដើម្បី ជួយសម្រួលកុមារនៅពេលលេង និងធ្វើសកម្មភាពក្នុងទារកដ្ឋាន និងដើម្បីបង្ការការកើតមានចៃ។

<u>ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន</u>

ការឆ្លងរាលដាលចៃក្បាល ជាបញ្ហាកើតញឹកញាប់បំផុតចំពោះកុមារ។ ត្រូវប្រាប់ឪពុកម្តាយកុមារភ្លាមពេលកុមារបានរកឃើញ មានកើតចៃក្បាល និងណែនាំឱ្យពួកគេផ្តល់ការព្យាបាលឱ្យបានលឿន តាមដែលអាចធ្វើបាន។ កុមារនោះ នឹងមិនអាចឱ្យចូល ទារកដ្ឋានរហូតគាត់លែងមានចៃក្បាល ទៀត។ វិធានការនេះ គឺដើម្បីបង្ការកុំមានការឆ្លងរាលដាល បញ្ហាចៃក្បាល ក្នុងទារកដ្ឋាន។ អ្នកថែទាំ ត្រូវសម្អាតកម្រាលពូក កន្សែង របស់កុមារដែលរកឃើញថាមានចៃ។ ហើយអ្នកថែទាំក៏ត្រូវតាមដានចំពោះសក់ក្បាលរបស់ខ្លួនឯងផងដែរ។

ការថែទាំធ្មេញ

ដើម្បីជួយរក្សាឱ្យធ្មេញមានសុខភាពល្អ និងការពារមិនឱ្យឆាប់មានបញ្ហាធ្មេញពុក ដូចជា បណ្តាលមកពី កត្តាអាហារ ស្ករ និងភេសជ្ជៈផ្អែមជាដើម។ ធ្មេញរបស់ទារក និងកុមារតេះតៈ ចាំបាច់ ត្រូវ

ដុសសម្អាតជាទៀងទាត់។ នៅខណៈដែលកុមារចាប់ផ្តើមមានធ្មេញដំបូងដុស អ្នកថែទាំគួរសម្អាតធ្មេញទារក យ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមារតេះតះ គួរធ្វើការសម្អាតធ្មេញយ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីញុាំអាហារថ្ងៃត្រង់រួច។ បន្ទាប់ពីអាហារសម្រន់ កុមារតេះតះ គប្បីខ្ពុរមាត់នឹងទឹកស្អាត ។

<u>ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន</u>

- ច្រាស និងថ្នាំដុះធ្មេញ គួរត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់សម្អាតធ្មេញរបស់កុមារ
- ដោយហេតុផលអនាម័យ ច្រាស់ដុសធ្មេញ និងកែវទឹកតូចទុកសម្រាប់ខ្ពុរមាត់ មិនគួរទុកដាក់ច្របូកច្របល់គ្នា និងទុកចោលលើដីឡើយ។ សម្ភារៈទាំងនេះ គួរត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យបានស្អាតល្អ និងមានសរសេរឈ្មោះកុមារនៅពីលើ ដើម្បីចៀសវាងការច្របល់សម្ភារៈចូលគ្នា
- ច្រាសដុះធ្មេញ គួរត្រូវប្តូរថ្មីជារៀងរាល់៣ខែម្តង។

c) <u>ការប្តូរកន្ទបទឹកនោម</u>

គ្រប់ទារកទាំងអស់ និងកុមារតេះតះ ដែលទទួលសេវានៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ភាគច្រើនស្លៀកកន្ទបទឹកនោម។ ការប្រែផ្លាស់ពីការប្រើកន្ទបទឹកនោម ទៅប្រើបន្ទប់ទឹកផ្ទាល់ ខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត។ កុមារខ្លះអាចចាប់ផ្តើមទម្លាប់ឈប់ប្រើកន្ទបទឹកនោមនៅអាយុ ១៨ខែ កុមារផ្សេងទៀត ត្រូវរង់ចាំរហូតអាយុ ៤ឆ្នាំ។ ជាទូទៅការប្រែផ្លាស់នេះអាចធ្វើបាននៅពេលកុមារមានអាយុប្រហែល៣ឆ្នាំ។ នេះមានន័យថា កុមារនៅទារកដ្ឋានច្រើនបំផុត ប្រើ និងត្រូវការឱ្យជួយផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទឹកនោមជាញឹកញាប់។

មានកន្ទបទឹកនោម២ប្រភេទ៖

- កន្ទប់កំណាត់កំណាត់អំបោះ (អាចគក់សម្អាត និងប្រើប្រាស់ទៀតបាន)
- កន្ទប់ប្រើបានតែម្តង (កន្ទប់បកបិទ ខោកន្ទប)

ឪពុកម្តាយ ជ្រើសរើសប្រភេទកន្ទបទឹកនោមសម្រាប់កុមារ អាស្រ័យលើអាយុ និងចំណូលចិត្តរបស់ កុមារ។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃឪពុកម្តាយកុមារគួរយកកន្ទបទឹកនោមមកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឱ្យបុគ្គលិកទារកដ្ឋានជួយផ្លាស់ប្តូរឱ្យកុមារ (យ៉ាងតិច ២ ឬ៣កន្ទប សម្រាប់កុមារតេះតះ និង ៥ ឬ៦ សម្រាប់ទារក)។ អាចមានកន្ទបបម្រុងខ្លះ នៅទារកដ្ឋាន សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងករណីបន្ទាន់ផ្សេងៗ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីឪពុកម្តាយត្រូវតែចូលរួមចំណែកទានខ្លះដើម្បីបង្កើន កន្ទប ទឹកនោមទុកនៅទារកដ្ឋាន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>បទប្បញ្ញត្តិមូលដ្ឋានសម្រាប់ការប្តូរកន្ទបដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរចងចាំ៖</u>

- ★ ជាការណែនាំ កន្ទបទឹកនោម គួរត្រូវបាន**ប្តូរនៅពេលប្រឡាក់ ឬជារៀងរាល់៣ម៉ោងម្តង** ទោះបីវានៅមិនទាន់ប្រឡាក់ក៏ដោយ (ដើម្បីចៀសវាងកើតមានប្រិតកម្ម ឬ រោលដោយសារទារកទទឹក និងកន្ទបទទឹក)
- ★ ការរៀបចំទុកមុន៖ នៅពេលមនុស្សធំ ចាប់ផ្តើមប្តូរកន្ទបទឹកនោមឱ្យកុមារ គេមិនអាចទុកកុមារឱ្យនៅម្នាក់ឯង បានឡើយដោយសារមូលហេតុមួយចំនួន។ មនុស្សធំ ត្រូវតែប្រាកដថា គ្រប់យ៉ាងដែលគេត្រូវការដើម្បីប្តូរ កន្ទបឱ្យកុមារ បានរៀបចំទុករួចរាល់ ហើយនៅក្បែរខ្លួន ឧទាហរណ៍ កន្ទបថ្មី/ស្អាត ធុងសំរាម សម្ភារៈសម្រាប់ជូត ទារក កន្សែង សាប៊ូ ...។
- ★ សុវត្ថិភាព៖ នៅពេលទារក អាចចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាផ្លាស់ទីបាន កុមារច្រើនមានទំនោរធ្វើចលនាចុះឡើង។ កុមារតេះតៈ និងកុមារតូចៗ ពេលខ្លះក៏អាចព្យាយាមគេចចេញពីការចាប់របស់អ្នកថែទាំ។ ដោយមូលហេតុនេះ ហើយការផ្លាស់ប្តូរកន្ទបឱ្យកុមារនៅលើកម្រាលស្អាតក្រាលលើឥដ្ឋវាមានសុវត្ថិភាពជាង។
- ★ អនាម័យ៖ វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលអ្នកថែទាំត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការអនាម័យមួយចំនួននៅពេលប្តូរកន្ទបទឹកនោមឱ្យកុមារ។ ដៃត្រូវលាងឱ្យស្អាតហើយផ្ងៃកម្រាល ឬកន្លែងផ្លាស់ប្តូរគួរត្រូវបានសម្អាតមិនឱ្យ មានមេរោគទាំងនៅពេលមុន និងក្រោយការប្តូរកន្ទប។ កន្ទបដែលប្រើរួចត្រូវបានបោះចោលក្នុងធុងសំរាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយធុងសំរាមត្រូវមានគម្រប។
- ★ កន្ទួលពេលស្លៀកកន្ទបទឹកនោម គឺជាបញ្ហាកើតឡើងជាញឹកញាប់ចំពោះកុមារប្រើប្រាស់កន្ទបទឹកនោម។ សញ្ញាដំបូងៗនៃការកន្ទួល ឬប្រតិកម្មពេលស្លៀកកន្ទបទឹកនោម រួមមានឡើងស្នាមក្រហម ឬមានចំណុចក្រហមតូចៗ។ អ្នកថែទាំ គួរជម្រាបដំណឹងទៅឱ្យឪពុកម្តាយដឹង នៅពេលបានឃើញសញ្ញាបែបនេះលើកុមារ។ ដំណោះស្រាយគឺការប្រើប្រាស់ ថ្នាំ ឬដែលតាមការចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងដោយមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយរបស់កុមារ ទុកកុមារមិនឱ្យស្លៀកកន្ទបឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ★ សុខភាព៖ អ្នកថែទាំក្នុងទារកដ្ឋាន គួរពិនិត្យតាមដានការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗលើស្ថានភាព ទឹកនោម និងលាមករបស់កុមារ។ ទឹកនោមដែលមានក្លិនខ្លាំង ឬប្តូរពណ៌ អាចជាសញ្ញានៃការ ឆ្លងរោគ។ ពណ៌ និងសភាពខាប់របស់លាមក កុមារ អាចបង្ហាញពីអាការៈជំងឺរបស់កុមារ ឧទាហរណ៍ រាក។

★ ការឃ្លាំមើលការពារ ៖ អ្នកថែទាំក្នុងទារកដ្ឋាន គួរតាមឃ្លាំមើលលើស្នាមរបួស ឬសញ្ញាដែលបង្ហាញថាកុមារត្រូវបានរំលោភបំពាន។ ប្រសិនបើមានការសង្ស័យ គេត្រូវរាយការណ៍ភ្លាម (*សូមមើលចំណុច ៣ - សៀវភៅណែនាំអំពី ដំណើរការនៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការ ទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។

<u>ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបក្នុងពេលប្តូរកន្ទបទឹកនោម</u>

- វាជាពេលវេលាដ៏រីករាយ និងពោរពេញដោយក្តីសោមនស្សរវាងគ្នា។ វាក៏ជាឱកាសបង្កើតអន្តរទំនាក់ទំនង មួយទល់មួយរវាងកុមារ និងអ្នកថែទាំ។
  - អ្នកអាចនិយាយ និងច្រៀងឱ្យទារកស្តាប់ កាន់លេងជើងរបស់ទារកដែលអាចធ្វើឱ្យទារកអស់សំណើច
  - ជាមួយកុមារតេះតៈ អ្នកអាចជំរុញឱ្យគាត់ចូលរួមធ្វើសកម្មភាពជាមួយអ្នក ឧទាហរណ៍ឱ្យកុមារដោះសម្លៀកបំពាក់ដោយខ្លួនឯង
- ការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទដៃ ឬអេក្រង់ផ្សេងៗ ត្រូវហាមឃាត់ជាច់ខាត!
  - អ្នកថែទាំមិនត្រូវប្រើទូរស័ព្ទដៃ ឬមើលអេក្រង់ផ្សេងៗឡើយ ខណៈពេលកំពុងប្តូរកន្ទបឱ្យ កុមារ។ កុមារអាចនឹងកត់សម្គាល់ថា មនុស្សធំ មិនបានផ្តោតអារម្មណ៍ធ្វើកិច្ចការ ១០០%ឡើយ ហើយអាចបង្កឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត និងចាប់ផ្តើមស្រែកយំ។ ទង្វើនេះនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ ការថែទាំ និងអន្តរទំនាក់ទំនង ហើយអាចរហូតធ្វើឱ្យកុមារចាប់ផ្តើមគិតថាខ្លួនមិនសំខាន់ ឬមិនមែនជាអ្វីដែលមនុស្សត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឡើយ
  - អ្នកថែទាំ មិនគួរផ្តល់ទូរស័ព្ទឱ្យទៅកុមារឡើយ ទោះដើម្បីឱ្យកុមារនៅស្ងៀមក៏ដោយ។ អេក្រង់បង្អាក់កុមារពីការចូលរួមធ្វើអន្តរទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ ជាមួយមនុស្សធំ ក៏ដូចជាជាមួយកុមារដទៃ ហើយអាចបង្កឱ្យកុមារញៀននឹងអេក្រង់ និងប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់ទារក។

d) <u>ការបង្រៀនឱ្យកុមារចេះប្រើបន្ទប់ទឹក</u>

ការបង្រៀនឱ្យកុមារចេះប្រើបន្ទប់ទឹក គឺជាដំណើរនៃការជួយកុមារឱ្យចេញផុតពីការប្រើប្រាស់កន្ទបទឹកនោម។ ការផ្លាស់ប្តូរពីការប្រើកន្ទបទឹកនោម ទៅការប្រើប្រាស់បង្គន់នេះ គឺជាចំណុចអភិវឌ្ឍ ដ៏សំខាន់របស់កុមារ។ មិនមានអាយុកំណត់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរនេះឡើយ ហើយវាអាស្រ័យលើកុមារ នីមួយៗ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តីកុមារមួយចំនួនអាចធ្វើវាបាន នៅពេលគេអាយុបាន១៨ខែ ហើយកុមារ ដទៃត្រូវរង់ចាំរហូតពេលគេអាយុជិត៣ឆ្នាំ។ [14]សមត្ថភាពកុមារក្នុងការគ្រប់គ្រងសាច់ដុំពោះវៀន និង ប្លោក

[14] Tassoni P. and Burnham L. (2019)

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

នោម កើតមានបានលុះត្រាណាតែដល់ដំណាក់កាលលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍត្រឹមត្រូវ។ អ្នកថែទាំក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសញ្ញាទាំងនេះ (*សូមមើលសៀវភៅ ណែនាំរបស់អ្នកថែទាំក្នុង ទារកដ្ឋានសហគមន៍*) ដែលបង្ហាញថា កុមារបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការ ផ្លាស់ប្តូរពីកន្ទបទឹកនោមទៅប្រើបង្គន់។ ប្រសិនបើគ្មានសញ្ញាអ្វីសោះ មានន័យថាកុមារនៅមិនទាន់ មានលទ្ធភាពក្នុងការប្តូរទៅប្រើបន្ទប់ទឹកនៅឡើយទេ។

ការបង្រៀនឱ្យកុមារចេះប្រើបន្ទប់ទឹក គួរជាបទពិសោធដ៏ស្រស់ស្រាយមួយដែរ ដោយក្នុងអំឡុង ពេលនោះអ្នកថែទាំ ត្រូវជួយកុមារទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ។ លើសពីនេះអ្នកថែទាំគប្បីត្រូវ ធ្វើការយ៉ាងជិតជិតជាមួយ ឪពុកម្តាយក្នុង ការធ្វើឱ្យបទពិសោធន៍ រៀនសូត្របំណិននេះទៅដោយរលូន ទាំងនៅផ្ទះ និងនៅទារកដ្ឋាន។

វាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការតាមពិនិត្យមើលកុមារនៅពេលពួកគេទៅបន្ទប់ទឹក ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗក្នុងការជួយពួកគេក្នុងការដោះសម្លៀកបំពាក់ និងជូតសម្អាតខ្លួន។ ជាទូទៅត្រូវជូតពីផ្នែកខាងមុខ ទៅខាងក្រោយ ដើម្បីចៀងវាងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ អ្នកថែទាំត្រូវចំណាយពេលខ្លះជួយពន្យល់កុមារដៃបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់ហើយ។ ក្នុងដំណើរការរៀនប្រើបន្ទប់ទឹកនេះ កុមារខ្លះនឹងអាចធ្វើឱ្យទទឹកអំពីវិធីក្នុងការអង្គុយលើចានបង្គន់ ចុចទឹក និងរំលឹកពួកគេឱ្យលាងសម្អាត ខ្លួនឯងនៅពេលគេ រៀននិងកំពុងព្យាយាមរៀនគ្រប់គ្រងការនោមរបស់ខ្លួន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំមិនគួរត្រូវមានអារម្មណ៍ ខឹងចំពោះកុមារ និងបង្អាប់កុមារ។

e) <u>ការថែទាំផ្សេងៗទៀត ដែលអាចមានក្រៅពីសកម្មភាពជាទម្លាប់</u>

ពេលខ្លះក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ដែលអ្នកថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការថែទាំដែលមិនមានក្នុងសកម្មភាពថែទាំ ជាទម្លាប់ទាំងឡាយ ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។ សកម្មភាពដែលមិនមែនជាទម្លាប់ទាំងនោះរួមមាន៖

- កុមារហៀរសំបោរ ដោយសារអាការៈផ្តាសាយ ឬប្រតិកម្ម
- ក្អួតចង្អោរដោយសារឆ្លងរោគផ្សេងៗ
- សម្លៀកបំពាក់ទទឹក ឬប្រឡាក់ ដោយសារគ្រោះថ្នាក់នៅបន្ទប់ទឹក
- កុមារដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែម ដោយគាត់មិនសូវស្រួលខ្លួន
- កុមារដែលត្រូវការជំនួយក្នុងការលាងសម្អាតដៃរបស់គាត់ ដោយសារគាត់ប៉ះកាន់របស់ស្អិត ឬកខ្វក់

- មានឈាមលើជង្គង់របស់កុមារ ដោយសារគាត់ដួលពេលលេងនៅទីធ្លាកម្សាន្ត

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំ ត្រូវឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការដែលមិនបានរំពឹងទុកទាំងអស់នេះដែរ។

2.3 **ការគេង**

ការគេង គឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់ និងមានតម្លៃណាស់ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប។ ការគេងជួយយើងឱ្យបានសម្រាក ប៉ុន្តែក៏ជាពេលវេលាដែលរាល់ព័ត៌មាន និងរំញោចទាំងអស់ដែលយើងជួបប្រទះពេញមួយថ្ងៃត្រូវបានដំណើរការ។ ដូចនេះហើយវាជួយឱ្យខួរក្បាលមានភាពចាស់ទុំ និងអភិវឌ្ឍ។ ការច្របាច់បញ្ចូលគ្នានូវព័ត៌មានក្នុងអំឡុងពេលសម្រាកនេះ វាអាស្រ័យយ៉ាងខ្លាំងលើគុណភាពនៃការទទួលដំណេករបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលវាត្រូវបានជះឥទ្ធិពលពីគុណភាព នៃមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញផងដែរ។

ដូចគ្នាទៅនឹងបុគ្គលគ្រប់រូបទាំងក កុមារតេះតះ ដោយមិនខុសគ្នារវាងភេទ ត្រូវការការគេងដើម្បីលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងជំងឺដង្កាត់ផ្សេងៗ។ រីឯកុមារតូច គឺជារយៈពេលដែលកុមារអភិវឌ្ឍខួរក្បាលឆាប់រហ័សបំផុត និងជាអំឡុងពេលដែលគំរូបម្រែបម្រួលរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយាប្រចាំថ្ងៃ (Circadian rhythms បម្រែបម្រួលក្នុងពេលគេង និងពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួន) កំពុងបន្តដំណើរការរៀបចំរក្សាទុក។ ដូចនេះហើយ ការគេងបានគ្រប់គ្រាន់ តាមរយៈចំនួនម៉ោង និងគុណភាពនៃការគេងតឹតែងមានសារៈសំខាន់ចំពោះការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារតូចទាំងប្រុស និងស្រី និងតឹតែងពិសេសចំពោះរាល់ដំណើរការរាងកាយដោយស្វ័យប្រវត្តិ ការធំលូតលាស់ សុខភាព ការបង្កើតលំនឹក និងល្អចំពោះ មុខងារពុទ្ធិ។

ចំនួនម៉ោងក្នុងការគេងដែលកុមារត្រូវការ មានការផ្លាស់ប្តូរនៅពេលកុមារធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។ ទារកតូចៗ ត្រូវការគេងច្រើនជាងកុមារចេះដើរតេះតះ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តីកុមារតេះតះ នៅតែត្រូវការពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់ និងសម្រាក។ ពួកគេប្រហែលត្រូវការអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ឬជ្រើសរើសធ្វើអ្វីមួយដែលមិនទាមទារការខិតខំប្រឹងប្រែងច្រើន។ ទារក និងកុមារតេះតះ ពេលខ្លះជ្រើសឱ្យមានការបី ឬឱបនៅពេលខ្លួនត្រូវការសម្រាក។ កុមារងាយនឹងគេងលក់នៅពេលពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

មានសុវត្ថិភាព និងមានភាពកក់ក្តៅ។ ជាញឹកញាប់ ទារក និងកុមារតេះតៈ ពិបាកក្នុងការគេងលក់ នៅពេលពួកគេនៅជាមួយមនុស្សចម្លែក ឬស្ថានភាពថ្មី។ [15]

មុនពេលគេង និងអំឡុងពេលគេង

- **បន្ទប់៖** បន្ទប់គេងគួរតែត្រជាក់ ស្ងាត់ និងងងឹត (ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព ត្រូវប្រើកំណាត់បាំងពន្លឺថ្ងៃជាជាងប្រើវាំងនន ដែលងាយនឹងឆាបឆេះ)
- **ទម្លាប់៖** ការគេងរបស់កុមារគួរតែកើតឡើងនៅម៉ោងដដែលៗ ក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ (បន្ទាប់ពីអាហារថ្ងៃត្រង់ និងងូតទឹករួចរាល់)។ អ្នកថែទាំអាចបង្កើតទម្លាប់នៃការស្ងៀមស្ងាត់ ដូចជា អានសៀវភៅ ស្តាប់តន្ត្រីដោយសំឡេងតិចៗជាដើមក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព មុនពេលគេងដើម្បី កាត់បន្ថយថាមពលរបស់កុមារ។ សូមរក្សាសំឡេងស្ងៀមស្ងាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋានមុនពេលគេង
- **ឧបករណ៍ដែលធ្វើឱ្យកុមារមានភាពស្ងប់សុខ៖** កុមារទាំងអស់មិនថាមានភេទអ្វី ឬមានអាយុប៉ុន្មាននោះទេ គឺជាទូទៅតែងតែមានរបស់ ឬឧបករណ៍មួយដែលពួកគេចូលចិត្តយកមកជាមួយអាចជា តុក្កតាខ្លាឃ្មុំ មនុស្សកំណាត់ ឬតុក្កតាទន់ៗ ហើយពួកគេអាចគេងលក់ស្រួលពេលកុមារបានចាប់កាន់របស់ទាំងនោះ។ ប៉ុន្តែរបស់ទាំងនោះមិនគួរដាក់នៅក្បាលដំណេក ឬនៅលើមុខរបស់កុមារឡើយ ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដោយចៃដន្យ
- **ក្បាលដោះម៉ិមរបស់ទារក៖** ទារក ខ្លះនឹងត្រូវការក្បាលដោះម៉ិមដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេចូលគេង បានស្រួល
- **ឬកន្លែងគេង៖** កន្លែងគេង របស់កុមារត្រូវតែមានកម្រាលពូកស្អាត ក្រាលពីលើពូក ឬកន្ទេល និងមានភួយ ក្រាលពីលើកន្ទេល ហើយមិនគួរមានអង្រឹងទេ
- **អនាម័យ៖** កុមារទាំងអស់ត្រូវតែស្អាតមុនពេលគេង កុមារតូចៗដែលប្រើកន្ទប ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរកន្ទបមុនពេលចូលគេង។ សម្រាប់កុមារដែលអាចប្រើប្រាស់បន្ទង់ទឹកបាន ត្រូវប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកសិន មុនពេលចូលគេង។
- **ការត្រួតពិនិត្យ៖** កុមារដែលកំពុងគេង មិនត្រូវបានទុកចោលដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យ នោះទេ។ អ្នកមើលថែដែលទទួលខុសត្រូវពិនិត្យមើលការគេងរបស់កុមារត្រូវនៅជាប់ជាមួយកុមារដែលកំពុងគេង ហើយបុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវពិនិត្យការគេងរបស់កុមាររៀងរាល់ ១០នាទីម្តង ក្នុងបន្ទប់គេង (ពួកគេអាចប្រើនាឡិការកំណត់ ពេលបាន)។

[15] *Ibid.*

បន្ទាប់ពីម៉ោងគេងថ្ងៃ

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋានអាចបើកទ្វារ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យកុមារ ទៅបន្ទប់សកម្មភាពប្រសិនបើពួកគេ ចង់។ ប្រសិនបើកុមារគេងយូរជាងពេលវេលាដែលបានកំណត់ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេគេងចុះ (ដោយមិនដាស់ពួកគេពីដំណេកទេ)
- បន្ទាប់ពីគេង កុមារអាចមានអាការៈមមីមមើនៅឡើយ ហើយមិនដឹងថាពួកគេនៅកន្លែងណា វាជាការសំខាន់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋានលួង និងប្រាប់កុមារ
- កុមារទំនងជានឹងមានតម្រូវការប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទបៗ ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេសើម ឬបែកញើស បុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរតែងូតទឹក និងផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ឱ្យកុមារ។

ដំបូន្មានសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍

- កុមារម្នាក់ៗគួរតែមាន ភួយ កម្រាលពូក និងខ្នើយ ជារបស់ផ្ទាល់ខ្លួនពួកគេ។ របស់ប្រើប្រាស់ ទាំងអស់នោះត្រូវបោក បានស្អាតរៀងរាល់សប្តាហ៍ឬសម្អាតនៅពេលប្រឡាក់។
- ទារកមិនគួរកើយលើខ្នើយទេនៅពេលគេង ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការដេណ្តប់ កម្រាលសម្រាប់ គ្របទារក មិនត្រូវគ្របលើស ពីត្រឹមចង្កេះរបស់ទារកទេ (ដើម្បីសុវត្ថិភាពទារក)។
- កុមារមិនត្រូវបានអនុគេងលើអង្រឹងទេនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ដោយសារតែនៅទារកដ្ឋាន មិនមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការចងអង្រឹង និងយើងមិនមានភាពទិញអង្រឹងសម្រាប់កុមារបានគ្រប់គ្នាទេ។ អង្រឹងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារបាន (ក្នុងករណី ឆាបឆេះ ឬទាក់ជើង)។
- ទារកនៅពេលគេងអាចនឹងត្រូវប្រើប្រាស់មុងការពារមូខាំបាន ប្រសិនបើមានឬរុយច្រើនពេកដែលអាចរំខាន ដល់ការគេងរបស់ទារក។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានមិនត្រូវដាក់សម្លៀកបំពាក់ កន្សែង នៅលើមុងរបស់ទារកទេ ហើយពួកគេត្រូវពិនិត្យដង្ហើមរបស់ទារកបានទៀងទាត់។
- **<u>ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយៈ</u>** វាជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវដឹងពីឪពុកម្តាយ អ្វីដែលកុមារត្រូវការ ដើម្បីពួកគេគេងលក់ស្រួល។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលឪពុកម្តាយ និង បុគ្គលិកទារកដ្ឋានចែករំលែកព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃអំពីគុណភាពនៃការគេង និងម៉ោងដែលកូនរបស់ពួកគេចូលគេង។

ការថែទាំដែលឆ្លើយតបសម្រាប់ទម្លាប់នៃការគេង

- កុមារគ្រប់រូបមានទម្លាប់នៃការគេងផ្សេងៗពីគ្នា។ ប្រសិនបើមានកុមារណាម្នាក់ងងុយគេងមុនម៉ោងដែលបានកំនត់ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានមិនគួរបង្ខំឱ្យកុមារម្នាក់នោះខំបើកភ្នែកនោះទេ។ វាពិតជាមាន សារៈសំខាន់ណាស់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ដឹងអំពីសញ្ញានៃការអស់កំលាំងរបស់កុមារម្នាក់ៗបាន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

បង្ហាញ ហើយខិតខំបំពេញឱ្យបានពេញលេញនូវគ្រប់ទាំងតម្រូវការរបស់កុមារយ៉ាងសម្បរម្យ និងទាន់ពេលវេលា។

- កុមារដែលមិនចង់គេង អាចលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យសម្រាកនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព ឬបន្ទប់គេង ប្រសិនបើពួកគេនៅតែមិនចង់គេង ឬមិនគេងយើងមិនគួរចាប់បង្ខំពួកគេទេ។
- អ្នកថែទាំកុមារក្នុងទារកដ្ឋាន អាចជួយឱ្យកុមារងងុយគេងបានដោយច្រៀងចម្រៀង និងបី ឬលើកកុមារ ទារក និងគោះថ្នមៗ
- ប្រសិនបើកុមារមានអារម្មណ៍ភ័យស្លន់ស្លោ ឬមានសុបិន្តអាក្រក់ ហើយចាប់ផ្តើមយំ បុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន គួរតែធ្វើការលួងលោមពួកគេភ្លាមៗ។

3. អាហារូបត្ថម្ភ

នៅប្រទេសកម្ពុជា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារនៅតែជាបញ្ហាចម្បង៖ ទោះបីអត្រាជាមធ្យមរបស់កុមារក្រិន (កម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុ) បានថយចុះពី ៥០% ក្នុងឆ្នាំ ២០០០ មក ២២% នៅឆ្នាំ ២០២២ក៏ដោយ ក៏ភាគរយនៃកុមារដែលមានការលូតលាស់រាងកាយយឺត (កម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុ) នៅតែមាន ១០% ។ សមាមាត្រនៃកុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំដែលខ្វះទម្ងន់ បានថយចុះចាប់ តាំងពីឆ្នាំ ២០១៤ (២៤%) ប៉ុន្តែនៅតែមានសារសំខាន់ក្នុងឆ្នាំ ២០២២ (១៦%) ។ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ ២០១៤ ភាគរយនៃកុមាររលើសទម្ងន់បានកើនឡើងបន្តិច (២% ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ដល់ ៤% ក្នុងឆ្នាំ ២០២២) ។[16]

បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាពិសេសកង្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងអំឡុង ១០០០ ថ្ងៃដំបូង នៃជីវិត (អំឡុងពេលចាប់កំណើតរហូតដល់ពេលកើតរបស់កុមារ) អាចប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ការលូតលាស់រាងកាយ ហើយអាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ វាអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់សមត្ថភាពរបស់កុមារក្នុងការរៀនសូត្រ ហើយបន្ទាប់មកវាអាច នឹងប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរបស់ពួកគេនាពេល អនាគត។ វាក៏អាចកំណត់ដំណាក់កាលនៃការមានជំងឺធាត់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀតដែលនឹងគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតរបស់ពួកគេ។

[16] National Institute of Statistics, The Ministry of Health of Cambodia, DHS Program (2022)

អាហារផ្តល់ថាមពលធ្វើឱ្យពួកគេលូតលាស់ និងរក្សាកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ សម្រាប់ការញ៉ាំឱ្យពេញក្រពះនោះទេ។ ទាំងកុមារី និងកុមារាត្រូវការសិទ្ធិទទួល ទានអាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដើម្បីទទួលបានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ប្រូតេអ៊ីន កាឡូរី និងវីតាមីន ដែលត្រូវការសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល និងរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជា ប្រូតេអ៊ីន អាស៊ីត ខ្លាញ់មិនឆ្អែត ជាតិដែក សង្កសី ទង់ដែង អ៊ីយ៉ូត កូលីន ហ្វូឡាត វីតាមីន A, B6 និង B12 ជាដើម។[17] ប្រភេទអាហារដែលពួកគេត្រូវការនឹងផ្លាស់ប្តូរនៅពេលដែលពួកគេធំឡើង ដោយមិនគិតពីភេទរបស់ ពួកគេឡើយ ហើយបរិមាណអាហារដែលពួកគេត្រូវការក៏ដូចគ្នាដែរ។

ដោយយោងតាមហេតុផលខាងលើនេះហើយ ការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដែលមានគុណភាពខ្ពស់គឺជាចំណុចស្នូល នៅក្នុង ទារកដ្ឋានសហគមន៍ន៍ ។ កុមារី និងកុមារា ទទួលបានអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អចំនួនពីរពេល និងអាហារសម្របតាមអាយុ គុណភាព និងអាហារូបត្ថម្ភដែលរៀបចំ ជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយចុងភៅដែលបានទទួល ការបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងសមស្រប។ លើសពីនេះ វាចាំបាច់ណាស់ដែលបុគ្គលិក ទារកដ្ឋានសហគមន៍ទាំងអស់ត្រូវបាន បណ្តុះបណ្តាល និងដឹងអំពី ការណែនាំអាហារថ្នាក់ជាតិដែលសមស្របតាមអាយុកុមារសម្រាប់ទារកដ្ឋានសហគមន៍។

3.1. ការណែនាំថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ

អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) លើកទឹកចិត្តយ៉ាងមុតមាំឱ្យម្តាយបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កូនមានអាយុ ២៤ខែ។

ការណែនាំអំពីការបំបៅកូនមានដូចខាងក្រោម៖

i. ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីការសម្រាល
ii. ការបំបៅដោះកូនតែមួយមុខក្នុងអំឡុងពេល ៦ ខែដំបូង (១៨០ ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីសម្រាល
iii. ឱ្យទារកបរិភោគបន្តិចម្តងៗ នូវប្រភេទអាហាររឹងបន្ថែមលើទឹកដោះម្តាយសម្រាប់ទារកអាយុ ៦ ខែឡើងទៅរួមផ្សំជាមួយ នឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសម្រាប់កុមាររហូតដល់អាយុ ២ ឆ្នាំ។

ការណែនាំនេះគឺផ្អែកលើការពិតដែលការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅតែជាអាហារូបត្ថម្ភល្អបំផុត

[17] Cusick, S.E. and Georgieff, M.K. (2016)

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

របស់កុមារ។ វាផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវអង្គបដិប្រាណរឹងមាំ ខ្លាញ់ និងសារធាតុចិញ្ចឹមដែលចាំបាច់សម្រាប់ ការអភិវឌ្ឍដ៏ល្អរបស់ពួកគេ ដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគ និងការធាត់របស់កុមារ។

ការណែនាំថ្នាក់ជាតិអំពីការចិញ្ចឹមទារក អាយុ ០-៦ ខែ៖ ការបំបៅដោះកូនតែមួយមុខគត់

អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល បានផ្តល់អនុសាសន៍យ៉ាងមុតមាំថាម្តាយគ្រប់រូបគួរតែបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងនៃជីវិត។ ច្បាប់ការងារនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា អនុវត្តតាមទិសដៅនេះ ដោយទទួលស្គាល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជា តម្រូវការដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និយោជិត និងនិយោជកដែលត្រូវពិចារណា។ ឧទាហរណ៍ កម្មករស្ត្រីមានសិទ្ធិសម្រាកលំហែមាតុភាព រយៈពេល ៩០ថ្ងៃ ដើម្បីជាសះស្បើយពីការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងផ្តល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ លើសពីនេះមាត្រា ១៨៤ និង ១៨៥ នៃច្បាប់ការងាររួមបញ្ចូលការផ្តល់ពេលវេលាទំនេរគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃធ្វើការសម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ផ្ទៀងផ្ទាត់ច្បាប់

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ គួរតែអនុវត្តតាមអនុសាសន៍អន្តរជាតិ និងជាតិទាំងនេះ។ ដូច្នេះត្រូវរៀបចំឱ្យមានកន្លែង មួយដែលមានផាសុកភាព និងឯកជនភាពនៅក្នុងទារកដ្ឋាន សម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ប្រសិនបើម្តាយធ្វើការមិនអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយដោយផ្ទាល់នៅទារកដ្ឋានបាននោះទេទារកដ្ឋានគួរតែមានម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ ដែលស្អាតសម្រាប់ម្តាយៗខ្ចីយកទៅប្រើដើម្បីឱ្យម្តាយបញ្ចេញទឹកដោះរបស់ពួកគេនៅក្នុងបន្ទប់បំបៅដោះកូន ឬនៅផ្ទះ។ នៅក្នុងទារកដ្ឋានគួរតែមាន ទូទឹកកក ដើម្បីទុកទឹកដោះម្តាយទាំងនោះផងដែរ។

ការណែនាំថ្នាក់ជាតិ អំពីការចិញ្ចឹមកុមារ អាយុ ៦ ខែដល់ ២៣ ខែ - ការផ្តល់អាហារបន្ថែម

ពេលដែលកុមារឈានដល់អាយុ ៦ខែ កុមារនឹងត្រូវការអាហារបន្ថែមដែលសមស្រប ដើម្បីបំពេញតម្រូវ ការអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ការលូតលាស់របស់ពួកគេ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលពួកគេទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិ និងចម្រុះគ្នា ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ។ អាហារនីមួយៗគួរតែរួមបញ្ចូលពីក្រុមអាហារបីក្រុមខាងក្រោម ដើម្បីធានាថាកុមារមាន ថាមពលគ្រប់គ្រាន់ កម្លាំង និងការការពារដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អ។
អាហារទាំងបីក្រុមរួមមាន៖[18]

[18] BFCI Flipchart available in the Campaign to Promote Complementary Feeding in Cambodia 2011 - 2013, National Center for Health Promotion

- អាហារថាមពល: បាយ មី នំប៉័ង ដំឡូង ប្រេងឆា....
- អាហារសាងសង់:ផលិតផលពីសត្វ ដូចជា ត្រី សាច់ (ឧទាហរណ៍ សាច់មាន់ សាច់គោ សាច់ជ្រូក) ថ្លើម ស៊ុត និងសណ្តែក
- អាហារការពារ: ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានពណ៌ភ្លឺដូចជាបៃតង ទឹកក្រូច ក្រហម ឬលឿង។ ពណ៌បាន មកពីប្រភេទវីតាមីនផ្សេងៗគ្នាដែលមាននៅខាងក្នុងផ្លែឈើទាំងអស់នោះ។

បន្ថែមពីលើការធ្វើពិពិធកម្មអាហារ និងការណែនាំជាជំហានៗចំពោះអាហាររឹង មនុស្សធំ (ឪពុកម្តាយ និងបុគ្គលិក ទារកដ្ឋានសហគមន៍) ចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះភាពញឹកញាប់ នៃការទទួលទានអាហាររបស់កុមារ។ កុមារតូចៗមានក្រពះតូច។ ក្រពះរបស់ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះ មានទំហំប៉ុនកណ្តាប់ដៃ។ ពួកគេនឹងត្រូវការទទួលទានជាប្រចាំ និងតិចតួចនៃអាហារខាប់ៗដូចជា បបរខាប់ គ្រប់គ្រឿងដែលមានកាឡូរីខ្ពស់ ប៉ុន្តែមានបរិមាណតិច។ នៅពេលពួកគេចម្រើនវ័យភាពញឹកញាប់ នៃការបរិភោគអាហាររបស់កុមារទើបចេះដើរតេះតះ នឹងកាត់បន្ថយ និងសមស្របទៅនឹងកាលវិភាគ ប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍។

ការណែនាំថ្នាក់ជាតិកម្ពុជាស្តីអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែមគួរតែត្រូវបានអនុវត្តតាម។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានជាពិសេសអ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកចម្អិនគួរតែទទួលការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ កុមារ ការយល់ដឹង និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ។ ជាងនេះទៅទៀតបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរ ចៀសវាងការផ្តល់ដល់កុមារគ្រប់រូបនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ដូចជា អាហារកែច្នៃ ជាតិស្ករ ស្ករគ្រាប់ នំកញ្ចប់ ឬក៏កេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ជាដើម។ ក្មេងៗចូលចិត្ត អាហារទាំងនោះណាស់ព្រោះវាមានជាតិស្ករ និងអំបិលច្រើន។ វាធ្វើឱ្យកុមារឆាប់ឆ្អែត ប៉ុន្តែវាមិនផ្តល់សុខភាពល្អទេ។

<u>រូបភាពទី៣: អនុសាសន៍គោលការណ៍ណែនាំស្តីអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កម្ពុជា</u>[19]

អនុសាសន៍ស្តីអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម			
អាយុកុមារ	**ទម្រង់អាហារ**	**ភាពញឹកញាប់**	**បរិមាណអាហារនីមួយៗ**
៦ ខែ	ចាប់ផ្តើមផ្តល់បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដោយកិនឱ្យម៉ត់ល្អ ឧ: កិនចេកស្ងោរ ដំឡូងស្ងោរ ល្ពៅស្ងោរ។ល។	ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារ២ដងក្នុង១ថ្ងៃដោយបន្ថែមការបំបៅដោះយ៉ាងហោចណាស់៨ដងក្នុង1ថ្ងៃ	ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារ ២-៣ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុង1ដង

[19] National Center for Health Promotion (2011)

៧-៨ ខែ	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង និងអាហារដែលកិនឱ្យម៉ត់ល្អ	បង្កើនអាហារ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃដោយបន្ថែមការបំបៅដោះយ៉ាងហោចណាស់៨ដងក្នុង១ថ្ងៃ	បង្កើនបរិមាណអាហារបន្តិចម្តងៗទៅកន្លះចានចង្កឹះក្នុង១ពេល
៩-១១ ខែ	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង កាត់ជាដុំតូចៗឬកិនឱ្យម៉ត់ និងអាហារដែលទារកអាចចាប់កាន់បាន	អាហារ៣ដងដោយបន្ថែមអាហារសម្រន់១ដងក្នុងចន្លោះពេលផ្តល់អាហារ និងបន្ថែមការបំបៅដោះយ៉ាងហោចណាស់៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ	បង្កើនបរិមាណអាហារបន្តិចម្តងៗទៅ១ចានចង្កឹះ
១២-២៤ ខែ	ផ្តល់អាហារគ្រួសារ អាហារកាត់ជាដុំៗឬកិន បើចាំបាច់អាចផ្តល់បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	អាហារ3ដងដោយបន្ថែមអាហារសម្រន់២ដងក្នុងចន្លោះពេលផ្តល់អាហារ និងបន្ថែមការបំបៅដោះទៅ តាមចំណង់របស់កុមារយ៉ាងហោចណាស់៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ	១ចានចង្កឹះ
បើសិនទារកមិនបំបៅដោះ ត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម1-2ដងថែមទៀតក្នុង1ថ្ងៃ			

កុមារអាយុ២៤ខែនិងលើស ផ្តល់អាហារគ្រួសារ

នៅពេលកុមារមានអាយុ២ឆ្នាំ កុមារអាចឈប់បៅដោះ និងបរិភោគអាហារគ្រួសារតែមួយមុខគត់បាន។ អាហារគួរតែ ជាអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ មានជីវជាតិ និងខុសៗគ្នាដែលជាប្រភេទអាហារទាំង ៣ក្រុមដូចរៀបរាប់ខាងលើ។ អាហារកែច្នៃដូចជា ជាតិស្ករ ស្ករគ្រាប់ ភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ផ្សែងៗជាដើម គួរចៀសវាងផ្តល់ដល់កុមារដែលមានអាយុលើស២ឆ្នាំ។ ប្រភេទអាហារទាំងនេះ ត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋាន។

3.2 អាហារនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

រូបភាពទី៣ ៖ *អ្នកចម្អិនកំពុងរៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់សម្រាប់កុមារនៅទារកដ្ឋានចំបក់ (ឃុំវល្លិ៍សរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាកន្លែងដែលអាហារត្រូវបានរៀបចំយ៉ាងស្រស់ស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ប្រភេទមុខអាហារគួរតែធ្វើតាមតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ និងគោលការណែនាំពីកម្មវិធីជាតិ អាហារូបត្ថម្ភ។ ប្រភេទមុខអាហារប្រចាំខែគួរតែត្រូវបានបង្ហាញនៅលើក្តារខៀនព័ត៌មានដើម្បីឱ្យឪពុក ម្តាយបានដឹង។ អ្នកចម្អិននៅក្នុងទារកដ្ឋាន គួរតែរៀបចំអាហារសម្រន់សុខភាព និងអាហារសុវត្ថិភាព និងមានអនាម័យ ហើយផ្ទះបាយត្រូវតែសម្អាតឱ្យបានស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អាហារគួរតែរៀបចំឱ្យ សមស្របទៅតាមអាយុកុមារ និងក្នុងវិធីសាស្ត្រណាមួយដែលជួយឱ្យកុមារតេះតះអាចទទួលយក ទម្លាប់បរិភោគអាហារដោយខ្លួនឯងបាន។

<u>នៅពេលដែលអាហារមិនត្រូវបានរៀបចំនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍៖</u>

អ្នកចម្អិននៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែកម្តៅអាហារសម្រន់សុខភាព និងអាហារដែលយកមកដោយឪពុកម្តាយកុមារដែលជាអាហារសុវត្ថិភាព និងមានអនាម័យ ហើយផ្ទះបាយត្រូវតែសម្អាត ឱ្យបានស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកផ្គត់ផ្គង់អាហារ ដូចជា ដៃគូខាងក្រៅ ឬឪពុកម្តាយជាដើម គួរតែយកអាហារដែលសមស្របទៅតាមអាយុកុមារ និងជាអាហារដែលមានជីវជាតិដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។ អ្នកចម្អិននៅទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចរៀបចំ និងបង្ហាញអាហារដើម្បីជួយឱ្យកុមារតេះតះអាចទទួលយកទម្លាប់ បរិភោគអាហារដោយខ្លួនឯងបាន។

ទារកដ្ឋានសហគមន៍ជាកន្លែងដែលអាហារត្រូវបានរៀបចំរួចជាស្រេចដោយអ្នកចម្អិននៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ផ្ទាល់ ឬដោយអ្នកផ្គត់ផ្គង់ពីខាងក្រៅ ដូចនេះឪពុកម្តាយមិនគួរនាំយកនូវម្ហូបអាហារ អាហារសម្រន់ ឬ កេសជ្ជៈនានាមកនោះទេ។ អាហារកែច្នៃគួរតែត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋាន។

អ្នកចម្អិននៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ និងអ្នកផ្គត់ផ្គង់អាហារពីខាងក្រៅគួរតែធ្វើតាមប្រភេទមុខម្ហូបដែលមានគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងត្រូវបានអនុម័តដោយតំណាងឃុំនៃគណៈកម្មាធិការឃុំដើម្បីស្ត្រីនិងកុមារ និងស្ថាប័នគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានសហគមន៍។ បញ្ជីមុខម្ហូប មាននៅក្នុង *ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សៀវភៅណែនាំរដ្ឋបាល និង ការគ្រប់គ្រងនៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការ ទារកដ្ឋានសហគមន៍*។

ឪពុកម្តាយត្រូវបានអនុញ្ញាតិ និងគួរតែយកទឹកដោះម្តាយមកជារៀងរាល់ថ្ងៃ សម្រាប់កូនៗរបស់ ពួកគេ។ មិនគួរមានទឹកដោះគោរក្សាទុកនៅក្នុងទារកដ្ឋានឡើយ។ លើសពីនេះឪពុកម្តាយត្រូវបានលើក

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងកុំឱ្យបន្ថែមជាតិស្ករនានា ទៅក្នុងទឹកដោះម្តាយសម្រាប់កូនៗរបស់ពួកគេ ព្រោះ វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកូនៗរបស់ពួកគេ ដូចជាបង្កើនអត្រាលើសទម្ងន់ធ្វើឱ្យខូចធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញជាដើម។

3.3 ការអនុវត្តការផ្តល់អាហារនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

កុមារ និងទារកមានវិធីជាច្រើនដើម្បីបង្ហាញថាពួកគេឃ្លាន ឬឆ្អែតទោះបីជាពួកគេមិនទាន់ចេះនិយាយក៏ដោយ។ អ្នកមើលថែគួរតែអាចដឹង និងស្គាល់សញ្ញាដែលកុមារបង្ហាញនៅពេលដែលពួកគេឃ្លាន ឬឆ្អែតក៏ដូចជាអាចឆ្លើយតបទៅកាន់ពួកគេទាន់ពេលវេលាដោយភាពកក់ក្តៅ និងពោរពេញដោយក្តីស្រលាញ់។[20] [21] មិនមានភាពខុសគ្នាណាមួយឡើយ វាអាស្រ័យលើបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងចំណូលចិត្តរបស់កុមារ ឬ ដោយមិនគិតពីយេនឌ័រ ឬដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារឡើយ។

ទឹកដោះម្តាយ អាហារ និងអាហារសម្រន់ គួរតែត្រូវបានផ្តល់ជាលក្ខណៈបុគ្គល និងម្តងមួយៗទៅទារកម្នាក់ៗនិងកុមារតេះតះ ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ពួកគេត្រូវបានផ្តល់អាហារទៅតាមតម្រូវការ។ នៅពេលដែលកុមារធំលូតលាស់ ពួកគេកាន់តែឯករាជ្យបន្តិចម្តងៗ ពួកគេរៀនបរិភោគអាហារនៅលើតុដែលសមស្របតាមអាយុជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ និងការប្រើប្រាស់កៅអីដែលសមស្របតាមអាយុរបស់ពួកគេ។ លើសពីនេះទៀតពួកគេអាចរៀនគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានការអនុវត្តន៍តាមកាលវិភាគផ្តល់អាហារឱ្យបានទៀងទាត់អាចជួយឱ្យកុមារតេះតះទំនងជាឃ្លានអាហារនៅម៉ោងអាហារមកដល់ ។[22] [23]

នៅពេលផ្តល់អាហារដល់កុមារនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ អ្នកមើលថែគួរតែអនុវត្តការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបក្នុងការផ្តល់អាហារ ដែលត្រូវបានសមស្របតាមអាយុរបស់កុមារ (សូមមើលនៅចំណុចខាងក្រោម)។ ការអនុវត្តការឆ្លើយតបក្នុងការផ្តល់អាហារមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលយកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន៖

- ជួយកុមារឱ្យទទួលយកទម្លាប់ណាដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និង របៀបចិញ្ចឹមពួកគេឱ្យមាន ឯករាជ្យភាព
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលើសទម្ងន់

[20] Healthy Children (2023) (www.healthychildren.org/growinghealthy)
[21] Center of Disease Control & Prevention - Nutrition Section (2023) (https://www.cdc.gov/nutrition/)
[22] *ibid.*
[23] Healthy Children (2023) (www.healthychildren.org/growinghealthy)

- មានភាពងាយស្រួលពេលទទួលទានអាហារទាំងមនុស្សធំ និងកុមារ
- ជួយគាំទ្រការបង្កើត ឬការពង្រឹងចំណងផ្លូវចិត្តរវាងមនុស្សធំ និងកុមារ

នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ អាហារមិនគួរត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាការដាក់ទណ្ឌកម្ម ឬរង្វាន់ ដែលជាការផ្តល់ឬបដិសេធឡើយ។ លើសពីនេះទៅទៀត ចំណង់ចំណូលចិត្តអាហាររបស់កុមារ និងបញ្ហាប្រតិកម្មនានារបស់កុមារគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានទាំងអស់គួរតែយល់ដឹង និងអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពបង្ការការស្លាក់អាហារ និងត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបជួយសង្គ្រោះនៅពេលមានករណីស្លាក់អាហារ។ កម្រិតនៃការយកចិត្តទុកដាក់ដូចគ្នាទាំងបរិមាណ និងគុណភាពនៃអាហារគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឱ្យកុមារដោយមិនគិតពីយេនឌ័ររបស់ពួកគេទេ ដោយពួកគេទាំងពីរត្រូវការបរិមាណថាមពលដូចគ្នាដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

សម្ភារៈសម្រាប់ផ្តល់អាហារគួរតែលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតផងដែរ និងមិនត្រូវប្រើប្រាស់រួមគ្នានោះទេ ដូចជា កែវទឹក ឬឧបករណ៍សម្រាប់ផ្តល់អាហារដែលដូចគ្នាមិនត្រូវប្រើប្រាស់ដើម្បីបញ្ចុកអាហារកុមារផ្សេងទៀតដោយមិនបានលាងសម្អាតជាមុន ឬសម្លាប់មេរោគនោះទេ។

ការអនុវត្តន៍ការចិញ្ចឹមទារកអាយុក្រោម ០៦ខែ

នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ អ្នកមើលថែគួរតែអនុវត្តតាមគោលការណែនាំថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិ។ ទារកដែលចុះឈ្មោះមានអាយុក្រោម៦ខែ គួរតែបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ដែលផ្តល់ដោយឪពុកម្តាយ។ អ្នកមើលថែគួរតែយកចិត្តទុកដាក់លើសញ្ញារបស់ទារកដែលអាចបង្ហាញថាពួកគេឃ្លាន ឬឆ្អែត និងឆ្លើយតបទៅកាន់ពួកគេឱ្យទាន់ពេលវេលា និងដោយសេចក្តីស្រលាញ់។ វាជាការណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តយ៉ាងមុតមាំដល់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានឱ្យប្រើប្រាស់ពែងទឹក និងស្លាបព្រាដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ដើម្បីបញ្ចុកទឹកដោះម្តាយដែលផ្តល់ដោយឪពុកម្តាយ ឬ នៅពេលដែលផ្តល់ទឹក ដល់ទារក។សម្ភារៈទាំងអស់ដែលប្រើប្រាស់ដើម្បីបញ្ចុកទឹកដោះម្តាយដល់ទារកគួរតែត្រូវបានសម្លាប់មេរោគជាមុនសិន មុនពេលប្រើប្រាស់ (ឧបករណ៍សម្លាប់មេរោគគួរតែមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន)។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>ការអនុវត្តការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបក្នុងការផ្តល់អាហារដែលសមស្រប</u>

- ★ កន្ទបទារកគួរតែផ្លាស់ប្តូរមុនពេលបំបៅដោះ ដូច្នេះទារកមានអារម្មណ៍ល្អ និងមិនរំខានដោយកន្ទបដែលសើម និងកខ្វក់នោះទេ
- ★ អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែផ្តល់ភាពកក់ក្តៅក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ៖ ពេលវេលាបំបៅដោះកុមារតូចៗគឺជាឱកាសដ៏អស្ចារ្យមួយប្រកបដោយគុណភាពពីមួយពេលទៅមួយពេលរវាងអ្នកមើលថែ និងកុមារ។ ទារកគួរតែមានផាសុកភាពក្នុងរង្វង់ដៃ អ្នកមើលថែដោយសម្លឹងមើល កែវភ្នែករបស់ទារក។ នេះអាចជួយឱ្យអ្នកមើលថែអាចសង្កេតទារក និងយល់ពីសញ្ញាផ្សេងៗគ្នាដែលទារកបានផ្តល់មក និងទទួលបានការឆ្លើបតបទាន់ពេលវេលា។ ការសម្លឹងមើលគ្នាក៏ដូចជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាដោយច្រៀងចម្រៀងដ៏ស្រទន់ ញញឹម ឬនិយាយរកពួកគេដោយថ្នមៗ នឹងជួយឱ្យអ្នកមើលថែបង្កើតនិងពង្រឹងចំណងមិត្តភាពរបស់ពួកគេជាមួយទារក នេះហើយជាមូលហេតុដែលនៅពេលបំបៅដោះគួរតែប្រព្រឹត្តទៅដោយគ្មានការរំខាន៖ គ្មានអេក្រង់ ដូចជាទូរទស្សន៍ទូរស័ព្ទអាយផេតជាដើម
  - ○ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរតែផ្តោត ១០០%លើការថែទាំកុមារ
  - ○ មិនត្រូវផ្តល់ទូរស័ព្ទដល់កុមារដើម្បីឱ្យកុមារនៅស្ងៀម និងទទួលទានអាហារទេ។

<u>ការអនុវត្តន៍ការចិញ្ចឹមទារកអាយុចាប់ពី៦ខែ និងកុមារតេះតះ</u>

ការអនុវត្តន៍ការចិញ្ចឹមកុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋានសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី ៦-២៤ខែគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំថ្នាក់ជាតិអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែមដែលណែនាំឱ្យផ្តល់ទៅតាមអាយុកុមារ ដូចជាការរៀបចំ ឬទម្រង់នៃបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ភាពញឹកញាប់ និងបរិមាណដែលត្រូវផ្តល់ដល់ កុមារតូចដែលត្រូវបំពេញបន្ថែមលើទឹកដោះម្តាយ។ ទារកអាយុ ៦ខែ និងកុមារ តេះតះ តម្រូវឱ្យផ្តល់ អាហារដាច់ដោយឡែកនៅពេលដែលពួកគេឃ្លាន។ មុនអាយុ ១៥ខែ ពួកគេមិនទាន់មានការអភិវឌ្ឍន៍ គ្រប់គ្រាន់ដែលអាចឱ្យពួកគេអង្គុយនៅលើកៅអី និងបរិភោគអាហារជាមួយមិត្តភក្តិបាននៅឡើយទេ។ ឈានដល់អាយុ ១២ខែ កុមាររៀនចាប់ និងកាន់វត្ថុតូចៗនៅក្នុងដៃរបស់ពួកគេ។

<u>ដំបូន្មានសម្រាប់អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍</u>

នៅពេលដែលផ្តល់អាហារដល់កុមារ អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ អាចឱ្យស្លាបព្រាទី២ឱ្យកុមារកាន់៖ វានឹងជួយកុមារឱ្យស្គាល់វត្ថុនោះ ហ្វឹកហាត់សាច់ដុំតូចៗរបស់ពួកគេដោយការកាន់វត្ថុ។ នេះគឺជាជំហាន ដំបូងសម្រាប់ពួកគេក្នុងការរៀនបរិភោគដោយខ្លួនឯង។

<u>ការអនុវត្តការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបក្នុងការផ្តល់អាហារដែលសមស្រប</u>

- ★ ត្រូវប្រាកដថាកុមារមានផាសុកភាព: កន្ទបកុមារគួរតែផ្លាស់ប្តូរមុនពេលបរិភោគអាហារ
- ★ ពេលបរិភោគអាហារគួរតែប្រព្រឹត្តទៅដោយមិនមានការរំខាន: គ្មានអេក្រង់ ដូចជា ទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទ អាយផេត ជាដើម
  - ○ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែផ្តោត ១០០%លើការថែទាំកុមារ
  - ○ មិនត្រូវផ្តល់ទូរស័ព្ទដល់កុមារដើម្បីឱ្យកុមារនៅស្ងៀម និងទទួលទានអាហារទេ
- ★ អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែផ្តល់ភាពកក់ក្តៅក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ: ពេលបរិភោគអាហារគឺជាឱកាសដ៏អស្ចារ្យមួយប្រកបដោយគុណភាពពីមួយពេលទៅមួយពេលរវាងអ្នកមើលថែ និងកុមារ
  - ○ ជាមួយទារក: អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានអាចយកទារកដាក់នៅក្នុងរង្វង់ដៃរបស់គាត់ដើម្បីបញ្ចុកបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ឬបំបៅដោះ។ វាជាពេលវេលាដែលកុមារមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត និងអាចផ្តោតទាំងស្រុងលើកិច្ចការរបស់ពួកគេ។ អ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានអាចច្រៀង ចម្រៀងដ៏ស្រទន់ ញញឹម ឬក៏និយាយទៅកាន់ទារក។
  - ○ ជាមួយកុមារតេះតះ: ដែលអាចអង្គុយនៅលើឥដ្ឋបាន អ្នកមើលថែក៏គួរតែអង្គុយនៅត្រឹមកម្រិតភ្នែករបស់ពួកគេ (នៅលើឥដ្ឋ និងពីមុខពួកគេ)។ អ្នកមើលថែអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយញញឹម និយាយ ទំនាក់ទំនងដោយក្រសែភ្នែក ផ្តល់អាហារដោយរីករាយ
- ★ វាមានសារៈសំខាន់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ផ្តល់អាហារ ឬទឹកដោះម្តាយដល់កុមារនៅពេលពួកគេឃ្លាន។ ពួកគេមិនគួររង់ចាំអាហារសម្រន់ និងអាហារថ្ងៃត្រង់ដែលបានកំណត់ពេល នោះទេ។ កុមាររៀនគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងនៅពេលពួកគេមានអាយុច្រើនជាងនេះ
- ★ ម៉្យាងវិញទៀត វាជារឿងសំខាន់ដែលមិនត្រូវបង្ខំកុមារឱ្យបញ្ចប់ការបំបៅដោះ ឬបរិភោគអាហារ នៅពេលដែលគាត់ឆ្អែត។ គាត់នឹងសួរនៅពេលដែលគាត់មានអារម្មណ៍ថាត្រូវការបរិភោគម្តងទៀត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកមើលថែនៅទារកដ្ឋានគួរយកចិត្តទុកដាក់ថាតើកុមារបាន បរិភោគក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃដែរឬទេ។ នេះអាចជាសញ្ញានៃជំងឺ
- ★ ជាការណែនាំសម្រាប់សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គឺមិនត្រូវរត់តាមកុមារដើម្បីដេញតាមបញ្ចុកអាហារកុមារនោះទេ។ ប្រសិនបើកុមារឃ្លាន ពួកគេនឹងត្រលប់មករកមនុស្សធំវិញ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ការអនុវត្តន៍ការបិញ្ចឹម កុមារតេះតះ

នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ កុមារតេះតះបរិភោគអាហារជាមួយគ្នា ហើយជាធម្មតាអាច ធ្វើតាមទម្លាប់អាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍ដូចជាអាហារសម្រន់ពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារសម្រន់ពេលរសៀលជាដើម។ សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋានម្នាក់ ជាធម្មតាអ្នកគ្រប់គ្រង ឬអ្នកមើលថែទទួលបន្ទុកកុមារតេះតះ ប៉ុន្តែក៏អាចជាអ្នកចម្អិនបានដែរប្រសិនបើចាំបាច់ និងគ្រប់គ្រងក្រុមតូចមួយ ដោយជួយកុមារតេះតះឱ្យបរិភោគអាហារព្រមទាំងសម្អាតមាត់ជាដើម

រូបភាពទី៤ ៖ *សកម្មភាពកុមារកំពុងញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅទារកដ្ឋានព្រៃតាចាប (ឃុំសំបូរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

ការអនុវត្តការឆ្លើយតបក្នុងការផ្តល់អាហារដែលសមស្រប

★ ពេលបរិភោគអាហារគួរតែប្រព្រឹត្តទៅដោយមិនមានការរំខាន៖ គ្មានអេក្រង់ដូចជា ទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទ អាយផេត ជាដើម។

- បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែផ្តោត១០០%លើការថែទាំកុមារ

- មិនត្រូវផ្តល់ទូរស័ព្ទដល់កុមារដើម្បីឱ្យកុមារនៅស្ងៀម និងបរិភោគអាហារទេ។ ពួកគេគួរតែផ្តោត១០០%លើកិច្ចការរបស់ពួកគេដើម្បីរៀនពីរបៀបបរិភោគអាហាររដោយខ្លួនឯងបន្តិចម្តងៗ។

★ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ និយាយអំពីអាហារដែលពួកគេកំពុងបរិភោគ

★ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍មិនគួរបង្ខំកុមារឱ្យបរិភោគ និងបញ្ចប់ការបរិភោគអាហាររបស់ពួកគេឡើយ។ បើសិនជាកុមារមិនឃ្លានទេ មានន័យថាកុមារឆ្អែតហើយ ដូច្នេះអ្នកអាចទុកជាក់តុអាហារ ហើយនាំកុមារលាងដៃ និងសម្អាតបាន។ កុមារនឹងសួរកអាហារនៅពេលក្រោយ គឺពេលដែលកុមារចង់បរិភោគ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកមើលថែគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថាតើកុមារបរិភោគអាហារនៅពេលថ្ងៃដែរឬទេនេះវាអាចជាសញ្ញានៃជំងឺ។

★ បើសិនជាកុមារឃ្លានមុនពេលផ្តល់អាហារសម្រន់ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែកែតម្រូវទម្លាប់ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់កុមារឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។ កុមារមិនគួររង់ចាំអាហារសម្រន់ ឬអាហារថ្ងៃត្រង់ទេ បើគាត់ឃ្លានព្រោះពោះរបស់គាត់ទទេ។ បន្ទាប់ពីអាយុ ៣ឆ្នាំក្នុងអំឡុងពេលមត្តេយ្យសិក្សានិងបឋមសិក្សា ទើបជាពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមសម្របខ្លួនគាត់ទៅនឹង កាលវិភាគអាហារប្រចាំថ្ងៃ។

★ ជាការណែនាំសម្រាប់សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍គឺមិនត្រូវរត់តាមកុមារ ដើម្បីឱ្យបញ្ចុកអាហារទេ។ ប្រសិនបើកុមារឃ្លាន ពួកគេនឹងត្រឡប់មករកមនុស្សធំវិញ។

3.4 ការផ្តល់ទឹក និងភេសជ្ជៈនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍

ទារកដ្ឋានគួរតែផ្តល់នូវការប្រើប្រាស់ទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចផឹកបានដោយឥតគិតថ្លៃ និងគ្មានដែនកំណត់ទាំងកុមារ និងបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍។ ទឹកដែលបានផ្តល់ត្រូវមាន គុណភាពល្អ និងមានសុវត្ថិភាពទាំងស្រុងដើម្បីការពារកុមារពីហានិភ័យនៃជំងឺរាក។ យោងតាម ប្រកាសលេខ ០៥៤ ស្តីពី ភេសជ្ជៈមានអនាម័យទឹក ឬភេសជ្ជៈដែលបានផ្តល់ត្រូវបានរក្សាទុក ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

កុមារគួរបៅតែទឹកដោះម្តាយ និងទឹកមានសុវត្ថិភាព។ ភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត ដូចជាទឹកផ្លែឈើ ភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករនិងភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ទឹកដោះគោដែលបន្ថែមរសជាតិជាដើម ត្រូវតែចៀសវាងជា ដាច់ខាត[24]។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍មិនគួរផ្តល់ភេសជ្ជៈទាំងនេះណាមួយដល់កុមារឡើយ ហើយ

[24]Rethy, J. (2020) Choose water for healthy hydration

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឪពុកម្តាយមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យយកកេសដ្ឋៈទាំងនេះមកទារកដ្ឋានសម្រាប់កូនរបស់ពួកគេ ឡើយ។

បុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវតែប្រាកដថា កុមារទាំងអស់ផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់ពេញមួយថ្ងៃ ហើយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះសញ្ញាណាមួយនៃកង្វះជាតិទឹកដែលកុមារអាចបង្ហាញបាន។[25]

តម្រូវការបរិមាណទឹករបស់កុមារ៖

- <u>០-៦ខែ៖</u> ទឹកមិនត្រូវបានណែនាំមុនអាយុ៦ខែទេ។ ទារកដែលបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ មិនត្រូវការផឹកសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ
- <u>៦-១២ខែ៖</u> ចាប់ផ្តើមផ្តល់ទឹកនៅអាយុ៦ខែ នៅពេលដែលទារកកំពុងផ្លាស់ប្តូរក្នុងការផ្តល់អាហារបន្ថែម។ ទារកត្រូវការផឹកទឹកក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ (ប្រហែល ១០០-២០០ ម.ល) រហូតដល់អាយុ១ឆ្នាំ ដោយសារទារកទទួលសារធាតុរាវពីទឹកដោះម្តាយហើយ។[26]
- <u>១-៣ឆ្នាំ៖</u> ការផឹកទឹកជាមធ្យមសម្រាប់កុមារតូចគឺ ១លីត្រក្នុង១ថ្ងៃ។[27]

រោគសញ្ញានៃកង្វះជាតិទឹក[28]

- សើមកន្ទបតិចតួច
- នោមតិច ឬ ទឹកនោមប្រែពណ៌ ដូចជាទឹកនោមមានពណ៌ក្រមៅ ទឹកនោមធម្មតា មានពណ៌លឿងស្រាល ស្ទើតែមានពណ៌ថ្លាជាដើម
- ងងុយគេងខ្លាំង និងមួរម៉ៅ
- បង្ហើយខូង (ចំណុចទន់នៅលើក្បាលរបស់ទារក)
- យំអត់ចេញទឹកភ្នែក
- បបូរមាត់ស្ងួត ឬ មាត់ស្អិត
- ស្បែកឡើងកន្ទួលក្រហម

កុមារតេះតះប្រហែលជាអាចបង្ហាញខ្លួនឯងបាន ហើយអាចឱ្យមនុស្សធំដឹងពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរតែតាមដានសញ្ញាទាំងនេះជានិច្ច។ ក្នុងករណីកុមារ កង្វះជាតិទឹក បុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរតែឱ្យកុមារផឹកទឹកឱ្យបានច្រើននៅពេលថ្ងៃ ហើយប្រាប់ឪពុកម្តាយកុមារនៅពេលដែលពួកគាត់មកយកកុមារ។

---

[25] *ibid.*
[26] *ibid.*
[27] Oxford University Hospitals NHS Trust (2015)
[28] Rethy, J. (2020) Choose water for healthy hydration

ចំណុច ៦៖ ឧកាសរៀនសូត្រដំបូងនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍

*<u>**រូបភាពទី៥ ៖**</u> ទារកម្នាក់កំពុងរៀនតាមរយៈការលេងឧបករណ៍អង្រួនសំឡេងរណ្តំ*

បុគ្គលគ្រប់រូបរៀនសូត្របាននៅគ្រប់វ័យ តាំងពីគភ៌នៅក្នុងផ្ទៃម្តាយ ក្រោយពេលសម្រាល ពេលអាយុ៥ខែ ៣ឆ្នាំ ១០ឆ្នាំ ៥០ឆ្នាំ ឬ៩០ឆ្នាំ។ ទោះបីជាការរៀនសូត្រកើតឡើងពេញមួយជីវិតក៏ដោយ ប៉ុន្តែការរៀនសូត្ររបស់កុមារតូចមានភាពលឿនជាងគេ។

ក្នុងអំឡុងពេល ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត កុមារនឹងអាចអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់ខ្លួននៅក្នុងបរិយាកាស ដ៏សម្បូរបែប ជំរុញទឹកចិត្ត សេចក្តីស្រឡាញ់ និងការការពារ។ ទោះបីជាពួកគេមិនអាចដើរ ឬនិយាយបានក៏ដោយ ទារកអាចរៀន និងអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងនៅក្នុងផ្នែកទាំង៥នៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ។ ពួកគេនឹងរៀនអំពីវត្ថុដោយដាក់វានៅក្នុងមាត់របស់ពួកគេសង្កេតមើលអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងជុំវិញ ព្យាយាមកាន់របស់របរហើយបោះវាចោល ឬដោយការទទួលបានការឆ្លើយតប និងការមើលថែប្រកបដោយភាពរីករាយ។

បន្ទាប់ពីអាយុ ២ឆ្នាំ ភាសារបស់កុមារ អារម្មណ៍ផ្នែកសង្គម និងជំនាញយល់ដឹងរបស់កុមារកំពុងមានការរីកចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការរៀនសូត្រកើតឡើងតាមរយៈការលេង ការអាន ការច្រៀង ការយកតម្រាប់តាម ការព្យាយាម និងការពិសោធអ្វីដែលថ្មី ក៏ដូចជាតាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាមួយមិត្តភក្តិ និងការថែទាំពីមនុស្សធំនៅផ្ទះ និង នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ឬមត្តេយ្យសិក្សា។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

កុមារទាំងឡាយ មិនគិតពីយេនឌ័ររបស់ពួកគេ រៀនដោយការស្វែងយល់ និងធ្វើដោយផ្ទាល់ ជាជាងការស្តាប់។ លើសពីនេះទៀត ពួកគេរៀនពូកែអំពីអ្វីដែលពួកគេចាប់អារម្មណ៍បំផុតនៅក្នុងបរិយាកាសដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព ទទួលបានការការពារ យកចិត្តទុកដាក់ និងដោយមនុស្សស្មោះត្រង់ដែលនៅជុំវិញកុមារ។

1. <u>ការរៀនតាមរយៈការលេង គរុកោសល្យក្នុងការរៀនសូត្រនៅទារកដ្ឋានសហគមន៍</u>

ការលេងគឺជាមធ្យោបាយធម្មជាតិទាំងកុមារា និងកុមារីក្នុងការស្វែងយល់និងរៀន បើសិនជាពួកគេរីករាយ ពួកគេនឹងរៀន។[29] [30] [31]៖

- វាជួយពួកគេដើម្បីប្រើប្រាស់វត្ថុថ្មីៗ និងជួយជំរុញទឹកចិត្តកុមារ និងការស្រមើស្រមៃ៖ កត្តា ទាំងនេះនឹងជួយពួកគេក្នុងការស្វែងយល់ និង យល់ដឹងពិភពជុំវិញខ្លួនរបស់ពួកគេ
- វានឹងធ្វើឱ្យពួកគេអាចបង្កើត និងរកឃើញរបស់របរថ្មីៗ៖ ការបង្កើនទំនុកចិត្តរបស់ខ្លួនពួកគេ និងអារម្មណ៍នៃការសម្រេចជោគជ័យ
- វាជួយការអភិវឌ្ឍន៍គ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់ពួកគេ៖
    - ការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹង និងភាសា៖ ការនិយាយ ការចេះអាននិងសរសេរ និងការចេះរាប់លេខ ការដោះស្រាយបញ្ហា ការចេះប្លឹងថ្លែង ។ល។
    - ការអភិវឌ្ឍន៍រាងកាយ៖ ជំនាញចលករ តូច និងធំ
    - ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកសង្គម និងអារម្មណ៍៖ អភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងអន្តរកម្ម
- វាអាចអនុញ្ញាត្តឱ្យកុមារបានរៀនសូត្រ និងយល់ដឹងអំពីសហគមន៍ វប្បធម៌ សីលធម៌ និងតម្លៃរបស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍ ការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

នៅក្នុងទារកដ្ឋានការលេងត្រូវបានលើកទឹកចិត្តជាវិធីមួយនៃការរៀនសូត្រ។ កុមារត្រូវបានគាំទ្រក្នុងការស្វែងយល់អំពីបរិស្ថានជុំវិញពួកគេ ជាជាងអង្គុយតែនៅលើកៅអី និងស្តាប់មនុស្សធំនិយាយអំពីគំនិតដែលពិបាកយល់។ កុមារមិនអាចនៅមួយកន្លែង និងស្តាប់គំនិតទាំងនេះបានទេ ពួកគេត្រូវការមានចលនា លោត និងពិសោធន៍ដោយពួកគេផ្ទាល់។ ការលេងគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេដើម្បីអនុវត្តបែបនេះ ។

---

[29] The Lego Foundation (2020) (https://education.lego.com/v3/assets/blt293eea581807678a/blt65c7bc0ef324a169/623dd94912562208fd9bf6b4/le_learning_through_play_whitepaper_digital.pdf

[30] The Lego Foundation (2023) (https://learningthroughplay.com/explore-the-research/the-scientific-case-for-learning-through-play)

[31] The Lego Foundation (2018) (https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf)

<u>តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីលើកកម្ពស់ការលេងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ?</u>

- ការប្រើប្រាស់របស់លេងនិងសម្ភារៈផ្សេងៗដែលសមស្របតាមអាយុកុមារ សុវត្ថិភាព និងស្អាត ដើម្បីលើកកម្ពស់ប្រភេទនៃការលេង
- ការប្រើប្រាស់កម្រិតផ្សេងគ្នានៃការចូលរួមក្នុងការលេងរបស់កុមារដូចជា លេងដោយសេរី ការលេងដោយការណែនាំ ការលេង ល្បែងដោយមានការដឹកនាំ
- ការដំឡើងរបស់លេងតាមរបៀបជាក់លាក់មួយសម្រាប់កុមារលេង ដូចជាការគ្រប់គ្រងទីធ្លា ជាដើម។

<u>រូបភាពទី៦ ៖</u> *សកម្មភាពកុមារកំពុងលេងទឹកនៅទារកដ្ឋានចំបក់ (ឃុំវល្លិ៍សរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

2. <u>ប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈជួយជំរុញប្រភេទនៃការលេងផ្សេងៗគ្នា</u>

ប្រភេទនៃការលេងមានផ្សេងៗគ្នាដូចជា ការលេងល្បែងចលនា ការលេងបែបសម្តែងតួ ការសាងសង់និងល្បែងផ្គុំរូប ការអាន ការលេងជំរុញញាណទាំង៥ជាដើម។ ប្រភេទនៃការលេង ទាំងអស់សុទ្ធតែគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍រាងកាយ សង្គមនិងអារម្មណ៍ សីលធម៌និងវប្បធម៌ ការយល់ដឹង និងការគិតពិចារណា និងភាសារបស់កុមារ។ នៅពេលដែលកុមារអភិវឌ្ឍខ្លួនគាត់ នោះគាត់នឹងអាច លេងអ្វីដែលមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញ និងជាការរៀនអ្វីថ្មីៗ។

ឧទាហរណ៍ៈ ការអាននឹងជួយដល់**ការអភិវឌ្ឍន៍ភាសា**តាមរយៈការបង្ហាញពាក្យ និងភ្ជាប់វាទៅនឹង**វត្ថុគំនិត ឬពណ៌ត្រឹមត្រូវ**។ ប៉ុន្តែវាក៏ជួយដល់**ការគ្រប់គ្រងផ្លូវអារម្មណ៍**ផងដែរ ព្រោះវាជាពេលវេលា សូប់ស្ងាត់ និងកក់ក្តៅ ឬសូម្បីតែ**ជំនាញចលករតូច** រួមបញ្ចូលទាំងចលករធំផងដែរ។ កុមារអាចរៀន **អំពីវប្បធម៌ និងសីលធម៌**នៅក្នុងបរិយាកាសសង្គមដែលពួកគេកំពុងរីកចម្រើន (*សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ទី៤ ឧទាហរណ៍របស់លេង និងសម្ភារៈដែលមានប្រយោជន៍ជួយដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារទៅតាម អាយុរបស់ពួកគេ*)។

នៅក្នុងទារកដ្ឋានសម្ភារៈនិងរបស់លេងដែលមានសម្រាប់តម្រូវការកុមារដែលលើកកម្ពស់គ្រប់ប្រភេទនៃការលេងទាំងអស់នេះ។ កុមារម្នាក់ ទាំងកុមារា និងកុមារីគួរតែមានឱកាសសាងសង់សំណង់ កុមារលេងរៀបចំបែបសម្តែងតួ ជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ រត់លោត និងការបង្ហាញសៀវភៅ ជាដើម។

សម្ភារៈនិងរបស់លេងគួរតែ**មានសុវត្ថិភាព** មិនមានគែមមុតស្រួច មិនតូចពេកដើម្បីការពារការស្លាក់ មិនបាក់បែក **សម្អាត និងសមស្របតាមអាយុ។** របស់លេងខ្លះមិនសក្តិសមសម្រាប់ទារកតូចទេ ប៉ុន្តែ វាអាចមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារតេះតះ។ (*សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ តារាងរាយនាមប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។បញ្ជីរបស់លេង និងសម្ភារៈទាំងអស់អាចរកបាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣។ ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ ពន្យល់ពីរបៀប ប្រើប្រាស់របស់លេងនិងសម្ភារៈផ្សេងៗដែលអាចជួយដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារនៅ ក្នុងផ្នែកទាំង៥ តាមអាយុកុមារ។

3. តើបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចចូលរួមលេងជាមួយកុមារដោយរបៀបណា?

បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចចូលរួមលេងជាមួយកុមារតាមទម្រង់ ៣ផ្សេងៗគ្នាៈ

- **លេងដោយសេរី** (ជ្រើសរើសការលេងដោយខ្លួនឯង)
- **ការលេងដោយមានការណែនាំ** (ការលេងដោយមានការណែនាំខ្លះ)
- **ការលេងល្បែងដោយមានការដឹកនាំ** (ការដឹកនាំលេងដោយមនុស្សធំ)

__រូបភាពទី៤ៈ ទម្រង់នៃការរៀនអំពីការលេង (ប្រភពៈ The Lego Foundation)__

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

a. <u>ការលេងដោយសេរី (Free play)</u>

*<u>**រូបភាពទី៧ ៖**</u> សកម្មភាពកុមារតេះតះ ពីរនាក់កំពុងលេងដោយសេរីនៅទារកដ្ឋានព្រៃតាចាប (ឃុំសំបូរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

ការលេងដោយសេរីសំដៅលើកុមារដែលដឹកនាំការលេងរបស់ពួកគេដោយខ្លួនឯង។ កុមារមានសេរីភាពពេញលេញក្នុងការ**ជ្រើសរើសនៅពេលណា របៀបនៃការលេង និងអ្វីដែលពួកគេចង់លេងដោយផ្អែកលើចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ ក៏ដូចជាជាមួយអ្នកណា (ជាបុគ្គល ឬជាមួយមនុស្សធំ ឬមិត្តភ័ក្តិផ្សេងទៀត)**។ [32]

មិនមានគោលដៅដែលត្រូវទៅដល់នោះទេ ពួកគេលេងដើម្បីភាពរីករាយ។ មិនមានការជួយពីមនុស្សធំដើម្បីណែនាំពួកគេលេងទេ។ សេរីភាពនៃការជ្រើសរើសនេះជួយកុមារឱ្យអភិវឌ្ឍន៍ស្ថ័យភាព ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ក៏ដូចជាការស្រមើលស្រមៃ និងការច្នៃប្រឌិតរបស់ពួកគេ។

ការលេងដោយសេរីផ្តល់ឱកាសដល់បុគ្គលិកម្នាក់ៗរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍ដើម្បីសង្កេតមើលការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារម្នាក់ៗ។ **កុមារនឹងទៅរករបស់លេង និងសម្ភារៈដែលពួកគេអាចលេងដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព** ហើយប្រើវាតាមមធ្យោបាយជាក់លាក់មួយដើម្បីបំពេញ តម្រូវការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ។

[32] *ibid.*

ការចូលរួមរបស់មនុស្សធំ

ទោះបីជាមិនមានជំនួយក៏ដោយ វត្តមានរបស់មនុស្សធំគឺជាកាតព្វកិច្ច។ តួនាទីរបស់មនុស្សធំក្នុងអំឡុងពេលលេងដោយសេរីគឺដើម្បីត្រួតពិនិត្យ និងធានាសុវត្ថិភាពរបស់កុមារ។ ពេលខ្លះមនុស្សធំក៏អាចជាផ្នែកមួយនៃការលេងដោយសេរី ប៉ុន្តែគ្រាន់តែជា "អ្នកសម្តែង" ជាជាង "អ្នកដឹកនាំ"។ ឧទាហរណ៍ៈ កុមារកំពុងសម្តែងជាធ្វើម្ហូប ដើរមករកមនុស្សធំ ហើយផ្តល់អាហារដែលបានចម្អិន។ មនុស្សធំអាចធ្វើសម្តែង និងលេងជាមួយកុមារតាមរបៀបដែលចង់ធ្វើ។ កុមារបង្កើតការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សធំ។

សកម្មភាពរបស់មនុស្សធំ

មនុស្សធំអង្គុយនៅលើឥដ្ឋនៅត្រឹមភ្នែករបស់កុមារ ដែលអាចឱ្យពួកគេអាចសង្កេតមើលកុមារទាំងអស់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយកុមារក៏អាចមើលឃើញពួកគេវិញដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារក្នុងការកត់សម្គាល់វត្តមានរបស់មនុស្សធំដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្បែរនោះ ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទំនុកចិត្តគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការស្វែងរក និងពិសោធន៍អ្វីថ្មីៗ។

b. **<u>ការលេងដោយមាន ការណែនាំ</u>** (Guided Play)

ការលេងដោយមានការណែនាំ គឺនៅតែត្រូវបានដឹកនាំដោយកុមារតេះតះ ពួកគេបានចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងកំពុងមានភាពសប្បាយរីករាយ។ ភាពខុសប្លែកគ្នាជាមួយនឹងការលេងដោយសេរីគឺនៅពេលនេះមនុស្សធំកំពុងផ្តល់សម្ភារៈ និងសម្ភារៈជំនួយផ្សេងទៀត។[33]

<u>រូបភាពទី៨ ៖</u> សកម្មភាពលេងដោយមានការសួនាំនៅទារកដ្ឋានព្រៃតាចាប (ឃុំសំបូរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)

[33] *ibid.*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

<u>សកម្មភាពរបស់មនុស្សធំ</u>

កុមារកំពុងដឹកនាំ ប៉ុន្តែ**មនុស្សធំក៏កំពុងពង្រីកការលេងរបស់កុមារ** ដោយមានគោលដៅច្បាស់លាស់នៅក្នុងចិត្តដែលភ្ជាប់ទៅនឹងអ្វីដែលកុមារកំពុងបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍។ មនុស្សធំអាចនិយាយ ឡើងវិញ ឬនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីដែលកុមារកំពុងនិយាយ ស្នូរសំណួរបើក ឬផ្តល់យោបល់អំពីអ្វីដែល ពួកគេកំពុងសង្កេត។ គាត់អាចណែនាំសម្ភារៈដែលមិនមាននៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាពឧទាហរណ៍ សម្ភារៈសម្រាប់លេងទឹក។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ **មិនមានការណែនាំផ្ទាល់ពីមនុស្សធំទេ។ កុមារអាច ជ្រើសរើសលេង ឬអត់ ជាមួយនឹងសម្ភារៈដែលបានណែនាំ របៀបលេង និងជាមួយអ្នកណា។**

ឧទាហរណ៍នៃការលេងដោយមានការណែនាំ៖

1) បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ សង្កេតមើលកុមារម្នាក់កំពុងសម្តែងជាដុតនំ។ គាត់អាចស្នូរកុមារថាតើកំពុងដុតនំអ្វី មានន៍ប៉ុន្មាន និងនំមានរសជាតិអ្វី
2) បុគ្គលិកទារកដ្ឋានម្នាក់សង្កេតមើលកុមារម្នាក់កំពុងតម្រៀបដុំឈើមួយចំនួនជាមួយគ្នា អ្នកមើលថែអាចស្នូរថា "ខ្ញុំឆ្ងល់ថាតើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើកូនដាក់ដុំឈើធំនៅលើកំពូល"។ កុមារអាចធ្វើតាមការណែនាំរបស់មនុស្សធំ ឬបន្តលេងតាមរបៀបដែលគាត់ចង់បាន
3) គំនូរ៖ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ ផ្តល់សម្ភារៈឱ្យកុមារគូរ (គូរដោយសេរី) និងស្នូរសំណួរដល់កុមារ ដូចជាតើពណ៌អ្វី? តើកូនបានគូរអ្វីនៅទីនេះទេ?ជាដើម។ មិនគួរមានគំនូរស្រាប់ដើម្បីឱ្យកុមារផាត់ពណ៌ទេ។

មនុស្សធំនៅតែត្រូវត្រួតពិនិត្យ និងធានាសុវត្ថិភាពដល់កុមារគ្រប់រូប។ ការលេងដោយមានការណែនាំកើតឡើងតែក្នុងរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះក្នុងអំឡុងពេលលេងដោយសេរី និងដើម្បីធានាបាននូវការត្រួត ពិនិត្យរាល់កុមារគ្រប់រូប។

<u>សកម្មភាពរបស់មនុស្សធំ</u>

មនុស្សធំអង្គុយនៅលើឥដ្ឋ ឬនៅលើកៅអីត្រឹមភ្នែកកុមារ។ គាត់អាចអង្គុយក្បែរ ឬនៅមុខ កុមារ។ កុមារក៏អាចមកលើភ្លៅរបស់មនុស្សធំ ឧទាហរណ៍ដើម្បីអាន និងមើលរូបភាពនៅក្នុង សៀវភៅ។ មនុស្សធំនៅតែត្រូវកំណត់ទីតាំងរបស់ខ្លួនតាមរបៀបមួយដែលកុមារអាចមើលឃើញគាត់ ហើយគាត់អាចសង្កេតមើលអ្នកដទៃបាន។

<u>ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតប និងការរៀន</u>

ការលេងដោយមានការណែនាំ ជាវិធីដែលមនុស្សធំកំពុងផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបដូចជា គាត់សង្កេតមើលសញ្ញា និងសកម្មភាពរបស់ទារក និងកុមារតេះតះ ហើយឆ្លើយតបទៅពួកគេក្នុងលក្ខណៈ សមរម្ស និងទាន់ពេលវេលា ដើម្បីបង្កើតការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងគាំទ្រដល់ការរៀនសូត្ររបស់កុមារ។

c. **<u>ការលេងដោយមានការដឹកនាំ</u>** (Games)

ការលេងដោយមានការដឹកនាំអាចឱ្យកុមារសម្រេចបាននូវគោលដៅសិក្សាមួយ ឬច្រើននៅក្នុងបរិបទនៃការលេង។ វាក៏ជាវិធីដ៏ល្អមួយផងដែរ ដើម្បីណែនាំពួកគេឱ្យទទួលបានបទពិសោធន៍ថ្មីៗ និងធ្វើអ្វីដែលថ្មី ដែលពួកគេមិនអាចធ្វើដោយគ្មានជំនួយណាមួយ ឧទាហរណ៍ ការប៉ះពាល់សត្វគោ។ [34]

ការចូលរួមរបស់មនុស្សធំ

មនុស្សធំចាប់ផ្តើមបទពិសោធន៍ដែលជាសកម្មភាព ដឹកនាំដោយមនុស្សធំ។ ពួកគេផ្តល់ការណែនាំ/បង្រៀនអំពីរបៀបដែលពួកគេចង់ឱ្យកុមារប្រើប្រាស់របស់លេង សម្ភារៈសិក្សា ឬលេងល្បែងថាមពល ដោយមានគោលបំណងឈានដល់គោលដៅសិក្សានិងការអភិវឌ្ឍ។ នៅពេលកំណត់ការលេងនេះ មនុស្សធំនៅតែត្រូវធ្វើតាមចំណាប់អារម្មណ៍របស់កុមារ និងអាចបត់បែនបាន ឬត្រៀមខ្លួនដើម្បីសម្របខ្លួនប្រសិនបើកុមារបាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍។

ជាការអនុវត្តដ៏ល្អនៅពេលធ្វើផែនការសកម្មភាពដឹកនាំដោយមនុស្សធំ ក្នុងការគិតអំពីរបៀបថាតើកុមារអាចប្រើប្រាស់ជំនាញ ឬបទពិសោធន៍នេះនៅពេលក្រោយយ៉ាងដូចម្តេច។ បន្ទាប់ពីដឹកនាំលេងល្បែងសម្តែងតួ (ឧទាហរណ៍ល្បែងលក់ដូរ កុមារប្រហែលអាចផ្ទួចផ្តើមការលេងដោយខ្លួនឯង និងលេងដោយសេរី។

សកម្មភាពរបស់មនុស្សធំ

មនុស្សធំមិនគួរបង្ខំកុមារឱ្យចូលរួមក្នុងការលេងដោយមានការដឹកនាំនោះទេ។ កុមារនៅតែត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យជ្រើសរើសថាតើពួកគេចង់ចូលរួមឬអត់។ មនុស្សធំនៅតែត្រូវកំណត់ទីតាំងខ្លួនឯងដែលអាចឱ្យកុមារមើលឃើញ ហើយគាត់អាចតាមមើលកុមារផ្សេងទៀតដែលមិនចង់ចូលរួមលេង។

[34] *ibid.*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សធំក្នុងការតាមមើលកុមារឱ្យបានជាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ឧទាហរណ៍អំពីល្បែង៖ ការច្រៀងចម្រៀងជាក្រុម អាចចាត់ទុកជាល្បែង ដោយសកម្មភាពនេះ ដឹកនាំដោយអ្នកថែទាំ និងមានការរំពឹងឱ្យកុមារធ្វើតាមកាយវិការរបស់គាត់។

d. **<u>តើទម្រង់នៃការលេងទាំងនេះអាចបញ្ចូលទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានដូចម្តេច?</u>**

គ្រប់ទម្រង់នៃការលេងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការរៀនសូត្រ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយការលេងដោយសេរីគួរតែត្រូវបានផ្តល់អាទិភាព និងផ្តល់សិទ្ធិឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ដើម្បីលើកកម្ពស់ស្ថិយភាពរបស់កុមារ និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេរៀនដោយផ្អែកលើចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ គួរតែត្រូវបានអនុវត្តនៅចន្លោះពេលថែទាំសំខាន់ៗនៃថ្ងៃដូចជាកិច្ចស្វាគមន៍ អាហារសម្រន់ពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់និងពេលគេងថ្ងៃ អាហារសម្រន់ពេលរសៀល និងម៉ោងទៅទទួលកុមារជាដើម។ ពេល ដែលកុមារចូលរួមលេងដោយសេរី អ្នកមើលថែអាចបំពេញកិច្ចការថែទាំពេញមួយថ្ងៃ ដូចជាការ ផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទារក ការងូតទឹកឱ្យកុមារតេះតះជាដើម។

ការថែទាំដែលឆ្លើយតបគឺជាការអនុវត្តដ៏សំខាន់នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍។ ដូច្នេះការលេងដោយមានការណែនាំមួយចំនួនអាចត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅពេលដែល បុគ្គលិកទារកដ្ឋានមានពេលវេលាបន្ទាប់ពីកិច្ចការថែទាំទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចប់។ នៅពេលសង្កេតមើលកុមារចូលរួមក្នុងការលេងដោយសេរី អ្នកមើលថែអាចមករកពួកគេ ហើយសួរសំណួរបើកដើម្បីជួយដល់ការរៀនសូត្រ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតពួកគេអាចឱ្យកុមារមករកពួកគេ និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្នា ឧទាហរណ៍ កុមារកំពុងមករក អ្នកមើលថែដើម្បីអានសៀវភៅជាមួយគ្នា។ លើសពីនេះទៀត ជារៀងរាល់ព្រឹកបន្ទាប់ពីអាហារសម្រន់ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកមើលថែទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចផ្តល់សម្ភារៈ និងរបស់លេងមួយចំនួនដល់កុមារ តេះតះដែលត្រូវការជំនួយអំឡុងពេលលេង។ ទាំងនេះអាចខុសគ្នាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។ វិធីនេះត្រូវ បានណែនាំឱ្យអ្នកមើលថែទារកដ្ឋានសហគមន៍ គួរតែបង្កើតកាលវិភាគប្រចាំសប្តាហ៍ជាមួយនឹងសម្ភារៈដែលពួកគេចង់ណែនាំដល់កុមារ។ ជម្រើសនៃសម្ភារៈ និងរបស់លេងគួរតែធ្វើឡើងសមស្រប ទៅតាមអាយុ និងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ដែលបានចុះឈ្មោះក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ *(ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ - ឧទាហរណ៍៖ របស់លេង)* និងសម្ភារៈដែលមានប្រយោជន៍ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

អាស្រ័យលើអាយុរបស់ពួកគេ និងឧបសម្ព័ន្ធទី៥ គំនិតនៃការលេងដោយមានការណែនាំ និងការលេងល្បែងដោយមានការដឹកនាំទៅតាមអាយុ)។

នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ ការលេងល្បែងគួរតែនៅមានកម្រិត ទាំងនេះអាចជាពេលវេលានៃការអានសៀវភៅ ឬច្រៀងចម្រៀងខ្លីៗសម្រាប់កុមារ ដែលដឹកនាំដោយអ្នកមើលថែ ជាអតិបរមា ១០នាទី ដោយសារតែរយៈពេលនៃការយកចិត្តទុកដាក់របស់កុមារតូចគឺខ្លីណាស់។ ចម្រៀង និងម៉ោងអានអាចត្រូវបានអនុវត្តនៅពេលដែលអ្នកមើលថែទារកដ្ឋានសហគមន៍ សង្កេតឃើញថាកុមារ ត្រូវបញ្ចូនកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេដើម្បីរៀបចំពួកគេសម្រាប់គ្រាដ៏សូប់ស្ងាត់ដូចជា មុនឬក្រោយអាហារថ្ងៃត្រង់ និងពេលគេងជាដើម។ បទចម្រៀងអរុណសួស្តី អាចត្រូវបានរៀបចំជារៀងរាល់ព្រឹកនៅពេលដែល កុមារទាំងអស់បានមកដល់ទារកដ្ឋានសហគមន៍។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋានមិនគួរបង្ខំកុមារឱ្យ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពចម្រៀងឬអាននោះទេ។

សម្រាប់ទារក ការលេងល្បែងដោយមានការណែនាំ អាចជាពេលវេលាដ៏ខ្លីបំផុតដែលអាចត្រូវបាន រួមបញ្ចូលក្នុងអំឡុងពេលថែទាំ ឧទាហរណ៍ ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទបៗ។ អ្នកថែទាំគួរតែតាមដានសញ្ញារបស់ទារកដែលបង្ហាញថាពួកគេនៅតែចាប់អារម្មណ៍នឹងការលេងល្បែងនេះឬអត់។ ប្រសិនបើទារកមិនចាប់អារម្មណ៍ទៀតទេ អ្នកមើលថែទារកដ្ឋានសហគមន៍គួរតែបញ្ឈប់។

<u>ការចែកម៉ោងលេងក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍៖</u>

- ៧០% គឺការលេងដោយសេរី
- ២០% គឺការលេងដោយមានការណែនាំ
- ១០% គឺការលេងល្បែង

<u>តារាងទី៣៖</u> ឧទាហរណ៍នៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃដោយរួមបញ្ចូលការរៀននិងការលេង

ម៉ោង	សកម្មភាព
៦:៣០-៧:០០	ស្វាគមន៍
៧:០០-៨:៣០	ពេលលេង (លេងលដោយសេរី ចម្រៀងអរុណសួស្តី)

៨:៣០-៩:០០	អាហារសម្រន់
៩:០០-១១:០០	ពេលលេង (លេងដោយសេរី លេងដោយមានការណែនាំ រឿងនិទាន ឬច្រៀងចម្រៀងមុនអាហារថ្ងៃត្រង់)
១១:០០-១២:០០	អាហារថ្ងៃត្រង់
១២:០០-២:០០	គេងថ្ងៃ
២:០០-២:៣០	ពេលលេង (លេងដោយសេរី ច្រៀង ឬរឿងនិទានបន្ទាប់ ពីគេងថ្ងៃ)
២:៣០-៣:០០	អាហារសម្រន់
៣:០០-៣:០០	ពេលលេង (លេងដោយសេរី)
៣:០០-៤:៣០	ម៉ោងទទួលកុមារ និងជម្រាបលា

4. ការបង្កើតទីធ្លាក្នុងការលើកកម្ពស់ការលេងដោយសេរី និងការរៀនដោយខ្លួនឯង

បន្ទប់សកម្មភាពគួរតែមានទីធ្លាឱ្យកុមារអាចលេងបានដោយសេរីដោយមិនចាំបាច់ប្រាប់កុមារ មិនឱ្យធ្វើអ្វីមួយ ឡើយ។ សម្ភារៈរបស់លេង និងគ្រឿងសង្ហារឹមគួរតែដំឡើង ដែលអាចឱ្យទារក និងកុមារតេះតះអាចបំលាស់ទី លោត រត់លេង និងងាយស្រួលយករបស់លេងដោយសុវត្ថិភាព និងដោយខ្លួនឯងបាន។

a. **គោលការណ៍ទូទៅសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងទីធ្លា**

មានគោលការណ៍មួយចំនួនដែលត្រូវចងចាំនៅពេលកំណត់កន្លែងលេង៖

i. សុវត្ថិភាព៖ ជានិច្ចកាលកុមារត្រូវបានបិតនៅក្រោមការសង្កេត និងមើលថែពីមនុស្សធំយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ ។ មិនគួរមានការសម្របសម្រួលណាមួយលើសុវត្ថិភាពកុមារឡើយ។ ទារកដ្ឋានត្រូវតែគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នេះកុមារអាចផ្លាស់ទី ប៉ះពាល់វត្ថុនានានិងមានសុវត្ថិភាពដោយគ្មានហានិភ័យនៃការ

ធ្លាក់គ្រឿងសង្ហារិម ការលេបថ្នាំ ឬផលិតផលពុល ដាក់ដៃរបស់ពួកគេនៅក្នុងរន្ធភ្លើង ឬស្លាក់បន្ទាប់ពីលេប បំណែករបស់លេងដែលខូច (*សូមមើលចំណុច ៤ - សៀវភៅណែនាំប្រតិបត្តិនៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។

ii. **ស្អាត៖** កុមារភាគច្រើនយកវត្ថុ ដាក់ចូលក្នុងមាត់របស់ពួកគេ។ ទារកដ្ឋានស្អាតគឺជាអាទិភាពចម្បងដើម្បីការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺ និងការចម្លងរោគ ឧទាហរណ៍ រាក (*ចំណុចទី៤ - សៀវភៅប្រតិបត្តិការនៃគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍*)។

iii. **សង្ហារិមសមស្រប តាមកម្ពស់ និងទំហំរបស់កុមារ៖** សង្ហារិម មានដូចជាតុ កៅអី ធ្នើរជាដើម គួរតែសមាមាត្រទៅនឹងកម្ពស់ ទំហំ និងទម្ងន់របស់កុមារ ដើម្បីឱ្យកុមារអាចផ្លាស់ទីបានដោយសេរី និងឯករាជ្យនៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។

iv. **កម្រិតសមស្រប និងភាពចុះសម្រុងគ្នា៖** ដោយមានវត្ថុច្រើននៅក្នុងបន្ទប់កុមារអាចទទួលបានការ រំញោចខ្លាំងពេកដែលកាត់បន្ថយសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការចងចាំការងារ[35]។ ទីធ្លាដែលពង្រាយខ្លាំងពេកអាចជាការរំខានជាជាងការជួយកុមារឱ្យរៀន។

- ពណ៍ស្រាល ៗ
- ការកែច្នៃទីធ្លាទាំងអស់
- គ្មានការរំខាន
- មានទីធ្លាឱ្យកុមារវារ និង បង្កើនឱ្យមានចលករធំ និងតូច។

v. **បរិយាប័ន្ន**

- មិនមានការបែងចែកសម្រាប់កុមារា ឬកុមារី ភេទ ពណ៍សម្បុរឡើយ
- សម្ភារៈមួយចំនួនអាចរកបានសម្រាប់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេស (កម្រិតនៃការលំបាកផ្សេងគ្នា)
- យ៉ាងហោចណាស់មានរបស់លេងចំនួន២ នៃរបស់លេងនីមួយៗដើម្បីកាត់បន្ថយការដណ្តើមគ្នាលេង នាំឱ្យកុមារមួយចំនួនអាចធ្វើរឿងដូចគ្នា
- អាយុ និងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍សមស្រប
- ទាំងកុមារានិងកុមារីអាចលេងរបស់លេងដែលមានប្រភេទដូចគ្នា ឧទាហរណ៍ ក្មេងប្រុសអាចលេងតុក្កតា ខណៈក្មេងស្រីអាចលេងកូនឡាន។

vi. **សម្ភារៈដែលប្រើប្រាស់**

[35] Mc Mains S., Kastner S., 2011

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ប្រើប្រាស់សម្ភារៈធម្មជាតិតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដូចជា ជំនួសផ្លាស្ទិចដោយឈើ ឬស្សី ដែក អ៊ីណុក និងកំណាត់ធម្មជាតិដែលធ្វើពី កប្បាសជាដើម
- ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញដូចជា បង្កើតរបស់លេងចេញពីដបប្លាស្ទិក ក្រដាសកាតុង ប្រអប់ ស្នូល ដុំក្រដាស។ វាមានតម្លៃសមរម្យជាង និងងាយស្រួលក្នុងការជំនួស
- សាមញ្ញៈចៀសវាងការរំញោចខ្លាំងពេកដោយសារភាពចម្រុះពណ៌លំនាំ រចនាបថ និងសំឡេងច្រើនពេកនៅក្នុងវត្ថុតែមួយ
- សុវត្ថិភាពៈ ធន់ និរន្តរភាពតាមពេលវេលា និងមិនមានជាតិពុល
- ប្រពៃណីៈ រួមបញ្ចូលធាតុផ្សំនៃការតុបតែងបែបប្រពៃណី គ្រឿងតុបតែងលម្អ ឬគ្រឿងសម្ភារៈផ្សេងៗ ដើម្បីភ្ជាប់កុមារជាមួយនឹងបេតិកភណ្ឌវប្បធម៌ក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។

b. <u>**ការរៀបចំប្រដាប់ប្រដាលេង និងគ្រឿងសង្ហារិម**</u>

ទីធ្លាដែលត្រូវបានរៀបចំគួរតែអាចជួយអ្នកមើលថែក្នុងការលើកកម្ពស់ការរៀនសូត្ររបស់កុមារតាមរយៈការលេង។ វានឹងមានប្រយោជន៍យ៉ាងពិតប្រាកដនៅពេលត្រួតពិនិត្យកុមារជាច្រើននៅក្នុងទារកដ្ឋានមួយ។ នេះមានន័យថា ទីធ្លាគួរតែ**អនុញ្ញាតឱ្យកុមារអាចផ្លាស់ទី ប៉ះពាល់ និងរៀបចំវត្ថុ និងរបស់លេងផ្សេងៗ** ដែលមានសុវត្ថិភាព និងគ្មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេ។

របស់លេង និងសម្ភារៈដែលកុមារត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើៈ

- គួរតែសមស្រប និងកម្ពស់របស់កុមារនៅលើធ្នើរបើកចំហ ដូច្នេះពួកគេអាចយកវត្ថុបានដោយគ្មានជំនួយពីមនុស្សធំ
- គួរតែនៅក្រៅប្រអប់ដាក់សម្ភារៈរៀងៗខ្លួន ហើយបង្ហាញដោយមានលក្ខណៈទាក់ទាញ ដូច្នេះកុមារអាចលេងរបស់ផ្សេងៗគ្នា
- របស់លេងគួរតែដាក់នៅកន្លែងដដែលដោយផ្ទូរផ្ទងជាមួយស្លាកសញ្ញារូបភាពដែលបិតជាប់នៅលើធ្នើរ ដូច្នេះវាងាយស្រួលសម្រាប់កុមារក្នុងការចងចាំកន្លែងដែលដាក់របស់លេង
- របស់លេង និងសម្ភារៈជាច្រើនគួរមានដើម្បីឱ្យកុមារមានជម្រើសក្នុងការរៀបចំ លេង និងប៉ះវត្ថុ
- រៀបចំទីតាំងលេង ដែលជំរុញការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារនៅគ្រប់កន្លែង
- របៀបដាក់តាំងគ្រឿងសង្ហារិម និងរបស់លេងត្រូវគិតឱ្យបានល្អដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ ឧទាហរណ៍ កុំដាក់តុក្បែរបង្អួច។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨ - របៀបរៀបចំសម្ភារៈលេង និងសម្ភារៈនៅតាមជ្រុងផ្សេងៗពីគ្នា ដើម្បីលើកកម្ពស់ ការរៀនតាមរយៈការលេង ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព?

c. **ជ្រុងសម្រាប់លេងនៅក្នុងអគារទារកដ្ឋានសហគមន៍**

ជាធម្មតា របស់លេងត្រូវបានដាក់នៅទីតាំងលេង ដូចជាទីតាំងសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសតិបញ្ញា ធ្វើសម្តែងតួ ទីតាំងស្ងប់ស្ងាត់ជាដើម។ របស់លេងខ្លះអាចប្រើនៅទីតាំងជាច្រើន ហើយកុមារគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យផ្លាស់ទីរបស់លេងនៅគ្រប់ពេល ។ អ្នកមើលថែអាចប្រមូលរបស់លេងមកទុកទីតាំងដើមវិញនៅពេលដែលបន្ទប់សកម្មភាពមានភាពរញ៉េរញ៉ៃ។

<u>i. ជ្រុងលេងសម្តែងតួ៖</u> ការលេងបែបនេះ ជួយកុមារឱ្យរៀនជំនាញសង្គម (ការចែករំលែក ប្តូរវេនគ្នា) ភាសាដោយការនិយាយ និងរៀនពាក្យទាក់ទងនឹងល្បែងដែលខ្លួនកំពុងលេង វប្បធម៌ ការស្រមើស្រមៃជាដើមដោយត្រាប់តាមមនុស្សធំក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ពួកគេដើរតួជាវេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូបង្រៀន ឪពុកម្តាយ មើលថែទារក ផ្ទះបាយជាដើម។

<u>ii. ជ្រុងចលនា៖</u> ការរៀបចំលូសម្រាប់លេង និងទោង រំអិលក្នុងទារកដ្ឋាន ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍរាងកាយរបស់កុមារ ដូចជាលោត រត់ ឡើងភ្នំជាដើម តាមរយៈការប្រើប្រាស់ចលករតូច និងធំរបស់ ពួកគេ។

<u>iii. ជ្រុងស្ងប់ស្ងាត់៖</u> កន្លែងដែលមានកន្ទេល តុក្តាខ្លាឃ្មុំ និងសៀវភៅ។ ជ្រុងស្ងប់ស្ងាត់នេះគួរតែនៅជិតកន្លែងរបស់ទារក។ នៅទីនេះកុមារអាចរើសសៀវភៅ ហើយមើលរូបភាពតែម្នាក់ឯង ឬជាមួយ អ្នកមើលថែដែលអាចជំរុញការអភិវឌ្ឍ ភាសាដោយការអាន ចង្អុលប្រាប់រឿង ឬសួរសំណួរដល់កុមារ។ ជ្រុងស្ងប់ស្ងាត់ជួយកុមារនៅពេលដែលពួកគេត្រូវការពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់ដើម្បីមើលអ្នកដទៃ ឬអាន ឬលេងជាមួយខ្លាឃ្មុំតុក្កតា។

<u>iv. ជ្រុងលេងល្បែងផ្គុំរូប៖</u> លើកកម្ពស់ជំនាញផ្នែកសតិបញ្ញារបស់កុមារ នៅពេលដែលកុមារអាចយកវត្ថុសាងសង់ និងរុះរើសំណង់របស់ពួកគេ។ ការលើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍ ការយល់ដឹងជាមួយនឹងការលេងល្បែងផ្គុំរូបងាយៗ។

សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ៦ - ទស្សនៈផ្សេងៗអំពីប្រដាប់ប្រដាលេងសម្រាប់ជ្រុងលេងនីមួយៗក្នុងទារកដ្ឋាន ហើយ ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧ - ផែនការទីធ្លាលេងខាងក្នុង ជាមួយនិងជ្រុងលេង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

5. ទីធ្លាខាងក្រៅអគារទារកដ្ឋាន

ទីធ្លានៅខាងក្រៅ អ្វីៗគឺលេងកំសាន្ត។ ទាំងទារក និងកុមារតេះតះអាចលូតលាស់ចលករបស់ពួកគេនិងទទួលបានជំនាញក្នុងការអភិវឌ្ឍ ផ្នែកសតិបញ្ញានៅទីធ្លាខាងក្រៅ។ ទារកអាចវារ ក្រោកឈរ និងបោះជំហានដំបូងរបស់ពួកគេ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កុមារតេះតះអាចរៀនរក្សាលំនឹង លោតដោយ ជើងមួយ ឬជើងទាំងពីរ ឡើងរំអិល និងរត់!

*<u>**រូបភាពទី៩ ៖**</u> កុមារកំពុងស្វែងយល់អំពីផ្កា នៅក្នុងបរិវេណសួននៃទារកដ្ឋាន*

ទីធ្លានៅខាងក្រៅអាចផ្តល់ឱកាសដើម្បីលើកកម្ពស់ផ្នែកអារម្មណ៍ទាំង៥ របស់កុមារ៖ ទាំងកុមារតេះតះ និងទារក នឹងរកឃើញទម្រង់ថ្មី ក្លិន រូបរាង ពណ៌ ដូចជាខ្សាច់ ទឹក ស្មៅ ឬ ផ្កា ជាដើម) ដែលមាន នៅក្នុងធម្មជាតិ។ ពួកគេអាចលេងជាមួយ និងស្វែងរកសំឡេងថ្មីផងដែរ។ ការតម្លើងសម្ភារៈលេង តូចៗ ដែលមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា អាចជួយកុមារបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ។ វាជំរុញឱ្យមានការស្រមើលស្រមៃ និងអាចគាំទ្រការលេងក្លែងធ្វើសម្រាប់កុមារអាយុលើសពី២៤ខែ។ កុមារ តេះតះ បំប្លែងវត្ថុទាំងនោះ ហើយស្វែងរកវាសម្រាប់គោលបំណងផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍ ទីតាំងអគារឈើ អាចក្លាយជាទូរស័ព្ទ ឬបន្លែសម្រាប់ធ្វើម្ហូប។

a. <u>ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈជំរុញការលេង និងតំបន់អភិវឌ្ឍរបស់កុមារ</u>

<u>ការលើកកម្ពស់ជំនាញចលករធំ</u>

- **<u>សំបកកង់ដែលមានពណ៌សាមញ្ញរួមមានអង្កត់ផ្ចិត និងកម្រាស់ខុសៗគ្នា</u>៖** នេះគឺជាដំណោះស្រាយដែលមិនអាចជួយកុមារឱ្យពង្រីកជំនាញរបស់ពួកគេ។ កុមារតេះតះអាចលោតពីរន្ធមួយ

ទៅរន្ធមួយទៀត ឡើងលើសំបកកង់ដើម្បីរៀនទប់លំនឹង ឬរត់ ដើរជុំវិញពួកគេ។ ប្រសិនបើមានពន្លឺស្រាល អ្នកដែលមានវ័យចំណាស់ក៏អាចលើកវាបានដែរ។ សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍អាចរៀបចំសម្ភារៈទាំងនេះតាមទម្រង់ផ្សេងៗគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបង្កើតនូវឧបសគ្គខុសៗគ្នា

- **សំបកកង់រូបសត្វចម្រុះពណ៌៖** នេះគឺជាជំណោះស្រាយដែលអាចជួយកុមារឱ្យពង្រីកជំនាញរបស់ពួកគេ។ កុមារអាចឡើងលើ និងអង្គុយលើ ឬវាចុះក្រោម។
- **ជម្រាលឡើងចុះធ្វើពីឫស្សី៖** នេះគឺជាជំណោះស្រាយដែលមិនអាចជួយកុមារឱ្យពង្រីកជំនាញរបស់ពួកគេ។ ពេលឡើងលើ ឬស្សី កុមាររៀនគ្រប់គ្រង និងសម្របសម្រួលរាងកាយរបស់ខ្លួន និងរក្សាលំនឹង។ វាជាឱកាស ដ៏ល្អក្នុងការទទួលយកបញ្ហាប្រឈមថ្មីៗដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។
- **ទោងរំអិល៖** ទោងរំអិលបានរួមបញ្ចូលគ្នានូវឱកាសនៃការឡើងភ្នំ ការដើរនៅកម្ពស់ខុសៗគ្នា និងមើលកន្លែងលេងដោយមានការគិតផ្សេងៗគ្នា ព្រមទាំងទទួលយកការសោកល្បងថ្មីៗដោយការរអិលចុះមកដី។

<u>រូបភាពទី១០ ៖</u> *កុមារកំពុងលេងនៅ បរិវេណទីធ្លាខាងក្រៅទារកដ្ឋានចំបក់ (ឃុំវល្លិ៍សរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ការលើកកម្ពស់ជំនាញចិត្ត-សង្គម និងពុទ្ធិ ដោយការលេងល្បែងត្រាប់តាម

- **ទីធ្លាតូច** អាចជំរុញការស្រមើលស្រមៃរបស់កុមារ ដើម្បីសង្កេតមើលបរិយាកាសរបស់ពួកគេ និងធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេកំពុងសង្កេតតាមរយៈការលេងល្បែងត្រាប់តាម ជួនកាលកុមារលេងតែម្នាក់ឯង លេងជាមួយមិត្តភ័ក្តិ ឬជាមួយមនុស្សធំ។
  ឧទាហរណ៍៖
  - ផ្ទះឈើតូចមួយដែលអាចសាងសង់ដោយខ្លួនឯង ឬបញ្ចូលទៅក្នុងទោងរំអិល
  - កៅអី និងតុសម្រាប់លេងដែលប្រែប្រួលតាមអាយុ
  - តូបលក់ឥវាន់ ឬផ្សារឈើតូចមួយ

- **សំបកកង់រូបសត្វចម្រុះពណ៌៖** បន្ថែមពីលើការលើកកម្ពស់ជំនាញអភិវឌ្ឍន៍សង្គមអារម្មណ៍ សំបកកង់រូបសត្វក៏អាចជំរុញការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹងតាមរយៈការលេងល្បែងត្រាប់តាម។ កុមារអាចរៀនអំពីពណ៌ ឈ្មោះសត្វ និងសំឡេងសត្វ នៅពេលជិះពួកវា។
- **តំបន់ខ្សាច់សម្រាប់កុមារលេង៖** តំបន់ខ្សាច់អាចផ្លាស់ប្តូរបានយ៉ាងងាយស្រួលទៅជាកន្លែងលេងត្រាប់តាមជាកន្លែងដែលកុមារអាចធ្វើនំខ្សាច់ ឬតែឬសាងសង់។

ការលើកកម្ពស់ការរៀនតាមរយៈញ្ញាណទាំង ៥

- **តំបន់ខ្សាច់៖** ខ្សាច់ទាក់ទាញកុមារស្ទើរតែគ្រប់ក្រុមអាយុ។ នេះជាឧបករណ៍ដ៏ល្អសម្រាប់កុមារតូចៗដើម្បីអភិវឌ្ឍសតិបញ្ញាដ៏ល្អរបស់ពួកគេ និងការសម្របសម្រួលភ្នែក។ ពួកគេអាចបំពេញ ធុងទទេ ជីករូងក្រោមដី សាងសង់ប្រាសាទខ្សាច់ ឬគូរក្នុងខ្សាច់
- **តំបន់សម្រាប់លេងទឹក៖** ដូចជាខ្សាច់ដែរ ទឹកគឺជាប្រភេទនៃការលេងដ៏ទាក់ទាញ និងសាមញ្ញបំផុត។ ដូចជាខ្សាច់ដែរ វាអាចជួយអភិវឌ្ឍន៍សតិបញ្ញាកុមារ និងការលេងត្រាប់តាមផងដែរ។ វាត្រូវបានណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ ឱ្យប្រើចានដែកធំសម្រាប់លេងទឹក ដែលអាចផ្លាស់ទីបានយ៉ាងងាយស្រួល និងដាក់ក្នុងម្លប់
- **តំបន់មានសំឡេង៖** ការតម្លើងសម្ភារៈ សម្របសម្រួល និងស្តាប់សំឡេងផ្សេងៗអាចលើកកម្ពស់ការស្តាប់របស់ទារក ក៏ដូចជាអាចជួយអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញចលករតូចសម្រាប់កុមារតេះតះតាមរបៀបដ៏រីករាយ។

b. **ទីធ្លាលេងនៅក្រៅអគារ៖**

ទីធ្លាលេងនៅខាងក្រៅក៏អាចត្រូវបានរៀបចំនៅជ្រុងម្ខាងផងដែរ។សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរតែយកចិត្តទុកដាក់លើអាកាសធាតុមុនពេលអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងៗលេងនៅខាងក្រៅ។ ប្រសិនបើមានហានិភ័យណាមួយ ដូចជាកំដៅ ភ្លៀង ខ្យល់ សត្វល្អិតជាដើម។ កុមារមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចេញទៅខាងក្រៅទេ។

i. **ជ្រុងចលនា៖** សំបកកង់ធម្មតាអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីបង្កើតផ្លូវម៉ូតូសម្រាប់កុមារ។ ដើមឫស្សីសម្រាប់ឡើងភ្នំតូចមួយ និងទោងអំិលតាមអាយុអាចត្រូវបានតម្លើងផងដែរ ដើម្បីជួយដល់តម្រូវការរបស់កុមារតេះតះក្នុងការឡើង និងផ្លាស់ទីជុំវិញ។

ii. **ជ្រុងល្បែងត្រាប់តាម៖** ប្រសិនបើទីធ្លាទំនេរ ផ្ទះបាយឈើខាងក្រៅ ហាង ឬផ្ទះអាចត្រូវបានតម្លើងដូចជាការពិតដើម្បីលើកកម្ពស់ការការលេងត្រាប់តាមនេះ។

iii. **តបន់ខ្សាច់៖** តំបន់ខ្សាច់អាចត្រូវបានតម្លើង។ វាជាកន្លែងដ៏អស្ចារ្យមួយសម្រាប់ កុមារតូចដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ញាណ និងអភិវឌ្ឍន៍សតិបញ្ញារបស់គេផងដែរ។ ទីតាំងខ្សាច់តម្រូវឱ្យមានការសម្អាតឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីកំចាត់សត្វល្អិតនិងស្លឹកឈើងាប់ៗ និងការពារពីព្រះអាទិត្យ ភ្លៀង និងលាមកសត្វ។

iv. **តំបន់លេងទឹក៖** កុមារចូលចិត្តលេងទឹកណាស់។ តំបន់លេងទឹកអាចត្រូវបានតម្លើងអាស្រ័យ លើម្លប់ដែលមាននៅខាងក្រៅ កុមារអាចអភិវឌ្ឍ សតិបញ្ញាបានល្អ។

សូមមើលចំណុច៣ - សៀវភៅណែនាំរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង នៃមគ្គុទេសប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍

6. មិនមានអេក្រង់នៅទារកដ្ឋានសហគមន៍ទេ

ការប្រើប្រាស់អេក្រង់គ្រប់ប្រភេទដូចជាទូរស័ព្ទដៃ ទូរទស្សន៍ជាដើម ត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍ ជាពិសេសនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព បន្ទប់គេង និងទីកន្លែងទារក។

ដើម្បីអភិវឌ្ឍបានត្រឹមត្រូវ ទារក និងកុមារតេះតះត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ និងធ្វើសកម្មភាពគ្រប់បែបយ៉ាង ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន លូនវារ លេងម្សៅ បោះបាល់ មើលសៀវភៅជាដើម។ ជាងនេះទៅទៀត ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលកុមារមានជាមួយបរិស្ថាន និងអ្នកដែលនៅជុំវិញ គឺជាប្រភពដ៏ល្អបំផុតនៃការជំរុញទឹកចិត្តសម្រាប់កុមារ ខណៈដែលពួកគេរៀនដោយធ្វើសកម្មភាពដោយផ្ទាល់។ កាលណាកុមារចំណាយពេលនៅមុខអេក្រង់នៅពេលថ្ងៃកាន់តែច្រើន ពេល

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

វេលាដែលគាត់នៅសល់ដើម្បីលេង និងនិយាយជាមួយអ្នកដទៃកាន់តែតិច។ នេះអាចបង្កឱ្យមានភាពយឺតយ៉ាវក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ភាសា ការគិតពិចារណានិងការយល់ដឹង សង្គមនិងអារម្មណ៍ សីលធម៌ និងវប្បធម៌ និងសុខភាពរាងកាយ។

ស្រដៀងគ្នានេះដែរ ការប្រើប្រាស់អេក្រង់ជាញឹកញាប់ បានកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលមានសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ និងការលេងដោយសេរី។ ការសិក្សាជាច្រើនបានបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងការ ប្រើប្រាស់អេក្រង់មិនទៀងទាត់ និងកុមារលើសទម្ងន់។ លើសពីនេះ ការខ្វះសកម្មភាពរាងកាយ និងរបៀបរស់នៅ ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍទូទៅរបស់កុមារដែរឧទាហរណ៍ ការដើរ រត់ បោះ លោត លូន ជាដើម។

មុនអាយុ ៣ ឆ្នាំ កុមារនៅតែរៀនអំពីបរិយាកាសរបស់គាត់។ នៅពេលមើលទូរទស្សន៍ កុមារមើលឃើញរូបភាពជាច្រើនក្នុងរយៈពេលពីរ ទៅបីវិនាទី ហើយទទួលបានការរំញោចខ្លាំងពេក។ នៅពេលអ្នក ស្ថិតនៅក្នុងពិភពពិត រូបភាពមិនដំណើរការរលឿនបែបនេះទេ។ ប្រសិនបើកុមារមានទម្លាប់មើល ទូរទស្សន៍ ការមើលរូបភាពជាច្រើនក្នុងរយៈពេលពីរ ឬបីវិនាទីនឹងក្លាយជាបទដ្ឋានសម្រាប់កុមារ។ នៅពេលត្រលប់ទៅពិភពពិត កុមារនឹងមិនយល់ពីភាពខុសគ្នានៃរំញោចនោះទេ។ នេះអាចបង្កើតបញ្ហា ផ្តោតអារម្មណ៍មួយចំនួន ដោយសារកុមារមិនអាចរក្សាការផ្តោតអារម្មណ៍ដូចដែលគាត់រំពឹងថាមាន រំញោចបន្ថែមទៀតក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី។

ហើយម្យ៉ាងវិញទៀត ការប្រើប្រាស់អេក្រង់ដោយអ្នកមើលថែ ដូចជាបុគ្គលិកទាករកដ្ឋាន ឪពុកម្តាយ អាចរារាំងដល់ការបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងកុមារនិងមនុស្សធំ និងកាត់បន្ថយការថែទាំផងដែរ។ កុមារយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់ថា ពេលណាដែលមនុស្សធំយកចិត្តទុកដាក់ និងពេលណាដែលមនុស្សធំមិនយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើពួកគេ។ឧទាហរណ៍ នៅពេលពួកគេផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ការបញ្ចុកអាហារ លួងកុមារជាដើម។

នៅក្នុងទារកដ្ឋាន មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ រួមទាំងបុគ្គលិកគម្រោង ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកដែលមានសិទ្ធិចូលទាំងអស់ មិនគួរប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ ឬអាយផេត នៅចំពោះមុខកុមារទេ នៅពេលដែលពួកគេចូលក្នុងបន្ទប់សកម្មភាពបន្ទប់គេង ។ ទូរសព្ទ ឬវត្ថុទាំងឡាយណាដែលមានកញ្ចក់អេក្រង់ គួរតែរក្សា ទុកនៅក្នុងទូរក្សាសម្ភារៈនៅច្រកចូល។ ដូចគ្នានេះដែរ ទូរទស្សន៍ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យមាននោះទេ នៅក្នុងទារកដ្ឋាន។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ចំណុច ៧៖ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ជាបុគ្គលគំរូ

1. អ្នកថែទាំ មិនមែនជាគ្រូបង្រៀន

គ្រប់សមាជិកបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គឺជា "អ្នកថែទាំ" មិនមែនជា "គ្រូបង្រៀន"ទេ។ អ្នកថែទាំ និងបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ជាអ្នកជំនាញដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ក្នុងការថែទាំកុមារ អាយុពី៣ ដល់ ៣៦ខែ។ ពួកគាត់ មិនមែនជាគ្រូបង្រៀន ដែលត្រូវអង្គុយបង្រៀននៅតុឡើយ។ ទោះជា យ៉ាងនេះក្តី ក៏មិនមែនមានន័យថា កុមារតូចៗក្រោមការថែទាំរបស់ពួកគាត់ អត់បានរៀនចេះអ្វីដែរ។

នៅក្នុងទារកដ្ឋាន កុមាររៀនតាមរយៈស្វែងយល់ពីមជ្ឈដ្ឋានរបស់ខ្លួន ដែលជាទូទៅ ជាការរៀនតាម រយៈការលេង។ កុមារ នឹងរៀនពីជំនាញមូលដ្ឋានសំខាន់ៗដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិតរបស់ ពួកគេ ដូចជារៀនពីរបៀបចាប់កាន់ និងប្រើប្រាស់ស្លាបព្រា រៀនដើរ លោត និងនិយាយជាដើម ។

តួនាទីរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គឺត្រូវផ្តល់ការថែទាំ និងឱកាសក្នុងការលេងដែលកុមារត្រូវការ ក៏ដូចជាជួយគាំទ្រការអភិវឌ្ឍគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់របស់កុមារ និងធ្វើការសម្របកាលវិភាគសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ឱ្យត្រូវនឹងជំហាន និងចង្វាក់នៃការលូតលាស់របស់កុមារ។

ផ្ទុយពីទារកដ្ឋាន កុមារដែលចូលរៀននៅសាលា ដូចជាមត្តេយ្យសិក្សា បឋមសិក្សា តែងតែមានការរំពឹងទុកមុនក្នុងការអាចបន្តទៅកម្រិតអប់រំខ្ពស់បន្តទៀត។ កុមារត្រូវសម្របខ្លួនឯងទៅតាមតារាងសកម្មភាព និងជំហានអប់រំរបស់សាលា។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់ទារកដ្ឋាន សូមទៅមើលចំណុច៥ - សៀវភៅណែនាំរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង នៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋាន។

2. សេចក្តីណែនាំអំពីឥរិយាបថរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍

កុមារធ្វើការសង្កេត កុមារស្តាប់។ កុមាររៀន និងធ្វើត្រាប់តាមអាកប្បកិរិយារបស់កុមារដទៃ និងមនុស្សធំ ដូចជាឪពុកម្តាយ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងមនុស្សដទៃទៀតក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរបស់ពួកគេ។ ដូចនេះហើយ អ្វីដែលមនុស្សធំប្រព្រឹត្ត និងនិយាយនៅមុខកុមារ សុទ្ធតែជាបញ្ហា និងអាចជះឥទ្ធិពល លើអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ។

ការផ្តល់ឱ្យកុមារនូវការណែនាំដែលអាចយល់បាន និងការជួយកែតម្រូវអាកប្បកិរិយាដដែល នឹងជួយឱ្យពួកគេអភិវឌ្ឍការចេះគ្រប់គ្រងពីខាងក្នុងលើសកម្មភាពរបស់ខ្លួន និងជួយឱ្យអភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដែលអាចទទួលយកបាន។ កុមាររៀនពីមនុស្សធំ ដូចនេះហើយអ្នកថែទាំ ឪពុកម្តាយ និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលស្ថិតនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរបស់កុមារ ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយ វិជ្ជមានជាមួយ កុមារ។ ការថែទាំកុមារ និងអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវ៖

- ស្របតាមលក្ខណៈពិសេសរបស់កុមារនីមួយៗ
- ស្របតាមកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់កុមារ
- កែតម្រូវក្នុងគោលដៅបង្រៀនកុមារឱ្យចេះពីរបៀបការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

លើសពីនេះ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ក៏មានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងសហគមន៍ផងដែរ។ អាកប្បកិរិយារបស់ពួកគាត់នៅខាងក្រៅទារកដ្ឋាន ក៏អាចមានឥទ្ធិពលលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ស្មារតីក្រុម និងទំនុកចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ សហគមន៍ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗចំពោះបុគ្គលិក និងគុណភាពសេវារបស់ទារកដ្ឋានផ្ទាល់។ ជាការលើកទឹកចិត្តចំពោះបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ឱ្យធ្វើការពិភាក្សាបញ្ហារបស់ ទារកដ្ឋាន ជាមួយក្រុមក្រុមការងារ និងក្នុងទារកដ្ឋាន ជាជាងទៅនិយាយខាងក្រៅ។

<u>រូបភាពទី១១ ៖</u> *អ្នកមើលថែអបអរសាទរ ជាមួយកុមារដែលផ្គុំរូបបានល្អ (ទារកដ្ឋានចំបក់ ឃុំវល្លិ៍សរ ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ)*

a. **<u>តរិយាបថដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រកាន់ខ្ជាប់</u>**

ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ក្នុងយល់ដឹងអំពីពាក្យពេជន៍ ដែលខ្លួនត្រូវប្រើតរិយាបថ កាយវិការ និងសកម្មភាពឱ្យស្របនឹងស្ថានភាពជាក់ស្តែង។ ពេលខ្លះយើងអាចមានការរំពឹងទុកខ្ពស់ពេកចំពោះកុមារ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកអាចធ្វើអ្វីដែលខ្លួនអ្នករំពឹងចង់បានពីកុមារដែរ។ សូមធ្វើជាជនគំរូ ព្រោះជនគំរូ គឺជាបុគ្គលដែលជំរុញចិត្តអ្នកដទៃឱ្យប្រព្រឹត្តតាមអាកប្បកិរិយាល្អៗរបស់ខ្លួន។ ធ្វើតែរឿងដែលអ្នកចង់ឱ្យកុមារធ្វើ។

បុគ្គលិកនៅទារកដ្ឋាន ត្រូវតែធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងកុមារ និងមនុស្សធំដទៃក្នុងរបៀបវិជ្ជមាន ប្រកបដោយការគោរព និងកក់ក្តៅចំពោះគ្នា។ នេះមានន័យថា៖

- ត្រូវចេះគួរសម ត្រូវប្រាកដថាកុមារកំពុងស្តាប់លឺអំពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ "សូម..." "អរគុណ" "សុំទោស"
- ប្រើប្រាស់ការណែនាំ និងភាសា វិជ្ជមាន
- ប្រើសំលេងទន់ភ្លន់ជាសំនៀងបង្ហាញការចង់ប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាជាងស្រែកគំហក
- ពន្យល់អំពីបញ្ហា និងរឿងរ៉ាវអ្វីមួយដល់ក្រុមការងារដោយស្ងៀមស្ងាត់ ជាជាងទះ វាយ រឺ ស្រែកគំហក និងស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាដោយអហិង្សា
- បង្ហាញផ្នាំងរូបភាពផ្សេងៗ ឱ្យស្មើនឹងកម្ពស់ភ្នែករបស់កុមារ គិតទាំងពេលដែលកុមារអង្គុយលើកម្រាលនិងអាចមើលកុមារឃើញគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់
- ចែករំលែកជាមួយក្រុមការងារ ជាមួយកុមារ និងពន្យល់ដល់កុមារតេះតះអំពីរបៀបចែករំលែក
- ទុកឱ្យកុមារមានសិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើសរបស់លេង និងតុក្កតាតាមចំណូលចិត្តរបស់កុមារ
- ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវឯករាជ្យភាពមួយចំនួន ក្នុងសកម្មភាពថែទាំ។

អ្នកថែទាំ អាចត្រូវតែប្រើវិធីសាស្ត្រថែទាំ និងការណែនាំវិជ្ជមាន ដែលជំរុញការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងការចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង និងការចេះដឹកនាំខ្លួនឯង ដែលនឹងរួមបញ្ចូលចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- ប្រើអនុសាសន៍ និងការលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តអាកប្បកិរិយាល្អៗ ជំនួសឱ្យការនិយាយតែអំពីអាកប្បកិរិយាដែលមិនអាចទទួលយកបាន
- ស្វាគមន៍ការបង្ហាញអារម្មណ៍របស់កុមារ និងប្រាប់ឈ្មោះរបស់អារម្មណ៍ឱ្យកុមារស្គាល់
- បន្តធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយលក្ខណៈវិជ្ជមាន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- ការយកចិត្តទុកដាក់ជាបុគ្គល គួរត្រូវបានផ្តល់ឱ្យកុមារគ្រប់រូប ហើយត្រូវប្រាកដថាកុមារ ទាំងអស់ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ដោយយុត្តិធ៌ម និងស្មើៗគ្នា
- ទទួលស្គាល់ និងគោរពចំពោះ ភាពខុសប្លែក និងសក្តានុពលរបស់កុមារនីមួយៗ គ្រួសារ និងវប្បធ៌មរបស់ពួកគេ
- ត្រូវគិតគូរអំពីដំណាក់កាលនៃការរៀនសូត្រ សម្រាក របស់កុមារ ព្រោះកុមារមួយចំនួនត្រូវការសម្រាកច្រើនជាងកុមារផ្សេងទៀត
- ត្រូវប្រាកដថា កុមារគេងបានគ្រប់គ្រាន់ ដោយសារកុមារខ្លះ ត្រូវការគេងច្រើនជាង កុមារ ដទៃ
- ផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារ ក្នុងការរៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ទុកឱ្យកុមារជ្រើសរើសរបស់លេង ឬល្បែងលេង តាមចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ
- ទុកឱ្យកុមារមានសិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើសរបស់លេង និងតុក្កតាតាមចំណូលចិត្តរបស់កុមារ
- ស្វែងយល់អំពីបញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ និងបញ្ហានៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ និងត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានដល់ឪពុកម្តាយ ឱ្យយកចិត្តទុកដាក់អំពីបញ្ហាទាំងនោះ។

b. **<u>ឥរិយាបថដែលត្រូវហាមឃាត់នៅក្នុងទារកដ្ឋាន</u>**

ការណែនាំ និងគោលការណ៍អវិជ្ជមាន ឬទម្រង់ផ្សេងៗនៃអំពើហិង្សា អាចបង្កផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ការអភិវឌ្ឍផ្នែករាងកាយ ចិត្តសង្គម និងពុទ្ធិរបស់កុមារ។ ដូច្នេះ គោលការណ៍ខាងក្រោមនេះត្រូវហាមឃាត់ដាច់ខាត៖

- ការប្រើទណ្ឌកម្មលើរាងកាយ ឬការគម្រាមប្រើទណ្ឌកម្មលើរាងកាយ
- ចងកុមារ
- ទុកកុមារឱ្យនៅម្នាក់ឯង ឆ្ងាយពីកុមារដទៃនៅក្នុងទារកដ្ឋាន
- បង្អត់អាហារ ភេសជ្ជៈ និងការគេងថ្ងៃ ឬ ទាមទារផលអ្វីមួយពីកុមារក្នុងការផ្តល់អាហារ ភេសជ្ជៈ ឬការគេងថ្ងៃ
- មិនផ្តល់ការថែទាំផ្សេងៗដល់កុមារ ដូចជាងូតទឹក ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ឬកន្ទបជាដើម
- បង្ខំកុមារឱ្យចូលលេង ឬធ្វើនិងមិនធ្វើអ្វីមួយ
- អង្រួន ឬមូលក្តិចកុមារ
- វាយដំកុមារដោយប្រើរបស់របរផ្សេងៗ ដៃ ឬជើង
- ធ្វើឱ្យកុមារបាត់មាត់ ដោយញាត់របស់អ្វីមួយទៅក្នុងមាត់របស់កុមារ
- ធ្វើឱ្យកុមារខ្មាស់គេ បង្អាប់កុមារ ស្រែកគំហកដាក់កុមារ និងធ្វើឱ្យកុមារមានការ ភ័យខ្លាច

- ប៉ះស្ទាបអង្អែលកុមារ
- និយាយដាក់កុមារដោយភាសាយោរយៅ និងរំលោភបំពាន
- និយាយអំពីកុមារដោយប្រើរបស់អវិជ្ជមានដើម្បីពន្យល់អំពីកុមារ ឬនិយាយអំពីកុមារប្រាប់មនុស្សធំដទៃទៀត
- បង្ខាំងកុមារក្នុងបន្ទប់បិទជិត និងងងឹត ក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬទូរខោអាវ ដោយបិទទ្វារយ៉ាងជិត
- ឱ្យកុមារមើលទូរស័ព្ទ ឬអេក្រង់ផ្សេងៗ
- ប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ ឬអេក្រង់នៅក្នុងបន្ទប់ទារកដ្ឋាន ដោយមានវត្តមានរបស់កុមារនៅទីនោះដែរ
- រើសអើងកុមារ ឧទាហរណ៍ លើភេទ សម្បុរស្បែក កម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍ ចំណង់ចំណូលចិត្ត ជាដើម។

3. សារៈសំខាន់នៃការថែទាំខ្លួនឯង មុនថែទាំក្រុមការងារ

ការមើលថែទាំកុមារតូចៗច្រើននាក់ គឺជាតួនាទីដែលមិនងាយស្រួលឡើយ។ បុគ្គលិក ទារកដ្ឋាន ប្រហែលត្រូវប្រឈមនឹងកុមារយំដែលមិនងាយលួងកុមារខ្ជាក់អាហារ កុមារសកម្ម កុមារធ្វើចលនាខ្លាំងៗ វាយគ្នា យំនឹកផ្ទះ និងខឹងសម្បាជាដើម។

ទោះមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង ខកចិត្ត មិនរីករាយ ឬគាននឹងអារម្មណ៍ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន នៅតែរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់គ្រប់ពេលនៅចំពោះមុខកុមារ។ ពួកគាត់អាចទទួលដឹងអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មតប ទៅនឹងសញ្ញាណអារម្មណ៍របស់មនុស្សធំ។ នៅពេលដល់កម្រិតដែលមិនអាចទ្រាំទៀតបាន បុគ្គល ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនបាន បាត់បង់ភាពអត់ធ្មត់ និងមានកំហឹង និងមិនអាចទប់ លំនឹងសកម្មភាពរបស់ខ្លួនបន្តទៀតបាន ដែលនឹងអាចបង្កផលអាក្រក់ណាមួយដល់កុមារ និងបុគ្គល ដទៃទៀត។ ឧទាហរណ៍ ស្រែកគំហក ចាប់អង្រួនកុមារ វាយដំ ជាដើម។ គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ អាចកើត មានដែលជាលទ្ធផលនៃភាពអស់សង្ឃឹម ប៉ុន្តែជាសកម្មភាពបង្កទុក្ខពីមនុស្សធំ។

ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យមានរឿងបែបនេះ ជាចំណុចសំខាន់ណាស់ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋានត្រូវចេះស្វែងយល់អំពីអារម្មណ៍ និងកម្រិតនៃភាពអត់ធ្មត់ខ្ពស់បំផុតរបស់ខ្លួន ដើម្បីឱ្យខ្លួនអាចដឹងពីរបៀបប្រតិកម្មឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាអារម្មណ៍ទាំងនេះបាន។ ក៏អាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ចាំបាច់ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ជាជាងទប់ វាទុកតែក្នុងខ្លួនតែម្នាក់ឯង តាមវិធីដែលមិនបង្កវទុក្ខដល់

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ខ្លួនឯង និងមនុស្សដទៃនៅជុំវិញខ្លួន។ ការចាត់វិធានការបានលឿន នឹងអាចបង្ការសកម្មភាពអវិជ្ជមានផ្សេងៗដែលអាចឈានដល់អំពើរំលោភបំពានកុមារបាន។

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ អាចមានផ្សេងៗគ្នារាប់ពីការសម្រាក៥នាទី ឬសុំជំនួយពីអ្នកធ្វើការជាមួយ រហូតដល់ត្រូវសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកឱ្យធូរស្បើយ១ថ្ងៃ។

4. ក្រុមការងារដែលមានប្រសិទ្ធភាព

a. ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខមាលភាពក្រុមការងារទារកដ្ឋាន

ការផ្តល់ការមើលថែទាំល្អដល់កុមារ ផ្តើមពីការមើលថែខ្លួនឯងបានល្អ ក៏ដូចជាមើលថែ អ្នក ធ្វើការជាមួយ។ គ្រប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានទាំងអស់ ក៏ដូចជាសមាជិកគណៈកម្មាការប្រឹក្សាយោបល់ គប្បីជួយគ្នាមើលថែ និងតាមដានសុខមាលភាពរបស់ក្រុមការងារទារកដ្ឋានទៅវិញទៅមក។ វាមិនមែនជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋានតែម្នាក់ឡើយ ក្នុងការធានាសុខមាលភាពរបស់សមាជិកក្រុមការងារទាំងអស់ ប៉ុន្តែជាទំនួលខុសត្រូវរបស់រាល់សមាជិកក្នុងក្រុមការងារទាំងអស់គ្នា។

នេះមានន័យថា បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរចេះគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកទាំងក្នុងលក្ខណៈជាបុគ្គល ក៏ដូចជាក្នុងក្រុមទាំងមូល និងអាចនិយាយជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ឬគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ ទៅតាមភាពចាំបាច់។ ការជួយមើលថែក្រុមការងារ មានសារៈសំខាន់ដូចគ្នានឹងការមើលថែទាំកុមារ ក្នុងទារកដ្ឋានព្រោះថានៅពេលគ្មានអ្នកថែទាំដែលមានសុខភាពល្អ នោះគ្មានទារកដ្ឋានដែរ។

b. ការបង្កើតបរិយាកាសប្រកបដោយសន្តិភាពក្នុងទារកដ្ឋានសម្រាប់បុគ្គលិក និងកុមារ

ទារកដ្ឋាន គឺជាកន្លែងដ៏អស្ចារ្យមួយដែលក្រុមការងារមានទំនុកចិត្តលើគ្នាទៅវិញទៅមក យ៉ាងរឹងមាំ។ ក្រុមការងារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព នឹងផ្តល់គុណប្រយោជន៍ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ នេះអាច ជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹង អារម្មណ៍មួរម៉ៅខ្លាំង ក៏ដូចជាជួយកែលម្អគុណភាពអនុវត្តការងារ របស់សមាជិកម្នាក់ៗក្នុងក្រុម។ នៅពេលសមាជិកក្រុម មានទំនុកចិត្តនឹងគ្នា ពួកគេនឹងអាចមាន ទំនាក់ទំនងកាន់តែល្អដូចជានិយាយជាមួយគ្នា ជាជាងនិយាយអំពីគ្នា សួរគ្នាដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន នៅពេលប្រឈមនឹងបញ្ហា និងចែករំលែកទំនួលខុសត្រូវការងារក្នុងក្រុម។ ទង្វើនេះ ជួយបង្កើតឱ្យមានបរិយាកាសកក់ក្តៅ និងសន្តិភាពនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។

ចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ក្នុងការទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការគ្រប់គ្រងក្រុមការងារ ការងារជាក្រុម និងទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ កុមារ ក៏នឹងទទួលបានគុណប្រយោជន៍ពីការសង្កេតឃើញមនុស្សធំក្នុងទារកដ្ឋានធ្វើការជាមួយគ្នា ប្រកបដោយភាពសហការណ៍ល្អ ធ្វើជាគំរូល្អក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា និងការសហការណ៍គ្នា។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ចំណុច ៨៖ ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍

1. ការធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយ និងគ្រួសារកុមារ

សម្រាប់ទារកដ្ឋាន ពិតជាមានសារៈប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ធ្វើការ ពូតដៃគ្នាយ៉ាងជិតស្និតជាមួយឪពុកម្តាយកុមារ ដើម្បីធ្វើការគាំទ្រដល់ការលូតលាស់ រៀនសូត្រ និងអភិវឌ្ឍរបស់កុមារក្នុងទារកដ្ឋាន។ ជាការពិតណាស់ កុមារ នឹងចំណាយពេលវេលានៅទារកដ្ឋាន ប្រហាក់ប្រហែល ឬអាចច្រើនជាងចំណាយពេលនៅជាមួយឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ត្រូវដឹងអំពីទម្លាប់របស់កុមារ ដូចជាទម្លាប់ក្នុងការគេង ញ៉ាំអាហារ ការមានប្រតិកម្មនឹងអ្វីមួយ ស្ថានភាពសុខភាពទូទៅ ក៏ដូចជាអំពីអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះកុមារក្នុងថ្ងៃនីមួយៗជាដើម។ ដូចគ្នាដែរ ឪពុកម្តាយរបស់កុមារ ក៏ត្រូវការដឹងអំពីអ្វីដែលកុមារធ្វើនៅក្នុងទារកដ្ឋានដូចជាចំនួនម៉ោងកុមារគេង អាហារ ចំនួនកន្ទបទឹកនោមកុមារផ្លាស់ប្តូរ អ្វីខ្លះដែលកុមារបានលេង អន្តរទំនាក់ទំនងជាមួយកុមារដទៃ ជំនាញ និងចំណេះដឹងដែលគេបានរៀន កុមារមានការអភិវឌ្ឍអ្វីខ្លះជាដើម។ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចសម្របទម្លាប់សកម្មភាពពេលល្ងាចនៅផ្ទះ និងអាចអភិវឌ្ឍទំនុកចិត្តចំពោះសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្នុងការមើលថែទាំកូនរបស់ពួកគេ។ ការចែករំលែកព័ត៌មាន និងការមានទំនុកចិត្តនិងយល់ដឹងស៊ីជម្រៅពីគ្នា មានសារៈប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការធានាសុខមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អរបស់កុមារ ផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់និងសមស្របសម្រាប់កុមារ និងធានាការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មានដ៏រលូនរវាងផ្ទះរបស់កុមារជាមួយទារកដ្ឋាន។

ពេលវេលាប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នារវាងឪពុកម្តាយ និងក្រុមការងារទារកដ្ឋានទាំងនេះ អាចកើតមាន៖

- នៅពេលចុះឈ្មោះកុមារចូលទារកដ្ឋាន និងក្នុងអំឡុងពេលបន្សាំ
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលឪពុកម្តាយនាំកុមារមកទារកដ្ឋាននាពេលព្រឹក និងនៅពេលពួកគេមកទទួលកុមារនៅរៀងរាល់ពេលល្ងាច
- ជារៀងរាល់បីខែម្តង នៅអំឡុងកិច្ចប្រជុំឪពុកម្តាយ
- គ្រប់ពេលមានការចាំបាច់ ដែលស្នើដោយអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ឬគ្រួសាររបស់កុមារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

a. **<u>រយៈពេលនៃការបន្សាំ</u>**

ជាទូទៅ កុមារតែងផ្លាស់ទីទៅរកអ្វីដែលខ្លួនស្គាល់ -ពួកគេមិនងាយនឹងនៅមួយកន្លែង និងមិនចង់ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដែលគេមិនស្គាល់ ឬ ក្នុងបរិយាកាសដែលគេមិនទាន់សុំ។ ដូចនេះហើយ ជាការប្រឈមដ៏ធំចំពោះកុមារ ក្នុងការឃ្លាតពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ ដើម្បីចូលរួមជាមួយ ក្រុមថ្មី និងសម្របខ្លួនឯងជាមួយកុមារដទៃ មនុស្សធំដែលគេមិនធ្លាប់ស្គាល់ និងក្នុងបរិយាកាសថ្មី ជាពិសេសនៅក្នុងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ដែលកុមារ នៅមិនទាន់ចាស់ទុំ និងនៅពឹងផ្អែកនៅឡើយ។

<u>រូបភាពទី១២ ៖</u> *សកម្មភាពបន្សាំកុមារ នៅក្នុងទារកដ្ឋាន*

វត្តបំណងមួយក្នុងនាមជាក្រុមការងារទារកដ្ឋានសហគមន៍ គឺបង្កើតភាពរលូនសម្រាប់កុមារដែលបានចុះឈ្មោះទទួលសេវានៅទារកដ្ឋាន ដើម្បីឱ្យកុមារអាចបន្សាំខ្លួនឯងជាមួយនឹងបរិយាកាសថ្មី នៅក្នុងទារកដ្ឋាន។ កុមារនឹងត្រូវការពេលវេលាខ្លះ ដើម្បីសម្របខ្លួន និងបង្កើតចំណុចចាប់ផ្តើមថ្មីមួយ ដ៏ប្រសើរ។

ការអនុវត្តរយៈពេលបន្សាំ នៅពេលកុមារចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ នេះអាចជួយសម្រួលដល់កុមារឱ្យសម្របខ្លួននឹងទារកដ្ឋាននៅប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូង ដោយជួយពួកគេក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនងថ្មីជាមួយមនុស្សធំថ្មី និងដើម្បីរៀនលេង និងចូលរួមជាមួយកុមារដទៃដោយគ្មាន ការភ័យបារម្ភ ទោះគ្មានវត្តមានរបស់ឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួន។

ចំណុចនេះសំខាន់ដែរសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ព្រោះជាពេលវេលាដំបូងជាមួយឪពុកម្តាយកុមារ តែមួយគត់ ដែលអ្នកថែទាំចាប់ផ្តើមស្គាល់គ្រួសារ និងកុមារ។ ពេលវេលាបន្សាំ ក៏ជួយឱ្យសមាជិករបស់ទារកដ្ឋាន បានចាប់ផ្តើមកសាងទំនាក់ទំនងជាមួយកុមារ និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ ការធ្វើបែបនេះជួយបង្កើតស្ពានចម្លងរវាងឪពុកម្តាយកុមារ និងទារកដ្ឋាន ក្នុងការធានាភាពស៊ីចង្វាក់ នៃការថែទាំ ដល់កូនៗ។

ពេលវេលាបន្សាំ អាចជួយកាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាចរបស់ឪពុកម្តាយកុមារ ក្នុងការទុកឱ្យមនុស្សថ្មី មើលថែទាំកូនតូចរបស់ខ្លួន ដោយសារពួកគាត់បានដឹងអំពីបរិយាកាសនៃទីកន្លែង ដែលពួកគាត់បាន ទុកផ្ញើរកូនរបស់ខ្លួន បានមកស្គាល់ក្រុមការងារ និងបានផ្តល់ព័ត៌មានដល់ទារកដ្ឋានអំពីកូនខ្លួន។

តើការបន្សាំមានលក្ខណៈដូចម្តេច នៅក្នុងទារកដ្ឋាន?

ពេលវេលាបន្សាំ អាចបែងចែកជាបីវេលា ឬ៣ជំហាន។

- ជំហានទី១៖ ពេលវេលារដ្ឋបាល ១ម៉ោង
- ជំហានទី២៖ ពេលវេលាបន្សាំ ៣ម៉ោង បន្ទាប់ពីពេលវេលារដ្ឋបាល
- ជំហានទី៣៖ ពេលវេលាបន្សាំ ៣ម៉ោង ២ថ្ងៃបន្តទៀត

ជំហានទី១ - ពេលវេលារដ្ឋបាលរវាង អ្នកគ្រប់គ្រង និងឪពុកម្តាយដែលមានរយៈពេលប្រហែល ១ម៉ោង

ជំហាននេះ មានរយៈពេល១ម៉ោង **ដែលវាជាកាតព្វកិច្ច** ដើម្បីទទួលយកកុមារចូលមកទទួលការថែទាំនៅទារកដ្ឋាន។ វាជាពេលវេលាដ៏សំខាន់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ដែលក្នុងរយៈពេលនេះ ឪពុកម្តាយកុមារនឹងចុះហត្ថលេខា លើឯកសារ រដ្ឋបាលនានា ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់សិទ្ធិផ្សេងៗឱ្យទារកដ្ឋានផ្តល់ការព្យាបាលដល់កុមារទៅតាមការចង្អុរប្រាប់ពីឪពុកម្តាយ ឱ្យទារកដ្ឋាននាំកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាពក្នុងករណីចាំបាច់ ការព្រមព្រៀងឱ្យថតរូប និងប្រើប្រាស់រូបថតរបស់កុមារ និង ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងកូនរបស់ពួកគេ។ ក្រៅពីនេះនៅមានព័ត៌មានប្រតិកម្មម្ហូបអាហារ ទម្លាប់ក្នុងការគេង ជាដើមទៀតផង។ (*សូមមើលចំណុច៥ - សៀវភៅណែនាំអំពីរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រង នៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការ ទារកដ្ឋាន*)។

ដូចគ្នាដែរ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួនអំពីទារកដ្ឋាន សកម្មភាពទម្លាប់និងប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាសេវាកម្មដែលផ្តល់ជូនឧទាហរណ៍ ហិរញ្ញវត្ថុ អារូបត្ថម្ភ គរុកោសល្យ ។

បើគ្មានក្រដាសកិច្ចការរដ្ឋបាលទាំងនេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខា និងព័ត៌មានសំខាន់ៗត្រូវបានចែករំលែកនោះទារកដ្ឋានក៏មិនអាច**មានទំនួលខុសត្រូវផ្លូវច្បាប់**ក្នុងការមើលថែកុមារណាមួយដែរ។ ក្នុងអំឡុងពេល១ម៉ោង ដំបូងនេះ អ្នកគ្រប់គ្រងនឹងធ្វើការបង្ហាញអំពីអគារ និងសេវាកម្មរបស់ទារកដ្ឋាន និងចាំឆ្លើយរាល់សំណួរឬក្តីបារម្ភទាំងអស់ ដែលឪពុកម្តាយកុមារអាចមាន។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ជំហានទី២ - ពេលវេលាបន្សាំរវាងអ្នកថែទាំម្នាក់ ជាមួយសមាជិកគ្រួសារកុមារ បន្ទាប់ពីពេលវេលា រដ្ឋបាល

មាននិយយថា គួរតែជាអ្នកថែទាំដដែលជាមួយកុមារដដែល ក្នុងអំឡុងពេលបន្សាំ។ ដូចនេះហើយអ្នកថែទាំ ដែលទទួលបន្ទុកមើលថែទារក ត្រូវធ្វើបន្សាំជាមួយរាល់ទារកទាំងអស់ដែលបាន ចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន ហើយសម្រាប់អ្នក ថែទាំទារក ត្រូវធ្វើបន្សាំតែជាមួយទារកប៉ុណ្ណោះ។
ផ្ទុយទៅវិញ អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ នឹងចូលរួមក្នុងដំណើរបន្សាំកុមារតេះតះថ្មីដែលបានចុះឈ្មោះ ចូលទារកដ្ឋាន។ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ក៏អាចចូលរួមក្នុងដំណើរបន្សាំសម្រាប់កុមារតេះតះមួយចំនួន ផងដែរ។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី វាអាចធ្វើទៅបានតែនៅពេលអ្នកគ្រប់គ្រងមិនមានការរវល់ជាមួយការប្រជុំ រដ្ឋបាលប៉ុណ្ណោះ។

ជំហានទី៣ - ពេលវេលាបន្សាំ ដែលភ្ជាប់បន្តនឹងការបន្សាំរយៈពេល៣ម៉ោង ក្នុងរយៈកាល៣ថ្ងៃ

ក្នុងរយៈពេលនេះត្រូវមានឪពុកម្តាយ និងជនបង្គោលមានវត្តមាន ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មានអំពីទម្លាប់កុមារ និងលេងជាមួយកុមារ។ ការបន្សាំកុមារម្នាក់ គឺត្រូវតែធ្វើនៅម៉ោងដូចគ្នាក្នុង រយៈពេល៣ថ្ងៃជាប់ៗគ្នា ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ឪពុកម្តាយខ្លះ ប្រហែលមិនអាចនៅចូលរួមឱ្យបានទាំង៣ថ្ងៃកន្លះ សម្រាប់ដំណើរការបន្សាំបាន ឡើយ។ ទោះក្នុងករណីនេះក៏ដោយ ជាការសំខាន់ឪពុកម្តាយត្រូវចូលរួមឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ១ថ្ងៃ ក្នុងកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល និង ៣ម៉ោងបន្តនៅបន្ទប់សកម្មភាពជាមួយអ្នកថែទាំរបស់ទារកដ្ឋាន។

គ្មានកិច្ចប្រជុំរដ្ឋបាល = អត់ចុះឈ្មោះ កិច្ចការរៀបចំ និងបែងចែកកាលវិភាគធ្វើបន្សាំកុមារ

ជាញឹកញយ កុមារមកចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន ម្តងម្នាក់ ម្តងម្នាក់ ពីមួយពេលទៅ មួយពេលទៀត នៅពេលមាន កន្លែងទំនេរសម្រាប់កុមារថ្មី។ ក្នុងករណីនេះ វាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការរៀបចំការធ្វើបន្សាំ (*<u>សូមមើលតារាង៤ - ឧទាហរណ៍នៃការបែងចែកកាលវិភាគធ្វើបន្សាំសម្រាប់កុមារ ១នាក់</u>*)

ទោះយ៉ាងនេះក្តី ក៏មានពេលខ្លះមានកុមារច្រើននាក់មកចុះឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាននៅពេលតែមួយ។ នេះពិតជាអាចកើតឡើងមែននៅពេលបើកទារកដ្ឋានដំបូង។ ចំពោះករណីនេះមានការណែនាំឱ្យធ្វើការ

បន្សាំកុមារ ៣នាក់ ក្នុងរយៈ ពេលបន្សាំ ៣ថ្ងៃ (*សូមមើលតារាង៥ - ឧទាហរណ៍នៃការបែងចែក កាលវិភាគធ្វើបន្សាំសម្រាប់ទារក២នាក់ និងកុមារតេះតៈ ២នាក់ - តារាងនេះ នឹងផ្តល់ឧទាហរណ៍ ពីរបៀបធ្វើរបៀបវារៈធ្វើបន្សាំ ដើម្បីសម្របសម្រួលការមកដល់របស់កុមារ ២នាក់ នៅថ្ងៃ/សប្តាហ៍ តែមួយ)*។ វាមានសារៈសំខាន់ដើម្បីឱ្យបុគ្គលិកទារកដ្ឋានអាចចាត់ចែងពេលវេលាខុសគ្នា រវាងកុមារ កំពុងចុះ ឈ្មោះចូលទារកដ្ឋាន និងកុមារបានចុះឈ្មោះរួចហើយ ហើយក៏ជួយឱ្យមានពេលវេលា សម្រាកខ្លះដែរ។

<u>តារាង៤៖</u> ឧទាហរណ៍នៃការបែងចែកកាលវិភាគធ្វើបន្សាំសម្រាប់កុមារ ១នាក់

<table>
<tr><th></th><th>ច័ន្ទ</th><th>អង្គារ</th><th>ពុធ</th><th>ព្រហស្បតិ៍</th><th>សុក្រ</th><th>សៅរ៍</th></tr>
<tr><td>៦៖៣០ - ៧៖៣០</td><td>ផ្ទះបាល - ជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង</td><td>ផ្ទះ</td><td>ផ្ទះ</td><td rowspan="11">ពេញមួយថ្ងៃនៅទារកដ្ឋាន</td><td rowspan="11">ពេញមួយថ្ងៃនៅទារកដ្ឋាន</td><td rowspan="11">ពេញមួយថ្ងៃនៅទារកដ្ឋាន</td></tr>
<tr><td>៧៖៣០ - ៨៖៣០</td><td rowspan="3">បន្សាំជាមួយអ្នកថែទាំ</td><td rowspan="3">បន្សាំជាមួយអ្នកថែទាំ</td><td rowspan="3">បន្សាំជាមួយអ្នកថែទាំ</td></tr>
<tr><td>៨៖៣០ - ៩៖៣០</td></tr>
<tr><td>៩៖៣០ - ១០៖៣០</td></tr>
<tr><td>១០៖៣០ - ១១៖៣០</td><td rowspan="7">ផ្ទះ</td><td rowspan="7">ផ្ទះ</td><td rowspan="7">ផ្ទះ</td></tr>
<tr><td>១១៖៣០ - ១២៖៣០</td></tr>
<tr><td>១២៖៣០ - ១៖៣០</td></tr>
<tr><td>១៖៣០ - ២៖៣០</td></tr>
<tr><td>២៖៣០- ៣៖៣០</td></tr>
<tr><td>៣៖៣០ - ៤៖៣០</td></tr>
</table>

តារាង៥៖ ឧទាហរណ៍នៃការបែងចែកកាលវិភាគធ្វើបន្ទាំសម្រាប់ទារក២នាក់ និងកុមារតេះតះ២នាក់

	ថ្ងៃទី១		ថ្ងៃទី២		ថ្ងៃទី៣	
៦:៣០ - ៧:៣០	រដ្ឋបាល ទារកទី១ x អ្នកគ្រប់គ្រង					
៧:៣០ - ៨:៣០	បន្ទាំទារកទី១ x អ្នកថែទាំទារក	រដ្ឋបាល កុមារតេះតះទី១ x អ្នកគ្រប់គ្រង	បន្ទាំទារកទី១ x អ្នកថែទាំទារក		បន្ទាំទារកទី១ x អ្នកថែទាំទារក	
៨:៣០ - ៩:៣០		បន្ទាំកុមារតេះតះទី១ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ		បន្ទាំកុមារតេះតះទី១ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ		បន្ទាំកុមារតេះតះទី១ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ
៩:៣០ - ១០:៣០						
១០:៣០ - ១១:៣០						
១១:៣០ - ១២:៣០	រដ្ឋបាល ទារកទី២ x អ្នកគ្រប់គ្រង					
១២:៣០ - ១:៣០	បន្ទាំទារកទី២ x អ្នកថែទាំទារក	រដ្ឋបាល កុមារតេះតះទី២ x អ្នកគ្រប់គ្រង	បន្ទាំទារកទី២ x អ្នកថែទាំទារក		បន្ទាំទារកទី២ x អ្នកថែទាំទារក	
១:៣០ - ២:៣០		បន្ទាំកុមារតេះតះទី២ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ		បន្ទាំកុមារតេះតះទី២ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ		បន្ទាំកុមារតេះតះទី២ x អ្នកថែទាំកុមារតេះតះ
២:៣០- ៣:៣០						
៣:៣០ - ៤:៣០						

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

	ថ្ងៃទី៤		ថ្ងៃទី៥		ថ្ងៃទី៦	
៦៖៣០ - ៧៖៣០	កុមារតេះតៈ ១ & ២ថ្ងៃ ពេញនៅ ទារកដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំកុមារ តេះតៈ	ទារក១ & ២ ថ្ងៃពេញនៅ ទារកដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំទារក	កុមារតេះ តៈ១ & ២ ថ្ងៃពេញនៅ ទារកដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំកុមារ តេះតៈ	ទារក១ & ២ថ្ងៃពេញ នៅទារក ដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំទារក	កុមារតេះ តៈ១ & ២ ថ្ងៃពេញ នៅទារក ដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំកុមារ តេះតៈ	ទារក១ & ២ថ្ងៃពេញ នៅទារក ដ្ឋាន ជាមួយអ្នក ថែទាំទារក
៧៖៣០ - ៨៖៣០						
៨៖៣០ - ៩៖៣០						
៩៖៣០ - ១០៖៣០						
១០៖៣០ - ១១៖៣០						
១១៖៣០ - ១២៖៣០						
១២៖៣០ - ១៖៣០						
១៖៣០ - ២៖៣០						
២៖៣០- ៣៖៣០						
៣៖៣០ - ៤៖៣០						

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

<u>ព័ត៌មានអ្វីដែលត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាក្នុងអំឡុងធ្វើបន្សាំ?</u>

ក្នុងអំឡុងធ្វើបន្សាំ អ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ចាំបាច់ត្រូវប្រាកដថា រាល់ទម្រង់រដ្ឋបាល ត្រូវបានបំពេញ និងចុះហត្ថលេខា (*សូមមើលមគ្គុទេសក៍រដ្ឋបាលសម្រាប់ទារកដ្ឋាន*)។

បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន គួរសួរឪពុកម្តាយពាក់ព័ន្ធនឹង៖

- ទម្លាប់របស់កុមារ ឧទាហរណ៍ការមានប្រតិកម្មនឹងអ្វីមួយ ទម្លាប់ក្នុងការគេងនិងរយៈពេល ការអនុវត្តបញ្ចុក អាហារ ...
- កម្រិតស្វ័យភាព និងឯករាជ្យភាពរបស់កុមារ និងចំណុចអភិវឌ្ឍអ្វីដែលកុមារ បានមកដល់
- ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្ររបស់កុមារ ដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្នុងការដឹង ឧទាហរណ៍ ការទទួល ថ្នាំបង្ការ បញ្ហាពុំរ៉ែផ្សេងៗ ។ល។)

ចំពោះបុគ្គលិកទារកដ្ឋានគួរផ្តល់នូវព័ត៌មានសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម៖

- ណែនាំឱ្យស្គាល់ក្រុមការងារទារកដ្ឋាន
- សេវាកម្មផ្សេងៗដែលផ្តល់ដោយទារកដ្ឋាន ដូចជាការពិនិត្យតាមដានសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ គុណភាពនៃការ រៀនតាមរយៈការលេង គោលការណ៍អត់មានការអត់អោនចំពោះការរំលោភបំពានលើកុមារ គោលនយោបាយ បរិយាប័ន្ន ជាដើម
- ប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ដូចជាសកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ អ្វីដែលឪពុកម្តាយគួរ ឬមិនគួរនាំ មកទារកដ្ឋាន ឧទាហរណ៍ ចំនួនកន្ធបទឹកនោមដែលត្រូវយកមកទារកដ្ឋាន សម្លៀកបំពាក់ទុកផ្លាស់ប្តូរ កន្សែង សាប៊ូពិសេសក្នុងករណីបើមាន
- សារៈសំខាន់នៃការចែករំលែកព័ត៌មានរវាងឪពុកម្តាយ និងបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
- របៀបបង់ប្រាក់
- របៀបធ្វើបណ្តឹង និងផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់
- របៀបដែលឪពុកម្តាយ និងគ្រួសាររបស់កុមារចូលរួមក្នុងជីវិតរបស់ទារកដ្ឋាន

b. **<u>ការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន និងទំនាក់ទំនងប្រចាំថ្ងៃ</u>**

ការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាននៅរៀងរាល់ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាចជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែទាំកុមារនៅផ្ទះ គឺមានការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងបញ្ហាតិអប់រំបញ្ចូលគ្នា (Co-education concept) នេះគឺដើម្បីគាំទ្រកុមារក្នុងការអភិវឌ្ឍរបស់គេ វាមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋានក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងកុមារ។ នៅពេលព្រឹក ឪពុកម្តាយគួរតែពន្យល់អ្នក

មើលថែនូវរបៀបដែលកូនៗរបស់ ពួកគេគេង ញ៉ាំ និងលេងនៅផ្ទះ ចំណែកឯអ្នកថែទាំគួរតែផ្តល់ព័ត៌មាន ដូចគ្នានេះដែរដល់ឪពុកម្តាយ ពេលកុមារចេញ ពីទារកដ្ឋាន។ដូច្នេះហើយ ឪពុកម្តាយគួរតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យចូលទៅក្នុងទារកដ្ឋាន ហើយជាងនេះទៅទៀតគឺចូល ក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព នៅពេលដូនកូនមកដល់ឬមកទទួលកូននៅទារកដ្ឋាន ព្រមទាំងចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរ ឬបីនាទីក្នុងការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មានជាមួយអ្នកមើលថែ និងអ្នកគ្រប់គ្រងទារកដ្ឋាន ។

c. **<u>ការជួបប្រជុំជាមួយឪពុកម្តាយ</u>**

ការប្រជុំជាមួយឪពុកម្តាយ គួរតែរៀបចំរៀងរាល់បីខែម្តង។ ជាមធ្យតាគេធ្វើវាយៈពេលពីរម៉ោង ហើយរៀបចំ ដោយផ្អែកលើកាលវិភាគការងាររបស់ឪពុកម្តាយ។ ទោះជាបែបនេះក្តី រយៈពេលនៃការប្រជុំអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យ លើរបៀបវារៈ និង ប្រធានបទត្រូវពិភាក្សា។ ទម្រង់បែបបទអាចប្រែប្រួល ពីការប្រជុំមួយទៅមួយទៀត អាស្រ័យលើចំណូល ចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ និងបុគ្គលិកទារក។

នេះគឺជាពេលមួយដែលឪពុកម្តាយកុមារមួយ អាចជួបឪពុកម្តាយកុមារដទៃ និងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយោបល់ជាមួយគ្នា និងជាមួយក្រុមបុគ្គលិកទារកដ្ឋានកុមារទាំងអស់។ អំឡុងពេលនេះបុគ្គលិក ទារកដ្ឋានអាចពិភាក្សាលម្អិតអំពីដំណើរការ ប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋាន ឆ្លើយតបនឹងកង្វល់ និងសំណួរ របស់ឪពុកម្តាយ។ ហើយក៏ជាពេលវេលាមួយដែលឪពុកម្តាយអាច ផ្តល់ព័ត៌មានត្រលប់ ធ្វើការស្នើ បង្ហាញភាពពេញចិត្ត ឬអាចលើកឡើងជាបណ្តឹងផ្សេងៗប្រសិនបើចាំបាច់ (*សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធ ១៣ - សៀវភៅណែនាំរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងនៃមគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការទារកដ្ឋានសហគមន៍* សម្រាប់ឧទាហរណ៍ នៃរបៀបវារៈនៃកិច្ចប្រជុំឪពុកម្តាយ)។ នេះក៏អាចជាឱកាសមួយផងដែរសម្រាប់ជួបជុំ អបអរប្រសិនបើកិច្ចប្រជុំ ត្រូវបានរៀបចំកៀកទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍បុណ្យជាតិឧទាហរណ៍៖ ពិធីបុណ្យ ចូលឆ្នាំខ្មែរ និងពិធីបុណ្យអ៊ុំទូក ។ល។

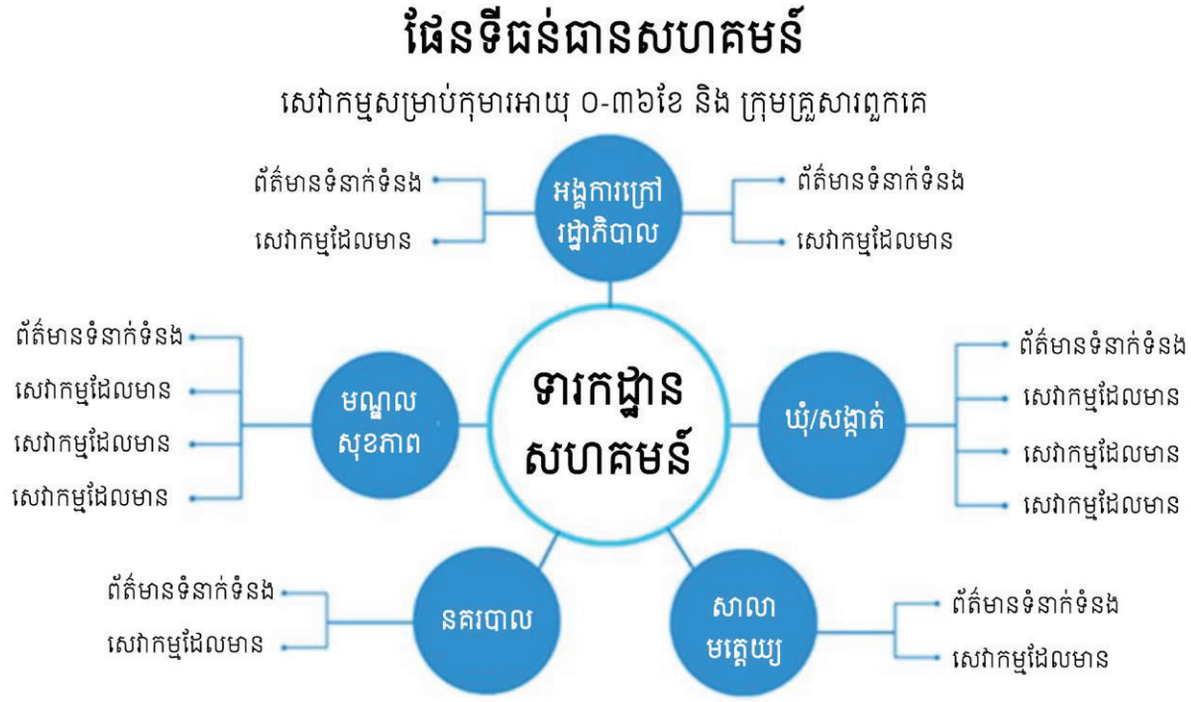
<u>2. ការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសហគមន៍</u>

យោងទៅតាមសុភាសិតអាហ្វ្រិដែលថា៖ "វាត្រូវការភូមិមួយដើម្បីចិញ្ចឹមកុមារម្នាក់"។ បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន មិនគួរទុកឱ្យទទួលបន្ទុកធ្វើការនេះម្នាក់ឯងឡើយ។ ជំនួសមកវិញ វាមានភាពចាំបាច់ ដែលពួកគេធ្វើការរួមគ្នាជាមួយសហគមន៍ និងគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ (*សូមមើលផ្នែក ៤ - សៀវភៅណែនាំរដ្ឋបាល និងការគ្រប់គ្រងនៃ មគ្គុទេសក៍ប្រតិបត្តិការ ទារកដ្ឋានសហគមន៍*) ដើម្បី បង្កើតបណ្តា

ញកុមារមេត្រី និងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវគ្រប់សេវាកម្មរបស់ទារកដ្ឋាន ដែលរួមមានសេវា សុខភាព ឱកាសរៀនសូត្រ ការការពារ និងអាហារូបត្តម្ភ។

សម្រាប់ទារកដ្ឋាននីមួយៗ ផែនទីធនធានសហគមន៍ (សូមមើលរូបភាពទី៥) គួរតែត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បី ចុះជាបញ្ជីនៃគ្រប់សេវាកម្មទាំងអស់ដែលមានសម្រាប់គ្រួសារ និងកុមារដែលមានអាយុពី ០ ទៅដល់ ៣៦ខែ នៅក្នុង សហគមន៍ ព្រមទាំងអ្នកទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗរបស់សេវាកម្មនីមួយៗ ឧទាហរណ៍ នៃសេវា ការកសាងសមត្ថភាពគ្រួសារ មណ្ឌលសុខភាព អាហារូបត្តម្ភ ការការពារកុមារ គណៈកម្មការទទួលបន្ទុកកិច្ចការនារី និងកុមារឃុំ សង្កាត់ នគរបាល សាលាមត្តេយ្យសិក្សា ជាដើម។ ផែនទីធនធាននេះ គួរត្រូវបានប្រើជាមធ្យោបាយបញ្ជូនបន្ត ទាំងសម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន និងក្រុមគ្រួសាររបស់កុមារ។

<u>គំនូសតាងទី៥៖</u> *<u>ផែនទីធនធានសហគមន៍</u>*



ជាងនេះទៅទៀត បុគ្គលិកទារកដ្ឋានសហគមន៍ គួរតែស្វែងរកការគាំទ្រពីសមាជិកគណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ។

ជាចុងក្រោយ ជាអនុសាសន៍ សមាជិកមកពីភូមិជុំវិញ គួរតែចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចការងាររបស់ ទារកដ្ឋាន ឧទាហរណ៍ ការជួយលាបពណ៌ជញ្ជាំង ការថែសួន ការបង្កើតរបស់ក្មេងលេងជាដើម។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការ ចាក់គ្រឹះធ្វើឱ្យសេវាកម្មថ្មីនេះរឹងមាំ នៅក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានជារៀងរហូត ។

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៖ ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍភាសា

Sources:
Center of Disease Control and Prevention;
Cerveau & Psycho Mai 2022

0-1 ខែ

- យំនៅពេលកើត បន្ទាប់មកយំខុសគ្នា អាស្រ័យលើការរំញោចចូលចិត្តសំលេងម្តាយ និងភាសាកំណើត

2-3 ខែ

- បញ្ចេញសំលេងផ្សេងទៀតជាជាងយំ: ស្រែក ច្រៀង លេងដោយសំលេង សើច
- ចូលចិត្តចង្អាក់សំឡេង និងយល់ព្យាង្គផ្សេងគ្នា
- ប្រតិកម្មទៅនឹងសំឡេងខ្លាំង

4-5 ខែ

- បញ្ចេញសំឡេងដូចជា អូ និង អាហ (cooing)
- បញ្ចេញសំឡេងមកវិញនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយគាត់។.
- បង្វែរក្បាលទៅរកសំឡេង

6-8 ខែ

- ប្តូរវេនបង្កើតសំឡេងជាមួយអ្នក
- ធ្វើអោយមានសំឡេងរំខាន
- យល់ពីឈ្មោះរបស់គាត់ ពាក្យនៅក្នុងបរិបទ

9-12 ខែ

- បញ្ចេញសំឡេងដូចជា"blablabla"
- លើកដៃដែលត្រូវលើក
- ចាប់ផ្តើមលាហើយ ចាប់ដៃគ្នានិយាយជំរាបសួរ
- ហៅឪពុកម្តាយថា ម៉ាក់/ប៉ា។ ឬឈ្មោះពិសេសផ្សេងទៀត
- បង្កើតពាក្យដាច់ដោយឡែកដំបូង
- យល់ 30ពាក្យ

13-24 ខែ

- ដឹង +20 ពាក្យនៅអាយុ18 ខែ
- ដឹង 200 ពាក្យនៅអាយុ 24ខែ
- ចាប់ផ្តើមនិយាយប្រយោគខ្លីៗដោយប្រើពាក្យសាមញ្ញ ទឹកដោះគោកាន់តែច្រើន
- ចង្អុលវត្ថុក្នុងសៀវភៅនៅពេលសួរថា ឯណាខ្លា
- ប្រើកាយវិការច្រើនជាងការចង្អុល

2-3 ឆ្នាំ

- យល់ 200 ទៅ 300 ពាក្យ
- អាចនិយាយលើសពី 50ពាក្យ
- អាយុ 3ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមដោយសំណួរ ហេតុអី នរណា ពេលណា អញវោះ ឯណា?
- អាចសន្ទនាគ្នាបានដោយប្រើការផ្លាស់ប្តូរ

3-4 ឆ្នាំ

- អាចបង្កើតប្រយោគពេញលេញខ្លី
- អាយុ3 ឆ្នាំ ដឹង 800 ពាក្យ
- អាយុ 4 ឆ្នាំ ដឹង 1500 ពាក្យ

ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍសង្គមអារម្មណ៍

Sources:
Center of Disease Control and Prevention;
Cerveau & Psycho Mai 2022

0-1 ខែ

- ស្ងៀមស្ងាត់ពេលលើកបី
- បង្វែរភ្នែកទៅទិសដៅនៃរាងកាយដែលប៉ះ

2-3 ខែ

- ស្ងៀមស្ងាត់នៅពេលលើកបី ឬ និយាយរក
- សម្លឹងមើលមុខ៖ មានទំនាក់ទំនងមុខទល់មុខ។
- ញញឹមនៅពេលឪពុក ម្តាយ / អ្នកមើលថែនិយាយ /ញញឹមទៅកាន់ពួកគេ

4-5 ខែ

- ញញឹមដោយខ្លួនឯង បង្កើតសំឡេង ធ្វើចលនា
- មើលអ្នកមើលថែ/ឪពុក ម្តាយ ដោយយកចិត្តទុកដាក់
- សើចកន្ត្រាក

6-8 ខែ

- ស្គាល់មនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់
- ចូលចិត្តមើលខ្លួនអែងក្នុងកញ្ចក់
- ផ្លាស់ប្តូរដោយចេតនាជាមួយអ្នកដទៃ

9-12 ខែ

- ប្តតិកម្មលើមនុស្សចម្លែក និងមិនស្គាល់៖ ខ្មាស់អៀន ស្រក់ទឹកភ្នែកនៅចំពោះមុខមនុស្សចម្លែក
- ស្គាល់ទឹកមុខផ្សេងៗគ្នា (រីករាយ សោកសៅ ខឹង ភ្ញាក់ផ្អើល)
- ចូលចិត្តលេងហ្គេម (រួមវាក់អី...)

13-24 ខែ

- ត្រៀមខ្លួនដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាមានអ្នកមើលថែនៅក្បែរនោះ។
- ចង្អុលបង្ហាញអ្វីមួយដែលចាប់អារម្មណ៍ជួយអ្នកក្នុងការស្លៀកពាក់ដោយរុញដៃតាមដៃអាវ
- យល់ពីអារម្មណ៍អ្នកដទៃកាន់តែច្រើន៖ កត់សម្គាល់នៅពេលនរណាម្នាក់តូចចិត្ត ព្យាយាមមើលថាតើអ្នកមើលថែ មានប្រតិកម្មយ៉ាងណាក្នុងស្ថានភាពថ្មី។

2-3 ឆ្នាំ

- ដល់អាយុ 18 ខែលេងក្បែរកុមារផ្សេងទៀត ហើយចាប់ផ្តើមលេងជាមួយពួកគេ។
- ធ្វើតាមទម្លាប់សាមញ្ញ
- នីមិត្តសញ្ញា និងធ្វើពុតជាលេង
- ទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងនៅក្នុងកញ្ចក់
- បង្កើតចំណងមិត្តភាពជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតជាងអ្នកមើលថែ និងឪពុកម្តាយ
- អាយុ ៣ឆ្នាំ: កត់សម្គាល់ការលេងផ្សេងទៀត និងលេងជាមួយពួកគេ។

3-4 ឆ្នាំ

- កំណត់ ៧ផ្នែកនៃរាងកាយ
- អាចត្រលប់ក្រោយបាន
- ស្រលាញ់គាំទ្រអ្នកដទៃ
- អាចរិះគន់អ្នកដទៃ (ការប្រៀបធៀប ល។

ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរាងកាយ ចលនា និងអារម្មណ៍

Sources:
Center of Disease Control and Prevention;
Cerveau & Psycho Mai 2022

0-1 ខែ

- ប្រតិកម្មទៅនឹងសម្លេងរបស់ម្តាយ
- មើលឃើញនៅចម្ងាយ 30 សង់ទីម៉ែត្រ (មិនមានការមើលឃើញពណ៌)

2-3 ខែ

- ទ្រេកញ្ជាលនៅពេលក្រឡាប់
- មើលឃើញវត្ថុជាមីរីមាត្រ

4-5 ខែ

- ប្រើដៃសម្រាប់ទ្រ
- បង្វែរក្បាលរបស់គាត់ទៅកន្លែងដែលមានសំឡេង
- កាន់ប្រដាប់លេងនៅក្នុងដៃ
- យកដៃដាក់ក្នុងមាត់

6-8 ខែ

- រមៀលក្រឡាប់
- រៀនអង្គុយដោយច្រត់ដៃ និងមិនប្រើដៃ
- កាន់គាត់នៅពេលងើបឈរ

9-12 ខែ

- ប្តូររបស់ពីដៃមួយទៅដៃមួយទៀត
- បង្ហាញវត្ថុដោយប្រើម្រាមដៃរបស់គាត់។
- ជំហានដំបូង
- ផឹកទឹកពីពែងដោយគ្មានដៃកាន់នៅពេលមនុស្សពេញវ័យកាន់វា។
- រើសវត្ថុនៅចន្លោះមេដៃ និងម្រាមដៃចង្អុល

13-24 ខែ

- ដើរដោយគ្មានការគាំទ្រ និងអាយុ 2 អាចរត់បាន
- ចាប់ខ្លួនឯងដោយប្រើដៃ
- រៀនប្រើស្លាបព្រា
- ផឹកទឹកពីពែងដោយគ្មានដៃ ប៉ុន្តែអាចកំពប់
- ឡើងលើកៅអីដោយគ្មានអ្នកជួយ និងអាយុ 2 ឆ្នាំអាចឡើងកាំជណ្តើរ២ ៣ កាំដោយគ្មានអ្នកជួយ

2-3 ឆ្នាំ

- ប្រើដៃបង្វិលរបស់របរៈជាឧទាហរណ៍ ការបង្វិលកូនសៅទ្វា
- ដោះសំលៀកបំពាក់ខ្លះដោយខ្លួនឯង ហើយអាយុ3ឆ្នាំអាចស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង។
- លោតលើដីដោយជើងទាំងពីរ
- បើកទំព័រសៀវភៅ១សន្លឹក
- ជុំវិញអាយុ 3 ឆ្នាំអាចអាចចងរបស់លេងចូលគ្នាដូចជាអង្កាំធំៗ។

3-4 ឆ្នាំ

- ដើរលើបន្ទាត់មួយ
- ទាត់បាល់
- រត់ដោយគ្មានការបារម្ភណ៍

ឧបសម្ព័ន្ធទី ២ - ដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍន៍:ទង់ក្រហម

០ ទៅ ៣ ខែ:

- ទារកមិនអាចបៅបាន ឬឈ្លោះជាមួយដោះ
- ទារកធ្វើចលនាតិចតួចដោយប្រើដៃ និង/ឬជើង
- ទារកបង្ហាញការឆ្លើយតបតិចតួច ឬគ្មានចំពោះសម្លេងរំខាន និង/ឬពន្លឺភ្លឺ
- ទារកយំអស់រយៈពេលយូរដោយគ្មានហេតុផលច្បាស់លាស់
- ទារកបន្តក្អួត និង/ឬរាគ (នេះអាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក)

៤ ទៅ ៦ ខែ

- ទារកមានសាច់ដុំរឹង ឬពិបាកធ្វើចលនាអវយវៈ
- ទារកគ្រវីក្បាលជានិច្ច (នេះអាចបង្ហាញពីការឆ្លងមេរោគត្រចៀក ដែលអាចនាំឱ្យថ្លង់ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាល ឬព្យាបាលយឺតពេល)
- ទារកបង្ហាញការឆ្លើយតបតិចតួច ឬគ្មានចំពោះសំឡេង មុខដែលធ្លាប់ស្គាល់ ឬចំពោះសុដន់
- ទារកបដិសេធមិនបៅដោះម្តាយដោយប្រើសុដន់ ឬពែង និងស្លាបព្រា
- ទារកបន្តក្អួត និង/ឬរាគ (នេះអាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក)

៧ ទៅ ១២ ខែ

- ទារកមិនបង្កើត / បង្កើតសំឡេងនៅពេលនិយាយជាមួយ
- ទារកមិនមើលវត្ថុដែលកំពុងផ្លាស់ទីនៅពីមុខគាត់ទេ
- ទារកមានស្មារតីស្ពឹកស្រពន់ និងមិនអាចឆ្លើយតបបាននៅពេលដែលបានចូលរួម/មើលថែ
- ទារកមិនមានចំណង់អាហារ ឬបដិសេធមិនញ្ចុាំ
- ទារកបន្តក្អួត និង/ឬរាគ (នេះអាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក)

១២ ទៅ ៣៦ ខែ

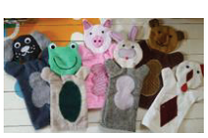
- កុមារមិនឆ្លើយតបនឹងការមើលថែ
- កុមារមានការពិបាកក្នុងការរក្សាលំនឹងនៅពេលដើរ (ពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល)
- កុមារបង្ហាញពីកង្វះចំណង់អាហារ
- កុមារមិនដើរនៅអាយុ 19 ខែ
- កុមារមិននិយាយនៅពេលអាយុ 3 ឆ្នាំ
- កុមារបន្តក្អួត និង/ឬរាគ (នេះអាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក)

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣ បញ្ជីសម្ភារៈ និងការថែរក្សា

៣.១. សម្ភារៈនៅក្នុងទារកដ្ឋាន និងសម្ភារសិក្សាដល់កុមារ

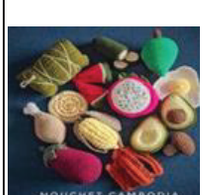
សូមចំណាំថាបញ្ជីនេះត្រូវបានណែនាំសម្រាប់តែសម្ភារៈ និងបរិមាណសម្ភារៈក្មេងលេង និងសម្ភារៈរៀនសូត្រ រប់ស់កុមារ សម្រាប់តែ កុមារចំនួន 25 នាក់ (ទារក 5 នាក់ និងកុមារតេះតាស់ 25នាក់) ដែលមាននៅក្នុងទារកដ្ឋាន ។ បរុមាណសម្ភារៈអាចខុសគ្នាទៅតាម ចំនួនកុមារសរុប ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិពណ៌នា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណសម្រាប់ ១ទារកដ្ឋាន
1	បំពង់ខ្សាច់កំណត់ពេល	បំពង់ខ្សាច់កំណត់រយៈពេល 1, 3 និង 5 នាទី កញ្ចក់ថ្លាជ័រ (ទំហំកញ្ចក់ថ្លាជ័រ) = 10 - 15cm, (លាយព័ណ៌គ្នា)		ឈុត	២
2	អាយ៉ងដៃទាំងអស់	ឈុតដែលមានតុក្តាអាយ៉ងចំនួន 5 ខុសៗគ្នា ជាប្រភេទក្រណាត់ (ទំហំ: ល្មមដៃមនុស្សពេញវ័យ)		ឈុត	១០
3	អាយ៉ងម្រាមដៃ	ឈុតដែលមានអយ៉ងម្រាមដៃ 5 រូបសត្វខុសៗគ្នា (ទំហំ: ល្មមដៃមនុស្សពេញវ័យ)		គ្រាប់	១៥
4	កាតរូបភាព	ឈុតកាតរូបភាពដែលមាន 6 ប្រភេទរូបភាពខុសគ្នា (រូបសត្វ, ផ្លែឈើ, បន្លែ, សត្វព្រៃ, សត្វស្លាប, ផ្នែកនៃដងខ្លួនមនុស្ស) (ទំហំ:: A6)		ឈុត	១២
5	សៀវភៅរឿង	ទំហំ:: A4		ក្បាល	២០

6	សៀវភៅរូបភាព	ស្របតាមវប្បធម៌ខ្មែរ		ក្បាល	៣០
7	សៀវភៅអារម្មណ៍របស់ទារក	ទំហំ:: A6 ចំនួនទំព័រ: 6-12 ទំព័រ ធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ខុសៗគ្នា និងមានលាយព័ណ៌		ក្បាល	៥
8	សៀវភៅទន់ ឬក្រណាត់សម្រាប់ទារក	ទំហំ:: A6 ចំនួនទំព័រ: 6-12 ទំព័រ ធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ខុសៗគ្នា និងមានលាយព័ណ៌ រូបភាព: សត្វ ធម្មជាតិ កុមារ		ក្បាល	២០
9	ល្បែងផ្គុំរូប	បង្គុំនីមួយៗមានចំនួន 4 បង្គុំ ធ្វើពីឈើ		ផ្ទាំង	៧
10	ល្បែងសាងសង់ពីជ័រទន់	ទំហំ: 10cm x 3 ចំនួនដុំ: (9-12 ដុំ)		ឈុត	២
11	ល្បែងសាងសង់ពីក្រណាត់	ទំហំ: 10cm x 3 ចំនួនដុំ: (9-12 ដុំ)		ឈុត	២
12	កូនបាល់ជ័រទន់ៗសម្រាប់ទារក	1 ឈុតមាន 10 គ្រាប់		ឈុត	១
13	វង្វង់ជ័រទន់ថ្នាក់ៗសម្រាប់ទារក	ប្រភេទជ័ឬទន់, ព័ណ៌ភ្លឺ, សមស្របសម្រាប់កុមារអាយុ 6 ខែ +		ឈុត	២
14	កាតរូបភាពសម្រាប់ទារក	ឈុតមានព័ណ៌ខ្មៅ និង ស, និង មានរូបភាពផ្ទុយគ្នាសម្រាប់ទារក		ឈុត	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		(ឈុតមានព័ណ៌ខ្មៅ និង ស, និងមានរូបភាពផ្ទុយគ្នាសម្រាប់ទារក ចំនួន 20 កាត 40 ទំព័រ 8.4" x 8.4" កម្ពស់ ជាល្បែងដែលមានរូបភាពផ្ទុយសម្រាប់ទារក)			
15	ប្រដាប់កុមារលេងនៅក្នុងទឹក	ប្រភេទផ្លាស្ទិច 1 ឈុត: មាន10 ដុំ ដែលមានលាយទំហំ និងព័ណ៌		ឈុត	២
16	ទូកសម្រាប់លេងក្នុងទឹក	ប្រភេទដំរទន់, ព័ណ៌ស្តើងភ្លឺ សម្ភារៈក្មេងលេងដែលអណ្តែតក្នុងទឹក សមស្របសម្រាប់កុមារអាយុ 6 ខែ, បណ្តោយប្រមាណ 7 - 10 cm ទទឹងប្រមាណ 5cm		ឈុត	២
17	ប៉មឥន្ធនូ	Wooden stacking tower, មានលាយព័ណ៌. សមស្របសម្រាប់ កុមារអាយុ 30 ខែឡើង		ឈុត	១
18	បន្ទះដំរទន់ចុចដោយម្រាមដៃ	បន្ទះដំរទន់ចុចដោយម្រាមដៃ, អាចមានរាងមូល ការេ ឬ រាងអ្វី ផ្សេងក៏បាន. ល្បែងច្របាច់លេង សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ បណ្តោយយ៉ាងតិច 5 cm length និង ទទឹង 3cm		ឈុត	៥
19	រូបសត្វ	ផ្លាស្ទិច ដំរទន់ ធ្វើពីឈើ ឬក្រណាត់ ទំហំ: យ៉ាងតិច កម្ពស់ 8 cm យ៉ាងហោចមាន 10 បន្ទះក្នុង 1 ឈុត		ឈុត	២
20	5 ទៅ 6 បំណែក ល្បែង ផ្គុំរូបសាមញ្ញ	ល្បែងផ្គុំរូបសត្វនៅលើក្តារ ធ្វើពីឈើ មាន 5 ទៅ 6 បង្គុំ មានព័ណ៌ស្តើង, សម្រាប់កុមារអាយុ 1 2 3 ឆ្នាំ,		ផ្ទាំង	៦

21	ឧល្បែងផ្គុំរូបសាមញ្ញ	ល្បែងផ្គុំរូបសត្វធម្មតា, ធ្វើពីឈើ មាន ៨ បង្គុំ សម្រាប់កុមារអាយុ 2 ទៅ 3 ឆ្នាំ		ផ្ទាំង	៦
22	ប្រដាប់គ្រវីសម្រាប់ទារក	ប្រដាប់គ្រវីមានកណ្តឹងធ្វើពីឈើ 1 ឈុតមាន 4 ប្រភេទ និងមានព័ណ៌ ខុសៗគ្នា		ឈុត	២
23	Toy រុញ	ល្បែងក្មេងលេងធ្វើពីឈើសម្រាប់រុញលេង។, មានរាងជាសត្វ ទំហំ: យ៉ាងតិចមានកម្ពស់ 15 cm		ឈុត	៨
24	ញញួរដំព័ណ	ទំហំប្រមាណ 23*11*10cm ញញួរដំព័ណ៌ធ្វើពីឈើ		ឈុត	៤
25	បន្លែ ផ្លែឈើអំពីឈើ	ប្រភេទឈើ ក្រណាត់ ឬ knitted មិនមែប្រភេទផ្លាស្ទិច. ប្រសិនជាអាច, រូបបន្លែ ផ្លែឈើមានក្នុងតំបន់ គួរមានទំហំធំជាង 3cmx3cm ដែលកុមារមិនអាចលេបចូលបាន		ឈុត	៨
26	បន្លែ ផ្លែឈើដែលធ្វើអំពីក្រណាត់	ប្រភេទឈើ ក្រណាត់ ឬ knitted មិនមែប្រភេទផ្លាស្ទិច. ប្រសិនជាអាច, រូបបន្លែ ផ្លែឈើមានក្នុងតំបន់ គួរមានទំហំធំជាង 3cmx3cm ដែលកុមារមិនអាចលេបចូលបាន		ឈុត	៨
27	សម្ភារៈផ្ទះបាយ	ធ្វើពីឈើ ក្រណាត់ ឬ knitted សម្ភារៈផ្ទះបានិងអាហារយសម្រាប់កុមារលេង មិនមែនផ្លាស្ទិច អាហារធ្វើពីឈើសម្រាប់ក្មេងលេង		ឈុត	៤

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

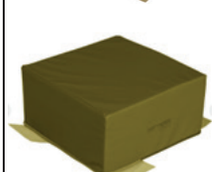
		បន្លែផ្លែឈើធ្វើពីឈើដែលអាចកាត់ផ្តាច់បាន សម្រាប់កុមារលេងដាំស្លអាហារក្នុងផ្ទះបាយជាឈុត, គួរមានទំហំធំជាង 3cmx3cm ដែលកុមារមិនអាចលេចបាន			
28	ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងដែលផ្គុំត្រូវនឹងរូបរាងឈើ	សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើ. ទំហំសម្រាប់ដុំនីមួយៗ: យ៉ាងតិច 2,5cm សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើសម្រាប់កុមារតេះតៈ ទារក កុមារអាយុ 2 3 ឆ្នាំ		ឈុត	៣
29	រថយន្ត ឡានដឹកទំនិញ ម៉ូតូ និងយន្តហោះ	ធ្វើពីឈើ ឬ ឬស្សី ទំហំធំ (ក្នុងរង្វង់ពី 5-10 cm នៃបណ្តោយ, និងទទឹង 3-5cm) 1 ឈុតមានប្រភេទដឹកទំនិញ ៣ ខុសគ្នា (ឈុតនីមួយៗឧទាហរណ៍: ឡាន 3, យន្តហោះ 3 និង ម៉ូតូ 3)		ឈុត	១០
30	រចនាសម្ព័ន្ធអង្កាំផ្លាស់ទី	ទំហំក្នុងរង្វង់ 20 x 20 x15cm មានព័ណ៌ចម្រុះដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ ដៃក និងអង្កាំជាច្រើន		ឈុត	២
31	កាបូបដាក់តន្ត្រី	ឈុតកាបូបដាក់ឧបករណ៍តន្ត្រីមានដូចជា ប្រដាប់គោះលីសំលេង, សាក់សូហ្វូន,និងឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដែលសមស្របជាមួយកុមារ		ឈុត	២

32	ផ្ទះបាយខ្នាតតូច	ផ្ទះបាយធ្វើពីឈើ និងកន្លែងលាងចាន ឬផ្សេងទៀតដូចជា ឡាបូលាងចាន ទូទឹកកកជាដើម។ ទំហំប្រមាណ: កម្ពស់:40-50 cm ទទឹង:40-50 cm ជម្រៅ:35 cm.		ឈុត	២
33	ល្បែងផ្គុំរូបផ្លែឈើសម្រាប់កុមារ	ផ្លែឈើធ្វើពីឈើសម្រាប់កុមា (2-3 ឆ្នាំ)		ផ្ទាំង	៤
34	ល្បែងផ្គុំរូបជាមួយអក្សរខ្មែរ	ធ្វើពីឈើ ទំហំប៉ុនសំបុត្រ 2,5cm		ផ្ទាំង	២
35	រាងឈើសាងសង់ដែលមានពណ៌ថ្លានៅចំកណ្តាល	ប្រភេទរូបរាងធ្វើពីឈើ មានព័ណ៌ថ្លានៅកណ្តាល		ឈុត	២
36	ម៉ូនតេស្តសូរីរាងការ៉េ	ប្រដាប់ចុច, រូត, laces		ឈុត	១២
37	អាបឹយីស	24*17*23cm		គ្រឿង	២
38	ស្គរ			ឈុត	២
39	អេប៉ុង	អេប៉ុងមានព័ណ៌ចម្រុះ		ដុំ	១០

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

40	អង្កាំឈើធំ	ទំហំ: យ៉ាងតិច 3 cm មានលាយព័ណ៌		ឈុត	២៥
41	ខ្សែចងស្បែកជើង	ប្រវែង; ចន្លោះពី 50 cm and 1m		ឈុត	២០
42	ឧបករណ៍ គរុកោសល្យ	ឈុតរូបសត្វមានព័ណ៌ចម្រុះ (កន្ធាយ, ladybugs, សត្វកង្កែប ជាដើម.) សម្រាប់កុមារ អាយុ លើសពី 12 ខែ ទំហំតូចបំផុត 2,5cm.យ៉ាងតិចចំនួន 5 ក្នុង 1 ឈុត		ឈុត	១៥
43	តុក្កតាក្រណាត់	តុក្តាកូនក្រមុំដែលមានគុណភាពល្អ អាចធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ អំបោះនិង មានគុណភាពផ្លាស្ទិច អាចទទួលយកបាន ទំហំ: យ៉ាងតិចកម្ពស់ 20 cm ជាមួយព័ណ៌ចម្រុះ (សំលៀកបំពាក់, skin tone និង ព័ណ៌ភ្នែក).	 	ដុំ	៥
44	រទេះតុក្កតា	ធ្វើពីឈើ ផ្តៅ ឬ ឫស្សី. មិនមានជាតិផ្លាស្ទិចច្រើន ។ ប្រសិនជាប្រភេទក្រណាត់ គួរតែអាចបោកសម្អាតបាន. សម្រាប់កង់មិនលាន់សម្លេងពេក បាញ់ដោយព័ណ៌ថ្នាំទឹក / ព័ណ៌ស្តើង. អាចលាងសម្អាតបាន ទំហំប្រមាណ: បណ្តោយ 31 x 39 x កម្ពស់ 41 cm.	 	item	២

45	រទេះលក់គ្រឿងទេស	<u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មិនមែនផ្លាស្ទិច. អាចជាឈើ និងក្រណាត់ (បើមិនដូច្នេះអាចនឹងងាយបែក) <u>ទំហំប្រមាណ:</u> 50×30×55cm		item	២
46	ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ គ្រឿងបន្លាស់ និងក្រម៉ា	មួក, កែប, សំលៀកបំពាក់សាច់ កាតុង . ព័ណ៌ខុសៗគ្នា (កីឡាករ បាល់ទាត់ និងអ្នកលេងសៀក ឯកសណ្ឋានវេជ្ជបណ្ឌិត,តួតុក ដូចជាផែនតារូបផ្កាយ)		ឈុត	២
47	ឧបករណ៍ផ្ទះបាយតូច	ឈើ និងឬស្សី ផ្តៅ យ៉ាងតិចមាន 5 សម្ភារៈក្នុង 1 ឈុត សម្រាប់កុមារតេះតះ ឈុតនេះ គួរមានយ៉ាងតិច: ចានក្រឡុម 4 កែវ (4), ស្លាបព្រា (4), ចានទាប 10cm (4), ប្រសិន ជាអាចគួរមាន ពែងតែទំហំប្រហែល 8cm (1)		ឈុត	២
48	លេងឧបករណ៍ផ្ទះបាយនៅក្នុងដៃក	ចានក្រឡុមលោហៈតូចមានទំហំខុសៗគ្នាចំនួន (6), ឆ្នាំងលោហៈតូច (4), ពែងលោហៈតូចៗ (4), ស្លាបព្រាឬស្សី (10), ជ្រុញឈើតូច, ក្រណាត់សម្រាប់លាងសម្អាត យ៉ាងតិចមាន 8 សម្ភារៈក្នុង 1 ឈុត សម្រាប់កុមារតេះតះ		ឈុត	២
49	បាល់ទាត់ ឬបោះទន់	<u>1 ឈុតមាន 2 បាល់</u>: 1 ទំហំ 15 cm និង 1 ទៀតទំហំ 23 cm		ឈុត	២

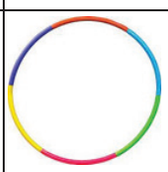
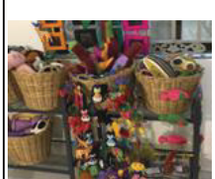
50	ក្តាររំអិលនៅក្នុងទារកដ្ឋាន	<u>វត្ថុធាតុដើម:</u> ក្តាររំអិលធ្វើពីឈើ .<u>ទំហំ:</u> កម្ពស់ប្រមាណ 80cm . ជម្រាលចន្លោះពី 24 and 30 ដឺក្រេ		ឈុត	១
51	តង់បំពង់សម្រាប់កុមារ	តង់បំពង់សម្រាប់កុមារលេនក្នុង 1 ឈុតមាន 3 មុខ ។ សម្រាប់កុមារចេញ និងចូល តង់សម្រាប់កុមារ តេះតះមានព័ណ៌ចម្រុះ		ឈុត	១
52	ពូកលោត	<u>ទំហំពូកលោត:</u> ធំបំផុត: 120cm x 60cm x 7cm <u>ព័ណ៌:</u> ព័ណ៌ស្តើង (គ្រឹម ឬ បៃតងស្តើង). ព័ណ៌ចម្រុះ <u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មានភាពទន់ខាងក្នុង (ប៉ូលីយូរ៉ែនដែលមានដង់សុីតេ 20 kg/m3). ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យរអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យរអិល		ឈុត	២
53	ពូកសម្រាប់ឡើង	1ឈុតមាន ពូកលោត 4 ខុសៗគ្នា និងមានរាង និងទំហំខុសគ្នា ។ 1 មានរាងចតុកោណកែង, 1 ជាកាំ ជណ្តើរ មាន 2 កាំ, និង 2 ទៀត រាងការ <u>វត្ថុធាតុដើម:</u> មានភាពទន់ផ្នែកខាងក្នុង (ប៉ូលីយូរ៉ែនដែលមានដង់សុីតេ 20 kg/m3). ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យរអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យរអិល	 	ឈុត	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

		ទំហំ 1. ពូកលោតរាចតុកោណកែង: ទំហំ: ទទឹង 46cm, បណ្តោយ 52cm, កម្ពស់ 23cm; ជម្រាលប្រហែល 25 ដឺក្រេ ព័ណ៌កាគី 2. រាងកាំជណ្តើរមាន 2 កាំ ទំហំ: ទទឹង 46cm , បណ្តោយ 46 cm, កម្ពស់ 23cm ព័ណ៌: បៃតងស្តើង 3. ពូករាងការេ ទំហំ: ទទឹង 46cm , បណ្តោយ 46 cm, កម្ពស់ 23cm ព័ណ៌: គ្រីម			
54	សាឡុងបង្អែក	សាឡុងបង្អែកតូចសម្រាប់កុមារអាយុ 2-3 ឆ្នាំអង្គុយបាន 2នាក់. វត្ថុសម្រាប់ធ្វើ: មានភាពទន់ផ្នែកខាងក្នុង (ប៉ូលីយូធ្យូនដែលមានដង់សុីតេ 20 kg/m3). ផ្នែកខាងក្រៅ: ប្រភេទមានរូត PVC ការពារមិនឲ្យអិលផ្នែកបាតខាងក្រោម ដើម្បីការពារក្មេងមិនឲ្យអិល ទំហំសាឡុង: 70x40x40 cm កម្ពស់ក្នុងពេលអង្គុយ: 17 cm ទទឹង: 24 - 27cm ប្រសិនជាអាចព័ណ៌ប៉ាស្តាល់ស្តើង (ព័ណ៌បៃតងស្តើង និង គ្រីម/ភ្នែតខ្ចី).		គ្រឿង	១

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

55	ខ្នើយសម្រាប់កន្លែងអានសៀវភៅ	ខ្នើយតូចមានស្រោមខ្នើយ (សាច់កាតុង) ទំហំប្រមាណ (21x30cm)		ឈុត	៤
56	សត្វប៉ាក់ និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង/សត្វទន់ផ្សេងទៀត	សត្វផ្សេងគ្នានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាំ ទំហំប្រមាណ 10 to 20 cm, ក្រណាត់, ប៉ាក់ ជាដើម. មានព័ណ៌ និងរាងខុសៗគ្នា		ឈុត	៣០
57	ប្លុកសម្រាប់ចលនាធំ	ឈុតដែលមានប្លក់ទំហំខុសៗគ្នា. គួរធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ + មានប៉ាក់ និងព័ណ៌ផ្សេងៗគ្នា ឈុតគួរមាន: ប្លក់រាងការេចំនួន 6 ទំហំ 20x20cm ប្លក់រាងការេចំនួន 8 ទំហំ10x10cm ប្លក់រាងការេចំនួន 16 ទំហំ 5x5cm		ឈុត	១
58	រូបសត្វជិះធ្វើពីឫស្សី	មិនមែនផ្លាស្ទិច។ អាចជាឈើ ឬ ឫស្សី ។ ឧទាហរណ៍៖ រាងសត្វសេះ (ទំហំប្រមាណ 70cmx50cm)		គ្រឿង	២
59	ប្រដាប់លេងជាមួយខ្សាច់	យ៉ាងតិចមានសម្ភារៈ 15 មុខ ក្នុង 1 ឈុត		ឈុត	២
60	កន្ត្រកតូច	មានកន្ត្រកតូចៗដែលមានទំហំខុសៗគ្នា (រាងមូល និង រាងចតុកោណកែង) ធ្វើពី ផ្តៅ ឬ wicket សម្រាប់ទុកសម្ភារៈ ផ្ទះបាយក្មេង លេងទំហំប្រមាណ រង្វង់: អង្កត់ផ្ចិត 15cm/20cm ចតុកោណកែង: 30cmx20cmx12cm		ឈុត	១៧

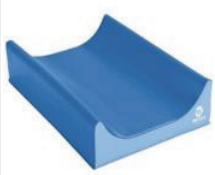
61	ប្រអប់ធ្វើពីឈើ	ប្រអប់ធ្វើពីឈើ Kidora		ដុំ	១
62	កាធុនសម្រាប់លេងទឹក	ធំផ្នែកខាងក្រោម (ចៀសវាងក្រឡាប់), អង្កត់ផ្ចិត: 50cm		ឈុត	៣
63	កងបង្វិល	មានព័ណ៌ខុសៗគ្នា ទម្ងន់ស្រាល ទំហំ: អង្កត់ផ្ចិត 45cm (18 អុីញ)		ឈុត	៤
64	ប្លុកខ្នាតធំ	ប្លាកាវេក 7 cm សម្រាប់កុមារ តេះតះ ឬ ធ្វើពីឈើ		ឈុត	២
65	សត្វសម្រាប់តុបតែង	ក្រណាត់មានលាយព័ណ៌ (សាច់កាតុង សាច់សូត្រ, ឬប្រភេទ ក្រណាត់ផ្សេងទៀត) សត្វជាប់នឹង ខ្សែអក្សរ (កម្រងផ្កា) សម្រាប់ តុបតែង ទំហំប្រមាណ 70 cm to 1m សម្រាប់បណ្តោល. ទំហំសត្វ ប្រមាណ 8x5cm.		គ្រាប់	៨
66	ដីឥដ្ឋ	ប្រអប់នីមួយៗមានទម្ងន់ 1kg (មានព័ណ៌ក្រហម លឿង ខៀវ និងបៃតង) ធ្វើពីសារធាតុធម្មជាតិ		កន្លះគីឡូ	២
67	សម្ភារៈផ្គុំរូបតាមលំដាប់ទំហំ	សម្ភារៈក្មេងលេងធ្វើពីឈើ, ដាក់តម្រៀបគ្នាតាមលំដាប់ទំហំ មានព័ណ៌ចម្រុះ និងធំដាង 4cm. ក្នុង 1 ឈុតត្រូវមាន 3 ប្រភេទ		ឈុត	១

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

៣.២. ការចែទាំសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់កុមារនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

សូមចំណាំថាបញ្ជីនេះផ្តល់នូវធាតុដែលបានណែនាំអំពីបរិមាណនៃសម្ភារៈ និងឧបករណ៍សម្រាប់បុគ្គលិកទារកដ្ឋាន ដើម្បីផ្តល់ការចែទាំដល់កុមារចំនួន 25 នាក់ (ទារក 5 នាក់ និងកុមារតេះតះ ចំនួន 20 នាក់) ដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។ បរិមាណអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើចំនួនកុមារ ដែលបានចុះឈ្មោះ។

លរ	ឈ្មោះ	ការពិពណ៌នា	រូបភាព	ឯកតា	បរិមាណសម្រាប់១ទារកដ្ឋាន
1	ពូកអេប៉ុងសម្រាប់តេះតះគេង	<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 120 x 60 x 5 cm		ឈុត	២០
2	ខ្នើយតូចសម្រាប់តេះតះ	ខ្នើយតូចជាមួយស្រោមខ្នើយក្រណាត់កប្បាស់		ឈុត	២៥
3	ស្រោមពូកសម្រាប់តេះតះ	បត់បែនបាន (100% កប្បាស់) <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ផ្គូផ្គងនឹងពូកតេះតះ (130 x 70 cm អាចបត់បែនបាន)		ឈុត	៣០
4	ភួយស្តើងសម្រាប់តេះតះ	ភួយស្តើង (កប្បាស់) <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 80 x 100 cm		ឈុត	២៥
5	ពូកអេប៉ុងសម្រាប់ទារកគេង	<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 100 x 60 x 5 cm (ពូករឹងល្អជាងទន់ពេក)		ឈុត	៥
6	ស្រោមពូកសម្រាប់ទារក	ស្រោមពូកទារកដែលបត់បែនបាន (100% កប្បាស)		ឈុត	១០

		<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> ផ្ទៃផ្តេងនឹងពូកទារក (110 x 70 cm អាចបត់បែន)			
7	ភួយទារក	100% កប្បាស់, <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 65cm x 80cm		ឈុត	៨
8	ពូកសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក	ការផ្លាស់ប្តូរពូកទារកដែលមានគែមខ្ពស់ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ពណ៌ខៀវស្រាលឬពណ៌ប្រផេះស្រាល <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 70 cm x 50 cm. កម្រាស់: 5-15 cm. ការបំពេញ: ពពុះជ័រ. ដង់សុីតេនៃ24kg /m3 Cover: ក្រណាត់ស្រោប/ ផ្លាស្ទិក. ងាយស្រួលក្នុងការបោកជាមួយទឹក។ ការក្តាប់មិនរអិលផ្នែកខាងក្រោយ។		ឈុត	១
9	ម៉ាស៊ីនចំហុយដបទឹកដោះគោ			ឈុត	១
10	ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ			ឈុត	២
11	ជញ្ជីងអេឡិចត្រូនិក	<u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 20 x 20 cm		ឈុត	១

12	អៀមសម្រាប់ទារក ញ៉ាំអាហារ	100% កប្បាស់.		ឈុត	១០
13	អៀមសម្រាប់តេះតះ ញ៉ាំអាហារ	អៀមសម្រាប់តេះតះញ៉ាំជាមួយហោប៉ៅ (ងាយស្រួលបោកគក់) ពំណអព្យាក្រឹតយ៉ោនឌ័រ		ឈុត	២០
14	ការការពារជ្រុង	ធ្វើពីសម្ភារៈដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ទន់ និងក្រាស់ ជាប់បានយូរ។ ងាយស្រួលប្រើ ប្រើស្តុតមុខពីរដើម្បីបិទនៅជ្រុងតុ (ស្តុតមុខពីរត្រូវបានរួមបញ្ចូល)។ ការពារកូនរបស់អ្នកពីជ្រុងតុ។ <u>សម្ភារៈ:</u> កៅស៊ូ <u>ចរិកលក្ខណៈ:</u> ទន់ ក្រាស់ ងាយស្រួលប្រើ និរន្តរភាព <u>វិមាត្រប្រហាក់ប្រហែល:</u> 6 x 6 cm (2.36" x 2.36")			១២

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤៖ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈ ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយដល់ការ អភិវឌ្ឍន៍កុមារ ទៅតាមកម្រិតអាយុ

ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍន៍	ឧទាហរណ៍អំពីប្រដាប់លេង សម្ភារៈ សម្រាប់សកម្មភាព ខាងក្នុង និងខាងក្រៅ
ទារក (អាយុ ៣ ដល់ ១២ខែ)	
ការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹង និងអារម្មណ៍	សៀវភៅទន់ សៀវភៅអារម្មណ៍ ប្តូកអារម្មណ៍ ដបញាណដែលអាចលាងសម្អាតបាន និង កាតកម្រិតពណ៌ (កាត ពន្លឺខ្មៅ និង ស)
ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករតូច	ប្តូកអារម្មណ៍ដែលអាចលាងសម្អាតបាន តុក្កតាសត្វធំ ប្រដាប់លេង លេងមានសំឡេង
ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករធំ	ពូកសម្រាប់រមៀល លោត និងវារ ឧបករណ៍រំអិល ប្រអប់ធំៗ
ការអភិវឌ្ឍន៍ភាសា	តុក្កតាសត្វទន់ដែលអាចលាងសម្អាតបាន និងអាយ៉ង សៀវភៅទន់ដែល អាច លាងសម្អាតបាន។
ការអភិវឌ្ឍសង្គម អារម្មណ៍ សីលធម៌ និងប្បុរធម៌	កញ្ចក់ដែលមិនអាចបំបែកបាន

ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍន៍	ឧទាហរណ៍អំពីប្រដាប់លេង សម្ភារៈ សម្រាប់សកម្មភាពខាងក្នុង និងខាងក្រៅ
កុមារតេះតះ (អាយុ ១២ ដល់ ១៨ខែ)	
ការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹង និងអារម្មណ៍	ល្បែងផ្គុំរូបដែលមានតិចជាងបួនបំណែក សៀវភៅទន់ដែលអាចលាងសម្អាតបាន ប្តូកអគារធំ ឧបករណ៍តន្ត្រីសម្រាប់ កុមារតូច ប្រដាប់ក្មេងលេងទឹក ដបញាណ

ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករតូច	ប្តូកអាគារសាមញ្ញដែលមានទំហំខុសៗគ្នា (លើសពី ៣-៤ សង់ទីម៉ែត្រនៃវិមាត្រ)
ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករធំ	ការឡើងចុះ ពូកថ្នាក់ៗ ស្លាយតូចខាងក្នុង ប្រដាប់ក្មេងលេងទាញនិងរុញ បាល់ទម្ងន់ស្រាលសម្រាប់ប្រើក្នុងផ្ទះ ពូកសម្រាប់ធ្វើជាជំហានដំបូង និងការឡើងចុះ
ការអភិវឌ្ឍន៍ភាសា	តុក្កតាសត្វទន់ និងអាយ៉ងដែលអាចលាងសម្អាតបាន សៀវភៅរូបភាពយែនឌ័រ
ការអភិវឌ្ឍសង្គម អារម្មណ៍ សីលធម៌ និងវប្បធម៌	តុក្កតាដែលអាចបោកគក់បាន និងគ្រឿងបន្លាស់ កញ្ចក់ដែលមិនអាចបំបែកបាន សម្ភារៈផ្ទះបាយ និងគ្រឿងប្រើប្រាស់ (អាហារផ្ទះបាយ បន្លែ និងផ្លែឈើ កន្ត្រក ប្រដាប់ផ្ទះបាយ)
ជំនាញទំនាក់ទំនង	ប្រើស្លាបព្រាពីរ នៅពេលញ៉ាំ

ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍន៍	ឧទាហរណ៍អំពីប្រដាប់លេង សម្ភារៈ សម្រាប់សកម្មភាពខាងក្នុង និងខាងក្រៅ
កុមារតេះតះ (អាយុ ១៨ ដល់ ៣៦ខែ)	
ការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹង និងអារម្មណ៍	តម្រៀបប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងជាមួយពណ៌និងរូបរាងផ្សេងគ្នា ជង់ឬប្រដាប់ក្មេងលេងសាងសង់ផ្ទះល្បែងផ្គុំរូប តិចជាងប្រាំមួយបំណែក សៀវភៅទន់ដែលអាច លាងសម្អាតបាន ប្តូកអាគារដែលមានទំហំខុសៗគ្នា កាតពន្លឺ ឧបករណ៍តន្ត្រីសម្រាប់កុមារតូច ប្រដាប់ក្មេងលេងទឹក។
ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករតូច	ក្តារសកម្ម ជាធាតុសម្រាប់អនុវត្តការបិទបិតុង ខ្សែរ៉ូត ការចង និងខ្វាស់ គ្រាប់អង្កាំធំ ប្តូកអគារនៃទំហំផ្សេងគ្នា ប្រដាប់ប្រដា ក្មេងលេងធំ អាវធំដែលអាចលាងសម្អាតបាន ក្រដាសនិង សៀវភៅក្រដាស

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ជំនាញចលករធំ	រចនាសម្ព័ន្ធឡើង ផ្នែងខាងក្រៅ និងខាងក្នុងទាបៗ ស្លាយតូចខាងក្នុង ខាងក្រៅ ប្រដាប់ក្មេងលេងទាញនិងរុញ បាល់ទម្ងន់ស្រាលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ខាងក្នុង និងក្រៅ ពូកសម្រាប់លោតសំបកកង់ចម្រុះពណ៌សម្រាប់ ចលករធំ ផ្នែកខាងក្រៅ
ការអភិវឌ្ឍន៍កាសា	សត្វទន់ និងអាយ៉ងដែលអាចលាងសម្អាតបាន សៀវភៅរូបភាពដែល មានសមភាពយេនឌ័រ សៀវភៅរឿងដែលមានសមភាព យេនឌ័រ
ការអភិវឌ្ឍសង្គម អារម្មណ៍ សីលធម៌ និងវប្បធម៌	សំលៀកបំពាក់និងគ្រឿងតូចៗ តុក្កតាដែលអាចបោកគក់បាន និងគ្រឿងបន្លាស់ កញ្ចក់ដែលមិនអាចបំបែកបាន សម្ភារៈ ផ្ទះបាយ និងគ្រឿងប្រើប្រាស់ (អាហារផ្ទះបាយ បន្លែ និងផ្លែឈើកន្ត្រក ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ) (និង/ឬប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងក្នុងផ្ទះ) ថង់ក្រណាត់សម្រាប់យករបស់របរ ផ្ទះសង់ខាងក្រៅ
ជំនាញទំនាក់ទំនង	ការបង្រៀនពីការប្រើបង្គន់ ការលាងដៃ និងការញ៉ាំអាហារខ្លួនឯង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥៖ គំនិតនៃការលេង និងហ្គេមដែលបានណែនាំតាមអាយុ

ខាងក្រោមនេះ អ្នកនឹងឃើញនូវគំនិតខ្លះៗពីរបៀបដែលអ្នកអាចលេងជាមួយកុមារនៅអាយុ ខុសៗគ្នា។ ប្រើគំនិតទាំងនេះជាការបំផុសគំនិត ផ្លាស់ប្តូរ រួចបង្កើតហ្គេមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជាមួយកុមារ។ សូមចងចាំថាកុមារគ្រប់រូបមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីគ្នា និងមានបុគ្គលិកលក្ខណៈខុសៗគ្នា ហើយអាចរីករាយនឹងការលេងហ្គេមមួយចំនួនច្រើនជាងអ្នកដទៃទៀត។ សង្កេតមើលកុមារម្នាក់ៗ ហើយត្រូវតាមអារម្មណ៍ អាយុ និងចរិតលក្ខណៈរបស់ពួកគេ។ នៅពេលកុមាររៀនល្បែង ឬជំនាញថ្មី ពួកគេចូលចិត្តធ្វើវាម្តងហើយម្តងទៀត។ អាយុនៅក្នុងតារាងគ្រាន់តែជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលកុមារធំឡើង សូមប្រើភាសាដែលពិបាកបន្តិច ហើយលើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យនាំមុខ។ កុមារចូលចិត្តលេងជាមួយ មនុស្សពេញវ័យដែលឆ្លើយតបនឹងពួកគេ មានន័យថាមើលពួកគេញញឹម ជជែកលេង និងសើច។

អាយុអប្ប.	**គំនិតអំពីការលេង**
ចាប់ពី ០ ខែ	**<u>ជួបទល់មុខ</u>** ទារកចូលចិត្តមុខមាត់។ ពួកគេសម្លឹងមើលមាត់របស់អ្នក ស្តាប់សំឡេងរបស់អ្នក ហើយទាំងនេះ គឺជាឧបករណ៍ដំបូងសម្រាប់និយាយ។ ញញឹម ហើយសើចជាមួយពួកគេ។ សូម្បីតែមុនពេលទារកចេះនិយាយក៏ដោយ ក៏ពួកគេធ្វើការទំនាក់ទំនងតាមរយៈសំឡេង និងចលនា។ ដំណើរការសន្ទនាដោយធ្វើត្រាប់តាមសំឡេង ឬកាយវិការរបស់ទារក។ នៅអាយុនេះ ការលើកដាក់សំឡេងរបស់អ្នកគឺមានសារៈសំខាន់ជាងពាក្យសម្តីទៅទៀត ដូច្នេះសូមធ្វើសំឡេងរបស់អ្នកឱ្យរាងកំប្លែង ហើយប្រើសំឡេងដូចជាការច្រៀងចម្រៀង។ និយាយតទល់មុខជាមួយទារកក្នុងពេលផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។
	<u>ការដាក់ឈ្មោះផ្នែកនៃរាងកាយ</u> ប៉ះផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់ទារក ហើយដាក់ឈ្មោះផ្នែកផ្សេងនោះនៅពេលនោះដែរ។ តាមរយៈវិធីនេះទារកនឹងចាប់ផ្តើមផ្សារភ្ជាប់អ្វីដែលអ្នកនិយាយជាមួយផ្នែកដែលអ្នកប៉ះ។ ទារកចាប់ ផ្តើមរៀនអំពីខ្លួនឯង ក៏ដូចជាស្តាប់ឮពាក្យថ្មីៗ។ សាកល្បង៖ ម្រាមជើងរបស់អ្នកនៅឯណា? នេះ គឺកូនជើងរបស់អ្នក។

	នេះ គឺច្រមុះរបស់អ្នក! ចង្ការរបស់អ្នកនៅឯណា? នៅទីនេះ! អ្នកអាចលេងជាមួយកុមារធំ សុំឱ្យពួកគេបង្ហាញអ្នកថាតើច្រមុះ មាត់ និងភ្នែកនៅឯណា។ សូម្បី តែនៅពេលដែលកុមារមិនទាន់ចេះនិយាយក៏ដោយ ក៏ពួកគេអាចចង្អុលទៅផ្នែករាងកាយរបស់ ពួកគេបានដែរដែលបង្ហាញអ្នកថាពួកគេយល់ពីអ្វីដែលអ្នកនិយាយ។
	<u>ការអាន</u> ចាប់ផ្តើមអានឱ្យទារកស្តាប់ឱ្យបានឆាប់ គិតចាប់តាំងពីពេលកើតមកម្ល៉េះ។ ការអាន និងនិទានរឿងជួយឱ្យទារករៀនអំពីសំឡេង ពាក្យ និងភាសា។ ចង្អុលបង្ហាញពាក្យ និងរូបភាព (សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ៦ ខែ បង្ហាញវត្ថុសខ្មៅ ភាត/សៀវភៅពណ៌ជិតច្បាស់ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍចក្ខុរបស់ពួកគេ)។ អានឱ្យទារកស្តាប់យឺតៗ។ ផ្លាស់ប្តូរការលើកដាក់សំឡេងរបស់អ្នក នៅពេលអ្នក អាន។ ទារកចូលចិត្តសៀវភៅដែលមានចង្វាក់ភ្លេង ចង្វាក់ និងពាក្យដដែលៗ។ អ្នកមិនចាំបាច់មានសៀវភៅច្រើនទេ។ ការនិទានរឿងឡើងវិញ គឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីពង្រីក វាក្យសព្ទរបស់កុមារតូច។ បង្កើតទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ៖ អានសៀវភៅមុនពេលគេង។
ចាប់ពី ៣ ខែ	**<u>ល្បែងបិទមុខ (Peekaboo)</u>** Peekaboo គឺអស្ចារ្យណាស់សម្រាប់ជួយអភិវឌ្ឍខាងវិញ្ញាណអំពី "ភាពស្ថិតស្ថេររបស់វត្ថុ"។ នេះ គឺជាការយល់ដឹងថាអ្នកមិនមែនគ្រាន់តែបាត់ស្រមោលពីពិភពលោក នៅពេលដែលពួកគេលែងឃើញអ្នកទៀតទេ។ យកដៃ (ឬក្រណាត់) គ្របមុខរបស់អ្នកហើយលេចមុខ ចេញវិញ។ មើលមកខ្ញុំ! អូ ... peek-a-boo! Peek-a-boo! ខ្ញុំឃើញអ្នកហើយ!
	<u>ចង្អុល និងប្រាប់ឈ្មោះ</u> ប្រាប់ឈ្មោះអ្វីដែលកុមារមើលឃើញ ឬចង្អុល។ លើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យចង្អុលទៅវត្ថុផ្សេងៗ ឬឱ្យ ពួកគេបង្ហាញម្រាមដៃរបស់អ្នក ហើយមើលថាតើពួកគេចាប់អារម្មណ៍អ្វី។ អ្នកអាចប្រាប់ឈ្មោះ ផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់ក្មេងលេង ដូចជា "កង់" និង "ទ្វារ"។ ចាប់ផ្តើមប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុមុនពេល កុមារចេះនិយាយ។ ខួរក្បាលខ្វែរបស់ពួកគេស្រូបជញ្ជក់នូវសំឡេង ការលើកដាក់សំឡេង និងភាសា ដែលពួកគេនឹងប្រើដើម្បីនិយាយពាក្យដំបូងរបស់ពួកគេ។
	<u>តើអ្វីនៅក្នុងកាបូប?</u> យកកាបូបក្រណាត់ ឬស្រោមខ្នើយ រួចច្រកវាជាមួយរបស់របរប្រចាំថ្ងៃចំនួន ៣-៤ មុខ ។ បង្កើតភាពរំភើបមុនពេលអ្នកទាញរបស់របរចេញ។ ទារកចូលចិត្តភាពភ្ញាក់ផ្អើល ចំពោះអ្វីដែលអ្នកទាញចេញហើយប្រាប់ឈ្មោះ។ សាកល្បង៖

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

	ក្រឡុក ក្រឡុក ក្រឡុក ក្រឡុក ក្រឡុក តើមានអ្វីនៅក្នុងកាបូប? យើងមាន ... ដបរបស់អ្នក។ ដប! ក្រឡុក ក្រឡុក ក្រឡុក តើមានអ្វីនៅក្នុងកាបូប? ហើយយើងមាន .. ចានរបស់អ្នក! ក្រឡុក ក្រឡុក ក្រឡុក តើមានអ្វីនៅក្នុងកាបូប? កន្ទបៗ អូហូ តើវានៅក្នុងទីនោះដោយរបៀបណា? ប៉ុន្តែវាជាក្រណាត់កន្ទបថ្មី! អ្នកអាចផ្តល់របស់របរឱ្យទារកប៉ះ ឬហិតក្លិន។
	<u>ត្រៀមខ្លួន រក្សាលំនឹង ទៅ</u> ហ្គេម "ត្រៀមខ្លួន... រក្សាលំនឹង...ទៅ!" បង្កើតការយកចិត្តទុកដាក់ ជំនាញស្តាប់ និងអភិវឌ្ឍខាងភាសា។ ទារកនឹងស្គាល់ឃ្លានេះនៅពេលពួកគេស្តាប់ឮអ្នកនិយាយវាច្រើនដង។ បង្កើតភាពរំជើបរំជួលរបស់ទារកចំពោះអ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាងរាប់ចាប់ពីការរមៀលបាល់ ការទម្លាក់ភួយ ការលេងស្គរ ឬការទះដៃដោយប្រើពាក្យថា "ត្រៀមខ្លួន ... រក្សាលំនឹង..."។ មុនពេលអ្នកនិយាយថា "ទៅ!" សូមរង់ចាំឱ្យទារកបញ្ចេញសំឡេង ឬកាយវិការដើម្បីបង្ហាញថាពួកគេបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយ។ ឈប់ចាំឱ្យកុមារចេះនិយាយ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចនិយាយថា "ទៅ" ដោយខ្លួនឯង។
ចាប់ពី ៦ ខែ	**<u>វត្ថុបន្លឺសំឡេង</u>** កុមារចូលចិត្តធ្វើឱ្យមានសំឡេងដោយគ្រាន់តែវាយ ឬគោះឆ្នាំង និងវត្ថុផ្សេងទៀត។ ពួកគេទម្លាក់របស់របរដើម្បីមើលថាតើវាធ្លាក់យ៉ាងណា ហើយតើវាមានសំឡេងយ៉ាងម៉េចដែរ។ របស់របរ ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះជាច្រើនអាចប្រើបានដើម្បីគោះ ឬវាយស្គរ។ សូមព្យាយាមធ្វើឱ្យមានសំឡេងតិចៗ និងខ្លាំងៗ និងប្រើសំឡេង ដូចជា "ខ្លាំង" "ស្ងាត់" "ប៉ុប" "ប៉ុង"។ សាកល្បង៖ យកខ្សាច់ចាក់ចូលដបប្លាស្ទិចចាស់តូចមួយ រួចក្រឡុកវា។ បំពេញដបមួយទៀតជាមួយគ្រួសតូចៗ ហើយប្រៀបធៀបសំឡេងខុសៗគ្នា។
	<u>ស្រោមជើងអាយ៉ង (Sock puppet)</u> គូរ ឬបិទមុខលើស្រោមជើង (ឬគ្រាន់តែប្រើស្រោមជើងទទេ) ដាក់វានៅលើដៃរបស់អ្នក ហើយចាប់ផ្តើមនិយាយដោយសំឡេងគួរឱ្យអស់សំណើចៗ អាយ៉ងរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមសម្តែងរឿង!

	សាកល្បង៖ សួស្តី! ស្អីគេហ្នឹង? តើអ្នកឈ្មោះអ្វី? ខ្ញុំជាអាយ៉ងស្រោមជើងទន់ និងរលោង! តើវាបាត់ទៅណា? សួស្តី នៅទីនោះ! តើវាមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? តើវាសុទ្ធតែទន់ និងរលោងទាំងអស់ឬ? ធ្វើឱ្យរឿងរ៉ាវមានភាពរស់រវើក ហើយធ្វើឱ្យក្មេងញញឹម និងសើច។ ផ្លាស់ប្តូរសំឡេងរបស់អ្នក ហើយធ្វើមុខ!
	<u>ល្បែងលាក់ប្រដាប់ក្មេងលេង</u> លាក់ប្រដាប់ក្មេងលេងដែលអ្នកចូលចិត្តនៅខាងមុខកុមារ បន្ទាប់មកទៅរកវាជាមួយគ្នានៅជុំវិញ បន្ទប់។ ឱ្យកុមារនាំមុខ ហើយធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេចាប់អារម្មណ៍។ ប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុតាមការចង្អុលបង្ហាញរបស់កុមារ។ អ្នកអាចបន្ថែមពាក្យ "ក្តៅ" និង "ត្រជាក់" អំឡុងពេលស្វែងរក។ នៅពេល ក្មេងខិតទៅជិតប្រដាប់ក្មេងលេង អ្នកនិយាយថា "ក្តៅ" ហើយនៅពេលដែលកុមារនៅឆ្ងាយអ្នក និយាយថា "ត្រជាក់"។ សាកល្បង **តោះយើងលាក់តុក្កតាឬទេ? វាបាត់ហើយ!** **ហឹម តុក្កតា តើអ្នកនៅ៖** ឯណា? ខ្ញុំកំពុងស្វែងរកអ្នក! វានៅឯណា? នៅទីនោះ? នៅក្រោមភួយ? តុក្កតានៅក្រោមភួយ! ជាមួយកុមារដែលអាចដើរបាន (ប្រហែលមួយឆ្នាំ) អ្នកអាចពួន ហើយស្វែងរកគ្នាទៅវិញទៅមក។
	<u>ពពុះសាប៊ូ</u> ពពុះសាប៊ូអាចផ្តុំបានជាមួយវត្ថុស្ទើរតែទាំងអស់ដែលមានរន្ធនៅក្នុងនោះ។ ធ្វើល្បាយពពុះពីម្សៅសាប៊ូ និងទឹក។ ផ្លុំពពុះនៅជុំវិញកុមារដើម្បីឱ្យពួកគេព្យាយាមចាប់វា។ ការដកដង្ហើមវែងៗយឺតៗ គឺជាវិធីល្អបំផុតមួយដើម្បីធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់។ ផ្លុំពពុះដោយដកដង្ហើមវែងៗ គឺមានភាពសប្បាយរីករាយ។ វាត្រូវការការអនុវត្ត។ កុមារភាគច្រើនអាចគ្រប់គ្រងដង្ហើមបាន គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លុំពពុះនៅអាយុ ២ ឆ្នាំ។

ចាប់ពី ១២ ខែ	**<u>ប្តូរអគារ</u>** មានជម្រើសរាប់មិនអស់ដើម្បីលេងជាមួយប្តូរអគារ។ ទារកអាចចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ប្តូរដោយដាក់វានៅក្នុងមាត់របស់ពួកគេ។ កុមារតូចអាចរើសដុំប្តូរ កាន់ទៅមក ទម្លាក់ ឬផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ។ កុមារធំ (អាយុចាប់ពី ១៨ ខែឡើង) អាចចាប់ផ្តើមរៀបគរប្តូរអគារ ឬផ្គុំ ចូលគ្នាតាមជ្រុងនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ។ ការលេងប្តូរអគារបង្កើតនូវការអភិវឌ្ឍ ការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃនៅពេលដែលកុមារឈោងដល់ លើក ផ្លាស់ទី និងកសាងសមត្ថភាពជាមួយប្តូរ ពង្រឹងម្រាមដៃ ដៃ និងប្រអប់ដៃរបស់ពួកគេ។ កុមាររៀនគិតផ្នែកគណិតវិទ្យាមូលដ្ឋាន ដូចជារូបរាង ទំហំ ទម្ងន់ ការវាស់វែង ការប៉ាន់ស្មាន។ អ្នកអាចប្រើធុងប្លាស្ទិកចាស់ ឬបំណែកឫស្សីដើម្បីរៀបជាជង់ៗ និងបង្កើតរចនាសម្ព័ន្ធថ្មី។
	<u>ចម្រៀងសកម្មភាព</u> ការច្រៀងចម្រៀងអមដោយសកម្មភាព ជួយបង្កើនជំនាញសម្របសម្រួលរបស់កុមារ និងពង្រីកវាក្យសព្ទរបស់ពួកគេ។ ច្រៀងចម្រៀង ហើយធ្វើកាយវិការបន្ថែមនៅក្នុងបទចម្រៀង (ឧ. កង់ រថយន្តក្រុងរំលិចុះរំលិឡើង -> រមូរដៃចូលគ្នាទៅវិញទៅមក)។ អ្នកអាចសាកល្បងច្រៀងចង្វាក់ ភ្លេង ឬចម្រៀងកុមារណាមួយ ហើយបញ្ចូលបន្ថែមសកម្មភាព និងចលនាផ្ទាល់របស់អ្នក! អ្នកក៏អាចចាប់ផ្តើមរាំជាមួយគ្នា (ពណ៌នាសកម្មភាព ដូចជា "លោត" "បង្វិល" "បត់" និង "ឈប់") ។
	<u>ការទះដៃ</u> ទះដៃរួមគ្នាជាមួយក្មេង។ ការទះដៃតាមចង្វាក់ភ្លេងគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយសម្រាប់ កុមារក្នុងការស្តាប់ចង្វាក់។ វាជួយដល់ការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃផងដែរ។ ការស្តាប់ចង្វាក់ភ្លេងជួយកុមារឱ្យយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះភាសា។ ព្យាយាមបង្កើន និងបន្តយល្បឿននៅពេលអ្នកច្រៀង ឬសូត្រចង្វាក់ភ្លេង និងទះដៃ។
	<u>វេនខ្ញុំ - វេនអ្នក</u> ការផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា គឺជារឿងសំខាន់សម្រាប់កុមារក្នុងការរៀនធ្វើទាំងជំនាញទំនាក់ទំនង និងជំនាញសង្គមរបស់ពួកគេ។ វាជាអ្វីដែលអ្នកអាចអនុវត្តនៅពេលលេង។ អ្នកអាចរមៀលបាល់ ឬបោះបាល់ (អ្នកអាចផ្តុំស្រោមដៃជំរ)។ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកធ្វើ សូមព្យាយាមនិយាយថាអ្នកណា ត្រូវទៅហើយផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នាជាមួយពួកគេ។ ដោយប្រើឈ្មោះអ្នកទាំងពីរ អ្នកអាចបញ្ជាក់ យ៉ាងច្បាស់។ ប្រកាសថាអ្នកណាទៅ -"វេនរបស់សោភណ្ឌ"។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

	<u>បាល់</u> អង្គុយលើកម្រាលឥដ្ឋ ហើយរមៀលបាល់ទៅមកជាមួយក្មេង។ លើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យលូនយក បាល់។ នៅពេលក្មេងធំឡើង បាល់ធម្មតានឹងបង្កើតឱកាសជាច្រើនសម្រាប់ការលេង ដូចជា៖ បោះ (ចាប់ពី ១៨ ខែ) ទាត់ (ចាប់ពី ២៤ ខែ) និងចាប់។
	<u>ការលេងទឹក</u> យកចានធំមួយ រួចចាក់មួយទឹកបំពេញ។ ជ្រើសរើសកន្លែងទំនេរធំទូលាយនៅ ខាងក្រៅដែលគ្មានភាពរញ៉េរញ៉ៃ (ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាក្មេងមិនប៉ះអ្វីនៅពេលអិលដួល)។ ដាក់វត្ថុផ្សេងៗដើម្បីចាក់ (ចាន ពែង ស្លាបព្រា) និងច្របាច់ (អេប៉ុង)។ កុមារធ្វើពិសោធន៍៖ ដោយចាក់ពីពែងមួយ ទៅ ពែងមួយពួកគេដឹងថាតើទឹកប៉ុន្មានទើបពេញ ឬហៀរចេញពីពែង។ ពួកគេអភិវឌ្ឍសាច់ដុំដៃតូចរបស់ពួកគេ និងអនុវត្តការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃ។ ធុងដែលមានទំហំ និងរាងខុសៗគ្នាជួយបង្កើតការគិតខាងគណិតវិទ្យា ក្នុងការវាស់ទំហំ និងបរិមាណ។ ពណ៌នាកម្រិតសំឡេងដោយពាក្យ ដូចជា "អស់" "ពាក់កណ្តាល" "ពេញ" "ពេញដល់គែម" "នៅបាត"។ *នៅពេលកំពុងលេង សូមប្រាកដថាកុមារស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យយ៉ាងជិតដល់គ្រប់ពេល។*
	<u>ប្រអប់ប៉ះវាយភាព</u> ញាណនៃការប៉ះរបស់កុមារ គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដំបូងដែលពួកគេរៀនអំពីខ្លួនឯង និងពិភពជុំវិញ។ ដំបូងទាំងរៀនអំពីរាងកាយរបស់ពួកគេតាមរយៈការប៉ះរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍នៅពេលអ្នកប៉ះដៃ ជើង ម៉ាស្សារាងកាយរបស់ពួកគេថ្នមៗ។ នៅពេលពួកគេធំឡើង ពួកគេឈោងចាប់យកវត្ថុផ្សេងៗប៉ះដោយដៃរបស់ពួកគេ និងដឹងរសជាតិតាមមាត់របស់ពួកគេ។ ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវវត្ថុផ្សេងៗដើម្បីលេងជាមួយវាយភាពគ្រប់ប្រភេទ ពោលគឺ រឹង ទន់ ត្រជាក់ សើម ស្អិត និងជ្រាយល្អៀច។ យកប្រអប់ក្រដាសកាតុង ហើយដាក់វត្ថុផ្សេងៗនៅខាងក្នុង (ឧ. អេប៉ុង បំណែកឫស្សី ស្លាបព្រាដែក ដុំសំឡី ចេក)។ ប្រាប់ឈ្មោះវាយភាព ("អេប៉ុងនេះទន់!") គំនិតដ៏អស្ចារ្យមួយទៀតដើម្បីជំរុញដល់ញាណនៃការប៉ះ គឺលេងជាមួយខ្សាច់ និងទឹក។
	<u>ល្បែងលេងជាមួយតង្កៀប</u> ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវតង្កៀបខោអាវ និងធុងតូចមួយ (ដូចជាចានជ័រ ឬធុងតូច)។ កុមារអាចមានភាពសប្បាយរីករាយដោយគ្រាន់តែព្យាយាមឱ្យពួកគេបើក និងបិទ ឬដាក់វាចូលក្នុងធុងទឹក ហើយស្រង់វាចេញវិញ។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

	កុមារអាចតម្រៀបតង្កៀបតាមពណ៌នៅក្នុងធុងផ្សេងៗ។ កៀបវានៅលើចានជំរៃ ឬក្រដាសកាតុង (លាបជ្រុងនីមួយៗតាមពណ៌ផ្សេងៗ ហើយផ្គូផ្គងនឹងតង្កៀប)។ ចូរលេងជាមួយតង្កៀប។ ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកអាចដាក់តង្កៀបប៉ុន្មាននៅលើដៃអាវរបស់អ្នក ឬអ្នកផ្សេង។ អនុវត្តការចែករំលែក។ ជជែកជាមួយកុមារអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចចែករំលែកតង្កៀប។ ក្មេងប្រហែលជាអាចមានពណ៌ក្រហម និងលឿង ហើយអ្នកអាចមានពណ៌ខៀវ និងស។ កុមារប្រហែលជាអាចចែករំលែកវាស្មើៗគ្នារវាងធុងពីរ៖ "មួយសម្រាប់អ្នក មួយទៀតសម្រាប់ខ្ញុំ"។
	<u>ការដាក់បំពេញ និងយកចេញ</u> កុមាររីករាយនឹងការប្រកួតប្រជែងដោយការប្រុងប្រយ័ត្នត្រឹមត្រូវជាមួយការដាក់វត្ថុតូចៗចូលក្នុងធុងធំ។ ឱ្យបស់របរកុមារដាក់ក្នុងធុង ហើយយកវាចេញ។ អ្នកអាចប្រើដបដំរីប្លាស្ទិច កំប៉ុង ឬប្រអប់កេសដ្ឋ:។ កុមារអាចបំពេញវាជាមួយដុំគ្រួស តង្កៀបខោអាវ ឬគម្របដបប្លាស្ទិច។ អ្នកអាចលេងជាមួយប្រអប់ចំនួន ២៖ ១ សម្រាប់អ្នក និង ១ ទៀតសម្រាប់ក្មេង។ រៀបគរវត្ថុ មួយពំនូក ហើយសុំឱ្យកុមារម្នាក់បែងចែកវាជាមួយអ្នក ដោយនិយាយថា "មួយនេះសម្រាប់អ្នក មួយនេះសម្រាប់ខ្ញុំ"។ អ្នកអនុវត្តការចែករំលែក!
	<u>ការចងខ្សែអំបោះ</u> ផ្តល់ខ្សែ ឬខ្សែចងស្បែកជើងឱ្យកុមារ (ជាការល្អ អ្វីមួយដែលមានចុងសងខាង) និងអ្វីដែលត្រូវចងខ្សែអំបោះ។ កាត់ក្រដាសអនាម័យ ឬឫស្សីជាបំណែករាងជារង្វង់។ អ្នកអាចធ្វើរន្ធនៅក្នុងគម្របដបប្លាស្ទិច ឬយកអង្កាំខ្លះ។ គំនិតមួយទៀត គឺធ្វើរន្ធតូចៗនៅក្នុងចានក្រដាស ឬក្រដាសកាតុង។ កុមារអាចចងខ្សែស្បែកជើងតាមប្រហោង។ ការចងខ្សែអំបោះគឺល្អសម្រាប់ការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការសម្របសម្រួល (ដៃ-ភ្នែក ដៃឆ្វេង ដៃស្តាំ)។ កុមារអនុវត្តការចាប់តង្កៀបតូចៗ (នៅពេលកុមារប្រើម្រាមដៃចង្អុល និងមេដៃដើម្បីចាប់ និងរៀបចំវត្ថុតូចៗ)។ វាជួយត្រៀមដៃសម្រាប់ការសរសេរ!
ចាប់ពី ១៨ខែ	**<u>គំនូរសិល្បៈ</u>** កុមារតូចៗភាគច្រើនចូលចិត្តប្រើថ្នាំលាប ខ្មៅដៃពណ៌ និងដីស។ ទុកឱ្យពួកគេគូរគំនូរ ដោយប្រើដក់ ឬម្រាមដៃរបស់ពួកគេ។ ផ្តល់ក្រដាសពណ៌ និងក្រដាសសឱ្យពួកគេ។ ល្អបំផុតនៅពេលដែលពួកគេអាចគូរ ដោយគ្មានការកិច្ចជាក់លាក់ *(ដូចជា៖ ឥឡូវ អ្នកត្រូវគូររូបផ្ទះ អ្នកជាត់ពណ៌ សត្វឆ្កែ)*។ តាមរយៈវិធីនេះពួកគេមានសេរីភាពក្នុងការរុករក និងធ្វើពិសោធន៍ ឧទាហរណ៍ ដោយ ការ

	លាយពណ៌ ផ្លាស់ប្តូរកម្លាំងសង្កត់របស់ដក់នៅលើសន្លឹកក្រដាស គូរបន្ទាត់វែង ឬរង្វង់។ សកម្មភាពគំនូរសិល្បៈភាគច្រើនជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍ ការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃ ដូចជានៅពេលពួកគេ កាន់ខ្មៅដៃ ហើយរំកិលវានៅជុំវិញទំព័រ។
	<u>ល្បែងផ្គុំរូប</u> ដោយមានជំនួយរបស់អ្នក កុមារអាចផ្គុំរូបធំៗបានត្រឹមត្រូវទៅតាមកន្លែងរបស់វា។ សម្រាប់កុមារអាយុចាប់ពី ២៤ ខែ អ្នកអាចគូរលើក្រដាសកាតុង ហើយកាត់វាជា ៣ រូបផ្គុំ។ កុមារអាចដាក់បញ្ចូលវាជាមួយគ្នា! ល្បែងផ្គុំរូបមានភាពអស្ចារ្យក្នុងការអនុវត្តការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃ ការចងចាំ និងជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា។
	<u>កង្ហារក្រដាស</u> យកក្រដាសមួយកាត់ចេញជារាងការ៉េ។ បត់វាពីរដងជារាងត្រីកោណ។ កាត់ពាក់កណ្តាលចូលទៅផ្នែកកណ្តាលលើចំណុចទាំងបួនតាមបណ្តោយផ្នត់។ ចាប់ចំណុចកំពូលនៅជ្រុងខាងស្តាំខាងលើ ហើយបត់មកត្រង់ផ្នែកកណ្តាល។ ខ្ចាស់វាទៅនឹងចង្កឹះឈើ ឬខ្មៅដៃ។ ផ្លុំវាឱ្យរីល! កង្ហារក្រដាស គឺជាលំហាត់ដកដង្ហើមដ៏ល្អដែលអាចជួយឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍ស្ងប់។ អ្នកអាចប្តូរកង្ហារជាមួយស្លាប (ឬជុំសំឡី ក្រដាសមួយសន្លឹក)។ កុមារដាក់វានៅលើដៃរបស់ពួកគេខាងមុខមាត់ដកដង្ហើមវែងៗតាមច្រមុះ (ដូចជាហិតក្លិនផ្កា) ហើយដកដង្ហើមចេញផ្លុំស្លាបចេញ!
	<u>ការជជែកទិញអីវ៉ាន់</u> សាកល្បងលេងហ្គេមដើរទិញអីវ៉ាន់ជាមួយវត្ថុប្រចាំថ្ងៃ ហើយផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារប្រើពាក្យថ្មីៗ និងធ្វើតាមការណែនាំងាយៗ។ សូមឱ្យកុមារធ្វើជាម្ចាស់ហាង ហើយអ្នកធ្វើជាអតិថិជន។ ផ្លាស់ប្តូរ តួនាទីតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កុមារ។ សាកល្បង៖ អរុណសួស្តី! ខ្ញុំចង់ទិញចានមួយ។ តើខ្ញុំអាចទិញចាន ១ បានទេ? សូមអរគុណ! តើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន? នេះលុយ។ លាហើយ!
	<u>ការហិតដប</u> បង្កើតដបដាក់គ្រាប់ពណ៌ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក! ដាក់ជុំសំឡីមួយចូលក្នុងដបជ័រប្លាស្ទិចតូចពីរ ឬក្រឡទទេ។ ដាក់ប្រេងបន្លែពីរបីដំណក់លើជុំសំឡី (ឧ. ស្លឹកគ្រៃ) ឬដាក់ដីស្រស់នៅខាងក្នុង (ឧ. គល់

	ស្លឹកគ្រៃ)។ ធ្វើបែបនេះម្តងទៀតជាមួយក្លិនថ្មី (ឧ. ម្ទេស និងជីរនាងវង) ដោយប្រើដបពីរ សម្រាប់ក្លិននីមួយៗ។ នៅពេលដបត្រៀមរួចរាល់ហើយ កុមារហិតក្លិនដបនីមួយៗ ហើយរកក្លិនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យល្បែងនេះកាន់តែសាមញ្ញ ដោយផ្តល់ជីរខ្លះដាក់ក្នុងដៃរបស់កុមារដើម្បីហិតក្លិន។ ប្រាប់ឈ្មោះជីរ។
ចាប់ពី **២៤ ខែ**	**<u>ការរៀបតាមប្រភេទ</u>** ចាប់យកវត្ថុចម្រុះពណ៌មួយចំនួន ហើយរៀបតាមប្រភេទ។ ដាក់ពណ៌ដូចគ្នាជាមួយគ្នា (ឧ. អាវយឺតពណ៌បៃតងជាមួយត្រសក់ ចានពណ៌សជាមួយថង់អង្ករ)។ វាជាវិធីដ៏ល្អមួយសម្រាប់កុមារ ក្នុងការរៀនអំពីពណ៌។ អ្នកអាចរៀបពណ៌ រាង (កាត់ក្រដាសជារាងរង្វង់ ការ៉ែ និងត្រីកោណ) ទំហំ (ឧ. បន្លែតូចធំ) ឬគោលបំណងរបស់វា (ឧ. អាវយឺត ខោ ឬចាន និងចានគោម)។ ការអនុវត្តការរៀបតាមប្រភេទ នឹងបង្កើតជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏រឹងមាំសម្រាប់ជំនាញគណិតវិទ្យានាពេលអនាគត។

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦៖ គំនិតនៃការរៀបចំប្រដាប់ប្រដាលេងតាមជ្រុងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន

ឧបសម្ព័ន្ធនេះផ្តល់នូវឧទាហរណ៍នៃកន្លែងដែលបុគ្គលិកទារកដ្ឋាន អាចដំឡើងប្រដាប់ប្រដាលេង និងសម្ភារៈដើម្បីលើកកម្ពស់ការលេង និងជ្រុងនៅក្នុងទារកដ្ឋាន។ សូមចំណាំថាសម្ភារៈមួយចំនួនអាចត្រូវបានដាក់នៅជ្រុងផ្សេងគ្នាសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដូចគ្នា ឬផ្សេងគ្នា។ លើសពីនេះកុមារនឹងពង្រាយសម្ភារៈ និងប្រដាប់ប្រដាពេញមួយថ្ងៃ ហើយអាចស្វែងរកវិធីផ្សេងទៀតក្នុងការប្រើប្រាស់ពីវត្ថុដែលបានរាយ ខាងក្រោម។ កុមារពោរពេញដោយធនធាន ហើយគិតក្រៅប្រអប់! សម្ភារៈសាងសង់អាចក្លាយជាទូរស័ព្ទ ឬរបស់សម្រាប់ធ្វើម្ហូប!

ទារក (៣ ទៅ ១២ ខែ) ទារកត្រូវការសម្ភារៈលេងទន់ និងមិនអាចបំបែកបានជាមួយនឹងវាយនភាព និងពណ៌ផ្ទុយគ្នា ដើម្បីលើកកម្ពស់ការរុករក និងការរៀនជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំង ៥របស់ពួកគេ។ ពួកគេដាក់វត្ថុនៅក្នុងមាត់របស់ពួកគេដើម្បីយល់ពីរូបរាង រសជាតិ និងសភាពនៃវត្ថុមួយ។	
សៀវភៅទន់ និងអារម្មណ៍ អាចបោកគក់បាន	សៀវភៅទន់អាចបោកគក់បាន សៀវភៅអារម្មណ៍អាចបោកគក់បាន ដបអារម្មណ៍ សន្លឹកកាតផ្ទុយគ្នា (សន្លឹកកាតខ្មៅ និងស)
ប្តូរអារម្មណ៍ក្រណាត់៨ជ្រុងដែលអាចបោកគក់បាន	**ប្តូរអារម្មណ៍ក្រណាត់៨ជ្រុងដែលអាចបោកគក់បាន សត្វលេងធំ និងសម្លេងរោទ៍សម្រាប់កាន់ត្រី**
ដបអារម្មណ៍	ដើម្បីរៀនអំពីសម្លេង ទំហំនៃដប ព័ណ.ល.
សន្លឹកកាតផ្ទុយគ្នា	ដើម្បីគាំទ្រដល់ការមើល
ពូក	ដើម្បីវារ ឡើង និងបង្កើតជំហានដំបូង
សត្វទន់ និងអាយ៉ងដែលអាចបោកគក់បាន	ប្រើដោយអ្នកមើលថែសម្រាប់និទានរឿង និងពេលមើលថែ ងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកប្រើ
រូបសត្វពាក់ដៃដែលអាចបោកគក់បាន	ប្រើដោយអ្នកមើលថែសម្រាប់និទានរឿង និងពេលមើលថែ
កញ្ចក់ដែលអាចបំបែកបាន	ដើម្បីទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងជាមនុស្សម្នាក់
សម្លេងរោទ៍សម្រាប់កាន់ត្រី	ដើម្បីរៀនពីសម្លេង

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

តេះតៈ - បន្ទប់សកម្មភាព	
ជ្រុងចលនាធំ	លើកកម្ពស់ជំនាញចលនាធំ ទីធ្លាដែលកុមារប្រើជាមពលដើម្បីលោតឡើង
ឧបករណ៍រំអិល	ដើម្បីឡើង រំអិល
ឧបករណ៍លូន	ដើម្បីវារ លេងលាក់ពួន និងស្វែងរក
ពួក	ដើម្បីលោត វារ ដើរ
ពួក (ជណ្តើរ, រំអិល, វេទិកា)	ដើម្បីឡើង ដើរ លោត រំអិល វារ និងលើក
កៅអីបះបើក	សម្របចលនារាងកាយ និងជើង
កងជំរុញគ្រឿនៅចង្កេះ	សម្របសម្រួលរាងកាយ ត្រគៀក
ប្តូកមានញាណ	ដើម្បីឡើង លើក

តេះតៈ - បន្ទប់សកម្មភាព	
ប្តូក ល្បែងផ្គុំរូប និងសាងសង់	លើកកម្ពស់ការយល់ដឹង និងជំនាញចលនាតូច
ប៉មឥន្ទធនូ	ដើម្បីឡើង រំអិល
ល្បែងផ្គុំរូបសាមញ្ញ (ឧទាហរណ៍ ៤, ៥, ៨ បំណែកផ្គុំរូបនិងល្បែងផ្គុំរូប)	ដើម្បីវារ លេងលាក់ពួន និងស្វែងរក
ញញួរដំព័ណ	ដើម្បីលោត វារ ដើរ
ទម្រង់ឈើ	ដើម្បីឡើង ដើរ លោត រំអិល វារ និងលើក
អាប៊ីយឺស	សម្របចលនារាងកាយ និងជើង
រចនាសម្ព័ន្ធអង្កាំផ្លាស់ទី	សម្របសម្រួលរាងកាយ ត្រគៀក
ប្តូកមានញាណ	ដើម្បីឡើង លើក

ម៉ូនតេស្តសូរីរាងការ៉េ	ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបបង្រួម ពន្លា បិតបិទតុងខ្សែ ល។
ប្តូកសំណង់ឈើ	ដើម្បីលើក

តេះតៈ - បន្ទប់សកម្មភាព	
ជ្រុងល្បែងធ្វើពុត	សម្រាប់ពេលសប់ស្ងាត់ អាន លេងធ្វើពុត និងសកម្មភាពសប់ស្ងាត់ និងសម្រាកកាយផ្សេងៗទៀត
អាយ៉ងពាក់ដៃ	**កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចកូនតុក្កតា ឬជាតួអង្គនៃការលេងរបស់ពួកគេ**
តុក្កតា	កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចជាតួអង្គនៃការលេងរបស់ពួកគេ
សត្វទន់ (សត្វទន់, សត្វអំបោះ និងខ្លាឃ្មុំផ្សេងៗ) ម៉ូនតេស្តសូរីរាងការ៉េ	កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចជាតួអង្គនៃការលេងរបស់ពួកគេ
ខ្នើយ	កុមារតេះតៈអាចប្រើជាគ្រឿងបន្ថែមសម្រាប់ពួកគេលេង
រទេះតុក្កតា	ដើម្បីប្រើជាមួយតុក្កតា និងសត្វក្រណាត់ទន់
សៀវភៅក្រណាត់ទន់	កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចជាតួអង្គនៃការលេងរបស់ពួកគេ (អានជាមួយតុក្កតាសម្រាប់ជាឧទាហរណ៍)
ផ្ទះបាយតូច	ដើម្បីធ្វើពុតជាអ្នកសម្អិន លាងចាន ល។
ឈុតផ្ទះបាយ (ឈើ, លោហធាតុ ល។)	ដើម្បីធ្វើពុតជាអ្នកសម្អិន, ដើម្បីរៀបចំ ធីកទឹកតែ ល។.
ឈុតបន្លែផ្លែឈើ	ដើម្បីធ្វើពុតជាអ្នកសម្អិន, ទៅផ្សារ ឬដើរហាង ល។.

កន្ត្រកប្រាប់ជាក់គ្រឿងទេស	ធ្វើពុតជាដើរទិញឥវ៉ាន់ អាចប្រើជារទេះរុញតុក្កតា
ផ្ទះក្រដាស់កាតុងធ្វើពីប្រអប់	ប្រើជាផ្ទះ ជាហាង សាលារៀន ល។
ឈុតគ្រូពេទ្យ	ធ្វើពុតជាគ្រូពេទ្យ
សត្វលេងប្រភេទធំ	កុមាររតេះតះអាចប្រើជាគ្រឿងបន្ថែមសម្រាប់ពួកគេលេង (អានជាមួយតុក្កតាសម្រាប់ជាឧទាហរណ៍)
ឡានតូច និងឡានធំ	ទាញ និងរុញប្រណាំងគ្នាជាដើម

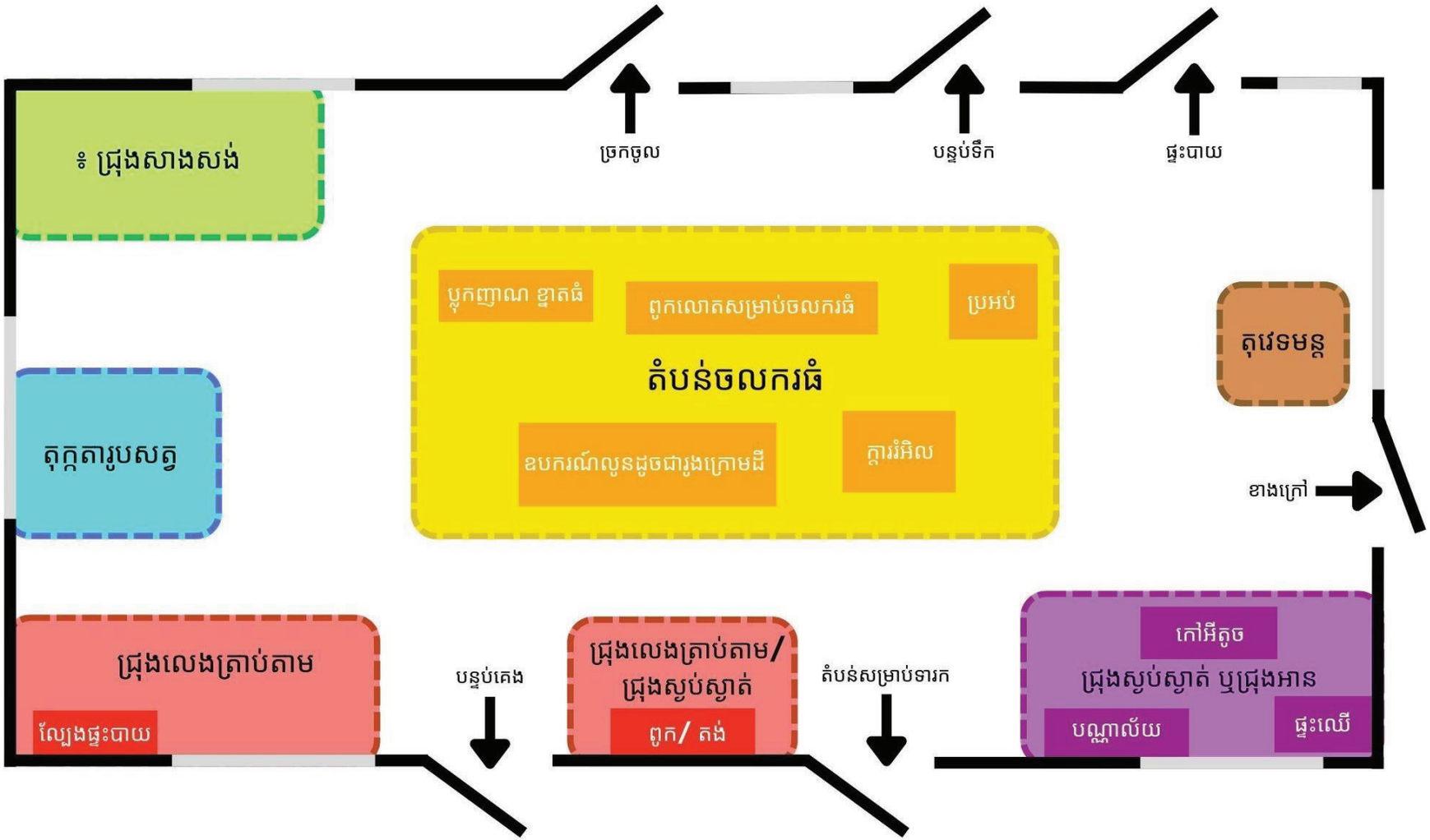
តេះតះ - បន្ទប់សកម្មភាព	
ជ្រុងស្ងៀមស្ងាត់	សម្រាប់ពេលស្ងប់ស្ងាត់ អាន លេងធ្វើពុត និងសកម្មភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងសម្រាកកាយផ្សេងៗទៀត
អាយ៉ង	អ្នកមើលថែអាចប្រើនៅពេលអាន កុមាររតេះតះអាចលេងជាមួយពួកគេដូចគ្នា
អាយ៉ងពាក់ម្រាមដៃ	អ្នកមើលថែអាចប្រើនៅពេលអាន កុមាររតេះតះអាចលេងជាមួយពួកគេដូចគ្នា
ម៉ូនតេស្តសូរីរាងការ៉ែ	ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបបង្រួម ពន្លា បិតបិទគុង ខ្សែ ល។
ខ្នើយ	សម្រាប់ទម្រែតខ្លួន
ភួយ	សម្រាប់ទម្រែតខ្លួន
សត្វទន់ (សត្វទន់, សត្វអំបោះ និងខ្លាឃ្មុំផ្សេងៗ)	ដើម្បីលេងជាមួយពួកគេ អាចប្រើសម្រាប់លួងលោម
តុក្កតា	ដើម្បីលេងជាមួយពួកគេ អាចប្រើសម្រាប់លួងលោម
សៀវភៅក្រណាត់ទន់	ដើម្បីអាន និងម៉ល់រូបភាព
រទេះរុញតុក្កតា	សម្រាប់ប្រើជាតុក្កតា និងសត្វទន់

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

តេះតៈ - បន្ទប់សកម្មភាព	
ជ្រុងអាន	សម្រាប់ពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់ និងអាន ផ្នែកបន្ថែម នៃជ្រុងស្ងប់ស្ងាត់
អាយ៉ង	អ្នកមើលថែអាចប្រើនៅពេលអាន កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចគ្នា
អាយ៉ងពាក់ម្រាមដៃ	អ្នកមើលថែអាចប្រើនៅពេលអាន កុមារតេះតៈអាចលេងជាមួយពួកគេដូចគ្នា
កៅអីបង្អែកតូច	ដើម្បីអង្គុយនៅពេលអាន
គ្រឿងសង្ហារឹមសម្រាប់ការអាន	ដើម្បីដាក់សៀវភៅ
ផ្ទះក្រដាស់កាតុងធ្វើពីប្រអប់រ	ជាកន្លែងដែលល្អសម្រាប់អានសៀវភៅ
សៀវភៅរូបភាព	ដើម្បីរៀនពីរបៀបបង្វែរទំព័រ មើល និងស្វែងរក រូបភាព និងពាក្យ
សត្វលេងប្រភេទធំ	ដើម្បីប្រើជាជំនួយក្នុងការអាន

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧៖ ផែនទីធ្លាខាងក្នុងទារកដ្ឋាន (បន្ទប់សកម្មភាព សម្រាប់កុមារតេះតះ) ជាមួយជ្រុងលេង



ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨៖ របៀបដំឡើងប្រដាប់ក្មេងលេង និងសម្ភារៈនៅជ្រុងផ្សេងៗ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការរៀនលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព?

ឧបសម្ព័ន្ធនេះផ្តល់នូវឧទាហរណ៍អំពីរបៀបផ្តល់សម្ភារៈលេងសម្ភារៈនិងគ្រឿងសង្ហារិមដែលគួរត្រូវបង្ហាញ ដើម្បីបង្កើត ជ្រុងសិក្សា និងបែងចែកជ្រុងលេងដាច់ដោយឡែក

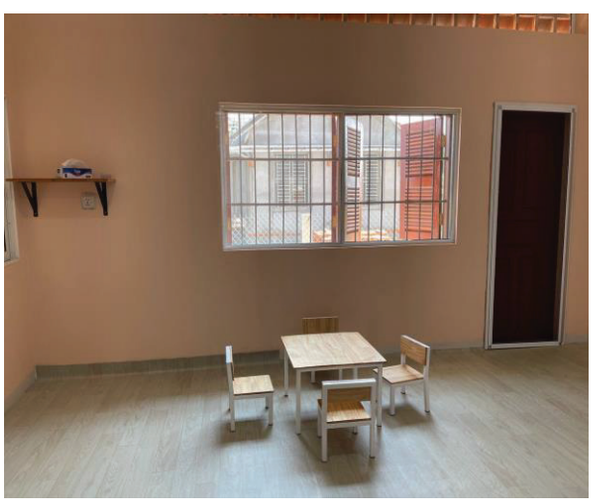
រូបភាពនៅខាងឆ្វេង:ល្បែងសាងសង់ /ប្លុក/ជ្រុងផ្ទុំរូប ហើយ ជ្រុងរូបសត្ត រូបភាពនៅខាងស្តាំ: ជ្រុងលេងធ្វើពុត ជាមួយសម្ភារៈផ្ទះបាយ

រូបភាពនៅខាងឆ្វេង: ជ្រុងលេងធ្វើពុត/ជ្រុងស្ងៀមស្ងាត់

រូបភាពនៅខាងស្តាំ:ជ្រុងស្ងៀមស្ងាត់/បណ្ណាល័យ

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

រូបភាពនៅខាងលើ: តំបន់ចលនាធំ



រូបភាពនៅខាងឆ្វេង: តុវែទមន្ត

រូបភាពនៅខាងស្តាំ: តំបន់ទារក

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩ ៖ គំរូនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកមើលថែកុមារនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍

សូមចំណាំថាពេលសម្រាករបស់អ្នកមើលថែកុមារត្រូវធ្វើការកែសម្រួលទៅតាមកាលវិភាគរបស់អ្នកមើលថែគ្រប់ៗគ្នា ដើម្បីជានាថាបុគ្គលិកម្នាក់នឹងមិនឈប់សម្រាបសម្រាកក្នុងពេលតែមួយ ។

៦: ០០ ព្រឹក ៖ រៀបចំដើម្បីបើកទារកដ្ឋាន

- លាងដៃ និងពាក់ឯកសណ្ឋានទារកដ្ឋាន
- រៀបចំបន្ទប់សកម្មភាព៖ រៀបចំសម្ភារៈលេងដែលកុមារលេងជាមួយរៀងរាល់ថ្ងៃ (ល្បែងលេងធ្វើពុត ជ្រុងចលករ ល ។) និងរៀបចំសម្ភារៈដែលត្រូវការតាមតារាង កាលវិភាគសកម្មភាព។

៦: ៣០ ព្រឹក - ៧: ៣០ ព្រឹក ៖ស្វាគមន៍ការមកដល់របស់អាណាព្យាបាលកុមារ

- អង្គុយនៅបន្ទប់សកម្មភាពដើម្បីស្វាគមន៍ទៅដល់អាណាព្យាបាល និងកុមារ
- អញ្ជើញអាណាព្យាបាលអោយអង្គុយចុះដើម្បីផ្តល់នូវព័ត៌មានខ្លះៗរបស់កុមារៈ សួរទៅអាណាព្យាបាលថា តើកូនរបស់អ្នកធ្វើអ្វីគេងបានយូរ ញ៉ាំបានច្រើន មានអារម្មណ៍ល្អ?
- សម្របសម្រួលក្នុងការបំបែកកូនពីអាណាព្យាបាល
- ពិនិត្យទៅលើកុមារដែលបានមកដល់ និងកំពុងលេងដោយសេរី

៧: ៣០ ព្រឹក - ៧: ៤៥ ព្រឹក ៖ ស្វាគមន៍ពេលព្រឹក

- ស្នើរអោយមានការស្វាគមន៍ទៅដល់កុមារជាមួយនឹងការច្រៀងចម្រៀង សួរពីអារម្មណ៍របស់កុមារ សួរសំណួរ អានសៀវភៅ និងឧបករណ៍លេង
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ច្រៀង ពួកគេអាចលេងដោយសេរី

៧: ៤៥ ព្រឹក - ៨: ២០ ព្រឹក ៖ អាហារសម្រន់

- នាំកុមារលាងដៃ
- ស្នើរអោយកុមារដែលធំជាងគេអោយជួយយកកៅអីសម្រាប់អាហារសម្រន់ និងប្រាកដថា ពួកគេមានអៀមពាក់ក
- តែងតែស្នើឲ្យកុយមារមកអង្គុយ ប៉ុន្តែកុមារអាចញ៉ាំអាហារសម្រន់នៅកន្លែងលេងបាន ប្រសិនពួកគេចង់ញ៉ាំ។
- លាងសម្អាតមុខ និងដៃរបស់កុមារ

៨: ២០ ព្រឹក - ៩: ១៥ ព្រឹក ៖ លេងដោយសេរី

- បន្តពិនិត្យទៅលើកុមារដែលបានមកដល់ និងសួរទៅកុមារនៅពេលដែលពួកគេកំពុងលេង
- ផ្តល់ការមើលថែដល់កុមារ (ប្តូរខោទឹកនោម ងូតទឹក ជូនទៅបន្ទប់ទឹក ល។ ពេលចាំបាច់។

៩: ១៥ ព្រឹក - ១០: ០០ ព្រឹក ៖ សកម្មភាព

- ស្នើរអោយមានសកម្មភាពលេងដែលបានណែនាំ (ដោយផ្អែកលើកាលវិភាគ) ៖ អាស្រ័យទៅលើអាកាសធាតុវាអាចជាល្បែងលេងទឹក ឬសកម្មភាពខាងក្រៅ។ ឬមួយ សកម្មភាពខាងក្នុង។ អនុញ្ញាតអោយអ្នកដែលមិនចង់ចូលរួមលេងដោយសេរី ។
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ទៅលេងខាងក្រៅ ត្រូវប្រាកដថាមានអ្នកមើលថែ ឬអ្នកគ្រប់គ្រងដើម្បីមើលកុមារនៅខាង ក្នុងម្នាក់។
- ប្រាកដថាកុមារត្រូវបានលាងដៃបន្ទាប់ពីលេងនៅខាងក្រៅ

១០: ០០ ព្រឹក - ១០: ៤៥ ព្រឹក ៖ លេងដោយសេរី

- • បន្តពិនិត្យទៅលើកុមារដែលបានមកដល់ និងសួរទៅកុមារនៅពេលដែលពួកគេកំពុងលេង
- ផ្តល់ការមើលថែដល់កុមារ (ប្តូរខោទឹកនោម ងូតទឹក ជូនកុមារទៅបន្ទប់ទឹក ល។ ពេលចាំបាច់។
- មុនអាហារថ្ងៃត្រង់ស្នើរអោយមានច្រៀងចម្រៀង ឬរៀងនិទានដើម្បីរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងរៀបចំអាហារ កុមារញ៉ាំ។
- ជូនកុមារទៅលាងដៃ

១០: ៤៥ ព្រឹក- ១១: ៣០ ព្រឹក ៖ អាហារថ្ងៃត្រង់

- រៀបចំសម្ភារៈលេងទៅក្នុងបន្ទប់ និងស្នើរអោយកុមារជួយរៀបដោយបង្កើត ជាល្បែងលេង
- ជូនកុមារទៅលាងដៃ
- អាហារថ្ងៃត្រង់
- លាងដៃបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់រួច

១២: ០០ រសៀល រៀបចំកន្លែងគេង

- ពិនិត្យកុមារពេលលេងដោយសេរី ។ ស្នើរអោយមានសកម្មភាពស្ងប់ស្ងាត់ដូចជាការអានជាក្រុមឬនៅលើមូលដ្ឋានម្នាក់ៗ
- ងូតទឹក
- ជូនកុមារដែលនឿយហត់ទៅគេង

១២: ០០ រសៀល - ១៥: ០០ រសៀល ៖ លេងដោយសេរី និងសកម្មភាពស្ងៀមស្ងាត់

- កុមារមិនទាំងអស់ទេដែលងងុយគេង ឬកុមារខ្លះគេង ៣០នាទី ។ ប្រសិនបើកុមារណាដែល

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

មិនចង់គេង ពួកគេអាចលេងដោយសេរី

- អ្នកក៏អាចស្នើឲ្យមានការលេងដែលមានការណែនាំនៅខាងក្នុង (ឬ នៅខាងក្រៅអាស្រ័យលើអាកាសធាតុ)។

១៥:០០ រសៀល ៖ អាហារសម្រន់

- រៀបចំសម្ភារៈលេងទៅក្នុងបន្ទប់ និងស្នើរអោយកុមារជួយរៀបដោយបង្កើត ជាល្បែងលេង
- ជូនកុមារទៅលាងដៃ
- អាហារសម្រន់
- លាងដៃបន្ទាប់ពីញុំាអាហារសម្រន់រួច

១៥: ៣០ រសៀល- ១៦: ០០ រសៀល ៖ លេងដោយសេរី និងរៀបចំបញ្ចប់ថ្ងៃ

- ប្តូរខោទឹកនោមមុនពេលអាណាព្យាបាលមកដល់ (អ្នកមើលថែគួរលាងដៃមុន និងក្រោយប្តូរ
- ពិនិត្យកុមារពេលកំពុងលេងដោយសេរី

១៦: ០០ រសៀល - ១៦: ៣០ រសៀល ៖ អាណាព្យាបាលចាប់ផ្តើមមកដល់ និងបញ្ចប់ថ្ងៃ

- នៅពេលអាណាព្យាបាលមកដល់ សូមចំណាយពេលបន្តិចជាមួយឪពុកម្តាយម្នាក់ៗដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានអំពីកូនរបស់ពួកគេអ្វីដែលបានកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលមួយថ្ងៃ ។
- បន្តត្រួតពិនិត្យកុមារផ្សេងទៀតលេងដោយសេរីខណៈរង់ចាំឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេមកដល់។

១៦: ០០ ល្ងាច - ១៧: ៣០ /១៨: ០០ ល្ងាច ៖ ការងារថែមម៉ោង

- បន្តត្រួតពិនិត្យកុមារផ្សេងទៀតលេងដោយសេរីខណៈរង់ចាំឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេមកដល់។ ប្រសិនបើមិន ក្តៅ និងមិនភ្លៀង កុមារអាចរត់លេងនៅទីធ្លាខាងក្រៅបាន ប្រាកដថាពួកគេនឹងត្រឡប់ចូលក្នុងវិញមុន ពេលថ្ងៃលិច ដូច្នេះពួកគេនិងមិនត្រូវបានមូសខាំ។
- ការសម្អាតសម្ភារៈ និងប្រមូលរាល់សម្ភារៈទាំងអស់ដែលកុមារបានបៀមលេងដាក់នៅក្នុងប្រអប់ហើយ ប្រគល់អោយចុងភៅ ដូច្នេះគាត់នឹងសម្អាតវា។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១០៖ គំរូនៃកាលវិភាគរបស់បុគ្គលិក ផ្នែកចុងភៅនៅក្នុងទារកដ្ឋានសហគមន៍

៦:៣០ ព្រឹក - ៧:៣០ ព្រឹក ៖ ដើម្បីបើកទារក

- ឯកសណ្ឋានអាវយឺតចេញ- ទៅទីផ្សារដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំសម្រាប់អាហាររបស់កុមារ សម្ភារៈសម្រាប់សម្អាត ឬរបស់របរដែលបាត់សម្រាប់ទារកដ្ឋាន (ដោយមានការយល់ព្រមពីអ្នកគ្រប់គ្រង)

៧:៣០ ព្រឹក - ៨:០០ ព្រឹក ៖ អាហារសម្រន់សម្រាប់កុមារ

- ឯកសណ្ឋានអាវយឺតចេញ
- លាងដៃ និងពាក់អាវអៀម
- រៀបចំអាហារសម្រន់
- លាងដៃ

៧:៤៥ ព្រឹក - ៨:២០ ព្រឹក ៖ អំឡុងពេលអាហារសម្រន់សម្រាប់កុមារនៅពេលព្រឹក

- អ្នកមើលថែក្នុងការរៀបចំតុប្រសិនបើចាំបាច់
- យកអាហារសម្រន់អោយកុមារ
- ជួយអ្នកមើលថែក្នុងការបញ្ចុកកុមារ
- លាងចាន

៨:២០ ព្រឹក - ៩:២០ ព្រឹក ៖ ពេលសម្រាក

- ពេលត្រូវសម្រាក

៩:២០ ព្រឹក - ១០:២៥ ព្រឹក ៖ រៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់សម្រាប់កុមារ

- លាងដៃ និងពាក់អាវអៀម
- រៀបចំអាហារអោយកុមារ

១០:២៥ ព្រឹក -១០:៤៥ព្រឹក ៖ ជួយបុគ្គលិកដទៃទៀត (បុគ្គលិកផ្នែកសម្អាត ឬបុគ្គលិកមើលថែកុមារ)

- ប្រសិនបើកិច្ចការទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចប់ អ្នកអាចជួយអ្នកមើលថែនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព
- ឬជួយបុគ្គលិកផ្នែកសម្អាត

១០:៤៥ ព្រឹក- ១១:៣០ ព្រឹក: អំឡុងពេលអាហារថ្ងៃត្រង់សម្រាប់កុមារ

- ជួយអ្នកមើលថែក្នុងការរៀបចំតុ
- ជួយអ្នកមើលថែក្នុងការបញ្ចុកអាហារកុមារ

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

១១:៣០ ព្រឹក - ១២:៣០ រសៀល ៖ពេលដែលត្រូវសម្អាតកំឡុងពេលកុមារគេង

- សំអាតតុ និងចានជាមួយបុគ្គលិកផ្នែកសម្អាត

១២:៣០ រសៀល - ១:៣០ រសៀល៖ ពេលសម្រាក

- ពេលត្រូវសម្រាក

១:៣០ រសៀល - ២:៣០ រសៀល ៖ ជួយបុគ្គលិកដទៃទៀត (បុគ្គលិកផ្នែកសម្អាត ឬអ្នកមើលថែកុមារ)

- ប្រសិនបើកិច្ចការទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចប់ អ្នកអាចជួយអ្នកមើលថែនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព និងធ្វើអន្តរកម្មជាមួយកុមារនៅពេលពួកគេកំពុងលេង ឬផ្តល់ការមើលថែដល់កុមារ។
- ឬជួយបុគ្គលិកផ្នែកសម្អាត

២:៣០ រសៀល - ៣:៣០ រសៀល ៖ ពេលអាហារសម្រន់

- សម្អាតដៃ និងពាក់អៀមចុងភៅ
- រៀបចំអាហារសម្រន់
- ជួយបុគ្គលិកមើលថែកុមារក្នុងការផ្តល់អាហារសម្រន់ដល់កុមារ
- សម្រាបតុអាហារ និងចាន

៣:៣០ រសៀល - ៤:០០ រសៀល ៖ ជួយបុគ្គលិកដទៃទៀត (អ្នកសម្អាត ឬអ្នកមើលថែកុមារ)

- ប្រសិនបើកិច្ចការទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចប់ អ្នកអាចជួយអ្នកមើលថែនៅក្នុងបន្ទប់សកម្មភាព និងធ្វើអន្តរកម្មជាមួយកុមារនៅពេលពួកគេកំពុងលេង ឬផ្តល់ការមើលថែដល់កុមារ។
- ឬជួយអ្នកសម្អាត

ឧបសម្ព័ន្ធ ១១ ៖ គំរូនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់បុគ្គលិកផ្នែកអនាម័យនៃទារកដ្ឋានសហគមន៍

៦:០០ ព្រឹក - ៦:៤៥ ព្រឹក ៖ រៀបចំដើម្បីបើកទារកដ្ឋាន

- លាងដៃរបស់អ្នក និងពាក់អាវយឺតដែលជាឯកសណ្ឋានរបស់យើង
- រៀបចំទារកដ្ឋាន
  - បើកបង្អួច
  - ត្រូវប្រាកដថាកន្លែងគេងបេប៊ី បន្ទប់សកម្មភាព និងបន្ទប់គេងរបស់តេះតះ បានសម្អាតរួច
  - សម្អាតបន្ទប់ទឹករបស់កុមារ កម្រាលឥដ្ឋ បង្គន់ កន្លែងលាងដៃ និងតំបន់ងូតទឹក) និងបង្គន់របស់បុគ្គលិក
- ត្រូវប្រាកដថាមិនមានផលិតផលលាងសម្អាត ឬវត្ថុដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ដៃកុមាររៀបចំកន្លែងលេងខាងក្រៅទារកដ្ឋាន៖ រៀបចំកន្លែងខ្សាច់ឱ្យស្អាត ប្រសិនបើមានមួយ ដកទឹកចេញពីសំបកកង់

ដើម្បីការពារមូសធានាថាកន្លែងលេងកុមារមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារលេងដកសម្រាមចេញពីកន្ទលែងលេងកុមារ។

៦:៤៥ ព្រឹក - ៨:០០ ព្រឹក៖ សម្អាតទារកដ្ឋាន

- បន្ទាប់ការបើកដំណើរការនៅពេលព្រឹកបុគ្គលិកផ្នែកសម្អាតត្រូវអនុវត្តតាមបញ្ជីតួនាទីក្នុងការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហ៍
- ខណៈពេលដែលកុមារកំពុងលេងកំសាន្ត គាត់អាចធ្វើការសម្អាត៖
  - សម្ភាៈក្មេងលេង, ភួយ, កន្សែង
  - ទីកន្លែង ឬបន្ទប់ណាដែលនៅទំនេដូចជាបន្ទប់ការិយាល័យបន្ទប់បំបៅដោះកូន ។ល។ រួមទាំងបង្អួច និងទីធ្លាកំសាន្តខាងក្រៅអគារជាដើម ។
- សូមធ្វើការសម្រាកអំឡុងពេលនេះ

៨:០០ ព្រឹក - ៨:៣០ ព្រឹក: **សម្រាក**

ពេលត្រូវសម្រាក

៨:៣០ ព្រឹក - ១១:០០ ព្រឹក: ការសម្អាតទារកដ្ឋាន

- ខណៈពេលដែលកុមារកំពុងលេងកម្សាន្ត គាត់អាចធ្វើការសម្អាត៖

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- សម្ភារៈក្មេងលេង ភួយ កន្សែង
- ទីកន្លែង ឬបន្ទប់ណាដែលនៅទំនេដូចជាបន្ទប់ការិយាល័យបន្ទប់បំបៅដោះកូន ។ល។ រួមទាំងបង្ហួច និងទីធ្លាកំសាន្តខាងក្រៅអគារជាដើម ។

- សូមធ្វើការសម្រាកអំឡុងពេលនេះ

១១៖០០ ព្រឹក - ១២៖០០ ល្ងាច: **សម្រាកអាហារថ្ងៃត្រង់**

១២៖០០ ល្ងាច - ៣៖០០ ល្ងាច: **ការសម្អាតអំឡុងពេលកុមារកំពុងគេងថ្ងៃ**

- សម្អាតតុអាហារ និងចានអាហារ
- សម្អាតចង្ក្រានបាយ (ទូទឹកកកប្រសិនចាំបាច់) និងសម្អាតបន្ទប់ទឹករបស់កុមារ (ចាក់ទឹក និងធានាថាបង្គន់ស្អាតនិងមានអនាម័យ)

ឧបសម្ព័ន្ធ ១២៖ គំរូនៃទំលាប់ក្នុងការមើលថែកុមារប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកដ្ឋានសហគមន៍

កាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់ ទារកដ្ឋាន

៦:៣០ ព្រឹក - ៧:៣០ ព្រឹក៖ កុមារមកដល់ទារកដ្ឋាន

- ការបែកគ្នាឬលាគ្នាជាមួយឪពុកម្តាយត្រូវបានសម្រួលដោយអ្នកមើលថែ
- លេងដោយសេរី

៧: ៣០ ព្រឹក- ៧:៤៥ ព្រឹក៖ ទម្លាប់ពេលព្រឹក

- ·អ្នកថែទាំអាចណែនាំកុមារឱ្យច្រៀងចម្រៀងអរុណសួស្តី រួមជាមួយនឹងបទចម្រៀងផ្សេងទៀត (ឬអានសៀវភៅ)
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ច្រៀង៖ អាចចូលរួមលេងដោយសេរី

៧:៤៥ ព្រឹក– ៨: ២០ព្រឹក៖ អាហារសម្រន់

- លាងដៃដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកមើលថែ
- ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះអាចជួយយកកៅអីទៅតុអាហារសម្រន់
  - ញុាំអាហារសម្រន់នៅតុអាហារសម្រន់ ឬកន្លែងដែលកុមារកំពុងលេង
  - ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ញុាំ
- ពួកគេអាចលេងដោយសេរីលាងដៃនិងមុខដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកមើលថែ

៨:២០ ព្រឹក – ៩:១៥ ព្រឹក៖លេងដោយសេរី

- កុមារចូលរួមលេងដោយសេរី ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំទៅតាមទម្លាប់ (ងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក ការហ្វឹកហាត់ប្រើប្រាស់បង្គន់)
- ច្រៀងចម្រៀង អានសៀវភៅ និយាយជាមួយកុមារ សួរសំណួរ និងលេងល្បែងបិទមុខ (រ៉ូមវ៉ាក់អឺ)

៩:១៥ ព្រឹក - ១០:00 ព្រឹក សកម្មភាព

- សកម្មភាព លេងដោយមានការស្នេនាំ ឬ ហ្គេម ដោយផ្តែកលើកាលវិភាគ និងអាកាសធាតុ
- កុមារដែលមិនចង់ចូលរួមអាចលេងដោយសេរី

១0:00 ព្រឹក-១0:៤៥ ព្រឹក៖ លេងដោយសេរី

youtube.com/moeyscambodia sala.moeys.gov.kh t.me/moeysnews

- កុមារចូលរួមលេងដោយឥតគិតថ្លៃ ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំ តាមទម្លាប់ (ផ្កាឈូក ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក ការហ្វឹកហាត់បង្គន់)
- ច្រៀងចម្រៀង ឬនិទានរឿងខ្លីៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពនឿយហត់មុនពេលញុាំ

១០:៤៥ ព្រឹក- ១១:៣០ព្រឹក៖ ម៉ោង អាហារថ្ងៃត្រង់

- លាងដៃដោយមានការជួយគាំទ្រពីអ្នកមើលថែ
- ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះអាចជួយយកកៅអីទៅតុអាហារថ្ងៃត្រង់
- ញុាំអាហារថ្ងៃត្រង់
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ញុាំ ពួកគេអាចលេងដោយសេរី
- លាងដៃដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកមើលថែ

១១:៣០-១២:00 ថ្ងៃត្រង់៖ ការរៀបចំសម្រាប់ពេលគេង

- កុមារចូលរួមលេងដោយសេរី ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំតាមទម្លាប់ (ងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក ការហ្វឹកហាត់ប្រើប្រាស់បង្គន់)
- កុមារនឿយហត់អាចចូលគេងបាន ដោយមានជំនួយពីអ្នកថែទាំ

១២:00 រសៀល - ៣:00រសៀល៖ (ការលេងដោយសេរី និងសកម្មភាពស្ងប់ស្ងាត់)

- កុមារដែលមិនចង់គេង ឬគេងយរះពេលខ្លីអាចលេងបានដោយសេរីៗ
- ច្រៀងចម្រៀង អានសៀវភៅ និយាយជាមួយកុមារ ស្ទរសំណួរ លេងល្បែងបិទមុខ (រ៉ូមរ៉ាក់អឺ)
- ពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់/ លេងដោយមានការស្ទរនាំនៅខាងក្នុង ឬខាងក្រៅ

៣:00រសៀល- ៣:៣0រសៀល៖ ម៉ោងអាហារសម្រន់

- លាងដៃដោយមានការជួយគាំទ្រពីអ្នកមើលថែ
- ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះអាចជួយយកកៅអីទៅតុអាហារថ្ងៃត្រង់
- ញុាំអាហារសម្រន់នៅតុអាហារសម្រន់ ឬកន្លែងដែលកុមារកំពុងលេង
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ញុាំ ពួកគេអាចលេងដោយសេរី
- លាងដៃដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកថែទាំ

៣:៣0 រសៀល - ៤:00ល្ងាច៖ លេងដោយសេរី

- កុមារចូលរួមលេងដោយសេរី ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំតាមទម្លាប់ (ងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក ការហ្វឹកហាត់ប្រើប្រាស់បង្គន់)

- និយាយជាមួយកុមារ សួរសំណួរ លេងល្បែងបិទមុខ (រ៉ូមរ៉ាក់អឺ)
- ចម្រៀង ឬរឿងតិចតួចដើម្បីកាត់បន្ថយថាមពលមុនថ្ងៃបញ្ចប់

៤:00 ល្ងាច- ៤:30 ល្ងាច៖ លាគ្នា

- ឈរជារង្វង់ជាមួយនឹងច្រៀងចម្រៀងជម្រាបលា (បទចម្រៀងផ្សេងទៀត ឬការអានសៀវភៅ)
- ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ច្រៀង៖ អាចចូលរួមលេងដោយសេរី

៤:៣0 ល្ងាច- ៦:00ល្ងាច៖បន្ថែមម៉ោង

- ការលេងដោយសេរី និងការលេងដោយមាការសួរនាំ ខណៈពេលដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំតាមទម្លាប់ (ងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោមទារក ការហ្វឹកហាត់ប្រើប្រាស់បង្គន់)

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

ឯកសារយោង

Bernard Van Leer Foundation (2018): Playground Ideas for 0-3 years (2018) (https://bernardvanleer.org/app/uploads/2019/07/Playground-Ideas-ENG.pdf)

Black, M.M.; Walker, S.P.; Fernald, L.C.H.; Andersen, C.T. ; DiGirolamo, A.M.; Lu, C.; McCoy, D.C.; Fink, G.; Shawar, Y.R.; Shiffman, J.; Devercelli, A.E.; Wodon, Q.T.; Vargas- Baron, E.; and Grantham-McGregor, S. * for the Lancet Early Childhood Development Series Steering Committee (2016). Early childhood development coming of age: science through the life course, The Lancet, 369, pp. 11

Center of the Developing Child, Harvard University (2023) (http://www.developingchild.harvard.edu/)

Center of Disease Control & Prevention - Nutrition Section (2023) (https://www.cdc.gov/nutrition/)

Cusick, S.E. and Georgieff, M.K. (2016) 'The role of nutrition in brain development: The golden opportunity of the "first 1000 days"', The Journal of Pediatrics, 175, pp. 16–21
GPE, 2017

Healthline (2016): Shaken Baby Syndrome - Symptoms, Causes and Treatments (https://www.healthline.com/health/shaken-baby-syndrome#prevention)

Healthy Children - Growing healthy section (2023) (www.healthychildren.org/growinghealthy)

Human Development Report (2015) *Work for human development: Briefing note for countries on the 2015 Human Development Report*

International Labour Organisation (2010) *Workplace solutions for childcare.* Geneva: International Labour Organisation

McMains, S. and Kastner, S. (2011) 'Interactions of top-down and bottom-up mechanisms in human visual cortex', *The Journal of Neuroscience*, 31(2), pp. 587–597. doi:10.1523/jneurosci.3766-10.2011.

National Center for Health Promotion (2011): Campaign to Promote Complementary Feeding in Cambodia: 2011-2013 (https://library.nchp.gov.kh/detail/campaign-to-promote-complementary-feeding-in-cambodia-combi-2011-2013)

National Institute of Statistics, The Ministry of Health of Cambodia, DHS Program (2022): Cambodia Demographic and Health Survey 2021-2022 (https://dhsprogram.com/pubs/pdf/PR136/PR136.pdf)

Oxford University Hospitals NHS Trust (2015): Children's fluid management - Information for parents to help with your child's continence (120806fluidmanagement.pdf (ouh.nhs.uk))

Rethy, J. (2020): Choose water for healthy hydration (https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx#:~:text=They%20only%20need%20about%204-8%20ounces%20per%20day,of%20beverages%20per%20day%2C%20including%20water%20or%20milk)

Tassoni P., Burnham L. (2019): CACHE Level 2 Diploma for the Early Years Practitioner

t.me/moeysnews
sala.moeys.gov.kh
youtube.com/moeyscambodia

The Nurturing Care Framework (2023) (https://nurturing-care.org/)

The Lego Foundation (2018): Learning Through Play: Strengthening Learning Through Play in early childhood education programmes (https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf)

The Lego Foundation (2020): The unrealized potential of learning through play at school Building confidence through development of holistic skills (https://education.lego.com/v3/assets/blt293eea581807678a/blt65c7bc0ef324a169/623dd94912562208fd9bf6b4/le_learning_through_play_whitepaper_digital.pdf) \

The Lego Foundation (2023): The scientific case for learning through play https://learningthroughplay.com/explore-the-research/the-scientific-case-for-learning-through-play)

Data.worldbank.org. (2017). *Labor force participation rate, female (% of female population ages 15+) (modeled ILO estimate)* | *Data*. [online] Available at: http://data.worldbank.org/indicator/SL.TLF.CACT.FE.ZS?locations=IN&name_desc=true&page=3 International

UNICEF Cambodia (2023) (https://www.unicef.org/cambodia/child-protection)

U.S. Consumer Product Safety Commission (2015): Public Playground safety Handbook (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/325.pdf)

Zero to three (2016): Responsive Care - Nurturing a strong attachment through everyday moments (https://www.zerotothree.org/resource/responsive-care-nurturing-a-strong-attachment-through-everyday-moments/)

Zero to three (2023) (https://www.zerotothree.org)