ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ម៉ូឌុលទី ២ ខ្ញុំ និងរាងកាយខ្ញុំ

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

សម្រាប់សិស្សវ័យជំទង់ (អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

គាំទ្រដោយក្រុមហ៊ុន Gap Inc.

រៀបចំដោយ អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា (ខេប)

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

ការដាក់ទុនលើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត

Personal Advancement and Career Enhancement

កម្មវិធីសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់

(អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ: ៦៣៧ **អយក.**ប្រក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារីវ័យជំទង់ អាយុ ១១ឆ្នាំ ដល់ ១៣ឆ្នាំ

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

- បានឃើញ រដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រឹត្យ លេខ នស/រកត/០៩១៨/៩២៥ ចុះថ្ងៃទី០៦ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/០៦១៨/០១២ ចុះថ្ងៃ២៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៨ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/១២០៧/០៣២ ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០៧ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការអប់រំ
- បានឃើញ អនុក្រឹត្យ លេខ ២០ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែមេសា ឆ្នាំ១៩៩៦ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃក្រសួង និងរដ្ឋលេខាធិការដ្ឋាន
- បានឃើញ អនុក្រឹត្យ លេខ ១៥៦ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៦ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- យោងសេចក្តីសម្រេចលេខ ១១ អយក.សសរ. ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៦ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើសុំអនុម័តសៀវភៅលេខ ០៤១/២១ស.ស.អ.ក ស្តីពីសំណើសុំអនុម័តបោះពុម្ពសៀវភៅបំណិនជីវិត ដែលមានចំនួន៨ចំណងជើងថ្មី ចុះថ្ងៃអង្គារ ១រោច ខែពិសាខ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី២៧ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២១ របស់អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE)
- យោងលិខិតលេខ ០៦៣ អគ.អរ.អកស ស្តីពីសំណើសុំការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារី ចំនួន ៨ចំណងជើង ចុះថ្ងៃពុធ ១២រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស.២៥៦៤ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី១០ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២១ របស់អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ

អាសយដ្ឋានលេខ៨០ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ កម្ពុជា ទូរស័ព្ទ: (៨៥៥-២៣) ២២០ ៦៧៣ / ២២០ ៣០៤ ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ២១៧ ២៥០ / ២១២ ៥១២
អ៊ីមែល: info@moeys.gov.kh / administration@moeys.gov.kh គេហទំព័រ: www.moeys.gov.kh

សម្រេច

ប្រការ១._ អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារវ័យជំទង់ អាយុ ១១ឆ្នាំ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ដែលមាន៤ចំណងជើងគឺ **១-ខ្ញុំនិងបរិស្ថានជុំវិញខ្ញុំ ២-ខ្ញុំនិងរាងកាយខ្ញុំ ៣-ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ៤-ខ្ញុំនិងបំណងប្រាថ្នាខ្ញុំ** ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធ និងរៀបរៀងរបស់គណៈកម្មការនិពន្ធនៃអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE) ដោយមានការគាំទ្រពីកម្មវិធី P.A.C.E របស់ក្រុមហ៊ុន Gap Inc. ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ការរៀននិងបង្រៀននៅតាមសាលារៀនបឋមសិក្សា និងសាលាមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

ប្រការ២._ អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលនិងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ មន្ទីរអប់រំ យុវជន និង កីឡារាជធានី ខេត្ត ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡានៃរដ្ឋបាលក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ សាលារៀនបឋមសិក្សា សាលារៀនមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE)មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។

ថ្ងៃ សុក្រ ១៣កើត ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥
ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៥ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ២០២១

កន្លែងទទួល៖
- គ្រប់សាលារាជធានីខេត្ត
- គ្រប់អគ្គនាយកដ្ឋាន និងអគ្គាធិការដ្ឋាន
- ខុទ្ទកាល័យឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យរដ្ឋមន្ត្រី "ដើម្បីជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២ "ដើម្បីអនុវត្ត"
- កាលប្បវត្តិ
- ឯកសារ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន

មាតិកា

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ i

ម៉ូឌុល២ ៖ ខ្ញុំ និងរាងកាយរបស់ខ្ញុំ 1

ជំពូកទី១ ៖ កាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញវ័យ(គ្រប់ការ) និងការមានរដូវ 3

មេរៀនទី១ ៖ គំនូសតាងរូបរាងកាយ 5

មេរៀនទី ២ ៖ រាងកាយរបស់យើង 10

មេរៀនទី៣ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ 15

មេរៀនទី៤ ៖ តើភាពពេញវ័យ(វ័យគ្រប់ការ)គឺជាអ្វី? 26

មេរៀនទី៥ ៖ ភាពពេញវ័យជំទង់ និងយេនឌ័រ 38

មេរៀនទី៦ ៖ វដ្តរដូវ 43

មេរៀនទី៧ ៖ តើខ្ញុំកខ្វក់មែនទេ? 52

មេរៀនទី៨ ៖ តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច? 57

ជំពូកទី២ ៖ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ 70

មេរៀនទី ៩ ៖ តើមានរាងកាយដែលល្អឥតខ្ចោះដែរឬទេ? 71

មេរៀនទី១០ ៖ គិតឡើងវិញពី «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ» 75

មេរៀនទី១១ ៖ ការគោរពសរសើរ(ឱ្យតម្លៃខ្ពស់)ចំពោះខ្លួនឯង 80

មេរៀនទី១២ ៖ ការលើកទឹកចិត្ត 83

ជំពូកទី៣ ៖ ការយល់ព្រម 88

មេរៀនទី១៣ ៖ តើនេះជាចំណុចឯកភាពរួមគ្នាមែនឬទេ? 89

មេរៀនទី១៤ ៖ ការនិយាយថា «យល់ព្រម» និង «មិនយល់ព្រម» 95

មេរៀនទី១៥ ៖ ការយល់ដឹងពីការប៉ះ / ស្ទាប 99

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស 109

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន 119

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ

១. សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅម៉ូឌុលទី២សម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់(អាយុពី១១-១៣ឆ្នាំ) មានគោលបំណងឱ្យសិស្សសិក្សាស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងរាងកាយរបស់ខ្លួន។ ម៉ូឌុលនេះមាន៣ជំពូកគឺ ៖ ១) កាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងការមានរដូវ ២) ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ និង ៣) ការយល់ព្រម ដោយជំពូកនីមួយៗមានមេរៀនដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាចំនួន១៥មេរៀន។ ជំពូកនីមួយៗមានកំណត់ពីលទ្ធផលសិក្សាដែលរំពឹងទុកសម្រាប់សិស្សរៀងៗខ្លួន។

ជំពូកស្តីពីកាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងការមករដូវធ្វើឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ ជាពិសេសផ្នែកប្រព័ន្ធបន្តពូជ និងការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍នៅពេលចូលដល់វ័យជំទង់។ ជំពូកស្តីពីការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីរឿងរ៉ាវមួយចំនួនដែលកើតមានចំពោះខ្លួនគេនៅក្នុងវ័យជំទង់ដែលរឿងរ៉ាវទាំងនោះអាចប៉ះពាល់ដល់ជំនឿចិត្ត និងភាពនៃខ្លួនឯងរបស់គេ។ ជំពូកនេះក៏ជួយសិស្សឱ្យមានលទ្ធភាពនិយាយពីរូបរាងកាយរបស់គេដោយបើកចំហដែរ និងយល់យ៉ាងច្បាស់ថាការប្រែប្រួលទាំងឡាយដែលកើតមានចំពោះពួកគេគឺជាការលូតលាស់តាមធម្មជាតិ និងតាមវ័យរបស់មនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកឯជំពូកស្តីពីការយល់ព្រម ជួយសិស្សឱ្យយល់ពីសិទ្ធិ និងដែនកំណត់របស់ខ្លួន និងរបស់អ្នកដទៃ ព្រមទាំងអនុវត្តសិទ្ធិទាំងនោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីបង្កើតសង្គមមួយដែលមានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក គ្មានអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន។

២. វត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះសិស្សនឹង ៖

- ទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវស្តីពីកាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្ស។
- ទទួលព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានស្តីពីភេទ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។
- យល់ដឹងថាការមានរដូវគឺជាដំណើរការជីវសាស្ត្រ និងដើម្បីបញ្ជាក់ពីជំនឿមិនសមស្របមួយចំនួនពាក់ព័ន្ធនឹងការមានរដូវ។
- យល់ពីទស្សនៈទានផ្នែកសុវត្ថិភាព ការយល់ព្រម និងសិទ្ធិ។

៣. សេចក្ដីពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ូឌុល

សៀវភៅនេះ គឺជាសៀវភៅសម្រាប់គ្រូដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចនូវផែនការ ឬលំនាំនៃការបង្រៀនសម្រាប់ជំនួយដល់គ្រូក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។ វាចែកចេញជា៥ផ្នែកធំៗតាមលំដាប់លំដោយពោលគឺ ១) ម៉ូឌុល ២) ជំពូក ៣) មេរៀន ៤) ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស និង ៥) ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន។ នៅក្នុងម៉ូឌុលមានបែងចែកជាជំពូកធំៗចំនួន៣ ហើយនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗមានចំនួនមេរៀនជាក់លាក់ទៅតាមភាពចាំបាច់របស់ជំពូក។

ផ្នែកនៃម៉ូឌុល ផ្ដល់នូវការណែនាំទូទៅទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារទាំងមូលនៃប្រធានបទ ជំពូក និងមេរៀន។ ដូច្នេះនៅក្នុងផ្នែកនេះ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុល រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងបានទូលំទូលាយពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ប្រធានបទទាំងមូល។

ផ្នែកនៃជំពូក ផ្ដល់នូវការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ប្រធានបទរួមរបស់មេរៀនទាំងមូលនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ដូចគ្នានឹងផ្នែកម៉ូឌុលដែរ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅ រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ជំពូកនីមួយៗ។

ផ្នែកនៃមេរៀន ផ្ដល់នូវព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ការងាររៀបចំជាមុនរបស់គ្រូបង្រៀន។ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានកំណត់ និងរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយនូវ ៖ រយៈពេល វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្ដីណែនាំ និងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា។ នៅខាងចុងនៃមេរៀន ក៏បានបញ្ចូល«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សមានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់ និងកិច្ចការផ្ទះផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន គឺជាទម្រង់ស្ទង់ដារដែលសិស្សត្រូវបំពេញមុនពេលរៀន និងក្រោយពេលបញ្ចប់ដើម្បីឱ្យគ្រូងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលលទ្ធផលសិក្សារបស់សិស្សក្រោយពេលបញ្ចប់ម៉ូឌុលនេះ។

- ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្ស

មានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្ដើមពីការបង្រៀនសិស្សឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនៃការបង្រៀន និងរៀន។ វាក៏ផ្ដល់នូវការណែនាំពីការរៀបចំសម្ភារៈ និងឯកសារដែលគ្រូ

បង្រៀនត្រូវការសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន។

- **សម្ភារឧបទ្ទេស**

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវសេចក្តីសង្ខេបពីសម្ភារឧបទ្ទេស ដែលភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជាៈ ក្តារខៀន ដីស ឬហ្វឺត ស្កុត កន្ត្រៃ ប៊ិក សៀវភៅ ក្រដាសទំហំផ្សេងៗគ្នា ក្រដាសព័ត៌មាន ឬឯកសារផ្សេងៗជាដើម។ សម្ភារ ឯកសារផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏ត្រូវផ្តល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្តដែរតាមរយៈសន្លឹកកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលមានភ្ជាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្តល់នូវឃ្លា ឬប្រយោគជាក់លាក់មួយចំនួនពីអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ សម្រាប់ចំណុចនេះ វត្ថុបំណងចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗដូចរៀបរាប់ខាងលើ ពោលគឺ ៖ ១) វត្ថុបំណងទូទៅដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃម៉ូឌុល ២)វត្ថុបំណងដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃជំពូក និង ៣) វត្ថុបំណងជាក់លាក់សម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។

- **ជំហាន និងលំនាំនៃការបង្រៀន និងរៀន**

នេះជាផ្នែកមេរៀនពិតប្រាកដ។ នៅក្នុងផ្នែកនេះមានផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរយៈពេលបង្រៀន និងរៀន វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ និងសេចក្តីណែនាំដែលជាផ្នែកដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ នៅក្នុងផ្នែកនៃ «សេចក្តីណែនាំ» មានបញ្ជាក់នូវសកម្មភាពដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ សំណួរបំផុសគំនិត ឧទាហរណ៍ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងលើ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដែលនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននីមួយៗ ក៏ផ្តល់នូវការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ដំណើរការបង្រៀន និងរៀន និងខ្លឹមសារផ្សេងៗដែលគ្រូបង្រៀនអាចណែនាំ និងពន្យល់សិស្សបន្ថែមទៀតទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន។

- **ការប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញា**

និមិត្តសញ្ញាមួយចំនួនត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនមានការចាប់អារម្មណ៍ និងងាយស្រួលយល់ និងប្រើប្រាស់។ និមិត្តសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន ៖

🏆 **វត្ថុបំណងម៉ូឌុល ឬជំពូក** ៖ ចំណេះដឹងក្រោយរបស់សិស្សដែលទទួលបាននៅក្នុងម៉ូឌុលទាំងមូល និងជំពូកនីមួយៗ។

☺ ចំណេះដឹងលម្អិតនីមួយៗដែលសិស្សទទួលបាន។

🕘 **រយៈពេល** ៖ ចំនួនម៉ោងសម្រាប់មេរៀននីមួយ។

➲ វត្ថុបំណងមេរៀន ៖ លទ្ធផលសិក្សាដែលសិស្សសម្រេចបានក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗ។

🕮 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖ មានសរសេរនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗដែលតម្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនរៀបចំទុកជាមុន។

📢 សេចក្ដីណែនាំ ៖ ចំណុចនានាដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអនុវត្តជាទូទៅក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។

☞ ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ។

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖ បញ្ជាក់ពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬក្រុមធំ។

◈ សំណួរបំផុសគំនិត ឬពិភាក្សាក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។

☝ ចម្លើយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ ឬការពន្យល់ទូទៅ។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ចំណុចបន្ថែមដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែមក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។

🕯 ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែម។

✉ សារសំខាន់ៗ ៖ ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់មេរៀននីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្ស។

🗎 ខ្លឹមសារសង្ខេបនីមួយៗ។

៤. សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

នៅខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវសន្លឹកកិច្ចការសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី១)*។ មេរៀនមួយចំនួនក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងនេះមានឯកសារ និងលំហាត់សម្រាប់សិស្ស។ តាមការជាក់ស្ដែងគ្រូអាចថតចម្លងលំហាត់ ឬអាចរៀបចំសន្លឹកកិច្ចការសិស្សនីមួយៗសម្រាប់ចែកជូនដល់សិស្ស។ តាមការអនុវត្តជាក់ស្ដែង និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ម៉ូឌុល សន្លឹកកិច្ចការសិស្សគប្បីដាក់បញ្ចូលគ្នាទាំង៤ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមើលឡើងវិញបាននៅពេលដែលត្រូវការ ព្រោះថាម៉ូឌុលទាំង៤ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រតិបត្តិល្អច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៥. ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់ម៉ូឌុល

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្ដីសង្ខេបរបស់មេរៀនទាំង១៥ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	សេចក្ដីសង្ខេប
ជំពូកទី១ ៖ កាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញវ័យ(គ្រប់ការ) និងការមានរដូវ		

១. គំនូសតាងរូបរាងកាយ	៦០នាទី	- សិស្សទទួលបានការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលរាងកាយឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរ និងការយល់ដោយខ្លួនឯង និងសង្គម។
២. រាងកាយរបស់យើង	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីនានាភាព(ភាពខុសប្លែកគ្នា)ចំពោះបរិបទរបស់មនុស្ស និងរាងកាយរបស់គេ។
៣. ប្រដាប់បន្តពូជ	៦០នាទី	- សិស្សទទួលបានការយល់ដឹង និងចំណេះដឹងពីកាយវិភាគសាស្ត្រខ្លួនប្រាណ និងមានលទ្ធភាពជម្រុះចោលនូវភាពអៀនខ្មាសក្នុងការនិយាយពីរាងកាយ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយរបស់មនុស្ស។
៤. តើភាពពេញជំទង់(វ័យគ្រប់ការ)គឺជាអ្វី?	៦០នាទី	- សិស្សយល់ដឹងអំពីអត្ថន័យនៃភាពពេញជំទង់ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលមាននៅពេលពេញជំទង់។
៥. ភាពពេញវ័យជំទង់ និងយេនឌ័រ	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីទំនាក់ទំនងរាងឥរិយាបថស្តីពីភាពពេញវ័យ និងផលជះនៃផ្នត់គំនិតផ្នែកយេនឌ័រ។
៦. វដ្តរដូវ	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីការមានរដូវនៅក្នុងបរិបទនៃភាពពេញវ័យជំទង់ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។
៧. តើខ្ញុំកខ្វក់មែនទេ?	៤៥នាទី	- សិស្សដឹងពីការយល់ខុសមួយចំនួនលើជំនឿផ្សេងៗជុំវិញការមានរដូវ។
៨. តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច?	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីរបៀបដែលប្រព័ន្ធបន្តពូជមនុស្សដំណើរការ។
ជំពូកទី២ ៖ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ		
៩. តើមានរាងកាយដែលល្អឥតខ្ចោះដែរឬទេ?	៤៥នាទី	- សិស្សចេះកំណត់ និងដោះស្រាយបញ្ហានានាជុំវិញជំនឿរបស់«រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»។
១០. គិតឡើងវិញពី«រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»	៦០នាទី	- សិស្សសិក្សាស្វែងយល់បានស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលសង្គមកំណត់ពីសម្ផស្ស និងរាងកាយដែលល្អត្រឹមត្រូវ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយយេនឌ័រ និងការនាំទៅរកការដាក់សម្ពាធឱ្យអនុវត្តតាម«ចំណុចដែលគេគិតថាល្អត្រឹមត្រូវ» ដូចនេះ។
១១.ការកោតសរសើរ(ឱ្យតម្លៃខ្ពស់)ចំពោះ	៣០នាទី	- សិស្សសិក្សាស្វែងយល់បានស៊ីជម្រៅពីទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានជាមួយរូបរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

ខ្លួនឯង		
១២. ការលើកទឹកចិត្ត	៣០នាទី	- សិស្សផ្តួចផ្តើមដំណើរការនៃការបង្កើតជំនឿចិត្តលើរាងកាយខ្លួនឯង។
ជំពូកទី៣ ៖ ការយល់ព្រម		
១៣. តើនេះជាចំណុចឯកភាពរួមគ្នាមែនឬទេ?	៦០នាទី	- ដើម្បីសិក្សាពីសារៈសំខាន់នៃការនិយាយឱ្យបានច្បាស់លាស់ការដឹងនិងការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់(ការស្តាប់យ៉ាងសកម្ម) ដោយសារចំណុចមានភាពចាំបាច់ចំពោះការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាពាក្យសម្តីប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។
១៤. ការនិយាយថា «យល់ព្រម» និង «មិនយល់ព្រម»	៦០នាទី	- សិស្សសិក្សារៀនសូត្រពីកាធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់(សប្បាយ) និងគោរពចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់នរណាម្នាក់។ - សិស្សមានលទ្ធភាពនិយាយថា«យល់ព្រម» និង«មិនយល់ព្រម» ចំពោះការប៉ះ ឬស្ទាប ដោយទំនុកចិត្តចំពោះសិទ្ធិរបស់នរណាម្នាក់ក្នុងការនិយាយបែបនេះ។
១៥. ការយល់ដឹងពីការប៉ះ / ស្ទាប	៦០នាទី	- សិស្សរៀនធ្វើឱ្យចិត្តសប្បាយរីករាយ(ស្ងប់) និងគោរពចំពោះរាងកាយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

៦. ការវាយតម្លៃសិស្ស

នៅខាងចុងនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវទម្រង់នៃការវាយតម្លៃសិស្ស *(ឧបសម្ព័ន្ធទី២)*។ ទម្រង់នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់វាស់វែងចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។ ការវាយតម្លៃនេះត្រូវធ្វើជាពីរដំណាក់កាល ពោលគឺ ការវាយតម្លៃមុនពេលបង្រៀន *(Pre-test)* និងក្រោយពេល បង្រៀន *(Post-test)* ដើម្បីពិនិត្យមើលលើការរីកចម្រើនផ្នែកចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។

៧. ឯកសារយោង

នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានបញ្ចូលនូវឯកសារយោង ឬបន្ថែមសម្រាប់ការអានរបស់សិស្ស និងការពន្យល់បន្ថែមរបស់គ្រូ។ ឯកសារទាំងនេះមានចំនួន២ប្រភេទគឺ «ឧបសម្ព័ន្ធ និងក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង»។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអានចំណុចទាំងនេះជាមុន ព្រោះវាផ្តល់នូវការពន្យល់ទូទៅនូវចំណេះដឹងមួយចំនួន។

ម៉ូឌុល២ ៖ ខ្ញុំ និងរាងកាយរបស់ខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅពេលកុមារធំលូតលាស់ ពួកគេឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលជាច្រើន ផ្នែកចិត្តគំនិត រាងកាយ និងអារម្មណ៍ឆ្ពោះទៅរកដំណាក់កាលពេញវ័យ។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតឡើងទាំងចំពោះក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី ទោះបីវាមានលក្ខណៈខុសគ្នាក៏ដោយ។ អំឡុងពេលនៃការប្រែប្រួលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ផ្នែករាងកាយនេះគឺជាដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍន៍ដ៏សំខាន់ដែលគេហៅថាវ័យជំទង់។ គេសម្គាល់ រយៈពេលនេះតាមរយៈការចាប់ផ្តើមនៃភាពពេញជំទង់(វ័យគ្រប់ការ)។ ភាពពេញជំទង់នេះគឺជាដំណាក់កាលលូតលាស់ ពោលគឺនៅពេលដែលលក្ខណៈផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវភេទរបស់កុមារវិវឌ្ឍពេញលេញដោយសារតែការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន។ អាយុជាក់លាក់នៅពេលដែលកុមារចូលដល់វ័យជំទង់គឺអាស្រ័យលើកត្តាផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួន ដូចជា ហ្សែន អាហារូបត្ថម្ភ ស្ថានភាពសុខភាព និង យេនឌ័រ។

គេកំណត់លក្ខណៈវ័យជំទង់ទៅតាមការប្រែប្រួលផ្នែកសរីរសាស្រ្ត(សរីរាង្គ) ហើយស្របជាមួយនឹងការប្រែប្រួលផ្នែកសរីរាង្គទាំងនេះ អារម្មណ៍ ចិត្តសាស្រ្ត និងអាកប្បកិរិយាក៏ប្រែប្រួលដែរ។ នេះគឺជាដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ដ៏សំខាន់មួយដែលគេចាំបាច់ត្រូវយល់ និងរីករាយសាទរ។ ការប្រែប្រួលយ៉ាងឆាប់រហ័សទាំងនេះអាចជាការភាន់ច្រឡំប្រសិនបើក្មេងជំទង់មិនមានព័ត៌មានជាមុនពីភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងប្រសិនបើពួកគេមិនមានអ្នកដែលខ្លួនមានអារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាលជាមួយ និងមានទំនុកចិត្តគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការនិយាយប្រាប់ពីការប្រែប្រួលទាំងនេះ។

ក្មេងវ័យជំទង់ពឹងផ្អែកលើគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហគមន៍ សាលារៀន និងសេវាសុខភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីសិក្សាពីរបៀបដោះស្រាយការបារម្ភដែលពួកគេមាន នៅពេលពួកគេផ្លាស់ប្តូរពីដំណាក់កាលកុមារភាពទៅភាពពេញវ័យ។ ឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនមិនមែនសុទ្ធតែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការពិភាក្សាពីរឿងទាំងអស់នេះទេ។ ពួកគេប្រហែលជាគិតថាកុមារ និងក្មេងពេញវ័យជំទង់នៅក្មេងពេកក្នុងការស្វែងយល់ពីបញ្ហានានាដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។ ឬពួកគេអាចគិតថាវាលឿនពេកក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានរបៀបនេះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្មេងវ័យជំទង់ចាប់អារម្មណ៍(យល់ដឹង)ពីរាងកាយរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ និងរាងកាយរបស់អ្នកដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ ពួកគេមានសំណួរផ្សេងៗ។ ពួកគេក៏ដឹងដែរថា

មនុស្សពេញវ័យដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេក៏មិននិយាយពីបញ្ហានេះដែរ ហេតុដូច្នេះហើយពួកគេដឹងដោយខ្លួនឯងថាបញ្ហាទាំងនេះគឺជារឿងសម្ងាត់ ជាភាពឯកជន និងជាការខ្មាសអៀន។

ទស្សនាវដ្ដី សៀវភៅ ភាពយន្ត តន្ត្រី សារព័ត៌មាននិងមិត្តភក្តិ ផ្តល់សារ និងព័ត៌មានជុំវិញរឿងរាងកាយ និងផ្លូវភេទគ្រប់ពេលវេលា ដែលអាចមានលក្ខណៈមិនត្រឹមត្រូវ ឬភាន់ច្រឡំ។ ការសន្ទនាដោយបើកចំហជាមួយនឹងមនុស្សវ័យក្មេងគឺជាដំណើរដ៏វែងឆ្ងាយឆ្ពោះទៅរកការធានាថាពួកគេធំឡើងក្នុងបរិយាកាសមួយដែលមានសុវត្ថិភាព និងការការពារ ហើយដែលពួកគេមានសេរីភាពក្នុងការជជែកពីបញ្ហា និងមន្ទិលណាមួយ ដូចជាការសិក្សា មិត្តភក្តិ បើមិនដូច្នោះទេពួកគេនឹងមានការឈឺចាប់នៅពេលធំឡើង។ ការសន្ទនាដោយបើកចំហនេះជួយពួកគេឱ្យធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តពីរាងកាយរបស់ខ្លួន ដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ និងអាចជឿទុកចិត្តបាន។ វាជួយពួកគេឱ្យវាយតម្លៃពីអ្វីដែលមានសុវត្ថិភាព និងអ្វីដែលមិនមានសុវត្ថិភាព។ ការណ៍នេះអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាពការពារខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរឡើងពីការឈឺចាប់ ហើយក៏មានទំនុកចិត្តដែរចំពោះរាងកាយ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់គេដោយគ្មានកំហុសការអៀនខ្មាស ឬអារម្មណ៍អវិជ្ជមានផ្សេងៗ។

ម៉ូឌុលនេះផ្តោតលើការប្រែប្រួលរាងកាយនៅក្នុងវ័យជំទង់និងផលជះនៃការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ។ មេរៀនផ្សេងៗនៅក្នុងម៉ូឌុលនេះក៏និយាយពីបញ្ហាសុវត្ថិភាព និងការយល់ព្រមដែរ។

រយៈពេលរួម ៖ ១២ ម៉ោង ៣០ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១៥ មេរៀន

វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវស្តីពីកាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សដល់សិស្ស ។
- ☺ ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានស្តីពីភេទ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។
- ☺ ដើម្បីបង្ហាញថាការមានរដូវគឺជាដំណើរការជីវសាស្ត្រ និងដើម្បីបញ្ជាក់ពីជំនឿមិនសមស្របមួយចំនួនពាក់ព័ន្ធនឹងការមានរដូវ។
- ☺ ដើម្បីពន្យល់ពីទស្សនៈទានផ្នែកសុវត្ថិភាព ការយល់ព្រម និងសិទ្ធិ។

ជំពូកទី១ ៖ កាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់(គ្រប់ការ) និងការមានរដូវ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកនេះមានគោលបំណងផ្តល់ការយល់ដឹងដល់សិស្សពីកាយវិភាគសាស្ត្រ ជាពិសេសប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្ស ភាពពេញជំទង់ និងការមានរដូវ។ ជំពូកនេះក៏ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ដែលមាននៅពេលចាប់ផ្តើមនៃភាពពេញជំទង់ដែរ។ ចំពោះក្មេងស្រីជាទូទៅ សញ្ញាទី១នៃភាពពេញជំទង់រួមមាន ការអភិវឌ្ឍរបស់សុដន់ និងការចាប់ផ្តើមដុះរោមថ្ងាស បន្ទាប់មកគឺការមករដូវដែលជាវដ្តដំបូងនៃការមានរដូវ។

ជារឿយៗ ការជជែកពីការមករដូវ ឬដែលគេស្គាល់ថា «ការមកថ្ងៃខែ» ឬ «បងប្អូនមកលេង» គឺមិនត្រូវបានគេលើកទឹកចិត្តឡើយ។ នៅក្នុងបរិយាកាសសង្គមជាច្រើន គេចាត់ទុកថាការមានរដូវ គឺជាភាពកខ្វក់(មិនស្អាត) ហើយក្លាយជាពេលវេលានៃការបង្ខាំងទុក និងរឹតត្បិត។ មានជំនឿតៗគ្នាជាច្រើនព្រមទាំងអ្វីដែលគួរធ្វើនិងមិនគួរធ្វើដែលមានលក្ខណៈមិនសមហេតុផល និងមិនយុត្តិធម៌ទាក់ទងនឹងការមានរដូវពោលគឺការស្លៀកពាក់ ចំណីអាហារដែលត្រូវ និងមិនត្រូវបរិភោគ អ្វីដែលត្រូវធ្វើ កន្លែងដែលត្រូវទៅ អ្វីដែលត្រូវប៉ះពាល់។ ក្មេងស្រីជំទង់ភាគច្រើនមិនទាន់ត្រៀមលក្ខណៈរួចរាល់នៅពេលពួកគេមករដូវជាលើកដំបូងឡើយ។ ពួកគេមានសិទ្ធិដឹងពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងចំពោះពួកគេ ហើយក៏ត្រូវត្រៀមលក្ខណៈសម្បត្តិ(ខ្លួន)ទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍សម្រាប់ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយខាងក្រៅ និងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវនិងទាន់ពេលវេលាអាចជួយឱ្យក្មេងជំទង់មានភាពវិជ្ជមានចំពោះការប្រែប្រួលដែលពួកគេនឹងឆ្លងកាត់ ព្រមទាំងមិនមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស និងបារម្ភជុំវិញការប្រែប្រួលនេះទេ។

ជំពូកនេះលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យទទួលស្គាល់ការប្រែប្រួលទាំងនេះថាជាផ្នែកនៃដំណើរការនៃការធំលូតលាស់របស់ខ្លួន។ ជំពូកនេះក៏ធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពសួរសំណួរទាក់ទងនឹងជំនឿតៗគ្នា និងភាពអាម៉ាស់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការជជែក និងការស្វែងរកការបកស្រាយបញ្ហាក់នូវបញ្ហាដែលទាក់ទងជាច្រើនទោះបីនៅក្នុងក្រុមធំ និងតូចក្តី។

🕘 រយៈពេលរួម ៖ ៦ ម៉ោង ៤៥ នាទី

🗍 ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៨ មេរៀន

🏆 **វត្ថុបំណង ៖**

- ☺ សិស្សយល់ដឹងពីមុខងារនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្ស ដោយចាប់ផ្តើមពីចំណុចមូលដ្ឋានទៅបានន័យថាសិស្សចាប់ផ្តើមតាមរយៈការសិក្សាពីឈ្មោះសរីរាង្គបន្តពូជដែលត្រឹមត្រូវ។
- ☺ សិស្សទទួលបានការណែនាំពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលកើតឡើងនៅពេលមានវ័យជំទង់។
- ☺ សិស្សយល់ដឹងពីការមានរដូវ និងអនាម័យពេលមានរដូវ ព្រមទាំងបញ្ជាក់ពីជំនឿតៗគ្នាជុំវិញការមានរដូវ។

មេរៀនទី១ ៖ គំនូសតាងរូបរាងកាយ

🕒 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលរាងកាយឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរ និងការយល់ដោយខ្លួនឯង និងសង្គម។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្តារខៀន ហ្វឺតសរសេរក្តារខៀន ក្រដាសរូបភាពនៃរាងកាយរបស់មនុស្សចំនួន ៥ សន្លឹក ហ្វឺតពណ៌ និងឈ្មោះអារម្មណ៍លើក្រដាសព័ត៌មាន។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុលទី២៖ ខ្ញុំ និងរាងកាយខ្ញុំ និងជំពូកទី១៖ កាយវិភាគសាស្ត្រ ភាពពេញជំទង់ និងការមានរដូវ។

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ រៀបចំឬគូររូបភាពរាងកាយមនុស្សសម្រាប់ប្រើក្នុងពេលបង្រៀន។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។

☞ អានចំណងជើងមេរៀន ដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣ នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។

☞ បន្ទាប់មកបែងចែកសិស្សជា៥ក្រុម។

☞ ផ្តល់ឯកសារចែកជូន(រូបភាព)ពីរាងកាយមនុស្ស និងហ្វឺតពណ៌ដល់ក្រុមនីមួយៗ។

☞ ចាត់តាំងឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាពីអារម្មណ៍មួយ(ដោយសរសេរនៅលើក្រដាសព័ត៌មានតូចៗ)។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវពិភាក្សាក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួនពីអារម្មណ៍នោះ និងគូសចំណាំលើផ្នែកនានានៅលើរូបភាពរាងកាយមនុស្សដែលទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍នោះ។ សិស្សមានរយៈពេលចំនួន៧នាទីសម្រាប់ធ្វើលំហាត់នេះ។ ពាក្យមួយក្នុងចំណោមពាក្យខាងក្រោមនេះត្រូវសរសេរនៅលើក្រដាសព័ត៌មាន(មួយសន្លឹកមួយពាក្យ) ៖ ភាពអៀនខ្មាស មោទនភាព ភាពរីករាយ កិត្តិយស និងភាពឈឺចាប់។

☞ បន្ទាប់ពីក្រុមទាំងអស់បានបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ សមាជិកម្នាក់ក្នុងក្រុមនីមួយៗនឹងចែករំលែកការងាររបស់ក្រុមឱ្យសិស្សទាំងអស់ស្តាប់ និងបង្ហាញនូវចំណុចសំខាន់ៗដែលបានពិភាក្សាគ្នាក្នុងចំណោមពួកគេនៅពេលកំពុងគូររូបរាងកាយរបស់មនុស្ស។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- ហេតុអ្វីបានជាផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយមានបិទក្រដាសស្តីពីអារម្មណ៍ច្រើនជាងមួយ? តើមានចំណុចស្រដៀងគ្នា ឬខុសគ្នាអ្វីខ្លះដែរឬទេចំពោះរបៀបដែលមនុស្សខុសគ្នាភ្ជាប់ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ជាក់លាក់? ហេតុអ្វី?
- បទពិសោធន៍របស់យើងចំពោះរាងកាយទទួលរងឥទ្ធិពលពីការរួមបញ្ចូលគ្នានូវកត្តាផ្សេងៗដែលជាបឋមរួមមាន ៖
  - បទដ្ឋានវប្បធម៌ និងសង្គម
  - តួនាទី ឬផ្នត់គំនិតយេនឌ័រ
  - សារពីភាពយន្ត និងបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយផ្សេងៗទៀត
  - គំនិតយោបល់របស់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- តើមានកត្តាអ្វីខ្លះទៀតដែលមានឥទ្ធិពលលើរបៀបដែលយើងមានបទពិសោធន៍(ឆ្លងកាត់)ចំពោះរាងកាយរបស់យើង?
  - របៀបដែលយើងមានបទពិសោធន៍ចំពោះរាងកាយរបស់យើងក៏ប្រែប្រួលទៅតាមអាយុដែរ។ នៅពេលយើងមានវ័យជំទង់ និងចូលដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យ អាយុអាចនាំឱ្យមានអារម្មណ៍ចំពោះការទាក់ទាញផ្លូវភេទដែរ។

- ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយជាប់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារ និងអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាទៅតាមវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ នៅតាមតំបន់ភាគច្រើនក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណីគឺ «សារី (saree)»។ សម្លៀកបំពាក់នេះបញ្ចេញសាច់ក្បាលពោះរបស់អ្នកស្លៀកហើយគេចាត់ទុកថាអាចទទួលយកបាន ខណៈដែលការស្លៀកសម្លៀកសំពាក់ ដូចជាសំពត់ខ្លី ឬខោខ្លីដែលបញ្ចេញសាច់ភ្លៅធ្វើឱ្យមនុស្សជាច្រើនមានការទាក់ទាញ។ ចំពោះវប្បធម៌មួយចំនួន នៅក្នុងពិភពលោកនេះ ចំណុចនេះគឺផ្ទុយគ្នាវិញ។ ការយល់ដឹងថាតើសម្លៀកបំពាក់អ្វីខ្លះដែលគេចាត់ទុកថា «សមរម្យ ឬមិនសមរម្យ» មានលក្ខណៈខុសគ្នាពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយ។ សូម្បីតែនៅក្នុងប្រទេសដែលធំ និងមានវប្បធម៌ខុសៗគ្នា ដូចជាប្រទេសឥណ្ឌា ការយល់ដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងចំណុចនេះអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមភាពខុសគ្នានៃវប្បធម៌ តំបន់ និងសាសនា។ ចូរគិតគូរពីចំណុចនេះមួយជំហានទៀត ៖ ម៉ូដសម្លៀកបំពាក់ជារឿយៗ ពុំមានទំនាក់ទំនងគ្នានឹងហានិភ័យដែលកើនឡើងមួយចំពោះការបៀតបៀន និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទទេ។
- ផ្នែករាងកាយជាក់លាក់ដូចជា សុដន់ យោនី ពោះ ជាដើម ប្រហែលជាគេបិទត្រាដាសព័ត៌មានស្តីពីអារម្មណ៍នៃភាពរីករាយ ការឈឺចាប់ ការអៀនខ្មាស និងសូម្បីតែ កិត្តិយស)។ ដូច្នេះ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់អាចយល់ឃើញថាផ្នែកជាក់លាក់មួយនៃរាងកាយមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងផ្លូវអារម្មណ៍ជាក់លាក់ អ្នកផ្សេងទៀតអាចយល់ឃើញថាវាមានភាពស្រដៀងគ្នា ឬខុសគ្នាទាំងស្រុង? ហេតុអ្វីបានជាដូច្នេះ?
- អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងទាំងនេះមានទាំង**ទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយ** និង**ទិដ្ឋភាពវប្បធម៌សង្គម**។
- ចំពោះទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយដែលមានមូលដ្ឋានលើជីវសាស្ត្រ ឧទាហរណ៍ដូចជា សុដន់អាចមានការឈឺចាប់ខ្លះនៅពេលកំពុងលូតលាស់ ហើយយោនីក៏អាចមានការឈឺចាប់ដូចគ្នាដែរដោយសារតែការមានរដូវ។ ទំនាក់ទំនងណាមួយនៃភាពអៀនខ្មាស មោទនភាព ឬកិត្តិយសជាមួយនឹងផ្នែករាងកាយទាំងនេះ អាចឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍យ៉ាងទូលំទូលាយលើជំនឿសង្គម និងវប្បធម៌ ដែលគេបង្រៀនយើងឱ្យប្រតិបត្តិតាម។ ការអាម៉ាស់ដែលទាក់ទងនឹងភេទអាចមានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងនៃផ្នែកទាំងនេះជាមួយនឹងភាពខ្មាសអៀន និងកិត្តិយស។ វប្បធម៌ខុសគ្នាក៏អាចមានទំនាក់ទំនងខុសគ្នាដែរ។
- ផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយអាចមានអត្ថន័យផ្សេងគ្នាចំពោះមនុស្សផ្សេងគ្នា ហើយក៏អាចមានន័យលើសពីមួយដែរចំពោះមនុស្សតែមួយ ដោយសារតែបទពិសោធន៍របស់មនុស្សម្នាក់ៗចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួនផ្ទាល់គឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន និងជាលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក។ មនុស្សម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ថាជា «មោទនភាព» ចំពោះសុដន់របស់ខ្លួនចំណែកអ្នកផ្សេងទៀតយល់ឃើញថាសុដន់របស់ខ្លួនគួរឱ្យ«អៀនខ្មាស»ពីព្រោះពួកគេ

អាចធ្លាប់ទទួលរងការបៀតបៀន។

- បើគិតពីចំណុចទាំងអស់ខាងលើ តើរូបគំនូសតាងរូបរាងកាយអាចប្រែប្រួលដែរឬទេ?
- ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សាពីរឿងទាំងនេះ?
  - គំនិតនៃភាពអៀនខ្មាស ឬមោទនភាពទាក់ទងនឹងផ្នែករាងកាយជាក់លាក់មួយចំនួនត្រូវបានគេរៀបចំ និងរងឥទ្ធិពលពីកត្តាផ្សេងៗ ដូចជា កត្តាសង្គម វប្បធម៌ សហគមន៍ និងច្បាប់។ ចំណុចលាក់បាំងអវិជ្ជមានមួយចំនួនក្នុងចំណោមចំណុចលាក់បាំងទាំងនេះអាចមានផលជះយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរលើអារម្មណ៍នៃការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងរបៀបដែលយើងត្រូវឆ្លងកាត់រូបរាងកាយរបស់យើងនៅពេលក្រោយក្នុងជីវិត។ ឧទាហរណ៍ អារម្មណ៍នៃការអៀនខ្មាសចំពោះសុដន់ អាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាអាម៉ាស់ ដែលធ្វើឱ្យក្មេងស្រីជារឿយៗ រៀបចំខ្លួនរាងឱនៗដើម្បីកុំឱ្យឃើញសុដន់ខ្លាំងពេក។ ការយល់ដឹងពីបទដ្ឋាន និងទស្សនៈទានមិនសមស្របរបស់សង្គមដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើការយល់ឃើញទាំងនេះ អាចជួយឱ្យមនុស្សជាច្រើនទទួលស្គាល់ខ្លួនឯង និងរាងកាយរបស់ខ្លួនដោយអារម្មណ៍សុខស្រួលកាន់តែខ្លាំង ព្រមទាំងមានអារម្មណ៍តានតឹងនិងបារម្ភកាន់តែតិច។
- តើជាទូទៅគេពិភាក្សាពីរាងកាយដូចនេះឬ? ហេតុអ្វីបានជាគេពិភាក្សា ឬមិនពិភាក្សាដូចនេះ?
  - ការសន្ទនាភាគច្រើនជុំវិញបញ្ហារាងកាយផ្តោតតែលើជំងឺ សុខភាព អាហារ ឬ ការហាត់ប្រាណ។ អារម្មណ៍ និងការយល់ឃើញ(សញ្ញាខន្ធ)ដែលផ្តោតលើរាងកាយគឺជាទិដ្ឋភាពដែលគេចៀសវាងជារឿយៗនៅក្នុងការសន្ទនា។ ការសន្ទនាជុំវិញរឿងប្រដាប់ភេទគឺស្ទើរតែមិនមានទាល់តែសោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមនុស្សម្នាក់ៗមានទំនាក់ទំនងមួយជាមួយនឹងរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន ហើយបុគ្គលម្នាក់ៗក៏មានសិទ្ធិ និងជម្រើសផ្សេងៗទាក់ទងនឹងរាងកាយផ្ទាល់របស់គេដែរ។ ការយល់ដឹងលើចំណុចទាំងនេះគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ វាមានន័យថាបុគ្គលម្នាក់ៗមានសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន និងធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងចំពោះរូបរាងកាយរបស់ខ្លួន។ សិទ្ធិនេះរួមមាន ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបថែរក្សាខ្លួនឱ្យស្អាត មានសុខភាពល្អ សុខុមាលភាព និងសុវត្ថិភាពពីអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន។ ការនិយាយពីបញ្ហាទាំងនេះ និងការស្វែងរកជំនួយ ប្រសិនបើចាំបាច់ មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ដឹកនាំការលេងល្បែងស្វាងអារម្មណ៍ដោយសារវាអាចមានប្រយោជន៍មុនពេលធ្វើសកម្មភាពនេះព្រោះវាគឺជាប្រធានបទដ៏រសើបមួយ។
- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវធានាអះអាងចំពោះសិស្សស្តីពីការរក្សាការសម្ងាត់ និងមានទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់ធ្វើលំហាត់ទាំងមុន និងក្រោយពេលបញ្ចប់មេរៀននេះ។
- ប្រសិនបើសិស្សមិនផ្តោតលើសុដន់ និងប្រដាប់ភេទ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវផ្តួចផ្តើមគំនិតឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នាមួយពីរឿងទាំងពីរនេះ។
- ផ្នែករាងកាយដែលសិស្សដាក់សញ្ញាសម្គាល់ទាក់ទងនឹង «ភាពរីករាយ» ក៏ត្រូវភ្ជាប់ជាមួយនឹង«កិត្តិយស» និង «មោទនភាព» ដែរតាមរយៈការពិភាក្សា។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវពន្យល់ដោយយោងទៅលើរបៀបដែលតួនាទីនៃបទដ្ឋានបិតាធិបតេយ្យដ៏អយុត្តិធម៌ និងខុសឆ្គងកំណត់ពីការយល់ដឹងលើរាងកាយរបស់មនុស្សស្រី និងផលប៉ះពាល់ទៅលើតួនាទី និងអាកប្បកិរិយាផ្នែកយេនឌ័ររបស់គេ។ (យោងតាមក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងសម្រាប់ផ្នែកនេះ) ។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- ជារឿយៗ មនុស្សមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗគ្នាជុំវិញបញ្ហារាងកាយរបស់ខ្លួន។
- មានការអៀនខ្មាស និងភាពអាម៉ាស់ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយដូចជា ប្រដាប់ភេទ និងសុដន់។ នេះគឺជាលទ្ធផលដែលកើតចេញពីសង្គម និងប្រព័ន្ធនៃការឱ្យតម្លៃលើបិតាធិបតេយ្យ។ បញ្ហាទាំងអស់នេះចាំបាច់ត្រូវតែជម្នះឱ្យបាន។
- មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិយល់ដឹងពីរាងកាយរបស់ខ្លួនតាមរបៀបដែលពួកគេចង់ដឹង ការរក្សាការសម្ងាត់ដោយមិនមានភាពភ័យខ្លាច ការអៀនខ្មាស ឬមានកំហុស។
- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការដឹង និងស្វែងរកព័ត៌មានស្តីពីរាងកាយ ដែលជាផ្នែកមួយនៃការថែរក្សា និងមើលថែទាំខ្លួនឯង។

មេរៀនទី ២ ៖ រាងកាយរបស់យើង

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ដឹងពីនានាភាព(ភាពខុសប្លែកគ្នា)ចំពោះបរិបទរបស់មនុស្ស និងរាងកាយរបស់គេ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្តារខៀន និងដីស ឬ ហ្វឺត ខ្សែ ដង្កៀបកៀបសម្លៀកបំពាក់ ក្រដាស ខ្មៅដៃ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ អាននូវក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងនៃមេរៀនទំព័រទី១៣ ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។
- ☞ អានចំណងជើងមេរៀន ដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣ នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ☞ សរសេរពាក្យ«រូបរាងកាយ» នៅលើក្តារខៀន។ ត្រូវហៅសិស្សពីរបីនាក់ឱ្យចែករំលែក ថាតើគេយល់យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះអត្ថន័យរបស់ពាក្យនេះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសរសេរចម្លើយទាំងនេះលើក្តារខៀន។
- ☞ ឱ្យសិស្សគិតពីរបៀបផ្សេងៗគ្នាដែលគេអាចពិពណ៌នាពីរូបរាងកាយរបស់មនុស្សនិងចែករំលែកការរកឃើញនោះជាមួយក្រុមធំ។ (ចម្លើយអាចមាន ៖ ធាត់ ស្គម ប្រុស ស្រី ខ្ពស់ ទាប សម្បុរ

ស្រអែម ស ។ល។)។ ឱ្យក្រដាស និងខ្មៅដៃដល់សិស្ស ហើយឱ្យពួកគេគូររូបភាពរាងកាយមនុស្សឱ្យបានប្រាំប្រភេទខុសៗគ្នា។ ទុកពេល១០នាទីឱ្យសិស្សសម្រាប់ធ្វើលំហាត់នេះ។សិស្សមិនចាំបាច់សរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួននៅលើក្រដាសនីមួយៗរបស់គេទេ។

☞ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរលោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវចងខ្សែកាត់បន្ទប់។ នៅពេលដែលសិស្សបានគូររូបរបស់គេរួចហើយ ហៅអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចំនួនប្រាំរូបឱ្យឡើងមកបង្ហាញរូបគំនូររបស់គេដល់ក្រុមធំ និងពន្យល់ពីរាងកាយទាំងប្រាំដែលគេបានគូរ។ សិស្សត្រូវពិពណ៌នាពីរូបរាងកាយនីមួយៗមិនឱ្យលើសពីមួយ ឬពីរពាក្យទេ ឧទាហរណ៍ រាងធាត់ រាងខ្ពស់ រាងមូល ។ល។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងនេះ អាចព្យួរសន្លឹកគំនូររបស់ពួកគេនៅលើខ្សែ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបង្ហាញរួចហើយ។

☞ ប្រសិនបើមានសិស្សផ្សេងទៀតមានរូបគំនូរដែលមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីរូបគំនូរដែលបានចងព្យួរនៅលើខ្សែនោះ ពួកគេក៏អាចបង្ហាញរូបគំនូរទាំងនេះទៅកាន់អ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយព្យួររូបគំនូរនោះនៅលើខ្សែដែរ។

☞ ចុងក្រោយ សិស្សទាំងអស់ដែលនៅសល់អាចព្យួររូបគំនូរនីមួយៗរបស់គេនៅលើខ្សែ និងពិភាក្សាពីលំហាត់នេះ ព្រមទាំងចម្លើយរបស់ខ្លួន។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា[9] ៖**

◈ តើវាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះរាងកាយខុសៗគ្នា?

☞ យើងកត់សម្គាល់ថារាងកាយមានលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមទម្រង់ និងប្រភេទនៃរាងកាយ។ យើងយល់ឃើញថារាងកាយមានលក្ខណៈធាត់ ស្គម ខ្ពស់ ទាប សម្បុរស្រអែម ស មានឬមិនមានពិការភាពផ្នែករាងកាយដែលអាចកត់សម្គាល់បាន ដូចជា មានបញ្ហាជើង ឬដៃដែលប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើចលនា ឬរឹតត្បិតដល់ការធ្វើដំណើរ ឬសមត្ថភាព ឬប្រហែលជាខ្សោយគំហើញ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

◈ តើមានសិស្សណាម្នាក់គូររូបមនុស្សដែលជិះរទេះរុញ ឬប្រើឈើច្រត់ដៃរឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាគូរ ឬមិនគូរ?

☞ មានទំនោរមួយក្នុងការមើលរូបរាងកាយរបស់មនុស្សត្រឹមតែមួយផ្នែកប៉ុណ្ណោះ។ យើងចៀសវាងការគិតពីជនពិការ (ដោយសារភាពភ័យខ្លាច) លើកលែងតែមានអ្វីមួយជាក់លាក់ដែលធ្វើឱ្យយើងគិតដោយមានជនពិការនោះនៅក្នុងចិត្ត និងការសន្ទនារបស់យើង។

---

[9] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៥)។ *សៀវភៅក្រហម.* ទីក្រុងញូដេលី៖ TARSHI.

❖ តើអ្វីជាពិការភាព?

☞ មានមនុស្សជាច្រើនដែលពាក់វ៉ែនតា ជិះរទេះរុញ ដើរដោយកាន់ឈើច្រត់ ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយសម្រាប់ការស្តាប់។ គេចាត់ទុកអ្នកទាំងអស់នេះថាមានពិការភាព។

☞ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ពិការភាពគឺជា «វាក្យសព្ទមេ» ដែលគ្របដណ្តប់លើភាពទន់ខ្សោយ ភាពមានកម្រិតក្នុងការធ្វើសកម្មភាព និងការរឹតត្បិតការចូលរួម។ ភាពទន់ខ្សោយគឺជាបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងមុខងាររបស់រាងកាយឬគ្រោងឆ្អឹង។ ភាពមានកម្រិតក្នុងការធ្វើសកម្មភាពគឺជាការលំបាកដែលបុគ្គលម្នាក់ជួបប្រទះនៅពេលអនុវត្តភារកិច្ចឬសកម្មភាព។ ចំណែកឯការរឹតត្បិតការចូលរួមគឺជាបញ្ហាដែលបុគ្គលម្នាក់ៗជួបប្រទះក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពផ្សេងៗនៅក្នុងស្ថានភាពជីវិតរបស់គេ។

☞ ដូច្នេះ ពិការភាពមិនមែនគ្រាន់តែជាបញ្ហាសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ។ វាគឺជាបាតុភូតដ៏ស្មុគស្មាញដែលឆ្លុះបញ្ចាំងនូវទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមករវាងលក្ខណៈរបស់រូបរាងកាយមនុស្សម្នាក់ និងលក្ខណៈនៃសង្គមដែលគេរស់នៅ។ ការជម្នះការលំបាកនានាដែលជនពិការជួបប្រទះទាមទារឱ្យមានកិច្ចអន្តរាគមន៍ដើម្បីលុបបំបាត់នូវឧបសគ្គផ្នែកបរិស្ថាន និងសង្គម[២]។

❖ តើពិការភាពមានផលជះអ្វីខ្លះនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់?

☝ មនុស្សមួយចំនួនមានភាពទន់ខ្សោយពីកំណើតចំណែកអ្នកផ្សេងទៀតមានភាពទន់ខ្សោយចំពោះផ្នែកខ្លះដោយសារជំងឺ គ្រោះថ្នាក់ ឬដោយសារតែវ័យកាន់តែចាស់។ ជារឿយៗ គេមើលឃើញថាមនុស្សចាស់ដើរដោយកាន់ឈើច្រត់ ឬឈើច្រែង។ តាមរយៈមធ្យោបាយនេះការជួយគាំទ្រអាចធ្វើឱ្យអ្នកដែលមានភាពទន់ខ្សោយមានលទ្ធភាពធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដែលគេចង់ធ្វើ។ ឧទាហរណ៍ បង្កន់សម្រាប់ជនពិការដែលជិះលើរទេះរុញ និងជម្រាលនៅតាមអាកាសយានដ្ឋាន ផ្សារ និងទីកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗទៀត ក្តារខៀនព័ត៌មានដែលមានសរសេរអក្សរប្រេល(អក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក[ស្ទាប]) បញ្ជីមុខម្ហូបនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន ។ល។ ផ្តល់ភាពងាយស្រួលដល់ជនពិការក្នុងការចេញចូល ឬប្រើប្រាស់ ហើយចំណុចនេះនឹងជួយកាត់បន្ថយការលំបាកដែលជនពិការជួបប្រទះ។ គេអាចបង្កើតសង្គមមួយដែលមានលក្ខណៈបរិយាបន្នបានតាមរយៈការធានាថាមនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានសេវាកម្ម និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ព្រមទាំងអាចស្ថិតនៅតាមទីកន្លែងនានាដែលពួកគាត់មានសិទ្ធិទៅ។ ចំពោះកាលៈទេសៈខ្លះ សមត្ថភាពគ្រាន់តែជាបញ្ហាបណ្តោះអាសន្នប៉ុណ្ណោះ។ ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលដែលមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះ ពួកគាត់មិនអាចរត់ទៅឱ្យទាន់រថភ្លើងទេ។ ដូច្នេះគាត់មានការលំបាកជាបណ្តោះអាសន្នប៉ុណ្ណោះ ហើយចាស់ជរាក៏ដូចគ្នាដែរ ពោលគឺពួកគាត់

---

[២] (ឆ្នាំ២០១៦). ដកស្រង់ចេញពីវេបសាយត៍ http://www.who.int/topics/disabilities/en/

ចាប់ផ្តើមត្រូវការជំនួយចាំបាច់មួយចំនួនដែលពួកគាត់ធ្លាប់មានលទ្ធភាពធ្វើបានដោយស្រួលកាលពីគាត់នៅក្មេង។

- ជនពិការប្រឈមនឹងភាពអាម៉ាស់ និងការរើសអើងយ៉ាងច្រើន ព្រមទាំងជួបប្រទះឧបសគ្គផ្សេងៗក្នុងការទទួលបានសេវាសុខភាព និងស្តារនីតិសម្បទាដែលពួកគាត់អាចត្រូវការ។ ជារឿយៗ គេយល់ថាពួកគាត់ពុំមានភាពទាក់ទាញឬថែមទាំងមានគុណវិបត្តិ ឬខ្វះអ្វីមួយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំណុចនេះមិនត្រឹមត្រូវឡើយ។ សម្ផស្សគឺជាគំនិតស្រមើស្រមៃ និងមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ហើយវាមិនមែនគ្រាន់តែជាអ្វីដែលគេមើលពីមនុស្សម្នាក់ថាមានរូបរាងដូចម្តេចប៉ុណ្ណោះនោះទេ។ សម្ផស្សដែលអាចមើលទៅស្អាតចំពោះមនុស្សម្នាក់ ប្រហែលជាមើលទៅមិនស្អាតទេចំពោះមនុស្សផ្សេងទៀត។ មនុស្សត្រូវតែជម្នះឥរិយាបថរើសអើងដោយផ្អែកលើរូបរាងខាងក្រៅ និងជំនឿដែលជាផ្នត់គំនិតអវិជ្ជមានចំពោះជនពិការ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រាប់និងផ្តល់ចម្លើយគំរូប្រសិនបើសិស្សមិនអាចឆ្លើយនឹងសំណួរបានដោយស្រួលដើម្បីជំរុញសកម្មភាពនេះឱ្យដំណើរការទៅមុខទៀត។

- នេះគឺជាលើកទី១ហើយដែលគេណែនាំពីពិការភាពជាទស្សនៈទានមួយនៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ហើយវាអាចមានភាពស្មុគស្មាញសម្រាប់សិស្សជាច្រើនក្នុងការយល់។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសួរបញ្ជាក់ឡើងវិញម្តងហើយម្តងទៀតថាតើសិស្សយល់ច្បាស់ហើយឬនៅ ហើយត្រូវធានាថាសំណួរ និងការងឿងឆ្ងល់របស់គេត្រូវបានបកស្រាយបញ្ជាក់។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវចំណាយពេលសមល្មមសម្រាប់ការពិភាក្សានេះ។

ដូចដែលមានពន្យល់នៅក្នុងឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយ TARSHI «សៀវភៅក្រហម» គេអាចយល់ដឹង និងពន្យល់ដល់សិស្សពីពិការភាពថា ៖ អ + សមត្ថភាព = អសមត្ថភាព (ពិការភាព)

សមត្ថភាពមានន័យថាប្អូនមានលទ្ធភាពធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ។ ពិការភាពគឺនៅពេលដែលមានអ្វីកើតឡើង ឬមានស្ថានភាពណាមួយដែលធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់«បាត់បង់សមត្ថភាព»។[៣]

[៣] TARSHI. (ឆ្នាំ២០១៥។ *សៀវភៅក្រហម*. ទីក្រុងញូដេលី៖ TARSHI.

- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននេះផ្តោតលើពិការភាពផ្នែករាងកាយ ពីព្រោះម៉ូឌុលនេះផ្តោតលើរូបរាងកាយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ពិការភាពមានច្រើនប្រភេទ និងអាចមានលើផ្នែករាងកាយ សតិបញ្ញា និងចិត្តសាស្ត្រសង្គមដែរ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- ទទួលយក និងគោរពរូបសម្បត្តិរបស់ខ្លួនឯង និងរបស់អ្នកដទៃ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យខ្លួនឯង និងអ្នកជុំវិញខ្លួនមានអារម្មណ៍សុខស្រួលចំពោះរាងកាយរបស់យើង ដោយសារមនុស្សសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន និងមានសិទ្ធិទទួលបានការគោរពទោះបីខ្លួនគេជានរណាក៏ដោយ (រួមទាំងសិទ្ធិចាកផុតពីការរើសអើងចំពោះរូបសម្បត្តិខាងក្រៅដែលគេមាន)។
- រាងកាយមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ហើយអាចមានច្រើនប្រភេទ និងច្រើនទម្រង់។

មេរៀនទី៣ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ[៤]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹង និងចំណេះដឹងពីកាយវិភាគសាស្ត្រខ្លួនប្រាណ និងមានលទ្ធភាពជម្រុះចោលនូវភាពអៀនខ្មាសក្នុងការនិយាយពីរាងកាយ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយរបស់មនុស្ស។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖

- ក្រដាស A4 ដែលមិនទាន់សរសេរ (៤សន្លឹក)
- ឯកសារចែកជូនទី១ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ - មិនទាន់ដាក់ស្លាកសម្គាល់ (ម្នាក់១ច្បាប់)
- ឯកសារចែកជូនទី២ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ - មានដាក់ស្លាកសម្គាល់ (ម្នាក់២ច្បាប់)
- ឯកសារចែកជូនទី៣ ៖ តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងដោយរបៀបណា? (ម្នាក់១ច្បាប់)
- ហ្វឺតពណ៌

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ផ្សេងទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ** ៖

ផ្នែកទី ១ - លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

---

[៤] សាលាសុខាភិបាលសាធារណៈ: Johns Hopkins Bloomberg / មជ្ឈមណ្ឌលដើម្បីកម្មវិធីទំនាក់ទំនង (ឆ្នាំ២០១១). ទៅៗក្មេងស្រី *(Go Girls!) បំនិនជីវិតនៅតាមសហគមន៍សម្រាប់ក្មេងស្រី ៖ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល។* Baltimore, Maryland (បង្កើតឡើងនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌរបស់ USAID, គម្រោង SEARCH)
TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៣). *សៀវភៅខៀវ*។ Young Zubaan, ទីក្រុងញូដេលី

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។
- អានចំណងជើងមេរៀន ដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣ នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- បន្ទាប់មកបែងចែកសិស្សពី ២ទៅ៤ក្រុម។ ក្រុមនីមួយៗទទួលបានក្រដាស A4 ទទេ១សន្លឹក និងប៊ិកពណ៌មួយចំនួន។ ឱ្យសិស្សគូរទម្រង់នៃរូបរាងកាយមនុស្សម្នាក់នៅលើក្រដាសនោះ។
- បន្ទាប់មក សួរសិស្សថា តើសិស្សគិតដូចម្តេចចំពោះគោលបំណងនៃសកម្មភាពនេះ។ បន្ទាប់ពីទទួលបានចម្លើយ២-៣រួចមក លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវពន្យល់ប្រាប់ថាសកម្មភាពនេះនឹងជួយពួកគេឱ្យសិក្សាស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពីរាងកាយ និងមុខងារនៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយ។
- ទៅតាមក្រុមនីមួយៗ ឱ្យសិស្សបិទស្លាកសម្គាល់នៅតាមផ្នែកនានារបស់រាងកាយនៅលើឯកសារចែកជូន។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◇ តើមានសរីរាង្គណាមួយដែលមានការលំបាកក្នុងការបិទសញ្ញាសម្គាល់ជាងសរីរាង្គផ្សេងទៀតដែរឬទេ? តើសរីរាង្គអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វី?

- ដូចដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងសកម្មភាពពីមុនមក ការអៀនខ្មាសជាច្រើនកើតមាននៅជុំវិញការនិយាយពីប្រដាប់ភេទ(លិង្គ យោនី សុដន់) ដែលគេដឹងជាទូទៅថាជា «រឿងសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន»។ ទោះបីជាអារម្មណ៍ដូចនេះពុំទាក់ទងនឹងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ ដូចជា ដៃ និងជើងក៏ដោយ ក៏គេមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស និងអាម៉ាស់ជុំវិញការនិយាយពីសុដន់ និងប្រដាប់ភេទដែរ។ ការស្គាល់ឈ្មោះត្រឹមត្រូវរបស់សរីរាង្គទាំងនោះគឺជាជំហានទី១សម្រាប់ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលពួកវាដំណើរការ។ «ប្រដាប់ភេទ» គឺជាពាក្យដែលគេប្រើប្រាស់សម្រាប់សរីរាង្គភេទខាងក្រៅ។ វាពុំមានអ្វីដែលត្រូវអៀនខ្មាសពីការនិយាយពីសរីរាង្គនេះឡើយ។ ការអៀនខ្មាស និងការស្ងាត់ស្ងៀម ជារឿយៗនាំទៅរកភាពមិនអើពើ ដែលជាគ្រោះថ្នាក់មួយប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានជំងឺឆ្លង ឬបញ្ហាមួយចំនួនផ្សេងទៀតពាក់ព័ន្ធនឹងប្រដាប់ភេទ។

ផ្នែកទី ២ - លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ បែងចែកសិស្សជា២ក្រុម និងផ្ដល់ឯកសារចែកជូនទី១ (មិនទាន់ដាក់ស្លាកសម្គាល់)ដល់ពួកគេ។ ឯកសារចែកជូនស្ដីពីប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្នុងរបស់ស្ត្រីត្រូវផ្ដល់ដល់ក្រុមទី១ និងឯកសារចែកជូនស្ដីពីប្រព័ន្ធសុខភាពបន្តពូជខាងក្នុងរបស់បុរសត្រូវផ្ដល់ជូនក្រុមទី២។

☞ ក្រុមទាំង២មានពេល១០នាទី ក្នុងការបិទស្លាកដ្យាក្រាមរៀងៗខ្លួន។ នៅពេលដែលសិស្សបិទស្លាករួចហើយ សូមលោកគ្រូ អ្នកគ្រូផ្ដល់ឯកសារចែកជូនទី២ (មានដាក់ស្លាកសម្គាល់)ឱ្យពួកគេដើម្បីអាន ពិភាក្សា និងផ្ទៀងផ្ទាត់ជាមួយនឹងកិច្ចការរបស់ពួកគេផ្ទាល់ដែលបានធ្វើ។ ក្រុមទាំងពីរគួរត្រូវទទួលបានឯកសារចែកជូនដែលមានដាក់ស្លាកសម្គាល់ទាំងសម្រាប់ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី។

☞ បន្ទាប់ពីការពិភាក្សាគ្នាបានបញ្ចប់ សូមចែកឯកសារចែកជូនទី៣ ស្ដីពីរបៀបនៃការមានផ្ទៃពោះឱ្យសិស្សយកទៅអាននៅផ្ទះ ។

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើលក្ខណៈខុសគ្នាផ្នែកជីវសាស្ត្ររបស់រាងកាយមានតែសម្រាប់មនុស្សប្រុស ឬស្រីមែនទេ?[៥]

☞ មានរាងកាយផ្សេងៗទៀតដែលគេហៅថាជារាងកាយអភេទ។ យោងតាមការពណ៌នារបស់សង្គមអភេទនៅអាមេរិកខាងជើង (ISNA) អភេទគឺជា «វាក្យសព្ទទូទៅដែលប្រើសម្រាប់លក្ខខណ្ឌផ្សេងៗគ្នាដែលតាមរយៈនោះក្មេងកើតមកមានកាយវិភាគសាស្ត្របន្តពូជ ឬផ្លូវភេទ ដែលហាក់ដូចជាមិនត្រូវនឹងនិយមន័យទូទៅសម្រាប់មនុស្ស «ស្រី» ឬ «ប្រុស»។ ឧទាហរណ៍ ក្មេងអាចកើតមកដោយមានលក្ខណៈខាងក្រៅមើលទៅជាមនុស្សស្រី ប៉ុន្តែមានកាយវិភាគសាស្ត្រទូទៅភាគច្រើននៅខាងក្នុងជាបុរស។ ឬក្មេងអាចកើតមកមានប្រដាប់ភេទដែលហាក់ដូចជាមានទាំងប្រដាប់ភេទរបស់មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី។ ឧទាហរណ៍៖ ក្មេងស្រីកើតមកមានសិរធំគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬអត់មានរន្ធយោនី ឬក្មេងប្រុសអាចកើតមកមានលិង្គតូចគួរឱ្យគត់សម្គាល់ ឬដោយមានពងស្វាសដែលញែកពីគ្នា ហើយមានរាងជាបបូរយោនី»។

> **🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

---

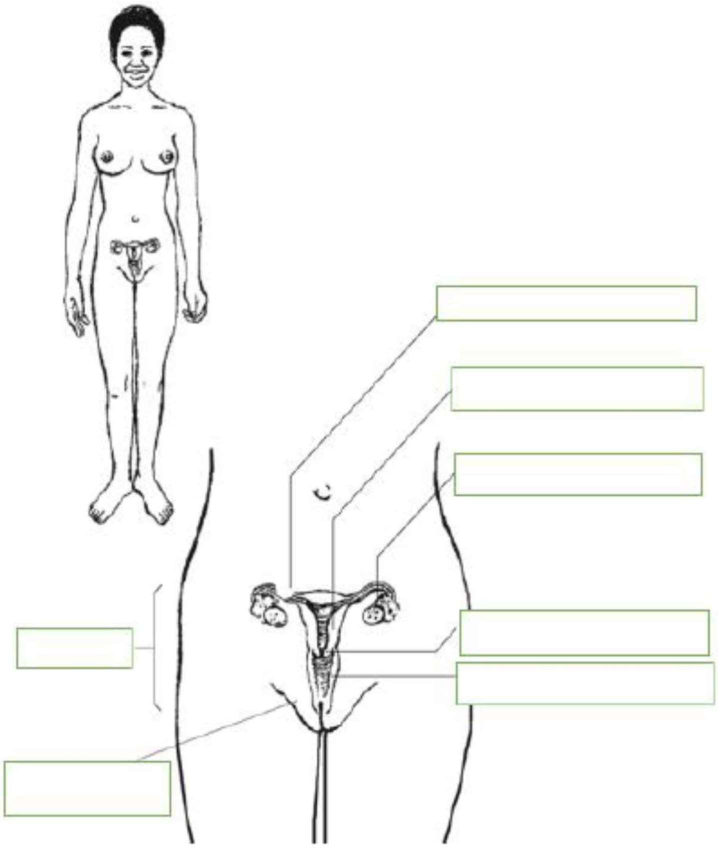
[៥] *តើអ្វីគឺជាអន្តរភេទ?។ សង្គមអន្តរភេទនៃអាមេរិកខាងជើង* (ឆ្នាំ2016). *Isna.org*. ដកស្រង់នៅថ្ងៃទី15 ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦ ចេញពី http://www.isna.org/faq/what_is_intersex

🕯 ដោយសារប្រភេទនៃកាយវិភាគសាស្ត្រផ្លូវភេទដែលគេស្គាល់ថាជាអភេទកម្រត្រូវបានគេពិភាក្សា ទើបធ្វើឱ្យមានការយល់ច្រឡំ និងការអាម៉ាស់ក្នុងចំណោមក្រុមនេះ។ បញ្ជាក់ប្រាប់សិស្សថាជាលទ្ធផលនៃភាពសម្ងាត់ និងភាពអាម៉ាស់ជុំវិញបញ្ហាអភេទដោយសារតែគេមិនដដែកពិភាក្សាពីបញ្ហានេះឱ្យបានញឹកញាប់ ទើបអ្នកអភេទប្រឈមនឹងភាពអាម៉ាស់ជាច្រើន។ ប្រាប់សិស្សថា ដោយសារវាមានសារៈសំខាន់ដូចការយល់ដឹងពីរាងកាយមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រីដែរ ការរៀនសូត្រពីរាងកាយអភេទក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ។ នេះគឺជាជំហានទី១ឆ្ពោះទៅរកភាពត្រឹមត្រូវ និងយុត្តិធម៌ ដែលត្រូវទទួលយកនូវភាពខុសគ្នា និងបញ្ឈប់នូវភាពអាម៉ាស់។

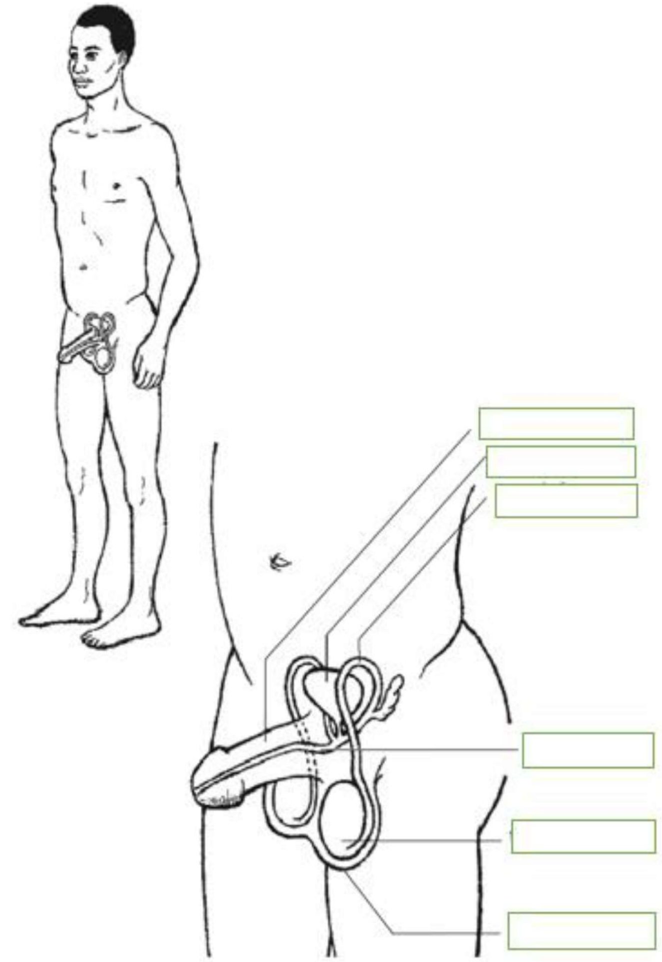
🗣 សារសំខាន់ៗ ៖

- ការដឹងឈ្មោះត្រឹមត្រូវនៃផ្នែកនានារបស់រាងកាយគឺជាជំហានទី១ឆ្ពោះទៅរកការស្គាល់ខ្លួនឯង និងការយល់ដឹងពីរាងកាយរបស់យើងច្រើនថែមទៀត។
- ភាពអៀនខ្មាសជុំវិញការនិយាយពីប្រដាប់ភេទរបស់យើង ជារឿយៗនាំទៅរកការមិនប្រាប់ឱ្យនរណាម្នាក់ដឹងពីជំងឺឆ្លង ឬបញ្ហាដែលពុំមានភាពសុខស្រួលជាច្រើនដែលយើងអាចនឹងឆ្លងកាត់។ ការណ៍នេះអាចធ្វើឱ្យបញ្ហាផ្សេងៗកាន់តែមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

ឯកសារចែកជូនទី១ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ – មិនទាន់ដាក់ស្លាកសម្គាល់



ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី



ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស

ឯកសារចែកជូនទី២ ៖ ប្រដាប់បន្តពូជ - មានដាក់ស្លាកសម្គាល់

ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី

សរីរាង្គប្រដាប់ភេទខាងក្រៅរបស់មនុស្សស្រីដែលជាផ្នែកមួយនៃរាងកាយគេហៅថាយោនី។ សរីរាង្គទាំងនេះរួមមាន កោសិកាខ្លាញ់ដែលគ្របដណ្ដប់លើឆ្អឹងថ្ងាសគេហៅថា ថ្ងាសទ្វារមាស ស្បែកបត់នៅខាងក្រៅ និងខាងក្នុងហៅថា បបូរមាត់ក្រៅនៃទ្វារមាស ឬបបូរមាត់ក្នុងនៃទ្វារមាស សិរ និងរន្ធយោនី។ បបូរយោនីមានស្រទាប់ស្បែកពីរជាន់ហៅថា បបូរមាត់ក្រៅ និងបបូរមាត់ក្នុង។ នៅជិតផ្នែកខាងលើបបូរមាត់ខាងក្នុងស្បែកបត់ គឺជាផ្នែករាងមូលតូចហៅថា សិរ។ សិរអាចធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល(ស្រួល)ផ្នែកផ្លូវភេទ។

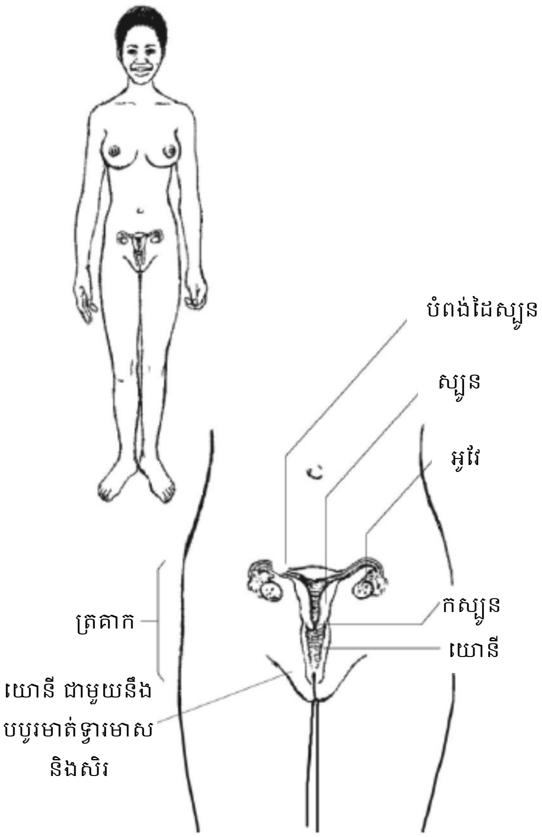
ប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្នុងរបស់មនុស្សស្រីមានសរីរាង្គ អូវែ បំពង់ដៃស្បូន ស្បូន កស្បូន និងរន្ធយោនី។ អូវែ ដែលទំហំនីមួយៗប៉ុនផ្លែទំពាំងបាយជូរ គឺជាកន្លែងរក្សាទុកមេជីវិតញីមិនទាន់ទុំ។ បំពង់ដៃស្បូនគឺជាផ្លូវឆ្លងកាត់ ដែលមេជីវិតញីធ្វើដំណើរពីអូវែទៅកាន់តួស្បូន។ ជាទូទៅ ការជួបគ្នារវាងអូវ៉ុល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតកើតឡើងនៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូននៅពេលដែលមេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញី។ ស្បូនគឺជាប្រហោងដែលមេជីវិតញីភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹងជញ្ជាំងស្បូន និងជាកន្លែងដែលមេជីវិតញីនឹងវិវឌ្ឍទៅជាទារកក្នុងស្បូន(ចាប់ពីការកជាស៊ុតរហូតដល់៣ខែ) ហើយក្រោយមកក្លាយជាគភ៌ និងទីបំផុតក្លាយជាទារក។ ទ្រនាប់ស្បូនហៅថា ភ្នាសក្នុងស្បូន ដែលមានសារធាតុខាប់ៗលាយឡំជាមួយឈាម និងជាលិកានៅក្នុងរយៈពេលវដ្តនៃរដូវ។ ទ្វារមាស(រន្ធយោនី)គឺជាផ្លូវឆ្លងកាត់ ឬបំពង់ដែលភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹងកស្បូន ដែលជាផ្នែកមួយនៃស្បូន។ នៅក្នុងរយៈពេលមានរដូវ ទ្រនាប់ស្បូនដែលជ្រុះនឹងហូរចេញមកក្រៅរាងកាយតាមទ្វារមាស។ ទ្វារមាសគឺជាសាច់ដុំយឺតខ្លាំងដែលអាចនឹងរីកយ៉ាងធំនៅក្នុងដំណើរនៃការសម្រាលកូន ដែលអាចឱ្យទារកឆ្លងកាត់ និងចេញមកក្រៅបាន។ រន្ធយោនីក៏ជាផ្លូវដែលមេជីវិតឈ្មោលធ្វើដំណើរទៅក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់មនុស្សស្រីដែរ ដើម្បីស្វែងរក ឬជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញី។ នេះគឺជាដំណើរការមួយដែលគេស្គាល់ថា (មេជីវិតឈ្មោលជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញី) ដែលក្រោយមកធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះ (មេជីវិតញីធ្វើដំណើរទៅកាន់ស្បូន និងភ្ជាប់ខ្លួនវាទៅនឹងជញ្ជាំងស្បូន)។

<u>ប្រដាប់បន្តពូជផ្នែកខាងក្រៅនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រីមានដូចខាងក្រោម ៖</u>

- ថ្ងាសទ្វារមាស
- បបូរមាត់ក្នុង(ក្លែបតូច) និងបបូរមាត់ក្រៅ(ក្លែបធំ)នៃទ្វារមាស
- រន្ធយោនី(រន្ធព្រហ្មចារីយ៍)
- សិរ

ប្រដាប់បន្តពូជនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រីមានដូចខាងក្រោម ៖

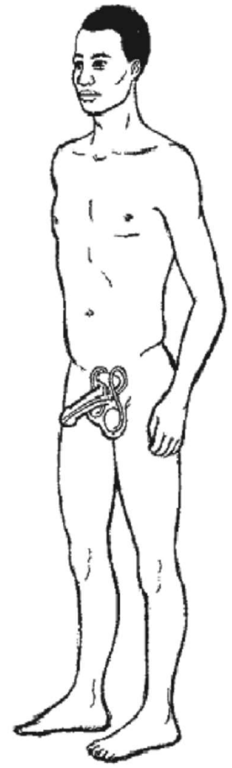
- អូវែ
- បំពង់ដៃស្បូនភ្ជាប់ជាមួយនឹងអូវែ និងស្បូន
- ស្បូន
- កស្បូន
- បំពង់រន្ធយោនី

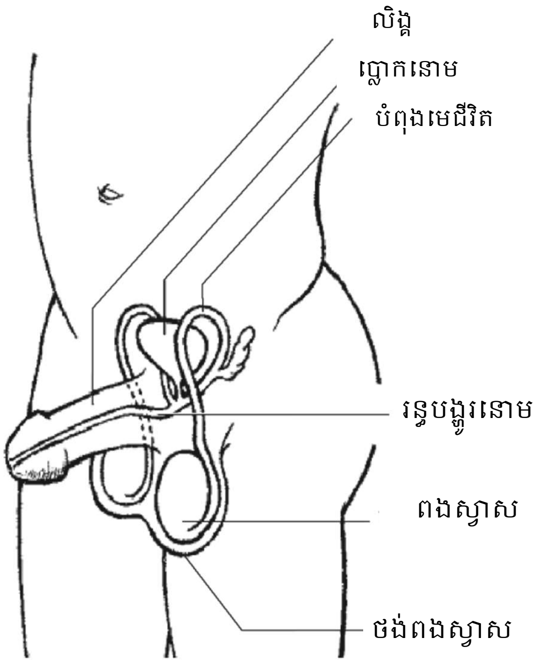


ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស

លិង្គអាចទន់ ឬរឹង។ លិង្គពិតជាងាយនឹងរំញោចខ្លាំងណាស់។ លិង្គគឺជាផ្លូវឆ្លងកាត់សម្រាប់ទាំងទឹកនោម និងទឹកកាម។ លិង្គបញ្ចូលមេជីវិតឈ្មោលទៅក្នុងរន្ធយោនីរបស់មនុស្សស្រីនៅពេលរួមភេទ (ការស៊កបញ្ចូលលិង្គទៅក្នុងរន្ធយោនី)។

ពងស្វាស គឺជាសរីរាង្គមានរាងដូចស៊ុតពីរគ្រាប់ដែលនៅពីខាងមុខ និងចន្លោះភ្លៅ។ នៅពេលធំពេញវ័យពងស្វាសក៏ធំដែរ ហើយពួកវាចាប់ផ្តើមផលិត និងរក្សាទុកមេជីវិតឈ្មោល ដែលអាចជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញីមួយរបស់មនុស្សស្រី។

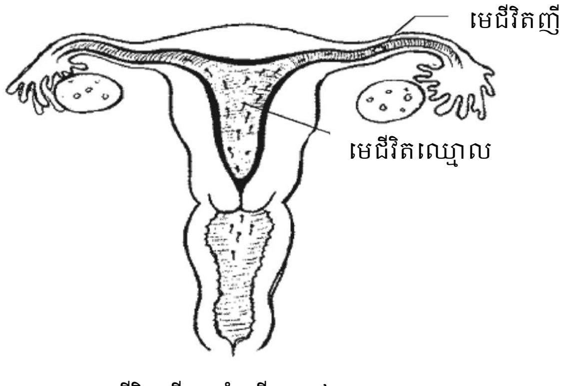




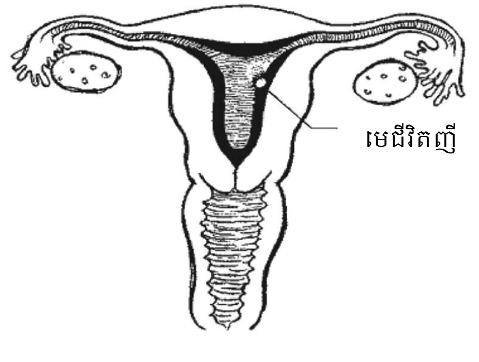
ឯកសារចែកជូនទី៣ ៖ របៀបនៃការមានផ្ទៃពោះ

សរីរាង្គបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រីបញ្ចេញមេជីវិតញី និងសរីរាង្គបន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុសផលិតមេជីវិតឈ្មោល។ **ការជួបគ្នារវាងអូវុល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត** កើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាមេជីវិតឈ្មោលជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញី។ នៅពេលដែលគេស៊កបញ្ចូលលិង្គទៅក្នុងរន្ធយោនី និងសម្រេចកាម(ចេញទឹកកាម) មេជីវិតឈ្មោលដែលចេញមកហែលឡើងតាមកស្បូនទៅកាន់ស្បូនដោយសំដៅឆ្ពោះទៅរកបំពង់ដៃស្បូន។ ដំណើរការស៊កបញ្ចូលនេះ ជាទូទៅគេហៅថា «**ការរួមភេទ**»។ ការបញ្ចេញទឹកកាមសំដៅដល់ការបញ្ចេញទឹកកាមពីលិង្គ។ មេជីវិតឈ្មោលក៏អាចចូលទៅក្នុងរន្ធយោនី ប្រសិនបើការបញ្ចេញទឹកកាមកើតឡើងនៅខាងក្រៅប្រដាប់ភេទមនុស្សស្រី។ ប្រសិនបើមេជីវិតញីពេញវ័យមាននៅពេលរួមភេទ ការជួបគ្នារវាងអូវុល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតអាចនឹងកើតឡើង។ រយៈពេលដែលមេជីវិតឈ្មោលអាចជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញីគឺមានរហូតដល់ទៅ៥ ឬ៦ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរួមភេទរួច។ ប្រសិនបើមេជីវិតញីជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោល វានឹងធ្វើដំណើរទៅក្នុងស្បូនដែលវានឹងធំធាត់ ហើយដែលគេហៅពីដំបូងថា ស៊ីកូត (Zygote) ដែលក្រោយមកវិវឌ្ឍន៍ទៅជា រកក្នុងស្បូន(ចាប់ពីការកជាស៊ុតរហូតដល់៣ខែ) បន្ទាប់មកទៀតទៅជាគត៌ ហើយចុងក្រោយទៅជាទារក។ នេះគឺជាដំណើរការនៃការវិវឌ្ឍន៍ការមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើមេជីវិតញីមិនជួបជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោលទេ ស្ត្រីនឹងមានរដូវធម្មតា។

មេជីវិតឈ្មោលជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញី



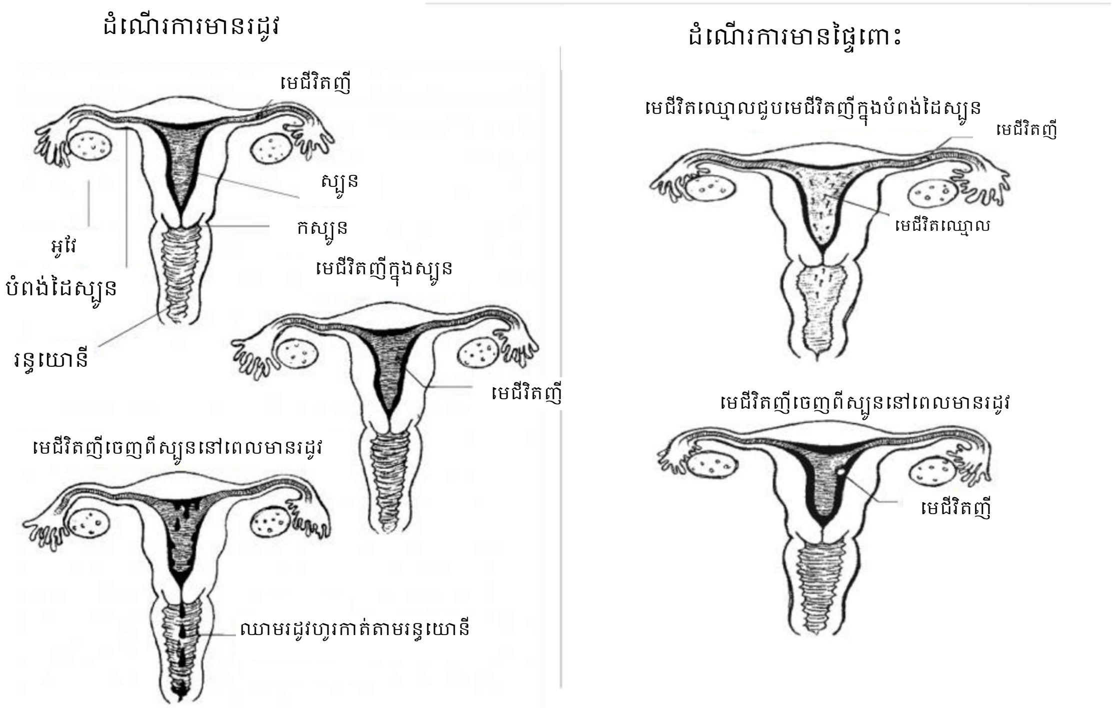
មេជីវិតញីបង្កកំណើតនៅក្នុងស្បូន



ការចាប់កំណើត

តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីមេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញី ៖

ប្រសិនបើ «មានការជួបគ្នារវាងមេជីវិតឈ្មោលជាមួយនឹងមេជីវិតញី» ស្ត្រីនឹងមិនមករដូវទេ ហើយ មេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតញីដែលជួបគ្នានេះនឹងធ្វើដំណើរទៅក្នុងស្បូនជាកន្លែងដែលវារីកលូតលាស់ ហើយដែលគេហៅថាស៊ីកូត(Zygote) ដែលក្រោយមកអភិវឌ្ឍទៅជាស៊ុតក្នុងស្បូន បន្ទាប់មកទៀតទៅជាគភ៌ និងចុងក្រោយជាទារក។ នេះគឺជាដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ។



មេរៀនទី៤ ៖ តើភាពពេញជំទង់(វ័យគ្រប់ការ)គឺជាអ្វី?[៦]

🕒 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

➲ វត្ថុបំណង ៖ យល់ដឹងអំពីអត្ថន័យនៃភាពពេញជំទង់ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលមាននៅពេលពេញជំទង់។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្តារខៀន និងដីស ឬក្តារខៀន និងហ្វឺត ក្រដាសទទេសម្រាប់គូររូប និងខ្មៅដៃ ឬហ្វឺតពណ៌។ គេអាចត្រូវការឯកសារចែកជូនទី៤និងទី៥ដែរ (ម្នាក់១ច្បាប់) សម្រាប់មេរៀននេះ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះសិស្សទំព័រទី ១១០-១១១។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

- ☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 សេចក្តីណែនាំ ៖

<u>ផ្នែកទី ១</u>

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ៖

- ☞ ដឹកនាំសិស្សធ្វើលំហាត់ទាក់ទងនឹងពាក្យមួយ៖ សិស្សត្រូវឆ្លើយតបជាមួយនឹងពាក្យផ្សេងៗដែលពួកគេគិតដល់នៅពេលពួកគេស្តាប់ឮប្រយោគ «ការលូតលាស់នៅក្នុងវ័យជំទង់»។ ពាក្យគន្លឹះដែលសិស្សឆ្លើយត្រូវកត់ត្រាទុកនៅលើក្តារខៀន។
- តាមដានការពិភាក្សាពី«ភាពពេញវ័យ» ព្រមទាំងផ្តោតលើការប្រែប្រួល បញ្ហាប្រឈម និងការ

---

[៦] កម្មវិធីដើម្បីបច្ចេកវិទ្យាសមរម្យក្នុងវិស័យសុខាភិបាល (PATH) (ឆ្នាំ២០០៦), *Tuko Pamoja- កម្មវិធីសិក្សាស្តីពីសុខភាពបន្តពូជ និងបំនិនជីវិតរបស់ក្មេងវ័យជំទង់ របស់* USAID ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

រំភើបដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រែប្រួលទាំងនេះ។

- ចាប់ផ្តើមសិក្សាផ្នែកនៃមេរៀននេះដោយបញ្ចូលព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានស្តីពីភាពពេញវ័យ។ ត្រូវប្រាប់សិស្សថា សារពាក់ព័ន្ធនឹងភាពពេញវ័យខាងក្រោមនេះគឺជាផ្នែកនៃការសិក្សា ៖

  ☞ ភាពពេញវ័យ គឺជាពេលវេលាដែល **រាងកាយរបស់ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសប្រែប្រួល** រាងកាយលូតលាស់ទៅតាមទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា ក្មេងខ្លះធំជាង និងខ្ពស់ជាង ក្មេងខ្លះធាត់ឡើងមូល ប្រដាប់ភេទលូតលាស់ពេញលេញ ហើយរោមចាប់ផ្តើមដុះច្រើននៅកន្លែងថ្មីមួយចំនួននៅលើខ្លួនប្រាណ។ កម្រិត និងរបៀបនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍគឺមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែក៏មានលក្ខណៈដូចគ្នាមួយចំនួនចំពោះភាពពេញវ័យដែរ។ នៅពេលពេញវ័យ សរីរាង្គបន្តពូជរបស់ក្មេងស្រីលូតលាស់ពេញលេញ ពោលគឺពួកគេអាចផលិតមេជីវិតញី ស្បូនរបស់គេក៏រីកលូតលាស់ ហើយពួកគេក៏អាចមានផ្ទៃពោះដែរ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ រាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសក៏អាចផលិតមេជីវិតឈ្មោលដែលអាចជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញីដែលរក្សាទុកនៅក្នុងខ្លួនរបស់ក្មេងស្រី ដែលធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

  ☞ **ភាពពេញវ័យ(វ័យមានរដូវ)ចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ទៅវិញនៅតាមអាយុខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។** មនុស្សឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលទាក់ទងនឹងភាពពេញវ័យ(ទាំងផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍) ទៅតាមដំណាក់កាលរៀងៗខ្លួន។ ដំណាក់កាលនេះគឺមិនអាចគ្រប់គ្រងបានទេ ហើយវាជាលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ។ ចំណុចដែលខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់គឺជារឿងធម្មតា។

  ☞ ជារឿយៗ ក្មេងស្រីឈានដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យលឿនជាងក្មេងប្រុស។ គេសង្កេតឃើញថាភាពខុសគ្នានេះគឺជារឿងធម្មតាបំផុតហើយគឺជាលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ។

  ☞ ក្នុងពេលពេញវ័យ រាងកាយផលិតកម្រិតនៃសារធាតុគីមីកាន់តែច្រើនឡើងដែលគេហៅថា «**អរម៉ូន**» ដែលធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលរូបរាងកាយនៅលើខ្លួនប្រាណក៏ដូចជា ការប្រែប្រួលចំពោះអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។ វាអាចមានអារម្មណ៍ថាមានកម្លាំងខ្លាំង និងវិលមុខភ្លាមៗព្រមទាំងអស់កម្លាំង និងតប់ប្រម៉ល់នៅពេលក្រោយ។ អារម្មណ៍ប្រែប្រួលឡើងចុះនេះគឺជារឿងធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។

  ☞ ក្មេងជំទង់គួរមានការយល់ដឹងថា ដោយសារតែការប្រែប្រួលរាងកាយ ពួកគេអាចមានការទាក់ទាញនូវការចាប់អារម្មណ៍ដែលគេចង់បាន និងមិនចង់បាន។ ចំណុចសំខាន់គឺត្រូវរក្សាទំនុកចិត្តហើយប្រសិនបើចំណាប់អារម្មណ៍របស់នរណាម្នាក់ចំពោះអ្នកធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល សូមប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងពីបញ្ហានេះឱ្យបានច្បាស់លាស់។

ផ្នែកទី ២

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បែងចែកសិស្សជា២ក្រុម។ ចែកក្រដាសស២សន្លឹកឱ្យក្រុមនីមួយៗ ហើយឱ្យគេគូររូបពីរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលពេលពេញវ័យ ពោលគឺរូបរាងមនុស្សប្រុសវ័យក្មេង១សន្លឹក និងមនុស្សស្រី វ័យក្មេង១សន្លឹក។ សិស្សត្រូវកត់សម្គាល់នូវការប្រែប្រួលដែលរាងកាយបានឆ្លងកាត់។ សិស្សត្រូវគូរ ឬប្រើពាក្យ ឬសញ្ញាដើម្បីបង្ហាញពីការប្រែប្រួលទាំងនោះ។ ក្រុមនីមួយៗអាចចាត់តាំងឱ្យសមាជិកម្នាក់ ឬច្រើននាក់ឱ្យទទួលបន្ទុកក្នុងការគូររូប ប៉ុន្តែសមាជិកក្រុមទាំងអស់ត្រូវផ្តល់ធាតុចូលរបស់ខ្លួន។
- ផ្តល់ឯកសារចែកជូនទី៤៖ ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយនៅពេលពេញវ័យដល់សិស្សម្នាក់ៗ។ សិស្សត្រូវប្រៀបធៀបរូបគំនូរដែលក្រុមបានគូរជាមួយនឹងរូបគំនូរនៅលើឯកសារចែកជូន។ ពួកគេត្រូវកត់ត្រាទុកនូវភាពខុសគ្នា។
- អានឯកសារចែកជូនទី៤ស្តីពីការប្រែប្រួលរាងកាយឮៗឱ្យសិស្សស្តាប់ និងពិភាក្សាគ្នា។
- បន្ទាប់ពីពិភាក្សាគ្នាចប់ ផ្តល់ឯកសារចែកជូនទី៥ ឱ្យសិស្សយកទៅអាននៅផ្ទះ។ ឯកសារចែកជូននេះពិពណ៌នាពីការប្រែប្រួលផ្សេងៗនៅក្នុងខ្លួនប្រាណនៅពេលពេញវ័យ និងពន្យល់ពីរបៀបថែទាំរាងកាយយ៉ាងល្អិតល្អន់។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ សូមប្រាប់សិស្សពីកិច្ចការដែលគេត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ។
☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១១០ និង ១១១។
☞ អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

តើមានអ្វីខ្លះកើតឡើងនៅពេលយើងធំឡើង?

- ខ្លួនប្រាណរបស់យើងប្រែរូបរាងកាយ។ យើងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ខុសពីមុន។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលយើងមានអាយុ ៥ ឬ ៦ ឆ្នាំ យើងចាប់ផ្តើមបាក់ធ្មេញព្រៃ និងចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញស្រុកជំនួសវិញ។ នៅពេលដែលយើងកាន់តែធំ ហើយខ្លួនប្រាណមានការប្រែប្រួល ពួកយើងមួយចំនួនលូតកម្ពស់ រីឯខ្លះទៀតធាត់ជាងមុន និងស្គមជាងមុន។ សំឡេងក៏អាចប្រែប្រួលដែរ។ មនុស្សកាន់តែចាស់ ដូចជាអ្នកដែលមានអាយុស្របាលនឹងជីដូនជីតារបស់

យើងមានការបារម្ភពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយខុសពីនេះ បើធៀបទៅនឹងមនុស្សវ័យក្មេង។ ការលូតលាស់ និងការប្រែប្រួលនៅក្នុងដំណើរការនៃការលូតលាស់ និងការមានវ័យកាន់តែចាស់គឺជាកត្តាជីវសាស្ត្រ។ ដូច្នេះមិនត្រូវមានការអៀនខ្មាស ឬអាម៉ាស់ពីចំណុចទាំងនេះឡើយ។

- តើវ័យជំទង់មានចំណុចពិសេសអ្វីខ្លះ?

  - នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ មនុស្សម្នាក់លែងជាក្មេងទៀតហើយ តែក៏មិនទាន់ក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យដែរ។ គេអាចហៅមនុស្សម្នាក់ក្នុងដំណាក់កាលនេះថាមាន**វ័យជំទង់**។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារវាជាដំណាក់កាលខុសប្រក្រតីក្នុងជីវិតដែលមនុស្សភាគច្រើនតែងតែឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើនផ្នែករូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ មនុស្សមួយចំនួនអាចមានអារម្មណ៍ភាន់ច្រឡំ ហើយពេលខ្លះមានការបារម្ភ។ អារម្មណ៍អាចកាន់តែមានលក្ខណៈពុះកញ្ជ្រោល ព្រមទាំងពិបាកយល់ចិត្ត និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ។ ដូច្នេះវ័យជំទង់គឺជាពេលវេលាដ៏រំភើបមួយដែលមានរឿងថ្មីៗជាច្រើនកើតឡើង ប៉ុន្តែក៏អាចជាពេលវេលាដ៏លំបាកជាងពេលណាៗទាំងអស់ដែរ។ ចំពោះហេតុផលទាំងអស់នេះ វ័យជំទង់ជាដំណាក់កាលពិសេសមួយនៃជីវិតដែលមានរឿងជាច្រើនត្រូវរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់។

- តើយើងអាចត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់វ័យជំទង់យ៉ាងដូចម្តេច?

  - ជំហានទី១ គឺត្រូវរៀនសូត្រពីការពិតនានាដែលមាននៅជុំវិញការប្រែប្រួលរបស់រាងកាយទាំងនេះព្រមទាំងការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងក្នុងពេលដំណាលគ្នានេះ។ ជំហានទី២ គឺត្រូវសាកសួរមនុស្សចាស់ មនុស្សពេញវ័យ ដែលយើងជឿទុកចិត្ត និងមានអារម្មណ៍ស្និទស្នាលជាមួយ ព្រមទាំងអ្នកដែលអាចពិភាក្សាពីការពិតទាំងនេះដោយបើកចំហគ្មានការអៀនខ្មាស អាម៉ាស់ ឬការសម្ងាត់។

- ហេតុអ្វីបានជាការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតឡើង?

  - នៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់ផ្នែកជីវសាស្ត្រដែលគេហៅថាភាពពេញវ័យ(វ័យគ្រប់ការ) ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយដែលបង្កើតបានជាប្រព័ន្ធក្រពេញបញ្ចេញក្នុងដែលផលិតសារធាតុគីមីហៅថា អរម៉ូន។ អរម៉ូនទាំងនេះធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។ ឧទាហរណ៍៖ សម្រាប់ក្មេងស្រី អូវែចាប់ផ្តើមបង្កើនការផលិតអរម៉ូនអឺស្ត្រូសែន (estrogen) និងអរម៉ូនមនុស្សស្រីផ្សេងទៀត។ សម្រាប់ក្មេងប្រុស ពងស្វាសបង្កើនការផលិតអរម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន (testosterone) និងអរម៉ូនផ្សេងទៀត។

- តើភាពពេញវ័យជំទង់ចាប់ផ្តើមនៅពេលណា និងមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?

- ☝ សម្រាប់ក្មេងស្រី ភាពពេញវ័យជំទង់ជាទូទៅ ចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុពី ៨ ដល់ ១៣ឆ្នាំ រីឯក្មេងប្រុសវិញ ចាប់ផ្តើមពីចន្លោះអាយុពី ១០ ដល់ ១៥ ឆ្នាំ បើទោះបីជាក្មេងជំទង់មួយចំនួនចាប់ផ្តើមភាពពេញវ័យជំទង់របស់ខ្លួនមុនពេល ឬក្រោយពេលនេះបន្តិចក្តី។ មនុស្សម្នាក់ៗមានលក្ខណៈខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច ដូច្នេះអ្នកគ្រប់គ្នាចាប់ផ្តើម និងឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលពេញវ័យជំទង់ក្នុងល្បឿនផ្សេងៗគ្នា។

◈ តើជារឿងធម្មតាឬដែលក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសមួយចំនួនឈានដល់វ័យជំទង់លឿនជាងក្មេងប្រុស ឬស្រីផ្សេងទៀត?

- ☝ ត្រូវ! វាគឺជារឿងធម្មតា។ សម្រាប់ក្មេងប្រុសមួយចំនួន ភាពពេញវ័យជំទង់អាចចាប់ផ្តើមតាំងពីចូលអាយុ១០ឆ្នាំ ខណៈដែលក្មេងប្រុសផ្សេងទៀតមិនទាន់ចាប់ផ្តើមភាពពេញវ័យជំទង់នៅឡើយរហូតទាល់តែពួកគេមានអាយុ១៤ ឬ១៥ឆ្នាំ។ សម្រាប់ក្មេងស្រីមួយចំនួនការចាប់ផ្តើមភាពពេញវ័យជំទង់អាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ៨ឆ្នាំ ខណៈដែលក្មេងស្រីផ្សេងទៀត មិនទាន់ចាប់ផ្តើមភាពពេញវ័យជំទង់ឡើយ រហូតទាល់តែពួកគេមានអាយុ ១៤ ឬ ១៥ ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើដល់អាយុ ១៦ ឆ្នាំហើយក្មេងស្រីនៅមិនទាន់មករដូវទៀត គេគួរតែទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

◈ ហេតុអ្វីបានជាផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយរីកលូតលាស់លឿនជាងផ្នែកផ្សេងទៀត?

- ☝ មានដំណាក់កាលតាមលំដាប់លំដោយមួយដែលការប្រែប្រួលរូបរាងកាយជាក់លាក់មួយចំនួនតែងតែកើតឡើងក្នុងពេលពេញវ័យ ដូចជាសម្រាប់ក្មេងស្រី សុដន់ចាប់ផ្តើមរីកធំជាងមុន ចំណែកក្មេងប្រុសវិញជាទូទៅ ពងស្វាសគឺជាសញ្ញាដំបូងគេបង្អស់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ពេលខ្លះការប្រែប្រួលរូបរាងកាយអាចកើតឡើងទៅតាមលំដាប់លំដោយផ្សេងៗគ្នាហើយនេះគឺមិនមែនជារឿងចម្លែក(បញ្ហា)ទេ។ នៅក្នុងករណីមានការឈឺចាប់ អារម្មណ៍តានតឹង ឬការមិនស្រួលចិត្ត វាជាគំនិតល្អមួយក្នុងការទៅប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

◈ ហេតុអ្វីបានជាក្មេងជំទង់ជាច្រើនមានបញ្ហាស្បែក?

- ☝ ក្នុងពេលពេញវ័យ សកម្មភាពអរម៉ូនដែលកើនឡើងនាំឱ្យសកម្មភាពនៅក្នុងក្រពេញស្បែកមានការកើនឡើងដែរ។ ខ្លាញ់ដែលផលិតដោយក្រពេញអាចធ្វើឱ្យស្ទះរន្ធញើសលើស្បែក និងរួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយបាក់តេរីបណ្តាលឱ្យកើតមុន ឬស្នាមអុចខ្មៅៗ។ ដើម្បីជួយថែរក្សាស្បែកឱ្យបានស្អាត ក្មេងវ័យជំទង់ត្រូវលាងសម្អាតមុខ និងដៃរបស់ខ្លួនឱ្យបានជាប្រចាំ។

◈ តើត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មានទើបសុដន់អាចលូតលាស់បានពេញលេញ?

- ☝ សុដន់លូតលាស់ខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ប្រសិនបើសុដន់របស់មនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមលូតលាស់យឺតជាងអ្នកផ្សេងទៀត វាមិនមានន័យថា សុដន់របស់អ្នកនោះមានការលូតលាស់មិនត្រឹមត្រូវឡើយ។ សុដន់មានទំហំខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ហើយទោះបីជា

មានការយល់ឃើញ និងគំនិត ជាច្រើនជុំវិញសុដន់របស់មនុស្សស្រីក៏ដោយ ក៏ពុំមានការកំណត់និយមន័យណាមួយពីទំហំសុដន់ទេ ហើយគេក៏មិនចាំបាច់បារម្ភចំពោះទំហំសុដន់របស់ខ្លួនដែរ។

- ហេតុអ្វីបានជាស្រ្តីទាំងអស់ត្រូវតែពាក់អាវទ្រនាប់?
  - មិនចាំបាច់ត្រូវតែពាក់នោះទេ ប៉ុន្តែស្ត្រីមួយចំនួនយល់ឃើញថាការពាក់អាវទ្រនាប់ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលជាង។ អាវទ្រនាប់គឺដើម្បីទ្រសុដន់។ ស្ត្រី យល់ឃើញថាការពាក់អាវទ្រនាប់ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលជាង ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានភាពសកម្មខ្លាំងផ្នែករាងកាយ។ អាវទ្រនាប់ដែលត្រឹមត្រូវត្រូវតែទ្រសុដន់បានល្អប្រសើរដោយមិនឱ្យតឹងពេក ឬចង្អៀតពេកដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើចលនា ឬដកដង្ហើម។ យកល្អត្រូវប្រើអាវទ្រនាប់ដែលមានសាច់ក្រណាត់ផលិតពីកប្បាស។ អាវទ្រនាប់គួរតែដោះចេញនៅពេលយប់ដើម្បីឱ្យចរន្តឈាមដំណើរការបានល្អប្រសើរ ងាយស្រួលដកដង្ហើម និងគេងលក់ស្រួល។[៧]

តើប្អូនបានដឹងទេ?

- ទំហំរបស់សុដន់មិនអាចពង្រីកឱ្យធំបានទេ លើកលែងតែធ្វើការវះកាត់។
- ជាទូទៅសុដន់ មិនមែនសុទ្ធតែមានទំហំប៉ុនគ្នានោះទេ។ សុដន់ម្ខាងៗជាទូទៅមានទំហំខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។
- រាង និងទំហំរបស់សុដន់ប្រែប្រួលទៅតាមអាយុ។
- ប្រសិនបើសុដន់ហៀរទឹកខុសពីធម្មតា ឬមានដុំពកនៅក្នុងសុដន់ ចាំបាច់ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- តើត្រូវចាប់ផ្តើមពាក់អាវទ្រនាប់នៅអាយុប៉ុន្មាន?[៨]
- សម្រាប់សុដន់ដែលមានទំហំតូច ប្រហែលជានៅពេលដែលសុដន់ទើបចាប់ផ្តើមការអភិវឌ្ឍ ឬហៅថា ក្រពុំសុដន់ អាចមិនទាន់ចាំបាច់ត្រូវពាក់អាវទ្រនាប់ឡើយ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ការពាក់អាវទ្រនាប់ថែមទាំងអាចធ្វើឱ្យក្មេងស្រីមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល។ ការពាក់អាវទ្រនាប់មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ក្មេងស្រីដែលមានសុដន់ធំ និងអ្នកដែលមានចលនា ឬសកម្មភាពរូបរាងកាយខ្លាំងបំផុត។ ក្មេងស្រីមួយចំនួនពេញចិត្តពាក់អាវទ្រនាប់កីឡា ពីព្រោះវាអាចទ្រសុដន់បានក្នុងកម្រិតល្មម ហើយធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ថាទទួលបានការការពារតិចតួចនៅពេលពួកគេបន្តធ្វើសកម្មភាពកីឡារបស់ខ្លួន។

---

[៧] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៣). *សៀវភៅខៀវ* ទីក្រុងញូដេលី៖ Young Zubaan

[៨] "ការណែនាំរបស់ឪពុកម្តាយ សកម្មភាពសម្រាប់កូន & ហ្គេមសម្រាប់គ្រួសារ - ការអប់រំគ្រួសារ (Familyeducation)"។ *Familyeducation.com*. N.p., ឆ្នាំ២០១៦. Web. ថ្ងៃទី15 ខែធ្នូ ឆ្នាំ2016។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

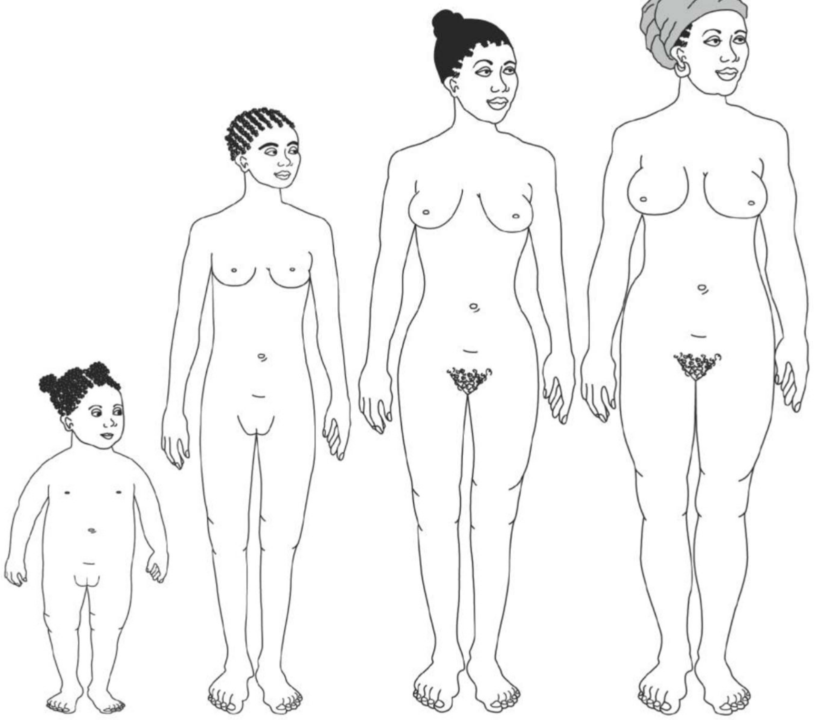
- ធានាថាសកម្មភាពនេះ ធ្វើឡើងនៅកន្លែងឯកជន និងមានសុវត្ថិភាព ដែលក្មេងពេញវ័យជំទង់អាចជជែកគ្នាដោយគ្មានការស្ទាក់ស្ទើរ។
- នៅពេលដែលក្រុមអនុវត្តលំហាត់គូររូប លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវប្រាប់សិស្សថា វាមិនមានបញ្ហាអ្វីនោះទេប្រសិនបើសិស្សមិនច្បាស់ ឬមិនដឹងពីការប្រែប្រួលនៅក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់ ដោយសារតែនេះគ្រាន់តែជាលំហាត់សម្រាប់ការរៀនសូត្រប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើសិស្សមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តក្នុងការគូររូបភាពផ្នែកណាមួយនៃរូបរាងកាយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចឱ្យពួកគេសរសេរជាពាក្យ ឬប្រយោគដែលពួកគេអាចស្តាប់ឮពាក់ព័ន្ធនឹង «ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ក្នុងពេលវ័យជំទង់ ឬពេញវ័យ»។
- ក្មេងស្រីជំទង់អាចមិនបានដឹងច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយរបស់ខ្លួន ហើយជារឿយៗ មានការស្ទាក់ស្ទើរនៅក្នុងការសាកសួរគេឯង។ ចូរចងចាំថា វាអាចចំណាយពេលយូរដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅក្នុងការនិយាយពីប្រធានបទទាំងនេះនៅពេលធ្វើលំហាត់។
- សូមអានសេចក្តីពណ៌នារបស់មេរៀននេះ និងឯកសារចែកជូនជាមុន ដើម្បីឱ្យមានភាពស៊ាំ(យល់)ទៅនឹងប្រព័ន្ធផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ។

សារសំខាន់ៗ

- ភាពពេញវ័យជំទង់គឺជាពេលវេលាដែលរូបរាងកាយមនុស្សមានការប្រែប្រួលដោយសារតែការផលិតអរម៉ូនមានការកើនឡើង។ ភាពពេញវ័យជំទង់ចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ទៅវិញតាមអាយុខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។
- ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយអាចហាក់ដូចជាមានការលំបាក ឬភាន់ច្រឡំសម្រាប់ក្មេងវ័យជំទង់ដែលពុំទទួលបានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវពីបញ្ហានេះ។
- ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍដែលកើតឡើងនៅពេលពេញវ័យមិនមែនជារឿងអៀនខ្មាស ឬអាម៉ាស់ឡើយ។ ប្រសិនបើមានការលំបាក ឬមន្ទិលសង្ស័យពីអ្វីមួយជុំវិញប្រធានបទទាំងនេះ គេត្រូវស្វែងរកមនុស្សពេញវ័យណាម្នាក់ដែលខ្លួនជឿទុកចិត្តដើម្បី ពិភាក្សាដោយបើកចំហ និងដោយគ្មានភាពអាម៉ាស់ ការបារម្ភ ឬការសម្ងាត់ពីចំណុចទាំងនេះ។

ឯកសារចែកជូនទី៤ ៖ ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយនៅពេលពេញវ័យជំទង់[៩]

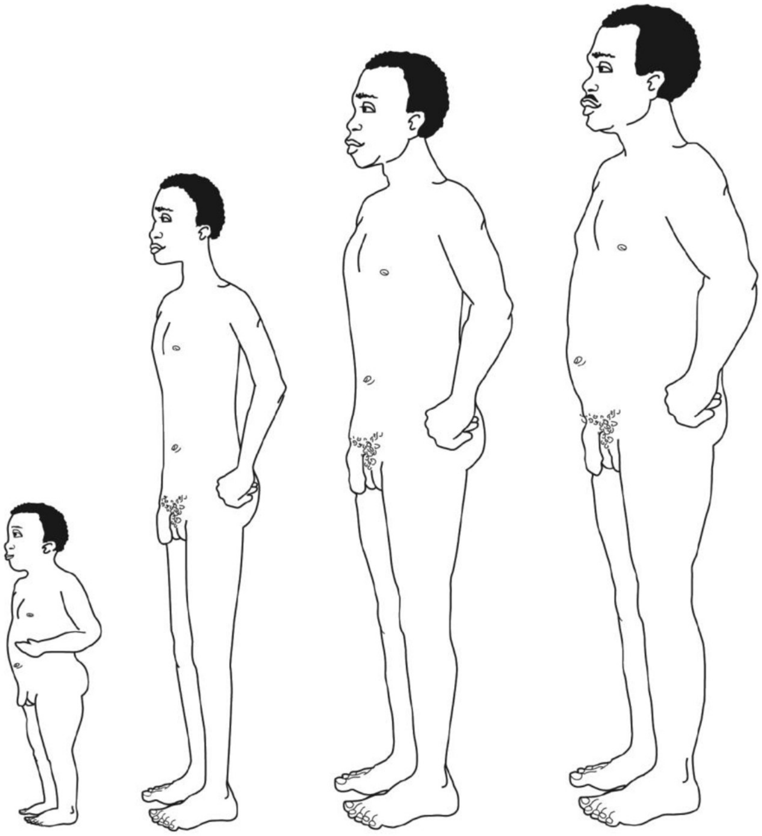
ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយសម្រាប់ក្មេងស្រី ៖



- ការដុះរោមក្លៀក និងបរិវេណថ្វាស
- ក្មេងស្រីម្នាក់ៗអាចលូតកម្ពស់ខ្ពស់ជាងមុន
- ការឡើងទម្ងន់
- រាងកាយរាងមូលជាងមុន
- ត្រគាករីកធំជាងមុន
- សុដន់ឡើងធំជាងមុន
- ការមករដូវជាលើកដំបូង (ចាប់ផ្តើមមានវដ្តនៃការមានរដូវលើកដំបូង)
- ស្បែកមានខ្លាញ់ច្រើនជាងមុន និងអាចមានឡើងមុន
- បែកញើសច្រើនជាងមុន ឬមានក្លិនខ្លួន

[៩] សាលាសុខាភិបាលសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg / មជ្ឈមណ្ឌលដើម្បីកម្មវិធីទំនាក់ទំនង (ឆ្នាំ២០១១). ហ្គោហ្គើល *(Go Girls!) បំនិនជីវិតនៅតាមសហគមន៍សម្រាប់ក្មេងស្រី៖ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល។* Baltimore, Maryland (បង្កើតឡើងនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌរបស់ USAID, គម្រោង SEARCH)

ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយសម្រាប់ក្មេងប្រុស ៖



- ការដុះរោមក្លៀក និងបរិវេណថ្វាស និងនៅលើមុខ និងខ្លួនប្រាណ
- ការលូតកម្ពស់ខ្ពស់ជាងមុន
- ឡើងទម្ងន់
- រាងកាយមានសាច់ដុំច្រើនជាងមុន
- សំឡេងធំជាងមុន
- ស្បែកមានខ្លាញ់ច្រើនជាងមុន និងអាចមានឡើងមុន
- បែកញើសច្រើនជាងមុន ឬមានក្លិនខ្លួន
- ចាប់ផ្តើមការផលិតមេជីវិតឈ្មោល
- អាចមានសុបិនចេញទឹកកាម ដែលគេហៅថា ការហៀរទឹកកាមដែរ

ឯកសារចែកជូនទី៥ - តើរាងកាយរបស់យើងប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្តេច?

ក្មេងស្រី – ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសរីរាង្គភេទ

រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីអាចមានរាងមូលជាងមុន។ ពួកគេឡើងទម្ងន់ត្រង់ត្រគាក ហើយសុដន់របស់ពួកគេចាប់ផ្តើមឡើងធំ ដោយពីដំបូងគ្រាន់តែឡើងធំបន្តិចនៅខាងក្រោមក្បាលសុដន់។ ចាប់ផ្តើមដុះរោមក្លៀក និងនៅជុំវិញប្រដាប់ភេទ។ ពេលខ្លះ សុដន់ម្ខាងអាចមានទំហំធំជាងម្ខាងទៀត ប៉ុន្តែទំហំខុសគ្នានេះនឹងលែងមានវិញនៅក្នុងមួយរយៈពេលក្រោយមក។ ក្មេងស្រីមួយចំនួនមានសុដន់ធំជាងក្មេងស្រីផ្សេងទៀតដែលមានអាយុប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ហើយក្មេងស្រីមួយចំនួនទៀតអាចមានសុដន់តូចជាង។ រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីនីមួយៗគឺខុសៗគ្នា។ ល្បឿននៃការប្រែប្រួលនេះគឺខុសគ្នាពីក្មេងស្រីម្នាក់ទៅក្មេងស្រីម្នាក់ទៀត។

ក្មេងស្រីចាប់អារម្មណ៍ចំពោះការឡើងទម្ងន់(ធាត់)របស់រាងកាយ និងការឈឺចាប់ម្តងម្កាលនៅខាងក្រោមក្បាលសុដន់នៅពេលដែលសុដន់ចាប់ផ្តើមរីកធំ។ ប៉ុន្តែនេះគឺជារឿងធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ ការឡើងទម្ងន់ខ្លះៗគឺជាផ្នែកមួយនៃការអភិវឌ្ឍទៅជាមនុស្សស្រីពេញវ័យ ហើយវាគឺជារឿងដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាពទេចំពោះក្មេងស្រីក្នុងការតមអាហារដើម្បីបញ្ឈប់ការឡើងទម្ងន់ជាធម្មតានេះ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រហែលជា១-២ឆ្នាំក្រោយពេលសុដន់របស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ពួកគេជាទូទៅចាប់ផ្តើមមករដូវដែលជាការមករដូវលើកដំបូងសម្រាប់ពួកគេ។ ចំណុចនេះមានន័យថាអរម៉ូនក្នុងភាពពេញវ័យបាន និងកំពុងបំពេញមុខងាររបស់វា។ ក្មេងស្រីអាចមើលឃើញ និងចាប់អារម្មណ៍ថាមានទឹករំអិលពណ៌ស ឬថ្លាធ្លាក់ចេញតាមយោនីរបស់ពួកគេ។ ទឹករំអិលនេះមិនមែនមានន័យថាជាបញ្ហាមិនប្រក្រតីឡើយ។ ជាទូទៅ វាគ្រាន់តែជាសញ្ញាមួយផ្សេងទៀតដែលបង្ហាញពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអរម៉ូនរបស់គេប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើការធ្លាក់ទឹករំអិលនេះធ្វើឱ្យឈឺចាប់ ឬរមាស់ មានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬមានធំក្លិន សូមទៅពិគ្រោះជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត។

ក្មេងប្រុស - ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសរីរាង្គភេទ

ក្មេងប្រុសភាគច្រើននឹងកត់សម្គាល់ឃើញថាស្មារបស់ពួកគេរីកធំជាងមុន ហើយរាងកាយរបស់ពួកគេមានសាច់ដុំច្រើនជាងមុន។ ផ្នែករាងកាយមួយចំនួន (ជាពិសេស គឺ ដៃ និង ជើង) អាចនឹងលូតលាស់លឿនជាងផ្នែកផ្សេងទៀត។ ក្មេងប្រុសជាច្រើនមានការឈឺចាប់នៅត្រង់ដៃ និងជើងរបស់គេដោយសារតែឆ្អឹងលូតលាស់លឿនជាងការលាតសន្ធឹងរបស់សាច់ដុំ។ ក្មេងប្រុសមួយចំនួនមានហើមនៅក្រោមក្បាលសុដន់របស់គេ ដែលមើលទៅដូចជាចាប់ផ្តើមឡើងសុដន់។ ចំណុចនេះបណ្តាលមកពីដំណើរការរបស់អរម៉ូន ដោយសារតែរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសក៏មានឡើងសុដន់ក្នុងកម្រិតជាក់លាក់នៅពេលពេញវ័យដែរ។ ជាទូទៅ ការអភិវឌ្ឍនេះនឹងឈប់ទៅវិញដោយខ្លួនឯង។ លិង្គរបស់ក្មេងប្រុសនឹងចាប់ផ្តើមឡើងរឹង ហើយអាចសុបិនហៀរទឹកកាមទៀតផង។ ពួកគេនឹងកត់

សម្គាល់ឃើញការប្រែប្រួលផ្សេងទៀតផងដែរ ដូចជា លិង្គលូតវែងជាងមុន និងធំជាងមុន ហើយពងស្វាសរីកធំជាងមុន។ ការប្រែប្រួលទាំងអស់នេះ គឺជាផ្នែកនៃអាកប្បកិរិយាទូទៅនៃរាងកាយរបស់មនុស្ស។

ការឡើងរឹងរបស់លិង្គគឺកើតឡើងនៅពេលឈាមហូរចូលពេញក្នុងលិង្គ ហើយលិង្គចាប់ផ្តើមរឹង និងត្រង់។ លិង្គអាចនឹងបាស់ត្រង់ឡើងលើ ឬទៅចំហៀង។ លិង្គអាចឡើងរឹងនៅពេលដែលក្មេងប្រុសស្រមៃនឹកឃើញ និងគិតពីរឿងរួមភេទ ឬពេលខ្លះស្រាប់តែឡើងរឹងដោយគ្មានហេតុផលទាល់តែសោះ។ ក្មេងប្រុសមិនអាចគ្រប់គ្រងបានឡើយនៅពេលដែលលិង្គរបស់ពួកគេឡើងរឹង។ វាគឺជារឿងធម្មតារបស់ក្មេងប្រុសដែលលិង្គឡើងរឹងនៅពេលងើបពីគេងពេលព្រឹក។ ចំណុចនេះគឺជារឿងធម្មតា និងជាការមានសុខភាពល្អសម្រាប់ក្មេងប្រុស។ ការដែលលិង្គឡើងរឹងមិនមែនជាសញ្ញាបង្ហាញថាក្មេងប្រុសត្រូវការ ឬចង់រួមភេទនោះទេ។

សុបិនហៀរទឹកកាមកើតឡើងនៅពេលដែលលិង្គរបស់ក្មេងប្រុងឡើងរឹង ហើយហៀរទឹកកាមនៅពេលដែលកំពុងគេងលក់។ ការហៀរទឹកកាមនេះធ្វើឱ្យខោទ្រនាប់ ឬគ្រែរបស់ក្មេងប្រុសសើមបន្តិចនៅពេលគេដឹងខ្លួនឡើង។ ប្រសិនបើក្មេងប្រុសមិនមានចំណេះដឹងអំពីសុបិនហៀរទឹកកាមទេ គេអាចមានការបារម្ភ ឬភាន់ច្រឡំ។ សុបិនហៀរទឹកកាមគឺជារឿងធម្មជាតិទាំងស្រុង និងជារឿងធម្មតា។ ក្មេងប្រុសមិនអាចហាមឃាត់ខ្លួនឯងមិនឱ្យមានសុបិនហៀរទឹកកាមបានទេ។

ការប្រែប្រួលទូទៅផ្សេងៗទៀតសម្រាប់ក្មេងជំទង់នៅពេលពេញវ័យរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

រោម ៖ សញ្ញាដំបូងមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាដំបូងនានានៃភាពពេញវ័យគឺជាការដុះរោមនៅកន្លែងដែលមិនធ្លាប់ដុះពីមុនមក។ រោមនឹងដុះត្រង់ក្លៀក និងនៅជុំវិញបរិវេណថ្វាស (នៅលើ និងជុំវិញបរិវេណប្រដាប់ភេទ)។ ដំបូងឡើយ វាមានពណ៌ស្រាល និងដុះរ៉ុយៗ(ខ្លីៗ)ប៉ុណ្ណោះ។ ក្រោយមកទើបវាដុះវែង ក្រាស់ ច្រើន និងមានពណ៌ខ្មៅជាងមុន។ ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមដុះរោមនៅលើមុខ និងដើមទ្រូង។ មនុស្សស្រីមើលឃើញការដុះរោមនៅលើរាងកាយ និងផ្ទៃមុខរបស់គេដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីប្រភេទនៃការដុះរោមនៅលើផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយគឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ មិនមែនទៅតាមយេនឌ័ររបស់គេម្នាក់ៗទេ។

ស្បែក ៖ ស្នាមកន្ទួលនៅលើមុខ និងក (មុន ឬស្នាមអុច) ជារឿយៗ ចាប់ផ្តើមមាននៅដំណាក់កាលដំបូងនៃភាពពេញវ័យជំទង់ និងអាចបន្តមានពេញមួយវ័យជំទង់តែម្តង (ឆ្នាំនៃយុវវ័យ)។ វាអាចមានភាពល្អប្រសើរ ឬបាត់ទៅវិញនៅពេលចប់ដំណាក់កាលនៃវ័យជំទង់។ ក្មេងវ័យជំទង់ត្រូវលាងសម្អាតមុខរបស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកដើម្បីឱ្យស្បែកស្អាតជានិច្ច។

ញើស ៖ ក្លិនថ្មីមួយនៅត្រង់ក្លៀក និងកន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយអាចកើតមាន។ ក្លិននេះគឺជាក្លិនខ្លួន និងមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធមានក្លិនខ្លួន។ អរម៉ូនសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យជំទង់មានផលប៉ះពាល់

ទៅលើក្រពេញនៅក្នុងស្បែក ហើយក្រពេញផលិតសារធាតុគីមីដែលមានក្លិនខ្លាំង។ ការងូតទឹក ឬការលាងសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃជួយកាត់បន្ថយក្លិននេះ។ ការប្រើប្រាស់ផលិតផលបំបាត់ក្លិនក៏ជួយបំបាត់ក្លិននេះដែរ។

សំឡេង ៖ ក្មេងប្រុស នឹងកត់សម្គាល់ឃើញថាសំឡេងរបស់គេអាចឡើង«គ្រលរ» ហើយចុងក្រោយឡើងធំ ឬធ្ងន់ជាងមុន។ សំឡេងរបស់ក្មេងស្រីក៏អាចធំ ឬធ្ងន់ជាងមុនបន្តិចដែរ។ សំឡេងបែកឡើងគ្រលររបស់ក្មេងប្រុសនឹងបាត់វិញនៅពេលពួកគេធំពេញវ័យ។

ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង ៖ គេហៅការស្ទាបអង្អែលប្រដាប់ភេទខ្លួនឯង និងការធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍សប្បាយផ្លូវភេទគឺជាការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការលេង និងស្ទាបអង្អែលប្រដាប់ភេទខ្លួនឯងនៅពេលនៅម្នាក់ឯង។ ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯងគឺជាវិធីសាស្ត្រល្អមួយក្នុងការសិក្សាពីរាងកាយ និងពីអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដោយពុំមានភាពស្មុគស្មាញដែលអាចកើតមានឡើងដោយសារការរួមភេទជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតទេ។

ដើម្បីរក្សាអនាម័យប្រដាប់ភេទឱ្យបានល្អជានិច្ច យើងត្រូវ ៖

- លាងសម្អាតប្រដាប់ភេទជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ គ្រាន់តែការលាងសម្អាតជាមួយនឹងទឹកគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ មិនចាំបាច់ត្រូវការផលិតផលផ្សេងទៀតឡើយ។ ចូរលាងសម្អាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់រួចដើម្បីកុំឱ្យភាពកខ្វក់នៅជាប់នឹងប្រដាប់ភេទ ដោយសារភាពកខ្វក់នេះ អាចបង្កឱ្យមានជំងឺឆ្លង។
- គេក៏ត្រូវបោកគក់ និងហាលខោអាវទ្រនាប់ឱ្យស្ងួតល្អដែរ និងត្រូវផ្លាស់ប្ដូរជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ក្រណាត់ធ្វើពីកប្បាសគឺជាវត្ថុធាតុដ៏ល្អបំផុត។
- មិនត្រូវដាក់វត្ថុមុត ឬស្រួច ឬកខ្វក់នៅក្នុងបរិវេណប្រដាប់ភេទ ឬស៊កបញ្ចូលវាទៅក្នុងយោនី ឬរន្ធគូថឡើយ។
- បរិវេណប្រដាប់ភេទឆាប់មានប្រតិកម្ម(រំញោច)ខ្លាំងណាស់។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី សាប៊ូ ឬផលិតផលជម្រុះរោមនៅកន្លែងនោះឡើយ។ រោមថ្វាសអាចកាត់តម្រឹមដោយប្រើកន្ត្រៃស្អាត។

មេរៀនទី៥ ៖ ភាពពេញវ័យជំទង់ និងយេនឌ័រ[១០]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីណែនាំពីទំនាក់ទំនងរវាងឥរិយាបថស្តីពីភាពពេញវ័យ និងផលជះនៃផ្នត់គំនិតផ្នែកយេនឌ័រ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ឯកសារថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធទី១ និងហ្វឺត។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ពិនិត្យមើលឡើងវិញត្រួសៗនូវសារសំខាន់ៗពីមេរៀនមុនស្តីពីភាពពេញវ័យជំទង់។ បន្ទាប់មកត្រូវបន្តបង្ហាញដោយឆ្លុះបញ្ចាំងថា ជារឿយៗមានការប្រែប្រួលចំពោះរបៀបដែលគេប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដែលមានវ័យក្មេងនៅពេលដែលពួកគេឈានចូលដំណាក់ពេញវ័យជំទង់។

☞ ប្រើក្រដាសផ្ទាំងធំសម្រាប់ធ្វើលំហាត់នេះ។ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ សូមសរសេរចំណងជើង «ការរំពឹងទុក និងឥរិយាបថរបស់សង្គមចំពោះក្មេងប្រុសស្រីដែលឈានដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យជំទង់»។ នៅផ្នែកខាងក្រោមចំណងជើងនេះ ចូរគូសតារាងមួយដែលមាន២កូឡោន ៖ កូឡោនទី១ ដាក់ស្លាកសម្គាល់សម្រាប់ក្មេងស្រី និងកូឡោនទី២ដាក់ស្លាកសម្គាល់សម្រាប់ក្មេងប្រុស។

☞ អានសេចក្តីថ្លែងនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី១ឮៗម្តងមួយៗ។ ក្រុមត្រូវឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីថ្លែងនីមួយៗនិងចង្អុលបង្ហាញថាតើការប្រែប្រួលទាំងនោះកើតឡើងចំពោះក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស ឬទាំង

---

[១០] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ *ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។* ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

២នាក់។ កត់ត្រាចំណុចទាំងនេះនៅក្នុងកូឡោននីមួយៗ (ឬទាំង២) នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ដោយសរសេរតែពាក្យគន្លឹះដែលមាននៅក្នុងសេចក្តីថ្លែងទាំងនោះ។

☞ ក្នុងករណីដែលក្រុមមិនឯកភាពគ្នាលើចំណុចទាំងនោះ ក្រុមអាចពិភាក្សាគ្នាពីចំណុចនោះនិងសម្រេចយកសេចក្តីសន្និដ្ឋានមួយដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចទទួលយកបាន។ ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សមួយចំនួនអាចនិយាយថា «ទំនួលខុសត្រូវច្រើនជាងមុនក្នុងការចាប់ផ្តើមរកប្រាក់ចំណូល» គឺសម្រាប់តែក្មេងប្រុសប៉ុណ្ណោះ ចំណែកឯអ្នកចូលរួមផ្សេងទៀត អាចនិយាយថាវាជាការទទួលខុសត្រូវទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើនៅពេលពេញវ័យជំទង់មានអ្វីកើតឡើង ក្រៅពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ?
  - ☝ ទាំងទិដ្ឋភាពរូបរាងកាយ និងសង្គមនៃភាពពេញវ័យជំទង់នាំមកនូវការប្រែប្រួលចំពោះរបៀបដែលក្មេងជំទង់មានអារម្មណ៍ចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះអ្នកផ្សេងទៀត។ ជារឿយៗ តួនាទីយេនឌ័រលេចរូបរាងកាន់តែច្បាស់លាស់ឡើងនៅពេលឈានដល់វ័យជំទង់។ គេដាក់សម្ពាធឱ្យក្មេងប្រុសបង្ហាញភាពក្លាហាន និងភាពរឹងមាំ។ ក្មេងប្រុសអាចឆ្លងកាត់នូវការជំទាស់ ប្រសិនបើពួកគេបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ជាក់លាក់មួយចំនួន ដូចជា ភាពងាយរងគ្រោះ ឬការលួងលោម។ ផ្ទុយទៅវិញ នៅក្នុងស្ថានភាពភាគច្រើនក្មេងស្រីដែលឈានដល់វ័យពេញជំទង់បង្ហាញសញ្ញាថាពួកគេដល់អាយុត្រូវរៀបការ ទោះបីជាពួកគេមិនទាន់គ្រប់អាយុរៀបការស្របច្បាប់ក៏ដោយ។ ក្មេងស្រីមួយចំនួនត្រូវគេបង្ខំឱ្យបោះបង់ការសិក្សាបន្ទាប់ពីពួកគេឈានដល់វ័យពេញជំទង់។ ការបង្ខំនេះរំលោភទៅលើសិទ្ធិក្នុងការបន្តការសិក្សារបស់ពួកគេ។ បញ្ហានេះ ជារឿយៗមានផលជះធ្ងន់ធ្ងរទៅលើជំនឿផ្ទាល់ខ្លួន សេចក្តីប្រាថ្នា និងសមិទ្ធផលនាពេលអនាគតរបស់គេ។
- តើទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលចំពោះរបៀបដែលគេប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេមែនឬទេ?
  - ☝ ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធ ឬទទួលការមាក់ងាយពាក់ព័ន្ធនឹងតួនាទី និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ប៉ុន្តែមានភាពខុសគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ៖ ក្មេងប្រុសអាចចាប់ផ្តើមទទួលជំរុញទឹកចិត្តឱ្យផ្តោតលើការសិក្សារបស់ខ្លួនឱ្យបានច្រើនដើម្បីធានាថាពួកគេមានការងារធ្វើ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ គេអាចប្រាប់ក្មេងស្រីឱ្យធ្វើការងារផ្ទះឱ្យបានល្អប្រសើរដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងអ្វីផ្សេងៗទៀត។ សេចក្តីថ្លែង

ផ្សេងៗដូចនេះគឺគ្រាន់តែពង្រឹងផ្នត់គំនិតយេនឌ័រដែលមិនមានយុត្តិធម៌ និងស្មើភាពគ្នានៅក្នុងសង្គមតែប៉ុណ្ណោះ(យោងតាមការរៀនសូត្រកន្លងមកនៅក្នុងម៉ូឌុលទី១)។

- តើប្អូនមានស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលមិនស័ក្តិសមទៅនឹងលក្ខណៈវប្បធម៌ ឬប្រពៃណីក្នុងនាមជាក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុសដែរឬទេ? តើជាទូទៅគេប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច?
  - ក្មេងជំទង់ដែលមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចំពោះយេនឌ័រដែលគេកំណត់ឱ្យខ្លួន ឬមិនចង់គោរពតាមការរំពឹងទុកដែលផ្អែកលើយេនឌ័រ ប្រឈមនឹងសម្ពាធ និងការរើសអើងជាច្រើនពីមនុស្សនានា រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀនរបស់ខ្លួន និងអ្នកផ្សេងទៀត។
  - អ្នកប្តូរយេនឌ័រ និងអភេទប្រឈមនឹងបញ្ហាជាច្រើន (យោងតាមការសិក្សាពីមុនៗមកនៅក្នុងម៉ូឌុលទី១)។ នៅក្នុងករណីទារកអភេទ មិនថានៅពេល ឬក្រោយពេលសម្រាលក្តី វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឪពុកម្តាយ ហើយពេលខ្លះគឺពួកគេទាំងពីរតែម្តងសម្រេចចិត្តលើភេទតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្រដែលទារកនោះ«គួរ»មានហើយ«កែតម្រូវ»ប្រដាប់ភេទរបស់ទារកនោះតាមរយៈការវះកាត់ដើម្បីឱ្យគេអាចចិញ្ចឹមទារកនោះជា «ប្រុស» ឬ «ស្រី»តែម្តង។ មូលហេតុនេះភាគច្រើនគឺដោយសារតែការអៀនខ្មាសការសម្ងាត់ និងការមាក់ងាយពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាអភេទ និងការភ័យខ្លាចចំពោះការរើសអើងនៅក្នុងសង្គម។ មនុស្សជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោកចាត់ទុកការអនុវត្តរបៀបនេះថាជាបញ្ហាចម្បងមួយ ហើយអ្នកអភេទខ្លួនឯងជាច្រើនជំទាស់ទៅនឹងទង្វើនេះដោយសារពួកគេជាច្រើនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចំពោះភេទដែលគេវះកាត់ឱ្យខ្លួននៅពេលធំឡើង។ ការវះកាត់ដែលគេធ្វើឡើងដើម្បីឱ្យប្រដាប់ភេទរបស់ទារកមើលទៅ «មានលក្ខណៈធម្មតា» មិនគួរធ្វើឡើងទេរហូតទាល់តែទារកធំពេញវ័យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងចំពោះភេទដែលខ្លួនចង់បាន។ ដូច្នេះហើយ ការជ្រើសរើសណាមួយគួរតែជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកអភេទខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ដូចគ្នានេះដែរពួកគេក៏អាចជ្រើសរើសមិនយកអត្តសញ្ញាណខ្លួនឯងថាជាប្រុស ឬស្រីក៏បាន។
  - ស្រដៀងគ្នានេះដែរ អ្នកប្តូរយេនឌ័រក៏ប្រឈមនឹងការមាក់ងាយជាច្រើនដែរដោយសារតែប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យមិនទទួលយកនូវយេនឌ័រណាមួយផ្សេងទៀតដែលអាចមានក្រៅពីភេទប្រុស និងភេទស្រី។ ជាលទ្ធផល អ្នកប្តូរយេនឌ័រប្រឈមនឹងការរើសអើងយ៉ាងច្រើននៅក្នុងគ្រួសារខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងសិទ្ធិទទួលបានសេវាសាធារណៈ ដូចជា ការអប់រំ ការថែទាំសុខភាព ឱកាសការងារ ហើយក៏ប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយ និងការបៀតបៀនផ្លូវភេទផងដែរ។

- ហេតុអ្វីបានជាយើងនិយាយពីបញ្ហានេះ?
  - វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងពីវ័យជំទង់ និងការប្រែប្រួលដែលកើតមាននៅក្នុងវ័យនេះចំពោះជីវិតរបស់យើងទាំងផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងសង្គម។ ត្រូវចងចាំថាការរឹតត្បិតមួយចំនួនក្នុងចំណោមការរិតត្បិតនានារបស់សង្គមដែលគេដាក់ជារឿយៗទៅលើក្មេងជំទង់

ជាពិសេសក្មេងស្រីអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានការលំបាក និងរួញរាចំពោះកិច្ចការមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍ ៖ ការរឹតត្បិតចំពោះការស្លៀកពាក់ មិត្តភាព ការដើរហើរ ការរឹតត្បិតពេលវេលា ។ល។ គឺជាឧបសគ្គដែលពួកគេជួបប្រទះជាញឹកញាប់។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលក្មេងស្រីត្រូវយល់ដឹងថា ការរឹតត្បិតទាំងនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័ររបស់សង្គមបិតាធិបតេយ្យ។ ដោយសារតែយេនឌ័រគឺសង្គមជាអ្នកកំណត់ ក្មេងស្រីត្រូវតែមានទំនុកចិត្ត និងភាពអង់អាចដើម្បីមានលទ្ធភាពប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងចរចាពីតួនាទី បំណងប្រាថ្នា ការចង់បាន និងអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- នៅពេលមានការខ្វែងគំនិតគ្នា និងការពិភាក្សាវែកញែក ចូរសម្របសម្រួលការពិភាក្សានៅក្នុងក្រុមណាមួយលើប្រធានបទដែលជាទឡ្ហីករណ៍។ ចូរទាញការសន្និដ្ឋានមួយជាមួយក្រុមមុននឹងបន្តទៅចំណុចផ្សេងទៀត។
- យេនឌ័រ និងផ្លូវភេទគឺជាប្រធានបទដ៏សំខាន់នៅក្នុងសកម្មភាពនេះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវរម្លឹកឡើងវិញនូវមេរៀនផ្សេងៗនៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ ដើម្បីជួយឱ្យសិស្សចងចាំដែរ។

សារសំខាន់ៗ

- នៅពេលឈានដល់វ័យពេញជំទង់ ក្រៅពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ ក្មេងជំទង់ក៏ចាប់ផ្តើមឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរចំពោះឥរិយាបថរបស់អ្នកផ្សេងមកលើខ្លួនដែរ។
- តួនាទីយេនឌ័រ ផ្នត់គំនិត និងការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រនៅក្នុងគ្រួសារ និងអ្នកផ្សេងទៀតបានចាប់ផ្តើមបង្កើនសម្ពាធមកលើក្មេងជំទង់នៅក្នុងទម្រង់អវិជ្ជមានជាច្រើន។ កត្តាទាំងនេះប៉ះពាល់ដល់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង បំណងប្រាថ្នា និងការអភិវឌ្ឍន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងជំទង់ទាំងឡាយណាដែលមិនមានអារម្មណ៍ពេញចិត្តចំពោះតួនាទីយេនឌ័ររបស់ខ្លួន ឬក្មេងជំទង់ដែលគេមើលឃើញថាមិនដូចជាស្រី ឬប្រុសធម្មតា។
- ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍រូបរាងកាយមនុស្ស ព្រមទាំងការរឹតត្បិត និងផ្នត់គំនិតផ្នែកយេនឌ័រគឺមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងច្បាស់លាស់តាមរយៈច្បាប់និងបទដ្ឋានវប្បធម៌សង្គម។ ការណ៍នេះបណ្តាលឱ្យមានភាពអយុត្តិធម៌ និងមិនស្មើភាពគ្នាដូចជាភាពអាម៉ាស់ ការរឹតត្បិត ការរើសអើងជាដើម។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ ភាពពេញវ័យជំទង់ និងការប្រែប្រួលឥរិយាបថរបស់មនុស្ស

ការរំពឹងទុក និងឥរិយាបថរបស់សង្គមចំពោះក្មេងម្នាក់ដែលឈានដល់វ័យពេញជំទង់។
• មានសេរីភាពច្រើនជាងមុននៅក្នុងការដើរហើរនៅតាមទីសាធារណៈ (លើដងផ្លូវ សួនច្បារ ហាងលក់ទំនិញ ។ល។)។ • មានសេរីភាពតិចជាងមុននៅក្នុងការដើរហើរនៅតាមទីសាធារណៈ។ • មានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងគ្រួសារច្រើនជាងមុន (ការចម្អិនម្ហូបអាហារ ការសម្អាត ការមើលថែប្អូនៗជាដើម)។ • មានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងគ្រួសារតិចជាងមុន។ • មានទំនួលខុសត្រូវច្រើនជាងមុននៅក្នុងការចាប់ផ្តើមរកប្រាក់ចំណូល។ • មានសម្ពាធច្រើនជាងមុននៅក្នុងការស្លៀកពាក់បែបអភិរក្សនិយម និងបិទបាំងរាងកាយឱ្យជិត។ • មានសម្ពាធសង្គមកាន់តែកើនឡើងក្នុងការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់អាពាហ៍ពិពាហ៍។ • មានឱកាសច្រើនជាងមុនសម្រាប់ភាពជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍។ • សម្ពាធសង្គមដើម្បីទទួលជោគជ័យផ្នែកកីឡា។ • ទំនងជាមានសម្ពាធច្រើនជាងមុនពីសមាជិកគ្រួសារឱ្យបោះបង់កាសិក្សា។ • ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្លាំងជាងមុនទៅនឹងអំពើហិង្សា និងការបៀតបៀន។

មេរៀនទី៦ ៖ ខ្ទះខ្ទស

🕒 **រយៈពេល ៖** ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង ៖** ពន្យល់ពីការមានរដូវនៅក្នុងបរិបទនៃភាពពេញវ័យជំទង់ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ឯកសារចែកជូនទី៦ ទី៧ និងទី៨ ក៏ដូចជាឯកសារចែកជូនទី១ (មិនទាន់ដាក់ស្លាកសម្គាល់នៅក្នុងមេរៀនទី៣) ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការ កិច្ចការផ្ទះសិស្សទំព័រទី១១២។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន និងថតចម្លងនូវឯកសារចែកជូនទី៦ដល់ទី៨។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ផ្សេងៗទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 សេចក្តីណែនាំ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ឱ្យសិស្សទាំងអស់អង្គុយជារង្វង់ដោយបែរមុខទៅរកក្រដាសផ្ទាំងធំ។ សកម្មភាពនេះចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការពិភាក្សាពីពាក្យ «ការមានរដូវ» ហើយត្រូវរួមបញ្ចូលនូវពាក្យ និងរបៀបផ្សេងៗទៀតដែលពួកគេមួយចំនួនអាចស្តាប់ឮ(ដឹង)ដែលគេសំដៅលើការមានរដូវ។ (ពួកគេអាចដឹង ឬឮពីពាក្យមួយចំនួនដូចជា ការមកថ្ងៃខែ / ថ្ងៃខែ / MCs ឬពាក្យផ្សេងទៀតដែលប្រើក្នុងបរិបទភាសាតាមតំបន់។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ភាសាតាមតំបន់មួយចំនួនដែលគេប្រើជាទូទៅគឺ«គក់ ឬបោកសំពត់» ឬ «មករ៉ែក»ឬ «មិនស្រួលខ្លួន») ។ល។

☞ បន្តសកម្មភាពជាមួយនឹងរឿងរបស់ស៊ីណា។

☞ ជ្រើសរើសសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចំនួន៤នាក់ បន្ទាប់មកនិយាយសង្ខេបពីរឿងរបស់ស៊ីណាឱ្យគេស្តាប់។ ពួកគេមានរយៈពេល៥នាទីសម្រាប់រៀបចំ បន្ទាប់មកពួកគេត្រូវសម្តែងរឿងនេះឱ្យក្រុមធំមើល។

☞ បន្ទាប់ពីការសម្តែង សូមឱ្យសិស្សឆ្លើយទៅនឹងសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

☞ តើក្មេងស្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងយល់ដឹងពីបញ្ហាទាំងនេះច្រើនកម្រិតណា ហើយតើពួកគេទទួលព័ត៌មាននេះពីកន្លែងណា? តើព័ត៌មានទាំងអស់នេះត្រឹមត្រូវដែរឬទេ? តើពួកគេទទួលបានព័ត៌មាននេះមុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមមានរដូវរដូវ ឬក្រោយពេលមានរដូវ?

☞ តើក្មេងស្រីមានសិទ្ធិដឹងពីរាងកាយរបស់ខ្លួន និងដំណើរប្រែប្រួលនៃរាងកាយដូចជា ការមានរដូវដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វី?

☞ ត្រូវកត់ត្រាចម្លើយរបស់សិស្សនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។

☞ ពិនិត្យមើលសកម្មភាពទី៣ឡើងវិញ ៖ រាងកាយបន្តពូជ និងចែកឯកសារចែកជូនទី១ឱ្យសិស្ស បន្ទាប់មកប្រាប់សិស្សឱ្យបិទស្លាកនៅលើផ្នែកនានានៃប្រព័ន្ធនេះ។

☞ ចែកឯកសារចែកជូនទី៦និងពន្យល់ពីដំណើរការនៃការមានរដូវដល់ក្រុម។

☞ បញ្ចប់ដោយការពិភាក្សាពីប្រធានបទ អនាម័យពេលមានរដូវ និងចែកឯកសារចែកជូនទី៧ និងឯកសារចែកជូនទី៨ឱ្យសិស្ស។ សិស្សគួរតែមានលទ្ធភាពឆ្លើយនឹងសំណួរថា «តើហេតុអ្វីបានជាការមានអនាម័យពេលមានរដូវមានសារៈសំខាន់?»ដោយមានទំនុកចិត្តនៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ។ (លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើឯកសារចែកជូនទី៧ ដើម្បីពិភាក្សាពីអនាម័យ និងព័ត៌មានលម្អិតផ្សេងៗទៀតស្តីពីការមានរដូវ)។

សាច់រឿងរបស់ស៊ីណា ៖

- នៅថ្ងៃខួបកំណើតអាយុ១២ ឆ្នាំរបស់ស៊ីណា មិត្តភក្តិរបស់នាង គឺ ធារី និងកញ្ញា បានមកផ្ទះរបស់ស៊ីណាដើម្បីចូលរួមប្រារព្ធពិធីខួបកំណត់របស់នាង។
- បងស្រីរបស់ស៊ីណា ដែលមានឈ្មោះថាវិច្ឆិកា ហើយគាត់ជាវេជ្ជបណ្ឌិតក៏បានចូលរួមនៅក្នុងពិធីខួបកំណើតនេះដែរ។
- ពួកគេនាំគ្នាឈរជុំវិញនំខួបកំណើត(នំខេក) ហើយនៅពេលដែលស៊ីណាបម្រុងនឹងកាត់នំនាងមានអារម្មណ៍ចង់ចូលបន្ទប់ទឹក ហើយនាងក៏សុំទៅបន្ទប់ទឹកសិន។
- ស៊ីណាឃើញមានឈាមប្រឡាក់ខោទ្រនាប់របស់នាង ហើយមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចខ្លាំងណាស់ដោយសារតែនាងមិនដឹងថាហេតុអ្វីបានជាកើតមានរឿងដូចនេះ។ នាងក៏យំ និងឈរនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកមិនព្រមចេញមកក្រៅសោះដោយឆ្ងល់ថានាងមានជំងឺអ្វីមួយហើយមើលទៅ។

- មិត្តភក្តិ និងបងស្រីរបស់នាងគឺវិច្ឆិការង់ចាំមួយស្របក់ ហើយបន្ទាប់មកក៏មានភាពងឿងឆ្ងល់ថាហេតុអ្វីបានជានាងទៅបន្ទប់ទឹកយូរម្ល៉េះ។ វិច្ឆិកាបានទៅតាម និងគោះទ្វារបន្ទប់ទឹក។ ស៊ីណាបើកទ្វារ និងប្រាប់បងស្រីរបស់នាងទាំងទឹកភ្នែកថាមានឈាមប្រលាក់ជាប់នឹងខោទ្រនាប់របស់នាង។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ ក្រោយចប់សកម្មភាពខាងលើ ត្រូវពន្យល់សិស្សអំពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។

☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១១២។

☞ អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។

☞ ប្រាប់សិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការផ្ទះមកសម្រាប់ការសិក្សានៅមេរៀនបន្ទាប់

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

សំណួរពិភាក្សា ៖

◈ តើរឿងបែបនេះធ្លាប់កើតឡើងចំពោះប្អូន ឬចំពោះមិត្តភក្តិ ឬបងប្អូនស្រីរបស់ប្អូនដែរ ឬទេ? តើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលរឿងនោះកើតឡើង?

◈ តើការបន្តពូជគឺជាអ្វី? ហេតុអ្វីបានជាយើងមានឈាមរដូវ ឬមានថ្ងៃខែ?

- ☝ នៅពេលដែលរូបរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីប្រែប្រួលពេលពេញវ័យជំទង់ នៅថ្ងៃមួយដែលនាងមករដូវដំបូងគេហៅថា ការមានរដូវ។ នេះគឺជាការធ្លាក់ឈាម និងជាលិកាពីស្បូនដែលបង្ហាញពីសុខភាពល្អតាមធម្មជាតិ។ ការមករដូវជាទូទៅមានរយៈពេលចាប់ពី៣ទៅ៧ថ្ងៃ ហើយមានម្តងក្នុង១ខែ។ ដោយសារតែការមករដូវកើតឡើងជាប្រចាំ ទើបគេហៅថា វដ្តរដូវ។ ការមានវដ្តរដូវមានន័យថាស្ត្រី ឬ ក្មេងស្រីអាចមានផ្ទៃពោះបាន ប្រសិនបើនាងរួមភេទនៅថ្ងៃណាមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងវដ្តរដូវរបស់នាង ពោលគឺថ្ងៃដែលអាចមានកូន។
- ☝ ស្ត្រី ឬក្មេងស្រីអាចមានកូន និងអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងរយៈពេលបួនប្រាំថ្ងៃជាប់ៗគ្នាដែលប្រហែលជានៅពាក់កណ្តាលខែនៃចន្លោះពេលមានរដូវពីមួយលើកទៅមួយលើក។ នេះគឺជាពេលដែលមេជីវិតញីទុំនៅក្នុងដៃស្បូនរបស់នាង។ ប្រសិនបើនាងបានរួមភេទ ហើយមានមេជីវិតឈ្មោលចូលនៅក្នុងស្បូនរបស់នាងនៅក្នុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃដែលអាចមានកូននេះ ពេលនោះមេជីវិតឈ្មោល និងមេជីវិតញីអាចរួមគ្នា ហើយមេជីវិតញីនឹងភ្ជាប់ខ្លួនវាទៅនឹងស្បូន ហើយក៏វិវឌ្ឍទៅជាគភ៌។ ការណ៍នេះហៅថា ការបន្តពូជ។ ប្រសិនបើអត់មានផ្ទៃពោះទេ ឈាមនិងជាលិកានឹងហូរចេញពីក្នុងខ្លួនរបស់នាងជាឈាមរដូវដូចធម្មតា។

- ស្ត្រីនឹងឈប់មករដូវទៀតនៅក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែនាងនឹងចាប់ផ្តើមមានរដូវឡើងវិញបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។ ស្ត្រីវ័យចំណាស់ដែលលែងមានរដូវទាំងស្រុង នោះគាត់លែងមានផ្ទៃពោះទៀតហើយ។

◈ តើក្មេងស្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងយល់ដឹងពីបញ្ហាទាំងនេះកម្រិតណា ហើយតើអ្នកគិតថាពួកគេទទួលបានព័ត៌មាននេះពីកន្លែងណា?

- ជារឿយៗ ក្មេងស្រីជំទង់អាចនឹងមិនទទួលបានព័ត៌មាននេះឡើយ រហូតទាល់តែពេលពួកគេចាប់ផ្តើមមានរដូវលើដំបូង។ ពេលខ្លះ សូម្បីតែមានរដូវហើយក៏ដោយ ក៏ពួកគេទទួលបានព័ត៌មានមិនពេញលេញ ឬមិនត្រឹមត្រូវដែរដោយសារតែព័ត៌មានភាគច្រើនគឺទទួលបានពីអ្នកដែលមានអាយុស្របាលគ្នា មិត្តភក្តិ និងភាពយន្ត ឬរឿងភាគ ដែលជាទូទៅលើកឡើងតែព័ត៌មានដែលមិនត្រឹមត្រូវ។

◈ តើហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវដឹងអំពីចំណុចនេះ?

- វាជាការសំខាន់បំផុតដែលត្រូវមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីឱ្យក្មេងស្រីត្រៀមលក្ខណៈដោះស្រាយនៅពេលមានរដូវ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលក្មេងស្រីត្រូវរៀនប្រើសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ស្អាតដើម្បីស្រូបយកឈាមដែលធ្លាក់មក ព្រមទាំងថែរក្សាអនាម័យ និងសុខភាព ដូចជាការប្តូរសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ពី ៣-៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពេលខ្លះស្ត្រី និងក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចមានការឈឺចាប់ ការរមាស់ខ្លួន ឬមិនស្រួលខ្លួននៅក្នុងរយៈពេលមានរដូវ។ ការដឹងថាចំណុចនេះទាក់ទងនឹងការមានរដូវជួយឱ្យក្មេងស្រីចេះថែទាំខ្លួនឯងបានកាន់តែប្រសើរ ក៏ដូចជាជួយអ្នកដទៃទៀតក្នុងករណីចាំបាច់។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

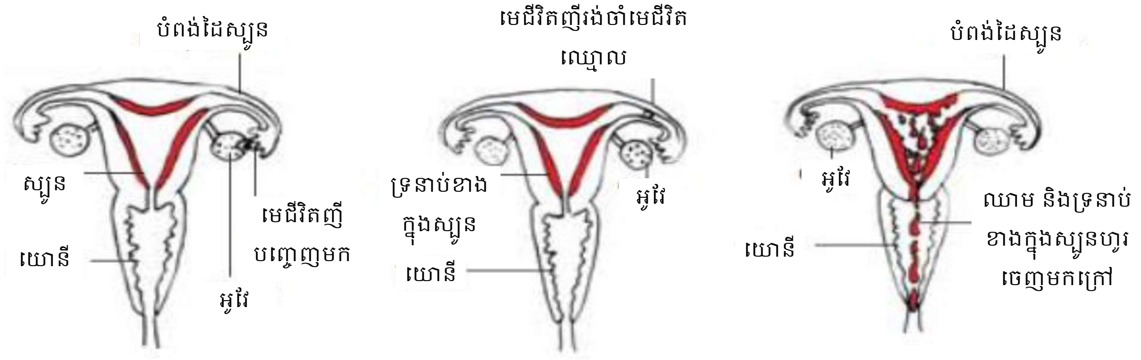
- រក្សាទុកឯកសារចែកជូនទី២ (មានដាក់ស្លាកសម្គាល់សរីរាង្គបន្តពូជខាងក្នុង និងខាងក្រៅរបស់មនុស្សស្រី និងប្រុសនៅក្នុងសកម្មភាព «រាងកាយបន្តពូជ») និងរម្លឹកមេរៀនផ្សេងៗនៅក្នុងនោះ។
- សូមចងចាំថា ចំណុចនេះអាចជាប្រធានបទដែលធ្វើឱ្យសិស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល ឬអាម៉ាស់ ដូច្នេះលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបញ្ចប់វាដោយមានការនិយាយលេងសើចខ្លះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចលើកឧទាហរណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន (ដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្ន) ប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូគិតថាមានប្រយោជន៍ដើម្បីធ្វើឱ្យវាមានទំនាក់ទំនងកាន់តែច្រើនទៅនឹងចំណុចដែលត្រូវពិភាក្សា។

- ចូរកត់ត្រាចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតដល់បញ្ចប់មេរៀននេះដើម្បីសម្របសម្រួលដល់ការពិភាក្សា និងកែសម្រួលលើឯកសារចែកជូនទី១។
- មិនមែនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូទាំងអស់សុទ្ធតែមានចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ ឬមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ថាខ្លួនដឹងពីចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់សំណួរមួយចំនួនដែលសិស្សសួរឡើយ។ នៅក្នុងករណីនេះ វាជាការប្រសើរក្នុងការឆ្លើយទៅនឹងសំណួរទាំងនេះដោយនិយាយថាចម្លើយនឹងផ្តល់ឱ្យនៅមេរៀនក្រោយជាជាងការឆ្លើយទាំងប្រថុយប្រថាននូវចម្លើយមួយដែលខុស។ ចូរកត់ត្រាទុកនូវសំណួរផ្សេងៗដែលពុំទាន់បានឆ្លើយដើម្បីឆ្លើយនៅពេលដែលរកចម្លើយបានត្រឹមត្រូវ។

សារសំខាន់ៗ

- ការមានរដូវគឺជាដំណើរការផ្នែកជីវសាស្ត្រដែលជាផ្នែកមួយនៃតួនាទីបន្តពូជរបស់រាងកាយ។
- ក្មេងស្រី និងស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានរដូវប្រឈមនឹងបញ្ហាមួយចំនួនដូចជា លទ្ធភាពក្នុងការទទួលបានសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ស្អាត និងការទទួលបានការលាក់ការសម្ងាត់ផងដែរ។ ស្ត្រី និងក្មេងស្រីពេលខ្លះអាចមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល ការឈឺចាប់ ការប្រែប្រួលផ្លូវអារម្មណ៍ជាដើម។
- ព័ត៌មានស្តីពីអនាម័យពេលមានរដូវគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីដើម្បីជួយការពារជំងឺឆ្លងព្រមទាំងរក្សាអនាម័យ និងមានសុខភាពល្អជានិច្ច។

ឯកសារចែកជូនទី៦[11]៖ វដ្តនៃការមករដូវ



ប្រភពរូបភាព ៖ សៀវភៅខៀវ (TARSHI ឆ្នាំ១៩៩៩)

គេហៅការមានរដូវតាមរបៀបខុសៗគ្នាជាច្រើន។ អ្នកខ្លះហៅវាថា ការមកថ្ងៃខែ បងប្អូនមកលេងឬពាក្យផ្សេងៗពីនេះ។ ការមករដូវជាលើកដំបូងរបស់ក្មេងស្រីគឺជាសញ្ញាដ៏សំខាន់មួយនៃភាពពេញវ័យគ្រប់ការ និងជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថានាងអាចបន្តពូជ ឬមានផ្ទៃពោះបាន។ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីលូតលាស់កោសិកាមេជីវិតញីនៅក្នុងអូវែរីវឌ្ឍពេញលេញទៅជាមេជីវិតញី។ ជាទូទៅ មេជីវិតញីមួយជ្រុះជារៀងរាល់ខែដើម្បីអាចបង្កឱកាសឱ្យមានការជួបគ្នារវាងអូវុំល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត។ នៅពេលមេជីវិតញីជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោល គេហៅថា «ការបង្កកំណើត» ហើយដែលគេចាត់ទុកជាទូទៅថាជាការចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ ស្បូនត្រៀមខ្លួនដើម្បីទទួលជីវិតមួយ(ពោលគឺក្រោយពេលដែលមេជីវិតញី [អូវុំល] បានជួបជាមួយមេជីវិតឈ្មោល [ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត] រួចហើយ)តាមរយៈការធ្វើឱ្យស្រទាប់ស្បូនឡើងក្រាស់ដើម្បីផ្ទុក និងចិញ្ចឹមទារកក្នុងផ្ទៃ។ ប្រសិនបើពុំមានការបង្កកំណើតទេ (ពោលគឺពុំមានការជួបគ្នារវាងអូវុំល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) នោះស្រទាប់ស្បូននឹងមិនឡើងក្រាស់ឡើយព្រោះស្រទាប់ក្រាស់នោះនឹងចេញមកក្រៅដោយសារតែវាមិនត្រូវការ។ ស្រទាប់ដែលធ្លាក់ចេញមកក្រៅនេះប្រាកដណាស់គឺជាជាលិកាដែលវាមានទម្រង់ជាកំណាកឈាម និងរំអិលដែលធ្លាក់ចេញមកក្រៅតាមយោនី។ នេះគឺជាឈាមរដូវ។ ដំណើរជាធម្មជាតិនៃការបញ្ចេញស្រទាប់នេះជាទូទៅ កើតឡើងរៀងរាល់ខែដែលមានរយៈពេលពី៣ទៅ៦ថ្ងៃ ហើយដែលគេហៅវាថាជា«ការមាន ឬវដ្តរដូវ»។

ការមាន(វដ្ត)រដូវនេះគឺអាស្រ័យលើកម្រិតអរម៉ូន។ ការប្រែប្រួលនេះក៏ធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលមួយចំនួនដែរចំពោះកម្រិតកម្លាំងថាមពល និងអារម្មណ៍។ មុនពេលមករដូវ២-៣ ថ្ងៃក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនមួយ ឬច្រើនដូចជា ឈឺសុដន់ អស់កម្លាំង ទល់លាមក និងឡើងមុន។ ពួកគេក៏អាចមានអារម្មណ៍មិនល្អដែរ។

[11] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៣). *សៀវភៅខៀវ* ទីក្រុងញូដេលី៖ Young Zubaan

ឯកសារចែកជូនទី៧ ៖ អនាម័យពេលមានរដូវ[១២]

ក្មេងស្រី និងស្ត្រីប្រើប្រាស់វិធី(សម្ភារៈ)ជាច្រើនដើម្បីស្រូបយកឈាមរដូវ។ ស្ត្រីជាច្រើនប្រើ **សំឡីអនាម័យ** ដែលអាចបោះចោលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងរួចហើយ។ សំឡីអនាម័យត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរជាប្រចាំដើម្បីរក្សាអនាម័យ។ សំឡីអនាម័យធ្វើពីកប្បាសក៏មានលក់នៅលើទីផ្សារ និងអាចធ្វើឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់មានផាសុកភាពច្រើនដែរ។ សំឡីអនាម័យភាគច្រើនមានបន្ទះស្អិតមួយដែលធ្វើឱ្យវាស្អិតជាប់នឹងខោទ្រនាប់របស់អ្នកដើម្បីកុំឱ្យវារអិលចុះឡើង។

នៅក្នុងបរិបទជាច្រើន ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីបត់ក្រណាត់ជាស្រទាប់ៗដោយខ្លួនឯងដើម្បីទ្រាប់ឈាមរដូវ។ បន្ទះក្រណាត់នេះអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវបោកគក់ក្រណាត់នោះជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជាប្រចាំ ហើយត្រូវហាលវាឱ្យស្ងួតល្អក្រោមពន្លឺថ្ងៃមុនពេលយកមកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់លើកក្រោយ។ ក្មេងស្រី និងស្ត្រីជាច្រើន ក៏ប្រើប្រាស់**ដុំសំឡីបិទរបួស** ដែលជាដុំមូលរាងតូច ដែលធ្វើពីសំឡីកប្បាស ប្រវែងប្រមាណ ៥ សង់ទីម៉ែត្រ។ គេស៊កដុំសំឡីបិទរបួសនោះនៅក្នុងយោនីដើម្បីស្រូបយកឈាមរដូវកុំឱ្យវាលេចចេញមកខាងក្រៅទ្វារយោនី។ គេត្រូវផ្លាស់ប្តូរដុំសំឡីប្រភេទនេះយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬញឹកញាប់ជាងនេះប្រសិនបើឈាមរដូវធ្លាក់មកច្រើន។ ការទុកដុំសំឡីបិទរបួសនៅក្នុងយោនីយូរពេកអាចបង្កឱ្យមានការឆ្លងមេរោគធ្ងន់ធ្ងរ។

នៅពេលក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវជាលើកដំបូង វដ្តរដូវនៅក្នុងរយៈពេល២-៣ខែដំបូងអាចមកមិនទៀងទាត់ទេ ហើយអាចមិនមកជារៀងរាល់ខែទៀតផង។ ចំនួនថ្ងៃរវាងវដ្តរដូវមួយទៅមួយអាចប្រែប្រួលរហូត។ ការប្រែប្រួលនេះអាចចំណាយពេលមួយរយៈទើបវាមកទៀងទាត់វិញ។ វាជាគំនិតល្អដែលត្រូវកត់ត្រាទុកពីកាលបរិច្ឆេទនៃការចាប់ផ្តើម និងអស់រដូវម្តងៗនៅក្នុងកូនសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់ខ្លួនរហូតទាល់តែវាមកទៀងទាត់វិញ។ សំឡីអនាម័យត្រូវតែរក្សាទុកគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់ស្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយដាក់នៅក្នុងហោប៉ៅកាតាប ឬកាបូបបិទជិត ដូចជានៅក្នុងថតហោប៉ៅដែលមានរ៉ូតខាងក្នុងកាតាបស្ពាយ(ទៅសាលា)។ សំឡីអនាម័យត្រូវតែត្រៀមទុកឱ្យបានរួចរាល់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងករណីដែលរដូវមកភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើមិនបានត្រៀមសំឡីអនាម័យតាមខ្លួនទេ ក្មេងស្រីមិនត្រូវមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការសុំវាពីមនុស្សស្រីពេញវ័យនៅសាលារៀននៅផ្ទះ ឬនៅកន្លែងផ្សេងទៀតឡើយ ប្រសិនបើគេត្រូវការប្រើវា។ ស្ត្រីពេញវ័យនេះអាចជា អ្នកគ្រូ ម្តាយ បងស្រីជីដូនមួយ បងស្រីបង្កើត ឬម្តាយ ឬបងស្រីរបស់មិត្តភក្តិរបស់គេ។ ចូរសុំនូវអ្វីដែលប្អូនត្រូវការដោយភាពទន់ភ្លន់ និងជឿជាក់។ ប្អូនមិនចាំបាច់មានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ឬព្រួយបារម្ភឡើយ។ ស្ត្រីពេញវ័យទាំងអស់សុទ្ធតែដឹងរឿងការមករដូវ និងសំឡីអនាម័យ។

---

[១២] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៣). *សៀវភៅខៀវ* ទីក្រុងញូដេលី៖ TARSHI

ពេលខ្លះ ការមានរដូវធ្វើឱ្យរមាស់ និងអាចមានការឈឺចាប់ទៀតផង។ ការមករដូវអាចធ្វើឱ្យក្មេងស្រីមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន និងមានការឈឺចាប់ខ្លះៗ។ ប្រសិនបើក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ច្រើននៅក្នុងពេលមានរដូវ ពួកគេអាចសុំថ្នាំពេទ្យពីមនុស្សស្រីពេញវ័យបានដោយប្រាប់ពួកគេថា ថ្នាំសម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ។ ពេលខ្លះ ការដើរចុះឡើងថ្មមៗក៏អាចជួលសម្រាលការឈឺចាប់បានខ្លះដែរ។

ឯកសារចែកជូនទី៨ ៖ ការរាប់ថ្ងៃខែ

- ចូរប្រើប្រតិទិន និងគូសរង្វង់លើថ្ងៃទី១ដែលប្អូនមករដូវ។
- ការធ្លាក់ឈាមរដូវជាទូទៅ មានរយៈពេលប្រហែលពី ៥ទៅ ៧ថ្ងៃ។ (តើប្អូនមករដូវរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?)
- នៅខែបន្ទាប់ពេលដែលប្អូនមករដូវម្តងទៀត ចូរគូសរង្វង់លើថ្ងៃទី១នៃការមករដូវ។
- ចូររាប់ចំនួនថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃទី១ដែលប្អូនបានគូសរង្វង់រហូតដល់ថ្ងៃដែលប្អូនគូសរង្វង់លើកទី២។ នៅពេលរាប់ ប្អូនត្រូវប្រាកដថាប្អូនបានរាប់ថ្ងៃទាំង២ដែលបានគូសរង្វង់នោះដែរ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើប្អូនចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាមរដូវនៅថ្ងៃទី០២ ខែកញ្ញា ហើយការមករដូវនៅខែបន្ទាប់របស់ប្អូនចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញា នោះរយៈពេលនៃវដ្តរដូវរបស់ប្អូនគឺ ២៨ ថ្ងៃ។
- វដ្តរដូវអាចមានរយៈពេលខ្លីបំផុតគឺ២១ថ្ងៃ ឬយូរបំផុតត្រឹម៣៦ថ្ងៃ។ (តើវដ្តរដូវរបស់ប្អូនទៀតទាត់ជានិច្ចដែរឬទេ?)។
- វដ្តរដូវរបស់ប្អូនអាចទៀងទាត់ជារៀងរាល់ខែ ឬអាចប្រែប្រួល។
- ពេលខ្លះ ចំនួនថ្ងៃដែលប្អូនមានរដូវអាចមានចំនួនច្រើន ឬតិចដែរ។
- អារម្មណ៍តានតឹង ជំងឺ និងថ្នាំពេទ្យទាំងអស់នេះអាចផ្លាស់ប្តូរកាលវិភាគនៃការមករដូវរបស់ប្អូនដែរ។
- ប្រសិនបើប្អូនរួមភេទ ហើយឈប់មករដូវ នោះមានន័យថាប្អូនអាចមានផ្ទៃពោះ។
- ប្រសិនបើប្អូនមិនបានរួមភេទទេ ប៉ុន្តែបែរជាលែងមករដូវ សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិត។
- ប្រសិនបើប្អូនមានក្តីបារម្ភពីរដូវរបស់ប្អូន សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

មេរៀនទី៧ ៖ តើខ្ញុំកខ្វក់មែនទេ?

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីបង្ហាញនូវការយល់ខុសមួយចំនួនលើជំនឿផ្សេងៗជុំវិញការមានរដូវ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសស្អិត ឬក្រដាស ស្កុត និងឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ជំនឿ និងការពិតស្តីពីការមករដូវ។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី១១៣។

ការរៀបចំទុកជាមុន

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន និងថតចម្លងនូវឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី២។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ផ្សេងៗទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២.ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ស្វាគមន៍សិស្សបន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។

☞ អានចំណងជើងមេរៀន ដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។

☞ បន្ទាប់មកដាក់សញ្ញាចំណាំនៅលើជញ្ជាំងចំនួន ៣ នៅក្នុងបន្ទប់ដោយប្រើក្រដាសស្អិត(ស្ទីគ័រ) ឬក្រដាស និងស្កុតដោយប្រើពាក្យ ៖ «ឯកភាព» នៅលើជញ្ជាំងទី១ «មិនឯកភាព» នៅលើជញ្ជាំងទី២ និង«មិនច្បាស់»នៅលើជញ្ជាំងទី៣។

☞ ឱ្យសិស្សឆ្លើយតបទៅនឹងប្រយោគដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាន ដែលប្រយោគទាំងនោះបង្ហាញពីគំនិតយោបល់ទូទៅមួយចំនួនពាក់ព័ន្ធនឹងការមករដូវ។ (យោងតាមប្រយោគខាងក្រោម

សម្រាប់លំហាត់នេះ)។ ដោយផ្អែកលើថាតើសិស្ស ឯកភាព មិនឯកភាព ឬមិនច្បាស់ពីអ្វីដែលពួកគេគិតចំពោះប្រយោគទាំងនោះ សិស្សត្រូវជ្រើសរើស និង ឈរនៅជញ្ជាំងណាមួយតាមការយល់ឃើញរបស់គេ។

☞ ប្រយោគនីមួយៗត្រូវមានសិស្សមកឈរនៅជញ្ជាំង១ក្នុងចំណោមជញ្ជាំងទាំង៣។ ការពិភាក្សាត្រូវមានការសម្របសម្រួលទៅលើប្រយោគនីមួយៗនៅក្នុងចំណោមក្រុមទាំងអស់។

☞ ចូរបញ្ចប់សកម្មភាពដោយឱ្យក្រុមទាំងអស់ពិភាក្សាពី «ជំនឿ និងការពិតពីការមករដូវ» ដូចមានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ មុនពេលបន្តសកម្មភាព សូមចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីពន្យល់អំពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។

☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១១៣។

☞ អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។

☞ ប្រាប់សិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការផ្ទះមកសម្រាប់ការសិក្សានៅមេរៀនបន្ទាប់

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

សំណួរពិភាក្សា ៖

◇ តើការមានរដូវធ្វើឱ្យក្មេងស្រី ឬស្ត្រីកខ្វក់មែនទេ?

☞ សារធាតុដែលចេញមកក្រៅពីរាងកាយមនុស្សស្រីនៅក្នុងពេលមានរដូវ គឺដូចគ្នានឹងសារធាតុដែលចិញ្ចឹមគភ៌ក្នុងផ្ទៃ ប្រសិនបើនាងមានផ្ទៃពោះ។ វាមិនមានអ្វីដែលកខ្វក់ទេ ហើយវាក៏មិនធ្វើឱ្យក្មេងស្រី ឬស្ត្រីកខ្វក់ ឬមិនស្អាតដែរ។ វាមិនមែនជាអ្វីដែលត្រូវមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសទេ ប្រសិនបើក្មេងស្រី ឬស្ត្រីណាម្នាក់មករដូវ។ វាគឺជាដំណើរការជីវសាស្ត្រធម្មតា ដូចជាសកម្មភាពនៃការបត់ជើងតូច បត់ជើងធំប្រចាំថ្ងៃ ដែលកាកសំណល់នៃរាងកាយត្រូវបញ្ចេញមកក្រៅដែរ។

◇ តើក្មេងស្រីអាចឈឺដែរឬទេនៅក្នុងពេលមានរដូវ?

☞ ការមានរដូវគឺជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថារាងកាយរបស់ក្មេងស្រីមានសុខភាព និងដំណើរការល្អ។ ការមករដូវមិនតម្រូវឱ្យក្មេងស្រីតមការញ៉ាំចំណីជូរ ឬត្រាំ ឬការ៉េមទេ។ ពុំមានហេតុផលណាមួយដែលបង្ហាញថាក្មេងស្រីត្រូវញ៉ាំ ឬមិនត្រូវញ៉ាំចំណីអាហារណាមួយនៅក្នុងពេលមានរដូវឡើយ លើកលែងតែគេមានអារម្មណ៍មិនចូលចិត្តញ៉ាំ ឬមិនញ៉ាំអ្វីមួយតែម្តង។ នៅក្នុងពេលមានរដូវ ស្ត្រី ឬក្មេងស្រីមិនមែនមានជំងឺ ឬមិនស្រួលខ្លួនទេ ហើយគ្មានមូល

ហេតុអ្វីដែលនាងត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ឬកន្លែងណាមួយនៅក្នុងផ្ទះឡើយ រួមទាំងផ្ទះបាយផងដែរ។

- តើអាចធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃបានដែរឬទេក្នុងពេលមានរដូវ?
  - ក្មេងស្រីអាចធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃបានល្អដូចធម្មតា។ តាមការពិត ការហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមល្មមអាចជួយធ្វើឱ្យឈាមរដូវហូរបានល្អ។ ក្មេងស្រីមិនចាំបាច់ត្រូវបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់ខ្លួនដូចជា ការលេងខាងក្រៅផ្ទះ ការដើរទៅសាលារៀន ឬការធ្វើការងារផ្ទះ ដោយសារតែខ្លួនកំពុងមករដូវឡើយ។ ការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជួយគាំទ្រដល់ការបន្តធ្វើសកម្មភាពជាប្រចាំទូទៅនៅក្នុងពេលកំពុងមានរដូវ ដោយសារតែវាអាចជួយឱ្យរាងកាយមានភាពសកម្ម និងអាចជួយបំបាត់ការឈឺចាប់បានទៀតផង។
- តើអាចមានអ្វីខុសឆ្គងខ្លះកើតឡើងក្នុងពេលកំពុងមានរដូវ?
  - ភាពមិនប្រក្រតីគឺជារឿងទូទៅនៅពេលដែលក្មេងស្រីទើបតែចាប់ផ្តើមមានរដូវជាលើកដំបូង។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើប្អូនមានចម្ងល់ ឬក្តីបារម្ភណាមួយនោះ ប្អូនមិនត្រូវស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការជជែកពីបញ្ហានេះជាមួយនឹងមនុស្សធំដែលប្អូនជឿទុកចិត្ត និងស្វែងរកការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតទេក្នុងករណីដែលចាំបាច់។
- តើអ្វីដែលជាមធ្យោបាយល្អបំផុតក្នុងការនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ទាក់ទងនឹងតមជុំវិញការមានរដូវ?
  - ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ជឿលើជំនឿណាមួយក្នុងចំណោមជំនឿនានាពេលមានរដូវ គេចាំបាច់ត្រូវតែប្រាប់អ្នកទាំងអស់ឱ្យបានច្បាស់ថាវាគឺជាដំណើរការធម្មតាទេ ហើយពុំមានមូលហេតុអ្វីដែលត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះនរណាម្នាក់ខុសពីគេផ្សេងទៀតដោយសារតែគាត់កំពុងមានរដូវឡើយ។ ការមានរដូវគឺជាដំណើរការធម្មតារបស់រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ ហើយវាគ្មានទំនាក់ទំនងអ្វីទាល់តែសោះទៅនឹងការប៉ះពាល់ចំណីអាហារ ឬការចូលក្នុងផ្ទះបាយទេ។ គ្មានអ្វីដែលធ្វើឱ្យខូចម្ហូបអាហារជាជាងដោយសារតែសារធាតុបំពុលនៅក្នុងខ្យល់ ឬដៃដែលមិនទាន់លាងសម្អាតឡើយ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- កែសម្រួលប្រយោគនៅក្នុងបញ្ជី «ជំនឿ និងការពិតអំពីការមករដូវ» ដោយយោងតាមចំណុចពាក់ព័ន្ធ នឹងបរិបទក្នុងតំបន់របស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។

ការពិភាក្សាអាចមានភាពតានតឹង ដូច្នេះលោកគ្រូអ្នកគ្រូចាំបាច់ត្រូវធ្វើឱ្យសិស្សមានសមត្ថភាពប្រើប្រាស់ជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលគេទើបនឹងបានរៀនថ្មីៗដើម្បីលើកឡើងពីចំណុចដែលគេចង់និយាយ។ (លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចយោងទៅលើមេរៀននៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ ផ្នែកទី៣)។

សារសំខាន់ៗ

- ការមានរដូវ គឺជាដំណើរការជីវសាស្ត្រធម្មតារបស់ធម្មជាតិ ហើយវាគ្មានអ្វីកខ្វក់ឡើយ។ តាមពិតការមានរដូវធម្មតា និងទៀងទាត់គឺជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថាក្មេងស្រីមានសុខភាពល្អ។
- ការមានរដូវមិនមែនជាសញ្ញាមួយបង្ហាញពីការមានជំងឺ និងមិនមែនជាមូលហេតុដែលក្មេងស្រី ឬស្ត្រីត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីគេ ឬកន្លែងនានានៅក្នុងផ្ទះ ឬត្រូវអនុវត្តតាមជំនឿដែលទៅលើចំណុចដែល «ត្រូវធ្វើ» ឬ «មិនត្រូវធ្វើ»ឡើយ។
- ការមានព័ត៌មានពីមុខងាររបស់រាងកាយរបស់យើងមានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីកុំឱ្យនរណាម្នាក់អាចបញ្ឈប់មនុស្សផ្សេងទៀតមិនឱ្យធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដោយសារតែជំនឿមិនត្រឹមត្រូវ។
- ជំនឿ និងការមាក់ងាយជាច្រើនជុំវិញការមានរដូវគឺសង្គមជាអ្នកបង្កើតឡើង ហើយមានទំនោរពង្រឹងលើតួនាទី និងការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រដែលជាផ្នត់គំនិតដែលជាការរឹតត្បិតសិទ្ធិសេរីភាពរបស់ក្មេងស្រី។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ២ ៖ ជំនឿ និងការពិតពីការមករដូវ

ប្រយោគសម្រាប់សកម្មភាព (ជំនឿពីការមានរដូវ)

- ☹ ក្មេងស្រីគឺកខ្វក់ និងមិនស្អាតឡើយពេលមករដូវ។
- ☹ នៅពេលពួកគេមករដូវ ក្មេងស្រីគួរឈប់លេងជាមួយនឹងក្មេងប្រុស និងត្រូវនៅផ្ទះ។
- ☹ ប្រសិនបើក្មេងស្រីមករដូវ នាងមិនត្រូវចូលក្នុងផ្ទះបាយឡើយ។
- ☹ ប្រសិនបើក្មេងស្រីមករដូវ នាងមិនត្រូវចូលទៅកាន់កន្លែងទីសក្ការបូជាឡើយ។
- ☹ ក្មេងស្រីមិនត្រូវកក់សក់ក្នុងរយៈពេលដែលនាងមករដូវឡើយ។
- ☹ ក្មេងស្រីមិនគួរញ៉ាំរបស់ត្រាំ ឬជ្រក់ឡើយនៅក្នុងរយៈពេលដែលនាងមករដូវ។

មេរៀនទី៨ ៖ តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច?

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **គោលបំណង** ៖ ដើម្បីជូនដំណឹងពីរបៀបដែលប្រព័ន្ធបន្តពូជមនុស្សដំណើរការ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ប្រយោគថតចម្លងនីមួយៗមួយច្បាប់នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ «កំណត់សម្គាល់ពីប្រព័ន្ធបន្តពូជ»និងឯកសារថតចម្លងមួយច្បាប់សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូស្តីពី «សំណួរដែលគេសួរជាញឹកញាប់ពីប្រព័ន្ធបន្តពូជ» ដើម្បីធ្វើជាឯកសារយោង។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី១១៤។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ អាន និងថតចម្លងនូវឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី៣។
- ☞ សិក្សានូវក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងរបស់មេរៀនដើម្បីជាជំនួយក្នុងការបង្រៀន និងរៀន។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ផ្សេងៗទាំងអស់។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។
- ☞ អានចំណងជើងមេរៀន ដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣ នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។

☞ បែងចែកសិស្សជា២ក្រុម។ ផ្តល់ឱ្យក្រុមនីមួយៗនូវប្រយោគដែលបានជ្រើសរើសចំនួន២ច្បាប់ នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ (ដែលពុំបានរៀបតាមលំដាប់លំដោយ)។ ផ្តល់ប្រយោគ ដែលទាក់ទងនឹង «ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សប្រុស»ទៅឱ្យក្រុមមួយ និងប្រយោគស្តីពី«ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី» ទៅឱ្យក្រុមមួយទៀត។

☞ ក្រុមនីមួយៗត្រូវរៀបចំប្រយោគទាំងនោះតាមលំដាប់លំដោយទៅតាមលំហាត់របស់មេរៀនស្តីពីការបន្តពូជរបស់មនុស្សដែលពួកគេទើបតែរៀនចប់។ សិស្សមានពេល១០នាទី ដើម្បីធ្វើលំហាត់នេះ។

☞ នៅពេលសិស្សអនុវត្តលំហាត់នេះចប់ ក្រុមទាំងពីរត្រូវបង្ហាញពីប្រយោគដែលបានរៀបតាមលំដាប់លំដោយដល់ក្រុមទាំងមូល។

☞ ប្រសិនបើមានក្រុមណាមួយរៀបមិនត្រូវតាមលំដាប់លំដោយ សមាជិកក្រុមផ្សេងទៀតអាចកែតម្រូវបាន។

☞ បញ្ចប់សកម្មភាពនេះដោយការពិភាក្សាមួយដើម្បីឱ្យមានការបកស្រាយពីចម្ងល់ ឬឆ្លើយនឹងសំណួររបស់សិស្ស។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនក្នុងទំព័រទី ១១៥។

☞ អាន នូវសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការដែលសិស្សត្រូវបំពេញក្នុងថ្នាក់។

☞ ឱ្យសិស្សបំពេញកិច្ចការនេះជាបុគ្គល (គ្រូត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល៥ទៅ៧នាទីក្នុងការធ្វើកិច្ចការនេះ) បន្ទាប់មកគ្រូត្រូវផ្តល់ចម្លើយទៅសិស្សតាមរយៈការកែនៅក្នុងក្រុមធំនៅក្នុងថ្នាក់។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

សំណួរពិភាក្សា ៖

❖ តើប្អូនធ្លាប់ឮពាក្យ «ក្រូម៉ូសូម»ដែរឬទេ?[១៣]

☞ ក្រូម៉ូសូមមាន ក្រូម៉ូសូមX និងក្រូម៉ូសូមY។ ស្ត្រីមានក្រូម៉ូសូម «X» និងបុរសមានទាំងក្រូម៉ូសូម X និងY។ មេជីវិតញីទាំងអស់មានក្រូម៉ូសូម X ប៉ុន្តែមេជីវិតឈ្មោលអាចមានក្រូម៉ូសូម X ឬក្រូម៉ូសូមY។ ប្រសិនបើមេជីវិតឈ្មោលមានក្រូម៉ូសូម X នៅពេលជួបជាមួយមេជីវិតញី

---

[១៣] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០១៣). *សៀវភៅខៀវ* ទីក្រុងញូដេលី៖ TARSHI

ពេលនោះវានឹងបង្កើតបានក្រូម៉ូសូម XX ដែលមានន័យថានឹងមានកូនស្រី។ ប្រសិនបើមេជីវិតឈ្មោលមានក្រូម៉ូសូម Y ជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញី នោះវានឹងបង្កើតបានក្រូម៉ូសូម XY ដែលមានន័យថាមានកូនប្រុស។ អាស្រ័យហេតុនេះ ភេទរបស់គភ៌គឺកំណត់ដោយមេជីវិតឈ្មោល មិនមែនកំណត់ដោយមេជីវិតញីឡើយ។ ពេលខ្លះ មានការរួមបញ្ចូលគ្នាផ្សេងទៀតដូចជាក្រូម៉ូសូម XXY ឬ XXX។ មនុស្សអភេទអាចកើតឡើងដោយសារតែការបញ្ចូលគ្នារបស់ក្រូម៉ូសូមបែបនេះ។

- តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីមេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញី?[១៤]
  - នៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូន មេជីវិតញីដែលបានជួបជាមួយមេជីវិតឈ្មោលរួចហើយ ឬហៅថាស៊ីកូត (Zygote) ចាប់ផ្តើមបំបែកខ្លួន និងលូតលាស់នៅពេលដែលវាធ្វើដំណើរទៅស្បូន។ ការធ្វើដំណើរនេះត្រូវចំណាយពេលប្រហែល៥ថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីវាបានបំបែកខ្លួនម្តងហើយ គេហៅវាថាជាគភ៌(ទារកក្នុងស្បូនចាប់ពីការកជាស៊ុតរហូតដល់៣ខែ)។ នៅក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីវាធ្វើដំណើរដល់ស្បូន គភ៌នេះភ្ជាប់ខ្លួនឬផ្សាំខ្លួនវានៅក្នុងស្រទាប់ស្បូន។ ការផ្សាំខ្លួន (implantation) គឺជាការចាប់ផ្តើមនៃការមានផ្ទៃពោះ។
- តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ?[១៥]
  - បន្ទាប់ពីការផ្សាំខ្លួន (implantation) ហើយគភ៌(នៅដំណាក់កាលនេះហៅថា ដំណាក់កាលដំបូងនៃការវិវឌ្ឍន៍របស់អំប្រីយ៉ុង [blastocyst]) ក៏ចាប់ផ្តើមបង្កើតថង់ទឹកភ្លោះនិងសុកដែរ។ ថង់ទឹកភ្លោះផ្តល់នូវទឹករំអិលសម្រាប់ការពារគភ៌ក្នុងផ្ទៃដែលកំពុងលូតលាស់។ សុកផ្តល់ឱ្យគភ៌ក្នុងផ្ទៃនូវសារធាតុចិញ្ចឹមនិងអុកស៊ីសែនពីម្តាយ និងជួយនាំយកចេញនូវសំណល់(ពីកោសិកា)របស់គភ៌។ ទងផ្ចិតភ្ជាប់សុកទៅកាន់គភ៌។ ការមានផ្ទៃពោះរបស់មនុស្សមានរយៈពេល៣៨សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីអូវ៉ុល(មេជីវិតញី) និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត(មេជីវិតឈ្មោល)បានជួបគ្នារួច (ប្រហែលជា៤០សប្តាហ៍គិតចាប់ពីការមករដូវចុងក្រោយ)។ ការមានផ្ទៃពោះចែកជាបីដំណាក់កាលដែលដំណាក់កាលនីមួយៗមានរយៈពេលប្រហែល៣ខែ ឬមួយត្រីមាស។
  - ក្នុងអំឡុងត្រីមាសទី១រហូតដល់សប្តាហ៍ទី១២ សរីរាង្គ និងរចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗទាំងអស់របស់រូបរាងកាយត្រូវបានបង្កើតឡើងដូចជា ខួរក្បាល បេះដូង សួត ភ្នែក ត្រចៀក ដៃ និងជើង។ បន្ទាប់ពីសប្តាហ៍ទី៨ គេហៅគភ៌ក្នុងស្បូន(ទារកក្នុងស្បូនចាប់ពីការកជាស៊ុតរហូតដល់៣ខែ)ថាជាគភ៌។ ស្ត្រី ជាទូទៅមានអារម្មណ៍ថា ចង់ក្អួតចង្អោរនៅក្នុងរយៈពេលនៃត្រីមាសទី១នេះ។ ការក្អួតចង្អោរនេះពេលខ្លះគេហៅថា «ការចាញ់កូន»។ ក្នុងអំឡុងត្រីមាស

[១៤] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ *ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។* ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

[១៥] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ *ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។* ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

ទី២ ពោលគឺចាប់ពីសប្តាហ៍ទី១៣ រហូតដល់សប្តាហ៍ទី២៧ ឬទី២៨ គភ៌លូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយជាទូទៅនៅជុំវិញសប្តាហ៍ទី១៩ ស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍ថាកូនក្នុងផ្ទៃចេះកម្រើក។ ស្ត្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមឡើងទម្ងន់នៅក្នុងត្រីមាសទី២នេះ។ នៅក្នុងត្រីមាសទី៣ គភ៌បន្តឡើងទង្ងន់ ហើយការកម្រើក ឬបម្រាសរបស់វាកាន់តែខ្លាំង និងកាន់តែញឹកញាប់។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រៀបចំមេរៀនស្តីពីរូបភាពកាយវិភាគសាស្ត្របន្តពូជ និងប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់មនុស្សនេះឱ្យបានល្អជាមុន ហើយត្រូវមានលទ្ធភាពឆ្លើយនឹងសំណួរនានាដែលសិស្សអាចសួរនៅក្នុងពេលពិភាក្សាគ្នា។
- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចរក្សាទុកឯកសារចែកជូនស្តីពីសំណួរដែលគេសួរញឹកញាប់បំផុតដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យនៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះដើម្បីយោងនៅពេលពិភាក្សាពីប្រធានបទនេះជាមួយសិស្ស។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៣៖ កំណាត់សម្គាល់ពីប្រព័ន្ធបន្តពូជ[១៦]

ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរស

(ប្រយោគនីមួយៗខាងក្រោមនេះត្រូវថតចម្លង ឬសរសេរនៅលើក្រដាសចំណាំដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នា។ ប្រយោគដាច់ដោយឡែកពីគ្នាទាំង៦ខាងក្រោមនេះគឺសម្រាប់ឱ្យសិស្សរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយឡើងវិញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)។

....

ខ្ញុំកើតនៅក្នុងពងស្វាស

....

ជីវិតរបស់កោសិកាមេជីវិតឈ្មោល

....

ដោយសារលិង្គឡើងរឹង ខ្ញុំអាចហូរចូលទៅក្នុងយោនីរបស់ស្ត្រីបាន។

....

នៅពេលលិង្គឡើងរឹង ខ្ញុំចាកចេញពីរាងកាយតាមរន្ធទឹកម៉ូត្រជាទឹកខាប់ៗពណ៌សនៅក្នុងដំណើរមួយដែលគេហៅថា ការចេញទឹកកាម។

....

ប្រសិនបើខ្ញុំជួបគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញីវាអាចធ្វើឱ្យមានការបង្កកំណើត។ បើអត់មានខ្ញុំទេកោសិកាមេជីវិតញីមិនអាចចាប់ផ្តើមដំណើរការនៃការបន្តពូជបានឡើយ។

....

មេជីវិតញីដែលជួបជាមួយមេជិវិតឈ្មោលហើយនឹងធ្វើដំណើរទៅកាន់ស្បូនដែលស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សស្រី។

....

---

[១៦] កម្មវិធីដើម្បីបច្ចេកវិទ្យាសមរម្យក្នុងវិស័យសុខាភិបាល (PATH) (ឆ្នាំ២០០៦), *Tuko Pamoja- កម្មវិធីសិក្សាស្តីពីសុខភាពបន្តពូជ និងបំនិនជីវិតរបស់ក្មេងវ័យជំទង់ របស់* USAID ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន។

ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់ស្ត្រី

(ប្រយោគនីមួយៗខាងក្រោមនេះត្រូវថតចម្លង ឬសរសេរនៅលើក្រដាសចំណាំដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នា។ ប្រយោគដាច់ដោយឡែកពីគ្នាទាំង៧ខាងក្រោមនេះគឺសម្រាប់ឱ្យសិស្សរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយឡើងវិញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)។

មេជីវិតញីធ្វើដំណើរទៅក្នុងស្បូន។

……………………………………………………………………………………………………

មេជីវិតញីបានបញ្ចេញពីក្នុងក្រពេញអូវែ។

……………………………………………………………………………………………………

ប្រហែលជាពីរសប្តាហ៍ក្រោយមក ដោយសារតែវាមិនត្រូវការស្រទាប់ស្បូនសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះនោះវានឹងធ្លាក់ចេញក្រៅតាមយោនី។

……………………………………………………………………………………………………

ប្រសិនបើមេជីវិតញីមិនជួបជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោលទេ វានឹងរលាយ។

……………………………………………………………………………………………………

វដ្តរដូវ

……………………………………………………………………………………………………

នៅពេលដែលមេជីវិតញីកំពុងវិវឌ្ឍន៍ ស្រទាប់ស្បូនចាប់ផ្តើមឡើងក្រាស់និងទន់។

……………………………………………………………………………………………………

មេជីវិតញីចាប់ផ្តើមវិវឌ្ឍន៍នៅក្នុងអូវែ។

……………………………………………………………………………………………………

កំណាត់ចំណាំសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ - សាច់រឿងស្តីពីប្រព័ន្ធបន្តពូជ

<u>ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរស</u>

ជីវិតរបស់កោសិកាមេជីវិតឈ្មោល

ខ្ញុំកើតនៅក្នុងពងស្វាស។

នៅពេលលិង្គឡើងរឹង ខ្ញុំចាកចេញពីរាងកាយតាមរន្ធទឹកម៉ូត្រជាទឹកខាប់ៗពណ៌សនៅក្នុងដំណើរមួយដែលគេហៅថា ការចេញទឹកកាម។

ខ្ញុំឆ្លងកាត់យោនីរបស់មនុស្សស្រីដើម្បីស្វែងរកកោសិកាមេជីវិតញី។

ប្រសិនបើខ្ញុំអាចរកឃើញមេជីវិតញី ខ្ញុំនឹងក្លាយជាផ្នែកមួយនៃមេជីវិតញីដែលបានបង្កកំណើត!

បើសិនជាគ្មានខ្ញុំទេ កោសិកាមេជីវិតញីមិនអាចចាប់ផ្តើមដំណើរការបន្តពូជបានឡើយ។

<u>ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់ស្ត្រី</u>

វដ្តរដូវ

មេជីវិតញីចាប់ផ្តើមវិវឌ្ឍន៍នៅក្នុងអូវែ។

នៅពេលដែលមេជីវិតញីកំពុងវិវឌ្ឍន៍ ស្រទាប់ស្បូនចាប់ផ្តើមឡើងក្រាស់ និងទន់។

មេជីវិតញីបានបញ្ចេញពីក្នុងក្រពេញអូវែ។

មេជីវិតញីធ្វើដំណើរទៅក្នុងស្បូន។

ប្រសិនបើមេជីវិតញីមិនជួបជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោលទេ វានឹងរលាយ។

ប្រហែលជាពីរសប្តាហ៍ក្រោយមក ដោយសារតែវាមិនត្រូវការស្រទាប់ស្បូនសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះនោះវានឹងធ្លាក់ចេញក្រៅតាមយោនី។

__សំណួរដែលគេសួរជាញឹកញាប់ស្តីពីប្រព័ន្ធបន្តពូជ (ឯកសារយោងសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)__

តើក្មេងប្រុសមានរដូវដែរឬទេ?

ក្មេងប្រុសមិនមានថ្ងៃខែ ឬរដូវឡើយ ដោយសារតែពួកគេមានប្រព័ន្ធបន្តពូជខុសពីក្មេងស្រី។ ការមានរដូវគឺជាការបញ្ចេញចោលនូវស្រទាប់ស្បូន។ ស្បូនជាកន្លែងដែលគភ៌វិវឌ្ឍន៍ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ដោយសារតែមានតែស្ត្រីប៉ុណ្ណោះដែលមានស្បូន ដូច្នេះមានតែស្ត្រីទេដែលមានរដូវ។

តើជាទូទៅ លិង្គមានប្រវែងប៉ុន្មាន?

ជាមធ្យម លិង្គមានប្រវែងចន្លោះចាប់ពី ១១ ទៅ ១៨ សង់ទីម៉ែត្រ នៅពេលវាឡើងរឹង។ ប៉ុន្តែពុំមានទំហំលិង្គ រូបរាង ឬប្រវែងលិង្គធម្មតាទេ។ លិង្គខ្លះធំខ្លី ចំណែកលិង្គខ្លះទៀតតូចហើយវែង។ ពុំមានការពិតទេចំពោះគំនិតដែលលិង្គកាន់តែធំគឺកាន់តែល្អ។ វាក៏ជារឿងធម្មតាដែរសម្រាប់ក្មេងប្រុសដែលមានលិង្គរាងកោង។ ជាទូទៅ វានឹងឡើងត្រង់នៅពេលដែលវាឡើងរឹង។

តើជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលក្មេងប្រុសមានពងស្វាសម្ខាងធ្លាក់វែងជាងម្ខាងទៀតនោះ?

បាទ / ចាំ ! វាគឺជារឿងធម្មតា។ ពងស្វាសរបស់បុរសភាគច្រើនគឺមិនស្មើគ្នាទេ។

តើក្មេងស្រីដឹងដោយរបៀបណានៅពេលដែលនាងជិតមករដូវ?

ក្មេងស្រីភាគច្រើនចាប់ផ្តើមមានរដូវនៅរវាងអាយុចន្លោះចាប់ពី ១២ ទៅ ១៦ ឆ្នាំ។ វិធីសាស្ត្រល្អបំផុតដើម្បីដឹងពីចំណុចនេះគឺត្រូវពិនិត្យមើលទៅលើសញ្ញាផ្សេងៗ។ ការដុះរោមក្លៀក និងការធ្លាក់ទឹករំអិលពណ៌សតាមយោនី គឺជាសញ្ញាបង្ហាញថាពួកគេ នឹងចាប់ផ្តើមមករដូវក្នុងពេលឆាប់ៗ។

តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើក្មេងស្រីមិនមានរដូវទាល់តែសោះ?

រដូវនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងពេលឆាប់ៗ ឬពេលក្រោយមកទៀត។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើក្មេងស្រីដល់អាយុ ១៦ឆ្នាំហើយនៅតែមិនទាន់មករដូវជាលើកដំបូងទៀត នាងគួរទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព។

តើនៅក្នុងពេលមានរដូវ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ?

បាទ / ចាំ ! អាចមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានវដ្តរដូវរយៈពេលខ្លី ពោលគឺ ជាទូទៅមានរយៈពេល២១ថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃទី១រហូតដល់ថ្ងៃចុងក្រោយ បន្ទាប់មកនាងនឹងបញ្ចេញអូវ៉ុលនៅថ្ងៃទី៧នៃវដ្តរដូវរបស់នាង (ថ្ងៃទី៧គិតចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវរបស់នាង)។ ការមករដូវមួយចំនួនមានរយៈពេលរហូតដល់៧ថ្ងៃ ដូច្នេះវាអាចមានលទ្ធភាពដែលស្ត្រីនឹងបញ្ចេញអូវ៉ុលនៅពេលដែលនាងមករដូវ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ចំណុចនេះមិនមានលក្ខណៈទូទៅទេ។

តើការមានរដូវធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ដែរឬទេ?

នៅពេលដែលកម្រិតអរម៉ូនកើនឡើង និងធ្លាក់ចុះក្នុងអំឡុងវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រី ពួកគេអាចរងផលប៉ះពាល់ទៅលើរបៀបដែលគេមានអារម្មណ៍ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ស្ត្រីមួយចំនួនអាចនឹងចុកពោះមុនពេល ឬក្នុងពេលមានរដូវ។ ការឈឺចាប់នេះជាទូទៅគឺមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរឡើយ ហើយគេអាចព្យាបាលវាបានដោយលេបថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ការហាត់ប្រាណ ការងូតទឹកក្តៅ ឬការស្អំទឹកក្តៅ។ ក្មេងស្រីជំទង់ក៏អាចមានអារម្មណ៍ឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ក្អួតចង្អោរ និងទល់លាមកដែរ។ ការឈឺចាប់នេះ ជាទូទៅមានរយៈពេលតែ២ទៅ៣ថ្ងៃដំបូង នៅពេលចាប់ផ្តើមមករដូវប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅ ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវគឺធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់ ហើយអាចធូរស្រាលជាងមុនបន្តិចនៅពេលពួកគេពេញវ័យ។

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង

ពិការភាព[១៧] ៖

ពិការភាពគឺជាស្ថានភាពមួយដែលកើតឡើងដោយសារតែភាពខ្សោយ និងកង្វះខាតការគាំទ្រដែលជនពិការត្រូវការ។ ពិការភាពសំដៅទៅលើផលជះរបស់សង្គមទៅលើជនមានពិការភាពផ្នែករាងកាយ ឬសតិបញ្ញា។ គេអាចយល់ថាភាពខ្សោយគឺជាភាពមានកម្រិត(ដែនកំណត់)ផ្នែករាងកាយ និងខួរក្បាល។ គេប្រើពាក្យ«ពិការភាព»នេះដើម្បីសំដៅទៅលើដំណើរការ(សកម្មភាព)របស់បុគ្គលម្នាក់ដោយរាប់បញ្ចូលទាំង កម្សោយផ្នែករាងកាយ ផ្នែកវិញ្ញាណ ផ្នែកចំណេះដឹង ផ្នែកសតិបញ្ញា ឬជំងឺផ្នែកខួរក្បាល និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗទៀត។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សមួយចំនួនមើលមិនឃើញច្បាស់ ឬខ្សោយគំហើញធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកខ្លះទៀតមិនអាចស្តាប់ឮ និងមិនអាចនិយាយបាន ឯអ្នកខ្លះអាចនឹងបាត់បង់អវយវៈណាមួយដោយសារតែគ្រោះថ្នាក់ឬមិនមានតាំងពីកំណើត ចំណែកឯអ្នកផ្សេងទៀតអាចមានសមត្ថភាពផ្នែករូបរាងកាយពេញលេញ ប៉ុន្តែខ្សោយសមត្ថភាពផ្នែកខួរក្បាលទៅតាមអាយុរបស់គេ។ល។

គេយល់ឃើញជាទូទៅថា ពិការភាពគឺជាបទពិសោធន៍ដែលមានច្រើនផ្នែកសម្រាប់អ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ។ ពិការភាពអាចប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គ ឬផ្នែករាងកាយ និងអាចមានផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗទៅលើការចូលរួមរបស់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកពិការភាព។ ជនដែលមានពិការភាពប្រឈមនឹងការមាក់ងាយ ការរើសអើង ការអាណិត និង / ឬការមិនរាប់បញ្ចូលក្នុងសកម្មភាពណាមួយ។ អ្នកមានពិការភាព គឺមានឧបសគ្គក្នុងការទទួលបានសេវាផ្សេងៗដែលអ្នកដទៃទៀតទទួលបាន។

តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងដោយរបៀបណា?[១៨]

ការមានផ្ទៃពោះអាចកើតឡើងបាន លុះត្រាតែមេជីវិតញី និងមេជីវិតឈ្មោលបានរួមបញ្ចូលគ្នា (ពោលគឺ ការជួបគ្នារវាងអូវ៉ុល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត)។ ការជួបគ្នានេះ គេក៏ហៅថាការបង្កកំណើតដែរ។ ការបង្កកំណើតអាចកើតមានតែនៅក្នុងអំឡុងដំណាក់កាលដែលអាចមានកូនក្នុងវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីតែប៉ុណ្ណោះ [សូមមើលឯកសារស្តីពីវដ្តរដូវ]។ ក្នុងដំណាក់កាលដែលអាចមានកូនរបស់ស្ត្រីអូវែមួយក្នុងចំណោមអូវែទាំងពីររបស់គេបញ្ចេញមេជីវិតញីមួយ។ ការបញ្ចេញមេជីវិតនេះគេក៏ហៅវាថាការបញ្ចេញអូវ៉ុល។ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាននាទីនៅពេលដែល ផ្នែកលយចេញដូចម្រាមដៃ (ហៅ

---

[១៧] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០០៦). *សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្គោល ថ្នាក់មូលដ្ឋាន និងកម្រិតខ្ពស់ "សមាហរណកម្មផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ និងសិទ្ធិ"* ទីក្រុងញូដេលី

[១៨] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ *ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។* ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

ថាជាយកន្សោមអូវែ) នៅផ្នែកខាងចុងនៃបំពង់ដៃស្បូនចាប់ផ្តើមធ្វើដំណើរទៅចាប់មេជីវិតញី ហើយនាំមេជីវិតញីនោះទៅបំពង់ស្បូន។ ក្នុងដំណាក់កាលដែលអាចមានកូននេះដែរ កស្បូនរបស់ស្ត្រីរំកិលទៅទីតាំងមួយដែលធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់មេជីវិតឈ្មោលចូលទៅក្នុងយោនី។ កស្បូនបញ្ចេញនូវទឹករំអិលថ្លាយ៉ាងច្រើន។ ទឹករំអិលនេះ ផ្តល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីធ្វើឱ្យមេជីវិតឈ្មោលអាចរស់នៅបានជាច្រើនថ្ងៃ។ ទឹករំអិលនេះក៏ផ្តល់នូវបរិយាកាសមួយដែលជួយឱ្យមេជីវិតឈ្មោលហែលឡើងទៅលើឆ្ពោះទៅរកបំពង់ដៃស្បូនដើម្បីជួបជាមួយមេជីវិតញី។ នៅពេលកំពុងរួមភេទ មេជីវិតឈ្មោលត្រូវបានបញ្ចេញចូលទៅជិតមាត់ស្បូន។ ពួកវាធ្វើដំណើរចូលទៅកាន់កស្បូនក្នុងរយៈ២-៣វិនាទី។ ប្រសិនបើស្ត្រីអាចមានកូនបាន មេជីវិតឈ្មោលមួយចំនួនអាចធ្វើដំណើរទៅជួបជាមួយនឹងមេជីវិតញីនៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូនក្នុងរយៈពេល៥នាទីខណៈដែលមេជីវិតឈ្មោលផ្សេងទៀតអាចរស់នៅក្នុងទឹករំអិល «ប្រភេទដែលអាចមានកូនបាន» ដែលនៅក្នុងកស្បូន។ តាមរបៀបនេះហើយ មេជីវិតឈ្មោលបន្តជីវិតរស់នៅក្នុងមាត់ស្បូនសម្រាប់រយៈពេលរហូតដល់ទៅ៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបញ្ចេញទឹកកាមហើយ និងអាចបង្កកំណើតជាមួយមេជីវិតញី។ ដូច្នេះ ស្ត្រីដែលបានបញ្ចេញអូវ៉ុលបាន៤-៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីនាងបានរួមភេទដោយមិនបានការពារគឺទំនងជាមានមេជីវិតឈ្មោលនៅសេសសល់(នៅមានជីវិត)នៅក្នុងកស្បូនរបស់នាង ហើយមេជីវិតឈ្មោលទាំងនេះនៅតែអាចធ្វើដំណើរទៅដល់បំពង់ដៃស្បូន និងបង្កកំណើត(ជួប)ជាមួយមេជីវិតញី។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលមានការបញ្ចេញអូវ៉ុលការបង្កកំណើត (ការជួបគ្នារវាងអូវ៉ុល និងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត) ត្រូវតែកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ពីព្រោះមេជីវិតញីអាចរស់បានតែត្រឹមរយៈពេល ២៤ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ការបង្កកំណើតកើតមានឡើងនៅក្នុងបំពង់ដៃស្បូន។ នៅពេលដែលមេជីវិតឈ្មោលរលាយចូលគ្នាជាមួយនឹងមេជីវិតញី វាបង្កើតបានជារនាំងរារាំងដល់ដំណើររបស់មេជីវិតឈ្មោលផ្សេងទៀត។ មេជីវិតញីដែលបានបង្កកំណើតរួចហើយបន្តធ្វើដំណើរចុះក្រោមឆ្ពោះទៅកាន់ស្បូន ដែលរុញច្រានដោយកម្លាំងកន្ត្រាក់របស់បំពង់ស្បូន និងដោយកោសិការោម (កោសិកាតូចឆ្មារដូចរោមនៅលយក្នុងបំពង់ស្បូន)។

តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីបង្កកំណើត(មេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយនិងមេជីវិតញី)រួចហើយ?[១៩]

បន្ទាប់ពីការបង្កកំណើតរួចហើយ ស៊ីកូត (Zygote) ចាប់ផ្តើមបំបែកខ្លួនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីការបង្កកំណើត ស៊ីកូត (Zygote) មានកោសិកា២ហើយ៣ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការបង្កកំណើត ស៊ីកូត (Zygote) មានកោសិកាចំនួន ១៦ ដែលគេហៅវា ម៉ូរុយឡា (morula)។ កោសិកាទាំងនេះនៅតែបន្តបំបែកខ្លួន និងបង្កើតបានជាបាច់ប្រហោងមួយ ដែលគេហៅថាដំណាក់កាលដំបូងនៃការវិវឌ្ឍន៍របស់អំប្រីយ៉ុង (ប្លាសស្តូសាយ [blastocyst])។ ប្លាសស្តូសាយដុះនៅក្នុងភ្នាសក្នុងស្បូន និង

[១៩] http://www.acog.org/Patients/FAQs/Prenatal-Development-How-Your-Baby-Grows-During-Pregnancy

កោសិកាទាំងនោះចាប់ផ្ដើមបង្កើតទៅជាគភ៌ក្នុងស្បូន (ទារកក្នុងស្បូនចាប់ពីការកជាស៊ុតរហូតដល់ ៣ខែ)។

គភ៌ក្នុងស្បូនមានវត្តមានចាប់ពី៥ទៅ៦ថ្ងៃបន្ទាប់ពីស៊ីកូត (Zygote) ចាប់កំណើត។ បន្ទាប់ពីបានបង្កើតនូវគភ៌ក្នុងស្បូន កោសិកាទាំងនោះបង្កើតនូវបន្ទះគភ៌ក្នុងស្បូន។ បន្ទះគភ៌ក្នុងស្បូនចាប់ផ្ដើមរមូរបញ្ចូលគ្នា ដែលអនុញ្ញាតឱ្យកោសិកានៅក្នុងបន្ទះនោះប៉ះជាមួយនឹងកោសិកាផ្សេងទៀត។ បន្ទាប់មកកោសិកាទាំងនោះចាប់ផ្ដើមបង្កើតនូវប្រព័ន្ធរូបរាងកាយនីមួយៗ។ ឧទាហរណ៍ សរីរាង្គ និងប្រព័ន្ធប្រសាទចាប់ផ្ដើមរីកលូតលាស់នៅដំណាក់កាលនេះ។ ប្រមាណជា៣សប្ដាហ៍ក្រោយមក កោសិកានីមួយៗក្នុងចំណោមកោសិកានានាដែលស្ថិតនៅក្នុងគភ៌ក្នុងស្បូនដែលកំពុងលូតលាស់ ក្លាយជាផ្នែកនៃប្រព័ន្ធដែលកំពុងវិវឌ្ឍន៍នៅក្នុងរាងកាយ។ បន្ទាប់ពីបាន៨សប្ដាហ៍ គភ៌ក្នុងស្បូន ក្លាយជាទារក។ នៅចន្លោះសប្ដាហ៍ទី៥ដល់៨ បន្ទាប់ពីកាបង្កកំណើតរួចមក (ចាប់ពីមេជីវិតឈ្មោលបានជួបជាមួយមេជីវិតញី) សុកបានកកើតឡើងដោយសារកោសិកាមួយចំនួនក្នុងចំណោមកោសិកានានាដែលកំពុងបំបែកខ្លួនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សុកមានមុខងារជាប្រព័ន្ធគាំទ្រជីវិតរបស់ទារកនៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ អុកស៊ីសែន សារធាតុចិញ្ចឹម និងអរម៉ូន ផ្ទេរពីម្ដាយទៅទារកតាមសុក និងនាំយកកាកសំណល់ពីទារកទៅម្ដាយវិញដើម្បីបញ្ចេញចោលតាមទងផ្ចិត។ គភ៌លូតលាស់នៅក្នុងស្បូនរបស់ម្ដាយរយៈពេលប្រហែលជា ៤០សប្ដាហ៍ (ពោលគឺ គិតចាប់ពីមេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយនិងមេជីវិតញី) និងរៀបចំខ្លួនដើម្បីសម្រាលមកកាន់ពិភពលោកនេះ។

តើអ្វីខ្លះគឺជាសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ[២០]?

សញ្ញាទូទៅបំផុតនៃការមានផ្ទៃពោះគឺការបាត់រដូវ។ នេះគឺដោយសារតែស្រទាប់ស្បូនមិនបញ្ចេញឈាមមកក្រៅនៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ វានៅក្នុងស្បូន ដោយបង្កើតបានជាសំបុកទន់ល្មើយសម្រាប់ឱ្យទារកលូតលាស់នៅក្នុងនោះ។ តាមពិត ការមិនមករដូវមិនមែនមានន័យថាសុទ្ធតែមានផ្ទៃពោះជានិច្ចនោះទេ ព្រោះថាក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចមករដូវមិនទៀងទាត់សម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំឯណោះ។ តាមធម្មតា អ្នកខ្លះមករដូវយឺត ឬមិនមករដូវមួយខែតែម្ដងដោយគ្មានមូលហេតុ។

សញ្ញាផ្សេងៗទៀតនៃការមានផ្ទៃពោះ មានដូចខាងក្រោម ៖

- សុដន់ឡើងជ្រាយជាងមុន
- ក្អួតចង្អោរ (មានអារម្មណ៍ចង់តែក្អួត)

[២០] អ្នក ជីវិតរបស់អ្នក សុបិនរបស់អ្នក៖ សៀវភៅសម្រាប់ក្មេងជំទង់ – Catharine Watson និង ellen brazier មូលនិធិថែទាំគ្រួសារអន្តរជាតិ និយាយចំៗ ឆ្នាំ២០០០។

- ល្ងើយ (មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង)
- នោមញឹក

ស្ត្រីមួយចំនួនតូចមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះឡើយ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីមួយចំនួនធ្លាក់ឈាមតិចៗនៅក្នុងរយៈពេល៣ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ដូច្នេះពួកគេអាចគិតថារដូវរបស់ពួកគេគឺគ្រាន់តែមកតិចខ្លាំងជាងធម្មតា។

ប្រសិនបើស្ត្រីមិនប្រាកដថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះឬក៏អត់ ពួកគេអាចទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះបាន។ នៅកន្លែងខ្លះ ពួកគេអាចទិញឧបករណ៍ពិនិត្យផ្ទៃពោះពីឱសថស្ថាន និងទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅគ្លីនិក ឬមណ្ឌលសុខភាព។ ពេលខ្លះ គេអាចធ្វើតេស្តទឹកនោមបានហើយវាអាចបញ្ជាក់ពីសារធាតុជាក់លាក់មួយចំនួនដែលរាងកាយរបស់អ្នកផលិតតែនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះប៉ុណ្ណោះ។

ជំពូកទី២ ៖ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

វ័យជំទង់ គឺជារយៈពេលមួយនៃការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។ ជារឿយៗ គេកត់សម្គាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនានាជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី កើតឡើងព្រមគ្នាជាមួយនឹងអារម្មណ៍អៀនខ្មាស និងអាម៉ាស់ ដោយមានការរឹតត្បិតជាច្រើនដែលគេអាចធ្វើឡើងចំពោះការដើរហើរសេរីភាព ការស្លៀកពាក់ កាយវិការ និងចំណុចផ្សេងៗទៀតរបស់គេ។ ដោយសារតែចំណុចនេះហើយ ទើបក្មេងស្រីមានការបារម្ភពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ជំនឿចិត្ត និងភាពជាខ្លួនឯង។ ជារឿយៗ ក្មេងស្រីពេញវ័យជំទង់មានភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីរូបរាងកាយដោយបើកចំហ។ ជំពូកនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សឱ្យមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងចិត្តក្នុងការនិយាយពីរូបរាងកាយ និងយល់ដឹងថាបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ជាច្រើនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយរបស់គេគឺជាផ្នែកនៃការលូតលាស់។

🕘 **រយៈពេល ៖** ២ ម៉ោង ៤៥នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៤ មេរៀន

🏆 វត្ថុបំណង ៖

- ☺ យល់ដឹងថា យើងឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ផ្សេងៗពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយរបស់យើង ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលកើតឡើងព្រមគ្នាជាមួយនឹងវ័យគ្រប់ការ (មករដូវ)។
- ☺ យល់ដឹងពីអារម្មណ៍ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្នែកខុសៗគ្នានៃរូបរាងកាយ ទទួលយករូបរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងលុបបំបាត់ភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីបញ្ហានៃការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ លក្ខណៈនៃសម្ផស្ស និងបញ្ហានៃរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ។

មេរៀនទី៩ ៖ តើមានរាងកាយដែលល្អឥតខ្ចោះដែរឬទេ?

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ កំណត់ និងដោះស្រាយបញ្ហានានាជុំវិញជំនឿរបស់ «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសស ហ្វឺតពណ៌ ក្រដាសផ្ទាំងធំ តារាងព័ត៌មាន។ ជម្រើស៖ ទស្សនាវដ្ដីម៉ូដសម្លៀកបំពាក់ និងកន្ត្រៃសម្រាប់កាត់រូបភាព។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី១១៥។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្ដីពី ជំពូកទី២ ៖ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរូបសណ្ឋានរបស់រាងកាយ។
- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ឱ្យសិស្សបែងចែកជាក្រុមតូចៗដែលមានសមាជិក៣ទៅ៤នាក់ក្នុងមួយក្រុមៗ។ ក្រុមនីមួយៗទទួលបានក្រដាសសជាច្រើនសន្លឹក និងហ្វឺតពណ៌សម្រាប់ធ្វើលំហាត់នេះ។
- ☞ ក្រុមនីមួយៗត្រូវពិភាក្សា និងធ្វើបញ្ជីរៀបរាប់ពីលក្ខណៈពិសេស និងចំណុចសំខាន់ៗនៃរាងកាយដែលពួកគេគិតថាអាចធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់មើលទៅ «ល្អឥតខ្ចោះ ឬ ស្អាត» និងចំណុចពិសេសចំនួន៥ដែលគិតថាមិនសូវស្អាត(ល្អ)។ សិស្សត្រូវធ្វើបញ្ជីដាច់ពីគ្នា សម្រាប់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល ៥នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សា និងធ្វើបញ្ជី។

☞ នៅពេលដែលធ្វើបញ្ជីរួច ក្រុមនីមួយៗត្រូវគូររូបបុរសម្នាក់ និងស្ត្រីម្នាក់ដែល «ល្អឥតខ្ចោះ»។ ជាជម្រើស ក្រុមនីមួយៗក៏អាចប្រើប្រាស់ទស្សនាវដ្តីម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ដើម្បីជ្រើសរើស និងកាត់រូបរបស់បុរស និងស្ត្រីដែលពួកគេគិតថាមានរូបរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ»។

☞ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញបញ្ជីរបស់ខ្លួនស្តីពីលក្ខណៈល្អឥតខ្ចោះជាមួយក្រុមធំ។ (លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវឱ្យក្រុមនីមួយៗបង្ហាញលក្ខណៈចំនួន៣សម្រាប់ក្មេងស្រីនិង៣ទៀតសម្រាប់ក្មេងប្រុស)។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចកត់ត្រាលក្ខណៈទាំងនេះជាពាក្យគន្លឹះ និងសរសេរចូលទៅក្នុងតារាងដែលមានកូឡោនចំនួន២ដែលបានគូសរួចហើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀនដោយកូឡោនមួយដាក់ឈ្មោះថា «ស្ត្រី» ហើយកូឡោនមួយទៀតដាក់ឈ្មោះថា «បុរស»។ ក្រុមទាំងអស់ក៏អាចបង្ហាញរូបគំនូររបស់ខ្លួន ឬរូបភាពដែលបានកាត់ចេញពីទស្សនាវដ្តីម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ជាមួយនឹងរូបដែលពួកគេបានគូរ។ ពួកគេត្រូវពន្យល់ពីគំនូររបស់ខ្លួន ឬរូបភាពដែលគេជ្រើសរើសទៅកាន់ក្រុមធំ។ នៅពេលក្រុមនីមួយៗធ្វើបទបង្ហាញ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រាចម្លើយនានាជាពាក្យគន្លឹះនៅលើក្តារខៀនដើម្បីពិភាក្សាបន្ថែមទៀត។

កិច្ចការផ្ទះ ៖

☞ នៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ និងការពិភាក្សាទាំងអស់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងប្រធានបទនេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចឱ្យសិស្សជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ (ដូចជា មិត្តភក្តិ ឪពុកម្តាយ ឬបងប្អូនបង្កើត)ពីបញ្ហាទាំងនេះ ព្រមទាំងពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ពីអ្វីដែលគាត់គិតទាក់ទងនឹងប្រធានបទនេះ។

☞ ប្រាប់សិស្សឱ្យបើកសៀវភៅកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី ១១៥ ដើម្បីអនុវត្តកិច្ចការនេះនៅផ្ទះ។

៣.ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើលក្ខណៈនៃរាងកាយទូទៅធម្មតាមួយចំនួនក្នុងចំណោមលក្ខណៈនៃរាងកាយទូទៅល្អបំផុតបែបណាដែលសង្គមគិតថាល្អស្អាតសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី? *(ចម្លើយអាចមានដូចជា ៖ ខ្ពស់ ស្គមស្បែកស មិនមានពិការភាព គ្មានរោម(ដៃជើង)សម្រាប់ស្ត្រី ។ល។)*

◈ តើប្អូនគិតថាគំនិតនៃរាងកាយល្អឥតខ្ចោះទាំងនេះចេញមកពីណា? *(ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ឪពុកម្តាយ មិត្តភក្តិ?)*

☞ មនុស្សភាគច្រើនចាប់ផ្តើមគិតក្នុងចិត្តពីបទដ្ឋានសង្គមដែលលើកសរសើរ ឬមាក់ងាយលើប្រភេទនៃរាងកាយជាក់លាក់តាំងពីនៅវ័យក្មេងៗមកម៉្លេះ។ ដំណើរការនេះបានបង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ក្រោយពីពេញវ័យជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី។ វប្បធម៌ដែលពេញនិយម

ដូចជា ភាពយន្ត តន្ត្រី ទស្សនាវដ្តី និងការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ជារឿយៗដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការផ្តល់សារថាតើ «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ» មើលទៅមានលក្ខណៈដូចម្តេច ហើយជាទូទៅចំណុចនេះត្រូវបានគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិលើកឡើងដដែលៗ។

- តើប្អូនគិតថាចំណុចនេះប៉ះពាល់ដល់ភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងដែរ ឬទេ ហើយតើយើងយល់ឃើញពីខ្លួនយើងយ៉ាងដូចម្តេច?

  - គំនិតដែលថាការមាន«ស្បែកស» «ស្គម» និង«ខ្ពស់» នឹងនាំមកនូវកិត្តិយស និងការទទួលស្គាល់ពីសង្គមគឺជាការលើកឡើងទាំងស្រុងរបស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនូវគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់។ ឧទាហរណ៍ ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មបង្ហាញពីរបៀបដែលការជ្រុះសក់គឺជារឿងអាក្រក់បែបណាសម្រាប់បុរស ហើយការទំពែកក្បាលធ្វើឱ្យគេ «បាត់បង់ជំនឿចិត្ត» ឬថាស្ត្រីដែលមានស្បែកសស្អាតងាយនឹងត្រូវបានគេជ្រើសរើសឱ្យចូលធ្វើការជាងស្ត្រីដែលមានសម្បុរខ្មៅ។ ការគិតជុំវិញ«សម្ផស្សពិត» មានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានទៅលើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងរបស់ក្មេងស្រី និងមានផលជះទៅលើរបៀបដែលពួកគេយល់ឃើញពីខ្លួនឯង។ ក្មេងស្រីដែលមានសម្បុរមិនស្ស ឬពាក់វ៉ែនតា ឬមិនស្គមអាចចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះខ្លួនឯង និងគិតថាអ្នកដទៃក៏យល់ឃើញថាពួកគេមិនមានភាពទាក់ទាញដែរ ទោះបីជាការគិតនោះមិនត្រឹមត្រូវក៏ដោយ។ រាងកាយរបស់អ្នកអភេទ និងអ្នកប្តូរយេនឌ័រត្រូវបានគេចាត់ទុកជាទូទៅថា «មានបញ្ហា» ព្រមទាំងប្រឈមនឹងការមាក់ងាយ និងការចំអកឡកឡឺយដែលពួកគេជារឿយៗមិនបានចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាពី «សម្ផស្ស» និង «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»ទេ។ តាមធម្មតាយើងមានទំនោរទៅរកការចាប់ផ្តើមគិតក្នុងចិត្ត និងយល់ឃើញពីខ្លួនឯងតាមរយៈក្រសែរភ្នែករបស់សង្គម។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពុំមានរាងកាយណាមួយដែលល្អឥតខ្ចោះឡើយ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយសម្ផស្សមានលក្ខណៈខុសគ្នាចំពោះមនុស្សផ្សេងគ្នា។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការឱ្យតម្លៃ និងទទួលយករាងកាយរបស់យើងជាជាងការមិនទទួលយកវា(មិនសប្បាយចិត្តនឹងរាងកាយរបស់ខ្លួន)។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- សកម្មភាពនេះអាចជាការប្រឈមមុខចំពោះសិស្សមួយចំនួនដែលអាចត្រូវការឱ្យគេធានាអះអាងថា មិនមានចម្លើយខុស ឬត្រូវឡើយ។

- ក្នុងពេលធ្វើបទបង្ហាញ សូមប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឱ្យចែករំលែកលក្ខណៈសម្បត្តិដែលពួកគេបានរកឃើញ និងដែលក្រុមផ្សេងទៀតមិនទាន់បានចែករំលែកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ទោះបីជាពួកគេមានចម្លើយស្រដៀងគ្នានៅលើក្រដាសរបស់ខ្លួនក៏ដោយ។
- ប្រសិនបើសិស្សស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការចាប់ផ្ដើមពិភាក្សាក្នុងក្រុម លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចសុំឱ្យពួកគេចាប់ផ្ដើមដោយការគិតពីទស្សនៈរបស់សង្គមថា តើចំណុចអ្វីដែលគេចាត់ទុកថាល្អត្រឹមត្រូវ និងគួរឱ្យចង់បានសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី?

សារសំខាន់ៗ ៖

- ជំនឿជុំវិញសម្ផស្ស និងភាពទាក់ទាញគឺសង្គមជាអ្នកកំណត់ ហើយវាស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែងដោយសារការបញ្ជូនសារដែលគេទទួលបានពីប្រភពផ្សេងៗដូចជា ៖ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ទស្សនាវដ្ដីសម្ផស្ស ភាពយន្ត ផលិតផលថែរក្សាសម្ផស្ស ។ល។
- វាជារឿងទូទៅសម្រាប់មនុស្សម្នាក់គិតក្នុងចិត្តពីជំនឿទាំងនេះ និងមានអារម្មណ៍ល្អ ឬមិនល្អពីខ្លួនឯង ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលសង្គមចាត់ទុកថាទាក់ទាញ និងគួឱ្យចង់បាន។ គេចាំបាច់ត្រូវតែគិតពីចំណុចនេះ ហើយគេត្រូវតែប្រឈមមុខជាមួយនឹងជំនឿផ្សេងៗ។

មេរៀនទី១០ ៖ គិតឡើងវិញពី «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»[២១]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលសង្គមកំណត់ពីសម្ផស្ស និងរាងកាយដែលល្អត្រឹមត្រូវ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយយេនឌ័រ និងការនាំទៅរកការដាក់សម្ពាធឱ្យអនុវត្តតាម «ចំណុចដែលគេគិតថាល្អត្រឹមត្រូវ» ដូចនេះ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសស ហ្វឺតពណ៌ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និង តារាងព័ត៌មាន។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១១៦។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ពិនិត្យមើលកិច្ចការផ្ទះជាមួយសិស្សដែលបានផ្តល់ឱ្យនៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពលើកមុន។

☞ រំឭកឡើងវិញត្រួសៗពីលំហាត់លើកមុន ដោយពិភាក្សាពីចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

☞ សរសេរពីជំនឿ«ល្អត្រឹមត្រូវ» របស់រូបរាងកាយល្អឥតខ្ចោះមួយចំនួនសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។

☞ តើមនុស្សមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចប្រសិនបើពួកគេមិនត្រូវ(ឆ្លើយតប)ទៅនឹងចំណុចដែល«ល្អត្រឹមត្រូវ»?

---

[២១] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។ ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

☞ ពិភាក្សាពីការអនុវត្តដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោម (គេអាចរៀបរាប់ចំណុចទាំងនេះម្ដងមួយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្ដារខៀន ដោយមានចំណុចពិភាក្សាជាគន្លឹះផ្សេងៗដែលគេកត់ត្រាសម្រាប់ចំណុចនីមួយៗ) ៖

- ☝ ផាត់ខ្លាំងពេក ឬ ការតមអាហារហួសហេតុពេក
- ☝ ការហាត់សាច់ដុំ
- ☝ ការធ្វើឱ្យស្បែកស
- ☝ ការតុបតែងមុខ
- ☝ ការលាបថ្នាំក្រចក
- ☝ ការគូររូបលើរាងកាយ(លើដៃ ឬក្បាល) (ចាក់សាក)
- ☝ ការចោះរន្ធលើផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ (ត្រចៀក ច្រមុះ...)
- ☝ ការលាបពណ៌សក់ / ការលាបសក់
- ☝ ការសម្អាតរោមលើរូបរាងកាយស្ត្រី (ដូចជាប្រើក្រមួន ឬផលិតផលជម្រុះរោម។ល។)
- ☝ ការវះកាត់កែសម្ផស្ស (ច្រមុះ មាត់ ភ្នែក...)
- ☝ ការវះកាត់សម្រកទម្ងន់ (បូមខ្លាញ់)

កិច្ចការផ្ទះ ៖

☞ នៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ និងការពិភាក្សាទាំងអស់ទាក់ទងនឹងប្រធានបទនេះ លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវឱ្យសិស្សគិតពីចំណុចខុសៗគ្នាចំនួន៥ដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឱ្យមនុស្សផ្សេងទៀតមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះរូបរាងកាយរបស់ពួកគេ។ សិស្សត្រូវកត់ត្រាទុកចំណុចទាំងនេះសម្រាប់ពិភាក្សាក្នុងសកម្មភាពបន្ទាប់។

☞ ប្រាប់សិស្សឱ្យបើកសៀវភៅកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី ១១៦ ដើម្បីអនុវត្តកិច្ចការនេះនៅផ្ទះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើយើងទាំងអស់គ្នាធ្លាប់អនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់យើង ឬក្នុងជីវិតរបស់អ្នកផ្សេងទៀតនៅជុំវិញខ្លួនយើងដែរ ឬទេ?

◈ តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះការអនុវត្តន៍នានាក្នុងបញ្ជីខាងលើនេះ? តើវាជាការ«ខុសឆ្គង» ឬក្នុងការសាកល្បង(សាកពិសោធន៍)ពីរូបរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់?

- ☝ ការពិសោធន៍សាកល្បងលើរាងកាយមនុស្សម្នាក់គឺជារឿងសប្បាយរីករាយ និងមានភាពច្នៃប្រឌិត ហើយជាវិធីមួយក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងអត្តសញ្ញាណរបស់នរណាម្នាក់

ប្រសិនបើអ្នកនោះខ្លួនឯងជ្រើសរើសធ្វើបែបនេះ (ប្រើប្រាស់ការតុបតែងមុខ លាបថ្នាំក្រចក ។ល។) ពេលខ្លះ គេចាត់ទុកក្មេងស្រីដែលស្លៀកពាក់ និងតុបតែងមុខថា «មិនល្អ» ដោយសារគេគិតថាពួកគេកំពុងព្យាយាមឱ្យគេមើលឃើញថាស្អាតដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃ ជាពិសេសគឺក្មេងប្រុស។ មានហេតុផលជាច្រើនដែលគេអាចជ្រើសរើស ពិសោធន៍សាកល្បងរាងកាយខ្លួនឯងផ្ទាល់។ វាអាចដោយសារតែការសាកល្បងនោះធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អ ពួកគេធុញទ្រាន់នឹងម៉ូតសក់ដដែលៗ និងចង់សាកល្បងម៉ូតសក់ថ្មី ឬពួកគេអាចចង់ឱ្យម្ដាយរបស់គេសប្បាយចិត្ត ពេលឃើញកូនស្រីរបស់ខ្លួនស្លៀកពាក់តុបតែងខ្លួន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថាបើទោះបីជាយើងជ្រើសរើសការផ្លាស់ប្តូររូបរាងកាយ និងសម្ផស្សរបស់យើងសម្រាប់ខ្លួនឯង ឬសម្រាប់អ្នកដទៃ ឬទាំងពីរក៏ដោយ ក៏វាជាជម្រើសរបស់យើងទាំងស្រុងចំពោះអ្វីដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ។ ទោះហេតុផលណាក៏ដោយ មនុស្សម្នាក់មិនត្រូវទទួលរងការ **គាបសង្កត់** ឱ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗលើរូបរាងកាយរបស់ខ្លួនដើម្បីសម្រេចបាននូវបទដ្ឋានសម្ផស្សដែលគេចាត់ទុកថាល្អត្រឹមត្រូវទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការចាត់វិធានការជាក់លាក់ចំពោះករណីដែលមានតម្រូវការ ឬអនុសាសន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត។

☝ មានផលិតផលកែ «សម្ផស្ស» ជាច្រើនប្រភេទដែលលក់នៅលើទីផ្សារ ដែលជាផលិតផលក្លែងក្លាយ និងមានការអះអាងដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយល់ខុស។ មនុស្សបានចំណាយប្រាក់ជាច្រើនលើផលិតផលទាំងនោះ។ អ្នកត្រូវយល់ថា វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការប្រឈមមុខជាមួយនឹងសម្ពាធសង្គម និងសិក្សារៀនសូត្រពីការគោរពចំពោះប្រភេទនៃរាងកាយនីមួយៗដែលមនុស្សម្នាក់ៗមាន។

◈ ហេតុអ្វីបានជាវាមានការឈឺចាប់សម្រាប់មនុស្ស ជាពិសេសស្រ្តី ក្នុងការអនុវត្តតាមបទដ្ឋានសម្ផស្សដែលសង្គមបានកំណត់?

☞ សម្ពាធក្នុងការថែរក្សារូបរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ» ជារឿយៗបង្ខំក្មេងស្រី និងស្រ្តីឱ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដែលគេមិនចង់បានចំពោះរបៀបរស់នៅរបស់ខ្លួន ដែលពេលខ្លះបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពទៀតផង។ បុគ្គលភាគច្រើនត្រូវ បានគេប្រាប់ឱ្យកែចំណុចមួយចំនួននៃរូបរាងកាយរបស់គេដោយសារតែពួកគេខ្ពស់ពេក ទាបពេក ធាត់ពេក ស្គមពេក ឬខ្មៅពេក។ ជារឿយៗ ទង្វើនេះធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួន។ វាធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាពួកគេមិនមានតម្លៃច្រើនទេ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមួយចំនួនអាចខំប្រឹងប្រែងសម្រកទម្ងន់ និងហាត់ប្រាណច្រើនហួសហេតុរហូតដល់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងបាត់បង់ភាពរីករាយ។ មនុស្សមួយចំនួនទៀតអាចគិតរហូតដល់ការវះកាត់ដើម្បីធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អពីខ្លួនឯង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ដោយសារការមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អចំពោះខ្លួនឯង គឺអាស្រ័យលើការយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃ វាធ្វើឱ្យ

មនុស្សម្នាក់ចំណាយពេលវេលាពេញមួយជីវិតរបស់ខ្លួនក្នុងការព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យមានលក្ខណៈផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែអ្វីដែលពួកគេមាន(បានធ្វើ) និងនៅតែធ្វើឱ្យពួកគេមិនសប្បាយចិត្តដដែល។

- ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការនិយាយពីបញ្ហានេះ?
  - រាងកាយ«ល្អឥតខ្ចោះ» គឺជាការយល់ខុសដែលស្ត្រី និងក្មេងស្រីត្រូវសួរនាំ និងប្រឆាំងឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពួកគេត្រូវទាមទារមកវិញនូវភាពជាខ្លួនឯង សេចក្តីថ្លៃថ្នូរតម្លៃ និងមិនត្រូវពឹងផ្អែកលើមតិអ្នកដទៃចំពោះរឿងទាំងនេះទេ។ ដោយសារតែយើងទាំងអស់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកនៃភាពជា«ខ្លួនឯង» ដូចជាទម្លាប់ ការចូលចិត្ត ការមិនចូលចិត្ត ការលេងកម្សាន្ត និងអាកប្បកិរិយាខុសៗគ្នា ដូច្នេះយើងក៏មានទម្រង់ និងទំហំរូបរាងកាយខុសៗគ្នាដែរ។ ទម្រង់ និងទំហំទាំងអស់របស់មនុស្សគឺស្អាត និងមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក ហើយមិនត្រូវឱ្យនរណាម្នាក់មកធ្វើឱ្យយើងមិនសប្បាយចិត្តចំពោះរូបរាងកាយយើងឡើយ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរក្សាការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការសម្រេចចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗចំពោះខ្លួនគេនូវអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើ ឬចង់ក្លាយជាអ្វីមួយពិតប្រាកដ។ គំនិតនេះ មិនមែនជាការច្រានចោលនូវភាពច្នៃប្រឌិត និងភាពសប្បាយរីករាយក្នុងការតុបតែងខ្លួន ស្លៀកពាក់ ឬហាត់ប្រាណនោះទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែចង់ឱ្យសិស្សគិតពីមូលហេតុដែលពួកគេត្រូវ ឬមិនត្រូវធ្វើអ្វីមួយប៉ុណ្ណោះ។
- រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការចរចា ដោយសារតែបុគ្គលនានាចេញមកពី(មាន)ប្រភពផ្សេងៗគ្នា ហើយមិនមែនអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលបានពិភាក្សា ដោយសុវត្ថិភាពនៅទីនេះសុទ្ធតែអាចទទួលយកបាននូវគ្រប់បរិយាកាសទាំងអស់នៅឯផ្ទះ និងគ្រួសារនោះទេ។

✉ សារសំខាន់ៗ

- ការអនុវត្តតាមវប្បធម៌តែងធ្វើឱ្យមានសម្ពាធលើស្ត្រីវ័យក្មេងក្នុងការស្វែងរកការធ្វើឱ្យសម្ផស្សល្អត្រឹមត្រូវតាមវប្បធម៌កាន់តែមានភាពរឹងមាំ។
- ខណៈដែលការអនុវត្តន៍មួយចំនួនក្នុងចំណោមការអនុវត្តន៍ទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យមានភាពរីករាយ និងជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការបង្ហាញពីខ្លួនឯង ពេលខ្លះការអនុវត្តនេះអាចឈានដល់លក្ខណៈហួសហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺចាប់បាន។ (ការតមអាហារគឺជាឧទាហរណ៍សាមញ្ញបំផុតមួយចំពោះការអនុវត្តន៍នេះ)។
- ទម្រង់ និងរាងកាយទាំងអស់របស់មនុស្សគឺសុទ្ធតែស្អាត និងមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកហើយមិនត្រូវឱ្យនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តចំពោះរូបរាងកាយរបស់គេឡើយ។

មេរៀនទី១១ ៖ ការគោរពសរសើរ(ឱ្យតម្លៃខ្ពស់)ចំពោះខ្លួនឯង

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៣០ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅពីទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានជាមួយរូបរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសសសម្រាប់គូររូប និងហ្វឺតពណ៌។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី១១៧។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចំនួន៣នាក់ និងចែករំលែកកិច្ចការផ្ទះរបស់គេកាលពីមេរៀនមុនជាមួយក្រុម ហើយរៀបរាប់ចំណុចខុសៗគ្នាចំនួន៥ ដែលគេអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឱ្យមនុស្សផ្សេងទៀតមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះរូបរាងកាយរបស់គេ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រ ១១៧។
- ចែកក្រដាស និង ហ្វឺតពណ៌ទៅឱ្យសិស្សទាំងអស់។
- ឱ្យសិស្សសរសេរពីសេចក្តីថ្លែងអំណរគុណចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់។ ពួកគេត្រូវគិតអ្វីដែលពួកគេសប្បាយចិត្តចំពោះរាងកាយ និងអ្វីដែលគេចង់ថ្លែងអំណរគុណចំពោះរាងកាយ

របស់ខ្លួន។ ពួកគេត្រូវសរសេរប្រយោគយ៉ាងតិចចំនួន៣ ឬច្រើនជាងនេះប្រសិនបើពួកគេចង់សរសេរ។ (ត្រូវបញ្ជាក់ថា ពួកគេមិនចាំបាច់ចែករំលែកអ្វីដែលពួកគេបានសរសេរទេប្រសិនបើពួកគេមិនចង់ ហើយគេក៏មិនប្រមូលយកចម្លើយទាំងនេះដែរ ប៉ុន្តែគេទុកវាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។)

- ផ្តល់ពេលឱ្យសិស្សចំនួន១០នាទីដើម្បីបញ្ចប់លំហាត់នេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើប្អូនធ្លាប់អរគុណចំពោះរាងកាយរបស់ប្អូនដែលឬទេ មុនពេលធ្វើលំហាត់នេះ?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលប្អូនសរសេរសារថ្លែងអំណរគុណនេះ? តើវាមានភាពងាយស្រួល ឬលំបាក? ហេតុអ្វី?
  - ☞ គេបង្រៀនក្មេងស្រី និងស្ត្រីភាគច្រើនឱ្យគិតពីអ្នកដទៃមុននឹងគិតពីខ្លួនឯង។ គេអាចចាត់ទុកលំហាត់នេះជាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការថែទាំខ្លួនឯង និងការស្គាល់ពីខ្លួនឯង។ មេរៀននេះជាមធ្យោបាយមួយនៃការអនុវត្តជាក់ស្តែងចំពោះការគោរពខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់នរណាម្នាក់។
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ថាប្អូនចង់ធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់ប្អូនត្រង់ចំណុចណាមួយខុសពីមុនដែរឬទេបន្ទាប់ពីធ្វើលំហាត់នេះ? តើប្អូនចង់ធ្វើដោយរបៀបណា?
  - ☞ ការថែរក្សារាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួនឯង គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការលូតលាស់ និងការមើលថែខ្លួនឯង។ យើងត្រូវដឹងថា យើងមានសិទ្ធិក្នុងការធ្វើបែបនេះ។ រាងកាយរបស់យើងគឺជាកម្មសិទ្ធិរបស់យើង។
  - ☞ វាជាការល្អក្នុងការឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលយើងអាចលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃឱ្យគិតឱ្យបានល្អចំពោះខ្លួនឯង និងរាងកាយខ្លួនឯងជាជាងការទទួលរងឥទ្ធិពលពីគំនិតរបស់សង្គមថាតើរូបរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ» គួរមានលក្ខណៈរបៀបណា។
  - ☞ ការអរគុណចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន គឺជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង និងជាការប្រឆាំងទៅនឹងសារអវិជ្ជមានដែលយើងអាចទទួលបានពីសង្គម និងពីអ្នកដែលជិតស្និទ្ធជាមួយយើងសូម្បីតែគ្រួសាររបស់យើងក៏ដោយ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ពន្យល់សិស្សថា យើងភាគច្រើនចំណាយពេលវេលាក្នុងជីវិតរបស់យើងសួរសំណួរ រិះគន់ និងកែសម្រួលផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់យើង។ យើងភ្លេចកត់សម្គាល់ចំណុចវិជ្ជមាន និងសរសើររាងកាយរបស់យើង។
- សិស្សអាចត្រូវការជំនួយដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចផ្តល់ ឧទាហរណ៍១ ឬ២ក្នុងចំណោមប្រយោគដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោម (សិស្សគិតពីឧទាហរណ៍បន្ថែមទៀតដោយខ្លួនឯង)៖
  - ☺ ខ្ញុំសូមអរគុណចំពោះរូបរាងកាយសម្រាប់កែវភ្នែកដ៏ស្រស់ស្អាតមួយគូនេះ
  - ☺ ខ្ញុំសូមអរគុណចំពោះរូបរាងកាយសម្រាប់សក់ដ៏ស្រស់ស្អាតនេះ
  - ☺ សូមអរគុណចំពោះភាពរឹងមាំនៅពេលដែលខ្ញុំឈឺកាលពីឆ្នាំមុន
  - ☺ សូមអរគុណចំពោះភាពស្រស់ស្អាតទៅតាមលក្ខណៈរបស់អ្នក
- លំហាត់នេះអាចមានភាពលំបាក ដោយសារតែវាអាចជាលើកដំបូងដែលសិស្សគិតស៊ីជម្រៅពីផ្នែកវិជ្ជមាននៃរូបរាងកាយផ្ទាល់របស់គេ។ ដូច្នេះ ត្រូវផ្តល់ពេលវេលាបន្ថែមដើម្បីឱ្យពួកគេសរសេរចម្លើយ ប្រសិនបើពួកគេបង្ហាញពីការត្រូវការពេលវេលាបន្ថែមទៀត ។
- ដំណើរការឆ្លុះបញ្ចាំង អាចធ្វើឱ្យសិស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនល្អ ប្រសិនបើពួកគេធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍តឹងតែងពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយរបស់ពួកគេ។ ដូច្នេះ លំហាត់នេះត្រូវដោះស្រាយដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ។

✉ សារសំខាន់ៗ

- រាងកាយរបស់យើងគឺជាផ្នែកទាំងមូលរបស់យើង ហើយយើងត្រូវតែចំណាយពេលវេលាសរសើរ និងថែរក្សារាងកាយមួយនេះ។

មេរៀនទី១២ ៖ ការលើកទឹកចិត្ត[២២]

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីផ្តួចផ្តើមដំណើរការនៃការបង្កើតជំនឿចិត្តលើរាងកាយខ្លួនឯង។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាស ប៊ិក ហ្វឺតពណ៌ ស្កុត ឃ្នាប និងដង្កៀបសម្លៀកបំពាក់។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី១១៨។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន និងសិក្សាពីក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងនៃមេរៀនដើម្បីជាជំនួយ។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវក្រដាស១សន្លឹក ប៊ិក និង ដង្កៀប ឬម្ជុលខ្ទាស់ដើម្បីខ្ទាស់ក្រដាសនោះទៅនឹងខ្លួនរបស់សិស្សក្នុងពេលធ្វើលំហាត់នេះ។ ឱ្យសិស្សសរសេរឈ្មោះនៅលើជ្រុងមួយនៃក្រដាសនេះ និងគូសសញ្ញាមួយដែលតំណាងឱ្យពួកគេនៅចំកណ្តាល ដែលអាចជាសញ្ញាតំណាងដោយប្រអប់ដៃ ឬអាចជារូបផ្កាយ ព្រះអាទិត្យ បេះដូង ផ្កា ឬដើមឈើ ពោលគឺអ្វីមួយដែលតំណាងឱ្យពួកគេ។ ឱ្យសិស្សជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីបិទក្រដាសនោះទៅនឹងខ្នងរបស់គេ។
- បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ សិស្សទាំងអស់ត្រៀមខ្លួន រួចហើយសិស្សម្នាក់ៗត្រូវដើរចុះឡើងៗ និងសរសេរពាក្យចំនួន១ ឬ២នៅលើក្រដាសរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក(ឬគូសជាសញ្ញា

[២២] ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន (២០១០) «បំណិនជីវិត៖ ជំនាញចិត្តសាស្រ្តសង្គម និងអន្តរបុគ្គលសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ក្នុងទីក្រុងហ្គាណា» ញូវយ៉ក

មួយ)។ ពាក្យ ឬសញ្ញាត្រូវតែជាការរៀបរាប់ជាវិជ្ជមានរបស់បុគ្គលដែលមានបិទក្រដាសនោះ។ សិស្សត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចវិជ្ជមាន និងចំណុចល្អៗ និងចៀសវាងការសរសេរចំណុចអវិជ្ជមាននៅលើប័ណ្ណនោះ។

- នៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ សិស្សនឹងមានពេល២នាទីដើម្បីបក(ចេញពីខ្នងរបស់ខ្លួន) និងមើលសារនៅលើក្រដាសរបស់ខ្លួននោះ។ បន្ទាប់មក ពួកគេអាចស្ម័គ្រចិត្តបង្ហាញក្រដាសនោះទៅកាន់ក្រុមធំថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលដែលពួកគេអានសារផ្សេងៗដែលអ្នកដទៃបានសរសេរចំពោះពួកគេ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◇ ហេតុអ្វីបានជាការធ្វើលំហាត់នេះមានសារៈសំខាន់?

☞ យើងប្រហែលជាមិនបានដឹងទេថាតើចំណាប់អារម្មណ៍ជាវិជ្ជមានអ្វីខ្លះដែលយើងបានធ្វើពោលគឺ នៅពេលដែលយើងធ្វើលំហាត់នេះ យើងអាចជ្រើសរើសធ្វើការងារលើកិច្ចការមួយចំនួនក្នុងចំណោមកិច្ចការដែលយើងចូលចិត្ត និងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យគុណសម្បត្តិទាំងនោះកាន់តែរឹងមាំ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានគុណសម្បត្តិល្អច្រើននៅក្នុងខ្លួនពួកគេ ដែលពួកគេត្រូវចងចាំ និងប្រកាន់ខ្ជាប់។ ចំណុចនេះគឺជាវិធីល្អមួយក្នុងការរក្សាភាពខ្លាំង និងជំនឿចិត្តនៅពេលប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា ឬសារអវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃ។ វាក៏ជាវិធីល្អមួយដែរក្នុងការកោតសរសើរអ្នកដទៃ គាំទ្រពួកគេ និងធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មានទំនុកចិត្ត ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកំណត់ការលើកដាក់សំឡេង។ សូមពន្យល់សិស្សថា ក្រុមនេះត្រូវនៅជាមួយគ្នាមួយរយៈក្នុងពេលឥឡូវនេះ ហើយបង្កើតបាននូវមិត្តភាពថ្មីៗ។ ប៉ុន្តែ ជារឿយៗមនុស្សតែងតែភ្លេចប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកពីចំណុចល្អៗដែលពួកគេចូលចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ លំហាត់នេះគឺជាល្បែងដ៏សប្បាយរីករាយមួយដែលជួយឱ្យសិស្សធ្វើកិច្ចការនេះ។

សារសំខាន់ៗ

- ការលើកទឹកចិត្ត និងការសរសើរ ជួយពង្រឹងជំនឿលើខ្លួនឯងរបស់មនុស្ស។
- ការធ្វើបែបនេះក៏អាចមានផលជះវិជ្ជមានលើទិដ្ឋភាពផ្សេងៗក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ដូចជា លទ្ធផលសិក្សា កីឡា ការលេងកម្សាន្ត ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងអន្តរកម្មជាមួយអ្នកដទៃ ដោយសារតែវាកែលម្អជំនឿលើខ្លួនឯង។

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង

រាងកាយមនុស្សមានទ្រង់ទ្រាយខុសគ្នា។ ពុំមានប្រភេទ ឬទ្រង់ទ្រាយនៃរូបរាងកាយមានភាព«ល្អឥតខ្ចោះ» ឬ«ធម្មតា»ទេ បើទោះបីជាសារផ្នែកវប្បធម៌ ឬតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយមានខ្លឹមសារផ្ទុយពីនេះក៏ដោយ។ ការរៀនសូត្រដើម្បីធ្វើឱ្យមានចិត្តស្ងប់ចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន ពោលគឺ មានការយល់ឃើញជាវិជ្ជមានចំពោះរាងកាយដែលមាន គឺជាធាតុដ៏សំខាន់មួយនៃការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ ការពិសោធន៍សាកល្បងជាមួយនឹងរូបរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់អាចមានភាពរីករាយនិងច្នៃប្រឌិត។ វាក៏អាចជាមធ្យោបាយមួយក្នុងការបង្ហាញពីអត្តសញ្ញាណរបស់នរណាម្នាក់ដែរ។

ទ្រង់ទ្រាយនៃរូបរាងកាយរបស់មនុស្សប៉ះពាល់ដល់កម្រិតនៃភាពស្ងប់ចិត្តរបស់គេជាមួយនឹងជីវិតក្នុងសង្គម សកម្មភាពរូបវន្ត(ខាងក្រៅ) និងផ្លូវភេទ។ ការបង្កើតឱ្យមានភាពស្ងប់ក្នុងចិត្តអាចជាបញ្ហាប្រឈមជាក់លាក់មួយសម្រាប់អ្នកទាំងឡាយណាដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍ដែលស្រឡាញ់ និងគោរពចំពោះគម្រូមួយចំនួននៃរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ» ព្រមទាំងមាក់ងាយចំពោះភាពទន់ខ្សោយ និងពិការភាព។

កត្តាសង្គម និងបុគ្គលប៉ះពាល់ដល់ជំនឿចិត្តរបស់មនុស្សលើរាងកាយរបស់ពួកគេ។

កត្តាបែបនេះរួមមាន ៖

- ចំណេះដឹងពីរាងកាយផ្ទាល់របស់នរណាម្នាក់
- ការយល់ដឹងថារាងកាយរបស់នរណាម្នាក់គឺជា«រឿងផ្ទាល់ខ្លួន»របស់អ្នកនោះ
- ការគិតក្នុងចិត្តថាបទដ្ឋានសង្គម ដែលសរសើរ ឬមាក់ងាយភាពខុសគ្នាចំពោះរូបរាងកាយ និង សមត្ថភាព
- ការយល់ដឹងថារាងកាយ «ល្អប្រសើរ» មានភាពខុសគ្នាទៅតាមវប្បធម៌ និងពេលវេលា
- ការទទួលបានព័ត៌មានត្រលប់ជាវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានពីរូបរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់ ទោះបីជាវាដូច ឬមិនដូចបេះបិតទៅនឹងភាពល្អត្រឹមត្រូវផ្នែកវប្បធម៌សង្គមរបៀបណាក៏ដោយ
- មានភាពសកម្មផ្នែករាងកាយ និងការថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ
- ការយល់ដឹងពីបំណងប្រាថ្នាផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវភេទរបស់នរណាម្នាក់
- ចៀសវាងការកេងចំណេញ ឬទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដែលគេមិនចង់បាន មិនមានផាសុកភាព (ស្រួល) មិនមានការគោរព បង្គាប់បញ្ជា ឬហិង្សា។

- មានច្បាប់ និងប្រព័ន្ធគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ព្រមទាំងធ្វើឱ្យមនុស្សមានលទ្ធភាពរស់នៅក្នុងជីវិតពេញលេញ ធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង និងធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯងសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ក្មេងស្រី និង ស្ត្រីតែងមានអារម្មណ៍ទទួលរងសម្ពាធសង្គមធ្ងន់ធ្ងរពាក់ព័ន្ធនឹងទម្រង់នៃរូបរាងកាយរបស់គេ។

- ជារឿយៗស្ថានភាពសង្គមរបស់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពឹងផ្អែកយ៉ាងសំខាន់លើរូបរាងកាយរបស់គេ
- ទម្លាប់បែបវប្បធម៌ធ្វើឱ្យសម្ពាធលើស្ត្រីវ័យក្មេង ក្នុងការធ្វើឱ្យបានសម្រេចនូវសម្ផស្សដែលល្អត្រឹមត្រូវតាមវប្បធម៌កាន់តែមានភាពខ្លាំងក្លា។
- ជារឿយៗ ក្មេងស្រី និងស្ត្រីគឺជាកម្មវត្ថុនៃការនិយាយ និងការបៀតបៀនផ្លូវភេទដែលធ្វើឱ្យពួកគេមិនសប្បាយចិត្ត មិនស្រួលចិត្ត និងទទួលការគំរាមកំហែង។
- ស្ត្រី និងជាពិសេសក្មេងស្រីងាយរងគ្រោះជាងក្មេងប្រុស ចំពោះអារម្មណ៍អវិជ្ជមានពីរាងកាយរបស់គេដែលអារម្មណ៍របៀបនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ និងបរិភោគអាហារមិនបានទៀងទាត់។
- ពេលខ្លះ ក្មេងស្រីដែលមានទម្រង់រូបរាងកាយមិនល្អ ឬឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងទាប ជាទូទៅអាចមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេត្រូវតែយល់ព្រមឱ្យមានការប៉ះពាល់រាងកាយ និងផ្លូវភេទតាមការទទូចសុំរបស់អ្នកដទៃ ទោះបីជាពួកគេមិនចង់ធ្វើដូចនេះក៏ដោយ។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ថា នេះគឺជាវិធីដើម្បីទទួលបានក្តីស្រឡាញ់ និងការយល់ព្រម។ ការគិតបែបនេះបានធ្វើឱ្យពួកគេបាត់បង់ការសម្រេចចិត្ត ជម្រើស និងរាងកាយរបស់ពួកគេ ហើយហេតុដូច្នេះហើយវាគឺជាអ្វីដែលគេត្រូវគិតដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។

បុរស និងក្មេងប្រុសក៏អាចមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភចំពោះរូបរាងរបស់ពួកគេដែរ។

- ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធក្នុងការធ្វើឱ្យមានកម្លាំងរាងកាយខ្លាំង ឬមាំមួនដើម្បីឱ្យគេមើលទៅឃើញថាសមជាបុរស។
- ក្មេងប្រុស និងបុរសក៏ជាកម្មវត្ថុនៃការនិយាយប៉ះពាល់ និងការបៀតបៀនផ្លូវភេទដែរ។
- ក្មេងប្រុសមួយចំនួនទៅជាមានជំងឺ និងបរិភោគមិនត្រឹមត្រូវដែរ ដោយសារតែលទ្ធផលនៃសម្ពាធទាំងនេះ។
- ក្មេងប្រុសតែងគិតថាការទទួលស្គាល់ ឬការស្វែងរកការគាំទ្រសម្រាប់ការព្រួយបារម្ភទាំងនេះគឺទទួលបានការទទួលយកតិចតួចពីសង្គមសម្រាប់ពួកគេបើប្រៀបធៀបទៅនឹងក្មេងស្រី។

ជំពូកទី៣ ៖ ការយល់ព្រម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការបង្រៀនយុវជនពីសារៈសំខាន់នៃព្រំដែនរបស់បុគ្គល ព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន និងព្រំដែនរបស់អ្នកដទៃអាចសម្រេចបានជោគជ័យក្នុងការបង្កើតបាននូវសង្គមមួយដែលមានការគោរពសិទ្ធិដោយរួចផុតពីអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន។ ការរៀនសូត្រពីការយល់ព្រម និងព្រំដែននានាផ្តល់អំណាច(ភាពក្លាហាន)ដល់បុគ្គលម្នាក់ៗឱ្យទទួលស្គាល់ការរំលោភបំពាន និងដើម្បីជម្នះការរំលោភបំពានរបៀបនេះ មិនថាចំពោះអ្នកដទៃ ឬខ្លួនឯងឡើយ។ ដោយសារតែចំណុចនេះជាប្រធានបទដែលលំបាកមួយ ហើយមនុស្សផ្សេងៗនឹងមានប្រតិកម្ម និងការឆ្លើយតបខុសៗគ្នានៅពេលដែលការយល់ព្រមក្លាយជាបញ្ហាមួយ ជំពូកនេះនឹងបង្រៀនពីទស្សនៈទាននេះដល់យុវវ័យ។ គោលដៅគឺធ្វើឱ្យគំនិតនៃការយល់ព្រម ក្លាយជាឧបករណ៍នៃការថែរក្សាខ្លួនឯងសម្រាប់សិស្ស និងជាវិធីសាស្ត្រក្នុងការកំណត់អាកប្បកិរិយានៃការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ និងចំពោះខ្លួនឯងផ្ទាល់។

រយៈពេល ៖ ៣ ម៉ោង

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៣ មេរៀន

វត្ថុបំណង ៖

- ដើម្បីយល់ពីអត្ថន័យ និងសារៈសំខាន់នៃការយល់ព្រម។
- ដើម្បីទទួលយក និងការពារសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ក្នុងការនិយាយថា «យល់ព្រម» និង «មិនយល់ព្រម»។
- ដើម្បីយល់ថាមនុស្សត្រូវចេះជួយអ្នកដទៃ ប្រសិនបើគេត្រូវការជំនួយ។

មេរៀនទី១៣ ៖ តើនេះជាចំណុចឯកភាពរួមគ្នាមែនឬទេ?

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ យល់ដឹងអំពីការយល់ព្រម។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ថតចម្លងរឿងទាំង៦ក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ដោយក្នុងមួយរឿងៗមានចំនួន២ច្បាប់ (១ច្បាប់សម្រាប់សិស្ស និង១ច្បាប់ទៀតសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ) ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស និងហ្វឺតពណ៌។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពី ជំពូកទី៣ ៖ ការយល់ព្រម
- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ «តើខ្ញុំអាចទៅលេងខាងក្រៅជាមួយអ្នកណាបាន» សម្រាប់ការសម្តែង។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សុំឱ្យសិស្សចែករំលែកការយល់ដឹងរបស់គេចំពោះពាក្យថា «ការយល់ព្រម»។
- បន្ទាប់ពីសិស្សផ្តល់ចម្លើយចំនួន២-៣ហើយ សូមពន្យល់អំពីទស្សនៈទាននៃការយល់ព្រមឱ្យបានច្បាស់លាស់ដល់សិស្ស និងពិភាក្សាលម្អិតខ្លះៗ។
    - ☝ **ការយល់ព្រម**មានន័យថាជាការផ្តល់ការអនុញ្ញាតឬការព្រមព្រៀងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ កញ្ញា សុំឱ្យវាសនា ទៅមើលកុនជាមួយនាងហើយ វាសនា យល់ព្រម នោះមានន័យថា កញ្ញាស្វែងរកការយល់ព្រមរបស់ វាសនា ហើយ វាសនា បានផ្តល់

ការយល់ព្រមរបស់ខ្លួន (បានយល់ព្រមទៅមើលកុនជាមួយគ្នា)។ ចំណុចនេះក៏មានន័យដែរថា ការយល់ព្រមក្នុងស្ថានភាពនេះគឺមានកម្រិតត្រឹមតែការមើលកុនជាមួយគ្នាប៉ុណ្ណោះ មិនមែនមានន័យថាយល់ព្រមធ្វើអ្វីផ្សេងដូចជាការចាប់ដៃ ឬទៅចូលរួមពិធីជប់លៀងក្រោយពេលមើលកុនរួចនោះទេ។

- រៀបចំការសម្តែងតួបន្ទាប់ពីពាក្យ«យល់ព្រម»រួចហើយ។ សូមបែងចែកសិស្សជា៦ក្រុមដែលមួយក្រុមៗមានគ្នាពី៤-៦នាក់។ ត្រូវបែងចែកសេណារីយ៉ូ(ឈុត)មួយក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ទៅឱ្យក្រុមនីមួយៗ។ ក្រុមត្រូវធ្វើការសម្តែងតួដើម្បីបរិយាយពីសេណារីយ៉ូដែលគេបានផ្តល់ឱ្យ។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល៥នាទីដើម្បីពិភាក្សាពីការសម្តែងតួខ្លីនេះនិងមានពេល១នាទីសម្រាប់ការសម្តែង។
  - ☝ ក្រុមនីមួយៗត្រូវសម្តែងតួម្តងមួយក្រុមៗ។
  - ☝ ក្រោយពេលសម្តែងចប់ សិស្សទាំងអស់ត្រូវពិភាក្សារួមគ្នាពីការសម្តែងតួនោះ។
- ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសួរសិស្សថា ៖ តើមានឧទាហរណ៍អ្វីខ្លះស្តីពីបញ្ហា(រឿង)ធ្ងន់ធ្ងរដែលមនុស្សវ័យក្មេងអាចយល់ព្រម ឬមិនយល់ព្រមធ្វើ?
  - ត្រូវកត់ត្រាចម្លើយទុកលើក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមិនលើកឡើងពីបញ្ហាផ្លូវភេទ សូមពិភាក្សាពីការបន្ថែមចំណុចនេះចូលក្នុងបញ្ជី។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- ◈ តើក្នុងសេណារីយ៉ូណាខ្លះដែលយើងមើលឃើញថាកញ្ញាយល់ព្រមទៅលេងកន្លែងកម្សាន្តថ្មី? តើក្នុងសេណារីយ៉ូមួយណាខ្លះដែលនាងមានភាពស្ទាក់ស្ទើរ?
- ◈ តើប្អូនដឹងដោយរបៀបណាថានាងយល់ព្រម និងតើប្អូនដឹងដោយរបៀបណាថានាងស្ទាក់ស្ទើរ?
- ◈ តើការយល់ព្រមលើអ្វីមួយមានន័យដូចម្តេច?
  - ☝ យើងយល់ព្រមធ្វើអ្វីមួយដោយសារហេតុផលខុសៗគ្នា ៖ ពេលខ្លះ យើងយល់ព្រមធ្វើអ្វីមួយពីព្រោះយើងចង់ធ្វើវា។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើមិត្តរបស់ប្អូនម្នាក់ហៅនរណាម្នាក់ទៅលេងបាល់ទាត់ ហើយម្នាក់នោះក៏ចង់លេងបាល់ដែរ។ មួយវិញទៀត យើងយល់ព្រមធ្វើអ្វីមួយដែលយើងមិនចង់ធ្វើទាល់តែសោះ ប៉ុន្តែយើងឯកភាពធ្វើវាដោយសារវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើងក្នុងហេតុផលមួយចំនួនផ្សេងទៀត (ដូចជានៅពេលគ្រូដាក់កិច្ចការផ្ទះដែលយើងមិនចង់ធ្វើវា ប៉ុន្តែយើងនៅតែធ្វើពីព្រោះយើងចង់ជោគជ័យក្នុងការសិក្សា)។
  - ☝ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលខ្លះយើងធ្វើអ្វីមួយដែលយើងមិនចង់ធ្វើដោយសារតែយើងមានការលំបាកក្នុងការការពារខ្លួនឯងពីព្រោះ ឬដោយសារតែយើងមិនចង់ធ្វើជាមនុស្ស

ឈ្លើយ។ ស្ថានភាពបែបនេះអាចពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងរ៉ាវមួយដែលវាមិនសំខាន់ទាល់តែសោះ ដូចជានរណាម្នាក់កំពុងញ៉ាំអ្វីមួយដែលគេមិនចូលចិត្ត ប៉ុន្តែដោយសារតែគេចម្អិនវាដោយសម្រិតសម្រាំងជាពិសេសសម្រាប់គេ។ ពេលខ្លះទៀត វាអាចទាក់ទងនឹងបញ្ហាដែលធ្ងន់ធ្ងរមួយ ដែលអាចបង្កជាផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ។

◈ តើគេអាចបង្ហាញឱ្យឃើញការយល់ព្រមដោយរបៀបណា?

- គេអាចបង្ហាញការយល់ព្រមតាមរយៈពាក្យសម្ដី ឬកាយវិការ។ មនុស្សម្នាក់អាចនិយាយយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា «យល់ព្រម» ឬ «មិនយល់ព្រមទេ» ឬភាសាកាយវិការរបស់គេអាចបង្ហាញពីអ្វីដែលគេចង់និយាយ។ ពួកគេអាចនិយាយថាយល់ព្រមដោយសប្បាយចិត្ត ឬក្នុងភាពស្ទាក់ស្ទើរបំផុត។ ចំណុចនេះ គឺអាស្រ័យលើប្រភេទនៃសមភាពអំណាចរវាងបុគ្គលតែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ហាក់មានភាពស្ទាក់ស្ទើរ ឬរុញរា គេត្រូវសួរពួកគេម្ដងទៀត។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថា ៖

  - ខ្ញុំមិនដឹង គឺមានន័យថា ទេ។
  - ខ្ញុំមិនច្បាស់ គឺមានន័យថា ទេ។
  - ថ្ងៃនេះមិនបានទេ គឺមានន័យថា ទេ។
  - ខ្ញុំនឹងគិតពីបញ្ហានេះ គឺមានន័យថា ទេ។
  - មានតែពាក្យថា«យល់ព្រម»ទេ ដែលមានន័យថា «យល់ព្រម»។

- ការគោរពចំពោះ«ការបដិសេធ»របស់អ្នកដទៃ គឺជាប្រការដ៏សំខាន់មួយនៃការគោរពសិទ្ធិជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯងរបស់គេ និងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។

◈ តើការយល់ព្រមរួមភេទជាអ្វី?

- ពន្យល់ពី **ការយល់ព្រមរួមភេទ** ៖ ការប៉ះស្ទាបរាងកាយនរណាម្នាក់ដោយមិនមានការយល់ព្រមរបស់បុគ្គលនោះគឺជាការបង្ខិតបង្ខំទៅលើអ្នកនោះ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប៉ះស្ទាបមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងលក្ខណៈមួយដែលធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកចិត្ត នោះវាជារឿងមិនត្រឹមត្រូវឡើយ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថាទេ ឬបដិសេធមិនឱ្យគេប៉ះស្ទាបបាន។ ទោះបីជាក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយដែលការប៉ះស្ទាបកើតឡើង ការបង្ខិតបង្ខំ ឬការជំរុញ(គម្រាម)អាចមានផលវិបាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ការប៉ះស្ទាបដែលគេមិនត្រូវការ ឬអ្វីដែលយើងចាត់ទុកថាជាការប៉ះស្ទាបដោយបំណងមិនល្អ អាចជាសញ្ញាមួយ ឬការចាប់ផ្ដើមមួយនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជា មានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព ឯកោ និងការបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ វាក៏អាចបង្កឱ្យមានរបួសស្នាមផ្នែករាងកាយដែរ។ ការរួមភេទដោយបង្ខំទំនងជាបណ្ដាលឱ្យមានផលវិបាកផ្សេងៗដូចជាការមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានគ្រោងទុក និងការឆ្លងជម្ងឺផ្សេងៗច្រើន

ជាងការរួមភេទដោយមានការព្រមព្រៀងគ្នា ដោយសារការរួមភេទដោយបង្ខំមានលទ្ធភាពបំផុតដែលបុគ្គលនោះមិនបានចាត់វិធានការណាមួយក្នុងការការពារផលវិបាកនោះ។

- តើយើងដឹងដោយរបៀបណាថាអ្វីជាការយល់ព្រម និងអ្វីដែលមិនមែនជាការយល់ព្រមដោយសារតែពេលខ្លះវាអាចមានការភាន់ច្រឡំ? ចំណុចសំខាន់ៗដែលត្រូវដឹងពីការយល់ព្រមមាន៖
  - ការយល់ព្រមគឺការ**ជូនដំណឹង**នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ស្នើសុំការយល់ព្រមរបស់នរណាម្នាក់ទៀត ហើយអ្នកស្នើសុំនោះត្រូវបានគេប្រាប់យ៉ាងច្បាស់លាស់ និងដោយមានព័ត៌មានពេញលេញពីអ្វីដែលគេយល់ព្រមជាមួយ។
  - ការយល់ព្រមគឺជាការព្រមព្រៀងគ្នា**ទៅវិញទៅមក**។ ភាគីទាំងពីរយល់ព្រមចំពោះចំណុចមួយ និងមានព័ត៌មានពីអ្វីដែលពួកគេព្រមព្រៀងគ្នានោះ។
  - ការយល់ព្រមកើតឡើងដោយ**មិនមានការគំរាមកំហែង ការបង្ខិតបង្ខំ និងការរំលោភបំពាន**។ ប្រសិនមនុស្សម្នាក់គំរាមកំហែងអ្នកផ្សេងទៀតឱ្យយល់ព្រមធ្វើអ្វីមួយ នោះមិនមែនជាការយល់ព្រមទេ។
  - មនុស្សអាចកែប្រែ**ចិត្តរបស់ពួកគេ**បានជានិច្ច។ គេក៏អាចកែប្រែការយល់ព្រមបានដែរទោះបីគេយល់ព្រមហើយក៏ដោយ ប្រសិនបើសកម្មភាព ឬតម្រូវការជាក់លាក់មួយដែលគេបានធ្វើឡើងគឺជាអ្វីដែលគេមិនចង់ធ្វើនៅពេលដែលភាគីម្ខាងលុបចោល។ វាមិនមែនជាការមានការយល់ព្រមតែមួយលើកនោះទេ វាគឺជាការពិតដែលការយល់ព្រមអាចផ្លាស់ប្ដូរនៅពេលណាមួយក៏បាន។
  - ការយល់ព្រមម្ដង**មិនមែនមានន័យថាជាការយល់ព្រមទាំងស្រុងឬអាចអនុវត្តបានគ្រប់ពេល**នោះទេ។ ប្រសិនបើកញ្ញាយល់ព្រមទៅដើរលេងក្នុងសួនជាមួយវាសនានៅថ្ងៃនេះ មិនមែនមានន័យថានាងយល់ព្រមទៅដើរលេងក្នុងសួនជាមួយគាត់រាល់ថ្ងៃនោះទេ។ ប្រសិនបើវាសនាចង់ឱ្យកញ្ញាទៅដើរលេងជាមួយគាត់ម្ដងទៀត គាត់ត្រូវសុំការយល់ព្រមពីនាងម្ដងទៀត។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- នៅពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពនេះ ចម្លើយរបស់សិស្សអាចមានជាពាក្យ និងឃ្លាដូចជា ការអនុញ្ញាត ការនិយាយថាយល់ព្រម(បាទ / ចាំ) ការផ្ដល់ការយល់ព្រម ការទទួលយក ។ល។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវផ្ដល់ឧទាហរណ៍ផ្សេងៗដើម្បីឱ្យមានការឆ្លើយតបភ្លាមៗប្រសិនបើចាំបាច់។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការពន្យល់សិស្សថាយើងទាំងអស់គ្នាផ្ដល់ និងស្វែងរកការយល់ព្រមជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងជីវិតរបស់យើងចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន។

ក្នុងពេលពន្យល់គ្រូសៗដល់សិស្សពីការសម្តែងតួ សូមរម្លឹកពួកគេឱ្យរៀនសូត្រពីមេរៀនផ្សេងៗស្តីពីការប្រាស្រ័យទាក់ទង ហើយថាពួកគេត្រូវប្រើប្រាស់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាសម្តី និងកាយវិការក្នុងការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ខ្លួន។

សារសំខាន់ៗ ៖

- ការយល់ព្រម គឺជាការជូនដំណឹង និងដោយការផ្តល់ព័ត៌មានពេញលេញ។
- ការយល់ព្រមគឺជាការឯកភាពគ្នាទៅវិញទៅមក។
- ការយល់ព្រមកើតឡើងដោយគ្មានភាពភ័យខ្លាច ការបង្ខិតបង្ខំ និងការរំលោភបំពាន។
- មនុស្សអាចផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់គេបានជានិច្ច។
- ការយល់ព្រមម្តងមិនមែនមានន័យថាជាការយល់ព្រមទាំងអស់ ឬវាអាចអនុវត្តបានគ្រប់ពេលវេលាទេ។

ខួបសម្ព័ន្ធទី៣ ៖ តើខ្ញុំអាចទៅលេងនៅខាងក្រៅជាមួយអ្នកបានទេ?

សេណារីយ៉ូ ៖ វាសនា និងកញ្ញាគឺជាមិត្តល្អនឹងគ្នា ហើយតែងតែទៅលេងផ្ទះគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីរៀន និងលេងជាមួយគ្នា។ ថ្ងៃមួយ វាសនាបបួលកញ្ញាទៅលេងនៅសួនច្បារកន្លែងផ្សេងដើម្បីលេងទោងនៅកន្លែងក្មេងលេងដែលសួនសហគមន៍របស់គេផ្ទាល់មិនមាន។ វាសនាចង់ទៅលេងនៅទីនោះយូរមកហើយ។ កញ្ញាមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តក្នុងការទៅទីនោះទេដោយសារតែទីនោះមានក្មេងប្រុសទំនើងជាច្រើន ហើយមើលទៅមិនមានសុវត្ថិភាពទាល់តែសោះ។ វាសនានិយាយថា មិនអីទេ ពីព្រោះគាត់ទៅជាមួយដែរ។ គាត់គ្រាន់តែចង់ទៅលេងសប្បាយបន្តិចតែប៉ុណ្ណោះ ហើយបានប្រាប់កញ្ញាថា «ប្រសិនបើឯងជាមិត្តរបស់ខ្ញុំ ឯងគួរតែទៅជាមួយខ្ញុំ»។

ការសម្តែងតួត្រូវបង្ហាញពីស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ៖

ក្រុមទី ១ ៖ កញ្ញា ទៅជាមួយវាសនាដោយក្តីរីករាយ ។

ក្រុមទី ២ ៖ កញ្ញា សម្រេចចិត្តថានឹងទៅម្តងនៅថ្ងៃណាមួយ ប៉ុន្តែបដិសេធមិនទៅម្តងទៀតទេនៅពេលក្រោយ។

ក្រុមទី ៣៖ កញ្ញា និយាយយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា មិនព្រមទេ។

ក្រុមទី ៤ ៖ កញ្ញា និយាយថានាងនឹងទៅ ប៉ុន្តែនាងប្តូរចិត្តរបស់នាងនៅថ្ងៃដែលពួកគេសម្រេចចិត្តថាទៅដោយនាងនិយាយថាមិនព្រមទៅទេ។

ក្រុមទី ៥ ៖ កញ្ញា សម្រេចចិត្តថាទៅ ពីព្រោះ វាសនា និយាយថា គេនឹងមិននិយាយជាមួយនាងទេបើនាងមិនទៅជាមួយ។

ក្រុមទី ៦ ៖ កញ្ញា មិនចង់ទៅទេ ប៉ុន្តែនាងមិនដឹងជាត្រូវនិយាយបដិសេធដោយរបៀបណាដើម្បីកុំឱ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់វាសនា។

មេរៀនទី១៤ ៖ ការនិយាយថា «យល់ព្រម» និង «មិនយល់ព្រម»

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖

- ដើម្បីសិក្សារៀនសូត្រពីការធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់(សប្បាយ) និងគោរពចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់នរណាម្នាក់។
- ដើម្បីមានលទ្ធភាពនិយាយថា«យល់ព្រម» និង«មិនយល់ព្រម»ចំពោះការប៉ះស្ទាបដោយទំនុកចិត្តចំពោះសិទ្ធិរបស់នរណាម្នាក់ក្នុងការនិយាយបែបនេះ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ប៊ិក និងក្រដាស(សិស្សម្នាក់ប៊ិក១ដើម និងក្រដាសមួយសន្លឹក)ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺតពណ៌ ក្ដារខៀន និងហ្វឺត ឬដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ប្រាប់សិស្សថាពួកគេ នឹងធ្វើលំហាត់ឆ្លុះបញ្ចាំងមួយដើម្បីយល់ពីការប៉ះស្ទាប និងការយល់ព្រមឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ ពីព្រោះចំណុចនេះអាចមានភាពស្មុគស្មាញចំពោះស្ថានភាពខុសគ្នា និងជាមួយមនុស្សផ្សេងៗគ្នា។

☞ ឱ្យប៊ិក និងក្រដាសទៅសិស្សម្នាក់ៗ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវអានបញ្ជីផ្នែករាងកាយម្ដងមួយៗឮៗ ហើយសិស្សមានពេល១នាទីដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើផ្នែកនីមួយៗថាតើពួកគេចូលចិត្តឱ្យគេប៉ះស្ទាបទៅលើផ្នែកនៃរាងកាយនោះដែរឬទេ តើនរណាអាចប៉ះបាន និងហេតុអ្វី (ក្នុងស្ថានភាព

បែបណា)? សិស្សត្រូវបិទភ្នែក ហើយគិតពីចំណុចនេះឱ្យបានស៊ីជម្រៅ។ ពួកគេអាចកត់ត្រានៅលើក្រដាសបាន។

☞ បញ្ជីនៃពាក្យដែលគេត្រូវអានម្តងមួយៗមាន ៖

- សក់
- ដៃ
- ចង្កេះ
- ជើង
- ម្រាមជើង
- មុខ

☞ ត្រូវបញ្ចប់សកម្មភាពនេះដោយធ្វើការពិភាក្សាក្រុមទាំងមូល។ សុំឱ្យសិស្សចែករំលែក និងនិយាយពីចម្លើយរបស់គេចំពោះពាក្យនីមួយៗ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្តក្នុងការឆ្លើយ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតថាយើងធ្វើសកម្មភាពនេះ?

- ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងឱ្យបានស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលគេអាចយល់ឃើញខុសៗគ្នាពីការប៉ះស្ទាបពីសំណាក់មនុស្សខុសៗគ្នា។ នៅពេលដែលការឱបគឺជារឿងធម្មតារបស់មនុស្សម្នាក់មនុស្សម្នាក់ទៀតបែរជាយល់ឃើញថាវាមិនមែនជារឿងដែលស្រួលក្នុងចិត្តទេ។ លើសពីនេះទៅទៀត អាចមានមនុស្សមួយចំនួនដែលមិនប្រកាន់ចំពោះការអនុញ្ញាតឱ្យបងប្អូនឱប ប៉ុន្តែមិនអនុញ្ញាតឱ្យឪពុកម្តាយឱបខ្លួនទៅវិញ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចអនុញ្ញាតឱ្យមិត្តភក្តិជិតស្និតឱបគេបានដោយមិនគិតពីយេនឌ័ររបស់មិត្តភក្តិឡើយ ប៉ុន្តែមិនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដទៃឱបខ្លួនទេ។ វាក៏ជាសិទ្ធិរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗដែរក្នុងការយល់ព្រម ឬមិនយល់ព្រមចំពោះការប៉ះស្ទាបណាមួយដោយអាស្រ័យលើរបៀបដែលការប៉ះស្ទាបនោះធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍បែបណា។

◈ តើមនុស្សមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថា «យល់ព្រម» ឬ«មិនយល់ព្រម»ចំពោះតែការប៉ះស្ទាបដែលអាចជារឿង «ផ្លូវភេទ» ប៉ុណ្ណោះឬ?

- មនុស្សមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថា «មិនយល់ព្រម» ចំពោះការប៉ះស្ទាបណាមួយដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬការប៉ះស្ទាបណាមួយដែលពួកគេមិនចង់យល់ព្រមដោយហេតុផលណាមួយ។ មនុស្សម្នាក់អាចចង់និយាយថាទេចំពោះមិត្តភក្តិដែលលេងសក់របស់

នាង។ មនុស្សម្នាក់អាចនិយាយថាយល់ព្រមចំពោះនរណាម្នាក់ដែលគេចង់ឱ្យកាន់ដៃរបស់ខ្លួន។ បុគ្គលម្នាក់អាចចង់និយាយថាមិនយល់ព្រមជាមួយសាច់ញាតិដែលចង់ឱបនាង ឬនិយាយថាមិនយល់ព្រមទៅកាន់បងប្រុសរបស់នាង ដែលចង់លាបថ្នាំក្រចកឱ្យនាង។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថា មិនថាការប៉ះស្ទាប ឬដោយបុគ្គលណាមួយទេ ការសម្រេចចិត្តក្នុងការនិយាយថា«យល់ព្រម» ឬ «មិនយល់ព្រម» គឺអាស្រ័យលើបុគ្គលម្នាក់ៗ។ **ទេ** មានន័យថា មិនយល់ព្រមទេ ហើយគេអាចនិយាយពាក្យនេះតាមវិធីសាស្ត្រជាច្រើន។ មានតែពាក្យបាទ ឬចាំដែលច្បាស់លាស់ប៉ុណ្ណោះដែលមានន័យថាយល់ព្រម។ ការយល់ព្រមក៏អាចផ្តល់ឱ្យ និងលុបចោលវិញបានដែរនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្តូរចិត្តរបស់ខ្លួន។

- ចំណុចត្រូវចងចាំ (ដកស្រង់ព័ត៌មាននៅលើគេហទំព័រ Tulir)[២៣] ៖
  - វាមិនមែនគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការប៉ះស្ទាបនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ប្រសិនបើគេមិនចង់ឱ្យនរណាប៉ះស្ទាប។
  - វាមិនមែនគ្មានបញ្ហាទេចំពោះនរណាម្នាក់ក្នុងការប៉ះស្ទាបផ្នែកនានានៃរាងកាយដែលជាកន្លែងសម្ងាត់ផ្ទាល់របស់ខ្លួន ដូចជាប្រដាប់ភេទនៅចំពោះមុខមនុស្សផ្សេងទៀត។
  - វាមិនមែនគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការដែលនរណាម្នាក់សុំឱ្យប្អូនប៉ះស្ទាបផ្នែកនានានៃរាងកាយដែលជាកន្លែងសម្ងាត់របស់គេ។
  - វាមិនមែនគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការដែលនរណាម្នាក់ថតរូប ឬវីដេអូនៅពេលប្អូនគ្មានសម្លៀកបំពាក់។
  - វាមិនមែនគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការដែលនរណាម្នាក់ឱ្យប្អូនមើលរូបថត ឬវីដេអូរបស់មនុស្សដែលគ្មានសម្លៀកបំពាក់។

[២៣] "TULIR-មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការពារ និងព្យាបាលការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារ" *Tulir.org*. N.p., ២០១៦. Web. ថ្ងៃទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- មុនពេលចាប់ផ្តើមលំហាត់ឆ្លុះបញ្ចាំងនេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយឱ្យសិស្ស ដូចជា ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើផ្នែករាងកាយគឺជា«ជង្គង់»សិស្សអាចនិយាយថា ជារឿងធម្មតាដែលម្តាយរបស់គេប៉ះស្ទាបជង្គង់របស់គេក្នុងហេតុផលណាមួយ ឬប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតប៉ះស្ទាបជង្គង់របស់គេដើម្បីពិនិត្យរបួស។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្អូនអាចមិនចូលចិត្តឱ្យមិត្តរបស់ប្អូនប៉ះស្ទាបជង្គង់របស់ប្អូនឡើយ។ សូមពន្យល់សិស្សថា ចម្លើយនានាមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងមានភាពខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ សិស្សក៏អាចជ្រើសរើសក្នុងការនិយាយថាពួកគេមិនចូលចិត្តឱ្យនរណាម្នាក់ប៉ះស្ទាបពួកគេនៅកន្លែងណាមួយជាក់លាក់ទេ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍មិនចង់ឱ្យប៉ះ។
- ដើម្បីជួយដល់ការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការពិភាក្សា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចជ្រើសរើសក្នុងការសរសេរពាក្យនីមួយៗនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំនៅពេលគេកំពុងធ្វើការពិភាក្សាដោយស្របជាមួយនឹងពាក្យគន្លឹះដែលជាចម្លើយរបស់សិស្ស។
- សម្រាប់ការពិភាក្សាពី«ការយល់ព្រម» និង «មិនយល់ព្រម» លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចមើលឃើញថា វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការនិយាយយោងទៅដល់ការសិក្សារៀនសូត្រពីមេរៀន និងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលសិស្សបានពន្យល់ និងអនុវត្តទាក់ទងនឹងទំនុកចិត្ត និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងច្បាស់លាស់។

✉ **សារសំខាន់ៗ**

- វាជាសិទ្ធិរបស់នរណាម្នាក់ក្នុងការនិយាយថា «យល់ព្រម» ឬ «មិនយល់ព្រម» ចំពោះការប៉ះស្ទាបទោះបីជាមិនថាការប៉ះស្ទាបនោះទៅលើរាងកាយ និងដោយនរណាទេពោលគឺអាស្រ័យលើបំណង គំនិតនិងអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់អ្នកនោះ។
- គេមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការលុបចោលការយល់ព្រមនៅចំណុចណាមួយ ដែលគេប្តូរចិត្តទេ ដោយសារវាជារាងកាយរបស់គេ ហេតុដូច្នេះហើយវាស្រេចតែការសម្រេចចិត្តរបស់គេប៉ុណ្ណោះ។

មេរៀនទី១៥ ៖ ការយល់ដឹងពីការប៉ះ / ស្ទាប

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីរៀនធ្វើឱ្យចិត្តសប្បាយរីករាយ និងគោរពចំពោះរាងកាយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ឧបករណ៍បញ្ចាំងស្លាយ និងឧបករណ៍បំពងសម្លេង ឬកុំព្យូទ័រយួរដៃសម្រាប់បញ្ចាំងរឿង (ប្រសិនបើមាន)។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- អានរឿងខ្លីមួយដែលមានចំណងជើងថា «ចាក់ចង្កេះ និងឱប» នៅទំព័រទី១០៣ ឱ្យសិស្សស្ដាប់ ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សពិភាក្សារឿងខ្លីនោះនៅក្នុងក្រុម។
- ឱ្យសិស្សអានរឿងផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងវប្បធម៌របស់តំបន់ ឬប្រទេសជាក់លាក់។
- ក្រោយពីបានអានរឿងចប់ ត្រូវបន្តរៀបចំការពិភាក្សាពីការប៉ះស្ទាបបន្តទៀត។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា** ៖

◈ ក្រោយពីបានមើលរឿងចប់ តើប្អូនមានគំនិត និងការឆ្លុះបញ្ចាំងអ្វីខ្លះ?

◈ តើនៅពេលណាដែលការប៉ះស្ទាបធ្វើឱ្យមានភាពមិនសប្បាយចិត្ត និងការភាន់ច្រឡំ?

☝ ការប៉ះស្ទាបមានច្រើនប្រភេទ។ តាមរយៈការពន្យល់នៅលើគេហទំព័រ Tulir គេអាចបែងចែកការប៉ះស្ទាបថាមានសុវត្ថិភាព គ្មានសុវត្ថិភាព និងភាន់ច្រឡំ។

- **ការប៉ះស្ទាបដែលមានសុវត្ថិភាព** ៖ ជាការប៉ះស្ទាបទាំងឡាយណាដែលអ្នកទទួល (កុមារ) មានភាពកក់ក្ដៅ ដោយការថែរក្សា ដោយថ្នាក់ថ្នម និងដោយការជួយគាំទ្រ។ ពួកគេមិនបន្ថោកបន្ទាបអ្នកទទួល និងមិនចង់បាន(ទាញយក)អ្វីពីអ្នកទទួលទេ។
- **ការប៉ះស្ទាបដែលគ្មានសុវត្ថិភាព** ៖ ជាការប៉ះស្ទាបទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកទទួលឈឺចាប់ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកទទួលមានអារម្មណ៍មិនល្អ ដែលធ្វើឱ្យឈឺ ឬដែលហាក់ដូចជាមិនគិតពីអារម្មណ៍អ្នកទទួល(កុមារ)។ ចំណុចនេះជាទូទៅបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ថា កុមារមិនចង់បានការប៉ះស្ទាបរបៀបនេះទេដែលកុមារមានអារម្មណ៍ថាជាការគ្រប់គ្រងដែលមិនស្មោះត្រង់ បង្ខិតបង្ខំ បំពាន និងបំភ័យ។
- **ការប៉ះស្ទាបដែលបង្កឱ្យមានការយល់ច្រឡំ** ៖ ជាការប៉ះស្ទាបទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកទទួលមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចិត្ត មិនស្រួល ភាន់ច្រឡំ ឬមិនច្បាស់លាស់។ អ្នកទទួលមានអារម្មណ៍ភាន់ច្រឡំ និងឈ្លោះទាស់ទែងចំពោះការប៉ះស្ទាប ឬ ចំពោះអ្នកដែលប៉ះស្ទាបនោះ។ គោលបំណងរបស់មនុស្សពេញវ័យអាចមិនច្បាស់លាស់ ហើយការប៉ះស្ទាបក៏មិនមានភាពស្ថិតស្ថេរដែរ។ មានពេលជាច្រើនដែលការយកចិត្តទុកដាក់ប្រភេទនេះ«ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ» ប៉ុន្តែវាក៏ជាការគួរឱ្យភ័យខ្លាចដែរដូចជាការប៉ះស្ទាបដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដែលគេសុំឱ្យរក្សាទង្វើនោះជាការសម្ងាត់ ឬដែលគេលាក់បាំងការចាប់អារម្មណ៍ពីចេតនាពិតប្រាកដរបស់វានៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ។ ដូច្នេះ ការយកចិត្តទុកដាក់ ឬការប៉ះស្ទាបដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ មិនមែនសុទ្ធតែល្អឬមានសុវត្ថិភាពជានិច្ចទេ។ (ដកស្រង់ពីប្រភពនៅលើគេហទំព័រ[២៥] Tulir - មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការពារ និងព្យាបាលការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារ)។

◈ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បង្ហាញការមិនគោរពចំពោះរាងកាយរបស់អ្នកដទៃ តើគេត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

☝ គេត្រូវនិយាយឱ្យបានច្បាស់លាស់ថានេះគឺជាការមិនគោរព ដែលវាមិនមែនជារឿងធម្មតាទេ ហើយគេមិនត្រូវធ្វើវាម្ដងទៀតជាដាច់ខាតទោះក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយក៏ដោយ។ គេក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដែរនៅថ្ងៃក្រោយ និងចៀសវាងការមានទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកជាមួយគេតែម្នាក់ឯង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ រឿងដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺត្រូវនិយាយពីបញ្ហានេះជាមួយមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលគេជឿទុកចិត្ត។

---

[២៥] "TULIR-មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការពារ និងព្យាបាលការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារ" *Tulir.org.* N.p., ២០១៦. Web. ថ្ងៃទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦

☝ គន្លឹះសំខាន់ៗដែលគេអាចប្រើប្រាស់បានរួមមាន (តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការអនុវត្តន៍គន្លឹះទាំងនេះគឺពឹងផ្អែកទៅលើបរិបទ និងស្ថានភាព) ៖

- ការនិយាយថា «មិនព្រម» ដែលពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត
- ស្រែកដើម្បីឱ្យអ្នកនៅជុំវិញបានដឹង និងចូលមកជួយ
- ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលយើងទុកចិត្ត ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែជំនួយ
- រត់គេចខ្លួនពីកន្លែងនោះ ប្រសិនបើអាច។

◇ តើយើងធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបង្ការការមិនគោរពចំពោះរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់?

☝ ដើម្បីបង្ការការមិនគោរពចំពោះរាងកាយអ្នកដទៃ គេត្រូវសុំការយល់ព្រមពីអ្នកនោះជាមុនសិនមុនពេលប៉ះស្ទាបគេដោយប្រការណាមួយ ដូចជាការចាប់រលាក់ដៃ ការឱប ការថើប ឬទម្រង់ណាមួយផ្សេងទៀតនៃការប៉ះស្ទាប។

◇ តើនរណាខ្លះអាចមិនគោរពចំពោះរាងកាយរបស់យើង?

☝ នរណាម្នាក់ក៏អាចមិនគោរពចំពោះរាងកាយរបស់យើងដែរ។ អ្នកនោះអាចជាជនមិនស្គាល់មុខ(មនុស្សចម្លែក) មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬសូម្បីញាតិសណ្តានរបស់យើង។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថា វាមិនមែនសំដៅលើមនុស្សនោះទេដែលសំខាន់ តែគឺសកម្មភាពទេដែលធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលក្នុងចិត្ត និងមិនមានការគោរព។ មិនថាការប៉ះស្ទាប ឬការយកចិត្តទុកដាក់មាន «សុវត្ថិភាព» ឬ «គ្មានសុវត្ថិភាព» ឬ «ភាន់ច្រឡំ» ទេ សកម្មភាពនោះត្រូវបានគេកំណត់តាមរយៈរបៀបដែលអ្នកទទួលមានអារម្មណ៍មិនមែនទៅលើបុគ្គល ឬចេតនារបស់បុគ្គលក្នុងការផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ ឬប៉ះស្ទាបនោះទេ។ មនុស្សពេញវ័យអាចមានគោលបំណងប៉ះស្ទាប ឬយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីផ្តល់នូវប្រភេទសារជាក់លាក់មួយ (ការគាំទ្រ ការថ្នាក់ថ្នម ។ល។) ប៉ុន្តែសារនេះគឺពឹងផ្អែកទាំងស្រុងលើរបៀបដែលអ្នកទទួលយល់ឃើញចំពោះការប៉ះស្ទាប ឬការយកចិត្តទុកដាក់នោះ ហើយអ្នកផ្សេងទៀតមិនអាចគ្រប់គ្រងលើចំណុចនេះទេ ដោយសារតែចេតនារបស់គេមិនទាក់ទងគ្នា។

> **សារដែលត្រូវពង្រឹង ៖**
>
> ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប៉ះស្ទាបប្អូន ឬធ្វើអ្វីមួយមកលើប្អូនដោយមិនបានទទួលការយល់ព្រមពីប្អូន នោះវាមិនមែនជាកំហុសរបស់ប្អូនទេ ហើយប្អូនមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ថាជាកំហុសរបស់ប្អូនចំពោះសកម្មភាពនោះឡើយៗ ប្អូនត្រូវប្រាប់នរណាម្នាក់ ពោលគឺមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលប្អូនទុកចិត្ត ពីបញ្ហានេះដើម្បីឱ្យគេអាចធ្វើអ្វីមួយបាន ប្រសិនបើវាចាំបាច់ៗ

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- ប្រសិទ្ធភាពរបស់មេរៀននេះនឹងពឹងផ្អែកទៅលើកម្រិតនៃការជឿទុកចិត្ត និងការបញ្ជាក់ការអះអាងរបស់សិស្សម្នាក់ៗ ដូច្នេះលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់ពីចំណុចនេះ ។
- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវដឹងថា សិស្សមួយចំនួនអាចមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តដោយសារសកម្មភាពនេះ និងចំណុចផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងនឹងការយល់ព្រម និងការរំលោភបំពាន។ ចំណុចនេះអាចបណ្តាលមកពីហេតុផលផ្សេងៗជាច្រើន ដូចជាបទពិសោធន៍នៃការដែលត្រូវគេប៉ះស្ទាប ឬបំពាន។ ក្នុងករណីនានាដូចនេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការភ្ជាប់ជាមួយនឹងការប្រឹក្សាយោបល់ ឬប្រភពជំនួយផ្សេងៗ សម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់សិស្សប្រភេទនេះ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- រាងកាយរបស់ប្អូនគឺជារបស់ប្អូនតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ពុំមាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិប៉ះស្ទាបប្អូនដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីប្អូនឡើយ។
- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ធ្វើអំពើដោយគ្មានការគោរព ឬឱ្យតម្លៃទៅលើសិទ្ធិរបស់ប្អូន ប៉ះស្ទាបប្អូនដោយពុំមានការយល់ព្រមពីប្អូន ឬរំលោភបំពានលើប្អូន ឬរាងកាយរបស់ប្អូននោះវាមិនមែនជារឿងអៀនខ្មាសសម្រាប់ប្អូនឡើយ។ វាជាកំហុសរបស់បុគ្គលដែលប្រព្រឹត្តអំពើនេះ ហើយប្អូនត្រូវតែធ្វើឱ្យពួកគេដឹង និងបញ្ឈប់ទង្វើនេះ។
- ត្រូវបញ្ជាក់ និងប្រាប់ឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីទស្សនៈរបស់ប្អូនចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ដែលមិនគោរពប្អូន និងរាងកាយរបស់ប្អូន ឬដែលមិនគោរព ឬរំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់ប្អូន។
- ប្រាប់ទៅមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលប្អូនទុកចិត្តដូចជាឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន អ្នកសម្របសម្រួល ឬបងៗបង្កើត។
- ក្នុងបរិបទប្រទេសកម្ពុជា សិស្សក៏អាចជូនដំណឹងតាមខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់សុំជំនួយសង្គ្រោះកុមារលេខ ១២៨០ បានដែរ។

រឿងទី១ ៖ ការចាក់ចង្កេះ និងឱប

សារា រស់នៅក្នុងទីប្រជុំជនមួយ។ គាត់មានមិត្តភក្តិច្រើន ហើយគាត់ចូលចិត្តលេងបាល់ទាត់ជាមួយពួកគេ។ ពេលខ្លះ សារា ក៏ចូលចិត្តទិញសណ្តែកដីនៅតាមថ្នល់មកញ៉ាំដែរ។ មិត្តភក្តិជិតស្និតបំផុតរបស់ សារា គឺ រ៉ានី។ ពួកគេទាំង២ចូលចិត្តលេងជាមួយគ្នាណាស់។ ពួកគេអានសៀវភៅជាមួយគ្នាផាត់ពណ៌ជាមួយគ្នា លេងបាញ់ឃ្លីជាមួយគ្នា ហើយពេលខ្លះពួកគេក៏អង្គុយស្តាប់ភ្លេងជាមួយគ្នាដែរ។ ជារឿយៗ ពួកគេច្រៀងចម្រៀងដែលគេចូលចិត្តជាមួយគ្នា។

ថ្ងៃមួយ រ៉ានី មានជំងឺ ហើយ សារា ពុំមាននរណាលេងជាមួយទេ។ មិត្តភក្តិទាំងអស់នៅក្នុងភូមិ ហាក់ដូចជារវល់នឹងកិច្ចការផ្សេងៗរបស់គេ។ ក្នុងគ្រានោះ អ្នកលក់សណ្តែកដីក៏មកដល់ ហើយ សារា ក៏សម្រេចចិត្តទៅទិញសណ្តែកដី។ អ្នកលក់បានដាក់សណ្តែកដីនៅក្នុងថង់ក្រដាស។ នៅពេលដែលគាត់ហុចថង់សណ្តែកដីឱ្យសារា គាត់ក៏ចាប់ និងអង្អែលដៃរបស់សារា។ សារាមិនចូលចិត្តការធ្វើដូចនោះរបស់អ្នកលក់ទេ។ ដូច្នេះ វាក៏ដកដៃហើយរត់ទៅផ្ទះទៅ។

នៅថ្ងៃបន្ទាប់ សារា ក៏និយាយរឿងនេះប្រាប់ រ៉ានី។ គាត់និយាយថា «ខ្ញុំមិនចូលចិត្តឱ្យអ្នកលក់សណ្តែកដីចាប់និងអង្អែលដៃរបស់ខ្ញុំទេ។ វាធ្វើឱ្យខ្ញុំខ្លាច និងមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តសោះ»។

រ៉ានីឆ្លើយតបថា «វាក៏ធ្លាប់កើតឡើងសម្រាប់រូបខ្ញុំដែរ សារា។ ខ្ញុំមានពូម្នាក់ដែលតែងតែឱបខ្ញុំ ហើយដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមិនពេញចិត្ត។ ខ្ញុំបានប្រាប់គាត់ឱ្យឈប់ធ្វើដូច្នោះ និងបានប្រាប់ម្តាយខ្ញុំពីរឿងនេះដែរ។ តាំងពីពេលនោះមក គាត់ក៏ឈប់ឱបខ្ញុំ។ សារា ឯងក៏ត្រូវប្រាប់រឿងនេះដល់មនុស្សចាស់ណាមាក់ដែរ។ តើឯងចង់ប្រាប់រឿងនេះដល់ម្តាយរបស់ខ្ញុំទេ?»

សារា មានភាពស្ទាក់ស្ទើរ។ គាត់គិតថា តើម្តាយរបស់រ៉ានីខឹងទេ បើគេប្រាប់រឿងនេះដល់គាត់។ វាក៏គិតដែរថា អ្វីដែលកើតឡើងជាមួយអ្នកលក់សណ្តែកដីប្រហែលជាមិនសំខាន់ទេ។ ដូច្នេះ សារា ក៏និយាយថា «ទេៗ! វាមិនអីទេ»។ ឮដូច្នោះ រ៉ានី ក៏និយាយថា «កុំខ្លាចអី សារា។ ខ្ញុំជឿជាក់ថាម្តាយរបស់ខ្ញុំអាចជួយបាន»។ ពេលនោះ សារា ក៏យល់ព្រម ហើយក្មេងទាំង២ក៏រត់ទៅប្រាប់ម្តាយរ៉ានីពីរឿងរបស់អ្នកលក់សណ្តែកដី។

ម្តាយរបស់ រ៉ានី ស្តាប់ក្មេងទាំង២និយាយដោយយកចិត្តទុកដាក់។ បន្ទាប់មក គាត់ក៏នាំពួកគេទៅផ្ទះបាយឱ្យនំ និងឆុងទឹងដោះគោឱ្យពួកគេញ៉ាំ។ ក្រោយមកទៀត គាត់ក៏និយាយថា «សារា មីងសប្បាយចិត្តណាស់ដែលក្មួយនិយាយរឿងនេះប្រាប់មីង។ វាគឺជាភាពក្លាហានមួយក្នុងការនិយាយពីរឿងនេះ។ មានរឿងមួយចំនួនដែលមីងចង់និយាយប្រាប់ក្មួយ ៖ ពេលខ្លះ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ប៉ះក្មួយ ហើយក្មួយមិនចូលចិត្តនឹងទង្វើរបៀបនោះ ឬមានអារម្មណ៍ខ្លាច ឬគ្មាន

សុវត្ថិភាព ក្មួយត្រូវនិយាយថា ទេ»។ សារាក៏សួរថា «តើវាដូចគ្នាទៅនឹងរបៀបដែលខ្ញុំខ្លាចអ្នកលក់សណ្ដែកដីមែនទេអ្នកមីង?»។ ម្ដាយរបស់រ៉ានីក៏ឆ្លើយតបថា «ចាស! ត្រឹមត្រូវហើយ។ នៅពេលដែលគាត់ចាប់អង្អែលដៃរបស់ក្មួយ ហើយក្មួយភ័យខ្លាច ពេលនោះហើយដែលក្មួយត្រូវនិយាយថា ទេ។ ក្មួយដឹងទេ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ចាក់ចង្កេះក្មួយខ្លាំងពេក ហើយក្មួយមិនចូលចិត្ត ពេលនោះក្មួយក៏ត្រូវនិយាយថា ទេ ដែរ។ ក្មួយក៏ត្រូវនិយាយថា ទេ ដែរនៅពេលដែលមនុស្សចាស់ ឬអ្នកធំជាងក្មួយចង់ប៉ះពាល់កន្លែងកេរ្តិ៍ខ្មាសរបស់ក្មួយ ពោលគឺនៅកន្លែងណាដែលក្មួយត្រូវស្លៀកខោ ឬពាក់អាវឱ្យជិតជានិច្ច។ នៅពេលដែលគេប៉ះក្មួយ ហើយក្មួយមានអារម្មណ៍ថាពុំមានសុវត្ថិភាព ក្មួយត្រូវនិយាយខ្លាំងៗនិងច្បាស់ៗថា ទេ។ ក្មួយក៏មិនត្រូវទទួលយកស្ករគ្រាប់ ការ៉េម ឬរបស់អ្វីផ្សេងទៀតពីអ្នកដែលពុំធ្លាប់ស្គាល់គ្នាដែរ»។

ថ្ងៃមួយ ពេលដែលសារា និងរ៉ានីកំពុងលេងឃ្លី ស្រាប់តែមានក្មេងប្រុសដែលធំជាងខ្លួនម្នាក់បានមកសុំលេងជាមួយដែរ។ រ៉ានីគិតថា ក្មេងប្រុសនោះគឺជាអ្នករស់នៅក្នុងភូមិដែរ ហើយក៏សុខចិត្តឱ្យគេលេងជាមួយ។ មួយសន្ទុះក្រោយមក ក្មេងប្រុសនោះក៏និយាយថា «តោះលេងល្បែងថ្មីមួយទៀត។ វាជាល្បែងសម្ងាត់ និងពិសេសមួយសម្រាប់ពួកយើង។ វាមានឈ្មោះថា ៖ គ្រូពេទ្យ។ យើងមិនត្រូវប្រាប់អ្នកផ្សេងពីល្បែងនេះជាដាច់ខាត។ ខ្ញុំនឹងដើរតួជាគ្រូពេទ្យ ហើយឯងទាំង២ធ្វើជាអ្នកជំងឺរបស់ខ្ញុំ។ ចូលមកជិតខ្ញុំមក ខ្ញុំត្រូវការពិនិត្យរាងកាយរបស់ឯង»។ សារាក៏ចូលទៅជិតក្មេងប្រុសនោះ ហើយវាមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចខ្លាំងណាស់ តែវាមិនបាននិយាយអ្វីទេ។ រ៉ានីក៏នឹកឃើញសម្ដីម្ដាយរបស់នាងហើយក៏ស្រែកខ្លាំងៗថា «ទេៗ! **យើងមិនចង់លេងល្បែងនេះជាមួយបងឯងទេ**»។ រ៉ានីក៏ចាប់អូសដៃសារា ហើយក៏រត់សំដៅទៅផ្ទះរបស់រ៉ានី។ ពួកគេក៏និយាយប្រាប់ម្ដាយរបស់រ៉ានីពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ ម្ដាយរបស់រ៉ានីក៏ឱបពួកគេទាំង២ហើយក៏និយាយថា «ពិតជាល្អណាស់! មីងសប្បាយចិត្តណាស់ដែលពួកឯងចងចាំពីរឿងនេះ ហើយហ៊ាននិយាយថា ទេ។ ពួកឯងក៏ត្រូវតែចងចាំជានិច្ចដែរថា វាមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកឯងទេ នៅពេលដែលមនុស្សចាស់ម្នាក់ធ្វើឱ្យពួកឯងភ័យខ្លាច ឬប្រើល្បិចដាក់ពួកឯង។ ពួកឯងត្រូវតែនិយាយពីរឿងរ៉ាវរបៀបនេះប្រាប់មនុស្សចាស់ណាម្នាក់អាចជាម្ដាយ ឪពុក គ្រូបង្រៀន ឬនរណាម្នាក់ដែលឯងទុកចិត្ត។ ពួកឯងមិនត្រូវលាក់ទុករឿងទាំងនេះជាការសម្ងាត់ទេ។ មីងសប្បាយចិត្តណាស់ដែលពួកឯងនិយាយរឿងនេះប្រាប់មីង»។ សារា និងរ៉ានីមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅឡើងវិញ ហើយក៏ចុះមកលេងឃ្លីបន្តទៀត។ បន្តិចក្រោយមក មិត្តភក្តិផ្សេងៗទៀតក៏មកលេងជាមួយពួកគេ។

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង[២៥]

តើអ្វីជាការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារ?

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារគឺជាការប្រើប្រាស់កុមារម្នាក់ដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការផ្លូវភេទពីសំណាក់មនុស្សដែលមានវ័យចាស់ជាង ឬអំណាចខ្លាំងជាង។ អ្នករំលោភបំពានជាទូទៅគឺមនុស្សពេញវ័យ ប៉ុន្តែវាក៏អាចជាក្មេងដូចគ្នាតែមានអំណាចច្រើនជាងដែរ។ ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសគឺជាជនងាយរងគ្រោះ។ ក្រៅពីក្តីបារម្ភផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទលើកុមារនេះគឺជាបទឧក្រិដ្ឋមួយដែលច្បាប់អាចកាត់ទោសបានដែរ។

ប្រភេទនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារ

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារមានទម្រង់ជាអាកប្បកិរិយា «ប៉ះស្ទាប» និង«មិនមែនប៉ះស្ទាប» ដូចខាងក្រោម (ប៉ុន្តែគេចាំបាច់ត្រូវកំណត់តែចំពោះសកម្មភាពទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ)

អាកប្បកិរិយានៃការប៉ះស្ទាបរួមមាន ៖

- ការស្ទាបអង្អែលរាងកាយរបស់កុមារសម្រាប់ការសប្បាយផ្លូវភេទ។
- ការថើបកុមារដោយបញ្ចេញសំឡេង អារម្មណ៍បែបផ្លូវភេទ។
- ការយកប្រដាប់ភេទត្រដុសនឹងរាងកាយរបស់កុមារ។
- ការប៉ះស្ទាបបែបផ្លូវភេទលើរាងកាយរបស់កុមារ និងជាពិសេសនៅផ្នែកសម្ងាត់នៃរាងកាយ (សុដន់ និងប្រដាប់ភេទ) និងរួមទាំងការលួងលោម ឬការបង្ខំកុមារឱ្យធ្វើទង្វើបែបនោះ។
- ការល្បួងឱ្យកុមារស្ទាបអង្អែលប្រដាប់ភេទរបស់នរណាម្នាក់ ឬការលេងល្បែងទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ«ការស្រាតខោ»។
- ការលួងលោម ឬការបង្ខំកុមារឱ្យលេងប្រដាប់ភេទខ្លួនឯង ដោយមានកុមារជាអ្នកចូលរួម ឬជាអ្នកមើល។
- ការលួងលោម ឬការបង្ខំកុមារឱ្យបៀមប្រដាប់ភេទ (យកប្រដាប់ភេទដាក់ចូលក្នុងមាត់ ឬឱ្យកុមារជាអ្នកបៀម)។
- ការស៊កវត្ថុ ឬផ្នែកនានានៃរាងកាយ (ដូចជា ម្រាមដៃ អណ្តាត ឬ លិង្គ) បញ្ចូលទៅក្នុងយោនី មាត់ ឬរន្ធគូទរបស់កុមារ រួមទាំងការប៉ុនប៉ងធ្វើទង្វើទាំងនេះ។

---

[២៥] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងមេរោគអេដស៍អន្តរជាតិ (ឆ្នាំ២០០៩)។ *ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់តែមួយ។* ក្រុមប្រឹក្សាចំនួនប្រជាជន។

អាកប្បកិរិយាមិនមែនប៉ះស្ទាបមាន

- ការលួងលោមឱ្យកុមារមើល ឬស្តាប់ពីសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងចំពោះទង្វើរួមភេទមិនថា ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោល។
- ការមើលកុមារដោយអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ។
- ការបង្ហាញកេរ្តិ៍ខ្មាសនៃរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់ឱ្យកុមារប៉ះ ឬមើល(អាកប្បកិរិយាដែលធ្វើឱ្យគេចាប់អារម្មណ៍)។
- ការមើលកុមារដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាក្រាត ដូចជានៅពេលដោះសម្លៀកបំពាក់ ចូលបន្ទប់ទឹក ទោះបីជាកុមារដឹង ឬមិនដឹងក៏ដោយ (ការមើលរាងកាយអាក្រាតជាការកំសាន្ត)។
- ការដែលមនុស្សធំនិយាយពាក្យបញ្ឆិតបញ្ឆៀងទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទជាមួយកុមារ ឬប្រាប់កុមារថាផ្លូវភេទគឺជារឿងធម្មជាតិរាប់បញ្ចូលទាំងការប្រាប់កុមារថាពួកគេធំពេញវ័យសម្រាប់ការមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទហើយ។
- ការលួងលោម ឬការបង្ខំកុមារឱ្យអាន និង មើលរូបភាពអាសអាភាស ផ្តល់ឯកសារអាសអាភាសដល់កុមារ ឬយកកុមារថតរូបអាសអាភាស។

មនុស្សភាគច្រើនយល់ឃើញថាអ្នករំលោភបំពានជាមនុស្សប្លែកមុខដែលគេមិនសូវស្គាល់ និងដែលគួរឱ្យភ័យខ្លាច។ តែការពិត អ្នករំលោភបំពានទាំងនេះភាគច្រើនអាចរាប់ចាប់តាំងពីសមាជិកគ្រួសាររហូតដល់អ្នកស្គាល់គ្នា និងនរណាម្នាក់ដែលជនរងគ្រោះជឿទុកចិត្តបំផុត។ អ្នករំលោភបំពានកម្រជាមនុស្សដែលប្លែកមុខណាស់។

ចំណុចដែលផ្ទុយនឹងអ្វីដែលមនុស្សអាចគិតដែរគឺអ្នកដែលរំលោភបំពានលើកុមារតាមធម្មតាមិនមែនជានរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺវិកលចរិតទេ។ ជាទូទៅ ពួកគេពិបាកបែងចែកឱ្យខុសពីមនុស្សធម្មតាណាស់។ តាមពិត អ្នករំលោភបំពានជារឿយៗគឺជាមនុស្ស «ធម្មតា» ដែលដឹកនាំជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ជនរងគ្រោះ និងជាអ្នកដែលជនរងគ្រោះស្គាល់ ប៉ុន្តែពុំមានការទប់ចិត្ត ឬមិនក្រែងរអែងក្នុងការរួមភេទជាមួយនឹងកុមារទេ។

លើសពីនេះទៀត ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកុមារមិនមានលក្ខណៈរួមជាក់លាក់ណាមួយដូចគ្នាទេ ៖

- ទោះជាអ្នករំលោភបំពានជាច្រើនជាបុរស ប៉ុន្តែស្ត្រីក៏អាចជាអ្នករំលោភបំពានដែរ។
- ពួកគេមិនស្ថិតនៅក្នុងវណ្ណៈផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចសង្គមជាក់លាក់ណាមួយទេ។
- ការអប់រំ ឬមិនមានការអប់រំមិនអាចកំណត់ពីអ្នកដែលរំលោភបំពានទេ។

- អ្នករំលោភបំពានមិនចាំបាច់ទាល់តែអ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត(ចិត្តសាស្ត្រ) ឬអារម្មណ៍ទេ
- អ្នករំលោភបំពានអាចជាអ្នកមានគ្រួសាររួចហើយ និងមានកូនទៀតផង។
- អ្នករំលោភបំពានអាចមាន ឬមិនមានប្រវត្តិរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាព។
- នៅពេលអ្នករំលោភបំពានរៀបចំផែនការលើកុមារ ពួកគេតែងតែគិតពីចំណុច(កត្តា)ដូចខាងក្រោម ៖
  - ជ្រើសរើសយកកុមារណាដែលអាចរំលោភបំពានបានដោយសុវត្ថិភាព
  - ចំណាយពេលសង្កេតមើល ហើយបន្ទាប់មកបញ្ឆោតកុមារឱ្យធ្វើសកម្មភាពផ្លូវភេទដើម្បីឱ្យកុមាររងគ្រោះមើលទៅដូចជាដៃគូដែលស្ម័គ្រចិត្ត
  - បោកបញ្ឆោត «ជនរងគ្រោះដែលស្ម័គ្រចិត្ត»តាមរយៈការលើកទឹកចិត្ត ការបង្ខិតបង្ខំ ការតាមដានមើល ការឃាត់ឃាំង និងការសូកប៉ាន់។
- ពេលខ្លះ វាអាចមានការលំបាកក្នុងការនិយាយចេញមកប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប៉ះស្ទាបនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងរបៀបមួយដែលធ្វើឱ្យគេមិនពេញចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការនិយាយពីការប៉ះស្ទាបនោះ សូមនិយាយប្រាប់មនុស្សចាស់ម្នាក់ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត។

<u>ការយល់ព្រម និងការបង្ខិតបង្ខំផ្លូវភេទ</u>

- ការយល់ព្រមមានន័យថាយល់ព្រមធ្វើអ្វីមួយ។ ការផ្តល់ការយល់ព្រមផ្នែកផ្លូវភេទមានន័យថាការយល់ព្រមរួមភេទជាមួយគ្នា។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិយល់ព្រម ឬលែងយល់ព្រមចំពោះការរួមភេទ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានទំនួលខុសត្រូវលើការគោរពសិទ្ធិដៃគូរបស់ខ្លួនក្នុងការយល់ព្រម ឬលែងយល់ព្រមរួមភេទ។
- ការបង្ខំផ្លូវភេទកើតឡើងនៅពេលនរណាម្នាក់បង្ខំ (ឬប៉ុនប៉ងបង្ខំ) នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតឱ្យរួមភេទដែលផ្ទុយនឹងឆន្ទៈរបស់គេ។ នៅក្នុងស្ថានភាពចាប់បង្ខំ មនុស្សម្នាក់អាចត្រូវគេបង្ខំឱ្យរួមភេទដោយប្រើកម្លាំង ឬអ្នកដែលគេបង្ខំនោះមានការភ័យខ្លាចចំពោះផលវិបាកផ្នែកសង្គម ឬសេដ្ឋកិច្ចក្នុងការបដិសេធចំពោះការរួមភេទដែលខ្លួនមិនចង់នោះ។
  - នរណាក៏ដោយក៏អាចត្រូវបានគេបង្ខំឱ្យរួមភេទទាំងខ្លួនមិនចង់ដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាទូទៅ ក្មេងស្រី និងស្ត្រីភាគច្រើនគឺជាជនរងគ្រោះនៃការបង្ខិតបង្ខំនេះ។

- គេអាចបង្ខំឱ្យមនុស្សម្នាក់រួមភេទបានតាមរយៈវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នា៖ ការបោកបញ្ឆោតផ្លូវចិត្ត ការភូតកុហក ការបង្ខំ ឬការគំរាមកំហែងដោយកម្លាំងកាយ ការបំភិតបំភ័យ និងការទាក់ទាញផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចជាដើម។
- ការរួមភេទដោយបង្ខំ និងការរំលោភសេពសន្ថវៈអាចកើតឡើងគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ (រួមទាំងនៅផ្ទះ ឬក្នុងគ្រួសារ និងក្នុងទំនាក់ទំនងស្និទ្ធស្នាល ឬក្នុងស្ថានភាព ឬទីកន្លែងដែលគេគិតថាមានសុវត្ថិភាព ដូចជានៅសាលារៀន និងស្ថាប័នសាសនាជាដើម)។
- ការកើតមានទូទៅ(ប្រេវ៉ាឡង់)នៃការរួមភេទដោយបង្ខំមានការកើនឡើងកាន់តែខ្ពស់នៅក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ៖ ក្នុងអំឡុងពេលសង្គ្រាម ក្នុងជំរំជនភាសខ្លួន ពន្ធនាគារ ការរកស៊ីផ្លូវភេទ និងនៅក្នុងស្ថានភាពនៃការជួញដូរផ្លូវភេទ ឬទាសករផ្លូវភេទ។
- ការប៉ះស្ទាបនរណាម្នាក់ដោយមិនមានការយល់ព្រមជាមុនក៏អាចចាត់ទុកថាជាទម្រង់មួយនៃការបង្ខិតបង្ខំដែរ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប៉ះស្ទាបប្អូនក្នុងលក្ខណៈមួយដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្ត ប្អូនមានសិទ្ធិប្រាប់អ្នកនោះឱ្យឈប់បាន។
- ទោះបីជាវាកើតឡើងក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ ការបង្ខំផ្លូវភេទអាចបង្កឱ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន។ ការបង្ខំផ្លូវភេទអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ដូចជាអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព ភាពឯកោ និងការបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ បញ្ហានេះក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសរាងកាយដែរ។ ការរួមភេទដោយបង្ខំទំនងជាបណ្តាលឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលគេមិនចង់បាន ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬការឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀតច្រើនជាងការរួមភេទដែលមានការព្រមព្រៀងគ្នា។

<u>ការសិក្សាបន្ថែមទៀតពីការយល់ព្រម ៖</u>

☝ នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ គេមានសិទ្ធិផ្លាស់ប្តូរចិត្តចំពោះអ្វីដែលគេគិតថាអាចទទួលយកបាន ឬអាចនិយាយចេញមកប្រសិនបើគេមានអារម្មណ៍ថាមិនយល់ ឬមិនទទួលបានការគោរពពេញលេញ។ ការយល់ព្រមចំពោះសកម្មភាព ឬរឿងមួយមិនមែនមានន័យថា គេយល់ព្រមចំពោះសកម្មភាព ឬបទពិសោធន៍ណាមួយផ្សេងទៀតទេ។ អ្នកដែលយល់ព្រមចំពោះរឿងមួយនៅពេលមួយមានសិទ្ធិជំទាស់(និយាយថាទេ)ចំពោះរឿងដដែលនេះនៅពេលអនាគត។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

ជំពូកទី១

មេរៀនទី៤ ៖ តើភាពពេញវ័យជំទង់(វ័យគ្រប់ការ) គឺជាអ្វី?

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ប្អូនបានសិក្សារួចមកហើយពីរាងកាយមនុស្ស សរីរាង្គបន្តពូជ ភាពពេញ(វ័យ)ជំទង់ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលកើតមានព្រមគ្នា។ ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម**ដោយស្រមៃថា ប្អូនស្រីរបស់ប្អូន ឬប្អូនស្រីរបស់មិត្តភក្តិប្អូនសួរប្អូនពីសំណួរដូចខាងក្រោម។**
- គប្បីយល់ថា នាងមករកប្អូនឱ្យជួយដោយសារតែនាងមិនដឹងថា តើត្រូវទៅសួរនរណា ហើយប្អូនត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យនាង ដើម្បីកុំឱ្យនាងទៅរកចម្លើយពីប្រភពមិនត្រឹមត្រូវ។ ជារួម ចូរប្អូនចងចាំថា ប្អូនត្រូវពន្យល់ពីអ្វីដែលប្អូនបានរៀនដោយប្រើភាសាសាមញ្ញដើម្បីឱ្យនាងយល់ច្បាស់លាស់ ទទួលបានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវពីរូបរាងកាយរបស់នាង ហើយធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនមានមនុស្សម្នាក់ដែលអាចជឿទុកចិត្ត និងអាចនិយាយជាមួយបាន ប្រសិនបើនាងមានចម្ងល់ពីរឿងនេះក្នុងពេលអនាគត។

សំណួរទី១ ៖ តើអ្វីជាភាពពេញ(វ័យ)ជំទង់?

……

……

……

……

សំណួរទី២ ៖ តើសុដន់ចាប់ផ្តើមឡើងធំនៅពេលណា? តើអាវទ្រនាប់(អាវក្នុង)ជាអ្វី? ហេតុអ្វីយើងត្រូវពាក់អាវនេះ?

……

……

……

……

……

សំណួរទី៣ ៖ តើ "រឿងសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន" មានអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វីបានជាយើងហៅកន្លែងទាំងនេះថាជា "រឿងសម្ងាត់" និងមិនសូវនិយាយច្រើនពីវា?

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

សំណួរទី៤ ៖ តើក្មេងប្រុសឆ្លងកាត់ភាពពេញ(វ័យ)ជំទង់ដែរ ឬទេ? តើការឆ្លងកាត់នោះខុសពីអ្វីដែលក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ដូចម្ដេចខ្លះ?

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

សំណួរទី៥ ៖ នៅពេលចាប់ផ្ដើមពេញ(វ័យ)ជំទង់ តើក្មេងស្រីទាំងអស់សុទ្ធតែឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយនៅអាយុដូចគ្នា និងមានល្បឿនដូចគ្នាមែនដែរ ឬទេ?

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

មេរៀនទី៦ ៖ រដូវរដូវ

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្ដីណែនាំ ៖

ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ៖

សំណួរទី១ ៖ យើងបានអានពីរឿងរ៉ាវរបស់ ស៊ីណា ដែលរៀបរាប់ពីបទពិសោធន៍របស់នាងនៅពេលនាងមានរដូវលើកដំបូង ព្រមទាំងរបៀបដែលនាងយល់ច្រឡំ និងការពុំទទួលបានព័ត៌មានស្ដីពីអ្វីដែលជាការមករដូវ ហើយត្រូវដោះស្រាយការមករដូវនេះដោយរបៀបណា។ ចូរចែករំលែករឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនដែលស្រដៀងគ្នានេះនៅកន្លែងខាងក្រោម។ ប្អូនអាចសម្រេចចិត្តសរសេរពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូន (ប្រសិនជាប្អូនមានរដូវហើយ) ឬសុំឱ្យនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់ប្អូន (ម្ដាយ បងស្រី មីងជាដើម) ចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់គាត់ជាមួយប្អូន។ ចូរសរសេររៀបរាប់លម្អិតពីបទពិសោធន៍នោះនៅកន្លែងខាងក្រោមនេះ។

………

………

………

………

………

………

………

សំណួរទី២ ៖ នៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេច? តើចំណុចនេះធ្វើឱ្យប្អូនគិតយ៉ាងណាចំពោះព័ត៌មានស្ដីពីការមានរដូវ ពោលគឺ តើព័ត៌មាននេះគួរផ្ដល់ឱ្យក្មេងស្រីគ្រប់រូបដូចប្អូនដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វី?

………

………

………

………

………

………

មេរៀនទី៧ ៖ តើខ្ញុំកខ្វក់មែនទេ?

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

ចូរនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូនទាក់ទងនឹងជំនឿនៃការមានរដូវដែលប្អូនបានសិក្សាថ្ងៃនេះ ហើយបកស្រាយភាពមិនពិតប្រាកដនៃជំនឿទាំងនោះ ដោយពន្យល់ពួកគាត់ថាវាគ្រាន់តែជាជំនឿមួយប៉ុណ្ណោះ និងប្រាប់ពីហេតុផលផងដែរ។ ប្អូនត្រូវបកស្រាយភាពមិនពិតប្រាកដនៃជំនឿឱ្យបានចំនួន២ដែលមនុស្សក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូនកំពុងជឿ។ ប្អូនមានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសថាតើប្អូនចង់និយាយពីជំនឿចំនួន២ជាមួយមនុស្សតែម្នាក់ (មិត្តភក្តិ គ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាង។ល។) ឬនិយាយជាមួយមនុស្ស២នាក់ដោយម្នាក់ជំនឿមួយ និងម្នាក់ទៀតជំនឿមួយទៀត។ បន្ទាប់មក ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ៖

សំណួរទី១ ៖ ចូររៀបរាប់ពីជំនឿផ្សេងៗដែលប្អូនជ្រើសរើសមកបកស្រាយថាពុំមានភាពពិតប្រាកដក្នុងថ្ងៃនេះ។

១...

....

....

២...

....

....

សំណួរទី២ ៖ តើប្អូនមានបទពិសោធន៍ដូចម្តេចដែរនៅពេលនិយាយពីរឿងនេះជាមួយពួកគេ? បន្ទាប់ពីការសន្ទនានេះ តើប្អូនមានអារម្មណ៍បែបណាដែរ?

....

....

....

....

....

មេរៀនទី៨ ៖ តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច?[១]

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ដោយផ្អែកលើចំណេះដឹងដែលប្អូនទទួលបានតាមរយៈសកម្មភាពមួយចំនួនចុងក្រោយស្តីពីរាងកាយ និងដំណើរនៃភាពពេញ(វ័យ)ជំទង់ និងការបន្តពូជ ចូរបំពេញសកម្មភាពខាងក្រោម។ សកម្មភាពនេះប្រៀបបាននឹងសំណួររំឭកខ្លីៗ ដើម្បីសង្ខេបពីអ្វីដែលប្អូនបានសិក្សាទាំងអស់។
- ចូរអានប្រយោគក្នុងតារាងខាងក្រោម និងបញ្ជាក់ប្រាប់ថា តើប្អូនគិតថាប្រយោគទាំងនោះត្រូវឬខុស។
- បើប្អូនគិតថាប្រយោគនោះ «ត្រូវ» ចូរសរសេរអក្សរ «ត» ក្រោមក្ឡោន «ត្រូវ / ខុស»ហើយប្រសិនបើប្អូនគិតថា ប្រយោគនោះ «ខុស»ចូរសរសេរអក្សរ «ខ»។ ចូរធ្វើដូចនេះគ្រប់ប្រយោគទាំងអស់។

ប្រយោគ	ត្រូវ / ខុស
ភេសជ្ជៈក្តៅៗធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ពេលមករដូវ។	
ស្ត្រីអាចទទួលទានអាហារហឹរ ឬជូរបានក្នុងពេលមករដូវ។	
ប្រសិនបើស្ត្រីបាត់រដូវ នោះអាចមានន័យថា នាងមានផ្ទៃពោះ។	
ប្រសិនបើបុរសមិនបញ្ចេញទឹកកាមទេ នោះមេជីវិតនឹងប្រមូលផ្តុំ ហើយធ្វើឱ្យលិង្គ ឬពងស្វាសរបស់ពួកគេប្រេះ ឬផ្ទុះ។	
ការកក់សក់ ឬងូតទឹកក្នុងពេលមករដូវគឺមិនមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីឡើយ។	
ក្នុងពេលមករដូវ ស្ត្រីអាចរឹតយកទឹកដោះចេញពីក្នុងខ្លួនគោបានដោយមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់ទឹកដោះគោឡើយ។	
ក្មេងប្រុសក៏មានរដូវដូចក្មេងស្រីដែរ។	
នៅពេលដែលក្មេងប្រុស ឬបុរសមានហៀរទឹកកាមនៅពេលគេងយប់នោះមានន័យថា ពួកគេត្រូវការការរួមភេទ។	
មេជីវិតក្នុងទឹកកាមបុរសនឹងកំណត់ភេទរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃថាជាប្រុស ឬស្រី។	
ក្មេងប្រុសភាគច្រើនហៀរទឹកកាមនៅពេលគេងយប់ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់។	
ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់លិង្គច្រើន នោះវានឹងកាន់តែធំទៅៗជាប្រចាំ។	
នៅថ្ងៃទី១នៃការមករដូវ ក្មេងស្រីមិនគួរទៅសាលារៀនទេ។	

[១] លួតលាស់ប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ

ជំពូកទី២

មេរៀនទី៩ ៖ តើមានរូបរាងកាយមួយដែលល្អឥតខ្ចោះដែរ ឬទេ ?

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្ដីណែនាំ ៖

និយាយជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត (មិត្តភក្តិ ឪពុកម្ដាយ ឬបងប្អូនបង្កើត) ពីបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹង "រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ" ហើយពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ថា តើពួកគាត់គិតយ៉ាងណាចំពោះរឿងនេះ។ ចូរសរសេរអំពីបទពិសោធន៍នៃការពិភាក្សាខាងក្រោម ៖

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

មេរៀនទី១០ ៖ ការគិតឡើងវិញពី «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

ចូរគិត និងសរសេរពីរឿងប្រាំយ៉ាងដែលប្អូនគិតថា ប្អូនអាចធ្វើបានដើម្បីកុំឱ្យអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះរាងកាយរបស់ប្អូន។ ចំណុចទាំងនេះនឹងត្រូវពិភាក្សានៅក្នុងសកម្មភាពបន្ទាប់។

១. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

២. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

៣. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

៤. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

៥. ……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………

មេរៀនទី១១ ៖ ការកោតសរសើរ (ឱ្យតម្លៃខ្ពស់)ចំពោះខ្លួនឯង

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្តីណែនាំ ៖

សរសេរសារខ្លីៗអរគុណដល់រាងកាយរបស់ប្អូន។ ចូរគិតអំពីចំណុចដែលប្អូនពេញចិត្ត ចំពោះរាងកាយរបស់ប្អូន និងអ្វីដែលប្អូនចង់អរគុណដល់រាងកាយប្អូន។ ប្អូនត្រូវសរសេរឱ្យបាន យ៉ាងហោចណាស់៣ប្រយោគ និងលើសពីនេះប្រសិនបើប្អូនចង់សរសេរ។ ប្អូនមានសិទ្ធិគូរជារូបភាព និងសរសេរអក្សរភ្ជាប់ជាមួយផង។ ប្អូនមិនចាំបាច់ចែករំលែកពីអ្វីដែលប្អូនសរសេរនៅក្នុង សកម្មភាពនេះជាមួយនរណារទេ ប្រសិនបើប្អូនមិនចង់ ហើយការឆ្លើយតបគឺសម្រាប់តែការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនប៉ុណ្ណោះ។

ជូនចំពោះរាងកាយ

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

មេរៀនទី១២ ៖ ការលើកទឹកចិត្ត

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្តីណែនាំ ៖

បិទក្រដាសរបស់ប្អូនក្នុងប្រអប់នេះ

ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្ស

ពិន្ទុសរុប
........../៣៥

កម្រងសំណួរការធ្វើតេស្តចំណេះដឹងសិស្ស
សម្រាប់ក្មេងស្រី វ័យជំទង់ (ម៉ូឌុល ២)

វិទ្យាល័យ ឬអនុវិទ្យាល័យ............................ខេត្ត/ក្រុង.....................ស្រុក/ខណ្ឌ.....................ឃុំ/សង្កាត់..................
ឈ្មោះសិស្ស...................................ភេទ............ថ្នាក់ទី............ កាលបរិច្ឆេទ, ថ្ងៃទី.........ខែ...................ឆ្នាំ.................

ខ្លឹមសារ	ពិពណ៌នាសកម្មភាព	ផ្សេងៗ
	ម៉ូឌុលទី១: *ខ្ញុំ និងរាងកាយខ្ញុំ*	
ជំពូកទី១៖ កាយវិភាគសាស្ត្រ		
១.១. គំនូសតាងរាងកាយនៃមនុស្សគឺបង្ហាញពី? លទ្ធផល ☐	☐ក. បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់មនុស្ស។	
	☐ខ. បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងរាងកាយ និងអារម្មណ៍ផ្សេងៗរបស់មនុស្សដែលជួបប្រទះនៅជុំវិញខ្លួន។	
	☐គ. បង្ហាញពីចំណុចពិសេសនៃរាងកាយមនុស្ស។	
	☐ឃ. គឺការបង្ហាញនូវរូបភាពជាក់លាក់នៃរាងកាយនៃមនុស្ស។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.២. ភាពពេញវ័យគឺជាអ្វី? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាពេលវេលាដែលក្មេងប្រុស និងស្រីចង់សប្បាយច្រើន។	
	☐ខ. គឺជាពេលវេលាដែលក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីចង់ស្អាត។	
	☐គ. គឺជាពេលវេលាដែលរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួល។	
	☐ឃ. ជាពេលវេលាដែលក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីមានការលូតលាស់ខ្លាំងលើផ្នែករាងកាយ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.៣. ភាពពេញវ័យ និងយេនឌ័រមានទំនាក់ទំនងគ្នារបៀបណា? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺមានទំនាក់ទំនងគ្នាដោយការបង្ខំតាមរយៈច្បាប់ និងបទដ្ឋានសង្គមវប្បធម៌។	
	☐ខ. គឺមានទំនាក់ទំនងលើ តួនាទី និងការងារដែលត្រូវធ្វើជាមួយគ្នារវាងភេទប្រុស និងភេទស្រី។	
	☐គ. គឺជាការយល់ដឹងអំពីសារៈសំខាន់របស់ភេទនីមួយៗ។	
	☐ឃ. គឺនៅពេលពេញវ័យបុរសនិងស្ត្រីត្រូវមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។	
	☐ង. មិនដឹង។	

១.៤. អ្វីទៅជាការមករដូវ? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាក្មេងស្រីមានស្នេហា។	
	☐ខ. គឺជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថា ក្មេងស្រីមានសុខភាពមិនល្អ	
	☐គ. គឺជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រី មានសុខភាពល្អ និងមានដំណើរការល្អត្រឹមត្រូវ។	
	☐ឃ. គឺជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រី គឺមានសុខភាពល្អ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.៥. តើការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងនៅពេលណា? លទ្ធផល ☐	☐ក. កើតឡើងនៅពេលដែលក្មេងស្រីមានរដូវ។	
	☐ខ. កើតឡើងនៅពេលបុរស និងស្ត្រីរួមភេទ។	
	☐គ. កើតឡើងនៅពេលបុរស និងស្ត្រីរៀបការជាមួយគ្នា។	
	☐ឃ. កើតឡើងនៅពេលមេជីវិតឈ្មោលជួបគ្នាជាមួយមេជីវិតញី។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី២៖ ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងការគិតអំពីរាងកាយ		
២.១.តើនរណាខ្លះឱ្យតម្លៃលើរាងកាយរបស់ប្អូន? (ចម្លើយអាចលើសពីមួយ) លទ្ធផល ☐	☐ក. ខ្លួនឯង។	
	☐ខ. លោកគ្រូអ្នកគ្រូ។	
	☐គ. ឪពុកម្តាយ បងប្អូន មិត្តភក្តិ។	
	☐ឃ. អ្នកដទៃ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
២.២. ហេតុអ្វីត្រូវមានការលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង? លទ្ធផល ☐	☐ក. ដើម្បីឱ្យមានកំលាំងចិត្តធ្វើការបន្ត។	
	☐ខ. ដើម្បីកុំឱ្យមានការស្តីបន្ទោសលើខ្លួនឯង។	
	☐គ. ដើម្បីឱ្យមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង។	
	☐ឃ. ដើម្បីឱ្យទទួលបាននូវលទ្ធផលការងារល្អប្រសើរ។	
	☐ង. មិនដឹង។	