ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

# អប់រំសុខភាព

## សម្រាប់សិស្ស

## ៧

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

សម្រាប់សិស្ស ថ្នាក់ទី ៧

## គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ណាត ប៊ុនរឿន

លោកជំទាវបណ្ឌិត សឿ សុជាតា

ឯកឧត្តម ពុត សាមិត្ត

លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី

លោកជំទាវ ទន់ សាអឹម

លោកស្រីវេជ្ជ. ឆាយគឹម សុទ្ធាវី

## គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី ឯក ទិត្យធីតា

លោកស្រី ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា

លោក ម៉ាន់ ថាវរិទ្ធ

លោកស្រី កាន់ សុធារី

លោក នេត្រ ភារម្យ

លោក ប៉ាក ប៊ុនថន

## គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងត្រួតពិនិត្យ

លោកស្រីវេជ្ជ. ឆាយគឹម សុទ្ធាវី

លោកស្រីវេជ្ជ. សូ ធវីរត្ន

លោកវេជ្ជ. យង់ គន្ធារិទ្ធ

## ទីប្រឹក្សា

លោក គូ ប៊ុនឃាង ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

## វិចិត្រករ

លោក ឡុង សុវណ្ណា

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ ...........អយក-ប្រក- ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២០ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

**ហាមថតចម្លង**

រក្សាសិទ្ធិ ©

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា**

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ២០២១

ចំនួន .......................ច្បាប់

## ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ផៃ ទេព្វិរូ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សាវុធ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក កៅ សុវណ្ណតារា សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ចុង វណ្ណដារា មន្ត្រីអង្គការ UNFPA
- លោកស្រី សេក ស៊ីសុខុម មន្ត្រីសមាគម RHAC
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃិល ដារ៉ាវុធ មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកស្រី ឱម យុទ្ធារី  មន្ត្រីសមាគម RHAC
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី ហុង គីមឡុង អង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាវ៉យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ហែម គា មន្ត្រីអង្គការ HAGAR Cambodia

# អារម្ភកថា

ប្អូនៗសិស្សានុសិស្សជាទីស្នេហា!

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៧ នេះ មានខ្លឹមសារមេរៀនដែលអាចជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

អត្ថបទក្នុងសៀវភៅនេះ មានបានបង្ហាញប្អូនៗអំពីជំងឺបាយភ្នែក ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមិនឆ្លង ការស្គាល់ខ្លួនឯង ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា ភាពពេញវ័យ ភេទនិងយេនឌ័រ ការការពារខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ គ្រឿងញៀន ជំនាញទំនាក់ទំនងនិងទំនុកចិត្ត ជំនាញក្នុងការសម្រេចចិត្ត ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ការបំពុលបរិស្ថាននិងផលប៉ះពាល់សុខភាព ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រមកលើសុខភាព ទំនាក់ទំនងរវាងជំនឿនិងសុខភាព និងឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព។ មេរៀនទាំងនេះមានការចូលរួម ផ្តល់យោបល់កែលម្អពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នៅតាមបណ្តាលខេត្ត ក្រុង មួយចំនួនផងដែរ។

តាមរយៈខ្លឹមសារមេរៀនដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ប្អូនៗនឹងទទួលបានវិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា ចរិយាសម្បទា តាមរយៈការសង្កេត ការបញ្ចេញយោបល់ ការពិភាក្សាជាក្រុម ការស្រាវជ្រាវ និងការពិចារណា វិភាគខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៧ នេះ នឹងបានជាជំនួយទាំងសតិបញ្ញានិងកាយសម្បទារីក ដើម្បីអភិវឌ្ឍចំណេះដឹងនិងបំណិនដល់ប្អូនៗ ឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋពេញលេញជាក់ជាពុំខាន។

គណៈកម្មការនិពន្ធរីករាយនិងទទួលយកមតិកែលម្អពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងប្រិយមិត្តអ្នកអានគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

# បញ្ជីអត្ថបទ


**សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម** ........ 1

**ជំពូកទី១ : ការថែទាំភ្នែក** ........ 1

មេរៀនទី ១ : ជំងឺបាយភ្នែក ........ 1

មេរៀនទី ២ : ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក ........ 4

**ជំពូកទី២ : ជំងឺឆ្លងនិងជំងឺមិនឆ្លង** ........ 7

មេរៀនទី ១ : ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ........ 7

មេរៀនទី ២ : ជំងឺមិនឆ្លង ........ 10

**សមាសភាគទី ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត** ........ 12

មេរៀនទី ១ : ការស្គាល់ខ្លួនឯង ........ 12

មេរៀនទី ២ : ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា ........ 15

**មាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ** ........ 18

**ជំពូកទី១ : សុខភាពផ្លូវភេទ** ........ 18

មេរៀនទី ១ : ភាពពេញវ័យ ........ 18

មេរៀនទី ២ : ភេទនិងយេនឌ័រ ........ 23

មេរៀនទី ៣ : ការការពារខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ........ 25

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ........ 30

មេរៀនទី ៥ : គ្រឿងញៀន ........ 34

**ជំពូកទី២ : ជំនាញទំនាក់ទំនងនិងការសម្រេចចិត្ត** ........ 39

មេរៀនទី ១ : បំណិនទំនាក់ទំនងនិងទំនុកចិត្ត ........ 39

មេរៀនទី ២ : បំណិនក្នុងការសម្រេចចិត្ត ........ 42

មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា ........ 46

**សមាសភាគទី៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន** ........ 50

មេរៀនទី ១ : គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច ..................................... 50
មេរៀនទី ២ : គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ....................... 53
មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលបរិស្ថាននិងផលប៉ះពាល់សុខភាព .................................... 56
មេរៀនទី ៤ : ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រមកលើសុខភាព ............................... 61
មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងរវាងជំនឿនិងសុខភាព .................................................. 65
មេរៀនទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព .................................... 67

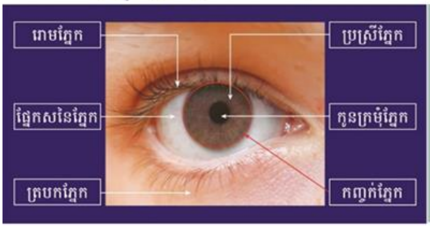
# មេរៀនទី ១ : ជំងឺបាយភ្នែក

ភ្នែកគឺជាសរីរាង្គសំខាន់មួយរបស់មនុស្ស ប្រសិនបើភ្នែកមានបញ្ហា វាជាឧបសគ្គក្នុងជីវិត។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ជំងឺបាយភ្នែកជាមូលហេតុចម្បងដែលធ្វើឱ្យភ្នែកពិការ។

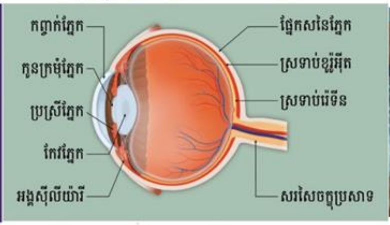
## ១- និយមន័យ

ជំងឺបាយភ្នែកគឺជាការស្រអាប់នៃកែវភ្នែក ធ្វើឱ្យកាំពន្លឺរូបភាពមិនអាចឆ្លងកាត់ទៅដល់សរសៃបាតភ្នែក (រ៉េទីន) បានគ្រប់គ្រាន់ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យគំហើញថយចុះដោយពុំមានការឈឺចាប់។

រូបផ្ដុំនៃគ្រាប់ភ្នែក ( មើលចំពីមុខ )




រូបផ្ដុំនៃគ្រាប់ភ្នែក ( មើលពីចំហៀង )




ជំងឺបាយភ្នែក

## ២- មូលហេតុ

- អាយុច្រើននិងជរាភាព
- ការប៉ះទង្គិចឬរបួសទៅលើគ្រាប់ភ្នែក
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺភ្នែកផ្សេងៗដូចជា ជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក ជំងឺរលាកប្រស្រីភ្នែក
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែកមានជាតិស្តេរ៉ូអ៊ីត រយៈពេលយូរហួសកម្រិត
- ការធ្វើការងារក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យខ្លាំងជាញឹកញាប់
- អាចកើតមានពីកំណើតលើកុមារ ឬទារក ក្នុងអំឡុងពេលម្ដាយមានជំងឺស្អូចជាដើម។

## ៣- រោគសញ្ញានិងផលវិបាក

### រោគសញ្ញា៖

- គំហើញមើលឆ្ងាយថយចុះបន្តិចម្ដងៗ ដោយពុំមានការឈឺចាប់
- ស្រវាំងខ្លាំងពេលថ្ងៃ និងស្រឡះនៅពេលល្ងាច
- កែវភ្នែកឡើងស្រអាប់ (កូនក្រមុំភ្នែកឡើងពណ៌សឬស្រអាប់)។

### ផលវិបាក៖

- ជំងឺបាយភ្នែក បើមិនបានព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា វាអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺទឹកដក់ក្នុងភ្នែក នឹងអាចឱ្យពិការភ្នែក។

## ៤- វិធីបង្ការនិងព្យាបាល

### វិធីបង្ការ

- ពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យពេលធ្វើដំណើរឬពេលធ្វើការក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ
- ពាក់វ៉ែនតាសុវត្ថិភាពពេលធ្វើការ ជាពិសេសការងារដែលប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់របួសភ្នែក
- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់ភ្នែកជាតិស្តេរ៉ូអ៊ីត រយៈពេលយូរដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវ
- ហាមជក់បារី និងត្រូវព្យាបាលនិងតាមដានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទៀងទាត់
- ត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្នែក ប្រសិនបើគំហើញមានការថយចុះ។

### ការព្យាបាល៖

- ការព្យាបាលតាមវិធីបកយកបាយភ្នែកឬការវះកាត់ គឺជាជម្រើសតែមួយគត់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺបាយភ្នែកឱ្យភ្លឺឡើងវិញបាន
- ការវះកាត់អាចធ្វើឡើងយ៉ាងសាមញ្ញបន្ទាប់ពីបានពិនិត្យដោយឧបករណ៍ចក្ខុសាស្ត្រនានា នៅតាមមន្ទីរពេទ្យភ្នែកដោយគ្រូពេទ្យឯកទេសចក្ខុរោគនៅទូទាំងប្រទេស។ ក្រោយពីវះកាត់បកយកបាយភ្នែកចេញហើយ គេប្រើប្រាស់កែវសិប្បនិម្មិតជំនួសកែវភ្នែក ដើម្បីឱ្យអ្នកជំងឺអាចមើលឃើញឡើងវិញ។ ការវះកាត់ពុំមានការឈឺចាប់ទេនិងចំណាយពេលតែ១៥ទៅ២០នាទីប៉ុណ្ណោះ។

## មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺបាយភ្នែកគឺជាការស្រអាប់នៃកែវភ្នែក ធ្វើឱ្យកាំពន្លឺរូបភាពមិនអាចឆ្លងកាត់ទៅដល់សរសៃបាតភ្នែក (រ៉េទីន) បានគ្រប់គ្រាន់ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យគំហើញថយចុះដោយពុំមានការឈឺចាប់។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកជរាភាព ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការប៉ះទង្គិចនឹងវត្ថុអ្វីមួយ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តក់មានជាតិស្តេរ៉ូអ៊ីត ឬជំងឺភ្នែកនានា។ រោគសញ្ញាសំខាន់នៃជំងឺបាយភ្នែកគឺកែវភ្នែកឡើងស្រអាប់។ ផលវិបាករបស់វាគឺបាត់បង់គំហើញឬពិការភ្នែក។ ការបកយកបាយភ្នែកឬវះកាត់ គឺជាជម្រើសតែមួយគត់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺបាយភ្នែកឱ្យភ្លឺឡើងវិញបាន។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ដូចម្តេចហៅថាជំងឺបាយភ្នែក? ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញា

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺបាយភ្នែក

### កិច្ចការផ្ទះ

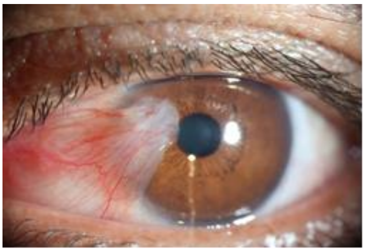
ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវក្នុងគ្រួសារប្អូនឬអ្នកជិតខាង តើមានអ្នកណាដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺបាយភ្នែក និងណែនាំឱ្យទៅរកសេវាព្យាបាលភ្នែក។

# មេរៀនទី ២ : ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក

នៅប្រទេសកម្ពុជាយើង ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក ច្រើនកើតនៅលើមនុស្សដូចជា កម្មករ កសិករ និងអ្នកដែលធ្វើការក្រោមអាកាសធាតុក្តៅស្ងួតនិងបរិស្ថានមិនស្អាត។ ជំងឺនេះកើតមាននៅលើភ្នែកទាំងសងខាង។

## ១- និយមន័យ

ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក ជាជំងឺភ្នែកមួយប្រភេទដែលមានជាលិកាសាច់សម្បូរដោយសរសៃឈាមច្រើនដុះចេញពីភ្នាសស្តើងនៃគ្រាប់ភ្នែក មានរាងដូចស្លាបសត្វ ហើយគ្របចូលទៅលើកញ្ចក់ភ្នែក។

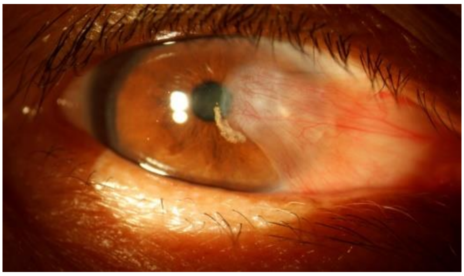


## ២- មូលហេតុ

កាំរស្មីពណ៌ស្វាយ (អ៊ុលត្រាវីយ៉ូឡេ - UV) នៃពន្លឺព្រះអាទិត្យជាមូលហេតុចម្បងមួយដែលនាំឱ្យកើតជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក។ ជំងឺនេះកើតមានឡើងនៅតំបន់ក្តៅ ស្ងួត បរិស្ថានមិនស្អាតសម្បូរធូលីដីច្រើន និងអ្នកធ្វើការងារក្រោមពន្លឺថ្ងៃច្រើន ដែលមិនបានពាក់មួកសុវត្ថិភាពឬវ៉ែនតាការពារភ្នែក។ នៅប្រទេសកម្ពុជា គេសង្កេតឃើញជំងឺនេះច្រើនកើតមានលើ កសិករ កម្មករ អ្នកនេសាទជាដើម។

## ៣- រោគសញ្ញានិងផលវិបាក

### រោគសញ្ញា៖



- ភ្នែកឡើងក្រហម
- ក្រហាយភ្នែកញឹកញាប់
- ហៀរទឹកភ្នែក ចាញ់ពន្លឺ
- រកាំភ្នែក
- ជួនកាលអាចឈឺតិចតួច
- មើលមិនច្បាស់ដោយសារ សាច់ដុះចូលជ្រៅទៅលើកញ្ចក់ភ្នែក
- មានសាច់ដុះចូលទៅគ្របលើកញ្ចក់ភ្នែក។

**ផលវិបាកៈ**

- អាចប៉ះពាល់គំហើញធ្ងន់ធ្ងរ
- ពិបាកមើលឬរំខានដល់ការងារ
- ហៀរទឹកភ្នែកជាញឹកញាប់និងស្រវាំងភ្នែក។

## ៤- វិធីបង្ការនិងព្យាបាល

**វិធីបង្ការ**

- ត្រូវពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃប្រភេទ UV កម្រិត៤០០ ជាប្រចាំនៅពេលចេញទៅខាងក្រៅ
- ពាក់មួកដែលមានហាមធំ បាំងជុំវិញ ឬបាំងឆ័ត្រពេលដើរក្រោមពន្លឺថ្ងៃ
- ពាក់មួកសុវត្ថិភាពឬវ៉ែនតាពេលធ្វើដំណើរ ការពារកុំឱ្យត្រូវខ្យល់និងធូលីដីចូលភ្នែក
- ប្រើទឹកស្អាតឬទឹកក្តៅឧណ្ហៗពេលលុបមុខ
- ហាមញីភ្នែកពេលរមាស់ ឬរកាំភ្នែក។

**ការព្យាបាលៈ**

- ករណីកម្រិតស្រាលអាចប្រើថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ឬប្រើទឹកភ្នែកសិប្បនិម្មិតការពារភាពផ្សាភ្នែក
- ករណីកន្ទុយថ្លែនដុះកាន់តែជ្រៅលើកញ្ចក់ភ្នែក ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់គំហើញ ត្រូវធ្វើការវះកាត់តាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រនៅមន្ទីរពេទ្យភ្នែក ហើយអាការៈរោគនឹងធូរស្បើយក្នុងរយៈពេល២ទៅ៤សប្តាហ៍ ក្រោយពេលវះកាត់។

**កំណត់សម្គាល់ :**

- ពុំមានថ្នាំបន្តក់ភ្នែកឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំបុរាណដើម្បីកាត់កន្ទុយថ្លែនឱ្យជាដាច់ដូចមាននៅក្នុងការផ្សព្វផ្សាយមួយចំនួននោះទេ
- រាល់បញ្ហាដែលកើតឡើងចំពោះភ្នែក ត្រូវប្រញាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែកនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាព។ល។

## មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក ជាជំងឺភ្នែកមួយប្រភេទដែលមានជាលិកាសាច់ដុះចេញពីភ្នាសស្តើងនៃគ្រាប់ភ្នែក ហើយគ្របលើកញ្ចក់ភ្នែក។ ជំងឺនេះច្រើនកើតមានចំពោះអ្នកធ្វើការងារក្រោមពន្លឺថ្ងៃច្រើន ដែលមិនបានពាក់មួកសុវត្ថិភាពឬវ៉ែនតាការពារភ្នែក។ ជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែកមានរោគសញ្ញាសាច់ដុះគ្របលើកញ្ចក់ភ្នែក និងអាចមានផលវិបាកដល់គំហើញនៅពេលសាច់ដុះគ្របលើកញ្ចក់ភ្នែក។ យើងអាចបង្ការជំងឺនេះដោយត្រូវពាក់វ៉ែនតា ពាក់មួក ឬបាំងឆ័ត្រការពារពន្លឺថ្ងៃ។ ក្នុងករណីកម្រិតស្រាល គេអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំបន្តក់ភ្នែក ហើយត្រូវធ្វើការវះកាត់ ក្នុងករណីកន្ទុយថ្លែនដុះកាន់តែជ្រៅលើកញ្ចក់ភ្នែក។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ដូចម្តេចហៅថាជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក? ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញា

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក

### កិច្ចការផ្ទះ

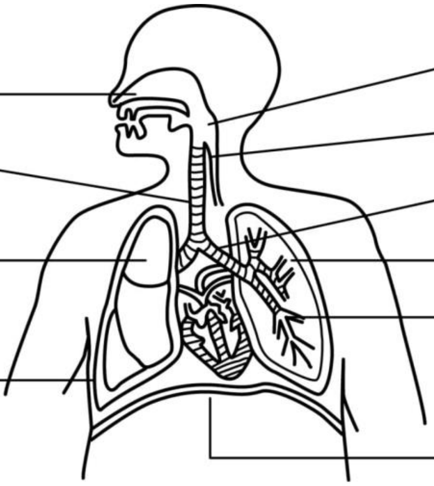
ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវក្នុងគ្រួសារប្អូនឬអ្នកជិតខាង តើមានអ្នកណាដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកន្ទុយថ្លែនភ្នែក និងណែនាំឱ្យទៅរកសេវាព្យាបាលភ្នែក។

# មេរៀនទី ១ : ជំងឺផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមកើតមានជាប្រចាំលើមនុស្សគ្រប់វ័យ ហើយវាជាបញ្ហាសុខភាពចម្បងមួយ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសាធារណៈរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

## ១- និយមន័យ

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមគឺជាការរលាកផ្លូវដង្ហើម ដែលបង្កឡើងដោយវីរុសនិងបាក់តេរីផ្សេងៗ។




គំនូសបំព្រួញប្រដាប់ដង្ហើមមនុស្ស

## ២- មូលហេតុ

- កង្វះអនាម័យ ដៃកខ្វក់ ដែលងាយឆ្លងវីរុស ឬបាក់តេរី
- ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
- ការបំពុលបរិយាកាសដោយផ្សែងរថយន្ត រោងចក្រឧស្សាហកម្ម ម៉ូតូ ឬធូលីដី
- អ្នកមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ
- អ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយ
- អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់
- អ្នកធ្វើការងារក្នុងបរិយាកាសដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវដង្ហើម។

## ៣- រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមមានដូចជា៖

- ហៀរសំបោរ
- ក្អក កណ្តាស់
- អស់កម្លាំង
- ស្រៀវស្រាញ ក្តៅខ្លួន កម្តៅអាចឡើងខ្ពស់ដល់ ៤០អង្សាសេ
- ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឈឺបំពង់ក ឈឺក្នុងទ្រូង
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហក់។

## ៤- វិធីបង្ការ

គេអាចបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមបានដោយ៖

- ពាក់ម៉ាស់ការពារធូលីនិងមេរោគផ្សេងៗ
- លាងសម្អាតដៃជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ ឬជាមួយទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលជែល
- រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ជៀសវាងទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ
- កុំប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នាជាមួយអ្នកជំងឺផ្លូវដង្ហើម
- ហាមជក់បារី ឬនៅក្បែរអ្នកជក់ (ស្រូបផ្សែងបារី)
- ផឹកទឹកក្តៅឧណ្ហៗឱ្យបានច្រើន
- ពេលក្អកឬកណ្តាស់ត្រូវខ្ទប់មាត់និងច្រមុះដោយក្រដាសអនាម័យ ក្រមា ឬកន្សែងស្អាត
- មិនត្រូវខាកស្តោះពាសវាលពាសកាល
- ត្រូវទៅរកសេវាព្យាបាលជំងឺផ្លូវដង្ហើមឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទាន់ពេលវេលា។

## មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមគឺជាការរលាកផ្លូវដង្ហើមបង្កឡើងដោយវីរុសនិងបាក់តេរីផ្សេងៗ។ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីកង្វះអនាម័យ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ការបំពុលបរិយាកាស អ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយឬមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ អ្នកជក់បារី និងអ្នកធ្វើការងារក្នុងបរិយាកាសកខ្វក់។ អ្នកជំងឺផ្លូវដង្ហើមអាចចេញរោគសញ្ញាដូចជា ក្តៅខ្លួន ហៀរសំបោរ ក្អក កណ្តាស់ ស្រៀវស្រាញ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឈឺបំពង់ក ឈឺក្នុងទ្រូង និងក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចពិបាកដកដង្ហើម។ យើងអាចបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមបានដោយ ពាក់ម៉ាស់

លាងសម្អាតដៃជាមួយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ រក្សា  គម្លាតសុវត្ថិភាព កុំប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នាជាមួយអ្នកជំងឺផ្លូវដង្ហើម ហាមជក់បារី ឬនៅក្បែរអ្នកជក់បារី និងត្រូវទៅរកសេវាព្យាបាលជំងឺផ្លូវដង្ហើមឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទាន់ពេលវេលា។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ដូចម្ដេចហៅថាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ? ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញា

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើម

### កិច្ចការផ្ទះ

ចូរប្អូនអនុវត្តវិធានការបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៅតាមផ្ទះនិងសហគមន៍របស់ប្អូន។

# មេរៀនទី ២ : ជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺមិនឆ្លងជាបញ្ហាប្រឈមសុខភាពសាធារណៈធ្ងន់ធ្ងរមួយទាំងនៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍនិងអភិវឌ្ឍ ហើយជំងឺនេះបាននិងកំពុងកើនឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ជំងឺមិនឆ្លងបានសម្លាប់ជីវិតមនុស្សច្រើនជាងអ្នកស្លាប់ដោយសារជំងឺឆ្លង។

## ១- និយមន័យ

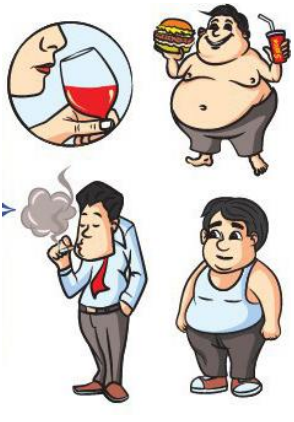
ជំងឺមិនឆ្លងជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ មិនបណ្តាលមកពីមេរោគ តែវាកើតឡើងដោយសារតរិយាបថរស់នៅនិងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃមិនសមស្រប។

## ២- ប្រភេទជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺមិនឆ្លងមានច្រើនប្រភេទ តែបច្ចុប្បន្នគេលើកយកតែបួនប្រភេទធំៗ មាន ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ (ជំងឺហឺតនិងជំងឺត្បៀតទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ)។

## ៣- មូលហេតុនិងកត្តាគ្រោះថ្នាក់

ជំងឺមិនឆ្លងកើតឡើងដោយមូលហេតុ រួមមាន៖



- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ (ជក់បារី ឬចុកថ្នាំ)
- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង
- ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង ផ្អែមខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ឬប្រេងឆាច្រើន
- កង្វះលំហាត់ប្រាណ (កាយវប្បកម្ម)។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺមិនឆ្លងអាចបណ្តាលឱ្យពិការ និងស្លាប់។

## ៤- វិធីបង្ការ

ជំងឺមិនឆ្លង គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលអាចបង្ការបាន។ ៨០ភាគរយនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ហើយ៤០ភាគនៃជំងឺមហារីកអាចបង្ការបាន។

ដើម្បីជៀសវាងការកើតជំងឺមិនឆ្លង ត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ឬនៅឆ្ងាយពីផ្សែងបារី
- មិនទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង
- បរិភោគអាហារដែលប្រកបដោយសុខភាព (អាហារដែលមិនមានជាតិប្រៃខ្លាំង ផ្អែមខ្លាំង និងជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេងឆាច្រើន)
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដូចជា ដើរ រត់ ហែលទឹក ជិះកង់។ល។ ចំពោះកុមារ គួរហាត់ប្រាណឱ្យបាន ៦០នាទី ឯមនុស្សធំឱ្យបាន ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។

## មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺមិនឆ្លងជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ មិនបណ្ដាលមកពីមេរោគ តែវាកើតឡើងដោយសារឥរិយាបថរស់នៅនិងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃមិនសមស្រប។ ជំងឺមិនឆ្លងធំៗមាន៤ប្រភេទគឺ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺមហារីក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។ ជំងឺនេះបណ្ដាលមកពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃខ្លាំង ផ្អែមខ្លាំង និងមានជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេងឆាច្រើន និងកង្វះកាយវប្បកម្ម។ ជំងឺមិនឆ្លងអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺពិការឬស្លាប់បាន។ យើងអាចបង្កាជំងឺនេះបានដោយ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ មិនទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង បរិភោគអាហារដែលប្រកបដោយសុខភាព អាហារដែលមិនមានជាតិប្រៃខ្លាំង ផ្អែមខ្លាំង និងជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេងឆាច្រើន និងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាជំងឺមិនឆ្លង?

២- តើជំងឺមិនឆ្លងមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូររៀបរាប់។

៣- ចូរបង្ហាញពីមូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យកើតមានជំងឺមិនឆ្លង?

៤- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីជៀសវាងកើតជំងឺមិនឆ្លង?

**កិច្ចការផ្ទះ :** ចូរប្អូនចែករំលែកព័ត៌មាន ដែលប្អូនបានសិក្សាទៅដល់គ្រួសារនិងសហគមន៍?

**ឯកសារយោង** : WHO Non-communicable Disease Country Profile, 2018.

# មេរៀនទី ១ : ការស្គាល់ខ្លួនឯង

ការស្គាល់ខ្លួនឯងត្រូវបានគេលើកឡើងតាំងពីសម័យក្រិចបុរាណ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយនិងអារម្មណ៍មិនដូចគ្នាទេ ហើយមនុស្សភាគច្រើនមិនចាប់អារម្មណ៍ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះខ្លួនឯងនោះដែរ។ មេរៀននេះនឹងនាំអ្នកឱ្យស្វែងយល់ពីការស្គាល់ខ្លួនឯង ផ្តើមចេញពីការស្គាល់ចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង វិធីសាស្ត្រដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯង ព្រមទាំងអត្ថប្រយោជន៍នៃការស្គាល់ខ្លួនឯង។

## ១- និយមន័យ

ការស្គាល់ខ្លួនឯងមានន័យថា ជាការយល់ស៊ីជម្រៅពីអារម្មណ៍ ចំណុចខ្លាំង ចំណុចខ្សោយ តម្រូវការ ចំណង់ចំណូលចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន និងបើកចិត្តទូលាយក្នុងការទទួលយកមតិរិះគន់ស្ថាបនាសម្រាប់ខ្លួនឯង។

## ២- ការស្គាល់ចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនឯង

មនុស្សម្នាក់ៗមានចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនខុសៗគ្នា។ ចំណុចខ្លាំងគឺជាសមត្ថភាពដែលមានពីកំណើត ឬបានពីការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង ដើម្បីយកឈ្នះឧបសគ្គផ្នែករាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទៅនឹងបញ្ហាផ្សេងៗ។ ការដឹងពីចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនឯងអាចជួយបង្កើនថាមពលនិងកម្លាំងចិត្តក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតមានឡើងក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖

- ខ្ញុំមានសុខភាពល្អ
- ខ្ញុំមានកាយសម្បទាមាំមួន
- ខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងខ្លួនឯងបាន
- ខ្ញុំមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយអ្នកដទៃ
- ខ្ញុំពូកែក្នុងការលេងបាល់ទាត់
- ខ្ញុំរៀនពូកែមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យា។

## ៣- ការស្គាល់ចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង

ចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងគឺជាភាពខ្វះខាតទាំងសមត្ថភាពផ្នែករាងកាយនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលណាម្នាក់ពិបាកក្នុងការសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួននិងទទួលជោគជ័យ

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖

- ខ្ញុំមិនក្លាហាន
- ខ្ញុំឆាប់ខឹង
- ខ្ញុំឆាប់ភ័យស្លន់ស្លោ
- ខ្ញុំរៀនខ្សោយមុខវិជ្ជាគីមីវិទ្យា
- ខ្ញុំសរសេរអក្សរមិនសូវស្អាត
- ខ្ញុំពិបាកសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។

មនុស្សម្នាក់ៗកើតមកមិនមែនសុទ្ធតែល្អឥតខ្ចោះនោះទេ យើងតែងតែមានចំណុចខ្សោយផ្ទាល់ខ្លួន ហើយចំណុចខ្សោយទាំងនោះអាចកែលម្អឱ្យប្រសើរឡើងបាន។ ឧទាហរណ៍៖ ខ្ញុំរៀនខ្សោយមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យា ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវខិតខំរៀនបន្ថែមទៅលើមុខវិជ្ជានេះ។

## ៤- វិធីសាស្ត្រដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯង

វិធីសាស្ត្រដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងមាន៖

- ឈ្វេងយល់ពីគុណតម្លៃផ្ទាល់របស់ខ្លួន
- កំណត់ចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន
- សួរសំណួរដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីខ្លួនឯង “តើខ្ញុំជានរណា ?” “ខ្ញុំមកពីណា ?” “ខ្ញុំកំពុងធ្វើអ្វី ?” “ខ្ញុំនឹងទៅណា ?”
- ត្រូវមានគោលបំណងនិងគោលដៅសម្រាប់ជីវិតរបស់ខ្លួន។

## ៥- អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្គាល់ខ្លួនឯង

ការស្គាល់ខ្លួនឯងធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ៖

- មានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ
- ស្គាល់ពីតម្លៃនិងគោលដៅពិតនៃជីវិត
- មានទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម
- មានក្ដីស្រឡាញ់ ការឱ្យតម្លៃ និងគោរពខ្លួនឯង
- មានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង
- ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងបានល្អ មិនងាយធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- មានភាពអំណត់និងយល់ពីអ្នកដទៃបានល្អ
- ដឹងចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្គាល់ខ្លួនឯងខាងលើនេះ ចូលរួមចំណែកក្នុងការធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មានភាពប្រសើរឡើង។

## មេរៀនសង្ខេប

ការស្គាល់ខ្លួនឯងមានន័យថា ជាការយល់ស៊ីជម្រៅពីអារម្មណ៍ ចំណុចខ្លាំង ចំណុចខ្សោយ តម្រូវការ ចំណង់ចំណូលចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន និងបើកចិត្តទូលាយក្នុងការទទួលយកមតិរិះគន់ស្ថាបនាសម្រាប់ខ្លួនឯង។ វិធីសាស្ត្រដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងមាន ស្វែងរកឱ្យឃើញចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន ឈ្វេងយល់ពីគុណតម្លៃផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងត្រូវមានគោលបំណងនិងគោលដៅសម្រាប់ជីវិត។ ការស្គាល់ខ្លួនឯងមានអត្ថប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗទទួលបានអារម្មណ៍ល្អ ស្គាល់ពីតម្លៃនិងគោលដៅជីវិត មានទំនាក់ទំនងល្អ មានក្ដីស្រឡាញ់ មានភាពម្ចាស់ការ និងមានភាពអំណត់និងយល់ពីអ្នកដទៃ។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្គាល់ខ្លួនឯងខាងលើនេះ ចូលរួមចំណែកក្នុងការធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មានភាពប្រសើរឡើង។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើការស្គាល់ខ្លួនឯងមានន័យដូចម្ដេច?

២- ចូររៀបរាប់ពីចំណុចខ្លាំង (យ៉ាងតិច ៣) និងចំណុចខ្សោយ (យ៉ាងតិច ៣) របស់ខ្លួនឯង។

៣- តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯង?

៤- តើការស្គាល់ខ្លួនឯងមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

## ឯកសារយោង

- https://www.bettermovement.org/blog/2011/what-is-strength

# មេរៀនទី ២ : ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា

មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែជួបប្រទះទាំងរឿងល្អនិងរឿងមិនល្អនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។ មនុស្សតែងតែគិត មានអារម្មណ៍ និងសម្តែងចេញនូវអាកប្បកិរិយា ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងអ្វីដែលពួកគេជួបប្រទះ។ តើអ្វីទៅជាការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា ?

## ១- និយមន័យ

### ១-១- ការគិត

ការគិត គឺជាដំណើរការនៃការពិចារណា ឬការឆ្លុះបញ្ចាំងពីលក្ខណៈសម្គាល់ឬក្រឹតក្រមរបស់វត្ថុ ឬបាតុភូតអ្វីមួយ។

ឧទាហរណ៍ : ដោយសារការគិតយើងអាចដឹងថាអ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ អ្វីគួរធ្វើ ឬមិនគួរធ្វើ។

ការគិតចែកចេញជា ២ គឺ៖

- **ការគិតវិជ្ជមាន** គឺជាការគិតទាំងឡាយណាដែលមនុស្សមានគំនិតវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង ឬឱ្យតម្លៃខ្ពស់ចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។ ការគិតវិជ្ជមាន ជួយឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ល្អ។
  ឧទាហរណ៍ : ខ្ញុំជាមនុស្សខិតខំរៀនសូត្រ ខ្ញុំជាមនុស្សមានឆន្ទៈខ្ពស់ ខ្ញុំជាមិត្តល្អ ។ល។
- **ការគិតអវិជ្ជមាន** គឺជាការគិតទាំងឡាយណាដែលមនុស្សមានគំនិតអវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង ឬមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប។ ការគិតអវិជ្ជមាន ធ្វើឱ្យមនុស្សប្រឈមទៅនឹងអារម្មណ៍មិនល្អ និងប្រព្រឹត្តអាកប្បកិរិយាឆ្គាំឆ្គងចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។
  ឧទាហរណ៍ : ខ្ញុំជាមនុស្សមិនល្អ ខ្ញុំរៀនមិនពូកែ ខ្ញុំមិនល្អដូចគេ ។ល។

### ១-២- អារម្មណ៍

អារម្មណ៍ គឺជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្ស ឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើខ្លួន។ ឧទាហរណ៍ : ពេលប្រឡងជាប់ធ្វើឱ្យយើងសប្បាយចិត្ត។ ពេលបាត់វត្ថុជាទីស្រឡាញ់ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។

### ១-៣- អាកប្បកិរិយា

អាកប្បកិរិយា គឺជាសកម្មភាពដែលមនុស្សម្នាក់ៗសម្តែងចេញទៅកាន់នរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ អាកប្បកិរិយាមាន២ប្រភេទគឺ អាកប្បកិរិយាដោយវាចារនិងអាកប្បកិរិយាដោយមិនវាចារ។ ឧទាហរណ៍ : ញញឹមទៅកាន់មិត្តភក្តិ ជម្រាបសួរទៅកាន់មនុស្សចាស់ ។ល។

## ២- ភាពខុសគ្នានៃការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា

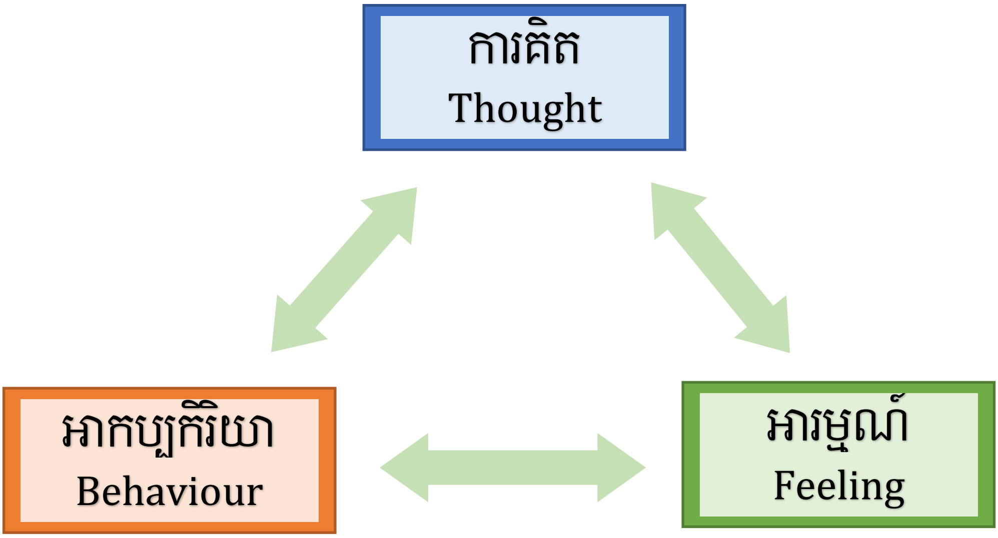
មានការយល់ច្រឡំគ្នាជាច្រើនក្នុងការបែងចែករវាងការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។

- **ការគិត** គឺជាដំណើរការរបស់ខួរក្បាលដែលធ្វើការវិភាគ បកស្រាយ និងសំយោគព័ត៌មានដែលយើងបានទទួល។ យើងមិនអាចមើលឃើញការគិតបានទេ។
- **អារម្មណ៍** គឺជាសភាពចិត្ត ឆ្លើយតបទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងនៅជុំវិញខ្លួន។
- **អាកប្បកិរិយា** គឺជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលស្តែងចេញមកក្រៅតាមរយៈពាក្យសំដី ទឹកមុខ និងកាយវិការ។

ឧទាហរណ៍ : ប្រសិនបើនរណាម្នាក់និយាយមកកាន់យើង ហើយយើងគិតថាពាក្យសំដីនោះមិនល្អ នោះយើងនឹងមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ដែលអាចធ្វើឱ្យយើងបញ្ចេញទឹកមុខក្រៀមក្រំ។

## ៣- ទំនាក់ទំនងរវាងការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា

ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពេលយើងមានការគិតវិជ្ជមាន ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ និងអាចស្តែងចេញទឹកមុខស្រស់ស្រាយ។ នៅពេលយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានការគិតអវិជ្ជមាន និងអាចស្តែងចេញនូវអាកប្បកិរិយាឆ្គាំឆ្គងមួយចំនួន។ នៅពេលយើងសម្តែងចេញនូវអាកប្បកិរិយាខុសឆ្គង ធ្វើឱ្យយើងគិតថាយើងជាមនុស្សមិនល្អនិងធ្វើអំពើមិនគប្បី ដែលអាចឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង។




**ត្រីកោណនៃការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា**

ការគិតជាវិជ្ជមាន អារម្មណ៍ល្អ និងអាកប្បកិរិយាល្អ ធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ហើយនាំឱ្យសុខភាពផ្លូវកាយកាន់តែប្រសើរ។

## មេរៀនសង្ខេប

ការគិត គឺជាដំណើរការនៃការពិចារណា ឬការឆ្លុះបញ្ចាំងពីលក្ខណៈសម្គាល់ឬក្រឹត្យក្រមរបស់វត្ថុ ឬបាតុភូតអ្វីមួយ។ ការគិតមានការគិតវិជ្ជមាននិងការគិតអវិជ្ជមាន។ អារម្មណ៍ គឺជាសភាពចិត្តរបស់មនុស្ស ឆ្លើយតបទៅនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងមកលើខ្លួន។ អាកប្បកិរិយា គឺជាសកម្មភាពដែលមនុស្សម្នាក់ៗសម្តែងចេញទៅកាន់នរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ អាកប្បកិរិយាមាន២ប្រភេទគឺ អាកប្បកិរិយាដោយវាចានិងអាកប្បកិរិយាដោយមិនវាចារ។

ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពេលយើងមានការគិតវិជ្ជមាន ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ និងអាចស្តែងចេញទឹកមុខស្រស់ស្រាយ។ នៅពេលយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ធ្វើឱ្យយើងមានការគិតអវិជ្ជមាន និងអាចស្តែងចេញនូវអាកប្បកិរិយាឆ្គាំឆ្គងមួយចំនួន។

ការគិតជាវិជ្ជមាន អារម្មណ៍ល្អ និងអាកប្បកិរិយាល្អ ធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ហើយនាំឱ្យសុខភាពផ្លូវកាយកាន់តែប្រសើរ។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរពន្យល់និយមន័យនៃការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។

២- តើការគិតចែកចេញជាប៉ុន្មាន ? អ្វីខ្លះ ?

៣- តើការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច ?

៤- ចូរប្អូនបកស្រាយពីទំនាក់ទំនងរវាងការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។

# មេរៀនទី ១ : ភាពពេញវ័យ

ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីទាំងអស់ តែងមានការវិវត្តពីកុមារភាពឈានទៅរកភាពពេញវ័យ។ ភាពពេញវ័យមានរយៈពេលខុសគ្នាពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ មេរៀនខាងក្រោមនេះនឹងពណ៌នាពីលក្ខណៈនៃភាពពេញវ័យរបស់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី។

## ១- និយមន័យ

ភាពពេញវ័យ ជាដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់ទាំងរាងកាយនិងអារម្មណ៍ របស់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ក្នុងពេលនោះសរីរាង្គបន្តពូជចាប់ផ្តើមបំពេញតួនាទីនិងអាចបន្តពូជបាន។

ភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុពី ១១ទៅ១៥ឆ្នាំ តែជួនកាលអ្នកខ្លះក៏អាចចាប់ផ្តើមមុនឬយឺតជាងនេះ។

## ២- លក្ខណៈនៃភាពពេញវ័យ

ការប្រែប្រួលនៃរាងកាយក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យនេះ មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ័រម៉ូនភេទ។ មនុស្សប្រុសមានអ័រម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន (Testosterone) ដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការលូតលាស់លក្ខណៈភេទបន្ទាប់របស់មនុស្សប្រុសដូចជា សំឡេងគ្រលរ ដុះពុកចង្កា ...។ មនុស្សស្រីអឺស្ត្រូសែន (Estrogen) និងប្រូសេស្តេរ៉ូន (Progesterone) ដែលមានឥទ្ធិពលលើលក្ខណៈភេទបន្ទាប់របស់មនុស្សស្រីនិងមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការសម្របសម្រួលវដ្តរដូវ។

អ័រម៉ូនភេទទាំងអស់នេះបង្កឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរសរីរាង្គជាច្រើនផ្សេងទៀត ដូចបង្ហាញនៅតារាងខាងក្រោម។ អ័រម៉ូនភេទអាចមានឥទ្ធិពលលើអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស ដូចជា ឆេវឆាវ ឆាប់ខឹង ឆាប់តូចចិត្ត ជាដើម។

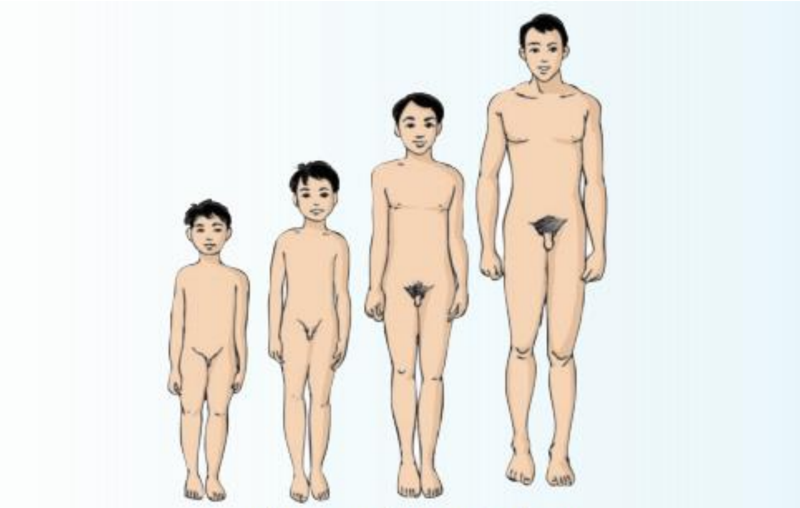
ខាងក្រោមនេះជាតារាងបង្ហាញភាពខុសគ្នារវាងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី៖

| ភេទស្រី | ភេទប្រុស |
|---|---|
| - យោនី | - លិង្គ |
| - មេជីវិតញី (អូវុល) | - មេជីវិតឈ្មោល (Spermatozoid) |
| - ស្បូន | - ពងស្វាស |
| - ទឹករំអិល | - ទឹកកាម |

| | |
|---|---|
| - ឈាមរដូវនិងធ្លាក់សធម្មតា គ្មានក្លិន គ្មានពណ៌<br>- ស្មានិងសុដុនរីកធំ<br>- .... | - ដុះពុកមាត់ ពុកចង្ការ សំឡេងគ្រលរ មានគ្រាប់ពោន<br>- ស្មានិងទ្រូងរីកធំ<br>- .... |

## ២-១- ក្មេងប្រុស

ក្មេងប្រុសនិងបុរសមានសុបិនសើម (wet dreams) ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្នាទេ។ សុបិនសើម គឺជាពេលដែលក្មេងប្រុស ឬបុរសឈានដល់ចំណុចកំពូលនៃអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ និងបញ្ចេញទឹកកាមនៅក្នុងពេលគេងលក់។ សុបិនសើមកើតមាននៅពេលមេជីវិតឈ្មោលចាប់ផលិតក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ក្មេងប្រុសជាច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនដែលជួបរឿងនេះ ប៉ុន្តែវាជារឿងសាមញ្ញនិងជារឿងធម្មតា។ ភាពឡើងរឹងនិងរីកធំនៃលិង្គរបស់ក្មេងប្រុសនិងបុរស អាចកើតឡើងជាញឹកញាប់ដោយសារអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ជាពិសេសកើតឡើងចំពោះក្មេងប្រុសជំទង់។ លិង្គឆាប់ឡើងរឹងភ្លាមៗដោយគ្មានហេតុផលច្បាស់លាស់ ដែលបង្កឡើងដោយកម្រិតអ័រម៉ូនឡើងខ្លាំងនៅក្នុងរាងកាយ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ មនុស្សផ្សេងទៀតមិនចាប់អារម្មណ៍និងមិនបានកត់សម្គាល់ពីវាទេ ក្រៅពីខ្លួនឯង។ ភាពរឹងឡើងធំនៃលិង្គវាអាចត្រឡប់មកធម្មតាវិញដោយឯកឯងដោយមិនបាច់ព្រួយបារម្ភ។



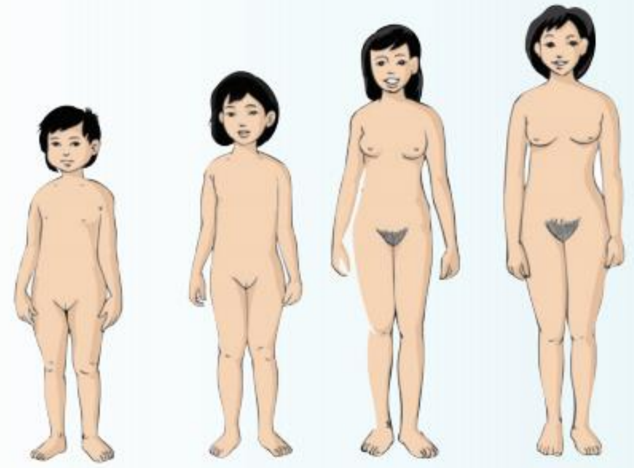
ការប្រែប្រួលរូបរាងផ្នែកខាងក្រៅរបស់បុរស

ក្មេងប្រុសនងបុរសត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ក្នុងការអនុវត្តអនាម័យសម្អាតខ្លួនប្រាណនិងសរីរាង្គភេទ ដោយត្រូវងូតទឹក ដុស សម្អាតខ្លួនប្រាណ ដុសលាងសរីរាង្គភេទ ជាពិសេសផ្នែកខាងចុងលិង្គដោយពន្លាត់ម្លងបន្តិចៗរួចលាងសម្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត។

## ២-២- ក្មេងស្រី

ក្មេងស្រីអាចមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទដល់ចំណុចកំពូលនៅក្នុងពេលគេងលក់ ដោយមានទឹករំអិលជ្រាបចេញពីទ្វារមាស (មនុស្សស្រីគ្មានទឹកកាមទេ)។

នៅពេលដែលក្មេងស្រី ឬស្ត្រីមានអារម្មណ៍រំភើបខាងផ្លូវភេទ សិរ (ផ្តេញ) និងយោនីពេញដោយចរន្តឈាមរត់ខ្លាំងនៅត្រង់ចំណុចនេះ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល តែមិនងាយមើលឃើញឡើយ។



ការប្រែប្រួលរូបរាងផ្នែកខាងក្រៅរបស់នារី

## ការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ

ការប្រែប្រួលកាយសម្បទារបស់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានលក្ខណៈដូចគ្នា និងខុសគ្នាដូចតារាងខាងក្រោម៖

| ភាពប្រែប្រួលដូចគ្នា (ទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី) | ភាពប្រែប្រួលខុសគ្នារបស់ | |
|---|---|---|
| | ក្មេងប្រុស | ក្មេងស្រី |
| ប្រដាប់ភេទលូតលាស់ធំឡើង | ក្រពេញដោះឡើងមួយរយៈខ្លី | ដោះកាន់តែរីកធំ |
| រោមដុះនៅក្លៀក ប្រដាប់ភេទ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ | ឡើងសាច់ដុំ | ការបញ្ចេញអូវុលនិងមានឈាមរដូវលើកដំបូង |
| លូតកម្ពស់និងឡើងទម្ងន់ | ស្មានិងដើមទ្រូងរីកធំ | ទឹករំអិលយោនីកើនឡើង |

| | | |
|---|---|---|
| សំឡេងផ្លាស់ប្តូរ (បែកសំឡេង) | ដុះពុកមាត់ ពុកចង្ការ | ជាលិកាខ្លាញ់កើនឡើង |
| ស្បែកឡើងខ្លាញ់ អាចបង្កឱ្យកើតមុននិងអាចម៍រុយ | មានការបញ្ចេញទឹកកាមដំបូង (សុបិនសើម)។ | ភ្លៅនិងត្រគាករីកធំ។ |
| ក្រពេញញើសរិវត្តនិងមានក្លិន។ | | |

## ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍និងទំនាក់ទំនងសង្គម

ជាទូទៅក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលដូចគ្នាផ្នែកអារម្មណ៍និងទំនាក់ទំនងសង្គមនៅពេលពេញវ័យដូចតារាងខាងក្រោម៖

| ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ | ការប្រែប្រួលទំនាក់ទំនងសង្គម |
|---|---|
| - អារម្មណ៍និងទឹកមុខផ្លាស់ប្តូរលឿន ហើយហាក់មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន | - មានចិត្តចង់ឯករាជ្យដោយមិនពឹងផ្អែកលើឪពុកម្តាយនិងគ្រួសារច្រើនជាងមុន |
| - ព្យាយាមដឹងនិងស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង | - ព្យាយាមមើល ឬចង់ធ្វើតាមមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន ឬតារាល្បី |
| - ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ | - មានមនោសញ្ចេតនាទាក់ទាញភេទផ្ទុយគ្នា ឬដូចគ្នា |
| - ចេះសម្រេចខ្លួន | - ងាយទទួលសម្ពាធឬឆាប់ទុកចិត្តលើមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សវ័យស្រករគ្នា |
| - ផ្តោតអារម្មណ៍ច្រើនលើរឿងអនាគត | - ចង់ក្លាយជាសមាជិកមួយនៃក្រុមមិត្តភក្តិខ្លួន |
| - អាចមានអារម្មណ៍ចំពោះអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់រៀន ឬជាមួយតារាល្បី។ | - យកចិត្តទុកដាក់និងស្និទ្ធស្នាលជាមួយមិត្តភក្តិជាងសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ |

**មធ្យោបាយគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្តនិងអារម្មណ៍ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យរួមមាន** ៖ ការហាត់ប្រាណ ឬធ្វើសកម្មភាពខាងរាងកាយ លំហាត់ដកដង្ហើមឬសមាធិដើម្បីបន្ធូរភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ការញុាំឆ្ងាញ់ ស្តាប់តន្ត្រី សើច យំ គេង និងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជា ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ អានសៀវភៅ ឬទស្សនាទូរទស្សន៍ ឬធ្វើអ្វីដែលជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល និងបំបាត់ភាពតានតឹង។

## មេរៀនសង្ខេប

ភាពពេញវ័យ ជាដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់ទាំងរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់យុវវ័យ ហើយសរីរាង្គបន្តពូជចាប់ផ្តើមបំពេញតួនាទីនិងអាចបន្តពូជបាន។ ភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុពី១១ដល់១៥ឆ្នាំ តែជួនកាលអាចឆាប់ឬយូរជាងនេះ។ ភាពពេញវ័យ មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ័រម៉ូនភេទដែលធ្វើឱ្យសរីរាង្គភេទនិងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងទាំងពីរភេទប្រែប្រួល។ បម្រែបម្រួលនេះធ្វើឱ្យក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ និងបញ្ចេញអូវុល រីឯក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមផលិតមេជីវិតឈ្មោលនិងបញ្ចេញទឹកកាម។

ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមមានសុបិនសើមដែលជាការបញ្ចេញទឹកកាម នៅពេលគេងលក់ នាពេលពេញវ័យ ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្នាទេ។ ពេលពេញវ័យ លិង្គរបស់ក្មេងប្រុសអាចឡើងរឹងនិងរីកធំញឹកញាប់ដោយសារកម្រិតអ័រម៉ូនខ្លាំងក្នុងរាងកាយ។ រីឯក្មេងស្រីពេលពេញវ័យអាចមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលផ្លូវភេទដោយចេញទឹករំអិលជ្រាបតាមទ្វារមាសនៅពេលគេងលក់។

នៅអំឡុងពេលពេញវ័យក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី មានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍និងទំនាក់ទំនងសង្គមដូចជា មានមនោសញ្ចេតនាជាមួយមនុស្សផ្ទុយគ្នាឬដូចគ្នា ចង់មានភាពឯករាជ្យពីឪពុកម្តាយ ងាយទទួលសម្ពាធនិងឆាប់ទុកចិត្តលើមិត្តភក្តិឬមនុស្សវ័យស្រករគ្នា ចង់ធ្វើខ្លួនដូចតារាល្បីជាដើម។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរឱ្យនិយមន័យនៃភាពពេញវ័យ

២- តើមនុស្សពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប៉ុន្មាន ? ចំពោះក្មេងប្រុស ? ក្មេងស្រី ?

៣- ពេលពេញវ័យ តើមានការវិវឌ្ឍរាងកាយដូចម្តេចខ្លះ ? ហើយមានការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដូចម្តេចខ្លះ ?

# មេរៀនទី ២ : ភេទនិងយេនឌ័រ

មនុស្សភាគច្រើនមានការយល់ដឹងអំពីភេទ ប៉ុន្តែការយល់ដឹងពីយេនឌ័រមិនទាន់ទូលំទូលាយនៅឡើយ។ មេរៀននេះនឹងនាំយើងឱ្យស្គាល់ពីនិយមន័យ ភេទ យេនឌ័រ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រព្រមទាំងភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ។

## ១- និយមន័យ

**ភេទ** ជាការកំណត់ថាភេទប្រុស ឬស្រីដោយផ្អែកតាមកត្តាជីវសាស្ត្រ ដែលមានពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរបានឡើយ។ ភេទស្រីមានសរីរាង្គនិងអ័រម៉ូនដែលអាចធ្វើឱ្យមានឈាមរដូវ មានផ្ទៃពោះ ផ្ដល់កំណើតឱ្យកូន និងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ ភេទប្រុសមានសរីរាង្គនិងអ័រម៉ូនផលិតមេជីវិតឈ្មោល ទឹកកាម និងធ្វើឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបានបើមានការរួមភេទ។

**យេនឌ័រ** ជាការកំណត់ដោយសង្គមនិងវប្បធម៌ទាក់ទងទៅនឹងភាពជាបុរស (តួនាទី លក្ខណៈសម្បត្តិ និងអាកប្បកិរិយាជាមនុស្សប្រុស) និងភាពជាស្ត្រី (តួនាទី លក្ខណៈសម្បត្តិ និងអាកប្បកិរិយាជាមនុស្សស្រី)។ ពាក្យយេនឌ័រ គឺមិនដូចពាក្យភេទឡើយ ហើយយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្ដូរបានទៅតាមប្រពៃណី សាសនា វប្បធម៌នៃសង្គមនីមួយៗ។

**អន្តរភេទ** ជាសរីរាង្គភេទមិនច្បាស់ថាជាប្រុស ឬស្រី (នបុំសកលិង្គ) ។

## ២- អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ

### អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ

ជាការកំណត់ខ្លួនឯងថាជាប្រុសឬស្រី ដោយពាក់ព័ន្ធឬមិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងកត្តាជីវសាស្ត្រភេទពីកំណើត។

ឧទាហរណ៍៖

- ក្មេងម្នាក់កើតមកជាស្រី តែគាត់ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួននិងគិតខ្លួនឯងជាក្មេងប្រុស
- ក្មេងម្នាក់កើតមកជាប្រុស តែគាត់ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួននិងគិតខ្លួនឯងជាក្មេងស្រី
- ក្មេងម្នាក់កើតមកជាស្រី តែគាត់ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួននិងគិតខ្លួនឯងជាក្មេងស្រី
- ក្មេងម្នាក់កើតមកជាប្រុស តែគាត់ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួននិងគិតខ្លួនឯងជាក្មេងប្រុស។

## ៣- ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ

ប្រអប់ខាងក្រោមនេះបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ

| ភេទ | យេនឌ័រ |
|---|---|
| លក្ខណៈជីវសាស្ត្រមានពីកំណើត មិនអាចកែប្រែបាន៖<br>- មនុស្សប្រុស : លិង្គ ពងស្វាស ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត...<br>- មនុស្សស្រី : យោនី សុដន់ អូវ៉ែ អូវុល ---<br>- ...។ | តួនាទីកំណត់ដោយសង្គមហើយអាចកែប្រែបាន៖<br>- នារីនិងបុរសអាចបើកយន្តហោះបានដូចគ្នា<br>- នារីនិងបុរសអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំបានដូចគ្នា<br>- នារីនិងបុរសអាចធ្វើការងារផ្ទះនិងដាំស្លបានដូចគ្នា<br>- នារីនិងបុរសអាចហាត់កីឡាបានដូចគ្នា<br>- បុរសអាចទុកសក់វែងបាន<br>- ----។ |

## មេរៀនសង្ខេប

- **ភេទ** : ជាការកំណត់ថាភេទប្រុស ឬស្រីដោយផ្អែកតាមកត្តាជីវសាស្ត្រ ដែលមានពីកំណើត ហើយមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបានឡើយ។
- **យេនឌ័រ** : ជាការកំណត់ដោយសង្គមនិងវប្បធម៌ទាក់ទងទៅនឹងភាពជាបុរសនិងភាពជាស្ត្រី។ ពាក្យយេនឌ័រគឺមិនដូចពាក្យភេទឡើយ ហើយយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្តូរបាននិងរៀនសូត្របាន។
- **អន្តរភេទ** : ជាសរីរាង្គភេទមិនច្បាស់ថាជាប្រុសឬស្រី (នបុំសកលិង្គ)។
- **អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ** : ជាការកំណត់ខ្លួនឯងថាជាប្រុសឬស្រី ដោយពាក់ព័ន្ធឬមិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងកត្តាជីវសាស្ត្រភេទពីកំណើត។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរប្អូនរកភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ?

២- តើអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រកំណត់បានដោយសារអ្វី? ចូររៀបរាប់?

៣- ដើម្បីលើកកម្ពស់សមធម៌យេនឌ័រ តើប្អូនគួរធ្វើអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់?

# មេរៀនទី ៣ : ការការពារខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការយល់ដឹងពីការការពារខ្លួននៃការប៉ុនប៉ងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ អាចបញ្ចៀសគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនបាន។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ជារឿងខុសច្បាប់និងជាការរំលោភសិទ្ធិមនុស្ស។

## ១- និយមន័យ

**ការបៀតបៀន** ជាអាកប្បកិរិយា ពាក្យសម្តី កាយវិការដែលរំខាន ឬមានការគំរាមកំហែងពីជនណាម្នាក់ដោយចេតនា ធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ទៀតអាក់អន់ចិត្ត ធុញទ្រាន់ ខឹងសម្បារ តូចចិត្ត និងឈឺចាប់។

**ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ** ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនរណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់ទៀត។

**ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ** ជាសកម្មភាពដែលជនរណាម្នាក់ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គជនដទៃធ្វើឱ្យមានឬគ្មានរំញោចចំណង់ផ្លូវភេទ ដោយគ្មានការយល់ព្រម។ ចំណង់ផ្លូវភេទទាំងនេះកើតឡើងដោយធម្មជាតិ ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា បុគ្គលដែលត្រូវបានគេរំលោភនោះយល់ព្រមឡើយ។

## ២- ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទនិងផលប៉ះពាល់

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមានន័យថា នៅពេលនរណាម្នាក់ត្រូវបានគេបង្ខំ អូសទាញ ឬលួងលោមឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទ។

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺរួមបញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃសរីរាង្គភេទ ឬសកម្មភាពឱបថើប ការចាប់បង្ខំ ជំរុញឱ្យស្តាប់ឬមើលសកម្មភាពផ្លូវភេទ បង្ហាញរូបភាពឬវីដេអូស្រើបស្រាលអាសអាភាសជាដើម។ ជនខិលខូចបានប្រើវិធីនិងល្បិចលួងលោម ឬបោកបញ្ឆោតកុមារនិងវ័យជំទង់ ដើម្បីរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។ ការយល់ដឹងពីសកម្មភាពទាំងអស់នេះ អាចជួយបង្ការការរំលោភបំពាននិងការធ្វើអាជីវកម្មកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទតាមគ្រប់រូបភាព។

ការបៀតបៀន

## ផលប៉ះពាល់នៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ៖

- ប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្តដូចជា ខ្មាសអៀន បាក់ស្បាត បាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង បាក់ទឹកចិត្ត និងឆាប់ខឹងជាងមុន អាចឈានទៅរកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ
- របួសស្នាមលើរាងកាយ ឬអាចពិការ
- អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ អេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម និងមានផ្ទៃពោះ
- អាចឈប់មករៀន ឈានទៅរកការបោះបង់ការសិក្សា។

យំសោក ខ្មាសអៀន

ផលប៉ះពាល់នៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

## ៣- ទំនាក់ទំនងរវាងបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននិងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ

**❖ ល្បិចកលរបស់ជនខិលខូច ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងក្នុងគោលបំណងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ៖**

- ធ្វើការរាប់អាន រាក់ទាក់ ជិតស្និទ្ធគ្រប់ពេល ដូចជា យកចិត្តទុកដាក់ ធ្វើជាចិត្តល្អ ផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ ឱ្យជាលុយនិងវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ជាដើម
- ចំណាយពេលជួបអ្នកតាមគ្រប់រូបភាព
- ព្យាយាមក្លាយទៅជាមិត្តស្រី មិត្តប្រុស និងបង្កើនទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ
- ធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ក្នុងអន្លង់ស្នេហ៍ មានអារម្មណ៍រំជួលចិត្តជាមួយពាក្យផ្អែមល្ហែម។ល។

**❖ នៅពេលដែលជនខិលខូចគ្រប់គ្រងអ្នកបាន គេអាចធ្វើសកម្មភាពដូចខាងក្រោម៖**

- ឱ្យអ្នករក្សាការសម្ងាត់ កុំប្រាប់អ្នកណា ប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួននិងក្រុមគ្រួសារ
- គំរាមសម្លាប់ ករណីបែកការណ៍
- ព្យាយាមថតរូបនិងថតគ្រប់សកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលទាក់ទងនឹងការរំលោភបំពាន
- គំរាមជំរិតទារប្រាក់ពីអ្នកឬក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកតាមរយៈគំរាមផ្សើរូបអាក្រាតឬរូបភាពសកម្មភាពផ្លូវភេទទៅឱ្យអ្នកដទៃ។

## ៤- វិធីបង្ការការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

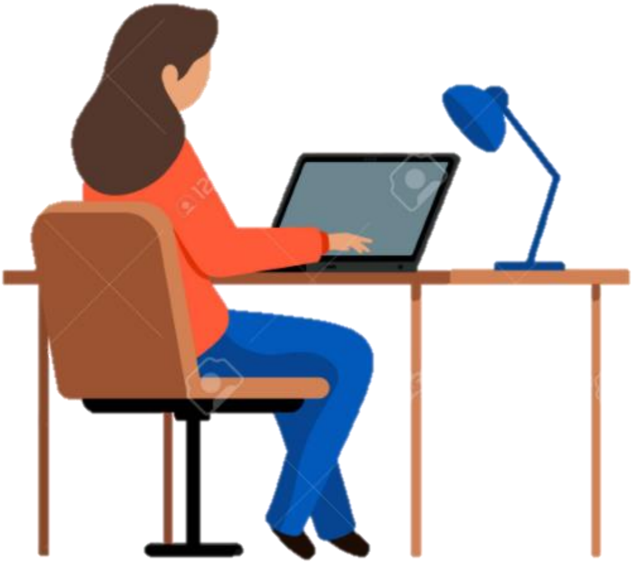
ខាងក្រោមនេះជាវិធីការពារខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ៖

- បញ្ជាក់ជំហររបស់អ្នកឱ្យបានច្បាស់លាស់ដោយនិយាយថា "ខ្ញុំមានការងារត្រូវធ្វើ ហើយចាកចេញ"
- ជៀសវាងកុំនៅតែម្នាក់ឯង ឬទៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់
- ត្រូវហ៊ាននិយាយថា "ទេ" ចំពោះនរណាម្នាក់ឱ្យអ្នកធ្វើអ្វី ដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ
- ត្រូវហ៊ានប្រាប់ទៅមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ( ឪពុកម្តាយ បងប្អូន មិត្តភក្តិ គ្រូ ... ) ឬរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ច ដើម្បីសុំជំនួយបន្ទាន់ ករណីមាននរណាប៉ះពាល់អ្នក ឬឱ្យអ្នកប៉ះពាល់គេ ឬក៏សុំថតរូបអាក្រាតរបស់អ្នក។

**ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកតាមអនឡាញ អ្នកត្រូវ៖**

- កាត់ផ្តាច់ឬបិទគេចោល (block) រាល់ទំនាក់ទំនងជាមួយគេភ្លាមៗ ជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយអ្នកបន្តទៀត
- កុំចងមិត្ត ធ្វើជាមិត្ត ឬចង់ក្លាយជាមិត្តអនឡាញជាមួយមនុស្សដែលអ្នកមិនធ្លាប់ស្គាល់
- កុំផ្តល់ ឬផ្ញើចេញនូវព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូចជាឈ្មោះ អាសយដ្ឋាន លេខទូរសព្ទ អ៊ីមែល លេខសម្ងាត់ វីដេអូ រូបភាព ឬព័ត៌មានលម្អិតផ្សេងទៀត

- កុំណាត់ជួបនរណាម្នាក់ដែលអ្នកមិនស្គាល់តាមអនឡាញ
- ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្ត ក្នុងករណីសង្ស័យថាគ្មានសុវត្ថិភាពចំពោះព័ត៌មានតាមអនឡាញ។



## មេរៀនសង្ខេប

ការបៀតបៀនគឺជាអាកប្បកិរិយា ពាក្យសម្ដី កាយវិការដែលរំខាន ឬមានការគំរាមកំហែងពីជនរណាម្នាក់ដោយចេតនា ធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ទៀតអាក់អន់ចិត្ត ធុញទ្រាន់ ខឹងសម្បារ តូចចិត្ត និងឈឺចាប់។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមានន័យថា នៅពេលនរណាម្នាក់ត្រូវបានគេបង្ខំ អូសទាញ ឬលួងលោមឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទ។

ផលប៉ះពាល់នៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមានដូចជា ខ្មាសអៀន បាក់ស្បាត បាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង បាក់ទឹកចិត្ត ឆាប់ខឹងជាងមុន អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ អេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម និងមានផ្ទៃពោះ អាចបោះបង់ការសិក្សា។

វិធីការពារខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមានដូចជា បញ្ជាក់ជំហររបស់អ្នកឱ្យបានច្បាស់លាស់ ជៀសវាងកុំនៅតែម្នាក់ឯង ឬទៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ ត្រូវហ៊ាននិយាយថា "ទេ" ចំពោះនរណាម្នាក់ឱ្យអ្នកធ្វើអ្វី ដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ ត្រូវហ៊ានប្រាប់ទៅមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ច ដើម្បីសុំជំនួយបន្ទាន់ ករណីមាននរណាប៉ះពាល់អ្នក

ឬឱ្យអ្នកប៉ះពាល់គេ ឬក៏សុំថតរូបអាក្រាតរបស់អ្នក។ ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកតាមអនឡាញ អ្នកត្រូវកាត់ផ្តាច់ឬបិទគេចោល (block) រាល់ទំនាក់ទំនងជាមួយគេភ្លាមៗ ជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយអ្នកបន្តទៀត និងត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្ត ឬរាយការណ៍ដល់សមត្ថកិច្ច។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើការបៀតបៀនផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច ?

២- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់ពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

៣- ចូររៀបរាប់ពីវិធីបង្ការខ្លួនពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

៤- តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពពីការបៀតបៀនផ្លូវភេទតាមអនឡាញ ?

### សំណួរស្រាវជ្រាវ

តើប្អូនធ្លាប់បានដឹង ឮ ឬជួបប្រទះ អំពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទដែរឬទេ ? ចូររៀបរាប់។

# មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទជាផ្នែកមួយនៃអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។ មេរៀននេះនឹងបង្ហាញខ្លឹមសារអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ មូលហេតុ ការរំលោភបំពាន ការរើសអើង និងវិធីបង្ការអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

## ១- អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

**អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ** ជាសកម្មភាពហិង្សាដោយប្រើពាក្យសម្ដី កាយវិការ ឬឫកពាដែលមិនគប្បីរបស់ដៃគូឬក្រុម ក្នុងគោលបំណងដើម្បីសម្រេចការរួមភេទ ឬបង្កឱ្យភាគីម្ខាងទៀតឈឺចាប់។

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទរួមមាន ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ការកេងប្រវ័ញ្ចខាងផ្លូវភេទតាមអនឡាញ និងការរំលោភសេពសន្ថវៈ។

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទកើតមានចំពោះក្មេងស្រី ស្ត្រី ក្មេងប្រុស ឬបុរសក្នុងនាមជាជនរងគ្រោះ ឬជនល្មើស ប៉ុន្តែភាគច្រើនជនល្មើសជាក្មេងប្រុស ឬបុរស។ លើសពីនេះ បើមានការបង្ខំរួមភេទរវាងស្វាមី ភរិយា ក៏ជាទម្រង់នៃអំពើហិង្សាផ្លូវភេទដែរ។

## ២- មូលហេតុនៃអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

**មូលហេតុនៃការបង្កឱ្យមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទមានដូចជា៖**

- ការមិនគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក
- ការមិនយល់ដឹងពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ
- ការសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
- វប្បធម៌ ឬជំនឿមិនសមហេតុផល
- សង្គមឱ្យតម្លៃលើបុរស
- ចាត់ទុកអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជារឿងធម្មតា ។ល។

### ២-១- អំពើហិង្សាដោយសារការរំលោភផ្លូវភេទ

**ការរំលោភផ្លូវភេទ** ជាសកម្មភាពបៀតបៀនឬកេងប្រវ័ញ្ចខាងផ្លូវភេទ ឬការបង្ខំរួមភេទពីជនណាម្នាក់លើបុគ្គលណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

**ការរំលោភផ្លូវភេទដោយពាក្យសម្ដី៖**

- ការប្រើពាក្យមិនសមរម្យ និងនិយាយលេងសើចបែបអាសអាភាស

- និយាយលួងលោមដដែលៗ និងនិយាយសម្ដីដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទ ឬការប្រព្រឹត្តខាងផ្លូវភេទ
- ការវាយប្រហារឯកជនភាព ដូចជាបកអាក្រាតផ្លូវភេទ នៅសាលារៀន ឬកន្លែងធ្វើការ
- ការស្នើដាក់លក្ខខណ្ឌដោះដូរ ដូចជាការផ្ទេរ ការដំឡើងឋានៈ ប្រាក់ខែ ឬបន្តការសិក្សាបន្តការងារ ដើម្បីបំពេញចំណង់ផ្លូវភេទផ្ទាល់ខ្លួន។

**ការរំលោភផ្លូវភេទដោយកាយវិការៈ**

- ការបង្ហាញវត្ថុអាសអាភាស អំពើដែលធ្វើឱ្យនឹកឃើញដល់ចំណង់ផ្លូវភេទដូចជា រូបភាព ទស្សនាវដ្ដី ឬតុក្កតា
- ការសម្លក់សម្លឹង ឬសញ្ញាកាយវិការដែលទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ
- ការប៉ះ ការថើប ការឱបក្រសោប ឬការអង្អែលផ្នែករាងកាយដោយគ្មានការអនុញ្ញាត
- ការវាយធ្វើបាប បង្ខិតបង្ខំ រំលោភសេពសន្ថវៈ។

## ២-២- អំពើហិង្សាដោយសារការរើសអើងផ្លូវភេទ

អំពើហិង្សាដោយសារការរើសអើងផ្លូវភេទជាការប្រឆាំងទៅនឹងក្រុមមនុស្សភាគតិចដែលមានទំនោរផ្លូវភេទ (និន្នាការផ្លូវភេទ ឬអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ) ខុសពីមនុស្សភាគច្រើននៅក្នុងសង្គម។ និន្នាការផ្លូវភេទសំដៅដល់មនុស្សម្នាក់ចាប់ចិត្តស្រឡាញ់ មានមនោសញ្ចេតនាជាមួយភេទផ្ទុយគ្នា ដូចគ្នា ឬភេទទាំងពីរ (ស្រីផង ប្រុសផង)។

អំពើហិង្សាដោយសារការរើសអើងផ្លូវភេទកើតឡើងខុសៗគ្នា ដោយសារសង្គមឱ្យតម្លៃទៅតាមស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចរបស់បុគ្គល។ បុរសស្រឡាញ់បុរស ស្ត្រីស្រឡាញ់ស្ត្រី និងអ្នកប្លែងភេទជារឿយៗត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តមិនល្អមកលើខ្លួន ដូចជាគំរាមធ្វើបាប បៀតបៀន វាយដំ រំលោភសេពសន្ថវៈ និងរើសអើង។ល។ ការជ្រើសរើសនិន្នាការផ្លូវភេទ ឬអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់ខ្លួន ពួកគេមានសិទ្ធិជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង និងគ្រប់គ្រងលើផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ ដូចនេះ យើងត្រូវគោរពសិទ្ធិនិងការប្រព្រឹត្តរបស់ពួកគេដោយស្មើភាពគ្នានៅក្នុងសង្គម។

## ៣- វិធីបង្ការអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

- បង្កើនការយល់ដឹងពីសិទ្ធិផ្លូវភេទតាមរយៈការអាន ស្ដាប់ព័ត៌មាន ជាដើម
- កុំសេពគ្រឿងស្រវឹង និងកុំសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់
- គោរពគ្នាដោយស្ដាប់ហេតុផលនិងយោគយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- ត្រូវវិភាគនិងពិចារណាឱ្យបានហ្មត់ចត់ មុននឹងជឿលើការអូសទាញរបស់នរណាម្នាក់
- បង្កើនការគោរពច្បាប់ប្រឆាំងរាល់ទម្រង់នៃការរើសអើងនិងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

បញ្ឈប់គ្រប់ទម្រង់អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

## មេរៀនសង្ខេប

**អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ** ជាសកម្មភាពហិង្សាដោយប្រើពាក្យសម្ដី កាយវិការ ឬរូបភាពដែលមិនគប្បីរបស់ដៃគូឬក្រុម ក្នុងគោលបំណងដើម្បីសម្រេចការរួមភេទឬបង្កឱ្យភាគីម្ខាងទៀតឈឺចាប់។

**មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទមាន** ការមិនគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ការមិនយល់ដឹងពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ ការសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន វប្បធម៌ ឬជំនឿមិនសមហេតុផល សង្គមឱ្យតម្លៃលើបុរស ចាត់ទុកអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជារឿងធម្មតា។

**អំពើហិង្សាដោយសារការរើសអើងផ្លូវភេទ**ជាការប្រឆាំងទៅនឹងក្រុមមនុស្សភាគតិចដែលមាននិន្នាការផ្លូវភេទ ឬអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រខុសពីមនុស្សភាគច្រើននៅក្នុងសង្គម។

**ដើម្បីបង្ការអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ** យើងត្រូវបង្កើនការយល់ដឹងពីសិទ្ធិផ្លូវភេទតាមរយៈ ការអាន ស្ដាប់ព័ត៌មាន គោរពគ្នាដោយស្ដាប់ហេតុផលនិងយោគយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវវិភាគនិងពិចារណាឱ្យបានហ្មត់ចត់មុននឹងជឿលើការអូសទាញរបស់នរណាម្នាក់ និងបង្កើនការគោរពច្បាប់ប្រឆាំងរាល់ទម្រង់នៃការរើសអើងនិងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។ យើងត្រូវគោរពសិទ្ធិនិងការប្រព្រឹត្តលើទំនោរផ្លូវភេទរបស់មនុស្សដោយស្មើភាពគ្នានៅក្នុងសង្គម ។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ?

២- ចូររៀបរាប់អំពើហិង្សាផ្លូវភេទឱ្យបានយ៉ាងតិច៣ចំណុច ?

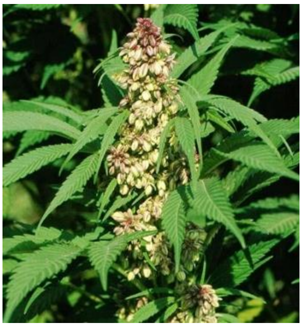
៣- ប្រសិនបើប្អូនជួបអំពើហិង្សាផ្លូវភេទក្នុងគ្រួសារ ឬក្នុងសហគមន៍ តើប្អូនធ្វើដូចម្ដេច ?

# មេរៀនទី ៥ : គ្រឿងញៀន

គ្រឿងញៀនជារុក្ខជាតិ ឬសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមី ហើយមានសមត្ថភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមុខងារផ្សេងៗនៃរូបរាងកាយមនុស្សឬសត្វនិងជាពិសេសមានឥទ្ធិពលលើប្រព័ន្ធប្រសាទ (ខួរក្បាល)។ គ្រឿងញៀនខ្លះមានលក្ខណៈជាគ្រាប់ វត្ថុរាវ ម្សៅ ជ័រ និងខ្លះជាការ។ គេប្រើគ្រឿងញៀនដោយលេប ចាក់ ជក់ និងខ្លះទៀតគេប្រើដោយហឹត។

## ១- ប្រភេទគ្រឿងញៀន

គ្រឿងញៀនចែកចេញជាពីរប្រភេទ គឺគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ និងខុសច្បាប់។ គ្រឿងញៀនស្របច្បាប់រួមមាន ឱសថដែលមានសារជាតិនីកូទីនគ្រឿងស្រវឹង (ក្នុងថ្នាំជក់) និងកាហ្វេអ៊ីន (មាននៅក្នុងតែនិងកាហ្វេ)។ គ្រឿងញៀនខុសច្បាប់មានដូចជាកញ្ឆា អាភៀន មេតំហ្វេតាមីន និងហេរ៉ូអ៊ីន។



*ដើមនិងផ្កាកញ្ឆា*

*ដើមនិងផ្លែអាភៀន*

*ដើមនិងស្លឹកកូកា*

*គ្រឿងញៀនផ្សេងៗ*

## ២- មូលហេតុនៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

- ការសេពគប់មិត្តភក្តិ ឬក្រុមមនុស្សដែលកំពុងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ការល្បួងលោម ការរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ
- ការបន្លំឱ្យប្រើគ្រឿងញៀនពីជនខិលខូច ពេលភ្លេចខ្លួន
- ការចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី
- ភាពអស់សង្ឃឹម តានតឹងចិត្ត ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬមានវិបត្តិក្នុងគ្រួសារ
- ខ្វះភាពកក់ក្តៅនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ឬគ្រួសារមានអំពើហិង្សា ក្រីក្រ។

## ៣- ផលវិបាកនៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

**ចំពោះបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន** ការប្រើគ្រឿងញៀនមានផលវិបាកជាច្រើនដូចជា៖

- ប៉ះពាល់មុខងារនៃរាងកាយនិងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ
- បាត់បង់សតិស្មារតី ប្រើអំពើហិង្សា
- អាចឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើម បេ សេ ឬមេរោគអេដស៍ ករណីចាក់ម្ជុលរួមគ្នា
- ចង់ក្អួតចង្អោរ មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ឲ្យល់ចាប់ ឬដួលសន្លប់ និងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ករណីប្រើលើសកម្រិត
- ខូចកិត្តិយស ការបាត់បង់ការសិក្សា ឬការងារ ។

**ចំពោះគ្រួសារ** អាចបង្ក៖

- អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
- ការលួចរបស់របរ ឬបង្កការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងផ្ទះ
- ការចំណាយថវិកាលើការព្យាបាលនិងថែទាំ
- ការអាប់ឱនកិត្តិយសគ្រួសារ
- ការចោទប្រកាន់បទព្រហ្មទណ្ឌ។

**ចំពោះសង្គម** អាចបង្កឱ្យមាន៖

- កំណើនការលួចប្លន់ បាត់បង់សណ្តាប់ធ្នាប់ អសន្តិសុខសង្គម
- ការកើនឡើងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ
- ការចំណាយថវិកាជាតិក្នុងការអប់រំ ស្តារនីតិសម្បទា ថែទាំ និងការព្យាបាល
- កំណើនកុមារកំព្រា ជនអនាថា ឬជនពិការ
- ការបាត់បង់ធនធានមនុស្ស។

អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ

ចោរលួច

ចោរឆក់

## ៤- ការរីករាលដាលជំងឺអេដស៍ដោយសារគ្រឿងញៀន

ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដូចជា ចាក់ម្ជុលឬឧបករណ៍មុតស្រួចដទៃទៀតរួមគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលអាចចម្លងមេរោគអេដស៍។ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ក៏អាចធ្វើឱ្យភ្លេចភ្លាំងស្មារតី រួមភេទដោយមិនបានការពារដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម ឬមានផ្ទៃពោះ។

ការចាក់ម្ជុលរួមគ្នាអាចនាំឱ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍

## ៥- វិធីបង្ការការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

- ត្រូវយល់ដឹងនិងចូលរួមផ្សព្វផ្សាយពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ត្រូវជៀសឱ្យឆ្ងាយពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- កុំសេពគប់មិត្តភក្តិ ឬក្រុមមនុស្សដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- កុំសាកល្បងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនសូម្បីតែម្តង។

## មេរៀនសង្ខេប

គ្រឿងញៀនមានពីរប្រភេទគឺគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់មានដូចជា ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេអ៊ីន និងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់មានដូចជា កញ្ឆា អាភៀន មេតំហ្វេតាមីន ហេរ៉ូអ៊ីន។

មូលហេតុនៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនមាន ការសេពគប់មិត្តភក្តិឬក្រុមមនុស្សដែលកំពុងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ការបន្លំឱ្យប្រើគ្រឿងញៀន ការចង់សាកល្បងអ្វីដែលថ្មី ឬជឿការអូសទាញឬលួងលោមពីជនខិលខូចជាដើម។

ការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនមានផលប៉ះពាល់ដល់**បុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន**ដូចជា ខូចខាតមុខងារប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ បាត់បង់សតិស្មារតី ខូចកិត្តិយស បោះបង់ការសិក្សា បាត់បង់ការងារ អាចឆ្លងជំងឺ ខូចសុខភាព និងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ករណីប្រើលើសកម្រិត។ **ចំពោះគ្រួសារ** អាចបង្កជាអំពើហិង្សា លួចរបស់របរឬបង្កការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងផ្ទះ ចំណាយថវិកាលើការព្យាបាលនិងថែទាំ និងអាប់ឱនកិត្តិយសគ្រួសារ។ **ចំពោះសង្គម** អាច

បង្កឱ្យមានកំណើនការលួចប្លន់ អសន្តិសុខសង្គម គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ចំណាយថវិកាជាតិក្នុងការអប់រំ ស្តារនីតិសម្បទា ថែទាំ និងការព្យាបាល និងការបាត់បង់ធនធានមនុស្ស។

ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដូចជាចាក់ម្ជុលឬឧបករណ៍មុតស្រួចដទៃទៀតរួមគ្នា អាចមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ មេរោគ អេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម។

វិធីបង្ការការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន : ត្រូវយល់ដឹងនិងចូលរួមផ្សព្វផ្សាយពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ជៀសឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងញៀន កុំសេពគប់មិត្តភក្តិ ឬក្រុមមនុស្សដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងកុំសាកល្បងការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនសូម្បីតែម្តង។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- គ្រឿងញៀនមានប៉ុន្មានប្រភេទ ? អ្វីខ្លះ ?
២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន ?
៣- តើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនមានផលវិបាកអ្វីខ្លះចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម ?
៤- ហេតុអ្វីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?
៥- ចូររៀបរាប់វិធីបង្ការការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនឱ្យបានយ៉ាងតិច២ចំណុច ?

# មេរៀនទី ១ : បំណិនទំនាក់ទំនងនិងទំនុកចិត្ត

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវមានការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក ទាំងនៅក្នុងគ្រួសារ សហគមន៍ និងសង្គមជាតិ។ យើងអាចទាក់ទងគ្នាតាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើន ដូចជាការប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តី រូបភាព កាយវិការ ទឹកមុខ ក្រសៃភ្នែក និងតាមមធ្យោបាយបច្ចេកវិទ្យាទំនើប មានទូរសព្ទ ហ្វេសបុក និងបណ្តាញសង្គមផ្សេងៗទៀត។

## ១- និយមន័យ

**ទំនាក់ទំនង** គឺជាដំណើរការនៃការបញ្ជូនព័ត៌មាននិងការយល់ដឹងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ការបញ្ជូនសារនេះ ជាដំណើរការនៃការចែករំលែកគំនិតយោបល់ ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀត។

**ទំនុកចិត្ត** គឺជាការជឿជាក់ទៅលើខ្លួនឯងឬនរណាម្នាក់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ ដោយមានការពិចារណាលើភាពស្មោះត្រង់ ភាពច្បាស់លាស់ និងជំនឿ។

ទំនាក់ទំនងនិងទំនុកចិត្ត

**ប្រយោគចាប់ផ្តើមពីពាក្យ "ខ្ញុំ"** ( I-Statement) ជួយឱ្យយើងទាក់ទងគ្នាកាន់តែប្រសើរឡើង និងជាវិធីធ្វើទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ និយាយដោយសុទ្ធចិត្ត បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នកចំពោះអាកប្បកិរិយាឬអំពើរបស់នរណាម្នាក់ដែលរំខានអ្នក។ ប្រយោគចាប់ផ្តើមពីពាក្យ "ខ្ញុំ" នឹងបង្ហាញអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកអំពីបញ្ហានេះដោយស្មោះត្រង់។

## ២- ផលប៉ះពាល់នៃទំនាក់ទំនង

ទំនាក់ទំនងអាចមានផលប៉ះពាល់វិជ្ជមានឬអវិជ្ជមាន។ ចំពោះផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានអាចធ្វើឱ្យបាត់បង់ផលប្រយោជន៍ កើតមានទំនាស់ បែកបាក់មិត្តភាព បាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ល។

វិធីដែលអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានទាំងនោះ អ្នកគួរប្រើប្រយោគដោយចាប់ផ្តើមពីពាក្យ "ខ្ញុំ" ដូចឧទាហរណ៍ខាងក្រោម៖

- ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ចំពោះកាយវិការមិនសមរម្យរបស់អ្នកមកលើខ្ញុំ។
- ខ្ញុំសុំទោសដោយយករូបថតអ្នកបង្ហោះតាមបណ្តាញសង្គមដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។
- ខ្ញុំសូមទទួលទោសដោយមិនបានគោរពបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់សាលា។
- ខ្ញុំសោកស្តាយដោយមិនបានប្រាប់អ្នកមុនពេលចាកចេញ។
- ខ្ញុំមិនគួរប្រកាន់រឿងរ៉ាវទាំងនោះដែលធ្វើឱ្យបែកបាក់ក្រុមទេ។
- ខ្ញុំមិនគួរប្រព្រឹត្តដូច្នេះចំពោះអ្នកទេ។
- ខ្ញុំគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយដើម្បីទទួលយកនូវគំនិតយោបល់របស់អ្នក។

## ៣- ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព

ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព គឺជាការទាក់ទងដែលភាគីម្ខាងយល់ពីសារនិងឆ្លើយតបត្រឹមត្រូវតាមគោលបំណងពីភាគីម្ខាងទៀត។ អ្នកអាចរៀនពីរបៀបធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពតាមរយៈ៖

- ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការប្រើភ្នែក ងក់ក្បាល សំពះ
- និយាយឆ្លើយតប បាទ ចាស ឬពន្យល់តបវិញដោយមានហេតុផល
- មានឥរិយាបថសមរម្យ មានក្រមសីលធម៌ គោរពនូវគំនិតរបស់បុគ្គលឬក្រុម
- បើកចិត្តទូលាយទទួលយកនូវគំនិតយោបល់ពីភាគីម្ខាងទៀត
- គោរពពេលវេលា ជំនឿ ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី ទៅតាមតំបន់នីមួយៗ។

អ្នកអាចរៀនបច្ចេកទេសទំនាក់ទំនង ដោយចាប់ផ្តើមប្រយោគពីពាក្យ “ខ្ញុំ”( **I-statements**)។ វិធីនេះអាចជួយអ្នកសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍ ឬបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាដោយភាពស្មោះត្រង់ទៅនឹងការរំខានអ្វីមួយដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត។

**ការប្រើ I-statements មានបួនដំណាក់កាលៈ**

១- ប្រាប់ការពិតអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះអ្នក។ ឧទាហរណ៍ “ថ្ងៃម្សិលមិញខ្ញុំបានឃើញអ្នកបង្ហោះរូបភាពមិនសមរម្យរបស់ខ្ញុំទៅឱ្យអ្នកដទៃឃើញ”។

២- ថ្លែងពីអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅនឹងព្រឹត្តការណ៍នោះដោយគ្មានការស្តីបន្ទោស។ ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនិងខ្មាសគេខ្លាំងណាស់”។

៣- ថ្លែងពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ។ ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំគិតថា ថ្ងៃក្រោយអ្នកមិនគួរថតរូបខ្ញុំនិងបង្ហោះផ្តេសផ្តាសដោយគ្មានការអនុញ្ញាតនោះទេ”។

៤- ធ្វើសំណូមពរចំពោះអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យភាគីម្ខាងទៀតធ្វើ។ ឧទាហរណ៍ “តើអ្នកឯកភាពលើសំណើរបស់ខ្ញុំឬទេ ?”

## មេរៀនសង្ខេប

**ទំនាក់ទំនង** គឺជាដំណើរការនៃការបញ្ជូនព័ត៌មាននិងការយល់ដឹងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ **ទំនុកចិត្ត** គឺជាការជឿជាក់ទៅលើខ្លួនឯងឬនរណាម្នាក់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដោយមានការពិចារណាលើភាពស្មោះត្រង់ ភាពច្បាស់លាស់ និងជំនឿ។

របៀបធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពមាន ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ប្រើភ្នែក ងក់ក្បាល និយាយឆ្លើយតប បាទ ចាស ឬពន្យល់តបវិញដោយមានហេតុផល មានឥរិយាបថសមរម្យ មានក្រមសីលធម៌ គោរពនូវគំនិតរបស់បុគ្គលឬក្រុម ទទួលយកនូវគំនិតយោបល់ពី ភាគីម្ខាងទៀត គោរពពេលវេលា ជំនឿ ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី ទៅតាមតំបន់នីមួយៗ។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរប្រាប់និយមន័យទំនាក់ទំនងនិងទំនុកចិត្ត

២- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីទំនាក់ទំនងប្រសិទ្ធភាព ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីដំណាក់កាលផ្សេងៗនៃ I-Statement។

# មេរៀនទី ២ : បំណិនក្នុងការសម្រេចចិត្ត

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានការរិះគិតពិចារណាមុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តអ្វីមួយ។ ការសម្រេចចិត្តខ្លះអាចទទួលផលវិជ្ជមាននិងខ្លះទៀតទទួលផលអវិជ្ជមាន។ មេរៀននេះនឹងប្រាប់អ្នកពីជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងបានត្រឹមត្រូវ។

## ១- និយមន័យ

ការសម្រេចចិត្តមានន័យថា ជាការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ការសម្រេចចិត្តខ្លះមានសារសំខាន់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើងទាំងបច្ចុប្បន្ននិងអនាគត។

ការសម្រេចចិត្ត

## ២- ជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្ត

មនុស្សខ្លះមានការភ័យខ្លាចនៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ព្រោះពួកគេខ្លាចខុស។ នៅពេលដែលអ្នកមានជម្រើសលើសពីមួយ អ្នកអាចធ្វើការពិចារណាមុននឹងសម្រេចចិត្តថាមួយណាល្អជាង។ ជារឿយៗមិនមានចម្លើយ "ត្រូវ" ឬ "ខុស" ចំពោះបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើការជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើព័ត៌មាន បទពិសោធន៍ ស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក។ ការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុត គឺឆ្លើយតបទៅនឹងគុណតម្លៃ គ្មានហានិភ័យដល់សុខភាព សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ ព្រមទាំងមិនរំលោភច្បាប់។

ដើម្បីឱ្យការសម្រេចចិត្តមួយទទួលបានផលវិជ្ជមាន អ្នកគួរធ្វើតាមជំហានទាំង៥ដូចខាងក្រោម៖

**ជំហានទី ១ :** ពិចារណាលើជម្រើសផ្សេងៗ ដោយផ្អែកលើគោលបំណងជាអាទិភាពច្បាស់លាស់របស់បុគ្គលឬក្រុម។

**ជំហានទី ២ :** កំណត់រកគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ។

| ជម្រើស | គុណសម្បត្តិ | គុណវិបត្តិ |
|---|---|---|
| ១ | | |
| ២ | | |
| ៣ | | |

**ជំហានទី ៣ :** ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីអ្នកដែលទុកចិត្ត។

**ជំហានទី ៤ :** កំណត់យកជម្រើសណាមួយ ផ្អែកលើព័ត៌មានពីជំហានទី២និងទី៣។

**ជំហានទី ៥ :** វាយតម្លៃលើការសម្រេចចិត្ត (តើជម្រើសហ្នឹងសមស្របឬទេ? ជាជម្រើសល្អបំផុតឬអត់?)។

## ៣- ការអនុវត្តតាមការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន

ខាងក្រោមនេះជាតារាងក្នុងការអនុវត្តជំហានទាំង៥នៃការសម្រេចចិត្ត៖

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ជំហានទី១** | ជម្រើសដែលមាន | ១ | ----------------------------------------------------- | |
| | | ២ | --------------------------------------------------- | |
| | | ៣ | ---------------------------------------------------- | |
| **ជំហានទី២** | ជម្រើស | គុណសម្បត្តិ | គុណវិបត្តិ | |
| | ១ | | | |
| | ២ | | | |
| | ៣ | | | |
| **ជំហានទី៣** | ស្វែងរកព័ត៌មានពី | ឪពុកម្ដាយ<br>--------------<br>-------------- | មិត្តភក្តិ<br>-------------------<br>-------------------- | ប្រភពផ្សេងៗ<br>-----------------<br>----------------- |
| **ជំហានទី៤** | កំណត់យក ជម្រើសណាមួយ ផ្អែកលើព័ត៌មានពី ជំហានទី២និងទី៣ | ----------------------------------------------------------<br>----------------------------------------------------------<br>----------------------------------------------------------<br>--------------------------------------------------------- | | |
| **ជំហានទី៥** | វាយតម្លៃលើការ សម្រេចចិត្ត | ----------------------------------------------------------<br>----------------------------------------------------------<br>----------------------------------------------------------<br>---------------------------------------------------------- | | |

**កំណត់ចំណាំ** : ជំហានទី៤ ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ គឺជាជម្រើសបណ្ដោះអាសន្ន ដែលត្រូវគិតសារឡើងវិញ និងរកព័ត៌មានបន្ថែមទៀត មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តចុងក្រោយ។ ឧទាហរណ៍ : អ្នកអាចប្រើជំហានទី២និងទី៣ឡើងវិញ។

មុនពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ត្រូវពិចារណាលើកត្តាមួយចំនួនដែលអាចជះឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តដូចជា៖

- ពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្ដាយ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកដែលទុកចិត្ត

- ត្រូវហ៊ានប្រឈមនិងទទួលយកលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន (អារម្មណ៍ភ័យខ្លាចការរស់នៅម្នាក់ឯង។ល។)
- ត្រូវថ្លឹងថ្លែងឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននានាដូចជា បាត់បង់ការសិក្សា ខូចកិត្តិយសខ្លួនឯងឬក្រុមគ្រួសារ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ខូចខាតទ្រព្យសម្ភារៈខ្លួនឯងឬអ្នកដទៃ អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។ល។
- មិនត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តភ្លាមៗ ពេលកំពុងខឹងខ្លាំង ស្ថិតក្រោមសម្ពាធនរណាម្នាក់ អស់កម្លាំងហេវហត់ នឿយណាយ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងនៅពេលចង់យកឈ្នះចិត្តនរណាម្នាក់។ល។

## មេរៀនសង្ខេប

ការសម្រេចចិត្តមានន័យថា ជាការជ្រើសរើសនូវជម្រើសណាមួយដែលពេញចិត្តនិងយល់ថាត្រឹមត្រូវ។ ដើម្បីឱ្យការសម្រេចចិត្តមួយទទួលបានផលវិជ្ជមាន គួរធ្វើតាមជំហានទាំង៥ដូចជា **ជំហានទី១** ពិចារណាលើជម្រើសផ្សេងៗ។ **ជំហានទី២** កំណត់រកគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ។ **ជំហានទី៣** ស្វែងរកព័ត៌មានឬដំបូន្មានពីអ្នកដែលទុកចិត្ត។ **ជំហានទី៤** កំណត់យកជម្រើសណាមួយផ្អែកលើព័ត៌មានពីជំហានទី២និងទី៣។ **ជំហានទី៥** វាយតម្លៃលើការសម្រេចចិត្ត។

ការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ នាំឱ្យមានផលល្អសម្រាប់បុគ្គលនិងគ្រួសារ។ បើសម្រេចចិត្តមិនត្រឹមត្រូវតែងនាំមកនូវភាពអន្តរាយដល់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារផងដែរ។ ដូចនេះមុនពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត យុវវ័យត្រូវពិចារណាថ្លឹងថ្លែងឱ្យបានច្បាស់លាស់ពិសេស ត្រូវប្រមូលព័ត៌មានឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ឬពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកមានបទពិសោធន៍។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើជំហានក្នុងការសម្រេចចិត្តមានអ្វីខ្លះ?

២- តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលជួយជំរុញឱ្យប្អូនធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ?

៣- តើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវទទួលបានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

# មេរៀនទី ៣ : ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សគ្រប់រូបតែងតែមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា។ ទំនាក់ទំនងទាំងពីរនេះអាចផ្តល់ផលវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានដល់បុគ្គលឬក្រុមយោងតាមស្ថានភាព វប្បធម៌ សាសនា ប្រពៃណីជាដើម។

## ១- និយមន័យ

**មិត្តភាព** គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមិនមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទឡើយ។ ទំនាក់ទំនងអាចបំពេញតម្រូវការផ្នែកការសិក្សា មនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។

**ស្នេហា** គឺជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលចេញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនា។ វាផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអារម្មណ៍ចេញពីបេះដូងរវាងបុគ្គលម្នាក់ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

## ២- ចំណុចវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាននៃទំនាក់ទំនង

### ២-១- មិត្តភាព

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពអាចមានផលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានដូចខាងក្រោម៖

| វិជ្ជមាន | អវិជ្ជមាន |
|---|---|
| - មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព សាមគ្គីភាព<br>- មានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក | - ចម្លងអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថមិនល្អពីគ្នាទៅវិញទៅមក ដូចជា លេងម៉ូដ |

| | |
|---|---|
| - ចេះជួយទុក្ខធុរៈគ្នាទៅវិញទៅមក<br>- មានគ្នាសម្រាប់ពិភាក្សា ឬនិយាយលេង<br>- បង្កើនភាពសប្បាយរីករាយ<br>- បង្កើនទំនុកចិត្ត<br>- អាចជួយជំរុញការសិក្សា<br>- ជំរុញឱ្យអនុវត្តទម្លាប់វិជ្ជមានមួយចំនួន ដូចជា ហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ញ៉ាំអាហារសុវត្ថិភាព ទម្លាប់ទៀងទាត់<br>- បង្កើនទំនុកចិត្តក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងសាធារណៈ។ | សក់ ម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ គ្រឿងអលង្កា មិនសមរម្យ<br>- អាចអូសទាញឱ្យប្រើគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន ឬជក់បារី<br>- អាចជំរុញឱ្យអ្នកនិយាយដើមពីមិត្តភក្តិផ្សេងទៀត និយាយមិនត្រង់<br>- អាចជំរុញឱ្យលេងល្បែងឬចំណាយលុយផ្តេសផ្តាស<br>- អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលសិក្សាធ្លាក់ចុះ<br>- អវត្តមានញឹកញាប់ពីការសិក្សា។ |

**មិត្តល្អ គឺមិត្តដែលៈ**

- ជួយទុក្ខធុរៈ យកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក
- ថែរក្សាទ្រព្យរបស់មិត្តភក្តិ
- ដាស់តឿនមិត្តភក្តិកុំឱ្យប្រព្រឹត្តខុស ដូចជា គោរពវិន័យសាលា គោរពច្បាប់ចរាចរណ៍
- ជួយគ្នាក្នុងការសិក្សា
- លើកទឹកចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក
- មិនរើសអើងភេទដូចគ្នា ផ្ទុយគ្នា ឬយេនឌ័រឡើយ។

មិត្តល្អ

## ២-២- ស្នេហា

ទំនាក់ទំនងស្នេហាក្នុងវ័យសក្សាអាចផ្តល់ផលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានដូចខាងក្រោមៈ

| វិជ្ជមាន | អវិជ្ជមាន |
|---|---|
| - មានអារម្មណ៍ជួយគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការរៀនសូត្រ ការរស់នៅ<br>- ជួយពន្យល់ ចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក | - អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលនៃការសិក្សាធ្លាក់ចុះ ដោយអារម្មណ៍មិនផ្តោតក្នុងពេលសិក្សាទាំងនៅសាលានិងផ្ទះ<br>- អាចគេចវេសមិនចូលរៀន ដើរលេង អួតគ្នាទៅវិញទៅមក |

| | |
|---|---|
| - ផ្តល់ប្រឹក្សានៅពេលមានបញ្ហាអ្វីមួយ<br>- ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅទាំងកម្លាំងកាយ និងស្មារតី។ | - តាមលួងលោម តាមយកចិត្ត និងធ្វើទង្វើគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីផ្គាប់ចិត្តដៃគូព្រោះខ្លាចគេបោះបង់ចោល<br>- អាចមានអារម្មណ៍ប្រចណ្ឌ ច្រណែន ទុកជាកម្មសិទ្ធិ ងាយឈឺចាប់ ឆាប់ខឹង តូចចិត្ត<br>- រងការគាបសង្កត់ពីដៃគូ។ |

## ៣- បញ្ហាប្រឈម

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហាអាចមានបញ្ហាប្រឈមមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

| បញ្ហាប្រឈមនៃមិត្តភាព | បញ្ហាប្រឈមនៃស្នេហា |
|---|---|
| - ការបែងចែកវណ្ណៈ រើសអើងបុគ្គលឬក្រុម<br>- ប្រកាន់អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលឬក្រុម<br>- គម្លាតស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ<br>- ការប្រកាន់ពូជសាសន៍ សាសនា<br>- ពិបាកយល់ពីភាសាខុសគ្នាឬពាក្យសម្តីមិនសមរម្យ<br>- ខ្វះមធ្យោបាយទាក់ទង ឬមធ្យោបាយទាក់ទងមិនទាន់សម័យ។ | - ការបែងចែកវណ្ណៈ រើសអើងបុគ្គលឬគ្រួសារ<br>- ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារទន់ខ្សោយ<br>- ការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ សាសនា<br>- វប្បធម៌ ប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ខុសគ្នា<br>- ការរើសអើងអត្តសញ្ញាណភេទ យេនឌ័រ<br>- ការផ្តល់គុណតម្លៃខុសគ្នា<br>- សម្ពាធពីអ្នកខាងក្រៅ<br>- គម្លាតចំណេះដឹង។ |

## មេរៀនសង្ខេប

**មិត្តភាព** គឺជាការរាប់អានមិត្ត។ ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមិនមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទឡើយ។ ទំនាក់ទំនងអាចបំពេញតម្រូវការផ្សេងៗផ្នែកមនោសញ្ចេតនា សង្គម រាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។

**ស្នេហា** គឺជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលចេញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនា។ វាផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអារម្មណ៍ចេញពីបេះដូងរវាងបុគ្គលម្នាក់ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា តែងតែមានផលវិជ្ជមាន អវិជ្ជមាននិងបញ្ហាប្រឈម។ យើងត្រូវចេះកែលម្អចំណុចអវិជ្ជមាននិងបញ្ហាប្រឈមនៃទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហាឱ្យក្លាយជាឱកាសក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួនជាពលរដ្ឋល្អ ពលរដ្ឋសកល។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរឱ្យនិយមន័យទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា ?

២- ចូររៀបរាប់ពីចំណុចវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាននៃទំនាក់ទំនងមិត្តភាពនិងស្នេហា ?

៣- តើបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះដែលប៉ះពាល់ដល់មិត្តភាពនិងស្នេហា ?

៤- ដើម្បីរក្សាមិត្តភាពនិងស្នេហាឱ្យបានល្អ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ?

# មេរៀនទី ១ : គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច

សព្វថ្ងៃនេះ បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចនិងឧបករណ៍អគ្គីសនីបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស។ បរិក្ខារទាំងនោះក៏បានផ្តល់ផលអវិជ្ជមានឬបង្កគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនបើយើងប្រើប្រាស់វាមិនបានត្រឹមត្រូវ។

## ១- និយមន័យបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច

**បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច** គឺសំដៅដល់គ្រឿងម៉ាស៊ីនឬគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ដែលដើរដោយចរន្តអគ្គីសនី បង្កើតជាចរន្តអេឡិចត្រុងនៅលើបន្ទះសៀគ្វី។

## ២- ប្រភេទបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច

បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច មានច្រើនប្រភេទ ដូចជា ទូរស័ព្ទ ទូរទស្សន៍ កុំព្យូទ័រ វីដេអូហ្គេម ម៉ាស៊ីនចាក់ឌីវីឌី កាមេរ៉ា កង្ហារ ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ម៉ាស៊ីនបោះពុម្ព វិទ្យុ ម៉ាញេ ។ល។

ប្រភេទបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចនិងឧបករណ៍ប្រើអគ្គីសនី

## ៣- ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច

ការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់មិនបានត្រឹមត្រូវនូវបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច ក៏អាចផ្តល់ប៉ះពាល់អវិជ្ជមានជាច្រើនដល់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា៖

- កាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសង្គម
- ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់រាងកាយ និងផ្នែកបញ្ញាស្មារតី
- ឈឺក្បាល លើសទម្ងន់ ឈឺខ្នង ឈឺក ស្រវាំងភ្នែក ឈឺភ្នែក ឬខ្សោយតំហើយ
- ជាតិវិទ្យុសកម្មដែលចេញពីបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចអាចបង្កជំងឺមហារីក
- ប៉ះពាល់ដល់ដំណេក
- លទ្ធផលសិក្សាធ្លាក់ចុះ
- ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ឆាប់ឆេវឆាវ ចំពោះគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជុំវិញខ្លួន
- អាចចាញ់បោកគេតាមប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា
- អាចទទួលរងការបំពានផ្លូវភេទ
- បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចចាស់ៗដែលទុកដាក់មិនបានត្រឹមត្រូវអាចប៉ះពាល់បរិស្ថាន។ល។

លើសពីនេះ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អគ្គិសនីក៏បង្កហានិភ័យផងដែរ បើអ្នកប្រើប្រាស់មានការធ្វេសប្រហែស។ ហានិភ័យទាំងនោះមានដូចជា៖

- អាចបង្កការឆក់ខ្សែភ្លើង ដែលភាគច្រើនដោយសារខ្សែភ្លើងពុកផុយ របកស្រោមដល់លោហៈខាងក្នុង ការឆ្លងចរន្តដោយដៃសើម កម្រាលសើម ឬជួនកាលកុមារកាន់ខ្សែលោហៈយកទៅដោតលេងកន្លែងមានចរន្តអគ្គិសនីជាដើម
- អគ្គីភ័យឆាបឆេះ ដោយសារភ្លេចបិទចរន្តអគ្គិសនីនូវឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ (ឆ្នាំងអុត ចង្ក្រាន)
- បង្កការរលាក។ល។

## ៤- ការបង្ការនិងការការពារ

ការបង្ការផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចមានដូចជា៖

- ប្រើប្រាស់បរិក្ខារដោយប្រើពេលវេលាសមល្មម
- បើកពន្លឺសមល្មម មិនចាំងភ្នែក ពាក់វ៉ែនតាឬដាក់កញ្ចក់ការពារពន្លឺចាំងចូលភ្នែក
- ការអាន ការមើលទូរទស្សន៍ ការប្រើកុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទ ឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចដទៃទៀតរយៈពេល១ម៉ោង ត្រូវឈប់សម្រាក១៥នាទីសិនជាការល្អ
- ដាក់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចឱ្យនៅឆ្ងាយពីខ្លួន ជាពិសេសក្នុងពេលគេង
- ត្រូវឈ្វេងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច
- មិនគួរប្រើប្រាស់ស្មាតហ្វូននៅវ័យក្មេងពេកនោះទេ ព្រោះអាចធ្វើឱ្យខូចចក្ខុប្រសាទ។

យើងអាចបង្ការហានិភ័យនៃការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អគ្គិសនីមិនបានត្រឹមត្រូវដោយ៖

- បិទកុងតាក់ភ្លើងពេលចាកចេញពីផ្ទះ
- បិទចរន្តភ្លើង ពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អគ្គិសនីរួច (ឆ្នាំងអុត ចង្ក្រាន)
- មិនត្រូវទុកខ្សែភ្លើង កុងតាក់ភ្លើង ឬព្រីភ្លើងក្បែរកុមារឡើយ
- ពិនិត្យឧបករណ៍ប្រើប្រាស់អគ្គិសនី ដោយធ្វើការជួសជុលឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងយកមកប្រើប្រាស់។ល។

## មេរៀនសង្ខេប

**បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច** គឺសំដៅដល់គ្រឿងម៉ាស៊ីនឬគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ដែលដើរដោយ ចរន្តអគ្គិសនី បង្កើតជាចរន្តអេឡិចត្រុងនៅលើបន្ទះសៀគ្វី។ បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច ផ្តល់ផល ប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់បម្រើជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ តែការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានជាច្រើនដល់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា កាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសង្គម ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព : លើសទម្ងន់ ឈឺខ្នង ឈឺក ស្រវាំងភ្នែក ឈឺភ្នែក ឬខ្សោយគំហើយ ឈឺក្បាល អារម្មណ៍ឆាប់ឆេវឆាវ  អាចចាញ់បោកគេតាមប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា។ល។

ដើម្បីបង្ការផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច យើងត្រូវប្រើប្រាស់ដោយបែងចែកពេលវេលាសមល្មម បើកពន្លឺសមល្មម មិនចាំងភ្នែក ពាក់វ៉ែនតាឬដាក់កញ្ចក់ការពារពន្លឺចាំងចូលភ្នែក ឈ្វេងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច មិនគួរឆាប់ប្រើប្រាស់ស្មាតហ្វូននៅវ័យក្មេងពេកនោះទេព្រោះអាចខូចដល់ចក្ខុប្រសាទ។ល។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចជាអ្វី?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទនៃបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចយ៉ាងតិច៤។

៣- តើផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិចមានអ្វីខ្លះ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីការបង្ការផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃបរិក្ខារអេឡិចត្រូនិច?

# មេរៀនទី ២ : គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ

សំណល់ពីសង្គ្រាមបានបន្សល់នូវសោកនាដកម្មនិងទុក្ខសោកដល់ប្រជាជនកម្ពុជាអស់ជាច្រើនទសវត្សរ៍នាសតវត្សរ៍កន្លងទៅ។ សំណល់គ្រាប់មីនកប់ក្នុងដីនិងសំណល់ជាតិផ្ទុះពីសម័យសង្គ្រាម នៅតែបន្តគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតរបស់មនុស្ស រហូតមកទល់បច្ចុប្បន្ន។

## ១- ប្រភេទមីននិងអាវុធយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ

មីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ មានច្រើនប្រភេទដូចជា មីនតោន មីនកៃថ្មែ គ្រាប់បែ គ្រាប់បែកដៃ គ្រាប់បែកចង្កោម ក្បាលគ្រាប់។ល។

## ២- សញ្ញាសម្គាល់តំបន់គ្រោះថ្នាក់

ដើម្បីផ្តល់សញ្ញាបម្រាមអំពីគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការគំរាមកំហែង ឬអតីតសមរភូមិ គេបានដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់ “ប្រយ័ត្នគ្រាប់មីន” ឬសញ្ញាសម្គាល់ដទៃទៀតដែលងាយមើលឃើញសម្រាប់មនុស្សទូទៅ។

ប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍អាចដាក់ស្លាកសញ្ញាដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលមានស្រាប់នៅក្នុងតំបន់ និងគិតពីរយៈពេលនៃការប្រើប្រាស់ស្លាកសញ្ញា។ ចំពោះសម្ភារៈដែលយកមកប្រើប្រាស់ក្នុងការដាក់ស្លាកសញ្ញា គួរតែជា វត្ថុគ្មានតម្លៃ និងមិនអាចយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុង

បំណាងផ្សេងៗបាន។ ប្រសិនបើសម្ភារៈដែលយកប្រើមានតម្លៃនិងអាចយកទៅធ្វើរបស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងបាន វាអាចប្រឈមនឹងការបាត់បង់ដោយសារប្រជាជនរស់នៅក្នុងមូលដ្ឋាន។

ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់ យ៉ាងហោចណាស់គួរអាចមើលឃើញពីចម្ងាយ ៣០ម៉ែត្រនៅពេលថ្ងៃ និងអាចមើលឃើញច្បាស់ពីសញ្ញាសម្គាល់ទៅសញ្ញាសម្គាល់មួយ។ ប្រសិនបើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់បាំងដោយសារព្រៃឬសណ្ឋានដី គួរប្រើប្រាស់សញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់បន្ថែម។

## ៣- ផលវិបាកពីគ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ

ផលវិបាកដោយសារមីននិងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ មានដូចជា៖

- បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត ឬធ្វើឱ្យពិការ ជាពិសេសចំពោះក្មេងៗ
- ដីកសិកម្មមិនអាចប្រើប្រាស់បាន
- រាំងស្ទះដល់លទ្ធភាពទទួលបានដីធ្លី
- រាំងស្ទះដល់ការសាងសង់ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធផ្សេងៗ
- រាំងស្ទះដល់លទ្ធភាពទទួលបានសេវាសង្គម
- រាំងស្ទះដល់ប្រព័ន្ធធារាសាស្រ្ត និងលទ្ធភាពទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់។

## ៤- ការការពារខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ

អាស្រ័យហេតុនេះ យើងត្រូវរកដំណោះស្រាយដើម្បីការពារខ្លួនឯង ក៏ដូចជាអ្នកដទៃ ពីគ្រោះថ្នាក់នេះ ដោយយើងត្រូវ៖

- មិនត្រូវដើរចូលតំបន់ណាដែលមានដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ
- ហាមយកគ្រាប់ឬយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះមកលេង ឬកែច្នៃជារបស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ
- បើដឹងថាតំបន់ណាមួយមានមីន ឬយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ យើងត្រូវរាយការណ៍ដល់អាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច
- រៀនស្គាល់ពីសញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះផ្សេងៗ
- ត្រូវណែនាំដល់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន កុំឱ្យចូលលេងនៅតំបន់ណាដែលមានដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់។

## មេរៀនសង្ខេប

មីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ មានច្រើនប្រភេទដូចជា មីនគោន មីនកៃច្នៃ គ្រាប់បែ គ្រាប់បែកដៃ គ្រាប់បែកចង្កោម ក្បាលគ្រាប់។ល។ ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានដល់មនុស្សទូទៅ គេបានដាក់សញ្ញាសម្គាល់ "ប្រយ័ត្នគ្រាប់មីន" ដែលជាសញ្ញាព្រមានថានឹងអាចមានគ្រោះថ្នាក់។

មីននិងយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះបានបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដូចជា បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត ធ្វើឱ្យមានពិការ មិនអាចប្រើប្រាស់ដីធ្វើកសិកម្មបាន រាំងស្ទះដល់ការសាងសង់ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ និងរាំងស្ទះដល់ប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រ និងលទ្ធភាពទទួលបានទឹកប្រើប្រាស់។

យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយមីននិងយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ដោយមិនត្រូវដើរចូលតំបន់ណាដែលមានដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់ "ប្រយ័ត្នគ្រាប់មីន" ត្រូវរាយការណ៍ដល់អាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចបើឃើញមីនឬយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ រៀនស្គាល់ពីសញ្ញាសម្គាល់គ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះផ្សេងៗ ហាមយកគ្រាប់ឬយុទ្ធភ័ណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះមកលេង ឬកៃច្នៃជារបស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ?

២- ចូររៀបរាប់ពីសញ្ញាសម្គាល់តំបន់គ្រោះថ្នាក់ ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកបណ្តាលមកពីគ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ?

៤- ចូររៀបរាប់ពីការការពារខ្លួននិងអ្នកដទៃពីគ្រោះថ្នាក់ដោយសារមីននិងអាវុធយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ ?

# មេរៀនទី ៣ : ការបំពុលបរិស្ថាននិងផលប៉ះពាល់សុខភាព

បញ្ហាបរិស្ថានមិនស្អាតជាការព្រួយបារម្ភចម្បងមួយរបស់ពិភពលោកទាំងមូល។ បរិស្ថានមិនស្អាតភាគច្រើនកើតពីសកម្មភាពរបស់មនុស្សដូចជា ការបំផ្លាញព្រៃឈើ ការបំពុលទឹក ការដុតឥន្ទនៈផូស៊ីល ការបំពុលខ្យល់ ការបំពុលដី ការចាក់សំណល់ចោល និងការបាត់បង់ប្រភេទសត្វ និងរុក្ខជាតិជាដើម។

ការកើនឡើងផ្ទះ កំណើនប្រជាជននៅទីក្រុងភ្នំពេញ

## ១- និយមន័យ

ការបំពុលបរិស្ថាន គឺជាការធ្វើឱ្យកខ្វក់ដល់បរិស្ថានរស់នៅរបស់មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ។ ការបំពុលបរិស្ថាន ជាទូទៅបង្កឡើងដោយសំណល់ផ្សេងៗដូចជាសំណល់រឹង រាវ និងឧស្ម័នពុលតាមរយៈសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។

## ២- ប្រភេទនៃការបំពុលបរិស្ថាន

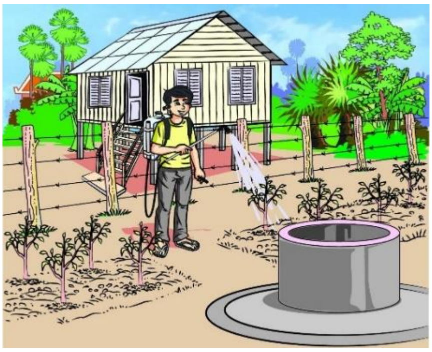
**ការបំពុលខ្យល់** : ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ រោងចក្រសហគ្រាស និងយានយន្ត ដែលប្រើដោយចំហេះឥន្ទនៈ បានបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិចឧស្ម័នស៊ុលផួ និងឧស្ម័នពុលផ្សេងៗទៀតទៅក្នុងខ្យល់ដែលយើងដកដង្ហើម។ ធូលីនិងផ្សែងដែលបង្កឡើងដោយយានយន្ត

ការកើនឡើងយានយន្តក្នុងទីក្រុង

គ្រប់ប្រភេទ តាមដងផ្លូវក្នុងទីប្រជុំជននិងទីក្រុងក៏បណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វផងដែរ។ ធ្យូងឬអុសដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិនអាហារក៏ជាប្រភពនៃការបំពុលបរិយាកាសផងដែរ។

**ការបំពុលទឹក** : បណ្ដាលមកពីការបោះចោលសំណល់ផ្សេងៗទៅក្នុងប្រភពទឹកសមុទ្រ ទន្លេ ស្ទឹង បឹងបួ និងស្រះ។ រោងចក្រ សហគ្រាស មួយចំនួនបញ្ចេញសំណល់រឹង ឬរាវទៅក្នុងទឹក។ សត្វពាហនៈមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យកខ្វក់ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់។ ការប្រើប្រាស់ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងវិស័យកសិកម្មក៏ធ្វើឱ្យទឹកមានភាពកខ្វក់និងបំពុលទឹកផងដែរ។

រោងចក្របញ្ចេញកាកសំណល់ទៅក្នុងទឹក


ប្រើប្រាស់ជីគីមីនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជិតប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

**ការបំពុលដី** : បង្កឡើងដោយសកម្មភាពរបស់មនុស្ស ដូចជាការចាក់ចោល ឬជីកកប់សំណល់រឹង រាវ ដោយខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន ការប្រើប្រាស់ជីគីមី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដើម្បីបង្កើនផលិតផលកសិកម្ម។ សារធាតុទាំងនេះ អាចជ្រាបចូលទៅក្នុងដី និងបង្កឱ្យមានភាពកខ្វក់ឬពុល។ ម្យ៉ាងទៀតឧស្ម័នពុលមួយចំនួនដែលបញ្ចេញពីរោងចក្រ សហគ្រាស ទៅក្នុងបរិយាកាស បង្កជាទឹកភ្លៀងអាស៊ីត ហើយធ្លាក់មកលើផែនដីដែលអាចធ្វើឱ្យដីមានភាពកខ្វក់ដែរ។

កន្លែងចាក់សំរាម

**ការបំពុលដោយសំឡេង** : ការបំពុលនេះបណ្ដាលមកពីសំឡេងខ្លាំងៗ ដែលមិនមែនជាសំឡេងកើតឡើងពីធម្មជាតិ។ ការបំពុលនេះ មានប្រភពមកពីរថយន្ត ម៉ូតូ ម៉ាស៊ីនភ្លើង រោងចក្រសហគ្រាស គ្រឿងបំពងសំឡេង និងការប្រគុំតន្ត្រីនៅពេលមានពិធីផ្សេងៗ។

ការបំពុលដោយសំឡេង

## ៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

**ការបំពុលខ្យល់** គឺជាបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់មួយ ព្រោះសារធាតុពុលនិងភាពកខ្វក់នៅក្នុងខ្យល់បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្សដូចជាបង្កជាជំងឺមហារីកសួត ជំងឺហឺត និងបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ។

ការបំពុលខ្យល់

**ការបំពុលទឹក** ជាមូលហេតុដែលបង្កជាជំងឺផ្សេងៗដូចជា ជំងឺសើស្បែក ជំងឺកមរមាស់ រាករូស និងអាសន្នរោគចំពោះមនុស្សនិងសត្វ។ ការបំពុលទឹកក៏អាចបំផ្លាញដល់ការលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិ និងបន្លែដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាពដល់អ្នកបរិភោគ។

ការបំពុលទឹក

**ការបំពុលដី** អាចបង្កផលប៉ះពាល់ការលូតលាស់របស់ដំណាំផ្សេងៗ ហើយសារធាតុពុលខ្លះអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងផលដំណាំ ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងសត្វ នៅពេលទទួលទាន។

ការបំពុលដី

**ការបំពុលដោយសំឡេង** អាចបណ្ដាលឱ្យខូច ឬចុះខ្សោយសោតវិញ្ញាណ រំខានដល់ការសិក្សា ការបំពេញកិច្ចការ ឬទទួលទានដំណេក ពេលខ្លះធ្វើឱ្យថ្លង់ក៏មាន។

## ៤- ដំណោះស្រាយ

### ដំណោះស្រាយការបំពុលខ្យល់៖

- កាត់បន្ថយការប្រើអុសធ្យូងសម្រាប់ចម្អិនអាហារ
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់រថយន្ត ឬម៉ូតូ ជំនួសដោយការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសាធារណៈ
- ដាំដើមឈើជុំវិញផ្ទះ និងនៅសាលារៀន ព្រោះដើមឈើអាចស្រូបឧស្ម័នពុល និងផ្ដល់ម្លប់
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ផូស៊ីលឥន្ធនៈ ហើយងាកមកប្រើថាមពលកកើតឡើងវិញទ្បើងមានដូចជាផ្ទាំងសូឡាដើរដោយថាមពលព្រះអាទិត្យជាដើម
- ត្រូវបញ្ឈប់ការដុតសំណល់នៅតាមទីសាធារណៈ
- គួរស្រោចទឹកនៅតាមផ្លូវ ដើម្បីកាត់បន្ថយធូលី និងលម្អងផ្សេងនៅក្នុងខ្យល់។

### ដំណោះស្រាយការបំពុលទឹក៖

- ជៀសវាងការចាក់សំរាម ឬសំណល់រឹង រាវ ទៅក្នុងប្រភពទឹក តាមដងវិថីឬទីសាធារណៈ
- ជៀសវាងបោះសំណល់ដែលមានផ្ទុកសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ដូចជាថ្មពិល និងថ្នាំពុលគីមីកសិកម្មចូលក្នុងប្រភពទឹក
- ទុកដាក់ចោលកាកសំណល់នៅកន្លែងសមរម្យ និងគ្រប់គ្រងសំរាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

- ប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវសំរាមដូចជា កំប៉ុងទឹកក្រូច ប្លាស្ទិច ដែក ឬកែវ។

**ដំណោះស្រាយការបំពុលដី៖**

- ត្រូវប្រើប្រាស់ជីគីមី ឬថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសមស្របតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេស
- ប្រើប្រាស់ជីធម្មជាតិសម្រាប់ដំណាំនានា
- ទុកដាក់កាកសំណល់គីមីឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស
- ចូលរួមដាំព្រៃឈើនិងដំណាំគម្របដីផ្សេងៗ។

**ដំណោះស្រាយការបំពុលដោយសំឡេង៖**

- មានលម្អិតក្នុងមេរៀនម៉ោងក្រោយ។

## មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលបរិស្ថាន គឺជាការធ្វើឱ្យកខ្វក់ដល់បរិស្ថានរស់នៅរបស់មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិតាមរយៈសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ការបំពុលបរិស្ថានមាន៤ប្រភេទគឺ ការបំពុលខ្យល់ ការបំពុលទឹក ការបំពុលដី និងការបំពុលដោយសំឡេង ។

ការបំពុលបរិស្ថានអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ។ ចំពោះមនុស្សគឺអាចធ្វើឱ្យពុល ជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងសុខភាពរាងកាយទ្រុតទ្រោម។ អាស្រ័យហេតុនេះ មនុស្សគួរកាត់បន្ថយ ឬបញ្ឈប់សកម្មភាពទាំងឡាយណា ដែលបង្កការបំពុលដល់បរិស្ថាន។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- ចូរប្រាប់និយមន័យ “ការបំពុលបរិស្ថាន” ?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទផ្សេងៗនៃការបំពុលបរិស្ថាន ?

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលបរិស្ថានមានអ្វីខ្លះ ?

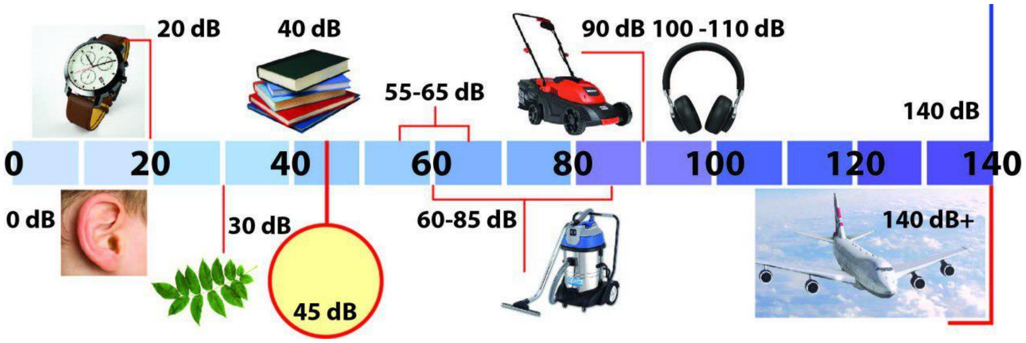
៤- ចូររៀបរាប់ពីដំណោះស្រាយនៃការបំពុលបរិស្ថាន ?

# មេរៀនទី ៤ : ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រមកលើសុខភាព

សំឡេងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ យើងអាចឮនរណាម្នាក់ហៅយើងដោយសារតែត្រជៀករបស់យើងស្រូបយកសំឡេងហៅនោះ។ ជាក់ស្តែង បើយើងដាក់គ្រាប់ខ្សាច់នៅលើស្បែកស្គរមួយ រួចយើងចាប់ផ្តើមប្រគុំតន្ត្រីនៅក្បែរនោះគ្រាប់ខ្សាច់នោះនឹងលោតជាចង្វាក់ ព្រោះសំឡេងកើតពីរលកដែលសាយភាយនៅក្នុងខ្យល់អាកាសធ្វើឱ្យស្បែកស្គរញ័រ។ ក្រដាសត្រចៀករបស់យើងក៏ធ្វើការដូចស្បែកស្គរដែរ។ បើសំឡេងធ្វើឱ្យក្រដាសត្រចៀកយើងញ័រខ្លាំងយើងនឹងឈឺ។ បើក្រដាសត្រចៀកបែកយើងនឹងថ្លង់។ ពេលសំឡេងលាន់ឮខ្លាំងដូចនៅផ្ទះជាងដែក ឬខ្លាំងដូចក្នុងពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ វាបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ត្រចៀក។ ហើយយើងពិបាកទ្រាំណាស់ ពេលឮសំឡេងរន្ទះ ឬសំឡេងស៊ីរ៉ែនរបស់រថយន្តអគ្គិភ័យជាដើម។ នៅឆ្នាំ២០១៧ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវនៅប្រទេសបារាំងបានលើកឡើងថា ការបំពុលបរិស្ថានដោយសំឡេងរំខានក្នុងទីក្រុងនិងបញ្ហាត្រចៀកថ្លង់មានទំនាក់ទំនងស្អិតល្មួតជាមួយគ្នា ហើយអង្គការសុខភាពពិភពលោក បានបង្ហាញតួលេខពីការចំណាយប្រចាំឆ្នាំអំពីបញ្ហាត្រចៀកថ្លង់ចន្លោះពី ៧៥០ ពាន់លាន និង ៧៩០ ពាន់លានដុល្លាអាមេរិកនៅទូទាំងសកលលោក។

## ១- និយមន័យការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ

ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រសំដៅលើសំឡេងដែលចេញពីប្រភពផ្សេង ដូចជាចរាចរណ៍ ធុងបាស គ្រឿងបំពងសំឡេង យន្តហោះ យានយន្ត រោងចក្រ ការដ្ឋានសំណង់ ។ល។ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការរស់នៅរបស់មនុស្ស។




ការបំពុលដោយសូរស័ព្ទអាចបណ្ដាលឱ្យខូចសោតវិញ្ញាណ រំខានដល់ដំណេកឬការសម្រាក រំខានដល់ការរៀនសូត្រ ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ធុញថប់ ។ល។ សូរដែលមានអាំងតង់ស៊ីតេលើសពី ១១០-១២០ dB (ដេស៊ីប៉ែល) បណ្ដាលឱ្យមានការឈឺចាប់ក្នុងត្រចៀក និងទៅជាថ្លង់ក៏មាន។

## ២- ប្រភពភូមិតសំឡេងនិងរំញ័រ

ប្រភពនៃការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រចែកចេញជាពីរគឺ៖

- ប្រភពចល័ត គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅទីតាំងមិនអចិន្ត្រៃយ៍ជាអាទិ៍មាន យន្តហោះ នាវា យានយន្ត គ្រឿងយន្ត និងគ្រឿងបំពងសំឡេងគ្រប់ភេទ។
- ប្រភពអចល័ត គឺជាប្រភពដែលស្ថិតនៅលើទីតាំងអចិន្ត្រៃយ៍មួយកន្លែងជាអាទិ៍មាន រោងចក្រ សហគ្រាស ឃ្លាំងស្ដុកសំភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម គ្រឿងបំពងសំឡេង សិប្បកម្ម និងកសិដ្ឋានគ្រប់ប្រភេទ។

## ៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលដោយសំឡេងចំពោះសុខភាពរបស់មនុស្សដូចជា៖

- ប៉ះពាល់ដល់គុណភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃនិងមានអារម្មណ៍ធុញថប់
- បណ្ដាលឱ្យទៅជាថ្លង់និងឈានដល់ការបាត់បង់ការចងចាំ ជំងឺបេះដូង ជំងឺស្ត្រេស និងការបាក់ទឹកចិត្ត
- ប៉ះពាល់ដល់ការរីកចម្រើននៃខួរក្បាល
- សំឡេងកាន់តែលឺធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ដំណេក និងគុណភាពនៃដំណេក ហើយអាចបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺសតិអារម្មណ៍បើសិនមានការទទួលយកសំឡេងខ្លាំងជាប្រចាំ
- សំឡេងដែលលើសពី ១៨០ dB អាចបណ្ដាលឱ្យមនុស្សស្លាប់បាន។

## ៤- ដំណោះស្រាយ

ដំណោះស្រាយការបំពុលដោយសំឡេង៖

- ការដាំដើមឈើ និងបង្កើតទីធ្លាបៃតងក្នុងទីក្រុង មានដូចជាសួនច្បារ ឧទ្យាន
- ត្រូវមានការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធសំឡេងចេញពីម៉ាស៊ីន និងឧបករណ៍បំពងសំឡេងផ្សេងៗ
- ដាក់ឧបករណ៍ស្រូបសំឡេងក្នុងទីក្រុង
- តំឡើងជំបូលដែលអាចទប់ទល់រលកសំឡេងនៅអគាររោងចក្រឧស្សាហកម្ម សហគ្រាស មន្ទីរពេទ្យ
- ចូលរួមអប់រំផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងនិងផលប៉ះពាល់ដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។

## មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រសំដៅលើសំឡេងដែលចេញពីប្រភពចល័តដូចជា យន្តហោះ យាន្តយន្ត និងប្រភពអចល័ត ដូចជា គ្រឿងបំពងសំឡេង រោងចក្រ ការដ្ឋានសំណង់ ។ល។ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការរស់នៅរបស់មនុស្ស។

ការបំពុលនេះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដូចជា ឈឺចាប់ត្រចៀក គេងមិនលក់ អារម្មណ៍ធុញថប់ ស្ត្រេស បាត់បង់ការចងចាំ ជំងឺបេះដូង បាក់ទឹកចិត្ត ខួរក្បាលរីកចម្រើនយឺត បណ្ដាលឱ្យថ្លង់ករណីសំឡេងលើសពី១១០-១២០dB និងអាចបណ្ដាលឱ្យស្លាប់ករណីសំឡេងលើសពី ១៨០ dB ។

ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ ត្រូវមានការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធសំឡេងចេញពីម៉ាស៊ីន និងឧបករណ៍បំពងសំឡេងគ្រប់ប្រភេទ ដាំដើមឈើតាមដងផ្លូវ សួនច្បារ និងអប់រំផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងនិងផលប៉ះពាល់ដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើអ្វីជាការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ ?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភពនៃការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រ។

៤- ចូររកដំណោះពីបញ្ហាបំពុលដោយសំឡេងនិងរំញ័រមានអ្វីខ្លះ ?

## ឯកសារយោង


- វចនានុក្រមបច្ចេកទេសស័ព្ទបរិស្ថាន បោះពុម្ពលើកទីពីឆ្នាំ២០០២
- អនុក្រឹត្យ ៤២ អនក្រ-បក ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលខ្យល់ និងការរំខានដោយសំឡេង
- India celebrating-com, Free access: https://www-indiacelebrating-com/environmental-issues/noise-pollution/
- ការសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍ចុះផ្សាយថ្ងៃទី៨ ខែមិនា ឆ្នាំ២០១៧
- សារព័ត៌មានថ្មីៗ «តើសំឡេងជាការបំពុលដែរឬទេ ?» ចុះថ្ងៃទី០៤ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៧

# មេរៀនទី ១ : ទំនាក់ទំនងរវាងជំនឿនិងសុខភាព

ទំនាក់ទំនងរវាងជំនឿនិងសុខភាព បានជិតជាប់នឹងផ្នត់គំនិតប្រជាជនខ្មែរតាំងពីយូរមកហើយ។ ជំនឿខ្លះមានរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃដូចជាព្យាបាលជំងឺតាមបែបអរូបី មន្តអាគម សែនព្រេន ឬបែបបុរាណ។ ក្នុងសម័យថ្មី ជំនឿបានផ្សារភ្ជាប់នឹងរបត់សង្គមដូចជាជឿតាមការផ្សាយពានិជ្ជកម្ម ឬតាមបណ្ដាញសង្គមនានា។

## ១- និយមន័យ

**ជំនឿ** ជាសេចក្ដីដែលគួរឱ្យជឿ ការទុកចិត្តទៅលើអ្វីមួយ ឬក៏ទុកចិត្តទៅលើនរណាម្នាក់។

**សុខភាព** ជាសភាពពេញលេញនៃសុខុមាលភាពទាំងផ្លូវកាយ ចិត្ត និងសង្គម ដោយមិនត្រឹមតែអវត្តមាននៃជំងឺនិងពិការភាពនោះទេ។

## ២- ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពនិងជំនឿ

សុខភាពនិងជំនឿ មានរូបភាពនិងកម្រិតប្រែប្រួលទៅតាមប្រទេស តំបន់ និងកម្រិតយល់ដឹងនៃប្រជាជនលើវេជ្ជសាស្ត្រ ជាពិសេសផ្នែកសុខាភិបាល។

ចំពោះប្រជាជនខ្មែរតែងតែមានជំនឿដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព ហើយជំនឿទាំងនោះមានច្រើនបែបណាស់ តែបើនិយាយដោយសង្ខេបមានពីរបែបគឺៈ

**ក- ជំនឿសមហេតុផល** : គឺជាការជឿតាមបែបលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ។ ឧទាហរណ៍ : ជំនឿលើក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ ពេលក្រុមគ្រួសារមានជំងឺតម្កាត់ម្ដងៗ តែងតែនាំទៅមន្ទីរពេទ្យទទួលការពិគ្រោះយោបល់ ឬព្យាបាលតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ ឬជឿតាមបណ្ដាញព័ត៌មានច្បាស់លាស់។

**ខ- ជំនឿមិនសមហេតុផល** : ការជឿតៗគ្នាដោយគ្មានអំណះអំណាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ដូចជាការជឿលើមន្តអាគម អារក្ស អ្នកតា។ល។ ពេលមានជំងឺម្ដងៗ ពួកគេបានព្យាបាលតាមបែបសែនព្រេន បន់ស្រន់ជាតង្វាយដល់អារក្ស អ្នកតា ដែលគេជឿថាវាជាដើមចមបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺ។ ការជឿលើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មបោកបញ្ឆោតតាមបណ្ដាញសង្គម ដែលគ្មានប្រភពច្បាស់លាស់ គ្មានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាលដូចជា ផលិតផលកែសម្ផស្ស អាហារបំប៉ន ។ល។ ដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពថែមទៀតផង។

## ៣- ផលប៉ះពាល់នៃជំនឿមកលើសុខភាព

ជំនឿអាចមានផលប៉ះពាល់ជាវិជ្ជមាន បើជំនឿនោះមានហេតុផលច្បាស់លាស់ ជឿលើវិទ្យាសាស្ត្រ វេជ្ជសាស្ត្រ ហើយនឹងនាំមកនូវសុខភាពល្អ មិនខាតបង់ធនធាន។

ផ្ទុយទៅវិញជំនឿអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន បើជំនឿនោះគ្មានហេតុផលច្បាស់លាស់ គ្មានអំណះអំណាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។ ជំនឿបែបនេះនឹងនាំមកនូវការខាតបង់ពេលវេលា ទ្រព្យសម្បត្តិ ខូចសុខភាព និងពេលខ្លះអាចឈានដល់ការបាត់បង់ជីវិតទៀតផង។

## មេរៀនសង្ខេប

**ជំនឿ** ជាសេចក្តីដែលគួរឱ្យជឿ ការទុកចិត្តទៅលើអ្វីមួយ ឬក៏ទុកចិត្តទៅលើនរណាម្នាក់។
**សុខភាព** ជាសភាពពេញលេញនៃសុខុមាលភាពទាំងផ្លូវកាយ ចិត្ត និងសង្គម ដោយមិនត្រឹមតែអវត្តមាននៃជំងឺនិងពិការភាពនោះទេ។ ជំនឿលើវិទ្យាសាស្ត្រវេជ្ជសាស្ត្រ នឹងនាំមកនូវសុខភាពល្អ។ ផ្ទុយទៅវិញជំនឿគ្មានអំណះអំណាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រ នឹងនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងពេលខ្លះអាចឈានដល់ការបាត់បង់ជីវិតទៀតផង។

## លំហាត់

### សំណួរ

១- តើជំនឿជាអ្វី ហើយមានប៉ុន្មានប្រភេទ ?

២- តើផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះកើតមានរវាងសុខភាពនិងជំនឿ ? ចូរបកស្រាយ

៣- ចូរលើកយកឧទាហរណ៍កើតមានចំពោះប្អូនឬក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូនទាក់ទងរវាងសុខភាព និងជំនឿ ?

## ឯកសារយោង


- កម្មវិធីសិក្សាស្តីអំពីការបង្ការនិងការត្រួតពិនិត្យការចម្លងរោគសម្រាប់មូលដ្ឋានព្យាបាលនិងថែទាំសុខភាពសម្រាប់គ្រូបង្គោល របស់ក្រសួងសុខាភិបាលកម្ពុជា បោះពុម្ព ថ្ងៃទី១៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១២
- ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ ដោយដេវី វែណឺ។

# មេរៀនទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព

ជាតិសាសន៍នីមួយៗរមែងមានវប្បធម៌សម្រាប់ជាគ្រឿងសម្គាល់អត្តសញ្ញាណពូជអំបូររបស់ខ្លួន។ តើវប្បធម៌មានឥទ្ធិពលដូចម្ដេចខ្លះមកលើឥរិយាបថសុខភាព?

## ១- និយមន័យ

**វប្បធម៌** សំដៅដល់ ភាសា ជនជាតិ សាសនានិងជំនឿសាសនា ភេទ អាយុ ការអប់រំ គ្រួសារ។ល។

**ឥរិយាបថសុខភាព** សំដៅដល់សកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមនុស្សទទួលយកមកអនុវត្តក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដើម្បីថែទាំសុខភាពនិងព្យាបាលរោគ។

**ឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព** ជាការផ្សារភ្ជាប់រវាងផ្នត់គំនិត និងការគិតគូរចំពោះសុខភាព ជំងឺនិងការស្លាប់ ជំនឿអំពីមូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យឈឺ វិធីផ្សព្វផ្សាយពីសុខភាព ការស្វែងរកការព្យាបាល និងជម្រើសការព្យាបាល។

## ២- ឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព

ខាងក្រោមនេះជាទំនៀមទម្លាប់ក្នុងការថែទាំសុខភាពឬការព្យាបាលរោគដែលយើងធ្លាប់ជួបប្រទះក្នុងប្រទេសកម្ពុជា៖

- កោសខ្យល់និងជប់ខ្យល់ដើម្បីបំបាត់អាការៈ គ្រុនក្ដៅ ពេលចុកដៃជើង រាកឬចុកពោះ ត្រជាក់ដៃជើង ពេលវិលមុខឬធេងធោងជាដើម
- អុជលើស្បែក ដើម្បីព្យាបាលអាការៈ ចុកពោះ ក្អួន គ្រុនញាក់ ក្បាលឬក បូសខ្នុរ
- តបអាហារដូចជា ត្រីអត់ស្រកា (ត្រីឆ្លាំង ត្រីអណ្ដែង) ត្រីឆ្ដោ ក្បាលជ្រូក ទន្សាយ ឈ្លូស មាន់ព្រៃ ផ្លែស្ពឺ ទំពាំង ចំពោះស្ត្រីទើបសម្រាលកូនរួច ដើម្បីការពារជំងឺទាស់
- ផឹកស្រាថ្នាំឬអាំងភ្លើងពេលសម្រាលកូនរួច ដើម្បីឱ្យរឹងសរសៃ ឬកម្ដៅខ្លួន
- ប្រើថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិផ្សេងៗ ដើម្បីព្យាបាលរោគគ្រុន ក្ដៅខ្លួន ឈឺក្បាល ឈឺក្នុងសន្លាក់ ក្អក រាក រាកមួល ព្រូន បូស រលាកភ្លើងឬទឹកក្ដៅ កមរមាស់ កំចាត់ពិសពស់ចឹក ខ្ទួយ ទិច ក្អែបខាំ បូសដូងបាត។ល។

ទំនៀមទម្លាប់ក្នុងការថែទាំសុខភាពនិងការព្យាបាលរោគខាងលើមួយចំនួនសមហេតុផល ស្របតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ តែមួយចំនួនទៀតមិនត្រឹមត្រូវដែលបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាពទៅវិញ ដូចជា៖

- ការកោសខ្យល់ ការជប់ខ្យល់ អុជលើស្បែកអាចបណ្តាលឱ្យដាច់សរសៃឈាម ជាំស្បែក របេក ដំបៅស្បែក សម្លាកផ្លែសាច់ជាដើម

កោស ជប់

- ការតមអាហារចំពោះស្ត្រីសម្រាលកូនរួច អាចនាំឱ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ខ្វះទឹកដោះសម្រាប់ចិញ្ចឹមកូន និងមានជំងឺផ្សេងៗ
- ការអាំងភ្លើងបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច អាចប៉ះពាល់សុខភាពទាំងម្តាយនិងកូនដូចជា ពុល ឈឺក្បាល វិលមុខ ក្អួត រហូតមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត បណ្តាលមកពីការស្រូបផ្សែងដែលមានឧស្ម័នពុលពេលដកដង្ហើមចូល ឬរលាកស្បែក
- ប្រើថ្នាំបុរាណដែលផ្សំពីរុក្ខជាតិផ្សេងៗមិនបានត្រឹមត្រូវ អាចពុលថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរទាំងកូនទាំងម្តាយ ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតផងក៏មាន។

## មេរៀនសង្ខេប

**ឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព** ជាការផ្សារភ្ជាប់រវាងផ្នត់គំនិត និងការគិតគូរចំពោះសុខភាព ជំងឺនិងការស្លាប់ ជំនឿអំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យឈឺ វិធីផ្សព្វផ្សាយពីសុខភាព ការស្វែងរកការព្យាបាល និងជម្រើសការព្យាបាល។

ទំនៀមទម្លាប់ក្នុងការថែទាំសុខភាពនិងការព្យាបាលរោគមួយចំនួនអាចសមហេតុផលនិងស្របតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ តែទំនៀមទម្លាប់មួយចំនួនទៀតផ្ទុយនឹងលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព និងអាចគ្រោះថ្នាក់

ដល់ជីវិត។ ហេតុនេះ ចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងពីវិទ្យាសាស្ត្រពិតក្នុងការថែទាំសុខភាពនិងព្យាបាលរោគផ្សេងៗ។

# លំហាត់

## សំណួរ

១- ចូរប្រាប់ពីឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌មកលើឥរិយាបថសុខភាព។

២- ចូរឱ្យឧទាហរណ៍ពីទំនៀមទម្លាប់នៃការថែទាំសុខភាពឬការព្យាបាលរោគដែលអ្នកបានដឹង។

## ការស្រាវជ្រាវ

ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការថែទាំសុខភាពឬការព្យាបាលរោគតាមទំនៀមទម្លាប់ដែលអ្នកធ្លាប់ជួបនៅតាមសហគមន៍ ព្រមទាំងរកដំណោះស្រាយផ្លាស់ប្ដូរការប្រព្រឹត្ត។

## ឯកសារយោង


- កម្មវិធីសិក្ខាសិលាស្ដីអំពីការបង្ការនិងការត្រួតពិនិត្យការចម្លងរោគសម្រាប់មូលដ្ឋានព្យាបាលនិងថែទាំសុខភាពសម្រាប់គ្រូបង្គោល របស់ក្រសួងសុខាភិបាលកម្ពុជា បោះពុម្ព ថ្ងៃទី១៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១២
- ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់ការថែរក្សាសុខភាពជនបទ ដោយដេវីដ វែណឺ។