ហាមលក់

កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់សិស្ស

៦

តំហើញភ្នែកម៉្យូប

តំហើញភ្នែកធម្មតា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន** លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា** លោកជំទាវ **ទន់ សារ៉ឹម**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត** លោកស្រីវេជ្ជ. **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា** លោកស្រី **ធឹម លន់**

លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា** លោក **ឡឹង ឧទ្ធី**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

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

លោកស្រីវេជ្ជ. **សូ ឆវីរត្ន**

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 ឆែ ទេព្វិរ្ធ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក រាត់ ស៊ុទ្ធ អគ្គនយករង នៃអគ្គនាយកដ្ឋានគាំពារបរិស្ថាននៃក្រសួងបរិស្ថាន
- លោកស្រី ថៃ សីលាទីណា អគ្គនយករងនៃអគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលការពារនិងអភិរក្សធម្មជាតិ
- លោក ង៉ែត ស៊ីណា ប្រធានការិយាល័យ នៃអគ្គនាយកដ្ឋានចំណេះដឹងនិងព័ត៌មានបរិស្ថាន
- លោក ថៅ សុគន្ធា ព្រឹទ្ធបុរសរងមហាវិទ្យាល័យវិទ្យាសាស្ត្រនៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកបណ្ឌិត កុក សុធា ប្រធានដេប៉ាតេម៉ង់ចិត្តវិទ្យានៃម.វិ.សង្គមសាស្ត្រ មនុស្សសាស្ត្រ នៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកបណ្ឌិត ខាន់ សារ៉េត សាស្ត្រាចារ្យដេប៉ាតេម៉ង់ចិត្តវិទ្យានៃម.វិ.សង្គមសាស្ត្រ មនុស្សសាស្ត្រ នៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃឹម សំអាត មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឃ៉ិល ដារ៉ារុធ មន្ត្រីអង្គការ WHO
- លោកស្រី វេជ្ជបណ្ឌិត ចុង វណ្ណដារ៉ា អង្គការ UNFPA
- លោក ជុំ ចាន់រ៉ា មន្ត្រីអប់រំ អង្គការ UNICEF
- លោកស្រី សេក ស៊ីសុខុម នាយិកាកម្មវិធី រ៉ាក់
- លោកស្រី សាផន សុមោលីរស្មី ប្រធានគម្រោងស្រាវជ្រាវនិងស្វែងរកការគាំទ្រមតិ រ៉ាក់
- កញ្ញា Eri Kai មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោកស្រី គឹម ចាន់រ៉ាវ័យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ហែម គា មន្ត្រីអង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

កុមារា កុមារីជាទីស្នេហា!

សៀវភៅ "អប់រំសុខភាព" ថ្នាក់ទី៦នេះមានមេរៀនដែលមានខ្លឹមសារអាចជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។ អត្ថបទក្នុងសៀវភៅនេះ បានបង្ហាញប្អូនៗអំពី តុល្យភាពអាហារ ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ ទឹកសុវត្ថិភាព អនាម័យនៅផ្ទះ ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ កំហុសកំណុំរូបភាព ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺផ្តៃឆ្កួតសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតនិងបណ្តាញសង្គម ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ចំណង់ផ្លូវភេទ អំពើហិង្សា មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត គោលដៅអនាគត សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ វិធានការសង្គ្រោះបឋម ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងការបំពុលសម្លេងនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព។

សៀវភៅនេះ សម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់ខ្លឹមសារ ពាក្យជំបូន្មាន ព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាចធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយយល់ និងសប្បាយរីករាយថែមទៀត។ តាមរយៈសៀវភៅនេះ ប្អូនៗអាចរៀនធ្វើលំហាត់ ហាត់ធ្វើការសង្កេត ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការសង្ឃឹមថា សៀវភៅ "អប់រំសុខភាពសិក្សា" ថ្នាក់ទី៦នេះ ជាសៀវភៅអប់រំបែបទំនើបដែលផ្តល់ចំណេះដឹងនិងបំណិនដល់ប្អូនៗ ព្រមទាំងជួយធ្វើឱ្យសតិបញ្ញារាងកាយរបស់ប្អូនៗលូតរីកចម្រើនតាមសម័យនៃសតវត្ស។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរជាលំដាប់ !

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទសៀវភៅសិស្សថ្នាក់ទី៦

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 1

ជំពូកទី១ : ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ 1

មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតនិងបណ្ដាញសង្គម 1

មេរៀនទី ២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ 6

មេរៀនទី ៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ 10

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា 14

មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត 17

មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត 20

ជំពូក ២ : ការស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ 23

មេរៀនទី ១ : សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ 23

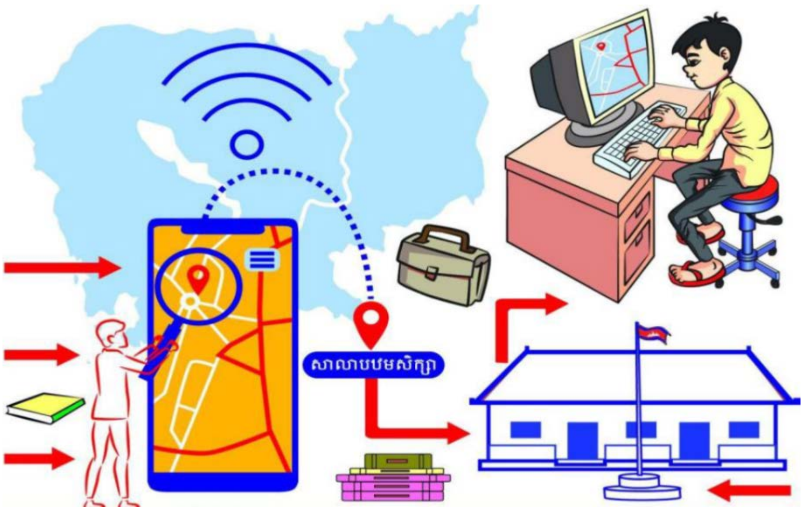
មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ 26

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ 30

មេរៀនទី ៤ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ 33

មេរៀនទី ១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតនិងបណ្តាញសង្គម

បច្ចុប្បន្នមនុស្សបានប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យាមានការកើនឡើងជាលំដាប់ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ តាមរយៈកុំព្យូទ័រ ទូរស័ព្ទឆ្លាតវៃ អាយផេត នៅក្នុងទំនាក់ទំនងគ្នានិងធ្វើការងារផ្សេងៗទៀត។ ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតនិងបណ្តាញសង្គមបានធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅបានកាន់តែងាយស្រួល និងអាចចែករំលែកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។



១- អត្ថប្រយោជន៍និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន

អ៊ីនធឺណិត គឺជាប្រព័ន្ធបណ្តាញសេវាដែលភ្ជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដូចជា កុំព្យូទ័រ ទូរសព្ទ ... ដែលផ្តល់គ្រប់ព័ត៌មាននិងប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងទាំងអស់។ រីឯបណ្តាញសង្គម គឺជាទំព័របង្ហាញដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចបង្កើតនិងចែករំលែកព័ត៌មាន ឬក៏ចូលរួមក្នុងការបញ្ចេញយោបល់។

ក- អត្ថប្រយោជន៍

អ៊ីនធឺណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ដូចជា ផ្តល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៅទូទាំងពិភពលោក ដូចជា ទំនាក់ទំនងបុគ្គល ទំនាក់ទំនងការងារ ការប្រជុំ ជាដើម។ បន្ទុប្បន្ន ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យានិងសារគមនាគមន៍ កាន់តែមានភាពចាំបាច់មិន

អាចខ្វះបាន ដើម្បីឱ្យដំណើរការងារប្រព្រឹត្តិទៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាព។ អ៊ីនធឺណិតក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀត ដូចជា៖

- ការស្វែងរកព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងសុខភាព
- ការស្រាវជ្រាវនិងចែករំលែកព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
- ការសិក្សាកាន់តែមានភាពងាយស្រួល ទទួលបានចំណេះដឹងតាមរយៈការសិក្សាពីចម្ងាយ (E-learning)
- ការបង្កើតឱកាសកំសាន្តសប្បាយតាមរយៈល្បែង ចម្រៀង ..
- ការស្វែងរកព័ត៌មានផ្សេងៗ រកការងារធ្វើ
- ទាញយកចំណេះគ្រប់ផ្នែកនិងបានទូលំទូលាយគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- ស្វែងរកបាននូវរាល់ដំណោះស្រាយលើបញ្ហាផ្សេងៗដូចជា ទាញយកឯកសារសម្រាប់អាន សម្ភារៈឧបទេសសម្រាប់រៀននិងបង្រៀនទាក់ទងនឹងការសិក្សា
- អាចធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នាបានយ៉ាងងាយស្រួលពាក់ព័ន្ធនឹងការសិក្សា និងមិត្តភាពដោយប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម។

ខ- គ្រោះថ្នាក់

ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតក៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ ដូចជា៖

- នាំឱ្យមានភាពទាក់ទាញហួសហេតុ ក្លាយទៅជាញៀនក្នុងការលេងហ្គេម ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សានិងសុខភាព
- ងាយរងក្នុងការលួច និងបោកប្រាស់តាមអ៊ីនធឺណិត ឬបណ្តាញសង្គម
- ងាយធ្លាក់ចូលក្នុងការអូសទាញពីក្រុមកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយ រឿងនិងរូបភាពអាសអាភាសជាដើម។

ក្រៅពីគ្រោះថ្នាក់ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត ក៏បណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពៈ

- អង្គុយឬសំឡឹងមើលក្នុងពន្លឺខ្លាំងឬខ្សោយរបស់កុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទធ្វើឱ្យភ្នែកខ្សោយគំហើញ ឈឺចង្កេះ រៀចឆ្អឹងខ្នងដោយសារការអង្គុយយូរ
- កើតក្តីស្រមើស្រមៃតែរឿងអាក្រក់ៗដូចជា រឿងខ្មោច រឿងឧក្រិដ្ឋកម្ម ឬឃាតកម្ម នាំឱ្យខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ
- អាចកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ស្រងូតស្រងាត់ ឯកោ ហើយយូរទៅគឺផ្តាច់ខ្លួនពីទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

២- បណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

បណ្តាញសង្គមដែលបានបង្ហាញនិងបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ វាអាចជាបណ្តុំនៃរឿង ឬរូបភាព និងវីដេអូទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ដែលគេបានផុសនៅក្នុងបណ្តាញសង្គម។ ការបង្ហាញរឿងភេទតាមបណ្តាញសង្គមគេមានគោលបំណងអូសទាញការប្រព្រឹត្តិរឿងភេទ ដែលអាចមានជះឥទ្ធិពល ជាវិជ្ជមានឬអវិជ្ជមានដល់អ្នកចូលរួមក្នុងបណ្តាញសង្គម។ ក្មេងជំទង់ យុវជនជាវ័យមួយដែលឆាប់ទទួលនូវការកសាងទំនោរនិងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ តាមរយៈបណ្តាញសង្គម។ ពួកគេអាចបង្ហាញពីទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយទំនោរនេះក៏ក្លាយជាការប្រព្រឹត្តមិនប្រយ័ត្ន ឬមិនមានការទទួលបានការការពារពីអាណាព្យាបាល។ ពួកគេក៏អាចទទួលនូវឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដោយសារការបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ ក្នុងបណ្តាញសង្គម។ ជារួមការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមរបស់ក្មេងជំទង់ក្រោមអាយុ១៨ឆ្នាំ ត្រូវមានការគ្រប់គ្រងពីអាណាព្យាបាល ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងក្រុមមនុស្សអាយុដូចគ្នា ឬពីមនុស្សចាស់ ដែលបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃការប្រព្រឹត្តប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ។

សម័យបច្ចុប្បន្នបច្ចេកវិទ្យាទំនើប តាមរយៈអ៊ិនធឺណិតគេអាចរកមិត្តឬដៃគូរស្នេហាបាន។ ការស្វែងរកមិត្តឬគូសង្សាតាមបណ្តាញសង្គមមានច្រើន ដែលភាគីទាំងសងខាងអាចលាក់អត្តសញ្ញាណ ឬអាស័យដ្ឋានរបស់ខ្លួនបាន។

ឧទាហរណ៍ ៖ **រក្សា** ជាសិស្សថ្នាក់ទី៦ ក្រោយទទួលបានទូរស័ព្ទថ្មី ក៏បានបង្កើតគណើយរបស់ខ្លួននៅក្នុងបណ្តាញសង្គម និងបានផុសរូបដ៏ស្រស់ស្អាតរបស់ខ្លួនជាញឹកញាប់។ ថ្ងៃមួយនាងបានទទួលសារពីក្មេងប្រុសម្នាក់ថាគេស្គាល់នាងច្បាស់។ ទំនាក់ទំនងនេះ បានកើនឡើងនិងរឹតតែជិតស្និត។ រក្សា ជាក្មេងស្លូតត្រង់មិនបានយល់នូវកិច្ចកល់ កេងជំរិតតាមអ៊ិនធឺណិតឡើយ។ ថ្ងៃមួយនាងកំពុងងូតទឹក ក៏ទទួលបានសារពីក្មេងប្រុស សួរនាងថា កំពុងធ្វើអ្វី? នាងឆ្លើយថានាងកំពុងងូតទឹក ក្មេងប្រុសក៏ថា សុំបើកកាំមេរ៉ានឹងបានមើលបន្ទប់ទឹកបន្តិច។ នាងគិតថាមើលបន្ទប់ទឹកមិនជាអ្វី នាងក៏ធ្វើតាម បន្ទាប់មកសុំមើលមុខបន្តិច ព្រោះនឹកណាស់ នាងក៏តាម ក្មេងនោះចេះតែសុំឱ្យវិលកាំមេរ៉ាចុះក្រោមបន្តិចៗ រហូតដល់ដើមទ្រូង។ ក្រោយមក នាងត្រូវក្មេងនោះសំឡុតយកប្រាក់ បើមិនឱ្យរូបនាងនឹងត្រូវបង្ហោះជាសាធារណៈ ....។ល។?

៣- អារម្មណ៍ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ

អារម្មណ៍ គឺកើតឡើងដោយការរំញោចដល់វិញ្ញាណទាំងប្រាំ។ អារម្មណ៍ចំពោះរឿងភេទ រួមមាន ការទទួលយកព័ត៌មានអប់រំរឿងភេទ ឬទទួលបាននូវភាពរំភើប ភាពអស្ចារ្យ អរ សប្បាយស្រៀវស្រើប មានសេចក្ដីសុខជាដើម នៅពេលដែលបានមើលឃើញនូវខ្លឹមសារអប់រំ ឬសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដែលបានបង្ហាញតាមបណ្ដាញសង្គម។

រឿងភេទដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងបណ្ដាញសង្គម គឺជារឿងសំខាន់ដល់យុវវ័យក្នុងការយល់ដឹង វិភាគ ឬអាចជ្រើសរើសយកនូវអ្វីដែលជាការអប់រំ ឬជារឿងទាក់ទាញរឿងភេទ? រឿងភេទដែលបង្ហាញមានទំហំធំឬតូច ក្នុងការជះឥទ្ធិពលតិចឬច្រើនទៅលើអារម្មណ៍របស់អ្នកមើលក្នុងកំឡុងពេលបញ្ចាំង និងក្រោយបញ្ចាំង។ ឥទ្ធិពលរឿងភេទបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការពិត និងការប្រឌិតបង្ហាញភាពអស្ចារ្យ ឬធ្វើឱ្យមានការឆ្ងល់ ការចង់ដឹង និងអាចទាក់ទាញអ្នកមើលឱ្យមានអារម្មណ៍ទៅតាមការអូញទាញទាំងនោះ។

ការមើលរឿងភេទតាមបណ្ដាញសង្គមញឹកញាប់ អាចនឹងមានឥទ្ធិពលផ្នែកអារម្មណ៍ ផ្នត់គំនិត ការគិត និង ការប្រព្រឹត្តដែលអាចកើតឡើង ឬក៏យុវវ័យបានគិតទៅលើរឿងនោះថា វាជារឿងដែលខ្លួនឯងតិចឬក៏ច្រើនមានជំនឿថាអាចធ្វើតាមបាននូវសកម្មភាពទាំងនោះ។ ឧទាហរណ៍ : ការបង្ហាញភាពអស្ចារ្យនៃការប្រណាំងម៉ូតូរបស់តួឯកបានលឿនមិនមានអ្នកណាឈ្នះឡើយ។ វាជាភាពរំភើប និងការកោតសរសើរ ហើយប៉ងថានឹងហាត់រៀនរហូតដល់អាចធ្វើបាន។

មេរៀនសង្ខេប

អ៊ីនធឺណិតមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជា ផ្ដល់ដល់មនុស្សភាគច្រើននូវលទ្ធភាពធ្វើការងារនៅទីកន្លែង ណាក៏បានដូចជា ការងារសហការ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងការងារនៅទូទាំងពិភពលោក ឱ្យតែមានអ៊ីនធឺណិត។ បន្ទុប្បន្ន ក្រុមហ៊ុនពាណិជ្ជកម្មជាច្រើនបានអនុញ្ញាត ឱ្យបុគ្គលិករបស់ពួកគេធ្វើការងារពីផ្ទះ ដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា។

អ៊ីនធឺណិតក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀតចំពោះអ្នកសិក្សាដូចជា ពង្រីកចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនតាមរយៈ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការសិក្សាពីចម្ងាយជាដើម។ ទន្ទឹមនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខាងលើ ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពដូចជា ឈឺចង្កេះ រៀចឆ្អឹងខ្នង ខូចភ្នែក ខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ អាចកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងងាយរងនូវការលួច និងបោកប្រាស់តាម អ៊ីនធឺណិត ឬបណ្ដាញសង្គម។

បណ្ដាញសង្គមដែលបានបង្ហាញនិងបញ្ចាំងរឿងផ្លូវភេទ វាអាចជាបណ្ដុំនៃរឿង ឬរូបភាព និងវីដេអូ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ដែលគេបានផុសនៅក្នុងបណ្ដាញសង្គម។

អារម្មណ៍ចំពោះរឿងភេទ រួមមាន ការទទួលយកព័ត៌មានអប់រំរឿងភេទ ឬទទួលបាននូវភាពរំភើប ភាពអស្ចារ្យ អរ សប្បាយ ស្រៀវស្រើប មានសេចក្តីសុខជាដើម នៅពេលដែលបានមើលឃើញនូវខ្លឹមសារអប់រំ ឬសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដែលបានបង្ហាញតាមបណ្តាញសង្គម។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថា អ៊ីនធឺណិតនិងបណ្តាញសង្គម?

២- តើអ៊ីនធឺណិតនិងបណ្តាញសង្គមមានអត្ថប្រយោជន៍និងត្រូវការពារបែបណា?

៣- តើបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងរឿងភេទមានឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេច?

ឯកសារយោង

១- https://aspe.hhs.gov/basic-report/influence-new-media-adolescent-sexual-health-evidence-and-opportunities

២- http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305117738992

៣- https://www.google.com/search?q=How+feeling+reflecting+social+media+related+sexuality&oq=How+feeling+reflecting+social+media+related+sexuality&aqs=chrome..69i57.18489j0j1&sourceid=chrome&ie=UTF-8

មេរៀនទី ២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើអំពើនិងសកម្មភាពរបស់ខ្លួនដោយសេរី តែមិនអាចបំពានលើសិទ្ធអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមនុស្សធ្វើសកម្មភាពប៉ះពាល់ដល់សិទ្ធនិងឯកជនភាពរបស់អ្នកដទៃ ដូចជា ការបៀតបៀនផ្លូវភេទនិងការប៉ុនប៉ងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ជារឿងខុសច្បាប់និងជាការរំលោភសិទ្ធិមនុស្ស។

១- និយមន័យ

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនរណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត។

ឧទាហរណ៍ ការបៀតបៀន ដូចជា ស្ទាបគូទ ប៉ះអវៈយវៈភេទ អង្អែលថ្ពាល់។ល។

២- ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចធ្វើឡើងតាមរយៈការគំរាម ឬការដាក់សំពាធ ការស្នើសុំ ឬពាក្យសម្តីនិយាយ ឬពាក្យ សម្តី ជាលាយល័ក្ខណ៍អក្សរ រូបភាព ឬការប៉ះពាល់រាងកាយ។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទមានបីប្រភេទគឺ ៖

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយពាក្យសំដី គឺការប្រើពាក្យ និយាយ ឬបញ្ចេញមតិក្នុងលក្ខណៈផ្លូវភេទអំពីនរណាម្នាក់ការផ្សព្វផ្សាយពាក្យចចាមអារាមផ្លូវភេទ ការស្នើសុំដែលមានលក្ខណៈភេទ និងការនិយាយរឿងកំប្លែងផ្លូវភេទ សំណួរពីរឿងផ្លូវភេទ បន្លឺសំឡេងផ្លូវភេទ។ល។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទជាសារ សញ្ញា និងរូបភាព (Non Verbal) គឺការសរសេរមតិយោបល់អំពីនរណាម្នាក់ ការផ្ញើសារដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទនៅក្នុងគេហទំព័រឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការបញ្ជូនសារស្នេហាងប់ងល់ និងការបញ្ជូនរូបភាពដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទ។

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទដោយការប៉ះពាល់រាងកាយ គឺជាការប៉ះ ឬចាប់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់នរណាម្នាក់ ដូចជា ការលាត់ ទាញ ឬស្រាតសំលៀកបំពាក់ ការប៉ះពាល់ ឱប ថើប ដែលគេមិនពេញចិត្ត។

៣- ជនដែលអាចបង្ករការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ជនបង្ករការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចជា ជនប្លែកមុខ អ្នកមានវ័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬចាស់ជាង អ្នកមានអំណាចឬឥទ្ធិពល មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកមើលថែ។ល។ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទភាគច្រើនបង្កឡើងដោយអ្នកមានអំណាច ហើយគេកត់សម្គាល់ថា មនុស្សប្រុសមួយចំនួន ជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើបៀតបៀនច្រើនជាងមនុស្សស្រី។

ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទមាន ដូចជា៖

- ក្មេងប្រុសមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងស្រី (ឧទាហរណ៍ : ក្មេងប្រុសប៉ះកន្លែងឯកជនភាពរបស់ក្មេងស្រី ប្រើពាក្យសម្តី គំរាម លេបខាយ ឌឺដង ។ល។)
- ក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងប្រុស
- ក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងស្រីដទៃ
- ក្មេងប្រុសមួយចំនួនអាចបៀតបៀនផ្លូវភេទក្មេងប្រុសដទៃ។

៤- ជនងាយរងគ្រោះ

ជនណាក៏អាចរងការបៀតបៀនផ្លូវភេទបានដែរ ភាគច្រើនការបៀតបៀនផ្លូវភេទកើតមានឡើងលើមនុស្សទន់ខ្សោយ មានជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស អ្នកដែលពិការភាព មនុស្សប្រុសមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សស្រី មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ មានករណីខ្លះ ក្មេងប្រុសមិនត្រូវបានរាយការណ៍ ឬមិនត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំង ពីព្រោះភាគច្រើនមនុស្សប្រុសត្រូវបានយល់ឃើញថាជាអ្នកប្រព្រឹត្ត។

៥- វិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ត្រូវ៖

- យល់ដឹងនិងគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកសិទ្ធផ្លូវភេទ
- ចេះពីវិធីដោះសារនិងឆ្លើយតប ដូចជាខ្ញុំមានការត្រូវទៅហើយ ខ្ញុំមិនចូលចិត្តអ្នកធ្វើសកម្មភាពនេះដាក់ខ្ញុំទេ
- ប្រុងប្រយត្នពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ជាពិសេសកុំទៅកន្លែងស្ងាត់តែពីរនាក់ កន្លែងដែលមិនមានសុវត្ថិភាព
- កុំសេពគប់មនុស្សដែលមិនស្គាល់និងមិនអាចទុកចិត្តបាន
- កុំទទួលអំណោយ ឬវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីអ្នកមិនទុកចិត្ត។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នក អ្នកត្រូវ៖

- ប្រាប់ពួកគេឱ្យ ឈប់ធ្វើដូច្នេះ

- ជៀសចេញឱ្យបានឆាប់ពីជនដែលបង្កបៀតបៀនផ្លូវភេទរបស់អ្នក
- ប្រាប់មនុស្សមានវ័យចាស់ជាងដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីរឿងនេះ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតនៅសាលារៀន សូមប្រាប់ឬរាយការណ៍ដល់គ្រូបង្រៀន នាយកសាលា អាជ្ញាធរដែនដី ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច
- អាចសរសេរពាក្យបណ្តឹងដោយរៀបរាប់អំពីរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងជាក់ស្តែងទាំងនោះដោយឆ្លើយតបជាមួយសំណួរ : តើនរណា? នៅទីណា? ពេលណា? អ្វី? តើនរណាបានឃើញ?

ករណីសិក្សារបស់ ទេវីនិងវណ្ណៈ:

នៅពេល ទេវី កំពុងដើរកាត់ មុខ វណ្ណៈ ដែលជាមិត្តរួមថ្នាក់ គាត់បានឈោងដៃនិងព្យាយាមលាត់សំពត់នាង។ ទេវីបានដាក់ដៃទប់សំពត់របស់នាង និងព្យាយាមដើរកាន់តែលឿនថែមទៀត។ នាងសង្កេតឃើញថា វណ្ណៈបានបង្កើនល្បឿនដើរតាមពីក្រោយនាង ភ្លាមៗនោះ គេបានទាញសំពត់នាងម្តងទៀត។ នាងងាកក្រោយហើយសម្លឹងមុខវណ្ណៈដោយខឹង។ នៅសាលារៀន វណ្ណៈធ្វើដូច្នេះទៀតក្នុងពេលចេញលេង។ ទេវីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ នាងបានដកដង្ហើមធំរួចនិយាយថា "វណ្ណៈ! ឈប់ទាញសំពត់ខ្ញុំ!" ប៉ុន្តែ វណ្ណៈពុំស្តាប់ នាងឡើយ។ គេបន្តធ្វើដូច្នេះទៀតនៅក្នុងថ្នាក់និងក្នុងពេលចេញលេង។ ទេវីកាន់តែមាន អារម្មណ៍ខឹងសម្បារ និងព្រួយបារម្ភខ្លាចវណ្ណៈលាត់សំពត់នាងនៅពេលក្រោយទៀត។ នាងចាប់ផ្តើមយំ ហើយវណ្ណៈ ហៅនាងថា "ក្មេងរំអួយ" ជាច្រើនដង។ ថ្ងៃបន្ទាប់មក ដោយមិនចង់ទៅសាលារៀន ទេវីបានប្រាប់ម្តាយនាងថា នាងមិនស្រួលខ្លួនហើយសុំកុំឱ្យម្តាយនាងបង្ខំឱ្យទៅសាលារៀន។

សំណួរ : តើអ្នកអាចកំណត់ឃើញអាកប្បកិរិយាដែលជាការបៀតបៀនឬទេ? តើអ្នកគិតថានេះគឺជាករណី បៀតបៀនផ្លូវ ភេទឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកជាទេវី តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាហើយអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ? តើអ្នកគួរធ្វើតម្រាប់តាមវណ្ណៈ ឬទេ? តើអ្នកមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ? តើការបៀតបៀនគឺជាអំពើហិង្សាមួយប្រភេទ ហើយជានិច្ចកាលគឺជាទង្វើខុសច្បាប់ឬទេ?

មេរៀនសង្ខេប

ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនអាចទទួលយកបានក្នុងរឿងផ្លូវភេទពីជនរណាម្នាក់ទៅលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចធ្វើឡើងតាមរយៈការ

គំរាម ឬការដាក់សំពាធ ការស្នើសុំ ឬពាក្យសម្ដីនិយាយ ឬពាក្យ សម្ដី ជាលាយល័ក្ខណ៍អក្សរ រូបភាព ឬការប៉ះពាល់រាងកាយ។ ជនបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ អាចជា ជនប្លែកមុខ អ្នកមានវ័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬចាស់ជាង អ្នកមានអំណាចឬឥទ្ធិពល មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកមើលថែ។ល។ ជនណាក៏អាចរងការបៀតបៀនផ្លូវភេទបានដែរ ភាគច្រើនការបៀតបៀនផ្លូវភេទកើតមានឡើងលើមនុស្សទន់ខ្សោយ មានជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស អ្នកដែលពិការភាព មនុស្សប្រុសមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សស្រី មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ ដើម្បីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទត្រូវ : ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនិងស្វែងយល់ពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ ចេះពីវិធីដោះសារនិងឆ្លើយតប ប្រុងប្រយ័ត្នពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន កុំសេពគប់មនុស្សដែលមិនស្គាល់និងមិនអាចទុកចិត្តបាន កុំទទួលអំណោយ ឬវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីអ្នកមិនទុកចិត្ត បើនរណាម្នាក់បៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នក អ្នកត្រូវ : ប្រាប់ពួកគេឱ្យឈប់ធ្វើ ជៀសចេញឱ្យបានឆាប់ពីជនដែលបង្កបៀតបៀនផ្លូវភេទរបស់អ្នក ប្រាប់ឬរាយការណ៍ដល់គ្រូបង្រៀន នាយកសាលា អាជ្ញាធរដែនដី ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច៕

លំហាត់

សំណួរ

១- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះនៅពេលអ្នកឃើញមានគេបៀតបៀនផ្លូវភេទមិត្តអ្នកឬអ្នកដទៃ?

២- បន្ទាប់ពីសិក្សាមេរៀននេះរួចតើអ្នកមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការមិនបៀតបៀនផ្លូវភេទអ្នកដទៃដែរឬទេ?

ឯកសារនិងវីដេអូស្រាវជ្រាវ

បន្ទាប់ពីបានមើលវីដេអូ លីអូ៧ពណ៌ហើយ ចូរប្អូនឆ្លើយសំណួរ : តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ក្រោយពីមើលវីដេអូ?

Video Lio 7 Colors.mov

មេរៀនទី ៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណង់ផ្លូវភេទដែលជាលក្ខណៈធម្មជាតិ ជាពិសេសនៅពេលពេញវ័យ។ ការមានចំណង់ផ្លូវភេទជារឿងធម្មតារបស់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែការសម្តែងចេញនូវចំណង់ផ្លូវភេទ ឬសេចក្តីស្នេហារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗគឺអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នាដោយផ្អែកលើកត្តាយេនឌ័រ និងកត្តារួមផ្សំជាច្រើនទៀត។ មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងបុរស ទាំងស្ត្រី ទាំងអ្នកប្លែងភេទ/យេនឌ័រ ឬអ្នកស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា អាចមានចំណង់ផ្លូវភេទជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលមានភេទដូចគ្នាឬភេទផ្សេងគ្នា។

១- ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ

រាងកាយរបស់យើង មានសរីរាង្គជាច្រើនដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍៖ បុគ្គលម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ និងសុខស្រួល ដោយការប៉ះពាល់លើផ្ទៃមុខ ក្បាលពោះ ចុងសុដន់ ត្រចៀក ដៃ ជើង ចង្កេះ ប្រដាប់ភេទ ជាដើម។ ការទទួលបានអារម្មណ៍នេះគឺចាប់ផ្តើមចេញពីខួរក្បាលដែលជាសរីរាង្គដ៏សំខាន់ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទដើម្បីទទួលបានភាពសុខស្រួល។

ជាទូទៅបុគ្គលម្នាក់ៗមានការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបទៅនឹងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនតាមរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាក៏ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលាផងដែរ។

យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយបានលើកឡើងថា ការយល់ឃើញ និងឆ្លើយតបអំពីចំណង់ផ្លូវភេទរបស់បុគ្គលគឺមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញដោយផ្អែកលើបុគ្គល កាល និងលំហ។ ឧទាហរណ៍៖ រាងកាយរបស់បុរស អាចសំដែងចេញនូវចំណង់ផ្លូវភេទងាយៗ ដែលផ្ទុយពីរាង្គកាយរបស់ស្ត្រី។ គេ សង្កេតឃើញថា ស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងសាសនា មានទំនោរបិទបាំងច្រើនទៅលើការសំដែងចំណង់ផ្លូវភេទ។ បុគ្គលដែលមានរាងកាយជាស្រីអាចទទួលឥទ្ធិពលកាន់តែខ្លាំងពីឥរិយាបថរបស់ក្រុមមិត្តភក្តិ ក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីការរួមភេទ។ មានភាគរយនៃស្ត្រីច្រើនជាងបុរសបង្ហាញភាពមិនស៊ីចង្វាក់គ្នារវាងការឱ្យតម្លៃអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដូចជាការរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាកប្បកិរិយាជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេដែលបានប្រព្រឹត្តិ។ ប៉ុន្តែការជះឥទ្ធិពលទាំងនេះ មិនមែនជារឿងដែលត្រឹមត្រូវនោះទេ ព្រោះបុគ្គលម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការសម្តែងនូវទំនោរ និង

អារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលសិស្សានុសិស្សត្រូវយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិក្សាបន្ថែមដើម្បីពិចារណាដោយខ្លួនឯងនៅពេលដែលមានការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ។

២- គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ

នៅក្នុងយុវវ័យភាព ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទគឺជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង ពីព្រោះវាអាចមានការជះឥទ្ធិពលខ្លាំងទាំងទៅលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ យុវវ័យត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយផ្អែកលើជំហ៊ាននៃការសម្រេចចិត្ត មុនពេលដែលខ្លួនសម្រេចចិត្តធ្វើការរួមភេទជាលើកដំបូង។ ត្រូវចងចាំថា យើងអាចពន្យាពេលការរួមភេទរបស់ខ្លួនតាមរយៈការគោរពលើការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន និងអនុវត្តជាសកម្មភាពដទៃក្រៅពីការរួមភេទ។ យុវវ័យអាចពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូរបស់ខ្លួនអំពីគុណសម្បត្តិនៃការពន្យាពេលការរួមភេទ ដោយផ្អែកលើចំណុចដែលបានរៀបរាប់ត្រួសៗដូចខាងក្រោម៖

ក. គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ៖

- មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ)
- មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន
- មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា
- សប្បាយរីករាយនឹងកីឡា ការអានសៀវភៅ និងការកម្សាន្តផ្សេងៗទៀត
- មានមិត្តភក្តិកាន់តែច្រើន
- យុវវ័យត្រូវចងចាំថា ប្រសិនបើខ្លួនចង់ប្រឡូកនឹងការរួមភេទ យើងត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានលម្អិតមុនធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដូចជា៖
    - អ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីដៃគូរួមភេទឱ្យបានច្បាស់លាស់
    - យល់ដឹងអំពីការបង្កាការចម្លងរោគតាមការរួមភេទ
    - ស្វែងយល់អំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្កាការចម្លងរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន
    - វិធីការពារការមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ
    - សេវាសុខភាពមិត្តភាពសម្រាប់យុវវ័យ

ក្រៅពីនេះយុវវ័យក៏អាចពិភាក្សាជាមួយដៃគូទៅលើការសម្តែងមនោសញ្ចេតនាទៅលើដៃគូ ដោយគ្រាន់តែអោប ថើប ឬការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯងជាដើម។

ខ. គុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ

៣- ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង

ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺសំដៅលើការបបោសអង្អែលរាងកាយដោយខ្លួនឯង ដើម្បីសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទ។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។ វាអាចជួយឲ្យយើងមានសុខមាលភាពខាងផ្លូវភេទ និងជាឱកាសក្នុងការស្វែងយល់ពីតម្រូវការផ្លូវភេទ និងស្គាល់ពីរាងកាយរបស់ខ្លួនកាន់តែច្បាស់។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺអាចប្រព្រឹត្តិបានទាំងសម្រាប់រាងកាយស្ត្រី និងរាងកាយបុរស។ វិធីនេះក៏អាចឲ្យយុវវ័យជួយពន្យាពេលនៃការរួមភេទជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួនផងដែរ។ យុវវ័យត្រូវចងចាំថា ការទទួលបានភាពស្រណុកស្រួលខាងផ្លូវភេទមិនសំដៅតែការទទួលបានអារម្មណ៍ពីដៃគូរួមភេទដោយការរួមភេទនោះទេ យុវវ័យអាចសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងបាន ពីព្រោះចំណង់ផ្លូវភេទគឺជាអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលអាចរីករាយ និងស្រណុកស្រួល ដោយមិនកំណត់ពីវិធីនៃការទទួលបានអារម្មណ៍នោះឡើយ។

មេរៀនសង្ខេប

ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទតាមរូបភាពផ្សេងៗ និងខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយបុរស និងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នៃទំនោរផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយពេលខ្លះ វាមានលក្ខណៈស្មុំញ៉ាំដោយផ្អែកលើបុគ្គល កាល និងលំហ។

គុណសម្បត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមាន៖ មិនមានការឆ្លងរោគ (ជំងឺអេដស៍/កាមរោគ) មិនមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន មិនមានបញ្ហាដល់ការសិក្សា ...។ គុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទមាន៖.......................................

ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺសំដៅលើការបបោសអង្អែលរាងកាយដោយខ្លួនឯង ដើម្បីសម្រេចចំណង់ផ្លូវភេទ។ ការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឡើយ។ ការសម្រេចចំណង់ដោយខ្លួនឯង គឺអាចប្រព្រឹត្តិបានទាំងសម្រាប់រាងកាយស្ត្រី និងរាងកាយបុរស។

លំហាត់

សំណួរ

១- ចូររៀបរាប់ពីការយល់ឃើញផ្សេងៗរបស់បុរស និងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ

២- ចូរពណ៌នាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ

៣- ចូរប្រៀបធៀបគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ

មេរៀនទី ៤ : អំពើហិង្សា

មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ជនដទៃ ជនមិនស្គាល់មុខដែលមានរូបរាងគួរឱ្យខ្លាច ឬមនុស្សមានបញ្ហាខួរក្បាលជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែភាគច្រើនជនដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា គឺជាមនុស្សដែលយើងស្គាល់ ហើយពេលខ្លះ ជាមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់និងទុកចិត្តទៀតផង។ ជនណាក៏ដោយ សូម្បីតែជាឪពុកម្តាយ ឬជាសមាជិកគ្រួសារក៏អាចជាជនល្មើសបានដែរ។

១- និយមន័យ

អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។

អំពើហិង្សា គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួន ដើម្បីគាបសង្កត់ ធ្វើបាប ទៅលើជនដទៃទៀត ធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងភ័យខ្លាច។ អំពើហិង្សាត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីឱ្យនរណាម្នាក់ធ្វើតាមបំណងខ្លួន ហើយជនរងធ្វើតាមដែលពួកគេពុំចង់ធ្វើ។ អំពើហិង្សាជាទូទៅអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ។

២- មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា

ក. មូលហេតុអំពើហិង្សា

- អ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង និងប្រើប្រាស់អំណាចដើម្បីត្រួតត្រាលើនរណាម្នាក់
- អំពើហិង្សាមួយចំនួនមានប្រភពមកពីការប្រកាន់ទស្សនៈឬមានគំនិតខុសៗគ្នា ខ្វះការគោរពគ្នា មិនស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- ចិត្តមាន: ចង់ឈ្នះ ចង់ធ្វើជាអ្នកខ្លាំង ដោយមិនយកហេតុផលមកជជែក
- ខ្វះវិធីគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន
- ខ្វះការពិចារណានិងអធ្យាស្រ័យឱ្យអ្នកដទៃ។

ខ. ប្រភេទនៃអំពើហិង្សា: អំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺ៖

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ជាការបង្កការឈឺចាប់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ និងខូចសរីរាង្គបន្តពូជ ។ ឧទាហរណ៍ : ការចាប់បង្ខំនរណាម្នាក់រួមភេទ។

អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ជាសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ផ្នែករាងកាយ ទោះមានស្លាកស្នាម ឬគ្មានស្លាកស្នាមក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍៖ ការវាយ ការច្រាន ការធាក់ ឬប្រើវត្ថុអ្វីមួយដូចជា ដំបង ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗ ក្នុងការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានការឈឺចាប់។

អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ ជាការគំរាម ការនិយាយ ឬធ្វើអ្វីម្យ៉ាង ដែលបង្កភាពភ័យខ្លាច និងតានតឹង អារម្មណ៍ដល់នរណាម្នាក់ ឬក្រុមមនុស្ស ដើម្បីត្រួតត្រាលើពួកគេ ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ការគំរាមថានឹងវាយសម្លាប់នរណាម្នាក់ ការប្រាប់នរណាម្នាក់ថាពួកគេជាមនុស្សភ្លីភ្លើ ឬគ្មានប្រយោជន៍ ឬការបញ្ឈប់ពួកគេកុំឱ្យជួបសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ របស់គេ។

អំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេច និងការបដិសេធឱកាស ការរារាំងនរណាម្នាក់ មិនឱ្យទទួលបាន សេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន មិនឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីឱកាសណាមួយដោយចេតនា។ ឧទាហរណ៍៖ ការមិនផ្តល់ទឹក ឬអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់នរណាម្នាក់ ឬការមិនផ្តល់ឱកាសឱ្យក្មេងស្រីទទួលបានការអប់រំជាដើម។

អំពើហិង្សា

៣- ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា

អំពើហិង្សាផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់ជនរងគ្រោះ ទាំងផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្តឬស្មារតី ដល់មនុស្ស គ្រួសារ និងសង្គម។

- **ផ្នែករាងកាយ** អាចបណ្តាលឱ្យរបួស បាក់ឆ្អឹង ពិការភាព ឬអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។
- **ផ្នែកផ្លូវចិត្តឬស្មារតី** មានដូចជា ការភ័យខ្លាច ស្ត្រេស ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនគ្មានតម្លៃ ឯកោ ជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬធ្វើអត្តឃាត។
- **គ្រួសារ**៖ គ្រួសារអត់មានសេចក្តីសុខ បែកបាក់គ្រួសារ បាត់បង់ពេលវេលារកចំណូល បាត់បង់ កិត្តិយស ជះឥទ្ធិពលដល់កូននិងសមាជិកគ្រួសារ។

សង្គម : អំពើហិង្សាជាបន្ទុកនិងបង្កអសន្តិសុខ គ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ដល់សង្គម។

៤- វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា

ក្នុងករណីមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នា យើងអាចប្រើវិធីផ្សេងៗដើម្បីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា ដូចជា៖

- និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី រួចដើរចេញ ដើម្បីរកវិធីដោះស្រាយបន្ទាប់
- ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ឬអាចប្រាប់ទៅគ្រូ នាយក ឪពុកម្តាយ បង មេភូមិ ប៉ូលីស ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ឬអង្គការ
- មិនត្រូវប្រកាន់ទស្សនៈឬគំនិតខ្លួនឯងពេកទេ និងត្រូវចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក
- មិនត្រូវយកឈ្នះ ចាញ់ ចេះពិភាក្សានិងពិចារណាហើយអធ្យាស្រ័យអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក
- ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន។

មេរៀនសង្ខេប

អំពើហិង្សាមានច្រើនប្រភេទរាប់បញ្ចូលទាំងការបង្ខំលើរូបរាងកាយ ការគំរាមកំហែង ការបំភិតបំភ័យខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ អំពើហិង្សា គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួន ដើម្បីគាបសង្កត់ ធ្វើបាប ទៅលើជនដទៃទៀត ធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងភ័យខ្លាច។ មូលហេតុអំពើហិង្សាដោយសាអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាមួយចំនួនចង់សម្រេចបំណង ប្រកាន់ទស្សនៈរៀងៗខ្លួន ខ្វះការគោរពគ្នា ចង់ឈ្នះ ចង់ធ្វើជាអ្នកខ្លាំងដោយមិនយកហេតុផលមកជជែក មិនគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងខ្វះការពិចារណានិងអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា។ ប្រភេទនៃអំពើហិង្សាមានបួនប្រភេទគឺ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍ និងអំពើហិង្សាដោយការបំភ្លេចនិងការបដិសេធឱកាស។

អំពើហិង្សាផ្តល់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់ផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្តឬស្មារតី គ្រួសារ និងសង្គម។ វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សាមាន៖ និយាយឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធី ប្រាប់អ្នកដែលទុកចិត្តនិងអាចជួយបាន ចេះគោរពនិងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន និងចេះពិចារណាអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា៕

លំហាត់

១- ចូរឱ្យនិយមន័យអំពើហិង្សា ?

២- មូលហេតុអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យមានអំពើហិង្សា?

៣- ចូររៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់និងវិធីបញ្ចៀសនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម។

មេរៀនទី ៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលនៅលើការសម្រេចចិត្ត

ក្នុងការរស់នៅ មនុស្សយើងត្រូវការមានមិត្តភក្តិដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភក្តិខ្លះក៏មានឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តរបស់យើងផងដែរ។

១- ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាននៅលើការសម្រេចចិត្តនិងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

ក. ឥទ្ធិពលវិជ្ជមានលើការសម្រេចចិត្ត

តើអ្នកណាជាមិត្តភក្តិរបស់យើង ? មិត្តភក្តិរបស់យើង គឺជាមនុស្សដែលមានអាយុប្រហាក់ប្រហែលនឹងយើង មានបទពិសោធន៍ និងចិត្តគំនិត ការស្រឡាញ់ អាកប្បកិរិយា និងចូលចិត្តស្រដៀងគ្នា។

មិត្តមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើង ដូចជា ការជួយយកអាសារគ្នា ជួយការសិក្សាគ្នា ជួយពិភាក្សានិងផ្តល់យោបល់ក្នុងការសម្រេចចិត្ត។ ការមានមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ជួយឱ្យយើងមានទំនាក់ទំនងល្អ ព្រមទាំងយល់ថា ពួកគេដូចជាគ្រួសាររបស់យើង។

ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានដូចជា៖

- **មិត្តភក្តិបានឱ្យគំរូល្អៗ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក** ប្តេជ្ញាធ្វើកិច្ចការឱ្យបានល្អនៅសាលារៀន ប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពក្នុងការងារ មានចិត្តសប្បុរស គុណសម្បត្តិ និងមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្តលើគោលដៅច្បាស់លាស់។
- **មតិនិងដំបូន្មាន៖** មិត្តរបស់យើងស្តាប់និងផ្តល់មតិយោបល់ឱ្យយើង នៅពេលដែលយើងចង់រកគំនិតថ្មី និងដោះស្រាយបញ្ហា។ មិត្តភក្តិល្អអាចជួយអប់រំ ទូន្មាន ដល់យើង នៅពេលពួកគេគិតថា យើងកំពុងធ្វើកំហុស ឬធ្វើអ្វីមួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់។
- **ការលើកទឹកចិត្ត៖** មិត្តភក្តិលើកទឹកចិត្តឱ្យយើងខិតខំដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលល្អ ជួយយើងក្នុងសិក្សារៀនសូត្រ គាំទ្រយើងនៅពេលយើងមានការខកចិត្ត ឬមានបញ្ហា និងយល់ស្របជាមួយយើងនៅពេលពួកគេជួបប្រទះការលំបាកស្រដៀងគ្នា។
- **បទពិសោធន៍ថ្មី៖** មិត្តភក្តិរបស់យើងអាចនាំយើងចូលរួមក្នុងក្លឹបសិក្សា ក្រុមកីឡា ក្រុមរបាំ ការងារមនុស្សធម៌ និងការងារសង្គម។

ខ. ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត

នៅពេលខ្លះមិត្តភក្តិបានដាក់សម្ពាធ ឬបង្កភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ពួកគេអាចដាក់សម្ពាធ ឱ្យយើងធ្វើអ្វីមួយដែលយើងយល់ថាមិនត្រឹមត្រូវ ដូចជា ការទិញអីវ៉ាន់ ការសេពគ្រឿងញៀន ការប្រថុយគ្រោះថ្នាក់នៅពេលបើកបររថយន្ត ឬបបួលចូលរួមក្នុងការរួមភេទ ...។ ការដាក់សម្ពាធនេះអាចត្រូវបានបង្ហាញដោយចំហរ ដូចជា៖

- ការបង្ខិតបង្ខំពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ឬផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ
- ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សពាលា អាវ៉ាសែ ដូចជា អ្នកផឹក ស្រា ឬសេពគ្រឿងញៀន
- ការបង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សា ឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។

២- វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

ក. វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន

វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន មានដូចជា៖

- **ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត៖** ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមិនល្អដែលកំពុងកើតឡើង យើងត្រូវយល់ពីស្ថានភាពនោះ និងគិតថាវាមិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់យើងទេ អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តឆ្លើយតបដោយសន្តិវិធីដោយពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង និងបទពិសោធន៍កន្លងមក ហើយក្លាយជាមេរៀនបន្ថែមទៀតក្នុងជីវិត។
- **រៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធដែលអាចកើតមាន៖** ប្រសិនបើយើងទៅចូលរួមក្នុងកម្មវិធីជប់លៀង យើងជឿថា នៅទីនោះមិត្តភក្តិនឹងជម្រុញយើងឱ្យសេពគ្រឿងស្រវឹង។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលយើងនឹងត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម មានដូចជា៖
    - និយាយថា «ទេ» សុំទោស ឬអរគុណ ខ្ញុំមិនអាចញ៉ាំបានទេ ព្រោះ៖
        ១. ខ្ញុំឈឺក្រពះមិនអាចសេពគ្រឿងស្រវឹងបានទេ
        ២. ខ្ញុំកំពុងស្ថិតក្នុងការព្យាបាលជំងឺ គ្រូពេទ្យឱ្យតមគ្រឿងស្រវឹង
        ៣. ខ្ញុំមិនត្រូវការទេ ព្រោះពូរបស់ខ្ញុំទើបតែស្លាប់ដោយជំងឺក្រិនថ្លើម
    - ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាព មិនអាចដោះស្រាយបាន ត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អ និងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។

ខ. គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន

មិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានមានលក្ខណសម្បត្តិ ដូចជា៖ ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ផ្តល់យោបល់ល្អ គាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្ត រួមសុខទុក្ខ ជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក។

គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ត្រូវមានអាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្ត ដូចខាងក្រោម៖

- គោរពនិងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក
- គោរពពេលវេលា ពាក្យសន្យា និងរក្សាការសម្ងាត់
- ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត
- ចូលរួមពិភាក្សានិងដោះស្រាយបញ្ហា
- ផ្តល់មតិយោបល់ ដំបូន្មានល្អៗ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

មេរៀនសង្ខេប

ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន មានដូចជា៖ មិត្តភក្តិបានឱ្យគំរូល្អៗ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ផ្តល់មតិនិងដំបូន្មានល្អ ជួយការលើកទឹកចិត្ត និងផ្តល់បទពិសោធន៍ថ្មី។ ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត មានដូចជា៖ ការបង្ខិតបង្ខំពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ឬផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ការដាក់សម្ពាធលើការស្លៀកពាក់មិនសមរម្យ ការបង្ខំឱ្យសេពគប់ជាមួយមនុស្សពាលាអាវ៉ាសែ ការបង្ខំមិត្តភក្តិឱ្យបោះបង់ការសិក្សាឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន មានដូចជា៖ ត្រូវមានភាពក្លាហាននិងទំនុកចិត្ត និងចេះរៀបចំផែនការទប់ទល់នឹងសម្ពាធ ចេះពីរបៀបដែលត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងត្រូវស្វែងរកមនុស្សល្អនិងមានឥទ្ធិពល ដើម្បីជួយដោះស្រាយ។ គាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ត្រូវមានអាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្ត៖ គោរពនិងឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពពេលវេលា ពាក្យសន្យានិងរក្សាការសម្ងាត់ ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត ចូលរួមពិភាក្សានិងដោះស្រាយបញ្ហា ផ្តល់មតិយោបល់និងដំបូន្មានល្អៗ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្តនិងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាននិងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន។

មេរៀនទី ៦ : គោលដៅអនាគត

គោលដៅរួមមានទាំងក្តីសង្ឃឹមនិងគោលបំណងនាពេលអនាគត របស់យើងដែលចង់បាន ការងារ ចង់មានដៃគូ ចង់មានកូន និងចង់សម្រេចបានអ្វីដទៃទៀតៗជាដើម ។ គ្រប់បុគ្គល ដែលជោគជ័យសុទ្ធតែបានកំណត់គោលដៅ និងមានធ្វើផែនការច្បាស់លាស់ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចក្តីសុបិន របស់ខ្លួន។

១- ការកំណត់គោលដៅនិងផែនការអនាគត

ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនោះ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការកំណត់គោលដៅបានបង្ហាញឱ្យយើងឃើញថា យើងចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅនោះ។ ការមានគោលដៅធ្វើឱ្យយើងអាចគ្រប់គ្រងជីវិត ព្រោះអាចឱ្យយើងដឹងទិសដៅដែលចង់ធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរក និងអ្វីដែលយើងចង់សម្រេចឱ្យបាន គឺត្រូវខិតខំអស់ពីលទ្ធភាព ពីសក្តានុពលរបស់យើង និងធ្វើឱ្យបានល្អបំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ដើម្បីឈានទៅដល់ការសម្រេចគោលដៅ ត្រូវមានផែនការទៅតាមជំហានចំនួនប្រាំមួយសំខាន់ៗដូចខាង ក្រោម៖

- **ការកំណត់គោលដៅ:** សូមគិតពីគោលដៅមួយ ហើយគោលដៅនោះអាចជាអ្វីម៉្យាងដែលយើងសុបិន និងចង់បានសម្រេចនាពេលអនាគត។ គោលដៅនោះត្រូវសមស្របនិងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន អាចជាគោលដៅប្រភេទណាមួយក៏បានដូចជា គោលដៅក្នុងការសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួន ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកការងារប្រខិត ឬគោលដៅបែបអត្តពលកម្ម។ សូមសរសេរគោលដៅ ទាំងនោះ ហើយត្រូវមានលក្ខណៈជាក់លាក់។
- **ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ៖** តើយើងចង់សម្រេចគោលដៅរបស់យើងនៅត្រឹមពេលណា? ត្រូវប្រាកដថា កាលបរិច្ឆេទដែលយើងកំណត់នោះ ជាកាលបរិច្ឆេទដែលមានលក្ខណៈជាក់ស្តែង ។
- **ការធ្វើផែនការ:** តើត្រូវការមានជំហានអ្វីខ្លះ ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅរបស់យើង? សូមបំបែកគោលដៅរបស់យើងទៅជាផ្នែកៗ។ បន្ទាប់មកសូមសរសេរជំហានទាំងនោះឱ្យ

បានលម្អិត ហើយយើងអាចសម្រេចចិត្តក្នុងការកំណត់កាលបរិច្ឆេទនៃគោលដៅសម្រាប់ជំហាននីមួយៗ ដើម្បីរក្សាឱ្យយើងដើរនៅលើផ្លូវត្រឹមត្រូវ។

- **ការកំណត់រកការលំបាក និងឧបសគ្គរារាំង៖** តើអ្វីខ្លះដែលអាចរារាំងយើងមិនឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? សូមគិតជាមុនអំពីអ្វីដែលនឹងកើតមាន ឬអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យយើងមានភាពយឺតយូរ ឬអ្វីដែលអាចមករារាំងផ្លូវយើង។ យើងពិតជាពុំអាចព្យាករណ៍អ្វីបានគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។ សូមសរសេរចំណុចទាំងអស់នេះចេញមកផងដែរ។
- **ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាក និងឧបសគ្គរាំងទាំងនោះ** តើយើងធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីជំនះការលំបាកទាំងនេះ? សូមបង្កើតដំណោះស្រាយដើម្បីជំនះលើឧបសគ្គដែលអាចកើតមានទាំងអស់ ដែលយើងគិតឃើញ ប៉ុន្តែត្រូវមានលក្ខណៈច្នៃប្រឌិតខ្ពស់។
- **ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ៖** តើអ្នកណា ឬមានអ្វីខ្លះដែលជួយយើងឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់យើងបាន? តើអ្នកណាអាចជួយលើកទឹកចិត្តយើង? តើយើងអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធី ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រនៅទីណា ?

២- កត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត

កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគត មាន៖

- កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន
- កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅបាន
- បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ និងឈានទៅសម្រេចជំហានទាំងនោះម្តងមួយៗ។
- រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពរបស់យើង និងកែសម្រួលគោលដៅ ព្រមទាំងតារាងពេលវេលា ប្រសិនបើចាំបាច់។
- ត្រូវជៀសវាង និងបង្ការបញ្ហានានាដូចជា ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យជំទង់ ឬការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ... ដែលអាច ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផែនការរបស់អ្នក។
- សូមកុំបោះបង់គោលដៅរបស់អ្នក។

ចំណុចគន្លិះដែលត្រូវចងចាំ៖

- ការកំណត់គោលដៅ គឺជាវិធីដ៏ល្អដើម្បីឱ្យគេអាចផ្តោតថាមពល និងកិច្ចខិតខំ។
- គោលដៅរយៈពេលខ្លីអាចសម្រេចបានដោយងាយស្រួលជាងគោលដៅរយៈពេលវែង។ គោលដៅរយៈពេលវែងទាមទារការធ្វើផែនការកាន់តែច្រើន។

- ត្រូវមានភាពបត់បែនក្នុងការធ្វើផែនការ ហេតុនេះប្រសិនបើមានអ្វីម៉្យាងមិនដំណើរការបានត្រឹមត្រូវទេ យើងអាចកែសម្រួលផែនការរបស់យើង ឬផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើគោលដៅមួយផ្សេងទៀត។ យើងអាចមានផែនការសម្រាប់ជាជម្រើសជំនួសបាន។
- នៅពេលយើងធំឡើង យើងកាន់តែអាចគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើងបានប្រសើរឡើងថែមទៀត។
- យើងអាចកំណត់គោលដៅរបស់ខ្លួន និងខិតខំដើម្បីឱ្យឈានទៅសម្រេចបានគោលដៅនោះ។
- ប្រសិនបើយើងអាចគិតឃើញអំពីឧបសគ្គដែលអាចកើតមានឡើង យើងអាចបង្កាកុំឱ្យឧបសគ្គទាំងនោះ កើតមាន ឬធ្វើផែនការថា តើយើងនឹងធ្វើអ្វីខ្លះប្រសិនបើឧសគ្គទាំងនោះកើតមាន។

មេរៀនសង្ខេប

ការកំណត់គោលដៅ និងការធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ មានសារៈសំខាន់ចង់ឱ្យអនាគតរបស់យើងទៅជាបែបណា និងត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងចាប់ពីពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅនោះ ត្រូវមានផែនការទៅតាមជំហានចំនួនប្រាំមួយ ៖ (១) ការកំណត់គោលដៅ, (២) ការកំណត់កាលបរិច្ឆេទគោលដៅ, (៣) ការធ្វើផែនការ, (៤)ការកំណត់រកការលំបាកនិងឧបសគ្គរារាំង, (៥) ការកំណត់រកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាកនិងឧបសគ្គរារាំង, និង (៦) ការកំណត់រកធនធានមនុស្ស និងទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

កត្តាដែលជួយឱ្យសម្រេចគោលដៅអនាគត មាន៖ កំណត់គោលដៅសមហេតុផលនិងអាចសម្រេចបាន, កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់និងសមស្រប, បំបែកគោលដៅធំៗឱ្យទៅជាជំហានតូចៗ, រក្សាកំណត់ត្រាអំពីវឌ្ឍនភាពនិងកែសម្រួលគោលដៅព្រមទាំងតារាងពេលវេលាប្រសិនបើចាំបាច់, ត្រូវជៀសវាងនិងបង្ការបញ្ហានានា។

លំហាត់

១- ចូររៀបការកំណត់គោលដៅសម្រាប់និងផែនការអនាគត

២- ចូររៀបរាប់ពីកត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត

៣- ចូរប្អូនសាកល្បងរៀបរៀបចំគោលដៅអនាគត ដោយមានជំនួយពី ឪពុក ម្តាយរបស់ប្អូន។

សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯង ! យើងអាចធ្វើបាន !!

មេរៀនទី ១ : សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

មនុស្សមានសិទ្ធិទទួលបានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋាន សិទ្ធរស់រាន សិទ្ធទទួលបានការការពារ សិទ្ធអភិវឌ្ឍ សិទ្ធិចូលរួម និងមានសេរីភាពក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ ក្រៅពីសិទ្ធិទាំងមូលដ្ឋានខាងលើ យើងក៏ទទួលបានសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជផងដែរ។

១- សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០

សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មានដូចជាៈ

- **សិទ្ធិទទួលបានការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរៈ** យើងទាំងអស់សុទ្ធតែមានតម្លៃសក្តិសម ទទួលបានការគោរព និងមានសិទ្ធិដូចគ្នា តាំងតែពីកំណើតមកម្ល៉េះ។
- **សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយៈ** យើងពុំគួរទទួលបានការប្រព្រឹត្តមកលើយើងខុសប្លែកពីអ្នកដទៃដោយសារហេតុផលណាមួយឡើយ ដូចជា ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ និន្នាការផ្លូវភេទ។ល។
- **សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារៈ** សិទ្ធិនេះត្រូវបានផ្តល់ការការពារពិសេស ចំពោះមុខច្បាប់ រួចផុតពីអំពើហិង្សា និងការភ័យខ្លាច។ កុមារដែលគ្មានក្រុមគ្រួសារ កុមារភៀសខ្លួន មិនឱ្យមានអំពើទារុណកម្ម ការរំលោភពាក់ព័ន្ធនិងច្បាប់ ការបង្ខំឱ្យធ្វើពលកម្ម និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការថៃទាំកុមារ ការធ្វើបាបផ្នែករាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត ឬកេងប្រវ័ញ្ច ការធ្វើអាជីវកម្មកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទជាដើម។
- **សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតៈ** នៅពេលមានការសម្រេចចិត្ត ត្រូវបានធ្វើឡើងពាក់ព័ន្ធនឹងជីវិត អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្ត ទាំងផ្នែកអារម្មណ៍ និងទស្សនៈរបស់អ្នក គួរត្រូវបានគេស្តាប់ និងយកទៅពិចារណា រាងកាយរបស់អ្នកជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិវិនិច្ឆ័យជីវិតយើងទេ ប្រសិនបើយើងពុំយល់ព្រម។
- **សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សារការសម្ងាត់ៈ** ប្រសិនបើយើងប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូបង្រៀនអំពីអ្វីម្យ៉ាងដែលយើងពុំចង់ឱ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត

បានដឹង ពួកគេគួរគោរពភាពឯកជនភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេរំលោភបំពាន អ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតដែលអាចជួយ ឬការពារអ្នកមិនឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់បាន។

- **សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍៖** នៅពេលយើងមានអាយុច្រើនគ្រប់គ្រាន់តាមផ្លូវច្បាប់ និងមានគ្រួសារក្នុងអាពាហ៍ពិពាហ៍មនុស្សទាំងពីរនាក់មានសិទ្ធិដូចគ្នា។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិបង្ខំយើងឱ្យរៀបការ ឬជ្រើសរើសដៃគូសម្រាប់យើងឡើយ។ យើងអាចសម្រេចចិត្តមានកូន ឬពុំមានកូន ត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់ និងពេលណាដែលយើងចង់មានកូន។
- **សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន៖** យើងអាចសុំព័ត៌មាន ឬ ទទួលបានព័ត៌មាន និងចែករំលែកព័ត៌មានលើប្រធាន បទណាមួយ រួមទាំងប្រធានបទអំពីសុខភាព និងផ្លូវភេទផងដែរ។
- **សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ៖** ការថែទាំសុខភាពល្អ ដែលអាចធ្វើបាន យើងអាចទៅកាន់ មន្ទីពេទ្យ ឬគ្លីនិក ដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងៗការប្រើស្រោមស្រោមអនាម័យ និងដំបូន្មានត្រឹមត្រូវស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ។
- **សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ៖** កុមារទាំងអស់គួរបានទៅសាលារៀន ទទួលបានពីការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ការសិក្សាអំពីរាងកាយ ការមានផ្ទៃពោះ ការពន្យារកំណើត (វិធីសាស្ត្រដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ) និងជំងឺកាមរោគ។ល។
- **ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖** សិទ្ធិគឺជាអ្វីទាំងឡាយដែលមនុស្សត្រូវតែទទួលបានក្នុងមានសេរីភាព។
  - យើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិ សេរីភាព និងការទទួលខុសត្រូវដូចៗគ្នា។
  - ស្ត្រី និងបុរសគ្រប់អាយុទាំងអស់ មានសិទ្ធិទទួលបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនក្នុងលក្ខណៈប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សុខភាពល្អ មានការទទួលខុសត្រូវ មានការគោរព និងមានក្តីរីករាយ។
  - យើងមានការទទួលលខុសត្រូវក្នុងការគោរព និងការពារសិទ្ធិរបស់ជនដទៃ។
  - ពុំមាននរណាម្នាក់អាចដកហូតសិទ្ធិមនុស្សរបស់យើងបានឡើយ។

មេរៀនសង្ខេប

សិទ្ធិមនុស្ស គឺការទទួលបានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋាន ការការពារពីគ្រោះថ្នាក់ និងមានសេរីភាពក្នុងជីវិតរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ សិទ្ធិសំខាន់ៗដែលជួយការពារសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជមាន៖ ១- សិទ្ធិបានទទួលការប្រព្រឹត្តដោយស្មើភាព និងដោយ

សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ, ២- សិទ្ធិមិនត្រូវបានគេរើសអើងដោយហេតុផលណាមួយ, ៣- សិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងទទួលបានការការពារ, ៤- សិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិត, ៥- សិទ្ធិទទួលបានឯកជនភាព និងទទួលបានការរក្សារការសម្ងាត់, ៦- សិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍, ៧- សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន, ៨- សិទ្ធិមានសុខភាពល្អ, ៩- សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ, និង ១០- ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចដែលហៅថាសិទ្ធិ?

២- ចូររៀបរាប់សិទ្ធសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០

៣- រៀបរាប់ពីវិធីសាស្រ្តក្នុងការប្រើប្រាស់សិទ្ធិយ៉ាងហោចណាស់មួយដែលមនុស្សអាចប្រើដើម្បីដោះស្រាយនឹងការរើសអើង ឬរឿងអយុត្តិធ៌មក្នុងជីវិតផ្លូវភេទរបស់គេ

មេរៀនទី ២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

ដើម្បីរក្សាសុខភាពល្អ អ្នកចាំបាច់ត្រូវថែទាំរាងកាយរបស់ខ្លួនឱ្យបានជាប្រចាំ និងត្រូវមានវិធានការដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាព។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បញ្ជាក់ថា សុខភាពពុំមែនគ្រាន់តែជាសភាពមិនមានជំងឺតែប៉ុណ្ណោះឡើយ។ សុខភាព មានន័យថា ជាការមានអារម្មណ៍ថាមានសុខុមាលភាពទាំងស្រុង ទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្តនិងផ្នែកសង្គម។

១- និយមន័យ

សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថា ជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីមានសុខភាពផ្លូវភេទល្អ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទវិជ្ជមាន និងមានការគោរព ព្រមទាំងមានបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាពគួរជាទីពេញចិត្ត និងពុំមានអំពើហិង្សា។ អ្នកប្រហែលជានៅចាំថា ការបន្តពូជ គឺទាក់ទងជាមួយការមានកូន។

សុខភាពបន្តពូជ គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។ សុខភាពបន្តពូជ រួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះ (ឬបណ្តាលឱ្យគេមានផ្ទៃពោះ) តែនៅពេលដែលយើងចង់ឱ្យមាន រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងការរក្សាសុខភាពល្អ ចាប់ផ្តើមនៅផ្ទះពីខ្លួនរបស់អ្នក។

២- សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ (សេវាសុខភាពបន្តពូជ)

យុវវ័យគួរទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវភេទមេត្រីភាព។ សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យមាន ៨ ចំណុចសំខាន់ៗ (យោងតាមឯកសាររបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក)៖

១- មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ រួមមាន៖ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការសម្រាល ការពិនិត្យក្រោយសម្រាល និងសុខភាពទារក

២- មធ្យោបាយពន្យាកំណើត

៣- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការលំលូតដែលមានបញ្ហា

៤- ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ រួមមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេសដ៍

៥- ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន (ភាពអារ)

៦- សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ

៧- បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់

៨- អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ

៣- ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ

ដើម្បីបង្ការបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ដែលអាចកើតមានអ្នកគួរយល់ដឹងនិងអនុវត្តតាមដូចខាងក្រោម៖

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី៖ គួរលាងសម្អាតតែទ្វារមាស (ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ) ប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតរន្ធយោនីទេ ព្រោះថា រន្ធយោនីនឹងធ្វើការសម្អាតដោយខ្លួនឯង។ ការព្យាយាមលាងសម្អាត អាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព។ ទឹករំអិលទ្វារមាស តាមធម្មតាពុំមានក្លិនខ្លាំងទេ ហើយពុំរមាស់ ឬក្រហាយនោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញមានការប្រែប្រួលមិនប្រក្រតីចំពោះទឹករំអិល ឬមានរមាស់ ឬក្រហាយ សូមទៅគ្លីនិកជំនាញនិងឯកទេស។ នៅពេលប្រើប្រាស់បង្គន់ ជានិច្ចជាកាលត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ។ ការជូតពីក្រោយមកមុខ អាចនាំមេរោគចូលទៅក្នុងរន្ធបង្ហូរនោម និងរន្ធយោនី។

ក្មេងប្រុសនិងបុរស៖ លាងសម្អាតក្បាលលិង្គ ស្បែកចុងលិង្គ និងថង់ពងស្វាស ប្រសិនបើ ពុំបានកាត់ស្បែកគ្របលិង្គទេ។ តាមធម្មតាលិង្គមិនមានការចេញទឹករំអិលទេ។ ប្រសិនបើសង្កេតឃើញមានការចេញទឹករំអិលពីលិង្គ (ក្រៅពីទឹករំអិលមុនពេលបាញ់ទឹកកាម ឬទឹកកាម) ឬមានពងទឹកផ្លូត ឬដំបៅនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬមានការឈឺចាប់ពេលបត់ជើងតូច សូមទៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិកឯកទេស ដើម្បីពិនិត្យ ពិគ្រោះយោបល់ និងព្យាបាល។

សារគន្លឹះត្រូវចងចាំ

អាយុ ១០ដល់ ១៤ឆ្នាំ	អាយុ ១៥ដល់ ១៩ឆ្នាំ	អាយុ ២០ដល់ ២៤ឆ្នាំ
យល់ដឹងពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹង៖		
អនាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អានាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម	អានាម័យនិងការថែទាំសុខភាពបឋម
វីរុសអេដស៍ ជម្ងឺអេដស៍ និងជម្ងឺកាមរោគ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ	ការពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ (ផែនការគ្រួសារ) និងសុវត្ថិភាពនៃការរួមភេទ

អាហារូបត្ថម្ភ និងជម្ងឺស្លេកស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជម្ងឺស្លេកស្លាំង	អាហារូបត្ថម្ភ និងជម្ងឺស្លេកស្លាំង
ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន (អាយុ៩ដល់១៣ឆ្នាំ)	ពន្យារកំណើត និងការការពារកំណើតបន្ទាន់	ពន្យារកំណើត និងការការពារកំណើតបន្ទាន់
	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការមានផ្ទៃពោះ	ការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើល ការមានផ្ទៃពោះ
	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាល	ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាល
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	វីរុសអេដស៍ ជម្ងឺអេដស៍ និងជម្ងឺកាមរោគ	វីរុសអេដស៍ ជម្ងឺអេដស៍ និងជម្ងឺកាមរោគ
យេនឌ័រ អំពើហឹង្សាផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	ការរំលូត និងពន្លូត	ការរំលូត និងពន្លូត
គ្រឿងញៀន និងស្រា	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន និង មហារីកដោះ	ការការពារមហារីកមាត់ស្បូន និង មហារីកដោះ
	សុខភាពផ្លូវចិត្ត	សុខភាពផ្លូវចិត្ត
	យេនឌ័រ អំពើហឹង្សាផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	យេនឌ័រ អំពើហឹង្សាផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ
	គ្រឿងញៀន និងស្រា	គ្រឿងញៀន និងស្រា

មេរៀនសង្ខេប

សុខភាពផ្លូវភេទល្អមានន័យថា ជាការមានសុខុមាលភាពពេញលេញ ពាក់ព័ន្ធជាមួយផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ **សុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពទាំងស្រុងទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។ សុខភាពបន្តពូជ រួមមានការរក្សាសរីរាង្គបន្តពូជរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អ មានផ្ទៃពោះ រក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងការរក្សាសុខភាពល្អ ចាប់ផ្តើមនៅផ្ទះពីខ្លួនរបស់អ្នក។

សេវាសុខភាពសម្រាប់យុវវ័យមានៈ ការផ្តល់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ មធ្យោបាយពន្យាកំណើត ការការពារនិងការគ្រប់គ្រងការលំលូតដែលមានបញ្ហា ការបង្ករោគតាមផ្លូវបន្តពូជ ការ

ការពារនិងការគ្រប់គ្រងការមិនមានកូន សុខភាពបន្តពូជរបស់យុវវ័យ បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់ និងអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។

ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ៖ រួមមានអនាម័យប្រដាប់ភេទសម្រាប់យុវវ័យ (ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ)។ **ការថែទាំសុខភាពបន្តពូជ** គឺជាសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គមទាក់ទងជាមួយការបន្តពូជ។

លំហាត់

១- តើអ្វីជាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ?

២- តើសេវាសុខភាពយុវវ័យមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

៣- តើការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ សម្រាប់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីមានអ្វីខ្លះ?

ឯកសារយោង

១. គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិស្តីពីសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យប្រកបដោយមិត្តភាព

២. WHO

មេរៀនទី ៣ : ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរសឬស្ត្រី ហៅថាជំងឺកាមរោគដែលបង្កឡើងដោយមេរោគជាច្រើនដូចជា បាក់តេរី ប៉ារ៉ាស៊ីត វីរុស និងពពួកផ្សិត ហើយជាជំងឺដែលកើតមានញឹកញាប់។

១- និយមន័យនៃការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ កើតឡើង៖ (១) ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត តាមរយៈការរួមភេទ ដោយពុំប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺ, (២) តាមរយៈឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគបានល្អ, និង (៣) កើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។

២- របៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ខាងក្រៅ អាចឆ្លងបានតាមរយៈ:

- ការខ្វះអនាម័យលើប្រដាប់ភេទ រួមបញ្ចូលទាំងរបៀបលាងពេលបន្ទោបង់ហើយ
- ការរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅដែលមានជំងឺកាមរោគ ដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ
- ការចម្លងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយស្បែកដែលមានជំងឺ ដូចជា ដំបៅ ឬផ្លូត នៅលើប្រដាប់ភេទ ដែលជាមេរោគបង្កឱ្យមានជំងឺកាមរោគ
- ការប្រើប្រាស់របស់រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺ ដូចជា កន្សែង ខោក្នុង
- ឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ នៅពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ
- ឧបករណ៍ពេទ្យខ្វះការសំលាប់មេរោគ។

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ខាងក្នុង គឺសំដៅទៅលើជំងឺកាមរោគ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ។

៣- រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- ដំបៅផ្លូត កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្តុរ ឬមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។

- ការរមាស់ ឬការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅប្រដាប់ភេទ ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលបត់ជើង (នោម) មានសារធាតុរាវ ឬទឹករំអិលមិនប្រក្រតីចេញពីលិង្គ ឬយោនីដែលអាចមានពណ៌ស លឿង ឬបៃតង ឬអាចមានក្លិនខ្លាំង និង ហើមពងស្វាស ឬក្រពេញ។

៤- វិធានការបង្ការ

វិធានការបង្ការ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ៖

- កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក
- ស្មោះត្រង់ប្តី១ប្រពន្ធ១
- ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ
- ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភ័ក្រ ញាតិមិត្តបន្ត។

មេរៀនសង្ខេប

ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ កើតឡើង៖ (១) ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈ ការរួមភេទ, (២) តាមរយៈឧបករណ៍ពេទ្យដែលមិនមានអនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគ, និង (៣) កើតឡើងដោយសាបាក់តេរីនៅយោនីកើនឡើងខុសប្រក្រតី។

របៀបឆ្លងការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានតាមរយៈខាងក្រៅនិងខាងក្នុង។ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្រៅ អាចឆ្លងបានតាមរយៈ ៖ ការខ្វះអនាម័យលើប្រដាប់ភេទ ការរួមភេទជាមួយដៃគូក្រៅដែលមានជំងឺកាមរោគ ការចម្លងដោយការប៉ះពាល់ជាមួយស្បែកដែលមានជំងឺ ការប្រើប្រាស់របស់រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺ ឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ឧបករណ៍ពេទ្យខ្វះការសំលាប់មេរោគ។ ការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជខាងក្នុង គឺសំដៅទៅលើជំងឺកាមរោគ ដែលឆ្លងតាមការរួមភេទ។

រោគសញ្ញានៃរោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជមានដូចជា៖ ដំបៅផ្លូត កន្ទួល ដុំរឹង ឡើងកូនកណ្តុរ ឬរមាស់ក្រហមនៅលើប្រដាប់ភេទ។ ការរមាស់ ឬការមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅប្រដាប់ភេទ ក្រហាយ ឬឈឺនៅពេលបត់ជើង (នោម) មានសារធាតុរាវ ឬទឹករំអិលមិនប្រក្រតីចេញពីលិង្គ ឬយោនីដែលអាចមានពណ៌ស លឿង ឬបៃតង ឬអាចមានក្លិនខ្លាំង និង ហើមពងស្វាស ឬក្រពេញ។

វិធានការបង្ការការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ មានដូចជា៖ កុំឆាប់រួមភេទនៅវ័យក្មេងពេក ស្មោះត្រង់ប្តី១ប្រពន្ធ១ ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ ធ្វើការអប់រំទៅមិត្តភ័ក្រ ញាតិមិត្តបន្ត។

លំហាត់

១- ដូចម្តេចហៅថាការបង្ករោគតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ?

២- តើជំងឺកាមរោគមានរោគសញ្ញាដូចម្តេចខ្លះ ?

៣- តើវិធីបង្ការជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ ?

មេរៀនទី ៤ :   មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

មេរោគអេដស៍ ជាមេរោគមួយប្រភេទ ដែលគេបានរកឃើញនៅចុងសតវត្សទី២០ ហើយមេរោគនេះ ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយបន្តិចម្តងៗ រហូតបង្កឱ្យកើតជាជំងឺអេដស៍។

១- និយមន័យ

មេរោគអេដស៍ (HIV = Human Immunodeficiency Virus) ជាមេរោគដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ ប្រសិនបើ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ពុំបានទទួលការព្យាបាលទេ នោះនឹងក្លាយទៅជាអ្នកជំងឺអេដស៍។

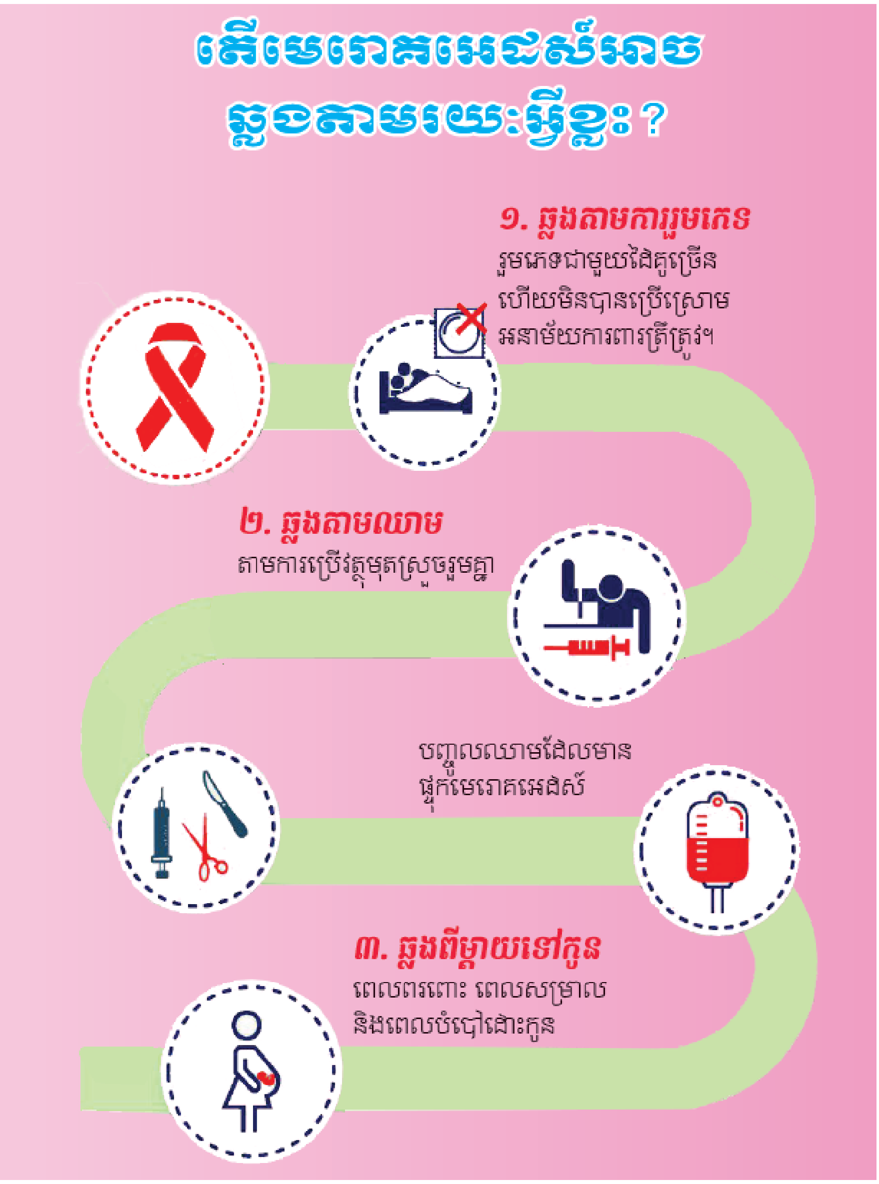
ជំងឺអេដស៍ (AIDS = Acquired Immun Deficency Symdrome) គឺជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

២- របៀបឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

ក. ការរួមភេទ៖ ជាមួយដៃគូតាមយោនីឬតាមរន្ធគូទ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដោយពុំបានប្រើស្រោមអនាម័យឬប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវ។

ខ. ឈាម៖ ការប៉ះពាល់ឈាមនិងទឹករងៃដោយផ្ទាល់របស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈមុតស្រួច ទម្លុះស្បែករួមគ្នា ឧទាហរណ៍៖ ម្ជុលប្រើរួចហើយយកទៅចាក់ ឬយកទៅសាក់ ឬឡាមដែលប្រើរួច។

គ. ពីម្ដាយទៅកូន៖ មេរោគអេដស៍អាចឆ្លងពីម្ដាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ។



វិធីដែលមេរោគអេដស៍ឆ្លងច្រើនជាងគេបំផុត គឺតាមរយៈការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ មេរោគអេដស៍ពុំឆ្លងតាមរយៈទំនាក់ទំនងសង្គម ដូចជា ការរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា ការកាន់ដៃគ្នា ការឱប ការថើបថ្ពាល់ ការប្រើប្រាស់បង្គន់រួមគ្នា ការហែលទឹកនៅអាងជាមួយគ្នា ការញ៉ាំអាហារ និងភេសជ្ជៈជាមួយគ្នា ការប្រើប្រាស់សម្លៀកបំពាក់ជាមួយគ្នា ការកណ្តាស់ និងក្អក ឬតាមរយៈមូសខាំឡើយ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះពុំចម្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ ព្រោះនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ ពុំមានសារធាតុរាវនៃរាងកាយណាមួយក្នុងចំណោមសារធាតុរាវទាំង ៥ ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះ អាចចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នកបានឡើយ។

៣- វិធានការបង្ការ

ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យកើតជំងឺអេដស៍ អ្នកចាំបាច់ត្រូវបង្ការកុំឱ្យសារធាតុរាវនៃរាងកាយដែលមានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងនោះអាចចូលមកក្នុងខ្លួនអ្នកបាន។ អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកតាមរយៈ៖

- ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ
- ប្រសិនបើអ្នករួមភេទ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ
- ប្រសិនបើមានចំណង់ផ្លូវភេទ អាចប្រើប្រាស់វិធីសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង។

ចំណាំ៖មានតែការធ្វើ តេស្តឈាមតាមក្បួនវិជ្ជសាស្ត្រទេ ទើបដឹងថាមានឬគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

មេរៀនសង្ខេប

មេរោគអេដស៏(**HIV**) ជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ(ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ)របស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

ជំងឺអេដស៏ (**AIDS**) ជាបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលកើតក្រោយពី ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

មេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈ៖ ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ តាមរយៈការប៉ះពាល់ឈាម (ដោយការប្រើប្រាស់ម្ជុលរួមគ្នា ឬមុតនឹងវត្ថុមុតស្រួចដទៃទៀត) និងពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគទៅទារកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឆ្លងទន្លេ និងពេលបំបៅដោះ។

យើងអាចបង្ការមេរោគអេដស៍បានតាមរយៈ ៖ ការមិនរួមភេទឬតមការរួមភេទ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកមានការរួមភេទ ត្រូវស្មោះត្រង់ប្តីមួយប្រពន្ធមួយ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមានឈាមរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ម្ជុលដែលគេប្រើរួចហើយទេ៕

លំហាត់

១- ចូររៀបរាប់ពីនិយមន័យមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍?

២- តើមេរោគអេដស៍ចម្លងតាមរយៈអ្វីខ្លះ?

៣- តើការបង្ការមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

៤- តើអ្នកមានវិធានការអ្វីខ្លះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍?

ឯកសារយោង

១. មេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍, www.rhac.org.kh, facebook: RHAC Social Page