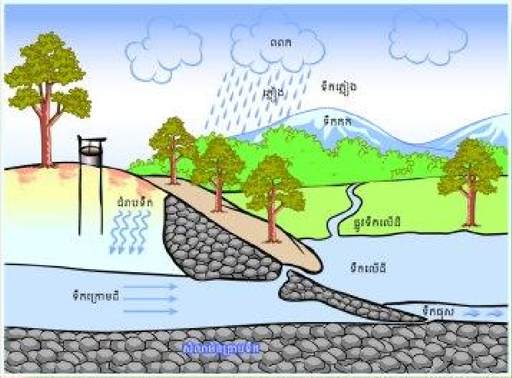
សម្រាប់គ្រូ ថ្នាក់ទី ១១

ហាមលក់
កម្មសិទ្ធិរបស់រដ្ឋ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់គ្រូ



១១

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន**

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន**

លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**

លោកជំទាវបណ្ឌិត **សឿ សុជាតា**

លោកជំទាវ **ទន់ សាអ៊ីម**

ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**

លោកស្រីវិជ្ជ. **ឆាយ គីមសុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធ

លោកស្រី **សរ ហ៊ីន**

លោក **គឹម សាញ់**

លោកស្រី **ហ៊ុន សោភ័ណ**

លោក **លី លាងសេង**

លោកស្រី **ឡុង គឹមណា**

លោកស្រី **ហ៊ុន ហ្សីឌីឡា**

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងពិនិត្យ

លោកស្រីវិជ្ជ. **ឆាយ គីមសុទ្ធាវី**

លោកវេជ្ជ. **យង់ គន្ធារិទ្ធ**

លោកស្រីវេជ្ជ. **សូ ឆវីរត្ន**

ទីប្រឹក្សា

លោក **គូ ប៊ុនឃាង** ជំនួយការបច្ចេកទេសអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ .... អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី.....ខែ........ឆ្នាំ២០២១

ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន។

ហាមថតចម្លង

រក្សាសិទ្ធិ ©

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ ២០២១

ចំនួន ....ច្បាប់

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ឆៃ ទេព្វិរ្ញ ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីវ៉ាន្នី ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ដោរ សីហា កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ អមរិន្ទ កម្មវិធីជាតិសុខភាពភ្នែក ក្រសួងសុខាភិបាល
- លោក មឿង សុភេទ ក្រសួងបរិស្ថាន
- លោក សែម សារុធ 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 ចាន់វ៉ារ៉យ មន្ត្រីអង្គការ FIDR
- លោក ភឿន ប៊ុណា មន្ត្រីសមាគម EMDR
- កញ្ញា ហុង ណៃស៊ីម មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ភុល សុភារិទ្ធ មន្ត្រីសមាគម EMDR
- លោក ហែម គា មន្ត្រីអង្គការ HAGAR Cambodia

អារម្ភកថា

សៀវភៅ «អប់រំសុខភាព» ថ្នាក់ទី១១ សម្រាប់គ្រូនេះ រៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីបំពេញតម្រូវការជាចាំបាច់និងជាជំនួយដល់ការបង្រៀនរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូនៅសាលាបឋមសិក្សា។

សៀវភៅនេះ មានបង្ហាញពីវត្ថុបំណងមេរៀនតាមចំណងជើងរង ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននីមួយៗ ណែនាំពីរបៀបបង្រៀន ណែនាំពីការធ្វើសកម្មភាពងាយខ្លះៗ មានចម្លើយសំណួរ និងលំហាត់តាមមេរៀនឬជំពូកនីមួយៗ។ ចំពោះសម្ភារៈឧបទេសសម្រាប់បង្រៀននិងរៀន គណៈកម្មការយើងទុកលទ្ធភាពជូនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូកែច្នៃតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងដែលសាលានិងសហគមន៍មាន។ គណៈកម្មការយើងក៏បានបង្ហាញពីយុទ្ធសាស្ត្រខ្លះៗ ដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក្នុងការបង្រៀនឱ្យសម្រេចតាមគោលវិធីសិស្សមជ្ឈមណ្ឌល តាមវិធីរិះរក តាមបែបបញ្ញត្តិ តាមខ្លឹមសារមេរៀន។

គណៈកម្មការយើងសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះនឹងបានជាជំនួយដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក្នុងការបង្រៀន និងជាឯកសារពិគ្រោះ។ គណៈកម្មការយើងបានប្រឹងប្រែងរៀបចំសៀវភៅនេះយ៉ាងផ្ចិតផ្ចង់បំផុត។ តែទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏សៀវភៅនេះជៀសវៀងពុំរួចពីកង្វះខាតឡើយ។

គណៈកម្មការយើងរង់ចាំទទួលរាល់ការរិះគន់ដើម្បីស្ថាបនាពីសំណាក់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ទាំងផ្នែកបច្ចេកទេស ទាំងផ្នែកគរុកោសល្យ ដើម្បីកែលំអសៀវភៅនេះឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរឡើង និងឆ្លើយតបទៅនឹងគោលបំណងនៃការអប់រំជាតិ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

បញ្ជីអត្ថបទ

សមាសភាគទី១ : សុខភាពបឋម 1

មេរៀនទី ១ : ការឈប់ជក់បារី 1

មេរៀនទី១ : ការឈប់ជក់បារី (ម៉២) 7

មេរៀនទី ២ : គ្រឿងស្រវឹង 10

សមាសភាគទី២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត 15

មេរៀនទី ១ : ការធ្វើបាបខ្លួនឯង 15

មេរៀនទី ២ : ការយល់ចិត្ត 19

មេរៀនទី ២ : ការយល់ចិត្ត (ម៉២) 23

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ 25

ជំពូក១ : ផែនការគ្រួសារ 25

មេរៀនទី ១ : ផែនការគ្រួសារ 25

មេរៀនទី ២ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ 30

មេរៀនទី ២ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ (ម៉២) 34

ជំពូក២ : ក្រមសីលធម៌និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ 37

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ 37

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ (ម៉២) 41

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ 44

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ (ម៉២) 47

មេរៀនទី ៣ : ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទ 51

ជំពូកទី៣ : សិទ្ធិបន្តពូជនិងមេរោគអេដស៍ 56

មេរៀនទី ១ : សុខុមាលភាពផ្លូវភេទនិងការស្វែងរកការគាំទ្រ 56

មេរៀនទី ២ : សិទ្ធិបន្តពូជ 60

មេរៀនទី ៣ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ 64

មេរៀនទី ៣ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ (ម៉២) 68

ជំពូកទី៤ : គ្រឿងញៀននិងយេនឌ័រ 73

មេរៀនទី ១ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន 73

មេរៀនទី ១ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន (ម៉២) 78

មេរៀនទី ២ : យេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង 81

មេរៀនទី ១ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 86

សមាសភាគទី៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន 89

មេរៀនទី ១ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព 89

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព 93
មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉២) 96
មេរៀនទី ៣ : ជំងឺឆ្លងពីសត្វព្រៃ 101
មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព 106
មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព (ម៉២) 110
សមាសភាគទី៥: សុខភាព ជំនឿ និងសេដ្ឋកិច្ច 113
មេរៀនទី ១ : ជំនឿ វិទ្យាសាស្រ្ត និងសុខភាព 113
មេរៀនទី ១ : ជំនឿ វិទ្យាសាស្រ្ត និងសុខភាព (ម៉២) 118
មេរៀនទី ២ : បញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច 121
មេរៀនទី ២ : បញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច(ម៉២) 125
មេរៀនទី ៣ : ជំងឺឆ្លងនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច 128
មេរៀនទី ៤ : បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជសុខភាពផ្លូវភេទ និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច 132
មេរៀនទី ៤ : បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជសុខភាពផ្លូវភេទនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច (ម៉២) 136

មេរៀនទី ១ : ការឈប់ជក់បារី

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ផលប៉ះពាល់នៃផ្សែងបារីមកលើសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់ សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់បានសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងប្រភេទជំងឺដែលបង្កពីថ្នាំជក់ • រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់។	• បកស្រាយផលប៉ះពាល់នៃ ការជក់បារីនិងការស្រូបផ្សែងបារី។	• បណ្តុះស្មារតីជៀសឆ្ងាយពីបារី និងផ្សែងបារី។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាព ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត ហ្វឺត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **សារធាតុគីមី ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់** មាន : នីកូទីន ជ័រថា ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត អ៊ីដ្រូសែនស្យានីត លោហធាតុ ដេ ដេ តេ ប៊ុយតាន អាសេតូន ណាប់តាលីន...។
- **ផលប៉ះពាល់នៃផ្សែងបារី** សម្រាប់អ្នកជក់និងអ្នកស្រូបផ្សែងបារីអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជា : អ្នកជក់បារី៖ កើតជំងឺសួត ជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម ជំងឺស្បែកនិងសម្ផស្ស ជំងឺប្រដាប់រំលាយអាហារ ជំងឺមហារីក...។ អ្នកស្រូបផ្សែងបារី : ចំពោះទារកនិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ស្លាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយ ការលូតលាស់យឺត កើតមិនគ្រប់ខែ រលូតដោយឯងៗ) ចំពោះកុមារ (ក្អក ងាយឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើម មុខងាររបស់សួតថយចុះ)។ មនុស្សពេញវ័យ (ក្អក រលាកប្រដាប់ដង្ហើម មហារីកសួត មហារីកស្បូន រលាកភ្នែក ច្រមុះ ជំងឺបេះដូង ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង...)។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ពិភាក្សាក្រុម ល្បែងដើរតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

គ្រូសួរសំណួរបំផុស៖

១- តើមាននរណាជក់បារីនៅក្នុងថ្នាក់នេះឬទេ? ចម្លើយ : .....

២- តើមានឪពុកម្ដាយនិងសាច់ញាតិ ជក់បារី ឬចុកថ្នាំឬទេ? ចម្លើយ : .....

៣- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនលើក្ដារខៀន (**ការឈប់ជក់បារី**)

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សារធាតុគីមីដែលមាននៅក្នុងផ្សែងបារី

- គ្រូសួរ តើអ្វីទៅជាផលិតផលថ្នាំជក់? រួចសួរសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះនិងចម្លើយសិស្សលើក្ដារខៀន រួចសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ផលិតផលថ្នាំជក់ សំដៅលើផលិតផលគ្រប់ប្រភេទផ្សំឡើងពីផលិតផលថ្នាំជក់ សរសៃថ្នាំជក់ ឬសារធាតុនៃថ្នាំជក់ដែលផលិតដោយឧស្សាហកម្មថ្នាំជក់ ឬដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ជក់ដោយផ្ទាល់ ឬដោយទម្រង់ផ្សេងៗទៀត រួមមាន ជញ្ជក់ ទំពា ចុក ឬហិត។

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពដើមបារីទៅសិស្ស រួចសួរសិស្ស ២ទៅ៣នាក់

  ១- តើបារីនិងថ្នាំចុកមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពឬទេ? ហេតុអ្វី?

  ២- តើនៅក្នុងផ្សែងបារី មានសារធាតុគីមីប៉ុន្មានប្រភេទ ?

  ៣- តើមានសារធាតុគីមីប៉ុន្មានដែលបង្កជាជំងឺមហារីក ?

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះនិងចម្លើយសិស្សលើក្ដារខៀន រួចសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនតាមសំណួរនីមួយៗដល់សិស្ស។

ចម្លើយ

១- បារីនិងថ្នាំចុកមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពខ្លាំង ពីព្រោះវាមានសារធាតុគីមីជាច្រើនប្រភេទ។

២-ក្នុងផ្សែងបារីមានសារធាតុគីមីជាង ៧០០០ប្រភេទ។

៣-សារធាតុគីមីដែលបង្កជាជំងឺមហារីកមានប្រហែល៧០ប្រភេទ។

- តើសារធាតុគីមីអ្វីខ្លះ ដែលមាននៅក្នុងផ្សែងបារី? ចូររៀបរាប់។ សិស្សឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះនិងចម្លើយសិស្សលើក្ដារខៀន រួចសម្របសម្រួល បង្ហាញនិងពន្យល់ខ្លឹមសារទី១ ដែលបានរៀបចំរួចលើក្រដាសផ្ទាំងធំដល់សិស្ស។សារធាតុសំខាន់ៗដែលមាននៅក្នុងផ្សែងផលិតផលថ្នាំជក់មានដូចរូបខាងក្រោម៖

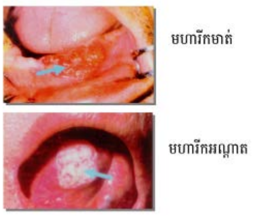
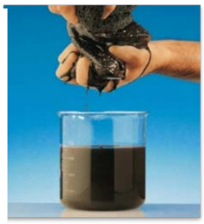
១- នីកូទីន គឺជាសារធាតុបណ្តាលឱ្យញៀន ដែលធ្វើឱ្យអ្នកញៀនថ្នាំជក់ មានរាងកាយស្រេកឃ្លាននីកូទីនជានិច្ច។
២- ជ័រថា គឺជាសាធាតុបង្កជំងឺមហារីក
៣- ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO) ធ្វើឱ្យអ្នកជក់បារីខ្វះអុកស៊ីសែន
៤- អ៊ីដ្រូសែនស្យានីត គឺជាឧស្ម័នពុល វាទៅបំផ្លាញរោមតូចៗដែលមាននៅក្នុងប្រព័ន្ធដង្ហើម
៥- លោហធាតុនីកែលអាសេនីក គឺជាជាតិពុលសម្លាប់ស្រមោចនិងកាតម្ហូម គឺប្រើក្នុងអាគុយ យានយន្ត
៦- ដេ ដេ តេ គឺជាថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត
៧- ប៊ុយតាន គឺជាតិគីមីសំរាប់ប្រើក្នុងចង្រ្កានឧស្ម័ន
៨- អាសេតូន គឺជាទឹកថ្នាំប្រើសម្រាប់លាងក្រចក
៩- ណាប់តាលីន គឺជាថ្នាំសម្រាប់សម្លាប់សត្វកន្លាត។ល។

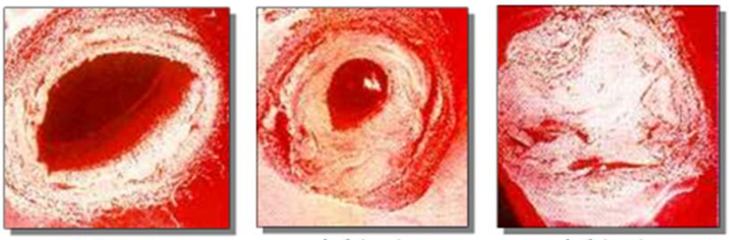
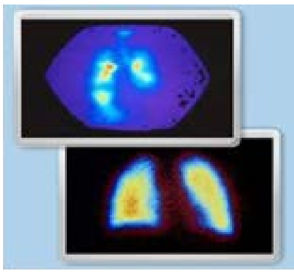
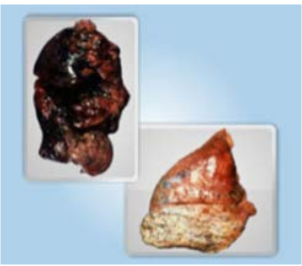
- **គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែម** : សារធាតុគីមីទាំងអស់នេះ គឺមានស្រាប់ពីសន្លឹកថ្នាំជក់ និងជ្រាបចូលទៅក្នុងកោសិកានៃគ្រប់សរីរាង្គរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ តាមរយៈការជក់ ចុក និងទំពាជាដើម។ លើសពីនេះ ជាតិជ័រថាជាសាធាតុស្អិត ពណ៌ខ្មៅ វាជាមូលហេតុចំបងដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីក។ វាធ្វើឱ្យក្រចកដៃធ្មេញ និងជាលិកាសួត ឡើងពណ៌លឿង។

ខ្លឹមសារទី២ : ផលប៉ះពាល់សុខភាពសម្រាប់អ្នកជក់និងអ្នកស្រូបផ្សែងបារី

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល១៥នាទី (ពិភាក្សា១០នាទី និង៥នាទីឡើងបង្ហាញ)។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវកត់ចម្លើយក្នុងក្រដាសផ្ទាំងធំសម្រាប់ឡើងបង្ហាញ។
- តើសារធាតុគីមី ដែលនៅក្នុងផ្សែងបារីមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដូចម្តេចខ្លះ? សម្រាប់អ្នកជក់? និងសម្រាប់អ្នកស្រូបផ្សែងបារី?
- សិស្សបង្ហាញលទ្ធផលក្រុម
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងបង្ហាញចម្លើយសង្ខេបត្រឹមត្រូវដែលបានរៀបចំលើក្រដាសផ្ទាំងធំរួចជាស្រេច។

១- អ្នកជក់បារី

១- មហារីក (សួត ប្រូស្តាត ឈាម ដោះ រន្ធគូថ មាត់ បំពង់ខ្យល់ បំពង់អាហារ ក្រពះ លំពែង ថ្លើម តម្រងនោម ពោះវៀន ប្លោកនោម។ល។)	  បរិមាណជាតិជ័រថាដែលចូលទៅក្នុងសួត ជាតិជ័រថា ធ្វើឱ្យសួតឡើងពណ៌ខ្មៅ និងកើតជំងឺមហារីក

២- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង : សំពាធឈាមខ្ពស់ ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ក្រិនសរសៃឈាមនិងគាំងបេះដូង។	 របភាពកាត់ទទឹងនៃសរសៃឈាមដែលគ្មានជំងឺ របភាពកាត់ទទឹងនៃសរសៃឈាមដែលមានជាតិខ្លាញ់កកស្ទះសរសៃឈាមប្រហោងអស់បីភាគបួន របភាពកាត់ទទឹងនៃសរសៃឈាមដែលស្ទះជិតដោយសារកំណកជាតិខ្លាញ់
៣- ជំងឺសួត : រលាកសួត រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ ហើមសួត។	 ហឺត  ជំងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ
៤- ស្បែកនិងសម្ផស្ស : ឆាប់ចាស់ជាងអាយុ ស្បែកជ្រួញ ក្រចកលឿង។	
៥- ជំងឺប្រដាប់រំលាយអាហារ : ដំបៅក្រពះ ដំបៅផ្នែកខាងដើមនៃពោះវៀនតូច ដុំសាច់នៅលើពោះវៀនធំ	
៦- ម្តាយនិងទារក : អាចគ្មានកូន សុកពាំងមាត់ស្បូន សម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ ឆាប់អស់រដូវ ទារកលូតលាស់យឺត កើតកូនមិនគ្រប់គីឡូ អន់ថយភាពវៃឆ្លាត ទារកកើតស្លាប់។	

២- អ្នកស្រូបផ្សែងបារីពីគេ

១- ទារកនិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	២- ចំពោះកុមារ	៣- ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ
• ទារកទើបនឹងកើតមានទំងន់ស្រាលជាងធម្មតា	• ការឆ្លងរោគលើប្រដាប់ដង្ហើម	• ក្អក
• ទារកមានការលូតលាស់យឺតជាងធម្មតា	• ក្អក	• រលាកផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងលើ (រលាកបំពង់កធ្ងន់ធ្ងរ)
• ទារកអាចកើតមិនគ្រប់ខែ	• កើនឡើងភាពញឹកញាប់នៃជំងឺហឺត	• ជំងឺហឺតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចស្លាប់

• ទារកអាចស្លាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយ ឬកើតមកស្លាប់ភ្លាម	• មុខងាររបស់សួតថយចុះ	• ជំងឺមហារីកសួតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
• ទារកអាចឱ្យខ្សោយបញ្ញា	• កើនឡើងជំងឺរលាកត្រចៀកដែលបណ្តាលឱ្យថ្លង់	• អាចមានរលាកភ្នែកនិងច្រមុះ
• ងាយកើតជំងឺរលាកទងសួត	• ការលូតលាស់របស់កុមារមានភាពយឺតយ៉ាវ។	• ជំងឺបេះដូងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
• រលូតកូនដោយឯកឯងឆាប់អស់រដូវ		• ជំងឺមហារីកស្បូន ផ្លោកនោមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
• សុកពាំងមាត់ស្បូន។		

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេប តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនរួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

ផលិតផលថ្នាំជក់ សំដៅលើផលិតផលគ្រប់ប្រភេទផ្សំឡើងពីផលិតផលថ្នាំជក សរសៃថ្នាំជក់ ឬសារធាតុនៃថ្នាំជក់ដែលផលិតដោយឧស្សាហកម្មថ្នាំជក់ ឬដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ជក់ដោយផ្ទាល់ ឬដោយទម្រង់ផ្សេងៗទៀត រួមមាន : ជញ្ជក់ ទំពា ចុក ឬហិត។

សារធាតុគីមីដែលមាននៅក្នុងផ្សែងបារីមាន នីកូទីន ជ័រថា ដេដេតេ ប៊ុយតាន ...។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទាំងអ្នកជក់និងអ្នកមិនជក់ដែលបានស្រូបផ្សែងបារីដោយអចេតនា ព្រមទាំងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងបរិស្ថានថែមទៀត។

ផលប៉ះពាល់នៃផ្សែងបារីបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា ជំងឺសរសៃឈាម ជំងឺបេះដូង ជំងឺមហារីក និងជំងឺផ្សេងៗ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ហេតុអ្វីបានជាការជក់បារី នាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព?

២- ចូររៀបរាប់ឡើងវិញពីផលប៉ះពាល់នៃផ្សែងបារីដល់អ្នកជក់និងអ្នកស្រូបផ្សែងពីគេ

៣- តើផលប៉ះពាល់សុខភាពសម្រាប់អ្នកជក់មានអ្វីខ្លះ?

៤- តើផលប៉ះពាល់សុខភាពសម្រាប់អ្នកស្រូបផ្សែងមានអ្វីខ្លះ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការស្រាវជ្រាវ: គ្រូឱ្យសិស្សស្រាវជ្រាវពី៖

១- វិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី

២- សារៈសំខាន់នៃការឈប់ជក់បារី

គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី១ : ការឈប់ជក់បារី (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : សារៈសំខាន់និងវិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការឈប់ជក់បារី • រៀបរាប់វិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី។	• បង្ហាញបានពីសារៈសំខាន់នៃការឈប់ជក់បារី • បកស្រាយវិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី។	• បណ្ដុះស្មារតីជៀសវាងការជក់បារី នៅឆ្ងាយពីបារីនិងផ្សែងបារី។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាព ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត ផ្ទាំងរូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **សារៈសំខាន់នៃការឈប់ជក់បារី** : ការឈប់ជក់បារីមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ឱ្យយើងមានសុខភាពល្អឡើងវិញ កាត់បន្ថយការចំណាយ កាត់បន្ថយការជ្រីវជ្រួញស្បែក ទារកនិង កូនៗមានសុខភាពល្អជាងមុននិងមានអារម្មណ៍ល្អជាមួយខ្លួនឯង...
- **រួមវិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី** : មានការឈប់ជក់បារី ការទប់ទល់ចំណង់ចង់ជក់បារីខ្លាំង និងការជៀសឆ្ងាយពីបារីនិងផ្សែងបារី។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ពិភាក្សាក្រុម ល្បែងដើរតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖
- តើប្អូនណាខ្លះបានស្រាវជ្រាវសំណួរគ្រូដាក់ឱ្យពីម៉ោងមុន (វិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី និងសារៈសំខាន់ពីការឈប់ជក់បារី)?
- គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀន(**ការឈប់ជក់បារី**)
- **ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)**

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់

- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមចំនួន១០នាទី (២ក្រុម១សំណួរ)
  ១- តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីជួយក្នុងការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់?
  ២- តើការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់មានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សា(១០នាទី)
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងបង្ហាញចម្លើយសង្ខេបត្រឹមត្រូវដែលបានរៀបចំលើក្រដាសផ្ទាំងធំរួចជាស្រេច (ខ្លឹមសារទី១និងទី២)។

ខ្លឹមសារទី១ : សារៈសំខាន់នៃការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់	ខ្លឹមសារទី២ ៖ វិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារី
• មានសុខភាពល្អប្រសើរឡើងវិញ	មានវិធីសាស្ត្រជាច្រើនក្នុងការឈប់ជក់បារី៖
• ការញ៉ាំអាហារនឹងមានរសជាតិជាងមុន	**ក- មធ្យោបាយជួយក្នុងការឈប់ជក់បារី គឺសម្រេចចិត្តឈប់ជក់បារី រួចឈប់ជក់តែម្តង។ ការលើកពេលនៃការជក់ និងកាត់បន្ថយចំនួនបារីដែលជក់ គឺមានភាពជោគជ័យតិចតួចបំផុត។**
• មានអារម្មណ៍ល្អជាមួយខ្លួនឯង	**ខ- មធ្យោបាយឬវិធីសាស្ត្រជួយដើម្បីទប់ទល់ចំណង់ចង់ជក់បារីខ្លាំងមានដូចជា**
• កាត់បន្ថយការជ្រីវជ្រួញស្បែក	• ប្រកាស ៖ ស្រែកខ្លាំងៗម្តងហើយម្តងទៀតថា ខ្ញុំឈប់ជក់បារីហើយ
• កាត់បន្ថយការចំណាយ	• ពន្យារពេល ៖ ភាគច្រើនចំណង់ដែលធ្វើឱ្យចង់ជក់បារីខ្លាំងនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ៣-៥ នាទី
• ធ្វើជាគំរូល្អដល់កូនៗ និងអ្នកដទៃ	• ដកដង្ហើមវែងៗ ៖ ២-៣ដង ធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពធូរស្បើយ
• ទារក និងកូនៗមានសុខភាពល្អ ជាងមុន	• ផឹកទឹក ៖ ក្រេបទឹកតិចៗ ១-២កែវ អាចជួយបំបែកអារម្មណ៍អ្នកពីចំណង់បារី
• ផ្ទះ ឡាន សំលៀកបំពាក់ ខ្យល់ដង្ហើមនឹងមានក្លិនល្អជាងមុន	• ធ្វើអ្វីផ្សេងៗទៀត ៖ ដើម្បីបន្លប់ចិត្តអ្នកឱ្យភ្លេចបារី ដូចជា ធ្វើពលកម្ម ការងារផ្ទះ ងូតទឹក លេងកីឡា ស្តាប់វិទ្យុ មើលទូរទស្សន៍ អានកាសែត ទស្សនាវដ្តី។ល។
• មិនព្រួយបារម្ភពីរកកន្លែងជក់បារី។	• ធ្វើសមាធិ។
	គ- ជៀសឆ្ងាយពីបារីនិងផ្សែងបារី
	• អនុវត្តការនឹកគិតក្នុងចិត្ត ៖ ស្រមៃថាខ្លួនអ្នកមិនជក់បារី និងនិយាយថា “ទេ” នៅពេលគេហុចបារីឱ្យ
	• ដើរចេញពីអ្នកជក់និងផ្សែងបារី

	• មានជំនឿថា ខ្លួនអាចធ្វើបាន និងចងចាំថាអ្នកមិនត្រូវការបារី
	• ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តនិងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃ
	• ស្វែងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់។

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេប តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនរួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

វិធីសាស្ត្រនៃការឈប់ជក់បារីមានមធ្យោបាយបីសំខាន់ : មធ្យោបាយក្នុងការឈប់ជក់បារី មធ្យោបាយទប់ទល់ចំណង់ចង់ជក់បារីខ្លាំង និងជៀសឆ្ងាយពីបារីនិងផ្សែងបារី។ ការឈប់ជក់បារីមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អឡើងវិញ កាត់បន្ថយការចំណាយ និងមានអារម្មណ៍ល្អជាមួយខ្លួនឯង...។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

ឱ្យសិស្ស២នាក់ឡើងសំដែងតួ អ្នកជក់ ដែលចង់ផ្តាច់បារី និងអ្នកណែនាំពីវិធីសាស្ត្រទាំង៣ដែលជួយ ផ្តាច់ការជក់បារី។

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូររៀបរាប់វិធីសាស្ត្រ (មធ្យោបាយ) នៃការឈប់ជក់បារីមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើសារៈសំខាន់នៃការឈប់ជក់បារីមានអ្វីខ្លះ ?

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនគ្រឿងស្រវឹង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : គ្រឿងស្រវឹង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យគ្រឿងស្រវឹង • ប្រាប់ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង • រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។	• បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនិងវិធីកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។	• បណ្ដុះទម្លាប់ជៀសឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹង។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាព ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **និយមន័យគ្រឿងស្រវឹង** គឺជាផលិតផលគ្រឿងស្រវឹង សំដៅដល់ផលិតផលគ្រប់ប្រភេទដែលផ្សំឡើងពីអេតាណុលពី 0.៥ទៅ ១% នៃបរិមាណរបស់ទឹក ឬគួបផ្សំជាមួយសារធាតុដទៃទៀត ដែលបង្កើតឡើងដោយឧស្សាហកម្មគ្រឿងស្រវឹង និងដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀត ប្រើប្រាស់សម្រាប់ផឹកដោយផ្ទាល់ ឬដោយទម្រង់ផ្សេងៗទៀត។ (**Global status report on alcohol and health, WHO,** 2014)
- **ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាព** រួមមាន : ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹងភ្លាមៗ ដូចជានិយាយត្រដឹត បាត់បង់សតិ ស្រវាំងភ្នែក ធីងធោង ក្អួតចង្អោរ សន្លប់រហូតដល់ស្លាប់។ ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងមាន : មហារីកមាត់ បបូរមាត់ បំពង់ក បំពង់អាហារ ថ្លើម ខូចខួរក្បាលលើស សំពាធឈាម បេះដូងរីក រលាកក្រពះ ដំបៅក្រពះ ងាយចម្លងជំងឺផ្សេងៗទៅស្ងួតការរីកធំហើមនៃថ្លើម ជំងឺរលាកថ្លើម ក្រិនថ្លើម រលាកលំពែង អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ ការរួញតូចនៃពងស្វាស ស្ត្រីប្រឈមមុខ នឹងរោគស្ត្រីមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ។
- **សារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង** : ធ្វើឱ្យខួរក្បាលលូតលាស់ល្អ មានការចងចាំ ការរៀនសូត្របានពូកែ មុខងារប្រព័ន្ធប្រសាទល្អ មិនងាយប្រឈមនឹងជំងឺថប់បារម្ភឬធ្លាក់ទឹកចិត្ត មិនប្រឈមនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងថ្នាំជក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សា និងការកើតជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងៗដូចជា : មហារីកបំពង់ក បំពង់អាហារ ថ្លើម ពោះវៀន មហារីកដោះចំពោះស្ត្រី ជំងឺបេះដូង និងក្រិនថ្លើម និងចំណេញថវិកា។
- **វិធីសាស្ត្រនៃការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង** រួមមាន : បដិសេធការប្រើប្រាស់ គ្រឿងស្រវឹងដោយត្រូវហ៊ាននិយាយថា “ទេ” លេងកីឡា ហាត់ប្រាណ ស្វែងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់

គ្រឿងស្រវឹង ចៀសឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹង កុំចូលរួមលេងល្បែងភ្នាល់ដោយប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង កុំមានការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬតាំងលក់ ផ្សព្វផ្សាយគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិវេណគ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ និងឯកជន និងហាមយកចូលនិងប្រើគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ពេល ទោះក្នុងពិធីអ្វីក៏ដោយ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ពិភាក្សាក្រុម ពន្យល់ បង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការពីម៉ោងមុនរួចសួរៈ

  - តើអ្នកធ្លាប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងឬទេ ? ចម្លើយ : ធ្លាប់ ទេ
  - តើអ្នកចូលចិត្តផឹកគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ? ចម្លើយ : បាទ ទេ
  - តើការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះកើតឡើង?

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនលើក្តារខៀន(**គ្រឿងស្រវឹង**)

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យគ្រឿងស្រវឹង

- តើអ្វីទៅជាគ្រឿងស្រវឹង ចូរឱ្យនិយមន័យ ? ហៅសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះរបស់សិស្សលើក្តារខៀន
- គ្រូពន្យល់ខ្លឹមសារនិយមន័យគ្រឿងស្រវឹងដោយភ្ជាប់នឹងរូបភាព “ផលិតផលគ្រឿងស្រវឹង សំដៅដល់ផលិតផលគ្រប់ប្រភេទដែលផ្សំឡើងពីអេតាណុលពី ០.៥ទៅ ១% នៃបរិមាណរបស់ទឹក ឬគួបផ្សំជាមួយសារធាតុដទៃទៀត ដែលបង្កើតឡើងដោយឧស្សាហកម្មគ្រឿងស្រវឹង និងដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀត ប្រើប្រាស់សម្រាប់ផឹកដោយផ្ទាល់ ឬដោយទម្រង់ផ្សេងៗទៀត”។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាព សារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងវិធីសាស្ត្រនៃការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង

- គ្រូចែកសិស្សជា ៣ ក្រុម (១ក្រុម១សំណួរ) ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម (១៥នាទី)៖

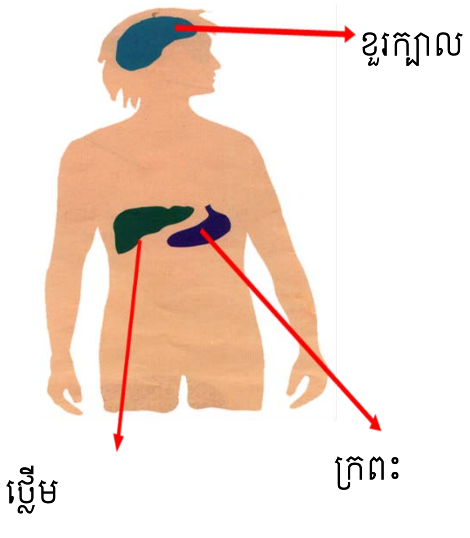
  ១- តើផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាពមានអ្វីខ្លះ?

  ២- តើសារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមានអ្វីខ្លះ?

  ៣- ចូររៀបរាប់វិធីសាស្ត្រនៃការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង?
- សិស្សឡើងបង្ហាញលទ្ធផលក្រុម (១០នាទី)
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញខ្លឹមសារត្រឹមត្រូវដែលបានត្រៀមរួចលើក្រដាសផ្ទាំងធំនិងឱ្យសិស្សអានមេរៀនសង្ខេបរួចកត់មេរៀនចូលសៀវភៅ។

ចម្លើយ

១- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាព រួមមាន : ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹង ភ្លាមៗ ដូចជា និយាយឡប់ៗ មានការរំជួលចិត្ត ថយចុះនូវការសម្របសម្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងចលនារាងកាយ សាច់ដុំបាត់បង់លំនឹង រំញោច កាត់បន្ថយសមត្ថភាពដោះស្រាយ បាត់បង់សតិ និងការចងចាំរយៈពេលខ្លី ស្រវាំងភ្នែក ធីងធោង ក្អួតចង្អោរ បង្កហិង្សា និងសន្លប់រហូតដល់ស្លាប់។ មួយភាគធំអ្នកដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងងាយប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នៅពេលបើកបរ និងប្រើអំពើហិង្សា។

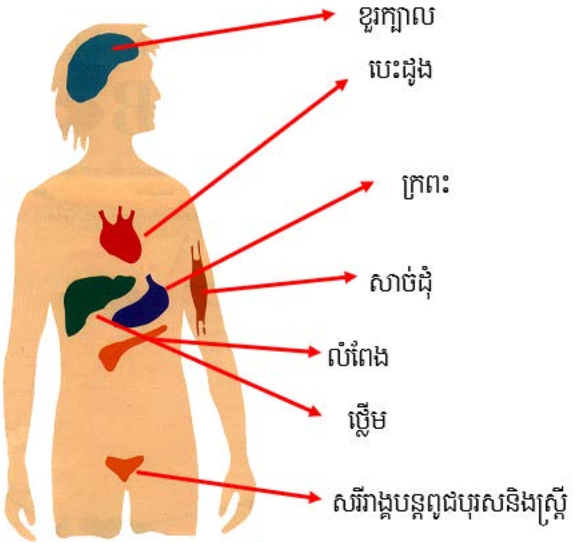


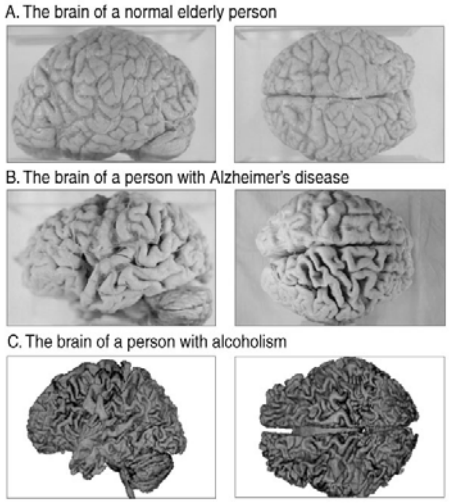
គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដោយសារគ្រឿងស្រវឹង

២- ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែង: ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនក្នុងរយៈពេលយូរ អាចបំផ្លាញសរីរាង្គជាច្រើនរួមមាន៖

- មហារីកមាត់ បបូរមាត់ បំពង់ក បំពង់អាហារ ថ្លើម
- បាត់បង់ការចងចាំ វង្វេងវង្វាន់ វិបល្លាស (ធ្វើការគិតនិងបញ្ញាមានការប្រែប្រួល) ប៉ះពាល់ខួរក្បាល
- លើសសម្ពាធឈាម ជីពចរមិនទៀងទាត់ បេះដូងរីក និងការផ្លាស់ប្តូរកោសិកាឈាមក្រហម
- ចុះខ្សោយនិងបាត់បង់ជាលិកាសាច់ដុំ

- បែកញើសត្រជាក់ ស្នាមក្រហម និងជាំនៅលើស្បែក
- រលាកក្រពះ ឈាមក្នុងក្រពះ និងដំបៅក្រពះ
- ការរីកធំហើមនៃថ្លើម ជំងឺរលាកថ្លើម និងក្រិនថ្លើម
- រលាកលំពែង ដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- បាត់បង់ញាណនៅប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើង
- សម្រាប់បុរស អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ ការរួញតូចនៃពងស្វាស កាត់បន្ថយនិងខូចមេជីវិត
- សំរាប់ស្ត្រី ប្រឈមនឹងរោគស្ត្រី
- បាក់ទឹកចិត្ត ថប់បារម្ភ។





A. ខួរក្បាលធម្មតារបស់មនុស្សវ័យចំណាស់
B. ខួរក្បាលរបស់មនុស្សកើតជំងឺផ្លូវចិត្ត
C. ខួរក្បាលរបស់អ្នកញៀនស្រវឹង

៣- **សារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង** ធ្វើឱ្យខួរក្បាលលូតលាស់ល្អ មានការចងចាំ ការរៀនសូត្របានពូកែ មុខងារប្រព័ន្ធប្រសាទល្អ មិនងាយប្រឈមនឹងជំងឺថប់បារម្ភឬធ្លាក់ទឹកចិត្ត មិនប្រឈមនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងថ្នាំជក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សា និងការកើតជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងៗដូចជា : មហារីកបំពង់ក បំពង់អាហារ ថ្លើម ពោះវៀន មហារីកដោះចំពោះស្ត្រី ជំងឺបេះដូង និងក្រិនថ្លើម និងចំណេញថវិកា។

៤- **វិធីបង្ការការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង** រួមមាន : ត្រូវហ៊ានបដិសេធការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដោយត្រូវហ៊ាននិយាយថា “ទេ” លេងកីឡា ហាត់ប្រាណ ស្វែងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ចៀសឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹង កុំចូលរួមលេងល្បែងភ្នាល់ដោយប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង កុំមានការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬតាំងលក់ ផ្សព្វផ្សាយគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិវេណគ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈនិងឯកជន និងហាមយកចូលនិងប្រើគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ពេល ទោះក្នុងពិធីអ្វីក៏ដោយ ជាក់ស្តែងដូចជា បុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ ប្រពៃណីជាតិ ចូលឆ្នាំសកល បុណ្យឆ្លងសមិទ្ធផល និងពិធីផ្សេងៗទៀត។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ផលិតផលគ្រឿងស្រវឹង សំដៅដល់ផលិតផលគ្រប់ប្រភេទដែលផ្សំឡើងពីអេតាណុលពី ០.៥ទៅ ១% នៃបរិមាណរបស់ទឹក ឬគួបផ្សំជាមួយសារធាតុដទៃទៀត ដែលបង្កើតឡើងដោយឧស្សាហករគ្រឿងស្រវឹង និងដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀត ប្រើប្រាស់សម្រាប់ផឹកដោយផ្ទាល់ ឬដោយទម្រង់ផ្សេងៗទៀត។

ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាពរួមមានរយៈពេលខ្លីនិងវែង លើខួរក្បាល ក្រពះ ថ្លើម ក្រលៀន បេះដូង លំពែង សាច់ដុំ និងសរីរាង្គបន្តពូជ។

សារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ធ្វើឱ្យខួរក្បាលលូតលាស់ល្អ មានការចងចាំ ការរៀនសូត្របានពូកែ មុខងារប្រព័ន្ធប្រសាទល្អ មិនងាយប្រឈមនឹងជំងឺថប់បារម្ភឬធ្លាក់ទឹកចិត្ត មិនប្រឈមនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ថ្នាំជក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អំពើហិង្សានិងការកើតជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងៗ។

វិធីបង្ការការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង រួមមាន : ត្រូវហ៊ានបដិសេធការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដោយត្រូវហ៊ាននិយាយថា “ទេ” លេងកីឡា ហាត់ប្រាណ ស្វែងយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ចៀសឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹង កុំចូលរួមលេងល្បែងភ្នាល់ដោយប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង កុំមានការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬតាំងលក់ ផ្សព្វផ្សាយគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិវេណគ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈនិងឯកជន និងហាមយកចូលនិងប្រើគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ពេល ទោះក្នុងពិធីអ្វីក៏ដោយ ជាក់ស្តែងដូចជា បុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ ប្រពៃណីជាតិ ចូលឆ្នាំសកល បុណ្យឆ្លងសមិទ្ធផល និងពិធីផ្សេងៗទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមកលើសុខភាពមានអ្វីខ្លះ ?

២- តើសារៈសំខាន់នៃការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមានអ្វីខ្លះ ?

៣- តើវិធីសាស្ត្រនៃការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ស្រាវជ្រាវនៅជុំវិញផ្ទះអ្នក រកអ្នកស្រវឹងដែលបានស្លាប់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការធ្វើបាបខ្លួនឯង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការធ្វើបាបខ្លួនឯង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "ការធ្វើបាបខ្លួនឯង" - ប្រាបពីមូលហេតុ ប្រភេទ និងការបង្ការនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង។	- បង្ហាញពីការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួនឯង - ស្វែងរកជំនួយនៅពេលជួបបញ្ហា។	- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តចៀសវាងការធ្វើបាបខ្លួនឯងនិងជួយអ្នកនៅជុំវិញខ្លួននៅពេលមានបញ្ហា។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យការធ្វើបាបខ្លួនឯង មានន័យថា ជាការមានបំណងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់ខ្លួនមានស្នាមរបួស ដោយមិនមានបំណងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់នោះទេ។

មូលហេតុនិងប្រភេទនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង : គឺជាការធ្វើបាបខ្លួនឯងដោយសារបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង។ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងមានពីរប្រភេទគឺ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោល។

ការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួន : មិនមានរបៀបតែមួយមុខណា ដែលអាចបង្ការកុំឱ្យមានការធ្វើបាបខ្លួនឯងបានជារៀងរហូតនោះទេ។ វិធីទាំងឡាយណា ដែលមិនបង្កជាផលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃជារឿងមួយ។

ការស្វែងរកជំនួយ : ការស្វែងរកជំនួយ ជាភាពឆ្លាតវៃយនិងបង្ហាញពីភាពរឹងមាំមួយរបស់អ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖

- តើក្នុងពិភពលោកយើងនេះមានបញ្ហា ឬរឿងរ៉ាវមិនល្អអ្វីខ្លះ? ចម្លើយសិស្ស៖ ....
- គ្រូសំយោគចម្លើយ : ជារៀងរាល់ថ្ងៃពិភពលោកមានរឿងរ៉ាវជាច្រើនកើតឡើង។ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ក៏ដូចគ្នាដែរបប្រទះនូវរឿងរ៉ាវ (ស្ថានភាព) ជាច្រើនផ្សេងៗពីគ្នា។ មានរឿងរ៉ាវខ្លះល្អនិងមានខ្លះមិនល្អអាស្រ័យដោយបុគ្គលម្នាក់ៗ។ ហើយមានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមានអ្នកខ្លះរើសយកនូវជម្រើសមិនគាប់ប្រសើរមួយចំនួន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្ដាខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការធ្វើបាបខ្លួនឯង

- គ្រូធ្វើការបែងចែកសិស្សធ្វើការពិភាក្សាក្រុម ដែលមានសមាជិកពីបួនដល់ប្រាំបីនាក់ រួចពិភាក្សាលើសំណួរ :

  ១- តើការធ្វើបាបខ្លួនឯងអាចមានអ្វីខ្លះ? សូមរកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។

  ២- តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះធ្វើឱ្យមនុស្សធ្វើបាបខ្លួនឯង?

  ៣- តើដើម្បីបញ្ចៀសក្នុងការធ្វើបាបខ្លួនឯងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

- សិស្សពិភាក្សារយៈពេល ១០ ទៅ ១៥នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- សិស្សឡើងរាយការណ៍តាមក្រុម
- គ្រូសំយោគចម្លើយសិស្ស និងបង្ហាញពីនិយមន័យ

ចម្លើយ

ការធ្វើបាបខ្លួនឯង មាននន័យថា ជាការមានបំណងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់ខ្លួនមានស្នាមរបួស ដោយមិនមានបំណងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់នោះទេ។ នូវពេលនិយាយពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង មនុស្សជាច្រើនតែនឹកគិតទៅដល់រូបភាពមួយចំនួនដូចជា ការធ្វើឱ្យរាងកាយខ្លួនឯងមានរបួស ការដុតលើរូបរាងកាយឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសកម្រិតជាដើម។

ខ្លឹមសារ : មូលហេតុនិងប្រភេទនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង

- គ្រូលើកយកចម្លើយនៃការពិភាក្សាក្រុមមកធ្វើការសរុប៖ មានមូលហេតុជាច្រើន ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សធ្វើការសម្រេចធ្វើបាបខ្លួនឯង ដោយក្នុងនោះមានមូលហេតុចំបងធំៗចំនួន២ គឺ៖

  - **មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត៖** ការដែលបុគ្គលម្នាក់ ធ្លាប់រងគ្រោះនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីកុមារភាព ជាមូលហេតុមួយធ្វើឱ្យ គាត់ពេលធំឡើងងាយប្រឈម នឹងការធ្វើបាបខ្លួនឯងយ៉ាងខ្លាំង។ លើសពីនេះទៀត មានមនុស្សរងគ្រោះដោយសារជំងឺផ្លូវចិត្តខ្លះ អាចនឹងធ្វើបាបខ្លួនឯងផងដែរ ដូចជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺបុគ្គលិកលក្ខណៈវិបល្លាសជាដើម។

- **ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង៖** ដោយសារគ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង បង្ករឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរសារធាតុគីមីក្នុងខួរក្បាល ជាពិសេសពេលពួកគាត់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាព ញៀន និង ពេលដាច់សារធាតុញៀន។

- **គ្រូធ្វើការកត់សម្គាល់ពីការប្រើប្រាស់បណ្តាយសង្គម៖** និន្នាការរបស់យុវវ័យបច្ចុប្បន្ន ដែលយកបណ្តាយសង្គម (Facebook, Whatapp, Tweeter…) ធ្វើការចែករំលែកនូវ រូបភាព ឬ សារទាក់ទងនឹងការឈឺចាប់របស់ខ្លួនឯង មានការកើនឡើងគួរឱ្យកត់សំគាល់ផងដែរ។ ប្រការនេះ ធ្វើឱ្យពួកគាត់ងាយនឹងរងការធ្វើការបណ្តុសបង្អាប់ ពីអ្នកដទៃលើបណ្តាយសង្គមផងដែរ ដែលវាធ្វើឱ្យពួកគាត់រងសម្ពាធផ្លូវចិត្តបន្ថែមមួយកម្រិតទៀត។
- គ្រូធ្វើការសង្ខេបពីប្រភេទនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង៖ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងមានពីរប្រភេទគឺ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់និងដោយប្រយោល។

ខ្លឹមសារ : ការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួន

- គ្រូឱ្យសិស្សយកក្រដាស់ កត់ត្រាពីវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដែលក្រុមគាត់និងក្រុមផ្សេងៗបានរកឃើញចូលក្នុងសៀវភៅ
- គ្រូធ្វើការសង្ខេប៖ មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជជែកពិភាក្សា ពីរបៀបផ្សេងៗក្នុងការគ្រប់គ្រងនូវអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ខ្លួនឯង ដើម្បីបញ្ចៀសកុំឱ្យមានការធ្វើបានខ្លួនឯង។ មិនមានរបៀបតែមួយមុខណា ដែលអាចបង្ការកុំឱ្យមានការធ្វើបាបខ្លួនឯងបានជារៀងរហូតនោះទេ។ វិធីទាំងឡាយណា ដែលមិនបង្កជាផលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃជារឿងមួយ ដែលល្អរួចហើយ។ ជារឿងមួយល្អ ដែលមានការធ្វើនូវបញ្ជីវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន។ ការដែលទុកនូវបញ្ជីនេះជាប់នឹងខ្លួននិងរំលឹកពីវិធីសាស្ត្រទាំងនេះ អាចជួយក្នុងការនឹកឃើញពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាបានផងដែរ។ ការរៀនលំហាត់សម្រាកលំហែផ្លូវចិត្តផ្សេងៗនិងអនុវត្តជាប្រចាំ ក៏អាចជួយក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផងដែរ។

ខ្លឹមសារ : ការស្វែងរកជំនួយ

- គ្រូធ្វើការលើកទឹកចិត្តសិស្សក្នុងការស្វែងរកជំនួយពេលចាំបាច់៖ ក្នុងករណី ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ហើយវាមិនមានប្រសិទ្ធភាព ការស្វែងជំនួយពីអ្នកដទៃជាប្រការមួយដ៏ល្អ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចធ្វើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ឬការតានតឹងចិត្តរបស់ខ្លួនបាន។ ការស្វែងរកជំនួយ ជាភាពឆ្លាតវ័យនិងបង្ហាញពីភាពរឹងមាំមួយរបស់អ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។ អ្នកគួរតែធ្វើការស្វែងរកជំនួយពីមនុស្សដូចខាងក្រោម៖
    - មនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត៖ មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ គ្រូបង្រៀន…។
    - អ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ គ្រូពេទ្យឯកទេសវិកលវិទ្យា និងអ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត។ ការជួបអ្នកជំនាញ អាចជួយអ្នកដោះស្រាយកាន់តែមានប្រសិទ្ធិភាព។

ចំណាំ៖ អ្នកជំនាញឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាអ្នកដែលទទួលបានការសិក្សាពីបាតុភូតផ្លូវចិត្តច្បាស់លាស់។ លើសពីនេះទៀត ការចែករំលែករបស់អ្នកត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការយល់ចិត្ត មិនវិនិច្ឆ័យ និងអ្វីដែលអ្នកចែករំលែកត្រូវបានរក្សាជាការសំងាត់ប្រកបដោយក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ។

- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់។

មេរៀនសង្ខេប ការធ្វើបាបខ្លួនឯងមានរូបភាពជាច្រើន ដូចជាការធ្វើឱ្យរាងកាយមានរបួសស្នាម ដុតខ្លួនឯង ប្រើប្រាស់ថ្នាំច្រើនហួសហេតុ ការដកសក់ជាដើម។ ការធ្វើបាបខ្លួនឯងមានអាចមានប្រភពជាច្រើនក្នុងនោះបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងជាមូលហេតុចំបងមួយ។ ដោយសារនិន្នាការនៃការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមមានការកើនឡើង ការរៀនយល់ដឹងពីការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវគួរតែមាន។ ការស្វែងរកជំនួយពីអ្នកដទៃបង្ហាញពីភាពឆ្លាតវៃ និង រឹងមាំរបស់អ្នកដែលមានបញ្ហា៕

៧- វាយតម្លៃ (**ជំហានទី៤**)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើជាការធ្វើបាបខ្លួនឯង ?

២- តើការធ្វើបានខ្លួនឯងអាចមានអ្វីខ្លះ ? សូមរកឱ្យបានចំនួន៥ខុសៗគ្នា

៣- តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បញ្ចៀសពីការធ្វើបានខ្លួនឯង ? សូមរកឱ្យបានចំនួន៥ខុសៗ

៨- លំហាត់ (**ជំហានទី៥**)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការយល់ចិត្ត សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការយល់ចិត្ត

ខ្លឹមសារមេរៀនទី១ : និយមន័យការយល់ចិត្ត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "ការយល់ចិត្ត"	- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្ត។	- បណ្ដុះទម្លាប់ក្នុងការយល់ចិត្ត បង្ការជំលោះ ការបន្ទុះបង្អាប់ រើសអើង ឬមាក់ងាយអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភារៈ

ខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូនិងសិស្ស

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ : ការយល់ចិត្ត ជាសមត្ថភាពក្នុងការដឹង ឬ យល់ពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ទៀត នៅពេលមនុស្សម្នាក់នោះជួបប្រទះនូវហេតុការណ៍ណាមួយ។ ការយល់ចិត្តនេះ គឺហាក់ដូចជាយកចិត្តខ្លួនឯងដាក់ចូលទៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកដទៃ ព្រមទាំងមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកនោះផងដែរ។

ផលវិបាកនៃភាពខ្វះការយល់ចិត្ត : នៅពេលមនុស្សណាម្នាក់មិនមានការយល់ចិត្តឬការយល់ពីអារម្មណ៍ ឬក៏ស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃសោះ នោះនឹងអាចក្លាយទៅជាបញ្ហា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ រូបភាព រឿងនិទាន ពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានមើលមេរៀន ដែលគ្រូបានឱ្យមើលកាលពីម៉ោងមុន។ ចម្លើយសិស្ស : ....

  ៣. គ្រូសួរនិទានរឿងឱ្យសិស្សស្ដាប់ : "មានពេលមួយពេលដើរតាមផ្លូវឬនៅក្នុងសាលាអ្នកឃើញក្មេងតូចៗ ត្រូវក្មេងធំៗមួយក្រុមវាយធ្វើបាប" ។ គ្រូធ្វើការបង្ហាញរូបភាព ហើយសួរទៅសិស្ស "បើអ្នកឃើញបែបនេះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍អ្វី? ចុះបើសិនជាអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនោះតើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?"

- គ្រូហៅសិស្សពី ៣ ទៅ ៤ នាក់ឱ្យផ្តល់ចម្លើយនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួន : ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូលោកយករឿងផ្សេងទៀតមកនិយាយ៖ "ចុះបើសិនជាអ្នកនៅកន្លែងមួយ ដែលមានមនុស្សជាច្រើនស្តីបន្ទោស ឬ សើចចំអកឱ្យមិត្តណាម្នាក់របស់អ្នកដូចមានក្នុងរូបនេះ"

- គ្រូសួរទៅសិស្ស "បើអ្នកឃើញបែបនេះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍អ្វី? ចុះបើសិនជាអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនោះតើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?"
- គ្រូហៅសិស្សពី ៣ ទៅ ៤ នាក់ចម្លើយឱ្យផ្តល់នូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួន : ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូលោកយករឿងផ្សេងទៀតមកនិយាយ៖ "ចុះបើសិនជាអ្នកនៅកន្លែងប្រកាសលទ្ធផលប្រលងហើយមានម្នាក់ទទួលបានលទ្ធផលពិន្ទុខ្ពស់"
- គ្រូធ្វើការបង្ហាញរូបភាពដូចខាងក្រោម រួចសួរទៅសិស្ស "បើអ្នកឃើញបែបនេះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? ចុះបើសិនជាអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនោះតើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?"

- គ្រូហៅសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ឱ្យផ្តល់ចម្លើយនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួន : ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តាខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យ

- គ្រូលើកឡើង : "ការដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាដឹងនិងយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃទាំងអារម្មណ៍ល្អ និងមិនល្អ។ ការដែលសិស្សទទួលដឹងពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃនេះ គេហៅថាការយល់ចិត្ត"។
- គ្រូពន្យល់ : "ការយល់ចិត្ត គឺការយកចិត្តខ្លួនឯងដាក់ចូលទៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកដទៃ ព្រមទាំងមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកនោះផងដែរ។ ការយល់ចិត្ត ជាអារម្មណ៍ម្យ៉ាងដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗមាន។"
- គ្រូឱ្យនិយមន័យ : "ការយល់ចិត្ត ជាសមត្ថភាពក្នុងការដឹង ឬ យល់ពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ទៀតនៅពេលមនុស្សម្នាក់នោះជួបប្រទះនូវហេតុការណ៍ណាមួយ។"
- គ្រូហៅសិស្ស ៣ ទៅ ៤នាក់ អាននិយមន័យនៃការយល់ចិត្តឡើងវិញ។
- គ្រូពន្យល់ពីភាពខុសគ្នារវាង ការយល់ចិត្ត និង សមានចិត្ត៖ "សមានចិត្តជាអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ ដោយមិនដឹងពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃនោះទេ"។ ឧទាហរណ៍៖ ពេលឃើញមិត្តភក្តិត្រូវអ្នកដទៃសើចចំអកបណ្តុសបង្អាប់ខ្លាំង យើងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ មិនដឹងថាអ្នកដែលត្រូវគេធ្វើបាបមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានោះទេ។

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃភាពខ្វះការយល់ចិត្ត

- គ្រូបែងចែកសិស្សធ្វើការពិភាក្សាក្រុម : ធ្វើការបែងចែកសិស្សពី ៤ ទៅ ៦ ក្រុមទៅតាមចំនួនសិស្សដែលមាននៅក្នុងថ្នាក់
- គ្រូសួរសំណួរសម្រាប់សិស្សពិភាក្សាក្នុងក្រុម : "តើប្រសិនបើមនុស្សមិនមានការយល់ចិត្តសោះ មនុស្សនឹងមានអ្វីខ្លះកើតឡើង? តើគេអាចកេងចំណេញពីការយល់ចិត្តបានយ៉ាងដូចម្តេច? សូមរកចំលើយនិងឧទាហរណ៍មកបញ្ជាក់ឱ្យបានយ៉ាងតិច ៥ ក្នុងមួយក្រុមៗ"
- គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការបកស្រាយ (គេអាចកេងចំណេញពីការយល់ចិត្តដូចជា យកកូនក្មេងឱ្យធ្វើការសុំទាន, ប្រើប្រាស់ជាឈ្មោះមនុស្សធម៌ដើម្បីជួយ តែមិនមែនជាការពិតជាដើម)

- គ្រូធ្វើការពន្យល់ : "មនុស្សមិនមានការយល់ចិត្ត ឬ ការយល់ពីអារម្មណ៍ ឬក៏ស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃសោះ នោះនឹងអាចក្លាយទៅជាបញ្ហាសម្រាប់សង្គម និង ខ្លួនឯង។ គេនឹងធ្វើបាបអ្នកដទៃ ដោយមិនមានការស្តាយក្រោយ។ មានអ្នកខ្លះ អាចក្លាយជាជនល្មើស (ចោរឆក់ ចោរប្លន់) ឈ្មួញរកស៊ីខុសច្បាប់ និង មន្ត្រីពុករលួយជាដើម។ ពួកគេនឹងធ្វើឱ្យសម្រាប់តែផលប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និង ក្រុមតូចរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ដោយមិនខ្វាយខ្វល់ពីការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃនោះទេ។"
- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់។

មេរៀនសង្ខេប

ការយល់ចិត្ត ជាសមត្ថភាពយល់ និង ស្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ។ ការយល់ចិត្ត ជាអារម្មណ៍មួយរបស់មនុស្សយើង ហើយក៏ជាផ្នែកមួយរបស់ដំណើរការនៃការគិតផងដែរ។ ការមិនមានការយល់ចិត្ត ធ្វើឱ្យមនុស្សយើងធ្វើនូវរឿងរ៉ាវប៉ះពាល់ទៅដល់អ្នកដទៃ ដោយមិនមានវិប្បដិសារី។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើអ្វីទៅជាការយល់ចិត្ត ?

២- តើការយល់ចិត្តខុសពីសមានចិត្តយ៉ាងណា?

៣- តើអ្នកមិនមានការយល់ចិត្ត នឹងមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការយល់ចិត្ត ត្រង់ចំណុចផលលំបាកនិងសារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្ត សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការយល់ចិត្ត (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលលំបាកនិងសារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្ត

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃភាពខ្វះការយល់ចិត្ត។	- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្ត។	- បណ្តុះទម្លាប់ក្នុងការយល់ចិត្ត បង្ការជំលោះ ការបន្តុះបង្អាប់ រើសអើង ឬមាក់ងាយអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាសសសម្រាប់ពិភាក្សាក្រុម

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលវិបាកនៃភាពខ្វះការយល់ចិត្ត : នៅពេលមនុស្សណាម្នាក់មិនមានការយល់ចិត្តឬការយល់ពីអារម្មណ៍ ឬក៏ស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃសោះ នោះនឹងអាចក្លាយទៅជាបញ្ហា។

សារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្ត : មានសារៈប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់ជីវិតមនុស្សយើង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ពិភាក្សាក្រុម សំណួរនិងចម្លើយ ល្បែងឆ្លុះបញ្ចាំង

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- ពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំពីមេរៀន និងឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់ពេលដំណើរការមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  - គ្រូរំលឹកមេរៀនចាស់ : បែងចែកជាក្រុមតូចៗពី ៤ ទៅ ៦ ក្រុម (ទៅតាមទំហំថ្នាក់នីមួយៗ)
  - គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗ ដដែកពីមេរៀនសប្តាហ៍មុន
  - គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗ សង្ខេបមេរៀនដែលខ្លួនចងចាំ
  - ធ្វើការទះដៃអបអរសាទរចំពោះការងាររបស់ពួកគាត់។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលលំបាកនៃការយល់ចិត្ត

- គ្រូហៅសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗលេងល្បែងកំសាន្ត
- ល្បែងនេះ ឱ្យពួកគាត់ចាប់ជាដៃគូ២ឬ៣នាក់ ហើយឱ្យពួកគាត់ សរសេរសកម្មភាពឱ្យម្នាក់ធ្វើ។ ហើយម្នាក់ទៀតត្រូវធ្វើសកម្មភាពដូចនូវអ្វីដែលម្នាក់ទៀតបានសរសេរឱ្យធ្វើ

- គ្រូធ្វើការប្រកាសមានការផ្លាស់ប្តូរកម្មវិធីក្នុងល្បែងនេះ ដោយឱ្យអ្នកសរសេរពីសកម្មភាពនោះ ធ្វើសកម្មភាពដែលខ្លួនឯងសរសេរនោះវិញ។
- គ្រូប្រកាសឡើងវិញថាមិនចាំបាច់ក្នុងការធ្វើសកម្មភាពនោះទេ
- គ្រូសួរសំណួរឆ្លុះបញ្ចាំង : "តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរពេលធ្វើនូវសកម្មភាពមួយដែលលំបាក ដែលអ្នកមិនអាចធ្វើវាបាន? តើបើសិនជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នកធ្វើសកម្មភាពលំបាកនោះ តើគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ? ចុះប្រសិនបើអ្នកត្រូវនរណាម្នាក់ដែលមានអំណាចខ្លាំងធ្វើបាបអ្នក តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?"
- គ្រូធ្វើការសរុបពីផលវិបាកនេះការគ្មានការយល់ចិត្តឡើងវិញ : "មនុស្សមិនមានការយល់ចិត្ត ឬ ការយល់ពីអារម្មណ៍ ឬក៏ស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃសោះ នោះនឹងអាចក្លាយទៅជាបញ្ហាសម្រាប់សង្គម និង ខ្លួនឯង។ គេនឹងធ្វើបាបអ្នកដទៃ ដោយមិនមានការស្តាយក្រោយ។ មានអ្នកខ្លះ អាចក្លាយជាជនល្មើស (ចោរឆក់ ចោរប្លន់) ឈ្មួញរកស៊ីខុសច្បាប់ និង មន្ត្រីពុករលួយជាដើម។ ពួកគេនឹងធ្វើឱ្យសម្រាប់តែផលប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និង ក្រុមតូចរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ដោយមិនខ្វាយខ្វល់ពីការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃនោះទេ។"

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការយល់ចិត្តនៃការយល់ចិត្ត

- គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាក្រុមពី ៤ ទៅ ៦ ក្រុម (ទៅតាមទំហំថ្នាក់នីមួយៗ) : "តើការមានយល់ចិត្តមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? សូមលើកឧទាហរណ៍ឱ្យបានមួយក្រុម ៣មកបញ្ជាក់"
- គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយធ្វើការបកស្រាយ
- គ្រូធ្វើការពន្យល់ : "ការយល់ចិត្ត ជួយបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនឹងអ្នកនៅជុំវិញ ការដែលមានការយល់ចិត្តកាន់តែច្រើន វានឹងជួយឱ្យមានទំនុកចិត្តលើគ្នាទៅវិញទៅមកកាន់តែខ្លាំងឡើងថែមទៀត។ ការយល់ចិត្តនេះដែរក៏ជាផ្នែកមួយចាំបាច់ក្នុងភាពជាអ្នកដឹកនាំផងដែរ។ ការយល់ចិត្តនេះផងដែរ ក៏ជួយឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗធ្វើការមិនមែនតែដើម្បីខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ដើម្បីសហគមន៍ និង សង្គមជាតិទាំងមូលផងដែរ។ ការមានការយល់ចិត្ត ក៏ជាផ្នែកមួយបង្ហាញថា មនុស្សម្នាក់មានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរផងដែរ។"
- គ្រូសង្ខេបមេរៀននិងអានឱ្យសិស្សកត់។

មេរៀនសង្ខេប

ការយល់ចិត្ត ជួយឱ្យមនុស្សយើងកសាងនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនឹងអ្នកដទៃ និង កសាងទំនុកចិត្តរវាងគ្នានិងគ្នាផងដែរ។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ និង សុខភាពផ្លូវចិត្តល្អចាំបាច់ត្រូវមានការយល់ចិត្តនៅក្នុងខ្លួនផងដែរ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

- គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖
  ១- តើអ្វីជាផលវិបាកនៃការខ្វះការយល់ចិត្ត?
  ២- តើការយល់ចិត្តមានសារៈសំខាន់យ៉ាងណាដែរ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនផែនការគ្រួសារ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ផែនការគ្រួសារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
• ប្រាប់និយមន័យផែនការគ្រួសារ • ព៌ណនាពីសារៈសំខាន់ការធ្វើផែនការគ្រួសារ និងរបៀបធ្វើផែនការគ្រួសារ។	• បង្ហាញបានពីសារៈសំខាន់និងរបៀបធ្វើផែនការគ្រួសារក្រោយពេលរៀបការ។	• បណ្តុះស្មារតីក្នុងការយល់ ដឹងពីការធ្វើផែនការគ្រួសារ ក្រោយពេលរៀបការ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យផែនការគ្រួសារ គឺជាការបង្កើតផែនការមួយរបស់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានដៃគូដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមរស់នៅជាមួយគ្នាជាគ្រួសារ ដើម្បីកំណត់ពីពេលវេលាសមស្រប ចំនួនសមាជិក ចំណូលចំណាយ ក្នុងការកសាងគ្រួសារមួយប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

២- សារៈសំខាន់នៃការកសាងផែនការ គឺជួយឱ្យគ្រួសារគិតពីការសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព ដូចជា អាចឱ្យគូស្វាមីភរិយាសម្រេចចិត្តថា ពួកគេគួរមានកូនចំនួនប៉ុន្មាននាក់ គួរមានកូននៅអាយុប៉ុន្មាន ពេលណា គម្លាតកូនប៉ុន្មានឆ្នាំ វិធីពន្យារកំណើត បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងការថែទាំសុខភាព។

៣- របៀបធ្វើផែនការគ្រួសារ គឺយើងត្រូវដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ស្វែងយល់ពីអ្វីដែលដៃគូរបស់អ្នកចង់បាន និងព្យាយាមមូលមតិគ្នាលើរឿងគ្រួសារដែលអ្នកទាំងពីរចង់បាន និងគិតពីគោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នករួចស្រង់បញ្ជីសកម្មភាពដែលចាំបាច់ធ្វើដើម្បីសម្រេចគោលដៅដាក់ចូលក្នុងផែនការ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

• គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

• គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរះ

៣- –តើកន្លងមកអ្នកធ្លាប់បានធ្វើអ្វីមួយដោយបានរៀបចំផែនការជាមុនឬទេ ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននិងប្រាប់សិស្សថាថ្ងៃនេះយើងនឹងសិក្សាពីផែនការគ្រួសារ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យផែនការគ្រួសារ

- គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងឱ្យនិយមន័យផែនការគ្រួសារពីរឬបីនាក់
- គ្រូកត់ចម្លើយសិស្សដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

ផែនការគ្រួសារ គឺជាការបង្កើតផែនការមួយរបស់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានដៃគូដោយស្ម័គ្រចិត្ត រួមរស់នៅជាមួយគ្នាជាគ្រួសារ ដើម្បីកំណត់ពីពេលវេលាសមស្រប ចំនួនសមាជិក ចំណូល ចំណាយ ក្នុងការកសាង គ្រួសារ មួយប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការកសាងផែនការ

- គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងប្រាប់ពីសារៈសំខាន់នៃផែនការគ្រួសារ ពីរឬបីនាក់
- គ្រូកត់ចម្លើយសិស្សដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយ តាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

ការរៀបចំផែនការគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការធ្វើឱ្យគ្រួសារមួយមានសេចក្តីសុខ សុភមង្គល និងមានសុខុមាលភាពក្នុងជីវិត។ ផែនការគ្រួសារមានសារសំខាន់ជួយឱ្យគ្រួសារគិតពីការសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព ដូចជា អាចឱ្យគូស្វាមីភរិយាសម្រេចចិត្តថា ពួកគេគួរមានកូនចំនួនប៉ុន្មាននាក់ គួរមានកូននៅអាយុប៉ុន្មាន ពេលណា គម្លាតកូនប៉ុន្មានឆ្នាំ វិធីពន្យារកំណើត បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងការថែទាំសុខភាព។ ជាទូទៅ ដើម្បីធានាបាននូវសុខភាពនិងសុខុមាលភាពល្អ ការមានផ្ទៃពោះ គួរតែមានចាប់ពីអាយុ ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ ហើយចន្លោះនៃកំណើតកូននីមួយៗ គួរមានរយៈពេល ៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ។ ចំពោះការប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើតអាចជ្រើសរើសការពន្យារកំណើតតាមបែបធម្មជាតិ ឬការពន្យារកំណើតតាមបែបទំនើប ដោយត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយពេទ្យជំនាញ។ ការធ្វើផែនការគ្រួសារ អាចជួយឱ្យស្ត្រីមានឱកាសក្នុងការថែទាំសុខភាពឱ្យបានល្អ រាងកាយស្ត្រីមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជាសះស្បើយពីការមាន ផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន រួមទាំងការរក្សាចន្លោះកំណើតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀត មិនឱ្យញឹកពេក។ ក្រៅពីនោះ គឺជួយទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន កាត់បន្ថយការរំលូត កាត់

បន្ថយការកើនឡើងនៃមរណៈភាពមាតានិងទារក (តាមរយៈការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះក្មេងស្រីនិងស្ត្រីវ័យចំណាស់) និងជួយឱ្យស្ត្រីអាចគ្រប់គ្រងលើរាងកាយនិងជីវិតរបស់ខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរសម្រាប់ជីវិតរស់នៅដើម្បីទទួលបានការអប់រំ ការចូលបម្រើការងារ និងការចូលរួមក្នុងសង្គម។

ខ្លឹមសារ : របៀបធ្វើផែនការគ្រួសារ

- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ពិភាក្សាពីរបៀបធ្វើផែនការគ្រួសារក្រោយពេលរៀបការ និងកត្តាដែលគួរពិចារណាក្នុងការធ្វើផែនការរយៈពេល១០នាទី
- បន្ទាប់ពី១០នាទីក្រោយ គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញមួយក្រុម និងក្រុមផ្សេងជួយបន្ថែមចំណុចដែលនៅខ្វះខាត
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន

ចម្លើយ

របៀបធ្វើផែនការគ្រួសារ(ក្រោយពេលរៀបការ និងកត្តាដែលគួរពិចារណាក្នុងការធ្វើផែនការ)៖ គូស្វាមីភរិយាវ័យក្មេងគួរមានការរៀបចំផែនការគ្រួសាររបស់ខ្លួន មុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬរួមភេទលើកដំបូងដើម្បីអាចត្រៀមខ្លួនជាមុន និងមិនភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះការមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ។

គ្រួសារមានកូនតាមផែនការ

គ្រួសារដែលមានកូនច្រើន

ខាងក្រោមនេះជាចំណេះដឹងខ្លះៗ សម្រាប់ជាជំនួយក្នុងការរៀបចំផែនការគ្រួសាររបស់អ្នក៖

១- ដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន (**ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម**)

- តើអ្នកអាចមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ហើយ ឬនៅ ដើម្បីក្លាយជាឪពុកម្តាយគេនៅពេលនេះ?
- តើអ្នកចង់ក្លាយទៅជាឪពុកឬម្តាយគេបែបណា?
- តើជីវិតបែបណាដែលអ្នកចង់ផ្តល់ឱ្យកូនៗរបស់អ្នក? សូមគិតដល់ការផ្តល់ទីលំនៅ ការអប់រំបណ្តុះបណ្តាល សម្លៀកបំពាក់ ចំណីអាហារ ការថែទាំ និងរបៀបរស់នៅក្នុងជីវិតជាគ្រួសារដែលអ្នកប្រាថ្នា និងពេលវេលាសម្រាប់កូនៗរបស់អ្នកគ្រប់គ្រាន់ហើយឬនៅ?
- តើអ្នកចង់មានកូនប៉ុន្មាននាក់?

- តើអ្នកចង់ឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបណានៅពេលមានកូនដំបូង? បើគិតអំពីកម្រិតវប្បធម៌ ការងារ ប្រាក់កាក់ ទំនាក់ទំនង ឬអាពាហ៍ពិពាហ៍ លំនៅដ្ឋាននោះ។ សូមចងចាំថា ជាការល្អបំផុតដែលស្ត្រីគួរមានវ័យចាប់ពី ១៨ឆ្នាំ ឡើងទៅ ចាំមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយមិនមានហានិភ័យ។
- តើអ្នកចង់មានកូនដំបូងនៅពេលណា? តើភេទរបស់កូនសំខាន់ប៉ុណ្ណាចំពោះអ្នក? តើអ្នកគិតថាខ្លួននឹងធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនមែនជាប្រភេទដែលអ្នកចង់បាននោះ? តើចំនួនកូនច្រើនបំផុតប៉ុន្មាន នាក់ដែលអ្នកចង់បាន បើមិនគិតដល់ភេទ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យចន្លោះកំណើតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតមានរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំ?ប្រការល្អ ដើម្បីការពារសុខភាពស្ត្រីជាមាតា គួរតែរង់ចាំរហូតដល់ ២៤ ខែក្រោយការសម្រាលរួចទើបមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត
- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកនិងដៃគូមិនអាចមានកូនបាននោះ?

២- ស្វែងយល់ពីអ្វីដែលដៃគូរបស់អ្នកចង់បាន រួចព្យាយាមមូលមតិគ្នាលើរឿងគ្រួសារ

- សួរទៅកាន់ដៃគូរបស់អ្នក តើគេនឹងឆ្លើយបែបណាចំពោះសំណួរផ្សេងៗខាងលើ រួចប្រៀបធៀបជាមួយនឹងចម្លើយរបស់អ្នក
- ពិភាក្សាហើយមើលថា តើអ្នកអាចមូលមតិគ្នាលើចម្លើយនៃសំណួរខាងលើដែរឬទេ? សូមចងចាំថាទំនាក់ទំនងល្អពាក់ព័ន្ធនឹងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយការសម្របសម្រួលគ្នា ហើយស្ត្រីមានសិទ្ធធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង ដោយមានអំណះអំណាងពន្យល់មានហេតុផលសមស្រប។

៣- សូមគិតអំពីគោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នក ស្រង់បញ្ជីសកម្មភាពដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើ

សរសេរដំណាក់កាលសំខាន់ៗរួចអនុវត្តទៅតាមផែនការនោះ និងបែងចែកថា តើអ្នកណានឹងធ្វើអ្វី? ហើយធ្វើនៅពេលណា? សំណួរខាងក្រោម ជាគន្លឹះសម្រាប់អ្នកក្នុងការរៀបចំផែនការៈ

- តើអ្នកនឹងការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យលើកដំបូងដោយរបៀបណា?
- តើអ្នកនឹងការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យលើកទីពីរដោយរបៀបណា?
- តើអ្នកនឹងការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះបន្ទាប់ដោយរបៀបណា ក្រោយពេលដែលអ្នកមានកូនគ្រប់តាមបំណងប្រាថ្នាហើយនោះ?
- តើអ្នកនឹងការពារជំងឺកាមរោគនិងមេរោគអេដស៍បានដោយរបៀបណា?

៤- សូមចងចាំថា ផែនការរបស់អ្នកអាចមានការប្រែប្រួលទៅតាមដំណើរជីវិតពិត។ តើពេលណាជាវេលាល្អ ដើម្បីពិនិត្យផែនការរបស់អ្នកឡើងវិញ ?

គូស្វាមីភរិយា ឬដៃគូ ត្រូវឯកភាពគ្នាជាមុនប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរផែនការលើចំនួនកូនដែលចង់បាន។ ដោយសារស្ត្រីត្រូវពពោះនិងជាអ្នកត្រូវសម្រាលកូន ស្ត្រីខ្លួនឯងគឺជាអ្នករងផល ប៉ះពាល់ខ្លាំងជាងគេពីការសម្រេចចិត្តនេះ។ ស្ត្រីមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសម្រេចចិត្តលើសុខភាពរបស់ខ្លួន ដូច្នេះប្រសិនបើស្ត្រីមិនចង់មានកូនច្រើន ជម្រើសរបស់ស្ត្រីត្រូវតែគោរពតាម។

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងបង្ហាញមេរៀនសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេប

ផែនការគ្រួសារ គឺជាការបង្កើតផែនការមួយរបស់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានដៃគូដោយស្ម័គ្រ ចិត្តរួមរស់នៅជាមួយគ្នាជាគ្រួសារ ដើម្បីកំណត់ពីពេលវេលាសមស្រប ចំនួនសមាជិក ចំណូល ចំណាយក្នុងការកសាងគ្រួសារមួយប្រកបដោយសុខុមាលភាព។ ផែនការគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ជួយឱ្យគ្រួសារអាចកំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់ ពីពេលដែលសមគួរក្នុងការមានកូន ចំនួនកូន ការពន្យារកំណើត ការរកថវិកាផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារ ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សា ការថែរក្សាសុខភាព។ល។ របៀបធ្វើផែនការគ្រួសារ គឺយើងត្រូវដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ស្វែងយល់ពីអ្វីដែលដៃគូរបស់អ្នកចង់បាន និងព្យាយាមមូលមតិគ្នាលើរឿងគ្រួសារដែលអ្នកទាំងពីរចង់បាន និងគិតពីគោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នករួចស្រង់បញ្ជីសកម្មភាពដែលចាំបាច់ធ្វើដើម្បីសម្រេចគោលដៅដាក់ចូលក្នុងផែនការ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ តើផែនការគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ឬទេសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរអ្នកសាកល្បងធ្វើផែនការគ្រួសារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ (ករណីសិក្សា)

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីផលវិបាកនៃការបង្ខិតបង្ខំរួមភេទ។	- បង្ហាញពីផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទ។	- បណ្តុះគំនិតធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវមុននឹងទទួលយកអ្វីមួយពីអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ ប័ណ្ណរឿង ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- និយមន័យការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ

- **ការព្រមព្រៀងក្នុងមេរៀននេះ** គឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់និងមនុស្សម្នាក់ទៀតជុំវិញរឿងផ្លូវភេទ។ ការព្រមព្រៀងរឿងផ្លូវភេទអាចប្រព្រឹត្តទៅបានអាស្រ័យទៅលើលទ្ធផលរបស់ភាគីទាំងសងខាងដោយផ្អែកទៅលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ។
- **ការបង្ខំរួមភេទ** គឺសំដៅលើសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងឡាយណាដែលបង្កឡើងដោយចេតនាតែភាគីម្ខាង ឯភាគីម្ខាងទៀតមិនបានយល់ព្រម។

២- ករណីសិក្សា

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀន ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ ដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូប្រាប់សិស្សថា ការព្រមព្រៀងក្នុងមេរៀននេះ គឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់និងមនុស្សម្នាក់ទៀតជុំវិញរឿងផ្លូវភេទ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ

១- គ្រូសួរសំណួរ : ប្រសិនបើអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលចិត្តមិនចង់ធ្វើ តើទង្វើនោះគេហៅថាជាអ្វី? ប្រសិនបើទង្វើដែលធ្វើទៅដោយមានគម្នាបឬសម្ពាធពីភាគីម្ខាងទៀត តើសកម្មភាពដែលធ្វើទៅនោះចាត់ទុកថាជាការព្រមព្រៀងដែរឬទេ?

- គ្រូឱ្យសិស្សពីរ ឬបីនាក់ឆ្លើយសំណួរ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សដាក់ក្ដារខៀន រួចគ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយឱ្យត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន
- គ្រូបិទ ឬបង្ហាញពីនិយមន័យការព្រមព្រៀង និងការបង្ខំរួមភេទលើក្ដារខៀន

ការព្រមព្រៀងក្នុងមេរៀននេះ គឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់និងមនុស្សម្នាក់ទៀតជុំវិញរឿងផ្លូវភេទ។ ការព្រមព្រៀងរឿងផ្លូវភេទអាចប្រព្រឹត្តទៅបានអាស្រ័យទៅលើលទ្ធផលរបស់ភាគីទាំងសងខាងដោយផ្អែកទៅលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ។	**ការបង្ខំរួមភេទ** គឺសំដៅលើសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងឡាយណាដែលបង្កឡើងដោយចេតនាតែភាគីម្ខាង ឯភាគីម្ខាងទៀតមិនបានយល់ព្រម។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជា៥ក្រុមដើម្បីពិភាក្សាលើករណីសិក្សា (ឱ្យរយៈពេល១០នាទី) និងចែកប័ណ្ណរឿងដែលគ្រូបានត្រៀមទុកដល់ក្រុមនីមួយៗ (គ្រូអាចឱ្យសិស្សមើលករណីសិក្សានៅក្នុងសៀវភៅសិស្សបាន)។

ករណីសិក្សាទី១ : រឿងរបស់កញ្ញានិងវាសនា

១- តើវាសនាបានបង្ខំកញ្ញារួមភេទឬទេ? ហេតុអ្វី?

២- តើទង្វើរបស់កញ្ញាជាការយល់ព្រម ឬជាការបង្ខំចិត្តរួមភេទ? ហេតុអ្វី?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជាកញ្ញាតើមានវិធីដោះស្រាយបែបណាចំពោះរឿងនេះ?

ករណីសិក្សាទី២ : រឿងរបស់បុប្ផានិងពុទ្ធី

១- តើទង្វើរបស់ពុទ្ធីមកលើបុប្ផាជាការបង្ខំរួមភេទឬទេ? ហេតុអ្វី?

២- តើទង្វើរបស់បុប្ផាជាការយល់ព្រម ឬជាការបង្ខំចិត្តរួមភេទ? ហេតុអ្វី?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជាបុប្ផាតើមានវិធីដោះស្រាយបែបណាចំពោះរឿងនេះ?

ករណីសិក្សាទី៣ : រឿងរបស់ណយនិងខន

១- តើខនបានបង្ខំណយរួមភេទឬទេ? ហេតុអ្វី?

២- តើទង្វើរបស់ណាយជាការយល់ព្រម ឬជាការបង្ខំចិត្តរួមភេទ? ហេតុអ្វី?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជាណាយ តើមានវិធីដោះស្រាយបែបណាចំពោះរឿងនេះ?

ករណីសិក្សាទី៤ : រឿងរបស់សម្បត្តិនិងរ៉ានី

១- តើសម្បត្តិបានបង្ខំរ៉ានីរួមភេទឬទេ? ហេតុអ្វី?

២- តើទង្វើរបស់រ៉ានីជាការយល់ព្រម ឬជាការបង្ខំចិត្តរួមភេទ? ហេតុអ្វី?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជារ៉ានី តើមានវិធីដោះស្រាយបែបណាចំពោះរឿងនេះ?

ករណីសិក្សាទី៥ : រឿងរបស់ឡូនិងភ័ព្វ

១- តើឡូបានបង្ខំភ័ព្វរួមភេទឬទេ? ហេតុអ្វី?

២- តើទង្វើរបស់ភ័ព្វជាការយល់ព្រម ឬជាការបង្ខំចិត្តរួមភេទ? ហេតុអ្វី?

៣- ប្រសិនបើអ្នកជាភ័ព្វ តើមានវិធីដោះស្រាយបែបណាចំពោះរឿងនេះ?

❖ គ្រូគូសតារាងខាងក្រោមដាក់លើក្ដារខៀន

ករណីសិក្សា	ចម្លើយលើសំណួរ	ព្រមព្រៀង	ការបង្ខំរួមភេទ	ដំណោះស្រាយ
១- រឿងរបស់កញ្ញានិងវាសនា	១................... ២................... ៣...................			
២- រឿងរបស់បុប្ផានិងពុទ្ធី	១................... ២................... ៣...................			
៣- រឿងរបស់ណាយនិងខន	១................... ២................... ៣...................			
៤- រឿងរបស់សម្បត្តិនិងរ៉ានី	១................... ២................... ៣...................			
៥- រឿងរបស់ឡូនិងភ័ព្វ	១................... ២................... ៣...................			

- បន្ទាប់ពី១០នាទីក្រោយ គ្រូឱ្យសិស្សយកចម្លើយដែលបានមកពីការពិភាក្សាឡើងបង្ហាញនៅក្រុមធំម្ដង១ ក្រុមៗដោយបិទចម្លើយក្នុងតារាងខាងលើ (ឬសរសេរចម្លើយក្នុងតារាងខាងលើ) និងឱ្យក្រុមផ្សេងបន្ថែមបើចម្លើយនៅខ្វះចន្លោះ។

❖ គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគ និងសង្ខេបចម្លើយតាមក្រុម

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសិស្សថាហេតុអ្វីបានជានៅសំណួរទី៣គ្រប់ក្រុមផ្ដោតតែវិធីដោះស្រាយតែផ្នែកនារី ឬស្ត្រី?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនសរសេរណើសិក្សាទាក់ទងនឹងការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនគ្រឿងញៀន ត្រង់ចំណងជើង ផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទ និងកត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : **ផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទ និងកត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ**

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីកត្តាជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀង និងការបង្ខំរួមភេទ។	- បង្ហាញពីកត្តាជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ។	- បណ្ដុះគំនិតធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវមុននឹងទទួលយកអ្វីមួយពីអ្នកដទៃ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ ប័ណ្ណសំណួរ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឹត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

១- ផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទដោយបង្ខំ វានឹងផ្ដល់ផលវិបាកជាច្រើនដល់ភាគីទាំងសងខាង គឺទទួលរងផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវកាយ (មានរបួសស្នាម) មានផ្ទៃពោះដោយឥតគ្រោងទុក អាចឆ្លងជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមានអារម្មណ៍អសន្តិសុខ ភ័យខ្លាច តក់ស្លុត ការនៅឯកា។ល។ និងជាអំពើខុសច្បាប់ដែលធ្វើឱ្យមានទោសទណ្ឌថែមទៀតចំពោះអ្នកដែលប្រព្រឹត្តិ។

២- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ មានកត្តាជាច្រើនដែលក្នុងនោះមាន កត្តាបុគ្គលខ្លួនឯង កត្តាគ្រួសារ និងកត្តាសង្គម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។ គ្រូប្រាប់សិស្សថាថ្ងៃនេះយើងនឹងរៀនមេរៀនតពីថ្ងៃមុនដែលមានចំណងជើងថា ការព្រមព្រៀងនិងការបង្ខំរួមភេទ ដោយគ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។ គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន។

  ២- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទដោយបង្ខំ និងកត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជា៥ក្រុម ដោយមួយក្រុមពិភាក្សាមួយសំណួរ (រយៈពេល១០នាទី)
- គ្រូចែកប័ណ្ណសំណួរដែលបានត្រៀមទុកដល់សិស្សតាមក្រុម

  ១- ចូរបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវកាយ

  ២- ផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត

  ៣- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាបុគ្គលខ្លួនឯង ?

  ៤- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាគ្រួសារ?

  ៥- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាសង្គម

- បន្ទាប់ពីរយៈពេល១០នាទី គ្រូឱ្យសិស្សយកចម្លើយ និងតំណាងក្រុមមកបង្ហាញដល់ក្រុមធំ

- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទ

១- ផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវកាយ (ចម្លើយ៖រងរបួសស្រាល ឬធ្ងន់ មានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេដស៍....)

២- ផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត (ចម្លើយ៖ មានការភ័យខ្លាច តក់ស្លុត ឯកា ស្អប់ខ្លួនឯង មានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត)

កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ

១- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាបុគ្គលខ្លួនឯង (ចម្លើយ ៖ ចង់សប្បាយ ចង់សាកល្បង ចង់ក្លាយជាមនុស្សធំ ចង់គេចផុតពីការចំអករបស់មិត្តភក្តិ ចង់បង្ហាញពីសមត្ថភាព ...)

២- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាគ្រួសារ (ចម្លើយ៖ ចង់ជួយសម្រាលបន្ទុកគ្រួ សារ ចង់បំពេញបំណងអ្នកឧបការៈ ចង់បានសេរីភាព ចង់បញ្ជីចិត្តនរណាម្នាក់...)

៣- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទមកពីកត្តាសង្គម (ចម្លើយ៖ ដោយសារបរិបថសង្គមមានការរីកចម្រើន កុន ហ្វេសប៊ុក រូបភាពស្រើបស្រាល គ្រឿងញៀន ...)។

⇨ គ្រូប្រាប់សិស្សថាការបង្ខំរួមភេទ គឺជាការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សមិនថាកើតឡើងនៅទីណា ពេលណា ឬតាមរបៀបណានោះទេ។ នៅពេលដែលបុគ្គលណាម្នាក់ ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង ដែលបានជួបប្រទះការបង្ខំរួមភេទ សូមទំនាក់ទំនងទៅលេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់ និងសេវាគាំទ្រដែលមាន ឬជម្រាបទៅអ្នកណាដែលអ្នកទុកចិត្តថាអាចជួយអ្នកបាន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការព្រមព្រៀងក្នុងមេរៀននេះគឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់ និងមនុស្សម្នាក់ទៀត ជុំវិញរឿងផ្លូវភេទ។ ការព្រមព្រៀងរឿងផ្លូវភេទអាចប្រព្រឹត្តទៅបានអាស្រ័យទៅលើ លទ្ធផលរបស់ភាគីទាំងសងខាងដោយផ្អែកទៅលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ។

ការបង្ខំរួមភេទ គឺសំដៅលើសកម្មភាពផ្លូវភេទទាំងឡាយណាដែលបង្កឡើងដោយចេតនាតែភាគីម្ខាង ឯភាគីម្ខាងទៀតមិនបានយល់ព្រម។ ការបង្ខំរួមភេទផ្តល់ផលវិបាកច្រើនដល់សុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងមានទោសទណ្ឌចំពោះអ្នកប្រព្រឹត្ត។ មានកត្តាជាច្រើនដែលជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ ដែលក្នុងនោះមាន កត្តាបុគ្គលខ្លួនឯង កត្តាគ្រួសារ និងកត្តាសង្គម។ ការបង្ខំរួមភេទ គឺជាការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សមិនថាកើតឡើងនៅទីណា ពេលណា ឬតាមរបៀបណានោះទេ។ នៅពេលដែលបុគ្គលណាម្នាក់ ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង ដែលបានជួបប្រទះការបង្ខំរួមភេទ សូមទំនាក់ទំនងទៅលេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់ និងសេវាគាំទ្រដែលមាន៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូររៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃការបង្ខំរួមភេទ

២- ចូររៀបរាប់ពីកត្តាជះឥទ្ធិពលលើការព្រមព្រៀងរួមភេទ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ និងគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "ក្រមសីលធម៌ រឿងផ្លូវភេទ" - រៀបរាប់ពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយនិងពិភាក្សាពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ។	- បណ្ដុះគំនិតប្រកាន់ខ្ជាប់ក្រមសីលធម៌រឿងរឿងភេទដែលជាត្រីវិស័យក្នុងការដឹកនាំការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ប៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ ផ្ទាំងរូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ គឺជាបទដ្ឋានសង្គមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវប្រកាន់យកការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ដោយផ្អែកគោលការណ៍ត្រូវឬខុស។ គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ដើរតួនាទីជាអ្នកនាំផ្លូវ ត្រួតពិនិត្យ រក្សាតុល្យភាពជួយអ្នកក្នុងការត្រិះរិះពិចារណានិងការសម្រេចចិត្តដែលនឹងនាំទៅរកលទ្ធផលវិជ្ជមានរឿងផ្លូវភេទ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយឡើយ។

គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ : មានគោលការណ៍អនាមិកភាព គ្មានការវិនិច្ឆ័យ ការរក្សាការសម្ងាត់ ការរក្សាដែនកំណត់ គ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច ការមិនមែនជាកំហុស និងការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត ការពិភាក្សាក្រុម ការបកស្រាយ ការសម្ដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។

២- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

៣- តើប្អូនដែលឮពាក្យក្រមសីលធ៌មរឿងផ្លូវភេទដែរឬទេ ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន រួចប្រាប់សិស្សថា យើងនឹងសិក្សាអំពី ″ គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ″។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យនៃក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនដែលឮពាក្យក្រមសីលធម៌ដែរឬទេ?ទុកពេលឱ្យសិស្ស ២-៣ នាក់ ឡើងឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទមានន័យដូចម្ដេច? ហៅសិស្ស ៣-៤ នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ គឺជាបទដ្ឋានសង្គមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវប្រកាន់យកការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ដោយផ្អែកគោលការណ៍ត្រូវឬខុស។

គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ដើរតួនាទីជាអ្នកនាំផ្លូវ ត្រួតពិនិត្យ រក្សាតុល្យភាព ជួយអ្នកក្នុងការត្រិះរិះពិចារណានិងការសម្រេចចិត្តដែលនឹងនាំទៅរកលទ្ធផលវិជ្ជមានរឿងផ្លូវភេទ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយឡើយ។

ខ្លឹមសារ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ ផ្ដោតលើគោលការណ៍អនាមិកភាព គ្មានការវិនិច្ឆ័យ និងការរក្សាការសម្ងាត់

- ចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើគោលការណ៍លើសំណួរខាងក្រោម៖

  ១- តើគោលការណ៍អនាមិកភាពមានន័យដូចម្ដេច?

  ២- តើគោលការណ៍គ្មានការវិនិច្ឆ័យមានន័យដូចម្ដេច?

  ៣- តើគោលការណ៍ការរក្សាការសម្ងាត់មានន័យដូចម្ដេច?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ចម្លើយដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

❖ **គោលការណ៍អនាមិកភាព** គឺជាក្រមសីលធ៌មដែលរក្សាអត្តសញ្ញាណរបស់បុគ្គលណាម្នាក់។ រឿងរបស់បុគ្គលនោះបានបង្ហាញជាសាធារណៈ តែអត្តសញ្ញាណរបស់គាត់ ដូចជា ឈ្មោះ មុខដំណែង មិនត្រូវបានបង្ហាញ។ ឧទាហរណ៍: កុមារីម្នាក់អាយុ ១២ ឆ្នាំ បានត្រូវគេចាប់រំលោភពេលនាងចេញពីសាលារៀន។

- **គោលការណ៍គ្មានការវិនិច្ឆ័យ** សំដៅលើបុគ្គលម្នាក់ៗមិនត្រូវសន្មត ឬរិះគន់លើមតិយោបល់ ការប្រព្រឹត្តិ និងឥរិយាបថរបស់បុគ្គលណាម្នាក់។ បើមានការវិនិច្ឆ័យលើបុគ្គលណាម្នាក់ ជាពិសេសរឿងផ្លូវភេទ វានឹងជះឥទ្ធិពលលើតម្លៃនិងការងាររបស់បុគ្គលនោះ។ ឧទាហរណ៍: គ្រាន់តែឃើញនារីណាម្នាក់ចូលបន្ទប់ជាមួយបុរស សន្មតថាគេទៅរួមភេទ។
- **គោលការណ៍ការរក្សាការសម្ងាត់** គឺជាការរក្សាការសម្ងាត់ទាក់ទងនឹងការរក្សាព័ត៌មានរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ ដែលបុគ្គលនោះនិយាយប្រាប់អ្នក មិនផ្សព្វផ្សាយទៅដល់បុគ្គលទីបី ដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពីសាមីខ្លួន។ ការរក្សាការសម្ងាត់គួរតែធ្វើដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពឯកជនភាពរបស់បុគ្គល។ ការរក្សាការសម្ងាត់ទាក់ទងនឹងការមិននិយាយតពីរឿងរបស់មិត្តភ័ក្ត សាច់ញាតិ ឈ្មោះអ្នកទទួលសេវា អ្នកជំងឺ អតិថិជន អ្នកចូលផ្តល់ទិន្នន័យក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ។ ឧទាហរណ៍ មិត្តបាននិយាយរឿងរ៉ាវស្នេហាប្រាប់អ្នក។ អ្នកបានរក្សាការសម្ងាត់ ដោយមិននិយាយរឿងនេះទៅប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតទេ។
- គ្រូសំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបមេរៀនរួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ

មេរៀនសង្ខេប

ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ គឺជាបទដ្ឋានសង្គមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវប្រកាន់យកការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ដោយផ្អែកគោលការណ៍ត្រូវឬខុស។

គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ដើរតួនាទីជាអ្នកនាំផ្លូវ ត្រួតពិនិត្យ រក្សាតុល្យភាព ជួយអ្នកក្នុងការត្រិះពិចារណានិងការសម្រេចចិត្តដែលនឹងនាំទៅរកលទ្ធផលវិជ្ជមានរឿងផ្លូវភេទ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយឡើយ។

គោលការណ៍អនាមិកភាព គឺជាក្រមសីលធ៌មដែលរក្សាអត្តសញ្ញាណរបស់បុគ្គលណាម្នាក់។ រឿងរបស់បុគ្គលនោះបានបង្ហាញជាសាធារណៈ តែអត្តសញ្ញាណរបស់គាត់ ដូចជា ឈ្មោះ មុខតំណែង មិនត្រូវបានបង្ហាញ។

គោលការណ៍គ្មានការវិនិច្ឆ័យ សំដៅលើបុគ្គលម្នាក់ៗមិនត្រូវសន្មត ឬរិះគន់លើមតិយោបល់ ការប្រព្រឹត្តិ និងឥរិយាបថរបស់បុគ្គលណាម្នាក់។ បើមានការវិនិច្ឆ័យលើបុគ្គលណាម្នាក់ ជាពិសេសរឿងផ្លូវភេទ វានឹងជះឥទ្ធិពលលើតម្លៃនិងការងាររបស់បុគ្គលនោះ។

គោលការណ៍រក្សាការសម្ងាត់ទាក់ទងនឹងការរក្សាព័ត៌មានរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ ដែលបុគ្គលនោះនិយាយប្រាប់អ្នក មិនផ្សព្វផ្សាយទៅដល់បុគ្គលទីបី ដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពីសាមីខ្លួន។ ការរក្សាការសម្ងាត់គួរតែធ្វើដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពឯកជនភាពរបស់បុគ្គល។ ការរក្សាការសម្ងាត់ទាក់ទងនឹងការមិននិយាយតពីរឿងរបស់មិត្តភ័ក្ត សាច់ញាតិ ឈ្មោះអ្នកទទួលសេវា អ្នកជំងឺ អតិថិជន អ្នកចូលផ្តល់ទិន្នន័យក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញៈ

១- ចូរឱ្យនិយមន័យគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ

២- ចូររៀបរាប់ពីគោលការណ៍ក្រមសីលធ៌មផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ពេលត្រឡប់ទៅវិញចូរប្អូនយកចំណេះដឹងពីក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទនេះទៅប្រាប់សមាជិកគ្រួសារផង។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ ត្រង់ចំណងជើងគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពនៅសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ផ្លូវរឿងភេទ (ត)

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទាន
- រៀបរាប់ពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយនិងពិភាក្សាពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ។	- បណ្តុះគំនិតប្រកាន់ខ្ជាប់ក្រមសីលធម៌ រឿងផ្លូវភេទដែលជាត្រីវិស័យក្នុងការដឹកនាំការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ការរក្សាដែនកំណត់** មានន័យថារក្សាព្រំដែន (គម្លាត) និងឯកជនភាពក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល។
- **គ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច** ការមិនយកចំណេញឬយកប្រយោជន៍ពីនរណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយដោយផ្ទាល់ ឬ ប្រយោលតាមរយៈការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ និងការប្រើអំណាចរបស់ខ្លួនទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់។
- **ការមិនមែនជាកំហុស** ជាផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់បែបវិទ្យាសាស្ត្រទោះបីវាផ្ទុយពីផ្នត់គំនិតរបស់សង្គមក៏ដោយ។
- **ការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិ** គឺការគោរពសិទ្ធិអ្នកដទៃសំដៅលើការទទួលស្គាល់ថាមនុស្សគ្រប់រូបមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរពីកំណើត និងសិទ្ធិស្មើៗគ្នា។ ដូចនេះការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិមានន័យថាបុគ្គលម្នាក់មិនអាចរំលោភបំពាន ឬបដិសេធសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ហើយមានតួនាទីការពារសិទ្ធរបស់ខ្លួននិងបុគ្គលដទៃទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការសម្តែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ៣- តើប្អូនបានរៀនពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទអ្វីខ្លះ?

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ ការរក្សាដែនកំណត់ និងគ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច

- ចែកសិស្សជាបីក្រុមពិភាក្សា មួយក្រុមមួយសំណួរៈ
  - ១- តើការរក្សាដែនកំណត់ មានន័យដូចម្តេច?
  - ២- តើការគ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច មានន័យដូចម្តេច?
  - ៣- តើការមិនមែនជាកំហុសមានន័យដូចម្តេច?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  - **ការរក្សាដែនកំណត់** មានន័យថារក្សាព្រំដែន (គម្លាត) និងឯកជនភាពក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល។ ឧទាហរណ៍: មិត្តភក្តិបានសួរគ្នាពីរឿងស្នេហា តែត្រូវគោរពព្រំដែនគ្នាទៅវិញទៅមក មិនត្រូវសួរជីកឫសជីកគល់ដែលនាំឱ្យមានភាពទើសទាល់ អន់ចិត្ត ប៉ះពាល់អារម្មណ៍ មិនសប្បាយចិត្ត និងអាចបង្កជម្លោះ។
  - **ការគ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច** មានន័យថា ការមិនយកចំណេញឬយកប្រយោជន៍ពីនរណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយដោយផ្ទាល់ ឬប្រយោល តាមរយៈការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ និងការប្រើអំណាចរបស់ខ្លួនទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់។ ឧទាហរណ៍: សិស្សប្រុសម្នាក់ធ្វើជាដើរទៅប៉ះកន្លែងឯកជនភាពរបស់សិស្សស្រី ឬប្រុសដែលរៀនសាលាជាមួយគ្នា។
  - **ការមិនមែនជាកំហុស** គឺជាការផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ បែបវិទ្យាសាស្ត្រ ទោះបីវាផ្ទុយពីផ្នត់គំនិតរបស់សង្គមក៏ដោយ។ ឧទាហរណ៍: សារអប់រំនៅក្នុងសហគមន៍ "មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមការរួមភេទ" ។ ពាក្យរួមភេទមានប្រតិកម្មពីសហគមន៍ថា "ពាក្យអាសអាភាសន៍" តែសារអប់រំនេះ មិនមែនជាកំហុស។

ខ្លឹមសារ : គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌នៃការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិ

- គ្រូចែសិស្សជាពីរក្រុម
  - ក្រុមទី១ ដើរតួសម្តែង ដោយដោយរត់ទៅប៉ះមិត្តរួមថ្នាក់ម្នាក់ឱ្យដួលហើយព្រួតគ្នាស្តីបន្ទោសនិងប្រើសម្តីមិនសមរម្យ។

- ក្រុមទី២ ដើរតួសម្តែង ដោយដើរទៅជួយលើកមិត្តដែលដួល និងប្រើសម្តីយ៉ាងស្រទន់ថាមានរបួសកន្លែងណាខ្លះឱ្យពួកខ្ញុំជួយអ្នក។

- គ្រូសួរ តើការសម្តែងរបស់ក្រុមទាំងពីរនេះមានន័យដូចម្តេចខ្លះទាក់ទងទៅនឹងមេរៀន?
- គ្រូកត់ចម្លើយរបស់សិស្សដាក់លើក្តារខៀននិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការគោរពសិទ្ធិអ្នកដទៃសំដៅលើការទទួលស្គាល់ថាមនុស្សគ្រប់រូបមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរពីកំណើតនិងមានសិទ្ធិស្មើៗគ្នា។ ដូចនេះការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិមានន័យថា បុគ្គលម្នាក់មិនអាចរំលោភបំពានឬបដិសេធសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ថែមទាំងមានតួនាទីការពារសិទ្ធរបស់ខ្លួននិងបុគ្គលដទៃទៀត។ ឧទាហរណ៍: ឪពុកម្តាយបង្ខំកូនអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ កំពុងសិក្សាឱ្យរៀបការ។ តែដោយសារកូនបានបដិសេធនិងពន្យល់ហេតុផល ឪពុកម្តាយបានយល់ព្រមកូនឱ្យរៀនបន្ត។

- ❖ គ្រូសំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបមេរៀនរួចឱ្យសិស្សកត់ចូលក្នុងសៀវភៅ

មេរៀនសង្ខេប

គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌មាន : អនាមិកភាព គ្មានការវិនិច្ឆ័យ ការរក្សាការសម្ងាត់ ការរក្សាដែនកំណត់ គ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច ការមិនមែនជាកំហុស និងការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិ។

- **គោលការណ៍ការរក្សាដែនកំណត់** មានន័យថារក្សាព្រំដែន និងឯកជនភាពក្នុងការ (គម្លាត)ទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល។
- **គោលការណ៍ការគ្មានការកេងប្រវ័ញ្ច** មានន័យថា ការមិនយកចំណេញឬយកប្រយោជន៍ពីនរណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយដោយផ្ទាល់ ឬប្រយោល តាមរយៈការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ និងការប្រើអំណាចរបស់ខ្លួនទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់។
- **គោលការណ៍ការមិនមែនជាកំហុស** គឺជាផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់បែបវិទ្យាសាស្ត្រ ទោះបីវាផ្ទុយពីផ្នត់គំនិត របស់សង្គមក៏ដោយ។
- **គោលការណ៍ការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិ**គឺជាការគោពសិទ្ធិអ្នកដទៃសំដៅលើការទទួលស្គាល់ថាមនុស្សគ្រប់រូបមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរពីកំណើត និងសិទ្ធិស្មើៗ។ ដូចនេះការគោរពនិងកិច្ចការពារសិទ្ធិមានន័យថាបុគ្គលម្នាក់មិនអាចរំលោភបំពាន ឬបដិសេធសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃហើយមានតួនាទីការពារសិទ្ធរបស់ខ្លួននិងបុគ្គលដទៃទៀត៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ ពីគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងប្រភេទនៃទំនាក់ទំនង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទាន	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ - រៀបរាប់ពីប្រភេទទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។	- បង្ហាញពីប្រភេទទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។	- ស្វែងយល់និងប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមានទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាសរ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ កន្រ្តៃ ផ្ទាំងរូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល** គឺជាចំណងទំនាក់ទំនងឬ សម្ព័ន្ធភាពរវាងបុគ្គលម្នាក់និងបុគ្គលម្នាក់ទៀត ឬច្រើននាក់នៅក្នុងសង្គម។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនការមានទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ដើម្បីទទួលបានភាពសប្បាយរីករាយ។ ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលជួយបំពេញនូវតម្រូវការនានារបស់មនុស្ស ដូចជា តម្រូវការផ្នែកមនោសញ្ចេតនា រាងកាយ បញ្ញាស្មារតី សង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច។
- **ប្រភេទទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល** គឺរាប់បញ្ចូលទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការពន្យល់បង្ហាញ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ

២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

៣- តើផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុញៀនដល់សហគមន៍និងវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន។

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន "ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ" ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល

- គ្រូសួរសំណួរ : តើទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលមានន័យដូចម្តេច?
- ចែកក្រុមពិភាក្សា ហើយឱ្យតំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលគឺជាចំណងទំនាក់ទំនងឬ សម្ព័ន្ធភាពរវាងបុគ្គលម្នាក់និងបុគ្គលម្នាក់ទៀត ឬច្រើននាក់នៅក្នុងសង្គម។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនការមានទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ដើម្បីទទួលបានភាពសប្បាយរីករាយ។ ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលជួយបំពេញនូវតម្រូវការនានារបស់មនុស្ស ដូចជា តម្រូវការផ្នែកមនោសញ្ចេតនា រាងកាយ បញ្ញាស្មារតី សង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃទំនាក់ទំនង

- គ្រូចែកសិស្សក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរ : តើទំនាក់ទំនងមានអ្វីខ្លះ?
- គ្រូគូសតារាងនៅលើក្តារខៀនឱ្យសិស្សយកចម្លើយមកបិទក្នុងតារាង ដែលគ្រូបានគូស
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ប្រភេទទំនាក់ទំនង មានដូចជាទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។

ទំនាក់ទំនងក្នុងរឿងផ្លូវភេទគឺជាការចាប់ផ្តើមពីទំនាក់ទំនងសាមញ្ញ ឈានទៅដល់រឿងផ្លូវភេទ រួមទាំងភាពវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។ ភាពវិជ្ជមានទាំងនោះរួមមាន បង្កើនភាពសប្បាយរីករាយ ទំនុកចិត្តនិងតម្លៃខ្លួនឯង ជួយដោះស្រាយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមួយចំនួន មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព ភាពជាម្ចាស់ និងចូលរួមសម្រេចគោលបំណងរបស់ខ្លួន។ ភាពអវិជ្ជមាន ដូចជា អាចអូសទាញឱ្យប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀន គេចវេះចូលរៀន ឬបង្កការរំខានដល់អ្នកដទៃ។

ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលផ្តល់គុណភាពខុសៗគ្នាដែរ។ ឧទាហរណ៍ ភាពខុសគ្នានៃទំនាក់ទំនងនីមួយៗ អាចត្រូវបានសម្គាល់តាមរយៈភាពបើកចំហតិចឬច្រើន ការជឿទុកចិត្ត ស្មោះត្រង់ ភាពជិតស្និទ្ធ ការចែករំលែក ការគោរព សេចក្តីស្រលាញ់ និងការយល់ចិត្ត។ មនុស្សអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដែលគេមានចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកតាមវិធីជាច្រើន ដូចជា ទឹកមុខ ពាក្យសម្តី កាយវិការ ឬសារជាដើម។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិង សង្ខេបមេរៀន ហើយឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលសៀវភៅ

សង្ខេបមេរៀន

ប្រភេទទំនាក់ទំនង រាប់បញ្ចូលទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកជិតខាង មនុស្សស្គាល់គ្នា មិត្តប្រុស មិត្តស្រី គ្រូ និងមនុស្សផ្សេងៗទៀត នៅជុំវិញខ្លួនជាដើម។ ទំនាក់ទំនងក្នុងរឿងផ្លូវភេទគឺជាការចាប់ផ្តើមពីទំនាក់ទំនងសាមញ្ញ ឈានទៅដល់រឿងផ្លូវភេទ រួមទាំងភាពវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរឱ្យនិយមន័យទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ: ចូរប្អូនមើលមេរៀនទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ ត្រង់ចំណងជើង ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពនិងផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ និងទំនងអន្តរបុគ្គល សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយ។

មេរៀនទី ២ : ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពនិងផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទាន	បំណិនសម្បទាន	ចរិយាសម្បទាន
- រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពនិងផលប៉ះពាល់ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។	- បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងដោយផាសុកភាព - ពិភាក្សាពីផលប៉ះពាល់លើទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល រឿងផ្លូវភេទ។	- ស្វែងយល់និងប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមានទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរឿងផ្លូវភេទ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាព** គឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងទាំងឡាយណា ដែលប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត និងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពយើងត្រូវចាប់ផ្តើមពីគុណភាពសំខាន់ៗទាំងប្រាំជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលដែលមានលក្ខណៈវិជ្ជមាន។
- **ផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល** មានដូចជា អំណាចឯកជន ការមិនគោរព ការគ្មានទំនុកចិត្ត ភាពមិនស្មោះត្រង់ និងការបំពានលើផ្លូវកាយឬផ្លូវភេទ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ

២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
៣- តើទំនាក់ទំនងបែបណាដែលមនុស្សចូលចិត្ត?

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាព

១- គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនៗដែលឮពាក្យផាសុកភាពដែរឬទេ ?
២- តើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ៣-៤ នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

- ផាសុកភាពមានន័យថាសេចក្តីសុខទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត
- ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុខភាពគឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងទាំងឡាយណាដែលប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត និងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុកភាពយើងត្រូវចាប់ផ្តើមពីគុណភាពសំខាន់ៗទាំងប្រាំជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលដែល មានលក្ខណៈវិជ្ជមានដូចខាងក្រោម៖
  - **សិទ្ធស្មើគ្នាក្នុងទំនាក់ទំនង** : រវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលត្រូវមានសិទ្ធស្មើគ្នា គ្មាននរណាម្នាក់មានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងនេះបានឡើយ។ អ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមគ្នាជាមួយដៃគូអ្នកក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗដែលអ្នកទាំងពីរបានព្រមព្រៀងគ្នា មានតុល្យភាពរវាងការផ្តល់និងការទទួល និងចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ រួចបំពេញភារកិច្ចដោយស្មើភាព។
  - **ការគោរពក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ ឱ្យតម្លៃ និងរាប់អានទៅដៃគូឬភាគីម្ខាងទៀតប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ និងចាត់ទុកដៃគូជាមនុស្សសំខាន់ទោះជាស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសង្គមខុសគ្នាក៏ដោយ។
  - **ទំនុកចិត្តក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការជឿជាក់ចំពោះទង្វើ កាយវិការ ពាក្យសម្តីរបស់ដៃគូ ដែលផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកនូវសេរីភាពនិងពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួន។ ដើម្បីមានឱកាសក្នុងការភ្ជាប់ចំណងមិត្តភាពជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀតនិងមិនមានអារម្មណ៍សង្ស័យចំពោះដៃគូ។
  - **ភាពស្មោះត្រង់ក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការបើកចិត្តឱ្យទូលាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ប្រាប់ការពិត ចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងបញ្ហាផ្សេងៗក៏ដូចជា សារភាពនៅពេលមានកំហុស "ចេះសុំទោស" ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវលើគ្រប់ទង្វើរបស់ខ្លួន។
  - **ការគាំទ្រក្នុងទំនាក់ទំនង** : គឺជាការផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ដៃគូដោយសម្តែងទឹកចិត្តមេត្តានិងករុណា។ ផ្តល់ការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលនរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមដៃគូមានបញ្ហាអ្វីមួយកើតឡើង។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពិភាក្សាពីផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល។ គ្រូហៅសិស្ស ៣-៤គូ ឱ្យឆ្លើយ
- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

នៅពេលទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សពីរនាក់ ដោយធ្វើការប្រៀបធៀបដៃគូរបស់ខ្លួនជាមួយអ្នកដទៃលើរូបសម្បត្តិ បញ្ញា ឋានៈ ស្ថានភាពគ្រួសារ សេដ្ឋកិច្ច និងមានការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា ឬយល់ច្រឡំ ជាមូលហេតុធ្វើឱ្យមានផលអវិជ្ជមានដល់ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល។

លើសពីនេះមានមូលហេតុដទៃទៀត ដែលធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលមានបញ្ហាល្អក់កករ នឹងឈានទៅរកការបញ្ចប់៖

❖ **អំណាចឯកជន** : មានន័យថា បុគ្គលម្នាក់មានឥទ្ធិពល មានអំណាចចាត់ចែង គ្រប់គ្រង ឬចង្អុលទិសលើការសម្រេចចិត្ត របស់បុគ្គលម្នាក់ទៀតដែលជាដៃគូទំនាក់ទំនង។ ឧទាហរណ៍ បញ្ជាដៃគូឱ្យធ្វើនេះធ្វើនោះ តាមចំណង់របស់ខ្លួន ធ្វើឱ្យដៃគូភ័យខ្លាចដោយការគំរាមកំហែង គាបសង្កត់ ប្រើអំពើហិង្សា។ល។

❖ **ការមិនគោរព** : មានន័យថាជាការប្រព្រឹត្តចំពោះនរណាម្នាក់ដោយគ្មានការគួរសម មាក់ងាយ ប្រមាថ ជេរប្រទេច សើចចំអក ស្រែកគំហក និយាយរិះគន់ បំបាក់មុខ ឬបង្ខូចកិត្តិយសបុគ្គលម្ខាងទៀតនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ ប្រចណ្ឌ អួតពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយអតីតដៃគួរួមភេទ និងបំផ្លាញរបស់ទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗ។

❖ **ការគ្មានទំនុកចិត្ត** : មានន័យថា ជាការមន្ទិលចំពោះភាពស្មោះត្រង់ សង្ស័យគ្រប់រឿង តាមដានគ្រប់សកម្មភាព កំណត់ព្រំដែននៃសកម្មភាព និងទំនាក់ទំនងរបស់បុគ្គលម្ខាងទៀត ប្រចណ្ឌ និងចោទប្រកាន់ដោយគ្មានហេតុផល។

❖ **ភាពមិនស្មោះត្រង់** : មានន័យថា លាក់លៀម ភូតកុហកគ្នា លាក់ការពិត មិនបង្ហាញនិងចែករំលែកពីអារម្មណ៍ពិតតាមការប្រាស្រ័យទាក់ទង បន្ទោសបុគ្គលម្ខាងទៀតនៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង និងទម្លាក់កំហុសទៅឱ្យដៃគូម្ខាងទៀត។

❖ **ការបំពានលើផ្លូវកាយឬផ្លូវភេទ** : មានន័យថាបុគ្គលណាម្នាក់បានធ្វើអំពើដោយចេតនាឬអចេតនាដែលបង្កឱ្យមានរបួសស្នាម ឬប៉ះទង្គិចដល់រាងកាយនិងអវៈយវៈភេទរបស់បុគ្គលម្នាក់ទៀត ដូចជាទាញ កន្ត្រាក់ ទះតប់ ក្ដិចមួល វាយដំ រុញច្រាន ប្រហាច់ក ទាត់ធាក់ ចាប់បោកផ្ទប់នឹងជញ្ជាំងឬវត្ថុផ្សេងទៀត បង្ខំឱ្យរួមភេទ ប្រព្រឹត្តទង្វើអាសអាភាសផ្សេងៗ ឬបង្ខំឱ្យការសេពគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនដើម្បីឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទជាដើម។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិង សង្ខេបមេរៀន ហើយឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលសៀវភៅ

មេរៀនសង្ខេប

ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុខភាព ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុខភាពគឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងទាំងឡាយណាដែលប្រកបដោយសេចក្ដីពេញចិត្តនិងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ហេតុដូច្នេះដើម្បីមានទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុខភាពយើងត្រូវចាប់ផ្ដើមពីគុណភាពនៃលក្ខណៈសម្បត្តិបុគ្គលជាមុនសិនដែលមានដូចជា សិទ្ធិស្មើគ្នា ការគោរព ទំនុកចិត្ត ភាពស្មោះត្រង់ និងការគាំទ្រនិងយកចិត្តទុកដាក់។

ផលប៉ះពាល់លើទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល មនុស្សអាចចាប់ផ្ដើមមានទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូថ្មីពេញមួយជីវិតរបស់គេ ហើយក៏អាចបញ្ចប់ទំនាក់ទំនងនេះផងដែរ។ ជួនកាលទំនាក់ទំនងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខុមាលភាពរបស់ដៃគូ។ ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលមិនមែនជាកាតព្វកិច្ចដែលទាមទារឱ្យដៃគូថែរក្សាដាច់ខាតនោះឡើយ។ ទំនាក់ទំនងត្រូវបានបញ្ចប់ឬល្អក់កករអាចបណ្ដាលមកពី អំណាចឯកជន ការមិនគោរព ការគ្មានទំនុកចិត្ត និងការបំពាន លើផ្លូវកាយ ឬផ្លូវភេទ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយផាសុខភាពមានអ្វីខ្លះ?

២- តើកត្តាអ្វីខ្លះមានផលប៉ះពាល់លើការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយរៀនមេរៀនចប់សិស្សៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទ - រៀបរាប់ពីជំនាញការប្រា ស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព - ប្រាប់ពីកត្តាប៉ះពាល់នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយពីជំនាញការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព។	- បណ្តុះស្មារតិយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រាស្រ័ទាក់ទងផ្លូវភេទប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនិងសុវត្ថិភាព។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ការប្រាស្រ័យទាក់ទង** គឺជាការបញ្ជូន ឬផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន ឬដំណឹង ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀតទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពមួយចំនួននឹងចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរ ហើយមួយចំនួនទៀតកាន់តែស៊ីជម្រៅ ដែលឈានទៅរឿងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលសារដែលបានផ្ញើនិងសារដែលទទួលបានមានខ្លឹមសារតែមួយ។
- **ជំនាញនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព** គឺការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធិភាពដៃគូត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយច្បាស់លាស់ គោរព ស្មោះត្រង់ និយាយដោយផ្ទាល់ បង្ហាញអំពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការខ្លួនឯង ដោយគ្មានការប្រើសម្តី ឬកាយវិការឆ្គាំឆ្គង
- **កត្តាប៉ះពាល់លើការប្រាស្រ័យទាក់ទងរឿងផ្លូវភេទ** គឺការអប់រំរបស់គ្រួសារនិងសង្គម កង្វះការទទួលយកព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិនិងសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយដៃគូ ទោះបីជាក្នុងគោលបំណងនិងការរំពឹងទុកខុសគ្នា មានបញ្ហាសុវត្ថិភាព មិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ឱ្យគ្នាជាដើម។

៥- វិធីសាស្រ្ត

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោង។ គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- ឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូពិភាក្សាលើសំណួរ
- តើការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច?
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺជាការបញ្ជូន ឬផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន ឬដំណឹង ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀតទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។ ទំនាក់ទំនងមិត្តភាពមួយចំនួននឹងចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរហើយមួយចំនួនទៀតកាន់តែស៊ីជម្រៅ ដែលឈានទៅរឿងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលសារបានផ្ញើនិងសារដែលទទួលបានមានខ្លឹមសារតែមួយ។

ខ្លឹមសារ : ជំនាញនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព

- គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីឱ្យជំនាញនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ៣-៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

ដើម្បីឱ្យការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធិភាពដៃគូត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយច្បាស់លាស់ គោរព ស្មោះត្រង់ និយាយដោយផ្ទាល់ បង្ហាញអំពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការខ្លួនឯង ដោយគ្មានការប្រើសម្តី ឬកាយវិការឆ្គាំឆ្គង។ កត្តាដែលរួមចំណែកឱ្យមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់ដៃគូប្រកបដោយសេចក្តីពេញចិត្ត និងសុខសុវត្ថិភាព នៅពេលដែលដៃគូទាំងពីរៈ

មានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធិ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្នា ហើយមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ត្រឹមតែឱ្យតម្លៃទៅលើរូបរាងកាយនោះឡើយ។ ធានាដល់ការព្រមព្រៀង ការគោរព ផ្តល់សិទ្ធនិងការទទួលខុសត្រូវចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយដៃគូអាចផ្តល់និងទទួលសេចក្តីសុខស្រួលផ្លូវភេទបាន។ គួរមានអារម្មណ៍ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា អ្វីដែលពួកគេចង់បាន ឬមិនចង់បាននិងមិនត្រូវធ្វើអ្វីមួយដែលនាំឱ្យដៃគូមានអារម្មណ៍ត្រូវបានរងសម្ពាធនោះទេ។ មានការទទួលខុសត្រូវរួមគ្នាលើការសម្រេចចិត្តក្នុងការប្រើវិធីប្រកបដោយសុវត្ថិ

ភាពនិងប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ឬការការពារជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។

គន្លឹះទាំងបួនសម្រាប់ការការនិយាយ

១- លើកឡើងពី**ការពិត**អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ វាជាការល្អបំផុតដែលប្រើឧទាហរណ៍ ជាក់ស្តែង។ ឧទាហរណ៍ "ថ្ងៃម្សិលមិញនៅពេល ... " ឬ "សប្តាហ៍មុននៅពេល ... "

២- លើកឡើងពី**អារម្មណ៍**របស់អ្នកចំពោះអ្វីមួយដែលបានកើតឡើង ដោយគ្មានការស្តីបន្ទោស។ ឧទាហរណ៍ "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ... " ឬ "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចណាស់ ... " អ្នកអាចពន្យល់មូលហេតុដែលអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនោះ "វាបានរំឭកខ្ញុំពីពេលដែលឪពុកខ្ញុំធ្លាប់ស្រែកដាក់ម្តាយខ្ញុំហើយបន្ទាប់មកវាយគាត់។"

៣- លើកឡើងពីអ្វីដែលអ្នក**ត្រូវការ**។ ឧទាហរណ៍ "ខ្ញុំចាំបាច់មានអារម្មណ៍ថាយើងអាចពិភាក្សាគ្នាពីបញ្ហាយើងដោយស្ងប់ស្ងាត់ ហើយព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហា។"

៤- **សំណូមពរ**ពីអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យអ្នកដទៃធ្វើ។ ឧទាហរណ៍ "តើអ្នកមានឆន្ទៈនិយាយជាមួយខ្ញុំអំពីបញ្ហាណាមួយដែលអ្នកបានជួបប្រទះក្រោយអ្នករាងស្ងប់អារម្មណ៍ដែរទេ?"

ការយល់ចិត្តគឺជាសមត្ថភាពក្នុងការទទួលដឹង និងចូលរួមរំលែកអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងពិតជាយកចិត្តគេដាក់ចិត្តខ្លួនឯងហើយយល់អារម្មណ៍គេ។ ការយល់ចិត្តមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់នៅក្នុងទំនាក់ទំនង ដោយសារវាជួយឱ្យយើងយល់ពីទស្សនៈ និងអារម្មណ៍របស់អ្នក ដទៃ។ វាជំរុញឱ្យមានការបើកចិត្តទូលាយ បង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងបង្កើតឱ្យមានអារម្មណ៍ថាអ្នកទទួលបានការអធ្យាស្រ័យនិងយកចិត្តទុកដាក់។ ការស្តាប់ដោយការយល់ចិត្តគឺជាជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលជួយយើងឱ្យចេះអាណិតអាសូរគ្នា។

គន្លឹះទាំងប្រាំសម្រាប់ការស្តាប់ដោយឈ្វេងយល់

១- យកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រឹងស្មារតីស្តាប់អ្នកនិយាយ។ សូមកុំធ្វើអ្វីផ្សេងខណៈដែលកំពុង ស្តាប់នរណាម្នាក់កំពុងនិយាយ។ បង្ហាញឱ្យគេឃើញថាអ្នកកំពុងស្តាប់។

២- សូមព្យាយាមកុំធ្វើការវិនិច្ឆ័យអ្វីឡើយ។ សូមកុំបដិសេធ សម្រាលរឿង ធ្វើឱ្យទៅជាមិនអី ចំពោះបញ្ហាដែលអ្នកនិយាយកំពុងប្រាប់អ្នក ហើយសូមកុំវិនិច្ឆ័យរឿង ឬស្តីបន្ទោសពួកគេ។

៣- សូមសង្កេតមើលអ្នកនិយាយនិងអារម្មណ៍ដែលបង្កប់ក្នុងសម្តីរបស់គេ។ តើគេខឹង ភ័យខ្លាច បាក់ទឹកចិត្ត ឬអាក់អន់ចិត្ត?

៤- សូមស្ងៀមស្ងាត់។ មិនត្រូវមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនត្រូវតែឆ្លើយតបភ្លាមៗហើយកុំកាត់សម្តីគេ។ ជារឿយៗប្រសិនបើអ្នកទុកពេលស្ងៀមស្ងាត់ខ្លះ ក្រោយអ្នកនិយាយបានបន្ធូរអារម្មណ៍ហើយ អ្នកនិយាយខ្លួនឯងផ្ទាល់នឹងគិតឃើញ រួចផ្តល់ដំណោះស្រាយមួយចំពោះបញ្ហារបស់ខ្លួនគេ។

៥- ពិនិត្យឱ្យជាក់ថាខ្លួនអ្នកពិតជាយល់។ សូមសួរសំណួរបំភ្លឺហើយបញ្ជាក់ឡើងវិញពីអ្វីដែលអ្នកយល់ថាអ្នកនិយាយចង់សំដៅដល់ រួចសួរគេថាតើនោះគឺជាអ្វីដែលគេចង់សំដៅដល់មែនឬទេ។

ខ្លឹមសា : កត្តាប៉ះពាល់លើការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- ចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សានូវសំណួរខាងក្រោម
- តើមានកត្តាអ្វីខ្លះប៉ះពាល់លើការប្រាស្រ័យទាក់ទង?
- តំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

ដៃគូមានរបៀបក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងខុសៗគ្នា។ របៀបនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងក៏អាស្រ័យលើអារម្មណ៍របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងសម្ព័ន្ធភាពដៃគូ ទទួលរងឥទ្ធិពលខ្លាំងពីក្រុមសង្គមនិងវប្បធម៌។ សង្គមឱ្យតម្លៃលើតួនាទីរបស់ភេទនីមួយៗ ខុសគ្នា ដែលនាំឱ្យទំនាក់ទំនងសម្ព័ន្ធភាពនៃដៃគូ កើតមាននូវវិសមភាព។

មានកត្តាមួយចំនួនដែលរួមចំណែកឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផងដែរ មានដូចជា ការអប់រំរបស់គ្រួសារនិងសង្គម កង្វះការទទួលយកព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិនិងសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយដៃគូ ទោះបីជាក្នុងគោលបំណងនិងការរំពឹងទុកខុសគ្នា មានបញ្ហាសុវត្ថិភាព មិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ឱ្យគ្នាជាដើម។

សញ្ញាមួយចំនួនដែលបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងដែលមានបញ្ហា រួមមាន៖

- គ្មានតុល្យភាពក្នុងការគោរពចំពោះសេចក្តីថ្លៃថ្នូរនិងសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក
- មិនអាចមានសមត្ថភាពភាពនៅក្នុងពេលមានប្រាស្រ័យទាក់ទង
- ចេះតែមានអារម្មណ៍ពីភាពឯកោនិងដាច់ពីគេ
- មិនមែនតម្លៃរួមឬផលប្រយោជន៍រួម
- ចេះតែមានអារម្មណ៍មើលងាយចំពោះដៃគូ
- ស្ថានភាពដែលមានហិង្សារាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬចិត្តសាស្ត្រ ឬការគំរាមប្រើហិង្សា
- ដៃគូមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទខាងក្រៅដោយមិនបានរំពឹងទុក។

ការដោះស្រាយបញ្ហាតាមវិធីដែលផ្តល់លទ្ធផលល្អ និងមិនមានហិង្សាគឺត្រូវការការខិតខំប្រឹងប្រែងខ្លាំងនិងជំនាញច្បាស់លាស់ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។

❖ គ្រូសង្ខេបមេរៀនហើយឱ្យសិស្សកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅ

មេរៀនសង្ខេប

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺជាការបញ្ជូន ឬផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន ឬដំណឹង ពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ ឬពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀតទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់តែមានភាពប្រសិទ្ធិភាព មានបច្ចេកទេសពីរ ដែលមនុស្សអាចរៀនសូត្រនិងអនុវត្តបាន ដូចជាការប្រើនិងពោលពាក្យចាប់ផ្តើមដោយពាក្យ “ខ្ញុំ” និងស្តាប់ដោយមានការយល់ចិត្តគ្នា។

កត្តាប៉ះពាល់លើការប្រាស្រ័យទាក់ទងរឿងផ្លូវភេទរួមមាន ការទទួលរងឥទ្ធិពលខ្លាំងពីក្រុមសង្គមនិងវប្បធម៌។ សង្គមឱ្យតម្លៃលើតួនាទីរបស់ភេទនីមួយៗ ខុសគ្នា ដែលនាំឱ្យទំនាក់ទំនងសម្ព័ន្ធភាពនៃដៃគូ កើត

មាននូវវិសមភាព។ កត្តាផ្សេងទៀតមាន ការអប់រំរបស់គ្រួសារនិងសង្គម កង្វះការទទួលយកព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិនិងសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយដៃគូ ទោះបីជាក្នុងគោលបំណងនិងការរំពឹងទុកខុសគ្នា មានបញ្ហាសុវត្ថិភាព មិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ឱ្យគ្នាជាដើម។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូរប្រាប់ពីនិយមន័យការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

២- ចូររៀបរាប់ពីជំនាញការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាព។

៣- កត្តាប៉ះពាល់លើការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានអ្វីខ្លះ?ចូររៀបរាប់

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនគ្រឿងញៀន សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយ។

សមាសភាគទី៣ : សុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី៣ : សិទ្ធិបន្តពូជនិងមេរោគអេដស៍

មេរៀនទី ១ : សុខុមាលភាពផ្លូវភេទនិងការស្វែងរកការគាំទ្រ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យ សុខុមាលភាពផ្លូវភេទ - ពណ៌នាពីការបង្កើតទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។	- បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ប្រកដដោយសុវត្ថិភាពនិងបញ្ហាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។	- យកចិត្តទុកដាក់និងមានការ ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ ប័ណ្ណរឿង

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ

សុខុមាលភាពផ្លូវភេទ គឺជាសេចក្ដីសុខ ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម ជាប់ទាក់ទងទៅនឹងផ្លូវភេទ។ សុខភាពផ្លូវភេទត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយកត្តាជីវសាស្ត្រនិងសង្គម រួមបញ្ចូលទាំងភាពសប្បាយរីករាយប្រកបទៅដោយសុវត្ថិភាព និងបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ ការរើសអើង ឬអំពើហិង្សា។

ខ្លឹមសារទី ២ : ការបង្កើតទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធិរវាងបុគ្គលម្នាក់និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតឈានទៅដល់ការពាក់ព័ន្ធផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព រួមមាន រាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវភេទ។ ដៃគូទាំងសងខាងត្រូវមានការពេញចិត្តនិងទទួលខុសត្រូវទៅវិញទៅមក ដែលរួមមានៈភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នា ដៃគូមានសិទ្ធិស្មើគ្នាលើការគោរពការព្រមព្រៀងស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាក្នុងនាមស្មើភាព មានអារម្មណ៍ងាយស្រួលក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងទទួលបានការថែទាំ ការការពារខ្លួនមិនឱ្យឆ្លងជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេដស៍និងការពារខ្លួនមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន ស្គាល់ពីចំណង់និងកម្រិតនៃសេចក្ដីត្រូវការផ្លូវភេទរបស់ដៃគូ និងមានលទ្ធភាពផ្ដល់និងទទួលបាននូវសេចក្ដីសុខស្រួលឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

ខ្លឹមសារទី ៣ : បញ្ហានៃទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ

បញ្ហាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទមានការព្រួយបារម្ភខ្លាចបែកគ្នា ខ្លាចមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺអេដស៍ ឬភាពមានគ៌ភនៅពេលមិនទាន់ចង់បានកូន ខ្លាចខ្វះភាពស្មោះត្រង់ពីដៃគូ ខ្លាចដៃគូមានដៃគូថ្មីទៀត ខ្លាចបែកធ្លាយនូវរឿងអាថ៌កំបាំងនិងឯកជនភាព ខ្លាចការគម្រាមកំហែងបញ្ចេញរូបភាព។ ការព្រួយបារម្ភពីបញ្ហាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងចំណោមមនុស្សប្រុសនិងស្ត្រី។ បើសិនជាការព្រួយបារម្ភនៅតែកើតមាន ឬរំខានដល់ការរីករាយខាងផ្លូវភេទរបស់មនុស្សម្នាក់ យើងអាចជួបជាមួយអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាយោបល់ដែលគួរទុកចិត្ត អាចជួយអ្នកបាន។

ខ្លឹមសារទី ៤ : ការស្វែងរកការគាំទ្រ

អ្នកអាចស្វែងរកការគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវភេទពីអ្នកដែលទុកចិត្តនិងមានបទពិសោធន៍ អ្នកផ្តល់ សេវាប្រឹក្សាផ្នែកថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ។ ចំពោះក្រុមបំប្លែងភេទត្រូវស្វែងរកការគាំទ្រពីអ្នកតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិផ្លូវភេទ សិទ្ធិបន្តពូជ ដែលកំពុងតែលើកកម្ពស់ ការគោរព ការរួបរួមគ្នា និងការព្រមព្រៀងគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនងជីវិតផ្លូវភេទ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖ តើសុខុមាលភាពមានន័យដូចម្តេច? តើសុខុមាលភាពផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។ គ្រូប្រាប់សិស្សថាថ្ងៃនេះយើងនឹងសិក្សាមេរៀនពី សុខុមាលភាពផ្លូវភេទនិងការស្វែងរកការគាំទ្រ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់លើក្តារខៀន និងប្រាប់ពីនិយមន័យសុខុមាលភាពផ្លូវភេទដល់សិស្ស សុខុមាលភាពផ្លូវភេទ គឺជាសេចក្តីសុខ ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម ជាប់ទាក់ទងទៅនឹងផ្លូវភេទ។ សុខភាពផ្លូវភេទត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយកត្តាជីវសាស្ត្រនិងសង្គម រួមបញ្ចូលទាំងភាពសប្បាយរីករាយប្រកបទៅដោយសុវត្ថិភាព និងបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ ការរើសអើង ឬអំពើហិង្សា។

ខ្លឹមសារទី ២ : ការបង្កើតទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុមនិងចែកប័ណ្ណរឿងនិងប័ណ្ណសំណួរនីមួយៗដល់ក្រុមដើម្បីពិភាក្សានូវសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយពេល ១០ នាទី

  ១- រឿងរបស់ឧត្តមនិងរង្សី

  ២- រឿងរបស់ពន្លកនិងស្រីមុំ

  ៣- ចូរប្រាប់ពីបញ្ហានៃទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ?

  ៤- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ?

- បន្ទាប់ពី ១០ នាទី គ្រូឱ្យតំណាងសិស្សតាមក្រុមយកចម្លើយមកបង្ហាញដល់ក្រុមធំ ម្តងមួយក្រុម

❖ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារសិស្សបានបង្ហាញ និងសួរសំណួរបន្តឱ្យសិស្សឆ្លើយ

១- រឿងរបស់ឧត្តម និងរង្សី (តើឧត្តមត្រូវផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបែបណាដើម្បីឱ្យមានសុខុមាលភាពនិងសុវត្ថិភាពផ្លូវភេទ? តើរង្សីត្រូវប្រើជំនាញចរចាទៅកាន់ឧត្តមដូចម្តេចខ្លះ?)

២- រឿងរបស់ពន្លក និងស្រីមុំ (តើពន្លកត្រូវផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបែបណាដើម្បីឱ្យមានសុខុមាលភាពនិងសុវត្ថិភាពផ្លូវភេទ? តើស្រីមុំត្រូវប្រើជំនាញចរចាទៅកាន់ឧត្តមដូចម្តេចខ្លះ?)

៣- ចូរប្រាប់ពីបញ្ហានៃទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ?

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធិរវាងបុគ្គលម្នាក់និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតឈានទៅដល់ការពាក់ព័ន្ធផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព រួមមាន រាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវភេទ។ ដៃគូទាំងសងខាងត្រូវមានការពេញចិត្តនិង ទទួលខុសត្រូវទៅវិញទៅមក ដែលរួមមាន៖

- មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក
- ដៃគូមានសិទ្ធិស្មើគ្នា លើការគោរពគ្នា ការព្រមព្រៀងគ្នា
- ស្វែងយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក យល់ចិត្តគ្នានូវអ្វីដែលដៃគូចង់បាននិងមិនចង់បាន
- ប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាក្នុងនាមស្មើភាពគ្នាជាមនុស្សមិនមែនគ្រាន់តែជារូបកាយប៉ុណ្ណោះទេ
- មានអារម្មណ៍ងាយស្រួលក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ជិតស្និទ្ធិ និងទទួលបានការថែទាំ
- នៅពេលអ្នកសម្រេចចិត្តរួមភេទជាមួយដៃគូ ត្រូវការពារខ្លួនមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន ឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងជំងឺអេដស៍
- ស្គាល់ពីចំណង់និងកម្រិតនៃសេចក្តីត្រូវការផ្លូវភេទរបស់អ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នក
- មានលទ្ធភាពផ្តល់និងទទួលបាននូវសេចក្តីសុខស្រួលឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក

ខ្លឹមសារទី ៣ : ការស្វែងរកការគាំទ្រ

- ត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ?

អ្នកអាចស្វែងរកការគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវភេទពីអ្នកដែលទុកចិត្តនិងមានបទពិសោធន៍ អ្នកផ្តល់សេវាប្រឹក្សាផ្នែកថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ។ ចំពោះក្រុមបំលែងភេទត្រូវស្វែងរកការគាំទ្រពីអ្នកតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិផ្លូវភេទ សិទ្ធិបន្តពូជ ដែលកំពុងតែលើកកម្ពស់ ការគោរព ការរួបរួមគ្នា និងការព្រមព្រៀងគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនងជីវិតផ្លូវភេទ។ ការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនដែលមនុស្សចង់បានរួមមាន៖

- លើកកម្ពស់ការអប់រំរឿងផ្លូវភេទឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ
- លើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ
- លុបបំបាត់បទដ្ឋានសង្គមអវិជ្ជមាននិងច្បាប់ទាំងឡាយណាដែលដាក់ទោសចំពោះទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ដោយព្រមព្រៀងគ្នារវាងមនុស្សពេញវ័យ ឬរវាងអ្នកដែលមានភេទដូចគ្នា
- ការទទួលស្គាល់សិទ្ធិផ្លូវភេទរបស់ជនពិការ
- លទ្ធភាពទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជដូចជាសេវាពន្យារកំណើត សេវារំលូតដោយសុវត្ថិភាព សេវាផ្តល់ប្រឹក្សា ធ្វើតេស្តឈាម និងព្យាបាលមេរោគអេដស៍ដោយរក្សាការសម្ងាត់។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សុខុមាលភាពផ្លូវភេទ គឺជាសេចក្ដីសុខ ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម ជាប់ទាក់ទងទៅនឹងផ្លូវភេទ។ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរវាងបុគ្គលម្នាក់និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតឈានទៅដល់ការពាក់ព័ន្ធផ្លូវភេទ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព រួមមាន រាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវភេទ។

បញ្ហាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទមានការព្រួយបារម្ភខ្លាចបែកគ្នា ខ្លាចមានជំងឺកាមរោគ ជំងឺ អេដស៍ ឬភាពមានគភ៌ នៅពេលមិនទាន់ចង់បានកូន ខ្លាចខ្វះភាពស្មោះត្រង់ពីដៃគូ ខ្លាចដៃគូមានដៃគូថ្មីទៀត ខ្លាចបែកធ្លាយនូវរឿងអាថ៌កំបាំងនិងឯកជនភាព ខ្លាចការគម្រាមកំហែងបញ្ចេញរូបភាព។ ការព្រួយបារម្ភពីបញ្ហាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងចំណោមមនុស្សប្រុសនិងស្ត្រី។ បើសិនជាការព្រួយបារម្ភនៅតែកើតមាន ឬរំខានដល់ការរីករាយខាងផ្លូវភេទរបស់មនុស្សម្នាក់ យើងអាចជួបជាមួយអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាយោបល់ដែលគួរទុកចិត្ត អាចជួយអ្នក បាន។

អ្នកអាចស្វែងរកការគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវភេទពីអ្នកដែលទុកចិត្តនិងមានបទពិសោធន៍ អ្នកផ្ដល់សេវាប្រឹក្សាផ្នែកថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ។ ចំពោះក្រុមបំប្លែងភេទត្រូវស្វែងរកការគាំទ្រពីអ្នកតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិផ្លូវភេទ សិទ្ធិបន្តពូជ ដែលកំពុងតែលើកកម្ពស់ ការគោរព ការរួបរួមគ្នា និងការព្រមព្រៀងគ្នានៅក្នុងទំនាក់ទំនងជីវិតផ្លូវភេទ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖ តើអ្នកគួធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យការបង្កើតទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីទទួលបានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនសិទ្ធិបន្តពូជសម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : សិទ្ធិបន្តពូជ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយរៀនមេរៀនចប់សិស្ស៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យការបន្តពូជ និងសិទ្ធបន្តពូជ - ពណ៌នាពីគោលការណ៍សិទ្ធិបន្តពូជ។	- បកស្រាយគោលការណ៍សិទ្ធិបន្តពូជ។	- លើកកម្ពស់ការយល់ដឹងនិងគោរពសិទ្ធបន្តពូជ។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **សិទ្ធិបន្តពូជ** គឺជាសិទ្ធិនិងសេរីភាពទាក់ទងទៅនឹងការបន្តពូជនិងសុខភាពបន្តពូជ។ សិទ្ធិបន្តពូជ ត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាជាសិទ្ធិសកលនិងសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់ដៃគូនិងបុគ្គលគ្រប់រូប ក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរី និងមានការទទួលខុសត្រូវ ពេលវេលាដែលត្រូវមានកូន លើចំនួនកូន គម្លាតនៃការមានកូននីមួយៗ ព្រមទាំងសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាននិងមធ្យោបាយ ដើម្បីអនុវត្តសិទ្ធិនេះ។ ក្នុងការធានាឱ្យបាននូវបទដ្ឋានសិទ្ធិបន្តពូជ ត្រូវរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិផ្លូវភេទក្នុងការសម្រេចចិត្តទៅនឹងការបន្តពូជដោយគ្មានការរើសអើង ការបង្ខិតបង្ខំ និងអំពើហិង្សា (អង្គការសុខភាពពិភពលោក)។
- **គោលការណ៍សិទ្ធិបន្តពូជ** មានដូចជា សិទ្ធរស់រានមានជីវិត សិទ្ធិទទួលបាននូវសុវត្ថិភាពនិងសន្តិសុខរបស់បុគ្គល សិទ្ធិសម្រេចចិត្តលើចំនួនគម្លាតនិងពេលវេលាមានកូន សិទ្ធិមិនរើសអើងនិងស្មើភាពគ្នា សិទ្ធិឯកជនភាព សិទ្ធិទទួលបានសុខភាព សិទ្ធិស្វែងរកទទួលនឹងចែកចាយព័ត៌មាន សិទ្ធិក្នុងការចាកផុតពីការធ្វើទារុណកម្ម អំពើថោកទាបនិងអមនុស្សធម៌។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិតនិងចម្លើយ ករណីសិក្សា ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ តើប្អូនធ្លាប់លឺពាក្យថាសិទ្ធិបន្តពូជដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។ ពេលនេះយើងនឹងសិក្សាអំពីសិទ្ធិបន្តពូជ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យសិទ្ធិបន្តពូជ

- គ្រូពន្យល់ពាក្យសិទ្ធិ បន្តពូជ និងសិទ្ធិបន្តពូជ
  - o សិទ្ធិ មានន័យថា
  - o បន្តពូជមានន័យថា
- តើសិទ្ធិបន្តពូជមានន័យដូចម្តេច? ឱ្យសិស្ស២ឬ៣នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយតាមខ្លឹមសារសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ

សិទ្ធិបន្តពូជ គឺជាសិទ្ធិនិងសេរីភាពទាក់ទងទៅនឹងការបន្តពូជនិងសុខភាពបន្តពូជ។ សិទ្ធិបន្តពូជត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាជាសិទ្ធិសកលនិងសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់ដៃគូនិងបុគ្គលគ្រប់រូប ក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរី និងមានការទទួលខុសត្រូវ ពេលវេលាដែលត្រូវមានកូន លើចំនួនកូន គម្លាតនៃការមានកូននីមួយៗ ព្រមទាំងសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាននិងមធ្យោបាយ ដើម្បីអនុវត្តសិទ្ធិនេះ។ ក្នុងការធានាឱ្យបាននូវបទដ្ឋានសិទ្ធិបន្តពូជ ត្រូវរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិផ្លូវភេទក្នុងការសម្រេចចិត្តទៅនឹងការបន្តពូជដោយគ្មានការរើសអើង ការបង្ខិតបង្ខំ និងអំពើហិង្សា (អង្គការសុខភាពពិភពលោក)។

សិទ្ធិបន្តពូជរបស់ស្ត្រី រាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានការរំលូតដោយសុវត្ថិភាពនិងស្របច្បាប់ សិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននិងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យាកំណើតដោយគ្មានការបង្ខិតបង្ខំ សិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុភាពបន្តពូជប្រកបដោយគុណភាព សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសុខភាពរដូវ និងសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ ពីជំងឺកាមរោគ និង ទិដ្ឋភាពផ្សេងទៀតនៃរឿងផ្លូវភេទ។[1]

សិទ្ធិបន្តពូជរបស់បុរស ទាក់ទងភាពជាឳពុក ព្រមទាំងការចូលរួមសម្រេចចិត្តធ្វើផែនការគ្រួសារនិងទទួលបានព័ត៌មាន ការអប់រំ និងសេវាបន្តពូជ។ បញ្ហាសំខាន់របស់សុខភាពបន្តពូជបុរសគឺជំងឺកាមរោគ មហារីក និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងជាតិពុល។

ខ្លឹមសារទី២ : គោលការណ៍នៃសិទ្ធិបន្តពូជ (ករណីសិក្សា)

- គ្រូចែកសិស្សជា ២ ក្រុម។ មួយក្រុមមួយករណីសិក្សា ដោយពិភាក្សានិងឆ្លើយនូវសំណួរខាងក្រោមៈ

សំណួរក្រុមទី ១ ករណីសិក្សារបស់រំដួល

១- តើករណីរបស់រំដួល ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?

២- តើករណីនេះ មានទាក់ទងនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទនិងសិទ្ធិបន្តពូជអ្វីខ្លះ?

---

[1] Cook, Robecca J., Fathallaa, Mahmoud F. (1996). *Advancing Reproductive Rights Beyond Cairo and Beijing "International Family Planning Perspective* (p.115)

៣- អ្នកគិតថា ករណីនេះបង្ហាញនូវការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សឬទេ? ហេតុអ្វី?

៤- តើនរណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ? សូមសរសេរអ្នកដែលមានការទទួលខុសត្រូវមួយចំនួនចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង។

៥- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះលទ្ធផលនេះ ?

៦- តើអ្នកត្រូវដោះស្រាយដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកជារំដួល?

៧- តើឥរិយាបថអ្វីខ្លះ ដែលត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរដើម្បីការពារសិទ្ធិផ្លូវភេទនេះ ?

សំណួរក្រុមទី ២ : ករណីសិក្សារបស់កែវ

១- តើករណីរបស់កែវ ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ?

២- តើករណីកែវ មានទាក់ទងនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទអ្វីខ្លះ ?

៣- តើនរណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ ? សូមសរសេរអ្នកដែលមានការទទួលខុសត្រូវមួយចំនួនចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង។

៤- តើឥរិយាបថអ្វីខ្លះដែលត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរដើម្បីការពារសិទ្ធិផ្លូវភេទនេះ ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយរបស់ក្រុមនីមួយៗ

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សិទ្ធិបន្តពូជ គឺជាសិទ្ធិនិងសេរីភាពទាក់ទងទៅនឹងការបន្តពូជនិងសុខភាពបន្តពូជ។ សិទ្ធិបន្តពូជត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាជាសិទ្ធិសកលនិងសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់ដៃគូនិងបុគ្គលគ្រប់រូប ក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរី និងមានការទទួលខុសត្រូវ ពេលវេលាដែលត្រូវមានកូន លើចំនួនកូន គម្លាតនៃការមានកូននីមួយៗ ព្រមទាំងសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាននិងមធ្យោបាយ ដើម្បីអនុវត្តសិទ្ធិនេះ។ ក្នុងការធានាឱ្យបាននូវបទដ្ឋានសិទ្ធិបន្តពូជ ត្រូវរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិផ្លូវភេទក្នុងការសម្រេចចិត្តទៅនឹងការបន្តពូជដោយគ្មានការរើសអើង ការបង្ខិតបង្ខំ និងអំពើហិង្សា (អង្គការសុខភាពពិភពលោក)។

សិទ្ធិបន្តពូជគឺជាផ្នែកមួយនៃសិទ្ធិមនុស្ស។ នៅក្នុងគោលការណ៍ទាំង១៥ ដែលបានចែងនៅសន្និសីទអន្តរជាតិស្តីអំពីប្រជាជននិងការអភិវឌ្ឍន៍ (ICPD Progamme Action, 1994) មាននៅក្នុងសេចក្តីថ្លែងរបស់សហព័ន្ធផែនការគ្រួសារអន្តរជាតិនៅឆ្នាំ២០០៩ បានចែងនូវគោលការណ៍៧ ដែលទាក់ទងនិងសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិទ្ធិបន្តពូជ។

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើសិទ្ធិបន្តពូជមានន័យដូចម្តេច?

២- តើគោលការណ៍នៃសិទ្ធិបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ពេលប្អូនត្រឡប់ទភផ្ទះវិញចូរយកមេរៀនដែលបានរៀនថ្ងៃនេះទៅប្រាប់សមាជិកក្នុងគ្រួសារឬអ្នកដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍ប្អូនពីព័ត៌នេះផង

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយរៀនមេរៀនចប់សិស្សៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍។	- បង្ហាញពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍។	- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការ បង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ** គឺជាប្រព័ន្ធមួយ ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធបែបជីវសាស្ត្រ ហើយដំណើរការនៅក្នុងសរីរាង្គ ដែលអាចការពារនឹងជំងឺបាន។ ប្រព័ន្ធភាស៊ាំមានពីរប្រភេទ គឺប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពីធម្មជាតិ និងប្រព័ន្ធភាព ស៊ាំទទួលពីខាងក្រៅ។
- **មេរោគអេដស៍** គឺជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ហៅកាត់ជាភាសាអង់គ្លេស ថា HIV (Human Immuno-deficiency Virus) ។ ក្នុងករណីមានមេរោគអេដស៍ក្នុងរាងកាយ ហៅថា អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ វីរុសនេះបានចូលនិងគ្រប់គ្រង “គោលិកាឈាមសប្រភេទ T” (កន្លែងទទួល គោលិកាឈាមសប្រភេទ T ហៅថា CD4)។ មេរោគអេដស៍អាចបំបែកខ្លួនជាច្រើនពាន់នៅក្នុង “គោលិកាឈាមសប្រភេទ T” រហូតដល់ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ T” បាត់បង់លទ្ធភាពចាប់យកនិង សម្លាប់មេរោគ ដែលបានរាតត្បាតក្នុងរាង្គកាយ នេះហៅថា ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។
- **ជំងឺអេដស៍** (AIDS = Acquired Immune Deficiency Syndrome) ជាចង្កោមរោគសញ្ញាកើត ក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍នឹងអាចរងគ្រោះ ដោយសារជំងឺឱកាសនិយមដូចជា មេរោគផ្សិត បាក់តេរីបង្កជំងឺរបេង ជំងឺរលាកទងសួត ។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ

  ៣- តើប្អូនធ្លាប់ឃើញអ្នកកើតជំងឺអេដស៍នៅក្នុងសហគមន៍ដែរឬទេ ?គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

- គ្រូសួរសំណួរ : តើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំគឺជាប្រព័ន្ធមួយ ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធបែបជីវសាស្ត្រ ហើយដំណើរការនៅក្នុងសរីរាង្គដែលអាចការពារនឹងជំងឺបាន។ ប្រព័ន្ធភាស៊ាំមានពីរប្រភេទ គឺប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពីធម្មជាតិ និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំទទួលពីខាងក្រៅ។

  ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពីធម្មជាតិ មានកោសិកា Natural Killer និង Macrophage ដែលកោសិកាទាំងពីរ មានតួនាទីស្វែងរកទីតាំងមេរោគឆ្លង ហ៊ុមព័ទ្ធ ការត្រួតពិនិត្យ និងបំបែកកោសិកា ហើយចាប់បញ្ជូនទៅកាន់ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ T” នៅក្នុងក្រពេញ ហើយ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ T” ជាអ្នកកម្ចាត់មេរោគទាំងនោះជាស្ថាពរ។ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំទទួលពីខាងក្រៅ គឺជារចនាសម្ព័ន្ធមួយ ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ នៅពេលមេរោគនៃជំងឺ ត្រូវបានផ្សាំង (វ៉ាក់សាំង)។ (ប្រភពព័ត៌មានពី Health Time Corporation, 8 July 2017)។

ខ្លឹមសារ : មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

- ចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល ៥ ទៅ ១០ នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ

១- តើមេរោគអេដស៍ជាអ្វី?

២- តើជំងឺអេដស៍ជាអ្វី?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

តើមេរោគអេដស៍ (HIV) ជាអ្វី? មេរោគអេដស៍គឺជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ហៅកាត់ជាភាសាអង់គ្លេសថា HIV (Human Immuno-deficiency Virus) ។ ក្នុងករណីមានមេរោគអេដស៍ក្នុងរាងកាយ ហៅថាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ វីរុសនេះបានចូលនិងគ្រប់គ្រង "គោលិកាឈាមសប្រភេទ T" (កន្លែងទទួលគោលិកាឈាមសប្រភេទ T ហៅថា CD4)។ មេរោគអេដស៍អាចបំបែកខ្លួនជាច្រើនពាន់នៅក្នុង "គោលិកាឈាមសប្រភេទ T" រហូតដល់ "គោលិកាឈាមសប្រភេទ T" បាត់បង់លទ្ធភាពចាប់យកនិងសម្លាប់មេរោគ ដែលបានរាតត្បាតក្នុងរាង្គកាយ នេះហៅថា ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV) អាចរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អជាច្រើនឆ្នាំ ប្រសិនបើអ្នកនោះទទួលទានថ្នាំប្រឆាំងវីរុសជាប់ជាប្រចាំ និងថែទាំសុខភាពតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។ មេរោគអេដស៍មិនមែនជាជំងឺនោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចបន្តវិវត្តន៍ ហើយក្លាយជាជំងឺអេដស៍។

តើជំងឺអេដស៍ (AIDS) ជាអ្វី? ជំងឺអេដស៍ (AIDS = Acquired Immune Deficiency Syndrome) ជាចង្កោមរោគសញ្ញាកើតក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍នឹងអាចរងគ្រោះដោយសារជំងឺឱកាសនិយមដូចជា មេរោគផ្សិត បាក់តេរីបង្កជំងឺរបេង ជំងឺរលាកទងសួត ។ល។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំគឺជាប្រព័ន្ធមួយ ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធបែបជីវសាស្ត្រ ហើយដំណើរការនៅក្នុងសរីរាង្គដែលអាចការពារនឹងជំងឺបាន។ ប្រព័ន្ធភាស៊ាំមានពីរប្រភេទ គឺប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពីធម្មជាតិ និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំទទួលពីខាងក្រៅ (វ៉ាក់សាំង)។

តើមេរោគអេដស៍ (HIV) ជាអ្វី? មេរោគអេដស៍គឺជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ហៅកាត់ជាភាសាអង់គ្លេសថា HIV (Human Immuno-deficiency Virus) ។ **តើជំងឺអេដស៍ (AIDS) ជាអ្វី?** ជំងឺអេដស៍ (AIDS = Acquired Immune Deficiency Syndrome) ជាចង្កោមរោគសញ្ញាកើតក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំជាអ្វី?

២- ដូចម្តេចដែលហៅថាមេរោគអេដស៍? ជំងឺអេដស៍?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនសិក្សាស្រាវជ្រាវពីវដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ ដំណាក់កាលនៃជំងឺអេដស៍ ការឆ្លង និង វិធានការ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ ការឆ្លង និងវិធានការបង្ការ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយរៀនមេរៀនចប់សិស្ស៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ព៌ណនាពីវដ្តជីវិត ការឆ្លង និងការបង្ការ រោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍។	- បង្ហាញពីវដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍ - ពន្យល់ពីការឆ្លងនិង វិធានការបង្ការ។	- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍** គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងមេរោគអេដស៍ វីរុស **HIV** នឹងចាប់ផ្ដើមវាយប្រហារ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ **T**” និងបង្កើតកូនចៅនៅក្នុងចរន្តឈាមពាសពេញខ្លួនមនុស្សក្នុងរយៈពេលខ្លី។ នៅក្នុងអំឡុងពេលពី ២ ទៅ ៨សប្ដាហ៍ដំបូង ហើយបុគ្គលខ្លះអាចឈានដល់៦ខែ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំបង្កើតអង្គបដិបក្ខប្រាណប្រឆាំងតបតវីរុសវិញ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលដែលផ្ទុកនោះគ្មានលេចចេញនូវរោគសញ្ញាគួរឱ្យកត់សម្គាល់ឡើយ។ ភាគច្រើនការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍អាចរកឃើញក្នុងអំឡុងពេលនេះ។
- **រយៈពេលចំហ** គឺជាដំណាក់កាលដែលអាចប្រែប្រួលពីកន្លះខែទៅ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីបានឆ្លង មេរោគអេដស៍។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ គេមិនអាចរកឃើញវិជ្ជមាននៃមេរោគអេដស៍តាមរយៈការធ្វើតេស្តធម្មតាបានឡើយ។ បុគ្គលដែលបានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងដំណាក់កាលចំហនេះ អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅមនុស្សផ្សេងទៀតបាន។
- **អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចវិវឌ្ឍទៅជាអ្នកកើតជំងឺអេដស៍** នៅពេលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (គោលិកាឈាមសប្រភេទ **T**) របស់បុគ្គលនោះ ធ្លាក់ចុះនៅក្រោម ២០០ មីលីម៉ែត្រគ្រីគុណឈាម (mm^3)។ អ្នកជំងឺអេដស៍ ប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺឱកាសនិយមនានា ដូចជា ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង ជំងឺផ្សិត ឬជំងឺមហារីក។ អ្នកជំងឺអេដស៍អាចវិវត្តទៅរកភាពធម្មតាវិញ នៅពេលគាត់ទទួលការព្យាបាលដោយ

ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍បានត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ និងជាប់លាប់ ព្រមទាំងទទួលការព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយមបានត្រឹមត្រូវ។

- **មេរោគអេដស៍** ឆ្លងតាមវិធីបួនយ៉ាងធំៗ តាមការរួមភេទ ពីម្តាយទៅកូន តាមរយៈការបញ្ចូលឈាម និងគ្រឿងបរិក្ខារពេទ្យមួយចំនួន។
- **វិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍** មានការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងវីរុស អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូន ការប្រើប្រាស់ម្ជុលឬសឺរ៉ាំងឬវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងគ្នានិងរម្ងាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ការប្រើឱសថ PEP និងការប្រើឱសថប្រើព PREP ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សា ការសម្តែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍

១- បែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។

១- ចូររៀបរាប់ពីវដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍

២- តើដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍មានដូចខាងក្រោម៖

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅដំណាក់កាលដំបូង?

នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងមេរោគអេដស៍ វីរុស **HIV** នឹងចាប់ផ្តើមវាយប្រហារ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ **T**” និងបង្កើតកូនចៅនៅក្នុងចរន្តឈាមពាសពេញខ្លួនមនុស្សក្នុងរយៈពេលខ្លី។ នៅក្នុងអំឡុងពេលពី ២ ទៅ ៨សប្តាហ៍ដំបូង ហើយបុគ្គលខ្លះអាចឈានដល់៦ខែ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំបង្កើតអង្គបដិបក្ខប្រាណប្រឆាំងតបតវីរុសវិញ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលដែលផ្ទុកនោះគ្មានលេចចេញនូវរោគសញ្ញាគួរឱ្យកត់សម្គាល់ឡើយ។ ភាគច្រើនការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍អាចរកឃើញក្នុងអំឡុងពេលនេះ។

តើរយៈពេលចំហជាអ្វី?

រយៈពេលចំហគឺជាដំណាក់កាលដែលអាចប្រែប្រួលពីកន្លះខែទៅ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីបានឆ្លង មេរោគអេដស៍។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ គេមិនអាចរកឃើញវិជ្ជមាននៃមេរោគអេដស៍តាមរយៈការធ្វើតេស្តធម្មតាបានឡើយ។ បុគ្គលដែលបានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងដំណាក់កាលចំហនេះ អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅមនុស្សផ្សេងទៀតបាន។

ដំណាក់កាលតេស្តឈាមវិជ្ជមាន

តើមនុស្សផ្ទុកមេរោគអេដស៍ម្នាក់អាចវិវឌ្ឍទៅជាអ្នកជំងឺអេដស៍យ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចវិវឌ្ឍទៅជាអ្នកកើតជំងឺអេដស៍នៅពេលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (គោលិកាឈាមសប្រភេទ **T**) របស់បុគ្គលនោះ ធ្លាក់ចុះនៅក្រោម ២០០ មីលីម៉ែត្រគូបឈាម (mm^3)។ អ្នកជំងឺអេដស៍ ប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺឱកាសនិយមនានា ដូចជា ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង ជំងឺផ្សិត ឬជំងឺមហារីក។ អ្នកជំងឺអេដស៍អាចវិវត្តទៅរកភាពធម្មតាវិញ នៅពេលគាត់ទទួលការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍បានត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ និងជាប់លាប់ ព្រមទាំងទទួលការព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយមបានត្រឹមត្រូវ។

ខ្លឹមសារ : ការឆ្លងនិងវិធានការបង្ការ

១- បែងចែកសិស្សជា២ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។

- o ក្រុមទី១ : សម្តែងតួទាក់ទងនឹងការឆ្លង
- o ក្រុមទី២ : សម្តែងតួទាក់ទងនឹងវិធានការបង្ការ

- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

- មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមវិធីបួនយ៉ាងធំៗ៖
  - ការរួមភេទជាមួយដៃគូដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដោយមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ
  - ពីម្តាយទៅកូន ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាលកូន និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
  - តាមរយៈការបញ្ចូលឈាម (រួមបញ្ចូលការវះកាត់ផ្លាស់ប្តូរសរីរាង្គខាងក្នុង ឬប្តូរជាលិកា)
  - ការប្រើម្ជុល សឺរ៉ាំង ឬរបស់មុតស្រួចរួមគ្នា ឬគ្រឿងបរិក្ខារពេទ្យមួយចំនួន។
- **វិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍៖**
  - ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ រាល់ពេលរួមភេទ

- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងវីរុស (ARV = Anti-retroviral) អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសម្រាលកូន អាចបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន
- ប្រើប្រាស់ម្ជុល ឬសឺរ៉ាំង ឬវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងគ្នា និងរម្ងាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើឱសថ PEP (post-exposure prophylaxis) គឺជាការអនុវត្តវិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ក្នុងរយៈពេល ៧២ ម៉ោង ដើម្បីការពាររូបអ្នកពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដោយការលេបឱសថ
- ការប្រើឱសថប្រើព PrEP (Pre- exposure prophylaxis) គឺជាវិធីលេបថ្នាំបង្ការជាមុន នៅពេលប្រព្រឹត្តប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (អ្នកគួរធ្វើការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញក្នុងការប្រើប្រាស់ឱសថនេះ)។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍ និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍ គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងមេរោគអេដស៍ វីរុស **HIV** នឹងចាប់ផ្ដើមវាយប្រហារ “គោលិកាឈាមសប្រភេទ **T**” និងបង្កើតកូនចៅនៅក្នុងចរន្តឈាមពាសពេញខ្លួនមនុស្សក្នុងរយៈពេលខ្លី។ នៅក្នុងអំឡុងពេលពី ២ ទៅ ៨សប្ដាហ៍ដំបូង ហើយបុគ្គលខ្លះអាចឈានដល់៦ខែ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំបង្កើតអង្គបដិបក្ខប្រាណប្រឆាំងតបតវីរុសវិញ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលដែលផ្ទុកនោះគ្មានលេចចេញនូវរោគសញ្ញាគួរឱ្យកត់សម្គាល់ឡើយ។ ភាគច្រើនការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍អាចរកឃើញក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ **រយៈពេលចំហ** គឺជាដំណាក់កាលដែលអាចប្រែប្រួលពីកន្លះខែទៅ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីបានឆ្លង មេរោគអេដស៍។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ គេមិនអាចរកឃើញវិជ្ជមាននៃមេរោគអេដស៍តាមរយៈការធ្វើតេស្តធម្មតាបានឡើយ។ បុគ្គលដែលបានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងដំណាក់កាលចំហនេះ អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅមនុស្សផ្សេងទៀតបាន។

មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមវិធីបួនយ៉ាងធំៗ តាមការរួមភេទ ពីម្ដាយទៅកូន តាមរយៈការបញ្ចូលឈាម និងគ្រឿងបរិក្ខារពេទ្យមួយចំនួន។

វិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍មាន ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងវីរុសអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូន ការប្រើប្រាស់ម្ជុលឬសឺរ៉ាំងឬវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងគ្នានិងរម្ងាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ការប្រើឱសថ PEP និងការប្រើឱសថប្រើព PREP ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ចូររៀបរាប់វដ្តជីវិតនៃមេរោគអេដស៍និងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍

២- តើការឆ្លងនិងវិធានការបង្ការមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ: ចូរប្អូនសិក្សាស្រាវជ្រាវពីមេរៀនការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យគ្រឿងញៀន ប្រភេទគ្រឿងញៀន និងផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យគ្រឿងញៀននិងការញៀន - រៀបរាប់ពីការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។	- បង្ហាញពីវិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។	- បណ្តុះគំនិតចៀសឆ្ងាយ ឬឆ្លើយថាទេពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស សៀវភៅអប់រំសុខភាពគ្រូ ប័ណ្ណសំណួរ ផ្ទាំងរូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យគ្រឿងញៀន

ជារុក្ខជាតិ ឬសារធាតុដែលចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសកម្មភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមុខងារផ្សេងៗរបស់សារពាង្គកាយមនុស្ស ឬសត្វ ជាពិសេសធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលសរសៃប្រសាទនិងខួរក្បាល។

ខ្លឹមសារទី២ : ប្រភេទគ្រឿងញៀន

ប្រភេទគ្រឿងញៀនមានពីរប្រភេទ គឺគ្រឿងញៀនបែបធម្មជាតិ មានអាភៀនដូចជា ផ្កា និងផ្លែអាភៀន ជ័រអាភៀនខ្មៅ ហេរ៉ូអ៊ីនគ្រាប់ កញ្ឆា រុក្ខជាតិកូកា និងរុក្ខជាតិថ្នាំជក់។ ប្រភេទទីពីរ គឺគ្រឿងញៀនសំយោគមាន កូកាអ៊ីនបាស អំហ្វេតាមីន មេតំហ្វេតាមីន អ៊ិចស្តាស៊ី ហេរ៉ូអ៊ីន ការ៉ បារី និងគ្រឿងស្រវឹង។

ខ្លឹមសារទី៣ : ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដល់បុគ្គល : គឺប៉ះពាល់ដល់**សុខភាពផ្លូវកាយ**រួមមាន កើតជំងឺដោយសារជាតិពុលនិងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដូចជារលាកថ្លើម ប្រភេទបេនិងសេ មេរោគអេដស៍ ជំងឺបូសថ្លើម រាងកាយស្គមស្គាំង ស្លេកស្លាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ និងកម្លាំងថយចុះ។ ផលប៉ះពាល់ដល់**សុខភាពផ្លូវចិត្ត** ធ្វើឱ្យសតិស្មារតីមិនប្រក្រតី ការឃើញ ស្តាប់ ឮគ្មានភាពច្បាស់លាស់ ការចងចាំថយចុះ ឬបាត់បង់តែម្តង កាចសាហាវ ឡប់សតិ ឬឆ្កួត។

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដល់វិបត្តិគ្រួសារ : រួមមានបាត់បង់កិត្តិយស បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិគ្រួសារ បង្កការភ័យខ្លាចនិងគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្រុមគ្រួសារ អំពើ ហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងខាតបង់ថវិកាក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដល់វិបត្តិសង្គម : រួមមានបង្កអំពើអសីលធ៌មផ្សេងៗ ដូចជាអំពើហិង្សាទាក់ទងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ប្រព្រឹត្តអំពើឆក់ប្លន់ និងអំពើឧក្រិដ្ឋកម្មផ្សេងៗ

ខ្លឹមសារទី៤ : មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ដោយសារសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ សម្ពាធពីថៅកែ ឬចៅហ្វាយ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច វិបត្តិក្នុងគ្រួសារ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរ៖ តើអ្នកធ្លាប់ស្គាល់ ឬលឺពីគ្រឿងញៀនឬទេ? តើយើងអាចជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនបានដែរឬទេ?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន រួចប្រាប់សិស្សថា ថ្ងៃនេះយើងនិងសិក្សាពីមេរៀនការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យគ្រឿងញៀន

- គ្រូសួរសិស្សថា ដូចម្តេចហៅថាគ្រឿងញៀន? គ្រូហៅសិស្ស៣នាក់ឆ្លើយ និងកត់ចម្លើយសិស្សដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយរបស់សិស្សនិងបង្ហាញពីចម្លើយដែលសមស្របនឹងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

គ្រឿងញៀនជារុក្ខជាតិ ឬសារធាតុចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសកម្មភាពធ្វើឱ្យមានផ្លាស់ប្តូរមុខងារផ្សេងៗរបស់សារពាង្គកាយមនុស្ស ឬសត្វ ជាពិសេសធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលសរសៃប្រសាទ និងខួរក្បាល ។

ខ្លឹមសារទី២ : ប្រភេទគ្រឿងញៀន

- គ្រូសួរសិស្សថា តើគ្រឿងញៀនមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ៣-៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលចម្លើយរបស់សិស្សនិងបង្ហាញពីចម្លើយដែលសមស្របនឹងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

គ្រឿងញៀនមានពីរប្រភេទគឺ៖

១- គ្រឿងញៀនធម្មជាតិមាន

- អាភៀនដូចជា ផ្កា និងផ្លែអាភៀន ជ័រអាភៀនខ្មៅ ហេរ៉ូអ៊ីនគ្រាប់
- កញ្ឆាដូចជា ដើម ស្លឹក ជ័រកញ្ឆាពណ៌ខ្មៅ និងពណ៌ត្នោត
- រុក្ខជាតិកូកា
- រុក្ខជាតិថ្នាំជក់

២- គ្រឿងញៀនសំយោគមាន

- កូកាអ៊ីនបាស បានមកពីការបន្ថែមសារធាតុគីមី
- អំហ្វេតាមីន និងពពួកមេតំហ្វេតាមីន
- អ៊ិចស្តាស៊ី
- ហេរ៉ូអ៊ីន
- កាវ
- បារី ជាគ្រឿងញៀនមួយប្រភេទ ដែលមានផ្ទុកសារជាតិគីមីជាង ៤០០០ ប្រភេទ ហើយ ធ្វើឱ្យអ្នកជក់ញៀនខ្លាំងដោយសារជាតិនីកូទីន
- គ្រឿងស្រវឹងដូចជា ទឹកត្នោតជូរ ស្រា ស្រាបៀរ។

- គ្រូបែងចែកសិស្សជា៧ ក្រុមដើម្បីពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម (ទុករយៈពេល៧នាទី)

១- ចូររៀបរាប់ប្រភេទគ្រឿងញៀនធម្មជាតិ?

២- ចូររៀបរាប់ពីប្រភេទគ្រឿងញៀនសំយោគ?

៣- ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះសុខភាពផ្លូវកាយរបស់បុគ្គលអ្នកប្រើ?

៤-ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលអ្នកប្រើ?

៥-ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះគ្រួសាររបស់បុគ្គលអ្នកប្រើ?

៦-ចូរប្រាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះសង្គម?

ខ្លឹមសារទី ៣ : មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

៧- ប្រាប់ពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

១- **គ្រឿងញៀនបែបធម្មជាតិ** : ផ្កា ផ្លែ ដើរអាភៀន ហេរ៉ូអ៊ីនគ្រាប់ ដើម ស្លឹក ដើរកញ្ឆា រុក្ខជាតិកូកា ថ្នាំជក់ ..

២- **គ្រឿងញៀនសំយោគ** : កូកាអ៊ីនបាស (បានមកពីបន្ថែមសារធាតុគីមី) អំហ្វេតាមីន អ៊ិចស្តាស៊ី ហេរ៉ូអ៊ីន ការ៉ បារី គ្រឿងស្រវឹង (ទឹកត្នោតជូរ ស្រា ស្រាបៀរ...)

៣- **សុខភាពផ្លូវកាយ៖**

- ប៉ះពាល់ថ្លើម បេះដូង តម្រងនោម សួត
- ការចាក់គ្រឿងញៀនដោយប្រើម្ជុលរួមគ្នាធ្វើឱ្យឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើម អេដស៍ ជំងឺអេដស៍
- រាងកាយស្គមស្លេកស្លាំង មិនងងុយដេក មិនឃ្លានអាហារ កម្លាំងថយចុះ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបើប្រើគ្រឿងញៀនមានឥទ្ធិពលផ្ទាល់ទៅលើទារកក្នុងផ្ទៃទាំងរាងកាយនិងខួរក្បាល

៤- **សុខភាពផ្លូវចិត្ត** : ស្មារតីមិនប្រក្រតី ធ្វើឱ្យការឃើញនិង ស្តាប់គ្មានភាពច្បាស់លាស់ ការចងចាំថយចុះឬបាត់បង់តែម្តង ការប្រើគ្រឿងញៀនរយៈពេលយូរធ្វើឱ្យអ្នកប្រើមានអាការៈកាចសាហាវ ឡប់សតិ ឬឆ្កួត

៥- **បាត់បង់កិត្តិយស** បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិគ្រួសារ បង្កការភ័យខ្លាចនិងគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្រុមគ្រួសារ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ខាតបង់ថវិកាក្នុងការព្យាបាលជំងឺ

៦- **បង្កអំពើអសីលធម៌ផ្សេងៗ** ដូចជាអំពើហិង្សាទាក់ទងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ប្រព្រឹត្តអំពើឆក់ប្លន់ និងអំពើឧក្រិដ្ឋកម្មផ្សេងៗ។

៧- **សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ** សម្ពាធពីថៅកែ ឬថៅហ្វាយ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច និងវិបត្តិក្នុងគ្រួសារ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

គ្រឿងញៀនជារុក្ខជាតិ ឬសារធាតុចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិ ឬសារធាតុគីមីដែលមានសកម្មភាពធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមុខងារផ្សេងៗរបស់សរីរាង្គកាយមនុស្ស ឬសត្វ ជាពិសេស ធ្វើឱ្យមានការ ប្រែប្រួលសរសៃប្រសាទ និងខួរក្បាល។

ប្រភេទគ្រឿងញៀនមានពីរប្រភេទ គឺគ្រឿងញៀនបែបធម្មជាតិ មានអាភៀនដូចជា ផ្កា និងផ្លែអាភៀន ជ័រអាភៀនខ្មៅ ហេរ៉ូអ៊ីនគ្រាប់ កញ្ឆា រុក្ខជាតិកូកា និងរុក្ខជាតិថ្នាំជក់។ ប្រភេទទីពីរ គឺគ្រឿងញៀនសំយោគមាន កូកាអ៊ីនបាស អំហ្វេតាមីន មេតំហ្វេតាមីន អ៊ិចស្តាស៊ី ហេរ៉ូអ៊ីន ការ៉ បារី និងគ្រឿងស្រវឹង។

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន រួមមានផលប៉ះពាល់ដល់បុគ្គល ដល់វិបត្តិគ្រួសារ និងដល់វិបត្តិសង្គម។ មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ដោយសារសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ សម្ពាធពីថៅកែ ឬថៅហ្វាយ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច វិបត្តិក្នុងគ្រួសារ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើគ្រឿងញៀនបង្ករផលវិបាកអ្វីខ្លះដល់អ្នកដែលប្រើប្រាស់វា?

២- តើគ្រឿងញៀនមានប៉ុន្មានប្រភេទ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

ចូរអ្នកសង្កេតនិងសរសេរពីចម្លើយដែលអ្នកទទួលបានប្រសិនបើនៅក្នុងសហគមន៍អ្នកមានអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនតើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះកើតឡើង? នៅម៉ោងក្រោយអ្នកគ្រូនឹងពិនិត្យចម្លើយនោះ មុននឹងយើងរៀនមេរៀនការជម្នះគ្រឿងញៀនបន្ត។

មេរៀនទី ១ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន វិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន និងកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីវិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការ ប្រើបំពានគ្រឿងញៀន - ពណ៌នាពីទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន។	- បង្ហាញពីវិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន - បង្ហាញពីទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន។	- បណ្តុះគំនិតចៀសឆ្ងាយ ឬឆ្លើយថាទេពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ កម្រងសំណួរ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

កុំសាកល្បងគ្រឿងញៀនសូម្បីតែម្តង កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងចេះប្រើប្រាស់ជំ នាញចរចា បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភ័ក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ខ្លឹមសារទី២ : វិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

ប្រសិនបើអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងញៀនហើយចង់ជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនអ្នកត្រូវ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ឱ្យបានច្បាស់លាស់និងប្រាកដថាឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ទៅជួបអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដើម្បីពិភាក្សាអំពីរបៀបផ្តាច់ការញៀន នៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលផ្តាច់គ្រឿងញៀន។

ខ្លឹមសារទី៣ : ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន គឺនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ និងមជ្ឈមណ្ឌលផ្តាច់គ្រឿងញៀន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន (តចប់)

- គ្រូចែកសិស្សជា៦ ដើម្បីពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមដោយគ្រូចែកប័ណ្ណសំណួរនីមួយៗ ឱ្យទៅក្រុមសិស្ស (ផ្តល់រយៈពេល១០នាទី)
  - **ខ្លឹមសារទី១ :ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន** ១-តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីគេចផុតពីការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន?
  - **ខ្លឹមសារទី២ :វិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន** ២- ប្រាប់ពីវិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន?
  - **ខ្លឹមសារទី៣** : **ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន** ៣- ចូរសាកល្បងប្រាប់ពីទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សានិងផ្តាច់គ្រឿងញៀន?
- បន្ទាប់ពី១០នាទីកន្លង គ្រូឱ្យតំណាងសិស្សយកចម្លើយដែលក្រុមនីមួយៗបានពិភាក្សាមកបង្ហាញដល់ក្រុមធំ ដើម្បីឱ្យក្រុមដទៃមានមតិបន្ថែមចម្លើយដែលខ្វះខាតមិនទាន់ពេញលេញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ

១- ខ្លឹមសារទី១ :ការជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន

- កុំសាកល្បងគ្រឿងញៀនសូម្បីតែម្តង
- កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ចេះប្រើប្រាស់ជំ នាញចរចា បដិសេធនៅពេលមានមិត្តភ័ក្តិអូសទាញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវរកជំនួយសូមអ្នកទំនាក់ទំនងលេខទូរស័ព្ទគណៈកម្មាធិការត្រួតពិនិត្យគ្រឿង ញៀនថ្នាក់រាជធានី ខេត្ត ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ

២- ខ្លឹមសារទី២ : **វិធីដោះស្រាយដើម្បីជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន**

- ប្រសិនបើអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងញៀនហើយចង់ជម្នះលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនអ្នកត្រូវ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ឱ្យបានច្បាស់លាស់និងប្រាកដថាឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន
- ចៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ទៅជួបអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដើម្បីពិភាក្សាអំពីរបៀបផ្តាច់ការញៀន នៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលផ្តាច់គ្រឿងញៀន

៣- ខ្លឹមសារទី៣ : ទីកន្លែងផ្ដល់ប្រឹក្សានិងផ្ដាច់គ្រឿងញៀន

ទីកន្លែងផ្ដល់ប្រឹក្សាដើម្បីពិភាក្សាអំពីរបៀបផ្ដាច់ការញៀននៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាព និង មជ្ឈមណ្ឌលផ្ដាច់គ្រឿងញៀន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ត្រូវឆ្លើយថាទេចំពោះគ្រឿងញៀន និងកុំសាកល្បងនឹងគ្រឿងញៀន សូម្បីតែម្ដង កុំសេពគប់មិត្តភក្ដិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងចេះប្រើជំនាញចរចារបដិសេធនៅពេលមានមិត្តភក្ដិអូសទាញឱ្យប្រើគ្រឿងញៀន។

វិធីដោះស្រាយលើការប្រើបំពានគ្រឿងញៀនត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់និងប្រាកដថាឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ដោយជៀសឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងទៅជួបពិភាក្សាអំពីរបៀបផ្ដាច់ការញៀននៅ មន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលផ្ដាច់គ្រឿងញៀន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីវិធីជម្នះពីការប្រើបំពានគ្រឿងញៀន។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ:

១- ចូរប្អូនរកលេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងរបស់គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យគ្រឿងញៀនដែលប្អូនកំពុងរស់នៅ ហើយសរសេរទុក ឬកត់ទុកនៅកន្លែងណាដែលងាយស្រួលក្នុងការរកទំនាក់ទំនង។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនយេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : យេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់ពីនិយមន័យយេនឌ័រ - រៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលយេនឌ័រ និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។	- បង្ហាញពីឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។	- បណ្តុះគំនិតវិជ្ជមានក្នុងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងដើម្បីបើកឱកាសឱ្យខ្លួនឯងអាចចូលរួមការងារអភិវឌ្ឍសង្គមឱ្យបានល្អប្រសើរ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្ស និងគ្រូ កម្រងសំណួរ

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យ

យេនឌ័រ គឺជាការកំណត់អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្ស ប្រុស ឬស្ត្រី ដោយសង្គម សាសនា និងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបានទៅតាមកាលៈទេសៈ និង បរិបថសង្គម។ ជាទូទៅ យេនឌ័រខុសគ្នាពីភេទដែលជាភាពខុសគ្នាខាងជីវសាស្ត្ររវាងបុរស ស្ត្រី។

ខ្លឹមសារទី២ : ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រ និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យ

ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រទៅលើក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ដែលពួកគេអាចរៀនពីគ្រួសារ ក្នុងការសំដែងឥរិយាបថនិងអាកប្បកិរិយា ដែលទាំងនេះត្រូវបានឱ្យតម្លៃថាសមស្របឬមិនសមស្របទៅតាមបរិបទ វប្បធម៌ របស់គ្រួសារ និងសហគមន៍នីមួយៗ។ ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចរៀនពីតួនាទីយេឌ័រ ដែលជាការរំពឹងទុករបស់ប្រពៃណីក្នុងបរិបទដែលគេរស់នៅ។ មានប្រភពបីយ៉ាងដែល កុមារអាចរៀនសូត្រពី តួនាទីយេនឌ័រ ពីឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវប្បធម៌។

ខ្លឹមសារទី៣ : យេនឌ័រពាក់ព័ន្ធការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យ

បើមិនគិតពីយេនឌ័រ មនុស្សគ្រប់រូបអាចហាត់ពុតលត់ដំឱ្យមានទំនុកចិត្តខ្លាំងលើខ្លួនឯង បាន។ ទំនុកចិត្តខ្លាំងលើខ្លួនឯងជាគំនិតដែលមានភាពប្រាកដនិយមនិងសរសើរចំពោះខ្លួនឯង។ យើងម្នាក់ៗកើតមកមានសិទ្ធិស្មើរគ្នានិងមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ទោះបីជាយើងគ្រប់គ្នាមានគុណសម្បត្តិនិងជំនាញចម្រុះផ្សេងគ្នាក៏ដោយ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស សំណួរនិងចម្លើយ ការពិភាក្សាក្រុម ការបង្ហាញនិងបកស្រាយ ការពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

 ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

 ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ

 ៣- តើប្អូនធ្លាប់លឺពាក្យយេនឌ័រឬទេ? តើអាចពន្យល់បានឬទេថាយេនឌ័រមានន័យដូចម្តេច?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន " យេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង "។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១ : និយមន័យ

- គ្រូសួរសិស្សថា តើមានប្អូនណាឱ្យនិយមន័យយេនឌ័រ បន្ថែមពីលើចម្លើយដែលមិត្តបានឆ្លើយពីមុននេះឬទេ? តើការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួចហៅសិស្ស ៣-៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

យេនឌ័រ គឺជាការកំណត់អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្ស ប្រុស ឬស្ត្រី ដោយសង្គម សាសនា និងវប្បធ៌ម ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរបានទៅតាមកាលៈទេសៈ និង បរិបថសង្គម។ ជាទូទៅ យេនឌ័រខុសគ្នាពីភេទដែលជាភាពខុសគ្នាខាងជីវសាស្ត្ររវាងបុរស ស្ត្រី។

យេនឌ័រ គឺជាការបង្កើតឡើងដោយសង្គម សាសនា និងវប្បធម៌ ប៉ុន្តែមិនមែនជាកត្តាជីវសាស្ត្រនោះទេ។ យេនឌ័រ កើតចេញពីការបែងចែកសិទ្ធិអំណាច ឋានៈ តួនាទី ឥរិយាបទ អាកប្បកិរិយា ការងារ ភារកិច្ចក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ស្ត្រីនិងបុរស នៅក្នុងសង្គមមួយ។ យេនឌ័រមិនរក្សានៅជានិច្ចនោះទេ ប៉ុន្តែអាចប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា និងស្របទៅតាមកាលៈទេសៈ។

ខ្លឹមសារទី ២ : ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រ និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យ

១- បែងចែកសិស្សជាក្រុម (៥-៦នាក់) ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។

- ក្រុមទី១ : តើ**ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រ**មានន័យដូចម្តេច? ចូររៀបរាប់
- ក្រុមទី២ : តើ**ឪពុកម្តាយ**មានឥទ្ធិពលលើយេនឌ័រនិងការឱ្យតម្លៃដល់យុវវ័យដូចម្តេច? ចូររៀបរាប់
- ក្រុមទី៣ : តើ**គ្រូបង្រៀនមានតួនាទី**ដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការណែនាំដល់យុវវ័យពីយេនឌ័រ? ចូររៀបរាប់
- ក្រុមទី៤ : តើ**ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវប្បធម៌**មានតួនាទីដូចម្តេចខ្លះ ក្នុងការណែនាំដល់យុវវ័យពីយេនឌ័រ? ចូររៀបរាប់

- ក្រុមទី៥ : តើ**ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងមានន័យ**ដូចម្តេច? ចូររៀបរាប់

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រទៅលើក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ដែលពួកគេអាចរៀនពីគ្រួសារ ក្នុងការសំដែងឥរិយាបថនិងអាកប្បកិរិយា ដែលទាំងនេះត្រូវបានឱ្យតម្លៃថាសមស្របឬមិនសមស្របទៅតាមបរិបទ វប្បធម៌ របស់គ្រួសារ និងសហគមន៍នីមួយៗ។ ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចរៀនពីតួនាទីយេឌ័រ ដែលជាការរំពឹងទុករបស់ប្រពៃណីក្នុងបរិបទដែលគេរស់នៅ។ មានប្រភពបីយ៉ាងដែល កុមារអាចរៀនសូត្រពី តួនាទីយេនឌ័រ ពីឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវប្បធម៌។

ឪពុកម្តាយមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការយល់ដឹងពីតួនាទីយេនឌ័ររបស់កូនៗ។ ផ្នត់គំនិតនិងគំរូរបស់ឪពុកម្តាយក្លាយទៅជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ សម្រាប់កូនប្រុស កូនស្រីរបស់ពួកគាត់ យល់ដឹងពីតួនាទីយេនឌ័រ។ នៅកម្ពុជាឪពុកម្តាយរំពឹងទុកថាកូនស្រីត្រូវតែស្អាតនិងទន់ភ្លន់ ជំណែកឯកូនប្រុសវិញត្រូវតែខ្លាំងនិងរឹងមាំ ហើយមិនត្រូវសម្រក់ទឹកភ្នែក។ កូនស្រីត្រូវបានបង្រៀនឱ្យចេះដាំស្ល ចេះសម្អាត បោកគក់ និងមើលថែទាំប្អូន ខណៈដែលក្មេងប្រុសត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យគិតស្រមៃធ្វើជាវិស្វករ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។ សំលៀកបំពាក់ ប្រដាប់លេង និងសម្ភារៈសិក្សារបស់ក្មេងស្រី ត្រូវមានពណ៌ផ្កាឈូក ចំពោះក្មេងប្រុសវិញ សម្ភារៈរបស់ពួកគេ ជានិច្ចជាកាលមានពណ៌ខៀវ។

គ្រូបង្រៀនមានតួនាទីជាគំរូនិងភារកិច្ចក្នុងការណែនាំដល់កុមារ យុវវ័យ អំពីតួនាទីយេនឌ័រនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ គ្រូបានបង្រៀននិងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សស្រីឱ្យភាពទន់ភ្លន់ ស្ងប់ស្ងាត់ សុភាពរាបសារ សណ្តាប់ធ្នាប់ ចំណែកក្មេងប្រុសឱ្យមានភាពក្លាហាន ហ៊ាននិយាយ ហ៊ានគិតនិងសម្រេចចិត្តខ្លួនឯង។

ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវប្បធម៌ មានតួនាទីជំរុញ លើកកម្ពស់តួនាទីយេនឌ័រនៅក្នុងសង្គម។ ឧទាហរណ៍ការផ្សព្វផ្សាយគ្រឿងក្រអូប គ្រឿងសម្អាង ច្រើនយកតួសំដែងជាមនុស្សស្រី ឯការផ្សព្វផ្សាយគ្រឿងស្រវឹង ភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង ច្រើនយកតួសំដែងជាមនុស្សប្រុស។

ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាទំនុកចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗលើតម្លៃនិងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។ ក្នុងអំឡុងវ័យជំទង់ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងអាចរងឥទ្ធិពលពីកត្តាខាងក្នុងនិងកត្តាខាងក្រៅ ដែលជាតួនាទីយេនឌ័រ។ គេរំពឹងទុកចំពោះក្មេងប្រុសថានឹងមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងខ្ពស់ តែចំពោះក្មេងស្រី ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងខ្ពស់ បែរជាត្រូវគេមើលឃើញថា ជាការផ្ទុយពីតួនាទីយេនឌ័រក្នុងបរិបទវប្បធម៌ប្រពៃណីទៅវិញ។ ដូច្នេះវាមិនមែនជារឿងគួឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេដែលក្មេងប្រុសជារឿយៗត្រូវគេរាយការណ៍មក ថាមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងខ្ពស់ជាងក្មេងស្រី។

ខ្លឹមសារទី ៣ : យេនឌ័រពាក់ព័ន្ធការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យ

១- គ្រូសួរសំណួរ : តើមានវិធីអ្វីខ្លះ ដែលជួយឱ្យខ្លួនអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែមានតម្លៃ?ទុកពេល១ទៅ២ នាទីរួចហៅសិស្ស ៣-៤នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- កត់ត្រាចម្លើយសិស្សពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន

- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

វិធីជួយឱ្យខ្លួនអ្នក មានអារម្មណ៍ថា កាន់តែមានតម្លៃគឺ៖

- **មានមនសិកា** យល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកនិយាយ។ តើភាគច្រើនមានលក្ខណៈវិជ្ជមានឬអវិជ្ជមាន? ចូរហាត់មិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យណាមួយចំពោះខ្លួនរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្ដើមរិះគន់ខ្លួនឯង សូមរំលឹកខ្លួនឯងថាទាំងនេះសុទ្ធតែជាការគិត មិនមែនជាការពិតនោះឡើយ។
- **ប្ដូរសាច់រឿងអំពីខ្លួនអ្នក** ជំនួសឱ្យការនិយាយដដែលៗពីគំនិតបែបអវិជ្ជមានដូចជា "ឯងហ្នឹងខ្ជិលច្រអូសណាស់" បង្វែរទៅជាគំនិតឬអាការៈអះអាងបែបវិជ្ជមានវិញ។ រំឮកម្ដង ហើយម្ដងទៀត នូវអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យខ្លួនអ្នកមានជំនឿអំពីខ្លួនឯងទៅកាន់ខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- **កុំប្រៀបធៀបរួចអស់សង្ឃឹម** អ្នកត្រូវតែព្រមទទួលយកខ្លួនឯងហើយមិនត្រូវធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងអ្នកដទៃនោះឡើយ។ ថ្វីបើមានអ្នកខ្លះមើលពីសម្បកក្រៅហាក់ដូចជារីករាយ ឬជោគជ័យ ក៏មិនមានន័យថាគេសប្បាយចិត្តពិតមែននោះឡើយ។
- **ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងខ្លាំង** យើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានភាពខ្លាំងនិងភាពខ្សោយរៀងខ្លួន។ ស្គាល់ពីភាពខ្លាំងរបស់អ្នកថា វាជាអ្វី។ រំឮកខ្លួនឯងអំពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើបានជោគជ័យជាជាងរបៀបដែលអ្នកបរាជ័យ។
- **ហាត់ប្រាណនិងថែរក្សាខ្លួន** តាមការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឱ្យដឹងថា ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងការមានទំនុកចិត្តខ្ពស់លើខ្លួនឯងមានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នា។ ហាត់ថែទាំខ្លួន ថែទាំខ្លួនអ្នកឱ្យដូចដែលអ្នកចង់ថែទាំអ្នកដទៃអញ្ចឹងដែរ។ ទទួលទានអាហារឆ្ងាញ់និងដំណេកគ្រប់គ្រាន់ក៏ជួយផងដែរ។
- **ជួយអ្នកដែលមានសំណាងតិចជាងអ្នក** នៅពេលអ្នកជួយអ្នកដទៃអ្នកកំពុងធ្វើអ្វីដែលអ្នកនឹងមានមោទនភាព ហើយមិនសូវផ្ដោតលើបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននោះទេ
- **អភ័យទោសឱ្យអ្នកដទៃនិងខ្លួនឯង** ការប្រកាន់យកអារម្មណ៍ជូរចត់ ឬការអន់ចិត្តធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។ សូមហាត់អធ្យាស្រ័យនិងអភ័យទោសឱ្យខ្លួនឯងផង។ ជម្រុញឱ្យខ្លួនឯងព្រមទទួលយកខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃដោយមិនគិតពីគុណវិបត្តិណាមួយនោះទេ។
- **ចងចាំថាអ្នកមិនមែនជាកាលៈទេសៈរបស់អ្នកទេ** ការរៀនមើលពីភាពខុសគ្នារវាងកាលៈទេសៈ ដែលខ្លួនកំពុងជួបនិងថា ខ្លួនអ្នកជានរណានោះ គឺជាគន្លឹះឈានទៅរកការចេះឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។ មនុស្សគ្រប់រូបរាប់ទាំងខ្លួនអ្នកផងមានតម្លៃក្នុងខ្លួន។ ការចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯងដែលមិនល្អឥតខ្ចោះ ធ្វើឱ្យអ្នកមានគ្រឹះមួយរឹងមាំដើម្បីរីកចម្រើនទៅមុខ។
- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ឥទ្ធិពលនៃយេនឌ័រទៅលើក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ដែលពួកគេអាចរៀនពីគ្រួសារ ក្នុងការសំដែងឥរិយាបថនិងអាកប្បកិរិយា ដែលទាំងនេះត្រូវបានឱ្យតម្លៃថាសមស្របឬមិនសមស្របទៅតាមបរិបទវប្បធម៌ របស់គ្រួសារនិងសហគមន៍នីមួយៗ។ ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចរៀនពីតួនាទីយេឌ័រ ដែលជាការ

រំពឹងទុករបស់ប្រពៃណីក្នុងបរិបទដែលគេរស់នៅ។ មានប្រភពបីយ៉ាងដែល កុមារអាចរៀនសូត្រពី តួនាទីយេនឌ័រ ពីឪពុកម្ដាយ គ្រូបង្រៀន និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវប្បធម៌។

យេនឌ័រពាក់ព័ន្ធនឹងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យគឺទាក់ទងនឹង មានមនសិកាផ្លាស់ប្ដូរពីការគិតនិងនិយាយពីបែបអវិជ្ជមានទៅវិជ្ជមាន មិនត្រូវធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងអ្នកដទៃ ស្គាល់ពីភាពខ្លាំងរបស់អ្នកថាវាជាអ្វី អភ័យទោសឱ្យអ្នកដទៃនិងខ្លួនឯង។ល។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១. តើអ្វីទៅជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង?

២. ចូរប្រាប់ពីវិធីដើម្បីជួយឱ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែមានតម្លៃ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

១- ចូរប្អូនអនុវត្តជំហានផ្សេងៗដែលអាចជួយប្អូនឱ្យស្គាល់តម្លៃខ្លួនឯង និងកាន់តែមានតម្លៃ

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់មកលើសុខភាព - រៀបរាប់ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ - រៀបរាប់ប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់។	- បកស្រាយពីច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិដែលហាមឃាត់ និងផាកពិន័យចំពោះការបំពុលខ្យល់ - បកស្រាយពីការបំពុលខ្យល់ - បកស្រាយពីប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិ ទាក់ទងនឹងការបំពុលខ្យល់។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ប៊ិច បណ្ណរូបភាពអាហារ សៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់ : មានប្រភពបំពុលអចល័តនិងប្រភពបំពុលចល័ត

ប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់ : មានឧស្ម័នកាបូនអុកស៊ីត ឧស្ម័នស្ពាន់ធ័រអុកស៊ីត ឧស្ម័នអាសូតអុកស៊ីត ឧស្ម័នអូសូន សំណ សារធាតុវិទ្យុសកម្ម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? រួចគ្រូសួរសំណួរៈ
    - តើប្រភពនៃធាតុបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
    - គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ ៖ តើអ្វីទៅជាប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់អចល័តនិងចល័ត?

  ក- ប្រភពបំពុលអចល័ត : មានដូចជារោងចក្រឧស្សាហកម្ម សហគ្រាស សិប្បកម្ម ឃ្លាំងស្តុកសំភារៈ ការដ្ឋានសំណង់ ឡដុតសំរាម សំណល់រឹង និងកសិដ្ឋានគ្រប់ប្រភេទ។ល។

  ខ- ប្រភពបំពុលចល័ត : មានដូចជាយានយន្ត យន្តហោះ ទោចក្រយានយន្ត នាវាដឹកជញ្ជូន គ្រឿងយន្តគ្រប់ប្រភេទដែលធ្វើការបំលាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាពីប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់មាន : ឧស្ម័នកាបូនអុកស៊ីត ឧស្ម័នស្ពាន់ធ័រអុកស៊ីតឧស្ម័នអាសូតអុកស៊ីត ឧស្ម័នអូសូន សំណ និងសារធាតុវិទ្យុសកម្ម។

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ ៖ តើអ្វីទៅជាប្រភពនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់?
  - ឧស្ម័នកាបូនអុកស៊ីត (កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO) កាបូនឌីអុកស៊ីត ឬឧស្ម័នកាបូនិច (CO_2))៖ ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតគឺជាឧស្ម័នដែលគ្មានព៌ណ គ្មានក្លិន និងគ្មានរសជាតិ ហើយវាជាសារធាតុបំពុលខ្យល់ ដែលមានបរិមាណច្រើនជាងគេនៅក្នុងបរិយាកាសបន្ទាប់ពីឧស្ម័នកាបូនិច។ ឧស្ម័នកាបូនិច គឺជាឧស្ម័នដែលគ្មានព៌ណ គ្មានក្លិន និងគ្មានរស់ជាតិ ហើយវាជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់មួយប្រភេទ។
  - ឧស្ម័នស្ពាន់ធ័រអុកស៊ីត (ស្ពាន់ធ័រឌីអុកស៊ីត (SO_2) ស្ពាន់ធ័រទ្រីអុកស៊ីត (SO_3))៖ ស្ពាន់ធរឌីអុកស៊ីត (SO_2) ជាឧស្ម័នគ្មានព៌ណ បញ្ចេញដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងបរិយាកាស វាធ្វើប្រតិកម្មយ៉ាងរហ័សដើម្បីបង្កើតជាអាស៊ីតស៊ុលផួរិច (H_2SO_4)។
  - ឧស្ម័នអាសូតអុកស៊ីត (អាសូតម៉ូណូអុកស៊ីត (NO) អាសូតឌីអុកស៊ីត (NO_2) និងឌីអាសូតម៉ូណូអុកស៊ីត (N_2O)) ជាអាស៊ូតឌីអុកស៊ីតធ្វើប្រតិកម្មជាមួយចំហាយទឹកនៅក្នុងបរិយាកាស បង្កើតបានជាអាស៊ីតនីទ្រិចហើយវាធ្លាក់មកផែនដីតាមរយៈទឹកភ្លៀង ដែលយើងហៅថាភ្លៀងអាស៊ីត (HNO_3)។
  - ឧស្ម័នអូសូន (O_3) ជាឧស្ម័នដែលគ្មានពណ៌ ជាឧស្ម័នអុកស៊ីតកម្ម និងជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃផ្សេង អ័ព្ទនៅក្នុងបរិយាកាស។

- សំណ (Pb) ជាសារធាតុដែលមានកម្រិតជាតិពុលខ្ពស់ភាគល្អិតនិចល មាននៅក្នុងខ្យល់ដូចជា ធូលី ផ្សែង ម្រែងភ្លើង និងកម្ទេចកំទីផ្សេងៗ ដែលបញ្ចេញ ទៅក្នុងខ្យល់ ហើយវាមានទំហំតូចដែលអាចអណ្តែតវិលវល់នៅក្នុងបរិយាកាស ។
- សមាសធាតុសរីរាង្គងាយហើរ ជាអ៊ីដ្រូកាបួរ (HC) បង់សែន (C6 H6) (CFCs) ក្លរ្លូផ្លុយអរកាបូន ហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត...
- សារធាតុវិទ្យុសកម្ម ជារ៉ាដុង -222 (Rn-222)...

❖ សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ខ្យល់មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិត មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ នៅលើផែនដី។ ដោយ សារការកើនឡើងនៃវិស័យឧស្សាហកម្មខ្យល់ត្រូវរងនូវការបំពុលយ៉ាងខ្លាំង។ ការបំពុលខ្យល់អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិនៅលើផែនដី។ ប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មានពីរសំខាន់គឺ ប្រភពអចល័តនិង ប្រភពបំពុលចល័ត។ សារធាតុបំពុលខ្យល់មានដូចជា CO; CO_2; SO_2; SO_3; NO; NO_2; N_2O; HNO_3; O_3; Pb; HC; C_6H_6 ; CFCs... ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់មានអ្វីខ្លះ ?

២- តើប្រភេទនៃសារធាតុបំពុលខ្យល់អ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនរកប្រភពនៃការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងតំបន់ដែលប្អូនរស់នៅឬកន្លែងណាមួយដែលប្អូនស្គាល់ច្បាស់ ដោយបញ្ជាក់ពីការបំពុលខ្យល់និងប្រភេទសារធាតុដែលបំពុលខ្យល់នោះ។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ត្រង់ចំណងជើងផលប៉ះពាល់ការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាព ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិនៃការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលខ្យល់ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលប៉ះពាល់ការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាព និង ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់ និងផាកពិន័យការបំពុលខ្យល់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់មកលើសុខភាព។	- បកស្រាយពីច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិដែលហាមឃាត់ និង ផាកពិន័យចំពោះការបំពុលខ្យល់។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិ ទាក់ទងនឹងការបំពុលខ្យល់។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ប៊ិច បណ្ណរូបភាពអាហារ សៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់ការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាព មានដូចជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមហារីក ជំងឺខួរក្បាល...។

ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិ ការហាមឃាត់ និងផាកពិន័យការបំពុលខ្យល់ មានក្នុងអនុក្រឹត្យលេខ ៤២ អនក្រ.បក ថ្ងៃទី១០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០០០ ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលខ្យល់និងការរំខានដោយសំលេង និងកម្រិតកំណត់ស្តង់ដា ចេញដោយរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរ : តើការបំពុលខ្យល់ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ ? ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាពមាន ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមហារីកខ្លះ និងជំងឺខួរក្បាលរបស់កុមារ។

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់បន្ថែមពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាពមាន៖

  នៅទីក្រុងជាច្រើន កំហាប់ និងល្បាយសារធាតុបំពុលខ្យល់មានកម្រិតខ្ពស់គ្រប់គ្រាន់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការប៉ះពាល់សុខភាពចំពោះក្រុមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះដូចជា កុមារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អ្នកមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងមនុស្សចាស់ជាដើម។ ការប្រៀបធៀបសុខភាពរបស់មនុស្សរស់នៅតំបន់ដែលមានការបំពុលខ្លាំង ជាមួយនឹងសុខភាពមនុស្សរស់នៅ តំបន់ដែលមានការបំពុលតិច អាចបង្ហាញឱ្យឃើញពីផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពបណ្តាលមកពីការបំពុលខ្យល់។ ជាទូទៅការប្រៀបធៀបនេះបង្ហាញនូវទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធ រវាងកម្រិតបំពុល និងការកើតមាននៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមហារីក និងជំងឺខួរក្បាល... ។

  - ឧស្ម័នកាបូនអុកស៊ីត កើតមកពីចំហេះដែលប៉ះពាល់ផ្លូវដង្ហើមនិងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់មនុស្ស
  - ឧស្ម័នស្ពាន់ធ័រអុកស៊ីត ចេញមកពីចំហេះរោងចក្រឧស្សាហកម្ម ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមមុខងាររបស់សួត រលាកភ្នែក ក្អក រលាកទងសួត ហឺត...។
  - ឧស្ម័នអាសូតអុកស៊ីត កើតមកពីចំហេះរថយន្តនិងរោងចក្រថាមពល ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម រលាកសួត ធ្វើឱ្យថយចុះប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មុខងារសួត
  - ឧស្ម័នអូសូន កើតមកពីចំហេះរថយន្តនិងរោងចក្រចំរាញ់ប្រេង ម៉ាស៊ីនបោះពុម្ព ម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ ភ្លើងឆេះព្រៃ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព បំផ្លាញសួត ឈឺទ្រូង ក្អក ដកដង្ហើមខ្លីៗ រលាកបំពង់ក
  - សំណ (Pb) កើតមកពីចំហេះរោងចក្រ ប្រេងឥន្ធនៈ ថ្នាំលាបផ្ទះ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជា កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម អស់កម្លាំង បំផ្លាញដល់តម្រងនោមនិងខួរក្បាល ចំពោះស្ត្រីដែលស្រូបជាតិសំណច្រើន ដែលធ្វើឱ្យឆ្លងទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់នៃប្រព័ន្ធសសៃប្រសាទរបស់ទារក។

ខ្លឹមសារ : ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិ ការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលខ្យល់

- សកម្មភាព៖ គ្រូឱ្យសិស្សមើលនិងបញ្ជាក់ពីអនុក្រឹត្យនិងសារាចរស្តីពីការបំពុលខ្យល់

- អនុក្រឹត្យលេខ ៤២ អនក្រ.បក ថ្ងៃទី១០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០០០ ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលខ្យល់និងការរំខានដោយសំលេង និងកម្រិតកំណត់ស្តង់ដា។
  - កំណត់ការត្រួតពិនិត្យការបំពុលខ្យល់ ដើម្បីកាត់បន្ថយសារធាតុដែលបំពុលខ្យល់ក្នុង បរិយាកាស សំដៅការការពារគុណភាពបរិស្ថាននិងសុខភាពសាធារណ (មាត្រា១)
  - មានវិសាលភាពអនុវត្តនិងចាត់វិធានការណ៍ចំពោះរាល់ប្រភពបំពុលចល័តនិងអចល័តទាំងឡាយ ដែលបង្កឱ្យមានការបំពុលខ្យល់ (មាត្រា២)

ការហាមឃាត់ការបំពុលខ្យល់

មាត្រា ៨ : ហាមឃាត់ដាច់ខាតនូវការបញ្ចេញសារធាតុបំពុលទៅក្នុងបរិយាកាស ដែលមិនឆ្លើយតបនឹងកំរិតកំណត់ស្តង់ដារ ដូចមានចែងនៅក្នុងតារាងឧបសម្ព័ន្ធ ៣និងឧបសម្ព័ន្ធ៤។

មាត្រា ១១ : ហាមឃាត់ដាចខាតការនាំចូល ប្រើប្រាស់ ផលិតយានយន្ត និងគ្រឿងយន្តគ្រប់ប្រភេទ ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលយានយន្ត និងគ្រឿងយន្តទាំនោះបានបញ្ចេញសារធាតុ បំពុល និងសំលេងមិនឆ្លើយតបទៅនឹងកំរិតកំណត់ស្តង់ដារដូចមានចែងនៅក្នុងតារាងឧបសម្ព័ន្ធ ៤ និង ឧបសម្ព័ន្ធ ៥ ។

មាត្រា១២ : ហាមឃាត់ដាច់ខាតការបង្ហូរឬការធ្វើឱ្យលេចធ្លាយសារធាតុឆេះ ប្រេងឥន្ធនៈ ធាតុវិទ្យុសកម្ម ឬសារធាតុគីមីផ្សេងៗទៀតចូលក្នុងបរិយាកាសទឹក និងដី។

ការពិន័យនិងការផ្តន្ទាទោសចំពោះការបំពុលខ្យល់

- ការរំលោភល្មើសទៅនឹងអនុក្រឹតលេខ ៤២ អនក្រ.បក មាត្រា ៣៤ នឹងត្រូវទទួលពិន័យ និងការផ្តន្ទាទោស ដោយយោងទៅតាមតាមមាត្រា២០ មាត្រា២១ មាត្រា២២ និងមាត្រា២៣ ជំពូកទី៩ នៃច្បាប់ស្តីពីកិច្ចការពារបរិស្ថាន និងការគ្រប់គ្រងធនធានធម្មជាតិ។
- បុគ្គលណាប្រព្រឹត្តល្មើសនឹងមាត្រា ២០ នៃច្បាប់នេះ ត្រូវពិន័យអន្តរការណ៍ជាប្រាក់ពីមួយលានរៀល(១.000.000រៀល) ដល់ដប់លានរៀល(១0.000.000រៀល) ។ ក្នុងករណីពុំរាងចាល ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីម្ភៃមួយលានរៀល(២១.000.000រៀល) ដល់សាមសិបលានរៀល(៣0.000.000រៀល) ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពី ១ខែ ដល់១ឆ្នាំឬទោសទាំងពីរនេះ។

មាត្រា ២១ : បុគ្គលណាមិនអនុញ្ញាតឬរាំងមិនឱ្យមន្ត្រីអធិការកិច្ចចូលធ្វើការត្រួតពិនិត្យ ឬធ្វើអធិការកិច្ចលើទីតាំងដូចមានចែងក្នុងវាក្យខ័ណ្ឌទី១ មាត្រា ១៥ នៃច្បាប់នេះត្រូវពិន័យអន្តរការណ៍ជាប្រាក់ពីប្រាំសែនរៀល(៥00.000រៀល) ដល់មួយលានរៀល(១.000.000 រៀល)។ ក្នុងករណីពុំរាងចាល ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីមួយលានរៀល(១.000.000រៀល) ដល់ប្រាំលានរៀល(៥.000.000រៀល) ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពី១ខែ ដល់៣ ខែ ឬទោសទាំងពីរនេះ។

មាត្រា ២២ : បើការប្រព្រឹត្តល្មើសបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយឬជីវិតមនុស្ស ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិឯកជន ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ដល់បរិស្ថាន ដល់ធនធានធម្មជាតិ ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីដប់លានរៀល(១0.000.000 រៀល) ដល់ហាសិបលានរៀល (៥0.000.000រៀល)

ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពីមួយឆ្នាំដល់ប្រាំឆ្នាំឬទោសទាំងពីរនេះ។ បុគ្គលដែលប្រព្រឹត្តល្មើស ត្រូវទទួលជួសជុលសងការខូចខាតនិងសងជំងឺចិត្តថែមទៀត

មាត្រា ២៣ : ក្នុងករណីដែលការប្រព្រឹត្តល្មើសបង្កឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសង្គមជាតិ តុលាការអាចនឹងយកកាលៈទេសៈទម្ងន់ទោស ទៅប្រកបផ្សំនិងបទល្មើសណាមួយខាងលើនេះ ដើម្បីផ្តន្ទាទោស។

- សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការបំពុលខ្យល់ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សដូចជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺមហារីក ជំងឺខួរក្បាល...។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបំពុលខ្យល់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានចេញអនុក្រឹត្យលេខ ៤២ អនក្រ.បក ថ្ងៃទី១០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០០០ ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលខ្យល់និងការរំខានដោយសំលេង និងកម្រិតកំណត់ស្តង់ដា៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការបំពុលខ្យល់ប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពអ្វីខ្លះ ?

២- តើមានច្បាប់ឬបទប្បញ្ញត្តិអ្វីខ្លះស្តីពីការបំពុលខ្យល់?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវនិងរកទោសបញ្ញត្តិឱ្យបានយ៉ាតិចមួយពីការបំពុលខ្យល់ក្នុងបរិយាកាស។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ :   ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ផលប៉ះពាល់ការបំពុលខ្យល់ចំពោះសុខភាព និង ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់ និងផាកពិន័យការបំពុលខ្យល់

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃការបំពុលទឹក។	- បកស្រាយពីប្រភេទនៃការបំពុលទឹក។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិ ទាក់ទងនឹងការបំពុលទឹក។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ប៊ិច រូបភាពការបំពុលទឹក សៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ប្រភេទនៃការបំពុលទឹក : ពពួកសារពាង្គកាយបង្ករោគ សំណល់ដែលត្រូវការអុកស៊ីសែន ភាគល្អិតរឹង និចល និងសារធាតុបំពុលទឹកដែលមានជាតិពុល(តុកស៊ីន)។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរៈ
  - តើទឹកមានសារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយៈ មានប្រយោជខ្លាំងណាស់សម្រាប់ជីវិត មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ?
  - គ្រូសួរសំណួរៈ នៅលើពិភពលោក តើបរិមាណទឹកមានប៉ុន្មានភាគរយនៃផែនដី ហើយចែកជាអ្វីខ្លះ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយៈ នៅលើពិភពលោកទឹកមានប្រមាណ៧០% ទឹកប្រៃមាន៩៧.២% ទឹកសាបមាន២.៨%។

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើគេអាចយកបរិមាណទឹកសាបទាំងអស់មកប្រើប្រាស់បានដែរឬទេ? គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយ៖ គេមិនអាចយកទឹកសាបទាំងអស់មកប្រើប្រាស់បានទេ ព្រោះទឹកសាបមួយចំនួនជាទឹកកក នៅជ្រៅក្នុងដី រូងថ្ម និងមួយចំនួនទៀតរងនូវការបំពុល។ ទឹកដែលគេអាចប្រើប្រាស់បានមានប្រមាណ តែ0.00៣%ប៉ុណ្ណោះ។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភពនៃការបំពុលទឹក

- បែងចែកសិស្សជាក្រុម (៥-៦នាក់) ពិភាក្សាលើសំណួរ តើប្រភពនៃការបំពុលទឹកមានអ្វីខ្លះ? ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ប្រភពនៃការបំពុលទឹកមាន៖

- **ពពួកសារពាង្គកាយបង្ករោគ** : សារធាតុបំពុលទឹកដែលបង្កនូវគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងគឺពពួកសារពាង្គកាយបង្ករោគ បាក់តេរី វីរុស និងបារាសិត។
- **សំណល់ដែលត្រូវការអុកស៊ីសែន** : អុកស៊ីសែននៃខ្យល់រលាយចូលទៅក្នុងទឹក តាមបាតុភូតបន្សាយនិងតាមរយៈរស្មីសំយោគនៃពពួករុក្ខជាតិបៃតងនិងសារាយ។
- **ភាគល្អិតរឹងនិចល** : នៅតំបន់ជាច្រើននៃផែនដី ភាគល្អិតរឹងនិចល(កំទេចកំណដី និងកករវិលវល់) ជាមូលហេតុនៃការបំពុលទឹកភាគច្រើន។
- **សារធាតុបំពុលទឹកដែលមានជាតិពុល(តុកស៊ីន)** : តុកស៊ីនអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវិតសត្វ និងរុក្ខជាតិនៅតាមប្រភពទឹក។ សារធាតុនេះត្រូវបានគេចែកចេញជា តុកស៊ីនសរីរាង្គ និងតុកស៊ីនអសរីរាង្គ អាស្រ័យទៅលើសមាសភាពគីមីរបស់វា។
- **ការបំពុលដោយកម្តៅ** : ការបំពុលទឹកដោយកំដៅកើតមានឡើង នៅពេលដែលដំណើរការផលិតរបស់រោងចក្របានបញ្ចេញទឹកសំណល់ដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្លូវទឹក។

❖ សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ទឹកគឺជាសារធាតុដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ នៅលើផែនដី។ ហើយទឹករបស់យើងក៏រងនូវការបំពុលដោយសំណល់ឧស្សាហកម្ម ទឹកសំអុយ ល្បាប់ម៉ដ្ឋ សំណល់គីមី។ ការបំពុលទឹកចែកចេញជាពីរគឺប្រភពចំណុចនិងប្រភពរាយប៉ាយ។

ប្រភេទនៃការបំពុលទឹកមាន ពពួកសារពាង្គកាយបង្ករោគ សំណល់ដែលត្រូវការអុកស៊ីសែន ភាគល្អិតនិចល សារធាតុបំពុលទឹកដែលមានជាតិពុល និងការបំពុលដោយកម្តៅ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ តើប្រភពនៃការបំពុលទឹកមានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- កាលណាគេដាក់ជី ឬថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅលើផ្ទៃដីស្រែ ឬចំការ ហើយមានភ្លៀងធ្លាក់មក តើជីឬថ្នាំនោះនឹងធ្លាក់ឬប៉ះពាល់ដល់ទីណាខ្លះ? ចម្លើយ៖ ជី ឬ ថ្នាំនោះអាចហូរចូលក្នុងបឹង ទន្លេ និងជ្រាបចូលទៅក្នុងដី

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព ត្រង់ចំណងជើងផលប៉ះពាល់ការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាព ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់ និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ១. ផលប៉ះពាល់ការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាព និង ២. ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលទឹក - ពណ៌នាពីច្បាប់ បទបញ្ញត្តិការហាមឃាត់ និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក។	- បកស្រាយពីច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិដែលហាមឃាត់ និងផាកពិន័យចំពោះការបំពុលទឹក។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងការបំពុលទឹក។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ប៊ិច បណ្ណរូបភាពអាហារ សៀវភៅអប់រំសុខភាពសម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់ការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាព : វាផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស ក៏ដូចជា ជីវិតរស់នៅរបស់សត្វ រុក្ខជាតិ ការបំពុលទឹកអាចបំផ្លាញដល់អាយុជីវិតសត្វនិងរុក្ខជាតិ ហើយវាក៏ប៉ះពាល់ដល់ដំណាំ ដែលប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកនោះផងដែរ ធ្វើអោយខូច ឬ អាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតសត្វ និងមនុស្ស នៅពេលដែលបរិភោគបន្លែ ដែលមានជាតិពុលនោះ។ វាក៏ធ្វើឱ្យមនុស្សទទួលរងការឆ្លងជំងឺមួយចំនួនដូចជា ជំងឺឈឺត្រចៀក ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក ជំងឺ ផ្លូវដង្ហើម ក៏ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើមជាដើម ដែលទាំងអស់នេះ អាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សស្លាប់បាន។

ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក មាននៅក្នុងអនុក្រឹត្យ២៧ អនក្រ.បក ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលទឹក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

ការសួរសំណួរ និងចម្លើយ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់សិស្ស ការងារជាដៃគូ/ក្រុម។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (**ជំហានទី១**)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (**ជំហានទី២**)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

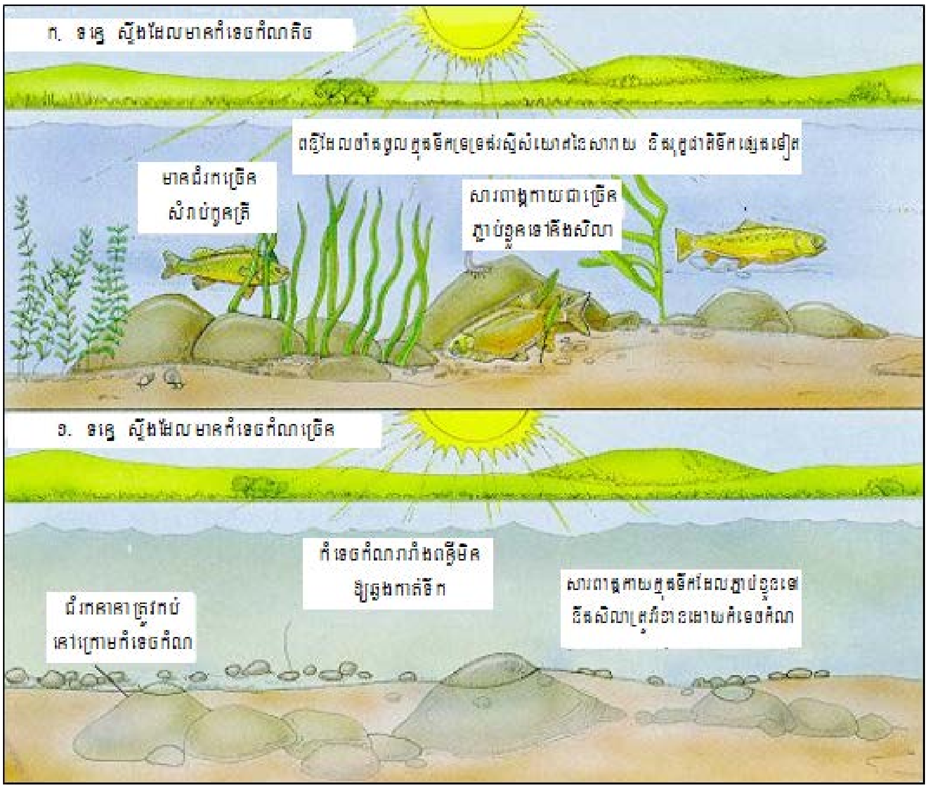
ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់ការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរ : តើការបំពុលទឹកប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្វីខ្លះ? គ្រូទុកពេល ៥នាទីឱ្យសិស្សគិត
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស។

ចម្លើយ

ការបំពុលទឹកប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជាបណ្តាលឱ្យជំងឺឈឺត្រចៀក ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ក៏ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើម គ្រុនពោះវៀន រាក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺរលាកថ្លើម។...

- គ្រូឱ្យសិស្សមើលសៀវភៅសិស្សរួចពន្យល់ពីផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាពមាន៖
  - ជាតិពុលដែលមាននៅក្នុងទឹក អណ្តូង បឹង ត្រពាំង ប្រឡាយ ស្ទឹង ទន្លេ ឬសមុទ្រ អាចបំផ្លាញដល់អាយុជីវិត មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ។
  - ភ្លៀងអាស៊ីតក៏ជាបញ្ហាមួយកើតឡើង ធ្វើឱ្យបំពុលទឹកផងដែរ ដោយវាធ្លាក់ពីលើអាកាសនាំមកជាមួយឧស្ម័នពុល មកកាន់អណ្តូង បឹង ត្រពាំង ប្រឡាយ ស្ទឹង និងទន្លេ បណ្តាលឱ្យទឹកមានជាតិពុល និងធ្វើឱ្យដីដំណាំរងផលប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិ ឬអាចបណ្តាលឱ្យងាប់បាន។ មនុស្សដែលទទួលរងទឹកភ្លៀងអាស៊ីតនេះ អាចធ្វើឱ្យឆ្លងជំងឺមួយចំនួនដូចជា ឈឺត្រចៀក ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក រលាកផ្លូវដង្ហើម រលាកថ្លើម ហើយអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។
  - ដូច្នេះ ដើម្បីការពារពីការកើតជំងឺផ្សេងៗ យើងត្រូវតែមានអនាម័យចំពោះការទទួលទានទឹក ដោយត្រូវដាំទឹកឱ្យពុះ ឬ ប្រើម៉ាស៊ីនចម្រោះទឹក ចៀសវាងការទទួលទានទឹកឆៅ យកពីប្រភពអណ្តូង បឹង ត្រពាំង ប្រឡាយ ស្ទឹង ឬទន្លេ ដែលមានជាតិពុល។
  - រូបភាពខាងក្រោមបង្ហាញពីឥទ្ធិពលនៃការបំពុលទឹកដោយកំទេចកំណទៅលើសត្វក្នុងទឹក។ (ក) ទន្លេដែលមិនរងការបំពុលដោយកំទេចកំណ អាចទ្រទ្រង់ដល់ភាវៈរស់ក្នុងទឹកច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង។ (ខ) ទន្លេដដែល ក្រោយពេលទទួលរងនូវការបំពុលដោយកំទេចកំណក្នុងរយៈពេលយូរ (Reven, 1993)



ខ្លឹមសារ : ច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក

- សកម្មភាព៖ គ្រូឱ្យសិស្សមើលនិងបញ្ជាក់ពីអនុក្រឹត្យនិងសារចរស្តីពីការបំពុលទឹកអនុក្រឹត្យលេខ ២៧ អនក្រ.បក ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលទឹកនិងបទបញ្ញត្តិទូទៅមាន៖
  - កំណត់ការត្រួតពិនិត្យការបំពុលទឹក ដើម្បីទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការបំពុលទឹកនៅតាមតំបន់ទឹកសាធារណៈ សំដៅធានាបានការការពារសុខភាពមនុស្ស និងការអភិរក្សជីវៈចម្រុះ (មាត្រា១)
  - មានវិសាលភាពអនុវត្តចំពោះរាល់ប្រភពបំពុល និងរាល់សកម្មភាពទាំងឡាយដែលបង្កឱ្យមានការបំពុលទឹកនៅតាមតំបន់ទឹកសាធារណៈ (មាត្រា២)

ការហាមឃាត់ការបំពុលទឹក

មាត្រា ២០ : ចំពោះបុគ្គលណាដែលប្រព្រឹត្តល្មើសនឹងការកំណត់របស់ក្រសួងបរិស្ថាន ដូចមានចែងក្នុងមាត្រា ១៤ នៃច្បាប់នេះ ក្រសួងបរិស្ថានត្រូវចេញបញ្ជាជាលាយល័ក្ខណ៍អក្សរតម្រូវឱ្យៈ

- កែប្រែសកម្មភាពល្មើសជាបន្ទាន់ ឬក្នុងរយៈពេលណាមួយជាក់លាក់ឬ
- ផ្អាកសកម្មភាពរបស់ខ្លួនរហូតដល់បទល្មើសនោះត្រូវបានកែប្រែឬ
- លុបបំបាត់ការបំពុលជាបន្ទាន់

ការពិន័យនិងការផ្តន្ទាទោសចំពោះការបំពុលទឹក

- ការរំលោភល្មើសទៅនឹងអនុក្រឹតលេខ ២៧ អនក្រ.បក មាត្រា ៣៤ នឹងត្រូវទទួលពិន័យ និងការផ្តន្ទាទោស ដោយយោងទៅតាមតាមមាត្រា២០ មាត្រា២១ និង មាត្រា២៣ នៃច្បាប់ស្តីពីកិច្ចការពារបរិស្ថាន និងការគ្រប់គ្រងធនធានធម្មជាតិ។

- **មាត្រា ២១** : បុគ្គលណាមិនអនុញ្ញាតឬរារាំងមិនឱ្យមន្ត្រីអធិការកិច្ចចូលធ្វើការត្រួតពិនិត្យ ឬធ្វើអធិការកិច្ចលើទីតាំងដូចមានចែងក្នុងវាក្យខ័ណ្ឌទី១ មាត្រា ១៥ នៃច្បាប់នេះត្រូវពិន័យអន្តរការណ៍ជា ប្រាក់ពីប្រាំសែនរៀល(៥០០.០០០រៀល) ដល់មួយលានរៀល(១.០០០.០០០ រៀល)។ ក្នុងករណីពុំរាងចាល ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីមួយលានរៀល(១.០០០.០០០រៀល) ដល់ប្រាំលានរៀល(៥.០០០.០០០រៀល) ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពី១ខែ ដល់៣ ខែ ឬទោសទាំងពីរនេះ។
- បុគ្គលណាប្រព្រឹត្តល្មើសនឹងមាត្រា ២០ នៃច្បាប់នេះ ត្រូវពិន័យអន្តរការណ៍ជាប្រាក់ពីមួយលានរៀល(១.០០០.០០០រៀល) ដល់ដប់លានរៀល(១០.០០០.០០០រៀល) ។ ក្នុងករណីពុំរាងចាល ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីម្ភៃមួយលានរៀល(២១.០០០.០០០រៀល) ដល់សាមសិបលានរៀល(៣០.០០០.០០០រៀល) ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពី ១ខែ ដល់១ឆ្នាំឬទោសទាំងពីរនេះ។
- **មាត្រា ២២** : បើការប្រព្រឹត្តល្មើសបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយឬជីវិតមនុស្ស ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិឯកជន ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ដល់បរិស្ថាន ដល់បរិស្ថាន ដល់ធនធានធម្មជាតិ ត្រូវផ្តន្ទាទោសពិន័យជាប្រាក់ពីដប់លានរៀល(១០.០០០.០០០ រៀល) ដល់ហាសិបលានរៀល(៥០.០០០.០០០រៀល) ឬផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពីមួយឆ្នាំដល់ប្រាំឆ្នាំឬទោសទាំងពីរនេះ។ បុគ្គលដែលប្រព្រឹត្តល្មើសត្រូវទទួលជួសជុលសងការខូចខាតនិងសងជំងឺចិត្តថែមទៀត។
- **មាត្រា ២៣** : ក្នុងករណីដែលការប្រព្រឹត្តល្មើសបង្កឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសង្គមជាតិ តុលាការអាចនឹងយកកាលៈទេសៈទម្ងន់ទោស ទៅប្រកបផ្សំនិងបទល្មើសណាមួយខាងលើនេះដើម្បីផ្តន្ទាទោស។

❖ សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ផលប៉ះពាល់នៃការបំពុលទឹកចំពោះសុខភាព ការបំពុលទឹកវាផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស ក៏ដូចជា ជីវិតរស់នៅរបស់សត្វ រុក្ខជាតិ ការបំពុលទឹកអាចបំផ្លាញដល់អាយុជីវិតសត្វនិងរុក្ខជាតិ ហើយវាក៏ប៉ះពាល់ដល់ដំណាំ ដែលប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកនោះផងដែរ ធ្វើអោយខូច ឬ អាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតសត្វ និង មនុស្ស នៅពេលដែលបរិភោគបន្លែ ដែលមានជាតិពុលនោះ។ចំពោះការបំពុលទឹកនេះដែរ វាក៏ធ្វើឱ្យមនុស្ស ទទួលរងការឆ្លងជំងឺមួយចំនួនដូចជា ជំងឺឈឺត្រចៀក ភ្នែកឡើងពណ៌ផ្កាឈូក ជំងឺ ផ្លូវដង្ហើម ក៏ដូចជា ជំងឺរលាកថ្លើមជាដើម ដែលទាំងអស់នេះ អាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សស្លាប់បាន។

យើងមានច្បាប់និងបទប្បញ្ញត្តិ ការហាមឃាត់និងផាកពិន័យការបំពុលទឹក តាមអនុក្រឹត្យ២៧ អនក្រ.បក ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យការបំពុលទឹក៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើការបំពុលទឹកប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពអ្វីខ្លះ ?

២- តើមានច្បាប់ឬបទប្បញ្ញត្តិអ្វីខ្លះស្តីពីការបំពុលទឹក?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីទោសបញ្ញត្តិឱ្យបានយ៉ាងតិចមួយពីការបំពុលទឹក។

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺឆ្លងពីសត្វព្រៃ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺឆ្លងពីសត្វព្រៃ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទជំងឺដែលកើតលើសត្វព្រៃនិងផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្ស - ប្រាប់ពីវិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃមកមនុស្ស។	- បកស្រាយបានពីផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពដោយសារការបរិភោគសត្វព្រៃ - ពន្យល់ពីវិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃមកមនុស្ស	- មានស្មារតីចូលរួមថែរក្សានិងអភិរក្សសត្វព្រៃ

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព សម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ប្រភេទជំងឺដែលកើតលើសត្វព្រៃ មានដូចជាជំងឺផ្តាសាយបក្សី ជំងឺសា (SARS) ជំងឺអុតក្តាម ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺប៉េស្ត ជំងឺនីប៉ា ជំងឺដង្កូវព្រូន និងជំងឺជីឡា...។

ផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្ស : ជំងឺដែលកើតពីសត្វ (ព្រៃ-ស្រុក) ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងសេដ្ឋកិច្ច។ យោងតាមក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បានឱ្យដឹងថា វីរុស (វីរុស Nipah) បាក់តេរី អាចចម្លងពីសត្វទៅមនុស្សតាមរយៈភ្នាក់ងារចម្លងរោគ ឬតាមរយៈចំណីអាហារ ហើយក៏អាចចម្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សទៅមនុស្សផងដែរ ហើយបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺមានដូចជា ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺសារ ពពួកជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺប៉េស្ត ជាដើម។

វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃទៅមនុស្ស : កុំទៅកន្លែងដែលមានសត្វព្រៃរស់នៅ មិនប៉ះពាល់ ឬបរិភោគសាច់សត្វបក្សី សត្វចតុប្បាទឈឺឬងាប់ ត្រូវសម្អាតដៃនិងខ្លួនប្រាណបន្ទាប់ពី ប៉ះពាល់សត្វឬចូលទៅកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ ត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅជុំវិញនិងកន្លែងដែលមានសត្វងាប់ និងពេលឃើញសត្វងាប់ ត្រូវរាយការណ៍ទៅស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ចដើម្បីអន្តរាគមន៍បន្ទាន់។ លាងរបួសនឹងសាប៊ូនិងទឹកស្អាតនៅពេលមានសត្វលិឍ ទិច ក្រញៅឬខាំនិងទៅចាក់វ៉ាក់សាំងនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុស ចម្លើយ ពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ សំយោគ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទជំងឺដែលកើតលើសត្វព្រៃ

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើអ្វីទៅជាសត្វព្រៃ? គ្រូទុកពេល ៣នាទីឱ្យសិស្សគិត រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយៈ សត្វព្រៃ ជាសត្វដែលរស់នៅដោយគ្មានអ្នកណាចិញ្ចឹម ទោះមិននៅក្នុងព្រៃក៏ដោយ រួមមានសត្វ សត្វចតុបាទ សត្វស្លាប ឧរង្គសត្វ...។
- គ្រូសួរសំណួរៈ តើសត្វព្រៃចម្លងជំងឺមកមនុស្សដោយវិធីណា? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួច ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយៈ សត្វព្រៃទិច ចឹក លិឍ ក្រញៅ ឬខាំ ធ្វើឱ្យមេរោគដែលរស់នៅក្នុងខ្លួនសត្វចេញមកនិងចូលមកខ្លួនមនុស្សតាមរយៈស្បែកដាច់រលាត់ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ
- គ្រូសួរសំណួរៈ តើប្រភេទជំងឺអ្វីខ្លះ ដែលកើតចេញពីសត្វព្រៃ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួច ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយៈ ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗដែលកើតលើសត្វព្រៃហើយចម្លងមកមនុស្សមាន ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ជំងឺសា (SARS) ជំងឺអុតក្តាម ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺប៉េស្ត ជំងឺនីប៉ា ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺផឹទ្បា...។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្ស

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (៥-៦នាក់) ពិភាក្សាសំណួរ តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះទៅលើសុខភាពមនុស្សដែលបណ្តាលមកពីជំងឺឆ្លងពីសត្វព្រៃមកមនុស្ស? ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្ស : ជំងឺដែលកើតពីសត្វ (ព្រៃ-ស្រុក) ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងសេដ្ឋកិច្ច។ យោងតាមក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បានឱ្យដឹងថា វីរុស (វីរុស Nipah) បាក់តេរី អាចចម្លងពីសត្វទៅមនុស្សតាមរយៈភ្នាក់ងារចម្លងរោគ ឬតាមរយៈចំណីអាហារ ហើយក៏អាចចម្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សទៅមនុស្សផងដែរ ហើយបណ្តាលឱ្យកើតជាជំងឺមានដូចជា ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺសារពពួកជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺប៉េស្ត ជាដើម។

១- វីរុស Nipah ត្រូវបានគេស្គាល់ជាលើកដំបូងនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៩ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្ទុះឡើងក្នុងចំណោមកសិករចិញ្ចឹមជ្រូកនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។ សត្វប្រចៀវនៃគ្រួសារ Pteropodidae គឺជាប្រភពនៃវីរុស Nipah។ ទោះបីជាវីរុស Nipah បណ្តាលឱ្យមានការផ្ទុះឡើង ដែលត្រូវបានគេស្គាល់នៅទ្វីបអាស៊ីក៏ដោយ វាឆ្លងរាលដាលដល់សត្វជាច្រើន និងបង្កឱ្យមានជំងឺនិងស្លាប់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះមនុស្ស ដែលជាការព្រួយបារម្ភដល់សុខភាពសាធារណៈ។ សត្វមួយចំនួន អាចចម្លងជំងឺផ្តាសាយធំ ដូចជា ពិភពលោកបានកើតជំងឺផ្តាសាយបក្សី និងជ្រូក។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបាននិយាយថា ការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយសត្វ ដែលឆ្លងរោគ ឬបរិស្ថានដែលកខ្វក់ គឺជាវិធីដែលវីរុសទាំងនេះត្រូវបានចម្លង។ យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងការពារជំងឺរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក គឺរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយរួមមាន គ្រុនក្តៅ ញាក់ ក្អក ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ឈឺខ្លួន ហត់នឿយ រាក និងក្អួត។ នៅទូទាំងពិភពលោក ជំងឺផ្តាសាយធំបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រហែលជា ៣ ទៅ ៥ លានករណីជារៀងរាល់ឆ្នាំ ហើយប្រហែលជា ២៩០០០០ ទៅ ៦៥០០០០ នាក់បានស្លាប់ដោយសារជំងឺផ្លូវដង្ហើមមួយនេះ។

២- **ជំងឺឆ្កែឆ្កួត** ៖ ប្រហែលជា ៩៩ ភាគរយនៃការចម្លងជំងឺឆ្កែឆ្កួត គឺឆ្លងតាមសត្វឆ្កែខាំ។ ការស្លាប់ទាក់ទងនឹងជំងឺឆ្កែឆ្កួតភាគច្រើនកើតឡើងនៅទ្វីបអាហ្វ្រិកនិងអាស៊ី ដែលស្មើនឹង ៩៥ ភាគរយនៃការស្លាប់របស់ជំងឺឆ្កែឆ្កួតលើពិភពលោក។

៣- **ជំងឺសារ** (SARS) ៖ ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណក្នុងឆ្នាំ ២០០៣។ វីរុសនេះ ជារោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដ៏ស្រួចស្រាល់ រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ។ ជំងឺផ្លូវដង្ហើមនេះ ត្រូវបានគេជឿថាមានដើមកំណើតពីសត្វប្រចៀវ ហើយក្រោយមកបានឆ្លងទៅសត្វដទៃទៀត ដូចជាសត្វឆ្មា សំពោច។ របាយការណ៍ដំបូងរបស់មនុស្សដែលឆ្លងវីរុសនេះ គឺនៅខេត្តក្វាងទុងភាគខាងត្បូងនៃប្រទេសចិនក្នុងឆ្នាំ ២០០២ យោងទៅតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក។ ចាប់ពីខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ ២០០២ ដល់ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០០៣ មនុស្សសរុបចំនួន ៨០៩៨ នាក់នៅទូទាំងពិភពលោកបានធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយសារជំងឺសារ ដែលត្រូវបានអមដោយជំងឺ រលាកសួត ឬរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម។

៤- **ជំងឺប៉េស្ត** ៖ កើតមានតាំងពីច្រើនសតវត្សរ៍មកហើយ។ ជំងឺប៉េស្ត ដែលជាជំងឺរាតត្បាតដ៏សាហាវបានសម្លាប់មនុស្សប្រមាណ ២៥ លាននាក់ ចាប់ផ្តើមពីប្រទេសចិន និងរាលដាលដល់អឺរ៉ុប ពីឆ្នាំ ១៣៣៤ ដល់ចុងទសវត្សឆ្នាំ ១៣៤០។ នៅទូទាំងពិភពលោកមានទម្រង់បីនៃជំងឺប៉េស្ត គឺជំងឺហើមក្រលៀន (septicaemic) និងជំងឺរលាកសួត។ ពួកវាបណ្តាលមកពីបាក់តេរី Yersinia pestis ត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងថនិកសត្វតូចៗ និងចៃរបស់ពួកវា។ ការបង្ករោគកើតឡើងតាមរយៈការខាំរបស់ភ្នាក់ងារចំលងដែលជាចៃ ដែលឆ្លងមេរោគតាមការប៉ះដោយមិនបានការពារជាមួយនឹងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនដែលឆ្លងឬវត្ថុដែលកខ្វក់ និងស្រូបយកដំណក់ដង្ហើមរបស់អ្នកជំងឺម្នាក់ទៀត។

ខ្លឹមសារ : វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃទៅមនុស្ស

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារខ្លួនមិនឱ្យចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួច ហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ៖ ដើម្បីបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វទៅមនុស្ស យើងត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- កុំទៅកន្លែងដែលមានសត្វព្រៃរស់នៅ
- កុំប៉ះពាល់ ឬបរិភោគសាច់សត្វបក្សី សត្វចតុប្បាទឈឺឬងាប់
- ពេលឃើញសត្វងាប់ ត្រូវរាយការណ៍ទៅស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ចដើម្បីអន្តរាគមន៍
- ត្រូវសម្អាតដៃនិងខ្លួនប្រាណជាមួយសាប៊ូបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វឬចូលទៅកន្លែងដែលចិញ្ចឹមសត្វ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ក្នុងករណីចាំបាច់ ពេលចូលទៅកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ
- ត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅជុំវិញនិងកន្លែងដែលមានសត្វងាប់
- ប្រសិនបើមានសត្វទាំងនោះលិឍ ក្រញៅ ទិច ឬខាំត្រូវលាងរបួសជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត រួចក៏ត្រូវទៅចាក់វ៉ាក់សាំងនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ។
- សំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗដែលកើតលើសត្វព្រៃហើយចម្លងមកមនុស្សមាន ជំងឺផ្ដាសាយបក្សី ជំងឺសា (SARS) ជំងឺអុតក្ដាម ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺប៉េស្ត ជំងឺនីប៉ា ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺផីឡា...។

ផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្សរួមមាន : ជំងឺដែលកើតពីសត្វ (ព្រៃ-ស្រុក) ធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងសេដ្ឋកិច្ច។ យោងតាមក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បានឱ្យដឹងថា វីរុស (វីរុស Nipah) បាក់តេរី អាចចម្លងពីសត្វទៅមនុស្សតាមរយៈភ្នាក់ងារចម្លងរោគ ឬតាមរយៈចំណីអាហារ ហើយក៏អាចចម្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សទៅមនុស្សផងដែរ ហើយបណ្ដាលឱ្យកើតជាជំងឺមានដូចជា ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ជំងឺសារ ពពួកជំងឺផ្ដាសាយ ជំងឺប៉េស្ត ជាដើម។

ដើម្បីបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វទៅមនុស្ស យើងត្រូវអនុវត្ត : កុំទៅកន្លែងដែលមានសត្វព្រៃរស់នៅ មិនប៉ះពាល់ ឬបរិភោគសាច់សត្វបក្សី សត្វចតុប្បាទឈឺឬងាប់ ត្រូវសម្អាតដៃនិងខ្លួនប្រាណបន្ទាប់ពី ប៉ះពាល់សត្វឬចូលទៅកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ ត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅជុំវិញនិងកន្លែងដែលមានសត្វងាប់ និងពេលឃើញសត្វងាប់ ត្រូវរាយការណ៍ទៅស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ចដើម្បីអន្តរាគមន៍បន្ទាន់។ លាងរបួសនឹងសាប៊ូនិងទឹកស្អាត នៅពេលមានសត្វលិឍ ទិច ក្រញៅឬខាំនិងទៅចាក់វ៉ាក់សាំងនៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើមានប្រភេទជំងឺអ្វីខ្លះដែលកើតចេញពីសត្វព្រៃមកលើមនុស្ស?

២- តើមានផលប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពមនុស្សអ្វីខ្លះ ដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺឆ្លងពីសត្វព្រៃ?

៣- ចូររៀបរាប់ពីវិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺពីសត្វព្រៃទៅមនុស្ស

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាព សប្តាហ៍ក្រោយ។

កិច្ចការស្រាវជ្រាវ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីប្រភេទជំងឺដែលចម្លងពីសត្វព្រៃមកមនុស្ស មានអ្វីខ្លះ? ចម្លើយ៖ ជំងឺដែលកើតពីសត្វព្រៃរួមមាន High pathogenic Avian Influenza, AntJu·ax, SARS, Foot and mouth Disease, Rabies, Avian Cholera, Japanese Ensephalitis, Feral Swine Disease, Plague, West Nile Virus, Polio Small Pot, Ebola virus, Leishmaniasis, Yellow fever, Hanta viruses, AIDS, Leptospirosis, Brucellosis, Trichinellosis, Nipah virus, Tuberculosis

មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ និងប្រភពកកើតអូសូនមិនល្អ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "អូសូណ" - រៀបរាប់ពីមូលហេតុកកើតអូសូនមិនល្អ។	- ពិភាក្សាពីវិធានការកាត់បន្ថយការបញ្ចេញអូសូនមិនល្អ ដែលប៉ះពាល់សុខភាព។	- បណ្តុះស្មារតីប្រុងប្រយត្ន ចំពោះការប្រើប្រាស់ សម្ភារៈ បរិក្ខារដែលបញ្ចេញអូសូនមិនល្អ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

- **និយមន័យអូសូន O_3** គឺជាឧស្ម័នដែលកកើតឡើងដោយធម្មជាតិនៅក្នុងស្រទាប់បរិយាកាស។ ម៉ូលេគុលអូសូននីមួយៗផ្សំឡើងដោយអាតូមអុកស៊ីសែនចំនួន ៣ ហើយមានរូបមន្តគីមី O3។ គេបានរកឃើញឧស្ម័នអូសូននៅក្នុងស្រទាប់បរិយាកាសចំនួនពីរកន្លែងគឺ : ស្រទាប់ស្ត្រាតូស្វ៊ែរ ឬមណ្ឌលអាកាសស្ងប់ និងស្រទាប់ត្រូប៉ូស្វ៊ែរ ឬមណ្ឌលអាកាសរចល។
- **អូសូនល្អ** : ជួយផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដី មិនឱ្យកាំរស្មីស្វាយអ៊ុលត្រា (UV)ចាំងមកលើផ្ទៃផែនដីទាំងស្រុងនោះទេ។
- **អូសូនមិនល្អ** : អាចចាត់ទុកជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ ដែលធ្វើឱ្យផែនដីឡើងកម្តៅ ធ្វើឱ្យមនុស្សកើតជំងឺមហារីកស្បែក ជំងឺភ្នែក និងធ្វើឱ្យទិន្នផលកសិកម្មផ្សេងៗថយចុះ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរៈ

- តើប្អូនធ្លាប់យកក្រដាសដាក់បាំងភ្លើងទានដែរឬទេ? តើកម្តៅភ្លើងទៀននោះថយចុះដែរឬទេ?
- តើប្អូនធ្លាប់ឮគេនិយាយពីអូសូនដែរឬទេ? តើវាមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- គ្រូហៅសិស្ស២ ទៅ ៣ នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យអូសូនល្អ អូសូនមិនល្អ និងប្រភពកកើតអូសូនមិនល្អ

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពនិងពន្យល់អូសូនល្អ អូសូនមិនល្អ ប្រភពកកើតអូសូនមិនល្អ

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី

  ១- ដូចម្តេចដែលហៅថាអូសូន?

  ២- តើអូសូនជួយអ្វីខ្លះដល់ជីវិតនៅលើផែនដី?

  ៣- តើប្រភពនៃការកកើតអូសូនមិនល្អ តើវាកើតឡើងដោយសារអ្វី?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

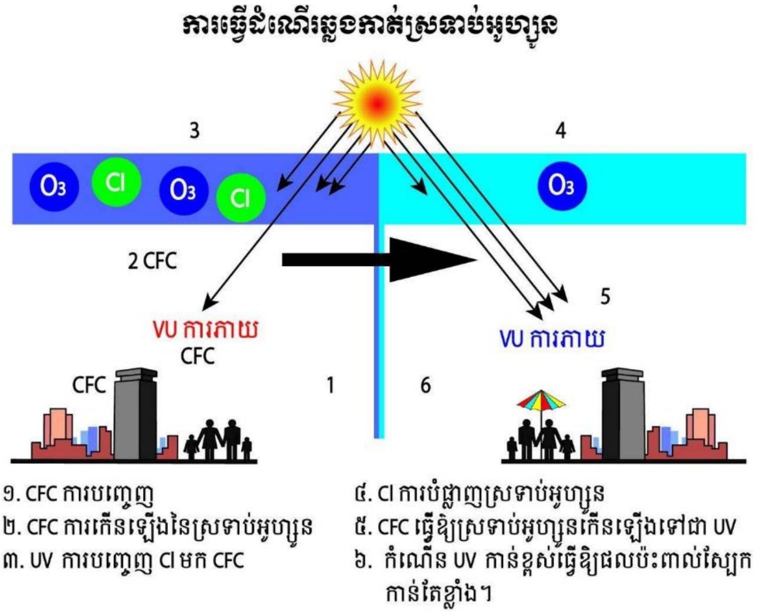
អូសូន គឺជាឧស្ម័នដែលកកើតឡើងដោយធម្មជាតិនៅក្នុងស្រទាប់បរិយាកាស។ ម៉ូលេគុលអូសូននីមួយៗផ្សំឡើងដោយអាតូមអុកស៊ីសែនចំនួន ៣ ហើយមានរូបមន្តគីមី O_3។ គេបានរកឃើញឧស្ម័នអូសូននៅក្នុងស្រទាប់បរិយាកាសចំនួនពីរកន្លែងសំខាន់ៗ គឺ : **ស្រទាប់ស្ត្រាតូស្វ៊ែរ ឬមណ្ឌលអាកាសស្ងប់** ៖ ជាស្រទាប់ស្ថិតលើស្រទាប់ត្រូប៉ូស្វ៊ែរក្នុងរយៈកម្ពស់ប្រហែលជា ១៦ទៅ៥០ គ.ម។ គេចាត់ទុកបរិមាណដ៏ច្រើននៃឧស្ម័នអូសូននៅក្នុងស្រទាប់ស្ត្រាតូស្វ៊ែរនេះជា «ស្រទាប់អូសូន» ដោយសារវាមានប្រមាណ៩០% នៃឧស្ម័នអូសូន។ **ស្រទាប់ត្រូប៉ូស្វ៊ែរ ឬមណ្ឌលអាកាសរចល** ៖ ជាមណ្ឌលជាន់ទាប

ដែលស្ថិតនៅចាប់ពីផ្ទៃផែនដីទៅដល់កម្ពស់ពី ១០ ទៅ ១៧ គ.ម ដែលមានប្រមាណជា ១០% នៃឧស្ម័នអូសូន។

អូសូនល្អ មានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់រក្សាតុល្យភាពរវាងផែនដីនិងកម្ដៅព្រះអាទិត្យដែលអនុគ្រោះដល់ជីវិតនៅលើផែនដី។ ដោយសារស្រទាប់អូសូនកាំរស្មីស្វាយអ៊ុលត្រា (UV) មិនអាចចាំងមកលើផ្ទៃផែនដីទាំងស្រុងនោះទេ ប្រសិនបើស្រទាប់អូសូនកាន់តែស្តើងឬត្រូវបានបំផ្លាញដោយឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ផ្សេងៗ នោះកាំរស្មីស្វាយអ៊ុលត្រាចាំងមកលើផែនដីកាន់តែច្រើន អាចបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព មនុស្ស សត្វ ឬស្ថានប្រព័ន្ធជាដើម។

អូសូនមិនល្អ គឺមាននៅក្នុងមណ្ឌលអាកាសរចល់ដែលស្ថិតនៅជាប់នឹងផ្ទៃផែនដី។ អូសូនមិនល្អអាចចាត់ទុកថាជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ ដែលធ្វើឱ្យផែនដីឡើងកម្ដៅ ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានប្រតិកម្មគីមីសំយោគនៅក្នុងបរិយាកាសដោយសារតែឥទ្ធិពលនៃព្រះអាទិត្យ នឹងនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដូចជាៈ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែលធ្វើឱ្យមនុស្សកើតជំងឺមហារីកស្បែកនិងមានជំងឺភ្នែក និងប៉ះពាល់ដល់កសិកម្ម អាចធ្វើឱ្យទិន្នផលដំណាំស្រូវ ពោត សណ្ដែក និងដំណាំ កសិកម្មផ្សេងៗទៀតថយចុះ។

ប្រភពកកើតអូសូនមិនល្អ (ការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន) គឺកើតឡើងដោយសារសកម្មភាពរបស់មនុស្ស ដែលធ្វើឱ្យកើតមានឧស្ម័នកាបូនិក មានប្រភពចម្បងចេញពីគ្រឿងម៉ាស៊ីនដែលដើរដោយប្រេងឥន្ធនៈ ធ្យូងថ្ម ក្នុងវិស័យឧស្សាហកម្ម រោងចក្រផលិត អគ្គិសនីដើរដោយធ្យូងថ្ម ម៉ាស៊ីនយានយន្ត។ ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ជាហេតុដែលនាំឱ្យកើនឡើងឧស្ម័នកាបូនិកនៅក្នុងបរិយាកាស។ សកម្មភាពកសិកម្ម គឺជាប្រភពចម្បងនៃការបញ្ចេញឧស្ម័នមេតាន។ ការសិក្សាលើដំណើរវិវត្តន៍នៃឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់នៅក្នុងបរិយាកាស អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា ចាប់តាំងពីមានបដិវត្តន៍ឧស្សាហកម្មនៅសតវត្សរ៍ទី១៨ មកដល់ពេលបច្ចុប្បន្នកម្រិតឧស្ម័នកាបូនិកនៅក្នុងបរិយាកាសមានការកើនឡើងជាង ៤០% ចំណែកឯមេតានវិញ កើនឡើងពីចន្លោះ ១៥០% ទៅ ១៧០%។[2]



[2] http://www.rfi.fr/km/general/what-is-greenhouse-gas-25-06-2015

គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

អូសូន (O_3) មានសារៈសំខាន់ណាស់វាអាចជួយការពារមិនឱ្យកាំរស្មីពណ៌ស្វាយមកបំផ្លាញជីវិតនៅលើផែនដី។ ឧស្ម័នអូសូនមាននៅក្នុងស្រទាប់បរិយាកាសពីរកន្លែងគឺបរិយាកាស កណ្ដាលនិងបរិយាកាសជាន់ទាប។ អូសូនល្អគឺសម្រាប់ជួយផែនដីនិងជីវិតនៅលើផែនដីពីកាំរស្មីស្វាយអ៊ុលត្រាចាំងមកលើផែនដីអាចបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព កសិកម្ម បរិស្ថាន។ អូសូនមិនល្អជាឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ដែលធ្វើឱ្យផែនដីឡើងកម្ដៅនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប៉ះពាល់ដល់កសិកម្ម។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្ដេចដែលហៅថាអូសូន?

២- តើអូសូនជួយអ្វីខ្លះដល់ជីវិតនៅលើផែនដី?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើអ្វីជាអូសូន ហើយវានៅទីណាក្នុងស្រទាប់បរិយាកាស?

២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុដែលបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន?

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព ត្រង់ចំណងជើងនិយមន័យ និងប្រភពកកើតអូសូនមិនល្អ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : ផលប៉ះពាល់នៃអូសូនមកលើសុខភាព (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : ផលប៉ះពាល់និងដំណោះស្រាយនៃអូសូនមកលើសុខភាព

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹង៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីផលប៉ះពាល់និងដំណោះស្រាយ។	- ពិភាក្សាពីវិធានការកាត់បន្ថយការបញ្ចេញអូសូនមិនល្អ ដែលប៉ះពាល់សុខភាព។	- បណ្តុះស្មារតីប្រុងប្រយត្ន ចំពោះការប្រើប្រាស់ សម្ភារៈបរិក្ខារដែលបញ្ចេញអូសូនមិនល្អ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្ស រូបភាពក្នុងសៀវភៅ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ស្កុត

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន ដល់សុខភាពមនុស្ស : ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ បង្កជាជំងឺផ្សេងៗដូចជា ជំងឺសើរស្បែក មហារីកស្បែក ភ្នែកឡើងបាយ ស្បែកឆាប់ចាស់ (ជ្រីវជ្រួញ)។ ដល់រុក្ខជាតិ : ធ្វើឱ្យដំណាំលូតលាស់យឺត ថយចុះទិន្នផលនិងគុណភាពផលិតកម្មកសិកម្ម និងដល់សត្វ និងវារីជាតិ : ធ្វើឱ្យងាប់ពពួកអតិសុខុមប្រាណ ដែលមាននៅក្នុងដី ទឹក ប៉ះពាល់ដល់ខ្សែអាហារសម្រាប់សត្វ រុក្ខជាតិ ដែលនៅក្នុងទឹក នឹងធ្វើឱ្យទិន្នផលជលផលថយចុះ។

ដំណោះស្រាយនៃអូសូនមកលើសុខភាព : ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន យើងម្នាក់ៗមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការចូលរួមចំណែកការពារស្រទាប់អូសូន ដូចជាការប្រើប្រាស់បរិក្ខារ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលគ្មានប្រើសារធាតុត្រជាក់**CFC/HCFC** ។

៥- វិធីសាស្រ្ត

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បកស្រាយ ពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរសំណួរ៖

១- តើអូសូនមាននៅទីណាខ្លះ?

២- តើអូសូនបានជួយអ្វីខ្លះដល់ជីវិតនៅលើផែនដី?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣ នាក់ឱ្យឆ្លើយ គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងដំណោះស្រាយនៃអូសូនមកលើសុខភាព

- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី

១- តើផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូនមានអ្វីខ្លះ?

២- តើមានដំណោះស្រាយអ្វីខ្លះសម្រាប់ជួយទប់ស្កាត់ការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូនមាន៖

- សុខភាពមនុស្ស៖ ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ បង្កជាជំងឺផ្សេងៗដូចជា ជំងឺសើរស្បែក មហារីកស្បែក ភ្នែកឡើងបាយ ស្បែកឆាប់ចាស់ (ជ្រីវជ្រួញ)
- រុក្ខជាតិ៖ ធ្វើឱ្យដំណាំលូតលាស់យឺត ថយចុះទិន្នផលនិងគុណភាពផលិតកម្មកសិកម្ម
- សត្វនិងវារីជាតិ៖ ធ្វើឱ្យងាប់ពពួកអតិសុខុមប្រាណ ដែលមាននៅក្នុងដី ទឹក ប៉ះពាល់ដល់ខ្សែអាហារសម្រាប់សត្វ រុក្ខជាតិ ដែលនៅក្នុងទឹក នឹងធ្វើឱ្យទិន្នផលជលផលថយចុះ។

ដំណោះស្រាយសំខាន់ៗមាន៖

១- យន្តការដោះស្រាយថ្នាក់អន្តរជាតិ៖ កិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិឆ្នាំ១៩៨៧ ដែលគេស្គាល់ថាជាពិធីសារម៉ុងរ៉េអាល់ (Montreal Protocol) ស្តីពីសារធាតុបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន

២- យន្តការដោះស្រាយថ្នាក់ជាតិ៖ អនុម័តដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់អនុក្រឹត្យលេខ៤៧ អនក្រ.បក ស្តីពីការគ្រប់គ្រងការនាំចូល នាំចេញ ការប្រើប្រាស់សារធាតុបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន និងកំណត់កាលបរិច្ឆេទបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាយើង ស្របទៅតាមកម្មវិធីលុបបំបាត់សារធាតុបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន នៃពិធីសារម៉ុងរ៉េអាល់។

- គ្រូសម្របសម្រួល សំយោគចម្លើយ និងសង្ខេបតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀនរួចឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅកិច្ចការ។

មេរៀនសង្ខេប

ផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូនចំពោះសុខភាពមនុស្សបណ្តាលឱ្យរាងកាយចុះខ្សោយ ជំងឺសើរស្បែក មហារីកស្បែក ភ្នែកឡើងបាយ ឆាបចាស់។ រុក្ខជាតិ លូតលាស់យឺត ទិន្នផលថយចុះ ចំពោះសត្វនិងវារីជាតិ ធ្វើឱ្យងាប់អតិសុខុមប្រាណទិន្នផលថយចុះ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន យើងត្រូវមានយន្តការដោះស្រាយទាំងថ្នាក់អន្តរជាតិ ថ្នាក់ជាតិ និងការចូលរួមបុគ្គលផ្ទាល់ផងដែរ។ដូចជាបន្ថយការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កុំបំផ្លាញព្រៃឈើ និងការបំពុលផ្សេងៗ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើផលប៉ះពាល់នៃការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូនមកលើ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ មានអ្វីខ្លះ?

២- តើមានយន្តការអ្វីខ្លះក្នុងការកាត់បន្ថយការបំផ្លាញស្រទាប់អូសូន?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើយើងអាចជួយធ្វើឱ្យស្រទាប់អូសូនបានដែរឬទេ? ដោយវិធីសាស្ត្រណាខ្លះ?

២- តើការកើនកម្តៅនៅលើផែនដីបណ្តាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ?

៣- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំនឿ វិទ្យាសាស្ត្រនិងសុខភាព សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : ជំនឿ វិទ្យាសាស្ត្រ និងសុខភាព

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : និយមន័យ និងជំនឿនិងការប្រព្រឹត្តទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជំងឺ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- អធិប្បាយពីការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ទាក់ទងនឹងសុខភាព - រៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។	- ពិភាក្សាពីករណីសិក្សានិងអត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវបែប វិទ្យាសាស្ត្រលើការព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់។	- បណ្តុះស្មារតីឱ្យស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្អែកលើវិទ្យាសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព សម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យជំនឿ សំដៅលើការទុកចិត្តដោយមានការសំអាងមាំមួន ឃើញភស្តុតាងដែលនាំឱ្យជឿជាក់ថា អ្វីដែលភ្នែកមើលមិនឃើញពិតជាមានមែន។ **វិទ្យាសាស្ត្រ** សំដៅយកវិធីសាស្ត្រសិក្សាណាមួយដោយផ្អែកលើការសង្កេត ពិសោធន៍ វាស់វែង កត់ត្រា ប្រមូល វិភាគទិន្នន័យ និងវាយតម្លៃ ឬសន្និដ្ឋានតាមលទ្ធផលជាក់ស្តែង។ **ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ**ផ្តល់ជាភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ ការព្យាបាល ការសម្រេចចិត្តដែលផ្អែកលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ។

ជំនឿនិងការប្រព្រឹត្តទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជំងឺ មានដូចជា៖

ក- ឥទ្ធិពលនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងភាពជាបុរសទៅលើឥរិយាបថដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព៖

- **ការជក់បារី និងសេពគ្រឿងស្រវឹង៖** បើមិនចេះជក់ មិនចេះផឹកស្រា គេថាមិនមែនជាបុរសដើមទ្រូង៥ហត្ថទេ
- **ការបើកបរ៖** បើកបរហួសល្បឿនកំណត់ ឬបើកបរនៅពេលស្រវឹង សម្តែងភាពរឹងមាំនិងភាពក្លាហានរបស់បុរស
- **ការសេពគ្រឿងញៀន៖** មិនហ៊ានបដិសេធការបបួលដោយខ្លាចការបន្តុះបង្អាប់ថាមិនមែនជាកូនប្រុសឬថាមិនចុះចំណោមគេឯង។

ខ. ជំនឿ និងផ្នត់គំនិតនៃការប្រព្រឹត្តទាក់ទិននឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ៖

- **ទាក់ទងនឹងបុរស៖** អាចមានដៃគូស្នេហាច្រើន មានសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ (អាចរួមភេទដោយបង្ខំ សម្រេចចិត្តមានកូនពេលណា និងប៉ុន្មាននាក់ ប្រើស្រោមអនាម័យដែរឬអត់...)
- **ការមានផ្ទៃពោះ៖** ការបរិភោគថ្នាំឬសឈើ ឬថ្នាំបុរាណដើម្បីជួយថែរក្សាផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរងូតទឹកយប់ ។ល។
- **ការមករដូវ៖** ស្ត្រីពេលមករដូវមិនគួរងូតទឹកញឹកញាប់ មិនគួរប៉ះពាល់ផលដំណាំ ឬដើរកាត់ចំការ ។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សួរសំណួរបំផុសគំនិត ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងប្រធានបទ សំណួរចម្លើយ ពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ សំយោគចម្លើយ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរ៖ តើប្អូនជឿថាមានខ្មោចដែរឬទេ? ក្នុងទឹកមានអ្វី?យើងដឹងដោយសារអ្វី?
- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យជំនឿនិងវិទ្យាសាស្ត្រ

- គ្រូសួរសំណួរ : ដូចម្ដេចដែលហៅថាជំនឿនិងវិទ្យាសាស្ត្រ? ទុកពេល១ទៅ២នាទីរួច ហៅសិស្ស ៣-៥នាក់
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  និយមន័យជំនឿ សំដៅលើការទុកចិត្តដោយមានការសំអាងមាំមួន ឃើញភ័ស្តុតាងដែលនាំឱ្យជឿជាក់ថា អ្វីដែលភ្នែកមើលមិនឃើញពិតជាមានមែន។ **វិទ្យាសាស្ត្រ** សំដៅយកវិធីសាស្ត្រសិក្សាណាមួយដោយផ្អែកលើការសង្កេត ពិសោធន៍ វាស់វែង កត់ត្រា ប្រមូល វិភាគទិន្នន័យ និងវាយតម្លៃ ឬសន្និដ្ឋានតាមលទ្ធផលជាក់ស្ដែង។

ខ្លឹមសារ : ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រពីជំងឺ (ករណីជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម)

គ្រូសួរសំណួរ៖

១- តើអ្នកមានដឹងទេថា ជំងឺដ៏កាចសាហាវអ្វីខ្លះ ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងលោកយើងនេះ?

២- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីដឹងពីលក្ខណៈរបស់ជំងឺនីមួយៗ?

- ឱ្យសិស្ស៣ឬ៥នាក់ឆ្លើយ
- គ្រូកត់ចម្លើយនិងសំយោគ៖ ជំងឺអេដស៍ ជំងឺមហារីក ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺគ្រុនចាញ់ ចុងក្រោយថ្មីៗនេះ ជំងឺកូវីដ-១៩ ។ល។
- ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រផ្ដល់ជាភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ ការព្យាបាល ការសម្រេចចិត្ត ដែលផ្អែកលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ ដូចជាការស្រាវជ្រាវរកថ្នាំព្យាបាលពីជំងឺអេដស៍ ជំងឺមហារីក ការស្រាវជ្រាវ រកថ្នាំបង្ការជំងឺ ZIKA ជំងឺគ្រុនចាញ់ និងការស្រាវជ្រាវពីប្រេវ៉ាឡង់ នៃជំងឺដង្កូវព្រូននៅក្នុងចំណោម កុមារ។ល។ ដរាបណានៅមានអ្នកជឿលើជំនឿមិនសមហេតុផល ដរាបនោះជំនឿនេះនៅតែមានក្នុងសង្គមមនុស្ស។ ដូច្នេះដំណោះស្រាយគឺយើងត្រូវរួមគ្នាធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីកុំឱ្យមហាជនងាយក្លាយទៅជាកម្មវត្ថុនៃការបោក ប្រាស របស់ជនខិលខូចផង។

ខ្លឹមសារ : ជំនឿនិងការប្រព្រឹត្តទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជំងឺ

- ចែកសិស្សជាបីក្រុមពិភាគក្សាសំណួរខាងក្រោម ក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី ដោយសរសេរលទ្ធផលដាក់លើក្រដាសទុកឡើងបង្ហាញ៖

  ១- ឥទ្ធិពលនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងភាពជាបុរសទៅលើឥរិយាបថដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមានអ្វីខ្លះ?

  ២- តើជំនឿ និងផ្នត់គំនិតនៃការប្រព្រឹត្តទាក់ទិននឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមានអ្វីខ្លះ?

  ៣- តើមានវិធីអ្វីខ្លះ ដើម្បីដោះស្រាយឥរិយាបទប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព?
- តំណាងក្រុមឡើងបកស្រាយ
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន
  - **ឥទ្ធិពលនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងភាពជាបុរសទៅលើឥរិយាបថដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមាន** : ការជក់បារី និងសេពគ្រឿងស្រវឹង៖ បើមិនចេះជក់ មិនចេះផឹកស្រា គេថាមិនមែនជាបុរសដើមទ្រូង៥ហត្ថទេ។ បើកបរហួសល្បឿនកំណត់ ឬបើកបរនៅពេលស្រវឹងសម្តែងភាពរឹងមាំនិងភាពក្លាហានរបស់បុរស។ នៅពេលមាននរណាម្នាក់បបួលធ្វើអ្វីមួយមិនហ៊ានបដិសេធការបបួលដោយខ្លាចការបន្ទុះបង្អាប់ថាមិនមែនជាកូនប្រុសឬថាមិនចុះចំណោមគេឯង។
  - **ជំនឿនិងផ្នត់គំនិតនៃការប្រព្រឹត្តទាក់ទិននឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមាន** : សម្រាប់បុរសអាចមានដៃគូស្នេហាច្រើន មានសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ (អាចរួមភេទដោយបង្ខំ សម្រេចចិត្តមានកូនពេលណា និងប៉ុន្មាននាក់ ប្រើស្រោមអនាម័យដែរឬអត់...) ។ ស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវការបរិភោគថ្នាំឬសឈើ ឬថ្នាំបុរាណដើម្បីជួយថែរក្សាផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរងូតទឹកយប់។ ស្ត្រីពេលមករដូវមិនគួរងូតទឹកញឹកញាប់ ញុំារបស់ជូរ មិនគួរទៅបេះឬប៉ះផលដំណាំ ឬដើរកាត់ចំការជាដើម ។

o **ដោះស្រាយឥរិយាបទប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមាន**

ជំនឿ និងផ្នត់គំនិតខាងលើគឺមិនសមហេតុផល មិនឈរលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ ឬការណែនាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងអាចនាំឱ្យមានអសមភាពយេនឌ័រ ការរើសអើងភេទនិងឥរិយាបថសុខភាពដែលមិនត្រឹមត្រូវ ឬអាចមាន គ្រោះថ្នាក់។ ដោយសារតែបញ្ហាទាំងអស់ហ្នឹងហើយទើបកន្លងមកយើងសង្កេតឃើញលេចឡើងនូវជនខិលខូចមួយចំនួនដែលតាំងខ្លួនជា គ្រូព្យាបាលជំងឺស័ក្តិសិទ្ធិ ហើយបន្លំប្រព្រឹត្តអំពើអសីលធម៌ផ្សេងៗលើអ្នកជំងឺ និងនៅមានរឿងរ៉ាវបោកប្រាស់បែបអបិ្បយជំនឿជាច្រើនរូបភាពទៀត។

ការគិតពិចារណាដោយផ្អែកលើហេតុផលនិងជាលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រនិងតាមបែប វេជ្ជសាស្ត្រ និងផ្តល់ អាទិភាពដល់សុវត្ថិភាពខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃជម្នះសម្ពាធ និងជម្រុះចោលផ្នត់គំនិតដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព

ឧទាហរណ៍៖ តាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជាប្រភេទជំងឺបង្កឡើងដោយបរាសិត ហៅថាប្លាស្ម៉ូដ្យូម (Plasmodium) ចម្លងទៅមនុស្សតាមរយៈសត្វមូស ដែលភាគច្រើនខាំនៅពេលយប់។ ប៉ុន្តែបើមិន ព្យាបាល ទេ ជំងឺគ្រុនចាញ់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺគ្រុនចាញ់អ្នកដែលមាន អការៈ គ្រុនក្តៅដោយគ្មានមូលហេតុត្រូវតែទៅពិនិត្យឈាមនៅមណ្ឌលសុខភាព។ដោយឡែកជំងឺគ្រុនឈាម ដែលជាជំងឺបង្កឡើងដោយវីរុស ចម្លងតាមរយៈមូសខ្លាញីខាំ បានផ្ទុះឡើងយ៉ាងខ្លាំងនៅស្ទើរទូទាំងពិភព លោក។ ពិសេសនៅប្រទេសកម្ពុជាយើងជំងឺគ្រុនឈាមកើតឡើងខ្លាំងនូវរដូវវស្សា។

ដូចនេះ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តបង្ហាញថាមានមេរោគគ្រុនចាញ់ ឬគ្រុនឈាមត្រូវទៅរកសេវាព្យាបាលតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវនិងបានទាន់ពេលវេលា នៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ចៀសវាងការជឿ លើអបិ្បយជំនឿ ដោយជឿថាបណ្តាលមកពីខ្មោច ព្រាយ បីសាចអារក្ស ជាអ្នកតាធ្វើ ហើយនាំគ្នាទៅសែនព្រេនសុំឱ្យជាសះស្បើយឡើងវិញ ជាហេតុធ្វើឱ្យខាតបង់ធនធាន និងពេលវេលា មិនតែប៉ុណ្ណោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺឈានដល់ការបាត់បង់ជីវិតទៀតផង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

សង្ខេបមេរៀន

បច្ចុប្បន្នសង្គមមនុស្សមានការអភិវឌ្ឍស្ទើរគ្រប់វិស័យ ទាំងការគិត ការពិចារណា ការវិភាគ និងវាយតម្លៃតាមបែបទស្សនវិជ្ជា ជំនឿមិនសមហេតុផល នៅតែមានអត្ថិភាពក្នុងសង្គមមនុស្ស ជាពិសេសមនុស្សដែលខ្វះចំណេះដឹងខាងសង្គម នៅតែបន្តជឿលើជំនឿមិនសមហេតុផល ឬអបិ្បយជំនឿដដែល។ ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រផ្តល់ជាភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ ការព្យាបាល ការសម្រេចចិត្ត ដែលផ្អែកលើភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ។

ផ្ទុយទៅវិញឥទ្ធិពលនៃផ្នត់គំនិតសង្គមឱ្យតម្លៃទៅលើបុរស ដែលប្រកាន់យកនូវឥរិយាបថដែលមាន គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ដូចជាការជក់បារី និងសេពគ្រឿងស្រវឹង ការបើកបរហួសល្បឿនកំណត់ បើកបរនៅពេលស្រវឹង ការសេពគ្រឿងញៀន ថាជាបុរសពេញលក្ខណៈជាដើម។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ដូចម្ដេចហៅថាជំនឿនិងវិទ្យាសាស្ត្រ?

២- ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារអ្នកមានជំងឺ តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ :

១- ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំនឿ វិទ្យាសាស្ត្រ និងសុខភាព ត្រង់ចំណងជើងអត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

២- ចូររៀបរាប់ពីរបៀបព្យាបាលជំងឺរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍អ្នក។

មេរៀនទី ១ : ជំនឿ វិទ្យាសាស្ត្រ និងសុខភាព (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការ - ស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។	- ពិភាក្សាពីករណីសិក្សានិង អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវ បែប វិទ្យាសាស្ត្រលើការ ព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាម និង គ្រុនចាញ់។	- បណ្តុះស្មារតីឱ្យស្វែងយល់ពី សុខភាពផ្អែកលើវិទ្យាសាស្ត្រ ត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព សម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រទាក់ទងនឹងសុខភាព អាចបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺ ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាព គុណភាពជីវិតនិងអាយុរបស់មនុស្សជាតិ ផ្តល់ជាភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រ សម្រាប់ការសម្រេចចិត្ត មិនខាតបង់ពេលវេលា លុយកាក់ ព្រមទាំងលុបបំបាត់ជំនឿសុខភាពមិនសមហេតុផល។ វិទ្យាសាស្ត្រមិនបានយកតាមកម្មផលនោះទេ គឺប្រកាន់យក ការពិនិត្យ និងធ្វើពាគវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សួរសំណួរបំផុសគំនិត ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងប្រធានបទ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ សំយោគចម្លើយ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀនដោយផ្សាភ្ជាប់ជាមួយមេរៀនកាលពីសប្តាហ៍កន្លង។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរៈ តើការស្រាវជ្រាវមានន័យដូចម្តេច? ឱ្យសិស្ស៣ឬ៤នាក់ឆ្លើយ

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (**ជំហានទី៣**)

ខ្លឹមសារ : អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ

- បែងចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល៥ទៅ១០នាទី៖
  ១- តើអ្វីទៅគឺជាការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ?
  ២- តើការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ មានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយ

ចម្លើយ

ការស្រាវជ្រាវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ៖ ការរកឱ្យឃើញនូវភស្តុតាង បញ្ជាក់ពីប្រភពនៃជំងឺ កំណត់បានពីមូលហេតុនិងវិធីការពារ។ អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រទាក់ទងនឹងសុខភាព ការបង្ការនិងការព្យាបាលជំងឺរកឃើញមូលហេតុច្បាស់លាស់ ដែលផ្តល់ជាភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់ការសម្រេចចិត្ត ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពជីវិត និងអាយុរំពឹងទុករបស់មនុស្សជាតិ កើនឡើងខ្ពស់ មិនខាតបង់ពេលវេលា ធនធាន ជួយសង្គ្រោះជីវិតបានទាន់ពេលវេលា នឹងលុបបំបាត់ជំនឿមិនសមហេតុផល។ ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន ដូចជា ការរកឃើញមូលហេតុច្បាស់លាស់ ការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា មិនខាតបង់ពេលវេលា ធនធាន និងលុបបំបាត់ជំនឿមិនសមហេតុផល ព្រមទាំងធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

សង្ខេបមេរៀន

ការរកឱ្យឃើញនូវភស្តុតាង បញ្ជាក់ពីប្រភពនៃជំងឺ កំណត់បានពីមូលហេតុ និងវិធីការពារ។ អត្ថប្រយោជន៍ នៃការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ទាក់ទងនឹងសុខភាព ការបង្ការ និងការព្យាបាលជំងឺ រកឃើញ មូលហេតុច្បាស់ លាស់ ដែលផ្តល់ជាភស្តុតាងវិទ្យា សាស្ត្រសម្រាប់ការសម្រេចចិត្ត ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវគុណភាពជីវិតនិងអាយុ រំពឹងទុករបស់មនុស្សជាតិ កើន ឡើងខ្ពស់ មិនខាតបង់ពេលវេលា ធនធាន ជួយសង្គ្រោះ ជីវិតបានទាន់ ពេល វេលា និងលុបបំបាត់ ជំនឿមិនសមហេតុផល។

ការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ មានអត្ថប្រយោជន៍ ជាច្រើនដូចជា រកឃើញមូលហេតុច្បាស់លាស់ ការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា មិនខាតបង់ពេលវេលា ធនធាន និងលុបបំបាត់ជំនឿមិនសមហេតុផល ព្រមទាំងធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង។

៧- វាយតម្លៃ (**ជំហានទី៤**)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីផលប្រយោជន៍នៃការស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីលុបបំបាត់អបិយជំនឿដែលទាក់ទងទៅនឹងសុខភាព?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនបញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាព សប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : បញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ផលប៉ះពាល់ដោយសារការកកស្ទះចរាចរណ៍ និងផលប៉ះពាល់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ពណ៌នាពីផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារការកកស្ទះនិងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍	- បកស្រាយបានពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដែល អាចកើតមានឡើងដោយសារការកកស្ទះ ឬគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ទាំងអស់គ្នា ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព សម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់ដោយសារការកកនិងស្ទះចរាចរណ៍ ដែលកើតឡើងដោយសារកត្តាភូមិសាស្ត្រ កត្តាយានយន្ត អាកប្បកិរិយានៃអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវ កត្តាខាតបង់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ ផលប៉ះពាល់ដោយសារការកកនិងស្ទះចរាចរណ៍បានបណ្តាលឱ្យមនុស្សស្លាប់ របួស និងពិការជាច្រើន នាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ គិតជាមធ្យមមនុស្សមានមនុស្សស្លាប់ជាង ៣ពាន់នាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់ធនធានមនុស្សនិងសេដ្ឋកិច្ចជាតិ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សួរសំណួរបំផុសគំនិតដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងប្រធានបទ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ សំយោគចម្លើយ ។

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរៈ

  - តើអ្នកធ្វើដំណើរមករៀនរាល់ថ្ងៃ ដោយមធ្យោបាយអ្វី ?

- តើអ្នកធ្លាប់ដែលជួបបញ្ហាការកកស្ទះចរាចរណ៍ដែរឬទេ ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់ដោយសារការកកស្ទះចរាចរណ៍

- គ្រូឱ្យសិស្សពី ៣ ទៅ ៥នាក់ ឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម៖

  ១- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ ពេលស្ទះចរាចរណ៍ ?

  ២- តើការកកស្ទះចរាចរណ៍បណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ និងធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្វីខ្លះ?
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ចម្លើយទី១ : ពេលដែលស្ទះចរាចរណ៍ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ពិបាក ធុញថប់អារម្មណ៍ ពិបាកដកដង្ហើមដោយសារផលប៉ះពាល់ពីផ្សែងរថយន្ត ...។ល។

ចម្លើយទី២ :

ការកកស្ទះចរាចរណ៍បណ្តាលមកពីមូលហេតុនិងផលប៉ះពាល់ ដូចខាងក្រោមមាន៖

- **កត្តាភូមិសាស្ត្រ** : បញ្ហាស្ទះចរាចរណ៍នៅតែជាបញ្ហាដដែល ដោយសាររាជធានីភ្នំពេញសព្វថ្ងៃនៅមិនទាន់ឆ្លើយតបទៅនឹងកំណើនប្រជាជននិងកំណើនយានយន្តនៅឡើយនោះ។ បញ្ហាចតរថយន្ត តាមការសង្កេតនៅតាមទីតាំងអាជីវកម្មនានាដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន ស្ថាប័នរដ្ឋ សាកលវិទ្យាល័យ ផ្សារ និងនៅតាមគ្រឹះស្ថានកម្សាន្តសប្បាយមួយចំនួន មិនមានទីធ្លាសម្រាប់ចតរថយន្តរបស់អតិថជនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ។ ម្ចាស់ទីតាំងទាំងនោះ បានឆ្លៀតយកទ្រង់មួយចំណែកនៃទ្រូងផ្លូវសាធារណៈ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងធ្វើជាចំណតរថយន្តសម្រាប់អតិថជនរបស់ពួកគេ។
- **កត្តាយានយន្ត** : ចំនួនយានយន្តដែលចរាចរណ៍លើទ្រូងផ្លូវបច្ចុប្បន្នមានចំនួនច្រើនលើសលប់ ក៏ជាចំណែកមួយនាំឱ្យមានបញ្ហាកកស្ទះចរាចរណ៍ផងដែរ។
- **កត្តាអាកប្បកិរិយានៃអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវ** : ជាការកត់សម្គាល់ មានអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវមួយចំនួនធំមានឆន្ទៈគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ទន្ទឹមនឹងនោះក៏នៅមានអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវមួយចំនួនតូច នៅមិនបានខ្វល់ពីច្បាប់អ្វីនោះទេ គឺពួកគេបានធ្វើទៅតាមទម្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ។ ការបើកបរស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទដោយគ្មានឧបករណ៍ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ការបំពានភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍ ការប្រជែងគ្នា ប្រជៀតគ្នាឱ្យតែបានទៅមុខ ។ល។
- **កត្តាខាតបង់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច** : នៅពេលដែលមានការកកស្ទះចរាចរណ៍ម្តងៗ កម្ពុជាបានខាតថវិកាជាច្រើនទៅលើប្រេងសាំង ពេលវេលា.... ។ ត្បិតមិនទាន់មានការសិក្សាណាមួយពីតម្លៃខាតនេះក៏ដោយ ក៏គេអាចដឹងបានថា នៅពេលជាប់ស្ទះម្តងៗយានយន្តទាំងអស់ត្រូវធ្វើដំណើរ

ទៅមុខដោយតើមៗ ដែលនេះជាប្រការមួយធ្វើការចំណាយលើប្រេងសាំងមានការកើនឡើង និងខាតពេលវេលាផងដែរ។ ការខាតបង់មួយទៀត គឺមិនមានអ្វីមកអាចគណនាជាទឹកប្រាក់បាននោះទេ នោះគឺមានការថប់បារម្ភនិងឈានទៅរកជំងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ។ ពលរដ្ឋនឹងកើតមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តជារៀងរាល់ពេលដែលគេជួបប្រទះការកកស្ទះចរាចរណ៍ ។ មនុស្សអាចឈ្លោះប្រកែកគ្នាព្រោះដោយសារការប្រជែងគ្នាដណ្ដើមគ្នាទៅមុខ។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាលើសំណួរ : តើកត្តាចម្បងអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យកើតមាននូវគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញចម្លើយ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួលនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

កត្តាជាច្រើនដែលនាំឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍មានកត្តាចំបងៗ ចំនួន៤ ដែលបណ្ដាលឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ រួមមាន៖

១- **កត្តាមនុស្ស** : អ្នកបើកបរភាគច្រើនមានចរិតចង់ឈ្នះចាញ់ លើសខ្ទះគ្នាមិនបាន មិនផ្ដល់អាទិភាពឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ខ្លះប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនក្នុងពេលបើកបរ។ អ្នកបើកបរខ្លះនៅក្មេងៗពេក បើកល្បឿនហួសកំណត់ និងមិនមានចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់ពីច្បាប់ចរាចរណ៍ផ្លូវគោក។

២- **កត្តាយានយន្ត** : រថយន្តដឹកលើសទម្ងន់កំណត់ ធ្វើឱ្យពិបាកគ្រប់គ្រងនៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើងដោយចៃដន្យ រថយន្តខ្លះចាស់ពេកនិងមិនបានទៅត្រួតពិនិត្យបច្ចេកទេសតាមកាលកំណត់។

៣- **កត្តាផ្លូវថ្នល់**: ផ្លូវថ្នល់ខ្លះមិនមានគុណភាព ក្រហេងក្រហូង ខ្វះភ្លើងបំភ្លឺ ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់ផ្សេងៗ ធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការបើកបរផងដែរ។

៤- **កត្តាអនុវត្តច្បាប់** : ការអនុវត្តច្បាប់នៅមានកម្រិតនៅឡើយ ធ្វើឱ្យអ្នកបើកបរមិនរាងចាល។

សរុបសេចក្ដីមក គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ មិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យមានរបួស ពិការ ស្លាប់ និងខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់វិស័យទេសចរណ៍និងវិស័យដទៃទៀតផង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

សង្ខេបមេរៀន

ការស្ទះចរាចរណ៍ បណ្ដាលមកពី : កត្តាភូមិសាស្ត្រ កត្តាយានយន្ត កត្តាអាកប្បកិរិយានៃអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវ និងកត្តាខាតបង់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។

កត្តាចំបងៗ ចំនួន៤ ដែលបណ្ដាលឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ដោយសារ : កត្តាមនុស្ស កត្តាយានយន្ត កត្តាផ្លូវថ្នល់ និងកត្តានៃការអនុវត្តច្បាប់។

ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាចរាចរណ៍ រួមមាន ផលប៉ះពាល់ដល់គ្រួសារ (ដូចជាធ្វើឱ្យមានរបួស ពិការភាព ស្លាប់ បាត់បង់ថវិកា និងធនធានមនុស្ស)។ វាក៏មានផលប៉ះពាល់ផងដែរ ដល់វិស័យទេសចរណ៍ និងវិស័យផ្សេងទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (**ជំហានទី៤**)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- ពីផលប៉ះពាល់ដោយសារការកកស្ទះចរាចរណ៍

២- ពីផលប៉ះពាល់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

៨- លំហាត់ (**ជំហានទី៥**)

កិច្ចការផ្ទះ

១- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះក្នុងនាមប្អូនជាប្រជាពលរដ្ឋម្នាក់ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាមរណភាពនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍?

២- ចូរប្អូនមើលមេរៀនបញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច ត្រង់ចំណងជើងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់ វិធីសាស្ត្រត្រូវដោះស្រាយ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : បញ្ហាចរាចរណ៍និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច(ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ២ : វិធីសាស្ត្រត្រូវដោះស្រាយ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវដោះស្រាយ។	- ពិភាក្សាពីវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវដោះស្រាយ។	- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ទាំងអស់គ្នា ។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព សម្រាប់សិស្ស និងគ្រូ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ដើម្បីចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាចរាចរណ៍ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវទាំងអស់ត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ដើម្បីចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាចរាចរណ៍ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ **៥ត្រូវ ៥មិនត្រូវ។ ៥ត្រូវ** រួមមាន : ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពជានិច្ចក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ត្រូវប្រកាន់ស្តាំ គោរពសិទ្ធិអាទិភាព និងគោរពសញ្ញាចរាចរណ៍ ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពជានិច្ចក្នុងពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត ត្រូវត្រួតពិនិត្យលក្ខណៈបច្ចេកទេសយានយន្តតាមកាលកំណត់ ត្រូវបើកបរក្នុងស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ប្រកបដោយសីលធម៌និងភាពយោគយល់អធ្យាស្រ័យ។ **៥មិនត្រូវ** រួមមាន : មិនត្រូវបើកបរលើសល្បឿនកំណត់ មិនត្រូវបើកបរក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន មិនត្រូវបត់ឬប្រជែងក្នុងភាពប្រថុយប្រថានឬប្រើទូរស័ព្ទដោយគ្មានឧបករណ៍សម្លេងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង មិនត្រូវផ្ទុកអ្នកដំណើរឬទំនិញសំពេងសំពោងឬលើសទម្ងន់កំណត់របស់យានយន្ត និងមិនត្រូវបើកបរក្នុងស្ថានភាពងងុយដេក។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សួរសំណួរបំផុសគំនិត ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងប្រធានបទ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សា ការធ្វើបង្ហាញ ការងារជាដៃគូ/ក្រុម ពន្យល់ សំយោគចម្លើយ

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀនដោយផ្សាភ្ជាប់ជាមួយមេរៀនកាលពីសប្តាហ៍កន្លង។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនងឬបំផុសៈ

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរ : ហេតុអ្វីបានជាមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍កើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ?

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : វិធីសាស្ត្រត្រូវដោះស្រាយ

- ចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម៖
- តើអ្នកប្រើប្រាស់ផ្លូវទាំងអស់ត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាចរាចរណ៍ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព?
- ឱ្យតំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផលនិងគ្រូសំយោគចម្លើយ ដើម្បីចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាចរាចរណ៍ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកប្រើប្រាស់ ផ្លូវទាំងអស់ត្រូវអនុវត្តនូវគោលការណ៍ដូចខាងក្រោម៖

ត្រូវអនុវត្ត

១- ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពជានិច្ចក្នុងពេលធ្វើដំណើរតាមទោចក្រយានយន្តទោះជិតឬឆ្ងាយក៏ដោយ
២- ត្រូវប្រកាន់ស្ដាំ គោរពសិទ្ធិអាទិភាព និងគោរពសញ្ញាចរាចរណ៍
៣- ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពជានិច្ចក្នុងពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត
៤- ត្រូវត្រួតពិនិត្យលក្ខណៈបច្ចេកទេសយានយន្តតាមកាលកំណត់ ពិសេសត្រួតពិនិត្យកង់ ចង្កូត ហ្វ្រាំង ភ្លើងបំភ្លឺ ។ល។ មុនពេលចេញដំណើរ
៥- ត្រូវបើកបរក្នុងស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ប្រកបដោយសីលធម៌និងភាពយោគយល់អធ្យាស្រ័យ

មិនត្រូវអនុវត្ត

១- មិនត្រូវបើកបរលើសល្បឿនកំណត់
២- មិនត្រូវបើកបរក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
៣- មិនត្រូវបត់ ឬប្រជែងក្នុងភាពប្រថុយប្រថាន ឬប្រើទូរស័ព្ទដោយគ្មានឧបករណ៍សម្លេងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
៤- មិនត្រូវផ្ទុកអ្នកដំណើរឬទំនិញសំពីងសំពោង ឬលើសទម្ងន់កំណត់របស់យានយន្ត
៥- មិនត្រូវបើកបរក្នុងស្ថានភាពងងុយដេក។

សរុបមកមានតែការចូលរួមដោយឆន្ទៈរបស់ពលរដ្ឋគ្រប់គ្នាទេទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហាការកកស្ទះចរាចរណ៍និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាបាន។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

សង្ខេបមេរៀន

ដើម្បីដោះស្រាយចំពោះបញ្ហាសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ ផ្លូវគោក ដោយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ **៥ត្រូវ ៥ មិនត្រូវ** ។ សូមចងចាំថាអ្នកបើកបរ ក៏ដូចអ្នកជិះរថយន្ត ឬម៉ូតូ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ គឺត្រូវពាក់ខ្សែក្រវាត់ ឬពាក់មួកសុវត្ថិភាពឱ្យបានគ្រប់ពេលធ្វើដំណើរ។ ចូរកុំពាក់ខ្សែក្រវាត់ ឬពាក់មួកសុវត្ថិភាពដោយសារតែខ្លាចសមត្ថកិច្ចតែប៉ុណ្ណោះ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើនរណាខ្លះ ដែលត្រូវចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នៅកម្ពុជា ?

២- គោលការណ៍ទាំង១០ ដើម្បីចូលរួមកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ពេលរៀនមេរៀននេះចប់សូមយកចំណេះដឹងនេះទៅផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ប្អូនៗផង។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនជំងឺឆ្លងនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាព សប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៣ : ជំងឺឆ្លងនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយរៀនមេរៀនចប់សិស្សអាចៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទាន	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារជំងឺឆ្លង - ពណ៌នាពីវិធីសាស្រ្តដែលត្រូវដោះស្រាយ។	- ពិភាក្សាពីវិធីសាស្រ្តដែលត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាជំងឺឆ្លង។	- បណ្ដុះទម្លាប់ថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺឆ្លង។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព : ជំងឺឆ្លងបង្កនូវផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស ទាំងសុខភាពផ្លូវកាយដូចជា ធ្វើឱ្យរាងកាយចុះខ្សោយប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ ឈានទៅរកភាពធ្ងន់ធ្ងរនិងបាត់បង់ជីវិត និងសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត ភ័យខ្លាច និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចឈានដល់ការធ្វើអត្តឃាត។

ផលប៉ះពាល់លើសេដ្ឋកិច្ច រួមមានផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម។

វិធីសាស្រ្តត្រូវដោះស្រាយ : គឺត្រូវគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំ ស្ដីពីវិធានការបង្ការ និងអនាម័យរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនិងអង្គការសុខភាពពិភពលោកដោយយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវក្បួនអនាម័យ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត រស់នៅស្អាត។ រដ្ឋាភិបាល ត្រូវត្រៀមលក្ខណៈរៀបចំកន្លែងផ្ដល់សេវាធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ត្រឹមត្រូវតាមក្បួនវេជ្ជសាស្រ្តនិងការគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍ឱ្យបានម៉ត់ចត់ មានចំណាត់ការ បង្ការទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលដូចជា ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ផ្អាកការជួបជុំដែលមានទ្រង់ទ្រាយធំ និងរក្សាកុំឱ្យមានអតិផរណានៃតម្លៃទំនិញ។

៥- វិធីសាស្រ្ត

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សា ការសម្ដែងតួ

៦- សកម្មភាពបង្រៀន និងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនធ្លាប់ដឹងពីជំងឺឆ្លងដែរឬទេ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់លើសុខភាព

- ទុកពេលឱ្យសិស្ស៣ឬ៥នាក់ ឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម
- តើជំងឺឆ្លងមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាពដូចម្តេច?
- គ្រូកត់ចម្លើយរបស់សិស្សលើក្តារខៀននិងសំយោគ៖
  - o សុខភាពផ្លូវកាយ ៖ ធ្វើឱ្យរាងកាយចុះខ្សោយប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ ឈានទៅរកភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងបាត់បង់ជីវិត។
  - o សុខភាពផ្លូវចិត្ត ៖ ធ្វើឱ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត ភ័យខ្លាច និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចឈានដល់ការធ្វើអត្តឃាត។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់លើសេដ្ឋកិច្ចនិងវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម៖

  ១- តើជំងឺឆ្លងមានផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដូចម្តេចខ្លះ ចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម?

  ២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយពេលមានជំងឺឆ្លង?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូសំយោគចម្លើយ៖

  ចម្លើយសំណួរទី១ : ជំងឺឆ្លងមានផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម រួមមាន : ការបាត់បង់កម្លាំងពលកម្ម បាត់បង់ការងារ បាត់បង់ប្រាក់ចំណូល បង្កើនបន្ទុកក្នុងគ្រួសារនិងត្រូវចំណាយលើសេវាព្យាបាល។ រដ្ឋបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាល ធ្លាក់ចុះនៃប្រាក់ចំណូលដែលបានមកពីវិស័យទេសចរណ៍ ទូរគមនាគមន៍ កសិកម្ម សិប្បកម្ម ឧស្សាហកម្ម ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនាក់នៃចង្វាក់ផលិតកម្ម ហើយដំណើការនៃការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សនៃវិស័យអប់រំមិនបានពេញលេញ។

  ចម្លើយសំណួរទី២ : វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយពេលមានជំងឺឆ្លងគឺ ប្រជាជននិងរដ្ឋាភិបាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

  - គោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំ ពីវិធានការបង្ការនិងអនាម័យរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនិងអង្គការសុខភាពពិភពលោក

- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពដោយអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវក្បួនអនាម័យ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត រស់នៅស្អាត ពិសេសត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ ឱ្យបានញឹកញាប់ បរិភោគអាហារសុខភាព និងសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ស្វែងយល់ពីស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្លងនិងវិធានការបង្ការទប់ស្កាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និង ជាក់លាក់ពីក្រសួងសុខាភិបាល
- ស្វែងរកសេវាថែទាំ និងព្យាបាលដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល
- កាត់បន្ថយចំណាយដែលមិនចាំបាច់
- បង្កើនប្រាក់ចំណូលតាមរយៈការដាំដុះ ការចិញ្ចឹមសត្វ... ជាលក្ខណៈគ្រួសារ
- រដ្ឋាភិបាលត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានឬសារអប់រំពីវិធីការចម្លង និងវិធានការបង្ការឱ្យបានទូលំទូលាយដល់សាធារណៈជន
- ត្រៀមលក្ខណៈរៀបចំកន្លែងផ្តល់សេវាធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា និងត្រឹមត្រូវតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ
- គ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍ឱ្យបានម៉ត់ចត់ មានចំណាត់ការ បង្ការទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលដូចជា ផ្អាកការជួបជុំដែលមានទ្រង់ទ្រាយធំ...
- រក្សាកុំឱ្យមានអតិផរណានៃតម្លៃទំនិញ(គ្រប់គ្រងក្រុមឈ្មួញកុំឱ្យបង្កើនតម្លៃខ្លាំង)និងជួយដល់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺឆ្លង។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺឆ្លងវាបានធ្វើឱ្យមានផលវិបាកខ្លាំងដល់សុខភាពរាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សនិងបណ្តាលឱ្យស្លាប់ទៀតផង។

ជំងឺឆ្លងបានធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចដូចជា បាត់បង់កម្លាំងពលកម្ម ការងារ ប្រាក់ចំណូល បង្កើនបន្ទុកក្នុងគ្រួសារ និងសង្គមជាតិ។ រដ្ឋត្រូវបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាល ប្រាក់ចំណូលដែលបានមកពីវិស័យទេសចរណ៍ ទូរគមនាគមន៍ កសិកម្ម សិប្បកម្ម ឧស្សាហកម្ម ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនាក់នៃចង្វាក់ផលិតកម្មត្រូវធ្លាក់ចុះ ហើយដំណើការនៃការអភិវ ឌ្ឍ ធនធានមនុស្សនៃវិស័យអប់រំមិនបានពេញលេញ។

វិធីដោះស្រាយគឺត្រូវគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីវិធានការបង្ការ និងអនាម័យរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនិងអង្គការសុខភាពពិភពលោកដោយយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវក្បួនអនាម័យ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត រស់នៅស្អាត។ រដ្ឋាភិបាល ត្រូវត្រៀមលក្ខណៈរៀបចំកន្លែងផ្តល់សេវាធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ត្រឹមត្រូវតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រនិងការគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍ឱ្យបានម៉ត់ចត់ មានចំណាត់ការ បង្ការទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលដូចជា ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ផ្អាកការជួបជុំដែលមានទ្រង់ទ្រាយធំនិងរក្សាកុំឱ្យមានអតិផរណានៃតម្លៃទំនិញ។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្ស៣ឬ៤នាក់រៀបរាប់និងឆ្លើយឡើងវិញ៖

១- តើជំងឺឆ្លងមានផលប៉ះដូចម្ដេចមកលើសុខភាព?

២- ចូររៀបរាប់ពីការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចដោយសាជំងឺឆ្លង។

៣- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយនៅពេលមានជំងឺឆ្លង។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីវិធានការបង្ការនិងអនាម័យដោយប្រកាន់ខ្ជាប់ខ្ជួននូវក្បួនអនាម័យ ហូបស្អាត ផឹកស្អាត រស់នៅស្អាត ដើម្បីសុខភាពនិងការពារជំងឺឆ្លង។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនសិក្សាស្រាវជ្រាវបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវភេទនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច។

មេរៀនទី ៤ : បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជសុខភាពផ្លូវភេទ និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : **ផលប៉ះសេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ**

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ។	- វិភាគពីផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចចំពោះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ។	- បណ្ដុះទម្លាប់ស្វែងរកសេវាថែទាំ និងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស ម៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ : ជំងឺអេដស៍និងជំងឺកាមរោគធ្វើឱ្យសុខភាពខ្សោយ ប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់កម្លាំងពលកម្ម បាត់បង់ប្រាក់ចំណូល បង្កើនបន្ទុកគ្រួសារក្នុងការចំណាយលើសេវាព្យាបាល និងឈានដល់បាត់បង់ជីវិត ចំពោះគ្រួសារ។ ចំណែកសង្គមមានការកើនឡើងបន្ទុកចំណាយលើសេវាព្យាបាល សេវាសង្គម ធានារ៉ាប់រងចំពោះក្មេងកំព្រា និងថវិកាសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលធនធានថ្មី។

ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ : គឺដោយសារការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ការមានកូនច្រើន និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច បុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចគ្រូសួរ : តើអ្វីជាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ?

- គ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម៖

  ១- តើជំងឺអេដស៍មានផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចដូចម្ដេចខ្លះ ចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម?

  ២- តើជំងឺកាមរោគមានផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចចំពោះបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គមដូចម្ដេចខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

  ចម្លើយ

  ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចបណ្ដាលមកពីជំងឺអេដស៍ដល់៖

  - **បុគ្គលនិងគ្រួសារ** : គឺធ្វើឱ្យសុខភាពខ្សោយ អសមត្ថភាពការងារ ប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ បាត់បង់កម្លាំងពលកម្ម បាត់បង់ប្រាក់ចំណូល បង្កើនបន្ទុកគ្រួសារក្នុងការចំណាយលើសេវាព្យាបាល និងឈានដល់បាត់បង់ជីវិត។
  - **សង្គម** : គឺបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាល បាត់បង់ធនធានមនុស្ស នាំឱ្យការអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិធ្លាក់ចុះ បន្ថែមនូវបន្ទុកធានាសេវាសង្គម ចំពោះក្មេងកំព្រា ចំណាយពេលវេលា និងថវិការសម្រាប់បណ្ដុះបណ្ដាលធនធានថ្មីចំពោះរដ្ឋ។

  ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចបណ្ដាលមកពីជំងឺកាមរោគ៖

  - **បុគ្គលនិងគ្រួសារ** : គឺធ្វើឱ្យសុខភាពខ្សោយ មិនអាចបង្កកំណើតបាន ពិសេសទារកកើតមកមានសុខភាពខ្សោយ និងកាយសម្បទាមិនគ្រប់គ្រាន់ អាចពិកានិងអាចបាត់បង់ជីវិត។ ប្រឈមនឹងជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន អាចស្លាប់ដោយសារមេរោគាត្បាតក្នុងឈាម ប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។ ខាតពេលវេលា ខាតបង់ថវិកា និងបង្កើនបន្ទុកចំណាយក្នុងគ្រួសារទៅលើសេវាព្យាបាលនាំឱ្យសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារធ្លាក់ចុះ។
  - **សង្គម** : គឺរដ្ឋបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាល បាត់បង់ធនធានមនុស្ស នាំឱ្យការអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិធ្លាក់ចុះ បន្ថែមនូវបន្ទុកធានាសេវាសង្គមចំពោះក្មេងកំព្រា ចំណាយពេលវេលា និងថវិកាសម្រាប់បណ្ដុះបណ្ដាលធនធានថ្មី។

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ

- ចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរ៖

  ១- តើការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេងផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចដូចម្ដេចខ្លះ?

  ២- តើការមានកូនច្រើនធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចអ្វីខ្លះ?

៣- អំពើហិង្សាផ្លូវភេទមានផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចបែបណាខ្លះ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀន

ចម្លើយ

ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេងផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចះ

- **បុគ្គលនិងគ្រួសារ** គឺធ្វើឱ្យសុខភាពចុះខ្សោយ ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាលកូន កើតមុនពេលកំណត់ឬកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ អាចស្លាប់ មិនទាន់ចេះគ្រប់គ្រងគ្រួសារនិងមើលថែទាំកូនឱ្យបានល្អ បាត់បង់ឱកាសក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ធ្វើឱ្យជីវភាពគ្រួសារខ្វះខាត។
- **សង្គម** គឺធនធានមនុស្សពុំមានលក្ខណៈពេញលេញ ការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពថយចុះ ឱកាសនៃការរកប្រាក់ចំណូលមានកម្រិតទាប នាំឱ្យប្រទេសជាតិមិនអាចរីកចម្រើន ព្រោះថា បើកាលណាម្តាយដែលនៅវ័យក្មេងពេក ការគ្រប់គ្រងនិងមើលថែទាំគ្រួសារមិនបានល្អ នាំឱ្យទារកទទួលការថែទាំមិនបានល្អ ការលូតលាស់មិនសមស្រប ធ្វើឱ្យសុខភាពមិនល្អ ការសិក្សារៀនសូត្រខ្សោយខ្សោយឧស្សាហ៍ឈឺពេលខ្លះឈានដល់ស្លាប់ នាំឱ្យអត្រាមរណភាពរបស់កុមារកើនឡើង រដ្ឋត្រូវចំណាយថវិកាក្នុងការទិញថ្នាំយកមកព្យាបាលកុមារ និងបំប៉នសុខភាពទារកនិងម្តាយ។

ការមានកូនច្រើនធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចះ

- **បុគ្គលនិងគ្រួសារ** : ធ្វើឱ្យសុខភាពម្តាយទន់ខ្សោយ ការបីបាច់ថែទាំកូនពុំបានល្អ កូនៗពុំអាចទទួលការសិក្សារៀនសូត្រ ខ្វះថវិកាក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ ជីវភាពរស់នៅ (សម្លៀកបំពាក់ អាហារ ការរៀនសូត្រ សេវាសុខភាព) គ្មានពេលចេញទៅរកថវិកាដើម្បីជួយសម្រាលបន្ទុកគ្រួសារ។
- **សង្គម** : គ្រួសារជាកោសិកាសង្គម ប្រសិនបើកោសិកាទាំងនោះសុទ្ធតែមានជីវភាពនិងសុខភាពទន់ខ្សោយ នោះប្រទេសជាតិក៏មិនអាចអភិវឌ្ឍបានដែរដោយសារខ្វះកម្លាំងពលកម្ម ខ្វះធនធានមនុស្ស បាត់បង់ឱកាសក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលដែលមានកម្រិតខ្ពស់ជួយគ្រួសារឱ្យរីកចម្រើនដែលជាកម្លាំងចលកររបស់សង្គមដែលនាំឱ្យបាត់ប្រាក់ចំណូលក្នុងការជួយប្រទេសជាតិឱ្យរីកចម្រើនលូតលាស់។

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទមានផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចះ

- **បុគ្គលនិងគ្រួសារ** : ជនរងគ្រោះមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តខ្លាំងតាមរយៈការស្តីបន្ទោស និងផ្លូវកាយជាពិសេសការរំលោភសេពសន្ថវៈបានបន្សល់ស្លាកស្នាមទុរយស ការរើសអើង ភាពអាម៉ាស់ចំពោះខ្លួននិងគ្រួសារ។ អាចមានកូនគ្មានខាន់ស្លាមិនហ៊ានប្រឈមមុខក្នុងសង្គម បាត់បង់ឱកាស ធ្វើការងារឬប្រកបអាជីវកម្ម ប្រាក់ចំណូល ហើយគ្រួសារប្រឈមនឹងភាពក្រីក្រ។

- **សង្គម** : អំពើហិង្សាផ្លូវភេទធ្វើឱ្យសង្គមសំបូរដោយក្មេងអនាថា ឬក្មេងកំព្រា បង្កអសន្តិសុខ ពុំមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ មានអំពើឧក្រិដ្ឋកម្ម និងធ្វើឱ្យបាត់បង់ធនធានមនុស្ស ព្រមទាំងថវិកាផងដែរ បន្ថែមបន្ទុកសេវាសង្គមទំនួលខុសត្រូវលើកុមារកំព្រាចំពោះរដ្ឋ។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជំងឺអេដស៍និងជំងឺកាមរោគធ្វើឱ្យសុខភាពខ្សោយ ប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងឈានដល់ស្លាប់ក៏មាន ។ បាត់បង់កម្លាំងពលកម្ម ធនធានមនុស្ស ប្រាក់ចំណូល បង្កើនបន្ទុកគ្រួសារ និងសង្គម នាំឱ្យប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងសង្គម។

ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង គឺធ្វើឱ្យសុខភាពចុះខ្សោយ ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ទាំងកូននិងម្ដាយ បាត់បង់ឱកាស ក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ធ្វើឱ្យជីវភាពគ្រួសារខ្វះខាត។ ការមានកូនច្រើនធ្វើឱ្យការចិញ្ចឹមនិងផ្គត់ផ្គង់ពុំបានគ្រប់គ្រាន់ដូចជាសម្លៀកបំពាក់ អាហារការរៀនសូត្រ និងសេវាសុខភាពព្រមទាំងគ្មានឱកាសក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលជួយគ្រួសារ។ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទបានធ្វើឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តខ្លាំងតាមរយៈការស្ដីបន្ទោស ការរើស អើងនិងផ្លូវកាយជាពិសេសការរំលោភសេពសន្ថវៈបានបន្សល់ស្លាកស្នាមទុរយស ការអាម៉ាស់ ចំពោះខ្លួននិងគ្រួសារ។ អាចមានកូនគ្មានខាន់ស្លាមិនហ៊ានប្រឈមមុខក្នុងសង្គម បាត់បង់ឱកាស ការងារ ឬប្រកបអាជីវកម្ម ប្រាក់ចំណូលហើយគ្រួសារប្រឈមនឹងភាពក្រីក្រ។ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទធ្វើឱ្យសង្គមសំបូរដោយក្មេងអនាថា ឬក្មេងកំព្រា បង្កអសន្តិសុខ អំពើឧក្រិដ្ឋកម្ម និងធ្វើឱ្យបាត់បង់ធនធានមនុស្ស បន្ថែមបន្ទុកសេវាសង្គមទំនួលខុសត្រូវលើកុមារកំព្រាចំពោះរដ្ឋថែមទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីៈ

១- ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ។

២- ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចដោយសារបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនមើលមេរៀនបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ ផ្លូវភេទនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច ត្រង់ចំណងជើងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាល និងវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ សម្រាប់រៀននៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជសុខភាពផ្លូវភេទនិងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី ១ : ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាល និងវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោងសិក្សា

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងអាចមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចការព្យាបាល - ពណ៌នាពីវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវដោះស្រាយ។	- ស្វែងរកសេវាថែទាំទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ។	- បណ្ដុះទម្លាប់ស្វែងរកសេវាថែទាំ និងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។

៣- សម្ភារៈ

ក្រដាស វ៉ាម ក្រដាសផ្ទាំងធំ រូបភាព

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាល : ខាតបង់ថវិកាដល់គ្រួសារ សហគមន៍ ដោយបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាល ដូចជា ថ្នាំ សម្ភារបរិក្ខាពេទ្យ បង្កើនកន្លែងថែទាំ ព្យាបាល និងធនធានមនុស្សលើជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រជាពិសេសការថែទាំសុខភាពមាតា ទារក និងអ្នកជំងឺ ជាបន្ទុកចំពោះរដ្ឋ ត្រូវទទួលខុសត្រូវលើសេវាសុខភាពសាធារណៈធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់វិស័យសេដ្ឋកិច្ច។

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ : ទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជនិងផ្លូវភេទ ត្រូវស្វែងរកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពឬកន្លែងថែទាំនិងព្យាបាលដែលមានការទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរបំផុសគំនិត និងចម្លើយ ការពិភាក្សា

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ ណែនាំចំណងជើងមេរៀន។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាល

- គ្រូហៅសិស្ស៣ឬ៥នាក់ឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម៖

  ១- តើការព្យាបាលមានផលប៉ះពាល់ទៅលើសេដ្ឋកិច្ច ដូចម្ដេចខ្លះ?

  ២- តើត្រូវស្វែងរកសេវាថែទាំសុចភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទនៅកន្លែងណាខ្លះ?

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ

  ផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាល គឺខាតបង់ថវិកាដល់គ្រួសារ សហគមន៍ ដោយបង្កើនបន្ទុកចំណាយលើសេវាសុខាភិបាលដូចជាថ្នាំ សម្ភារបរិក្ខាពេទ្យ បង្កើនកន្លែងថែទាំ ព្យាបាល និងធនធានមនុស្សលើជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រ ជាពិសេសការថែទាំសុខភាពមាតា ទារក និងអ្នកជំងឺ ជាបន្ទុកចំពោះរដ្ឋត្រូវទទួលខុសត្រូវលើសេវាសុខភាពសាធារណៈធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់វិស័យសេដ្ឋកិច្ច។

  សេវាថែទាំសុចភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ : ស្វែងរកកន្លែងផ្ដល់ការប្រឹក្សា ការធ្វើតេស្តឈាម សេវាថែទាំ និងព្យាបាលដោយរក្សាការសម្ងាត់នៅតាមមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពដែលមានសញ្ញាប្ញុក្រហម។

ខ្លឹមសារ : វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាមួយក្រុមមួយសំណួរ៖

  ១- តើនៅពេលមានជំងឺអេដស៍ តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

  ២- តើនៅពេលអ្នកកើតជំងឺកាមរោគត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ?

  ៣- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ?

  ៤- តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះចំពោះការមានកូនច្រើន ?

  ៥- តើនៅពេលមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទអ្នកត្រូវដោះស្រាយដូចម្ដេច?

- តំណាងក្រុមបង្ហាញលទ្ធផល
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសង្ខេបនិងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវដូចក្នុងខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ

  នៅពេលមានជំងឺអេដស៍ អ្នកៈ

  - ត្រូវស្វែងរកកន្លែងផ្ដល់ការប្រឹក្សា ការធ្វើតេស្តឈាមនិងសេវាព្យាបាលដោយរក្សាការសម្ងាត់នៅតាមមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពដែលមានសញ្ញាប្ញុក្រហម
  - ត្រូវទៅទទួលយកសេវាថែទាំ និងព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយលេបថ្នាំ ឱ្យបានទៀងទាត់តាមពេលវេលាដែលគ្រូពេទ្យបានណែនាំ
  - ត្រូវសម្រាកនិងបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

- ត្រូវហ៊ាននិយាយឬពិភាក្សាពីបញ្ហាជំងឺអេដស៍។

នៅពេលមានជំងឺកាមរោគ អ្នកៈ

- ត្រូវទៅធ្វើតេស្តឈាមនៅមន្ទីរពេទ្យ និងមណ្ឌលសុខភាព
- ត្រូវទៅទទួលយកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលជំងឺនៅកន្លែងដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណដែលទទួលស្គាល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល
- មិនត្រូវជឿលើការព្យាបាលដោយអបិយជំនឿ។

នៅពេលមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេងពេក អ្នកៈ

- គួរមានផែនការជីវិត និងគ្រួសារឱ្យបានច្បាស់លាស់
- ត្រូវទៅទទួលសេវាថែទាំសុខភាពនៅតាមមណ្ឌលសុខភាព
- ត្រូវឧស្សាហ៍តាមដាន និងធ្វការពិនិត្យផ្ទៃពោះជាប្រចាំដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់
- ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការ និងសេវាសម្រាលដែលមានគុណភាពប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងទារកនិងម្តាយ។

នៅពេលមានកូនច្រើន អ្នកៈ

- ត្រូវរៀបចំផែនការគ្រួសារឱ្យបានត្រឹមត្រូវមានទំនួលខុស ត្រូវទាំងមុន និងក្រោយពេលរៀបការ
- ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យពេលសម្រេចចិត្តក្នុងការយកកូន និងគម្លាតនៃការមានកូនបន្តទៀត
- ប្រឹក្សាពីបញ្ហាមានផ្ទៃពោះនិងសេវាថែទាំ
- គិតពីពេលវេលាក្នុងការថែទាំ ចិញ្ចឹមកូនដោយផ្តល់(សំលៀកបំពាក់ អាហារ ការរៀនសូត្រ និងសេវាសុខភាព)។

នៅពេលមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ អ្នកៈ

- ត្រូវផ្តល់សារអប់រំសម្រាប់កុមារនិងនារីវ័យក្មេងទាក់ទងនឹងល្បិចវិធីនៃអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ
- មិនត្រូវទៅជាមួយជនមិនធ្លាប់ស្គាល់ឬ ស្គាល់មិនច្បាស់ ឬយកអំណោយពីគេ
- មិនត្រូវទៅកន្លែងស្ងាត់ៗតែពីរនាក់
- បើមានបញ្ហាអំពើហិង្សាផ្លូវភេទត្រូវប្រាប់ទៅអ្នកដែលអាចទុកចិត្តបាន ដូចជាឪពុកម្តាយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ឬអ្នកមានសមត្ថកិច្ច ដែលនៅជិត
- ត្រូវផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត ដោយមិនស្តីបន្ទោស រើសអើង និយាយចំអក បង្ហាញសញ្ញាស្លាកស្នាមផ្សេងៗដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្ត និងកាយរបស់អ្នកដែលរងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ
- ត្រូវបង្ការការរំលោភបំពានផ្លូវភេទដល់កុមារ និងនារីវ័យក្មេង ដោយរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ចនូវករណីសង្ស័យជួញដូរភេទគ្រប់រូបភាព។
- ត្រូវផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់ ដោយ មិនរើសអើង មិនស្តីបន្ទោសមិន មិននិយាយចំអក បង្ហាញសញ្ញាស្លាកស្នាមផ្សេងៗដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្ត និងកាយរបស់អ្នកដែលរងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

- ត្រូវបង្ការការរំលោភបំពានផ្លូវភេទដល់កុមារ និងនារីវ័យក្មេង ដោយរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ច នូវករណីសង្ស័យជួញដូរភេទគ្រប់រូបភាព។

❖ គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

សេវាថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ : ស្វែងរកកន្លែងផ្តល់ការប្រឹក្សា ការធ្វើតេស្តឈាម សេវាថែទាំ និងព្យាបាលដោយរក្សាការសម្ងាត់នៅតាមមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពដែលមានសញ្ញាបូកក្រហម។

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ : បើមានឬសង្ស័យមានជំងឺ ត្រូវទៅធ្វើតេស្តឈាម ទទួលយកសេវាប្រឹក្សា ថែទាំ និងព្យាបាលជំងឺនៅកន្លែងដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណដែលទទួលស្គាល់ពីក្រសួង សុខាភិបាល។ ត្រូវមានផែនការជីវិតនិងគ្រួសារឱ្យបានច្បាស់លាស់ ទៅតាមគម្រោងដែលចង់បានកូននិងថែរក្សា។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូសួរសំណួរឱ្យសិស្ស២ទៅ៣នាក់ ឱ្យរៀបរាប់ឡើងវិញ៖

១- តើផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចលើការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ ដូចម្តេចខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជនិងផ្លូវភេទ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនចែករំលែកព័ត៌មានដែលរៀនបានថ្ងៃនេះដល់សហគមន៍របស់ប្អូនផង។