ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍
ចំណុចសំខាន់នៃការរៀន និងការបង្រៀន

សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា
«ជំហានទៅកាន់ពិភពលោកដែលកាន់តែប្រសើរ»

សម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាកម្រិតបឋមសិក្សា

២០២៣

អារម្ភកថា

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីជាឧបករណ៍ណែនាំសម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសដែលបង្រៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សានៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចសម្រាប់ជាឯកសារជំនួយក្នុងការរៀបចំផែនការមេរៀននៅពេលប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោល **«សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា - ជំហានទៅកាន់ពិភពលោកដែលកាន់តែប្រសើរ»**។

កាលពីខែមេសា ឆ្នាំ២០២២ កន្លងទៅ គរុនិស្សិតកម្រិតបឋមសិក្សាដែលសិក្សានៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញនិងបាត់ដំបងបានចាប់ផ្តើមរៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាដោយបានប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោលសុខភាពសិក្សា។ ដើម្បីអាចបង្រៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោលនេះបាន គ្រូឧទ្ទេសទាំងអស់បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីខ្លឹមសារមេរៀន និងវិធីសាស្ត្រនៃការបង្រៀនអស់រយៈពេលប្រហែល ១ឆ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំគិតថា ការបង្រៀនមុខវិជ្ជាដែលខុសពីជំនាញរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗទាមទារឱ្យមានការខិតខំប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំងពីគ្រូឧទ្ទេសគ្រប់រូប។ លើសពីនេះទៅទៀត ដោយសារតែនេះជាសៀវភៅសិក្សាគោលដំបូងបង្អស់របស់ប្រទេសកម្ពុជាដែលបង្រៀនអំពីមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាលក្ខណៈជាប្រព័ន្ធ យើងបានរៀបចំដោយដាក់បញ្ចូលនូវខ្លឹមសារមេរៀនសំខាន់ៗនៅក្នុងសៀវភៅនេះផងដែរ។ ដូច្នេះហើយ យើងមានទំនុកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងថា សៀវភៅសិក្សាគោលនេះនឹងទទួលបាននូវការចាប់អារម្មណ៍មិនត្រឹមតែពីសំណាក់និស្សិតប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងពីសំណាក់អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព វេជ្ជសាស្ត្រ និងគិលានុបដ្ឋាកដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សានេះផងដែរ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោលនេះមានមាតិកាមេរៀនជាច្រើន ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវបង្រួមចំណុចសំខាន់ៗបំផុតដើម្បីយកទៅបង្រៀនឱ្យសមស្របទៅតាមពេលវេលានិងចំនួនថ្នាក់រៀនដែលវិទ្យាស្ថានបានកំណត់នាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ខ្ញុំអាចនិយាយបានថា នេះជាបន្ទុកមួយដ៏ធំសម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសដែលកំពុងបង្រៀនមុខវិជ្ជានេះលើកដំបូង។

ដូច្នេះដោយផ្អែកលើការអនុវត្តជាក់ស្តែងក្នុងការបង្រៀនអស់រយៈពេល ៦ខែ យើងបានសម្រេចផ្តោតលើចំណុចសំខាន់ៗក្នុងជំពូកនីមួយៗនៃសៀវភៅគោលសិក្សានេះដោយពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្របង្រៀន ការរៀបចំកិច្ចតែងការ សម្ភារៈដែលត្រូវប្រើសម្រាប់បង្រៀន និងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលត្រូវរួមបញ្ចូល បូករួមជាមួយនឹងឧទាហរណ៍ជាក់លាក់ និងច្បាស់លាស់នៃសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះផងដែរ។

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះក៏បានពន្យល់អំពីលក្ខណៈជាមូលដ្ឋាននៃការអប់រំដែលស្របទៅនឹងចក្ខុវិស័យរបស់គ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀនដោយផ្តោតទៅលើ គុណភាព សមត្ថភាព អាកប្បកិរិយា គុណតម្លៃ និងអត្តកម្មផ្សេងៗដែលទទួលបានពីការសិក្សាអប់រំតាមរយៈការប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោលនេះដោយគ្មានកំណត់ដែនចំណេះដឹង និងជំនាញនៃមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាឡើយ។

តាមរយៈការអានសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់គ្រូបង្រៀននេះដោយយកចិត្តទុកដាក់ វាមិនត្រឹមតែផ្តល់ការយល់ដឹងពីចំណុចសំខាន់នៅក្នុងការបង្រៀន និងវិធីសាស្ត្រសម្រាប់រៀបចំក្នុងការបង្រៀនតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងអាចឱ្យអ្នកអានយល់ពីការឆ្លើយតបរបស់មុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាស្របតាមវត្ថុបំណងនៃការអប់រំដែលជាគោលបំណងពិតប្រាកដរបស់គ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀនផងដែរ។

សៀវភៅសិក្សាគោល «សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា - ជំហានទៅកាន់ពិភពលោកដែលកាន់តែប្រសើរ» នឹងត្រូវកែសម្រួលស្របពេលដែលការបង្រៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាពង្រីកវិសាលភាពនិងបង្កើតប្រវត្តិសាស្ត្រនៅក្នុងគ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀន និងវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យនៅប្រទេសកម្ពុជាផងដែរ។

ខ្ញុំមានសេចក្តីសោមនស្សរីករាយយ៉ាងខ្លាំងដែលសមាជិកគម្រោងទាំងអស់បានចូលរួមចំណែកក្នុងការបង្កើតសៀវភៅសិក្សាគោល និងសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់គ្រូបង្រៀននេះ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា យើងនឹងមានឱកាសសហការជាមួយគ្រូឧទ្ទេសដែលនឹងត្រូវបង្រៀនមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សានៅតាមបណ្តាគ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀន និងវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបន្តទៀត ដើម្បីបង្កើតយុគសម័យថ្មីនៃមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាកម្រិតឧត្តមសិក្សានៅប្រទេសកម្ពុជា។

អារម្ភកថាអ្នកនិពន្ធ

សាស្ត្រាចារ្យបណ្ឌិត **អាសាគីវ៉ា តាកាស៊ី**

ប្រធានគម្រោងអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពសិក្សាសម្រាប់កុមារកម្ពុជា (SHCC)

សាកលវិទ្យាល័យ តូក្យូ ហ្គាគឺហ្គេ

“

ដើម្បីបង្រៀន ឬរៀនពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពសិក្សា គឺត្រូវទាមទារពេលវេលា។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបន្តការសិក្សាពេញមួយជីវិត។

អ្វីដែលងាយចេះគឺងាយភ្លេច។

គ្រូបង្រៀនល្អគឺជាគ្រូដែលនៅតែបន្តរៀនសូត្រជាប្រចាំ។”

- អាសាគីរ៉ា តាកាស៊ី

មាតិកា

អារម្ភកថា i

សេចក្តីផ្តើមសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់គ្រូឧទ្ទេស vi

ការពន្យល់បន្ថែម៖ តើមនុស្សជាតិគឺជាអ្វី? vii

តម្លៃស្នូលរបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) និងសុខភាពសិក្សា ix

សុខភាពសិក្សានឹងធ្វើឱ្យអក្ខរកម្មរបស់គរុនិស្សិតកាន់តែប្រសើរឡើង x

អ្វីដែលគ្រូចរៀន xi

១. ស្វែងយល់អំពីរចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃសៀវភៅសិក្សាគោលនេះ និងផ្លាស់ប្តូរគំនិត ព័ត៌មានជាមួយគរុនិស្សិតរបស់អ្នក xi

១.១. ផ្តល់ជូនគរុនិស្សិតនូវទស្សនៈ និងជំរុញការចង់ដឹងឃើញរបស់ពួកគេ xi

១.២. រចនាសម្ព័ន្ធនៃអត្ថបទនិងរបៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោល xi

១.៣. ការស្វែងមតិលើសុខភាព និងរបៀបរស់នៅរបស់គរុនិស្សិតវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) xiii

២. ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំពូកនីមួយៗ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង/ចំណុចគន្លឹះនៃជំពូកនីមួយៗ xiv

ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវដំណើរការសិក្សា (ការបង្រៀន) xx

១. ចំណុចគន្លឹះនៃការបង្រៀនសុខភាពសិក្សា xx

១.១. អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតក្នុងការរៀន និងបង្រៀនសុខភាពសិក្សាជាមុខវិជ្ជាសិក្សា xx

១.២. កត្តាដែលត្រូវរៀបចំនៅក្នុងសេចក្តីផ្តើមនៃថ្នាក់សិក្សា xxi

១.៣. អ្វីដែលគ្រូឧទ្ទេសគួរធ្វើ xxi

ចំណុចដែលគ្រូចបង្រៀនស្របតាមគោលបំណងសិក្សានៃជំពូកនីមួយៗ 1

មេរៀនទី ១៖ សេចក្តីផ្តើម៖ លក្ខណៈនៃសុខភាពសិក្សា និងជំពូកទី១៖ សុខភាព 1

មេរៀនទី ២៖ ជំពូកទី ១៦៖ ពិការភាព និងតម្រូវការការអប់រំពិសេស 5

មេរៀនទី ៣-៤៖ ជំពូកទី ២៖ របៀបរាងការរបស់អ្នកធ្វើការ 11

មេរៀនទី ៥-៦៖ ជំពូកទី ៣៖ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ 15

មេរៀនទី ៧៖ ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព 19

មេរៀនទី ៨-៩៖ ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព 23

មេរៀនទី ១០-១១៖ ជំពូកទី ៦៖ ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ 27

មេរៀនទី ១២-១៣៖ ជំពូកទី ៧៖ ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ 33

មេរៀនទី ១៤៖ ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពមាត់ធ្មេញ 39

មេរៀនទី ១៥-១៩៖ ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព 43

មេរៀនទី ២០-២១៖ ជំពូកទី ១៥៖ ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន 49

មេរៀនទី ២២-២៣៖ ជំពូកទី ១០៖ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន.. 53
មេរៀនទី ២៤-២៥៖ ជំពូកទី ១១៖ ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ (ការអប់រំផ្លូវភេទលក្ខណៈទូលំទូលាយ) 57
មេរៀនទី ២៦-២៧៖ ជំពូកទី ១២៖ សុខភាពផ្លូវចិត្ត 61
មេរៀនទី ២៨-២៩៖ ជំពូកទី ១៣៖ បរិស្ថាន និងសុខភាព/អេកូសុខភាព 65
មេរៀនទី ៣០៖ ជំពូកទី ១៤៖ សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ (ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាពសាលារៀន) ... 71
វិធីសាស្ត្របង្រៀនការអប់រំសុខភាព 82
១. ការបង្កើតមេរៀនការអប់រំសុខភាព 82
១.១. ការកំណត់ និងវាយតម្លៃគោលបំណងសិក្សាក្នុងមេរៀន 82
១.២. លំហូរនៃថ្នាក់សិក្សា 82
១.៣. សម្ភារៈឧបទេស 83
១.៤. វិធីសាស្ត្រសិក្សាផ្សេងៗ..... 83
១.៤.១. Problem-Based Learning (PBL) 86
១.៤.២. Project-Based Learning 88

បញ្ជីតារាង

តារាងទី ១៖ កាលវិភាគមេរៀន (ឧទាហរណ៍)..... xxiii
តារាងទី ២៖ តារាងស្ដីពីទំនាក់ទំនងនៃសៀវភៅសិក្សាគោល «សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា» នៃកម្មវិធីសិក្សារបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យកម្រិតបឋមសិក្សាទៅនឹងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពនៅតាមសាលាបឋមសិក្សា 75
តារាងទី ៣៖ ឧទាហរណ៍នៃវិធីសាស្ត្របង្រៀនដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងថ្នាក់អប់រំសុខភាព..... 84

សេចក្ដីផ្ដើម
សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់គ្រូឧទ្ទេស

ប្រទេសកម្ពុជាមានការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយឥឡូវនេះត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ចេញពីប្រទេសដែលមានចំណូលទាបទៅជាប្រទេសដែលមានចំណូលមធ្យមកម្រិតទាប។ នាថ្ងៃអនាគត តើប្រទេសកម្ពុជាមានគោលបំណងចង់ក្លាយទៅជាសង្គមបែបណា? ហើយតើយុវជនបែបណាដែលប្រទេសកម្ពុជាខិតខំបណ្ដុះដើម្បីទទួលខុសត្រូវចំពោះសង្គមនោះ? តើចំណេះដឹង និងគុណតម្លៃអ្វីខ្លះដែលពួកគេត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងរៀន? តើពួកគេត្រូវបានរំពឹងថានឹងអភិវឌ្ឍជំនាញនៃការគិតវិភាគ និងជំនាញជីវិតបែបណាដែលអាចយកមកអនុវត្តក្នុងជីវិតជាក់ស្ដែងបាន?

ការអប់រំគឺជាវិស័យសិក្សាដែលបង្កើតអនាគតសង្គម និងយុវជនដែលប្រទេសកម្ពុជាស្រមៃចង់បាន។ ការអប់រំសុខភាពសិក្សាអាចរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ដល់ការធ្វើឱ្យមានចីរភាព និងភាពប្រសើរជាងមុននៅក្នុងពិភពលោកនោះក្នុងនោះរួមមាន បរិស្ថាន ឋានប្រព័ន្ធ ការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសកម្មភាពរបស់មនុស្សមានភាពសុខដុមរមនា ហើយមនុស្សកាន់តែច្រើនអាចរីករាយនឹងសុខុមាលភាពជីវិតរបស់ពួកគេ។ ពោលម្យ៉ាងទៀតគឺការអប់រំជាវិស័យសិក្សាដែលបង្កើតសុខុមាលភាពសម្រាប់មនុស្ស និងសង្គមឆ្ពោះទៅកាន់ **«អនាគតប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងសន្តិភាព»** របស់ប្រទេសកម្ពុជា។

សៀវភៅសិក្សាគោលនេះគ្របដណ្ដប់យ៉ាងគ្រប់គ្រាន់នូវខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្រៀននៅកម្រិតបឋមសិក្សា បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យមើលកម្មវិធីសិក្សាសម្រាប់ការអប់រំសុខភាពនៅកម្រិតបឋមសិក្សារួចមក។ វាក៏បំពេញបានយ៉ាងពេញលេញផងដែរនូវខ្លឹមសារជាមូលដ្ឋានដែលគរុនិស្សិតនៅមហាវិទ្យាល័យគួររៀនអំពីសុខភាពដែលជាផ្នែកមួយនៃការអប់រំសិល្បៈចម្រុះរបស់ពួកគេ។ ខ្លឹមសារក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោលនេះមានភាពប្រហាក់ប្រហែល និងរៀបរៀងយ៉ាងល្អធៀបនឹងការអប់រំសុខភាពនៅតាមសាកលវិទ្យាល័យនានានៅជុំវិញពិភពលោក។ ដោយឡែក សៀវភៅសិក្សាគោលនេះមានការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើបរិបទសង្គម-វប្បធម៌នៃប្រទេសកម្ពុជា។

ជាពិសេស វាក្ដោបលើប្រធានបទសុខភាពសិក្សាចំនួនប្រាំបួនដូចខាងក្រោម៖

(១) **សុខភាព ជំងឺ និងពិការភាព៖** សេចក្ដីផ្ដើម ជំពូកទី ១ និង ១៦

(២) **ប្រព័ន្ធរាងកាយ ភាពស៊ាំ និងជំងឺឆ្លង៖** ជំពូកទី ២ និង ៧

(៣) **ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ៖** ជំពូកទី ៣ និង ១១

(៤) **របៀបរស់នៅ និងសុខភាព៖** ជំពូកទី ៤, ៥ និង ៦

(៥) **ការពិនិត្យសុខភាព សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ៖** ជំពូកទី៨ និង ៩

(៦) **ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖** ជំពូកទី១០ និង ១២

(៧) **បរិស្ថាន និងសុខភាព៖** ជំពូកទី ១៣

(៨) **ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាព៖** ជំពូកទី ១៤

(៩) **ការសង្គ្រោះបឋមនៅតាមសាលារៀន៖** ជំពូកទី ១៥

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទិន្នន័យ និងការកែលម្អការពិពណ៌នាគួរតែត្រូវបានអនុវត្តជាបន្តបន្ទាប់។

សូមជ្រាបថា **គោលការណ៍ណែនាំកម្មវិធីសិក្សាថ្នាក់ជាតិរបស់ប្រទេសជប៉ុន** ផ្អែកលើមាត្រាទី ៣០ កថាខណ្ឌទី ២ នៃច្បាប់សិក្សាអប់រំ (School Education Law) ព្យាយាមអភិវឌ្ឍ គុណភាព និងសមត្ថភាពរបស់កុមារតាមរយៈសសរស្តម្ភចំនួនបី៖

- **អាកប្បកិរិយាសិក្សាពេញមួយជីវិតនិងមនុស្សជាតិ** (តើសិស្សមានទំនាក់ទំនងដូចម្តេចជាមួយពិភពលោកនិងសង្គមយ៉ាង? តើសិស្សបង្កើតជីវិតដ៏ប្រសើរមួយដោយរបៀបណា? តើសិស្សបន្តរៀនសូត្រដើម្បីសម្រេចគោលដៅទាំងនេះដោយរបៀបណា?)
- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញជីវិត** (តើអ្វីដែលពួកគេគួរយល់ ហើយអ្វីដែលពួកគេអាចនឹងធ្វើបាន?)
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ** (របៀបដែលពួកគេប្រើប្រាស់នូវអ្វីដែលពួកគេយល់ និងអាចធ្វើបាននៅក្នុងជីវិតនិងសង្គមជាក់ស្តែង)

ទស្សនវិស័យទាំងបីនេះនឹងក្លាយជាសសរស្តម្ភនៃការវាយតម្លៃលទ្ធផលសិក្សា។

ដើម្បីអភិវឌ្ឍគុណភាពនិងសមត្ថភាពទាំងបីនេះ តម្រូវឱ្យគ្រូឧទ្ទេសជ្រើសរើសគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃការរៀនដោយផ្អែកលើលក្ខណៈនៃសង្គមសហសម័យ **«អ្វីដែលត្រូវរៀន»** និងដើម្បីកែលម្អវិធីសាស្ត្រអប់រំ និងរបៀបសិក្សាដើម្បីដឹកនាំកុមារឱ្យរៀន និងយល់ពីចំណុចគន្លឹះដោយឯករាជ្យ **«ការកែលម្អនីតិវិធីសិក្សា»**។

ទស្សនៈទាំងពីរនេះនឹងក្លាយជាបញ្ហាប្រឈមក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេស ថ្នាក់និទស្សន៍ និងការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីសិក្សា។

ការពន្យល់បន្ថែម៖ តើមនុស្សជាតិគឺជាអ្វី?

វាគ្មានភាពជាក់លាក់ទេថា មនុស្សជាតិ (HUMANITY) សំដៅលើអ្វីជាប្រាកដនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំកម្មវិធីសិក្សាថ្នាក់ជាតិរបស់ប្រទេសជប៉ុន។ ដូច្នេះហើយ យើងសូមណែនាំអំពីបញ្ញត្តិនៃការអភិវឌ្ឍមនុស្សពេញលេញ (Whole Person Development (WPD)) ដែលហុងកុងមានបំណងកំណត់យកការអភិវឌ្ឍមនុស្សទាំងស្រុងតាមរយៈការអប់រំនេះសម្រាប់ជាគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការកំណត់ប្រភេទគរុនិស្សិតដែលត្រូវអប់រំនៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC)។

«ការអភិវឌ្ឍមនុស្សពេញលេញ(WPD)» គឺជាគោលបំណងសម្រាប់ការអប់រំប្រកបដោយគុណភាព ហើយបានផ្សព្វផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលហុងកុងចាប់តាំងពីអំឡុងឆ្នាំ ២០០០ មកម្ល៉េះ។

តំណភ្ជាប់ ០.១៖ https://mwyo.org/en/education_research_details.php?id=45

តំណភ្ជាប់ ០.២៖ https://sa.hkbu.edu.hk/cdc/f/page/1288/8004/WPD_introduction_Eng.pdf

តំណភ្ជាប់ ០.៣៖ https://eduhk.hk/sao/info/wpdi/

តំណភ្ជាប់ ០.១ តំណភ្ជាប់ ០.២ តំណភ្ជាប់ ០.៣

WPD មានធាតុផ្សំចំនួន ៦ ដូចខាងក្រោម៖

- សង្គម (Social) (**ទំនួលខុសត្រូវរបស់ពលរដ្ឋ៖** ឧទាហរណ៍ ការព្រួយបារម្ភអំពីបញ្ហាសង្គមបច្ចុប្បន្ន។ **ការគាំពារសហគមន៍៖** ឧទាហរណ៍ សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសហគមន៍។ **ការចូលរួមផ្នែកវប្បធម៌៖** ឧទាហរណ៍ ការទទួលស្គាល់ ភាពចម្រុះនៃវប្បធម៌ និងការធ្វើអន្តរកម្មយ៉ាងសកម្មជាមួយប្រជាជនដែលមានសាវតារជនជាតិចម្រុះ។ **ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ៖** ឧទាហរណ៍ ការកសាងទំនាក់ទំនងវិជ្ជមានជាមួយសមាជិកគ្រួសារ។ **ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ៖** ឧទាហរណ៍ ការកសាង និងរក្សាមិត្តភាពដោយក្ដីស្រឡាញ់ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការយល់ចិត្ត)។
- ខាងស្មារតី (Spiritual) (**ការទទួលស្គាល់សិល្បៈ៖** ឧទាហរណ៍ ការតាំងពិពណ៌សិល្បៈ ការសម្ដែងល្ខោន/តន្ត្រី/របាំ។ **ការប្ដេជ្ញាចិត្តប្រកបដោយសីលធម៌៖** ឧទាហរណ៍ ការឈរយ៉ាងរឹងមាំដោយតម្លៃសីលធម៌(moral values) សីលធម៌សង្គម (social ethics) និងក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ (professional codes of conduct)។ **ការស្វែងរកខាងស្មារតី (spiritual quest)៖** ឧទាហរណ៍ ការយល់អំពីអត្ថន័យនៃជីវិតនិងការបង្ហាញពីការដឹងគុណ។)
- ផ្លូវចិត្ត (Psychological) (**សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖** ឧទាហរណ៍ ការទទួលស្គាល់ ការគ្រប់គ្រង និងការត្រួតត្រាអារម្មណ៍ខ្លួនឯង។ **ការទទួលស្គាល់ខ្លួនឯង៖** ឧទាហរណ៍ ការយល់ដឹង ការទទួលស្គាល់ និងការប្រាកដប្រជាលើខ្លួនឯង។)
- បញ្ញា (Intellectual) (**សមត្ថភាពបញ្ញា៖** ឧទាហរណ៍ ការពង្រីកចំនេះដឹងទូលំទូលាយនិងការគិតដោយវិភាគរិះគន់ និងច្នៃប្រឌិត។)
- វិជ្ជាជីវៈ (Professional) (**ការរៀបចំអាជីព៖** ឧទាហរណ៍ ការសម្រេចបាននូវការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពីចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងអាជីពរបស់បុគ្គល។ **ភាពជាអ្នកដឹកនាំ៖** ឧទាហរណ៍ ការកសាងក្រុម ការលើកទឹកចិត្តមនុស្ស ការរៀបចំសកម្មភាព និងការរួមចំណែកដោយស្មារតីទទួលខុសត្រូវ។)
- កាយសម្បទា (Physical) (**ការថែទាំសុខភាព៖** ឧទាហរណ៍ សិក្ខាសាលាស្ដីពីការថែទាំសុខភាពការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ។ **ភាពរឹងមាំផ្នែកកាយសម្បទា៖** ឧទាហរណ៍ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរាងកាយផ្សេងៗ។)

សសរស្តម្ភទាំងប្រាំមួយនេះត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងប្រធានបទដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោលមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សា ហើយអាចលើកយកមកបង្ហាញក្នុងការអភិវឌ្ឍមនុស្សពេញលេញនៃបរិបទសុខភាពបាន។ លើសពីសសរស្តម្ភទាំងប្រាំមួយនេះ យើងអាចបន្ថែមសសរស្តម្ភនៃការបង្ហាញអំពីការអភិរក្សនិងការថែរក្សាបរិស្ថាននិងអេកូឡូស៊ីក្នុងគ្រាដែលបរិស្ថានពិភពលោកកំពុងជួបវិបត្តិដោយសារសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។

តម្លៃស្នូលរបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) និងសុខភាពសិក្សា

តម្លៃស្នូលទាំងប្រាំរបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC)៖ ការគោរព សុចរិតភាព នវានុវត្តន៍ ការប្តេជ្ញាចិត្ត និង ប្រសិទ្ធភាព។ ចូរពិចារណាអំពីរបៀបដែលការអប់រំសុខភាពសិក្សាមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងតម្លៃមូលដ្ឋានរបស់វិទ្យាស្ថាន គរុកោសល្យ (TEC)។ តើតម្លៃទាំងនេះត្រូវបង្កប់ដោយរបៀបណាទៅក្នុង គ្រូឧទ្ទេស គរុសិស្ស គរុនិស្សិត និងវិទ្យាស្ថាន គរុកោសល្យទាំងមូលតាមរយៈការបង្រៀន និងការរៀនពីសុខភាពសិក្សានេះ?

- **ការគោរព (Respect)៖** នេះជាតម្លៃទូទៅនៅគ្រប់កម្រិតសិក្សា ប៉ុន្តែនៅក្នុងមេរៀន គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា រៀនគោរពគរុនិស្សិត ហើយគរុនិស្សិតរៀនគោរពគរុនិស្សិតដទៃទៀតដែលមានគំនិត ទស្សនៈ និងតម្លៃផ្សេងៗ គ្នាជុំវិញប្រធានបទសុខភាព។ ពេលម្យ៉ាងទៀតគឺគ្រូឧទ្ទេស និងគរុនិស្សិតគោរពភាពចម្រុះរបស់មនុស្ស។ អាកប្បកិរិយា របៀបរស់នៅ និងវប្បធម៌ទាក់ទងនឹងសុខភាពមួយចំនួនមិនចាំបាច់សុទ្ធតែដូចគ្នាជាសាកលនោះ ទេ ពីព្រោះវាបានចាក់ឫសនៅក្នុងសហគមន៍កម្ពុជារួចទៅហើយ។ នៅក្នុងមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សា គរុនិស្សិត រៀនគោរពជាជាងបដិសេធអ្នកដទៃ ហើយស្វែងរកផ្លូវជីវិតកាន់តែប្រសើរតាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែល ស្មើភាពគ្នា។
- **សុចរិតភាព (Integrity)៖** ដំបូង សុខភាពគឺជាបញ្ញត្តិពិពណ៌នាអំពីស្ថានភាពសុខុមាលភាពដែលរួមបញ្ចូល ទាំងទិដ្ឋភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។ ដូច្នេះការសិក្សាអំពីសុខភាពនាំទៅកាន់ការអភិវឌ្ឍនៃសមត្ថភាព ដើម្បីមើលឃើញមនុស្សថាជាការរួមបញ្ចូលគ្នា (integrated) និងរូបភាពទាំងមូល (holistic) នៃការរួបមួយ។
- **នវានុវត្តន៍ (Innovation)៖** មុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាគ្មានវត្តមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាទេពីមុនមក វាគឺជាមុខវិជ្ជា ដែលទើបតែបានណែនាំថ្មី។ ដូច្នេះហើយ ការរៀននិងការបង្រៀនអំពីមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាគឺជា គម្រោង ប្រកបដោយនវានុវត្តន៍ក្នុងការអប់រំនៅតាមសាលារៀន និងវគ្គគរុកោសល្យនៅប្រទេសកម្ពុជា ពោលគឺជា នវានុវត្តន៍មួយនៅក្នុងប្រព័ន្ធអប់រំនៅតាមសាលារៀន។ ជាងនេះទៅទៀត ចំណេះដឹងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រអំពី សុខភាពមនុស្សកំពុងតែវិវឌ្ឍឥតឈប់ឈរដែលជាដំណើរការបន្តបន្ទាប់នៃការបង្កើតថ្មី។ ដូច្នេះមុខវិជ្ជាសុខភាព សិក្សាគឺជាមុខវិជ្ជាមួយដែលស្វែងរកនូវការអប់រំដោយផ្អែកលើភស្តុតាងចុងក្រោយបង្អស់ ទាំងវិធីសាស្ត្របង្រៀន និងចំណេះដឹងដែលបានផ្តល់។
- **ការប្តេជ្ញាចិត្ត (Commitment)៖** ប្រសិនបើគ្រូដែលបង្រៀន និងគរុនិស្សិតដែលរៀនមុខវិជ្ជាថ្មីនៃសុខភាពសិក្សា ចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងថ្នាក់រៀននោះ សុខភាពសិក្សានឹងទទួលបានជោគជ័យក្លាយជាមុខវិជ្ជាដែលនាំទៅកាន់ សុខភាពរបស់មនុស្ស សង្គម និងបរិស្ថាននៅប្រទេសកម្ពុជាជាមិនខាន។ ដូច្នេះហើយ ការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ គ្រូឧទ្ទេស និងគរុនិស្សិតចំពោះថ្នាក់រៀននេះគឺជាគន្លឹះមួយសម្រាប់ភាពជោគជ័យនៃថ្នាក់សុខភាពសិក្សា។
- **ប្រសិទ្ធភាព (Efficacy)៖** ចំពោះមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាមិនគួររៀនត្រឹមតែចំណេះដឹងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវយក វាមកប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើឱ្យអាកប្បកិរិយា ជីវិត និងសង្គមកាន់តែមានសុខភាពប្រសើរឡើង។ គោលបំណងនៃ ថ្នាក់សុខភាពសិក្សាគឺដើម្បីអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពដើម្បីសម្រេចបាននូវលក្ខខណ្ឌសុខភាពដែលចង់បាននៅកម្រិត

បុគ្គល និងកម្រិតសង្គម។ ថ្នាក់សុខភាពសិក្សារួមចំណែកបង្កើនប្រសិទ្ធភាព និងទំនុកចិត្តរបស់គ្រូឧទ្ទេស និងកុមារក្នុងការសម្រេចបាននូវសុខភាពល្អ។

តាមរយៈការអនុវត្តនេះ មុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាអាចរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍតម្លៃស្នូលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) បាន។

សុខភាពសិក្សានឹងធ្វើឱ្យអក្ខរកម្មរបស់គរុនិស្សិតកាន់តែប្រសើរឡើង

តាមរយៈថ្នាក់សុខភាពសិក្សារបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ(TEC) គ្រូឧទ្ទេស និងគរុនិស្សិតអាចបង្កើនអក្ខរកម្មដូចខាងក្រោម។ ជាក់ស្តែង អក្ខរកម្មទាំងនេះគួរតែត្រូវបានអភិវឌ្ឍដល់កម្រិតជាក់លាក់មួយរួចទៅហើយគិតមកត្រឹមឆ្នាំទី ៤ នៅពេលដែលគរុនិស្សិតចូលរៀនថ្នាក់សុខភាពសិក្សា។

- **អក្ខរកម្មអក្សរសាស្ត្រ (អាននិងសរសេរ)** (Literary literacy)៖ ពង្រឹងជំនាញអាន និងសរសេរជាភាសាខ្មែរ។
- **អក្ខរកម្មអារម្មណ៍/កាយសម្បទា** (Emotional/Physical literacy)៖ អក្ខរកម្មកាយសម្បទាគឺជាការយល់ដឹងរួមនៃចលនា និងសកម្មភាពរាងកាយ។ អក្ខរកម្មអារម្មណ៍គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការយល់ពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គលម្នាក់ ហើយបង្ហាញវាទាំងតាមរយៈពាក្យសម្តី និងមិនមែនពាក្យសម្តី។ វាក៏ជាសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ៗផងដែរ។
- **អក្ខរកម្មសុខភាព** (Health literacy)៖ អក្ខរកម្មសុខភាពគឺជាសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានសុខភាពប្រសើរជាងគ្រាន់តែយល់អំពីវា។ វាក៏ជាសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយ«យល់ដឹងព័ត៌មានបានប្រសើរ» ផងដែរ។

តំណភ្ជាប់ ០.៤

(CDC: តំណភ្ជាប់ ០.៤៖ https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html)

- **អក្ខរកម្មស្ថិតិ/អក្ខរកម្មលេខ** (Statisticliteracy/Numericliteracy)៖ អក្ខរកម្មស្ថិតិគឺជាការគិតយ៉ាងសំខាន់ស៊ីជម្រៅអំពីលេខ ស្ថិតិដែលបានប្រើប្រាស់ជាភស្តុតាងក្នុងការជជែកវែកញែក។ វាក៏សំដៅលើសមត្ថភាពក្នុងការអាន និងបកស្រាយលេខនៅក្នុងសេចក្តីថ្លែងការណ៍ ការស្ទង់មតិតារាង និងក្រាហ្វផងដែរ។

តំណភ្ជាប់ ០.៥

(តំណភ្ជាប់ ០.៥៖ http://www.statlit.org/pdf/2010Schield-StatLit-Intro4p.pdf)

- **អក្ខរកម្មអេកូសុខភាព** (Ecological health literacy)៖ វាគឺជាសមត្ថភាពក្នុងការគិតជាប្រព័ន្ធ និងវិភាគអំពីបញ្ហាសុខភាពសហសម័យតាមរយៈទស្សនៈស្របតាមការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសង្គម អេកូឡូស៊ី និងបរិស្ថានជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្ស និងសុខភាព។

អ្វីដែលត្រូវរៀន

១. ស្វែងយល់អំពីរចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃសៀវភៅសិក្សាគោល ផ្លាស់ប្តូរគំនិត ព័ត៌មាន ជាមួយគរុនិស្សិតរបស់អ្នក

១.១. ផ្តល់ជូនគរុនិស្សិតនូវទស្សនៈ និងជំរុញការចង់ដឹងចង់ឃើញរបស់ពួកគេ

សៀវភៅសិក្សាគោល «សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា» រួមបញ្ចូលដោយ សេចក្តីផ្តើម និង ១៦ ជំពូក។ សូមស្វែងយល់ពីរបៀបដែលជំពូកនីមួយៗត្រូវបានរៀបចំ និងចំណុចគន្លឹះៗរបស់វា ព្រមទាំងរបៀបដែលជំពូកនីមួយៗមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ គ្រូឧទ្ទេសគួរពន្យល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋានដល់គរុនិស្សិតនិងផ្តល់ទស្សនៈដល់ពួកគេអំពីអ្វីដែលពួកគេនឹងត្រូវរៀន។ ត្រឹមតែទិដ្ឋភាពទូទៅនៃប្រធានបទទាំងនេះក៏នឹងនាំឱ្យគរុនិស្សិតមានការរំពឹងទុកខ្ពស់សម្រាប់មុខវិជ្ជាថ្មីដែលពួកគេនឹងរៀននេះដែរ។

ការជំរុញចំណាប់អារម្មណ៍និងការចង់ដឹងចង់ឃើញរបស់គរុនិស្សិតអាស្រ័យទៅលើការធ្វើឱ្យពួកគេដឹងថា ប្រធានបទដែលមាននៅក្នុងអត្ថបទនេះមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេ ទាំងរបៀបរស់នៅ សុខុមាលភាព ក៏ដូចជាការអភិវឌ្ឍសាលារៀន និងសង្គមនាពេលអនាគត។

១.២. រចនាសម្ព័ន្ធនៃអត្ថបទ និងរបៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោល

សូមស្វែងយល់អំពីរចនាសម្ព័ន្ធនៃសៀវភៅសិក្សាគោលនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយប្រើវាដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងរបស់អ្នកអំពីប្រធានបទនីមួយៗ។ នៅក្រោមចំណងជើងនៃជំពូកនីមួយៗមានបង្ហាញអំពីគោលបំណងសិក្សា។ សូមអ្នកប្រាកដថាបានពិនិត្យមើលគោលបំណងសិក្សាសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗ។

[ឧទាហរណ៍] ជំពូកទី ១៖ សុខភាព

■ គោលបំណងមេរៀន

អ្នកសិក្សានឹងអាចយល់ និងពន្យល់អំពី៖
- និយមន័យ និងទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃសុខភាព
- សារៈសំខាន់ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃកម្មវិធីអប់រំសុខភាពនៅតាមសាលា
- សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តសកម្មភាពសុខភាពសិក្សា
- គោលនយោបាយស្តីពីសុខភាពសិក្សា និងគំនិតផ្តួចផ្តើមនានាដែលបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

នៅខាងក្រោមគោលបំណងសិក្សាមានសេចក្តីសង្ខេបខ្លឹមសារសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗ។ សូមរៀបចំសម្រាប់ការសិក្សាដោយអាន និងស្វែងយល់អំពីសេចក្តីសង្ខេបខ្លឹមសារនូវអ្វីដែលអ្នកនឹងរៀននៅក្នុងជំពូកនេះ។

ជំពូកនេះផ្ដល់នូវចំណេះដឹងមូលដ្ឋានចាំបាច់ដើម្បីស្វែងយល់ពីសុខភាពមនុស្ស និងគំនិតផ្ដួចផ្ដើមអំពីសុខភាពសិក្សា។ ដំបូង យើងណែនាំពីទស្សនៈសុខភាពមូលដ្ឋាន និងគំនិតថ្មីៗមួយចំនួន ហើយគូសបញ្ជាក់ថា សុខភាពគឺជាសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស។ បន្ទាប់មកយើងពន្យល់ពីទស្សនៈសុខភាពរបស់កុមារដោយផ្អែកលើលក្ខណៈនៃការវិវឌ្ឍរបស់កុមារ។ យើងក៏បង្ហាញផងដែរនូវនិន្នាការសកលឆ្ពោះទៅរកការលើកកម្ពស់សុខភាព និងការកសាងសង្គមដែលមានសុខភាពល្អ និងពណ៌នាអំពីសារៈសំខាន់នៃគំនិតផ្ដួចផ្ដើមសុខភាពសិក្សា សរសរស្ដម្ភទាំងបួន និងគោលនយោបាយសុខភាពសិក្សានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

សេចក្ដីសង្ខេបខ្លឹមសារត្រូវបានបន្តដោយអត្ថបទចម្បង។ ពេលវេលាគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបង្រៀនខ្លឹមសារទាំងអស់នៃជំពូកនីមួយៗនោះទេ។ ដូច្នេះសេចក្ដីថ្លែងការសង្ខេបត្រូវបានបង្ហាញជាបន្ទាប់ដោយផ្ដោតលើខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្រៀនក្នុងជំពូកនីមួយៗ និងពន្យល់ពីទំនាក់ទំនងរបស់វាទៅនឹងជំពូកផ្សេងៗទៀត។ សេចក្ដីព្រាងផែនការមេរៀនសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗត្រូវបានលើកយកមកបង្ហាញជាបន្តបន្ទាប់។

ពាក្យសំខាន់ៗនៅក្នុងសៀវភៅសិក្សាត្រូវបានបង្ហាញជា «អក្សរដិត»។ ទាំងនេះគឺជាពាក្យគន្លឹះនិងឃ្លាសំខាន់ៗ។ លើសពីនេះទៅទៀត សេចក្ដីថ្លែងការសំខាន់ៗត្រូវបាន «គូសបន្ទាត់ពីក្រោម» ពីព្រោះវាគឺជាចំណុចដែលយើងចង់ឱ្យអ្នកអានយល់។

គ្រប់ជំពូកទាំងអស់ លើកលែងតែជំពូកទី ៣ មាន «អត្ថបទដកស្រង់» សរសេរក្នុងអត្ថបទ។ អត្ថបទដកស្រង់មានគោលបំណងអភិវឌ្ឍខ្លឹមសារនៃអត្ថបទ ផ្ដល់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬពង្រីកចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នកអានឱ្យកាន់តែទូលំទូលាយ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ វាអាចត្រូវបានណែនាំនៅក្នុងការបង្រៀន ប៉ុន្តែគរុនិស្សិតត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យអានវារួមជាមួយនឹងអត្ថបទនៅពេលរៀបចំនិងពិនិត្យមើលកម្មវិធីសិក្សា។ អត្ថបទត្រូវបានបន្តដោយ «លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម»។ កិច្ចការទាំងនេះ ខ្លះអាចត្រូវបានប្រើជាកិច្ចការដើម្បីដឹកនាំគរុនិស្សិតឱ្យអាននិងគិតអំពីអត្ថបទអំឡុងពេលរៀបចំមុនពេលសិក្សា(វគ្គ ៥០នាទី ទាំងពីរ)។ វាក៏អាចត្រូវបានប្រើជាប្រធានបទសម្រាប់ការងារជាក្រុម ឬការឆ្លើយសំណួរឆ្លើយឆ្លងរវាងគ្រូឧទ្ទេស និងគរុនិស្សិត។ ដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃការយល់ដឹងជាក់ស្ដែងរបស់គរុនិស្សិត ខ្លឹមសារអាចធ្វើឱ្យសាមញ្ញ ហើយការពន្យល់អាចបន្ថែមបានតាមការចាំបាច់។

លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម

[១-១] ចូរគិតថា តើអ្វីទៅជាសុខភាព ហើយតើលក្ខខណ្ឌបែបណាដែលបង្ហាញពីសុខភាពល្អ ហើយសម្រាប់អ្នកផ្ទាល់។

[១-២] ចូរពិចារណាតើមូលហេតុអ្វីបានជាសាលារៀនចាំបាច់ត្រូវមានកម្មវិធីបង្រៀនកុមារអំពីសុខភាព និងជំងឺ។

[១-៣] ចូរពិនិត្យមើលថា តើសង្គមកម្ពុជាមានទស្សនៈយ៉ាងណាចំពោះជំងឺ។

[១-៤] ចូរពិភាក្សាជាក្រុមដើម្បីរិះរកថា តើសាលារៀននៅប្រទេសកម្ពុជាអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពកុមារដោយឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

ចុងក្រោយ មានផ្ដល់ជូននៅខាងចុងជំពូកនីមួយៗនូវបញ្ជី «ឯកសារយោង» ដែលមានលើកឡើងនៅក្នុងអត្ថបទ។ កង្វះអត្ថបទអក្សរសិល្ប៍ជាភាសាខ្មែរគឺជាបញ្ហាប្រឈមមួយ។ បញ្ហាប្រឈមមួយទៀតគឺអក្សរសិល្ប៍ជាភាសាជប៉ុនរួមចំណែកយ៉ាងធំនៅក្នុងជំពូកខ្លះ។ ដូច្នេះហើយ ក្នុងការរៀបចំមេរៀន យើងរំពឹងថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូទទួលបន្ទុកបង្រៀននីមួយៗនឹងខិតខំស្វែងរកបន្ថែមនូវអក្សរសិល្ប៍ខ្មែរ រូបភាព និងវីដេអូដែលងាយយល់។ ដើម្បីឱ្យលោកគ្រូអ្នកគ្រូស្រាវជ្រាវរកឯកសារបានដោយខ្លួនឯង គាត់ត្រូវមានកម្រិតអក្ខរកម្មខ្ពស់អំពីសុខភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់ ក៏ដូចជាអំពីសុខភាពសិក្សាផងដែរ។ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការយល់ច្បាស់អំពីខ្លឹមសារនៃអត្ថបទនេះ។

References

1 World Health Organization Constitution. https://www.who.int/about/who-we-are/constitution
2 Asakura T, Mallee H, Tomokawa S, Moji K, and Kobayashi J. The ecosystem approach to health is a promising strategy in international development: lessons from Japan and Laos. Global Health. 2015; 11: 3. doi: 10.1186/s12992-015-0093-0.
3 Huber M, Knottnerus J A, Green L, et al. How should we define health? BMJ 2011;343:d4163. doi: 10.1136/bmj.d4163.
4 World Health Organization 101st Session Agenda item 7.3. Review of the Constitution of the World Health Organization: report of the Executive Board special group. EB101.R2, 1998. https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB101/pdfangl/angr2.pdf
5 Australian Medical Association. Developmental Health and Wellbeing of Australia's Children and Young People - revised 2010. https://ama.com.au/position-statement/developmental-health-and-wellbeing-australia%E2%80%99s-children-and-young-people-revised
6 Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians -a working document. Minister of Supply and Services Canada, 1981. https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf
7 Lalonde report. https://en.wikipedia.org/wiki/Lalonde_report.
8 World Health Organization. Health Promotion: The Ottawa Charter for Health Promotion. https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/
9 World Health Organization. Health Promotion: The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World (11 August 2005). https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/

១.៣. ការស្ទង់មតិលើសុខភាព និងរបៀបរស់នៅរបស់គរុនិស្សិតវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC)

ការស្ទង់មតិអំពីសុខភាព និងរបៀបរស់នៅរបស់គរុនិស្សិតវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) បានធ្វើឡើងជាមួយគរុនិស្សិតឆ្នាំទី ៤ នៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ(PTEC)និងវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង(BTEC) នៅអំឡុងខែឧសភា និងមិថុនា ឆ្នាំ២០២២។ ការស្ទង់មតិបានអង្កេតអំពីអាកប្បកិរិយាបែបវេជ្ជសាស្ត្ររបស់គរុនិស្សិតវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ(TEC) ក៏ដូចជាអាកប្បកិរិយាចំពោះការផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាកប្បកិរិយាចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ ការជក់បារី ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាកប្បកិរិយាចំពោះការស្វែងរកព័ត៌មានសុខភាពដោយប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណែត អាកប្បកិរិយាចំពោះសុវត្ថិភាព សុខភាពផ្លូវចិត្ត ការគាំទ្រសង្គម រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត និងការវាយតម្លៃសុខភាពខ្លួនឯង។ ការវិភាគទិន្នន័យនេះនឹងផ្តល់នូវការយល់ដឹងខ្លះៗអំពីសុខភាព និងអាកប្បកិរិយាជាក់ស្ដែងរបស់គរុនិស្សិតនៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យនៅប្រទេសកម្ពុជា។ យើងក៏ផ្ដល់ការបណ្ដុះបណ្ដាលក្នុងការប្រើប្រាស់កម្មវិធីវិភាគទិន្នន័យស្ថិតិដើម្បីការវិភាគទិន្នន័យប្រភេទនេះផងដែរ។ នាពេលអនាគត វានឹងចាំបាច់ក្នុងការប្រមូលទិន្នន័យរបស់គរុនិស្សិតវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ(TEC) ទាំងអស់ព្រមទាំងទិន្នន័យអំពីសិស្សកម្រិតបឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ និងវិទ្យាល័យផងដែរ។

២. ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំពូកនីមួយៗនិងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង/ចំណុចគន្លឹះនៃជំពូកនីមួយៗ

- សេចក្តីផ្តើម និងជំពូកទី ១

នៅក្នុងសេចក្តីផ្តើម និងជំពូកទី ១ អ្នកនឹងរៀនពីនិយមន័យនៃសុខភាពមនុស្ស អត្ថន័យនៃការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងលើសពីនេះទៀតគឺគំនិតផ្តួចផ្តើមសុខភាពនៅក្នុងសាលារៀន និងសង្គមដើម្បីជួយមនុស្សឱ្យរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ បញ្ញត្តិនៃសុខភាព ជាពិសេសក្នុងអំឡុងឆ្នាំនៃការអភិវឌ្ឍលូតលាស់ គឺជាចំណុចគន្លឹះសម្រាប់គ្រូកម្រិតបឋមសិក្សាស្វែងយល់។

នៅក្នុងជំពូកទាំងពីរនេះ ចាំបាច់ត្រូវយល់អំពីលក្ខណៈនៃសុខភាពសិក្សាថាជាមុខវិជ្ជាមួយ (លក្ខណៈសុខភាពជាមុខវិជ្ជាសិក្សា) ដែលសុខភាព គឺជាសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស ហើយនិយមន័យសុខភាពរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក និងការលើកកម្ពស់សុខភាព (កាតិកាសញ្ញាអូតាវ៉ាសម្រាប់ការលើកកម្ពស់សុខភាព) គួរតែត្រូវបានយល់ថាជាចំណេះដឹងចាំបាច់។

ទស្សនវិស័យអេកូឡូស៊ីលើសុខភាពត្រូវបានសិក្សានៅក្នុងជំពូកទី ១៣ បរិស្ថាននិងសុខភាព/អេកូសុខភាព ដូច្នេះហើយចំណុចនេះអាចត្រូវបានលុបចោលពីការពន្យល់លម្អិតនៅក្នុងជំពូកទី ១។

- ជំពូកទី២

យើងនឹងរៀននៅក្នុងជំពូកទី១ ថាសុខភាពមនុស្សមានទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងខាងស្មារតី ខណៈដែលជំពូកទី២នឹងសិក្សាពីមូលដ្ឋានជីវសាស្ត្រនៃសុខភាពមនុស្ស។ ជំពូកនេះគ្របដណ្តប់លើរចនាសម្ព័ន្ធជាមូលដ្ឋាននៃរាងកាយរបស់មនុស្សនិងមុខងាររបស់វាដែលគាំទ្រសកម្មភាពជីវិតរបស់មនុស្ស។ គរុនិស្សិតនឹងសិក្សាអំពីសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវបានគាំទ្រដោយមុខងារនៃប្រព័ន្ធសរីរាង្គចំនួន ១០ រួមទាំងប្រព័ន្ធម៉ូទ័រនិងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូង ដែលសរីរាង្គទាំងនោះមានមុខងារសម្របសម្រួល និងធ្វើកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយមនុស្សមានមុខងារចុះសម្រុងគ្នា។ រចនាសម្ព័ន្ធ និងមុខងារជាមូលដ្ឋាននៃរាងកាយរបស់មនុស្សដែលបានសិក្សានៅទីនេះនឹងក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការយល់ដឹងពីជំងឺឆ្លង ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅនិងជំងឺផ្សេងៗទៀត (ជំពូកទី ៦ និងទី ៧) និងការសង្គ្រោះបឋមនៅតាមសាលារៀន (ជំពូកទី ១៥) ដែលនឹងត្រូវបានគ្របដណ្តប់ក្នុងជំពូកជាបន្តបន្ទាប់។

- ជំពូកទី ៣

គោលដៅចម្បងនៃសុខភាពសិក្សាគឺសិស្សកម្រិតបឋមសិក្សារហូតដល់សិស្សកម្រិតវិទ្យាល័យ។ លើសពីនេះទៅទៀតសម្រាប់កុមារតូចៗដែលជាកម្មវត្ថុនៃការអប់រំមត្តេយ្យសិក្សាក៏គួរមានការពិចារណាលើការដាក់បញ្ចូលមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សានេះផងដែរ។ កុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុទាំងនេះគឺជាមនុស្សនៅក្នុងដំណើរការអភិវឌ្ឍលូតលាស់រហូតដល់ពេញវ័យ។ មូលដ្ឋានជីវសាស្ត្រនៃសុខភាពមនុស្សដែលបានសិក្សានៅក្នុងជំពូកទី ២ ត្រូវបានសន្មតជាចម្បងនៅដំណាក់កាលពេញវ័យផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងខាងស្មារតីដែលបង្កើតឱ្យមានសុខភាពរបស់មនុស្សនឹងផ្លាស់ប្តូរពេញមួយជីវិត។ នៅក្នុងជំពូកទី ៣ យើងនឹងសិក្សាពីការផ្លាស់ប្តូរនេះក្នុងន័យទាក់ទងនឹងបញ្ញត្តិនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ។ ជំពូកនេះផ្តោតលើការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍតាំងពីតូចរហូតបញ្ចប់កម្រិតបឋមសិក្សានៅអំឡុងអាយុប្រហែល ១២ឆ្នាំ ពោលគឺការផ្លាស់ប្តូរផ្នែករាងកាយ ម៉ូទ័រ ការយល់ដឹង សមត្ថភាពផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។ សុខភាពក្នុង

ការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្សគឺជាដំណើរការដ៏ស្វាហាប់ ហើយសុខភាពរបស់កុមារគួរតែត្រូវបានតាមរយៈទស្សនៈថា តើពួកគេកំពុងដើរតាមគន្លងនៃការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍសមស្របដែរឬទេ ? ។ ដើម្បីវាយតម្លៃការលូតលាស់និងកាអភិវឌ្ឍចាំបាច់ត្រូវរៀនអំពីគោលការណ៍របស់វាដែលត្រូវបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកនេះ ។

លើសពីនេះទៅទៀត ការអភិវឌ្ឍរបស់ភ្នែកនិងធ្មេញដើម្បីយល់ដឹងអំពីសុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញដែលនឹងលើកមកនៅជំពូកទី ៨ ។

- **ជំពូកទី ៤**

ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ ការពុលចំណីអាហារ ការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សារាងកាយ អាហារ និងបរិស្ថាននៅជិតឱ្យបានស្អាត មានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព។ ជំពូកទី ៤ ផ្តោតលើមូលដ្ឋាននៃការរស់នៅដើម្បីតម្រូវគោលបំណងខាងលើនេះ។ ជាដំបូង គរុនិស្សិតនឹងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេអំពីភាពស្អាត និងអនាម័យ ហើយបន្ទាប់មករៀនពីការអនុវត្តជាក់លាក់ដើម្បីជួយកុមាររៀបចំខ្លួនប្រាណ អាហារ និងជុំវិញផ្ទះ ថ្នាក់រៀន និងសហគមន៍មូលដ្ឋានឱ្យបានស្អាត មានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព។

- **ជំពូកទី ៥**

ម៉្យាងវិញទៀត អាយុរបស់សិស្សកម្រិតបឋមសិក្សាគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់សម្រាប់ពួកគេក្នុងការទទួលបានទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋាន។ សំខាន់ជាងនេះទៅទៀត យើងត្រូវយល់ពីរបៀបដែលទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋានប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពរបស់កុមារដែលយើងបានសិក្សានៅជំពូកទី ៣។ ដូច្នេះហើយ នៅក្នុងជំពូកទី ៥ យើងនឹងសិក្សាពីទំនាក់ទំនងរវាងការលូតលាស់ និង ការអភិវឌ្ឍ និង ទម្លាប់របៀបរស់នៅទាក់ទងនឹងចង្វាក់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការហាត់ប្រាណ អាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងការទទួលទានដំណេក។ គួរកត់សម្គាល់ថា ស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់កុមារកម្ពុជាមានបញ្ហាមួយចំនួនទាក់ទងនឹងការអនុវត្តសកម្មភាពរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ របបអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភដែលមានសុខភាពល្អ ហើយចំណុចទាំងនេះគួរតែត្រូវយល់ច្បាស់តាមរយៈខ្លឹមសារនៃជំពូកនេះ។

- **ជំពូកទី ៦**

បញ្ហាប្រឈមក្នុងអំឡុងឆ្នាំនៃការអភិវឌ្ឍគឺការស្វែងយល់និងទទួលបានទម្លាប់របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អដូចដែលយើងបានរៀននៅក្នុងជំពូកទី៥។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនមែនងាយស្រួលទេក្នុងការថែរក្សារបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ។ នៅពេលដែលមនុស្សចាប់ផ្តើមជីវិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសង្គមមនុស្សពេញវ័យ ពួកគេច្រើនតែបង្កើតទម្លាប់របៀបរស់នៅដែលមានផលប៉ះពាល់ដែលមិនចង់បានដល់សុខភាពរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការជក់បារី ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងទម្លាប់ទទួលទានអាហារ។ រហូតមកដល់ពេលថ្មីៗនេះ ជំងឺឆ្លងនៅប្រទេសកម្ពុជាដូចជា ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម និងជំងឺរាកគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ ខណៈជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាលនិងជំងឺក្រិនថ្លើមបានបណ្តាលឱ្យមានអ្នកស្លាប់យ៉ាងច្រើន។ ដូច្នេះហើយ នៅក្នុងជំពូកទី៦នេះ យើងនឹងពន្យល់ពីការផ្លាស់ប្តូរនៃមូលហេតុនៃការស្លាប់នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលក្ខណៈនៃជំងឺសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។ ជាពិសេស ទំនាក់ទំនងរវាងសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ(BMI)និងអត្រាមរណៈបង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ភាពធាត់ក៏កំពុងកើនឡើងដែរប៉ុន្តែការយល់ដឹង និងដំណោះស្រាយសម្រាប់បញ្ហាអាហារនិងអាហារូបត្ថម្ភកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺកង្វះឈាមក្រហមនៅតែជាបញ្ហាសុខភាពសិក្សាដ៏សំខាន់ដែលត្រូវយល់ផងដែរ។ BMI ត្រូវបានគណនា ហើយវាយតម្លៃដោយការរៀនពីរបៀបវាស់កម្ពស់ និងថ្លឹងទម្ងន់នៅក្នុងជំពូកទី ៩ ក្នុងសារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យរាងកាយផងដែរ។

ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញគឺជាជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅដែលអាចលើកយកមកបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ៨ ដោយសាររចនាសម្ព័ន្ធនៃធ្មេញត្រូវបានសិក្សាលម្អិតនៅក្នុងជំពូកទី ៨ សុខភាពភ្នែកនិងសុខភាពមាត់ធ្មេញ។

- **ជំពូកទី ៧**

ជំពូកទី ៧ គ្របដណ្តប់លើការបង្ការជំងឺឆ្លង។ ដើម្បីស្វែងយល់ពីជំងឺឆ្លង និងការបង្ការជំងឺ ដំបូងត្រូវសិក្សាពីយន្តការមូលដ្ឋានពីការបង្ករោគរហូតដល់ការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺ ហើយសិក្សាអំពីយន្តការនៃរបាំងការពាររាងកាយរបស់មនុស្សប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានជាបុគ្គល ជាសាលារៀន និងជាសហគមន៍ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងនីមួយៗ ជំងឺឆ្លងសំខាន់ៗនៅប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានលើកយកមកពិពណ៌នាដើម្បីឱ្យគរុនិស្សិតមានចំណេះដឹងអំពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា និងការឆ្លើយតបទៅនឹងជំងឺទាំងនេះ។

- **ជំពូកទី ៨**

ជំពូកទី ៨ ផ្តោតលើសុខភាពភ្នែក និងសុខភាពធ្មេញដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងវ័យកុមារភាព។ នៅក្នុងសុខភាពភ្នែក បន្ទាប់ពីស្វែងយល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃភ្នែក និងរបៀបដែលយើងមើលឃើញ យើងរៀនអំពីជំងឺភ្នែក និងជំងឺផ្សេងៗ។ ទោះបីជាជំពូកនេះបានពិភាក្សាអំពីជំងឺភ្នែកពេញវ័យដែលអាចប៉ះពាល់ដល់គរុនិស្សិត និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេក៏ដោយ ប៉ុន្តែបញ្ហាសុខភាពភ្នែកសំខាន់ៗក្នុងមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សាគឺផ្តោតលើ ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ និងកំហុសកំណុំ។ ពួកគេគួរតែយល់ឱ្យបានច្បាស់អំពី ការប្រើប្រាស់វ៉ែនតា និង កែវភ្នែកសិប្បនិម្មិតដើម្បីកែតម្រូវចំពោះកំហុសកំណុំនិងឥរិយាបថនៃការមើល កម្រិតពន្លឺ និងទម្លាប់សម្រាកភ្នែកដើម្បីការពារភ្នែក។ ការធ្វើតេស្តភាពច្បាស់នៃគំហើញដើម្បីកំណត់កំហុសកំណុំត្រូវបានរៀនអនុវត្តនៅក្នុងជំពូកទី៩ ក្នុងសារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យរាងកាយផងដែរ។

- **ជំពូកទី ៩**

នៅក្នុងជំពូកទី ៩ អ្នកនឹងរៀនពីរបៀបធ្វើការពិនិត្យសុខភាពដែលអាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅតាមសាលារៀននៅប្រទេសកម្ពុជាដែលគ្មានឧបករណ៍គ្រប់គ្រាន់។ ការពិនិត្យសុខភាពក្នុងជំពូកនេះរួមមាន ការវាស់កម្ពស់ ថ្លឹងទម្ងន់ វាស់គំហើញ និងវាស់ការឮ។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីឧបករណ៍ និងការប្រើប្រាស់របស់វា ការរៀបចំ និងលំហូរនៃការពិនិត្យសុខភាព វិធីសាស្ត្រកត់ត្រា និងរបៀបប្រើប្រាស់កំណត់ត្រា ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅសាលាដែលពួកគេចេញធ្វើការបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសិក្សា។ លើសពីនេះទៅទៀត គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ផ្ទាំងរូបភាពនិងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀតដែលពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីជូនដំណឹងដល់សិស្សានុសិស្ស លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍។

វាជាការចាំបាច់ក្នុងការពិនិត្យឡើងវិញនូវជំពូកទី ៣, ៦ និង ៨ ដើម្បីឱ្យគរុនិស្សិតកំណត់ថាតើកុមារធ្វើតាមការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អដោយផ្អែកលើការយល់ដឹងអំពីការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរាងកាយ។

- **ជំពូកទី ១០**

ដូចនៅក្នុងជំពូកទី ៥ ដែរ យើងបានរៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃការបង្កើតទម្លាប់របៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នៅក្នុងជំពូកទី ៦ យើងបានរៀនអំពី «ជំងឺបណ្ដាលមកពីរបៀបរស់នៅ» វាមានការពិបាកក្នុងការរក្សារបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អចាប់ពីវ័យជំទង់រហូតដល់ពេញវ័យ ហើយទម្លាប់របៀបរស់នៅជាកត្តារួមចំណែកបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺបែបនេះ។

នៅក្នុងជំពូកទី១០ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ការជក់បារី និងការពឹងផ្អែកលើគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត។ ទម្លាប់ទាំងអស់នេះគឺជាទម្លាប់ដែលចាប់ផ្ដើមនៅក្នុងវ័យជំទង់ ហើយមានឥទ្ធិពលមិនគួរឱ្យចង់បានដល់សុខភាព។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបបង្កឱ្យមានការញៀនដោយគ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀនសំយោគ និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត។ គរុនិស្សិតក៏នឹងសិក្សាអំពីឥទ្ធិពលរបស់វាទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសង្គមព្រមទាំងរាងកាយផងដែរ។ ភាពមានកម្រិតនៃការយល់ដឹងអំពីការញៀនស្រា ថ្នាំជក់ និងគ្រឿងញៀនសំយោគផ្សេងៗ កំពុងតែជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់មួយដែលអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានមិនត្រឹមតែលើបុគ្គលប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់មិត្តភ័ក្តិ គ្រួសារនិងសង្គមថែមទៀតផង។ វាចាំបាច់ត្រូវការសមត្ថភាពគ្រូឧទ្ទេសដើម្បីអនុវត្តការអប់រំសុខភាពសម្រាប់កុមារ ក៏ដូចជាសម្រាប់មនុស្សធំនៅជុំវិញខ្លួនផងដែរ។

- **ជំពូកទី ១១**

នៅក្នុងជំពូកទី ៣ យើងបានសិក្សាពីការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍចាប់ពីទារករហូតដល់អាយុចូលរៀនបឋមសិក្សា។ ជំពូកទី ១១ ផ្ដោតលើការផ្លាស់ប្ដូររាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមក្នុងវ័យជំទង់។ ជាពិសេស គរុនិស្សិតនឹងសិក្សាពីការផ្លាស់ប្ដូរដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការលូតលាស់ផ្លូវភេទ ចាប់ពីការចាប់ផ្ដើមនៃលក្ខណៈផ្លូវភេទបន្ទាប់បន្សំរហូតដល់ភាពចាស់ទុំនៃផ្លូវភេទ។

ទោះបីជាមិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់ក៏ដោយក៏ជំពូកនេះគ្របដណ្ដប់នូវអ្វីដែលត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងការអប់រំផ្លូវភេទដ៏ទូលំទូលាយដូចដែលបានណែនាំដោយអង្គការអន្តរជាតិដូចជា UNESCO ជាដើម។ ក្នុងនោះរួមមាន ការវិវឌ្ឍផ្លាស់ប្ដូរនៃរាងកាយដែលទាក់ទងនឹងភាពចាស់ទុំនៃផ្លូវភេទ ការបន្តពូជ និងសុខភាពពីការបញ្ចេញពងអូវុលរហូតដល់មានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន ជំងឺកាមរោគ អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ បទដ្ឋានផ្លូវភេទនៅប្រទេសកម្ពុជា ភាពចម្រុះនៃផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។ លើសពីនេះទៅទៀត ការអប់រំពេលមករដូវនៅសាលារៀន និងនៅផ្ទះគឺជាបញ្ហាបន្ទាន់មួយក្នុងសុខភាពសិក្សា។

- **ជំពូកទី ១២**

នៅក្នុងជំពូកទី ៣ និងទី ១១ ការអភិវឌ្ឍនៃចិត្តពីទារករហូតដល់វ័យជំទង់ត្រូវបានលើកមកនិយាយ។ នៅក្នុងជំពូកទី ១២ ដោយផ្ដោតជាពិសេសលើចិត្តគំនិតមនុស្ស គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីទ្រឹស្ដីនៃការអភិវឌ្ឍ ការតានតឹងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិធីដោះស្រាយជាមួយជំងឺនោះ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា ជំងឺផ្លូវចិត្តទូទៅ និងវិធីស្វែងរកជំនួយ និងរបៀបគាំទ្រ។

ទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តគឺជាទ្រឹស្តីដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ការយល់ដឹងអំពីចិត្តគំនិតរបស់កុមារ ហើយគ្រូបង្រៀនគួរយល់ដឹង។ ក្នុងការពិនិត្យមើលសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការដឹងថា ចិត្តក៏មានមូលដ្ឋានជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្តបែបស៊ីជម្រៅ និងមូលដ្ឋានសង្គមផងដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងអំពីភាពតានតឹងចិត្តក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការពិភាក្សាអំពីបញ្ហានៃចិត្តគំនិតរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាដូចជា បញ្ហាដែលស្គាល់ច្បាស់ដោយប្រើបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ករណីសិក្សា និងព័ត៌មានពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយពីព្រោះវាជាបញ្ហាលេចចេញម្តងបន្តិចៗនៅក្នុងបរិបទសង្គម-វប្បធម៌របស់យើង។ ការរៀបចំខ្លួនជាគ្រូឧទ្ទេសដើម្បីប្រឹក្សាដល់កុមារ និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេគឺជាផ្នែកនៃការសិក្សាដែលអាចរៀនបានតាមរយៈការដើរតួសម្តែងរឿង។

- ជំពូកទី ១៣

ជំពូកទី ១៣ បរិស្ថាន និងសុខភាព គ្របដណ្តប់ទិដ្ឋភាពពីរ៖ ការយល់ដឹងអំពីទំនាក់ទំនងផលប៉ះពាល់បរិស្ថានសុខភាពពោលគឺរបៀបដែលសារធាតុនៅក្នុងបរិស្ថានប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងទស្សនវិស័យអេកូសុខភាព (Ecohealth) សំដៅលើរបៀបដែលធាតុផ្សំទាំងបួន៖ ការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ឋានប្រព័ន្ធនិងបរិស្ថាន ជីវិតមនុស្សនិងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត ព្រមទាំងសុខភាពមនុស្សអាចរក្សាបានដោយសុខដុមរមនា។ គរុនិស្សិតនឹងសិក្សាអំពីសុខភាពបរិស្ថានតាមទស្សនៈទាំងពីរនេះ។

ការប៉ះពាល់បរិស្ថាន-សុខភាព គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបចាត់ថ្នាក់បរិស្ថានជាបួនប្រភេទ៖ រូបសាស្ត្រ គីមីសាស្ត្រ ជីវសាស្ត្រ និងផ្លូវចិត្ត-សង្គម-វប្បធម៌ ព្រមទាំងអ្វីដែលជាធាតុផ្សំបរិស្ថានត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងប្រភេទនីមួយៗ។ ចូរស្វែងយល់ពីធាតុផ្សំនៃបរិស្ថានជុំវិញអ្នកដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់គរុនិស្សិតក្នុងការយល់ដឹងថា ការបំពុលបរិស្ថានដូចជា ការបំពុលខ្យល់ និងទឹកមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពមនុស្សក៏ដូចជាក្នុងការឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីការយល់ដឹងនេះ ដូច្នេះពួកគេអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងវាទៅនឹងសារៈសំខាន់នៃបរិស្ថានជុំវិញពួកគេដែលមានអនាម័យ ស្អាត និងសុវត្ថិភាពដែលចំណុចនេះបានលើកយកមកពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកទី ៤ ហើយ។ ជំពូកទី ៧ «ការបង្ការជំងឺឆ្លង» ក៏អាចត្រូវបានគេចាត់ចូលក្នុងបញ្ហាបរិស្ថាននៃការលូតលាស់ និងទំនាក់ទំនងរបស់ភ្នាក់ងារបង្កពេគផងដែរ ហើយតាមរបៀបនេះ ការរៀនសូត្រអាចកាន់តែស៊ីជម្រៅដោយការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងយ៉ាងសកម្មជាមួយជំពូកផ្សេងៗទៀត។

ទស្សនវិស័យអេកូសុខភាពចាំបាច់ត្រូវយល់ដោយធ្វើការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាជាក់លាក់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដូចជាការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការកាប់ព្រៃកោងកាង គ្រាប់មីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ។ លើសពីនេះទៅទៀត ផែនទីទំនាក់ទំនងរវាងកត្តានីមួយៗនឹងត្រូវបង្កើតឡើងដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីរបៀបដែលការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ឋានប្រព័ន្ធនិងបរិស្ថាន ជីវិតមនុស្សនិងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត និងសុខភាពមនុស្សមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងបញ្ហាទាំងនេះ។

- ជំពូកទី ១៤

ជំពូកទី ១៤ និយាយអំពីសុវត្ថិភាពសាលារៀន ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ និងការអប់រំបង្ការគ្រោះមហន្តរាយដែលមិនទាន់មានការរីករាលដាលនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅឡើយ។ ជំពូកនេះក៏ពណ៌នាអំពីលក្ខណៈអភិវឌ្ឍរបស់កុមារដើម្បីជួយ

គរុនិស្សិតឱ្យយល់អំពីលក្ខណៈរបស់កុមារដែលអាចនាំទៅកាន់គ្រោះថ្នាក់ និងរបួស។ ជំពូកទី ៣, ១១ និង ១២ គ្របដណ្ដប់លើលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍ ពីព្រោះការយល់ដឹងអំពីលក្ខណៈអភិវឌ្ឍ ឬការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងអំពីសុខភាពរបស់កុមារ ព្រមទាំងការអភិវឌ្ឍសុខភាពសិក្សាដើម្បីការពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។ ការផ្ដល់អនុសាសន៍ឱ្យផ្ដល់ឧទាហរណ៍ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដូចជា គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ទឹកជំនន់ អគ្គីភ័យ ករណីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ និងការរងរបួសរបស់កុមារនៅតាមសាលារៀន ក៏ដូចជាការខូចខាតដោយសារគ្រាប់មីននិងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះដែលជារឿងជួបទូទៅនៅប្រទេសកម្ពុជា ហើយគួរមានការពិភាក្សាអំពីមូលហេតុនិងការអប់រំព្រមទាំងវិធានការដាក់លាក់ដែលអាចអនុវត្តបានដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ។ ឧបទ្ទវហេតុ គ្រោះមហន្តរាយ និងវិបត្តិមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាទៅតាមតំបន់ និងភូមិសាស្ត្រនៃប្រទេសនីមួយៗ។ ដូច្នេះនៅពេលរាយការណ៍និងពិភាក្សាករណីសិក្សាចាំបាច់ត្រូវពិចារណាថា តើការអប់រំសុវត្ថិភាពនិងវិធានការសុវត្ថិភាពអ្វីខ្លះដែលគួរត្រូវលើកឡើងដោយផ្អែកលើលក្ខណៈសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងភូមិសាស្ត្រនៃតំបន់ ព្រមទាំងព័ត៌មានអំពី ទីតាំង ពេលវេលា រដូវកាល និងស្ថានភាពផងដែរ។

ការស្ទង់មតិនៅសាលារៀននិងទីកន្លែងជិតៗជុំវិញ ព្រមទាំងការបង្កើតផែនទីគ្រោះថ្នាក់គឺជាសកម្មភាពសំខាន់មួយក្នុងការវាយតម្លៃបរិស្ថានជុំវិញអំពីទិដ្ឋភាពសុវត្ថិភាព និងគ្រោះមហន្តរាយ។ ការធានាសុវត្ថិភាពនៅតាមផ្លូវទៅនិងមកសាលារៀនក៏ជាបញ្ហាសំខាន់ក្នុងសុខភាពសិក្សាផងដែរ។

- **ជំពូកទី ១៥**

ជំពូកទី ១៥ និយាយអំពីការសង្គ្រោះបឋមនៅតាមសាលារៀន។ ដោយសន្មតថា សមាជិកវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យមិនមែនជាអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយនឹងមិនអនុវត្តនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រទេ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីរបៀបយកសញ្ញាជីវិត រៀនអំពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការសង្គ្រោះបឋម និងរៀនអំពីការព្យាបាលស្នាមរបួស និងការត្អូញត្អែរបែបវេជ្ជសាស្ត្រដែលអាចនឹងក្លាយជារឿងទូទៅនៅប្រទេសកម្ពុជា។ ជាពិសេស ក្នុងការដោះស្រាយការរងរបួស គរុនិស្សិតគួរមានការយល់ដឹងឱ្យបានល្អអំពីកាយវិភាគវិទ្យានៃប្រភេទរបួស ព្រមទាំងការយល់ដឹងឱ្យបានល្អអំពីវិធីសាស្ត្រ RICE ផងដែរ។

ការវាស់ភាពមានស្មារតី ការដកដង្ហើម ជីពចរ សម្ពាធឈាម និងសីតុណ្ហភាពរាងកាយនឹងត្រូវអនុវត្តវាស់ជាក់ស្ដែង។

- **ជំពូកទី ១៦**

នៅក្នុងជំពូកទី ១ យើងបានសិក្សាពីបញ្ញត្តិនៃសុខភាព ចំណែកឯជំពូកទី ១៦ យើងនឹងសិក្សាពីបញ្ញត្តិនៃជំងឺ និងពិការភាព។ បញ្ញត្តិនៃសុខភាពរួមបញ្ចូលទាំងការឈឺ និងពិការ ប៉ុន្តែដើម្បីចៀសវាងការភ័ន្តច្រឡំ យើងបានផ្ដាច់ជាជំពូកផ្សេងៗគ្នា។ នៅទីនេះ ពិការភាពត្រូវបានពិពណ៌នានៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃគំរូចំនួនបីគឺ៖ គំរូវេជ្ជសាស្ត្រ គំរូសង្គម និង ICF ដែលជាគំរូរួមបញ្ចូលគ្នា។ ជាពិសេស ត្រូវយល់ពីគំរូវេជ្ជសាស្ត្រ និងគំរូសង្គមឱ្យបានល្អ។

ជនពិការ អ្នកជំងឺអេដស៍អាចទទួលរងការបដិសេធពីសង្គមដោយសារតែការរើសអើង និងការមាក់ងាយដោយសារជំងឺ ឬពិការភាពរបស់ពួកគេ។ ដោយគិតអំពីបរិយាបន្នអប់រំ និងបរិយាបន្នសង្គមចាំបាច់ត្រូវពង្រឹងការយល់ដឹងរបស់គរុនិស្សិតអំពីបច្ចុប្បន្នភាពនៃការរើសអើង និងការបដិសេធពីសង្គមប្រឆាំងនឹងមនុស្សដែលមានជំងឺ និងពិការភាពនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាតាមរយៈការស្ដាប់រឿងរ៉ាវពីមនុស្សជិតស្និទ្ធ និងពិភាក្សាជាមួយគរុនិស្សិតដទៃទៀត។

ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវដំណើរការសិក្សា
(ការបង្រៀន)

១. ចំណុចគន្លឹះនៃការបង្រៀនសុខភាពសិក្សា

១.១. អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតក្នុងការរៀន និងបង្រៀនសុខភាពសិក្សាជាមុខវិជ្ជាសិក្សា

អ្វីដែលមនុស្សដឹងអំពីអាថ៌កំបាំងនៃសុខភាព និងជីវិតនៅមានកម្រិត។ ខណៈពេលដែលយើងដឹងអំពីភាពមានកម្រិតយល់ដឹងរបស់យើងបែបនេះ យើងអាចបង្រៀនអំពីគតិបណ្ឌិតនៃសុខភាពដែលមានឫសគល់នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា និងចំណេះដឹងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រនៃសុខភាព ដែលទទួលបានដោយវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើបស្របនឹងការធ្វើវិនិច្ឆ័យយ៉ាងល្អិតល្អន់។ ទោះបីជាត្រឹមត្រូវតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រក៏ដោយ វាប្រហែលជាមិនអាចដំណើរការបាន ឬមិនអាចទទួលយកបានសម្រាប់ហេតុផលសង្គម-វប្បធម៌ ឬសាសនានោះទេ។ ចូរចងចាំចំណុចទាំងនេះជានិច្ចនៅពេលបង្រៀន។

ទោះជាយ៉ាងណា ការបង្រៀននៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យក្នុងនាមជាគ្រូឧទ្ទេសជំនាញសុខភាពសិក្សាមិនអាចបង្រៀនដោយសុទ្ធតែរំពឹងលើការបង្កើត និងបង្កើនក្រុមចំណេះដឹងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្របានទាំងអស់នោះទេ។ ពោលគឺយើងមិនអាចសន្មតថា ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណនិងការព្យាបាលតាមបែបប្រពៃណីគឺជាអបិយជំនឿនោះទេ ប៉ុន្តែយើងត្រូវតែប្រើភាពវៃឆ្លាតរបស់យើងដើម្បីធ្វើការវិនិច្ឆ័យយ៉ាងទូលំទូលាយ ខណៈគោរពវប្បធម៌ប្រពៃណីដើម្បីផលប្រយោជន៍ដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់សុខភាពរបស់កុមារ។

ដោយសារសុខភាពសិក្សាគឺជាមុខវិជ្ជាដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ និងអន្តរវត្តច្រើន វានឹងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅមុខវិជ្ជាផ្សេងៗទៀតដែលបង្រៀននៅក្នុង TEC ដូចជា ចិត្តវិទ្យា ជីវវិទ្យា និងមុខវិជ្ជានៅក្នុងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម។ នេះគឺជាការគ្រប់គ្រងឆ្លងកម្មវិធីសិក្សា (cross-curriculum management)។

លើសពីការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល គ្រូឧទ្ទេសម្នាក់ៗនឹងប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាគោលនេះដើម្បីកំណត់ខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្រៀនដោយសំយោគនូវអ្វីដែលគ្រូឧទ្ទេសម្នាក់ៗចាត់ទុកថាមានសារៈសំខាន់ជាលក្ខណៈសុខភាពសិក្សាទៅតាមជំពូកនីមួយៗ និងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គរុនិស្សិតដែលនៅចំពោះមុខគាត់។

សារៈសំខាន់នៃការបង្រៀនសុខភាពសិក្សានៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យមានពីរ។ ទីមួយគឺ ដើម្បីសុខភាពគរុនិស្សិតខ្លួនឯងដែលកំពុងរៀន ម្យ៉ាងទៀតគឺដើម្បីឱ្យពួកគេអាចបង្រៀនសុខភាពសិក្សាដល់សិស្សនៅពេលក្លាយជាគ្រូឧទ្ទេស។

១.២. កត្តាដែលត្រូវរៀបចំនៅក្នុងសេចក្ដីផ្ដើមនៃថ្នាក់សិក្សា

ប្រធានបទនីមួយៗគួរតែត្រូវបានណែនាំតាមរបៀបមួយដែលមានភាពជិតស្និទ្ធទៅនឹងបទពិសោធន៍របស់គរុនិស្សិត។

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

Analyze data from the Global School-based Student Health Survey (GSHS) 2013 of Cambodia.

(**តំណភ្ជាប់ ០.៦៖** https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related_materials)

Cambodia Demographic and Health Survey 2014

តំណភ្ជាប់ ០.៧៖ https://dhsprogram.com/pubs/pdf/fr312/fr312.pdf

GSHSpdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

e.g. Phnom Penh Post https://www.phnompenhpost.com/

Khmer Times https://www.khmertimeskh.com/

(៣) ឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ ឧទាហរណ៍ យើងសុំឱ្យគរុនិស្សិតដាក់របាយការណ៍ដោយមិនបញ្ចេញឈ្មោះអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេលើប្រធានបទមួយជាក់លាក់ជាមុន ហើយជ្រើសរើសម្នាក់ក្នុងចំណោមពួកគេដើម្បីណែនាំ។

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

(៥) ចែករំលែកវគ្គនោះ។

១.៣. អ្វីដែលគ្រូឧទ្ទេសគួរធ្វើ

(១) បង្រៀនគរុនិស្សិតអំពីអាកប្បកិរិយាពេលសិក្សាសុខភាពសិក្សា

គ្រូឧទ្ទេសនឹងប្រាប់គរុនិស្សិតថា សុខភាពសិក្សាគឺជាមុខវិជ្ជាដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ និងអនុវត្តច្រើន ដូច្នេះពួកគេគួរតែត្រៀមខ្លួនដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងវាទៅនឹងមុខវិជ្ជាផ្សេងទៀតដែលបង្រៀននៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ (TEC) ដូចជាប្រធានបទដែលទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធនៅនឹង ចិត្តវិទ្យា ជីវវិទ្យា និងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម។

លោកគ្រូអ្នកគ្រូគួរប្រាប់គរុនិស្សិតថា ការរៀននៅវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យមិនមែនរៀនតែពីសៀវភៅសិក្សាគោលដូចគេទេ ប៉ុន្តែត្រូវរៀនប្រើសៀវភៅសិក្សាគោលដើម្បីគិតដោយឯករាជ្យអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលមានលក្ខណៈជាក់ស្ដែង និងពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការពិតដែលមាននៅក្នុងដៃ។

(២) ការរៀបចំសម្រាប់ថ្នាក់សិក្សា

- ពិនិត្យ និងស្វែងយល់ពីគោលបំណងសិក្សានៃជំពូកនីមួយៗ។
- គួររៀបចំផែនការមេរៀនស្របតាមគោលបំណងសិក្សានៃជំពូកនីមួយៗ។

- ផ្តល់ទិដ្ឋភាពទូទៅនូវអ្វីដែលនឹងត្រូវបានគ្របដណ្តប់នៅក្នុងថ្នាក់នៅពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀន។
- ខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្រៀនត្រូវសមស្របទៅនឹងគោលបំណងសិក្សា។
- មិនចាំបាច់គ្របដណ្តប់គ្រប់មាតិកាទាំងអស់នៃជំពូកនោះទេ។
- អានជំពូកនីមួយៗដោយយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងរបស់អ្នកអំពីខ្លឹមសាររបស់មេរៀន។
- រាល់ចម្ងល់ទាំងឡាយត្រូវសួរនិងដោះស្រាយតាមរយៈការិយាល័យគម្រោងនៅប្រទេសកម្ពុជា។
- បន្ទាប់ពីបង្រៀនហើយ ប្រសិនបើនៅមានអ្វីដែលត្រូវបំពេញបន្ថែមនៅក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោល មតិយោបល់ទាំងនេះនឹងត្រូវបានប្រមូលផ្តុំ ហើយសៀវភៅសិក្សាគោលដែលមានការពន្យល់បន្ថែមនឹងត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់គ្រូឧទ្ទេស។

កំណត់សម្គាល់៖ សញ្ញា (❖) និង (➢) សំដៅលើចំណងជើងមាតិកានៅក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោល។

ខ្លឹមសារមួយចំនួនរបស់សៀវភៅសិក្សាគោលដែលមិនអាចក្តោបបាននៅក្នុងថ្នាក់រៀនបាននឹងត្រូវលើកមកបង្រៀនបន្ថែមទៅតាមពេលវេលាសមគួរណាមួយផ្សេងទៀត និងទៅតាមតម្រូវការក្នុងការយល់ដឹងអំពីខ្លឹមសារក៏ដូចជាដើម្បីពង្រីកខ្លឹមសារពេលបង្រៀននៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

ប្រមូលផែនការមេរៀននិងឯកសារបង្រៀនសម្រាប់ថ្នាក់ដែលបង្រៀនដោយគ្រូឧទ្ទេសវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ(PTEC) និងវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង(BTEC) ហើយចែករំលែកវានៅក្នុងមូលដ្ឋានទិន្នន័យ។

(៣) កិច្ចការសម្រាប់ការសិក្សាជាមុន និងការងារជាក្រុម

ប្រើប្រាស់ «លំហាត់សម្រាប់ការគិតនិងស្រាវជ្រាវបន្ថែម» នៅចុងបញ្ចប់នៃជំពូកនីមួយៗសម្រាប់កិច្ចការក្រុម កិច្ចការសិក្សាជាមុន ឬតាមរយៈសំណួរចម្លើយ។

(៤) រៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធមេរៀន

១ក្រេឌីត សម្រាប់មួយឆមាសនីមួយៗ (ឬ ២ក្រេឌីត ក្នុងឆមាសទី ២)

សមាសភាពពេលវេលា៖ ១ក្រេឌីត សម្រាប់ឆមាសនីមួយៗ

៥០នាទី x ២ = ១០០នាទី សម្រាប់មុននិងក្រោយការសិក្សាដោយគរុនិស្សិត។

តម្រូវឱ្យគរុនិស្សិតអានសៀវភៅសិក្សាជាមុន និងផ្តល់កិច្ចការដែលឈានទៅពិភាក្សាជាក្រុម។

រចនាសម្ព័ន្ធពេលវេលានៃមេរៀន ៥០នាទី (៣០នាទីសម្រាប់ការបង្រៀន ២០នាទីសម្រាប់សកម្មភាពដូចជា ការងារជាក្រុមនិងការពិភាក្សា បង្កើតផ្ទាំងរូបភាព សំណួរឆ្លើយឆ្លង បង្កើតផែនទី។ល។

សមាសភាពពេលវេលា៖ ២ក្រេឌីត សម្រាប់ឆមាសទី ២ (មួយថ្នាក់មានរយៈពេល ២ម៉ោងជាប់គ្នា)

១០០នាទី x ១៥ដង រៀនដោយខ្លួនឯង និងធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ៥០នាទី x ៤ដង/សប្តាហ៍

ផែនការ A៖ បង្រៀន ៦០នាទី ការងារជាក្រុម ២០នាទី បទបង្ហាញ ២០នាទី (សកម្មភាពសរុប ៤០នាទី)

ផែនការ B៖ បង្រៀន ៧០នាទី ការពិភាក្សានិងការឆ្លើយឆ្លង សំណួរនិងចម្លើយ ៣០នាទី

តារាងទី ១៖ កាលវិភាគមេរៀន (ឧទាហរណ៍)

មេរៀន	កាលបរិច្ឆេទ	ជំពូក
ទី ១-២		សេចក្តីផ្តើម៖ ចរិតលក្ខណៈនៃកម្មវិធីសុខភាពសិក្សា ជំពូកទី ១៖ សុខភាព ជំពូកទី ១៦៖ ពិការភាព និងតម្រូវការការអប់រំពិសេស
ទី ៣-៤		ជំពូកទី ២៖ របៀបរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើការ
ទី ៥-៦		ជំពូកទី ៣៖ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
ទី ៧		ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព
ទី ៨-៩		ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព
ទី ១០-១១		ជំពូកទី ៦៖ ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ
ទី ១២-១៣		ជំពូកទី ៧៖ ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ
ទី ១៤		ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពមាត់ធ្មេញ ជំពូកទី ៦៖ ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ
ទី ១៥		ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្រ្តនៃការពិនិត្យសុខភាព (ឧទ្ទេស)
ទី ១៦-១៧		ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្រ្តនៃការពិនិត្យសុខភាព (ឧទ្ទេស និង អនុវត្ត) វាស់កម្ពស់ និងថ្លឹងទម្ងន់ គណនា BMI
ទី ១៨-១៩		ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្រ្តនៃការពិនិត្យសុខភាព (ឧទ្ទេស និង អនុវត្ត) ការធ្វើតេស្តគំហើញ និងការធ្វើតេស្តសមត្ថភាពស្តាប់ឮ ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពភ្នែក
ទី ២០-២១		ជំពូកទី ១៥៖ ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន (ឧទ្ទេស និងអនុវត្ត)
ទី ២២-២៣		ជំពូកទី ១០៖ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និង គ្រឿងញៀន
ទី ២៤-២៥		ជំពូកទី ១១ ៖ ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ (ការអប់រំទូលំទូលាយអំពីផ្លូវភេទ)
ទី ២៦-២៧		ជំពូកទី ១២៖ សុខភាពផ្លូវចិត្ត
ទី ២៨-២៩		ជំពូកទី ១៣៖ បរិស្ថាន និងសុខភាព/អេកូសុខភាព
ទី ៣០		ជំពូកទី ១៤៖ សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ (ការអប់រំអំពី សុវត្ថិភាពសាលារៀន)

គ្រូឧទ្ទេសមិនចាំបាច់បង្រៀនគ្រប់ជំពូកនោះទេ។ គ្រូឧទ្ទេសអាចកំណត់លំដាប់នៃមេរៀន ជំពូក និងខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្រៀនដោយអនុលោមតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៃការយល់ដឹងរបស់គរុនិស្សិត កម្រិតនៃចំណេះដឹង និងសមត្ថភាពនៃការគិត ផែនកំណត់ពេលវេលានៃថ្នាក់រៀន ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពនិងតម្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់គរុនិស្សិត។

ចំណុចដែលគ្រូបង្រៀនស្របតាមគោលបំណងសិក្សានៃជំពូកនីមួយៗ

មេរៀនទី ១

សេចក្តីផ្តើម៖ លក្ខណៈនៃសុខភាពសិក្សា និងជំពូកទី ១៖ សុខភាព

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងសេចក្តីផ្តើមនិងជំពូកទី ១ អ្នកនឹងរៀនពីនិយមន័យនៃសុខភាពមនុស្ស អត្ថន័យនៃការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ លើសពីនេះទៀតគឺគំនិតផ្តួចផ្តើមសុខភាពនៅក្នុងសាលារៀននិងសង្គមដើម្បីជួយមនុស្សឱ្យរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ បញ្ញត្តិនៃសុខភាពជាពិសេសក្នុងអំឡុងឆ្នាំនៃការអភិវឌ្ឍលូតលាស់គឺជាចំណុចគន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀនកម្រិតបឋមសិក្សាស្វែងយល់។

នៅក្នុងជំពូកទាំងពីរនេះ ចាំបាច់ត្រូវយល់អំពីលក្ខណៈនៃសុខភាពសិក្សាថាជាមុខវិជ្ជាមួយ(លក្ខណៈសុខភាពជាមុខវិជ្ជាសិក្សា) ដែលសុខភាពគឺជាសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស ហើយនិយមន័យសុខភាពរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក និងការលើកកម្ពស់សុខភាព (កាតិកាសញ្ញាអូតាវ៉ា សម្រាប់ការលើកកម្ពស់សុខភាព) គួរតែត្រូវបានយល់ថាជាចំណេះដឹងចាំបាច់។

ទស្សនវិស័យអេកូឡូស៊ីលើសុខភាពត្រូវបានសិក្សានៅក្នុងជំពូកទី១៣៖ បរិស្ថាន និងសុខភាព/អេកូសុខភាព ដូច្នេះហើយ ចំណុចនេះអាចត្រូវបានលុបចោលពីការពន្យល់លម្អិតនៅក្នុងជំពូកទី ១។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល ៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

(២) ប្រើករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ (**សំណួរចាប់ផ្តើមគំរូ៖** តើសុខភាពមានន័យដូចម្តេចចំពោះអ្នក? តើសុខភាពសំខាន់ចំពោះអ្នកដែរឬទេ? ចូរប្រាប់ពីមូលហេតុ។)

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល ៖ ២៥នាទី

ជាដំបូង សេចក្តីសង្ខេបខ្លឹមសារនូវអ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនមានការផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងជំពូកនេះ។

ការបង្រៀននៅក្នុងសេចក្តីផ្តើមជំពូកនឹងផ្តោតលើរឿងពីរដូចខាងក្រោម៖

- តើមានអត្ថន័យយ៉ាងណាសម្រាប់មនុស្សក្នុងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អទាក់ទងនឹងវដ្តជីវិតរបស់ពួកគេ?
  - ❖ ១. តើមនុស្សរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អពេញមួយជីវិតមានន័យដូចម្តេច?
- លក្ខណៈនិងសារៈសំខាន់នៃសុខភាពសិក្សាជាមុខវិជ្ជាសិក្សា។
  - ❖ ៣. លក្ខណៈនៃសុខភាពជាមុខវិជ្ជាសិក្សា

នៅក្នុងជំពូកទី ១ ចំណុចទាំងពីរខាងក្រោមនឹងត្រូវបានបង្រៀន៖

- និយមន័យនិងទិដ្ឋភាពនៃសុខភាព។
  - ❖ ១. ទិដ្ឋភាពនៃសុខភាព (**រូបទី ១.២៖** ទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃសុខភាព)
  - ❖ ២. សុខភាពគឺជាសិទ្ធិរបស់មនុស្ស
  - ❖ ៣. សុខភាពក្នុងអំឡុងពេលអភិវឌ្ឍ
  - ❖ ៤. ការលើកកម្ពស់សុខភាព
    - ➢ ៤.២. កតិកាសញ្ញាអូតាវ៉ាសម្រាប់ការលើកកម្ពស់សុខភាព
- គោលនយោបាយនិងគំនិតផ្តួចផ្តើមស្តីពីសុខភាពសិក្សាដែលត្រូវបានអនុម័តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។
  - ❖ ៧. អនាគតនៃសុខភាពសិក្សានៅប្រទេសកម្ពុជា

អត្ថបទដកស្រង់ ១.២៖ គោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សាឆ្នាំ ២០១៩ ត្រូវបានប្រកាសឱ្យប្រើជាផ្លូវការ។

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុមនិងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល ៖ ២០នាទី

- សារៈសំខាន់ដែលគរុនិស្សិតប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាគ្រូឧទ្ទេសត្រូវសិក្សាមុខវិជ្ជាសុខភាពសិក្សា ហើយបង្រៀនវាទៅកុមារ និងបង្កើនចំណាប់អារម្មណ៍របស់គរុនិស្សិតចំពោះខ្លឹមសារនៃសៀវភៅសិក្សានេះ រួមមាន ១៦ ជំពូកនេះ។
- សារៈសំខាន់ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃកម្មវិធីអប់រំសុខភាពនៅក្នុងសាលារៀន។
- សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តសកម្មភាពសុខភាពសិក្សា។
- តើសាលារៀនកម្ពុជាអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពកុមារដោយឆ្លុះបញ្ចាំងតាមរយៈបទពិសោធន៍របស់អ្នក?

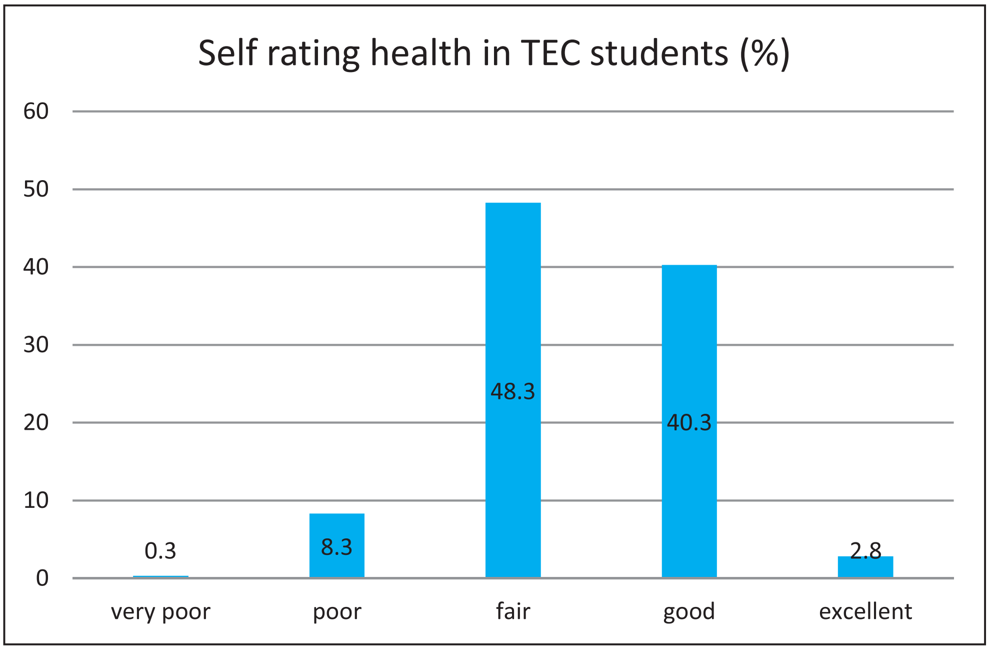
កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាននិងស្វែងយល់អំពីសៀវភៅសិក្សាគោល

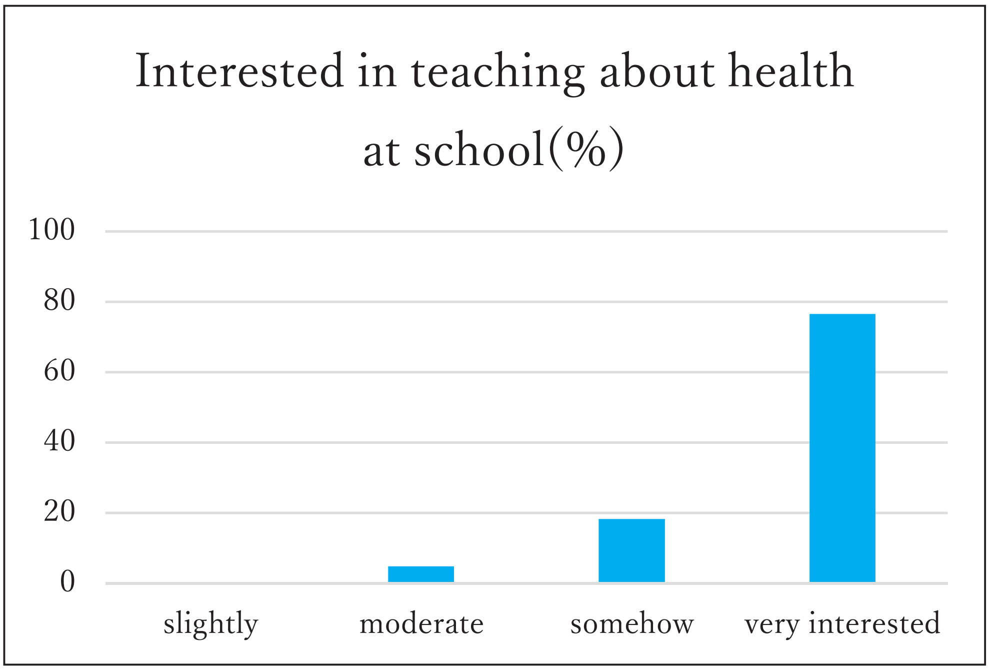
- សុខភាពជាបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន។
- ទំនាក់ទំនងរវាងគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) ទាំង ១៧ និងសុខភាពសិក្សា។

៥. ធនធាន

ការស្ទង់មតិលើសុខភាពនិងរបៀបរស់នៅរបស់គរុនិស្សិត TEC ឆ្នាំ ២០២២

ជាទូទៅ តើអ្នកនឹងវាយតម្លៃសុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្ដេច?





៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីបញ្ញត្តិជាមូលដ្ឋាននៃសុខភាពនិងការលើកកម្ពស់សុខភាព (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង) ពន្យល់ពីរបៀបដែលសុខភាពសិក្សាត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាពទាំង ១៧ (SDGs) (វាយការណ៍កិច្ចការដែលបានដាក់ឱ្យធ្វើ) ។
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយបែបសន្ទនា។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ កំណត់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវនិងមានលក្ខណៈគួរឱ្យទុកចិត្តក្នុងការធ្វើបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយបែបសន្ទនា។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការបង្កើតផ្ទាំងរូបភាពដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាព។

មេរៀនទី ២

ជំពូកទី ១៦៖ ពិការភាព និងតម្រូវការការអប់រំពិសេស

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងជំពូកទី ១ យើងបានសិក្សាពីបញ្ញត្តិនៃសុខភាព។ នៅក្នុងជំពូកទី ១៦ យើងនឹងសិក្សាពីបញ្ញត្តិនៃជំងឺនិងពិការភាព។ បញ្ញត្តិនៃសុខភាពរួមបញ្ចូលទាំងការឈឺនិងពិការភាព ប៉ុន្តែដើម្បីចៀសវាងការភាន់ច្រឡំ យើងបានបញ្ចូលចំណុចទាំងនេះទៅក្នុងជំពូកដាច់ដោយឡែកៗពីគ្នា។ នៅទីនេះ ពិការភាពត្រូវបានពិពណ៌នានៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃគំរូបី៖ គំរូវេជ្ជសាស្ត្រ គំរូសង្គម និងចំណាត់ថ្នាក់ជាអន្តរជាតិលើការបំពេញមុខងារ ពិការភាព និងសុខភាព (ICF) ដែលជាគំរូរួមបញ្ចូលគ្នា។ ជាពិសេស ត្រូវយល់ពីគំរូវេជ្ជសាស្ត្រ និងគំរូសង្គមឱ្យបានល្អ។

ជនពិការ អ្នកជំងឺអេដស៍អាចទទួលរងការបដិសេធពីសង្គមដោយសារតែការរើសអើងនិងការមាក់ងាយដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺ ឬពិការភាពរបស់ពួកគេ។ ក្នុងការគិតអំពីបរិយាបន្នអប់រំនិងបរិយាបន្នសង្គម ចាំបាច់ត្រូវពង្រឹងការយល់ដឹងរបស់គរុនិស្សិតអំពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃការរើសអើង ការមិនរាប់បញ្ចូលសង្គមប្រឆាំងនឹងមនុស្សដែលមានជំងឺ និងពិការភាពក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដោយស្ដាប់រឿងរ៉ាវពីមនុស្សជិតស្និទ្ធនិងពិភាក្សាជាមួយគរុនិស្សិតដទៃទៀត។

២. សេចក្ដីផ្ដើម

រយៈពេល៖ ១០នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Chapter 3 Disabled Population-Size and Distribution

  តំណភ្ជាប់ ២.១៖ https://www.stat.go.jp/info/meetings/cambodia/pdf/rp5_ch30.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- Australia-Cambodia Cooperation for Equitable Sustainable Services

  តំណភ្ជាប់ ២.២៖ https://accesscambodia.org/meet-miss-chanreaksmey-a-champion-supporting-persons-with-disabilities/

- UNICEF for every child Cambodia. Opening up a world of learning for children with disabilities

  តំណភ្ជាប់ ២.៣៖ https://www.unicef.org/cambodia/stories/opening-world-learning-children-disabilities

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ (**សំណួរចាប់ផ្ដើមគំរូ៖** តើអ្នកធ្លាប់ជួបកុមារ យុវជន ឬមនុស្សពេញវ័យដែលមានពិការភាពដែរឬទេ? តើពិការភាពរបស់ពួកគេមានអ្វីខ្លះ?តើជនពិការបានទទួលការអប់រំដែរឬទេ?តើមនុស្សជុំវិញពួកគេបានប្រព្រឹត្តដូចម្ដេចចំពោះពួកគេ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះពួកគេ?)

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់ចំណី កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២០នាទី

ជាដំបូង ការសង្ខេបខ្លីៗនៃអ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យនៅក្នុងជំពូកនេះ។

បទឧទ្ទេសនេះនឹងគ្របដណ្ដប់បីចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- និយមន័យនៃជំងឺ ពិការភាពដោយបាត់បង់មុខងារ ពិការភាព និងពិការដោយប្រើឧទាហរណ៍ជាក់លាក់។
  - ❖ ១. ទិដ្ឋភាពនៃជំងឺ ភាពពិការដោយបាត់បង់មុខងារ ពិការភាព និងពិការភាពដោយបាត់បង់សរីរាង្គ។
- គំរូវេជ្ជសាស្ត្រនៃពិការភាព គំរូសង្គមនៃពិការភាព
  - ❖ ២. គំរូនៃពិការភាព៖
    - ➢ ២.១. គំរូវេជ្ជសាស្ត្រនៃពិការភាព (**រូបទី ១៦.១**)
    - ➢ ២.២. គំរូសង្គមនៃពិការភាព
- បញ្ហាប្រឈមក្នុងការអប់រំកុមារពិការនៅប្រទេសកម្ពុជា
  - ❖ ៤. តម្រូវការអប់រំពិសេសសម្រាប់កុមារពិការនៅប្រទេសកម្ពុជា (**អត្ថបទដកស្រង់ ១៦.១ ៖** បរិយាបន្នអប់រំសម្រាប់កុមារ)។

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុមនិងសំណួរសន្ទនា

រយៈពេល៖ ២០នាទី

- មានជនពិការនៅក្នុងរទេះរុញប្រឈមមុខនឹងជណ្ដើរ (**រូបទី ១៦.២**)។ តើពិការភាពក្នុងស្ថានភាពនេះគាត់ប្រឈមមុខនៅឯណា? ចង្អុលបង្ហាញឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយប្រើការស្រមើលស្រមៃរបស់អ្នក។
- តើជនពិការគួរទទួលបានការអប់រំដែរឬទេ? តើកុមារពិការនឹងអាចទទួលបានការអប់រំនៅកម្ពុជាដោយរបៀបណា?

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាននិងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល

- ចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារ ពិការភាព និងសុខភាព (ICF) ជាគំរូរួមបញ្ចូលគ្នានៃពិការភាព។
- តើសង្គមខ្មែរមានទស្សនៈយ៉ាងណាចំពោះជំងឺនិងភាពពិការ?

៥. ធនធាន

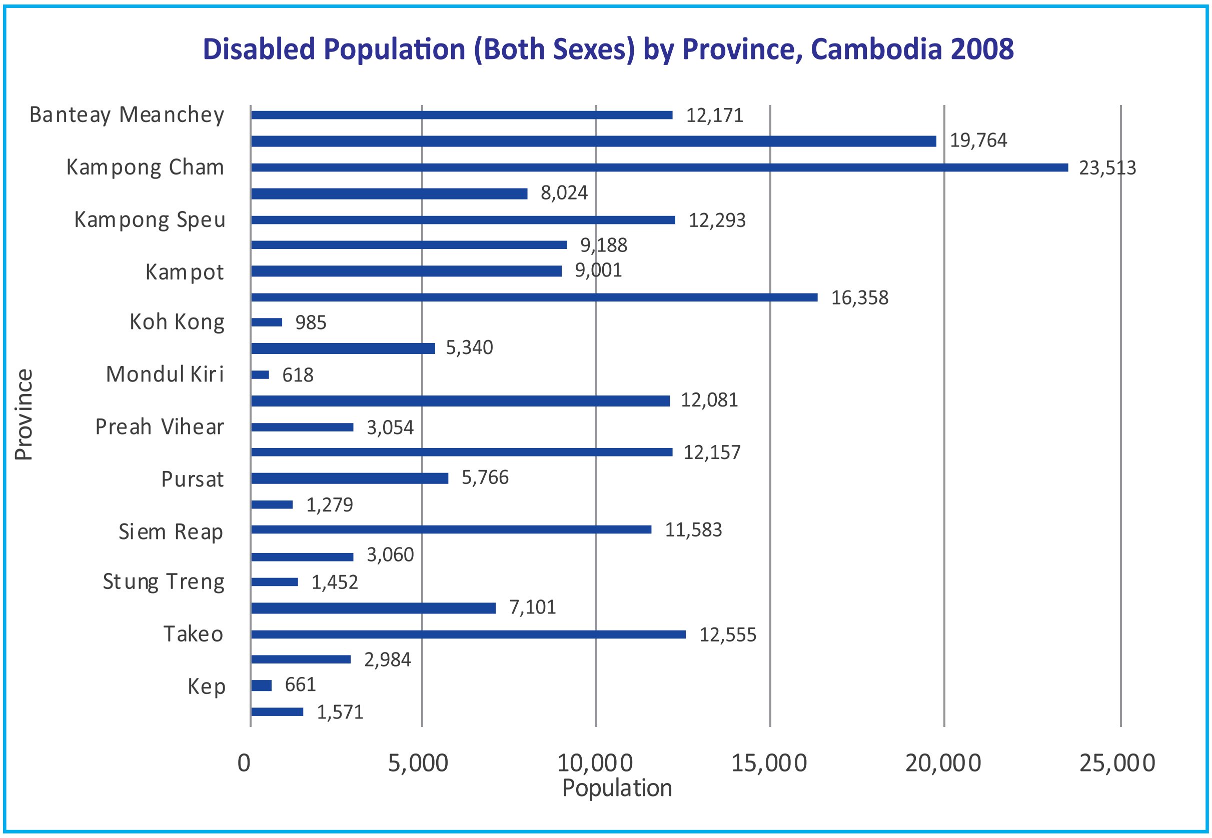
ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន៖

- Nerrolyn Ramstrand et al., បទពិសោធន៍រស់នៅរបស់មនុស្សដែលត្រូវការឧបករណ៍សិប្បនិម្មិត ឬ orthoses នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា៖ ការសិក្សាគុណភាព ទិន្នន័យប្បត្តិពិការភាព និងសុខភាព, ១៤(៣), ២០២១
  តំណភ្ជាប់ ២.៤៖ https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101071
- Australia-Cambodia Cooperation for Equitable Sustainable Services
  តំណភ្ជាប់ ២.៥៖ https://accesscambodia.org/meet-miss-chanreaksmey-a-champion-supporting-persons-with-disabilities/
- Australia-Cambodia Cooperation for Equitable Sustainable Services, INCLUSIVE DISABILITY SERVICES IN CAMBODIA,
  តំណភ្ជាប់ ២.៦៖ https://accesscambodia.org/inclusive-disability-services-in-cambodia-2/
- UNICEF for every child Cambodia. Opening up a world of learning for children with disabilities
  តំណភ្ជាប់ ២.៧៖ https://www.unicef.org/cambodia/stories/opening-world-learning-children-disabilities
- Betsy VanLeit *, Samol Channa, Prum Rithy, CHILDREN WITH DISABILITIES IN RURAL CAMBODIA: AN EXAMINATION OF FUNCTIONAL STATUS AND IMPLICATIONS FOR SERVICE DELIVERY
  តំណភ្ជាប់ ២.៨៖ https://www.dinf.ne.jp/doc/english/asia/resource/apdrj/vol18_2007/cambodia_disabled_children.html

ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា៖

- Chapter 3 Disabled Population-Size and Distribution

  តំណភ្ជាប់ ២.៩៖ https://www.stat.go.jp/info/meetings/cambodia/pdf/rp5_ch30.pdf



- Cambodia Demographics and Health Survey 2014, Chapter 4 Disability. 41-45

  តំណភ្ជាប់ ២.១០៖ https://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/2519

វីដេអូ៖

- AL JAZEERA. Cambodians with disabilities: Advocating to help them find jobs

  តំណភ្ជាប់ ២.១១៖ https://www.msn.com/en-in/news/world/cambodians-with-disabilities-advocat-ing-to-help-them-find-jobs/vi-AAU២០១y

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីបញ្ញត្តិជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺ ភាពពិការដោយបាត់បង់មុខងារពិការភាព និងពិការភាពដោយបាត់បង់សរីរាង្គ(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីគំរូវេជ្ជសាស្ត្រនៃពិការភាព និងគំរូសង្គមនៃពិការភាព(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃលើសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការបង្កើតផ្ទាំងរូបភាពដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាព។

ពិពណ៌នាអំពីគំនិតរបស់អ្នកអំពីអ្វីដែលសុខភាពសិក្សាអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយការរើសអើង ការប្រកាន់ និងការមាក់ងាយចំពោះកុមារ ជនពិការ អ្នកដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត(រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

ហេតុអ្វីបានជាមានការរើសអើង ការប្រកាន់ ការមាក់ងាយចំពោះកុមារ ជនពិការ អ្នកដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ? សរសេរគំនិតរបស់អ្នកលើកត្តាទាំងនេះ (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

Chap. 3pdf
២.១, ២.៩

ACESS
២.២

unicef
២.៣

Jornal
២.៤

MeetMiss
២.៥

inclusive
២.៦

unicef
២.៧

DINF
២.៨

2014
២.១០

AL JAZEERA
២.១១

មេរៀនទី ៣ ៤

ជំពូកទី ២៖ រៀបរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើការ

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

យើងនឹងរៀននៅក្នុងជំពូកទី ១ ថាសុខភាពមនុស្សមានទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងស្មារតី ដែលជំពូកទី ២ នឹងសិក្សាពីមូលដ្ឋានជីវសាស្ត្រនៃសុខភាពមនុស្ស។ ជំពូកនេះគ្របដណ្តប់លើរចនាសម្ព័ន្ធជាមូលដ្ឋាននៃរាងកាយរបស់មនុស្សនិងមុខងាររបស់វាដែលគាំទ្រសកម្មភាពជីវិតរបស់មនុស្ស។ គរុនិស្សិតនឹងយល់ថា សកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃត្រូវបានគាំទ្រដោយមុខងារនៃប្រព័ន្ធសរីរាង្គចំនួន ១០ រួមទាំងប្រព័ន្ធម៉ូទ័រនិងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូង ហើយពួកគេធ្វើការនៅក្នុងការសម្របសម្រួល និងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយមនុស្សមានមុខងារចុះសម្រុងគ្នា។ រចនាសម្ព័ន្ធ និងមុខងារជាមូលដ្ឋាននៃរាងកាយរបស់មនុស្ស ដែលបានសិក្សានៅទីនេះនឹងក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការយល់ដឹងពីជំងឺឆ្លង ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត (ជំពូកទី ៦ និងទី ៧) និងការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន (ជំពូកទី ១៥) ដែលនឹងត្រូវបានគ្របដណ្តប់នៅជំពូកជាបន្តបន្ទាប់។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ ជាឧទាហរណ៍ សួរអំពីបទពិសោធន៍នៃការរងរបួស ឬជំងឺ និងកំណត់ទីតាំងនៃសរីរាង្គ។ កម្រងសំណួរអំពីសរីរវិទ្យាសរីរាង្គ (ឧទាហរណ៍ បង្ហាញរូបភាព និងសុំឱ្យគរុនិស្សិតដាក់ឈ្មោះសរីរាង្គ)។

(៤) ណែនាំបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។
គ្រូឧទ្ទេសនិយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេជាមួយនឹងការរងរបួសនិងជំងឺ។

៣. បំភ្លឺបញ្ជាក់ និងកំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

ការបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ២ នឹងគ្របដណ្តប់លើចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- ១. ទម្រង់រូបផ្តុំ និងមុខងារនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស
  - ១.១ ទម្រង់រូបផ្តុំនៃរាងកាយមនុស្ស

មុខងារ និងប្រភេទសំខាន់ៗនៃសរីរាង្គនីមួយៗ (ប្រព័ន្ធ) ត្រូវពិនិត្យដោយប្រើតារាងទី ២.១ ។

- ២. ទម្រង់រូបផ្តុំ និងមុខងាររបស់សរីរាង្គ

មុខងាររបស់សរីរាង្គនីមួយៗ (ប្រព័ន្ធ) ត្រូវបានពន្យល់។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការពន្យល់អំពីសរីរាង្គ (ប្រព័ន្ធ) ក្រៅពីអ្វីដែលបានសិក្សានៅក្នុងជំពូកមួយទៀតនឹងត្រូវបានផ្តល់អាទិភាព (កែតម្រូវទៅតាមពេលវេលាបង្រៀន)។

ឧទាហរណ៍ ប្រព័ន្ធប្រសាទ (ជំពូកទី ៨) ប្រព័ន្ធបន្តពូជ (ជំពូកទី ១១) ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (ជំពូកទី ៧)

- ៣. យន្តការដែលគាំទ្រសកម្មភាពរបស់មនុស្សក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ
  - ៣.១. ថេរលំនឹងនៃផ្ទៃកខាងក្នុង និងយន្តការតម្រូវ
  - ៣.២. ការតម្រូវកម្តៅ

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

- ដោយប្រើគំរូរាងកាយមនុស្ស អត្ថបទ គេហទំព័រ។ល។ ពិនិត្យជាមួយក្រុមរចនាសម្ព័ន្ធនៃរាងកាយមនុស្ស (ទម្រង់ ទំនាក់ទំនងទីតាំង។ល។)។ គំនូរព្រាងខ្លីៗក៏ត្រូវបានណែនាំផងដែរ។
- គរុនិស្សិតនឹងធ្វើការជាក្រុមដើម្បីឆ្លើយសំណួរ «លំហាត់សម្រាប់ការគិតនិងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម៖ [២-១] ប្រើព័ត៌មានអំពីសារពាង្គកាយ៖ សាកល្បងឆ្លើយសំណួរ!» នៅទំព័រទី ៣២ ហើយបង្ហាញវាដោយប្រើ PowerPoint ។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- ១. ទម្រង់រូបផ្តុំ និងមុខងារនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្ស
- ២. ទម្រង់រូបផ្តុំ និងមុខងាររបស់សរីរាង្គ
  - ២.៨. ប្រព័ន្ធវិញ្ញាណ
  - ២.៩. ប្រដាប់បន្តពូជ
  - ២.១០. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

៥. ធនធាន

- The Human Body in Health and Illness (7th Edition)

  <E-Book>តំណភ្ជាប់ ៣-៤.១ ៖ https://www.amazon.co.jp/Human-Body-Health-Illness-Book-ebook/dp/B0943WB9Z6/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=

- The BioDigital Human

  តំណភ្ជាប់ ៣-៤.២ ៖ https://www.biodigital.com/

  តំណភ្ជាប់ ៣-៤.៣ ៖ https://www.visiblebody.com/learn/

- A model of the human body
- Internal Organs | Human Body | Science Video Lecture

  តំណភ្ជាប់ ៣-៤.៤ ៖ https://www.youtube.com/watch?v=Yv0YKjgNKaA

- Human Body 101 | National Geographic

  តំណភ្ជាប់ ៣-៤.៥ ៖ https://www.youtube.com/watch?v=Ae4MadKPJC0

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ពន្យល់ពីប្រភេទ និងមុខងារនៃសរីរាង្គសំខាន់ៗ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង របាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ ចំណេះដឹងអំពីនិយមន័យនៃប្រព័ន្ធថេរលំនឹង (homeostasis) (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ដោយប្រើគំរូនៃរាងកាយមនុស្ស ចង្អុលទៅសរីរាង្គ ហើយសុំឱ្យគរុនិស្សិតឆ្លើយឈ្មោះនិងមុខងាររបស់ពួកគេ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ គ្រូឧទ្ទេសផ្តល់ឱ្យគរុនិស្សិតនូវកិច្ចការផ្ទះដើម្បីបង្កើតកម្រងសំណួរ និងចម្លើយសម្រាប់កុមារ (របាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ គ្រូគួរតែផ្តល់ឧទាហរណ៍នៃសំណួរដូចជា «តើទឹកនោមត្រូវបានផលិតឡើងដោយរបៀបណា?» «ហេតុអ្វីបានជាយើងកណ្តាស់?»

៧. តំណភ្ជាប់

៣-៤.១

៣-៤.២

៣-៤.៣

៣-៤.៤

៣-៤.៥

មេរៀនទី ៥ ៦

ជំពូកទី ៣៖ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

គោលដៅចម្បងនៃសុខភាពសិក្សាគឺសិស្សកម្រិតបឋមសិក្សារហូតដល់សិស្សកម្រិតវិទ្យាល័យ។

លើសពីនេះទៅទៀត កុមារតូចៗដែលជាកម្មវត្ថុនៃការអប់រំមត្តេយ្យសិក្សាក៏អាចត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកម្មវត្ថុនៃសុខភាពសិក្សាផងដែរ។ កុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុទាំងនេះគឺជាមនុស្សនៅក្នុងដំណើរការនៃការអភិវឌ្ឍរហូតដល់ពេញវ័យ។

មូលដ្ឋានជីវសាស្ត្រនៃសុខភាពមនុស្សដែលបានសិក្សានៅក្នុងជំពូកទី២ ត្រូវបានសន្មតជាចម្បងក្នុងពេលពេញវ័យ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងស្មារតីដែលបង្កើតឱ្យមានសុខភាពមនុស្សមានផ្លាស់ប្តូរពេញមួយជីវិត។

នៅក្នុងជំពូកទី ៣ យើងនឹងសិក្សាពីការផ្លាស់ប្តូរនេះទាក់ទងនឹងបញ្ញត្តិនៃការ លូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ។ ជំពូកនេះផ្តោតលើការរីកលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍតាំងពីតូចរហូតដល់ចប់កម្រិតសាលាបឋមសិក្សា ក្នុងអំឡុងអាយុប្រហែល ១២ឆ្នាំ ពោលគឺ ការផ្លាស់ប្តូរផ្នែករាងកាយ ម៉ូទ័រ ការយល់ដឹង និងសមត្ថភាពផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។ សុខភាពក្នុងការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្សគឺជាដំណើរការដ៏ស្វាហាប់ ហើយសុខភាពរបស់កុមារគួរតែត្រូវបានមើលពីទស្សនៈថា តើពួកគេកំពុងដើរតាមគន្លងនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍសមស្របដែរឬទេ។ ដើម្បីវាយតម្លៃការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍ ចាំបាច់ត្រូវរៀនអំពីគោលការណ៍របស់វាដែលត្រូវបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកនេះ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ១០នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Physical Growth of Primary School Children in Cambodia, Int. J. School Health, 2021:8(1)

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.១៖ https://intjsh.sums.ac.ir/article_47290.html

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងព័ត៌មាន។

- Education on development of children still limited in communes, Khmer Times, 15 Jan 2022

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.២៖ https://www.khmertimeskh.com/501007369/education-on-development-of-children-still-limited-in-communes/

- Stunting in children down, wasting remains an issue, The Phnom Penh Post, 23 June 2022

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៣៖ https://www.phnompenhpost.com/national/stunting-children-down-wasting-remains-issue

(៣) ឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេនិងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញ។ (កិច្ចការសម្រាប់សេចក្តីផ្តើម៖ ចូរយើងគូររូបរាងកាយពេញលេញ(ឬតែមុខ) របស់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ។ តើអ្វីជាភាពខុសគ្នារវាងកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងគំនូរព្រាងទាំងនោះ?)

(៤) ណែនាំបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៥០នាទី

ការបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ៣ នឹងគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ១. ការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស
- ២. គោលការណ៍នៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
- ៣. អំឡុងពេលនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍទៅតាមវ័យ

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៤០នាទី

- តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពរបស់កុមារនៅប្រទេសកម្ពុជា?
- ពិចារណាពីបញ្ហាដែលគំរាមកំហែងដល់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារនៅប្រទេសកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន (និងបញ្ហាដែលទំនងជាគំរាមកំហែងដល់អនាគត)។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- សេចក្តីសង្ខេបនៃសូចនាករអភិវឌ្ឍន៍សម្រាប់កុមារតូច និងវ័យសិក្សា (**តារាងទី ៣.១**)

៥. ធនធាន

វីដេអូ៖

- Factors That Influence the Growth and Development of a Child

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៤៖ https://www.youtube.com/watch?v=FKvcXo3e78g
- Principles Of Growth and Development

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៥៖ https://www.youtube.com/watch?v=2gEhDve9DpU
- Growth and Development of Infants, Toddlers, Preschoolers and School Aged Children

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៦៖ https://www.youtube.com/watch?v=JEAR8PIDXXc

- Chapter 28 Growth & Development of the school age child

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៧៖ https://www.youtube.com/watch?v=37m3jgroUu8

- FYI: Growth and Development of Adolescents, Young Adults, Middle Adults, and Mature Adults

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=zPpbzKoYZ4M

អត្ថបទស្រាវជ្រាវ៖

- Physical Growth of Primary School Children in Cambodia, Int. J. School Health, 2021:8(1)

  តំណភ្ជាប់ ៥-៦.៩៖ https://intjsh.sums.ac.ir/article_47290_9a6b7e6c5255b7205e0e9c75d64c3a94.pdf

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីនិយមន័យនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីទិសដៅនៃការលូតលាស់និងការអភិវឌ្ឍរាងកាយ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីបញ្ញត្តិនៃរយៈពេលសំខាន់(critical period) និងរយៈពេលលូតលាស់ខ្លាំង(sensitive period)។ ពន្យល់ពីកត្តាដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយបែបឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវនិងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

ពិពណ៌នាអំពីគំនិតរបស់អ្នកអំពីរបៀបដែលការរៀនអំពីការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារគឺមានប្រយោជន៍ និងមានសារៈសំខាន់ចំពោះគ្រូបង្រៀននៅសាលារៀន (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

Growth

៥-៦.១

15, Jan.

៥-៦.២

23, June

៥-៦.៣

Factors

៥-៦.៤

Principles

៥-៦.៥

Infant

៥-៦.៦

Chap. 28

៥-៦.៧

Adolescents

៥-៦.៨

Int. J.

៥-៦.៩

មេរៀនទី ៧

ជំពូកទី៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ ការពុលអាហារ ការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សារាងកាយ អាហារ និងបរិស្ថានភ្លាមៗឱ្យស្អាត អនាម័យ និងសុវត្ថិភាព។ ជំពូកទី៤ ផ្តោតលើមូលដ្ឋាននៃការរស់នៅសម្រាប់គោលបំណងនេះ។ ជាដំបូង គរុនិស្សិតនឹងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេអំពីភាពស្អាត និងអនាម័យ ហើយបន្ទាប់មករៀនពីការអនុវត្តជាក់លាក់ដើម្បីជួយកុមាររៀបចំខ្លួនប្រាណ អាហារ និងជុំវិញផ្ទះ ថ្នាក់រៀន និងសហគមន៍មូលដ្ឋានឱ្យបានស្អាត មានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងព័ត៌មាន។

- UNICEF: Scaling the School Sanitation and Hygiene Education Pilot in Vietnam,

  តំណភ្ជាប់ ៧.១៖ https://gdc.unicef.org/resource/scaling-school-sanitation-and-hygiene-education-pilot-vietnam

- UNICEF: Better sanitation drives better education in Cambodia -How a school's sanitation situation was transformed by the staff and the local community working together.

  តំណភ្ជាប់ ៧.២៖ https://www.unicef.org/cambodia/stories/better-sanitation-drives-better-education-cambodia

- WaterAid: Harnessing young people's skills to improve hygiene in Cambodian healthcare, 5 Mar 2020.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៣៖ https://washmatters.wateraid.org/blog/harnessing-young-peoples-skills-to-improve-hygiene-in-cambodian-healthcare

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។

សួរគរុនិស្សិតអំពីបរិស្ថានដែលគ្មានអនាម័យដែលពួកគេធ្លាប់ជួបជាមួយ និងអ្វីដែលគ្មានអនាម័យ ឬអាកប្បកិរិយាគ្មានអនាម័យដែលសង្កេតឃើញជុំវិញពួកគេ។

តើអ្នកធ្លាប់សម្អាតនៅសាលារៀនទេ? សួរថាតើវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា។

(៤) ណែនាំបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២០នាទី

ការបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ៤ នឹងគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ❖ ១. ភាពស្អាត អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងបរិស្ថាន(ផ្ទះ សាលារៀន ទីក្រុង/សហគមន៍)
  - ➢ ១.៣. អនាម័យសាលារៀន
  - ➢ ១.៤. អនាម័យតាមទីក្រុងនិងសហគមន៍
- ❖ ២. គន្លឹះក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសផ្ទាល់ខ្លួនស្អាតនិងអនាម័យ
  - ➢ ២.១. ការបង្ការការពុលចំណីអាហារ
  - ➢ ២.២. ការសម្អាត
- ❖ ៣. ការអនុវត្តអនាម័យល្អ
  - ➢ ៣.១. បច្ចេកទេសលាងដៃប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព (សូមមើល «**លំហាត់សម្រាប់ការគិតនិងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [៤-១]** »)។

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុមនិងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ២៥នាទី

ប្រមើលមើលកន្លែងដែលទំនងជាត្រូវបានទុកចោលដោយមិនបានសម្អាតក្នុងអំឡុងពេលលាងដៃ ហើយពិភាក្សា និងធ្វើការជាក្រុមលើវិធីសាស្ត្រលាងដៃដ៏មានប្រសិទ្ធភាព។ បន្ទាប់ពីការពិសោធន៍ការលាងដៃពិតប្រាកដ ក្រុមនឹងចែករំលែកផ្នែកនៃដៃរបស់ពួកគេដែលមិនបានលាង។ សូមមើល «លំហាត់សម្រាប់ការគិតនិងការស្រាវជ្រាវនាពេលអនាគត [៤-១]» ។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាននិងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សា ៖

- ❖ ១. ភាពស្អាត អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងបរិស្ថាន
  - ➢ ១.១. ភាពស្អាតនិងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
  - ➢ ១.២. ភាពស្អាតនិងអនាម័យក្នុងផ្ទះ

៥. ធនធាន

- UNICEF: Water, Sanitation and Hygiene -For every child, a healthy environment.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៤៖ https://www.unicef.org/cambodia/water-sanitation-and-hygiene

- The World Bank: Economic Impacts of Sanitation in Cambodia,

  តំណភ្ជាប់ ៧.៥៖ https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/17262/442950v20WSP0B0C00ESI0Cambodia0full.pdf?sequence=1&isAllowed=y

វីដេអូ៖

- Japanese Students Clean Classrooms to Learn Life Skills.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៦៖ https://www.youtube.com/watch?v=jv4oNvxCY5k

- This Is How Japan Schools Teach Cleanliness.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៧៖ https://www.youtube.com/watch?v=yE3GYkn5ngw

- Tidy up the classroom.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=TlColbk6Doc

- I Care to Clean - Schools.

  តំណភ្ជាប់ ៧.៩៖ https://www.youtube.com/watch?v=6N6NeZ3Rgv4

- Keeping food safe! - The basics of food safety.

  តំណភ្ជាប់ ៧.១០៖ https://www.youtube.com/watch?v=nGKv7I3saK4

- SNV Netherlands Development Organization: Rural Water Supply in Cambodia.

  តំណភ្ជាប់ ៧.១១៖ https://www.youtube.com/watch?v=ZDdHrfDtmi8&t=13s

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីនិយមន័យនៃភាពស្អាត និងអនាម័យ(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីវិធានការបង្ការការពុលអាហារ(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពី «ប្រើប្រាស់ល្អបំផុតមុនកាលបរិច្ឆេទ (best-before)» និង «ប្រើប្រាស់ត្រឹមកាលបរិច្ឆេទ(use-by date)» (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ តើគរុនិស្សិតអាចបង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រត្រឹមត្រូវនៃការលាងដៃដែលមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ?
- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវនិងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

ស្រាវជ្រាវបញ្ហាការចោលសំរាមនៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ ហើយរាយការណ៍សង្ខេបអំពីមូលហេតុដែលបញ្ហាបែបនេះកំពុងកើតឡើង និងរបៀបដែលវាប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ជីវិត និងសុខភាពរបស់មនុស្ស (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

Vietnam
៧.១

Cambodia
៧.២

Healthcare
៧.៣

Water
៧.៤

Economic
៧.៥

Japanese
៧.៦

Cleanliness
៧.៧

Classroom
៧.៨

I Care
៧.៩

foodsafe
៧.១០

RuralWater
៧.១១

មេរៀនទី ៨ ៩

ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អាយុរបស់គរុនិស្សិតសាលាបឋមសិក្សាគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់សម្រាប់ពួកគេក្នុងការទទួលបានទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋាន។ សំខាន់ជាងនេះទៅទៀត យើងត្រូវយល់ពីរបៀបដែលទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋានប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពរបស់កុមារដែលយើងនឹងសិក្សានៅក្នុងជំពូកទី ៣។ ដូច្នេះហើយ នៅក្នុងជំពូកទី ៥ យើងនឹងសិក្សាពីទំនាក់ទំនងរវាងការលូតលាស់ ការអភិវឌ្ឍ និងទម្លាប់របៀបរស់នៅទាក់ទងនឹងចង្វាក់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការហាត់ប្រាណ អាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងការទទួលទានដំណេក។ គួរកត់សម្គាល់ថា តាមរយៈការពិតរបស់កុមារកម្ពុជា វាមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការអនុវត្តសកម្មភាពកាយសម្បទាដែលមានសុខភាពល្អ របបអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភដែលមានសុខភាពល្អ ហើយចំណុចទាំងនេះគួរតែយល់ច្បាស់អំពីខ្លឹមសារនៃជំពូកនេះ។

២. សេចក្ដីផ្ដើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Global School-based Student Health Survey Cambodia 2013 Fact Sheet,

  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.១៖ https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/cambodia/gshs/2013_cambodia_gshs_fact_sheet.pdf?sfvrsn=3fde50db_3&download=true

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- Healthy diet is key goal for Cambodia to achieve by 2030, Khmer Times 15 Apr 2022.

  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.១៖ https://www.khmertimeskh.com/501058110/healthy-diet-is-key-goal-for-cambodia-to-achieve-by-2030/

- Unstandardised snacks are leading to malnutrition in young children, Khmer Times 9 Feb 2022.

  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៖ https://www.khmertimeskh.com/501021386/unstandardised-snacks-are-leading-to-malnutrition-in-young-children/

- Sustainable food systems by 2030, pledge gov't and UN, Khmer Times 16 Sep 2021.

  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៤៖ https://www.khmertimeskh.com/50935941/sustainable-food-systems-by-2030-pledge-govt-and-un/

(3) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ សួរគរុនិស្សិតថា តើពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីផលប៉ះពាល់នៃរបៀបរស់នៅចំពោះសុខភាពរបស់ពួកគេដែរឬទេ។

(4) ណែនាំបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

ការបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ៥ គ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- អ្វីដែលធ្វើឱ្យមានទម្លាប់រស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ
  - ❖ ១. ទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងសុខភាពរបស់កុមារ
    - ➢ ១.១. ការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍនិងទម្លាប់របៀបរស់នៅ (**រូបទី ៥.១៖** លំនាំនៃការលូតលាស់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ)
    - ➢ ១.២. ការបង្កើតទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋាន (**រូបទី ៥.២៖** ឧទាហរណ៍នៃចង្វាក់ជីវិតល្អនិងមិនល្អក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ)
  - ❖ ២. របបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងសុខភាពមនុស្ស
    - ➢ ២.១. តើការទទួលទានមានន័យដូចម្តេចចំពោះសុខភាពមនុស្ស
    - ➢ ២.២. លក្ខណៈនៃឥទ្ធិពលរបបអាហារ
    - ➢ ២.៣. របបអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព (**រូបទី ៥.៤៖** សារជាតុចិញ្ចឹម និងតួនាទីសំខាន់ៗព្រមទាំងប្រភពចំណីអាហារចម្បង)

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

- គរុនិស្សិតក្នុងក្រុមនីមួយៗពន្យល់៖
  - **រូបទី ៥.៥៖** ពីរ៉ាមីតអាហារនៅប្រទេសកម្ពុជា
  - **តារាងទី ៥.២៖** និយមន័យអាហារទាំង ៦ប្រភេទ និងស្តង់ដាបរិមាណទទួលទាន
- គរុនិស្សិតម្នាក់ៗនឹងអនុវត្តប្រភេទ បរិមាណនៃអាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលពួកគេបរិភោគជារៀងរាល់ថ្ងៃទៅតាមពីរ៉ាមីតអាហារក្នុង **រូបទី ៥.៥** ហើយប្រៀបធៀបវាទៅនឹង **តារាងទី ៥.២**។ លទ្ធផលនឹងត្រូវបានសង្ខេប និងបង្ហាញនៅក្នុងស្លាយ PowerPoint។ ស្តាប់ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់អ្នកដទៃផ្តោតលើបញ្ហា និងចំណុចល្អ

ព្រមទាំងផ្តល់ដំបូន្មានដើម្បីកែលម្អទម្លាប់នៃការញ៉ាំរបស់ពួកគេ។ (សូមមើល «**លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [៥-៣]**»)

- គរុនិស្សិតម្នាក់ៗប្រើ «តារាងត្រួតពិនិត្យទម្លាប់របៀបរស់នៅ» ដើម្បីកំណត់និងបង្ហាញចំណុចល្អ និងបញ្ហានៃរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេ។ ស្តាប់ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់អ្នកដទៃ ចង្អុលបញ្ហា ចំណុចល្អ និងផ្តល់ដំបូន្មានដើម្បីកែលម្អជីវិតរបស់ពួកគេ។ (សូមមើល «**លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [៥-៦]**»)

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាននិងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សា

- ❖ សារៈសំខាន់នៃសារធាតុចិញ្ចឹម
  - ➢ ២.៣. របបអាហារដែលល្អសម្រាប់មានសុខភាព
    - (១) កាបូអ៊ីដ្រាត (២) លីពីត ខ្លាញ់ (៣) ប្រូតេអ៊ីន (៤) សារធាតុរ៉ែ (៥) វីតាមីន
    - (៦) អាហារមានជាតិសរសៃ (ជាតិស្ករដែលមិនអាចរំលាយបាន (saccharides))
  - ➢ ២.៤. ទម្លាប់ជ្រើសរើសអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ
- ❖ ៣. លំហាត់ប្រាណ និងសុខភាព

៥. ឯកសារ

- Federation for International Development Relief. Development of recommended dietary allowance and food-based dietary guidelines for school-aged children in Cambodia. 2017.
  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៥៖ http://www.fao.org/3/I9704EN/i9704en.pdf
- Fred Hutchinson Cancer Research Center: Physical Activity What do Cambodians need to know,
  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៦៖ https://ethnomed.org/wp-content/uploads/2020/03/Cambodian-Phys-Act-flip-chart-2010.pdf
- Sok S, et al.: Health Behaviors among Male and Female University Students in Cambodia: A Cross-Sectional Survey, Journal of Environmental and Public Health ss-6:1-10, 2020.
  តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៧៖ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7086439/

វីដេអូ៖

- Healthy Eating for Kids - Compilation វីដេអូ: Carbohydrates, Proteins, Vitamins, Mineral Salts, Fats, **តំណភ្ជាប់ ៨-៩.៨៖** https://www.youtube.com/watch?v=EhfOZMOF9W4

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ អ្វីទៅជាសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ៥ យ៉ាង? (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង) ពន្យល់អំពី «ចង្វាក់ល្អនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ» និង «ចង្វាក់មិនល្អនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ» (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ តើអាហារទាំង ៦ប្រភេទ មានអ្វីខ្លះ?
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ តើគរុនិស្សិតយល់ដឹងកាន់តែច្រើនអំពីបញ្ហាប្រឈមនៃការរស់នៅរបស់ពួកគេ ហើយតើចេតនារបស់ពួកគេក្នុងការកែលម្អបញ្ហាទាំងនោះត្រូវបានពង្រឹងដែរឬទេ? វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។ ស្រាវជ្រាវពីទម្លាប់មិនល្អរបស់អ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នក ពិចារណាអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ និងសរសេររបាយការណ៍មួយ (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

៨-៩.១	៨-៩.២	៨-៩.៣	៨-៩.៤
៨-៩.៥	៨-៩.៦	៨-៩.៧	៨-៩.៨

មេរៀនទី ១០ ១១

ជំពូកទី ៦៖ ការបង្ការជំងឺ បណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

បញ្ហាប្រឈមក្នុងអំឡុងឆ្នាំនៃការអភិវឌ្ឍគឺ ការស្វែងយល់ និងទទួលបានទម្លាប់របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ ដូចដែលយើងបានរៀននៅក្នុងជំពូកទី៥។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនមែនតែងតែងាយស្រួលក្នុងការថែរក្សារបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អនោះទេ។ នៅពេលដែលមនុស្សចាប់ផ្តើមជីវិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសង្គម មនុស្សពេញវ័យពួកគេច្រើនតែបង្កើតទម្លាប់របៀបរស់នៅដែលមានផលប៉ះពាល់មិនចង់បានដល់សុខភាពរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការជក់បារី ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងទម្លាប់ទទួលទានអាហារ។ រហូតមកដល់ពេលថ្មីៗនេះ ជំងឺឆ្លងនៅប្រទេសកម្ពុជាដូចជា គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និងរាកគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ ខណៈដែលជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅដូចជា ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺក្រិនថ្លើមបានបណ្តាលឱ្យមានអ្នកស្លាប់យ៉ាងច្រើន។ ដូច្នេះហើយ នៅក្នុងជំពូកទី ៦ យើងនឹងពន្យល់ពីការផ្លាស់ប្តូរនៃមូលហេតុនៃការស្លាប់នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលក្ខណៈនៃជំងឺសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។ ជាពិសេសទំនាក់ទំនងរវាងសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) និងអត្រាមរណៈបង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ភាពធាត់ក៏កំពុងកើនឡើងដែរ ប៉ុន្តែការយល់ដឹងនិងដំណោះស្រាយសម្រាប់បញ្ហាអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភបញ្ហានៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងភាពស្លេកស្លាំងនៅតែជាបញ្ហាសុខភាពសិក្សាដ៏សំខាន់ដែលត្រូវស្វែងយល់ផងដែរ។ សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ(BMI) ត្រូវបានគណនា វាយតម្លៃដោយការរៀនពីរបៀបវាស់កម្ពស់ និងទម្ងន់នៅក្នុងជំពូកទី ៩ សារៈសំខាន់និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យរាងកាយ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Institute for Health Metrics and Evaluation Cambodia: What causes the most deaths?

  តំណភ្ជាប់ ១០.១៖ http://www.healthdata.org/cambodia

- Institute for Health Metrics and Evaluation Cambodia: What risk factors drive the most death and disability combined?

  តំណភ្ជាប់ ១០.២៖ http://www.healthdata.org/cambodia

- Kobashi Y. et al.: Health disparity toward noncommunicable diseases among residents in rural Cambodia: a descriptive study,

  តំណភ្ជាប់ ១០.៣៖ https://www.jstage.jst.go.jp/article/jrm/15/4/15_2020-028/_pdf/-char/ja
- Kulikov A. et al.: Prevention and control of noncommunicable diseases in Cambodia The case for investment,

  តំណភ្ជាប់ ១០.៤៖ https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/kh/UNDP_KH_Cambodia_NCD_Investment_Case.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- Deaths due to “lifestyle” diseases rise in Kingdom, The Phnom Penh Post 18 Sep 2022.

  តំណភ្ជាប់ ១០.៥៖ https://www.phnompenhpost.com/national/deaths-due-lifestyle-diseases-rise-kingdom
- WHO: Addressing noncommunicable diseases in Cambodia can save lives and sustain economic growth, 17 Oct 2019

  តំណភ្ជាប់ ១០.៦៖ https://www.who.int/news/item/17-10-2019-addressing-noncommunicable-diseases-in-cambodia-can-save-lives-and-sustain-economic-growth

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ សំណួរចាប់ផ្ដើម«តើមានមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកមានជំងឺបេះដូងជំងឺថ្លើមមហារីកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងទៀតទេ? តើអ្នកគិតថាអ្វីជាមូលហេតុនៃជំងឺរបស់មនុស្សទាំងនោះ?»។

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

ការបង្រៀនក្នុងជំពូកទី ៦ គ្របដណ្ដប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ❖ ១. ជំងឺបណ្ដាលមកពីរបៀបរស់នៅទូទៅក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជា
  - ➢ ការប្រែប្រួលនៃមូលហេតុនៃការស្លាប់កន្លងមកនៅប្រទេសកម្ពុជា **(រូបទី ៦.១, ៦.២)**
  - ➢ ការប្រែប្រួលនៃកត្តាហានិភ័យនៃការស្លាប់ និងពិការភាពនាពេលកន្លងមកនៅប្រទេសកម្ពុជា **(រូបទី ៦.៣)**
- ❖ ២. ជំងឺបណ្ដាលមកពីរបៀបរស់នៅ និងលក្ខខណ្ឌផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងទម្លាប់របៀបរស់នៅ
  - ➢ ២.១. ជំងឺបណ្ដាលមកពីរបៀបរស់នៅ

- ប្រភេទទូទៅនៃជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ និងរោគសញ្ញានៃជំងឺ **(តារាងទី ៦.១)** ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺថ្លើម ជំងឺបេះដូង (ischemic) ការរលាកដាលនៃសាច់កាច (មហារីក) ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
  - ២.២. បញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀតទាក់ទងនឹងទម្លាប់របៀបរស់នៅ
    - ២.២.១. ទំនាក់ទំនងរវាង BMI-ការស្លាប់
    - ២.២.២ ភាពធាត់ខ្លាំង និងកង្វះទម្ងន់
    - ២.២.៣ ជំងឺកង្វះឈាមក្រហម

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

- គរុនិស្សិតម្នាក់ៗបំពេញក្នុង «តារាងត្រួតពិនិត្យទម្លាប់របៀបរស់នៅ» ជាមុន ហើយបង្ហាញចំណុចល្អ និងបញ្ហានៃទម្លាប់រស់នៅរបស់ពួកគេ។ ខណៈពេលកំពុងស្តាប់បទបង្ហាញរបស់អ្នកដទៃ គរុនិស្សិតនឹងចង្អុលបង្ហាញពីកត្តាហានិភ័យពីទស្សនៈនៃការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ និងផ្តល់ដំបូន្មានលើការកែលម្អរបៀបរស់នៅ។ (សូមមើល «**លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [៥-៦]**»)។
- ដោយផ្អែកលើ «តារាងត្រួតពិនិត្យទម្លាប់របៀបរស់នៅ» ដែលបានបំពេញជាមុន ធ្វើការងារជាក្រុមមានពីរនាក់សរសេរចំណុចល្អរបស់គ្នាទៅវិញទៅមកដូចជា របបអាហារ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការសម្រាក ការគេងជាដើម និងផ្តល់ដំបូន្មានលើចំណុចដែលត្រូវកែលម្អ។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល ៖

- ៤. ការអនុវត្តល្អប្រសើរក្នុងចង្វាក់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃល្អប្រសើរជាងមុន
- ៥. របបអាហារមិនសមស្របនិងបញ្ហាសុខភាព

អត្ថបទដកស្រង់ ៦.៦៖ ទម្លាប់នៃរបបអាហារដែលបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅក៏នឹងជួយបង្ការជំងឺឆ្លងផងដែរ (តារាងទី ៦.៥)។

៥. ឯកសារ

- WHO: Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak
- **តំណភ្ជាប់ ១០.៧៖** https://www.emro.who.int/nutrition/covid-19/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html#:~:text=Daily%2C%20eat%3A%202%20cups%20of,in%20sugar%2C%20fat%20or%20salt
- FAO and WHO: COVID-19 and food safety: guidance for food businesses, interim guidance, 7 April 2020
  តំណភ្ជាប់ ១០.៨៖ https://www.who.int/publications/i/item/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses

វីដេអូ៖

- WHO: Health Promotion

  តំណភ្ជាប់ ១០.៩៖ https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/programmes/health-promotion

- WHO: Oral diseases are preventable with good oral hygiene

  តំណភ្ជាប់ ១០.១០៖ http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-foradults-during-the-covid-19-outbreak.htmlhttps://www.who.int/westernpacific/news-room/multimedia/overview/item/oral-diseases-are-preventable-with-good-oral-hygiene

- WHO: Childhood obesity: Avoca

  តំណភ្ជាប់ ១០.១១៖ http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-foradults-during-the-covid-19-outbreak.htmlhttps://www.who.int/westernpacific/health-topics/obesity#

- Marco A. Sotomayor: How does your body know what time it is?

  តំណភ្ជាប់ ១០.១២៖ http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-foradults-during-the-covid-19-outbreak.htmlhttps://ed.ted.com/lessons/how-does-your-body-know-what-time-it-is-marco-a-sotomayor

- Florida PASS Program: Is it Communicable or Non-communicable?

  តំណភ្ជាប់ ១០.១៣៖ http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-foradults-during-the-covid-19-outbreak.htmlhttps://www.youtube.com/watch?v=vpEAos0blyw&list=PLLb6XezxyhLm2ZSudd-uNWQrmK6sLEeTu&index=8

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីរបៀបគណនា BMI (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពីរោគសញ្ញាសំខាន់ៗនៃភាពស្លេកស្លាំង(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ តើមូលហេតុនៃការស្លាប់របស់ប្រជាជនកម្ពុជាបានផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងដូចម្តេចក្នុងរយៈពេល ៣០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ? សូមពន្យល់ពីការផ្លាស់ប្តូរភាគរយនៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺឆ្លង និងជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។
- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀន ពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

តើជំងឺអ្វីដែលទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ ហើយអ្នកទំនងជាអាចកើតមានវានៅពេលអនាគត? តើអាកប្បកិរិយាសុខភាពបែបណាដែលអ្នកគិតថា អ្នកគួរតែអនុវត្តដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការទទួលរងពីជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅទាំងនេះ? (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

១០.១ ១០.២ ១០.៣

១០.៤ ១០.៥ ១០.៦

១០.៧ ១០.៨ ១០.៩

Oral

១០.១០

obesity

១០.១១

TedEd

១០.១២

Communicable

១០.១៣

មេរៀនទី ១២ ១៣

ជំពូកទី ៧៖ ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី ៧ គ្របដណ្ដប់លើការបង្ការជំងឺឆ្លង។ ដើម្បីស្វែងយល់ពីជំងឺឆ្លង និងវិធីបង្ការវា ដំបូងយើងត្រូវសិក្សាពីយន្តការមូលដ្ឋានពីការឆ្លងមេរោគរហូតដល់ការចាប់ផ្ដើមនៃជំងឺ ហើយសិក្សាអំពីយន្តការរបាំងការពាររាងកាយរបស់មនុស្សប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានជាបុគ្គល សាលារៀន និងសហគមន៍ដើម្បីការពារជំងឺឆ្លង។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងនីមួយៗ ជំងឺឆ្លងសំខាន់ៗនៅប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានពិពណ៌នាដើម្បីឱ្យគរុនិស្សិតមានចំណេះដឹងអំពីមូលហេតុ រោគសញ្ញា និងការឆ្លើយតបទៅនឹងជំងឺទាំងនេះ។

២. សេចក្ដីផ្ដើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Srean Chhim, et al.: Malaria in Cambodia: A Retrospective Analysis of a Changing Epidemiology 2006-2019. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb; 18(4): 1960.

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.១៖ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7922556/

- WHO: Update on the Dengue situation in the Western Pacific Region. 22 Sep 2022

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.២៖ https://www.who.int/docs/default-source/wpro---documents/emergency/surveillance/dengue/dengue-20221103.pdf?sfvrsn=5160e027_109#:~:text=As%20of%20epidemiological%20week%2030,945%20cases%3B%202%20death

«កម្ពុជាគឺជាប្រទេសមួយក្នុងចំណោមប្រទេសទាំង 30 ដែលមានបន្ទុកជំងឺរបេងខ្ពស់ជាងគេលើពិភពលោកជាមួយនឹងការប៉ាន់ស្មាននៃជំងឺរបេងសកម្មចំនួន 302 (95% CI: 169-473) ក្នុង 100.000នាក់ក្នុងឆ្នាំ 2018»។ (អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។ របាយការណ៍ជំងឺរបេងសកលឆ្នាំ 2019។ ទីក្រុងហ្សឺណែវ៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោកឆ្នាំ 2019។)

- The World Bank: Prevalence of HIV, total (% of population ages 15-49) -Cambodia.

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៣៖ https://data.worldbank.org/indicator/SH.DYN.AIDS.ZS?locations=KH

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- Cambodia winning the fight against malaria, Phnom Penh Post 3 Nov 2020.

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៤៖ https://www.phnompenhpost.com/national/cambodia-winning-fight-against-malaria

- Dengue fever cases up threefold. The Phnom Penh Post 11 Jul 2022

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៥៖ https://www.phnompenhpost.com/national/dengue-fever-cases-threefold

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ គិតអំពីជំងឺឆ្លងប្រភេទណាដែលអ្នកគិតថាគួរតែត្រូវបានអប់រំនៅក្នុងសាលារៀន? ហើយហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតដូច្នេះ? តើអ្នកគួរប្រើវិធីសាស្រ្តបែបណាខ្លះដើម្បីអប់រំកុមារនៅសាលារៀន?

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។ គ្រូឧទ្ទេសនឹងនិយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់គាត់ជាមួយជំងឺឆ្លង។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២៥នាទី

ការបង្រៀនក្នុងជំពូកទី ៦ គ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ១. និយមន័យនៃការបង្ករោគ និងកត្តាចម្បងទាំងបីនៃការបង្ករោគ
  - ១.១. និយមន័យនៃជំងឺឆ្លង
  - ១.២. មេរោគ
  - ១.៣. ផ្លូវបង្ករោគ
  - ១.៤. ភាពងាយឆ្លងជំងឺរបស់ផ្ទួល (**រូបទី ៧.១៖** កត្តាចម្បងបីក្នុងការធ្វើឱ្យមានការបង្ករោគ៖ មេរោគ ផ្លូវបង្ករោគ និងភាពងាយឆ្លងជំងឺរបស់ផ្ទួល **តារាងទី ៧.១៖** ប្រភេទភ្នាក់ងារបង្កមេរោគសំខាន់ៗ និងលក្ខណៈរបស់វា)
- ២. យន្តការរបាំងការពារបែបជីវសាស្រ្ត (**រូបទី ៧.២៖** យន្តការរបាំងការពារទាំងបីដើម្បីការពាររាងកាយ)
  - ២.១. របាំងការពារបែបរូបសាស្រ្ត
  - ២.២. របាំងការពារបែបគីមីសាស្រ្ត
  - ២.៣. ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

ព័ត៌មានលម្អិតនៃប្រធានបទទាំងបីខាងលើ នឹងត្រូវបានពន្យល់យ៉ាងខ្លីដោយអនុញ្ញាតឱ្យគរុនិស្សិតពិនិត្យមើលជំពូកទី ២ ជាមុនក្នុងថ្នាក់។

❖ ៣. ការបង្ការជំងឺឆ្លង

➢ ៤. (រូបទី ៧.៤៖ គន្លឹះទៅកាន់វិធានការបង្ការពីកត្តាចម្បងទាំងបី)

៣.១. តើបុគ្គលម្នាក់ៗអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

៣.២. តើសាលារៀនអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

៣.៣. តើសង្គមអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

គរុនិស្សិតនឹងពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលបុគ្គលអាចធ្វើបាន អ្វីដែលសាលារៀនរំពឹងថានឹងត្រូវធ្វើ និងអ្វីដែលសង្គមត្រូវធ្វើដើម្បីការពារជំងឺឆ្លង។ ក្រុមគរុនិស្សិតនឹងត្រូវបែងចែកទៅជាទំនួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន សាលារៀន និងសង្គម ហើយនឹងបង្ហាញការរកឃើញរបស់ពួកគេជាសមូហភាពដោយយោងទៅលើស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា អត្ថបទ និងអត្ថបទដកស្រង់ស្តីពីជំងឺឆ្លងដែលពួកគេបានសិក្សា។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

❖ ៤. ជំងឺឆ្លងទូទៅនៅប្រទេសកម្ពុជា

ការសិក្សាបឋម ទទួលបានស្ថិតិ និងព័ត៌មានផ្សេងទៀតអំពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃជំងឺឆ្លងនៅប្រទេសកម្ពុជា។

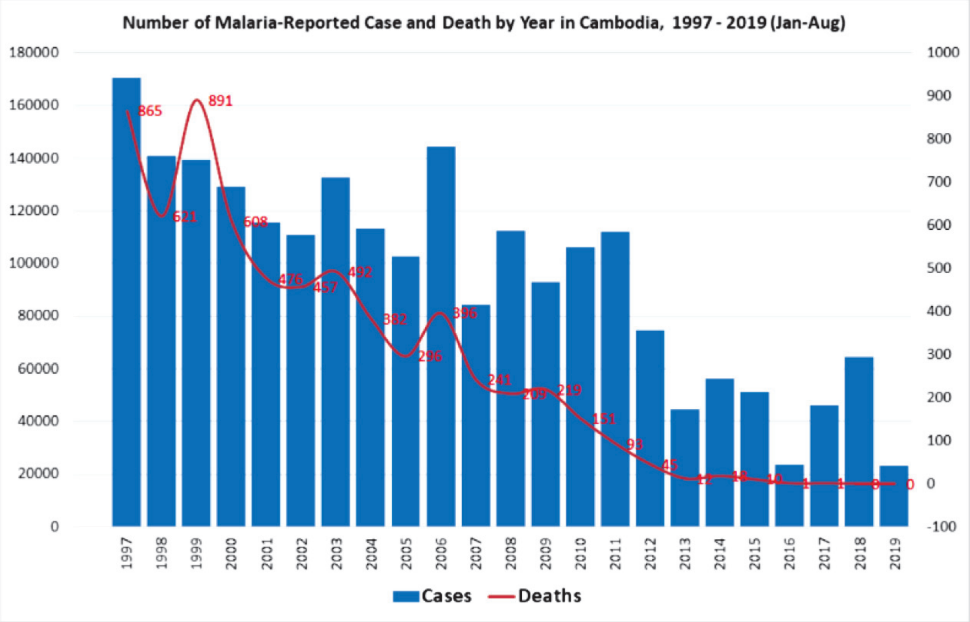
៥. ឯកសារ

- Health Sector Information Collection and Verification Study -Kingdom of Cambodia Health Sector Analysis Report- JICA, Oct 2012 (Japanese)

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៦៖ https://openjicareport.jica.go.jp/pdf/12085213.pdf
- U.S. PRESIDENT'S MALARIA INITIATIVE CAMBODIA: Malaria Operational Plan FY 2020,

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៧៖ https://d1u4sg1s9ptc4z.cloudfront.net/uploads/2021/03/fy-2020-cambodia-malaria-operational-plan.pdf (Figure 3 below)

Figure 3. Number of malaria cases and deaths by year, 1997-2019 (January through August)



Source: National Center for Parasitology, Entomology and Malaria Control (CNM)

- WHO: Dengue Situation Update 655, 22 Sep 2022

តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៨៖ https://www.who.int/docs/default-source/wpro---documents/emergency/surveillance/dengue/dengue-20220922.pdf?sfvrsn=5160e027_108#:~:text=As%20of%20epidemiological%20week%2030,945%20cases%3B%202%20death

Cambodia

As of epidemiological week 36 of 2022, a total of 7,229 dengue cases and 13 deaths (case fatality rate (CFR) 0.2%) were reported in Cambodia. The number of cases reported weekly is lower than mean cases during 2015-2020 (Figure 1). The number of cases is expected to increase as dengue usually occurs duing the rainy season between June and October.

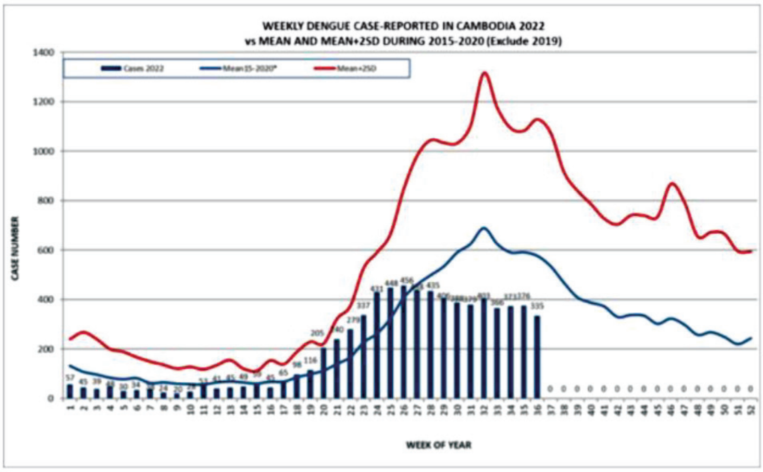


Figure 1: Dengue cases reported weekly in 2022 vs Mean and Mean+2SD during 2015-2020, *excluding 2019 in Cambodia

Source: National Dengue Surveillance System(NDCP/CNM/MOH)

វីដេអូ៖

- National Institute for Communicable Diseases (South Africa): COMMUNICABLE DISEASES | What? Why? How?

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.៩៖ https://www.youtube.com/watch?v=LBkXQ_mBO3Q

- Macmillan Education India: Transmission of Communicable Diseases.

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.១០៖ https://www.youtube.com/watch?v=R9_mdJHbcFk

- Florida PASS Program: Is it Communicable or Non-communicable?

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.១១៖ https://www.youtube.com/watch?v=vpEAos0blyw&list=PLLb6XezxyhLm2ZSudd-uNWQrmK6sLEeTu&index=8

- Florida PASS Program: Preventing Communicable Diseases.

  តំណភ្ជាប់ ១២-១៣.១២៖ https://www.youtube.com/watch?v=EgJcflR_Dic

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ពន្យល់ពីវដ្តនៃការចម្លងមេរោគគ្រុនឈាម(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពីឈ្មោះមេរោគសំខាន់ៗ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពីកត្តាបីសម្រាប់ការបង្កើតការឆ្លងមេរោគ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីយន្តការរបាំងការពារបែបជីវសាស្ត្របីប្រភេទ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានអារតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

គរុនិស្សិតនឹងសរសេរអត្ថបទអំពីអ្វីដែលបុគ្គលអាចធ្វើបាន អ្វីដែលសាលារៀនរំពឹងថានឹងធ្វើ និងអ្វីដែលសង្គមគួរធ្វើដើម្បីការពារជំងឺឆ្លង (របាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ តើអ្នកមានជំងឺ អេដស៍ ឬជំងឺឆ្លងដូចជាកូវីដ-១៩ ទទួលរងការរើសអើងដែរឬទេនៅប្រទេសកម្ពុជា? បើគ្មាន ហេតុអ្វី? តើធ្វើដូចម្តេចទើបអាចការពារពួកគាត់ពីការរើសអើងបាន? ចូរស្រាវជ្រាវនិងសរសេររបាយការណ៍ (របាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

៧. តំណភ្ជាប់

Malaria ១២-១៣.១	Dengue ១២-១៣.២	HIV ១២-១៣.៣
3, Nov. ១២-១៣.៤	11, July ១២-១៣.៥	JICA ១២-១៣.៦
PMI ១២-១៣.៧	Dengue ១២-១៣.៨	S.Africa ១២-១៣.៩
India ១២-១៣.១០	Is it ១២-១៣.១១	Preventing ១២-១៣.១២

មេរៀនទី ១៤

ជំពូកទី៨៖ សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី ៨ ផ្តោតលើសុខភាពភ្នែកនិងសុខភាពមាត់ធ្មេញ ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងវ័យកុមារភាព។ នៅក្នុងសុខភាពភ្នែក បន្ទាប់ពីស្វែងយល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃភ្នែកនិងរបៀបដែលយើងមើលឃើញ យើងរៀនអំពីជំងឺភ្នែកនិងជំងឺផ្សេងៗ។ ទោះបីជាជំពូកនេះមានការពិភាក្សាអំពីជំងឺភ្នែកពេញវ័យដែលអាចប៉ះពាល់ដល់គរុនិស្សិតមហាវិទ្យាល័យ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេក៏ដោយ ក៏បញ្ហាសុខភាពភ្នែកសំខាន់ៗនៅក្នុងសុខភាពសិក្សាគឺជំងឺភ្នែកឡើងបាយ និងកំហុសកំណុំ។ ការប្រើប្រាស់វ៉ែនតានិងកញ្ចក់ភ្នែកសិប្បនិម្មិតដើម្បីកែតម្រូវចំពោះកំហុសកំណុំ ឥរិយាបថ ពន្លឺ និងរបៀបសម្រាកភ្នែកដើម្បីការពារភ្នែកពួកគេគួរតែត្រូវបានយល់ឱ្យកាន់ច្បាស់។ ការធ្វើតេស្តភាពច្បាស់ដែលមើលឃើញដើម្បីកំណត់កំហុសកំណុំត្រូវបានរៀនអនុវត្តនៅក្នុងជំពូកទី៩ សារៈសំខាន់និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យរាងកាយ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិនៅប្រទេសកម្ពុជា។

ជាមធ្យម ទូទាំងពិភពលោកជាង ៣០% នៃកុមារក្នុងចុងវ័យជំទង់ត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថាមានកំហុសកំណុំ (Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, et al. Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology 2016;123:1036-42)។

យោងតាមការសិក្សាមួយក្នុងឆ្នាំ ២០១០ អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃកំហុសកំណុំចំពោះកុមាររៀននៅទីក្រុង និងជនបទមកពីរាជធានីភ្នំពេញ និងខេត្តកណ្តាល ត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថាមាន ១៣,៧% និង ២,៥% រៀងគ្នា (Gao Z, Meng N, Muecke J, et al. Refractive error in school children in an urban and rural setting in Cambodia. Ophthalmic Epidemiol 2012; 19:16-22)។

- Asao Y et al.: Three-year survey of oral hygiene conditions of Cambodian public primary school children, Journal of Oral Science

  តំណភ្ជាប់ ១៤.១៖ https://www.jstage.jst.go.jp/article/josnusd/advpub/0/advpub_21-0464/_pdf/-char/ja

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

Burnett A, Paudel P, Massie J, et al. Parents' willingness to pay for children's spectacles in Cambodia. BMJ Open Ophthalmology 2021;6:e000654. doi:10.1136/bmjophth-2020-000654.

យោងតាមការស្រាវជ្រាវនេះ ឧបសគ្គទូទៅបំផុតនៃការពាក់វ៉ែនតាគឺការភ័យខ្លាចថា វ៉ែនតាធ្វើឱ្យភ្នែករបស់កុមារចុះខ្សោយ។

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។

- សួរគរុនិស្សិតអំពីបញ្ហាសុខភាពភ្នែករបស់ពួកគេ និងបញ្ហាសុខភាពមាត់ធ្មេញ។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យគិតអំពីទំនាក់ទំនងរវាងបញ្ហាទាំងនោះ និងទម្លាប់នៃរបៀបរស់នៅដែលមានស្រាប់របស់ពួកគេ ឧទាហរណ៍ ភ្នែកខ្សោយដោយសារតែការលេងហ្គេមអនឡាញ និងហ្គេមកុំព្យូទ័រច្រើនពេកទាំងនៅលើស្មាតហ្វូន និងលើឧបករណ៍ផ្សេងទៀត។
- សួរថា ហេតុអ្វីបានជាសុខភាពភ្នែកនិងសុខភាពមាត់ធ្មេញត្រូវបានលើកឡើងនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ (សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញគឺជាបញ្ហាសុខភាពរបស់កុមារដែលគេស្គាល់យ៉ាងទូលំទូលាយ ហើយជាសម្ភារៈអប់រំរបស់កុមារដែលទាក់ទាញភ្នែកនិងងាយយល់។ វាងាយស្រួលសម្រាប់កុមារក្នុងការយល់ថាសុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងរបៀបរស់នៅ។)

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៣០នាទី

បទឧទ្ទេសស្តីពីសុខភាពភ្នែកនឹងគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទខាងក្រោម៖

- ១. សុខភាពភ្នែក
  - ១.១. សារៈសំខាន់នៃសុខភាពភ្នែក
  - ១.៣. ជំងឺភ្នែកដែលអាចបណ្តាលឱ្យកម្សោយគំហើញ (រួមទាំងការការពារ)
    - ១.៣.៤. ជំងឺត្រាកូម
    - ១.៣.៦. កំហុសកំណុំរូបភាព
  - ១.៥. ដើម្បីការពារភ្នែករបស់អ្នក

បទឧទ្ទេសស្តីពីសុខភាពមាត់ធ្មេញនឹងគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ២. សុខភាពមាត់ធ្មេញ
  - ២.១. តួនាទី និងការអភិវឌ្ឍរបស់ធ្មេញ
  - ២.២. ជំងឺពុកធ្មេញ / ជង្គុះស៊ីធ្មេញ
    - ២.២.១. យន្តការនៃការអភិវឌ្ឍ និងការវិវឌ្ឍនៃជំងឺពុកធ្មេញ

➢ ២.៤. ការបង្ការជំងឺពុកធ្មេញ និងជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញ

២.៤.១. ការដុសធ្មេញ

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ១៥នាទី

- ប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានគេនិយាយថាមានអត្រាកើតជំងឺមើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ (មីញ៉ូប) ទាបក្នុងចំណោមកុមារចូលរៀនបើធៀបនឹងប្រទេសអាស៊ីផ្សេងទៀត។ ចូរយើងពិចារណាអំពីហេតុផលសម្រាប់រឿងនេះ។ ដូចគ្នានេះដែរ សូមឱ្យពិភាក្សា និងទស្សន៍ទាយថា តើជំងឺភ្នែកមីញ៉ូប (myopia) ក្នុងចំណោមកុមារនឹងកើនឡើងឬទេនាពេលអនាគត។
- ចូរយើងគិតពីរបៀបបង្រៀនដុសធ្មេញឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពដោយគិតដល់អាយុជុះធ្មេញថ្មីមកជំនួស។
- ចូរយើងគិតពីអ្វីដែលសាលារៀនអាចធ្វើដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កុមារ។
- សកម្មភាព៖ ការរកឃើញបន្ទះធ្មេញជាមួយថ្នាំងារបង្ហាញ (សូមមើលការពិសោធន៍)
- សកម្មភាព៖ លំហាត់ភ្នែក

  តំណភ្ជាប់ ១៤.២៖ https://www.youtube.com/watch?v=v8TJXRoaGzc

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- របៀបដែលយើងអាចមើលឃើញវត្ថុមួយ (កាយវិភាគវិទ្យា និងសរីរវិទ្យានៃភ្នែក)
- ការកែតម្រូវកំហុសកំណុំរូបភាព (វ៉ែនតា និងកញ្ចក់ភ្នែកសិប្បនិម្មិត)
- ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញ និងវិធានការបង្ការ
- អ្វីទៅជាខ្សែអំបោះសម្អាតធ្មេញ និងរបៀបប្រើប្រាស់វា
- ទម្លាប់ទទួលទានអាហារដើម្បីថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញ។

៥. ធនធាន

- Report of eye care activities in Cambodia 2011

  តំណភ្ជាប់ ១៤.៣៖ https://www.youtube.com/watch?v=v8TJXRoaGzc

- Sogbesab E, Yutho U. Cambodia's National Eye Care Programme and VISION 2020: The Right to Sight. Community Eye Health 13(36):57-59,2000

  តំណភ្ជាប់ ១៤.៤៖ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705982/

- Global School Based Student Health Survey Cambodia 2013

  តំណភ្ជាប់ ១៤.៥៖ https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related_materials

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីកំហុសកំណុំដូចជា មើលជិតមិនច្បាស់ (hyperopia) ការមើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ (មីញ៉ូប) និង អាស្ទិចម៉ាត (astigmatism) (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីរបៀបដែលយើងអាចមើលឃើញវត្ថុមួយ។ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង) ។ ពន្យល់អំពីជំងឺភ្នែកឡើងបាយ និងការបង្ការវា។ ពន្យល់ពីយន្តការនៃការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍនៃជំងឺពុកធ្មេញ។
- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចុះបញ្ចូលក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

៧. តំណភ្ជាប់

OralHygiene
១៤.១

EyesExercise
១៤.២

EyeCare
១៤.៣

EyeHealth
១៤.៤

GSHSpdf
១៤.៥

មេរៀនទី ១៥ ១៩

ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងជំពូកទី ៩ អ្នកនឹងរៀនអំពីវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាពដែលអាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅតាមសាលារៀនក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលមានឧបករណ៍មិនគ្រប់គ្រាន់។ ជាតុរង្វាស់គឺ កម្ពស់ ទម្ងន់ ភ្នែក និងសមត្ថភាពការស្ដាប់ឮ។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីឧបករណ៍ ការប្រើប្រាស់របស់វា ការរៀបចំ លំហូរនៃការពិនិត្យសុខភាព វិធីសាស្ត្រកត់ត្រា និងរបៀបប្រើប្រាស់កំណត់ត្រាដើម្បីពួកគេអាចធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅតាមសាលារៀនដែលពួកគេនឹងធ្វើការបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសិក្សា។ លើសពីនេះទៅទៀត គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ផ្ទាំងរូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីជូនដំណឹងដល់គរុនិស្សិត លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ឪពុកម្ដាយ និងសហគមន៍។

ចាំបាច់ពិនិត្យឡើងវិញនូវជំពូកទី ៣, ៦ និង ៨ សម្រាប់គរុនិស្សិតដើម្បីកំណត់ថា តើកុមារមានស្ថានភាពស្របតាមការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍដែលមានសុខភាពល្អដោយផ្អែកលើការយល់ដឹងអំពីការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរាងកាយដែរឬទេ?

ថ្នាក់នេះនឹងត្រូវបែងចែកជាបីវគ្គនៃមាតិកាអប់រំ ៩ម៉ោង។

វគ្គទី១ (មេរៀនទី ១៥) ៖ រយៈពេល ៥០នាទី

២. សេចក្ដីផ្ដើម

រយៈពេល៖ ១០ នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Mam C. et al., Physical Growth of Primary School Children in Cambodia, Int. J. School. Health. 2021; 8(1)

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.១៖ https://intjsh.sums.ac.ir/article_47290.html

- Kubota Y. et al., Underweight and early childhood caries among young children in rural Cambodia: a pilot study, BDJ Open (2021) 7:33.

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.២៖ https://doi.org/10.1038/s41405-021-00089-y

- Global School Based Student Health Survey Cambodia 2013

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៣៖ https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related_materials

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ បង្ហាញទិន្នន័យនៅស្រុកកណ្តាលស្ទឹងនៃប្រទេសកម្ពុជា **(រូបទី ៩.១៧)** សូមឱ្យគរុនិស្សិតរំលឹកពីកម្ពស់និងទម្ងន់របស់ពួកគេនៅពេលពួកគេរៀននៅសាលាបឋមសិក្សា ហើយប្រៀបធៀបទិន្នន័យរបស់ពួកគេទៅនឹង **(រូបទី ៩.១៧)**។ ពិចារណាពីរបៀបពិនិត្យមើលការលូតលាស់រាងកាយរបស់កុមារ។

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២៥នាទី

មេរៀននេះនឹងក្តោបលើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ❖ ១. សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាព

ការរៀបចំសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាព

- ❖ ៣. ការអនុវត្ត
  - ➢ ៣.១. លំហូរនៃការពិនិត្យសុខភាព
- ❖ ៥. ការអនុវត្តនៅតាមសាលារៀន
- ❖ ៤. ការប្រើប្រាស់កំណត់ត្រា

៤. ឧទាហរណ៍នៃសកម្មភាព

រយៈពេល៖ ១៥នាទី

បង្កើតផ្ទាំងរូបភាពនិងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដើម្បីជូនដំណឹងដល់កុមារ គ្រូឧទ្ទេស ឪពុកម្តាយ និងសមាជិកសហគមន៍អំពីសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាព និងខ្លឹមសារនៃការពិនិត្យសុខភាពរៀងៗខ្លួន។

វគ្គទី២ (មេរៀនទី១៦-១៧)៖ ១០០នាទី

១). បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២០នាទី

ការបង្រៀននឹងក្តោបលើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ២. វិធីសាស្ត្រពិនិត្យសុខភាព
  - ២.១. ការវាស់កម្ពស់ និងថ្លឹងទម្ងន់
- ៤. ការប្រើប្រាស់កំណត់ត្រា (**សម្ភារៈជំនួយទី ៩.២ និង ៩.៥**)

២). ការអនុវត្ត

រយៈពេល៖ ៨០នាទី

(១) រៀបចំសម្រាប់ការវាស់កម្ពស់ និងទម្ងន់។

(២) គរុនិស្សិតដើរតួនាទីជាគ្រូឧទ្ទេសនិងកុមារ ហើយសាកល្បងវាស់កម្ពស់និងថ្លឹងទម្ងន់។ គរុនិស្សិតដើរតួជាគ្រូវាស់វែង និងកត់ត្រាកម្ពស់និងទម្ងន់របស់គរុនិស្សិតដែលដើរតួជាកុមារ។ បន្ទាប់មកគរុនិស្សិតផ្លាស់ប្តូរតួអង្គគ្នាទៅវិញទៅមក។

(៣) គណនា BMI ដោយប្រើរង្វាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដើម្បីវាយតម្លៃរាងកាយរបស់អ្នក។

(៤) វាយតម្លៃ BMI របស់អ្នក។ ពិចារណាការណែនាំអំពីសុខភាពសម្រាប់ខ្លួនអ្នកដោយផ្អែកលើលទ្ធផលរបស់ BMI នោះ ហើយសូមសរសេរមតិយោបល់។

វគ្គទី ៣ (មេរៀនទី ១៨-១៩) ១០០នាទី

១). បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២០នាទី

ការបង្រៀននឹងក្តោបលើប្រធានបទដូចខាងក្រោម៖

- ២. វិធីសាស្ត្រពិនិត្យសុខភាព
  - ២.២. ការធ្វើតេស្តភ្នែក
    - ២.២.១. វិធីសាស្ត្រធ្វើតេស្តភ្នែក (ការវាយតម្លៃគំហើញ (**សម្ភារៈជំនួយទី ៩.១**))
  - ២.៣. ការធ្វើតេស្តសមត្ថភាពស្តាប់ឮ
    - ២.៣.១. វិធីសាស្ត្រនៃការធ្វើតេស្តសមត្ថភាពស្តាប់ឮ

២.៣.២. ការវាយតម្លៃសមត្ថភាពស្ដាប់ឮ

➢ ២.៤. ការកត់ត្រា (**សម្ភារៈជំនួយទី ៩.២, ៩.៣, ៩.៥**)

❖ ៥. ការអនុវត្តនៅតាមសាលារៀន

➢ ៥.២. ឧទាហរណ៍នៃការអនុវត្ត (**តារាងទី ៩.៣៖** ដំណើរការនៃការអនុវត្តការពិនិត្យសុខភាពចាប់ពីផែនការរហូតដល់ការវាយតម្លៃ)

២). ការអនុវត្ត

រយៈពេល៖ ៨០នាទី

(១) រៀបចំសម្រាប់ការធ្វើតេស្តភ្នែក និងសមត្ថភាពស្ដាប់ឮ។

(២) គរុនិស្សិតដើរតួនាទីជាគ្រូឧទ្ទេសនិងកុមារ និងសាកល្បងធ្វើតេស្តភ្នែកនិងសមត្ថភាពស្ដាប់ឮ។ គរុនិស្សិតដើរតួជាគ្រូវាស់វែង និងកត់ត្រាកម្ពស់ និងទម្ងន់របស់គរុនិស្សិតដែលដើរតួជាកុមារ។ បន្ទាប់មក គរុនិស្សិតផ្លាស់ប្ដូរតួអង្គគ្នាទៅវិញទៅមក។

(៣) គរុនិស្សិតវាយតម្លៃលទ្ធផលនៃការវាស់វែង។

(៤) ពិចារណាលើការណែនាំអំពីសុខភាពសម្រាប់ខ្លួនអ្នកដោយផ្អែកលើការវាយតម្លៃ ហើយសូមសរសេរមតិយោបល់។

៥. ធនធាន

- Report of eye care activities in Cambodia 2011

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៤៖ http://www.npehcambodia.com/filelibrary/Report_of_PBL_Activities_in_2011.pdf

- Sogbesab E, Yutho U. Cambodia's National Eye Care Programme and VISION 2020: The Right to Sight. Community Eye Health 13(36):57-59,2000

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៥៖ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705982/

- Global School Based Student Health Survey Cambodia 2013

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៦៖ https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related_materials

- Samphors Sim, W. Laohasiriwong. Fast Food Consumption, Overweight and Obesity among Working Age Persons in Cambodia, Journal of Clinical and Diagnostic Research 13(7):LC01-LC06, 2019

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៧៖ https://www.jcdr.net/ReadXMLFile.aspx?id=12965

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ពន្យល់ពីគោលបំណងនៃការពិនិត្យសុខភាព (ហេតុអ្វីការពិនិត្យសុខភាពមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពកុមារ?) (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពី BMI (របៀបដែលវាត្រូវបានគណនា និងអត្ថន័យសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ល។) (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់កំណត់ត្រាពិនិត្យសុខភាព (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីនីតិវិធីនៃការវាស់កម្ពស់ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។
- ចាត់ទុកថា អ្នកកំពុងបង្រៀនអំពីសុខភាពភ្នែកទៅសិស្សកម្រិតបឋមសិក្សា ចូរគិតពីមាតិកា និងវិធីសាស្ត្របង្រៀន និងធ្វើកិច្ចតែងការសម្រាប់ថ្នាក់និទ្សេន៍ (របាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។
- ចូលមើលវីដេអូនៅក្នុងយូធូបដែលបង្រៀនសិស្សពីរបៀបដុះធ្មេញ និងបង្កើតចំរៀងពីការដុសធ្មេញសម្រាប់កុមារកម្ពុជា (កិច្ចការជាក្រុម)។

  តំណភ្ជាប់ ១៥-១៩.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=wCio_xVIgQ0
- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពិនិត្យសុខភាព។ កិច្ចការនេះគឺដើម្បីសង្ខេបនៅក្នុងរបាយការណ៍អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពពិនិត្យសុខភាព អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពរបស់គរុនិស្សិតផ្សេងទៀត និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈសកម្មភាព។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយបែបឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពិនិត្យសុខភាព។ កិច្ចការនេះគឺដើម្បីសង្ខេបនៅក្នុងរបាយការណ៍ពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពពិនិត្យសុខភាព អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពរបស់គរុនិស្សិតផ្សេងទៀត និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈសកម្មភាព។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការគិត និងបញ្ចេញមតិតាមរយៈការបង្កើតផ្ទាំងរូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលមានគោលបំណងជូនដំណឹងដល់កុមារ គ្រូឧទ្ទេស ឪពុកម្តាយ និងសមាជិកសហគមន៍អំពីសារៈសំខាន់ និងខ្លឹមសារនៃការពិនិត្យសុខភាព។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

៧. តំណភ្ជាប់

១៥-១៩.១

១៥-១៩.២

១៥-១៩.៣, ១៥-១៩.៦

១៥-១៩.៤

១៥-១៩.៥

១៥-១៩.៧

១៥-១៩.៨

មេរៀនទី ២០ ២១

ជំពូកទី ១៥៖ ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី ១៥ និយាយអំពីការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន។ ដោយសន្មតថា បុគ្គលិកវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យមិនមែនជាអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយនឹងមិនអនុវត្តនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីរបៀបយកសញ្ញាជីវិត មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការសង្គ្រោះបឋម និងការព្យាបាលរបួសស្នាមរបួស និងការត្អូញត្អែរបែបវេជ្ជសាស្ត្រដែលទំនងនឹងក្លាយទៅជារឿងធម្មតានៅប្រទេសកម្ពុជា។ ជាពិសេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាប៉ះទង្គិច គរុនិស្សិតគួរមានការយល់ដឹងល្អអំពីកាយវិភាគវិទ្យានៃប្រភេទរបួស ព្រមទាំងការយល់ដឹងល្អអំពីវិធីសាស្ត្រ RICE ។

ការដឹងខ្លួន ការដកដង្ហើម ជីពចរ សម្ពាធឈាម និងសីតុណ្ហភាពរាងកាយនឹងត្រូវបានវាស់វែងជាក់ស្តែង។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Utilization of Health Services for Accident, Illness, or Injury. In Cambodia Demographic and Health Survey 2014

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.១៖ https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR312/FR312.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងព័ត៌មាន។

- Red Cross and USAID providing first aid training to community and staff, The Phnom Penh Post 17 Jan 2022

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.២៖ https://www.phnompenhpost.com/national/red-cross-and-usaid-providing-first-aid-training-community-and-staff

- Pre-teen girl another victim to drowning, Khmer Times 24 Aug 2022

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៣៖ https://www.khmertimeskh.com/501138126/pre-teen-girl-another-victim-to-drowning/

- Two young people dead due to drowning after being swept into river, another rescued. Khmer Times 17 Apr 2022

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៤៖ https://www.khmertimeskh.com/501059053/two-young-people-dead-due-to-drowning-after-being-swept-into-river-another-rescued/

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ សួរគរុនិស្សិតអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់។

ជ្រើសរើសយកស្នាមប្រេះ និងស្នាមជាំ ហើយសួរអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេក្នុងរបៀបដែលពួកគេអនុវត្តការសង្គ្រោះបឋមប្រចាំថ្ងៃ (មានវិធីជាច្រើនក្នុងការព្យាបាល)។ សួរថា ហេតុអ្វីបានជាគរុនិស្សិតធ្វើការព្យាបាលតាមបែបសង្គ្រោះបឋម ហើយនរណាជាអ្នកបង្រៀនគាត់?

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ២៥នាទី

មេរៀននៅជំពូកទី ១៥ ក្តោបលើខ្លឹមសារដូចតទៅ៖

- ១. ភាពចាំបាច់ក្នុងការរៀនជួយសង្គ្រោះបឋម
- ២. សញ្ញាជីវិត
- ៤. ការសង្គ្រោះបឋមសមស្របចំពោះស្ថានភាពផ្សេងៗ
  - ៤.១. ការសង្គ្រោះបឋមចំពោះអ្នកមានរបួស

    ៤.១.៤. របួសអវយវៈ

    ខ) ជាំ គ្រេច បាក់ឆ្អឹង និងភ្លាត់ឆ្អឹង **(រូបទី ១៥.៨)**

    គ) វិធីសាស្ត្រ RICE សម្រាប់ការព្យាបាលរបួស

    ៤.១.៥. ការរលាក

តម្រូវការសម្រាប់មេរៀននេះ៖

គរុនិស្សិតត្រូវមើលវីដេអូអំពីរបៀបវាស់សញ្ញាជីវិត របៀបបញ្ឈប់ការហូរឈាម របៀបព្យាបាលស្នាមរបួស មុត និង រលាក និងរបៀបអនុវត្តនីតិវិធី RICE ដោយរៀបចំមុនពេលចាប់ផ្តើមថ្នាក់រៀន។ គរុនិស្សិតមើលវីដេអូអំឡុងពេលកត់ចំណាំលើចំណុចគន្លឹះទាំងនេះ។

៤. ការអនុវត្ត

រយៈពេល៖ ៧០នាទី

- គរុនិស្សិតពីរនាក់ចាប់ដៃគូគ្នាដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាព ជីពចរ សម្ពាធឈាម និងដង្ហើមរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- នីតិវិធីបែបប្រព័ន្ធថេរលំនឹង (hemostatic) (អត្ថបទដកស្រង់ ១៥.៤៖ ការគ្រប់គ្រងការហូរឈាមតាមច្រមុះ)
- ព្យាបាលរបួស ស្នាម របួស ការរលាក
- វិធីសាស្ត្រ RICE សម្រាប់ព្យាបាលរបួស

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

គរុនិស្សិតត្រូវមើលវីដេអូអំពីរបៀបវាស់សញ្ញាជីវិត របៀបបញ្ឈប់ការហូរឈាម របៀបព្យាបាលរបួស មុត និងរលាក និងរបៀបអនុវត្តនីតិវិធី RICE ជាការរៀបចំជាមុន មុនពេលថ្នាក់រៀនចាប់ផ្តើម។ គរុនិស្សិតមើលវីដេអូអំឡុងពេលកត់ចំណាំលើចំណុចគន្លឹះទាំងនេះ។

- ៣. ជំហាននៃការសង្គ្រោះបឋម
- ៤. ការសង្គ្រោះបឋមសមស្របចំពោះស្ថានភាពផ្សេងៗ
  - ៤.១. ការសង្គ្រោះបឋមចំពោះអ្នកមានរបួស
    - ៤.១.១. របួសក្បាល
    - ៤.១.២. របួសលើមុខ
    - ៤.១.៣. របួសទ្រូង ឬពោះ
  - ៤.២. ការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺនានា

៥. ឯកសារយោង

- The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. International first aid and resuscitation guidelines 2020

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៥៖ https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf
- WHO. Hypertension

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៦៖ https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
- Pasteur Institute in Cambodia. Rabies Prevention Centers - Pasteur Institute in Cambodia (pasteur-kh.org)

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៧៖ https://www.pasteur-kh.org/rabies-prevention-centers/
- Yashoda Hospitals. First aid & emergencies Tips for high altitude fall.

  តំណភ្ជាប់ ២០-២១.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=Vs1NWcW-r7M

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីសញ្ញាជីវិត (បញ្ជីសញ្ញាជីវិតទាំងប្រាំ) (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីភាពចាំបាច់នៃការរៀនចំណេះដឹង និងជំនាញសង្គ្រោះបឋម (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ តើវិធីណាដែលត្រឹមត្រូវដើម្បីបញ្ឈប់ការហូរឈាមច្រមុះ? (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រ RICE (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ សូមក្រឡេកមើលតួលេខនៃរបួសទាំងបួន ហើយឆ្លើយអំពីមូលហេតុនៃមុខរបួសនីមួយៗ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។

- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការអនុវត្តជំនួយដំបូង។ កិច្ចការនេះគឺដើម្បីសង្ខេបនៅក្នុងរបាយការណ៍អ្វីដែលអ្នកបានរៀនអំពីការអនុវត្តជំនួយដំបូង អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពរបស់គរុនិស្សិតផ្សេងទៀត និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការអនុវត្ត។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការអនុវត្តការសង្គ្រោះបឋម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសកម្មភាពរបស់គរុនិស្សិតផ្សេងទៀត និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការអនុវត្ត។ វាយតម្លៃថា តើគរុនិស្សិតអាចអនុវត្តជំនួយដំបូងបានត្រឹមត្រូវតាមការពន្យល់របស់គ្រូដែរឬទេ។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

៧. តំណភ្ជាប់

២០-២១.១ ២០-២១.២ ២០-២១.៣ ២០-២១.៤

២០-២១.៥ ២០-២១.៦ ២០-២១.៧ ២០-២១.៨

មេរៀនទី ២២ ២៣

ជំពូកទី ១០៖ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ដូចនៅក្នុងជំពូកទី ៥ ដែរ យើងបានរៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃការបង្កើតទម្លាប់រស់នៅឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នៅក្នុងជំពូកទី ៦ យើងបានរៀនអំពី «ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ» ដែលបង្ហាញថា វាពិបាកក្នុងការរក្សារបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អពីវ័យជំទង់រហូតដល់ពេញវ័យណាស់ ហើយទម្លាប់របៀបរស់នៅគឺជាកត្តារួមចំណែកមួយ។

នៅក្នុងជំពូកទី ១០ គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ និងការញៀនគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត។ ទម្លាប់ទាំងអស់នេះគឺជាទម្លាប់ដែលចាប់ផ្តើមក្នុងវ័យជំទង់ និងមានឥទ្ធិពលមិនគួរឱ្យចង់បានដល់សុខភាព។ គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបដែលគ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ថ្នាំសំយោគ និងថ្នាំដទៃទៀតដែលបង្កឱ្យញៀន។ គរុនិស្សិតក៏នឹងសិក្សាអំពីឥទ្ធិពលរបស់ពួកគេទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសង្គម ព្រមទាំងរាងកាយផងដែរ។ ដើម្បីយល់អំពី ការញៀនស្រា ថ្នាំជក់ និងថ្នាំសំយោគផ្សេងៗគឺជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់ដែលអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានមិនត្រឹមតែលើបុគ្គលប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់មិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងសង្គម និងដើម្បីចាប់យកសមត្ថភាពជាគ្រូឧទ្ទេសកក្នុងការអនុវត្តការអប់រំសុខភាពមិនត្រឹមតែសម្រាប់កុមារ ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់មនុស្សធំនៅជុំវិញខ្លួនផងដែរ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Prevalence of current tobacco use (% of adults)

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.១៖ https://data.worldbank.org/indicator/SH.PRV.SMOK?end=2020&locations=KH&start=2000&view=chart

- Total alcohol consumption per capita, male (litters of pure alcohol, projected estimates, male +15 years of age) -Cambodia

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.២៖ https://data.worldbank.org/indicator/SH.ALC.PCAP.MA.LI?locations=KH

- Total alcohol consumption per capita, female (litters of pure alcohol, projected estimates, female +15 years of age) -Cambodia

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៣៖ https://data.worldbank.org/indicator/SH.ALC.PCAP.FE.LI?locations=KH

- Global School-based Student Health Survey (GSHS) Cambodia Factsheet 2013

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៤៖ https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related- materials

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- Cambodia Pushed to Set Alcohol Age Limit, Cambodianess, 7 May 2022

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៥៖ https://cambodianess.com/article/cambodia-pushed-to-set-alcohol-age-limit

- Lack of Alcohol Law and Drinking Age Leaves Cambodian Youths Vulnerable, VOA Cambodia, 30 Sep 2019.

  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៦៖ https://www.voacambodia.com/a/lack-of-alcohol-law-and-drinking-age-leaves-Cambodian-youths-vulnerable/5104040.html

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

មេរៀនក្នុងជំពូកទី១០ ផ្តោតលើចំណុចបីដូចខាងក្រោម៖

- ១. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងសុខភាព
  - ១.១. ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់
- ២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងសុខភាព
  - ២.១. ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃគ្រឿងស្រវឹង
  - ២.២. ការញៀនសុរា/ប្រមឹក
- ៤. ការបំពានគ្រឿងញៀន និងសុខភាព
  - ៤.១. តើអ្វីទៅជាការបំពានគ្រឿងញៀន?
  - ៤.២. តើអ្វីទៅជាការញៀនគ្រឿងញៀន?

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុមនិងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

- ជាការរឹតបន្តឹងលើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មសម្រាប់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងរួមមាន «បម្រាមលើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលទាក់ទាញអនីតិជន» នៅក្នុងប្រទេសកាណាដា និង «បម្រាមលើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមទូរទស្សន៍និងភាពយន្ត» នៅក្នុងប្រទេសបារាំង។ ពិចារណាថា តើវិធានការសង្គមបែបណាដែលអាចត្រូវបាន

អនុវត្តនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសសម្រាប់ការទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងក្នុងចំណោមកុមារ។

- ប្រទេសខ្លះអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់កញ្ឆាសម្រាប់តែការកម្សាន្តផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ចំណែកប្រទេសខ្លះទៀតមានច្បាប់ហាមឃាត់ការប្រើប្រាស់វាតែម្តង។ សូមស្រាវជ្រាវអំពីកញ្ឆា ហើយពិចារណាថា តើគួរអនុញ្ញាតឬហាមឃាត់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា?
- សូមធ្វើផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់កុមារ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ មាតាបិតា និងសហគមន៍ដើម្បីជូនដំណឹងដល់ពួកគេអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំជក់។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

❖ ៥. ការរីករាលដាលនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា
  ➢ ៥.១. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់នៅប្រទេសកម្ពុជា
  ➢ ៥.២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនៅប្រទេសកម្ពុជា
  ➢ ៥.៣. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា
  ➢ ៥.៤. កត្តាចិត្តសាស្ត្រ/សង្គមទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន

(**អត្ថបទដកស្រង់ ១០.៧៖** យុទ្ធសាស្ត្រសកលលើថ្នាំជក់ និងគ្រឿងស្រវឹង ។)

៥. ធនធាន

- WHO. Tobacco,
  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៧៖ https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco
- Cambodianess. Student Smokers Defy Health Dangers, 22 June 2022.
  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៨៖ https://cambodianess.com/article/student-smokers-defy-health-dangers
- Yuthea N., Drug Use Among Cambodian In-School Youth,
  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.៩៖ https://nida.nih.gov/international/abstracts/drug-use-among-cambodian-in-school-youth
- GNC: Youths “forced” into drugs, The Phnom Pehn Post, 03 Sep 2019.
  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.១០៖ https://www.phnompenhpost.com/national/gnc-youths-forced-drugs
- Are Cambodia's Kids Hooked On Drugs? The ASEAN Post, 10 Oct 2020.
  តំណភ្ជាប់ ២២-២៣.១១៖ https://theaseanpost.com/article/are-cambodias-kids-hooked-drugs

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីការញៀនថ្នាំអ្វី (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីការពឹងផ្អែកខាងផ្លូវចិត្ត ការពឹងផ្អែកលើរាងកាយ និងការអត់ធ្មត់(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ស្រាវជ្រាវ

សកម្មភាពរបស់អង្គការដែលគាំទ្រការស្តារឡើងវិញពីការញៀនគ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា និងរាយការណ៍អំពីប្រសិទ្ធភាពនៃការស្តារឡើងវិញ។ (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយលើភាពសុក្រឹត និងភាពជឿជាក់ក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

៧. តំណភ្ជាប់

២២-២៣.១

២២-២៣.២

២២-២៣.៣

២២-២៣.៤

២២-២៣.៥

២២-២៣.៦

២២-២៣.៧

២២-២៣.៨

២២-២៣.៩

២២-២៣.១០

២២-២៣.១១

មេរៀនទី ២៤ ២៥

ជំពូកទី ១១៖ ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ (ការអប់រំផ្លូវភេទលក្ខណៈទូលំទូលាយ)

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងជំពូកទី ៣ យើងបានសិក្សាពីការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍចាប់តាំងពីទារកហូតដល់អាយុចូលរៀនបឋមសិក្សា។ ជំពូកទី១១ ផ្តោតលើការផ្លាស់ប្តូររាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមក្នុងអំឡុងពេលយុវវ័យ។ ជាពិសេសគរុនិស្សិតនឹងសិក្សាពីការផ្លាស់ប្តូរដែលកើតឡើងក្នុងដំណើរការចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃលក្ខណៈផ្លូវភេទបន្ទាប់បន្សំរហូតដល់ភាពចាស់ទុំខាងផ្លូវភេទ។

ទោះបីមិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់ក៏ដោយ ជំពូកនេះក្តោបនូវអ្វីដែលបញ្ចូលនៅក្នុងការអប់រំផ្លូវភេទលក្ខណៈទូលំទូលាយដូចដែលបានណែនាំដោយអង្គការអន្តរជាតិដូចជា UNESCO ជាដើម។ ទាំងនេះគឺជាការផ្លាស់ប្តូរការអភិវឌ្ឍនៃរាងកាយដែលទាក់ទងនឹងភាពចាស់ទុំខាងផ្លូវភេទ ការបន្តពូជនិងសុខភាព រាប់ចាប់ពីការបញ្ចេញពងអូវុលរហូតដល់មានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន ជំងឺកាមរោគ អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ បទដ្ឋានផ្លូវភេទនៅប្រទេសកម្ពុជា ភាពចម្រុះខាងផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។ លើសពីនេះទៅទៀត ការអប់រំពេលមករដូវនៅតាមសាលារៀននិងនៅផ្ទះគឺជាបញ្ហាបន្ទាន់ក្នុងសុខភាពសិក្សា។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥ នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- A Statistical Profile of Child Protection in Cambodia, 2018.

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.១៖ https://www.unicef.org/cambodia/media/716/file/Cambodia_Report_Final_Khmer.pdf%20.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

«សុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជគឺជាបញ្ហាដ៏ធំបំផុតមួយដែលយុវវ័យកំពុងប្រឈមមុខ ជាពិសេសនៅតាមបណ្តាខេត្ត»។ «ប្រហែល ៣០% នៃយុវជនគ្មានការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាជាមូលដ្ឋានដូចជា ការមករដូវ ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងការពន្យារកំណើត ទោះបីជាពួកគេសកម្មខាងផ្លូវភេទក៏ដោយ។» (ការយកចិត្តទុកដាក់លើសុខភាពយុវជន កាសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍ ថ្ងៃទី ៩ ខែតុលា ឆ្នាំ ២០១៥ ។)

តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.២៖ https://www.phnompenhpost.com/national/youth-health-care-focus

«សៀវភៅភាគច្រើនជាភាសាអង់គ្លេស ហើយមានធនធានតិចតួចអំពីការអប់រំផ្លូវភេទជាភាសាខ្មែរដែលធ្វើឱ្យវាក្លាយជាបញ្ហាប្រឈមសម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានេះដល់គរុនិស្សិតរបស់ពួកគេ»។

(It's OK to talk about sex, The Phnom Penh Post 03 Aug 2012)

តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៣៖ https://www.phnompenhpost.com/columns/it%E2%80%99s-ok-talk-about-sex

- WHO: Cambodia Contraception within the context of adolescents' sexual and reproductive lives: Country profile.

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៤៖ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/339327/WHO-SRH-20.76-eng.pdf

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ តើអ្នកបានទទួលការអប់រំផ្លូវភេទតាំងពីបឋមសិក្សាដល់វិទ្យាល័យដែរឬទេ? តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះ?

(៤) ណែនាំបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

ប្រសិនបើគ្រូឧទ្ទេសមានបទពិសោធន៍ក្នុងការបង្រៀនផ្លូវភេទ សូមនិយាយអំពីការបង្រៀននោះ។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៤៥នាទី

នៅក្នុងជំពូកទី ១១ ការបង្រៀននឹងផ្តោតលើបីចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- ១. លក្ខណៈនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ **(តារាងទី ១១.១)**
  - ១.១. ការប្រែប្រួលរាងកាយ
- ២. ដំណើរនៃការមានផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូន ព្រមទាំងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជុំវិញដំណើរការនេះ
  - ២.៥. សុខភាពផ្លូវភេទរបស់យុវជន និងបញ្ហាប្រឈមនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន
- ៤. បញ្ហាប្រឈមសង្គម និងដំណោះស្រាយសង្គមពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៥០នាទី

- ក្រុមនីមួយៗនឹងលើកយកករណីសិក្សាមួយលើបញ្ហាជុំវិញការរួមភេទនៅប្រទេសកម្ពុជា ពិចារណាលើកត្តាសាវតារ ភាពខុសគ្នាក្នុងតំបន់ និងវិធានការកែលម្អ ហើយបង្ហាញលទ្ធផលដោយប្រើ PowerPoint (PPT) (លំហាត់សម្រាប់ការគិតនិងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [១១-៥])។
- តើការបង្រៀនកុមារអំពីផ្លូវភេទមានបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះ? ក្រុមនីមួយៗគិតពីឧទាហរណ៍ជាក់លាក់ ហើយបង្ហាញពួកគេដោយប្រើស្លាយ (PPT) (សូមមើល «**លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម [១១-៦]**»)។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតត្រូវអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- ពិនិត្យមើលជំពូកទី ៣ ស្តីពីលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍកុមារមុនពេលសិក្សាជំពូកនេះ។
  - ❖ ១. លក្ខណៈនៃការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ និងអំឡុងពេលយុវវ័យ
    - ➢ ១.២. ការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម
  - ❖ ២. ដំណើរនៃការមានផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូន ព្រមទាំងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជុំវិញដំណើរការនេះ
    - ➢ ២.១. ការមានផ្ទៃពោះ
    - ➢ ២.២. ការសម្រាលកូន
    - ➢ ២.៣. ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជុំវិញម្តាយមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយដែលបំបៅដោះកូន
    - ➢ ២.៤. ការពន្យារកំណើត
  - ❖ ៣. ជំងឺឆ្លងកាមរោគ
  - ❖ ៥. ភាពចម្រុះខាងផ្លូវភេទ

៥. ធនធាន

- UNICEF: A Statistical Profile of Child Protection in Cambodia 2018.

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៥៖ https://www.unicef.org/cambodia/media/716/file/Cambodia_Report_Final_Khmer.pdf%20.pdf
- UNESCO: International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach, 2020.

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៦៖ https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374167/

វីដេអូ៖

- Module 2.1s Adolescent development: The art of growing up.

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៧៖ https://www.youtube.com/watch?v=0BJFoGK5GlY
- HHS Office of Population Affairs: Adolescent Development Explained: Becoming an Adult,

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=xY6I20LNuqI
- SDSU Extension: Adolescent Development - Late Adolescence (Ages 18-22).

  តំណភ្ជាប់ ២៤-២៥.៩៖ https://www.youtube.com/watch?v=wcXBQxmbjFY

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ពន្យល់ពីលក្ខណៈនៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយរបស់យុវវ័យនៅប្រទេសកម្ពុជា (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។

- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិតនិងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងការបញ្ចេញមតិ៖** គរុនិស្សិតនឹងស៊ើបអង្កេតបញ្ហាទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទក្នុងចំណោមយុវជនក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ន និងវិធានការប្រឆាំង(រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ ស្រាវជ្រាវអំពីសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជ និងផ្តល់គំនិតរបស់អ្នកអំពីមូលហេតុដែលវាត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសារៈសំខាន់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា(រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ សូមពិចារណាតើបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះក្នុងការបង្រៀនកុមារអំពីការរួមភេទ និងវិធីយកឈ្នះលើបញ្ហាទាំងនោះ ហើយធ្វើរបាយការណ៍(រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងគួរឱ្យជឿជាក់ក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។

៧. តំណភ្ជាប់

២៤-២៥.១	២៤-២៥.២	២៤-២៥.៣
២៤-២៥.៤	២៤-២៥.៥	២៤-២៥.៦
២៤-២៥.៧	២៤-២៥.៨	២៤-២៥.៩

មេរៀនទី ២៦ ២៧

ជំពូកទី ១២៖ សុខភាពផ្លូវចិត្ត

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងជំពូកទី ៣ និង ១១ ការអភិវឌ្ឍនៃចិត្តគំនិតពីទារកហូតដល់វ័យជំទង់ត្រូវបានលើកមកនិយាយ។ នៅក្នុងជំពូកទី១២ ដោយផ្តោតជាពិសេសលើចិត្តគំនិតមនុស្ស គរុនិស្សិតនឹងរៀនអំពីទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍភាពតានតឹងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងវិធីដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាទាំងនោះ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា ជំងឺផ្លូវចិត្តទូទៅ វិធីស្វែងរកជំនួយ និងរបៀបគាំទ្រ។

ទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តគឺជាទ្រឹស្តីដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ការយល់ដឹងពីចិត្តគំនិតរបស់កុមារ ហើយគួរតែត្រូវបានដឹងដោយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ។ ក្នុងការពិនិត្យមើលសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការដឹងថា ចិត្តក៏មានមូលដ្ឋានជីវសាស្រ្ត ចិត្តសាស្រ្ត និងសង្គមស៊ីជម្រៅផងដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងអំពីការតានតឹងចិត្តនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់។ វាក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ផងដែរក្នុងការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាចិត្តគំនិតរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាដែលជាបញ្ហាដែលធ្លាប់មានពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ករណីសិក្សា និងព័ត៌មានប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ពីព្រោះវាជាបញ្ហាមិនទាន់មើលឃើញច្បាស់នៅក្នុងបរិបទសង្គម-វប្បធម៌របស់យើង។ ការរៀបចំខ្លួនជាគ្រូឧទ្ទេសដើម្បីប្រឹក្សាដល់កុមារ និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេគឺជាផ្នែកនៃការសិក្សាដែលអាចរៀនបានតាមរយៈការសម្តែងដើរតួ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

- សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា៖ ការពិត និងតួលេខមួយចំនួន កាសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍ ថ្ងៃទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ២០០៨

  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.១៖ https://www.phnompenhpost.com/national/mental-health-cambodia-some-facts-and-figures

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេនិងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ (**សំណួរចាប់ផ្តើមគំរូ៖** តើវាមានន័យយ៉ាងណាសម្រាប់អ្នកចំពោះការមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ? តើអ្នកគិតថាសត្វមានចិត្តដែរឬទេ? មនុស្សយន្តបញ្ញាសិប្បនិម្មិត AI នឹងមានចិត្តដូចមនុស្សនៅពេលអនាគតដែរឬទេ?)

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៥៥នាទី

ជាដំបូង ការសង្ខេបខ្លីៗនៃអ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងជំពូកនេះ។

នៅក្នុងជំពូកទី ១២ ការបង្រៀននឹងផ្តោតលើបីចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- គំនិត និងការអភិវឌ្ឍនៃចិត្តពីជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត និងទិដ្ឋភាពសង្គម។
  - ❖ ១. បញ្ញត្តិ និងការលូតលាស់នៃផ្នែកចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
    - ➢ ១.១. ទស្សនៈទាំងបីអំពីចិត្ត
    - ➢ ១.២. ការអភិវឌ្ឍនៃចិត្ត
      - ក. ទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងរបស់ព្យាជេត (Piaget) **(រូបទី ១២.២)**
      - ខ. ទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍជីវិតរបស់អេរីកសាន់ (Erickson)
    - ➢ ១.៣. តើសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជាអ្វី?
    - ➢ ១.៤. មនុស្សពេញវ័យក្នុងពិភពលោក និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ទំនាក់ទំនងផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ ទ្រឹស្តីនៃការតានតឹងចិត្ត និងព្រឹត្តិការណ៍នៃការតានតឹងចិត្ត
    - ➢ ២.២. ទំនាក់ទំនងរវាងចិត្តនិងរាងកាយ និងព្រមទាំងការតានតឹងចិត្តផ្នែកចិត្តសង្គម
      - ២.២.១. ទ្រឹស្តីនៃការតានតឹងចិត្តរបស់ ហាន សេលី (Hans Selye) **(តារាងទី ១២.១)**
      - ២.២.២. យន្តការនៃការផ្សារភ្ជាប់រាងកាយ និងចិត្ត
      - ២.២.៣. ឥរិយាបទជំនះ ការគាំទ្រផ្នែកសង្គម និងញាណក្នុងការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្ត
        - ក. ឥរិយាបថជំនះ
        - ខ. ការគាំទ្រផ្នែកសង្គម
- បញ្ហាប្រឈមរបស់ប្រទេសកម្ពុជាក្នុងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងពិចារណាលើវិធីដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមទាំងនោះ
  - ❖ ៣. បញ្ហាប្រឈមសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា
    - ➢ ៣.៣. ការសម្លុតគំរាម អំពើហិង្សា និងការបៀតបៀនកេរខ្មាស
    - ➢ ៣.៤. ភាពឯកា ការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៤០នាទី

ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពី ១១ចំណុច នៃ «ការប្រឹក្សាសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត» និងដើម្បីរៀនពីរបៀបស្តាប់អ្នកដទៃ បង្កើតក្រុមដែលមានគ្នា ៦នាក់ ធ្វើការសម្តែងដោយឡើងម្តងមួយគូៗ ហើយមនុស្ស ៤នាក់ទៀត ផ្តល់មតិត្រឡប់ថា តើពួកគេអាចទទួលស្តាប់បានដែរឬទេ។ សួរកុមារអំពីកង្វល់របស់ពួកគេជាមុនឬម៉្យាងទៀតដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សម្រេចចិត្តថាអ្នកចង់ប្រឹក្សាពួកគេអំពីអ្វី។

ពិភាក្សាអំពីមូលហេតុ និងសារតានៅពីក្រោយការប្រើប្រាស់ការដាក់ទណ្ឌកម្មរាងកាយរបស់គ្រូបង្រៀនក្នុងការអប់រំកុមារ។ តើអ្នកអាចណែនាំកុមារដោយរបៀបណាដោយមិនពឹងលើការដាក់ទណ្ឌកម្មរាងកាយ? ឆ្លាស់គ្នាផ្លាស់ប្តូរគំនិត។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

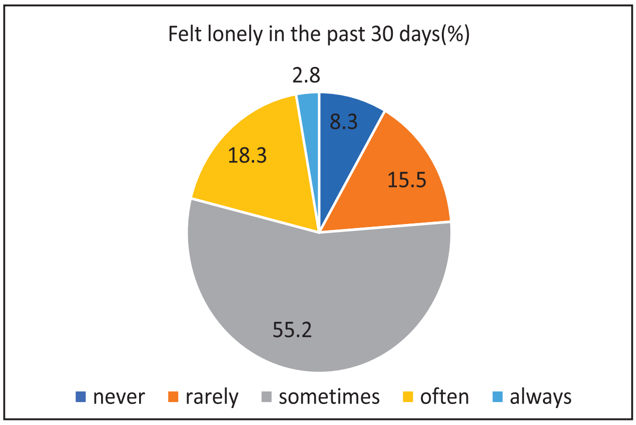
- ការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តក្នុងទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ
- យន្តការសម្រាប់ការពារចិត្ត
- **អត្ថបទដកស្រង់ ១២.២៖** អារម្មណ៍ផ្សេងៗ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍
- ជំងឺផ្លូវចិត្តទូទៅ (ជំងឺវិកលចរិត និងជំងឺឆ្កួតជ្រូក)
- អាកប្បកិរិយាស្វែងរកការជួយ

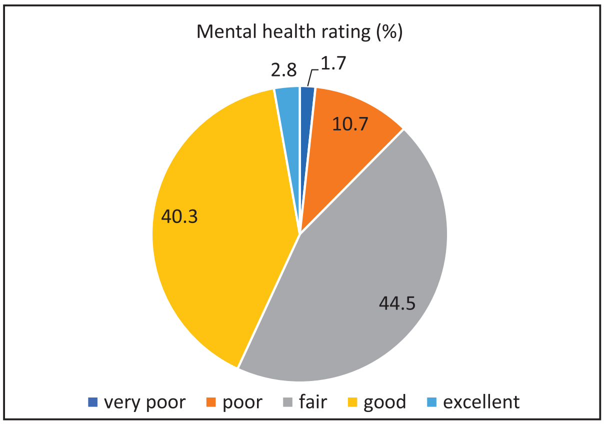
៥. ធនធាន

- WHO. Mental Health ATLAS 2017 Member State Profile Cambodia,
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.២៖ https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/mental-health-atlas-2017-country-profiles/khm.pdf?sfvrsn=c5bb150c_1&download=true
- RUPP Department of Psychology, Cambodia Mental Health Survey 2012.
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៣៖ https://data.opendevelopmentmekong.net/library_record/cambodian-mental-health-survey

"School Health Project for all Cambodian Children" TEC Student Health's Survey 2022

How would you rate your overall mental health?





- Alexandria Pan, THE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF COLLEGE STUDENTS IN CAMBODIA, Master Thesis of California State University, Long Beach.
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៤៖ https://www.proquest.com/openview/dec6788a19ed493d167d41f6095934fa/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y
- The Need to Promote Mental Health Awareness among Cambodian University Students, Cambodians,
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៥៖ https://cambodianess.com/article/the-need-to-promote-mental-health-awareness-among-cambodian-university-students
- TPO Cambodia, Mental Health Tips (Khmer & English)
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៦៖ https://tpocambodia.org/tips-for-good-mental-health/

វីដេអូ៖

- Ontario College of Teachers, SUPPORTING STUDENTS' MENTAL HEALTH - PROFESSIONAL ADVISORY,
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៧៖ https://www.oct.ca/resources/advisories/mental-health?sc_lang=en&
- Western Ontario University, How to Do Basic Counseling Skills: Role Play,
  តំណភ្ជាប់ ២៦-២៧.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=OwW8x_0YGLI

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីការតានតឹងចិត្តផ្នែករូបវិទ្យា និងកត្តាការតានតឹងផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ចំណេះដឹងអំពីអាកប្បកិរិយាទប់ទល់ និងការគាំទ្រសង្គម និងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ(ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់អំពីយន្តការការពារផ្លូវចិត្ត និងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ស្រាវជ្រាវនិងសរសេររបាយការណ៍ស្តីពីការប្រកាន់ ការរើសអើង និងការមាក់ងាយប្រឆាំងនឹងមនុស្សដែលមានជំងឺវិកលចរិត និងជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងៗទៀត (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។
- វាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកឱ្យតម្លៃនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និងអ្វីដែលអ្នកចង់អនុវត្តនាពេលខាងមុខដើម្បីថែរក្សាខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញអ្នកឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។
- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងគួរឱ្យជឿជាក់ក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។ ពន្យល់ពីទ្រឹស្តីនៃការអភិវឌ្ឍជីវិតរបស់អេរីកសាន់ (Erikson) ដោយរៀបចំវាទៅក្នុងដ្យាក្រាម។

៧. តំណភ្ជាប់

២៦-២៧.១	២៦-២៧.២	២៦-២៧.៣	២៦-២៧.៤
២៦-២៧.៥	២៦-២៧.៦	២៦-២៧.៧	២៦-២៧.៨

មេរៀនទី ២៨ ២៩

ជំពូកទី ១៣៖ បរិស្ថាន និងសុខភាព / អេកូសុខភាព

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី ១៣ បរិស្ថាននិងសុខភាព គ្របដណ្តប់ទិដ្ឋភាពពីរ៖ ការយល់ដឹងអំពីទំនាក់ទំនងផលប៉ះពាល់បរិស្ថានសុខភាព ដែលជារបៀបសារជាតុនៅក្នុងបរិស្ថានប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស និងទស្សនវិស័យអេកូសុខភាព (Ecohealth) ដែលជារបៀបជាតុផ្សំទាំងបួននៃការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីនិងបរិស្ថាន ជីវិតមនុស្សនិងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត ព្រមទាំងសុខភាពមនុស្សអាចរក្សាបានដោយសុខដុមរមនា។ គរុនិស្សិតនឹងសិក្សាអំពីសុខភាពបរិស្ថានតាមទស្សនៈទាំងពីរនេះ។

នៅក្នុងការប៉ះពាល់បរិស្ថាន-សុខភាព គរុនិស្សិតនឹងរៀនពីរបៀបចាត់ថ្នាក់បរិស្ថានជា ៤ ប្រភេទ៖ រូបសាស្ត្រ គីមីសាស្ត្រ ជីវសាស្ត្រ និងផ្លូវចិត្ត-សង្គម-វប្បធម៌ និងអ្វីដែលជាតុផ្សំបរិស្ថានត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងប្រភេទនីមួយៗ។ ស្វែងយល់ពីជាតុបរិស្ថានជុំវិញអ្នកដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់គរុនិស្សិតក្នុងការយល់ដឹងថា ការបំពុលបរិស្ថានដូចជា ការបំពុលខ្យល់ និងទឹកមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងសំខាន់លើសុខភាពមនុស្ស និងដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីការយល់ដឹងនេះ ដូច្នេះពួកគេអាចភ្ជាប់វាទៅនឹងសារៈសំខាន់នៃបរិស្ថានអនាម័យ ភាពស្អាត និងសុវត្ថិភាពជុំវិញពួកគេដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងជំពូកទី៤។ ជំពូកទី៧ ការបង្ការជំងឺឆ្លងក៏អាចត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាបញ្ហាបរិស្ថាននៃការលូតលាស់ និងទំនាក់ទំនងរបស់ភ្នាក់ងារបង្ករោគ ហើយតាមរបៀបនេះ ការរៀនសូត្រអាចកាន់តែស៊ីជម្រៅដោយការភ្ជាប់យ៉ាងសកម្មនូវជំពូកផ្សេងទៀត។

ទស្សនវិស័យអេកូសុខភាពចាំបាច់ត្រូវយល់តាមការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាជាក់លាក់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដូចជា ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការកាប់ព្រៃកោងកាង គ្រាប់មីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ។ លើសពីនេះទៀត ការធ្វើផែនទីនឹងត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីរបៀបដែលការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងបរិស្ថានជីវិតមនុស្ស និងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត ព្រមទាំងសុខភាពមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងបញ្ហាទាំងនេះ។

២. សេចក្ដីផ្ដើម

រយៈពេល៖ ៥នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Ministry of Environment. Cambodia Environment Outlook, 2009.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.១៖ https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/8689

- University of Gothenburg: Cambodia Environmental and Climate Change Policy Brief. 2009.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.២៖ https://sidaenvironmenthelpdesk.se/digitalAssets/1683/1683319_cambodia-env-and-climate-change-policy-brief-2009.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងសារព័ត៌មាន។

e.g. Record rainfall floods capital, causes chaos, KHMER TIMES June 13, 2022

- UNDP Cambodia. COMBATING PLASTIC POLLUTION IN CAMBODIA

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៣៖ https://www.undp.org/cambodia/projects/combating-plastic-pollu-tion- cambodia

- Radio Free Asia: Flooding from collapsed flood gate inundates Phnom Penh.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៤៖ https://www.youtube.com/watch?v=i9ZjWX2jtTg&t=24s

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ (**សំណួរចាប់ផ្ដើមគំរូ៖** តើបរិស្ថាននៅលើផែនដីមានជាតុសំខាន់ៗអ្វីខ្លះសម្រាប់ទ្រទ្រង់សុខភាពមនុស្សនិងការរស់រានមានជីវិតរបស់ភាវៈរស់? តើមានបញ្ហាបរិស្ថានដែលចោទជាបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដែរឬទេ? តើបណ្ដាលមកពីអ្វី? តើប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សដែរឬទេ?)

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

នៅក្នុងជំពូកទី ១៣ ការបង្រៀននឹងផ្ដោតលើចំណុចពីរដូចខាងក្រោម៖

- តើផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពនិងជីវិតរបស់មនុស្ស ជាមួយនឹងឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃរបាងកាយនីមួយៗ បរិស្ថានគីមី ជីវសាស្ត្រ និងវប្បធម៌/ផ្លូវចិត្ត។

❖ ១. សារៈសំខាន់នៃសុខភាពបរិស្ថាន

អត្ថបទដកស្រង់ ១៣.២ ៖ កត្តាហានិភ័យបរិស្ថាននៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលកម្រិតទាបនិងមធ្យម

❖ ៤. សុខភាព និងបរិស្ថាន

➢ ៤.១. អន្តរកម្មរវាងធ្នូល និងបរិស្ថាន (**តារាងទី ១៣.១, រូបទី ១៣.១, រូបទី ១៣.២**)

- អ្វីដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់ប្រទេសកម្ពុជាលើអេកូសុខភាព ការរស់នៅរបស់មនុស្សនិងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត ព្រមទាំងសុខភាពមនុស្ស។

❖ ៥. សុខភាពឋានប្រព័ន្ធ និងសុខភាពមនុស្ស

➢ ៥.១. តើឋានប្រព័ន្ធគឺជាអ្វី? តើវិធីសាស្ត្រសុខភាពបែបអេកូឡូស៊ីគឺជាអ្វី?

➢ ៥. ៣. បញ្ហាបរិស្ថាននៅប្រទេសកម្ពុជា

ក្នុងចំណោមបញ្ហាបរិស្ថានទាំងប្រាំពីរ ចូរជ្រើសរើសបញ្ហាមួយចំនួនដែលទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងជីវិតរបស់គរុនិស្សិត ហើយពន្យល់អំពីបញ្ហាទាំងនោះ។ ប្រសិនបើគរុនិស្សិតមកពីតំបន់មានគ្រាប់មីន សូមយកចំណងជើង **៥.៣.៦.** គ្រាប់មីននិងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះ (UXO) (**រូបទី ១៣.៤**)។

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

- រកមើលករណីដែលការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់កម្ពុជាបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនៃប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងបរិស្ថាន ជីវិតមនុស្សនិងសកម្មភាពចិញ្ចឹមជីវិត ព្រមទាំងសុខភាពមនុស្ស។ ពិនិត្យមើលករណីនេះ ហើយគូរតារាងដែលបង្ហាញពីអ្វីដែលតំណភ្ជាប់នាំទៅរកបញ្ហាសុខភាព។ បន្ទាប់ពីបានពន្យល់អំពី **អត្ថបទដកស្រង់ ១៣.៤៖** អេកូសុខភាព និងការគិតបែបប្រព័ន្ធ។ ចូរបង្កើតផែនទីអេកូឡូស៊ី។
- ចូរលើកឧទាហរណ៍មួយអំពីបរិយាកាសរូបសាស្ត្រ គីមីសាស្ត្រ ជីវសាស្ត្រ និងវប្បធម៌/ផ្លូវចិត្ត។ ស៊ើបអង្កេតពីរបៀបដែលបរិយាកាសទាំងនេះមានទំនាក់ទំនងនឹងសុខភាពមនុស្ស។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- ទំនាក់ទំនងរវាងកត្តាបរិស្ថាន និងសុខភាពមនុស្ស ដោយផ្អែកលើទំនាក់ទំនងការឆ្លើយតបកម្រិតថ្នាំរបស់វា។

អត្ថបទដកស្រង់ ១៣.៣៖ ការពិតនៅពីក្រោយចម្ការចេក។

៩. ធនធាន

- Ministry of Environment. Cambodia Environment Outlook, 2009.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៥៖ https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/8689

- Wingqvist GÖ. Cambodia Environmental and Climate Change Policy Brief. 2009 University of Gothenburg.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៦៖ https://sidaenvironmenthelpdesk.se/digitalAssets/1683/1683319_cambodia-env-and-climate-change-policy-brief-2009.pdf

- Children in Cambodia at "very high risk" of the impacts of the climate crisis - UNICEF (Available in Khmer)

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៧៖ https://www.unicef.org/cambodia/press-releases/children-cambodia-very-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef

វីដេអូ៖

- **UNIMAS MOOC:** Safety & Health for Engineers: Introduction to Environment Health.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៨៖ https://www.youtube.com/watch?v=V5PK_Qwejao CC by UNIMAS MOOC

- **OECD:** The heavy toll of air pollution.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.៩៖ https://www.youtube.com/watch?v=VUDV9PI5fhU&list=PL30E2933C96762D6E&t=68s

- **Allan Michaud:** Cambodia: Forests, Water, Life.mov.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.១០៖ https://www.youtube.com/watch?v=f4ej6L_bFh4

- UN Environment Programme: #SolveDifferent - Empower Women.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.១១៖ https://www.youtube.com/watch?v=dLxYiEHAnx0&t=63s

- UNDP Climate: Climate Change Heroes of Cambodia: Sem Bunly.

- តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.១២៖ https://www.youtube.com/watch?v=FRKqXccvKus

- World Vision Cambodia: Cambodia Floods: On the Ground with World Vision: 3.

  តំណភ្ជាប់ ២៨-២៩.១៣៖ https://www.youtube.com/watch?v=T3F-6ddOyuE&t=128s

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងអំពីបរិស្ថានបួនប្រភេទ និងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ពន្យល់ពីគំរូវេជ្ជសាស្ត្រនៃពិការភាព និងគំរូសង្គមនៃពិការភាព (ការធ្វើតេស្តចំណេះដឹង)។ ធ្វើការស្រាវជ្រាវលើអង្គការដែលចូលរួមក្នុងការការពារឬអភិរក្សបរិស្ថានឬប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ហើយរាយការណ៍លទ្ធផល (រាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

- **អាកប្បកិរិយានិងការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្រ៖** ឧទាហរណ៍ សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមការងារជាក្រុម។ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយបែបឆ្លើយឆ្លង។

- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ឧទាហរណ៍ ចាត់ឱ្យធ្វើរបាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងគួរឱ្យជឿជាក់ក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរនិងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការបង្កើតផែនទីអេកូឡូស៊ីដើម្បីវិភាគបញ្ហាបរិស្ថានតាមទស្សនៈអេកូសុខភាព (Eco health)។

៧. តំណភ្ជាប់

Environment
២៨-២៩.១

Gothenburg
២៨-២៩.២

Plastic
២៨-២៩.៣

Flooding
២៨-២៩.៤

ClimateCrisis
២៨-២៩.៥

WEDOCS
២៨-២៩.៦

2009
២៨-២៩.៧

UNIMAS
២៨-២៩.៨

២៨-២៩.៩

២៨-២៩.១០

២៨-២៩.១១

២៨-២៩.១២

២៨-២៩.១៣

មេរៀនទី ៣០

ជំពូកទី ១៤៖ សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ (ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាពសាលារៀន)

១. ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី ១៤ និយាយអំពីសុវត្ថិភាពសាលារៀន ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ និងការអប់រំបង្ការគ្រោះមហន្តរាយដែលមិនទាន់មានការរីករាលដាលនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅឡើយ។ ជំពូកនេះក៏ពណ៌នាអំពីលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ដើម្បីជួយគរុនិស្សិតឱ្យយល់អំពីលក្ខណៈរបស់កុមារដែលអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងរបួស។ ជំពូកទី៣ ទី១១ និងទី១២ គ្របដណ្តប់លើលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍ ដោយសារការយល់ដឹងអំពីលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍ ឬការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាព គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងអំពីសុខភាពរបស់កុមារ និងក្នុងការអភិវឌ្ឍសុខភាពសិក្សាដើម្បីការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កុមារ។ វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យផ្តល់ឧទាហរណ៍ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ទឹកជំនន់ អគ្គីភ័យ ករណីគ្រោះថ្នាក់ និងការរងរបួសរបស់កុមារនៅក្នុងសាលារៀន និងការខូចខាតដោយសារគ្រាប់មីន និងយុទ្ធភណ្ឌមិនទាន់ផ្ទុះដែលជារឿងធម្មតានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយពិភាក្សាអំពីមូលហេតុ និងការអប់រំ និងវិធានការជាក់លាក់ដែលអាចអនុវត្តបាន ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ។ ឧបទ្ទវហេតុ គ្រោះមហន្តរាយ និងវិបត្តិប្រែប្រួលទៅតាមលក្ខណៈតំបន់ និងភូមិសាស្ត្រក្នុងប្រទេសមួយ។ ដូច្នេះនៅពេលរាយការណ៍ និងពិភាក្សាករណីសិក្សា ចាំបាច់ត្រូវពិចារណាថា តើការអប់រំសុវត្ថិភាព និងវិធានការសុវត្ថិភាពអ្វីខ្លះអាចត្រូវបានស្នើឡើងដោយផ្អែកលើលក្ខណៈសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងភូមិសាស្ត្រនៃតំបន់ ព្រមទាំងព័ត៌មានអំពីទីតាំង ពេលវេលា រដូវកាល និងស្ថានភាព។

ការស្ទង់មតិសាលារៀន សង្កាត់ និងការបង្កើតផែនទីគ្រោះថ្នាក់ គឺជាសកម្មភាពសំខាន់មួយក្នុងការវាយតម្លៃបរិស្ថានជុំវិញពីទិដ្ឋភាពសុវត្ថិភាព និងគ្រោះមហន្តរាយ។ ការធានាសុវត្ថិភាពនៅតាមផ្លូវទៅនិងមកសាលាក៏ជាបញ្ហាសំខាន់ក្នុងសុខភាពសាលាដែរ។

២. សេចក្តីផ្តើម

រយៈពេល៖ ៥ នាទី

(១) ប្រើប្រាស់ស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា។

- Cambodia Demographic and Health Survey 2014

  តំណភ្ជាប់ ៣០.១៖ https://dhsprogram.com/pubs/pdf/fr312/fr312.pdf

(២) ប្រើប្រាស់ករណី និងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងព័ត៌មាន។

- Lightning injures six students in Battambang, one seriously. The Phnom Penh Post 29 Jun 2022

  តំណភ្ជាប់ ៣០.២៖ https://www.phnompenhpost.com/national/lightning-injures-six-students-battambang-one-seriously

  ការសិក្សាថ្មីមួយបានរកឃើញថា «ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គមទាបបង្កើនហានិភ័យនៃការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរក្នុងចំណោមគរុនិស្សិតថ្នាក់មធ្យមសិក្សាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា»។ (១៥ មីនា ២០១៧ កាសែតភ្នំពេញប៉ុស្តិ៍)

  តំណភ្ជាប់ ៣០.៣៖ https://www.phnompenhpost.com/national/poverty-linked-injury-risk

(៣) សុំឱ្យគរុនិស្សិតចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងសង្ខេបការពិភាក្សាជាក្រុមនៅក្នុងបទបង្ហាញមួយ។ សួរអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេជាមួយនឹងការរងរបួស/គ្រោះថ្នាក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ និងគ្រោះធម្មជាតិដែលបានកើតឡើងនៅសាលា។

(៤) ណែនាំអំពីបទពិសោធន៍របស់គ្រូឧទ្ទេស។

គ្រូឧទ្ទេសនិយាយអំពីការរងរបួស/គ្រោះថ្នាក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ និងគ្រោះធម្មជាតិដែលពួកគេបានជួបប្រទះនិងរបៀបដែលពួកគេឆ្លើយតបចំពោះបញ្ហាទាំងនោះ។

៣. បញ្ជាក់បំភ្លឺ កំណត់គោលបំណងសិក្សា និងបង្រៀន

រយៈពេល៖ ៣៥នាទី

ការបង្រៀននៅក្នុងជំពូកទី ១៤ គ្របដណ្តប់លើប្រធានបទចំនួនបីខាងក្រោម៖

- ១. បញ្ញត្តិនៃសុវត្ថិភាព និងគ្រោះថ្នាក់
  - ១.១. គំនិតនៃសុវត្ថិភាព
  - ១.២. គ្រោះមហន្តរាយ និងគ្រោះថ្នាក់
- ៤. សុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ និងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- ៦. សុវត្ថិភាពសាលារៀន

៤. ឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការពិភាក្សាជាក្រុម និងសំណួរឆ្លើយឆ្លង

រយៈពេល៖ ៦០នាទី

- ស្រាវជ្រាវករណីឧបទ្ទវហេតុ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកុមារ និងយុវជនក្នុងប្រទេសកម្ពុជាតាមរយៈអ៊ីនធឺណែត និងការសម្ភាសន៍។ យកមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនោះ ក្រុមនឹងគិតអំពីកត្តា និង សាវតារនៃការកើតឡើងនិងវិធានការបង្ការ ហើយបង្ហាញលទ្ធផលដោយប្រើស្លាយ Power Point (PPT)។ (សូមមើល (២) ប្រើប្រាស់ករណីនិងយកអ្វីដែលមាននៅក្នុងព័ត៌មាន។)
- ក្រុមនីមួយៗនឹងស្រាវជ្រាវក្នុងតំបន់ ឬជុំវិញសាលាបឋមសិក្សា កំណត់តំបន់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់កុមារ បង្កើតផែនទីគ្រោះថ្នាក់ ហើយបង្ហាញវានៅលើផ្ទាំងរូបភាព។

- គរុនិស្សិតម្នាក់ៗស្រាវជ្រាវ សង្ខេប និងពិភាក្សាជាក្រុមដែលអាចកើតមាន បញ្ហាសុខភាពនិងអនាម័យក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលត្រូវជម្លៀសខ្លួនទៅរកទីជម្រកដោយសារទឹកជំនន់។ ក្រុមនីមួយៗបង្ហាញសេចក្ដីសង្ខេបនៃការពិភាក្សារបស់ពួកគេ។

កិច្ចការដែលគរុនិស្សិតគួរអាន និងស្វែងយល់ពីសៀវភៅសិក្សាគោល៖

- មុននឹងរៀនជំពូកនេះ គរុនិស្សិតគួរពិនិត្យមើល **ជំពូកទី ៣, ១១ និង ១២** អំពីលក្ខណៈនៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។
  - ❖ ២. លក្ខណៈនៃគ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងកុមារផ្អែកលើទស្សនៈនៃដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍
  - ❖ ៣. មូលហេតុនៃរបួសដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ពាក់ព័ន្ធនឹងអនីតិជន
  - ❖ ៥. ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្អែកព្រហ្មទណ្ឌ
  - ❖ ៧. ការគ្រប់គ្រងវិបត្តិនៅតាមសាលារៀន
  - ❖ ៨. តួនាទីរបស់បុគ្គលិកសាលាក្នុងការបង្កើតសាលារៀនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
  - ❖ ៩. ការអប់រំសុវត្ថិភាពដល់សិស្ស

៥. ធនធាន

- National Institute of Statistics, Ministry of Planning, Cambodia: Cambodia Demographic and Health Survey 2014.

  តំណភ្ជាប់ ៣០.៤៖ https://dhsprogram.com/pubs/pdf/fr312/fr312.pdf

- Peltzer K, Pengpid S: Nonfatal Injuries and Psychosocial Correlates among Middle School Students in Cambodia and Vietnam, Int. J. Environ. Res. Public Health 2017, 14, 280; doi:10.3390/ijerph14030280

វីដេអូ៖

- UNICEF: Children's way to school - the journey of worry.

  តំណភ្ជាប់ ៣០.៥៖ https://www.unicef.org/vietnam/stories/childrens-way-school-journey-worry

- IOM UN-Migration: Cambodia: IOM Emergency Response to floods.
- **តំណភ្ជាប់ ៣០.៦៖** https://www.youtube.com/watch?v=A4xENd9XxZQ

៦. ការវាយតម្លៃ

- **ចំណេះដឹងនិងជំនាញ៖** ពន្យល់ពីលក្ខណៈនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍដែលត្រូវយកមកពិចារណា ទាក់ទងនឹងការចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើសកម្មភាពដោយសុវត្ថិភាព (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ រាយបញ្ជី និងពន្យល់អំពីគ្រោះថ្នាក់បួនប្រភេទ (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។ គរុនិស្សិតស្រាវជ្រាវអំពីស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នៅប្រទេសកម្ពុជា ហើយពិចារណាអំពីអ្វីដែលគរុនិស្សិតអាចធ្វើបានដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដោយខ្លួនឯង (វាយការណ៍របាយការណ៍ចាត់ឱ្យធ្វើ)។

- **ឥរិយាបថសិក្សានិងការចូលរួម៖** សង្កេតមើលអាកប្បកិរិយារបស់គរុនិស្សិត និងការចូលរួមក្នុងការងារជាក្រុម។ ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយឆ្លើយឆ្លង។
- **សមត្ថភាពក្នុងការគិត វិនិច្ឆ័យ និងបញ្ចេញមតិ៖** ផ្តល់របាយការណ៍អំពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការធ្វើការងារជាក្រុម អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីការស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ក្រុមផ្សេងៗ និងបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកមានតាមរយៈការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសមត្ថភាពក្នុងការពន្យល់កិច្ចការមួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងគួរឱ្យជឿជាក់ក្នុងបទបង្ហាញការងារជាក្រុម។ វាយតម្លៃសំណួរ និងចម្លើយ ឆ្លើយឆ្លង។ ក្រុមនីមួយៗនឹងស្រាវជ្រាវតំបន់ក្នុង ឬជុំវិញសាលាបឋមសិក្សា កំណត់តំបន់គ្រោះថ្នាក់សម្រាប់កុមារ បង្កើតផែនទីគ្រោះថ្នាក់ និងបង្ហាញវានៅលើផ្ទាំងរូបភាព។

៧. តំណភ្ជាប់

៣០.១ ៣០.២ ៣០.៣

៣០.៤ ៣០.៥ ៣០.៦

តារាងទី ២៖ ទំនាក់ទំនងនៃសៀវភៅសិក្សាគោល «សុខភាពសិក្សាសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា» នៃកម្មវិធីសិក្សារបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យកម្រិតបឋមសិក្សាទៅនឹងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពនៅតាមសាលាបឋមសិក្សា

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ ជាតុផ្សំ (Components)/ មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
សេចក្តីផ្តើម៖ ចរិតលក្ខណៈនៃកម្មវិធីសុខភាពសិក្សា៖ តើត្រូវរៀន និងបង្រៀនយ៉ាងដូចម្តេច? **ជំពូកទី ១៖** សុខភាព	• បញ្ញត្តិផ្សេងៗស្តីពីសុខភាព ជំងឺ ពិការភាព • បញ្ញត្តិនៃការលើកកម្ពស់សុខភាព រចនាសម្ព័ន្ធគ្រឹះនៃសុខភាពសិក្សា • គោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សានៅប្រទេសកម្ពុជា គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) និងសុខភាពសិក្សា	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី)	• សេចក្តីផ្តើមទូទៅនៃសុខភាពសិក្សា • បញ្ញត្តិនៃសុខភាព សារៈសំខាន់នៃការមានសុខភាពល្អ គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ចីរភាព (SDGs) និងសុខភាពសិក្សា
ជំពូកទី ២៖ របៀបរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើការ (យន្តការ និងមុខងារនៃរាងកាយរបស់អ្នក) **ជំពូកទី ៣៖** ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ **ជំពូកទី ៥៖** របៀបរស់នៅ និងសុខភាព **ជំពូកទី ៩៖** សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព	ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ	G1C1Lesson1	រាងកាយរបស់ខ្ញុំ
		G4C1Lesson1	ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ
		G6C1Lesson2	ការតាមដានទម្ងន់ និងកម្ពស់
ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ **ជំពូកទី ៩៖** សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព	សុខភាពភ្នែក (មុខងារ ការថែទាំ ការធ្វើតេស្ត)	G2C3Lesson2	ភ្នែក និងមុខងាររបស់វា
		G1C3Lesson 1	ការថែទាំភ្នែក
		G5C3Lesson2	ការធ្វើតេស្តភាពច្បាស់នៃគំហើញ
	សុខភាពមាត់ធ្មេញ	G2C3Lesson1	ធ្មេញ និងសារៈសំខាន់របស់វា
		G5C3Lesson1	អនាម័យមាត់ធ្មេញ

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ ជាតុផ្សំ (Components)/ មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព	ភាពស្អាត និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន	G2C1Lesson1	អនាម័យរាងកាយ
		G4C2Lesson1	ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ
		G2C2Lesson1	ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ
		G1C2Lesson3	អនាម័យទូទៅ
		G3C2Lesson2	អនាម័យទូទៅ (ឥរិយាបថទាក់ទងនឹងអនាម័យ)
		G1C2Lesson2	អនាម័យលើឧបករណ៍ប្រើប្រាស់
	អនាម័យនៃបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនរួមមាន ផ្ទះ សាលារៀន និងសហគមន៍	G3C2Lesson1	ការប្រើប្រាស់ទឹក និងបរិក្ខាលាងដៃ
		G6C2Lesson1	ទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព
		G6C2Lesson2	អនាម័យនៅតាមផ្ទះ
		G2C2Lesson2	ការប្រើប្រាស់បង្គន់
		G4C2Lesson2	ការថែទាំជួសជុលបង្គន់
		G1HELesson5	ការថែរក្សាបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ
		G1HELesson6	ការថែរក្សាបរិស្ថានសាលារៀន
ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព ជំពូកទី ៦៖ ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ	ទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃប្រកបដោយសុខភាព	G1C2Lesson1	ឥរិយាបថរស់នៅល្អ
		G1C1Lesson3	លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ
		G1C1Lesson2	អាហារប្រចាំថ្ងៃ
	អាហារូបត្ថម្ភ របបអាហារ និងសុខភាព (រួមមានការអប់រំអំពីចំណីអាហារ និងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ)	G2C1Lesson2	ប្រភេទចំណីអាហារ
		G2C1Lesson3	ក្រុមប្រភេទចំណីអាហារមូលដ្ឋាន
		G2C1Lesson 1	របៀបក្នុងការទទួលទានត្រឹមត្រូវ
		G4C1Lesson2	ពីតាមីតចំណីអាហារ
		G6C1Lesson1	គុណភាពចំណីអាហារ
		G3C1Lesson1	អាហារសម្រន់
		G6C1Lesson3	ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារ និងជំងឺ
		G6C1Lesson4	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ
ជំពូកទី ៩៖ សារៈសំខាន់ និងវិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព	វិធីសាស្ត្រនៃការពិនិត្យសុខភាព និងសារៈសំខាន់របស់វា	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី) ប៉ុន្តែមាននៅក្នុងគោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សា ២០១៦ និង ២០១៩	ការវាស់កម្ពស់ ទម្ងន់ គំហើញរបស់ភ្នែក និងសមត្ថភាពស្តាប់ឮ។ សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យសុខភាព និងការប្រើប្រាស់ទិន្នន័យដែលប្រមូលបាន។

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	**ខ្លឹមសារ**	**កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ ជាតុផ្សំ (Components)/ មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា**	**កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន**
ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព **ជំពូកទី ៧៖** ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ	ចំណេះដឹងមូលដ្ឋាននៃជំងឺឆ្លង (ជំងឺឆ្លង)	G1C4Lesson1	មីក្រូសារពាង្គកាយដែលជាភ្នាក់ងារឆ្លងជំងឺ (វីរុស បាក់តេរី បរាសិត) និងផ្លូវបង្កពោគ
		G1C4Lesson2	ជំងឺឆ្លង
		G5C4Lesson3	ថ្នាំបង្ការ
	សេចក្តីសង្ខេបខ្លីនៃជំងឺឆ្លង (ជំងឺឆ្លង)	G3C4Lesson1	ផ្តាសាយទូទៅ
		G5C4Lesson1	ការពុលចំណីអាហារ
		G5C4Lesson2	ជំងឺរាក
		G4C4Lesson1	ជំងឺគ្រុនចាញ់
		G4C4Lesson2	ជំងឺគ្រុនឈាម
		G3C4Lesson4	ជំងឺភ្នែកក្រហម (Conjunctivitis)
		G3C4Lesson2	ជំងឺរបេង
		G3C4Lesson3	ព្រូនពោះវៀន
		G6C4Lesson1	ព្រូនពោះវៀន
		G2C4Lesson1	ការបង្ការជំងឺឆ្លង
		G6C4Lesson2	ការបង្ការជំងឺផ្តៃផ្លូត
ជំពូកទី ៨៖ សុខភាពភ្នែក និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ	បញ្ហានៃសុខភាពភ្នែក និងការបង្ការ	G6C3Lesson2	ជំងឺពាក់ព័ន្ធកំហុសកំណុំរូបភាព (Refractive errors)
		G3C3Lesson3	ជំងឺមើលឆ្ងាយមិនច្បាស់ (មីញ៉ូប) និងការបង្ការ
		G4C3Lesson3	របួសភ្នែក
	បញ្ហានៃសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងការបង្ការ	G1C3Lesson2	ការថែទាំមាត់ធ្មេញ
		G4C3Lesson1	ការថែទាំអញ្ចាញ
		G3C3Lesson2	ពេគសញ្ញានៃជំងឺពុកធ្មេញ
		G4C3Lesson2	ជំងឺរាក់ស៊ីធ្មេញ (Gingivitis)
		G3C3Lesson1	ចំណីអាហារដែលបណ្តាលឱ្យពុកធ្មេញ
		G6C3Lesson1	ទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ ជាតុផ្សំ (Components)/ មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
ជំពូកទី ៥៖ របៀបរស់នៅ និងសុខភាព **ជំពូកទី ៦៖** ការបង្ការជំងឺបណ្តាលមកពីរបៀបរស់នៅ **ជំពូកទី ៧៖** ជំងឺឆ្លង វិធីបង្ការ និងការពារ	បញ្ហាសុខភាពនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ	G3C1Lesson3	ការទល់លាមក
		G2C4Lesson2	ការបង្ការជំងឺរាក
ជំពូកទី ១០៖ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន	ការអប់រំអំពីថ្នាំ	G2HELesson3	គ្រោះថ្នាក់នៃការបំពានការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
		G4HELesson5	គ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
		G5HELesson3	គ្រោះថ្នាក់នៃសារជាតិញៀន
ទ្រឹស្តី និងការអនុវត្តនៃការអប់រំសុខភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព	ថ្នាក់និទស្សន៍ដោយប្រើប្រាស់ប្រធានបទចាប់ពី ② ទៅ ⑫	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី) (វិធីសាស្ត្របង្រៀនសម្រាប់គរុនិស្សិតនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ)	អនុវត្តដោយប្រើប្រាស់ប្រធានបទចាប់ពី ② ទៅ ⑫ រួមទាំងបង្កើតកិច្ចតែងការបង្រៀន សាកល្បងបង្រៀន និងបង្កើតផ្ទាំងរូបភាព
ជំពូកទី ១១៖ ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ **ជំពូកទី ២៖** របៀបរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើការ (យន្តការ និងមុខងារនៃរាងកាយរបស់អ្នក) **ជំពូកទី ១២៖** សុខភាពផ្លូវចិត្ត	យល់ដឹងអំពីសុខភាពបន្តពូជ	G6RC2Lesson1	សិទ្ធនៃសុខភាពផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ
		G6RC2Lesson2	ការអប់រំអំពីផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ
	ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សដែលមានចំណូលចិត្តផ្លូវភេទផ្សេងៗ	G5RMLesson3	ការយល់ដឹងអំពីយេនឌ័រ
		G5RMLesson4	ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក
		G5RMLesson5	ការប៉ះពាល់ដែលត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រឹមត្រូវ
		G6RC1Lesson3	ចំណង់ផ្លូវភេទ
		G5RMLesson6	ជំនាញក្នុងការសម្រេចចិត្ត ការចរចារ និងការបដិសេធ
		G5MHLesson1	ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍នៅវ័យយុវវ័យ
		G5MHLesson1	ទំនាក់ទំនងរបស់យុវវ័យ
		G5MHLesson1	ការការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងការរំលោភបំពានរាងកាយ
		G5RMLesson1	ទំនាក់ទំនង
		G5RMLesson2	ការបង្កើតមិត្តភាពល្អ

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ធាតុផ្សំ (Components)/មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
	កុមារា និងកុមារីនៅពេលគ្រប់ការ (រួមទាំង វដ្តរដូវ និងការបញ្ចេញទឹកកាមលើកដំបូង)	G5C1Lesson2	អនាម័យសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
		G5RGLesson3	វដ្តរដូវ
		G5RGLesson 1	ការប្រែប្រួលនៅពេលគ្រប់ការ
		G5RGLesson1	ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ
		G5RGLesson2	ការយល់ដឹងអំពីសរីរាង្គភេទ
	បញ្ហាសង្គមជុំវិញឥរិយាបថផ្លូវភេទក្នុងចំណោមវ័យជំទង់។ បញ្ហាប្រឈមនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសកម្ពុជា	G6RC1Lesson5	ឥទ្ធិពលមិត្តភក្តិលើការសម្រេចចិត្ត
		G6RC1Lesson1	ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណែត និងបណ្តាញសង្គម
		G6RC1Lesson2	ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ
		G6RC1Lesson4	អំពើហិង្សា
	ជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ (STDs)	G6RC2Lesson3	ជំងឺឆ្លងតាមប្រដាប់បន្តពូជ (STD)
		G6RC2Lesson4	ហ៊ីវ (HIV) និង អេដស៍ (AIDS)
ជំពូកទី ១២៖ សុខភាពផ្លូវចិត្ត ជំពូកទី ១១៖ ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយអំឡុងពេលយុវវ័យ	ការអភិវឌ្ឍនៃផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពរបស់មនុស្ស	G1MHLesson1	អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ
		G2MHLesson1	អារម្មណ៍វិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង
		G1MHLesson2	ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន
	យន្តការរបាំងការពារបែបចិត្តសាស្ត្រ ដំណើរការនៃការតានតឹងចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងវា	G4MHLesson1	ការតានតឹងចិត្ត (ស្ត្រេស)
		G4MHLesson2	ការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្ត
		G3MHLesson2	ជម្លោះ និងដំណោះស្រាយ
	បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ	G5MHLesson2	ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ
		G3MHLesson1	បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ
		G5MHLesson1	ការជឿទុកចិត្ត និងការសន្ទនាជាមួយមិត្តភក្តិ
		G5MHLesson1	សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ និងរបៀបគ្រប់គ្រងវា
	បញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងជំងឺនៅប្រទេសកម្ពុជា	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី)	បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅវ័យជំទង់
			ជំងឺផ្លូវចិត្ត
			ឥរិយាបថស្វែងរកជំនួយ ការគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្ត ការផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ ថ្នាក់(Class)/ ធាតុផ្សំ (Components)/ មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
ជំពូកទី ១៣៖ បរិស្ថាន និង សុខភាព/អេកូសុខភាព ជំពូកទី ៤៖ ភាពស្អាត អនាម័យ និងសុខភាព	បរិស្ថានសុខភាព និងអេកូសុខភាព	G2HELesson5	ការចោលកាកសំណល់ និងទម្រង់ផ្សេងៗនៃកាកសំណល់
		G5HELesson1	កាកសំណល់ និងផលប៉ះពាល់របស់វាដល់សុខភាព
		G3HELesson5	កាត់បន្ថយ ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ និងការកែច្នៃសំរាម
		G2HELesson6	ការការពារធនធានទឹក
		G5HELesson2	ការបំពុលទឹក និងផលប៉ះពាល់របស់វាដល់សុខភាព
		G6HELesson2	ការបំពុលខ្យល់ និងផលប៉ះពាល់របស់វាដល់សុខភាព
		G6HELesson3	ការបំពុលដោយសម្លេង និងផលប៉ះពាល់របស់វាដល់សុខភាព
		G4HELesson6	សារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើដល់សុខភាព
	ការប្រែប្រួលនៃបរិស្ថានពិភពលោក	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី)	បញ្ហាទាក់ទងនឹងបរិស្ថានពិភពលោក គ្រោះធម្មជាតិ និងសុខភាពមនុស្ស
ជំពូកទី ១៤៖ សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងនៅជុំវិញយើង/ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាព	G1HELesson1	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅតាមផ្ទះ
		G1HELesson2	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅតាមសាលារៀន
		G1HELesson3	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វពាហនៈ
		G4HELesson1	ការបញ្ចៀសស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់
	សុវត្ថិភាពតាមដងផ្លូវ	G2HELesson1	ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង
		G2HELesson2	ឥរិយាបថសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍
		G3HELesson3	សុវត្ថិភាពសម្រាប់ការជិះកង់នៅតាមដងផ្លូវ
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	G4HELesson4	ការលង់ទឹក
		G4HELesson2	សុវត្ថិភាពនៅអំឡុងពេលភ្លៀង
		G4HELesson3	សុវត្ថិភាពពេលទឹកជំនន់កើតឡើង
	ឥរិយាបថនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ	G3HELesson1	សុវត្ថិភាពនៃសកម្មភាពនានានៅទីសាធារណៈ
		G3HELesson4	សីលធម៌នៅតាមទីសាធារណៈ

ខ្លឹមសារសៀវភៅសិក្សាគោលនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ		ប្រធានបទនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា (ជ្រើសរើស)	
ទំនាក់ទំនងទៅតាមជំពូក	ខ្លឹមសារ	កម្រិត (Grade)/ថ្នាក់ (Class)/ធាតុផ្សំ (Components)/មេរៀន (Lesson) នៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពថ្នាក់ជាតិសម្រាប់កម្រិតបឋមសិក្សា	កិច្ចតែងការបង្រៀនដែលអាចធ្វើបាន
ជំពូកទី ១៥៖ ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន	ទ្រឹស្តី និងការអនុវត្តការសង្គ្រោះបឋម	G6HELesson1	វិធានការក្នុងការសង្គ្រោះបឋម
ជំពូកទី ១៥៖ ការសង្គ្រោះបឋមនៅសាលារៀន **ជំពូកទី ១៤៖** សុវត្ថិភាពសាលារៀន និងការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ	ការសង្គ្រោះបឋម ការគ្រប់គ្រងវិបត្តិនៅតាមសាលារៀន	G1C4Lesson3	ការស្វែងរកជំនួយបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺហើយ
		G1HELesson4	ការស្វែងរកជំនួយបន្ទាប់ពីមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់ហើយ
		G2HELesson4	ការស្វែងរកជំនួយបន្ទាប់ពីមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់ហើយ
ទ្រឹស្តី និងការអនុវត្តការអប់រំសុខភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព	ថ្នាក់និទស្សន៍ប្រើប្រាស់ប្រធានបទចាប់ពី ⑯ ទៅ ㉖	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី) (វិធីសាស្ត្របង្រៀនសម្រាប់គរុនិស្សិតនៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ)	ការអនុវត្តដោយប្រើប្រាស់ប្រធានបទចាប់ពី ⑯ ទៅ ㉖ រួមទាំងបង្កើតកិច្ចតែងការបង្រៀន សាកល្បងបង្រៀន និងបង្កើតផ្ទាំងរូបភាព
ជំពូកទី ១៦៖ ពិការភាព និងតម្រូវការការអប់រំពិសេស	ការអប់រំប្រកបដោយបរិយាបន្ន	គ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយកម្មវិធីសិក្សាទេ (ថ្មី)	បញ្ញត្តិនៃពិការភាព តម្រូវការការអប់រំពិសេស សង្គមប្រកបដោយបរិយាបន្ន

វិធីសាស្ត្របង្រៀនការអប់រំសុខភាព

១. ការបង្កើតមេរៀនការអប់រំសុខភាព

១.១. ការកំណត់ និងការវាយតម្លៃគោលបំណងសិក្សាក្នុងមេរៀន

គោលដៅនៃការអប់រំសុខភាពគឺដើម្បីអភិវឌ្ឍចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព និងបង្កើតបរិយាកាសសុខភាពល្អ។ គ្រូឧទ្ទេសត្រូវគិតអំពីគុណភាព និងសមត្ថភាពប្រភេទណាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលពួកគេរំពឹងថា កុមារនឹងទទួលបាននិងក្លាយជាអ្វីនៅក្នុងថ្នាក់នីមួយៗតាមកម្រិតនៃចំណេះដឹង ជំនាញ និងអាកប្បកិរិយា។ ដូច្នេះហើយ គ្រូបង្រៀនសម្រេចចិត្តអំពីវិធីសាស្ត្រសិក្សា និងការវាយតម្លៃលើការសិក្សា (គោលបំណងនៃការរៀន និងការវាយតម្លៃត្រូវបានភ្ជាប់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ) ទៅតាមគោលដៅសិក្សាក្នុងថ្នាក់នីមួយៗ។

សម្រាប់ជាព័ត៌មាន ការអប់រំសុខភាពបច្ចុប្បន្ននៅសាលារៀនក្នុងប្រទេសជប៉ុនមានគោលបំណងមិនត្រឹមតែដើម្បីទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញទាក់ទងនឹងសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលទទួលបានផងដែរ។ យើងក៏បានកំណត់គោលដៅសិក្សា សមត្ថភាពក្នុងការគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ចេញមតិដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងពួកគេទៅកាន់អ្នកដទៃ និងសមត្ថភាពក្នុងការរៀន និងធម្មជាតិរបស់មនុស្សដើម្បីបន្តការសិក្សា។

១.២. លំហូរនៃថ្នាក់សិក្សា

ថ្នាក់អប់រំសុខភាពត្រូវបានធ្វើឡើងតាមលំដាប់ដូចខាងក្រោម៖ សេចក្តីផ្តើម ការអភិវឌ្ឍ និងសេចក្តីសង្ខេប។ នៅក្នុងសេចក្តីផ្តើម លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់កុមារដោយចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងប្រធានបទដែលពួកគេធ្លាប់ស្គាល់ទាក់ទងទៅនឹងគោលបំណងសិក្សា និងខ្លឹមសារនៃមេរៀន។ ក្នុងការអភិវឌ្ឍថ្នាក់រៀន យើងរៀបចំបរិយាកាសសិក្សាសម្រាប់កុមារដែលចូលទៅជិតគោលបំណងនៃការសិក្សានាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយធ្វើឱ្យការយល់ដឹង និងការគិតរបស់ពួកគេកាន់តែស៊ីជម្រៅ។ នៅក្នុងការសង្ខេប កុមារនឹងឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនក្នុងថ្នាក់នេះ ហើយសង្ខេបអ្វីដែលពួកគេបានរៀន។

១.៣. សម្ភារៈឧបទេស

សម្ភារៈឧបទេសគឺជា «សៀវភៅ និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលផលិត និងជ្រើសរើសដើម្បីជួយទស្សនិកជនគោលដៅឱ្យយល់អំពីខ្លឹមសារដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលបំណង និងគោលដៅនៃការអប់រំរួមទាំងក្នុងន័យទូលំទូលាយគឺជាឧបករណ៍បង្រៀនដែលប្រើប្រាស់ជាឧបករណ៍សម្រាប់បង្រៀន» (Japan Society for Teaching Materials, Tosho Bunka, ២០១៦)។ សម្ភារៈមានន័យថាជាសម្ភារៈដើមដែលប្រើសម្រាប់បង្កើតសម្ភារៈសម្រាប់បង្រៀន។ ឧបករណ៍បង្រៀនមានន័យថាជាឧបករណ៍សម្រាប់ដឹកនាំមេរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ ម្យ៉ាងវិញទៀត សម្ភារៈឧបទេសគឺជាពាក្យដែលប្រើតាមទស្សនៈរបស់គ្រូ ប៉ុន្តែតាមទស្សនៈរបស់កុមារហៅថា សម្ភារៈសិក្សា។

គ្មានវិធីសាស្ត្រជាក់លាក់ណាមួយសម្រាប់បញ្ជាក់ថា សម្ភារៈឧបទេសប្រភេទណា (សម្ភារៈសិក្សា) អាចទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់កុមារ ជំរុញពួកគេឱ្យរៀន និងសម្រេចបាននូវគោលដៅ និងគោលបំណងនៃការសិក្សារបស់ពួកគេនោះទេ ដោយសារចំណាប់អារម្មណ៍ កង្វល់ និងបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់កុមារប្រែប្រួលយ៉ាងទូលំទូលាយ។ ដូច្នេះគ្រូបង្រៀនត្រូវសិក្សា (១) ខ្លឹមសារអ្វីដែលគរុនិស្សិតគោលដៅរៀន(ស្រាវជ្រាវខ្លឹមសារអប់រំ) (២) សិក្សាពីអ្វី (ស្រាវជ្រាវលើសម្ភារៈឧបទេសឬសម្ភារៈសិក្សាក្នុងន័យតូចចង្អៀត)និង(៣)វិធីសាស្ត្រនិងដំណើរការអ្វីខ្លះដែលពួកគេប្រើដើម្បីរៀន(ការស្រាវជ្រាវដំណើរការបង្រៀន-រៀន)។ ទាំងនេះត្រូវបានសំដៅជាទូទៅថាជា «ការស្រាវជ្រាវសម្ភារៈឧបទេស» ឬ «ការស្រាវជ្រាវសម្ភារៈសិក្សា» ក្នុងន័យទូលំទូលាយនៃពាក្យ។

១.៤. វិធីសាស្ត្រសិក្សាផ្សេងៗ

ដើម្បីឱ្យកុមារយល់ និងគិតអំពីគោលបំណង និងខ្លឹមសារនៃការសិក្សា គ្រូឧទ្ទេសត្រូវយល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រសិក្សាផ្សេងៗដោយផ្អែកលើការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារ និងវិទ្យាសាស្ត្រដែលទាក់ទងនឹងវា។ ជាពិសេស ចាំបាច់ត្រូវយល់អំពីវិធីសាស្ត្រសិក្សាផ្សេងៗដើម្បីឱ្យសកម្មភាពសិក្សាអាចត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីពង្រឹងការយល់ដឹង និងការគិតរបស់គរុនិស្សិតអំពីខ្លឹមសាររួមទាំង ការពិភាក្សា ការបំផុសគំនិត និងការជជែកវែកញែក (តារាងទី ៣)។

តារាងទី ៣៖ ឧទាហរណ៍នៃវិធីសាស្ត្របង្រៀនដែលប្រើក្នុងថ្នាក់អប់រំសុខភាព

វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សកម្មភាពជាក់លាក់ ទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព និងដំណោះស្រាយរបស់ពួកគេ	គុណភាព និង សមត្ថភាពត្រូវបាន រំពឹងថានឹងត្រូវ បានអភិវឌ្ឍ	ឧទាហរណ៍នៃមាតិកា និងសកម្មភាព
ការពិភាក្សា	ផ្លាស់ប្តូរយោបល់លើប្រធានបទជាក់លាក់	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពក្នុងការគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ / ការទទួលបានចំណេះដឹង	ការពិភាក្សាអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរាងកាយនៅពេលដែលភ័យ / បញ្ហាទាក់ទងនឹងការរួមភេទ / ទម្លាប់នៃការញ៉ាំប្រចាំថ្ងៃ /ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ល។
ការបំផុសគំនិត	គំនិតនិងទស្សនៈផ្សេងៗនឹងត្រូវបានបញ្ចេញដោយសេរី	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពក្នុង ការគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ/ ការទទួលបានចំណេះដឹង	បង្កើតគំនិតអំពីរបៀបទប់ទល់នឹងការតានតឹងចិត្ត/ហេតុផលសម្រាប់ការចាប់ផ្តើមជក់បារី ឬការផឹកគ្រឿងស្រវឹង/អត្ថប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ/រូបភាពសុខភាព ។ល។
ទម្រង់លេង (របៀបលេង)	រៀបចំឈុតមួយដែលអ្នកនឹងប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាព និងទទួលបានបទពិសោធន៍ក្លែងធ្វើនៃស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយានៃការដោះស្រាយរបស់បុគ្គលដែលពាក់ព័ន្ធ	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពក្នុងការគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ/ បង្កើនចំណេះដឹង	ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តពិបាកនឹងបដិសេធដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យជក់បារី ផឹកស្រា និងគ្រឿងញៀន និងរបៀបដោះស្រាយជាមួយមនុស្សដែលហាក់ដូចជាមានបញ្ហាគាំងបេះដូង ។ល។
អនុវត្ត	ការរៀនតាមរយៈសកម្មភាពរាងកាយដោយប្រើវត្ថុពិតគំរូ ។ល។	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ / អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដោះស្រាយបញ្ហា / ចំណេះដឹងស៊ីជម្រៅ	ការព្យាបាលរបួស/ការសង្គ្រោះការធ្វើចលនាចង្វាក់បេះដូង ។ល។

វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សកម្មភាពជាក់លាក់ទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព និងដំណោះស្រាយរបស់ពួកគេ	គុណភាព និងសមត្ថភាពត្រូវបានរំពឹងថានឹងត្រូវបានអភិវឌ្ឍ	ឧទាហរណ៍នៃមាតិកា និងសកម្មភាព
ពិសោធន៍	បង្កើតសម្មតិកម្ម និងសាកល្បង ឬដោះស្រាយវា	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ / អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដោះស្រាយបញ្ហា / ចំណេះដឹងស៊ីជម្រៅ	ការផ្ទៀងផ្ទាត់ប្រសិទ្ធភាពនៃការលាងដៃ / ស្នាមប្រឡាក់បន្ទះធ្មេញ / ការវាស់វែងបរិស្ថាន ។ល។
ការចុះផ្ទាល់មូលដ្ឋាន	ទស្សនាកន្លែងជាក់ស្តែង ហើយសួរសំណួរទៅកាន់មនុស្សដែលមានចំណេះដឹងអំពីព័ត៌មានដែលត្រូវការដើម្បីយល់ និងដោះស្រាយបញ្ហា	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពគិត និងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ / អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដោះស្រាយបញ្ហា	សង្កេតមើលស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៅកន្លែងពិត និងសួរសំណួរអំពីតួនាទីរបស់មណ្ឌលសុខភាព / រៀបចំបញ្ជីអាហារថ្ងៃត្រង់របស់សាលា / ការស៊ើបអង្កេតមូលហេតុនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ និងគ្រោះធម្មជាតិ / តួនាទីរបស់ស្ថាប័នសុខាភិបាល
ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណែត ការបោះពុម្ពផ្សាយ និងសម្ភារៈសោតទស្សន៍	ប្រើកុំព្យូទ័រ បណ្ណាល័យ ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មាន	ការទទួលបានចំណេះដឹង / ការអភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដោះស្រាយបញ្ហា	ស្រាវជ្រាវលើអ៊ីនធឺណែតអំពីផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំជក់ / របៀបដែលរាងកាយដំណើរការ / ការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រឹមត្រូវ / ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃជំងឺអេដស៍ / បញ្ហាសុខភាពនៅប្រទេសកម្ពុជា
ការសិក្សាផ្អែកលើភារកិច្ច	គរុនិស្សិតនឹងស្វែងរកដំណោះស្រាយនៃបញ្ហាប្រឈមតាមរយៈសកម្មភាពឯករាជ្យនិងលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ដូចជាការស៊ើបអង្កេតបញ្ហាប្រឈមដែលបានកំណត់ចំពោះពួកគេ	អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពក្នុងការគិតនិងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ/ ការទទួលបានចំណេះដឹង / អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយាដោះស្រាយបញ្ហា	ទទួលបានដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងនេះទាក់ទងនឹងការកត់ត្រា និងពិនិត្យឡើងវិញនូវទម្លាប់របៀបរស់នៅ / ការទប់ស្កាត់ការជក់បារី ការផឹកស្រា និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន / គ្រោះថ្នាក់ការងារ និងសុខភាព / ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាព និងវេជ្ជសាស្ត្រ / ការទប់ស្កាត់ ការផឹកស្រា និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សកម្មភាពជាក់លាក់ទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព និងដំណោះស្រាយរបស់ពួកគេ	គុណភាព និងសមត្ថភាពត្រូវបានរំពឹងថានឹងត្រូវបានអភិវឌ្ឍ	ឧទាហរណ៍នៃមាតិកា និងសកម្មភាព
ការបង្រៀន	ផ្តល់ចំណេះដឹងជាប្រព័ន្ធក្នុងចំនួនកំណត់	ការទទួលបានចំណេះដឹង	
បច្ចេកទេសបង្រៀន Jigsaw https://www.jigsaw.org/#steps	ជាឧទាហរណ៍ ប្រធានបទមួយត្រូវបានបែងចែកជាបីផ្នែក ហើយផ្នែកនីមួយៗត្រូវបានសិក្សាដោយមនុស្សម្នាក់ក្នុងក្រុមបី។ គរុនិស្សិតរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកដោយណែនាំការងាររបស់គ្នាទៅវិញទៅមកដល់ថ្នាក់	ការទទួលបានចំណេះដឹង	

វាត្រូវបានគេនិយាយថានៅពេលដែលយើងរៀនតាមរយៈបែបឧទ្ទេសក្នុងថ្នាក់រៀន ឬបែបស្វ័យសិក្សា យើងមានទំនោរគិតថាយើងយល់ពីខ្លឹមសារហើយ។ នៅពេលដែលមនុស្សសន្មតថាពួកគេយល់អ្វីមួយ ពួកគេមិនព្យាយាមយល់ពីវាបន្ថែមទៀត នោះទេ ហើយមិនដឹងថា តើការយល់ដឹងរបស់ពួកគេមិនស៊ីជម្រៅ ឬខុសនោះទេ។ នៅពេលដែលយើងទាំងអស់គ្នា ពីរនាក់ឬច្រើននាក់គិត និងដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយគ្នា យើងមានឱកាសកាន់តែច្រើនដើម្បីពិនិត្យមើលគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង និងមើលឃើញគំនិតរបស់អ្នកដទៃពីទស្សនៈទូលំទូលាយ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ៗបង្កើតឡើងវិញនូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេម្តងហើយម្តងទៀត ការយល់ដឹងដែលពេញចិត្ត និងអាចអនុវត្តបានកាន់តែច្រើននឹងត្រូវបានបង្កើតឡើង។ នៅពេលដែលការយល់ដឹងកាន់តែទូលំទូលាយ នោះអ្វីៗដែលធ្លាប់តែស្រពេចស្រពិលក៏ក្លាយជាច្បាស់ (អន្តរកម្មស្ថាបនា (constructive interaction))។ នៅទីបញ្ចប់នេះ គ្រូឧទ្ទេសនឹងរៀបចំបរិយាកាសសិក្សាដែលកុមារត្រូវបានសម្របសម្រួលឱ្យរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកតាមរយៈទំនាក់ទំនងអន្តរកម្ម។

១.៤.១. Problem-based learning

- Maastricht University: Problem-Based Learning at Maastricht University.
  https://www.youtube.com/watch?v=cMtLXXf9Sko

- Kate Gukeisen: Problem Based Learning Basics.
  https://www.youtube.com/watch?v=jC4Vaf2MrN

គន្លឹះក្នុងការចាប់ផ្តើមជាមួយការរៀនផ្អែកលើបញ្ហា (Problem-Based Learning (PBL))

១. សម្រេចចិត្តនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យគរុនិស្សិតរបស់អ្នករៀន និងធ្វើជាម្ចាស់តាមរយៈការរៀនផ្អែកលើបញ្ហានេះ ហើយកំណត់គោលដៅរបស់អ្នក។ ពិភាក្សាអំពីអត្ថន័យនៃ «ការដោះស្រាយបញ្ហា» និងបង្កើតការយល់ដឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ PBL ដែលកំពុងសិក្សាអំពីលក្ខខណ្ឌដែលរារាំងការដោះស្រាយបញ្ហា និងស្វែងរកអ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីលុបបំបាត់ឬកាត់បន្ថយលក្ខខណ្ឌទាំងនោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ជាង «ការគិតសកម្ម» និង «ការរៀនពីរបៀបរៀន» តាមរយៈ PBL។

២. ត្រៀមខ្លួនដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហាសុខភាពក្នុងពិភពលោកប្រចាំថ្ងៃដោយការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយ។ គរុនិស្សិតប្រហែលជាត្រូវធ្វើការជាក្រុមដើម្បីដោះស្រាយកិច្ចការជាមុន ឬគ្រូឧទ្ទេសប្រហែលជាត្រូវបង្ហាញបញ្ហាមួយចំនួនដល់គរុនិស្សិត។

៣. កំណត់ក្របខ័ណ្ឌពេលវេលាដែលត្រូវប្រើសម្រាប់ PBL។ រៀបចំផែនការពេលវេលាសម្រាប់ការសិក្សាដោយខ្លួនឯងដោយគរុនិស្សិត(ការរៀនជាបុគ្គល) ពេលវេលាសម្រាប់ការងារជាក្រុមនៅខាងក្រៅថ្នាក់ និងពេលវេលាសម្រាប់ការងារជាក្រុម និងការធ្វើបទបង្ហាញនៅក្នុងថ្នាក់(ការសិក្សារួមគ្នា)។

៤. បញ្ហាគួរតែមានលក្ខណៈបើកចំហនិងមានទំហំសមស្របដើម្បីឱ្យគរុនិស្សិតអាចសម្រេចបាននូវដំណោះស្រាយជាក់លាក់មួយក្នុងរយៈពេលកំណត់។ ទំហំតូច កិច្ចការងាយនឹងសម្រេច។ ប្រសិនបើវាធំពេក វាគ្រាន់តែជាបញ្ជីនៃការប៉ងប្រាថ្នាប៉ុណ្ណោះ។

៥. បញ្ហាដែលត្រូវបានលើកយកគួរតែរួមបញ្ចូលការងារបុគ្គលជាមុន(កិច្ចការផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន) ជាការរៀបចំ ហើយគួរតែជាបញ្ហាដែលអាចកាន់តែស៊ីជម្រៅតាមរយៈការងារជាក្រុម។ ចំពោះការងារបុគ្គលវាក៏សំខាន់ផងដែរ ដែលគរុនិស្សិតត្រូវរៀនកំណត់គោលដៅសម្រាប់ការរៀនសូត្ររបស់ពួកគេ ស្វែងរកធនធាន ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រសិក្សាសមស្រប និងគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ពួកគេ។

៦. គរុនិស្សិតម្នាក់ៗគួរមានតួនាទីផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុម។ សម្របសម្រួលក្រុមដើម្បីលើកយកនូវទស្សនៈគុណតម្លៃ ទស្សនៈចម្រុះពីទស្សនៈផ្សេងៗ និងស្វែងយល់ពីទស្សនៈជាច្រើនក្នុងការស្វែងរកការយល់ដឹង និងដំណោះស្រាយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការពិភាក្សាក្នុងន័យស្ថាបនាក្នុងក្រុមដោយមិនបង្អាក់មតិ និងគំនិតរបស់អ្នកដទៃ។

៧. គ្រូឧទ្ទេសត្រូវណែនាំគរុនិស្សិតអំពីព័ត៌មានដែលត្រូវរកមើល និងរបៀបស្វែងរកវាដើម្បីកែលម្អការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីបញ្ហា។ អ្នកគួរតែធ្វើការដើម្បីកែលម្អអក្ខរកម្មដូចដែលបានចង្អុលបង្ហាញនៅក្នុង «សុខភាពសិក្សានឹងធ្វើឱ្យអក្ខរកម្មរបស់គរុនិស្សិតកាន់តែប្រសើរឡើង»។ វាជារឿងសំខាន់ដែលគ្រូឧទ្ទេសក្លាយជាអ្នកសម្របសម្រួលកាន់តែប្រសើរ ហើយត្រូវការការបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់រឿងនេះ។

៨. បង្ហាញនិងវាយតម្លៃលទ្ធផល PBL នៅក្នុងថ្នាក់។ ការធ្វើបទបង្ហាញគួរតែត្រូវបានធ្វើនៅក្នុង PPT ផ្ទាំងរូបភាព។ល។ ការវាយតម្លៃរួមមានការវាយតម្លៃដោយខ្លួនឯង ការវាយតម្លៃពីក្រុមផ្សេងទៀត និងមតិត្រឡប់ពីគ្រូឧទ្ទេស។ វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់គរុនិស្សិតក្នុងការឆ្លុះបញ្ចាំងពីដំណើរការសិក្សារបស់ពួកគេផ្ទាល់។ សរសេរ និងបញ្ជូនរបាយការណ៍ស្តីពីការវាយតម្លៃនៃការសិក្សាដោយខ្លួនឯង និងការងារជាក្រុម។ គរុនិស្សិតគួរពន្យល់ពីរបៀបដែលពួកគេបានតាំងចិត្តខ្លួនឯងក្នុងការសិក្សានិងឆ្លុះបញ្ចាំងពីការសិក្សារបស់ពួកគេ។

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការវាយតម្លៃគឺ៖ តើគុនិស្សិតអាចធ្វើស្វ័យសិក្សាតាមរបៀបដែលបានគ្រោងទុកបានដែរឬទេ? តើពួកគេទទួលបានការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហាសុខភាពពិតពលោកជាក់ស្តែងដែរឬទេ? តើពួកគេទទួលបានចំណេះដឹងសមស្រប និងអនុវត្តវាក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែរឬទេ? តើពួកគេបានចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាក្រុមបែបសកម្ម និងមានការសហការគ្នាដែរឬទេ? តើដំណោះស្រាយត្រូវលើកយកមកបង្ហាញសមស្របដែរឬទេ ហើយតើបទបង្ហាញអាចយល់បាន និងអាចគួរឱ្យជឿជាក់ដែរឬទេ?

តាមរយៈការឱ្យគុនិស្សិតធ្វើបទបង្ហាញអំពីការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីបញ្ហា និងដំណោះស្រាយអ្វីដែលពួកគេមានមុនពេលចូលរួមក្នុង PBL វាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការវាយតម្លៃលទ្ធផលសិក្សាបើប្រៀបធៀបទៅនឹងបទបង្ហាញក្រោយ PBL ។

៩. គ្រូឧទ្ទេសផ្ទះបញ្ចាំងពីរបៀបដែល PBL សម្រេចបាននូវគោលដៅដែលពួកគេកំណត់នៅដើមដំបូង។ គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាទាំងអស់ដែលត្រូវបានចាត់តាំងឱ្យ PBL ផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ បញ្ហាប្រឈម និងការច្នៃប្រឌិតនៅក្នុង PBL។ ការអនុវត្ត PBL នៅក្នុងវគ្គសិក្សាសុខភាពសិក្សាតម្រូវឱ្យពង្រឹងអត្តកម្មរបស់គុនិស្សិត និងជំនាញសិក្សាដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងមុខវិជ្ជាផ្សេងទៀតត្រឹមឆ្នាំទី ៤។ ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរយោបល់រួមទាំងរបៀបបន្តថ្នាក់រៀនរហូតដល់ថ្នាក់ទី ៤។

១០. វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ថា PBL មានគុណវិបត្តិរបស់វា ហើយកុំពឹងផ្អែកលើវាខ្លាំងពេក។ ខាងក្រោមជាឧទាហរណ៍នៃបញ្ហាមួយចំនួន។ វាត្រូវចំណាយពេលច្រើនពេក ហើយមិនបានបញ្ចប់ក្នុងម៉ោងរៀនទេ។ ការពិភាក្សាជាក្រុមមិនត្រូវបានធ្វើឱ្យសកម្មទេ។ ប្រភពព័ត៌មាន សម្ភារៈមានកំណត់មិនលើកកម្ពស់ការសិក្សាដោយខ្លួនឯង និងការប្រមូលព័ត៌មានជាក្រុមទេ។ ការងារជាក្រុមនឹងនាំឱ្យមានអ្នកជិះសេះលែងដៃ។ ពិបាកក្នុងការវាយតម្លៃការសិក្សា។ មិនអាចទទួលបានចំណេះដឹងចាំបាច់។ អាស្រ័យលើជំនាញរបស់គ្រូជាអ្នកសម្របសម្រួល។ ការកំណត់បញ្ហាមិនត្រឹមត្រូវអាចខ្ជះខ្ជាយពេលវេលា ឬធ្វើឱ្យបញ្ហាមិនអាចដោះស្រាយបាន។ ចាំបាច់ត្រូវតាមដានគុនិស្សិតដែលមានការជំរុញទឹកចិត្តទាបសមត្ថភាពសិក្សាខ្សោយ ឬមិនពូកែក្នុងការពិភាក្សា។

១១. កិច្ចការដែលអាចប្រើបានសម្រាប់ PBL រយៈពេលខ្លីត្រូវបានរាយក្នុងផែនការមេរៀននៃជំពូកនីមួយៗ។

១.៤.២. Project-based learning

- https://sitesed.cde.state.co.us/mod/page/view.php?id=8006

PBL. 3

- https://sitesed.cde.state.co.us/mod/page/view.php?id=8222

PBL. 4

Copyright©2023 School Health for All Cambodian Children, Tokyo Gakugei University. All Rights Reserved

រៀបរៀងដោយ៖

SHCC
School Health for all Cambodian Children

Tokyo Gakugei University

ឧបត្ថម្ភដោយ៖

Supported by
日本財団
THE NIPPON FOUNDATION