

មេរៀនទី២

តវិយាបថដែលមានសុខភាពល្អ

សំនួរគន្លឹះ

តើអ្វីជាស្ថានភាពមិនមានសុខភាពល្អនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅក្នុងសាលា? យើងអាចជូនដំណឹងដល់ សិស្សក្នុងវិធីច្នៃប្រឌិតដោយរបៀបណា?

តើអ្នកត្រូវការអ្វី?

រូបភាពនៃស្ថានភាពសុខភាពមិនល្អ សម្ភារៈគ្រប់ប្រភេទសំរាប់ជ្រុងសុខភាពនិង អនាម័យ ផ្ទាំងក្រដាសធំ ហ្វឺត ក្រដាស A4 សៀវភៅខិត្តប័ណ្ណ ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន។

សកម្មភាព

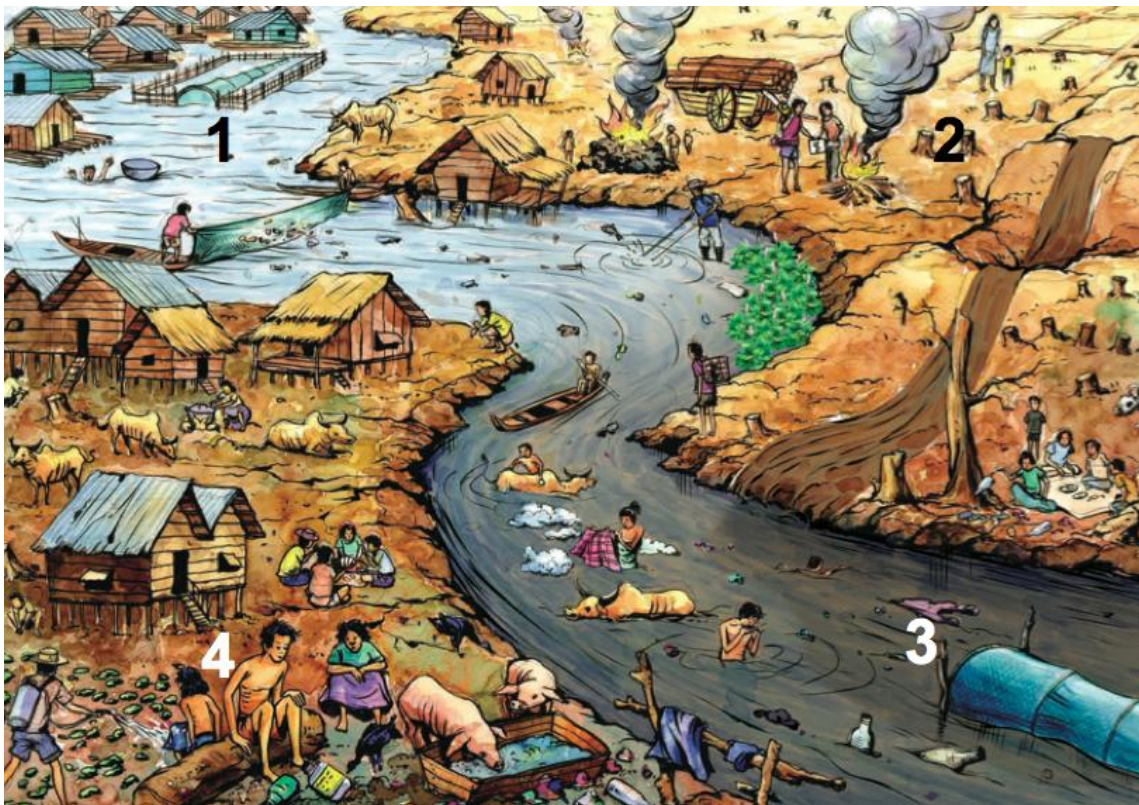
១. ការសង្កេត

មើលរូបភាពខាងក្រោមនេះយ៉ាងហ្មត់ចត់។

ស្វែងយល់ពីស្ថានភាពដែលមានសុខភាពមិនល្អទាំងអស់ ដំបូងសំរាប់សង្កាត់ 1 បន្ទាប់មកសង្កាត់ទី 2, សង្កាត់ទី 3 និង សង្កាត់ទី 4 ។ សរសេរស្ថានភាពទាំងនេះ

ព្យាយាមស្វែងរកជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អ។

ពិភាក្សាអំពីស្ថានភាពសុខភាពមិនល្អនៅក្នុងសាលា និងស្វែងរកជម្រើសមានសុខភាពល្អវិញ។



២. ការពិសោធន៍

ដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីការលើកកម្ពស់សុខភាព និង ឥរិយាបថអនាម័យ ថ្នាក់រៀនត្រូវបង្កើតជាជ្រុងសុខភាពនិង អនាម័យ ។

ក្រុមនីមួយៗ នឹងមានការទទួលខុសត្រូវ

ដើម្បីបង្ហាញបញ្ហាមួយអោយបានល្អតាមដែលគេអាចធ្វើបាន។ បញ្ហាបន្ទាប់នេះ នឹងបង្ហាញនៅក្នុង ជ្រុងសុខភាពនិង អនាម័យ៖

- អាហាររូបត្ថម្ភ និង ការផ្ទុកម្ហូបអាហារ ការចម្អិនអាហារនិងការញ៉ាំ
- ទឹកផឹក និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- អំពើហិង្សា: អំពើហិង្សាលើរាងកាយ (ដូចជា វ៉ៃ និង ខាំ), អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត (ដូចជាចំអន់ ញ្ជេះញោះ: ការរើសអើង), ការបៀតបៀន និង រំលោភផ្លូវភេទ (ដូចជាការគំរាម និង ការប៉ះសរីរាង្គ ផ្លូវភេទ)
- វិធានការអនាម័យ និង ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ
- សុខភាពធ្មេញ ក៏ទាក់ទងទៅនឹងអាហារ និងភេសជ្ជៈ គ្មានសុខភាពល្អផងដែរ
- ការបង្ការជំងឺ (ដូចជា គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម ជំងឺរាគូស , ដង្កូវចម្លងរោគ)

អ្នកអាចធ្វើជាផ្ទាំងរូបភាព រូបគំនូរ ប្រើផ្ទាំងរូបសុខភាព សៀវភៅខិត្តប័ណ្ណ និង ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន (ក្រសួងអប់រំយុវជននិងកីឡាMoEYS, UNICEF, KAPE , កាកបាទក្រហម) សៀវភៅអំពីសុខភាព និងអនាម័យ ផែនទី ភូមិជាមួយនឹងទីតាំងមណ្ឌលសុខភាព បញ្ជីសេវាកម្ម ដែលមាននៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព....។ល។

លទ្ធផលនិង សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

ត្រូវបង្រៀនរៀបចំ ជ្រុងសុខភាពនិង អនាម័យរួមគ្នាជាមួយសិស្ស។

សរសេរលទ្ធផលរបស់អ្នកពីការសង្កេត និងការ ឆ្លើយសំណួរគន្លឹះ សូមមើលតារាងខាងក្រោម។

ការបញ្ជាក់សម្រាប់គ្រូ

រូបភាព	១. ការសង្កេត	ជម្រើស
សង្កាត់១	<p><i>ឧទាហរណ៍:</i></p> <p>ការនេសាទជាមួយ នឹងសំណាញ់តូចចង្អៀត ការបិទ យ៉ាងទន្លេជាមួយសំណាញ់ ខ្លះ ជំនាញហែលទឹក ប្រើទន្លេធ្វើជា បង្គន់។ ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ និង ការអិលបាក់ដី ការជួញដូរឈើ</p>	<p>ការនេសាទ ដោយយោងតាម បទប្បញ្ញត្តិនេសាទរបស់ក្រសួង រៀនហែលទឹកអោយបានត្រឹមត្រូវ ប្រើ បង្គន់សមរម្យមួយនៅជិត ផ្ទះ។ កាប់អុស និង ប្រើប្រាស់ដោយ ជ្រើសរើស, ការកែច្នៃឡើងវិញ ការប្រមូលសំរាម មិនប្រើ ម្សៅសាប៊ូនៅខណៈពេលដែល</p>

	<p>និងការជួញដូរសត្វព្រៃ ការដុតសម្រាម ។</p> <p>បោះចោលសំរាមនៅលើដី និងក្នុងទឹក ការបោកគក់ជាមួយនឹងសាប៊ូម្សៅច្រើននៅក្នុងទន្លេសត្វគោក្របីនៅក្នុងទឹក(សាធារណៈ)ទឹក ការដឹកទឹកខ្វក់។</p> <p>គោក្របីនៅក្នុងទីធ្លាផ្ទះ សត្វធ្វើឱ្យខ្វក់ទឹក(ទឹកជីក) ការសម្លាប់មេរោគដំណាំជាមួយនឹង សារធាតុគីមី។</p>	<p>បោកគក់នៅក្នុងទន្លេ មិនមានគោក្របីនៅក្នុងទឹកសាធារណៈ , មិនដឹកទឹកមិនបានដាំឱ្យពុះឡើយ។</p> <p>គោក្របីនៅកន្លែងពិសេស សត្វមិនត្រូវមានទំនាក់ទំនង ជាមួយទឹកប្រើសម្រាប់ផឹកឡើយ</p> <p>គ្មានការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី ឬប្រើតិចតួចបំផុត។</p>
<p>ក្នុងសាលារៀន</p>	<p>ការសង្កេត</p>	<p>ជម្រើស</p>
<p>តើចម្លើយរបស់អ្នកទៅនឹងសំណួរគន្លឹះគឺជាអ្វី?</p>	<p>មានស្ថានភាពសុខភាពមិនល្អជាច្រើននៅជុំវិញផ្ទះ និងសាលារៀនដូចជា គោក្របីនៅក្នុងទឹកសាធារណៈនិងនៅលើទីធ្លា ការកាប់ ឈើ និង ការនេសាទត្រីដែលមិនយោងតាម បទប្បញ្ញត្តិក្រសួង ការដុតសំរាមមិនមានសុវត្ថិភាព និង ការមិនកែច្នៃឡើងវិញ ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីច្រើនពេក ទឹកដឹកគ្មានសុវត្ថិភាព ។ល ។</p> <p>យើងអាចជូនដំណឹងដល់សិស្សនិស្សិត នៅក្នុងវិធីបែបច្នៃប្រឌិត មួយដោយបង្កើតជាជ្រុងសុខភាព និង អនាម័យមួយ ដែលមានព័ត៌មាន និងការពន្យល់នានា ។</p>	