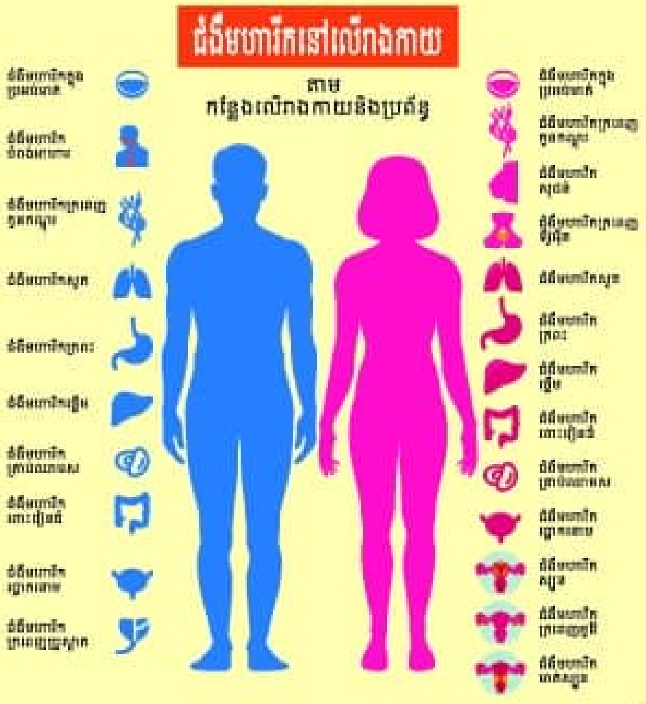
មានលក់

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំសុខភាព

សម្រាប់គ្រូ



៩

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ១ : ជំងឺកាមរោគ (ម៉ោ១)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : និយមន័យ ប្រភេទ និងរោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ "ជំងឺកាមរោគ" - រៀបរាប់ប្រភេទនិងរោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ។	- បង្ហាញពីប្រភេទ និងរោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគ។	- មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យជំងឺកាមរោគ៖ ជំងឺកាមរោគជាជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ជំងឺនេះ បង្កឡើងដោយមេរោគផ្សេងៗ ដូចជា បាក់តេរី វីរុស ឬផ្សិត។

ប្រភេទជំងឺកាមរោគមាន៖ ប្រមះទឹកបាយ ប្រមះទឹកថ្លា ស្វាយ ជំងឺសិរមាន់ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ ជំងឺទាមឡា ជំងឺពងទឹក ជំងឺបង្កដោយមេរោគទីកូម៉ូណាស់ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺរលាកស្បូន។

រោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគមាន៖ ហូរខ្ទុះពីបង្ហូរនោម ធ្លាក់ស ការឈឺចុកចាប់ ដំបៅឬពងទឹក ដុះសាច់ដូចសិរមាន់លើប្រដាប់បន្តពូជ រមាស់កន្ទួលនៅលើប្រដាប់ភេទ នោមឈឺ នោមញឹក នោមមិនចេញ ឬឈឺចាប់នៅប្រដាប់ភេទ ហើមពងស្វាស ឬសរសៃពងស្វាស និងហើមកូនកណ្ដុរនៅក្រលៀន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

២- តើនៅសប្តាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុសៈ

គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនដែលឮជំងឺកាមរោគដែរឬទេ? ចូររៀបរាប់។ សិស្សឆ្លើយ : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ១- និយមន័យជំងឺកាមរោគ

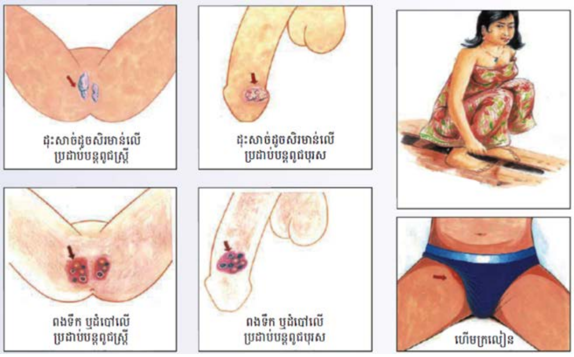
- គ្រូសួរសំណួរៈ តើជំងឺកាមរោគមានន័យដូចម្តេច? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣ នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

ជំងឺកាមរោគជាជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ជំងឺនេះ បង្កឡើងដោយមេរោគផ្សេងៗ ដូចជា បាក់តេរី វីរុស ឬផ្សិត។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនិងរោគសញ្ញា

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពឱ្យសិស្សសង្កេតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ តើប្អូនឃើញអ្វីខ្លះ? សិស្សឆ្លើយ.............................



- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ក្រុមទី១ : សំណួរៈ តើប្រភេទជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  ក្រុមទី២ : សំណួរៈ តើរោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយដាក់លើក្តារខៀន

- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

ប្រភេទជំងឺកាមរោគ៖

ជំងឺកាមរោគមានច្រើនប្រភេទ។ ជំងឺដែលកើតញឹកញាប់ជាងគេមាន៖

- ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា
- ជំងឺស្វាយ
- ជំងឺសិរមាន់
- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ
- ជំងឺទាមឡា
- ជំងឺពងទឹក (Herpes)
- ជំងឺបង្កដោយមេរោគ
- ទឹកូម៉ូណាស់
- ជំងឺអេដស៍
- រលាកមាត់និងស្បូន។

រោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគ៖

រោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគដែលជួបប្រទះញឹកញាប់មាន៖

- ហូរខ្ទុះពីបង្ហូរនោម (ចំពោះបុរស) (តាមទ្វារមាសចំពោះស្ត្រី)
- ធ្លាក់ស មានពណ៌បៃតង ឬពណ៌លឿង និងមានធុំក្លិន (ចំពោះស្ត្រី)
- ការឈឺចុកចាប់ឬឈឺស្ងំៗនៅផ្នែកខាងក្រោមពោះ(សម្រាប់ស្ត្រី)
- ដំបៅ ឬពងទឹកនៅលើប្រដាប់បន្តពូជ
- ដុះសាច់ដូចសិរមាន់លើប្រដាប់បន្តពូជ
- រមាស់កន្ទួលនៅលើប្រដាប់ភេទ
- នោមឈឺ នោមញឹក នោមមិនចេញ ឬឈឺចាប់នៅប្រដាប់ភេទ
- ហើមពងស្វាស ឬសរសៃពងស្វាស
- ហើមកូនកណ្តុរនៅក្រលៀន។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

និយមន័យជំងឺកាមរោគ៖ ជំងឺកាមរោគជាជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ជំងឺនេះ បង្កឡើងដោយមេរោគផ្សេងៗ ដូចជា បាក់តេរី វីរុស ឬផ្សិត។ **ប្រភេទជំងឺកាមរោគមាន៖** ប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា ស្វាយ ជំងឺសិរមាន់ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ បេ សេ ជំងឺទាមឡា ជំងឺពងទឹក ជំងឺបង្កដោយមេរោគទឹកូម៉ូណាស់ ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺរលាកស្បូន។ **រោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគមាន៖** ហូរខ្ទុះពីបង្ហូរនោម ធ្លាក់ស ការឈឺចុកចាប់ ដំបៅឬពងទឹក ដុះ

សាច់ដូចសិរមាន់លើប្រដាប់បន្តពូជ រមាស់កន្ទួលនៅលើប្រដាប់ភេទ នោមឈឺ នោមញឹក នោមមិនចេញ ឬ ឈឺចាប់នៅប្រដាប់ភេទ ហើមពងស្វាស ឬសរសៃពងស្វាស និងហើមកូនកណ្ដុរនៅក្រលៀន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីនិយមន័យជំងឺកាមរោគ ប្រភេទជំងឺកាមរោគ និងរោគសញ្ញាជំងឺកាមរោគ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនមានអនាម័យនិងបង្ការកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគតាមការឆ្លងផ្សេងៗ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីមូលហេតុនិងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ ស្វែងរកព័ត៌មានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ១ : ជំងឺកាមរោគ (ម៉ោ២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : មូលហេតុ និងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់មូលហេតុនិងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ។	- បង្ហាញពីមូលហេតុនិងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ។	- មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារ:ផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

មូលហេតុនៃជំងឺកាមរោគមាន៖ ការរួមភេទគ្រប់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺកាមរោគដោយមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ការឆ្លងពីម្ដាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃករណីម្ដាយមានជំងឺកាមរោគ និងឆ្លងតាមឈាម។

ផលវិបាកជំងឺកាមរោគមាន៖ អាចឆ្លងពីម្ដាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃនិងនៅពេលសម្រាល បណ្តាលឱ្យក្លាយជាភាពអារ មហារីកមាត់ស្បូន ការរួមតៀតបង្ហូរនោម ការស្លាប់ដោយសារការរាតត្បាតនៃមេរោគក្នុងឈាម មានភាពងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- **គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖**

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- **គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុសៈ**

  គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនណាខ្លះដឹងពីមូលហេតុនៃជំងឺកាមរោគ? ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ៣- មូលហេតុនិងផលវិបាកជំងឺកាមរោគ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ក្រុមទី១ : សំណួរៈ តើជំងឺកាមរោគបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  ក្រុមទី២ : សំណួរៈ តើជំងឺកាមរោគបណ្តាលកើតផលវិបាកអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

មូលហេតុនៃជំងឺកាមរោគមកពីៈ

- ការរួមភេទគ្រប់រូបភាពជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺកាមរោគដោយមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោម អនាម័យ
- ការឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃ ករណីម្តាយមានជំងឺកាមរោគ ដូចជា ជំងឺប្រមេះ មេរោគអេដស៍ និងរលាកថ្លើមប្រភេទ B និង C ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលកើត។
- ឆ្លងតាមឈាម (បញ្ចូលឈាម ប្រើប្រាស់សម្ភារៈមុតស្រួចរួមគ្នា ចុះត្រចៀកប្រើម្ជុលរួមគ្នា)។

ផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ

ជំងឺកាមរោគដែលមិនបានព្យាបាល ឬព្យាបាលមិនបានត្រឹមត្រូវតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ អាច បណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកមួយចំនួនដូចជាៈ

- អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃ និងនៅពេលសម្រាល ដូចជាទារកអាចមានជំងឺស្វាយពីកំណើតនិងជំងឺរលាកភ្នែក ដែលបណ្តាលឱ្យទារកខ្វាក់ភ្នែក
- បណ្តាលឱ្យក្លាយជាភាពអារទាំងបុរសនិងស្ត្រី (អត់កូន)
- មហារីកមាត់ស្បូន
- ការរួមតៀ្របង្ហូរនោម (ចំពោះបុរស)
- ការស្លាប់ដោយសារការរាតត្បាតនៃមេរោគក្នុងឈាម
- មានភាពងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

មូលហេតុនៃជំងឺកាមរោគមានៈ ការរួមភេទគ្រប់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺកាមរោគដោយមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ការឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងផ្ទៃករណីម្តាយមានជំងឺកាមរោគ និងឆ្លងតាមឈាម។ **ផល**

វិបាកជំងឺកាមរោគមាន៖ អាចឆ្លងពីម្ដាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃនិងនៅពេលសម្រាល បណ្ដាលឱ្យក្លាយជាភាពអារ មហារីកមាត់ស្បូន ការរួមតឿតបង្ហូរនោម ការស្លាប់ដោយសារការរាតត្បាតនៃមេរោគក្នុងឈាម មានភាពងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

៧- ខ្ទាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីមូលហេតុ និងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនមានអនាម័យនិងបង្ការកុំឱ្យមានកើតជំងឺកាមរោគតាមការឆ្លងផ្សេងៗ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីវិធានការបង្ការនិងសេវាថែទាំនិងព្យាបាលនៃជំងឺកាមរោគ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័ត៌មានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ១ : ជំងឺកាមរោគ (ម៉ោ៣)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី៣ : វិធានការបង្ការ សេវាថែទាំ និងព្យាបាលនៃជំងឺកាមរោគ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមានៈ

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីវិធានការបង្ការ សេវាថែទាំនិងព្យាបាលនៃជំងឺកាមរោគ។	- បង្ហាញពីវិធានការបង្ការ សេវាថែទាំនិងព្យាបាលនៃជំងឺកាមរោគ។មូលហេតុនិងផលវិបាកនៃជំងឺកាមរោគ។	- មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

វិធានការបង្ការនៃជំងឺកាមរោគមានៈ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យពេលរួមភេទ ជាពិសេសជាមួយដៃគូខាងក្រៅ លើកកម្ពស់ការស្មោះត្រង់រវាងដៃគូស្នេហ៍ ជៀសវាងមានដៃគូស្នេហាច្រើន មិនប្រើគ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង ទៅរកការធ្វើតេស្ត និងព្យាបាលភ្លាមៗ នៅពេលអ្នកសម្គាល់ឃើញឬមានសញ្ញាអ្វីមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ។

សេវាថែទាំនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគមានៈ សេវា : ប្រសិនអ្នកមានជំងឺកាមរោគត្រូវទៅរកការព្យាបាលពីមជ្ឈមណ្ឌលកាមរោគនិងសើស្បែក ឬនៅតាមគ្លីនិកឯកទេសខាងជំងឺកាមរោគ ដែលមានទីតាំងនៅតាមរាជធានី/ខេត្ត ខណ្ឌ/ស្រុក សង្កាត់/ឃុំ ដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក (សុំមើលតារាងឧបសម្ពន្ធ ១) ។

ថែទាំ : ប្រាប់អ្នកបានរួមភេទដោយគ្មានការការពារជាមួយអ្នកឱ្យទៅទទួលការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាល។ យកនិងប្រើថ្នាំទាំងអស់ដែលគ្រូពេទ្យផ្តល់ឱ្យ ត្រឡប់ទៅពិនិត្យឡើងវិញ ចៀសវាងការរួមភេទរហូតដល់អ្នកត្រូវបានព្យាបាលជាសះស្បើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគដែលមិនអាចព្យាបាលបានសូមប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកអំពីការឆ្លងរោគមុនពេលអ្នករួមភេទ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យគ្រប់ពេល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត .....

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- **គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖**

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- **គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុសៈ**

  គ្រូសួរសំណួរ : តើវិធានការបង្ការវិបាកជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ?

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ៥- វិធានការបង្ការវិបាកជំងឺកាមរោគ

- គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូ២ៗនាក់ ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥នាទី។
  សំណួរ៖ ចូរប្អូនពិភាក្សាដៃគូនិងរកចម្លើយយ៉ាងតិចឱ្យបានបី នូវសំណួរវិធានការបង្ការជំងឺកាមរោគ
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ :

វិធានការបង្ការវិបាកជំងឺកាមរោគមាន៖

- ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ច បើមានដៃគូរួមភេទច្រើន ជាពិសេសជាមួយដៃគូខាងក្រៅ ដែលជាវិធី ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគ
- លើកកម្ពស់ការស្មោះត្រង់រវាងដៃគូស្នេហា មួយទល់នឹងមួយ
- ជៀសវាងមានដៃគូស្នេហាច្រើន
- មិនប្រើគ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង
- ទៅទទួលសេវាធ្វើតេស្តឈាមនិងព្យាបាលភ្លាមៗ នៅពេលអ្នកសម្គាល់ឃើញថា មានសញ្ញាអ្វីមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ។

ខ្លឹមសារ : ៦- សេវាថែទាំនិងព្យាបាលនៃជំងឺកាមរោគ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  សំណួរ ៖ តើសេវាថែទាំនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាបនិងបកស្រាយ។

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ :

  សេវាព្យាបាល

  ប្រសិនអ្នកមានជំងឺកាមរោគត្រូវទៅរកការព្យាបាលពីមជ្ឈមណ្ឌលកាមរោគនិងសើស្បែក ឬនៅតាមគ្លីនិកឯកទេសខាងជំងឺកាមរោគ ដែលមានទីតាំងនៅតាមរាជធានី/ខេត្ត ខណ្ឌ/ស្រុក សង្កាត់/ឃុំ ដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក (សុំមើលតារាងឧបសម្ព័ន្ធ ១) ។

  ថែទាំ

  ១- ប្រាប់អ្នកបានរួមភេទដោយគ្មានការការពារជាមួយអ្នក ឱ្យទៅទទួលការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាល។

  ២- យកនិងប្រើថ្នាំទាំងអស់ដែលគ្រូពេទ្យផ្ដល់ឱ្យអ្នក ទោះបីអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរក៏ដោយ។ អ្នកអាចចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនពេលការឆ្លងនេះត្រូវបានបាត់ទាំងស្រុង។

  ៣- ត្រឡប់ទៅពិនិត្យឡើងវិញ ដើម្បីប្រាកដថាការឆ្លងនេះត្រូវបានបាត់ទាំងស្រុង ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរក៏ដោយ។

  ៤- ចៀសវាងការរួមភេទ ឬប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ រហូតដល់អ្នកត្រូវបានព្យាបាលជាសះស្បើយ។ បន្ទាប់ពីអ្នកបានជាសះស្បើយ ត្រូវបន្តប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគជាមួយអ្នកដទៃ។

  ៥- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគដែលមិនអាចព្យាបាលបាន សូមប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកអំពីការឆ្លងរោគមុនពេលអ្នករួមភេទជាមួយពួកគេ ហើយត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យគ្រប់ពេល។

- គ្រូបញ្ជាក់បន្ថែមចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖
  - ជំងឺកាមរោគជាច្រើន ឆ្លងក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ប៉ុន្តែមួយចំនួនទៀតអាចឆ្លងពីការប៉ះពាល់ស្បែកទៅស្បែក និងការថើប ឬតាមរយៈម្ជុលដែលមិនទាន់សម្លាប់មេរោគ ឬពីម្ដាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន ឬការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។
  - ជំងឺកាមរោគជាច្រើនដែលបណ្ដាលមកពីបាក់តេរី ដូចជាជំងឺប្រមេះ រោគខ្លាមីឌា ឬស្វាយ អាចព្យាបាលបាន
  - មិនបានព្យាបាលជំងឺកាមរោគឱ្យទាន់ពេលវេលា អាចធ្វើឱ្យបញ្ហាសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺ មហារីក ភាពគ្មានកូន និងការស្លាប់។
  - មនុស្សវ័យជំទង់អាចទទួលការធ្វើតេស្តដោយសម្ងាត់ និងការព្យាបាលជំងឺកាមរោគជាច្រើនដោយ គ្មានព្រមព្រៀងពីមាតាបិតានៅពេលអាយុ ១៨ឆ្នាំ
  - ការប្រើស្រោមអនាម័យគឺជាវិធីសាស្ត្រតែមួយគត់ដែលទប់ស្កាត់នឹងការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគជាច្រើន រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប **វិធានការបង្ការនៃជំងឺកាមរោគមាន៖** ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យពេលរួមភេទ ជាពិសេសជាមួយដៃគូខាងក្រៅ លើកកម្ពស់ការស្មោះត្រង់រវាងដៃគូស្នេហ៍ ជៀសវាងមានដៃគូស្នេហាច្រើន មិនប្រើគ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង ទៅរកការធ្វើតេស្ត និងព្យាបាលភ្លាមៗ នៅពេលអ្នកសម្គាល់ឃើញឬមានសញ្ញាអ្វីមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ។ **សេវាថែទាំនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគមាន៖** សេវាព្យាបាលមាននៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលកាមរោគនិងសើស្បែក (សុំមើលតារាងឧបសម្ពន្ធ ១) ។ថែទាំ : ប្រាប់អ្នកបានរួមភេទជាមួយអ្នកឱ្យទៅទទួលការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាល។ យកនិងប្រើថ្នាំគ្រូពេទ្យផ្តល់ឱ្យ ពិនិត្យឡើងវិញ ចៀសវាងការរួមភេទ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគដែលមិនអាចព្យាបាលបាន ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យគ្រប់ពេល។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១. តើវិធានការបង្ការ សេវាថែទាំ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគមានអ្វីខ្លះ?

២. គ្រូចែកសន្លឹកកិច្ចការខាងក្រោមឱ្យសិស្ស ឆ្លើយ ពិត ឬមិនពិត ចំពោះឃ្លានីមួយៗ

១. អ្នកនឹងមិនមានជំងឺកាមរោគទេ ប្រសិនបើអ្នកគ្រាន់តែរួមភេទតាមមាត់តែប៉ុណ្ណោះ។
២. ប្រសិនបើអ្នករង់ចាំរហូតដល់អ្នករៀបការទើបរួមភេទអ្នកមិនអាចមានជំងឺកាមរោគបានទេ។
៣. អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគពីការអង្គុយលើបង្គន់។
៤. ជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬសម្រាលកូន។
៥. អ្នកអាចមានជំងឺកាមរោគទោះបីអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។
៦. ប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ គឺជាការទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។
៧. ប្រសិនបើមានដំបៅលើប្រដាប់បន្តពូជត្រូវរលាយបាត់ទៅវិញវាមិនមែនជាជំងឺកាមរោគទេ។
៨. ស្ត្រីអាចកត់សម្គាល់រោគសញ្ញានៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគច្រើនជាងបុរស។
៩. ការឆ្លងជំងឺកាមរោគដែលបណ្តាលមកពីមេរោគមិនអាចព្យាបាលបានទេ។
១០. ការហូរទឹកនោមបន្ទាប់ពីរួមភេទការពារអ្នកពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។
១១. ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគអ្នកនឹងមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅដៃគូរបស់អ្នក។
១២. ជំងឺកាមរោគខ្លះអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីក។

១៣. ជំងឺកាមរោគដែលមិនត្រូវបានព្យាបាលអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។	
១៤. ជំងឺស្វាយត្រូវបានបង្កឡើងដោយមេរោគ ដូច្នេះវាមិនអាចព្យាបាលបានទេ។	
១៥. ជំងឺរលាកមាត់ស្បូនដែលបានបង្កឡើងដោយប៉ារ៉ាស៊ីត។	
១៦. សរីរាង្គដែលបង្កឱ្យមានការឆ្លងជំងឺកាមរោគអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនតាមរយៈទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី ឬ លិង្គរបស់បុរសតែប៉ុណ្ណោះ។	
១៧.មនុស្សវ័យជំទង់អាចទទួលការធ្វើតេស្ត និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេឡើយ។	
១៨. មានតែមនុស្សដែលមានការរួមភេទតាមទ្វារមាស រន្ធគូទ ឬមាត់ប៉ុណ្ណោះដែលអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ។	
១៩. ការលាងសម្អាតប្រដាប់បន្តពូជភ្លាមៗ ក្រោយពីរួមភេទអាចជួយទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺកាមរោគបាន។	
២០. វាអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគពីការថើបទេ។	
២១. ជាមួយនឹងការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ជំងឺកាមរោគទាំងអស់ លើកលែងតែមេរោគអេដស៍ អាចព្យាបាលបាន។	
២២. វាមិនឈឺចាប់ក្នុងការពន្យារពេលធ្វើតេស្តជំងឺកាមរោគនិងព្យាបាលបន្ទាប់ពីអ្នកគិតថាអ្នកបានឆ្លងជំងឺនេះ។	
២៣. ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺកាមរោគអ្នកគួរតែទៅរកឱសថស្ថាន និងទិញថ្នាំដើម្បីព្យាបាលវា។	

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនមានអនាម័យនិងបង្ការកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគតាមការឆ្លងផ្សេងៗ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីភាពអារ ឬគ្មានកូន ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័តមានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សំណួរនិងចម្លើយ៖

១. ការរួមភេទតាមមាត់ មិនអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគបានទេ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

មិនពិត៖ ការរួមភេទតាមមាត់អាចឆ្លងជំងឺកាមរោគបាន បើដៃគូទាំងពីរមាននរណាម្នាក់មានជំងឺកាមរោគ។ ហេតុអ្វី? ការរួមភេទតាមមាត់ តាមគូថ តាមប្រដាប់ភេទ សុទ្ធតែបង្កឱ្យមានការដាច់រលាត់ដែលជាផ្លូវសម្រាប់មេរោគឆ្លងចូលបាន។

២. អ្នកនៅវ័យក្មេងនិងឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទ អ្នកនឹងអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត៖ អ្នកដែលមានការរួមភេទដោយគ្មានការពារអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ។ ហេតុអ្វី? ដៃគូរបស់អ្នកអាចមានដៃគូផ្សេងទៀត ហើយឆ្លងជំងឺកាមរោគ។

៣. អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគពីការអង្គុយលើបង្គន់ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

មិនពិត៖ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគពីការអង្គុយលើបង្គន់បានទេ។ ហេតុអ្វី? មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺកាមរោគមិនអាចរស់នៅក្នុងបរិយាកាសបានទេ ឬនៅខាងក្រៅរាងកាយមនុស្ស ដូច្នេះមេរោគមិនអាចរស់នៅលើបង្គន់បានទេ។ ម្យ៉ាងទៀតក្អាសរំអិលរបស់អ្នកដែលឆ្លងតាមរយៈជំងឺនេះ មិនត្រូវជាប់ទាក់ទងនឹងការអង្គុយលើបង្គន់នោះទេ។

៤. ជំងឺកាមរោគអាចចម្លងពីម្តាយទៅទារក អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសម្រាល (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត៖ មានការឆ្លងជំងឺកាមរោគខ្ពស់ពីម្តាយទៅកូន ដូចជា មេរោគអេដស៍ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ជំងឺស្វាយ អាចចម្លងទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬសម្រាលកូន។ ហេតុអ្វី? ព្រោះកូនដែលនៅក្នុងផ្ទៃទទួលសារជាតិចិញ្ចឹមតាមរយៈទងសុកពីម្តាយដែលមានជំងឺកាមរោគ។

៥. អ្នកអាចមានជំងឺកាមរោគ ទោះបីអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត៖ ជំងឺកាមរោគ ក្នុងដំណាក់កាលឆ្លងដំបូងមិនមានរោគសញ្ញាគួរឱ្យកត់សម្គាល់ទេ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះជំងឺកាមរោគ ស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលសំងំ (មិនមានរោគសញ្ញា) និងដំណាក់កាលចេញរោគសញ្ញា។

៦. ការប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូបានទៀងទាត់និងត្រឹមត្រូវ គឺជាវិធីការពារនិងទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកាមរោគ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត។ ហេតុអ្វី? ដោយហេតុថា ស្រោមអនាម័យអាចជួយទប់ស្កាត់និងជារបាំង មិនឱ្យមេរោគដែលមាននៅក្នុងទឹករំអិលនិងទឹកកាមឆ្លងទៅដៃគូបាន។

៧. ជំងឺកាមរោគមួយចំនួនអាចព្យាបាលបាន តែមិនអាចជាសះស្បើយបានឡើយ។ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត៖ ជំងឺកាមរោគមួយចំនួនអាចព្យាបាលបាន តែមិនអាចជាសះស្បើយបានឡើយ។ ហេតុអ្វី? មកទល់ពេលបច្ចុប្បន្នមិនទាន់មានថ្នាំដែលអាចសម្លាប់មេរោគវីរុស ដែលបង្កជាជំងឺកាមរោគមួយចំនួនបានទេ ដូចជា ជំងឺពងទឹក **(Herps)** ជំងឺសិរមាន់បង្កដោយមេរោគ (**HPV**) និងជំងឺអេដស៍។

៨. ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកាមរោគ អ្នកនឹងមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីដៃគូរបស់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត។ ហេតុអ្វី? ជំងឺកាមរោគអាចបណ្តាលឱ្យមានដំបៅ ឬពងបែកនៅលើប្រដាប់បន្តពូជ ដែលធ្វើឱ្យមេរោគអេដស៍ងាយចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។

៩. ជំងឺកាមរោគដែលមិនបានព្យាបាល ឬព្យាបាលមិនបានត្រឹមត្រូវ បណ្តាលឱ្យបុរសនិងស្ត្រីអារ។ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

ពិត។ ព្រោះថា ជំងឺកាមរោគដែលមិនបានព្យាបាលអាចបណ្តាលឱ្យរលាកឬខូចមុខងារក្នុងការផលិតមេជីវិតញីនិងឈ្មោល និងសរីរាង្គបន្តពូជ។

១០. ប្រសិនបើមានជំងឺកាមរោគ អ្នកគួរទៅទិញថ្នាំនៅតាមឱសថស្ថានដើម្បីព្យាបាល។ (ពិត/មិនពិត ហេតុអ្វី?)

មិនពិត៖ អ្នកគួរទៅគ្លីនិកសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលផ្តល់សេវាធ្វើតេស្តជំងឺកាមរោគ។ ព្រោះថា ឱសថការីមិនអាចដឹងពីមេរោគដែលបង្កឱ្យជំងឺកាមរោគ ដូចការធ្វើតេស្តដោយគ្រូពេទ្យជំនាញនោះទេ។

តារាងឧបសម្ពន្ធទី ១ : ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យព្យាបាលជំងឺកាមរោគតាមរាជធានី/ខេត្ត

ឈ្មោះខេត្ត ស្រុកប្រតិបត្តិ ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ ទំនាក់ទំនង
បន្ទាយមានជ័យ ប៉ោយប៉ែត   មន្ទីរពេទ្យបង្អែកប៉ោយប៉ែត_RH សិរីសោភ័ណ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកសិរីសោភ័ណ_RH
បាត់ដំបង មោងឫស្សី មន្ទីរពេទ្យបង្អែកមោងឫស្សី_RH បាត់ដំបង មន្ទីរពេទ្យខេត្តបាត់ដំបង_PH
កំពង់ចាម កំពង់ចាម – កំពង់សៀម មន្ទីរពេទ្យខេត្តកំពង់ចាម_PH
កំពង់ឆ្នាំង កំពង់ឆ្នាំង មន្ទីរពេទ្យខេត្តកំពង់ឆ្នាំង_PH
កំពង់ស្ពឺ កំពង់ស្ពឺ មន្ទីរពេទ្យកាទេព ឧដុង   មន្ទីរពេទ្យបង្អែកឧដុង្គ_RH
កំពង់ធំ កំពង់ធំ មន្ទីរពេទ្យខេត្តកំពង់ធំ_PH
កំពត កំពត មន្ទីរពេទ្យខេត្តកំពត_PH
កោះកុង ស្មាច់មានជ័យ មន្ទីរពេទ្យខេត្តកោះកុង_PH
ក្រចេះ ក្រចេះ មន្ទីរពេទ្យខេត្តក្រចេះ_PH
មណ្ឌលគិរី សែនមនោរម្យ មន្ទីរពេទ្យខេត្តមណ្ឌលគីរី_PH
ភ្នំពេញ មេគង្គ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកសម្តេចឪ សម្តេចម៉ែ_RH មេគង្គ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកទួលស្វាយព្រៃ_RH

ចតុមុខ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកដូនពេញ_RH ចតុមុខ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកទួលគោក_RH
ព្រះវិហារ ត្បែងមានជ័យ មន្ទីរពេទ្យ ១៦មករា_PH ស្រអែម មន្ទីរពេទ្យបង្អែកស្រអែម_RH
ព្រៃវែង ពាមរក៍ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកអ្នកលឿង_RH ក្រុងព្រៃវែង មន្ទីរពេទ្យខេត្តព្រៃវែង_PH
ពោធិ៍សាត់ សំពៅមាស មន្ទីរពេទ្យខេត្តពោធិ៍សាត់_PH
រតនគិរី បានលុង មន្ទីរពេទ្យខេត្តរតនគិរី_PH
សៀមរាប សៀមរាប មន្ទីរពេទ្យខេត្តសៀមរាប_PH
ព្រះសីហនុ ព្រះសីហនុ មន្ទីរពេទ្យខេត្តព្រះសីហនុ_PH
ស្ទឹងត្រែង ស្ទឹងត្រែង មន្ទីរពេទ្យខេត្តស្ទឹងត្រែង_PH
ស្វាយរៀង ស្វាយរៀង មន្ទីរពេទ្យខេត្តស្វាយរៀង_PH
តាកែវ ដូនកែវ មន្ទីរពេទ្យខេត្តតាកែវ_PH គិរីវង់ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកគិរីវង់_RH
ឧត្តរមានជ័យ សំរោង មន្ទីរពេទ្យខេត្តឧត្តរមានជ័យ_PH អន្លង់វែង មន្ទីរពេទ្យបង្អែកអន្លង់វែង_RH
ប៉ៃលិន

ប៉ៃលិន មន្ទីរពេទ្យខេត្តប៉ៃលិន_PH
ត្បូងឃ្មុំ ត្បូងឃ្មុំ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកព្រះនរោត្តមសីហនុត្បូងឃ្មុំ_RH មេមត់ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកមេមត់_RH
គ្លីនិក ភ្នំពេញ គ្លីនិកកាមរោគ ភ្នំពេញ គ្លីនិកMEC ភ្នំពេញ គ្លីនិកឈូកស ១ ខេត្តព្រះសីហនុ គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តព្រះសីហនុ ខេត្តបាត់ដំបង គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តបាត់ដំបង ខេត្តកំពង់ចាម គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តកំពង់ចាម ខេត្តតាកែវ គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តតាកែវ ខេត្តសៀមរាប គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តសៀមរាប ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តស្ទឹងមានជ័យ ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ចាក់អង្រែ ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ទួលសង្កែ ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ទឹកថ្លា ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ទំនប់ថ្មី ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ផ្សារដេប៉ូ ភ្នំពេញ គ្លីនិករ៉ាក់ ទួលទំពូង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ខេត្តកំពត គ្លីនិករ៉ាក់ ខេត្តកំពត

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ២ : ភាពអារ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ភាពអារ" - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ វិធីបង្ការនិងវិធានការដោះស្រាយភាពអារ។	- បង្ហាញពីមូលហេតុ វិធីបង្ការនិងវិធានការដោះស្រាយភាពអារ។	- មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការព្យាបាលភាពអារនិងថែទាំសុខភាព។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យ៖ ភាពអារ គឺជាការមិនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឬមិនអាចមានផ្ទៃពោះ បើទោះជាមានការរួមភេទ ដោយមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតក៏ដោយ។

មូលហេតុនៃភាពអារ៖ **ចំពោះបុរស**មានភាពមិនប្រក្រតីនៃការផលិតឬបម្រែបម្រួលមុខងារនៃស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ខូចពងស្វាស និងបញ្ហាជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោល ប្រឈមនឹងកត្តាបរិស្ថាន ផលប៉ះពាល់ទាក់ទងនឹងជំងឺមហារីក និងការព្យាបាលមហារីក ដូចជាការបាញ់កាំរស្មី ឬការប្រើថ្នាំគីមី និងការចែកចាយមិនគ្រប់គ្រាន់នៃអង់ដូសែន (អ័រម៉ូនភេទ) ដែលមិនអាចជួយជម្រុញការហែលនៃមេជីវិតឈ្មោលបានល្អប្រសើរ។ **ចំពោះស្ត្រី**មានភាពមិនប្រក្រតីនៃការបញ្ចេញអូវុល តួស្បូន មាត់ ឬកស្បូនពីកំណើត និងដោយសារការរលាកនៅស្រទាប់ក្នុងស្បូន ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការអូវែ ស្បូន និងដៃស្បូន កង្វះអូវុល ឬផាប់អស់រដូវ និងមូលហេតុផ្សេងទៀត។

វិធីបង្ការនៃភាពអារ៖ **ចំពោះបុរស**ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យការពារកុំឱ្យកើតមានជំងឺកាមរោគ ការពារការប៉ះទង្គិចខ្លាំងដល់ពងស្វាស ការគ្រប់គ្រងល្អលើរបបអាហារ ទម្ងន់ (មិនធាត់ពេក ឬស្គមពេក) មិនសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង គ្រប់គ្រងស្ត្រេស ហាត់ប្រាណទៀងទាត់ជាដើម។ **ចំពោះស្ត្រី**ត្រូវហាត់ប្រាណ ទទួលទានរបបអាហារសុខភាព ទៅរកសេវាពិនិត្យសុខភាពស្ត្រីឱ្យបានទៀងទាត់ ប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតមានជំងឺកាមរោគ និងកុំប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។

វិធានការដោះស្រាយនៃភាពអារមាន៖ ប្រឹក្សាយោបល់ពីគ្រូពេទ្យជំនាញ អាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំព្យាបាលវះកាត់កែតម្រូវ មានជំនួយដោយប្រើបច្ចេកទេសទំនើប បរិភោគអាហារមានអត្ថប្រយោជន៍

និងប្រកបដោយសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយ សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយចៀសវាងថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត .....

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុសៈ

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀនអ្វីខ្លះ ក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

  ៣- តើប្អូនធ្លាប់ឮពីអ្នកដែលមិនអាចពពោះបង្កកំណើតដែរឬទេ? ចម្លើយសិស្ស : ......

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ១- និយមន័យភាពអារ

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើភាពអារ ឬមិនអាចមានកូនបាន ឬគ្មានផ្ទៃពោះមានអត្ថន័យដូចម្តេច? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។ គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ភាពអារ គឺជាការមិនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឬមិនអាចមានផ្ទៃពោះ បើទោះជាមានការរួមភេទដោយមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតក៏ដោយ។

ភាពអារក៏អាចកើតឡើងនៅពេលដែលមានភាពបរាជ័យនៃការជួបគ្នារវាងស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត និងមេជីវិតញី ឬនៅពេលដែលអំប្រីយ៉ុងធ្លាក់ចុះ ឬមិនអាចអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនបាននៅក្នុងស្បូន។

ភាពអារបែងចែកជា២ប្រភេទ គឺៈ

- ភាពអារដែលបង្កដោយស្បែនតំណពូជ ដោយសារ ជំងឺ របួសរាងកាយ ឬការទទួលរងវិទ្យុសកម្ម។ ភាពអារបែបនេះគឺមិនអាចព្យាបាលបានទេ។
- ភាពអារដែលបណ្តាលមកពីជំងឺនៃប្រព័ន្ធបន្តពូជដៃគូណាម្នាក់ ឬទាំងពីរនាក់ ដែលបណ្តាលឱ្យមានការខកខានមិនបានសម្រេចក្នុងការមានផ្ទៃពោះ បន្ទាប់ពីមានការរួមភេទដោយមិន

បានប្រើមធ្យោបាយការពារជាប្រចាំក្នុងរយៈពេល ១២ខែឬច្រើនជាងនេះ។ ភាពអារនេះអាចនឹងព្យាបាលបានតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាទំនើប និងការកែប្រែឥរិយាបថរស់នៅ។

ខ្លឹមសារ : ២-មូលហេតុនៃភាពអារ

- គ្រូចែកសិស្សជាពីក្រុមពិភាក្សា សំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  ក្រុមទី១ សំណួរ៖ តើមានមូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលបុរសអារ?
  ក្រុមទី២ សំណួរ៖ តើមានមូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលស្ត្រីអារ?

មូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលបុរសអារ	មូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលស្ត្រីអារ

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

មូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលបុរសអារ	មូលហេតុឬបញ្ហាចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលស្ត្រីអារ
- ភាពមិនប្រក្រតីនៃការផលិត ឬបម្រែបម្រួលមុខងារនៃស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមួយចំនួនដោយសារហ្សែន ឬបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺកាមរោគ ជំងឺស្រឡទែនពេលពេញវ័យ និងការរងរបួសលើសរីរាង្គបន្តពូជ។ - ការខូចពងស្វាស និងបញ្ហាជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោល - ការប្រឈមនឹងកត្តាបរិស្ថានដូចជា ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សារធាតុគីមី កាំរស្មី ផ្សែងបារី សុរា ការប្រើថ្នាំ (ថ្នាំផ្សះ ថ្នាំបន្ថយសម្ពាធឈាម និងស្តេរ៉ូអ៊ីត) និងការប្រឈមនឹងកម្តៅខ្ពស់។ - ផលប៉ះពាល់ទាក់ទងនឹងជំងឺមហារីក និងការព្យាបាលមហារីក ដូចជាការបាញ់កាំរស្មី ឬការប្រើថ្នាំគីមី។	- ភាពមិនប្រក្រតីនៃការបញ្ចេញអូវុល អាចដោយសារតែបញ្ហាអ័រម៉ូន ដូចជា ការកើនឡើងនូវប្រូឡាក់ទីនច្រើន ការបញ្ចេញអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតច្រើនពេក ឬតិចពេក ហាត់ប្រាណហួសកម្រិត របបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ ឬមានរបួស។ - ភាពមិនប្រក្រតីនៃតួស្បូន មាត់ ឬកស្បូនពីកំណើត និងដោយសារតែមានការរលាកបង្កពីជំងឺកាមរោគដែលមិនអាចព្យាបាលជាសះស្បើយបាន ឬមិនបានព្យាបាល។ - មានការរលាកនៅស្រទាប់ក្នុងស្បូន ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការអូវែ ស្បូន និងដៃស្បូន។ - កង្វះអូវុល ឬឆាប់អស់រដូវ អាចដោយសារតែមានជំងឺលើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំការពាររាងកាយ ការ

- ការចែកចាយមិនគ្រប់គ្រាន់នៃអង់ដូរសែន (អ័រម៉ូនភេទ) ដែលមិនអាចជួយជម្រុញការហែលនៃមេជីវិតឈ្មោលបានល្អប្រសើរ។	ព្យាបាលដោយបាញ់កាំរស្មី ឬថ្នាំគីមី ឬការជក់បារី។ - មានស្លាកស្នាមនៅលើជាលិកាបន្ទាប់ពីមានការបង្ករោគនៅអាងត្រគាក ។ - មូលហេតុផ្សេងទៀតរួមមាន ការមានជំងឺមហារីក ការព្យាបាលមហារីក និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ - កត្តាហានិភ័យស្ត្រីមានដូចជា អាយុច្រើន (អាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ) ការប្រើប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងហួសកំណត់ ថ្នាំជក់ ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ភាពតានតឹង ស្ត្រេសនិងធុញថប់ ធាត់ហួស ស្គមហួស លំហាត់ប្រាណមិនទៀង ការជ្រើសរើសរបៀបរស់នៅនិងកត្តាផ្សេងៗទៀត ក៏អាចជាមូលហេតុបង្កឱ្យមានភាពអារ ឬក៏បញ្ហាមិនអាចមានគក៌បាន។

ខ្លឹមសារ : វិធីបង្ការភាពអារ

- គ្រូគូសក្តារខៀនជាពីរផ្នែក។ ផ្នែកទី១ : វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារបុរសមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ និងផ្នែកទី ២: វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារស្ត្រីមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ

វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារបុរសមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ	**វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារស្ត្រីមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ**

- សិស្សគិតក្នុងរយៈពេល ៥នាទី
- គ្រូឱ្យសិស្សឡើងមកបំពេញចម្លើយនៅលើក្តារខៀនទាំងពីរផ្នែក។ គ្រូសួរសិស្សមានអ្នកណាខ្លះទៀតចង់កែសម្រួល
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារបុរសមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ	វិធីបង្ការចម្បងៗអ្វីខ្លះ ដែលអាចការពារស្ត្រីមិនឱ្យក្លាយទៅជាភាពអារ
- ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យការពារកុំឱ្យកើតមានជំងឺកាមរោគ ដែលនាំឱ្យមានភាពមិនប្រក្រតីនៃការផលិត ឬបំប្រែបម្រួលមុខងារនៃស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត - ការពារការប៉ះទង្គិចខ្លាំង ដែលធ្វើឱ្យខូចពងស្វាស ដោយជៀសវាងការទាត់ធាក់ត្រូវចំពងស្វាស - មានចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការអប់រំរឿងផ្លូវភេទដែលនាំឱ្យដៃគូមានសុខមាលភាពខាងផ្លូវភេទ - ឧស្សាហ៍ពិនិត្យពងស្វាសដោយខ្លួនឯងករណីស្ទាបឬមើលទៅឃើញសរសៃឈាមពងស្វាសឡើងប៉ោងជុំវិញពងស្វាស។ - មានការគ្រប់គ្រងល្អលើរបបអាហារ ទម្ងន់ (មិនធាត់ពេក ឬស្គមពេក) មិនសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង គ្រប់គ្រងស្ត្រេស ហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងសមាមាត្រតាមសន្ទស្សន៍រាងកាយរបស់ខ្លួនជាដើម។	- ត្រូវហាត់ប្រាណដើម្បីសុខភាព និងស្តាប់តន្ត្រីក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ស្ត្រេសនិងធុញថប់ ក្នុងកម្រិតសមស្រប ទទួលទានរបបអាហារសុខភាព ដែលនាំឱ្យការបញ្ចេញអូវុលធម្មតា - ទៅរកសេវាពិនិត្យសុខភាពស្ត្រីឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានដុះសាច់នៃតួស្បូនមាត់ ឬកស្បូន - ប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតមានជំងឺកាមរោគ - កុំប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។

- គ្រូឱ្យសិស្សអានករណីសិក្សាខាងក្រោម **ចាន់រី** និង **ម៉េត** និងឆ្លើយសំណួរ

ករណីសិក្សា : ចាន់រី និងម៉េត បានជួបគ្នានៅពេលពួកគេកំពុងសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យមួយ ហើយពួកគេបានស្រឡាញ់គ្នា។ ពួកគេទាំងពីរនាក់ចង់ចាប់ផ្តើមគ្រួសារមួយ ដូច្នេះពួកគេឈប់ប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តែពីរឆ្នាំក្រោយមក ចាន់រីនៅតែមិនមានផ្ទៃពោះ។ ទាំងចាន់រី និងម៉េតមានការព្រួយបារម្ភកាន់តែខ្លាំង។ នៅទីបំផុតពួកគេបានសម្រេចថាពួកគេគួរទៅទទួលទទួលការពិគ្រោះនិងពិនិត្យនៅគ្លីនិក។ ការធ្វើតេស្តជំងឺកាមរោគបានរកឃើញថា ពួកគេទាំងពីរមានជំងឺក្លាមីដ្យា។ វេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់ពួកគេថាជំងឺកាមរោគ ដែលមិនបានព្យាបាលជាហេតុបណ្តាលមិនឱ្យមានការបង្កកំណើត។ វេជ្ជបណ្ឌិតបានព្យាបាលអ្នកទាំងពីរ។ ប៉ុន្តែ ចាន់រីនៅតែមិនមានផ្ទៃពោះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតបាននិយាយថា បំពង់ស្បូនរបស់នាងអាចត្រូវបានរារាំងពីរោគក្លាមីដ្យា។

សូមឆ្លើយសំណួរនៅខាងក្រោម៖

- ប្រសិនបើសិនអ្នកស្ថិតដូចក្នុងស្ថានភាពដូចជា ចាន់រី ឬម៉ត អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? (ចម្លើយពីសិស្ស.........)
- តើហេតុអ្វីបានជាពួកគេមិនមានផ្ទៃពោះ ? (ចម្លើយ : ដោយសារពួកគេមានជំងឺកាមរោគដោយមេរោគក្លាមីដ្យានិងមិនបានព្យាបាលទាន់ពេលវេលា)
- តើមានវិធីអ្វីផ្សេងទៀត ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានកូនបាន? (ចម្លើយ : ការប្រើជំនួយបច្ចេកទេសដាក់កូន)

ខ្លឹមសារ : វិធានការដោះស្រាយភាពអារ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើវិធានការដោះស្រាយភាពអារមានអ្វីខ្លះ។ ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ៣ ទៅ ៥នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

មានវិធីព្យាបាលជាច្រើនអាស្រ័យលើមូលហេតុនៃភាពអារ ៖

- បើស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានដោយសារស្ត្រីត្រូវបានរកឃើញថាមិនផលិតពងអូវុល នោះអ្នកជំនាញអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ។
- បុរសដែលមានបញ្ហាលើសរសៃឈាមឡើងប៉ោងនៅលើថង់ពងស្វាស អ្នកជំនាញអាចព្យាបាលវះកាត់កែតម្រូវបាន។
- ការស្វែងរកការបន្តពូជដោយមានជំនួយ គឺជាការប្រើបច្ចេកទេសទំនើប ដើម្បីជួយដល់ការបង្កកំណើត។
- ដៃគូដែលមានការយល់ដឹងគឺដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្ការ និងព្យាបាលភាពអារ។ ការយល់ដឹងនេះគឺមិនមែនជាការស្វែងរកមូលហេតុស្ដីបន្ទោសដល់គ្នានោះទេ ប៉ុន្តែវាជាដំណាក់កាលក្នុងការពិភាក្សាគ្នាដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថរស់នៅនិងស្វែងរកការព្យាបាល។
- ដៃគូត្រូវទទួលយកថា ភាពអារមិនមែនជាកំហុសរបស់នរណាម្នាក់នោះឡើយ។ ពួកគេត្រូវស្វែងយល់អំពីដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ និងហេតុផលទាំងឡាយណាដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះបាន។ ដៃគូទាំងពីរត្រូវទៅស្វែងរកការប្រឹក្សាយោបល់ពីគ្រូពេទ្យជំនាញ ដើម្បីស្វែងរកវិធី " ការបន្តពូជដោយមានជំនួយ "។
- បរិភោគអាហារមានអត្ថប្រយោជន៍ និងប្រកបដោយសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយ និងសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយចៀសវាងថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន។
- ដៃគូត្រូវទៅទទួលការព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពជាប្រចាំនិងទៀងទាត់ផងដែរ។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ

ភាពអារ ឬភាពដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានគឺអាស្រ័យទៅនឹងមូលហេតុរបស់វា ។ គេអាចធ្វើការព្យាបាលភាពអារ ដើម្បីឱ្យត្រឡប់មកមានកូនវិញបាន ដោយសារការពិនិត្យនិងព្យាបាលមុខងារបន្តពូជរបស់ដៃគូ ឬបុរស និងស្ត្រី ។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ភាពអារ គឺជាការមិនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឬមិនអាចមានផ្ទៃពោះ បើទោះជាមានការរួមភេទ ដោយមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតក៏ដោយ។ **មូលហេតុនៃភាពអារៈ ចំពោះបុរស**មានភាពមិនប្រក្រតីនៃស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ខូចពងស្វាស មេជីវិតឈ្មោល កត្តាបរិស្ថាន ជំងឺមហារីកនិងការព្យាបាល។ **ចំពោះស្ត្រី** មានភាពមិនប្រក្រតីនៃការបញ្ចេញអូវុល តួស្បូន មាត់ ឬកស្បូនពីកំណើត កង្វះអូវុល ឬឆាប់អស់រដូវ មូលហេតុផ្សេងទៀត។ **វិធីបង្ការនៃភាពអារៈ ចំពោះបុរស**ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ ការពារការប៉ះទង្គិចខ្លាំងដល់ពងស្វាស ការគ្រប់គ្រងល្អលើរបបអាហារ ទម្ងន់ (មិនធាត់ពេក ឬស្គមពេក) មិនសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង គ្រប់គ្រងស្ត្រេស ហាត់ប្រាណទៀងទាត់ជាដើម។ **ចំពោះស្ត្រី**ត្រូវហាត់ប្រាណទទួលទានរបបអាហារសុខភាព ទៅរកសេវាពិនិត្យសុខភាពស្ត្រី ប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ និងកុំប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ **វិធានការដោះស្រាយនៃភាពអារមានៈ** ប្រឹក្សាយោបល់ពីគ្រូពេទ្យជំនាញ អាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ វះកាត់កែតម្រូវ ប្រើបច្ចេកទេសទំនើប បរិភោគអាហារមានអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយចៀសវាងថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សសិក្សាករណីខាងក្រោម នឹងឆ្លើយសំណួរ។ គ្រូនឹងប្រមូលយកចម្លើយនៅម៉ោងសិក្សាក្រោយ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនមានអនាម័យនិងបង្ការកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគតាមការឆ្លងផ្សេងៗ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងយេនឌ័រផ្លូវភេទនិងជំងឺអេដស៍ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័តមានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ៣ : ផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងយេនឌ័រផ្លូវភេទនិងជំងឺអេដស៍ (ម៉១)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ : ផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ៖ ទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារ និងផ្នត់គំនិតសង្គម

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយពីផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងផ្លូវភេទ។	- បណ្តុះស្មារតីផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិតសង្គមដើម្បីបង្ការការឆ្លង រាលដាលជំងឺអេដស៍និងលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ផ្នត់គំនិតសង្គមអវិជ្ជមានទាក់ទង នឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ៖ នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្មែរ បទដ្ឋានដែលទាក់ទងនឹងការរួមភេទ គឺធានាថាមិនមានការរួមភេទមុនរៀបការ។

ទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារ៖ កូនប្រុសនិងកូនស្រី មិនបានលើកទឹកចិត្តឲ្យជជែកពិភាក្សាបើកចំហរឬស្វែងរកព័ត៌មានបានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ។ យុវវ័យ ជាពិសេសក្មេងស្រីនឹងចេះដឹងរឿងផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជដោយខ្លួនឯងនៅពេលពួកគេឈានដល់វ័យរៀបការ ។

ផ្នត់គំនិតសង្គម៖ បទដ្ឋានសង្គមខ្មែរបានអប់រំមនុស្សស្រីឱ្យខិតខំអត់ធ្មត់ ស្មោះត្រង់ ត្រូវគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់ប្តីចំពោះការរួមភេទប្រើឬមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ មនុស្សប្រុសជាមាសទឹក១០ ជារឿងធម្មតាចំពោះការមានដៃគូច្រើន អាចរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាចនិយាយឬបង្ហាញចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនបាន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖
  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។
  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទង នឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទង នឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទមានអត្ថន័យដូចម្ដេច? ចំពោះមនុស្សប្រុស និងចំពោះមនុស្សស្រី។ ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតមើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចូលក្រុម ៤ទៅ៥នាក់ក្នុងមួយក្រុម ពិភាក្សានិងរកចម្លើយក្រុមក្នុងរយៈពេលពី ៥ នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

កត្តាសង្គម និងវប្បធម៌អវិជ្ជមានមួយចំនួនបានបង្កើតផ្នត់គំនិតសង្គមអវិជ្ជមានទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ធ្វើឱ្យមានការកំណត់បទដ្ឋានមួយចំនួនលើតួនាទីយេនឌ័ររបស់បុគ្គល ឬក្រុមលើឥរិយាបថផ្លូវភេទ។ ឥរិយាបថផ្លូវភេទ ត្រូវបានកំណត់ដោយសង្គមនិងវប្បធម៌ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ដើម្បីបង្ហាញអំពីនិន្នាការផ្លូវភេទ និងការប្រព្រឹត្តរឿងផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្មែរ បទដ្ឋានដែលទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទគឺជានាថាមិនមានការរួមភេទមុនរៀបការសម្រាប់ស្ត្រី ដែលផ្ទុយពីបទដ្ឋានសម្រាប់បុរសគឺជារឿងធម្មតា ចំពោះការរួមភេទមុនពេលរៀបការ។ នេះគឺជាចំណុចមួយដែលធ្វើឱ្យមានវិសមភាពរវាងភេទប្រុសនិងភេទស្រីពាក់ពន្ធ័នឹងរឿងផ្លូវភេទ។ កត្តានេះបានរួមចំណែកដល់ការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិទ្ធិសមភាពយេនឌ័រ ធ្វើឱ្យស្ត្រីគ្មានឱកាសក្នុងការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយជម្រើស ការមាក់ងាយ និងរើសអើងចំពោះយុវវ័យ ជាពិសេសក្មេងស្រីក្នុងការស្វែងរកចំណេះដឹងនិងព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ ដែលជាហេតុបណ្ដាលឱ្យមានការកើនឡើងនូវការឆ្លងជំងឺកាមរោគនិងជំងឺអេដស៍ ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា ការប្រើប្រាស់សេវារំលូតដោយគ្មានសុវត្ថិភាព និងការបៀតបៀននិងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ។ល។

ខ្លឹមសារ : ទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា សំណួរ : តើទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់និងបកស្រាយ។ ក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

បច្ចុប្បន្នគេឃើញមានការកើនឡើងនូវការទទួលស្គាល់សិទ្ធិស្ត្រី និងក្មេងស្រី ជាពិសេសនៅទីប្រជុំជននិងទីក្រុង ប៉ុន្តែនៅក្នុងគ្រួសារវិញ ការអប់រំកូនចៅនៅតែអនុវត្តទៅតាមទំនៀមទម្លាប់របស់គ្រួសារនិមួយៗជាប្រចាំ។ វាពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅតាមផ្នត់គំនិតលើតួនាទីយេនឌ័រក្នុងសង្គម។ ទាំងកូនប្រុសនិងកូនស្រី មិនបានលើកទឹកចិត្តឱ្យជជែកពិភាក្សាបើកចំហរឬស្វែងរកព័ត៌មានបានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ សម្រាប់ជាចំណេះដឹងក្នុងការថែទាំសុខភាពខ្លួនឯងចាំបាច់នាពេលអនាគតនោះឡើយ។ យុវវ័យត្រូវបានសង្គមរំពឹងទុកថា ពួកគេនឹងចេះដឹងរឿងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងនៅពេលឈានដល់វ័យរៀបការ។ ការជជែកពិភាក្សាអំពីរឿងផ្លូវភេទនៅក្នុងគ្រួសារ រវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាប្រធានបទមិនល្អដែលគួរឱ្យខ្មាស់អៀន ជារឿងមិនសមរម្យ។ ប៉ុន្តែក្នុងគ្រួសារមួយចំនួន កូនស្រីអាចជជែកបានខ្លះៗជាមួយម្ដាយអំពីការផ្ទើអនាម័យពេលមានរដូវ។ ចំណែកឯកូនប្រុសវិញមិនមានភាពជឿជាក់ក្នុងការជជែកអំពីការប្រែប្រួលនៃរាងកាយរបស់ខ្លួនជាមួយឪពុកម្ដាយ នោះទេ។ យុវជនភាគច្រើនស្វែងរកព័ត៌មានអំពីការប្រែប្រួលនៃរាងកាយ និងរបៀបទំនាក់ទំនងសង្គម តាមរយៈមិត្តភក្តិដែលឮព័ត៌មានតៗគ្នា ឬព័តមានពីប្រភពមិនត្រឹមត្រូវ ដែលនាំឱ្យយុវវជន ជាពិសេសក្មេងស្រីអាចប្រឈមនឹងហានិយភ័យចំពោះសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួននាពេលអនាគត។

ខ្លឹមសារ : ផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សា សំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។ សំណួរ៖ តើផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់និងបកស្រាយ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ការកំណត់នៅក្នុងសង្គមទៅលើសិទ្ធិ សេរីភាពរបស់ស្ត្រី និងបុរស បានជះឥទ្ធិពលដល់វិសាលភាពនៃការសម្រេចចិត្ត ការយល់ដឹងអំពីព័ត៌មាន សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងរបស់យុវវ័យ។

ការកំណត់ពីតួនាទីយេនឌ័រនាំឱ្យមានវិសមភាពរវាងភេទប្រុសនិងស្រី ដែលជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការរំពឹងទុក និងជំនឿអំពីរឿងផ្លូវភេទរបស់បុរស ស្ត្រី ក្រុមប្តូរយេនឌ័រ និងក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ មានការកំណត់ជាច្រើនលើភាពខុសគ្នា អំពីរបៀបនៃការគិត និងប្រព្រឹត្តខ្លួនទាក់ទងនឹងបញ្ហាផ្លូវ

ភេទ រួមមានរបៀបដែលប្រុសនិងស្រីមានអារម្មណ៍អំពីរូបកាយ អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ សិទ្ធិគ្រប់គ្រងរាងកាយ និងអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ ដោយមិនរាប់បញ្ចូលក្រុមប្តូរយេនឌ័រ។ ឧទាហរណ៍ វប្បធម៌នៃការរក្សាភាពព្រហ្មចារីយ៍ ការបង្ហាញឥរិយាបថមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងការរឿងផ្លូវភេទ រួមទាំងការមិននិយាយឬបង្ហាញអំពីនិទ្នាកាផ្លូវភេទ។ បទដ្ឋានសង្គមខ្មែរបានអប់រំមនុស្សស្រីឲ្យខិតខំអត់ធ្មត់ ស្មោះត្រង់ ត្រូវគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់ប្តីចំពោះការរួមភេទប្រើឬមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ល។ សង្គមនៅតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តមនុស្សប្រុសដោយប្រដូចជាមួយមាសទឹក១០និងចាត់ទុកថាជារឿងធម្មតាចំពោះការមានដៃគូច្រើន អាចរួមភេទមុនពេលរៀបការ អាចនិយាយឬបង្ហាញចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនបានជាដើម។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ផ្នត់គំនិតសង្គមអវិជ្ជមានទាក់ទង នឹងយេនឌ័រនិងផ្លូវភេទ៖ នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្មែរ បទដ្ឋានដែលទាក់ទងនឹងការរួមភេទ គឺធានាថាមិនមានការរួមភេទមុនរៀបការ។ **ទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារ៖** កូនប្រុសនិងកូនស្រី មិនបានលើកទឹកចិត្តឲ្យជជែកពិភាក្សាបើកចំហរឬស្វែងរកព័ត៌មានបានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ។ យុវវ័យ ជាពិសេសក្មេងស្រីនឹងចេះដឹងរឿងផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជដោយខ្លួនឯងនៅពេលពួកគេឈានដល់វ័យរៀបការ ។ **ផ្នត់គំនិតសង្គម៖** បទដ្ឋានសង្គមខ្មែរបានអប់រំមនុស្សស្រីឱ្យខិតខំអត់ធ្មត់ ស្មោះត្រង់ ត្រូវគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់ប្តីចំពោះការរួមភេទប្រើឬមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។ មនុស្សប្រុសជាមាសទឹក១០ ជារឿងធម្មតាចំពោះការមានដៃគូច្រើន អាចរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាចនិយាយឬបង្ហាញចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនបាន។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- ទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារទាក់ទងនឹងយេនឌ័រផ្លូវភេទ

២- ផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រផ្លូវភេទ

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ :

១- ចូរប្អូនត្រូវគោរពនិងឱ្យតម្លៃដូចគ្នាចំពោះមនុស្សស្រីនិងប្រុស ដើម្បីសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ

២- ចូរប្អូនជួយលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រក្នុងសហគមន៍ ជាពិសេសអ្នកមានជំងឺអេដស៍។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍ និងផលវិបាក ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័តមានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ៣ : ផ្នត់គំនិតទាក់ទងនឹងយេនឌ័រផ្លូវភេទនិងជំងឺអេដស៍ (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ : ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍ និងផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គម ទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍ - រៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍។	- បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍ - ពន្យល់ពីផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹង យេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍។	- បណ្តុះស្មារតីផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិតសង្គមដើម្បីបង្ការការឆ្លង រាលដាលជំងឺអេដស៍និងលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ។

៣- សម្ភារៈ

- សៀវភៅអប់រំសុខភាពសិស្សនិងគ្រូ
- រូបភាព និងសម្ភារៈផ្សេងៗ ទៀតដែលទាក់ទងនឹងមេរៀននេះ។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍៖ ស្ត្រីភាគច្រើនមិនហ៊ានចរចាសអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការរួមភេទជាមួយប្តី ដោយសារតែផ្នត់គំនិតសង្គមបានអប់រំមនុស្សស្រី ឱ្យជាស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ស្មោះត្រង់ទុកចិត្តប្តី ប្រឈមនឹងហានិយភ័យនៃការកើនឡើងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងជំងឺអេដស៍។

ផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍៖ វិសមភាពរវាងភេទប្រុសនិងភេទស្រីពាក់ពន្ធ័នឹងរឿងផ្លូវភេទ បង្កឱ្យមានការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិទ្ធិសមភាពយេនឌ័រ ធ្វើឱ្យស្ត្រីគ្មានឱកាសក្នុងការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយជម្រើស ការមាក់ងាយនិងរើសអើងចំពោះយុវវ័យជាពិសេសក្មេងស្រីក្នុងការស្វែងរកចំណេះដឹងនិងព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនូវការឆ្លងជំងឺកាមរោគនិងជំងឺអេដស៍ ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា ការប្រើប្រាស់សេវារំលូតដោយគ្មានសុវត្ថិភាព និងការបៀតបៀននិងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន ឬកែកិច្ចការផ្ទះ ឬសួរសំណួរបំផុសៈ
  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូបានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។
  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនមេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ...
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍កើតឡើងដូចម្តេច? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតមើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចូលក្រុម ៤ទៅ៥នាក់ក្នុងមួយក្រុម ពិភាក្សានិងរកចម្លើយក្រុមក្នុងរយៈពេលពី ៥ នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ក្នុងជីវិតប្តីប្រពន្ធ ស្ត្រីគួរតែជាអ្នកសម្រេចលើសុខភាពរបស់ខ្លួន ដូចជាការសម្រេចចិត្តមានផ្ទៃពោះឬមិនមានផ្ទៃពោះ ការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ។ល។ យោងតាមការសិក្សារបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ និងអេដស៍ នៅក្នុងឆ្នាំ២០១៤ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា មានប្រជាជនប្រមាណ ៤,៨ លាននាក់នៅអាស៊ីនិងប៉ាស៊ីហ្វិកកំពុងរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ ស្ត្រីដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនត្រូវបានគេរកឃើញថា បានឆ្លងពីប្តីរបស់ខ្លួនដែលមានការរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើនដោយមិនបានការពារឬប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ក្នុងសង្គមខ្មែរ ស្ត្រីភាគច្រើនមិនហ៊ានចរចាសអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការរួមភេទជាមួយប្តី ដោយសារតែផ្នត់គំនិតសង្គមបានអប់រំមនុស្សស្រី ឲ្យជាស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ស្មោះត្រង់ទុកចិត្តប្តី។ល។

ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍	
មនុស្សស្រី	**មនុស្សប្រុស**
ស្ត្រីមិនហ៊ានចរចាអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការរួមភេទជាមួយប្តីឬដៃគូ	មានការរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើនដោយមិនបានការពារឬប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យមិនបានត្រឹមត្រូវ

ស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ស្មោះត្រង់ទុកចិត្តប្ដីឬដៃគូ	បុរសជាមាសទឹក១០ អាចនិយាយឬបង្ហាញចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន
មិនមានការម្រេចចិត្តលើការចង់មានផ្ទៃពោះឬមិនចង់មានផ្ទៃពោះ	មេគ្រួសារអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តរាល់បញ្ហាក្នុងគ្រួសាររួមទាំងការសម្រេចចិត្តលើការរួមភេទដោយប្រើឬមិនប្រើស្រោមអនាម័យ
មិនមានហ៊ានចរចាឬសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងលើការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។	សេពគ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន និងប្រើអំពើហិង្សាក្នុងការរួមភេទ។

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍

- គ្រូចែកក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  សំណួរ៖ តើផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់និងបកស្រាយ។
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ផ្នត់គំនិតសង្គមអវិជ្ជមានទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ បានបង្ខំឱ្យស្ត្រី និងបុរសប្រឈមមុខនឹងភាពរងគ្រោះនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងអំពើហិង្សា។ ការគំរាមកំហែងនៃអំពើហិង្សាប៉ះពាល់ដល់អំណាច និងសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីក្នុងការចរចារលើលក្ខខណ្ឌនៃការរួមភេទ ជាពិសេសការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ការគំរាមកំហែងនៃអំពើហិង្សាក៏អាចជះឥទ្ធិពលដល់ស្ត្រីក្នុងការស្វែងរកសេវាសុខភាព ដូចជាការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ និងកម្រិតនៃការទទួលបានការពិភាក្សាពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកដទៃនិងស្វែងរកការគាំទ្រពីសង្គម។ ស្ត្រីភាគច្រើន ត្រូវបានគេរំលោភបំពានជាញឹកញាប់ រងអំពើហិង្សាពីដៃគូ ដោយសារការរួមភេទដែលមិនបានស្ម័គ្រចិត្ត ធ្វើឱ្យពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

ម្យ៉ាងវិញទៀត សម្ពាតមិត្តភក្តិ ជាពិសេសក្រុមបុរសតាមរយៈការឱ្យតម្លៃលើការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងសកម្មរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើន ការទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពតិចតួច និងការមិនស្វែងយល់អំពីសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ ប្រឈមនឹងហានិយភ័យនៃការកើនឡើងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងជំងឺអេដស៍។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖

- បទដ្ឋានយេនឌ័រ និងផ្នត់គំនិតអវិជ្ជមាន នឹងអាចជាចំណែកក្នុងការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់មនុស្ស

- តួនាទីយេនឌ័រ និងផ្នត់គំនិតអវិជ្ជមានក្នុងសង្គមមួយចំនួនអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រី និងបុរស រួមទាំងអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ។
- ការបែងចែកតួនាទីយេនឌ័រក្នុងសង្គមអាចមានផលប៉ះពាល់ ដល់សមត្ថភាពរបស់បុរស និងស្ត្រីដើម្បីទប់ស្កាត់ការការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។
- ការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិទ្ធសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ នឹងជម្រុញដល់ការលើកម្ពស់សិទ្ធិស្ត្រី បំបាត់ចោលនូវផ្នត់គំនិតសង្គមអវិជ្ជមានដែលនាំមកនូវវិសមភាពយេនឌ័រ។គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍៖ ស្ត្រីភាគច្រើនមិនហ៊ានចរចាសអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការរួមភេទជាមួយប្ដី ដោយសារតែផ្នត់គំនិតសង្គមបានអប់រំមនុស្សស្រី ឱ្យជាស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ស្មោះត្រង់ទុកចិត្តប្ដីប្រឈមនឹងហានិយភ័យនៃការកើនឡើងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងជំងឺអេដស៍។ **ផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ និងជំងឺអេដស៍៖** វិសមភាពរវាងភេទប្រុសនិងភេទស្រីពាក់ពន្ធ័នឹងរឿងផ្លូវភេទបង្កឱ្យមានការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិទ្ធិសមភាពយេនឌ័រ ធ្វើឱ្យស្ត្រីគ្មានឱកាសក្នុងការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយជម្រើស ការមាក់ងាយនិងរើសអើងចំពោះយុវវ័យជាពិសេសក្មេងស្រីក្នុងការស្វែងរកចំណេះដឹងនិងព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីរឿងផ្លូវភេទ ដែលជាហេតុបណ្ដាលឱ្យមានការកើនឡើងនូវការឆ្លងជំងឺកាមរោគនិងជំងឺអេដស៍ ការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា ការប្រើប្រាស់សេវារំលូតដោយគ្មានសុវត្ថិភាព និងការបៀតបៀននិងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍

២- ផលវិបាកនៃផ្នត់គំនិតសង្គមទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនិងជំងឺអេដស៍

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនមានអនាម័យនិងបង្ការកុំឱ្យមានជំងឺកាមរោគតាមការឆ្លងផ្សេងៗ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័ត៌មានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ៤ : ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍" - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគ អេដស៍និងសេវាប្រឹក្សា។	- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរក មេរោគអេដស៍ និងសេវាប្រឹក្សា។	- បណ្តុះគំនិតស្វែងរកសេវាប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរក មេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព ផ្ទាំងឬបណ្ណរូបភាព ដែកឆក់ក្តាខៀន ក្រដាស់ ស្កុត ហ្វឺត ....។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ៖ ជាការស្រាវជ្រាវរកវត្តមាននៃមេរោគអេដស៍ ឬវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងនឹងមេរោគអេសដ៍នៅក្នុងឈាម ទឹកមាត់ ឬសារធាតុរាវដទៃទៀត។ ជាទូទៅការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍នៅប្រទេសកម្ពុជា គឺជាការរកវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងទៅនឹងមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាម។

សារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ៖ គឺអាចបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ មានផលប្រយោជន៍ដល់សង្គម ទទួលបានសេវាចាំបាច់ពីដំបូង និងថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

សេវាប្រឹក្សានិងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍៖ គឺជាការសន្ទនារវាងអតិថិជន (អ្នកមានបញ្ហា) ជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា។ ការផ្តល់ប្រឹក្សា ដើម្បីផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ គ្រឿងញៀន សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។ល។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

  ១- គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។ គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរកិច្ចការផ្ទះ។ ចម្លើយសិស្ស

២- តើនៅសប្តាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

៣- តើយើងអាចដឹងថាមានមេរោគអេដស៍ដោយសារអ្វី? ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មានន័យដូចម្តេច? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតគ្នា មើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុន
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់នៅលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

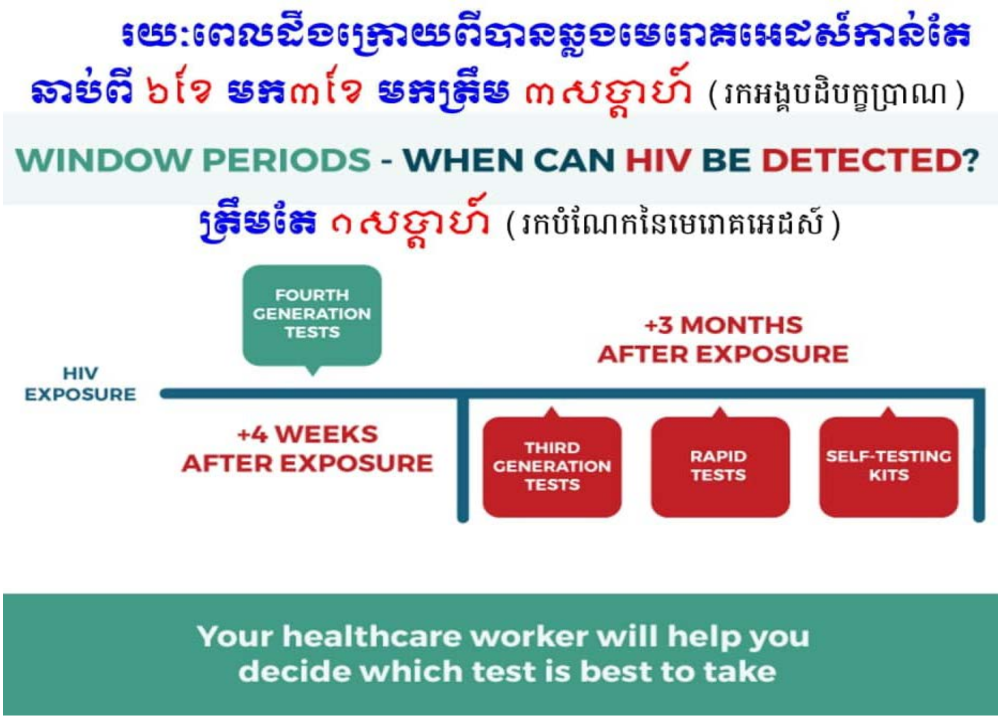
ចម្លើយ :

ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍គឺ ជាការស្រាវជ្រាវរកវត្តមាននៃមេរោគអេដស៍ ឬវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងនឹងមេរោគអេសដ៍នៅក្នុងឈាម ទឹកមាត់ ឬសារធាតុរាវដទៃទៀត។ ជាទូទៅការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍នៅប្រទេសកម្ពុជា គឺជាការរកវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងទៅនឹងមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាម។

អ្នកដែរគួរទៅធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍រួមមាន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អ្នកដែលធ្លាប់មានជំងឺកាមរោគ អ្នកដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន អ្នកដែលធ្លាប់លក់ ឬទិញសេវាផ្លូវភេទ អ្នកដែលធ្លាប់បញ្ចូលឈាម អ្នកដែលធ្លាប់ចាក់គ្រឿងញៀន អ្នកកើតជំងឺរបេង អ្នកបម្រុងរៀបការ និងអ្នកណាក៏ដោយដែលគិតថាខ្លួនមានការប្រព្រឹត្តដែលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (ឧទាហរណ៍ អ្នកដែលត្រូវគេរំលោភផ្លូវភេទ)។

ច្បាប់ស្តីពីការបង្ការនិងការប្រយុទ្ធទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ត្រង់**ជំពូកទី៤** ការធ្វើតេស្តនិងការផ្តល់ប្រឹក្សា **មាត្រា១៩៖** ការធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ត្រូវធ្វើឡើងដោយស្ម័គ្រចិត្តនិងត្រូវមានការយល់ព្រមជាមុនពីសាមីជនផ្ទាល់។ ចំពោះសាមីជនជាអនីតិជនតម្រូវឱ្យមានការយល់ព្រមជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់។ បើការយល់ព្រមជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ពុំអាចធ្វើបាន ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន លុះត្រាតែមានការយល់ព្រមពីអនីតិជន ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តឈាមនោះផ្តល់ផលប្រយោជន៍ចំពោះអនីតិជននោះ។ **មាត្រា ២១៖** ការធ្វើតេស្ត មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ដោយបង្ខំត្រូវអនុញ្ញាតតែក្នុងករណីមានសេចក្តីបង្គាប់របស់តុលាការ។

- គ្រូពន្យលនិងបញ្ជាក់បន្ថែមពីវិធីតេស្តរកមេរោគអេដស៍តាមរូបភាពខាងក្រោម៖



(ប្រភពរូបភាពខាងលើដកស្រង់ពីបទបង្ហាញរបស់សាស្ត្រាចារ្យ ហោ ប៊ុនឡេង ដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សានៅថ្ងៃទី ១៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១)

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើការប្រព្រឹត្តប្រឈមបែបណា ដែលអ្នកត្រូវទៅធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ១នាទី។
- ចម្លើយសិស្ស

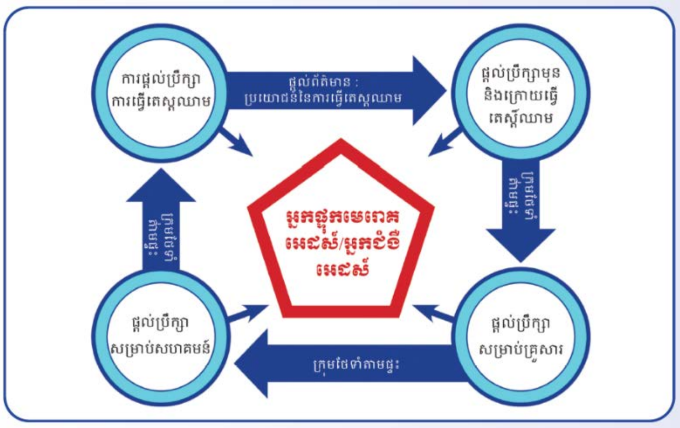
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់នៅលើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

- រួមភេទជាដៃគូច្រើន ដោយមិនបានការពារ
- អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង រួចទៅរួមភេទ ដោយមានអារម្មណ៍មិននឹងន
- អ្នកប្រើបំពានគ្រឿងញៀននិងប្រើម្ជុលរួមគ្នា
- ...។

ខ្លឹមសារ : សារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្ត សេវាប្រឹក្សា និងតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍

- គ្រូបង្ហាញរូបភាពឱ្យសិស្សសង្កេតរួចឱ្យសិស្សពិភាក្សាក្រុម



- គ្រូចែកក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  សំណួរទី១៖ តើសារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?
  សំណួរទី២៖ តើសេវាប្រឹក្សានិងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មានន័យដូចម្ដេច? ចូររៀបរាប់
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

សារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៏៖

- បង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍៖ ពីអ្នកមានផ្ទុកទៅអ្នកគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ពីម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៅទារក និងកុំឱ្យមានការចម្លងមេរោគអេដស៍បន្ថែមទៀត។
- ផលប្រយោជន៍សង្គម៖ ធ្វើឱ្យបញ្ហាអេដស៍ទៅជាបញ្ហាធម្មតា ទប់ស្កាត់ការមាក់ងាយនិងការរើសអើង គាំទ្រលើផ្នែកសិទ្ធិមនុស្ស និងដើម្បីស្រង់ធ្វើស្ថិតិនិងការស្រាវជ្រាវផ្សេងៗ។
- ទទួលបានសេវាចាំបាច់ពីដំបូង៖ បង្ការនិងព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម ព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ រៀបចំផែនការគ្រួសារ ទទួលបានការគាំទ្រពីសង្គម និងទទួលបានការផ្ដល់ប្រឹក្សាផ្សេងៗ។
- ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ នៅពេលដឹងថាខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៏ គឺធ្វើឱ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើល មានការបដិសេធ មានការខឹងសម្បា មានការទាមទា មានការភ័យខ្លាច ការព្រួយបារម្ភណ៏ ឬអាចធ្ងន់ធ្ងរដល់កម្រិតចងធ្វើអត្តឃាត មានភាពឯកោអាចកែប្រែបានតាមរយៈការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញដើម្បី ការយល់ព្រមទទួលយកលទ្ធផល និងមានក្ដីសង្ឃឹមក្នុងជីវិតឡើងវិញតាមរយៈការអនុវត្តឥរិយាបថល្អតាមវេជ្ជបញ្ជា។

សេវាប្រឹក្សាមេរោគអេដស៍

- សេវាប្រឹក្សាមេរោគអេដស៍ គឺជាការសន្ទនារវាងអតិថិជន (អ្នកមានបញ្ហា) ជាមួយអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សា។ ការផ្ដល់ប្រឹក្សា ដើម្បីផ្ដល់ចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ គ្រឿងញៀន សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។ល។
- នៅពេលដែលអ្នកមានការសង្ស័យថាខ្លួនឯងអាចមានហានិយភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ អ្នកត្រូវប្រញាប់ទៅស្វែងរកការប្រឹក្សាយោបល់ ដើម្បីទទួលការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍។ ការធ្វើតេស្តឈាមនៅកន្លែងដែលមានគុណភាពអាចជឿទុកចិត្តបាននោះគឺកន្លែងដែលមានការអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាភិបាល (**VCCT**)។ ការធ្វើតេស្តនោះគឺជាការធ្វើតេស្តដែលគោរពតាមគោលនយោបាយ និងគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងការធ្វើតេស្តដែលមានការផ្ដល់ប្រឹក្សា និងរក្សាការសម្ងាត់។
- **មាត្រាទី២៤** នៃច្បាប់ស្តីពីការបង្ការនិងការប្រយុទ្ធទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ "គ្រប់កន្លែងធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ត្រូវផ្ដល់កិច្ចប្រឹក្សាមុននិងក្រោយការធ្វើតេស្តដល់ជន ដែលមកសុំធ្វើតេស្តមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សានេះ ត្រូវមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ សមស្របតាមស្តង់ដារកំណត់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល"។

សេវាធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍៖

- កន្លែងដែលមានការអនុញ្ញាត្តិក្រសួងសុខាភិបាល
- ការធ្វើតេស្តដែលគោរពតាមគោលនយោបាយ និងគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល
- ការធ្វើតេស្តដែលមានការផ្តល់ប្រឹក្សា និងរក្សាការសម្ងាត់។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ជាការស្រាវជ្រាវរកវត្តមាននៃមេរោគអេដស៍ ឬវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងនឹងមេរោគអេសដ៍នៅក្នុងឈាម ទឹកមាត់ ឬសារធាតុរាវដទៃទៀត។ ជាទូទៅការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍នៅប្រទេសកម្ពុជា គឺជាការរកវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខប្រាណ (អង់ទីគ័រ) ប្រឆាំងទៅនឹងមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាម។ សារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ៖ គឺអាចបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ មានផលប្រយោជន៍ដល់សង្គម ទទួលបានសេវាចាំបាច់ពីដំបូង និងថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។សេវាប្រឹក្សានិងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍៖ គឺជាការសន្ទនារវាងអតិថិជន (អ្នកមានបញ្ហា) ជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា។ ការផ្តល់ប្រឹក្សា ដើម្បីផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ គ្រឿងញៀន សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។ល។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មានន័យដូចម្តេច?

២- ចូររៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍

៣- តើសេវាប្រឹក្សានិងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនទៅរកសេវាប្រឹក្សានិងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ប្រសិនមានចង្ងល់ឬបញ្ហា

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីការថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័ត៌មានពីចាស់ទុំ។ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ៥ : ការថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (ម៉ោ១)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១ ៖ ការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍ និងរបបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ ចំពោះអ្នកជំងឺអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍	- បង្ហាញពីការថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍	- យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីការថែទាំអ្នករស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូ ផ្ទាំងរូបភាព ហ្វីត ក្រដាសផ៉ាម។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍ រួមមាន៖ ការផ្តល់ប្រឹក្សានិងព្យាបាល។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាពីសមាជិកគ្រួសារមាន៖ ផ្តល់ប្រឹក្សា គាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្ត ផ្តល់នូវព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ផ្តល់ការគាំទ្រពីសង្គម និងចិត្តសាស្ត្រ។

របបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ ចំពោះអ្នកជំងឺអេដស៍ ព្រោះវាអាចជួយអ្នកជំងឺអេដស៍ ឱ្យមានសុខភាពល្អ អាចជួយទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗទៀត និងអាយុវែង។ របបអាហារទាំងនោះមាន ពពួកបន្លែ ផ្លែឈើនិងបន្លែ ផលិតផលទឹកដោះគោ សណ្តែក ត្រី សាច់ ស៊ុត ខ្លាញ់ឬប្រេង និងអាហារដ៏ទៃទៀត។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត .....

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- **គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖**

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ រួចសួរសំណួរបន្ត : ....

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- **គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុសៈ**

  គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនធ្លាប់ឮពីការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ចម្លើយសិស្ស.................
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតមើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់ បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍មាន ៖ ការផ្តល់ប្រឹក្សា របបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ និងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន។

ខ្លឹមសារ : ការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អ្នកថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

- គ្រូចែកក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  - ក្រុមទី១៖ តើការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អ្នកថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?
  - ក្រុមទី២៖ តើរបបអាហារនិងការហាត់ប្រាណចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ការផ្តល់ប្រឹក្សាៈ

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ត្រូវទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយសមាជិកគ្រួសារ សម្រាប់ជួយគាំទ្រជាបឋម និងជួយគាំទ្រនិងប្រឹក្សាពីគ្រូពេទ្យ។ នៅក្នុងមេរៀននេះ ផ្តោតលើការផ្តល់ប្រឹក្សាពីសមាជិកគ្រួសារ ដែលរួមមាន៖

- អ្នកថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ត្រូវផ្តល់ប្រឹក្សា គាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅក្នុងការជជែកជាមួយនឹងអ្នកអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍
- ការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ បានផ្តល់នូវព័ត៌មាន និងចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ដល់អ្នកដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ផ្ទាល់ ក៏ដូចជាគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ផ្តល់ការគាំទ្រពីសង្គម និងចិត្តសាស្ត្រ ហើយ

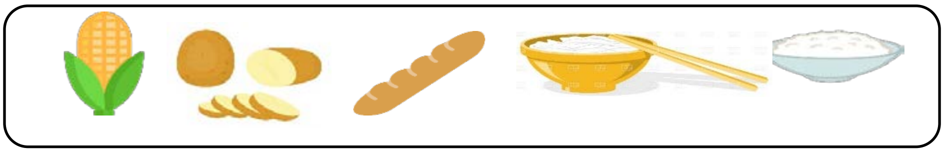
ការគាំទ្រនេះបានរកឃើញថា អាចជួយដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងការជំនះឧបសគ្គជាច្រើន និងយល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការរស់នៅវិជ្ជមាន ទោះបីជាមានផ្ទុកមេរោគ អេដស៍ក៏ដោយ ព្រមទាំងជួយកាត់បន្ថយការចម្លងរោគទៅដល់អ្នកដទៃផងដែរ។

របបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ៖

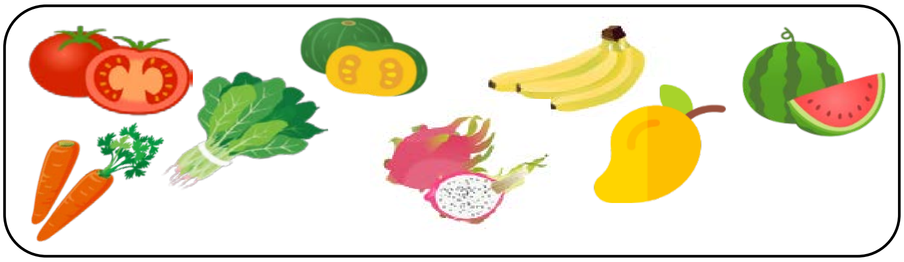
វាសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គឺការរក្សាឥរិយាបថដោយវិជ្ជមាននិងក្តីសង្ឃឹម តាមរយៈការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងរបបអាហារសម្រាប់សុខមាលភាពផ្លូវកាយ ខួរក្បាល និងអារម្មណ៍។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គួរតែទទួលទានសារធាតុកាបូអ៊ីដ្រាតនិងប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ដោយសារក្នុងខ្លួនរបស់គាត់ប្រើប្រាស់ថាមពលច្រើន ដើម្បីទប់ទល់នឹងមេរោគអេដស៍។ ប្រសិនបើអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍មិនបានទទួលអាហារថាមពលគ្រប់គ្រាន់ និងអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ធ្វើឱ្យបាត់បង់សាច់ដុំសំខាន់ៗ ខ្លួនប្រាណ កាន់តែចុះខ្សោយ ពិបាកទប់ទល់នឹងជំងឺឱកាសនិយមផ្សេងៗ។

របបអាហាររួមមាន៖

១. **អាហារពពួកម្សៅ៖** នំប៉័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ពោត ដំឡូង អង្ករ...។ អាហារប្រភេទនេះគួរមានបរិមាណប្រហែល ១ភាគ៣ នៃបរិមាណអាហារបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។ ព្រោះជាប្រភេទអាហារដែលសំបូរទៅដោយកាបូអ៊ីដ្រាតសម្រាប់ផ្តល់ថាមពល។



២. **ផ្លែឈើនិងបន្លែ៖** ជាប្រភេទអាហារដែលសម្បូរទៅដោយវីតាមីន សារជាតិរ៉ែ និងសសៃ ដែលបរិមាណប្រហែល ១ភាគ៣ នៃបរិមាណអាហារបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។ គួរជ្រើសរើសឱ្យបាន ៥ មុខ ខុសគ្នានៃផ្លែឈើឬបន្លែសម្រាប់ទទួលទានអាហារក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រោះវាផ្តល់នូវប្រភេទវីតាមីននិងសារជាតិចិញ្ចឹមខុសគ្នាសម្រាប់រាងកាយយើង។ ចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ គួរហូបបន្លែដែលចំអិនបានល្អ ឯផ្លែឈើត្រូវធានាថា ផ្លែឈើនៅស្រស់ល្អ ជៀសវាងហូបផ្លែឈើទុកយូរនិងស្អុយរលួយ។



៣. ផលិតផលទឹកដោះគោ ៖ រួមមាន ទឹកដោះគោ ឈីស និងយ៉ាអួ ដែលសម្បូរដោយជាតិខ្លាញ់និងកាល់ស្យូម។ គួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួច ព្រោះអាហារទាំងនេះសម្បូរទៅដោយជាតិខ្លាញ់។ អ្នកអាចជ្រើសរើសទឹកដោះគោ ឈីស និងយ៉ាអួ ដែលមានកម្រិតជាតិខ្លាញ់តិច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់បរិភោគអាហារប្រភេទនេះទេ អ្នកអាចជំនួសមកវិញបាននូវប្រភេទដូចជា ដូង គ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម ដែលសម្បូរដោយប្រេង។ អ្នកក៏អាចព្យាយាមរកប្រភេទអាហារបន្លែឬផ្លែឈើដែលសម្បូរដោយជាតិកាល់ស្យូមយកមកជំនួសវិញបានដែរ ដូចជា គ្រាប់ធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង ពពួកសណ្តែក ផ្លែប័រ...។

៤. សណ្តែក ត្រី សាច់ ស៊ុត៖ ជាប្រភេទអាហារដែលផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន សារជាតិរ៉ែ និងវីតាមីន (រួមមានសារជាតិដែក និងវីតាមីន បេ១២ ពីប្រភេទសាច់ផងដែរ)។ គប្បីទទួលទានប្រភេទអាហារទាំងនេះ នៅក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រភពប្រូតេអ៊ីនដែលបានមកពីមិនមែនពីសាច់ រួមមាន សណ្តែកសៀង តៅហ៊ូ ...។

៥. ខ្លាញ់ឬប្រេង៖ ភាគច្រើនប្រេងសម្រាប់ចំណិនអាហារ ជាប្រភពផ្តល់ថាមពល។ គួរព្យាយាមជ្រើសរើសប្រភេទខ្លាញ់ឬប្រេងដែលបានមកពីរុក្ខជាតិ ដូចជាប្រេងអូលីវ ខ្លាញ់ត្រី ... មកជំនួសវិញ ព្រោះខ្លាញ់ដែលមាននៅក្នុងសាច់វាផ្តល់កូលេស្តេរ៉ុលច្រើន ដូចនេះ គួរហូបក្នុងបរិមាណតិចតួច។

៦. អាហារដ៏ទៃទៀត៖ មាន អំបិល ស្ករ គួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួច។ ព្រោះជាតិប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង បណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

១. អាហារូបត្ថម្ភប្រកបដោយសុខភាព សម្រាប់មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក៏ដូចមនុស្សដទៃទៀតដែរ

២. គុណភាពអាហារ ធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អប្រសើរ រួមទាំងថាមពល បេះដូង ឆ្អឹង ជាដើម។

ការហាត់ប្រាណ

សកម្មភាពរាងកាយ ឬការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ជាប្រចាំ និងរៀងរាល់ថ្ងៃ នឹងជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ដើម្បីការពារ ការរលាក ការឆ្លងរោគ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ដូចជាដើរ រត់ត្រឹកៗ ឬជិះកង់ប្រហែល២០ទៅ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ឬប្រហែល១៥០នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍ក៏បាន។ សកម្មភាពរាងកាយ ឬការហាត់ប្រាណមិនចាំបាច់តែត្រូវប្រើកម្លាំងខ្លាំងនោះទេ។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍ រួមមាន៖ ការផ្តល់ប្រឹក្សានិងព្យាបាល។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាពីសមាជិកគ្រួសារមាន៖ ផ្តល់ប្រឹក្សា គាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្ត ផ្តល់នូវព័ត៌មាននិងចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ផ្តល់ការគាំទ្រពីសង្គម និងចិត្តសាស្ត្រ។ របបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ ចំពោះអ្នកជំងឺអេដស៍ ព្រោះវាអាចជួយអ្នកជំងឺអេដស៍ ឱ្យមានសុខភាពល្អ អាចជួយទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗទៀត និងអាយុវែង។ របបអាហារទាំងនោះមាន ពពួកម្សៅ ផ្លែឈើនិងបន្លែ ផលិតផលទឹកដោះគោ សណ្តែក ត្រី សាច់ ស៊ុត ខ្លាញ់ឬប្រេង និងអាហារដទៃទៀត។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើការធ្វើផ្តល់ប្រឹក្សាពីជំងឺអេដស៍មានអ្វីខ្លះ

២- ចូររៀបរាប់ពីរបបអាហារសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីការថែទាំអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមានអ្វីខ្លះ និងសេវាព្យាបាលមេរោគអេដស៍មាននៅកន្លែងណាខ្លះ? ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័ត៌មានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ៥ : ការថែទាំនិងព្យាបាលអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (ម៉២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២ ៖ ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន និងសេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូននិងសេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍។	- បង្ហាញពីការការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូននិងសេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍។	- យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីការថែទាំអ្នករស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព ផ្ទាំងឬបណ្ណរូបភាព ដែកឆក់ក្ដាខៀន ក្រដាស់ ស្កុត ហ្វឺត ....។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន មាន៖ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះហើយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវតែមានការយកចិត្តទុក្ខដាក់បំផុតពីក្រុមគ្រួសារ និងសង្គម ពីព្រោះស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ងាយឆ្លងពីម្ដាយទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅដោះកូន។ វិធីបង្ការដែលអាចធ្វើបានក្នុងការកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូនមាន ៤ ដំណាក់កាល មុនពេលមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលសម្រាល និងបន្ទាប់ពីការសម្រាល។

សេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍ មាននៅតាម៖ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក មន្ទីរពេទ្យជាតិ ដែលនៅជិតអ្នកដែលមានស្លាកសញ្ញា ឬក្រហម ឬគ្លីនិកដែលស្របច្បាប់។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម បង្ហាញ ពន្យល់ សង្កេត .....

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- **គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖**

១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- **គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុសៈ**

  គ្រូសួរសំណួរ : តើការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមានអ្វីខ្លះ? សិស្សឆ្លើយ..............

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន

- គ្រូសួរសំណួរៈ តើការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមានអ្វីខ្លះ? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតមើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះហើយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៏ ត្រូវតែមានការយកចិត្តទុក្ខដាក់បំផុតពីក្រុមគ្រួសារ និងសង្គម ពីព្រោះស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៏ងាយឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅដោះកូន។

វិធីបង្ការដែលអាចធ្វើបានក្នុងការកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមាន ៤ ដំណាក់កាល មុនពេលមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលសម្រាល និងបន្ទាប់ពីការសម្រាល។

ដំណាក់កាលទី ១ : មុនពេលមានផ្ទៃពោះ គឺទាំងឳពុកនិងម្តាយត្រូវការពារខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគអេដស៏ ត្រូវដឹងពីស្ថានភាពខ្លួនថាមាន ឬមិនមានមេរោគអេដស៏ និងមេរោគកាមរោគ ហើយប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ក្នុងចំណោម ប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូពួកគេ ឬទាំងពីរនាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៏ ពួកគេត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ តែបើពួកគេចង់បានកូន ពួកគេត្រូវពិភាក្សាជាមួយពេទ្យជំនាញ ថាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីមានសុវត្ថិភាព។

ដំណាក់កាលទី ២ : អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺពេលមានផ្ទៃពោះទាំងឳពុកម្តាយត្រូវធ្វើការពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៏និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនលទ្ធផលវិជ្ជមាន ពួកគេត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ហើយដើម្បីប្រសិទ្ធភាពពួកគេត្រូវរួមភេទដោយប្រើស្រោមអនាម័យ និងស្ត្រីជាម្តាយត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាព គ្លិនិកដែលទុកចិត្ត ដើម្បីពិនិត្យផ្ទៃពោះជារៀងរាល់ខែ តែបើម្តាយគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៏

ទេ គាត់ត្រូវពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍ម្តងទៀត តាមការស្នើរសុំរបស់គ្រូពេទ្យ ពួកគេមិនត្រូវកុហកគ្រូពេទ្យទេ ប្រសិនបើខ្លួន មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យបញ្ជូនទៅរកសេវាព្យាបាលត្រឹមត្រូវ។

ដំណាក់កាលទី ៣ : អំឡុងពេលសម្រាល គឺម្តាយដែលមានមេរោគអេដស៍ ត្រូវទៅពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញឱ្យបានទៀងទាត់ និង ទទួលយកការព្យាបាលជាចាំបាច់ និងស្ត្រីជាម្តាយគួរតែទទួលការព្យាបាលរយៈពេលវែង និង លេបថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដើម្បីការពារសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយខ្លះត្រូវធ្វើការវះកាត់ដើម្បីយកទារកចេញភ្លាមៗ ក្នុងករណីដែលការសម្រាលចំណាយរយៈពេលយូរ។

ដំណាក់កាលទី ៤ : បន្ទាប់ពីការសម្រាល គឺម្តាយដែលបានទទួលថ្នាំការពារពីសេវាសុខាភិបាល អាចបំបៅដោះកូនបាន តែត្រូវយកទារកទៅមណ្ឌលសុខភាពភ្លាមៗ ក្នុងករណីដែលមានបញ្ហាណាមួយ ឬទារកមានការលូតលាស់យឺត តែត្រូវបន្តលេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ អេដស៍ហើយតមការរួមភេទ ឬរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព និងកូនដែលកើតមក ត្រូវទទួលការព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្រសិនបើស្ត្រីជាម្តាយធ្វើតាមការណែនាំខាងលើឱ្យបានល្អប្រសើរ និងទទួលការណែនាំបន្ថែមផ្សេងៗទៀតពីគ្រូពេទ្យជំនាញ ករណីនៃទារកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេអាចមានប្រសិទ្ធិភាពដល់ទៅ៩៩%។

ខ្លឹមសារ : សេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើសេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍មាននៅកន្លែងណាខ្លះ? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី។
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

សេវាព្យាបាលជំងឺអេដស៍មាននៅតាម៖ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក មន្ទីរពេទ្យជាតិ ដែលនៅជិតអ្នកដែលមានស្លាកសញ្ញាឬក្រហម ឬគ្លីនិកដែលស្របច្បាប់។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន មាន៖ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវតែមានការយកចិត្តទុកដាក់បំផុតពីក្រុមគ្រួសារ និងសង្គម ពីព្រោះស្ត្រីដែលមានមេរោគអេដស៍ងាយឆ្លងពីម្ដាយទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅដោះកូន។ វិធីបង្ការដែលអាចធ្វើបានក្នុងការកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូនមាន ៤ ដំណាក់កាល មុនពេលមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលសម្រាល និងបន្ទាប់ពីការសម្រាល។សេវាជំងឺអេដស៍ មាននៅតាម៖ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក មន្ទីរពេទ្យជាតិ ដែលនៅជិតអ្នក ដែលមានស្លាកសញ្ញា ឬក្រហម ឬគ្លីនិកដែលស្របច្បាប់៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូនមានអ្វីខ្លះ?

២- តើសេវាព្យាបាលមេរោគអេដស៍មាននៅកន្លែងណាខ្លះ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្ដាំផ្ញើ : ចូរប្អូនចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីការថែទាំអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ សួរព័តមានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្ដាហ៍ក្រោយ។

ឯកសារយោង

1. https://www.aidsmap.com/about-hiv/healthy-eating-people-living-hiv
2. https://rhac.org.kh/km

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូក ១ : សុខភាពបន្តពូជ

មេរៀនទី ៦ : ការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ការរើសអើង" - រៀបរាប់ពីផលវិបាក និងវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងអ្នក រស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។	- បកស្រាយពីឥរិយាបថ ផលវិបាក និងវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។	- បណ្ដុះស្មារតីអាណិតអាសូរ ឧបត្ថម្ភនិងលើកទឹកចិត្តដល់ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព ផ្ទាំងឬបណ្ណរូបភាព ដែកឆក់ក្ដាខៀន ក្រដាស់ ស្កុត ហ្វឹត ....។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ការរើសអើង : ការមាក់ងាយនាំឱ្យមានការរើសអើង។ ការរើសអើងគឺសំដៅទៅលើអំពើរ ឬគំនិតទាំងឡាយដែលបង្ហាញអំពីការប្រកាន់ការបែងចែក ការវិនិច្ឆ័យទៅលើអ្នកណាម្នាក់ ដោយមិនផ្អែកទៅលើបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួននៃបុគ្គលមកធ្វើការពិចារណា និងមានទំនោរទៅរកភាពលម្អៀងក្នុងការវិនិច្ឆ័យបុគ្គលដទៃ។ ការរើសអើងក៏ផ្សាភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធិជាមួយនឹងការមាក់ងាយផងដែរ។

ឥរិយាបថនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មានដូចជា កាយវិការ ទឹកមុខ ភាសា មិននិយាយរក មិនរាប់អាន មិនធ្វើជាមិត្ត ដើរចៀស និយាយដៀមដាម លេងសើចចំអក ស្ដោះទឹកមាត់។

ផលវិបាកនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ៖ បានធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានការប្រើអំពើហិង្សា មានអារម្មណ៍ឯកោ អារម្មណ៍ខឹង ឈឺចាប់ អៀនខ្មាស ចងគំនុំ អស់សង្ឃឹម ផ្ដាច់ខ្លួនពីសង្គម លាក់លៀមមិនហ៊ានចេញមុខនៅក្នុងសង្គម លាក់ព័ត៌មាន មិនហ៊ានទៅរកសេវាថែទាំ ឆាប់ទ្រុឌទ្រោមសុខភាព មានការសងសឹកដល់អ្នកមាក់ងាយ និងបង្កការចម្លងទៅអ្នកដទៃ សេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ប៉ុនប៉ងឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង។

វិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងចំពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មាន៖ មិនប្រើពាក្យសម្ដីមាក់ងាយ រាប់អាន និងចែករំលែកអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ជួយថែរក្សា ស្វែងរកជំនួយ ផ្ដល់ចំណេះដឹងនិងជំនាញ លើកទឹកចិត្ត ដើរកំសាន្ត រំឭកពួកគេឱ្យទៅទទួលឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ស្វែងយល់អំពីចំណេះដឹងច្បាប់ទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍/មេរោគអេដស៍ និងចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហា៕

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- **គ្រូរំឭកមេរៀនឬកែកិច្ចការផ្ទះ៖**

  ១- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ ដែលអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ បានដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។

  ២- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? គ្រូហៅសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....

- **គ្រូសួរទាក់ទងមេរៀនឬសំណួរបំផុស៖**

  គ្រូសួរសំណួរ : តើប្អូនដែលជួបការរើសអើងពីអ្នកដទៃដែរឬទេ ?ចូររៀបរាប់។ សិស្សឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ឥរិយាបថនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើឥរិយាបថនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ឱ្យសិស្សគិតរៀងៗខ្លួនក្នុងរយៈពេល ២នាទី និងត្រូវសរសេរចម្លើយដាក់ក្រដាស់។
- គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូនៅជិតមើលនិងជជែកទៅលើចម្លើយទៅវិញទៅមក
- បន្ទាប់មកគ្រូហៅសិស្សតំណាងឱ្យ ២ទៅ៣គូរឱ្យឆ្លើយ។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យអ្នកឆ្លើយបន្ទាប់បន្ថែមលើចម្លើយអ្នកមុនឬអ្វីដែលថ្មី
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ឥរិយាបថនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មានដូចជា កាយវិការ (ចង្អុលដៃឬរាដៃកុំឱ្យមកជិត, ពេបមាត់, ពេបច្បែប, ...) ទឹកមុខ (ភ្នែកសំឡក់, ក្រឡេកក្រឡាប់, មុខឌី, ...) ភាសា (ចំអកឡកឱ្យ, គំហក, បង្អាប់, ...) មិននិយាយរក មិនរាប់អាន មិនធ្វើជាមិត្ត ដើរចៀសនិយាយដៀមដាម លេងសើចចំអក និងស្តោះទឹកមាត់។

ឧទាហរណ៍ខ្លះនៃការរើសអើងលើអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍គឺមិនអញ្ជើញពួកគេឱ្យចូលរួមក្នុងព្រឹត្តការណ៍ណាមួយ មិនជួលឱ្យពួកគេធ្វើការ មិនជួលផ្ទះឱ្យពួកគេ មិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់គ្រឿងបរិភោគនិងភេសជ្ជៈរបស់អ្នក បដិសេធការផ្តល់សេវានិងការថែទាំសុខភាព មិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេរៀបការ មានកូន ឬធ្វើដំណើរជាមួយ ដោយសារតែពួកគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ជាដើម។

មូលហេតុនៃការរើសអើង ដោយសារមិនមានសុវត្ថិភាព ដោយគិតថានៅជិតឬទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងមេរោគអេដស៍មកដល់ខ្លួន ខ្វះការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិ

ស្មើភាពគ្នា និងមានគំនិតគិតថា អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ជាអ្នកធ្វើឬកសាងកំហុសដែលនាំឱ្យមានជំងឺអេដស៍។

ការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

ខ្លឹមសារ : ផលវិបាកនៃការរើសអើងនិងវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើង

- គ្រូចែកក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ចូលក្នុងតារាងខាងក្រោម និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ក្រុមទី១៖ សំណួរ តើផលវិបាកនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  ក្រុមទី២៖ សំណួរ តើវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ផលវិបាកនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ បានធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានការប្រើអំពើហិង្សា មានអារម្មណ៍ឯកោ អារម្មណ៍ខឹង ឈឺចាប់ អៀនខ្មាស ចងគំនុំ អស់សង្ឃឹម ផ្ដាច់ខ្លួនពីសង្គម លាក់លៀមមិនហ៊ានចេញមុខនៅក្នុងសង្គម លាក់ព័ត៌មាន មិនហ៊ានទៅរកសេវាថែទាំ ឆាប់ទ្រុឌទ្រោមសុខភាព មានការសងសឹកដល់អ្នកមាក់ងាយ និងបង្កការចម្លងទៅអ្នកដទៃ សេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ប៉ុនប៉ងឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង។ ភាពរើសអើងមាក់ងាយទៅដល់អ្នកដទៃ គឺជាទង្វើមួយដែលមិនត្រឹមត្រូវ ហើយវាក៏ជាការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្សទៅនឹងសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ ការគោរព និងសមភាពដែរ។ យើងត្រូវគោរពសិទ្ធិមនុស្សនៃបុគ្គលគ្រប់រូប រួមទាំងអ្នកដែលផ្សេងពីយើងផងដែរ។

វិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើង

- មិនប្រើពាក្យសម្តីមាក់ងាយ
- រាប់អាន និងចែករំលែកអារម្មណ៍ល្អៗ ដើម្បីឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍សប្បាយចិត្ត រីករាយ
- ជួយថែរក្សា និងនាំទៅរកសេវាព្យាបាល
- ស្វែងរកជំនួយសមស្របផ្សេងៗ ដើម្បីគាំទ្រដល់ពួកគេ
- ផ្តល់ចំណេះដឹង និងជំនាញ ដើម្បីឱ្យពួកគេចេះរស់នៅដោយខ្លួនឯង
- លើកទឹកចិត្តដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យរស់នៅបានយូរ
- ដើរកំសាន្តតាមរមនីយដ្ឋាននានា
- រំឭកពួកគេឱ្យទៅទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សានិងឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
- ស្វែងយល់អំពីចំណេះដឹង និងព័ត៌មានពិតអំពីជំងឺអេដស៍/មេរោគអេដស៍
- ស្វែងយល់អំពីច្បាប់ និងគោលការណ៍នានាស្តីពីជំងឺអេដស៍/មេរោគអេដស៍
- ចូលរួមដោះស្រាយការមាក់ងាយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

យើងទាំងអស់គ្នាមិនត្រូវរើសអើង និងមាក់ងាយដល់មនុស្សនោះទេ ពិសេសចំពោះអ្នកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ការរើសអើង : ការមាក់ងាយនាំឱ្យមានការរើសអើង។ ការរើសអើងគឺសំដៅទៅលើអំពើ ឬគំនិតទាំងឡាយដែលបង្ហាញអំពីការប្រកាន់ការបែងចែក ការវិនិច្ឆ័យទៅលើអ្នកណាម្នាក់ ដោយមិនផ្អែកទៅលើបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងមានទំនោរទៅរកភាពលម្អៀង។ ឥរិយាបថនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មានដូចជា កាយវិការ ទឹកមុខ ភាសា មិននិយាយរក មិនរាប់អាន មិនធ្វើជាមិត្ត ដើរចៀសនិយាយដៀមដាម លេងសើចចំអក ស្តោះទឹកមាត់។ ផលវិបាកនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ៖ បានធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានការប្រើអំពើហិង្សា មានអារម្មណ៍ឯកា អារម្មណ៍ខឹងឈឺចាប់ អៀនខ្មាស ចងគំនុំ អស់សង្ឃឹម ផ្តាច់ខ្លួនពីសង្គម លាក់លៀមមិនហ៊ានចេញមុខនៅក្នុងសង្គមលាក់ព័ត៌មាន មិនហ៊ានទៅរកសេវាថែទាំ ឆាប់ទ្រុឌទ្រោមសុខភាព មានការសងសឹកដល់អ្នកមាក់ងាយនិងបង្កការចម្លងទៅអ្នកដទៃ សេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ប៉ុនប៉ងឬធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង។ វិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងចំពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ មាន មិនប្រើពាក្យសម្តីមាក់ងាយ រាប់អាននិងចែករំលែកអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ជួយថែរក្សា ស្វែងរកជំនួយ ផ្តល់ចំណេះដឹងនិងជំនាញ លើកទឹកចិត្ត ដើរកំសាន្ត រំឭកពួកគេឱ្យទៅទទួលឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ស្វែងយល់អំពីចំណេះដឹងច្បាប់ទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍/មេរោគអេដស៍ និងចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហា៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើការការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ?

២- ចូររៀបរាប់ពីឥរិយាបថនៃការរើសអើងជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

៣- តើផលវិបាកនៃការរើសអើងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ ?

៤- តើវិធីទប់ស្កាត់ការរើសអើងជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនអាណិតអាសូរ ជួយឧបត្ថម្ភ និងលើកទឹកចិត្តដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ដោយស្រាវជ្រាវតាមវេបសាយ ស្ទួរព័ត មានពីចាស់ទុំ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ
ជំពូកទី ២ : សុខភាពផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ១ : គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ (ម៉ោ១)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី១៖ គុណតម្លៃនិងប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ" - រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយពីប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។	- បណ្ដុះស្មារតីឱ្យមានការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីតម្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទាំង រឿងផ្ទាល់ខ្លួននិងអាជីពការងារនៅក្នុងសង្គម។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូ ផ្ទាំងរូបភាព ហ្វីត ក្រដាសរ៉ាម។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ ៖ គឺទាក់ទៅនឹងភាពថ្លៃថ្នូរ មានក្រមសីលធម៌ ចេះស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ចេះយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពច្បាប់ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ដែលនាំមកនូវការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខដុមរម្យនានៅក្នុងសង្គម។

ប្រភេទនៃគុណតម្លៃ ៖ គុណតម្លៃដែលទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមាន ៤ ប្រភេទជាអទិភាពគឺ : ជម្រើស ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា ភាពស្មើគ្នា និងការគោរព។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖
    - ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុនប្អូនបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
    - ២- តើប្អូនៗបានសិក្សាស្រាវជ្រាវកិច្ចការផ្ទះ ដែលគ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្ដាហ៍មុន? សួរសិស្ស ២-៣នាក់ឱ្យឆ្លើយ បន្ទាប់មកគ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវ។
    - ៣- តើគុណតម្លៃមនុស្សស្ថិតនៅលើអ្វី? ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : និយមន័យគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើនិយមន័យគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានន័យដូចម្ដេច? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ គឺទាក់ទៅនឹងភាពថ្លៃថ្នូរ មានក្រមសីលធម៌ ចេះស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ចេះយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពសិទ្ធផ្លូវភេទ ដែលនាំមកនូវការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខដុមរមនានៅក្នុងគ្រួសារ សហគមន៍។

គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទផ្សាភ្ជាប់ទៅនឹងក្រមសីលធម៌និងគោលការណ៍ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ។ ក្រមសីលធម៌រឿងផ្លូវភេទ គឺជាបទដ្ឋានសង្គមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវប្រកាន់យកការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ដោយផ្អែកលើគោលការណ៍ត្រូវឬខុស។ គោលការណ៍ក្រមសីលធម៌ដើរតួនាទីជាអ្នកនាំផ្លូវ ត្រួតពិនិត្យ រក្សាតុល្យភាព ជួយអ្នកក្នុងការត្រិះពិចារណានិងការសម្រេចចិត្តដែលនឹងនាំទៅរកលទ្ធផលវិជ្ជមានរឿងផ្លូវភេទ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយឡើយ។

គុណតម្លៃមានឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗអំពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ មិត្តភក្តិ ទ្រព្យនិងការងារជាដើម។ ទំនាក់ទំនងកាន់តែរឹងមាំប្រសិនបើបុគ្គលទាំងពីរនោះមាននិន្នាការនៃគុណតម្លៃប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាផ្នែកមួយនៃសិទ្ធិមនុស្ស។

ខ្លឹមសារ : ប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូពន្យល់សង្ខេបពីប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ មាន ៤ ប្រភេទជាអទិភាពគឺ : ជម្រើស ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា ភាពស្មើគ្នា និងការគោរព។
- គ្រូពន្យល់និងចែកសិស្សជា៤ក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោម ។

  សំណួរទី១ ៖ តើ**ជម្រើស**នៃប្រភេទគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  សំណួរទី២ ៖ តើ**ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា**នៃប្រភេទគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  សំណួរទី៣ ៖ តើ**ភាពភាពស្មើគ្នា**នៃប្រភេទគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

  សំណួរទី៤ ៖ តើ**ការគោរព**នៃប្រភេទគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់

- គ្រូណែនាំឱ្យមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ និងអ្នកកត់ត្រាម្នាក់ ក្នុងពេលពិភាក្សា និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់នៅសប្តាហ៍ក្រោយ
- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ គឺទាក់ទៅនឹងភាពថ្លៃថ្នូរ មានក្រមសីលធម៌ ចេះស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ចេះយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពច្បាប់ក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ដែលនាំមកនូវការរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុខដុមរម្យនានៅក្នុងសង្គម។ គុណតម្លៃដែលទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមាន ៤ ប្រភេទជាអទិភាពគឺ : ជម្រើស ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា ភាពស្មើគ្នា និងការគោរព។

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច?

២- តើមានប៉ុន្មានប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ?

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនៗទាំងអស់គ្នា ចូលរួមគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីតម្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទាំងរឿងផ្ទាល់ខ្លួននិងអាជីពការងារនៅក្នុងសង្គម។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនបន្តធ្វើកិច្ចការក្រុមដែលបានបែងចែករួច សម្រាប់ឡើងបង្ហាញនៅម៉ោងរៀនអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ១ : គុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ (ម៉ោង២)

ខ្លឹមសារម៉ោងទី២៖ ជម្រើស ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា ភាពស្មើគ្នា និងការគោរពក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។	- បកស្រាយពីប្រភេទនៃគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ។	- បណ្តុះស្មារតីឱ្យមានការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីតម្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទាំង រឿងផ្ទាល់ខ្លួននិងអាជីពការងារនៅក្នុងសង្គម។

៣- សម្ភារ:

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព ផ្ទាំងឬបណ្ណរូបភាព ដែកឆក់ក្ដាខៀន ដាស់ ស្កុត ហ្វឺត។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

ជម្រើសទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទប្រកបដោយគុណតម្លៃ គឺទាក់ទងនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទដែលបុគ្គលម្នាក់ៗមាន ហើយជម្រើស ហើយជម្រើសនេះគួ រតែផ្ដល់ឱ្យដោយសេរី ទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងសេវាគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ៖ គឺជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការទទួលយកការពិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ឬច្រើន អំពីការបង្ហាញពីរឿងផ្លូវភេទនៅក្នុងបែបបទផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចមានទាំងឥរិយាបថ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាច្រើនដែលមនុស្សទូទៅបានផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនឯង។

ភាពស្មើគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ៖ គឺជាសមាភាពមួយនៃសិទ្ធិផ្លូវភេទ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបសមនឹងទទួលបានការគោរព សេចក្ដីថ្លៃថ្នូរស្មើៗគ្នា និងទទួលបានព័ត៌មាន សេវាកម្ម និងការគាំទ្រ ដើម្បីសម្រេចបានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ។ ជាក់ស្ដែងទោះបីជាគាត់ជាមនុស្សមានពិការភាព គាត់ជាមនុស្សចាស់ ឬក្មេង ឬអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក៏ដោយ ក៏ត្រូវទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងសេវា ដើម្បីទទួលបានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ។

ការគោរពក្នុងរឿងផ្លូវភេទ ៖ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវទទួលបានការគោរព និងការយកចិត្តទុកដាក់ដោយមិនគិតពីជម្រើសផ្លូវភេទ ឬអត្តសញ្ញាណភេទអ្វីនោះទេ។ ការគោរពគ្នាគ្នាទៅវិញទៅមកស្ដែងឡើងតាមរយៈសកម្មភាព៖ ចេះស្ដាប់មតិយោបល់ ចេះគោរពពេលវេលាតាម សម្ដែងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន មានជំនឿលើខ្លួនឯង ចេះឆ្លើយតបដោយសំដីទន់ភ្លន់និងចំបញ្ហា ចេះប្រើសិទ្ធដោយមិនបំពានសិទ្ធអ្នកដទៃ មាន

អធ្យាស្រ័យនិងការយោគយល់ មិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ មានភាពស្មោះត្រង់ ចេះយល់ពីអារម្មណ៍ និងចេះគោរពសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរបស់អ្នកដទៃ។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

  ១- តើនៅសប្ដាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

  ២- គ្រូសួរសិស្សបានធ្វើកិច្ចការតាមក្រុមរួចរាល់ហើយឬនៅ? សិស្សឆ្លើយ

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារ : ជម្រើស ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា ភាពស្មើគ្នា និងការគោរពក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

- គ្រូហៅសិស្សតំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុមនៅម៉ោងមុន
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញ
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ :

ជម្រើសក្នុងរឿងផ្លូវភេទមាន

ជម្រើសទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទប្រកបដោយគុណតម្លៃ គឺទាក់ទងនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទដែលបុគ្គលម្នាក់ៗមាន ហើយជម្រើសនេះគួរតែផ្ដល់ឱ្យដោយសេរី ទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងសេវាគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ អ្នកត្រូវមានទំនុកចិត្តក្នុងការយកជម្រើសណាមួយនៃទាក់ទងទៅនឹងរឿងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនដោយឈរលើមនសិការ សិទ្ធិ និងអ្វីដែលជាចំណង់ចំណូលចិត្ត ដោយមិនត្រូវស្ថិតនៅក្រោមសម្ពាធឬមានការបង្ខំពីអ្នកដទៃឡើយ។ ក្នុងពេលបង្កើតជម្រើស បុគ្គលនោះក៏ត្រូវតែគោរពសិទ្ធិអ្នកដទៃផងដែរ។ នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា កំពុងធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មិនសប្បាយចិត្ត ឬធ្វើឱ្យគេមិនស្រណុកចិត្ត សូមចងចាំថា បុគ្គលគ្រប់រូបមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថា "ទេ" ប្រសិនបើដៃគូ ជ្រើសរើសរឿងផ្លូវភេទដែលមិនប្រកបដោយគុណតម្លៃ។

ជម្រើសទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទប្រកបដោយគុណតម្លៃ៖

១- គិតដល់ជម្រើសនានាដើម្បីយកមកធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយគុណតម្លៃ។

២- កំណត់រកគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ កត់ត្រាក្នុងបញ្ជីពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិដែលអាចកើតមានចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃតាមរយៈជម្រើសនីមួយៗ។

៣- ស្វែងរកព័ត៌មាន ឬដំបូន្មានពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬមានបទពិសោធន៍ ដើម្បីជួយតម្រង់ទិសក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

៤- សម្រេចចិត្តជ្រើសយកជម្រើសមួយដែលសមស្របបំផុតសម្រាប់អ្នក (សូមអនុវត្តតាមមេរៀននៃការសម្រេចចិត្ត)។ មុនពេលសម្រេចប្រព្រឹត្តិរឿងផ្លូវភេទ ដៃគូត្រូវប្រាកដថាបានជជែកគ្នា ព្រមព្រៀងគ្នា និងបានត្រៀមខ្លួនការពារពីការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន និងការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ។

ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នា គឺជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការទទួលយកការពិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ឬច្រើន អំពីការបង្ហាញពីរឿងផ្លូវភេទនៅក្នុងបែបបទផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចមានទាំងឥរិយាបថ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាច្រើនដែលមនុស្សទូទៅបានផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនឯង។ ឧទាហរណ៍ សិស្សវិទ្យាល័យមួយចំនួនអាចនឹងមានទំនាក់ទំនងស្នេហា ខណៈពេលដែលសិស្សមួយចំនួនទៀតមិនមាន ឬមិនចាប់អារម្មណ៍មានស្នេហា។

ភាពស្មើគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

ភាពស្មើគ្នា គឺជាសមាភាពមួយនៃសិទ្ធិផ្លូវភេទ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបសមនឹងទទួលបានការគោរពសេចក្តីថ្លៃថ្នូរស្មើៗគ្នា និងទទួលបានព័ត៌មាន សេវាកម្ម និងការគាំទ្រ ដើម្បីសម្រេចបានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ។ ជាក់ស្តែងទោះបីជាគាត់ជាមនុស្សមានពិការភាព គាត់ជាមនុស្សចាស់ ឬក្មេង ឬអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក៏ដោយ ក៏ត្រូវទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងសេវា ដើម្បីទទួលបានសុខុមាលភាពផ្លូវភេទ។

ការគោរពគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ

- មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវទទួលបានការគោរព និងការយកចិត្តទុកដាក់ដោយមិនគិតពីជម្រើសផ្លូវភេទ ឬអត្តសញ្ញាណភេទអ្វីនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ការគោរពដល់មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ស្រឡាញ់ភេទផ្សេងគ្នា ឬស្រឡាញ់ទាំងពីរភេទក៏ដោយ ពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

- ការគោរពគ្នាគ្នាទៅវិញទៅមកស្តែងឡើងតាមរយៈសកម្មភាព៖ ចេះស្តាប់មតិយោបល់ ចេះគោរពពេលវេលាតាម សម្តែងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន មានជំនឿលើខ្លួនឯង ចេះឆ្លើយតបដោយសំដីទន់ភ្លន់និងចំបញ្ហា ចេះប្រើសិទ្ធដោយមិនបំពានសិទ្ធអ្នកដទៃ មានអធ្យាស្រ័យនិងការយោគយល់ មិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ មានភាពស្មោះត្រង់ ចេះយល់ពីអារម្មណ៍ និងចេះគោរពសេចក្តីថ្លៃថ្នូរបស់អ្នកដទៃ។
- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមពិភាក្សាលើករណីសិក្សាដែលមានក្នុងសៀវភៅសិស្ស ហើយឆ្លើយនិងសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

ក្រុមទី១និងទី២ : ករណីសិក្សាទី១ សំណួរ៖

១. តើករណីសិក្សានេះចង់បង្ហាញពីអ្វី?
២. ហេតុដូចម្តេចបានជាសុជាតាមានការទើសទាល់ចិត្ត?
៣. តើក្រុមការងារបំពានលើសិទ្ធិរបស់ពិសីនិងប៉ូរ៉ាអ្វីខ្លះ?

ក្រុមទី៣និងទី៤ : ករណីសិក្សាទី២ សំណួរ៖

១. តើករណីសិក្សានេះចង់បង្ហាញពីអ្វី?
២. ហេតុដូចម្តេចបានជាអ្នកទាំងពីរសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង?
៣. តើទំនាក់ទំនងរវាង សុខនី និងរីរ៉ា មានលក្ខណៈបែបណា?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

ក្រុមទី១និងទី២ : ករណីសិក្សាទី១ សំណួរ៖

១. តើករណីសិក្សានេះចង់បង្ហាញដល់យើងពីអ្វី? (ចម្លើយ : ចង់បង្ហាញ យើងម្នាក់ៗត្រូវគោរពនូវភាពចម្រុះផ្សេងគ្នាពីនិន្នាការផ្លូវភេទរបស់បុគ្គលឬក្រុម)
២. ហេតុដូចម្តេចបានជាសុជាតាមានការទើសទាល់ចិត្ត? (ចម្លើយ : ព្រោះ សុជាតា មិនពេញចិត្តនៅទង្វើដែលនិយាយពីក្រោយខ្នងពីសំណាក់ក្រុមការងាររឿងពិសីនិងប៉ូរ៉ាប្តូរយេនឌ័រផ្លូវភេទ។ សុជាតាបានយល់ច្បាស់ពីសិទ្ធិ និន្នាការផ្លូវភេទនិងការរើសអើង។
៣. តើក្រុមការងារបានបំពានអ្វីទៅលើពិសីនិងប៉ូរ៉ា? (ចម្លើយ : ក្រុមការងារបានបំពានលើសិទ្ធិផ្លូវភេទរបស់ពិសីនិងប៉ូរ៉ា)។

ក្រុមទី៣និងទី៤ : ករណីសិក្សាទី២ សំណួរ៖

១. តើករណីសិក្សានេះចង់បង្ហាញពីអ្វី? (ចម្លើយ : ករណីសិក្សានេះបង្ហាញពីជម្រើសផ្លូវភេទ)។
២. ហេតុដូចម្តេចបានជាអ្នកទាំងពីរសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង? (ចម្លើយ : ព្រោះវាផ្តល់នូវអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពផ្លូវភេទ)

៣. តើទំនាក់ទំនងរវាង សុខនី និងរីរ៉ា មានលក្ខណៈបែបណា? (ចម្លើយ : មានលក្ខណៈគោរព គ្នាទៅវិញទៅមក)

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

ជម្រើសទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទប្រកបដោយគុណតម្លៃ គឺទាក់ទងទៅនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទដែលអ្នកមាន។ ភាពចម្រុះផ្សេងគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ គឺពេលមានរឿងទាក់ទងផ្លូវភេទដោយមិនបានព្រមព្រៀង ឬដោយមិនមានការយល់ព្រមពីភាគីម្ខាងទៀត ឬធ្វើដោយបង្ខំ វាជាអំពើខុសច្បាប់ដែលធ្វើឱ្យមានទោសទណ្ឌថែមទៀតចំពោះអ្នកដែលប្រព្រឹត្ត។ ភាពស្មើគ្នាក្នុងរឿងផ្លូវភេទ វាស្ថិតក្នុងសិទ្ធិផ្លូវភេទដែលការសម្រេចចិត្តទៅលើរឿងផ្លូវភេទរបស់បុគ្គល ម្នាក់ៗប្រកបដោយ សេរីភាព សមភាព គ្មានការរើសអើង និងគ្មានអំពើហឹង្សា។ ការគោរពក្នុងរឿងផ្លូវភេទសំដៅលើការទទួលស្គាល់ថាមនុស្សគ្រប់រូបមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរពីកំណើតនិងមានសិទ្ធិស្មើៗគ្នារួមមានការចេះគោរពគ្នា ការឱ្យតម្លៃគ្នា អធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នា និងការជឿទុកចិត្តគ្នា៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពីៈ

៣- តើគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមាន**ជម្រើស**អ្វីខ្លះ?

៤- តើគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមានភាព**ចម្រុះផ្សេងគ្នា**មានអ្វីខ្លះ ?

៥- តើគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមាន**ភាពស្មើគ្នា**មានអ្វីខ្លះ ?

៦- តើគុណតម្លៃទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទមាន**ការគោរព**យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីចំណង់ផ្លូវភេទ ដោយសួរព័តមានពីឪពុកម្តាយ បងៗគ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយនៅម៉ោងរៀនអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

មេរៀនទី ២ : ចំណង់ផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ចំណង់ផ្លូវភេទ" - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ភាពខុសគ្នា និងជម្រើសសុវត្ថិភាព នៃចំណង់ផ្លូវភេទ។	- ប្រៀបធៀបពីភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហា - បកស្រាយពីមូលហេតុនិងជម្រើសសុវត្ថិភាពនៃចំណង់ផ្លូវភេទ។	- បណ្តុះស្មារតីគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទដោយប្រើប្រាស់ ជម្រើសសុវត្ថិភាព។

៣- សម្ភារៈ

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូ ផ្ទាំងរូបភាព ហ្វឺត ក្រដាសវ៉ាម។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យចំណង់ផ្លូវភេទ ៖ សំដៅទៅលើការបង្ហាញអាកប្បកិរិយាឬអារម្មណ៍ទាក់ទាញរឿងផ្លូវភេទ ហើយវាត្រូវបានកំណត់ដោយកត្តាមនោសញ្ចេតនា ជីវសាស្ត្រ និងសង្គម ហើយមនុស្សមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា។

មូលហេតុធ្វើឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទ ៖ មានកត្តាជីវសាស្ត្រ កត្តាមនោសញ្ចេតនា និងកត្តាបរិយាកាសសង្គម។

ភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហា ៖ ចំណង់ផ្លូវភេទ គឺពេលអ្នកមានចំណង់ផ្លូវភេទ អ្នកចង់រួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ ឬអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពផ្លូវភេទ។ ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទ ៖ ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងពីសរីរាង្គផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯងថា អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ក៏ដូចជាការផ្តល់អារម្មណ៍រីករាយផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូរំឭកមេរៀន កែកិច្ចការផ្ទះ និងសំណួរបំផុស៖

១- គ្រូប្រមូលកិច្ចការផ្ទះ។ គ្រូហៅសិស្ស២ទៅ៣នាក់ឱ្យឆ្លើយសំណួរកិច្ចការផ្ទះ? ចម្លើយសិស្ស

២- តើនៅសប្ដាហ៍មុន ប្អូនបានរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....

៣- តើចំណង់មានន័យដូចម្ដេច? ចម្លើយសិស្ស : ....

- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១៖ និយមន័យចំណង់ផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើចំណង់ផ្លូវភេទមានន័យដូចម្ដេច? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣ នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

ចម្លើយ :

ចំណង់ផ្លូវភេទគឺសំដៅទៅលើការបង្ហាញអាកប្បកិរិយាឬអារម្មណ៍ទាក់ទាញរឿងផ្លូវភេទ។

ចំណង់ផ្លូវភេទ ត្រូវបានកំណត់ដោយកត្តាមនោសញ្ចេតនា ជីវសាស្ត្រ និងសង្គម ហើយមនុស្សមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ បន្ថែមពីលើនេះ កម្រិតចំណង់ផ្លូវភេទរបស់មនុស្សអាចផ្លាស់ប្ដូរ។ គេអាចមានចំណង់ផ្លូវភេទរហូតដល់ចុងបញ្ចប់នៃជីវិត បើទោះបីជាការឆ្លើយតបខាងរាងកាយរបស់គេមានការផ្លាស់ប្ដូរទៅតាមវ័យក៏ដោយ។

ជាញឹកញាប់មនុស្សមានការយល់ច្រឡំចំណង់ផ្លូវភេទ ឬការទាក់ទាញផ្លូវភេទទៅនឹងបទពិសោធន៍ផ្នែកមនោសញ្ចេតនា ឬរាងកាយផ្សេងទៀត។ សម្រាប់មនុស្សជាច្រើន អារម្មណ៍ស្រមើស្រមៃអាចបង្កើតឬបង្កើនចំណង់ផ្លូវភេទបាន ហើយការគិតដល់សកម្មភាពរួមភេទជារឿងធម្មតា។ការប្រើអារម្មណ៍ស្រមើស្រមៃដល់សកម្មភាពរួមភេទ មិនមែនមានន័យថា ចង់ប្រព្រឹត្តការរួមភេទឡើយ។ ជារឿយៗ ចំណង់ផ្លូវភេទមានទំនាក់ទំនងគ្នាជាមួយនឹងកត្តាសញ្ចេតនា ជីវសាស្ត្រ និងសង្គម។

ខ្លឹមសារទី២៖ មូលហេតុធ្វើឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរ : តើមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទ?ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣ នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។
- ចម្លើយសិស្ស
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយសិស្សដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

មូលហេតុធ្វើឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទ៖

- កត្តាជីវសាស្ត្រ : កម្រិតអ័រម៉ូនឡើង គ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន។ រាងកាយមនុស្សមានកន្លែងជាច្រើនដែលអាចមានរំញោចផ្លូវភេទ។ បុគ្គលម្នាក់ៗមានចំណង់ផ្លូវភេទនិងសុខស្រួលដោយការប៉ះ ស្ទាប

អង្គែលកន្លែងដែលមានអារម្មណ៍រំញោច។ ការទទួលបានអារម្មណ៍នេះ គឺចាប់ផ្តើមចេញពីខួរក្បាលដែលជាសរីរាង្គដ៏សំខាន់ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចផ្លូវភេទដើម្បីទទួលបានភាពសុខស្រួល។

- កត្តាមនោសញ្ចេតនា ដូចជាអារម្មណ៍ទោទន់ ខ្លួនយល់ថាទទួលបានការយល់ចិត្ត យកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួន ចាប់អារម្មណ៍លើខ្លួន
- កត្តាបរិយាកាសសង្គម មានឥទ្ធិពលលើចំណង់ផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍ : កង្វះឯកជនភាព (ក្នុងក្លិបការ៉ាអូខេ កន្លែងប្រគុំតន្ត្រីសាធារណៈ) ឬការចាប់អារម្មណ៍លើភាពអៀនខ្មាស់ (ឱ្យឬហុចសញ្ញាឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក មិចភ្នែកដាក់គ្នា)
- ចំណង់ផ្លូវភេទអាស្រ័យទៅនឹងកត្តារាងកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយចំណង់ផ្លូវភេទអត់ដូចគ្នាសកម្មភាពរួមភេទឡើយ។ ឧទាហរណ៍ : ប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងប្រុសអាចឡើងរឹងតែគ្មានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ។ មនុស្សខ្លះមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ តែប្រដាប់ភេទមិនឡើងរឹង។
- គេសង្កេតឃើញថា ស្ត្រីដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងសាសនា មានទំនោរបិទបាំងច្រើនទៅលើការសំដែងចំណង់ផ្លូវភេទ។ បុគ្គលដែលមានរាងកាយជាស្រីអាចទទួលឥទ្ធិពលកាន់តែខ្លាំងពីឥរិយាបថរបស់ក្រុមមិត្តភក្តិ ក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីការរួមភេទ។ មានភាគរយនៃស្ត្រីច្រើនជាងបុរស បង្ហាញភាពមិនស៊ីចង្វាក់គ្នារវាងការឱ្យតម្លៃអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទ ដូចជាការរួមភេទមុនពេលរៀបការ និងអាកប្បកិរិយាជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេដែលបានប្រព្រឹត្តិ។ ប៉ុន្តែការជះឥទ្ធិពលទាំងនេះ មិនមែនជារឿងដែលត្រឹមត្រូវនោះទេ ព្រោះបុគ្គលម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការសម្តែងនូវទំនោរ និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលសិស្សានុសិស្សត្រូវយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងសិក្សាបន្ថែមដើម្បីពិចារណាដោយខ្លួនឯងនៅពេលដែលមានការសម្រេចចិត្តរឿងផ្លូវភេទ។

ខ្លឹមសារទី៣និងទី៤ ៖ ភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហា និងជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។

  ក្រុមទី១ : តើភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហាមានអ្វីខ្លះ?

  ក្រុមទី២ : តើជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ ?

  ក្រុមទី៣ : តើការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងរបស់មនុស្សស្រីនិងរបស់មនុស្សប្រុសមានអ្វីខ្លះ ?

- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះលើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវតាមខ្លឹមសារមេរៀនសៀវភៅសិស្ស

  ចម្លើយ :

ភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហា ៖ ចំណង់ផ្លូវភេទ គឺពេលអ្នកមានចំណង់ផ្លូវភេទ អ្នកចង់រួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ ឬអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពផ្លូវភេទ។ បំណងប្រាថ្នាផ្លូវភេទ គឺជាធម្ម

ជាតិ និងអាចបណ្តាលមកពីការរំញោចខាងក្នុងឬខាងក្រៅ។ មូលហេតុជីវសាស្ត្រសំខាន់គឺអ័រម៉ូនភេទរបស់យើងដែលកើនឡើងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ខុសពី ស្នេហា គឺជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលចេញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនា។ វាផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអារម្មណ៍ចេញពីបេះដូងរវាងបុគ្គលម្នាក់ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

ជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទះ

- ចំណង់ផ្លូវភេទអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល និងគ្រប់ទីកន្លែង ក៏ប៉ុន្តែអ្វីសំខាន់គឺត្រូវចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ក្នុងករណីចំណង់ផ្លូវភេទកើតឡើងដែលមិនអាចទប់បាន អាចជម្រើសដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងបំពេញសេចក្តីសុខស្រួលបាន គឺតាមរយៈការសម្រេចបំណងដោយខ្លួនឯង ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង ការស្រមើស្រមៃស្រើបស្រាល ការធ្វើឱ្យមានរំញោចលើអង្គជាតដោយប្រើដៃឈានដល់ចំណុចកំពូលដោយគ្មានការរួមភេទ។

ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងរបស់មនុស្សស្រី

ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងពីសរីរាង្គផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯងថា អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ក៏ដូចជាការផ្តល់អារម្មណ៍រីករាយផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង។ ទង្វើនេះមិនមែនដោយសារការមានគំនិតក្រខ្វក់ ពីរឿងផ្លូវភេទនោះទេ។ រឿងផ្លូវភេទមិនមែនជារឿងអាក្រក់នោះទេ ហើយការគិតពីការរួមភេទ ក៏មិនមែនជា រឿងដែលអាក្រក់នោះដែរ។ មនុស្សស្រីក៏សម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងបានដែរ ប៉ុន្តែសង្គមបានដាក់លក្ខខណ្ឌឱ្យពួកគេក្នុងការមិននិយាយពីវា ដូចអ្វីដែលមនុស្សប្រុសបាននិយាយ។ គ្មានអ្វីដែលខុសសម្រាប់មនុស្សស្រីក្នុងការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទ ដោយខ្លួនឯងនោះទេ។

ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងមិនមែនសញ្ញាណនៃចំណង់ផ្លូវភេទហួសហេតុនោះទេ។ មនុស្សម្នាក់មានចំណង់ផ្លូវភេទ ផ្សេងៗគ្នា។ ការមានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទតិច ឬច្រើនជាងនរណាម្នាក់មិនមែនជាបញ្ហានោះទេ។ ទោះជាការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងជារឿង ឯកជន ហើយជាឥរិយាបថស្និទ្ធស្នាល តែវាមិនមែនជារឿងដែលគួរឱ្យ អាម៉ាស់នោះទេ ឬទទួលសារភាពថាខុសនោះដែរ។ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់ដៃគូរបស់អ្នកថាអ្នកធ្លាប់សម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយ ខ្លួនឯងនោះទេ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចដឹងរឿងរបស់អ្នកបានទេ លុះត្រាតែអ្នកសម្រេចចិត្តប្រាប់រឿងនេះដល់គេ។ ជាទូទៅ មនុស្សស្រីស្វែងរកកន្លែងផ្លូវភេទដែលជាចំណុចសុខស្រួលរបស់ពួកគេ គឺនៅនឹងឆ្កៀញ (សិរ) ដែលមានមុខងារផ្តល់អារម្មណ៍សុខស្រួលផ្លូវភេទនៅពេលដែលមានការប៉ះពាល់ថ្នមៗទៅលើវា។ ប្រសិនបើអ្នក ព្យាយាមស្វែងយល់ពីវានោះអ្នកនឹងដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬអ្វីដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត។ អ្វីដែលអ្នកគួរចងចាំនោះគឺនៅពេលដែលអ្នកសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង អ្នកត្រូវធានាថាអ្នកមានពេលវេលា និងឯកជនភាពគ្រប់គ្រាន់ និងស្វែងយល់ពីអ្វីដែលខ្លួនអ្នកចង់បាន។ អ្នកក៏ត្រូវចងចាំដែលថា អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់វត្ថុដែលមុត

ស្រួច ឬគ្មានអនាម័យនោះទេ (រួមទាំងម្រាមដៃរបស់អ្នក ឬដៃរបស់ដៃគូអ្នក)។ សូមកុំប្រើប្រាស់អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានរបួស ឬអារម្មណ៍មិនស្រួល។

ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងរបស់មនុស្សប្រុស

ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្រ្ត ដែលមានសុខភាព និងសុវត្ថិភាពល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សក្នុងការបង្កើតភាពរីករាយលើខ្លួនប្រាណខ្លួនឯង និងដើម្បីបំពេញអារម្មណ៍ ផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ បុគ្គលម្នាក់ៗអាចសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងបានច្រើនដង ឬអ្នកខ្លះមិនដែលទាល់តែសោះ។ ទាំងនេះ ទាក់ទងនឹងចំណង់ផ្លូវភេទរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ពេលខ្លះអ្នកប្រហែលជាសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯងញឹកញាប់ ឬមិនញឹកញាប់ ហើយពេលខ្លះទៀតអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាទឹកកាមរបស់អ្នកចេញច្រើន ឬតិច ដោយផ្អែកទៅលើការបញ្ចេញទឹកកាម។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្ន និងចងចាំនោះថា តើកាលៈទេសៈណាដែលសមរម្យ ឬមិនសមរម្យសម្រាប់ការបញ្ចេញអារម្មណ៍ផ្លូវភេទរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ អ្នកឃ្លានក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើបទសម្ភាសន៍ ការងារ ឬកំពុងប្រឡង អ្នកនឹងមិនចាកចេញពីបន្ទប់ ដើម្បីស្វែងរកអាហារភ្លាមៗនោះទេ។ អ្នកប្រហែលជារង់ចាំ រហូតដល់ពេលដែលសមរម្យមួយ និងទីកន្លែងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ទទួលទានអាហារ។ ទាំងនេះ វាដូចគ្នាទៅនឹងការបញ្ចេញចំណង់ផ្លូវភេទរបស់អ្នកដែរ។ អ្នកអាចសម្រេចបំណងផ្លូវភេទ ដោយខ្លួនឯងតិច ឬច្រើនទៅតាមអ្វីដែលអ្នកចង់បានដោយមិនមានផលប៉ះពាល់ទៅលើខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកនោះឡើយ ប្រសិនបើទង្វើនេះមិនប៉ះពាល់ដល់កិច្ចការផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ដូចជាការញ៉ាំ ការគេង ការសិក្សា ឬការធ្វើការងារ។ សូមបញ្ជាក់ផងដែរថា មិនថាអាយុរបស់អ្នកប៉ុន្មាននោះទេ **ការសម្រេចបំណងខ្លួនឯងមិនធ្វើឱ្យអ្នកៈ**

- ខ្សោយជាងមុន
- ចុះទម្ងន់ ឬទាបជាងមុន
- ជ្រុះសក់
- មានបញ្ហាលើជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់អ្នក
- លិង្គរបស់អ្នកតូច ឬស្តើងជាងមុន ឬពងស្វាសរបស់អ្នកតូចជាងមុន ទុនជាងមុន ឬបង្កើនភាពជ្រួញ
- លិង្គរបស់អ្នកកោង ឬវៀច
- មិនមានកូន
- មិនមានភាពសប្បាយរីករាយពេលរួមភេទ ឬធ្វើឱ្យដៃគូរបស់អ្នកមិនពេញចិត្តនឹងការរួមភេទ
- ហៀរទឹកកាមពេលយប់ ឬចេញទឹកកាមលឿនពេក
- មានក្លិនខ្លួនមិនល្អ ឬកើតមុន
- បាត់បង់អំណាចផ្លូវភេទ
- បាត់បង់ការចងចាំ និង
- ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ ៖ អ្នកមិនគួរបំពានលើជម្រើសរបស់អ្នកដទៃ និងមិនត្រូវដាក់សម្ពាធលើគេឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនប្រាកដថាគេចង់ធ្វើនោះទេ។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

និយមន័យចំណង់ផ្លូវភេទ ៖ សំដៅទៅលើការបង្ហាញអាកប្បកិរិយាឬអារម្មណ៍ទាក់ទាញរឿងផ្លូវភេទ ហើយវាត្រូវបានកំណត់ដោយកត្តាមនោសញ្ចេតនា ជីវសាស្ត្រ និងសង្គម ហើយមនុស្សមានចំណង់ផ្លូវភេទតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ មូលហេតុធ្វើឱ្យមានចំណង់ផ្លូវភេទ ៖ មានកត្តាជីវសាស្ត្រ កត្តាមនោសញ្ចេតនានិងកត្តាបរិយាកាសសង្គម។ ភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហា ៖ ចំណង់ផ្លូវភេទ គឺពេលអ្នកមានចំណង់ផ្លូវភេទ អ្នកចង់រួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ ឬអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពផ្លូវភេទ។ ស្នេហាគឺជាសកម្មភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ចេញពីដួងចិត្ត (គួចចិត្ត និងចាប់ប្រតិព័ទ្ធ) រាប់ចាប់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬការចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ ពីការចាប់ចិត្តធម្មតាទៅដល់មនោសញ្ចេតនាស្នេហាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ ជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទ : ការសម្រេចបំណងផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងពីសរីរាង្គផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឯងថា អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ក៏ដូចជាការផ្តល់អារម្មណ៍រីករាយផ្លូវភេទដោយខ្លួនឯង៕

៧- វាយតម្លៃ (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើចំណង់ផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច?

២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃចំណង់ផ្លូវភេទ

៣- តើភាពខុសគ្នារវាងចំណង់ផ្លូវភេទនិងស្នេហាមានអ្វីខ្លះ?

៤- តើជម្រើសសុវត្ថិភាពនៅពេលមានចំណង់ផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?

៥- ចូរប្អូនៗមានការគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទដោយប្រើប្រាស់ជម្រើសសុវត្ថិភាព។

៨- លំហាត់ (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនត្រូវចេះគ្រប់គ្រងចំណង់ផ្លូវភេទ ដោយប្រើប្រាស់ជម្រើសសុវត្ថិភាព។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីការជួញដូរផ្លូវភេទ ដោយសួរព័ត៌មានពីឳពុកម្តាយ បងៗ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយ នៅម៉ោងរៀនអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

ឯកសារយោង

១. https://hellokrupet.com

២. https://rhac.org.kh/km/

សមាសភាគទី ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ

ជំពូកទី ២ : សុខភាពផ្លូវភេទ

មេរៀនទី ៣ : ការជួញដូរផ្លូវភេទ

១- រយៈពេល : ១ ម៉ោង

២- វត្ថុបំណង : ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សនឹងមាន៖

វិជ្ជាសម្បទា	បំណិនសម្បទា	ចរិយាសម្បទា
- ប្រាប់និយមន័យ"ការជួញដូរផ្លូវភេទ" - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ផលវិបាក និង វិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ។	- បង្ហាញពីមូលហេតុ ផលវិបាក និង វិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ។	- បណ្ដុះស្មារតីចូលរួមទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ។

៣- សម្ភារ:

សៀវភៅសិស្សនិងគ្រូអប់រំសុខភាព ផ្ទាំងឬបណ្ណរូបភាព ដែកឆក់ក្ដាខៀន ដាស់ ស្កុត ហ្វឺត។

៤- ខ្លឹមសារនិងគំនិតសំខាន់ៗ

និយមន័យការជួញដូរផ្លូវភេទ ៖ គឺជាការលក់ដូរមនុស្ស។ តាមមាត្រា ១៣ និយមន័យនៃអំពើលក់-ដូរមនុស្ស មានន័យថា ប្រគល់ឱ្យដោយខុសច្បាប់នូវការគ្រប់គ្រងលើជនណាម្នាក់ទៅជនដទៃ ឬទទួលយកដោយខុសច្បាប់នូវការប្រគល់ការគ្រប់គ្រងលើជនណាម្នាក់ពីជនដទៃ ដោយផ្ដោះប្ដូរទៅនឹងរបស់មានតម្លៃអ្វីមួយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសេវានិងមនុស្សផង។ បច្ចុប្បន្នមានការជួញដូរផ្លូវភេទតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលមានការកេងប្រវ័ញ្ចធ្វើអាជីវកម្មលើស្ត្រីនិងកុមារងាយរងគ្រោះ ដោយសារការអូសទាញពីក្រុមកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយរឿងនិងរូបភាពអាសអាភាសជាដើម។

មូលហេតុការជួញដូរផ្លូវភេទ ដោយសារជីវភាពក្រីក្រ ស្វែងរកការងារធ្វើ ការកើនឡើងនៃសម្ភារៈនិយម ជម្លោះគ្រួសារ ឬគ្រួសារបែកបាក់ គ្រោះធម្មជាតិឬសង្គ្រាម ភាពអវិជ្ជា ភាពល្ងង់ខ្លៅ ពុំមានការគិតពិចារណាល្អិតល្អន់ អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ ការអូសទាញនិងឆបោក ការអនុវត្តច្បាប់នៅធូរលុង អយុត្តិធម៌ក្នុងសង្គម ការខូចចិត្ត មានវិបត្តិស្នេហា គ្មានការងារធ្វើ ឬមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត។ល។ ការជួញដូរផ្លូវភេទ មានគោលដៅ ការស្វែងរកផលប្រយោជន៍ បំពានផ្លូវភេទ ផលិតរូបភាពអាសអាភាស រៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់ជនរងគ្រោះ សុំកូន ឬទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ចន៍ផ្សេងទៀត។

ផលវិបាកការជួញដូរផ្លូវភេទ ៖ មានឥទ្ធិពលលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត របស់ជនរងគ្រោះ និងផ្លូវចិត្តអ្នកពាក់ព័ន្ធ ហើយវាជះឥទ្ធិពលដល់ដំណើរជីវិតរបស់ជនរងគ្រោះ អាចប្រឈមទៅនឹង អំពើហិង្សា ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៃការជួញដូរផ្លូវភេទ ឆ្លងជំងឺ និងការសិក្សា។

វិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ ៖ វិធីសាស្ត្រ ឬមធ្យោបាយក្នុងការរារាំង ឬបង្ការទុកជាមុននូវភាពរងគ្រោះនានាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ជាពិសេសអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទលើស្ត្រី និងកុមារ។ ដោយបង្កើនការយល់ដឹងរបស់សហគមន៍អំពីការជួញដូរមនុស្ស និងដោះស្រាយការកេងប្រវ័ញ្ចដែលកើតមាន។

៥- វិធីសាស្ត្រ

សំណួរ ចម្លើយ ពិភាក្សាក្រុម សំយោគ បង្ហាញ និងពន្យល់

៦- សកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន

គ្រូធ្វើលំនឹងថ្នាក់ (ជំហានទី១)

- គ្រូពិនិត្យវត្តមាន អនាម័យ និងពង្រឹងសណ្តាប់ធ្នាប់។

ទំនាក់ទំនងមេរៀន (ជំហានទី២)

- គ្រូសួរសំណួរទំនាក់ទំនង ឬបំផុសៈ
  - ១- តើនៅសប្តាហ៍មុនប្អូនបានរៀន មេរៀនអ្វីក្នុងមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព? ចម្លើយសិស្ស : ....
  - ២- តើមានប្អូនណាខ្លះបានធ្វើសំណួរកិច្ចការផ្ទះ គ្រូដាក់ឱ្យនៅសប្តាហ៍មុន? គ្រូប្រមូលកិច្ចការស្រាវជ្រាវពីម៉ោងមុន រួចសួរសិស្ស ២-៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ
- គ្រូកត់ពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តាខៀន
- គ្រូសរសេរចំណងជើងដាក់លើក្តារខៀន។

ខ្លឹមសារមេរៀនថ្មី (ជំហានទី៣)

ខ្លឹមសារទី១៖ និយមន័យការជួញដូរផ្លូវភេទ

- គ្រូសួរសំណួរ៖ តើការជួញដូរមានន័យដូចម្តេច ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣ នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូសួរសំណួរ : តើការជួញដូរផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច ? ទុកពេលឱ្យសិស្សគិតក្នុងរយៈពេលពី ២ ទៅ ៣នាទី រួចគ្រូហៅសិស្ស ២ ទៅ ៣នាក់ ឱ្យឆ្លើយ។ ចម្លើយសិស្ស : ....
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្តារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ :

ការជួញដូរផ្លូវភេទ គឺជាការលក់ដូរមនុស្ស។ តាមមាត្រា ១៣ និយមន័យនៃអំពើលក់-ដូរមនុស្សមានន័យថា ប្រគល់ឱ្យដោយខុសច្បាប់នូវការគ្រប់គ្រងលើជនណាម្នាក់ទៅជនដទៃ ឬទទួលយកដោយខុសច្បាប់នូវការប្រគល់ការគ្រប់គ្រងលើជនណាម្នាក់ពីជនដទៃ ដោយផ្តោះប្តូរទៅនឹងរបស់មានតម្លៃអ្វីមួយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសេវានិងមនុស្សផង។

បច្ចុប្បន្នមានការជួញដូរផ្លូវភេទតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលមានការកេងប្រវ័ញ្ចធ្វើអាជីវកម្មលើស្ត្រីនិងកុមារងាយរងគ្រោះ ដោយសារការអូសទាញពីក្រុមកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយរឿងនិងរូបភាពអាសអាភាសជាដើម។ ការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមរបស់ក្មេងជំទង់ក្រោមអាយុ១៨ឆ្នាំ ត្រូវ

មានការគ្រប់គ្រងពីអាណាព្យាបាល ដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងក្រុមមនុស្សអាយុដូចគ្នា។

ខ្លឹមសារៈ មូលហេតុ ផលវិបាក និងវិធានការទប់ស្កាត់នៃការជួញដូរផ្លូវភេទ

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលពី ២០ ទៅ ២៥នាទី ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ អ្នកកត់ត្រាម្នាក់ និងអ្នកឡើងរាយការណ៍ម្នាក់។
  សំណួរទី១ : តើមូលហេតុដែលបណ្ដាលឱ្យមានការជួញដូរផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់
  សំណួរទី២ : តើការជួញដូរផ្លូវភេទមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ ដល់បុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម? ចូររៀបរាប់
  សំណួរទី៣ : តើត្រូវមានវិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទអ្វីខ្លះ ? ចូររៀបរាប់
- តំណាងក្រុមឡើងបង្ហាញលទ្ធផលពិភាក្សាក្រុម
- គ្រូកត់ត្រាចម្លើយនិងពាក្យគន្លឹះដាក់លើក្ដារខៀន
- គ្រូសម្របសម្រួល សង្ខេប និងសំយោគចម្លើយត្រឹមត្រូវ។

ចម្លើយ :

មូលហេតុការជួញដូរផ្លូវភេទ មូលហេតុការជួញដូរផ្លូវភេទ ដោយសារជីវភាពក្រីក្រ ស្វែងរកការងារធ្វើ ការកើនឡើងនៃសម្ភារៈនិយម ជម្លោះគ្រួសារ ឬគ្រួសារបែកបាក់ គ្រោះធម្មជាតិឬសង្គ្រាម ភាពអវិជ្ជា ភាពល្ងង់ខ្លៅ ពុំមានការគិតពិចារណាល្អិតល្អន់ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ ការអូសទាញនិងឆបោក ការអនុវត្តច្បាប់នៅធូរលុង អយុត្តិធម៌ក្នុងសង្គម ការខូចចិត្តមានវិបត្តិស្នេហា គ្មានការងារធ្វើ ឬមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត។ល។ ការជួញដូរផ្លូវភេទ មានគោលដៅ ការស្វែងរកផលប្រយោជន៍ បំពានផ្លូវភេទ ផលិតរូបភាពអាសអាភាស រៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់ជនរងគ្រោះ សុំកូន ឬទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ចន៍ផ្សេងទៀត។

ការជួញដូរផ្លូវភេទ

ផលវិបាកកើតចេញពីការជួញដូរផ្លូវភេទ

ការជួញដូរមនុស្សអាចមានឥទ្ធិពលលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត របស់ជនរងគ្រោះ និងផ្លូវចិត្តអ្នកពាក់ព័ន្ធ ហើយវាជះឥទ្ធិពលដល់ដំណើរជីវិតរបស់ជនរងគ្រោះ អាចប្រឈមទៅនឹង៖

- អំពើហិង្សា : ពាក្យសម្តី វាយដំ ដែលអាចមានរបួសដល់រាងកាយដល់ជនរងគ្រោះ
- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៃការជួញដូរផ្លូវភេទ មានដូចជា ជំងឺបាក់ស្បាត ជំងឺថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺភ្លេចភ្លាំង ដែលត្រូវព្យាបាលរយៈពេលយូរ។
- ឆ្លងជំងឺ កាមរោគ អេដស៍ និងជំងឺដទៃទៀត
- ការសិក្សា : បាត់បង់ការសិក្សា ចំណេះដឹង។

វិធានការទប់ស្កាត់នៃការជួញដូរផ្លូវភេទ

វិធីសាស្រ្ត ឬមធ្យោបាយក្នុងការរារាំង ឬបង្ការទុកជាមុននូវភាពរងគ្រោះនានាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ជាពិសេសអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទលើស្រ្តី និងកុមារ។ ការជួញដូរផ្លូវភេទអាចការពារនិងទប់ស្កាត់បាន។ ចំណុចដែលចាប់ផ្តើមសំខាន់បំផុតនោះគឺ៖

- ត្រូវផ្តោតលើការបង្កើនការយល់ដឹងរបស់សហគមន៍អំពីការជួញដូរមនុស្ស និងដោះស្រាយការកេងប្រវ័ញ្ចដែលកើតមាន។
- លើកកម្ពស់ការយល់ដឹង និងដាក់បញ្ចូលប្រធានបទការជួញដូរផ្លូវភេទនៅក្នុងការអប់រំរឿងផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយក្នុងកម្មវិធីសិក្សាថ្នាក់ជាតិ។
- បង្កើនការស្រាវជ្រាវបន្ថែមដើម្បីវាយតម្លៃកម្មវិធី និងគោលនយោបាយដែលជួយកាត់បន្ថយកត្តាដែលធ្វើឱ្យមនុស្សប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ និងជួញដូរមនុស្ស ។
- យុទ្ធសាស្រ្តផ្អែកលើភ័ស្តុតាងដែលអាចរកបានល្អបំផុតមានដើម្បីការពារអំពើហឹង្សាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជនរងគ្រោះ ហើយក៏អាចកាត់បន្ថយការជួញដូរផ្លូវភេទផងដែរ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ រដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍ត្រូវ៖
  - លើកទឹកចិត្តឱ្យមានឥរិយាបថល្អក្នុងទំនាក់ទំនង
  - លើកកម្ពស់ និងអនុវត្តគោលនយោបាយភូមិឃុំមានសុវត្ថិភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព
  - ចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងក្រុមប្រឹក្សាយុវជន
  - ចែករំលែក ផ្តល់ព័ត៌មាននិងក្លាហានក្នុងការរាយការណ៍ពីការជួញដូរទៅលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ចាស់ទុំគ្រួសារ អាជ្ញាធរភូមិ ឃុំ ដែលអ្នកទុកចិត្ត និងនៅជិតអ្នក។
  - បង្កើតនិងបង្កើនជីវភាពក្នុងមូលដ្ឋានតាមរយៈការដាំដុះនិងមុខរបរផ្សេងៗ
  - កំណត់និងដោះស្រាយភាពងាយរងគ្រោះក្នុងកំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាព
  - កាត់បន្ថយនូវរាល់អាជីវកម្ម ឬបរភាពផ្សព្វផ្សាយដែលជំរុញផ្លូវភេទ
  - បំបាត់អាជីវកម្មរកផលចំណេញទាំងឡាយណាដែលមានរូបភាពប្រេតិបត្តិការទាក់ទងនឹងការជួញដូរមនុស្ស។

ចំណុចគន្លឹះដែលត្រូវចងចាំ៖

- ការជួញដូរផ្លូវភេទគឺនៅពេលនរណាម្នាក់ដែលមាន "ភ្នាក់ងារ" ជ្រើសរើសបុគ្គលិក ដឹកជញ្ជូន លក់ ឬទិញមនុស្ស ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍៖ តាមរយៈការបង្ខំឱ្យពួកគេលក់ភេទនៅក្នុងប្រទេសរបស់ខ្លួនឬនៅបរទេស
- អ្នកជួញដូរផ្លូវភេទប្រើភាពមិនស្មោះត្រង់ ការបញ្ឆោត និងការក្លែងបន្លំ ជាញឹកញាប់ជាមួយការបំភិតបំភ័យ ការដាក់កំហិត (សន្យាថាផ្តល់ការងារឱ្យធ្វើ) ការគំរាមកំហែងដល់មនុស្ស ឬការជាប់ពន្ធនាគារ និងការបង្ខំកម្លាំងកាយ ដើម្បីទាក់ទាញនិងគ្រប់គ្រងជនរងគ្រោះ។
- ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីខ្លះ ត្រូវបានគេលក់ទៅរកការជួញដូរផ្លូវភេទដោយមនុស្សដែលគេស្គាល់និងទុកចិត្ត រួមទាំងឪពុកម្តាយ ប្តី សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត និងមិត្តប្រុស។
- ជារឿយៗការជួញដូរចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការផ្តល់ការងារ។

- គ្រូសំយោគចម្លើយនិងសង្ខេបមេរៀន រួចឱ្យសិស្សកត់ត្រាចូលក្នុងសៀវភៅ។

មេរៀនសង្ខេប

និយមន័យការជួញដូរផ្លូវភេទ គឺជាការលក់ដូរមនុស្ស ដោយមានគោលដៅស្វែងរកប្រយោជន៍ឈ្លានពានខាងផ្លូវភេទ ផលិតរូបភាពអាសអាភាស រៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់ជនរងគ្រោះ សុំកូន ឬទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ចន៍ផ្សេងទៀត។ **មូលហេតុការជួញដូរផ្លូវភេទ** ដោយសារជីវភាពក្រីក្រ ស្វែងរកការងារធ្វើ ការកើនឡើងនៃសម្ភារនិយម ជម្លោះគ្រួសារ ឬគ្រួសារបែកបាក់ ភាពអវិជ្ជា អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការសេពគ្រឿងញៀន ការសេពគប់មិត្តមិនល្អ ការខូចចិត្ត មានវិបត្តិស្នេហា គ្មានការងារធ្វើ ឬមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត។ល។ **ផលវិបាកការជួញដូរផ្លូវភេទ** អាចមានឥទ្ធិពលលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត របស់ជនរងគ្រោះ និងផ្លូវចិត្តនៃអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៃការជួញដូរផ្លូវភេទ ប្រឈមទៅនឹងការព្យាបាលវិបត្តិផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។ **វិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ** មានវិធីសាស្ត្រ ឬមធ្យោបាយក្នុងការរារាំង ឬបង្ការទុកជាមុននូវភាពរងគ្រោះនានាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ដោយបង្កើនការយល់ដឹងរបស់សហគមន៍អំពីការជួញដូរមនុស្ស និងដោះស្រាយការកេងប្រវ័ញ្ចដែលកើតមាន៕

៧- **វាយតម្លៃ** (ជំហានទី៤)

គ្រូឱ្យសិស្សរៀបរាប់ឡើងវិញពី៖

១- តើការជួញដូរផ្លូវភេទមានន័យដូចម្តេច?

២- ចូររៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃការជួញដូរផ្លូវភេទ

៣- តើការជួញដូរផ្លូវភេទមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ?

៤- តើវិធានការទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទមានអ្វីខ្លះ?

៨- **លំហាត់** (ជំហានទី៥)

បណ្តាំផ្ញើ : ចូរប្អូនៗចូលរួមទប់ស្កាត់ការជួញដូរផ្លូវភេទ។

កិច្ចការផ្ទះ : ចូរប្អូនស្រាវជ្រាវពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម ដោយសួរព័ត៌មានពីឪពុកម្តាយ បងៗ គ្រូនឹងប្រមូលចម្លើយ នៅម៉ោងរៀនអប់រំសុខភាពសប្តាហ៍ក្រោយ។

ឯកសារយោង

១. https://hellokrupet.com

២. https://rhac.org.kh/km/