ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ឯកសារជំនួយ

សៀវភៅណែនាំ សម្រាប់សាលារៀន និងសហគមន៍

គម្រោងអនាម័យ គំរូតាមសាលារៀន

មាតិកា

កថាមុខ ៣

អារម្ភកថាពី SEAMEO INNOTECH និង GIZ ៤

សេចក្តីណែនាំ ៥

សេចក្តីផ្តើម ៩

១.ការបង្កើតបរិស្ថានគាំទ្រកម្មវិធី ១០

២.ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ១៨

៣.ការដុសសម្អាតធ្មេញ ២៤

៤. ការទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ៣០

៥. ការប្រើប្រាស់ និងការថែទាំ ៣៦

៦. ការពិនិត្យតាមដានការអនុវត្តកម្មវិធី ៤៤

៧. តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវ ៥០

បញ្ជីសកម្មភាពសម្រាប់នាយកសាលា និងគ្រូបង្រៀន ៦០

ឧបសម្ព័ន្ធ ៦២

បញ្ជីឧបករណ៍សម្ភារៈសំខាន់ៗសម្រាប់អនុវត្ត ៦៣

ឯកសារយោង ៦៩

ការបោះពុម្ព ៧០

កថាមុខ

សៀវភៅ "ណែនាំសម្រាប់សាលារៀន និងសហគមន៍" បានរៀបរៀងឡើងដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា នាយកដ្ឋានការពារសុខភាព នៃក្រសួងសុខាភិបាល នាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាពជនបទ នៃក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ សហការជាមួយអង្គការ N។ ឯកសារនេះ ជាឧបករណ៍ជំនួយស្មារតីដ៏មានសារៈសំខាន់ ចំពោះអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដែលមានបំណងអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន នៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សារបស់ខ្លួន។

គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន ជាវិធីសាស្ត្រជាក់ស្តែងមួយ ក្នុងការចូលរួមអនុវត្តសមាសភាគទី៣ នៃគោលនយោបាយសាលាកុមារមេត្រី ទាក់ទងនឹង "សុខភាព សុវត្ថិភាព និងការការពារកុមារ" និងគោលនយោបាយស្តីពីសុខភាពសិក្សា។ គម្រោងនេះ បានអនុវត្តតាំងពីឆ្នាំ២០១២ នៅសាលាបឋមសិក្សាចំនួន១០ នៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ និងខេត្តចំនួន៥ទៀត ដែលមានសិស្សានុសិស្សចូលរួមជិត៨០០០នាក់ក្រោមកិច្ចសហការជាមួយក្រសួងសុខាភិបាល អង្គការ N និងមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គំនិតផ្តួចផ្តើមការអប់រំ និងបច្ចេកវិទ្យាប្រចាំតំបន់ (G GS ។ គម្រោងនេះមានគោលបំណងចូលរួមកាត់បន្ថយជាអតិបរិមា នូវជំងឺឆ្លងនានា ដែលអាចបង្ការបានដូចជា ជំងឺរាគ ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាល និងជំងឺពុកធ្មេញ តាមរយៈការអនុវត្តវិធានការងាយៗ ជាប្រចាំនៅតាមសាលារៀន ដូចជា ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូជាក្រុម ការដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម និងជំរុញការទម្លាក់ថ្នាំដង្កូវព្រូនជាទៀងទាត់២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

តាមរយៈបទពិសោធន៍នេះ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សូមលើកទឹកចិត្តដល់គ្រប់ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ទាំងអស់ ព្រមទាំងវិស័យឯកជន ក្នុងការបន្តចូលរួមពង្រីកការអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន នៅតាមសាលាបឋមសិក្សាទាំងអស់ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពកុមារ និងចូលរួមចំណែកពង្រឹងគុណភាពអប់រំ ទាំងពេលបច្ចុប្បន្ន និងទៅថ្ងៃអនាគត។

អារម្ភកថាពី និង

"ជាការពិតណាស់ ដែលថាគ្មានការអប់រំត្រឹមត្រូវធ្វើឱ្យគ្មានសុខភាពល្អ។ ហើយបើគ្មានសុខភាពល្អ ការសិក្សាប្រកបដោយគុណភាពក៏មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដែរ។" នេះជាប្រសាសន៍លោក ft Tfurn f. d)huTd) អតីតប្រធានាធិបតីនៃប្រទេសន័រវែស និងជាអគ្គនាយកអង្គការសុខភាពពិភពលោក។

ជំងឺឆ្លង ជំងឺពុកធ្មេញ ជំងឺដង្កូវព្រូន និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាជំងឺដែលតែងតែកើតឡើងចំពោះកុមារ នៅតាមសាលាក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងប្រទេសផ្សេងៗទៀត។ ជំងឺដែលអាចជៀសវាងបានទាំងនេះ ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ការមករៀន និងលទ្ធផលសិក្សារបស់កុមារ។ ទោះបីជាមានប្រព័ន្ធអប់រំល្អយ៉ាងណាក៏ដោយ បើកុមារឈឺញឹកញាប់ ក៏មិនអាចសម្រេចបាននូវគុណភាពអប់រំដែរ។ សុខភាព និងការអប់រំ គឺដើរទន្ទឹមគ្នា៖ កុមារដែលមានសុខភាពល្អ មានឱកាសខ្ពស់ទាញយកប្រយោជន៍ពីការអប់រំ ហើយការអប់រំល្អអាចជួយសុខភាពរយៈពេលវែង។

ការសិក្សា មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ ហើយសាលារៀនក៏ជាកន្លែងដែលសិស្សអាចទទួលចំណេះដឹងសុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍ទូទៅរបស់ពួកគេផងដែរ។ គ្រូអាចចូលរួមចំណែក តាមរយៈការរៀបចំ និងគ្រប់គ្រងសកម្មភាព អនាម័យជាក្រុមប្រចាំថ្ងៃ ហើយសិស្សគឺជាអ្នកគាំទ្រ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។ នាយកសាលា ជាអ្នកដឹកនាំយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបន្តលើកកម្ពស់បរិយាកាសសិក្សា និងកៀរគរការគាំទ្រ។ ទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធរវាងសាលារៀន ឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍ ក៏ជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងដំណើរការនេះ។

ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពសិក្សា ក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងដោយឈរលើគោលការណ៍ថា សាលារៀន បុគ្គលិកអប់រំ និងសហគមន៍ ដើរតួនាទីដ៏សំខាន់ នៅក្នុងការធ្វើឱ្យបានសម្រេច នូវគោលបំណងនេះ កម្មវិធីគម្រោងអនាម័យគំរូនៅតាមសាលារៀន ដែលគាំទ្រដោយអង្គការ N និងមជ្ឈមណ្ឌលរៀបចំការអប់រំ ប្រចាំតំបន់ សម្រាប់គំនិតផ្តួចផ្តើមការអប់រំ និងបច្ចេកវិទ្យា (G GS រួមជាមួយដៃគូជាតិ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឥណ្ឌូនេស៊ី និងឡាវ បានបង្កើតជា "សៀវភៅណែនាំសម្រាប់សាលារៀន និងសហគមន៍" នេះឡើង។ ការងារនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើគំរូការងារ របស់ក្រសួងអប់រំនៃប្រទេសហ្វីលីពីន ដែលគាំទ្រដោយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ꩡdf (Hlttu dH។

សូមអាន និងអនុវត្តតាមជំហាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ នៅសាលារៀនរបស់អ្នក។ សៀវភៅនេះនឹងគាំទ្រសាលាក្នុងការអនុវត្តកម្មវិធីសុខភាពសិក្សា ដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្ររបស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន និងពន្យល់ពីរបៀបដែលប្រែក្លាយសាលារៀន ឱ្យទៅជាកន្លែងដែលមានអំណោយផលសម្រាប់ការសិក្សា ដើម្បីលើកកម្ពស់ ការអប់រំ និងសុខភាពកុមារ។ យើងជឿជាក់ថាសាលារៀន សហគមន៍ និងកុមារ គឺជាតួអង្គសំខាន់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរនេះ។

សូមចូលរួមចំណែកក្នុងចលនាដ៏ផុសផុលនេះ ដោយចាប់ផ្តើមពីពេលនេះតទៅ ដើម្បីជួយឱ្យសាលាអ្នកក្លាយជាកន្លែងដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ!

បណ្ឌិត រ៉ា ម៉ុនស៊ីបាកានី	បណ្ឌិត បេឡា ម៉ុនស៍
នាយក	ប្រធានគម្រោង
(G GS	អង្គការ N

សេចក្ដីណែនាំ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ ៣៨៣៣ **អយក. សស**

រាជធានីភ្នំពេញថ្ងៃទី១៥ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
ជម្រាបមក
លោក លោកស្រីប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត

កម្មវត្ថុ៖ ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយទិវាអន្តរជាតិលាងសម្អាតដៃ នៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ និងឯកជន។

យោង៖ លិខិតលេខ ៩១៩៨ អយក.សស ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៨ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។

សេចក្តីដូចមានចែងក្នុងកម្មវត្ថុ និងយោងខាងលើ ខ្ញុំសូមជម្រាបលោក លោកស្រីប្រធានថា ប្រទេសកម្ពុជាបានចូលរួមប្រារព្ធ "ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ" ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៨មក ក្នុងគោលបំណងបំផុសចលនាលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ មុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ដែលជាវិធីសាស្រ្តសាមញ្ញ ចំណាយតិច និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ អាចអនុវត្តបាននៅគ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់ពេលវេលា ហើយបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងធំធេងក្នុងការកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈកុមារដែលទាក់ទងនឹងជំងឺរាក និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

ដើម្បីពង្រឹងការចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃនេះ ឱ្យកាន់តែផុសផុល និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សូមធ្វើការណែនាំដល់លោក លោកស្រីប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្តទាំងអស់ ឱ្យធ្វើការអប់រំផ្សព្វផ្សាយបន្តដល់គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ និងឯកជនដូចខាងក្រោម៖

១. ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តឱ្យបានទូលំទូលាយ តាមខ្លឹមសារដូចមានចែងក្នុងឯកសារជូនភ្ជាប់ ស្តីពី *"គោលការណ៍ណែនាំអនុវត្ត ស្តីពីការចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា"* ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

២. ត្រូវកំណត់ពេលវេលាឱ្យបានច្បាស់លាស់សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសម្រាប់សិស្សានុសិស្ស អនុវត្តតាមខ្លឹមសារនៃគោលការណ៍ណែនាំខាងលើឱ្យបានល្អប្រសើរ។

៣. ត្រូវពិនិត្យលទ្ធភាពរៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃ ដោយមានសាប៊ូ និងទឹកស្អាតសម្រាប់សិស្សានុសិស្សលាងសម្អាតដៃជាប្រចាំនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានីមួយៗ។

៤. ត្រូវអប់រំណែនាំសិស្សានុសិស្សឱ្យចេះអនុវត្តការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូបានត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួននៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានីមួយៗ។

៥. ត្រូវបន្តយកចិត្តទុកដាក់ដឹកនាំសិស្សានុសិស្សជាវេន ក្នុងការសម្អាតបន្ទប់ទឹក បង្គន់អនាម័យ ព្រមទាំងបរិស្ថានគ្រឹះស្ថានសិក្សាឱ្យបានស្អាតជាប់ជាប្រចាំ។

ក្រសួងសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំលើស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងទទួលខុសត្រូវខ្ពស់របស់លោក លោកស្រី ប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាគ្រប់រាជធានី ខេត្ត ក្នុងការធ្វើឱ្យសម្រេចនូវសេចក្តីណែនាំនេះ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងទទួលបានលទ្ធផលល្អប្រសើរ។

សូមលោក លោកស្រី ទទួលនូវការរាប់អានដ៏ស្មោះពីខ្ញុំ។

ចម្លងជូន
-ក្រសួងមហាផ្ទៃ
-ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ
-គ្រប់សាលារាជធានី ខេត្ត
-អង្គភាពពាក់ព័ន្ធក្រោមឱវាទក្រសួង អយក
-អង្គការ E
"ដើម្បីជ្រាបជាព័ត៌មាន"
-កាលប្បវត្តិ
-ឯកសារ នសស

ពិត ចំណាន

សេចក្ដីផ្ដើម

ការធ្វើឱ្យសាលារៀន ទៅជាកន្លែងអំណោយផល ដែលកុមារអាចរៀនសូត្របានល្អ និងរីកចម្រើន ជាទិសដៅរបស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន។ គម្រោងនេះជាគំនិតច្នៃប្រឌិត និងទស្សនាទានសុខភាពសិក្សារួមមួយ ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដំបូង នៅប្រទេសហ្វីលីពីន ហើយបានពង្រីកទៅបណ្ដាប្រទេសអាស៊ីអាគ្នេយ៍ដទៃទៀតរួមមាន កម្ពុជា ឥណ្ឌូនេស៊ី និងឡាវ។

គម្រោងនេះ ផ្អែកលើគោលការណ៍ស្នូលបី៖ សាមញ្ញ ងាយស្រួលពង្រីក និងមាននិរន្តរភាព។ គម្រោងសុខភាពសិក្សាមួយ និងកិច្ចអន្តរាគមន៍របស់គម្រោងនោះ ត្រូវផ្អែកលើភស្តុតាងជាក់ស្តែង មានប្រសិទ្ធភាពចំណាយ និងរៀបចំឡើងតាមបែបផែន ដែលមិនតម្រូវឱ្យសាលាមានការលំបាកក្នុងការអនុវត្តឡើយ។ ការប្រើប្រាស់រចនាសម្ព័ន្ធ និងធនធានដែលមានស្រាប់ និងការបង្កើតជាបែបផែនគំរូសម្រាប់ការអនុវត្ត គឺជាធាតុផ្សំសំខាន់សម្រាប់ការពង្រីកគម្រោង។ ប្រការសំខាន់បំផុតដែលអាចធានាបាននិរន្តភាពគម្រោងគឺ មានការបែងចែកនូវធនធានមនុស្ស និងថវិកាសម្រាប់សកម្មភាពគម្រោងរយៈពេលវែងពីរដ្ឋាភិបាល។ ភាពជាដៃគូជាមួយឪពុកម្ដាយ និងសហគមន៍ គឺជាប្រការចាំបាច់ដើម្បីធ្វើឱ្យគម្រោងកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

ស្របតាមគោលការណ៍ខាងលើនេះ កិច្ចអន្តរាគមន៍គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនរួមមាន ការលាងសម្អាតដៃ ដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមប្រចាំថ្ងៃ និងការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ ការអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះជាប្រចាំនៅតាមសាលារៀន អាចបញ្ចៀសជំងឺ ដែលកើតឡើងមានញឹកញាប់ចំពោះកុមារនៅតាមសាលា។ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានបរិយាកាសសិក្សាប្រកបទៅដោយផាសុកភាព សាលារៀនត្រូវមានបរិក្ខារលាងសម្អាត និងមានបង្គន់អនាម័យ។ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធទាំងនេះ ជាតម្រូវការបឋម និងចាំបាច់សម្រាប់ឱ្យសិស្សមានទម្លាប់អនាម័យល្អ និងទទួលបានសុខភាពល្អ។

ដោយទទួលស្គាល់ថា ការគ្រប់គ្រងដោយសាលារៀន ((Hlttu Tcr) TdTarnrdh) គឺជាគ្រឹះដ៏សំខាន់ យុទ្ធសាស្រ្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនបានពឹងផ្អែកទៅលើចំណុចខ្លាំងដែលថា៖ សាលារៀនជាអង្គភាពមានការគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង មានភាពជាអ្នកដឹកនាំ និងមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្មពីបុគ្គលិកអប់រំក៏ដូចជា ការរួមសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយសហគមន៍ និងឪពុកម្ដាយ។ សមាជិកនៃសហគមន៍អាចរួមចំណែកតាមមធ្យោបាយសំខាន់ផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យគម្រោងនេះទទួលបានជោគជ័យរួមមាន ការជួយសាងសង់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ ការចូលរួមក្នុងការពិនិត្យតាមដាន ឬសម្អាត ជួសជុល និងថែទាំ។ តាមមធ្យោបាយនេះ ទោះបីធនធានសាលាមានកំណត់ក៏ដោយ ក៏សាលាអាចអនុវត្តកិច្ចអន្តរាគមន៍សុខភាពបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និងអាចកែលម្អហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធរូបវន្តទឹកស្អាត និងអនាម័យរបស់សាលាឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងម្ដងបន្តិចៗផងដែរ។

សៀវភៅនេះ បង្ហាញពីជំហានអនុវត្តន៍ងាយៗដល់នាយកសាលា គ្រូ មាតាបិតា និងសមាជិកសហគមន៍ពីរបៀបគាំទ្រ និងការចូលរួមសកម្មភាពធ្វើគម្រោង។ សៀវភៅនេះបង្ហាញពីលក្ខណៈសម្បត្តិរបស់សាលាដែលមានបរិយាកាសអំណោយផល ដល់សុខភាពសិស្ស និងពីរបៀបអនុវត្តកិច្ចអន្តរាគមន៍សុខភាពងាយៗ។ សៀវភៅនេះផ្ដល់នូវការណែនាំពីការសម្អាតថែទាំ និងការពិនិត្យតាមដានទៀងទាត់ដោយមានប្រព័ន្ធច្បាស់លាស់ទៅលើបរិក្ខារ និងបង្គន់សាលា។ ជាចុងក្រោយ សៀវភៅនេះក៏បញ្ជាក់ពីតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗផងដែរ។

ការបញ្ចូលភាពខ្លាំងរបស់សាលារៀន និងសហគមន៍ជាដំណើរការមួយដែលជាក់ស្តែង និងប្រាកដនិយម។ ការប្រើយុទ្ធសាស្រ្តបញ្ចូលគ្នានេះ ផ្ដល់ផលវិជ្ជមានទៅលើសុខភាព និងការអប់រំរបស់កុមារ។ ម្យ៉ាងទៀតវាជាប្រការមួយដែលគួរឱ្យរំភើប និងសាទរសម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ នៅពេលដែលឃើញកុមារមានការលូតលាស់ មានភាពសប្បាយរីករាយ និងត្រៀមរួចជាស្រេចដើម្បីឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យក្នុងការសិក្សា។

សាលារៀន គឺថ្នាលបណ្តុះធនធានមនុស្ស និងជាកន្លែងដែលសិស្សចំណាយពេលវេលាច្រើនជាងគេក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ ការធ្វើឱ្យសាលារៀនយើងប្រកបដោយសុខសុវត្ថិភាព និងបរិស្ថានសិក្សាល្អ ការអនុវត្តទម្លាប់មានអនាម័យល្អ អាចលើកកម្ពស់សុខភាព និងការសិក្សារបស់សិស្ស ហើយដើម្បីចូលរួមនូវកម្មវិធីសាលាកុមារមេត្រីដែលចែងពីសុខភាព សុវត្ថិភាព និងការការពារកុមារ។ ដើម្បីសម្រេចបំណងនេះ គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន ពិសេសនាយកសាលាមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការគ្រប់គ្រង និងកៀរគរប្រភពធនធាន និងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ សិស្ស អាណាព្យាបាលសិស្ស អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងសហគមន៍ទាំងមូល។

១ ការបង្កើតបរិស្ថានគាំទ្រកម្មវិធី

ទឹកស្អាត និងអនាម័យនៅតាមសាលារៀន

កង្វះទឹកស្អាត និងកង្វះអនាម័យ គឺជាបញ្ហាប្រឈមនៅតាមសាលារៀននានា នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ កត្តាទាំងនេះបានធ្វើឱ្យកើតមានជំងឺ ដែលបណ្ដាលមកពីកង្វះអនាម័យនានាដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺលោកផ្លូវដង្ហើម ជំងឺពុកធ្មេញ ជំងឺដង្កូវព្រូន ដែលនាំឱ្យ ខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់រាងកាយ ប្រាជ្ញា និងស្មារតីរបស់កុមារ ។

ការអនុវត្ត "គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន" ៣៩f (Hlttu ជាគំនិតផ្តួចផ្តើមមួយ ដើម្បីចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមខាងលើ។ ជំពូកនេះ បង្ហាញអំពីរបៀបលើកកម្ពស់អនាម័យ នៅក្នុងសាលារៀន ដោយចាប់ផ្តើមពីវិធីងាយៗ និងធនធានសាមញ្ញ ដែលអាចរកបាននៅតាមសហគមន៍។ ដើម្បីឱ្យសិស្សមានទម្លាប់លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ យើងត្រូវបំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម នៅសាលារៀន។ ករណីសាលារៀនមិនទាន់មានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ក្តី យើងអាចបង្កើតបរិក្ខារសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈងាយៗ ដែលអាចរៀបចំឡើងយ៉ាងងាយស្រួលដោយខ្លួនឯងបាន។ ឧទាហរណ៍៖ ឱ្យសិស្សយកដបដាក់ទឹកមកពីផ្ទះរៀងៗខ្លួន។

■ ការមានបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនិងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនទទួលបានជោគជ័យ។

សក្ខីកម្ម

តាមស្ថិតិរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡាកម្ពុជា ឆ្នាំ២០១២-២០១៣នៅក្នុងចំណោមបឋមសិក្សាចំនួន៦៩១០ នៅក្នុងប្រទេស ៤១%គ្មានទឹកប្រើប្រាស់ និង១៨%គ្មានបង្គន់។[១]

ខាងក្រោមនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពីការបំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម នៅក្នុងសាលារៀន។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតសូមអានសៀវភៅណែនាំស្តីអំពី "បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃជាក្រុមនៅក្នុងសាលារៀន" របស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន។

ការរៀបចំទីតាំង និងការបំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម

វាយតម្លៃទៅលើបរិមាណទឹក និងលក្ខខណ្ឌអនាម័យនៅក្នុងសាលារៀនរបស់យើង ហើយពិភាក្សាពីការកែលម្អដែលចាំបាច់ និងស្វែងរកការគាំទ្រពីមាតាបិតា និងគ្រប់អ្នកពាក់ព័ន្ធ។

រៀបចំការកែលម្អរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែងជាផ្នែកមួយនៃផែនការអភិវឌ្ឍសាលារៀន។

រៀបចំបំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទៅតាមធនធានដែលមាននៅតាមមូលដ្ឋាន។

ព័ត៌មានលម្អិត ស្តីពីការបំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម មាននៅក្នុងសៀវភៅ "ស្តីពីការរៀបចំបរិក្ខារលាងសម្អាតជាក្រុមនៅតាមសាលារៀន"។

អនុវត្តសកម្មភាព លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញ ឱ្យទៅជាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់សាលារៀន។

ត្រូវរៀបចំវេនសម្អាត បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម នៅតាមសាលារៀនឱ្យបានស្អាតជានិច្ច។

រៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ល្អៗ ដែលសាលារៀនផ្សេងៗបានអនុវត្តកន្លងមក។ សេចក្តីណែនាំអនុវត្តជាក់ស្តែង មាននៅក្នុងឯកសារវីដេអូ A ឬមើលក្នុងគេហទំព័រ "គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន" ɘdf (Hlttu។

១

បំពាក់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម នៅជិត ឬក្បែរថ្នាក់រៀន

២

បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមមួយអាចឱ្យសិស្សប្រើប្រាស់បានពី១០ទៅ១៥នាក់ ក្នុងពេលតែមួយ។ បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមមួយ អាចប្រើបានសម្រាប់ថ្នាក់រៀនពីរ ឬបី

៣

ប្រើប្រាស់សម្ភារបរិក្ខារសាមញ្ញ ដែលមាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន

ប្រសិនបើសម្ពាធទឹកខ្សោយ ឬមានទឹកមិនទៀងទាត់ សាលាអាចប្រើធុងទឹកតូចមួយដែលមានចំណុះប្រហែល២០លីត្រ មកដាក់ភ្ជាប់ជាមួយបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមមួយ រួចដងទឹកចាក់ចូលធុងទឹកតូចនោះទុកសម្រាប់បង្ហូរ លាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាការស្រេច

ចោះរន្ធតាមបណ្ដោយបំពង់បង្ហូរទឹក ទំហំប្រហែល១មីលីម៉ែត ដើម្បីសន្សំសំចៃ

ប្រើដបដាក់ទឹក S&F- HTF ជាមធ្យោបាយមួយដែលមានតម្លៃទាប

កន្លែងលាងសម្អាតដៃគួរមានផ្ទៃទេអាចឱ្យទឹកហូរបានស្រួល

រៀបចំមុខកាត់ និងកម្ពស់កន្លែងលាងសម្អាតដៃឱ្យសមស្របទៅនឹងកម្ពស់សិស្ស

រៀបចំឱ្យមានលូបង្ហូរទឹកចេញពីកន្លែងលាងសម្អាតដៃ

អ្នកអាចសន្សំសំចៃទឹកបានច្រើន បើសិនអ្នកចោះបំពង់ជ័រទំហំ១មម

ការរៀបចំប្រដាប់ដាក់ច្រាសដុសធ្មេញ

កុមារម្នាក់ៗ នឹងទទួលបានច្រាសដុសធ្មេញមានគម្របមួយក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា។ ច្រាសដុសធ្មេញ ត្រូវរក្សាទុកនៅកន្លែងប្រដាប់ដាក់ច្រាសដុសធ្មេញដែលបានរៀបចំនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

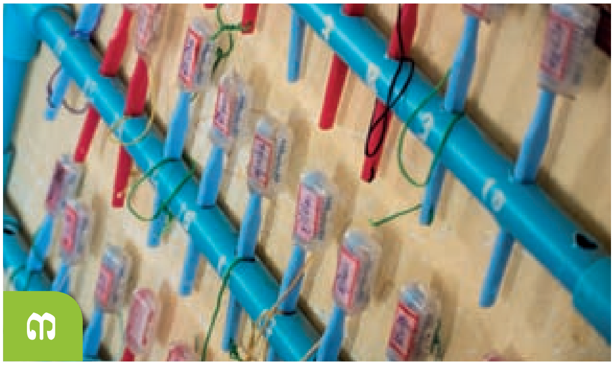
ប្រដាប់ដាក់ច្រាសដុសធ្មេញគួរធ្វើឡើងបែបសាមញ្ញ ដើម្បីងាយស្រួលសម្អាត។

មិនត្រូវឱ្យកុមារយកច្រាសដុសធ្មេញទៅផ្ទះទេ។ ពួកគេត្រូវមានច្រាសដុសធ្មេញមួយទៀតសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅផ្ទះ។

កុមារអាចគូសចំណាំច្រាសដុសធ្មេញរបស់ខ្លួនទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត ដើម្បីងាយស្រួលសម្គាល់។

ប្រដាប់ដាក់ច្រាសដុសធ្មេញត្រូវព្យួរនឹងជញ្ជាំង ដើម្បីឱ្យកុមារងាយស្រួលយក

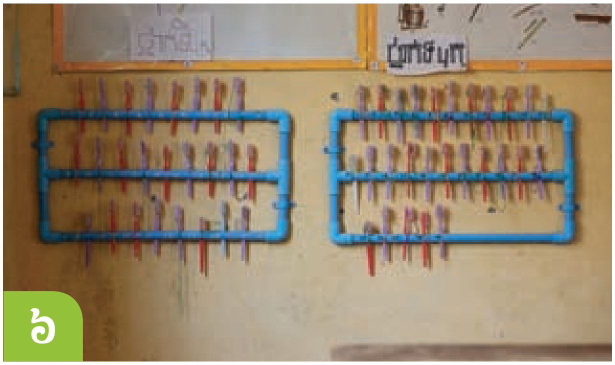
ច្រាសដុសធ្មេញត្រូវដាក់ឱ្យឃ្លាតពីគ្នាដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងមេរោគ



ក្បាលច្រាសដុសធ្មេញត្រូវដាក់បែរមុខឱ្យត្រូវខ្យល់។ គម្របត្រូវមានរន្ធតូចៗ ដើម្បីបង្ការការដុះផ្សិត

ប្រើហ្វឺតលុបមិនជ្រះគូសចំណាំ។ ច្រាសដុសធ្មេញទាំងអស់ត្រូវបិទស្លាក សម្គាល់ជាឈ្មោះ ឬលេខ

រុំស្កុតលើអក្សរដែលសរសេររួច ដើម្បីកុំឱ្យឆាប់រលុប



រន្ធដាក់ច្រាសដុសធ្មេញ និងច្រាសដុសធ្មេញនីមួយៗ ត្រូវបិទស្លាក សម្គាល់អត្តសញ្ញាណកម្មសិទ្ធិរបស់សិស្សឱ្យបានច្បាស់ ជៀសវាង ការច្រឡំគ្នា

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

សាលារៀនរបស់យើងគ្មានទឹកប្រើប្រាស់ទេ តើយើងអាចអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនបានដែរឬទេ?

សាលារៀនរបស់យើងអាចអនុវត្តបានដោយបង្កើតប្រព័ន្ធស្តុកទឹកតូចៗ ដូចជាពាងទឹក ធុងទឹក ឬធុងកែច្នៃ ដាក់ភ្ជាប់ជាមួយនឹងកន្លែងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម។ ណែនាំសិស្សឱ្យយកដបដាក់ទឹករៀងៗខ្លួនមកពីផ្ទះ។ សិស្សម្នាក់ត្រូវការទឹកប្រហែល៣០០មម ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញនៅក្នុងសាលារៀនក្នុងមួយថ្ងៃ។ យើងអាចជ្រើសរើសគំរូបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅ ស្តីពីការរៀបចំបរិក្ខារលាងសម្អាតជាក្រុមនៅតាមសាលារៀន។

តើសម្ភារបរិក្ខារប្រភេទណាដែលល្អប្រសើរជាងគេសម្រាប់សាលារៀនរបស់យើង?

នៅពេលជ្រើសរើសប្រភេទសម្ភារបរិក្ខារ យើងត្រូវគិតពីវត្ថុធាតុដើម និងធនធានដែលមានស្រាប់នៅក្នុងមូលដ្ឋាន តាមលទ្ធភាពដែលអាចមាន៖ ប្រភពទឹក បរិមាណទឹក សម្ពាធទឹក និងចំនួនសិស្សនៅក្នុងសាលារៀន ព្រមទាំងលទ្ធភាពសម្អាត និងជួសជុល។

ហេតុអ្វីបានជាមាតាបិតា អាណាព្យាបាល និងសហគមន៍គួរចូលរួមបំពាក់សម្ភារបរិក្ខារ?

ការចូលរួមរបស់មាតាបិតា អាណាព្យាបាល និងសហគមន៍មានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីភាពជោគជ័យ និងនិរន្តរភាពនៃការអនុវត្តសកម្មភាព។ គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន ជាពិសេសនាយកសាលាមានតួនាទីសម្របសម្រួល និងកៀរគរប្រភពធនធានដូចជា កម្លាំងពលកម្ម សម្ភារៈ ឬថវិកាពីអ្នកទាំងនេះ។ មាតាបិតា និងសហគមន៍នឹងមានទឹកចិត្ត និងការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើន ប្រសិនបើពួកគេបានចូលរួម និងមានតួនាទីច្បាស់លាស់ក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពគម្រោង។ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សប្បុរសជន និងវិស័យឯកជនអាចគាំទ្រឱ្យមានទឹកស្អាត និងបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់នៅក្នុងសាលារៀន។

តើសម្ភារបរិក្ខារគួរមានទំហំប៉ុណ្ណា?

សាលារៀននីមួយៗគួរមានបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញមួយនៅជិតថ្នាក់រៀនដែលអាចឱ្យសិស្សប្រើប្រាស់ម្តងបានពី១០ ទៅ១៥នាក់។ បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមមួយអាចប្រើបានសម្រាប់ថ្នាក់រៀនពីរ ឬបី។ បើសម្ភារបរិក្ខារមានទំហំធំ ហើយនៅជិតថ្នាក់រៀននោះ យើងអាចកាត់បន្ថយការចំណាយពេលវេលាក្នុងការធ្វើសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញប្រចាំថ្ងៃ (ប្រហែល៧នាទីពេលធ្វើសកម្មភាពម្តង)។

តើសម្ភារបរិក្ខាររបស់យើងគួរមានដំបូលដែរឬទេ?

ដំបូល គឺជាឧបករណ៍មួយដ៏ប្រសើរ ដែលអាចជួយការពារទឹកភ្លៀង និងពន្លឺថ្ងៃ និងធ្វើឱ្យការអនុវត្តសកម្មភាពបានគ្រប់រដូវកាល។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺគ្រប់សម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញទាំងអស់អាចដំណើរការបាន ហើយសិស្សានុសិស្សក៏អាចអនុវត្តសកម្មភាពជាប្រចាំបាន។ ប្រសិនបើយើងចង់បានដំបូលយើងអាចស្នើសុំថវិកា និងសាងសង់ដំបូលនៅពេលក្រោយ។

បទពិសោធន៍

លោក សុខ ស៊ីថា
សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់

"ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ បានចូលរួមប្រជុំ ពិភាក្សា ដើម្បីសម្រេចយកម៉ូតបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម។ ម៉្យាងទៀត ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ក៏បានកៀរគរការគាំទ្រ និងថវិកាពីអាណាព្យាបាលសិស្ស ក្នុងការសាងសង់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម។"

លោក ទូន ភារ៉ា
ប្រធានការិយាល័យអប់រំខណ្ឌចំការមន

"ក្នុងនាមជាប្រធានការិយាល័យអប់រំស្រុក ខ្ញុំបាទបានចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល អានសៀវភៅណែនាំ និងមើលវីដេអូស្តីពី ការអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន។ ខ្ញុំបាទក៏បានចូលរួមពិនិត្យតាមដានកម្មវិធីរបស់សាលារៀន និងជំរុញឱ្យមានការអនុវត្តខ្ជាប់ខ្ជួននូវកម្មវិធី គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន រួមមានការលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមប្រចាំថ្ងៃ និងការទម្លាក់ដង្កូវព្រូនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ នៅពេលដែលកុមារមានទម្លាប់ទាំងនេះ ធ្វើឱ្យពួកគេមានសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ មិនមានជំងឺឆ្លង ហើយនាំឱ្យពួកគេមានការលូតលាស់ធំធាត់ល្អ និងការសិក្សាទទួលបានលទ្ធផលប្រសើរ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ វាអាចជួយកាត់បន្ថយការចំណាយទៅលើការព្យាបាលជំងឺ និងជួយឱ្យសង្គមមានការរីកចម្រើន។"

លោក សន ចាន់ណារ៉េត
នាយកសាលាហ៊ុននាងទួលទំពូង២

"ដើម្បីធានាឱ្យការអនុវត្តលើកម្មវិធី គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន ទទួលបានជោគជ័យ ខ្ញុំបាទជានាយកសាលាបាន សហការជាមួយគណៈគ្រប់គ្រងសាលាធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមនៅក្នុងសាលាសម្រាប់សិស្សប្រើប្រាស់។ ខ្ញុំបាទក៏មានមោទនភាពផងដែរ ដែលសាលារៀនយើងបានរៀបចំឱ្យមានកន្លែងដាក់ច្រាសដុសធ្មេញនៅក្នុងបន្ទប់រៀននីមួយៗ។ ម៉្យាងទៀត ខ្ញុំបាទក៏បានជួយថែទាំបានត្រឹមត្រូវនូវសម្ភារៈសម្រាប់ការអនុវត្តសកម្មភាពដូចជា សាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញ។ នៅពេលដែលថ្នាក់រៀនណាមួយជួបប្រទះបញ្ហា ក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាព ពួកគេអាចមករកខ្ញុំឱ្យជួយដោះស្រាយបានគ្រប់ពេលវេលា។"

ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាជា សកម្មភាពដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងការបង្ការការចម្លងមេរោគ ផ្សេងៗ។

៣

ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ

សក្ខីកម្ម

យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើនបានបង្ហាញថា ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូជាប្រចាំអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតនៃការកើតជំងឺរាកបានពី៣១% ទៅ៤៧% និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមបាន៣០%។[២]

លទ្ធផលនៃការសិក្សាដំបូង នៃការអង្កេតសុខភាពរបស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន បានបង្ហាញថា៣០%នៃ កុមារដែលបានជ្រើសរើសក្នុងការសិក្សា មានជំងឺស្គមស្គាំង និង៣៧% មានរាងកាយ ក្រោមសន្ទស្សន៍សារពាង្គកាយទាំងមូល។[៣] ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងការអនុវត្តអនាម័យល្អរួមទាំងការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ អាចនឹងជួយកាត់បន្ថយនូវការកើតជំងឺស្គមស្គាំងលើកុមារ។

អ្នកត្រូវតែលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ មុនពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ។

ជំងឺឆ្លង

ជំងឺឆ្លង គឺជាជំងឺដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺរាក ផ្តាសាយ ក្អក រលាកទងសួត និងជំងឺសើស្បែក សុទ្ធសឹងជាជំងឺឆ្លងដែលតែងតែកើតមានដោយសារកង្វះអនាម័យ។ ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាចេះរក្សាអនាម័យនៅតាមផ្ទះ និងនៅតាមសាលារៀនឱ្យបានស្អាត នោះវាក៏ដូចជាការណែនាំ កុមារឱ្យចេះប្រតិបត្តិអនាម័យសម្រាប់ខ្លួនគេដែរ ហើយក៏អាចចូលរួមទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងទាំងឡាយមិនឱ្យកើតឡើងបាន។

ការណែនាំសម្រាប់ការលាងសម្អាតដៃប្រចាំថ្ងៃ

កុមារទាំងអស់ ត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានម្តងយ៉ាងតិចក្នុងមួយថ្ងៃ។ សកម្មភាពនេះត្រូវធ្វើជាក្រុមនៅក្នុងសាលារៀន។

ពេលវេលាល្អបំផុត គឺនៅពេលចេញលេង មុននឹងបរិភោគអាហារ ឬពេលបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់។

គ្រប់ពេលវេលា ត្រូវដាក់សាប៊ូឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅកន្លែងលាងសម្អាតដៃជាក្រុម។ សាប៊ូអាចដាក់នៅក្នុងស្បៃស្តើង ហើយចងភ្ជាប់ស្បៃនោះទៅនឹងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ។

គ្រូត្រូវចាត់តាំង និងណែនាំសិស្សឱ្យចេះជួយមិត្តរួមថ្នាក់ក្នុងសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃ។

ត្រូវប្រើទឹកដើម្បីផ្សើមដៃនៅពេលដំបូង និងលាងជម្រះសាប៊ូនៅពេលបញ្ចប់ និងត្រូវបិទទឹកនៅចន្លោះពេលដែលសិស្សកំពុង ដុសសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ដើម្បីសន្សំសំចៃទឹក។

ក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ក្រោយពេលកុមារស៊ាំទៅនឹងសកម្មភាពនេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ គ្រាន់តែរង់ចាំពិនិត្យមើលនូវការអនុវត្តរបស់សិស្សជាការស្រេច។

គ្រូត្រូវរំឭកសិស្ស ឱ្យលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ មុនពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ។

ត្រូវលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះគាំទ្រ និងបញ្ចុះបញ្ចូលសមាជិកគ្រួសារ ឱ្យបង្កើតកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងចូលរួមលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូដោយអនុវត្តការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូនេះឱ្យក្លាយជាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃក្នុងគ្រួសារ។

ដាក់សាប៊ូឱ្យចេញពពុះ ហើយដុសឱ្យសព្វដៃរយៈពេល២០វិនាទី

ដុសដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង ហើយដុសដៃឆ្វេងលើដៃស្តាំវិញ

ដុសបាតដៃទាំងសងខាងជាមួយគ្នា ដោយដាក់ម្រាមដៃឆ្លាស់គ្នា

ដុសផ្នែកខាងក្រោយម្រាមដៃទៅនឹងបាតដៃម្ខាងទៀត

លាងជម្រះសាប៊ូនឹងទឹកបង្ហូរ

ដុសមេដៃទាំងសងខាងបង្វិលចុះឡើង

រលាស់ដៃឱ្យស្ងួតដោយមិនបាច់ប្រើ
កន្សែងជូតព្រោះវាជាប្រភពចម្លងមេរោគ
ក្រោយពីប្រើប្រាស់ម្តងរួចហើយ។

ដុសបាតដៃខាងឆ្វេងនឹងខ្នងដៃខាងស្តាំ រួចហើយដុសបាតដៃខាងស្តាំ
នឹងខ្នងដៃខាងឆ្វេងវិញ

សន្សំសំចៃទឹក ដោយមិនត្រូវបើកទឹកឱ្យហូរចោល
នៅពេលកំពុងដុសសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

ដើម្បីលាងសម្អាតដៃ តើខ្ញុំអាចប្រើសាប៊ូប្រភេទណាក៏បានដែរមែនទេ?
ត្រឹមត្រូវហើយ អ្នកអាចប្រើសាប៊ូប្រភេទណាក៏បាន សម្រាប់លាងសម្អាតដៃ ទោះបីជាសាប៊ូបោកខោអាវ ឬសាប៊ូក្រអូបក៏ដោយឱ្យតែប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ។ ប៉ុន្តែសាប៊ូបោកខោអាវ មានរូបមន្តគីមីខ្លាំងជាងសាប៊ូផ្សេងៗ។

តើយើងចាំបាច់ត្រូវតែប្រើសាប៊ូប្រភេទប្រឆាំងបាក់តេរីមែនទេ?
មិនចាំបាច់តែសាប៊ូប្រភេទប្រឆាំងបាក់តេរីទេ សាប៊ូប្រភេទណាក៏បានដែរ។ ការជម្រះមេរោគពីដៃអាស្រ័យលើការត្រដុសម្រាមដៃ និងលាងសម្អាតដៃបានល្អ។

តើយើងអាចប្រើទឹកភ្លៀងសម្រាប់លាងសម្អាតដៃបានដែរឬទេ?
ពិតជាបាន ប្រសិនបើយើងខ្វះខាតទឹក យើងអាចប្រើប្រាស់ទឹកអណ្តូង ទឹកភ្លៀង ឬទឹកសមុទ្រក៏បាន ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺ យើងត្រូវមានសាប៊ូសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ត្រូវកាត់ក្រចកដៃ?
ព្រោះបាក់តេរី និងមេរោគផ្សេងៗអាចលាក់ខ្លួននៅផ្នែកខាងក្រោមក្រចក ដូច្នេះត្រូវកាត់ក្រចកឱ្យបានស្អាតដើម្បីកម្ចាត់មេរោគ និងបាក់តេរីទាំងនោះ។

ប្រសិនបើខ្វះទឹក តើអាចលាងសម្អាតដៃរួមគ្នាក្នុងធុងតែមួយបានដែរឬទេ?
មិនអាចទេ ព្រោះវាអាចចម្លងមេរោគឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ត្រូវលាងសម្អាតដៃដោយប្រើប្រាស់ទឹកបង្ហូរ។

តើការជំរុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ មានធ្វើតែនៅប្រទេសកម្ពុជាឬ?
ការជំរុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូមិនមែនធ្វើតែនៅប្រទេសកម្ពុជាទេ ការជំរុញនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃការផ្តួចផ្តើមគំនិតជាសកល ដើម្បីលើកកម្ពស់ការលាងសម្អាតដៃ។ គេបានបង្ហាញថា ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូជាវិធានការបង្ការដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយ ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាលជំងឺផ្សេងៗ និងជួយសង្គ្រោះអាយុជីវិតមនុស្ស។ ភាគីពាក់ព័ន្ធនៅជុំវិញពិភពលោក ដូចជាអង្គការ យូនីសេហ្វ ធនាគារពិភពលោក សាកលវិទ្យាល័យនានា ដៃគូឧស្សាហ៍កម្ម និងរដ្ឋាភិបាលបានរួមកម្លាំងគ្នា ដើម្បីលើកកម្ពស់ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ។ ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ ១៥តុលា ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងជាសកលនៅលើប្រទេសជាច្រើនក្នុងពិភពលោកជារៀងរាល់ឆ្នាំ រីឯរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ក៏ជាផ្នែកមួយនៃចលនាជាសកលនេះដែរ ។

តើខ្ញុំអាចចូលរួមក្នុងចលនាលើកកម្ពស់ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូនេះបានទេ? តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?
មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវបានស្វាគមន៍ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យចូលរួមក្នុងចលនាជាសកលនៃការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ។ អ្នកគ្រាន់តែអនុវត្តវាឱ្យក្លាយទៅជាទម្លាប់មួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកជាការស្រេច។ ម៉្យាងវិញទៀត អ្នកត្រូវលើកយកបញ្ហានេះទៅជជែកពិភាក្សាជាមួយនឹងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នករួមការងារ និងអ្នកជិតខាង ហើយលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេចូលរួមក្នុងការបង្កើតកន្លែងលាងសម្អាតដៃនៅតាមផ្ទះ និងអនុវត្តសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានជាប្រចាំផងដែរ។ វាជាការប្រសើរណាស់ ដែលអ្នកអាចក្លាយជាផ្នែកមួយនៃគំនិតផ្តួចផ្តើមជាសកលនេះ។

បទពិសោធន៍

អ្នកស្រី ទួត ចាន់ធា
ម្ដាយសិស្ស

"ចាប់តាំងពីសាលារៀន បានអនុវត្តកម្មវិធីគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនមក កូនរបស់ខ្ញុំមានទម្លាប់ល្អក្នុងការលាងសម្អាតដៃរបស់គេជានិច្ច។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គេថែមទាំងបង្រៀន និងលើកទឹកចិត្តប្អូនរបស់គេឱ្យចេះលាងសម្អាតដៃក្រោយពេលរត់លេង បន្ទាប់ពីចេញពីបង្គន់ ប៉ះពាល់សត្វ និងមុនពេលកាន់ចំណីអាហារ។ សព្វថ្ងៃ នេះ កូនៗរបស់ខ្ញុំមាន សុខភាពល្អ និងពុំសូវមានជំងឺរាគរូសដូចមុនទៀតឡើយ។"

លោកស្រី ទូច សុខា
គ្រូអនាម័យ

"ក្នុងនាមខ្ញុំជាគ្រូអនាម័យ នាងខ្ញុំពិតជាសប្បាយចិត្តណាស់ នៅពេលដែលឃើញសិស្សរបស់ខ្ញុំរីករាយនឹងសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃជាក្រុម នៅសាលារៀនជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ។ រាល់ថ្ងៃពួកគេស្ទើរតែមិនអាចរង់ចាំពេលវេលាលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេបានឡើយ។ ការលាងសម្អាតដៃនៅសាលារៀនឥឡូវនេះ បានក្លាយទៅជាទម្លាប់អនាម័យមួយ នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេនៅសាលារៀន។"

អង្គការសុខភាពពិភពលោក M G និងសហព័ន្ធទន្តពេទ្យពិភពលោក បានទទួលស្គាល់ថា ការដុសសម្អាតធ្មេញដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែល មានសារធាតុភ្លុយអរ ជាវិធីសាស្រ្តដ៏ត្រឹមត្រូវមួយអាចជួយកាត់បន្ថយជំងឺពុកធ្មេញ។

៣
ការដុសសម្អាតធ្មេញ

សត្ថិកម្ម

យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវ របស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាម សាលារៀននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា បានបង្ហាញថា ៩៨%នៃកុមារកម្ពុជាដែល មានអាយុចន្លោះពី៦ទៅ ៧ឆ្នាំមានជំងឺពុកធ្មេញ ដែលជាមធ្យមកុមារម្នាក់មាន ធ្មេញពុកចំនួន១០។[៤]

គេបានរកឃើញថាសារធាតុភ្លុយអររមានប្រសិទ្ធភាព សម្រាប់បង្ការជំងឺពុកធ្មេញ។ កម្មវិធីដុសសម្អាតធ្មេញ នៅតាមសាលារៀនជាមួយនឹងថ្នាំដុសធ្មេញដែល មានសារធាតុភ្លុយអររ បានជួយកាត់បន្ថយអត្រាជំងឺ ពុកធ្មេញពី៤០ ទៅ៥០%។[៥,៦]

ជំងឺពុកធ្មេញ

ជំងឺពុកធ្មេញ គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយដែលច្រើនកើតចំពោះកុមារ នៅទូទាំងពិភពលោក។ ជំងឺនេះ មិនអាចជាសះស្បើយ ដោយឯកឯងបានឡើយ។ នៅតាមបណ្តាប្រទេសដែល មានចំណូលទាប ជំងឺនេះ នៅតែជាបញ្ហាមិនទាន់បាន ដោះស្រាយនៅឡើយ។ ជាលទ្ធផល វានឹងប៉ះពាល់ដល់ សុខភាព និងជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ពេញមួយ ជីវិត។

ជំងឺពុកធ្មេញ ធ្វើឱ្យកុមារឈឺចាប់ខ្លាំង ញ៉ាំមិនបានគេង មិនលក់ រៀនមិនចូល និងមិនអាចលេងជាមួយមិត្តភក្តិ បាន។ ទីបំផុត វាអាចប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ខាត បង់ពេលវេលា រៀនសូត្រនិងបំពេញការងារ និងបង្កើន បន្ទុកចំណាយថវិកាជាតិ។

អ្នកត្រូវតែដុសសម្អាតធ្មេញ ឱ្យបានយ៉ាងតិចពីរដងក្នុង មួយថ្ងៃ គឺពេលព្រឹកនិងមុន ពេលចូលគេង។

ការណែនាំអំពីការដុសសម្អាតធ្មេញប្រចាំថ្ងៃ

កុមារគួរចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីរបស់គេជាមួយនឹងខ្យល់ដង្ហើមស្រស់ថ្លា និងធ្មេញស្អាត។

នៅក្នុងសាលារៀន កុមារទាំងអស់ត្រូវដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម យ៉ាងតិចមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

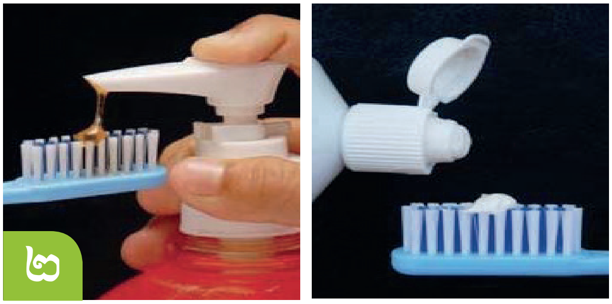
គ្រូត្រូវចាត់តាំងនិងណែនាំប្រធានក្រុមឱ្យជួយសមាជិកក្នុងក្រុមនៅពេលធ្វើសកម្មភាពដុសសម្អាតធ្មេញ។

ការដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយឱ្យពួកគេ ចេះធ្វើការងារជាក្រុមបានកាន់តែល្អប្រសើរ គ្រូបង្រៀនគ្រាន់តែពិនិត្យទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្សតែប៉ុណ្ណោះ។

នៅពេលសិស្សយល់ដឹងពីរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញហើយ ការអនុវត្តសកម្មភាពដុសសម្អាតធ្មេញមិនត្រូវឱ្យលើសពី៧នាទីឡើយ។

ត្រូវលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលអនុវត្តល្អ ឱ្យក្លាយជាសិស្សគំរូ និងជំរុញធ្វើការណែនាំបន្តដល់អាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ ឱ្យមានទម្លាប់ដុសសម្អាតធ្មេញជាប្រចាំ ពិសេសមុនពេលចូលគេង។

មុនពេលប្រើត្រូវដកកន្លាស់ទាំងពីរចេញ រួចសង្កត់សប់ដបថ្នាំដុសធ្មេញឱ្យហៀរចេញមកក្រៅបន្តិច។ បន្ទាប់មក ដាក់កន្លាស់មួយចូលទៅកន្លែងដើមវិញ ហើយចាប់ផ្តើមសប់សង្កត់ដបថ្នាំដុសធ្មេញមួយដំណក់ដាក់លើច្រាសដុសធ្មេញ



ចំពោះថ្នាំដុសធ្មេញជាបំពង់ អ្នកត្រូវច្របាច់ថ្នាំប្រហែលប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកបាយដាក់លើច្រាស

ចាប់ផ្តើមដុសសម្អាតធ្មេញ ដោយមិនបាច់ប្រើទឹក ព្រោះទឹកមាត់អាចជួយឱ្យថ្នាំដុសធ្មេញមានពពុះ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញត្រូវធ្វើឡើងយ៉ាងហោចណាស់២នាទី ពិសេសធ្មេញថ្គាម

ខ្ទាក់ថ្នាំដុសធ្មេញចោល តែកុំខ្ពុរមាត់នឹងទឹក

ប្រើអណ្តាតត្រលៀសតាមធ្មេញនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យដឹងថាគ្រប់ធ្មេញ
ទាំងអស់ស្អាតហើយឬនៅ

យកទឹកលាងមាត់ផ្នែកខាងក្រៅឱ្យស្អាត

លាងជម្រះច្រាសដុសធ្មេញដោយប្រើទឹកស្អាត

យកច្រាសដុសធ្មេញទៅទុកកន្លែងដាក់ច្រាសវិញ

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

តើក្លិនដង្ហើមមិនល្អ បណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញមែនឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកដុសសម្អាតធ្មេញមិនស្អាត ក្លិនដង្ហើមនឹងរំខានដល់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ អ្នកខ្លះមានក្លិនដង្ហើមមិនល្អ ដោយសារមានបាក់តេរីនៅក្នុងមាត់។ ការដុសសម្អាតអណ្តាតឱ្យបានសព្វក៏អាចជួយបំបាត់ក្លិនមាត់បានដែរ ព្រោះអណ្តាតជាកន្លែងដែលបាក់តេរីរស់នៅ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យធ្មេញមានសុខភាពល្អ?

ត្រូវកាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម។ ទម្លាប់ទទួលទានផ្លែឈើស្រស់ និងពិសាទឹក។ ទន្ទឹមនឹងនោះ ក៏ត្រូវដុសសម្អាតធ្មេញដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរឱ្យបានយ៉ាងហោចពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ហេតុអ្វីចាំបាច់ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ?

អ្នកបច្ចេកទេសល្បីៗនៅជុំវិញពិភពលោកបានយល់ស្របគ្នាថា កម្រិតនៃជំងឺពុកធ្មេញបានថយចុះជាង ៥០% ដោយសារការប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមិនចាំបាច់ខ្ពុរមាត់ក្រោយពេលដុសសម្អាតធ្មេញ?

ការខ្ពុរមាត់អាចបន្ថយប្រសិទ្ធភាពសារធាតុភ្លុយអរនៅក្នុងមាត់។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ខ្ពុរមាត់ ដើម្បីឱ្យអស់កំទេចកាកសំណល់អាហារ អ្នកអាចដុសសម្អាតធ្មេញដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ ហើយខ្ពុរមាត់។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចដុសសម្អាតធ្មេញម្តងទៀត ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ តែលើកនេះមិនចាំបាច់ខ្ពុរមាត់ទេ។[៧]

តើខ្ញុំត្រូវផ្លាស់ប្តូរច្រាសដុសធ្មេញរៀងរាល់បីខែឬ?

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា ការប្រើប្រាស់ច្រាសដុសធ្មេញថ្មី និងច្រាសដុសធ្មេញចាស់គឺមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា នៅក្នុងដៃកុមារ។[៨]

តើគេអាចលេបថ្នាំដុសធ្មេញបានដែរឬទេ?

ថ្នាំដុសធ្មេញមិនមែនសម្រាប់បរិភោគទេ តែទោះជាយ៉ាងណាប្រសិនបើយើងលេបវាចូលទៅក្នុងពោះដោយចៃដន្យ ក៏មិនជាបញ្ហាអ្វីដែរ។

តើខ្ញុំអាចប្រើអំបិលជំនួសថ្នាំដុសធ្មេញបានដែរឬទេ?

បើគ្រាន់តែដើម្បីសម្អាតធ្មេញអ្នកអាចប្រើអំបិលបាន តែបើចង់ការពារធ្មេញពុកអ្នកត្រូវការសារធាតុភ្លុយអរ។

តើការដុសធ្មេញជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ អាចជួយថែរក្សាធ្មេញឱ្យមានសុខភាពល្អរហូតដល់ចាស់ដែរឬទេ?

សុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់អ្នកអាស្រ័យទៅលើរបបចំណីអាហារ និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ការបរិភោគអាហារដែលល្អដល់សុខភាព(រួមមានបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ ការជៀសវាងការបរិភោគជាតិ ស្ករច្រើន ឬញឹកញាប់ ជាពិសេសការកាត់បន្ថយការបរិភោគភេសជ្ជៈ) និងការដុសធ្មេញជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរបានទៀងទាត់ គឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយក្នុងការការពារ ធ្មេញមិនឱ្យពុក និងថែរក្សាធ្មេញឱ្យមានសុខភាពល្អរហូតដល់ចាស់។ សូមធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទៅរបបចំណីអាហារដែលមានតុល្យភាព និងដុសធ្មេញឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យអ្នកទទួលបាននូវធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អរហូតដល់ចាស់។

បទពិសោធន៍

កុមារី ឱល លីតា
ប្រធានថ្នាក់ទី ៦ក

"ចំពោះសកម្មភាពដុសសម្អាតធ្មេញ នាងខ្ញុំជាប្រធានថ្នាក់ បានជួយលោកគ្រូ ក្នុងការដឹកនាំមិត្តរួមថ្នាក់ចុចថ្នាំដុសធ្មេញ បិទបើកទឹក និងគ្រប់គ្រងពេលវេលានៃការដុសសម្អាតធ្មេញ។ ដើម្បីសន្សំសំចៃទឹក នាងខ្ញុំតែងតែបិទទឹកកុំឱ្យហូរនៅពេលកំពុងដុសសម្អាតធ្មេញ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញបានល្អ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះវាបានធ្វើឱ្យនាងខ្ញុំ និងមិត្តឯទៀតមានធ្មេញរឹងមាំល្អ គ្មានជំងឺដង្កូវស៊ីធ្មេញ និងមានក្លិនមាត់ល្អ។"

លោក ជា គីមហ៊ីម
ឪពុកសិស្ស

"ខ្ញុំបាទជាឪពុកបានទិញថ្នាំដុសធ្មេញ និងច្រាសដុសធ្មេញសម្រាប់ឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំប្រើប្រាស់នៅផ្ទះ។ ខ្ញុំបាទពិតជាអរគុណណាស់ ដែលសាលារៀនបានបង្ហាត់បង្រៀនកូនរបស់ ខ្ញុំបាទឱ្យចេះដុសសម្អាតធ្មេញរបស់ពួកគេ។ ខ្ញុំបាទសង្កេតឃើញថា កូនរបស់ខ្ញុំបាទតែងតែដុសសម្អាតធ្មេញរបស់គេនៅពេលយប់ មុនពេលចូលគេង ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។"

លោក ទឹម យឿន
គ្រូបង្រៀន

"ខ្ញុំបាទរីករាយ ក្នុងការដឹកនាំសិស្សរបស់ខ្ញុំបាទអនុវត្តសកម្មភាពអនាម័យជាក្រុម រៀងរាល់ថ្ងៃ។ វាមិនលំបាកនោះទេ ក៏មិនបាច់ចំណាយពេលច្រើនដែរ។ បន្ទាប់ពីសិស្សទម្លាប់នឹងសកម្មភាពនេះ ពួកគេអាចរៀបចំខ្លួនឯងបានយ៉ាងរហ័ស ដោយមានសិស្សម្នាក់ជួយដឹកនាំសកម្មភាពជំនួសខ្ញុំបាទ។"

៤

ការទម្លាក់ដង្កូវព្រូន

បច្ចុប្បន្ននេះ គេអាចបង្ការទប់ស្កាត់ជំងឺដង្កូវព្រូនបានតាមរយៈការលេបថ្នាំទម្លាក់ព្រូន។ ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូននេះ មានតម្លៃទាប និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

ស្ថានភាពទូទៅ

ការឆ្លងជំងឺដង្កូវព្រូន បានក្លាយជារឿងធម្មតាលើកុមារក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងមធ្យម។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាកុមារក្នុងវ័យសិក្សាប្រមាណ២០% កំពុងរងគ្រោះដោយសារការឆ្លងព្រូនទំពក់ (២០១១)។[៩]

ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេ កុមារដែលកើតជំងឺនេះនឹងកើតជំងឺខ្វះឈាមក្រហម ចុះខ្សោយការលូតលាស់សតិបញ្ញា និងបាត់បង់កម្លាំងថាមពលរាងកាយ និងស្មារតី ជាហេតុបណ្ដាលឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍នឿយហត់ និងមិនអាចចូលរួមរៀនសូត្របានពេញលេញ។ កុមារដែលទទួលរងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ គឺមិនអាចធំធាត់តាមអាយុកាលរបស់ពួកគេបានឡើយ។ កុមារដែលខ្វះជីវជាតិអាហារស្រាប់នឹងខ្វះជីវជាតិអាហារកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ។

ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនមានប្រសិទ្ធភាពនិងសុវត្ថិភាព ហើយកុមារដែលមិនកើតព្រូនក៏អាចលេបថ្នាំនេះបានដែរ។

សក្ខីកម្ម

តាមរយៈការវាយតម្លៃមួយពីលទ្ធផលនៃការទម្លាក់ដង្កូវព្រូននៅតាមសាលារៀនក្នុងប្រទេសកេនយ៉ាបានបង្ហាញថា ការទម្លាក់ដង្កូវព្រូនបានកាត់បន្ថយអត្រាអវត្តមានសិស្សបានចំនួន២៥%។[១០]

ការណែនាំអំពីការទម្លាក់ដង្កូវព្រូន

មន្ត្រីអប់រំ សហការជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលថ្នាក់ខេត្តក្នុងការបើកវគ្គតម្រង់ទិស ស្តីពីការទម្លាក់ដង្កូវព្រូនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសហគមន៍។

នាយកសាលាស្នើសុំ និងទទួលថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនពីមណ្ឌលសុខភាព។

គ្រូចែកថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនឱ្យសិស្សម្នាក់មួយគ្រាប់ ហើយឱ្យសិស្សទំពារលេបនៅនឹងកន្លែងក្រោមការសង្កេតមើលផ្ទាល់របស់គ្រូ។

ការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ត្រូវធ្វើឡើងជារៀងរាល់៦ខែម្តង នៅក្នុងខែឧសភា និងវិច្ឆិកា។

ទិន្នន័យ ស្តីពីការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូននឹងត្រូវបានកត់ទុក និងត្រូវរក្សាទុកនៅទីចាត់ការសាលារៀន។

មន្ត្រីអប់រំ និងមន្ត្រីសុខាភិបាលថ្នាក់ខេត្ត បើកវគ្គដម្រង់ទិស ស្តីពីការទម្លាក់ដង្កូវព្រូនដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងមាតាបិតាសិស្ស

គណៈគ្រប់គ្រងសាលា បំពេញបែបបទស្នើសុំថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនពីមណ្ឌលសុខភាព

គ្រូចែកថ្នាំឱ្យសិស្សម្នាក់មួយគ្រាប់

សិស្សទំពារថ្នាំរួចលេបនៅចំពោះមុខគ្រូ

គ្រូពិនិត្យមើលមាត់សិស្ស ដើម្បីប្រាកដថាសិស្សបានលេបថ្នាំរួចហើយ

សិស្សម្នាក់អាចជួយគ្រូក្នុងការកត់ត្រាឈ្មោះសិស្សដែលបានទទួលថ្នាំ ទម្លាក់ដង្កូវព្រូនរួចហើយ

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

តើអ្នកដែលមានជំងឺដង្កូវព្រូនមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ

ព្រូន និងពពួកប៉ារ៉ាសិតមួយចំនួនរស់នៅក្នុងពោះវៀន ហើយបង្កទៅជាជំងឺផ្សេងៗ។ គេអាចមើលឃើញព្រូនប្រភេទខ្លះក្នុងលាមក។ ព្រូនប្រភេទខ្លះទៀត ពងនៅខាងក្រៅរន្ធគូថ ដែលបណ្តាលឱ្យរមាស់ ជាពិសេសពេលយប់ នឹងនាំឱ្យរំខានដល់ដំណេក។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលជំងឺដង្កូវព្រូនទេ អ្នកកើតជំងឺដង្កូវព្រូននឹងមិនឃ្លានអាហារ ឈឺពោះ ថមថយកម្លាំង ដែលជាហេតុនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ និងសតិបញ្ញា។ លើសពីនេះ អ្នកជំងឺអាចប្រឈមនឹងការខ្វះវីតាមីនអា ដែលនាំឱ្យមានជំងឺខ្វះឈាមក្រហម (ព្រូនទម្ពក់) ភ្នែកស្ងួត និងអាចងងឹតភ្នែក។ ម៉្យាងវិញទៀត រាងកាយអ្នកជំងឺមិនអាចស្រូបយកជីវជាតិអាហារបានសមស្រប ដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺកង្វះជីវជាតិ និងស្ទះពោះវៀន។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីកុំឱ្យកុមារកើតជំងឺដង្កូវព្រូន?

ដើម្បីកុំឱ្យកុមារកើតជំងឺដង្កូវព្រូន យើងត្រូវបង្កើនការរក្សាអនាម័យរាងកាយ និងអនាម័យបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត។ ទីមួយត្រូវប្រើបង្គន់អនាម័យ។ ទីពីរត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាតរាល់ពេលចេញពីបង្គន់ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ។ ទីបីត្រូវលាងបន្លែឱ្យបានស្អាតល្អនឹងទឹកស្អាត។ ទីបួនត្រូវកាត់ក្រចកដៃ និងក្រចកជើងឱ្យខ្លី។ ទីប្រាំត្រូវពាក់ស្បែកជើងជាប្រចាំ ។

តើថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ?

ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនមានសុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព និងគុណប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើន។ ថ្នាំនេះមានសុវត្ថិភាពចំពោះកុមារដែលមានអាយុលើសពី១ឆ្នាំ ហើយកុមារដែលមិនកើតព្រូនក៏អាចលេបថ្នាំនេះបានដែរ។ អាស្រ័យទៅលើចំនួននៃដង្កូវព្រូនដែលបានឆ្លង ភាពមិនប្រក្រតីមួយចំនួនតូចអាចកើតឡើង។ នៅពេលលេបថ្នាំនេះអាចមានផលរំខានតិចតួចតែប៉ុណ្ណោះដូចជា រកកលក្អួត ល្ហិតល្ហៃ ឬរាក។ ផលរំខាននេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយយើងគ្រាន់តែឱ្យកុមារផឹកទឹក និងសម្រាកមួយរយៈពេលខ្លី run edH Htdhftued cHttuTar Hle)frd M G ។[១១]

ហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវប្រើថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនទៀត បើឆ្នាំមុនគេបានប្រើម្តងរួចហើយ?

ព្រោះកុមារងាយនឹងកើតជំងឺដង្កូវព្រូនណាស់។ ដូច្នេះការទម្លាក់ដង្កូវព្រូនរៀងរាល់៦ខែម្តងគឺ ចាំបាច់ណាស់ ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺដង្កូវព្រូនកើនឡើងច្រើននៅក្នុងពោះវៀន ដែលនាំឱ្យកើតជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗទៀត។

តើគេអាចទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ដោយមិនចាំបាច់មានលទ្ធផលពីមន្ទីរពិសោធន៍ថាមានដង្កូវព្រូនបានដែរឬទេ?

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្តល់អនុសាសន៍ថា នៅក្នុងតំបន់ដែលមានអត្រាកើតដង្កូវព្រូន លើសពី២០% គេអាចទម្លាក់ដង្កូវព្រូនឱ្យកុមារដោយពុំចាំបាច់ធ្វើពិសោធន៍ជាមុននោះទេ។ អត្រានៃការឆ្លងព្រូនទម្ពក់មានរហូតដល់ទៅ២០% នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់កុមារនៅសាលារៀនទាំងអស់ព្រោះថ្នាំទម្លាក់ព្រូន មានសុវត្ថិភាពទោះបីកុមារមិនមានជំងឺនេះក៏ដោយ។

ហេតុអ្វីបានជាកុមារមានការប្រឈមខ្ពស់ទៅនឹងការកើតជំងឺដង្កូវព្រូន?

ពពួកដង្កូវពោះវៀនភាគច្រើនត្រូវបានគេហៅថា "ដង្កូវឆ្លងតាមដី" មានន័យថាដង្កូវពោះវៀន ឆ្លងពីដីចូលតាមស្បែក ឬតាមដៃមិនស្អាតទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង។ ដីងាយនឹងទទួលរងនូវភាពកខ្វក់ ដោយសារលាមកដែលគេបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល រួមនឹងការចោលកាកសំណល់ផ្សេងៗ។ កុមារចូលចិត្តលេងដី ហើយលូកម្រាមដៃចូលក្នុងមាត់ ជាហេតុនាំឱ្យពងព្រូនចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់គេ។ ដូច្នេះ កុមារត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានស្អាតនិងញឹកញាប់ជាពិសេសមុននឹងទទួលទានអាហារ។

បទពិសោធន៍

កុមារា រ៉េត រតនៈ
ប្រធានថ្នាក់ទី៦ក

"ខ្ញុំបាទជាប្រធានថ្នាក់ បានជួយអ្នកគ្រូកត់ត្រាឈ្មោះសិស្សានុសិស្ស ដែលទទួលថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន។ ខ្ញុំបាទក៏បានរំឭកអ្នកគ្រូ ឱ្យចែកថ្នាំដល់សិស្សដែលបានអវត្តមានក្នុងកំឡុងថ្ងៃចែកថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ហើយដែលមិនទាន់បានទទួលថ្នាំ។"

លោក យ៉ុង ហៀង
គណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា

"ខ្ញុំបាទ គឺជាសមាជិកគណៈកម្មការសាលារៀន ពិតជាសប្បាយរីករាយណាស់ ដែលនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា និងក្រសួងសុខាភិបាល បានចែកថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនដល់សិស្សលេបជាទៀងរាល់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ កុមារដែលបានលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន នឹងអាចរួចផុតពីការកើតជំងឺដង្កូវព្រូន លូតលាស់បានល្អប្រសើរមានសុខភាពល្អ នឹងមករៀនបានទៀងទាត់។"

៥

ការប្រើប្រាស់ និងការថែទាំ

បង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដែលមានអនាម័យល្អ គឺជាកត្តាដ៏ចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើឱ្យ សាលារៀនមានបរិយាកាសសិក្សាប្រកបដោយផាសុកភាព។ ការប្រើប្រាស់បង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតបានត្រឹមត្រូវ អាចបង្ការការឆ្លងមេរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ។ បើបង្គន់មានការសម្អាត និងថែទាំបានល្អត្រឹមត្រូវនោះ សិស្សនឹងចូលចិត្តប្រើបង្គន់។

សម្ភារបរិក្ខារស្អាត និងទម្លាប់មានអនាម័យល្អ

ដើម្បីឱ្យបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតមានអនាម័យល្អ សាលារៀនចាំបាច់ត្រូវមានកាលវិភាគលាងសម្អាត និងថែទាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតទាំងនោះបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នឹងក្លាយជាទម្លាប់មានអនាម័យល្អ ដែលនាំឱ្យសាលារៀនមានបរិយាកាសសិក្សាប្រកបដោយផាសុកភាព។ សកម្មភាពខាងលើនេះបង្ហាញពីតម្លៃនៃការទទួលខុសត្រូវ និងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការប្រើប្រាស់និងថែរក្សាឧបករណ៍ទាំងនោះ។

ជំហានងាយៗចំនួនបី អាចជួយឱ្យសាលារៀនដោះស្រាយបញ្ហាបង្គន់កខ្វក់ ៖

១. ការប្រើប្រាស់ ៖
លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសិស្សានុសិស្ស ត្រូវចេះប្រើប្រាស់និងលាងសម្អាតបង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។

២.ការលាងសម្អាត ៖
ត្រូវលាងសម្អាតបង្គន់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

៣.ការថែទាំ ៖
ត្រូវថែទាំបង្គន់ឱ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ និងជាប្រចាំ ទើបអាចប្រើប្រាស់បានយូរ។

សក្ខីកម្ម

អត្ថប្រយោជន៍នៃបង្គន់ស្អាតគឺ ៖

- សិស្សចូលចិត្តប្រើប្រាស់
- កាត់បន្ថយការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល
- កាត់បន្ថយការឆ្លងមេរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ
- សិស្សមករៀនទៀងទាត់ ពិសេសសិស្សស្រី
- បរិយាកាសសិក្សាមានអំណោយផល និងប្រកបដោយផាសុកភាព។

សេចក្តីណែនាំពីរបៀបខាយៗចំនួនបី ដែលអាចជួយឱ្យបង្គន់មានអនាម័យ និងដំណើរការល្អ

១. ការប្រើប្រាស់

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសិស្សានុសិស្សត្រូវប្រើប្រាស់បង្គន់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ពិសេសចាក់ទឹកសម្អាតបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។

សាលារៀនត្រូវមានទឹក ធុង បោយសម្រាប់ដងទឹក និងសាប៊ូគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រើប្រាស់។

នៅពេលសិស្សសុំទៅបង្គន់ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវរំឭកសិស្សឱ្យចាក់ទឹកសម្អាតបង្គន់ឱ្យបានស្អាតក្រោយពេលបន្ទោបង់រួច និងលាងសម្អាតដៃដោយប្រើសាប៊ូ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់។

២. ការលាងសម្អាត

ត្រូវសម្អាតបង្គន់បន្ទោបង់ និងបង្គន់នោមឱ្យបានស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ត្រូវរៀបចំកាលវិភាគវេនសម្អាត ដើម្បីបញ្ជាក់ពីតួនាទី និងពេលវេលារបស់អ្នកដែលត្រូវសម្អាត។

ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមវេនសម្អាត ឱ្យសមាមាត្រទៅនឹងទំហំការងារ និងអាយុរបស់សិស្ស។

ត្រូវមានការណែនាំ ស្តីពីរបៀបលាងសម្អាតដៃ។

គួរលើកទឹកចិត្តមាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលសិស្សឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពលាងសម្អាតបង្គន់នៅសាលារៀន។

គួរមានផ្ទាំងរូបភាព ស្តីពីការប្រើប្រាស់ និងសម្អាតបង្គន់ បិទនៅជញ្ជាំងខាងក្នុងបង្គន់ ដើម្បីជួយរំឭកអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យចេះសម្អាត និងថែទាំបានត្រឹមត្រូវ។

៣. ការថែទាំ

ត្រូវមានកាលវិភាគលាងសម្អាត តាមថ្នាក់រៀនទាំងអស់ ដើម្បីកំណត់ពីតួនាទីរបស់ក្រុមវេនសម្អាតនីមួយៗ។

ត្រូវមានសម្ភារៈចាំបាច់ សម្រាប់សម្អាតបង្គន់ ដូចជាច្រាសដងវែង ឬអំបោសជក់ត្នោត សាប៊ូ ឬទឹកលាងបង្គន់ បោយដងទឹក ធុងទឹក ។ល។

ធ្វើការថែទាំសម្អាតបង្គន់ [illegible]ងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាត ដំណាលគ្នានឹងកិច្ចការសម្អាតប្រចាំថ្ងៃផ្សេងៗទៀត!

ត្រូវធានាថា បង្គន់មានទឹក និងសាប៊ូប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់។

ត្រូវពិនិត្យបង្គន់ និងបរិក្ខារលាងសម្អាតក្នុងសាលារៀន ជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីធានាថា ឧបករណ៍ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតទាំងនោះមានអនាម័យ និងប្រើប្រាស់បាន។

ត្រូវប្រញាប់ជួសជុលភ្លាម ទោះបីជាឧបករណ៍ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតទាំងនោះខូច ឬបែកបាក់តិចតួចក៏ដោយ។

ក្នុងករណីឃើញថាឧបករណ៍ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតមានការបែកបាក់ ឬខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរ ហើយសាលារៀនមិនមានលទ្ធភាព ឬធនធានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជួសជុល គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន ត្រូវសហការជាមួយនឹងមន្ត្រីជំនាញ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ក្នុងការចលនាធនធានដើម្បីជួសជុល ។

ត្រូវគ្រប់គ្រង និងចាត់ចែងប្រភពធនធានដែលបានពីដៃគូទាំងអស់ លើផ្នែកជួសជុល និងថែទាំឧបករណ៍ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាត ប្រកបដោយគណនេយ្យភាព និងតម្លាភាព។

ឯកសារប្រើប្រាស់សម្រាប់ការងារអនាម័យ

ខាងក្រោមនេះ ជាគំរូឯកសារដែលយើងអាចប្រើសម្រាប់ជួយលើការងារប្រើប្រាស់ សម្អាតនិងថែទាំបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតក្នុងសាលារៀន។

បញ្ជីរាយនាមអ្នកពាក់ព័ន្ធសំខាន់ៗ

អ្នកពាក់ព័ន្ធ	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ / អាសយដ្ឋាន
ប្រធានភូមិ		
ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ		
មណ្ឌលសុខភាព		
គណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលារៀន		
ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់		
ជាងឈើ - ជាងសំណង់		
ជាងជួសជុលប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹក		
ហាងផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈសំណង់		
ហាងផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈសម្អាត		
សេវាកម្មបូមលូ និងទឹកសំណល់		

កាលវិភាគសម្រាប់សម្អាតបង្គន់លេខ

ឈ្មោះគ្រូបន្ទុកថ្នាក់ .... ថ្នាក់ទី ....

	ច័ន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
វេនព្រឹក (ម៉ោង......)						
វេនល្ងាច (ម៉ោង......)						

ជំហានបី អាចជួយឱ្យបង្គន់មានអនាម័យ និងមានដំណើរការល្អ

១. ការប្រើប្រាស់

- អង្គុយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- លាងសម្អាតគូថ
- បោះក្រដាស ឬសំឡីអនាម័យចូលទៅក្នុងធុងសំរាម
- ចាក់ទឹកដើម្បីបង្ហូរទឹកនោម និងលាមក
- ពិនិត្យមើល ដើម្បីធានាថាគ្មានកាកសំណល់នៅក្នុងបង្គន់
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកនឹងសាប៊ូ

២. ការសម្អាត

ចានបង្គន់
- លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
- ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួចទៅលើ ក្នុង និងក្រៅចានបង្គន់
- ប្រើច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោតដុសខាងក្នុង និងក្រៅចានបង្គន់
- ចាក់ទឹកសម្អាតខាងក្នុង និងក្រៅចានបង្គន់

កាកសំណល់រឹង
- ប្រមូលកាកសំណល់រឹង
- ចាក់កាកសំណល់ទៅក្នុងធុងសំរាម

កម្រាលឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់
- បោសឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់ដោយប្រើអំបោស និងប្រដាប់ចូកសំរាម
- លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកនៅក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
- ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួចទៅលើ ក្នុង និងក្រៅផ្ទៃបាត និងជញ្ជាំងក្នុងបង្គន់
- ដុសឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់នឹងច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោត

កន្លែងលាងសម្អាតដៃ
- លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកនៅក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
- ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួចទៅលើកន្លែងលាងដៃ
- ដុសកន្លែងលាងសម្អាតដៃនឹងច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោត
- លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ

៣. ការថែទាំ

- ធានាថាមានទឹក និងសាប៊ូប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់
- ពិនិត្យតាមដាន និងរាយការណ៍ ប្រសិនបើមាន៖
  - បំពង់ ឬក្បាលរ៉ូប៊ីណេទឹក ឬក្បាលបិទបើក ទឹកបែកបាក់ ឬធ្លាយ
  - ទ្វារបង្គន់ខូច បាត់សោ ឬរនុកទ្វារបង្គន់
  - បាត់ធុងទឹក ឬបោយដងទឹក
  - ខ្វះខាតសម្ភារៈសម្អាត

នៅក្នុងគម្រោង "បីជំហានដើម្បីរក្សាបង្គន់ឱ្យបានស្អាត និងមានដំណើរការល្អ" គឺបែងចែកច្បាស់នូវតួនាទីរបស់សិស្សទាំងអស់ ក្នុងការលាងសម្អាត និងថែទាំបង្គន់។

តារាងបញ្ជាក់អំពីថវិកា និងតួនាទី

សកម្មភាព	ផលិតផល	តម្លៃ	ការចំណាយឆមាសទី១របស់សាលា	ការចំណាយឆមាសទី២របស់សាលា	ការចំណាយប្រចាំឆ្នាំរបស់សាលា	អ្នកទទួលខុសត្រូវ (សិស្ស-គ្រូ-នាយកសាលា
ប្រតិបត្តិការ	សាប៊ូសម្រាប់លាងដៃ	✎				
	ទឹក					
	បោយដងទឹក					
	ធុងសំរាម					
	ធុងទឹក					
ការសម្អាត	ម៉ៅ្រសាប៊ូ					
	ច្រាសដុសមានដងវែង ឬអំបោសជក់ត្នោត					
	ច្រាសដុសបង្គន់					
	ឧបករណ៍ប្រើដោយដៃសម្រាប់បូមកន្លែងដែលស្ទះ					
ការជួសជុល និងថែទាំ	ម៉ាឡេត					
	គ្រឿងបន្លាស់ បំពង់ទឹក					
	រ៉ូប៊ីណេ					
	ចានបង្គន់ ចានបង្គន់នោមកុមារ					
	ស្កុតទឹក					
	សោ ឬគន្លឹះទ្វារ					

កំណត់ហេតុជួសជុល

ប្រភេទបញ្ហា	កាលបរិច្ឆេទជួលជុល	អ្នកទទួលខុសត្រូវ	ការចំណាយ
✎			

គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀនត្រូវចាត់ចែងបំពេញតារាងដូចរៀបរាប់ខាងលើសម្រាប់ប្រើប្រាស់ និងរក្សាទុក។ ឯកសារខាងលើនេះ អាចមានភាពបត់បែនទៅតាមតម្រូវការជាក់ស្តែង និងមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍផែនការអនាគត ផ្អែកតាមបទពិសោធន៍ឆ្នាំចាស់។

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
ឆ្នាំសិក្សា ២០១៣ - ២០១៤

រូបភាពនេះ បង្ហាញពីកាលវិភាគថែទាំលាងសម្អាតបង្គន់អនាម័យ និងកន្លែងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញរបស់សាលារៀនមួយ។ ការសម្អាតត្រូវធ្វើឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ថ្នាក់រៀននីមួយៗ ត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការសម្អាតទៅតាមវេនរបស់ខ្លួន។ គ្រូឈរថ្នាក់ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងសកម្មភាពសម្អាតសិស្ស។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ គួរផ្តល់ការសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដោយដាក់ពិន្ទុដល់ក្រុមណាមួយ ឬទាំងអស់ដែលលាងសម្អាតបានល្អ។

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ?

ជាដំបូងត្រូវកំណត់តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធដូចជា គណៈគ្រប់គ្រងសាលា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ សិស្សានុសិស្ស ព្រមទាំងមាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលសិស្ស។ បង្គន់មានអនាម័យល្អទាក់ទាញឱ្យសិស្សចូលចិត្តប្រើប្រាស់ លាងសម្អាត និងថែទាំ។ បង្គន់ត្រូវគោរពតាមបទដ្ឋានប្រពៃណី មានពន្លឺ ខ្យល់គ្រប់គ្រាន់ និងធានាសន្តិសុខ សុវត្ថិភាព ជាពិសេសកុមារី ព្រមទាំងសមស្របសម្រាប់កុមារពិការផងដែរ។

នៅពេលបង្គន់ស្ទះ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

អ្នកអាចដោះស្រាយកន្លែងដែលស្ទះខ្លួនឯងដោយអនុវត្តជំហានងាយៗ៖

- ប្រើឧបករណ៍ប្រើដោយដៃសប់បង្គន់កុំឱ្យស្ទះ
- លាយសាប៊ូលាងចានបន្តិចចូលក្នុងធុងដែលមានទឹកក្តៅ (មិនមែនទឹកពុះ) ជម្រៅត្រឹមកដៃរួចហើយចាក់ទៅក្នុងបំពង់ដែលស្ទះ
- ប្រសិនធ្វើបែបនេះមិនបានផល ត្រូវទៅរកអ្នកជំនាញមកដោះស្រាយ។

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីកាត់បន្ថយការចំណាយលើការជួសជុល?

ការប្រើប្រាស់ សម្អាត និងថែទាំបានត្រឹមត្រូវនឹងអាចឱ្យបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារប្រើបានយូរ មិនងាយខូច និងកាត់បន្ថយចំណាយលើការជួសជុល។ បើសិនជាបង្គន់ ឬសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាត ខូច ឬបែកបាក់តិចតួច ត្រូវប្រញាប់ជួសជុលភ្លាមដើម្បីទប់ស្កាត់ការខូចធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលឱ្យមានការចំណាយខ្ពស់ទៅលើការជួសជុល។

តើសហគមន៍មានតួនាទីអ្វីខ្លះក្នុងការជួយសាលារៀន?

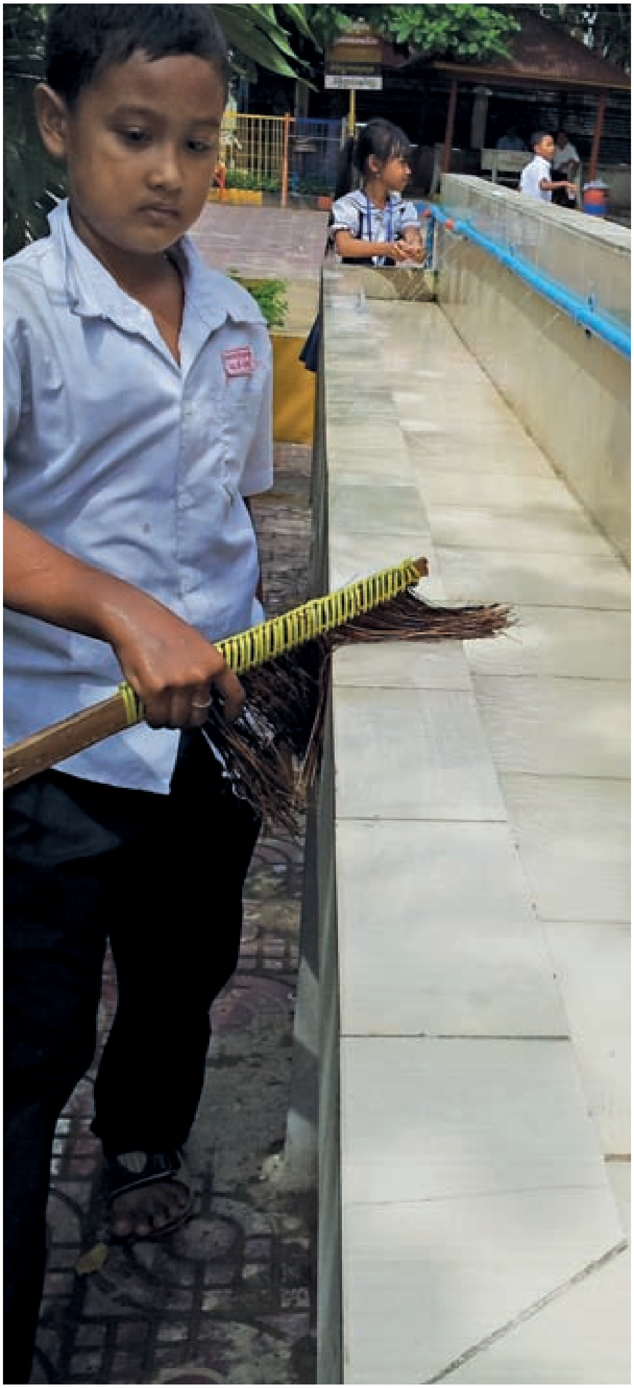
ឱ្យមាតាបិតា និងសហគមន៍ដឹងពីស្ថានភាពបង្គន់ និងបរិក្ខារលាងសម្អាតនៅក្នុងសាលារៀន។ សហគមន៍អាចស្ម័គ្រចិត្តរួមចំណែកពលកម្មជួសជុលសម្ភារៈដែលខូចតិចតួច និងកែលម្អឱ្យ សម្ភារៈរូបវ័ន្តកាន់តែប្រសើរឡើងដូចជាការលាបពណ៌ជាដើម។ សហគមន៍ក៏អាចរៃអង្គាសថវិកា ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ការចំណាយទៅលើសម្ភារៈសម្អាត និងការជួសជុលផ្សេងៗផងដែរ។

តើយើងអាចកាត់បន្ថយការចំណាយទៅលើទឹកដោយរបៀបណា?

ដើម្បីជួយសន្សំសំចៃទឹក យើង ៖

- គួរប្រើធុងដាក់ទឹក អាងទឹក និងបោយដងទឹកសម្រាប់ចាក់បង្គន់
- អាចយកទឹកដែលហូរចេញពីការលាងដៃទៅស្រោចរុក្ខជាតិ និងផ្សើមដីក្នុងសាលារៀន ឬចាក់ទឹកបង្គន់
- កន្លែងលាងដៃជាក្រុម ត្រូវប្រើបំពង់ទីបដោយចោះរន្ធទំហំ១មម ចន្លោះពីរន្ធមួយទៅរន្ធមួយប្រហែល ៣០សម ដែលអាចឱ្យចេញទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់លាងសម្អាតដៃ និងបិទទឹកក្នុងពេលត្រដុសដៃ និងដុសធ្មេញ
- រំឭកសិស្សរឿយៗឱ្យចេះសន្សំសំចៃទឹក។

បទពិសោធន៍



លោកស្រី ពេជ ពៅ
គ្រូអនាម័យ

"នាងខ្ញុំជាគ្រូអនាម័យ បានរៀបចំកាលវិភាគលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាកាលវិភាគសម្អាតបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតជាក្រុម។ ម៉្យាងទៀត នាងខ្ញុំបានបង្ហាត់បង្រៀនសិស្សឱ្យចេះដុសសម្អាតធ្មេញ លាងសម្អាតដៃ និងបង្ហាញពីរបៀបលាងសម្អាត ប្រើប្រាស់ និងថែទាំបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាត បានត្រឹមត្រូវ។ នាងខ្ញុំក៏បានត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តរបស់សិស្ស និងចាត់ប្រធានថ្នាក់ ដើម្បីជួយដឹកនាំសកម្មភាពផងដែរ។"

លោក ទូច សារិទ្ធ
នាយកសាលា

"សាលារៀនយើងបានរៀបចំ និងបិទកាលវិភាគលាងសម្អាតបង្គន់ សម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម និងសម្ភារបរិក្ខារដ៏ទៃទៀតនៅក្នុងសាលារៀន។ ការលាងសម្អាត និងថែទាំត្រូវបានអនុវត្តជាប្រចាំទៅតាមកាលវិភាគ។ ដោយពួកយើងមិនអាចមានលទ្ធភាពជួលអ្នកសម្អាតអនាម័យក្នុងសាលារៀន ដូច្នេះសិស្សចែកវេនគ្នាសម្អាត ហើយគ្រូចូលរួមក្នុងការគ្រប់គ្រងសិស្ស។ ប្រសិនបើមានការបាក់បែកសម្ភារបរិក្ខារ គេនឹងរាយការណ៍ជាបន្ទាន់មកកាន់ខ្ញុំបាទ ដើម្បីដោះស្រាយឱ្យបានសមស្រប។ ខ្ញុំបាទពិតជាមានមោទនភាពណាស់ ដែលសាលារៀនរបស់យើងអាចថែទាំបង្គន់ និងសម្ភារបរិក្ខារសាលារៀនបានយ៉ាងល្អ។"

៦

ការពិនិត្យតាមដាន ជាការចាំបាច់ដើម្បីវាស់វែងពីចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយនៃការអនុវត្តកម្មវិធី ផ្តល់មតិកែលម្អ និងបង្កើនគុណភាពគ្រប់គ្រងនៅតាមសាលារៀន។

ការពិនិត្យតាមដានការអនុវត្តកម្មវិធី

វាយតម្លៃការអនុវត្តកម្មវិធី

ការពិនិត្យតាមដាន និងវាយតម្លៃជាទៀងទាត់បង្ហាញពីស្ថានភាពរីកចម្រើន នៃការអនុវត្តកម្មវិធី និងដើម្បីឱ្យដឹងថា តើនៅសាលារៀនកុមារទាំងអស់អនុវត្តការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងការដុសសម្អាតធ្មេញបានទៀងទាត់ដែរឬទេ? ការពិនិត្យតាមដាន និងការវាយតម្លៃនេះ ក៏ជួយឱ្យយើងដឹងពីបញ្ហាប្រឈម និងតម្រូវការនានាសម្រាប់បំពេញបន្ថែមក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្មវិធីផងដែរ។

ផ្តល់មតិកែលម្អជូនសាលារៀន

លទ្ធផលនៃការពិនិត្យតាមដាន ត្រូវពិភាក្សាក្នុងក្រុមពិនិត្យតាមដាន គ្រូទទួលបន្ទុកថ្នាក់ និងនាយក នាយិកាសាលា។ នេះជាការផ្តល់មតិកែលម្អដ៏មានតម្លៃដល់សាលារៀនក្នុងការអនុវត្តកម្មវិធី។

កែលម្អការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី

បន្ទាប់ពីពិនិត្យតាមដានរួច នាយក នាយិកាសាលា និងក្រុមពិនិត្យតាមដាន គួរតែបង្កើតផែនការសកម្មភាពរួមគ្នា ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាប្រឈមនឹងតម្រូវការនានា ដែលបានរកឃើញ។ ទំនួលខុសត្រូវ ក្នុងការអនុវត្តផែនការសកម្មភាពគួរតែបែងចែកឱ្យដាច់រវាងសាលារៀន មាតាបិតាសិស្ស និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

ចំណុចដែលត្រូវពិនិត្យតាមដាន

- សម្ភារៈ (ថ្នាំដុសធ្មេញ ច្រាសដុសធ្មេញ និងសាប៊ូ)
- ការទទួលបានវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីការអនុវត្តគម្រោង
- ការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន
- ការមានទឹកប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់
- បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម
- សកម្មភាពលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម
- ការថែទាំនិងជួសជុលបរិក្ខារលាងសម្អាត

នាយក នាយិកាសាលា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសហគមន៍ក៏អាចប្រើទម្រង់នេះដើម្បីពិនិត្យតាមដានការអនុវត្តសកម្មភាពរបស់សាលារៀនខ្លួននៅពេលណាក៏បានផងដែរ។

ការណែនាំសម្រាប់ការពិនិត្យតាមដាន

ការពិនិត្យតាមដានប្រចាំឆ្នាំ គឺត្រូវអនុវត្តនៅគ្រប់សាលារៀន ដោយជ្រើសរើសថ្នាក់រៀនមួយដោយចៃដន្យ ZTd)tn cruHhtd ។

ក្រុមពិនិត្យតាមដានរួមមាន៖ តំណាងម្នាក់ពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រុង ខណ្ឌ ស្រុក ក្រុមប្រឹក្សាឃុំសង្កាត់ និងគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលារៀន។

ទម្រង់ពិនិត្យតាមដាន ត្រូវផ្តល់ជូននាយកនាយិកាសាលាជាមុន។ ក្រុមការងារពិនិត្យតាមដាននឹងប្រើប្រាស់ទម្រង់នេះ សម្រាប់អនុវត្តការពិនិត្យតាមដាន។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា ទទួលខុសត្រូវក្នុងការប្រមូល និងទុកដាក់ឯកសារពិនិត្យតាមដានតាមសាលារៀន ព្រមទាំងបញ្ចូលទិន្នន័យទាំងអស់ទៅក្នុងប្រព័ន្ធកុំព្យូទ័រសម្រាប់ទាញយកមកប្រើប្រាស់នៅពេលក្រោយបាន។

សូមពិនិត្យមើលវីដេអូ ស្តីពីការពិនិត្យតាមដានរបស់យើងដែលមាននៅក្នុង A ឬតាមរយៈគេហទំព័រwww.fitforschool.international។

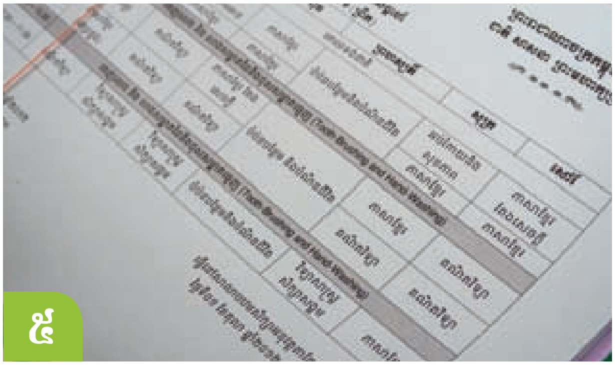
រៀបចំកម្មវិធី និងត្រៀមសម្ភារៈចាំបាច់ ដើម្បីពិនិត្យតាមដាន

ពិនិត្យសម្ភារៈប្រើប្រាស់រួមមានសាប៊ូ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងច្រាសដុសធ្មេញ

ពិនិត្យរបាយការណ៍លទ្ធផលការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនរបស់សិស្ស

៤

ជ្រើសរើសថ្នាក់រៀនមួយមកពិនិត្យតាមដានដោយចៃដន្យ



៥

ពិនិត្យកាលវិភាគដែលសិស្សត្រូវធ្វើសកម្មភាពជាក្រុម

៦

អង្កេត និងវាយតម្លៃការអនុវត្តសកម្មភាពជាក្រុមរបស់សិស្ស

៧

ផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយក្នុងក្រុមពិនិត្យតាមដាន ដើម្បីរកចំណុចកែលម្អសម្រាប់សាលារៀន

៨

ពិភាក្សាលទ្ធផលជាមួយនឹងនាយក នាយិកាសាលា ព្រមទាំងរៀបចំធ្វើផែនការសកម្មភាព ដោយផ្អែកលើលទ្ធផលពិនិត្យតាមដាន

៩

ប្រមូលទិន្នន័យបញ្ចូលក្នុងកុំព្យូទ័រ និងរក្សាទុកឯកសារ

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យមានការចូលរួមពីមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រុង ខណ្ឌ ស្រុក ក្រុមប្រឹក្សាឃុំសង្កាត់ និងគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលារៀន?

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សាគួរផ្តល់វគ្គតម្រង់ទិស ស្តីពីការពិនិត្យតាមដានដល់មន្ត្រីមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត។ ហើយបន្ទាប់មកមន្ត្រីមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្តអាចផ្តល់វគ្គតម្រង់ទិសនេះបន្តដល់មន្ត្រីការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រុង ខណ្ឌ ស្រុក។ ជាចុងក្រោយ មន្ត្រីការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រុង ខណ្ឌ ស្រុកជាអ្នកផ្តល់វគ្គតម្រង់ទិសនេះ បន្តដល់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ និងគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលារៀន។ យើងក៏ត្រូវជូនដំណឹងដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងនេះ និងសាលាផងដែរមុនពេលចុះទៅពិនិត្យតាមដាន ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវការមនុស្ស៤ទៅ៥នាក់ដើម្បីបំពេញទម្រង់ពិនិត្យតាមដាន?

ក្រុមការងារពិនិត្យតាមដានត្រូវបំពេញទម្រង់ពិនិត្យតាមដានរៀងៗខ្លួន ដើម្បីបង្ហាញពីការចូលរួមរបស់ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ និងបង្កើនគណនេយ្យភាព និងតម្លាភាព។ ការបំពេញទម្រង់ពិនិត្យតាមដានគ្រាន់តែជាជំហានដំបូង នៃការពិនិត្យតាមដានទាំងមូលប៉ុណ្ណោះ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺក្រោយពេលបំពេញទម្រង់ពិនិត្យតាមដានចប់ សមាជិកក្រុមការងារពិនិត្យតាមដានត្រូវធ្វើការពិភាក្សាពីលទ្ធផល ដែលបានរកឃើញជាមួយនឹងនាយកនាយិកាសាលា និងគ្រូ ដើម្បីធ្វើផែនការសកម្មភាពសម្រាប់កែលម្អចំណុចខ្វះខាត។

តើយើងធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាលទ្ធផលនៃការពិនិត្យតាមដានពិតជាត្រឹមត្រូវ?

ក្រុមពិនិត្យតាមដានត្រូវរាយការណ៍ពីលទ្ធផលពិនិត្យតាមដានរបស់ពួកគេដោយត្រឹមត្រូវ។ មានតែការធ្វើដូច្នេះទេ ទើបសាលារៀនអាចវាយតម្លៃការអនុវត្តរបស់ខ្លួន និងរៀបចំផែនការកែលម្អ។ ម្យ៉ាងទៀតមន្ត្រីអប់រំគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់អាចមើលឃើញលទ្ធផលនៃការពិនិត្យតាមដាន និងអាចផ្ទៀងផ្ទាត់លទ្ធផលទាំងនោះតាមរយៈការចុះទៅសាលានៅពេលក្រោយ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ជ្រើសរើសថ្នាក់រៀនមួយដោយចៃដន្យមកពិនិត្យតាមដាន?

ក្រុមពិនិត្យតាមដានមិនអាចពិនិត្យតាមដានថ្នាក់រៀនទាំងអស់បានទេ ព្រោះសាលារៀនមានថ្នាក់រៀនច្រើន។ ការជ្រើសរើសថ្នាក់រៀនមួយដោយចៃដន្យមានសារៈសំខាន់ណាស់ព្រោះគ្រប់ថ្នាក់រៀនទាំងអស់ បានអនុវត្តកម្មវិធីអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន។ ហេតុនេះការជ្រើសរើសថ្នាក់រៀនមួយដោយចៃដន្យ នឹងធានាបានថាការពិនិត្យតាមដានមិនផ្តោតទៅលើតែថ្នាក់រៀន ដែលអនុវត្តកម្មវិធីបានល្អនោះទេ។

ហេតុអ្វីបានជាតម្រូវគ្រូឈរថ្នាក់ និងនាយក នាយិកាសាលាចុះហត្ថលេខា លើទម្រង់ពិនិត្យតាមដាន?

គ្រូឈរថ្នាក់ និងនាយក នាយិកាសាលាត្រូវចុះហត្ថលេខាលើទម្រង់ពិនិត្យតាមដាន ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការទទួលខុសត្រូវលើការអនុវត្តកម្មវិធី និងការចូលរួមពិភាក្សារបស់ពួកគាត់ទៅលើលទ្ធផលពិនិត្យតាមដាន ដើម្បីកំណត់បញ្ហាប្រឈម និងស្វែងរកដំណោះស្រាយកែលម្អការអនុវត្តកម្មវិធី។

តើយើងគួរបង្កើតផែនការសកម្មភាពដូចម្តេច?

នាយកនាយិកាសាលា និងសមាជិកក្រុមពិនិត្យតាមដានទាំងអស់ ត្រូវបង្កើតផែនការសកម្មភាពរួមគ្នាឡើង ដោយផ្អែកលើលទ្ធផលនៃការពិនិត្យតាមដាន។ ភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងអស់នេះ គួរសម្រេចចិត្តយកការអនុវត្តល្អៗ ដែលរកឃើញក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យតាមដានមកធ្វើជាគំរូ ឬក៏លើកឡើងពីបញ្ហាប្រឈមសំខាន់ៗមកធ្វើការកែលម្អ។

បទពិសោធន៍

លោក អាត វុទ្ធី
មន្ត្រីអប់រំស្រុក

"មន្ត្រីអប់រំស្រុកមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យកម្មវិធីទទួលបានជោគជ័យ។ ក្នុងនាមខ្ញុំជាមន្ត្រីអប់រំស្រុក ខ្ញុំចង់ឃើញសាលារៀននៅតំបន់ការងាររបស់ខ្ញុំមានទម្លាប់ អនុវត្តអនាម័យ និងសិស្សមានសុខភាពល្អ។ ខ្ញុំក៏ចង់ធ្វើឱ្យប្រាកដថាសម្ភារបរិក្ខារ ដែលយើងបានសាងសង់ឡើងត្រូវបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់បានល្អ។ ខ្ញុំបាទមានមោទនភាពក្នុងការចូលរួមចំណែកជាមួយក្រុមពិនិត្យតាមដាន ហើយខ្ញុំសង្ឃឹមថា នឹងបានសហការជាមួយនាយកសាលា គណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ដើម្បីធ្វើឱ្យកម្មវិធីកាន់តែល្អប្រសើរ។"

លោក ឃីម សារ៉េត
នាយកសាលា

"ខ្ញុំគិតថាវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងតាមដានការអនុវត្តកម្មវិធីគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនបានទៀងទាត់។ វាបានលើកទឹកចិត្តឱ្យលោកគ្រូ អ្នកគ្រូខិតខំអស់ពីសមត្ថភាព និងជាឱកាសសម្រាប់សាលារៀនឆ្លុះបញ្ចាំង និងបង្ហាញពីការអនុវត្តដ៏ល្អរបស់យើង។ ការវាយតម្លៃរបស់ក្រុមពិនិត្យ តាមដានមានតម្លៃខ្លាំងណាស់ ព្រោះវាអាចជួយយើងឱ្យកែលម្អការអនុវត្តកម្មវិធីឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការពិនិត្យតាមដាននេះ ក៏អាចបញ្ជាក់ពីការរួបរួមគ្នាក្នុងការអនុវត្តគម្រោងរបស់សាលារៀន សហគមន៍ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានផងដែរ។"

៧

តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវ

គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន បានកំណត់តួនាទីរបស់ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ និងអ្នកចូលរួមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសគាំទ្រ និងធានាបានថា ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងការដុសសម្អាតធ្មេញជាមួយនឹងថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ និងការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ អនុវត្តបានជាប្រចាំដោយរលូន។ កុមារមិនត្រឹមតែ ជាអ្នកទទួលបានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជាអ្នកដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការប្រែក្លាយសាលារៀនឱ្យទៅជាកន្លែងដែលមានផាសុកភាព។

តួនាទីរបស់សិស្សានុសិស្ស

- រំឭកគ្រូអំពីពេលវេលាសម្រាប់ការលាងសម្អាតដៃ និងការដុសសម្អាតធ្មេញ និងដឹកនាំរៀបចំមិត្តរួមថ្នាក់សម្រាប់ការអនុវត្តសកម្មភាពនេះ
- ចូលរួមថែរក្សាសម្ភារបរិក្ខារអនាម័យ និងទីធ្លាសាលាឱ្យបានស្អាតជានិច្ច
- ជួយគ្រូក្នុងការប្រតិបត្តិ និងពិនិត្យតាមដានការអនុវត្ត
- រាយការណ៍ពីការលំបាកផ្សេងៗទៅគ្រូ
- រំឭកឪពុកម្តាយឱ្យទិញសាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញសម្រាប់ប្រើនៅផ្ទះ ព្រមទាំងរំឭកសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ ឱ្យលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូនៅពេលសំខាន់ៗ ដូចជាមុនពេលរៀបចំអាហារ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ
- រំឭកសមាជិកគ្រួសារឱ្យដុសសម្អាតធ្មេញពិសេសមុនពេលចូលគេង។

តួនាទីរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ

- ណែនាំសិស្សក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពអនាម័យប្រចាំថ្ងៃ
- សម្របសម្រួល និងគ្រប់គ្រងសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ ឱ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយរលូនតាមកាលវិភាគ
- រៀបចំ និងណែនាំពីរបៀបថែរក្សាសម្ភារបរិក្ខារអនាម័យ និងបរិស្ថានសាលារៀន
- លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យប្រែក្លាយទ្រឹស្តីដែលបានរៀនទៅជាការអនុវត្ត
- លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវ និងមានភាពជាអ្នកដឹកនាំ
- ពិនិត្យថាមានថ្នាំដុសធ្មេញ សាប៊ូ និងទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការអនុវត្តសកម្មភាពអនាម័យ
- ចែកថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនឱ្យសិស្សលេប បន្ទាប់ពីទទួលបានពីនាយកនាយិកាសាលារៀន។

តួនាទីរបស់នាយក នាយិកាសាលារៀន

- ប្រជុំផ្ដល់ព័ត៌មានអំពីគម្រោងដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ មាតាបិតាសិស្ស និងក្រុមប្រឹក្សាកុមារ
- សហការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអាណាព្យាបាលសិស្ស និងសហគមន៍ ដើម្បីរៀបចំបរិក្ខារ
- កំណត់ពេលវេលាឱ្យសិស្សអនុវត្តការលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមជាប្រចាំក្នុងថ្ងៃសិក្សា
- ណែនាំលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អនុវត្តតាមសៀវភៅណែនាំ
- ពង្រឹង និងពង្រីកទំនាក់ទំនងជាមួយការិយាល័យអប់រំយុវជន និងកីឡា អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មណ្ឌលសុខភាព និងគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា
- ចែកសាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ដល់សិស្សតាមរយៈគ្រូឈរថ្នាក់
- ធានាថាសាលារៀនមានទឹក និងបរិក្ខារទាំងអស់មានដំណើរការល្អ សម្រាប់អនុវត្តអនាម័យ
- ធានាថាបរិស្ថានសាលារៀនស្អាត
- តាមដានការអនុវត្តគម្រោងជាប្រចាំ និងផ្ដល់មតិកែលម្អដល់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។ បើជួបការលំបាកអាចពិភាក្សាជាមួយគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងផ្នែកពាក់ព័ន្ធនានា ដើម្បីដោះស្រាយ
- លើកទឹកចិត្តលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសិស្សដែលបានខិតខំចូលរួម និងច្នៃប្រឌិតក្នុងការអនុវត្តគម្រោងបានល្អ
- បញ្ចូលលទ្ធផលអនុវត្តគម្រោង ទៅក្នុងរបាយការណ៍សាលារៀន។

តួនាទីរបស់មាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលសិស្ស និងសហគមន៍

- គាំទ្រ និងចូលរួមរៀបចំសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញព្រមទាំងប្រដាប់ដាក់ច្រាសដុសធ្មេញ
- ចូលរួមដោះស្រាយ ដើម្បីឱ្យសាលារៀនមានទឹកប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់សកម្មភាពអនាម័យ
- ផ្សព្វផ្សាយ និងរកការគាំទ្រពីអ្នកដឹកនាំសាសនា និងផ្នែកពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអនុវត្តគម្រោងនៅសាលារៀន
- ចូលរួមកិច្ចប្រជុំ តាមការអញ្ជើញរបស់គណៈគ្រប់គ្រងសាលា ដើម្បីស្វែងយល់ពីវឌ្ឍនភាពនៃការអនុវត្តគម្រោង និងជួយដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមនានា
- ធ្វើជាគំរូល្អ ដោយលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ ព្រមទាំងរំឭកដល់សមាជិកគ្រួសារឱ្យដុសសម្អាតធ្មេញ ជាពិសេសមុនពេលចូលគេង
- ធានាថាមានសាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅផ្ទះគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបង្ករលក្ខណៈឱ្យសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ ជាពិសេសកូនតូចៗធំធាត់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

តួនាទីរបស់គណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា

- សហការជាមួយនាយក នាយិកាសាលា ក្នុងការស្វែងរកការគាំទ្រ និងកៀរគរធនធានពីសហគមន៍ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ដើម្បីរៀបចំដំណើរការអនុវត្តគម្រោង
- ចូលរួមពិភាក្សា និងផ្តល់យោបល់ដល់នាយក នាយិកាសាលា ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមនានាក្នុងការអនុវត្តគម្រោង និងបញ្ហាបរិស្ថាន និងអនាម័យនៅសាលារៀន
- ចូលរួមជាសមាជិក ក្រុមពិនិត្យតាមដានការអនុវត្តគម្រោង។

តួនាទីរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល

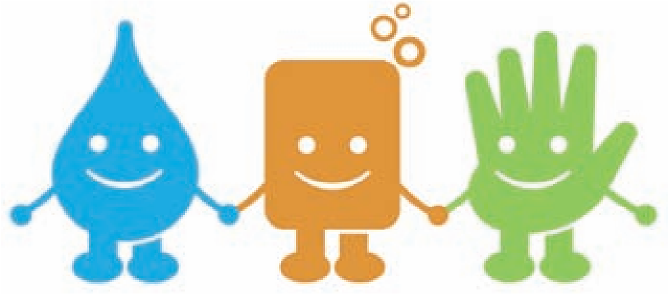
- ចូលរួមសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា លើផ្នែកបច្ចេកទេសក្នុងការអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន
- ធានាផ្តល់ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនទាន់ពេលវេលាចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដល់គ្រប់ក្រុមគោលដៅនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា
- ចាត់តាំងមន្ត្រីសុខាភិបាល ដើម្បីជួយផ្តល់ព័ត៌មានចាំបាច់ដល់នាយកសាលា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងមាតាបិតាសិស្ស ទាក់ទងនឹងការលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន។

តួនាទីរបស់ក្រុមប្រឹក្សារាជធានី ខេត្ត ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ឃុំ សង្កាត់

- គាំទ្រឱ្យមានការអនុវត្ត គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន ទូទាំងរាជធានី ខេត្ត ក្រុង ស្របតាមគោលការណ៍ណែនាំ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- ជួយដល់មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡារាជធានី ខេត្ត ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ក្នុងការរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាប្រឈមនានា ដែលសាលារៀនជួបប្រទះ
- លើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រឱ្យមានកម្មវិធីនានាដែលនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមពីសហគមន៍ ក្នុងការអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន។

តួនាទីរបស់មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត និងការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ

- ផ្តល់វគ្គបំប៉នបឋម ស្តីពីការអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនដល់នាយកសាលា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសហគមន៍
- ធានាបែងចែកសាប៊ូ ប្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលាសម្រាប់អនុវត្តគម្រោង
- ផ្តល់ការគាំទ្រ និងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាប្រឈមនានាដែលសាលារៀនជួបប្រទះ
- ទទួលខុសត្រូវលើការអនុវត្តគម្រោង និងធានាឱ្យមានការពិនិត្យតាមដាន យ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយឆ្នាំនៅតាមសាលារៀនទាំងអស់
- គាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តដល់សាលារៀន និងសហគមន៍ដែលអនុវត្តគម្រោងបានល្អ។



តួនាទីរបស់ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល

- ផ្សព្វផ្សាយ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានបរិយាកាសសិក្សាប្រកបដោយផាសុកភាព នៅតាមកម្រិតមូលដ្ឋាន ថ្នាក់ជាតិ និងកម្រិតសកលលោក
- គាំទ្រសហគមន៍ និងសាលារៀនក្នុងការខិតខំប្រឹងប្រែងកែលម្អឱ្យមានសម្ភារបរិក្ខារអនាម័យ និងទឹកស្អាត
- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសដល់ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនានា និងលើកទឹកចិត្តឱ្យស្ថាប័នទាំងនោះមានភាពជាម្ចាស់ក្នុងការអនុវត្តគម្រោង
- ដឹកនាំ និងរៀបចំការអភិវឌ្ឍ គម្រោងផ្សព្វផ្សាយ និងពង្រឹងភាពជាដៃគូ ក្នុងចំណោមដៃគូពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីបញ្ចៀសសកម្មភាពត្រួតគ្នា។

តួនាទីរបស់វិស័យឯកជន

- ផ្គត់ផ្គង់ផលិតផលរួមមានសាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងសម្ភារបរិក្ខារអនាម័យផ្សេងៗប្រកបដោយគុណភាព និងអាចរកទិញបាននៅលើទីផ្សារ
- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់គម្រោងសាកល្បង និងដំណើរការពង្រីកគម្រោងបន្ថែម
- ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធព័ត៌មានសម្រាប់ធ្វើយុទ្ធនាការអប់រំ និងផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាព និងអនាម័យ
- ចូលរួមជាមួយដៃគូ នៅតាមសហគមន៍ និងជាសកល ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាព និងអនាម័យបានប្រសើរឡើង
- គាំទ្រការសិក្សាស្រាវជ្រាវ បែបវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់បម្រើការអភិវឌ្ឍន៍។

តួនាទីរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

- បង្កើតគោលនយោបាយ និងគោលការណ៍ណែនាំនានា ដែលទាក់ទងនឹងការអនុវត្តអនាម័យ និងថែរក្សាសុខភាពតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា
- ផ្សព្វផ្សាយ និងលើកទឹកចិត្តការអនុវត្តគោលនយោបាយសុខភាពសិក្សា និងគោលការណ៍ណែនាំដល់ថ្នាក់ក្រោមជាតិ
- ធានាឱ្យមានកញ្ចប់ថវិកាសមស្រប ដើម្បីអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន និងការអនុវត្តអនាម័យ និងថែរក្សាសុខភាពនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា។

តួនាទីរបស់អ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវ

- សិក្សាស្រាវជ្រាវ ដើម្បីគាំទ្រអំណះអំណាងស្តីពីប្រសិទ្ធភាពនៃកិច្ចអន្តរាគមន៍នានា
- គាំទ្រភ្នាក់ងារពីស្ថាប័ននានា ក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ
- ផ្សព្វផ្សាយពីលទ្ធផលសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងអនុសាសន៍ល្អៗ ដើម្បីបង្ហាញពីគុណប្រយោជន៍នៃទម្លាប់មានអនាម័យល្អ និងអន្តរាគមន៍ផ្នែកសុខភាពដទៃ ដែលអាចអនុវត្តបាន
- ចែករំលែកព័ត៌មាន ស្តីពីការអភិវឌ្ឍបែបវិទ្យាសាស្ត្រ
- ផ្ទេរបច្ចេកវិទ្យា ចំណេះដឹង និងចំណេះធ្វើដល់មន្ត្រីស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធនានា ក្រុមហ៊ុនឯកជន ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល
- សហការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ និងស្ថាប័ននានារបស់រាជរដ្ឋាភិបាល ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយពីការអប់រំសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ
- ដើរតួនាទីយ៉ាងសកម្ម ដើម្បីសុំការគាំទ្រមតិពីផ្នែកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់។

សំណួរជួបញឹកញាប់

ហេតុអ្វីបានជាលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវបង្រៀនសិស្សឱ្យទម្លាប់មានអនាម័យល្អ

ព្រោះការបង្រៀនសិស្សឱ្យទម្លាប់មានអនាម័យល្អ នាំឱ្យសិស្សមានសុខភាពល្អ មករៀនទៀងទាត់ និងគុណភាពនៃការសិក្សាមានភាពប្រសើរឡើង។ ទម្លាប់មានអនាម័យល្អជាការរួមចំណែកកាត់បន្ថយឧបសគ្គនៃការចូលរៀន និងការកែលម្អគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពនៃការអប់រំនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា។ ជាងនេះទៅទៀត សិស្សដែលមានសុខភាពល្អអាចបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈល្អក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពកីឡា និងសកម្មភាព សង្គមនានា។

តើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អាចបង្រៀនសិស្សឱ្យចេះដុសសម្អាតធ្មេញបានដែរឬទេ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អាចបង្រៀនសិស្សឱ្យចេះដុសសម្អាតធ្មេញបានត្រឹមត្រូវទោះបីជាពួកគាត់មិនមែនជាទន្តពេទ្យក៏ដោយ។ ជាងនេះទៅទៀត ឪពុកម្ដាយ និងអាណាព្យាបាលក៏អាចបង្រៀនកូនៗឱ្យចេះដុសសម្អាតធ្មេញបានដែរ។ ការដុសសម្អាតធ្មេញគឺជាបំណិនងាយៗ ដែលកុមារចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តជាប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យថ្មើក និងដើម្បីទទួលបានសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ។

តើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អាចផ្ដល់ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនដល់សិស្សបានដែរឬទេ ?

ពិតជាបាន ពីព្រោះអង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្ដល់អនុសាសន៍ថា ការទម្លាក់ដង្កូវព្រូននៅតាមសាលារៀន គួរត្រូវបានអនុវត្តដោយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដែលបានទទួលការណែនាំច្បាស់លាស់ពីមន្ត្រីសុខាភិបាល។ គ្រូបង្រៀននៅជុំវិញពិភពលោក បានចូលរួមផ្ដល់ថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនដល់សិស្សានុសិស្សប្រកបដោយជោគជ័យ។

តើសិស្សអាចជាអ្នកដឹកនាំការអនុវត្តអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងរក្សាបរិស្ថានសាលារៀនឱ្យបានស្អាតដែរឬទេ ?

ជាទូទៅយើងសង្កេតឃើញថា សិស្សភាគច្រើនមានភាពជាអ្នកដឹកនាំ ហើយពួកគេអាចមានលទ្ធភាពសម្របសម្រួល និងនាំមិត្តរួមថ្នាក់ឱ្យចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីផ្សេងៗ របស់សាលារៀនបានយ៉ាងល្អ។ ការអនុវត្តអនាម័យខ្លួនប្រាណដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសកម្មភាពជាក្រុមនៅក្នុងសាលារៀន បានផ្ដល់នូវបទពិសោធន៍ រៀនសូត្រដ៏ល្អដល់សិស្ស ហើយពួកគេអាចអនុវត្តទម្លាប់ទាំងនេះនៅផ្ទះព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តឱ្យសមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារចូលរួមអនុវត្តសកម្មភាព អនាម័យទាំងនេះបាន។ ការអនុវត្តសកម្មភាពអនាម័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលសិស្ស ត្រូវធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរទម្លាប់ជារៀងរហូត។

តើមន្ត្រីសុខាភិបាលមានតួនាទីអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ជាអ្នកអនុវត្តការងារទម្លាក់ដង្កូវព្រូនលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញរបស់សិស្ស ?

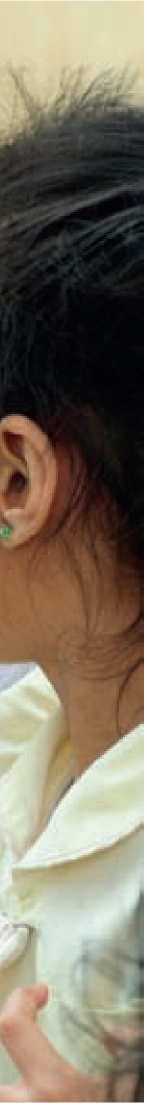
មន្ត្រីសុខាភិបាលគឺជាអ្នកផ្ដល់សេវាបង្ការព្យាបាលជំងឺ និងថែទាំសុខភាព។ ពួកគេគឺជាអ្នកជំនាញ ដែលមានតួនាទីផ្ដល់ដំបូន្មាន និងបទពិសោធន៍ល្អៗផ្នែកសុខភាព និងអនាម័យរបស់សិស្សនៅក្នុងសាលារៀន ហើយពួកគេក៏មានតួនាទីជាអ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងសាលារៀន និងបណ្ដាញសុខភាពផងដែរ។

សំណួរដែលជួបញឹកញាប់

តើសហគមន៍ វត្តអារាម និងវិហារសាសនា នានាអាចចូលរួមក្នុង គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនបានដោយរបៀបណា?

សហគមន៍ វត្តអារាម និងវិហារសាសនា នានាអាចចូលរួមអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀននៅតាមមូលដ្ឋាន។ ពួកគេអាចគាំទ្រដល់សាលារៀន ឱ្យមានទឹកស្អាតប្រើ និងផ្តល់សម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងដុសសម្អាតធ្មេញឱ្យសិស្ស។ នៅកន្លែងមួយចំនួនដូចជាសហគមន៍ វត្តអារាម វិហារសាសនា និងអង្គការសាសនា ផ្សេងៗ អាចផ្តល់មូលនិធិបន្ថែម សម្រាប់ការកែលម្អសោភ័ណ្ឌភាព និងបរិស្ថានសាលារៀន និងផ្តល់នូវការគាំទ្រទៅដល់សេវាសុខភាពសាលារៀន។

បទពិសោធន៍



លោក យុន នីម
នាយកសាលា

"ក្នុងការអនុវត្ត គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន ក្នុងនាមខ្ញុំបាទជានាយកសាលាបានដឹកនាំការប្រជុំ ដើម្បីកំណត់ យកម៉ូតបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ ក៏ដូចជាគ្រប់គ្រងទៅលើសម្ភារបរិក្ខារសម្រាប់សកម្មភាព ដូចជាសាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន។ ដើម្បីឱ្យគម្រោងទទួលបានជោគជ័យ ត្រូវមានការចូលរួមពីអ្នកពាក់ព័ន្ធ រួមមាន ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា មន្ទីរការិយាល័យអប់រំខេត្ត អាជ្ញាធរដែនដី ព្រះសង្ឃ គណៈកម្មការវត្ត លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ មាតាបិតា និងសិស្សានុសិស្ស។ អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងនេះបានចំណាយពេលវេលា កម្លាំងពលកម្ម និងថវិកា ដើម្បីសាងសង់បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម និងដំបូល។ ខ្ញុំបាទប្ដេជ្ញាចិត្តនឹងធ្វើឱ្យការអនុវត្តកម្មវិធីគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន នៅក្នុងសាលាឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរ និងខិតខំឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពសហការជាមួយអ្នកពាក់ព័ន្ធគ្រប់ជាន់ថ្នាក់។"

លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី
រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

"កម្មវិធីគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន E S ជាកម្មវិធីមួយស្របតាមគោលនយោបាយជាតិស្ដីពី សុខភាពសិក្សា ដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យសហគមន៍ និងបុគ្គលមានឥរិយាបថល្អក្នុងការទម្លាប់រស់នៅស្អាត ដូចជាការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ ការលាងសម្អាតដៃ ដុសសម្អាតធ្មេញ និងលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូន ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ។ ទម្លាប់ទាំងនេះអាចរួមចំណែកលើកកម្ពស់សុខភាព គុណភាពអប់រំ និងអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេសជាតិរបស់យើង។ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សូមលើកទឹកចិត្តដល់សាលារៀននៅទូទាំងប្រទេស ក្រោមការសហការពីការិយាល័យអប់រំស្រុកទាំងអស់ អនុវត្តន៍គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន ទៅតាមធនធានដែលមាន។ ចំពោះបេសកម្មដ៏ធំធេងនេះ ពួកយើងសូមអំពាវនាវដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ បន្តការគាំទ្រការអនុវត្តកម្មវិធីនេះបន្តទៀត។"

បញ្ជីសកម្មភាពសម្រាប់នាយកសាលា និងគ្រូបង្រៀន

ដំណាក់កាលទី១៖ ការរៀបចំ

ភារៈកិច្ច	
សិក្សាវាយតម្លៃបឋមអំពីស្ថានភាពទឹកស្អាត និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធរបរិវត្តអនាម័យរបស់សាលារៀន	
សិក្សាស្វែងយល់អំពី "សៀវភៅណែនាំអនុវត្តគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន (Hlttu tnn.dᵭ Td.Tu" និងមើលវីដេអូដែលបានភ្ជាប់ជាមួយសៀវភៅនេះ	
រៀបចំកិច្ចប្រជុំជាមួយគណៈគ្រប់គ្រងសាលា និងគណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលា ដើម្បីសម្រេចអនុវត្តគម្រោង	
រៀបចំកិច្ចប្រជុំជាមួយក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាពឃុំ សង្កាត់ និងតំណាងមាតាបិតាសិស្ស ដើម្បីបង្ហាញពីគោលបំណងសុំការ គាំទ្រ និងចូលរួមក្នុងការអនុវត្តគម្រោង (រួមនឹងបង្ហាញសៀវភៅណែនាំ និងបញ្ចាំងវីដេអូ)	
កៀរគរធនធានក្នុងការរៀបចំ និងស្វែងរកសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញសម្រាប់សិស្ស។ សម្រាប់ព័ត៌មានពីការបង្កើតបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមនៅក្នុងសាលារៀន សូមអាន "សៀវភៅណែនាំស្តីអំពីបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃជាក្រុមនៅក្នុងសាលារៀន"	
ដំណើរការរៀបចំកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ (ដាក់ប្រដាប់ព្យួរច្រាសដុសធ្មេញនៅកន្លែងដែលកុមារងាយស្រួលយកច្រាសទៅទុក និងយកទៅប្រើ)	
ពិនិត្យតាមដានការរៀបចំសម្ភារបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ។	

ដំណាក់កាលទី២៖ ការអនុវត្ត

ការបំផុសការយល់ដឹងអនាម័យបឋម	
ធ្វើយុទ្ធនាការមួយលើក ឬពីរលើកតាមភាពជាក់ស្តែង ដើម្បីបំផុសឱ្យមានការយល់ដឹងពីអនាម័យទូទៅដល់សិស្សទាំងអស់នៅតាមថ្នាក់ ឬនៅពេលគោរពទង់ជាតិ	
គ្រូឈរថ្នាក់ពន្យល់ណែនាំសិស្សបន្ថែមឱ្យយល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តអនាម័យល្អ រួមមាន លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ដុសសម្អាតធ្មេញដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុភ្លុយអរ និងការអនុវត្តអនាម័យផ្សេងៗឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ ទោះបីជានៅសាលារៀន ឬនៅផ្ទះក៏ដោយ។	
ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ	
ត្រូវឱ្យមានសាប៊ូយ៉ាងហោចណាស់ពីរដុំនៅកន្លែងលាងសម្អាតដៃ ឬដាក់សាប៊ូនៅក្នុងសំណាញ់ ឬស្បៃ រួចចងវាភ្ជាប់ទៅនឹងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ	
សាប៊ូត្រូវទុកដាក់នៅកន្លែងស្ងួត និងមានអនាម័យក្នុងថ្នាក់រៀនបន្ទាប់ពីប្រើរួច	
ជានិច្ចកាល ត្រូវមានសាប៊ូនៅកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងនៅក្នុងបង្គន់	
ជ្រើសរើស និងបង្រៀនប្រធានថ្នាក់ និងប្រធានក្រុមសិស្សឱ្យជួយដល់មិត្តរួមថ្នាក់ក្នុងសកម្មភាពលាងសម្អាតដៃប្រកបដោយរបៀបរៀបរយ	
អនុវត្តសកម្មភាពនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃសិក្សា។	
ការដុសសម្អាតធ្មេញ	
ស្នើសុំច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ និងសាប៊ូពីនាយកសាលា	
ជ្រើសរើស និងបង្រៀនប្រធានថ្នាក់ឱ្យជួយដល់មិត្តរួមថ្នាក់ក្នុងសកម្មភាពដុសសម្អាតធ្មេញ ប្រកបដោយរបៀបរៀបរយ	
ចែកច្រាសដុសធ្មេញឱ្យសិស្សសរសេរឈ្មោះ ឬលេខសម្គាល់ដោយប្រើហ្វឺតលុបមិនជ្រះ និងណែនាំឱ្យសិស្សយកមកដាក់កន្លែងដដែលនៅពេលប្រើប្រាស់រួច	
ទុកកន្លាស់មួយនៅនឹងដបថ្នាំដុសធ្មេញ	
កំណត់ពេលវេលាដឹកនាំសកម្មភាពទាំងមូល៖ បន្ទាប់ពីការបង្ហាត់បង្ហាញរយៈពេលមួយអាទិត្យ ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងការដុសសម្អាតធ្មេញ គួរចំណាយពេលមិនឱ្យលើសពី ៧នាទីឡើយ	
អនុវត្តសកម្មភាពនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃសិក្សា។	

ឧបសម្ព័ន្ធ

បញ្ជីឧបករណ៍សម្ភារៈសំខាន់ៗសម្រាប់អនុវត្ត

កាលវិភាគសម្រាប់សម្អាតបង្គន់លេខ

ឈ្មោះគ្រូបន្ទុកថ្នាក់ ________________ ថ្នាក់ទី ________________

	ច័ន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
វេនព្រឹក (ម៉ោង......)						
វេនល្ងាច (ម៉ោង......)						

បញ្ជីរាយនាមអ្នកពាក់ព័ន្ធសំខាន់ៗ

អ្នកពាក់ព័ន្ធ	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ / អាសយដ្ឋាន
ប្រធានភូមិ		
ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ		
មណ្ឌលសុខភាព		
គណៈកម្មការទ្រទ្រង់សាលារៀន		
ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់		
ជាងឈើ - ជាងសំណង់		
ជាងជួសជុលប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹក		
ហាងផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈសំណង់		
ហាងផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈសម្អាត		
សេវាកម្មបូមលូ និងទឹកសំណល់		

ជំហានបី អាចជួយឱ្យបង្គន់មានអនាម័យ និងមានដំណើរការល្អ

១. ការប្រើប្រាស់

→ អង្គុយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

→ លាងសម្អាតគូថ

→ បោះក្រដាស ឬសំឡីអនាម័យចូលទៅក្នុងធុងសំរាម

→ ចាក់ទឹកដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមនិងលាមក

→ ពិនិត្យមើល ដើម្បីធានាថាគ្មានកាកសំណល់នៅក្នុងបង្គន់

→ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកនឹងសាប៊ូ

២. ការសម្អាត

ចានបង្គន់

→ លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកនៅក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
→ ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួច ទៅលើក្នុងនិងក្រៅចានបង្គន់
→ ប្រើច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោតដុសខាងក្នុង និងក្រៅចានបង្គន់
→ ចាក់ទឹកសម្អាតខាងក្នុងនិងក្រៅចានបង្គន់

កាកសំណល់រឹង

→ ប្រមូលកាកសំណល់រឹង
→ ចាក់កាកសំណល់ទៅក្នុងធុងសំរាម

កម្រាលឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់

→ បោសឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់ដោយប្រើអំបោស និងប្រដាប់ចូកសំរាម
→ លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកនៅក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
→ ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួចទៅលើក្នុងនិងក្រៅផ្ទៃបាត និងជញ្ជាំងក្នុងបង្គន់
→ ដុសឥដ្ឋការ៉ូ ឬផ្ទៃបាតបង្គន់នឹងច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោត

កន្លែងលាងសម្អាតដៃ

→ លាយសាប៊ូម្សៅនឹងទឹកនៅក្នុងធុងទឹក រួចក្រឡុកឱ្យសព្វ
→ ចាក់ទឹកសាប៊ូដែលក្រឡុករួចទៅលើកន្លែងលាងដៃ
→ ដុសកន្លែងលាងសម្អាតដៃនឹងច្រាស ឬអំបោសជក់ត្នោត
→ លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ

៣. ការថែទាំ

→ ធានាថាមានទឹកនិងសាប៊ូប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់

→ ពិនិត្យតាមដាន និងរាយការណ៍ប្រសិនបើមាន៖

- បំពង់ ឬក្បាលរ៉ូប៊ីណេទឹក ឬក្បាលបិទបើកទឹកបែកបាក់ ឬធ្លាយ
- ទ្វារបង្គន់ខូច បាត់សោ ឬរនុកទ្វារបង្គន់
- បាត់ធុងទឹក ឬបោយដងទឹក
- ខ្វះខាតសម្ភារៈសម្អាត

តារាងបញ្ជាក់អំពីថវិកា និងតួនាទី

សកម្មភាព	ផលិតផល	តម្លៃ	ការចំណាយឆមាសទី១របស់សាលា	ការចំណាយឆមាសទី២របស់សាលា	ការចំណាយប្រចាំឆ្នាំរបស់សាលា	អ្នកទទួលខុសត្រូវ (សិស្ស-គ្រូ-នាយកសាលា)
ប្រតិបត្តិការ	សាប៊ូសម្រាប់លាងដៃ					
	ទឹក					
	បោយដងទឹក					
	ធុងសំរាម					
	ធុងទឹក					
ការសម្អាត	ម្សៅសាប៊ូ					
	ច្រាសដុសមានដងវែង ឬអំបោសជក់ត្នោត					
	ច្រាសដុសបង្គន់					
	ឧបករណ៍ប្រើដោយដៃ សម្រាប់បូមកន្លែងដែលស្ទះ					
ការជួសជុល និងថែទាំ	ម៉ាឡេត					
	គ្រឿងបន្លាស់ បំពង់ទឹក					
	រ៉ូប៊ីណេ					
	ចានបង្គន់ ចានបង្គន់នោមកុមារ					
	ស្កុតទឹក					
	សោ ឬគន្លឹះទ្វារ					

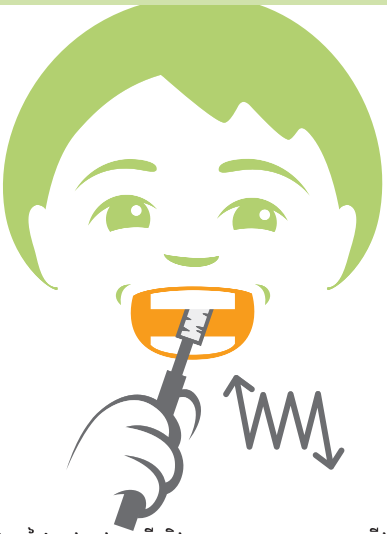
កំណត់ហេតុជួសជុល

ប្រភេទបញ្ហា	កាលបរិច្ឆេទជួលជុល	អ្នកទទួលខុសត្រូវ	ការចំណាយ

របៀបដុសធ្មេញ

១ ដុសផ្ទៃទំពារលើ និងក្រោមសារចុះសារឡើង

២ ដុសជារង្វង់លើផ្ទៃខាងក្រៅនៃធ្មេញពីឆ្វេងទៅស្ដាំ



៣ ដុសផ្ទៃខាងក្នុង លើ និងក្រោមសារចុះសារឡើង

៤ ប្រើអណ្ដាតត្រលៀសតាមធ្មេញនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យដឹងថា គ្រប់ធ្មេញទាំងអស់ស្អាតហើយឬនៅ

ឯកសារយោង

Ministry of Education, Y. a. (2012/2013). Education Statistics and Indicators. Phnom Penh: EMIS office, Department of Planning.

Law No. 20 year 2003 on National Education System, Article 3: The National Education System serves to develop skills, form character, and cultivate dignity in the context of the academic life of the nation, aimed at developing the potential of students to become persons of faith and fearing of God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, skilled, creative, independent, and become democratic and responsible citizens.

Program, R. F. (2012). Health Outcome Study Cambodia. Phnom Penh: School Health Department, MoEYS, and GIZ.

Program, R. F. (2012). Health Outcome Study Cambodia. Phnom Penh: School Health Department, MoEYS, and GIZ.

The Joint decree of the Minister of Education, Minister of Health, Minister of Religious Affairs and the Minister of Home Affairs Number: 1/U/SKB/2003, Number: 1067/Menkes/SKB/VII/2003, Number: ma.230A/2003, Number:26 of 2003 dated July 23, 2003 on Mentoring and Development of UKS

Ministry of Health Decree No. 1429/Menkes/SK/XII/2006 on Guidelines of School Environmental Health Implementation.

Chestnutt IG, Schafer F, Jacobson AP, Stephen KW (1998). The influence of toothbrushing frequency and postbrushing rinsing on caries experience in a caries clinical trial. Community Dent Oral Epidemiol 26 (6): 406-411.

Palenstein Helderman WH van, Kyaing MM, Aung MT et al. (2006). Plaque Removal by Young Children Using Old and New Toothbrushes. J Dent Res 85: 1138-1142. Ministry of Health. Annual Report of the Subdirectorate of Filariasis and Helminth Control 2002-2011.

National Centre for Parasitology, Entomology and Malaria Control (2011).Soil-transmitted helminthiasis survey in school children.

Ministry of Health (2011). Annual Report of the Subdirectorate of Filariasis and Helminth Control.

WHO (2011). Helminth Control in School Age Children: A Guide for Managers of Control Programmes. 2nd ed p 32.

ការបោះពុម្ព

" N eh otf (Hlt tu
r.h cHlr r crucHlT ohogf
dhrfdThetdTur N.c Tn n rdTfCreh N n C
eh otf (Hlt tu

I I T dB rdhfr
cor. V.A. Rufino and L.P. Leviste Streets

(TuHr)t AeuTar T BThe eh-

I leuFFedrc

U UUae s)r

" c h r)ehetd
ArfuTaclT .c t dcrdchred .d) ATddrf)T h G
gdchrf r fn Td-

www.mv-verlag.de

rcead
n TusUr e r fued r fn Td-

Layout:
Tda (rfeda T deuT Ile ueFFedrc
Gdr Tn Ct)eT

I lt htc
Ivan Sarenas, Dorothea Tuch, Sunarno, Dr. Bella Monse,
eHtur (eran .d)

N en Furn rdhc FftafTn c Td) FftmHhc otf c.c hTedTCur
development on behalf of the Federal Ministry for Economic
Cooperation and Development (BMZ). The Regional Fit for
(Hlt tu lf tafTn ec frTuesr) ed hlr Ile ueFFedrc d)t drceT
Cambodia and Lao PDR in partnership with the Southeast
ceTd e dechrfc to).H Thetd GfaTdesThetd ZraetdTu rdhfr otf
Educational Innovation and Technology (SEAMEO INNOTECH).
Co-funded by the Australian and German governments, it is
Tuct en Furn rdhr) ed hlr .h tdtn t.c Zraetd ed .c uen
ed)T dTt ed hlr Ile ueFFedrc

HBdt U ur)arn rdhc
N eh otf (Hlt tu ec afThro.u ht hlr (Hlt tu rTuhl rFTfh
n rdh e dechf- to).H Thetd Ot.hl Td) (Ftfhc e dechf- to
Health, Ministry of Rural Development, and to the many
FrtFur Ult HtdhfeC.hr) CthI HtdhrdhTd) hlr ef BdtUur)ar Td)
insights to the final publications:

Dr. Chhaykim Sotheavy, Dr. Yung Kunthearith, Kim Sanh,
Dr. So Chhavyroth, Slat Chenda, Ek Titthida, Dr. Hak Sithan,
Dr. Chher Tepirou, Dr. Soen Sopharith, Dr. Ky Sophal, They
lT dht eHtur (eran .d) f ruuT tdcr f ZTn td THTde
Ayphalla Te, Lim Minh, Yuth Sreypov, and all the teachers,
students and parents of the schools visited.

tf n tfr dotfn Thetd td N eh otf (Hlt tuTd) aft.F UTcleda
oTHeuherc FurTcr HtdhTHh f ruuT t dcr Cr uuTn tdcra es)r

GHht Crf

ecHuTen rf
Slr F.CueHThetd ec)echfeC.hr) ofrr toHlT far Td) Htn n rfHeTu
frFft).H hetd ec FftleCehr) N rdHt.f Tarc hlr)echfeC.hetd ed
hlr cHlt tulrTuhl Htn n .d eh- Flt htHtF-eda tohlr frFtfhTd)
FTfh to eh otf FrfctdTuTd) r).H ThetdTuF.f Ftcrc ec TuutUr)
Uehl frHtadehetd to hlr ct.f Hr Zri.r chc otf frFfedhTd)
thlr f edi.efec clt .u) Cr)efrHhr) ht N eh otf (Hlt tu
T deuT I leuFFedrc

(

ដៃគូសហការ

គាំទ្រដោយ

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

អនុវត្តដោយ:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

SEAMEO INNOTECH

unicef

www.fitforschool.international