ម៉ូឌុលមីក្រូសារជាតិសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

USAID
ជំនួយពីប្រជាជនអាមេរិក

AED
Academy for Educational Development

A2Z

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក
ក្រោមជំនួយបច្ចេកទេសពីកម្មវិធី A2Z មីក្រូសារជាតិនៅកម្ពុជា។
ឧសភា ២០០៩

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក
ក្រោមជំនួយបច្ចេកទេសពីកម្មវិធី A2Z មីក្រូសារជាតិនៅកម្ពុជា។
ឧសភា ២០០៩

មាតិកា

១ ថ្ងៃទី ១ - ការណែនាំពីម៉ូឌុល

គោលបំណងនៃការសិក្សា........២
១.១ បោះបាល់........៤
១.២ តេស្តមុនការសិក្សា: តើយើងចេះអ្វីខ្លះ?........៥
១.៣ តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ........៦
១.៤ "សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នោះ!"........៨
១.៥ មីក្រូសារជាតិ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ) បាវកថាសង្ខេប........១០
១.៦ ការបង្កើតអាហារពេលតាមការស្រមើស្រមៃ........១១
១.៧ សង្ខេបអ្វីដែលយើងបានរៀន........១៣
១.៨ ល្បែងថាមពល: ដំណឹកព្រួល គ្រាប់ថ្នាំ និងវត្ថុផ្សេងទៀត........១៥
១.៩ ជំនាញនៃការអប់រំសុខភាព និងសម្ភារៈជំនួយការងារ........១៦
១.១០ ការពន្យល់ពីសម្ភារៈជំនួយការងារ........២១
១.១១ ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ - ការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់........២២
១.១២ តើយើងបានរៀនសូត្រពីអ្វីខ្លះ? សរុបការសិក្សានាថ្ងៃទី១........២៣

២ ថ្ងៃទី ២

២.១ ល្បែងថាមពល........២៦
២.២ រំលឹកឡើងវិញការសិក្សាថ្ងៃទី ១........២៦
២.៣ ការអនុវត្តន៍ការប្រើប្រាស់ "ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារ ទាំង ១២ ចំណុច សំរាប់ការអប់រំសុខភាពជាក្រុម"........២៧
២.៤ ការរៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ........២៨
២.៥ ការជួយក្នុងអំឡុងពេល សកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ និងសកម្មភាពបង្គ្រប់........៣១
២.៦ តើយើងបានរៀនសូត្រពីអ្វីខ្លះ?........៣៦
២.៧ ល្បែងថាមពល-"ក្រុមអាហារ"........៣៨
២.៨ ការធ្វើតេស្តអំបិល........៣៩
២.៩ ការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ........៤០
២.១០ តើយើងបានរៀនអ្វីខ្លះ? តេស្តក្រោយការសិក្សា........៤១
២.១១ ពិធីបិទវគ្គបណ្តុះបណ្តាល........៤២

៣ ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ - អាហារទាំងបីក្រុម ៤៣

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ - សម្ភារៈសំរាប់សកម្មភាពនេះ ១.៤ សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ផ្ទាំងប័ណ្ណ សកម្មភាពសំរាប់ល្បែង : ៤៥

ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ - សកម្មភាព ១.១១ ការសំដែងអនុវត្តន៍ការប្រើសម្ភារៈ ជំនួយការងារ-ការជួបម្នាក់ទល់ម្នាក់ ៥៤

ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ - ប័ណ្ណល្បែងដើរតួ សំរាប់សកម្មភាព ២.៣ រៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលរៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាពសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាចំនួននិងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាចំនួន ២ដង២ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ៥៨

ឧបសម្ព័ន្ធទី៥ - បញ្ជីចុះឈ្មោះអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ៥៩

ឧបសម្ព័ន្ធទី៦ - ឧទាហរណ៍បញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ៦០

ឧបសម្ព័ន្ធទី៧ - ឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ៦១

ឧបសម្ព័ន្ធទី៨ - បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ "ការជួបពិភាក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភ" ៦៩

ឧបសម្ព័ន្ធទី៩ - ការវាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ ៧០

ឧបសម្ព័ន្ធទី១០ - សំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយវគ្គសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ៧១

ឧបសម្ព័ន្ធទី១១ - សម្ភារៈជំនួយការងារអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ៧៨

ឧបសម្ព័ន្ធទី១២ - ប័ណ្ណរូបភាពសំរាប់សកម្មភាព ២.៦ រូបភាពអាហារ ៩៧

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៣ - សម្ភារៈអប់រំសុខភាពសំរាប់ប្រើក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៩៨

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៤ - ឯកសារយោង ៩៩

ថ្ងៃទី ១

ការណែនាំពីម៉ូឌុល

សេចក្តីផ្តើម

ខ្លឹមសារ វិធីសាស្ត្រ និងសម្ភារៈជំនួយការងារនៃម៉ូឌុលមីក្រូសារជាតិនៃសំណុំសកម្មភាពសមាហរណកម្ម នៃការទទួលបន្ទុកពិនិត្យនិងថែទាំជំងឺកុមារនៅសហគមន៍ ត្រូវបានពិនិត្យកែសម្រួលឡើងវិញនៅឆ្នាំ ២០០៨-២០០៩។ ចំណុចបញ្ចូលបន្ថែមទាំងឡាយសំរាប់ការពិនិត្យកែសម្រួលឡើងវិញនេះ ត្រូវបានផ្តល់ដោយកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ដៃគូការងារនានា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដែលធ្លាប់បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនេះកាលពីពេលមុនកន្លងមក ដោយប្រើប្រាស់ខ្លឹមសារដើម នៃម៉ូឌុលនេះ។

ការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗ រួមមាន ៖

១- វិធីសាស្ត្ររៀនសូត្រសកម្ម ត្រូវបានយកមកប្រើជំនួសវិធីសាស្ត្រតាមបែបបាឋកថាវិញ។

២- ល្បែងថាមពល ការនិយាយរឿងកំប្លែង និងនិយាយរឿងផ្សេងៗ ត្រូវបានយកមកប្រើប្រាស់ ដើម្បីបង្កើតនូវបរិយាកាសមួយ ដែលនឹងផ្តល់ជាផលប្រយោជន៍សំរាប់ការសិក្សារៀនសូត្រ។

៣- អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ត្រូវតែទទួលនូវការគាំទ្រជាទៀងទាត់នៅក្រោយពេលចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងត្រូវចូលរួមក្នុងការប្រជុំជាមួយមិត្តរួមការងារ ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ និងស្វែងយល់ឱ្យបានកាន់តែយល់ច្បាស់ថែមទៀត។

៤- ធ្វើការណែនាំឱ្យស្គាល់សម្ភារៈជំនួយការងារជាក់ស្តែង និងអត្ថបទសាមញ្ញងាយៗ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ដែលនឹងជួយដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ក្នុងការធ្វើការប្រស្រ័យទាក់ទងផ្សព្វផ្សាយសារនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

ម៉ូឌុលបណ្តុះបណ្តាលនេះ នឹងត្រូវចំណាយអស់ពេល ២ ថ្ងៃ។ ថ្ងៃនិមួយៗនឹងត្រូវចំណាយម៉ោងសំរាប់បណ្តុះបណ្តាល ៦,៥ ម៉ោង (ម៉ោងសរុបសំរាប់ការសិក្សាគឺ ១៣ ម៉ោង)។ ម៉ូឌុលនេះនឹងត្រូវសម្របសម្រួលដោយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបធ្វើការសម្របសម្រួលម៉ូឌុលនេះដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រជំរុញឱ្យមានការចូលរួម។ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ក៏នឹងត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រក្នុងការចុះគាំទ្របន្ត និងចុះអភិបាលការងារផងដែរ ក្រោយពីចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល។

សិក្ខាកាមនឹងទទួលនូវសម្ភារៈជំនួយការងារ និងផ្ទាំងនៃសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពី "ការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច" ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលនេះ។ ពីដើមរហូតចប់ការបណ្តុះបណ្តាលនេះ សិក្ខាកាមទាំងអស់នឹងធ្វើការអនុវត្តន៍ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការអប់រំសុខភាព ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ។ សៀវភៅសំរាប់អ្នកសម្របសម្រួល មានគ្រប់ព័ត៌មានទាំងអស់ ដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវការសំរាប់សម្របសម្រួល។

ចំពោះសំនួរផ្សេងៗទៀត សូមទាក់ទងទៅកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ (មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក) ។

គោលបំណងនៃម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះ សិក្ខាកាមអាចនឹង :

- ពិពណ៌នាពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន ចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងភូមិ ។
- ផ្តល់ដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ នូវព័ត៌មានស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភល្អ និងព័ត៌មាន ស្តីពីជីវជាតិអា ជាតិដែក និង ជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។
- ធ្វើការណែនាំដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឱ្យមកទទួលសេវាថែទាំមុនពេលសម្រាលឱ្យបានចំនួន ៤ ដង យ៉ាងតិចក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។
- ធ្វើការណែនាំដល់ស្ត្រីអំពីភាពស្លេកស្លាំង សារៈសំខាន់នៃការលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកចំនួន ៩០ គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងផលរំខាននៃថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ។
- ធ្វើការណែនាំដល់ស្ត្រី អំពីការមកទទួលសេវាថែទាំនៅក្រោយសម្រាល និងអំពីសារៈសំខាន់នៃការលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ចំនួន ៤២ គ្រាប់ ថ្នាំមេបង់ដាសុល និងថ្នាំជីវជាតិអា ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល ។
- ធ្វើការណែនាំដល់ម្តាយទាំងឡាយដែលមានកូនតូច អំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែមឱ្យបានសមស្រប ។
- ជួយធ្វើការរៀបចំជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដែលប្រារព្ធឡើងចំនួន ២ ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ (នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា) រួមមាន :
  - ធ្វើបញ្ជីឈ្មោះកុមារសមស្របទាំងឡាយ ដែលមានអាយុ ០-៥៩ ខែ និងស្ត្រីដែលត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។
  - ផ្តល់ដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ នូវព័ត៌មានស្តីពីទីតាំង និងកាលបរិច្ឆេទ ដែលមណ្ឌលសុខភាពនឹងត្រូវចុះធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅតាមមូលដ្ឋាន ។
  - ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ហើយនិងការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។
  - គាំទ្រដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ ដើម្បីរកឱ្យឃើញ និងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់កុមារដែលមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។
- ជួយធ្វើតេស្តអំបិលដែលលក់នៅក្នុងភូមិ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលកំរិតជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងអំបិល ទៅតាមសំណើរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ។

ថ្ងៃទី១ ៖ កម្មវិធីពេលព្រឹក ៨:០០-១១:៣០, សរុប ៖ ៣,៥ ម៉ោង

ម៉ោង	រយៈពេល	សកម្មភាព
៨.០០	១៥	១.១ ល្បែងថាមពល-ការបោះបាល់ ! **ការណែនាំពីការលេងល្បែង ៖** សិក្ខាកាមបោះបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ពួកគាត់នឹងរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកនូវឈ្មោះ កន្លែងធ្វើការ និងពីអ្វីដែលពួកគាត់ចូលចិត្តធ្វើនៅពេលទំនេរ
៨.១៥	១៥	១.២ តើយើងចេះអ្វីខ្លះ? - ការធ្វើតេស្តមុនការសិក្សា ចែកសន្លឹកតេស្តមុនការសិក្សា និងប៊ិចឱ្យសិក្ខាកាម សិក្ខាកាមឆ្លើយនឹងសំណួរតេស្តទាំងនោះ
៨.៣០	២៥	១.៣ តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ - សិក្ខាកាមចែករំលែកគំនិតយោបល់ស្តីពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ - អ្នកសម្របសម្រួលបន្ថែម និងធ្វើការបង្ហាញអំពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ
៨.៥៥	៩០	១.៤ "សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នោះ" - ពិនិត្យឡើងវិញនូវអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម - សកម្មភាពលេងល្បែង ដើម្បីផ្តល់ដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនូវព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានស្តីពីជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ (មីក្រូសារជាតិ) * *រួមទាំងការសម្រាក ១៥ នាទី !*
១០.២៥	២០	១.៥ មីក្រូសារជាតិ -បាវកថាបូកសរុប - អ្នកសម្របសម្រួលឡើងធ្វើការសង្ខេប និងពង្រីកព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពលេងល្បែងកាលពីលើកមុន
១០.៤៥	៣០	១.៦ ការបង្កើតអាហារពេលតាមការស្រមើស្រមៃ - ក្រុមសិក្ខាកាមនាំគ្នាបង្កើតអាហារពេលតាមការស្រមើស្រមៃដែលសំបូរទៅដោយជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។ ពួកគាត់ធ្វើការបង្ហាញពីការងាររបស់ពួកគាត់ជូនដល់ក្រុម ។ អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់មតិត្រលប់ ។
១១.២៥	៥	១.៧ តើយើងបានរៀនពីអ្វីខ្លះ ? - សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួលពិនិត្យឡើងវិញនូវប្រធានបទកាលពីព្រឹក - អ្នកសម្របសម្រួលបំភ្លឺបញ្ជាក់ឡើងវិញ នូវប្រធានបទដែលសិក្ខាកាមនៅមិនទាន់យល់ច្បាស់ ។
១១.៣០		ចប់កម្មវិធីពេលព្រឹក

១.១- បោះបាល់

រយៈពេល : ១៥ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមអាចនឹង :

ធ្វើការជាមួយសិក្ខាកាមដទៃទៀត និងបានស្គាល់ឈ្មោះទីកន្លែងធ្វើការ និងពីអ្វីដែលពួកគាត់ចូលចិត្ត ។

សម្ភារៈបណ្ដុះបណ្ដាល :

១- កូនបាល់៣ដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា (ឬក៏ក្រដាសមូលទៅជាកូនបាល់ដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នាចំនួន ៣) ។

២- សិក្ខាកាមឈរ ឬអង្គុយជារង្វង់ ។

វិធីសាស្ត្រ :

ល្បែងបំបែកដុំទឹកកក

ការណែនាំ :

ល្បែងបំបែកដុំទឹកកកនេះ អាចធ្វើឱ្យសិក្ខាកាមបានស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក តាមរបៀបមួយដែលសប្បាយរីករាយ ។ បន្ទាប់ពីល្បែងបំបែកដុំទឹកកកនេះទៅ សិក្ខាកាមស្គាល់ឈ្មោះគ្នាទៅវិញទៅមកបានច្បាស់ ស្គាល់ពីទីកន្លែងធ្វើការ និងដឹងពីអ្វី ដែលពួកគាត់ចូលចិត្តធ្វើនៅពេលទំនេរពីការងារ ។ ល្បែងបំបែកដុំទឹកកក និងល្បែងថាមពល អាចធ្វើឱ្យថាមពលហូរចេញមកនៅក្នុងក្រុម និងជួយធ្វើឱ្យសិក្ខាកាមកាន់តែសកម្មក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត ។

របៀបអនុវត្ត :

ស្នើសុំឱ្យសិក្ខាកាមឡើងឈរ ឬអង្គុយជារង្វង់ ។ ចាប់ផ្ដើមដោយប្រើតែកូនបាល់ ១ ក្នុងចំណោមកូនបាល់ពណ៌ទាំងអស់នោះ ។

ពន្យល់ថា គ្រប់ៗគ្នាត្រូវតែចងចាំ :

- នរណាជាអ្នកបោះបាល់ឱ្យគាត់
- នរណាដែលគាត់បានបោះបាល់ទៅឱ្យ

ប្រាប់ពួកគាត់ថា ពណ៌របស់បាល់ដែលគាត់កំពុងតែកាន់ គឺសំរាប់ស្វែងរកឈ្មោះរបស់សិក្ខាកាមផ្សេងៗទៀត ។ អ្នកនិយាយថា "ខ្ញុំឈ្មោះ.......... (ប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នក)" ហើយបោះបាល់នោះទៅសិក្ខាកាមណាម្នាក់ ។ បន្ទាប់មកចូរអ្នកក្រពាត់ដៃរបស់អ្នកដាក់ខាងមុខដងខ្លួនរបស់អ្នក ដែលជាសញ្ញាបញ្ជាក់ប្រាប់ថា អ្នកមិនអាចទទួលបាល់នេះបានទៀតទេ ។ ចំណែកឯសិក្ខាកាម ដែលបានចាប់បាល់ជាប់ត្រូវនិយាយថា "ខ្ញុំឈ្មោះ..................... (ឈ្មោះរបស់គាត់)" ហើយសិក្ខាកាមរូបនោះត្រូវចងចាំថា តើនរណាដែលគាត់នឹងបោះបាល់ទៅឱ្យ ។

នៅពេលណាដែលគ្រប់ៗគ្នាបានទទួលបាល់ហើយនោះ បោះបាល់ជាថ្មីម្ដងទៀត ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើឱ្យលឿនជាងមុន ។
បន្ទាប់មក ចូរអ្នកចាប់យកបាល់ពណ៌ទី ១ ហើយបង្ហាញបាល់ពណ៌ទី ២ ។ សូមប្រាប់សិក្ខាកាមថា ពណ៌នេះតំណាង

ឱ្យ "តើអ្នកធ្វើការនៅទីណា?"។ ចូរពន្យល់ថា ពួកគាត់ត្រូវតែធ្វើដូចកាលពីលើកមុន ប៉ុន្តែពួកគាត់ត្រូវបោះបាល់នេះទៅឱ្យនរណាម្នាក់ក្រៅពីអ្នកដែលគាត់បានបោះបាល់ឱ្យកាលពីជុំទី ១។ សូមរំលឹកពួកគាត់ឱ្យចាំ អ្នកដែលគាត់បោះបាល់ទៅឱ្យ និងអ្នកដែលបោះបាល់មកឱ្យគាត់។ ដូចជុំទី ១ ដែរ សិក្ខាកាមត្រូវដាក់ដៃអោបពីមុខដងខ្លួននៅពេលណាដែលពួកគាត់បានបោះបាល់រួច។

បោះបាល់ឡើងវិញឱ្យបាន ២ ដង ដោយបោះបាល់ឱ្យបានរហ័សជាងមុននៅក្នុងជុំនិមួយៗ។

នៅពេលដែលជុំទាំង ២ នេះ ត្រូវបានបញ្ចប់ហើយ ចាប់ផ្តើមជុំអំពីការងារជាថ្មីម្តងទៀត ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីសិក្ខាកាម ២ នាក់ បានបោះបាល់រួចមក ចាប់ផ្តើមបោះ "បាល់ប្រាប់ឈ្មោះ" កាលពីជុំទី ១ ឡើងវិញ។ ទង្វើបែបនេះ នឹងធ្វើឱ្យមានការច្រឡំនៅពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ដោយហេតុថា ពេលនេះមានបាល់ដល់ទៅពីរក្នុងល្បែងដូចគ្នា។

ប្រសិនបើនៅមានពេល អ្នកអាចធ្វើការណែនាំបាល់ទី ៣ ទៀត (អ្វីដែលសិក្ខាកាមចូលចិត្តធ្វើនៅពេលពួកគាត់ទំនេរ)។

១.២- តេស្តមុនការសិក្សា: តើយើងចេះអ្វីខ្លះ?

រយៈពេល ១៥ នាទី

គោលបំណង:

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច:
វាយតម្លៃពីកំរិតនៃចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន ស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល:

១- សន្លឹកថតចម្លងសំនួរតេស្តមុនការសិក្សា ចែកជូនសិក្ខាកាមម្នាក់ ១ ច្បាប់
២- ប៊ិច

វិធីសាស្រ្ត:

សន្លឹកសំនួរសាកល្បងមុនការសិក្សា

ការណែនាំ:

ជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តមុនការសិក្សានេះ កំរិតនៃចំណេះដឹងរបស់សិក្ខាកាម ត្រូវបានធ្វើការវាយតម្លៃ ហើយអ្នកសម្របសម្រួលអាចកំណត់បានពីចំណុចណាខ្លះ ដែលគាត់ត្រូវសង្កត់ធ្ងន់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលនេះ។

របៀបអនុវត្ត:

ចែកជូនសិក្ខាកាមម្នាក់ៗ នូវប៊ិច ឬខ្មៅដៃ ១ ដើម។ ណែនាំពួកគាត់ឱ្យឆ្លើយសំនួរទាំងអស់នោះដោយខ្លួនឯង។ សូមអានសំណួរម្តងមួយៗ ខ្លាំងៗ ហើយទុកឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងនេះ ឆ្លើយទៅនឹងសន្លឹកសំនួរ។

ប្រមូលសន្លឹកសំនួរតេស្តមុនការសិក្សាទាំងអស់មកវិញ ។ ចូរពន្យល់សិក្ខាកាមថា នៅចុងបញ្ចប់វគ្គរយៈពេល ២ ថ្ងៃនេះ ពួកគាត់នឹងធ្វើតេស្តនេះសារជាថ្មីម្តងទៀត ។ ការធ្វើបែបនេះវានឹងផ្តល់ឱ្យពួកគាត់នូវឱកាស ដើម្បីធ្វើការប្រៀបធៀបពីចំណេះដឹងរបស់ពួកគាត់នៅពេលចាប់ផ្តើម និងនៅពេលបញ្ចប់វគ្គ ។ កែតេស្តមុនការសិក្សានៅពេលសម្រាក ។

១.៣- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ

រយៈពេល : ៣០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ពិពណ៌នាពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន ចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងភូមិរបស់ពួកគាត់ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល និងជំនួយការបណ្តុះបណ្តាល :

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិចហ្វឺត

២- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលបានរៀបចំរួចហើយ

៣- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដែលបានសរសេរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ

វិធីសាស្ត្រ :

ពិភាក្សាជាក្រុម

ការណែនាំ :

នៅក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សិក្ខាកាមទាំងអស់ធ្វើការពិភាក្សាអំពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគាត់ដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ។ ពួកគាត់រៀនអំពីរបៀបរៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន របៀបគាំទ្រសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងពីរបៀបផ្តល់ព័ត៌មានអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដល់ម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារ ។

របៀបអនុវត្ត :

សួរសិក្ខាកាមអំពីបទពិសោធន៍កន្លងមករបស់ពួកគាត់ ទាក់ទិនទៅនឹងការធ្វើសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងភូមិ ។ នៅពេលសិក្ខាកាមធ្វើការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន បិទក្រដាសផ្ទាំងធំទៅលើក្តារខៀន ហើយស្នើឱ្យសិក្ខាកាមពិពណ៌នាអំពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងភូមិរបស់គាត់ ។ សរសេរនូវគំនិតរបស់គាត់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ។ នៅពេលដែលសិក្ខាកាមបញ្ចេញនូវគំនិតយោបល់របស់ខ្លួនអស់ ហើយបិទបញ្ជីស្តីពីតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវដែលសរសេរនៅលើក្រដាសផ្ទាំង ដែលត្រូវបានរៀបចំតាំងពីមុនម៉ោងសិក្សានេះ ។ បង្ហាញសកម្មភាពនិមួយៗ ហើយសួរសិក្ខាកាមទាំងនោះថា ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ ។

តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ចំពោះសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ :

១- ចូលរួមការប្រជុំ និងការបណ្តុះបណ្តាលទៅតាមការស្នើរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ។

២- ប្រើទម្រង់បែបបទដែលបានផ្តល់ជូនដោយមណ្ឌលសុខភាព ចុះបញ្ជីឈ្មោះកុមារទាំងអស់ ដែលមានអាយុពី ០ ខែ រហូតដល់ ៥៩ ខែ និងឈ្មោះរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលទាំងអស់នៅក្នុងភូមិ ។

៣- រក្សាទុកបញ្ជីនេះ ឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីនេះ ជាទៀងទាត់ ។

៤- ជូនដំណឹងដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីកាលបរិច្ឆេទ ទីកន្លែង និងពេលវេលា នៃសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាពដែលត្រូវធ្វើនៅពេលក្រោយ ។ នៅថ្ងៃដែលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន ប្រមូលស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ឱ្យមកចូលរួមនៅក្នុងការផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាននេះ ។ រំលឹកពួកគាត់ឱ្យយកមកជាមួយនូវប័ណ្ណលឿងរបស់កុមារ និងសៀវភៅសុខភាពមាតា មកកាន់កន្លែងផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាននេះ ។

៥- ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ទៅតាមការស្នើសុំក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋាន ។

៦- ប្រមូលម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារ ឱ្យនាំកូនរបស់ខ្លួន (អាយុ ៦ខែ - ៥៩ខែ) ដើម្បីមកទទួលការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ។ រំលឹកពួកគាត់ឱ្យយកប័ណ្ណលឿងរបស់កុមាររាល់ពេលមកទទួលសេវាតាមមូលដ្ឋាន ។

៧- ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងអំឡុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ (នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា) ។

៨- ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការតាមដាន និងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់កុមារដែលខកខានមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំនៅជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។

៩- ផ្តល់ដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ នូវព័ត៌មានស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងផលប្រយោជន៍នៃជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

១០- ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការធ្វើតេស្តសំណាកអំបិលអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក និងផ្តល់មតិត្រលប់ជូនដល់សហគមន៍ក្នុងភូមិ ។

១១- ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងផលប្រយោជន៍នៃជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ក្នុងអំឡុងពេល ៖

ក- ជួបទំនាក់ទំនងម្នាក់ទល់ម្នាក់ជាមួយម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ

ខ- ជួបប្រជុំជាមួយក្រុមសហគមន៍

គ- ជួបប្រជុំក្រុមតូច

ប្រាប់សិក្ខាកាមថា វគ្គបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេល ២ ថ្ងៃនេះ នឹងផ្តោតទៅលើ ៖

១- ពង្រឹងចំណេះដឹងរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ អំពីអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់ម្តាយ និងកុមារតូចរួមទាំងផលប្រយោជន៍នៃសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដូចជា ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

២- ពង្រឹងចំណេះដឹង និងជំនាញរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដើម្បីធ្វើការរៀបចំ និងជួយដល់សកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ ។

៣- ពង្រឹងចំណេះដឹង និងជំនាញរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភក្នុងអំឡុងពេល ៖

ក- ជួបប្រជុំម្នាក់ទល់ម្នាក់ជាមួយម្តាយ ដែលមានកូនតូច និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ខ- ប្រជុំក្រុមសហគមន៍

គ- ការប្រជុំក្រុមតូច ដែលមានឪពុកម្តាយរបស់កុមារតូច

១.៤- "សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នោះ !"

៩០ នាទី (រួមទាំងការឈប់សម្រាក : ១៥ នាទី)

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ស្គាល់ និងពិពណ៌នាពីអាហារផ្សេងៗ ដែលមានជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងដឹងអំពី :

ក- សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នេះ

ខ- គ្រោះថ្នាក់នៃបញ្ហាកង្វះសារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នេះ

គ- សារគន្លឹះសំខាន់ៗ សំរាប់ការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- គំរូនៃប័ណ្ណសំរាប់ផតចម្លងសំរាប់ធ្វើសកម្មភាពនេះ មាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ។ សូមរៀបចំប័ណ្ណទាំងអស់នេះទុកជាមុនឱ្យហើយ។ សូមឱ្យប្រាកដថា អ្នកមានប័ណ្ណមួយឈុតៗសំរាប់ក្រុមនិមួយៗ។

២- ផ្ទាំងរូបភាពអាហារទាំង ៣ ក្រុម។

វិធីសាស្ត្រ :

ពិភាក្សាជាក្រុម ល្បែងផ្គុំប័ណ្ណ ការងារជាក្រុម។

ការណែនាំ:

ម៉ោងសិក្សានេះ ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមនូវចំណេះដឹង ដែលពួកគេត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីបំពេញមុខងាររបស់ពួកគេ។ ក្នុងអំឡុងពេល ៩០ នាទី នៃការធ្វើសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមទាំងអស់នឹងរៀនអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងចំណីអាហារដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ)។

ពួកគេក៏នឹងរៀនសូត្រផងដែរ អំពីប្រជាជន/ក្រុមណាមួយ ដែលជាក្រុមងាយរងគ្រោះទៅនឹងបញ្ហាកង្វះសារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់នេះ ហើយនិងអំពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដើម្បីការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាចំពោះក្រុមដែលងាយរងគ្រោះ និងការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ជាតិដែកអាស៊ីហ្វូលិក ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំងចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល។

២០ នាទី ដំបូង :

រំលឹកឡើងវិញនូវចំណុចគន្លឹះសំខាន់ៗ ស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភជាទូទៅ :

សួរសិក្ខាកាមថា "តើរបបអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម ឬអាហារូបត្ថម្ភល្អ មានន័យដូចម្តេច ?

សរសេរនូវគំនិតរបស់ពួកគាត់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ នៅពេលដែលសិក្ខាកាមទាំងនោះ បានផ្តល់គំនិតយោបល់របស់ពួកគាត់អស់ហើយ ស្នើសុំឱ្យពួកគាត់ដាក់ឈ្មោះក្រុមអាហារសំខាន់ៗជាបីក្រុម។ សូមប្រើតារាងក្រុមអាហារដែលបានផ្តល់ជូននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ ឬផ្ទាំងរូបភាពធំស្តីពីក្រុមអាហារ (តារាងចំណីអាហារ ក៏បានបញ្ចូលនៅក្នុងសម្ភារៈជំនួយការងាររបស់សិក្ខាកាមផងដែរ) ដើម្បីពិភាក្សាថា តើហេតុអ្វីបានជាក្រុមអាហារនិមួយៗមានសារៈសំខាន់ ហើយផ្តល់ឧទាហរណ៍ អំពីអាហារដែលបានមកពីក្រុមនិមួយៗ។

ស្នើសិក្ខាកាមឱ្យដាក់ឈ្មោះអាហារ ដែលមាននៅក្នុងភូមិរបស់ពួកគាត់ ដោយស្រង់ចេញពីក្រុមអាហារនិមួយៗ ។ ធ្វើការពិភាក្សាថា តើអាហារមួយណា ដែលសំបូរបែបនៅក្នុងរដូវមួយណា ។

ស្នើសុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឡើងធ្វើការសង្ខេបអំពីចំណុចគន្លឹះសំខាន់ៗ ស្តីពីរបបអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម : របបអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម មានន័យថា ការបរិភោគរបបអាហារចំរុះ ដែលរួមមានការបរិភោគអាហារដែលបានមកអំពីក្រុមអាហារដូចខាងក្រោម នៅក្នុងអាហារពេលនិមួយៗ :

១- កាបូអ៊ីដ្រាត និងខ្លាញ់ (អាហារថាមពល)

២- ប្រូតេអ៊ីន

៣- ពពួកជីវជាតិរ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ)

រាងកាយយើងត្រូវការថាមពលប្រូតេអ៊ីន និងពពួកជីវជាតិផ្សេងៗ ដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយមានការធំធាត់ និងរក្សារាងកាយឱ្យដំណើរការបានល្អ ។ គឺជាការសំខាន់ណាស់ ដែលគេត្រូវបរិភោគអាហារចំរុះ ដើម្បីឱ្យទទួលបាននូវសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់មុខទាំងអស់ ដែលចាំបាច់ដល់ការធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។ សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗមួយចំនួន គឺមានជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

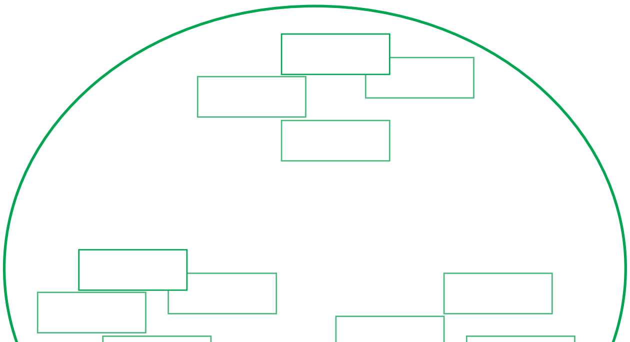
សូមពន្យល់ថា មានក្រុមមួយចំនួន ដែលជាក្រុមងាយរងគ្រោះជាងគេទៅនឹងបញ្ហាកង្វះជីវជាតិ ដូចជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ដែលអ្នកទាំងនេះ ត្រូវការអាហារសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម ដែលជារបបអាហាររបស់ពួកគាត់ គឺសំរាប់ទាំងទារក និងម្តាយ ។ កុមារតូចអាយុពី 0 ទៅ ៦ខែ ត្រូវតែបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ។ ទឹកដោះម្តាយមាននូវគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ ដែលទារកត្រូវការជាចាំបាច់រហូតដល់កុមារមានអាយុ ៦ខែ ។ កុមារតូច អាយុ ៦ខែ ដល់ ៥ឆ្នាំ ត្រូវការអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម និងបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់ ២ឆ្នាំយ៉ាងតិច ដោយសារពួកគេកំពុងតែមានការធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍យ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

ការអនុវត្តន៍ការលេងល្បែង

៣០ នាទី បន្ទាប់មកទៀត :

ចូរអ្នកពន្យល់អំពីរបៀបលេងល្បែង :

សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ បានទទួលនូវបំណែកពាក់កណ្តាលនៃដុំផ្គុំប័ណ្ណដែលបានពីដុំទីមួយនៃប័ណ្ណ (ប័ណ្ណអាហារ) ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកបានផ្តល់នូវគំរូប័ណ្ណប៉ុណ្ណោះដល់សិក្ខាកាម ហើយប័ណ្ណពាក់កណ្តាលទៀត ត្រូវបានផ្តល់ទៅឱ្យសិក្ខាកាមផ្សេងៗទៀត ។ សូមពន្យល់សិក្ខាកាមថា ពួកគាត់ត្រូវតែរកឱ្យឃើញប័ណ្ណដែលបាត់ពាក់កណ្តាលផ្សេងទៀត ដែលកាន់ដោយសិក្ខាកាមម្នាក់ទៀត ។ នៅពេលណាដែលដៃគូរកឃើញគ្នាហើយនោះ ពួកគាត់ត្រូវនៅជាមួយគ្នា ។



ស្នើសិក្ខាកាមឱ្យដាក់ប័ណ្ណទាំងនោះរួមគ្នា ដាក់តាមដុំនៅខាងក្រោមផ្ទាល់ដី (ដុំផ្កាយ ដុំរង្វង់ និងដុំត្រីកោណ) នៅកណ្តាលបន្ទប់ថ្នាក់រៀន ។ សកម្មភាពដែលនៅសេសសល់ នឹងផ្តោតទៅលើការសិក្សាអំពីអាហារទាំង ៣ ក្រុម ។

១០ នាទី បន្ទាប់ :

ឥឡូវនេះ យកដុំផ្ទាំងប័ណ្ណទី ២ មក (ប័ណ្ណចំណងជើង) ។ សូមលើកប័ណ្ណនិមួយៗឡើង ដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់អាចមើលឃើញវាច្បាស់ ហើយធ្វើការពិភាក្សាជាមួយសិក្ខាកាមថា តើត្រូវដាក់ប័ណ្ណនេះនៅត្រង់កន្លែងណា : ដាក់នៅជាមួយក្រុមផ្កាយ ក្រុមរង្វង់ ឬក្រុមត្រីកោណ ? ដាក់ប័ណ្ណចំណងជើងនៅត្រង់កន្លែងណាដែលសិក្ខាកាមបានឯកភាព ។ បើពុំដូច្នោះទេ ត្រូវពិភាក្សាឃូរ ។

១០ នាទី បន្ទាប់មកទៀត :

ឥឡូវនេះ សូមចែកប័ណ្ណក្រុមទី ៣ (ប័ណ្ណការពារ) ។ ចែកក្រុមធំទៅជាក្រុមតូចៗ ហើយចែកប័ណ្ណទាំងនេះទៅតាមក្រុមទាំងអស់នោះ ។ សូមស្នើឱ្យក្រុមធ្វើការពិភាក្សា និងធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើពួកគាត់ចង់ដាក់ប័ណ្ណនេះនៅត្រង់កន្លែងណា ។

ស្នើពួកគាត់ឱ្យដាក់ប័ណ្ណនេះនៅត្រង់កន្លែងណាដែលវាគួរត្រូវដាក់ សូមប្រាប់ពួកគាត់ថាពួកគាត់ចាំបាច់ត្រូវពន្យល់មូលហេតុពួកគាត់មានបំណងចង់ដាក់វាត្រង់កន្លែងនោះ ។ បើសិនជាពួកគាត់ដាក់មិនត្រូវចំកន្លែង សូមស្នើក្រុមផ្សេងទៀតឱ្យធ្វើការកែតម្រូវ ហើយពន្យល់ពីមូលហេតុដាក់នៅទីនោះ ។

២០ នាទី បន្ទាប់ :

បន្ទាប់មក សូមចែកប័ណ្ណក្រុមទី ៤ (សារគន្លឹះ) ។ ចូរអ្នកផ្តល់ប័ណ្ណមួយចំនួនទៅឱ្យក្រុមនិមួយៗ ។ សូមស្នើឱ្យក្រុមទាំងអស់នោះ ធ្វើការពិភាក្សា និងសំរេចចិត្តថា តើពួកគាត់ចង់ដាក់ប័ណ្ណទាំងនោះនៅត្រង់កន្លែងណា ។ បើសិនជាពួកគាត់ដាក់មិនត្រូវចំកន្លែង ស្នើសុំក្រុមផ្សេងទៀត ឱ្យធ្វើការកែតម្រូវ ហើយពន្យល់ពីមូលហេតុដាក់នៅទីនេះ ។

១.៥- មីក្រូសារជាតិ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ) បាឋកថាសង្ខេប

២០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ស្គាល់ និងពិពណ៌នាពីអាហារសំបូរជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ហើយនិងដឹងអំពី :

ក- *សារៈសំខាន់របស់វា*

ខ- *ក្រុមគោលដៅសំរាប់ការពារ*

គ- *សារគន្លឹះសំខាន់ៗសំរាប់ការពារ ។*

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ប័ណ្ណដែលវាយនៅលើកម្រាល

វិធីសាស្រ្ត :

ការសង្ខេប

ការណែនាំ :

ការសង្ខេបនេះ ត្រូវប្រើប័ណ្ណដែលមាននៅខាងក្រោមផ្ទាល់ដីនៅកណ្ដាលរង្វង់សិក្ខាកាម ។ សំរាប់ក្រុមសារជាតិចិញ្ចឹមនិមួយៗ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវពន្យល់ :

- សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹម
- **ក្រុមចំណុចសំរាប់ការការពារ** - សូមពន្យល់ថា កុមារទាំងអស់អាយុ ៦-៥៩ ខែ ត្រូវការការផ្ដល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា បន្ថែមពីលើការបរិភោគរបបអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអាផងដែរ ។ នៅក្នុងអាយុដ៏ក្មេងខ្ចីនេះ វាជាការពិបាកក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការជីវជាតិអាប្រចាំថ្ងៃ ដែលទទួលបានពីរបបអាហារតែឯកឯងនោះ ។
- សូមពន្យល់ថា ស្ត្រីក្រោយសម្រាលទាំងអស់ ត្រូវទទួលការផ្ដល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងអំឡុង ៦ សប្ដាហ៍ ដំបូងក្រោយសម្រាល ។ វាមិនត្រឹមតែជួយការពារសុខភាពម្ដាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែព្រមទាំងជួយផ្ដល់ជីវជាតិអា ដល់ទារករបស់គាត់ ដែលកំពុងតែបៅដោះម្ដាយផងដែរ ។
- សូមពន្យល់ថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីក្រោយសម្រាលទាំងអស់ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកអាស៊ីដហ្វូលិក ។ តម្រូវការជាតិដែកប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាលមានកំរិតខ្ពស់ជាងធម្មតា ។
- ធ្វើការពន្យល់ថា គ្រួសារទាំងអស់ ត្រូវបរិភោគអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដើម្បីការពារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។
- រំលឹកឡើងវិញនូវចំណីអាហារសំបូរជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។
- រំលឹកឡើងវិញនូវសារគន្លឹះសំខាន់ៗសំរាប់ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

របៀបអនុវត្ត :

ចូរពិនិត្យមើលនូវគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ ដោយប្រើប័ណ្ណដែលដាក់តាំងបង្ហាញនៅក្នុងរង្វង់សិក្ខាកាម ។ ចំណាយពេល ៥ ទៅ ១០ នាទី សំរាប់ការមើលឡើងវិញនូវក្រុមនិមួយៗនេះ ។ បង្ហាញសម្ភារៈជំនួយការងាររបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ និងពន្យល់ថា សម្ភារៈជំនួយការងារទាំងនេះមានព័ត៌មាន និងសារអំពីជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដែលពួកគាត់អាចប្រើប្រាស់នៅពេលដែលពួកគាត់ត្រូវនិយាយទៅកាន់សហគមន៍របស់ខ្លួន ។

១.៦- ការបង្កើតអាហារពេលតាមការស្រមើស្រមៃ

៣០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

កំណត់បាននូវមីក្រូសារជាតិសំខាន់ ៣ ប្រភេទ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ) និងអាចពិពណ៌នាអំពី :

ក- *សារៈសំខាន់*

ខ- *ការប្រឈមទៅនឹងបញ្ហាកង្វះមីក្រូសារជាតិទាំងនោះ*

គ- *សារគន្លឹះសំរាប់ការការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ*

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល ៖

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំ

២- ហ្វឺតដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា

វិធីសាស្ត្រ ៖

ធ្វើការជាក្រុម (ក្រុមដែលមានសមាជិកយ៉ាងច្រើន ៤ នាក់)

ការណែនាំ ៖

ក្រោយពីបានធ្វើសកម្មភាពលេងល្បែងកាលពីលើកមុនរួចហើយនោះ សិក្ខាកាមត្រូវបានស្នើឱ្យយកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនទៅអនុវត្ត ដោយធ្វើការរៀបចំនូវអាហារពេលមួយតាមការស្រមើស្រមៃ ។

របៀបអនុវត្ត ៖

សូមពន្យល់ថា សិក្ខាកាមទាំងអស់ ត្រូវរៀបចំអាហារពេលមួយតាមការស្រមើស្រមៃ ដោយប្រើប្រាស់ព័ត៌មានដែលបានពិភាក្សាគ្នារួចមកហើយកាលពីពេលព្រឹក ។ សិក្ខាកាមទាំងអស់មានពេល ៣០ នាទី ដើម្បីរៀបចំអាហារពេលនេះ ។សិក្ខាកាមត្រូវបានស្នើឱ្យឡើងធ្វើការបង្ហាញអាហារពេលរបស់ខ្លួននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ។សូមស្នើឱ្យសិក្ខាកាមចេះមានគំនិតច្នៃប្រឌិត ។ ពួកគាត់អាចគូររូបភាពអាហារពេលរបស់ខ្លួន ប្រសិនបើពួកគាត់ចង់ធ្វើដូចនេះ ។

ចូរអ្នកបិទលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ ស្តីអំពីអាហារពេលដែលមានតុល្យភាពល្អ ប្រកបដោយសារជាតិចិញ្ចឹម នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ហើយពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងនោះជាមួយនឹងក្រុមធំ នៅមុនពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមធ្វើការរៀបចំអាហារពេលរបស់ខ្លួន ៖

អាហារពេលដែលមានតុល្យភាពល្អ ប្រកបដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ៖

- ជាអាហារចំរុះ
- មានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ)
- អាចទិញបាន/ងាយរកបាន
- រៀបចំបានងាយ និងឆាប់រហ័ស
- មានរសជាតិ

ចែកក្រុមធំ ទៅជាក្រុមតូចៗ (មានគ្នាយ៉ាងច្រើន ៤ នាក់ ក្នុង ១ ក្រុម) ។

នៅចុងបញ្ចប់នៃរយៈពេល ៣០ នាទី សុំឱ្យសិក្ខាកាមដាក់តាំងក្រដាសផ្ទាំងធំរបស់ខ្លួននៅលើជញ្ជាំង ដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមដទៃទៀត អាចមើលឃើញអាហារពេលតាមការស្រមើស្រមៃទាំងនោះ ។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមដើរជុំវិញ ពិនិត្យមើលផ្ទាំងរូបភាព ហើយផ្តល់មតិត្រលប់អំពីអាហារពេលដែលរៀបចំដោយក្រុមផ្សេងៗ យោងទៅតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសំរាប់អាហារពេលដែលមានតុល្យភាពល្អ ប្រកបដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ។ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវផ្តល់មតិបន្ថែមទៀត តាមការចាំបាច់ ។

១.៧- សង្ខេបអ្វីដែលយើងបានរៀន

១៥ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ប្រើព័ត៌មាន ដែលពួកគេបានរៀនសូត្រ ក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពកាលពីពេលព្រឹកមិញនេះ សំរាប់ការងាររបស់ពួកគាត់ដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំ

២- ហ្វឺត

៣- បង់ស្កុត

វិធីសាស្ត្រ :

សង្ខេប

ការណែនាំ :

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ បទពិសោធនីមេរៀនត្រូវបានធ្វើការសង្ខេបឡើងវិញ ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាសិក្ខាកាមទាំងអស់នោះ មានការចងចាំបាននូវព័ត៌មានសំខាន់ៗបំផុតពីម៉ោងសិក្សានេះ ។

របៀបអនុវត្ត :

អ្នកសម្របសម្រួលស្នើសុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឡើងធ្វើការសង្ខេបអំពីសកម្មភាពកាលពីពេលព្រឹក ។ អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការបន្ថែមនូវចំណុចគន្លឹះសំខាន់ៗថែមទៀតបើចាំបាច់ និងធ្វើការពន្យល់ដោយសង្ខេបពីសកម្មភាពសំរាប់ពេលរសៀល ។

ថ្ងៃទី១ៈ កម្មវិធីពេលរសៀល ១៤:០០-១៧:០០, សរុបៈ ៣ម៉ោង

ម៉ោង	រយៈពេល	សកម្មភាព
២ : ០០	១០	១.៨ ល្បែងថាមពល - ជំងឺកញ្ជ្រិល គ្រាប់ថ្នាំ និងវត្ថុផ្សេងទៀត សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួល បង្កើតថាមពលវិជ្ជមានសំរាប់អនុវត្តសកម្មភាពនាពេលរសៀលនេះ
២ : ១០	៦០	១.៩ ជំនាញក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយមានការបង្ហាញសម្ភារៈជំនួយការងារ ស្តីពីមីក្រូសារជាតិ និងផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារ ១២ ចំណុច សិក្ខាកាមធ្វើការអនុវត្តន៍ជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សា និងការអប់រំសុខភាពរបស់ខ្លួន តាមរយៈការឡើងសំដែងល្បែងដើរតួ ដោយការប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ
៣ : ១០	២០	១.១០ ការពន្យល់ពីសម្ភារៈជំនួយការងារ សិក្ខាកាមរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ
៣ : ៣០	១៥	សម្រាក
៣ : ៤៥	៦០	១.១១ ការប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ សំរាប់ការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ សិក្ខាកាមធ្វើការអនុវត្តន៍ ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ សំរាប់ការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ តាមរយៈការលេងល្បែងដើរតួ និងការទទួលនូវមតិត្រលប់ពីក្រុមការងាររបស់ខ្លួន
៤ : ៤៥	១៥	១.១២- តើយើងរៀនបានអ្វីខ្លះ ? ការពិនិត្យមើលសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃឡើងវិញ សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួលពិនិត្យឡើងវិញ នូវប្រធានបទនាពេលរសៀល ។ អ្នកសម្របសម្រួលបញ្ជាក់បំភ្លឺឡើងវិញនូវប្រធានបទ ដែលសិក្ខាកាមនៅពុំទាន់បានយល់ច្បាស់
៥ : ០០		បិទកម្មវិធីប្រចាំថ្ងៃទី ១

១.៨- ល្បែងថាមពល : ជំងឺកញ្រ្ជិល គ្រាប់ថ្នាំ និងវត្ថុផ្សេងទៀត

១០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ធ្វើសកម្មភាពនាពេលរសៀលនេះ ដោយមានការជំរុញលើកទឹកចិត្ត និងមានថាមពល ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

គ្មាន

វិធីសាស្រ្ត :

ល្បែងថាមពល

ការណែនាំ :

ល្បែងថាមពលនេះ រំលឹកឡើងវិញពីព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ឱ្យសិក្ខាកាមនៅក្នុងអំឡុងពេលព្រឹក ។ វាគឺជាវិធីមួយដ៏គួរឱ្យសប្បាយរីករាយ ដើម្បីរំលឹកឡើងវិញនូវចំណេះដឹងសារជាថ្មីម្តងទៀត ។ ល្បែងបំបែកដុំទឹកកក និងល្បែងថាមពលធ្វើឱ្យមាននូវថាមពលហូរចេញមកនៅក្នុងក្រុម ហើយធ្វើឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នា សកម្មក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត ។

របៀបអនុវត្ត :

ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមបង្កើតជារង្វង់ ២ រង្វង់និមួយៗ មានគ្នាពី ១០ ទៅ ១២ នាក់ ។ សូមពន្យល់ថា ក្រុមនិមួយៗ នឹងត្រូវដឹកនាំដោយអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ។ ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមស្រែកខ្លាំងៗ អំពីចំណុចណាមួយដែលពួកគាត់ចងចាំ ស្តីអំពីជីវជាតិអាទៅតាមលំដាប់លំដោយដែលពួកគាត់ឈរជារង្វង់នោះ ។ យើងចាប់ផ្តើមចេញដំណើរពីឆ្វេងដៃអ្នកសម្របសម្រួល បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវស្រែកខ្លាំងៗនូវចំណុចមួយ ។ អ្នកទាំងនោះអាចស្រែកអំពីចំណុច ដូចជា : "ជំងឺកញ្រ្ជិល" "គ្រាប់ថ្នាំ" "ជំងឺខ្វាក់មាន់" ជាដើម ។ ពន្យល់ថា បើសិនជាសិក្ខាកាមណាម្នាក់មានការរារែកចិត្ត ឬក៏ស្រែកនូវចំណុចដដែលដូចសិក្ខាកាមម្នាក់ទៀតនោះ គាត់ត្រូវថយមួយជំហានចេញពីរង្វង់ (ថយទៅក្រោយ) ។ នៅពេលដែលពួកគាត់មិនមានអ្វីត្រូវស្រែកទៀត ស្នើឱ្យពួកគាត់ដែលឈរក្នុងរង្វង់ខាងក្នុង ឱ្យមកចូលរួមជាមួយនឹងអ្នកដែលនៅរង្វង់ខាងក្រៅ ហើយត្រូវឈរពីខាងក្រោយខ្នងពួកគាត់ ។ ដៃគូដែលបង្កើតឡើងថ្មីនេះ កំពុងតែឈរជារង្វង់ដែលមានម្នាក់នៅខាងមុខ ហើយម្នាក់ទៀតឈរខាងក្រោយ ។ អ្នកដែលឈរនៅខាងក្រោយ អាចធ្វើការផ្តល់ដំបូន្មានដល់អ្នកដែលឈរនៅខាងមុខ ។ ស្នើឱ្យអ្នកដែលនៅរង្វង់ខាងក្រៅស្រែកខ្លាំងៗ នូវចំណុចស្តីអំពីជាតិដែក និងភាពស្លេកស្លាំង ដោយចាប់ផ្តើមពីឆ្វេងដៃអ្នកសម្របសម្រួល ។ ធ្វើសកម្មភាពរបៀបនេះសារជាថ្មីម្តងទៀត សំរាប់ជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

១.៩- ជំនាញនៃការអប់រំសុខភាព និងសម្ភារៈជំនួយការងារ

៦០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ក្នុងអំឡុងពេលជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ និងការប្រជុំក្រុមតូច និងក្រុមធំនៅក្នុងសហគមន៍ ដោយប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ និងជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលមានគន្លឹះនៃការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច (សន្លឹកផ្ទាត់ IMCI)

២- សម្ភារៈជំនួយការងារមីក្រូសារជាតិ សំរាប់ផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់

៣- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលមានជំនាញស្តីអំពីការប្រស្រ័យទាក់ទង (អ្នកសម្របសម្រួលបង្កើតនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ)

វិធីសាស្ត្រ :

ការណែនាំខ្លីៗ ល្បែងដើរតួ

ការណែនាំ :

នៅអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សិក្ខាកាមអនុវត្តការផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីសុខភាពដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារដែលមានកូនតូច ។

សួរសិក្ខាកាមអំពីទីកន្លែង ឬឱកាសផ្សេងៗ នៅពេលដែលពួកគាត់អាចធ្វើការផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់សមាជិកសហគមន៍អំពីអាហារូបត្ថម្ភ ។ ធ្វើការពិភាក្សាអំពីបទពិសោធន៍របស់សិក្ខាកាម ។

មានទីតាំង ៣ ដែលទីតាំងនិមួយៗនោះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិអាចធ្វើការផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ :

១- ការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ (ការជួបជាមួយស្ត្រីនៅតាមទីផ្សារ វាលស្រែ ឬក៏នៅតាមផ្ទះ)

២- ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍នៅតាមភូមិ អាចនៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាចំនួន២ ដងក្នុង១ឆ្នាំ ឬអាចជាសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានផ្សេងៗទៀតរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ។

៣- ក្នុងអំឡុងពេលការប្រជុំក្រុមតូចជាមួយនឹងស្ត្រីនៅតាមផ្ទះ ។

ម៉ោងសិក្សានេះផ្តល់នូវឧទាហរណ៍ពេលដែលត្រូវសម្ភារៈជំនួយការងារណាមួយ ឧទាហរណ៍អំពីជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង ដែលមានសារៈសំខាន់សំរាប់ធ្វើការអប់រំសុខភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ។

របៀបអនុវត្ត :

សូមរៀបចំក្រដាសផ្ទាំងធំ ៨ ផ្ទាំង សំរាប់ម៉ោងសិក្សានេះ ដូចដែលមានរៀបរាប់ជូននៅខាងក្រោមនេះ :

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសំរាប់ឱកាសនិមួយៗ ក្នុងចំណោមឱកាសអប់រំសុខភាពចំនួន ៣ (ម្នាក់ទល់ម្នាក់ ក្រុមតូច និងក្រុមធំ) ដោយមានតារាងជាកូលោន ដូចដែលមានបង្ហាញខាងក្រោម ដោយពិពណ៌នាអំពីពេលណា កន្លែងណា សម្ភារៈជំនួយការងារ និងជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងសមស្របសំរាប់ការជួបទំនាក់ទំនងនេះ ។

២- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ៤ ផ្ទាំង (២ ផ្ទាំង ដែលនិយាយពី "អ្នកប្រស្រ័យទាក់ទងមិនល្អ" ដែលដាក់ជាចំណងជើង និង ២ ផ្ទាំងទៀត ដែលនិយាយពី "អ្នកប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ" ដែលដាក់ជាចំណងជើងដែរ) ។

៣- ក្រដាសផ្ទាំងធំដែលសរសេរទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ (សូមមើលខាងក្រោម) ។

សូមបង្ហាញក្រដាសផ្ទាំងធំ ៣ ផ្ទាំង ដល់សិក្ខាកាម (ដូចដែលបង្ហាញជូនខាងក្រោម) ដោយមានបង្ហាញពីឱកាសអប់រំសុខភាព ។ ពន្យល់ និងធ្វើការពិភាក្សាចំពោះក្រដាសផ្ទាំងធំនិមួយៗនោះ ។

ក្នុងខណៈដែលអ្នកសម្របសម្រួល ពិនិត្យមើលបញ្ជីនៃជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវផ្តល់ឧទាហរណ៍ និងធ្វើបង្ហាញពីជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អនិមួយៗនោះ :

១- សំនួរបើក គឺសំណួរដែលមិនអនុញ្ញាតឱ្យសិក្ខាកាមគ្រាន់តែឆ្លើយថា បាទ/ចាស ឬទេ តែប៉ុណ្ណោះទេ។

- ➲ ឧទាហរណ៍សំនួរបិទ : "តើអ្នកដឹងអំពីជីវជាតិអា ដែរ ឬទេ ?"
- ➲ ឧទាហរណ៍សំនួរបើក : "សូមប្រាប់ខ្ញុំមកមើល តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពី ជីវជាតិអា ?"

២- **ធ្វើបង្ហាញពីជំនាញក្នុងការស្តាប់** - រក្សាភ្នែកសំលឹងភ្នែក បង្ហាញថា អ្នកកំពុងស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ដោយងក់ក្បាល បញ្ចេញសម្លេងឯកភាព ឬក៏បង្ហាញនូវការយល់ចិត្តចំពោះអ្វីដែលសិក្ខាកាមកំពុងតែនិយាយ ។

៣- ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងទៅក្រោយឡើងវិញពីអ្វី ដែលសិក្ខាកាមទើបតែបាននិយាយ : "អញ្ចឹង អ្នកបានយកកូនរបស់អ្នកទៅទទួលសេវាមូលដ្ឋាន រាល់ពេលដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបានហៅអ្នកមែនទេ ?"

៤- សរសើរចំពោះការអនុវត្តន៍វិជ្ជមាន : "ជាការប្រសើរខ្លាំងណាស់ ដែលអ្នកនៅតែបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយ គឺល្អមែនទែន !" ។

៥- **សង្ខេបនូវអ្វីដែលទើបតែបានពិភាក្សារួច** : "ព្រឹកនេះ យើងបានជជែកគ្នាអំពីសារៈសំខាន់នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក សំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់ៗរូប ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដ-ហ្វូលិក ក្នុងអំឡុងពេលគាត់មានផ្ទៃពោះ ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង និងរក្សាសុខភាពរបស់គាត់ឱ្យបានល្អ និងខ្លាំងមាំមួន។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក នៅពេលដែលពួកគាត់ទៅទទួលការពិនិត្យផ្ទៃទាំមុនពេលសម្រាលនៅឯមណ្ឌលសុខភាព។ អាហារសំបូរជាតិដែក គឺមានសាច់ក្រហម ថ្លើម ស៊ុត និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ។"

ឱកាសក្នុងការអប់រំសុខភាព

ឱកាសអប់រំសុខភាព	ពេលណា	ទីកន្លែង	សម្ភារៈជំនួយការងារ	ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង
១- ម្នាក់ទល់ម្នាក់	ពេលណាក៏បានឱ្យតែសមស្រប	តាមផ្លូវ ផ្សារ នៅស្រែ ផ្ទះ	សម្ភារៈជំនួយការងារ ឬផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់	- អង្គុយនៅកម្ពស់ស្មើគ្នានឹងស្ត្រី - ញញឹម និងប្រើភ្នែកសំលឹងភ្នែក - ប្រើសំនួរបើក ដើម្បីកំណត់ពីការអនុវត្តន៍បច្ចុប្បន្ន - ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ - ឆ្លុះបញ្ចាំងត្រលប់ក្រោយវិញនូវអ្វីដែលស្ត្រីបាននិយាយរួច - សរសើរពីការអនុវត្តន៍វិជ្ជមាន - ពន្យល់ពីវិធីដែលគាត់អាចធ្វើបានកាន់តែល្អប្រសើរថែមទៀត - ប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ ឬផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ដើម្បីបង្ហាញឱ្យឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ - ធ្វើការសង្ខេបនូវចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សា
២- ក្រុមតូច	ការប្រជុំពិសេសសំរាប់ស្ត្រីពី ៤-៥ នាក់	នៅផ្ទះ សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព	សម្ភារៈជំនួយការងារ ឬផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់	- អង្គុយនៅកម្ពស់ស្មើគ្នានឹងអ្នកចូលរួម - ញញឹម និងប្រើភ្នែកសំលឹងភ្នែក - ស្វាគមន៍គ្រប់ៗគ្នា - ពន្យល់ពីគោលបំណងនៃការជួបជុំគ្នា - ប្រើសំនួរបើក ដើម្បីកំណត់ពីការអនុវត្តន៍ និងចំណេះដឹងបច្ចុប្បន្ន - ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ - ផ្តល់ដោយសិក្ខាកាមនូវពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជជែកគ្នា - ឆ្លុះបញ្ចាំងត្រឡប់ក្រោយវិញនូវអ្វីដែលស្ត្រីបាននិយាយរួច - សរសើរពីការអនុវត្តន៍វិជ្ជមាន - ប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ ដើម្បីបញ្ជាក់បំភ្លឺ/ពង្រឹងនូវសារអប់រំ - ធ្វើការសង្ខេបនូវអ្វីដែលទើបបានពិភាក្សារួច - អរគុណគ្រប់ៗគ្នាដែលបានចូលរួម

ឱកាសក្នុងការអប់រំសុខភាព

ឱកាសអប់រំសុខភាព	ពេលណា	ទីកន្លែង	សម្ភារៈជំនួយការងារ	ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង
៣- ក្រុមសហគមន៍ធំ	ការប្រជុំពិសេសមានប្រជាជនច្រើន	- សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព - សាលាប្រជុំភូមិ - កន្លែងប្រជុំនៅខាងក្នុងឬខាងក្រៅ	សម្ភារៈជំនួយការងារ ឬផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់	- ឈរនៅពីមុខក្រុមធំ - ញញឹម និងប្រើភ្នែកសំលឹងភ្នែក - ស្វាគមន៍គ្រប់ៗគ្នា - ពន្យល់ពីគោលបំណងនៃការជួបជុំគ្នា - ប្រើសំនួរបើក ដើម្បីកំណត់ពីការអនុវត្តន៍ និងចំណេះដឹងបច្ចុប្បន្ន - ផ្ដល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់អ្នកចូលរួម ដើម្បីជជែកគ្នា - ស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ - ឆ្លុះបញ្ចាំងត្រឡប់ក្រោយវិញនូវអ្វីដែលអ្នកចូលរួមបាននិយាយរួច - សរសើរពីការអនុវត្តន៍វិជ្ជមាន - ប្រើប្រាស់ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ដើម្បីបញ្ជាក់បំភ្លឺ/ពង្រឹងនូវសារអប់រំ - ជ្រើសរើសនូវទីតាំងរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីធានាថាគ្រប់ៗគ្នាអាចមើលផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ឃើញច្បាស់ - ធ្វើការសង្ខេបនូវអ្វីដែលទើបបានពិភាក្សារួច - អរគុណគ្រប់ៗគ្នាដែលបានចូលរួម

ឥឡូវនេះ សូមចែកជា ៤ ក្រុម។ ផ្ដល់ឱ្យក្រុមនិមួយៗនូវក្រដាសផ្ទាំងធំ ១សន្លឹក ដែលបានរៀបចំជាមុនស្ដីពី "អ្នកប្រស្រ័យទាក់ទង" ហើយសុំពួកគាត់ឱ្យចំណាយពេល ៥នាទី ដើម្បីពិភាក្សា និងសរសេរនូវគំនិតយោបល់អំពីឥរិយាបថ និងអត្តចរិតរបស់អ្នកប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ និងមិនល្អ ទៅតាមចំណងជើងលើក្រដាសផ្ទាំងធំដែលគាត់បានទទួល។

៥នាទី បន្ទាប់មក ស្នើឱ្យសមាជិកមួយរូបនៅក្នុងក្រុមនិមួយៗ ឡើងធ្វើការបង្ហាញនូវការសង្ខេបខ្លីៗនៃក្រដាសផ្ទាំងធំរបស់ពួកគាត់។

ធ្វើការសង្ខេបនូវក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្ដីអំពីជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អដោយប្រើមគ្គុទ្ទេសន៍ "ជំនាញទំនាក់ទំនងល្អ" នៅខាងក្រោម។ សួរសិក្ខាកាមថា តើហេតុអ្វីបានជាចំណុចនិមួយៗមានសារៈសំខាន់ ?

ជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ

- រាក់ទាក់
- និយាយច្បាស់
- ស្វាគមន៍គ្រប់ៗគ្នា ហើយពន្យល់ពីគោលបំណងនៃការជួបជុំគ្នា
- រក្សាភ្នែកសំលឹងភ្នែក
- ប្រើសំណួរបើកដើម្បីកំណត់អំពីសរិយាបថបច្ចុប្បន្ន និងពីអ្វីដែលអ្នកចូលរួមបានដឹងរួចទៅហើយអំពីប្រធានបទនេះ
- ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្វី ដែលអ្នកចូលរួមបាននិយាយ
- ទុកពេលឱ្យអ្នកចូលរួមបាននិយាយ
- ឆ្លុះបញ្ចាំងឡើងវិញនូវអ្វី ដែលអ្នកចូលរួមបាននិយាយ
- សរសើរចំពោះការអនុវត្តន៍វិជ្ជមាន
- ប្រើសម្ភារៈអប់រំ/សម្ភារៈជំនួយការងារ ដើម្បីបញ្ជាក់បំភ្លឺ/ពង្រឹងនូវសារអប់រំ
- បើសិនជាមានប្រើប្រាស់សម្ភារៈអប់រំ/សម្ភារៈជំនួយការងារ ត្រូវឱ្យប្រាកដថា គ្រប់ៗគ្នានៅក្នុងបន្ទប់អាចមើលឃើញច្បាស់
- ចង្អុលឱ្យចំព័ត៌មាននៅលើសន្លឹកផ្ទាត់/ផ្ទាំងរូបភាព ដែលអ្នកកំពុងតែនិយាយអំពី
- ធ្វើការសង្ខេបនូវអ្វីដែលទើបតែបានពិភាក្សាគ្នារួច

ប្រាប់សិក្ខាកាមថា ពួកគាត់នឹងធ្វើការអនុវត្តន៍ ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ នៅក្នុងអំឡុងពេល ២ ថ្ងៃ បន្ទាប់នេះ។ ជាការសំខាន់ណាស់ ក្នុងការព្យាយាមអនុវត្តគោលការណ៍នៃការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ នៅក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សាទាំងអស់នេះ។

បិទក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលមានបង្ហាញពីជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ នៅលើជញ្ជាំង។

រំលឹកឡើងវិញនូវបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ ស្តីអំពីការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយសិក្ខាកាមទាំងអស់ ហើយពន្យល់ថា រាល់ការលេងល្បែងដើរតួ យើងនឹងប្រើប្រាស់បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះ ដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃសិក្ខាកាមនូវការអនុវត្តជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង។ ផ្តល់ជូនសិក្ខាកាមម្នាក់ៗ នូវសន្លឹកចថតចម្លងនៃបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ និងទុកពេលឱ្យពួកគាត់ដើម្បីពិនិត្យឡើងវិញ និងសួរសំនួរ។

១.១០- ការពន្យល់ពីសម្ភារៈជំនួយការងារ

២០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ក្នុងអំឡុងពេលជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ និងនៅក្នុងក្រុមសហគមន៍តូច និងធំ ដោយប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ និងផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច និងជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

សម្ភារៈជំនួយការងារ : ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីអំពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច និងសម្ភារៈជំនួយការងារស្តីពីមីក្រូសារជាតិសំរាប់ការជួបពិភាក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ - មួយឈុត សំរាប់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ ។

វិធីសាស្រ្ត :

បាឋកថា

ការណែនាំ :

មានសម្ភារៈជំនួយការងារ ២ :

- ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច របស់កម្មវិធីសមាហរណកម្មនៃការទទួលបន្ទុកពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកុមារនៅសហគមន៍ (ដែលនឹងត្រូវប្រើសំរាប់ការប្រមូលផ្តុំក្រុមធំ)
- សម្ភារៈជំនួយការងារស្តីពីមីក្រូសារជាតិសំរាប់ការជួបពិភាក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ (ដែលនឹងត្រូវប្រើសំរាប់ការពិភាក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ ឬក្រុមតូច)

ក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សម្ភារៈជំនួយការងារនឹងត្រូវចែកជូនសិក្ខាកាម ។ របៀបធ្វើការជាមួយនឹងសម្ភារៈជំនួយការងារនឹងត្រូវបានពន្យល់ ។

របៀបអនុវត្ត :

បង្ហាញអំពីរបៀបរៀបចំរចនានៃសម្ភារៈជំនួយការងារ ២ ប្រភេទ ។ បង្ហាញដោយខ្លីៗនូវប្រធានបទ និងសារគន្លឹះសំខាន់ៗ ព្រមទាំងធ្វើការបង្ហាញឱ្យឃើញវិធីប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារនិមួយៗ ។

ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗនូវសម្ភារៈជំនួយការងារមួយឈុត ហើយស្នើឱ្យពួកគាត់ពិនិត្យមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នសម្ភារៈជំនួយការងារនោះ ។ ស្នើពួកគាត់ឱ្យសួរសំណួរស្តីអំពីអ្វីមួយ ដែលពួកគេនៅមិនទាន់យល់បានច្បាស់ ។

សម្រាក : ១៥ នាទី

១.១១- ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ - ការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់

៦០ នាទី

គោលបំណង :

បន្ទាប់ពីសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ក្នុងអំឡុងពេលជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ដោយប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារស្តីពីមីក្រូសារជាតិ និងជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- សម្ភារៈជំនួយការងារមីក្រូសារជាតិ សំរាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់

២- ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច

៣- បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ "អំពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ" សំរាប់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ - (មាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ)

៤- ប័ណ្ណល្បែងដើរតួសំរាប់ក្រុមនិមួយៗ ។

ប័ណ្ណល្បែងដើរតួសំរាប់សកម្មភាព ១.១១ - ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារអាហារូបត្ថម្ភ

(សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ដើម្បីថតចម្លងប័ណ្ណល្បែងដើរតួទាំងអស់នេះ សំរាប់សិក្ខាកាម)

❶ ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ ណារី ។ អ្នកមានអាយុ ៣២ ឆ្នាំ ហើយអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ៤ ខែ ដែលជាកូនទី ២ ។ អ្នកបានជួបជាមួយនឹងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនៅឯផ្សារ ហើយបានប្រាប់គាត់ថា អ្នកមានអារម្មណ៍ថា អស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់ ។ អ្នកក៏បានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តផងដែរថា អ្នកមិនបានទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាលទេ ដោយសារនៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នកពេក ។ អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំណាមួយពីបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពទេ ។

❷ ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ សុធារី ។ អ្នកបានសម្រាលកូនទី ១ កាលពី ៤ សប្តាហ៍មុន បានកូនស្រីដ៏ស្រស់ស្អាតម្នាក់ ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថា កូនស្រីអ្នកត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយបានយ៉ាងល្អប្រសើរណាស់ ហើយនាងមានសុខភាពល្អ ។ អ្នកសួរទៅអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះថា តើវាជាការចាំបាច់ត្រូវត្រលប់ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពវិញដែរ ឬទេ ។ អ្នកមិនដែលបានទៅមណ្ឌលសុខភាពតាំងពីសម្រាលកូនបាន ១ ខែមកនោះ ។

❸ ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ សុភារ៉ា ។ អ្នកគឺជា ម្តាយមីងរបស់បុប្ផា ដែលមានអាយុ ៧ ខែ ហើយ ។ អ្នកមានការមមាញឹកជាខ្លាំងក្នុងការថែទាំបុប្ផា ។ ម្តាយរបស់នាង កំពុងធ្វើការនៅរោងចក្រកាត់ដេរនៅទីក្រុងភ្នំពេញ ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នករវល់ខ្លាំងណាស់ មិនបានយកបុប្ផា ទៅទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ទេ ។ អ្នកគិតថា វាមិនចាំបាច់ឡើយ ដោយសារបុប្ផា មានសុខភាពល្អ ។

❹ ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ ចាន់ធា ។ អ្នក គឺជាម្តាយដែលមានកូន ២ នាក់ : កូនប្រុសអាយុ ៨ ខែ និងកូនស្រីអាយុ ២ ឆ្នាំ ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នកបានឃើញស្ពតទូរទស្សន៍ស្តីអំពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយពន្យល់ថា កូនរបស់អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឡើយ ។ អ្នកសាកសួររកព័តិមានបន្ថែមទៀត ។

អ្នកសម្របសម្រួលចែកក្រដាសបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការជួបផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ហើយសុំអោយគាត់អាន ដោយស្ងៀមស្ងាត់ ។ សុំអោយពួកគាត់សួរនាំនូវចំណុចណាដែលមិនច្បាស់ ។

វិធីសាស្ត្រ :

ល្បែងដើរតួ ជាក្រុមតូចជាមួយមិត្តរួមការងារ និងការផ្តល់មតិត្រលប់ពីអ្នកសម្របសម្រួល ។

ការណែនាំ :

ល្បែងដើរតួ ត្រូវបានរៀបចំឡើង ដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមធ្វើការអនុវត្តន៍ពីការប្រើប្រាស់ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងរបស់ពួកគាត់ និងសម្ភារៈជំនួយការងារក្នុងបរិយាកាសមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។ ដោយបានទទួលនូវទ្រឹស្តី និងការណែនាំពីសម្ភារៈជំនួយការងារនេះ ឥឡូវនេះ គឺជាពេលដែលត្រូវធ្វើការអនុវត្តន៍ការផ្តល់ការអប់រំសុខភាព ។

របៀបអនុវត្ត :

ល្បែងដើរតួ ត្រូវបានសំដែងឡើងជាច្រើនក្រុម ទៅតាមចំនួនអ្នកសម្របសម្រួលដែលមាន ។ ក្រុមនិមួយៗនឹងត្រូវការអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ដើម្បីផ្តល់មតិត្រលប់ ។ បើមានអ្នកសម្របសម្រួល២ នាក់ យើងអាចមាន២ ក្រុម បើមានអ្នកសម្របសម្រួល ៣ នាក់ យើងអាចមាន ៣ ក្រុម ។

ចូរពន្យល់ពីសកម្មភាពនេះ ។ក្រុមនិមួយៗនឹងចែកវេនគ្នាដើម្បីអនុវត្តការលេងល្បែងដើរតួនេះ ។ល្បែងដើរតួគឺមានបញ្ជាក់ជូននៅលើប័ណ្ណតូចៗ ។ ល្បែងដើរតួនិមួយៗ ខ្លី ហើយផ្តោតទៅលើការជួបម្នាក់ទល់ម្នាក់ រវាងស្ត្រី និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ។ សមាជិកក្រុម ត្រូវប្តូរវេនគ្នាធ្វើជាស្ត្រី និងធ្វើជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដោយសិក្ខាកាមដទៃផ្សេងទៀត ត្រូវធ្វើការសង្កេត និងផ្តល់នូវគំនិតយោបល់របស់ខ្លួន ក្រោយពីល្បែងដើរតួនេះបានបញ្ចប់ ។ មានតែតួនាទីនៃស្ត្រីគោលដៅប៉ុណ្ណោះ ត្រូវបានរៀបរាប់ជូននៅលើប័ណ្ណតូចៗទាំងអស់នោះ ។ តួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ តាមធម្មតា គឺមានលក្ខណៈដូចគ្នាៈ ផ្តល់សេវាល្អបំផុត ដោយប្រើប្រាស់សារគន្លឹះសំខាន់ៗ និងសម្ភារៈជំនួយការងារ ។ សារគន្លឹះសំរាប់ល្បែងដើរតួនិមួយៗ ត្រូវបានផ្តល់ជូនឱ្យអ្នកសម្របសម្រួល ដែលមាននៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធនៃម៉ូឌុលនេះ ។ សូមរំលឹកក្រុមថា ពួកគាត់មានពេល ៦០ នាទី សំរាប់ធ្វើសកម្មភាពនេះ ។

ល្បែងដើរតួ គឺមានរយៈពេលខ្លី ។ សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ ត្រូវប្តូរវេនគ្នាដើរតួជាម្តាយ និងជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានម្តងដែរ ។ សមាជិកមិត្តរួមការងារនៃក្រុម ត្រូវផ្តល់មតិត្រលប់ ក្រោយពីល្បែងដើរតួនិមួយៗ បានបញ្ចប់ ដោយប្រើប្រាស់បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ស្តីពីការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។ ចំណែកឯអ្នកសម្របសម្រួលតាមក្រុម ត្រូវផ្តល់បន្ថែមទៀត នូវមតិត្រលប់តាមការចាំបាច់ ។

១.១២- តើយើងបានរៀនសូត្រពីអ្វីខ្លះ ? សរុបការសិក្សានាថ្ងៃទី ១

១៥ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារក្នុងអំឡុងពេលជួបផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់ទល់ម្នាក់ ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ ហើយនិងជំនាញក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ (ការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច)
២- ហ្វឺត

៣- បង់ស្អិត
៤- សន្លឹកវាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ
៥- ម៉ែត្រវាស់អារម្មណ៍

វិធីសាស្ត្រ :

សង្ខេបសរុប

ការណែនាំ :

នៅក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពនេះ មេរៀនដែលបានរៀនត្រូវបានសង្ខេបឡើងវិញដើម្បីឱ្យច្បាស់ថា សិក្ខាកាមចងចាំនូវចំណុចសំខាន់ៗបំផុតនៃម៉ោងសិក្សាថ្ងៃនេះ ។

របៀបអនុវត្ត :

អ្នកសម្របសម្រួលស្នើឱ្យសិក្ខាកាមឡើងធ្វើការសង្ខេបពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនេះ ហើយអ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់នូវព័ត៌មានបន្ថែមតាមការចាំបាច់ ។

បន្ទាប់ពីនោះមក ធ្វើការចែកសន្លឹកសំនួរវាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ (នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ) ហើយស្នើឱ្យសិក្ខាកាម បំពេញនូវសំនួរទាំងអស់នោះ ។ ពិភាក្សាពីចម្លើយ ។ ពន្យល់ដោយខ្លីៗ នៅម៉ោងសិក្សាសំរាប់ថ្ងៃទី ២ ។ ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមបំពេញទៅក្នុងម៉ែត្រវាស់អារម្មណ៍ នៅមុនពេលដែលគេចាកចេញពីថ្នាក់រៀន (សូមដាក់សន្លឹកម៉ែត្រវាស់អារម្មណនៅលើជញ្ជាំង) ។ សិក្ខាកាមទាំងអស់អាចឡើងទៅគូសនៅក្នុងកូលោន ដែលពួកគាត់ឯកភាពខ្លាំងបំផុត ។

ថ្ងៃទី ២

ថ្ងៃទី ២ : កម្មវិធីពេលព្រឹក ៨:០០-១១:៣០, សរុប : ៣,៥ ម៉ោង

ម៉ោង	រយៈពេល	សកម្មភាព
៨:០០	១៥	២.១- ល្បែងថាមពល "សេរិនអាប់" សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួល បង្កើតនូវថាមពលវិជ្ជមានសំរាប់សកម្មភាពនាពេលរសៀល ។
៨:១៥	១៥	***ពិនិត្យឡើងវិញពីសកម្មភាពថ្ងៃទី១***
៨:៣០	៦០	២.២- ការប្រើផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ សំរាប់ការប្រជុំក្រុមធំ សិក្ខាកាមអនុវត្តជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រើប្រាស់ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច និងការផ្តល់នូវមតិត្រលប់របស់ក្រុមការងារ ដោយប្រើប្រាស់បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ ស្តីពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
៩:៣០	៦០	២.៣- រៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ សិក្ខាកាមរៀនពីរបៀបរៀបចំ សំរាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដោយធ្វើការជាក្រុម និងការលេងល្បែងដើរតួ
១០:៣០	១៥	*សម្រាក*
១០:៤៥	៦០	២.៤- ជួយក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ សិក្ខាកាមរៀនពីរបៀបផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន និងការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ និងធ្វើការកត់ត្រា ហើយធ្វើរបាយការណ៍ផ្ញើទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព
១១:៤៥	១៥	២.៥- សរុបការសិក្សានាពេលព្រឹក- តើយើងបានរៀនពីអ្វីខ្លះ ? សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួល ពិនិត្យឡើងវិញនូវប្រធានបទកាលពីព្រឹក អ្នកសម្របសម្រួលបំភ្លឺបញ្ជាក់ឡើងវិញ នូវប្រធានបទដែលសិក្ខាកាមនៅមិនទាន់យល់ច្បាស់លាស់
១២:០០		***ចប់កម្មវិធីពេលព្រឹក - សម្រាកពិសារអាហារថ្ងៃត្រង់***

២.១- ល្បែងថាមពល- "សេវ៉េនអាប់"

១៥ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ទទួលថាមពលជាវិជ្ជមានដើម្បីធ្វើការងារ និងរៀនសូត្រ ក្នុងអំឡុងពេលកម្មវិធីពេលព្រឹក ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

សិក្ខាកាមទាំងអស់ឈរជារង្វង់

វិធីសាស្ត្រ :

ល្បែងថាមពល

ការណែនាំ :

ល្បែងថាមពលនេះ ធ្វើឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់គ្នាបង្កើតបានថាមពលវិជ្ជមាន ដើម្បីបំពេញការងារសំរាប់កម្មវិធីនាពេលព្រឹកនេះ ។ ល្បែងបំបែកដុំទឹកកក និងល្បែងថាមពល ធ្វើឱ្យមានថាមពលហូរនៅក្នុងក្រុម ហើយនិងធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ កាន់តែសកម្មក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត ។

របៀបអនុវត្ត :

ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់ក្រោកឈរឡើងជារង្វង់ ។ ពន្យល់អំពីក្បួនលេង :

អ្នកសម្របសម្រួលចាប់ផ្តើម ដោយស្រែកថា ១ ហើយយកដៃស្តាំចង្អុលទៅរកអ្នកដែលឈរនៅខាងឆ្វេងដៃរបស់ខ្លួន ។ អ្នកនោះឯង ត្រូវស្រែកថា ២ ហើយលើកដៃស្តាំរបស់គាត់ចង្អុលទៅអ្នកដែលនៅខាងឆ្វេងរបស់គាត់ ។ អ្នកដែលគេចង្អុលនោះ ត្រូវស្រែកថា ៣ ។ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតដល់បុគ្គលទី ៧ ដែលត្រូវស្រែកថា "សេវ៉េនអាប់" ហើយត្រូវលើកដាក់ដៃទាំងពីររបស់ខ្លួនទៅលើ ។ បុគ្គលដែលនៅខាងឆ្វេងចាប់ផ្តើមសារជាថ្មី ដោយស្រែកថា ១ ហើយដៃខាងស្តាំចង្អុលទៅរកបុគ្គលដែលនៅខាងឆ្វេងដៃ ។

បញ្ឈប់ការលេងល្បែងនេះ ក្រោយពីលេងបាន ១០ នាទី ហើយស្នើឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់ចូលទៅកាន់កន្លែងរៀងខ្លួនវិញ ។

២.២- រំលឹកឡើងវិញការសិក្សានាថ្ងៃទី ១

១៥ នាទី

ស្នើសុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឡើងធ្វើការរំលឹកមេរៀនថ្ងៃទី ១ ដោយសួរថា "តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះក្នុងថ្ងៃទី ១ ដែលមានប្រយោជន៍បំផុត សំរាប់ការងាររបស់អ្នកដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិមួយរូប ?" ។

២.៣- ការអនុវត្តន៍ការប្រើប្រាស់ "ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច សំរាប់ការប្រជុំក្រុមតូច និងក្រុមធំ"

៦០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ទាំងនៅក្នុងក្រុមសហគមន៍តូច និងក្រុមសហគមន៍ធំ ដោយប្រើប្រាស់ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច និងជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ ស្តីពីការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង ១២ ចំណុច

២- បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ ស្តីពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ

វិធីសាស្ត្រ :

ល្បែងដើរតួ

ការផ្តល់មតិត្រឡប់របស់ក្រុមការងារ និងអ្នកសម្របសម្រួល

ការណែនាំ :

ល្បែងដើរតួ ត្រូវបានរៀបចំឡើង ដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមធ្វើការអនុវត្តន៍ពីការប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារក្នុងបរិយាកាសមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។ ដោយបានទទួលនូវទ្រឹស្តី និងការណែនាំពីសម្ភារៈជំនួយការងារនេះ ឥឡូវនេះ គឺជាពេលដែលត្រូវធ្វើការអនុវត្តន៍ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង និងផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់សំរាប់ការផ្តល់ការអប់រំសុខភាពនៅក្នុងក្រុមតូច និងក្រុមធំ ។

របៀបអនុវត្ត :

ល្បែងដើរតួ ត្រូវសំដែងជា ៣ ឬ ៤ក្រុម ។ ក្រុមនិមួយៗត្រូវការអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ។ ល្បែងដើរតួនិមួយៗមានរយៈពេលខ្លី ហើយផ្តោតទៅលើការជួបជាក្រុម រវាងស្ត្រី និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ។ សូមពន្យល់ថា សិក្ខាកាមត្រូវចំណាយពេល ដើម្បីពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវប្រធានបទដែលមាននៅលើផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ និងត្រូវជ្រើសរើសប្រធានបទមួយដែលគាត់ចង់និយាយ ។ សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ ត្រូវបង្ហាញផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ជូនដល់ក្រុម ។ ការបង្ហាញរបស់សិក្ខាកាមមានរយៈពេលប្រហែល ៥នាទី ដើម្បីបង្ហាញជូនដល់ក្រុម ។ គាត់ត្រូវអនុវត្តការប្រើជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ ដូចដែលមានរៀបរាប់ជូននៅលើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ ស្តីពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភ ។ សិក្ខាកាមផ្សេងទៀតដើរតួជាស្ត្រី ឬជាអ្នកថែទាំកុមារ ។ បន្ទាប់ពីល្បែងដើរតួនេះទៅ សិក្ខាកាមទាំងអស់ត្រូវផ្តល់មតិត្រលប់ជូនដល់អ្នកឡើងបង្ហាញ ដោយប្រើប្រាស់បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ស្តីពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភ ។ អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់នូវមតិត្រលប់បន្ថែមទៀតបើចាំបាច់ ។

ព្យាយាមផ្តល់ឱកាសដល់សិក្ខាកាមទាំងអស់ ឱ្យបានឡើងធ្វើការបង្ហាញនៅចំពោះមុខក្រុមរបស់ខ្លួន ។

អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់នូវមតិត្រលប់បន្ថែមបើចាំបាច់ នៅចុងបញ្ចប់នៃល្បែងដើរតួខ្លីនិមួយៗនោះ ។

២.៤- ការរៀបចំសកម្មភាពផ្ដល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ

៦០ នាទី

គោលបំណង៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច៖

រៀបចំសកម្មភាពផ្ដល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព/ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ ដោយការធ្វើបញ្ជីកុមារ និងស្ត្រីទាំងអស់ ដែលសមស្រប។

សម្ភារៈបណ្ដុះបណ្ដាល៖

១- ទម្រង់បែបបទចុះឈ្មោះ (បញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ)

២- សៀវភៅសុខភាពមាតា

៣- ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

៤- សម្ភារៈជំនួយការងារ

៥- ប័ណ្ណល្បែងដើរតួ

៦- ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ និងហ្វឺត

៧- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលមានបង្ហាញពីតួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ សំរាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្ដល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

៨- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលមានបង្ហាញពីតារាងបញ្ជីចុះឈ្មោះសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ (ក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ)។

វិធីសាស្ត្រ៖

ការងារជាក្រុម/ល្បែងដើរតួ

ការណែនាំ៖

ក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សិក្ខាកាមនឹងរៀនពីរបៀបរៀបចំធ្វើសកម្មភាពផ្ដល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ។

របៀបអនុវត្ត៖

នៅក្នុងរយៈពេល ១៥ នាទី បន្ទាប់នេះ សូមពិនិត្យឡើងវិញជាមួយនឹងសិក្ខាកាម អំពីតួនាទីរបស់ពួកគាត់សំរាប់សកម្មភាពផ្ដល់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព។ បង្ហាញភារកិច្ច និងការទទួលខុសត្រូវ ដូចខាងក្រោមនេះនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ហើយធ្វើការពិភាក្សាពីការប្រឈមទាំងឡាយ ដែលពួកគាត់អាចជួបប្រទះ និងស្នើសុំឱ្យសិក្ខាកាមចែករំលែកគំនិតយោបល់ អំពីរបៀបដែលពួកគាត់ជំនះការប្រឈមទាំងអស់នោះ។

មួយទៅពីរសប្តាហ៍នៅមុនពេលសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព :

១- ធ្វើបញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីកុមារនៅក្នុងភូមិ ដែលសមស្របនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (កុមារអាយុពី ០ - ១១ ខែ និងកុមារអាយុពី ១២- ៥៩ ខែ) ។

២- ធ្វើបញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីស្ត្រីទាំងអស់នៅក្នុងភូមិ ដែលសមស្របនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ស្ត្រីក្រោយសម្រាល) និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលសមស្របនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។

៣- ប្រាប់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងប្រធានភូមិអំពីចំនួនស្ត្រី និងកុមារដែលសមស្របនៅក្នុងភូមិរបស់គាត់ ។

៤- ប្រាប់ប្រធានភូមិ អំពីផែនការធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន និងធ្វើការពិភាក្សាជាមួយប្រធានភូមិ ដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តជ្រើសរើសយកទីតាំងណា ដែលល្អជាងគេបំផុតសំរាប់ធ្វើសកម្មភាព ។

ពីរ-បីថ្ងៃ នៅមុនពេលសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព :

១- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព :

- នរណាដែលត្រូវមក ?
- នៅពេលណា កន្លែងណា និងនៅម៉ោងប៉ុន្មានសកម្មភាពត្រូវប្រារព្ធធ្វើ
- ពន្យល់ពីមូលហេតុដែលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាមានសារៈសំខាន់សំរាប់កុមារអាយុ ៦-៥៩ ខែ
- ពន្យល់ពីមូលហេតុដែលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល មានសារៈសំខាន់សំរាប់កុមារអាយុ ១-៥ ឆ្នាំ
- រំលឹកម្តាយឱ្យយកសៀវភៅសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ (ប័ណ្ណលឿង) មកជាមួយ ។

២- ធ្វើការអប់រំសុខភាព អំពីគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ ស្តីពីមីក្រូសារជាតិ ។

បង្ហាញទម្រង់បែបបទដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនឹងត្រូវប្រើសំរាប់ចុះឈ្មោះកុមារ និងស្ត្រីទាំងអស់ ដែលសមស្របនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។ សូមសរសេរទម្រង់បែបបទចុះឈ្មោះនេះ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំមួយ ។ បំពេញនូវឧទាហរណ៍ ២-៣ ដើម្បីបង្ហាញឱ្យឃើញពីរបៀបដែលគេត្រូវបំពេញទម្រង់បែបបទនេះ ។ (ច្បាប់ចម្លងនៃទម្រង់បែបបទបញ្ជីចុះឈ្មោះនេះ គឺមានបញ្ចូលនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ) ។

៣០ នាទី បន្ទាប់មក គឺការដើរតួ ស្តីអំពីការរៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ ។

ប័ណ្ណល្បែងដើរតួសំរាប់សកម្មភាព ២.៣ - ការរៀបចំសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន របស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំថែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ

(សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ដើម្បីថតចម្លងល្បែងដើរតួទាំងអស់នេះ សំរាប់ចែកជូនសិក្ខាកាម)

ចែកក្រុមធំ ទៅជាក្រុមតូចដែលមានសមាជិក ៥រូប។ សូមពន្យល់ថា សមាជិកម្នាក់នៃក្រុម គឺជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដែលនឹងធ្វើការចុះឈ្មោះសមាជិកក្នុងក្រុមផ្សេងៗទៀត ទៅក្នុងទម្រង់បែបបទនៃបញ្ជីចុះឈ្មោះនេះ។ ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមដែលសំដែងជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ នូវទម្រង់បែបបទកត់ត្រានេះ។ ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមផ្សេងៗទៀត នូវផ្ទាំងប័ណ្ណល្បែងដើរតួ។ ស្នើពួកគាត់ឱ្យផ្តល់នូវព័តិមានរបស់គាត់ម្នាក់ម្តងៗ ជូនដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ។ សិក្ខាកាមដែលសំដែងជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ត្រូវធ្វើការកត់ត្រាអតិថិជនម្នាក់ៗទៅក្នុងទម្រង់បែបបទបញ្ជីចុះឈ្មោះនេះ។ គាត់ក៏ត្រូវទទួលខុសត្រូវផងដែរ ចំពោះការប្រាប់ដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីការផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានលើកក្រោយទៀត កាលបរិច្ឆេទ ពេលវេលា និងទីកន្លែង។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ត្រូវរំលឹកដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ ឱ្យនាំយកកុមារដែលមានអាយុពី ៦-៥៩ខែ ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និង សៀវភៅសុខភាពមាតា។

1. សុភា មានអាយុ ២៧ ឆ្នាំ មានកូនប្រុសម្នាក់អាយុ ៤ ឆ្នាំ មានសុខភាពល្អ
2. ប៊ុណ្ណា មានអាយុ ២១ ឆ្នាំ ហើយទើបតែបានសម្រាលកូនកាលពី ៣ ថ្ងៃមុន
3. គន្ធា មានអាយុ ២៤ ឆ្នាំ សម្រាលកូនកាលពី ៦ សប្តាហ៍កន្លងមក និងមានកូនប្រុសម្នាក់ទៀត អាយុ ១៨ ខែ
4. ទេវ៉ា មានអាយុ ៣១ ឆ្នាំ មានកូនស្រីម្នាក់ អាយុ ៤ ឆ្នាំ និងកូនប្រុសម្នាក់ទៀតអាយុ ២ ឆ្នាំ។ នាងកំពុងមានផ្ទៃពោះ ហើយនេះ គឺជាការទៅពិនិត្យលើកទី២ របស់គាត់នៅសេវាមូលដ្ឋាន របស់មណ្ឌលសុខភាព។ គាត់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកអាស៊ីដហ្វូលិកលើកទី ១ ចំនួន ៦០ គ្រាប់រួចហើយ។

ការពិនិត្យឡើងវិញ៖

ក្នុងអំឡុងពេល ១៥នាទី ចុងក្រោយ សូមធ្វើការពិភាក្សាអំពីលទ្ធផលរបស់ក្រុម។ សួរសិក្ខាកាមថា តើអ្វីដែលពួកគាត់រកឃើញថាងាយធ្វើ អ្វីដែលគាត់រកឃើញថាពិបាកធ្វើ និងថាតើពួកគាត់អាចដោះស្រាយការលំបាកនេះដោយរបៀបណា។

- តើទម្រង់បែបបទបញ្ជីចុះឈ្មោះ ត្រូវបានបំពេញត្រឹមត្រូវដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ មានបានផ្តល់ដំណឹងដល់ស្ត្រី/អ្នកថែទាំកុមារ អំពីសកម្មភាព/កាលបរិច្ឆេទ ទីកន្លែង និងពេលវេលា សំរាប់សេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាពដែរ ឬទេ?
- តើព័តិមានស្តីអំពីការផ្តល់សកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយច្បាស់ដែរ ឬទេ?
- តើស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ បានជ្រាបច្បាស់ទេថា ត្រូវយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងសៀវភៅសុខភាពមាតា ទៅជាមួយខ្លួននោះ ?

សម្រាក

១៥ នាទី

២-៥- ការជួយក្នុងអំឡុងពេល សកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ និងសកម្មភាពបង្គ្រប់

៤០ នាទី

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

- ជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព
- ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ហើយរាយការណ៍ត្រលប់ឱ្យទៅបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ អំពីចំនួនកុមារដែលពួកគាត់បានផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់នេះ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- ទម្រង់បែបបទបញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

២- សម្ភារៈជំនួយការងារ និងសម្ភារៈអប់រំ

៣- ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត

៤- ប័ណ្ណល្បែងដើរតួ

៥- តារាងកំរិតដូសគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ដែលមាននៅលើសម្ភារៈជំនួយការងាររបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ)

៦- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា - លេខ ១០០.០០០ IU និងលេខ ២០០.០០០ IU

៧- គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន)

៨- កន្ត្រៃ

វិធីសាស្ត្រ :

សកម្មភាពគំរូ ស្តីពីការផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន តាមរយៈការសំដែងល្បែងដើរតួ

ពិភាក្សាក្រុមធំ

ការណែនាំ :

ក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សិក្ខាកាមនឹងរៀនពីរបៀបជួយក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងភូមិរបស់ខ្លួន និងរៀនពីរបៀបធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីអាហារូបត្ថម្ភ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ក៏នឹងរៀនអំពីតួនាទីរបស់ពួកគាត់ផងដែរ ក្នុងការធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ (របៀបផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ដោយផ្តល់ទៅតាមកំរិតដូសត្រឹមត្រូវដល់កុមារអាយុ ៦ -៥៩ខែ ដែលខកខានមិនបានមក

ទទួលក្នុងសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន និងធ្វើការកត់ត្រា ព្រមទាំងរាយការណ៍ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ អំពីចំនួនកុមារដែលពួកគាត់បានផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំឱ្យក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់នេះ) ។អ្នកសម្របសម្រួលនឹងធ្វើការពន្យល់ដោយខ្លីៗ ហើយបន្ទាប់មក ធ្វើបង្ហាញជាគំរូអំពីសកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព តាមរយៈការសំដែងល្បែងដើរតួ ។

របៀបអនុវត្ត :

នៅមុនពេលឡើងធ្វើការសំដែងតួនេះ សូមសាកសួរអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឱ្យជួយផ្តល់គំនិតយោបល់ អំពីអ្វីខ្លះដែលពួកគាត់អាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពសេវានៅមូលដ្ឋាន ។

ពិភាក្សា ហើយសរសេរគំនិតរបស់ពួកគាត់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ។

ក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនឹង :

១- ដើរហៅម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារឱ្យនាំយកកូនអាយុ ៦-៥៩ខែ មកចូលរួមជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

២- ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីអាហារូបត្ថម្ភ (ជីវជាតិអា ជាតិដែក ជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងមេបង់ដាសុល) ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ

៣- ពិនិត្យមើលថា តើកុមារណាខ្លះដែលបានចូលរួម ហើយធ្វើការកត់ត្រាការចែកចាយទៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

៤- ដោយសហការជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ដោយចុះតាមរកកុមារអាយុ ៦ - ៥៩ខែ ដែលខកខានមិនបានមកចូលរួមក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពសេវាមូលដ្ឋាន។ ផ្តល់ក៏រិតដូសត្រឹមត្រូវនូវគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលដល់កុមារ ដែលសមស្របនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំទាំងនេះ។ ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីសារៈសំខាន់នៃគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។ កត់ត្រា និងធ្វើរបាយការណ៍ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ ។

ធ្វើបង្ហាញអំពីតួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដោយដឹកនាំការសំដែងល្បែងដើរតួ :

អ្នកសម្របសម្រួលដើរតួជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិម្នាក់ ហើយឡើងធ្វើបង្ហាញពីរបៀបដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិអាចជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព។ ចង្អុលទៅលើតួនាទីដែលមាននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ សំរាប់សកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន។

ស្នើសុំសិក្ខាកាមចំនួន ៤ នាក់ ដើរតួជាម្តាយ និងសិក្ខាកាមចំនួន៤នាក់ទៀតឱ្យដើរតួជាកូន។ អ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ដើរតួជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ហើយអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ទៀត ដើរតួជាបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។

ប្រើប្រាស់ល្បែងដើរតួដដែលដូចគ្នានឹងល្បែងដើរតួកាលពីម៉ោងសិក្សាមុន។ ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមដែលដើរតួម្នាក់ៗ នូវផ្ទាំងប័ណ្ណនៃល្បែងដើរតួនេះ ម្នាក់១សន្លឹក ។

១- សុភា មានអាយុ ២៧ ឆ្នាំ មានកូនប្រុសម្នាក់អាយុ ៤ ឆ្នាំ មានសុខភាពល្អ

២- ប៊ុណ្ណា មានអាយុ ២១ ឆ្នាំ ហើយទើបតែបានសម្រាលកូនកាលពី ៣ ថ្ងៃ មុននេះ

៣- គន្ធា មានអាយុ ២៤ ឆ្នាំ សម្រាលកូនកាលពី ៦ សប្តាហ៍កន្លងមក និងមានកូនប្រុសម្នាក់ទៀត អាយុ ១៨ ខែ

៤- ទេវ៉ា មានអាយុ ៣១ ឆ្នាំ មានកូនស្រីម្នាក់ អាយុ ៤ ឆ្នាំ និងកូនប្រុសម្នាក់ទៀត អាយុ ២ ឆ្នាំ។ នាងកំពុងមានផ្ទៃពោះ ហើយនេះ គឺជាការទៅពិនិត្យលើកទី ២ របស់នាងនូវសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន របស់មណ្ឌលសុខភាព។ គាត់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកអាស៊ីដហ្វូលិកលើកទី ១ ចំនួន ៦០ គ្រាប់

ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមដទៃទៀត ធ្វើការសង្កេតមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្វី ដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាននេះ។

សូមចំណាយពេល ២-៣ នាទី ដើម្បីរៀបចំផែនការអំពីល្បែងដើរតួនេះជាមួយសិក្ខាកាម។ ចាត់តាំងសិក្ខាកាមនិមួយៗ នូវតួនាទីមួយទៅតាមការដើរតួទាំង ៤ រឿង ដូចរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់។

ការសំដែងល្បែងដើរតួ :

១- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិធ្វើការស្វាគមន៍ម្តាយ និងកូន ហើយពិនិត្យមើលឈ្មោះរបស់ពួកគាត់នៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះភូមិ។ បញ្ចូលឈ្មោះរបស់ពួកគាត់ ប្រសិនបើពុំមានឈ្មោះនៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះទេ។

២- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជីវជាតិអា ដោយប្រើប្រាស់ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងល្អ និងសម្ភារៈអប់រំ/សម្ភារៈជំនួយការងារ។

៣- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ធ្វើការពិនិត្យដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវអាយុរបស់កុមារទាំងអស់នោះ រួចហើយផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ដោយយោងទៅតាមអាយុរបស់កុមារ។

ចំណុចសំខាន់ : បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពធ្វើបង្ហាញមួយៗ ហើយច្បាស់អំពីរបៀបផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ អំពីរបៀបកាត់ផ្នែកខាងចុងនៃគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយជានិច្ចកាល ត្រូវតែនិយាយប្រាប់ម្តាយថា កុមារកំពុងតែទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយនិងនិយាយប្រាប់មូលហេតុជីវជាតិអាមានសារៈសំខាន់។ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ក៏ត្រូវធ្វើការពន្យល់អំពីគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលផងដែរនៅក្នុងខណៈដែលផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលដល់កុមារអាយុ ១២-៥៩ ខែ។

៤- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ធ្វើការកត់ត្រាទៅក្នុងសន្លឹកកត់ត្រា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ការបានផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល - ធ្វើបង្ហាញអំពីរបៀបដែលការងារនេះ ត្រូវធ្វើដោយប្រើប្រាស់នូវសន្លឹកកត់ត្រា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ។

៥- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ធ្វើការណែនាំដល់ម្តាយឱ្យចេះរក្សាទុកប័ណ្ណសុខភាពកុមារឱ្យបានគង់វង្ស និងត្រូវយកមកជាមួយខ្លួន នៅពេលដែលគាត់មកចូលរួមសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាននៅពេលលើកក្រោយ ឬត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាព នៅរៀងរាល់ពេលដែលពួកគាត់ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។

៦- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិធ្វើការកត់ត្រាទៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ នូវឈ្មោះរបស់កុមារដែលបានមកចូលរួមក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានេះ។

បន្ទាប់ពីល្បែងដើរតួ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវស្នើសុំការផ្តល់មតិត្រលប់ពីសិក្ខាកាមដែលជាអ្នកសង្កេតការណ៍នូវការសំដែងនេះ។

សូមប្រើសំនួរដូចខាងក្រោមនេះ ដើម្បីទទួលបាននូវមតិត្រលប់ :

- តើតួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិមានអ្វីខ្លះ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន?
- តើតួនាទីរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពមានអ្វីខ្លះ?
- តើអ្វីខ្លះ ដែលដំណើរការបានល្អ?
- តើអ្វីខ្លះ ដែលដំណើរការមិនសូវបានល្អ? តើគេអាចកែលំអវាបានដោយរបៀបណា?
- តើការប្រឈមអ្វីខ្លះ ដែលគេជួបប្រទះក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន?
- តើគេអាចធ្វើការដោះស្រាយការប្រឈមទាំងនេះ ដោយរបៀបណា?

តួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិក្នុងការធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់

២០ នាទី

ការណែនាំ :

ធ្វើការណែនាំអំពីតួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិក្នុងការធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់ ដោយពិនិត្យឡើងវិញនូវមូលហេតុដ៏សំខាន់ ដែលកុមារគ្រប់ៗរូបអាយុ ៦- ៥៩ ខែ ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា ។

សួរអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា តើពួកគាត់អាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីធានាថា កុមារអាយុ ៦- ៥៩ ខែ ដែលមិនបានចូលរួមក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន ពិតជានឹងបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា (និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ប្រសិនបើកុមារទាំងនោះ មានអាយុ ១២-៥៩ ខែ) ។

ពិភាក្សាពីគំនិតរបស់សិក្ខាកាម :

សូមពន្យល់ថា គោលនយោបាយរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលបានអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដោយសហការជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់កុមារអាយុ ៦- ៥៩ ខែ ដែលខកខានមិនបានចូលរួមក្នុងជុំនៃការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានេះ ប្រសិនបើពួកគេបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល បានត្រឹមត្រូវរួចហើយនោះ ។ នេះ គឺមានន័យថា កំរិតដូសត្រឹមត្រូវ ពេលវេលាត្រឹមត្រូវ និងចំកុមារដែលត្រូវទទួល ។

ធ្វើការពន្យល់អំពីការធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានឆាប់តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីការប្រារព្ធជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានេះ សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់កំរិតដូសត្រឹមត្រូវដល់កុមារ ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពដល់ម្តាយអំពីជីវជាតិអា កត់ត្រាទៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ និងរាយការណ៍ត្រលប់ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពអំពីចំនួនកុមារដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលក្នុងសកម្មភាពបង្គ្រប់ ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិក៏ត្រូវប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់ត្រលប់ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពដែរ ។

សូមធ្វើការបង្ហាញអំពីតារាងពិធីសារ ស្តីពីការការពារដោយប្រើគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ដែលអ្នកបានរៀបចំជាស្រេចនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមពន្យល់ថា ពិធីសារនេះមាននៅក្នុងសម្ភារៈជំនួយការងារសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ) ។

សូមអានមួយបន្ទាត់ម្តងៗ នូវតារាងពិធីសារនោះ និងធ្វើការពន្យល់ - សួរសំនួរ និងធ្វើការពិភាក្សា ។

ធ្វើការបង្ហាញអំពីគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដែលមានកំរិតដូសនិងពណ៌ផ្សេងគ្នា និងធ្វើបង្ហាញអំពីរបៀបកាត់ផ្នែកខាងចុងនៃគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាចេញ របៀបផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យបានត្រឹមត្រូវដល់កុមារ និងការពន្យល់ដល់ម្តាយអំពីជីវជាតិអា ។

បង្ហាញអំពីគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។ ធ្វើបង្ហាញអំពីរបៀបកាត់/ឬកាច់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ជាពីរកំណាត់យោងទៅតាមតម្រូវការនៃកំរិតដូស ។ ពន្យល់ថា កុមារត្រូវទំពារគ្រាប់ថ្នាំភ្លាមៗ ហើយបន្ទាប់មកផឹកទឹកបន្តិច ។

ស្នើសុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិឡើងពន្យល់ និងធ្វើបង្ហាញនូវចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ ជូនដល់ក្រុមធំ :

- ហេតុអ្វីបានជាសកម្មភាពបង្គ្រប់មានសារៈសំខាន់
- តើធ្វើសកម្មភាពបង្គ្រប់យ៉ាងដូចម្តេច
- ពន្យល់ពីតារាងពិធីសារស្តីពីការការពារដោយប្រើគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល
- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់កុមារអាយុ ៦-១១ ខែ
- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ដល់កុមារអាយុ ១២-៥៩ ខែ
- កត់ត្រាទៅក្នុងបញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ចំពោះកុមារដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល រួចហើយ
- រាយការណ៍ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព អំពីចំនួនកុមារក្នុងសកម្មភាពបង្គ្រប់ និងប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់ឱ្យទៅបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ

សូមពិនិត្យឡើងវិញនូវសម្ភារៈជំនួយការងារសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ។ ធ្វើការចែកចាយសម្ភារៈជំនួយការងារនេះមួយច្បាប់ដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ចំណាយពេល ដើម្បីពិនិត្យឡើងវិញនូវសម្ភារៈជំនួយការងារនេះ ហើយនិងធ្វើការពិភាក្សាទៅតាមការចាំបាច់ ។

ពិភាក្សាពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល

សូមសួរសិក្ខាកាម : តើតួនាទីរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិមានអ្វីខ្លះចំពោះការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកនេះ?

សូមពន្យល់ថា អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិអាចមានតួនាទីដ៏ថ្លៃថ្លាក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលអំពីសារៈសំខាន់នៃគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងអាហារសំបូរជាតិដែក ទីកន្លែងដែលពួកគាត់អាចទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងរបៀបការពារ ព្រមទាំងរបៀបគ្រប់គ្រងផលរំខាននៃថ្នាំដែលអាចកើតមានបណ្តាលមកពីការលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកនេះ ។

ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញនូវផ្នែកស្តីពីការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលនៅក្នុងសម្ភារៈជំនួយការងាររបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ហើយសូមឆ្លើយនូវសំនួរដែលលើកឡើងដោយសិក្ខាកាម ។

២.៦- តើយើងបានរៀនសូត្រពីអ្វីខ្លះ ?

១៥ នាទី :

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ផ្ដល់នូវការអប់រំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងម្ដាយទាំងឡាយ បានសមស្របយោងទៅតាមស្ថានភាពរបស់ពួកគាត់ ។

សម្ភារៈបណ្ដុះបណ្ដាល :

១- ក្រដាសផ្ទាំងធំ

២- ហ្វឺត

៣- បង់ស្អិត

វិធីសាស្ត្រ :

សង្ខេបសរុប

ការណែនាំ :

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ មេរៀនដែលសិក្ខាកាមបានរៀន/ឬទទួលបាន នឹងត្រូវសង្ខេបឡើងវិញដើម្បីឱ្យប្រាកដថា សិក្ខាកាមពិតជាចងចាំបាននូវបញ្ហាសំខាន់ៗបំផុតនៃម៉ោងសិក្សាទាំងអស់នេះ ។

របៀបអនុវត្ត :

អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការសង្ខេបឡើងវិញនូវសកម្មភាពទាំងឡាយដែលបានធ្វើនាពេលព្រឹក ឬមួយក៏ស្នើសុំឱ្យសិក្ខាកាមធ្វើការសង្ខេបឡើងវិញនូវអ្វី ដែលពួកគេបានរៀន និងត្រូវធ្វើការពន្យល់ដោយខ្លីៗ អំពីសកម្មភាពដែលនឹងត្រូវធ្វើនាពេលរសៀលនេះ ។

ថ្ងៃទី ២: កម្មវិធីពេលរសៀល ១៤:០០-១៧:០០, សរុប: ៣ ម៉ោង

ម៉ោង	រយៈពេល	សកម្មភាព
២:០០	១៥	២.៧ ល្បែងថាមពល - "ក្រុមអាហារ" សិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួល បង្កើតនូវថាមពលវិជ្ជមានសំរាប់សកម្មភាពពេលរសៀល
២:១៥	៣០	២.៨ ការធ្វើតេស្តអំបិលអ៊ីយ៉ូដ សិក្ខាកាមអនុវត្តជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តអំបិលអ៊ីយ៉ូដ នៅតាមក្រុមតូចៗ បន្ទាប់ពីអ្នកសម្របសម្រួលបានពន្យល់រួច
២:៤៥	៣០	២.៩ ការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ តើត្រូវធ្វើការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារដោយរបៀបណា? ការអនុវត្តន៍តាមក្រុម
៣:១៥	១៥	*សម្រាក*
៣:៣០	១៥	២.១០ តើយើងបានរៀនអ្វីខ្លះ? ការធ្វើតេស្តក្រោយការសិក្សា ចែកទម្រង់បែបបទសំរាប់ធ្វើតេស្តក្រោយការសិក្សា និងបិទ។ សិក្ខាកាមឆ្លើយសំនួរតេស្តក្រោយការសិក្សា
៣:៤៥	៤៥	ការដាក់ពិន្ទុតេស្តក្រោយការសិក្សា និងការពិភាក្សា/ការបញ្ជាក់បំភ្លឺឡើងវិញចំពោះចំណុចដែលនៅមិនទាន់យល់ច្បាស់
៤:៣០	៣០	២.១១ ការវាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ពិធីបិទវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ការថ្លែងអំណរគុណចំពោះសិក្ខាកាមដែលបានចូលរួម
៥:០០		*ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល*

សូមអោយសិក្ខាកាមអង្គុយជារង្វង់មូល។

២.៧- ល្បែងថាមពល - "ក្រុមអាហារ"

១៥ នាទី :

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ស្គាល់ឬចំណាំបានថា តើអាហារមួយណា ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាហារណាមួយក្នុងចំណោមអាហារទាំង ៣ ក្រុម ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

រូបភាពនៃអាហារផ្សេងៗ (សូមមើលក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ)

វិធីសាស្ត្រ :

ល្បែងថាមពល

ការណែនាំ :

ល្បែងថាមពលនេះ ធ្វើឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់គ្នាបង្កើតបាននូវថាមពលវិជ្ជមាន ដើម្បីបំពេញការងារសំរាប់កម្មវិធីនាពេលរសៀលនេះ ។ ល្បែងបំបែកដុំទឹកកក និងល្បែងថាមពល ធ្វើឱ្យមានថាមពលហូរនៅក្នុងក្រុម ហើយនិងធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ កាន់តែសកម្មក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត ។ សកម្មភាពនេះ ក៏នឹងត្រូវធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញផងដែរ នូវក្រុមអាហារទាំង ៣ ក្រុម ដែលបានពិភាក្សារួចមកហើយកាលពីថ្ងៃទី ១ កន្លងមកនេះ ។

របៀបអនុវត្ត :

ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមឈរជារង្វង់ ។ ផ្តល់ឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់ៗនូវរូបភាពអាហារមួយ ។ ទុកពេលឱ្យពួកគាត់ ២-៣ នាទីដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើអាហាររបស់គាត់កំពុងកាន់នេះ ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមួយណា ។ សូមពន្យល់ថា នៅពេលណាគាត់ធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើអាហាររបស់គាត់កំពុងកាន់នេះ ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមួយណានោះ គាត់ត្រូវលើកវាឡើងឱ្យផុតទៅលើ ហើយត្រូវស្រែកឈ្មោះក្រុមអាហារនោះឱ្យឮខ្លាំងៗ ។

សិក្ខាកាមត្រូវស្រែកឈ្មោះក្រុមអាហារនោះម្នាក់ម្តងៗ ។ សូមធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់មើលថា តើសិក្ខាកាមកំពុងតែដាក់រូបអាហាររបស់ខ្លួនទៅក្នុងក្រុមអាហារនោះបានត្រឹមត្រូវដែរ ឬទេ ។

ស្នើឱ្យសិក្ខាកាមផ្តល់រូបភាពអាហាររបស់ខ្លួនទៅអ្នកដែលនៅខាងស្តាំដៃរបស់ខ្លួន (គ្រប់ៗគ្នាត្រូវធ្វើដូចនេះ ដូច្នេះសិក្ខាកាមទាំងអស់នឹងទទួលបាននូវផ្ទាំងប័ណ្ណអាហារមួយថ្មីទៀត) ។ សូមស្រែកឈ្មោះក្រុមអាហារនោះ ជាថ្មីម្តងទៀតទៅតាមលំដាប់មួយផ្សេងទៀត ។ សូមធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់មើលថា តើសិក្ខាកាមកំពុងតែដាក់រូបអាហាររបស់ខ្លួនទៅក្នុងក្រុមអាហារនោះបានត្រឹមត្រូវដែរ ឬទេ ។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមផ្តល់នូវផ្ទាំងប័ណ្ណរូបភាពអាហាររបស់ខ្លួនទៅអ្នកដែលនៅខាងស្តាំដៃរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវស្រែកឈ្មោះក្រុមអាហារនោះ ជាថ្មីម្តងទៀត ។

បញ្ចប់សកម្មភាពនេះ បន្ទាប់ពីវាដំណើរការបានរយៈពេល ១៥ នាទី រួចមក ។

២.៨- ការធ្វើតេស្តអំបិល

៣០ នាទី :

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

ធ្វើតេស្តអំបិល ដើម្បីពិនិត្យរកមើលជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងអាចរៀបចំសកម្មភាពធ្វើតេស្តអំបិលនៅតាមភូមិរបស់ខ្លួន។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- សន្លឹកក្រដាស

២- កញ្ចប់អំបិលផ្សេងៗគ្នា - កញ្ចប់អំបិលខ្លះពុំមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ

៣- ដបទឹកតេស្ត

៤- ស្លាបព្រា

៥- សម្ភារៈជំនួយការងារ

វិធីសាស្ត្រ :

ការពិភាក្សាក្រុមធំ - តើហេតុអ្វីបានជាជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសារៈសំខាន់?

ការងារជាក្រុម ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលជាអ្នកដឹកនាំ

ការណែនាំ :

ក្នុងអំឡុងម៉ោងសិក្សានេះ សិក្ខាកាមនឹងរៀនពីរបៀបធ្វើតេស្តអំបិលដើម្បីពិនិត្យរកមើលជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ សូមប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដើម្បីរំលឹកឡើងវិញ តើហេតុអ្វីបានជាជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសារៈសំខាន់។ សុំឱ្យសិក្ខាកាមរកឈ្មោះអាហារទាំងឡាយ ដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ សូមអាននូវសារគន្លឹះ ស្តីពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

របៀបអនុវត្ត :

នេះ គឺជាម៉ោងធ្វើការអនុវត្តន៍ ដោយមានការងារជាក្រុមអំពីរបៀបធ្វើតេស្តអំបិល ដើម្បីពិនិត្យរកមើលជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ បែងចែកក្រុមធំទៅជាក្រុមតូចៗ ដោយក្រុមនិមួយៗត្រូវបានជួយសម្របសម្រួលដោយអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់។ អ្នកសម្របសម្រួល គឺត្រូវផ្តល់ជំនួយដល់ក្រុម មិនមែនគ្រាន់តែធ្វើជាអ្នកគំរូនោះទេ។

ផ្តល់ដល់ក្រុមនិមួយៗ នូវសំណាកអំបិល ៣ ឬ ៤ សំណាក ហើយនិងដបទឹកតេស្តសំរាប់ធ្វើតេស្តអំបិល។

ពន្យល់អំពីរបៀបធ្វើតេស្តអំបិល ដើម្បីពិនិត្យរកមើលជាតិអ៊ីយ៉ូដ ហើយបន្ទាប់មក ធ្វើបង្ហាញអំពីរបៀបធ្វើតេស្តអំបិល (សូមមើលការណែនាំការធ្វើតេស្តអំបិលដែលមានក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ)។

ទុកឱ្យសិក្ខាកាមធ្វើតេស្តអំបិល និងធ្វើការកត់ត្រា (ដោយការសរសេរ ឬដោយធ្វើការបង្ហាញ) អំពីលទ្ធផលនេះ។

ក្រុមនិមួយៗមានពេល ២០ នាទី សំរាប់ធ្វើតេស្តសំណាកអំបិលទាំងអស់នោះ។

ផ្តល់ជំនួយដល់ក្រុមនៅពេលណាដែលចាំបាច់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវដណ្តើមធ្វើសកម្មភាពនេះទាំងស្រុងនោះទេ។

បន្ទាប់មក ធ្វើការបូកសរុប ហើយសង្កត់ធ្ងន់លើសកម្មភាពធ្វើតេស្តអំបិល ៖

- ប្រធានភូមិ ត្រូវតែដឹងពីព័ត៌មាននេះ
- ការធ្វើតេស្តអំបិល ត្រូវពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកលក់អំបិល
- ការប្រជុំតាមភូមិ ត្រូវតែរៀបចំធ្វើឡើង ដើម្បីជម្រាបព័ត៌មាននេះឱ្យប្រជាជនបានដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃអំបិលអ៊ីយ៉ូដ
- អំបិលទាំងអស់ ត្រូវតែធ្វើតេស្ត ដើម្បីពិនិត្យរកមើលជាតិអ៊ីយ៉ូដ
- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ត្រូវចែករំលែកព័ត៌មាននេះ ជាមួយប្រជាជននៅក្នុងភូមិរបស់ខ្លួន

២.៩- ការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ

៣០ នាទី ៖

គោលបំណង ៖

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច ៖

- រៀបចំការប្រជុំស្តីពីការគាំទ្រមិត្តរួមការងារក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការប្រជុំប្រចាំខែ ឬរាល់ ២ខែម្តង នៅឯមណ្ឌលសុខភាព។
- ប្រើប្រាស់ទម្រង់ធ្វើការវាយតម្លៃខ្លួនឯង ដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃការងាររបស់ពួកគាត់ និងកំណត់ពីចំណុចដែលចាំបាច់ត្រូវការការកែលំអ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល ៖

១- ឧបករណ៍សំរាប់វាយតម្លៃខ្លួនដោយខ្លួនឯងសំរាប់មិត្តរួមការងារ (មានក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ)
២- ប៊ិច
៣- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
៤- ប៊ិចហ្វឺត

វិធីសាស្ត្រ ៖

ការងារជាក្រុម ដោយមានអ្នកសម្របសម្រួលជាអ្នកដឹកនាំ

ការណែនាំ ៖

សូមពន្យល់សិក្ខាកាមទាំងអស់ថា ការប្រជុំស្តីពីការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ និងធ្វើការរិះរកនូវដំណោះស្រាយសំរាប់ការប្រឈមទាំងឡាយ ដែលពួកគាត់បានជួបប្រទះនៅពេលបំពេញការងាររបស់ពួកគាត់។ ការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ គឺជាការគាំទ្រចំពោះការងាររបស់ពួកគាត់។ ការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ គួរធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការប្រជុំប្រចាំខែ ឬរាល់ ២ខែម្តង នៅឯមណ្ឌលសុខភាព។ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនឹងប្រើផ្នែកមួយ ស្តីពីឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯង ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាពីការងាររបស់ពួកគាត់ និងចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់នៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រជុំអំពីផ្នែក ឬចំណុចណានៃការងាររបស់ពួកគាត់មានដំណើរការល្អ និងផ្នែកណាដែលត្រូវការការពង្រឹងបន្ថែម។

សូមបង្ហាញពីទម្រង់សំរាប់វាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះ (ដែលបានរៀបចំទុកជាមុននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ)។ សូមពន្យល់ថា មិត្តរួមការងារអាចប្រើទម្រង់នេះ ដើម្បីវាយតម្លៃពីការងាររបស់ពួកគាត់ និងដើម្បីចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការប្រជុំមិត្តរួមការងារ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើផ្នែកណានៃការងាររបស់ពួកគាត់មានដំណើរការល្អ ហើយផ្នែកណាដែលចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពង្រឹងនោះ។

សូមពន្យល់ថា ដោយរួមគ្នាជាមួយនឹងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិផ្សេងទៀតនោះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិទាំងឡាយ ត្រូវព្យាយាមរកឱ្យឃើញនូវដំណោះស្រាយសំរាប់បញ្ហាទាំងឡាយ ដែលពួកគាត់បានជួបប្រទះនៅពេលបំពេញការងាររបស់ខ្លួន។

នៅក្នុងពេលធ្វើការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនឹងធ្វើការពិភាក្សាអំពីការប្រឈមពិតប្រាកដទាំងឡាយ ដែលពួកគាត់អាចនឹងជួបប្រទះនៅពេលបំពេញការងាររបស់ខ្លួន។ នៅក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ បើសិនជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនៅមិនទាន់បានចាប់ផ្តើមដំណើរការការងាររបស់ខ្លួននៅក្នុងភូមិនៅឡើយទេ ពួកគាត់នឹងត្រូវបំពេញទម្រង់បែបបទស្តីពីការធ្វើការវាយតម្លៃខ្លួនឯង ដោយត្រូវធ្វើការពិចារណាអំពីការប្រឈមដែលពួកគេអាចនឹងជួបប្រទះ។ បើសិនជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិទាំងអស់នោះ បានចាប់ផ្តើមដំណើរការងាររបស់ខ្លួននៅក្នុងភូមិរួចហើយ ពួកគាត់នឹងត្រូវបំពេញទម្រង់បែបបទស្តីពីការធ្វើការវាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះ ដោយប្រើប្រាស់នូវបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនដែលបានជួបប្រទះនៅពេលបំពេញការងារ។

របៀបអនុវត្ត :

ធ្វើការពន្យល់ពីសារៈសំខាន់ និងពីតម្រូវការចាំបាច់នៃការតាមដានមិត្តរួមការងារ។ សុំឱ្យសិក្ខាកាមបង្កើតជាក្រុមដែលមានគ្នាចំនួន ៥ នាក់ ហើយត្រូវផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗនូវឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ (មានក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ) ម្នាក់មួយច្បាប់។ ស្នើសុំឱ្យពួកគាត់គិតអំពីការប្រឈមអ្វីខ្លះដែលអាចនឹងជួបប្រទះចំពោះការងាររបស់ពួកគាត់។ ស្នើឱ្យពួកគាត់ធ្វើការកំណត់ពីដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង ដែលអាចអនុវត្តទៅបានដោយខ្លួនឯង។

ក្រុមនិមួយៗ ធ្វើការបង្ហាញដល់ក្រុមធំ និងធ្វើការពិភាក្សាអំពីបញ្ហា/ការប្រឈម និងពីដំណោះស្រាយ។

សម្រាក - ១៥នាទី

២.១០- តើយើងបានរៀនអ្វីខ្លះ? តេស្តក្រោយការសិក្សា

១៥ នាទី :

គោលបំណង :

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិក្ខាកាមនឹងអាច :

កំណត់បានពីកំរិតចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន និងអាចធ្វើការប្រៀបធៀបការធ្វើតេស្តនេះ ជាមួយនឹងលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តកាលពីពេលចាប់ផ្តើមវគ្គ។

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល :

១- សំនួរតេស្តក្រោយការសិក្សា ដែលបានថតចម្លង ចែកសិក្ខាកាមម្នាក់មួយច្បាប់

២- ប៊ិច

វិធីសាស្ត្រ ៖

ការធ្វើតេស្តមុន និងក្រោយការសិក្សា

ការណែនាំ ៖

ដោយមានតេស្តក្រោយការសិក្សា កំរិតនៃចំណេះដឹងរបស់សិក្ខាកាមត្រូវបានវាយតម្លៃនៅចុងបញ្ចប់នៃការបណ្តុះបណ្តាល ។

របៀបអនុវត្ត ៖

ផ្តល់ដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗនូវខ្មៅដៃ ឬប៊ិចមួយ ។ ធ្វើការណែនាំពួកគាត់ឱ្យឆ្លើយនូវសំនួរតេស្តនេះដោយខ្លួនឯង ។ សូមអានសំនួរម្តងមួយៗ ឱ្យឮខ្លាំងៗ រួចហើយទុកឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិឆ្លើយនូវសំនួរតេស្តទាំងនេះ នៅលើសន្លឹកក្រដាសតេស្ត ។

ការពិនិត្យឡើងវិញនូវការធ្វើតេស្តមុន និងក្រោយការសិក្សា ៖

ផ្តល់នូវសន្លឹកធ្វើតេស្តមុន និងក្រោយការសិក្សាដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ ។ សន្លឹកធ្វើតេស្តមុនការសិក្សា ត្រូវបានអ្នកសម្របសម្រួលកែរួចហើយ ។

ធ្វើការកត់សម្គាល់អំពីការធ្វើតេស្តក្រោយការសិក្សានេះជាមួយសិក្ខាកាម ដោយការអានសំនួរនិមួយៗ និងដោយសួរសិក្ខាកាមអំពចម្លើយរបស់វា ។ ពិភាក្សាអំពីភាពខុសគ្នានៃមតិយោបល់ ឬចម្ងល់ដែលសិក្ខាកាមមានចំពោះចម្លើយ ។ សូមសរសើរចំពោះសិក្ខាកាមណាដែលឆ្លើយត្រូវ ។ បញ្ចប់នូវការពិនិត្យឡើងវិញនូវតេស្តក្រោយការសិក្សា ។ បន្ទាប់ពីសិក្ខាកាមទាំងអស់បានបំពេញពិន្ទុក្រោយវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះរួចរាល់ សូមប្រមូលសន្លឹកតេស្តទាំងអស់នេះ ។

សូមសួរសិក្ខាកាមពួកគាត់មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរអំពីការធ្វើតេស្តមុន និងក្រោយការសិក្សានេះ? ។ សុំឱ្យពួកគាត់ចែករំលែកនូវអារម្មណ៍របស់ពួកគាត់ចំពោះវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ ។ តើពួកគាត់បានរៀនពីអ្វីខ្លះក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ កន្លងមកនេះ? តើវានឹងមានប្រយោជន៍ដូចម្តេចទៅចំពោះពួកគាត់ នៅពេលពួកគាត់វិលត្រលប់ទៅភូមិរបស់ខ្លួនវិញនោះ?

២.១១- ពិធីបិទវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

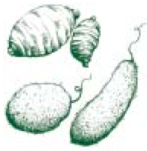
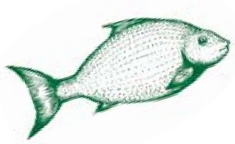
ការវាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

សួរសិក្ខាកាមសំណូមពរឬសំណើរអំពីវិធីដែលការបណ្តុះបណ្តាលនេះ គួរធ្វើការកែលំអសំរាប់វគ្គលើកក្រោយៗទៀត ។ សូមធ្វើការកត់ត្រាគំនិតរបស់ពួកគាត់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ។

ធ្វើការថ្លែងអំណរគុណចំពោះសិក្ខាកាមទាំងអស់ និងជូនពរពួកគាត់ឱ្យមានសុខភាព និងសំណាងល្អ ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១

អាហារទាំងបីក្រុម

ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
កាបូអ៊ីដ្រាត និងខ្លាញ់ *(អាហារសំបូរថាមពល)*	ផ្តល់ឱ្យរាងកាយអ្នកនូវថាមពល	ស្ករគ្រប់ប្រភេទ អាហារមានជាតិម្សៅ ដូចជា អង្ករ មី ដំឡូង ត្រាវ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ និងផ្លែឈើខ្លះ ខ្លាញ់ មាននៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះគោ សាច់ និងប្រេង	
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់	ត្រី សាច់គ្រប់ប្រភេទ សាច់បក្សី ស៊ុត ផលិតផលទឹកដោះគោ គ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកដី	

ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
វីតាមីន រ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិ	វីតាមីន និងមីក្រូសារជាតិ គឺល្អសំរាប់ជួយការពាររាងកាយរបស់យើង និងរក្សារាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ	វីតាមីន មាននៅក្នុងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ និងនៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះ (ទឹកដោះគោ និងស៊ុត) រ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិ មាននៅក្នុងអាហារជាច្រើន ប៉ុន្តែជាពិសេស មាននៅក្នុងសាច់ក្រហម ថ្លើម បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ៗ	
អាហារមានជាតិសរសៃ	ជួយរំលាយអាហារបានល្អ	មាននៅក្នុងបន្លែ ផ្លែឈើ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	

បើសិនជាយើងផ្តត់ផ្គង់អាហារឱ្យរាងកាយរបស់យើងមិនបានគ្រប់គ្រាន់នោះ យើងនឹងងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ហើយក្រនឹងបានជាសះស្បើយឡើងវិញណាស់ ។ បើសិនជាគេមិនបានផ្តល់អាហារដល់កុមារឱ្យបានល្អទេនោះ កុមារទាំងនោះនឹងមិនអាចធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍បានល្អប្រសើរឡើយ ។ ពួកគេអាចនឹងក្លាយទៅជាសិស្សដែលស្ទក់/រៀនយឺតយ៉ាវ ។

បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនបានបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមិនបានបរិភោគអាហារចំរុះទេនោះ ពួកគាត់នឹងត្រូវប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាពស្លេកស្លាំង និងការបង្ករោគ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកផ្សេងៗ និងជាងនេះទៅទៀត គឺអាចបណ្តាលឱ្យម្តាយនិងទារកស្លាប់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាលថែមទៀតផង ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ២

សម្ភារៈសំរាប់សកម្មភាពនេះ ១.៤ សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់

រូបភាពមាននៅខាងក្រោម

១– ប័ណ្ណអាហារ ៖

ឈុតប័ណ្ណរូបភាពគាត់ ។ កាត់ពាក់កណ្តាល អ្នកសម្របសម្រួលគួរកាត់ប័ណ្ណរូបភាពនិមួយៗជាពីរ ហើយដាក់សញ្ញាសម្គាល់នៅចំណែកនិមួយៗដូចខាងក្រោម

- ជីវជាតិអា (សញ្ញាផ្កាយនៅលើខ្នងនៃប័ណ្ណរូបភាពនិមួយៗ) *
- ជាតិដែក (សញ្ញារង្វង់ ត្រូវបានដាក់នៅលើខ្នងនៃប័ណ្ណរូបភាពនិមួយៗ) ○
- ជាតិអ៊ីយ៉ូដ (សញ្ញាត្រីកោណ ត្រូវបានដាក់នៅលើខ្នងនៃប័ណ្ណរូបភាពនិមួយៗ) △

អាហារសំបូរជីវជាតិអា – *(រូបភាពថតចម្លងលើក្រដាស A៤) សញ្ញាផ្កាយនៅលើខ្នងក្រដាស*

- ផ្លែកពណ៌លឿងនៃស៊ុត
- ត្រី មាន់
- ថ្លើម
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់
- បន្លែ និងផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ
- ទឹកដោះម្តាយ

អាហារសំបូរជាតិដែក – *(រូបភាពថតចម្លងលើក្រដាស A៤) សញ្ញារង្វង់នៅខាងខ្នងនៃក្រដាស*

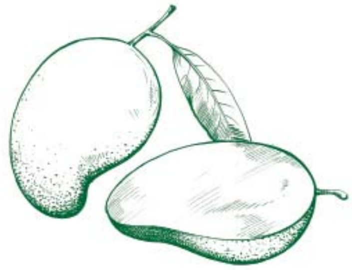
- ត្រី
- សាច់ជ្រូក
- សាច់គោ
- មាន់
- ថ្លើម និងផលិតផលសត្វផ្សេងៗទៀត
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់
- តៅហ៊ូ
- ទឹកសណ្តែកសៀង

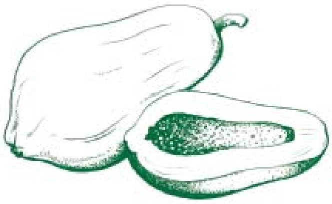
អាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ – *(រូបភាពថតចម្លងលើក្រដាស A៤) សញ្ញាត្រីកោណនៅលើខ្នងនៃក្រដាស*

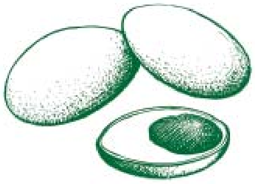
- ត្រីសមុទ្រ
- បង្គារ និងអាហារសមុទ្រផ្សេងៗទៀត
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ

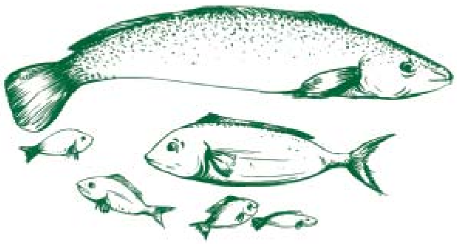
ផ្ទាំងប័ណ្ណអាហារសំរាប់លេងល្បែង

អាហារសំបូរជីវជាតិអា (សញ្ញាផ្កាយ)

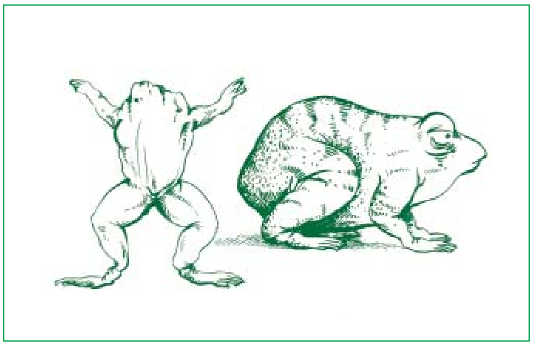


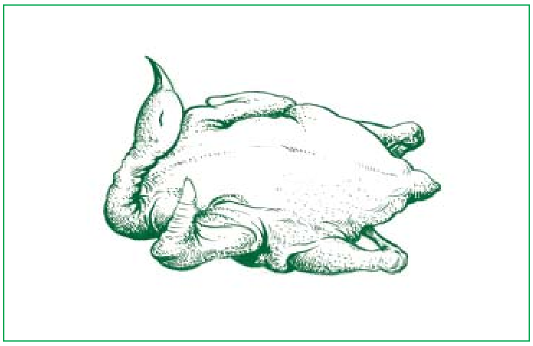


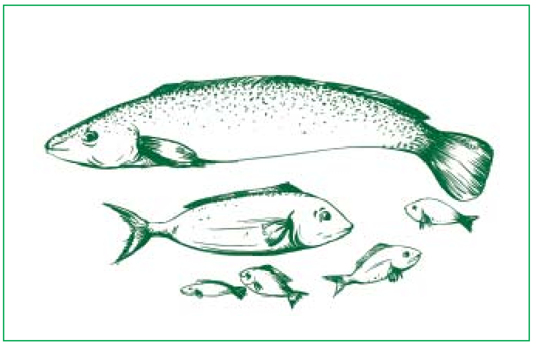


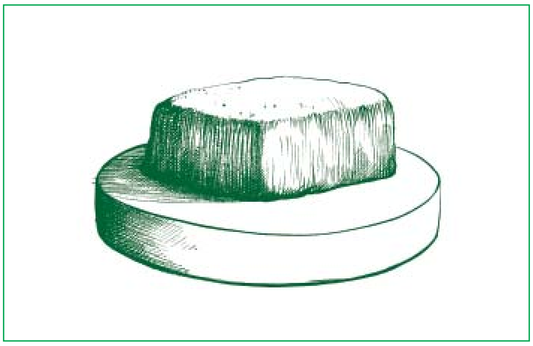


អាហារសំបូរជាតិដែក (សញ្ញារង្វង់)

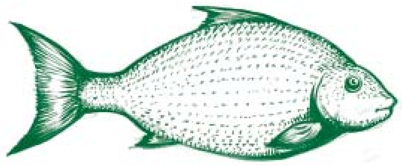


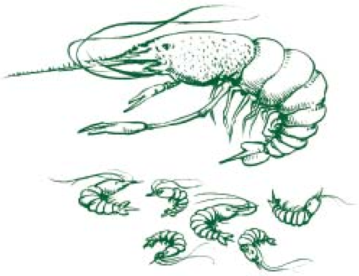


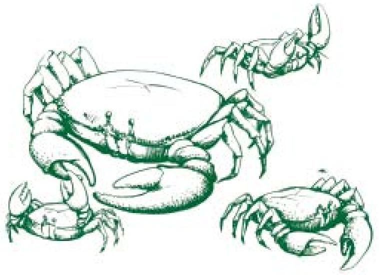




អាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ (សញ្ញាត្រីកោណ)







២- ប័ណ្ណចំណាងជើងសំរាប់ក្រុមមីក្រូសារជាតិ

❶ ជីវជាតិអា - ជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារ ដោយការពារពួកគេពីជំងឺផ្សេងៗ ជួយរក្សាកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ និងជួយលើកកម្ពស់ការធំលូតលាស់ឱ្យបានល្អ និងជួយឱ្យភ្នែកមើលឃើញបានល្អ

❷ ជាតិដែក ជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយរាងកាយឱ្យបង្កើតថាមពល

❸ ជាតិអ៊ីយ៉ូដ ជួយកុមារឱ្យធំលូតលាស់បានល្អ និងជួយធ្វើឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលបានល្អ

(សូមសរសេរប័ណ្ណចំណាងជើងនិមួយៗនៅលើក្រដាសដាច់ៗពីគ្នា)

៣- ប័ណ្ណដែលមានរោគសញ្ញាត្រឹនីក និងក្រុមប្រឈមមុខ

ប័ណ្ណទី ១: ជីវជាតិអា

រោគសញ្ញា :

- ខ្វាក់មាន់

ក្រុមប្រឈមមុខ :

- កុមារដែលមានជំងឺរាកជាប់បន្ត
- កុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
- កុមារដែលកើតជំងឺកញ្ជ្រិល
- កុមារអាយុ ៦-៥៩ ខែ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ទារកអាយុ ០-៦ ខែ ដែលមិនបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ
- ម្តាយក្រោយសម្រាល

ប័ណ្ណទី ២: ជាតិដែក

រោគសញ្ញា :

- អស់កម្លាំង
- មានការពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រ
- ស្លេកស្លាំងនៅបាតដៃ

ក្រុមប្រឈមមុខ :

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ស្ត្រីក្រោយសម្រាល
- កុមារតូចអាយុ ០-៥៩ ខែ

ប័ណ្ណទី ៣ : ជាតិអ៊ីយ៉ូដ

រោគសញ្ញា :

- ពកក

ក្រុមប្រឈមមុខ :

- គ្រប់គ្នា

៤- ប័ណ្ណសំរាប់ការការពារ

ចំណុចសំខាន់: ចូរកុំសរសេរឈ្មោះជីវជាតិអា ជាតិដែក ជាតិអ៊ីយ៉ូដ នៅលើប័ណ្ណទាំងនេះ

ប័ណ្ណទី ១ : ការការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

ក្រុមប្រឈមមុខ : ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

ការការពារ :

- ផ្តល់ជីវជាតិអា (២០០.០០០ IU) ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង ក្រោយសម្រាល ។
- បរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា ដូចជា :
  ថ្លើម ត្រី សាច់ ប្រេងខ្លាញ់ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងបន្លែ/ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ ដូចជា ល្ពៅ ស្វាយទុំ និងល្ហុងទុំ ។

ប័ណ្ណទី ២ : ការការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

ក្រុមប្រឈមមុខ : កុមារអាយុ 0-៦ខែ

ការការពារ :

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ចាប់ពីកើតរហូតដល់អាយុ ៦ ខែ ។

ប័ណ្ណទី ៣ : ការការពារបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

ក្រុមប្រឈមមុខ : កុមារអាយុ ៦-៥៩ ខែ

ការការពារ :

- បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ រហូតដល់អាយុ ២ ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះ
- ផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របដែលសំបូរជីវជាតិអា (យោងទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់កម្មវិធីចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច)
- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ដល់កុមារអាយុ ៦-៥៩ ខែ

ប័ណ្ណទី ១ : ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិដែក

ក្រុមប្រឈមមុខ : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ការការពារ :

- លេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ១ គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៩០ថ្ងៃ។ (ទទួល ៦០ គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ១ និង ៣០ គ្រាប់ទៀត នៅពេលជួបលើកទី ២)
- បរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា : ថ្លើម សាច់គ្រប់ប្រភេទ ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុត

ប័ណ្ណទី ២ : ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិដែក

ក្រុមប្រឈមមុខ : ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

ការការពារ :

- លេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ១ គ្រាប់ ក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល ៤២ ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង ក្រោយសម្រាល
- *បរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិដែក* ដូចជា ថ្លើម សាច់គ្រប់ប្រភេទ ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុត

ប័ណ្ណទី ៣ៈ ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិដែក

ក្រុមប្រឈមមុខៈ កុមារអាយុ ១២-២៣ ខែ

- គ្រប់គ្នា

ការការពារៈ

- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ១/២ គ្រាប់ (= ២៥០ មក្រ) នៅរៀងរាល់ ៦ ខែម្តង នៅពេលទន្ទឹមគ្នានឹងការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា
- ផ្តល់អាហារដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា ថ្លើម សាច់គ្រប់ប្រភេទ ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុត

ប័ណ្ណទី ៤ៈ ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិដែក

ក្រុមប្រឈមមុខៈ កុមារអាយុ ២៤-៥៩ ខែ

ការការពារៈ

- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ១គ្រាប់ (= ៥០០ មក្រ) នៅរៀងរាល់ ៦ ខែម្តង នៅពេលទន្ទឹមគ្នានឹងការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា
- ផ្តល់អាហារដែលសំបូរជាតិដែក ដូចជា ថ្លើម សាច់គ្រប់ប្រភេទ ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុត

ប័ណ្ណទី ១ៈ ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ក្រុមប្រឈមមុខៈ មនុស្សគ្រប់រូប

ការការពារៈ

- ប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងអាហារសមុទ្រដែលសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដូចជា បង្គារ ក្តាម និងត្រី

៥- បណ្ណដែលមានសារគន្លឹះ :

(ចំណុចសំខាន់: សូមកុំសរសេរដាក់ឈ្មោះ ជីវជាតិអា ជាតិដែក ជាតិអ៊ីយ៉ូដ នៅលើផ្ទាំងបណ្ណទាំងនេះ)

សារគន្លឹះស្តីពីជីវជាតិអា

- ម្តាយត្រូវនាំកូនដែលមានអាយុពី ៦-៥៩ ខែ មកទទួល ...... ក្នុងពេលជុំចែកចាយ .... ចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ (នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា)។

- ជួយសង្គ្រោះជីវិតកុមារ ដោយការពារពួកគេពីជំងឺផ្សេងៗ ជួយរក្សាកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ និងជួយលើកកម្ពស់ការធំលូតលាស់ឱ្យបានល្អ។

- គ្រួសារត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរ ..... ដូចជា ថ្លើម ស៊ុត សាច់ បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងបន្លែ/ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ។

- គឺជាការចាំបាច់ចំពោះការមើលឃើញឱ្យបានច្បាស់ល្អ និងមានការធំលូតលាស់រាងកាយឱ្យបានល្អប្រសើរបំផុត ហើយនិងត្រូវការពារការបង្ករោគផ្សេងៗ។

- ស្ត្រីក្រោយសម្រាលត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬកន្លែងផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន ដើម្បីទទួល................ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង ក្រោយសម្រាល។

សារគន្លឹះស្តីពីជាតិដែក

- វាជួយការពារមាតា និងកុមារពីភាពស្លេកស្លាំង និងជួយរំញោចដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់កុមារ

- ស្ត្រីត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬកន្លែងផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន ដើម្បីទទួលគ្រាប់ថ្នាំ..... ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (៩០ គ្រាប់ ដោយទទួល ៦០ គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ១ និងទទួល ៣០ គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ២) និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល (៤២ គ្រាប់)

- គ្រួសារត្រូវបរិភោគអាហារសំបូរ..... ដូចជា សាច់ ពោះវៀនសត្វ (គ្រឿងក្នុងសត្វ) ត្រី និងបន្លែស្លឹកពណ៌ បៃត-ងចាស់

សារគន្លឹះស្តីពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ

- វាជួយរំញោចដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលរបស់កុមារ និងជួយការពារជម្ងឺពកក និងក្រេះក្រិន/ឡប់ៗ

- ក្រុមគ្រួសារត្រូវបរិភោគអាហារ.... ដូចជា អាហារសមុទ្រ និងអំបិល....

ឧបសម្ព័ន្ធ ៣

សកម្មភាព ១.១១

ការសំដែងអនុវត្តន៍ការប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ-ការជួបម្នាក់ទល់ម្នាក់

សូមថតចម្លងល្បែងដើរតួខាងក្រោមនេះ។ រៀបចំល្បែងដើរតួមួយជុំដែលមាន ៤រឿង សំរាប់ក្រុមនិមួយៗ។

១- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ ណារី។ អ្នកមានអាយុ ៣២ ឆ្នាំ ហើយអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ៤ ខែ ដែលជាកូនទី ២។ អ្នកបានជួបជាមួយនឹងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនៅឯផ្សារ ហើយបានប្រាប់គាត់ថា អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់។ អ្នកក៏បានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះផងដែរថា អ្នកមិនបានទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាលទេ ដោយវានៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នកពេក។ អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំណាមួយបានពីបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពទេ។

២- ឈ្មោះរបស់អ្នកគឺ សុធារី។ អ្នកបានសម្រាលកូនទី១ កាលពី ៤ សប្តាហ៍មុន បានកូនស្រីដ៏ស្រស់ស្អាតម្នាក់។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថា កូនស្រីអ្នកត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយបានយ៉ាងល្អប្រសើរណាស់ ហើយនាងមានសុខភាពល្អ។ អ្នកសួរទៅអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះថា តើវាជាការចាំបាច់ត្រូវត្រលប់ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពវិញដែរ ឬទេ។ អ្នកមិនដែលបានទៅមណ្ឌលសុខភាពតាំងពីសម្រាលកូនបាន ១ខែមកនេះ។

៣- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ សុភារ៉ា។ អ្នកគឺជាម្តាយមីងរបស់បុប្ផា ដែលមានអាយុ ៧ខែហើយ។ អ្នកមានការមមាញឹកជាខ្លាំងក្នុងការថែទាំបុប្ផា។ ម្តាយរបស់នាងកំពុងធ្វើការនៅឯរោងចក្រកាត់ដេរនៅឯទីក្រុងភ្នំពេញ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នករវល់ខ្លាំងណាស់ ដោយមិនបានយកបុប្ផា ទៅទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាទេ។ អ្នកគិតថា វាមិនចាំបាច់ឡើយ ដោយសារបុប្ផាមានសុខភាពល្អ។

៤- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ ចាន់ធា។ អ្នកគឺជាម្តាយដែលមានកូន ២នាក់ : កូនប្រុសអាយុ ៨ខែ និងកូនស្រីអាយុ ២ឆ្នាំ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នកបានឃើញស្ព័តទូរទស្សន៍ស្តីអំពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយពន្យល់ថា កូនរបស់អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឡើយ។ អ្នកសាកសួររកព័តិមានច្រើនបន្ថែមទៀត។

ការណែនាំអំពីការរៀបចំការសំដែងដើរតួសំរាប់អ្នកសម្របសម្រួលៈ សារគន្លឹះដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិអាចផ្តល់ដល់អ្នកភូមិ ក្នុងអំឡុងពេលសំដែងដើរតួ។

ការណែនាំអំពីការរៀបចំការសំដែងដើរតួសំរាប់អ្នកសម្របសម្រួលៈ សារគន្លឹះដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិអាចផ្តល់ដល់អ្នកភូមិ ក្នុងអំឡុងពេលសំដែងដើរតួ។

១- ឈ្មោះរបស់អ្នកគឺណារី។ អ្នកមានអាយុ៣២ឆ្នាំហើយអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ៤ខែដែលជាកូនទី២។ អ្នកបានជួបជាមួយនឹងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិនៅឯផ្សារហើយបានប្រាប់គាត់ថាអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់។ អ្នកក៏បានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះផងដែរថា អ្នកមិនបានទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាលទេ ដោយវានៅឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នកពេក។ អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំណាមួយបានពីបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពទេ។

សារគន្លឹះ :

- ណែនាំម្តាយឱ្យមកទទួលសេវាថែទាំនៅមុនពេលសម្រាលនៅឯមណ្ឌលសុខភាព។
- ផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំនៅមុនពេលសម្រាលៈ ពិនិត្យមើលសុខភាពមាតានិងទារក រកបញ្ហានិងធ្វើការព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ទទួលដំបូន្មានស្តីពីការថែរក្សាសុខភាពឱ្យនៅតែមានសុខភាពល្អក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំងទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល សំរាប់ទម្លាក់ពពួកដង្កូវព្រូនពោះវៀននៅក្រោយត្រីមាសទី ១ នៃការមានផ្ទៃពោះ ធ្វើផែនការនិងរៀបចំការសម្រាល ធ្វើផែនការកំណត់ពីទីកន្លែងដែលត្រូវសម្រាលកូន។
- ផ្តល់ដំបូន្មានម្តាយអំពីគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក។ ត្រូវលេប ១ គ្រាប់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ រយៈពេល ៩០ថ្ងៃ។នៅថ្ងៃជួបលើកទី ១ជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគាត់នឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំនួន ៦០ គ្រាប់ និងនៅថ្ងៃជួបលើកទី ២ គាត់នឹងទទួលបាន ៣០ គ្រាប់ទៀត។
- ណែនាំប្រាប់ម្តាយអំពីផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំដែលអាចកើតមាន និងអំពីអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយការពារផលរំខាននៃថ្នាំជាតិដែកនេះ។
- ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ម្តាយអំពីការការពារភាពស្លេកស្លាំង តាមរយៈការបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ដូចជា ថ្លើម ស៊ុត សាច់ ត្រី បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់។
- ណែនាំប្រាប់ម្តាយអំពីរបបអាហារល្អដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវបរិភោគអាហារពេលឱ្យបាន៤ ពេល ក្នុង១ ថ្ងៃ ដោយហេតុថា ពួកគាត់ត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមទៀត សំរាប់ម្តាយផង និងសំរាប់កូនក្នុងផ្ទៃ ដែលកំពុងធំលូតលាស់ផងដែរ។

២- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ សុធារី។ អ្នកបានសម្រាលកូនទី ១ កាលពី ៤ សប្តាហ៍មុន បានកូនស្រីដ៏ស្រស់ស្អាតម្នាក់។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថា កូនស្រីអ្នកត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយបានយ៉ាងល្អប្រសើរណាស់ ហើយនាងមានសុខភាពល្អ។ អ្នកសួរទៅអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះថា តើវាជាការចាំបាច់ត្រូវត្រលប់ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពវិញដែរ ឬទេ។ អ្នកមិនដែលបានទៅមណ្ឌលសុខភាពតាំងពីសម្រាលកូនបាន ១ ខែមកនេះ។

សារគន្លឹះ :

- ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ម្តាយអំពីសារៈសំខាន់នៃការមកទទួលសេវាថែទាំនៅឯមណ្ឌលសុខភាព បើទោះបីជាទារក និងម្តាយមានសុខភាពល្អយ៉ាងណាក្តី ដោយហេតុថា បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពអាចនឹងផ្តល់សេវាថែទាំនៅក្រោយពេលសម្រាល ដែលរួមមាន : ការពិនិត្យមើលសុខភាពមាតានិងទារកផ្តល់ដំបូន្មាន និងការគាំទ្រដល់ម្តាយ អំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយផ្តល់ដល់ម្តាយនូវគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ជាសុល និងគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ម្តាយអំពីវិធីសាស្រ្តនៃការពន្យារកំណើតនិងផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់ទារក។
- សរសើរម្តាយចំពោះការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រកបដោយជោគជ័យរបស់គាត់។ ណែនាំប្រាប់ម្តាយអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ - គឺគ្មានផ្តល់អ្វីទាំងអស់ ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយរយៈពេល ៦ ខែដំបូង សូម្បីតែទឹក ក៏មិនត្រូវផ្តល់ឱ្យដែរ។
- ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ម្តាយអំពីរបបអាហារល្អ ដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមសំរាប់ម្តាយ - ត្រូវបរិភោគអាហារពេលឱ្យបាន ៤ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ ជាអាហារចំរុះដែលបានមកពីអាហារទាំង ៣ ក្រុម។
- សាកសួរម្តាយ អំពីការទទួលថ្នាំបង្ការជម្ងឺរបេង (BCG) និងជម្ងឺថ្លើមប្រភេទបេ (Hep B) តើទារកបានទទួលហើយ ឬនៅ? បើសិនជានៅមិនទាន់បានទទួលទេ សូមណែនាំឱ្យម្តាយយកកូនទៅមណ្ឌលសុខភាព។
- ប្រាប់ម្តាយអំពីផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំនៅក្រោយពេលសម្រាល និងណែនាំឱ្យម្តាយទៅមណ្ឌលសុខភាព។
- ផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំនៅក្រោយពេលសម្រាលៈ ការពិនិត្យសុខភាពមាតានិងទារក ម្តាយនឹងទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ៤២ គ្រាប់ ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង ទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ជាសុល សំរាប់ព្យាបាលពពួកដង្កូវព្រូននិងគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែលនឹងផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់ទាំងម្តាយនិងទារក ដោយទារកនឹងបានទទួលជីវជាតិអា តាមរយៈទឹកដោះម្តាយ។ ជីវជាតិអា ជួយការពារប្រឆាំងទៅនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយរក្សាម្តាយ និងទារកឱ្យមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា។

៣- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ សុភារ៉ា។ អ្នក គឺជាម្តាយមីងរបស់បុប្ផា ដែលមានអាយុ ៧ខែហើយ។ អ្នកមានការមមាញឹកជាខ្លាំងក្នុងការថែទាំបុប្ផា។ ម្តាយរបស់នាងកំពុងធ្វើការនៅឯរោងចក្រកាត់ដេរ នៅឯទីក្រុងភ្នំពេញ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នករវល់ខ្លាំងណាស់ ដោយមិនបានយកបុប្ផាទៅទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាទេ។ អ្នកគិតថា វាមិនចាំបាច់ឡើយ ដោយសារបុប្ផាមានសុខភាពល្អ។

សារគន្លឹះ:

- រាល់កុមារអាយុ ពី ៦-៥៩ ខែ ទាំងអស់ ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដង ក្នុង១ ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា។ ជីវជាតិអាជួយការពាកុមារប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗ និងជួយរក្សាពួកគេឱ្យមានសុខភាពល្អ និងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា។
- ជីវជាតិអា គឺជាគ្រាប់ថ្នាំ មិនមែនជាថ្នាំចាក់ទេ។ វាមានភាពងាយស្រួល និងផ្តល់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
- បុប្ផាមានអាយុ ៧ ខែហើយ នាងត្រូវការទទួលជាចាំបាច់នូវអាហារបន្ថែមសមស្រប (បបរគ្រឿងខាប់) ដែលមានអាហារចំរុះ ដូចជា ត្រី ស៊ុត បន្លែពណ៌លឿង និងពណ៌បៃតងចាស់ ហើយនិងប្រេង។ នៅអាយុ ៧- ៨ខែ បុប្ផា ត្រូវបរិភោគបបរគ្រឿងខាប់ ដែលមានបរិមាណកន្លះចានចង្កឹះចំនួន ៣ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ បូកនឹងការបន្តការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ។
- សុភារ៉ា ត្រូវយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ (ប័ណ្ណលឿង) របស់ បុប្ផា មកជាមួយ ពេលទៅទទួលការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពីព្រោះបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនឹងធ្វើការកត់ត្រាទៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារថា បុប្ផា បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា រួចហើយ។

៤- ឈ្មោះរបស់អ្នក គឺ ចាន់ធា។ អ្នក គឺជាម្តាយដែលមានកូន ២នាក់ : កូនប្រុសអាយុ ៨ខែ និងកូនស្រីអាយុ ២ឆ្នាំ។ អ្នកបានប្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិថា អ្នកបានឃើញស្ពតទូរទស្សន៍ស្តីអំពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយពន្យល់ថា កូនរបស់អ្នកមិនដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឡើយ។ អ្នកសាកសួររកព័ត៌មានបន្ថែមទៀត។

សារគន្លឹះ:

- រាល់កុមារអាយុពី ៦-៥៩ខែ ទាំងអស់ ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា។ ជីវជាតិអា ជួយការពារកុមារប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗ និងជួយរក្សាពួកគេឱ្យមានសុខភាពល្អ និងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា។
- ជីវជាតិអា គឺជាគ្រាប់ថ្នាំ មិនមែនជាថ្នាំចាក់ទេ។ វាមានភាពងាយស្រួល និងផ្តល់បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
- កូនប្រុសអាយុ ៨ ខែ ត្រូវការទទួលជាចាំបាច់នូវអាហារបន្ថែមសមស្រប (បបរគ្រឿងខាប់) ដែលមានអាហារចំរុះ ដូចជា ត្រី ស៊ុត បន្លែពណ៌លឿង និងពណ៌បៃតងចាស់ ហើយនិងប្រេង។ នៅអាយុ ៨ ខែ កុមារត្រូវបរិភោគបបរគ្រឿងខាប់ ដែលមានបរិមាណកន្លះចានចង្កឹះ ចំនួន ៣ ដង ក្នុង ១ថ្ងៃ បូកនឹងការបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗ រហូតឡើងដល់ ១ ចានចង្កឹះ ចំនួន ៣ ដង ក្នុង១ថ្ងៃ។ ចំពោះកូនស្រីម្នាក់ទៀត អាយុ ២ឆ្នាំ វិញ នាងត្រូវបរិភោគអាហារគ្រួសារចំរុះ ហើយនាងក៏ត្រូវបរិភោគអាហារក្រៅពេលខ្លះទៀត ដែលជួយផ្តល់នូវសុខភាពល្អ ដូចជា ចេក ល្ហុង នំប៉័ង។
- ចាន់ធាត្រូវកាន់យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ (ប័ណ្ណលឿង) របស់កូនគាត់មកជាមួយ នៅពេលទៅទទួលការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពីព្រោះបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនឹងធ្វើការកត់ត្រាទៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារថា កូនរបស់គាត់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា រួចហើយ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩

ប័ណ្ណល្បែងដើរតួ សំរាប់សកម្មភាព ២.៣

រៀបចំសកម្មភាពផ្ដល់សេវានៅមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព និងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាចំនួន ២ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ

បង្កើតក្រុមដែលមានសមាជិកចំនួន ៥នាក់

(ថតចម្លងការណែនាំ និងការសំដែងតួនេះសំរាប់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ)

សមាជិកម្នាក់នៅក្នុងក្រុម គឺជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដែលនឹងធ្វើការចុះឈ្មោះអ្នកដទៃផ្សេងទៀតទៅក្នុងទម្រង់បែបបទនៃបញ្ជីកត់ត្រា។ ផ្ដល់ដល់បុគ្គលម្នាក់នេះ នូវទម្រង់បែបបទនៃបញ្ជីកត់ត្រា។ ផ្ដល់ដល់អ្នកផ្សេងទៀត នូវប័ណ្ណល្បែងដើរតួ។ សុំឱ្យពួកគាត់ផ្ដល់ព័ត៌មានរបស់គាត់ម្នាក់ម្ដងៗទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ។ សិក្ខាកាមដែលដើរតួជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ត្រូវធ្វើការកត់ត្រាអតិថិជនម្នាក់ៗ ទៅក្នុងទម្រង់បែបបទនៃបញ្ជីកត់ត្រា។ គាត់ក៏ត្រូវទទួលខុសត្រូវផងដែរ ចំពោះការប្រាប់ដល់ស្ត្រី និងអ្នកថែទាំកុមារអំពី : កាលបរិច្ឆេទ ទីកន្លែង និងពេលវេលា ដែលត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្ដល់សេវាចុះមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាពលើកក្រោយ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិក៏ត្រូវធ្វើការរំលឹកប្រាប់ដល់ម្ដាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ ឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងសៀវភៅសុខភាពមាតាមកជាមួយផងដែរ។

១- សុភា មានអាយុ ២៧ ឆ្នាំ និងមានកូនប្រុសម្នាក់អាយុ ៤ ឆ្នាំ មានសុខភាពល្អ

២- ប៊ុណ្ណា មានអាយុ ២១ ឆ្នាំ ហើយទើបតែបានសម្រាលកូនកាលពី ៣ ថ្ងៃ មុននេះ

៣- គន្ធា មានអាយុ ២៤ ឆ្នាំ សម្រាលកូនកាលពី ៥ សប្ដាហ៍កន្លងមក និងមានកូនប្រុសម្នាក់ទៀតអាយុ ១៨ ខែ

៤- ទេវ៉ា មានអាយុ ៣១ ឆ្នាំ មានកូនស្រីម្នាក់អាយុ ៤ ឆ្នាំ និងកូនប្រុសម្នាក់ទៀតអាយុ ២ ឆ្នាំ។ នាងកំពុងមានផ្ទៃពោះ ហើយនេះ គឺជាការទៅពិនិត្យលើកទី ២ របស់គាត់នៅសេវាមូលដ្ឋាននៅថ្នាក់ភូមិរបស់មណ្ឌលសុខភាព។ គាត់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកលើកទី ១របស់គាត់ចំនួន៦0 គ្រាប់រួចហើយ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ៥
បញ្ជីចុះឈ្មោះអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

ឧទាហរណ៍នៃបញ្ជីចុះឈ្មោះកុមារអាយុ ០-៥៩ ខែ

ឈ្មោះភូមិ : .... ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព : .... ឈ្មោះស្រុក :.................... ឈ្មោះខេត្ត/ក្រុង ....

ល.រ	ឈ្មោះ ឪពុក	ឈ្មោះ ម្តាយ	ឈ្មោះ ហៅក្រៅ ឪពុក ឬម្តាយ	ឈ្មោះ កុមារ	ខែ-ឆ្នាំ កំណើត	អាយុជាខែ មកដល់ខែ ចែកចាយ (ប្រើ ដៃខ្មៅ)	ខែ ឆ្នាំ ដែលកុមារបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា សំរាប់ជីវជាតិអា គូសសម្គាល់ ☑ បើកុមារទទួលមេបង់ដាសុលដែរ គូសសម្គាល់ ☒						សកម្មភាព
							២០០៩		២០១០		២០១១		
							ឧសភា	វិច្ឆិកា	ឧសភា	វិច្ឆិកា	ឧសភា	វិច្ឆិកា	

ឧបសម្ព័ន្ធ ៦

ឧទាហរណ៍បញ្ជីចុះឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ឈ្មោះភូមិ : .... ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព : .... ឈ្មោះស្រុក :.................... ឈ្មោះខេត្ត/ក្រុង....................

ល.រ	ឈ្មោះស្ត្រី	ឈ្មោះដៃគូ	ឈ្មោះផ្សេងទៀត សំរាប់ស្ត្រី និងដៃគូ	អាយុរបស់ស្ត្រី	ចំនួននៃការមានផ្ទៃពោះ រួមទាំងការមានផ្ទៃពោះលើកនេះផងដែរ	អាយុ/ចំនួនខែនៃផ្ទៃពោះ	ថ្ងៃ/ខែ/ឆ្នាំ រំពឹងត្រូវសម្រាលកូន	កាលបរិច្ឆេទដែលទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ពេលជួបលើកទី១ ៦០ គ្រាប់ ពេលជួបលើកទី ២ ៣០ គ្រាប់	កាលបរិច្ឆេទទទួលគ្រាប់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ	ថ្ងៃ/ខែ/ឆ្នាំ ដែលបានសម្រាលកូន	សំណុំនៃការថែទាំ ក្រោយ-សម្រាល		
											ជីវជាតិអា ២០០.០០០ IU កាលបរិច្ឆេទ	ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន១គ្រាប់ លេខ ៥០០ ម.ក្រ កាលបរិច្ឆេទ	ជាតិដែក ៤២ គ្រាប់ កាលបរិច្ឆេទ

ឧបសម្ព័ន្ធ ៧

ឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯង សំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

ឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះនឹងត្រូវយកមកប្រើក្នុងពេលប្រជុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅថ្នាក់មណ្ឌលសុខភាព

១- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពណែនាំពីឧបករណវាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះ ដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

ឧបរណ៍វាយតម្លៃនេះផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពកំណត់រកសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភមានដំណើរការល្អនៅក្នុងតំបន់គ្រប់ដណ្តប់របស់គាត់ និងសកម្មភាពចាំបាច់ត្រូវពង្រឹងបន្ថែម។ ឧបករណ៍នេះក៏ផ្តល់ឱកាសដល់ក្រុមឱ្យធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងការកំណត់រកមធ្យោបាយដើម្បីពង្រឹងសកម្មភាពទាំងឡាយ និងឯកភាពគ្នាលើវិធានការណ៍ដែលនឹងយកមកអនុវត្ត។

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនឹងធ្វើការជាបុគ្គលក្នុងការបំពេញទំរង់នេះ ហើយបន្ទាប់មកប្រើទំរង់នេះដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាជាក្រុមធំជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងទៀត និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។

កំណត់សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមិនចេះអានទេ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចអានមួយចំណុចម្តងៗនៅក្នុងទំរង់វាយតម្លៃនេះ និងបំពេញវាទៅតាមការផ្តល់ព័ត៌មានត្រលប់របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ។

២- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពបង្ហាញ និងពន្យល់ពីទំរង់វាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះ។ ផ្តល់ទំរង់នេះទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

ឧបករណ៍វាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះចែកចេញជាបីកូលោន :

កូលោនទីមួយ

គឺជាសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងការជួបនីមួយៗ។

កូលោនទីពីរ

គឺឱ្យអ្នក (អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត) ដាក់ពិន្ទុខ្លួនឯង។ ការដាក់ពិន្ទុត្រូវបានបែងចែកដូចតទៅ :

0= មិនគ្រប់គ្រាន់
១= មធ្យម
២ = ល្អ
៣ = ល្អណាស់
៤ = ល្អឥតខ្ចោះ

នៅក្នុងផ្នែកនីមួយៗ សូមដាក់ពិន្ទុគ្រប់ចំណុចទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងផ្នែកនីមួយៗ ហើយបូកពិន្ទុទាំងនោះចូលគ្នាដើម្បីបានពិន្ទុសរុបសំរាប់ផ្នែកនីមួយៗ។ នៅចុងបញ្ចប់បូកសរុបពិន្ទុសរុបនៃផ្នែកនីមួយៗ ដើម្បីបានពិន្ទុសរុបរួម។

កូលោនទីបី

គឺឱ្យអ្នកកំណត់រកសកម្មភាពត្រូវធ្វើបន្ត។ កំណត់រក ប្រធានបទដែលមានពិន្ទុទាបជាងគេ។

នៅពេលដែលទំរង់វាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះបានបំពេញចប់សព្វគ្រប់ហើយសូមធ្វើការពិភាក្សាលទ្ធផលជាក្រុមធំ។ ធ្វើការសរសើរលើសកម្មភាពដែលមានដំណើរការល្អ និងធ្វើការពិភាក្សាលើសកម្មភាពដែលមិនសូវបានល្អ។ កំណត់រកវិធានការណ៍ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនសូវល្អ។

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព នឹងរក្សាកំណត់ហេតុនៃវិធានការណ៍ទាំងឡាយដែលបានផ្តល់ជាអនុសាសន៍ និងធ្វើការតាមដានលើវឌ្ឍនភាព ហើយនឹងធ្វើការពិភាក្សានៅអំឡុងពេលប្រជុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តលើកក្រោយ។ ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះអាចធ្វើពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ (បន្ទាប់ពីជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា)។

ពិន្ទុ ៖ ០ = មិនគ្រប់គ្រាន់   ១ = មធ្យម   ២ = ល្អ   ៣ = ល្អណាស់   ៤ = ល្អឥតខ្ចោះ

ទំរង់វាយតម្លៃខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

សកម្មភាពគន្លឹះ	ពិន្ទុ *	អនុសាស្រ្តសកម្មភាព
១- គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់នៅក្នុងភូមិខ្ញុំ ៖		
បានចុះបញ្ជីនៅក្នុងបញ្ជីភូមិ		
បានទៅពិនិត្យថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល ៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ		
លេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក៩០គ្រាប់នៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ		
បានទទួលថ្នាំទំលាក់ព្រូនពោះវៀនបន្ទាប់ពីខែទីបីនៃការមានផ្ទៃពោះ		
បរិភោគអាហារបន្ថែមមួយពេលក្នុងមួយថ្ងៃនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ		
ស្គាល់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ		
មានផែនការ និងត្រៀមសាហ៊ុយសំរាប់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសំរាប់ការសម្រាល		
បានទទួលព័ត៌មានពីការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែ១មុខគត់ និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់បន្ទាប់ពីសម្រាល		
សរុប		
២- គ្រប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងទារកទើបកើតនៅក្នុងភូមិខ្ញុំ ៖		
បានចុះបញ្ជីនៅក្នុងបញ្ជីភូមិខ្ញុំ		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលការគាំទ្រឱ្យដាក់ស្បែកប៉ះស្បែក		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សាពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងរយៈពេល ៦ខែ ដំបូង		

២- គ្រប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងទារកទើបកើតនៅក្នុងភូមិខ្ញុំ :		
បានចុះបញ្ជីនៅក្នុងបញ្ជីភូមិខ្ញុំ		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលការគាំទ្រឱ្យដាក់ស្បែក ប៉ះស្បែក		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សាពីការ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងរយៈ ពេល ៦ខែ ដំបូង		
ម្តាយគ្រប់រូបត្រូវបានផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបំបៅដោះកូន អោយអោយញឹកញាប់ទាំងយប់ និងថ្ងៃ		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដ ហ្វូលីក ៤២ គ្រាប់ បន្ទាប់ពីសម្រាល		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិ អា លេខ ២០០, ០០០ ភ្លាមបន្ទាប់ពីសម្រាលនៅក្នុងចន្លោះ ៦សប្តាហ៍ដំបូង		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលថ្នាំទំលាក់ព្រូន (មេបង់ដាសុល =៥០០មក្រ) បន្ទាប់ពីសម្រាល		
ទារកទើបកើតបានទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង និងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ បេ បន្ទាប់ពីកើតភ្លាម		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលព័ត៌មានអំពីការបរិភោគ អាហារបន្ថែមមួយពេលក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលដែលគាត់ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ		
គ្រប់ម្តាយទាំងអស់បានទទួលព័ត៌មានអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងប្រភេទអាហារផ្សេងៗ		
សរុប		

៣- គ្រប់កុមារអាយុ ០-៥ ឆ្នាំនៅក្នុងភូមិខ្ញុំ :		
បានចុះបញ្ជីនៅក្នុងបញ្ជីភូមិ		
បំបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង		
ម្តាយបានទទួលព័ត៌មានពីអាហារបន្ថែម ភាពទៀងទាត់ ប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ចំនួន និងភាពញឹកញាប់		
ចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែមនៅអាយុ៦ខែ		
កុមារគ្រប់រូបអាយុពី ៦-១១ខែ បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ១០០,០០០ IU ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងវិច្ឆិកា		
គ្រប់កុមារអាយុ១២-៥៩ ខែ បានទទួលថ្នាំគ្រាប់ជីវជាតិ អា លេខ ២០០,០០០ IU និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ពីរដង ក្នុង១ឆ្នាំ ក្នុងខែឧសភា និងវិច្ឆិកា		
ម្តាយតែងតែយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារទៅជាមួយ (ប័ណ្ណលឿង) ពេលទទួលសេវាចុះមូលដ្ឋាន និងពេលទៅមណ្ឌលសុខភាព		
គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន ត្រូវបានកត់ត្រានៅលើប័ណ្ណលឿងកុមារ		
ម្តាយបានទទួលព័ត៌មានអំពីអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ		
សរុប		

៤- ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា		
មួយខែមុនជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិបានចូលរួមប្រជុំជាមួយមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើផែនការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
បញ្ជីចុះឈ្មោះភូមិត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពមុនជុំចែកចាយ ហើយព័ត៌មានអំពីចំនួនកុមារត្រូវបានផ្តល់ទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព		
ដំណឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនទៅប្រធានភូមិ និងសហគមន៍ អំពីថ្ងៃ ពេលវេលា និងទីកន្លែងនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
នៅក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
បដា និងផ្ទាំងរូបភាពស្តីពីជីវជាតិអា ត្រូវបានដាក់តាំងនៅក្នុងភូមិ		
ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំបានទទួលព័ត៌មានអំពីសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
នៅថ្ងៃចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា អ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រាប់ម្តាយៗឱ្យយកកូនគាត់ទៅចូលរួម និងរំលឹកពួកគាត់ឱ្យយកប័ណ្ណលឿងទៅជាមួយ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជីវជាតិអា ឱ្យទៅម្តាយ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកត់ត្រានៅលើបញ្ជីរបស់គាត់រាល់កុមារដែលបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
សរុប		
៥- សកម្មភាពបោសសំអាតសំរាប់ការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
នៅក្នុងភូមិខ្ញុំ បន្ទាប់ពីជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពអំពីចំនួនកុមារដែលមិនបានមកទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា		
បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការប្រៀបធៀបសន្លឹកកត់ត្រា និងបញ្ជីឈ្មោះរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត		

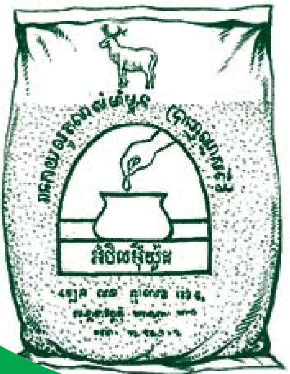
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន ដើម្បីយកទៅឱ្យកុមារដែលមិនបានមកទទួលនៅជុំចែកចាយ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តពន្យល់ម្ដាយអំពីជីវជាតិអា និងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូនដល់កុមារ បើសិនកុមារមានអាយុ ១២-៥៩ឆ្នាំ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកត់ត្រាលើប័ណ្ណលឿង និងបញ្ជីឈ្មោះចំពោះកុមារដែលទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅពេលសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋាននៅក្នុងភូមិ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរាយការណ៍ប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន ដែលមិនបានប្រើទៅឱ្យបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ		
សរុប		
៦- ការធ្វើតេស្តអំបិល		
នៅក្នុងភូមិខ្ញុំ :		
សមាជិកសហគមន៍បានទទួលព័ត៌មានអំពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងអំបិលអ៊ីយ៉ូដ		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិចូលរួមក្នុងការធ្វើតេស្តអំបិលដោយមានការណែនាំពីបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងផ្តល់ព័ត៌មានទៅឱ្យសហគមន៍អំពីស្ថានភាពអំបិលនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគាត់		
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរាយការណ៍ទៅឱ្យប្រធានភូមិ និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តអំបិល		
សរុប		
ពិន្ទុសរុប		
0= មិនគ្រប់គ្រាន់, ១=មធ្យម, ២ = ល្អ, ៣ = ល្អណាស់, ៤ = ល្អឥតខ្ចោះ		

ការតាមដានផែនការសកម្មភាព

កាលបរិច្ឆេទ	សកម្មភាពគន្លឹះ	អ្នកទទួលខុសត្រូវ	ហត្ថលេខាអ្នកអភិបាល

ឧបសម្ព័ន្ធ ៨

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ
"ការជួបពិភាក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភ"



ល.រ	បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់អំពីការជួបទំនាក់ទំនងអាហារូបត្ថម្ភ របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ	☺ ល្អ	☺ មិនល្អ	ប្រើប្រាស់សម្ភារៈ ជំនួយការងារ
ក	ជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ			
១	ស្វាគមន៍អតិថិជន ដោយការរាក់ទាក់			
២	អង្គុយនៅពេលធ្វើការជាមួយក្រុមតូច ឬនៅពេលប្រជុំម្នាក់ទល់ម្នាក់ - រក្សាភ្នែកសំលឹងភ្នែក			
៣	ឈរនៅពេលធ្វើការជាមួយក្រុមធំ			
៤	ប្រើភាសាសាមញ្ញ			
៥	និយាយច្បាស់ៗ			
៦	សួរសំនួរបើក ដើម្បីរកឱ្យឃើញអំពីការអនុវត្តន៍នាពេលបច្ចុប្បន្ន			
៧	ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវអ្វីដែលម្តាយ/អ្នកចូលរួមបាននិយាយ			
៨	ឆ្លុះបញ្ចាំងឡើងវិញនូវអ្វីដែលម្តាយ/អ្នកចូលរួមបាននិយាយ			
៩	កំណត់ប្រធានបទដែលពាក់ព័ន្ធដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា			
១០	ប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីបញ្ជាក់បំភ្លឺ/ពង្រឹងព័ត៌មាន			
១១	ធ្វើការសង្ខេបឡើងវិញនូវអ្វីដែលបានពិភាក្សា			
១២	អរគុណគ្រប់គ្នាដែលបានមកចូលរួម			

ឧបសម្ព័ន្ធ ៩
ការវាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ

ការវាយតម្លៃប្រចាំថ្ងៃ ៖

ក- ស្នើសុំឱ្យសិក្ខាកាមសរសេរនៅលើក្រដាសតូចមួយនូវចម្លើយរបស់ខ្លួនចំពោះសំនួរទី១ ទី២ ឬក៏សំនួរទាំងអស់ដូចខាងក្រោមនេះ ដូចដែលបានដាក់បង្ហាញនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ៖

១- តើអ្នកបានរៀនពីអ្វីខ្លះថ្ងៃនេះ ដែលអ្នកគិតថាមានប្រយោជន៍ នៅក្នុងការងាររបស់អ្នក?

២- តើមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកចូលចិត្ត?

៣- ចូរអ្នកផ្តល់នូវគំនិតយោបល់ ដើម្បីកែលំអម៉ោងសិក្សាថ្ងៃនេះ

សូមប្រមូលចម្លើយរបស់សិក្ខាកាម ដាក់ច្របល់ក្រដាសទាំងនោះលាយបញ្ចូលគ្នា រួចហើយចែកក្រដាសនោះទៅឱ្យសិក្ខាកាមវិញ ហើយស្នើឱ្យសិក្ខាកាមអាននូវចម្លើយទាំងអស់នោះ ឬមួយប្រមូលចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមធ្វើការសង្ខេប និងផ្តល់ការសង្ខេបនៅថ្ងៃបន្ទាប់ ។

ខ- តារាងសំរាប់វាស់វែងពីអារម្មណ៍របស់សិក្ខាកាម

សុំអោយសិក្ខាកាមគូសនៅលើប្រអប់ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបស់របស់ខ្លួននៅចុងបញ្ចប់ ។

ម៉ែត្រវាស់ពីអារម្មណ៍			
កាលបរិច្ឆេទ	☺	😐	☹

ឧបសម្ព័ន្ធ ១០

សំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយ វគ្គសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

សំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយវគ្គសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

#	សំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយវគ្គ	បាទ/ចាស៎	ទេ
១	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនចាំបាច់ទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាលទេ បើសិនជាពួកគាត់មិនមានបញ្ហាអ្វីទេនោះ		
២	ភាពស្លេកស្លាំងបង្កឱ្យយើងអស់កម្លាំង និងមានសុខភាពមិនល្អ		
៣	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ១៥ គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង		
៤	បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់មានអាការៈឈឺ/រមួលពោះ នៅខណៈដែលគាត់កំពុងលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក គាត់ត្រូវតែឈប់លេបគ្រាប់ថ្នាំនេះ		
៥	គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) មិនដែលត្រូវបានផ្តល់ឱ្យទេ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ		
៦	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀត ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដល់ម្តាយ និងកូន		
៧	សណ្តែក សាច់ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ សំបូរទៅដោយជាតិដែក		
៨	សាច់ ស៊ុត ថ្លើម ល្ពៅទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ សំបូរទៅដោយជីវជាតិអា		
៩	គេមិនត្រូវដាក់ទារកដែលទើបនឹងកើតឱ្យបៅដោះម្តាយក្នុងរយៈពេល ៣ ម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលរួចទេ		
១០	គេមិនត្រូវផ្តល់ដល់ទារកតូចនូវវត្ថុរាវណាមួយឡើយ ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ សូម្បីតែទឹកក៏មិនត្រូវឱ្យដែរ ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង		

១១	គេត្រូវបំបៅទារកដែលទើបនឹងកើតឱ្យបៅទឹកដោះម្តាយចំនួន ៤ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ		
១២	បើសិនជាម្តាយ និងទារកដែលទើបនឹងកើតមានសុខភាពល្អ បុគ្គលិកសុខាភិបាល មិនចាំបាច់ពិនិត្យមើលទេ ក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល		
១៣	ក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ម្តាយត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ១ គ្រាប់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ		
១៤	គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានផ្តល់ដល់ម្តាយ នៅពេលណាដែលកូនរបស់គាត់ មានអាយុបាន ៨ សប្តាហ៍		
១៥	រាល់ម្តាយទាំងអស់ ដែលកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគ អាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀត ជារៀងរាល់ថ្ងៃ		
១៦	គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ត្រូវផ្តល់ដល់ម្តាយក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច		
១៧	ទារកតូចទាំងឡាយ មិនត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឡើយ រហូតទាល់តែពួកគេ មានអាយុ ១២ ខែ		
១៨	ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានប្រារព្ធធ្វើចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ ដោយធ្វើនៅជុំវិញខែឧសភា និងជុំវិញខែវិច្ឆិកា		
១៩	រាល់ទារកទាំងអស់ ត្រូវចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែម នៅពេលដែលពួកវា មានអាយុបាន ៦ ខែ		
២០	ទារកតូច មិនត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ឡើយ រហូតទាល់តែពួកគេមានអាយុ ១២ ខែ		
២១	នៅពេលដែលម្តាយចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារ គាត់អាចបញ្ឈប់ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ		
២២	បើសិនជាកុមារម្នាក់ខកខានមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយ គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលើកនេះទេ កុមារម្នាក់នេះ ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ៦ ខែទៀត សំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លើកក្រោយ		
២៣	ជាតិអ៊ីយ៉ូដ មានសារៈសំខាន់ណាស់ សំរាប់ការធំលូតលាស់រាងកាយ និងរីកចំរើន សតិបញ្ញាជាធម្មតា		
២៤	ជានិច្ចកាល អំបិលតែងតែមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។ ដូចនេះ បើសិនជាគ្រួសារបរិភោគ អំបិលជារៀងរាល់ថ្ងៃ នោះពួកគេនឹងពុំកើតមានបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដទេ		
២៥	ផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗ សំបូរទៅដោយជាតិអ៊ីយ៉ូដ		

សន្លឹកសំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយវគ្គ ដោយមានចម្លើយត្រឹមត្រូវ

ល.រ	សំនួរសាកល្បងមុន និងក្រោយវគ្គ	បាទ/ចាស៎	ទេ	កំណត់សម្គាល់
១	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនចាំបាច់ទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាលទេ បើសិនជាពួកគាត់មិនមានបញ្ហាអ្វីទេនោះ		x	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូបត្រូវទៅទទួលការថែទាំមុនពេលសម្រាល យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការថែទាំមុនពេលសម្រាលជួយរក្សាម្តាយ និងទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ។
២	ភាពស្លេកស្លាំងបង្កឱ្យយើងអស់កម្លាំង និងមានសុខភាពមិនល្អ	x		ភាពស្លេកស្លាំង មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយវាបង្កើនការប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងរោគចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ការឈឺពោះសម្រាលយូរនឹងធ្វើឱ្យស្ត្រីនោះកាន់តែប្រឈមមុខទៅនឹងការមានគ្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ឈាម នៅក្រោយពេលសម្រាល។
៣	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ១៥ គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង		x	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក យ៉ាងហោចណាស់ ចំនួន ៩០ គ្រាប់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ពួកគាត់នឹងត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំ ចំនួន ៦០ គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ១ និង ៣០ គ្រាប់ទៀត នៅពេលជួបលើកទី ២។
៤	បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់មានអាការៈឈឺ/រមួរពោះ នៅខណៈដែលគាត់កំពុងលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក គាត់ត្រូវតែឈប់លេបគ្រាប់ថ្នាំនេះ		x	ផលរំខានដែលបណ្តាលមកពីការលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក គេអាចជៀសវាងវាបានដោយត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកនេះនៅក្រោយពេលបាយ ឬមួយក៏ត្រូវលេបវានៅពេលយប់ មុនពេលចូលសំរាន្ត។
៥	គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) មិនដែលត្រូវបានផ្តល់ឱ្យទេ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ		x	គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យស្ត្រីនៅក្រោយត្រីមាសទី១ នៃការមានផ្ទៃពោះ។ គេមិនផ្តល់ថ្នាំនេះទេ ក្នុងអំឡុងពេល ៣ ខែដំបូងនៃផ្ទៃពោះ ដោយវាអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ បន្ទាប់ពី ៣ ខែក្រោយមក ទារកក៏មានការអភិវឌ្ឍន៍បានពេញលេញ។ ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែចុងក្រោយ ទារកក៏ធំលូតលាស់ខាងទំហំ។

៦	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីផ្តល់សារជាតិចិញ្ចឹមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដល់ម្តាយ និងកូន	X		ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែមទៀត ដើម្បីសុខភាពរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ផង និងដើម្បីឱ្យទារករបស់ខ្លួនបានធំលូតលាស់ផង ។ ម្តាយនឹងត្រូវស្តុកជាតិខ្លាញ់ទុកក្នុងខ្លួនដើម្បីជួយផលិតទឹកដោះម្តាយ ហើយទារកក៏ត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម ដើម្បីបានធំ លូតលាស់ ប្រកបដោយសុខភាពល្អ និង កម្លាំងមាំមួន ។
៧	សណ្តែក សាច់ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ សំបូរទៅដោយជាតិដែក	X		
៨	សាច់ ស៊ុត ថ្លើម ល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ សំបូរទៅដោយជីវជាតិអា	X		សាច់ ថ្លើម និងខ្លាញ់ត្រី គឺជាប្រភពដែលសំបូរទៅដោយជីវជាតិអាល្អបំផុត ។ ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ក៏មានជីវជាតិអាផងដែរ ប៉ុន្តែជីវជាតិអាដែលបានមកពីក្រុមនេះ រាងកាយរបស់យើងមិនអាចយកវាមកប្រើប្រាស់បានងាយស្រួលដូចជីវជាតិអា ដែលបានមកពីក្រុមសាច់ ថ្លើម និងខ្លាញ់ត្រីទេ ។
៩	គេមិនត្រូវដាក់ទារកដែលទើបនឹងកើត ឱ្យបៅដោះម្តាយក្នុងរយៈពេល ៣ ម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលរួចទេ		X	គេត្រូវដាក់ទារកគ្រប់រូបដែលទើបនឹងកើតឱ្យបៅដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់ បន្ទាប់ពីសម្រាល រួច ទោះបីជានៅមុនពេលទម្លាក់សុកក៏ដោយ ។ ការឆាប់ធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗ មានផលប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ដូចជា ទារក អាចទទួលបាននូវទឹកដោះដំបូង ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹមពិសេសៗជាច្រើន និងជួយការពារទារក ប្រឆាំងទៅនឹងជម្ងឺដែលកើតមានជាទូទៅនៅក្នុងវ័យកុមារ ។ ការឆាប់បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗ ក៏ជួយជំរុញឱ្យមានការចងសម្ព័ន្ធមេត្រីភាពរវាងម្តាយ និងទារកផងដែរ ។

១០	គេមិនត្រូវផ្តល់ដល់ទារកតូចនូវវត្ថុរាវណាមួយឡើយ ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ សូម្បីតែទឹក ក៏មិនត្រូវឱ្យដែរ ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង	X		ទឹកដោះម្តាយមានជាតិទឹក និងសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់មុខទាំងអស់ ដែលទារកតូចត្រូវការជាចាំបាច់ក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូងនៃជីវិតរបស់កុមារ ។
១១	គេត្រូវបំបៅទារកដែលទើបនឹងកើតឱ្យបៅទឹកដោះម្តាយចំនួន ៤ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ		X	ទារកដែលទើបនឹងកើត ត្រូវការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយចំនួនយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ៨ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ (ទាំងយប់ និងថ្ងៃ) ។
១២	បើសិនជាម្តាយ និងទារក ដែលទើបនឹងកើតមានសុខភាពល្អ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនចាំបាច់ពិនិត្យមើលទេ ក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល	X		ទារក និងម្តាយដែលទើបនឹងសម្រាលកូនរួចត្រូវការទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព - ចំនួនយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ៣ ដង ក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ ម្តាយនឹងទទួលបាននូវ ការគាំទ្រឱ្យធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ។ ទារកនឹងទទួលថ្នាំបង្ការការពារជម្ងឺរបេង និងជម្ងឺរលាកថ្លើម ។ បញ្ហាផ្សេងៗរបស់ម្តាយ និងទារក នឹងត្រូវគេពិនិត្យតាមដានរក និងត្រូវបានគេធ្វើការព្យាបាល នៅមុនពេលដែលបញ្ហាទាំងនោះក្លាយទៅជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ។
១៣	ក្នុងរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ម្តាយត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ១ គ្រាប់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ	X		ម្តាយគ្រប់រូបបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ចំនួន ៤២ គ្រាប់ (ការផ្គត់ផ្គង់រយៈពេល ៦ សប្តាហ៍) ។ ម្តាយត្រូវលេប ១ គ្រាប់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ ។ ការធ្វើបែបនេះ នឹងជួយជំនួសជាតិដែកដែលបានបាត់បង់ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល និងជួយរក្សាម្តាយឱ្យនៅតែខ្លាំងមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ ។

១៤	គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានផ្តល់ដល់ម្តាយ នៅពេលណាដែលកូនរបស់គាត់មានអាយុបាន ៨ សប្តាហ៍		X	គេត្រូវតែផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់ម្តាយក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង ក្រោយសម្រាល ។ នៅសប្តាហ៍ទី ៨ គេមិនត្រូវផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់ម្តាយឡើយ ដោយហេតុថា ម្តាយអាចនឹងមានផ្ទៃពោះជាថ្មីទៀត ។
១៥	រាល់ម្តាយទាំងអស់ ដែលកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀត ជារៀងរាល់ថ្ងៃ	X		ការបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺជាតម្រូវការចាំបាច់ក្នុងអំឡុងពេលម្តាយធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ដោយសារម្តាយត្រូវការថាមពលបន្ថែមសំរាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែមទៀតដើម្បីផលិតទឹកដោះម្តាយ ។
១៦	គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ត្រូវផ្តល់ដល់ម្តាយក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច	X		ស្ត្រីក្រោយសម្រាលគ្រប់រូប ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងក្រោយសម្រាល ។ ៦ សប្តាហ៍ ក្រោយមក ម្តាយអាចនឹងមានផ្ទៃពោះសារជាថ្មីទៀត ។
១៧	ទារកតូចទាំងឡាយ មិនត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឡើយ រហូតទាល់តែពួកគេមានអាយុ ១២ ខែ		X	ទារក ត្រូវចាប់ផ្តើមទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលេខ ១០០.០០០ IU នៅពេលដែលពួកគេមានអាយុបាន ៦ ខែ ។
១៨	ជុំនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានប្រារព្ធធ្វើចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ ដោយធ្វើនៅជុំវិញខែឧសភា និងជុំវិញខែវិច្ឆិកា	X		
១៩	រាល់ទារកទាំងអស់ ត្រូវចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែមនៅពេលដែលពួកគេមានអាយុបាន ៦ ខែ	X		នៅអាយុ ៦ ខែ ទារកត្រូវការជាចាំបាច់នូវអាហារបន្ថែម ដែលជាការបន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ អាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារក ។ ទឹកដោះម្តាយនៅតែមានសារៈសំខាន់ដដែល ហើយទារកគ្រប់ៗរូប ត្រូវតែបន្តបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់អាយុ ២៤ ខែ ។

២០	ទារកតូច មិនត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) ឡើយ រហូតទាល់តែពួកគេមានអាយុ ១២ ខែ	X		ទារកចាប់ផ្តើមទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) នៅអាយុ ១២ ខែ (កំរិត ២៥០ មក្រ ឬកន្លះគ្រាប់នៃគ្រាប់លេខ ៥០០ មក្រ)។ នៅអាយុ ២៤ ខែ-៥ ឆ្នាំ ទារកអាចទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល លេខ ៥០០ មក្រ - គឺស្មើនឹងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល លេខ ៥០០ មក្រ មួយគ្រាប់។
២១	នៅពេលដែលម្តាយចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារ គាត់អាចបញ្ឈប់ធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ		X	ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ត្រូវតែបន្តទោះបីជាទារកត្រូវចាប់ផ្តើមទទួលអាហារបន្ថែមក៏ដោយ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ត្រូវតែបន្តដើម្បីផ្តល់នូវតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភភាគច្រើនបំផុតរបស់ទារករហូតដល់ទារកអាយុបាន ២៤ ខែ។
២២	បើសិនជាកុមារម្នាក់ខកខានមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលើកនេះទេ កុមារម្នាក់នេះ ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ៦ ខែទៀត សំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលើកក្រោយ		X	បើសិនជាកុមារម្នាក់ ខកខានមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលើកនេះទេ នោះអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិរួមជាមួយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលផង ត្រូវចុះធ្វើសកម្មភាពប្រមូលកុមារបង្គ្រប់ ដើម្បីផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដល់គ្រប់កុមារដែលខកខាននៅក្នុងជុំចែកចាយលើកនេះ។ កុមារមិនត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ៦ ខែក្រោយទៀត ដើម្បីទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានោះឡើយ។
២៣	ជាតិអ៊ីយ៉ូដ មានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ការធំលូតលាស់រាងកាយ និងរីកចំរើនសតិបញ្ញាជាធម្មតា	X		
២៤	ជានិច្ចកាល អំបិលតែងតែមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ដូចនេះ បើសិនជាគ្រួសារបរិភោគអំបិលជារៀងរាល់ថ្ងៃ នោះពួកគេនឹងពុំកើតមានបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដទេ		X	មានតែអំបិលអ៊ីយ៉ូដទេ ទើបមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ បើសិនជាគ្រួសារបរិភោគអំបិលគ្មានជាតិអ៊ីយ៉ូដ នោះពួកគេនឹងប្រឈមមុខនឹងការកើតមានបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ ជាពុំខានឡើយ។
២៥	ផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗ សំបូរទៅដោយជាតិអ៊ីយ៉ូដ		X	មានតែអាហារសមុទ្រ និងត្រីសមុទ្រទេ ទើបមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១១
សម្ភារៈជំនួយការងារអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

១ ណែនាំអំពីការថែទាំនៅមុនពេលសម្រាល

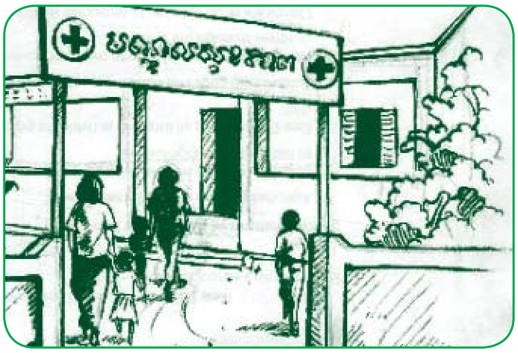
- ស្វាគមន៍ស្រ្តី និងណែនាំខ្លួនអ្នក
- សាកសួរស្រ្តីពីអារម្មណ៏របស់គាត់
- ពន្យល់អំពីផលប្រយោជន៏នៃការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល

ការថែទាំមុនពេលសម្រាល ជួយអ្នកនិងកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅតែមានសុខភាពល្អ

- *បុគ្គលិកសុខាភិបាល នឹងពិនិត្យសុខភាពម្តាយ និងទារក ហើយនិងធ្វើការព្យាបាលបញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា*
- *ទទួលដំបូន្មានស្តីពីការថែទាំក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ*
- *ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) និងថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស*

២ ពិភាក្សាពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ៗ ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ បើសិនជាមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

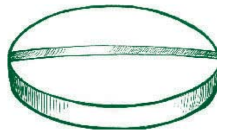
- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
- ប្រកាច់
- ហើមដៃ និងជើង
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- ស្លេកស្លាំងខ្លាំង
- គ្រុនក្តៅ



៣ ពិភាក្សាពីគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក

- ជាតិដែកជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយរក្សាមាតានិងទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ១គ្រាប់ ក្នុង ១ថ្ងៃ រយៈពេល ៩០ថ្ងៃ។
- ពិភាក្សាអំពីផលរំខាននៃថ្នាំដែលអាចកើតមាន ដូចជា រមួលពោះ ចង្អោរ រាក រីទល់លាមក និងលាមកខ្មៅ។ ធានាអះអាងប្រាប់គាត់ថា ផលរំខាននេះ មិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ។
- ប្រសិនបើមានការរមួលពោះកើតឡើង សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកនៅក្រោយពេលបាយ ឬនៅពេលយប់មុនចូលសំរាន្ត។

៤ ពិភាក្សាពីការទំលាក់ព្រូន



- ការមានព្រូន អាចបណ្តាលឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង។
- ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ត្រូវផ្តល់ឱ្យនៅក្រោយត្រីមាសទី១ នៃការមានផ្ទៃពោះ។

៥ ពិភាក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភ

- បរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ។
- បរិភោគអាហារចំរុះ ដែលមានប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នា អាហារសំបូរជាតិដែក (ស៊ុត ថ្លើម សាច់) អាហារសំបូរជីវជាតិអា (សាច់ ល្ពៅ ល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់) និងអាហារសំបូរជីវជាតិសេ (ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ)។
- ប្រើតែអំបិលអ៊ីយ៉ូដ សំរាប់គ្រួសារទាំងមូល។
- ចៀសវាងការតមអាហារតាមបែបជំនឿ - ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវឡើងទម្ងន់ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ៧ គ.ក្រ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

៦ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស

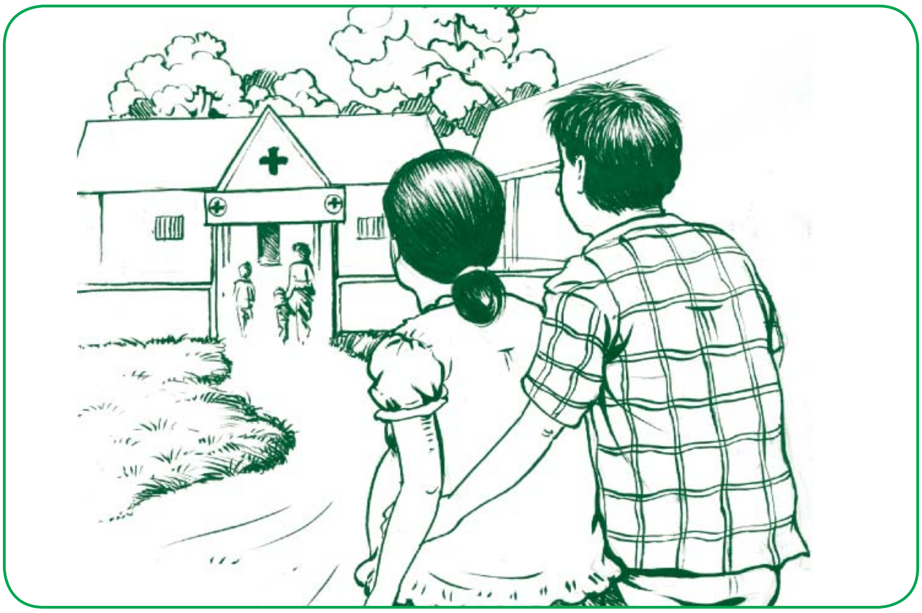
- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព នឹងផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសទៅតាមការចាំបាច់។
- ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសជួយការពារម្តាយ ប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺតេតាណូស និងជួយការពារទារកប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺតេតាណូស។

៧ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីការថែទាំខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- ទៅទទួលការពិនិត្យថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាលឱ្យបានយ៉ាងតិច ៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។
- សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់ និងចៀសវាងការលើករបស់ធ្ងន់ៗ ។
- ត្រូវចៀសវាងការជក់បារី និងពិសាស្រា ។
- ត្រូវសំរាន្តក្នុងមុង ។
- មិនត្រូវលេបថ្នាំណាមួយឡើយ លើកលែងតែមានវេជ្ជបញ្ជាចេញពីមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។
- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ បរិភោគអាហារស្អាតស្រស់ៗ និងបរិភោគទឹកស្អាត ។

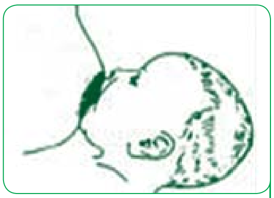
៨ ពិភាក្សាពីទីកន្លែងដែលត្រូវសម្រាលកូន និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

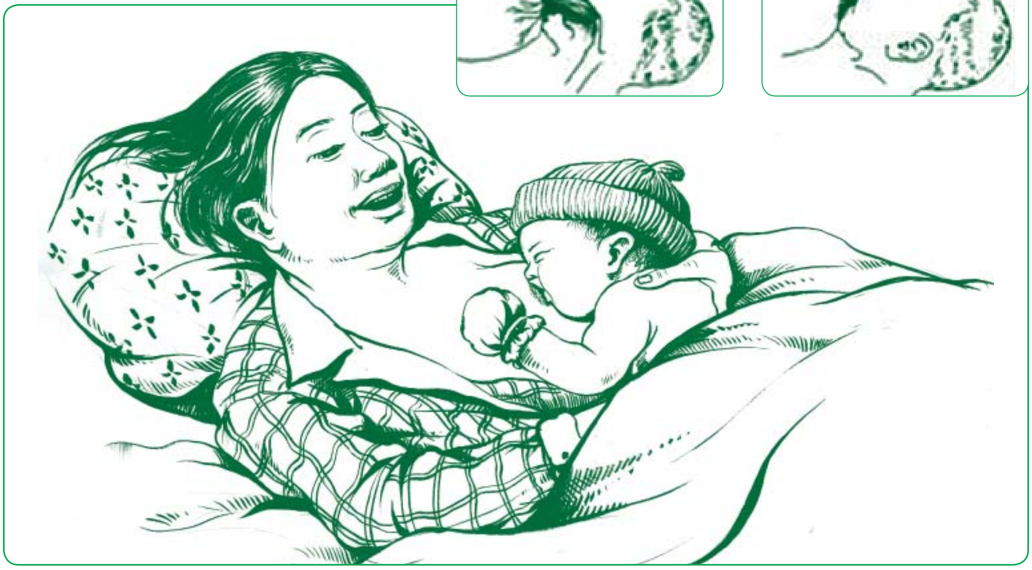
- ទីកន្លែងសម្រាលកូនដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេបំផុត គឺនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។
- សន្សំលុយសំរាប់ចំណាយលើការធ្វើដំណើរទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។



៩ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

- ដាក់ទារកឱ្យបៅដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់ក្នុងម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល ។
- ដាក់ទារកនៅលើដើមទ្រូងរបស់ម្តាយ - ដើម្បីឱ្យស្បែករបស់ទារកប៉ះជាមួយស្បែករបស់ម្តាយ ។
- មិនត្រូវផ្តល់អាហារផ្សេងៗ មុនពេលការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ (ទឹកស្ករ ឬវត្ថុរាវដទៃផ្សេងទៀត) ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់ទារកអាយុបាន ៦ខែ (មិនត្រូវផ្តល់ទឹក វត្ថុរាវ ឬអាហារដទៃផ្សេងទៀតឡើយ) ។
- បំបៅកូនតាមចិត្តកូនចង់ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានចំនួន ១០ដង ទាំងថ្ងៃ និងយប់ ។
- ត្រូវបំបៅកូនឱ្យអស់ទឹកដោះទាំងស្រុងពីដោះម្ខាងសិន មុនប្តូរទៅដោះម្ខាងទៀត ដើម្បីឱ្យទារកបានទទួល "ទឹកដោះចុង" ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ទារកត្រូវបានបីបំបៅក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយមាត់ទារកបានដាក់ផ្អឹបទៅនឹងដោះម្តាយបានត្រឹមត្រូវផងដែរ ។





ការជួបពិនិត្យថែទាំស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងទារកទើបកើត

១ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការថែទាំក្រោយសម្រាល

- ស្វាគមន៍ស្ត្រី និងណែនាំខ្លួនអ្នក ។
- សាកសួរស្ត្រីពីអារម្មណ៍គាត់ និងតើកូនរបស់គាត់យ៉ាងម៉េចដែរ?
- ពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំក្រោយសម្រាល ។

ផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំក្រោយពេលសម្រាល

- *បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារក និងព្យាបាលបញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា*
- *ទទួលដំបូន្មាន និងការគាំទ្រពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ*
- *ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន)*
- *ទារកនឹងទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺ ដូចជាថ្នាំបង្ការជំងឺរបេង និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ*

២ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សំរាប់ម្តាយ និងទារក

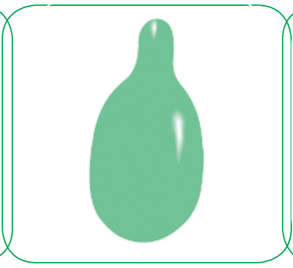
បើសិនជាម្តាយមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ គាត់ត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ :

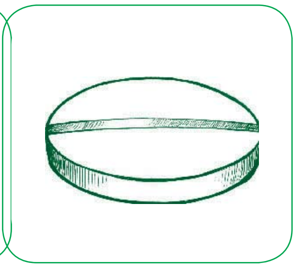
- ធ្លាក់ឈាមច្រើនតាមទ្វារមាស
- ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺពោះខ្លាំង
- គ្រុនក្តៅ
- ប្រកាច់

បើសិនជាទារកមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់:

- ដកដង្ហើមពិបាក
- រូបរាងតូចពេក
- ប្រកាច់
- មិនបៅទាល់តែសោះ
- គ្រុនក្តៅ ឬមានអារម្មណ៍ថារងា
- ធ្លាក់ឈាម
- រាក

៣ ផ្ដល់ប្រឹក្សាដល់ម្ដាយអំពីគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ជីវជាតិអា និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន

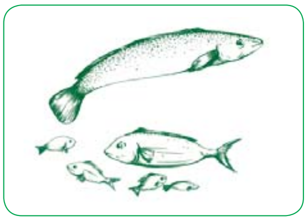


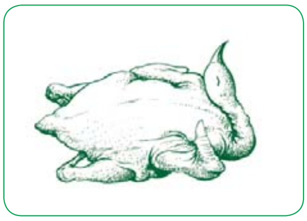


- គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក - លេប១ថ្ងៃ ១គ្រាប់ រយៈពេល ៤២ថ្ងៃ ដើម្បីជួយឱ្យម្ដាយ និងទារកមានកម្លាំងមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ ។
- ផ្ដល់ដំបូន្មានម្ដាយអំពីផលរំខាននៃថ្នាំ ដូចជា រមួលពោះ ចង្អោរ រាក រឺទល់លាមក និងលាមកខ្មៅ។ ធានាអះអាងប្រាប់គាត់ថា ផលរំខាននេះ មិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ។
- ប្រសិនបើមានការរមួលពោះកើតឡើង ចូរលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកនៅក្រោយពេលបាយ រឺក៏នៅពេលយប់មុនចូលគេង។
- ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០ IU ដល់ម្ដាយ នឹងជួយរក្សាទារក និងម្ដាយឱ្យមានសុខភាពល្អ ។
- គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) នឹងជួយការពារមិនឱ្យមានព្រូន។

៤ ផ្ដល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

- បរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ ដរាបណានៅបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ
- បរិភោគអាហារចំរុះ ដែលមានប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នា - អាហារសំបូរជាតិដែក (ស៊ុត ថ្លើម សាច់) អាហារសំបូរជីវជាតិអា (ល្ពៅទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់) និងអាហារសំបូរជីវជាតិសេ (ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ)
- ប្រើតែអំបិលអ៊ីយ៉ូដសំរាប់ និងគ្រួសារទាំងមូល





៥ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអនាម័យល្អ និងការថែទាំខ្លួនឯង

- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងត្រូវរក្សាបរិវេណប្រដាប់ភេទឱ្យបានស្អាត និងស្ងួត ។
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅមុនពេលកាន់ ឬបីទារក ។
- ត្រូវសម្រាក និងសំរានឱ្យបានច្រើន តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាននៅពេលទារកកំពុងគេងលក់ ។
- ត្រូវសំរានក្នុងមុង ។

៦ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

- ដាក់ឱ្យស្បែករបស់ទារកប៉ះជាមួយស្បែករបស់ម្តាយ ។
- មិនត្រូវផ្តល់ចំណីអាហារផ្សេងៗនៅមុនពេលបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយទេ (ទឹកស្ករ ឬវត្ថុរាវដទៃផ្សេងទៀត) ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់ទារកអាយុបាន ៦ខែ (មិនត្រូវផ្តល់ទឹក វត្ថុរាវ ឬអាហារដទៃផ្សេងទៀតឡើយ) ។
- បំបៅកូនតាមចិត្តកូនចង់ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានចំនួន ១០ដង ទាំងថ្ងៃ និងយប់ ។
- ត្រូវបំបៅកូនឱ្យអស់ទឹកដោះទាំងស្រុងពីដោះម្ខាងសិន មុនពេលប្តូរទៅដោះម្ខាងទៀត ដើម្បីឱ្យទារកបានទទួល "ទឹកដោះចុង" ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ទារកត្រូវបានបីបំបៅក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយមាត់ទារកក៏បានដាក់ផ្អឹបទៅនឹងដោះម្តាយបានត្រឹមត្រូវ ។

៧ ពិភាក្សាពីការពន្យារកំណើត

- បើសិនជាម្តាយមានការរួមរ័ក្សជាមួយស្វាមី ហើយមិនបានធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ទេ គាត់អាចនឹងមានផ្ទៃពោះសារជាថ្មីទៀតយ៉ាងឆាប់ក្នុងរយៈពេល ៤ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។
- ស្ត្រី និងដៃគូ ត្រូវទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលណាដែលនៅជិតជាងគេបំផុត ដើម្បីទទួលព័ត៌មានស្តីពីសេវាពន្យារកំណើត។

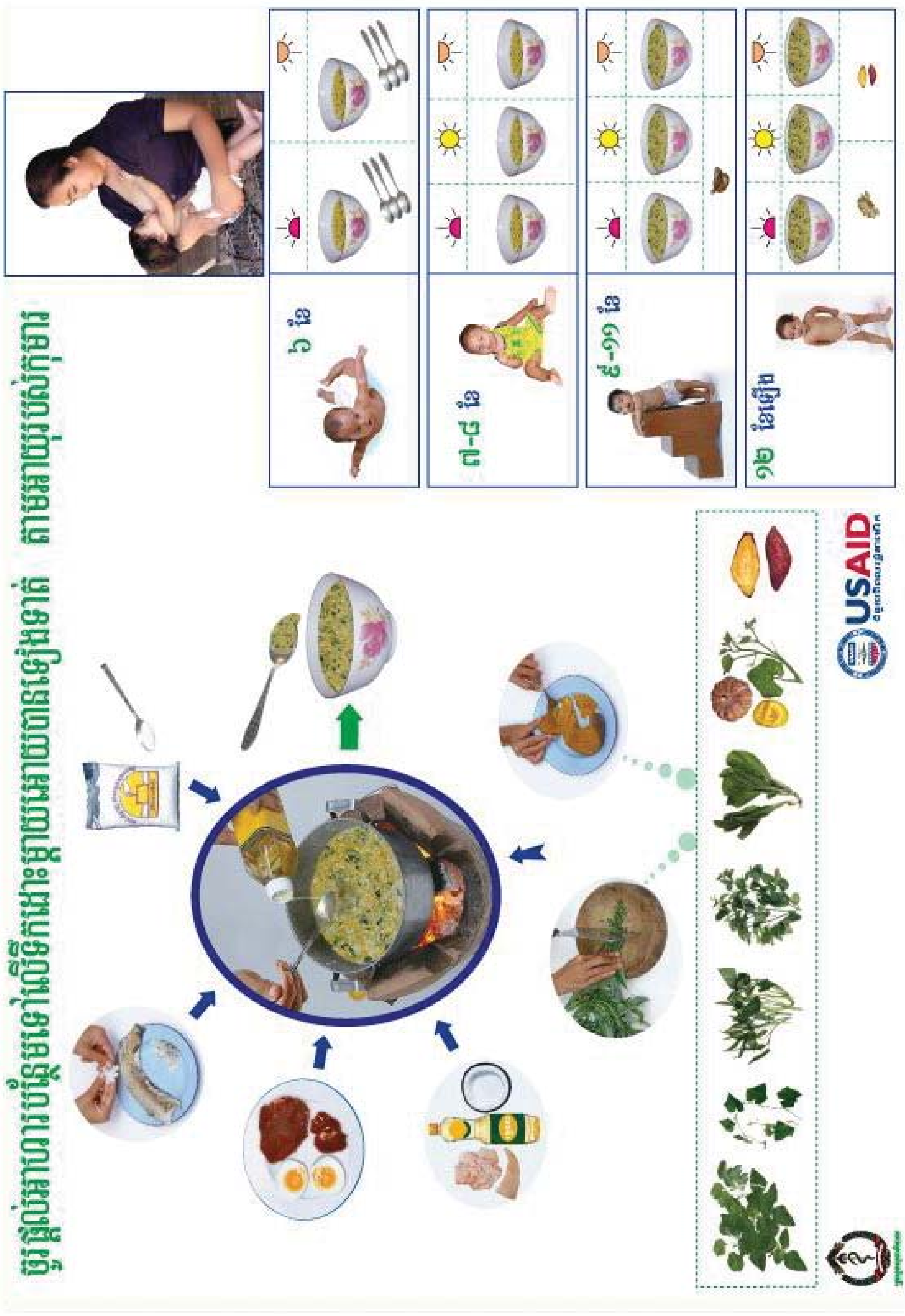
ការជួបពិនិត្យថែទាំមាតា និងកុមារ

១ បើសិនជាកុមារអាយុ ៦-១១ ខែ

- ស្វាគមន៍ស្ត្រី ហើយណែនាំខ្លួនអ្នក
- សាកសួរស្ត្រីពីអារម្មណ៍របស់គាត់
- សាកសួរស្ត្រីអំពីសុខភាពកូនរបស់គាត់

២ ណែនាំម្តាយអំពីការអនុវត្តន៍ល្អក្នុងការចិញ្ចឹមកូន

- បន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន យ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កុមារអាយុ ២៤ខែ។
- នៅពេលដែលកូនអាយុ ៦ខែ ទឹកដោះម្តាយនៅតែមានសារៈសំខាន់ ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្រាប់ឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភចំពោះកុមារកំពុងលូតលាស់នោះទេ។ ត្រូវចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារ។
- នៅពេលធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុង ១ថ្ងៃ។
- ប្រើតារាងខាងក្រោម ដើម្បីផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម។


ចូរផ្តល់អាហារបន្ថែមទៅលើទឹកដោះម្តាយអោយបានទៀងទាត់ តាមអាយុរបស់កុមារ
៦ ខែ
៧-៨ ខែ
៩-១១ ខែ
១២ ខែឡើង
USAID

៣ ពិភាក្សាជាមួយម្ដាយអំពីសារៈសំខាន់នៃការផ្ដល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំ ជីវជាតិអា សំរាប់កូនរបស់គាត់

- កុមារទាំងអស់អាយុ ៦ ខែ-៥៩ ខែ ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និង ខែវិច្ឆិកា ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានចែកចាយនៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅក្នុងអំឡុងពេលផ្ដល់សេវាមូលដ្ឋាននៅតាមភូមិ ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់កុមារ ដោយជួយការពារពួកគេមិនឱ្យកើតមានជំងឺបង្ករោគ ដែលច្រើនកើតមានជាទូទៅចំពោះកុមារ ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ជួយកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ និងកម្លាំងខ្លាំងក្លា ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ងាយនឹងផ្ដល់ មានសុវត្ថិភាព ឆាប់រហ័ស និងគ្មានការឈឺចាប់ ។
- ពិនិត្យមើលការទទួលបានថ្នាំបង្ការពីមុនមក ។

❖ *រំលឹកម្ដាយឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយនៅរៀងរាល់ពេល ដែលគាត់មកទទួលសេវានៅតាមមូលដ្ឋាន ឬសេវានៅមូលដ្ឋាន សុខាភិបាល ។*

៤ បើសិនជាកុមារអាយុ ១២ខែ-៥ឆ្នាំ ចូរពិភាក្សាអំពីៈ

- ការអនុវត្តន៏ ការផ្តល់អាហារនៅពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ប្រើប័ណ្ណស្តីពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម ដើម្បីពិនិត្យថា តើកុមារបរិភោគអាហារទៅតាមបរិមាណតម្រូវការ និងជាអាហារចំរុះដែរឬទេ ។
- ការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារ ២ ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា ។
- ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន (មេបង់ដាសុល) ដែលកូនអាចទទួលបាន ២ ដង ក្នុង ១ឆ្នាំ នៅក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។
- ពិនិត្យមើលថា តើកុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់មុខហើយ ឬនៅ ។
- រំលឹកម្តាយឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ នៅរៀងរាល់ពេលដែលគាត់មកទទួលសេវាមូលដ្ឋាន ឬក៏សេវានៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។

របៀបរៀបចំជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា (ជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា)

១ មុនខែចែកចាយ

① ចូលរួមការប្រជុំនៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើផែនការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា។

② ស្រង់បញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីឈ្មោះកុមារដែលមានអាយុពី ០ ទៅ ៥៩ ខែ។

③ ស្រង់បញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីឈ្មោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល។

④ ផ្តល់ព័ត៌មានដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីចំនួនស្ត្រី និងកុមារអាយុពី ០ ទៅ ៥៩ខែ។

⑤ ផ្តល់ព័ត៌មានទៅឱ្យប្រធានភូមិ អំពីសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋាន និងកំណត់ទីកន្លែង។

២ ពីរ-បីថ្ងៃ មុនជុំចែកចាយ

ពីរ-បីថ្ងៃ មុនជុំចែកចាយ

① ផ្តល់ព័ត៌មានដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព។

- អ្នកណានឹងចុះមក
- ចុះមកនៅថ្ងៃណា នៅទីណា និងនៅម៉ោងប៉ុន្មាន
- ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា
- ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃថ្នាំទម្លាក់ព្រូន

② រំលឹកម្តាយឱ្យយកសៀវភៅសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ។

③ ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពអំពីជីវជាតិអា។

៣ នៅថ្ងៃចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

① ហៅ/ប្រមូលម្តាយ និងកុមារ ។ រំលឹកពួកគាត់ឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ ។

② ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការរៀបចំកន្លែងចែកចាយ ។

③ ស្វាគមន៍ម្តាយ និងផ្តល់ការអប់រំសុខភាពនៅពេលដែលពួកគាត់កំពុងរង់ចាំ ។

④ កត់ត្រាការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងបញ្ជីអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ។

⑤ ជួយសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត តាមសំណើរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

៤ សកម្មភាពបោសសម្អាតក្រោយថ្ងៃចែកចាយ

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ដើម្បីធានាថា គ្រប់កុមារសមស្របទាំងអស់ដែលរស់នៅក្នុងភូមិរបស់គាត់ បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។

① បន្ទាប់ពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពិនិត្យមើលបញ្ជីឈ្មោះនូវចំនួន កុមារដែលមិនបានទទួល ។

② ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល អំពីចំនួនគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដែលត្រូវការ ។

③ ចុះទៅគ្រួសារដែលមិនបានចូលរួម ។ ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា ។

④ ពិនិត្យអាយុកុមារ ។

⑤ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ១០០.០០០ IU ដល់កុមារដែលមានអាយុពី ៦ ដល់ ១១ ខែ ។

⑥ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០ IU និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូនកន្លះគ្រាប់ ដល់កុមារអាយុពី ១២ ខែ ដល់ ២៣ ខែ ។

⑦ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០ IU និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ១ គ្រាប់ ដល់កុមារអាយុពី ២៤ ខែ ដល់ ៥៩ ខែ ។

⑧ កត់ត្រានៅក្នុងបញ្ជីអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត កុមារបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា/ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ។

⑨ ប្រសិនបើកុមារមានប័ណ្ណលឿង កត់ត្រានៅក្នុងប័ណ្ណកុមារ ថាកុមារបានទទួល គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា/ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ។

⑩ រាយការណ៍ និងប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំមេបង់ដាសុល ដែលមិនបាន ប្រើឱ្យទៅបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ ។

គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា សំរាប់កុមារពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា

(កុមារអាយុពី ៦ ខែ ដល់ ៥៩ ខែ)

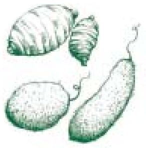
ក្រុមចំណុច	កំរិតដូសជីវជាតិអា	មេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន)
កុមារអាយុ ៦-១១ ខែ	១ គ្រាប់ លេខ ១០០.០០០ (ពណ៌ខៀវ) 	*មិនផ្តល់មេបង់ដាសុលទេ*
កុមារអាយុ ១២ -៥៩ ខែ	១គ្រាប់ លេខ ២០០.០០០ (ពណ៌ក្រហម) 	១២ - ២៣ ខែ *កន្លះ គ្រាប់* *(= ២៥០ មក្រ)* *នៃគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល* ២៤ -៥៩ ខែ *១ គ្រាប់* *(=៥០០ មក្រ)* *នៃគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល*

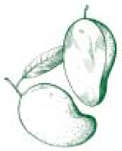
គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា មេបង់ដាសុល និងជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក សំរាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

(រយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល)

ក្រុមចំណុច	ជីវជាតិអា	ជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក	មេបង់ដាសុល
ស្ត្រីនៅរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល	១គ្រាប់ (២០០.០០០ IU)	៤២ គ្រាប់ ១ គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ	១គ្រាប់ *(=៥០០ មក្រ) មេបង់ដាសុល*

អាហារទាំងបីក្រុម

ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
កាបូអ៊ីដ្រាត និងខ្លាញ់	ផ្តល់ឱ្យរាងកាយនូវថាមពល	ស្ករគ្រប់ប្រភេទ អាហារមានជាតិម្សៅ ដូចជា អង្ករ ដំឡូង ត្រាវ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ និងផ្លែឈើខ្លះ ។ ខ្លាញ់ មាននៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះគោ សាច់ នឹងប្រេង	
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយឱ្យរាងកាយលូតលាស់	ត្រី សាច់គ្រប់ប្រភេទ សាច់បក្សី ស៊ុត ផលិតផលទឹកដោះគោ គ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកដី	

ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមានមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
វីតាមីន រ៉ែខនិជ/ មីក្រូសារជាតិ	វីតាមីន និង មីក្រូសារជាតិ គឺល្អសំរាប់ជួយការពារ រាងកាយរបស់យើង និងរក្សារាងកាយ ឱ្យមានសុខភាពល្អ	វីតាមីន មាននៅក្នុងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ និងនៅក្នុង ផលិតផលទឹកដោះគោ (ទឹកដោះគោ និងស៊ុត) រ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិ មាននៅក្នុង អាហារជាច្រើន ជាពិសេស មាននៅក្នុង សាច់ក្រហម ថ្លើម និងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់	
អាហារមាន ជាតិសសៃ	ជួយឱ្យការរំលាយ អាហារបានល្អ	មាននៅក្នុងបន្លែផ្លែឈើ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	

ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារមិនបានល្អគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះយើងអាចនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ ហើយការងើបពីឈឺនឹងត្រូវប្រើរយៈពេលយូរ ។ ប្រសិនបើកុមារមិនត្រូវបានផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់ទេ ពួកគេក៏នឹងមិនលូតលាស់បានល្អដែរ ។ កុមារទាំងនោះ អាចក្លាយទៅជាសិស្សដែលរៀនមិនសូវពូកែ ។

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនបានបរិភោគអាហារចំរុះ និងអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ ពួកគាត់នឹងប្រឈមមុខទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាពស្លេកស្លាំង ព្រមទាំងប្រឈមទៅនឹងការបង្ករោគខ្ពស់ ដែលអាចនាំទៅរកវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចស្លាប់ទាំងម្តាយ និងទារក ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬបន្ទាប់ពីសម្រាល ។

តើជាតិអ៊ីយ៉ូដជាអ្វី?

១ តើជាតិអ៊ីយ៉ូដ គឺជាអ្វី

ជាតិអ៊ីយ៉ូដ គឺជាមីក្រូសារជាតិមួយប្រភេទដែលមាននៅក្នុងអាហារសមុទ្រ និងត្រូវបានគេបញ្ចូលទៅក្នុងអំបិល។ មានតែអំបិលអ៊ីយ៉ូដប៉ុណ្ណោះដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

២ ហេតុអ្វីបានជាជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសារៈសំខាន់

ជាតិអ៊ីយ៉ូដជួយធ្វើឱ្យក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដដំណើរការទៅបានល្អ។ ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដស្ថិតនៅក្នុងក (ផ្នែកខាងមុខ) ហើយមានតួនាទីមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយធ្វើឱ្យកុមារធំលូតលាស់បានល្អជួយធ្វើឱ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍ និងដំណើរការមុខងាររបស់ខួរក្បាលរបៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់ថាមពល និងការជួយរក្សាកម្ដៅរបស់រាងកាយ ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពមួយដ៏ត្រឹមត្រូវ។

កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងរបបអាហារ អាចបណ្ដាលឱ្យ:

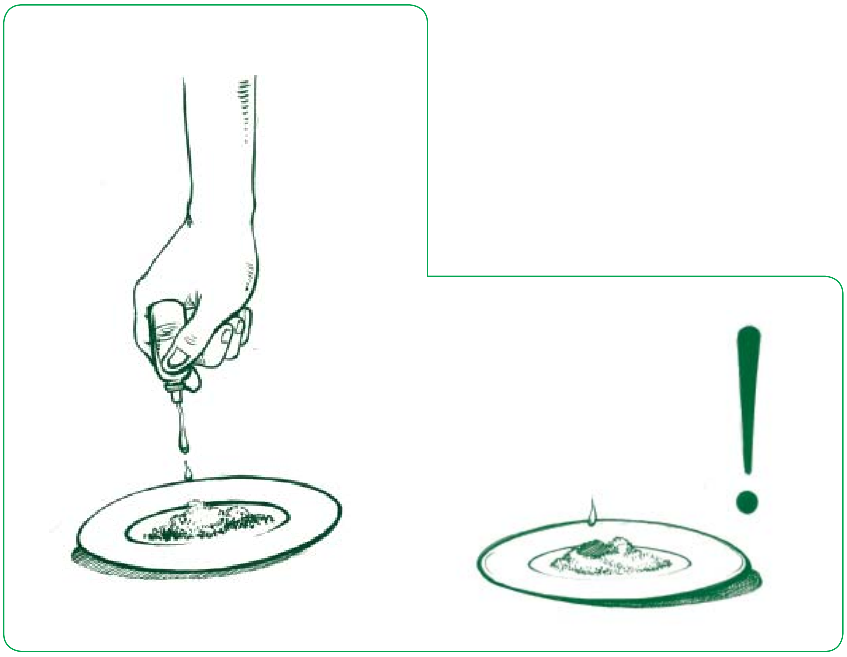
- ☺ ពកក
- ☺ កុមារមានការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ ទាំងរាងកាយ និងប្រាជ្ញា
- ☺ អស់កម្លាំង
- ☺ រលូតកូន កូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ
- ☺ កូនកើតមិនគ្រប់គីឡូ
- ☺ កូនស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ

៣ របៀបធ្វើតេស្តអំបិលរកជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ដើម្បីធ្វើតេស្ត សូមប្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយឱ្យយកអំបិលដែលគាត់ប្រើនៅផ្ទះបន្តិច។ អំបិលមួយកូនស្លាបព្រាគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

- ☺ បន្តក់ទឹកតេស្ត មួយ ឬពីរដំណក់ទៅលើអំបិល
- ☺ ប្រសិនបើអំបិលប្រែពណ៌ទៅជាស្វាយ គឺមានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងអំបិល
- ☺ ប្រសិនបើអំបិលនៅពណ៌ដដែល នោះបញ្ជាក់ថា ពុំមានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់

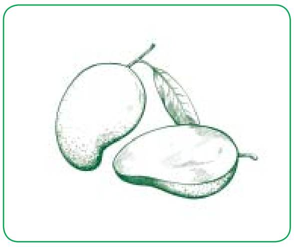
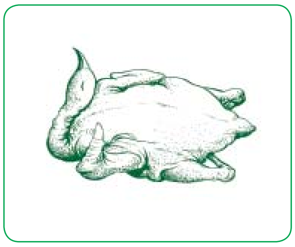
ប្រសិនបើពុំមានជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងអំបិល ម្តាយៗ និងប្រធានភូមិ គួរស្នើឱ្យអ្នកលក់អំបិលផ្តល់អំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ធ្វើតេស្តសារជាថ្មីលើអំបិលដែលបានទទួលថ្មីៗ។

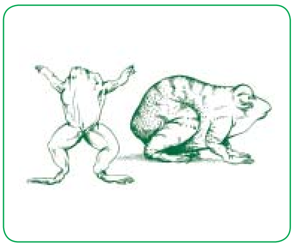
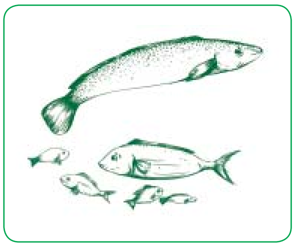
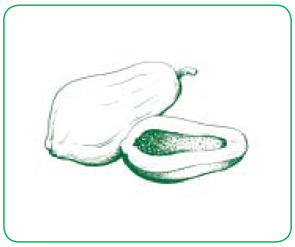


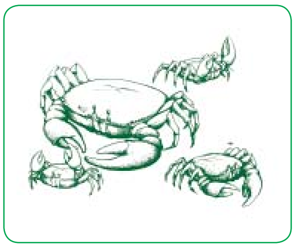
ឧបសម្ព័ន្ធ ១២

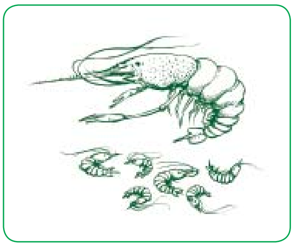
បណ្ណរូបភាពសំរាប់សកម្មភាព ២.៦ រូបភាពអាហារ

កំណត់សំគាល់ : អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវថតចម្លងរូបភាពខាងក្រោមនេះ រួចកាត់វាផ្តាច់ចេញពីគ្នាសំរាប់ការលេងល្បែងនេះ ។





ឧបសម្ព័ន្ធ ១៣
សម្ភារៈអប់រំសុខភាពសំរាប់ប្រើក្នុងម៉ូឌុលនេះ

សំណើសម្ភារៈអប់រំសុខភាពសំរាប់ប្រើប្រាស់អមជាមួយម៉ូឌុលនេះ

១- កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ - ផ្ទាំងរូបភាពក្រុមអាហារ

២- យុទ្ធសាស្ត្រជាតិប្រស្រ័យទាក់ទង - ផ្ទាំងរូបភាព និងសន្លឹកខិតប័ណ្ណជីវជាតិអា

៣- សម្ភារៈជំនួយការងារមីក្រូសារជាតិសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

៤- ការអនុវត្តន៍ប្រចាំគ្រួសារទាំង១២ចំណុច

៥- ការប្រើប្រាស់ខិតប័ណ្ណស្តីពីជាតិដែក របស់អង្គការយូនីសេហ្វ សំរាប់យុទ្ធនាការការឆាប់មកទទួលសេវាថៃទាំនៅមុនពេលសម្រាល

៦- នៅឆ្នាំ ២០០៩ សម្ភារៈប្រស្រ័យទាក់ទងថ្នាក់ជាតិថ្មីៗ នឹងត្រូវបង្កើតឡើងសំរាប់ផ្សព្វផ្សាយការលើកកម្ពស់ជាតិដែក

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៩

ឯកសារយោង

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ (ឆ្នាំ ២០០៧) - គោលការណ៍ណែនាំពីគោលនយោបាយជាតិ ស្តីពីជីវជាតិអា។ ភ្នំពេញ : កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ, មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក, ក្រសួងសុខាភិបាល។

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ (ឆ្នាំ ២០០៧) - គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ ស្តីពីការប្រើប្រាស់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ដើម្បីការពារនិងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីក្រោយសម្រាល។ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក, ក្រសួងសុខាភិបាល។

ឯកសារដែលបានពិនិត្យកែសម្រួលឡើងវិញ អំពីកម្មវិធីសិក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភថ្នាក់ជាតិសំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលកំពុងបំរើការងារ (សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០-MPA ១០) ខែកញ្ញាឆ្នាំ២០០៨, កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ប្រទេសកម្ពុជា។

កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល សំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសុខភាពសហគមន៍នៅប្រទេសកម្ពុជា ស្តីពីសមាហរណកម្មនៃការទទួលបន្ទុកពិនិត្យនិងព្យាបាលជម្ងឺកុមារ/ការអនុវត្តន៍គន្លឹះប្រចាំគ្រួសារ - ពង្រាងខែមិថុនា ឆ្នាំ ២០០៤, ក្រសួងសុខាភិបាល, ប្រទេសកម្ពុជា, អង្គការសុខភាពពិភពលោក និងអង្គការយូនីសេហ្វ។

គំនូរខ្មែរដោយលោក រិន្ទ ហឿត

Designed by Graphic Roots: www.graphicroots.com.kh

រចនាគេហទំព័រ និងបោះពុម្ពផ្សាយ
ឧបត្ថម្ភដោយ USAID តាមរយៈគំរោងមីក្រូសារជាតិA2Z