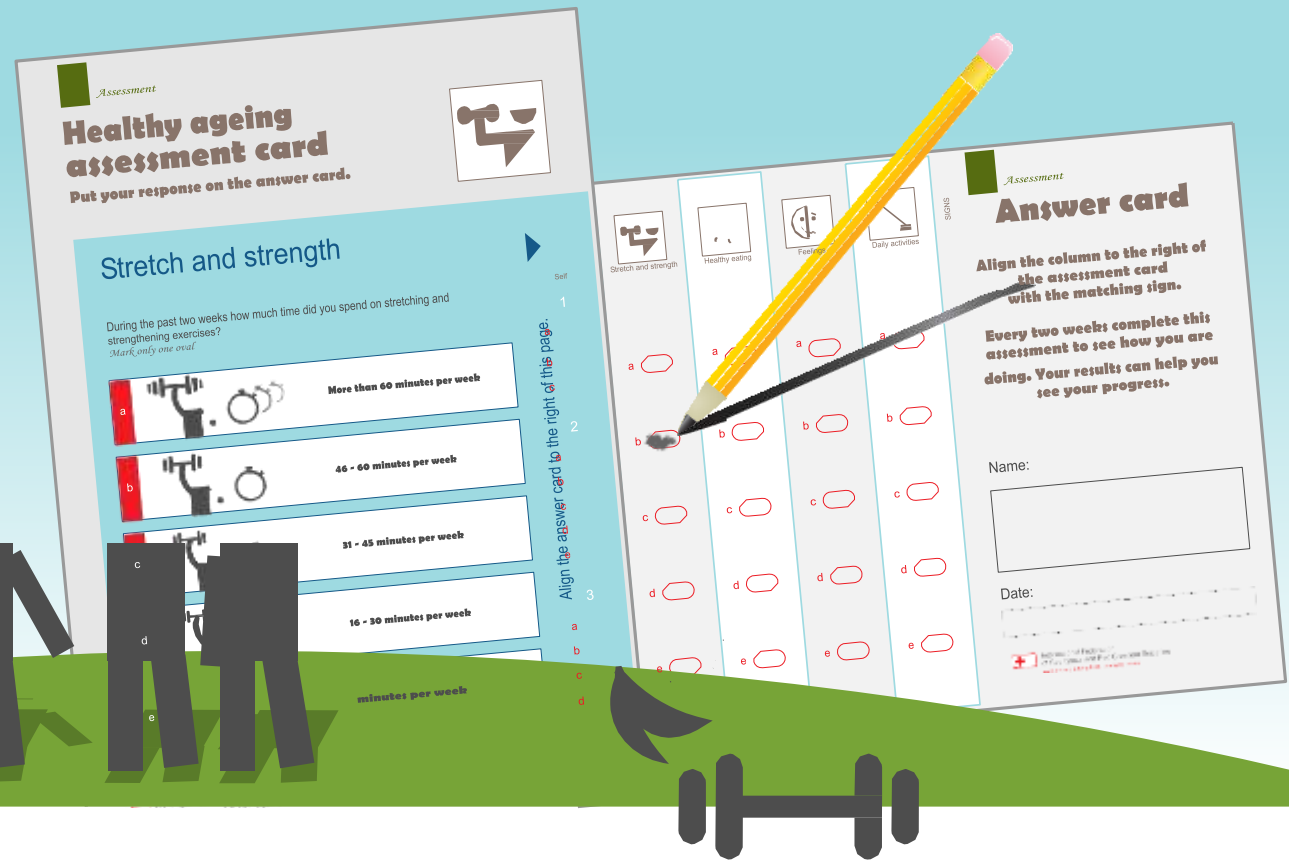


សុខភាពមនុស្សចាស់

2 ការប៉ាន់ប្រមាណ



ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់

១. កាន់កាតការប៉ាន់ប្រមាណ និងកាតចម្លើយដូចបង្ហាញក្នុងរូបខាងក្រោម។
២. ផ្ទឹមក្រដាសចម្លើយក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណឱ្យត្រូវនឹងប្រអប់ក្នុងតារាងបន្ទាត់ឈរនៃកាតចម្លើយ។
៣. អានសំនួរក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណហើយដាក់ពំណែក្នុងប្រអប់ពងក្រពើនៃកាតចម្លើយ។ សូមកុំសរសេរនៅលើកាតការប៉ាន់ប្រមាណ។
៤. នៅពេលឆ្លើយចប់លើកាតសំនួរការប៉ាន់ប្រមាណ យកកាតការប៉ាន់ប្រមាណធំហានទី២ដល់ទី៤ធ្វើឡើងវិញបន្តបន្ទាប់ទៀត។

ការប៉ាន់ប្រមាណ
កាតការប៉ាន់ប្រមាណ
សុខភាពមនុស្សចាស់
គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាតសំណួរ

ការលើកទម្ងន់យកកម្លាំង

ក្នុង២សប្តាហ៍កន្លងមក អ្នកទំលាក់ដៃរបស់លោកជំទាវដើម្បីហាត់ប្រាណលើកទម្ងន់នេះ?

ខួសសញ្ញាតែមួយគត់ក្នុងខួប

a ដើម្បី១០នាទីក្នុង ១សប្តាហ៍

b ៥៦ ទៅ ៦០នាទីក្នុង ១សប្តាហ៍

c ៣១ ទៅ ៥៥នាទីក្នុង ១សប្តាហ៍

d ១៦ ទៅ ៣០នាទីក្នុង ១សប្តាហ៍

e ០ ទៅ ១៥នាទីក្នុង ១សប្តាហ៍

សម្រាប់កាតចម្លើយចម្លែកៗផ្សេងទៀត

ការប៉ាន់ប្រមាណ

កាតចម្លើយ

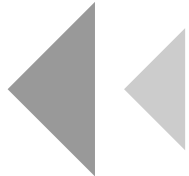
ភ្ជាប់ក្រឡាបញ្ជីទៅនឹងផ្នែកខាងស្តាំនៃកាតការប៉ាន់ប្រមាណជាមួយសញ្ញាក្នុងប្រអប់

បញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណនេះរៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍និងឃើញថាអ្នកធ្វើអ្វីខ្លះ។ លទ្ធផលទាំងនេះជួយឱ្យអ្នកឃើញនូវការរីកចម្រើន

ឈ្មោះ: _____

កាលបរិច្ឆេទ: _____

				a <input type="radio"/>
				b <input type="radio"/>
				c <input type="radio"/>
				d <input type="radio"/>
				e <input type="radio"/>



ការប៉ាន់ប្រមាណ

កាតចម្លើយ

ភ្ជាប់ក្រឡាបញ្ជីទៅនឹងផ្នែកខាងស្តាំនៃកាតការប៉ាន់ប្រមាណជាមួយសញ្ញាក្នុងប្រអប់

បញ្ចប់កាតការប៉ាន់ប្រមាណរៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍និងឃើញថាអ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះ។ លទ្ធផលនេះអាចជួយអ្នកឱ្យមានការរីកចម្រើន។

ឈ្មោះ: _____

កាលបរិច្ឆេទ: _____

				a <input type="radio"/>
				b <input type="radio"/>
				c <input type="radio"/>
				d <input type="radio"/>
				e <input type="radio"/>

ការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់

គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាតសំណួរ



ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន

តើអ្នករស់នៅកន្លែងណា?

- 1** គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់
 - a ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំ
 - b ក្នុងផ្ទះក្រុមគ្រួសារ
 - c ក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ ឬក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

តើអាយុរបស់អ្នកនៅក្នុងក្រុមមួយណា?

- 2** គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់
 - a ១៨ - ៣៥
 - b ៣៦ - ៥២
 - c ៥៣ - ៥២
 - d ៦៣ - ៧៩
 - e ៨០+

តើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកណា?

- 3** គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់
 - a នៅជាមួយប្តី ប្រពន្ធ ឬដៃគូ
 - b នៅជាមួយប្តី ប្រពន្ធ ឬដៃគូ និងសមាជិកគ្រួសារ
 - c នៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សដែលស្គាល់គ្នា
 - d នៅម្នាក់ឯង


តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

កាតការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ការហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំង

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកអ្នកប្រើពេលប៉ុន្មានដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំង?
សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយក្នុងប្រអប់តែមួយគត់

- a  លើសពី ៦០នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍
- b  ពី ៤០ទៅ៦០នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍
- c  ពី ៣១ ទៅ ៤៥ នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍
- d  ពី ១៦ ទៅ ៣០ នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍
- e  ពី ០ ទៅ១៥នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍



តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ



ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គួសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ការបរិភោគដើម្បីសុខភាព

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកគិតជាមធ្យមតើអ្នកបានបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែប្រចាំថ្ងៃ
ប៉ុន្មានប្រភេទ?

សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់

- a  ៥ប្រភេទ ឬលើស
- b  ៤ប្រភេទ
- c  ៣ប្រភេទ
- d  ១ ទៅ ២ប្រភេទ
- e ០ប្រភេទ

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



អារម្មណ៍ ឬមនោសញ្ចេតនា

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់ ឬរំជួលចិត្តនឹងបញ្ហាដែលកើតមានប៉ុន្មានដង ឬ
កម្រិតណា? ដូចជា ខឹង ក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត ឆាប់ខឹង នឿយណាយឬអស់កម្លាំង និងភាពងការ។
គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

- a  មិនដែលមានទាល់តែសោះ
- b  តិចតួច
- c  មធ្យម ឬកណ្តាល
- d  មានច្រើនគួរសម
- e  មានច្រើនបំផុត

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមក តើមានការលំបាកផ្នែកសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តកើតឡើងប៉ុន្មានដង
ក្នុងសកម្មភាព ឬកិច្ចការដែលអ្នកកំពុងធ្វើជាប្រចាំ ទាំងកិច្ចការក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ?

គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

- a  មិនដែលមានការលំបាកទាល់តែសោះ
- b  មានការលំបាកតិចតួច
- c  មានការលំបាកខ្លះ
- d  មានការលំបាកច្រើន
-  មិនអាចធ្វើសកម្មភាព ឬកិច្ចការបានទាល់តែសោះ

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



សកម្មភាពសង្គម និងការបង្កើតគំនិតច្នៃ

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកអ្នកបានចូលរួមសកម្មភាពសង្គមជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិនភ័ក្តិ ឬ
ចំណាយពេលវេលារៀនអ្វីដែលថ្មីបានប៉ុន្មានដង?

គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

a		ច្រើនរាប់ណាស់
b		ច្រើនគួរសម
c		ច្រើនល្មម
d		តិចតួច
e		មិនដែលចូលរួមទាល់តែសោះ



តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ



កាតករយ៉ាងប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គួសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ការឈឺចាប់



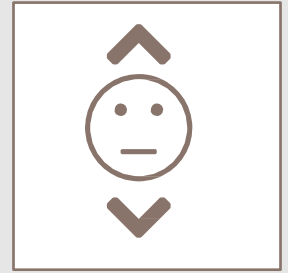
ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមក តើអ្នកធ្លាប់មានការឈឺចាប់ខ្លួនប្រាណជាទូទៅកម្រិតណា?
សូមគូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

- a  មិនមានការឈឺចាប់
- b  មានការឈឺចាប់តិចតួច
- c  មានការឈឺចាប់ជាមធ្យម
- d  មានការឈឺចាប់មិនខ្លាំងពេកទេ
- e  មានការឈឺចាប់ខ្លាំង

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ



ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គួសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ការប៉ាន់ប្រមាណក្នុងផលប្រយោជន៍បុគ្គល

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមក តើអ្នកបានស្វែងរកផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនតាមការប៉ាន់ប្រមាណ
ដល់កម្រិតណា?


គួសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

a
b



បានច្រើនរាប់មិនអស់

c



បានច្រើន

d



ច្រើនល្មមគ្រប់គ្រាន់

e



បានមិនច្រើនប៉ុន្មានទេ

f



មិនបានទាល់តែសោះ






តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គួសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ចំនួនម៉ោងដែលបានសម្រាន

ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកជាមធ្យមអ្នកសម្រាកបានប៉ុន្មានម៉ោងក្នុងថ្ងៃ ឬយប់?
គួសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

- a   ៧ ទៅ ៨ម៉ោង
- b   ៦ម៉ោង
- c   ៥ម៉ោង
- d   ៤ម៉ោង
- e   តិចជាង ៤ម៉ោង

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ភាគការប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់ គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត



ការគាំទ្រពីសង្គម

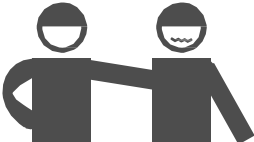
ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកតើមានអ្នកណាម្នាក់អាចជួយដល់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនិងចង់
ឱ្យគេជួយនៅពេលអ្នកមានអារម្មន៍ឯកោ ឈឺ ឬត្រូវការថែទាំ?


គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់

 មានអ្នកជួយច្រើនណាស់តាមចិត្តដែលខ្ញុំចង់បាន

a  មានអ្នកជួយច្រើន

b  មានអ្នកជួយខ្លះៗ

c  មានអ្នកជួយតិចតួច

d  គ្មានអ្នកណាជួយសោះ

តម្រៀបកាតចម្លើយទៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រ

ការវាយប៉ាន់ប្រមាណ សុខភាពមនុស្សចាស់


គូសចម្លើយរបស់អ្នកក្នុងកាត


គូសរង្វង់លើចម្លើយតែមួយគត់ក្នុងប្រអប់



គុណភាពជីវិត

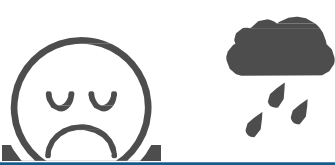
ក្នុងពីរសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ តើការរស់នៅរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?

a  ល្អណាស់: គឺល្អប្រសើរបំផុតស្ទើរគ្មានអ្វីប្រៀបបាន!

b  ល្អណាស់

c  ផ្នែកខ្លះល្អ និងផ្នែកខ្លះអាក្រក់: ល្អ និងអាក្រក់ស្មើគ្នា

d  ពិតជាអាក្រក់

e  អាក្រក់ណាស់: គឺអាក្រក់ពិបាកនឹងនិយាយ

តម្រូវការប្រតិបត្តិការយើងទៅផ្នែកខាងសំនែងទំព័រ



ខ្លួនឯង

1

- a
- b
- c

2

- a
- b
- c
- d
- e

3

- a
- b
- c
- d



ការហាត់ប្រាណ

a

b

c

d

e



ការបរិភោគអាហារ

a

b

c

d

e



អារម្មណ៍

a

b

c

d

e



សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

a

b

c

d

e

សញ្ញាសំគាល់

2

ការប៉ាន់ប្រមាណ

កាតចង្វើយ

តម្រៀបការឡាបញ្ជូរនៅខាងស្តាំនៃកាតការប៉ាន់ប្រមាណផ្ទឹមជាមួយនឹងសញ្ញាប្រអប់

បំពេញកាតការប៉ាន់ប្រមាណរៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍ដើម្បីឱ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់មើលឃើញនូវអ្វីដែលបានធ្វើមានសមាសភាពកម្រិតណា។ លទ្ធផលនេះអាចជួយដល់អ្នកដឹងនូវភាពរីកចម្រើនដល់សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

ឈ្មោះ:

កាលបរិច្ឆេទ:



ភាគចម្លើយ

(បន្ត)



សកម្មភាពសង្គម និង
ការបង្កើតគំនិតថ្មី

a

b

c

d

e



ការឈឺចាប់

a

b

c

d

ñ



ការប៉ងប្រាថ្នាក្នុងផល
ប្រយោជន៍បុគ្គល

a

b

c

d

e



ចំនួនម៉ោងសម្រាន

a

b

c

d

e



ការគាំទ្រពីសង្គម

a

b

c

d

e



គុណភាពជីវិត

a

b

c

d

e



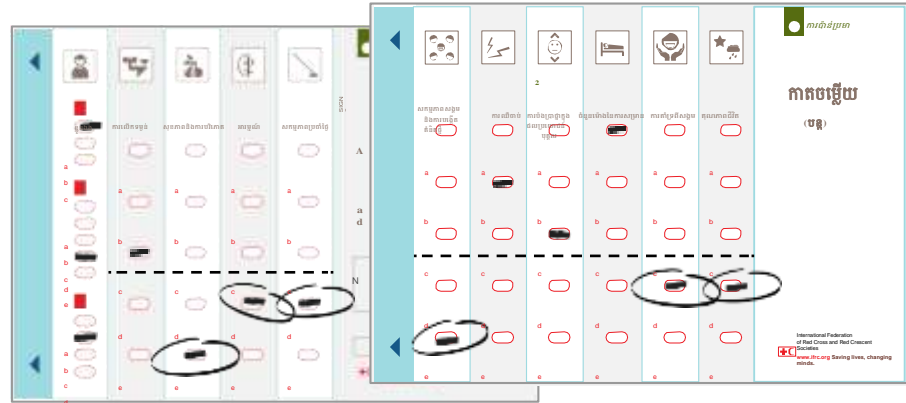
ការប៉ាន់ប្រមាណ

ការចាត់អាទិភាព និងផែនការ(អ្នកចូលរួម)

១. ពិនិត្យកាតចម្លើយរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានសញ្ញា(ឧ: សុខភាពក្នុងការបរិភោគ) បានឆ្លើយលើ "d" ឬ "e" បន្ទាប់មកពិនិត្យលើរង្វង់ទាំងអស់ក្នុងក្រឡាបញ្ជីរើការចាត់អាទិភាព និងក្រាដាសផែនការ

២. ធ្វើបែបនេះក្របសញ្ញាទាំងអស់លើកាតចម្លើយ(ជាមួយការទទួលយកខ្លួនឯងផ្ទាល់)
 ៣. រាប់រង្វង់មូលទាំងអស់ក្នុងក្រឡាផ្នែកនៃក្រដាសអាទិភាព និងផែនការរួចសរសេរឬកសរុបនៅ ខាងចុងនៃក្រឡាផ្នែក។ ធ្វើបែបនេះក្នុងគ្រប់បន្ទាត់ផ្នែក។

៤. ក្នុងតួលេខសរុបដែលខ្ពស់ជាងគេ កាកបាទក្រហមអង្គចន្ទក្រហមត្រូវយកចិត្តទុកដាក់មុនគេបង្អស់។













ការប៉ាន់ប្រមាណ										
ការចាត់អាទិភាព និងផែនការ										
១. ពិនិត្យមើលរង្វង់ទាំងអស់ដែលគូសលើ "d" ឬ "e" លើចម្លើយក្នុងកាត។	ការលើកឡើង	សុខភាព និងការបរិភោគ	ការយូណា វិទ្យុ	សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ	សកម្មភាពសង្គម និងការផ្គត់ផ្គង់	ការលើចាប់	ការបំបែកប្រយោជន៍ប្រយោជន៍	ការដាំស្រូវ	គុណភាពជីវិត	១. សរុបក្រឡាផ្នែករួចពីសរុបកន្លែងស្នាក់នៅជាងគេដែលក្រុមអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់
ប្រធានបទ										
ការការពារជំងឺមិនឆ្លង	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3
ការបង្ការការជួល	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2
ការហាត់ប្រាណសុខភាពក្នុងការបរិភោគ	0	1	1	1	0	0	0	0	1	3
ការការពាររាងកាយពីសង្គម	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យអាយុវែងជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត	0	1	1	1	1	0	1	1	1	4
										4
										1



ការចាត់អាទិភាព និងផែនការ

១. ពិនិត្យមើលប្រអប់
ដែលគូសចម្លើយទាំង
អស់ “d” ឬ “e”
លើកាតចម្លើយ

ប្រធានបទ

	 ការហាត់ ប្រាណ	 សុខភាព និងការ បរិភោគ	 អារម្មណ៍	 សកម្មភាព ប្រចាំថ្ងៃ	 សកម្មភាព សង្គម និង ការបង្កើត គំនិតថ្មី	 ការឈឺចាប់	 ការប្រាថ្នា ប្រយោជ ន៍បុគ្គល	 ចំនួនម៉ោង សម្រាន	 ការគាំទ្រពី សង្គម	 គុណភាព ជីវិត
ការការពារជំងឺឆ្លង	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>
ការបង្ការការជួល	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>
ការហាត់ប្រាណ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
សុខភាពនិងការបរិភោគ		<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ការការពារភាពឯកោក្នុងសង្គម			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ការជួបវេជ្ជបណ្ឌិត						<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>











១. បូកសរុបតាមក្រឡា
ផ្នែកនីមួយៗរួចរើស
យកពិន្ទុដែលខ្ពស់ជាង
គេជាចំណុចអាទិភាព
ដែលអ្នកត្រូវយកចិត្ត
ទុកដាក់។

សរុប

ការចាត់អាទិភាព និងថែទាំ (ឧទាហរណ៍)

១. ពិនិត្យមើលប្រអប់
ដែលគូសចម្លើយទាំង
អស់ “d” ឬ “e”
លើកាតចម្លើយ

ប្រធានបទ

	 ការលើក ទម្ងន់	 សុខភាព និងការ បរិភោគ	 អារម្មណ៍	 សកម្ម ភាពប្រចាំ ថ្ងៃ	 សកម្មភាព សង្គម និង ការបង្កើត គំនិតថ្មី	 ការឈឺចាប់	 ការបង់ ប្រាក់ ប្រយោជ ន៍បុគ្គល	 ចំនួនម៉ោង សម្រាន	 ការគាំ ទ្រពី សង្គម	 គុណភាព ជីវិត
ការការពារជំងឺឆ្លង	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>						<input checked="" type="checkbox"/>
ការបង្ការការជួល	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>						<input checked="" type="checkbox"/>
ការហាត់ប្រាណ	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
សុខភាព និងការបរិភោគ		<input checked="" type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
ការការពារភាពឯកោក្នុងសង្គម			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ការជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត						<input type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>

១. បូកសរុបតាមក្រឡា
ផ្នែកនីមួយៗរួចរើស
យកពិន្ទុដែលខ្ពស់ជាង
គេជាជាចំណុចអាទិ
ភាពដែលអ្នកត្រូវ យក
ចិត្តទុកដាក់។

សរុប

- ៣
- ២
- ៣
- ២
- ៤
- ៤
- ១

អាទិភាព
ខ្ពស់

