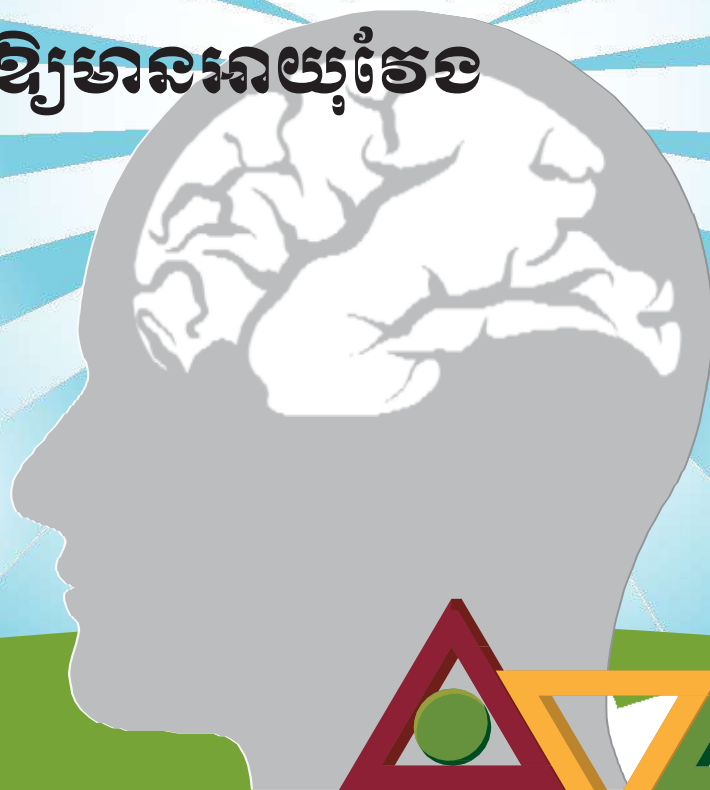


សុខភាពមនុស្សចាស់



ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង



ខួរក្បាលល្អប្រសើរ =
ធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណមាន
ភាពរីកចម្រើន
ធ្វើឱ្យការយល់ដឹងប្រសើរឡើង



ធ្វើឱ្យការស្គាល់ប្រសើរឡើង



ធ្វើឱ្យមានស្មារតីប្រសើរឡើង



ធ្វើឱ្យមានជំនាញប្រសើរឡើង



ការសប្បាយរីករាយច្រើន =
ខួរក្បាលល្អ

ការរៀនភាសាថ្មី



រៀនជំនាញថ្មី ឬធ្វើអ្វីថ្មីដែលខ្លួនចូលចិត្ត



លេងល្បែងរៀបរូបភាពប្រភេទផ្សេងៗ



ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់





ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

១. កាន់ថ្នាំងរូបភាពការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង។

២.និយាយ:

ក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងមានទម្លាប់ដដែលៗ។ ទាំងនេះបណ្តាលមកពីភាពរីករាយក្នុងខួរក្បាល- ដូចផ្លូវមួយដែលយើងធ្លាប់ដើរ

ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងមានការអភិវឌ្ឍ យើងត្រូវបង្កើតផ្លូវថ្មីតាមរយៈការរៀនទម្លាប់ថ្មី និងគិតអំពីផ្លូវលំបាកកែដែលអ្នកជួបប្រទះពិតមានក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នករួមមាន:

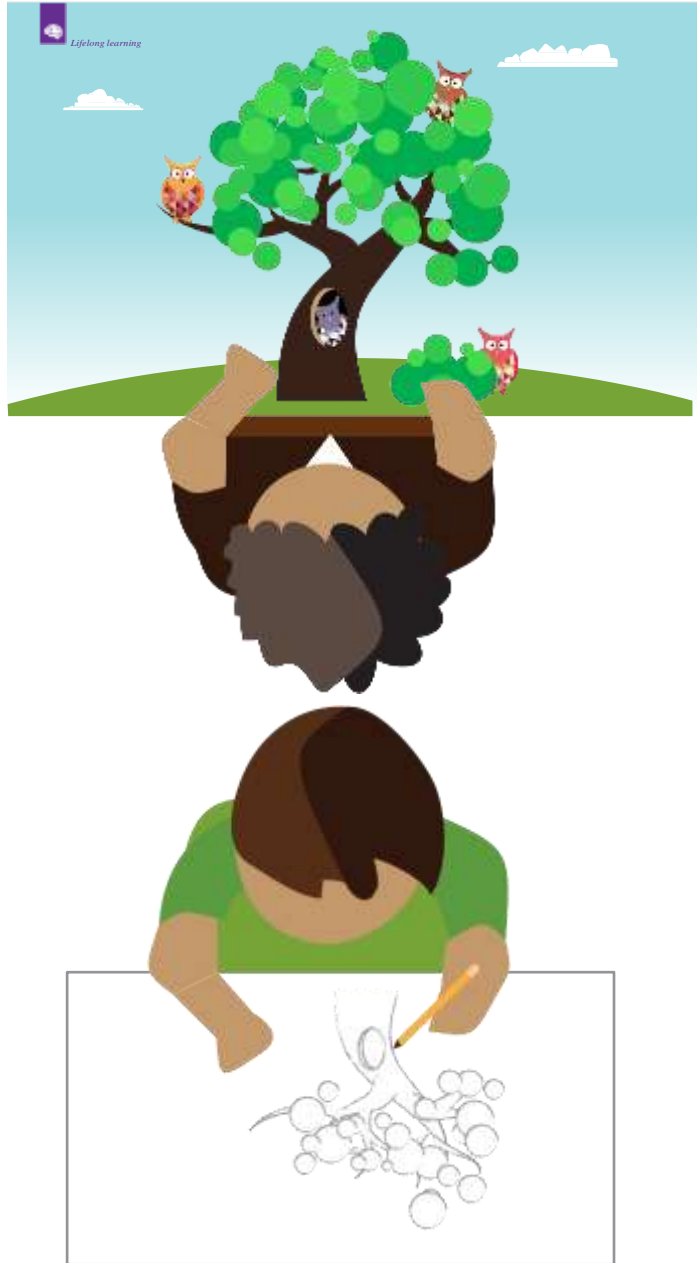
- រៀនភាសាថ្មី
- ការរៀនជំនាញថ្មី ឬធ្វើអ្វីថ្មីដែលចូលចិត្ត
- លេងល្បែងការតម្រៀបរូបប្រភេទផ្សេងៗ
- ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់

តាមការបង្កើតផ្លូវថ្មី អ្នកនឹងបង្កើតការគិតស្មុគស្មាញច្រើន អ្នកអាចរៀនច្រើនមានភាពងាយស្រួល ហើយការចងចាំរបស់អ្នកមានការរីកចម្រើន។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកក្លាយជាមានភាពបត់បែនតាមកាលៈទេសៈ និងពូកែ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងខ្លួនប្រាណមានការទទួលខុសត្រូវហើយអាចចលនាទៅតាមអ្វីដែលអ្នកចង់បាននិងចង់ធ្វើ។ តាមរយៈការរៀនវិធីថ្មីដើម្បីធ្វើអ្វីមួយ អ្នកត្រូវបង្កើតផ្លូវថ្មីមួយដែលផ្សាភ្ជាប់ទៅនឹងខួរក្បាលរបស់អ្នក។ ការផ្សាភ្ជាប់នូវអ្វីដែលថ្មី ទាំងនេះមានន័យថាមានភាពរីកចម្រើនការដឹង ការស្គាល់ មានស្មារតីល្អ និងមានជំនាញ។



ការរៀនធ្វើឱ្យអាយុវែង





សកម្មភាពក្រាហ្វិក - សត្វទីទុយនៅលើដើមឈើ

១. និយាយ:

ខ្ញុំនឹងឱ្យឧបករណ៍ផ្សេងៗទៅដៃគូរបស់អ្នកគ្រប់គ្នា។ មនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមដៃគូនឹងទទួលបានរូបភាព ហើយម្នាក់ទៀតនឹងទទួលបានក្រដាសស និងខ្មៅដៃមួយដើម។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចបង្វិលខ្លួនអង្គុយទល់ខ្នងគ្នា។ មានរូបភាពផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដែលកំពុងប្រើនៅក្នុងបន្ទប់។

អ្នកដែលគួរត្រូវគូតាមការពន្យល់របស់ដៃគូដែលមានរូបភាពស្រមោលនៅក្នុងដៃអ្នកដែលមានរូបភាពស្រមោលនោះត្រូវនិយាយណែនាំទៅដៃគូដែលគួរឱ្យគូក្នុងក្រដាសសដូចអ្វីដែលខ្លួនបានឃើញក្នុងស្រមោលនោះ។ អ្នកទាំងពីរអាចសួរគ្នាទៅវិញទៅមកបានប៉ុន្តែមិនអនុញ្ញាតឱ្យមើលរូបនៅលើក្រដាសរៀងៗខ្លួនរហូតដល់អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ថាដល់ម៉ោង អ្នកមានពេល៥នាទីក្នុងដើម្បីបញ្ចប់ការគូបនេះ។

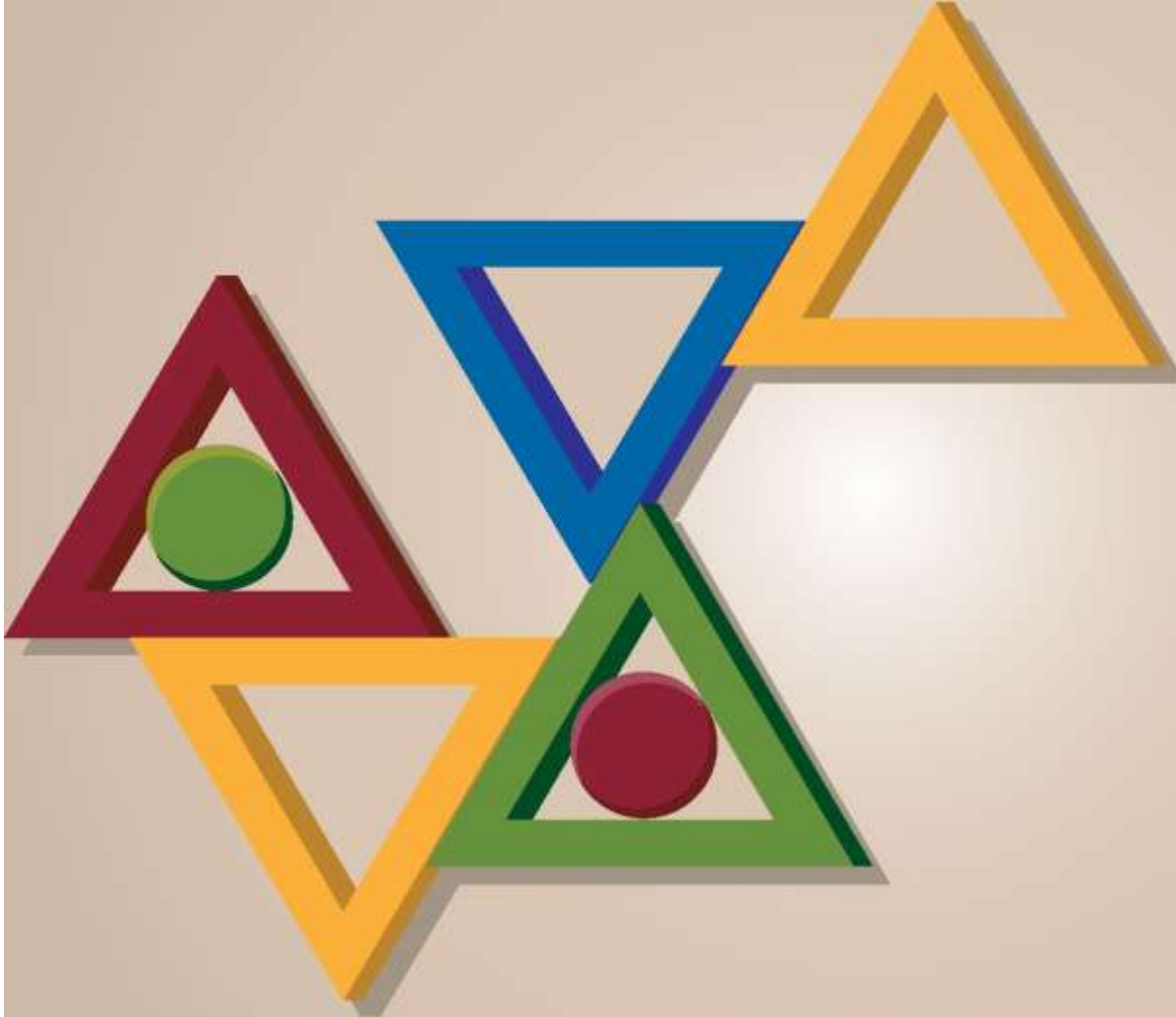
២. បន្ទាប់ពី៥នាទី អ្នកអាចសួរទៅដៃគូរបស់អ្នកឱ្យបែរមុខមករកគ្នាហើយចែករំលែករូបភាពគ្នាមើលទៅវិញទៅមក។

៣. និយាយ:

តើរូបភាពនោះយ៉ាងណាដែរ? តើខ្លួនក្បាលរបស់អ្នកហត់ឆ្លើយតិចតួចឬទេ? ល្អណាស់ – ទាំងនេះមានន័យថាយើងបានធ្វើលំហាត់ខ្លះ ហើយអ្នកប្រហែលជាអាចសម្រានលក់បានល្អក្នុងយប់នេះ និងមានអារម្មណ៍ល្អដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យខ្លួនក្បាលដំណើរការ។



រៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង





រៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

សកម្មភាពក្រាហ្វិក- ត្រីកោណ

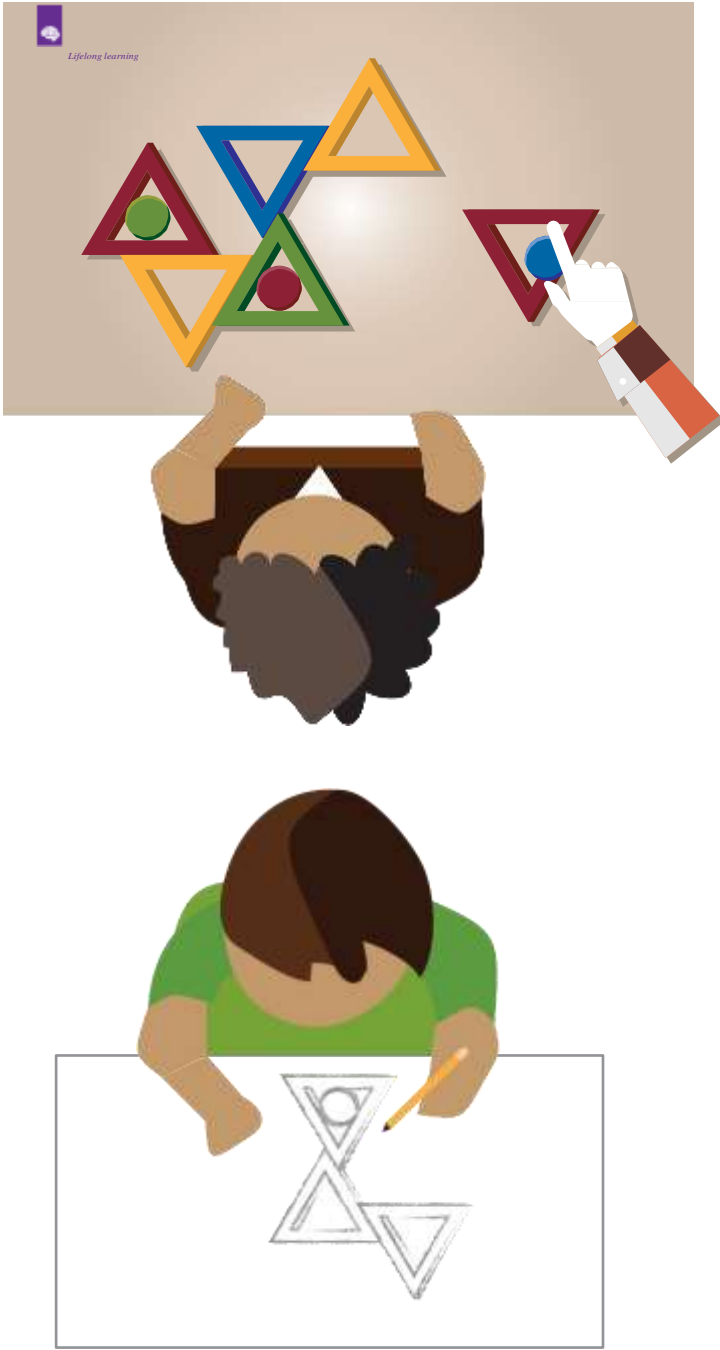
១.និយាយ:

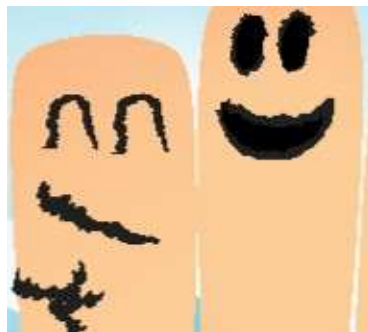
ខ្ញុំនឹងឱ្យឧបករណ៍ផ្សេងៗទៅដៃគូអ្នកគ្រប់គ្នា។ ម្នាក់នឹងទទួលបានរូបភាព ហើយម្នាក់ទៀតនឹងទទួលបានក្រដាសសនិងខ្មៅដៃ។ អ្នកគូរបស់អ្នកទាំងពីរនាក់ចាប់ផ្តើមអង្គុយទល់ខ្នងគ្នាក្នុងពេលធ្វើសកម្មភាព។ មានរូបភាពជាច្រើនដែលចាប់ផ្តើមប្រើក្នុងបន្ទប់នេះ។ អ្នកដែលគូរបត្រូវគូរបតាមការពន្យល់ពាក្យរបស់ដៃគូតាមការពន្យល់នោះក្នុងក្រដាស។ អ្នកដែលកាន់រូបភាពត្រូវពន្យល់ពាក្យទៅដៃគូដែលកំពុងគូរបតាមការណែនាំក្នុងក្រដាសស។ អ្នកទាំងពីរអាចសួរសំនួរគ្នាបានប៉ុន្តែមិនអនុញ្ញាតឱ្យមើលគ្នាទៅវិញទៅមកទេ រហូតដល់អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ថាដល់ម៉ោង អ្នកមានពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ៥នាទី។

២. បន្ទាប់ពី៥នាទីអ្នកអាចបង្វិលខ្លួនសួរដៃគូរបស់អ្នក ហើយចែករំលែករូបភាពគ្នាមើលទៅវិញទៅមក។

៣.និយាយ:

តើរូបភាពនោះយ៉ាងណាដែរ? តើខ្លួនក្បាលរបស់អ្នកហត់នឿយតិចតួចឬទេ? ល្អណាស់ – ទាំងនេះមានន័យថាយើងបានធ្វើលំហាត់ខ្លះ ហើយអ្នកប្រហែលជាអាចសម្រានលក់បានល្អក្នុងយប់នេះ និងមានអារម្មណ៍ល្អដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យខ្លួនក្បាលដំណើរការ។







រៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

សកម្មភាពក្រាហ្វិក- ត្រីកោត

១.និយាយ:

ខ្ញុំនឹងឱ្យឧបករណ៍ផ្សេងៗទៅដៃគូអ្នកគ្រប់គ្នា។ ម្នាក់នឹងទទួលបានរូបភាព ហើយម្នាក់ទៀតនឹងទទួលបានក្រដាសសនិងខ្មៅដែរ។ អ្នកគួរបស់អ្នកទាំងពីរនាក់ចាប់ផ្តើមអង្គុយទល់ខ្នងគ្នាក្នុងពេលធ្វើសកម្មភាព។ មានរូបភាពជាច្រើនដែលចាប់ផ្តើមប្រើក្នុងបន្ទប់នេះ។

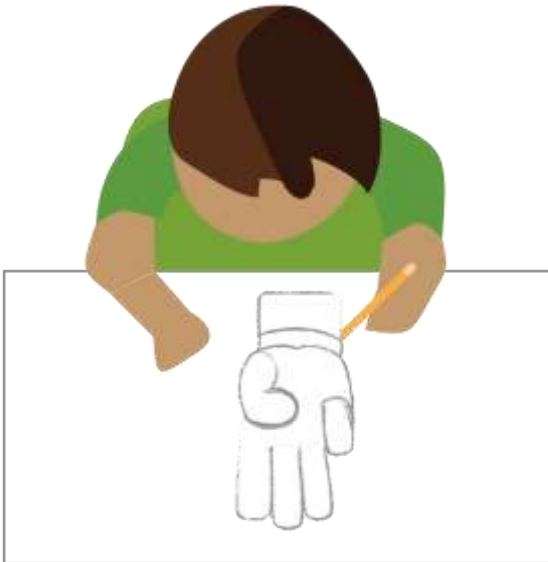
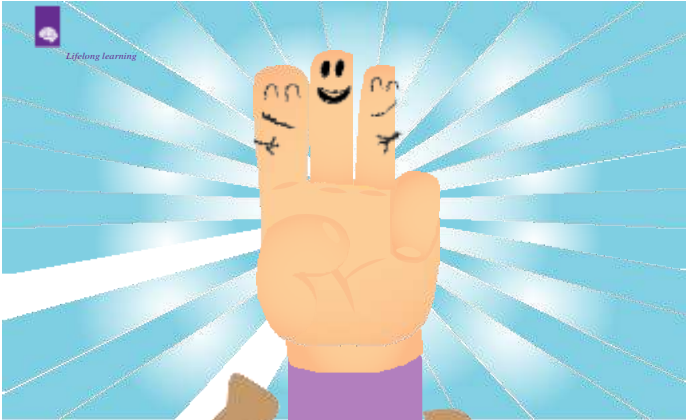
អ្នកដែលគួរបត្រូវគួរបតាមការពន្យល់ពាក្យរបស់ដៃគូតាមការពន្យល់នោះក្នុងក្រដាស។ អ្នកដែលកាន់រូបភាពត្រូវពន្យល់ពាក្យទៅដៃគូដែលកំពុងគួរបតាមការណែនាំក្នុងក្រដាសស។

អ្នកទាំងពីរអាចសួរសំនួរគ្នាបានប៉ុន្តែមិនអនុញ្ញាតឱ្យមើលគ្នាទៅវិញទៅមកទេ រហូតដល់អ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ថាដល់ម៉ោង អ្នកមានពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ៥នាទី។

២. បន្ទាប់ពី៥នាទីអ្នកអាចបង្វិលខ្លួនសួរដៃគូរបស់អ្នក ហើយចែករំលែករូបភាពគ្នាមើលទៅវិញទៅមក។

៣.និយាយ:

តើរូបភាពនោះយ៉ាងណាដែរ? តើខ្លួនក្បាលរបស់អ្នកហត់នឿយតិចតួចឬទេ? ល្អណាស់ – ទាំងនេះមានន័យថាយើងបានធ្វើលំហាត់ខ្លះ ហើយអ្នកប្រហែលជាអាចសម្រានលក់បានល្អក្នុងយប់នេះ និងមានអារម្មណ៍ល្អដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យខ្លួនក្បាលដំណើរការ។



ឧបសម្ព័ន្ធ A: តារាងផែនការសកម្មភាពសប្តាហ៍ទី១

គិតអំពីមេរៀនដែលអ្នកបានរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលអ្នកទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញពីមេរៀនដែលអ្នកបានរៀនរួច ហើយបំពេញតារាងផែនការដូចខាងក្រោម។

សូមរំលឹកថា ទម្លាប់អាក្រក់ដែលអ្នកចង់ឈប់។ ដូចជា: ការឈប់ជក់បារី ឬហូបផ្អែមខ្លាំងពេក ហើយអ្នកចង់ជំនួសរបស់ទាំងអស់នេះដោយសកម្មភាពផ្សេងៗ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឈប់ ហើយមិនបានបំពេញចន្លោះនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា នោះមានន័យថា ខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នក ជានិច្ចកាលចង់ឱ្យអ្នកត្រឡប់ទៅរកផ្លូវដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើនៃទម្លាប់សុខភាពមិនល្អ។ ការធ្វើឱ្យខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នកគិតអំពីអ្វីដែលល្អ ជំនួសការជក់បារីដោយក្រោកឡើងពីព្រលឹមដើរជុំវិញផ្ទះ ឬបរិភោគផ្លែប៉ោមមួយ។ ជំនួសការហូបនី ខេក ដោយការធ្វើសមាធិ១នាទី។ ខ្លួនរក្សាល និងខ្លួនប្រាណអ្នកនឹងអរគុណដល់អ្នកជាមិនខាន!

យើងនឹងធ្វើការត្រួតពិនិត្យលើជំហានដែលអ្នកបានចង្អុលបង្ហាញក្នុងផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នកក្នុងពេលក្រោយដោយធ្វើការប្រជុំពិភាក្សាលើវឌ្ឍនភាពនេះ។ សូមបំពេញទម្រង់ទាំងអស់ខាងក្រោម ប្រសិនបើអ្នកចង់ប្រើប្រទេសបទក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងរបៀបរបស់នៅនៃជីវិតអ្នក។

សូមរំលឹកថា ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួយគាំទ្រ សូមរកអ្នកណាម្នាក់ក្នុងបន្ទប់នេះ ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិ ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចពឹងពាក់បាន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាទៅរកអ្នកណានោះ ជានិច្ចកាលអ្នកនឹងមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទ ក្រហម គ្រាន់តែរកពួកគាត់ទៅពួកគាត់ពិតជាសប្បាយនឹងជួយដល់អ្នកទាំងនេះគឺជាអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ។

ការសន្យា

តែសកម្មភាពមួយណាដែលអ្នកត្រូវក្នុងពេលនេះ? សរសេរឱ្យជាក់លាក់ចំៗ

*ឧទារណ៍ ម៉ាយ៉ាចង់ហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន នាងប្រាប់ខ្លួនឯង
“ខ្ញុំនឹងដើរតិចតួចឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ” ។*



ការឆ្លើយរបស់អ្នក

តើអ្នកនឹងធ្វើបានប៉ុន្មានដង?

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តថានាងនឹងដើរ១០នាទី ឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

អ្នកធ្វើនៅពេលណា?

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តថាដើរនៅពេលព្រឹក និងមុនរៀបចំអាហារពេលល្ងាច។



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

ពិតប្រាកដអ្នកនឹងអាចធ្វើបានញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?

ម៉ាយ៉ាគិតថាពិតប្រាកដនាងមិនអាចដើរបានរាល់ថ្ងៃទេ។ ដូចនេះនាងគិតថា ដើរបានពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍តាមផែនការរបស់នាងដូចឃើញក្នុងអារម្មណ៍របស់នាងស្រាប់



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

តើមានអ្វីរាំងស្ទះដល់ផែនការដែលអ្នកបានធ្វើ?

ម៉ាយ៉ាដឹងថាកូនស្រីគាត់នឹងបានម្តងចំពោះគាត់ដែលដើរតែម្នាក់ឯង។

ម៉ាយ៉ាដឹងទៀតថាពេលខ្លះគាត់មិនពេញចិត្តនឹងអាកាសធាតុទឹកនៃរងដែលគាត់រស់នៅនោះទេ។



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

តើអ្នកគ្រប់គ្រងមនុស្ស ឬស្ថានភាពដែលរាំងស្ទះផែនការការរបស់អ្នកដូចម្តេច?

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តប្រាប់កូនស្រីអំពីផែនការរបស់គាត់

ប្រហែលជាកូនស្រីរបស់គាត់អាច នឹងចូលរួមជាមួយគាត់ក៏បាន។

ដោយឡែកនៅថ្ងៃណាអាកាសធាតុមិនល្អគាត់អាចធ្វើ ធ្វើលំហាត់ពត់ខ្លួននៅផ្ទះ។



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

តើអ្នកណានឹងជួយដល់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ដឹងថា ត្រូវទប់ទល់ ឬផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នកត្រូវបរាជ័យ?

ម៉ាយ៉ាដឹងថានាងអាចទទួលបានការលើកទឹកចិត្តពីក្មួយស្រីរបស់នាង។

លូលូគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលនាងនិយាយជាមួយរាល់ថ្ងៃ។ នាងនឹងរកលូលូដើម្បីក្លាយជាក្រុមគាំទ្រក្នុងការជួយរក្សាផែនការរបស់នាងឱ្យបានសម្រេច។



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

តើអ្នកជឿជាក់ថាអ្នកអាចធ្វើឱ្យបានតាមផែនការនេះ?

ម៉ាយ៉ាពិនិត្យឡើងវិញលើអ្វីដែលនាងបានសរសេរ។ នាងគិតថានាងពិតជាពេញចិត្តនឹងផែនការរបស់នាងណាស់។ A 10! តោះចាប់ផ្តើមតែម្តងទៅ!



ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

[Blank box for name]

ឧបសម្ព័ន្ធ B: តារាងតាមដានផែនការសកម្មភាព

គិតអំពីមេរៀនដែលអ្នកបានរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលអ្នកទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញពីមេរៀនដែលអ្នកបានរៀនរួច ហើយបំពេញតារាងផែនការដូចខាងក្រោម។

សូមរំលឹកថា មេរៀនដែលអ្នកចង់រៀន ដូចជា: ការឈប់ជក់បារី ឬហូបផ្អែមខ្លាំងពេក ហើយអ្នកចង់ជំនួសរបស់ទាំងអស់នេះដោយសកម្មភាពផ្សេងៗ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឈប់ ហើយមិន បានបំពេញចន្លោះនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា នោះមានន័យថា ខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នក ជានិច្ចកាលចង់ឱ្យអ្នកត្រឡប់ទៅរកផ្លូវដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើនៃទម្លាប់សុខភាពមិនល្អ។ ការធ្វើឱ្យខ្លួនរក្សាល របស់អ្នកគិតអំពីអ្វីដែលល្អ ជំនួសការជក់បារីដោយក្រោកឡើងពីព្រលឹមដើរជុំវិញផ្ទះ ឬបរិភោគផ្លែ ប៉េប៊ែរមួយ។ ជំនួសការហូបនី ខេក ដោយការធ្វើសមាធិ១នាទី។ ខ្លួនរក្សាល និងខ្លួនប្រាណអ្នកនឹងអរគុណដល់អ្នកជាមិនខាន!

យើងនឹងធ្វើការត្រួតពិនិត្យលើជំហានដែលអ្នកបានចង្អុលបង្ហាញក្នុងផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នកក្នុងពេលក្រោយដោយធ្វើការប្រជុំពិភាក្សាលើវិធានការ នេះ។ សូមបំពេញទម្រង់ទាំងអស់ខាងក្រោម ប្រសិនបើអ្នកចង់ប្រើប្រាស់បទក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងរបៀបរបស់នៅនៃជីវិតអ្នក។

សូមរំលឹកថា ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួយគាំទ្រ សូមរកអ្នកណាម្នាក់ក្នុងបន្ទប់នេះ ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិ ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចពឹងពាក់បាន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាទៅរកអ្នកណានោះ ជានិច្ចកាលអ្នកនឹងមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាត់ទា ក្រហម គ្រាន់តែរកពួកគាត់ទៅពួកគាត់ពិតជាសប្បាយ និងជួយដល់អ្នកទាំងនេះគឺជាអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ។

ការសន្យា

តែសកម្មភាពមួយណាដែលអ្នកត្រូវក្នុងពេលនេះ? សរសេរឱ្យជាក់លាក់ចំៗ

ខ្ញុំនឹងមិនប្រើប្រាស់បារីឱ្យបានច្រើន នាងប្រាប់ខ្លួនរង "ខ្ញុំនឹងដើរតិចតួចឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ" ។

តើអ្នកនឹងធ្វើបានប៉ុន្មានដង?

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តថានាងនឹងដើរ១០នាទី ឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

អ្នកធ្វើនៅពេលណា?

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តថាដើរនៅពេលព្រឹក និងមុនរៀបចំអាហារពេលល្ងាច។

ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

[Blank box for name]

ការសន្យា

ការឆ្លើយតបរបស់អ្នក

ពិតប្រាកដអ្នកនឹងអាចធ្វើបានញឹកញាប់ ប៉ុណ្ណា?

ម៉ាយ៉ាគិតថាពិតប្រាកដនាងមិនអាចដើរបានរាល់ថ្ងៃទេ។
ដូចនេះនាងគិតថា
ដើរបានពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍តាមផែន
ការរបស់នាងដូចឃើញក្នុងអារម្មណ៍របស់នាងស្រាប់។

តើមានអ្វីរាំងស្ទះដល់ផែនការដែលអ្នកបានធ្វើ?

ម៉ាយ៉ាដឹងថាកូនស្រីគាត់នឹងបារម្ភចំពោះគាត់ដែលដើរតែ
ម្នាក់
ឯង។ ម៉ាយ៉ាដឹងទៀតថាពេលខ្លះគាត់មិនពេញចិត្តនឹងអា
កាសធាតុទឹកនៃផែនការ រស់នៅនោះទេ។

**តើអ្នកគ្រប់គ្រងមនុស្ស ឬស្ថានភាពដែលរាំង
ស្ទះផែនការការរបស់អ្នកដូចម្តេច?**

ម៉ាយ៉ាសម្រេចចិត្តប្រាប់កូនស្រីអំពីផែនការរបស់គាត់
ប្រហែលជាកូនស្រីរបស់គាត់អាច នឹងចូលរួមជាមួយគាត់
ក៏ថាបាន។ ដោយឡែកនៅថ្ងៃណាអាកាសធាតុមិនល្អគាត់អា
ចធ្វើ ធ្វើលំហាត់ពត់ខ្លួននៅផ្ទះ។

**តើអ្នកណានឹងជួយដល់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកមាន
អារម្មណ៍ ដឹងថា ត្រូវទប់ទល់ ឬផែនការ សកម្មភាព
របស់អ្នកត្រូវបរាជ័យ?**

ម៉ាយ៉ាដឹងថានាងអាចទទួលការលើកទឹកចិត្តពីក្មួយស្រី
របស់នាង។ លូលូគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលនាងនិយាយជាម
យរាល់ថ្ងៃ។ នាងនឹងរកលូលូដើម្បីក្លាយជាក្រុមគាំទ្រ
ក្នុងការជួយរក្សាផែនការរបស់នាងឱ្យបានសម្រេច។

តើអ្នកជឿជាក់ថាអ្នកអាចធ្វើឱ្យបានតាមផែនការនេះ?

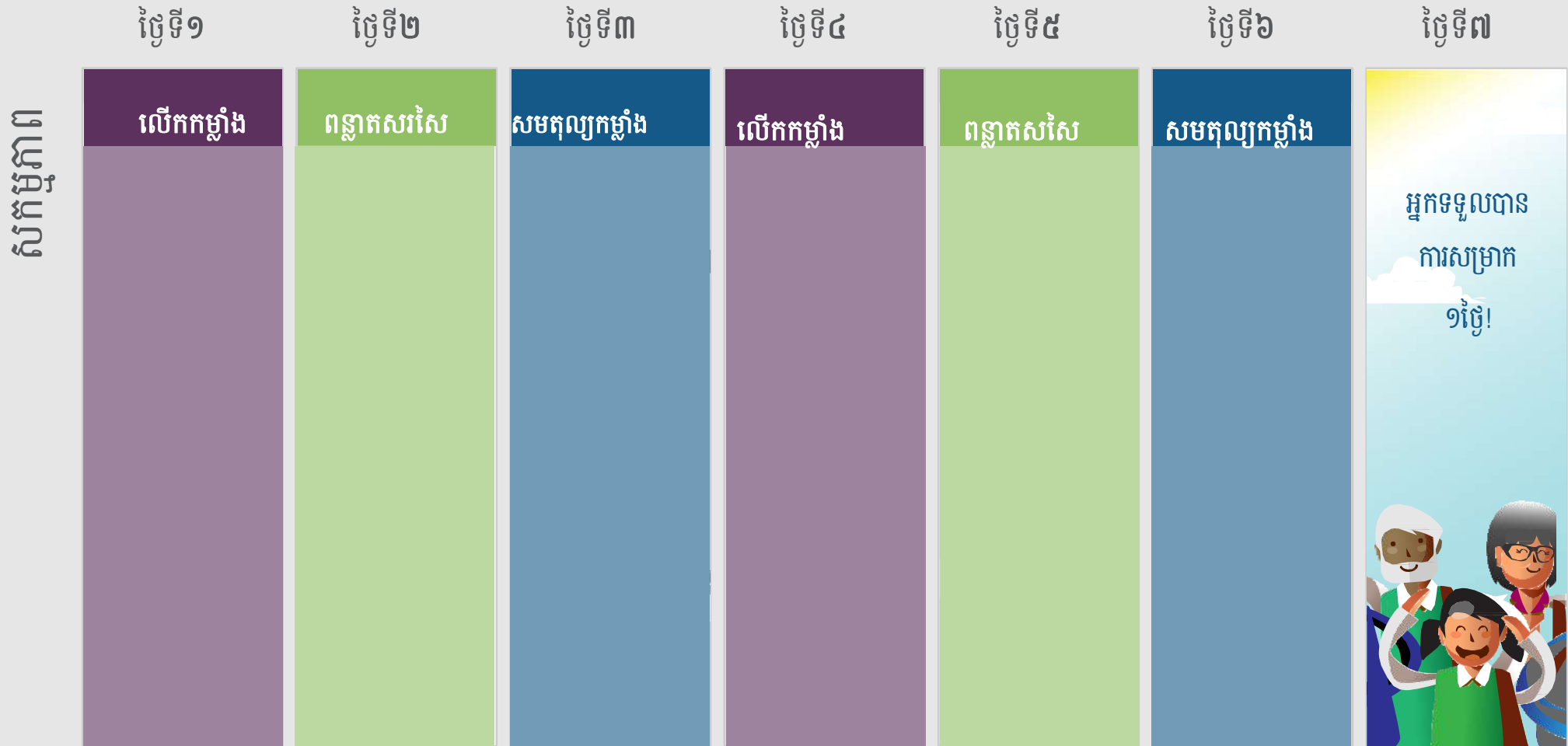
ម៉ាយ៉ាពិនិត្យឡើងវិញលើអ្វីដែលនាងបានសរសេរ។
នាងគិតថានាងពិតជាពេញចិត្តនឹង
ផែនការរបស់នាងណាស់។ A 10!
តោះ ចាប់ផ្តើមតែម្តងទៅ!

[Dashed lines for writing answers]

End of action plan

តារាងប្រៀបធៀប

រៀងរាល់ថ្ងៃ ៦ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍ អ្នកអាចធ្វើលំហាត់លើកកម្លាំង ឬលំហាត់សមតុល្យកម្លាំង សម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ និងដើម្បីការពារកុំឱ្យដួលក្នុងពេលអនាគត។



គោលការណ៍គ្រឹះទាំង៧ របស់ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម

ភាពមនុស្សធម៌ ចលនាអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម កើតឡើងដោយបំណងប្រាថ្នាសំដៅ ជួយជនរងរបួសនៅក្នុងសមរម្យ ដោយមិនបែងចែក ឬរើសអើង ខិតខំខ្លះខ្លះទៅតាមសមត្ថភាពជាតិ និងអន្តរជាតិរបស់ខ្លួន ដើម្បីបង្ការ និងកាត់បន្ថយទុក្ខលំបាក វេទនា របស់មនុស្សលោកនៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលជួបប្រទះ។ គោលបំណងនៃ ចលនាគឺការពារជីវិត និង សុខភាព ហើយធានា ការគោរពមនុស្សលោក។ ចលនានឹងលើកកម្ពស់ការយោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមក មិត្តភាពសហ ប្រតិបត្តិការ និងសន្តិភាព ស្ថិតស្ថេរ ក្នុងចំណោមជនគ្រប់រូប។

ភាពមិនលំអៀង ជាភាពមិនបែងចែក ឬរើសអើងសញ្ជាតិ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា វណ្ណៈ ឬទស្សនៈនយោបាយឡើយ។ ភាពមិនលំអៀង ខិតខំប្រឹងប្រែងសម្រាលការឈឺចាប់ ខ្លោចផ្សារបស់ជនគ្រប់រូប ដោយ ចំពោះអ្នកដែលត្រូវការចាំបាច់ឱ្យជួយ និងជូនអាទិភាពដល់ករណីដែល ជាគ្រោះអាសន្នជាងគេ។

អព្យាក្រឹតភាព ដើម្បីបន្តរក្សាគ្លីសោមនស្សរីករាយ និងជំនឿទុកចិត្ត ពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ចលនាមិនគប្បីចូលរួមក្នុងអាទិភាព ឬទោះជាក្នុង ការលះទេសៈណាក៏ដោយមិនចូលរួមក្នុងការរំកិលកែតម្រូវក្នុងប ញ្ជានយោបាយ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា មនោគមន៍វិជ្ជាឡើយ។

ឯករាជភាព ចលនាត្រូវតែឯករាជ។ សមាគមជាតិ ទោះជាជំនួយការឱ្យ រដ្ឋាភិបាលខាងសេវាកម្មមនុស្សធម៌និងស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់របស់ប្រទេស ជាតិក៏ដោយ ក៏ជានិច្ចកាលត្រូវតែរក្សាស្វ័យភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីអាចធ្វើ សកម្មភាពបានស្របតាមគោលការណ៍គ្រឹះនៃចលនា។

សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្ត គឺជាអង្គការសង្គ្រោះដោយស្ម័គ្រចិត្តមួយ ដែលមិន មែនធ្វើសកម្មភាពដោយសារតែចង់បានផលចំណេញនោះឡើយ។

ឯកភាព នៅក្នុងប្រទេសមួយ អាចមានសមាគមជាតិតែមួយគត់។ សមាគមជាតិនោះត្រូវតែបើកចំហជូនជនគ្រប់រូបហើយត្រូវបំពេញភារកិច្ចមនុ ស្សធម៌នៅទូទាំងប្រទេស។

សកលភាព ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមអន្តរជាតិក្នុង នោះគ្រប់សមាគមជាតិទាំងអស់ មានឋានៈស្មើគ្នាមានការទទួលខុសត្រូវ និងករណីកិច្ចដូចគ្នាក្នុងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមកគឺជាលក្ខណៈសកល។

ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គការស្មោះស្មើស្នេហាស្រស់ស្អាត:

សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម

និងអង្គការស្មោះស្មើស្រស់ស្អាត

P.O. Box 303

CH-1211 Geneva 19

Switzerland

Telephone: +41 22 730 4272

Telefax: +41 22 733 0395

Email: secretariat@ifrc.org



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

In partnership with

