



ស្រៀវតោរណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត
សម្រាប់អង្គការសុខភាពសង្គមស្រី
ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពសហគមន៍

**© សហព័ន្ធអន្តរជាតិ កាកបាទក្រហម
និងអង្គចន្ទក្រហម ទីក្រុងហ្សឺណែវ ឆ្នាំ២០១៦**

គ្រប់ការច្នៃចម្លងទាំងអស់ ឬ ផ្នែកណាមួយនៃសៀវភៅនេះដែលមិនមែនជាការធ្វើ
ពាណិជ្ជកម្ម ត្រូវផ្តល់ការទទួលស្គាល់ និងមានបញ្ជាក់ពីសហព័ន្ធអន្តរជាតិ កាកបាទ
ក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម។ សម្រាប់ការបោះពុម្ពធ្វើពាណិជ្ជកម្មត្រូវធ្វើសំណើសុំផ្ទាល់
ទៅកាន់សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហមនិងអង្គចន្ទក្រហម secretariat@ifrc.org.

ការផ្តល់មតិ និងអនុសាសន៍ក្នុងការសិក្សានេះមិនចាំបាច់ប្រកាសជាផ្លូវការតាមគោល
នយោបាយសហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម ឬសមាគមជាតិ
កាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមផ្ទាល់ឡើយ។ ការរចនា និងផែនទីដែលបានប្រើមិន
បញ្ជាក់ការបញ្ចេញមតិនៅលើផ្នែកណាមួយនៃសហព័ន្ធអន្តរជាតិ ឬសមាគមជាតិដែល
ទាក់ទងទៅនឹងផ្នែកច្បាប់ ឬការផ្តល់អំណាចឡើយ។ រូបថតទាំងអស់ដែលត្រូវបានប្រើ
ក្នុងការសិក្សានេះគឺមានការរក្សាសិទ្ធិរបស់ សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និង
អង្គចន្ទក្រហម។ រូបថតក្របមុខ: លោក ប៊ែណូត កាផែនតឺ/ កក្រអក្រ (Benoit
Capenter/IFRC)។

PO. Box 303
CH-1211 Geneva 19
Switzerland
Telephone: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395 E-
mail: secretariat@ifrc.org Web
site: www.ifrc.org

Follow us on: 

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត សម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គការអន្តរក្រហម(IFRC) គឺមានបណ្តាញអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជាមូលដ្ឋានគ្រឹះធំជាងគេបង្អស់លើពិភពលោកក្នុងការងារមនុស្សធម៌។ សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គការអន្តរក្រហមមានសមាជិករហូតដល់ ១៩០សមាគមជាតិ នៅទូទាំងពិភពលោក។ គ្រប់សមាគមជាតិទាំងអស់បានផ្តល់សេវាកម្មរយៈពេលវែងនិងការអភិវឌ្ឍដល់ប្រជាជនបានចំនួន ១៦០.៧ លាននាក់រៀងរាល់ឆ្នាំ និង ១១០លាននាក់តាមរយៈការឆ្លើយតបគ្រោះមហន្តរាយ និងកម្មវិធីការស្តារឡើងវិញទាន់ពេលវេលា។ យើងធ្វើសកម្មភាព មុនពេល ក្នុងពេលក្រោយពេលគ្រោះមហន្តរាយ និងសុខភាពក្នុងគ្រាអាសន្នឆ្លើយតបនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជន និងធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះមានភាពល្អប្រសើរឡើង។ យើងធ្វើដូចនេះដោយ ភាពមិនលំអៀង មិនប្រកាន់ សញ្ជាតិ ពូជសាសន៍ យេនឌ័រ ជំនឿសាសនា ឋានៈ និងនយោបាយ។

ក្នុងយុទ្ធសាស្ត្រឆ្នាំ ២០២០ ផែនការសកម្មភាពរួមរបស់យើងសំខាន់បំផុតគឺសកម្មភាពមនុស្សធម៌ និងដោះស្រាយបញ្ហាហានិភ័យក្នុងការអភិវឌ្ឍនៃទសវត្សរ៍នេះ យើងបានប្តេជ្ញាចំពោះ “សង្គ្រោះជីវិត និងផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិត” កម្លាំងរបស់យើងស្ថិតនៅក្នុងបណ្តាញអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានជំនាញ នៅក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋាន និងមានឯករាជ្យភាពនិងអព្យាក្រឹតភាព។ យើងធ្វើការងារដើម្បីមានភាពប្រសើរឡើង ក្នុងការងារមនុស្សធម៌ដែលមានលក្ខណៈស្តង់ដារដូចជាភាពជាដៃគូក្នុងការអភិវឌ្ឍ និងការឆ្លើយតបគ្រោះមហន្តរាយ។ យើងបញ្ចុះបញ្ចូល អ្នកដឹកនាំធ្វើសកម្មភាពគ្រប់ពេលវេលាដើម្បីផលប្រយោជន៍របស់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ លទ្ធផលគឺយើងផ្តល់ឱ្យសហគមន៍មានសុខភាពល្អនិងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការកាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះ ពង្រឹងភាពធន់ និងជំរុញវប្បធម៌សន្តិភាពនៅជុំវិញពិភពលោក។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម អង្គការ និងបុគ្គលិកដែលបានផ្តល់ជំនាញរបស់ពួកគេក្នុងការជួយគាំទ្រ ការប្តេជ្ញាចិត្ត និងការចូលរួមចំណែកក្នុងការបង្កើតសៀវភៅសុខភាពមនុស្សចាស់ និងឧបករណ៍អប់រំ ដូចមានរៀបរាប់ខាងក្រោម:

កាកបាទក្រហមអាហ្សង់ទីន សមាគមកាកបាទក្រហមអាមេនី កាកបាទក្រហមអូទ្រីស សមាគមអង្គចន្ទក្រហមបង់ក្លាដែស កាកបាទក្រហមប៊េឡារុស្ស កាកបាទក្រហមប៊ូលហ្គារី សមាគមកាកបាទក្រហមកូឡុំប៊ី កាកបាទក្រហមអាណ្លីម៉ង់ សមាគមកាកបាទក្រហមជប៉ុន កាកបាទក្រហមឡាតវី កាកបាទក្រហមលីបង់ កាកបាទក្រហមនៃអតីតសាធារណរដ្ឋយូហ្គោស្លាវី នៃម៉ាសេដូន កាកបាទក្រហមម៉ុងតេណេហ្គ្រោ កាកបាទក្រហមព័រទុយហ្គាល់ សមាគមកាកបាទក្រហមរុស្ស៊ី កាកបាទក្រហមប្រទេសស៊ែរីប៊ី, កាកបាទក្រហមស៊ុយអែដ កាកបាទក្រហមស្វីស និងកាកបាទក្រហមថៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការគាំទ្រការងារយ៉ាងពេញទំហឹងរបស់ក្រុមការងារ:

AARP, មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវសុខភាពប្រជាជនអាហ្វ្រិក សហព័ន្ធស្រាវជ្រាវសម្រាប់មនុស្សចាស់អាមេរិកាំង អង្គការអន្តរជាតិសុខភាពមនុស្សចាស់, សហព័ន្ធអន្តរជាតិស្តីពីមនុស្សចាស់, សហព័ន្ធអន្តរជាតិប្រចាំការិយាល័យតំបន់អឺរ៉ុប, Eldergym, ក្រុមហ៊ុន Pfizer, Inc., អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។

សូមអរគុណដល់បុគ្គលិកដែលបានស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិក កាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមដូចរាយនាមខាងក្រោម:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| វេជ្ជ. អៃហាំ អាឡូម៉ារី (Dr Ayham Alomari), កាកបាទក្រហមកាណាដា | អ្នកនិពន្ធ ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត និងអ្នកតាក់តែងសម្រាប់ការអប់រំ: |
| ស៊ីនធីយ៉ា រ៉ាមីរេស (Cinthya Ramirez), ក្រុមហ៊ុន Pfizer, Inc. | ណាន់ស៊ី ក្លាស្តុន (Nancy Claxton, Ed.D.) |
| ឌុក ស្រេវ (Doug Schrifft) | អ្នកបោះពុម្ពផ្សាយ: |
| វេជ្ជ. ឡាស្កា ហ្គោឡាដេ (Dr Lasha Gogvadze), ក្រុមហ៊ុន IFRC | វីវៀននេ ស៊ីប្រាយ (Vivienne Seabright) |
| អូស្ការហ្សូឡូហ្គា (Oscar Zuluaga) | អ្នកតាក់តែងក្រហម: |
| សូហ្វីយ៉ា និង ណាតាសា ទីស៊ីក (Sofia and Natasha) | ម៉ាសែល ក្លាតុន (Marcel Claxton) |
| ស៊ីលីយ៉ា ប៉ាវែលឡីន (Tysick Sylvia Perel-Levin) | |

តារាងខ្លឹមសារ

អន្តរាគមន៍	7
សេចក្តីផ្តើម	9
ការប្រើមេរៀន និងកញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំ	10
ប្រធានបទទី ១ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារនៃដំណើរខ្សែជីវិត	14
គោលបំណងមេរៀន	15
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន	15
សុខភាពមនុស្សចាស់	16
ដំណើរនៃខ្សែជីវិត	16
សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ	17
ផែនការសកម្មភាព	19
ពិនិត្យការយល់ដឹង	19
ប្រធានបទទី ២ ការប៉ាន់ប្រមាណ	20
គោលបំណងមេរៀន	21
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន	21
សេចក្តីផ្តើម	21
បញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណ	22
តើអ្វីត្រូវធ្វើបន្ទាប់ទៀត ?	25
មេរៀនការរៀបចំផែនការសុខភាពមនុស្សចាស់របស់អ្នក	26
ផែនការសកម្មភាព	27
ប្រធានបទទី ៣ ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត	28
គោលបំណងមេរៀន	29
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន	29
សេចក្តីផ្តើម	29
តើអ្វីទៅហៅថាដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តក្នុងដំណើរការខ្សែជីវិត?	30
ល្បែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្ត	32
ផែនការសកម្មភាព	32
ពិនិត្យការយល់ដឹង	32

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ប្រធានបទ	ការការពារជំងឺមិនឆ្លង	33
គោលបំណងមេរៀន		34
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		34
ចំណេះអំពីជំងឺមិនឆ្លង		35
ជំងឺមិនឆ្លង		36
ជំងឺមិនឆ្លងក្នុងគ្រាអាសន្ន		40
ផែនការសកម្មភាព		40
ពិនិត្យការយល់ដឹង		40
.....		
ប្រធានបទ	ការបង្ការការជួល	41
គោលបំណងមេរៀន		42
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		42
សេចក្តីផ្តើម		42
កត្តាហានិភ័យក្នុងការជួល		43
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ?		43
អារម្មណ៍ល្អ		44
ផែនការសកម្មភាព		45
ពិនិត្យការយល់ដឹង		45
.....		
ប្រធានបទ	ការការពារភាពឯកោពីសង្គម	46
គោលបំណងមេរៀន		47
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		47
សេចក្តីផ្តើម		48
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ?		49
ការធ្វើឱ្យមានភាពស្ងប់ស្ងៀមក្នុងចិត្តរបស់យើង		49
ផែនការសកម្មភាព		50
ពិនិត្យការយល់ដឹង		50
.....		
ប្រធានបទ	ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ	51
គោលបំណងមេរៀន		52
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		52
សេចក្តីផ្តើម		52
ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ		52
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ?		53
ផែនការសកម្មភាព		54
ពិនិត្យការយល់ដឹង		54

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ប្រធានបទ	ការហាត់ប្រាណ	55
គោលបំណងមេរៀន		56
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		56
មិនហាត់ប្រាណ		56
សូមផ្លាស់ទី!		57
តារាងប្រេកង់ការហាត់ប្រាណ		58
ផែនការសកម្មភាព		58
ពិនិត្យការយល់ដឹង		58
<hr/>		
ប្រធានបទ	ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង	59
គោលបំណងមេរៀន		60
ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន		60
សេចក្តីផ្តើម		60
ការផ្សារភ្ជាប់រវាងខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់អ្នក		61
អ្វីត្រូវធ្វើ?		61
ផែនការសកម្មភាព		63
ពិនិត្យការយល់ដឹង		63

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

អាម្បាត

ឆ្នាំ ២០៥០ ចំនួនបុគ្គលដែលមានអាយុ ៦០ ឆ្នាំឬលើសពីនេះនឹងមានការកើនឡើងបីដងគឺ ពី ៦០០ លាននាក់ក្នុងឆ្នាំ ២០០០ ដល់ ពីរមីលាន ហើយ ៨០% នៃពួកគេនឹងរស់នៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ឬមធ្យម។ ស្ថិតិទាំងនេះបានគូសបញ្ជាក់ពីទំហំនៃបញ្ហាហានិភ័យចំពោះមុខរបស់សង្គម ដោយសារចំនួនមនុស្សចាស់ជានឹងមានជាបន្តបន្ទាប់ឥតគណនា។ មនុស្សចាស់ដែលមានស្រាប់នៅក្នុងគ្រួសារ នឹងបន្តមានមនុស្សចាស់បន្តបន្ទាប់ទៀតនៅក្នុងចំណោមក្រុមគ្រួសារ មិត្តភ័ក្ត្រ និងក្នុងសហគមន៍។

សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គការសុខភាពសកលលុបបំបាត់រាល់ទម្រង់នៃចាស់និយមដែលបដិសេធមិនគោរពសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្សចាស់ បង្កើនការទទួលបាននូវការថែទាំ និងសិទ្ធិរស់នៅសមរម្យ ប្រកបដោយគុណភាពជីវិត។ ហេតុដូច្នេះសហព័ន្ធបានគាំទ្រ និងតម្រង់ទិសដៅយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការងារសុខភាពមនុស្សចាស់ស្របតាមយុទ្ធសាស្ត្រសកលនៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក^៩ និងផែនការសកម្មភាពមនុស្សចាស់^១ និងសុខភាព ដែលផ្តោតលើគោលដៅសំខាន់ៗចំនួន៥៖

1. ការប្តេជ្ញាចិត្តអនុវត្តសកម្មភាពសុខភាពមនុស្សចាស់នៅគ្រប់ប្រទេស
2. ការបង្កើតបរិយាកាសសិទ្ធិស្ម័គ្រចិត្តជាមួយមនុស្សចាស់
3. ផ្សារភ្ជាប់ប្រព័ន្ធសុខាភិបាលទៅនឹងតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់
4. បង្កើតនិរន្តរភាព និងប្រព័ន្ធសម្រាប់ការផ្តល់ការថែទាំរយៈពេលវែង (តាមផ្ទះ សហគមន៍ ស្ថាប័ន)
5. ការកែលម្អការរស់វែង, ការត្រួតពិនិត្យ និងការស្រាវជ្រាវអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់

សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គការសុខភាពសកល (ក្រុមការងារ) ក្នុងភាពជាដៃគូជាមួយក្រុមហ៊ុន Pfizer បានធ្វើការផ្តួចផ្តើមគំនិតរួមគ្នាមួយក្នុងគោលបំណងប្រើប្រាស់ជំនាញ និងធនធានរបស់អង្គការទាំងពីរដើម្បីអភិវឌ្ឍ និងសាកល្បងឧបករណ៍អប់រំដែលមានភស្តុតាងជាមូលដ្ឋានក្នុងការគាំទ្រដល់សកម្មភាពសុខភាពមនុស្សចាស់ និងនៅថ្នាក់ហត្ថមន៍។ អង្គការទាំងពីរបានបន្តការស៊ើបអង្កេតសម្រាប់ការងារសុខភាព និងសកម្មភាពមនុស្សចាស់។ សម្ភារៈដែលមាននៅក្នុងកញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងជាមួយជំនាញក្នុងការថែទាំដំណើរការខ្សែជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ កត្តាកំណត់សុខភាពមនុស្សចាស់ និងទ្រឹស្តី ភស្តុតាង មូលដ្ឋានក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។ កញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំនេះមានបញ្ចូលខ្លឹមសារអំពី ជំងឺមិនឆ្លង កត្តាហានិភ័យក្នុងការជួល ភាពងាយស្រួល។ ឧបករណ៍នេះបានផ្តល់ការណែនាំសកម្មភាពដើម្បីជួយដល់ប្រជាជនបន្តការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ គោរពនូវភាពថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្សចាស់ និងមានការរស់នៅប្រកបដោយគុណភាពជីវិត។

^៩ www.who.int/ageing/global-strategy/en/

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

សំខាន់បំផុតសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់នេះបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ក្នុងសហគមន៍ដែលមានស្រាប់ និងជាចំណុចលេចធ្លោដែលបានរៀនសូត្រប្រកបដោយជោគជ័យ នៃសមាគមជាតិមួយចំនួនបានប្រើប្រាស់ក្នុងកម្មវិធីសុខភាពសហគមន៍មូលដ្ឋាន។ សុខភាពមនុស្សចាស់គឺជាសមាសភាគគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៅក្នុងកម្មវិធីមួយចំនួនដែលដំណើរការដោយសមាគមជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមនៅទូទាំងជាតិពិភពលោក។ យើងសង្ឃឹមថាឧបករណ៍ថ្មីនេះនឹងជួយដល់សមាគមជាតិប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងមានតម្លៃក្នុងការងារដែលពួកគេកំពុងអនុវត្តក្នុងសហគមន៍។



Julie Lyn Hall, M.D., MPH, MBE

នាយក ផ្នែកការថែទាំសុខភាព

Director of Health and Care

សហព័ន្ធអន្តរជាតិ កាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម (កក្រអក្រ)

ទីក្រុងហ្សឺណែវ ប្រទេសស្វីស

សេចក្តីផ្តើម

កម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់សហគមន៍មូលដ្ឋាននៃសហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គច័ន្ទក្រហម បានរៀបចំឡើង ដើម្បីផ្តល់ជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ក្នុងជីវិតរស់នៅបានយូរអង្វែង មានសុខភាពល្អនិងសកម្មក្នុង ការរស់នៅ។ កម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់រួមបញ្ចូលនូវផលប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់មនុស្សចាស់ដូចជា:

- ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង ឬរក្សាឯករាជភាព ការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អ ឬកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈភាព
- កាត់បន្ថយពិការភាព (កាត់បន្ថយការដួល និងចំនួនឆ្នាំនៃពិការភាពរយៈពេលខ្លី)
- បង្កើនបរិយាប័ន្នសង្គម និងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- រួមចំណែកក្នុងការផ្តល់បទពិសោធន៍ទៅឱ្យសហគមន៍

ផលប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សចាស់តាមដំណើរខ្សែជីវិតរួមមាន:

- ការទទួលស្គាល់អំពីរបៀបនៃជម្រើសធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អប្រចាំថ្ងៃគឺជាការរួមចំណែកដល់ជីវិតរស់នៅ ប្រកបដោយសុខភាពរបស់ពួកគេ។
- ការយល់ដឹងដោយខ្លួនឯងអំពី មនុស្សគ្រប់រូបអាចជាភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរ និងរួមគ្នាជាមួយ យុវជនជាអ្នកដឹកនាំ ការផ្លាស់ប្តូរ។
- យល់ដឹងអំពី ការបង្ការ និងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការរើសអើងទាក់ទងនឹងអាយុ
- ការទទួលស្គាល់មនុស្សចាស់គឺជាមនុស្សសំខាន់នៃការរួមចំណែកក្នុងសហគមន៍។
- ការរស់នៅរបស់អ្នកមានសិទ្ធិអំណាចក្នុងជីវិតដ៏ល្អបំផុត។

ដោយមានការគាំទ្រពីក្រុមហ៊ុន Pfizer សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គច័ន្ទក្រហមបានបង្កើតកញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំ សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅទូទាំងពិភពលោក ដោយផ្ដោតលើការលើកកម្ពស់សុខភាពតាមរយៈប្រធានបទមួយចំនួនដូចជា កត្តាហា និភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លង និងការការពារ បរិយាប័ន្នសង្គម និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សចាស់។ សម្ភារៈទាំងនេះជ្រើសយកនូវវិធី សាស្ត្រដំណើរខ្សែជីវិតដើម្បីបំពេញការខ្វះខាតសម្រាប់កូនចៅជំនាន់ក្រោយតាមរយៈការបង្រៀនទាំងពីរវ័យគឺ មនុស្សដែល មានវ័យក្មេងដឹងអំពីជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អមានឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរស់នៅរបស់ពួកប្រកបដោយគុណភាព និងមនុស្សមាន វ័យចំណាស់ដឹងអំពីការគ្រប់គ្រងសុខភាព និងភាពរីករាយក្នុងការរស់នៅរបស់ពួកគេ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ការមេរៀន និងកញ្ចប់ឧបករណ៍

មេរៀនសុខភាពមនុស្សចាស់ និងកញ្ចប់ឧបករណ៍រួមមាន:

ការចាប់ផ្តើមការណែនាំ

សៀវភៅនេះណែនាំដល់អ្នកសម្របសម្រួលអំពីទិដ្ឋភាពទូទៅនៃដំណើរការ និងឧបករណ៍អប់រំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលបង្រៀនដល់ស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការអប់រំបន្តអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់ដល់សមាជិកសហគមន៍។ ចំណុចចាប់ផ្តើមមានគោលបំណងមេរៀន សង្ខេបចំនុចសំខាន់ៗដើម្បីមានភាពងាយស្រួលទៅតាមពេលវេលា និងរៀបចំផែនការមេរៀនអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់ ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួលសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

សៀវភៅនេះត្រូវបានតាក់តែងឡើងសម្រាប់បុគ្គលិក ឬគ្រូសម្របសម្រួលដើម្បីបើកវគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូអប់រំ ឬសម្រាប់បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលធ្វើការផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកក្នុងសហគមន៍។ សៀវភៅសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលនេះបានប្រមូលផ្តុំនូវប្រធានបទចំនួនប្រាំបួនសម្រាប់បង្រៀនដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលឃើញតាមលំដាប់ដូចមានក្នុងសម្ភារៈអប់រំ។ ឧបករណ៍អប់រំ ចំណុចគន្លឹះក្នុងការនិយាយ សកម្មភាព និងរួមបញ្ចូលនូវវិធីសាស្ត្របង្រៀនសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានចំណាប់អារម្មណ៍ពីសមាជិកសហគមន៍។ ប្រធានបទអំពីការប៉ាន់ប្រមាណផ្តល់ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណតម្រូវការរបស់សហគមន៍ និងបង្កើតកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់សម្រាប់សហគមន៍ដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់ពួកគេ។ ការប៉ាន់ប្រមាណនេះបានកំណត់ប្រធានបទដែលនឹងត្រូវបង្រៀន និងចាត់អាទិភាពប្រធានបទនីមួយៗទៅតាមពេលវេលានៃកម្មវិធី។ ប្រធានបទទាំងអស់ផ្តល់ឱ្យអ្នកចូលរួមបានរៀននិងអនុវត្តនូវចំណេះដឹងសំខាន់ៗ និងជំនាញដើម្បីបង្រៀនដល់សមាជិកសហគមន៍តាមរយៈការងារសង្គម និងវិធីសាស្ត្រការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត និងផ្តល់ការគាំទ្រសុខភាពមនុស្សចាស់ក្នុងកម្រិតសហគមន៍។

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកសហគមន៍។ សៀវភៅនេះមានព័ត៌មាន និងការពិភាក្សាចំណុចសំខាន់ៗក្នុងការធ្វើការជាមួយសមាជិកសហគមន៍អំពីការយល់ដឹងពីរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អជាដើមរហូតក្នុងជីវិត។ សៀវភៅសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តបានប្រមូលផ្តុំនូវប្រធានបទចំនួនប្រាំបួនរួមមាន ចំណេះដឹង ឧបករណ៍អប់រំ ចំនុចគន្លឹះដែលត្រូវនិយាយ សកម្មភាព និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនធ្វើឱ្យមានការទាក់ទាញការចូរួមពីសហគមន៍។ ប្រធានបទបីដំបូង៖ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារនៃដំណើរការជីវិតពិត, ការប៉ាន់ប្រមាណ, ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត ទាំងអស់នេះគួរបង្រៀនដល់សហគមន៍។ ប្រធានបទការប៉ាន់ប្រមាណត្រូវផ្តល់ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណតម្រូវការ និងបង្កើតកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់សម្រាប់សហគមន៍ដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់ពួកគេ។ ការប៉ាន់ប្រមាណនេះបានកំណត់ប្រធានបទដែលនឹងត្រូវបង្រៀន និងចាត់អាទិភាពប្រធានបទនីមួយៗទៅតាមពេលវេលានៃកម្មវិធី។ ប្រធានបទទាំងនោះរួមមាន៖ ការការពារជំងឺមិនឆ្លង ការបង្ការការដួល ការពារភាពឯកោពីសង្គម ការបរិភោគអាហារដើម្បីមានសុខភាពល្អ ការហាត់ប្រាណ និងការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង។ ប្រធានបទទាំងអស់គឺលើកកម្ពស់ការងារសង្គម និងវិធីសាស្ត្រការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត និងគាំទ្រសកម្មភាពសុខភាពមនុស្សចាស់ក្នុងកម្រិតសហគមន៍។

កញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

កញ្ចប់ឧបករណ៍នេះគឺត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីប្រើជាមួយសៀវភៅសុខភាពមនុស្សចាស់។ កញ្ចប់ឧបករណ៍នេះមានលក្ខណៈពិសេសពេញលេញ រូបភាពពណ៌ ទម្រង់បែបទាក់ទាញ សម្ភារៈល្បែងដើម្បីបង្រៀនអ្នកចូលរួមទាំងអស់ដោយយោងតាមវិធីសាស្ត្រដែលបានស្នើក្នុងសៀវភៅអប់រំ។ សម្ភារៈទាំងអស់អាចត្រូវបានបោះពុម្ពជាពណ៌ឬខ្មៅ / ស និងបែបគុណភាពខ្ពស់សម្រាប់សមាគមជាតិទាំងឡាយដែលមានបំណងចង់ពង្រីកផ្ទាំងរូបភាពផ្សេងៗ ទៀតនៅក្នុងការប្រើប្រាស់សម្រាប់សកម្មភាពសុខភាពមនុស្សចាស់។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

អ្នកចូលរួម ឬអ្នកស្តាប់

សៀវភៅសុខភាពមនុស្សចាស់និងកញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំមានប្រាំបួនប្រធានបទសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមដើម្បីបង្រៀនដល់សមាជិកសហគមន៍គ្រប់វ័យអំពីវិធីសាស្ត្រ ដំណើរនៃខ្សែជីវិត។ ខណៈពេលដែលសម្ភារៈអប់រំតម្រូវសម្រាប់អ្នកចូលរួមជាមនុស្សចាស់ ពេលនោះការរៀបចំសម្ភារៈអប់រំអាចប្រែប្រួល ឬបង្រៀនទៅតាមរបៀបមនុស្សវ័យចំណាស់។ សកម្មភាពនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងសមាជិកសហគមន៍ រៀនអំពីអ្វីទៅដែលហៅថាសុខភាពមនុស្សចាស់ និងរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អក្នុងដំណើរនៃខ្សែជីវិត។ សមាជិកសហគមន៍អាចស្វែងរកសមាសភាគសំខាន់ៗសម្រាប់សុខភាពមនុស្សចាស់ និងធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីការអភិវឌ្ឍផ្ទាល់ខ្លួនទៅលើសមាសភាគទាំងនោះ ដោយផ្អែកលើជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃជាមូលដ្ឋាន។ ពួកគេអាចក្លាយជាអ្នកយល់ដឹងនិងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការកំណត់អំពីសេចក្តីត្រូវការចូលរួម និងយកចិត្តទុកដាក់គាំទ្របន្ថែមទៀតក្នុងការរស់នៅរបស់ពួកគេដូចជា ការបរិភោគអាហារដើម្បីមានសុខភាពល្អ និងអាចប្ររិភោគអាហារសុខភាពល្អទាំងនោះឱ្យបានកាន់តែច្រើនដោយសេរី ដើម្បីជួយការពារជំងឺមិនឆ្លង ការបង្ការការដួល ការរស់នៅឯកោពីសង្គម និងក្លាយជាអ្នកដែលរៀនមានអាយុវែង។ លទ្ធផលសម្រេចបានដោយមានចំណុចទាក់ទាញយ៉ាងខ្លាំងពីអ្នករៀនងាយស្រួលយល់អំពីខ្លឹមសារដែលមាននៅក្នុងកញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំ។

ប្រធានបទសុខភាពមនុស្សចាស់

ប្រធានបទដែលចាំបាច់បំផុត៖

1. សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរនៃខ្សែជីវិត
2. ការប៉ាន់ប្រមាណ
3. ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

ប្រធានបទការពារជាបឋម៖

4. ការការពារជំងឺមិនឆ្លង
5. ការបង្ការការដួល
6. ការការពារភាពឯកោពីសង្គម

ប្រធានបទការលើកកម្ពស់គុណតម្លៃជីវិតតាមដំណាក់កាលនៃអាយុ៖

7. ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ
8. ការហាត់ប្រាណ
9. ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់
ប្រធានបទដែលចាំបាច់បំផុត

ប្រធានបទទី១: សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ	ប្រធានបទទី២: ការងារសម្រាប់ប្រមាណ	ប្រធានបទទី៣: ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត
សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល		
សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត		
កញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំរួមមាន:		
កញ្ចប់ល្បែងដំណើរនៃខ្សែជីវិត (ល្បែងក្តារបន្ទះ, ការស្តាប់, សន្លឹកទី១រ៉ូមូល, ល្បែងលុយ និងល្បែងកាត)	ខ្សែវីដេអូ សម្រាប់ការបញ្ចប់ និងដាក់ពិន្ទុកាតការប៉ាន់ប្រមាណសម្រាប់កាកបាទក្រហមនិងអង្គចន្ទក្រហម	ផ្ទាំងរូបភាព៥ដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត
ល្បែងតម្រៀបមែកធាង	កាតចម្លើយការប៉ាន់ប្រមាណ	ល្បែងដំណាក់កាលការផ្លាស់ប្តូរការ ប្រព្រឹត្ត ល្បែងក្តារបន្ទះ ការណែនាំ កាតល្បែង និង
តារាងផែនការសកម្មភាពសម្រាប់សប្តាហ៍ទី១ (ឧបសម្ព័ន្ធ ក)	ក្រដាសចាត់ផែនការអាទិភាព (ការណែនាំ និងឧទាហរណ៍)	ការតម្រៀបកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត
	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)

ការការពារជាមួយ

ប្រធានបទ: ការការពារជំងឺមិនឆ្លង	ប្រធានបទ: ការការពារការស្លូត	ប្រធានបទ: ការការពារ ភាពឯកោសិកាសង្គម
សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល		
សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត		
កញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំរួមមាន:		
បែបផែនដីកស្រាតិច របបអាហារមានសុខភាពល្អ និងផ្ទាំងរូបភាព (ការឈប់ជក់បារី និងការហាត់ប្រាណ)	កាតតុល្យភាព (៩)	ឯកសារ និងអត្ថបទអំពីការធ្វើសមាធិបានល្អ
ផ្ទាំងរូបភាព ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (គាំងបេះដូង ដាច់សសៃឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម)	តារាងប្រកង់ (ឧបសម្ព័ន្ធ គ)	សន្លឹកសកម្មភាពសង្គម
ដ្យាក្រាមជំងឺមិនឆ្លង	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព
ក្រដាសការប៉ាន់ប្រមាណជំងឺមិនឆ្លង (មានការណែនាំនៅសងខាងទំព័រ)		
បន្ទាត់វាស់វែង (មានពីរផ្នែក)		
តារាងសន្ទស្សន៍តូខ្លួន(BMI)		
តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)		

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ការលើកកម្ពស់គុណតម្លៃជីវិតតាមដំណាក់កាលនៃអាយុ

ប្រធានបទ ការបរិភោគដើម្បីមានសុខ ភាពល្អ	ប្រធានបទ សកម្មភាពការហាត់ប្រាណ	ប្រធានបទ ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមាន អាយុវែង
សៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល		
សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត		
កញ្ចប់ឧបករណ៍អប់រំ:		
ផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារដែលគ្មាន សុខភាព	ផ្ទាំងរូបភាព ផលប៉ះពាល់នៃការមិន បានហាត់ប្រាណ	ផ្ទាំងរូបភាពការរៀនសូត្រអំពីវិធីធ្វើឱ្យ មានអាយុវែង
ផ្ទាំងរូបភាពការទទួលបានអាហារមាន សុខភាព	ក្រដាសតូចមានរូបភាព របៀបហាត់ ប្រាណ (៨) រូបភាពការពន្លាតដងខ្លួន	ក្រាហ្វិករូបភាព (៣)
ទំហំផ្លែឆើ និងបន្លែដែលត្រូវទទួលបាន	ក្រដាសតូចមានរូបភាពរបៀបហាត់ ប្រាណ (៧) ការពង្រឹងដងខ្លួន	ការរៀនតាមវីដេអូ ASL Let's learn ASL video
ផ្ទាំងរូបភាព		
តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)	តារាងប្រេកង់(ឧបសម្ព័ន្ធ គ)	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)
	តារាងផែនការតាមដានសកម្មភាព (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)	

ប្រធានបទទី ១

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរនៃខ្សែជីវិត



គោលបំណងមេរៀន

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាគនៃសុខភាពមនុស្សចាស់។
- កំណត់កត្តាការពារហានិភ័យសំខាន់ៗដែលត្រូវធ្វើដើម្បីជួយដល់សុខភាពប្រជាជនគ្រប់វ័យ។
- ធ្វើបទបង្ហាញអំពីឥទ្ធិពលដំណើរនៃខ្សែជីវិតទៅតាមដំណាក់កាលទាំងអស់ក្នុងជីវិតរស់នៅ។

ចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវរៀន

ដំណើរនៃខ្សែជីវិត

- សុខភាពមនុស្សចាស់ អាចផ្តល់នូវភាពធន់របស់មនុស្ស និងសហគមន៍។
- ទស្សនៈវិស័យដំណើរនៃខ្សែជីវិតបាននិយាយថា ការរួមបញ្ចូលគ្នាផ្នែកជីវសាស្ត្រ ការប្រព្រឹត្តិ ផ្លូវចិត្ត សង្គម និងកត្តាបរិយាកាសទាំងឡាយដែលមានឥទ្ធិពលលើសុខភាពរបស់យើងដែលបានឆ្លងកាត់ក្នុងការរស់នៅ។
- ដំណើរនៃខ្សែជីវិតបាននិយាយថា ដំណាក់កាលនៃជីវិតរបស់យើងចាប់តាំងពីវ័យកុមាររហូតដល់ចាស់ គឺមានជាដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់។ ការកំណត់ របស់សង្គម សេដ្ឋកិច្ច និងរូបសាស្ត្រ ទីកន្លែងធ្វើការ ការរស់នៅ និងការឆ្លងកាត់នៃជីវិតដែលមានឥទ្ធិពលធំធេងលើសុខភាព ហើយសុខភាពទាំងនោះគឺស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនរបស់យើង។
- ដំណើរនៃខ្សែជីវិតបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ថាការចាប់ផ្តើមជីវិតមានការអនុវត្តសុខភាពល្អគឺអ្នកនឹងអាចបន្តធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ដែលសំខាន់ និងបានល្អបំផុតនៅពេលដែលអ្នកមានអាយុចាស់។

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ

- សុខភាពមនុស្សចាស់គឺជាដំណើរអភិវឌ្ឍ និងរក្សាបាននូវសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដែលជួយឱ្យមានសុខុមាលភាពល្អនៅពេលមានអាយុចាស់ទៅ។
- សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគឺជាការវាស់វែងសមត្ថភាពមនុស្សម្នាក់ដែលគេអនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃជាធម្មតាក្នុងការឆ្លើយតបនឹងសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋាន និងផ្តល់នូវសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។
- សេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរួមមាន ការបន្តតួនាទីក្នុងក្រុមគ្រួសារ កន្លែងធ្វើការ និងសហគមន៍ ដូចជាឪពុកម្តាយ ប្តីប្រពន្ធកម្មករ ឬសមាជិកសកម្មរបស់សហគមន៍។
- សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកគឺជាការផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងគុណភាពជីវិត។ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកគឺកំណត់ឯករាជភាពរបស់អ្នក និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាព ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហើយធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងណានោះ អ្នកអាចទំនាក់ទំនងរកសេវាគាំទ្រ និងអាចធ្វើតាមដានសុខភាពរបស់អ្នកក្នុងការទទួលបានការព្យាបាល។
- សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគឺជាការវាស់វែងស្របគ្នា៤ចំណុចគឺ៖ (១) តើអ្នកអាចផ្លាស់ទីបានល្អដូចម្តេច? (២) អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? (៣) តើអ្នកអាចគិត ឬដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អដូចម្តេច? (៤) តើអ្នកបានចូលរួមក្នុងអន្តរកម្មសង្គមបានច្រើនឬទេ?
- សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគឺមិនមែនជាអ្វីដែលមនុស្សធ្វើនោះទេ ប៉ុន្តែជាអ្វីដែលពួកគេមានសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការរួមជាមួយនឹងការអនុវត្តនិងការគាំទ្រ។ មានកត្តាមួយចំនួនដែលអ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺផ្តោតទៅលើចំណុចដែលអ្នកអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងបាន។
- កត្តាទាក់ទងទៅនឹងសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររួមមានអាហារូបត្ថម្ភ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសង្គមពេញលេញ។ ទាំងនេះមានន័យថាអ្នកអាចធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកមានភាពល្អប្រសើរឡើង។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

- សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារអាចមានទូទាត់ក្នុងហេតុផលជាច្រើន។ ការផ្លាស់ប្តូរអាចជាបណ្តោះអាសន្នដូចជាការជាសះស្បើយឡើងវិញពីជំងឺ ឬការងាររបួស ឬអាចជាក្នុងរយៈពេលវែង។

សុខភាពមនុស្សចាស់

សុខភាពមនុស្សចាស់គឺជាអ្វី?

សុខភាពមនុស្សចាស់គឺមានលើសពីអ្វីដែលហៅថាភាពគ្មានជំងឺ។ សុខភាពមនុស្សចាស់គឺជាជម្រើសជាច្រើនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកដើម្បីធានាថារាងកាយរបស់អ្នកអាចធ្វើអ្វីបានទៅតាមការចង់បានរបស់អ្នកនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិតរហូតដល់អាយុចាស់។

ដំណើរនៃខ្សែជីវិត

ឧបករណ៍: ការមូលផ្តុំមែកធាង

អ្វីទៅគឺជាដំណើរនៃខ្សែជីវិត?

- ដំណើរនៃខ្សែជីវិតគឺនិយាយអំពីការប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកជម្រើសផ្សេងៗ ឥទ្ធិពលនៃបរិយាកាសដែលមានលើអ្នក និងសុខភាពក្នុងមួយជីវិតរបស់អ្នកដែលមានចាប់តាំងពីកើតមករហូតដល់ចាស់។
- អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានឱ្យនិយមន័យដំណើរនៃខ្សែជីវិតថាគឺ “ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃជីវសាស្ត្រ ការប្រព្រឹត្ត និងដំណើរការផ្លូវចិត្តនៃខ្សែជីវិតត្រូវធ្វើការឆ្លងកាត់ តាមលក្ខណៈបុគ្គលម្នាក់ៗ និងដោយបរិយាកាសក្នុងការរស់នៅ^២” ។ ទាំងនេះមានន័យថាតើអ្នកជានរណា? តើអ្នកមានការប្រព្រឹត្តដូចម្តេច? តើអ្នករស់នៅកន្លែងណា ការធ្វើការងារ និងការកម្សាន្ត? តើអ្នកគិត និងធ្វើការជ្រើសរើសអំពីសុខភាពរបស់អ្នកមានទំហំដូចម្តេច? ក្នុងអាយុប៉ុន្មាន? ទារក: គឺជាហ្វែនរបស់យើងអាចទទួលបានឥទ្ធិពលពីម្តាយចាប់តាំងពីមានការលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃពោះម្តាយមកម្ល៉េះ។ រួមមានការប្រឈម និងការប្រព្រឹត្តគ្រប់ប្រភេទក្នុងបរិយាកាសទឹកនៃរស់នៅរបស់ម្តាយក្នុងកំឡុងពេលដែលយើងកំពុងបន្តការលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃពោះរបស់គាត់។
- កុមារ: គឺទទួលបានឥទ្ធិពលទាំងឡាយចាប់តាំងពីយើងកើតមកភ្លាមៗ។ រួមមានកត្តាជីវសាស្ត្រ រួមផ្សំជាមួយបរិយាកាសក្នុងប្រព្រឹត្តនៃសុខភាពល្អ ឬមិនល្អអាចមានផលប៉ះពាល់លើកុមារពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។ ការប្រព្រឹត្តរបស់កុមារអាចនឹងទទួលបានការប្រែប្រួល ប៉ុន្តែអាចនឹងជួបការលំបាកប្រសិនបើបរិយាកាសក្នុងការប្រព្រឹត្តនៃសុខភាពមិនល្អមានរយៈពេលវែង។
- មនុស្សចាស់: គឺទទួលបានឥទ្ធិពលទាំងពីរខាងលើនៃការប្រព្រឹត្តតាំងពីមុនយើងកើតមកម្ល៉េះ។ រួមមានឥទ្ធិពលទទួលបានតាំងពីទារក កុមារ និងរហូតដល់ពេញវ័យ។ សុខភាពគឺអាស្រ័យលើកត្តាហានិភ័យក្នុងការប្រព្រឹត្តរបស់បុគ្គលផ្ទាល់ ហើយកត្តាខ្លះអាចធ្វើឱ្យមានភាពល្អប្រសើរដោយសារជម្រើសសុខភាពល្អ។ ទាំងនេះគឺជាលទ្ធផលនៃសមាសធាតុផ្ទាល់ខ្លួននៃរាងកាយ និងគំនិតដែលមានស្រាប់ ហើយមិនមែនជាការផ្លាស់ប្តូរបានញឹកញាប់ផងដែរ។ សមាសធាតុទាំងនោះអាចមាន យេនឌ័រ ជាតិពន្ធុ កម្រិតការអប់រំ ការងារ ឬប្រាក់ចំនូនប៉ុន្មានដែលអ្នកមាន។ សមាសធាតុទាំងអស់នេះបូករួមផ្សំជាមួយការកំណត់ផ្នែករូបរាងកាយ សង្គម ឬ វប្បធម៌ ក្នុងកន្លែងធ្វើការ កន្លែងរស់នៅ និងកន្លែងកម្សាន្ត គឺជាកត្តាមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងលើសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ នេះជាហេតុដែលត្រូវយកមកគិតពិចារណាក្នុង របៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព និងដំណើរនៃខ្សែជីវិត ឬ មានអ្វីៗបន្ថែមទៀតដែលអ្នកគួរធ្វើការគិតពិចារណាក្នុងមួយជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់។

^២ WHO World Report on Ageing and Health, 2015.

ប្រធានបទទី១ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរនៃខ្សែជីវិត

តើដំណើរនៃខ្សែជីវិតសម្រាប់តែមនុស្សចាស់ឬ?

- មិនមែនទេ ជីវិតពិតគឺសំខាន់សម្រាប់យុវវ័យព្រោះជម្រើស និងសកម្មភាពដែលយើងប្រព្រឹត្តចាប់តាំងពីអាយុក្មេងមានឥទ្ធិពលដល់ពេលយើងចាស់។ នៅពេលដែលយើងគិតពីជម្រើសដែលមានឥទ្ធិពលលើរាងកាយ និងសុខភាពរបស់យើងថ្ងៃនេះគឺបន្ថែមដល់រាងកាយរបស់យើងនូវអារម្មណ៍ និងការងារនៅពេលក្រោយនៃជីវិត។

ហេតុអ្វីខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់អំពីដំណើរនៃខ្សែជីវិត?

- ជាការពិតណាស់ជីវិតពិតគឺជាការយល់ដឹងអំពីជម្រើសដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អថ្ងៃនេះ និងថ្ងៃស្អែកដើម្បីអាចជួយកំណត់ជីវិតរស់នៅបានយូរ ហើយនឹងអាចធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកស្រឡាញ់ចូលចិត្តនៅពេលដែលអ្នកឈានដល់វ័យចាស់។
- យើងមិនអាចការពារអាយុមិនឱ្យចាស់បានទេ ប៉ុន្តែយើងអាចការពារភាពចាស់ដោយជម្រើសមានសុខភាពល្អជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ។ នេះមានន័យថាការបរិភោគរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ធ្វើឱ្យរាងកាយនិងចិត្តសកម្ម ធ្វើឱ្យពេលវេលាសម្រាប់សកម្មភាព ការកម្សាន្តជាមួយមិត្តភក្តិមានភាពរីករាយ និងទទួលបានការគាំទ្រដែលយើងត្រូវការនិងចង់បាន។
- ការចាប់ផ្តើមយកជម្រើសជីវិតមានសុខភាពល្អនៅថ្ងៃនេះ អាចជួយធានាឱ្យមានសុខភាពល្អដល់ពេលវ័យចាស់ជរា។ ការចាប់ផ្តើមថ្ងៃនេះ អ្នកអាចកសាងអនាគតមួយដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ ចាប់ផ្តើមនៅពេលឥឡូវនេះមាន៖

- ទំនាក់ទំនងសង្គមជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ ក្រុមគ្រួសារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយបុគ្គលផ្ទាល់តាមទូរស័ព្ទ ឬ តាមកុំព្យូទ័រ។
- បញ្ឈប់ការជក់បារី
- ទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែបាន៥មុខរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កាត់បន្ថយបរិមាណស្ករ និងអំបិលនៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។
- យ៉ាងហោចណាស់ហាត់ប្រាណឱ្យបាន ១៥០នាទីប្រចាំសប្តាហ៍។
- កុំទទួលទានជាតិស្រវឹងក្នុងបរិមាណច្រើនហួស។
- ធ្វើសមាធិ ឬ អនុវត្តសកម្មភាពការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្សេងៗរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ទទួលទានដំណេកឱ្យបានពី ប្រាំពីរ ទៅប្រាំបីម៉ោងក្នុងមួយយប់។
- មានទស្សនវិស័យ និងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន។
- រស់នៅសកម្មក្នុងសង្គមតាមរយៈសកម្មភាពការងារអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

- ចាប់ផ្តើមការប្រព្រឹត្តមានសុខភាពល្អថ្ងៃនេះតាមរយៈដំណើរនៃខ្សែជីវិតនឹងទទួលបានសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារល្អប្រសើរបច្ចុប្បន្ននេះនិងធានាសមត្ថភាពឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនៃរាងកាយ និងគំនិតក្នុងពេលមានវ័យចំណាស់។

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ

Short film: Make health last—<https://www.youtube.com/watch?v=zzu8BFDY9Tg> (optional)



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

អ្វីដែលហៅថាសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ?

សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគឺជាការរួមបញ្ចូលគ្នានៃលក្ខណៈសុខភាពដែលអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ យើងមានសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារគ្រប់វ័យ ហើយសមត្ថភាពទាំងនេះ គឺជាការទទួលបានឥទ្ធិពលពីហ្វែនសុខភាពរបស់យើងនិងលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន លក្ខណៈសុខភាពរបស់យើង បរិស្ថានក្នុងកន្លែងដែលយើងរស់នៅ ការងារនិងការកម្សាន្ត។

តើលក្ខណៈសុខភាពរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

លក្ខណៈសុខភាពរបស់អ្នកគឺជាលទ្ធផលនៃការប្រព្រឹត្ត និងកត្តាហានិភ័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃស្ថានភាពសុខភាពដែលមានកន្លងមកដូចជាសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជំងឺប៊ឺត ឬ ការរងរបួសណាមួយដែលអ្នកបានទទួលរងនូវការឈឺចាប់។ អ្នកអាចកែប្រែលក្ខណៈសុខភាពរបស់អ្នកបានមួយចំនួនដោយយកជម្រើសសុខភាពល្អ។

តើលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

លក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកគឺជាធាតុនៃរាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នកដែលភាគច្រើនមិនប្រែប្រួល។ ទាំងនេះអាចនឹងមានយេនខ្មែរជាតិពន្ធុ កម្រិតនៃការអប់រំ ការងារនិងចំនួនប្រាក់ជាច្រើនដែលអ្នកមាន។ ទាំងអស់នេះរួមចំណែកដល់តួនាទីរបស់អ្នកនៅក្នុងសង្គម ជម្រករបស់អ្នក ក្រុមការងារ ឬ ក្រុមកិច្ចការសង្គម ហើយជាញឹកញាប់កំណត់ដោយឱកាស បញ្ហាដែលអ្នកនឹងប្រឈមមុខ និងអ្វីជាធនធានដែលអ្នកមាន។

បរិយាកាសរបស់ខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

បរិស្ថានរបស់អ្នកគឺជាការកំណត់ផ្នែករាងកាយ ឬសង្គម / វប្បធម៌ដែលជាទីកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ រស់នៅនិងកម្សាន្ត។ ទាំងអស់នេះអាចជាផ្នែករូបវន្តដូចជា ផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ ឬ សាលារបស់អ្នក ឬ អាចជាបរិយាកាសសង្គម ឬ វប្បធម៌សូម្បីតែដឹងនិងឃើញថាការប្រព្រឹត្តមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែប្រហែលជាបរិយាកាសសង្គមរបស់អ្នកមិនអាចទទួលយកបាន។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់ដើរតែម្នាក់ឯងទៅខាងក្រៅចេញពីសហគមន៍អភិរក្ស ឬ បុរសម្នាក់បានព្យាយាមបដិសេធមិនទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងដែលជាប្រពៃណីសហគមន៍អភិរក្ស។ បរិយាកាសរបស់អ្នកគឺជាផ្នែកមួយនៃការទាយទុកមុនយ៉ាងមុតមាំនៃសុខភាពមនុស្សចាស់។ របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អត្រូវធ្វើឱ្យមានការចូលរួមឱ្យកាន់តែច្រើនក្នុងសកម្មភាពជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត អ្នកអាចមានឥទ្ធិពលលើបរិយាកាសរបស់អ្នក និងងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយនិរន្តរភាព។

តើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារបង្កើនភាពធន់យ៉ាងដូចម្តេច?

ភាពធន់គឺជាសមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការរក្សា ឬ បង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកទប់ទល់នឹងបញ្ហាប្រឈម។ ភាពធន់អាចត្រូវបានបង្ហាញតាមរយៈភាពស្ម័គ្រចិត្តទប់ទល់ការប៉ុនប៉ង ការស្តារឡើងវិញនូវវិបត្តិ ឬ ការសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងបរិបទ។

ប្រសិនបើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់ខ្ញុំខ្សោយ គ្មានអ្នកថែទាំខ្ញុំតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ត្រូវរកការជួយគាំទ្រក្នុងពេលដែលត្រូវការ។ នៅពេលណាអ្នកមិនប្រើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកជាប្រចាំពេលនោះអ្នកនឹងអាចបាត់បង់សមត្ថភាព។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ មាន៨០%នៃមនុស្សចាស់ដែលបានសុំចេញពីមន្ទីរពេទ្យបារាំង ហើយ ២០% នៃចំនួននោះក្លាយជាអ្នកដែលអាចធ្វើការងារបានតិចតួចក្នុងបំពេញកាតព្វកិច្ចថែទាំខ្លួនផ្ទាល់ ក្នុងពេលដែលពួកគេចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យហើយត្រូវទៅសម្រាកថែទាំខ្លួននៅខាងក្រៅ។ ចំនួនបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារដើម្បីនេះត្រូវបានធ្វើការការពារប្រសិនបើអ្នកជំងឺរក្សាការធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើន។

ប្រធានបទទី១ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ ដំណើរនៃខ្សែជីវិត

តើខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់ខ្ញុំបានយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអាចធ្វើឱ្យសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នកប្រសើរឡើងដោយបង្កើនភាពល្អប្រសើរនៃកត្តាប៉ះពាល់សុខភាពទាំងឡាយ។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលភាពល្អប្រសើរនៃបរិយាកាសធ្វើការ ការរស់នៅ និងការកម្សាន្ត ធ្វើឱ្យទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលក្នុងជម្រើសសុខភាពល្អ ផ្នែករូបសាស្ត្រ ឬ បរិយាកាសសង្គម។ អាចរួមបញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាជំនួយដើម្បីជួយដល់អ្នកនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមានកម្រិត មានអាក្បកិរិយាវិជ្ជមានចំពោះអ្នកផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជួយធានាការផ្តល់សេវាជាប្រព័ន្ធ និងគោលនយោបាយដែលបង្កើនការចូលរួមរបស់ប្រជាជនក្នុងការងារសុខភាពក្នុងគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិត ឬ ជួយកាត់បន្ថយការរើសអើង ឬ ឥរិយាបថអវិជ្ជមាន។

លេងល្បែងសុខភាពដំណើរខ្សែជីវិត

ផែនការសកម្មភាព

យើងបានរៀនអំពីសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារនិងដំណើរខ្សែជីវិតនៅថ្ងៃនេះ។ ចូរយើងគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលយើងអាចធ្វើបានសម្រាប់កិច្ចប្រជុំបន្ទាប់របស់យើងហើយឱ្យអ្នកចូលរួមសរសេរអំពីអាយុ និងសុខភាពដើម្បីជួយដល់យើងក្នុងការរៀបចំផែនការ។ យើងអាចគិតអំពីសកម្មភាពអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ។

1. ផ្តល់ទម្រង់ផែនការសកម្មភាពសប្តាហ៍ទី១ (ឧបសម្ព័ន្ធ ក) ឱ្យគ្រប់សិក្ខាកាមទាំងអស់។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យឡើងវិញលើទម្រង់ផែនការនោះ។
2. និយាយថា: “សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វីដែលមានន័យថាមានអាយុប្រកបដោយសុខភាពបរិបូរ។ រាល់ពេលដែលយើងបានជួបគ្នា ខ្ញុំនឹងសួរឱ្យអ្នកគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អប្រសើរ និងសុភមង្គល។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយនិងឱ្យអ្នកចូលរួមសរសេរអំពីធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យមានអាយុប្រកបដោយសុខភាពបរិបូរ។”
3. សូមអានឱ្យខ្លាំងៗនូវសំណួរនិងគំរូការបញ្ចប់ទម្រង់បែបបទដោយយកឧទាហរណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន: តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីយកអ្វីដែលបានរៀនរួចទៅអនុវត្តរហូតដល់ពេលរៀនវគ្គបន្ទាប់។
4. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមឱ្យសរសេររបៀបផែនការសកម្មភាព

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. អ្វីដែលហៅថាដំណើរខ្សែជីវិត? យោងលើអាយុ តើមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្តដំណើរខ្សែជីវិតនេះដូចម្តេច?
2. តើអ្វីដែលហៅថាសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ?
3. តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារមានភាពល្អប្រសើរ? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់ធ្វើឱ្យសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារមានភាពល្អប្រសើរ?
4. តើសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារអាចមានឥទ្ធិពលលើភាពធន់ដូចម្តេច?

ប្រធានបទ ទី២

ការថែទាំប្រមាណ



ប្រធានបទ ទី២ ការប៉ាន់ប្រមាណ

គោលបំណងមេរៀន

នៅក្នុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះ សមាជិកសហគមន៍អាច:

- ពន្យល់អំពីសមាសភាពមនុស្សចាស់
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពមនុស្សទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ។
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម។
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ដំណើរនៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត។

ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន

- ដើម្បីធានាបាននូវសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារនិងខ្សែជីវិតដែលមានសុខភាពល្អគឺ មានកាកក្តារមួយចំនួនដែលរួមចំណែកក្នុងសុខភាពមនុស្សចាស់។ ទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំងស្ថានភាពការរស់នៅ ទំហំនៃការហាត់ប្រាណដែលយើងបានធ្វើ សុខភាពនៃរបបអាហារ អារម្មណ៍នៃការរំជួលចិត្តបែបណា បណ្តាញគាំទ្រ ការចូលរួមផ្សារភ្ជាប់ក្នុងសកម្មភាពសង្គម ទំហំការឈឺចាប់នៃអារម្មណ៍ ការខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួននិង គុណភាពទូទៅនៃជីវិត។
- តាមរយៈការពិនិត្យ ការប៉ាន់ប្រមាណជាប្រចាំលើចំណុចសំខាន់ៗទាំងឡាយ យើងអាចធានាថាមនុស្សដែលកំពុងរស់នៅសុខភាពល្អបំផុតគឺផ្អែកលើសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេគ្មានសមត្ថភាពទេនោះ កាកបាទក្រហម និងអង្គការក្រហម អាចដឹកនាំប្រជាជនឱ្យមានសុខុមាលភាពនិងមានប្រសើរឡើងក្នុងគុណភាពជីវិត។
- ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់នៃកាកបាទក្រហម និងអង្គការក្រហមយ៉ាងហោចណាស់គួរធ្វើឡើងរៀងរាល់ពីរទៅបួនសប្តាហ៍ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាពរបស់ប្រជាជននៅក្នុងក្រុម ឬ សហគមន៍។
- ក្រដាសការប៉ាន់ប្រមាណអាចប្រមូលចម្លើយពីក្រុមប្រជាជនហើយរៀបជាតារាងទិន្នន័យ ឬ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកត់បញ្ជីឈ្មោះអ្នកដែលត្រូវការការគាំទ្របន្ថែម។
- សូមផ្តល់អនុសាសន៍ថា: នៅក្នុងប៉ុន្មានសប្តាហ៍ដំបូងនៃការប៉ាន់ប្រមាណ មិនត្រូវសួរឈ្មោះរបូតដល់អ្នកចូលរួមមានភាពទុកចិត្ត និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន។
- ប្រព័ន្ធដាក់ពិន្ទុការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់ អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ប្រមូលយកទិន្នន័យពីក្រុមសហគមន៍ និងផ្តល់អាទិភាពក្នុងការរៀនយោងតាមតម្រូវការចាំបាច់។

សេចក្តីផ្តើម

ឧបករណ៍: កញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់

1. លើកកញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណបង្ហាញអ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាមើល។ ពន្យល់ថាកញ្ចប់នេះនឹងត្រូវបំពេញរៀងរាល់ពីរទៅបួនសប្តាហ៍តាមរយៈវឌ្ឍនភាពកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់។
2. បង្ហាញកាតការប៉ាន់ប្រមាណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីខ្លួនគេផ្ទាល់រួមមាន:

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

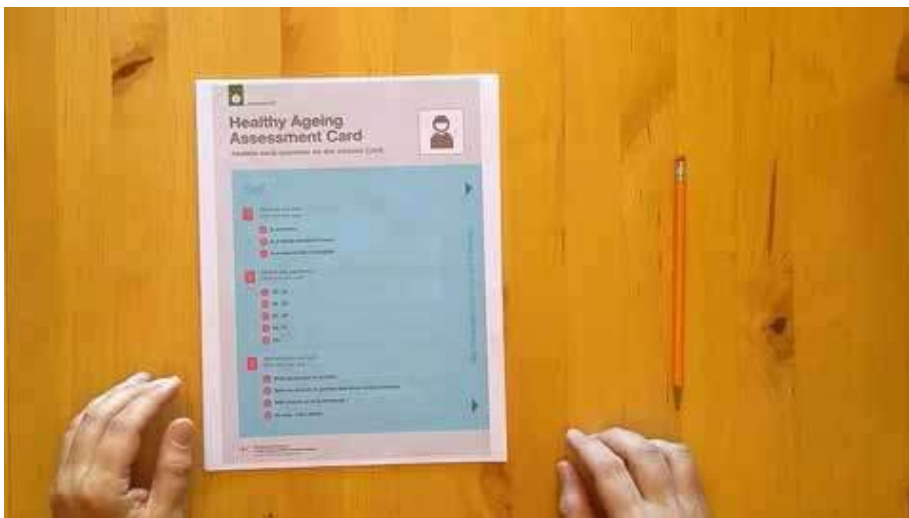
- ពួកគេរស់នៅកន្លែងណា និងជាមួយអ្នកណា
- ក្រុមអាយុរបស់ពួកគេ
- តើបច្ចុប្បន្នអ្នកហាត់ប្រាណញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា
- តើអ្នកសម្រានបានប៉ុន្មានម៉ោងជាប្រចាំក្នុងមួយយប់
- តើពួកគេទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែបានចំនួនប៉ុន្មានក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ
- ការសំដែងអារម្មណ៍ទូទៅរបស់ពួកគេ
- កម្រិតសកម្មភាពសង្គមប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ
- ប្រសិនបើពួកគេធ្លាប់មាន តើមានការឈឺចាប់អ្វីខ្លះ
- តើពួកគេមានអារម្មណ៍ក្នុងការគាំទ្រសង្គមប៉ុណ្ណា
- តើពួកគេស្វែងរកប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណា
- អារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពីគុណភាពជីវិត

3. ការប៉ាន់ប្រមាណជាចំនុចសំខាន់ អាចជួយឱ្យពួកគេធានាថា បានរស់នៅក្នុងជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ ឬ មិនល្អហើយ ពួកគេអាចស្វែងយល់ពីរបៀបដែលពួកគេអាចទទួលបាននូវភាពប្រសើរឡើងនៃសុខុមាលភាពគុណភាពជីវិត។
4. ពន្យល់ថាពួកគេអាចដាក់ពិន្ទុលើកាតរបស់ពួកគេ ហើយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនឹងពិនិត្យឡើងវិញលើកាតអ្នកចូលរួមគ្រប់ៗគ្នាដើម្បី ជួយផ្តល់ការណែនាំអំពីកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់ក្នុងក្រុម។
5. ផ្តល់កញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណដល់គ្រប់សមាជិកសហគមន៍។ ឱ្យពេលពីរបីនាទីដើម្បីអានខ្លឹមសារទាំងស្រុងក្នុងទំព័រនោះ។
6. ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា ដំបូងអ្នកត្រូវបង្ហាញអំពីតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ចប់ការប៉ាន់ប្រមាណសុខភាពមនុស្សចាស់ បន្ទាប់មក អ្នកចូលរួមទាំងអស់ត្រូវបំពេញការប៉ាន់ប្រមាណរបស់ពួកគេរួមគ្នា។ ប្រាប់ពួកគេថាជាបឋមត្រូវមើលខ្លួនអ្នកសិន។

ចំពេញការប៉ាន់ប្រមាណ

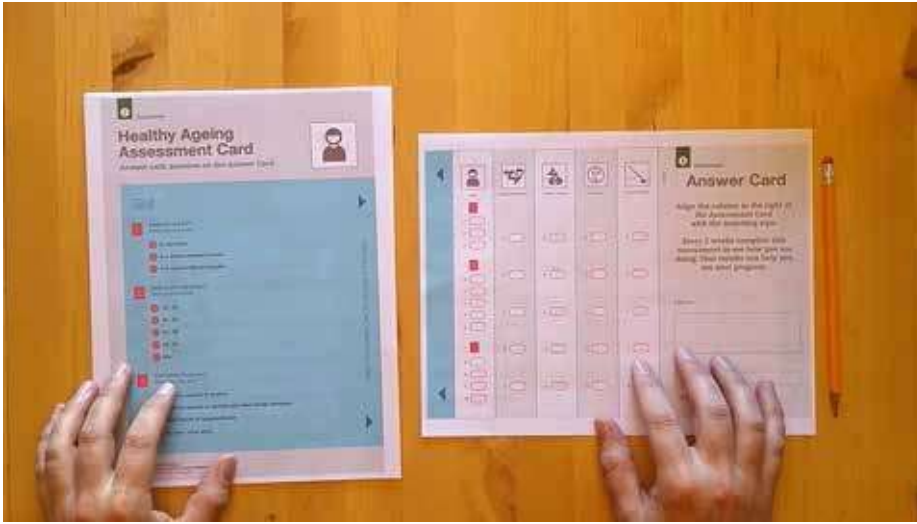
ឧបករណ៍: ការប៉ាន់ប្រមាណ និងកាតចម្លើយ

1. កាន់កាតការប៉ាន់ប្រមាណនៅខាងមុខអ្នកនិងសរសេរផ្នែកខាងលើអំពីខ្លួនឯង

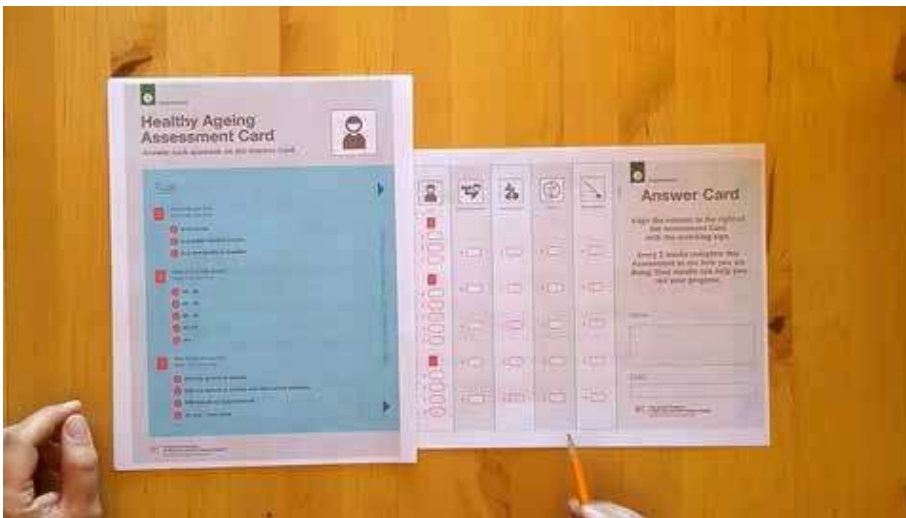


ប្រធានបទទី២ ការប៉ាន់ប្រមាណ

2. កាន់កាតចម្លើយបញ្ជូរទន្ទឹមគ្នាទៅនឹងកាតប៉ាន់ប្រមាណ។

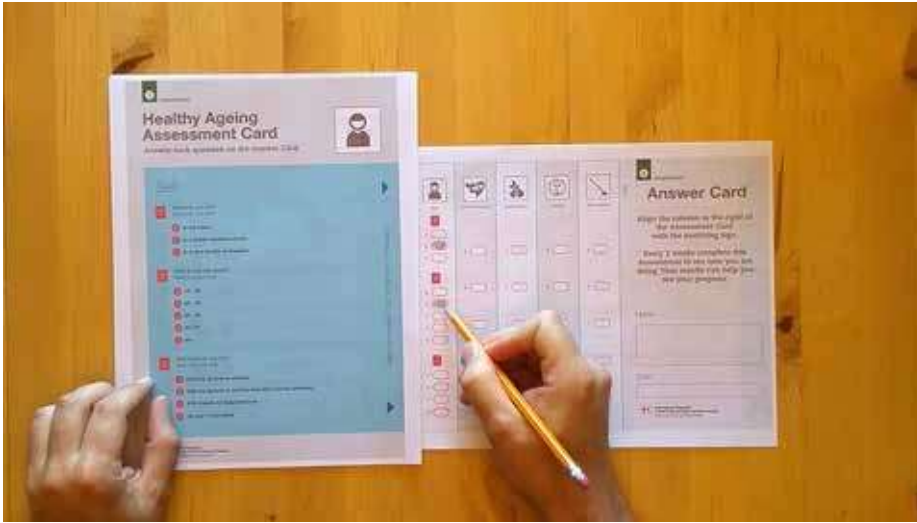


3. រុញកាតចម្លើយទៅក្រោមកាតធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណធ្វើយ៉ាងណាឱ្យបន្ទាត់បញ្ជូរត្រូវគ្នា ជាមួយនឹងសញ្ញា ឬ ដាក់សញ្ញាផ្ទៀងផ្ទាត់ឱ្យត្រូវគ្នាឡើងវិញម្តងទៀតដូច ការបង្ហាញក្នុង រូបខាងក្រោម។



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

- 4. ចាប់ផ្តើមគូសសញ្ញាក្នុងកាតរបស់ “ខ្លួនឯងផ្ទាល់” អាសន្ននៅក្នុងកាតការប៉ាន់ប្រមាណបន្ទាប់មកផ្ទៀងផ្ទាត់កាតសំនួរ ចម្លើយទាំងពីររួមគ្នា។ សូមកុំសរសេរចម្លើយរបស់អ្នកលើកាតការប៉ាន់ប្រមាណ។



- 5. នៅពេលដែលអ្នកឆ្លើយសំនួរលើក្រដាសការប៉ាន់ប្រមាណចប់ សូមបើកទំព័របន្ទាប់ រួចគូសចម្លើយរបស់អ្នកលើក្រឡា បញ្ឈប់តាមសញ្ញារហូតដល់ត្រូវគ្នាអស់ ឬ បន្តការគូសក្នុងសញ្ញាលើកាតថ្មីទៀត។

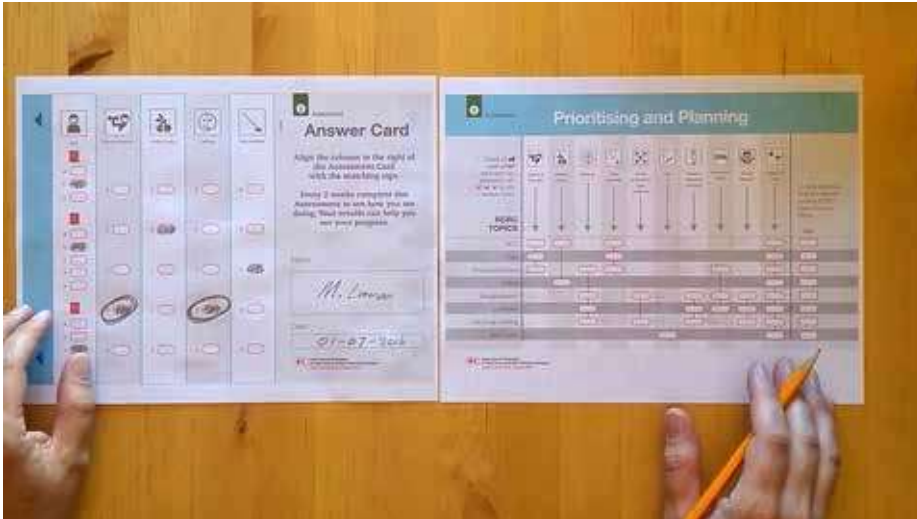


- 6. បន្តការឆ្លើយលើកាតការប៉ាន់ប្រមាណ និងតារាងបន្ទាត់ឈរទាំងសងខាងនៃកាតចម្លើយរហូតបានចប់សព្វគ្រប់ ។

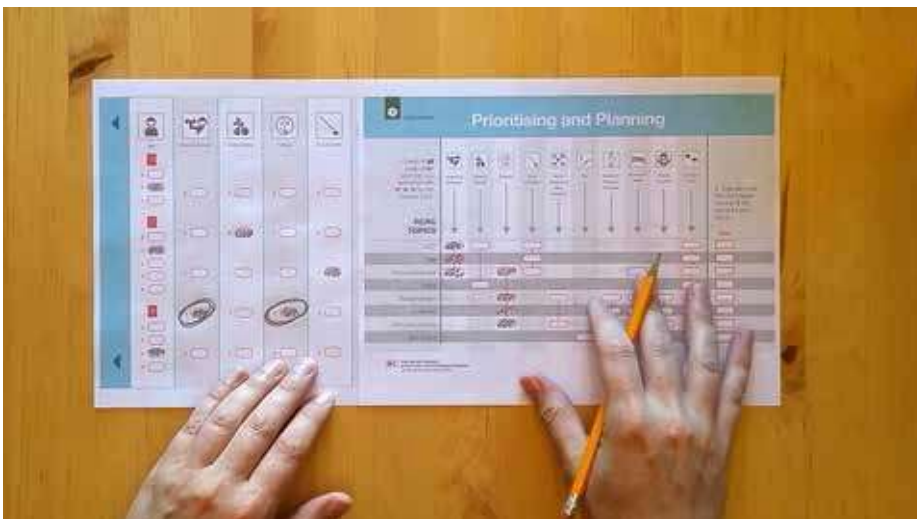
តើមានអ្វីបន្ទាប់ទៀត?

ឧបករណ៍: ក្រដាសការចាត់អាទិភាព និងផែនការ

1. ឥឡូវនេះយើងកាន់កាតចម្លើយដែលបានបញ្ចប់នោះផ្ទឹមគ្នាជាមួយក្រដាសការចាត់អាទិភាព និងផែនការ។



- 2. ចាប់ផ្តើមដោយពាក្យ “ពន្លាត និងពង្រឹងដងខ្លួន” ក្នុងក្រឡាបញ្ជីនៃចម្លើយរបស់អ្នក រកក្រឡាបញ្ជីដែលមាន D ឬ E ដាក់បញ្ចូលឱ្យត្រូវគ្នាក្នុងកាតចម្លើយនោះ។
- 3. ក្នុងក្រឡាបញ្ជីដែលមានអក្សរ D ឬ E ដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងក្រឡាបញ្ជីនៃ សន្លឹកការចាត់អាទិភាព និងផែនការ។



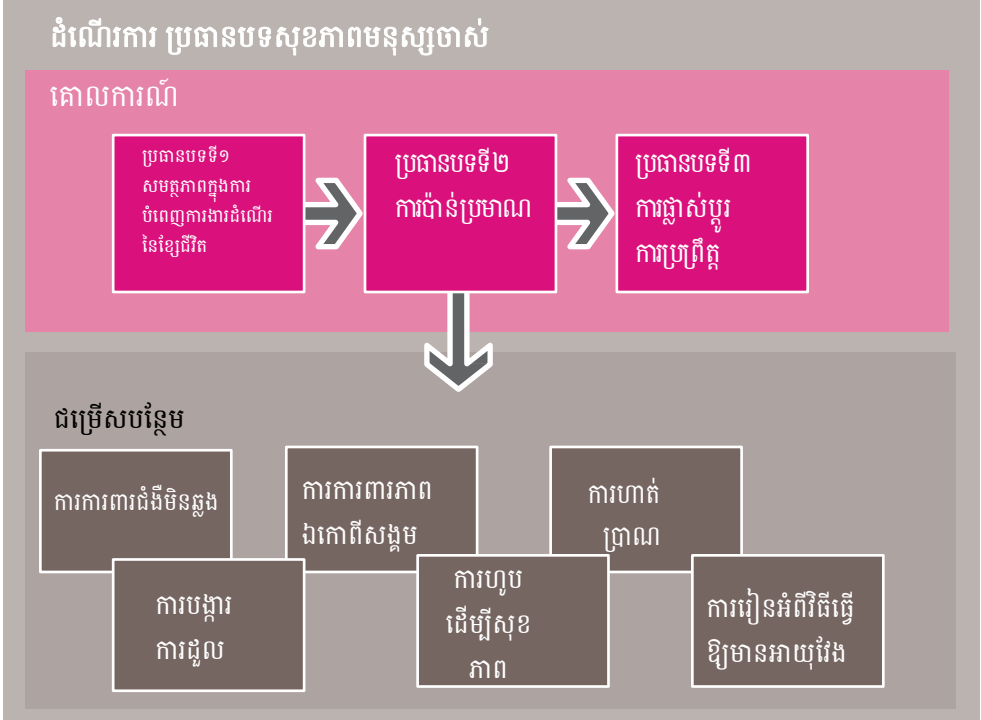
4. បញ្ចប់សន្លឹកការចាត់អាទិភាព និងផែនការ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

5. នៅពេលគូសក្រឡាបញ្ជូរចប់រួចរាល់បូកសរុបលទ្ធផលក្នុងផ្នែកខាងស្តាំតាមក្រឡាទទឹងទាំងអស់នៃក្រដាសចម្លើយ។ ចម្លើយដែលមានពិន្ទុខ្ពស់ជាងគេចាត់ ទុកជាអាទិភាពខ្ពស់។
6. ទាំងនេះនឹងជួយដល់អ្នកក្នុងការរៀបចំផែនការសកម្មភាពសម្រាប់សុខភាពមនុស្សចាស់ទៅអនាគតសម្រាប់ក្រុមជាក់លាក់ និងយោងតាមសេចក្តីត្រូវការពិត ប្រាកដ។
7. ប្រសិនបើសមាជិកសហគមន៍ណាម្នាក់រកឃើញថាមានអក្សរ D ឬ E ក្នុងក្រឡា បញ្ជូរដែលមានព័ណ្ណអ្នកគួរតែលើកទឹកចិត្តពួកគេទៅរកសេវាព្យាបាលជាបន្ទាន់តាមតែអាចធ្វើទៅបាន។ ជួយផ្តល់សេវាបញ្ជូនដល់ពួកគេ ប្រសិនបើត្រូវការ។
8. យោងតាមក្រឡាបញ្ជូរនៃព័ត៌មានខ្លួនឯងផ្ទាល់ ក្នុងពីរបីជំហានអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អាចធ្វើការកត់ត្រាចំនួនមនុស្សដែលរស់នៅឯកោក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ។ ក្នុងសប្តាហ៍បន្ទាប់ នៅពេលដែលប្រជាជនមានទំនុកចិត្តអ្នកឱ្យគេសរសេរឈ្មោះ នៅក្នុងកំណត់ត្រា ហើយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអាចផ្តល់ការគាំទ្រដល់បុគ្គលនោះឱ្យបាន សមរម្យ ឬផ្តល់សេវាបញ្ជូនទៅតាមសេចក្តីត្រូវការ។

មេរៀនផែនការសុខភាពមនុស្សចាស់

1. ទិន្នន័យការប៉ាន់ប្រមាណដែលទទួលបានពីសមាជិកទាំងអស់ក្នុងក្រុម យោងតាមការចាត់ចំណុចអាទិភាព។ ដាក់ចំណុចសំគាល់លើប្រធានបទ ណាដែលមានពិន្ទុខ្ពស់ជាងគេ ហើយប្រើព័ត៌មាននោះជាប្រធានបទទី១ដែល បង្រៀនក្នុងសប្តាហ៍បន្ទាប់ជាមួយក្រុមជាក់លាក់។
2. ចាត់ទុកថា ខ្លឹមសារសុខភាពមនុស្សចាស់នៃប្រធានទី១ ទី២ និងទី៣ បានរៀបចំរួច ឯប្រធានបទផ្សេងៗទៀតចាត់ទុកជាចម្រើនបន្ថែម ហើយអាចយកមកប្រើប្រសិនបើត្រូវការចាំបាច់។ អ្នកអាចជ្រើសរើស ប្រធានបទតាមលំដាប់មួយមួយ ម្តងមួយ។ ប៉ុន្តែផ្តោតលើចំណុច អាទិភាពជាបឋមដើម្បីឱ្យមានការចាប់អារម្មណ៍ពីប្រជាជន និងធ្វើឱ្យប្រាកដថា កិច្ចប្រជុំនេះឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សហគមន៍។



ប្រធានបទទី ២ ការប៉ាន់ប្រមាណ

- 3. ធ្វើការរំលឹកសួរសមាជិកសហគមន៍ឱ្យធ្វើការពិចារណាលើក្រដាសចម្លើយរៀងរាល់ពីរទៅបួនសប្តាហ៍ម្តង។ ការធ្វើបែបនេះដើម្បីជួយតាមដាននូវការរីកចម្រើនរបស់ប្រជាជន។

ផែនការសកម្មភាព

- 1. ផ្តល់ផែនការសកម្មភាពតាមដានដល់អ្នកចូលរួម(ឧបសម្ព័ន្ធ ខ)។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យទម្រង់នោះឡើងវិញ។
- 2. និយាយថា: “ថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវពិចារណាដើម្បីមានសុខភាពល្អប្រសើរ និងសុភមង្គល។ សូមបន្តគិតពិចារណាថាតើមានអ្វីខ្លះ ដែលត្រូវធ្វើមុននឹងចាប់ផ្តើមកិច្ចប្រជុំក្នុងសប្តាហ៍ក្រោយ រួចសរសេរលើក្រដាស នូវអ្វីដែលជួយធ្វើឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អនៅពេលដែលអ្នកមានអាយុកាន់តែច្រើន។”
- 3. សូមអានសំនួរឱ្យខ្លាំង និងបំពេញគំរូក្នុងទម្រង់ដោយយកខ្លួនអ្នកជា ឧទាហរណ៍: ដើម្បីអនុវត្តក្នុងពេលកំពុងរៀននេះ រហូតដល់មេរៀនបន្ទាប់ទៀត។
- 4. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមឱ្យបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពជាមួយអ្នក។

ប្រធានបទទី ៣

ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត



ប្រធានបទទី៣ ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

គោលបំណងមេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់នៃប្រធានបទនេះសមាជិកសហគមន៍អាច៖

- ពន្យល់អំពីសមាសភាគសុខភាពមនុស្សចាស់។
- ដឹងអំពីចំណុចសំខាន់នៃហានិភ័យ និងរកកត្តាការពារធ្វើយ៉ាងណាឱ្យប្រជាជនមាន សុខភាពល្អស្របតាមអាយុរបស់ពួកគេ។
- អ្នកចូលរួមដឹងអំពីតួនាទីសកម្មភាពក្នុងសង្គម។
- បង្ហាញតួនាទីពលដំណើរនៃខ្សែជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត។

ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន

- ដើម្បីផ្តល់អនុសាសន៍ កាត់បន្ថយហានិភ័យដ៏មិនឆ្លង និងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។
- ការធ្វើអន្តរាគមន៍ជាច្រើនដែលទទួលបាន ជួយឱ្យប្រជាជនឱ្យទទួលបានជោគជ័យក្នុងការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ការធ្វើអន្តរាគមន៍នេះមានភាពខុសៗគ្នា ទៅតាមបរិបទ និងការកំណត់។
- ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមាន៥ដំណាក់កាល។ ដំណាក់កាលទាំងនោះគឺ ចំណេះដឹង ការយល់ព្រមទទួល កាតាំងចិត្ត ការអនុវត្ត និងការជួយគាំទ្រ។
- ជារឿយៗមនុស្សអាចមានជំហានឡើង និងចុះក្នុងចន្លោះដំណាក់កាល និមួយៗតាមចំនួនហេតុផលរបស់បុគ្គល។
- មានបញ្ហា៣ដែលត្រូវពិចារណាក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត៖
 1. ការយល់ដឹងអំពីការលើកទឹកចិត្តមនុស្សក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត
 2. ភាពច្បាស់លាស់ក្នុងផែនការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅរបស់ពួកគេ
 3. ធានាថាមានបរិយាកាសគាំទ្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ
- ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមិនមែនជាវិទ្យាសាស្ត្រពិត។
- ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តតម្រូវឱ្យមានការការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អប្រចាំថ្ងៃ។
- ការយល់ដឹងអំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្សមានការប្រព្រឹត្តសុខភាពមិនល្អ ហើយជួយឱ្យពួកគេរៀបចំទទួលយកនូវវិធីមួយដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ។
- ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមាន២ប្រភេទ៖
 - អ្វីដែលត្រូវធ្វើ យើងចង់ចាប់ផ្តើមទម្លាប់ដែលមានសុខភាពល្អ។
 - អ្វីមិនត្រូវធ្វើ យើងត្រូវតែបញ្ឈប់នូវទម្លាប់ដែលនាំមកនូវសុខភាពមិនល្អ។

ដើម្បីបញ្ឈប់ នូវអ្វីដែលមិនត្រូវប្រព្រឹត្តនោះ អ្នកគួរតែជំនួសនូវសកម្មភាពដែលនាំមកនូវ សុខភាពមិនល្អ ដោយអនុវត្តសកម្មភាពនាំមកនូវសុខភាពល្អ ឬការធ្វើសកម្មភាពអព្យាក្រឹតភាពដើម្បីបង្កើនខួរក្បាលឱ្យដើរតាមផ្លូវថ្មីតូចមួយ។

សេចក្តីផ្តើម

ឧបករណ៍៖ មានផ្ទាំងរូបភាពដំណាក់កាលទាំង៥ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

មនុស្សម្នាក់ចង់បានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តណាមួយឬមានការណែនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តថ្មីជាទូទៅត្រូវឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលទាំង៥នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ជាទូទៅ មនុស្សត្រូវមានការព្យាយាមជាច្រើនដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ ពួកគេអាចមានភាពរីកចំរើនតាមជំហាន ហើយអាចត្រឡប់ថយក្រោយវិញនេះគឺជារឿងធម្មតា។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺអ្នកត្រូវដឹងថាចំណុចចាប់ផ្តើមនៅកន្លែងណា និងអ្វីដែលត្រូវបោះជំហានបន្តទៅមុខ។

មនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរឡើងចុះរវាងចន្លោះនៃដំណាក់កាលនីមួយៗក្នុងរយៈពេលខ្លីនៃហេតុផលទាំងឡាយ។

ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត មនុស្សម្នាក់ត្រូវមានគោលដៅច្បាស់លាស់ ដឹងអំពីអ្វីដែលលើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រដើម្បីឱ្យគេផ្លាស់ប្តូរ។ ការផ្លាស់ប្តូរតម្រូវឱ្យមានការផ្តោតចិត្តប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អប្រចាំថ្ងៃ។



គ្រប់ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗគឺជាដំណើរការឬការសន្យាដោយពិតប្រាកដរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាព។ ការយល់ដឹងអំពីដំណើរការនេះក្នុងការរៀបចំការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អនៅពេលដំណើរការនោះកើតមានឡើង។

តើដំណាក់កាលទាំងនោះឃើញមានភាពពិត ប្រាកដដូចម្តេច ?

ឧបករណ៍: ការផ្តិតកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត
សូមពិនិត្យមើលដំណាក់កាលការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តថាតើ អាឡិកសាន់ដ្រា (សូមមើលការផ្តិតកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត) មានដំណើរការឆ្លងកាត់អ្វីខ្លះដើម្បីក្លាយជាមានសុខភាពល្អ។

ការជួយមនុស្សឱ្យស្ថិតនៅលើដំណើរការ

ក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត មានតួនាទីជួយសមាជិកសហគមន៍ក្នុងការអនុវត្ត ដំណាក់កាលទាំងនោះកុំឱ្យធ្លាក់ចុះ។ ដើម្បីជួយគាំទ្រការងារដ៏លំបាករបស់ ពួកគេត្រូវធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះជាមួយសមាជិកសហគមន៍:

- ធ្វើការរំលឹកអំពីគោលដៅរបស់ពួកគេឱ្យបានញឹកញាប់
- ធ្វើការរំលឹកពួកគេឱ្យបានញឹកញាប់អំពីការលើកទឹកចិត្តដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ។
- ផ្តល់ការណែនាំពួកគេឱ្យបានច្បាស់អំពីការធ្វើដូចម្តេចដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ។

ប្រធានបទទី៣ ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

- ផ្តល់ការរំលឹកដល់ពួកគេជាបានញឹកញាប់អំពីការធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទទួលបានជោគជ័យលើឧបសគ្គ ឬបរិយាកាសដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរ។
- ផ្តល់ការគាំទ្រចេញពីការងារផ្សេងៗដែលកំពុងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរស្រដៀងគ្នាក្នុងការប្រព្រឹត្តដូចជាក្រុមសហគមន៍។

ការណែនាំទាំង៥ចំណុចដូចបានរៀបរាប់ខាងលើសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងជួយដល់អ្នករក្សាបាននូវភាពពេញចិត្តរបស់សមាជិកសហគមន៍ដើម្បីឈានទៅ ដល់ការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ចំណុចគន្លឹះក្នុងការជួយធ្វើឱ្យផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តគឺផ្តោតលើការចូលរួមគាំទ្រពីបណ្តាញការងារគាំទ្រដូចជាការប្រជុំក្រុមសុខភាពសហគមន៍។ ការប្រជុំជាប្រចាំ ជាចំណុចសំខាន់សម្រាប់មនុស្សមានទីកន្លែងដើម្បីផ្លាស់ប្តូរយោបល់អំពីការទទួលបានជោគជ័យ និងការបរាជ័យរបស់ពួកគេ ហើយជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកដូច ជាមាន ការរៀនអំពីការប្រព្រឹត្តថ្មីមួយទៀតជាដើម។ ក្រុមគាំទ្រជួយមនុស្សឱ្យសម្រេច បាន នូវឧបសគ្គដែលរាំងស្ទះដូចគ្នា ហើយជាទូទៅពួកគេតែងតែមានចម្លើយដើម្បីឆ្លើយ តបនឹងសំណួរដែលកើតមានឡើងដូចជាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើមានមនុស្ស ម្នាក់ ជូនបារីមួយដើមទៅអ្នកក្នុងកន្លែងធ្វើការបន្ទាប់ពីអាហារថ្ងៃត្រង់ ឬធ្វើដូចម្តេច ដើម្បី ឆ្លើយថាទេទៅកាន់មិត្តរបស់អ្នកដែលជូននំ ខេកទី២ និងទី៣ដល់អ្នក។ ការជួយគាំទ្រ ចេញពីផ្នែកផ្សេងៗគឺសំខាន់ណាស់ចំពោះការរាំងស្ទះទាំងឡាយដែល មានសភាពដូចគ្នាក្នុងពេលចាប់ផ្តើមទម្រង់ការប្រព្រឹត្តថ្មី។

ចុងបញ្ចប់ សូមរំលឹកថា ដំណាក់កាលអនុវត្តគ្រាន់តែជាការអនុវត្ត គ្មានអ្នកណាម្នាក់ ធ្វើបានត្រូវតែខ្លោះនោះទេ។ ទាំងអស់នេះយើងរំពឹងទុកថា កំពុងបន្តការអនុវត្ត ការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ ហើយពួកគេនឹងក្លាយទៅជាមានទំលាប់បែបនេះក្នុងពេលឆាប់ៗ។

ចូរចងចាំថា នៅពេលដែលខ្លួនរក្សាលរបស់យើងអាចប្រាប់យើងថា យើងចង់ជក់បារី ហូបស្ករគ្រាប់មួយគ្រាប់ ផឹកស្រាបៀរថ្ងៃកំប៉ុង ឬអង្គុយលើគ្រែពេញមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែរាងកាយរបស់យើងមិនចង់ជក់បារី ហូបផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើនមុខ ផឹកមានកំណត់ និងក្រោកឡើងធ្វើចលនា។ នេះមានន័យថារាងកាយរបស់យើងមានការឆ្លើយតបក្នុង ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីមានសុខភាពល្អទាន់ពេល។

អ្វីដែលត្រូវប្រព្រឹត្ត និងអ្វីដែលមិនត្រូវប្រព្រឹត្ត

ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមានពីរប្រភេទគឺ៖ អ្វីដែលត្រូវប្រព្រឹត្ត ឬការទម្លាប់សុខភាពល្អគឺ យើងត្រូវចាប់ផ្តើមហូបផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើន ឬចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ៖ សកម្មភាពទាំងនេះយើងត្រូវរៀបចំពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ ទាំងនេះងាយស្រួលនឹងភ្លេច ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់ ព្រោះវាមិនមែនជាផ្នែកមួយដែលមានជាប្រចាំសម្រាប់យើង។ ជាញឹកញាប់ការ ប្រព្រឹត្តទាំងនេះយើងរក្សាថាត្រូវតែធ្វើ ប៉ុន្តែពេលខ្លះយើងមិនបានធ្វើតាមការ គ្រោងទុកទាល់តែសោះ។

- ចូរកុំប្រព្រឹត្តឬទម្លាប់សុខភាពមិនល្អដែលយើងចង់បញ្ឈប់ការធ្វើដូចជាការឈប់ជក់បារី ឈប់ផឹក ឬបញ្ឈប់ការព្រួយបារម្ភទាំងនេះគឺជាសកម្មភាពដែលយើងបានធ្វើនិងទៀងទាត់បានក្លាយទៅជាមានជាសុខភាពដែលមានសម្រាប់យើងបន្តធ្វើបើទោះបីបញ្ហាអ្វីកើតឡើងយើងមានអារម្មណ៍ថានេះជាលទ្ធផលដែលយើងខំធ្វើ។ ឧទាហរណ៍, មនុស្សម្នាក់ដែលបានដឹងថា គេចង់បញ្ឈប់ការបរិភោគដុំស្ករ ១០ដុំ ជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយសារតែវាជាការមិនល្អនិងដោយសារតែពួកគេត្រូវបានក្លាយជា ធាត់នឹងរកឃើញវាជាការលំបាកទៅជាបញ្ឈប់វាទាំងនេះបានក្លាយជាផ្នែកមួយនៃសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ដើម្បីជួយខ្លួនអ្នកបញ្ឈប់នូវការប្រព្រឹត្ត, អ្នកគួរតែជំនួសសកម្មភាពមានសុខភាពល្អជាមួយនឹងការមានសុខភាពល្អឬ សកម្មភាពអព្យាក្រឹតដើម្បីជួយដល់ខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នកមានផ្លូវថ្មី។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានតម្រូវការសម្រាប់ដុំស្ករអ្នកត្រូវសួរខ្លួនឯងថាពិតជាឃ្លានមែនទេប្រសិនបើអ្នកពិតជាមានឃ្លាន។ ប្រសិនបើដូច្នោះ, បរិភោគផ្លែប៉ោមមួយ។ ប្រសិនបើធ្វើមិនបាន, ជំនួសទំលាប់នៃដុំស្ករជាមួយនឹងទម្លាប់ផ្សេងទៀតដូចជាការដើរជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នកឬធ្វើការហាត់ប្រាណលើកដៃជើងនៅក្នុងកៅអីរបស់អ្នកឬហៅទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិ។ បន្ទាប់ពីច្រើនថ្ងៃមក, ខ្លួនរក្សាលរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមទទួលបានស្ថាប័នថ្មី (s) ហើយវាក្លាយជាភាពងាយស្រួលបន្តិចរាល់ពេលដើម្បីនិយាយថាទេ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

មនុស្សមួយចំនួននឹងនិយាយថាការប្រព្រឹត្តសុខភាពមិនល្អរបស់ពួកគេគឺជាអ្វីដែលពួកគេកាត់បន្ថយភាពឆេវឆាវ ឬបញ្ចេញភាពតានតឹងរបស់ពួកគេ។ ពួកគេអាចនិយាយបានថា "បារីមួយធ្វើខ្ញុំបាត់ឆេវឆាវ" ។ ការជក់បារីជាទម្លាប់ជាប្រចាំនិងសារធាតុគីមីរបស់វាគឺជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេឆេវឆាវ។ ពន្យល់ថាពួកគេអាចចាប់ផ្តើមជំនួសបារីដែលដោយមានទម្លាប់សុខភាពល្អដូចជាការញ៉ាំកាតូបូដេរនៅពេលដែលគេនឹកឃើញចង់ជក់បារី។ ពីរបីថ្ងៃដំបូងអាចជាការលំបាកនិង ឬភាពតានតឹង ប៉ុន្តែការជំនួសការប្រព្រឹត្តមិនល្អមកជាការប្រព្រឹត្តដ៏ល្អវិញនោះគឺមានន័យថាគាត់បន្ថែមអាយុឱ្យវាស់បានយូរទៅ ទៀត។

ល្បែងដំណាក់កាលការប្រព្រឹត្ត

ឧបករណ៍: ឧបករណ៍លេងល្បែងដំណាក់កាលការប្រព្រឹត្ត

1. បង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពការប្រព្រឹត្ត។
2. សូមអានកាត់ដំណាក់កាលការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តនិងជំរុញសមាជិកសហគមន៍ដើម្បីចែករំលែកនូវអ្វីដែលត្រូវបានរៀបរាប់ដំណាក់កាល។
3. ប្រសិនបើអ្នកមានក្រុមមានកម្រិតវប្បធម៌ខ្ពស់, អ្នកអាចចែកចាយកញ្ចប់ល្បែងនៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តដើម្បីបង្រៀនការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តអំពីដំណាក់កាលភាពសប្បាយរីករាយនិងក្នុងវិធីទាក់ទាញ។

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធខ) ទៅឱ្យសិក្ខាកាម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទឡើងវិញ។
2. និយាយថា: "សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វីដែលមានន័យថាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមិនគាប់ប្រសើររបស់អ្នកឬយកការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងសុភមង្គលកាន់តែច្រើន។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយរបស់យើងហើយឱ្យពួកគេនៅក្នុងក្នុងផែនការនោះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលអ្នកមានអាយុច្រើន។"
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរនេះ។

ត្រួតពិនិត្យការយល់ដឹង

1. តើមានតែកាកបាទក្រហមអង្គចន្ទក្រហមតែមួយគត់មែនទេដែលជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរការរស់នៅរបស់សមាជិកសហគមន៍?
2. តើដំណាក់កាលទាំង៥នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមានអ្វីខ្លះ?
3. ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សជាញឹកញាប់ផ្លាស់ទី ឡើងនិងចុះតាមដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត?
4. តើអ្វីទៅជាលក្ខខណ្ឌបួនសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យក្នុងការធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមួយ?
5. តើអ្វីជាវិធីប្រាំយ៉ាងដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់បានគាំទ្រដល់ការផ្លាស់ប្តូរ ការប្រព្រឹត្តមួយ?

ប្រធានបទទី ៤

ការការពារជំងឺមិនឆ្លង



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

គោលបំណងមេរៀន

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាពនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់ៗនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សដែលមានអាយុច្រើន
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ចំណុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន

ជំងឺមិនឆ្លង

- ខណៈពេលដែលមានភាគរយតូចមួយនៃភាគរយជំងឺមិនឆ្លងដែលត្រូវបានបង្កឡើងដោយហ្វេនភាគច្រើនគឺការពារបាន។
- ជំងឺមិនឆ្លងគឺជាជំងឺមួយដែលមិនអាចត្រូវបានរីករាលដាលតាមរយៈការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងទៀតឬសត្វដែលមានជំងឺ។
- ជាធម្មតាកើតមានឡើងនៅពេលដែលជំងឺមិនឆ្លងកើតមានឡើងចំពោះបុគ្គលដែលដែលមានការប្រព្រឹត្តសុខភាពមិនល្អដូចការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង, ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អច្រើនពេកនិង ឬ អសកម្មមិនហាត់ប្រាណ។
- នេះជាជំងឺមិនឆ្លង សំខាន់ចំនួនបួនគឺជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង, ជំងឺមហារីក, ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ជំងឺមិនឆ្លង មានលើស៦៣% នៃការស្លាប់ទូទាំងពិភពលោកទាំងមូលដោយ សារតែការជំងឺស្លូតរ៉ាំរ៉ៃ សរសៃឈាមបេះដូង និង ជំងឺមហារីកនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
- ប្រសិនបើអ្នកបួនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតទទួលបានការឈឺចាប់ដោយជំងឺមិនឆ្លង ក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់, អ្នកគួរតែដឹងអំពីរបៀបដើម្បីផ្តល់ជំនួយជាលើកដំបូងជាបន្ទាន់រហូតដល់ពួកគេអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬ គ្លីនិក។ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺមិនឆ្លងរួមមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល, ការគាំងបេះដូងនិងភាពអាសន្ននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ការអនុវត្តបច្ចេកទេសគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងកាន់តែប្រសើរនិងដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ជួយអ្នកកាត់បន្ថយការប្រព្រឹត្តសុខភាពមិនល្អ។
- វាពុំដែលយឺតពេលដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកឡើយ ហើយចាប់ផ្តើមការថែរក្សាល្អប្រសើរជាងមុនដោយខ្លួនឯង។

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងគឺជាក្រុមមួយនៃបញ្ហាដែលកើតមានឡើងនៅពេលដែលសរសៃឈាមបេះដូងនិងឈាមធ្វើការលំបាកពេកដើម្បីទទួលបានឈាមតាមសរសៃឈាមបេះដូង និងរបស់អ្នកដែលព្យាយាមដើម្បីនាំយកអុកស៊ីសែនទៅចិញ្ចឹមសរីរាង្គកាយ។
- បេះដូងរបស់អ្នកមានការពិបាកនាំឱ្យមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ដែលអាចនាំឱ្យមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងការគាំងបេះដូង។
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងត្រូវបានបង្កឡើងដោយការស្ទះចរន្តឈាមហូរចេញឬទៅកាន់ខួរក្បាល។ ការស្ទះនេះត្រូវបានកើតឡើងជាញឹកញាប់ដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង, ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អច្រើនពេកនិង ឬអសកម្ម។

ប្រធានបទ ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺមហារីក

- ជំងឺមហារីកកើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាតែមួយនៅក្នុងផ្នែកមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមកើនឡើងមិនប្រក្រតី ហើយបន្ទាប់មកដុះឡើងហើយរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។
- ការប្រើថ្នាំជក់ ការប្រើប្រាស់គ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងស្រវឹង ញ៉ាំអាហារគ្មានសុខភាពល្អជាច្រើនផងដែរ ឬអសកម្ម អាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកច្រើនប្រភេទ។

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវ៉ៃ

- ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវ៉ៃ កើតឡើងនៅពេលផ្លូវដង្ហើមឬសួតរបស់អ្នកនឹងធ្វើឱ្យក្លាយទៅជាឈឺដកដង្ហើមលំបាក។
- ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវ៉ៃ
- អាចកើតមានឡើងនៅពេលដែលអ្នកប្រើថ្នាំជក់, ផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក, បរិភោគអាហារមិនមានសុខភាពច្រើនពេកនិង ឬការស្រូបផ្សែងពីការដុតឈើឬពីចង្រ្កានដុតធុងឬនៅពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតបានជក់បារីនៅក្បែរនោះ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- មានប្រភេទផ្សេងគ្នានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប៉ុន្តែប្រភេទដែលជួបប្រទះញឹកញាប់បំផុតត្រូវបានគេហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។ មនុស្សដែលមានទម្ងន់លើស បរិភោគជាតិស្ករច្រើនពេក ឬ មានរាងកាយអសកម្មគឺមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។

ចំណេះដឹងអំពីជំងឺមិនឆ្លង

ឧបករណ៍: ដ្យាក្រាមជំងឺមិនឆ្លង ប្រសិទ្ធភាពនៃការ ... ផ្ទាំងរូបភាព (ឈប់បារីការផឹក - តិចជាងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អនិង សកម្មភាពរាងកាយ)

នេះជាជំងឺមិនឆ្លងធំបួនដែលបណ្តាលឱ្យចំនួននៃការស្លាប់ច្រើនបំផុតនៅទូទាំងពិភពលោកជារៀងរាល់ឆ្នាំមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺមហារីកនិងជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវ៉ៃ។ ក្នុងករណីជាច្រើនអាចត្រូវបានបង្ការជំងឺមិនឆ្លងពេលដែលមនុស្ស:

- បង្កើនការប្រព្រឹត្តិដែលមានសុខភាពល្អ:
 - ការសកម្មជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចាប់ផ្តើមផ្អាកភាពអសកម្មភាពបន្តិចម្តងៗ
 - បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាព
- កាត់បន្ថយឬលុបបំបាត់អាកប្បកិរិយាមិនគាប់ប្រសើរនៃ:
 - ប្រើផលិតផលថ្នាំជក់
 - ផឹកស្រាច្រើន

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងគឺជាអ្វី?

- ការគាំងបេះដូងកើតឡើងនៅពេលដែលផ្នែកមួយនៃសាច់ដុំបេះដូងងាប់ឬត្រូវបានរងការខូចខាតដោយសារមិនមានឈាមគ្រប់គ្រាន់ឈានដល់បេះដូង។ សរសៃឈាមមិនអាច ផ្តល់ឈាមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទៅបេះដូងនៅពេលដែលសរសៃឈាមអារទែរបិទឬត្រូវបានបិទសរសៃឈាម
- ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកើតឡើងនៅពេលដែលសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលក្លាយជារាំងឬហូរឈាម។
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងកើតឡើងជាញឹកញាប់ដោយការទទួលបានអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អ លើសពីនេះទៅទៀតដោយសារប្រើថ្នាំជក់, ការពិសាគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេកនិង ឬមិនបានធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ?

- ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អច្រើន សរសៃឈាមរបស់អ្នកក្លាយជាបិទជិត។ នេះធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកមានដំណើរការពិបាក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង អ្នកគួរតែនិយាយប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនិងផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តសុខភាពរបស់អ្នកបានឆាប់។

តើខ្ញុំអាចការពារ និងព្យាបាលជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងបានយ៉ាងដូចម្តេច?

- មិនមែនគ្រប់ករណីនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងអាចបង្ការបានទេ, ភាគច្រើនអាចការពារបានដោយការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ
- ការហាត់ប្រាណអាចជួយក្នុងការសម្អាតមួយចំនួននៃការស្ទះក្នុងការសរសៃឈាមនិងបេះដូង។ ត្រូវប្រាកដថាដើម្បីចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងប្រសិនបើអ្នកបានផ្អាកភាពអសកម្មភាពមួយ រយៈ។
- ទទួលការវាស់វែងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបានឱ្យបានទៀងទាត់។ សម្ពាធឈាមប្រាប់អ្នកពីការស្ទះឈាមដែលមានក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នក ដោយការវាស់ស្ទង់អំពីបេះដូង ដែលលំបាកក្នុងការ ធ្វើការបូមឈាម។
- ករណីជាច្រើននៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនេះអាចការពារបាន។
ដើម្បីបង្ការជំងឺគាំងបេះដូងនិងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល:
 ក. ឈប់ប្រើថ្នាំជក់
 ខ. បរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែប្រាំមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
 គ. កាត់បន្ថយបរិមាណនៃជាតិខ្លាញ់និងអំបិលក្នុងអាហាររបស់អ្នក។
 ឃ. ហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់២០-២៥នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចាប់ផ្តើមយឺតៗប្រសិនបើអ្នកគឺជាអ្នកថ្មីដើម្បីសកម្មភាពរាងកាយ។ យ៉ាងហោចណាស់ដប់នាទីនៃសកម្មភាពនៅពេលតែមួយ។
 ង. កុំផឹកគ្រឿងស្រវឹងហួសកំណត់។
- ការថប់អារម្មណ៍និងការព្រួយបារម្ភអាចបង្កើនហានិភ័យចំពោះជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ ធ្វើសមាធិ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងវិកាយជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង, ប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាវេជ្ជ និងទទួលបានការពិនិត្យជាទៀងទាត់។

ប្រធានបទ ការការពារជំងឺមិនឆ្លង

ជំងឺមហារីក

អ្វីទៅជាជំងឺមហារីក ?

- ជំងឺមហារីកកើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាតែមួយនៅក្នុងផ្នែកមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមកើនឡើងខុសពីប្រក្រតី ហើយបន្ទាប់មកដុះ ហើយរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។
- ជំងឺមហារីកបានចាប់ផ្តើមកើនឡើងនៅក្នុងសរីរាង្គមួយហើយបន្ទាប់មកអាចរីករាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងទៀត។ នៅពេលដែលជំងឺមហារីកដុះនៅក្នុងសរីរាង្គ ពេលនោះសរីរាង្គមិនអាចដំណើរការបានជាធម្មតានិងសូម្បីតែអាចបញ្ឈប់ក៏មិនអាចបញ្ឈប់បានដើរ។
- មហារីកគឺជាជំងឺមួយដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សពីគ្រប់ភេទថ្នាក់និងជាតិសាសន៍។
- យ៉ាងហោចណាស់មានមួយភាគបីនៃករណីជំងឺមហារីកទាំងអស់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាអាចការពារបាន។ ករណីជំងឺមហារីកដែលទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង បង្កគ្រោះថ្នាក់បរិភោគអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អនិងអសកម្ម។
- ជំងឺមហារីកកើតឡើងនៅក្នុងសរីរាង្គផ្សេងគ្នានៃរាងកាយរបស់អ្នករួមទាំងឈាមនិងស្បែករបស់អ្នក។ ជំងឺមហារីកស្ងួតគឺជាជំងឺមហារីកសម្លាប់មនុស្សច្រើនបំផុត ហើយជាទូទៅបំផុតក្នុងអ្នកជក់បារីនិងមនុស្សដែលរស់នៅនិងធ្វើការជាមួយអ្នកជក់បារី។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺមហារីក?

- នៅពេលដែលជំងឺមហារីកបានចាប់ផ្តើម, កោសិកាមហារីកលូតលាស់បានយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងរាងកាយ។ ប្រសិនបើមិនព្យាបាលជំងឺមហារីកនឹងរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនិងសម្លាប់។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺមហារីកអ្នកត្រូវតែស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

តើខ្ញុំអាចការពារ ឬព្យាបាលជំងឺមហារីកដូចម្តេច?

- ទីបីជំងឺមហារីកទាំងអស់អាចការពារបានដោយការបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ផឹកស្រា បរិភោគអាហារគ្មានសុខភាពល្អ និងបង្កើនការហាត់ប្រាណនិងការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែជាច្រើនទៀត។
- ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាន់ពេលវេលាដោយកែលម្អលទ្ធភាពនៃការកើតជំងឺមហារីកឱ្យរស់រានមានជីវិតបាន:
 - ស្ត្រីគួរតែទទួលការពិនិត្យជាទៀងទាត់។
 - ដើម្បីរកមើលមហារីកសុដន់:
 - ស្ត្រីអាយុ២០ឆ្នាំឡើងគួរតែអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងសុដន់ខ្លួនឯងប្រចាំខែ។ ទាំងនេះបានរកឃើញជាង ៤៥%នៃជំងឺសុដន់។
 - ស្ត្រីដែលមានអាយុពី៥០-៧៤គួរចិត Mammogra រៀងរាល់ពីរឆ្នាំ។ ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ដោយសារតែប្រវត្តិគ្រួសារឬការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមហារីកកន្លងមក, វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងណែនាំអ្នកគួរតែកំណត់កាលបរិច្ឆេទប្រសិនបើការត្រូវការធ្វើតេស្តបន្ថែមទៀតជាញឹកញាប់។
 - ដើម្បីបញ្ចាំងសម្រាប់ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន:
 - ស្ត្រីអាយុ ២១ ឆ្នាំគួរតែទទួលបានការធ្វើតេស្ត Pap ទៀងទាត់មួយ។
 - បុរសគួរតែទទួលការពិនិត្យជាទៀងទាត់និងពិនិត្យមេរោគជំងឺមហារីកទៅតាមតម្រូវការ។
- ការព្យាបាលរួម:
 - ក. ការវះកាត់យកកោសិកាមហារីកឬសរីរាង្គដែលជាជំងឺ
 - ខ. ទទួលការព្យាបាលដោយថ្នាំគីមីឬការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ

អ្វីទៅជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ?

- ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃកើតឡើងនៅពេលផ្លូវដង្ហើមឬសួតរបស់អ្នកក្លាយទៅឈឺ ពិបាកដកដង្ហើម។
- ជាធម្មតាបង្កដោយការដកដង្ហើមទទួលយកថ្នាំជក់ឬផ្សេងៗ ខ្យល់ល្អដែលរាងកាយរបស់ត្រូវការមិនអាចទទួលបានទៅក្នុងសួតនិងសរីរាង្គរបស់អ្នក។
- ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ អាចកើតមានឡើងនៅពេលស្រូបផ្សែង ដែលអ្នកផ្សេងទៀតជក់បារី។
- អ្នកអាចទទួលបានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃនៅពេលដែលអ្នកស្រូបផ្សែង ពីភ្លើងដុតអុសធុងលាមកសត្វឬកាកសំណល់ដំណាំ។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ?

- នៅពេលដែលមិនបានព្យាបាលវាជាការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើមណាស់ហើយជាញឹកញាប់អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាមិនអាចទទួលបានខ្យល់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរស់។ វាមានអារម្មណ៍គួរឱ្យខ្លាចខ្លាំងណាស់។
- នៅពេលដែលការព្យាបាលដោយថ្នាំពេទ្យអាចជួយឱ្យសួតរបស់អ្នកទទួលបានខ្យល់ដែលអ្នកត្រូវការក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ។
- ប៉ុន្តែសួតរបស់អ្នកនឹងមិនទទួលបានឱកាសក្នុងការសម្រាកនិងជាសះស្បើយបានទេប្រសិនបើអ្នករក្សាការជក់បារីឬខ្យល់ពុលក្នុងការដកដង្ហើម។
- មនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃអាចក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរប្រសិនបើគាត់ប្រើថ្នាំជក់ដឹកភេសជ្ជៈជាតិស្រា បរិភោគអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អច្រើនពេក ឬអសកម្មរាងកាយ។

តើខ្ញុំអាចបង្ការ ឬព្យាបាលជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃយ៉ាងដូចម្តេច?

- មិនមែនមានករណីទាំងអស់នៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃអាចបង្ការបាននោះទេ, ភាគច្រើនអាចការពារបានដោយការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ។
- ឈប់ជក់បារី
- បញ្ឈប់ការដកដង្ហើមយកផ្សែងពីអ្នកដទៃទៀតដែលកំពុងជក់បារី។
- បញ្ឈប់ការដកដង្ហើមស្រូបផ្សែងដោយការដុតឈើ, ធុង, លាមកសត្វឬកាកសំណល់ដំណាំ។
- កុមារនិងយុវជនងាយរងគ្រោះដោយផ្សែងបារីពីអ្នកជក់បារីព្រោះ កុមារនិងយុវជនកំពុងស្ថិតក្នុងរយៈពេលលូតលាស់។
- នៅពេលដែលធ្វើការហាត់ប្រាណអាចជាការលំបាក ពាក់កណ្តាលនៃសកម្មភាពនឹងជួយការពារឬបន្ធូរបន្ថយសូម្បីតែបញ្ហាបន្ថែមទៀតដែលជាប់ទាក់ទងនឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើម។ ចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងនៅលើកំពុងនិងបង្កើនអាំងតង់ស៊ីតេជារៀងរាល់សប្តាហ៍។
- ដោយការទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អជាមួយនឹងផ្លែឈើនិងបន្លែជាច្រើន, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ, ការកាត់បន្ថយការទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងនិងការលុបបំបាត់ការជក់បារីនិងស្រូបផ្សែង អាចធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់មនុស្សកាន់តែខ្លាំងប្រឆាំងនឹងផលវិបាកពីជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

តើវាជាអ្វី ?

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- មានប្រភេទផ្សេងគ្នានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប៉ុន្តែប្រភេទដូចប្រទះញឹកញាប់បំផុតហៅថាប្រភេទទី 2 ដែលប៉ះពាល់ខ្លាំងជាងគេគឺ អ្នកច្នាំជក់ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិមាណគ្រោះថ្នាក់ បរិភោគរបបអាហារគ្មានសុខភាពល្អឬអសកម្មរាងកាយ។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់ ភេទ នៅគ្រប់ប្រទេសលើពិភពលោក។
- មនុស្សពេញវ័យត្រូវការតាមដានជាតិស្កររបស់ខ្លួន, ខ្លាញ់និងកាឡូរីរបស់ពួកគេ ការញ៉ាំ, ពិនិត្យមើលកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយរបស់ពួកគេនិងតាមដានការទទួលបានជាតិស្ករនិងកម្រិតសកម្មភាពនៃកូនរបស់ពួកគេ។

តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើខ្ញុំមានទឹកនោមផ្អែម ?

- មនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវបានគេហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- នៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម, អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាអ្នកត្រូវការនោមជាញឹកញាប់នោះអ្នកអាចនឹងស្រែកទឹកខ្លាំងក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់ពេលវេលា, មានអារម្មណ៍ថាធុញទ្រាន់ខ្លាំងណាស់, មានការដាច់ប្រដាប់ដែលត្រូវប្រើពេលយូរក្នុងការជាសះស្បើយឬមានអារម្មណ៍ចាក់ឆ្កៀបៗ នៅក្នុងដៃរបស់អ្នក និងជើង។
- ជួនកាលមនុស្សអាចមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងមិនដឹងថាពួកគេមានវានោះទេ។ ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីមើលថាតើអ្នកមានហានិភ័យ។
- ការមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចបង្កើនហានិភ័យទ្វេដងរបស់អ្នកជំងឺបេះដូងនិងដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ខូចតម្រងនោមនិងសូម្បីតែការស្ទះនៅក្នុងសរសៃឈាមនិងប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់អ្នកនឹងអាចកើតមានផងដែរមានន័យថាកាត់ ដៃ ជើង ឬចក្ខុប្រសាទ។

តើអ្នកអាចការពារ និងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមយ៉ាងដូចម្តេច?

- មិនមែនគ្រប់ករណីទាំងអស់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចបង្ការបានទេ ភាគច្រើនអាចការពារបានដោយការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ។
- ការព្យាបាលសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមរួមមានការកាត់បន្ថយចំនួននៃជាតិស្ករ ខ្លាញ់អាហារថាមពល និងស្រា។
- អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាធម្មតាត្រូវតែលេបប្រាក់ថ្នាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការប្រើថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានតម្លៃថ្លៃនិងធ្វើឱ្យក្រុមគ្រួសារជាច្រើនពាក់បំណុល។ វាតម្រូវឱ្យមានការទិញម្ហូប ឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តនិងអាំងស៊ុយលីនសម្រាប់ជួយបន្តជីវិតរបស់អ្នកឬរស់នៅបានយូរជាមួយជំងឺនេះ។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 បានបង្កឡើងដោយរបៀបរបស់នៅគ្មានសុខភាពល្អ អាចត្រូវបានការពារតាមរយៈការទទួលយកនិងការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ រួចទៅហើយ អ្នកអាចបញ្ចៀសផលប៉ះពាល់នៃជំងឺនេះបានដោយការថែទាំនិងការប្រព្រឹត្តសុខភាពល្អ។
- ដើម្បីបញ្ឈប់ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២អ្នកនឹងត្រូវតែបញ្ឈប់ការទទួលបានអាហារដែលមានជាតិស្ករជាតិខ្លាញ់ អាហារដែលមានកាឡូរីខ្ពស់អាហារ និងភេសជ្ជៈមានជាតិស្រានិងមានភាពសកម្មបន្ថែមទៀត។
- អ្នកត្រូវបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់និងការផឹកក្នុងបរិមាណគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿង ស្រវឹង។

ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជំងឺមិនឆ្លង

ឧបករណ៍: ផ្ទាំងរូបភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ (តាំងបេះដូង, ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែម)

មនុស្សដែលមានជំងឺមិនឆ្លង អាចមិនដឹងថាពួកគេមានជំងឺ។ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់អ្នកជំងឺមិនឆ្លងមានភាពផ្សេងគ្នា អ្នកធ្លាប់មានជំងឺមិនឆ្លងអាចជួបប្រទះដូចជាការតាំងបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ទៅតាមប្រភេទនីមួយៗ។ ចែករំលែកផ្ទាំងរូបភាពរោគសញ្ញា និងការព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជំងឺមិនឆ្លងមានពីរប្រភេទ ។

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកចាយផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធខ) ឱ្យអ្នកចូលរួម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា: “សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី មានន័យថាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិមិនគាប់ប្រសើររបស់អ្នកឬទទួលបានការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងសុភមង្គលកាន់តែច្រើន។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំបពេលក្រោយរបស់យើងហើយសរសេរនៅក្នុងកម្រងផែនការដើម្បីជួយអ្នកមានសុខភាពល្អនៅពេលមានអាយុច្រើន។”
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. តើអ្វីជាជំងឺមិនឆ្លងចំនួនបួនសំខាន់ដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្ស៦៣%ស្លាប់ទូទាំងពិភពលោកជារៀងរាល់ឆ្នាំមានអ្វីខ្លះ?
2. តើអ្វីទៅជាកត្តាហានិភ័យចំពោះការឆ្លងជំងឺចំនួនបួនទាំងបួន?
3. តើសមាជិកណាមួយនៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកមានការប្រព្រឹត្តិសុខភាពមិនល្អនេះឬទេ?

ប្រធានបទទី ៥

ការបង្ការការដួល



គោលបំណងមេរៀន

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច:

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ។
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់។

ចំណុចសំខាន់នៃមេរៀន

- ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានម្នាក់ក្នុងចំណោមបីនាក់ដែលមានអាយុ៦៥ឆ្នាំមានបទពិសោធន៍ការដួលរលំហើយមនុស្សដែលធ្លាក់ដួល ពីរទៅបីដងច្រើននឹងដួលសាជាថ្មីម្តងទៀត។
- ការដួលគឺជាមូលហេតុនាំមុខគេនៃការស្លាប់ដោយសាររងរបួសក្នុងចំណោមអ្នកដែលមិនមែនជាមនុស្សវ័យចំណាស់។ មួយក្នុងចំណោមដប់ការដួលបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរដូចជាការបាក់ឆ្អឹងត្រគាកឬរងរបួលក្បាល ដែលតម្រូវឱ្យមានការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ លើសពីនេះទៀតការឈឺចាប់រាងកាយនិងអារម្មណ៍, មនុស្សជាច្រើនត្រូវការចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំបានងើបឡើងវិញនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង។
- ក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យចំណាស់, ការដួលគឺជាមូលហេតុនៃការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរបំផុត។
- ការដួលអាចការពារបាន។
- កត្តាហានិភ័យផ្នែកជីវសាស្ត្រ ការប្រព្រឹត្ត និងបរិស្ថានដែលបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យក្នុងការ ដួល។

សេចក្តីផ្តើម

មួយនៃការភ័យខ្លាចធំជាងគេបំផុតដែលមនុស្សមានគឺការបាត់បង់តុល្យភាពរបស់ពួកគេឬដួល។ ភាគច្រើន ៤៥%នៃមនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ដួលរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ការដួលអាចមាន គ្រោះថ្នាក់និងគួរឱ្យខ្លាច ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើបានដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បីបន្ថយហានិភ័យនៃការដួលនេះបានកសាងកម្លាំងនិងធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាមានទំនុកចិត្តកាន់តែ ច្រើន។ មនុស្សដែលមានហានិភ័យនៃការដួលនិងធ្វើឱ្យឈឺចាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ដោយសារហេតុផលផ្សេងគ្នាជាច្រើន។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំង:

- ភ្នែកមើលមិនឃើញដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការផ្លាស់ទីរាងកាយរបស់អ្នកនិងធ្វើឱ្យអ្នកឃ្លោងខ្លួន របស់អ្នក។
- ត្រគាកឬជើងមានភាពអសកម្មឬលក្ខខណ្ឌមួយដែលបានធ្វើឱ្យវាពិបាកក្នុងការដើរខ្សោយ។
- ឥរិយាបថឬបញ្ហាជាមួយឆ្អឹងខ្នងដែលធ្វើឱ្យមានការលំបាកក្នុងការក្រោកឈរឡើងត្រង់របស់អ្នក។
- ថ្នាំឬសារធាតុផ្សេងទៀតឬសម្ពាធឈាមទាបដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រិលមុខឬស្រាលក្បាលដែលធ្វើឱ្យទំនាញដួលបន្ថែមទៀត។
- ការពាក់ស្បែកជើងដែលមិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់អាកាសធាតុឬលក្ខខណ្ឌដែលជាកន្លែងអ្នកនឹងត្រូវដើរ។

កត្តាហានិភ័យសម្រាប់ការកាត់ដួល

កត្តាហានិភ័យផ្នែកជីវសាស្ត្រ

- បញ្ហាភាពទន់ខ្សោយសាច់ដុំឬតុល្យភាព
- ផលប៉ះពាល់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (ឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមក)
- បញ្ហាសុខភាពរាំរើដូចជាជំងឺរលាកសន្លាក់និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ការធ្លាក់ប្តូរចក្ខុវិស័យនិងការបាត់បង់ចក្ខុវិស័យ
- ការបាត់បង់អារម្មណ៍នៅប្រអប់ជើង

ហានិភ័យការប្រព្រឹត្តប្រឈម

- អសកម្ម
- ការប្រព្រឹត្តគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការឈរនៅលើកៅអីបង្គន់បន្ទោរបង
- ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង

កត្តាហានិភ័យបរិយាកាស

- ពង្រាយនិងការធំពង្រាយគ្រោះថ្នាក់
- គ្មានភ្លើងបំភ្លឺ
- ខ្វះបង្គាន់ដៃជម្រាលជណ្តើរ
- កង្វះបង្គាន់ដៃចាប់កាន់ខាងក្នុង និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹក
- ការរៀបចំទីធ្លាសារធារណៈមានការខ្វះខាត

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?

អ្នកត្រូវបានផ្តល់អំណាចដើម្បីដោះស្រាយហានិភ័យទាំងនេះនិងទទួលបានកត្តាតុល្យភាពល្អប្រសើរជាងមុន។ កត្តាជីវសាស្ត្រ អ្នកអាចអនុវត្តការហាត់ប្រាណមួយចំនួនដែលនឹងជួយពង្រឹងរាងកាយរបស់អ្នកនិងធ្វើឱ្យអ្នកមិនសូវដួល។ អ្នកអាចនិយាយ ទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់តុល្យភាពរបស់អ្នកតិចជាងមុន ។ ចំពោះបញ្ហា ចក្ខុវិស័យ, វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកដើម្បីដោះស្រាយការធ្លាក់ប្តូរការមើលឃើញរបស់អ្នក។

កត្តាហានិភ័យការប្រព្រឹត្តអ្នកអាចចាប់ផ្តើមការធ្លាក់ប្តូរបន្ថែមទៀតជាមួយនឹងការហាត់ប្រាណដើម្បីរក្សាសាច់ដុំរបស់អ្នកឱ្យ ដំណើរការ។ អ្នកគួរតែដឹងថាមានការកំណត់នូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើនិងមិនអាចធ្វើ ទាំងផ្នែករូបរាងកាយនិងគោរពមានដែន កំណត់នៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ទីបំផុតប្រសិនបើអ្នកបានកំណត់ការទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នកបាន នោះអ្នកទំនងជា មានអារម្មណ៍ពីផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹងតិចនិងមានអារម្មណ៍ស្ថិតស្ថេរ។

កត្តាបរិយាកាស កំណត់វត្តនៅក្នុងទីកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ កន្លែងរស់នៅនិងកន្លែងកំសាន្តដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ទៅនឹង ចលនារបស់អ្នក។ នេះប្រហែលជាមានវត្តដូចជាមាត់ទ្វារច្រកចេញចូល ការគាំទ្រមិនគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកដើម្បីជួយអ្នក នៅក្នុងការចូលឬចេញមានចិញ្ចឹមខ្ពស់ពេកពិការក្នុងការដើរ។

ការសិក្សាបានបង្ហាញថាប្រសិនបើអ្នកហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់តុល្យភាពមួយចំនួន អាចការពារអ្នកពីការដួល។ ប្រសិនបើ អ្នកហាត់ប្រាណទៀងទាត់ហើយអ្នកកើតមានការដួលនោះ អ្នកអាចការពារជាមុននូវការរងរបួសឬ បាក់ឆ្អឹង។ ការហាត់ ប្រាណមិនមែនជាការលំបាកទេ។

មានអារម្មណ៍ល្អ

ឧបករណ៍: កាតតុល្យភាព (ពីរជាមួយនឹងការណែនាំ) / តារាងភពញឹកញាប់ (ឧបសម្ព័ន្ធ គ)

ចូរគិតអំពីរបៀបវាយកូនបាល់ឈរនៅពេលដែលកីឡាករកំពុងរង់ចាំបាល់។ ពួកគេបានឈរជាមួយនឹងជើងរបស់គេធំទូលាយ ដាច់ពីគ្នា, ជង្គង់និងត្រភាកឡើងពីរ ជាមួយនឹងរាងកាយផ្នែកខាងលើរបស់គេទំនោរទៅមុខដែលជាទីតាំងមានស្ថេរភាពនិងមានសុវត្ថិភាព។ កាលដែលយើងកាន់តែចាស់យើងបានជ្រើសទីតាំងដែលមានស្ថេរភាពនិងមានសុវត្ថិភាពដូចគ្នានេះ ប៉ុន្តែខួរក្បាលនិងសាច់ដុំរបស់យើងគឺមិនមានទៀតទេ មានការប្រឈមច្រើន។ យើងភ្លេចពីរបៀបដើម្បីរក្សាតុល្យភាពរបស់យើងពេលយើងមិននៅក្នុងទីតាំង ដូចជាការដើរ, ការឡើងជណ្តើរឬចលនារាងកាយរបស់យើង។ រាងកាយរបស់យើងភ្លេចអំពីតុល្យភាពក្នុងគ្រប់ទីតាំងទាំងអស់ព្រោះវាហួសពីការអនុវត្ត ។

នេះជាផ្ទាំងរូបភាពការហាត់ប្រាណ ក្នុងប្រអប់ឧបករណ៍របស់អ្នកមាន ការហាត់ប្រាណណែនាំប្រាំបួនដែលបានធ្វើទៀងទាត់អាចជួយអ្នកបានល្អប្រសើរជាងមុននិងការកសាងតុល្យភាព កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការដួល។ លំហាត់ទាំងនេះត្រូវអនុវត្តឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីរក្សាខួរក្បាលនិងសាច់ដុំរបស់អ្នកទទួលបានការបង្រៀននិងការសកម្មរបស់អ្នក។ ការចង្អុលបង្ហាញមួយចំនួនសម្រាប់ការអនុវត្តន៍របស់អ្នក:

- ធ្វើតែលំហាត់ប្រាណណាដែលអ្នកគិតថាស្រួលធ្វើ។ កុំរុញខ្លួនឯងដើម្បីធ្វើការច្រើនជាងអ្នកចូលចិត្ត។ ចូរធ្វើដោយយឺតៗ។
- ប្រសិនបើវាលឺណាស់ សូមឈប់ ។ និយាយប្រាប់អ្នកព្យាបាលរោគដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈឬអ្នកឯកទេសធ្វើចលនាអំពីការឈឺចាប់ដែលកើតមាន។

- មិនត្រូវយូររបស់ធ្ងន់ដោយដៃឬវត្ថុណាមួយដែលមិនចាំបាច់។ អ្នកអាចប្រើកំប៉ុងស៊ុបឬដបដែលមានទឹកពេញទឹកស្រាប់ឬមិនចាំបាច់ប្រើអ្វីទាំងអស់។
- រក្សាជំហររបស់អ្នកនៅក្នុងការពិនិត្យ។ សូមព្យាយាមដើម្បីរក្សាទំងន់របស់អ្នកនៅលើជើងរបស់អ្នក
- ចូរដើរយឺតៗ។ មិនចាំបាច់ផ្លាស់ទីយ៉ាងលឿនទៅតាមតម្រូវការនោះទេ។ លឿនគឺមិនសំខាន់។
- នៅពេលដែលអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណរក្សាកន្លែងផ្នែកនៃកៅអីនៅក្បែរអ្នក។ ចាំបាច់ត្រូវរក្សាស្ថិរភាពខ្លួនអ្នក។ វាមិនមែនជាការប្រកួតប្រជែងទេ រក្សាភាពយឺតនិងស្ថេរភាពគឺជាគោលដៅរបស់របស់អ្នក។
- ការអនុវត្តន៍រយៈពេល 15 នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ តាមខត្តមគតិ, អ្នកអាចធ្វើការអនុវត្តលំហាត់កម្លាំងថ្ងៃទីមួយ, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងដៃ ជើង នៅថ្ងៃបន្ទាប់និងលំហាត់តុល្យភាពទាំងអស់នេះបានអនុវត្តនៅថ្ងៃបន្ទាប់មួយទៀត (សូមមើលប្រធានបទ "ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ" សម្រាប់កម្លាំងនិងលាតសន្ធឹងនេះ) ។ នៅពេលដែលអ្នកបានធ្វើ លំហាត់ទាំងអស់ បីថ្ងៃចាប់ផ្តើមជាថ្មីម្តងទៀតជាមួយនឹងវដ្តនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណលើកកម្លាំងនិងលំហាត់រៀបរយដូចខាងលើនេះ។
- ការហាត់ប្រាណកាន់តែច្រើន, រាងកាយរបស់អ្នកកាន់តែច្រើននឹងឆ្លើយតបដើម្បីជួយអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងនិងការផ្លាស់ប្តូរល្អប្រសើរជាងមុន។
- នៅពេលដែលអ្នកទទួលបានភាពរឹងមាំនិងកាន់តែមានទំនុកចិត្តក្នុងចលនារបស់អ្នក, អ្នកអាចព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ថែមទៀតដូចខាងក្រោមនេះ: (មើលក្នុងវេបសាយខាងក្រោម)

- **Clock Reach:** www.youtube.com/watch?v=DTOKhh2D1eI
- **Staggered Stance:** www.youtube.com/watch?v=37S6nQ32BTE
- **Single Limb Stance:** www.youtube.com/watch?v=9IPkg7KUEA4
- **Body Circles:** www.youtube.com/watch?v=JXuU4xyKTFQ
- **Grapevine:** www.youtube.com/watch?v=JPicy8p3rFE

ប្រធានបទ ការបង្ការការដួល

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកទម្រង់ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ) ឱ្យអ្នកចូលរួម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា: “សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី ន័យថាដើម្បីរក្សារាងកាយរបស់អ្នកធ្វើចលនាផ្លាស់ប្តូរមានសុវត្ថិភាព និងមិនរហូសដោយសារការដួល។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងសុភមង្គលកាន់តែច្រើន។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយរបស់យើងហើយ សរសេរក្នុងផែនការដើម្បីជួយ សុខភាពមនុស្សចាស់។”
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. ហេតុអ្វីបានជាតុល្យភាពសំខាន់នៅពេលយើងកាន់តែចាស់?
2. តើអ្វីទៅជាបីប្រភេទនៃកត្តាហានិភ័យនៃការដួល?
3. តើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារការដួល នៅកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ការងារនិងកន្លែងកម្សាន្ត?
4. នៅពេលដែលអ្នកអាចមានពេលដើម្បីហាត់ប្រាណជាមួយនឹងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក?

ប្រធានបទទី៦

ការការពារភាពឯកាពីសង្គម



ប្រធានបទ ការការពារភាពឯកោពីសង្គម

គោលបំណងមេរៀន

ចុះឈ្មោះបញ្ជីនៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាពនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់និងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលពួកគេចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ចំណុចសំខាន់នៃមេរៀន

- ភាពឯកោក្នុងសង្គមគឺនៅពេលដែលអ្នកបានកំណត់ឬមិនមានការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គម។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការស្នាក់នៅផ្ទះសម្រាប់រយៈពេលយូរគ្មាន ទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ ឬ បំណងណាមួយដើម្បីជៀសវាងឱកាសអន្តរកម្ម។ ពាក់ព័ន្ធនឹងការបដិសេធការធ្លាក់ខ្លួនចេញពីសង្គមចំណែកឯកោ ក្នុងសង្គមគឺជាពេលដែលមនុស្សម្នាក់ ម្នាក់ចង់មានទំនាក់ទំនងប៉ុន្តែគឺមិនអាចទទួលបានគ្រប់គ្រាន់ធ្វើអន្តរកម្មជាមួយអ្នកដទៃ។
- ភាពឯកោក្នុងសង្គមអាចបង្កឡើងដោយសារកត្តាជាច្រើនរួមមានប្រាក់ចំណូលទាបគ្មានការងារធ្វើ ខ្វះទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ទទួលបានការអប់រំទាប, តម្រូវការការថែទាំ, ជំងឺរ៉ង្គង, ជនពិការ, ការរស់នៅក្នុងតំបន់ជនបទនិងពិបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងសេវាសាធារណៈ ការដឹកជញ្ជូន ផ្លូវគមនាគន៍ជាដើម។
- និន្នាការសម្រាប់ភាពឯកោក្នុងសង្គមនេះមាននិន្នាការកើនឡើងជាមួយនឹងអាយុដែលក្នុងនោះ ៨០ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះដែលជា ជនងាយរងគ្រោះខ្លាំង។
- នៅពេលដែលមនុស្សដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបឬមានអារម្មណ៍ថាពួកគេរងនូវការរើសអើង ពួកគេទំនងជាមានអារម្មណ៍ឆ្ងាយដាច់ស្រយាលពីសង្គមកាន់តែឆ្ងាយទៅ។
- នៅពេលដែលយើង ធ្លាក់ខ្លួនពីសង្គមយើងមានអារម្មណ៍ជាច្រើនទៀត ទុក្ខព្រួយ ថប់បារម្ភ ឆាប់ខឹង ភាពឯកោនិងការបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។ វាអាចជាការលំបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការបំបែក ពីអារម្មណ៍លើសលប់ទាំងនេះ។
- សមាជិកគឺជាការលើកម្ពស់ អារម្មណ៍ឱ្យសកម្មភាព ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់បង្កើតសំឡេងខាងក្នុងអារម្មណ៍របស់ពួកគេនិងបើកចិត្តដោយខ្លួនឯងឡើង ទទួលយកការផ្តួចផ្តើមនិងការ ទំនាក់ទំនងសង្គម។

ខ្សែភាពយន្តខ្លី៖ [Paper memories-vimeo.com/13831362](https://vimeo.com/13831362)



ខ្សែភាពយន្តខ្លីនេះគឺនិយាយអំពីបុរសម្នាក់ដែលឯកោក្នុងសង្គមខ្លួនឯងនិងមិនស្វែងរកទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមជាមួយអ្នកផ្សេង ហើយផ្ដោតលើការចងចាំរបស់ប្រពន្ធរបស់គាត់ដែលស្លាប់ទៅ។ ខ្សែភាពយន្តនេះ បានរួមបញ្ចូលការសោកស្ដាយ ឱ្យមនុស្ស មើលពីរបៀបនៃភាពឯកោក្នុងសង្គមប៉ះពាល់ដល់បុរសម្នាក់ហើយបន្ទាប់មកពិភាក្សាអំពីការតស៊ូរបស់គាត់ជាមួយនឹងភាព ទុក្ខព្រួយនិងភាពឯកោមួយក្នុងសង្គមដោយសារបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន។ សមាជិកសហគមន៍អាចនិយាយអំពីការតស៊ូរបស់បុរស នេះនិងស្វែងរកមូលហេតុដែលយើងអាចជ្រើសរើសដាច់ដោយឡែកពីខ្លួនយើងនិងសង្គម ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពឯកោ ហើយពិភាក្សាអំពីការប្រាថ្នាចង់បានសម្រាប់ភាពឯកោសង្គម។ ការផ្ដោតលើមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតតាមរយៈភាពយន្តនេះគឺ ជាវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីស្វែងរកការពិភាក្សា និងគោរពដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាជាងការរំពឹងថាសមាជិកសហគមន៍លើកយកការ តស៊ូផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេជាមួយប្រធានបទភាពឯកោមកពិភាក្សាក្នុងចំណោមមនុស្សច្រើននាក់។

បន្ទាប់ពីការបង្ហាញខ្សែភាពយន្តនេះពិភាក្សាអំពី:

- តើបុរសម្នាក់នេះមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើអ្នកណាដែលគាត់ត្រូវបានដាក់ទៅរកឬនិយាយជាមួយ?
- មិនមានមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្សែភាពយន្តលើកលែងតែបុរសនេះនិងប្រពន្ធស្លាប់របស់លោក។ នេះបានឆ្លុះបញ្ចាំងពី បុរសម្នាក់នេះមិនបាន "ឃើញ" នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតហើយថាគាត់ញែកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃដោយខ្លួនឯង។ ប្រហែល មានមនុស្សផ្សេងទៀតជំនែកនឹងផ្សេងទៀតដែលគាត់បានទៅកន្លែងនោះហើយគាត់អាចទាក់ទងជាមួយពួកគេ?
- តើសកម្មភាពដែលបុរសម្នាក់នេះបានធ្វើជាផ្នែកមួយនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អដែរឬទេ?
- មាននរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាដូចជាបុរសម្នាក់នេះ? តើអ្នកបានធ្វើអ្វី?
- តើអ្នកធ្វើអ្វីនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកផ្ទាល់មានអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកមិនចង់ឃើញមនុស្សប៉ុន្តែចង់តែស្ងាត់ នៅផ្ទះតែម្នាក់ឯង?

សេចក្តីផ្តើម

សូមមើលពីរបៀបដែលត្រូវបានចូលរួមក្នុងសង្គមដែលធ្វើឱ្យសុខភាពមានភាពប្រសើរឡើង និងមានអារម្មណ៍ល្អរយៈពេលជា ច្រើនឆ្នាំ។

- មនុស្សអាចបន្តការរស់នៅ របស់ពួកគេដោយធ្វើអ្វីមួយជាមួយអ្នកដទៃដែលមានភាពងាយស្រួលនិងរីករាយ, ដូចព្រះវិហា កាតូលិក / វត្ត/ វិហារអ៊ីស្លាមឬទៅមើលកូន, ទៅសួរកំសាន្តឬការលេងបៀវឬល្បែង។
- សកម្មភាពសង្គមនិងផលិតភាពសូម្បីតែមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការហាត់ប្រាណបន្ថយហានិភ័យនៃគ្រប់ករណីទាំងអស់នៃការស្លាប់ ជាច្រើនដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។
- សកម្មភាពសង្គមគឺមិនមែនជាការជំនួសដោយធ្វើលំហាត់ប្រាណនោះទេប៉ុន្តែអាចបង្កើនសុខុមាលភាពរាងកាយកាន់តែ ច្រើននៅពេលដែលការរួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- ពេលដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមនិងជាប់រវល់ធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវនោះបណ្តាលឱ្យមានផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់ អ្នកដែលការពារប្រឆាំងនឹងគិតអំពីភាពអវិជ្ជមាន។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកបន្ទាប់មកដំណើរទៅរាងកាយដូចជាការធ្វើឱ្យអ្នកមិន សូវដួល ឬឈឺ និងធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អប្រសើរជាងមុនឈ្នះនឹងជំងឺ។
- នៅពេលអ្នកចាស់រាងកាយរបស់អ្នកមានប្រតិកម្មយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងភាពតានតឹងបន្ថែមទៀតនិងត្រូវការពេលវេលាយូរជាសៈ ស្បើយ ពីភាពតានតឹងដែលមិនមានសុខភាពល្អសម្រាប់បេះដូងរបស់អ្នក ស្មុតនិងសរសៃឈាម។ ការចូលរួមក្នុងសង្គម ជាមួយអ្នកដទៃនិងមានអារម្មណ៍ល្អជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃភាពតានតឹងនៅលើរាងកាយរបស់អ្នក។
- ឆាប់មានទំនាក់ទំនងសង្គមច្រើន នៅវ័យក្មេងធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អក្នុងពេលចាប់ផ្តើម និងចុងបញ្ចប់នៃជីវិតរបស់គេ។
- ធនធានយ៉ាងច្រើន, ភាពធន់និងលក្ខណៈមួយគត់របស់អ្នកគឺជាកត្តាសំខាន់ដែលអាចជួយអ្នកទប់ស្កាត់ការឯកោសង្គម។

ប្រធានបទ ការការពារភាពឯកោពីសង្គម

- នៅពេលដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍អ្នកមិនខ្វល់ខ្វែងចង់ទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់, នេះអាចមានន័យថាអ្នកពិតជាត្រូវការទំនាក់ទំនងបន្ថែមទៀត។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហមអឌ្ឍចន្ទក្រហមផ្តល់នូវការគាំទ្រផ្លូវចិត្តដែលអាចនឹងមាននៅទីនោះដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការចូលរួមកាន់តែច្រើនក្នុងសង្គម។

តើត្រូវធ្វើអ្វី?

ឧបករណ៍: សន្លឹកសកម្មភាពសង្គម

យើងនឹងមានភាពសប្បាយរីករាយមួយចំនួនដែលចូលរួមជាមួយគ្នា រៀនអ្វីដែលថ្មីនិងការចែករំលែកអំពីការរស់នៅរបស់យើង។ ដើម្បីជាការរួមបញ្ចូលសង្គមឬក្លាយទៅជាអ្នកនៅក្នុងសង្គម, អ្នកត្រូវការ ខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រនិងភាពជាដៃគូដែលអ្នកត្រូវការ។

យើងគឺជាអ្នកចាប់ផ្តើមសង្គម ហើយមនុស្សតែងមានការទាក់ទងគ្នា។ អ្នកអាច ធ្វើការនៅក្នុងសង្គមនិងអនុវត្តជំនាញសង្គមរបស់អ្នកនៅលើកដំបូង។ អ្នកនឹងបានក្លាយទៅជា មានជាសុខភាពជាមួយខ្លួនឯងនិងស្វែងរកអ្វីដែលអ្នកត្រូវការពីអ្នកដទៃ អ្នកនឹងកាន់តែខិតទៅជិតសុភមង្គលនិងសុខភាពល្អប្រសើរជាងមុន។

ភាពស្ងប់ស្ងាត់នៅក្នុងអារម្មណ៍របស់យើង

ឧបករណ៍: ស្តាប់ការតាំងសមាធិធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ ឬ អ្នកសរសេរសមាធិ

- ជូនកាលអារម្មណ៍របស់យើងគ្របដណ្តប់ពួកយើងហើយធ្វើឱ្យយើងងាយចូលធ្លាក់ទៅក្នុងភាពក្រោមគ្រប់ចិត្តនិងភាពឯកោ។
- ដើម្បីបង្រៀនខ្លួនឱ្យរាល់របស់អ្នកក្នុងការសម្រាក និងជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឯកោ ស្រមៃរូបភាពការសំរាកលំហែឬសមាធិគឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ទុក្ខព្រួយ ឬចិត្តខឹង។
- សមាធិគឺជាប្រភេទមួយនៃការសំរាកលំហែតាមវិធីធម្មជាតិល្អបំផុតដើម្បីជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយនិងកាត់បន្ថយភាពអន្ទះសារ។ ភស្តុតាងបានបង្ហាញថាការធ្វើសមាធិនិងដកដង្ហើម អាចជួយដល់ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយការពារខ្លួនឱ្យរាល់របស់អ្នកពីភាពតានតឹងនិងការចប់បាត់ និងខឹងសម្បា។
- វ័យចាស់ជរាដែលធ្វើសមាធិគឺចំណាយពេលតិចទៅជួបគ្រូពេទ្យនិងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
- សមាធិជួយយើងឱ្យរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់បានល្អប្រសើរ បន្ថយគំនិតខ្វល់ខ្វែងរបស់យើង បន្ថយទំនោរចិត្តរបស់យើងក្នុងការព្រួយបារម្ភនិងជៀសវាងចិត្តរើវាយគ្នានកំណត់របស់យើង។ សមាធិអាចមានឥទ្ធិពលលើជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត។ ដូចគ្នានេះការចប់អារម្មណ៍និងការឈឺចាប់ ដោយគ្មានផលប៉ះពាល់ប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬការចំណាយ។
- តោះយើងព្យាយាមធ្វើវា!

តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រាលជាងមុន? នៅពេលដំបូង, វាអាចនឹងមានការលំបាកដើម្បីរក្សាចិត្តរបស់អ្នកពីការរង្វេង ប៉ុន្តែវានឹងត្រឡប់មកវិញដើម្បីផ្តោតទៅលើដង្ហើមរបស់អ្នក។ កុំប្រយុទ្ធប្រឆាំងជាមួយនឹងអារម្មណ៍រើវាយរបស់អ្នកគ្រាន់តែដឹងថាវាទទួលបានភាពងាយស្រួល។ ហើយនៅពេលដែលអ្នកចំណាយក្នុងការតាំងសមាធិត្រូវបានជួយខ្លួនឱ្យរាល់របស់អ្នកដើម្បីសម្រាកនិងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការព្រួយបារម្ភនិងភាពតានតឹងរបស់អ្នក។ យើងអាចរំពឹងគិតជាថ្មីម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍ក្រោយ។

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកតារាងផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ) អ្នកចូលរួម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា: “សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី មានន័យថាដើម្បីឱ្យមានការបើកទូលាយក្នុងសកម្មភាពសង្គមនិងមានអារម្មណ៍កាន់តែច្រើនអត់ឱននិងមានទំនាក់ទំនងសង្គម។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុនបន្ថែមទៀត។ ចូរគិតអំពីរបៀបមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយរបស់យើងហើយសរសេរក្នុងផែនការដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការងារសុខភាពមនុស្សចាស់ កាន់តែច្រើន។”
3. សូមលើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. តើភាពឯកោក្នុងសង្គមចុះពាល់ដល់រាងកាយរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?
2. តើអាចចុះពាល់ដល់ភាពឯកោក្នុងសង្គមជីវិតរបស់អ្នកទេ?
3. សកម្មភាពសង្គមដែលអ្នកធ្វើយ៉ាងណា?
4. សកម្មភាពសង្គមដែលអ្នកចង់ធ្វើប៉ុន្តែអ្នកមិនដឹងថាត្រូវចាប់ផ្តើមឬមិនមានភាពងាយស្រួលធ្វើការងារនេះ?
5. តើវិធីសមាធិធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើងជាអ្វី?
6. បង្កើតមិត្តភក្តិថ្មីមួយមុនពេលដែលអ្នកចាកចេញក្នុងថ្ងៃនេះ។

ប្រធានបទទី៧

ការបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អ



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

គោលបំណងមេរៀន

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់ៗនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលពួកគេចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់ៗនៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

បំណុលសំខាន់ៗក្នុងការរៀន

- មានការប្រព្រឹត្តិសំខាន់ៗបួនដែលរួមចំណែកដល់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមិនឆ្លង។ ការប្រព្រឹត្តិទាំងនេះគឺការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់, ការហាត់ប្រាណ, ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់របបអាហារគ្មានសុខភាពល្អហើយ។
- របបអាហារគ្មានសុខភាពល្អ ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន, រាងកាយរបស់អ្នកខ្វះ អាហាររូបត្ថម្ភនិង ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺចុះខ្សោយ។ ចាប់ផ្តើមទទួលបានអាហារមានសុខភាពដោយការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយរាងកាយរបស់អ្នកគឺមិនសូវឈឺដូចព្រោះវាមានសរធាតុចិញ្ចឹមដែលវាត្រូវការនិងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នករឹងមាំ។ ការទទួលបានប្រាំដងផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានន័យថាអ្នកអាចកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ លើសទម្ងន់និងការអស់កម្លាំង។ ដោយការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ៥មុខជារៀងរាល់ថ្ងៃមនុស្សម្នាក់អាចបន្ថយហានិភ័យរបស់ពួកគេសម្រាប់ជំងឺមិនឆ្លងយ៉ាងខ្លាំង។
- ការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់អំបិលស្ករនិងជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក។ អំបិល ជាតិស្ករនិងជាតិខ្លាញ់ជាធម្មតាអាចត្រូវបានរកឃើញថាភាគច្រើនបានប្រើដើម្បីជាអាហារមានរសជាតិដូច គ្រឿងជ្រូក អំបិល ទឹកប៉េងប៉ោះ ទឹកជ្រលក់ និង Cream ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺឆ្លងរួចទៅហើយ អ្នកចាំបាច់ត្រូវធានាថាអ្នកកំពុងញ៉ាំអាហារល្អដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងឥទ្ធិពលនៃជំងឺមិនឆ្លងរបស់អ្នកនិងបង្ការការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត

សេចក្តីផ្តើម

កត្តាហានិភ័យមួយធំបំផុតសម្រាប់ជំងឺគឺជាអាហារមិនមានសុខភាពល្អ។ ការបរាជ័យក្នុងការទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អគឺជាផ្នែកមួយនៃកត្តាហានិភ័យចំពោះជំងឺដែលមិនឆ្លង និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ។

អាហារដែលគ្មានសុខភាព

ឧបករណ៍៖ ផ្ទាំងរូបភាពបែបផែននៃរបបអាហារមួយដែលគ្មានសុខភាពល្អ

សូមមើលពីរបៀបអាហារគ្មានសុខភាពល្អនិងភេសជ្ជៈប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ។

- នៅពេលដែលអ្នកបរិភោគអាហារ, រាងកាយរបស់អ្នកនឹងរក្សាទុកអ្វីដែលវាមិនចាំបាច់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងសរសៃឈាមបេះដូងនិងសរីរាង្គផ្សេងទៀតភ្លាមៗ។
- វាបន្ថែមជាតិខ្លាញ់ចិទសរសៃអាកទែរបស់អ្នកហើយ ធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកពិបាកក្នុងការជំរុញចលនាឈាមរត់

ប្រធានបទ ការបរិភោគដើម្បីមានសុខភាពល្អ

ឈាមរបស់អ្នកចលនារត់តាមរាងកាយរបស់អ្នក។ ដូចគ្នាដែរជាតិខ្លាញ់ ត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងសរីរាង្គរបស់អ្នកដែលធ្វើ

ឱ្យសរីរាង្គរបស់អ្នកធ្វើការបន្ថែមទៀតដែលជាការងារការលំបាករបស់ពួកគេ។

- អាហារទាំងអស់មានកាឡូរីដូចជាប្រេងសម្រាប់រាងកាយ។ អាហារកាឡូរីខ្ពស់គឺមិនចាំបាច់ជាអាហារដែលមានលំដាប់ថ្នាក់ខ្ពស់ឬអាហារដែលមានគុណភាពខ្ពស់នោះទេ។
- ផ្លែឈើនិងបន្លែមានមួយចំនួនតូចប៉ុន្តែមានកាឡូរីខ្ពស់ឬថ្នាក់ទីមួយនៃប្រេងដែលមានគុណភាពខ្ពស់។ ពួកគេមានជាតិទឹកច្រើន និងជាតិសរសៃព្រមទាំងវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែដែលរាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អនិងត្រឹមត្រូវបំផុត។
- អាហារមួយចំនួនដែលមានកាឡូរីខ្ពស់ដូចជា ខ្លាញ់ជុំ ប៊ឺរ ghee ស្ករនិងអាហារចៀនមានប្រេងមានគុណភាពទាប។ ទាំងអស់នេះផ្ទុកដោយអ្វីមួយដែលរាងកាយរបស់អ្នកពិតជាមិនត្រូវការ។ វាមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក ដែលបណ្តាលឱ្យបិទសរសៃឈាមបេះដូងនិងឈាមរបស់អ្នក ធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកពិបាកធ្វើការ។
- នៅពេលដែលបានបរិភោគស្ករឬស្រវឹង ជាតិខ្លាញ់នឹងប្រែទៅជាគោសិការបស់ធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ ផឹកភេសជ្ជៈរឹតតែបន្ថែមភាពតានតឹងចម្រើនដល់រាងកាយរបស់អ្នកគឺជួយព្យាយាមដំណើរការជាតិស្ករថែម និងធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- នៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនបន្តការទទួលបានវីតាមីនសារ ធាតុរ៉ែ និងទឹកដែលត្រូវការមានក្នុងអាហារដែលអ្នកបរិភោគ នោះរាងកាយរបស់អ្នកនៅតែព្យាយាមធ្វើការងារឱ្យបានល្អ បណ្តាលឱ្យអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាធុញទ្រាន់ អស់កម្លាំងនិងមិនស្រួលខ្លួន។
- ប្រសិនបើសរីរាង្គក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកមិនមានគ្រឿងផ្សំទាំងអស់នេះគ្រប់គ្រាន់គឺវាត្រូវការពីអាហារដែលអ្នកបរិភោគដើម្បីធ្វើការងារក្នុង ខ្លួនរបស់អ្នកបានល្អ។ បើមិនដូច្នោះទេវាមិនដំណើរការបានល្អ ឬធ្វើឱ្យអ្នកទៅជាឈឺ ឬឈប់ធ្វើការ។
- នៅពេលសរីរាង្គរាងកាយរបស់អ្នកមិនធ្វើការឬបញ្ឈប់ដំណើរការល្អ អ្នកអាចក្លាយជាឈឺឬស្លាប់។

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ?

ឧបករណ៍: ផ្ទាំងរូបភាពណែនាំការបរិភោគមានសុខភាពល្អ/ប្រើផ្ទាំងរូបភាពទំហំបន្ថែមផ្លែឈើ

- ផឹកទឹកឱ្យច្រើនប្រហែលបួនទៅប្រាំកែវធំជារៀងរាល់ថ្ងៃជួយរាងកាយអ្នកក្នុងការលាងសំអាតជាតិអាក្រក់ដែលខ្លួនប្រាណអ្នកព្យាយាមកម្ទាត់ចោល ជួយអ្នកក្នុងការបន្ថែមបង់លាមកញឹកញាប់បន្ថែម ហើយផ្តល់ឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកនូវសារធាតុរ៉ែដែលត្រូវការដើម្បីធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ។
- បរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែប្រាំមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ បន្ថែមអាហារស្រស់ផ្សេងទៀតដូចជា។
- កំណត់ជាតិខ្លាញ់, ស្ករនិងអំបិលក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

ឧបករណ៍ផ្ទាំងរូបភាពណែនាំការបរិភោគអាហាររបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការប្រៀបធៀបអាហារដែលមានសុខភាព និងមិនមានសុខភាព។ ផ្ទាំងរូបភាពនេះបង្ហាញអំពីរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អទទួលបានផលប្រយោជន៍រាងកាយរបស់អ្នកនិងរបបអាហារគ្មានសុខភាពល្អខូចរាងកាយរបស់អ្នក។

ផ្ទាំងរូបភាពណែនាំបន្ថែម និងផ្លែឈើ ដែលមានបង្ហាញទំហំដែលត្រូវប្រើ។

តើខ្ញុំត្រូវបរិភោគអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺមិនឆ្លងរួចហើយ?

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺមិនឆ្លង មួយដែលអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យកាន់តែច្រើន អ្នកត្រូវបរិភោគបន្ថែមនិងផ្លែឈើឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ពួកគេបាន ផ្តល់ឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកនូវវីតាមីនដែលជាសារធាតុចិញ្ចឹមនិងថាមពលដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ។ ផ្លែឈើនិងបន្លែអាចផ្តល់ការការពារជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ បន្ថែមនិងផ្លែឈើមួយចំនួនជាពិសេសបន្ថែមដូចជាស្ពៃក្តោប ខាត់ណា ផ្កាខាត់ណានិង មើមរាឌី ការពាររាងកាយរបស់យើងពីការវិវត្តទៅជាជំងឺមហារីកពោះវៀនធំនិងទ្វារលាមក មាត់ បំពង់ក ដើមបំពង់កនិងបំពង់អាហារ។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែកំណត់ការពិសារជាតិស្តាររបស់ពួកគេ ជាពិសេសជាតិស្តារដែលបានបន្ថែមទៅក្នុងអាហារនិងភេសជ្ជៈផលិតដោយក្រុម ហ៊ុន ចុងភៅ ឬការប្រើប្រាស់ជាតិស្តារនៅក្នុងទឹកឃ្មុំ ស៊ីរ៉ូ ទឹកផ្លែឈើនិងទឹកផ្លែឈើខាប់។ ភាគច្រើននៃជាតិស្តារប្រើប្រាស់នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះគឺ "លក្ខ" នៅក្នុងអាហារកែច្នៃដែលជាធម្មតា គេមើលឃើញថាមានជាតិផ្អែម ដូចជាទឹកប៉េងប៉ោះឬទឹកជ្រលក់ប៉ាស្តា។ មានភស្តុតាងរឹងមាំដែលថាស្តារជាបញ្ហាចម្បងសម្រាប់សុខភាពរួមទាំងជំងឺមិនឆ្លង។

គ្រប់គ្នា, ជាពិសេសអ្នកដែលមានជំងឺមិនឆ្លងគួរតែពិនិត្យការទទួលបានជាតិប្រៃរបស់។ នេះបើយោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) "ការទទួលបានអំបិលខ្ពស់គឺជាកត្តាមួយដែលនាំឱ្យកើនឡើងនៅក្នុងជំងឺមិនឆ្លងក្នុងពិភពលោកទាំងមូល។ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនិងជំងឺជាចំសរសៃឈាមខួរក្បាលជាជំងឺមិនឆ្លងចម្បងពីរដែល ទាក់ទងទៅនឹងអំបិល។"

ជាទូទៅ ការបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនជាងរាល់ថ្ងៃរួមទាំង បន្លែ ផ្លែឈើស្រស់។ កំណត់ចំនួនអាហារកែច្នៃឬអាហារងាយស្រួលដែលមិនមែនធម្មជាតិ ផលិតនៅក្នុងរោងចក្រ នៅពេលអ្នកបរិភោគ ដូចជានំប៉័ង មី ធួនជាតិកំប៉ិចនិងអាហារស្រួយ។

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកទម្រង់ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធន) ដល់អ្នកចូលរួម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា: "សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី ន័យថាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត ទទួលបានមិនបានល្អរបស់អ្នកនិងធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អជាច្រើនទៀតក្នុងជម្រើសការបរិភោគ។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងសុភមង្គល។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយរបស់យើងហើយសរសេរ ដើម្បីជួយអ្នកអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់ឱ្យកាន់តែច្រើន។"
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យលើការយល់ដឹង

1. តើរបបអាហារគ្មានសុខភាពល្អប៉ះពាល់ដល់រាងកាយនិងធ្វើឱ្យអ្នកងាយរងគ្រោះទៅនឹងជំងឺមិនឆ្លងរបៀបណា?
2. តើអ្វីជាអាហារមិនមានសុខភាព នៅក្នុងប្រទេសប្រទេសប្រទេសរបស់អ្នក?
3. តើអ្វីទៅជាអាហារដែលមានសុខភាពក្នុងប្រទេសប្រទេសរបស់អ្នក?
4. តើជំងឺមិនឆ្លង អាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់អ្នកនិងគ្រួសារអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច? ខាងផ្លូវចិត្ត?

ប្រធានបទទី ៨

ការហាត់ប្រាណ



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

គោលបំណងមេរៀន

ចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់អាច:

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពរបស់មនុស្សនៅពេលដែលគេចាស់ទៅ។
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត។

ចំណុចសំខាន់នៃមេរៀន

- មានការប្រព្រឹត្តិបួនសំខាន់ដែលរួមចំណែកក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺមិនឆ្លង។ ការប្រព្រឹត្តទាំងនេះគឺការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ការហាត់ប្រាណ, ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ របបអាហារគ្មានសុខភាពល្អ។
- អសកម្មរាងកាយបណ្តាលឱ្យរាងកាយចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះ។ យ៉ាងហោចណាស់ធ្វើការហាត់ប្រាណ ៣០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់កាត់ បន្ថយហានិភ័យជំងឺឆ្លងរបស់ពួកគេ។
- ការអង្គុយរយៈពេលយូរនៅខាងមុខទូរទស្សន៍ អេក្រង់កុំព្យូទ័រ អង្គុយក្នុងខណៈពេលធ្វើដំណើរជាដើមគឺជាគ្រោះថ្នាក់ សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក តើការធ្វើបែបនេះគឺជាលំហាត់ប្រាណឬទេអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណបានឬមិនបាន។
- តាមរយៈការលំហាត់យ៉ាងហោចណាស់ ៣០នាទីនៃសកម្មភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចជាការដើរ ឬជិះកង់ អ្នករក្សារាងកាយ របស់អ្នកមានសុខភាពល្អនិងត្រៀមខ្លួនប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺមិនឆ្លង។ ការធ្វើសកម្មភាពមួយចំនួនរាល់ថ្ងៃជួយកាត់បន្ថយ ហានិភ័យរបស់អ្នកពីជំងឺមិនឆ្លង។

មិនសកម្មក្នុងការហាត់ប្រាណ

ឧបករណ៍: ផ្ទាំងរូបភាពហាត់ប្រាណ / ផ្ទាំងរូបភាពសកម្មភាពនៃរាងកាយ (អំពី "ការការពារជំងឺមិនឆ្លង ")

សូមឱ្យយើងមើលអំពីការដែលមិនហាត់ប្រាណមានផលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនប្រាណយ៉ាងដូចម្តេច។

- ការហាត់ប្រាណរក្សារាងកាយ សាច់ដុំ សន្លាក់ឆ្អឹង សសៃពួរទាំងអស់នៃរាងកាយរបស់អ្នកផ្លាស់ប្តូរនិងការធ្វើការងារ មាន សក្តានុពលពេញលេញ។ នៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើចលនា មានន័យថាពួកគេបានបាត់បង់ភាពបត់បែនឬសមត្ថភាពក្នុងការ ធ្វើអ្វីដែលពួកគេគួរតែអាចធ្វើបាន។ អ្នកប្រើសាច់ដុំសាច់ដុំកាន់តែតិចអ្នកបាត់បង់ភាពសកម្មរបស់វាកាន់តែច្រើន។ នៅ ពេលដែលអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចពេករាងកាយ។
- យរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការយ៉ាងលំបាកនិងការធ្វើការងារខុសប្រក្រតី។
- នៅពេលដែលអ្នកហាត់ប្រាណជាប់លាប់តិចជាង ៣០នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃសូមរបស់អ្នកដំណើរការអុកស៊ីសែនតិចទោះបីជា រាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការអុកស៊ីសែនជាប្រចាំក៏ដោយ បេះដូងរបស់អ្នកជំរុញឈាមបានតិចតាមរយៈសរសៃឈាម ហើយ អ្នកមានការលំបាកក្នុងការបន្ទោរបង់ ឆ្អឹងនិងសាច់ដុំរបស់អ្នកពិតជាចាប់ផ្តើមចុះខ្សោយងាយនឹងបាក់។
- នៅក្នុងដំណាក់កាលចុះខ្សោយនេះ រាងកាយរបស់អ្នកគឺងាយរងគ្រោះ វាមិនអាចធ្វើការ ១០០%ហើយងាយនឹងក្លាយទៅ ជាជំងឺ។
- នៅពេលដែលអ្នកអង្គុយយូរពេក, សកម្មភាពនៅក្នុងសាច់ដុំរបស់អ្នកចុះ រាងកាយរបស់អ្នកឈប់ដុតថាមពលឱ្យមាន ប្រសិទ្ធភាពនិងការបាត់បង់ សមត្ថភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីបំបែកជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។
- ការអង្គុយច្រើនពេកសម្រាប់រយៈពេលយូររៀងរាល់ថ្ងៃអាចរួមចំណែកយ៉ាងខ្លាំងដល់ហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះជំងឺមិនឆ្លង និង / ឬជំងឺរង្វង

ប្រធានបទ ការហាត់ប្រាណ

- ការរស់នៅអសកម្មរយៈពេលយូរ សាច់ដុំរបស់អ្នកចំបែកកាន់តែច្រើន (ខ្សោយ) រាងកាយរបស់អ្នកជំរុញចលនាឈាមរត់បានតិចនិងដកដង្ហើមមិនបានល្អហើយអ្នកហើយអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង មហារីកឬជំងឺផ្លូវដង្ហើមរាំវៃ។

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?

- សកម្មជាងនេះបន្តិចជាងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមព្យាយាមដើម្បីធ្វើចលនារាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនតាមតែអ្នកអាចធ្វើទៅបានបានពេញមួយថ្ងៃជាងរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ដើរទៅការិយាល័យកណ្តាលកាកបាទក្រហមអឌ្ឍចន្ទក្រហម ឬទៅផ្សារនៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- បន្ថែមទៅលើនោះទៀតយើងធ្វើចលនាឱ្យបានកាន់តែច្រើន អ្នកគួរតែហាត់ប្រាណលើកម្លាំងនិងពង្រឹងរាងកាយរបស់អ្នក។ ធ្វើលំហាត់ប្រាណជួយកម្លាំងក្នុងការជួយពង្រឹងស្ទឹងនិងសាច់ដុំរឹងមាំជាមុនដូច្នោះអ្នកអាចរក្សានូវការធ្វើអ្វីដែលអ្នករីករាយ។ ពង្រឹងសាច់ដុំរបស់អ្នកពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ថាមានថាមពលកាន់តែច្រើន កែលម្អតុល្យភាពរបស់អ្នកនិងមានអារម្មណ៍ថាអស្ចារ្យ។ ផ្តល់ឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកសាកល្បងដោយការធ្វើលំហាត់សាមញ្ញមួយដែលបញ្ជាក់ថាសាច់ដុំមានសុវត្ថិភាព, ដូចជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នកដែលបានបង្រៀនអ្នក។
- ចូរលើកសាច់ដុំរបស់អ្នកដោយធ្វើលំហាត់លាតសន្ធឹងវាពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (ហាត់យូហ្គា)។ ការលើកម្លាំងថ្មមៗអាចជួយការឈឺខ្នង សាច់ដុំរឹងនិងអាចបត់បែនបាន។ វាអាចជួយការពារការដួល។
- តើការលេងកីឡាប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែលអ្នករីករាយដូចជាការថែសួន ការដើរ ។ល។
- លេងតន្ត្រីដែលអ្នកចូលចិត្តបំផុតនៅពេលដែលអ្នកធ្វើចលនា អ្នកមានថាមពល និងលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នក។

តោះធ្វើចលនា!

ឧបករណ៍: កាតកម្លាំង / កាតទាញលើកធ្វើចលនាហាត់ប្រាណ / តារាងហ្វូតូ (ឧបសម្ព័ន្ធ គ)

ចូរយើងក្រោកឡើងហើយ ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការធ្វើលំហាត់ប្រាណមួយចំនួនដែលអ្នក ធ្វើឡើយនេះនិង អាចធ្វើនៅឯផ្ទះ។

- អ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណណាដែលថាអ្នកគិតថាងាយស្រួលក្នុងការធ្វើ។ កុំជម្រុញខ្លួនឯងធ្វើអ្វីដែលលើសពីខ្លួនចូលចិត្ត។ ចូរធ្វើយឺតៗ។
- ប្រសិនបើវាលឺណាស់ សូមបញ្ឈប់។ និប្រាប់អ្នកព្យាបាលជំនាញវិជ្ជាជីវៈឬទាក់ទងនឹងការឈឺចាប់លើរាងកាយរបស់អ្នក។

- មិនត្រូវប្រើទម្ងន់ដៃឬប្រភេទទម្ងន់ផ្សេងទេ។ អ្នកអាចប្រើកំប៉ុងស៊ុបឬដបមានទឹកសម្រាប់លើកទម្ងន់ឬមិនប្រើអ្វីទាំងអស់។
- រក្សាជំហររបស់អ្នកនៅក្នុងការត្រួតពិនិត្យ។ សូមព្យាយាមដើម្បីរក្សាទម្ងន់របស់អ្នកនៅលើជើងរបស់អ្នក។
- ចូរធ្វើយឺតៗ។ មិនចាំបាច់ផ្លាស់ទីយ៉ាងលឿនតាមដែលចង់បាននោះទេ។ លឿនគឺជាការមិនចាំបាច់។
- រក្សាកន្លែងផ្នែកនៃកៅអីខាងក្រោយដែលមានស្ថិរភាពមួយនៅក្បែរអ្នកនៅពេលអ្នកហាត់ប្រាណ។ ដូចនេះចាំបាច់រក្សាស្ថិរភាពខ្លួនអ្នក ។ វាមិនមែនជាការប្រកួតប្រជែងទេ-យឺតនិងការរក្សាលំនឹងគឺជាគោលដៅរបស់អ្នក
- ការអនុវត្តន៍រយៈពេល ១៥នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ តាមខ្ពស់មតិ អ្នកអាចធ្វើការអនុវត្តការលើកកម្លាំងថ្ងៃមួយលំហាត់លាតសន្ធឹងដងខ្លួន (យូហ្គា)នៅថ្ងៃបន្ទាប់និងតុល្យភាព

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

ការលំហាត់ប្រាណ (សូមមើល "ការការពារការដួល") ថ្ងៃបន្ទាប់។ នៅពេលដែលអ្នកបានធ្វើកញ្ចប់លំហាត់ទាំងបីរយៈពេល ៣ថ្ងៃមកថ្ងៃចាប់ផ្តើមជាថ្មីម្តងទៀតជាមួយនឹងវដ្តនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំងនិងបន្តធ្វើដូចគ្នា។

- ផ្លាស់ទីរាងកាយរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយទៀងទាត់ពេញមួយថ្ងៃ។

លំហាត់តារាងប្រូកត

- លំហាត់យូហ្គាពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ពង្រឹងកម្លាំងពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ធ្វើលំហាត់តុល្យភាពរបស់អ្នក (ពី "ការការពារការដួល") នៅលើពីរថ្ងៃ។
- អ្នកទទួលបានភាពរឹងមាំនិងកាន់តែមានទំនុកចិត្តក្នុងចលនារបស់អ្នកអ្នកអាចព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្លាំងនិងយូហ្គាដូចខាងក្រោម៖

ការលាតសន្ធឹងដៃជើង (យូហ្គា)

- អង្គុយលើបត្រតាក **Seated hip lifts**: www.youtube.com/watch?v=puXOYj6sm7Q
- សណ្តូកឆ្អឹងខ្នង **Back stretch**: www.youtube.com/watch?v=9UnTdbj1WCs
- ទាញដើមទ្រូងឱ្យយឺត **Chest stretch**: www.youtube.com/watch?v=eAQVIJD69qE

លើកកម្លាំង

- លើកជើងត្រង់ **Reverse straight leg raise**: www.youtube.com/watch?v=rIVyIAG-9uY
- អង្គុយលើជំហរ **Sit to stand**: www.youtube.com/watch?v=MdLuOKRjxj8
- លើកស្មារមុខហើយរុញឡើង **Diagonal inward shoulder raise**: www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=yvILvBM9rU

ផែនការសកម្មភាព

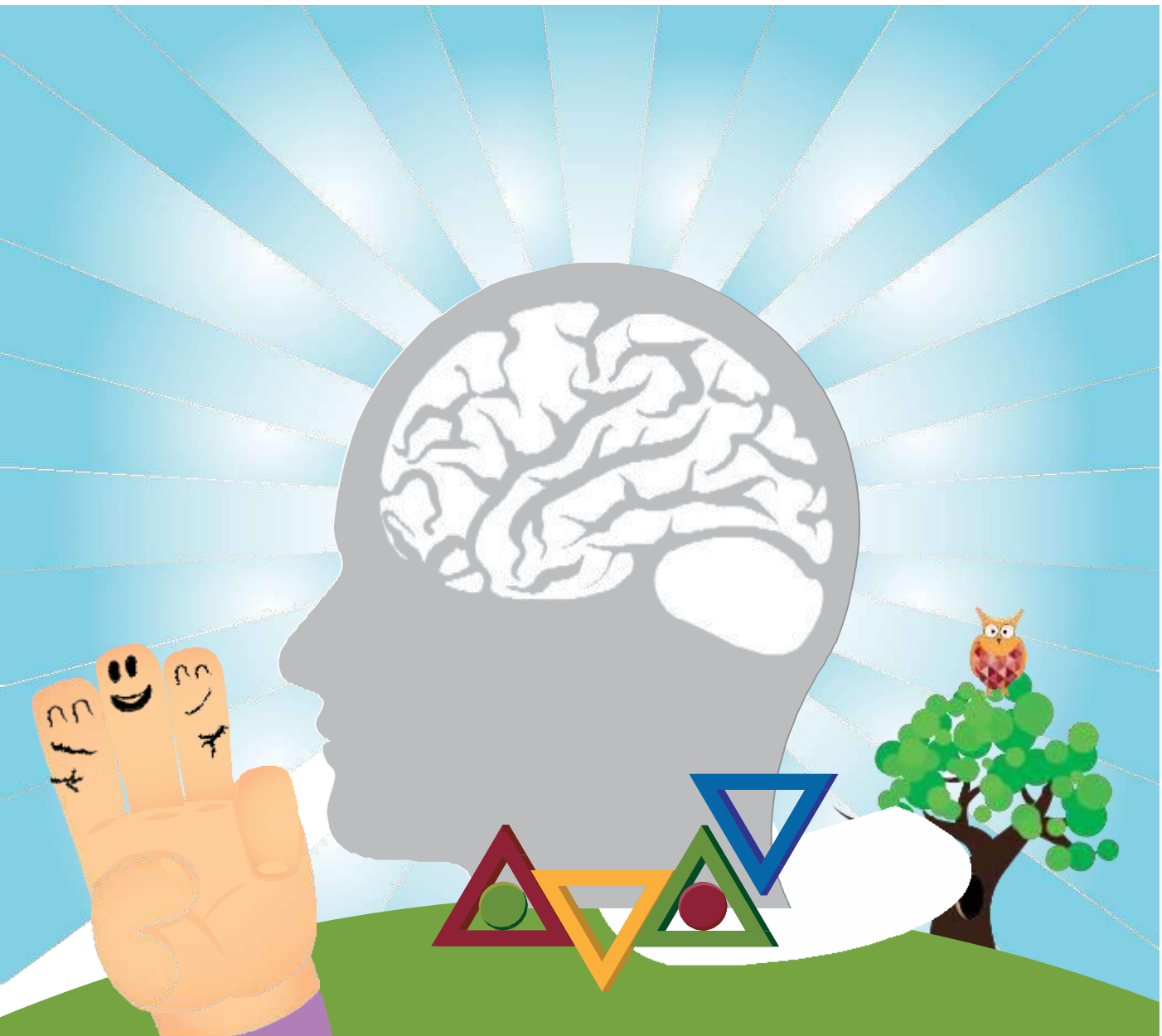
1. ចែកផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធ ខ) ឱ្យអ្នកចូលរួម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា៖ "សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី មានន័យថារៀនអំពីការរក្សារាងកាយរបស់អ្នកឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនិងបត់បែនបានស្រួលស្ថិតស្ថេរ។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងសុភមង្គលកាន់តែច្រើន។ ចូរគិតអំពីរបៀបមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំលើកក្រោយរបស់យើងហើយដាក់ហើយសរសេរក្នុងក្រដាស ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការងារសុខភាពមនុស្សចាស់ឱ្យបានច្រើន។"
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. តើការមិនលំហាត់ប្រាណប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបៀបណានិងធ្វើឱ្យអ្នកងាយរងគ្រោះទៅនឹងជំងឺមិនឆ្លងកាន់តែច្រើននិងសុខភាពមិនល្អ?
2. តើជំងឺតម្កាត់អាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកនិងគ្រួសារអ្នកខាងរាងកាយ? ខាងផ្លូវចិត្ត?
3. តើការអង្គុយរយៈពេលយូរៗប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?

ប្រធានទី ៩

រៀនធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានអាយុវែង



សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

គោលបំណងមេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះអ្នកចូលរួមអាច៖

- ពន្យល់សមាសភាគនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ
- កំណត់ហានិភ័យសំខាន់ៗនិងកត្តាការពារដែលត្រូវធ្វើជាមួយសុខភាពមនុស្សចាស់
- កំណត់តួនាទីសំខាន់នៃការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងសង្គម
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃខ្សែជីវិតនៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត

ចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវរៀន

- ការរៀនធ្វើឱ្យអាយុវែងមិនមែនជាការសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែលមានបំណងត្រូវធ្វើការទៅទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេនោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងដើម្បីពង្រឹងអារម្មណ៍នៃសុខុមាលភាព។
- ការរៀនធ្វើឱ្យអាយុវែងគឺជាកត្តាសំខាន់ក្នុងភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ។ អ្នកមិនដែលចាស់ពេញដើម្បីតែការរៀននោះទេ។
- ក្នុងសង្គមមនុស្សគ្រប់វ័យនិងក្រុមវប្បធម៌ដែលមានជំនាញរួមចំណែកដល់សេដ្ឋកិច្ច អ្នកមានកម្លាំងពេញលេញក្នុងការបំពេញការងារ ការការពារ និងការចូលរួមក្នុងសហគមន៍។
- ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែងជាការ រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ដល់ការសាមគ្គីភាពពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ។
- ការរក្សាភាពសកម្មបញ្ញាស្មារតីអាចបន្ថយហានិភ័យនៃការភ្លេចភ្លាំង និងបង្វែងប្រភាពវិកលចរិត។
- ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែងអាចជាលក្ខណៈផ្លូវការឬក្រៅផ្លូវការ។

សេចក្តីផ្តើម

សូមឱ្យយើងមើលអំពីរបៀបរៀនធ្វើឱ្យអាយុវែង រួមចំណែកធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អនិងមានអារម្មណ៍ល្អសម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំទៅមុខ។

- រក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកភ្ជាប់ជាមួយការរៀនសូត្រ, ចិត្តនិងរាងកាយរបស់អ្នកអាចរក្សាសុខភាពបានល្អ។
- ការរៀនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទទួលបាននិងចំណេះដឹងធ្វើឱ្យទាន់សម័យនិងជំនាញក្នុងការរស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- កាលណាមានសុខភាពល្អអ្នកនឹងមានចំណេះដឹងច្រើន, មិនថាអ្នកមានអាយុប៉ុន្មាន, គឺជាឱកាសរបស់អ្នកដែលជាអ្នកសកម្មនៅក្នុងសហគមន៍។ សុខភាពនិងចំណេះដឹងគឺជាកត្តាសំខាន់សម្រាប់ការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចសំខាន់បំផុត។
- ជាដំបូងនៃជីវិតអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមពីសុខភាពល្អ, ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង, ការចូលរួម និងសន្តិសុខដែលជាឱកាសដ៏ល្អប្រសើរសម្រាប់ការរីករាយជាមួយគុណភាពនៃជីវិតដ៏យូរអង្វែង។

ប្រធានបទ ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

ការទាក់ទងគ្នារវាងខួរក្បាល និងខួរច្រណែនរបស់អ្នក

ឧបករណ៍: ការរៀនធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង យើងមានទម្លាប់ជាប្រចាំជាច្រើន។ ទម្រង់បែបបទទាំងនេះជាស្នាមផ្លូវនៅក្នុងខួរក្បាលដែលយើងដើរតាម។

ដើម្បីអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់អ្នក, ដើម្បីកសាងផ្លូវថ្មីដោយការរៀនទម្លាប់ថ្មីនិងគិតនូវអ្វីៗ ដែលថ្មី អ្នកអាចរៀនបានងាយនិងធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់អ្នកមានការរីកចម្រើន។ បញ្ហាប្រឈមអាចមានដូចជាការរៀនភាសាថ្មី, ការរៀនជំនាញថ្មីឬចំណង់ចំណូលចិត្តថ្មី, ការធ្វើប្រភេទផ្សេងគ្នានៃល្បែងផ្សេងៗឬការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់។

ការកសាងផ្លូវថ្មីទាំងនោះ, អ្នកគិតស្មុគស្មាញច្រើន, អ្នកអាចរៀនបន្ថែមទៀតយ៉ាងងាយស្រួលនិងការចងចាំរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរឡើង។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកមានការបត់បែនបាននិងរឹងមាំ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អនិងរាងកាយរបស់អ្នកបានឆ្លើយតបហើយធ្វើចលនាឬដើរទៅតាមផ្លូវដែលអ្នកចង់បាន។

តាមរយៈការរៀនវិធីថ្មីមួយដើម្បីធ្វើអ្វីមួយ, អ្នកកសាងផ្លូវថ្មីមួយនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកជាមួយនឹងការតភ្ជាប់ថ្មី។ ការតភ្ជាប់ថ្មីទាំងនេះអាចមានន័យថាអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង, ការយល់ដឹង, ការចងចាំនិងជំនាញ។

តើធ្វើអ្វីខ្លះ?

1. ផ្សារភ្ជាប់ខួរក្បាលរបស់អ្នកដើម្បីផ្លាស់ប្តូរនិងកែលម្អវា។
2. នៅពេលដែលអ្នកកំពុងបំពេញភារកិច្ច ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើថាមពលនិង ភារកិច្ចនៅក្នុងដៃរបស់អ្នកដោយគ្មានការរំខាន។ នេះផ្តល់ឱ្យខួរក្បាលរបស់អ្នកផ្តោតអារម្មណ៍តាមតម្រូវការនិងកសាងផ្លូវថ្មី។
3. ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាយ៉ាងវែងនៃអ្វីដែលអ្នកគិតថាអ្នកត្រូវធ្វើ ជ្រើសរើសភារកិច្ចសំខាន់បំផុតចំនួនពីរនិងការផ្តោតលើវា។ ទាំងនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នករក្សាការផ្តោតអារម្មណ៍របស់អ្នកខណៈពេលដែលអ្នកកសាងផ្លូវថ្មី។
4. ចូរឱ្យចំណីដល់រាងកាយនិងខួរក្បាលរបស់អ្នកជាមួយនឹងការទម្លាប់សុខភាពល្អ។ បរិភោគសុខភាពល្អ ទទួលបានការគេងបានគ្រប់គ្រាន់និងរក្សាគុណភាពសកម្មរបស់អ្នកនៅទូទាំងរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ។ ផ្តល់ឱ្យខួរក្បាលរបស់អ្នកសម្រាកនៅពេលដែលអ្នកបានរៀនអ្វីដែលថ្មី។

សកម្មភាពទី១-ដំណើរការភាសា

ការរៀនភាសាជាផ្នែកមួយនៃវិធីល្អបំផុតដើម្បីរក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកអាចបត់បែនបាននិងដើម្បីកសាងផ្លូវថ្មី។ បន្ទាប់ពីមេរៀនភាសា ការចងចាំរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរឡើងបន្តិចហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការនៅលើខ្លួនរបស់អ្នក!

ឧបករណ៍: តោះរៀន ASL video

សូមឱ្យយើងមើលវីដេអូនៃការបង្រៀន Sofia បង្រៀនយើងមេរៀនថ្មីមួយចំនួននៅក្នុងពាក្យភាសាសញ្ញា។ ដំបូង Sofia នឹងបង្ហាញអ្នកពីរបៀបធ្វើពាក្យដែលនាងបាននិយាយ។ បន្ទាប់មកនាងគ្រាន់តែពន្យល់អំពីរបៀបដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យពាក្យនេះ។ Sofia បន្ទាប់មកធ្វើសញ្ញាជាថ្មីម្តងទៀតនិងបានធ្វើឡើងវិញពាក្យនេះដោយផ្ទាល់មាត់។ ធ្វើតាមនាងក្នុងកម្រិតមួយងាយស្រួល។ នាងនឹងបង្រៀនយើងនូវពាក្យដូចខាងក្រោមនេះ:

សូមឱ្យយើងមើលវីដេអូ Sofia បង្រៀនយើងថ្មីមួយចំនួននៅក្នុងពាក្យភាសាសញ្ញា។

សៀវភៅណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់អប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់

រៀន Learn	អរគុណ Thank	យ៉ាអូ Yogurt
ហូប Eat ទឹកដោះគោ Milk	អ្នក you	ការងូតទឹក Bath
ច្រើន More	ឪពុក Daddy	ការរើមកី Ice-crea
សូម Please	ម្តាយ Mother	សត្វកណ្តុរតូច Mouse
	លឿង Orange	ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក I love you
	មិនសំខាន់ Potty	

តើនេះជាអ្វី? ភាសាសញ្ញាគឺជាវិធីសប្បាយរីករាយក្នុងការរៀនភាសាថ្មីមួយដោយសារតែវាជាការមើលឃើញនិងវាអាចជួយខ្លួនក្បាលរបស់អ្នករួមជាមួយចលនាធ្លាប់ស្គាល់។ អ្នកអាចព្យាយាមភាសាផ្សេងទៀតឬទុកឱ្យរៀនភាសាសញ្ញា។

សូមឱ្យយើងមើលឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកបានរៀននិងខ្លួនក្បាលចងចាំ: តើអ្វីជាសញ្ញាសម្រាប់បរិភោគបាន? ទឹកដោះគោយ៉ាអូ? ការរើម? ងូតទឹក?

សកម្មភាពទ២-ការគិតដោយប្រើភ្នែក

ឥឡូវនេះចូរយើងទទួលបានបន្ថែមទៀតនៃខ្លួនក្បាលរបស់អ្នកដោយប្រើភ្នែករបស់អ្នក មាត់របស់អ្នក ត្រចៀករបស់អ្នក និងដៃរបស់អ្នកជាមួយគ្នាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។

មនុស្សគ្រប់គ្នានឹងធ្វើការចាប់ដៃគូ។ ឈរឬអង្គុយត្រឡប់មកវិញ ជាមួយនឹងដៃគូរបស់អ្នក។

ឧបករណ៍: សកម្មភាពក្រាហ្វិក

ខ្ញុំនឹងឱ្យអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងគូរបស់អ្នករៀបសំណុំ នៃឧបករណ៍ផ្សេងគ្នា។ មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងគូនេះនឹងទទួលបានរូបភាពមួយ។ មនុស្សផ្សេងទៀតនឹងទទួលបានក្រដាសទទេមួយនិងខ្មៅដៃមួយ។ មិនឱ្យងាកមើលជុំវិញខ្លួន ឬមើលគ្នាក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាព។ មានរូបភាពផ្សេងគ្នាជាច្រើនត្រូវបានប្រើនៅក្នុងបន្ទប់នេះ។

មនុស្សដែលមានគំនូរនេះត្រូវតែពន្យល់នៅក្នុងពាក្យមួយទៅដៃគូរបស់ខ្លួនអំពីរូបភាពនៅលើសន្លឹករបស់ពួកគេ។ មនុស្សម្នាក់ដែលមានរូបភាពនេះត្រូវតែផ្តល់នូវទិសដៅពាក្យសំដីទៅឱ្យដៃគូរបស់ខ្លួនដែលនឹងគូររូបភាពដូចគ្នានៅលើក្រដាសទទេរបស់ខ្លួនពីទិសដៅនោះ។ អ្នកទាំងពីរអាចសួរសំណួរផ្សេងទៀតទៅវិញទៅមកប៉ុន្តែពួកគេមិនអាចមើលគ្នាឬមើលរូបនៅក្នុងសន្លឹករបស់គ្នាទៅវិញទៅមករហូតដល់ខ្ញុំប្រាប់ថាដល់ពេល។ អ្នកមានប្រាំនាទី។

បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រាំនាទី, ឱ្យដៃគូចែករំលែករូបភាពគ្នាមើល។

តើនេះជាអ្វី? តើខ្លួនក្បាលរបស់អ្នកធុញទ្រាន់បន្តិចទេ? នោះជាការល្អដែលអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណបានមួយចំនួន។ អ្នកអាចដេកលក់ យប់នេះហើយអ្នកនឹង មានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនដោយបានហាត់ខ្លួនក្បាលរបស់អ្នក។

សកម្មភាពទី៣ ការទំនាក់ទំនងដោយកាយវិការ

អ្នកបានចំណាយជីវិតរបស់អ្នកដោយប្រើវិធីសាស្ត្រជាមួយផ្ទះនៃការទំនាក់ទំនង។ សព្វថ្ងៃនេះសម្រាប់សកម្មភាពចុងក្រោយរបស់យើងនោះយើងនឹងស្វែងរកវិធីថ្មីដើម្បីទំនាក់ទំនងដូច្នោះយើងអាចប្រកួតប្រជែងខ្លួនក្បាលរបស់យើងនៅក្នុងវិធីសប្បាយមួយ។

សូមឱ្យយើងចាប់ផ្តើម! ខ្ញុំនឹងយកកៅអីនិងតុពាក់កណ្តាលនៃបន្ទប់នោះចេញ។

ខ្ញុំនឹងប្រាប់ថាយើងរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់មិនឱ្យនិយាយក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្តសកម្មភាពបន្ទាប់។ មកកណ្តាលបន្ទប់ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នករាល់គ្នាចូលទៅក្នុងជួរមួយចាប់ពីជញ្ជាំងទៅកន្លែងទៅទៀត ប៉ុន្តែខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទទួលបាននៅក្នុងលំដាប់នៃថ្ងៃកំណើតរបស់អ្នក។ នៅលើចុងនៃបន្ទប់នេះ, នរណាម្នាក់កើតនៅថ្ងៃទី 1 ខែមករាគួរតែមានការឈរនៅទីនេះនិងថ្ងៃកំណើតខែមករាផ្សេងទៀតគួរតែនៅពីក្រោយពួកគេតាមលំដាប់។

ប្រធានបទ ការរៀនអំពីវិធីធ្វើឱ្យមានអាយុវែង

ផ្លាស់ទីក្នុងជួរទៅឆ្ងាយពីជញ្ជាំងនេះ, ថ្ងៃកំណើតត្រូវបានដំណើរការឆ្ពោះទៅរកថ្ងៃទី ៣១ ខែធ្នូ (ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានថ្ងៃកំណើតនោះ) គួរតែជាមនុស្សចុងក្រោយទល់ នឹងជញ្ជាំងជួយពីនេះ។

មិនឱ្យនិយាយគ្នានោះទេប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើសញ្ញាដៃដើម្បីធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកយល់។ ត្រៀមខ្លួនជាស្រេច? សូមចាប់ផ្តើម។

បន្ទាប់ពីបង្កើតជួររួចមក, ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមនៅចុងខែមករានិងស្រុមនុស្សម្នាក់ដើម្បីបញ្ជាក់ពីថ្ងៃកំណើតរបស់ខ្លួន។ យើងនឹងមើលឃើញពីរបៀបដែលយើងធ្វើនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងតើវាល្អប៉ុណ្ណា!

ផែនការសកម្មភាព

1. ចែកទម្រង់ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការតាមដាន (ឧបសម្ព័ន្ធប) ឱ្យសិក្ខាកាម។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមួយនាទីដើម្បីពិនិត្យសំណុំបែបបទ។
2. និយាយថា: “សព្វថ្ងៃនេះអ្នកបានរៀនអំពីអ្វី មានន័យថាដើម្បីរក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកឱ្យសកម្មនិងការរៀន។ ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងមួយចំនួនសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរជាងមុននិងមានសុភមង្គលកាន់តែច្រើន។ ចូរគិតអំពីរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើនៅមុនកិច្ចប្រជុំពេលក្រោយ របស់យើងហើយយើងសរសេរសកម្មភាពនោះនៅក្នុងទម្រង់ ដើម្បីជួយសុខភាពមនុស្សចាស់ឱ្យបានកាន់តែច្រើន”
3. លើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមដើម្បីបញ្ចប់ផែនការសកម្មភាពក្នុងការសរសេរ។

ពិនិត្យការយល់ដឹង

1. តើខួរក្បាលរបស់អ្នកប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?
2. តើការរៀនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អដើម្បី ជួយសុខភាពរបស់អ្នក?
3. តើអ្វីទៅជាប្រភេទនៃការប្រកួតនិងសកម្មភាពធ្វើឱ្យអ្នករីករាយក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកគិតថានៅក្នុងវិធីថ្មី?

សៀវភៅការណែនាំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់សុខភាពមនុស្សចាស់

គោលការណ៍គ្រឹះទាំង៧ របស់ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម

ភាពមនុស្សធម៌ ចលនាអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម កើតឡើងដោយបំណងប្រាថ្នាសំដៅ ជួយជនរងរបួសនៅក្នុងសមរម្យ ដោយមិនបែងចែក ឬរើសអើង ខិតខំខ្លះខ្លាំងទៅតាមសមត្ថភាពជាតិ និងអន្តរជាតិរបស់ខ្លួន ដើម្បីបង្ការ និងកាត់បន្ថយទុក្ខលំបាក វេទនារបស់មនុស្សលោកនៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលជួបប្រទះ។ គោលបំណងនៃចលនាគឺការពារជីវិត និង សុខភាព ហើយធានា ការគោរពមនុស្សលោក។ ចលនានឹងលើកកម្ពស់ការយោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមក មិត្តភាពសហប្រតិបត្តិការ និងសន្តិភាព ស្ថិតស្ថេរ ក្នុងចំណោមជនគ្រប់រូប។

ភាពមិនលំអៀង ជាភាពមិនបែងចែក ឬរើសអើងសញ្ជាតិ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា វណ្ណៈ ឬទស្សនៈនយោបាយឡើយ។ ភាពមិនលំអៀង ខិតខំប្រឹងប្រែងសម្រាលការឈឺចាប់ ខ្លោចផ្សារបស់ជនគ្រប់រូប ដោយចំពោះអ្នកដែលត្រូវការចាំបាច់ឱ្យជួយ និងជូនអាទិភាពដល់ករណីដែលជាគ្រោះអាសន្នជាងគេ។

អព្យាក្រឹតភាព ដើម្បីបន្តរក្សាក្តីសោមនស្សរីករាយ និងជំនឿទុកចិត្តពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ចលនាមិនគប្បីចូលរួមក្នុងអាទិភាព ឬទោះជាក្នុងការលះទេសៈណាក៏ដោយ មិនចូលរួមក្នុងការបែកបាក់កុសលក្រុមក្នុងបញ្ហានយោបាយ ពូជសាសន៍ ជំនឿសាសនា មនោគមនិវិជ្ជាឡើយ។

ឯករាជភាព ចលនាត្រូវតែឯករាជ។ សមាគមជាតិ ទោះជាជំនួយការឱ្យរដ្ឋាភិបាលខាងសេវាកម្មមនុស្សធម៌ និងស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់របស់ប្រទេសជាតិក៏ដោយ ក៏ជានិច្ចកាលត្រូវតែរក្សាស្វ័យភាពរបស់ខ្លួន ដើម្បីអាចធ្វើសកម្មភាពបានស្របតាមគោលការណ៍គ្រឹះនៃចលនា។

សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្ត គឺជាអង្គការសង្គ្រោះដោយស្ម័គ្រចិត្តមួយ ដែលមិនមែនធ្វើសកម្មភាពដោយសារតែចង់បានផលចំណេញនោះឡើយ។

ឯកភាព នៅក្នុងប្រទេសមួយ អាចមានសមាគមជាតិតែមួយគត់។ សមាគមជាតិនោះត្រូវតែបើកចំហជូនជនគ្រប់រូប ហើយត្រូវបំពេញភារកិច្ចមនុស្សធម៌នៅទូទាំងប្រទេស។

សកលភាព ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមអន្តរជាតិ ក្នុងនោះគ្រប់សមាគមជាតិទាំងអស់ មានឋានៈស្មើគ្នា មានការទទួលខុសត្រូវ និងករណីកិច្ចជូនជំនួយគ្នាក្នុងការជួយគ្នាទៅវិញទៅមកគឺជាលក្ខណៈសកល។

ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់សហព័ន្ធអន្តរជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមសូមទំនាក់ទំនង:

សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម

និងអង្គចន្ទក្រហម

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

