ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សៀវភៅយោងសម្រាប់ បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន

ធនធានឯកសារ

រាជធានីភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២៤

មាតិកា

បុព្វកថា v

១. សេចក្តីផ្តើម 1

២. សន្ទានុក្រម 2

៣. វិធីប្រើប្រាស់ឯកសារ 3

៤. ប្រភេទ និងប្រភពធនធានឯកសារ 4

៥. ប្រភពធនធានបំណិនជីវិត 5

៥.១ គំរូជាសកល 7

៥.១.១ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ 8

៥.១.២ សមភាពយេនឌ័រ 15

៥.១.៣ សុខភាពបន្តពូជ 22

៥.១.៥ ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត 34

៥.២ ឯកសារអប់រំបំណិនជីវិតផ្សេងៗ 39

៥.២.១ គំរូអាជីព 39

៥.២.២ គំរូសង្គម 39

ឯកសារអប់រំបំណិនជីវិតផ្សេងៗ 40

៥.២.១ គំរូអាជីព 42

៥.២.២ គំរូសង្គម 48

៦. ឧទាហរណ៍គម្រោងអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន 51

៧. ឧបសម្ព័ន្ធ 54

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៖ បំណិនទាំង១២ ក្នុងប្រធានបទបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន 54

ឧបសម្ព័ន្ធទី២៖ ក្របខណ្ឌគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព 55

ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សហការជាមួយអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា រួមជាមួយអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗទៀត ក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង និងការអនុវត្តមុខវិជ្ជាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន នៅគ្រប់សាលាបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

សូមដកស្រង់ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះចេញពីឯកសារខាងក្រោម៖
MoEYS (2024). Local Life Skills Training Manual. Phnom Penh.

រចនាក្រប៖ បង្កើតឡើងដោយអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា©

© ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០២៤

គណៈកម្មការ

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង

១ - ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន** ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

២ - ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

៣ - ឯកឧត្តម **អ៊ុង បូរាត** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

៤ - ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **ចាន់ សុផា** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

៥ - ឯកឧត្តម **អ៊ុង ជីនណា** អគ្គនាយក នៃអគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ

៦ - ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **ឱម សិទ្ធី** អគ្គនាយករង នៃអគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ

៧ - លោកបណ្ឌិត **ភាន់ ពុទ្ធី** ប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៨ - លោក **ឈុន រ៉ាមី** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

គណៈកម្មការរៀបចំ និងកែសម្រួលខ្លឹមសារ

៩ - ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **ចាន់ សុផា** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

១០ - ឯកឧត្តម **អ៊ុង ជីនណា** អគ្គនាយក នៃអគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ

១១ - លោកបណ្ឌិត **ភាន់ ពុទ្ធី** ប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

១២ - លោក **ឈុន រ៉ាមី** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

១៣ - លោក **តុង បូរិទ្ធ** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

១៤ - លោក **នួន វណ្ណាសឿន** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ

១៥ - លោក **លី គាង** អនុប្រធានគ្រប់គ្រងបណ្ដោះអាសន្ន នាយកដ្ឋានកិច្ចការវិក្រឹតការ

១៦ - លោក **ព្រុំ វិបុល** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

១៧ - កញ្ញា **សេង ស៊ីណែត** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មានវិទ្យា

១៨ - លោក **ហុង ពិដោរ** ប្រធានការិយាល័យ នា.បឋមសិក្សា

១៩ - លោក **ឈឹមគំនិត** ប្រធានការិយាល័យ នា.មធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ

២០ - លោក **គុយ ច័ន្ទមង្គល** ប្រធានការិយាល័យ នា.បឋមសិក្សា

២១ - លោក **ហង់ ពិសិដ្ឋ** ប្រធានការិយាល័យ នា.បឋមសិក្សា

២២ - លោក **ឈួនត្រី** អនុប្រធានការិយាល័យ នា.បឋមសិក្សា

២៣ - លោក **សេង ពិសិដ្ឋ** អនុប្រធានការិយាល័យ នា.បឋមសិក្សា

២៤ - លោកស្រី **អ៊ឹង សេងលីម** អនុប្រធានការិ. នា.កិច្ចការបណ្ដុះបណ្ដាល

២៥ - លោកស្រី **ហ៊ុន សោភ័ណ** អនុប្រធានការិយាល័យ នា.សុខភាពសិក្សា

២៦ - លោក **លឹម សេងហួត** អនុប្រធានការិយាល័យ នា.ធានាគុនភាពអប់រំ

២៧ - លោក **ផេង វិមាន** អនុប្រធានការិយាល័យ នា.តម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ

២៨ - កញ្ញា **អយ សុគន្ធា** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

២៩ - លោក **ម៉ម វិបុល** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៣០ - លោកស្រី **វ៉ា ចិន្តា** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៣១ - លោកស្រី **សួស ឆាវី** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៣២ - លោក **ទៀង ផល្លា** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៣៣ - លោក **លី រតនា** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា

៣៤ - លោក **ជា យូទ្រី** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ

៣៥ - លោក **ញឹក វិបុល** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ

៣៦ - លោក **សោមនស្ស តិរម្យ** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

៣៧ - លោក **អ៊ុង សារ៉ាត់** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

៣៨ - លោក **ស ប្រុស** មន្ត្រីនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

៣៩ - លោក **សួង សិទ្ធី** នាយកសាលាបឋមសិក្សាអង្គរុន ខេត្តតាកែវ

៤០ - លោកស្រី **ព្រំ សុឡន** នាយិការរងអនុវិ.ហ៊ុន សែន រលួស ខេត្តសៀមរាប

៤១ - លោក **ព្រឿន ប្រុញ** នាយកអនុវិទ្យាល័យអរញ្ញរង្សី ខេត្តសៀមរាប

៤២ - លោក **តោគ ឆួក** នាយកអនុវិទ្យាល័យ ថ្មស ខេត្តតាកែវ

៤៣ - តំណាងអង្គការ UNICEF

៤៤ - តំណាងអង្គការ KAPE

៤៥ - តំណាងអង្គការ Plan International

៤៦ - តំណាងអង្គការ Room To Read

៤៧ - តំណាងអង្គការ Child Right Foundation

៤៨ - តំណាងអង្គការ World Education

៤៩ - តំណាងអង្គការ Save The Children International

៥០ - តំណាងអង្គការ Child Fund

៥១ - តំណាងអង្គការ RTI

បុព្វកថា

ការអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ជាការបណ្តុះបំណិនសតវត្សទី២១ ដល់សិស្សានុសិស្សចាប់ពីកម្រិតបឋមសិក្សា រហូតដល់មធ្យមសិក្សា និងបន្តទៅឧត្តមសិក្សា ដើម្បីឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋពេញលេញ។ កម្មវិធីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ត្រូវបានអនុវត្តនៅកម្ពុជាក្នុងឆ្នាំ២០០៦ និងបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាចាប់ពីថ្នាក់ទី ៤ ដល់ទី១២ ក្នុងឆ្នាំ២០១៦។ ការលើកកម្ពស់មុខវិជ្ជាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ជាអាទិភាពមួយរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្នុងការរួមចំណែកកែលម្អគុណភាពនៃការបង្រៀន និងរៀននៅគ្រប់កម្រិតសិក្សា។

សៀវភៅណែនាំអនុវត្ត ស្តីពីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន សម្រាប់សាលារៀន ត្រូវបានចងក្រង ផ្អែកលើវឌ្ឍនភាព និងឧត្តមានុវត្តន៍ល្អៗអំពីការអនុវត្តកម្មវិធីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានកន្លងមក ស្របតាមអាទិភាពកំណែទម្រង់វិស័យអប់រំ ដើម្បីគាំទ្រដល់គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកអប់រំនៅមូលដ្ឋានក្នុងការអនុវត្តមុខវិជ្ជាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាននៅគ្រប់សាលារៀនទាំងអស់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា សំដៅអភិវឌ្ឍបំណិនទន់ដល់សិស្សានុសិស្សប្រកបដោយគុណភាព។ សៀវភៅណែនាំនេះ បានរំលេច និងជំរុញនូវការអនុវត្តវិធីសាស្ត្របង្រៀនមួយចំនួន រួមមានការសិក្សាបែបគម្រោង ការសិក្សាផ្អែកលើបញ្ហា ការស្រាវជ្រាវ ការពិភាក្សាក្រុម ការធ្វើបទបង្ហាញ និងការដោះស្រាយបញ្ហា។ សៀវភៅណែនាំនេះ ក៏ជាឯកសារសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូតាមសាលាគរុកោសល្យ កម្មវិធីសិក្ខាសាលា និងជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ការប្រតិបត្តិផ្ទាល់នៅតាមសាលារៀនផងដែរ។

ក្នុងនាមក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះថ្នាក់ដឹកនាំ បុគ្គលិកអប់រំ នៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងដៃគូអភិវឌ្ឍ ដែលបានខិតខំអស់កម្លាំងកាយចិត្ត ប្រាជ្ញា ស្មារតីក្នុងការរៀបចំសៀវភៅណែនាំនេះឡើង។

ក្រសួងសង្ឃឹមថា **សៀវភៅណែនាំអនុវត្ត ស្តីពីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន សម្រាប់សាលារៀន** នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដល់គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សា និងអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដើម្បីចូលរួមអនុវត្តកម្មវិធីសិក្សាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន និងធ្វើទំនើបកម្មការបង្រៀននៅគ្រប់សាលារៀនទូទាំងប្រទេស។

ថ្ងៃចន្ទ ៦រោច ខែភទ្របទ ឆ្នាំរោង ឆស័ក ព.ស.២៥៦៨

រាជធានីភ្នំពេញ ២៣ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២៤

ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

១. សេចក្តីផ្តើម

សូមស្វាគមន៍មកកាន់សៀវភៅយោងស្តីពីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយអ្នកអប់រំ ដោយផ្តល់បញ្ជីរាយធនធានឯកសារឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ គាំទ្រដល់ការអនុវត្តមុខវិជ្ជាបំណិតជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ សាលារៀនត្រូវដឹកនាំសិស្សស្រាវជ្រាវគំរូនានាទាំងមូលដ្ឋាន និងជាសកល ពាក់ព័ន្ធនឹងសង្គម ឬអាជីពក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ប៉ុន្តែជារឿយៗ សាលារៀនពិបាកស្វែងរកព័ត៌មានប្រភពដើម (background Information)។ ធនធានឯកសារទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងជួយសិស្សទទួលបានជំហានដំបូងលើការស្រាវជ្រាវរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែសង្ឃឹមថា នឹងជំរុញគ្រូ និងសិស្សឱ្យចេះស្វែងយល់គំរូទាំងនេះតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា និងប្រកបដោយនវានុវត្តន៍។

ឯកសារស្តីពីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានេះត្រូវបានចែកចេញជាពីរផ្នែកធំៗសំខាន់ៗដែលមានសេចក្តីលម្អិតដូចខាងក្រោម៖

<u>ផ្នែកទីមួយ</u> ផ្តោតលើគំរូសកល មានប្រធានបទពាក់ព័ន្ធចំនួនប្រាំ មានភ្ជាប់ក្នុងបញ្ជីរាយឯកសារជាផែនទីបង្ហាញផ្លូវ ដែលអាចយកទៅប្រើប្រាស់នៅអំឡុងពេលពិភាក្សា និងសកម្មភាពក្នុងថ្នាក់។ ផ្នែកនេះមានគោលបំណងផ្តល់ឱ្យអ្នកអប់រំនូវចំណុចចាប់ផ្តើមមួយ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការសន្ទនាប្រកបដោយអត្ថន័យ និងធ្វើការជាមួយសិស្សដោយផ្ទាល់ រុករកគំរូពាក់ព័ន្ធនានាជាភាសាខ្មែរ ដែលសាលាខិតខំស្វែងរក។ ប្រធានបទទាំងនេះរួមមានបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ សមភាពយេនឌ័រ សុខភាពបន្តពូជ អក្ខរកម្មឌីជីថល ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

<u>ផ្នែកទីពីរ</u> ក្នុងកូនសៀវភៅនេះពាក់ព័ន្ធទៅនឹងគំរូសង្គម និងអាជីព ក៏ផ្តល់នូវការចងក្រងធនធានឯកសារគ្រប់ជ្រុងជ្រោយផងដែរ។ គំរូទាំងពីរនេះត្រូវបានជ្រើសរើសយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការជាក់លាក់ និងបញ្ហាប្រឈមរបស់សិស្សានុសិស្សកម្ពុជា ដែលធានាថាការអប់រំដែលពួកគេទទួលបាន សមស្របតាមវប្បធម៌ និងបរិបទរបស់ពួកគេ។

គួរកត់សម្គាល់ផងដែរថា សៀវភៅយោងនេះមិនអះអាងថា មានប្រធានបទ និងខ្លឹមសារពេញលេញទាំងស្រុងនោះទេ ពីព្រោះធនធានថ្មីៗជាច្រើនទៀតកំពុងត្រូវបានបង្កើតជាបន្តបន្ទាប់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សៀវភៅមួយក្បាលនេះគឺជាចំណុចនៃការចាប់ផ្តើមដ៏មានតម្លៃសម្រាប់អ្នកអប់រំ ជួយឱ្យពួកគេស្វែងរកធនធានដែលមានស្រាប់ជាភាសាខ្មែរ។

តាមរយៈការប្រើប្រាស់សៀវភៅយោងនេះ អ្នកអប់រំអាចចូលប្រើប្រាស់ធនធានឯកសារជាច្រើនទៀត ដែលត្រូវបានរៀបចំ និងរចនាឡើងដោយយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ ដើម្បីជួយសន្សំសំចៃពេលវេលាក្នុងការស្វែងរកប្រភពធនធានឯកសារដែលតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ។

សូមចំណាំ៖ សៀវភៅនេះ គឺជាប្រភេទឯកសារយោង ដែលគួរតែត្រូវបានប្រើប្រាស់ ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសម្ភារៈឧបទេសបង្រៀន និងឯកសារពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធីសិក្សាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានឱ្យមានភាពទូលំទូលាយ និងសមស្រប ជាពិសេស តាមគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ឆ្នាំ (២០១៩)។

២. សន្ទានុក្រម

ការអប់រំបំណិនជីវិត	**ការអប់រំបំណិនជីវិត** គឺជាទម្រង់នៃការសិក្សាអប់រំដែលផ្តោតលើការទទួលបានបំណិនជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន (បំណិនទន់ ឬបំណិនសតវត្សរ៍ទី២១) មានដូចជា ការឆ្លុះបញ្ចាំងខ្លួនឯង ការត្រិះរិះពិចារណា ការដោះស្រាយបញ្ហា និងបំណិនអន្តរបុគ្គល។ ក្របខណ្ឌបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានរួមមានបំណិនទន់ទាំង១២ជាឯកសារយោង។
បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន	**បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន** សំដៅលើមុខវិជ្ជាដែលសិស្សត្រូវបានណែនាំឱ្យបង្កើតជាគម្រោង តាមរយៈការស្វែងរកព័ត៌មាន ទិន្នន័យ និងបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន ពាក់ព័ន្ធទៅលើគំរូអាជីព និងគំរូសង្គម។ បំណិននេះមានគោលបំណងឱ្យសិស្សានុសិស្ស មានចំណេះដឹង និងជំនាញ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជាក់ស្តែងក្នុងបរិបទជាតិ និងពិភពលោក ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ដោយផ្សារភ្ជាប់ទ្រស្តីទៅនឹងការអនុវត្ត។
បំណិនទន់	**បំណិនទន់** សំដៅលើសមត្ថភាពទាក់ទងនឹងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គល ផ្ទុយពីបំណិនរឹង ដែលជាសមត្ថភាពបច្ចេកទេសដូចជា ជួសជុលម៉ូតូ កសិកម្ម ជួសជុលកុំព្យូទ័រ។ល។ នៅក្នុងការបង្រៀនបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន យើងផ្តោតលើបំណិនទន់សំខាន់ៗចំនួន១២ ដែលត្រូវបានចាត់ជា៤ក្រុមគឺៈ បំណិនសិក្សា ការច្នៃប្រឌិត ការត្រិះរិះ និងការដោះស្រាយបញ្ហា) បំណិនពង្រឹងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ភាពធន់ ទំនាក់ទំនង) បំណិនការងារ (កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ ការចរចា ការសម្រេចចិត្ត) បំណិនពលរដ្ឋ(សមានចិត្ត ការចូលរួម ការគោរពភាពចម្រុះ)។
គំរូអាជីព	**គំរូអាជីព** សំដៅលើការបង្កើតប្រាក់ចំណូលផ្តោតលើការសិក្សារៀនសូត្រ និងការទទួលបានបំណិនសិក្សា ហើយអាចរួមបញ្ចូលបំណិនបច្ចេកទេស/បុរេវិជ្ជាជីវៈនានាដូចជា(កសិកម្ម សិប្បកម្ម សេវាកម្ម) ការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ សហគ្រិន ភាព និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ។
គំរូសង្គម	**គំរូសង្គម** មានគោលបំណងស្វែងយល់ពីគំរូផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងជីវិតរស់នៅរបស់សិស្ស និងសហគមន៍ ដោយភ្ជាប់ជាមួយនឹងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ ក្នុងការអនុវត្តក្នុងបរិបទជាក់ស្តែង ដើម្បីលើកកម្ពស់នៃការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថដែលចាំបាច់ ដើម្បីទប់ទល់ទៅនឹងបញ្ហាប្រឈមនានា ដែលនអាចនឹងកើតមានឡើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនាពេលអនាគត។

៣. វិធីប្រើប្រាស់ឯកសារ

សៀវភៅធនធាននេះ ផ្តល់បញ្ជីរាយឯកសារជាច្រើន ដោយមានគំរូជាសកលដូចជា៖ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ សមភាពយេនឌ័រ សុខភាពបន្តពូជ អក្ខរកម្មឌីជីថល ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពបន្តពូជ ព្រមទាំងការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ។ សៀវភៅនេះក៏មានបញ្ចូលឯកសារបន្ថែមជាច្រើន ជាភាសាខ្មែរ ទាក់ទងនឹងគំរូផ្សេងៗទៀត ដែលសិស្សអាចស្វ័យសិក្សាលើគំរូបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ដោយបែងចែកជាវាង គំរូអាជីព និងគំរូសង្គម។

គ្រូ និងសិស្សអាចប្រើប្រាស់ធនធានឯកសារដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ នៅពេលអនុវត្តគំរូបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ក្នុងអំឡុងពេលស្រាវជ្រាវប្រធានបទពាក់ព័ន្ធនានា ទាំងក្នុងតំបន់ និងជាសកល ដោយអនុវត្តតាមក្របខណ្ឌដំណើរការប្រាំមួយដំណាក់កាល។

ដំណើរទាំង៦ដំណាក់កាល *(QR to download the image).*	

តាមរយៈការធ្វើឱ្យងាយយល់ពីដំណាក់កាលទាំង៦សម្រាប់ណែនាំដល់គ្រូ ដំណើរការសិក្សាបែបនេះត្រូវចាប់ផ្តើមពីការកំណត់បញ្ហា ឬវិធីអនុវត្តសំខាន់ៗនៅតាមសហគមន៍ដែលសិស្សចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការស្រាវជ្រាវ។ បន្ទាប់មកសិស្សនឹងធ្វើការស្រាវជ្រាវ ស្វែងរកដំណោះស្រាយ និងរៀបចំផែនការសម្រាប់អនុវត្ត។

ប្រភពឯកសារក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងអាចជួយសិស្ស និងគ្រូ ដោយមិនត្រឹមតែបង្កើតប្រភពដើមនៃព័ត៌មាន (background Information) ទៅតាមប្រធានបទនានាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបង្កើតឱ្យមានការបំផុសគំនិតអំពីវិធីនៃការស្រាវជ្រាវ ឬវិធីបង្ហាញលទ្ធផលចុងក្រោយ និងសកម្មភាពនាពេលអនាគតដែលត្រូវអនុវត្ត។ សង្ខេបមក ធនធានដែលមានក្នុងកូនសៀវភៅនេះអាចប្រើដើម្បី៖

ដំណាក់កាល		វិធី
១	កាស្វែងយល់ប្រធានបទ	សិស្សអាចប្រើប្រាស់ធនធានទាំងនេះ ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីបញ្ហាទាក់ទងនឹងប្រធានបទក្នុងឯកសារយោង។ គ្រូអាចប្រើវីដេអូ និងធនធានផ្សេងទៀតដើម្បីណែនាំប្រធានបទដល់សិស្ស ឬខ្លឹមសារណែនាំណាមួយពីឯកសារផ្សេងទៀត។ តាមការអានឯកសារពីបញ្ជីនេះ គ្រូទទួលបានការយល់ដឹងអំពីវិធីរៀបចំគម្រោងជាមួយសិស្ស ហើយក្នុងករណីខ្លះ

		ពួកគេក៏អាចរកឃើញគំរូផែនការបង្រៀនដែលរៀបចំឡើងដោយក្រសួងអប់រំក៏មានស្រាប់។
២	ការប្រមូលព័ត៌មាន	ឯកសារទាំងអស់នេះ ជាចំណុចចាប់ផ្ដើមព័ត៌មានសម្រាប់សិស្ស។ ពួកគេនឹងប្រៀបធៀបព័ត៌មានដែលពួកគេប្រមូលពីសហគមន៍ ធៀបនឹងខ្លឹមសារក្នុងឯកសារ ដើម្បីយល់ថាតើគំរូដែលពួកគេកំពុងអង្កេត អាចប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍របស់ពួកគេ មានភាពស្រដៀងគ្នា ឬខុសគ្នា ថ្នាក់សាកល ឬថ្នាក់ប្រទេស។
៣	ការវិភាគព័ត៌មាន	ធនធានឯកសារ អាចផ្ដល់គំនិតលើទិដ្ឋភាពសំខាន់ៗ នៃប្រធានបទដើម្បីអង្កេតនៅតាមសហគមន៍។
៤	ការបង្កើតផែនការផ្សព្វផ្សាយ	ធនធានឯកសារផ្ដល់នូវការអនុវត្តល្អប្រសើរ និងអាចជាដំណោះស្រាយបញ្ហាដែលសិស្សកំពុងអង្កេតនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយជារឿយៗផ្ដល់នូវឧទាហរណ៍នៃដំណោះស្រាយដែលបានអនុវត្តកន្លងមក ជាកត្តាជំរុញទឹកចិត្តដល់សិស្ស។
៥	ការអនុវត្តផែនការ	ធនធានឯកសារ ផ្ដល់នូវការអនុវត្តល្អប្រសើរអំពីវិធីដំណើរការកំណត់ដំណោះស្រាយ។
៦	ការឆ្លុះបញ្ចាំង និងវាយតម្លៃ	ផ្ដល់ជាគំនិតអំពីចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ក្នុងការវាយតម្លៃ ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់។

៤. ប្រភេទ និងប្រភពធនធានឯកសារ

ធនធានដែលបានរាយក្នុងកូនសៀវភៅនេះ មានប្រភេទធនធានផ្សេងៗគ្នា រួមមាន៖

- សៀវភៅណែនាំបណ្ដុះបណ្ដាលសម្រាប់គ្រូបង្រៀន
- សៀវភៅណែនាំបណ្ដុះបណ្ដាលសម្រាប់អាណាព្យាបាល និងឪពុកម្ដាយ
- ធនធានឯកសារផ្សេងទៀតរួមមានកូនសៀវភៅ សៀវភៅ បទបង្ហាញជា PowerPoint ជាក់លាក់ទៅតាមចំណាប់អារម្មណ៍លើប្រធាន ដែលគ្រូនិងសិស្សយកទៅប្រើក្នុងអំឡុងពេលអង្កេត។
- វីដេអូ៖ វីដេអូផ្ដល់ព័ត៌មានអំពីប្រធានបទជាក់លាក់ ដែលគ្រូអាចប្រើដើម្បីណែនាំប្រធានបទ ឬជាធនធានព័ត៌មានដោយផ្ទាល់សម្រាប់សិស្ស។
- កម្មវិធីឌីជីថលសម្រាប់ការទាញយកឯកសារដែលផ្ដល់ព័ត៌មានអំពីប្រធានបទជាក់លាក់ ឧទាហរណ៍ "*សុខភាពរបស់ខ្ញុំ*" ស្ដីពីសុខភាពបន្តពូជ។

ចំពោះធនធាននីមួយៗ គេអាចឃើញការពិពណ៌នាសង្ខេប កម្រិតស្នើសុំប្រើប្រាស់ មាន (សម្រាប់សិស្សបឋមសិក្សា ឬមធ្យមសិក្សា) និងតំណភ្ជាប់ដើម្បីចូលប្រើធនធាន និងការទាញយកឯកសារជាក់លាក់។

ធនធានទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងគេហទំព័ររបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា៖ https://sala.moeys.gov.kh/ ។ នៅពេលយើងស្រាវជ្រាវដោយប្រើពាក្យគន្លឹះ ចំពោះប្រធានបទដែលចាប់អារម្មណ៍ ឧទាហរណ៍ "បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ" ឬពាក្យទូទៅដូចជា៖ "បំណិនជីវិត" ឬ "បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន" ធនធានផ្សេងៗទាំងនោះនឹងបង្ហាញចេញមកសម្រាប់យើងសិក្សាពិគ្រោះ និងទាញយកមកប្រើប្រាស់។

៥. ប្រភពធនធានបំណិនជីវិត

ធនធានបំណិនជីវិត ដែលប្រមូលបានមកពីកិច្ចការទាំងឡាយដែលបង្កើត និងចែករំលែកដោយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ រួមមានអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលអន្តរជាតិ អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលជាតិ វិស័យឯកជន ទីភ្នាក់ងារទេ្វភាគី និងទីភ្នាក់ងារអង្គការសហប្រជាជាតិ។ សៀវភៅយោងត្រូវបានរៀបចំជាពីរផ្នែកសំខាន់ៗ។ ផ្នែកទី១ ត្រូវបានធ្វើ ចំណាត់ថ្នាក់ជាក្រុមធនធាន មានទាំងជាភាសាខ្មែរ និងភាសាអង់គ្លេស ដែលជាប្រធានបទពាក់ព័ន្ធជាសកលចំនួនប្រាំ ដែលបច្ចុប្បន្នត្រូវបានចាត់ទុកថាជាអាទិភាពសម្រាប់សាលារៀន ប៉ុន្តែសម្រាប់ផ្នែកនោះមានការខ្វះខាតជាទូទៅនូវឯកសារគាំទ្រ ជាពិសេសជាភាសាខ្មែរ។ ប្រធានបទទាំងប្រាំនេះរួមមានៈ

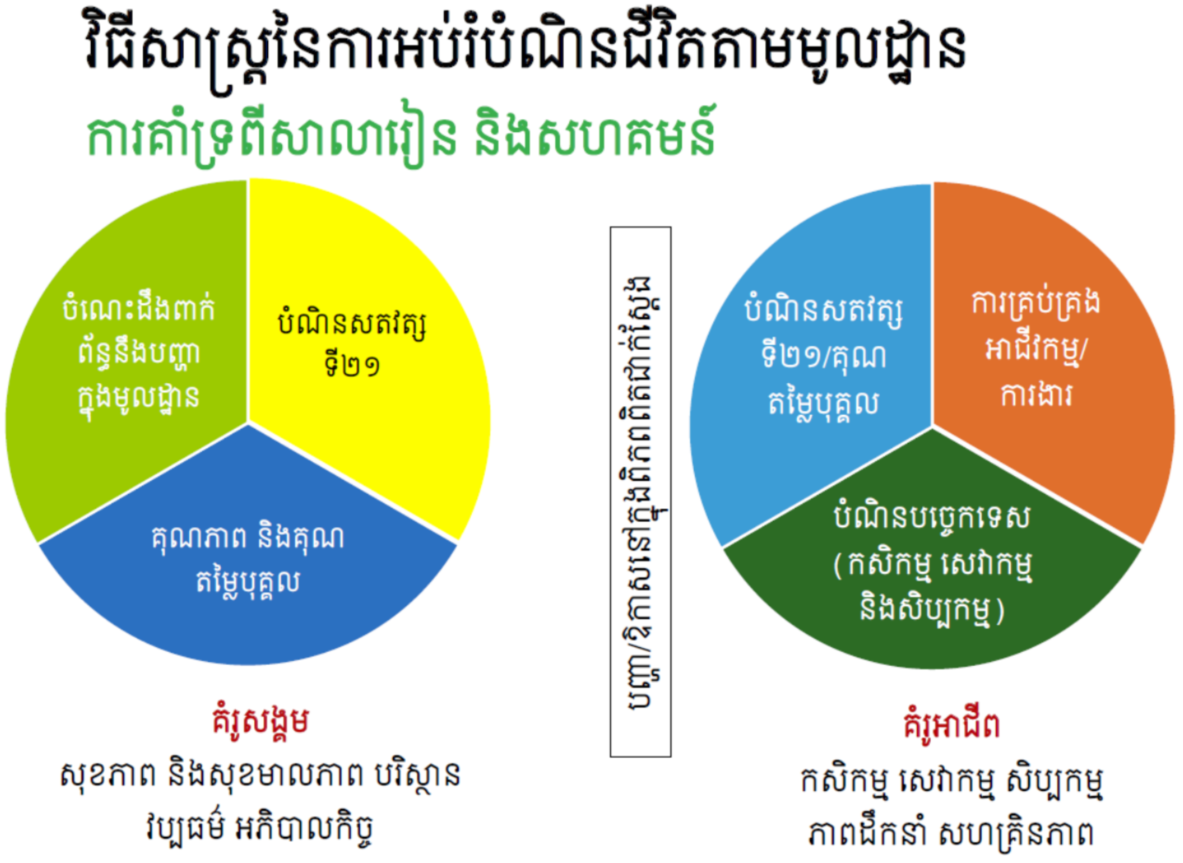
- បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ
- សមភាពយេនឌ័រ
- អក្ខរកម្មឌីជីថល
- សុខភាពបន្តពូជ
- ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ផ្នែកទីពីរ គឺការអប់រំបំណិនជីវិតផ្សេងៗ ដែលមានបញ្ជីរាយធានធានឯកសារទាំងអស់ ដែលត្រូវបានរៀបចំនៅក្រោមផ្នែកតូចៗចំនួនពីរៈ គំរូអាជីព និងគំរូសង្គម។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សម្រាប់ប្រធានបទទាំងនេះ សាលារៀននឹងប្រើប្រាស់ដំណើរការរៀន៦ដំណាក់កាលដើម្បីអភិវឌ្ឍជំនាញទន់របស់សិស្ស។ ជំនាញទន់ចំនួន១២ ត្រូវបានកំណត់ថាជាជំនាញទន់អទិភាពក្នុងការអភិវឌ្ឍសិស្សក្នុងអំឡុងពេលការអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ១)។

- **គំរូសង្គម** ស្វែងយល់ពីប្រធានបទផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងជីវភាពរស់នៅរបស់សិស្ស និងសហគមន៍ ដោយផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីស្វែងយល់ពីការអនុវត្តក្នុងបរិបទជាក់ស្តែង លើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថ ដែលចាំបាច់ប្រើប្រាស់ទប់ទល់នឹងបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតនាពេលអនាគត។
- **គំរូអាជីព** សំដៅលើការបង្កើតប្រាក់ចំណូលផ្តោតលើការរៀនសូត្រ និងការទទួលបានបំណិនសិក្សា ដែលរួមបញ្ចូលបំណិនបច្ចេកទេស/បុរេវិជ្ជាជីវៈ (កសិកម្ម សិប្បកម្ម សេវាកម្ម) ក៏ដូចជាការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់កុមារ សហគ្រិនភាព និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ។

ដ្យាក្រាមដែលផ្តល់ជូនខាងក្រោមសង្ខេបអំពីវិធីសាស្រ្តពីរយ៉ាងក្នុងការដោះស្រាយបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ ពោលគឺវិធីគំរូសង្គម និងគំរូអាជីព។ គំរូទាំងពីរផ្តល់អាទិភាពដល់ការអភិវឌ្ឍបំណិន និងគុណតម្លៃសតវត្សទី២១ ប៉ុន្តែវាផលិតនូវប្រភេទចំណេះដឹង និងបំណិនជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា។

រូបភាពទី៥.១ វិធីសាស្ត្រនៃការអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន



វិធីសាស្ត្រទាំងពីរនេះនឹងមានការបង្ហាញបន្ថែមទៀតនៅខាងក្រោម។

៥.១ គំរូជាសកល

៥.១.១ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

៥.១.២ សមភាពយេនឌ័រ

៥.១.៣ សុខភាពបន្តពូជ

៥.១.៤ អក្ខរកម្មឌីជីថល

៥.១.៥ ការគ្រប់គ្រងភាពស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

៥.១.១ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

តើបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុជាអ្វី?[1]

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ ពិពណ៌នាអំពីការប្រែប្រួលដោយតួរលេខមធ្យម និងតួរលេខអថេរនៃអាកាសធាតុ ដូចជា សីតុណ្ហភាព និងទឹកភ្លៀង នៅក្នុងតំបន់មួយក្នុងរយៈពេលយូរ។

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុសកល សំដៅលើ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុរយៈពេលវែងជាច្រើនទស្សវត្ស ឬយូរជាងនេះនៅលើភពផែនដីទាំងមូល។ បម្រែបម្រួលទាំងនេះរួមមាន ការឡើងកម្តៅសីតុណ្ហភាព និងបម្រែបម្រួលទឹកភ្លៀង ក៏ដូចជាឥទ្ធិពលនៃការឡើងកម្តៅផែនដីដូចជា៖ ការកើនឡើងកម្រិតទឹកសមុទ្រ មហន្តរាយទឹកជំនន់ ឬគ្រោះរាំងស្ងួតរយៈពេលយូរ ឬការឡើងកម្តៅខ្លាំង រុក្ខជាតិចេញផ្កាខុសរដូវជាដើម។ អាកាសធាតុលើផែនដីបានប្រែប្រួលឥតឈប់ឈរ បុព្វហេតុនេះបានកើតឡើងជាយូរមកហើយ នៅមុនពេលមានវត្តមានមនុស្សជាតិលើផែនដីទៅទៀត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានសង្កេតឃើញមានបម្រែបម្រួលយ៉ាងចម្លែក កើតឡើងនាពេលថ្មីៗនេះ។ ឧទាហរណ៍ សីតុណ្ហភាពជាមធ្យមរបស់ផែនដីកំពុងកើនឡើងលឿនជាងអ្វីដែលពួកគេរំពឹងទុកក្នុងរយៈពេល១៥០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ។

ហេតុអ្វីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុមានសារៈសំខាន់?

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុគឺជាបញ្ហាសំខាន់ក្នុងយុគសម័យរបស់យើងទាំងអស់គ្នា ហើយយើងកំពុងស្ថិតក្នុងយុគសម័យនេះ។ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបានគំរាមកំហែងដល់ការផលិតស្បៀង និងធ្វើឱ្យកើនឡើងកម្រិតទឹកសមុទ្រដែលបង្កើនជាហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយទឹកជំនន់ ហើយផលប៉ះពាល់នេះ មានវិសាលភាពធំធេងជាសកល។ បើគ្មានការខិតខំប្រឹងប្រែងនាពេលបច្ចុប្បន្នទេ ស្ថានភាពរងផលប៉ះពាល់ទាំងនេះនាពេលអនាគត អាចកាន់តែពិបាក និងចំណាយច្រើន។

ហេតុអ្វីយើងត្រូវសិក្សាអំពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ?

ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីឥទ្ធិពលរបស់យើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ យើងត្រូវស្វែងយល់ពីអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ ឬយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីបន្ថយឥទ្ធិពលនៃបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនេះ។ ជំរុញការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងពីសំណាក់ សហគមន៍ យុវជន និងសិស្សានុសិស្ស អំពីសារៈសំខាន់នៃបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ និងផលប៉ះពាល់ដែលមិនអាចជៀសបាន។

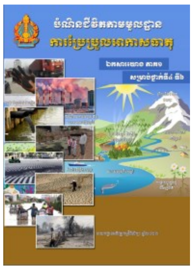
គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាពលេខ១៣ មានគោលបំណងចាត់វិធានការជាបន្ទាន់ ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងផលប៉ះពាល់បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ តាមរយៈការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរបស់ប្រទេសនីមួយៗក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យអាកាសធាតុ និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្របខ្លួនអាកាសធាតុ។ ជាពិសេស ប្រទេសតតិយលោក បណ្តាប្រទេសគ្មានដីគោក និងរដ្ឋកោះតូចៗ ត្រូវបានទទួលស្គាល់ថា ត្រូវការការគាំទ្រដំណោះស្រាយបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ។ ជារឿយៗ ពួកគេមានសមត្ថភាពខ្សោយក្នុងការសម្របខ្លួន និងទទួលរងផលប៉ះពាល់ខ្លាំង។

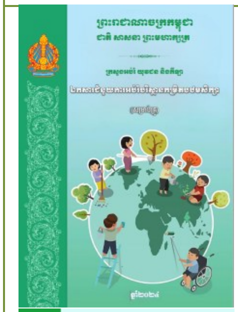
[1] ប្រភព: https://climatekids.nasa.gov/climate-change-meaning/

ឯកសារដែលអាចរកបានសម្រាប់បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

ចំណងជើង/ពិពណ៌នាវីដេអូ	ពិពណ៌នា	កម្រិត
តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុជាអ្វី? (ភាសាខ្មែរ) គណៈកម្មការទន្លេមេគង្គ។ (រយៈពេល៖ 1:37 នាទី)	វីដេអូនេះពន្យល់អំពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដោយកំណត់មូលហេតុសំខាន់ៗមួយចំនួននៃការឡើងកម្ដៅផែនដី។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://www.youtube.com/watch?v=Tql2RxI_hTM	
អ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីដោះស្រាយបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ (ភាសាខ្មែរ)។ គណៈកម្មការទន្លេមេគង្គ។ (រយៈពេល៖ 1:47 នាទី)	វីដេអូនេះពន្យល់ពីសកម្មភាពសាមញ្ញៗយើងអាចធ្វើដើម្បីជួយបរិស្ថាន និងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** http://www.youtube.com/watch?v=yWoZ6eG3WTI	
សកម្មភាពយុវជនលើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (ភាសាខ្មែរ) (រយៈពេល៖ 5:24 នាទី)	វីដេអូនេះរៀបរាប់អំពីការចូលរួមរបស់យុវជនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនៅ Thale Noi ប្រទេសថៃ និងរបៀបដែលពួកគេជួយសហគមន៍របស់ពួកគេក្នុងការអនុវត្តវិធានការសម្របខ្លួន និងកាត់បន្ថយអាកាសធាតុ។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://www.youtube.com/watch?v=Yn9D4vKCKno	
វីរបុរសទប់ទល់បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុកម្ពុជា៖ សែម ប៊ុនលី។ UNDP (រយៈពេល៖ 5:17 នាទី)	វីដេអូនេះរៀបរាប់អំពីជីវិត និងការងាររបស់ *សែន ប៊ុនលី* ជាកសិករមួយរូប ត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ដោយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងវិធីដែលអង្គការ *យូអិនឌីភី* គាំទ្រពួកគេដើម្បីទប់ទល់នឹងការប្រែប្រួលបែបនេះ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://www.youtube.com/watch?v=FRKqXccvKus&pp=ygUUY2xpbWF0ZSBjaGFuZ2Uga2htZXI%3D	
តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុកំពុងបំផ្លិចបំផ្លាញកសិកម្មកម្ពុជាយ៉ាងដូចម្ដេច (អង្គការអុកស្វាម) (រយៈពេល៖ 7:20 នាទី)	វីដេអូនេះបង្ហាញពីឥទ្ធិពលបំផ្លិចបំផ្លាញនៃបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនៅកម្ពុជា ជាពិសេសទាក់ទងនឹងកសិកម្ម និងនេសាទ និងវិធីដែលយើងអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា*	

	តំណ៖ https://www.youtube.com/watch?v=pC_kw4zmk1A&pp=ygUUY2xpbWF0ZSBjaGFuZ2Uga2htZXI%3D	
ការចូលរួមរបស់សហគមន៍ក្នុងកម្មវិធី *Climate Smart Farmer Field Schools* ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា (រយៈពេល៖ 8:16 នាទី)	វីដេអូនេះបង្ហាញពីការគំរាមកំហែងពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ និងវិធីដែលគ្រួសារនៅទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា កំពុងស្វែងរកមធ្យោបាយដ៏ឆ្លាតវៃដើម្បីកែលម្អស្ថានភាពកសិកម្មរបស់ពួកគេ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://www.youtube.com/watch?v=DfFK27CT2nM	

ចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	កម្រិត
	កិច្ចតែងការ និង ធនធានឯកសារ ដែលបង្កើតឡើង ដោយក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា។	កិច្ចតែងការ និងធនធានឯកសារ អាចជួយគ្រូរៀបចំសកម្មភាពគម្រោងស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក្នុងអំឡុងពេលដាក់ប្រធានបទ បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ ឯកសារនេះ សង្ខេបជំហានសំខាន់ៗក្នុងការរចនាគម្រោង និងសកម្មភាពដែលបានស្នើ។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** សម្ភារៈថ្នាក់ទី៤-៦៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2485 កិច្ចតែងការថ្នាក់ទី៤-៦៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2483 សម្ភារៈថ្នាក់ទី៧-៩៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2486 កិច្ចតែងការថ្នាក់ទី៧-៩៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2484	សម្ភារៈថ្នាក់ទី៤-៦ កិច្ចតែងការថ្នាក់ទី ៤-៦ សម្ភារៈថ្នាក់ទី៧-៩ កិច្ចតែងការថ្នាក់ទី ៧-៩
	ការយល់ដឹងអំពីបរិស្ថាន (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីបរិស្ថាន ទប់ស្កាត់សកម្មភាពអវិជ្ជមានមួយចំនួនដែលអាចប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2018	
	អក្សរតាង R's (សាលាភាសា Chumkriel និង សាលា Woodleigh)	សៀវភៅនេះផ្តល់និយមន័យដ៏សាមញ្ញ ដោយមានអក្សរតាងជា R ចំនួន៥៖ Refuse (បដិសេធ), Reduce (កាត់ បន្ថយ), Reuse (ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ), Repair (ជួសជុល), Recycle (កែច្នៃឡើងវិញ)។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2019	

	តើអ្នកដឹងទេ? កម្រិតទីមួយ (សាលាភាសា Chumkriel និង សាលា Woodleigh)	សៀវភៅនេះបង្ហាញពីការណែនាំខ្លីៗស្តីពីការប្រើប្រាស់ផ្លាស្ទិកតែមួយដង និងផលវិបាករបស់វា។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2026	
	តើអ្នកដឹងទេ? កម្រិតទីពីរ (សាលាភាសា Chumkriel និង សាលា Woodleigh)	សៀវភៅនេះណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ផ្លាស្ទិកតែមួយដង និងផលវិបាករបស់វា។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2027	
	ការកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយ (CRF, 2020) ។	សៀវភៅណែនាំ វិភាគកម្មវិធីសិក្សា កិច្ច តែងការ ឯកសារជា PPT ដើម្បីពន្យល់ពីការកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយ ដល់ដល់សិស្សានុសិស្សបឋមសិក្សា (ថ្នាក់ទី៤ ដល់ ៦) ។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2030	
	ការកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (អង្គការទស្សនៈពិភពលោកអន្តរជាតិ/២០២៣)	មានមេរៀនពីរ ដែលណែនាំពីអត្ថន័យនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងសកម្មភាពសម្រាប់កាត់បន្ថយ។ យុវជននឹងត្រូវបានណែនាំឱ្យគិតអំពីវិធីការពារ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវការពារពីគ្រោះធម្មជាតិផងដែរ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse3889	
	សៀវភៅណែនាំគ្រូសម្រាប់ការអប់រំបរិស្ថាន និងសម្ភារៈគាំទ្រ/២០២៤ (អង្គការសង្គ្រោះកុមារ/ក្រសួងអប់រំ)	មេរៀនចំនួន ៦ ដែលណែនាំសិស្សអំពីការអប់រំបរិស្ថានដែលគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទ រួមមាន៖ សារៈសំខាន់បរិស្ថានធម្មជាតិ ព្រៃឈើ និងការកាប់ព្រៃឈើ ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ ការថែរក្សាសត្វព្រៃ និងការប្រើប្រាស់ទឹក។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅណែនាំគ្រូ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse3744 សម្ភារៈគាំទ្រ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse3745	សៀវភៅណែនាំគ្រូ សម្ភារៈគាំទ្រ

បំណិនគោលដៅស្តីពី បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការត្រិះរិះពិចារណា	បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុបង្ហាញពីបញ្ហាប្រឈមច្រើនមុខ ដែលទាមទារការគិតគូប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។ ការបង្កើតជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាជួយសិស្សឱ្យស្គាល់ និងវាយតម្លៃបញ្ហាទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុ បង្កើតដំណោះស្រាយប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតក្នុងថ្នាក់បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន។ *របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖* ស្នើបង្កើតស្ថានភាពសិក្សាក្នុងពិភពពិតជាក់ស្ដែង។ សុំឱ្យសិស្សពន្យល់ពីជំហានដែលពួកគេបានធ្វើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជាក់លាក់មួយ (ផ្សព្វផ្សាយ ការឆ្លុះបញ្ចាំង)។ ជួយសិស្សឱ្យយល់អំពីទំនាក់ទំនងហេតុ និងផល។ សុំឱ្យសិស្សកំណត់រកដំណោះស្រាយ មិនត្រូវផ្តល់ដំណោះស្រាយជំនួសសិស្សនោះទេ។
ទំនាក់ទំនង	បំណិនទំនាក់ទំនង មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង ការចូលរួមពីមហាជនទូទៅ និងការតស៊ូមតិក្នុងការរៀបចំផែនការសកម្មភាពស្តីពីអាកាសធាតុ។ សិស្សនឹងអនុវត្តក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពផ្សព្វផ្សាយ នៅពេលសម្រេចចិត្តរៀបចំសកម្មភាពផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់មិត្តភ័ក្តិ និងសហគមន៍។ *របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖* ជំរុញការពិភាក្សាក្នុងថ្នាក់រៀន (ការប្រជុំរួមគ្នា ការងារក្រុម ការងារជាគូ)។ នៅក្នុងការបង្រៀន ត្រូវបញ្ចូលរបៀបទំនាក់ទំនងផ្សេងៗគ្នា៖ បទបង្ហាញ ផ្ទាំងរូបភាព វីដេអូ ចម្រៀង។ ផ្តល់ជូនសិស្សនូវលទ្ធភាពក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សប្រភេទផ្សេងៗគ្នា និងធ្វើបទបង្ហាញអំពីការរកឃើញរបស់ពួកគេទៅកាន់សហគមន៍ មិត្តភ័ក្តិ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានលើបញ្ហាបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ។
ភាពធន់	បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនាំមកនូវភាពមិនប្រាកដប្រជា និងបញ្ហាប្រឈមដែលទាមទារការសម្របខ្លួន និងភាពធន់។ ការអភិវឌ្ឍបំណិនទាំងនេះ អាចឱ្យសិស្សស្វែងរកស្ថានភាពផ្លាស់ប្តូរ ហើយត្រៀមខ្លួនដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាព។ ការសម្របខ្លួន និងភាពធន់មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រកាត់បន្ថយ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ហើយសិស្សនឹងឆ្លុះបញ្ចាំងពីបំណិនចាំបាច់ទាំងនេះនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ *របៀបគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖* និយាយថាការផ្លាស់ប្តូរគឺជាអ្វីដែលកើតជាធម្មតា និងមានលក្ខណៈស្ថាបនានិយម លើកទឹកចិត្តដល់សកម្មភាពដែលសិស្សត្រូវសហការជាមួយមិត្តភក្តិដទៃទៀត។ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យមានការតស៊ូជាមួយនឹងគោលដៅរបស់ពួកគេ។ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យធ្វើការស៊ើបអង្កេតនៅក្នុងសហគមន៍ពីរបៀបដែលបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស និងរបៀបដែលពួកគេឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរ។
ការចូលរួម (ភាពជាអ្នកដឹកនាំ)	បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ តម្រូវឱ្យមានអ្នកដឹកនាំដែលអាចផ្តួចផ្តើមគំនិត និងចងក្រងប្រភេទសកម្មភាពនៅកម្រិតផ្សេងៗគ្នា។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព រួមចំណែកដល់ការជំរុញការផ្លាស់ប្តូរ និងការកសាងអនាគតប្រកបដោយនិរន្តរភាព ហើយសិស្សានុសិស្សនឹងអនុវត្តជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ នៅក្នុងថ្នាក់បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន ជាពិសេស ការតស៊ូមតិការបង្កើនការយល់ដឹង និងនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។

	របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ប្រើបច្ចេកទេសដែលអាចឱ្យសិស្សទាំងអស់ចូលរួម។ ផ្តល់ភារកិច្ចដល់សិស្សម្នាក់ៗពេលធ្វើការងារជាក្រុម (ក្រុមតូចៗ)។ តាមដានការចូលរួមពិតប្រាកដរបស់ពួកគេនៅក្នុងការងារជាក្រុម។ ស្នើបង្កើតសកម្មភាពដែលមានការពិភាក្សាគ្នា។ គាំទ្រសិស្សឱ្យបង្កើតសកម្មភាពផ្សព្វផ្សាយលទ្ធផលដែលកើតចេញពីការរៀនបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ លើកកម្ពស់ការស្ម័គ្រចិត្ត ដើម្បីការពារបរិស្ថាន ផ្តល់ឱកាសដល់សិស្សានុសិស្ស ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ដើម្បីលើកកម្ពស់ការការពារបរិស្ថាន។

ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជាក់លាក់ទាំងនេះមាន៖

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាននៅទំព័រ ៣០ (ជំពូកទី ៤)។

អាចទាញយកឯកសារទីនេះ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse347

សំណើសកម្មភាពសម្រាប់ប្រធានបទប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

សំណួរគន្លឹះ និងសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន

1. តើយើងអាចធ្វើអ្វីដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់មិត្តភ័ក្តិអំពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* យុទ្ធនាការពង្រឹងការយល់ដឹង ការអប់រំពីមិត្តភ័ក្តិ វេទិកាសាធារណៈ ការជជែកដេញដោល ធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
2. តើយើងអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុមកលើសុខភាព និងជីវភាពរស់នៅរបស់យើងដោយរបៀបណា? (ឧ. កើតជំងឺ ផលិតកម្មដំណាំចុះទាប ទឹកជំនន់)។ *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* លើកទឹកចិត្តដល់សកម្មភាពកាត់បន្ថយបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ យុទ្ធនាការពង្រឹងការយល់ដឹង បង្កើនការគាំទ្រដល់សុខភាពសាធារណៈនៅតាមមូលដ្ឋាន។
3. តើបុគ្គលម្នាក់ៗ និងសហគមន៍អាចកាត់បន្ថយបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេដោយរបៀបណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* បង្កើនប្រសិទ្ធភាពថាមពល (ឧ. លើកទឹកចិត្តបុគ្គលម្នាក់ៗឱ្យកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថាមពល) ស្វែងយល់ និងលើកកម្ពស់ថាមពលកកើតឡើងវិញ លើកទឹកចិត្តការដឹកជញ្ជូនប្រកបដោយនិរន្តរភាព កាត់បន្ថយកាកសំណល់ និងបង្កើនការកែច្នៃឡើងវិញ។
4. តើអ្វីជាតួនាទីរបស់រដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋាន? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការស្វែងរកការគាំទ្រមតិដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈរបស់ពួកគេ និងជំរុញសកម្មភាពកាត់បន្ថយបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុនៅក្នុងសហគមន៍ លើកទឹកចិត្តអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានឱ្យលើកកម្ពស់ការចូលរួម និងការអប់រំសហគមន៍។

3-What Individuals Can Contribute to Cli

2-Childrens_Rights_H ealthy_Environment_k

គំនិតសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពបន្ថែម៖

៥.១.២ សមភាពយេនឌ័រ

តើសមភាពយេនឌ័រជាអ្វី?[2]

សមភាពយេនឌ័រ សំដៅលើការផ្តល់សិទ្ធិស្មើៗគ្នា រវាងស្ត្រី បុរស ក្មេងក្រុស និងក្មេងស្រីគឺដូចគ្នា មិនលម្អៀង។ ចំណុចនេះបង្កប់ន័យថាស្ត្រី បុរស ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីគ្រប់វណ្ណៈ និងគ្រប់ជាតិសាសន៍ ចូលរួមដោយសមភាព និងមានតម្លៃស្មើៗគ្នា។ ពួកគេទទួលបានធនធាន សេរីភាព និងឱកាសស្មើគ្នា។

ហេតុអ្វីសមភាពយេនឌ័រមានសារៈសំខាន់?

សមភាពយេនឌ័រត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយនិរន្តរភាព ហើយមានសារៈសំខាន់ចំពោះការសម្រេចបាននូវសិទ្ធិសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ ការលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រដោយការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់កុមារី និងស្ត្រី គឺជាអ្វីដែលមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់ការជំរុញការអភិវឌ្ឍន៍ និងកាត់បន្ថយភាពក្រីក្រ។ ស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អ មានការអប់រំ និងទទួលខុសត្រូវក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន អាចរួមចំណែកផ្តល់សុខភាព និងទ្រព្យសម្បត្តិដល់គ្រួសារ សហគមន៍ និងប្រទេសជាតិរបស់ពួកគេ។

ហេតុអ្វីបានជាត្រូវសិក្សាសមភាពយេនឌ័រ?

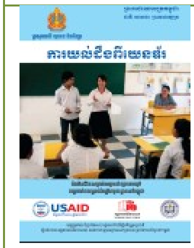
ការសិក្សាសមភាពយេនឌ័រគឺ ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង និងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវិសមភាពយេនឌ័រ ដើម្បីធ្វើឱ្យសង្គមមួយដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិទទួលបានធនធាន សេរីភាព និងឱកាសស្មើៗគ្នា។ លើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់សិស្សអំពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងចូលរួមក្នុងការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍។

គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព គោលដៅទី៥ មានគោលបំណងសម្រេចឱ្យបានសមភាពយេនឌ័រ និងពង្រឹងភាពអង់អាចរបស់ស្ត្រីនិងកុមារីគ្រប់រូប។ គោលដៅនេះ មានគោលបំណងបញ្ចប់គ្រប់ទម្រង់នៃការរើសអើង និងអំពើហឹង្សាលើស្ត្រី និងកុមារី ក៏ដូចជាការលុបបំបាត់សកម្មភាពដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ការទទួលស្គាល់ និងផ្តល់តម្លៃនៃការងារថែទាំដែលមិនមានប្រាក់ខែ និងការងារផ្ទះ។ គោលដៅផ្សេងទៀតសង្កត់ធ្ងន់លើសារៈសំខាន់នៃការធានាឱ្យមានការចូលរួមពេញលេញ និងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពរបស់ស្ត្រី និងឱកាសដូចគ្នាក្នុងភាពជាអ្នកដឹកនាំ ក៏ដូចជាការទទួលបានជាសកលចំពោះសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិបន្តពូជ។

គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព គោលដៅ១០ មានគោលបំណងកាត់បន្ថយវិសមភាពក្នុងប្រទេស និងក្នុងចំណោមប្រទេសនានា តាមរយៈការតស៊ូមតិសម្រាប់បរិយាប័ន្ន និងសមភាពគ្រប់វិស័យ ដោយប្រើច្បាប់ គោលនយោបាយ និងកម្មវិធីសាធារណៈ។ គេយកវិធីសាស្ត្រសិទ្ធិមនុស្សទៅប្រើ ដើម្បីដោះស្រាយវិសមភាព និងការរើសអើងទាំងនេះ ដោយផ្តល់ឱកាសឱ្យមានការចូលរួមប្រកបដោយអត្ថន័យពីសំណាក់អង្គការស្ត្រី ទីភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរ ជាពិសេសផ្តល់អាទិភាពដល់ស្ត្រីក្រីក្របំផុត និងក្រុមស្ត្រីដែលមិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូល ស្ត្រីចំណាកស្រុក ស្ត្រីជនភៀសខ្លួន និងស្ត្រីមានពិការភាព ក្នុងចំណោមស្ត្រីដទៃៗទៀត។

[2] ប្រភព: https://esaro.unfpa.org/en/topics/gender-equality

ធនធានឯកសារដែលមានសម្រាប់សមភាពយេនឌ័រ

ចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	កម្រិត
	Gap Inc. P.A.C.E បំណិនជីវិតសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យ (អាយុ ១១-១៣ ឆ្នាំ)	P.A.C.E. ពាក្យពេញគឺ (Personal Advancement & Career Enhancement) មានគោលបំណង ផ្តល់នូវបំណិនជាមូលដ្ឋាន និងការគាំទ្រដល់ក្មេងស្រី ដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យរីកចម្រើនក្នុងអាជីពការងារ និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ កម្មវិធីសិក្សាមានសៀវភៅចំនួន ៤ ដែលមានម៉ោងបង្រៀន ៤២ ម៉ោង និង៧៥ នាទី។ ១. ខ្ញុំ និង បរិស្ថានរបស់ខ្ញុំ ២. ខ្ញុំ និង រូបកាយរបស់ខ្ញុំ ៣. ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ៤. ខ្ញុំ និង សេចក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* តំណ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse-pace	សម្ភារៈកម្មវិធី P.A.C.E.
	Gap Inc. P.A.C.E បំណិនជីវិតសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យ (អាយុ ១៤-១៧ ឆ្នាំ)	P.A.C.E. ពាក្យពេញគឺ (Personal Advancement & Career Enhancement) មានគោលបំណងផ្តល់នូវជំនាញជាមូលដ្ឋាន និងការគាំទ្រដល់ក្មេងស្រី ដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យរីកចម្រើនអាជីពការងារ និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ កម្មវិធីសិក្សាមានសៀវភៅ៤ក្បាលសម្រាប់បង្រៀន២៧ម៉ោង។ ១. ខ្លួនឯង ២. ប្រសិទ្ធភាពខ្លួនឯង ៣. ធនធាន ៤. ភាពមានការងារធ្វើ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* តំណ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse-pace	
	ការយល់ដឹងអំពី៖ "យេនឌ័រ"	សៀវភៅនេះ មានគោលបំណងបង្កើនការយល់ដឹងរបស់សិស្សអំពីតួនាទីយេនឌ័រ មាត្រដ្ឋាន ការរើសអើងយេនឌ័រ នៅជុំវិញពិភពលោក និងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថលើប្រធានបទនេះ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* តំណ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse912	

	បំណិនជីវិតសម្រាប់សតវត្សរ៍ទី២១ (ថ្នាក់ទី៧ ដល់ទី៩) (Room to Read/ ២០២៣) 	សំណុំសៀវភៅណែនាំចំនួន៦ (២សៀវភៅ/កម្រិតថ្នាក់) ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់សិស្សានុសិស្សពីថ្នាក់ទី៧ ដល់ថ្នាក់ទី៩ ដើម្បីអភិវឌ្ឍបំណិនមូលដ្ឋាន និងរីកចម្រើនទៅមុខក្នុងការងារ និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន កសាងបំណិន និងចំណេះដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការកសាងសមភាពសង្គមយេនឌ័រ។ *កម្រិតៈមធ្យមសិក្សា* **តំណ ថ្នាក់ទី៧៖** ភាគ១៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2498 ភាគ២៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2499	ថ្នាក់ទី៧ ភាគ១ ថ្នាក់ទី៧ ភាគ២
		តំណ ថ្នាក់ទី៨៖ ភាគ១៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2500 ភាគ២៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2501	ថ្នាក់ទី៨ ភាគ១ ថ្នាក់ទី៨ ភាគ២
		តំណ ថ្នាក់ទី៩៖ ភាគ១៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2503 ភាគ២៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2504	ថ្នាក់ទី៩ ភាគ១ ថ្នាក់ទី៩ ភាគ២

 	មេរៀនស្តីពីសមភាពយេនឌ័រ (អង្គការទស្សនៈពិភពលោកអន្តរជាតិ/២០២១)	មេរៀនស្តីពីប្រធានបទផ្សេងៗគ្នា ទាក់ទងនឹងសមភាពយេនឌ័រ រួមមាន៖ • កិច្ចប្រជុំ ១៣. ទំនាក់ទំនងយេនឌ័រ និងការផ្លាស់ប្តូរ (៧០ នាទី) • បទដ្ឋានយេនឌ័រ • កិច្ចប្រជុំ ១៨. អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ (៩០ នាទី) • កិច្ចប្រជុំ២៦ អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ (៩០ នាទី) • វគ្គទី ៤. ការរើសអើងប្រឆាំងនឹងក្រុម (៤៥ នាទី) • វគ្គទី ៥. យេនឌ័រ និងការរួមភេទ (៤៥ នាទី) • វគ្គទី ៦. វប្បធម៌ និងការផ្លាស់ប្តូរ (៤៥ នាទី) • វគ្គ ១៥. តួនាទីយេនឌ័រ (៩០ នាទី) *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2033	
 	មេរៀនជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូរ របស់ក្មេងប្រុស (អង្គការភ្លែនអន្តរជាតិ/២០២៣) រួមបញ្ចូលសៀវភៅណែនាំដល់អ្នកសម្របសម្រួល។ (ភាសាអង់គ្លេស/ខ្មែរ)	មាន៥មេរៀនស្តីអំពីសមភាពយេនឌ័រ ដើម្បីលើកកម្ពស់វិធីសាស្ត្រផ្លាស់ប្តូរយេនឌ័រនិងតួនាទីសកម្មរបស់ក្មេងប្រុសលើសមភាពយេនឌ័រ។ ១. បង្ហាញពីសាមគ្គីភាព ២. ក្លាយជាយុវជន ៣. ទទួលខុសត្រូវចំពោះភេទ ៤. គ្មានហឹង្សាលើទំនាក់ទំនងបុគ្គល ៥. ធ្វើជាជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូរដែលបានប្តេជ្ញាចំពោះសមភាពយេនឌ័រ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2822 ម៉ូឌុល 1 https://link.moeys.gov.kh/llse2823 ម៉ូឌុល 2 https://link.moeys.gov.kh/llse2824 ម៉ូឌុល 3 https://link.moeys.gov.kh/llse2141 ម៉ូឌុល 4 https://link.moeys.gov.kh/llse2142 ម៉ូឌុល 5 https://link.moeys.gov.kh/llse2821	សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ម៉ូឌុល 1 ម៉ូឌុល 2 ម៉ូឌុល 3 ម៉ូឌុល 4

			ម៉ូឌុល 5
	មេរៀនជើងឯកជាក្មេងស្រីសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ (អង្គការប្លែនអន្តរជាតិ/២០២៣) រួមបញ្ចូលសៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល។ (ភាសាអង់គ្លេស/ខ្មែរ)	សំណុំមេរៀនចំនួន ១១ ដែលណែនាំក្មេងស្រីឱ្យយល់ពីខ្លួនឯង សិទ្ធិ និងអំណាចរបស់ពួកគេ និងរបៀបក្លាយជាភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងសង្គមរបស់ពួកគេ។ សៀវភៅនេះរួមបញ្ចូលសៀវភៅណែនាំអ្នកសម្របសម្រួល *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2807 ម៉ូឌុល 1 https://link.moeys.gov.kh/llse2797 ម៉ូឌុល 2 https://link.moeys.gov.kh/llse2798 ម៉ូឌុល 3 https://link.moeys.gov.kh/llse2143 ម៉ូឌុល 4 https://link.moeys.gov.kh/llse2144 ម៉ូឌុល 5 https://link.moeys.gov.kh/llse2145 ម៉ូឌុល 6 https://link.moeys.gov.kh/llse2146 ម៉ូឌុល 7 https://link.moeys.gov.kh/llse3753 ម៉ូឌុល 8 https://link.moeys.gov.kh/llse2803 ម៉ូឌុល 9 https://link.moeys.gov.kh/llse2804 ម៉ូឌុល 10 https://link.moeys.gov.kh/llse2805 ម៉ូឌុល 11 https://link.moeys.gov.kh/llse2806	សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ម៉ូឌុល 1 ម៉ូឌុល 2 ម៉ូឌុល 3

ម៉ូឌុល 4	ម៉ូឌុល 5	ម៉ូឌុល 6	ម៉ូឌុល 7	ម៉ូឌុល 8	ម៉ូឌុល 9	ម៉ូឌុល 10	ម៉ូឌុល 11

បំណិនគោលដៅ- សមភាពយេនឌ័រ

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

ការអភិវឌ្ឍការយល់ពីខ្លួនឯង គឺជួយឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗទទួលស្គាល់បញ្ហាប្រឈមលើភាពលម្អៀង និងការសន្មតជាមុនរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ។ ការយល់អំពីខ្លួនឯង រួមចំណែកដល់ការរីកចម្រើនខ្លួនឯង ផ្តល់សមត្ថភាពក្នុងការរួមចំណែកជាវិជ្ជមានដល់កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងការងារសមភាពយេនឌ័រ។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ជួយសិស្សឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង សួរព័ត៌មានលម្អិតអំពីអារម្មណ៍ និងមូលហេតុ។ ប្រគល់ការទទួលខុសត្រូវដល់សិស្សទាំងអស់នៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ បង្រៀនពួកគេឱ្យធ្វើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ ឬរៀបចំផែនការ និងគោរពពេលវេលាកំណត់។

សមានចិត្ត

សមានចិត្ត គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការយល់ និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ អារម្មណ៍ និងទស្សនៈរបស់បុគ្គលគ្រប់យេនឌ័រ។ ការរៀនអំពីសមភាពយេនឌ័រនឹងអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបបង្កើតទំនាក់ទំនង និងលើកកម្ពស់សមានចិត្ត ចំពោះបញ្ហាប្រឈមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗជួបប្រទះដោយសារវិសមភាពយេនឌ័រ។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ដើរតួជាគំរូសម្រាប់សិស្ស៖ សួរសិស្សអំពីអារម្មណ៍បែបណា គួរមានការគាំទ្រពេញមួយឆ្នាំ។ ធ្វើជាប្រភពផ្តល់ប្រឹក្សាសម្រាប់សិស្សណាម្នាក់ដែលត្រូវការជជែកពិភាក្សា។ រាល់ពេលដែលអ្នកមានឱកាស សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យគិតអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ

ការគោរពភាពចម្រុះ

សមភាពយេនឌ័រត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយបទដ្ឋានវប្បធម៌ ប្រពៃណី និងការអនុវត្ត។ ការអភិវឌ្ឍន៍ និងចែករំលែកវប្បធម៌គ្នានិងគ្នា នឹងជួយឱ្យសិស្សទទួលស្គាល់ និងគោរពទស្សនៈវប្បធម៌ចម្រុះ នៃតួនាទី និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ។ ចំណុចនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការយល់ដឹងពីផលប៉ះពាល់នៃវប្បធម៌លើសមភាពយេនឌ័រ និងការបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីប្រឈមនឹងបទដ្ឋានយេនឌ័រដែលបង្កការឈឺចាប់ នៅពេលដែលមានការគោរពភាពចម្រុះនៃវប្បធម៌។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ សម្របកម្មវិធីសិក្សាឱ្យសមស្របនឹងប្រវត្តិវប្បធម៌របស់សិស្ស និងតម្រូវការពិសេសរបស់សិស្ស។ ធ្វើអន្តរាគមន៍ឬណែនាំសិស្សចំពោះអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យរបស់សិស្សម្នាក់។ ចូរប្រព្រឹត្តចំពោះសិស្សរបស់អ្នកទាំងអស់ដោយស្មើភាពគ្នា៖ ណែនាំពួកគេឱ្យធ្វើដូចគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិ។

ការចូលរួម
(+ភាពជាអ្នកដឹកនាំ)

ជំនាញតស៊ូមតិមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ និងការប្រឈមនឹងការអនុវត្ត និងគោលនយោបាយនៃការរើសអើង។ ជំនាញទាំងនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង ការនិយាយប្រឆាំងនឹងភាពអយុត្តិធម៌យេនឌ័រ និងការតស៊ូមតិសម្រាប់គោលនយោបាយ និងការអនុវត្តដែលរួមបញ្ចូលយេនឌ័រ។ បំណិនភាពជាអ្នកដឹកនាំក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ជំរុញការផ្លាស់ប្តូរ និងលើកទឹកចិត្តក្នុងការធ្វើសកម្មភាពឆ្ពោះទៅរក

សមភាពយេនឌ័រ។ សិស្សានុសិស្ស នឹងស្វែងរកវិធីក្នុងការតស៊ូមតិ និងលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ប្រើបច្ចេកទេសដែលអាចឱ្យសិស្សទាំងអស់ចូលរួម។ ផ្តល់ភារកិច្ចដល់សិស្សម្នាក់ៗក្នុងក្រុម (ក្រុមតូចៗ) ដើម្បីអនុវត្តតាម។ តាមដានការចូលរួមពិតប្រាកដរបស់ពួកគេនៅក្នុងសកម្មភាពក្រុម។ ស្នើបង្កើតសកម្មភាពដែលតម្រូវឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នា។ គាំទ្រសិស្សឱ្យបង្កើតសកម្មភាពផ្សព្វផ្សាយលទ្ធផលនៃការរៀនបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ រៀបចំយុទ្ធនាការលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងសាលារៀន និងក្នុងសហគមន៍។

ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជាក់លាក់ទាំងនេះ៖ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានពីទំព័រ ៣០ (ជំពូកទី ៤)។

អាចទាញយកឯកសារទីនេះ៖

https://link.moeys.gov.kh/llse347

សំណើសកម្មភាពសម្រាប់ប្រធានបទសមភាពយេនឌ័រ

សំណួរគន្លឹះ និងសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន

1) តើយើងអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់មិត្តភក្តិអំពីសមភាពយេនឌ័រ? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង ដោយសហការជាមួយអង្គការដែលលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ និងបរិយាបន្នសង្គមនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ ចូលរួមក្នុងការអនុវត្តបែបបរិយាបន្នទៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដោយចាប់ផ្តើមពីសាលារៀន។ ប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ដើម្បីពង្រីកសារស្តីពីសមភាពយេនឌ័រ។
2) តើយើងអាចមានឥទ្ធិពលលើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងចំណេះដឹងរបស់សមាជិកសហគមន៍ដោយរបៀបណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ធ្វើយុទ្ធនាការពង្រឹងការយល់ដឹង ការជជែកដេញដោល ការសម្តែងដើម្បីចែករំលែកចំណេះដឹង និងឧត្តមានុវត្តន៍ និងចូលរួមជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍។
3) តើបុគ្គល និងសហគមន៍អាចរួមគ្នាលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេដោយរបៀបណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិតយេនឌ័រ លើកកម្ពស់ការអប់រំ និងការយល់ដឹងដល់មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ គាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានអាជីវកម្មដែលគ្រប់គ្រងដោយស្ត្រី ដោយចាប់ផ្តើមពីការអនុវត្តនៅសាលារៀន។
4) តើរដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋានគួរមានតួនាទីយ៉ាងណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការស្វែងរកមតិគាំទ្រដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈ និងសកម្មភាព ដើម្បីលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

៥.១.៣ សុខភាពបន្តពូជ

តើសុខភាពបន្តពូជជាអ្វី?

សុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជដែលគាប់ប្រសើរ គឺជាស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមដែលទាក់ទងគ្រប់ផ្នែកទៅនឹងប្រព័ន្ធបន្តពូជ។ វាបង្កប់ន័យថាមនុស្សអាចមានជីវិតផ្លូវភេទដែលពេញចិត្ត និងមានសុវត្ថិភាព សមត្ថភាពក្នុងការបន្តពូជ និងសេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវធ្វើនៅពេលណា និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។ សុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ គឺជាកង្វល់ពេញមួយជីវិតសម្រាប់ទាំងស្ត្រី និងបុរស ចាប់ពីទារកហូតដល់វ័យចំណាស់ និងកម្មវិធីដែលតម្រូវទៅតាមអ្វីដែលមនុស្សជួបប្រទះនៅដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នាក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ រួមមានការអប់រំផ្លូវភេទដ៏ទូលំទូលាយ ពន្យាកំណើត ការថែទាំមុនពេលសម្រាល និងសុវត្ថិភាពពេលសម្រាល និងការថែទាំក្រោយសម្រាល សេវាការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ (រាប់បញ្ចូលទាំងមេរោគអេដស៍) និងសេវាដែលជួយសម្រួលដល់ការពិនិត្យបង្ការ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាន់ពេល និងការព្យាបាលជម្ងឺបន្តពូជ។

ហេតុអ្វីបានជាសុខភាពបន្តពូជមានសារៈសំខាន់?

កុមារ ក្មេងជំទង់ និងមនុស្សវ័យទាំងអស់មានសិទ្ធិជ្រើសរើសដោយសេរី និងទទួលបានព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ហើយមានការគ្រប់គ្រងលើសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ និងជីវិតរបស់ពួកគេ ដោយមិនមានការបង្ខិតបង្ខំ អំពើហិង្សា ការរើសអើង និងការរំលោភបំពាន។ ជាពិសេស កុមារី និងយុវនារី ត្រូវបានបដិសេធនូវសមត្ថភាពក្នុងការអនុវត្តសិទ្ធិទាំងនេះ។ ការផ្តល់សិទ្ធិដល់កុមារ ក្មេងជំទង់ និងយុវជនទាំងអស់ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការសម្រេចបានសមភាពយេនឌ័រ[3] ។

ហេតុអ្វីត្រូវរៀនអំពីសុខភាពបន្តពូជ?

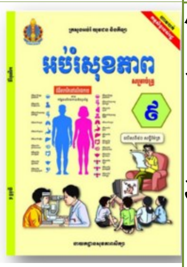
បុគ្គលគ្រប់រូបត្រូវទទួលបានព័ត៌មាន និងផ្តល់សិទ្ធិអំណាច ដើម្បីការពារខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវភេទ និងធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយទទួលបានព័ត៌មានច្បាស់ សម្រាប់ការមានកូន។ ស្ត្រីត្រូវតែមានលទ្ធភាពទទួលបានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលមានជំនាញ និងសេវាអាចជួយឱ្យពួកគេមានគភ៌សមរម្យ សម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ហើយទារកមានសុខភាពល្អ។ បុគ្គលគ្រប់រូបមានសិទ្ធិធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជរបស់ពួកគេ។

គោលដៅទី៣. ធានាជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាជនប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សគ្រប់រូប និងគ្រប់វ័យ។ គោលដៅនេះអំពាវនាវឱ្យសម្រេចបាននូវលទ្ធភាពទទួលបានជាសកលចំពោះការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ កាត់បន្ថយអត្រាមរណភាពមាតាជាសកល និងការបញ្ចប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺអេដស៍នៅឆ្នាំ២០៣០។ បញ្ហាសុខភាពបន្តពូជគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃជំងឺផ្សេងៗ និងបង្កអាត្រាស្លាប់ដល់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីជំទង់ដែលមានអាយុបង្កើតកូននៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍។

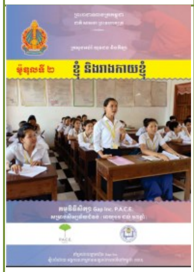
គោលដៅទី៥៖ សមភាពយេនឌ័រផ្តោតលើការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់ស្ត្រី និងកុមារី ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងការលុបបំបាត់អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។ គោលដៅនេះទទួលស្គាល់ថាវិសមភាពយេនឌ័រគឺជាឧបសគ្គដ៏ធំចំពោះសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ តម្រូវឱ្យមានការស្វែងរកការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ។

[3] អង្គការភ្លែនអន្តរជាតិ (២០១៦) ជំហរនៃសេចក្តីថ្លែងការណ៍ "សុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ"

ឯកសារសម្រាប់សុខភាពបន្តពូជ

ចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	កម្រិត
	វីដេអូដែលផលិតដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្ដីពីការបន្តពូជ និងសុខភាព	ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បាន ផលិតវីដេអូជីវចលចំនួន ២១ ស្ដីពីសុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទ ចាប់ពីសៀវភៅសិក្សាថ្នាក់ទី៥ ដល់ថ្នាក់ទី១២ ស្ដីពី "ការអប់រំសុខភាព"។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-health	
	សុខភាពយុវជន/ MoH- ហ្វេសប៊ុក៖ https://www.facebook.com/appyouthhealth/	កម្មវិធីទូរស័ព្ទ "សុខភាពយុវជន" កំណត់គោលដៅយុវជនក្នុង និងក្រៅសាលា ដែលអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេទទួលបានព័ត៌មានចាំបាច់ជាច្រើនអំពីសុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិនៅពេលប្រើ ឧបករណ៍ឌីជីថល។ កម្មវិធីទូរស័ព្ទគឺផ្អែកលើព័ត៌មានពីកម្មវិធីសិក្សាអប់រំផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ (CSE) ដែលត្រូវបានអនុម័តដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=kh.org.childhelpline.youthhealth Apple: https://apps.apple.com/us/app/youth-health-app/id6444719049	Android Apple
	សៀវភៅណែនាំស្ដីពីការអប់រំសុខភាព សម្រាប់ថ្នាក់ទី ៩ ជាភាសាខ្មែរ (MoEYS/2022)	ការអប់រំសុខភាពបច្ចុប្បន្ននេះ គឺជាមុខវិជ្ជាដាច់ដោយឡែកមួយដែលមានរយៈពេល១ម៉ោងក្នុងមួយសប្ដាហ៍ពីថ្នាក់ទី ១ ដល់ទី១២។ មុខវិជ្ជាថ្មីនេះគ្រប ដណ្ដប់លើសមាសភាគចំនួនប្រាំមួយ រួមមាន ១. សុខភាពបឋម; ២. សុខភាពផ្លូវចិត្ត ៣. សុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ; ៤. សុខភាពនិងជំនឿ; ៥. សុខភាព និងបរិស្ថាន; និង ៦. សុខភាព និងសេដ្ឋកិច្ច។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1423	

	ដើម្បីក្លាយជាយុវជន (2012/RUPP & Know and Grow)	*To Become a Young Man* គឺជាកូនសៀវភៅដែលងាយស្រួលសម្រាប់កុមារដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីបង្រៀនក្មេងប្រុសអំពីការផ្លាស់ប្តូររាងកាយដែលកើតឡើងក្នុងវ័យជំទង់។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា (ថ្នាក់ខ្ពស់) & មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1410	
	ការលូតលាស់ និង ការប្រែប្រួល (2015/KAPE and Grow and Learn)	Growth and Changes គឺជាសៀវភៅដែលងាយស្រួលប្រើសម្រាប់កុមារ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីបង្រៀនក្មេងស្រីអំពីការផ្លាស់ប្តូររាងកាយនៅពេលក្នុង វ័យជំទង់ វាគ្របដណ្តប់សំណួរទាក់ទងនឹងភាពពេញវ័យ ការមករដូវ PMS របៀបដោះស្រាយការផ្លាស់ប្តូរនេះ ជំនឿមិនច្បាស់លាស់អំពីភាពពេញវ័យ និងរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ក្មេងស្រីអំពីភាពពេញវ័យ។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា (ថ្នាក់ខ្ពស់) & មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1406	
	មេរៀនជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូររបស់ក្មេងប្រុស (អង្គការភ្លែន/2023)	• *មេរៀនទី៣.* ទំនួលខុសត្រូវទាក់ទងនឹងភេទ • *មេរៀនទី៤* ការមិនប្រើហិង្សាក្នុងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន *កម្រិត៖ បឋម (ថ្នាក់ខ្ពស់) និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** ម៉ូឌុល 3៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2141 ម៉ូឌុល 4៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2142	ម៉ូឌុល 3 ម៉ូឌុល 4
	មេរៀនជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូររបស់ក្មេងស្រី (អង្គការភ្លែន/2023)	• *មេរៀនទី៣.* ភាពជឿជាក់លើរាងកាយ • *មេរៀនទី៤.* ទទួលដំណឹងអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ • *មេរៀនទី៥.* រីករាយនឹងសិទ្ធិផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ • *មេរៀនទី៦.* ការរស់ដោយមិនខ្វល់ពីGBV *កម្រិត៖ បឋម (ថ្នាក់ខ្ពស់) និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** ម៉ូឌុល 3៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2143 ម៉ូឌុល 4៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2144 ម៉ូឌុល 5៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2145	ម៉ូឌុល 3 ម៉ូឌុល 4 ម៉ូឌុល 5

		ម៉ូឌុល 6៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2146	ម៉ូឌុល 6
	ការបន្តពូជផ្លូវភេទ មេរៀនសុខភាព/ WVI/2021	• ការប្រជុំ១១. សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់ខ្ញុំ (៩០ នាទី)កិច្ចប្រជុំ១៩. ឥរិយាបថ ផ្លូវភេទ (៩០ នាទី) • កិច្ចប្រជុំ ២០ -ជម្រើសដោយដឹងព័ត៌មានមុន (៩០ នាទី) *កម្រិត៖ បឋម (ថ្នាក់ខ្ពស់) និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2147	
	បន្ថែមពីឯកសារ P.A.C.E	ក្មេងស្រីវ័យក្មេង៖ មេរៀនទី ២៖"រាងកាយ" ក្មេងស្រីវ័យជំទង់៖ វគ្គទី៤ "ភាពសុចរិតខាងរាងកាយ" *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** វ័យក្មេង៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1081 វ័យជំទង៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1096 (ទំព័រ ៧៥)	វ័យក្មេង វ័យជំទង់
	បំណិនជីវិតសម្រាប់សតវត្សទី២១ (ថ្នាក់ទី ៧ ដល់ទី ៩) (អង្គការRoom to Read/២០២៣)	ថ្នាក់ទី៩ ផ្នែកទី ២៖ មេរៀនទី ១១ ដល់មេរៀនទី១៩ គ្របដណ្តប់លើប្រធានបទទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ការពង្រឹងអំណាចរបស់ក្មេងស្រី ការទប់ស្កាត់អាពាហ៍ពិពាហ៍ជំបូង ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** វ័យក្មេង៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2504	

បំណិនគោលដៅ "សុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ"

ដំណោះស្រាយបញ្ហា

បំណិនដោះស្រាយបញ្ហាមានតម្លៃក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម ឬកង្វល់សុខភាពបន្តពូជផ្លូវភេទ។ បំណិនទាំងនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការវិភាគស្ថានភាព ស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលមានសក្តានុពល និងធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយដឹងព័ត៌មានមុន។ ជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា ជួយបុគ្គលម្នាក់ៗស្វែងរកជម្រើសបន្តពូជដោយប្រសិទ្ធភាព។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ស្នើបង្កើតស្ថានភាពសិក្សាក្នុងពិភពពិតជាក់ស្តែង។ សុំឱ្យសិស្សពន្យល់ពីជំហានដែលពួកគេបានធ្វើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជាក់លាក់មួយទាក់ទងនឹងប្រធានបទដែលពួកគេស៊ើបអង្កេត (ផ្សព្វផ្សាយ ការឆ្លុះបញ្ចាំង)។ ជួយសិស្សឱ្យយល់អំពីទំនាក់ទំនងហេតុ និងផល។ សុំឱ្យសិស្សកំណត់រកដំណោះស្រាយដោយមិនត្រូវប្រាប់សិស្សនោះទេ។

សមានចិត្ត

សមានចិត្ត គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការយល់ និងចែករំលែកពីអារម្មណ៍អ្នកដទៃ។ នៅក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ សមានចិត្តជួយបុគ្គលម្នាក់ៗផ្សារភ្ជាប់ជាមួយបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍របស់ដៃគូ ឬមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ។ សមានចិត្តជួយសម្រួលបរិយាកាសគាំទ្រ និងគ្មានការវិនិច្ឆ័យទុកមុន ដោយលើកទឹកចិត្តបុគ្គលឱ្យស្វែងរក និងផ្តល់យកចិត្តទុកដាក់ទទួលព័ត៌មាន និងធនធានដែលសមស្រប។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ដើរតួជាគំរូសម្រាប់សិស្ស៖ សួរសិស្សអំពីអារម្មណ៍បែបណា គួរមានការគាំទ្រពេញមួយឆ្នាំ។ ធ្វើជាប្រភពផ្តល់ប្រឹក្សាសម្រាប់សិស្សណាម្នាក់ដែលត្រូវការជជែកពិភាក្សា។ រាល់ពេលដែលអ្នកមានឱកាស សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យគិតអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ

ទំនាក់ទំនង (ការស្តាប់ដោយសកម្ម)

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានប្រសិទ្ធភាពគឺ ចាំបាច់ក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្ត ពូជ។ វាពាក់ព័ន្ធនឹងសមត្ថភាពក្នុងការបង្ហាញកង្វល់ និងគំនិតយ៉ាងច្បាស់ ហើយស្តាប់យ៉ាងសកម្មទៅកាន់អ្នកដទៃ។ ជំនាញទំនាក់ទំនងអាចជួយបុគ្គលម្នាក់ៗបង្ហាញពីតម្រូវការ បំណងប្រាថ្នា និងព្រំដែន ក៏ដូចជាយល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងកង្វល់របស់ដៃគូ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដល់ពួកគេ។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ជំរុញការពិភាក្សាក្នុងថ្នាក់រៀន (ការប្រជុំរួមគ្នា ការងារក្រុម ការងារជាគូ)។ នៅក្នុងការបង្រៀន ត្រូវបញ្ចូលរបៀបទំនាក់ទំនងផ្សេងៗគ្នា៖ បទបង្ហាញ ផ្ទាំងរូបភាព វីដេអូ ចម្រៀង។ ផ្តល់ជូនសិស្សនូវលទ្ធភាពក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សប្រភេទផ្សេងៗគ្នា និងធ្វើបទបង្ហាញអំពីការរកឃើញរបស់ពួកគេទៅកាន់សហគមន៍ មិត្តភ័ក្តិ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ។

ការគោរពលក្ខណៈចម្រុះ

សុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ ទទួលឥទ្ធិពលពីបទដ្ឋានវប្បធម៌ ជំនឿ និងការអនុវត្ត។ ការអភិវឌ្ឍន៍ និងចែករំលែកវប្បធម៌គ្នានិងគ្នា អាចជួយឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗទទួលស្គាល់ និងគោរពទស្សនៈ គុណតម្លៃ និងទំនៀមទម្លាប់ផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពបន្តពូជ។ វាជួយ

បញ្ចៀសការវិនិច្ឆ័យ ឬការរើសអើង ការលើកកម្ពស់ការថែទាំ និងការគាំទ្រប្រកបដោយសមធម៌ និងបរិយាប័ន្ន។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ សម្របកម្មវិធីសិក្សាឱ្យសមស្របនឹងប្រពៃណីវប្បធម៌របស់សិស្ស និងតម្រូវការពិសេសរបស់សិស្ស។ ធ្វើអន្តរាគមន៍ឬណែនាំសិស្សចំពោះអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យរបស់សិស្សម្នាក់។ ចូរប្រព្រឹត្តចំពោះសិស្សរបស់អ្នកទាំងអស់ដោយស្មើភាពគ្នា៖ ណែនាំពួកគេឱ្យធ្វើដូចគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិ។

ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជាក់លាក់ទាំងនេះ៖ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានចាប់ពីទំព័រ ៣០ (ជំពូកទី ៤)។

អាចទាញយកឯកសារនៅទីនេះ៖
https://link.moeys.gov.kh/llse347

សំណើសកម្មភាពសម្រាប់ប្រធានបទសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ (SRH)

សំណួរគន្លឹះ និងសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន

1) តើយើងអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់មិត្តភក្តិអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងដែលដឹកនាំដោយមិត្តភ័ក្តិ កម្មវិធីអប់រំមិត្តភ័ក្តិនៅក្នុងសាលា លើកកម្ពស់សិក្ខាសាលា និងការពិភាក្សានៅក្នុងសាលា និងសហគមន៍ បង្កើតកន្លែង/ក្រុមដែលមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងសាលាសម្រាប់សិស្សដើម្បីពិភាក្សាអំពីប្រធានបទ និងបញ្ហារបស់ SRH ។
2) តើយើងអាចមានឥទ្ធិពលលើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងចំណេះដឹងរបស់សមាជិកសហគមន៍ដោយរបៀបណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* យុទ្ធនាការផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងនៅក្នុងសហគមន៍ សហការជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ដើម្បីកែសម្រួលសារសម្រាប់សហគមន៍ ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមិត្តអប់រំមិត្ត ទំនាក់ទំនងជាមួយអង្គការតាមសហគមន៍ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និងការថែទាំសុខភាពដែលផ្តល់កម្មវិធីទាក់ទងនឹង SRH ។
3) តើបុគ្គល និងសហគមន៍អាចរួមគ្នាលើកកម្ពស់ SRH ក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេដោយរបៀបណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការអប់រំ និងការយល់ដឹង បង្កើតកន្លែងទំនាក់ទំនងបើកចំហជាមួយយុវជន គ្រួសារ និងសហគមន៍ផ្សេងទៀតទាក់ទងនឹង SRH ធ្វើជាគំរូក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក គោរពចំពោះការទំនាក់ទំនងគ្នា។
4) តើរដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋានគួរមានតួនាទីអ្វី? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការស្វែងរកការគាំទ្រមតិសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ និងការអនុវត្តគោលនយោបាយ (ការទទួលបានសេវា SRH ការអប់រំ។ល។ ចែករំលែកព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយយុទ្ធនាការយល់ដឹងសម្រាប់យុវជន គ្រួសារ សមាជិកសហគមន៍ជាទូទៅ គាំទ្រការងាររបស់អង្គការ និងមណ្ឌលសុខភាពទាក់ទងនឹង SRH។

៥.១.៤ អក្ខរកម្មឌីជីថល

តើអក្ខរកម្មឌីជីថលជាអ្វី?[4]

អក្ខរកម្មឌីជីថលគឺជាសមត្ថភាពក្នុងការចូលប្រើ គ្រប់គ្រង យល់ រួមបញ្ចូល ទំនាក់ទំនង វាយតម្លៃ និងបង្កើតព័ត៌មានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសមស្របតាមបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលសម្រាប់ការងារ កិច្ចការសមស្រប និងភាពជាសហគ្រិន។ វារួមបញ្ចូលទាំងសមត្ថភាព ដែលគេហៅផ្សេងៗគ្នាថាជាចំណេះដឹងកុំព្យូទ័រ អក្ខរកម្ម ICT អក្ខរកម្មព័ត៌មាន និងចំណេះដឹងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។

ហេតុអ្វីបានជាអក្ខរកម្មឌីជីថលមានសារៈសំខាន់?

អក្ខរកម្មឌីជីថលមានសារៈសំខាន់ ដោយសារវាបានក្លាយទៅជាចំណេះមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់ពលរដ្ឋពិភពលោកគ្រប់រូប មិនថាទំនាក់ទំនង ស្វែងរកការងារ ទទួលបានការអប់រំទូលំទូលាយ ឬទំនាក់ទំនងសង្គម។ ការទទួលបានសំណុំជំនាញឌីជីថលត្រឹមត្រូវគឺមិនត្រឹមតែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការរៀនសូត្រ និងការត្រៀមកម្លាំងការងារប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរក្នុងការជំរុញឱ្យមានសង្គមបើកចំហ បរិយាប័ន្ន និងសង្គមមានសុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀត[5] ។

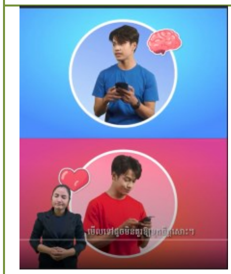
ហេតុអ្វីត្រូវរៀនអំពីអក្ខរកម្មឌីជីថល?

ជាមួយនឹងចំណេះដឹងឌីជីថល សិស្សអាចរៀនដោយសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ជួយការពារព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ និងការពារខ្លួនគេ និងអ្នកដទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាពពីការគំរាមកំហែង ឧក្រិដ្ឋកម្ម និងការបោកប្រាស់តាមអ៊ីនធឺណិត។ ការផ្សារភ្ជាប់ឧបករណ៍ឌីជីថល ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកជំនាញអាជីព គឺជាអត្ថប្រយោជន៍មួយទៀតនៃចំណេះដឹងផ្នែកឌីជីថល.[6] ។

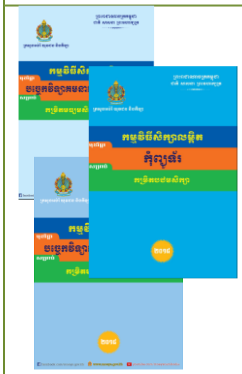
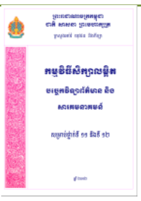
គោលដៅទី៤៖ មានគោលបំណងធានាឱ្យមានការអប់រំមានគុណភាព ប្រកបដោយសមធម៌ បរិយាប័ន្ន និងលើកកម្ពស់ឱកាសសិក្សាពេញមួយជីវិតសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ ពិសេសជាងនេះ គោលដៅ ៤.៤ លើកឡើង "ជំនាញពាក់ព័ន្ធសម្រាប់ការងារសមស្រប" មានគោលបំណងបង្កើនចំនួនយុវជន និងមនុស្សពេញវ័យដែលមានជំនាញពាក់ព័ន្ធ រួមទាំងជំនាញបច្ចេកទេស និងវិជ្ជាជីវៈ ដើម្បីយកទៅអនុវត្តការងារ ការងារសមស្រប និងសហគ្រិនភាព។ អក្ខរកម្មឌីជីថលអាចត្រូវបានចាត់ទុកថាជាជំនាញមួយដែលគេត្រូវការសម្រាប់ការងារសមរម្យ។

4 https://unevoc.unesco.org/home/TVETipedia+Glossary/show=term/term=Digital+literacy
5 https://www.csis.org/analysis/digital-literacy-imperative
6 https://www.edtechreview.in/trends-insights/insights/what-is-digital-literacy-its-importance-and-challenges/

ធនធានដែលមានសម្រាប់អន្តរកម្មឌីជីថល

ចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	កម្រិត
	វីដេអូដែលផលិតដោយអង្គការយូនីសេហ្វ សហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីការការពារកុមារតាមអ៊ីនធឺណិត៖ ហានិភ័យនៃការអូសទាញតាមអ៊ីនធឺណិត។ (UNICEF Cambodia 2024)	**ការទាក់ទាញតាមអ៊ីនធឺណិត៖** វីដេអូទាំង ៤ គឺជារឿងខ្លីអំពីមិត្តជិតស្និទ្ធ៤ នាក់ដែលរៀនតាមបណ្តាញធីណិតដែលជាសហគមន៍ឌីជីថលមួយដែលតម្រូវឱ្យមានគុណភាពវាងទំនុកចិត្ត ទំនាក់ទំនង និងហានិភ័យ គឺជាធាតុសំខាន់ដែលត្រូវចេះកំណត់អត្តសញ្ញាណ ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការអូសទាញតាមអ៊ីនធឺណិត និងយុទ្ធសាស្ត្រដែលប្រើដោយជនល្មើស។ • **ភាគទី 1៖** The Manipulator ។ • **ភាគទី 2៖** Step In and Step UP។ • **ភាគទី 3៖** Too Good to be true។ • **ភាគទី 4 ៖** Crushed។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-groom	
	វីដេអូដែលផលិតដោយយូនីសេហ្វ សហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីការការពារកុមារតាមអ៊ីនធឺណិត៖ ហានិភ័យនៃការគម្រាមផ្លូវភេទតាមអ៊ីនធឺណិត។ (UNICEF Cambodia 2024)	**ការគម្រាមផ្លូវភេទ៖** អង្គការយូនីសេហ្វកំពុងចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការឌីជីថលប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត ដើម្បីការពារក្មេងជំទង់កម្ពុជា ពីការគម្រាមតាមអ៊ីនធឺណិត។ យុទ្ធនាការនេះមានវីដេអូខ្លីៗចំនួន ៤ ដែលមានគន្លឹះជាក់ស្តែងសម្រាប់ការពារ និងដោះស្រាយស្ថានការណ៍គម្រាមផ្លូវភេទ គ្របដណ្តប់លើប្រធានបទដូចជា ការទទួលយកសំណើមិត្តភក្តិដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ការកំណត់ព្រំដែន ការទទួលខុសត្រូវចំពោះវត្ថុមាននៅលើអ៊ីនធឺណិត និងការស្វែងរកជំនួយនៅពេលចាំបាច់។ • វគ្គទី 1៖ ការទទួលយកសំណើមិត្តភក្តិដោយប្រយ័ត្នប្រយែង • វគ្គ 2៖ ការកំណត់ព្រំដែន • វគ្គទី 3៖ ការទទួលទទួលខុសត្រូវ • ភាគទី 4៖ ការស្វែងរកជំនួយ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-groom	
	សៀវភៅណែនាំអំពីបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និង	ឈុតវីដេអូសម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី១០ ដែលគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទសំខាន់ៗចំនួនបួន៖ (១) ប្រសិទ្ធភាពកុំព្យូទ័រ និងការទំនាក់ទំនង (២) ការសរសេរកូដ និង	

	ទំនាក់ទំនង (ICT) ថ្នាក់ទី ១០	ការវាយអក្សរខ្មែរ (៣) ការអប់រំSTEM និងការសិក្សាតាមអេឡិចត្រូនិក **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-ICT10	
	សៀវភៅណែនាំបច្ចេកវិទ្យា គមនាគមន៍ និងព័ត៌មាន ថ្នាក់ទី ១១ - សាលាឌីជីថល (moeys.gov.kh)	ឈុតវីដេអូចំនួន ៤ សម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី១១ ដើម្បីពន្យល់ពីរបៀបរចនាបទបង្ហាញ ពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់កម្មវិធី រួមទាំងការធ្វើស្លាយបង្ហាញ និងរៀបចំខ្លឹមសារ និងជ្រើសរើសប្លង់។ **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-ICT11	
	សុវត្ថិភាពកុមារតាមអ៊ីនធឺណិត (MoEYS/UNICEF 2024)	សៀវភៅណែនាំនេះជួយសិស្សឱ្យយល់ពីរបៀបរុករកអ៊ីនធឺណិតដោយសុវត្ថិភាព និងពន្យល់ពីហានិភ័យនៃបណ្ដាញ ពន្យល់ពីការកេងប្រវ័ញ្ចលើអ៊ីនធឺណិត និងពន្យល់ពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាព ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ធ្វើជាគំរូសម្រាប់សិស្សផ្សេងទៀត ដោយគោរពច្បាប់អនឡាញ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2811	
	សុវត្ថិភាពកុមារតាមអ៊ីនធឺណិត (MoEYS/UNICEF 2024)	ផ្ទាំងរូបភាពទាំងនេះមានគន្លឹះ និងការណែនាំដើម្បីការពារការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទលើកុមារ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅលើបណ្ដាញ និងស្វែងរកការគាំទ្រនៅពេលចាំបាច់។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2890	
	ដំណោះស្រាយឌីជីថលសម្រាប់បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន	ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានបង្កើតឈុតវីដេអូចំនួន ១២ លើដំណោះស្រាយបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលសម្រាប់កែលម្អការអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា គ្រូបង្រៀន* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse-digital	
	អក្ខរកម្ម ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងព័ត៌មាន (DIT) ថ្នាក់ទី ១០, ១១ និង ១២	អក្ខរកម្ម ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងព័ត៌មាន (DIT) ។ ថ្នាក់ទី ១០, ១១ និង ១២ **តំណ៖** ថ្នាក់ទី 10៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1479	ថ្នាក់ទី 10 ថ្នាក់ទី 11

		ថ្នាក់ទី 11៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2973 ថ្នាក់ទី 12៖ https://link.moeys.gov.kh/llse135	ថ្នាក់ទី 12
	កម្មវិធី ICT (2018)	កម្មវិធីសិក្សា ICT សម្រាប់៖ កម្រិតបឋម មធ្យមសិក្សា និងទុតិយភូមិ។ **តំណ៖** បឋមសិក្សា៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2808 អនុវិទ្យាល័យ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2809 វិទ្យាល័យ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1487	បឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ វិទ្យាល័យ
	កម្មវិធីសិក្សាលម្អិត ICT - ថ្នាក់ទី និង ទី១២	កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតសម្រាប់ ICT ថ្នាក់ទី១១ និង ទី១២ **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2810	
	បំណិន STEM សម្រាប់ក្មេងស្រី Game Changers Coalition.	វីដេអូបណ្តុះបណ្តាលទាំងបួនបង្ហាញអំពី បំណិន STEM - Girls Game Changers Coalition ដោយផ្តួចផ្តើមគំនិតតាមរយៈសំឡេងរបស់តួរបស់កម្មវិធីនេះ។ កម្មវិធីនេះត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយអង្គការយូនីសេហ្វ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តក្មេងស្រីឱ្យក្លាយជាផ្នែកមួយនៃឧស្សាហកម្មហ្គេមជាសកល និងជាផ្នែកមួយនៃអនាគតនៃការលេងហ្គេម ដែលឥឡូវនេះភាគច្រើនត្រូវបានដឹកនាំដោយបុរស។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* តំណ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse_STEM	

∞ Meta	កម្មវិធីសិក្សា មេតាៈ យើងគិតបែបឌីជីថល	មេតាបានរចនា "កម្មវិធីយើងគិតឌីជីថល" ដើម្បីផ្តល់ជូនជាកម្មវិធីសិក្សាពេញលេញ ឬជាមេរៀនឯករាជ្យ ទាំងក្នុងបរិយាកាសបច្ចេកវិទ្យាខ្ពស់ ឬបច្ចេកវិទ្យាទាប។ មេរៀនត្រូវបានសរសេរជាស្រ្តីប និងផ្តល់ការណែនាំអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចរៀបចំ និងចែកចាយជាផ្លូវការ និងក្រៅផ្លូវការ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://wethinkdigital.fb.com/resources/	*ជាភាសាអង់គ្លេស*

ចំណិនគោលដៅ- អក្ខរកម្មឌីជីថល

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

អក្ខរកម្មឌីជីថល ជួយឱ្យសិស្សអភិវឌ្ឍបំណិនគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព នៅក្នុងដែនឌីជីថល។ វារួមបញ្ចូលទាំងការផ្តល់អាទិភាពដល់កិច្ចការ ការគ្រប់គ្រងការរំខានឌីជីថល និងការបង្កើនផលិតភាពក្នុងលំហូរការងារឌីជីថល។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ បង្រៀនសិស្សឱ្យធ្វើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ ឬរៀបចំផែនការ និងគោរពពេលវេលាកំណត់។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេអនុវត្តការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ឌីជីថលដែលអាចជួយសម្រួលដល់ការរៀបចំផែនការការងាររបស់ពួកគេ។

ការទំនាក់ទំនង

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពគឺមានសារៈសំខាន់នៅក្នុងពិភពឌីជីថល។ ចំណេះដឹងផ្នែកឌីជីថល ជួយសិស្សឱ្យអភិវឌ្ឍបំណិនទំនាក់ទំនងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរតាមរយៈអ៊ីមែល ការផ្ញើសារខ្លីៗ និងឧបករណ៍សហការតាមអ៊ីនធឺណិត។ វាក៏រួមបញ្ចូលផងដែរនូវសមត្ថភាពក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងយ៉ាងច្បាស់នៅក្នុងកិច្ចប្រជុំតាមអនឡាញ និងបទបង្ហាញ ព្រមទាំងសកម្មភាពទាំងអស់ដែលនឹងអនុវត្តនៅក្នុងសាលា។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ស្នើបង្កើតរបៀបទំនាក់ទំនងផ្សេងគ្នា; ផ្តល់ជូនសិស្សនូវលទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាក្នុងការធ្វើបទបង្ហាញ ការប្រជុំ (ឧ. សម្ភាសអ្នកជំនាញតាមអ៊ីនធឺណិត)

ការច្នៃប្រឌិត

ចំណេះដឹងផ្នែកឌីជីថលលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យស្វែងយល់ និងបង្ហាញពីភាពច្នៃប្រឌិតរបស់ពួកគេតាមរយៈឧបករណ៍ និងវេទិកាឌីជីថល។ វាពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល ដើម្បីរចនា អភិវឌ្ឍ និងចែករំលែកមាតិកាពហុព័ត៌មាន ដូចជាវីដេអូ ឬក្រាហ្វិក។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖

ដំណោះស្រាយបញ្ហា

ចំណេះដឹងផ្នែកឌីជីថលពាក់ព័ន្ធនឹងការដោះស្រាយបញ្ហា និងការដោះស្រាយបញ្ហានៅពេលជួបប្រទះបញ្ហាបច្ចេកទេស ឬបញ្ហាប្រឈម។ វាទាមទារឱ្យមានការគិតយ៉ាងម៉ត់ចត់ដើម្បីកំណត់ និងដោះស្រាយបញ្ហាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ថាតើវាកំពុងស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះកំហុសកម្មវិធី (software) ឬធ្វើឱ្យលំហូរការងារប្រសើរឡើង។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ជួយសិស្សឱ្យយល់អំពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ សុំឱ្យសិស្សកំណត់រកដំណោះស្រាយ ដោយគ្រូបង្រៀនមិនត្រូវ

ប្រាប់នោះទេ។ កំណត់បញ្ហា (១) វិភាគវា (២) ស្វែងរកដំណោះស្រាយ (៣) អនុវត្តផែនការ (៤) វាយតម្លៃវឌ្ឍនភាព (៥)។

ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជាក់លាក់ទាំងនេះ៖ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ទំព័រទី ៣០ (ជំពូកទី ៤-បំណិនទន់)។

អាចទាញឯកសារនៅទីនេះ៖

https://link.moeys.gov.kh/llse347

សំណើសកម្មភាពសម្រាប់ប្រធានបទអក្ខរកម្មឌីជីថល

សំណួរគន្លឹះ៖ និងសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន

តើយើងអាចផ្សព្វផ្សាយគម្រោងស្តីពីអក្ខរកម្មឌីជីថលនៅសាលារៀន និងក្នុងសហគមន៍ដោយរបៀបណា?

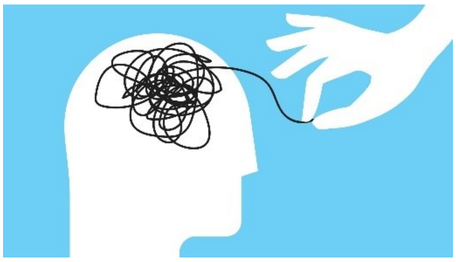
សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖

- រៀបចំសិក្ខាសាលា និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ធនធានអប់រំ ដូចជាខិត្តប័ណ្ណ វីដេអូ និងការបង្រៀនជាដើម។
- បញ្ចូលអក្ខរកម្មឌីជីថលទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា។
- ជំរុញការរៀនសូត្រពីមិត្តភ័ក្តិតាមរយៈក្រុមសិក្សា និងសហគមន៍អនឡាញ។
- ចូលរួមជាមួយអង្គការសហគមន៍ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ ដើម្បីផ្តល់បទបង្ហាញ ឬសិក្ខាសាលានៅក្នុងសាលារៀន។
- ផ្សព្វផ្សាយយុទ្ធនាការអក្ខរកម្មឌីជីថលតាមរយៈប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងបណ្តាញប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយបែបប្រពៃណី។
- លើកទឹកចិត្តដល់ការសិក្សាពេញមួយជីវិត និងបន្តធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយបច្ចេកវិទ្យាជាមួយសិស្ស។
- ស្វែងរកការគាំទ្រមតិសម្រាប់អក្ខរកម្មឌីជីថលក្នុងការបង្កើតគោលនយោបាយជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងថ្នាក់ជាតិ។

ចំណាំ៖ សកម្មភាពស្នើឡើងខាងលើគឺជាផ្នែកនៃម៉ោងបង្រៀន ICT ហើយសិស្សអាចអនុវត្តនូវអ្វីដែលពួកគេរៀនតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា ឧទាហរណ៍តាមរយៈសកម្មភាពក្រៅកម្មវិធីសិក្សាដូចជា មូលដ្ឋានគ្រឹះICT និងក្លឹបសរសេរកូដ ឬអនុវត្តចំណេះដឹង ICT របស់ពួកគេនៅក្នុងគម្រោងក្រោមប្រធានបទផ្សេងៗគ្នា។ រួមទាំងវិធីសាស្ត្រការងារគម្រោងបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។

៥.១.៥ ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

អ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស ?



ស្ត្រេសកំណត់ថាជាស្ថានភាពនៃការព្រួយបារម្ភ ឬភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីស្ថានភាពលំបាក។ ស្ត្រេសគឺជាការឆ្លើយតបធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ដែលជំរុញឱ្យយើងដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈម និងការគំរាមកំហែងនៅក្នុងជីវិត។ មនុស្សគ្រប់រូបជួបប្រទះភាពតានតឹងតាមកម្រិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ របៀបដែលយើងឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតានតឹង មានភាពខុសប្លែកគ្នាយ៉ាងខ្លាំងចំពោះសុខុមាលភាពទូទៅរបស់យើង។[7]. ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសគឺជាបំណិនជាក់ស្តែងដែលអាចឱ្យមនុស្សទប់ទល់នឹងភាពតានតឹងបាន។

ហេតុអ្វីការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសមានសារៈសំខាន់ ?

ស្ត្រេសប៉ះពាល់ទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ។ មានភាពតានតឹងតិចតួចជាការល្អ ហើយអាចជួយយើងធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបាន។ ភាពតានតឹងច្រើនខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការដឹងពីវិធីទប់ទល់នឹងភាពតានតឹងអាចជួយសម្រួលអារម្មណ៍ និងជួយដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់យើង។ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩ កុមារ និងយុវជនក៏ប្រឈមមុខនឹងភាពតានតឹងយ៉ាងខ្លាំងផងដែរ ដោយនៅឆ្ងាយពីមិត្តភ័ក្តិរបស់ពួកគេ បិទទីធ្លាលេង ហ៊ុមព័ទ្ធដោយភាពមិនច្បាស់លាស់រយៈពេលយូរ។ ភាពតានតឹងយូរអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដូចជា ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភ។ វាក៏ប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការសិក្សារបស់សិស្សផងដែរ។

ហេតុអ្វីត្រូវរៀនអំពីការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស ?

ភាពតានតឹងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់កុមារ និងកុមារជំទង់។ ទោះបីជាភាពតានតឹងជាផ្នែកមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងក៏ដោយ ក៏អសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់នឹងបញ្ហានេះ ធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗមិនសូវសកម្មក្នុងជីវិតការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនឡើយ។ នៅពេលមានភាពតានតឹងអូសបន្លាយ ហើយទទួលរងស្ថានភាពវិលវល់ ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារអាចរងផលប៉ះពាល់ជាអចិន្ត្រៃយ៍។ ការរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងអាចជួយសុខភាពរាងកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត ទំនាក់ទំនង មានភាពប្រសើរ ហើយក៏ជួយដល់ការសិក្សាបានល្អផងដែរ។ គេចាំបាច់ ត្រូវបង្រៀន កុមារ និងក្មេងជំទង់ ឱ្យចេះយល់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន និងទទួលស្គាល់ភាពតានតឹង និងរៀនពីវិធីទប់ទល់នឹងស្ថានភាពស្ត្រេស ដើម្បីរក្សាបាននូវសុខុមាលភាព និងមិនទទួលរងនូវស្ថានភាពតានតឹងដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់។

គោលដៅទី៣៖ សុខភាពល្អ និងសុខុមាលភាព៖ គោលដៅនេះកំណត់យ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តជាធាតុផ្សំនៃសុខុមាលភាពទូទៅ។ វាមានគោលបំណងធានានូវការទទួលបានជាសកល សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត លើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព និងកាត់បន្ថយបន្ទុកសកលនៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

---

[7] https://www.who.int//news-room/questions-and-answers/item/stress/?gclid=Cj0KCQiAhc-sBhCEARIsAOVwHuSvIKG7HvF-vV-IecLxioH0b-NIwE2AHHq7XD5g5YiaG4ib7VkgcukaAgytEALw_wcB

ឯកសារការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពស្ត្រេស

ចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	តំណ
	APP- Youth Health (សុខភាពយុវជន)	"សុខភាពយុវជន" រួមបញ្ចូលព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ វាផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=kh.org.childhelpline.youthhealth Apple: https://apps.apple.com/us/app/youth-health-app/id6444719049	Android Apple
	Gap Inc. P.A.C.E បំណិនជីវិតសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យក្មេង (អាយុ ១១-១៣ ឆ្នាំ)	មេរៀនទី ៣ ផ្តោតលើទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាការយល់អំពីអារម្មណ៍ ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការដោះស្រាយជម្លោះជាដើម។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1115	
	Gap Inc. P.A.C.E ជំនាញជីវិតសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ (អាយុ ១៤-១៧ ឆ្នាំ)	វគ្គទី ៥ មានចំណងជើងថា "អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង" មេរៀនទី ១ ផ្តោតលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ មេរៀនទី ២ ផ្តោតលើវិធីទំនាក់ទំនង យេនឌ័រ និងរបៀបអភិវឌ្ឍជំនាញទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងរឹងមាំ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** ម៉ូឌុល 1៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1096 ម៉ូឌុល 2៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1123	សៀវភៅកម្មវិធី P.A.C.E
	មេរៀនស្តីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ (បង្កើតឡើងដោយអង្គការទស្សនៈពិភពលោកកម្ពុជា)។	មេរៀន ៨. សន្តិភាព សេចក្តីស្រឡាញ់ និងការបម្រើ។ (៨៥ នាទី) មេរៀន១២. បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ។ (៩០ នាទី) កិច្ចប្រជុំទី១៤. ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង។ (៩០ នាទី) *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2154	

	សៀវភៅណែនាំស្តីពីជំនួយបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត (TPO/2013)	វគ្គសិក្សា MHFA បង្រៀនយុទ្ធសាស្ត្រជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់សមាជិកសាធារណៈ។ ខ្លឹមសារនៃវគ្គសិក្សាគឺបានមកពីការសិក្សាមតិមួយចំនួន រួមបញ្ចូលបំណិនរបស់អ្នកឯកទេស។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* តំណ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2155	
	បំណិនជីវិតសម្រាប់សតវត្សរ៍ទី២១ (ថ្នាក់ទី ៧ ដល់ទី ៩)- (អង្គការ Room to Read/2023	សៀវភៅណែនាំថ្នាក់ទី ៨ ផ្នែកទី ១ គ្របដណ្តប់លើការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសនៅក្នុងមេរៀនទី ៥ "ការធ្វើឱ្យមានសន្តិភាពក្នុងចិត្តរបស់អ្នក" និង ៦ "ការថែរក្សាខ្លួនអ្នកនិងការសម្រាក"។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2500	
	ឯកសារធនធានផ្សេងៗ (TPO)	ផ្ទាំងរូបភាព និងសម្ភារៈគាំទ្រផ្សេងទៀតសម្រាប់កុមារ យុវជន និងអ្នកថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2157	

បំណិនគោលដៅ ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសចាប់ផ្តើមដោយការបណ្តុះការយល់ដឹងពីខ្លួនឯងសិន។ ចំណុចនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការទទួលស្គាល់ និងការយល់ដឹងពីកត្តាស្ត្រេសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ការឆ្លើយតបលើរាងកាយ និងអារម្មណ៍ចំពោះភាពតានតឹង និងសញ្ញានៃភាពតានតឹងឡើងខ្លាំងពេក។ ការយល់ខ្លួនឯងនេះ ជួយសិស្សឱ្យដឹងមុន នៅពេលដែលកម្រិតស្ត្រេសកំពុងកើនឡើង ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងម្នាក់ៗ ធ្វើសកម្មភាពគ្រប់គ្រងវាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

របៀបគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ បង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាព និងការគាំទ្រ ដែលសិស្សអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ បង្រៀនពួកគេពីរបៀបកំណត់អាទិភាពកិច្ចការ បង្កើតកាលវិភាគ និងបំបែកគម្រោងធំៗទៅជាជំហានតូចៗដែលអាចគ្រប់គ្រងបាន។ អប់រំសិស្សអំពីសារៈសំខាន់នៃការថែទាំខ្លួនឯង និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យបញ្ចូលសកម្មភាពថែទាំខ្លួនឯងទៅក្នុងទម្លាប់របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការអាន កីឡា ចំណូលចិត្ត។ល។)។

ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការសម្រេចចិត្ត

ការកសាងបំណិនដោះស្រាយបញ្ហា និងការសម្រេចចិត្ត អាចជួយសិស្សដោះស្រាយមូលហេតុនៃភាពតានតឹង។ តាមរយៈការអភិវឌ្ឍបំណិនទាំងនេះ សិស្សអាចដោះស្រាយស្ថានភាពស្ត្រេសជាលក្ខណៈជាប្រព័ន្ធ និងសកម្មជាងមុន។ ចំណុចនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការវិភាគ

បញ្ហា បង្កើតដំណោះស្រាយប្រកបដោយសក្តានុពល ថ្លឹងថ្លែងពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិ និងការសម្រេចចិត្តដែលទទួលបានព័ត៌មានមុន ដើម្បីដោះស្រាយ ឬគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ស្នើបង្កើតស្ថានភាពសិក្សាក្នុងពិភពពិតជាក់ស្តែង។ សុំឱ្យសិស្សពន្យល់ពីជំហានដែលពួកគេបានធ្វើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជាក់លាក់មួយទាក់ទងនឹងប្រធានបទដែលពួកគេស៊ើបអង្កេត (ផ្សព្វផ្សាយ ការឆ្លុះបញ្ចាំង)។ ជួយសិស្សឱ្យយល់អំពីទំនាក់ទំនងហេតុ និងផល។ សុំឱ្យសិស្សកំណត់រកដំណោះស្រាយដោយមិនត្រូវប្រាប់សិស្សនោះទេ។

ទំនាក់ទំនង

ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព គឺចាំបាច់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងក្នុងទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល។ ការអភិវឌ្ឍបំណិនបញ្ចេញមតិ ការស្តាប់យ៉ាងសកម្ម និងការបង្ហាញពីតម្រូវការ និងដែនកំណត់ អាចជួយកាត់បន្ថយជម្លោះ និងការយល់ច្រលំ ជាកត្តានាំឱ្យទំនាក់ទំនងកាន់តែមានភាពប្រសើរឡើង និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។

របៀបគាំទ្រការអភិវឌ្ឍបំណិន (ឧទាហរណ៍)៖ ធ្វើជាគំរូសម្រាប់សិស្សដែលបង្ហាញពីជំនាញស្តាប់សកម្ម និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យអនុវត្តការស្តាប់មិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ។ បង្កើតស្ថានភាពដែលសិស្សមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការបញ្ចេញអារម្មណ៍ និងបញ្ហាប្រឈមរបស់ខ្លួនទៅកាន់មិត្តភ័ក្តិផ្សេងទៀត ឬអ្នកដែលជួយផ្តល់យោបល់ រួមទាំងគ្រូផងដែរ។

ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជាក់លាក់ទាំងនេះ៖ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ចាប់ផ្តើមពីទំព័រ៖ ៣០ (ជំពូកទី ៤-ជំនាញទន់)។

អាចទាញយកបាននៅទីនេះ: https://sala.moeys.gov.kh/library/00000347

សំណើសកម្មភាពសម្រាប់ប្រធានបទគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សំណួរគន្លឹះ និងសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន

1) តើយើងអាចធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់មិត្តភ័ក្តិអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងដែលដឹកនាំដោយមិត្តភ័ក្តិ និងបញ្ហាប្រឈមមុខនឹងការមាក់ងាយ លើកកម្ពស់សិក្ខាសាលា និងការផលិតសម្ភារៈផ្ដល់ព័ត៌មាន បង្កើតកន្លែង/ក្រុមដែលមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងសាលាសម្រាប់សិស្សដើម្បីពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងប្រធានបទ និងបញ្ហាគ្រប់គ្រងស្ត្រេស។
2) តើយើងអាចមានឥទ្ធិពលលើការផ្លាស់ប្ដូរអាកប្បកិរិយា និងចំណេះដឹងរបស់សមាជិកសហគមន៍អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសយ៉ាងដូចម្ដេច? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* យុទ្ធនាការផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងនៅក្នុងសហគមន៍ សហការជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ដើម្បីកែសម្រួលសារសម្រាប់សហគមន៍ បង្ហាញលទ្ធផលនៃគម្រោងលើប្រធានបទដែលបានរៀនដល់សហគមន៍ និងគ្រួសារក្នុងថ្ងៃបើកសាលា ទំនាក់ទំនងជាមួយអង្គការសហគមន៍ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និងការថែទាំសុខភាពដែលផ្ដល់កម្មវិធីនៅលើ សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស។
3) តើបុគ្គល និងសហគមន៍អាចរួមគ្នាលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេយ៉ាងដូចម្ដេច? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* បង្កើនការអប់រំ និងការយល់ដឹង បង្កើតបណ្ដាញប្រាស្រ័យទាក់ទងបើកចំហជាមួយយុវជន គ្រួសារ និងសហគមន៍ផ្សេងទៀតអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស លើកទឹកចិត្តការអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត បញ្ហាប្រឈម និងកាត់បន្ថយការមាក់ងាយជុំវិញសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
4) តើរដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋានគួរមានតួនាទីយ៉ាងណា? *សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន៖* ការស្វែងរកការគាំទ្រមតិសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ និងការអនុវត្តគោលនយោបាយ (បង្កើនការទទួលបានព័ត៌មាន និងសេវាកម្មស្ដីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស លើកកម្ពស់ការអប់រំនៅសាលារៀន និងសហគមន៍។ សុខភាព និងការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស។

៥.២ ឯកសារអប់រំបំណិនជីវិតផ្សេងៗ

៥.២.១ គំរូអាជីព

ក. ការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ ភាពជាសហគ្រិន និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ

ខ. បំណិនកសិកម្ម សិប្បកម្ម និងមុខរបរវិជ្ជាជីវៈ

៥.២.២ គំរូសង្គម

ឯកសារអប់រំបំណិនជីវិតផ្សេងៗ

ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានក្នុងឆ្នាំ ២០០៦ មក ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានបង្កើតឯកសារជាច្រើន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអនុវត្ត។ ដើម្បីមានភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ យើងនឹងដាក់ក្រុមធនធានទាំងនោះជាពីរប្រភេទសំខាន់ៗគឺ គំរូអាជីព និងគំរូសង្គម ដើម្បីអនុវត្តតាមការចាត់ថ្នាក់ដែលបានអនុម័តដោយគោលការណ៍ណែនាំការអនុវត្តបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានរបស់ក្រសួងអប់រំ។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ ផលិតឯកសារថ្មីៗ ដែលនឹងត្រូវបង្ហោះនៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា៖ https://sala.moeys.gov.kh/,

យើងលើកទឹកចិត្តគ្រូបង្រៀនទាំងអស់ឱ្យមើលគេហទំព័រជាទៀងទាត់ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើឯកសារថ្មីៗ។

តើអ្វីដែលជាគោលបំណងចំពោះគំរូអាជីព និងគំរូសង្គម

ផ្អែកលើកម្មវិធីសិក្សាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានឆ្នាំ២០១៩ យើងបានរៀបរាប់អំពីគំរូអាជីព និងគំរូសង្គម។

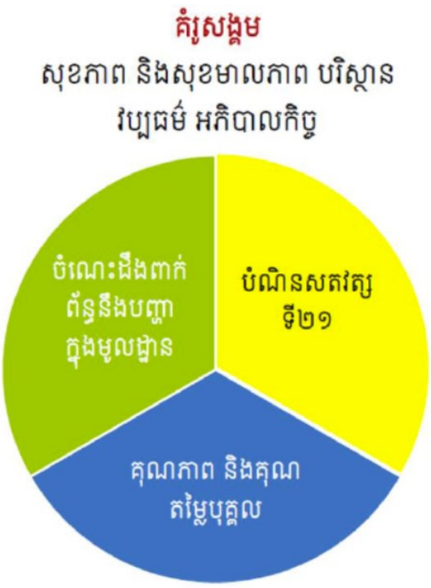
១. គំរូអាជីព សំដៅលើការបង្កើតប្រាក់ចំណូលផ្តោតលើការរៀនសូត្រ និងការទទួលបានបំណិនសិក្សា ហើយមានរាប់ទាំងបំណិនបច្ចេកទេស/បុរេវិជ្ជាជីវៈ (កសិកម្ម សិប្បកម្ម សេវាកម្ម) ក៏ដូចជាការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ ភាពជាសហគ្រិន និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ។

- **ការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ ភាពជាសហគ្រិន និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ៖** ប្រធានបទទាំងនេះរួមមាន ការប្រឹក្សាអាជីព ពិភពការងារ ជំនាញទីផ្សារ ការគ្រប់គ្រងលុយ ការសន្សំ ការចំណាយ បរិច្ចាគ និងការកំណត់គោលដៅសម្រាប់អនាគតកុមារ។
- **កសិកម្ម៖** ការដាំដុះគ្រាប់ពូជ ការផ្សាំមែក ការផ្សាំជាង ការផ្សាំដើម ការចិញ្ចឹមកង្កែប ការដាំត្រសក់ ដាំខ្ទឹមក្រហម បណ្តុះផ្សិត ចិញ្ចឹមគោ ដាំល្ពុង ដាំដុះសាឡាដ ចិញ្ចឹមទា ការចិញ្ចឹមសត្វ ការប្រើប្រាស់ដី។
- **សិប្បកម្មខ្នាតតូច៖** ជំនាញសិប្បកម្មរួមមានការត្បាញកម្រាល ការផលិតប្រអប់ស្លឹកត្នោត ការផលិតវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ ឬអំណោយដែលផលិតដោយសំបក ផ្កាធ្វើពីក្រដាស ឬការផលិតសត្វធ្វើពីក្រដាស ត្បាញអង្រឹង

ត្បាញខ្សែឫស ការផលិតអំបោសធ្វើពីបាតដែ។ សម្ភារៈផលិតពីឫស្សី ផលិតផ្កា ផលិតគ្រឿងស្មូន ការផលិតកៅអីឈើ ការងារអេគ្គិសនី ការផ្គត់ផ្គង់ទឹក ការផ្សារ...

- **សេវាកម្ម៖** ថ្នាក់រៀនតាមផ្ទះ និងសាលាបដិសណ្ឋារកិច្ច បដិសណ្ឋារកិច្ចរបស់ភ្ញៀវទេសចរណ៍ជាតិ និងអន្តរជាតិ សេវាកម្មភោជនីយដ្ឋាន ទឹកត្រីលាយខ្ទិះដូង បង្អែមសណ្តែក ការី ស៊ុបបន្លែចម្រុះ គ្រឿងសម្អាង អ៊ុតសក់ ជួសជុលកង់ ការងារសំណង់...
- **ការគ្រប់គ្រងអាជីវកម្ម និងការងារ៖** ប្រធានបទទាំងនេះរួមមាន ការប្រឹក្សាអាជីព ពិភពការងារ ចំណេះដឹងផ្នែកឌីជីថល ជំនាញទីផ្សារ ចំណេះដឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដែលរួមបញ្ចូលផងដែរនូវប្រធានបទការគ្រប់គ្រងប្រាក់ និងការសន្សំ និងការចំណាយ ការកំណត់គោលដៅសម្រាប់អនាគត សហគ្រាសកុមារ។ល។

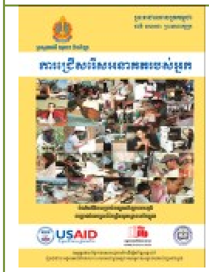
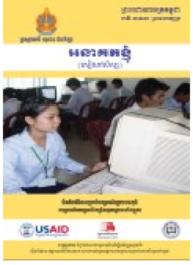
២.គំរូសង្គម ស្វែងយល់អំពីប្រធានបទផ្សេងៗគ្នាទាក់ទងនឹងជីវិតរបស់សិស្ស និងសហគមន៍ ដោយផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីស្វែងយល់ពីការអនុវត្តក្នុងបរិបទជាក់ស្តែង លើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង ជំនាញ និងឥរិយាបថចាំបាច់ដើម្បីទប់ទល់នឹងបញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតនាពេលអនាគត។



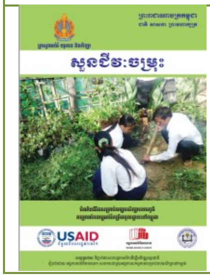
- **សុខភាព និងសុខុមាលភាព៖** ទឹក អនាម័យ និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន សុខភាពបន្តពូជ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ការយល់ដឹងពីខ្លួនឯង ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន ការការពារការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ការការពារគ្រឿងស្រវឹង ច្បាប់ចរាចរណ៍។ល។
- **បរិស្ថាន៖** ខ្យល់កន្ត្រក់ ការប្រើប្រាស់ផ្លាស្ទិច ការអភិវឌ្ឍន៍អេកូឡូស៊ីប្រកបដោយនិរន្តរភាព ទឹកស្អាត ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។ល។
- **អភិបាលកិច្ចល្អ៖** ការយល់ដឹងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ទំនាក់ទំនង និងការកសាងសន្តិភាព សុវត្ថិភាពក្នុងសហគមន៍។ល។
- **វប្បធម៌ ប្រពៃណី និងសិល្បៈក្នុងស្រុក៖** វប្បធម៌ ប្រពៃណីក្នុងស្រុក របាំ តន្ត្រី ។ល។
- **សិទ្ធិមនុស្ស សេដ្ឋកិច្ចសង្គម៖** សិទ្ធិកុមារ ភាពប្រែប្រួលយេនឌ័រ ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព និងការជួញដូរមនុស្ស។ល។

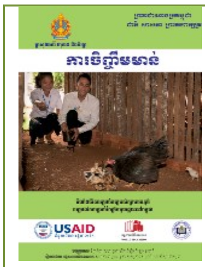
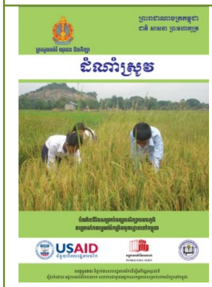
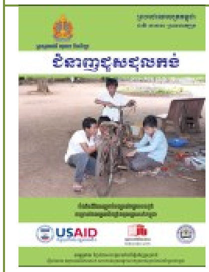
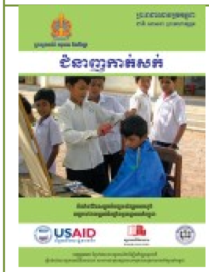
៥.២.១ គំរូអាជីព

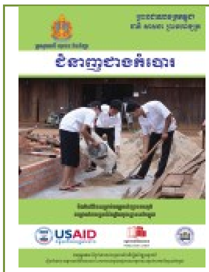
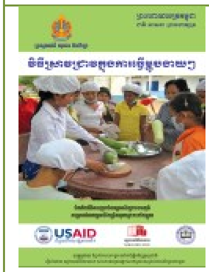
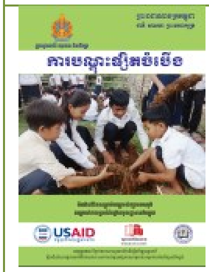
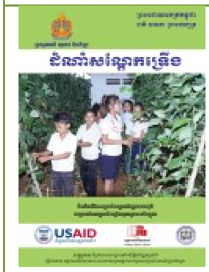
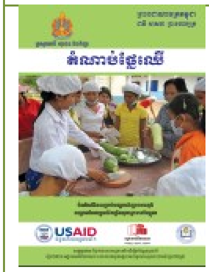
ក្រប និងចំណងជើងឯកសារ		ការពិពណ៌នា	តំណ
ឯកសារសម្រាប់ចែកសិស្ស សៀវភៅណែនាំបណ្ដុះបណ្ដាល និងធនធានផ្សេងទៀត			
ក. ការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុ ភាពជាសហគ្រិន និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ			
	ចំណេះដឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ (CRF/MoEYS 2023)	<u>ការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់កុមារ</u> សៀវភៅនេះសម្រាប់គ្រូ និងសិស្សណែនាំអំពីគោលគំនិតជាមូលដ្ឋាន នៃចំណេះដឹងហិរញ្ញវត្ថុ រួមមាន រកលុយ សន្សំ ចាយ និង បរិច្ចាគ ព្រមទាំងចំណេះដឹង និងជំនាញសំខាន់ៗទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗលើការគ្រប់គ្រងលុយ។ <u>តើការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់កុមារជាអ្វី?</u> កម្មវិធីនេះបង្រៀនផ្នែកគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុមូលដ្ឋានដើម្បីបណ្ដុះចំណេះដឹង ការអនុវត្ត និងឥរិយាបថរបស់កុមារលើគោលគំនិតនៃការគ្រប់គ្រងលុយជាមូលដ្ឋានគឺ "**<u>រកលុយ</u> <u>សន្សំ</u> <u>ចាយ</u> និង<u>បរិច្ចាគ</u>**"។ កម្មវិធីនេះក៏រួមបញ្ចូលការប្រើប្រាស់ឌីជីថលសម្រាប់ល្បែងសិក្សាផងដែរ។ <u>ហេតុអ្វីការអប់រំហិរញ្ញវត្ថុមានសារៈសំខាន់?</u> ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ នឹងជួយដល់កុមារ បង្កើតជំនាញឆ្លាតវៃក្នុងការគ្រប់គ្រងលុយដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរៀនសូត្ររបស់ពួកគេ ព្រមទាំងផ្សារភ្ជាប់ការរៀនសូត្រ ទៅនឹងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ និងសហគមន៍ដែលពួកគេរស់នៅ។កុមារនឹងមានបំណិន និងចំណេះដឹងលើការគ្រប់គ្រង និងចាត់ចែងលុយតាំងពីវ័យក្មេង។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅគ្រូ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1552 សៀវភៅសិស្ស៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1551 វេបសាយ៖ https://www.cha-ching.com/kh.	សៀវភៅគ្រូ សៀវភៅសិស្ស
	ការគ្រប់គ្រងថវិកា (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងផ្ដល់ជំនាញគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុដូចជាការធ្វើផែនការ ការរៀបចំថវិកា និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍សំខាន់ៗ ដើម្បីបង្កើតឱកាសអាជីវកម្ម។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖**	សៀវភៅគ្រូ សៀវភៅសិស្ស

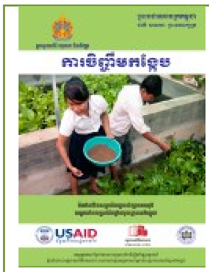
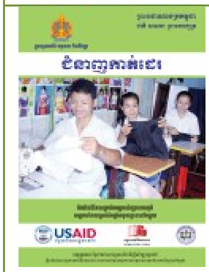
		សៀវភៅគ្រូ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2158 សៀវភៅសិស្ស៖ https://link.moeys.gov.kh/llse1032	
	ការសន្សំ និងចំណាយ (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	មេរៀននេះពិភាក្សាអំពីគោលគំនិតនៃការសន្សំ និងការចំណាយ ហើយគោលគំនិត ទាំងនេះមិនត្រឹមអនុវត្តចំពោះលុយកាក់មួយមុខប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងចំពោះអ្វីៗផ្សេងទៀតដូចជាពេលវេលា និងធនធាននៅក្នុងបរិស្ថាន។ សិស្សរៀនអំពីហេតុផល សំខាន់ក្នុងការសន្សំ ក៏ដូចជាអត្ថប្រយោជន៍នៃយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗក្នុងការសន្សំ។ *កម្រិត៖មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse901	
	ជំនាញទីផ្សាររបស់ខ្ញុំ (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងសិក្សាអំពីភាពស្របច្បាប់ និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងការត្រួតពិនិត្យប្រតិបត្តិការហិរញ្ញវត្ថុនៅក្នុងទីផ្សារ និងកន្លែងធ្វើការ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅគ្រូ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2161 សៀវភៅសិស្ស៖ https://link.moeys.gov.kh/llse772	សៀវភៅគ្រូ សៀវភៅសិស្ស
	ការជ្រើសរើសអនាគតរបស់អ្នក (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងបង្ហាញឱកាសទីផ្សារការងារនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងភ្ជាប់ទៅនឹងសេចក្តីប្រាថ្នារបស់សិស្សសម្រាប់ការងារនាពេលអនាគតរបស់ពួកគេ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse896	
	អនាគតរបស់ខ្ញុំ (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សឱ្យទទួលបានចំណេះដឹង និងបំណិនដើម្បីពង្រីកជម្រើសអាជីពនាពេលអនាគតរបស់ពួកគេ ហើយនឹងសិក្សាពីតម្រូវការអប់រំ ចំណេះដឹង និងបំណិនដែលត្រូវការសម្រាប់ធ្វើផែនការស្វែងរកការងារ និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត។	សៀវភៅគ្រូ

		កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា **តំណ៖** សៀវភៅគ្រូ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2159 សៀវភៅសិស្ស៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2160	សៀវភៅសិស្ស
	សង្គមនិងកុមារសហគ្រាស (MoEYS, USAID, World Education, Aflatoun & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវជំនាញសហគ្រិនភាពដោយពីមួយជំហានទៅមួយជំហាន ចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មខ្នាតតូច បង្កើតផែនការអាជីវកម្ម និងរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse918	
	ពិភពនៃការងារ (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងបង្រៀនអំពីការរៀបចំអាជីព ការភ្ជាប់បំណិនទៅនឹងសេចក្តីប្រាថ្នា ការធ្វើផែនការ ការកំណត់គោលដៅសិក្សា ឥរិយាបថល្អនៅកន្លែងធ្វើការ និងរបៀបក្លាយជាបុគ្គលិកល្អ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1038	
ខ. ប្រធានបទអាជីព (កសិកម្ម សិប្បកម្ម បំណិនបុរេវិជ្ជាជីវៈ)			
	កសិកម្ម Climate Smart Agriculture (CSA) សម្រាប់ការចិញ្ចឹមមាន់នៅកម្ពុជា (FAO/2020)។	ឯកសារ *Climate Smart Agriculture (CSA)* ការចិញ្ចឹមមាន់នៅកម្ពុជា (FAO/2020)។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2162	
	ការរៀបចំសួនបន្លែ និងអាហារូបត្ថម្ភសាលារៀន (FAO/2017)៖	វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះមានគោលបំណង លោកគ្រូអ្នកគ្រូមានគំនិតផ្តួចផ្តើមបង្កើតសួនបន្លែនៅក្នុងសាលា និងបង្រៀនសិស្សអំពីការដាំបន្លែទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភ។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** **សៀវភៅណែនាំគ្រូ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2505	សៀវភៅណែនាំគ្រូ

		សៀវភៅណែនាំគ្រូ៖ ថ្នាក់ទី 4៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2506	
		ថ្នាក់ទី 5៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2507	
		ថ្នាក់ទី 6៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2508	
		សម្ភារៈជំនួយបន្ថែម៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2509	
	សួនជីវៈចម្រុះ (MoEYS/IBEC/2013)	សៀវភៅនេះបង្រៀនជំនាញថែសួន បច្ចេកទេសបណ្ដុះកូនរុក្ខជាតិ។ល។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse3816	

	ការចិញ្ចឹមមាន់ (MoEYS/IBEC 2013)៖	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញអំពីការចិញ្ចឹមមាន់។ការផ្តោតសំខាន់គឺលើជំនាញទូទៅដើម្បីអភិវឌ្ឍអាជីវកម្មគ្រួសារ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse796	
	ដំណាំស្រូវ (MoEYS/IBEC 2013)៖	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញអំពីការដាំដុះស្រូវ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse829	
	ការជួសជុលកង់ (MoEYS/IBEC 2013)៖	សិស្សានុសិស្សនឹងរៀនពីរបៀបជួសជុលកង់ តាមរយៈការធ្វើការបង្ហាញផ្ទាល់ដោយគ្រូ អមដោយការសហការគ្នាជាក្រុម។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse576	
	ការកាត់សក់ (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងបង្រៀនជំនាញកាត់សក់សាមញ្ញ។ ដើម្បីបង្រៀនសៀវភៅនេះ គ្រូបង្រៀនត្រូវស្វែងរកអ្នកជំនាញធ្វើជាដៃគូក្នុងការបង្រៀន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse551	
	ការចិញ្ចឹមត្រី (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះចងក្រងបច្ចេកទេសចិញ្ចឹមត្រីតាមគោលការណ៍ធម្មជាតិ ទាំងទ្រឹស្តី និងការអនុវត្ត។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse3815	

	ជាងកំបោរ (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងបង្រៀនបំណិនសាមញ្ញទាក់ទងនឹងជំនាញជាងកំបោរ និងជំនាញជាងឈើ ឬជំនាញសិប្បកម្ម។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse415	
	ថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូប (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងបង្រៀនជំនាញវិជ្ជាជីវៈងាយស្រួលទាក់ទងនឹងការចម្អិនអាហារ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse596	
	ការផលិតផ្សិត (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញអំពីការដាំផ្សិត។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse297	
	ការដាំសណ្តែកកទ្រើង (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញអំពីការដាំដុះសណ្តែកកទ្រើង។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse273	
	ការកែច្នៃអាហារ (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងផ្តល់ឱ្យអ្នកសិក្សានូវបំណិនវិជ្ជាជីវៈសាមញ្ញទាក់ទងនឹងការធ្វើជំណាប់ផ្លែឈើ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse596	

	ការចិញ្ចឹមកង្កែប (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងជំនាញអំពីការចិញ្ចឹម កង្កែប។ ចំណាំថាទាំងនេះមិនមែនជាលក្ខណៈបច្ចេកទេសដូចជា អនាម័យ កន្លែងបង្កាត់ ឬជ្រើសរើសពូជសត្វនោះទេ ប៉ុន្តែជាបំណិនទូទៅដើម្បីបង្កើតអាជីវកម្មខ្នាតគ្រួសារ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1125	
	វគ្គដេរប៉ាក់ (MoEYS/IBEC 2013)	សៀវភៅនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សានុសិស្សទទួលបានចំណេះដឹង និងបំណិនអំពីសិល្បៈនៃការប៉ាក់ និងបច្ចេកទេសដេរ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1006	

៥.២.២ គំរូសង្គម

ក្រប	ចំណងជើង	ការពិពណ៌នា	តំណ
ឯកសារសម្រាប់ចែកសិស្ស សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាល និងធនធានផ្សេងទៀត			
	ផ្លូវសន្តិភាព (អង្គការទស្សនពិភពលោក/2019)	កម្មវិធីសិក្សាផ្លូវសន្តិភាព ត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់កម្ពុជា ហើយបញ្ជាក់ថាជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់នៅក្នុងបរិបទជាច្រើនសម្រាប់ធ្វើការជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការអភិវឌ្ឍជំនាញ តម្លៃ និងអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេសម្រាប់ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ *កម្រិត៖ បឋម និងមធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2518	សៀវភៅណែនាំ

ឯកសារចែកទី១៖ ឧបករណ៍នាវិកឆ្លាតវៃ https://link.moeys.gov.kh/llse2512	**ឯកសារចែកទី២៖** ការជួញដូរមនុស្ស និងការធ្វើចំណាកស្រុក https://link.moeys.gov.kh/llse2513	**ឯកសារចែកទី៣៖** ភាពធន់ https://link.moeys.gov.kh/llse2514	**ឯកសារចែកទី៤៖** ចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព https://link.moeys.gov.kh/llse2515	**ឯកសារចែកទី៥៖** ការធ្វើសកម្មភាព https://link.moeys.gov.kh/llse2516	**ឯកសារចែកទី៦៖** ការសម្របសម្រួល https://link.moeys.gov.kh/llse2517

	ការទប់ស្កាត់ការសេពគ្រឿងស្រវឹង (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	វគ្គនេះផ្តល់មេរៀនអំពីរបៀបទប់ស្កាត់ការញៀនស្រា និងធ្វើការជ្រើសរើសប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវអំពីការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1217	
	បញ្ហាវប្បធម៌ (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	មេរៀននេះមានគោលបំណងផ្តល់ឱកាសដល់សិស្ស ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីគុណតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ជាមួយនឹងតម្លៃប្រពៃណី។ តាមវិធីនេះ គេនឹងបង្កើតការយល់ដឹងអំពីពហុវប្បធម៌ ក៏ដូចជាពង្រឹងអត្តសញ្ញាណបុគ្គលជាមួយនឹងចំណេះដឹង និងបំណិនពេញលេញ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2163	
	ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	មេរៀននេះមានគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានដល់ក្មេងជំទង់អំពីថ្នាំញៀននិយមបំផុតមួយចំនួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាអប់រំពួកគេអំពីផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង និងរយៈពេលខ្លីនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse972	
	ការដឹងខ្លួន (MoEYS, USAID, World Education, Aflatoun & KAPE/2013)	វគ្គនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សឱ្យយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯងរួមនឹងអន្តរកម្មសង្គម។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1231	
	ការធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ដោយសុវត្ថិភាព	មេរៀននេះមានគោលបំណងបង្រៀនអំពីការទប់ស្កាត់ការជួញដូរមនុស្សដែលជាផ្នែកនៃជំនាញជីវិតទាក់ទងនឹងបញ្ហាសង្គមក្នុងតំបន់ដោយផ្តោតលើសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse1231	

	(MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)		
	ទឹក អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន (MoEYS, USAID, World Education & KAPE/2013)	មេរៀននេះមានគោលបំណងលើកកម្ពស់ការអនុវត្តអនាម័យនៅក្នុងសាលារៀន នៅតាមផ្ទះរបស់សិស្ស។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse732	
	ការប្រឹក្សាអាជីព (MoEYS/2023)	មគ្គុទ្ទេសក៍អប់រំ និងវិជ្ជាជីវៈនេះ រួមមានចំណុចសំខាន់ៗដូចជា បំណិនសិក្សា អាជីពក្នុងសហគមន៍សាលា ចំណេះដឹងផ្ទាល់ខ្លួន ជម្រើសសម្រាប់ការសិក្សា អាជីព និងវិស័យការងារ ព្រមទាំងជីវិតការងារ។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2165	
	ត្រីវិស័យ (Trey Visay) MoEYS/KAPE. App (2023 last update)	ត្រីវិស័យ គឺជាកម្មវិធីទូរសព្ទដែលផ្ដល់ប្រឹក្សាតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិចដែលអាចប្រើបានក្រៅបណ្ដាញ និងអនឡាញ សម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី ៩ ដល់ទី ១២ ដើម្បីឱ្យយុវជនអាចទទួលបានព័ត៌មានយ៉ាងទូលំទូលាយអំពីស្ថាប័នអប់រំនៅឧត្តមសិក្សា និងបណ្ដុះបណ្ដាលវិជ្ជាជីវៈ ការពិពណ៌នាការងារលម្អិត និងវីដេអូលម្អិតជាក់លាក់អំពីការងារនៅកម្ពុជា។ *កម្រិត៖ មធ្យមសិក្សា* **តំណ៖** Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.treyvisay&pcampaignid=web_share Apple: https://apps.apple.com/kh/app/trey-visay/id1445506569	**Android:** **Apple:**
	គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ក្របខណ្ឌសាលារៀនសុវត្ថិភាព (MoEYS/CRF, 2023)	គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ក្របខណ្ឌសាលារៀនសុវត្ថិភាព មានគោលបំណងផ្ដល់យោបល់ជាក់ស្ដែងដល់សាលារៀនដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាព និងការមើលថែសិស្សនៅតាមសាលារៀន ជួយលើកកម្ពស់ការសិក្សា និងសុខុមាលភាពសិស្ស)។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2166	

	ការប្រើប្រាស់ភាសា (MoEYS/VVOB, 2020)	យុទ្ធសាស្ត្របង្កើតបរិយាកាសនៅតាមសាលារៀនឆ្លើយតបយេនឌ័រ ដែលវិន័យវិជ្ជមាននៅតាមសាលាតាមរយៈការប្រើភាសា។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2167	
 	ចំណងជើង៖ សៀវភៅណែនាំអំពីអាហារូបត្ថម្ភរបស់សាលា	ឯកសារនេះផ្តល់នូវការចង្អុលបង្ហាញអំពីរបៀបរៀបចំទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលា ដោយមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្មរបស់សិស្សនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ សកម្មភាពទាំងនោះរួមមាន ការលេងល្បែងកំសាន្ត និងសួរសំណួរ ដែលរៀបចំដោយនាយកសាលារៀន គណៈកម្មការ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** សៀវភៅណែនាំ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse2168 សម្ភារៈគាំទ្រ៖ https://link.moeys.gov.kh/llse3716	សៀវភៅណែនាំ សម្ភារៈគាំទ្រ
	ចំណងជើង៖ អាហាររីករាយ	ឯកសារនេះរួមបញ្ចូលទាំងការចង្អុលបង្ហាញជាក់ស្តែង និងសាមញ្ញអំពីប្រភេទអាហារ និងរបបអាហារដែលមានតុល្យភាព។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse2169	
	ចំណងជើង៖ សមរភូមិដើម្បីសុខភាព_សៀវភៅណែនាំសាលារៀន	ការរៀបចំទិវាប្រកួតអាហារូបត្ថម្ភក្នុងសាលារៀនរយៈពេលបីខែ ដែលមានគោលបំណងលើកកម្ពស់ទម្លាប់ទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អរយៈពេលវែងក្នុងចំណោមសិស្ស និងអ្នកថែទាំកុមារ ដោយដឹកនាំពួកគេឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយនិរន្តរភាពអំពីរបៀបជ្រើសរើសរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ *កម្រិត៖ បឋមសិក្សា* **តំណ៖** https://link.moeys.gov.kh/llse3718	

៦. ឧទាហរណ៍គម្រោងអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន

ឧទាហរណ៍ទី១៖ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

វីដេអូទាំងពីរខាងក្រោមបង្ហាញពីរបៀបដែលសាលារៀនមកពីអនុវិទ្យាល័យចំនួន ២ ផ្សេងគ្នាបានស្រាវជ្រាវពីរបៀបដែលបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុប៉ះពាល់ដល់ផែនការ និងជីវិតរបស់ពួកគេ និងអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបាន។.

- ការអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានស្តីពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ (រយៈពេល៖ 12:57 នាទី) វីដេអូរបស់សាលារៀនកែវពណ៌ គម្រោងបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានស្តីពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ

  វីដេអូ៖ https://www.youtube.com/watch?v=PiHTNXfZto0

- ការសិក្សាអំពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុក្នុងមុខវិជ្ជាបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន៖ ការការពារភពផែនដី គឺជាការការពារជីវិតរបស់យើង (រយៈពេល៖ 4:48 នាទី)។ សិស្សានុសិស្សមកពីសាលាល្វេស រៀបចំគម្រោងមួយអំឡុងពេលសិក្សាក្នុងកម្មវិធីបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋានក្រោមប្រធានបទស្តីពីបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ និងរបៀបការពារភពផែនដីរបស់យើង.

  វីដេអូ៖ https://www.youtube.com/watch?v=hUxnBmSIupE

[illegible]

ករណីសិក្សាខាងក្រោមពិពណ៌នាអំពីឧត្តមានុវត្តន៍ដោយប្រើម៉ូឌុលការផ្លាស់ប្តូរជើងឯកដោយអង្គការ Plan International នៅខេត្តរតនគិរី និងសិស្សមានតួនាទីសកម្មនៅក្នុងសហគមន៍ដើម្បីក្លាយជាភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរសមភាពយេនឌ័រ។

ជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូរ (CoC) ជនគំរូ/ក្មេងស្រីដើម្បីដឹកនាំកម្មវិធី- ដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ និងសិទ្ធិកុមារី

អង្គការភ្លែនអន្តរជាតិកម្ពុជា

ឧទាហរណ៍ដ៏អស្ចារ្យនៃគំនិតផ្តួចផ្តើមបំណិនជីវិតដែលកំពុងមានផលជះដល់កុមារ និងយុវជនក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺជាមេរៀនជើងឯកនៃការផ្លាស់ប្តូរ (COC) ដែលជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធី Girls to Lead Program របស់អង្គការភ្លែនអន្តរជាតិ។ កម្មវិធីនេះលើកទឹកចិត្តដល់កុមារា និងកុមារីឱ្យវិភាគលើបទដ្ឋានសង្គម និងចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការតស៊ូមតិដើម្បីសមភាពយេនឌ័រនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា ដោយផ្តួចផ្តើមឱ្យមានយុវជនដឹកនាំចលនាសង្គមដែលប្រឈមនឹងបទដ្ឋានសង្គម និងទទួលបានការគាំទ្រពីសង្គមទាំងមូលចំពោះសមភាពយេនឌ័រ និងសិទ្ធិកុមារី។ **តស់ស្តាប់អ្នកចូលរួមមួយចំនួន៖**

កែវ ជាយុវជនអាយុ ១៩ ឆ្នាំមកពីខេត្តសៀមរាបនិយាយថា៖

"ការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់បំផុតចំពោះខ្ញុំគឺសមត្ថភាពដឹកនាំរបស់ខ្ញុំ ពីព្រោះខ្ញុំបានរៀនពីរបៀបដឹកនាំប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព"។

ចៅសង្កាត់វ៉េងម្នាក់មកពីខេត្តរតនគិរី មានប្រសាសន៍ថា៖

"យុវជនមានភាពក្លាហាន និងឆ្លាតជាងមុន ដោយសារការចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំ និងចែករំលែកវឌ្ឍនភាពនៃសកម្មភាពរបស់ពួកគេជាមួយក្លឹបកុមារ/យុវជន។ ជាងនេះទៅទៀត កុមារខ្លះដែលបានបោះបង់ការសិក្សា ហើយឥឡូវបានចូលរៀនវិញហើយ»។

ឧត្តម អាយុ ១៦ ឆ្នាំ ជាផ្នែកនៃគំនិតផ្តួចផ្តើម Plan Girl Lead តាំងពីឆ្នាំ ២០១៩ នៅខេត្តស្ទឹងត្រែង មានប្រសាសន៍ថា៖

ខ្ញុំចង់ធ្វើជាគំរូសម្រាប់ក្មេងស្រីផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំ ហើយសង្ឃឹមថាខ្ញុំនឹងជំរុញពួកគេតាមរយៈការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំ និងការចូលរួមក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំ»។

ឧទាហរណ៍ទី៣៖ ប្រធានបទសង្គមអំពីជំងឺគ្រុនឈាម

វីដេអូខាងក្រោមនេះគឺជាលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវរបស់សិស្សអំពីជំងឺគ្រុនឈាម ក្នុងអំឡុងពេលសិក្សាប្រធានបទបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន។ សិស្សបានស្រាវជ្រាវអំពីជំងឺគ្រុនឈាមមិនត្រឹមតែនៅក្នុងអ៊ីនធឺណិត និងសៀវភៅសិក្សាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេក៏បានប្រមូលព័ត៌មានពីមណ្ឌលសុខភាពមូលដ្ឋាន ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីស្ថានភាពនៅមូលដ្ឋាន និងច្បាស់លាស់អំពីរបៀបការពារជំងឺគ្រុនឈាម។

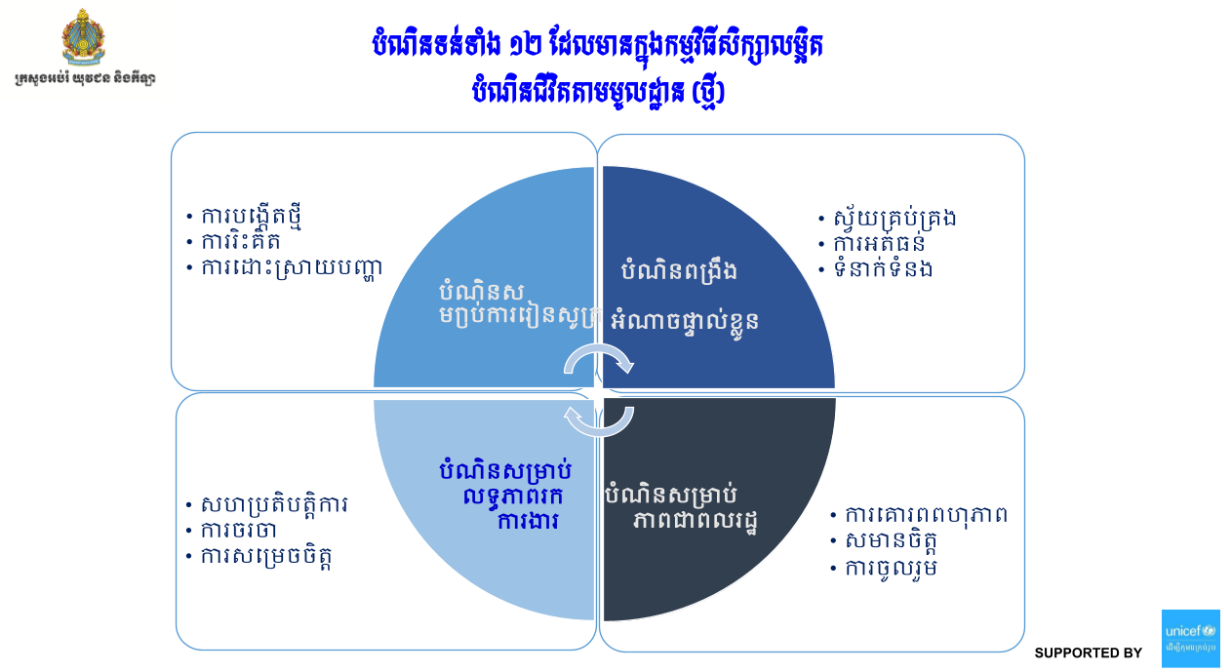
វីដេអូ៖

https://sala.moeys.gov.kh/courses/65f3fbd745b0f74b8ea5da8f/learn/65f3fe7445b0f74b8ea5da9

9

៧. ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៖ បំណិនទាំង១២ ក្នុងប្រធានបទបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន



អាចទាញយកឯកសារនេះទីនេះ: https://sala.moeys.gov.kh/contents/65c3198aac65e6f94cb134b0

ឧបសម្ព័ន្ធទី២៖ ក្របខណ្ឌគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព

SDG 1	គ្មានភាពក្រីក្រ៖ បញ្ចប់ភាពក្រីក្រគ្រប់ទម្រង់គ្រប់ទីកន្លែង។	SDG 10	កាត់បន្ថយវិសមភាព៖ កាត់បន្ថយវិសមភាពក្នុង និងក្នុងប្រទេស។
SDG 2	បំបាត់ភាពអត់ឃ្លាន៖ បញ្ចប់ភាពអត់ឃ្លាន សម្រេចបាននូវសន្តិសុខស្បៀង និងការកែលម្អអាហារូបត្ថម្ភ និងលើកកម្ពស់កសិកម្មដោយនិរន្តរភាព។	SDG 11	ទីក្រុង និងសហគមន៍ប្រកបដោយនិរន្តរភាព៖ ធ្វើឱ្យទីក្រុង និងការតាំងទីលំនៅរបស់មនុស្សមានបរិយាបន្ន សុវត្ថិភាព ធន់ និងនិរន្តរភាព។
SDG 3	សុខភាពល្អ និងសុខុមាលភាព៖ ធានាបាននូវសុខភាពល្អ និងលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ។	SDG 12	ការប្រើប្រាស់ និងផលិតកម្មប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ៖ ធានានូវការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាព និងគំរូផលិតកម្ម។
SDG 4	ការអប់រំប្រកបដោយគុណភាព៖ ធានាបាននូវការអប់រំប្រកបដោយគុណភាព និងសមធម៌ បរិយាបន្ន និងលើកកម្ពស់ឱកាសសិក្សាពេញមួយជីវិតសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។	SDG 13	សកម្មភាពអាកាសធាតុ៖ ចាត់វិធានការបន្ទាន់ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ និងផលប៉ះពាល់របស់វា។
SDG 5	សមភាពយេនឌ័រ៖ សម្រេចបានសមភាពយេនឌ័រ និងផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់ស្ត្រី និងកុមារីទាំងអស់។	SDG 14	ជីវិតក្រោមទឹក៖ អភិរក្ស និងប្រើប្រាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាពនៃមហាសមុទ្រ សមុទ្រ និងធនធានសមុទ្រសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយចីរភាព។

SDG 6	ទឹកស្អាត និងអនាម័យ៖ ធានាឱ្យមានលទ្ធភាព និងការគ្រប់គ្រងប្រកបដោយនិរន្តរភាពនៃទឹក និងអនាម័យសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។	**SDG 15**	ជីវិតនៅលើដី៖ ការពារ ស្តារ និងលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាពនៃប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីលើដី គ្រប់គ្រងព្រៃឈើប្រកបដោយនិរន្តរភាព ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការបំផ្លិចបំផ្លាញដីខ្សាច់ និងបញ្ឈប់ការរិចរិលដីឡើងវិញ និងបញ្ឈប់ការបាត់បង់ជីវចម្រុះ។
SDG 7	ថាមពលស្អាត និងតម្លៃសមរម្យ៖ ធានាឱ្យមានលទ្ធភាពទទួលបានថាមពលដែលអាចទិញបាន ដែលអាចទុកចិត្ត និរន្តរភាព និងទំនើបសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។	**SDG 16**	សន្តិភាព យុត្តិធម៌ និងស្ថាប័នរឹងមាំ៖ លើកកម្ពស់សង្គមប្រកបដោយសន្តិភាព និងបរិយាបន្នសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយចីរភាព ផ្តល់សិទ្ធិទទួលបានយុត្តិធម៌សម្រាប់ទាំងអស់គ្នា និងកសាងស្ថាប័នប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព គណនេយ្យភាព និងបរិយាបន្ននៅគ្រប់កម្រិតទាំងអស់។
SDG 8	ការងារសមរម្យ និងកំណើនសេដ្ឋកិច្ច ៖ លើកកម្ពស់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចប្រកបដោយចីរភាព បរិយាបន្ន និងនិរន្តរភាព ការងារពេញលេញ និងប្រកបដោយផលិតភាព និងការងារសមរម្យសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។	**SDG 17**	ភាពជាដៃគូដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅ៖ ពង្រឹងមធ្យោបាយនៃការអនុវត្ត និងធ្វើឱ្យមានភាពរស់រវើកឡើងវិញនូវភាពជាដៃគូសកលសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយចីរភាព។
SDG 9	ឧស្សាហកម្ម នវានុវត្តន៍ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ៖ កសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធធន់ ជំរុញឧស្សាហូបនីយកម្មដែលមានបរិយាបន្ន និងនិរន្តរភាព និងជំរុញនវានុវត្តន៍។	**SDG 18**[8]	"បញ្ចប់ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃមីន/ERW និងលើកកម្ពស់ជំនួយជនរងគ្រោះ" ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីអាទិភាពជាតិនៃការដោះមីននៅកម្ពុជា ដោយកាត់បន្ថយចំនួនបុព្វហេតុដែលបណ្តាលមកពីមីន និងដោយវឌ្ឍនភាពក្នុងការលុបបំបាត់មីន និងយុទ្ធភណ្ឌកប់ក្នុងដី។

[8] Cambodia has added an 18th goal to its localized version of the Sustainable Development Goals (SDGs) – "End the negative impact of mines/ERW and promote victim assistance". Royal Government of the Kingdom of Cambodia, "Cambodian sustainable development goals framework (2016-2030)", 19 November 2018.

unicef

PLAN INTERNATIONAL

Save the Children

ChildFund Cambodia

Room to Read

អង្គការមូលនិធិសិទ្ធិកុមារ
Child Rights Foundation Organization

អង្គការអប់រំពិភពលោក
WORLD EDUCATION