ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង

បំណិនជីវិតសម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ
គម្រោងកែលម្អអប់រំកម្រិតមូលដ្ឋាននៅកម្ពុជា

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

អង្គការអប់រំពិភពលោក
WORLD EDUCATION

ឧបត្ថម្ភដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ
រៀបចំដោយ អង្គការអប់រំពិភពលោក សហការជាមួយអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់បឋមសិក្សានៅកម្ពុជា

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ : ១៨៣១ **អយក** ប្រក

ប្រកាស
ស្ដីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅ " ការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង "

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩០៨/១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០០៨ ស្ដីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្ដីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្ដីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ៨៨អនក្របក ចុះថ្ងៃទី០៩ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៩ស្ដីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- យោងគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅ២០០៥-២០០៩
- យោងសេចក្ដីណែនាំលេខ០៣ អយក. សណន.ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្ដីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោក ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១២
- យោងកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់លេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេសនាថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣
- តាមសំណើរបស់ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស

សម្រេច

ប្រការ១- អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅ" ការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង " ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធនិងរៀបរៀងរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោកសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយក្នុងការបង្រៀននិងរៀនកម្មវិធីបំណិនជីវិតនៅតាមអនុវិទ្យាល័យ ។

ប្រការ២ - អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការអប់រំពិភពលោក មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។ សរ

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៥ ខែ មីនា ឆ្នាំ២០១៣

អ៊ឹម_សិទ្ធី

កន្លែងទទួល :
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្ដីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
  " ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២
- កាលប្បវត្តិ- ឯកសារនា.អកស.

គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍសៀវភៅ
"ការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង"

គណៈកម្មការនិពន្ធ និងរៀបរៀង

១. លោក អេង សុខ
២. លោក ស៊ឺ   ប៉េងគ្រុយ
៣. លោក វីលៀម ់វ៉ាន់ឌឺរ៉ាល់

គណៈកម្មការកែសម្រួល

១. លោក ឈុំ វណ្ណាឆន
២. លោក ប៊ុត សុភាន់
៣. លោក ផុក ចាន់ថុល

គណៈកម្មការពិនិត្យ

១. លោកស្រី យឹមយិហ៊ុប
២. លោកស្រី សៀក ពុទ្ធិធារី

ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ(USAID)

សហការរៀបចំដោយ
អង្គការអប់រំពិភពលោក និង ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

មាតិកា

អារម្ភកថា.. ក

វត្ថុបំណងរួម.. ខ

ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀន.. ខ

ខ្លឹមសារសង្ខេប.. គ

មេរៀនទី ១: អំពីគ្រឿងស្រវឹង.. ១

មេរៀនទី ២: ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹង.. ១០

មេរៀនទី ៣: រក្សាអ្វីដែលល្អ និងផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលមិនល្អ.. ១៥

មេរៀនទី ៤: ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង.. ២១

មេរៀនទី ៥: ទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង... ២៦

អារម្ភកថា

វិស័យអប់រំជាវិស័យគន្លឹះមួយ រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច ពិសេសការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស។ ដោយសង្គមជាតិយើងមានការអភិវឌ្ឍលើគ្រប់វិស័យ ការអប់រំក៏ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្ស ប្រកបដោយគុណភាពនិងមានជំនាញខ្ពស់ ដើម្បីបំពេញលើគ្រប់លក្ខខណ្ឌការងារ។

ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរីកចម្រើន នៃទីផ្សារសេរីរបស់សង្គមជាតិ ក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា បានបង្កើតគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីចំណេះទូទៅ និងគោលនយោបាយអប់រំបំណិនជីវិត សម្រាប់អនុវត្តន៍នៅតាមសាលារៀនចំណេះទូទៅ។

កម្មវិធីបំណិនជីវិតនៅតាមមូលដ្ឋាន គឺជាស្នូលនៃការបង្កើនគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពក្នុងវិស័យអប់រំ ដែលនឹងផ្តល់ ឱ្យសិស្សនូវចំណេះដឹងមូលដ្ឋានយ៉ាងជ្រៅជ្រះ និងពង្រឹងជំនាញផ្សេងៗ ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការស្រូបយកបទពិសោធន៍ល្អៗក្នុងការពង្រឹងចំណេះដឹង និងបំណិន ចាំបាច់សម្រាប់បម្រើជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

សៀវភៅនេះគឺផ្តល់ឱ្យគ្រូនូវមេរៀនចំនួន៥ ដែលស្តីអំពីការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង ដោយស្ថិតនៅក្រោម ការត្រួតពិនិត្យ ពីសមាសភាពសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងសុខភាពនៃកម្មវិធីបំណិនជីវិត ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រធានបទបញ្ហាសង្គម។ សារៈសំខាន់គឺ និយាយអំពីការធ្វើឱ្យរីកចម្រើន នូវចំណេះដឹងរបស់គ្រូនិងសិស្ស ដោយប្រើ ប្រាស់វិធីស្រាស្តបង្រៀនបែបសិស្សមជ្ឈមណ្ឌលបានយ៉ាងល្អ ប្រសើរដូចការពណ៌នា ដែលបានភ្ជាប់ជាមួយនឹង សៀវភៅអ្នក បង្ហាត់បំណិនជីវិត/ការអប់រំរបស់គ្រូ។

តាមរយៈមេរៀនទាំង៥នេះ គ្រូផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់ និងឧបករណ៍មួយចំនួនដែលអាចអនុវត្តបានក្នុងគោលបំណងដើម្បីបង្កើតជម្រើសដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការពិសាគ្រឿងស្រវឹង។ ការសិក្សាថ្មីៗនេះ បានបង្ហាញឱ្យដឹងថាចំនួនក្មេងជំទង់កម្ពុជាដែលចាប់ផ្តើមពិសាគ្រឿងស្រវឹងនៅ វ័យក្មេង គឺកំពុងតែមានការកើនឡើងដូចគ្នាទៅនឹងបរិមាណនៃជាតិស្រវឹងដែលពួកគេបានពិសាផង ដែរ។ ដូច្នេះ សៀវភៅនេះគឺអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវជំហរព្រមទាំងចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ ឱ្យងាកទៅមើលផលវិបាក និងផលប៉ះពាល់នៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹង។

១. វត្ថុបំណងរួម

បំណិនជីវិត គឺជាបំណិនបញ្ញា បុគ្គលិកលក្ខណៈ អន្តរបុគ្គល និងវិជ្ជាជីវៈដែលអាចជួយក្នុងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព អាចដោះស្រាយបាន និងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។ គឺជាបំណិនដែលរួម ចំណែកក្នុងការលើកស្ទួយសុខុមាលភាព និងជីវភាពប្រកបដោយផលិតភាព។ *(គោលនយោបាយបំណិនជីវិត ២០០៦)* ។ក្រោយពេលរៀនចប់សិស្សទាំងអស់មានសមត្ថភាព៖

- រៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលនៃលគ្រឿងស្រវឹង ពីដំណើរការនៅក្នុងសារពាង្គកាយ និងចិត្ត
- កំណត់ពីផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងក្លាក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង
- ធ្វើករណីសិក្សាមួយ ដើម្បីកំណត់នូវផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងមកលើបងប្អូន និងសង្គម
- បង្ហាញនូវផ្ទាំងរូបភាពធំៗស្ដីអំពីការការពារ កុំឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬក៏ផ្ដល់ឱ្យសហគមន៍ នូវវិធីសាស្ត្រទូទៅណាមួយដើម្បីជួយមនុស្សញៀនគ្រឿងស្រវឹង។

២. ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀន

ម៉ូឌុលនេះចែកចេញជាច្រើនផ្នែកផ្សេងៗគ្នាហើយមានវត្ថុបំណងខុសៗគ្នា។ ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្សជាដំណាក់កាលត្រៀមរបស់គ្រូ។ ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការបង្រៀននិងរៀនពិសេសមេរៀនត្រូវបានគ្រូត្រៀមទុកជាមុន ។

- **សម្ភារឧបទេស**

នេះអាចផ្ដល់នូវការសង្ខេបគំនិតដែលស្ដីអំពីសម្ភារៈចាំបាច់មួយចំនួន។ភាគច្រើនរបស់របរ ទាំងអស់នោះគឺជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដែលមានដូចជា ប៊ិច ឬក្រដាស។ ពេលខ្លះវាមានការជាន់គ្នាផង ដែរ។ បន្ថែមពីនេះទៀត មេរៀននីមួយៗ មានប្រើសន្លឹកអ៊ុតសម្រាប់សិស្ស។សិស្សអាចប្រើប្រាស់សន្លឹកអ៊ុតដើម្បីការពិភាក្សាក្រុមតូចក្នុងការដោះស្រាយសំណួរ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្ដល់នូវឃ្លាបញ្ជាក់នូវអ្វីនឹងត្រូវសម្រេចបាន និងវាយតម្លៃពេលបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗ។ ឃ្លាទាំងនេះទាក់ទងនឹងគោលដៅ រួមរបស់បំណិនជីវិត ដែលបានកំណត់នៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំបំណិនជីវិតនៅមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ ព្រមទាំងកំណត់នៅក្នុង *បំណិនមូលដ្ឋាន ការសិក្សាជំនួញ បំណិនសេដ្ឋកិច្ច និងបំណិនអាជីពងាយៗ។*

- សញ្ញាសម្គាល់សម្រាប់សកម្មភាពនីមួយៗ

ខាងក្រោមនេះ ជាសញ្ញាសម្គាល់សកម្មភាពងាយៗដើម្បីឱ្យគ្រូអនុវត្តបានជោគជ័យក្នុងការបង្រៀន និងរៀន។

ធ្វើសកម្មភាព ៖ គ្រូចាំបាច់ត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន

សរសេរ ៖ អ្វីមួយចាំបាច់ត្រូវសរសេរ ដែលភាគច្រើនគឺសរសេរនៅលើក្ដារខៀន

សួរ ៖ មានសំណួរសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលអាចត្រូវសួរទៅកាន់សិស្ស

ពន្យល់ ៖ ពន្យល់ឬក៏ប្រាប់នូវព័ត៌មានសំខាន់ៗទៅកាន់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់។

- **លំនាំបង្រៀន**

មេរៀននីមួយៗចែកជា ៣ផ្នែក។ ផ្នែកទី១ គឺជាសេចក្ដីផ្ដើមដែលយើងព្យាយាមផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងចំណេះដឹង ដែលសិស្សមានស្រាប់ ឬរំលឹកមេរៀនចាស់។ ផ្នែកទី២ យើងនឹងបង្រៀនសកម្មភាពសំខាន់ៗ ដោយផ្អែកលើវិធីសាស្ត្របង្រៀនបែបការងារគម្រោង(ចុះស្រាវជ្រាវ ប្រមូលព័ត៌មានសម្ភាស ចងក្រងឯកសារ និងបទបង្ហាញ...។) និងយុទ្ធវិធី បង្រៀនផ្សេងៗទៀត។ នៅផ្នែកទី៣ ដែលជាផ្នែកបញ្ចប់ យើងអាចធានាបានថា រាល់លទ្ធផលនៃការសិក្សារបស់យើង គឺបានឆ្លងកាត់នូវយុទ្ធវិធីខុសៗគ្នាជាច្រើន។

៣. ខ្លឹមសារសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេបត្រូវបានផ្ដល់ជូនឱ្យគ្រូក្នុងផ្នែកនេះ ដើម្បីជាទុនខ្លះក្នុងការបង្រៀន ហើយក៏ជាសញ្ញាណមួយជាក់លាក់បញ្ជាក់ពីទំនាក់ទំនង និងសារៈសំខាន់រវាងមេរៀននីមួយៗ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាសេចក្ដីសង្ខេបរួមទាំង ១០ មេរៀនដែលនៅក្នុងម៉ូឌុលបំណិនជីវិតនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	ខ្លឹមសារសង្ខេប	ទំព័រ
១. អំពីគ្រឿងស្រវឹង	២ ម៉ោង	យើងនឹងធ្វើការចែករំលែកនូវចំណេះដឹង ដែលទាក់ទងទៅនឹងគ្រឿងស្រវឹង ត្រួតពិនិត្យមើល លើការគិតជាសាធារណៈនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាទៅលើគ្រឿងស្រវឹងថា ពិត ឬមិនពិត។ លក្ខណៈនេះនឹងត្រូវបានធ្វើតាមរយៈល្បែងសិក្សានិងការពិភាក្សាជាដៃគូ។	១
២. ផលប៉ះពាល់គ្រឿងស្រវឹង	២ ម៉ោង	ការទទួលស្គាល់នូវផលប៉ះពាល់ជាវិជ្ជមានមួយចំនួនចំពោះការពិសាគ្រឿងស្រវឹង គឺយើងផ្ដោតយ៉ាងសំខាន់ទៅលើផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដ៏ចម្បងមួយចំនួនមកលើសារពាង្គកាយ ចិត្តអាកប្បកិរិយា ទំនាក់ទំនងលើសហគមន៍។ យើងនឹង ញែកឱ្យឃើញភាពខុសគ្នារវាងផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង និងខ្លី។	១០
៣. រក្សាអ្វីដែលល្អ ផ្លាស់ប្ដូរអ្វីដែលមិនល្អ	២ ម៉ោង	ឆ្លងតាមរយៈករណីសិក្សាមួយចំនួន យើងនឹងព្យាយាមធ្វើការអង្កេត នូវហេតុផលមួយចំនួនទៅលើការញៀនគ្រឿងស្រវឹង។ក្រៅពីនេះទៀត យើងមានការពិភាក្សាជាក្រុមស្ដីអំពីពេលវេលាពិសេសណាដែលយើងអាច ពិសាគ្រឿងស្រវឹងបាន ហើយនឹងផ្ដល់នូវហេតុផលចំពោះគំនិតរបស់យើងជាមួយ នឹងការជជែកវែកញែកគ្នាមួយចំនួនប្រកបដោយសុពលភាព។	១៥
៤. ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង	២ ម៉ោង	សិស្សទាំងអស់គ្នានឹងសិក្សាអំពីដំណើរការគ្រឿងស្រវឹងចូលទៅក្នុងសារពាង្គកាយរបស់យើង។ យើងនឹងបង្ហាញនូវសរីរាង្គខុសៗគ្នាមួយចំនួនដែលគ្រឿងស្រវឹងបង្កឱ្យមានការប៉ះពាល់។ ចំពោះផ្នែកសំខាន់ផ្សេងទៀត យើងនឹងព្យាយាមធ្វើការកំណត់ពីការផឹកមានសុវត្ថិភាព និងគ្មានសុវត្ថិភាព។ ក្រៅពីនេះទៀត បង្កើតបញ្ជីដ៏ច្បាស់លាស់មួយ ដែលបង្ហាញពីសញ្ញាទាំងឡាយនៃបុគ្គលជាអ្នកផឹកដែលគ្មានសុវត្ថិភាព។	២១
៥. ជួយ និងទប់ ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង	២ ម៉ោង	ក្រឡេកមើលទៅលើការឃោសនា ប្រឆាំងនឹងគ្រឿងស្រវឹងនៅតាមបណ្ដាប្រទេសមួយចំនួន ហើយយើងនឹងរំឭកឡើងវិញនូវចំណេះដឹងរបស់យើង ដោយប្រើវិធីមួយដ៏មានភាពរស់រវើក។ ការធ្វើបែបនេះ ផ្ដល់លទ្ធផលតាមរយៈ ការឃោសនាផ្ទាំងរូបភាពធំៗ នៅតំបន់ដែលយើងរៀបចំធ្វើនៅក្នុងភូមិដោយមានគោលបំណងបង្កើនចំណេះដឹងទៅលើការផឹកគ្មានសុវត្ថិភាព ហើយម្យ៉ាងទៀតយើងក៏នឹងផ្ដល់ព័ត៌មានស្ដីអំពីមធ្យោបាយក្នុងការយកឈ្នះទៅលើបញ្ហាទាំងនោះ។	២៦

៤. ការវាយតម្លៃ

ការវាយតម្លៃមាន២ផ្នែកសំខាន់ៗ។ មួយផ្នែកជាការវាយតម្លៃនៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនីមួយៗ និងជាវិញ្ញាសាសរសេរ ដែលយើងត្រូវបញ្ចូលនៅផ្នែកខាងចុងម៉ូឌុល ។ ផ្នែកមួយទៀត ជាការវាយតម្លៃទៅលើឥរិយាបថសិស្ស ដោយគ្រូជាអ្នកសង្កេត ផ្ទាល់រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយដាក់ពិន្ទុ។ វិធីវាយតម្លៃទាំងពីរចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការវាស់ចំណេះដឹង និងឥរិយាបថរបស់សិស្សម្នាក់ៗ ។ ចំពោះការវាយតម្លៃសិស្សនេះ យើងគិតពិន្ទុ ៥០ ស្មើទៅនឹងមុខ វិជ្ជាមួយចំនួនផងដែរ គឺយើងឱ្យពិន្ទុ ៣៥ ទៅលើឥរិយាបថ និងពិន្ទុ ១៥ ទៅលើវិញ្ញាសាសរសេរ។

នៅតាមមេរៀននីមួយៗ គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូចឱ្យបានច្រើន នៃចំណុចសំខាន់ៗនៅពាក់កណ្តាលមេរៀននីមួយៗ។ កំឡុងពេលសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូច ជាពេលវេលាដែលគ្រូអាចសង្កេតឥរិយាបថសិស្សក្នុងការដាក់ពិន្ទុ។ជាការល្អគ្រូគួរដាក់ពិន្ទុឥរិយាបងសិស្សចាប់ពីមេរៀនទី ៦ តទៅ។

៥. ឯកសារបន្ថែម

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវព័ត៌មានរួមសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់ រួមទាំងផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់នៅក្នុងមេរៀននេះ។

មេរៀនទី ១: អំពីគ្រឿងស្រវឹង

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពត្រូវនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ ?
- សរសេរសំណួរសិក្សាលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ថតចម្លងឯកសារសម្រាប់សិស្ស១.១ និង ១.២ សម្រាប់គូនីមួយៗដែលមានគ្នាពីរនាក់
- ក្រដាស សចំនួន៥សន្លឹក សម្រាប់សំណួរបន្ថែម ដែលមិនទាន់បានឆ្លើយ
- ខ្មៅដៃពណ៌
- ក្រណាត់សម្រាប់បិទភ្នែក កែវទឹក។

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- ធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ ទៅលើបញ្ជីជំនឿធម្មតាមួយថា តើពិតឬមិនពិត
- ឆ្លុះបញ្ចាំងនិងយកអ្វីដែលពួកគេបានរៀនទៅអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតពិត។

ចំណងជើងមេរៀនទី ១៖ អំពីគ្រឿងញៀន 🕑 ៤០ នាទី

សេចក្ដីផ្ដើម៖

✎ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន៖ អំពីគ្រឿងញៀន

លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូគួរប្រើផែនទីគំនិត៖ គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន រួចគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណងជើងមេរៀននោះ។ បន្ទាប់មកគ្រូឱ្យសិស្សឡើងមកក្ដារខៀនម្នាក់ម្ដងៗដើម្បីបង្ហាញយោបល់របស់គេនៅជុំវិញចំណងជើងនេះទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារៈសំខាន់នៃមេរៀនឱ្យបានកាន់តែច្រើន។ ធ្វើរបៀបនេះដើម្បីឱ្យថ្នាក់រៀនមានសកម្មភាព និងឱ្យសិស្សទាំងអស់ក្លាហានក្នុងការបញ្ចេញយោបល់របស់ខ្លួន។

✋ គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការជាដៃគូ បន្ទាប់មកគ្រូចែកឯកសារ១.១ សំណួរសម្រាប់សិស្ស "ស្ដីអំពីគ្រឿងស្រវឹង" ទៅឱ្យដៃគូ នីមួយៗ។

អ្នកអាចធ្វើការពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូរបស់អ្នកអំពីសំណួរទាំងអស់នោះ ដោយស្វែងរកចម្លើយជាមួយគ្នា និងសម្រេច ចិត្តថា តើពិត ឬមិនពិត? ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេល១០នាទី យើងចាប់ផ្តើមសួរសំណួរ។

គ្រូគូសតារាងមួយដែលមានលេខរៀងរបស់ល្បះមួយចំនួន ព្រមទាំងប្រអប់មួយសម្រាប់គូស ខុស ឬត្រូវ។

លេខ	ត្រូវ	ខុស
១		
២		

ខ្ញុំនឹងអាននូវរាល់ល្បះទាំងអស់។ បន្ទាប់ពីអានចប់ល្បះនីមួយៗ រាល់ដៃគូទាំងអស់ត្រូវឆ្លើយពីការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនចំពោះល្បះនីមួយៗ ថាតើវាខុសឬត្រូវ? បន្ទាប់ពីនេះមក យើងនឹងសរុបថាតើមានប៉ុន្មានគូដែលបានគិតថាល្បះនេះខុស។

ស្នើឱ្យសិស្សពន្យល់នូវមូលហេតុដែលពួកគេគិតថា វាត្រូវឬខុស។
សួរថា តើពួកគេបានរៀនពីនរណាអំពីជំនឿនេះ? ឧទាហរណ៍ថាការបើកបរយឺតៗនៅពេលអ្នកស្រវឹងគឺមានសុវត្ថិភាព ឬក៏ទំពាចំបើងមុនពេលផឹក នឹងធ្វើឱ្យអ្នកមិនចេះស្រវឹង ។ បន្ទាប់មក ឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាធ្វើការបោះឆ្នោតដោយលើកដៃឡើងលើ ហើយអ្នកអាចកត់ចំនួនអ្នកបោះឆ្នោតឱ្យពិត ឬមិនពិតនៃជំនឿនេះនៅលើក្តារខៀន។

បន្ទាប់ពីជំនឿនីមួយៗត្រូវបានធ្វើការបោះឆ្នោត ហើយគ្រូអាចចែករំលែកនូវចម្លើយល្អៗដោយប្រើចម្លើយក្នុងឯកសារ ១.២ សម្រាប់សិស្ស។ កុំទាន់ចែកឯកសារនេះទៅឱ្យសិស្សនៅពេលនេះ។

សកម្មភាពសំខាន់។

៤៥ នាទី

តើមានចម្លើយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានការភ្ញាក់ផ្អើល? ហេតុអ្វី?
ប្រសិនបើអ្នកនឹងសរសេរសំណួរថ្មីៗមួយចំនួនសម្រាប់ធ្វើការសួរ តើសំណួរទាំងអស់នោះគួរតែជាសំណួរអ្វីខ្លះ?

សិស្សអាចសរសេរសំណួរបន្ថែមទាំងអស់នេះ បន្ទាប់មកយើងអាចពិភាក្សាជាក្រុម។ ប្រហែលជាមានសិស្សមួយចំនួនបានដឹងនូវចម្លើយនៃសំណួរទាំងនេះរួចទៅហើយ។

ចំពោះសំណួរដែលមិនទាន់បានឆ្លើយអាចសរសេរលើក្រដាស សមួយ ហើយយកទៅព្យួរនៅ លើជញ្ជាំង។ សំណួរ
ទាំងនោះនឹងត្រូវបានឆ្លើយនៅពេលក្រោយ ហើយយើងក៏នឹងពិនិត្យសំណួរទាំងនេះផងដែរ នៅក្នុងមេរៀនក្រោយៗទៀត។ចែកឯកសារ ១.២ សម្រាប់សិស្ស ដើម្បីឱ្យពួកគេអាន និងពិភាក្សាជាគូ។

បន្ទាប់មកគ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន ដើម្បីឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាគូ ចំពោះសំណួរខាង ក្រោម។
- នៅក្នុងឯកសារសម្រាប់សិស្ស១.២នេះ តើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍បំផុតសម្រាប់អ្នក? ហេតុអ្វី?

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

ល្បែងនេះអាចលេងនៅក្រៅថ្នាក់។
ប្រមូលគ្នាជាក្រុមនៅក្នុងរង្វង់ធំមួយ ហើយសុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ដើម្បីឈរនៅចំកណ្ដាល។

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនឹងត្រលប់មកផ្ទះក្រោយពីដើរលេងនៅខាងក្រៅនាពេលយប់ ហើយនាងភ្លេចយកពិលមកជាមួយ ព្រោះនាងត្រូវដើរនៅពេលយប់ងងឹត។ នាងក៏មិនបានផឹកស្រាច្រើនដែរ សូម្បីតែយកភេសជ្ជៈផ្ញើឱ្យក្រុមគ្រួសារក៏គ្មានដែរ។ នាងបានចាប់ផ្តើមដើរ ក៏ប៉ុន្តែ មិនអាចមើលឃើញអ្វីឡើយដោយសារនាងត្រូវបានគេបិទភ្នែក។ អ្នកដែលនៅក្នុងរង្វង់ ត្រូវនាំគ្នាជួយមើលនាងដើម្បីកុំឱ្យនាងដើរចេញមកក្រៅរង្វង់។ ពួកគេត្រូវចាប់បង្វិលនាងជុំវិញថ្មមៗ ហើយបញ្ជូននាងទៅកាន់កន្លែងផ្សេងទៀត។ អ្នកក៏អាចធ្វើសកម្មភាពពិបាកជាងនេះក៏បានដែរដោយឱ្យនាងកាន់កែវជ័រមួយដែលមានទឹកនៅក្នុងនោះ។

តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចដែរនៅពេលដើរដោយមើលអ្វីមិនឃើញ?
វាពិតជាមិនល្អទេក្នុងការពិសាស្រាច្រើន ពិសេសនៅពេលដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញ អ្នកត្រូវការជំនួយពីអ្នកដទៃដើម្បីធ្វើរឿងសាមញ្ញមួយ។ អ្នកបានភ្លេចរបស់អ្វីមួយដោយមិនបានប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយបញ្ហានេះបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។
អ្នកអាចលេងល្បែងនេះជាមួយនឹងសិស្សដទៃទៀតបាន។

សេចក្តីណែនាំរបស់គ្រូ

អ្នកអាចឱ្យសិស្សធ្វើកិច្ចការផ្ទះមួយចំនួន។

- សិស្សអាចត្រលប់ទៅផ្ទះហើយប្រើប្រាស់សំណួរទាំងឡាយ ដែលបានរៀន ដើម្បីពិនិត្យ មើលពីចំណេះដឹងដឹង ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេដែលមានចំពោះប្រធានបទនេះ។
- បន្ទាប់ពីសួរសំណួរទាំងនេះ ពួកគេក៏អាចសរសេរសំណួរបន្ថែមដែលក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេឆ្ងល់។ យើងអាចធ្វើការអង្កេតទៅលើសំណួរទាំងនេះផងដែរនៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់យើង។
- អ្នកអាចបង្ហាញនូវប្រអប់សំណួរគ្មានឈ្មោះ ចំពោះសំណួរទាំងឡាយណាដែល សិស្សបានសួរ ក៏ប៉ុន្តែកុំមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយពេកក្នុងការបង្ហាញប្រអប់នោះទៅកាន់ពួកគេនៅក្នុងថ្នាក់។ មើលឧបសម្ព័ន្ធទំព័រទី៦១ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីបញ្ហានេះ។

សំណួរ ស្ដីអំពីគ្រឿងស្រវឹង

តើអ្នកគិតថា ពិត ឬមិនពិត? ហេតុអ្វី?

១. ការផឹកប៊ីយែរ(ស្រាបៀរ)មិនអាក្រក់ដូចផឹកស្រាសទេ។

២. ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើន រហូតដល់ស្រវឹងបង្ហាញថាខ្លួនជា "មនុស្សប្រុសពិត" ។

៣. គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកមានដំណើរការយឺត។

៤.   ជាទូទៅត្រូវចំណាយរយៈពេលពី៣០ទៅ៦០នាទីដើម្បីឲ្យយើងដឹងនូវឥទ្ធិពលរបស់ គ្រឿងស្រវឹង ។

៥. ការបើកបរបន្ទាប់ពីផឹកគ្រឿងស្រវឹង ជារឿងមួយដែលអាចទទួលយកបានឲ្យតែមិនបើកលឿនជ្រុល ។

៦. គ្រឿងស្រវឹងមានផលប៉ះពាល់ទៅដល់មនុស្សខុសៗគ្នាតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ។

៧. គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀន ។

៨. គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យមនុស្សមានភាពរួសរាយ និងក្លាហានជាងមុន ។

៩. ការដេកជួយឲ្យសារពាង្គកាយរបស់មនុស្សយើងបញ្ចេញចោលគ្រឿងស្រវឹងបានឆាប់រហ័ស ។

១០. ការទំពារចំបើងមុនពេលផឹក អាចជួយឲ្យអ្នកផឹកមិនចេះស្រវឹង ។

១១. ប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងញឹកញាប់ អ្នកនឹងញៀនគ្រឿងស្រវឹង។

១២. ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើននិងជាទៀងទាត់ បានដឹងពីផលប៉ះពាល់មិនល្អដោយសារការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនោះគេនឹអាច សម្រេចចិត្តបញ្ឈប់ការផឹកបានយ៉ាងងាយៗងាយ។

១៣. អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ គឺបណ្ដាលមកពីគ្រឿងស្រវឹង ។

១៤. ប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងលាយជាមួយពស់វែក នោះវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានកំលាំង ។

ក្រដាសចម្លើយ

ចម្លើយស្តីអំពីគ្រឿងស្រវឹង: ជំនឿ និងការពិត

១. ជំនឿ: ការផឹកប៊ីយែរ(ស្រាបៀរ) គឺមិនអាក្រក់ដូចផឹកស្រាសទេ ។

ការពិត: មិនពិត- ប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងប្រភេទអ្វីក៏ដោយច្រើនជ្រុលពេក វានឹង មិនល្អសម្រាប់ខ្លួនអ្នកឡើយ ។ រាល់គ្រឿងស្រវឹងប្រភេទអ្វីក៏ដោយ សុទ្ធតែមានសារជាតុគីមី ដែលធ្វើឲ្យអ្នកស្រវឹង ។

២. ជំនឿ: ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើន រហូតដល់ស្រវឹងបង្ហាញថាខ្លួនជា " មនុស្សប្រុសពិត "។

ការពិត: មិនពិត - ភាពជាមនុស្សប្រុសពិត គឺមិនមែនបង្ហាញតាមរយៈការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនោះទេ។ មានតែរឿងម្យ៉ាងគត់ដែលបង្ហាញតាមរយៈការផឹកស្រាច្រើនជ្រុលនោះ គឺអ្នកមិនស្គាល់ដែនកំណត់នៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នក ។

៣. ជំនឿ: គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឱ្យចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកមានដំណើរការយឺត។

ការពិត: ពិត - គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចគិត មិនអាចមានប្រតិកម្ម និងមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានរហ័ស ដូចដែលខ្លួនធ្លាប់បានធ្វើជាធម្មតា ។ ប្រសិនបើអ្នកផឹកច្រើនពេករហូតធ្វើឲ្យខ្លួនប្រាណពោរពេញទៅដោយជាតិពុលដោយសារគ្រឿងស្រវឹងនោះនឹងធ្វើឲ្យខួរក្បាលរបស់អ្នកមានដំណើរការយឺតរហូតដល់សន្លប់ ឬស្លាប់ ។

៤.ជំនឿ: ជាទូទៅត្រូវចំណាយរយៈពេលពី៣០ទៅ៦០នាទីដើម្បីឲ្យយើងដឹងនូវឥទ្ធិពលរបស់គ្រឿងស្រវឹង ។

ការពិត: មិនពិត - តែពីរ ឬបីនាទីតែប៉ុណ្ណោះយើងនឹងដឹងអំពីឥទ្ធិពលរបស់គ្រឿងស្រវឹង ។

៥.ជំនឿ: ការបើកបរបន្ទាប់ពីផឹកគ្រឿងស្រវឹងជារឿងមួយដែលអាចទទួលយកបានឲ្យតែមិនបើកលឿនជ្រុល ។

ការពិត: មិនពិត - ការបើកបរក្នុងពេលស្រវឹងមិនមែនជារឿងសុវត្ថិភាពនោះទេ (ឬការឲ្យមនុស្សស្រវឹងម្នាក់បើកជូនទៅផ្ទះ ក៏មិនមែនជារឿងសុវត្ថិភាពផងដែរ) ព្រោះថាគ្រឿង ស្រវឹងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលនិងប្រតិកម្មនានារបស់យើង។ វាក៏ធ្វើឲ្យលទ្ធភាពបញ្ចេញប្រតិកម្មតបមានលក្ខណៈយឺត។ វាធ្វើឱ្យសុភវិនិច្ឆ័យរបស់យើងចំពោះស្ថានភាពអ្វីមួយលែងសុវត្រឹមត្រូវដែលនេះហើយជាមូលហេតុធ្វើឲ្យយើងមើលឃើញឡាននៅពីមុខយើង តែយើងមិនអាចគេចចេញពីឡាន

នោះបាន ។ វាក៏ធ្វើឲ្យយើងមានការជឿជាក់ជ្រុល ហើយមិនសូវមានភាពភ័យខ្លាច ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យការសម្រេចចិត្តរបស់យើងឈាន ទៅរកគ្រោះថ្នាក់ ។ បុព្វហេតុមួយនៃការស្លាប់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់នៅកម្ពុជា ក្នុងចំណោមបុព្វហេតុជាច្រើនដែលមានទូទៅ គឺបណ្ដាលមកពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ដែលបង្កឡើងដោយអ្នកបើកបរស្រវឹងស្រា ។

៧. ជំនឿ: គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀន ។

ការពិត: ពិត - គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀន ។ វាគឺជាគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ម្យ៉ាងដែលត្រូវបានមនុស្សប្រើប្រាស់រាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ ។ វាជាសារធាតុគីមីដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលរបស់យើង ។ វាមិនខុសពីគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀតនោះទេ គឺអាចប៉ះពាល់ដល់ការយល់ដឹងពីពិភពលោក ការគិតការមានអារម្មណ៍ និងការធ្វើសកម្មភាព ។ គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ។ វាកាត់បន្ថយនូវការ គ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយាជាធម្មតារបស់យើង ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងបញ្ចេញ នូវសកម្មភាពទៅតាម អារម្មណ៍របស់យើងទាំងងងឹតងងល់ដោយមិនសូវដឹង និងមិនសូវខ្វាយខ្វល់ពីផលវិបាកដែលនឹងកើតមានឡើងដោយសារទង្វើរបស់ខ្លួន ។ ឧ: នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្ត ហើយយើងស្រវឹងស្រានោះយើងនឹងងាយយំ ខុសពីពេលដែលយើងនៅធម្មតា(មិនស្រវឹង) ដោយសារតែខ្លួនមិនសូវដឹងពី ផលវិបាកនៃការយំនោះ (ផលវិបាកនោះអាចជាការជប់លៀង នោះយើងនឹងងាយឡើងរាំដោយមិនខ្វាយខ្វល់ថាខ្លួនចេះរាំ ឬអត់

ដូចពេលធម្មតាទេ។ ឧ: មួយទៀតនៅពេលដែលយើង មានអារម្មណ៍ខឹងឆេវឆាវយើងប្រហែលជាចង់វាយ ឬចង់ឲ្យគេឈឺចាប់ដោយសារតែយើងមានការយល់ដឹងតិចតួចហើយមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះផលប៉ះពាល់មិនល្អដែលអាច កើតមានឡើង។ គ្រឿងស្រវឹងនេះអាចធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ តែក៏អាចនាំឲ្យយើងប្រព្រឹត្តនូវអាកប្បកិរិយាដែលនាំមកនូវបញ្ហាផងដែរ។ គ្រឿងស្រវឹងនេះមិនខុសពីគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀតទេគឺធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរដំណើរការខួរក្បាលរបស់យើងដែលជាពីពេលដែលយើងនៅធម្មតា (មិនស្រវឹង) ដោយសារតែខ្លួនមិនសូវដឹងពីផលវិបាកនៃការយំ

នោះ(ផលវិបាកនោះអាចជាការជប់លៀង នោះយើងនឹងងាយឡើងរាំដោយ មិនខ្វាយខ្វល់ថាខ្លួនចេះរាំ ឬអត់ដូចពេលធម្មតាទេ ។ ឧ: មួយទៀតនៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ ខឹងឆេវឆាវ យើងប្រហែលជាចង់វាយ ឬចង់ឲ្យគេឈឺចាប់ដោយសារតែយើងមានការយល់ដឹងតិចតួចហើយមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះផលប៉ះពាល់មិនល្អដែលអាចកើតមានឡើង។ គ្រឿងស្រវឹងនេះអាចធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អតែក៏អាចនាំឲ្យយើងប្រព្រឹត្តនូវអាកប្បកិរិយាដែលនាំមកនូវបញ្ហាផងដែរ។ គ្រឿងស្រវឹងនេះមិនខុសពីគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀតទេ គឺធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរដំណើរការខួរក្បាលរបស់យើង
ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ និងសកម្មភាពខុសពីធម្មតា ។

៨. ជំនឿៈ គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យមនុស្សមានរួសរាយនិងក្លាហានជាងមុន ។

ការពិតៈពិត-គ្រឿងស្រវឹងគឺជាសារធាតុគីមីម៉្យាងដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលអារម្មណ៍និងអាកប្បកិរិយារបស់យើង ។ គ្រឿងស្រវឹង ពិតជាធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស យើងច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងមែន តែជាទូទៅវាធ្វើឲ្យមានការប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលរបស់យើងដោយធ្វើឲ្យយើងមិនសូវមានភាពម្ចាស់ការចំពោះខ្លួនឯង ដែលបណ្តាលឲ្យមានអារម្មណ៍រួសរាយច្រើនហើយចំពោះភាពក្លាហានអាចមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងប្រសិនបើគេចង់ធ្វើខ្លួនជាមនុស្សម្នាក់ដែលជាទីចូលចិត្តរបស់ មនុស្សគ្រប់ៗគ្នានៅក្នុងក្រុមមិត្តភក្តិ ហើយគេក៏ អាចចូលរួមក្នុងក្រុមមិត្តភក្តិរបស់គេបានយ៉ាងងាយ ។ ក៏ប៉ុន្តែក៏ជារឿងមួយដែលគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ ព្រោះថាគ្រឿងស្រវឹងធ្វើឲ្យយើងគិតមិនសូវបានច្បាស់លាស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យយើងធ្វើនូវរឿងអ្វីមួយដែលគ្រោះថ្នាក់ហើយឆ្កួតៗជាហេតុបណ្តាលឲ្យមានផលវិបាកមិនល្អចំពោះយើង។

៩.ជំនឿៈការដេកជួយឲ្យសារពាង្គកាយរបស់មនុស្សយើងបញ្ចេញចោលគ្រឿងស្រវឹងបានឆាប់រហ័ស ។

ការពិតៈ មិនពិត - ការដេកមិនមានឥទ្ធិពលអ្វីដល់អត្រានៃជាតិគ្រឿងស្រវឹងចេញពីសារពាង្គកាយនោះទេ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺពិតជាធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃការដេកពិតមែន ។ទោះបីជាយើងដេកបានលក់ស្រួលបន្ទាប់ពីផឹកគ្រឿងស្រវឹងក៏ដោយក៏បរិមាណនៃការដេករបស់យើងដែលពោរពេញទៅដោយក្តីសុបិន្តមានការថយដែរ។ ខួរក្បាលរបស់យើងមានការដេកច្រើនប្រភេទ គឺមានមនុស្ស ខ្លះដេកទៅមានសុបិន្ត រីឯខ្លះទៀតអត់មានទេ ។ សារពាង្គកាយនិងចិត្តរបស់យើងត្រូវការ "ដំណេកដែលមានសុបិន្ត" ដើម្បីបន្ធូរភាពតានតឹង ក៏ដូចជាបង្កើននូវថាមពលឡើងវិញដល់ ស្រវឹងជាអ្នកកាត់បន្ថយនូវដំណេកដែលមានសុបិន្ត ជាហេតុធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ហើយក៏មានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ស្ងល់នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ។

១០. ជំនឿៈ ការទំពារចំបើងមុនពេលផឹក អាចជួយឲ្យអ្នកផឹកមិនចេះស្រវឹង ។

ការពិតៈ មិនពិត - វិធីតែមួយគត់ ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកផឹកមិនស្រវឹង គឺមិនផឹក ។

១១.ជំនឿៈ ប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងជាញឹកញាប់ អ្នកនឹងញៀនគ្រឿងស្រវឹង។

ការពិតៈ ពិត - គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀនដែលធ្វើឲ្យខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់អ្នក ប្រែប្រួល ។ ហេតុដូច្នេះ ប្រសិនបើអ្នកផឹកច្រើនរាល់ពេលជាទៀងទាត់ នោះអ្នកនឹងទៅជា ដុះមេជាមិនខាន គឺអត់ស្រាមិនបាន ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបង្កើនបរិមាណផឹក ដើម្បីឲ្យ ខ្លួនមានអារម្មណ៍ដូចធម្មតាវិញ ។ គ្មានវិធីងាយៗណាដែលអាចបញ្ជាក់ថា ត្រូវផឹកនៅ ពេលណា ប៉ុន្មានដង ដើម្បីឲ្យមនុស្សម្នាក់ញៀននោះទេ អាស្រ័យទៅលើលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកមិនគួរគប្បីផឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយក៏មិនគួរ ណាផឹករហូតដល់ស្រវឹងនោះទេ ។

១២.ជំនឿៈ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើននិងជាទៀងទាត់ ដឹងពីផលប៉ះពាល់មិនល្អដោយសារការផឹកគ្រឿងស្រវឹង នោះគេនឹងអាចសម្រេចចិត្តបញ្ឈប់ការផឹកបានយ៉ាងងាយ ។

ការពិតៈ មិនពិត - មិនមែនជារឿងងាយនោះទេ ដែលត្រូវសម្រេចចិត្តថាឈប់ គឺឈប់ភ្លាមៗនោះ ។ វាជារឿងមួយដែលពិបាក ។ ការឈប់នៅពេលដែលខ្លួនញៀនទៅហើយ នោះមិនមែនថាមិនអាចធ្វើទៅបាននោះទេ គឺអាចឈប់បានតែវាពិបាកពីព្រោះថាប្រសិន បើឈប់ផឹក អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ឈឺ ហើយចិត្តរបស់អ្នកវិញ គឺនឹងត្រូវបានអូសទាញដោយសេចក្តីចង់ផឹក ដែលនេះគឺជារឿងពិបាកបដិសេធណាស់ ។ ហេតុដូច្នេះ ការដឹងពី មូលហេតុដែលនាំឲ្យឈប់ផឹក (ដូចជាថាតើគ្រឿងស្រវឹងមានផលអាក្រក់អ្វីខ្លះ ដល់សុខ ភាព ជាដើម) អាចជាជំហានមួយក្នុងការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នក ឲ្យឈប់ផឹកបាន ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលចង់ឈប់ផឹក ត្រូវការការជួយនិងហេតុផលដើម្បីឲ្យខ្លួនគេ អាចឈប់ផឹកបានដោយជោគជ័យ ។ អ្វីដែលល្អបំផុតនោះគឺ ត្រូវធ្វើខ្លួនយ៉ាងណាកុំឲ្យក្លាយទៅជាអ្នកពឹង ទៅលើគ្រឿងស្រវឹងតាំងពីពេលដំបូង ។

១៣.ជំនឿៈ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារគឺបណ្តាលមកពីគ្រឿងស្រវឹង

ការពិតៈ មិនពិត- អំពើហិង្សាប្រព្រឹត្តឡើងដោយមនុស្ស ដែលសម្រេចចិត្តទៅផឹក បន្ទាប់មកក៏បង្កជាអំពើហិង្សា ។ មនុស្សហិង្សា គឺជាអ្នកដែលត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួនព្រមទាំងទទួលខុសត្រូវចំពោះការសម្រេចចិត្តផឹកគ្រឿងស្រវឹងរហូតដល់ស្រវឹង ។ពួកគេមិនគួរទម្លាក់កំហុសទៅលើគ្រឿងស្រវឹងឡើយ ។(បំពង់ទឹកត្នោតជូរមិនអាចវាយនរណាម្នាក់ទេ តែមនុស្សទេជាអ្នកយកវាមកវាយ។)

ការស្រាវជ្រាវនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបានបង្ហាញថា មនុស្សប្រុសដែលផឹកញឹកញាប់រហូតដល់ស្រវឹងមានទំនោរទៅវាយធ្វើបាបប្រពន្ធ និងកូន ជាងបុរសដែលមិនផឹក ឬផឹកម្តងម្កាល ឬបុរសដែលស្រវឹងម្តងម្កាល ។ ដូច្នេះយើងអាចដឹងបានថា

មនុស្សប្រុសដែលពឹងទៅលើគ្រឿងស្រវឹង ក៏មានទំនោរទៅជាអ្នកប្រើហិង្សាបានដែរ ដោយសារតែជាតិស្រវឹងធ្វើឲ្យពួកគេបាត់បង់សតិ និងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន តែទោះជាយ៉ាងណាក៏យើងមិនអាចទម្លាក់កំហុសទៅគ្រឿងស្រវឹងទេគឺមនុស្សដែលជាអ្នកផឹកវាទេត្រូវទទួលកំហុស ។ (ការស្រាវជ្រាវនោះស្ថិតនៅ ក្នុងការអង្កេតសុខភាពប្រជាសាស្ត្រកម្ពុជា ឆ្នាំ២០០៥ ក្នុងជំពូក២១ ស្តីអំពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។)

១៤.ជំនឿៈប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹង លាយជាមួយពស់វែក នោះវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំង ។

ការពិតៈ មិនពិត- ផ្ទុយពីជំនឿដែលមានប្រជាប្រិយភាពនេះគឺមិនពិតទេ ។ ការដាក់សត្វ ដែលងាប់ឬរស់ចូលក្នុងស្រាសគឺមិនអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំងទេ ។ ការធ្វើដូច្នេះ គឺវាក្លាយមកពីអបិយជំនឿចិនបុរាណ ។ ពួកគេជឿជាក់ថា ពស់មានពិសគឺជាសត្វដែលមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពមនុស្សដូចជាអាចព្យាបាលសក់ជ្រុះធ្វើឱ្យពូកែខាងរួមភេទ និងបង្កើននូវសុខភាពទូទៅផងដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែជាអកុសល ដោយសារតែអបិយ ជំនឿនេះ ពស់ជាច្រើនបានអន្តរាយ ។

មេរៀនទី ២: ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹង

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរសិក្សាលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើល ព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ថតចម្លងឯកសារមេរៀនទី ២ សម្រាប់សិស្ស
- ក្រដាសពណ៌ខុសៗគ្នា ចំនួន៥សន្លឹក។

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- កំណត់នូវផលប៉ះពាល់និងឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានរបស់គ្រឿងស្រវឹង
- បង្ហាញនូវចំណុចទាំង ៥ផ្នែកនៃផលប៉ះពាល់និងការជះឥទ្ធិពល។

ចំណងជើងមេរៀនទី ២: ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹង 🕑 ៤០ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

✎ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។

លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូគួរប្រើផែនទីគំនិតៈ គ្រូសរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន រួចគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណងជើងមេរៀននោះ។ បន្ទាប់មកគ្រូឱ្យសិស្សឡើងមកក្តារខៀនម្នាក់ម្តងៗ ដើម្បីបង្ហាញយោបល់របស់គេនៅជុំវិញចំណងជើងនេះទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារៈសំខាន់នៃមេរៀនឱ្យបានកាន់តែច្រើន។ ធ្វើរបៀបនេះដើម្បីឱ្យថ្នាក់រៀនមានសកម្មភាព និងឱ្យសិស្សទាំងអស់ក្លាហានក្នុងការបញ្ចេញយោបល់របស់ខ្លួន។

អ្នកអាចគិតអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬអ្នកជទៃនៅក្នុងផ្ទះឬភូមិរបស់អ្នក។

តើការផឹកគ្រឿងស្រវឹងមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះចំពោះមនុស្ស? តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកបានកត់ ចំណាំ? ឱ្យសិស្សបន្ថែមនូវពាក្យមួយចំនួនទៅកាន់ផែនទីគំនិតនេះពន្យល់ថាចំពោះការផឹកគ្រឿងស្រវឹង គឺផ្តល់មកនូវផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន ហើយធ្វើការប្រើប្រាស់នូវ ឧទាហរណ៍ សមស្របណាមួយដែលសិស្សគ្រប់គ្នាបានបង្ហាញ ដើម្បីពន្យល់អំពីផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។ ចំពោះផលប៉ះពាល់វិជ្ជមានដូចជាការធ្វើឱ្យមានភាពជឿជាក់ មានភាពសប្បាយរីករាយ ទាំងអស់នេះគឺសុទ្ធតែជាហេតុផលដែលមនុស្ស គ្រប់គ្នាធ្វើការជ្រើសរើសយកការផឹក។

សកម្មភាពសំខាន់។ ⌚ ៤៥ នាទី

ផលប៉ះពាល់និងឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាននៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនកើតមានឡើងដល់ជាតុខុសៗគ្នាជាច្រើនរបស់មនុស្ស។ គ្រូសរសេរចំណុចទាំង៥ ខាងក្រោមនេះនៅលើក្តារខៀន

1. សារពាង្គកាយរបស់យើង
2. ចិត្តរបស់យើង (វិធីដែលយើងគិតនិងមានអារម្មណ៍)
3. អាកប្បកិរិយារបស់យើង (អ្វីដែលយើងធ្វើ)
4. ការទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ (រួមទាំងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ)
5. សង្គមនិងសហាគមន៍របស់យើង។

គ្រូឱ្យសិស្សផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយ សម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ នៃផលប៉ះពាល់ដែលបានបង្ហាញ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាថាសិស្សទាំងអស់គ្នាយល់បានថា ពួកគេគួរតែគិតឱ្យបានទូលំទូលាយអំពីផលប៉ះពាល់ និងឥទ្ធិពល។ មិនមែនគិតតែអំពីផលប៉ះពាល់កើតមានភ្លាមៗមកលើរូបរាងកាយដោយសារការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនោះទេ។

គ្រូបែងចែកសិស្សជា៥ក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា៦-៧នាក់ ដោយក្រុមនីមួយៗទទួលបានក្រដាសពណ៌ខុសៗគ្នាមួយសន្លឹក និងឱ្យពួកគេធ្វើការពិភាក្សាចំណុចមួយក្នុងចំណោមចំណុចទាំងអស់។ ឧទាហរណ៍: ក្រុមទីមួយពិភាក្សាលើ ចំណុចទី១ ហើយក្រុមទីពីរពិភាក្សាលើចំណុច ទី២ ក្រុមទីបីពិភាក្សាលើចំណុចទី៣ ជាដើម។

ក្រុមនីមួយៗត្រូវតែបង្កើតនូវគំនិតស្តីអំពីផលប៉ះពាល់ និងឥទ្ធិពលគ្រឿងស្រវឹងទៅលើផ្នែក ដែលក្រុមខ្លួនទទួលខុសត្រូវនិងត្រូវសរសេរវាលើក្រដាសដែលគ្រូបានចែកឱ្យ។ សិស្សទាំង អស់គ្នាមានពេល៥នាទីក្នុងការធ្វើកិច្ចការនេះ។

ក្រោយពេល៥នាទី បិទតំណាងរូបមនុស្សនៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សរកមើលគំនិតរបស់ពួកគេ ហើយយកវាមកបិទនៅលើតំណាងរូបមនុស្សនោះ។ សិស្សម្នាក់អាចធ្វើបទបង្ហាញនូវគំនិតរបស់ពួកគេ និងពន្យល់ប្រសិនបើមានសំណួរមួយចំនួនពីសិស្សក្រុមដទៃទៀត។ សរសើរសិស្សទាំងអស់គ្នាចំពោះការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ។ ចំពោះតំណាងនៃរូបមនុស្សនេះគឺ ត្រូវព្យួរទុកនៅលើជញ្ជាំងនៃថ្នាក់រៀន សម្រាប់មេរៀនក្រោយៗទៀត។

ចែកឯកសារសម្រាប់សិស្ស ទៅកាន់ក្រុមទាំងអស់។ ឱ្យសិស្សធ្វើការបំពេញនូវចំណុចខ្វះខាត នៃផលប៉ះពាល់ដោយពឹងផ្អែកទៅលើក្រដាសនេះ។

បន្ទាប់មក គ្រូអាចសួរសិស្សថា តើពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចបន្ទាប់ពីបានក្រឡេកមើលរូបបំពុរញផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន។ គ្រូដឹកនាំការពិភាក្សាជាមួយពួកគេដោយឱ្យសិស្សធ្វើលក្ខណៈផ្ទុយគ្នារវាងផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាននៃការ ដឹកគ្រឿងស្រវឹងជាមួយ នឹងផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដែលមានរយៈពេលយូរ។ គ្រូអាចបន្ថែមនូវព័ត៌មាន/គំនិតដែល មានការ ទាក់ទងគ្នា។

ចំណុចគន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួនដែល
អាចបញ្ចេញនៅទីនេះអាចជា៖

ផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាននៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹង៖

- ការចូលរួមនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍សង្គមដោយមាន អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ និងភាពជឿជាក់ព្រមទាំង ភាពរាក់ទាក់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ហ៊ានរាំ
- ការជជែកគ្នាលេង ច្រៀង
- ការសប្បាយរីករាយ ទាំងអស់នេះគឺជាហេតុផលដែលទាក់ទាញមនុស្សឱ្យផឹកគ្រឿងស្រវឹង
- ប្រសិនបើអ្នកផឹកយូរៗម្តងហើយផឹកតិចតួចនោះគ្រឿងស្រវឹង អាចក្លាយជាមធ្យោ បាយមួយសម្រាប់ការសប្បាយក៏ប៉ុន្តែផលប៉ះពាល់វិញគឺច្រើនតែមានរយៈពេលខ្លី។   វាធ្វើឱ្យអ្នកមានទំនុកចិត្តសម្រាប់តែរយៈពេលពីរឬបីម៉ោងមិនមែនរហូតទេ។

ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន៖

- តើមានច្រើន-ដូចទៅនឹងរូបរាងមនុស្ស ដែលបានបង្ហាញ
- ឥទ្ធិពលធ្ងន់ធ្ងរបំផុតគឺបង្កឱ្យមានរយៈពេលយូរ (គ្រោះថ្នាក់ បំផ្លាញទំនាក់ទំនង ឆ្លងមេរោគអេដស៍ មានផ្ទៃពោះ បំផ្លាញខួរក្បាលនិងថ្លើម បាត់បង់ការងារ។ល។)
- ឧទាហរណ៍មួយនៃផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដែលជាញឹកញាប់តែងតែកើតឡើង ចំពោះការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនោះគឺអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។ ការស្រាវជ្រាវនៅក្នុង ប្រទេសកម្ពុជាបង្ហាញថា៤០% ចំពោះស្ត្រីកម្ពុជាដែលទទួលរងការប្រើអំពើហិង្សាពីប្តីញៀនគ្រឿងស្រវឹង បើប្រៀបធៀបទៅគឺមានចំនួន៩% ឬក៏មានចំនួនតិចជាងចំពោះស្ត្រីដែលប្តីរបស់គេមិនដែលផឹកឬក៏ផឹកដែរតែមិនបានស្រវឹង ឬក៏កំរស្រវឹង។ ដូច្នេះបុរសដែល ស្រវឹងជាញឹកញាប់តែងតែមានទំនោរទៅរកការប្រើអំពើហិង្សានៅផ្ទះ ដោយសារតែជាតិស្រវឹងបានធ្វើឱ្យពួកគេបាត់បង់សតិ និងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។

បញ្ចប់មេរៀន ⏲ ១៥ នាទី

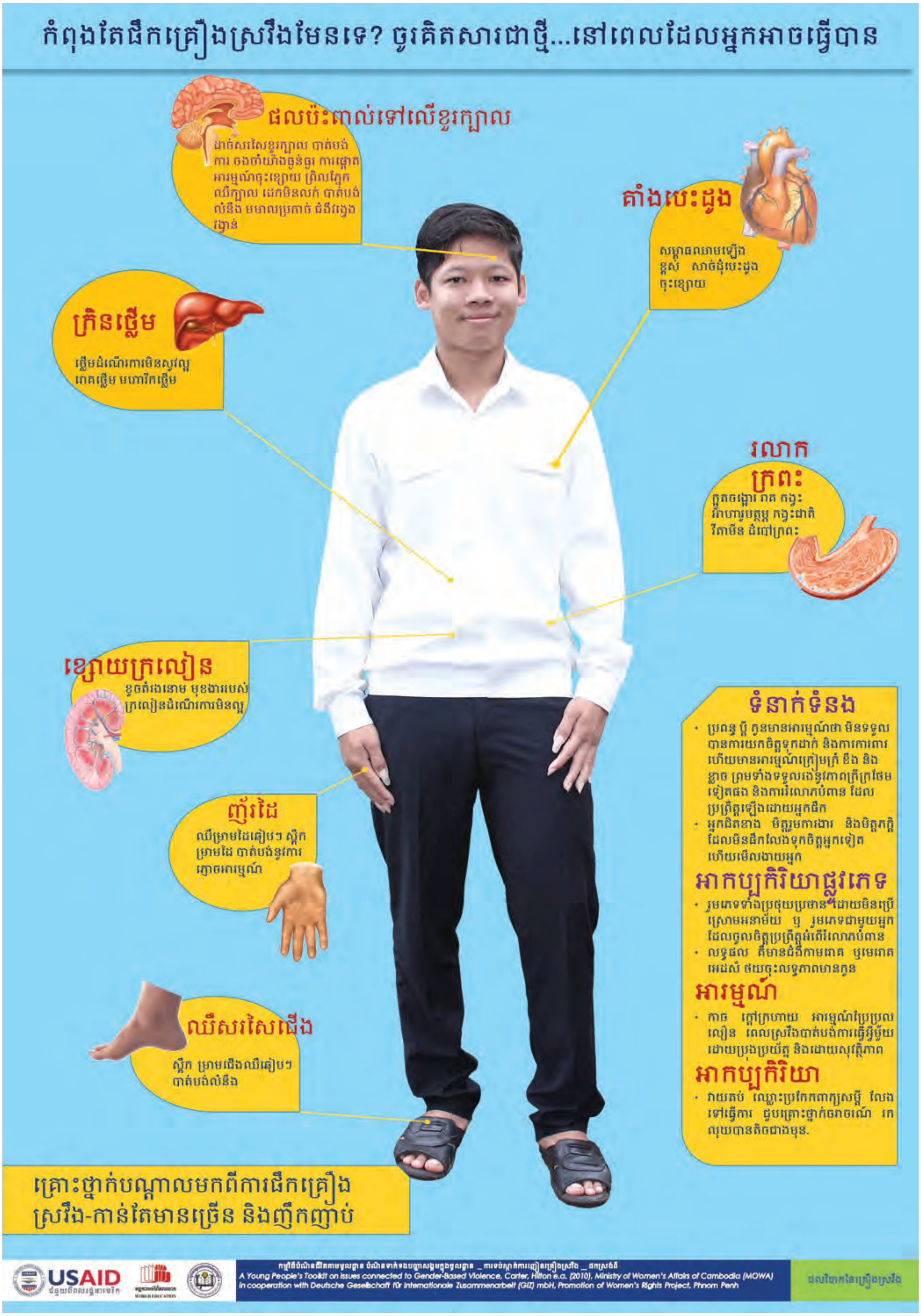
គ្រូជ្រើសរើសសិស្សម្នាក់ឱ្យមកឈរនៅខាងមុខក្តារខៀន ហើយឱ្យគាត់/នាង (សិស្ស) ជ្រើសរើសនូវផលប៉ះពាល់ ឬក៏ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានមួយនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។   សិស្សម្នាក់នោះត្រូវធ្វើសកម្មភាពដើម្បីបង្ហាញពីវាដោយមិនអាចនិយាយអ្វីបានឡើយ។ សិស្សដទៃទៀតត្រូវទាយថា តើផលប៉ះពាល់ ឬក៏ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាននោះជាអ្វីដោយផ្អែកលើ សកម្មភាពដែល គាត់/នាងបានធ្វើ។
ប្រសិនបើនៅសល់ម៉ោង គ្រូអាចជ្រើសរើសសិស្សផ្សេងទៀតមកលេងបន្ត។

សេចក្ដីណែនាំរបស់គ្រូ

● គឺជាការសំខាន់ណាស់ ដើម្បីទទួលស្គាល់ថា ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង អាចបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់មួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយ។ សិស្សគ្រប់គ្នាប្រហែលជា ដឹងរួចទៅ ហើយអំពីបញ្ហានេះ ហើយពួកគេក៏អាចធ្វើការស្រាវជ្រាវបានដោយងាយស្រួលផងដែរ។ ប្រសិនបើ យើងគ្រាន់តែបង្រៀនមនុស្សវ័យក្មេង អំពីផលអាក្រក់ដោយ មិនបានទទួលស្គាល់ពីផលល្អនៃការផឹក ដូច្នេះមនុស្សវ័យក្មេងទាំងអស់នោះនឹងមិនយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអ្វីដែលអ្នកនិយាយឡើយ។ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនគឺកំពុងតែមានការកើនឡើងជាពិសេសសិស្ស និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលកំពុងមានជីវិតរស់នៅដោយសេរី ហើយមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមិត្តភក្ដិក្រៅពីក្រុមគ្រួសាររបស់គេដូច្នេះ វិធីល្អបំផុតនោះគឺត្រូវជួយពួកគេឱ្យសិក្សាអំពីភាពពិតនៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងនូវបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេព្រមទាំងមនុស្សដទៃទៀតដូច្នេះពួកគេអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយវិចារណញ្ញាណដោយខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ដូចជាថាតើពួកគេសម្រេចចិត្តមិនផឹក ឬផឹកដោយសុវត្ថិភាព និងផឹកមានកម្រិត។

● សិស្សមួយចំនួន នៅក្នុងថ្នាក់របស់អ្នកនឹងទទួលរងការឈឺចាប់ពីឪពុកឬម្ដាយ ដែលផឹកស្រាហួសដល់បណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហា ឧទាហរណ៍ដូចជាការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា ការចំណាយប្រាក់ទៅលើគ្រឿងស្រវឹង ជាជាងទៅលើក្រុមគ្រួសារ និងមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតម្រូវការរបស់ដៃគូ និងកូនៗរបស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើសិស្សនិយាយអំពីបញ្ហានេះ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីឆ្លើយតបទៅកាន់អារម្មណ៍ និងគំនិតរបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ ដែលត្រូវបានគេធ្វើឱ្យ ឈឺចាប់ ចូរអនុវត្តតាមសេចក្ដីណែនាំសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចំណុចឯកសារបន្ថែមនៃផ្នែកទី៥នៅចុងបញ្ចប់នៃសៀវភៅនេះ។ រំលឹកមនុស្សទាំងអស់គ្នា អំពីច្បាប់មូលដ្ឋាននិងភាពអាថ៌កំបាំង ប្រសិនបើអ្នកគិតថាចាំបាច់។

● ឧបសម្ព័ន្ធ១ ទំព័រទី៦៤ ផ្ដល់នូវព័ត៌មានបន្ថែមទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីបង្រៀនអំពីគ្រឿងស្រវឹង។


កំពុងតែផឹកគ្រឿងស្រវឹងមែនទេ? ចូរគិតសារជាថ្មី...នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន
ផលប៉ះពាល់ទៅលើខួរក្បាល
ដាច់សរសៃខួរក្បាល បាត់បង់ការ ចងចាំយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការផ្តោតអារម្មណ៍ចុះខ្សោយ ព្រិលភ្នែក ឈឺក្បាល ដេកមិនលក់ បាត់បង់លំនឹង មមាលប្រកាច់ ជំងឺវង្វេងវង្វាន់
គាំងបេះដូង
សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ សាច់ដុំបេះដូងចុះខ្សោយ
ក្រិនថ្លើម
ថ្លើមដំណើរការមិនសូវល្អ រោគថ្លើម មហារីកថ្លើម
រលាកក្រពះ
ក្អួតចង្អោរ រាគ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ កង្វះជាតិវីតាមីន ដំបៅក្រពះ
ខ្សោយក្រលៀន
ខូចតំរងនោម មុខងាររបស់ក្រលៀនដំណើរការមិនល្អ
ញ័រដៃ
ឈឺស្រាមដៃរៀបៗ ស្ពឹកស្រាមដៃ បាត់បង់នូវការរំភ្ញោចអារម្មណ៍
ឈឺសរសៃជើង
ស្ពឹក ម្រាមជើងឈឺរៀបៗ បាត់បង់លំនឹង
ទំនាក់ទំនង
• ប្រពន្ធ ប្តី កូនមានអារម្មណ៍ថា មិនទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ និងការការពារ ហើយមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ខឹង និងខ្លាច ព្រមទាំងទទួលរងនូវភាពក្រីក្របែមទៀតផង និងការរំលោភបំពាន ដែលប្រព្រឹត្តឡើងដោយអ្នកផឹក
• អ្នកជិតខាង មិត្តរួមការងារ និងមិត្តភក្តិដែលមិនផឹកលែងទុកចិត្តអ្នកទៀត ហើយមើលងាយអ្នក
អាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទ
• រួមភេទទាំងប្រថុយប្រថានដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ រួមភេទជាមួយអ្នកដែលចូលចិត្តប្រព្រឹត្តអំពើរំលោភបំពាន
• លទ្ធផល គឺមានជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ ថយចុះលទ្ធភាពមានកូន
អារម្មណ៍
• កាច ក្តៅក្រហាយ អារម្មណ៍ប្រែប្រួលលឿន ពេលស្រវឹងបាត់បង់ការធ្វើអ្វីមួយដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងដោយសុវត្ថិភាព
អាកប្បកិរិយា
• វាយតប់ ឈ្លោះប្រកែកពាក្យសម្តី លែងទៅធ្វើការ ជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ រកលុយបានតិចជាងមុន.
គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីការផឹកគ្រឿងស្រវឹង-កាន់តែមានច្រើន និងញឹកញាប់
USAID
A Young People's Toolkit on Issues connected to Gender-Based Violence, Carter, Hilton e.a. (2010), Ministry of Women's Affairs of Cambodia (MOWA) in cooperation with Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) mbH, Promotion of Women's Rights Project, Phnom Penh
ផលវិបាកនៃគ្រឿងស្រវឹង

មេរៀនទី ៣: រក្សាអ្វីដែលល្អ និងផ្លាស់ប្តូរអ្វីមិនល្អ

រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ ?
- សរសេរសំណួរសិក្សាលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)

សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ក្រដាសតូចៗ ដើម្បីទុកសរសេរសំណួរសម្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នា
- ករណីសិក្សានិយាយអំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលមានឯកសារ ៣១ សម្រាប់សិស្ស ។ កាត់វាជាចំណែកតូចៗ
- ប្រអប់មួយ។

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- ពន្យល់ពីគំនិតរបស់ពួកគេ ស្តីអំពីយេនឌ័រ ដែលទាក់ទងទៅនឹងភាពលម្មៀង
- យល់អំពីផលវិបាក របស់អ្នកដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើន មានមកលើបរិស្ថាន
- បង្ហាញពីស្ថានភាពខុសៗគ្នា ដែលមនុស្សជ្រើសរើសការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

សេចក្តីផ្តើម: ល្បែងបាល់ក្រដាស ២៥ នាទី

ឥឡូវនេះ យើងទាំងអស់គ្នាចាប់ផ្តើមគិតអំពីអ្វីដែលយើងបានរៀននៅក្នុងមេរៀនទី១ និងទី២។ អ្នកអាចក្រឡេកមើលក្រដាសទាំងឡាយ ដែលមានបិទនៅលើជញ្ជាំងក្នុងថ្នាក់រៀនដើម្បីឱ្យ ចងចាំបានកាន់តែល្អ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវគិតអំពីសំណួរសំខាន់មួយដែលអ្នកចង់សួរទៅកាន់ សិស្សដទៃទៀត អំពីអ្វីមួយដែលអ្នកនឹកឃើញក្នុងមេរៀនទាំងអស់នេះ។ ចូរសរសេរសំណួរទាំងនោះនៅលើក្រដាស ។

គ្រូចែកក្រដាសតូចៗទៅឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាម្នាក់១សន្លឹក ដើម្បីឱ្យពួកគេសរសេរសំណួរ ដែលពួកគេចង់សួរ។ បន្ទាប់ពីសិស្សទាំងអស់បានសរសេរសំណួរមួយរួចហើយ ឱ្យពួកគេមូរក្រដាសសំណួរនោះធ្វើជាបាល់ ហើយបោះវាចូលទៅក្នុងប្រអប់មួយ។

យកបាល់មួយក្នុងចំណោមបាល់ទាំងអស់ចេញពីក្នុងប្រអប់ ហើយចោលវាទៅកាន់នរណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់ ។ នៅពេលដូចគ្នានោះផងដែរ គ្រូចាប់ផ្តើមរាប់រហូតដល់១០ ។ ចំពោះអ្នក ដែលចាប់បានបាល់ត្រូវបោះវាទៅឱ្យមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតឱ្យបានលឿន។ នៅពេលរាប់ដល់ ១០ អ្នកដែលកំពុងកាន់បាល់ ត្រូវបើកបាល់នោះមើល ហើយអានសំណួរដែលនៅក្នុងបាល់នោះឱ្យបានឮៗ បន្ទាប់មកព្យាយាមឆ្លើយវា។ ប្រសិនបើមិនអាចឆ្លើយបានអ្នកផ្សេងទៀត ត្រូវជួយឆ្លើយ ។

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៦០ នាទី

យើងនឹងធ្វើករណីសិក្សាមួយ ស្តីអំពីស្ថានភាពចំនួន៧ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា តាមរយៈឯកសារសម្រាប់សិស្ស។ អ្នកត្រូវអាននូវករណីសិក្សានោះ និងត្រូវឆ្លើយសំណួរខាង ក្រោម។

គ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន។

- តើនៅពេលណា និងហេតុអ្វីបានជាពួកគេផឹកគ្រឿងស្រវឹង?
- តើនរណាដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់នេះ និងទទួលរងដោយរបៀបណា?
- តើយើងអាចជួយធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងផ្នែកសុខភាព និងអាកប្បកិរិយា ដោយវិធីណា?

បន្ទាប់មក គ្រូបែងចែកសិស្សជា៧ក្រុមនិងចែកករណីសិក្សា ដែលមាននៅលើឯកសារសម្រាប់សិស្ស ទៅឱ្យក្រុមនីមួយៗ។ ក្រុមនីមួយៗ ទទួលបានករណីសិក្សាមួយ ហើយពួកគេត្រូវពិភាក្សាក្នុងក្រុមដើម្បីសិក្សាអំពីករណីសិក្សានោះ និងឆ្លើយសំណួរខាងលើ។

អ្វីដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់កិច្ចការនេះគឺចង់ឱ្យសិស្សទាំងអស់ដឹងច្បាស់ថា តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីអ្នកដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ ទុកពេលឱ្យពួកគេយ៉ាង តិចបំផុត១៥នាទី សម្រាប់ការពិភាក្សាពីករណីសិក្សានេះ ។

អនុញ្ញាតឱ្យក្រុមនីមួយៗរាយការណ៍អំពីករណីសិក្សារបស់ពួកគេ
តើអ្នកអាចផ្តល់នូវការសង្ខេបអំពីករណីសិក្សារបស់អ្នកបានទេ?
ចូរប្រាប់យើងអំពីផលប៉ះពាល់នៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។
តើក្រុមរបស់អ្នករកឃើញនូវដំណោះស្រាយណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យបញ្ហានេះប្រសើរ ឡើង ដែរឬទេ ?

ថ្ងៃនេះយើងនឹងធ្វើការអង្កេតទៅលើ *មូលហេតុ* ដែលនាំឱ្យមនុស្សផឹកគ្រឿងស្រវឹង ។ អ្នកត្រូវគិតអំពីឱកាស ឬ*ហេតុផលមួយចំនួន* ដែលធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ សរសេរឱកាស ឬហេតុផលទាំងនោះឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់៣ ។ នៅពេល ដែលអ្នកបានសរសេររួច អ្នកអាចដើរជុំវិញនៅក្នុងថ្នាក់រៀននេះ ហើយសាកសួរសិស្សដទៃអំពីឱកាស ឬហេតុផលរបស់ពួកគេ ដែលបានសរសេរនៅលើក្រដាស។ អ្នកអាចបន្ថែមនូវឧទាហរណ៍ល្អៗរបស់សិស្សដទៃ ទៅក្នុងក្រដាសរបស់អ្នក ហើយដើរទៅមើលសិស្សដទៃទៀត ។

ឱ្យសិស្សធ្វើការចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេរយៈពេល១០នាទី។
គូសតារាងមួយនៅលើក្តារខៀន ហើយប្រមូលផ្តុំគ្នា និងសរសេរនូវចម្លើយដែលបានពីសិស្ស ទាំងអស់គ្នា។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេចាត់ចម្លើយទាំងអស់ជា ៤ប្រភេទដូចខាងក្រោម៖

ព្រឹត្តិការណ៍សង្គម	ការដោះស្រាយបញ្ហា	សុខភាព	ផ្សេងៗ
អាពាហ៍ពិពាហ៍	ផឹកដើម្បីបំភ្លេចទុក្ខ	ផឹកឱ្យសុខភាពរឹងមាំ	គិតថាវាមាន រសជាតិឆ្ងាញ់
បុណ្យទាន	ផឹកដើម្បីអារម្មណ៍សប្បាយ	ផឹកបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន	
ពិធីជួបជុំមិត្តភក្តិ	ផឹកដើម្បីឱ្យក្លាហាន		

ល្បែងសិក្សា៖ ឱ្យសិស្សម្នាក់មកខាងមុខថ្នាក់ ហើយប្រាប់ថា គាត់/នាងនឹងត្រូវធ្វើកាយវិការ (ដោយមិនអាចនិយាយអ្វីបានឡើយ) អំពីឱកាសឬមូលហេតុមួយ ដែលនាំឱ្យមនុស្សផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហើយសិស្សដទៃនឹងទាយ។ នរណាម្នាក់ដែលទាយត្រូវបុគ្គលម្នាក់នោះ គឺជាបុគ្គលបន្ទាប់ ដែលត្រូវឡើងមកធ្វើកាយវិការអំពីអ្វីមួយផ្សេងទៀត។

គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ ដោយមានសិស្សប្រុស និងស្រីស្មើៗគ្នា។ បន្ទាប់មក ចែកក្រដាសដែលបានសរសេរប្រធានបទរួចទៅក្រុមនីមួយៗ (ក្រុមមួយទទួលបានប្រធានបទ មួយ)។
ប្រធានបទទាំងនេះ គឺ៖

១. មនុស្សប្រុសអាចប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបានល្អជាងមនុស្សស្រី។
២. អ្នកមិនគួរផឹកគ្រឿងស្រវឹង មុនពេលអ្នកមានអាយុ១៦ឆ្នាំ។
៣. ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង គឺជាអ្វីមួយ ដែលកើតឡើងចំពោះមនុស្សទន់ខ្សោយ។
៤. ខ្ញុំនឹងមិនទទួលឥទ្ធិពលពីការបញ្ចុះបញ្ចូលរបស់មិត្តភក្តិឡើយ ខ្ញុំអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង ។

យើងនឹងធ្វើការពិភាក្សាជាមួយប្រធានបទទាំងនេះ។ នៅពេលអ្នកពិភាក្សាក្រុម អ្នកត្រូវតែមាន*អ្នកដឹកនាំម្នាក់* ដែលត្រូវប្រាកដថា អ្នកគ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមទទួលបានឱកាសដើម្បីចូលរួម ។ នៅក្នុងការពិភាក្សាមួយ វាពិតជាសំខាន់ដែលអ្នកតែងតែធ្វើការពន្យល់ថា ហេតុអ្វី បានជាអ្នកគិតថាអ្វីមួយត្រូវ ឬខុស ។

ចូរពន្យល់ការធ្វើអត្ថាធិប្បាយរបស់អ្នក។ មាន *ជំនួយការម្នាក់* ដែលជាអ្នកសរសេរនូវអ្វីដែលជាគំនិតរបស់ក្រុម។ គាត់/នាងក៏ធ្វើការកត់ត្រាផងដែរថា តើពួកគេមិនយល់ព្រម ដោយមូលហេតុអ្វី ។

*សមាជិក*ដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុម ត្រូវតែដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវបានសរសេរហើយត្រូវដឹងផងដែរថាតើត្រឹមត្រូវដែរ ឬទេ។

នៅចុងបញ្ចប់ ត្រូវមាន*អ្នកធ្វើបទបង្ហាញម្នាក់* ដែលនឹងប្រាប់ពីលទ្ធផលទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ នៅក្នុងថ្នាក់ ។
គ្រូដើរជុំវិញដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលការចូលរួមរបស់អ្នកគ្រប់គ្នា ។ នេះប្រហែលជាឱកាសល្អដើម្បីបំពេញនៅក្នុងក្រដាសវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្ស។

ចំពោះការពិភាក្សានេះ គឺមិនមែនមានន័យ សម្រាប់ការសម្រេចចិត្តខុស ឬត្រូវនោះទេ ផ្ទុយទៅវិញគឺវាផ្តោតទៅលើការបង្កើនចំណេះដឹងស្តីអំពីបញ្ហាយេនឌ័រ និងភាពពិតនៃចំណង់។

នៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់ យើងនឹងធ្វើការសិក្សាបន្ថែមអំពីវិធីដែលគ្រឿងស្រវឹងដំណើរការ និងការផឹកដែលមានការទទួលខុសត្រូវ ។

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

ល្បែងនេះ អាចលេងនៅក្រៅថ្នាក់រៀន ។ ប្រាប់សិស្សឱ្យបង្កើតជារង្វង់មួយ ហើយឈរឱ្យជិតគ្នា ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តមួយរូបឈរនៅចំកណ្តាលនៃរង្វង់។

សិស្សដែលឈរនៅចំកណ្តាល គឺស្រេកទឹកណាស់ហើយចង់ផឹកទឹក។ ចំណែកឯអ្នកដែលឈរជារង្វង់ គឺជាអ្នកដែលកំពុងលាក់ទឹក ពួកគេចង់ផឹកទឹកដោយខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់។ សិស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមកាន់កែវទឹក នៅពីក្រោយខ្នងរបស់គេ។ ពួកគេត្រូវហុចកែវទឹកទៅឱ្យគ្នាតាមក្រោយខ្នងរបស់ពួកគេ។ អ្នកអាចធ្វើការជ្រើសរើសល្បឿនដោយ ខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងតាមទិសដៅណាមួយដែលអ្នកចង់បាន។ ចំពោះអ្នកដែលនៅ ចំកណ្តាលរង្វង់ត្រូវតែ "តាមមើល" ថាតើកែវទឹកបានមកដល់ណាហើយ។

ប្រសិនបើគាត់/នាងទាយត្រូវ ដូច្នោះគេនឹងអាចទទួលបានកែវទឹកនោះ។

បន្តិចក្រោយមក អ្នកប្រាប់សិស្សដែលឈរជារង្វង់ ឱ្យឈប់ហុចកែវទឹក ហើយផ្តល់ ឱកាសឱ្យសិស្សដែលឈរនៅកណ្តាលដើម្បីទាយថា តើកែវបានមកដល់ណាហើយ។ ប្រហែលជាគាត់/នាង បានយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងជិតដិត ហើយគេអាចកត់សម្គាល់ ដឹងថា តើកែវនោះនៅឯណា។

សេចក្តីណែនាំរបស់គ្រូ

● នៅក្នុងមេរៀននេះ មានមធ្យោបាយជាច្រើនក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុម ។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យការរួបរួមគ្នាកាន់តែ មានភាពរស់រវើកបាន ដោយស្នើឱ្យពួកគេធ្វើការពន្យល់អំពី មុខងារនៅក្នុងក្រុម។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនពួកគេ គឺជាអ្នកជំនួយការ ឱ្យពួកគេនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីខ្លះ ដែលជាមុខងារព្រមទាំងតួនាទី ។

● នៅពេលដែលធ្វើការពិភាក្សា អំពីប្រធានបទជាការសំខាន់ ដែលគ្រូត្រូវសង្កត់ន័យថា មិនមានអ្វីច្បាស់លាស់ ដែលត្រូវឬខុសនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកត្រូវរកនឹក នូវការជជែកវែកញែកគ្នាល្អណាមួយហើយធ្វើការការពារគំនិតទាំងនោះចំពោះការប្រឆាំងទៅនឹងគំនិតដទៃទៀត។ ក្នុងនាមជាគ្រូអ្នកអាចអនុវត្ត នូវគំនិតនេះជាមួយក្រុមដោយបង្កើតជា ឧទាហរណ៍មួយស្នើឱ្យពួកគេធ្វើការពន្យល់នូវចម្លើយ។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតដូច្នោះ? តើមាននរណាម្នាក់ ដែលគិតខុសពីពួកគេ? តើអ្នកអាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍មួយ បានឬទេ? ឬក៏ព្យាយាមផ្តល់នូវការជជែកវែកញែកដែលមិនដូចគ្នា ឬខុស ដូច្នេះសិស្សអាចធ្វើពួកវាឱ្យមានលក្ខណៈ ផ្ទុយគ្នាបាន។

ភាព គឺជាបុរសម្នាក់ដែលមានអាយុ៣៤ឆ្នាំ។ គាត់ធ្លាប់ធ្វើជាជាងសំណង់នៅឯក្រុងភ្នំពេញ ក៏ប៉ុន្តែគាត់ត្រូវបានគេបណ្តេញពីការងារ។ឥឡូវគាត់រស់នៅជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់នៅក្នុងស្រុកបាភ្នំ ។ គាត់មានប្រពន្ធនិង កូន២នាក់ ។ ភាពមានអារម្មណ៍ខឹងយ៉ាងខ្លាំងចំពោះការបណ្តេញគាត់ពីការងារ ហើយគាត់ក៏មិនបានដឹងពីមូលហេតុផងដែរ ។ មិត្តភក្តិម្នាក់របស់គាត់ ក៏មិនមានការងារធ្វើដូចគ្នា ហើយទន្ទឹមនឹងនេះផងដែរពួកគេបានចំណាយពេល វេលាជាច្រើននៅឯហាងកាហ្វេ ។ ពួកគេក៏ផឹកប៊ីយែរច្រើនផងដែរ ។ ប្រពន្ធរបស់គាត់បានឲ្យ គាត់ទៅរកការងារធ្វើផងដែរ ដោយសារតែនាងត្រូវធ្វើការងារជាច្រើន ដើម្បីរកប្រាក់សម្រាប់ ផ្គត់ផ្គង់ម្ហូបអាហារ ។ ក៏ប៉ុន្តែភាពមិនចង់ធ្វើការងារទេ ហើយចំណែកឯមិត្តភក្តិរបស់គាត់ក៏យល់ព្រមដូចគាត់ផងដែរ ។ ដោយគាត់និយាយថា ពួកគាត់នឹងមិនអាចរកការងារណាល្អបាន ទេ ដោយសារតែមិនមានការងារច្រើន ។ ចំណែកឯកូនៗទាំងពីររបស់គាត់ ស្នាក់នៅផ្ទះជា មួយនឹងយាយរបស់គេ និងមិនអាចទៅរៀនបានទេ ដោយសារតែមិនមានលុយគ្រប់គ្រាន់ ។

លុក និងប្រពន្ធរបស់គាត់មានការវាយតប់គ្នាជាច្រើន ។ លុក បាននិយាយផងដែរថា ការវាយធ្វើបាបនេះ គឺដោយសារតែការអត់មានកូន ។ ពួកគេបានចាប់ផ្តើមផឹកស្រាស អស់រយៈពេលជាយូរមកហើយ ហើយតាំងពីពេលនោះមក ពួកគេតែងតែមានការវាយតប់ជាច្រើនដង។ ជួនកាលវាបានក្លាយជាទង្វើមួយមិនល្អសម្រាប់លុក ចំពោះការ វាយធ្វើបាបប្រពន្ធ ។ បន្ទាប់មក នាងបានរត់ចេញទៅឲ្យអ្នកជិតខាងជួយនាង ក៏ប៉ុន្តែមិនដឹងជាត្រូវធ្វើដូចម្តេច ។ ប្រហែលជាពួកគេត្រូវទាក់ទងទៅកាន់ប៉ូលីស?

សុខា ទៅរៀននៅសកលវិទ្យាល័យបញ្ញាសាស្ត្រ ហើយគាត់រៀនមុខវិជ្ជាច្បាប់ ។ ក្រោយពេលចេញពីសាលារៀន គាត់ទៅបៀរហ្គាដិនជាមួយមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ។ ពួកគេបានផឹកស្រាជាច្រើនទើបត្រឡប់មកផ្ទះ ។ នៅពេលនោះផងដែរ គាត់វិលមុខ ហើយមិនអាចគ្រប់គ្រងស្មារតីបានល្អនោះទេ ។ គាត់បានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់គាត់ ដោយត្រូវចំណាយពេលយ៉ាងយូរ ហើយគ្រូរបស់គាត់ក៏បាននិយាយថា កិច្ចការផ្ទះរបស់គាត់ គឺធ្វើមិនបានល្អសោះ ។ពេលខ្លះគាត់សម្រេចចិត្តថាត្រឡប់មកផ្ទះក្រោយពាលចេញពីសាលាក៏ប៉ុន្តែមិត្តភក្តិរបស់គាត់តែង តែទូរស័ព្ទហៅគាត់ទៅផឹកស្រាព្រមទាំងនិយាយឲ្យគាត់ថា ឈប់ធ្វើជាមនុស្សទន់ខ្សោយទៀតទៅ ហើយត្រូវតែមកកុំខាន ។

ចាន់ធូ រស់នៅក្នុងភូមិមួយជិតខេត្តបាត់ដំបង ។ គាត់ ជាបុរសវ័យចំណាស់ម្នាក់ ដែលមាន អាយុ៦៥ឆ្នាំ ។ កាលពីមុនគាត់ធ្លាប់ធ្វើជាមេឃុំ ប៉ុន្តែគាត់បានលួចប្រាក់មួយចំនួនពីរដ្ឋ ។ ឥឡូវនេះគាត់មានជីវភាពក្រីក្រណាស់ហើយ ចំណាយពេលវេលាទាំងអស់របស់គាត់ទៅផឹកស្រាស ។

ក្មេងៗទាំងឡាយនៅក្នុងភូមិ ខ្លាចគាត់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារតែគាត់ស្រែកខ្លាំងៗ ហើយមាន ពេលខ្លះគាត់ស្រែករហូត ដល់យប់ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកដទៃដេកមិនបាន ។ ម្តាយរបស់ក្មេងៗទាំងនោះបានប្រាប់ពួកគេ មិនឲ្យទៅជិតគាត់ទេ ។ គ្រប់ៗគ្នាមិនដែលយកចិត្តទុកដាក់នឹងគាត់ទេ ក៏ប៉ុន្តែគាត់ហាក់បីដូចជាមិនខ្វល់អ្វីឡើយ ។

ជីវភាពក្រីក្រណាស់ ហើយចំណាយពេលវេលាទាំងអស់របស់គាត់ទៅផឹកស្រាស ។ ក្មេងៗទាំងឡាយនៅក្នុងភូមិខ្លាចគាត់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារតែគាត់ស្រែកខ្លាំងៗ ហើយមាន ពេលខ្លះគាត់ស្រែករហូតដល់យប់ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកជិតខាងដេកមិនបាន ។ ម្តាយរបស់ក្មេងៗទាំងនោះបានប្រាប់ពួកគេ មិនឲ្យទៅជិតគាត់ទេ ។ គ្រប់ៗគ្នាមិនដែលយកចិត្តទុកដាក់នឹងគាត់ទេ ក៏ប៉ុន្តែគាត់ហាក់បីដូចជាមិនខ្វល់អ្វីឡើយ ។

ដោយសារតែចាន់ ថុល ធ្លាប់ផឹកស្រាសច្រើនពេក ទើបប្រពន្ធរបស់គាត់បានសុំឲ្យគាត់ឈប់ផឹក ។ គាត់ក៏បានឈប់ ក៏ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមកគាត់បែរជាធុញទ្រាន់ដោយសារតែគាត់ចង់ចេញទៅក្រៅ ដើម្បីទៅច្រៀងលេងនៅបារ និងមានភាពសប្បាយរីករាយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ។ គាត់បានសន្យាថាគាត់នឹងមិនផឹកស្រាសទៀតទេក៏ប៉ុន្តែគាត់ផឹកបីយ៉ៃរម្តង ។

ឥឡូវគាត់មានអារម្មណ៍ល្អច្រើន ក៏ប៉ុន្តែប្រពន្ធរបស់គាត់មិនសប្បាយរីករាយនឹងទង្វើនោះទេ ។ នាងបាននិយាយថា គាត់ចេញទៅក្រៅជាញឹកញាប់ ដោយមិនបានជួយចិញ្ចឹមកូន ឬក៏ជួយនាងធ្វើការងារជិតៗផ្ទះទេ ។

ចាន់ថុល មិនបានស្តាប់ប្រពន្ធរបស់គាត់ទេ ដោយសារតែគាត់អាចរកបានប្រាក់មួយចំនួនពីការងាររបស់គាត់ដែលអាចផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការចាយវាយ ។ ហើយដោយសារតែគាត់អាចរកប្រាក់បានដោយខ្លួនផ្ទាល់ដូច្នេះគាត់អាចធ្វើការចំណាយ ទៅលើការជ្រើសរើសអ្វីមួយ ។

ស្រីយ៉ា មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយរីករាយឡើយ ។ នាងបានទិញទូរស័ព្ទដៃថ្មីមួយគ្រឿង ដោយចំណាតយប្រាក់ ដែលជីតារបស់នាងបានឱ្យ ។ កាលពីម្សិលមិញ នាងបានទៅហាងកាហ្វេមួយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិមួយចំនួនទៀត ហើយពួកគេក៏បានសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នាផងដែរ ។ នាងចាំបានថា នាងមានទូរស័ព្ទនៅពេលដែលនាងកំពុងសប្បាយរីករាយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ ក៏ប៉ុន្តែក្រោយពេលនាងភ្ញាក់ពីដេកព្រឹកឡើង ស្រាប់តែបាត់ទូរស័ព្ទ។ នាងមិនអាចចាំបានថា តើនាងបានទុកវានៅកន្លែងណា ឬក៏នៅពេលដែលនាងចេញពីហាងកាហ្វេនោះទេ ។

ថ្ងៃនេះនាងនឹងទៅជួបជីតារបស់នាងហើយនាងក៏សង្ឃឹមផងដែរថាគាត់នឹងមិនសាកសួរអំពីទូរស័ព្ទនោះឡើយ ។

ជាធម្មតា ទីន មិនមែនឆ្កួតល្ងីល្ងើដូច្នេះទេ ក៏ប៉ុន្តែឥឡូវគាត់មានបញ្ហាដ៏ធំមួយ ។ ម្តាយរបស់គាត់បានរកប្រាក់កំរៃមួយចំនួន នៅក្នុងរោងចក្រកាត់ដេរ ហើយនាងចង់ប្រើប្រាស់ប្រាក់ទាំងនោះដើម្បីចំណាយទៅលើថ្លៃជួលផ្ទះ ។ ទីនបានទៅចូលរួម ក្នុងពិធីជប់លៀងមួយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិមួយចំនួនទៀត ហើយពួកគេក៏បានចាប់ផ្តើមលេងល្បែងស៊ីសង ។ គាត់មិនបានដឹងថាហេតុអ្វីនោះទេ គាត់បានត្រឡប់ទៅផ្ទះខ្ចីប្រាក់ពីម្តាយរបស់គាត់ ដោយសារតែគាត់គិតថា គាត់នឹងអាចឈ្នះបានប្រាក់ជាច្រើនមកវិញ ។ ហេតុដូចម្តេចបានជាគាត់ឆ្កួតដូច្នេះ? គាត់មិនបានដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាគាត់ធ្វើដូច្នោះ ។ ឥឡូវគាត់បានចាញ់អស់ប្រាក់ហើយ និងត្រូវប្រឈមមុខជាមួយនឹងម្តាយរបស់គាត់ទៀត។ តើម្តាយរបស់គាត់នឹងមានប្រតិកម្មយ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលដែលដឹងថាទីនបានចាញ់អស់ប្រាក់ទាំងនោះ ?

មេរៀនទី ៤: ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ ?
- សរសេរសំណួរសិក្សាលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- សម្ភារៈរូបរាងកាយខុសៗគ្នានៅលើក្រដាស
- ស្កុត
- ក្រដាសតូចៗដើម្បីរៀបចំជាគំនិតមួយចំនួន។

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- បង្ហាញអំពីរបៀបដែលគ្រឿងស្រវឹងចូលនិងចេញពីក្នុងសារពាង្គកាយ
- សម្រេចចិត្តដោយខ្លួនផ្ទាល់ថាតើនៅពេលណាដែលការផឹកអាចទទួលយកបាននិងនៅពេលណាដែលបង្កជាបញ្ហា។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៤: ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង 🕑 ២៥ នាទី

សេចក្ដីផ្ដើម

ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗនូវបណ្ណពាក្យមួយសន្លឹក ដែលមានពាក្យមួយចំនួនដូចជាៈ *ផឹកបីយែរជាមួយគ្នា ស្រវឹង ក្អួត សប្បាយ គ្រឿងស្រវឹង ការបើកបរ បញ្ហាស្រាវីស្គី ស្រាស រាំ ជម្លោះ បៀរហ្គាឌិន អាក្រក់ សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ ខួរក្បាល ក្រពះ ថ្នាំញៀន ឆ្លាត ថ្លើម ឈឺក្បាល ឆេវឆាវ ស្ត្រី អារម្មណ៍ក្មេង អាពាហ៍ពិពាហ៍ ធ្លាក់ រីករាយ ក្មេង ហាមឃាត់ ញៀន យឺត។*

ចូរក្រឡេកទៅមើលបណ្ណពាក្យរបស់អ្នក។ តើនរណាអាចប្រាប់ខ្ញុំបានថា អ្វីដែល ពាក្យណាដែលទាក់ទង ជាមួយនឹងគ្រឿងស្រវឹង ឬការញៀនគ្រឿងស្រវឹង ?

ឱ្យសិស្សមួយចំនួនប្រាប់អំពីពាក្យរបស់ពួកគេ និងទំនាក់ទំនងទៅនឹងគ្រឿងស្រវឹង។

ពន្យល់ថា យើងបង្កើតជាសាច់រឿងមួយដោយប្រើប្រាស់ពាក្យទាំងអស់នេះ។ សិស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែបង្កើតល្បះមួយជាមួយនឹងពាក្យរបស់ពួកគេ។ ជាដំបូង អ្នកត្រូវបង្ហាញនូវពាក្យ ហើយ បន្ទាប់មកអ្នកបន្ថែមនូវល្បះមួយ។

ចំពោះរឿងនោះ គឺនិយាយពីនរណាម្នាក់ ដែលត្រូវបានគេហៅថា សុខភាព។ គាត់/នាងទៅ ភ្នំពេញ។ គ្រូជាអ្នកចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងរឿងនេះ។

"ថ្ងៃមួយសុខភាពបានធ្វើដំណើរទៅក្រុងភ្នំពេញ..." ជ្រើសរើសបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀតឱ្យបន្តសាច់រឿង ជាមួយនឹងល្បះមួយទៀត។ បុគ្គលដែលនៅជិតគ្រូជាអ្នកបន្ថែមនូវល្បះផ្សេងទៀត។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់មិនអាចរកនឹកឃើញនូវអ្វីមួយ ដូច្នេះរឿងគឺត្រូវបានបញ្ចប់ ហើយយើងនាំគ្នាចាប់ផ្ដើមលេង សាជាថ្មី។

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៣៥ នាទី

ពន្យល់ថា អ្នកនឹងបង្ហាញ ព្រមទាំងធ្វើការពន្យល់អំពីដំណើរការ របស់គ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុង សារពាង្គកាយតាំងពីពេលវាចូលរហូតដល់ចេញពីសារពាង្គកាយទៅវិញ។

សុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីររូបដែលមានភេទដូចគ្នាដើម្បីជួយក្នុងដំណើរការសកម្មភាពនេះ។

អ្នកនឹងប្រើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដើម្បីបិទជម្រៀកក្រដាស នៃរូបបំណែកផ្សេងៗ មិនរាងកាយរបស់មនុស្ស ទៅលើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីពីរ ដើម្បីបង្ហាញពីរបៀបដែលគ្រឿងស្រវឹងចូល និងចេញពី សារពាង្គកាយ។

ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដើម្បីដើរតួជាអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

តើគ្រឿងស្រវឹងរត់ទៅកន្លែងណានៃសារពាង្គកាយនៅពេលដែលយើងផឹកវាចូល ?(ចម្លើយត្រឹមត្រូវគឺ *ក្រពះ*) នៅពេលដែលមានអ្នកចូលរួមណាម្នាក់ឆ្លើយត្រឹមត្រូវរួចហើយ ស្នើឱ្យអ្នកជំនួយការម្នាក់ទៀត យកជម្រៀកក្រដាសតំណាង "ក្រពះ" ទៅបិទនៅលើកន្លែងត្រឹមត្រូវនៃរូបរាងកាយរបស់អ្នកស្ម័គ្រ ចិត្តទីមួយដោយប្រើស្កុត។

តើគ្រឿងស្រវឹងចូលទៅកន្លែងណាបន្ទាប់មកទៀត? *(ចូលទៅសរសៃឈាម)*

នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាទាយបានត្រឹមត្រូវហើយ ពន្យល់ដល់ពួកគេថា សរសៃឈាមមាននៅ គ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងសារពាង្គកាយរបស់យើង ដូច្នេះហើយគ្រឿងស្រវឹងចូលទៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងសារពាង្គកាយ។ សួរបន្តទៀតថាតើវារត់ទៅកន្លែងណាទៀត? នៅពេលដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាឆ្លើយបានត្រឹមត្រូវហើយ បញ្ជាក់ប្រាប់ពួកគេថា វារត់ទៅកាន់ខួរក្បាល។ ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីពីរបិទជម្រៀកក្រដាសតំណាង "ខួរក្បាល" ទៅលើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីមួយ។

តើគិតថា គ្រឿងស្រវឹងផ្តល់ភាពប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់ខួរក្បាលរបស់មនុស្ស?

ចម្លើយរួមមាន៖ ធ្វើឱ្យយើងវិលមុខ ពិបាកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ពិបាករក្សាលំនឹងចលនារាង កាយ និងពិបាកគ្រប់គ្រងសកម្មភាព និយាយស្តីមិនច្បាស់ ហើយដើរទ្រេតទ្រោតៗ វាធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់យើងមានការផ្លាស់ប្តូរដូចជា មានអារម្មណ៍សប្បាយ កើតទុក្ខ ក្តៅក្រហាយជាដើម ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់នូវភាពម្ចាស់ការរបស់ខ្លួនដែលជាហេតុនាំឱ្យកាន់តែមានភាពក្លាហាន កាន់តែជឿជាក់ និងកាន់តែរួសរាយរាក់ទាក់ខុសពីធម្មតា ធ្វើឱ្យលទ្ធភាពវាយតម្លៃពីស្ថានភាពផ្សេងៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវថយចុះដែលជាហេតុនាំឱ្យយើង គិតខ្លី មិនអាចគិតដល់ផលវិបាកដែលអាចកើតមានឡើងដោយសារទង្វើរបស់ខ្លួន។ គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឱ្យខួរក្បាលខូចខាតយូរអង្វែង ប្រសិនបើយើងផឹកដល់កម្រិតមួយល្មម ដែលអាចបំផ្លាញខួរក្បាលយើងបាន ឬប្រសិនបើយើងផឹកញឹកញាប់ទៀតនោះ។

តើគ្រឿងស្រវឹងរត់ទៅណាទៀត? (រត់ទៅថ្លើម)។ ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីពីរឱ្យបិទជម្រៀកក្រដាសតំណាង រូប "ថ្លើម" នៅកន្លែងត្រឹមត្រូវលើខ្លួនរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីមួយ។

តើថ្លើមមានតួនាទីធ្វើអ្វី?

វាមានតួនាទីបន្សាបជាតិពុល សម្អាតភាពកខ្វក់ចេញពីសរសៃឈាម ដើម្បីធ្វើឱ្យយើងមាន សុវត្ថិភាព។ គ្រឿងស្រវឹងគឺជាជាតិពុល ហេតុដូច្នេះហើយទើបបានជាថ្លើមចាប់ផ្តើមបញ្ចេញចោលនូវគ្រឿងស្រវឹងដែលមាននៅក្នុងឈាម។ ថ្លើមបញ្ចេញចោលនូវជាតិពុលនេះដែលធ្វើ ឱ្យសារធាតុគីមីនៅក្នុងគ្រឿងស្រវឹង ក្លាយទៅភាគទុនល្អិតៗដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិច។ នៅពេល ដែលវាបានបញ្ចប់នូវតួនាទីបែបនេះហើយ អ្នកនឹងលែងស្រវឹង ឬធឹងធោងឈឺក្បាលទៀត ហើយ។ នៅពេលដែលជម្រៀកក្រដាសរូបបំណែកនៃរាងកាយ ត្រូវបានបិទសព្វអស់ហើយនៅលើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីមួយអ្នកអាចសួរទៅកាន់ក្រុមទាំងអស់គ្នាថា តើកន្លែងណាខ្លះដែលគ្រឿងស្រវឹងទៅដល់ ហើយវាចាកចេញពីសារពាង្គកាយដូចម្តេច?។

ធ្វើតាមដំណើរការដូចដែលមាន បង្ហាញនៅក្នុងសេចក្តីណែនាំគ្រូ។ ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីមួយបិទជម្រៀកតំណាងអ្នកផ្សេងៗនៃរាងកាយឱ្យចំកន្លែងត្រឹមត្រូវនៅលើខ្លួនអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទីពីរ។

បញ្ចប់មេរៀន ⏲ ៤០ នាទី

យើងបានសិក្សាជាច្រើនអំពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹង និងអំពីរបៀប ដែលគ្រឿងស្រវឹងចូលទៅក្នុងសារពាង្គកាយរបស់យើង។ ក៏ប៉ុន្តែការផឹកគ្រឿងស្រវឹងក៏អាច ធ្វើឱ្យមានភាពសប្បាយរីករាយផងដែរ ហើយថ្ងៃនេះយើងនឹងធ្វើការអង្កេតទាក់ទងទៅនឹង បញ្ហានេះផងដែរ។

គូរបន្ទាត់មួយនៅលើក្តារខៀនហើយសរសេរ៖

ពេលផឹកនាំឱ្យមានបញ្ហា	ពេលផឹកមិននាំឱ្យមានបញ្ហា

ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយទាក់ទងទៅនឹងឱកាស និងមូលហេតុនៃការផឹកដែលអាចទទួលយកបាន។ ឧទាហរណ៍៖ ផឹកកុំឱ្យស្រវឹងខ្លាំង ឬយូរៗផឹកម្តង នៅពេលចូលរួមក្នុងពិធី អាពាហ៍ពិពាហ៍។

ក្រុមនីមួយៗបង្កើតជាបញ្ជីមួយ ឱ្យដូចទៅនឹងបញ្ជីនៅលើក្តារខៀន ហើយចាប់ផ្តើមស្វែងរកគំនិតជាមួយគ្នា។

គ្រូដើរជុំវិញដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលថា តើអ្នកគ្រប់គ្នាបានចូលរួមសកម្មភាពនេះឬទេ។ អ្នកអាចត្រួតពិនិត្យអំពីការចូលរួមនេះបាន ដោយសួរទៅកាន់សិស្សពីរ ឬបីនាក់ថា "តើអ្វីខ្លះ ជាគំនិតរបស់អ្នក?"ឬក៏ "តើអ្នកគិតអំពីអ្វី?" បន្ទាប់ពីរយៈពេល៥នាទី ក្រុមទាំងអស់អាន នូវបញ្ជីនោះ។

គ្រូសរសេរចម្លើយនៅលើក្តារខៀន ដោយបន្ថែមឧទាហរណ៍ថ្មីៗមួយចំនួនពីក្រុម នីមួយៗ រហូតដល់បញ្ជីត្រូវបានបំពេញចប់សព្វគ្រប់។ ចំពោះបញ្ជីនេះត្រូវបានរក្សាទុក ឬក៏ព្យួរនៅលើជញ្ជាំង។

សំណួរសំខាន់គឺ៖ តើនៅពេលណាដែលការផឹកបង្កឱ្យមានបញ្ហា?
សញ្ញាមួយចំនួនដែលបង្ហាញអំពីការផឹកនាំឱ្យមានបញ្ហា៖

១. នៅពេលមនុស្សផឹកញឹកញាប់
២. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ស្រវឹងរាល់ពេលគេផឹក
៣. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ផឹកដល់ថ្នាក់ក្អួត
៤. នៅពេលការផឹករបស់មនុស្សម្នាក់ មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងអាក្រក់ដល់ចំណងទាក់ទងរបស់គេ ដូចជាក្នុងគ្រួសារ ជាមួយមិត្តភក្តិដែលមិនចេះផឹក ឬការងារ
៥. នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានតែមិត្តភក្តដែលចេះផឹកដូចគ្នា
៦. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ហ៊ានប្រថុយប្រថានធ្វើអ្វីមួយ ដូចជារួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ឬបើកបរនៅពេលស្រវឹង
៧. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ផឹកស្រវឹងរួចហើយ បែរជាមានអាកប្បកិរិយាកោងកាចនិងប្រើអំពើហិង្សា
៨. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ខ្ជះខ្ជាយប្រាក់កាក់លើគ្រឿងស្រវឹង
៩. នៅពេលការផឹកនោះមានផលប៉ះពាល់ដល់ការងារ ឬការសិក្សារបស់គេ
១០. នៅពេលមនុស្សម្នាក់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងដោយសារតែគេមិនដឹងអំពីវិធីផ្សេងៗដើម្បីប្រើក្នុងការប្រឈមជាមួយនឹងបញ្ហាពិបាកចិត្តផ្សេងៗ

ទាំងអស់នេះ គឺជាសញ្ញានៃការផឹកដែលមានបញ្ហា។ នៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់ យើងនឹងធ្វើការសិក្សាអំពីវិធីក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់នេះ។ តើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីទប់ ស្កាត់បញ្ហានេះ? ឬក៏ប្រសិនបើយើងឃើញនរណាម្នាក់ដែលប្រហែលជាអ្នកផឹកនាំមកនូវបញ្ហា តើអ្នកអាចជួយគាត់ដោយរបៀបណា?

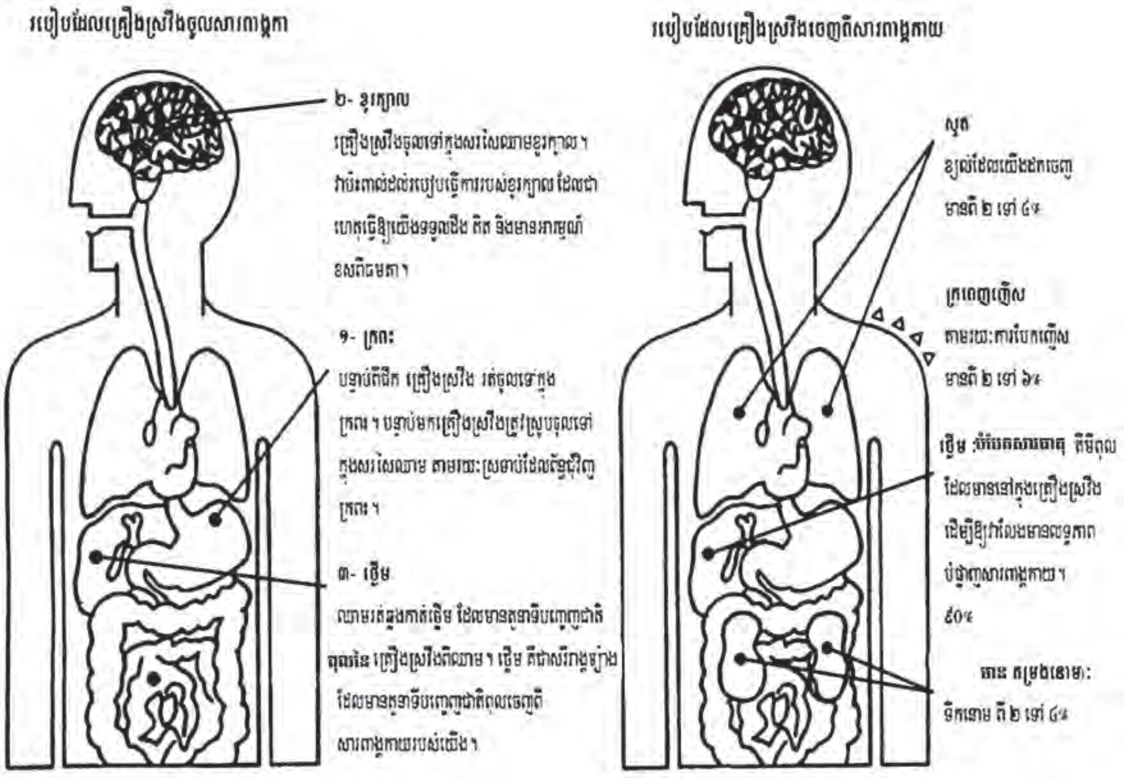
? នៅពេលសល់ម៉ោងអ្នកអាចលេងល្បែង "តើខ្ញុំជាអ្វី?"

ឱ្យសិស្សនឹករកពាក្យមួយចំនួន ដែលទាក់ទងទៅនឹងមេរៀននេះ។ ស្នើសិស្សឱ្យសរសេរ ពាក្យទាំងនោះនៅលើក្តារខៀនរហូតដល់អ្នកគ្មានបញ្ជីមួយដែលមានពី ១៥ ទៅ ២០ ពាក្យ។បន្ទាប់ពីនេះចូរពន្យល់អំពីរបៀបលេងល្បែង។

បុគ្គលម្នាក់នឹងទទួលបានក្រដាសមួយនៅលើក្បាលរបស់គាត់ ព្រមទាំងពាក្យមួយដែលបាន មកពីលើក្តារខៀន។ អ្នក ត្រូវតែទាយថាអ្នកជាអ្វី ដោយសួរទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នា។ ចំពោះមិត្តរួមថ្នាក់វិញគឺពួកគេគ្រាន់តែឆ្លើយថា បាទ/ចាសឬទេ ដូច្នេះអ្នកត្រូវតែរៀបចំនូវសំណួរ របស់អ្នក។
ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលនរណាម្នាក់គឺជាថ្លើម ដូច្នេះគាត់អាចសួរថា៖ "តើខ្ញុំជាវត្ថុឬ?" សំណួរដែលអាចសួរផ្សេងទៀត។ តើខ្ញុំមានមាឌធំឬ?" តើខ្ញុំនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សឬ? អ្នកអាចផ្លាស់វេណគ្នាបានតែ៥ដងប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីទាយថា តើអ្នកគឺជាអ្វី?

មេរៀនទី៤ ៖ ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹងក្នុងសារពាង្គកាយ

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ



មេរៀនទី ៥: ទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពត្រូវនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរសិក្សាលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

ឯកសារ ៥.១ សម្រាប់សិស្ស "យុទ្ធនាការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងពីគ្រឿងស្រវឹង"

- ឯកសារ ៥.២ សម្រាប់សិស្ស "បញ្ជីសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងការផឹកដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា"
- ក្រដាសពណ៌សធំមួយចំនួន ដើម្បីទុកធ្វើជាផ្ទាំងរូបភាពធំៗ
- ខ្មៅដៃពណ៌ និងខ្មៅដៃ ដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នា។

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- បង្ហាញនូវវិធីខុសៗគ្នា ក្នុងការដោះស្រាយចំពោះការផឹកដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា
- បង្ហាញអំពីចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ ចំពោះការញៀនគ្រឿងស្រវឹង នៅក្នុងមធ្យោបាយដែលមានលក្ខណៈច្នៃប្រឌិត
- បង្កើននូវចំណេះដឹង អំពីការផឹកគ្រឿងស្រវឹងដោយភាពទំនួលខុសត្រូវ និងវិធីក្នុងការដោះស្រាយចំពោះការផឹកគ្រឿងស្រវឹងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា។

ចំនងជើងមេរៀនទី ៥: ទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង 🕑 ១៥ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

ថ្ងៃនេះ យើងនៅឯពិធីជប់លៀងមួយ យើងនាំគ្នាច្រៀងលេង។ ឱ្យក្រុមគិតអំពីក្រុមតន្រ្តីដ៏ធំណាមួយដែលមានឧបករណ៍ខុសៗគ្នាជាច្រើន ហើយផ្នែកនីមួយៗអាចធ្វើជាសម្លេងខុសៗគ្នា។ មនុស្សម្នាក់(នៅពេលលេងលើកដំបូង គឺលោក គ្រូ/អ្នកគ្រូ) ចាប់ផ្តើមបង្កើតសម្លេង និងធ្វើចលនាមួយ។ វាត្រូវតែមានចង្វាក់នៅក្នុងសម្លេងនោះ។ មនុស្សដែលនៅជិតលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូត្រូវតែស្តាប់សម្លេងនោះរយៈពេល ៥វិនាទី រួចត្រូវបន្ថែមសម្លេង និងចលនាមួយផ្សេងទៀត។ ចូររក្សាការធ្វើដូច្នេះជុំវិញរង្វង់នៅចន្លោះពេល ៥វិនាទីម្តង រហូតដល់អ្នករាល់គ្នាក្លាយជាផ្នែកមួយនៃម៉ាស៊ីន។ អ្នកទាំងអស់គ្នាគួរតែស្តាបឮ និងមើលឃើញគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយជាការសំខាន់បំផុត អ្នកទាំងអស់គ្នាគឺត្រូវមានសម្លេងខ្លាំងដូចៗគ្នា។ ចំណុចសំខាន់ គឺអ្នកចូលរួមត្រូវបង្កើតជាម៉ាស៊ីន មួយដែលបង្ហាញថា តើធាតុខុសៗគ្នាទាំងអស់ ដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរបៀបណា ។

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៣៥ នាទី

ព្យួរឬបិទរូបភាពខុសៗគ្នា ពីឯកសារ ៥.១ សម្រាប់សិស្សនៅលើក្តារខៀន។

នៅក្នុងប្រទេសផ្សេងៗទៀតនៅលើពិភពលោក ក៏មានមនុស្សមួយចំនួន ដែលត្រូវបានគ្រើន រំលឹកឱ្យយល់ដឹងអំពីការប្រឆាំងទៅនឹងការញៀនគ្រឿងស្រវឹង ឬការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។ *ប្រហែលជាអ្នកអាចធ្វើការបង្ហាញនូវផ្ទាំងរូបភាពក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។*

ផ្ទាំងរូបភាពទាំងអស់នេះ ផ្តោតទៅលើក្រុម និងបញ្ហាខុសៗគ្នាមួយចំនួន នៅពេលអ្នក ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

ឱ្យក្រុមនីមួយៗ ធ្វើការជ្រើសរើសការផ្សព្វផ្សាយមួយក្នុងចំណោមការផ្សព្វផ្សាយទាំងអស់ ហើយឆ្លើយនូវសំណួរ។

១. តើអ្នកបានឃើញអ្វីនៅលើរូបភាព?

២. តើអ្នកគិតថា អ្វីបានកើតឡើងនៅពេលមុននេះ និងបន្ទាប់ពីនេះ?

៣. តើរូបភាពនេះបង្ហាញអំពីគ្រឿងស្រវឹងអ្វីខ្លះ?

ទុករយៈពេលឱ្យសិស្ស ១៥នាទី ដើម្បីឆ្លើយសំណួរ រួចធ្វើបទបង្ហាញទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់។

បង្ហាញបញ្ជីសកម្មភាព ស្តីអំពីវិធីដែលអ្នកអាចដោះស្រាយ ចំពោះការផឹកដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា។ នៅខណៈពេលដែលកំពុងអានសកម្មភាពទាំងនោះ អ្នកអាចស្នើឱ្យសិស្សនិយាយឡើងវិញពីសកម្មភាពនោះ ដោយប្រើពាក្យរបស់ពួកគេផ្ទាល់ឬដោយការផ្តល់ជាឧទាហរណ៍នៃសកម្មភាពនោះ។ នេះគឺជាវិធីល្អមួយក្នុងការសាកល្បងការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីបញ្ហាទាំងនេះ។

ចំពោះរូបភាពដែលយើងទើបបានឃើញ គឺនិយាយអំពីការផ្តល់នូវដំបូន្មាន និងការទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។ យើងនឹងបង្កើតផ្ទាំងរូបភាពមួយដែលនិយាយអំពីការជួយមនុស្សឱ្យផឹកមានសុវត្ថិភាព។ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើការជ្រើសរើសប្រធានបទមួយក្នុងចំណោមប្រធានទាំងអស់ដែលមាននៅលើបញ្ជីសកម្មភាពនីមួយៗហើយប្រើប្រាស់វាដើម្បីបង្កើតជាផ្ទាំងរូបភាពមួយ ។

នៅពេលបង្កើតផ្ទាំងរូបភាព តើកន្លែងណាដែលអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ?

- ត្រូវមានពណ៌ដិតច្បាស់
- ត្រូវតែអាចមើលឃើញពីចម្ងាយ
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ពាក្យច្រើនពេកទេ ក៏ប៉ុន្តែមានរូបភាពច្បាស់
- វាត្រូវតែមានអ្វីមួយ ដែលមានអត្ថន័យជ្រៅ។

(ដូចទៅនឹងរូបភាពមួយចំនួន ដែលយើងបានឃើញនៅក្នុងមេរៀននេះ គឺរូបភាពទាំងនោះមាននូវស្រទាប់ពីរជាន់នៅក្នុងវា។)

បញ្ចប់មេរៀន

ចែកក្រដាសមួយដុំ គូល័រ និងខ្មៅដៃពណ៌ ហើយលើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យគូរគំនូសព្រាងជាមុនសិន។ អ្នកអាចដើរជុំវិញ ហើយសួរសិស្សអំពីគំនិតរបស់ពួកគេ ទៅលើផ្ទាំងរូបភាពនេះ។ប្រសិនបើពួកគេមានបញ្ហា ចំពោះការគិតអំពី ប្រធានបទ អ្នកអាចជួយពួកគេបន្តិចផងដែរ។

តើសកម្មភាពណាមួយ ដែលអ្នកអាចគូរបែបកំប្លែង ភ័យតក់ស្លុត ឬភ្ញាក់ផ្អើល?
តើអ្នកអាចប្រើប្រាស់សញ្ញាណ ឬរូបភាពដែលមានស្រាប់ ដើម្បីបង្កើតជាចំណុចរបស់ អ្នកបានដែរឬទេ?

ឧទាហរណ៍

- ស្រាបៀរអាន់ផ័រមួយកំប៉ុង ជាមួយនឹងមួកសុវត្ថិភាព (អត្ថន័យៈ ជិះដោយសុវត្ថិភាព)
- ស្រាបៀរមួយកែវ ដោយមានសោរចាក់ទុក (អត្ថន័យៈ ២/៣ថ្ងៃគឺមិនមានគ្រឿងស្រវឹង)
- នរណាម្នាក់ដែលកំពុងលេងបាល់ ដោយមានស្រាបៀរមួយកំប៉ុង (អត្ថន័យៈ លេងល្បែងកំសាន្តនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ចូរកុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង)
- រូបភាពស្រាវីស្គីពីរដបកំពុងនិយាយគ្នា (អត្ថន័យៈ និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីបញ្ហារបស់អ្នក)
- ការសិក្សាអំពីស្រាមួយកែវ (អត្ថន័យៈ រៀនអំពីគ្រឿងស្រវឹង ធ្វើដូច្នេះគឺនឹងធ្វើឱ្យអ្នកអាចដោះស្រាយបានយ៉ាងល្អប្រសើរជាមួយនឹងវា)។

ប្រសិនបើធ្វើដូច្នេះ វានៅតែមានលក្ខណៈពិបាកចំពោះសិស្សច្រើនគ្នា អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេអាចបង្កើតជាផ្ទាំងរូបភាពមួយបាន ដើម្បីផ្សាយពីចំណេះដឹងអំពីគ្រឿងស្រវឹងឱ្យកាន់តែទូលំទូលាយ។ នេះប្រហែលអាចជាអ្វីមួយ ដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀនទី១ ដល់ ទី៥។

ឱ្យសិស្សធ្វើការបង្ហាញនូវឧទាហរណ៍ល្អៗមួយចំនួន ឬក៏គំនិតមួយចំនួន ទៅកាន់សមាជិកក្នុង ក្រុម។ ប្រសិនបើនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន ពួកគេមិនបានបញ្ចប់ផ្ទាំងរូបភាពរបស់ពួកគេអ្នកអាចស្នើពួកគេឱ្យធ្វើការបញ្ចប់វា នៅពេលណាដែលពួកគេមានពេល ឬទុកវាធ្វើជាកិច្ចការ ផ្ទះ។

ខ្ញុំគិតថា យើងបានរៀនជាច្រើនទាក់ទងទៅនឹងគ្រឿងស្រវឹង ដែលមនុស្សដទៃមិនបានដឹង ដូច្នេះខ្ញុំគិតថា វាពិតជាមាន សារប្រយោជន៍ណាស់ ប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់ផ្ទាំងរូបភាព របស់យើង ដើម្បីបង្ហាញទៅកាន់អ្នកដទៃអំពីបញ្ហានេះ។ ខ្ញុំចង់ចំលងផ្ទាំងរូបភាពទាំងនេះ ហើយយកវាទៅព្យួរនៅក្នុងភូមិ ឬតាមផ្លូវ ដូច្នេះមនុស្សទាំងអស់អាចធ្វើការសិក្សាអំពីវាបាន តាមរយៈផ្ទាំងរូបភាពទាំងនេះ។

សេចក្តីណែនាំរបស់គ្រូ

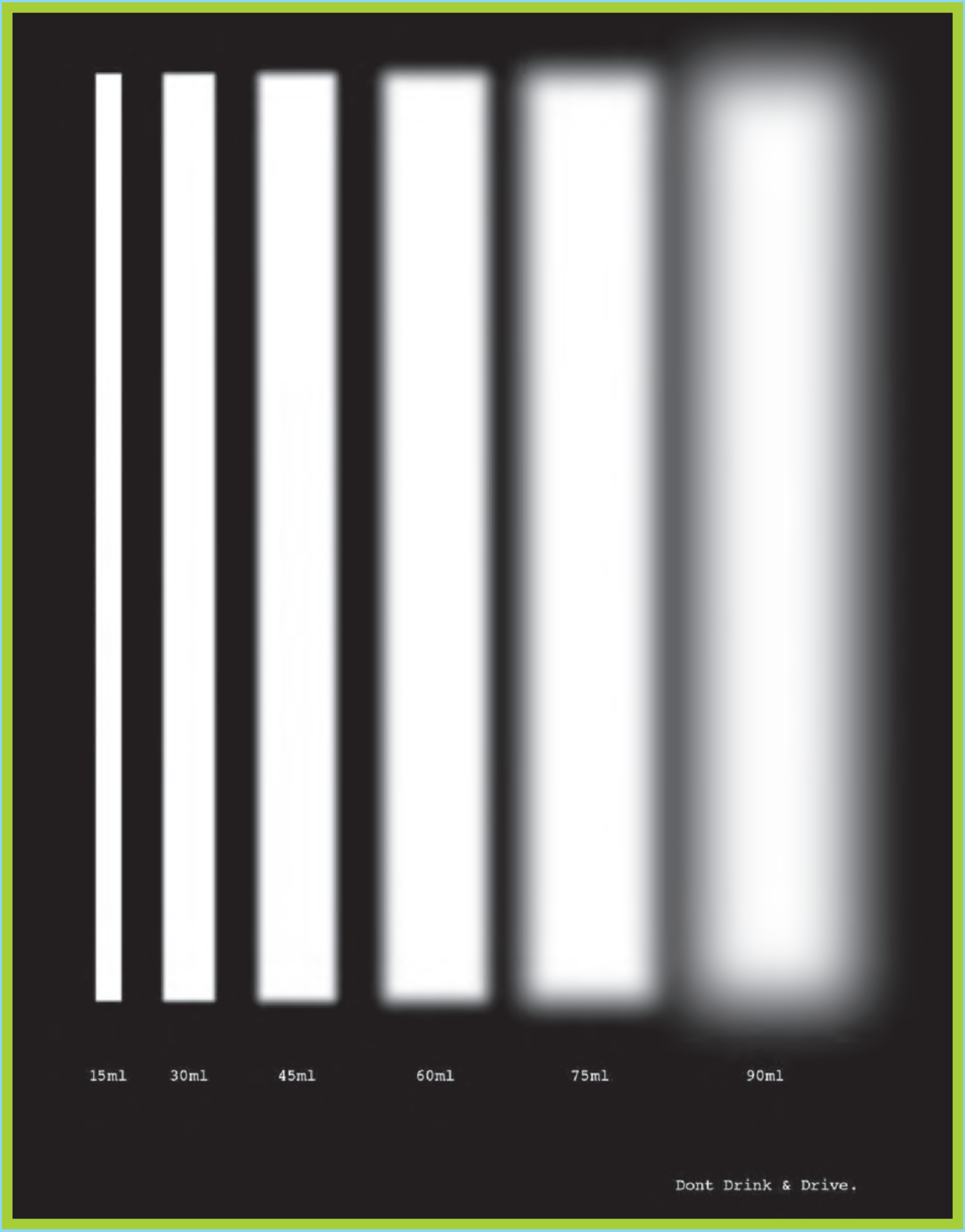
- ប្រើប្រាប់កុំព្យូទ័រក្នុងការបង្កើតផ្ទាំងរូបភាព។
- ភាពដែលអាចធ្វើទៅបានផ្សេងមួយទៀត គឺការប្រើប្រាស់ ម៉ាស៊ីនថត រូបសម្រាប់បង្កើតផ្ទាំង រូបភាព។ មធ្យោបាយនោះ សិស្សអាចចាត់ចែងចំពោះផ្ទាំងរូបភាព របស់ពួក គេផ្ទាល់។ ជាការពិត អ្នកត្រូវបង្កើតជា ក្រុម ដែលត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នា។ ក្រុមដែលមាន សិស្ស៤ នាក់ អាចគិតអំពី មធ្យោបាយមួយ ដើម្បីបង្កើតនូវស្ថានការណ៍ មួយ ដោយថតរូបភាពស្រវឹង ហើយប្រើប្រាស់រូបថតនោះ ដើម្បីដាក់បន្ថែមអត្ថបទ ស្តីអំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។
- ផ្តល់ព័ត៌មានជូនលោកនាយកសាលា អំពីគម្រោងរបស់យើង ដើម្បីធ្វើការផ្សាយផ្ទាំងរូបភាពទាំងឡាយ។ ប្រហែលជាត្រូវថតចម្លង ហើយ ពង្រីកយកទំហំA3 ដូច្នេះពួកគេអាចមើលឃើញបានកាន់តែច្បាស់ល្អ។ ប្រសិន បើ ការផ្សាយផ្ទាំងរូបភាព នៅក្នុងភូមិជួបប្រទះនូវ បញ្ហា អ្នកក៏ អាចឱ្យសិស្សពីរ ឬបីនាក់ក្នុងចំណោមពួកគេធ្វើការផ្សព្វផ្សាយនៅឯផ្ទះរបស់ពួកគេផ្ទាល់។

គ្មានជាតិអាល់កុល

មានជាតិអាល់កុល

បើស្រវឹងសូមកុំបើកបរ

កម្រិតនៃការវាស់ជាតិអាកុលក្នុងខ្លួនមនុស្ស



ការវាយប្រហាររបស់ជាតិអាកុល

ការបាត់បង់វិញ្ញាណ

រួមគ្នាទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង

បញ្ជីសកម្មភាពប្រឆាំងនៅនឹងការផឹកដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា

១. ស្វែងរកវិធីណាផ្សេង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ជាជាងការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

២. និយាយជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលចេះគាំទ្រខ្លួននៅពេលដែលអ្នកត្រូវការជួយនិងមនុស្សដែលមិនធ្វើឱ្យអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងទៀត។

៣. ស្វែងរកសកម្មភាពសប្បាយៗមួយចំនួនជាមួយនឹងមនុស្សដទៃដែលមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។ (ដូចជាលេងកីឡា)

៤. មានថ្ងៃទំនេរពីការផឹកយ៉ាងហោចណាស់ពីរឬបីថ្ងៃក្នុងមួយ សប្ដាហ៍។

៥. ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅចូរសម្រេចចិត្តឲ្យបានមុនថាតើអ្នកនឹងផឹកចំនួនប៉ុន្មាន ហើយគោរពទៅតាមគម្រោងផែនការណ៍របស់អ្នក។

៦. ហាត់និយាយពីរបៀប "បដិសេធ " ចំពោះការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ មិនផឹកក៏ល្អដែរ។

៧. ផឹកយឺតៗ.

៨. ប្រសិនបើនៅបៀហ្កាជិនកុំឲ្យគេចាក់បំពេញកែវរបស់អ្នកត្រូវរង់ចាំឲ្យផឹកអស់ពីកែវសិន។

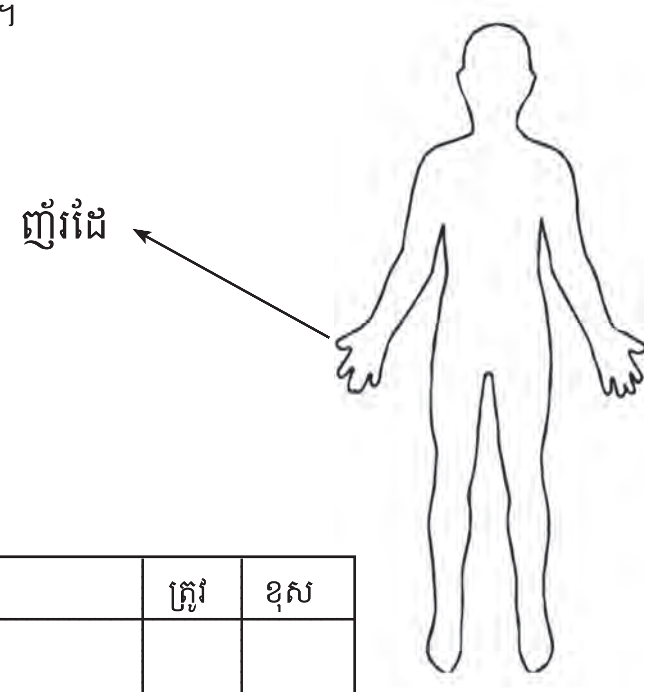
៩. ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យប្រាកដថា ពេលខ្លះអ្នកទុកកែវរបស់អ្នកឲ្យនៅទទេមុនពេលគេចាក់បំពេញទៀត។

១០. លាយស្រាជាមួយនឹងទឹកសូដា។

១១. ស្វែងយល់ពីគ្រឿងស្រវឹងបន្ថែម ដើម្បីឲ្យខ្លួនអ្នកអាចប្រឈមមុខជាមួយនឹងគ្រឿងស្រវឹងបានកាន់តែប្រសើរ។

ការវាយតម្លៃសិស្ស ស្តីអំពីការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង

១. បង្ហាញនូវផលប៉ះពាល់យ៉ាងហោចណាស់ចំនួន៥បែបខុសៗគ្នា ដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរស់នៅរបស់យើង។ អ្នកក៏អាចគូរសញ្ញាព្រួញផងនៅផ្នែកណានៃរូបរាងកាយដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ ។



២. កំណត់នូវល្បះទាំងនេះថា ត្រូវ ឬខុស

	ត្រូវ	ខុស
គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀន		
អ្នកដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹង តែងតែបង្កឲ្យមានអំពើហិង្សា		
ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក គឺអាចសម្លាប់ អ្នកបាន		
ការដេកជួយឱ្យគ្រឿងស្រវឹងចេញពីក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក		
រយៈពេលបីថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍មិនផឹកគ្រឿង ស្រវឹង វាជាទង្វើមួយដ៏ល្អ		

៣. តើអ្នកអាចប្រាប់បានទេថា នៅពេលមនុស្សម្នាក់ក្លាយទៅជាអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងហើយបង្កឲ្យមានបញ្ហា? ចូរបង្ហាញនូវអំណះអំណាងយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន៣ ។

____

____

____

____

____

៤. តើអ្នកអាចពន្យល់បានទេថា តើការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់មិត្តភក្តិអ្នក អាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នកដោយរបៀបណា ?

____

____

____

____

____

៥. តើអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីក្នុងម៉ូឌុលនេះ អ្នកអាចយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកផ្ទាល់? តើដំបូន្មានណាមួយចំពោះគ្រឿងស្រវឹង ដែលអ្នកយល់ឃើញថាមានតំលៃបំផុត? ហេតុអ្វី?

____

____

____

____

____

ពិន្ទុសរុប:
និទ្ទេស:

ការវាយតម្លៃសិស្ស ស្តីអំពីការទប់ស្កាត់ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង

១. បង្ហាញនូវផលប៉ះពាល់យ៉ាងហោចណាស់ចំនួន៥បែបខុសៗគ្នា ដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរស់នៅរបស់យើង។ អ្នកក៏អាចគូរសញ្ញាព្រួញផងនៅផ្នែកណានៃរូបរាងកាយដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ ។

ផលប៉ះពាល់ ៥បែបខុសៗគ្នា = ៣ ពន្ទុ

ផលប៉ះពាល់ ៣ - ៤ = ២ ពន្ទុ

ផលប៉ះពាល់ ២ = ១ ពន្ទុ

២. កំណត់នូវឃ្លាទាំងនេះថា ត្រូវ ឬខុស

	ត្រូវ	ខុស
គ្រឿងស្រវឹង គឺជាគ្រឿងញៀន	X	
អ្នកដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹង តែងតែបង្កឲ្យមានអំពើហិង្សា		X
ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក គឺអាចសម្លាប់ អ្នកបាន	X	
ការដេកជួយឱ្យគ្រឿងស្រវឹងចេញពីក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក		X
រយៈពេលបីថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍មិនផឹកគ្រឿង ស្រវឹង វាជា		
ទង្វើមួយដ៏ល្អ	X	

ត្រូវ ៥ = ៣ ពន្ទុ

ត្រូវ ៣ - ៤ = ២ ពន្ទុ

ត្រូវ ២ = ១ ពន្ទុ

៣. តើអ្នកអាចប្រាប់បានទេថា នៅពេលណាដែលមនុស្សម្នាក់ ក្លាយទៅជាអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហា? ចូរបង្ហាញនូវអំណះអំណាងឲ្យបាន៣ ។

សិស្សត្រូវបង្ហាញនូវអំណះអំណាងដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងមេរៀនទី៤ - ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹងក្នុងសារពាង្គកាយ

ត្រូវ៣ = ៣ពិន្ទុ

ត្រូវ២ = ១ពិន្ទុ

ត្រូវ១ = ០ពិន្ទុ

៤. តើអ្នកអាចពន្យល់បានទេថា តើការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់មិត្តភក្តិអ្នក អាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នកដោយរបៀបណា ?

សិស្សអាចបង្ហាញអំពីផលប៉ះពាល់ខុសៗគ្នា ។ អាស្រ័យទៅលើគ្រូ ដើម្បីសម្រេចចិត្តថា តើការពន្យល់អាចយកជាការបានដែរឬទេ។ ចំពោះការពន្យល់ដែលអាចកើតមានដូចជាមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំក៏បានព្យាយាមអូសទាញខ្ញុំឲ្យផឹកផងដែរ។

គាត់ចាប់ផ្តើមបង្កជាអំពើហិង្សា ឬឆេវឆាវ គឺនៅពេលដែលគាត់ផឹក ហើយគំរាមកំហែងខ្ញុំ ។ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមិនអស្ចារ្យទេដោយសារតែខ្ញុំមិនផឹក ។

ពន្យល់បានល្អនៅក្នុងល្បះដែលត្រឹមត្រូវមួយ = ៣ពិន្ទុ

មានត្រឹមតែមួយពាក្យដែលបានបង្ហាញ ដោយមិនមានការពន្យល់ = ១ពិន្ទុ

៥. តើអ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីក្នុងម៉ូឌុលនេះ អ្នកអាចយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតនៅរបស់អ្នកផ្ទាល់? តើដំបូន្មានណាមួយចំពោះគ្រឿងស្រវឹង ដែលអ្នកបានស្វែងរកឃើញថាមានតំលៃបំផុត? ហើយមូលហេតុអ្វី?

ចំពោះចម្លើយគឺអាស្រ័យទៅលើគ្រូ ដែលត្រូវសម្រេចចិត្ត ថាតើសំណួរនេះបានឆ្លើយពេញលេញដែរឬតែ?។ អ្វីដែលយើងត្រូវការនោះ គឺថាចម្លើយគួរតែត្រូវបានធ្វើការពន្យល់។

ពន្យល់បានល្អ = ៣ ពិន្ទុ
គ្រាន់តែផ្នែកមួយនៃចម្លើយ = ១ ពិន្ទុ

កម្រិតនៃការផ្តល់ពិន្ទុ- ពិន្ទុនៅក្នុងការធ្វើតែស្តនេះ គឺទាក់ទងទៅនឹងពិន្ទុទូទៅ

%នៃចម្លើយ	ពិន្ទុ	កំណត់សម្គាល់
ពី ៦៦% ដល់ ១00%	ចាប់ពី ១០ ឡើងទៅ	ល្អ
ពី ៥១% ដល់ ៦៥%	ពិន្ទុពី ៨ ទៅ៩	មធ្យម
ទាបជាង ៥0%	ពិន្ទុតិចជាង ៧	ខ្សោយ

ឧបសម្ព័ន្ធ -ការបង្រៀនសិស្សអំពីគ្រឿងស្រវឹង: ដំបូន្មានខ្លះៗរបស់គ្រូ

(ដកស្រង់ចេញពីព័ត៌មានដែលស្តីអំពីមនុស្សវ័យក្មេងទៅលើបញ្ហាទាក់ទងនឹង អំពើហិង្សាដែលមានមូលដ្ឋាន មកលើយេនឌ័រ នៅក្នុងជំពូកទី៥: គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន)

● គ្រូត្រូវយល់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅ ចំពោះភាពពិតដែលថា សិស្សមួយចំនួនប្រហែលជាធ្លាប់បានប្រើ ប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។ ចូរកុំធ្វើការសាកសួរនូវព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងប្រុងប្រយ័ត្នថា នេះគឺមិនមែនជាលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរធ្វើការពិភាក្សា គ្មាឱ្យបានល្អិតល្អន់អំពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃការប្រេប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ។

● មនុស្សវ័យក្មេងទាំងឡាយមិនចូលចិត្តការយល់ខុសនោះទេ ហើយពួកគេក៏បានដឹងនូវហេតុផល មួយចំនួនដែលមនុស្សមួយចំនួនផឹកគ្រឿងស្រវឹងផងដែរ។យើងចង់ឱ្យពួកគេផ្តល់ឱ្យខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់នូវព័ត៌មានដែលពិត និងត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានការសម្រេចចិត្តមួយដ៏ល្អប្រសើរជាងនេះ។ យើងចង់ឱ្យពួកគេជឿជាក់ទៅលើព័ត៌មានទាំងឡាយដែលយើងបានផ្តល់ទៅឱ្យពួកគេ។ ដូច្នេះគ្រូក៏ត្រូវធ្វើការពន្យល់ផង ដែរអំពីផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាន ដែលជាមូលហេតុនាំឱ្យមនុស្សមួយ ចំនួនចាប់ផ្តើមផឹក គ្រឿងស្រវឹង។ ការទទួលស្គាល់នៅក្នុងថ្នាក់រៀនអំពីហេតុផលដែលនាំឱ្យ មនុស្សផឹកគ្រឿងស្រវឹង គឺដោយសារតែគ្រឿងស្រវឹងធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ និងធ្វើនូវទង្វើមួយចំនួនក្នុងរយៈពេលខ្លី។

មនុស្សវ័យក្មេងត្រូវការជំនួយ ក្នុងការគិតពិចារណាទៅលើផលវិបាក នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលទាក់ទងទៅនឹងផលប៉ះពាល់វិជ្ជមានទាំងរយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែង។

ពួកគេត្រូវការជំនួយដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង នូវហេតុផលមួយចំនួន ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សផឹក និងគិតពិចារណាថា តើមានវិធីផ្សេងទៀតឬទេ ដើម្បីជួយបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សទាំងអស់នោះ ជាជាងការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។

● ប្រើប្រាស់នូវប្រអប់សំណួរអនាមិកមួយ ដើម្បីអាចឱ្យសិស្សសួរនូវសំណួរមួយចំនួន ដែលពួកគេគិតថាមានអារម្មណ៍ មិនសូវសប្បាយរីករាយជាមួយនឹងការលើកឡើង នូវបញ្ហាមួយចំនួននៅក្នុងថ្នាក់រៀន ។ ចូររៀបគម្រោងឱ្យបានប្រុងប្រយ័ត្នថា កន្លែងណាត្រូវទុកប្រអប់សំណួរនេះ ហើយធ្វើដូច្នេះវាមិនចាំបាច់បង្ហាញឈ្មោះអ្នកសួរនោះឡើយ។ ចូរចងចាំក្នុងការពិនិត្យមើលប្រអប់នោះ ដើម្បីស្វែងរកនូវសំណួរមួយចំនួន ហើយត្រូវចងចាំផងដែរថា ត្រូវស្រាវជ្រាវរកនូវចម្លើយដោយធ្វើការប្រើប្រាស់ព័ត៌មាន ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ឬក៏តាមរយៈអ៊ីនធឺណែត។ ព្យាយាមរកពេលវេលាណាមួយ ដើម្បីអានសំណួរទាំងនោះទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នា។

● សំដៅទៅលើបញ្ហាយេនឌ័រៈ យោងទៅតាមការស្រាវជ្រាវមួយចំនួន ដែលបានធ្វើនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាស្តីអំពីគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងបានឱ្យដឹងថាជាញឹកញាប់គឺ បុរសវ័យក្មេងៗដែលមានបញ្ហាជាមួយនឹងគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង។ ផ្ទុយទៅវិញក្មេងស្រី ក៏ដូចជាស្ត្រីមួយចំនួន ក៏បានប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងផឹកគ្រឿងស្រវឹងផងដែរ ក្នុងលក្ខណៈប្រថុយនឹងការគ្រោះថ្នាក់។

មាន "ស្តង់ដាទ្វេ" មួយដែលត្រូវបានចាត់ទុកថា អាចទទួលយកបានសម្រាប់ពួកក្មេងប្រុសៗ ដើម្បីផឹក ក៏ប៉ុន្តែមិនមានសម្រាប់ក្មេងស្រីទេ។ ចំពោះក្មេងស្រីដែលរស់នៅតាមបណ្តាទីក្រុងធំៗ គឺពួកគេមានសេរីភាព ហើយជួនកាលពួកគេផឹកគ្រឿងស្រវឹង ក្នុងបរិមាណដូចទៅនឹងបងប្រុស ឬមិត្តភក្តិរបស់គេផឹកផងដែរ។ ព្រមជាមួយនឹងបញ្ហាទាំងអស់នេះ បុរសប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ពោរពេញទៅដោយគ្រោះថ្នាក់ដដដដែលអាចបង្កឱ្យក្មេងស្រីៗមាន ផ្ទៃពោះ ហើយក៏ងាយទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទផងដែរ។ ក្មេងស្រី និងស្ត្រីជាច្រើន ក៏ងាយទទួលរង នូវការឈឺចាប់ពីផលប៉ះពាល់របស់បងប្រុស មិត្តភក្តិ ប្តី មិត្តប្រុស និងឪពុក ដែលផឹកគ្រឿងស្រវឹងក្នុងមធ្យោបាយមួយប្រកបដោយមានគ្រោះថ្នាក់។

ឯកសារបន្ថែម

● សម្រាប់គ្រូ

កូនសៀវភៅមានឈ្មោះថា ទទួលបាននូវការពិត រៀបរៀងដោយ UNODC ។ សៀវភៅតូចនេះផ្តល់នូវព័ត៌មានពិស្តារ ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើ ប្រាស់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ សៀវភៅនេះត្រូវបាន ដកស្រង់នូវខ្លឹមសារខ្លះចេញពីកូនសៀវភៅ និងសៀវភៅដែលនិយាយអំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។

សៀវភៅតូចនេះ អាចដោនឡូត(download) តាមរយៈគេហទំព័រខាងក្រោម៖

http://www.unodc.org/documents/eastasiaandpacific//Publications/Projects/cambodia/TheFactsBooklet.pdf

ព័ត៌មានស្តីអំពី មនុស្សវ័យក្មេង

ប្រធានបទមួយចំនួន នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីព័ត៌មាន ស្តីពីមនុស្សវ័យក្មេង ដែលបានផ្តល់នូវព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធីបង្រៀនសិស្ស ឱ្យងាយយលអំពីប្រធានបទ ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និង គ្រឿងញៀន។ ចំពោះកំណែថ្មីជាភាសាខ្មែរ អាចទទួលយកបាន ដោយមានទំនាក់ទំនងទៅកាន់អង្គការ GIZ ឬ ក្រសួងកិច្ចការនារី។

http://www.engagingmen.net/files/resources/2010/clara/A_Young_Peoples_Tookit_English.pdf

Carter , Hilton e.a (២០១០) ជាព័ត៌មានស្តីពីមនុស្សវ័យក្មេង ដែលជាប់ទាក់ទងទៅ នឹងអំពើហិង្សាដោយមានមូលដ្ឋានទៅលើយែនឌ័រ ក្រសួងកិច្ចការនារីនៃកម្ពុជា(MOWA) សហការជាមួយនឹង Deutsche Gesellschaft Internationale Zusammenarbeit (GIZ)mbh ដែលលើកកម្ពស់គម្រោងសិទ្ធស្រ្តី នៅភ្នំពេញ។

● សម្រាប់សិស្ស និងសហគមន៍

ខិត្តប័ណ្ណដែលមានឈ្មោះថា នាំគ្នាចូលរួមទាំងអស់គ្នា រៀបរៀងដោយ UNODC។ ចំពោះខិត្តប័ណ្ណនេះផ្តល់នូវព័ត៌មានស្តីអំពី អ្វីដែលមនុស្សអាចធ្វើ នៅពេលនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ បានញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។ខិត្តប័ណ្ណនេះ អាចដោនឡូត(download)តាមរយៈគេហទំព័រខាងក្រោមៈ

http://www.unodc.org/documents/eastasiaandpacific//Publications/Projects/cambodia/GetInvolved-Leaflet.pdf

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.១ : គំរូប័ណ្ណវាយតម្លៃ (សម្រាប់គ្រូ)

ប័ណ្ណវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សម្នាក់ៗ

ឈ្មោះសិស្ស .... សាលា...................... . ខេត្ត.............. ស្រុក................. ថ្នាក់ទី .... ប្រធានបទ...............

	ចំណុចត្រូវដាក់ពិន្ទុ	ពិន្ទុ (១–១៥)	និទ្ទេស
	កិច្ចការទី ១: តេស្តចំណេះដឹង (សំណួរសរសេរ)		
	សំណួរសរសេរមានពិន្ទុសរុប ១៥ ពិន្ទុ បើពិន្ទុ 0 ដល់ ៧=ខ្សោយ/ បើ ៨ ដល់ ១0=មធ្យម / បើ ១១ ដល់ ១៥=ល្អ)		
	ការសង្កេតឥរិយាបថសិស្ស	ពិន្ទុ (១–៥)	និទ្ទេស
១	**ការប្រស្រ័យទាក់ទង និងការសហការ:** សកម្មភាពពិភាក្សាជាមួយសមាជិកទាំងអស់ក្នុងក្រុម និងធ្វើការបានប្រសើរជាមួយក្រុម។ សិស្សស្តាប់គ្នា និងផ្តល់យោបល់ទៅវិញទៅមក។		
២	**ការវិភាគល្អិតល្អន់ និងការដោះស្រាយបញ្ហា:** ផ្តល់ចម្លើយដោយមានហេតុផល និងអំណះអំណាងច្បាស់លាស់ និងអាចកំណត់ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាងាយៗដែលជួបប្រទះ។		
៣	**ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង:** មិនមានការបារម្ភច្រើន ក្នុងការ ធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត និងដឹងច្បាស់ថាខ្លួនគេកំពុងនិយាយឬធ្វើអ្វីមួយ។		
៤	**ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង:** កំឡុងពេលធ្វើបទបង្ហាញនិងពិភាក្សាក្រុម សិស្សមានទំនុកចិត្តក្នុងការនិយាយ និងចូលរួមរបស់ក្រុម		
៥	**ការលើកទឹកចិត្ត និងការយល់ចិត្ត:** សិស្សចង់បន្តរៀនសូត្របន្ថែមពីប្រធានបទនេះ ហើយយល់ច្បាស់ខ្លឹមសារក្នុងប្រធានបទ និងការអនុវត្តផ្ទាល់។		
៦	**ចរិត:** សិស្សមានចិត្តអំណត់និងអារម្មណ៍ល្អនៅក្នុងការសិក្សា ។		
៧	**ការចង្កើតថ្មី:** សិស្សបង្ហាញនូវភាពច្នៃប្រឌិតក្នុងការ រៀបចំការ ធ្វើបទបង្ហាញផលិតផល នៅកំឡុងពេលសិក្សាដោយបង្ហាញចេញនូវគំនិតជាច្រើន។		
	សរុបសង្កេតឥរិយាបថសិស្ស		
	សង្កេតឥរិយាបថសិស្សមានពិន្ទុសរុប ៣៥ ពិន្ទុ (បើពិន្ទុ 0 ដល់ ១៧ =ខ្សោយ/ បើ ១៨ ដល់ ២៣=មធ្យម / បើ ២៤ ដល់ ៣៥=ល្អ)		
	ពិន្ទុសរុបសំណួរសរសេរ និងសង្កេតឥរិយាបថសិស្ស (បើពិន្ទុ 0 ដល់ ២៤=ខ្សោយ/ បើ ២៥ ដល់ ៣៣=មធ្យម / បើ ៣៤ ដល់ ៥0=ល្អ)		

ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះគ្រូ

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.២ : តារាងបូកសរុបរបាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សប្រចាំថ្នាក់

ខេត្ត .... ស្រុក ....សាលា .... ថ្នាក់ទី .... ប្រធានបទ ....

ល.រ	ឈ្មោះសិស្ស	សំណេរសរសេរ		កិរិយាបថ		សរុប	
		ពិន្ទុ	និទ្ទេស	ពិន្ទុ	និទ្ទេស	ពិន្ទុ	និទ្ទេស
១							
២							
៣							
៤							
៥							
៦							
៧							
៨							
៩							
១០							
១១							
១២							
១៣							
១៤							
១៥							
១៦							
១៧							
១៨							
១៩							
២០							
២១							
២២							
២៣							
២៤							
២៥							
២៦							

បានឃើញ និងឯកភាព   ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

នាយកសាលា   ហត្ថលេខា និងឈ្មោះគ្រូបង្រៀន

ការអង្កេតថ្នាក់រៀន					**ការវាយតម្លៃគ្រូបំណិនជីវិត**
សាលារៀន				គ្រូ	អ្នកសង្កេត
កាលបរិច្ឆេទ	ការចាប់ផ្តើមមេរៀន	ការបញ្ចប់មេរៀន	ថ្នាក់	ចំនួនសិស្សដែលបានចុះឈ្មោះ/មានវត្តមាន	ប្រធានបទបំណិនជីវិតៈ
តើមេរៀនបង្ហាញពីអ្វី?					

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ – ការរៀបចំ – តើបន្ទប់រៀន..	ពិន្ទុ	កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង
មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ហើយ ត្រៀមសម្ភារៈរួចជាស្រេចសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងមេរៀននេះ?	1-2-3-4-5	
បង្ហាញសិស្សនូវសម្ភារៈដែលបានធ្វើកាលពីមេរៀនមុន	1-2-3-4-5	
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ - ការសិក្សា - តើសិស្ស...	**ពិន្ទុ**	**កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង**
មានចំណាប់អារម្មណ៍ និងចូលរួមក្នុងការងាររបស់ពួកគេដែរឬទេ?	1-2-3-4-5	
ធ្វើការក្នុងក្រុមខុសៗគ្នាក្នុងកំឡុងពេលបង្រៀនដោយមានតួនាទីក្រុមច្បាស់លាស់	1-2-3-4-5	
រីករាយជាមួយមេរៀនដែលគ្រូបង្រៀន	1-2-3-4-5	
បង្ហាញចំណេះដឹង ឬបំណិនពីមេរៀនមុន	1-2-3-4-5	
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ – ការបង្រៀន – តើគ្រូ..	**ពិន្ទុ**	**កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង**
អនុវត្តតាមកិច្ចតែងការបង្រៀនដែលមានឬទេ?	1-2-3-4-5	*សូមបញ្ជាក់ធាតុណាមួយដែលត្រូវបានប្រើ*
ប្រើប្រាស់ធនធានសហគមន៍ក្នុងការបង្រៀនមេរៀននេះ ឬប្រើប្រាស់សហគមន៍ទាំងស្រុង?	1-2-3-4-5	

ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្រៀនបែបអន្តរកម្ម/សកម្ម ឧ.ផែនទីគំនិត, ករណីសិក្សា, ការសម្តែងតួ, ល្បែងកំសាន្ត...	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ប្រភេទសំណួរផ្សេងៗ	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ធនធានបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង ឬឯកសារបន្ថែមដើម្បីពន្យល់មេរៀន	1-2-3-4-5	
ចាប់ផ្តើមតាមពេលកំណត់ និងប្រើប្រាស់ពេលវេលាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព	1-2-3-4-5	
ផ្តល់មតិយោបល់វិជ្ជមានដើម្បីជំរុញការសិក្សា និងបង្កើនទំនុកចិត្តដល់សិស្ស	1-2-3-4-5	
ជួយសិស្សជាលក្ខណៈបុគ្គលចំពោះសិស្សណាដែលមានការលំបាក	1-2-3-4-5	
កត់ត្រាការវិវត្តនៃអត្តចរិតសិស្សក្នុងតារាងវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្ស?	1-2-3-4-5	

បន្ទាប់ពីផ្នែកនេះ ចូរប្រើប្រាស់កំណត់ត្រារបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគ្រូ។ **សុំឱ្យគ្រូកំណត់ចំណុចល្អរបស់មេរៀន** ហើយស្នើសុំការផ្លាស់ប្តូរ ឬការកែលម្អ។ ធ្វើការជាមួយគ្រូដើម្បីកំណត់ភាពខ្លាំង។ ធ្វើការផ្តល់គំនិតចំពោះការកែលម្អ។ ការសង្កេតត្រូវបានបញ្ចប់ ដោយធ្វើការសម្ភាសន៍។

ចំណុចខ្លាំង	គំនិតសម្រាប់កែលម្អ

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់អ្នកវាយតម្លៃ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់គ្រូ ....

ក្រសួងកិច្ចការនារី

កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ
អាល្លឺម៉ង់
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y DE COOPERACIÓN

aecid