ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ

បំណិនជីវិតសម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ
គម្រោងកែលម្អអប់រំកម្រិតមូលដ្ឋាននៅកម្ពុជា

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

អង្គការអប់រំពិភពលោក
WORLD EDUCATION

ឧបត្ថម្ភដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ
រៀបចំដោយ អង្គការអប់រំពិភពលោក សហការជាមួយអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់បឋមសិក្សានៅកម្ពុជា

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ: ៧៧៦ អយក.ប្រក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅ " វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ "

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩០៨/១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០០៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ៨៨អនក្របក ចុះថ្ងៃទី០៩ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៩ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- យោងគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅ២០០៥-២០០៩
- យោងសេចក្តីណែនាំលេខ០៣ អយក. សណន.ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោក ចុះថ្ងៃទី១៣ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១២
- យោងកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់លេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេសនាថ្ងៃទី២១ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣
- តាមសំណើរបស់ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស

សម្រេច

ប្រការ១- អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅ " វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ " ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធនិងរៀបរៀងរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោក សហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយក្នុងការបង្រៀននិងរៀនកម្មវិធីបំណិនជីវិតនៅតាមអនុវិទ្យាល័យ ។

ប្រការ២ - អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការអប់រំពិភពលោក មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ... ខែ ... ឆ្នាំ២០១៣

អ៊ឹម_សិទ្ធី

កន្លែងទទួល :
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
  " ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២
- កាលប្បវត្តិ- ឯកសារនា.អគស.

គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍសៀវភៅ
"វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ"

គណៈកម្មការនិពន្ធ និងរៀបរៀង

១. លោកស្រី ម៉ា ចាន់សុភាព
២. លោក អេង សុខ
៣. លោក វីសៀម វ៉ាន់ឌឺវ៉ាល់

គណៈកម្មការកែសម្រួល

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

គណៈកម្មការពិនិត្យ

១. លោកស្រី បែន នាង
២. លោក ព្រែ សំបូរ

ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ(USAID)

សហការរៀបចំដោយ
អង្គការអប់រំពិភពលោក និង ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

មាតិកា

អារម្ភកថា.. ក

វត្ថុបំណងរួម.. ខ

ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀន.. ខ

ខ្លឹមសារសង្ខេប... គ

មេរៀនទី ១: ការធ្វើផែនការ និងការកំណត់ប្រភេទម្ហូប.......................... ១

មេរៀនទី ២: ការធ្វើបទបង្ហាញពីលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ............................. ៥

មេរៀនទី ៣: ការធ្វើបទបង្ហាញពីរូបមន្តធ្វើម្ហូប..................................... ៨

មេរៀនទី ៤: ម្ហូបប្រភេទឆា និងការអនុវត្ត.. ១០

មេរៀនទី ៥: ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី ២.................................... ១២

មេរៀនទី ៦: ម្ហូបប្រភេទស្ងោរ និងការអនុវត្តផ្ទាល់............................... ១៤

មេរៀនទី ៧: ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី ៣.................................... ១៦

មេរៀនទី ៨: ការអនុវត្តផ្ទាល់ និងការចម្អិនសម្លម្ជូរ............................... ២១

មេរៀនទី ៩: ការប្រកួតធ្វើម្ហូប... ២៤

មេរៀនទី ១០: ការឆ្លុះបញ្ចាំង... ២៧

អារម្ភកថា

វិស័យអប់រំជាវិស័យគន្លឹះមួយ រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច ពិសេសការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស។ ដោយសង្គមជាតិយើងមានការអភិវឌ្ឍលើគ្រប់វិស័យ ការអប់រំក៏ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្ស ប្រកបដោយគុណភាពនិងមានជំនាញខ្ពស់ ដើម្បីបំពេញលើគ្រប់លក្ខខណ្ឌការងារ។

ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរីកចម្រើននៃទីផ្សារសេរីរបស់សង្គមជាតិ ក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា បានបង្កើតគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីចំណេះទូទៅ និងគោលនយោបាយអប់រំបំណិនជីវិត សម្រាប់អនុវត្តន៍នៅតាមសាលារៀនចំណេះទូទៅ។

កម្មវិធីបំណិនជីវិតនៅតាមមូលដ្ឋាន គឺជាស្នូលនៃការបង្កើនគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពក្នុងវិស័យអប់រំ ដែលនឹងផ្តល់ ឲ្យសិស្សនូវចំណេះដឹងមូលដ្ឋានយ៉ាងជ្រៅជ្រះ និងពង្រឹងជំនាញផ្សេងៗ ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការស្រូបយកបទពិសោធន៍ល្អៗក្នុងការពង្រឹងចំណេះដឹង និងបំណិន ចាំបាច់សម្រាប់បម្រើជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

ឯកសារស្តីអំពី "វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ" មានបំណងជួយអ្នករៀនឱ្យទទួលបាននូវចំណេះដឹង បំណិន និងបទពិសោធន៍ ក្នុងផ្នែកបំណិនអាជីពងាយៗ ដែលទាក់ទងនឹងវិធីធ្វើម្ហូបងាយៗ។ វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ មានតួនាទីសំខាន់ ក្នុងផលិតកម្ម សម្រាប់គ្រួសាររបស់យើង។ ការរៀនពី វិធីស្រាវជ្រាវក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗ តាំងពីនៅវ័យ ក្មេង និងការផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងតម្រូវការអាទិភាព គឺជាគោលបំណងជួយមនុស្សវ័យក្មេង ឱ្យជៀសផុត ពីការប្រឈមនឹង បញ្ហាដែលបណ្តាល មកពីកង្វះការយល់ដឹង ក្នុងវិធីសាស្ត្រធ្វើម្ហូបងាយៗ។ យើងសង្ឃឹមថា យុវជនបច្ចុប្បន្នអាចមានការគិតដោយមានផែនការនិងមានគោលបំណង ក្នុងការធ្វើម្ហូបងាយៗដែលមានដូចជា៖ ការធ្វើផែនការ ការរៀបចំថវិកា សម្ភារៈ និងការធ្វើទៅតាមដំណាក់កាលសំខាន់ៗ ដើម្បីឱ្យមុខរបរនោះក្លាយជាការអភិវឌ្ឍក្នុងគ្រួសារ។

បច្ចុប្បន្ន មនុស្សស្ទើរតែ៩៩% នៅលើពិភពលោក បានគិតគូរអំពីការផ្គត់ផ្គង់ម្ហូបអាហារ ដែលប្រកបទៅដោយ អនាម័យ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគេឱ្យបានល្អ ជាពិសេសចាកផុតពីជំងឺផ្សេងៗ ។ ការថែរក្សាសុខភាពរបៀបនេះ គេអាចធ្វើបានដោយងាយស្រួល គឺគ្រាន់តែបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើ ត្រី សាច់ ដែលគ្មានជាតិគីមី។ ចំពោះ បន្លែ ផ្លែឈើ យើងអាចរកបាននៅក្នុងភូមិ ជាពិសេសការដាំដុះដោយ ខ្លួនឯង។

ការរៀបចំម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃ អាចធ្វើបានដោយមនុស្សគ្រប់គ្នា ជាពិសេសយុវជន យុវនារី ដែលស្ថិតនៅក្នុងវ័យសិក្សាថ្នាក់មធ្យមសិក្សា ព្រោះពួកគេត្រូវធ្វើការដើម្បីជួយរំលស់ការងារឪពុកម្តាយនៅក្នុងផ្ទះ ក៏ដូចជាគិតគូរទៅលើការចំណាយប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ថ្លៃម្ហូបអាហារ។ ដូច្នេះ ការបង្ហាញអំពីវិធីធ្វើម្ហូបមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីនៅក្នុងកម្រិតថ្នាក់នេះ។

១. វត្ថុបំណងរួម

បំណិនជីវិត គឺជាបំណិនបញ្ញា បុគ្គលិកលក្ខណៈ អន្តរបុគ្គល និងវិជ្ជាជីវៈដែលអាចជួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព អាចដោះស្រាយបាន និងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។ គឺជាបំណិនដែលរួម ចំណែកក្នុងការលើកស្ទួយសុខុមាលភាព និងជីវភាពប្រកបដោយផលិតភាព។ *(គោលនយោបាយអប់រំបំណិនជីវិត ២០០៦)*។ ការបង្ហាត់បង្ហាញនៅក្នុងប្រធានបទនេះ គឺចង់ឱ្យសិស្សយល់ពីសារប្រយោជន៍ និងមានសមត្ថភាព៖

- សិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវចេះធ្វើម្ហូបយ៉ាងតិច៣ប្រភេទ និងចេះគិតថ្លៃចំណាយទៅលើមុខម្ហូបនីមួយៗតាមរយៈការពិភាក្សាក្នុងក្រុមតូច ៗ ឬការស្រាវជ្រាវពីសហគមន៍ និងការអនុវត្តផ្ទាល់។
- សិស្សប្រុស/ស្រីអាចចងក្រង និងកែលម្អឯកសារដើម្បីចែករំលែកចំណេះដឹងដែលបានរៀននៅសាលាទៅដល់សហគមន៍របស់ខ្លួន។
- សិស្សប្រុស/ស្រីមានចំណេះដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃការញ៉ាំអាហារពីក្រុមអាហារខុសៗគ្នា ហើយនិងព្យាយាមប្រើប្រាស់វានៅក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

២. ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀន

ម៉ូឌុលនេះចែកចេញជាច្រើនផ្នែកផ្សេងៗគ្នា ហើយមានគោលបំណងខុសៗគ្នា។ ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្សជាដំណាក់កាលត្រៀមរបស់គ្រូ។ ដូច្នេះគ្រូត្រូវត្រៀមមេរៀនទុកជាមុន ចំពោះព័ត៌មានដែលទាក់ទងទៅនឹងការបង្រៀន និងរៀន

- **សម្ភារឧបទេស**

សម្ភារឧបទេសមានពីរផ្នែកដូចជា សៀវភៅ និងសម្ភារៈដែលទាក់ទងទៅនឹងការធ្វើម្ហូប(បន្លែ ឆ្នាំង ចាន កាំបិត ចិតបន្លែ ជើងក្រាន ។ល ។)

- **លទ្ធផលរំពឹងទុក**

សិស្សនឹងទទួលបានចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថពីការសិក្សាមេរៀនវិធីធ្វើម្ហូបងាយៗ។ ប្រើប្រាស់វិធីធ្វើម្ហូបងាយៗ សម្រាប់លើកកំពស់ជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

- **សញ្ញាសម្គាល់សម្រាប់សកម្មភាពនីមួយៗ**

ខាងក្រោមនេះ ជាសញ្ញាសម្គាល់សកម្មភាពងាយៗដើម្បីឱ្យគ្រូអនុវត្តបានជោគជ័យក្នុងការបង្រៀន និងរៀន។

✋ ធ្វើសកម្មភាព ៖ គ្រូចាំបាច់ត្រូវដឹកនាំសិស្សធ្វើសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន

✏ សរសេរ ៖ ចាំបាច់គ្រូត្រូវសរសេរលើក្តារខៀនដោយផ្ទាល់

◈ សួរ ៖ មានសំណួរ ដែលគ្រូសួរទៅកាន់សិស្ស

👄 ពន្យល់ ៖ ពន្យល់ចំណុចសំខាន់ៗ ឬ ប្រាប់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់

- **លំនាំបង្រៀន**

មេរៀននីមួយៗចែកជា ៣ផ្នែក។ ផ្នែកទី១ គឺជាសេចក្តីផ្តើមដែលយើងព្យាយាមផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងចំណេះដឹងដែលសិស្សមានស្រាប់ ឬរំឭកមេរៀនចាស់។ ផ្នែកទី២ យើងនឹងបង្រៀនសកម្មភាពសំខាន់ៗដោយផ្អែកលើវិធីសាស្ត្របង្រៀនបែបការងារគម្រោង(ចុះស្រាវជ្រាវ ប្រមូលព័ត៌មាន សម្ភាស ចងក្រងឯកសារ និងការធ្វើបទបង្ហាញ...។) និងយុទ្ធវិធីបង្រៀន ផ្សេងៗទៀត។ នៅផ្នែកទី៣ ដែលជាផ្នែកបញ្ចប់ យើងអាចធានាបានថា រាល់លទ្ធផលនៃការសិក្សារបស់យើងគឺបានឆ្លង កាត់នូវយុទ្ធវិធីខុសៗគ្នាជាច្រើន។

៣. ខ្លឹមសារសង្ខេប

មេរៀនសង្ខេបត្រូវបានផ្ដល់ជូនឱ្យគ្រូក្នុងផ្នែកនេះ ដើម្បីជាទុនខ្លះក្នុងការបង្រៀន ហើយក៏ជាសញ្ញាណមួយជាក់លាក់បញ្ជាក់ពីទំនាក់ទំនង និងសារៈសំខាន់របស់មេរៀននីមួយៗ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាសេចក្ដីសង្ខេបនៃមេរៀនទាំង១០ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលបំណិនជីវិតនេះ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	វត្ថុបំណង	ទំព័រ
១. ការធ្វើផែនការ និងការកំណត់ប្រភេទម្ហូប	២ ម៉ោង	សិស្សប្រុស/ស្រីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃអាហារ និងបែងចែកអាហារទាំងនោះដោយផ្អែកលើរបៀប ចម្អិនម្ហូប។ រៀបចំការស្រាវជ្រាវអំពីគ្រឿងផ្សំសម្រាប់អនុវត្តជាក់លាក់។	១
២. ការធ្វើបទបង្ហាញពីលទ្ធផលពីលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ	២ ម៉ោង	សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងធ្វើបទបង្ហាញពីការស្រាវជ្រាវរបស់ពួកគេ ហើយសម្រេចចិត្តជាមួយគ្នាចំពោះមុខម្ហូបដែលនឹងត្រូវចម្អិន។ កិច្ចការនេះផ្អែកដោយធ្វើការបោះឆ្នោត ឬដោយសមូហភាពសម្រេច។	៥
៣. ការធ្វើបទបង្ហាញពីរូបមន្តធ្វើម្ហូប	២ ម៉ោង	សិស្សប្រុស/ស្រីទាំង៣ក្រុមធ្វើបទបង្ហាញពីរូបមន្តធ្វើម្ហូបរួមគ្នារបស់ ពួកគេ ហើយចាប់ផ្ដើមធ្វើម្ហូបដែលពួកគេចង់សាកល្បងធ្វើនៅផ្ទះ។ បញ្ជីនៃគ្រឿងផ្សំចាំបាច់សម្រាប់ មេរៀនទី៤ត្រូវបានរៀបហើយសិស្សទាំងអស់នឹងសម្រេចចិត្តលើកិច្ចការខុសៗគ្នា រៀបចំថវិកាដើម្បីទិញសម្ភារៈទាំងនោះ។	៨
៤. ម្ហូបប្រភេទឆា និងការអនុវត្ត	២ ម៉ោង	យើងនឹងរៀនពីរបៀបចម្អិនម្ហូបឆា អនុវត្តតាមរូបមន្តដែលធ្វើឡើងដោយសិស្សប្រុស/ស្រីមួយក្រុម។ យើងបានរៀនអំពីអនាម័យ នៅពេលដែលយើងបែងចែកកិច្ចការនិងការទទួលខុសត្រូវសម្រាប់កិច្ចការទាំងនោះ។	១០
៥. ការធ្វើបទបង្ហាញ របស់ក្រុមទី ២	២ ម៉ោង	ក្រុមទី២នឹងប្រាប់យើងអំពីវិធីធ្វើម្ហូបស្ងោរ។ សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងជ្រើសរើសម្ហូបស្ងោរ ហើយចងក្រងជារូបមន្តមួយសម្រាប់អនុវត្តចម្អិនជាក់ស្ដែងនៅក្នុងមេរៀនទី៦។	១២
៦. ម្ហូបប្រភេទស្ងោរ និងការអនុវត្ត	២ ម៉ោង	យើងនឹងធ្វើការសង្កេតពីចំណេះដឹងពីវិធីធ្វើម្ហូបសាមញ្ញៗ ហើយពេលនេះ យើងនឹងអនុវត្តពីវិធីធ្វើម្ហូបស្ងោរជាក់ស្ដែង។ ពេលយើងត្រឡប់ទៅវិញ អាចយកចំណេះដឹងនេះ ទៅអនុវត្តសាកល្បងនៅផ្ទះ។	១៤

៧. ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី ៣	២ ម៉ោង	សិស្សប្រុស/ស្រី នឹងផ្ដល់មតិយោបល់អំពីបញ្ជីមុខម្ហូបរបស់ពួកគេ។ យើងចាត់ជាផ្នែក និងសិក្សាអំពីសារសំខាន់នៃតុល្យភាពអាហារ នេះនឹងធ្វើឡើង ដោយការសិក្សាអំពី ទម្រង់សារជី (ពីរាមីត)នៃអាហារ របស់អាស៊ី។ បន្ទាប់ពីនេះយើង សង្កេតមើលការធ្វើបទបង្ហាញអំពីអាហារប្រភេទសម្លម្ជូរ និងរៀបចំសម្រាប់ទិញគ្រឿងផ្សំ។	១៦
៨. ការអនុវត្តផ្ទាល់ និងការចម្អិនសម្លម្ជូរ	២ ម៉ោង	ពេលនេះ យើងចម្អិនអាហារសម្លម្ជូរ អនុវត្តតាមរូបមន្តពីក្រុមសិស្សប្រុស/ស្រីចុងក្រោយ។ យើងក៏រៀបចំសម្រាប់ការប្រកួតចម្អិនម្ហូប ដែលនឹងប្រព្រឹត្តឡើងនៅសប្ដាហ៍បន្ទាប់។ ក្រុមទាំងអស់នឹងទទួលបានថវិកាមួយចំនួនសម្រាប់រៀបចំអាហារ សម្រាប់ឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេ និងគណៈកម្មការវាយតម្លៃនៅក្នុងសហគមន៍។	២១
៩. ការប្រកួតធ្វើម្ហូប	២ ម៉ោង	ឪពុកម្ដាយរបស់សិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវបានអញ្ជើញឱ្យចូលរួមសង្កេត និងភ្លក្សម្ហូបដែលសិស្សប្រុស/ស្រី បានរៀបចំ។ តាមរយៈមតិយោបល់របស់គណៈកម្មការវាយតម្លៃ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូនឹងដឹងពីការ ខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុមនីមួយៗ ពីជំនាញនៃការចម្អិនម្ហូបនេះ។	២៤
១០. ការឆ្លុះបញ្ចាំង	២ ម៉ោង	នៅក្នុងមេរៀននេះ សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងប្រើប្រាស់ ចំណេះដឹងអំពី ម្ហូបដែលមានផលល្អ ចំពោះសុខភាព និងតុល្យភាព របបអាហារ។ ពួកគេនឹងបង្កើតជាផ្ទាំងក្រដាសធំមួយ សម្រាប់គ្រួសាររបស់ពួកគេ អំពីរបបអាហារ និងក្រុមអាហារខុសៗគ្នា។	២៧

៤. ការវាយតម្លៃ

ការវាយតម្លៃមាន២ផ្នែកសំខាន់ៗ។ មួយផ្នែកជាការវាយតម្លៃនៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនីមួយៗ និងជាវិញ្ញាសាសរសេរដែលយើងត្រូវបញ្ចូលនៅផ្នែកខាងចុង ម៉ូឌុល ។ ផ្នែកមួយទៀត ជាការវាយតម្លៃទៅលើឥរិយាបថសិស្ស ដោយគ្រូជាអ្នកសង្កេតផ្ទាល់រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយដាក់ពិន្ទុ។ វិធីវាយតម្លៃទាំងពីរចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការវាស់ ចំណេះដឹង និងឥរិយាបថរបស់សិស្សម្នាក់ៗ ។ ចំពោះការវាយតម្លៃសិស្សនេះ យើងគិតពិន្ទុ ៥០ ស្មើទៅនឹងមុខវិជ្ជាមួយ ចំនួនផងដែរ គឺយើងឱ្យពិន្ទុ ៣៥ ទៅលើឥរិយាបថ និងពិន្ទុ ១៥ ទៅលើវិញ្ញាសាសរសេរ។

នៅតាមមេរៀននីមួយៗ គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូចឱ្យបានច្រើន នៃចំណុចសំខាន់ៗនៅពាក់កណ្ដាលមេរៀននីមួយៗ។ កំឡុងពេលសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូច ជាពេលវេលាដែលគ្រូអាចសង្កេតឥរិយាបថសិស្សក្នុងការដាក់ពិន្ទុ។ ជាការល្អគ្រូគួរដាក់ពិន្ទុឥរិយាបថសិស្សចាប់ពីមេរៀនទី ៦ តទៅ។

៥. ឯកសារបន្ថែម

ផ្នែកនេះផ្ដល់នូវព័ត៌មានរួមសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់ រួមទាំងផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់នៅក្នុងមេរៀននេះ។

មេរៀនទី ១: ការធ្វើផែនការ និងការកំណត់ប្រភេទម្ហូប

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ផ្ទាំងក្រដាសធំ ហ្វឺត ស្កុត កន្ត្រៃ
- ក្រដាសពណ៌សតូចៗដើម្បីទុកលេងល្បែង ដំឡូងក្តៅ

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច

- ចាត់ជាផ្នែកនូវប្រភេទម្ហូបខុសៗគ្នាតាមរបៀបដែលគេបានរៀបចំ
- បង្កើតជាការសង្កេតសាមញ្ញមួយទាក់ទងនឹងគ្រឿងផ្សំ និងរបៀបចម្អិន

សេចក្តីផ្តើម

🕑 ១៥ នាទី

ស្វាគមន៍អ្នកគ្រប់គ្នា តើអ្នកសុខសប្បាយជាទេថ្ងៃនេះ?

រៀបចំសិស្សប្រុស/ស្រីឱ្យអង្គុយជារាងអក្សរអ៊ុយ រួចណែនាំសិស្សប្រុស/ស្រីឱ្យលេងល្បែង "ដំឡូងក្តៅ" (ច្របាច់ក្រដាសមួយ ផ្ទាំង ដើម្បីជាតំណាងឱ្យដំឡូងក្តៅ)។

1. នៅក្នុងល្បែងនេះ អ្នកនឹងត្រូវការនិយាយពីម្ហូបមួយមុខដែលអ្នកស្គាល់ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងកាន់ដំឡូងក្តៅពេលដែលលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូរាប់ដល់៥។ នៅពេលដែលអ្នកបោះពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្ស ម្នាក់ទៀត សូមកុំឈប់ អ្នកត្រូវបន្តបោះរហូតដល់លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូរាប់ដល់លេខ៥។ នរណាដែលកំពុងកាន់ដំឡូងក្តៅពេលនោះ ត្រូវនិយាយឈ្មោះម្ហូប មួយមុខ។ ខ្ញុំត្រូវការសិស្សប្រុស/ស្រីពីនាក់ដើម្បីសរសេរលើក្តារខៀននូវឈ្មោះម្ហូបទាំងអស់ដែលសិស្សប្រុស/ស្រីដទៃបាននិយាយ។

លេងល្បែង និងអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីពីនាក់សរសេរឈ្មោះម្ហូបទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន។

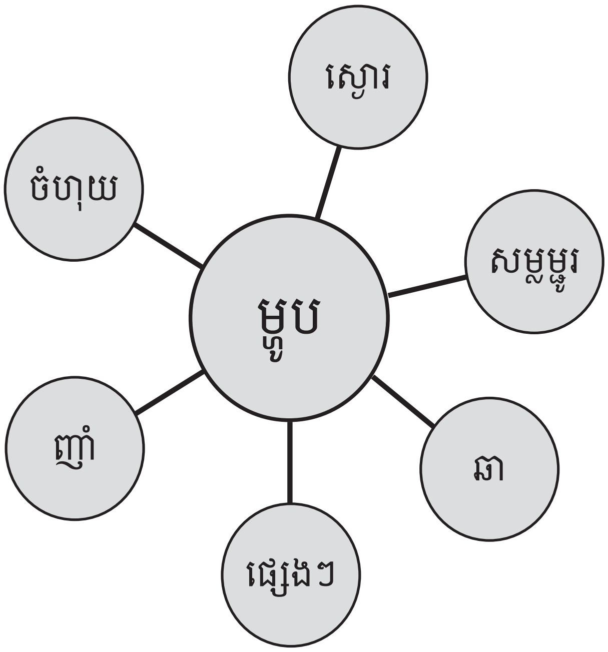
សកម្មភាពសំខាន់ៗ

🕑 ៦៥ នាទី

ល្បែងនេះដំណើរការបានល្អ។ ឥឡូវយើងមានក្តារខៀនមួយ ដែលពេញទៅដោយឈ្មោះ ម្ហូប។

ចូរសាកល្បងរកមើលថា តើយើងអាចចែកម្ហូបទាំងនេះជាផ្នែក/ប្រភេទខុសៗគ្នាបានដែរឬទេ។ តើនរណាដឹងពីប្រភេទដែលយើងអាចចែកបាន?

ប្រហែលជា យើងអាចចែក ដោយពឹងផ្អែកលើគ្រឿងផ្សំ ឬរសជាតិ? រៀបចំការពិភាក្សាអំពីការចាត់ជាប្រភេទ/ផ្នែក។ ចុងក្រោយ នឹងផ្តល់ជាលទ្ធផល ៥ប្រភេទ៖ ប្រភេទស្ងោរ ឆា ចំហុយ ញាំ និងផ្សេងៗ។



គូសផែនទីគំនិតនៅលើក្តារខៀន

ឥឡូវចូរពិនិត្យថា តើយើងអាចចែកម្ហូប ទាំងអស់នៅលើក្តារខៀនទៅតាមប្រភេទម្ហូបដែរឬទេ?

ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីមកខាងមុខ ហើយសរសេរឈ្មោះម្ហូបទៅតាមប្រភេទម្ហូបឱ្យត្រឹមត្រូវ។ លើកទឹក ចិត្តគាត់ដោយនិយាយថាពួកគេធ្វើបានល្អ។

ឧទាហរណ៍ ៖

ប្រភេទម្ហូបឆាមាន៖ ឆាបន្លែគ្រប់មុខ ឆាខ្ញីសាច់មាន់ មីឆា ឡុកឡាក់។ល។

ប្រភេទម្ហូបសម្លម្ជូរមាន៖ សម្លម្ជូរយួន សម្លម្ជូរគ្រឿង។ល។

ប្រភេទម្ហូបស្ងោរមាន៖ ស្ងោរស៊ុបពពៃ ស្ងោរស៊ុបគោ ស្ងោរជីឆាយ។ល។

ប្រភេទម្ហូបញាំមាន៖ ញាំសាច់គោ ញាំសាច់មាន់។ល។

ប្រភេទម្ហូបចំហុយមាន៖ ចំហុយត្រីក្រហម ឬត្រីដំរី។ល។

ឥឡូវយើងមានបញ្ជីមុខម្ហូបមួយ ម៉ូឌុលនេះ យើងនឹងជ្រើសរើសម្ហូប៣ប្រភេទដើម្បីធ្វើការ សង្កេត និងចុងក្រោយបង្អស់ក៏មានការចម្អិនផងដែរ។

តើនរណាចេះធ្វើម្ហូបមួយមុខក្នុងចំណោមម្ហូបទាំងនេះ?

អ្វីដែលយើងនឹងរៀនគឺរបៀបចម្អិនអាហារ៖ អាហារប្រភេទស្ងោរ ឆា និងសម្លម្ជូរ។ បញ្ហាតែមួយ គត់គឺយើងមិនដឹងថាតើគ្រឿងផ្សំណាខ្លះដែលយើងត្រូវប្រើ និងរបៀបដែលយើងត្រូវចម្អិនម្ហូបទាំងនេះ។

តើយើងអាចរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហានេះដោយរបៀបណា?

យើងនឹងធ្វើការសង្កេតទៅលើរបៀបធ្វើម្ហូបទាំងនោះ។ អ្នកនឹងទៅក្នុងភូមិ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយសួរពួកគេនូវសំណួរខ្លះៗដើម្បីស្វែងយល់អំពីបញ្ហានេះ។ អ្នកគ្រប់គ្នាត្រូវធ្វើកិច្ចការនេះ។ ប្រហែលជាអ្នកស្គាល់ចុងភៅ ឬនរណាម្នាក់ដែល ជួយចម្អិនម្ហូបនៅក្នុងពិធីមង្គលការ ហើយ អាចប្រាប់អ្នកអំពីរបៀបធ្វើម្ហូបទាំងនេះ។

យើងគួរសួរពួកគេអំពីគ្រឿងផ្សំ របៀបរៀបចំ ទីកន្លែងទៅទិញគ្រឿងផ្សំ និងតើមានតម្លៃ ប៉ុន្មាន។

តារាងប្រមូលព័ត៌មាន

ឈ្មោះមុខម្ហូប៖..ឈ្មោះអ្នកផ្តល់ព័ត៌មាន៖..................................

លេខទូរស័ព្ទទាក់ទង៖..................................កាលបរិច្ឆេទផ្តល់ព័ត៌មាន៖................................

	អធិប្បាយ	បរិមាណត្រូវការ	តម្លៃលើទីផ្សារ
	គ្រឿងផ្សំ		
១			
២			
៣			
៤			
៥			
៦			
	បន្លែ		
១			
២			
៣			
៤			
	សាច់		
១			
២			

វិធីធ្វើ៖...
....
....

តារាងនេះគឺអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីអ្នកធ្វើការសង្កេត ដូច្នេះអ្នកត្រូវកត់ត្រាទុកនៅក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក នៅពេលដែលខ្ញុំពន្យល់។

- ឈ្មោះមុខម្ហូប៖ សិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវឯកភាពគ្នា បំពេញឈ្មោះប្រភេទម្ហូបដោយខ្លួនឯង មុននឹងចុះទៅជួបអ្នកផ្តល់ព័ត៌មាន ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា តើអ្វីដែលពួកគេត្រូវសួរ។
- ឈ្មោះអ្នកផ្តល់ព័ត៌មាន៖ គឺជាមនុស្សដែលអ្នករំពឹងថានឹងទៅជួប ហើយគេនឹងប្រាប់នូវអ្វីដែលយើងចង់ដឹង។
- លេខទូរស័ព្ទទាក់ទង៖ គឺជាលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកផ្តល់ព័ត៌មាន។ អ្នកត្រូវសុំលេខទូរស័ព្ទ របស់គាត់ទុកប្រការសម្រាប់ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម ឬក៏បញ្ជាក់បន្ថែមទៅលើចំណុចដែលអ្នកមានការសង្ស័យ។
- ផ្នែកគ្រឿងផ្សំ បន្លែ សាច់ ត្រី និងវិធីធ្វើ៖ អ្នកត្រូវសួរអ្នកផ្តល់ព័ត៌មាននូវចំណុចនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្នពីព្រោះវាងាយនឹងច្រឡំណាស់។ អ្នកត្រូវសួរម្តងមួយៗ ដោយភ្ជាប់ជាមួយ តម្លៃប៉ាន់ស្មានផង។

បែងចែកសិស្សប្រុស/ស្រីជាបីក្រុមដោយការរាប់សិស្សប្រុស/ស្រីពីលេខ១ ដល់ លេខ៣ ហើយឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីលេខ១ ចូលជាមួយសិស្សប្រុស/ស្រីលេខ មួយដូចគ្នា សិស្សប្រុស/ស្រី លេខ២ ចូលជាមួយលេខ២ និងសិស្សប្រុស/ស្រីដែលរាប់ចំលេខ៣ ចូលជាមួយលេខ៣ដូចគ្នា។ នៅពេលចប់កិច្ចការនេះអ្នកត្រូវឡើងពន្យល់គេអំពីអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើកន្លងមក។

សិស្សប្រុស/ស្រីលេខ១ទាំងអស់ ត្រូវប្រមូលព័ត៌មានអំពីម្ហូបឆា សិស្សលេខ២ទាំងអស់ ត្រូវប្រមូលព័ត៌មានអំពីម្ហូបស្ងោរ និងសិស្សលេខ៣ទាំងអស់ ត្រូវប្រមូលព័ត៌មានអំពីម្ហូបសម្លម្ជូរ។ សិស្សប្រុស/ស្រីអាចបង្កើតជាដៃគូ ដែលមានគ្នា ពីរនាក់។ គូនីមួយៗត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នា និងពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីធ្វើម្ហូប ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រភេទនៃម្ហូបរបស់ក្រុមខ្លួន។ អ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ក្រដាសតារាងដែលអ្នកបានកត់ត្រាទុកក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកដែលបានលេខ១ ទាំង អស់បង្កើតជាដៃគូ។ ពួកគេត្រូវត្រូវធ្វើការ ប្រមូល ព័ត៌មានអំពីម្ហូបប្រភេទឆា។ នេះអាចមានន័យថាពួកគេ នឹងប្រមូលរូបមន្ត ធ្វើម្ហូបខុសៗគ្នាអំពីម្ហូបប្រភេទឆា ប៉ុន្តែ វាមិនមានបញ្ហាទេ ពួកគេនឹង ជ្រើស រើស របៀបធ្វើម្ហូបដែលល្អបំផុតនៅក្នុង មេរៀន ក្រោយ។

តើអ្នករាល់គ្នាយល់ពីកិច្ចការផ្ទះសម្រាប់មេរៀនបន្ទាប់ហើយឬនៅ?
តើនរណាអាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេថា តើកិច្ចការផ្ទះយើងជាអ្វី?
តើអ្នកត្រូវការអ្វីសម្រាប់កិច្ចការនេះ?

នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងពិនិត្យមើលការសង្កេតរបស់អ្នក ហើយអ្នកត្រូវប្រាប់ខ្ញុំពីដំណើរការនេះ។

បញ្ចប់មេរៀន ៖ តើខ្ញុំញ៉ាំអ្វី? ១០ នាទី

ធ្វើហាក់ដូចជាកំពុងញ៉ាំអ្វីមួយ។ សិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវទាយថាវាជាអ្វី។ វាត្រូវតែជាអ្វីដែលមាននៅក្នុងផែនទី គំនិត។ សិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវ សួរសំណួរដើម្បីឱ្យដឹងថាវាជាអ្វី។ ពីព្រោះថាអ្នកកំពុងញ៉ាំ អ្នកមិនអាចឆ្លើយបានទេ។ អ្នកអាចគ្រាន់តែគ្រវីក្បាល ដើម្បីបង្ហាញថា ទេ ឬ បាទ/ចាស។ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើចលនា ស្មាទាំងសងខាងរបស់អ្នក កម្រើក វាមានន័យថា ខ្ញុំមិនដឹង ឬ "ប្រហែល"។

សិស្សប្រុស/ស្រីដែលទាយត្រូវមុនដំបូងគេថាវាជាអ្វី អាចជ្រើសរើសប្រភេទម្ហូបមួយទៀត ហើយលេងល្បែងដូចគ្នានេះ ។

សេចក្តីណែនាំគ្រូ

សិស្សប្រុស/ស្រីគឺមិនធ្លាប់ធ្វើការប្រមូលព័ត៌មានទេ។ ពួកគេត្រូវការជំនួយពីលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ ដើម្បីផ្តល់គំនិតមួយចំនួន និងបង្កើតជាទម្រង់សាមញ្ញដើម្បីធ្វើការសង្កេត។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវកត់ត្រាទុកតារាងនៅក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងប្រហែលជានឹងត្រូវការថវិកាមួយចំនួន ដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំ។ វាជាការណែនាំដែលអ្នកត្រូវធ្វើការសង្កេតពីជំនួយ ដែលអាចមាននៅពេលចាប់ផ្តើមម៉ូឌុលនេះ។ នៅពេលដែលកិច្ចការនេះ មិនត្រូវបានផ្តល់ជំនួយដោយសាលារៀន អ្នកអាចស្វែងរកដំណោះស្រាយផ្សេងទៀត ដោយមានការចូលរួមពីឪពុកម្តាយរបស់សិស្សប្រុស/ស្រី ឬ ភោជនីយដ្ឋាននៅក្នុងតំបន់។

ការសហការជាមួយភោជនីយដ្ឋានគឺជាការល្អប្រសើរ។ ភោជនីយដ្ឋានគឺជាទីកន្លែង ដែលចម្អិនម្ហូបសម្រាប់អតិថិជន។ នាយក ឬនាយិកាសាលា ឬលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូត្រូវតែនិយាយឱ្យច្បាស់ពីផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើកិច្ចការនេះសម្រាប់ម្ចាស់ភោជនីយដ្ឋាន។ មួយក្នុងចំណោមនោះ គឺគាត់នឹងទទួលបានឱកាសផ្សព្វផ្សាយក្នុងចំណោម សិស្សប្រុស/ស្រីទាំងឡាយ និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ ដែលឪពុកម្តាយទាំងនោះនឹងមក ភោជនីយដ្ឋាននៅក្នុង មេរៀន ទី៩។

មេរៀនទី ២: ការធ្វើបទបង្ហាញពីលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ក្រដាសបោះឆ្នោតសម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នា
- ក្រដាសតារាងពណ៌ស ហ្វឺតពណ៌សម្រាប់ក្រុមទាំងអស់ ខ្មៅដៃពណ៌ទុកដើម្បីគូរ
- ក្រដាស A4 ដើម្បីអនុវត្ត

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាច ៖

- សម្រេចចិត្តលើរូបមន្តចម្អិនម្ហូបទៅលើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដែលបានបង្ហាញ
- ធ្វើបទបង្ហាញពីរូបមន្តចុងក្រោយដែលបានរៀបតាមដំណាក់កាល

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ២: ការធ្វើបទបង្ហាញពីលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ 🕑 ៤០ នាទី

សេចក្ដីផ្ដើម

ថ្ងៃនេះ យើងនឹងចាប់ផ្ដើមដោយការផ្ដល់មតិយោបល់ អំពីការប្រមូលព័ត៌មានរបស់យើង ចំពោះសមាជិកក្រុមដទៃទៀត។ នេះមានន័យថា លេខ១ទាំងអស់ ត្រូវអង្គុយជាមួយគ្នានៅតុមួយ ក៏ដូចជាលេខ២ និងលេខ៣។

គ្រប់ដៃគូទាំងអស់ត្រូវចែករំលែករូបមន្តធ្វើម្ហូបរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកដទៃទៀត នៅក្នុងក្រុមរបស់ ពួកគេ។ អ្នកនឹងត្រូវប្រាប់អំពីមនុស្សដែលអ្នកបានសម្ភាស និងរបៀបដែលពួកគេមានប្រតិកម្មជាមួយសំណួររបស់អ្នក។

ចុងក្រោយ អ្នកត្រូវបង្ហាញនូវអ្វីដែលអ្នកបានសរសេរ។ របៀបធ្វើនេះនឹងត្រូវកត់ត្រានៅពេលក្រោយ ហើយនិងព្យួរ ឬ បិទនៅលើជញ្ជាំង។

✋ អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីចូលជាក្រុមឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមលេខ និងពិភាក្សាពីលទ្ធផលរបស់ពួកគេ។

នៅពេលដែលបានបញ្ចប់ ជាមួយការចែករំលែករបស់ពួកគេ វាជាពេលវេលាដើម្បីជ្រើសរើស អំពីរបៀបធ្វើម្ហូបដែលយើងនឹងចម្អិននៅពេលរៀនមេរៀនទី៤ ទី៥ ឬទី៧។ ដើម្បីឱ្យមានភាពស្មោះត្រង់ យើងត្រូវធ្វើការបោះឆ្នោត។ សិស្សប្រុស/ស្រី គ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកនឹងទទួលបានសន្លឹកឆ្នោតមួយ ។ អ្នកត្រូវអានរូបមន្តធ្វើម្ហូបផ្សេងៗទៀត ហើយសម្រេចចិត្តថាតើម្ហូបមួយណាដែលល្អបំផុត និងត្រូវបានជ្រើសរើសដោយផ្អែកលើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យខាងក្រោម៖

- តើវាអាចទៅរួចទេដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំទាំងអស់នៅលើទីផ្សារជាមួយថវិកា ១២០០០ រៀល?
- តើវាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើតាមរូបមន្តនេះទេ សម្រាប់អ្នកដែលមិនមានបទ ពិសោធក្នុងការចម្អិន?
- ខ្ញុំគិតថាតើមុខម្ហូបនេះមានរសជាតិឆ្ងាញ់ឬទេ?

នៅពេលដែលអ្នកបានធ្វើការជ្រើសរើសមុខម្ហូបរួច អ្នកអាចសរសេរវានៅលើសន្លឹកឆ្នោត កុំប្រាប់នរណាម្នាក់ ហើយឱ្យវាទៅមនុស្សដែលខ្ពស់ជាងគេនៅក្នុងក្រុម។ គាត់/នាង គឺជាប្រអប់ឆ្នោតហើយរាប់លទ្ធផលនៅពេលអ្នកគ្រប់គ្នារួចរាល់។

អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីអានរូបមន្តធ្វើម្ហូបដទៃ និងធ្វើការជ្រើសរើសមុខម្ហូប។ តមកទៀត អាចប្រាប់លទ្ធផលទៅសិស្ស ប្រុស/ស្រីទាំងអស់។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៣០ នាទី

ជាមុខម្ហូបដែលយើងត្រូវចម្អិននៅក្នុងថ្នាក់របស់យើង។ ជាការពិតណាស់យើងត្រូវតែមានវិធីធ្វើ យ៉ាងច្បាស់លាស់ដើម្បីណែនាំយើង។ ខ្ញុំមានឧទាហរណ៍មួយនៃការ ចម្អិនម្ហូបនេះដែលជាឯកសារសម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រី។ វិធីធ្វើម្ហូបត្រូវសរសេរនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ដែលអ្នករាល់គ្នាអាចមើលឃើញ។ ដូច្នេះយើងត្រូវបែងចែក កិច្ចការនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ហើយគួរសម្រេចថា៖

តើនរណាដែលសរសេរបានស្អាត?
តើនរណាអាចគូររូបភាពបានស្អាតដើម្បីបញ្ជាក់ពីម្ហូប (លទ្ធផលចុងក្រោយ និងគ្រឿងផ្សំដែលអាចមាន)
តើនរណាជាអ្នកត្រួតពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ?

ដូចអ្វីដែលអ្នកអាចឃើញ នៅលើឯកសារសម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រី លទ្ធផលចុងក្រោយគឺមើលទៅមានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ មានគ្រឿងផ្សំជាជួរ ផ្នែកដែលប្រាប់ពី "របៀបចម្អិន" និងពេលវេលា។

✋ ផ្តល់ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីនូវក្រដាសA4 និងក្រដាសធំមួយ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើការលើរូបមន្តចុងក្រោយ។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ២០ នាទី

ផ្ទាំងក្រដាសធំនឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកដទៃដើម្បីចម្អិន ប៉ុន្តែយើងមិនចង់បាត់បង់របៀប ធ្វើម្ហូបផ្សេងទៀតទេ។ ដូច្នេះ អ្នកគ្រប់គ្នាគួរតែបង្ហាញពីម្ហូបដែលអ្នកបានធ្វើការជាមួយ។ យើង នឹងបិទវានៅលើជញ្ជាំង។ វិធីធ្វើទាំងនោះគួរត្រូវបានចាត់ជាប្រភេទ ទៅតាមរបៀបដែល យើងចម្អិន ប្រភេទ ឆា និងសម្លម្ជូរ។

អនុញ្ញាតឱ្យដៃគូបិទរូបមន្តធ្វើម្ហូបរបស់ពួកគេនៅលើជញ្ជាំង ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការកែលម្អក្នុងករណី ដែលពួកគេចង់ធ្វើការកែលម្អ ព្រោះពួកគេគិតថាវាមិនច្បាស់ ពួកគេអាចធ្វើវាដូចជាកិច្ចការផ្ទះ។ វិធីធ្វើគួរតែត្រូវបានចាត់ជាផ្នែកនិងមើលទៅត្រឹមត្រូវ។

ចុងក្រោយនេះ យើងនឹងលេងល្បែងកំសាន្តមួយ។ ខ្ញុំនឹងចម្អិនម្ហូប។ ខ្ញុំនឹងនិយាយថា "ខ្ញុំស្ងោរ ស៊ុបជាមួយ..." ហើយបន្ទាប់មកខ្ញុំនិយាយអ្វីមួយដែលអាចចម្អិនជាមួយស៊ុបរបស់ខ្ញុំ។ វាជាស៊ុបមួយដ៏ពិសេសដូច្នេះខ្ញុំនឹងដាក់ប៉េងប៉ោះទៅក្នុងស៊ុប។ អ្នកអាចជ្រើសរើសឈ្មោះបន្លែផ្សេងទៀត ដែលទាក់ទងទៅនឹងការស្ងោរស៊ុបនេះ តែមិនជាន់ឈ្មោះបន្លែ ដែលអ្នកមុនគេថារួចហើយទេ។ អ្នកដែលនៅបន្ទាប់នឹងនិយាយថា "ខ្ញុំស្ងោរស៊ុបជាមួយប៉េងប៉ោះ និង..." គាត់/នាងអាច និយាយអ្វីមួយដូចជា "ការ៉ុត"។ អ្នកដែលនៅបន្ទាប់និយាយ "ខ្ញុំស្ងោរស៊ុបជាមួយប៉េងប៉ោះ ការុត និង..."។ ប្រយោគនឹងវែងទៅៗ ហើយឈប់នៅពេលណាដែលនរណាម្នាក់មិនអាចចាំវាបាន។ មនុស្សម្នាក់នោះនឹង ទទួលបានឱកាសចាប់ផ្តើមចម្អិនស៊ុបថ្មីមួយ។

លេងល្បែងនេះមួយសន្ទុះ។ បន្ទាប់មកពន្យល់ក្រុមទាំងអស់។ នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងត្រូវការក្រុមទី១ ដើម្បី ពន្យល់យើងអំពីវិធីធ្វើម្ហូបរបស់ពួកគេ។ សិស្សប្រុស/ស្រីម្នាក់ ឬពីរនាក់ត្រូវមកខាងមុខ ហើយនិយាយប្រាប់មិត្តរួមថ្នាក់ថាតើពួកគេទទួលបានគំនិតនេះដោយរបៀបណា និងរបៀប ដែលពួកគេត្រូវចម្អិនម្ហូប។ សិស្សប្រុស/ស្រីដទៃទៀត ដែលនៅជាមួយគ្នានេះ នឹងនៅក្នុង ថ្នាក់ ដែលអាចជួយនៅពេលត្រូវការ។ ដូច្នេះក្រុមទី១ ត្រូវរៀបចំការធ្វើ បទបង្ហាញសម្រាប់សប្តាហ៍ក្រោយ។

សម្លម្ជូរគ្រឿងសាច់គោ

គ្រឿងផ្សំ៖

- ទឹក ៩០០មីលីលីត្រ
- គល់ស្លឹកគ្រៃ ៣គល់ ខ្ទឹមស ៤កំពឹស ល្មៀត ១មើម រំដេង ១ចំណិត ស្លឹកក្រូចសើច ៣សន្លឹក
- អំបិល ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករស ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំពិលទុំ/ត្រួយអំពិល កន្លះខាំ
- ម្ទេសផ្អើរ ២ផ្លែ
- ទឹកត្រី ២ស្លាបព្រា
- សាច់គោ ៣ខាំ (យកសាច់ជាប់ឆ្អឹងជំនីរទើបល្អ សម្រាប់សម្លម្ជូរគ្រឿង)
- ត្រកួន ១បាច់/ ១ខាំ
- ប្រហុក

វិធីធ្វើ៖

យកគល់ស្លឹកគ្រៃ ល្មៀត រំដេង ខ្ទឹមស និងស្លឹកក្រូចសើច បុកចូលគ្នាឱ្យហ្មត់ រួចទុកមួយឡែក។ ចំណែកសាច់គោត្រូវហាន់ជា បន្ទះស្តើងល្មម ទៅតាមការនិយមចូលចិត្ត ហើយចាក់គ្រឿងដែលបានបុករួច ដាក់អំពិលទុំ ចាក់ទឹកត្រី អំបិល ស្ករ និងម្ទេស លាយច្របល់ចូលគ្នាឱ្យសព្វ រួចយកទៅ ដាក់ដាំរំងាស់រហូតដល់សាច់ផុយល្មម ប៉ុន្តែត្រូវ ឧស្សាហ៍ ចាក់ទឹកថែមកុំឱ្យខ្លោចឆ្នាំង។ នៅពេល សាច់ផុយ ត្រូវដាក់ត្រកួនចូល ទុកមួយពុះ ភ្លក្សរសជាតិ ប្រសិនបើមិនទាន់ត្រូវតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត អាចថែមគ្រឿងឱ្យល្មមតាមចិត្ត រួចហើយលើកឆ្នាំងចេញពីចង្ក្រាន ជាការស្រេច។

រយៈពេលត្រូវការ៖

១. ចិតឬហាន់បន្លែ និងបុកគ្រឿង - ១០នាទី

២. ការចម្អិន - ៤០នាទី

មេរៀនទី ៣: ការធ្វើបទបង្ហាញពីរូបមន្តធ្វើម្ហូប

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ក្រដាស A4 សម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នា
- ថវិកា ១២០០០ រៀល សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ផ្តល់ការសង្ខេបអំពីវិធីធ្វើម្ហូបរបស់ពួកគេ និងដំណើរនៃការជ្រើសរើសវិធីធ្វើម្ហូប
- បែងចែកកិច្ចការក្នុងការទិញគ្រឿងផ្សំ និងយកសម្ភារៈ

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៣: ការធ្វើបទបង្ហាញ រូបមន្តធ្វើម្ហូប 🕑 ៤០ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

ថ្ងៃនេះ យើងនឹងបង្ហាញពីរូបមន្តធ្វើម្ហូបរបស់ក្រុមនីមួយៗ។ មនុស្សម្នាក់ ឬពីរនាក់មកពីក្រុមនីមួយៗ នឹងធ្វើបទបង្ហាញវាហើយ សិស្សប្រុស/ស្រីដទៃអាចមើល និងជួយនឹងជួយផ្តល់ជាយោបល់ប្រសិនបើពួកគេមានព័ត៌មានបន្ថែម។ ក្រុមនីមួយៗមានរយៈពេល១០នាទីដើម្បី បង្ហាញពីវិធីធ្វើរបស់ពួកគេ។ បន្ទាប់ពីបទបង្ហាញនីមួយៗ យើងអាចសួរសំណួរបាន ប្រសិនបើយើងមិនយល់ អ្វីមួយប៉ុន្តែ មិនមែនសួរក្នុងពេលដែលពួកគេធ្វើបទបង្ហាញទេ។ការសួររបៀបនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកធ្វើបទបង្ហាញមានស្មារតីមិនមូល។

អនុញ្ញាតឱ្យក្រុមទាំងអស់ធ្វើបទបង្ហាញពីវិធីធ្វើរបស់ពួកគេ។ បន្ទាប់ពីក្រុមទាំងអស់បញ្ចប់ការសួរៈ

តើអ្នកសហការជាមួយគ្នាដោយរបៀបណា? តើអ្វីខ្លះជាកិច្ចការនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក?

តើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់មានគំនិតអ្វីចង់ផ្លាស់ប្តូរ ឬកែលម្អវិធីធ្វើនេះដែរឬទេ?

តើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់មានគំនិតអ្វីធ្វើឱ្យវិធីធ្វើកាន់តែស្រួលដែរឬទេ?

ប្រសិនបើមានគំនិតណែនាំ ចូរពិភាក្សាគ្នា។ តើនេះជាគំនិតល្អដែរឬទេ?

តើវាមានភាពងាយស្រួលដល់ការ ចម្អិន ឬកែលម្អលទ្ធផលចុងក្រោយឬទេ?

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៣០ នាទី

បន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់សកម្មភាពខាងលើ ផ្តល់ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់នូវក្រដាសA4 មួយសន្លឹក។

នៅចុងនៃម៉ូឌុលនេះ សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នាគួរមានមគ្គុទេសក៍ចម្អិនម្ហូបមួយចំពោះម្ហូបមួយចំនួនដែលគាត់/នាងចង់

សាកល្បងធ្វើនៅផ្ទះ។ ជាការពិត អ្នកគ្រប់គ្នាអាចកត់ត្រាពីរបៀបធ្វើម្ហូប៣មុខដែលយើងចម្អិននៅក្នុងមេរៀន របស់យើង ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចបន្ថែមម្ហូបផ្សេងទៀតដែលអ្នកបានឃើញនៅលើជញ្ជាំង។ ចូរក្រឡេកមើលពួកវា នឹងកត់ត្រាមុខម្ហូបមួយក្នុងចំណោមម្ហូបទាំងអស ដែលអ្នកគិតថា អ្នកចង់ចម្អិនឱ្យមិត្តភ័ក្តិ ឬគ្រួសាររបស់អ្នក។

សិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ធ្វើការនៅលើមគ្គុទេសក៍ចម្អិនម្ហូបរបស់ពួកគេ។ ដើរជុំវិញដើម្បីមើលថាតើ ពួកគេយល់ពីកិច្ចការដែរឬទេ។ បញ្ជាក់ថា ប្រសិនបើពួកគេមានចម្ងល់អំពីរបៀបធ្វើម្ហូបមួយចំនួន ឬមានសំណួរ ពួកគេអាចសួរអ្នកដែលសរសេរមុខម្ហូបនោះកាលពីមេរៀនមុន។ ពួកគេគួរដឹង បន្ថែមទៀតអំពីវា។

ល្បែងកំសាន្ត

ខ្ញុំជាចុងភៅម្នាក់ដែលមានឆ្នាំងចម្អិនដ៏ធំមួយ។ ថ្ងៃនេះ ខ្ញុំនឹងធ្វើម្ហូបសម្រាប់ក្រុមមួយ ប៉ុន្តែមិនមែនក្រុមទាំងអស់ ទេ។ ខ្ញុំនឹងចម្អិនម្ហូបសម្រាប់មនុស្ស៥នាក់។ នៅពេលដែលខ្ញុំនិយាយលេខ ៥ ខ្ញុំចង់ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់នៅក្នុងថ្នាក់ បង្កើតជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា ៥នាក់ ដោយចាប់ស្មាគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយបង្កើតជារង្វង់។ នៅពេលដែលខ្ញុំនិយាយ "ខ្ញុំនឹងចម្អិនម្ហូបសម្រាប់ សិស្សប្រុស/ស្រីបីនាក់" អ្នកត្រូវបង្កើតជារង្វង់ដែលមាន គ្នា៣នាក់។

✋ លេងល្បែងនេះជាច្រើនដង ។ ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីផ្សេងៗដើរតួជាចុងភៅ។

បញ្ចប់មេរៀន 🕑 ២០ នាទី

👄 នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងចម្អិនអាហារប្រភេទឆា។ ដូច្នេះយើងត្រូវទិញគ្រឿងផ្សំ។ ក្រុមទាំងអស់ (ទីមួយ ទីពីរ និងទីបី) ត្រូវទិញគ្រឿងផ្សំទាំងនោះដោយខ្លួនឯង។

ខ្ញុំនឹងឱ្យថវិកា ១២០០០ រៀលទៅក្រុមនីមួយៗ។ ក្រុមត្រូវសម្រេចថា នរណាជាអ្នកទុកថវិកានេះ។ អ្នកក៏ត្រូវសម្រេចចិត្តផងដែរថា នរណានឹងទៅទិញគ្រឿងផ្សំខុសៗគ្នា និងពេលវេលា ព្រមទាំងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅទិញ។ មិនត្រូវឆាប់ពេកទេ ព្រោះគ្រឿងផ្សំទាំងនោះត្រូវការស្រស់ៗ! សប្តាហ៍ក្រោយ អ្នកនឹងត្រូវយកពួកវាមកចម្អិន។ ប្រសិនបើអ្នកទិញអ្វីមួយ ត្រូវប្រាកដថាអ្នក បានយក វិក្កយបត្រ ដើម្បីបង្ហាញអ្នកដែលចាត់ចែងថវិកា។

តើអ្នកណាអាចយកចង្ក្រានមក? (អ្នកនឹងត្រូវការយ៉ាងតិច៣)
តើមាននរណាម្នាក់ដែលអាចយកធ្យូង/អុសមកដែរឬទេ? (ប្រសិនបើគ្មាន អ្នកនឹងត្រូវទិញ)
តើនរណាអាចយកកាំបិត ស្លាបព្រា និងឆ្នាំងមក?
តើនរណាអាចផ្តល់ចាន និងចង្កឹះ?

✋ បង្កើតជាបញ្ជីមួយនៅលើក្រដាសអំពីសិស្សប្រុស/ស្រីដែលទទួលខុសត្រូវលើរបស់ទាំងអស់នោះ និង ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេត្រូវយកសម្ភារទាំងអស់នោះមកសាលារៀននៅសប្តាហ៍ក្រោយ។ ពួកគេអាចយក សម្ភារៈមកទុកមុនក៏បាន។

សេចក្តីណែនាំគ្រូ

- សេចក្តីណែនាំលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ នៅក្នុងមេរៀនទី២អាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍ល្អៗ អំពីអ្វីដែលជាវិធីធ្វើចុងក្រោយអាចមើលទៅមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ ការរៀបចំ និងបែងចែកអក្សរ និងរូបភាពនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំអាចមានភាពពិបាក។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ដែលសិស្សប្រុស/ស្រីត្រូវធ្វើពង្រាងជាមុនសិនដើម្បីឱ្យមើលទៅសក្តិសម។
- ប្រសិនបើមិនអាចទៅទិញម្ហូប ព្រោះគ្មានថវិកា អ្នកត្រូវឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីផ្តល់គ្រឿងផ្សំមួយចំនួន។ នេះ មានន័យថា ពួកគេអាចសួរឪពុកម្តាយពួកគេថា តើពួកគេមានគ្រឿងផ្សំចាំបាច់ខ្លះនៅផ្ទះរបស់ពួកគេដែរឬទេ។

មេរៀនទី ៤: ម្ហូបប្រភេទឆា និងការអនុវត្ត

រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- គ្រឿងផ្សំ
- ប័ណ្ណតូចៗដែលមានពាក្យមួយនៅលើវា (មើលក្នុងសេចក្តីផ្តើម)
- សាប៊ូ និងអេប៉ុងស្ប៉ចំនួន៣ ទុកសម្រាប់លាងសម្អាតសម្ភារៈចម្អិន

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ចម្អិនម្ហូបដោយអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើវិធីធ្វើម្ហូបធំ ដែលធ្វើឡើងដោយក្រុមទី១
- ទទួលយកការទទួលខុសត្រូវក្នុងការធ្វើការជាក្រុមតូច

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៤: ម្ហូបប្រភេទឆា និងការអនុវត្ត 15 នាទី

សេចក្តីផ្តើម

ឱ្យប័ណ្ណដែលមានពាក្យមួយទៅសិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ នៅពេលដែលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់។ពាក្យទាំងនោះមានៈ ចុងភៅ កាំបិត ស្លាបព្រា ចាន ខ្ទះ ឆ្នាំង ចង្ក្រាន អុស ផ្សារ ត្រី សាច់ ជ្រូក មាន់ កខ្វក់ ឆ្ងាញ់ រលាក ប្រយ័ត្ន អនាម័យ ម្តងទៀត ដើរ ញ៉ាំ ផឹក ធុំក្លិន ក្លិនស្អុយ វិធីធ្វើម្ហូប ខុស ល្អ ឆា ស្ងោរ បាយ និងពាក្យជាច្រើនទៀតដែលអ្នកនឹកឃើញ។

ពន្យល់ថា នៅក្នុងក្រុម អ្នកនឹងបង្កើតជារឿងមួយអំពីប្រធានបទ។ អាស្រ័យលើទំហំក្រុមរបស់ អ្នក ធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីចំនួនប៉ុន្មានដងដែលអ្នកនឹងនិយាយឡើងវិញ មុនពេលបញ្ចប់រឿង។

ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលដែលប្រធានបទរបស់អ្នកគឺ "ការចម្អិន" អ្នកអាចចាប់ផ្តើមដោយ និយាយថា "ភាពទៅផ្សារ"។ មិត្តរួមថ្នាក់ដែលនៅជិតអ្នកត្រូវបង្កើតអ្វីមួយឡើងជាមួយពាក្យ ដែលមាននៅក្នុងប័ណ្ណរបស់គាត់/នាង។ អ្នកត្រូវតែធ្វើឱ្យរហ័សក្នុងការបង្កើតជាប្រយោគរបស់អ្នក ព្រោះអ្នកមានត្រឹមតែ៥វិនាទីដើម្បី គិតអំពីអ្វីមួយ។ វាអាចជារឿងដ៏សប្បាយរីករាយមួយ ឬចម្លែកបន្តិច ប៉ុន្តែវាត្រូវតែធ្វើអ្វីមួយជាមួយការចម្អិនអាហារ។ អ្នកអាចធ្វើវាឱ្យកាន់តែមានភាពប្រកួតប្រជែងដោយឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីផ្លាស់ប្តូរប័ណ្ណគ្នាទៅវិញទៅមក។

សកម្មភាពសំខាន់។ ៦០ នាទី

ថ្ងៃនេះយើងមានរយៈពេលកន្លះម៉ោងដើម្បីចម្អិនម្ហូបប្រភេទឆា។ យើងត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងការចិតបន្លែនិង

ហាន់សាច់។ នេះមានន័យថា ក្រុមរបស់អ្នកត្រូវនិយាយជាមួយក្រុមដទៃ។ លើកនេះអ្នកដែលក្មេងជាងគេ និងចាស់ជាងគេបំផុតនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកគឺជាអ្នកដឹកនាំ។ កិច្ចការរបស់ពួកគេគឺពិនិត្យមើលថា គ្រប់គ្នាធ្វើការជាមួយគ្នា ហើយប្រសិនបើមិនអញ្ចឹងទេ រកមើលកិច្ចការណាដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញថាមានការពិបាក ឬមានបញ្ហា ជាមួយកិច្ចការអ្នកអាចរកជំនួយពីខ្ញុំ។

ត្រូវចងចាំ នៅពេលយើងចម្អិនម្ហូប វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើ អនាម័យ។យើងមិនចង់ឱ្យមានសត្វល្អិតនៅក្នុងអាហាររបស់យើង ឬចម្លងមេរោគពីសិស្សប្រុស/ស្រី ម្នាក់ទៅសិស្សប្រុស/ស្រីម្នាក់ទៀតទេ។ ដូច្នេះមាន វិន័យខ្លះៗ៖

✎ វិន័យចម្អិនអាហារ ៖

១. លាងដៃមុនពេលចម្អិន
២. លាងសម្ភារៈចម្អិនទាំងអស់មុនពេលចាប់ផ្តើម
៣. កុំទុកគ្រឿងផ្សំនៅលើដីក្រោយពេលអ្នកលាងវារួច
៤. ពេលញ៉ាំ អ្នកគ្រប់គ្នាត្រូវប្រើស្លាបព្រា និងចានផ្ទាល់ខ្លួន
៥. តមកទៀត សម្ភារៈទាំងអស់ត្រូវលាង និងទុកនៅកន្លែងស្អាត

សិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ចម្អិនអាហារ។ ព្យាយាមជួយអ្នកដឹកនាំដោយប្រាប់ពីតួនាទីផ្សេងៗ។ សិស្សម្នាក់ៗ ត្រូវទទួលខុសត្រូវលើភារកិច្ចរៀងៗខ្លួន។

នៅពេលដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចម្អិនម្ហូបរួចរាល់ហើយ វាជាពេលវេលាដែលត្រូវញ៉ាំ។ ខ្ញុំសង្ឃឹម ថាវាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងញ៉ាំ អ្នកអាចគិតអំពីរសជាតិ និងដំណើរការនៃការចម្អិននេះ ព្រោះ បន្ទាប់ពីនេះ អ្នកត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃមេរៀននេះ។

☞ ចែកចាន ស្លាបព្រា/ចង្កឹះ ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីដើម្បីញ៉ាំ ហើយចាត់ចែងសិស្សប្រុស/ស្រីពីរ ឬបីនាក់ឱ្យលាងសម្អាតសម្ភារៈ។

បញ្ចប់មេរៀន ៖ ◷ ១៥ នាទី

វាយតម្លៃមេរៀននេះ ដោយយើងព្យាយាមឆ្លើយនូវសំណួរខាងក្រោមៈ

តើអ្វីខ្លះដែលបានដំណើរការល្អនៅក្នុងការសហការគ្នារបស់យើង?
តើអ្វីខ្លះដែលយើងអាចធ្វើឱ្យរីកចម្រើន និងដោយរបៀបណា?
តើយើងគួរកែលម្អវិធីធ្វើម្ហូបដើម្បីធ្វើឱ្យការចម្អិនកាន់តែងាយស្រួលដែរឬទេ?
តើយើងគួរផ្លាស់ប្តូរគ្រឿងផ្សំដើម្បីធ្វើឱ្យម្ហូបមានឱជារសកាន់តែប្រសើរដែរឬទេ?

រៀបចំជាក្រុមដើម្បីពិភាក្សាអំពីសំណួរទាំងនោះ
នៅមេរៀនបន្ទាប់ យើងនឹងសិក្សាអំពីវិធីធ្វើម្ហូបប្រភេទស្ងោរថ្មីមួយទៀត។
ក្រុមទី២ នឹងជ្រើសរើសអ្នកតំណាង២រូប ដើម្បីនិយាយអំពីវា។

មេរៀនទី ៥: ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី ២

🕑 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

- វិធីធ្វើម្ហូបធំចំពោះម្ហូបរបស់ក្រុមទី២
- ក្រដាស A4 សម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នា

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ទិញគ្រឿងផ្សំចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើម្ហូបប្រភេទស្ងោរ
- បង្កើតវិធីធ្វើម្ហូបសាជាថ្មីសម្រាប់មិត្តរួមថ្នាក់

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៥: ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី២ 🕑 ២០ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

ជ្រើសរើសសិស្សប្រុស/ស្រីមួយចំនួនមុនពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀន។

ប្រាប់ពួកគេឱ្យធ្វើជារូបចម្លាក់ដែលបង្ហាញពីអ្វីមួយទាក់ទងនឹងការចម្អិននេះ តែត្រូវឱ្យច្បាស់លាស់។ ឧទាហរណ៍ៈ ការប្រើកាំបិតដើម្បីចិតបន្លែ ប្រើវែកឆាដើម្បីកូរស៊ុប ប្រើពូថៅពុះអុស/ផ្សុងដើម្បីបង្កាត់ភ្លើង ឬភ្លក្សម្ហូបដើម្បីឱ្យដឹងថារួច រាល់ហើយឬនៅ។ ប្រហែលជាសិស្សប្រុស/ស្រីមានគំនិតល្អៗ សម្រាប់ពួកគេ។

ប្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីដទៃទៀតថា យើងនឹងទៅទស្សនា "សារមន្ទីរចម្អិនម្ហូប" ហើយពួកគេត្រូវបាន អញ្ជើញឱ្យមើលរូបចម្លាក់។ ពេលពួកគេមានគំនិតអំពីអ្វីដែលកំពុងបង្ហាញ ពួកគេអាចសរសេរ វានៅលើក្តារខៀន។ មួយសន្ទុះក្រោយមក ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីដែលធ្វើជារូបចម្លាក់ទាំងនោះ" មាន ចលនា"វិញ ហើយពិនិត្យមើលចម្លើយ។

◈ តើនរណាអាចប្រាប់ខ្ញុំអំពីដំណាក់កាលដែលយើងបានធ្វើកាលពីសប្តាហ៍កន្លងទៅនៅពេលចម្អិនម្ហូបប្រភេទឆា?

សកម្មភាពសំខាន់ៗ 🕑 55 នាទី

ខ្ញុំសូមអញ្ជើញសិស្សប្រុស/ស្រីមកពីក្រុមទី២ ដើម្បី បង្រៀនយើងពីម្ហូបថ្មី។ ដូចក្រុមទី១ យើងនឹងត្រូវការ សិស្សប្រុស/ស្រីពីរនាក់ ដើម្បីនិយាយអំពី វិធីធ្វើម្ហូប ហើយយើងអាចសួរ បន្ទាប់ពីនោះ។ យកចិត្តទុកដាក់! ក្នុងមេរៀនទី៦ យើងនឹងចម្អិនម្ហូបប្រភេទនេះជាមួយគ្នា។

សិស្សប្រុស/ស្រីក្រុមទី២បង្ហាញពីវិធីធ្វើម្ហូបរបស់ពួកគេ។ ពួកគេមានរយៈពេល ១៥នាទី ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ រួមទាំងសំណួរ និងចម្លើយ។

តើមាននរណាម្នាក់មានគំនិតចង់កែលម្អវិធីធ្វើម្ហូបនេះដែរឬទេ? (កាន់តែងាយស្រួលក្នុងការ ចម្អិន ឬជាមួយគ្រឿងផ្សំដទៃទៀតដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែមានរសជាតិឆ្ងាញ់)

កិច្ចការបន្ទាប់របស់យើងគឺមើលមុខម្ហូបប្រភេទស្ងោរនៅលើជញ្ជាំង។ អ្នកនឹងទទួលបាន ក្រដាសA4 ពីខ្ញុំ។ លើកនេះអ្នកមិនមែនបង្កើតវិធីធ្វើម្ហូបសម្រាប់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវជ្រើសរើសនរណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់ ហើយបង្កើតជាវិធីម្ហូបដ៏ពិសេសសម្រាប់គាត់/នាង។ អ្នកធ្វើការជាដៃគូ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកបានជ្រើសរើសនរណាម្នាក់អ្នកត្រូវតែបង្កើតវិធីធ្វើម្ហូប សម្រាប់គាត់/នាង ហើយគាត់/នាងត្រូវបង្កើតវិធីធ្វើម្ហូបមួយសម្រាប់អ្នកវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរវិធីធ្វើម្ហូបបន្តិច តាមរបៀបដែលអ្នកគិតថាវានឹងកាន់តែមានរសជាតិប្រសើរជាងមុន។

- តើមានអ្វីខ្លះត្រូវសរសេរទៅក្នុងវិធីធ្វើម្ហូប?
  (គ្រឿងផ្សំ វិធីចម្អិន រូបភាព ពេលវេលា)

អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីធ្វើការបង្កើតវិធីធ្វើម្ហូបសម្រាប់អ្នកដទៃទៀត។

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងចម្អិនម្ហូបប្រភេទស្ងោរ។ នេះមានន័យថា យើងត្រូវទៅផ្សារម្តងទៀតដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំ។ តើសម្ភារៈចម្អិនដូចជាចង្ក្រាន អុស និងធ្យូង នៅទីនេះដែរឬ? ប្រសិនបើវានៅសល់ តើយើងអាចប្រើវាម្តងទៀតបានដែរឬទេ?

ខ្ញុំនឹងឱ្យថវិកាទៅគ្រប់ក្រុមទាំងអស់ចំនួន ១២០០០ រៀលម្តងទៀតដើម្បីទៅផ្សារ និងទិញគ្រឿងផ្សំ ដែលមាននៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំរបស់ក្រុមទី២។ សរសេរវាទុកនៅលើក្រដាស ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនភ្លេចអ្វីមួយឡើយ។ លើកនេះអ្នកដែលរស់នៅជិតសាលារៀនជាងគេបំផុត ត្រូវកាន់ថវិកា ហើយគាត់/នាងគឺជាអ្នកដែលទទួលយកវិក្កយបត្រពីអ្នកដែលទិញគ្រឿងផ្សំនៅផ្សារ។

- តើអ្នកគ្រប់គ្នាយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើហើយឬនៅ?

មេរៀនទី ៦: ម្ហូបប្រភេទស្ងោរ និងការអនុវត្ត

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- គ្រឿងផ្សំនៅក្នុងវិធីធ្វើម្ហូបរបស់ក្រុមទី២
- សម្ភារៈចម្អិន ចង្ក្រាន ធ្យូង

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ចម្អិនម្ហូបដោយអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើវិធីធ្វើម្ហូបធំ ដែលធ្វើឡើងដោយក្រុមទី២
- ទទួលយកការទទួលខុសត្រូវក្នុងការធ្វើការជាក្រុមតូច

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៦: ម្ហូបប្រភេទស្ងោរ និងការអនុវត្ត 🕑 ១៥ នាទី

សេចក្តីផ្តើមៈ ល្បែងកំសាន្ត

👄 យើងនឹងលេងល្បែងកំសាន្តមួយអំពីអាហារ យើងនឹងលេងនៅខាងក្រៅ។ ខ្ញុំគូសបន្ទាត់មួយនៅលើដីខ្សាច់ បន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងនិយាយអ្វីមួយអំពីការបរិភោគ ឬអាហារ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្វីដែលខ្ញុំនិយាយគឺត្រឹមត្រូវ អ្នកត្រូវឈរនៅខាងឆ្វេងនៃបន្ទាត់។ ប្រសិនបើអ្វីដែលខ្ញុំនិយាយមិនត្រឹមត្រូវ អ្នកត្រូវឈរនៅខាងស្តាំនៃបន្ទាត់។

លេងល្បែងកំសាន្ត និងប្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីឱ្យគិតដោយខ្លួនឯង និងមិនត្រូវមើលអ្នកដទៃច្រើនពេកទេ។

ម្ទេសមានប្រភពដើមនៅទ្វីបអាស៊ី។

- ទេ ម្ទេសត្រូវបាននាំចូលមកទ្វីបអាស៊ីដោយពួកព័រទុយហ្គាល ក្នុងឆ្នាំ១៦០០។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមនុស្សភាគច្រើនញ៉ាំសាច់ត្រី ជំនួសឱ្យសាច់ជ្រូក និងសាច់គោ។
- ត្រឹមត្រូវ ត្រីត្រូវបានបរិភោគដោយប្រជាជនខ្មែរភាគច្រើន។ ខ្មែរប្រើប្រហុកនៅក្នុងគ្រប់មុខម្ហូបទាំងអស់។
- ខុស ប្រជាជនខ្មែរប្រើប្រហុកច្រើន ប៉ុន្តែមិនទាមទារឱ្យដាក់គ្រប់មុខម្ហូបនោះទេ។ មនុស្សនៅក្នុងអាស៊ី ជាទូទៅបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អជាងប្រទេសលោកខាងលិច។
- ត្រឹមត្រូវ អាហាររបស់អាស៊ីមានជាតិធាត់តិចជាង និងមានគុណភាពច្រើនជាង។ វាមានការចាំបាច់ក្នុងការញ៉ាំផ្លែឈើ។
- ត្រឹមត្រូវ ផ្លែឈើមានវីតាមីនដែលចាំបាច់ សម្រាប់សុខភាពយើង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនញ៉ាំផ្លែឈើអ្នកនឹងមានជំងឺ។

បន្ទាប់ពីសំណួរទាំង៤នេះ ប្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រីថា អ្នកចង់ឱ្យពួកគេធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីអាហារ ដែលបរិភោគទៅធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ(អាហារដែលមានសារជាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់) និងអាហារដែលបរិភោគទៅ នាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នា ត្រូវតែលើក ឡើងពីមុខម្ហូប៥មុខដែលពួកគេគិតថានាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និង អាហារ ៥មុខដែលនាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អ។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៦៥ នាទី

ថ្ងៃនេះ យើងមានរយៈពេលមួយម៉ោង ដើម្បីចម្អិនម្ហូបប្រភេទស្ងោរ។ យើងត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងការចិតបន្លែ និងហាន់សាច់។ នេះមានន័យថា ក្រុមរបស់អ្នកត្រូវនិយាយជាមួយក្រុមដទៃ។ លើកនេះ មនុស្សពីរ នាក់ដែលមានជើងតូចជាងគេបំផុតនៅក្នុង ក្រុមរបស់ អ្នកគឺជាអ្នកដឹកនាំ។ កិច្ចការរបស់ពួកគេ គឺពិនិត្យមើល ថា គ្រប់គ្នាធ្វើការជាមួយគ្នាហើយប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេ រកមើលកិច្ចការណាដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញថាមានការពិបាក ឬមានបញ្ហាជាមួយកិច្ចការ អ្នកអាចរកជំនួយពីខ្ញុំ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.២ : តារាងបូកសរុបវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សប្រចាំថ្នាក់

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

ល.រ	ឈ្មោះសិស្ស	សំណួរសរសេរ		តំរិយាបថ		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

សិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ចម្អិនអាហារ។ ព្យាយាមជួយអ្នកដឹកនាំដោយប្រាប់ពីតួនាទីផ្សេងៗ។ ម្នាក់ៗ ត្រូវទទួលខុសត្រូវលើភារកិច្ចរៀងៗខ្លួន។

នៅពេលដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចម្អិនម្ហូបរួចរាល់ហើយ វាជាពេលវេលាដែលត្រូវញ៉ាំ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាវាមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងញ៉ាំ អ្នកអាចគិតអំពីរសជាតិ និងដំណើរការនៃការចម្អិននេះ ព្រោះបន្ទាប់ពីនេះអ្នកត្រូវ ធ្វើការ វាយតម្លៃមេរៀននេះ។

ចែកចាន ស្លាបព្រា/ចង្កឹះ ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីដើម្បីញ៉ាំ ហើយចាត់ចែងសិស្សប្រុស/ស្រីពីរ ឬបីនាក់ឱ្យលាងសម្អាតសម្ភារៈ។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១០ នាទី

ពន្យល់ម្តងទៀតអំពីកិច្ចការផ្ទះ ដែលសិស្សប្រុស/ស្រី ត្រូវធ្វើ។ បញ្ជីនៃអាហារដែលនាំឱ្យមាន សុខភាពល្អ និងអាហារដែលនាំឱ្តមានសុខភាពមិនល្អ។ ដើម្បីស្វែងរកថា តើម្ហូប ទាំងនេះនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ឬក៏មិនមាន ពួកគេគួរសួរមនុស្សជាច្រើន ប្រសិនបើពួកគេមានចម្ងល់អំពីវា។ មនុស្សដែលល្អបំផុតដើម្បីសួរនៅក្នុងសហគមន៍គឺអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ច្រើន ជាមួយការចម្អិនម្ហូប។

មេរៀនទី ៧: ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី៣

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ផ្ទាំងក្រដាសធំ ក្រដាស A4
- ប្រសិនបើអាច ផ្ទាំងរូបភាពនៃពីរាមីតអាហារ

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ធ្វើការចាត់ជាផ្នែកដំបូងដោយផ្អែកលើលទ្ធផលរបស់ពួកគេ
- ដឹងបន្ថែមទៀតអំពីសារៈសំខាន់គុណភាពអាហារ និងអាហារប្លែកគ្នា
- ទិញគ្រឿងផ្សំសម្រាប់សម្លម្ហូរ ដោយផ្អែកលើព័ត៌មានរបស់អ្នកដទៃ។

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៧៖ ការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុមទី ៣ 🕑 ៣៥ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

👄 កាលពីសប្តាហ៍មុន កិច្ចការផ្ទះរបស់អ្នកគឺបង្កើតជាបញ្ជីនៃអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អនិងធ្វើឱ្យមានសុខភាពមិនល្អ។

តើវាដំណើរការបែបណាដែរ ?

ចូរចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ។ យើងនឹងបង្កើតជាបញ្ជីមួយនៅលើក្តារខៀន។ នៅផ្នែកម្ខាងយើងសរសេរពាក្យ មានសុខភាពល្អ និងម្ខាងទៀត មានសុខភាពមិនល្អ។

សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងបង្កើតជាបញ្ជីនៃអាហារ មិនចាំបាច់ត្រូវសរសេរជាន់គ្នាទេ។ ក្រោយពេលបំពេញបញ្ជីនេះរួចពន្យល់ទៅកាន់សិស្សប្រុស/ស្រី។

និយាយតាមត្រង់ ទៅចុះ វាពិតជាមានការពិបាកណាស់ក្នុង ការនិយាយថា អាហារណានាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និងអាហារណានាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អ។ នេះគឺអាស្រ័យលើបរិមាណដែលអ្នកបានញ៉ាំវា។ ឧទាហរណ៍៖ រាងកាយរបស់អ្នកត្រូវមានជាតិស្ករដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែនៅក្នុងអាហាររបស់ប្រទេសកម្ពុជាជាទូទៅមានជាតិស្ករច្រើន។

ជាមធ្យម យើងត្រូវការជាតិស្ករ ត្រឹមតែ ៥ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកញុំាច្រើនពេក វានឹងនាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អនោះ ទេ។ អាហារដ៏ពេញនិយមមួយប្រភេទទៀតគឺប្រហុក។ ជាទូទៅ ប្រហុកគឺមានជាតិអំបិលច្រើន។ នៅ ពេលគេធ្វើប្រហុក គេលាយអំបិលជាច្រើន។ ជាតិអំបិលច្រើនពេក គឺមានផលអាក្រក់ដល់រាងកាយរបស់អ្នក ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកញុំាជាតិអំបិលច្រើនពេក វានឹងនាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អដែរ។

ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អាហារខ្លះជាធម្មតាគឺមានសុខភាពល្អណាស់។ ផ្លែឈើមានសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលមាននៅក្នុងផ្លែឈើជាច្រើន ដូចជាជីវជាតិ និងវីតាមីនជាដើម។ ដូច្នេះ វាក៏នាំឱ្យមានសុខភាពល្អដែរ។

តើនរណាបានដាក់ផ្លែឈើទៅក្នុងផ្នែក "មានសុខភាពល្អ"?

អាហារមួយប្រភេទទៀតដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អគឺបន្លែ។ ខាត់ណា ការុត ប៉េងប៉ោះ ពោត ទាំងអស់នេះគឺជាបន្លែដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមជាច្រើន ដែលរាងកាយរបស់អ្នក ត្រូវការដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។

តើនរណាបានដាក់បន្លែទៅក្នុងផ្នែក "មានសុខភាពល្អ"?

អាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អ គឺពាក់ព័ន្ធជាមួយបរិមាណនៃភាពធាត់ និងកង្វះវីតាមីន និងប្រូតេអ៊ីនដែលអ្នកបាន បរិភោគ។ ការញុំាហាំប័រហ្គឺរ(hamburger) រាល់ថ្ងៃគឺមានសុខភាពមិនល្អទេ ព្រោះធ្វើឱ្យអ្នកកើនទម្ងន់ ហើយធាត់ឡើងៗ។ នៅពិភពលោកខាងលិច មនុស្សជាច្រើនកំពុងទទួលរងភាពធាត់ពេក ព្រោះតែញុំាច្រើនពេក និងធ្វើចលនាតិច។ ពេលខ្លះ ៥០%នៃប្រជាជនគឺលើសទម្ងន់។ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការញុំាហាំប័រហ្គ័រចំនួនមួយក្នុង មួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា យើងមានម្ហូបជាច្រើន ដែលនាំឱ្យមានសុខភាព ល្អ។ នេះក៏ព្រោះតែការផ្សំនូវរបស់ជាច្រើនដែលយើងបានធ្វើ។ ជាការ ពិតណាស់ បាយជាប្រភពអាហារចម្បង ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវបរិភោគជាមួយម្ហូបដែលមានបន្លែ សាច់ និងត្រីព្រមទាំងផ្លែឈើ ទើបវាធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ។ អ្នកមិនគួរប្រើប្រាស់អាហារដែលមានជាតិប្រេងដូងពេកទេ ព្រោះវានាំឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពរបស់អ្នក។

ការបរិភោគឱ្យមានសុខភាពល្អគឺមានន័យថា អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុម ដែលជាអាហារធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាព ព្រោះវាមានសារជាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ទ្រទ្រង់ឱ្យយើងជៀសផុតពីជំងឺបាន បើយើងអនុវត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ បន្លែ ផ្លែឈើ នំប៉័ង បាយ និងសាច់ គឺជាធាតុ៥យ៉ាងដែលមានក្នុងរបបអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ដើម្បីឱ្យឃើញកាន់តែច្បាស់នូវតុល្យភាពអាហារអាចមាន គឺយើងមានផ្ទាំងរូបភាពពីរាមីតនៃអាហារ។ រូបភាពនេះផ្តល់នូវសេចក្តីសង្ខេបជារួមអំពីតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហ៍របស់យើង។

បង្ហាញពីផ្ទាំងរូបភាពនៃពីរាមីត។ ប្រសិនបើគ្មាន អានសេចក្តីណែនាំលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ ហើយសរសេរវានៅលើក្តារខៀន។

យើងនឹងនិយាយអំពីក្រុមអាហារមូលដ្ឋានទាំងនេះនៅពេលក្រោយ។ កិច្ចការផ្ទះរបស់អ្នកគឺជាការត្រួតពិនិត្យមើលអ្វីដែលបានញុំាក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវសរសេរអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកបានញុំា និងផឹក។ យក កំណត់ត្រានេះមកសាលារៀននៅសប្តាហ៍ក្រោយ។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៣៥ នាទី

ក្រុមទីបីនឹងធ្វើបទបង្ហាញរបស់ពួកគេអំពីសម្លម្ជូរ។ យើងនឹងស្តាប់ពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងសួរសំណួរបន្ទាប់ពីពួកគេបង្ហាញចប់ ។ នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងចម្អិនម្ហូបរបស់ពួកគេ។

ក្រុមទី៣ធ្វើបទបង្ហាញ បន្ទាប់មកសួរសិស្សប្រុស/ស្រីថាតើពួកគេមានឃើញការកែលម្អអ្វីដែលអាចធ្វើបានដែរឬទេ។ ប្រសិនបើមាន សូមផ្តល់ជាយោបល់ដើម្បីពិភាក្សាលើគំនិតទាំងនោះជាមួយសិស្សប្រុស/ស្រី។

បញ្ចប់មេរៀន ២០ នាទី

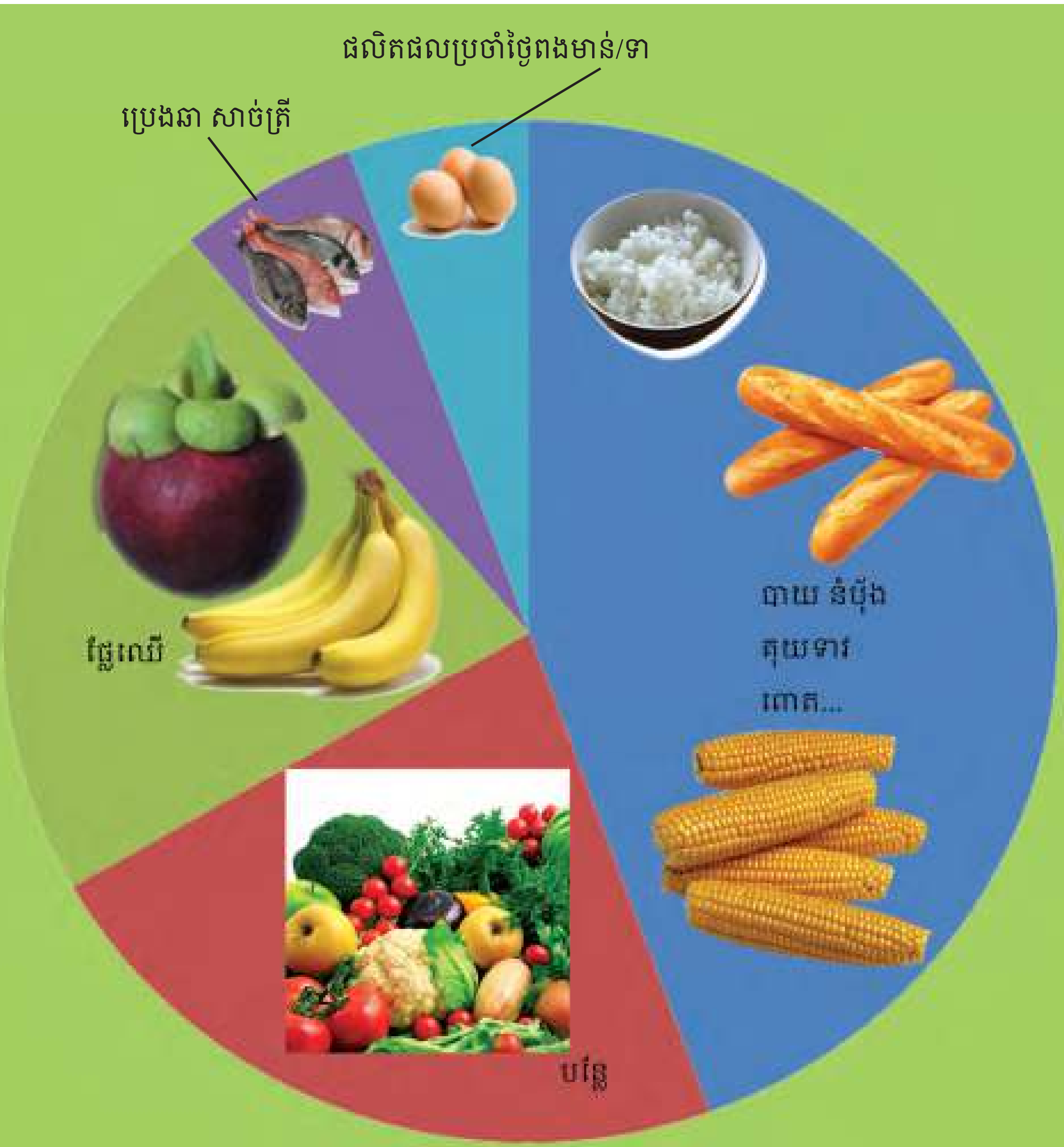
សម្រាប់កិច្ចការផ្ទះរបស់យើង យើងនឹងធ្វើកាលវិភាគឱ្យងាយស្រួលសម្រាប់យើងក្នុងការត្រួតពិនិត្យរបស់ដែលយើងបរិភោគ និងផឹក។ ខ្ញុំនឹងផ្តល់នូវតារាងមួយ។ នេះគឺជាទម្រង់មួយដែល អ្នកអាចប្រើ។ យកវាទៅជាមួយនៅពេលដែលអ្នកទៅខាងក្រៅ ព្រោះអ្នកខ្លះអាចញ៉ាំអ្វីនៅឯ ផ្សារ ឬនៅតាមផ្លូវ ហើយបន្ទាប់មកភ្លេចសរសេរវាទុក។

ផ្តល់តារាង និងឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីកត់ត្រាតារាងខាងក្រោមនេះទុក។ វាក៏ប្រហែលជាកាន់តែឈ្លាសវៃ ដើម្បីសរសេរឈ្មោះរបស់ពួកគេនៅលើតារាង។

ថ្ងៃ	ញ៉ាំ	ផឹក
អាទិត្យ		
ច័ន្ទ		
អង្គារ		
ពុធ		
ព្រហស្បតិ៍		
សុក្រ		
សៅរ៍		

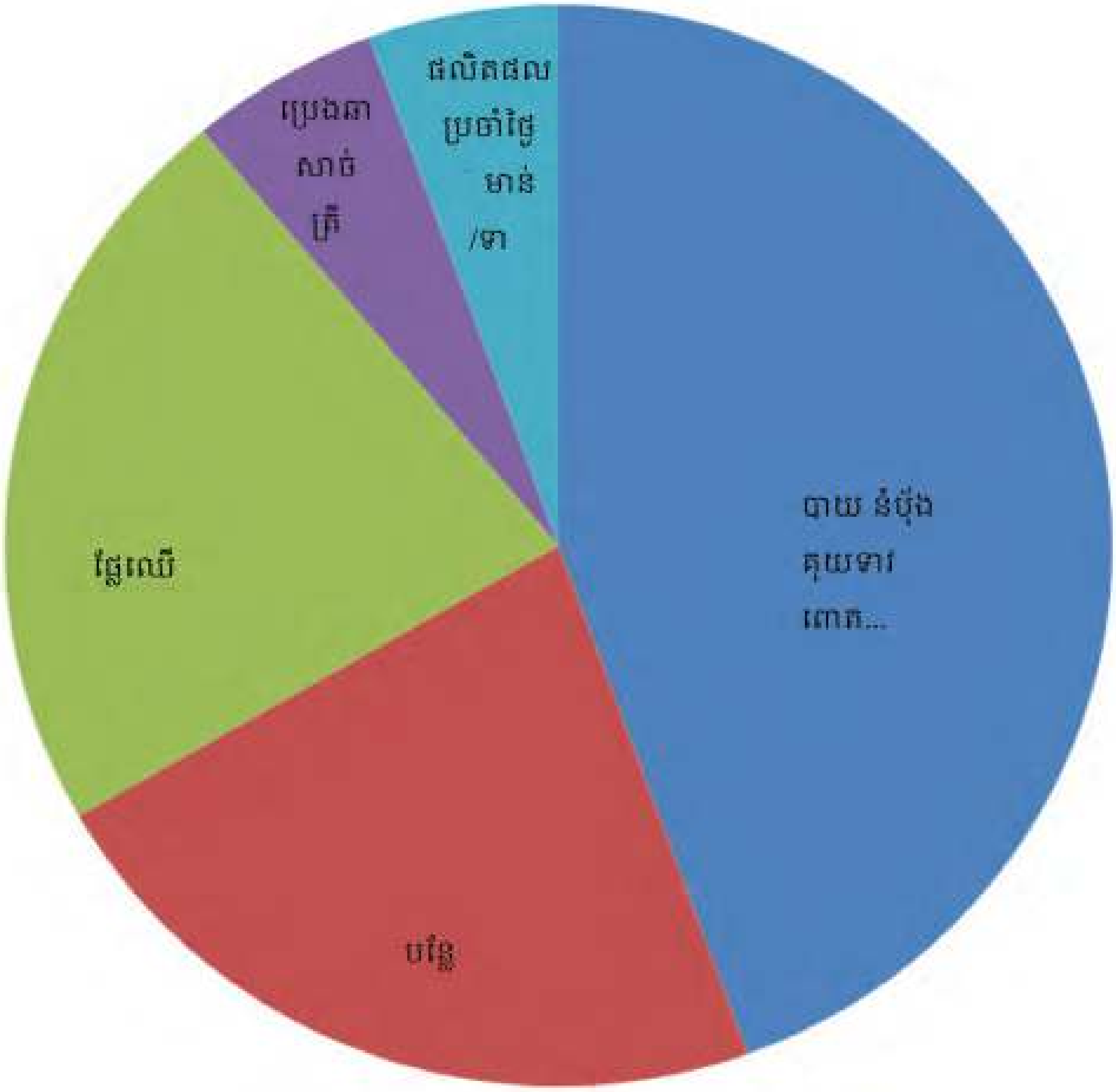
ក្រុមនីមួយៗទទួលបានថវិកា ១២០០០ រៀល ដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំដែលត្រូវការសម្រាប់ធ្វើម្ហូបនៅ សប្តាហ៍ក្រោយ។ លើកនេះ អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីសាលារៀនត្រូវកាន់ថវិកាម្តង។ គាត់/នាងត្រូវការវិក្កយបត្រពីអ្នក ដែលបានទៅទិញគ្រឿងផ្សំ នៅផ្សារឬហាង។ អ្នកដែលមិនទាន់បានទៅផ្សារកាលពីលើកមុន ត្រូវធ្វើកិច្ចការនេះ។ ពួកគេត្រូវបានចាត់តាំងឱ្យទៅទិញ របស់ដែលយើងត្រូវការ។

តើអ្នកគ្រប់គ្នាយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើហើយឬនៅ?



របបអាហារប្រចាំថ្ងៃនេះគឺជាការដកស្រង់ពីពីរ៉ាមីតនៃអាហារក្នុងមេរៀនទី៧។វាមានបំណងបង្ហាញពីរបៀបនៃរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃគួរតែមានតុល្យភាព។ វាគួរតែត្រូវបានបញ្ជាក់ទៅកាន់សិស្សថា មានអាហារដែលត្រូវការជាច្រើនប្រភេទទៀត ហើយអាហារខ្លះដូចជា ស៊ុតទា/មាន់ គួរតែត្រូវបានបរិភោគ១ដង ឬ២ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ដោយដឹងច្បាស់ពីស្ថានភាពនៃគ្រួសារក្រីក្រ វាប្រហែលជាមិនអាចបរិភោគអាហារទាំងនេះតាមមូលដ្ឋានប្រចាំថ្ងៃប៉ុន្តែគោលបំណងនៃការសិក្សារបស់យើងគឺដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃតុល្យភាពរបស់អាហារ។

របបអាហារប្រចាំថ្ងៃ



មេរៀនទី ៨: ការអនុវត្តផ្ទាល់ និងការចម្អិនសម្លម្ជូរ

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ផ្ទាំងក្រដាសធំ ក្រដាស A4
- គ្រឿងផ្សំសម្រាប់ធ្វើម្ហូបសម្លម្ជូរ

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ចែករំលែកការសង្កេតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេអំពីអាហារ និងភេសជ្ជៈ
- ចម្អិនសម្លម្ជូរដោយអនុវត្តតាមការណែនាំដែលបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងវិធីធ្វើម្ហូប

រំឭកមេរៀនចាស់

ចំណងជើងមេរៀនទី ៨: ការអនុវត្តផ្ទាល់ និងការចម្អិនសម្លម្ជូរ 🕑 ១៥ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

កាលពីសប្តាហ៍មុន កិច្ចការផ្ទះរបស់យើងគឺត្រួតពិនិត្យមើល អ្វីដែលយើងបានញ៉ាំ និងផឹកក្នុងពេលមួយសប្តាហ៍។ ខ្ញុំនឹងចែកអ្នកជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា៤នាក់ ហើយចង់ឱ្យអ្នកចែករំលែកនូវអ្វីដែលអ្នកបានសរសេរ អ្នកនឹងមានរយៈពេលត្រឹមតែ១០នាទីតែប៉ុណ្ណោះក្នុងការធ្វើកិច្ចការនេះ ហើយបន្ទាប់មក ខ្ញុំចង់ឮពីភាពដូចគ្នានៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។ និយាយប្រាប់ខ្ញុំ នូវអ្វីដែលអ្នកគ្រប់គ្នាបានបរិភោគ និងការផឹកកាលពីសប្តាហ៍កន្លងទៅបានផឹក។

✋ បែងចែកសិស្សប្រុស/ស្រីជាក្រុមដែលមានគ្នា៤នាក់ ហើយឱ្យពួកគេពិភាក្សាពីអ្វីដែលពួកគេបានសរសេរនៅក្នុងតារាងរបស់ពួកគេ។ ក្រោយពេល១០នាទី ឱ្យពួកគេត្រឡប់មកអង្គុយនៅកន្លែងដើមវិញ។

តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំពីអ្វីដែលសមាជិកទាំងអស់នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកបានញ៉ាំ ?

តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់នៅក្នុងថ្នាក់នេះបានញ៉ាំបន្លែ ?

តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ញ៉ាំបន្លែ ?

តើមាននរណាម្នាក់ដែលបានញ៉ាំសាច់និងត្រីដែរឬទេ ?

ឥឡូវចូរក្រឡេកមើលទៅក្រុមអាហាររបស់យើងវិញ។ នេះបង្ហាញពីការផ្សំគ្នាដែលអ្នកបានធ្វើដើម្បីឱ្យអ្នកទទួលបានរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អបំផុត។ ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកត្រូវមាន បរិមាណនំប៉័ង ធញ្ញជាតិ និងបាយ ច្បាស់លាស់

ប៉ុន្តែអ្នកក៏ត្រូវការសាច់ ឬផ្លែឈើផងដែរ ។ បរិមាណដែលអ្នកត្រូវការពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងគឺអាស្រ័យលើទំហំរបស់អ្នក សកម្មភាពរាងកាយដែលអ្នកធ្វើ។ យើងរៀនបន្ថែមទៀតអំពីចំណុចនេះនៅពេលក្រោយ។

ប្រមូលតារាងបំពេញហើយពីសិស្សប្រុស/ស្រី ទុកសម្រាប់មេរៀនទី១០។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៦០ នាទី

ថ្ងៃនេះយើងមានរយៈពេលមួយម៉ោង ដើម្បីចម្អិនសម្លម្ជូរ។ យើងត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងការ ចិតបន្លែ និងហាន់សាច់។ នេះមានន័យថា ក្រុមរបស់អ្នកត្រូវនិយាយជាមួយក្រុមដទៃទៀត។ លើកនេះ អ្នកដែលបានធ្វើជាអ្នកដឹកនាំកាលពីលើកមុន ត្រូវធ្វើជាអ្នកដឹកនាំនៅពេលនេះទៀត។ កិច្ចការរបស់ពួកគេគឺពិនិត្យមើលថា គ្រប់គ្នាធ្វើការជាមួយគ្នាហើយ ប្រសិនបើមិនដូច្នេះទេ រកមើលកិច្ចការណាដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញថាមានការពិបាក ឬមានបញ្ហាជាមួយកិច្ចការនេះ អ្នកអាចរកជំនួយពីខ្ញុំ។

តើវិន័យអ្វីខ្លះដែលយើងមាននៅពេលចម្អិនអាហារ?

១. លាងដៃមុនពេលចម្អិន
២. លាងសម្ភារៈចម្អិនទាំងអស់មុនពេលចាប់ផ្ដើម
៣. កុំទុកគ្រឿងផ្សំនៅលើដីក្រោយពេលអ្នកលាងវារួច
៤. ពេលញ៉ាំ អ្នកគ្រប់គ្នាត្រូវប្រើស្លាបព្រា និងចានផ្ទាល់ខ្លួន
៥. តមកទៀត សម្ភារៈទាំងអស់ត្រូវលាង និងទុកនៅកន្លែងស្អាត

សិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ចម្អិនអាហារ។ ព្យាយាមជួយអ្នកដឹកនាំដោយប្រាប់ពីតួនាទីផ្សេងៗ ។ ម្នាក់ៗត្រូវទទួលខុសត្រូវភារកិច្ចរៀងៗខ្លួន។

នៅពេលដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចម្អិនម្ហូបរួចរាល់ហើយ វាជាពេលវេលាដែលត្រូវញ៉ាំ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា វាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ហើយអ្នករៀនបានរបស់ជាច្រើន។ ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងញ៉ាំ អ្នកអាចគិតអំពីរស់ជាតិ និងដំណើរការនៃការចម្អិននេះព្រោះបន្ទាប់ពីនេះ អ្នកត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃមេរៀននេះ។

ចែកចាន ស្លាបព្រា/ចង្កឹះ ឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីដើម្បីញ៉ាំ ហើយចាត់ចែងសិស្សប្រុស/ស្រីពីរ ឬបីនាក់ឱ្យលាងសម្អាតសម្ភារៈ។ វាយតម្លៃវិធីធ្វើម្ហូបនៅក្នុងក្រុម។

❓ តើអ្នកចូលចិត្តអ្វីអំពីអាហារ?
តើវិធីធ្វើមានភាពច្បាស់លាស់ដែរឬទេ?
តើយើងអាចអនុវត្តតាមដោយងាយស្រួលឬទេ?
តើយើងមានគំនិតអ្វីដើម្បីកែលម្អវិធីធ្វើម្ហូបនេះដែរឬទេ?

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១៥ នាទី

នៅសប្តាហ៍ក្រោយ យើងនឹងរៀបចំការប្រកួតចម្អិនធ្វើម្ហូប ។ ក្រុមទាំងអស់នឹងទទួលបានថវិកា ២០០០០ រៀល

ដើម្បីទិញគ្រឿងផ្សំ និងចម្អិនម្ហូបសម្រាប់មនុស្ស១៥នាក់។យើងនឹងអញ្ជើញ មនុស្ស៣នាក់មកពីសហគមន៍ ដែលជាអ្នកមានជំនាញ ដើម្បីពិនិត្យពីរបៀបដែលយើងចម្អិន។ ឪពុកម្តាយរបស់អ្នក ក៏ត្រូវបានអញ្ជើញឱ្យចូលរួម និងភ្លក្សម្ហូបរបស់របស់អ្នកដែរ។

តើនរណាដែលយើងគួរអញ្ជើញឱ្យមកភ្លក្សអាហាររបស់យើង និងសង្កេតមើលពីរបៀបដែល យើងសហការគ្នា?
ប្រាប់ពួកគេថាពួកគេអាចអញ្ជើញឪពុកម្តាយ របស់ពួកគេមកថ្នាក់រៀនចម្អិនម្ហូបរបស់យើងនៅសប្តាហ៍ក្រោយ។ ពួកគេនឹងមានឱកាសភ្លក្សម្ហូប៣មុខខុសៗគ្នា។

សប្តាហ៍នេះ អ្នកអាចរៀបចំជាមួយក្រុមរបស់អ្នកអំពីម្ហូបណាមួយដែលអ្នកចង់ចម្អិន។ ម្ហូបនេះត្រូវតែជាប្រភេទម្ហូបដែលពាក់ព័ន្ធនឹងក្រុមរបស់អ្នក។ នេះមានន័យថា ក្រុមទី១ត្រូវចម្អិនម្ហូបប្រភេទឆា ក្រុមទី២ត្រូវចម្អិនម្ហូបប្រភេទស្ងោរ និងក្រុមទី៣ត្រូវចម្អិនម្ហូបប្រភេទសម្លម្ជូរ។ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយនៅក្នុងរបៀបធ្វើរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់។ គណៈកម្មាការវាយតម្លៃ នឹងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការសហការគ្នា អនាម័យ និងរសជាតិ ដូច្នេះអ្នកត្រូវបែងចែកកិច្ចការទៅតាមវិធីដែលអ្នកគ្រប់គ្នាត្រូវធ្វើ ។ កុំភ្លេចពីអនាម័យក្នុងការចម្អិនម្ហូប ។
ខ្ញុំមានទំនុកចិត្តចំពោះអ្នកថា អ្នកនឹងបង្ហាញពីលទ្ធផលល្អ ដូច្នេះសូមមានសំណាងល្អជាមួយ នឹងការរៀបចំនេះ។ ប្រសិនបើមានអ្វីមិនច្បាស់ ឬក៏អ្នកមានសំណួរអ្វីអំពីការប្រកួតធ្វើម្ហូបនេះអ្នកអាចមកជួបខ្ញុំបាន។

សេចក្តីណែនាំគ្រូ

● ពិភាក្សាជាមួយនាយក នាយិកាសាលា ថាតើអាចអញ្ជើញឪពុកម្តាយរបស់សិស្សប្រុស/ស្រីមកចូលរួមបានឬទេ? នេះមានន័យថា កិច្ចការនេះត្រូវការថវិកាមួយចំនួនដើម្បីទិញចាន ស្លាបព្រា សម និងកាំបិត។ អ្នកក៏អាចត្រូវការទឹក កៅអី និងតុ សម្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់សិស្សប្រុស/ស្រីអង្គុយផងដែរ។

● ក៏ត្រូវពិភាក្សាថាតើមនុស្ស៣នាក់ណាខ្លះ ដែលអ្នកចង់អញ្ជើញឱ្យធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើម្ហូប និងសហការគ្នារបស់ក្រុម។

● វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្កើតជាលិខិតអញ្ជើញ សម្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់សិស្សប្រុស/ស្រី និងឱ្យពួកគេដឹងថា នេះជាការប្រជុំផ្លូវការរបស់សាលារៀន។ ដោយសារការធ្វើលិខិតអញ្ជើញ វានឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថា ពួកគាត់ត្រូវបានអញ្ជើញ និងដឹងពីពេលវេលាកម្មវិធីជាក់លាក់។

មេរៀនទី ៩: ការប្រកួតធ្វើម្ហូប

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ក្រដាសផ្តល់ពិន្ទុសម្រាប់គណៈកម្មការវាយតម្លៃគ្រប់រូប ថតចម្លងឯកសារសម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រី ៩.១
- សម្ភារៈចម្អិន និងគ្រឿងផ្សំ

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- បង្ហាញចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ និងជំនាញអំពីការចម្អិនម្ហូប

រំឭកមេរៀនចាស់

មេរៀនទី ៩: ការប្រកួតធ្វើម្ហូប 🕑 ១៥ នាទី

សេចក្តីផ្តើម

ស្វាគមន៍ចំពោះឪពុកម្តាយ និងគណៈកម្មាការវាយតម្លៃទាំងអស់។រយៈពេល៩សប្តាហ៍កន្លងមកនេះ យើងបានរៀនពីបំណិនជីវិតទាក់ទងនឹងការចម្អិនម្ហូប។ សិស្សប្រុស/ស្រីធ្វើបានល្អណាស់ក្នុងការសង្កេតពីវិធីធ្វើម្ហូប ធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីអាហារ ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និងនាំឱ្យមានសុខភាពមិនល្អ ព្រមទាំងការសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីសម្រេចចិត្ត។ ពួកគេបានទៅផ្សារចាត់ចែងថវិការបស់ពួកគេ និងទិញគ្រឿងផ្សំ។ នៅក្នុងថ្នាក់យើង បានរៀនពីវិធីចម្អិនម្ហូបខុសៗគ្នាចំនួន៣មុខ។ ម្ហូបនីមួយៗមានប្រភេទខុសៗគ្នា។ យើងបានរៀនអំពីម្ហូបប្រភេទឆា ប្រភេទស្ងោរ និងប្រភេទសម្លម្ជូរ។ នៅពេលសិស្សប្រុស/ស្រីរៀបចំអាហាររបស់ពួកគេ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកចូលរួមសង្កេត ប៉ុន្តែមិនត្រូវជួយ ឬផ្តល់មតិយោបល់ឱ្យពួកគេឡើយ ព្រោះយើងគិតថាពួកគេមានចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់រួចហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹង អ្នកអាចមើលតាមជញ្ជាំងរបស់យើង នូវអាហាររបស់យើងនៅខាងក្នុងថ្នាក់រៀន។ ក្រោយ រយៈពេលមួយម៉ោង យើងនឹងបង្ហាញជូនអ្នកនូវម្ហូប ៣មុខ។ ក្រុមនីមួយៗ នឹងផ្តល់ចំណែកមួយនៃអាហាររបស់ពួកគេ ទៅឱ្យអ្នកភ្លក្សមើល ។

មនុស្សបីនាក់ ដែលត្រូវបានស្នើឱ្យធ្វើជាគណៈកម្មការវាយតម្លៃ នឹងបំពេញទម្រង់អំពីក្រុមនីមួយៗ។

សកម្មភាពសំខាន់។ ⌚ ៦០ នាទី

សិស្សប្រុស/ស្រីចម្អិនម្ហូបរបស់ពួកគេ។ ក្រោយពេល ៦០នាទី កន្លងផុតទៅប្រាប់ក្រុមនីមួយៗថាពេលវេលាគឺអស់ហើយ។ អញ្ជើញគណៈកម្មការវាយតម្លៃ ឱ្យត្រួតពិនិត្យមើលឱ្យ បានល្អិតល្អន់ពីលទ្ធផល និងផ្តល់ពិន្ទុនៅក្នុងទម្រង់ទម្រង់។ ពួកគេនឹងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ ការសហការគ្នាអនាម័យនិងរសជាតិ។ ពិន្ទុអាចមានៈ១-៤ = ខ្សោយ ៥-៦ = មធ្យម ៧-៨ = ល្អ ៩-១០ = ល្អណាស់។ ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវធ្វើការបូកពិន្ទុដោយខ្លួនឯងរួចប្រកាសពីពិន្ទុដែលត្រូវទទួលបាន។

ក្រុមដែលទទួលបានជ័យ ជំនះត្រូវផ្តល់មតិយោបល់ពីលទ្ធផលរបស់ពួកគេ ផ្ទាល់។ ពួកគេត្រូវធ្វើការបង្ហាញអំពីអ្វីមួយដែលអាចជួយក្រុមរបស់ពួកគេឱ្យធ្វើការជាមួយគ្នា។

បន្ទាប់ពីនេះ ប្រាប់ក្រុមទាំងឡាយថា ពួកគេត្រូវចែករំលែកម្ហូបរបស់ពួកគេជូនទៅឪពុកម្តាយ ដែលបានអញ្ជើញមកចូលរួម។ ឪពុកម្តាយគ្រប់រូបត្រូវតែ មានឱកាសភ្លក្ស ម្ហូបទាំងបីមុខ ដូច្នេះ ចំណែកនៃម្ហូបអាចតិចៗ។ ក្រោយពេលឪពុកម្តាយទាំងអស់បានបរិភោគរួចហើយ ចាត់ចែងឱ្យ សិស្សប្រុស/ស្រីសម្អាត សម្ភារៈចម្អិន។

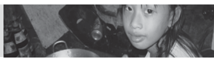
ខ្ញុំសូមអរគុណឪពុកម្តាយទាំងអស់ ដែលបានញើញមកចូលរួមនៅក្នុងការប្រកួតធ្វើម្ហូបរបស់យើង ក៏ដូចជាគណៈកម្មការវាយតម្លៃទាំង៣នាក់ ដែលអាចវិនិច្ឆ័យទៅលើម្ហូបរបស់យើង។ អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នាខ្លាំងណាស់សម្រាប់ការអញ្ជើញមក។

បញ្ចប់មេរៀន ⌚ ១៥ នាទី

អរគុណសិស្សប្រុស/ស្រីទាំងអស់ដែលបានធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងល្អបំផុត។ ខ្ញុំគិតថា អ្នកធ្វើបានល្អ ហើយខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកប្រាប់ពីអ្វីមួយអំពីអ្នកដទៃដែលគាត់/នាងធ្វើបានល្អ ក្នុងពេលប្រកួតចម្អិនម្ហូប។
ទុកឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីផ្តល់មតិយោបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ប៉ុន្តែគឺផ្តោតតែលើចំណុចវិជ្ជមានតែប៉ុណ្ណោះ។

សេចក្តីណែនាំគ្រូ

ការប្រកួតធ្វើម្ហូបជាឱកាសដ៏ល្អមួយដើម្បីអញ្ជើញឪពុកម្តាយសិស្សប្រុស/ស្រីឱ្យមកសាលារៀន។ ដោយសារតែមានការប្រកួតចម្អិនម្ហូបនេះ សកម្មភាពបំណិនជីវិតដទៃទៀតគឺត្រូវបានរៀបចំធ្វើដែរ។ ឧទាហរណ៍៖ សិស្សប្រុស/ស្រីដែលបានហាត់តន្ត្រី និងរបាំ អាចបង្ហាញពីការសម្តែងរបស់ពួកគេនៅកន្លែងផ្សេងទៀត ក្នុង បរិវេណសាលា ហើយការធ្វើបង្ហាញពីប្រធានបទផ្សេងទៀត ក៏ត្រូវបានរៀបចំដែរ។ នៅក្នុងខេត្ត កំពង់ចាម និងសៀមរាប មានឧទាហរណ៍ជាច្រើនអំពីការតាំងពិព័ណ៌សាលារៀន ដែលទាក់ទងទៅនឹងកម្មវិធីបំណិនជីវិត ដើម្បីបង្ហាញជាឧទាហរណ៍ជូនទស្សនិកជនដែលបានមកចូលរួម។



ផ្តល់ពិន្ទុដោយគណៈកម្មការ

	ការសហការគ្នា	អនាម័យ	រសជាតិពិន្ទុសរុប
ក្រុមទី ១			
ក្រុមទី ២			
ក្រុមទី៣			

ផ្តល់ពិន្ទុដោយគណៈកម្មការ

	ការសហការគ្នា	អនាម័យ	រសជាតិពិន្ទុសរុប
ក្រុមទី ១			
ក្រុមទី ២			
ក្រុមទី៣			

ផ្តល់ពិន្ទុដោយគណៈកម្មការ

	ការសហការគ្នា	អនាម័យ	រសជាតិពិន្ទុសរុប
ក្រុមទី ១			
ក្រុមទី ២			
ក្រុមទី៣			

មេរៀនទី ១០: ការឆ្លុះបញ្ចាំង

រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

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

សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ខ្មៅដៃពណ៌
- ស្កុតដើម្បីបិទប័ណ្ណនៅលើក្ដារខៀន

☼ វត្ថុបំណងៈ

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់សិស្សទាំងអស់អាចៈ

- ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់ពួកគេអំពីរបបអាហារមានដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ទៅក្នុងរបប អាហារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ
- វាយតម្លៃពីចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលទទួលបាន ព្រមទាំងផ្ដល់មតិយោបល់ដល់លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ

រំឭកមេរៀនចាស់

មេរៀនទី ១០: ការឆ្លុះបញ្ចាំង ១៥ នាទី

សេចក្ដីផ្ដើម

រៀបចំប័ណ្ណតូចៗដែលមានឈ្មោះម្ហូបនៅលើនោះ។ ឈ្មោះទាំងនេះអាចជាៈ បាយ សម្លម្ជូរ ត្រី គុយទាវឆា មឹក ត្រីសមុទ្រ បង្កង លតឆា សម្លការី សម្លការីណាំយ៉ា ដំឡូងបារាំង ចេកឆាប ពងទាចៀន ពោត ឡុកឡាក់ ដូង ចេក ក្រូច ពងទា សណ្ដែកកួរ ល្ហុង មង្ឃុត ស្វាយ គ្រាប់ស្វាយចន្ទី អាពីង ចង្រិត ក្រូចត្លុង ខ្នុរ សណ្ដែកបារាំង នំប៉័ង នំប្រៃគុយទាវ មីឆា សាច់គោ សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក ការ៉ុត ត្រកួន ខាត់ណា នំប៉ាវ នំស្រួយ ស្ពៃក្ដោប ទំពាំងបាយជូរ ម្នាស់ មៀន គូលែន សារម៉ាវ ប៉េងប៉ោះ ល្ពៅ ផ្កាស្ពៃ ប្រលិត ផ្សិត អំពៅ ត្រាវ ស្ពៃចង្កឹះ...។

ខ្ញុំនឹងចែកប័ណ្ណដែលមានឈ្មោះម្ហូបខុសគ្នាទៅឱ្យ សិស្សប្រុស/ស្រីម្នាក់មួយសន្លឹក សិស្សម្នាក់ៗត្រូវមើលឈ្មោះម្ហូប ហើយសម្រេចចិត្តថាតើវាស្ថិតនៅក្នុងផ្នែកណា។ នៅពេលដែលអ្នកដឹង អ្នកត្រូវតែស្វែងរក សិស្សប្រុស/ស្រី ដែលមកពី ក្រុមអាហារផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើអ្នកមាន "បាយ" អ្នកស្ថិត នៅក្នុងក្រុម "ធញ្ញជាតិ"។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវស្វែង រក សិស្សប្រុស/ស្រីដទៃទៀតដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុម "ផ្លែឈើ" ឬ "ទឹកដោះគោ" ។ អ្នកនឹងមានរយៈពេល តែ ៥ នាទី ប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។ នៅពេលដែលក្រុមបានបញ្ចប់ ពួកគេនឹងឈរជាមួយគ្នា និងមិនអាចប្ដូរបាន ទៀតទេ។

អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីស្វែងរកក្រុមផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើកិច្ចការនេះដំណើរការបានល្អ អ្នកអាចធ្វើវាម្តងទៀតដោយឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីជ្រើសរើសអ្នកផ្សេង ទៀត។

ប័ណ្ណទាំងអស់អាចបិទនៅលើក្តារខៀនតាមក្រុមដែលពួកវាស្ថិតនៅ។
សិស្សប្រុស/ស្រីបិទប័ណ្ណនៅក្នុងក្រុមខុសៗគ្នាដែលបែងចែកជា៥ក្រុមយ៉ាងច្បាស់។

សកម្មភាពសំខាន់។ ⌚៦០ នាទី

ខ្ញុំគិតថា អ្នកទាំងអស់គ្នាបានធ្វើកិច្ចការយ៉ាងល្អនៅក្នុងពេលប្រកួតកាលពីសប្តាហ៍មុន។ អ្នកបានបង្ហាញជំនាញ និងចំណេះដឹងយ៉ាងល្អចំពោះខ្ញុំ និងឪពុកម្តាយរបស់អ្នក។ ថ្ងៃនេះ យើងត្រូវបញ្ចប់មេរៀនអំពីអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ យើងនឹងគិតអំពីអ្វីដែលយើងបានរៀន ហើយតើយើងចូលចិត្តមេរៀនអំពីការចម្អិនប៉ុណ្ណា។
បង្ហាញសិស្សប្រុស/ស្រីនូវឯកសារសម្រាប់សិស្សប្រុស/ស្រី ៧.១ ដែលបង្ហាញពីក្រាបអំពីរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ។
ថ្ងៃនេះ យើងនឹងបង្កើតជាផ្ទាំងរូបភាពមួយសម្រាប់ផ្ទះរបស់យើង ដើម្បីបង្ហាញពីអ្វីដែលយើងបានដឹងចំពោះអាហារ ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។

តើអាហារណាដែលយើងបរិភោគ ឱ្យនាំឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ?
វាពាក់ព័ន្ធច្រើនជាមួយបរិមាណនៃការបរិភោគ វាមានតុល្យភាពដែរឬទេ។ ក្រាបនេះបង្ហាញពីអ្វីដែលអ្នកគួរញ៉ាំក្រុមអាហារខុសៗគ្នាក្នុងមួយថ្ងៃ។ ជាការពិតណាស់ យើងមិនអាចញ៉ាំអាហារទាំងនេះរាល់ថ្ងៃ នៅក្នុងអាហារមូលដ្ឋានប្រចាំថ្ងៃបានទេ។ ខ្ញុំពិតជាសង្ឃឹមថា វានៅតែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកក្នុងការដឹងពីបញ្ហានេះ ដូច្នេះអ្នកអាចព្យាយាមធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ និងញ៉ាំក្រុមអាហារផ្សេងៗគ្នា។ បំណែកខុសៗគ្នានៃ"ក្រាប"បង្ហាញពីចំនួនភាគរយ ដែលអ្នកគួរញ៉ាំចំពោះក្រុមអាហារទាំងអស់។ នេះគឺគ្រាន់តែជាការប៉ាន់ស្មាន វាមិនមែនមានន័យថា អ្នកត្រូវតែអនុវត្តតាមការណែនាំនេះជារៀង រាល់ថ្ងៃនោះទេ ប៉ុន្តែវានឹងល្អប្រសើរដែលអ្នកចងចាំវានៅក្នុងចិត្ត។

តើនរណាដឹងថា អាហារមានប៉ុន្មានក្រុម?ឈ្មោះអ្វីខ្លះ?
ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកសង្កេតមើលតារាងបញ្ជីឈ្មោះអាហារដែលអ្នកបានញ៉ាំកាលពីសប្តាហ៍មុន។ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តតើអាហារនីមួយៗស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមួយណា និងគូរវានៅក្នុងក្រុម អាហារជាមួយខ្មៅដៃពណ៌។ ចំណាយពេលវេលារបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងនៅពេលដែលអ្នកមិនដឹង អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយសិស្សប្រុស/ស្រី នៅក្បែរអ្នកបាន បើនៅតែមិនច្បាស់ទៀតអ្នកអាចសួរខ្ញុំ។

សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងធ្វើការសិក្សា ពីកំណត់ត្រារបស់ពួកគេផ្ទាល់ និងព្យាយាមបែងចែកជា៥ក្រុម។ ប្រសិនបើពួកគេគិតថាវាពិបាក អ្នកគួរគំរូឧទាហរណ៍តាមរូបភាពដែលមាននៅក្នុងសេចក្តី ណែនាំលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ។ ខាងក្រោមនេះគឺប្រើដើម្បីពន្យល់សិស្សប្រុស/ស្រី អំពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារ ដែល មានសារធាតុចិញ្ចឹម ព្រមទាំងការបរិភោគអាហារផ្សេងៗគ្នា។
ឥឡូវ ពិនិត្យមើលកំណត់ត្រារបស់អ្នក តើអ្នកគិតថាអ្នកមានរបបអាហារដែលមានតុល្យភាព ដែរឬទេ?
មិនសូវមាន ជាតិសាច់ច្រើន មានបន្លែ ផ្លែឈើច្រើន? ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកអាចកែលម្អវាបន្តិច អ្នកអាចគូរអាហារផ្សេងទៀតទៅក្នុងកន្លែង ដែលខ្វះប្រភេទអាហារមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើអ្នកមិនសូវមានផ្លែឈើច្រើនអ្នកអាចមកក្តារខៀន ឬគិតដោយខ្លួនឯងអំពីប្រភេទផ្លែឈើណាមួយដែលអ្នកអាចញ៉ាំដើម្បីធ្វើឱ្យច្បាស់ថាអ្នកមានផ្លែឈើគ្រប់គ្រាន់?

សិស្សប្រុស/ស្រី នឹងធ្វើការនៅលើតារាងក្រុមអាហាររបស់ពួកគេ។ វាមើលទៅមានពណ៌ឆើតឆាយនិងទាក់ទាញអារម្មណ៍ ព្រោះនឹងក្លាយជាផ្ទាំងរូបភាពល្អ ដើម្បីប្រាប់គ្រួសាររបស់យើងអំពីរបបអាហារ ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។
ជាចុងក្រោយ យើងត្រូវរកចំណងជើងដ៏ល្អមួយដាក់លើផ្ទាំងរូបភាពនេះ។ ត្រូវតែច្បាស់និងទាក់ទាញដើម្បីឱ្យមនុស្សទាំងអស់ចងចាំវា។ ឧទាហរណ៍: "ដឹងអ្វីដែលអ្នកបរិភោគ" ឬ "អាហារមិនល្អ?"

សិស្សប្រុស/ស្រីនឹងគិតអំពីចំណងជើងដ៏ល្អមួយដើម្បីឆ្លាក់វានៅលើផ្ទាំងរូបភាពរបស់ពួកគេ។
របស់ចុងក្រោយដែលយើងត្រូវធ្វើ គឺការពន្យល់ពីផ្ទាំងរូបភាពរបស់យើងទៅអ្នកដទៃ។ ដូចការអនុវត្តសាកល្បងបន្តិច។ យើងនឹងធ្វើការជាដៃគូ។ ម្នាក់ដើរតួជាឪពុក ឬម្តាយដោយ ធ្វើពុតជាមិនសូវដឹងអំពីអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ឬមិនល្អ ហើយម្នាក់ទៀតជាសិស្សប្រុស/ស្រី ដែលត្រូវពន្យល់យ៉ាងច្បាស់ថា តើផ្ទាំងរូបភាពនេះនិយាយពីអ្វី និងតើវា និយាយអ្វីអំពីការបរិភោគ អាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។

អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីអនុវត្តកិច្ចការនេះបន្តិច។ ព្យាយាមស្វែងរកឧទាហរណ៍ល្អៗ និងឱ្យសិស្សប្រុស/ស្រីដែលជាម្ចាស់នៃផ្ទាំងរូបភាពនោះធ្វើការបង្ហាញទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។

បញ្ចប់មេរៀន

១៥ នាទី

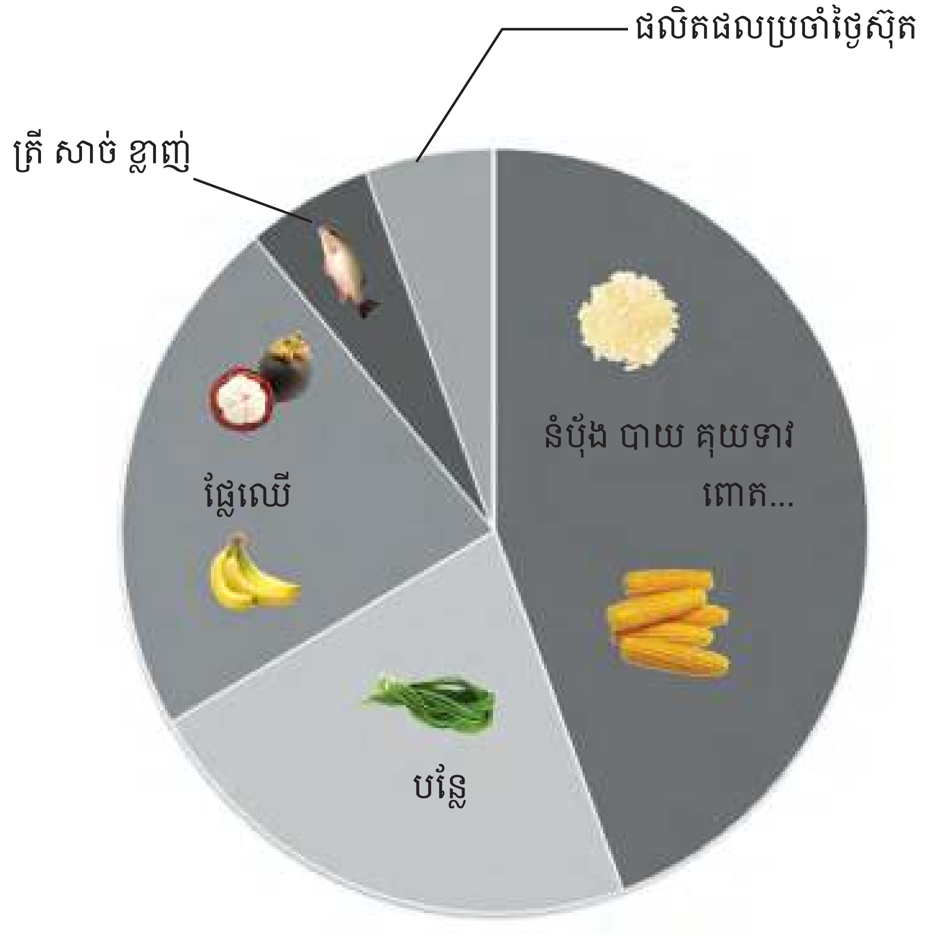
របស់ចុងក្រោយនៅក្នុងសកម្មភាពបំណិនជីវិតនេះ គឺការវាយតម្លៃដែលយើងចង់ដឹងអំពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកដែលទទួលបានពីមេរៀនទាំងនេះ។ សិស្សប្រុស/ស្រីគ្រប់គ្នាទទួលបានក្រដាស មួយ។ អ្នកមិនចាំបាច់សរសេរឈ្មោះទេ ព្រោះវា មិនចាំបាច់។ យើង(សាលា)ចង់ដឹងពីបទពិសោធន៍ និងគំនិតរបស់អ្នក ដូច្នេះយើងអាចកែលម្អមេរៀនរបស់យើងដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែ ល្អប្រសើរ។ ធ្វើដោយភាពស្មោះត្រង់ជាមួយកិច្ចការនេះ ហើយគូស(☑)នៅក្នុងប្រអប់ដែលអ្នកគិតថាវា ល្អបំផុត។

បន្ទាប់ពីនោះ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា ដែលតាមដានមេរៀនទាំងនេះ ហើយសូមជូនពរឱ្យអ្នកមានសំណាងល្អជាមួយការចម្អិនម្ហូបពិសេសៗមួយចំនួន។ កុំភ្លេចយកផ្ទាំងរូបភាពស្តីពីអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អទៅផ្ទះរបស់អ្នក និងបិទ/ព្យួរវានៅលើជញ្ជាំងផ្ទះរបស់អ្នក។ ក៏ដូចជាយករិធីធ្វើម្ហូបដែលអ្នកបានកត់កាលពីមេរៀនដំបូងទៅជាមួយអ្នក។ សូមឱ្យមានការចម្អិនដ៏រីករាយ!

សេចក្តីណែនាំគ្រូ

ទម្រង់វាយតម្លៃនៅក្នុងសៀវភៅនេះអាចប្រើប្រាស់ ដើម្បីផ្តល់មតិយោបល់ទៅឱ្យនាយកសាលារៀន និងលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ។ លទ្ធផលអាចត្រូវបានប្រមូល និងពិភាក្សាជាមួយក្រុមបំណិនជីវិតប្រចាំសាលារៀន។

របបអាហារប្រចាំថ្ងៃ



	តើអ្នកគិតយ៉ាងដូចម្តេចអំពី....	☺	😐	☹	?
១	ការធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីម្ហូបខុសៗគ្នានៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក				
២	ការធ្វើការជាក្រុមចំពោះការសរសេរវិធីមួយរួមគ្នា				
៣	ល្បែងកំសាន្តខុសៗគ្នាក្នុងពេលសិក្សា				
៤	មានសហគមន៍និងឪពុកម្តាយរបស់យើងចូលរួមក្នុងការប្រកួតចម្អិនម្ហូប				
៥	មានពេលសម្រាប់ក្រុមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពនីមួយៗ				
៦	ការសិក្សាអំពីអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការស្វែងយល់ពីរបបអាហារ				
៧	កម្រិតនៃប្រធានបទ មិនពិបាកពេក មិនស្រួលពេក				
៨	ការបែងចែករវាងការសិក្សាទ្រឹស្តី និងការអនុវត្ត				
៩	ពេលវេលាត្រូវការសម្រាប់កិច្ចការផ្ទះ				
១០	អ្វីដែលយើងបានរៀនគឺមានតម្លៃខ្លាំងណាស់				

	តើអ្នកគិតយ៉ាងដូចម្តេចអំពី....	☺	😐	☹	?
១	ការធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីម្ហូបខុសៗគ្នានៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក				
២	ការធ្វើការជាក្រុមចំពោះការសរសេរវិធីមួយរួមគ្នា				
៣	ល្បែងកំសាន្តខុសៗគ្នាក្នុងពេលសិក្សា				
៤	មានសហគមន៍និងឪពុកម្តាយរបស់យើងចូលរួមក្នុងការប្រកួតចម្អិនម្ហូប				
៥	មានពេលសម្រាប់ក្រុមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពនីមួយៗ				
៦	ការសិក្សាអំពីអាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការស្វែងយល់ពីរបបអាហារ				
៧	កម្រិតនៃប្រធានបទ មិនពិបាកពេក មិនស្រួលពេក				
៨	ការបែងចែករវាងការសិក្សាទ្រឹស្តី និងការអនុវត្ត				
៩	ពេលវេលាត្រូវការសម្រាប់កិច្ចការផ្ទះ				
១០	អ្វីដែលយើងបានរៀនគឺមានតម្លៃខ្លាំងណាស់				

សំណួរសរសេរសម្រាប់ប្រធានបទវិធីធ្វើម្ហូបខាយៗ

១. ចូររៀបរាប់ម្ហូបប្រភេទស្ងោរ ឆា ចៀន សម្លរ ឱ្យបាន ៨មុខ។
ស្ងោរជ្រក់ ស្ងោរជីឆាយ ឆាបន្លែ ចៀនពងទា ចៀនត្រី សម្លម្ជូរគ្រឿង ឆាខ្ញី មីឆា។

២. ចូររៀបរាប់គ្រឿងផ្សំ សម្លម្ជូរគ្រឿងសាច់គោយ៉ាងតិច ៥ ចំណុច។
ទឹក គល់ស្លឹកគ្រៃ ខ្ទឹមស រំដេង ល្មៀត ស្លឹកក្រូចសើច អំបិល ស្ករស អំពិលទុំ ទឹកត្រី សាច់គោ ត្រកួន។

៣. តើអ្នកត្រូវរៀបចំធ្វើអនាម័យដូចម្ដេចខ្លះនៅពេលចម្អិនម្ហូប?
លាងដៃមុនពេលចម្អិន លាងសម្ភារៈចម្អិនទាំងអស់ កុំទុកគ្រឿងផ្សំនៅលើដី
ពេលញ៉ាំ ត្រូវប្រើស្លាបព្រានិងចានផ្ទាល់ខ្លួន
សម្ភារៈទាំងអស់ត្រូវលាងនិងទុកដាក់នៅកន្លែងស្អាត។

៤. ចូររៀបរាប់ពីរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលមានតុល្យភាព?
បាយ នំប៉័ង គុយទាវ ពោត បន្លែ ផ្លែឈើ ប្រេងឆា សាច់ ពងមាន់ ពងទា។

៥. តើមានអ្វីខ្លះត្រូវសរសេរទៅក្នុងវិធីធ្វើម្ហូប?
គ្រឿងផ្សំ វិធីចម្អិន រូបភាព ពេលវេលា

៦. ដើម្បីឱ្យការចម្អិនអាហារមានសុវត្ថិភាពនិងអនាម័យតើអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ?
មិនឱ្យកូនក្មេងមកនៅជិតចង្ក្រាន ជ្រើសរើសកន្លែងដែលស្អាតនិងរាបស្មើ
មើលចង្ក្រានជានិច្ចនៅពេលកំពុងចម្អិន។

៧. ចូររៀបរាប់ឧបករណ៍ ឬសម្ភារៈទាក់ទងនឹងការចម្អិនម្ហូបឱ្យបាន១០។
កាំបិត ស្លាបព្រា ចាន ឆ្នាំង ខ្ទះ ចង្ក្រាន អុស ជ្រុញ សម វែក ភ្លើង។

៨. តើមុខម្ហូបអ្វីខ្លះដែលអ្នកធ្លាប់បានបរិភោគនៅតាមហាងក្នុងភូមិរបស់អ្នក?
....

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 ១០=មធ្យម / បើ ១១ ដល់ ១៥=ល្អ)			
	សង្កេតឥរិយាបថសិស្ស	ពិន្ទុ (១-៥)	និទ្ទេស
១	**ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការសហការ :** សកម្មភាពពិភាក្សាជាមួយសមាជិកទាំងអស់ក្នុងក្រុម និងធ្វើការបានប្រសើរ ជាមួយក្រុម ។ សិស្សស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក និងផ្តល់យោបល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។		
២	**ការវិភាគល្អិតល្អន់ និងការដោះស្រាយបញ្ហា :** ផ្តល់ចម្លើយដោយមានហេតុផល និងអំណះអំណាងច្បាស់លាស់ និងអាចកំណត់ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាងាយៗដែលជួបប្រទះ ។		
៣	**ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង :** មិនមានការបារម្ភច្រើន ក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត និងដឹងច្បាស់ថាខ្លួនគេកំពុងនិយាយឬធ្វើអ្វីមួយ ។		
៤	**ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង :** កំឡុងពេលធ្វើបទបង្ហាញនិងពិភាក្សាក្រុម សិស្សមានទំនុកចិត្តក្នុងការនិយាយ និងចូលរួមក្នុងក្រុម		
៥	**ការលើកទឹកចិត្ត និងការយល់ចិត្ត:** សិស្សចង់បន្តរៀនសូត្របន្ថែមពីប្រធានបទនេះ ហើយយល់ច្បាស់ខ្លឹមសារក្នុង ប្រធានបទ និងការអនុវត្តផ្ទាល់ ។		
៦	**ចរិត : សិស្ស**មានចិត្តអំណត់និងអារម្មណ៍ល្អនៅក្នុងការសិក្សា ។		
៧	**ការបង្កើតថ្មី :** សិស្សបង្ហាញនូវភាពច្នៃប្រឌិតក្នុងការរៀបចំការធ្វើបទបង្ហាញផលិតផល នៅកំឡុងពេលសិក្សា ដោយបង្ហាញចេញនូវគំនិតជាច្រើន ។		
	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 ៥០=ល្អ)			

ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះគ្រូ

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.២ : តារាងបូកសរុបរបាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សប្រចាំថ្នាក់

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

ល.រ	ឈ្មោះសិស្ស	សំណួរសរសេរ		តំរិយាបថ		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

នាយកសាលា

ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

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, ការសម្ដែងតួ, ល្បែងកំសាន្ត...	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ប្រភេទសំណួរផ្សេងៗ	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ធនធានបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង ឬឯកសារបន្ថែមដើម្បីពន្យល់មេរៀន	1-2-3-4-5	
ចាប់ផ្ដើមតាមពេលកំណត់ និងប្រើប្រាស់ពេលវេលាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព	1-2-3-4-5	
ផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមានដើម្បីជំរុញការសិក្សា និងបង្កើនទំនុកចិត្តដល់សិស្ស	1-2-3-4-5	
ជួយសិស្សជាលក្ខណៈបុគ្គលចំពោះសិស្សណាដែលមានការលំបាក	1-2-3-4-5	
កត់ត្រាការវិវត្តនៃអត្តចរិតសិស្សក្នុងតារាងវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្ស?	1-2-3-4-5	

បន្ទាប់ពីផ្នែកនេះ ចូរប្រើប្រាស់កំណត់ត្រារបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគ្រូ។ **សុំឱ្យគ្រូកំណត់ចំណុចល្អរបស់មេរៀន** ហើយស្នើសុំការផ្លាស់ប្ដូរ ឬការកែលម្អ។ ធ្វើការជាមួយគ្រូដើម្បីកំណត់ភាពខ្លាំង។ ធ្វើការផ្ដល់គំនិតចំពោះការកែលម្អ។ ការសង្កេតត្រូវបានបញ្ចប់ ដោយធ្វើការសម្ភាសន៍។

ចំណុចខ្លាំង	គំនិតសម្រាប់កែលម្អ

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់អ្នកវាយតម្លៃ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់គ្រូ ....

ដល់ពេលចម្អិនឬ?

រៀបចំ

ចង្ក្រាន

ធ្យូង

អុស

សុវត្ថិភាព និងអនាម័យ

មិនឲ្យកូនក្មេងមកជិតចង្ក្រាន

ជ្រើសរើសកន្លែងដែលស្អាត និងរាបស្មើសម្រាប់ចម្អិន និងរៀបចំអាហាររបស់អ្នក

ត្រូវមើលចង្ក្រានជានិច្ចនៅពេលអ្នកកំពុងចម្អិន

រូបមន្តធ្វើម្ហូប

- តើអ្នកនឹងចម្អិនម្ហូបអ្វី?
- តើអ្នកចម្អិនសម្រាប់មនុស្សប៉ុន្មាននាក់?
- តើមានគ្រឿងផ្សំអ្វីខ្លះ និងតើអ្នកអាចទិញគ្រឿងទាំងនោះនៅឯណា?
- តើអ្នកមានថវិកាប៉ុន្មាន?
- តើត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មានដើម្បីចម្អិនម្ហូបនេះ?
- តើអ្នកអាចសុំដំបូន្មានពីអ្នកដទៃទៀតអំពីវិធីធ្វើម្ហូបនេះបានដែរឬទេ?

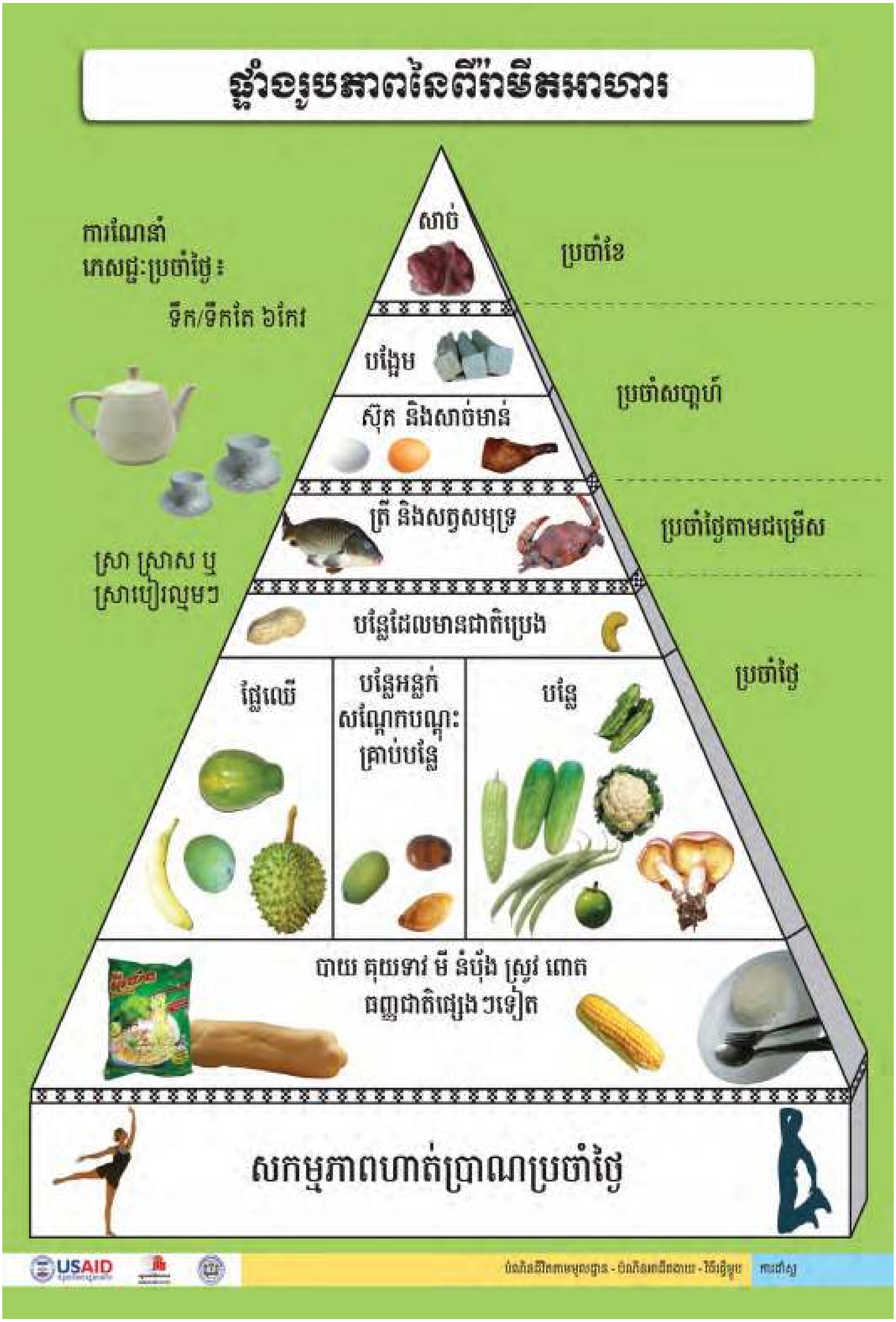
- ប្រៀបធៀបតម្លៃពីតូប ឬហាងមួយទៅតូបឬហាងមួយទៀត
- សុំដំបូន្មានពីអ្នកលក់អំពីគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ
  អ្នកអាចរៀនរបៀបជ្រើសរើសបន្លែស្រស់ល្អ និងអាចធ្វើវាបាននៅពេលក្រោយដោយខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់។
- ទុកបន្លែ និងសាច់នៅកន្លែងដែលស្អាត និងត្រជាក់បំផុតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

ចម្អិន និងបរិភោគ

រួចរាល់

លាងចាន ឆ្នាំង និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀតក្រោយពេលចម្អិន និងបរិភោគរួច

ជ្រើសរើសសំរាមដែលត្រូវដុតចោល ឬទុកធ្វើជីកំប៉ុស ឬទុកកែច្នៃប្រើឡើងវិញ


ផ្ទាំងរូបភាពនៃពីរ៉ាមីតអាហារ
ការណែនាំ
ភេសជ្ជៈប្រចាំថ្ងៃ៖
ទឹក/ទឹកតែ ៦កែវ
ស្រា ស្រាស ឬ
ស្រាបៀរល្មមៗ
សាច់
ប្រចាំខែ
បង្អែម
ប្រចាំសប្តាហ៍
ស៊ុត និងសាច់មាន់
ត្រី និងសត្វសមុទ្រ
ប្រចាំថ្ងៃតាមជម្រើស
បន្លែដែលមានជាតិប្រេង
ផ្លែឈើ
បន្លែអន្ទក់
សណ្តែកបណ្តុះ
គ្រាប់បន្លែ
បន្លែ
ប្រចាំថ្ងៃ
បាយ គុយទាវ មី នំប៉ុង ស្រូវ ពោត
ធញ្ញជាតិផ្សេងៗទៀត
សកម្មភាពហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ
USAID

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz

aecid