ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ម៉ូឌុលទី ៤ ខ្ញុំ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

សម្រាប់សិស្សវ័យជំទង់ (អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

គាំទ្រដោយក្រុមហ៊ុន Gap Inc.

រៀបចំដោយ អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា (ខេប)

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

ការដាក់ទុនលើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត

Personal Advancement and Career Enhancement

កម្មវិធីសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់
(អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

មាតិកា

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ i

ម៉ូឌុលទី៤ ៖ ខ្ញុំ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ 1

ជំពូកទី១ ៖ បំណងប្រាថ្នា 3

មេរៀនទី១ ៖ រយៈពេលកំណត់នៃបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ 4

មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងស្តីពីបំណងប្រាថ្នា 10

មេរៀនទី៣ - មិត្តទាំង៥នាក់របស់ខ្ញុំ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ 14

ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា 23

មេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា 24

មេរៀនទី៥ ៖ តើខ្ញុំសម្រេចចិត្តដោយរបៀបណា? 28

មេរៀនទី៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ 35

មេរៀនទី៧ ៖ តើ ស៊ីណារតន៍ត្រូវធ្វើអ្វី? 40

ជំពូកទី៣ ៖ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ 51

មេរៀនទី៨ ៖ នរណាជាអ្នកដឹកនាំ 52

ជំពូកទី៤ ៖ សិទ្ធិមនុស្ស 57

មេរៀនទី៩ ៖ ការណែនាំពីសិទ្ធិមនុស្ស 58

មេរៀនទី ១០ ៖ ការយល់ដឹងពីសិទ្ធិមនុស្ស 61

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស 65

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន 72

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ

១. សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅម៉ូឌុលទី៤សម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់(អាយុពី១១-១៣ឆ្នាំ)មានគោលបំណងឱ្យសិស្សចេះ និងយល់ពីអ្វីដែលជាបំណងប្រាថ្នា និងអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់ខ្លួន។ ម៉ូឌុលនេះមាន៤ជំពូកគឺ ៖ ១) បំណងប្រាថ្នា ២) ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ៣) ភាពជាអ្នកដឹកនាំ និង ៤) សិទ្ធិមនុស្ស ដោយជំពូកនីមួយៗមានមេរៀនដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាចំនួន១០មេរៀន។ ជំពូកនីមួយៗមានកំណត់ពីលទ្ធផលសិក្សាដែលរំពឹងទុកសម្រាប់សិស្សរៀងៗខ្លួន។

ជំពូកស្តីពីបំណងប្រាថ្នាធ្វើឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីក្តីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ព្រមទាំងផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យសិស្សកំណត់ និងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានបំណងប្រាថ្នាដែលកំណត់។ ជំពូកស្តីពីការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលាធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីសម្ពាធផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការកំណត់អាទិភាព និងការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេសម្រាប់អនាគតផ្ទាល់ខ្លួនជាពិសេស សម្រាប់ក្មេងស្រី។ ចំពោះជំពូកស្តីពីភាពជាអ្នកដឹកនាំជួយសិស្សឱ្យយល់ពីសក្តានុពលភាពរបស់ខ្លួនទាក់ទងនឹងភាពជាអ្នកដឹកនាំ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី ដើម្បីឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាពធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ទទួលបានការគាំទ្រផ្នែកស្មារតី និងធនធានផ្សេងៗដែលពួកគេអាចនឹងមិនទទួលបានដោយសារតែការលម្អៀង និងការរើសអើងផ្នែកយេនឌ័រ។ ជំពូកស្តីពីសិទ្ធិមនុស្សធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន និងសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃដែលជាសិទ្ធិមូលដ្ឋានមួយដែលអាចរំលោភបំពានបាន។

២. វត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះសិស្ស ៖

- មានលទ្ធភាពគិត និងកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់គេ។
- យល់ពីរបៀបអនុវត្តឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។
- កសាងការយល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តជាក់លាក់ក្នុងការរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។
- យល់ដឹងស៊ីជម្រៅពីសិទ្ធិមនុស្ស និងសារៈសំខាន់នៃសិទ្ធិទាំងនេះនៅក្នុងជីវិត និងបរិបទជាក់ស្តែងរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។

៣. សេចក្តីពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ូឌុល

សៀវភៅនេះគឺជាសៀវភៅសម្រាប់គ្រូដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចនូវផែនការ ឬលំនាំនៃការបង្រៀនសម្រាប់ជំនួយដល់គ្រូក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។ វាចែកចេញជា៥ផ្នែកធំៗតាមលំដាប់លំ

ដោយពោលគឺ ១) ម៉ូឌុល ២) ជំពូក ៣) មេរៀន ៤) ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស និង ៥) ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន។ នៅក្នុងម៉ូឌុលមានបែងចែកជាជំពូកធំៗចំនួន៤ ហើយនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗមានចំនួនមេរៀនជាក់លាក់ទៅតាមភាពចាំបាច់របស់ជំពូក។

ផ្នែកនៃម៉ូឌុល ផ្តល់នូវការណែនាំទូទៅទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារទាំងមូលនៃប្រធានបទ ជំពូក និងមេរៀន។ ដូច្នេះនៅក្នុងផ្នែកនេះ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុល រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងបានទូលំទូលាយពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ប្រធានបទទាំងមូល។

ផ្នែកនៃជំពូក ផ្តល់នូវការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ប្រធានបទរួមរបស់មេរៀនទាំងមូលនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ដូចគ្នានឹងផ្នែកម៉ូឌុលដែរ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅ រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ជំពូកនីមួយៗ។

ផ្នែកនៃមេរៀន ផ្តល់នូវព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ការងាររៀបចំជាមុនរបស់គ្រូបង្រៀន។ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានកំណត់ និងរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយនូវ ៖ រយៈពេល វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្តីណែនាំ និងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា។ នៅខាងចុងនៃមេរៀន ក៏បានបញ្ចូលនូវ«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សមានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់ និងកិច្ចការផ្ទះ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន គឺជាទម្រង់ស្ទង់ដារដែលសិស្សត្រូវបំពេញមុនពេលរៀន និងក្រោយពេលបញ្ចប់ដើម្បីឱ្យគ្រូងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលលទ្ធផលសិក្សារបស់សិស្សក្រោយពេលបញ្ចប់ម៉ូឌុលនេះ។

- **ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្ស**

មានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្តើមពីការបង្រៀនសិស្ស ឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនៃការបង្រៀន និងរៀន។ វាក៏ផ្តល់នូវការណែនាំពីការរៀបចំសម្ភារៈ និងឯកសារដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវការឬអានសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន។

- **សម្ភារឧបទ្ទេស**

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវសេចក្តីសង្ខេបពីសម្ភារឧបទ្ទេស ដែលភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជា

ក្តារខៀន ដីស ឬហ្វឺត ស្កុត កន្ត្រៃ ប៊ិក សៀវភៅ ក្រដាសទំហំផ្សេងៗគ្នា ក្រដាសព័ត៌មាន ឬឯកសារផ្សេងៗជាដើម។ សម្ភារៈឯកសារផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏ត្រូវផ្តល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្តដែរតាមរយៈសន្លឹកកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលមានភ្ជាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្តល់នូវឃ្លា ឬប្រយោគជាក់លាក់មួយចំនួនពីអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ សម្រាប់ចំណុចនេះ វត្ថុបំណងចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗដូចរៀបរាប់ខាងលើ ពោលគឺ ៖ ១) វត្ថុបំណងទូទៅដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃម៉ូឌុល ២) វត្ថុបំណងដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃជំពូក និង ៣) វត្ថុបំណងជាក់លាក់សម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។

- **ជំហាន និងលំនាំនៃការបង្រៀន និងរៀន**

នេះជាផ្នែកមេរៀនពិតប្រាកដ។ នៅក្នុងផ្នែកនេះមានផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរយៈពេលបង្រៀន និងរៀន វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ និងសេចក្តីណែនាំដែលជាផ្នែកដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ នៅក្នុងផ្នែកនៃ «សេចក្តីណែនាំ» មានបញ្ជាក់នូវសកម្មភាពដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ សំណួរបំផុសគំនិត ឧទាហរណ៍ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងលើ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដែលនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននីមួយៗ ក៏ផ្តល់នូវការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ដំណើរការបង្រៀន និងរៀន និងខ្លឹមសារផ្សេងៗដែលគ្រូបង្រៀនអាចណែនាំ និងពន្យល់សិស្សបន្ថែមទៀតទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន។

- **ការប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញា**

និមិត្តសញ្ញាមួយចំនួនត្រូវបានដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនមានការចាប់អារម្មណ៍ និងងាយស្រួលយល់ និងប្រើប្រាស់។ និមិត្តសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន ៖

🏆 វត្ថុបំណងម៉ូឌុល ឬជំពូក	៖	ចំណេះដឹងក្រោយរបស់សិស្សដែលទទួលបាននៅក្នុងម៉ូឌុលទាំងមូល និងជំពូកនីមួយៗ។ ☺ ចំណេះដឹងលម្អិតនីមួយៗដែលសិស្សទទួលបាន។
🕘 រយៈពេល	៖	ចំនួនម៉ោងសម្រាប់មេរៀននីមួយ។
➲ វត្ថុបំណងមេរៀន	៖	លទ្ធផលសិក្សាដែលសិស្សសម្រេចបានក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗ។
🕮 សម្ភារៈដែលត្រូវការ	៖	មានសរសេរនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗដែលតម្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនរៀបចំទុកជាមុន។
📢 សេចក្តីណែនាំ	៖	ចំណុចនានាដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអនុវត្តជាទូទៅក្នុងពេល

បង្រៀននិងរៀន។
☞ ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ។

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖ បញ្ជាក់ពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬក្រុមធំ។
◈ សំណួរបំផុសគំនិត ឬពិភាក្សាក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។
✍ ចម្លើយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ ឬការពន្យល់ទូទៅ។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ចំណុចបន្ថែមដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែមក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។
🕯 ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែម។

✉ សារសំខាន់ៗ ៖ ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់មេរៀននីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្ស។
🗎 ខ្លឹមសារសង្ខេបនីមួយៗ។

៤. សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

នៅខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវសន្លឹកកិច្ចការសិស្ស *(ឧបសម្ព័ន្ធទី១)*។ មេរៀនមួយចំនួនក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងនេះមានឯកសារ និងលំហាត់សម្រាប់សិស្ស។ តាមការជាក់ស្តែងគ្រូអាចថតចម្លងលំហាត់ ឬអាចរៀបចំសន្លឹកកិច្ចការសិស្សនីមួយៗសម្រាប់ចែកជូនដល់សិស្ស។ តាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ម៉ូឌុល សន្លឹកកិច្ចការសិស្សគប្បីដាក់បញ្ចូលគ្នាទាំង៤ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមើលឡើងវិញបាននៅពេលដែលត្រូវការ ព្រោះថាម៉ូឌុលទាំង៤ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រតិបត្តិល្អច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៥. ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់ម៉ូឌុល

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេបរបស់មេរៀនទាំង១០ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	សេចក្តីសង្ខេប
ជំពូកទី១ ៖ បំណងប្រាថ្នា		
១. រយៈពេលកំណត់នៃបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ	៦០នាទី	- សិស្សមានលទ្ធភាពកំណត់ក្តីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។
២. ល្បែងស្តីពីបំណងប្រាថ្នា	៦០នាទី	- សិស្សអាចកំណត់ពីឱកាស និងឧបសគ្គដែលគេអាចជួបប្រទះក្នុងការបំពេញតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ។ - សិស្សស្វែងរកវិធីនានាដែលពួកគេអាចគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងការធ្វើដំណើរនេះ។
៣. មិត្តទាំង៥នាក់របស់	៦០នាទី	- សិស្សយល់ពីគោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ។

ខ្ញុំ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ		
ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា		
៤. ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីតម្លៃពេលវេលា និងរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងពេលវេលាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។
៥. តើខ្ញុំសម្រេចចិត្តដោយរបៀបណា?	៦០នាទី	- សិស្សបង្កើតការយល់ដឹងពីការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។
៦. ការគ្រប់គ្រងប្រាក់	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីគោលគំនិតនៃការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនដែលជាធនធានដ៏សំខាន់មួយ។
៧. តើសុីណារតន៍ត្រូវធ្វើអ្វី?	៦០នាទី	- សិស្សយល់ពីរបៀបដែលបំណិន(ជំនាញ)សំខាន់ៗមួយចំនួនជួយយើងឱ្យសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។
ជំពូកទី៣ ៖ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ		
៨. នរណាជាអ្នកដឹកនាំ?	៤៥នាទី	- សិស្សរៀនសូត្រធ្វើជាអ្នកដឹកនាំក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួន។
ជំពូកទី៤ ៖ សិទ្ធិមនុស្ស		
៩. ការណែនាំពីសិទ្ធិមនុស្ស	៦០នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីទស្សនៈទាននៃសិទ្ធិមនុស្ស។
១០. ការយល់ដឹងពីសិទ្ធិមនុស្ស	៦០នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីសិទ្ធិមនុស្សផ្សេងៗដោយប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញៗ។

៦. ការវាយតម្លៃសិស្ស

នៅខាងចុងនៃសៀវភៅនេះ មានដាក់បញ្ចូលនូវទម្រង់នៃការវាយតម្លៃសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី២)* ដែលទម្រង់នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់វាស់វែងចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។ ការវាយតម្លៃនេះត្រូវធ្វើជាពីរដំណាក់កាល ពោលគឺ ការវាយតម្លៃមុនពេលបង្រៀន *(Pre-test)* និងក្រោយពេល បង្រៀន *(Post-test)* ដើម្បីពិនិត្យមើលលើការរីកចម្រើនផ្នែកចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។

៧. ឯកសារយោង

នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានបញ្ចូលនូវឯកសារយោង ឬបន្ថែមសម្រាប់ការអានរបស់សិស្ស និងការពន្យល់បន្ថែមរបស់គ្រូ។ ឯកសារទាំងនេះមានចំនួន២ប្រភេទគឺ «ឧបសម្ព័ន្ធ និងក្របខណ្ឌចំណេះដឹង»។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអានចំណុចទាំងនេះជាមុន ព្រោះវាផ្តល់នូវការពន្យល់ទូទៅនូវចំណេះដឹងមួយចំនួន។

ម៉ូឌុលទី៤ ៖ ខ្ញុំ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ម៉ូឌុលនេះមានគោលបំណងកសាងចំណេះដឹង និងការយល់ដឹងពីអ្វីដែលជាបំណងប្រាថ្នា និងអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់ខ្លួន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរៀនតាំងពីវ័យក្មេងពីរបៀបរៀបចំផែនការជាក់លាក់ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួន។ តថភាពជាក់ស្តែងសម្រាប់យុវវ័យភាគច្រើនគឺថា ពួកគេធំឡើងក្នុងបរិយាកាសមួយដែលពោរពេញទៅដោយព័ត៌មានចម្រុះពីគ្រប់ទិសទី ដូចជានៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន សហគមន៍ និងពិភពលោកដ៏ធំទូលាយ តាមរយៈការកើនឡើងនៃការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយចម្រុះ និងបច្ចេកវិទ្យាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយដែលព្យាយាមបង្ហាញពីជីវិតដ៏ល្អប្រសើរមួយ ឬអ្វីមួយផ្សេងទៀតដើម្បីឱ្យមនុស្សប្រាថ្នាចង់បាន និងត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ នៅក្នុងដំណើរការនេះ មានយុវវ័យជាច្រើនមិនអាចកំណត់ និងបង្កើតគំនិត និងអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនបានទេ ចំពោះអ្វីដែលពួកគេគិតថាគេចង់បាន និងអ្វីដែលទំនងជាល្អត្រឹមត្រូវសម្រាប់ពួកគេ។ បញ្ហានេះកាន់តែស្មុគស្មាញដោយសារតែមនុស្សមានការវិវឌ្ឍន៍ ហើយស្ថានភាពជីវិតក៏មានការផ្លាស់ប្តូរដែរ។

ជាថ្មីម្តងទៀត យេនឌ័រដើរតួនាទីសំខាន់មួយក្នុងការធ្វើជាគំរូ និងការគ្រប់គ្រងដែលជារឿយៗបញ្ចប់នូវបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលមួយចំនួនដែលមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនត្រូវគេបង្ខំឱ្យជ្រើសរើសផ្លូវជីវិតមួយដែលពួកគាត់បានកំណត់រួចហើយ។ ជាទូទៅ ក្នុងពេលដែលចំណុចនេះគឺជាការពិតសម្រាប់បុរស និងក្មេងប្រុស វាក៏ជាការពិតដែលកើតឡើងញឹកញាប់បំផុតចំពោះក្មេងស្រី និងស្ត្រីជាច្រើនដែរ។

ខណៈដែលក្មេងស្រីមានការព្រួយបារម្ភចំពោះការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការចំពោះមុខសម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ម៉ូឌុលនេះធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបបង្កើតបំណងប្រាថ្នា របៀបកំណត់គោលដៅសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួនដែលមានន័យ និងគុណតម្លៃសម្រាប់ពួកគាត់ផ្ទាល់ ព្រមទាំងមានលក្ខណៈពិតប្រាកដ ហើយអាចសម្រេចបាន និងវិធីអនុវត្តឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅទាំងនេះ។ មានការផ្តោតសំខាន់ដែរទៅលើការរៀនពីបំណិនដែលចាំបាច់ ដូចជាការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងប្រាក់កាស ការកំណត់អាទិភាព ការសម្រេចចិត្ត ការដោះស្រាយបញ្ហា និងភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលជួយឱ្យពួកគាត់ម្នាក់ៗសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នាមួយចំនួនក្នុងចំណោមបំណងប្រាថ្នានានារបស់គាត់។

🕘 **រយៈពេលរួម ៖ ៩ ម៉ោង ១៥ នាទី**

❐ **ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១០ មេរៀន**

🏆 វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ដើម្បីឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពគិត និងកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់គេ។
- ☺ ដើម្បីយល់ពីរបៀបអនុវត្តឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។
- ☺ ដើម្បីកសាងការយល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តជាក់លាក់ក្នុងការរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។
- ☺ យល់ដឹងស៊ីជម្រៅពីសិទ្ធិមនុស្ស និងសារៈសំខាន់នៃសិទ្ធិទាំងនេះនៅក្នុងជីវិត និងបរិបទជាក់ស្តែងរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។

ជំពូកទី១ ៖ បំណងប្រាថ្នា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

បុគ្គលនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះអាចមានគំនិតខ្លះក្នុងការចង់ធ្វើការងារជាក់លាក់មួយចំនួននាពេលអនាគត ប៉ុន្តែ ជាញឹកញាប់ ពួកគេខ្វះភាពច្បាស់លាស់ចំពោះសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីប្រែក្លាយបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពទៅជាគោលដៅដែលអាចសម្រេចបាន។ ពេលខ្លះ ពួកគេអាចខ្វះនូវគំនិតជាក់លាក់មួយសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន។ មេរៀននេះមានគោលបំណងកសាងការយល់ដឹងពីក្តីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នារបស់សិស្ស ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពចាត់វិធានការជាក់លាក់ឆ្ពោះទៅរកការកំណត់គោលដៅទៅតាមទិសដៅនោះ។ មិនមានគោលដៅ ឬបំណងប្រាថ្នាតែមួយដែលអាចអនុវត្តជាសកលសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបបានទេ ហើយផ្នែកដ៏ធំមួយនៃការរៀនសូត្រគឺការធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពរៀបចំមាគ៌ាមួយដោយឆ្លងកាត់នូវព័ត៌មាន(សារ)ដែលមានលក្ខណៈភាន់ច្រឡំ ដែលទទួលបានពីគ្រប់ទិសទី និងផ្តោតសំខាន់លើខ្លួនឯង។ ចំណុចនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានការបារម្ភដែលមិនអាចកំណត់បាន និងរាំងស្ទះដល់ទំនុកចិត្ត ព្រមទាំងគំនិត និងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន។ គេអាចមើលឃើញចំណុចនេះថាជាផ្នែកមួយនៃដំណើរអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង ដែលបុគ្គលម្នាក់អាចមានលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែនៅមិនទាន់ក្លាយជាបុគ្គលដែលមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែកចំពោះគោលដៅ និងក្តីសុបិនផ្ទាល់របស់ខ្លួននៅឡើយ។ យើងម្នាក់ៗមានសិទ្ធិធ្វើខ្លួនបែបនេះបាន ពោលគឺមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាចំពោះមធ្យោបាយមួយចំនួនរបស់បុគ្គលផ្សេងទៀតដែលយើងមានជីវិតរួមគ្នាជាមួយពួកគេ ប៉ុន្តែក៏មានលក្ខណៈខុសគ្នាដែរ។

🕘 រយៈពេលរួម ៖ ៣ ម៉ោង

❐ ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៣ មេរៀន

🏆 វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ដើម្បីឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពគិត និងកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនផ្ទាល់។
- ☺ ដើម្បីឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពគិត និងអនុវត្តតាមរយៈឱកាស និងការប្រឈមនៅលើវិថីជីវិតរបស់គេដើម្បីសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នាផ្សេងៗរបស់ខ្លួន។
- ☺ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ថាអ្វីទៅជាគោលដៅ និងរបៀបកំណត់គោលដៅទាំងនោះ។

មេរៀនទី១ ៖ រយៈពេលកំណត់នៃបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ[១]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពកំណត់ក្ដីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូ៖ ក្ដារខៀន និងដីស ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ខ្សែវែង ឬខ្សែពួរស្ដើង ប័ណ្ណកត់ត្រា (សិស្សម្នាក់៦សន្លឹក) ប៊ិក ឬខ្មៅដៃ (ម្នាក់១ដើម) និងស្កុត។ លេខអាចកាត់ជារូប ឬ សរសេរ ប័ណ្ណមួយលេខមួយ៖ -១០, -៥, 0, +៥, +១៥, +២០។ ឯកសារថតចម្លង ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ រូបរបស់សុផា នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (ដែលសិស្សគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញ)។
- សម្រាប់សិស្ស៖ ប័ណ្ណកត់ត្រាម្នាក់៦សន្លឹក ប៊ិក ឬខ្មៅដៃ (ម្នាក់១ដើម) និងស្កុត។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុលទី៤ ៖ ខ្ញុំ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ និងជំពូកទី១ ៖ បំណងប្រាថ្នា។
- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- កាត់ក្រដាស A4 ជា៤សន្លឹក សម្រាប់សិស្សប្រើជាប័ណ្ណកត់ត្រា។
- ចម្លងករណីសិក្សារបស់សុផា ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ដាក់ក្នុងក្រដាសផ្ទាំងធំ។
- សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួន ដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សចែករំលែកការយល់ឃើញរបស់គេពីអត្ថន័យរបស់ពាក្យ«ក្ដីសុបិន» និង«បំណងប្រាថ្នា»។ សិស្សអាចនិយាយពីពាក្យផ្សេងៗដែលគេយល់ថាពាក់ព័ន្ធនិងគំនិតនេះ ចំណែកលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រានូវពាក្យគន្លឹះដែលសិស្សបានឆ្លើយ នៅលើក្ដារខៀន។
- ពន្លាតខ្សែ ឬអំបោះនៅលើឥដ្ឋ ឬចងនឹងជញ្ជាំង។ ក្រដាសដែលមានសរសេរលេខត្រូវដាក់តាម

---

[១] វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជ (IRH). (២០១៤). *ធំធាត់ដោយឆ្លាតវៃ៖ ការណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលដើម្បី ដំណើរការវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលជាក្រុមស្ដីពីការផ្លាស់ប្ដូរពេលធំធាត់ និងពេញវ័យ។* ទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន ឌីស៊ី៖ វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជនៃសកលវិទ្យាល័យចចថោន។

បណ្តោយខ្សែនោះទុកធ្វើជាតំណាងចំនួននៃឆ្នាំ។ លេខដែលគួរមានគឺ ៖ -១០, -៥, ០, +១០, +១៥, +២០។ ពន្យល់សិស្សថា លេខ ០ តំណាងឱ្យពេលបច្ចុប្បន្ន ពោលគឺចំណុចចាប់ផ្ដើមនៃសកម្មភាពនេះ។ លេខដែលមានសញ្ញាដក(អវិជ្ជមាន)តំណាងឱ្យចំនួនឆ្នាំដែលកន្លងផុតទៅ ពោលគឺ ៥ឆ្នាំមុន ឬ១០ឆ្នាំមុន ហើយលេខដែលមានសញ្ញាបូក(វិជ្ជមាន)គឺតំណាងឱ្យចំនួនឆ្នាំនាពេលអនាគត ពោលគឺ ១០ ១៥ ឬ២០ឆ្នាំទៅមុខទៀតរាប់ចាប់ពីថ្ងៃនេះទៅ។

- ☞ សិស្សម្នាក់ៗត្រូវទទួលបានប័ណ្ណកត់ត្រាចំនួន៦សន្លឹក។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវណែនាំសិស្សឱ្យសរសេរឆ្នាំដែលកំណត់ពីដំណាក់កាលសំខាន់ៗខាងលើនៅលើប័ណ្ណ។ ដូចនេះ សិស្សម្នាក់ៗត្រូវមានប័ណ្ណចំនួន៦សន្លឹក ដោយប័ណ្ណនីមួយៗមានសរសេរលេខមួយក្នុងចំណោមលេខទាំងនេះ -១០, -៥, ០, +៥, +១៥ និង +២០។
- ☞ បន្ទាប់មកសិស្សម្នាក់ៗត្រូវសរសេរនូវព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗផ្សេងៗក្នុងជីវិតរបស់គេដោយសរសេរព្រឹត្តិការណ៍មួយនៅលើប័ណ្ណមួយ។ សម្រាប់ឆ្នាំដែលកន្លងហួស សិស្សត្រូវសរសេរពីព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលបានកើតឡើងរួចហើយ។ សម្រាប់លេខ០ សិស្សត្រូវសរសេរព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលសំខាន់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគេនៅពេលបច្ចុប្បន្ន។ សម្រាប់ឆ្នាំទៅមុខទៀត សិស្សត្រូវសរសេរនូវព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលពួកគេចង់ឱ្យវាកើតឡើង។
- ☞ បន្ទាប់ពីបានសរសេរនៅលើប័ណ្ណរួចហើយ សិស្សទាំងអស់ត្រូវបិទប័ណ្ណរបស់ខ្លួនទៅតាមលំដាប់លេខនីមួយៗនៅលើខ្សែដែលតំណាងឱ្យរយៈពេលកំណត់ដើម្បីឱ្យចំនួននៅចំណុចណាមួយរបស់ខ្សែពេលវេលាមានប័ណ្ណរបស់សិស្សទាំងអស់ដែលមានលេខដូចគ្នា (ឧ. លេខ -១០ នៅលើខ្សែពេលវេលាមានប័ណ្ណរបស់សិស្សទាំងអស់ដែលមានលេខសម្គាល់ -១០)។
- ☞ ក្រោយពីបញ្ចប់សកម្មភាពខាងលើ សិស្សត្រូវចែករំលែក និងពិភាក្សាពីបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគតរបស់គេ ដូចមានកត់ត្រានៅលើប័ណ្ណរបស់ខ្លួន (+៥ +១៥ និង +២០) ជាមួយក្រុមធំ។
- ☞ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបង្ហាញករណីសិក្សារបស់ សុផា នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំដើម្បីឱ្យក្រុមទាំងមូលមើលឃើញ (សំដៅលើឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ ករណីសិក្សារបស់ សុផា)។
- ☞ នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិស្សមានពេល៥នាទីដើម្បីដើរមើលខ្សែពេលវេលា និងអាននូវការឆ្លើយតបរបស់សិស្សផ្សេងទៀតនៅលើប័ណ្ណ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◇ តើពាក្យថា «បំណងប្រាថ្នា» មានន័យដូចម្ដេច?

- ☝ បំណងប្រាថ្នាគឺជាអ្វីៗដែលមនុស្សម្នាក់សុបិន(ស្រមៃឃើញ)ទាក់ទងនឹងអ្វីដែលគេចង់បាននាពេលអនាគត។ មនុស្សម្នាក់ៗមានបុគ្គលគំរូនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួនដែលមាន ឥទ្ធិពលលើក្ដីសុបិនទាំងនេះដូចជា ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្ដិ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី វាជាជម្រើស និងឆន្ទៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងការសម្រេចឱ្យបាននូវអ្វីដែលគេចង់ធ្វើនៅក្នុងជីវិត ដូចជាការងារជាក់

លាក់មួយចំនួន ឬចំណង់ចំណូលចិត្ត ឬអ្វីផ្សេងទៀត ឬកិច្ចការអ្វីមួយដែលគេចង់ធ្វើ(ក្លាយខ្លួនជា)នៅពេលធំពេញវ័យ។ ចំណុចនេះហើយជាអត្ថន័យនៅពេលដែលយើងសំដៅដល់ពាក្យថា បំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់អាចមានក្តីប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាគ្រូបង្រៀន ជាអ្នករបាំ ឬក្លាយជាបុគ្គលម្នាក់ដែលគោរពវិន័យតឹងរ៉ឹងលើពេលវេលា ឬមានទំនុកចិត្តក្នុងការនិយាយជាសាធារណៈ។ ចំណុចនេះក៏ដូចគ្នាទៅនឹងអ្វីដែលយើងបានរៀនក្នុងមេរៀនស្តីពីតួនាទី និងការរំពឹងទុកផ្អែកយេនឌ័រដែលជាញឹកញាប់គេបង្រៀនក្មេងស្រីថាការធ្វើជាកូនក្រមុំសម្រាប់អាពាហ៍ពិពាហ៍ និងភាពជាម្តាយគឺជាតួនាទីចម្បងរបស់ពួកគេ។ ចំណុចនេះបានដាក់កម្រិតទៅលើមធ្យោបាយជាច្រើនដែលពួកគេអាចស្រមើស្រមៃពីអនាគតរបស់ខ្លួន និងអ្វីដែលពួកគេចង់សម្រេចឱ្យបាន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលស្គាល់ថា ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពកាន់តែច្រើនចំពោះការសិក្សាស្វែងយល់ពីជីវិត និង ជម្នះរាល់ការរំពឹងទុករបស់សង្គម ប្រសិនបើអ្វីដែលពួកគេប្រាថ្នាចង់បានសម្រាប់ខ្លួនឯងខុសពីបទដ្ឋាននោះ។ តាមរយៈការរៀនសូត្របៀបនេះ ការចចារ និងការគាំទ្ររបស់អ្នកដែលបានរួមចំណែកក្នុងការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់គេធ្វើឱ្យក្មេងស្រីនិងស្ត្រីជាច្រើនមានលទ្ធភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងមានជម្រើសផ្ទាល់ខ្លួន។

- តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកគិតថាជាកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើង?
  - ជាញឹកញាប់ ប្រភេទនៃជម្រើសដែលយើងមើលឃើញនៅជុំវិញខ្លួនយើងគឺជាអ្នកកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។ យើងទំនងជាទទួលឥទ្ធិពលពីការរំពឹងទុកដែលយើងត្រូវបំពេញចំពោះការសម្រេចចិត្តពីអ្វីដែលយើងប្រាថ្នាចង់បាន។ ចំណុចនេះនាំឱ្យឈានទៅរកការយល់ឃើញដែលមានលក្ខណៈស្រពេចស្រពិលចំពោះជម្រើស និងបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ យើងគួរតែបណ្តោយឱ្យក្តីស្រមៃហោះហើរ(កើតឡើង) និងមិនត្រូវកំណត់ព្រំដែននៃក្តីស្រមៃរបស់យើងទៅតាមអ្វីដែលអ្នកដទៃគិតថា យើងអាចធ្វើវាបាន ឬមិនបាននោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ៖ គេមិនត្រូវរារាំងដល់ក្តីសុបិនរបស់ក្មេងស្រីដោយសារគំនិតចាស់គំរិលទាក់ទងនឹងការងារណាមួយដែលបុរស ឬស្ត្រីអាចធ្វើបាន។ អ្វីៗកំពុងមានការផ្លាស់ប្តូរ ហើយស្ត្រីក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នកំពុងធ្វើការងារ ឬអាជីពដែលម្តាយរបស់ពួកគេផ្ទាល់មិនដែលសុបិនឃើញ ឬគិតដល់។ បច្ចុប្បន្នស្ត្រីអាចក្លាយជាវិស្វករ អាកាសយានិក វេជ្ជបណ្ឌិត អត្តពលលិក អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ សាស្ត្រាចារ្យ អវកាសយានិក ប្រធានាធិបតី អ្នកកាសែត ឬអាជីពផ្សេងៗទៀត។
- តើការមានបំណងប្រាថ្នាច្រើនផ្សេងៗគ្នាជារឿងមិនល្អឬ? (យោងតាមករណីសិក្សារបស់សុជា)
  - បំណងប្រាថ្នាគឺជារឿងអស្ចារ្យ។ វាលើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយវាធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះមើលឃើញពីអនាគត និងរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគតនោះ។ បំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ក៏អាចផ្លាស់ប្តូរដែរនៅពេលដែលគេចាស់ទៅ ហើយវាប្រាកដណាស់មិនមែនជាបញ្ហាទេ។

- តើវាជារឿងមិនល្អឬ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មិនមានភាពប្រាកដប្រជាចំពោះអ្វីដែលជាបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន?
  - វាពិតជាគ្មានបញ្ហានោះទេ។ វាមិនមែនមានន័យថា នរណាម្នាក់គ្មានក្ដីសុបិននោះទេ។ វាគ្រាន់តែមានន័យថា ពួកគេមិនទាន់គិតឃើញពីអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចចាប់ផ្ដើមកំណត់បំណងប្រាថ្នារបស់គេនៅថ្ងៃនេះ ឬថ្ងៃណាមួយ។ មនុស្សម្នាក់ៗគួរចំណាយពេលវេលាដែលមានមួយចំនួនគិតពីក្ដីសុបិនរបស់ខ្លួនសម្រាប់អនាគត។
- តើមនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្ដើមគិតពីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនដោយរបៀបណា?
  - ក្ដីសុបិនរបស់មនុស្សភាគច្រើនទទួលឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងពីមនុស្សជុំវិញខ្លួនរបស់គេ ឬសូម្បីពីទូរទស្សន៍ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយដែលមានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ ជាដំបូង ត្រូវក្រឡេកមើលជុំវិញខ្លួនយើងសិន។ បុគ្គលម្នាក់អាចចាប់ផ្ដើមដោយការគិតពីមនុស្សដែលពួកគេស្គាល់ ឬធ្លាប់ឮ។ គិតពីបុគ្គលណាម្នាក់ដែលគួរឱ្យសរសើរ។ គិតពីបុគ្គលណាម្នាក់ដែលគេគោរពកោតសរសើរ។ បុគ្គលនោះអាចជាគ្រូបង្រៀន ជាវេជ្ជបណ្ឌិត ជាកីឡាករបាល់ទាត់ ឬជាអ្នកចម្រៀង។ បុគ្គលនោះអាចជាសមាជិកគ្រួសារ ដូចជាឪពុកម្ដាយជាដើម។ តើបុគ្គលទាំងនេះមានចំណុចអ្វីខ្លះដែលគេចាត់ទុកថាគួរឱ្យសរសើរ និងមានតម្លៃ?
  - អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺមនុស្សម្នាក់ៗមិនគួរបណ្ដោយឱ្យបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនត្រូវបានដាក់កម្រិតដោយសារអ្វីដែលគេមើលឃើញនៅជុំវិញខ្លួនគេទេ។ សូមមើលឱ្យបានឆ្ងាយទៅក្នុងពិភពលោកដ៏ធំធេងនេះ។ តើមានបុគ្គលណាដែលគេចុះផ្សាយលើទំព័រកាសែត ឬសៀវភៅដោយសារតែពួកគេបានធ្វើរឿងអ្វីមួយដ៏អស្ចារ្យដែរឬទេ? បុគ្គលនោះប្រហែលជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដែលកំពុងសិក្សាពីវិធីដែលសត្វដំរីទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ឬបុគ្គលនោះអាចជាគិលានុបដ្ឋាកដែលមើលថែទាំជនភៀសខ្លួននៅកណ្ដាលតំបន់សង្គ្រាម។ មានមនុស្សជាច្រើនដែលកំពុងធ្វើរឿងដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងមានប្រយោជន៍នៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។ បុគ្គលនោះប្រហែលជាអ្នកដែលសំឡេងរបស់គាត់ត្រូវបានគេចាក់ផ្សាយ តាមវិទ្យុជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬជាបងស្រីរបស់មិត្តភក្ដិម្នាក់ដែលស្លៀកពាក់ស្អាតបាតទៅធ្វើការនៅការិយាល័យជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បុគ្គលទាំងអស់នេះអាចដើរតួជាគំរូបាន។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចប៉ងប្រាថ្នាចង់រកប្រាក់ចំណូលតាមរយៈការបង្កើតមុខរបរផ្ទាល់ខ្លួន។ ចំណុចទាំងអស់នេះអាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្ដើមបង្កើតក្ដីសុបិនសម្រាប់អនាគតបាន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សិស្សខ្លះអាចមានការលំបាកក្នុងការគិតអំពីពេលវេលាដែលកន្លងផុតទៅ ឬអនាគតរយៈពេល ១០ ឬ១៥ឆ្នាំទៅមុខទៀត។ សិស្សទាំងនោះទំនងជាត្រូវការឧទាហរណ៍ខ្លះដើម្បីចាប់ផ្ដើម ដូចជា ពេលចូលរៀនដំបូង ចូលរួមការសម្ដែងនៅសាលារៀន ចុះឈ្មោះចូលរៀនគណិតវិទ្យា នឹងបញ្ចប់ការសិក្សា នឹងមានការងារធ្វើ នឹងក្លាយជាអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវ ។ល។
- បន្ទាប់ពីធ្វើសកម្មភាពរួច ប្រមូលខ្សែ និងប័ណ្ណដែលសិស្សបានសរសេរ និងរក្សាវាទុកដោយប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងសកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត។

សារសំខាន់ៗ ៖

- បំណងប្រាថ្នារបស់យើងគឺជាអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ ឬក្លាយជាអ្វីមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ វា មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការរីកចម្រើនរបស់យើង និងសម្រាប់ការសម្រេចគោលដៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។
- មនុស្សម្នាក់ៗមិនគួរកម្រិតដែនកំណត់នៃក្ដីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃតួនាទី និងការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រទេ។
- នៅពេលធ្វើការកំណត់អំពីក្ដីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នា សូមទុកឱ្យការស្រមើស្រមៃរបស់យើង កើតឡើងដោយរលូនទៅចុះ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ១ ៖ ករណីសិក្សារបស់សុផា

មនុស្សមួយចំនួនមានក្តីសុបិនជាច្រើន ហើយក្តីសុបិនទាំងនោះមានការផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច។ ចូរយករឿងរបស់ សុផា ដែលរស់នៅក្រុងបាត់ដំបង ធ្វើជាឧទាហរណ៍ ៖

- នៅអាយុ ៦ ឆ្នាំ នាងបានទៅសួរសុខទុក្ខពូរបស់នាងដែលជាប៉ូលិស។ ពេលនោះ នាងចង់ក្លាយជាមន្ត្រីប៉ូលិស។
- នៅអាយុ ៨ ឆ្នាំ នាងអានរឿងពាក់ព័ន្ធនឹងកប៉ាល់ទីតានិក ហើយនាងក៏ចង់ក្លាយជាប្រធាននាវិក។
- នៅអាយុ ១០ ឆ្នាំ នាងចង់ក្លាយជាអ្នកបើកយន្តហោះ។
- នៅអាយុ ១៣ ឆ្នាំ មានគ្រូបង្រៀនថ្មីម្នាក់ចូលមកសាលា ហើយគាត់ទទួលបានភាពល្បីល្បាញជាខ្លាំង។ ពេលនោះ សុផាចង់ក្លាយជាគ្រូបង្រៀន។
- នៅអាយុ ១៩ ឆ្នាំ នាងចង់ក្លាយជាវិស្វករ។

មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងស្តីពីបំណងប្រាថ្នា[២]

រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

វត្ថុបំណង ៖

- ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចកំណត់ពីឱកាស និងឧបសគ្គដែលគេអាចជួបប្រទះក្នុងការបំពេញតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ។
- ដើម្បីលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យស្វែងរកវិធីនានាដែលពួកគេអាចគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងការធ្វើដំណើរនេះ។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- សម្រាប់គ្រូ៖ ឯកសារចែកជូនទី ១ - ល្បែងជិះកង់ (មួយឈុតសម្រាប់សិស្សម្នាក់) និងប៊ិក ឬខ្មៅដៃ (មួយដើមសម្រាប់សិស្សម្នាក់)។
- សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី៦៦។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី១ ល្បែងជិះកង់ សម្រាប់ចែកសិស្សម្នាក់១សន្លឹក។
- សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ដោយបន្តអនុវត្តពីសកម្មភាពមុន សូមដាក់(ចង)ខ្សែដែលមានបិទ ឬព្យួរលេខសម្គាល់ឆ្នាំ និងប័ណ្ណចម្លើយរបស់សិស្សឡើងវិញនៅលើកម្រាល ឬជញ្ជាំង(ដូចដែលបានធ្វើពីមុន)។ ឱ្យសិស្សដើរមើល៥នាទី រកមើលប័ណ្ណរបស់ពួកគេ និងអានប័ណ្ណទាំងនោះស្ងាត់ៗ ហើយធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងវា។ បន្ទាប់មកពួកគេត្រូវអង្គុយជារង្វង់។
- ឱ្យសិស្សបិទភ្នែករបស់ខ្លួនចំនួន២នាទី និងគិតអំពីបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតដែលពួកគេបានសរសេរ។ សិស្សត្រូវតែព្យាយាមកំណត់កត្តា និងកាលៈទេសៈនានាដែលអាចជួយ ឬរាំងពួកគេ

---

[២] វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជ (IRH). (២០១៥). *ធំធាត់ដោយឆ្លាតវៃ៖ ការណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលដើម្បី ដំណើរការវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាក្រុមស្តីពីការផ្លាស់ប្តូរពេលធំធាត់ និងពេញវ័យ។* ទីក្រុងវ៉ាស៊ីងតោន ឌីស៊ី៖ វិទ្យាស្ថានសុខភាពបន្តពូជនៃសកលវិទ្យាល័យចចថោន។

ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន(២០១០) «បំណិនជីវិត៖ ជំនាញចិត្តសាស្រ្ត និងអន្តរបុគ្គលសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់នៅក្នុងតំបន់ទីក្រុងហ្គាណា» ទីក្រុងញូវយ៉ក។

មិនឱ្យសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នាទាំងនេះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

☞ ចែកឯកសារចែកជូន «ល្បែងជិះកង់» (សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី៦៦)ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗ និងសុំឱ្យពួកគេជ្រើសរើសបំណងប្រាថ្នាមួយក្នុងចំណោមបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគតនានារបស់គេសម្រាប់សកម្មភាពនេះ។ សិស្សត្រូវតែជ្រើសរើស បំណងប្រាថ្នាណាមួយដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់ខ្លួន។ បន្ទាប់មក សិស្សត្រូវគិត រកមើល(កំណត់) និងសរសេរឧបសគ្គចំនួន២ដែលអាចកើតមាន(ពន្ទុកកាត់ទទឹងផ្លូវសម្រាប់កាត់បន្ថយល្បឿន) និងជំហានជោគជ័យតូចៗចំនួន២(ទង់កំណត់ពីជំហានជោគជ័យ)នៅលើដងវិថី(មធ្យោបាយ)ដើម្បីសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេក្នុងពេលដែលពួកគេកំពុងបំពេញចម្លើយទៅនឹងសំណួរនៅលើឯកសារចែកជូនដែរ។ សុំឱ្យសិស្ស២-៣នាក់ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចម្លើយរបស់ខ្លួនជាមួយក្រុមធំ។

☞ ធ្វើការជាក្រុម កំណត់ពីធនធាននៅតាមមូលដ្ឋានដែលអាចគាំទ្រ និងជួយពួកគេឱ្យសម្រេចបានបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។ ធនធានទាំងនេះរួមមាន ៖ ឪពុកម្តាយ និងមនុស្សពេញវ័យដែលយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា ការិយាល័យអង្គការសេវាយុវជន មជ្ឈមណ្ឌលយុវជន ក្លឹបកុមារី និងកុមារា ក្រុមសិក្សា និងអាហារូបករណ៍ វេទិកាយុវជន មណ្ឌលសុខភាព និងអាគារវិជ្ជសាស្ត្រ បណ្តាញភ្នាក់ងារសុខភាពសហគមន៍ កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលការងារ និងធនធានផ្សេងៗទៀត។

☞ *អនុវត្តក៏បាន មិនអនុវត្តក៏បាន ៖* ប្រសិនបើនៅមានពេល អាចសុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់រៀបចំការសម្តែងតួដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងថាតើការទទួលជំនួយមួយពីធនធានដែលមានតាមមូលដ្ឋាននោះមានលក្ខណៈបែបណា។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ ណែនាំសិស្សថាសម្រាប់កិច្ចការផ្ទះ ដោយសិស្សត្រូវគិតពីគោលដៅមួយ និងសរសេរ (ឬគ្រាន់តែគិត) កិច្ចការចំនួន៣ដែលពួកគេអាចធ្វើបាន ឬកំពុងតែធ្វើរួចហើយដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្តមធ្យោបាយឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅរបស់គេ (ធ្វើលំនាំល្បែងជិះកង់)។ ប្រសិនបើសិស្សនឹកមិនឃើញពីជំហានចំនួន៣ ពួកគេនៅតែត្រូវកំណត់ពីគោលដៅមួយ និងត្រូវត្រៀមចែករំលែកគោលដៅនោះជាមួយក្រុមធំនៅមេរៀនបន្ទាប់។ បន្ទាប់មក ក្រុមទាំងមូលក៏អាចឆ្លើយតបដោយការផ្តល់នូវគំនិត និងសំណូមពរនានាសម្រាប់ការសម្រេចគោលដៅ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើអ្វីជាការឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់អ្នកចំពោះលំហាត់នេះ?
- តើវាងាយស្រួលដែរឬទេក្នុងការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សម្នាក់?
    - មធ្យោបាយដើម្បីសម្រេចបំណងប្រាថ្នា និងគោលដៅរបស់មនុស្សម្នាក់អាចជាដំណើរមួយដែលពោរពេញដោយឧបសគ្គ និងជំហានជោគជ័យតូចៗដែលនាំឱ្យបុគ្គលនោះខិតទៅរកបន្ទាត់(ចំណុច)គោលដៅរបស់គេ។ បំណងប្រាថ្នាផ្សេងៗអាចមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ប៉ុន្តែបើទោះបីជាមនុស្សមួយចំនួនមានបំណងប្រាថ្នាស្រដៀងគ្នាក៏ដោយ

ក៏ដំណើរឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នាដែរ។ ចំណុចនេះគឺដោយសារស្ថានភាព ធនធាន ចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ កំណត់ពីមធ្យោបាយរបស់គេ។ ហេតុដូចនេះ ពួកគេអាចជួបប្រទះនូវការលំបាកខុសៗគ្នា និងមានជំហានជោគជ័យ តូចៗ ឬដំណាក់កាលជោគជ័យផ្សេងៗគ្នាដែរ។

- តើមានចំណុចអ្វីខ្លះក្នុងចំណោមចំណុចនានាដែលអាចជួយអ្នកឱ្យសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកបាន?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សកម្មភាពនេះតម្រូវឱ្យមានការផ្តោតអារម្មណ៍ដោយខ្លួនឯងយ៉ាងខ្លាំង ហើយសិស្សមួយចំនួនអាចមានកម្រិតសមត្ថភាពខុសៗគ្នាក្នុងការចាប់ផ្តើមការងាររបស់គេសម្រាប់ល្បែងជិះកង់នេះ។ ដូច្នេះ គេតម្រូវឱ្យមានការលើកទឹកចិត្តម្នាក់ម្តងៗបន្តិចបន្តួចដោយមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ទៅលើចម្លើយរបស់សិស្សម្នាក់ៗ។
- ការសម្តែងដែលគេបានណែនាំជាជម្រើសមួយនៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ អាចជាជំនួយដ៏ល្អមួយដើម្បីបង្កើនទំនុកចិត្ត និងលទ្ធភាពទំនាក់ទំនងរបស់សិស្ស។ វានឹងធ្វើឱ្យគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នានានាកាន់តែមានភាពពិតប្រាកដ(ច្បាស់លាស់) នៅពេលដែលមានគេនិយាយពីគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នាទាំងនោះនៅក្នុងបរិបទនៃការស្វែងរកការគាំទ្រ(ជំនួយ)។

សារសំខាន់ៗ ៖

- ការកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាជំហានដំបូងក្នុងការសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នានោះ។ ជំហានបន្ទាប់គឺទាក់ទងនឹងការគិតពីកត្តាផ្សេងៗ ការវិភាគពីការលំបាក និងការកំណត់ពីគោលដៅតូចៗ។
- នៅពេលដែលគូរផែនទីគោលដៅរួចហើយ វាជាការសំខាន់ក្នុងការកំណត់ពី ធនធានដែលមានដែលអាចជួយ និងគាំទ្រការព្យាយាមសម្រេចគោលដៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។

ឯកសារចែកជូនទី ១ ៖ ល្បែងជិះកង់

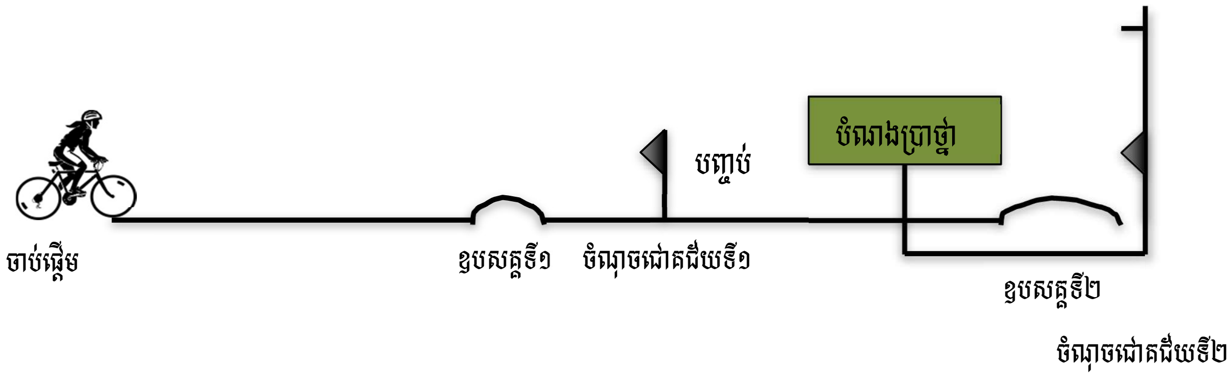
ល្បែងជិះកង់ គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏សប្បាយមួយដើម្បីគិតពីការស្វែងរកផ្លូវ (មធ្យោបាយ) ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក។

- តើអ្វីអាចក្លាយជាបញ្ហាប្រឈមនៅពេលអ្នកចង់សម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នក? ចូរសរសេរអំពីបញ្ហាប្រឈមចំនួន២ដែលអ្នកអាចគិតឃើញ ៖

  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………

- តើអ្នកមានផែនការអ្វីដើម្បីជម្នះបញ្ហាប្រឈមដែលអាចកើតឡើងទាំងនេះ? ចូរសរសេរពីដំណោះស្រាយចំនួន២ដែលអាចធ្វើបានក្នុងការជម្នះបញ្ហាប្រឈមទាំងនេះ ៖

  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………
  ……………………………………………………………………………………………………



មេរៀនទី៣៖ មិត្តទាំង៥នាក់របស់ខ្ញុំ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ[៣]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ពីគោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស ប៊ិក ឬខ្មៅដៃ (សិស្សម្នាក់1ដើម) ឯកសារចែកជូនទី២ និងទី៣ (១ច្បាប់សម្រាប់សិស្សម្នាក់)។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី៦៧។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី២ និងទី៣ ដើម្បីចែកសិស្សម្នាក់១សម្រាប់។

☞ អាន និងសិក្សាពីក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងរបស់មេរៀន។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

ផ្នែកទី ១

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ សរសេរចំណងជើងរបស់សកម្មភាព «មិត្តទាំង៥នាក់របស់ខ្ញុំ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ»នៅលើក្តារខៀនដើម្បីឱ្យសិស្សទាំងអស់មើលឃើញ។ សួរសិស្សពីកិច្ចការផ្ទះដែលបានដាក់ឱ្យធ្វើកាលពីចុងមេរៀនមុន និងប្រាប់ពួកគេថា វត្ថុបំណងនៃសកម្មភាពនេះគឺត្រូវយល់ពីអ្វីដែលជាគោលដៅ និងហេតុអ្វីបានជាការកំណត់គោលដៅមានសារៈសំខាន់។

---

[៣] ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន(២០១០) "បំណិនជីវិត៖ ជំនាញចិត្តសាស្ត្រ និងអន្តរបុគ្គលសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់នៅក្នុងតំបន់ ទីក្រុងហ្គាណា" ទីក្រុងញូវយ៉ក។

ICRW,. (២០១៦). *កម្មវិធី ភែស ប្រនហ្ស៍ (P.A.C.E Bronze) សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ។* Gap Inc.

- ☞ លេងល្បែងមួយដែលទាក់ទងនឹងពាក្យជាមួយសិស្សដោយសុំឱ្យសិស្សប្រាប់ពីពាក្យនានាដែលគេមាននៅក្នុងចិត្តពេលគេគិតពីពាក្យថា«គោលដៅ»។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ពាក្យគន្លឹះដែលសិស្សបាននិយាយនៅលើក្ដារខៀនទុកជាពាក្យយោង។
- ☞ បន្ទាប់មកត្រូវប្រាប់ពីនិយមន័យរបស់ពាក្យ «គោលដៅ»ដល់សិស្សទាំងអស់គ្នា។
  - ☝ គេឱ្យនិយមន័យ **គោលដៅ** ថាជាអ្វីមួយដែលយើងចង់**សម្រេចបាន**នាពេលអនាគត។ វាជាអ្វីមួយដែលយើងមានបំណងចង់សម្រេចវា។ វាជាសមិទ្ធផល***ជាក់លាក់***ដែលជួយយើងឱ្យបំពេញនូវក្ដីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នារបស់យើងនៅក្នុងជីវិត។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើបំណងប្រាថ្នារបស់ក្រុមកីឡាបាល់ទាត់គឺចង់ឈ្នះការប្រកួត គោលដៅមួយចំនួនក្នុងចំណោមគោលដៅនានារបស់ពួកគេគឺត្រូវហាត់សមឱ្យបានញឹកញាប់ ត្រូវមានរាងកាយមាំមួន និងផ្ដោតលើការកែលម្អចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនជាដើម។

ផ្នែកទី ២

សេចក្ដីណែនាំ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ សួរសិស្សថា ហេតុអ្វីបានជាគេគិតថាការកំណត់គោលដៅមានសារៈសំខាន់?
  - ☝ ចម្លើយអាចមានដូចខាងក្រោម ៖
    - សម្រាប់ការរីកចម្រើន និងអភិវឌ្ឍរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ
    - សម្រាប់ភាពជោគជ័យ និងសមិទ្ធផលក្នុងជីវិត
    - ដើម្បីផ្ដល់នូវទិសដៅ និងគោលបំណងក្នុងជីវិត
    - ដើម្បីក្លាយជាបុគ្គលឯករាជ្យ និងពឹងពាក់ខ្លួនឯងបាន
    - ដើម្បីបង្កើតអ្វីមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ
    - ដើម្បីបំពេញក្ដីសុបិនរបស់ខ្ញុំ
- ☞ កំណត់និយមន័យការកំណត់គោលដៅដល់សិស្សដូចខាងក្រោម ៖
  - ☝ **ការកំណត់គោលដៅ** គឺជាការគិតពីអនាគតចំពោះអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ ឬ សម្រេចឱ្យបាន ឬ ប្រាថ្នាចង់ធ្វើតាមវិធីជាក់លាក់ណាមួយ។ ការកំណត់គោលដៅគឺមានលក្ខណៈលើសពីការសម្រេចចិត្តពីអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើទៅទៀត។ វាពាក់ព័ន្ធនឹងការពិចារណាថា ៖
    - តើយើងចង់ទៅទីណា?
    - តើយើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីទៅដល់ទីនោះ?
    - តើវាត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មានដើម្បីទៅដល់ទីនោះ?

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

- ☞ ចែកឯកសារចែកជូនទី២ - មិត្តទាំង៥របស់ខ្ញុំឱ្យសិស្សម្នាក់ៗ និងសុំឱ្យគេពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលអង្គុយជិតខ្លួនពីរបៀបកំណត់គោលដៅ។
- ☞ បន្តសកម្មភាពក្នុងលំហាត់«ការកំណត់គោលដៅ» និងចែកឯកសារចែកជូនទី៣ (សន្លឹកកិច្ចការសិស្សទំព័រទី៦៧) ទៅឱ្យសិស្សម្នាក់ៗ។ បែងចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ។ ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេនឹងត្រូវធ្វើផែនការសកម្មភាពរៀងៗខ្លួនដោយប្រើឯកសារចែកជូន «មិត្តទាំង៥» ។ ដំបូង ក្រុមតូចនីមួយៗត្រូវមានការពិភាក្សាគ្នាមួយដើម្បីកំណត់ពីផ្នែកនានានៃជីវិតរបស់យើងដែលយើងត្រូវរៀបចំគោលដៅ និងផែនការសម្រាប់វា។ គោលដៅអាចជា ៖ មធ្យោបាយមួយនៃការរស់នៅ ឬ ការងារដែលយើងចង់ធ្វើ ឬទេពកោសល្យអ្វីមួយដែលយើងចង់ចេះ។ បន្ទាប់មកបុគ្គលម្នាក់ៗនៅក្នុងក្រុមត្រូវធ្វើការម្នាក់ឯងក្នុងរយៈពេល១៥នាទី និងកំណត់គោលដៅចំនួន៥ផ្នែកនៃជីវិតរបស់គេដែលពួកគេត្រូវរៀបចំផែនការសម្រាប់ផ្នែកទាំងនោះ។ ផ្នែកបន្ថែមផ្សេងទៀតណាមួយនៃជីវិតដែលក្រុមបានពិភាក្សា (ដែលមិនទាន់មាននៅក្នុងឯកសារចែកជូន) គឺអាចបន្ថែមទៅក្នុងជួរទំនេរ។
- ☞ នៅពេលដែលសិស្សម្នាក់ៗបញ្ចប់ការងារដាច់ដោយឡែករបស់ខ្លួនហើយ គេត្រូវបង្ហាញផែនការនោះទៅកាន់ក្រុមតូចរបស់គេ។ សមាជិកក្រុមអាចចែករំលែក ឬផ្តល់ព័ត៌មានត្រលប់ និងសំណូមពរផ្សេងៗឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើ «មិត្តទាំង៥» ជួយប្អូនឱ្យសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូនបានយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើប្អូនមានការលំបាកអ្វីខ្លះនៅពេលដែលប្អូនកំណត់ពីគោលដៅរបស់ប្អូន?
- តើវាជាការសំខាន់ដែរ ឬទេក្នុងការមានគោលដៅផ្សេងៗក្នុងជីវិត? ហេតុអ្វី?
  - វាពិតជាមានសារៈសំខាន់! ការមានគោលដៅមានសារៈសំខាន់ណាស់ដោយសារវាជួយយើងឱ្យសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។ ការកំណត់គោលដៅជួយយើងឱ្យរៀបចំប្លង់(ផែនទី)ស្តីពីជំហានដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ចង់ក្លាយជាវេជ្ជបណ្ឌិត គេអាចសម្រេចបំណងប្រាថ្នានេះបាន លុះត្រាណាតែគេអាចសម្រេចបាននូវគោលដៅតូចៗនៃការធ្វើឱ្យបានល្អចំពោះផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រនៅថ្នាក់ទី១២។ មនុស្សម្នាក់អាចផ្លាស់ប្តូរ ឬតម្រង់គោលដៅឡើងវិញទៅតាមពេលវេលា ប្រសិនបើបំណងប្រាថ្នារបស់គេផ្លាស់ប្តូរ។
- តើគោលដៅជានិច្ចកាលត្រូវភ្ជាប់ទៅនឹងបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗឬ?
  - វាមិនចាំបាច់ទេ! គោលដៅមួយចំនួនអាចមិនពាក់ព័ន្ធដោយផ្ទាល់ទៅនឹងបំណងប្រាថ្នាជាក់

លាក់មួយឡើយ ប៉ុន្តែវានៅតែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើងដដែល។ តួយ៉ាង មនុស្សម្នាក់អាចមានគោលដៅមួយដែលគេចង់ធ្វើជាទម្លាប់ ៖ ព្រោះគេចង់ប្រកាន់យកទម្លាប់នៃការគេង និងហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។ ទោះបីជាពេលខ្លះ គោលដៅគឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងក្តី ក៏យើងអាចមានគោលដៅដែលតម្រង់ទៅរក ឬផ្តោតលើការសម្រេចបាននូវផលប្រយោជន៍ដ៏ធំសម្រាប់សហគមន៍ដែរ។ ជាញឹកញាប់ គោលដៅក៏ពឹងផ្អែកលើធនធានការអប់រំ ប្រព័ន្ធគាំទ្រ។ល។ របស់យើងដែរ។

- តើយើងកំណត់គោលដៅផ្សេងៗដោយរបៀបណា?
  - នៅពេលដែលយើងកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើង យើងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើការគិតបកក្រោយឡើងវិញដើម្បីកំណត់ពីចំណុចដៅនៃភារកិច្ចរបស់យើង។ ចំណុចដៅទាំងអស់នេះជាគោលដៅរបស់យើង។
- តើប្អូនមានសំណួរអ្វីខ្លះទេពី «មិត្តទាំង៥» និងរបៀបរៀបចំផែនការ?
- បញ្ចប់សកម្មភាពដោយសង្ខេបចំណុចដែលបានរៀនសូត្រសំខាន់ៗដែលសិស្សបានរកឃើញ និងសរសេរវាទុកនៅលើក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សថា គោលដៅរបស់គេត្រូវមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានជាជាងការផ្អែកលើតែការរំពឹងទុករបស់ឪពុកម្តាយ ឬសង្គម។
- ចងចាំថា វាអាចមានលទ្ធភាពដែលក្មេងស្រីជាច្រើនអាចពុំមានគំនិតពីគោលដៅនានាពីមុនមកទេ ហើយក៏អាចពុំមានគោលដៅផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ ឬការអប់រំទេត្រង់ចំណុចនេះ។ ចំណុចស្នូលរបស់កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. គឺត្រូវផ្តល់នូវការលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ និងបណ្តុះពួកគេឱ្យមានលទ្ធភាព មានសេចក្តីប្រាថ្នា និងក្តីសុបិនពីអនាគតរបស់ពួកគេ។
- ចងចាំថា ដំណើរការក្នុងការគិតពីគោលដៅគឺជាការផ្តល់ភាពអង់អាចដល់សិស្សដោយផ្ទាល់ ហើយគេម្នាក់ៗនឹងមើលឃើញពីលទ្ធផលវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានតាមរយៈដំណើរការនេះ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- គេឱ្យនិយមន័យ**គោលដៅ**ថាជាអ្វីមួយដែលយើងចង់***សម្រេចឱ្យបាន*** នាពេលអនាគត។ វាជាអ្វីមួយដែលយើងមានបំណងចង់សម្រេចឱ្យបាន។ វាជាសមិទ្ធផល*ជាក់លាក់* ដែលជួយ

យើងឱ្យសម្រេចបាននូវក្តីសុបិន ឬបំណងប្រាថ្នារបស់យើងក្នុងជីវិត។

- ការសម្រេចគោលដៅអាចមិនមានភាពងាយស្រួលទេ ដោយសារតែវានឹងមានឧបសគ្គជាច្រើន។ ការកំណត់ចំណុចដៅសំខាន់ៗ ការរកឱ្យឃើញនូវវិធីដែលមនុស្សម្នាក់សម្រេចបានគោលដៅនោះ និងធនធានអ្វីខ្លះដែលគេត្រូវការជួយដល់ដំណើរការនៃការខិតខំប្រឹងប្រែង កំណត់អាទិភាព និងប្រើប្រាស់ពេលវេលារបស់គេឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។
- គោលដៅអាចនឹងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ ឬរៀបចំឡើងវិញដោយសារតែបំណងប្រាថ្នារបស់យើងអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរនៅពេលដែលយើងធំឡើង។

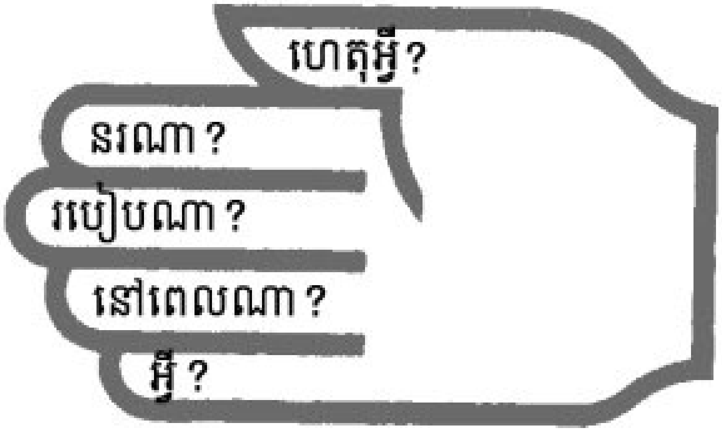
ឯកសារចែកជូនទី២ ៖ មិត្តទាំង៥

ការកំណត់គោលដៅពាក់ព័ន្ធនឹង ៖ អ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ និងវិធីដែលយើងចង់ធ្វើវា។ ឬអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា ៖

- **ជំហានដំបូង**ក្នុងការកំណត់គោលដៅគឺត្រូវដឹងថាតើយើងចង់ទៅទីណា។
- **ជំហានទី២**គឺត្រូវមានផែនការដើម្បីទៅឱ្យដល់ទីនោះ។

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការគិតពីវិធីក្នុងការសម្រេចចិត្តពីគោលដៅអ្វីដែលត្រូវកំណត់ និងរបៀបកំណត់គោលដៅប្រកបដោយភាពច្បាស់លាស់ និងអាចសម្រេចបាន។

ជួបជាមួយ «មិត្តទាំង៥» របស់ផែនការល្អ។ លើកដៃរបស់ប្អូនឡើង ហើយសម្រាប់ម្រាមដៃនីមួយៗចូរសរសេរមិត្តទាំង៥ ៖ ហេតុអ្វី នរណា របៀបណា ពេលណា អ្វី។ ការធ្វើបែបនេះគឺអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងដៃរបស់ប្អូន (ជានិមិត្តសញ្ញា) ហើយមិត្តទាំង៥នាក់នេះនៅជាមួយប្អូនជានិច្ច។



- **ហេតុអ្វី?** មូលហេតុសម្រាប់ធ្វើការងារឆ្ពោះទៅកាន់គោលដៅមួយ។
- **នរណា?** បុគ្គល ឬមនុស្ស (ម្នាក់ ឬច្រើននាក់) ដែលត្រូវអនុវត្តផែនការ។
- **របៀបណា?** សកម្មភាពមួយជំហានម្តងៗដែលចាំបាច់។
- **ពេលណា?** ពេលវេលាដែលត្រូវអនុវត្តជំហាននីមួយៗ និងការសម្រេចគោលដៅ។
- **អ្វី?** ធនធានដែលត្រូវការដើម្បីសម្រេចគោលដៅ។

ឯកសារចែកជូនទី៣ ៖ ការកំណត់គោលដៅរបស់ខ្ញុំ

	គោលដៅ	ហេតុអ្វី?	នរណា?	របៀបណា?	ពេលណា?	អ្វី?
ផ្ទាល់ខ្លួន						
គ្រួសារ						
ការអប់រំ ឬសាលារៀន						
មិត្តភក្តិ						
សុខភាព						

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង

បំណងប្រាថ្នា និងយេនឌ័រ

បំណងប្រាថ្នាគឺជាជម្រើស និងឆន្ទៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងការសម្រេចឱ្យបាននូវអ្វីដែលគេចង់ធ្វើសម្រាប់ផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ និងផ្ទាល់ខ្លួន។ ជាញឹកញាប់ ស្ត្រីមានការពិបាកក្នុងការបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈរបស់ខ្លួន។ ការសង្កេតមួយក្នុងចំណោមការសង្កេតនានាដែលធនាគារពិភពលោកបានធ្វើឡើងក្នុងឆ្នាំ ២០១២ មានបុរសចំនួន ៥៥% បាននិយាយថា ពួកគេរំពឹងថាស្ត្រីមានទាំងតួនាទីថែទាំគ្រួសារ និងជាមេគ្រួសារ។ ការរំពឹងទុកទាំងនេះ និងការកំណត់តួនាទីរបស់ស្ត្រីធ្វើឱ្យពួកគេមានដែនកំណត់ចំពោះក្តីសុបិន និងជម្រើសរបស់ខ្លួន។ ដូចអ្វីដែលយើងបានយល់ពីម៉ូឌុលមុន ជាញឹកញាប់ យេនឌ័រ និងអនុត្តរភាពនៃអំណាចផ្តល់សារៈសំខាន់តិចតួចទៅលើការរួមចំណែករបស់ស្ត្រីក្នុងវិស័យសេដ្ឋកិច្ច។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទទួលស្គាល់ថា ស្ត្រី និងក្មេងស្រីពិតជាមានសិទ្ធិក្នុងការស្វែងយល់ពីសក្តានុពល ក្តីសុបិន និងជីវិតរបស់ខ្លួន ហើយនៅក្នុងដំណើរការនេះពួកគេក៏ជាអ្នកសម្រេចចិត្តលើជម្រើសនៃជីវិតរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ដែរ។

គោលដៅ[៩]

គោលដៅជាអ្វីមួយដែលប្អូនចង់សម្រេចឱ្យបាន។ វាអាចជាអ្វីមួយដែលត្រូវធ្វើ កន្លែងដែលត្រូវទៅ ឬអ្វីដែលគេចង់បាន។ គោលដៅផ្តល់ឱ្យយើងនូវអ្វីមួយដែលយើងទន្ទឹងរង់ចាំ និងអាចផ្តល់ថាមពលឱ្យយើងផងដែរ។ ដើម្បីកំណត់គោលដៅបាន យើងត្រូវប្រមូលព័ត៌មាន ព្រមទាំងធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងជ្រើសរើស។ យើងត្រូវរៀន(ដឹង)ពីអ្វីដែលយើងចង់សម្រេចឱ្យបាន។ គោលដៅត្រូវមានភាពជាក់លាក់ ជាក់ស្តែង និងមានពេលវេលាកំណត់មួយ។ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅមួយ វាពិតជាមានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀបចំផែនការមួយ និងគិតពីផលវិបាកដែលអាចកើតមាន ព្រមទាំងវិធីដែលគេអាចជម្នះការលំបាកទាំងនោះបាន។

ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់យើង យើងត្រូវខិតខំធ្វើការ មានជំនឿថា យើងអាចធ្វើវាបាន និងមានការតាំងចិត្ត។ ដើម្បីជួយនរណាម្នាក់ឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់គេ ចូរសួរពួកគេនូវសំណួរខាងក្រោមនេះ ៖

- តើគេចង់សម្រេចគោលដៅនេះនៅពេលណា?
- ប្រសិនបើគេសម្រេចគោលដៅនេះ តើវានឹងជួយគេដូចម្តេច?
- តើមានជំហានអ្វីខ្លះដែលគេត្រូវអនុវត្តដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅរបស់គេ?
- តើមានរឿងអ្វីខ្លះដែលអាចរារាំងគេមិនឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់គេ?
- តើសកម្មភាព(វិធានការ)អ្វីខ្លះដែលគេអាចធ្វើបានដើម្បីជម្នះការលំបាកទាំងនេះ?

[៩] (2២០១៦). ទាញយកពី https://www.path.org/publications/files/CP_kenya_pe_manual_karhp.pdf

គោលដៅ ជ.វ.ស.ប.ព (SMART)

វិធីសាស្ត្រមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រដែលសាមញ្ញបំផុតក្នុងការរៀបចំគោលដៅនេះគឺត្រូវកំណត់ថាតើគោលដៅដែលយើងមាន មានលក្ខណៈ «ជ.វ.ស.ប.ព» (SMART) ដែរឬទេ។ គោលដៅគឺ ៖

- **ជាក់លាក់** (Specific) ៖ កំណត់បានយ៉ាងល្អ ច្បាស់លាស់សម្រាប់បុគ្គលណាមួយដែលអាចជាប់ទាក់ទងនឹងគោលដៅ។
- **អាចវាស់វែងបាន** (Measurable) ៖ ជួយកំណត់ថាតើមនុស្សម្នាក់នៅឆ្ងាយប៉ុណ្ណាពីការសម្រេចគោលដៅរបស់គេ។
- **អាចសម្រេចបាន** (Achievable) ៖ ជាអ្វីដែលមានពិតប្រាកដក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយដែលគេអាចសម្រេចបាន។
- **ប្រាកដនិយម** (Realistic) ៖ សំដៅទៅលើការវាយតម្លៃពីភាពប្រាកដនិយមនៃស្ថានភាពរបស់អ្នកកំណត់គោលដៅ។ គេត្រូវគិតពីធនធានរបស់ខ្លួនដែលមានដូចជាចំណេះដឹង ជំនាញ ឬលទ្ធភាពក្នុងការកសាងចំណេះដឹង និងជំនាញ ពេលវេលា ការគាំទ្រពីខាងក្រៅ ។ល។ ស្របពេលដែលគោលការណ៍នេះលើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗកំណត់ពីគោលដៅមួយដោយផ្អែកលើបរិបទ ឬប្រវត្តិស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គមរបស់ខ្លួន គេមិនត្រូវយល់ដោយភាពចង្អៀតចង្អល់ដោយរៀបចំគោលដៅដែលខ្វះមហិច្ឆិតា ឬមានដែនកំណត់ចំពោះគោលដៅរបស់ខ្លួនទេ។ ភាពឆ្លើយតបតាមធម្មតាសំដៅទៅលើការគិតឱ្យបានជិតដល់ពីបរិបទរបស់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងការកំណត់ពីគោលដៅមួយ។
- **ពេលវេលាកំណត់** (Time-bound) ៖ ដើម្បីសម្រេចឱ្យបានក្នុងរយៈពេលមួយដែលបានកំណត់។

ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

វ័យជំទង់គឺជាពេលវេលាដែលមានការផ្លាស់ប្តូររាងកាយ និងអារម្មណ៍ច្រើនសម្រាប់មនុស្សដែលនៅវ័យក្មេង។ ជាពិសេស ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ក៏ត្រូវជម្នះនឹងសម្ពាធផ្សេងៗពីសាលារៀន និងការងារផ្ទះ ព្រមទាំងទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ។ ជាញឹកញាប់ ពួកគេតែងតែយល់ឃើញថាកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលនឹងជះឥទ្ធិពលលើជីវិត និងអនាគតរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ការមានលទ្ធភាពធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ថាតើពួកគេចង់រៀនអ្វីបន្ទាប់ពីរៀនចប់នៅសាលាដែរឬទេ ប្រសិនបើពួកគេចង់ស្វែងរកវិជ្ជាជីវៈមួយ ឬថាតើពួកគេចង់រៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ពេលគឺនៅពេលណា និងជាមួយនរណា ។ល។ ការសម្រេចចិត្តរបៀបនេះមានឥទ្ធិពលខ្លាំង និងយូរអង្វែងលើជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ដើម្បីឱ្យក្មេងស្រីមានទំនុកចិត្តលើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនក្នុងការដឹកនាំជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងធ្វើការដើម្បីសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ ពួកគេត្រូវអភិវឌ្ឍជំនាញផ្សេងៗដូចជាការដោះស្រាយបញ្ហា ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ការគ្រប់គ្រងប្រាក់កាស និងពេលវេលា។ មេរៀននេះនឹងណែនាំពីទស្សនៈទាននៃជំនាញទាំងនេះដល់សិស្សក្នុងលក្ខណៈមួយដែលជួយពួកគេឱ្យអនុវត្ត និងយល់ដឹងពីមេរៀនទាំងនេះក្នុងកម្រិតមួយចំនួន។

🕘 **រយៈពេលរួម ៖ ៣ ម៉ោង ៣០ នាទី**

❐ **ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៤ មេរៀន**

🏆 វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ដើម្បីយល់ពីការកំណត់អាទិភាព ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត
- ☺ ដើម្បីអាចវាស់វែងពីផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្តដែលពួកគេបានធ្វើ
- ☺ ដើម្បីដឹងអំពីតម្លៃនៃពេលវេលានិងអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់គេឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ
- ☺ ដើម្បីជំរុញសិស្សឱ្យគិតពីធនធានហិរញ្ញវត្ថុ និងយល់ពីរបៀបរៀបចំផែនការសន្សំប្រាក់។

មេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

🕒 **រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី**

➲ **វត្ថុបំណង ៖** ដើម្បីយល់ពីតម្លៃពេលវេលា និងរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងពេលវេលាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស ឯកសារចែកជូនទី៤ និងទី៥ (សិស្សម្នាក់១ច្បាប់) បង់ស្អិតប្លាស្ទិកមូល (ឬស្ទីកគ័រ មានចំនួនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឯកសារចែកជូនទី៤) និងប៊ិក និងខ្មៅដៃ (១ដើមសម្រាប់សិស្សម្នាក់)។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់របស់សិស្សទំព័រទី៦៨។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពី ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា។
- ☞ ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី៤ និងទី៥ សម្រាប់ចែកជូនសិស្ស។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ចាប់ផ្តើមសកម្មភាពដោយពិភាក្សាជាក្រុមពីអត្ថន័យរបស់ពាក្យ«ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា»។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រាចម្លើយរបស់សិស្សលើក្តារខៀន។
- ☞ ប្រាប់សិស្សថា ពេលវេលាគឺជាធនធានដ៏មានតម្លៃមួយ។ សុំឱ្យសិស្ស គិតពីពេលវេលានៅក្នុងបរិបទនេះ និងយកចិត្តទុកដាក់លើគំនិតនៃការគ្រប់គ្រងពេលវេលានៅក្នុងសកម្មភាពនេះតាំងពីដើមរហូតដល់ចប់។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

- ☞ ចែកឯកសារចែកជូនទី៤ ៖ «ក្រដាសសកម្មភាពសម្រាប់បិទបង់ស្អិតប្លាស្ទិករាងមូល» (**សន្លឹកកិច្ចការសិស្សទំព័រទី៦៨**) ដល់សិស្សទាំងអស់។ ឱ្យសិស្សទាំងអស់បិទបង់ស្អិតប្លាស្ទិករាងមូលមួយសម្រាប់ពេលវេលាមួយម៉ោងៗលើសកម្មភាពដែលរៀបរាប់នៅលើក្រដាស។ នៅពេលដែលសិស្សបានបញ្ចប់កិច្ចការនេះហើយ ចូរសួរពួកគេថា តើមានសកម្មភាពអ្វីផ្សេងក្រៅពីនេះដែលពួកគេចង់ធ្វើប៉ុន្តែមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ឬអ្វីដែលគេត្រូវធ្វើតិចជាងអ្វីដែលពួកគេចង់បាន។ ឧទាហរណ៍ ៖ សកម្មភាពទាំងនេះអាចរួមមានការទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ ការចំណាយពេល

ច្រើនជាមួយមិត្តភក្តិក្រោយពេលចេញពីសាលា ឬរៀនបន្ថែម ការលេងកីឡា ការរៀនគូរូប ការទៅផ្សារ ការមើលទូរទស្សន៍ ការគេងថ្ងៃ ។ល។ ចូរកត់ត្រាចម្លើយរបស់សិស្សលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀន។

☞ ចែកឯកសារចែកជូនទី៥ ៖ «តារាងពេលវេលាគំរូ» ទៅឱ្យសិស្សទាំងអស់ និងបញ្ចប់សកម្មភាពនេះដោយធ្វើការពិភាក្សាទៅតាមការណែនាំ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

◇ តើប្អូនអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីបង្កើតពេលវេលាសម្រាប់កិច្ចការផ្សេងៗដែលប្អូនចង់ធ្វើ? ក្នុងចំណោមកិច្ចការដែលប្អូនចង់ធ្វើ តើមានទាក់ទងទៅនឹងគោលដៅរបស់ប្អូនដែរឬទេ?

☝ ប្អូនមិនអាចបង្កើតពេលវេលាបន្ថែមបានទេ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានចំនួនម៉ោងដូចគ្នាក្នុងមួយថ្ងៃៗ ប៉ុន្តែប្អូនអាចគ្រប់គ្រង និងចាត់ចែងពេលវេលារបស់ប្អូនបានកាន់តែប្រសើរ ដើម្បីបញ្ចូលកិច្ចការ និងសកម្មភាពដែលប្អូនចង់ធ្វើ និងដែលជួយក្នុងការរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូន។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ប្អូនត្រូវចេះបែងចែករវាងកិច្ចការ**បន្ទាន់** និងកិច្ចការ**សំខាន់**។ មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែមានកិច្ចការផ្សេងៗដែលពួកគេចង់ធ្វើខ្លាំងបំផុតក្នុងមួយថ្ងៃៗ ប៉ុន្តែក្នុងមួយថ្ងៃៗក៏ទាមទារឱ្យយើងបំពេញភារកិច្ច ឬសកម្មភាពជាក់លាក់ជាប្រចាំផងដែរ។ ដើម្បីអាចរកតុល្យភាពចំពោះការគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់យើងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព យើងត្រូវតែយល់ពីភាពខុសគ្នាដូចខាងក្រោម ៖

- **ភារកិច្ចសំខាន់ៗ** ៖ ភារកិច្ចសំខាន់អាចទាក់ទងនឹងបំណងប្រាថ្នារបស់នរណាម្នាក់ដែលជាទូទៅមានរយៈពេលវែង និងជាយុទ្ធសាស្ត្រ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើបំណងប្រាថ្នារបស់ក្មេងស្រីម្នាក់គឺត្រូវធ្វើជាគ្រូពេទ្យ ហើយគោលដៅរបស់នាងគឺត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ចូលរួមការប្រឡងប្រជែងមួយបន្ទាប់ពីនាងបញ្ចប់ការសិក្សានៅថ្នាក់មធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ នោះនាងប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវពង្រឹងភាសាបារាំង និងបំណិន ឬជំនាញនៃចំណេះដឹងទូទៅរបស់នាង។ ចំពោះករណីនេះ នាងត្រូវបង្កើតទម្លាប់អានកាសែតមួយម៉ោងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការប្រឡង និង ការងារដែលនាងត្រូវការដើម្បីរៀបចំសម្រាប់កិច្ចការនេះគឺជាភារកិច្ចដ៏សំខាន់។ ដូច្នេះនាងត្រូវតែផ្តល់អាទិភាពឱ្យការងារនេះ និងរៀបចំពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃមួយផ្នែករបស់នាងដើម្បីឱ្យនាងអាចសម្រេចគោលដៅប្រកបដោយជោគជ័យចំពោះការត្រៀមរៀបចំការប្រឡងប្រកួតប្រជែងគ្នានេះ។
- **កិច្ចការបន្ទាន់** ៖ តាមធម្មតា កិច្ចការបន្ទាន់ក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ ប៉ុន្តែភាពបន្ទាន់របស់វាគឺទាក់ទងនឹងកត្តាពេលវេលា (ឧទាហរណ៍ ៖ រយៈពេលខ្លី ការប្តេជ្ញាចិត្តទៅតាមពេលវេលា ភាពបន្ទាន់ និងផ្អែកលើកាលបរិច្ឆេទកំណត់)។ ជូនកាលកិច្ចការបន្ទាន់អាចជាអាទិភាពសំខាន់របស់នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត(មិនមែនជារបស់ប្អូន) ប៉ុន្តែគេអាចទម្លាក់

កិច្ចការនោះឱ្យប្អូនថាជាកិច្ចការបន្ទាន់។ ដោយប្រើឧទាហរណ៍ដដែលរបស់ក្មេងស្រីដែលប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាគ្រូពេទ្យ ៖ ថ្ងៃមួយគេប្រាប់នាងនៅក្នុងថ្នាក់ថា សាលារៀនមានភ្ញៀវសំខាន់ម្នាក់នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ហើយសិស្សទាំងអស់ត្រូវរៀបចំផ្ទាំងរូបភាពចម្រុះពណ៌ដើម្បីលម្អថ្នាក់រៀនរបស់គេ។ ទស្សនកិច្ចសាលារៀនដែលជោគជ័យមានសារៈសំខាន់សម្រាប់នាយកសាលា ប៉ុន្តែវាបានក្លាយទៅជាកិច្ចការបន្ទាន់សម្រាប់ក្មេងស្រីនោះទៅវិញ។ ខណៈពេលដែលការអានកាសែតជារឿងសំខាន់សម្រាប់គោលដៅរយៈពេលវែងរបស់នាងក្នុងការចូលរួមការប្រឡងដោយជោគជ័យ នាងត្រូវ **លើក** ការអានកាសែតនៅថ្ងៃនេះ ព្រោះនាងត្រូវតែរៀបចំផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ថ្ងៃបន្ទាប់។ ការធ្វើការងារឱ្យបានល្អសម្រាប់ថ្នាក់រៀន និងសាលារៀនរបស់នាងក៏ជាការចាំបាច់ដើម្បីទទួលបានការទទួលស្គាល់ និងដើម្បីឱ្យនាងទទួលបានអារម្មណ៍លើកទឹកចិត្តក្នុងការបញ្ចប់ថ្នាក់មធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។ កិច្ចការនេះបានក្លាយទៅជាកិច្ចការដែលសំខាន់ផង និងបន្ទាន់ផង សម្រាប់នាង។ ប្រសិនបើកិច្ចការនោះជាការដែលម្តាយរបស់នាងប្រើឱ្យចិតបន្លែ នាងអាចសុំឱ្យម្តាយរបស់នាងប្រើបងប្អូនរបស់នាងធ្វើជំនួសវិញដើម្បីឱ្យនាងអាចអានកាសែតបានរយៈពេលកន្លះម៉ោង ឬនាងអាចចិតបន្លែឱ្យលឿន ហើយនៅតែទុកពេលវេលាខ្លះដើម្បីអានកាសែត។

- ហេតុអ្វីបានជាការគ្រប់គ្រងពេលវេលាមានសារៈសំខាន់?
  - ការគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព គឺជាគន្លឹះក្នុងការសម្រេចគោលដៅនិងបំណងប្រាថ្នា។ មានតែនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់អាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាដើម្បីបញ្ចូលកិច្ចការដែលគេ **ចង់** ធ្វើ និងកិច្ចការដែលគេចាំបាច់ **ត្រូវ** ធ្វើប៉ុណ្ណោះ ទើបអ្នកនោះអាចធ្វើការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅនាពេលអនាគតបាន។
- តើមនុស្សម្នាក់រៀបចំផែនការគ្រប់គ្រងពេលវេលាបានដោយរបៀបណា?
  - មនុស្សគ្រប់រូបមានពេល២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និង១៦៨ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មិនរៀបចំផែនការពីរបៀបចំណាយពេលវេលាទេមិនប្រាកដថាពួកគេនឹងបញ្ចប់រាល់កិច្ចការអ្វីៗដែលគេចង់ធ្វើបានដោយជោគជ័យទេ។ ដូច្នេះ ការរៀបផែនការប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហ៍មានសារៈខាន់ណាស់។ ការរៀបចំពេលវេលាក៏អាចជួយឱ្យមនុស្សម្នាក់មានទំនុកចិត្តកាន់តែច្រើន និងគ្រប់គ្រងពេលវេលាដែលមានបាន។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី នៅពេលដែលនរណារៀបផែនការលម្អិត វាមានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការទុកពេលទំនេរដើម្បីសម្រាក ឬពេលវេលាសម្រាប់កិច្ចការដែលមិនបានគ្រោងទុក ពោលគឺនៅពេលដែលមានរឿងអ្វីមួយកើតឡើងភ្លាមៗ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☺ ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាពន្យល់អំពីទិដ្ឋភាព និងទស្សនៈនៃការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

ព្រមទាំងសារៈសំខាន់របស់វា។ ប៉ុន្តែ នៅពេលពិភាក្សាពីចំណុចទាំងនេះ វាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការទទួលស្គាល់ថា ខណៈពេលដែលការគ្រប់គ្រងពេលវេលាគឺជាជំនាញដ៏សំខាន់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវព្យាយាមអភិវឌ្ឍក៏ដោយ ពេលខ្លះការអនុវត្តវាអាចជួបប្រទះនឹងបញ្ហាប្រឈមដោយសារបទដ្ឋានយេនឌ័រអាចមានឥទ្ធិពល និងដាក់កំហិតលើការអនុវត្តនោះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ មនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាចង់នៅលេងខាងក្រៅឱ្យបានយូរ ឬចំណាយពេលយូរដើម្បីសិក្សាបន្ថែមក្រោយចប់ម៉ោងរៀន ប៉ុន្តែគេត្រូវជួយចម្អិនម្ហូបអាហារ និងសម្អាតផ្ទះ ហេតុដូច្នេះហើយគេត្រូវកំណត់ពេលកម្សាន្ត និងសិក្សាទៅតាមនោះដែរ។

☺ ដោយចងចាំពីចំណុចខាងលើ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក៏អាចជ្រើសរើសរំឭកសិស្សពីមេរៀនស្តីពីសារៈសំខាន់នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការចរចាដើម្បីមានលទ្ធភាពប្រឈមនឹងការដាក់កំហិតលើយេនឌ័រ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើតួនាទីយេនឌ័រតម្រូវឱ្យកុមារជួយការងារផ្ទះបាយនៅពេលពួកគេចង់អានកាសែត ពេលនោះគេអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការស្វែងរកការពិភាក្សាដោយស្មោះត្រង់ និងជឿជាក់ជាមួយសមាជិកគ្រួសារពីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនក្នុងការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការប្រឡងយកអាជីពមួយនាពេលអនាគត។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

☺ យើងម្នាក់ៗមានពេល ២៤ ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ។ របៀបដែលប្រើពេលវេលានេះគឺអាស្រ័យលើយើងម្នាក់ៗជាអ្នករៀបចំ។

☺ ដើម្បីអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវតែចេះបែងចែករវាងកិច្ចការបន្ទាន់ និងកិច្ចការសំខាន់ ហើយត្រូវកំណត់អាទិភាពរបស់វា។

☺ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពមានន័យថា ការរៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហ៍ជាមុនដើម្បីបញ្ចូលទាំងកិច្ចការបន្ទាន់ និងសំខាន់។

ឯកសារចែកជូនទី៤ ៖ ក្រដាសសកម្មភាពសម្រាប់បិទស្កុតស្អិតប្លាស្ទិករាងមូល

សូមបិទស្កុតស្អិតប្លាស្ទិករាងមូលមួយសម្រាប់ពេលវេលាដែលបានចំណាយលើការធ្វើសកម្មភាពចំនួនមួយម៉ោងៗ (លើរយៈពេល២៤ម៉ោង) ក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ចំណាយពេលសិក្សាបន្ថែម២ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ និងកម្សាន្តមួយម៉ោង នោះពួកគេត្រូវបិទដូចខាងក្រោម ៖

ការសិក្សាបន្ថែម	● ●
ការកម្សាន្ត	●

ការងារផ្ទះ
រៀបចំខ្លួនទៅសាលារៀន
នៅសាលារៀន
ត្រលប់ទៅផ្ទះ
ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់
សិក្សាបន្ថែម
កម្សាន្ត
ធ្វើកិច្ចការសាលា
ជួយការងារក្នុងផ្ទះ
គេង

ឯកសារចែកជូនទី៥ ៖ តារាងពេលវេលាគំរូ

សកម្មភាព	ចំនួនម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ	ចំនួនម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍
គេង		
ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក		
ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់		
ញ៉ាំអាហារពេលល្ងាច		
ការងារ		
រៀន		
ធ្វើដំណើរ		
ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន		
កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ		
ការកម្សាន្ត		
សរុប		

មេរៀនទី៥ ៖ តើខ្ញុំសម្រេចចិត្តដោយរបៀបណា?[៥]

🕒 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីបង្កើតការយល់ដឹងពីការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ១ច្បាប់ ចំណុចនៃការសម្រេចចិត្ត ឯកសារចែកជូនទី៦៖ ជំហានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលជួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត(សិស្ស ម្នាក់១ច្បាប់) ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សទំព័រទី៦៩-៧០។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធ២ និងឯកសារចែកជូនទី៦ សម្រាប់ចែកសិស្សម្នាក់១ច្បាប់។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ចាប់ផ្តើមសកម្មភាពដោយធ្វើលំហាត់ស្វ័យឆ្លុះបញ្ចាំង។ ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗគិតពីថ្ងៃរបស់គេ ពោលគឺចាប់ពីពេលដែលពួកគេភ្ញាក់ពីគេងរហូតដល់ពេលនេះ។ សុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកជាមួយក្រុមទាំងមូលនូវការសម្រេចចិត្តមួយដែលពួកគេបានធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រាការសម្រេចចិត្តទាំងនេះនៅលើក្តារខៀន។ ផ្អែកលើចម្លើយដែលគេឆ្លើយច្រើនគ្នាបំផុត (ឧទាហរណ៍ ៖ អ្វីដែលត្រូវស្លៀកពាក់ អ្វីដែលត្រូវបរិភោគ អ្នកដែលត្រូវនិយាយជាមួយ ផ្លូវដែលត្រូវដើរទៅផ្សារ ឬសាលា) ចូរជ្រើសរើសចំណុចនៃការសម្រេចចិត្តមួយដើម្បីពិភាក្សា។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបញ្ជាក់ថា យើងធ្វើការសម្រេចចិត្តរៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែជារឿយៗ យើងមិនបានគិតពីការសម្រេចចិត្តទាំងនេះទេ។

☞ បន្តសកម្មភាពដោយស្នើសុំឱ្យសិស្សគិតពីពេលវេលាដែលពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏

---

[៥] សាលាសុខភាពសាធារណៈ/មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កម្មវិធីទំនាក់ទំនង Johns Hopkins Bloomberg. (២០១១). Go Girls! បំណិនជីវិតសហគមន៍សម្រាប់ក្មេងស្រី៖ សៀវភៅណែនាំអំពីការបណ្តុះបណ្តាល។ ទីក្រុងបាល់ទីម័រ នៃរដ្ឋម៉ារីលែន (បង្កើតឡើងក្រោមលក្ខខណ្ឌនៃ USAID គម្រោង SEARCH)

ពិបាកមួយ។ សុំឱ្យសិស្សបែរទៅរកអ្នកដែលអង្គុយនៅក្បែរពួកគេ និងពន្យល់ពីការសម្រេចចិត្តនោះ និងអ្វីដែលបានកើតឡើង។ សិស្សទាំងអស់ត្រូវចំណាយពេលប្រាំនាទីសម្រាប់ការពិភាក្សានេះ។

☞ ណែនាំឱ្យក្រុមស្គាល់នូវជំហានទាំងបីសម្រាប់ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ ៖

១. ឈប់ ហើយបន្ទាប់មកគិត

២. ពិចារណាពីផលវិបាកផ្សេងៗនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូន

៣. ស្គាល់ការពិត

☞ បន្តសកម្មភាពដោយលេងល្បែងស្តីពី «ចំណុចនៃការសម្រេចចិត្ត» ដែលផ្តល់ឱកាសមួយឱ្យសិស្សអនុវត្តជាក់ស្តែងនូវការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ចំណុចនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ រស្មី និង ខេមរៈ)។

☞ ក្រោយពេលចប់ល្បែងនោះ ចូរសង្ខេបមេរៀនសំខាន់ៗឡើងវិញជាមួយនឹងការពិភាក្សាពីជំហានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត។

☞ នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះសូមចែកឯកសារចែកជូនទី៦៖ «ជំហានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលជួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត» ដល់សិស្សទាំងអស់ទុកជាឯកសារយកទៅផ្ទះ។ ប្រាប់សិស្សទាំងអស់ថា ពួកគេត្រូវរក្សាទុកឯកសារចែកជូននេះហើយយកវាត្រលប់មកវិញសម្រាប់មេរៀនបន្ទាប់។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៦៩និង៧០។

☞ អាន និងណែនាំសិស្សនូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ។

☞ ប្រាប់សិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការកិច្ចការនេះសម្រាប់ការសិក្សានៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើចំណុចនៃការសម្រេចចិត្តមានអ្វីខ្លះនៅក្នុងសាច់រឿងនេះ?

◈ តើផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្តរបស់រស្មីមានអ្វីខ្លះ?

◈ តើម្នាក់ៗធ្លាប់ពុះពារ ឬស្វែងរកជំនួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដែរឬទេនៅដំណាក់កាលណាមួយក្នុងជីវិតរបស់គេ?

◈ តើប្អូននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រហាក់ប្រហែលគ្នាឬទេ ប្រសិនបើប្អូនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដូចគ្នា? ហេតុអ្វី?

◈ តើប្អូនអាចចែករំលែកយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនក្នុងចំណោមយុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលមានប្រសិទ្ធភាព និងមិនមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ប្អូនដែលបានធ្វើការសម្រេចចិត្តណាមួយកន្លងមកបានដែរឬទេ?

◈ តើជំហានអ្វីខ្លះដែលប្អូនគិតថាមានប្រសិទ្ធភាពដែលជួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត?[៦]

☝ ជាទូទៅ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវគិតគូរពីទីកន្លែង ពេលវេលា និងស្ថានភាពដែលមាននៅពេលដែលធ្វើការសម្រេចចិត្តណាមួយ។ ជំហានមួយចំនួនដែលជួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តរួមមាន ៖

- ពិចារណាពីអ្វីដែលនឹងធ្វើឱ្យការសម្រេចចិត្តមានភាពងាយស្រួលបំផុតក្នុងការអនុវត្ត។
- គិតពីឧបសគ្គដែលអាចរាំងដល់ការសម្រេចចិត្ត។
- សាកល្បងធ្វើការសម្រេចចិត្តឡើងវិញដោយសុវត្ថិភាព ឬដោយខ្លួនឯង។
- ពិភាក្សាពីការសម្រេចចិត្ត និងផែនការអនុវត្តជាមួយអ្នកដែលជួយផ្តល់ការគាំទ្រ។
- គិតពីវិធីអនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនដែលមានសុវត្ថិភាព។
- គិតពីរបៀបផ្សេងៗដែលការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។
- ជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តដែលមើលទៅសមស្របបំផុតដោយផ្អែកលើចំណេះដឹង គុណតម្លៃ និងគោលដៅបច្ចុប្បន្ន និងអនាគតរបស់ប្អូន។
- អនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនទៅតាមផែនការ។
- ប្រសិនបើមានឧបសគ្គកើតឡើងនៅពេលអនុវត្តការសម្រេចចិត្ត ចូររៀបចំផែនការសកម្មភាពផ្សេងទៀត ឬគិតពីការសម្រេចចិត្តឡើងវិញ។
- ត្រូវចងចាំថា ទោះបីជាពួកគេមិនជួបឧបសគ្គក៏ដោយ ក៏ពួកគេមានសិទ្ធិវាយតម្លៃការសម្រេចចិត្តឡើងវិញ និងផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់ពួកគេបានដែរ។
- ចូរគិតពីវិធីដែលសមស្របបំផុតក្នុងការចែករំលែកការសម្រេចចិត្តនោះទៅកាន់ក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូន ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងឱកាស ពេលវេលា និងកាលៈទេសៈសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឆាំង។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- នេះគឺជាលំហាត់សម្រាប់ការរៀនសូត្រមួយសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលពួកគេមួយចំនួនអាចមានសមត្ថភាពធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តបានល្អជាងអ្នកផ្សេងទៀត។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការពង្រីកការគោរព និងការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកគ្រប់គ្នាដើម្បីធានាថា សិស្សម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថាដំណើរការ និងការព្យាយាមរបស់គេត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃ។

[៦] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងជំងឺអេដស៍អន្តរជាតិ (២០០៩). *Its All One*. ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

☺ ការសម្រេចចិត្តគឺជាសកម្មភាពនៃការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន។

☺ នៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត វាអាចជួយដល់ការគិតស្រមៃពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងនាពេលអនាគតនៅពេលដែលនរណាម្នាក់ជ្រើសរើសជម្រើសនីមួយៗក្នុងចំណោមជម្រើសខុសៗគ្នា។

☺ ការនិយាយជាមួយអ្នកដទៃក៏អាចជួយប្អូនឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អដែរ ប៉ុន្តែប្អូនត្រូវជ្រើសរើសអ្នកដែលប្អូននឹងពិភាក្សាជាមួយចំពោះការសម្រេចចិត្តនោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ បុគ្គលម្នាក់នេះគួរតែជាមនុស្សដែលប្អូនជឿទុកចិត្ត ហើយប្រសិនបើវាជាការសម្រេចចិត្តដ៏លំបាក ឬការសម្រេចចិត្តដែលពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សពេញវ័យ ពេលនោះប្អូនត្រូវជ្រើសរើសមនុស្សពេញវ័យដែលគួរទុកចិត្តដើម្បីពិភាក្សាពីការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូន។

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ចំណុចនៃការសម្រេចចិត្ត (របស់ស្មី និង ខេមរៈ)

ចាប់ផ្តើមលេងល្បែង «ចំណុចនៃការសម្រេចចិត្ត» ដោយពន្យល់សិស្សថា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នឹងអានរឿងរបស់ ខេមរៈ និង ស្មី។ ចូរប្រាប់សិស្សថា នៅពេលណាក៏ដោយដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូឈប់អានរឿងហើយទះដៃពីរដង (ទះដៃ ទះដៃ) មានន័យថា ស្មី និង ខេមរៈ ចាំបាច់ត្រូវឈប់ និងបន្ទាប់មកធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ សិស្សត្រូវធ្វើការជាក្រុមដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យ ស្មី និង ខេមរៈ។

- (អាន) ៖ យុវជនម្នាក់ឈ្មោះ ខេមរៈ ឈប់រថយន្តរបស់គាត់ដើម្បីនិយាយជាមួយក្មេងស្រីម្នាក់ដែលមានឈ្មោះថាស្មី ហើយនៅទីបំផុតគាត់បានសួរនាងថា តើនាងចង់រួមដំណើរជាមួយគាត់ដែរឬទេ។
  លោកគ្រូ អ្នកគ្រូទះដៃចំនួនពីរដង (ទះដៃ ទះដៃ)

  ឈប់ ហើយបន្ទាប់មកគិត!

  សួរសិស្ស ៖

  - **ផលវិបាក ៖** តើអាចមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើស្មីយល់ព្រមជិះរថយន្តជាមួយខេមរៈ? តើអាចមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើនាងមិនយល់ព្រម?
  - **ដឹងពីការពិត ៖** តើ ស្មី ដឹងអ្វីខ្លះពី ខេមរៈ? តើនាងដឹងអ្វីខ្លះទៀតពីអ្នកដទៃដែលយល់ព្រមជិះឡានជាមួយ ខេមរៈ? ឬតើមានអ្នកដទៃចូលចិត្តគាត់ដែរឬទេ?

- (អាន) ៖ ស្មី យល់ព្រមជិះរថយន្តជាមួយខេមរៈ ហើយខេមរៈបានឈប់នៅហាងមួយ តាមផ្លូវទៅផ្ទះដើម្បីទិញតែឱ្យនាង។
  លោកគ្រូ អ្នកគ្រូទះដៃ ២ ដង (ទះដៃ ទះដៃ)

  ឈប់ ហើយបន្ទាប់មកគិត!

  សួរសិស្ស ៖

  - **ផលវិបាក ៖** តើអាចនឹងមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើ ស្មី យល់ព្រមផឹកតែជាមួយខេមរៈ? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើនាងមិនយល់ព្រមផឹកតែជាមួយខេមរៈ?
  - **ដឹងពីការពិត ៖** ហេតុអ្វីបានជាខេមរៈ សុំឱ្យស្មីផឹកតែ?

- (អាន) ៖ ស្មី ប្រាប់ ខេមរៈ ថា នាងនឹងទៅហាងកាហ្វេជាមួយគាត់ ប្រសិនបើគាត់យល់ព្រមផឹកតែតែមួយភ្លែត ហើយបន្ទាប់មកជូននាងទៅផ្ទះ ដោយសារតែនាងនឹងត្រលប់ទៅផ្ទះវិញយឺតហើយ។ ខេមរៈក៏យល់ព្រម។ នៅក្នុងហាងគាត់បានបញ្ជាទិញតែ និងអាហារសម្រន់ជាបន្តបន្ទាប់ ហើយបន្តនិយាយជាមួយនាងរហូត។ ស្មី រំឭកគាត់ជាច្រើនដងថា នាងកំពុងតែយឺតម៉ោងហើយ ហើយគ្រួសាររបស់នាងនឹងបារម្ភពីនាង។ ខេមរៈខឹង ហើយនិយាយថា នាងជាមនុស្សរមិលគុណដោយនាងគួរតែដឹងគុណគាត់ដែលគាត់ជូននាងទៅ

ផ្ទះ ប៉ុន្តែនាងបែរជាបង្ខំគាត់ឱ្យប្រញាប់ទៅវិញ។ រស្មី ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនៅពេលដែលនាងមើលឃើញថាគាត់កំពុងតែមិនពេញចិត្ត និងខឹង។ ទីបំផុតពួកគេក៏ដើរចេញមកក្រៅ។ នៅពេលដែលនាងដើរចេញមកដល់ខាងក្រៅ នាងឃើញថាមេឃងងឹតទៅហើយ។ នាងត្រូវត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ ហើយឥឡូវនេះនាងបារម្ភថាតើនាងអាចទុកចិត្តគាត់បានដែរឬទេ។

ទះដៃរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូពីរ២ដង (ទះដៃ ទះដៃ)

🚫 **ឈប់ ហើយបន្ទាប់មកគិត!**

សួរសិស្ស ៖

- **ផលវិបាក ៖** តើនាងអាចត្រលប់ទៅផ្ទះវិញដោយសុវត្ថិភាពបានដោយរបៀបណា? តើអាចមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើនាងព្យាយាមដើរទៅផ្ទះ? ឬឱ្យគាត់ជូននាងទៅផ្ទះ? តើអាចមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើនាងទាក់ទងមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារឱ្យមកយកនាងជំនួសវិញ?
- **ដឹងពីការពិត ៖** តើជម្រើសផ្សេងទៀតរបស់នាងមានអ្វីខ្លះ? តើនាងអាចសួរអ្នកផ្សេងបានដែរឬទេ? ឬទាក់ទងអ្នកផ្សេងឱ្យជួយ?

ឯកសារចែកជូនទី៦ ៖ ជំហានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលជួយដល់ការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត

- គិតពិចារណាពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យការសម្រេចចិត្តមានភាពងាយស្រួលបំផុតក្នុងការអនុវត្ត។
- គិតពីឧបសគ្គដែលអាចរារាំងដល់ការអនុវត្តការសម្រេចចិត្ត។
- សាកល្បងឡើងវិញ និងគិតពីការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនដោយសុវត្ថិភាព ឬជាឯកជន។
- ពិភាក្សាពីការសម្រេចចិត្ត និងផែនការអនុវត្តជាមួយអ្នកដែលជួយផ្ដល់ការគាំទ្រ។
- គិតពីរបៀបការអនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនដែលមានសុវត្ថិភាព។
- គិតពីរបៀបផ្សេងៗដែលការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។
- ជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តដែលមើលទៅសមស្របបំផុតដោយផ្អែកលើចំណេះដឹង គុណតម្លៃ ព្រមទាំងគោលដៅបច្ចុប្បន្ន និងអនាគតរបស់ប្អូន។
- អនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនទៅតាមផែនការ។
- ប្រសិនបើមានឧបសគ្គកើតឡើងចំពោះការអនុវត្តការសម្រេចចិត្ត ចូររៀបចំផែនការសកម្មភាពផ្សេងទៀត ឬគិតឡើងវិញពីការសម្រេចចិត្តនោះ។
- ត្រូវចាំថា ទោះបីជាពួកគេមិនជួបឧបសគ្គក៏ដោយក៏ពួកគេមានសិទ្ធិវាយតម្លៃការសម្រេចចិត្តឡើងវិញ និងផ្លាស់ប្ដូរគំនិតរបស់គេបាន។
- ចូរគិតពីវិធីដែលសមស្របបំផុតក្នុងការចែករំលែកការសម្រេចចិត្តនោះទៅកាន់ក្រុមគ្រួសាររបស់ប្អូន ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងឱកាស ពេលវេលា និងកាលៈទេសៈសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយការជំទាស់។

មេរៀនទី៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់

🕒 រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីណែនាំសិស្សពីគោលគំនិតនៃការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនដែលជាធនធានដ៏សំខាន់មួយ។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្ដារខៀន និងដីស ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត និងស្កុត កូនបាល់ (អាចជាបាល់ដែលរុំដោយអំបោះ រុំដោយស្រោមជើង ឬរុំដោយក្រដាស) ប័ណ្ណពាសន្លឹក (ឬក្រដាស) ដោយសរសេរពាក្យមួយក្នុងចំណោមពាក្យខាងក្រោមនេះ៖ «ផ្ទាល់ខ្លួន» «បន្ទាន់» «ឱកាសនាពេលអនាគត»។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងដាក់លើក្ដារខៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

ផ្នែកទី ១

🕒 រយៈពេល ៖ ១៥ នាទី

ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវសន្សំប្រាក់? បោះបាល់ៗ

☞ សកម្មភាពនេះ គឺជាការបង្ហាញពីការគ្រប់គ្រងប្រាក់ ហើយវាគឺជាការបន្តមួយពីសកម្មភាពពីមុនៗមកដោយផ្ដោតលើការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា។ ដូចគ្នាទៅនឹងប្រធានបទចំនួន២ខាងលើ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់គឺជាជំនាញដែលយើងអាចប្រើ និងទទួលផលប្រយោជន៍ពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង និងទទួលបានក្នុងរយៈពេលវែង។

☞ សុំឱ្យសិស្សឈរជារង្វង់។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេនឹងលេងល្បែងមួយដែលមានឈ្មោះថា «ការបោះបាល់» ហើយណែនាំពីការលេងល្បែងសិក្សានេះ ៖ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវនិយាយប្រយោគមិនពេញលេញមួយឃ្លា ហើយបោះបាល់ទៅឱ្យសិស្សណាម្នាក់នៅក្នុងរង្វង់នោះ។

សិស្សនោះត្រូវនិយាយប្រយោគដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូនិយាយមិនទាន់ចប់ឡើងវិញ ហើយបន្ទាប់មកថែមពាក្យរបស់ខ្លួនដើម្បីឱ្យប្រយោគនោះមានន័យពេញលេញ។

☝ ឧទាហរណ៍ ៖

- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូនិយាយថា ៖ ខ្ញុំសន្សំប្រាក់ដើម្បី ……………។
- សិស្សត្រូវនិយាយថា ៖ ខ្ញុំសន្សំប្រាក់ដើម្បី «ទិញខ្មៅដៃថ្មី»។

☞ បន្ទាប់ពីឆ្លើយរួចហើយ សិស្សនោះនឹងបោះបាល់ទៅសិស្សម្នាក់ទៀតនៅក្នុងរង្វង់។ សិស្សនេះត្រូវធ្វើរឿងដដែលដោយនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូបាននិយាយ និងបន្ថែមពាក្យដើម្បីឱ្យប្រយោគមានខ្លឹមសារពេញលេញ ប៉ុន្តែត្រូវប្រើពាក្យ(ជម្រើស)ថ្មី។

☝ ឧទាហរណ៍ ៖

- សិស្សនិយាយថា ៖ ខ្ញុំសន្សំប្រាក់ដើម្បី - ទិញអំណោយឱ្យប្អូនប្រុសរបស់ខ្ញុំ។

☞ សកម្មភាពនេះគួរតែធ្វើឡើងចំនួនបីជុំដោយប្រើប្រយោគចាប់ផ្តើមខុសៗគ្នាសម្រាប់ជុំនីមួយៗ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសម្រេចចិត្តពីពេលវេលាដែលត្រូវប្តូរទៅកាន់ប្រយោគថ្មី(នៅពេលសិស្សចាប់ផ្តើមធុញទ្រាន់ ឬជិនណាយជាមួយការប្រើប្រយោគមួយ សូមបន្តទៅប្រយោគបន្ទាប់)។ លំហាត់នេះដើរតួជាល្បែងថាមពល និងរក្សាភាពរស់រវើករបស់វា ។

☝ ប្រយោគទាំងបី ឬក្នុងមួយជុំៗ រួមមាន ៖

- ក្មេងស្រីអាយុដំណាលខ្ញុំសន្សំប្រាក់ដើម្បី ……………………………។
- ក្មេងប្រុសអាយុដំណាលខ្ញុំសន្សំប្រាក់ដើម្បី ……………………………។
- មនុស្សពេញវ័យច្រើនតែសន្សំប្រាក់ដើម្បី ………………………………។

☞ ក្រោយពីជុំទី៣ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសង្ខេបការឆ្លើយតបទាំងអស់ឡើងវិញ។ ចូរលើកឡើងពីភាពខុសគ្នា និងភាពស្រដៀងគ្នារវាងហេតុផលដែលក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស និងមនុស្សពេញវ័យសន្សំប្រាក់។

ផ្នែកទី ២

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៣០ នាទី

ហេតុផលដែលត្រូវសន្សំប្រាក់ ៖

☞ នៅក្នុងផ្នែកដំបូងនៃសកម្មភាពនេះ សិស្សត្រូវមានហេតុផលផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនក្នុងការសន្សំប្រាក់។ ភាគច្រើនទាក់ទងទៅនឹងហេតុផលមួយក្នុងចំណោមហេតុផលសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម ហើយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវលើកឡើងដោយសង្ខេប ៖

១. ហេតុផលសំខាន់ដំបូងគឺ ៖ ការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬគ្រួសារ ដែលអាចមានដូចជា ម្ហូបអាហារ សម្លៀកបំពាក់ ឈ្នួលផ្ទះ អាហារសម្រន់ ការថែទាំសក់ សំឡីអនាម័យ ឡេលាបស្បែក ហ្គាសសម្រាប់ចម្អិនជាដើម ។ល។

២. ហេតុផលសំខាន់ទី២គឺ ៖ ករណីបន្ទាន់ ករណីដែលមិនបានរំពឹងទុកផ្សេងៗ ដែលយើងត្រូវដោះស្រាយភ្លាមៗ។ ឧទាហរណ៍មានដូចជា ៖ ជំងឺ គ្រោះថ្នាក់ គ្រោះធម្មជាតិ ចោរកម្ម អគ្គិភ័យ ឪពុក ឬម្ដាយបាត់បង់ការងារ ការប្រមូលផលកសិកម្មមិនបានល្អ ។ល។

៣. ហេតុផលសំខាន់ទី៣គឺ ៖ ឱកាសនាពេលអនាគត ដូចជាគំនិតទាំងឡាយដែលបុគ្គលម្នាក់ចំនួនក្នុងចំណោមប្អូនមានសម្រាប់ពេលអនាគត។ យើងអាចសន្សំប្រាក់ដើម្បីបំពេញគោលដៅទាំងនេះ។ យើងអាចសន្សំប្រាក់ដើម្បីបង់ថ្លៃសិក្សា ថ្លៃសិក្សាបន្ថែម ជួយលើការចំណាយក្នុងគ្រួសារ ទិញសម្លៀកបំពាក់ថ្មីសម្រាប់ពិធីបុណ្យ។ល។ (ការអប់រំអាពាហ៍ពិពាហ៍ ការបណ្ដុះបណ្ដាល ឬសាលាជំនាញ ការអប់រំរបស់កូនៗ ផ្ទះ ឬដី ដើមទុនសម្រាប់ចាប់ផ្ដើមអាជីវកម្ម។ល។)

☞ រៀបចំកន្លែងមួយក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ហេតុផលនីមួយៗក្នុងចំណោមហេតុផលសំខាន់ៗទាំង៣នេះ (ជ្រុង ទ្វារ ឬបង្អួចក្នុងបន្ទប់ ឬបើសិននៅខាងក្រៅបន្ទប់ ចូរជ្រើសរើស ឬកំណត់ទីតាំងខុសៗគ្នាចំនួន៣ ដូចជាដើមឈើ គុម្ពោត ឬផ្ទាំងថ្មដែលនៅក្បែរនោះ)។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវប្រើប័ណ្ណទាំង៣ដែលសរសេរពាក្យ «ផ្ទាល់ខ្លួន «បន្ទាន់» និង«ឱកាសនាពេលអនាគត»ដើម្បីកំណត់ទីតាំងទាំង៣ឱ្យបានច្បាស់លាស់ដោយដាក់ប័ណ្ណ១នៅតាមទីកន្លែងនីមួយៗដែលបានកំណត់។

☞ ឱ្យសិស្សសម្រេចថា តើមូលហេតុណាមួយក្នុងចំណោមមូលហេតុសំខាន់ៗទាំង៣ដែលត្រូវសន្សំប្រាក់មានអាទិភាពខ្ពស់បំផុតរបស់ពួកគេ។ សិស្សម្នាក់ៗត្រូវជ្រើសរើសហេតុផលមួយហើយទៅឈរនៅទីតាំងដែលបានកំណត់សម្រាប់ហេតុផលនោះ។ ការសម្រេចចិត្ត និងការទៅឈរនៅទីកន្លែងសមស្របត្រូវធ្វើឡើងតែក្នុងរយៈពេល១៥វិនាទីប៉ុណ្ណោះ ដោយចាប់ផ្ដើមនៅពេលដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូនិយាយពាក្យថា «ទៅ!»។

☞ ក្រុមនីមួយៗក្នុងចំណោមក្រុមទាំង៣(ដែលឈរនៅតាមទីតាំងនីមួយៗ)ត្រូវចំណាយពេល២នាទីដើម្បីពិភាក្សាពីអាទិភាពដែលពួកគេបានជ្រើសរើស និងមូលហេតុនៃការជ្រើសរើស។ (ចំណាំ ៖ ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់ជ្រើសរើសចំណុចសំខាន់តែ១ ឬ២ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវរកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឱ្យ «ជ្រើសរើស» ចំណុចសំខាន់ដែលពុំមានគេជ្រើសរើស ហើយសុំឱ្យពួកគេទៅកន្លែងដែលមិនមានចំនួនសិស្សគ្រប់គ្រាន់)។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

តើអ្វីជាហេតុផលល្អដែលត្រូវសន្សំប្រាក់?

- មិនមានចម្លើយដែលខុសនោះទេសម្រាប់សំណួរដែលសួរថា ៖ តើហេតុផលណាមួយក្នុង

ចំណោមហេតុផលទាំងនេះដែលមានសារៈសំខាន់បំផុត? ហេតុផលដែលត្រូវសន្សំប្រាក់ទាំងអស់សុទ្ធតែល្អ ហើយសារៈសំខាន់របស់វាគឺអាស្រ័យទៅលើតម្រូវការ និងការចង់បានរបស់បុគ្គលឬគ្រួសារនីមួយៗ។ កម្រិតនៃភាពសំខាន់ក៏អាចផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលាដែរ។ ជាក់ស្តែង វាអាចមានការលំបាកក្នុងការសន្សំប្រាក់សម្រាប់ហេតុផលទាំង៣នេះ។ ជូនកាលប្អូនត្រូវសម្រេចចិត្តចំពោះអ្វីដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ប្អូន។ ដើម្បីធ្វើឱ្យដំណើរការនៃការសម្រេចចិត្តកាន់តែងាយស្រួលប្អូនអាចសួរខ្លួនឯងថា តើអ្វីដែលបន្ទាន់បំផុត បន្ទាប់មកសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសអាទិភាពនៃការសន្សំប្រាក់របស់ប្អូន។ បុគ្គលខ្លះក៏អាចសួរខ្លួនឯងបានដែរថា តើតម្រូវការនៃការសន្សំប្រាក់របស់ពួកគេគឺសម្រាប់អ្វីមួយក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ឬសម្រាប់ពេលវេលាដែលនឹងមកដល់ឆាប់ៗ ឬអនាគតវែងឆ្ងាយ?

- តើជំហានសំខាន់ៗមួយចំនួនក្នុងការសន្សំប្រាក់មានអ្វីខ្លះ?
  - ការសន្សំប្រាក់អាចជួយយើងក្នុងការចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម ឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះអាសន្ន ឬទិញអ្វីមួយដែលយើងចង់បានខ្លាំង។ យើងក៏ដឹងដែរថា តើការសន្សំប្រាក់មានភាពលំបាកយ៉ាងណា? ដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែមានភាពងាយស្រួល យើងអាចអនុវត្តតាមជំហានមួយចំនួនដូចខាងក្រោមដែលជួយយើងក្នុងការសន្សំប្រាក់ ៖

    ១) ជ្រើសរើសគោលដៅនៃការសន្សំប្រាក់

    ២) សន្សំប្រាក់ឱ្យបានទៀងទាត់(ទុកប្រាក់មួយចំនួនរបស់ប្អូនរៀងរាល់សប្តាហ៍ ឬខែ)

    ៣) សន្សំប្រាក់នៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព (វាអាចជាការផ្ញើនៅមនុស្សចាស់ដែលប្អូនទុកចិត្ត ឬនៅធនាគារ)

- តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើក្មេងស្រីម្នាក់ត្រូវការប្រាក់ដើម្បីទិញរបស់ផ្សេងៗ ដូចជាតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួន ឬដើម្បីដោះស្រាយករណីបន្ទាន់ ប៉ុន្តែនាងមិនមានប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនទេ?
  - ចម្លើយអាចមានភាពខុសគ្នាទូលំទូលាយ ដោយរាប់ចាប់ពី ៖ មិនទិញរបស់របរអ្វីទេ ឃ្លាន ឬធ្វើការដើម្បីរកប្រាក់ ឬសុំ ឬខ្ចីប្រាក់ពីអ្នកដទៃ។
  - នៅពេលដែលក្មេងស្រីត្រូវការប្រាក់ដើម្បីទិញរបស់ផ្ទាល់ខ្លួន ជួយក្រុមគ្រួសារលើការចំណាយម្ហូបអាហារ ឬឈ្នួលផ្ទះ ឬដោះស្រាយគ្រោះអាសន្នដែលអាចកើតមាន ពួកគេជួនកាលអាចនឹងរកវិធីផ្សេងដើម្បីទទួលបានប្រាក់នោះ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានប្រាក់សន្សំផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ទេ។ ពេលខ្លះ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងមួយចំនួន ពួកគេនឹងទៅរកមនុស្សផ្សេងៗដូចជា អ្នកលក់ ឬអ្នកផ្សេងទៀតដើម្បីសុំខ្ចីប្រាក់ ឬសុំសងប្រាក់នៅពេលក្រោយសម្រាប់របស់ដែលត្រូវការពេលនេះ (ឥណទាន)។ នៅក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះ មនុស្សមួយចំនួន(បុរស)អាចបញ្ចុះបញ្ចូលគំនិតទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទដែលជាផ្នែកមួយនៃការចរចារ ៖ ដោយផ្តល់ប្រាក់ ឬឥណទានជាថ្នូរនឹងផ្លូវភេទ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងនៅគ្រប់ទីកន្លែង និងពេលវេលា ឬអាចរំពឹងទុកថានឹងកើតឡើងនៅពេលក្រោយ។ ចំណុចនេះគឺជា

ស្ថានភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ក្នុងករណីបែបនេះ បើទោះបីជាបុគ្គលម្ខាងទៀតជាអ្នកខុស (ហើយក៏មានច្បាប់ប្រឆាំងនឹងអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពបែបនេះ) ក៏ដោយ ក៏វានៅតែជាហានិភ័យដ៏ធំមួយដដែល។ វាអាចនឹងមានការលំបាកក្នុងការបដិសេធចំពោះមនុស្សម្នាក់នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាអ្នកជំពាក់គេ។ ហេតុផលដ៏សំខាន់មួយក្នុងការសន្សំប្រាក់គឺសម្រាប់ពេលដែលមានតម្រូវការផ្សេងៗដូចជា ៖ តម្រូវការរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ការប្រើប្រាស់នាពេលអនាគត ឬករណីបន្ទាន់។ នៅពេលដែលយើងមានប្រាក់ យើងអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់ផ្ទាល់របស់យើងជាជាងការបណ្ដោយខ្លួនចូលទៅក្នុងស្ថានភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់ដើម្បីទទួលបានប្រាក់។ យើងនឹងនិយាយពីបញ្ហានេះបន្ថែមទៀតនៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- និយាយពីជម្រើសនៃការប្រើសេវាធនាគារក្រោយពីសួរសិស្សរួចហើយថា តើគេដឹងអំពីសេវាធនាគារ គណនីធនាគារ ។ល។ ឬមិននិយាយពីរឿងនេះទេ ប្រសិនបើសិស្សហាក់ដូចជាមានវ័យក្មេងពេកក្នុងការពិភាក្សាពីសេវាកម្មធនាគារ។ វាជាការល្អក្នុងការសិក្សាស្វែងយល់ពីចំណុចនេះមុនពេលឈានដល់ដំណាក់កាលនៃការពិភាក្សា។
- សិស្សអាចមានកម្រិតនៃការយល់ដឹងខុសៗគ្នាយ៉ាងទូលំទូលាយទាក់ទងនឹងប្រាក់ ហិរញ្ញវត្ថុ និងការសន្សំប្រាក់ ដោយអាស្រ័យលើមជ្ឈដ្ឋានដែលពួកគេរស់នៅ។ ចំណុចនេះក៏អាចជាប្រធានបទមួយដែលពិបាក ព្រមទាំងត្រូវដោះស្រាយឱ្យបានហ្មត់ចត់ដែរ។ ទន្ទឹមគ្នានេះដែរ សកម្មភាពនេះគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយក្នុងការណែនាំសិស្សឱ្យដឹងពីភាពឯករាជ្យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដែលជាទិដ្ឋភាពសំខាន់មួយនៃជីវិត។

មេរៀនទី៧ ៖ តើ ស៊ីណារតន៍ត្រូវធ្វើអ្វី?[៧]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ពីរបៀបដែលបំណិន(ជំនាញ)សំខាន់ៗមួយចំនួនជួយយើងឱ្យសម្រេចបាននូវបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្ដារខៀន និងដីស ឯកសារចែកជូនទី៧ ៖ «ឥឡូវ មិត្តទាំង១០នាក់» (សិស្សម្នាក់១ច្បាប់) សាច់រឿងចំនួន៤ឈុត ដែលឈុតនីមួយៗដកស្រង់ចេញពីឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ៖ សាច់រឿងនេះត្រូវថតចម្លង ឬសរសេរទុកជាមុន។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី៧ និងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ដើម្បីចែកសិស្ស និងធ្វើការពិភាក្សា។

☞ អាន និងសិក្សាពីក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងនៃមេរៀនដើម្បីជាជំនួយបន្ថែមដល់ការបង្រៀន។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ គោលដៅរបស់សកម្មភាពនេះ គឺដើម្បីយល់ពីរបៀបនៃបំណិនផ្សេងៗដែលបានសិក្សានៅក្នុងសកម្មភាពមុនៗអាចផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ចំពោះយើងក្នុងស្ថានភាពខុសៗគ្នា។ បំណិនទាំងនេះរួមមានការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត ការចរចា ការចាត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ដែលសុទ្ធតែជាជំនាញសំខាន់ៗទាំងអស់ក្នុងការជួយនាំផ្លូវយើងក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិត។

☞ បែងចែកសិស្សជា ៤ ក្រុម។

☞ ឱ្យសាច់រឿងមួយឈុតៗដល់ក្រុមនីមួយៗ ហើយឱ្យពួកគេអានរឿងនោះជាមួយគ្នាដោយយក

---

[៧] ICRW (២០១៥) *ការធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ផ្ដល់ភាពអង់អាច និងសមត្ថភាពធ្វើការរបស់ក្មេងស្រី, (PAGE)*, មូលនិធិ McArthur, ទីក្រុងញ៉ូវ ដេលី។

ចិត្តទុកដាក់ (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ៣)។

☞ ដោយផ្អែកលើសាច់រឿង ក្រុមនីមួយៗត្រូវ ៖

- ☝ ពិភាក្សាពីស្ថានភាព និងកំណត់ពីទ្វេរគ្រោះ ឬបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយ។
- ☝ ពិភាក្សាលម្អិតពីការសម្រេចចិត្តរបស់ក្មេងស្រីនៅក្នុងសាច់រឿង ដែលត្រូវតែធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងដំណើរការ បំណិន និងជំហានដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តនោះ។
- ☝ ពិភាក្សាពីជម្រើសផ្សេងៗឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងគិតពីផលវិបាក ឬលទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្តនីមួយៗ។
- ☝ រៀបចំបទបង្ហាញខ្លីមួយពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាសំខាន់ៗដែលនឹងត្រូវបង្ហាញទៅសិស្សទាំងអស់។ បទបង្ហាញត្រូវឆ្លើយទៅសំណួរចំនួន៣ខាងក្រោម ៖
  ១. តើមានទ្វេគ្រោះអ្វីខ្លះនៅក្នុងសាច់រឿងដែលគេផ្ដល់ឱ្យ?
  ២. ផ្អែកលើសាច់រឿងដែលគេផ្ដល់ឱ្យ តើការសម្រេចចិត្តអ្វីដែលស៊ីណារតន៍ត្រូវធ្វើមុនគេ?
  ៣. ហេតុអ្វីបានជានាងត្រូវជ្រើសរើសយកការសម្រេចចិត្តមួយនោះ? តើការសម្រេចចិត្តរបស់នាងត្រូវផ្អែកលើមូលដ្ឋានអ្វី?

☞ ទុកពេល១៥នាទី ឱ្យក្រុមទាំងអស់បញ្ចប់ការងារនេះ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗត្រូវធ្វើបទបង្ហាញទៅកាន់ក្រុមធំ។

☞ បន្ទាប់ពីក្រុមទាំងអស់ធ្វើបទបង្ហាញហើយ ចូរសម្របសម្រួលឱ្យមានការពិភាក្សាជាក្រុមដោយផ្អែកលើសាច់រឿង។ ចែកឯកសារចែកជូនទី៧ ៖ «ឥឡូវ មិត្តទាំង១០នាក់» ដល់សិស្សទាំងអស់ដើម្បីទុកជាឯកសារយោងក្នុងពេលពិភាក្សា និងយកទៅផ្ទះ។ ការពិភាក្សានេះគួរតែបញ្ចូលការពិនិត្យមើលឡើងវិញលើទស្សនៈនៃ «មិត្តទាំង៥នាក់» ដែលដកស្រង់ចេញពីសកម្មភាពនៃការកំណត់គោលដៅក៏ដូចជាការណែនាំឱ្យស្គាល់មិត្តភក្តិ«ថ្មី» ចំនួន៥នាក់ដើម្បីឱ្យបាន «មិត្តទាំង១០» ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- ⟐ តើសិស្សមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេចនៅពេលកំពុងអនុវត្តសកម្មភាពនេះ?
- ⟐ តើយុទ្ធសាស្ត្រខុសៗគ្នាមានអ្វីខ្លះដែលគេប្រើប្រាស់រហូតឈានដល់ការសម្រេចចិត្ត ឬដំណោះស្រាយមួយចំពោះបញ្ហាដែលកំពុងកើតឡើង? តើមាននរណាម្នាក់គិតឃើញពីបំណិនណាមួយដែលបានពិភាក្សាកាលពីពេលមុន ដែលគេអាចអនុវត្តបាននៅទីនេះដែរឬទេ? តើមានបំណិនណាខ្លះ?

- តើការគ្រប់គ្រងពេលវេលាដើរតួនាទីមួយសម្រាប់ករណីណាមួយក្នុងចំណោមករណីទាំងនេះដែរឬទេ?
  - មនុស្សម្នាក់អាចព្យាយាមព្យាករណ៍ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រឿងផ្សេងៗដែលកើតឡើងជាយថាហេតុ ជាពិសេសប្រសិនបើនរណាម្នាក់ដឹងថា លទ្ធភាពនៃព្រឹត្តិការណ៍បែបនោះអាចកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ ក្នុងករណីឈុតទី១ ប្រសិនបើស៊ីណារតន៍ដឹងថា ភ្ញៀវមកលេងផ្ទះរបស់នាងជាញឹកញាប់ ពេលនោះនាងអាចគិតស្មានពីរឿងនេះ និងត្រៀមចិត្តសម្រាប់ការមកលេងនោះជាមុន។ ដោយសារតែគេផ្តល់កាលបរិច្ឆេទប្រឡងឱ្យសិស្សដឹងជាមុន នាងអាចត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការប្រឡងរបស់នាងដោយសិក្សាជាប្រចាំតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ម៉្យាងទៀត ដោយសារតែភ្ញៀវមកលេងជាញឹកញាប់ នាងក៏អាចត្រៀមចិត្តដោយខ្លួនឯងដើម្បីបែងចែកពេលវេលាខ្លះសម្រាប់ការងារផ្ទះដែលត្រូវធ្វើនៅពេលភ្ញៀវមកលេង។ ទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ស៊ីណារតន៍ អាចពិភាក្សាពីកិច្ចការទាំងនេះជាមួយម្តាយរបស់នាង និងត្រូវប្រាកដថានាងបញ្ចប់កិច្ចការទាំងអស់ក្នុងរយៈពេលប្រហែលជា១ម៉ោងដើម្បីឱ្យនាងអាចមានពេលវេលានៅសល់ដើម្បីសិក្សា។
- តើការកំណត់អាទិភាព(ការចាត់អាទិភាព)ជាកត្តាដែលអាចកើតមានក្នុងករណីទាំងនេះដែរឬទេ?
  - មានពេលជាច្រើនដែលគេរំពឹងទុកថាក្មេងស្រីត្រូវចូលរួមទទួលភ្ញៀវដែលមកលេងផ្ទះរបស់ពួកគេ ឬធ្វើកិច្ចការផ្ទះប្រចាំថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អាទិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ស៊ីណារតន៍ក្នុងការនិយាយជាមួយម្តាយ ឬបងរបស់នាងពីមូលហេតុដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់នាងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដែលនាងចូលចិត្តក្នុងពេលដែលនាងកំពុងយកចិត្តទុកដាក់លើការទទួលខុសត្រូវរបស់នាងនៅក្នុងផ្ទះដែរ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ នាងអាចចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយបងប្រុសរបស់នាងឱ្យជួយនាង ដូច្នេះនាងមានពេលធ្វើអ្វីដែលនាងចង់ធ្វើ ហើយបងប្រុសនាងក៏អាចធ្វើដូច្នោះដែរ។ នៅក្នុងឈុតនេះ នៅពេលដែលស៊ីណារតន៍ ត្រូវត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការប្រឡងរបស់នាង វាគួរតែជាអាទិភាពរបស់នាង។ នាងចាំបាច់ត្រូវនិយាយពីកិច្ចការនេះជាមួយជីដូន និងម្តាយរបស់នាង ហើយពន្យល់ពួកគាត់ពីមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់នាងក្នុងការសិក្សានៅដំណាក់កាលនេះ។ ការទទួលខុសត្រូវលើកិច្ចការផ្ទះគឺជាកិច្ចការរួម ហើយស៊ីណារតន៍ត្រូវមានលទ្ធភាពរៀបចំសកម្មភាពរបស់នាងបន្តិចម្តងៗនៅក្នុងគ្រួសារដោយពុំមានការមិនគោរពចំពោះនរណាម្នាក់ ឬធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់នរណាម្នាក់ឡើយ។
- តើការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តរួមចំណែកចំពោះករណីទាំងនេះដោយរបៀបណា?
  - មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវគិតដោយស្ងប់ស្ងាត់ គិតពីផលវិបាកផ្សេងៗ និងរបៀបដែលវាប៉ះពាល់ដល់គោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នា (ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត) របស់យើង។ នៅក្នុងឈុតទី២

គេត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តបន្ទាប់ពីមានការគិតគូរពិចារណាល្អិតល្អន់ច្រើនដង។ ប្រសិនបើស៊ីណារតន៍ជ្រើសរើសការប្រើពាក្យសម្តីធ្ងន់ៗទៅលើក្រុមក្មេងប្រុសដែលកំពុងបៀតបៀនផ្លូវភេទរបស់នាងនៅតាមដងផ្លូវភ្លាមៗតែម្តង នាងអាចនឹងប្រឈមមុខនឹងការគំរាមកំហែងលើរាងកាយកាន់តែធំជាងមុនដោយសារតែពួកគេមានគ្នាច្រើន។ ដូច្នេះហើយ នាងអាចជ្រើសយកការត្រលប់ទៅផ្ទះឱ្យបានឆាប់រហ័ស។ ជំនួសឱ្យការប្រាប់ឪពុករបស់នាងភ្លាមៗនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង នាងអាចទុកពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យស្ងប់អារម្មណ៍ ទុកកាបូបរបស់នាង ឬញ៉ាំទឹកមួយកែវ ។ល។ ដើម្បី ឱ្យនាងអាចគិតយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់ និងច្បាស់លាស់ពីអ្វីដែលត្រូវនិយាយ និងពិចារណាពីផលវិបាកផ្សេងៗ ដោយសារតែវាអាចមានលទ្ធភាពដែលថាឪពុកនាងអាចឱ្យនាងឈប់រៀនព្រោះតែការបៀតបៀននេះ។ ដោយសារតែនាងចង់បន្តការសិក្សា ស៊ីណារតន៍អាចនិយាយដោយស្ងប់ស្ងាត់ជាមួយឪពុករបស់នាងថា នាងបានគិតពីសារៈសំខាន់នៃការមានអ្នកអមដំណើរនៅពេលធ្វើដំណើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ។ ដោយផ្អែកលើការឆ្លើយតបរបស់ឪពុកនាង នាងអាចបន្ថែមដោយពិភាក្សាពីរបៀបដោះស្រាយការគំរាមកំហែងនេះសម្រាប់រយៈពេលវែង និងវិធានការអ្វីខ្លះដែលត្រូវអនុវត្ត។

- តើផ្នែកនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការចរចាណាខ្លះដែលរួមចំណែកក្នុងករណីទាំងនេះ?
  - នៅក្នុងឈុតទី១ ស៊ីណារតន៍អាចខិតខំប្រឹងប្រែងបង្ហាញឱ្យបានច្បាស់ពីតម្រូវការរបស់នាង និងពេលវេលា ទីកន្លែង និងស្ថានភាពមួយដែលម្តាយរបស់នាងអាចមានការបើកទូលាយច្រើនក្នុងការស្តាប់នាង និងទទួលយកសំណើរបស់នាង។ ប្រសិនបើ ស៊ីណារតន៍ ស្រាប់តែខឹង ហើយមិនព្រមធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ឪពុកម្តាយរបស់នាងអាចនឹងខឹងដូចគ្នាដែរ និងមានប្រតិកម្មតបវិញដោយមិនអនុញ្ញាតឱ្យនាងទៅសាលារៀន។ ស៊ីណារតន៍ អាចពិភាក្សារឿងនេះនៅពេលដែលបរិយាកាសអំណោយផល ដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយរបស់នាងស្តាប់នូវអ្វីដែលនាងត្រូវនិយាយ។
  - *ជាឧទាហរណ៍មួយទៀត* នៅក្នុងឈុតទី៣ ស៊ីណារតន៍ អាចរង់ចាំរហូតទាល់តែឪពុក ម្តាយរបស់នាងឈប់ឈ្លោះគ្នា និងរហូតទាល់តែមានភាពស្ងប់ស្ងាត់នៅក្នុងផ្ទះដូចធម្មតាវិញ។ នៅពេលដែលភាពស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងគ្រួសារកើតឡើងវិញ នាងអាចស្នើសុំជួយធ្វើការងារជុំវិញផ្ទះ ឬរៀបចំទឹកតែជូនឪពុកម្តាយរបស់នាង ហើយបន្ទាប់មកនិយាយប្រាប់គាត់ពីការចុះឈ្មោះចូលហាត់របាំ។ នាងត្រូវវាយតម្លៃស្ថានភាព និងដោះស្រាយនូវការព្រួយបារម្ភនានាដែលឪពុកម្តាយរបស់នាងមាន ដែលក្នុងករណីនេះពួកគាត់ប្រហែលជាព្រួយបារម្ភពីសុវត្ថិភាពរបស់នាង ប្រសិនបើនាងទៅតែម្នាក់ឯង ដូច្នេះនាងក៏អាចប្រាប់គាត់ថាមិត្តភក្តិរបស់នាងមួយចំនួនក៏ចូលរួមហាត់របាំជាមួយនាងដែរ ដែលនេះមានន័យថាពួកគេនឹងធ្វើដំណើររួមគ្នានៅពេលល្ងាច ហើយពួកគេនឹងមានសុវត្ថិភាពដោយសារមានគ្នាច្រើន។ នាងក៏អាច

លើកឡើងនូវជម្រើសបន្ថែមទៀត ដូចជាពួកគេនឹងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវធំតែប៉ុណ្ណោះពេលត្រលប់មកផ្ទះវិញ មិនមែនតាមផ្លូវកាត់ទេ។ ដែលការធ្វើដំណើរនេះធ្វើឱ្យគេមានសុវត្ថិភាពជាងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវកាត់ដែលស្ងាត់ ងងឹត ឬពុំមានពន្លឺភ្លើងច្បាស់។

- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការកត់សម្គាល់ថា បំណិនដែលបានរៀនពីមុនៗត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាវិធីសាស្រ្ត(បច្ចេកទេស)ក្នុងឧទាហរណ៍ខាងលើ។ ហេតុដូច្នេះហើយ គេនឹងប្រើប្រាស់បំណិនផ្សេងៗរួមគ្នាកាន់តែញឹកញាប់ទៅតាមសកម្មភាពអ្វីដែលគេយល់ឃើញថាសមស្របបំផុតចំពោះបំណិនទាំងនោះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បើកចិត្តឱ្យទូលាយ និងមិនលម្អៀងចំពោះការឆ្លើយតបរបស់សិស្សដោយសារតែពុំមានការឆ្លើយតបដែលកំណត់ច្បាស់លាស់ថាអាចប្រើការបានក្នុងឈុតផ្សេងៗដែលគេផ្តល់ឱ្យទេ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការចៀសវាងការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលកំពុងពិភាក្សាជាមួយក្រុម។
- ចូរចងចាំថា ទិដ្ឋភាពសំខាន់របស់លំហាត់នេះគឺសម្រាប់សិស្សក្នុងការប្រើប្រាស់ឱ្យអស់លទ្ធភាពនូវបំណិនដែលពួកគេបានរៀនរហូតមកដល់ពេលនេះ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- បំណិនខុសៗគ្នា ដូចជាការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងប្រាក់ ការកំណត់អាទិភាព ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការចរចា គឺជាគន្លឹះក្នុងការសម្រេចគោលដៅនិងបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។
- ការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់យើងភាគច្រើនស្ថិតនៅក្នុងដៃរបស់យើង ដោយមានការគាំទ្រពីអ្នកដទៃ និងធនធានមួយចំនួន។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ៖ សាច់រឿង(ឈុត)

១. ប្រធានបទ ៖ ការទទួលខុសត្រូវក្នុងគេហដ្ឋាន និងការសិក្សា

សុីណារតន៍ គឺជាសិស្សរៀននៅសាលាមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ។ ល្ងាចនេះ សុីណារតន៍ត្រលប់មកពីសាលារៀនវិញ។ នាងត្រូវខិតខំសិក្សាមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យានៅក្នុងសប្តាហ៍នេះ ព្រោះនាងត្រូវប្រឡងនៅថ្ងៃស្អែក។ នៅពេលដែលនាងមកដល់ផ្ទះភ្លាម នាងស្រូតរូតទៅបន្ទប់របស់នាងដើម្បីសិក្សា ចៃដន្យសាច់ញាតិរបស់នាងនឹងមកលេងផ្ទះនាងក្នុងពេលបន្តិចទៀត។ ពេលនោះ ជីដូន និងម្តាយរបស់នាងបានប្រាប់នាងឱ្យជួយធ្វើម្ហូបអាហារ និងសម្អាតផ្ទះ។ ទន្ទឹមគ្នានោះដែរ បងប្រុសរបស់នាងកំពុងលេងនៅវានហាលក្រៅផ្ទះ។ តើសុីណារតន៍គួរធ្វើយ៉ាងណា?

២. ប្រធានបទ ៖ ការប្រឈមមុខនឹងការបៀតបៀន

សុីណារតន៍ គឺជាសិស្សរៀននៅសាលាមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ។ ថ្ងៃមួយ នៅតាមផ្លូវត្រលប់ពីសាលាទៅផ្ទះវិញមានក្មេងប្រុសមួយក្រុមឈរក្បែរអ្នកលក់ការ៉េមបានស្រែកហៅនាង ហើយដើរតាមនាង។ ពួកគេបានប្រើពាក្យលេបខាយទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទដើម្បីស្រែកដាក់នាង។ ដោយសារតែពួកគេមានគ្នាច្រើន ហើយមេឃក៏កំពុងតែចាប់ផ្តើមងងឹត នាងមិនបានឆ្លើយតបនឹងពួកគេទេ ផ្ទុយទៅវិញនាងដើរកាន់តែលឿនដើម្បីប្រញាប់ទៅដល់ផ្ទះ។ នាងទៅដល់ផ្ទះដោយមានសភាពភ័យខ្លាច និងច្របូកច្របល់។ នៅពេលនោះ ឪពុករបស់នាងនៅផ្ទះ ហើយសួរនាងថា មានរឿងអ្វីកើតឡើង។ តើ សុីណារតន៍ គួរឆ្លើយដូចម្តេច?

៣. ប្រធានបទ៖ ការដើរលេង

សុីណារតន៍ គឺជាសិស្សរៀននៅសាលាមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ។ ថ្នាក់ហាត់របាំ និងល្ខោនទើបតែចាប់ផ្តើមមាននៅសាលារៀនរបស់នាង។ ថ្នាក់នេះនឹងចាប់បង្រៀនពីម៉ោង៦ល្ងាចដល់ម៉ោង ៨ យប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សុីណារតន៍ ចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការចុះឈ្មោះរៀនថ្នាក់នេះយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែក្រុមគ្រួសាររបស់នាងមិនអនុញ្ញាតឱ្យនាងនៅក្រៅផ្ទះក្រោយម៉ោង ៧ យប់ទេ។ ថ្ងៃនោះ សុីណារតន៍ ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញជាមួយនឹងពាក្យសុំចុះឈ្មោះចូលរៀន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលនាងចូលដល់ក្នុងផ្ទះ នាងក៏ឃើញថាម្តាយ និងឪពុករបស់នាងទើបតែឈ្លោះគ្នា ហើយបរិយាកាសក្នុងផ្ទះកំពុងតែមានភាពតានតឹង។ សុីណារតន៍ មិនប្រាកដថាតើនាងគួរនិយាយពីថ្នាក់ហាត់របាំ និងល្ខោនក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ឬយ៉ាងណាទេ ប៉ុន្តែនាងពិតជាចង់ចុះឈ្មោះចូលរៀនខ្លាំងណាស់ ហើយកាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយសម្រាប់ការចុះឈ្មោះនេះគឺនៅសល់តែមួយថ្ងៃទៀតប៉ុណ្ណោះ។ តើសុីណារតន៍គួរធ្វើយ៉ាងណា?

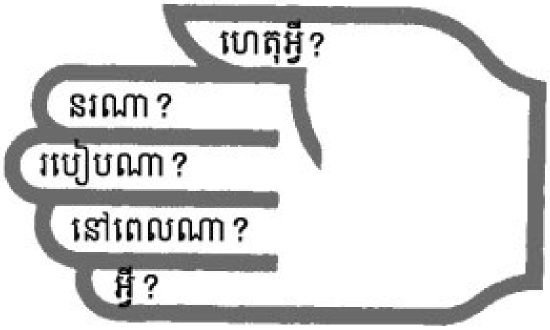
៨. ប្រធានបទ ៖ ថ្នាក់ឧត្តមសិក្សា

ស៊ីណារតន៍ គឺជាសិស្សរៀននៅសាលាមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ។ នាងគឺជាក្មេងឆ្លាត ហើយចង់ក្លាយជាអ្នកវិទ្យាសាស្រ្ត។ នាងចង់បន្តការសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាបត្រផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ នៅមហាវិទ្យាល័យទូទៅមួយ។ ប៉ុន្តែឪពុកម្តាយរបស់នាងបានប្រាប់នាងជាច្រើនលើករួចមកហើយថា ក្មេងស្រីនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេត្រូវរៀបការនៅវ័យក្មេងដែលមានអាយុចន្លោះពី ១៥ ទៅ ១៧ ឆ្នាំ ហើយឪពុកម្តាយរបស់នាងកំពុងស្វែងរកដៃគូដែលស័ក្តិសមសម្រាប់នាង។ ក្រៅពីនេះចាស់ៗនៅក្នុងគ្រួសារនេះមិនអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងស្រីទៅណាឆ្ងាយដូចជាការចូលទៅទីក្រុងដើម្បីសិក្សានៅមហាវិទ្យាល័យទូទៅឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ស៊ីណារតន៍ ប្រាកដក្នុងចិត្តថានាងចង់សិក្សាបន្ថែម ហើយមិនចង់រៀបការមុននាងមានអាយុ ២៥ឆ្នាំទេ។ តើ ស៊ីណារតន៍គួរធ្វើយ៉ាងណា?

ឯកសារចែកជូនទី៧ ៖ ឥឡូវ មិត្តទាំង១០នាក់!

យើងត្រូវការបំណិនចម្រុះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នាជាក់លាក់នានា។ នៅក្នុងមេរៀនស្តីពីការកំណត់គោលដៅ យើងបាននិយាយពីមិត្តទាំង៥ ៖

- **ហេតុអ្វី?** ហេតុផលសម្រាប់ការធ្វើការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅមួយ។
- **នរណា?** អ្នកដែលនឹងអនុវត្តផែនការ។
- **របៀបណា?** សកម្មភាពជាជំហានៗដែលចាំបាច់។
- **ពេលណា?** ពេលវេលាដែលជំហាននីមួយៗត្រូវបានអនុវត្ត និងគោលដៅដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។
- **អ្វី?** ធនធានដែលត្រូវការដើម្បីសម្រេចគោលដៅ។



ឥឡូវនេះយើងណែនាំមិត្តចំនួន៥នាក់បន្ថែមទៀតដែលជួយយើងឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់យើង។ មិត្តទាំង៥នាក់នេះផ្តល់ភាពក្លាហានដល់យើងនូវបំណិនផ្សេងៗ ដើម្បីបំពេញបំណងប្រាថ្នារបស់យើង ៖

- ការកំណត់អាទិភាព
- ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា
- ការគ្រប់គ្រងប្រាក់កាស
- ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការចរចា

- តើយើងរៀនអ្វីខ្លះពីរឿងនេះ?

ការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់យើងគឺស្ថិតនៅក្នុងដៃរបស់យើង!

ខណៈពេលដែលដៃម្ខាងនិយាយពីវិធីកំណត់គោលដៅ ដៃម្ខាងទៀតនិយាយពីរបៀបសម្រេចគោលដៅទាំងនោះ។ ការអនុវត្តជំនាញទាំងនេះនឹងនាំយើងឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។ ដូច្នេះហើយ ភាពជោគជ័យរបស់យើងភាគច្រើនអាស្រ័យលើខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងអាស្រ័យលើឥទ្ធិពលរបស់ **មិត្តទាំងដប់** របស់យើង។

ក្របខណ្ឌចំណេះដឹង

តើការកំណត់អាទិភាពជាអ្វី? ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់?

ការកំណត់អាទិភាព គឺជាការអនុវត្តការជ្រើសរើសអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងពេលដែលត្រូវធ្វើ។ ដើម្បីកំណត់អាទិភាពឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព យើងត្រូវមានលទ្ធភាពស្គាល់អ្វីដែលសំខាន់ និងមើលឃើញពីភាពខុសគ្នារវាង «សំខាន់» និង «បន្ទាន់»។ មិនមែនគ្រប់កិច្ចការទាំងអស់សុទ្ធតែសំខាន់ដូចគ្នាទេ។ លើសពីនេះទៅទៀត កិច្ចការដូចគ្នាអាចមានភាពខុសគ្នាចំពោះភាពបន្ទាន់ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដែលធ្វើឱ្យការកំណត់អាទិភាពមានសារៈសំខាន់។

កិច្ចការសំខាន់ ៖ គឺទាក់ទងនឹងគោលដៅនៃជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលជាទូទៅវាមានលក្ខណៈសម្រាប់រយៈពេលវែង និងជាយុទ្ធសាស្ត្រចំពោះ សុខភាព និងសុខុមាលភាព ភាពសំខាន់ និងទាក់ទងនឹងផលិតភាពខ្ពស់។ ឧទាហរណ៍ ៖ សុខភាព ការសន្សំប្រាក់ និងការអប់រំ។

កិច្ចការបន្ទាន់ ៖ គឺពាក់ព័ន្ធនឹងកត្តាពេលវេលា ពោលគឺ ជាទូទៅគឺជាការប្តេជ្ញាចិត្តសម្រាប់រយៈពេលខ្លី បន្ទាន់ជានិច្ច ពឹងផ្អែកច្រើនទៅលើកាលបរិច្ឆេទកំណត់ជាក់លាក់ និងអាចសំខាន់ឬមិនសំខាន់។ ឧទាហរណ៍ ៖ ការមើលថែឪពុកម្តាយ ឬកូនឈឺ ការទូទាត់ការចំណាយផ្សេងៗ ការមានភ្ញៀវមកផ្ទះភ្លាមៗ។

ការកំណត់អាទិភាពមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសនៅពេលដែលពេលវេលាមានកំណត់ ហើយតម្រូវការហាក់ដូចជាគ្មានដែនកំណត់។ វាជួយយើងក្នុងការបែងចែកពេលវេលានៅពេលដែលត្រូវការចាំបាច់បំផុត ហើយប្រើវាដោយភាពឆ្លាតវៃបំផុត។ ដោយមានការកំណត់អាទិភាពបានល្អ យើងអាចគ្រប់គ្រងលើភាពអាសន្ន កាត់បន្ថយភាពតានតឹងធ្ងន់ធ្ងរ ប្រើប្រាស់ពេលវេលាដើម្បីសម្រេចគោលដៅជីវិត និងសម្រេចបានលទ្ធផលខ្ពស់ចំពោះការវិនិយោគពេលវេលា។

ការគ្រប់គ្រងសាច់ប្រាក់ ៖ ការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់ និងស្ត្រីវ័យក្មេង

ក្មេងស្រីជំទង់ និងស្ត្រីវ័យក្មេងឈរនៅមាត់ច្រកនៃភាពពេញវ័យ និងអនាគតដែលពោរពេញដោយការទទួលខុសត្រូវ។ តាមធម្មតាគេមើលឃើញខ្លួនឯងថានៅជាប់គាំងនៅចន្លោះរវាងការពឹងផ្អែកលើអ្នកមើលថែខ្លួនពីវ័យកុមារ និងភាពឯករាជ្យដែលគេប្រាថ្នាចង់បាននៅពេលពេញវ័យជំទង់។ នេះគឺជាពេលវេលានៃការដកស្រង់បទពិសោធន៍ជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងសង្គមថ្មីៗក៏ដូចជាចាប់ផ្តើមដឹង និងទទួលខុសត្រូវលើផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។ ពេលវេលាដ៏ច្របូកច្របល់ ក៏ជារយៈពេលមួយនៃការរៀបចំទទួលយកតួនាទីផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចដែលយុវវ័យនឹងទទួលយកក្នុងនាមជាមនុស្សពេញវ័យ។ ការរៀនសូត្រពីរបៀបគ្រប់គ្រងប្រាក់ និងស្វែងរក

ទ្រព្យសម្បត្តិមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ព្រមទាំងលទ្ធភាពចាប់យកឱកាសដែលមាន។

ហេតុអ្វីបានជាការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុមានសារៈសំខាន់ចំពោះក្មេងស្រីជំទង់ និងស្ត្រីវ័យក្មេង?

នៅកម្រិតមូលដ្ឋាន ការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុផ្តោតលើទស្សនៈចំពោះប្រាក់កាស និងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អ។ វាជួយលើកកម្ពស់ការសន្សំប្រាក់ទៀងទាត់ ការចំណាយដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងវិធីប្រើប្រាស់ធនធានឱ្យមានប្រយោជន៍បំផុត។ បំណិនទាំងនេះគឺជាគ្រឹះដ៏សំខាន់សម្រាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីវ័យក្មេងដែលកំពុងផ្លាស់ប្តូរពីភាពជាអ្នកពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃទៅជាអ្នកដើរតួ និងមានការទទួលខុសត្រូវដោយឯករាជ្យ។ យុវវ័យកំពុងប្រែប្រួលពីការពឹងផ្អែកលើក្រុមគ្រួសារទៅជាការរកប្រាក់ចំណូល និងធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដោយឯករាជ្យ។ យុវវ័យត្រូវសិក្សាពីរបៀបគ្រប់គ្រងប្រាក់ ស្វែងរកឱកាសរកចំណូល រៀបចំផែនការ និងចំណាយសម្រាប់ការចាយវាយផ្សេងៗ ព្រមទាំងរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគត។ លើសពីនេះទៅទៀត យុវវ័យនឹងបានឃើញថា ការទទួលខុសត្រូវមានការកើនឡើង ដោយសារតែការរៀបចំក្នុងផ្ទះ អាពាហ៍ពិពាហ៍ កូនៗ ការងារ និងរបៀបរស់នៅ បានបង្កើននូវសម្ពាធដល់ពួកគេ។ ការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុធ្វើឱ្យមនុស្សមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រង និងដោះស្រាយបញ្ហានេះបានយ៉ាងច្រើន។ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់បានល្អអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យមួយចំនួនក្នុងជីវិត និងពង្រឹងការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់អនាគត។

ជំពូកទី៣ ៖ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការប្រែប្រួលពីកុមារភាពទៅវ័យជំទង់គឺជាពេលវេលានៃជីវិតដែលមនុស្សវ័យក្មេងឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ ជាពិសេស ចំពោះក្មេងស្រីវ័យជំទង់ដែលជាញឹកញាប់ ត្រូវប្រឈមនឹងសម្ពាធនានានៅសាលារៀន រួមទាំងការងារផ្ទះ និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ។ ត្រង់ចំណុចនេះ បន្ថែមទៅលើការស្គាល់ខ្លួនឯង និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងឱ្យកាន់តែច្បាស់ វាក៏មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែរសម្រាប់ក្មេងស្រីក្នុងការដឹង និងយល់ពីសក្តានុពលរបស់ពួកគេចំពោះភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់សក្តានុពលនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ពួកគេអាចបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរដែលចាំបាច់ដើម្បីប្រមូលយកទាំងការគាំទ្រ និងធនធានផ្សេងៗដែលពួកគេអាចនឹងមិនទទួលបានដោយសារតែភាពលម្អៀង និងការរើសអើងផ្នែកយេនឌ័រ។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំគឺជាទស្សនៈមួយដែលគេអាចយកទៅប្រើប្រាស់នៅក្នុងបរិបទនៃជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ និងទំនាក់ទំនងនៅក្នុងផ្ទះ ក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន និងក្រុមមិត្តភក្តិ។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំអាចរីកចម្រើនឈានទៅដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាសាធារណៈកាន់តែធំទូលាយនៅក្នុងសង្គម គ្រឹះស្ថានអប់រំ វិសាលភាពការងារ សហគមន៍ និងក្រុមដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍។ នៅក្នុងមេរៀននេះ គេណែនាំពីភាពជាអ្នកដឹកនាំក្នុងលក្ខណៈជាទស្សនៈមួយដែលភ្ជាប់ជាមួយនឹងភាពជាក់ស្តែងដែលក្មេងស្រីជំទង់ និងស្ត្រីជាច្រើនជួបប្រទះនៅក្នុងបរិយាកាសសង្គមដែលពួកគេប្រហែលជាមិនត្រូវបានលើកឱ្យធ្វើជាអ្នកដឹកនាំប្រកបដោយសក្តានុពលភាពឡើយ។

🕘 រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

❐ ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១ មេរៀន

វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ដើម្បីអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ។
- ☺ ដើម្បីអាចទទួលស្គាល់លក្ខណៈសម្បត្តិភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់របស់នរណាម្នាក់ដែលមាន។

មេរៀនទី៨ ៖ នរណាជាអ្នកដឹកនាំ[៨]

🕒 រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីរៀនសូត្រធ្វើជាអ្នកដឹកនាំក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្ដារខៀន និងដីស ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត និងកូនបាល់ (បាល់ក្រដាស បាល់មូរពីស្រោមជើង ។ល។)

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន និងសិក្សាពីក្រខ័ណ្ឌចំណេះដឹងនៃមេរៀន។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀន «នរណាជាអ្នកដឹកនាំ?» នៅលើក្ដារខៀន និងសុំឱ្យសិស្សចែករំលែកពីការជឿជាក់របស់ពួកគេថាតើមេរៀននេះនឹងផ្ដោតលើអ្វី។

☞ បន្ទាប់មក សុំឱ្យសិស្សម្នាក់ផ្ដល់ឧទាហរណ៍ផ្សេងៗរបស់អ្នកដឹកនាំណាម្នាក់ជាសាធារណៈ។ លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវកត់ឈ្មោះអ្នកដឹកនាំដែលសិស្សបានលើកឡើងនៅលើក្ដារខៀន (អ្នកដឹកនាំទាំងនោះអាចជាបុគ្គលនានាក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ កីឡា សិល្បៈ វិទ្យាសាស្ត្រ ធុរកិច្ច ឬនយោបាយ ឬពីវិស័យផ្សេងៗទៀត)។

☞ បន្តសកម្មភាពដោយលេងល្បែងដែលមានឈ្មោះថា «បាល់អំណាច»។ ពន្យល់សិស្សថា អ្នកដែលមានបាល់អំណាចគឺជាអ្នកកាន់អំណាច។ លើសពីនេះទៅទៀត ត្រូវពន្យល់ថា ៖

---

[៨] ICRW(២០១៥) *ការធ្វើផែនការជាមុនសម្រាប់ការផ្ដល់ភាពអង់អាច និងការងារដល់ក្មេងស្រី (គេហទំព័រ)*, មូលនិធិ McArthur ទីក្រុងញូវដេលី

កម្មវិធីសិក្សាការអភិវឌ្ឍយុវជនដែលមានការសម្របសម្រួល ។ សមាគមASPIRA ។ ទាញយកនៅថ្ងៃ ១៥ ធ្នូ ២០១៦ ពី http://www.aspira.org/book/facilitated-youth-development-curriculum

- ☝ អ្នកកាន់អំណាចមានអំណាចក្នុងការនិយាយ។ បុគ្គលម្នាក់នេះត្រូវប្រាប់ឈ្មោះរបស់ខ្លួន និងនិយាយពីអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់គេ ឬនៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ។ អ្នកកាន់អំណាចម្នាក់ៗត្រូវនិយាយពីគុណសម្បត្តិចំនួន២ចំណុចរបស់អ្នកដឹកនាំដែលគេបានជ្រើសរើស ហើយដែលគេគិតថាធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះក្លាយជាអ្នកដឹកនាំ។ គេមានពេល២នាទីសម្រាប់រៀបរាប់។ មានតែអ្នកកាន់អំណាច ពោលគឺសិស្សដែលមានបាល់អំណាចក្នុងដៃក្នុងពេលណាមួយប៉ុណ្ណោះដែលអាចនិយាយបាន។
- ☝ អ្នកកាន់អំណាចមានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តថាតើនរណាត្រូវនិយាយបន្ទាប់ ដោយបោះបាល់ទៅឱ្យអ្នកនោះ។ អ្នកកាន់អំណាចថ្មីត្រូវធ្វើរឿងដូចគ្នានេះ ៖ ប្រាប់ឈ្មោះរបស់ខ្លួន និងនិយាយពីអ្នកដឹកនាំម្នាក់ដែលគេបានស្គាល់ក្នុងជីវិត ឬសហគមន៍របស់គេ។ ល្បែងនេះចាប់ផ្ដើមដោយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បោះបាល់អំណាចទៅឱ្យសិស្សណាម្នាក់ដែលក្លាយជាអ្នកកាន់អំណាចទី១។

☞ នៅពេលដែលអ្នកកាន់អំណាចម្នាក់ៗនិយាយ សូមកត់ពាក្យគន្លឹះៗដែលពួកគេបានលើកឡើងនៅលើក្ដារខៀនជាឧទាហរណ៍ផ្សេងៗស្ដីពីគុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដឹកនាំ។ សិស្ស (អ្នកកាន់អំណាច) អាចនិយាយពីគុណសម្បត្តិដូចខាងក្រោម ៖

- ☝ អ្នកដឹកនាំរូបនេះស្ដាប់ និងយកគំនិត ឬយោបល់អ្នកដទៃទៅពិចារណា។
- ☝ អ្នកដឹកនាំដែលមានទឹកចិត្តគិតពីអ្នកដទៃ។
- ☝ អ្នកដឹកនាំដែលមានវោហារសព្ទ។

☞ គុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដឹកនាំអាចមានដូចជា ភាពក្លាហាន ការដាក់ខ្លួន សុចរិត លក្ខណៈសម្បត្តិរឹងមាំ។ល។

☞ ក្រោយពីសិស្សពីរបីនាក់បាននិយាយរួចហើយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចបញ្ចប់ល្បែងនេះបាន។

☞ ជំហានចុងក្រោយរបស់សកម្មភាពនេះគឺការពិភាក្សាជាក្រុម ដែលក្រុមទាំងមូលត្រូវចូលរួម និងពិភាក្សាគ្នាពីអ្នកដឹកនាំ និងគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដោយផ្អែកលើកំណត់ត្រានៅលើក្ដារខៀន។ ការពិភាក្សានេះគួរទុកពេលខ្លះឱ្យសិស្សគិតពីគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់របស់ខ្លួនគេដែរ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើមនុស្សកើតមកដោយមានគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំទាំងនេះ ឬក៏ប្អូនគិតថាគេអាចអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំងនេះបាន?

- ☝ យើងទាំងអស់គ្នាមានគុណសម្បត្តិពិសេសខុសៗគ្នា។ អ្នកខ្លះអាចពូកែស្ដាប់ អ្នកខ្លះអាចពូកែនិយាយ ឬចរចា និងអ្នកខ្លះទៀតអាចពូកែសម្រុះសម្រួលរវាងមនុស្ស ការដោះស្រាយ

ទំនាស់តាមរយៈការពិភាក្សា។ល។ ឧទាហរណ៍នីមួយៗក្នុងចំណោមឧទាហរណ៍ទាំងនេះ អាចនាំឱ្យមនុស្សម្នាក់ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំល្អនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ នៅសាលារៀន នៅកន្លែងធ្វើការ ឬសូម្បីតែនៅក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់មួយចំនួននៅក្នុងពេលវេលាជាក់ស្តែងនានា។

- តើនរណាម្នាក់ក៏អាចធ្វើជាអ្នកដឹកនាំបានដែរមែនទេ?
  - មែន! *គ្រប់គ្នាគឺជាអ្នកដឹកនាំ*។ មនុស្សម្នាក់ត្រូវឆ្លុះបញ្ចាំងពីគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់របស់ខ្លួន។ មនុស្សម្នាក់មិនចាំបាច់ទាល់តែមានក្រុម ឬមនុស្សសម្រាប់ដឹកនាំ *ដើម្បី*ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំទេ។ ការមានលទ្ធភាពក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងស្វែងរកដំណោះស្រាយលើបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងក៏ជាអាកប្បកិរិយានៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែរ។ គេអាចបង្ហាញគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេបាន។

- តើប្អូនអាចឱ្យឧទាហរណ៍មួយពីពេលណាមួយក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូនដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ថាប្អូនបានបង្ហាញពីលក្ខណៈនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់របស់ប្អូន ឬត្រូវបានគេប្រាប់ឱ្យទទួលខុសត្រូវ ឬដឹកនាំអ្វីមួយបានដែរឬទេ? តើមនុស្សម្នាក់ដឹងថាគេមានគុណសម្បត្តិជាអ្នកដឹកនាំដោយរបៀបណា?
  - អ្នកដឹកនាំល្អគឺពូកែក្នុងការកំណត់គោលដៅបានច្បាស់លាស់។ ពួកគេមានបំណិនទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាពបង្ហាញច្បាស់លាស់ពីតម្រូវការរបស់គេទៅកាន់អ្នកដទៃ ក៏ដូចជាយល់ពីតម្រូវការរបស់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួនរបស់គេដែរ។ ចំណុចទាំងនេះគឺជាគុណសម្បត្តិដែលមនុស្សម្នាក់ៗអាចអភិវឌ្ឍបាន។ មនុស្សម្នាក់ៗនឹងត្រូវបង្ហាញពីទិដ្ឋភាពនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលមានសក្តានុពលភាពនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេ ទោះជាតាមរយៈការទទួលខុសត្រូវ ឬតាមរយៈលទ្ធភាពចរចាជាមួយឪពុកម្តាយពីការទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ ។ល។ ដូច្នេះ រាល់ពេលដែលមនុស្សម្នាក់ជួបនឹងបញ្ហា ឬតម្រូវការក្នុងការចរចាពីអ្វីមួយជាមួយនរណាម្នាក់ អ្នកនោះគឺកំពុងប្រើប្រាស់ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់គេ។ មនុស្សម្នាក់នោះកំពុងក្លាយជាអ្នកទំនាក់ទំនង អ្នកចរចា និងអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។
- សុំឱ្យសិស្សមួយចំនួនចែករំលែកឧទាហរណ៍ផ្សេងៗពីគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ ផ្ទាល់របស់គេ។
  - ឧទាហរណ៍ ៖
    - លទ្ធភាពដែលអាចគិតពីគោលដៅបច្ចុប្បន្ន (វាអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការសិក្សា) អាចផ្តោតលើគោលដៅនោះ និងធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចវា
    - មានលទ្ធភាពក្នុងការប្រាប់ពីតម្រូវការរបស់ខ្លួនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពទៅកាន់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមថ្នាក់ និងគ្រូបង្រៀន

- លទ្ធភាពក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្លួនឯងតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- គិតបានល្អិតល្អន់ពីរបៀបដែលគេចំណាយពេលវេលា និងប្រាក់កាស។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

- សិស្សភាគច្រើនអាចនឹងមិនសូវដឹងពីភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលជាទស្សនៈទានរបស់អ្នកដែលនៅជិតខ្លួនឯង ឬផ្ទះទេ។ ដូច្នេះសម្រាប់ល្បែងបាល់អំណាចពួកគេអាចត្រូវការឧទាហរណ៍ផ្សេងៗដូចជា អ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់គេអាចជា ឪពុកម្តាយ បងប្អូនសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែលបានបង្ហាញពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ អ្នកដឹកនាំនៅក្នុងសហគមន៍អាចជាអ្នកជិតខាង គ្រូបង្រៀន ឬអ្នកលក់ទំនិញដែលបានបង្ហាញពីគុណសម្បត្តិភាពជាអ្នកដឹកនាំមួយចំនួនជាសាធារណៈ ដូចជាការសម្អាត ឬការដាំដើមឈើ និងកិច្ចការផ្សេងៗទៀត។

សារសំខាន់ៗ ៖

- មនុស្សគ្រប់រូបមានសក្តានុពលក្នុងការក្លាយជាអ្នកដឹកនាំបាន។
- ភាពជាអ្នកដឹកនាំមិនមែនមានន័យត្រឹមតែការដឹកនាំអ្នកដទៃនោះទេ។ យើងគ្រប់គ្នាមានគុណសម្បត្តិមួយចំនួនដែលអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។ លទ្ធភាពក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងដោះស្រាយបញ្ហានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងក៏ជាបំណិនមួយនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែរ។
- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទទួលស្គាល់នូវលក្ខណៈនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសក្តានុពលដើម្បីអភិវឌ្ឍបំណិន និងគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលមានដូចជា មានលទ្ធភាពក្នុងការកំណត់គោលដៅ និងរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅនោះ បំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ និងមានទំនួលខុសត្រូវ។
- នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បានដឹងពីលក្ខណៈទាំងនេះ គេអាចប្រើប្រាស់វាកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពថែមទៀត និងអភិវឌ្ឍវាបន្តទៀត។

គ្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង

- **ភាពជាអ្នកដឹកនាំ**មានន័យផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នានៅជុំវិញពិភពលោក ហើយវាក៏មានន័យផ្សេងៗគ្នាចំពោះស្ថានភាពខុសៗគ្នាដែរ។ ពាក្យនេះធ្វើឱ្យយើងគិតឃើញពីរូបភាពផ្សេងៗជាច្រើន។ ឧទាហរណ៍ ៖
    - អ្នកដឹកនាំនយោបាយ - ការថ្លែងសុន្ទរកថាប្រកបដោយថាមពល និងគួរឱ្យរំជួលចិត្ត។
    - អ្នកស្រាវជ្រាវរុករក - ត្រួសត្រាយផ្លូវនៅក្នុងព្រៃដើម្បីឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់គាត់ដើរបាន។
    - អ្នកគ្រប់គ្រងប្រតិបត្តិដែលធ្វើការនៅក្នុងក្រុមហ៊ុន ឬអង្គការ ការដឹកនាំក្រុម។
    - អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ដែលប្រមូលផ្តុំមនុស្សដើម្បីបុព្វហេតុរួមមួយ។

- **អ្នកដឹកនាំ**ផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឱ្យកំណត់គោលដៅ បង្កើតនូវទស្សនវិស័យដែលមានលក្ខណៈជំរុញទឹកចិត្ត និងជាញឹកញាប់បង្កើតនូវអ្វីដែលថ្មី។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំគឺសំដៅលើការកំណត់ទិសដៅដែលគេត្រូវទៅដើម្បីសម្រេចគោលដៅជាក្រុម។ វាមានលក្ខណៈថាមវន្ត រំភើប និងជំរុញទឹកចិត្ត។ អ្នកដឹកនាំជួយក្រុមឱ្យមានវឌ្ឍនៈភាពដោយប្រើប្រាស់បំណិនគ្រប់គ្រងក្នុងការជំរុញ លើកទឹកចិត្ត និងដឹកនាំអ្នកដទៃ។
    - **គុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដឹកនាំល្អ ៖**
    - **គុណសម្បត្តិផ្នែកអាកប្បកិរិយា**
        - មានការគោរព
        - មានគុណតម្លៃល្អ
        - មានការទទួលខុសត្រូវ
        - មានវិធីសាស្ត្រដែលអាចកែសម្រួល និងបត់បែនបាន
        - យល់ពីតម្រូវការរបស់ក្រុម
        - មានសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោត កំណត់គោលដៅ និងរៀបចំផែនការ
        - អាចលើកទឹកចិត្ត និងដឹកនាំអ្នកដទៃ
        - ផ្តោតលើគោលដៅរួម
    - **គុណសម្បត្តិផ្នែកបំណិន**
        - ជាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ ៖ ជាអ្នកពូកែស្តាប់ និងជាអ្នកពូកែវោហារសព្ទ
        - មានបំណិនដោះស្រាយបញ្ហា
        - មានបំណិនទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល
        - មានបំណិនចរចា
        - កំណត់អាទិភាពគោលដៅ និងភារកិច្ច
        - មានទំនុកចិត្ត
        - មានការប្តេជ្ញាចិត្ត

ជំពូកទី៤ ៖ សិទ្ធិមនុស្ស

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

យើងម្នាក់ៗគឺជាមនុស្ស ហើយយើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានសិទ្ធិ។ សិទ្ធិមនុស្សជារបស់មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់នៅគ្រប់ទីកន្លែង។ វាគឺជាសេរីភាព និងលក្ខខណ្ឌដែលមិនត្រូវបានរំលោភបំពាន ឬរឹបអូសដោយបុគ្គលដទៃ សូម្បីតែរដ្ឋាភិបាល ឬរដ្ឋក្តី។ វាគឺជាកាតព្វកិច្ចរបស់រដ្ឋាភិបាល និងប្រព័ន្ធច្បាប់នៃប្រទេសទាំងអស់ដែលត្រូវការពារ និងលើកកម្ពស់សិទ្ធិទាំងនេះ។ នៅក្នុងសកម្មភាពនេះ គេនឹងណែនាំសិស្សឱ្យស្គាល់នូវគំនិតស្តីពីសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋាន និងព្យាយាមកំណត់ យល់ និងបង្ហាញពីសិទ្ធិទាំងនេះមួយចំនួននៅក្នុងបរិបទជីវិតរបស់ពួកគេផ្ទាល់។

🕘 **រយៈពេល** ៖ ២ ម៉ោង

❐ **ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប** ៖ ២ មេរៀន

🏆 **វត្ថុបំណង** ៖

☺ ដើម្បីបង្កើតការយល់ដឹងពីទស្សនៈទាននៃសិទ្ធិមនុស្ស។

☺ ដើម្បីយល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តសិទ្ធិទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

មេរៀនទី៩ ៖ ការណែនាំពីសិទ្ធិមនុស្ស[៩]

🕒 **រយៈពេល ៖** ៤៥នាទី

➲ **វត្ថុបំណង ៖** ដើម្បីឱ្យយល់ដឹងពីទស្សនៈទាននៃសិទ្ធិមនុស្ស។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស កន្ត្រៃ ប៊ិកគូសគំនូរ និងក្រដាសព័ត៌មាន(មានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ)។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពី ជំពូកទី៤ ៖ សិទ្ធិមនុស្ស។
- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ សុំឱ្យសិស្សចែករំលែកពីការយល់ដឹងរបស់ពួកគេចំពោះពាក្យ «សិទ្ធិ» (ដែលបានសរសេរនៅលើក្តារខៀន) និងសរសេរពីចម្លើយរបស់សិស្សនៅលើក្តារខៀនផងដែរ។
- ☞ បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម និងចែកកន្ត្រៃ ប៊ិកគូររូប និងក្រដាសព័ត៌មានទៅឱ្យក្រុមនីមួយៗ។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវប្រើសម្ភារៈទាំងនេះដើម្បីបង្កើតជាដើមឈើសិទ្ធិមនុស្ស។ ដើម្បីបង្កើតដើមឈើសិទ្ធិមនុស្សបាន សិស្សត្រូវគូរតួដើមឈើ បន្ទាប់មកគូរស្លឹកឈើ។ ស្លឹកឈើត្រូវគូរឱ្យបានធំល្មមដែលអាចសរសេរពាក្យបាន២-៣នៅក្នុងស្លឹកនីមួយៗ។ នៅលើស្លឹកនីមួយៗសមាជិកក្រុមត្រូវសរសេរឈ្មោះ ឬពាក្យគន្លឹះរបស់សិទ្ធិមួយដែលពួកគេគិតថាមានភាពចំបាច់សម្រាប់មនុស្សក្នុងការដឹកនាំជីវិតឱ្យប្រកបដោយគុណភាព ការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ក្រុមទាំងអស់មានពេល ១៥នាទីដើម្បីគូរដើមឈើរបស់ពួកគេ។
- ☞ ក្រោយរយៈពេល ១៥នាទីបានបញ្ចប់ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញដើមឈើរបស់ខ្លួនទៅកាន់ក្រុមធំ និងពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេបានសរសេរ។

---

[៩] TARSHI (២០០៦)។ *មូលដ្ឋាន និងលើសពីនេះ, សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្គោល, «ការរួមបញ្ចូលបញ្ហាផ្លូវភេទ ផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ»។* ទីក្រុងញូវដេលី។

☞ បញ្ចប់សកម្មភាពដោយការពិភាក្សា។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖**

- តើដើមឈើទាំងអស់មានចំណុចដែលស្រដៀងគ្នាដែរឬទេ? តើសិទ្ធិមួយចំនួនមានលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងដើមឈើសិទ្ធិមនុស្សលើសពីមួយ ឬដូចគ្នាទាំងអស់? ហេតុអ្វី? តើសិទ្ធិដែលដូចគ្នាទាំងនេះបង្ហាញពីអ្វីមួយដែលសហគមន៍ ប្រទេស និងរដ្ឋដែលយើងរស់ ឬតម្រូវការទូទៅរបស់យើងដែរឬទេ? តើវាមានភាពដូចគ្នាសម្រាប់ក្រុមដែលមកពីប្រទេស ឬតំបន់ផ្សេងគ្នាដែរឬទេ?
  - ☝ បាទ / ចាស ! មានសិទ្ធិមួយចំនួនដែលយើងបានឃើញនៅលើដើមឈើលើសពីមួយ។ មូលហេតុគឺដោយសារតែយើងភាគច្រើនជួបប្រទះបញ្ហាទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ហើយមានអារម្មណ៍ថា យើងគួរតែទទួលបានសិទ្ធិនេះដើម្បីអាចរស់នៅក្នុងជីវិតមួយដែលមានការគោរព និងភាពស្មើភាពគ្នា(សិទ្ធិដែលដូចគ្នាមួយចំនួនដែលគេអាចលើកឡើងមាន ៖ សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ សន្តិភាព គ្មានការរើសអើង សមភាពយេនឌ័រ ការលេងកម្សាន្ត អាហារ ទីជម្រក និងជីវិត)។ សិទ្ធិទាំងនេះបង្ហាញថា មនុស្សលោកជឿថាសិទ្ធិទាំងនេះគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេប្រកបដោយភាពថ្លៃថ្នូរនៅទូទាំងសហគមន៍ និងប្រទេសទាំងអស់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី របៀបដែលគេយល់ឃើញ និងប្រព្រឹត្តិអាចមានភាពខុសគ្នាដោយផ្អែកលើទម្លាប់វប្បធម៌ ការយល់ឃើញផ្អែកសាសនា ច្បាប់ប្រទេស ។ល។
- តើអ្វីទៅជាសិទ្ធិមនុស្ស?
  - ☝ សិទ្ធិមនុស្សគឺជាសិទ្ធិជាច្រើនដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខុមាលភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពរបស់បុគ្គលគ្រប់រូប។ ហើយវាជាសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្សគ្រប់រូបដែលរស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងទូទាំងពិភពលោក។
- តើមនុស្សទាំងអស់ជានិច្ចកាលត្រូវតែមានសិទ្ធិទាំងនេះឬ? តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើសិទ្ធិទាំងនេះត្រូវបានដកហូត?
  - ☝ បាទ / ចាស! មនុស្សទាំងអស់ជានិច្ចកាលត្រូវតែមានសិទ្ធិទាំងនេះ ពីព្រោះសិទ្ធិទាំងនេះអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព ការគោរព និងភាពថ្លៃថ្នូរ។ ប្រសិនបើសិទ្ធិនេះត្រូវបានគេដកហូត នោះគេចាត់ទុកថាវាជារឿងអយុត្តិធម៌ចំពោះមនុស្ស និងជាការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្សរបស់គេ។
- តើសិទ្ធិមនុស្សដូចគ្នាទៅនឹងច្បាប់ឬ?
  - ☝ សិទ្ធិមនុស្សគឺមិនដូចច្បាប់នោះទេ។ គេសន្មតថា ច្បាប់គឺសម្រាប់ការពារ និងធានា សិទ្ធិមនុស្ស ប៉ុន្តែវាមិនដូច្នេះជានិច្ចកាលនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រទេសមួយចំនួននៅក្នុងតំបន់អាស៊ីខាងត្បូង និងអាស៊ីអាគ្នេយ៍មិនមានច្បាប់ដែលទទួលស្គាល់ ឬផ្តល់ការការពារប្រឆាំងនឹងការរំលោភសេពសន្ថវៈក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ដែលរំលោភលើសិទ្ធិរបស់បុគ្គលក្នុងការ

រស់នៅក្នុងជីវិតមួយដែលគ្មានអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

- សិស្សអាចយល់ថាទស្សនៈទាននេះគឺថ្មីសម្រាប់ពួកគេទាំងស្រុង។ វាអាចមានភាពចាំបាច់ក្នុងការផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយចំនួនភ្លាមៗ។ សម្រាប់លំហាត់ដើមឈើ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អាចលើកឧទាហរណ៍ពីសិទ្ធិនានាដូចជា សិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាព សិទ្ធិកាន់កាប់ទ្រព្យសម្បត្តិ សិទ្ធិបោះឆ្នោត ជាដើម។ ប្រាប់សិស្សថា មិនមានចម្លើយដែលត្រូវ ឬខុសទេ ហើយពួកគេអាចសរសេរនូវអ្វីក៏បានដែលមាននៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេ។
- ដើមឈើសិទ្ធិទាំងអស់ដែលសិស្សបានគូរត្រូវរក្សាទុកឱ្យមានសុវត្ថិភាពដើម្បីប្រើនៅក្នុងសកម្មភាពបន្ទាប់។

សារសំខាន់ៗ ៖

- សិទ្ធិមនុស្សគឺជាសិទ្ធិផ្សេងៗជាច្រើនដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខុមាលភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពរបស់បុគ្គលគ្រប់រូប។ វាគឺជាសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ដែលរស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងទូទាំងពិភពលោក។
- សិទ្ធិមនុស្សមិនដូចគ្នានឹងច្បាប់នោះទេ។

មេរៀនទី ១០ ៖ ការយល់ដឹងពីសិទ្ធិមនុស្ស[១០]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីពន្យល់ពីសិទ្ធិមនុស្សផ្សេងៗដោយប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញៗ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស ស្កុត ក្រដាស និងប៊ិក ឬខ្មៅដៃ (មានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ) និងឯកសារចែកជូនទី៨ ៖ «សិទ្ធិមនុស្ស» (សិស្សម្នាក់មួយច្បាប់)។
- សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី៨ ដើម្បីចែកសិស្ស។
- សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។
- ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បែងចែកសិស្សជា៥ក្រុម
- បិទរូបភាពដើមឈើសិទ្ធិមនុស្សដែលបានគូរពីសកម្មភាពមុននៅលើជញ្ជាំងទុកជាមុន។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេនឹងលេងល្បែងមួយឈ្មោះថា «ល្បែងលើកោះ»។ ពួកគេនិងទៅ រស់នៅលើកោះថ្មីមួយដែលមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលចាំបាច់ដើម្បីអាចរស់រានមានជីវិតបាន។ មិនមាននរណាម្នាក់ធ្លាប់រស់នៅទីនោះទេពីមុនមក ដូច្នេះវាមិនទាន់មានច្បាប់ ឬប្រវត្តិអ្វីនៅឡើយ។ ពួកគេត្រូវបង្កើតបញ្ជីសិទ្ធិមនុស្សចំនួន១០ចំណុច ដែលនឹងត្រូវប្រើប្រាស់ដោយស្វ័យប្រវត្តិសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្នានៅលើកោះនោះមិនថាពួកគេមានតួនាទីអ្វី អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រអ្វី ជាតិសាសន៍ ឬពូជសាសន៍អ្វី ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ច ។ល។ បែបណាឡើយ។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល១០នាទីដើម្បីសរសេរបញ្ជីនេះ។
- បន្ទាប់ពី១០នាទីបានបញ្ចប់ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញពីបញ្ជីរបស់ពួកគេទៅកាន់ក្រុមធំ។ គេត្រូវចងក្រងបញ្ជីសិទ្ធិមនុស្សពេញលេញមួយដែលដាក់បញ្ចូលសិទ្ធិទាំងអស់ដែលក្រុមកោះទាំង៥

---

[១០] ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាពីផ្លូវភេទ និងជំងឺអេដស៍អន្តរជាតិ (២០០៩). *Its All One*. ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន។

បានលើកឡើង។

☞ ណែនាំសិស្សឱ្យដឹងពីសេចក្តីប្រកាសជាសកលស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស(UDHR) និងពន្យល់ពួកគេថា វាគឺជាបញ្ជីនៃសិទ្ធិសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបនៅលើសកលលោក។ ចែកឯកសារចែកជូនទី៨ ៖ «សិទ្ធិមនុស្ស» ទៅឱ្យសិស្សទាំងអស់។ សុំឱ្យសិស្សម្នាក់ៗអានមាត្រាមួយៗឮៗ។ បន្ទាប់ពីអានរួច សុំឱ្យសិស្សសួរសំណួរផ្សេងៗសម្រាប់ការគូសបញ្ជាក់ និង ពិភាក្សាបន្ថែម។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើមានចំណុចអ្វីខ្លះដែលស្រដៀងគ្នារវាងបញ្ជីដែលបានចងក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពនេះ និង បញ្ជីរបស់ UDHR?
- តើសិទ្ធិណាខ្លះដែលមាននៅក្នុងបញ្ជីរបស់ UDHR ដែលសិស្សមិនបានដាក់បញ្ចូល?
- តើយើងចង់ថែមសិទ្ធិណាមួយទៅក្នុងបញ្ជីរបស់យើងដែរ ឬទេ?
- តើមានសិទ្ធិណាមួយនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ក្រុមមិនមាននៅក្នុង UDHR ដែរឬទេ?
- តើសិទ្ធិទាំងអស់នេះមានសារៈសំខាន់ស្មើៗគ្នា ដោយគ្មានសិទ្ធិណាសំខាន់ជាងសិទ្ធិណាមួយផ្សេងទៀតទេ?[១១]
    - **ជាសកល ៖** ចំណុចនេះមានន័យថា សិទ្ធិមិនមែនជាអភ័យឯកសិទ្ធិដែលមនុស្សម្នាក់មាននោះទេ ប៉ុន្តែជាអ្វីដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិទទួលបានដោយមិនគិតពីទីកន្លែង ដែលគេរស់នៅ មកពីកុលសម្ព័ន្ធណា ឬថាតើពួកគេជាបុរស ឬស្ត្រី ។ល។ ទេ។
    - **មិនអាចបែងចែកបាន ៖** ចំណុចនេះមានន័យថា គេមិនអាចបង្កើតឋានានុក្រមរបស់ សិទ្ធិដោយចាត់ទុកថា សិទ្ធិមួយចំនួនមានសារៈសំខាន់ជាងសិទ្ធិផ្សេងទៀតបានទេ។ ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកមិនអាចអះអាងថាសិទ្ធិក្នុងការបោះឆ្នោតសំខាន់ជាងសិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាពទេ។
    - **ទាក់ទងគ្នា ៖** សិទ្ធិមានទំនាក់ទំនង និងជួយពង្រឹងការអនុវត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ គេមិនអាចមានសិទ្ធិមួយពេញលេញដោយពុំមានសិទ្ធិផ្សេងទៀតទេ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាព គេចាំបាច់ត្រូវតែមានសិទ្ធិទទួលបានស្ថេរភាពសេដ្ឋកិច្ច និងរកប្រាក់ចំណូល។
    - **មិនអាចដកហូតបាន ៖** សិទ្ធិ និងសេរីភាពទាំងនេះមិនអាចត្រូវបានជំទាស់ ឬដកហូតពីបុគ្គលណាមាក់ឡើយ ហើយបុគ្គលម្នាក់ៗកើតមកមានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។

---

[១១] TARSHI,. (២០០៦). *មូលដ្ឋាន និងលើសពីនេះ, សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្គោល, "ការរួមបញ្ចូលបញ្ហាផ្លូវភេទ ផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ និងសិទ្ធិ"* ។ ទីក្រុងញូវដេលី។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

- វាជាការចាំបាច់ដែលត្រូវរៀបចំឧទាហរណ៍ជាមុនដើម្បីពន្យល់អត្ថន័យរបស់ពាក្យគន្លឹះផ្សេងៗ ៖ ជាសកល មិនអាចបែងចែកបាន ទាក់ទងគ្នា និងមិនអាចដកហូតបានដែលសិស្សអាចភ្ជាប់ ឬនិងយល់បាន (ពិចារណាពីលក្ខខណ្ឌអាយុ និងបរិយាកាស)។
- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា នៅពេលដែលមនុស្សវ័យក្មេងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនេះមិនទាន់បានរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ជំនាញ ឬឯកទេសទាក់ទងនឹងការងារស្តីពីសិទ្ធិ ពួកគេពិតជាត្រូវយល់ចេញពីក្នុងចិត្តខ្លួនឯងពីទស្សនៈទាននៃសិទ្ធិមនុស្សថាជាសិទ្ធិ និងសេរីភាពដែលមានចំពោះគេ និងអ្នកដទៃផ្សេងទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។ ហេតុដូច្នេះហើយគោលបំណងនៃមេរៀននេះគឺដើម្បីផ្តល់ឱ្យគេនូវទំនុកចិត្ត និងចំណេះដឹងពីទស្សនៈទានទាំងនេះដើម្បីគាំទ្រទំនុកចិត្តនោះ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- មនុស្សគ្រប់រូបនៅគ្រប់ទីកន្លែងសុទ្ធតែមានសិទ្ធិមនុស្ស។
- សិទ្ធិមនុស្សមានលក្ខណៈសកល មិនអាចបែងចែកបាន ទាក់ទងគ្នា និងមិនអាចដកហូតបាន។

ឯកសារចែកជូនទី៨ ៖ សិទ្ធិមនុស្ស[១២]

បញ្ជីខាងក្រោមនេះពន្យល់ពីសិទ្ធិមនុស្សនីមួយៗនៅក្នុង UDHR ដោយប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញៗ ៖

នៅពេលដែលកុមារចាប់កំណើត ពួកគេមានសេរីភាព ហើយកុមារគ្រប់រូបត្រូវទទួលបានសិទ្ធិដូចៗគ្នា។ ពួកគេមានហេតុផល និងមនសិកា និងគួរអនុវត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកដោយមិត្តភាព។

មនុស្សគ្រប់រូបអាចទាមទារសិទ្ធិខាងក្រោមដោយមិនគិតពីភេទ ពណ៌សម្បុរ ភាសា ជំនឿនយោបាយ សាសនា ក្រុមសង្គម ប្រទេសកំណើត ឬស្ថានភាពប្រទេសថាមានឯករាជ្យ ឬមិនមានឯករាជ្យនោះទេ។ គេមានសិទ្ធិរស់រានមានជីវិត និងរស់រានដោយមានសេរីភាព និងសុវត្ថិភាព។

ពុំមាននរណាម្នាក់ប្រព្រឹត្តិចំពោះអ្នកដូចជាទាសកររបស់គេទេ ហើយអ្នកក៏មិនអាចប្រព្រឹត្តិដាក់នរណាម្នាក់ដូចជាទាសកររបស់អ្នកដែរ។

គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិធ្វើទារុណកម្មអ្នកឡើយ។

អ្នកទទួលបានការការពារដោយស្របច្បាប់ដូចគ្នាតាមវិធីដូចគ្នាទោះនៅកន្លែងណាក៏ដោយហើយមនុស្សផ្សេងៗទៀតក៏ទទួលបានការការពារក្នុងមធ្យោបាយដូចគ្នាដែរ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិស្មើភាពគ្នាចំពោះមុខច្បាប់។ គេត្រូវអនុវត្តច្បាប់ឱ្យស្មើភាពគ្នាចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប។

អ្នកត្រូវមានសិទ្ធិសុំជំនួយផ្នែកច្បាប់នៅពេលដែលសិទ្ធិដែលប្រទេសរបស់អ្នកបានផ្តល់ឱ្យអ្នកមិនត្រូវបានការគោរព។

គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិចាប់អ្នកដាក់ពន្ធធនាគារ ទុកអ្នកនៅទីនោះ ឬបញ្ជូនអ្នកទៅឆ្ងាយពីប្រទេសរបស់អ្នកដោយអយុត្តិធម៌ ឬគ្មានហេតុផលសមស្របទេ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវទទួលការជំនុំជម្រះ ការជំនុំជម្រះត្រូវធ្វើឡើងជាសាធារណៈ។ បុគ្គលដែលកាត់ទោសអ្នកមិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនទទួលរងឥទ្ធិពលពីអ្នកដទៃឡើយ។

គេត្រូវចាត់ទុកអ្នកថាជាមនុស្សស្អាតស្អំ(គ្មានទោស)រហូតដល់មានភស្តុតាងបញ្ជាក់ថាអ្នកបានប្រព្រឹត្តិទោសកំហុស។ ប្រសិនបើគេចោទប្រកាន់អ្នកពីបទឧក្រិដ្ឋ អ្នកត្រូវតែមានសិទ្ធិការពារខ្លួនរបស់អ្នកជានិច្ច។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិថ្កោលទោស ឬពិន័យអ្នកចំពោះអ្វីមួយដែលអ្នកមិនបានធ្វើទេ។

អ្នកមានសិទ្ធិស្នើសុំឱ្យមានការការពារប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ព្យាយាមធ្វើឱ្យខូចកេរ្តិ៍

---

[១២] ដកស្រង់ចេញពី ក្រុមការងារកម្មវិធីសិក្សាពីផ្លូវភេទ និងជំងឺអេដស៍អន្តរជាតិ (២០០៩). *Its All One*. ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន។

ឈ្មោះរបស់អ្នក ចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក បើកមើលអ៊ីម៉ែលរបស់អ្នក ឬរំខានអ្នក ឬក្រុមគ្រួសារអ្នកដោយមិនមានហេតុផលសមស្រប។

អ្នកមានសិទ្ធិធ្វើដំណើរទៅមកនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកតាមចិត្តរបស់អ្នក។ អ្នកមានសិទ្ធិចាកចេញពីប្រទេសរបស់អ្នកទៅប្រទេសផ្សេងមួយទៀត ហើយអ្នកក៏ត្រូវតែអាចវិលត្រលប់មកប្រទេសរបស់អ្នកវិញបានដែរប្រសិនបើអ្នកចង់។

ប្រសិននរណាម្នាក់ធ្វើបាបអ្នក អ្នកមានសិទ្ធិស្វែងរកសិទ្ធិជ្រកកោន (ជម្រកសុវត្ថិភាព) នៅក្នុងប្រទេសផ្សេងមួយទៀត។ អ្នកអាចនឹងបាត់បង់សិទ្ធិមួយនេះប្រសិនបើអ្នកបានប្រព្រឹត្តិការរំលោភលើសិទ្ធិមនុស្សធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកមានសិទ្ធិជាកម្មសិទ្ធិរបស់ប្រទេសមួយ ហើយពុំមាននរណាម្នាក់អាចឃាត់ឃាំងអ្នកមិនឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀតដោយពុំមានហេតុផលសមស្របឡើយ។

ដរាបណាមនុស្សម្នាក់ទទួលបានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការធ្វើរឿងនេះ គេមានសិទ្ធិរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងមានក្រុមគ្រួសារ។ មិនថាអ្នកមានពណ៌សម្បុរអ្វី មកពីប្រទេសណា ឬកាន់សាសនាអ្វី វាមិនមែនជាឧបសគ្គចំពោះរឿងនេះឡើយ។ បុរស និងស្ត្រីមានសិទ្ធិដូចគ្នានៅពេលដែលពួកគេបានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ហើយក៏ដូចគ្នាផងដែរនៅពេលដែលពួកគេបែកបាក់គ្នា។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចបង្ខំមនុស្សម្នាក់ឱ្យរៀបការទេ។ រដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសរបស់អ្នកត្រូវការពារក្រុមគ្រួសារ និងសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

អ្នកមានសិទ្ធិកាន់កាប់កម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន និងគ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិដកកម្មសិទ្ធិនោះពីអ្នកដោយមិនមានហេតុផលត្រឹមត្រូវទេ។ អ្នកមានសិទ្ធិនិយាយពីសាសនារបស់អ្នកបានដោយសេរី ផ្លាស់ប្តូរសាសនា និងអនុវត្តសាសនាដោយខ្លួនឯង ឬជាមួយអ្នកដទៃ។

អ្នកមានសិទ្ធិគិតពីអ្វីដែលអ្នកចង់ និងនិយាយពីអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ហើយគ្មាននរណាម្នាក់អាចហាមឃាត់អ្នកមិនឱ្យធ្វើរឿងទាំងនេះទេ។ អ្នកមានសិទ្ធិចែករំលែកគំនិតរបស់អ្នកជាមួយអ្នករាល់គ្នា រួមទាំងអ្នកដែលមកពីប្រទេសផ្សេងផងដែរ។

អ្នកមានសិទ្ធិរៀបចំកិច្ចប្រជុំដោយសន្តិវិធី ឬចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំនានាដោយសន្តិវិធី។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិបង្ខំអ្នកឱ្យចូលរួមក្នុងក្រុមណាមួយទេ។

អ្នកមានសិទ្ធិដូចគ្នាទៅនឹងបុគ្គលដទៃដើម្បីចូលរួមជាផ្នែកមួយនៅក្នុងកិច្ចការនយោបាយក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។ អ្នកអាចធ្វើកិច្ចការនេះដោយចូលរួមជាផ្នែកមួយរបស់រដ្ឋាភិបាលដោយខ្លួនឯង ឬតាមរយៈការជ្រើសរើសអ្នកនយោបាយដែលមានគំនិតដូចគ្នា។ រដ្ឋាភិបាលត្រូវទទួលការបោះឆ្នោតជាទៀងទាត់ ហើយការបោះឆ្នោតគួរមានលក្ខណៈសម្ងាត់។ គេត្រូវតែអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបោះឆ្នោត ហើយសន្លឹកឆ្នោតទាំងអស់ត្រូវតែរាប់ដោយស្មើភាព។

សង្គមដែលអ្នករស់នៅត្រូវជួយអ្នកឱ្យអភិវឌ្ឍ និងបង្កើតនូវអត្ថប្រយោជន៍ល្អបំផុត

(វប្បធម៌ការងារ សុខុមាលភាពសង្គម) ដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នក និងមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។

អ្នកមានសិទ្ធិបំពេញការងារ មានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសការងារ និងទទួលបានប្រាក់បៀវត្សដែលអាចឱ្យអ្នករស់នៅ និងផ្គត់ផ្គង់គ្រួសាររបស់អ្នកបាន។ ប្រសិនបើបុរស និងស្ត្រីធ្វើការដូចគ្នា ពួកគេត្រូវទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលដូចគ្នា។ មនុស្សទាំងអស់ដែលធ្វើការមានសិទ្ធិចូលរួមដូចគ្នាដើម្បីការពារអត្ថប្រយោជន៍របស់ពួកគេ។

ថ្ងៃធ្វើការមិនត្រូវវែងពេកទេ ព្រោះគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិទទួលបានការឈប់សម្រាក និងអាចទទួលបាននូវថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលទៀងទាត់។

អ្នកមានសិទ្ធិមាននូវអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីឱ្យអ្នក និងក្រុមគ្រួសារមិនមានជំងឺមិនស្រេកឃ្លាន មានសម្លៀកបំពាក់ និងផ្ទះ និងទទួលបានជំនួយប្រសិនបើអ្នកមិនមានការងារធ្វើ អ្នកឈឺ អ្នកចាស់ ប្តី ឬប្រពន្ធស្លាប់ ឬអ្នកមិនមានលទ្ធភាពអាចផ្គត់ផ្គង់ការរស់នៅដោយសារមូលហេតុផ្សេងទៀតដែលអ្នកមិនអាចជួយខ្លួនឯងបាន។ ទាំងម្តាយដែលនឹងមានកូនព្រមទាំងកូនរបស់គាត់ត្រូវទទួលបានជំនួយជាពិសេស។ កុមារទាំងអស់មានសិទ្ធិដូចគ្នាទៅនឹងកុមារផ្សេងទៀត មិនថាម្តាយកុមារនោះបានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬអត់នោះទេ។

អ្នកមានសិទ្ធិទៅសាលារៀន មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែអាចទៅសាលារៀនបាន។ ការអប់រំនៅថ្នាក់បឋមសិក្សាត្រូវទទួលបានដោយអត់បង់ថ្លៃ។ អ្នកត្រូវតែអាចរៀនវិជ្ជាជីវៈ ឬជំនាញ ឬបន្តការសិក្សារបស់អ្នកឱ្យបានជ្រៅជ្រះតាមបំណងរបស់អ្នក។ នៅសាលាអ្នកត្រូវតែអាចអភិវឌ្ឍទេពកោសល្យរបស់អ្នកបាន។ គេត្រូវបង្រៀនអ្នកឱ្យចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃ ដោយមិនគិតពីពណ៌សម្បុរ សាសនា ឬសាវតារបស់គេឡើយ។ ឪពុកម្តាយរបស់អ្នកមានសិទ្ធិជ្រើសរើសពីវិធី និងអ្វីដែលអ្នកត្រូវរៀននៅសាលា។

អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមនៅក្នុងផ្នែកនៃសិល្បៈ និងវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក និងអំពើល្អណាមួយដែលពួកគេបានធ្វើ។ កិច្ចការរបស់អ្នកក្នុងនាមជាសិល្បៈករ អ្នកនិពន្ធ ឬអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រត្រូវទទួលបានការការពារ ហើយអ្នកគួរតែអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការងារទាំងនោះ។

ដើម្បីធានាថាសិទ្ធិរបស់អ្នកត្រូវបានគេគោរព ចាំបាច់ត្រូវតែមានការបង្កើត«សណ្តាប់ធ្នាប់» មួយដែលអាចការពារវាបាន។ «សណ្តាប់ធ្នាប់» នេះគួរតែមាននៅក្នុងស្រុក និងទូទាំងពិភពលោក។

អ្នកមានកាតព្វកិច្ចចំពោះសហគមន៍របស់អ្នក។ ច្បាប់ត្រូវតែការពារសិទ្ធិមនុស្សរបស់អ្នក។ ច្បាប់ត្រូវតែអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបគោរពអ្នកដទៃ និងទទួលការគោរពវិញដែរ។

មិនមានសង្គម និងមិនមានមនុស្សនៅផ្នែកណាមួយនៃពិភពលោកត្រូវប្រព្រឹត្តិទង្វើដែលបំផ្លាញសិទ្ធិដូចបានរៀបរាប់ខាងលើឡើយ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

មេរៀនទី២ – ល្បែងស្ដីពីបំណងប្រាថ្នា

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្ដីណែនាំ ៖

ល្បែងជិះកង់គឺជាវិធីដ៏សប្បាយរីករាយមួយក្នុងការគិតពីការស្វែងរកផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់គោលដៅរបស់ប្អូន។

- តើនឹងមានបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះកើតឡើងនៅពេលប្អូនធ្វើតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ប្អូន? ចូរសរសេរពីបញ្ហាប្រឈមចំនួន២ដែលប្អូនគិតឃើញ ៖

……

……

……

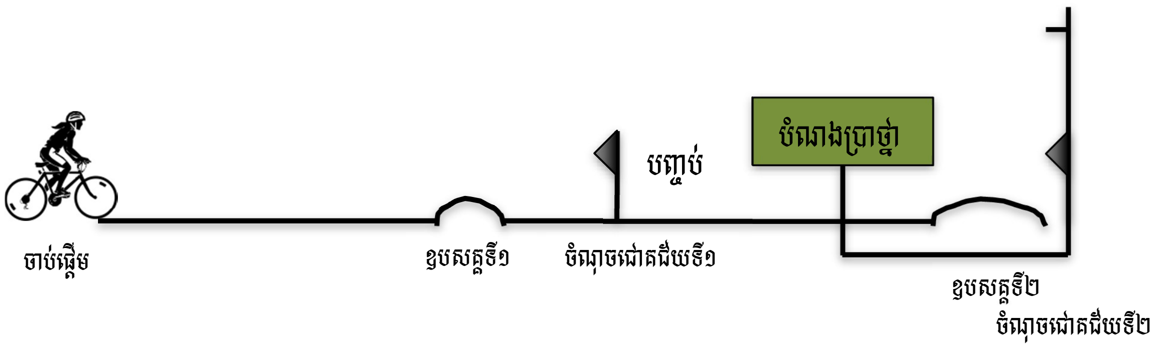
…………

- តើប្អូនមានផែនការអ្វីខ្លះដើម្បីជម្នះលើបញ្ហាប្រឈមដែលអាចកើតឡើងទាំងនេះ? ចូរសរសេរពីដំណោះស្រាយចំនួន២ដើម្បីជម្នះលើបញ្ហាប្រឈមទាំងនេះ ៖

……

……

……



មេរៀនទី៣ – មិត្តភក្តិទាំង៥នាក់របស់ខ្ញុំ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

<u>ការកំណត់គោលដៅរបស់ខ្ញុំ</u>

	គោលដៅ	ហេតុអ្វី?	អ្នកណា?	យ៉ាងណា?	ពេលណា?	ជាអ្វី?
ផ្ទាល់ខ្លួន						
គ្រួសារ						
ការអប់រំ/សាលារៀន						
មិត្តភក្តិ						
សុខភាព						

មេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្ដីណែនាំ ៖

<u>សន្លឹកសកម្មភាពបិទស្ទីគ័រ(រាងមូល)</u>

ក្នុងតារាងខាងក្រោម ចូរបិទស្ទីគ័រមួយសម្រាប់រៀងរាល់រយៈពេលមួយម៉ោងម្ដងដែលប្អូនចំណាយលើសកម្មភាពនោះ (សម្រាប់រយៈពេល ២៤ ម៉ោង)។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ចំណាយពេល២ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ការសិក្សា និងមួយម៉ោងសម្រាប់ការលេងកម្សាន្ត នោះគេនឹងបិទស្ទីគ័រដូចខាងក្រោម៖

ការសិក្សា	● ●
ការកម្សាន្ត	●

ការងារផ្ទះ	
រៀបចំទៅសាលារៀន	
សាលារៀន	
ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ	
ញាំអាហារថ្ងៃត្រង់	
ការសិក្សា	
ការលេងកម្សាន្ត	
ធ្វើកិច្ចការផ្ទះ	
ជួយការងារផ្ទះ	
គេង	

ឯកសារចែកជូនទី៥ – តារាងពេលវេលាគំរូ

សកម្មភាព	ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ	ម៉ោងក្នុងមួយសប្ដាហ៍
គេង		
អាហារពេលព្រឹក		
អាហារថ្ងៃត្រង់		
អាហារពេលល្ងាច		
ការងារ		
រៀនសូត្រ		
ការធ្វើដំណើរ		
ការថែទាំខ្លួនឯង		
កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ		
ការកម្សាន្ត		
សរុប		

មេរៀនទី៥ ៖ តើខ្ញុំសម្រេចចិត្តដោយរបៀបណា?

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម

សំណួរទី១ ៖ ចូរគិតពីស្ថានភាពដែលត្រូវសម្រេចចិត្តណាមួយដែលប្អូនធ្លាប់ឆ្លងកាត់ពីមុនមក និងរៀបរាប់ពីស្ថានភាពនោះ។

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

សំណួរទី២ ៖ ឥឡូវ ចូររៀបរាប់ពីរបៀបដែលប្អូនធ្វើការសម្រេចចិត្តនោះដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រដែលប្អូនបានសិក្សាក្នុងថ្នាក់ ឬមេរៀន និងឯកសារចែកជូនទី៦ - ជំហានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលជួយដល់ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ៖

សូមផ្អាកសកម្មភាពសិន ហើយធ្វើការគិតពិចារណា ៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ផលវិបាកផ្សេងៗ ៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ស្គាល់ ឬដឹងការពិត៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ការសម្រេចចិត្ត ៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

សំណួរទី៣ ៖ តើមានភាពខុសប្លែកគ្នាណាមួយដែរ ឬទេចំពោះដំណើរការនៃការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូនដោយការប្រើប្រាស់វិធីសាស្រ្តនេះ និងឯកសារចែកជូនទី៦ - ជំហានប្រកបប្រសិទ្ធភាពដែលជួយដល់ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត? សូមពន្យល់ឱ្យបានលម្អិតតាមដែលអាចធ្វើបាននៅខាងក្រោមនេះ។

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្ស

ពិន្ទុសរុប
........../៤០

កម្រងសំណួរការធ្វើតេស្តចំណេះដឹងសិស្ស សម្រាប់ក្មេងស្រី វ័យជំទង់ (ម៉ូឌុល ៤)

វិទ្យាល័យ ឬអនុវិទ្យាល័យ.....................ខេត្ត/ក្រុង..................ស្រុក/ខណ្ឌ................ឃុំ/សង្កាត់..................
ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន...ភេទ.............ឈ្មោះសិស្ស....................................ភេទ...........
ថ្នាក់ទី.................... កាលបរិច្ឆេទការធ្វើតេស្ត: ថ្ងៃទី...............ខែ.........................ឆ្នាំ.................

ខ្លឹមសារ	ពិពណ៌នាសកម្មភាព	ផ្សេងៗ
ម៉ូឌុលទី៤: *ខ្ញុំ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ*		
ជំពូកទី១៖ បំណងប្រាថ្នា		
១.១. បំណងប្រាថ្នាជាអ្វី? លទ្ធផល ☐	☐ក. ជាការកំណត់ពីគោលបំណង់ច្បាស់លាស់។	
	☐ខ. ជាការដាក់គោលដៅនៃសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង។	
	☐គ.ជាគោលបំណងដែលយើងចង់អោយវាសម្រេចបានក្នុងជីវិត។	
	☐ឃ. ជាការរំពឹងទុកថានឹងធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.២. តើការកំណត់បំណងប្រាថ្នាជាអ្វី? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការគិតអំពីកត្តាផ្សេងៗដែលអាចសម្រេចគោលដៅ។	
	☐ខ. គឺជាការកំណត់គោលដៅតូចៗផ្សេងៗ។	
	☐គ. គឺជាជំហានដំបូងនៃការសម្រេចវា និងការគិតអំពីកត្តាផ្សេងៗ វិភាគអំពីផលវិបាក និងកំណត់នូវគោលដៅតូចៗ។	
	☐ឃ. គឺជាជំហានដំបូងនៃការកំណត់គោលដៅដែលត្រូវធ្វើ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.៣. ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាការកំណត់គោលដៅមានសារៈសំខាន់? លទ្ធផល ☐	☐ក. ព្រោះដើម្បីផ្តល់នូវទិសដៅនិងគោលបំណងក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស។	
	☐ខ. ព្រោះយើងនឹងងាយស្រួលរៀបចំផែនការអនាគតរបស់យើង។	
	☐គ. ព្រោះធ្វើអោយយើងយល់ច្បាស់អំពីផែនការជីវិត។	
	☐ឃ.ព្រោះដើម្បីអោយយើងដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្តទៀត	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី២៖ ការកំណត់អាទិភាព និងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា		
២.១. តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលាអោយមានប្រសិទ្ធភាព? លទ្ធផល ☐	☐ក. ត្រូវធ្វើផែនការ និងបែងចែកអោយដាច់រវាងកិច្ចការបន្ទាន់ និងកិច្ចការសំខាន់ និងកំណត់នូវកិច្ចការអាទិភាពផងដែរ។	
	☐ខ. គោរពពេលវេលាក្នុងការសិក្សា។	
	☐គ. កំណត់ពេលវេលាអោយបានច្បាស់លាស់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐ឃ. ត្រូវរៀបចំផែនការពេលវេលា និងអនុវត្តផែនការ។	
	☐ង. មិនដឹង។	

២.២. អ្វីទៅជាការសម្រេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ? លទ្ធផល ☐	☐ក. ជាការសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐ខ. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន ដោយធ្វើការពិចារណា។	
	☐គ. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន។	
	☐ឃ. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន ដោយឆ្លងកាត់ការពិចារណាយ៉ាងហ្មត់ចត់មុននិងសម្រេចចិត្ត។	
	☐ង. មិនដឹង។	
២.៣. អ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងប្រាក់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព? លទ្ធផល ☐	☐ក. ជាការរៀបចំផែនការថវិកានិងការសន្សំ ការកំណត់មុខចំណាយ។	
	☐ខ. ជាការចំណាយថវិកាលើមុខទំនិញដែលយើងចង់បាន	
	☐គ. ជាការរៀបចំផែនការថវិកានិងការសន្សំ ដោយកំណត់មុខចំណាយច្បាស់លាស់ និងអនុវត្តផែនការជាប្រចាំប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។	
	☐ឃ. ជាការចំណាយថវិកាត្រឹមត្រូវតាមផែនការ និងចំណាយលើមុខទំនិញអាទិភាព។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៣៖ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ		
៣.១. នរណាជាអ្នកដឹកនាំ? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាមនុស្សដែលមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន និងបទពិសោធន៍។	
	☐ខ. គឺជាមនុស្សដែលមានអាយុច្រើន។	
	☐គ. មនុស្សគ្រប់រូបគឺជាអ្នកដឹកនាំ។	
	☐ឃ. គឺជាមនុស្សដែលមានបទពោសោធន៍និងមានចំណេះដឹងខ្ពស់	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៣៖ សិទ្ធិមនុស្ស		
៣.២. អ្វីទៅជាសិទ្ធិមនុស្ស? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាសិទ្ធិជាច្រើនដែលសំខាន់សំរាប់សុខុមាលភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពរបស់មនុស្សគ្រប់រូបគ្រប់ទីកន្លែងទូទាំងពិភពលោក។	
	☐ខ. គឺជាសិទ្ធិដែលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចធ្វើបាន ប៉ុន្តែត្រូវស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់របស់ប្រទេសខ្លួន។	
	☐គ. គឺជាសិទ្ធិដែលយើងម្នាក់ៗអាចប្រើបានទៅតាមសេចក្តីត្រូវការ	
	☐ឃ. គឺជាសិទ្ធិដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែទទួលបាន។	
	☐ង. មិនដឹង។	