



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សម្រាប់លក់

វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម



២



គ្រឹះស្ថានៈបោះពុម្ពនិងវិចិត្រសាស្ត្រ
www.elibraryofcambodia.org



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម

ថ្នាក់ទី ២



បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកចាយ

អគារ ១៤៩ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ

គណៈកម្មការទី៣

លោកស្រី អ៊ឹង គឹមសាន
លោក អេង គឹមលី
លោក យួន សារ៉ាយ
លោកស្រី វ៉ាន់ សុភី

លោកស្រី ថាច់ ចីសារិន
លោក តែន គឹមតុន
លោក ឌិន សុតារា

អ្នកវាយអត្ថបទ

លោក ជុំ សត្យា

វិចិត្រករ

លោក ឡុង សុវណ្ណា

អ្នករៀបរៀង

លោក សេង តុងបុត្តា

អ្នករចនាទំព័រ

លោក ជុំ សត្យា

គណៈកម្មការពិនិត្យ

លោក វ៉ា វុទ្ធី
លោកស្រី អ៊ុយ សូយមួយ

លោក ហាស ធុនិមា
លោកស្រី ឡុង ម៉ាលី

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ១៥៥៩ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី ២២ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០០៤
ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន ។

ហាមថតចម្លងសៀវភៅនេះ

រក្សាសិទ្ធិ ©

ក្រឹត្យស្ថាប័នបោះពុម្ពនិងចែកចាយ

បោះពុម្ពឆ្នាំ ២០១៦

ISBN 9-789-995-001-940

ពោធិ៍សាត់

កុមារ កុមារីជាទីស្នេហា ។

សៀវភៅ "វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម" ថ្នាក់ទី២នេះបានសរសេរឡើងស្របតាម
កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតសម្រាប់អប់រំមូលដ្ឋានចំណេះទូទៅនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និង
កីឡា ដែលមានខ្លឹមសារអាចជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និង
ឥរិយាបថសម្រាប់យកទៅអនុវត្តក្នុងជីវភាពរស់នៅបានជាបណ្តើរៗ ។

គ្រប់ខ្លឹមសារនៃមេរៀនទាំងអស់ដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះ មានគោលបំណង
ចង់ឱ្យសិស្សានុសិស្សទាំងអស់មានគំនិតច្នៃប្រឌិត ចេះដោះស្រាយបញ្ហា មានឥរិយា
ប្រព្រឹត្តិ ចេះរស់នៅជាមួយគ្នា និងចេះជួយគ្នា ។

សៀវភៅនេះមានមធ្យមលទ្ធភាពជាច្រើនដែលបង្កប់ខ្លឹមសារ ពាក្យទូន្មាន
ព័ត៌មានផ្សេងៗដែលអាចឱ្យប្អូនៗងាយយល់និងសប្បាយរីករាយក្នុងការរៀនថែម
ទៀត ។ តាមរយៈសៀវភៅនេះប្អូនៗ អាចរៀនធ្វើលំហាត់ ហាត់ធ្វើការសង្កេត
ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀនដោយខ្លួនឯងបាន ។

គណៈកម្មការនីតិវិធីសង្ឃឹមថាសៀវភៅ "វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម" ថ្នាក់ទី ២
នេះជាឯកសារអប់រំបែបទំនើបដែលអាចផ្តល់ចំណេះដឹង បំណិនដល់ប្អូនៗក្រុមទាំង
ជួយធ្វើឱ្យបញ្ហារបស់ប្អូនៗលូតលាស់រីកចម្រើនបានល្អតាមសម័យកាលវិទ្យាសាស្ត្រ ។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អជាលំដាប់ ។

គណៈកម្មការនីតិវិធី

មតិអត្ថបទ

| | ទំព័រ |
|--|-------|
| ជំពូកទី១ : ទម្លាប់ល្អដើម្បីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពខ្ញុំ | ០១ |
| មេរៀនទី១ : វិញ្ញាណប្រាំរបស់ខ្ញុំ | ០២ |
| មេរៀនទី២ : វិស្សកស្អាតនិងចេញវិធាន | ០៦ |
| មេរៀនទី៣ : កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ | ១០ |
| មេរៀនទី៤ : ចំណីអាហារស្អាត | ១៤ |
| មេរៀនទី៥ : ទម្លាប់ល្អនៅសាលារៀន | ២០ |
| មេរៀនទី៦ : សុវត្ថិភាពខ្ញុំក្នុងការធ្វើដំណើរ | ២៨ |
| មេរៀនទី៧ : សុវត្ថិភាពខ្ញុំក្នុងការលេងទឹក | ៣៤ |
| មេរៀនទី៨ : ការធ្វើសកាងដីការតំរាមកំហែង | ៣៨ |
| ជំពូកទី២ : ការលូតលាស់នៃកាយសក្ខី សក្ខី និងរុក្ខជាតិ | ៤៧ |
| មេរៀនទី១ : កាយសក្ខីលាស់របស់ខ្ញុំ | ៤៨ |
| មេរៀនទី២ : ប្រភេទចំណីអាហារ | ៥២ |
| មេរៀនទី៣ : រុក្ខជាតិដែលខ្ញុំដាំ | ៥៨ |
| មេរៀនទី៤ : សក្ខីដែលខ្ញុំចិញ្ចឹម | ៦៤ |
| មេរៀនទី៥ : ការផ្លាស់ទីរបស់សក្ខី | ៧០ |
| ជំពូកទី៣ : សហគមន៍ខ្ញុំ | ៧៣ |
| មេរៀនទី១ : ទីតាំងសាលារៀននិងភូមិខ្ញុំ | ៧៤ |
| មេរៀនទី២ : ប្រវត្តិសាលារៀននិងភូមិខ្ញុំ | ៨០ |
| មេរៀនទី៣ : ខ្ញុំជួយដៃទៅសាលារៀន | ៨៤ |
| មេរៀនទី៤ : ខ្ញុំហាត់រាំ | ៨៨ |
| មេរៀនទី៥ : ខ្ញុំរៀនច្រៀង | ៩២ |
| ជំពូកទី៤ : ជុំវិញយើង | ៩៥ |
| មេរៀនទី១ : ព្រះមហាក្សត្រនិងអ្នកដឹកនាំប្រទេស | ៩៦ |
| មេរៀនទី២ : វត្តនៅជុំវិញយើង | ១០០ |
| មេរៀនទី៣ : វត្តនៅលើមេឃ | ១០៦ |

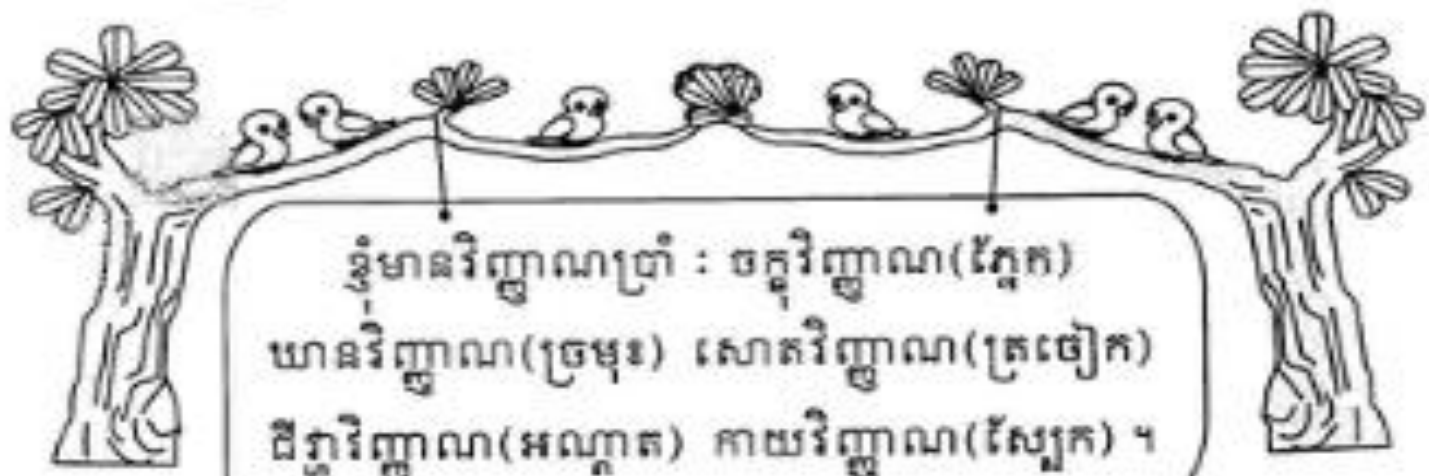
ទម្លាប់ល្អដើម្បីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពខ្ញុំ

ក្នុងជំពូកនេះ
យើងរៀនអំពី



១. វិញ្ញាណប្រាំរបស់ខ្ញុំ
២. ស្បែកស្អាតនិងធ្មេញរឹងមាំ
៣. កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ
៤. ចំណីអាហារស្អាត
៥. ទម្លាប់ល្អនៅសាលារៀន
៦. សុវត្ថិភាពខ្ញុំក្នុងការធ្វើដំណើរ
៧. សុវត្ថិភាពខ្ញុំក្នុងការលេងទឹក
៨. ការចៀសវាងពីការគំរាមកំហែង

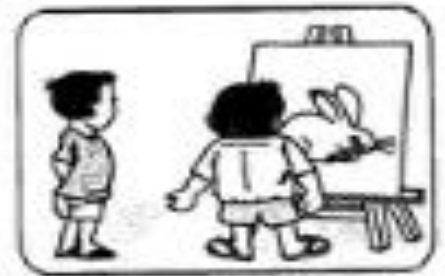
វិញ្ញាណប្រាំរបស់ខ្ញុំ



ខ្ញុំមានវិញ្ញាណប្រាំ : ចក្ខុវិញ្ញាណ(ភ្នែក)
ឃាតវិញ្ញាណ(ច្រមុះ) សោតវិញ្ញាណ(ត្រចៀក)
ដឹងវិញ្ញាណ(អណ្តាត) កាយវិញ្ញាណ(ស្បែក) ។



ក. យើងមានភ្នែកសម្រាប់ ...



ខ. យើងមានច្រមុះសម្រាប់ ...





គ. យើងមានអណ្តាតសម្រាប់ ...



ឃ. យើងមានត្រចៀកសម្រាប់ ...





ង. យើងមានស្បែកសម្រាប់ ...



- ខ្ញុំមានវិញ្ញាណប្រាំ ។
- ខ្ញុំមានភ្នែកសម្រាប់មើល ច្រមុះសម្រាប់ហិតក្លិន ត្រចៀកសម្រាប់ស្តាប់ អណ្តាតសម្រាប់ភ្នក់ឱ្យជិះរសជាតិ ដើរស្បែកសម្រាប់បិទវត្ថុផ្សេងៗ និងការពាររាងកាយ ។



ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្បះខាងក្រោម ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | | |
|---------|--------|-------|-----|
| ហិត | ស្តាប់ | ភ្នក់ | បិទ |
| វិញ្ញាណ | ស្បែក | មើល | |

មនុស្សយើងគ្រប់ៗគ្នាមាន ប្រាំ ។ ភ្នែកសម្រាប់ ត្រចៀកសម្រាប់ ច្រមុះសម្រាប់ ក្លិន អណ្តាតសម្រាប់ រសជាតិផ្សេងៗ និង សម្រាប់ វត្ថុផ្សេងៗ ។

2 ស្បែកស្អាតនិងធ្មេញរឹងមាំ



ក. ស្បែក

យើងនឹងទន់ រឹង ប្រាយ គ្រើម រលោងដោយសារស្បែក



យើងនឹងត្រជាក់ ឬ ភ្លើងដោយសារស្បែក



ស្បែកត្រូវបង្កប់នឹងការពាររាងកាយ



ស្បែកអ្នកមិន ស្អាតមកពី ...

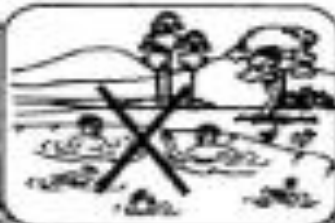




ខ. ការបង្ការនិងព្យាបាលស្បែក

យើងមានស្បែកស្អាត
ល្អដោយសារ ...

ដើម្បីឱ្យស្បែកស្អាត
ល្អយើងមិនត្រូវ ...



គ. ធ្មេញ

ធ្មេញអាចខាំ
ចំណីបាន !

ធ្មេញអាចទំពា
អាហារបាន !



ធ្មេញធ្វើឱ្យមុខយើងស្រស់ស្អាត
ហើយនិយាយបានច្បាស់ល្អ !

ហេតុអ្វីបានជា
ធ្មេញអ្នកខូច ?



ធ្មេញខ្ញុំខូចមកពីមិន
បានសម្អាតវាឱ្យបាន
ល្អក្រោយពេល ...



ឃ. ការបង្ការនិងព្យាបាលធ្មេញ

ខ្ញុំត្រូវ ...



ដើម្បីឱ្យធ្មេញ
រឹងមាំល្អ!



ខ្ញុំមិនត្រូវ ...





សៀវភៅនិងច្បាប់រឹងមាំបញ្ជាក់ថាសុខភាពល្អ ។



ចូរតូសភ្ជាប់រូបភាពជួរ (ក) ទៅជួរ (ខ) ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

The matching exercise consists of two columns of illustrations, each starting with a flower icon containing a Khmer letter. The left column is headed by 'ក' (Ka) and the right by 'ខ' (Kha). Each illustration is enclosed in a rounded square box with a star on its side. A line connects the star on the first box of the left column to the star on the second box of the right column.

- Left Column (headed by 'ក'):**
 - Box 1: A boy sitting at a table eating.
 - Box 2: A girl looking at a magnifying glass over a tooth.
 - Box 3: A landscape with trees and a pond.
 - Box 4: A boy sitting at a desk.
- Right Column (headed by 'ខ'):**
 - Box 1: A girl holding a lollipop.
 - Box 2: A boy smiling, showing his teeth.
 - Box 3: A woman attending to a child at a table.
 - Box 4: A boy walking.



ក. មុនពេលទៅសាលារៀន

ខ្ញុំជាកូនល្អ
សិស្សល្អ!
រាល់ថ្ងៃខ្ញុំ ...



ខ. ក្រោយពេលមកពីសាលារៀន



រាល់ថ្ងៃក្រោយពេលមកពី
សាលារៀនវិញយើងត្រូវ





គ. ខ្ញុំចង់ក្លាយជាកូនស្លូ សិស្សស្ត្រី មិត្តស្ត្រី

• កុមារស្ត្រីពេល ...



នៅផ្ទះ



នៅសាលា

នៅជាមួយមិត្ត





• កុមារល្អត្រូវចេះជួយធ្វើការងារផ្ទះ វិតវំរៀនសូត្រ និងមាន
ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមិត្ត ។



១. ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្អរៀនខាង
ក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | | |
|-----------|----------|---------|--------|
| រៀបចំ | ជូត | គ្រូ | បួន |
| ដំបូន្មាន | រៀនសូត្រ | ជួយគ្នា | ការងារ |

កូនល្អត្រូវស្តាប់ មែននិងចេះជួយធ្វើ
ផ្ទះដូចជា តុដូច ភួយខ្លើយ មើល ។ល។
សិស្សល្អត្រូវចេះស្តាប់ និងវិតវំ ។ មិត្តល្អត្រូវចេះ
ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ។

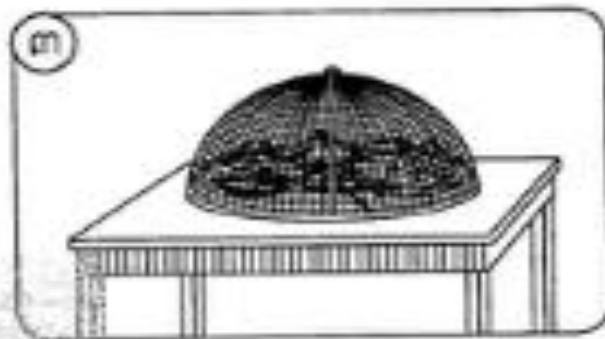
២. ចូរឆ្លើយនិងសំណួរខាងក្រោមនេះ ។
- ក. តើកូនល្អពេលនៅផ្ទះត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?
 - ខ. តើសិស្សល្អពេលនៅសាលារៀនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?
 - គ. តើមិត្តល្អត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?



ក. ចំណីអាហារគួរបរិភោគ



- លាងបាមស្អាត
- ចម្អិនបានឆ្អិនល្អ
- ទុកដាក់បានត្រឹមត្រូវ
- បរិភោគអាហារនៅកន្លែងមានអនាម័យ ។





ខ. ចំណីអាហារមិនគួរបរិភោគ



- អាហារលាងមិនស្អាត
- ចម្អិនមិនបានឆ្អិនល្អ
- អាហារជូរជួម
- អាហារមានរុយរោម
- បរិភោគនៅកន្លែងគ្មានអនាម័យ ។



ការបរិភោគអាហារមិនស្អាតនាំឱ្យកើតជំងឺ ។



គ. ជំងឺរាក

ជួយខ្ញុំផង ! តើខ្ញុំកើតអ្វីបានជាខ្ញុំចេះតែ

១
ឈឺពោះ

២
បត់ជើងធំច្រើន
ហើយសុទ្ធតែទឹក

៣
អស់កម្លាំង

៤
ក្តៅខ្លួន



ឈឺបែបនេះបង្ហាញថា ប្អូនកំពុងមានជំងឺរាកហើយ។





យ. របៀបព្យាបាល

១. រាកមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ



ផឹក

និង

ញ៉ាំបរក្តៅៗ



យើងត្រូវឱ្យអ្នកជំងឺផឹក
និងញ៉ាំបានញឹកញាប់ ។



២. វាក្ខ័យច្រើនដង



ផឹក និង ញ៉ាំបបរ

វាក្ខ័យ
ច្រើនដង ។



យកទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ
មណ្ឌលសុខភាព



បើវាក្ខ័យច្រើនដងត្រូវឱ្យផឹកផង
ញ៉ាំផងហើយយកទៅមន្ទីរពេទ្យ ។



- ការបរិភោគចំណីអាហារស្អាតនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ។
- ការបរិភោគចំណីអាហារមិនស្អាតនាំឱ្យកើតជំងឺរាក ។
- ជំងឺរាកអាចព្យាបាលដោយផឹកទឹកដាំពុះនិងទឹកអូរវាលិតផង
ញ៉ាំផង រាល់ពេលរាកហើយ បើធ្ងន់ធ្ងរត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ
ឬ មណ្ឌលសុខភាព ។



ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្អនូវខាងក្រោម
ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | | |
|-------------|---------|---------|----------|
| មន្ទីរពេទ្យ | ខ្លាំង | បាត់បង់ | ទឹកដូង |
| រាក | កម្លាំង | បបរ | អូរវាលិត |

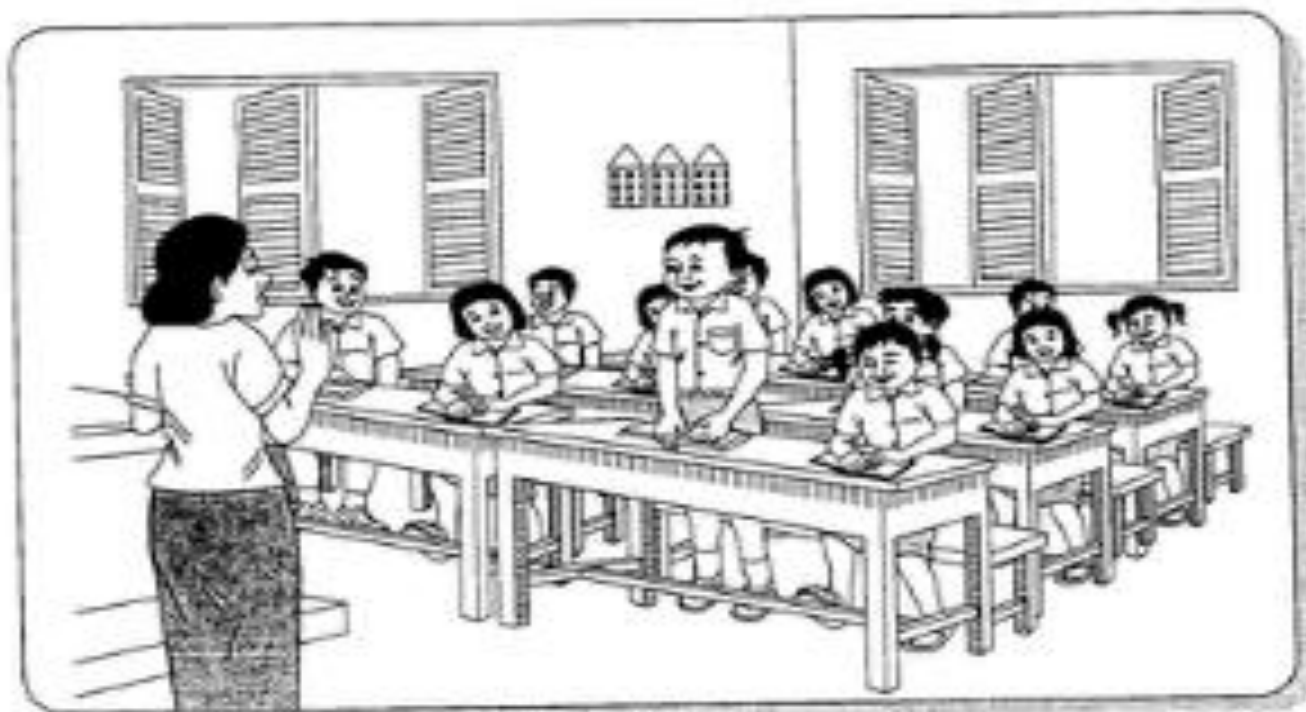
ពេលរាកគេត្រូវឱ្យផឹក ឬ ទឹកផ្លែ ឬ ទឹកតែ ឬ ទឹក ឱ្យញ៉ាំ
..... ឬ ទឹកស៊ុបព្រោះពេល វា ជាតិទឹកនិងអស់ ។
ដូចនេះប្រសិនបើមានរាក ច្រើនដងគេត្រូវឱ្យផឹកផងនិងញ៉ាំផង
ហើយយកទៅ ។

5

ទម្លាប់ល្អនៅសាលារៀន

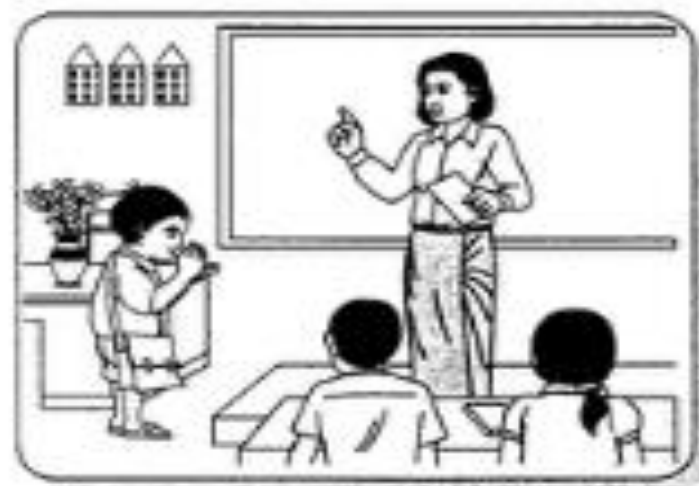
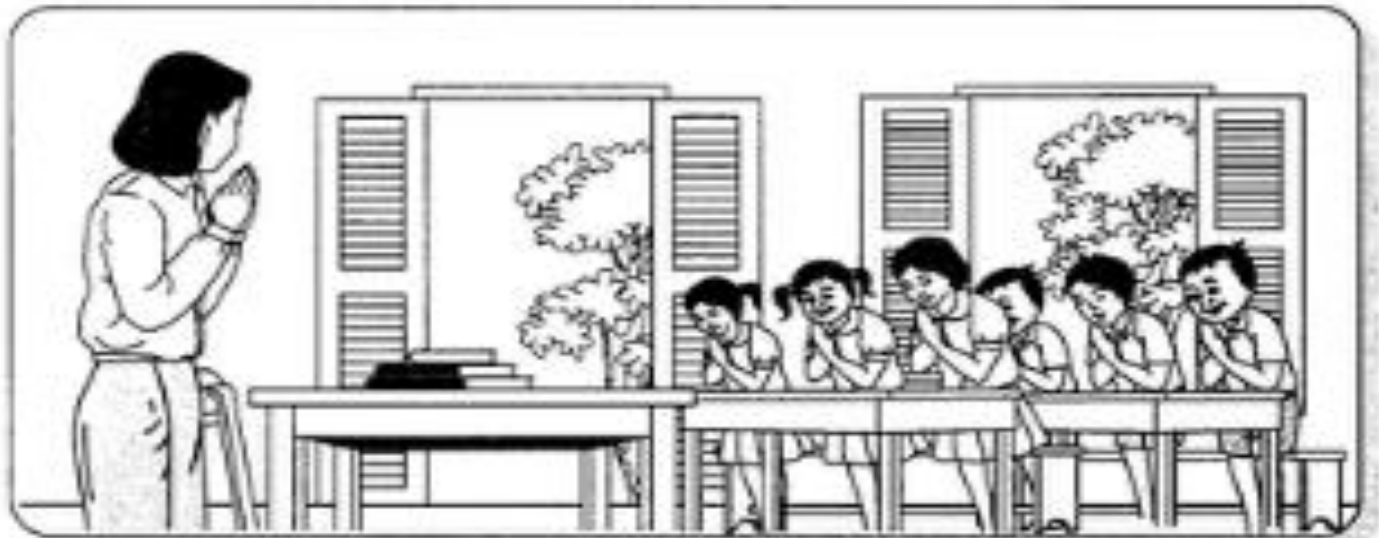


ក. ទម្លាប់ល្អត្រូវធ្វើនៅសាលារៀន
១. ការគោរពវិធីសាលារៀន



យើងជាសិស្សត្រូវគោរពវិធីរបស់សាលារៀនដូចជា គោរពពេលវេលា
ស្ងៀមកំរិតកសណ្ឋានរបស់សាលា មានសណ្តាប់ធ្នាប់ក្នុងការរៀនសូត្រ ... ។

២. ការគោរពគ្រូឱងអ្នកដទៃ



យើងត្រូវគោរពអ្នកគ្រូ
លោកគ្រូឱងមនុស្សចាស់
ព្រឹទ្ធាចារ្យ
ទាំងអស់!

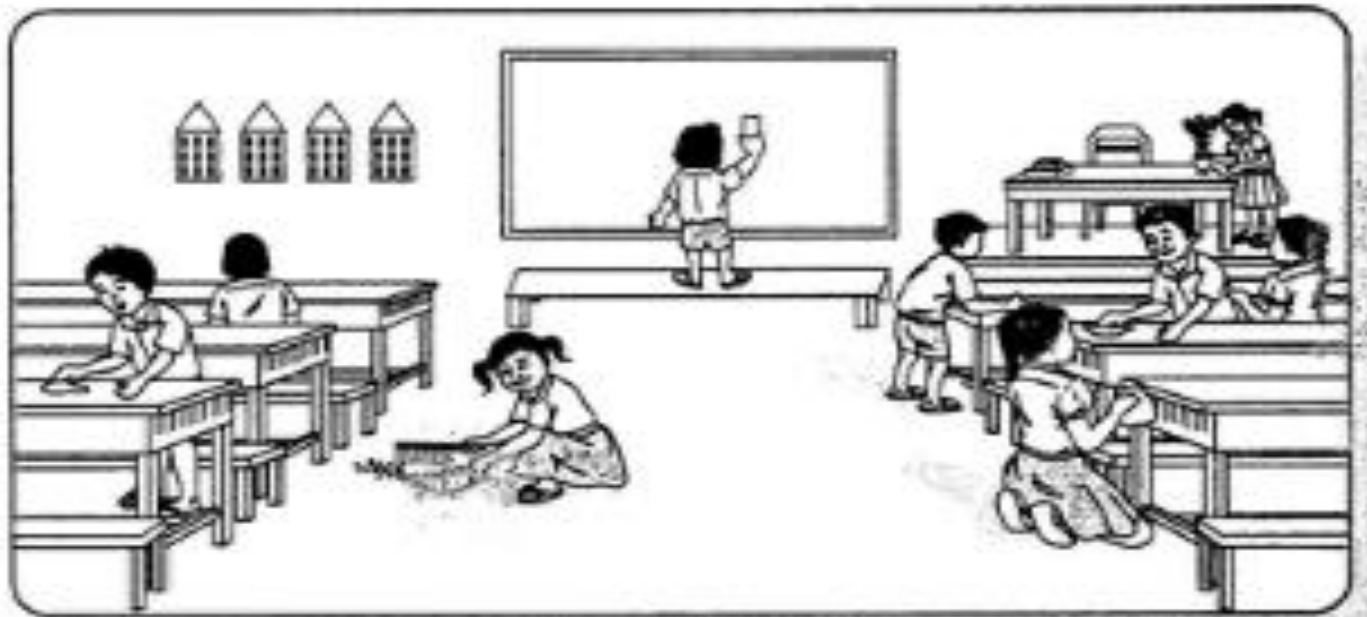


៣. ទំនាក់ទំនងល្អ



យើងត្រូវចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ។

៤. ការសហការ



យើងត្រូវរួបរួមគ្នា
ដូចចង្កឹះមួយបាច់ ។





១. យើងមិនគួរធ្វើ



យើងមិនគួរ

- ចោលសំរាមក្នុងទីធ្លាសាលារៀន
- លេង ឬ ស្រែកឲ្យឡានៅជិតថ្នាក់កំពុងរៀន
- ផ្តួលតុកៅអីក្នុងថ្នាក់រៀន
- វាយគប់គ្នា
- ប្រឡែង ឬ ជជែកគ្នាពេលកំពុងរៀន ... ។



គ. ការថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិ
 ១. ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន



យើងត្រូវចេះថែរក្សា រៀបចំ
 ទុកដាក់របស់
 របរយើងឱ្យ
 បានល្អ ។



២. ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃនិងទ្រព្យសម្បត្តិរួម



យើងមិនត្រូវចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃទេ ។
 យើងត្រូវនាំគ្នាថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិរួម ។





ឃ. ការកោតសរសើរសមត្ថភាពរបស់អ្នកដទៃ



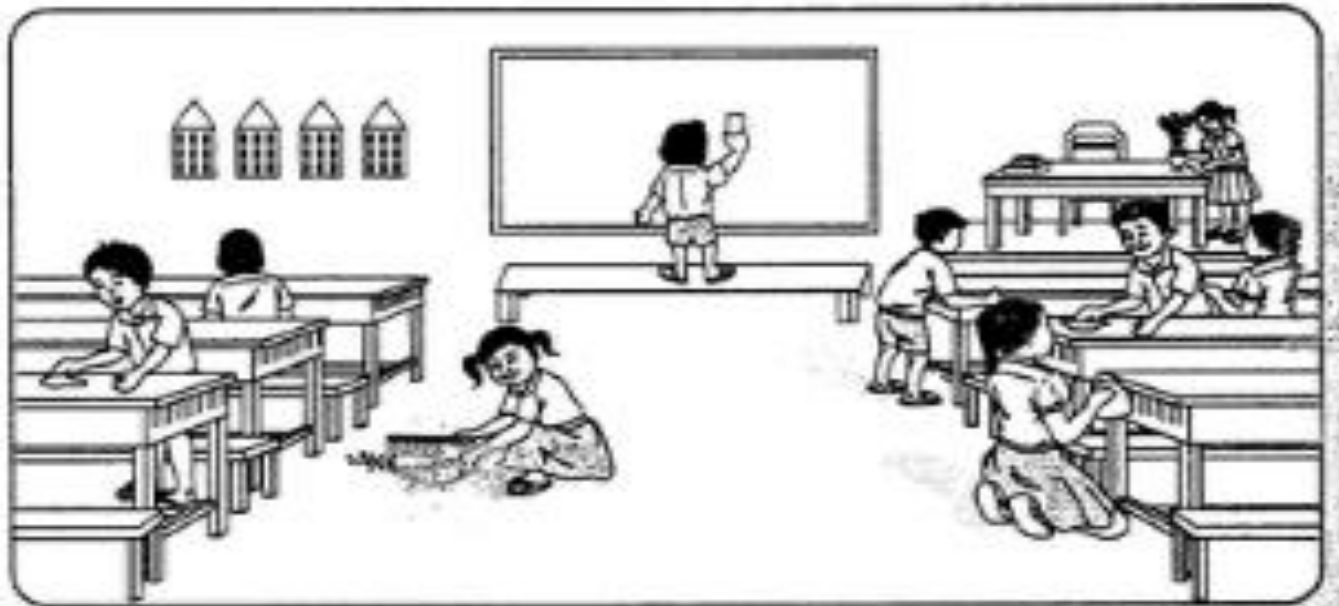
តើយើងទាំងអស់
គ្នាមានជំនាញដូច
គ្នាដែរឬទេ?

យើងម្នាក់ៗមាន
ជំនាញមិនដូច
គ្នាទេ!



យើងត្រូវកោតសរសើរនឹងទទួល
ស្គាល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកដទៃ!

៤. ការសហការ

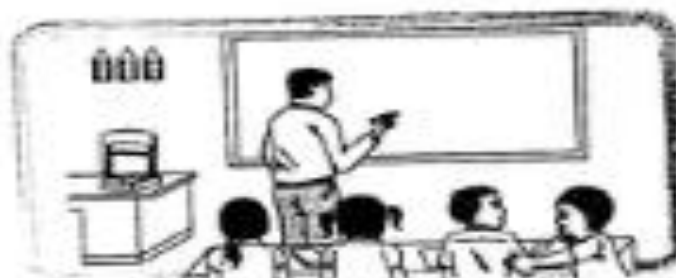


យើងត្រូវរួបរួមគ្នា
ដូចចង្កឹះមួយបាច់ ។





១. យើងមិនគួរធ្វើ



យើងមិនគួរ

- ចោលសំរាមក្នុងទីធ្លាសាលារៀន
- លេង ឬ ស្រែកឲ្យឡានៅជិតថ្នាក់កំពុងរៀន
- ផ្ដួលតុកៅអីក្នុងថ្នាក់រៀន
- វាយគប់គ្នា
- ប្រឡែង ឬ ជជែកគ្នាពេលកំពុងរៀន ... ។



គ. ការថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិ

១. ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន



យើងត្រូវចេះថែរក្សា រៀបចំ
ទុកដាក់របស់
របរយើងឱ្យ
បានល្អ ។



២. ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃនិងទ្រព្យសម្បត្តិរួម



យើងមិនត្រូវចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃទេ ។
យើងត្រូវនាំគ្នាថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិរួម ។





ឃ. ការកោតសរសើរសមត្ថភាពរបស់អ្នកដទៃ



តើយើងទាំងអស់
គ្នាមានជំនាញដូច
គ្នាដែរឬទេ ?

យើងម្នាក់ៗមាន
ជំនាញមិនដូច
គ្នាទេ !



យើងត្រូវកោតសរសើរនឹងទទួល
ស្គាល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកដទៃ !



យើងត្រូវតែរក្សាទុកវិធីសាស្ត្រចាស់ គោរពលោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ និងអ្នកទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមិត្តភក្តិ ។ យើងចេះសហការគ្នា ចេះថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន និងរបស់អ្នកដទៃ ក្រោមទាំងចេះទទួលស្គាល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកដទៃ ។



ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ ។

១. ចូររៀបរាប់ពីបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់សាលារៀនអ្នក ។
២. នៅក្នុងថ្នាក់រៀន តើពេលណាខ្លះអ្នកធ្វើការងារដោយសហការគ្នា?
៣. តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមិត្តភក្តិ?
៤. តើអ្នកធ្លាប់ជួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នកនៅពេលណាខ្លះ?



6

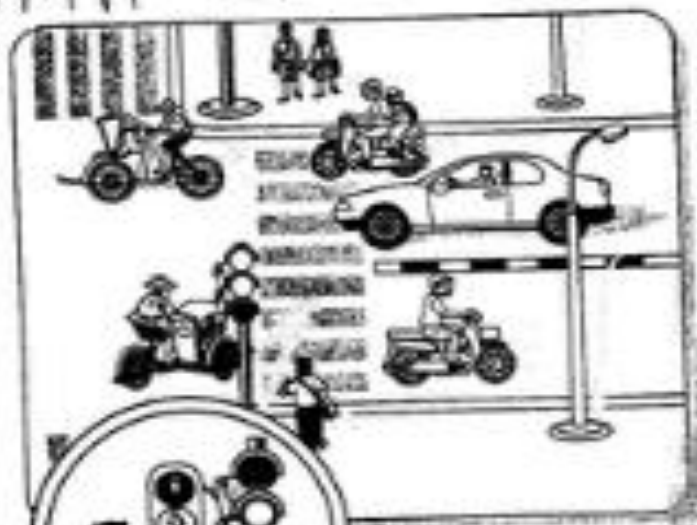
សុវត្ថិភាពខ្ញុំក្នុងការធ្វើដំណើរ



ក. របៀបឆ្លងផ្លូវមានភ្លើងសញ្ញានិងគំនូស



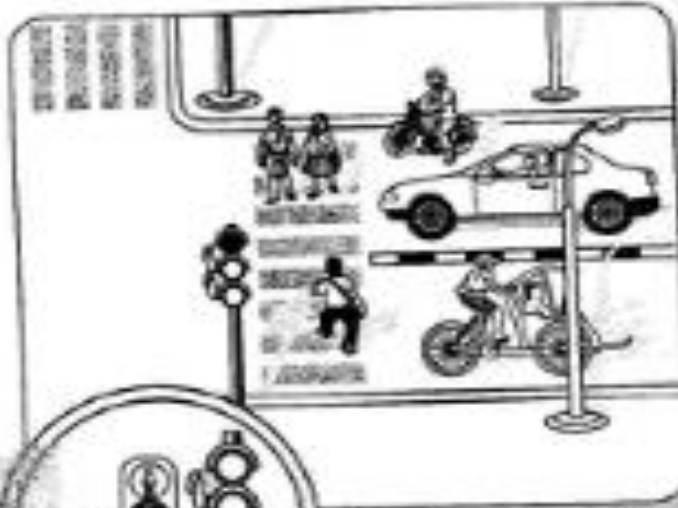
យើងត្រូវធ្វើ
ដូចម្តេចដើម្បី
ឆ្លងផ្លូវនេះ?



ភ្លើងក្រហមមានរូបមនុស្ស
ឈរស្ងៀម ហាមឆ្លង!



យើងត្រូវមើលភ្លើង
សញ្ញានិងឆ្លងតាម
គំនូសកាត់ទទឹង
ទ្រូងផ្លូវនៅលើផ្លូវ



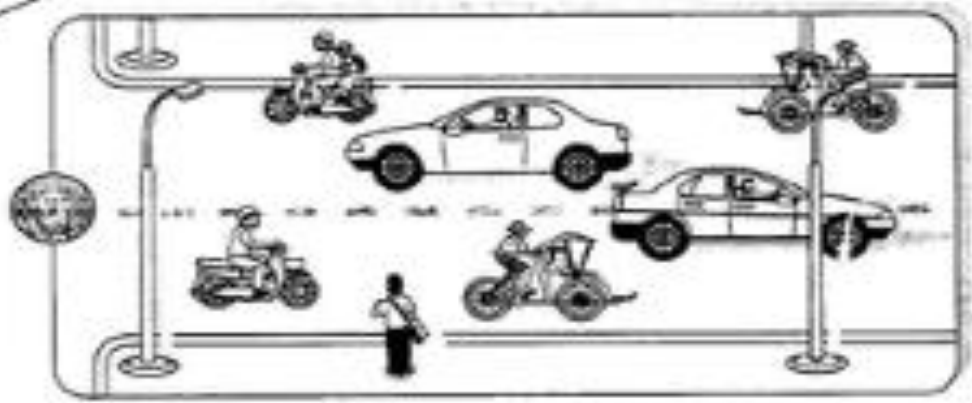
ភ្លើងបៃតងមានរូប
មនុស្សដើរ អាចឆ្លងបាន!



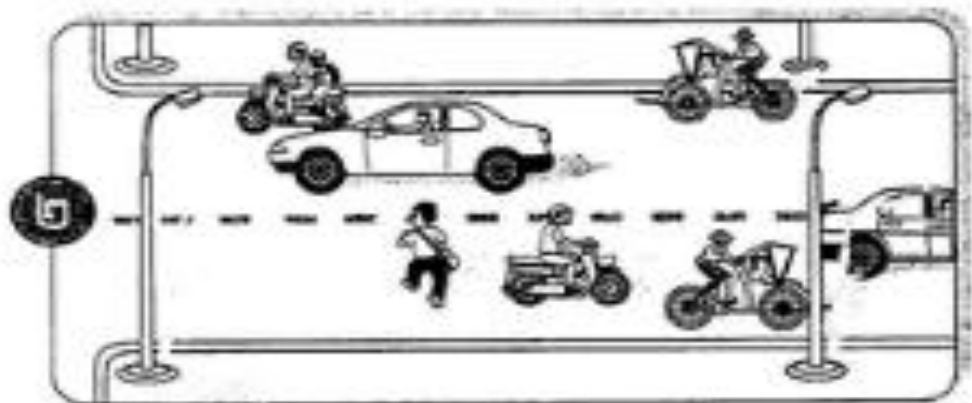
១. របៀបឆ្លងផ្លូវគ្មានភ្លើងសញ្ញានិងគ្មានគំនូសកាត់ទទឹងទ្រូងផ្លូវ

តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឆ្លងផ្លូវបែបនេះ?

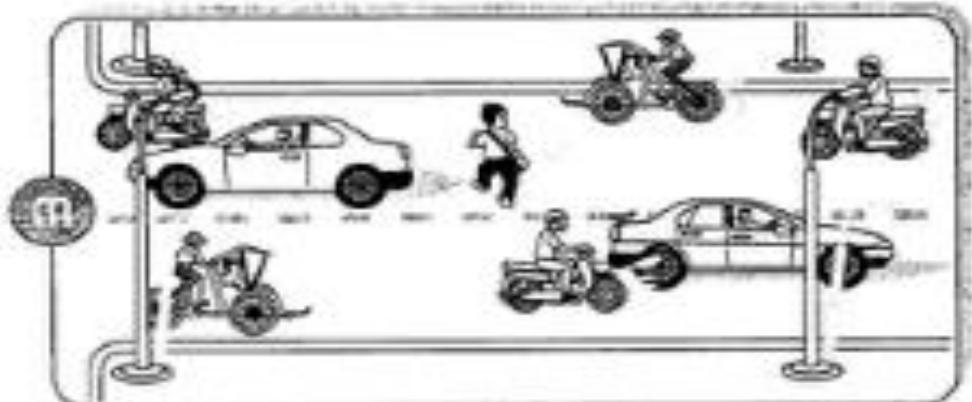
យើងត្រូវ



ឈររង់ចាំពេលដែលអាចឆ្លងបាន!



ដើរឆ្លងដោយមើលខាងឆ្វេងដៃ!

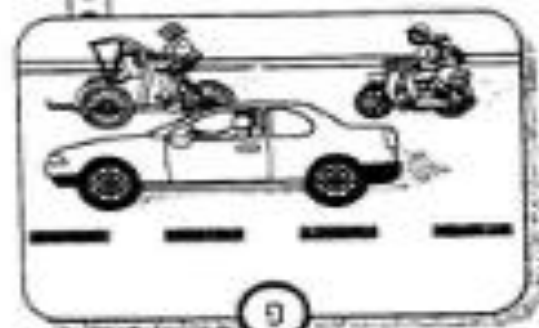


ដើរឆ្លងដោយមើលខាងស្តាំដៃ!



គ. ការធ្វើដំណើរប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

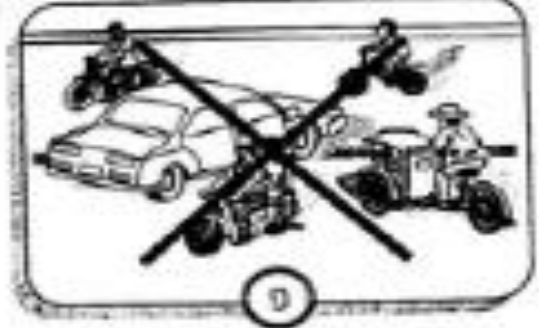
ពេលធ្វើដំណើរ
យើងត្រូវតែ



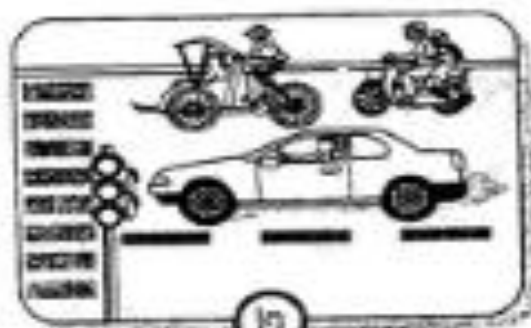
១ ប្រកាន់ស្តាំ



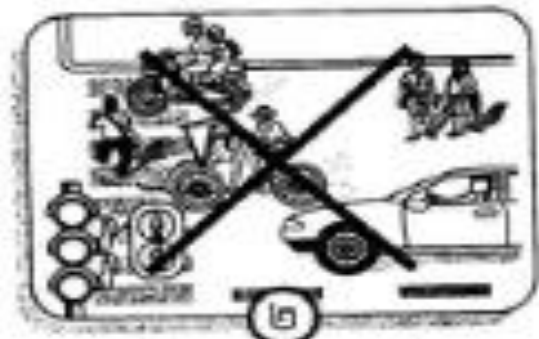
ពេលធ្វើដំណើរ
យើងមិនត្រូវ



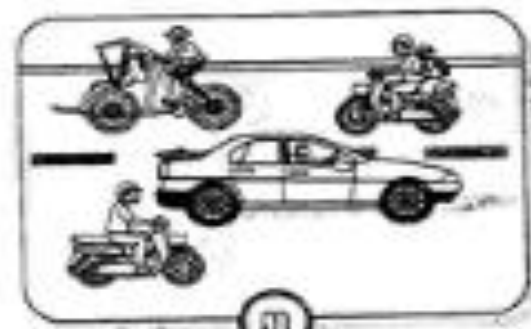
១ ជិះបញ្ជាសទិស



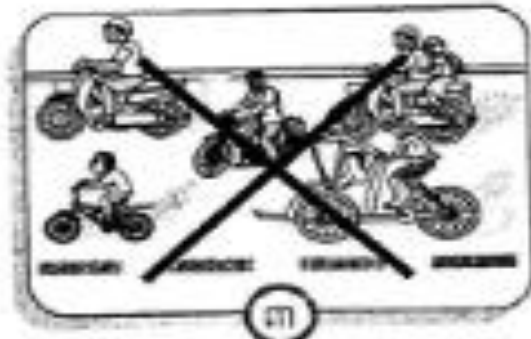
២ គោរពភ្លើងសញ្ញានិង
ស្នាក់សញ្ញាចរាចរណ៍



២ បំពាននិងច្បាប់
ចរាចរណ៍



៣ ពាក់មួកសុវត្ថិភាព

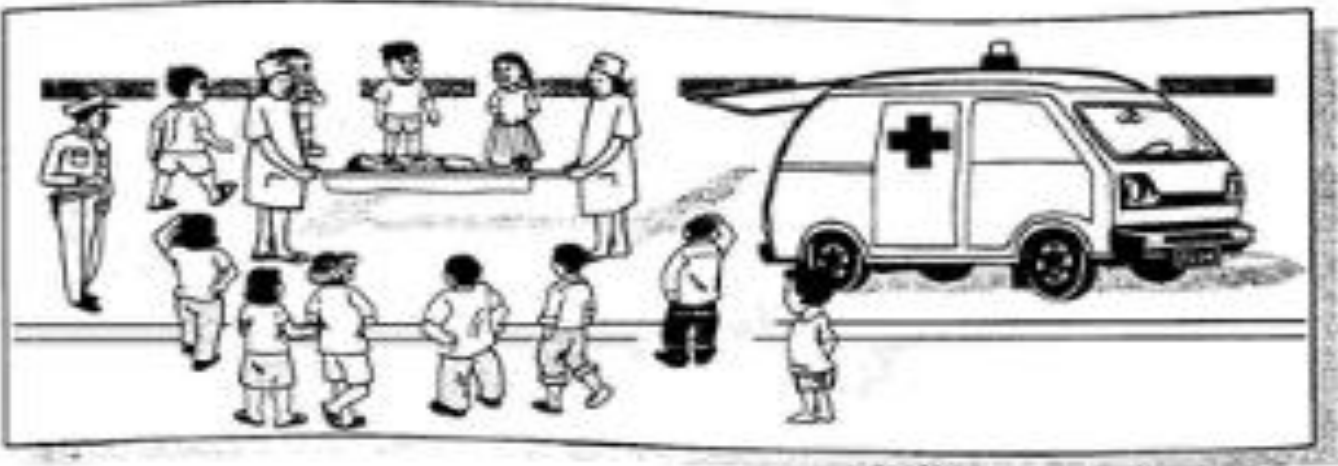
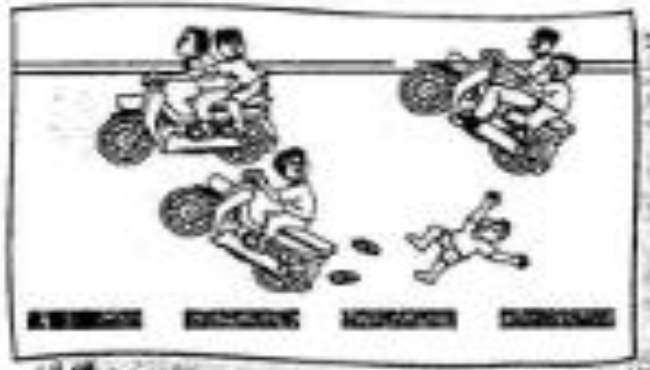
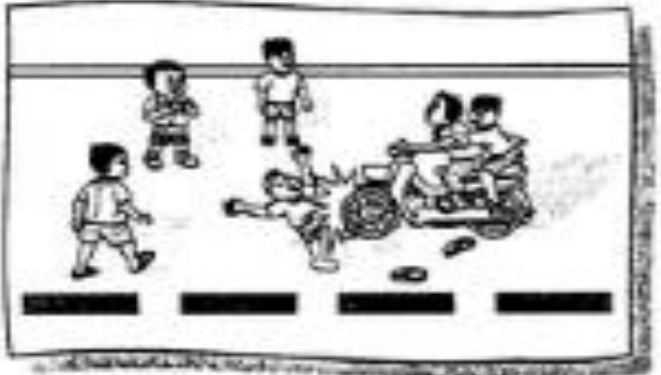
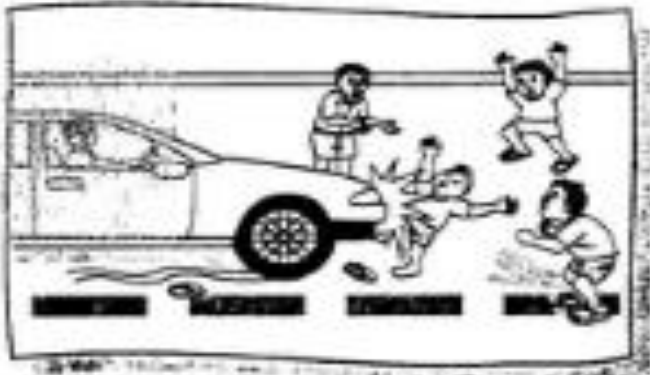


៣ ដៃឯគ្នា



ឃ. គ្រោះថ្នាក់នៃការលេងតាមដងផ្លូវ

ការលេងប្រឡែងគ្នាតាមដងផ្លូវអាចបណ្តាល





ង. ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍

តើភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍
ពណ៌ក្រហម ពណ៌លឿង
និងពណ៌បៃតងមាន
ន័យដូចម្តេច?



- ពណ៌ក្រហមបង្ហាញថាគ្រប់យាន
ជំនិះត្រូវឈប់ ។
- ពណ៌លឿងបង្ហាញថាគ្រប់យាន
ជំនិះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ។
- ពណ៌បៃតងបង្ហាញថាគ្រប់យាន
ជំនិះអាចធ្វើដំណើរបាន ។



ច. ស្នាក់សញ្ញាចរាចរណ៍

ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការធ្វើដំណើរ យើង
ត្រូវស្គាល់ស្នាក់សញ្ញាចរាចរណ៍មួយចំនួនដូចជា



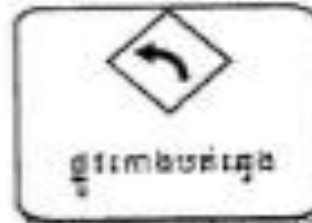
ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍
(ពណ៌ក្រហម)



ផ្លូវមានកុមារឆ្លងកាត់



ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍
(ដើរ/ដើង)



ផ្លូវកោងបត់ឆ្វេង



ផ្លូវកោងបត់ស្តាំ



ហាមចូល



ការគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ អាចធ្វើឱ្យយើងទៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់
ផ្សេងៗ ក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ។



១. ចូរគូរ ផែនទី កាត់ បិទ ធ្វើស្នាកសញ្ញាចរាចរណ៍
ខាងក្រោមនេះ ។

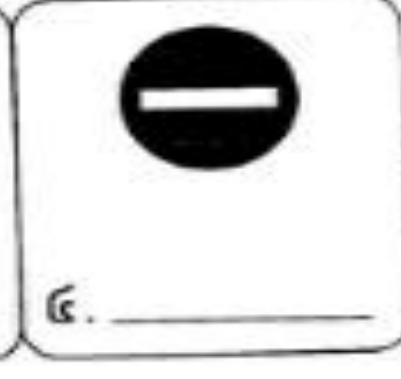
ក. ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍សម្រាប់យានជំនិះ

ខ. ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍សម្រាប់ឡើងដើមឆ្លងកាត់

គ. ស្នាកសញ្ញាហាមចូល

ឃ. ស្នាកសញ្ញាផ្លូវកោងបត់ស្តាំ

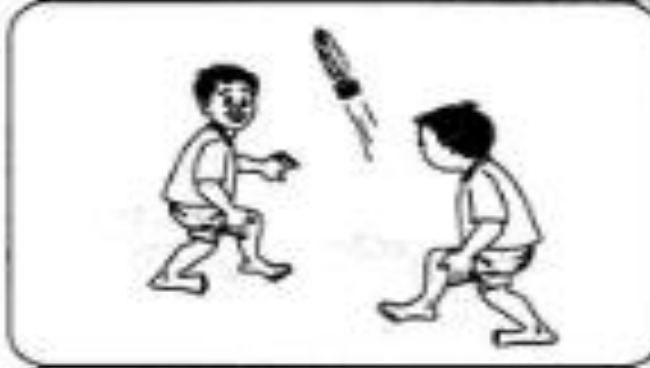
២. ចូរប្រាប់ន័យនៃភ្លើងសញ្ញានិងស្នាកសញ្ញាចរាចរណ៍
ខាងក្រោមនេះ ។





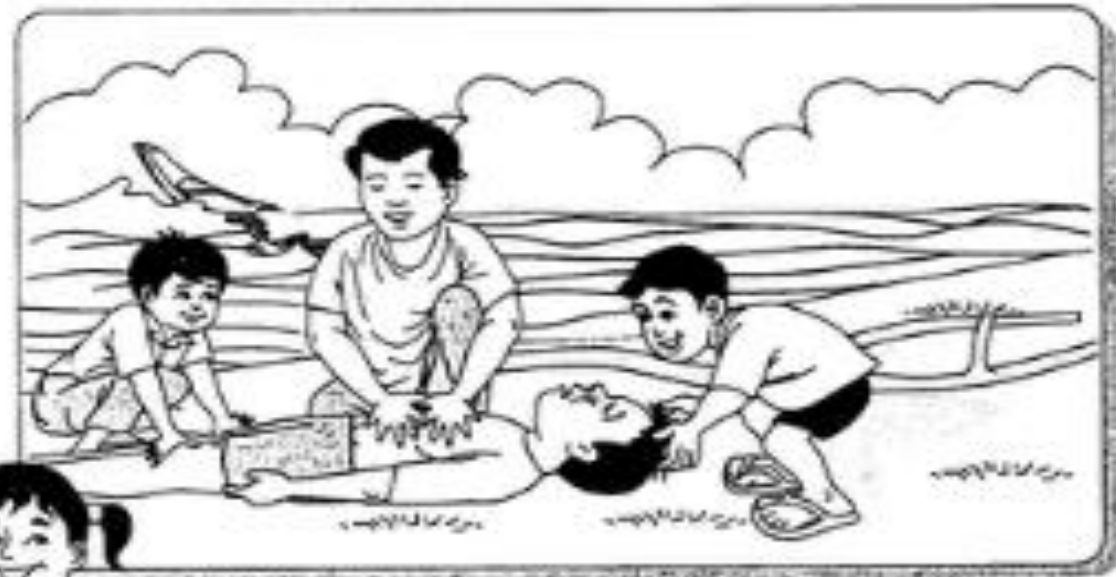
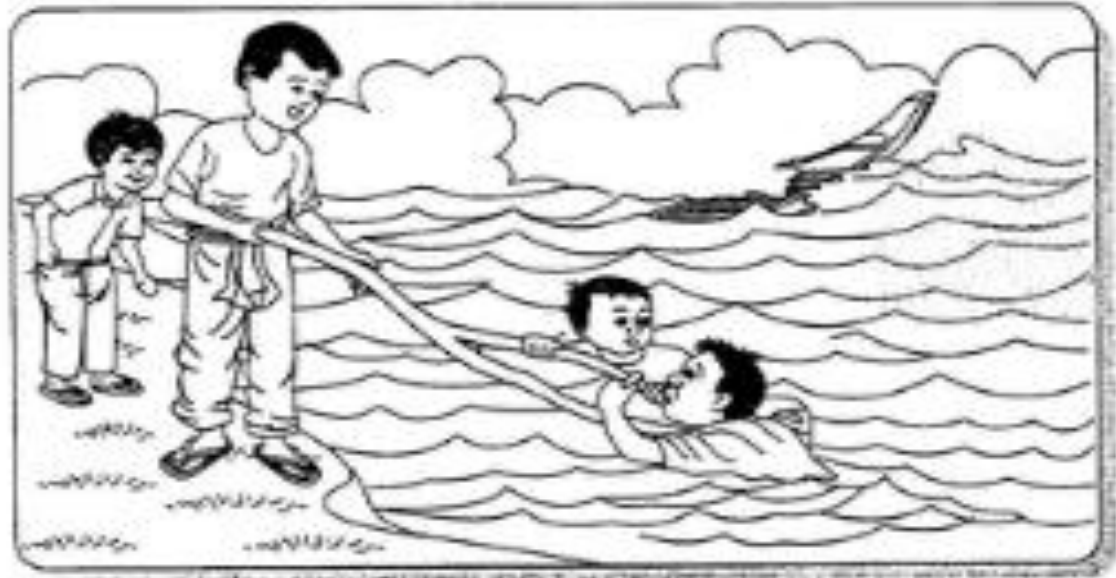
ក. ល្បែងផ្សេងៗរបស់កុមារ

កុមារទាំងអស់ចូលចិត្តលេងណាស់ ។ ប៉ុន្តែ
ចំណង់ចំណូលចិត្តលេងល្បែងរបស់ពួកគេ
មិនដូចគ្នាទេ ។ ខ្លះចូលចិត្តលេង ...





១. ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលលេងទឹក



ការធ្វេសប្រហែសនៅពេលលេងទឹក
អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់
រហូតដល់ស្លាប់ ។



គ. សុវត្ថិភាពនៅពេលលេងទឹក

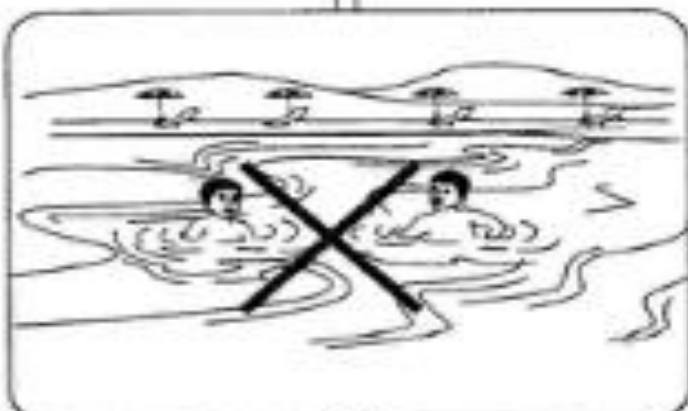


ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ
នៅពេលលេងទឹក



យើងត្រូវ

យើងមិនត្រូវ





ការជួសជុលហែលនៅពេលលេងទឹក អាចបណ្តាលឱ្យមាន
គ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។



ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្អះខាងក្រោម
ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | | |
|-------------|---------------|--------|---------|
| គ្រោះថ្នាក់ | មនុស្សចាស់ | កង់ឡាន | ទៅឆ្ងាយ |
| ដើមឫស្សី | អារសុវត្តិភាព | ច្រាំង | មិនចេះ |

ដើម្បីចៀសវាង ផ្សេងៗនៅពេលលេងទឹកស្រះ ឬ បឹង ឬទន្លេ
ឬ សមុទ្រ យើងត្រូវពាក់ ឬ ហែលដោយឱប ឬ
..... ហែលនៅជិត ហើយមិនត្រូវលេងប្រាណត្នាដែល
..... ហែលនិងហែល ពីច្រាំងតែម្នាក់ឯងទេ ។

8

ការច្នៃសរាងពីការតំរាមកំហែង



ក. ស្ថានភាពមានសុវត្ថិភាព

១. សុវត្ថិភាពរាងកាយ អារម្មណ៍



ខ្ញុំមានសុខភាពល្អ
ខ្ញុំសប្បាយរីករាយព្រោះ ...



ខ្ញុំរស់នៅជួបជុំគ្នា



ខ្ញុំអាចបញ្ចេញមតិយោបល់



ខ្ញុំបានរៀនសូត្រ



ខ្ញុំបានធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ



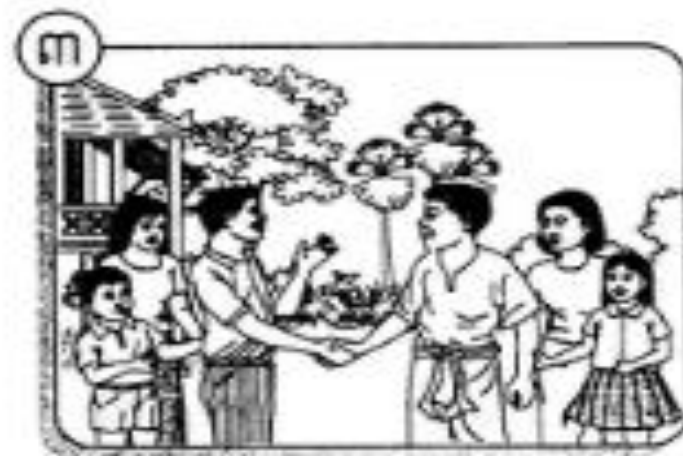
ខ្ញុំបានលេងកម្សាន្ត

២. ទំនាក់ទំនងល្អ



ខ្ញុំគ្មានទុក្ខកង្វល់ព្រោះ
បានឪពុកម្តាយ បងប្អូន
ស្រឡាញ់ដឹងយកចិត្តទុកដាក់ !

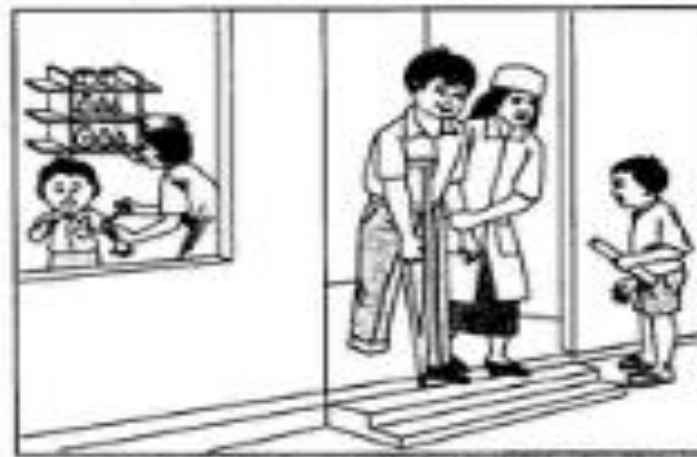
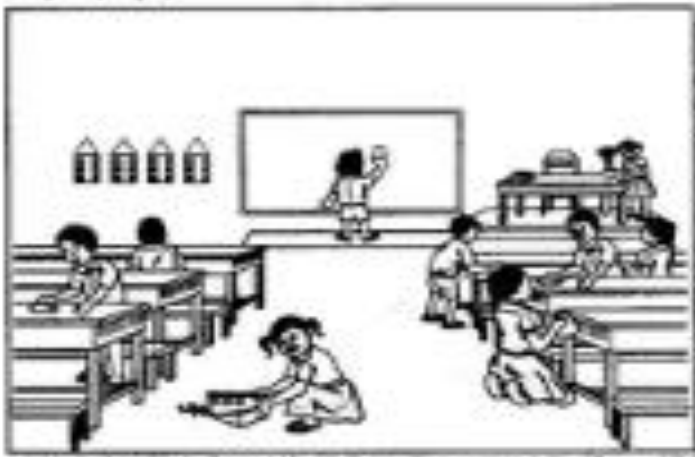
ខ្ញុំរីករាយណាស់ព្រោះ
មិត្តភក្តិខ្ញុំចេះជួយគ្នា
ទៅវិញទៅមក !



ពួកខ្ញុំរីករាយណាស់ព្រោះ
ញាតិជិតខាងជាច្រើន
ស្រឡាញ់រាប់អានគ្រួសារខ្ញុំ !

៣. ការជួយធ្វើកិច្ចការដោយស្ម័គ្រចិត្ត

ពួកខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់ព្រោះ
ពួកខ្ញុំចេះជួយគ្នា និងមានសាមគ្គីយ្យ

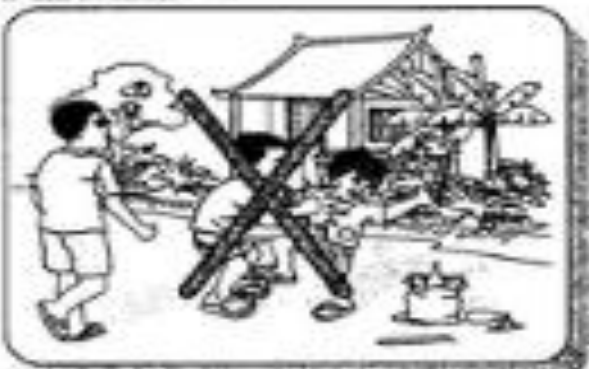




១. ការចៀសវាងពីស្ថានភាពគ្មានសុវត្ថិភាព

១. ការចៀសវាងអំពើវាយដំ ឬ បង្ករបួសស្នាម

យើងរួមគ្នាបំបាត់អំពើហិង្សា



ពួកខ្ញុំមិនចង់ទទួល
រងការវាយដំទេ ។



២. ការចៀសវាងអំពើបង្ខិតបង្ខំ

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើប
ចៀសផុតពីការបង្ខិតបង្ខំ?

ឯងតប្បីធ្វើដូច
ប្អូនៗយើងទាំងនេះ!



មក! ពូជូនពួកឯង
ទៅផ្ទះ!

ពួកឯងទៅតាមខ្ញុំទៅ
ឯងនឹងបានលុយច្រើន!

ទេ! ពួកខ្ញុំមិនទៅទេ!

ទេ! ពួកខ្ញុំមិនចង់បាន
លុយនោះទេ!



ពួកយើងមិនត្រូវទៅតាមគេផ្តេសផ្តាសទេ
ព្រោះអាចនាំយើងឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់!



គ. អ្នកជួយការពារខ្លួន



បើមានអ្នកចម្លែក
មកបបួលខ្ញុំ
ខ្ញុំត្រូវជម្រាប ...

អូ! ឯងកុំបារម្ភមាន
មនុស្សជាច្រើនអាច
ជួយឯងបាន



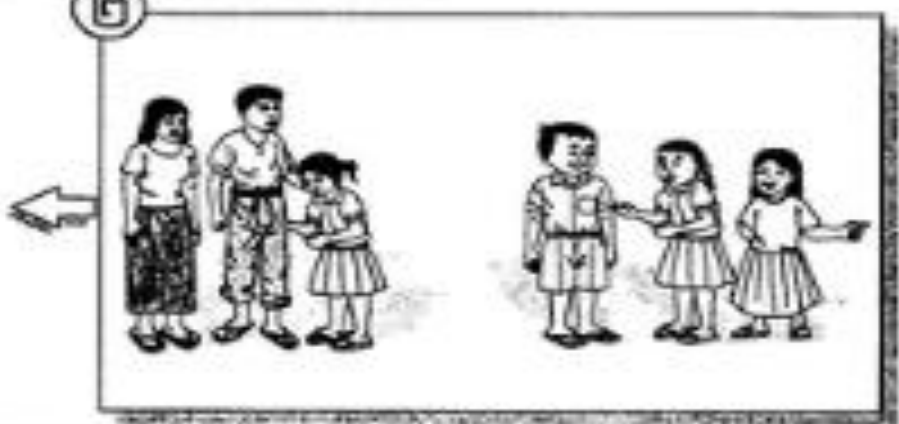
១



លោកនាយកសាលា
លោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ

២

អ្នកចាស់ទុំ
និពុកម្តាយ ឬ
បងប្អូន



៣



នគរបាល





យ. របៀបទាក់ទងជាមួយអ្នកជួយការពារ



យើងត្រូវទាក់ទងជាមួយអ្នក
ជួយការពារយើងដោយ ...



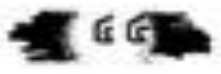
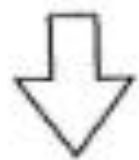
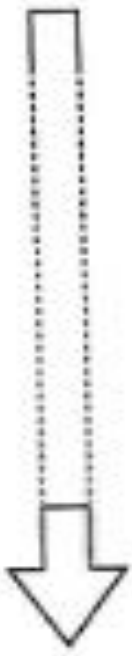
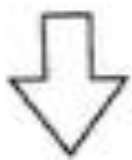
របាយការណ៍ផ្ទាល់មាត់



សរសេរលិខិត



ទូរស័ព្ទ





- យើងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយដោយសារយើងមានសុខភាពល្អ មិត្តភក្តិល្អ និងមនុស្សក្នុងគ្រួសារចេះស្រឡាញ់គ្នា ។
- យើងមានទុក្ខកង្វល់ ពីព្រោះយើងត្រូវបានគេធ្វើបាប ។



១. ចូរបំពេញល្បះខាងក្រោមនេះឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។



ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សប្បាយពីព្រោះ
..... ។



ខ្ញុំមានទុក្ខកង្វល់ពីព្រោះ
..... ។



ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យគេ
..... ។



ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យគេ
..... ។

២. ចូរតូសរង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

• ខ្ញុំមានសុខភាពល្អនិងសប្បាយរីករាយព្រោះ

- ក. ខ្ញុំបានដើរលេងតាមអំពើចិត្តរបស់ខ្ញុំ
- ខ. ខ្ញុំបានរៀនសូត្រ
- គ. ខ្ញុំមិនត្រូវការពឹងខ្ជីពុកម្តាយ

• ខ្ញុំគ្មានទុក្ខកង្វល់ព្រោះ

- ក. ខ្ញុំគ្មានអ្នកណាគេររល់នឹងខ្ញុំ
- ខ. ខ្ញុំជាមនុស្សគ្មានបងប្អូន
- គ. ខ្ញុំមានខ្ជីពុកម្តាយនិងបងប្អូនយកចិត្តទុកដាក់

• ការគំរាមកំហែងមានដូចជា

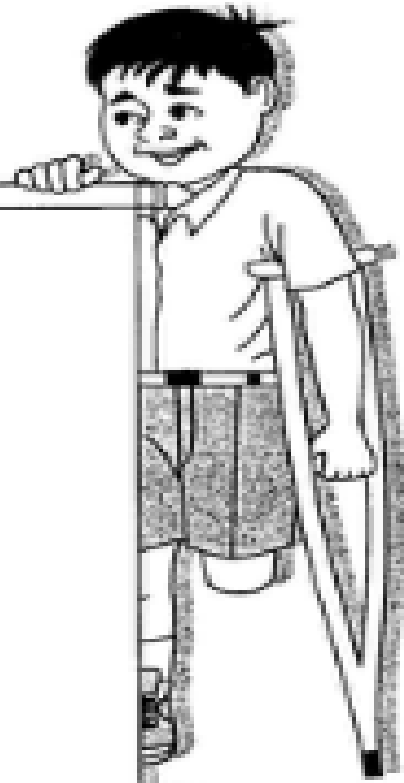
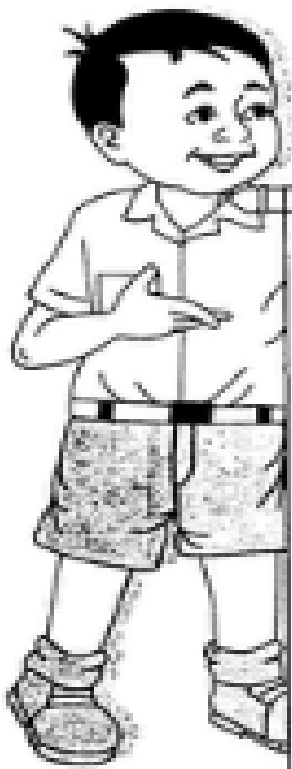
- ក. ការនាំទៅចូលរៀន
- ខ. ការវាយដំ
- គ. ការនាំទៅផ្សារ

៣. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ

- ក. តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចជួយយើងឱ្យរួចផុតពីការគំរាមកំហែង?
- ខ. តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីទាក់ទងជាមួយនិងអ្នកការពារយើង ?



ក្នុងជំពូកនេះ
យើងរៀនអំពី



១. ការលូតលាស់របស់ខ្ញុំ
២. ប្រភេទចំណីអាហារ
៣. រុក្ខជាតិដែលខ្ញុំដាំ
៤. សត្វដែលខ្ញុំចិញ្ចឹម
៥. ការផ្លាស់ទីរបស់សត្វ



1

ការលូតលាស់របស់ខ្ញុំ



ក. ការលូតលាស់នៃរាងកាយ

ពេលយើងលូតលាស់
យើងតែងមានការប្រែប្រួល



ចេះរាវ



ចេះដើរ



ចេះរត់



ចេះលោត



កុមារ



ជំទង់



ពេញវ័យ



ចាស់

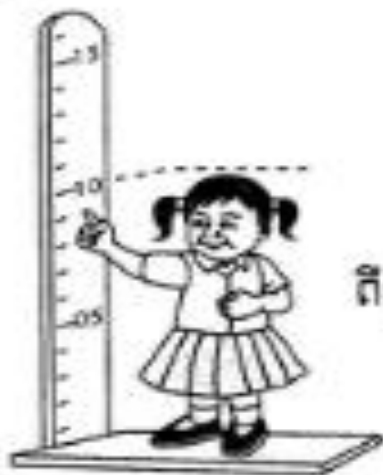
មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាតែងតែលូតលាស់ធំទាត់ ។ យើងប្រែប្រួលពី
កុមារ → ក្មេងជំទង់ → មនុស្សពេញវ័យ → មនុស្សចាស់ ។



ខ. ការប្រែប្រួលកម្ពស់និងទម្ងន់



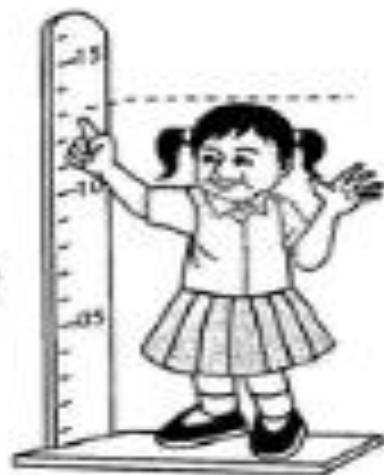
តើមានអ្វីខុសកើតឡើង នៅពេលយើងលូតលាស់ធំធាត់ ?
តើធ្វើដូចម្តេចទើបនឹងថាយើងមានការលូតលាស់ ?



ពីមុន



ឥឡូវ



អា! ឥឡូវនេះអ្នក
ឯងធ្ងន់ណាស់ !



ពីមុន



ឥឡូវ

នៅពេលយើងលូតលាស់ធំធាត់ កម្ពស់
និងទម្ងន់យើងមានការប្រែប្រួល ។





គ. ការប្រែប្រួលទំហំ



ចូរសង្កេតមើលនៅពេលយើងលូតលាស់ធំជាត់ តើយើងមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះទៀត ?

ស្បែកជើងនេះ ចង្អៀតណាស់!



ខ្ញុំមិនអាចពាក់អាវ ព័ន្ធជាងទៀតទេ!



នៅពេលលូតលាស់ធំជាត់ យើងតែងតែមាន ការរីកទំហំ ។ ខ្លួនយើងធំជាងមុន ។





នៅពេលយល់ស្ថានភាពធាតុ អ្វីៗទាំងអស់តែងប្រែប្រួល ។
យើងប្រែប្រួលពីទៅទៀត ពីស្រាលទៅធ្ងន់ និងពីតូចទៅធំ ។



ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្អៗខាងក្រោម
ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | |
|-------|-------|-----------|
| ធំធេង | ដើរ | រាវ |
| ទ្រុឌ | ធ្ងន់ | ប្រែប្រួល |

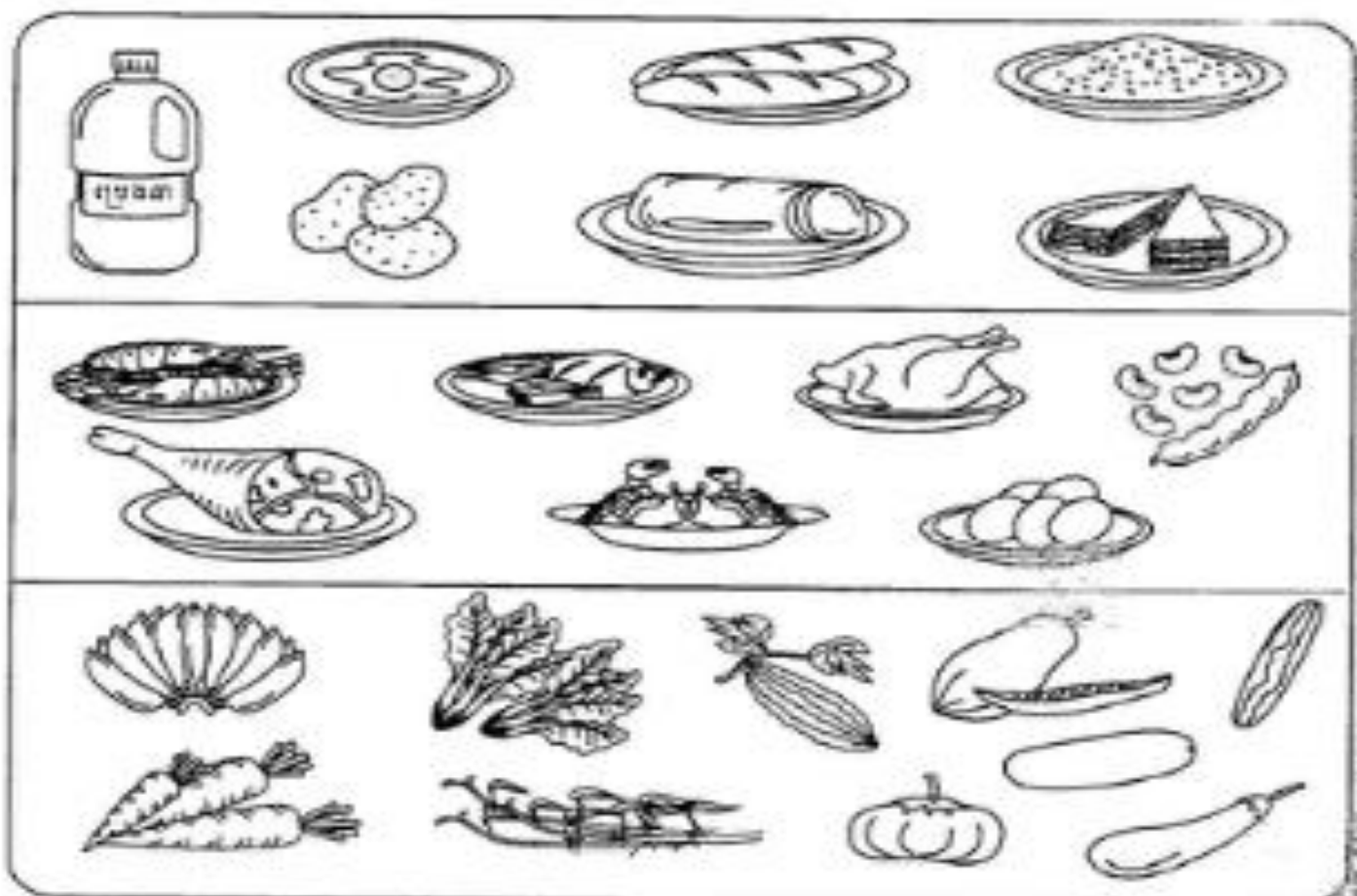
កាលពីតូចខ្ញុំ..... តែឥឡូវនេះខ្ញុំចេះ និងរត់ ។
នៅពេលខ្ញុំលូតលាស់ រូបរាងកាយរបស់ខ្ញុំ ។
ពីមុនខ្ញុំទាបឥឡូវខ្ញុំ ពីមុនខ្ញុំស្រាលឥឡូវខ្ញុំ ។



ក. ចំណីអាហារផ្សេងៗ



យើងមានចំណីអាហារច្រើន
ប្រភេទសម្រាប់បរិភោគដូចជា



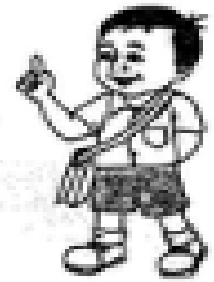
យើងត្រូវការបរិភោគអាហារគ្រប់ប្រភេទដើម្បីបំប៉នរាងកាយឱ្យមាន

សុខភាពល្អ ។

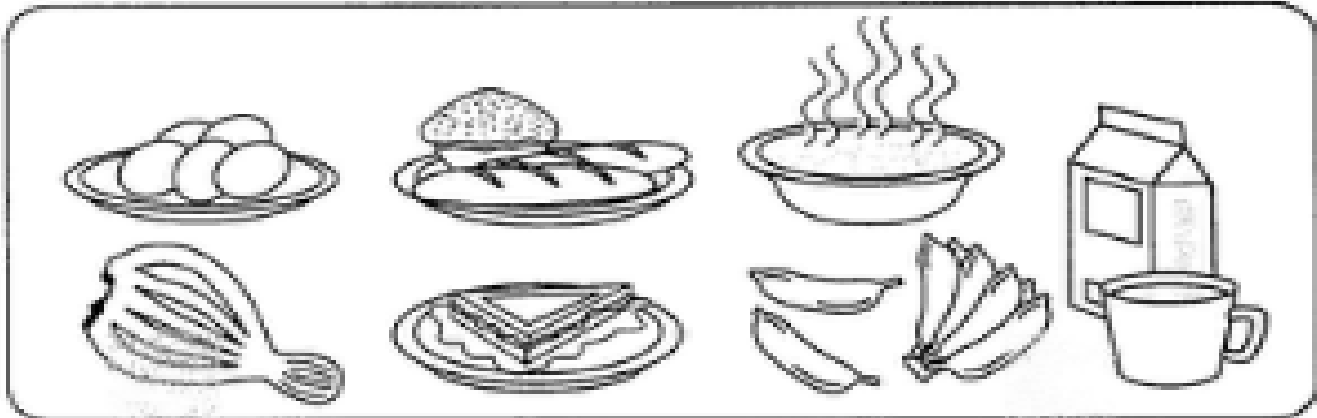


ខ. អាហារដើម្បីសុខភាព

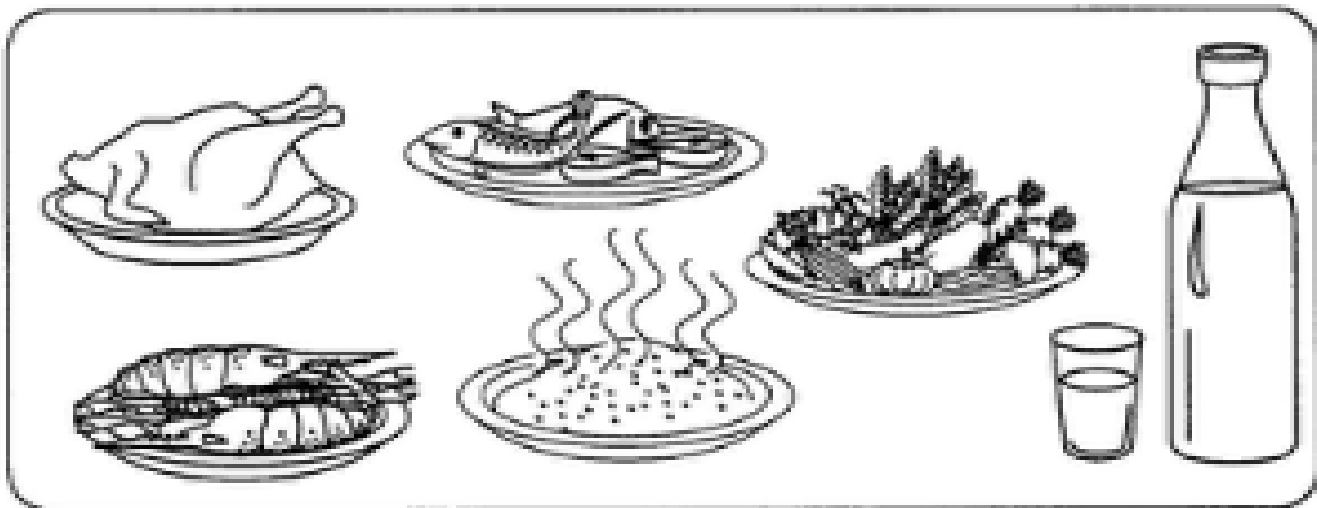
តើខ្ញុំត្រូវញ៉ាំអាហារអ្វីខ្លះដើម្បី
ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានសុខភាពល្អ ?



១. អាហារពេលព្រឹកអាចមាន ... តាមចំណូលចិត្ត



២. អាហារពេលថ្ងៃនិងពេលល្ងាចអាចមាន ... តាមចំណូលចិត្ត



យើងទាំងអស់គ្នា ត្រូវការបរិភោគអាហារផ្សេងៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យយើងនៅតែ
មានសុខភាពល្អ ។

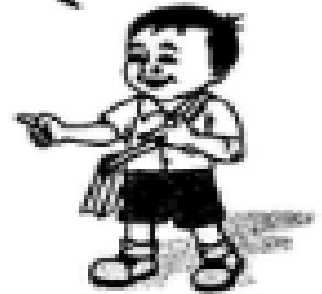




គ. ប្រភេទអាហារដែលជាតម្រូវការរបស់មនុស្ស

អាហារខ្លះយើងបរិភោគទៅអាច
ធ្វើឱ្យយើងមានកម្លាំង (រៀន
ធ្វើការងារ ដើរ លេង ...) ។

តើអាហារបែបណាខ្លះដែលអាច
ធ្វើឱ្យយើងមានកម្លាំង ?



អាហារទាំងនេះមាន ...



នំប៉័ង



បាយ



មី



ដំឡូង



ពោត



អាហារទាំងនេះជួយឱ្យយើងមានកម្លាំង ។

អាហារខ្លះយើងបរិភោគទៅអាច
ធ្វើឱ្យរាងកាយយើងធំធាត់ល្អ ។

តើអាហារបែបណាខ្លះដែលអាចធ្វើ
ឱ្យរាងកាយយើងលូតលាស់ធំធាត់ល្អ ?



អាហារទាំងនេះមាន ...



សាច់ជ្រូក

សាច់មាន់

សាច់គោ

ត្រី

ស៊ុត



អាហារទាំងនេះធ្វើឱ្យរាងកាយយើងលូតលាស់ធំធាត់ល្អ ។



អាហារខ្លះយើងបរិភោគទៅ
អាចជួយការពារយើងកុំឱ្យ
មានជំងឺផ្សេងៗ ។

តើអាហារបែបណាខ្លះដែល
អាចការពារយើងកុំឱ្យ
កើតជំងឺផ្សេងៗ ?



អាហារទាំងនេះមាន ...



ចេក



ក្រូចពោធិ៍សាត់



ការ៉ុត



ប៉េងប៉ោះ



ល្អុង



ស្ពៃ



ត្រប់



ត្រកួន



ល្ពៅ

អាហារទាំងនេះអាចការពារយើងពីជំងឺផ្សេងៗ ។ ដូចនេះយើងត្រូវ
បរិភោគអាហារទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។



ដើម្បីសុខភាព យើងត្រូវបរិភោគចំណីអាហារឱ្យបានទៀងទាត់ និងសម្បូរជីវជាតិ ។ អាហារសម្រាប់សុខភាពមាន អាហារធ្វើឱ្យមានកម្លាំង អាហារធ្វើឱ្យលូតលាស់ធំធាត់ និងអាហារការពារកុំឱ្យមានជំងឺ ។



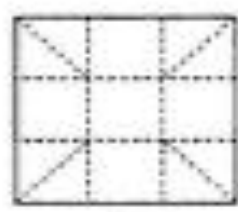
១. ចូរភ្ជាប់ន័យពីជួរ (ក) ទៅជួរ (ខ) ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| ក | ខ |
|--------------------------|---|
| ១. បន្លែផ្លែឈើជា | - អាហារដែលការពារយើងកុំឱ្យមានជំងឺផ្សេងៗ ។ |
| ២. សាច់ ស៊ុត ត្រី ... ជា | - អាហារដែលធ្វើឱ្យយើងមានកម្លាំង ។ |
| ៣. នំប៉័ង បាយ ពោតជា | - អាហារដែលធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់ធំធាត់ល្អ ។ |

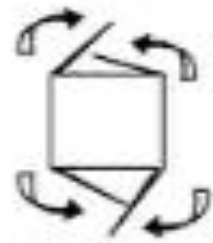
២. ចូរបត់និងកាត់ក្រដាសធ្វើប្រអប់សម្រាប់ដាក់អាហារតាមរូបភាពខាងក្រោម ។



១



២



៣



៤



ក. តើអ្នកចូលចិត្តដាំក្រូចាតិអ្វីខ្លះ ?

នៅជុំវិញផ្ទះ ខ្ញុំដាំក្រូចាតិជាច្រើនដូចជា



យើងចូលចិត្តដាំក្រូចាតិហូបផ្លែនិងដើមផ្កាផ្សេងៗ ។ ក្រូចាតិហូបផ្លែមួយចំនួនយើងដាំដោយបង្កើតគ្រាប់ ។



ខ. តើគ្រាប់រុក្ខជាតិមានទំហំ រូបរាង និងពណ៌ដូចគ្នា ឬ ទេ ?



គ្រាប់ស្វាយ



គ្រាប់លូ



គ្រាប់ល្អៅ



គ្រាប់ស្រូវ



គ្រាប់សណ្តែកសៀង



គ្រាប់ពោត



គ្រាប់ឌីឡឹក



គ្រាប់ល្មុត

• គ្រាប់រុក្ខជាតិទាំងអស់មានទំហំ រូបរាង និងពណ៌មិនដូចគ្នាទេ ។

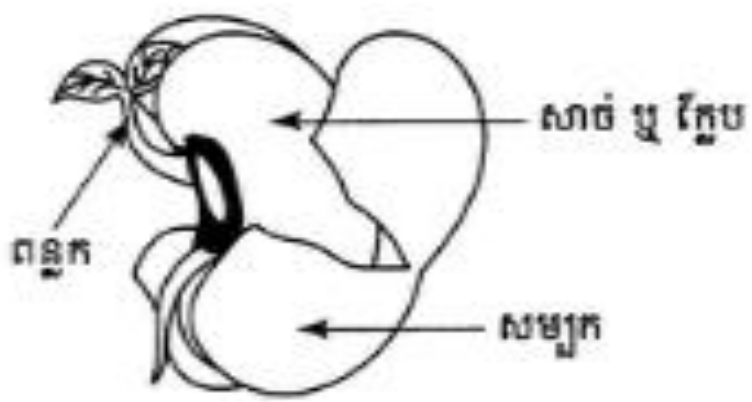


គ. តើគ្រាប់រុក្ខជាតិផ្ទុំឡើងពីអ្វីខ្លះ ?

ពេលពុះចំពាក់កណ្តាលគ្រាប់សណ្តែក ឬ គ្រាប់ល្មុត
ឬ គ្រាប់ល្អៅ ឬ គ្រាប់ល្មុតយើងសង្កេតឃើញ



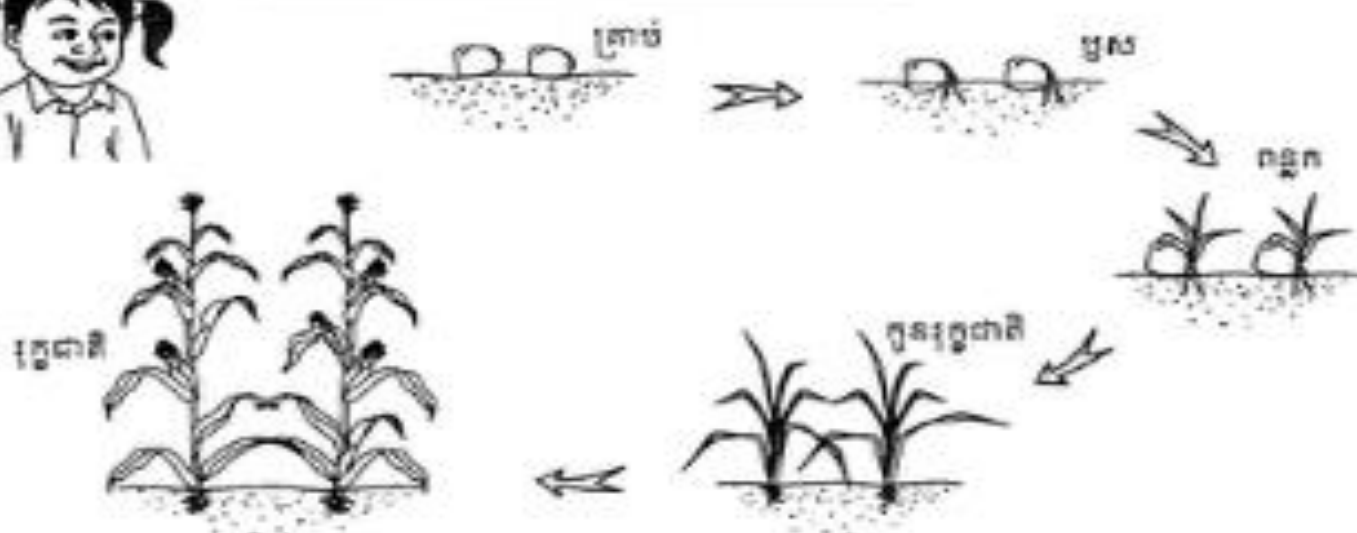
- គ្រាប់រុក្ខជាតិមានបីផ្នែក ៖
- ១. សម្បក
- ២. សាច់ ឬ ភ្លែប
- ៣. ពន្លក





ឃ. តើពេលដុះលូតលាស់គ្រាប់រុក្ខជាតិប្រែប្រួលដូចម្តេច ?

គ្រាប់រុក្ខជាតិដុះទៅជាកូនរុក្ខជាតិ

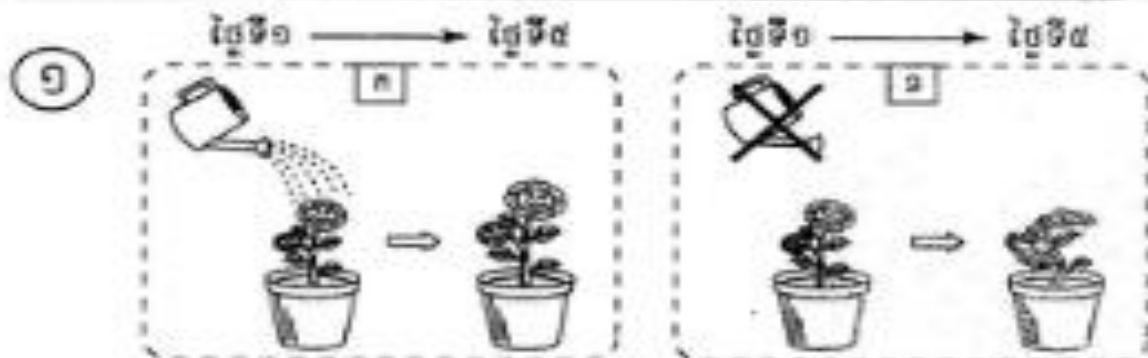


- រុក្ខជាតិជាច្រើនដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ។ រុក្ខជាតិទើបនឹងដុះហៅថា កូនរុក្ខជាតិ ឬ កូនឈើ ។



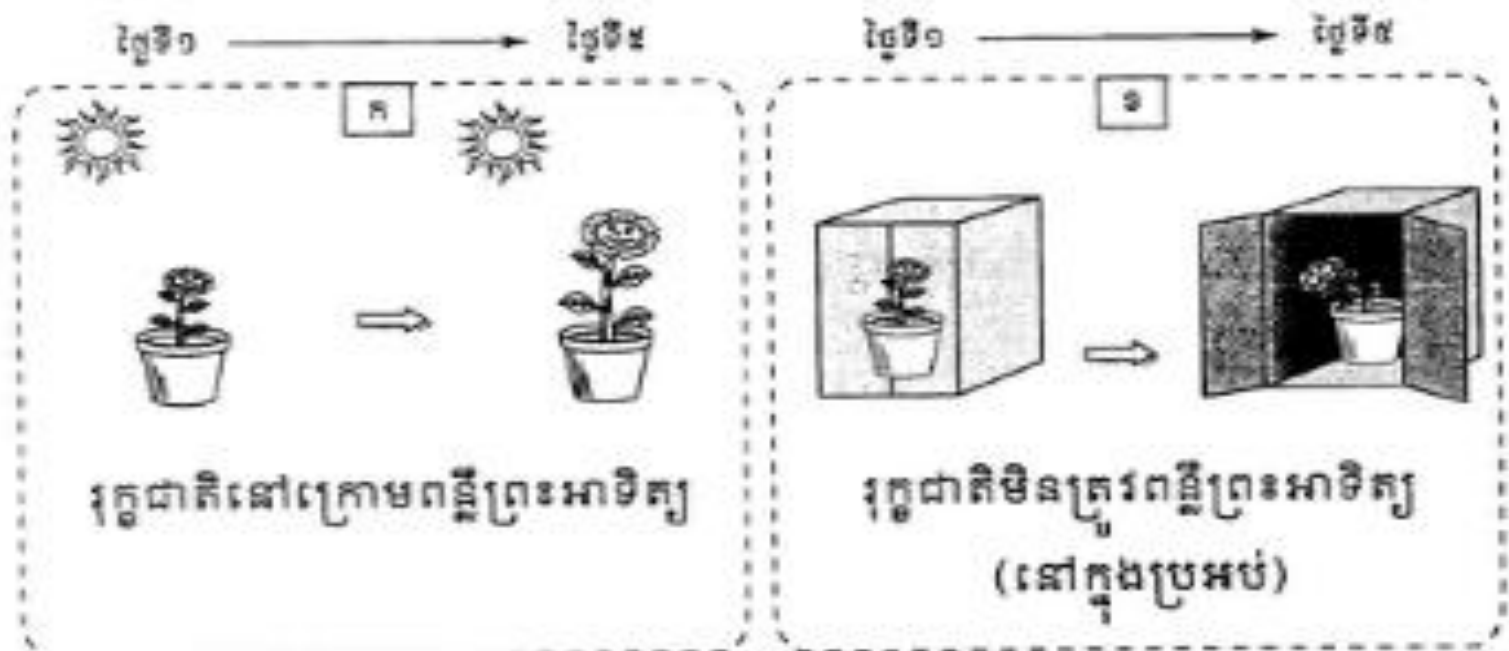
ង. ដើម្បីលូតលាស់តើរុក្ខជាតិត្រូវការអ្វីខ្លះ ?

ចូរយកប្រភេទរុក្ខជាតិដូចគ្នាហើយអនុវត្តដូចខាងក្រោម



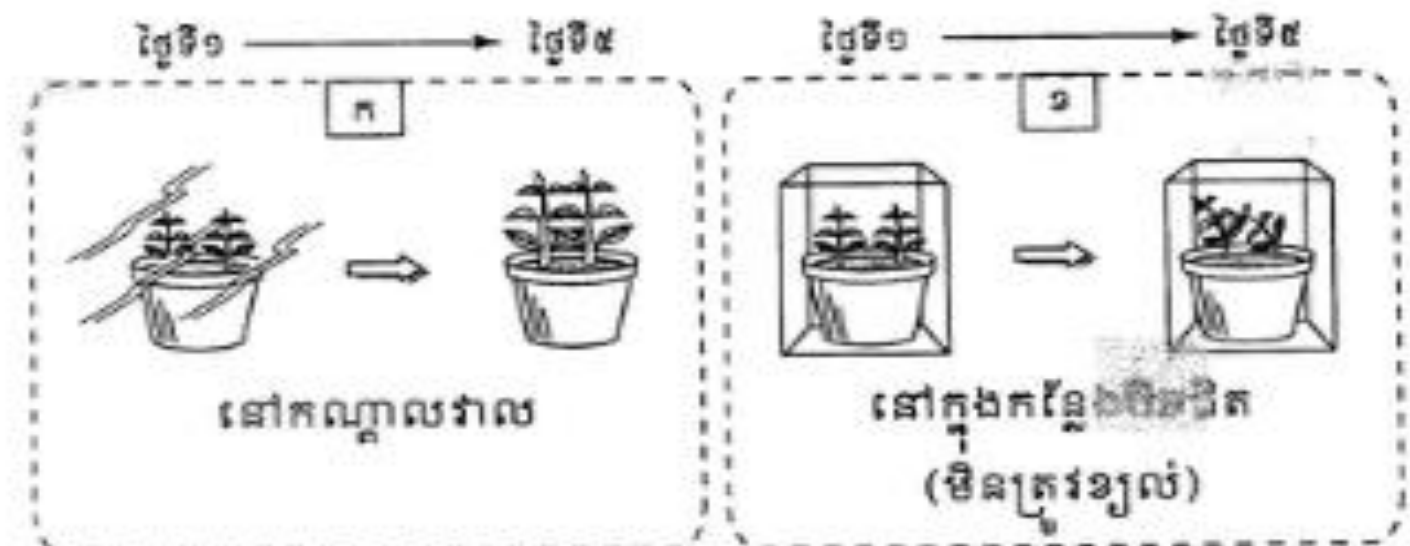
- រុក្ខជាតិត្រូវការទឹកដើម្បីលូតលាស់ ។ បើគ្មានទឹកទេ រុក្ខជាតិនឹងងាប់ជាមិនខាន ។

៦



- រុក្ខជាតិត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យដើម្បីលូតលាស់ ។ បើរុក្ខជាតិមិនបានទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យទេ នោះវានឹងទន់ហើយមានពណ៌លឿង ។

៣



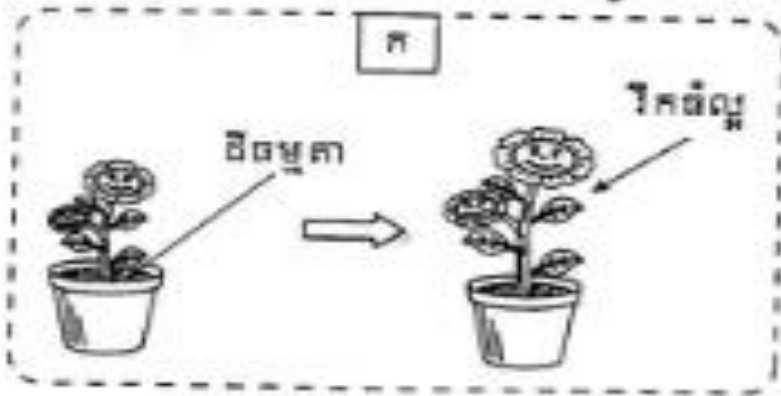
- រុក្ខជាតិត្រូវការខ្យល់ដើម្បីលូតលាស់ ។

តើរុក្ខជាតិលូតលាស់ដូចម្តេច
នៅពេលយើងដាំលើដីខុសគ្នា ?



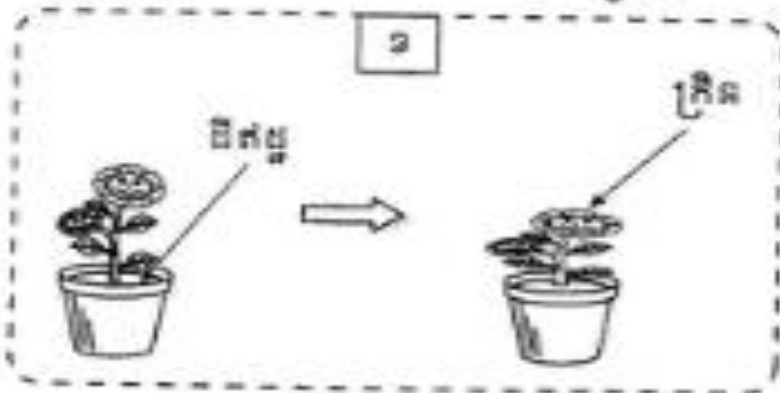
៤

ថ្ងៃទី១ → ថ្ងៃទី៥



• រុក្ខជាតិលូតលាស់ល្អដោយសារ
ដីមានជីជាតិ ។

ថ្ងៃទី១ → ថ្ងៃទី៥



• រុក្ខជាតិរឹងគ្រិនដោយសារដីគ្មាន
ជីជាតិ ។



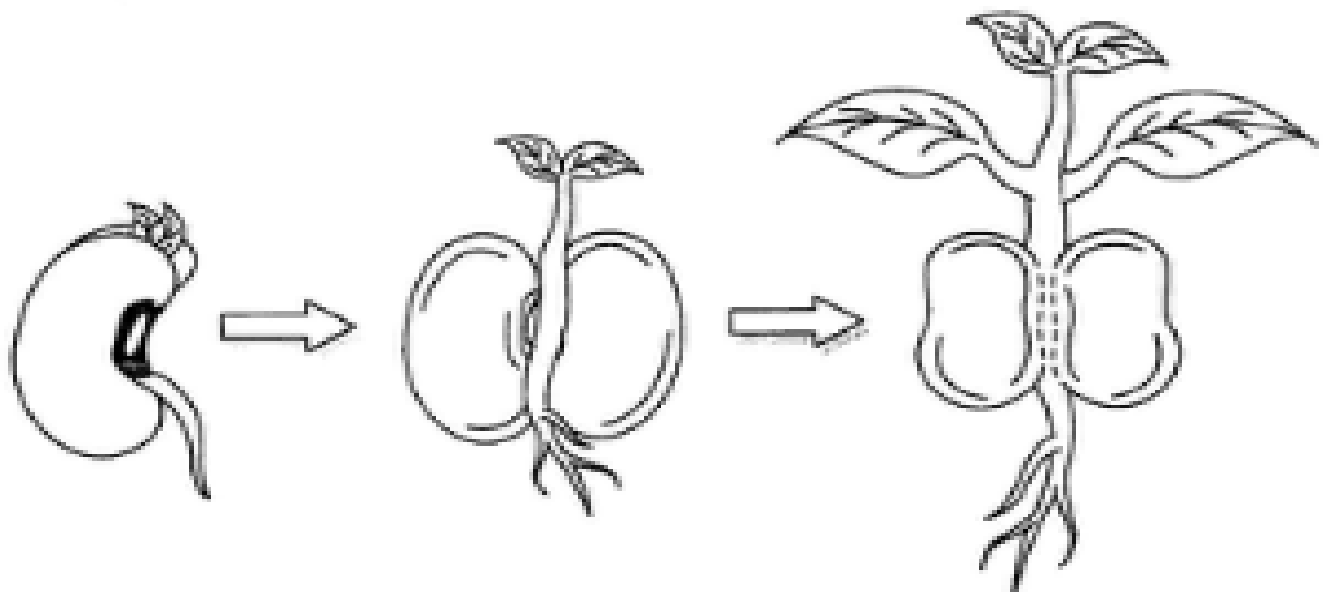
គ្រាប់រុក្ខជាតិទាំងអស់មានរូបរាង ទំហំ និងពណ៌ខុសៗគ្នា ។
គ្រាប់រុក្ខជាតិមានបីផ្នែកគឺ សម្បក ក្រូប និងពន្លក ។ គ្រាប់រុក្ខជាតិ
លូតលាស់ទៅជាកូនរុក្ខជាតិ ។ ដើម្បីលូតលាស់ រុក្ខជាតិត្រូវការទឹក
ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ខ្យល់ និងដីមានជីជាតិ ។



១. ចូរសរសេរឈ្មោះរុក្ខជាតិដែលគ្រាប់មានមួយក្លែប ឬ ពីរ ក្លែបក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ ។

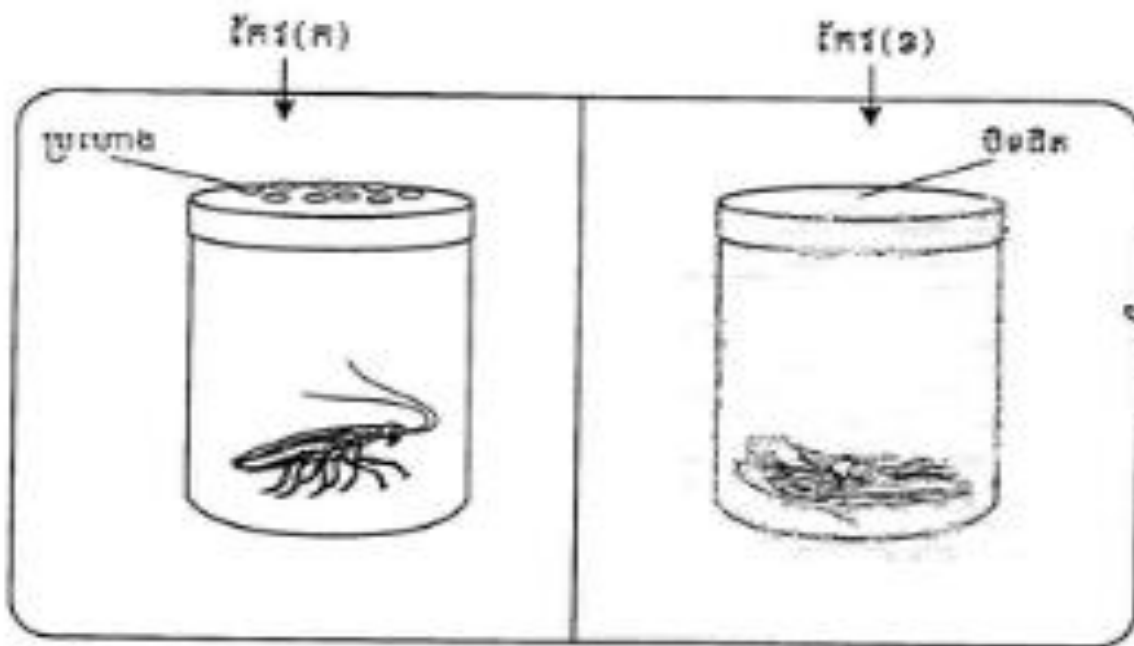
| គ្រាប់រុក្ខជាតិមាន | |
|--------------------|----------|
| ១ ក្លែប | ២ ក្លែប |
| ១. _____ | ១. _____ |
| ២. _____ | ២. _____ |
| ៣. _____ | ៣. _____ |
| ៤. _____ | ៤. _____ |

២. ចូរគូរនិងដាត់ពណ៌រូបរុក្ខជាតិខាងក្រោមតាមដំណាក់នៃការ លូតលាស់ ។



២. សត្វទាំងអស់ត្រូវការខ្យល់

ចូរអ្នកសាកល្បងធ្វើការពិសោធតាមខ្ញុំ ។

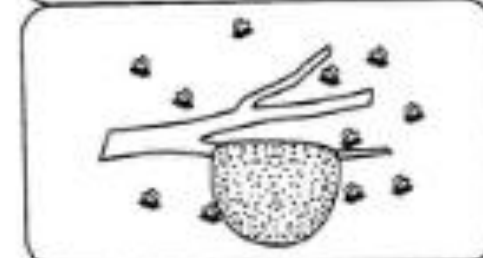
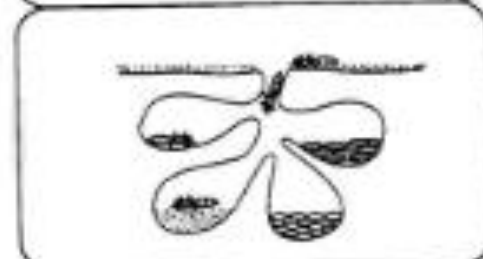
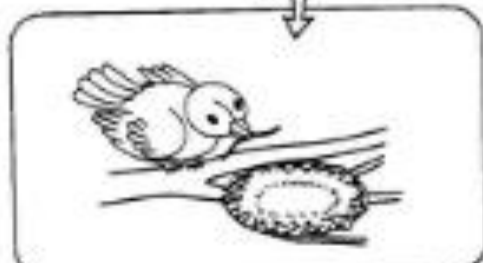


តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះសត្វក្នុងក្រដាសក្នុងកែវ (ក) និងកែវ (ខ) ក្រោយពីទុកចោលមួយរយៈ (១ ឬ ២ ម៉ោង) ?

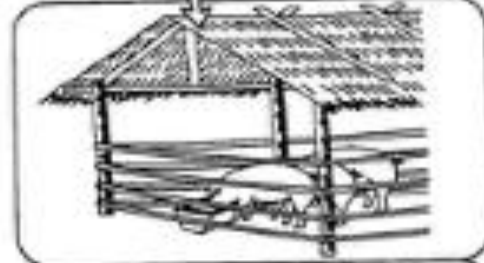
- សត្វទាំងអស់នឹងស្លាប់ប្រសិនបើគ្មានខ្យល់ អាហារ និងទឹក ។

៣. សត្វទាំងអស់ត្រូវការជម្រក

ជម្រករបស់សត្វបានមកពី ...

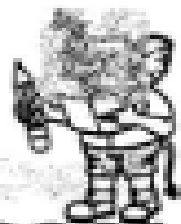


ការធ្វើឡើងដោយខ្លួនឯង



ការធ្វើឡើងដោយសារមនុស្ស

- សត្វទាំងអស់ត្រូវការជម្រក ។ ប៉ុន្តែសត្វខ្លះធ្វើជម្រកដោយខ្លួនឯង ហើយសត្វខ្លះទៀតត្រូវការជម្រកដែលមនុស្សធ្វើឱ្យ ។



5

ការផ្លាស់ទីរបស់សត្វ



ក. តើសត្វផ្លាស់ទីដូចម្តេចខ្លះ ?

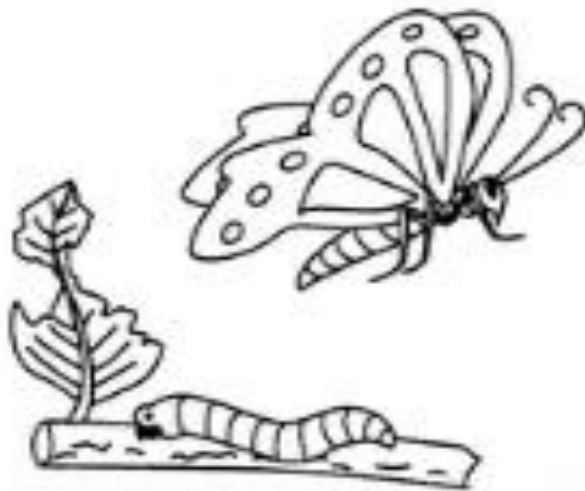
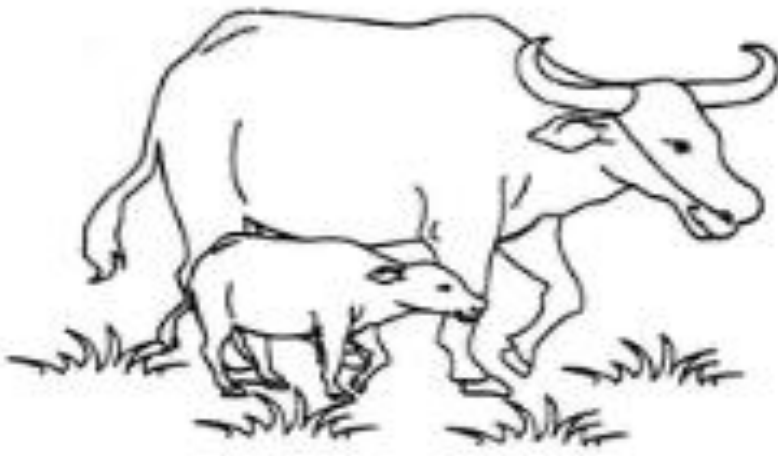


សត្វអាចផ្លាស់ទីដោយ ងើរ រត់ ថាយ លោត ហើរ ហែល តោង លូត

ឬ វា ។



១. តើកូនសត្វផ្លាស់ទីដូចម្តេច ?



- កូនសត្វខ្លះផ្លាស់ទីដូចមេបាវា ។ ឧទាហរណ៍ : ក្របី ជ្រូក ឆ្កែ ឆ្មា ... ។
- កូនសត្វខ្លះផ្លាស់ទីតាមដំណាក់កំណត់របស់វា ។ ឧទាហរណ៍ : មូស មេអំបៅ កង្កែប ។



សិក្សាស្រាវជ្រាវ រក លោក ផាយ សោល ហើរ លួន
 ឬ លោក វណ្ណ ឌីណា តាមដំណាក់កាលរបស់វា ។ កូនសត្វ
 ខ្លះ ៀកយសទីដទៃទៀត



ចូរសរសេរឈ្មោះសត្វគ្មានជើង មានជើងពីរ និងជើងបួនរួច
 ត្រួតពិនិត្យ (✓) ក្នុងតារាងខាងក្រោមឱ្យត្រូវនឹងដំណើរផ្លាស់ទី
 របស់វា ។

| លក្ខណៈសត្វ | ឈ្មោះសត្វ | ការផ្លាស់ទី ដោយលូន | ការផ្លាស់ទី ដោយដើរ | ការផ្លាស់ទី ដោយហើរ |
|--------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| សត្វគ្មានជើង | ១. _____ ២. _____ ៣. _____ ៤. _____ | | | |
| សត្វជើង ២ | ១. _____ ២. _____ ៣. _____ ៤. _____ | | | |
| សត្វជើង ៤ | ១. _____ ២. _____ ៣. _____ ៤. _____ | | | |

ក្នុងជំពូកនេះ
យើងរៀនអំពី



- ១. ទីតាំងសាលារៀននិងភូមិខ្ញុំ
- ២. ប្រវត្តិសាលារៀននិងភូមិខ្ញុំ
- ៣. ខ្ញុំជួយថែទាំសាលារៀន
- ៤. ខ្ញុំហាត់រាំ
- ៥. ខ្ញុំរៀនច្រៀង



1

ទីតាំងសាលារៀននិងកូមិដូ

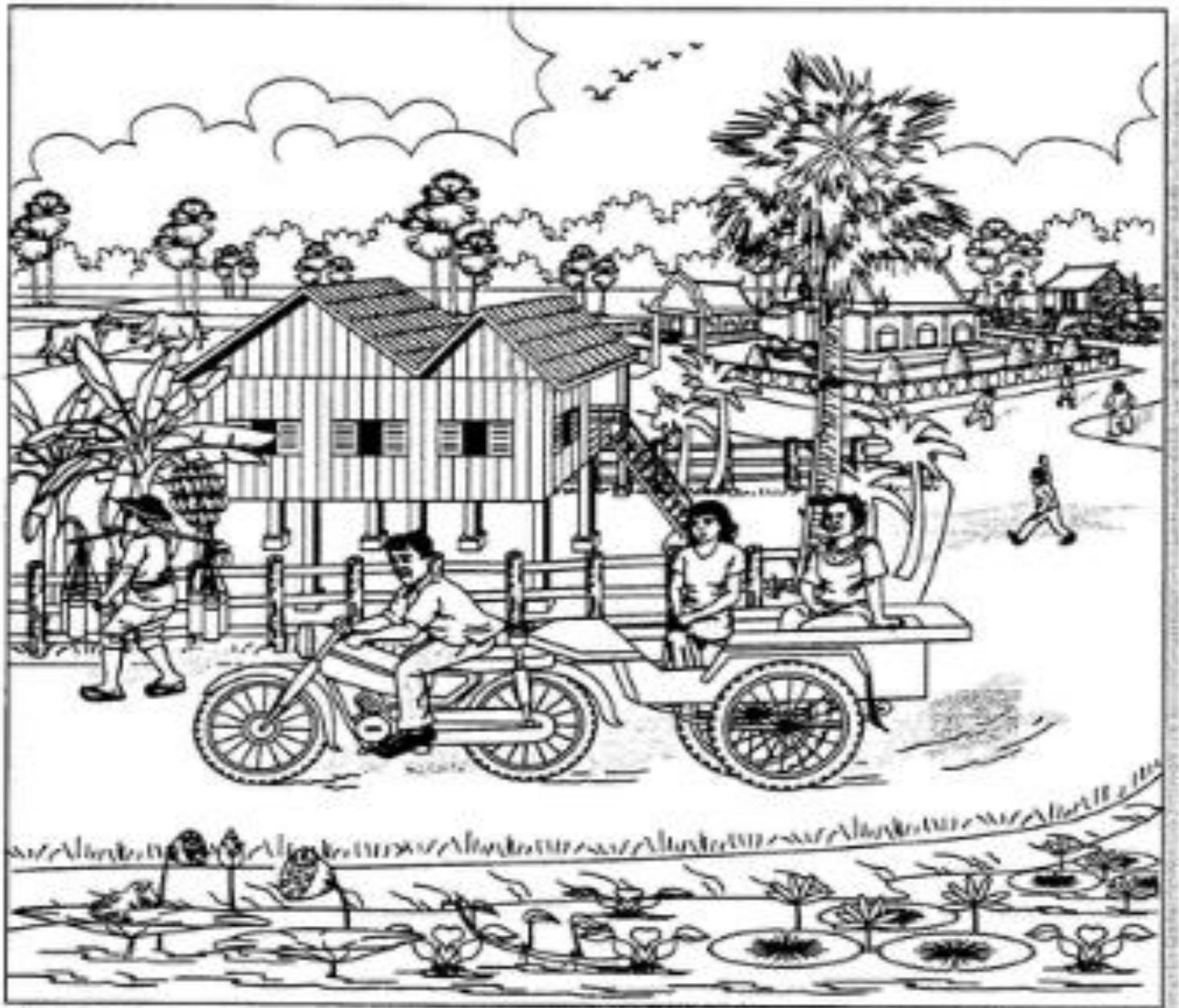


នេះជាកន្លែង
ដែលខ្ញុំរស់នៅ ។

កន្លែងដែលខ្ញុំរស់នៅជាទីប្រជុំជន មានផ្ទះ វត្ត មន្ទីរពេទ្យ ផ្សារ សាលារៀន និងសាលារៀន ។ ប្រជាជននៅទីនេះ មានទំនាក់ទំនងគ្នាល្អណាស់ ។ ពួកគាត់ ប្រកបមុខរបរតាមជំនាញរៀងៗខ្លួន ។



ក. តើភូមិរបស់អ្នកស្ថិតនៅកន្លែងណា ?

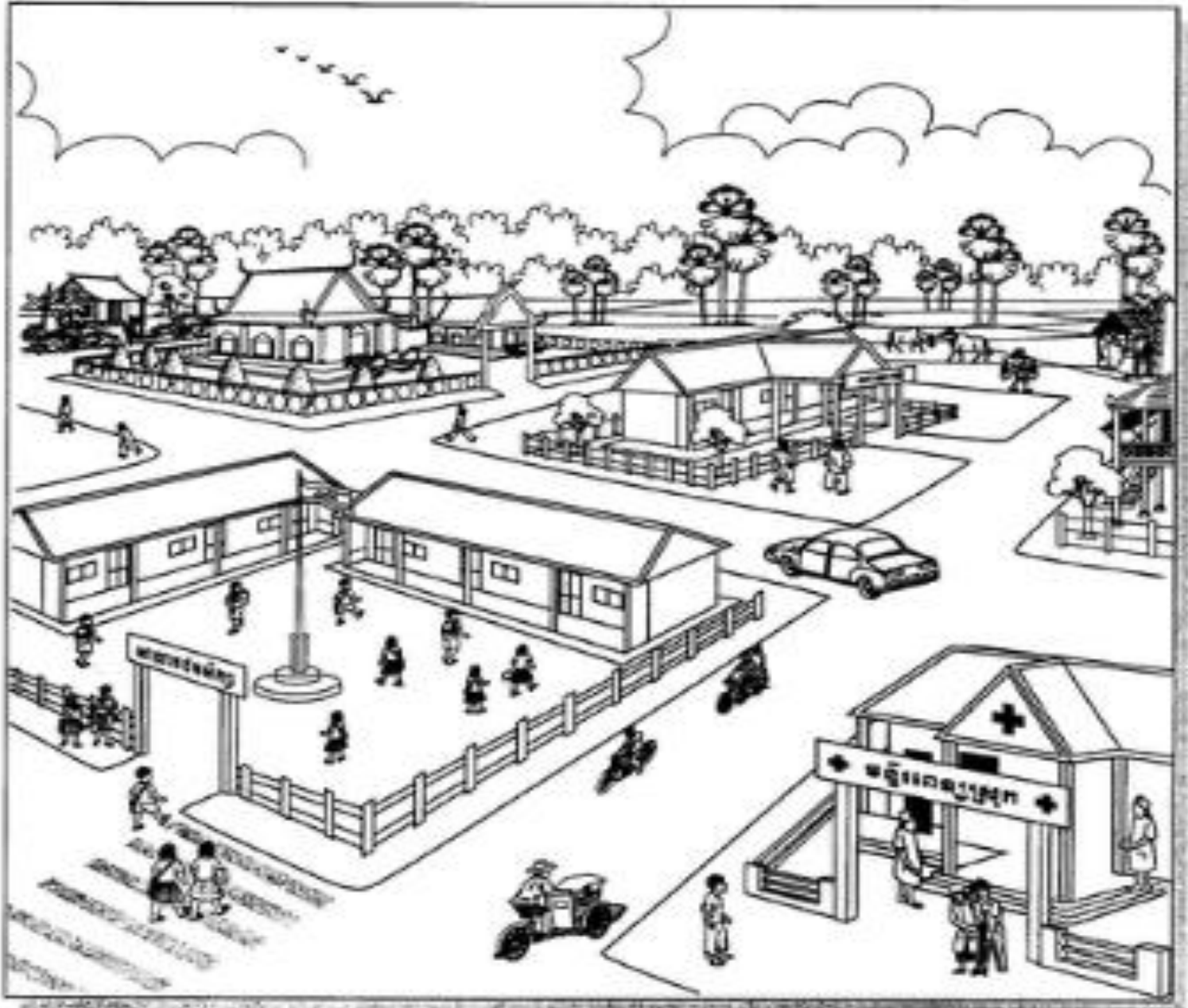


ភូមិខ្ញុំតូចតែសប្បាយ មានដាំដំណាំគ្រប់មុខព្រោះ
មានប្រឡាយទឹកច្រើន ។ ភូមិខ្ញុំឈ្មោះភូមិទួលកី
សង្កាត់ភ្លើងនេះទេ ខណ្ឌដង្កោ រាជធានីភ្នំពេញ ។





១. តើភូមិអ្នកមានកន្លែងអ្វីខ្លះ ?

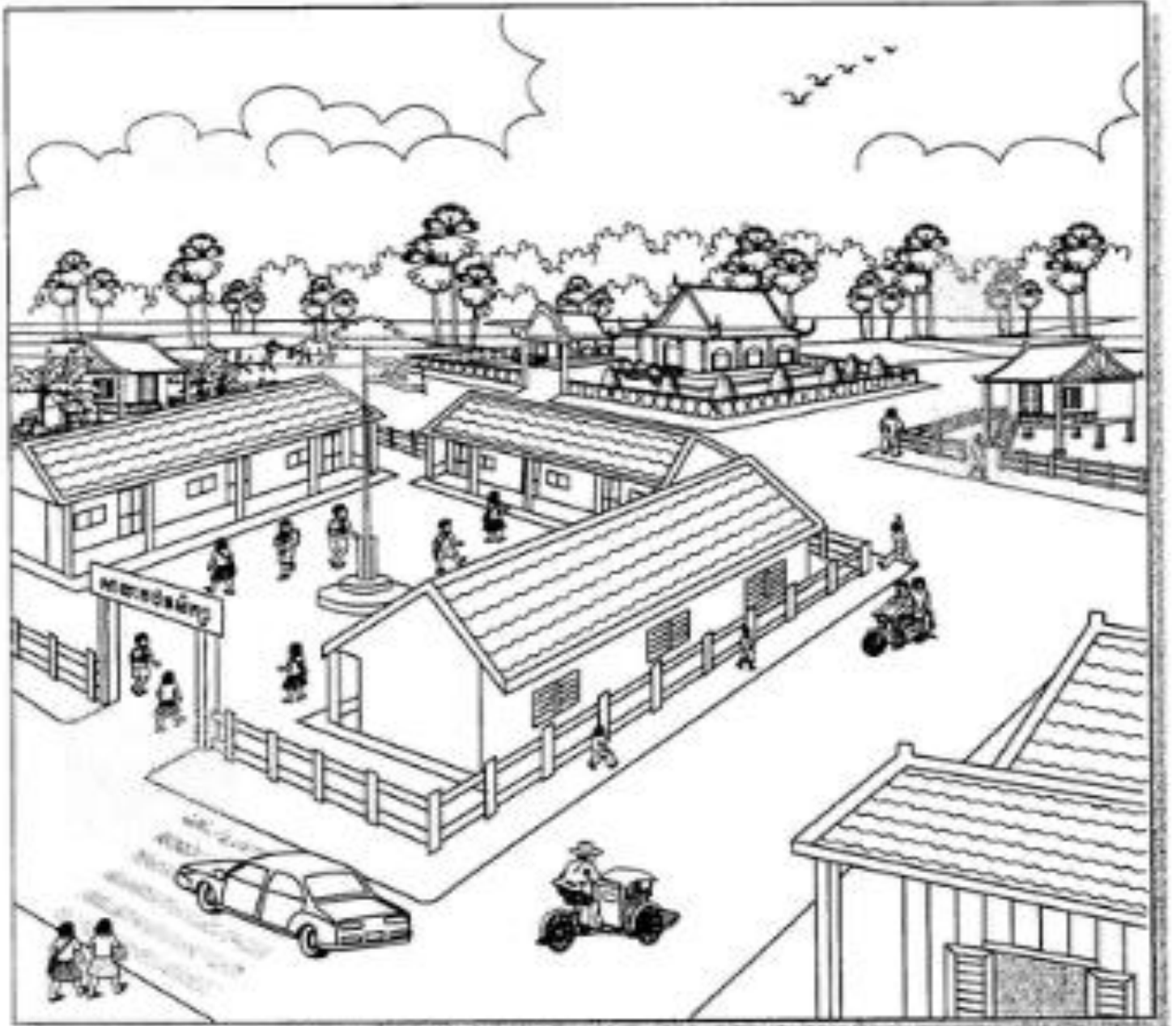


ភូមិខ្ញុំមានផ្ទះប្រជាជននិងកន្លែងផ្សេងៗទៀតដូចជា វត្ត
 មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន រោងជាងលើ រោងជាងដំបែក កន្លែង
 ធ្វើស្ករត្នោត សាលាឃុំ ប្រភពទឹក (ប្រឡាយ) និងវាលស្រែ ។





គ. តើសាលារៀនរបស់អ្នកស្ថិតនៅកន្លែងណា ?

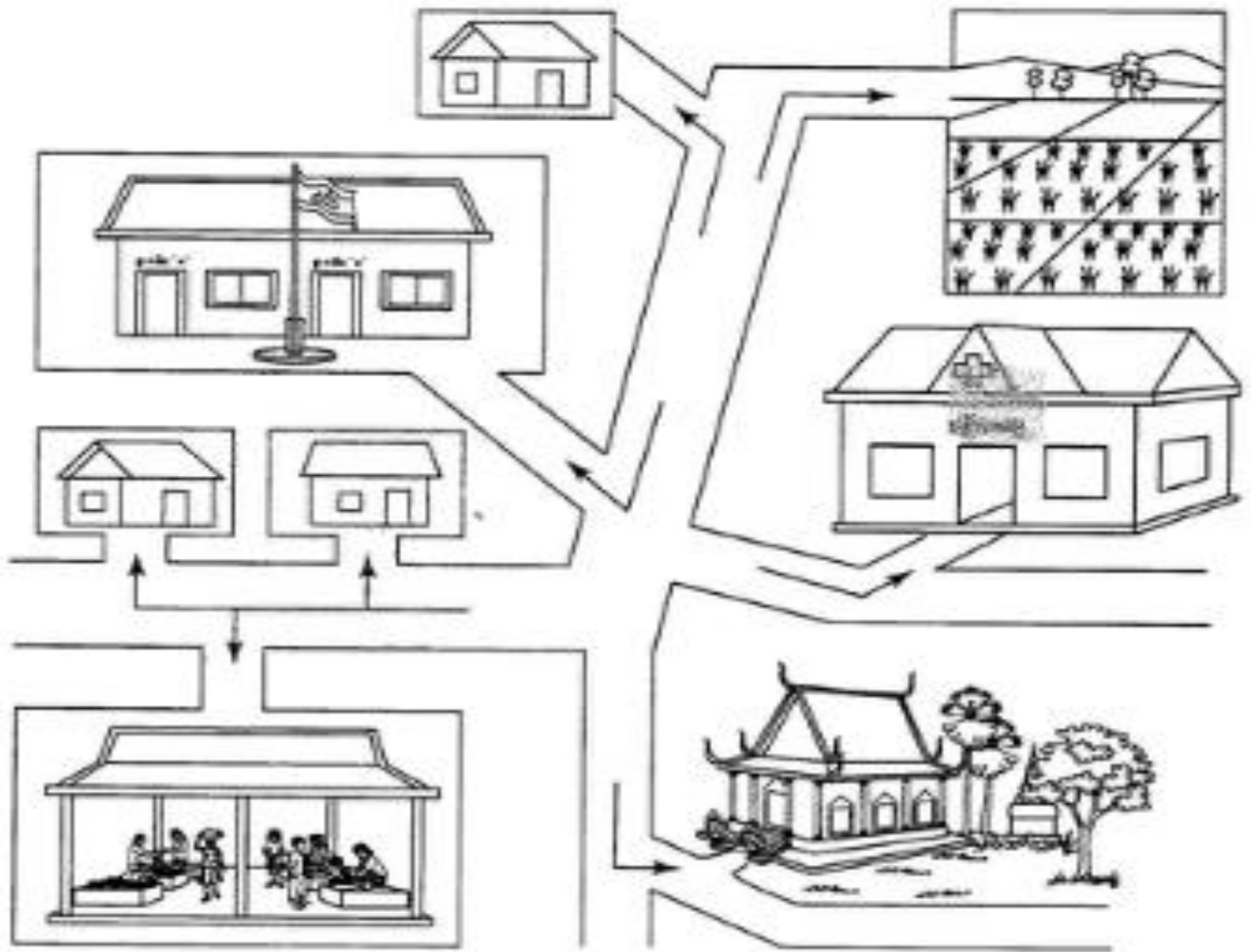


សាលារៀនខ្ញុំស្ថិតនៅលើដីទួលមួយ ។ នៅខាងក្រោយ
សាលាមានវត្តមួយ នៅខាងមុខមានសាលាបង្គំនិងវាលស្រែ ។
ចំណែកខាងឆ្វេងនិងខាងស្តាំសាលារៀន ជាផ្ទះរបស់ប្រជាជន ។





ឃ. ចូរគូរផែនទីបង្ហាញទីតាំងសាលារៀនរបស់អ្នកហើយ
ដាត់ពណ៌និងរៀបរាប់បង្ហាញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។



ខ្ញុំគូរនិងដាត់ពណ៌លើផែនទីដើម្បី
បង្ហាញពីទីតាំងនៃសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ ។

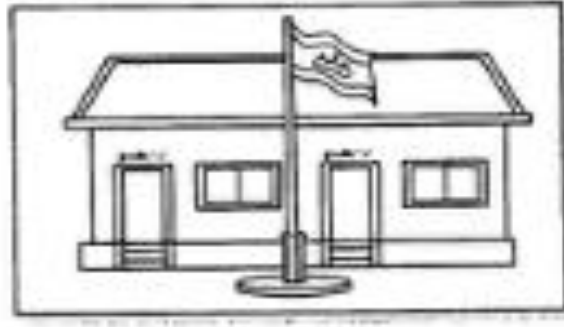
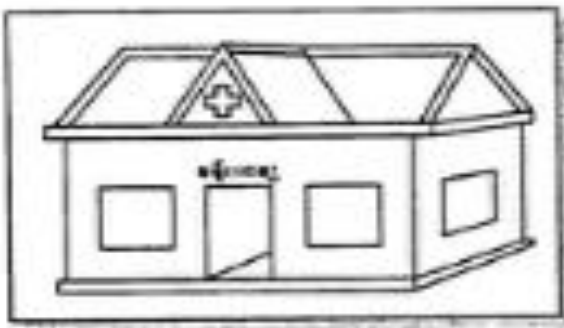


ដើម្បីបង្ហាញទីតាំងណាមួយឱ្យគេស្គាល់ យើងត្រូវ

- កំណត់ទីតាំង
- កំណត់ទីកន្លែងសំខាន់ៗដែលស្ថិតនៅជុំវិញ
- និងគួរផែនទីងាយៗ ។



១. ចូរអ្នកពណ៌នាទីតាំងសាលារៀននិងកន្លែងផ្សេងៗ ។



២. ចូរគូរតាមរូបខាងក្រោមរួចដាក់ពណ៌ ។



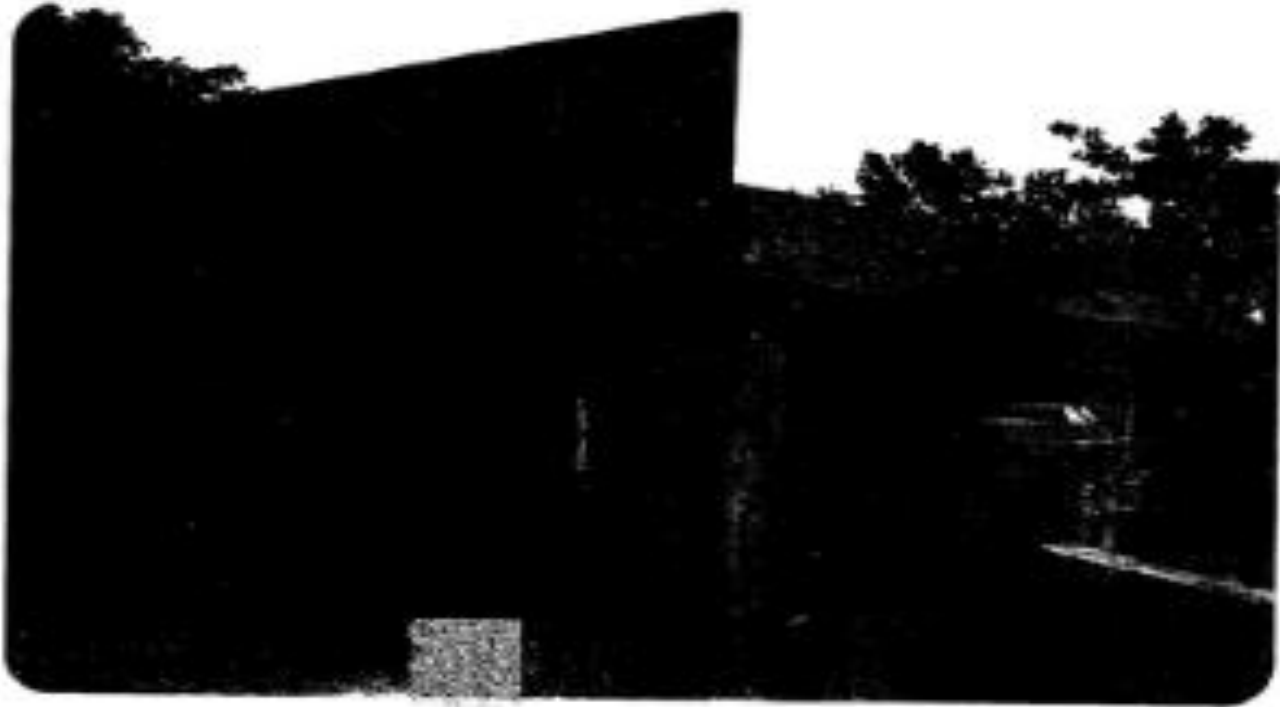
2

ប្រវត្តិសាលារៀននិងភូមិខ្ញុំ



ក. ប្រវត្តិសាលារៀនខ្ញុំ (សាលាបឋមសិក្សាភូមិខ្ពង)

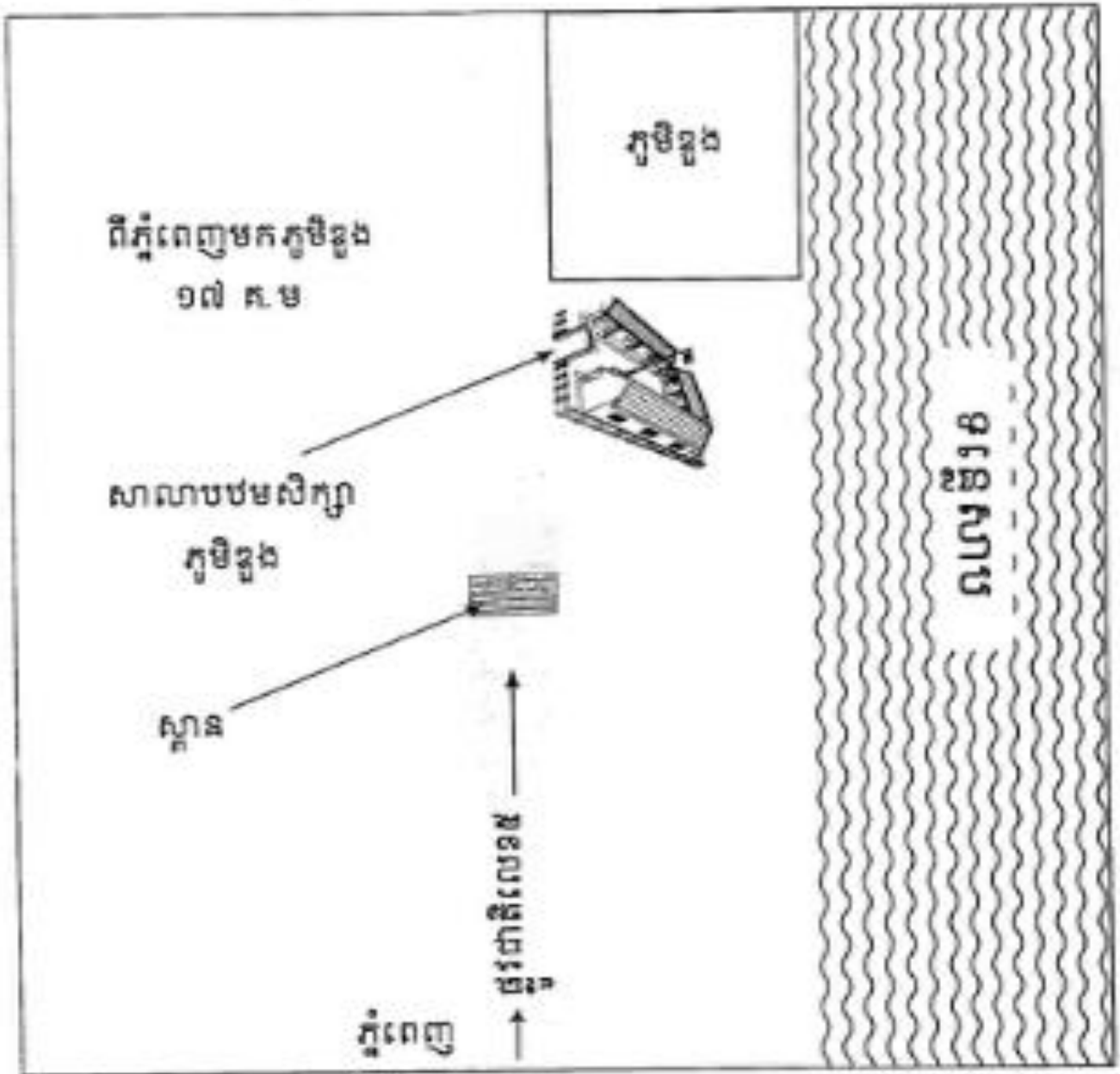
ខ្ញុំរៀននៅសាលាបឋមសិក្សាភូមិខ្ពង ដែលស្ថិតនៅក្នុងភូមិខ្ពង ឃុំព្រៃកញ្ជា ។ តើអ្នកបានដឹងពីប្រវត្តិសាលារៀននេះ ឬ ទេ ?



សាលាបឋមសិក្សាភូមិខ្ពងនេះសាងសង់នៅក្រោយឆ្នាំ១៩៧៩ ។ សាលារៀននេះមានអគារឈើមួយខ្នង ដែលមានតែបីបន្ទប់ប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រោយពីអគារឈើពុកអស់គេសង់អគារថ្មជំនួសវិញ ។ ឥឡូវនេះគេបានសង់អគារថ្មមួយខ្នងបន្ថែមទៀត ។



១. ប្រវត្តិភូមិភ្នំ (ភូមិខ្ពង)



ភូមិខ្ពងស្ថិតនៅតាមបណ្តោយផ្លូវជាតិលេខ៥ ក្នុងសង្កាត់ព្រែកព្នៅ ១ ឃុំ ព្រែកព្នៅ រាជធានីភ្នំពេញ ។ កាលពីដើមទីនេះមានតែគ្រួសារតាខ្ពងប៉ុណ្ណោះ ដែលមកតាំងទីលំនៅ ។ ក្រោយមកទើបមានប្រជាជនទៅរស់នៅជាបន្តបន្ទាប់ ។ ដោយយល់ឃើញថាតាខ្ពងជាចាស់ប្រិត្វាចារ្យនៅទីនោះ ទើបប្រជាជនទាំងអស់ ឆាំគ្នាហៅទីនោះថា "ភូមិតាខ្ពង" តែឥឡូវនេះគេហៅតែ "ភូមិខ្ពង" ។



គ. ប្រវត្តិឃុំខ្ញុំ (ឃុំព្រែកព្នៅ)

ឃុំនេះស្ថិតនៅតាមផ្លូវជាតិលេខ៥ មានចម្ងាយប្រមាណ១៧គីឡូម៉ែត្រ (គ.ម)ពីភ្នំពេញ ។ គេដាក់ឈ្មោះឃុំនេះថា ឃុំព្រែកព្នៅ ព្រោះកាលពីមុននៅទីនេះមានព្រែកមួយដែលមានឈ្មោះថាព្រែកតាព្នៅ ។ ប៉ុន្តែក្រោយមកអ្នកស្រុកហៅត្រឹមតែ ព្រែកព្នៅៗរហូតមក ។



ឃ. ជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាជននៅភូមិខ្ញុំ



ភូមិ ឃុំ ដែលខ្ញុំរស់នៅឥឡូវនេះមានការរីកចម្រើនច្រើនណាស់ ។



បើយើងរស់នៅកន្លែងណាមួយ យើងត្រូវតែស្គាល់
ប្រវត្តិទឹកកន្លែងនោះឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៖

- ឈ្មោះភូមិ ឃុំ ស្រុក ខេត្ត
- ការរស់នៅរបស់ប្រជាជន ។



១. ចូរបំពេញល្អនូវខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

ក. សព្វថ្ងៃខ្ញុំរៀននៅសាលាបឋមសិក្សា

ខ. សាលារៀនខ្ញុំស្ថិតនៅក្នុងភូមិ ឃុំ
ស្រុក ខេត្ត

គ. សាលារៀនខ្ញុំមានអគារសិក្សាចំនួន ខ្នងស្មើដី
បន្ទប់ ។

២. ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញល្អនូវខាង
ក្រោម ។

| | | | | |
|----------|------|--------|------|-------|
| កាលពីមុន | ភូមិ | ចូរពារ | ឥឡូវ | ពីរបង |
|----------|------|--------|------|-------|

អ្នក ខ្ញុំប្រកបរបរធ្វើស្រែចម្ការ ។ ពួកគាត់ធ្វើស្រែ
មួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ ពួកគាត់ចេះធ្វើស្រែបាន ក្នុង
មួយឆ្នាំ ។ សព្វថ្ងៃប្រជាជនភូមិខ្ញុំមានជីវភាព ច្រើនហើយ ។








ក. តើសាលារៀនកខ្វក់បណ្តាលមកពីអ្វី ?



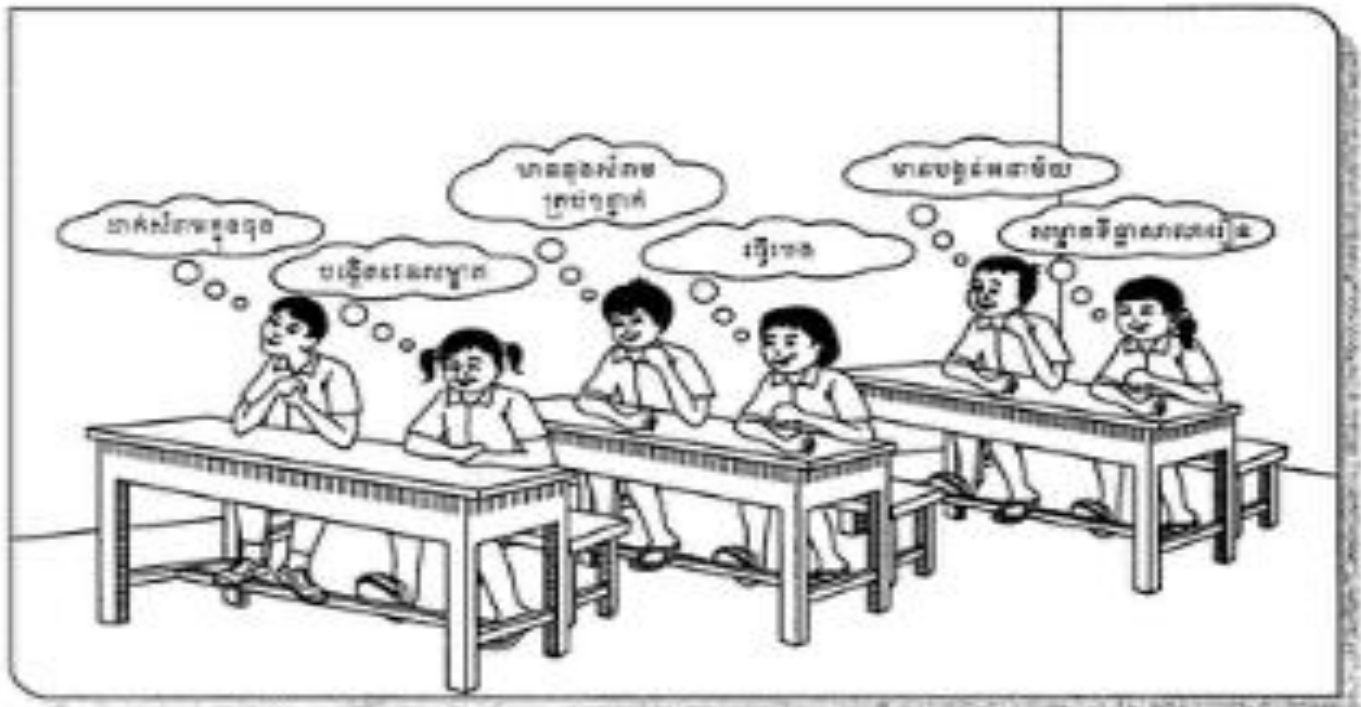
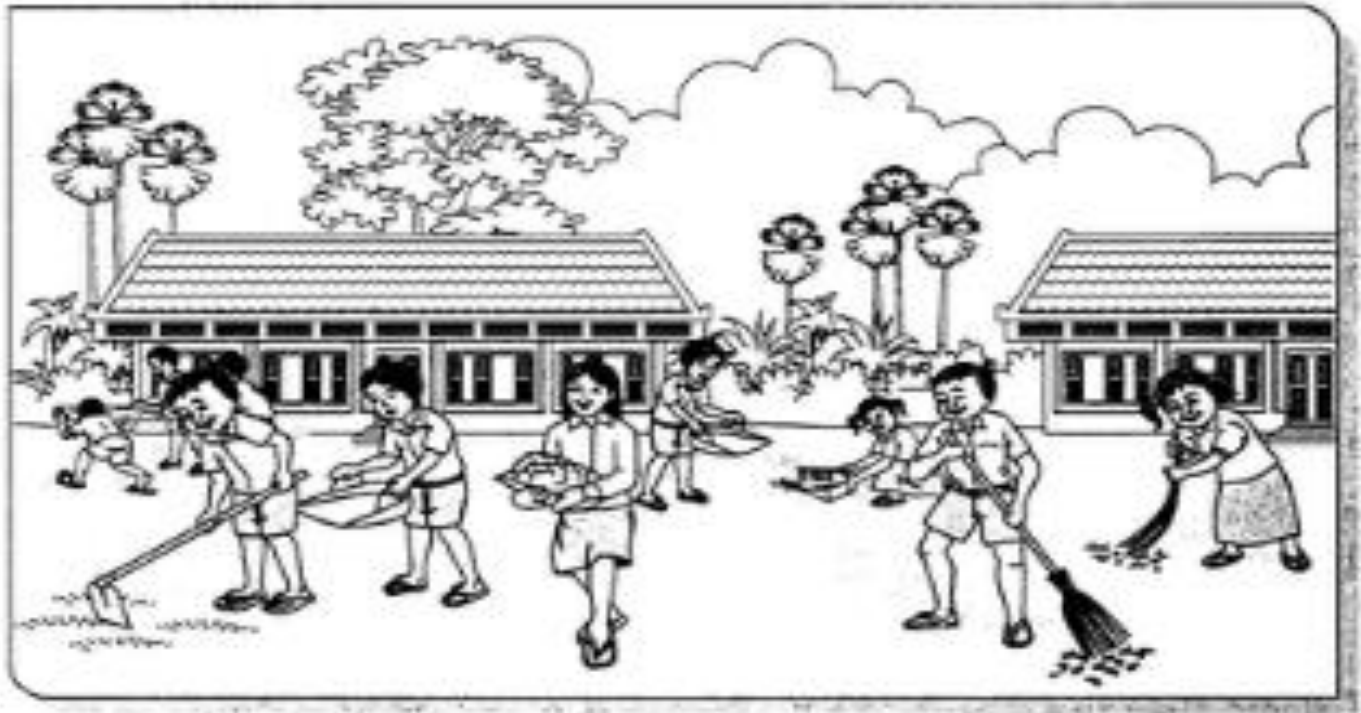
សាលារៀនយើង
ស្អាតមកពី



| | | |
|--|---|---|
|  <p>យើងបំបាត់សំរាម</p> | <p>គ្មានភាកសំណល់ ក្នុងសាលារៀន</p> |  <p>គ្មានកន្ទុយចារី</p> <p>គ្មានសម្បកកំប៉ុង</p> |
|  <p>មានបង្គន់ត្រឹមត្រូវ</p> |  <p>គ្មានសត្វពាហនៈ ចូលត្រាំក្នុងត្រពាំង</p> |  <p>គ្មានសត្វចូល ក្នុងសាលារៀន</p> |



១. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបំបាត់ភាពកខ្វក់ទាំងនោះ ?



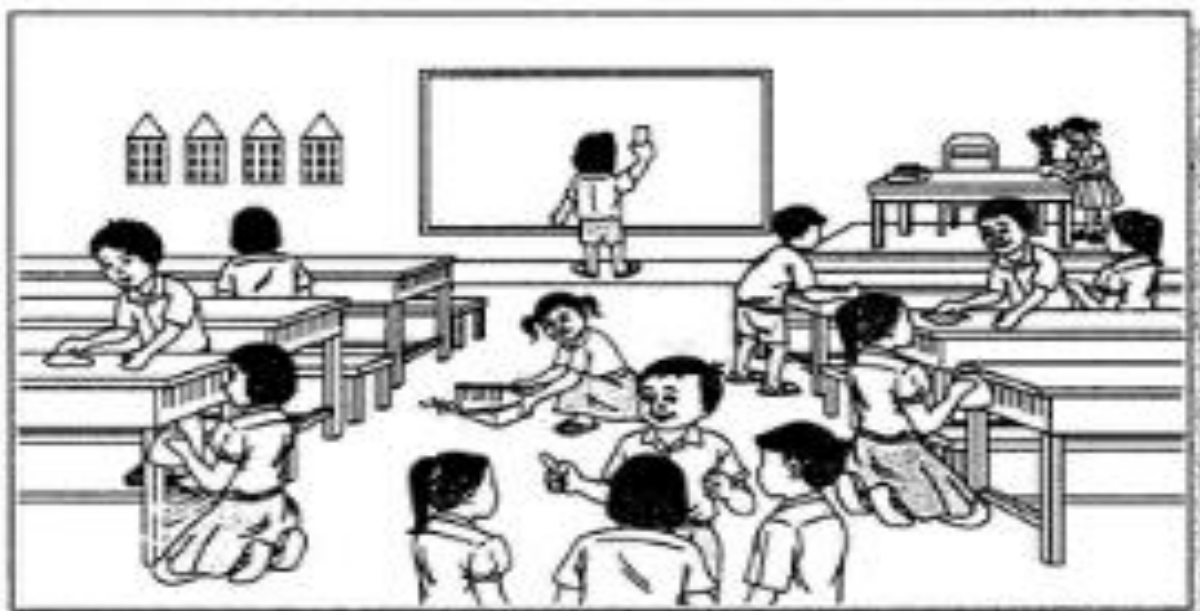
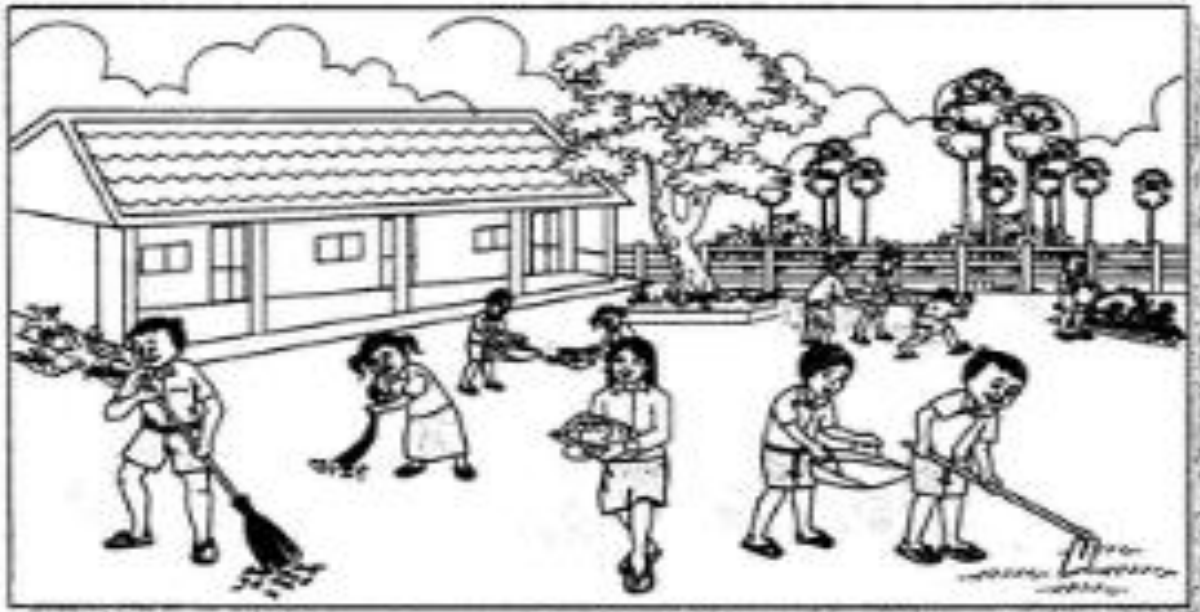
ដើម្បីបំបាត់ភាពកខ្វក់ក្នុងសាលារៀន យើងត្រូវនាំគ្នាបោសសម្អាត បង្កើត
វេនសម្អាត ធ្វើរបង និងដឹករណ្តៅសម្រាប់ដាក់សំរាម ... ។



គ. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីឱ្យសាលារៀនស្អាតល្អ ?



សាលារៀនយើងបានស្អាតល្អ
ដោយសារយើងនាំគ្នា



យើងគ្រប់គ្នាត្រូវចូលរួមជួយថែទាំសាលារៀនឱ្យបានស្អាតជាដិត ព្រោះ
សាលារៀនជាកន្លែងផ្តល់ចំណេះដឹងដល់យើងគ្រប់ៗគ្នា ។



សាលារៀនជាកន្លែងផ្តល់ចំណេះដឹងដល់យើងត្រប់ៗគ្នា ដូចនេះ
យើងត្រូវជួយថែទាំ សម្ភាគសាលារៀនឱ្យបានស្អាតល្អជានិច្ច ។



ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់ទៅបំពេញល្អះខាងក្រោមឱ្យ
មានន័យត្រឹមត្រូវ ។

| | | | |
|--------|-------|--------|----------|
| សម្ភាគ | ដើមឈើ | ចូល | កាកសំណល់ |
| ដំណាំ | ស្អាត | ទឹកដក់ | បន្លែ |

ដើម្បីថែទាំសាលារៀនឱ្យបាន ជានិច្ច លុះត្រាតែយើង
ទាំងអស់គ្នាទុកដាក់ ផ្សេងៗក្នុងចុងសំរាមចាក់ដីលុបកន្លែងមាន
..... និងបោសជូត ថ្នាក់រៀន ។ យើងត្រូវចូល
រួមជា និង ព្រមទាំងការពារកុំឱ្យសត្វចិញ្ចឹម
មួយចំនួន ទៅស៊ី ក្នុងសាលារៀន ។



ក. របៀបពត់ដៃពត់ជើង



ដើម្បីរាំរបាំប្រជាប្រិយខ្មែរបានល្អត្រឹមត្រូវ
យើងគប្បីរៀនហាត់ពត់ដៃជើង ។



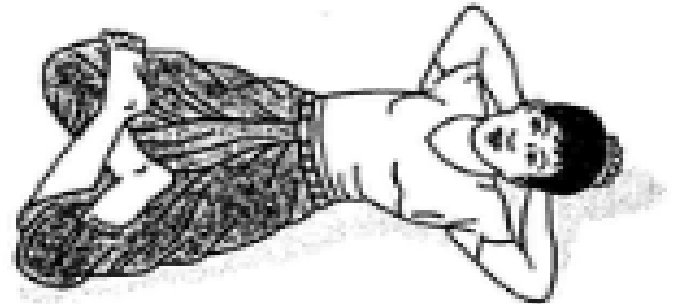
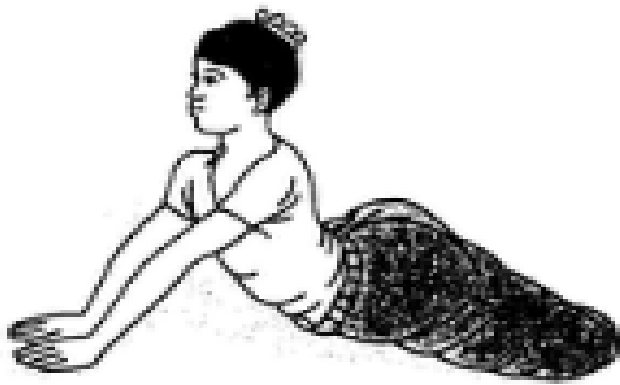
• វគ្គទី ១



• វគ្គទី ២



• វគ្គទី ៣



• វគ្គទី ៤



លំហាត់ពត់ដៃទាំងនេះជាលំហាត់ដំបូង ដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមាំមួន ទន់ភ្លន់ និងឆន់។ លំហាត់បែបនេះធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងការហាត់វិវត្តន៍និងវិលេងកម្សាន្ត តាមចង្វាក់ផ្សេងៗ ដូចជា ចង្វាក់វិវត្តន៍ វិវត្តន៍ឆន់ ... ។



ខ. ចង្វាក់រាំរង់បែបទី១

រាំរង់ជាចង្វាក់រាំលេងកម្សាន្តដែលប្រជាជនខ្មែរ
ទូទាំងប្រទេសនិយមចូលចិត្តរាំជាងគេ ។



- តើចង្វាក់រាំរង់បែបទី១ គេរាំដូចម្តេច?

| | | | |
|--------------|------------|------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| ត្រៀមលក្ខណៈ: | ជំណាក់ទី ១ | ជំណាក់ទី ២ | ជំណាក់ទី ៣ |

- រាំរង់បែបទី១ គឺគេរាំពីរជំហានទៅមុខមួយជំហានថយក្រោយ ។



- លំហាត់ពត់ដៃជើងជាលំហាត់ដំបូងក្នុងការហាត់វា ។
- ចង្វាក់វាវង់បែបទី១ គឺគេវាពីរជំហានទៅមុខ មួយជំហានថយក្រោយ ។



ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ ។

១. តើគេហាត់ពត់ដៃ ពត់ជើងដើម្បីអ្វី?
២. តើចង្វាក់វាវង់បែបទី១ គេវាដូចម្តេច?
៣. តើចង្វាក់វាវង់បែបទី១ នេះមានប៉ុន្មានដំណាក់?
៤. មុនចូលដំណាក់ទី១ នៃចង្វាក់វាវង់បែបទី១ នេះ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច?
៥. នៅពេលអ្នកវា ឈានជើងស្តាំថយក្រោយបញ្ចិតពីក្រោយកែងជើងឆ្វេង ដៃស្តាំទាញឡើងលើកស្នួយត្រឹមកន្ទុយភ្នែក ដៃឆ្វេងលាបព្យួរឡើងត្រឹមដើមទ្រូងនោះ តើអ្នកវាស្ថិតនៅដំណាក់ទីប៉ុន្មាន?



គ. ប១ “ក្រសាំងទាប” (បទភ្លេងមហោរី)



១. ឱក្រសាំងទាបអើយ
កូនតែងរំពឹង

ដុះរាបមាត់បឹង
តែលើពុកថែម ។

២. ឱក្រសាំងទាបអើយ
ពួសំឡេងដៃ

ដុះរាបមាត់ព្រៃ
ចាំមើលផ្លូវថែម ។

៣. ឱក្រសាំងទាបអើយ
ថែមបេះបាទបី

ដុះរាបទល់ដី
ធ្វើកូនកាន់លេង ។

៤. កូនចង់សប្បាយ
ឱ្យកូនកាន់លេង

ព្រោះកាយនៅក្មេង
លម្អៃចិត្ត ។



ជុំវិញយើង

ក្នុងជំពូកនេះ
យើងរៀនអំពី



- ១. ព្រះមហាក្សត្រនិងអ្នក
ធិកនាំប្រទេស
- ២. វត្តនៅជុំវិញយើង
- ៣. វត្តនៅលើមេឃ

1 ព្រះមហាក្សត្រនិងអ្នកដឹកនាំប្រទេស



ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ



ទង់ជាតិ



ទង់សាសនា



ទង់ព្រះមហាក្សត្រ



ក. ព្រះមហាក្សត្រ



ព្រះមហាក្សត្រ



ព្រះមហាជ័យសីហា



ព្រះមហាជ័យសីហា



យើងគោរពនិងស្រឡាញ់ព្រះមហាក្សត្រយើង ។



ខ. សាសនា



រដ្ឋធម្មនុញ្ញបានកំណត់យកព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនារបស់រដ្ឋ ។



គ. ជាតិ



ប្រទេសកម្ពុជាមានខេត្តចំនួន ២៤ និងមានរាជធានីចំនួន ១ ដែលមាន
ប្រជាជនប្រហែល ១៤ លាននាក់ ។



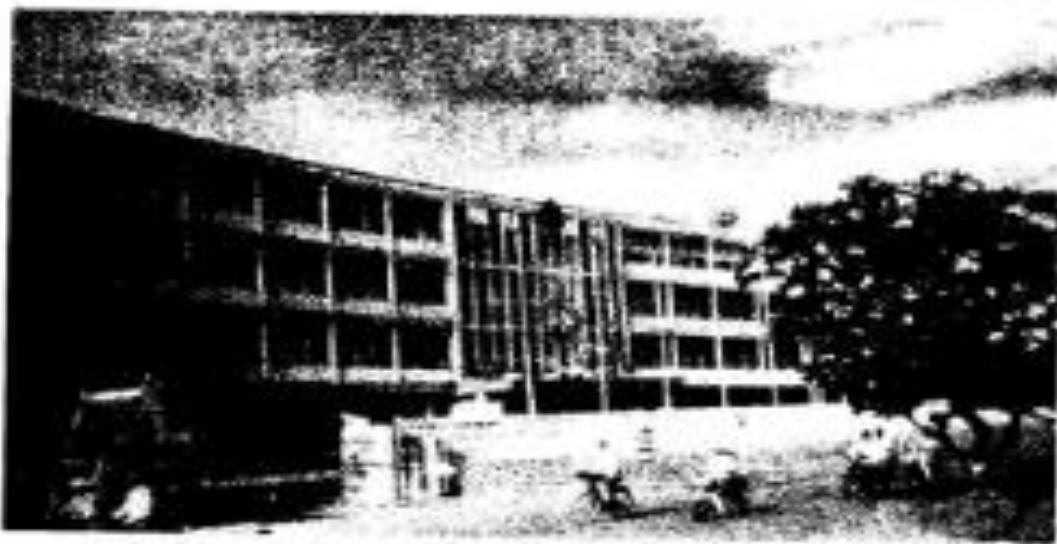
យ. ថ្នាក់ដឹកនាំប្រទេស

ប្រទេសកម្ពុជា ជាព្រះរាជាណាចក្រមាន :

- ព្រះមហាក្សត្រជាអ្នកគ្រងរាជ្យ
- នាយករដ្ឋមន្ត្រីជាអ្នកដឹកនាំប្រទេស ។



នេះជាកន្លែងនាយករដ្ឋមន្ត្រីធ្វើការ ។





យើងខ្លាំងអស់គ្នាជាប្រជាជនកម្ពុជា ដូចនេះយើងត្រូវស្រឡាញ់ និងគោរពជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ និងថ្នាក់ដឹកនាំប្រទេស យើង ។



១. ចូរបំពេញល្អនូវខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។
 - ក. ប្រទេសកម្ពុជាមានខេត្តចំនួន និងរាជធានីចំនួន
ដែលមានប្រជាជនប្រហែល លាននាក់ ។
 - ខ. ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាមាន គ្រងរាជ្យ ។
 - គ. ប្រជាជនតែង និងស្រឡាញ់ព្រះមហាក្សត្រ ។
 - ឃ. នាយករដ្ឋមន្ត្រីជា ប្រទេស ។
 - ង. ប្រជាជនកម្ពុជាភាគច្រើនកាន់ សាសនា ។

២. ចូរប្រាប់ឈ្មោះប្រធានក្រុម ប្រធានភូមិ និងមេឃុំ ឬ ចៅ សង្កាត់នៅកន្លែងដែលយើងកំពុងរស់នៅ ។



ក. តើយើងអាចសម្គាល់វត្ថុរឹង វត្ថុរាវ និងឧស្ម័នយ៉ាងដូចម្តេច ?



នៅជុំវិញយើង មានវត្ថុច្រើនណាស់ ។
វត្ថុរឹង វត្ថុរាវ និងឧស្ម័ន ។

វត្ថុរឹង



• អាចកាត់បាន



• មានទំហំនិងរូបរាងច្បាស់ណាស់



• មានទម្ងន់

វត្ថុរាវ



• អាចហូរបាន



• មានរូបរាងប្រែប្រួលតាមវត្ថុដែលផ្ទុកវា



• មានទម្ងន់

ឧស្ម័ន



• មើលមិនឃើញ គ្មានទំហំ និងរូបរាង



• មានរូបរាងប្រែប្រួលតាមវត្ថុដែលផ្ទុកវា



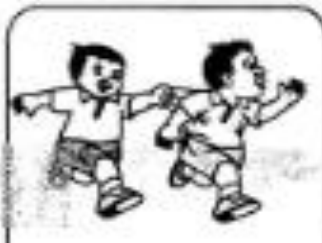
• មានទម្ងន់



ខ. តើគេប្រើកម្លាំងទាញនិងរុញ ឬ ច្រានដើម្បីអ្វី ?



នៅជុំវិញយើងមានសកម្មភាពជាច្រើនទាក់ទង
នឹងកម្លាំងទាញនិងកម្លាំងរុញ ឬ ច្រាន ។



តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច
ដើម្បីឱ្យក្មេងនេះ
បន្ថយល្បឿន ?



តើក្មេងនេះត្រូវធ្វើ
ដូចម្តេចដើម្បីឱ្យ
ទោងនេះមាន
ចលនា ?



តើកុមារានេះត្រូវ
ធ្វើដូចម្តេចដើម្បី
ឱ្យសិទៅមុខបាន ?



តើកុមារីនេះត្រូវ
ធ្វើដូចម្តេចដើម្បី
ឱ្យកៅស៊ូនេះយឺត
វែងបាន ?

- គេប្រើកម្លាំងទាញនិងរុញដើម្បីធ្វើឱ្យវត្ថុមានចលនា ។



គ. តើកម្លាំងទាញនិងច្រានកើតឡើងពីអ្វី ?

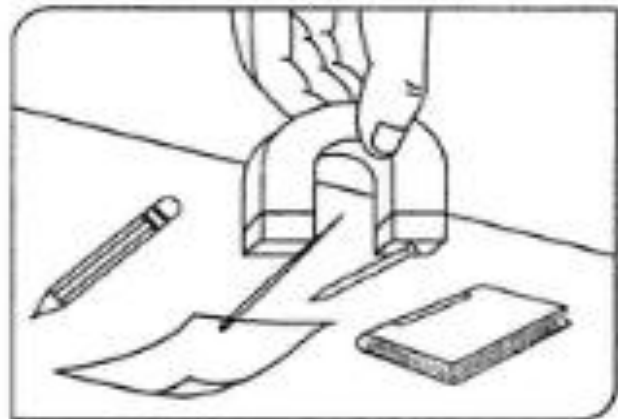
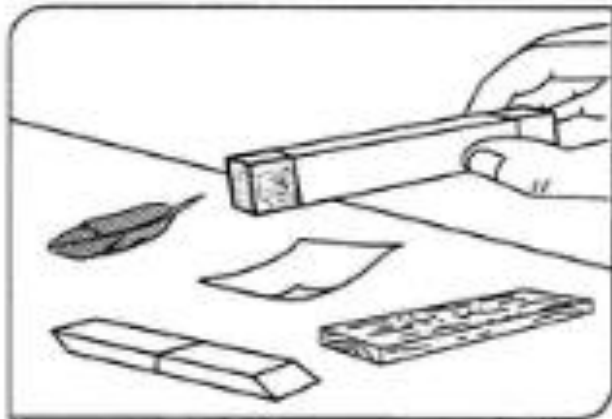
- កម្លាំងរុញ ទាញ ឬ ច្រាន
កើតឡើងពីមនុស្ស សត្វ
ទឹក ខ្យល់ ម៉ាស៊ីន អគ្គិសនី
និងមេដែក ។





៧. តើមេដែកអាចដក់វត្ថុអ្វីខ្លះ ?

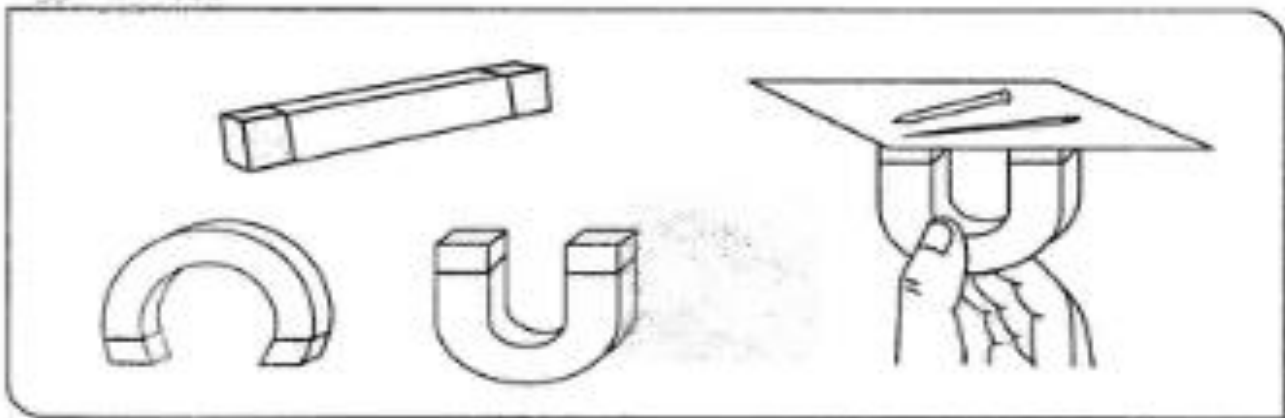
ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមានសម្ភារៈ
ប្រើប្រាស់មួយចំនួនធ្វើពីមេដែក ។



- មេដែកអាចដក់វត្ថុទាំងឡាយណាដែលធ្វើពីដែក ឬ មានជាតិដែក ។



៨. តើមេដែកស្រូប ឬ ដក់វត្ថុដូចម្តេច ?



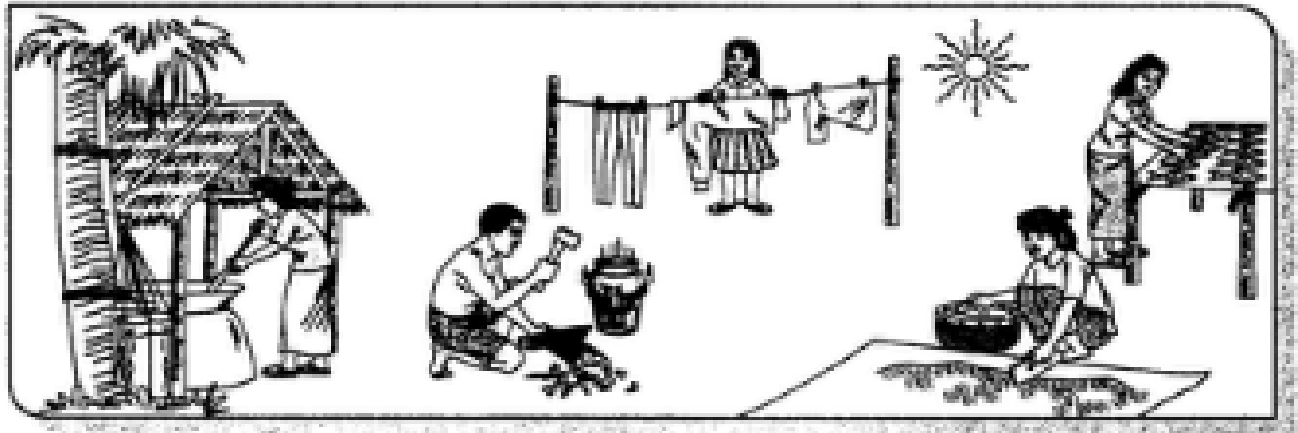
- មេដែកមានរាងខុសគ្នានិងកម្លាំងដក់ ឬ ស្រូបក៏ខុសគ្នាដែរ ។



ច. តើគេត្រូវការកម្ដៅសម្រាប់ធ្វើអ្វី ?



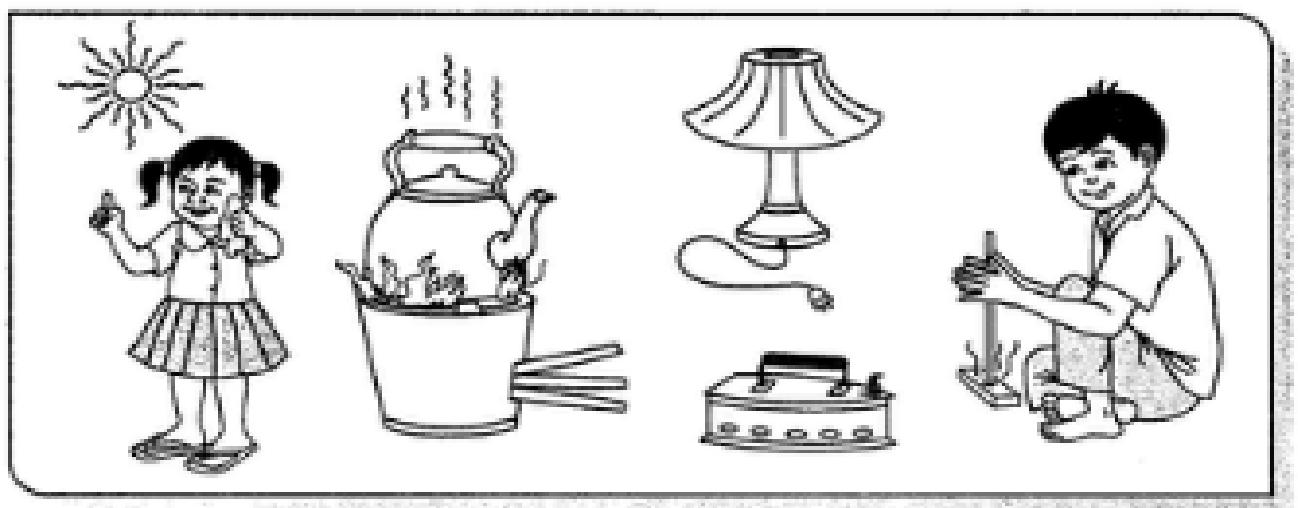
គេត្រូវការកម្ដៅសម្រាប់ ...



- កម្ដៅធ្វើឱ្យវត្ថុមួយចំនួនមានការប្រែប្រួល ។



ឆ. តើកម្ដៅបានមកពីអ្វីខ្លះ ?

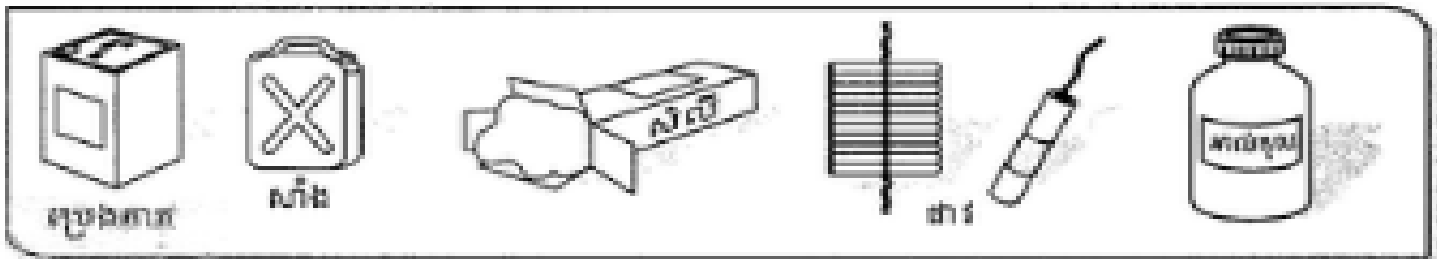


- កម្ដៅបានមកពី ព្រះអាទិត្យ ចំហេះ កកិត និងអគ្គីសនី ។



៨. តើវត្ថុអ្វីខ្លះអាចបណ្តាលឱ្យមានអគ្គិភ័យ ?

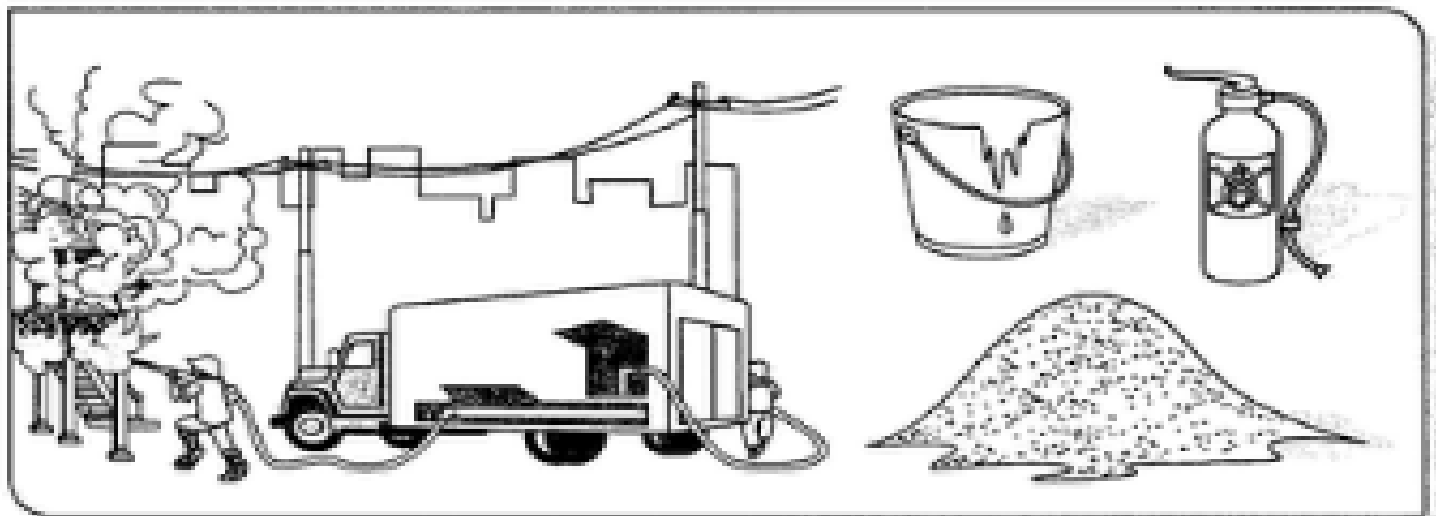
យើងប្រើប្រាស់ភ្លើងសម្រាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារ បំភ្លឺ និងកម្ដៅ ។
ប៉ុន្តែពេលណាយើងធ្វេសប្រហែសវាអាចឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ភ្លើង
និងវត្ថុមួយចំនួនដែលងាយនេះបំផុតអាចបណ្តាលឱ្យមានអគ្គិភ័យ ។



- យើងត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យមានអគ្គិភ័យ ព្រោះជុំភ្លើងតូចមួយក៏អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។



៧. ដើម្បីពន្លត់ភ្លើងដែលកំពុងឆាបឆេះតើយើងធ្វើដូចម្តេច ?



- ដើម្បីពន្លត់ភ្លើង យើងត្រូវប្រើទឹក ឬ គុងខ្យល់ពន្លត់ភ្លើង ឬ ដីខ្សាច់ ឬ ទឹកសាប៊ូ ... ។



- វត្តរឹង រាវ និងឧស្ម័ន សុទ្ធតែមានលក្ខណៈសម្គាល់ ។ វត្តរឹងទាំងអស់អាចមានចលនាបានដោយសារកម្លាំង ។ កម្លាំងទាំងអស់មានប្រភពមកពី មនុស្ស សត្វ ខ្យល់ ទឹក អគ្គិសនី និងម៉ាស៊ីន ។
- ការរលត្រូវការកម្ដៅ ។ កម្ដៅបានមកពីព្រះអាទិត្យ ចំហេះសារកភិត អគ្គិសនី ។ យើងត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាដាច់ខាតចំពោះការប្រើប្រាស់ភ្លើង ។



ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមនេះ ។

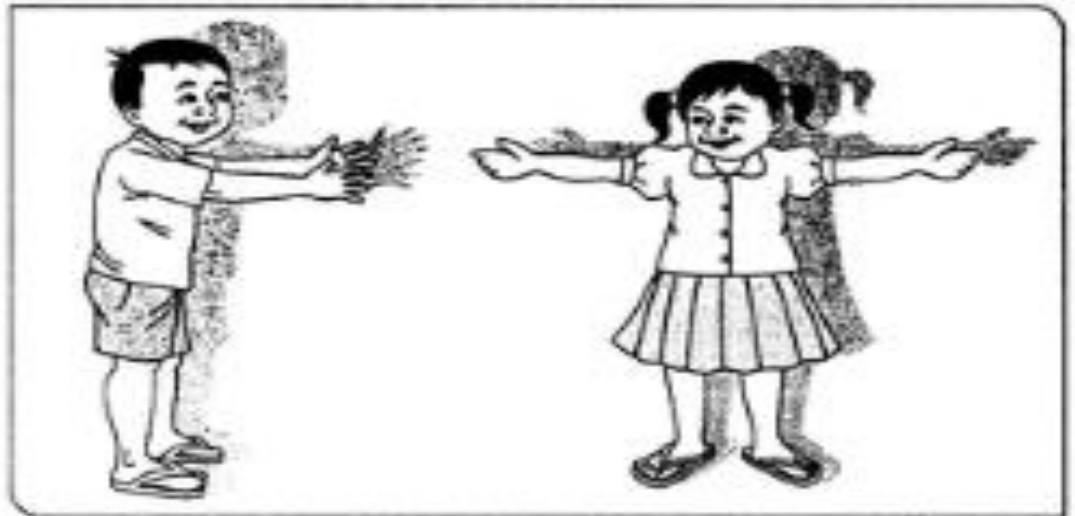
- តើវត្តរឹង វត្តរាវ និងឧស្ម័នមានលក្ខណៈសម្គាល់ដូចម្ដេចខ្លះ ?
- តើកម្លាំងទាញនឹងប្រានបានមកពីណា ?
- តើមេដៃអាចឆក់ ឬ ទាញវត្ថុអ្វីខ្លះ ?
- តើកម្ដៅបានមកពីណា ?
- តើគេប្រើវត្ថុអ្វីខ្លះសម្រាប់ការពារខ្លួននឹងកម្ដៅថ្ងៃ ?
- តើវត្ថុអ្វីខ្លះអាចពន្លត់ភ្លើងដែលកំពុងនេះបាន ?



ក. ព្រះអាទិត្យ



នៅពេលថ្ងៃ ព្រះអាទិត្យផ្តល់កម្ដៅនិងពន្លឺដល់យើង ។
យើងអាចមើលឃើញរតុផ្សេងៗបានច្បាស់ល្អ ។



ពេលមានពន្លឺទាំងមកលើយើង យើងនឹងឃើញស្រមោលរបស់យើង ។



១. ទីតាំងព្រះអាទិត្យ



ពេលមានពន្លឺព្រះអាទិត្យយើងតែង
ឃើញស្រមោលយើងនៅជាមួយយើង ។ តើ
ស្រមោលនោះប្រែប្រួលដែរឬទេ? ព្រោះអ្វី?



- ពេលព្រឹកព្រះអាទិត្យនៅទិសខាងកើត ។ ពេលនោះយើងឃើញស្រមោលយើងវែង ។ ស្រមោលស្លឹកនៅទិសឆ្វេងពីទីតាំងរបស់ព្រះអាទិត្យ (ខាងលិច) ។



- ពេលថ្ងៃត្រង់ព្រះអាទិត្យស្ថិតនៅចំពីលើក្បាល ។ ឯស្រមោលស្លឹកនៅខាងក្រោមជាប់នឹងជើងរបស់យើង ។



- ពេលល្ងាចព្រះអាទិត្យលិចនៅទិសខាងលិច ។ ពេលនោះយើងឃើញស្រមោលវែង ប៉ុន្តែស្ថិតនៅទិសឆ្វេងពីទីតាំងរបស់ព្រះអាទិត្យ (ខាងកើត) ។

ស្រមោលប្រែប្រួលតាមទីតាំងរបស់ព្រះអាទិត្យ ។ បើព្រះអាទិត្យនៅខាងកើតស្រមោលនៅខាងលិច ។ បើព្រះអាទិត្យនៅខាងលិចស្រមោលនៅខាងកើត ។



ពេលថ្ងៃយើងអាចមើលព្រះអាទិត្យនិងពពកនៅលើមេឃ ។
ព្រះអាទិត្យផ្តល់កម្ដៅនិងពន្លឺ ។

ពេលព្រឹកព្រះអាទិត្យរះនៅទិសខាងកើតនិងពេលល្ងាច
ព្រះអាទិត្យលិចនៅទិសខាងលិច ព្រះស្រមោលដែលកើតពីពន្លឺ
ព្រះអាទិត្យប្រែប្រួលទៅតាមទីតាំងរបស់ព្រះអាទិត្យ ។



ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

១. តើយើងឃើញព្រះអាទិត្យនៅពេលណា ?
 - ក. ពេលថ្ងៃនិងពេលយប់
 - ខ. ពេលយប់
 - គ. ពេលថ្ងៃ

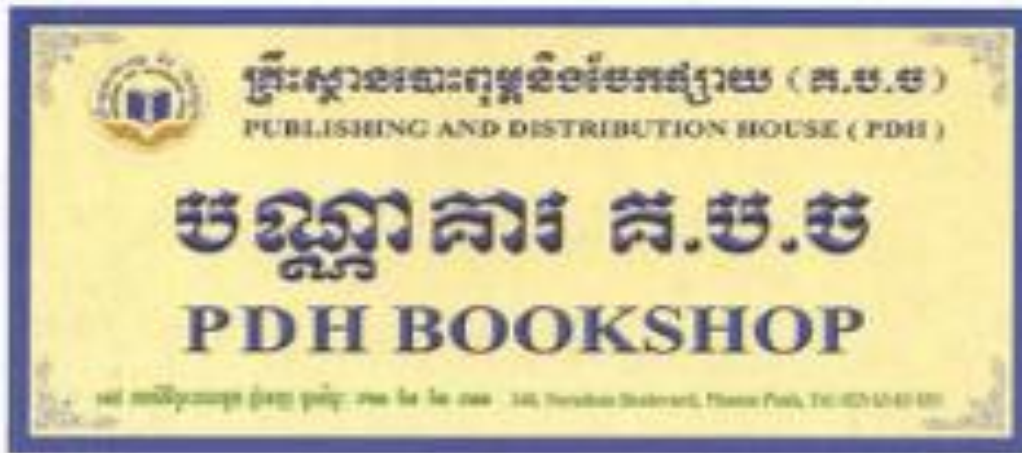
២. តើពេលថ្ងៃ(ព្រឹក)ព្រះអាទិត្យស្ថិតនៅកន្លែងណា ?
 - ក. ស្ថិតនៅពីលើគ្រង់
 - ខ. ស្ថិតនៅខាងលិច
 - គ. ស្ថិតនៅខាងកើត

យើងបម្រើសេវាកម្ម :

- រក្សាវត្ថុសៀវភៅ និងសម្ភារៈឧបទេស
- បោះពុម្ព
- ចែកចាយដល់សាលារៀន

WE SERVE:

- book and teaching-aid development
- printing
- distribution to schools



បាចលក់ :

សៀវភៅសិក្សាគោលសម្រាប់សិស្ស សម្រាប់គ្រូ
សៀវភៅហ្វឹកហាត់ សៀវភៅអំណាចបន្ថែម និង
សម្ភារៈឧបទេស ក្រុមទាំងសម្ភារៈការិយាល័យគ្រប់មុខ ។

SELLING:

textbooks , teacher's manuals ,
workbooks , supplementary readers
teaching-aids and stationery !



ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ
មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ
ដើម្បីបច្ចុប្បន្នយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

យើងខ្ញុំជាកូន ទៅ យ៉ាកណែ, ទៅ សុផល, ទៅ វិសាល, ទៅ វាមុន, ទៅ ពាណិ, ទៅ ចំរើន និង ទៅ ភារី
បានឧបត្ថម្ភការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook

ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធ ឧបាសក ទៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ ឃ្មឿន
(ឃុំកំពង់ឃ្នាំង ស្រុកជីក្រែង ខេត្តសៀមរាប)

ស្ដេចជា eBook ដោយ **លោក ច័រ្យ**

ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៧

បើលោក លោកស្រី ចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៀត

សូមទិញ ឬជ្រើសរើសម្នាក់

ឬបណ្ណាគាដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព វាក្យសិទ្ធិ របស់អ្នកនិពន្ធ។

យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយ

អ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគាទេ។

សូមអរគុណ

ទៅ **យុនសំរឹង**

ប្រធានមូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

