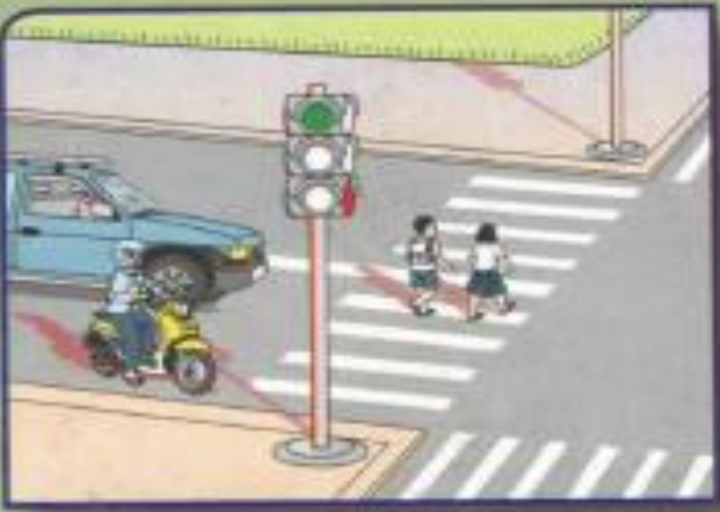
ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សម្រាប់លក់

វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម



៣

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

www.elibraryofcambodia.org

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម

ថ្នាក់ទី ៣

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

អគារ ១៨៨ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ

គណៈកម្មការនិពន្ធ លោកស្រី អ៊ឹង គីមសាន លោកស្រី ថាច់ ធីសារ៉ន

លោក ងិន សុតារា លោកស្រី វ៉ាន់ សុភី

អ្នកខាយអត្ថបទ លោក ជុំ សត្យា

វិចិត្រករ លោក ឡុង សុវណ្ណា

អ្នករៀបរៀង លោក សេង តុងបុត្តា

អ្នករចនាទំព័រ លោក ជុំ សត្យា

គណៈកម្មការពិនិត្យ លោក យ៉ោក សុវណ្ណ លោកស្រី សុត ចំណាន

លោក មាស ជុតិមា

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី **ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា** តាមប្រកាសលេខ ១៨៣៩ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី២១ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៩ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន ។

ហាមថតចម្លងសៀវភៅនេះ

រក្សាសិទ្ធិ ©

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

បោះពុម្ពឆ្នាំ២០១៦

ISBN 9-789-995-000-783

www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

សួស្តីប្អូនៗ កុមារា កុមារីទាំងអស់ជាទីស្នេហា !

សៀវភៅ **"វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម"** ថ្នាក់ទី៣នេះមានបង្ហាញខ្លឹមសារសំខាន់ៗដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងក្នុងមុខវិជ្ជាវិទ្យាសាស្ត្រនិងសិក្សាសង្គម ។ ខ្លឹមសារទាំងអស់ត្រូវបានជ្រើសរើសយ៉ាងសម្រិតសម្រាំង ដើម្បីជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថ ព្រមទាំងសម្របសម្រួលទៅតាមកម្រិតយល់ដឹងរបស់ប្អូនៗថែមទៀតផង ។

សៀវភៅនេះសម្បូរទៅដោយរូបភាពដែលបង្កប់ខ្លឹមសារ ពាក្យទូន្មាន ព័ត៌មានផ្សេងៗ ដែលអាចធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយសិក្សានិងស្វ័យសិក្សា ព្រោះតាមរយៈសៀវភៅនេះប្អូនៗអាចធ្វើលំហាត់ រៀនសង្កេត ពណ៌នា ចែកថ្នាក់ ស្រាវជ្រាវ និងវិភាគខ្លឹមសារមេរៀនដោយខ្លួនឯង ។

គណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា សៀវភៅ **"វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម"** ថ្នាក់ទី៣នេះជាសៀវភៅអប់រំបែបទំនើប ដែលអាចធ្វើឱ្យសតិបញ្ញារបស់ប្អូនៗលូតលាស់រីកចម្រើនតាមសម័យកាលនៃសតវត្ស ។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរជាលំដាប់ !

គណៈកម្មការនិពន្ធ

www.elibraryofcambodia.org

បញ្ជីអត្ថបទ

ទំព័រ

ជំពូកទី១ : ការរស់នៅប្រកបដោយអនាម័យ ០១

មេរៀនទី១ : ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ ០២

មេរៀនទី២ : ការបង្ការខ្លួនពីជំងឺផ្សេងៗ.................................. ០៦

មេរៀនទី៣ : ចំណីអាហារស្អាត ១០

មេរៀនទី៤ : ការទទួលស្គាល់អំពើល្អ ១៤

មេរៀនទី៥ : សណ្ដាប់ធ្នាប់ល្អ ១៨

ជំពូកទី២ : ទម្លាប់រស់នៅល្អក្នុងសហគមន៍ ២១

មេរៀនទី១ : ការស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ២២

មេរៀនទី២ : ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកនៅជុំវិញ ២៦

មេរៀនទី៣ : ការរក្សាសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ ៣០

មេរៀនទី៤ : ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងតំបន់មានមីន ៣៤

មេរៀនទី៥ : ការចៀសវាងពីការគំរាមកំហែង ៣៨

មេរៀនទី៦ : ការទុកដាក់វត្ថុឱ្យមានសុវត្ថិភាព ៤២

ជំពូកទី៣ : ការលូតលាស់នៃមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ ៤៥

មេរៀនទី១ : បន្ទាត់ពេលវេលា ៤៦

មេរៀនទី២ : រុក្ខជាតិដែលខ្ញុំដាំ ៥០

មេរៀនទី៣ : សត្វដែលខ្ញុំចិញ្ចឹម ៥៤

ជំពូកទី៤ : ជីវភាពប្រជាជននៅសហគមន៍ខ្ញុំ ៥៩

មេរៀនទី១ : ទីកន្លែងដែលខ្ញុំរស់នៅ ៦០

មេរៀនទី២ : កន្លែងផ្សេងៗនៅភូមិខ្ញុំ ៦៤

មេរៀនទី៣ : រុក្ខជាតិនានានៅភូមិខ្ញុំ ៦៨

មេរៀនទី៤ : ខ្ញុំរៀនច្រៀងចម្រៀង ៧២

មេរៀនទី៥ : ខ្ញុំហាត់រាំ ៧៦

មេរៀនទី៦ : ខ្ញុំរៀនត្បាញនិងបិទរូប ៨០

មេរៀនទី៧ : អ្នកដឹកនាំភូមិខ្ញុំ ៨៤

ជំពូកទី៥ : ពិភពនៅជុំវិញខ្ញុំ ៨៧

មេរៀនទី១ : ទង់ជាតិ ៨៨

មេរៀនទី២ : យើងត្រូវការកម្ដៅនិងពន្លឺ ៩២

មេរៀនទី៣ : សូរសំឡេងនិងតន្ត្រី ៩៦

មេរៀនទី៤ : ភាពអស្ចារ្យនៃផែនដី ១០០

មេរៀនទី៥ : ការផ្លាស់ប្ដូរធាតុអាកាស ១០៤

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

ការរស់នៅប្រកបដោយអនាម័យ

យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវមានសុខភាពល្អ ។ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ យើងត្រូវរស់នៅប្រកបដោយអនាម័យ ។ ក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងសិក្សាអំពី

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ

ក. តើភ្នែក ច្រមុះ មាត់ ត្រចៀក និងស្បែកមានមុខងារអ្វីខ្លះ?

ភ្នែកខ្ញុំអាចមើលឃើញឆ្ងាយជិត
ច្រមុះហិតសព្វក្លិនសាយភាយ
រីមាត់ខ្ញុំញ៉ាំនិងនិយាយ
ច្រៀងលេងសប្បាយផុតកង្វល់ ។
ត្រចៀកខ្ញុំជាអ្នកចាំស្តាប់
ត្រងត្រាប់យកពាក្យពេចន៍ទាំងឡាយ
ឱវាទល្អៗ ពីអ្នកម្តាយ
ប៉ាម៉ាក់តាយាយផុតអំពល់ ។
អណ្តាតខ្ញុំឱ្យដឹងរសជាតិ
ស្បែកមិនឃ្លាតដឹងក្តៅរងា
ការពារកាយដណ្តប់អង្គា
នាំក្តីសុខជាប្រពៃហោង ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. តើយើងថែរក្សានិងសម្អាតផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ដូចម្ដេចខ្លះ?

១. យើងត្រូវថែរក្សាភ្នែកដោយ

- អានសៀវភៅក្រោមពន្លឺគ្រប់គ្រាន់
- ជូតភ្នែកនឹងកន្សែងស្អាត
- មិនយកវត្ថុ ឬ ដៃកខ្វក់ទៅប៉ះភ្នែក
- មិនលុបមុខ ឬ ងូតទឹកកខ្វក់ ។

២. យើងត្រូវថែរក្សាច្រមុះដោយ

- ប្រើកន្សែងទន់ស្អាតជូតច្រមុះ ពេលមានសំបោរ
- ខ្ទប់ច្រមុះនឹងកន្សែង ពេលដើរកាត់កន្លែងកខ្វក់ ឬ មានធូលី
- មិនប្រើវត្ថុរឹងរុករន្ធច្រមុះ ។

៣. យើងត្រូវថែរក្សាត្រចៀកដោយ

- លាង ឬ ជូតត្រចៀកឱ្យស្អាតជានិច្ច
- ការពារត្រចៀកកុំឱ្យសត្វល្អិត ឬ ទឹកចូល
- មិនប្រើវត្ថុរឹង ឬ ម្រាមដៃរុកត្រចៀក
- មិនស្ដាប់សំឡេងលាន់រំពងខ្លាំង ។
- ខ្ទប់ត្រចៀក ឬ ចៀសចេញពីកន្លែងមានសំឡេងលាន់រំពងខ្លាំង ។

www.elibraryofcambodia.org

៤. យើងត្រូវថែរក្សានិងសម្អាតមាត់ធ្មេញដោយ

- ខ្ពុរមាត់និងសម្អាតធ្មេញពេលក្រោកពីដំណេក និងក្រោយពេលបរិភោគអាហាររួច
- មិនបរិភោគអាហារត្រជាក់ពេក ឬ ក្តៅពេក និងមិនខាំរបស់រឹង ។

៥. យើងត្រូវថែរក្សានិងសម្អាតខ្លួនប្រាណដោយ

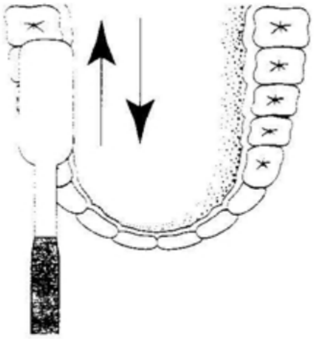
- ប្រើសាប៊ូនិងទឹកស្អាតសម្រាប់លាងខ្លួន
- ជូតខ្លួននឹងកន្សែង ឬ ក្រមាស្អាត
- លាងដៃជានិច្ចមុននិងក្រោយពេលបរិភោគ ឬ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
- ស្លៀកពាក់ស្អាតជានិច្ច
- ងូតទឹកពីរដងយ៉ាងតិចក្នុងមួយថ្ងៃ ។

អនុវត្តន៍អនាម័យល្អនិងទៀងទាត់ទើបមានសុខភាពល្អមាំមួន ។

www.elibraryofcambodia.org

ការសម្អាតខ្លួនប្រាណជួយឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ ។ រាងកាយមានសុខភាពល្អធ្វើឱ្យជីវិតស្រស់ថ្លា គ្រួសារមានសុភមង្គល ។

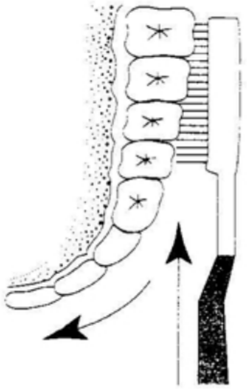
ចូរសង្កេតរូបភាពខាងក្រោម រួចសរសេរបង្ហាញពីរបៀបដុសធ្មេញដើម្បីកុំឱ្យអាហារជាប់នឹងធ្មេញ ។



....

....

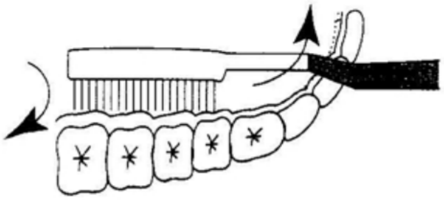
....



....

....

....



....

....

....

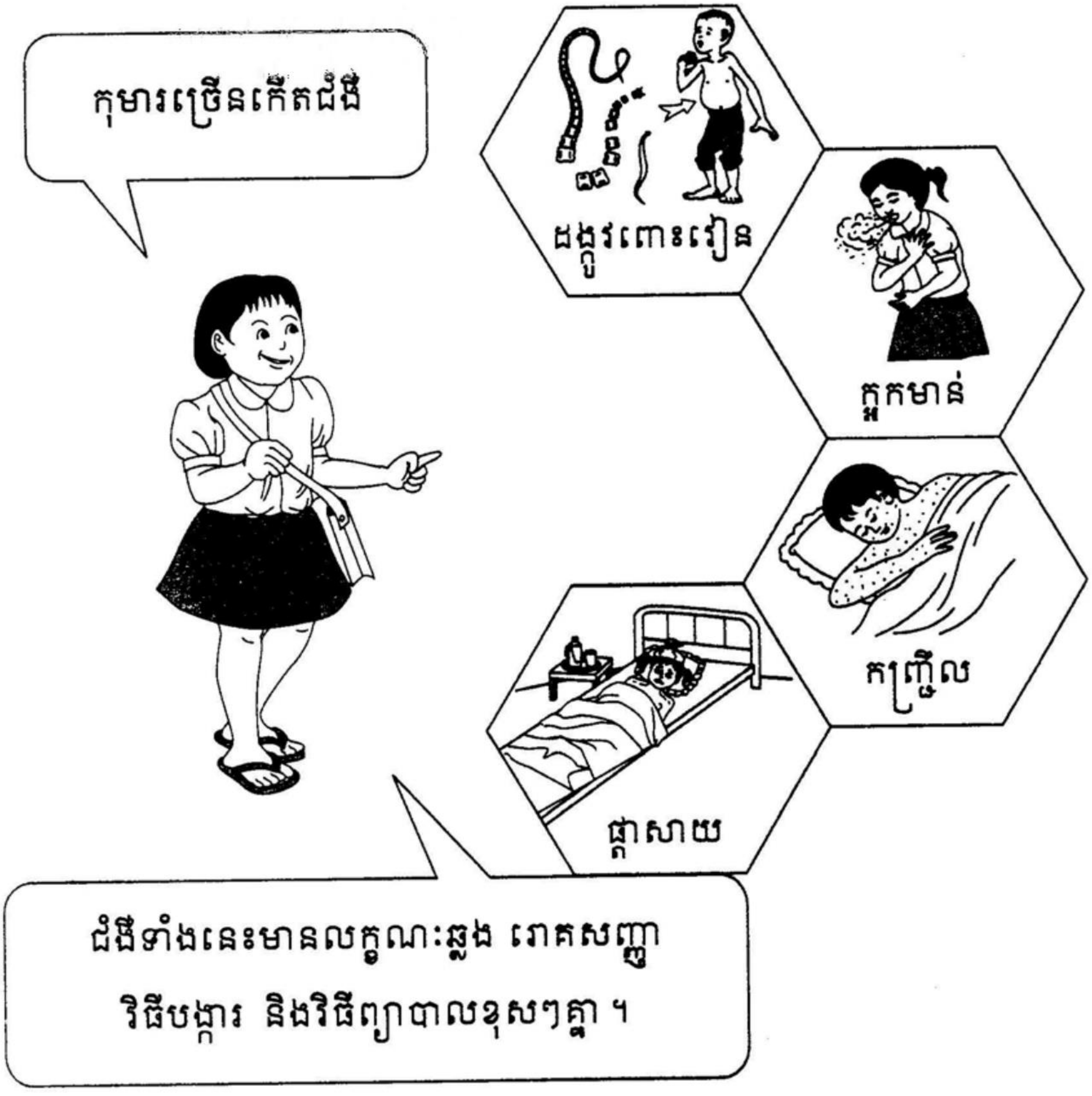
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការបង្ការខ្លួនពីជំងឺផ្សេងៗ

កុមារងាយឆ្លងជំងឺណាស់ ។ ជំងឺអាចបង្អាក់ការលូតលាស់របស់កុមារ ។

ក. តើកុមារច្រើនកើតជំងឺអ្វីខ្លះ?



www.elibraryofcambodia.org

ប្រភេទជំងឺ	មូលហេតុ	រោគសញ្ញា	វិធីបង្ការ	វិធីព្យាបាល
ផ្តាសាយ	-ត្រូវទឹកភ្លៀងច្រើន -អាកាសធាតុប្រែប្រួលខ្លាំង -ឆ្លងពីអ្នកកើតជំងឺផ្តាសាយ	-ហៀរសំបោរថ្លា -កណ្តាស់ -ឈឺក្បាល -ក្តៅខ្លួន ...	-កុំផឹកទឹកកក -កុំស្និទ្ធឬប្រើរបស់រួមគ្នាជាមួយអ្នកកើតជំងឺផ្តាសាយ -ពាក់ម៉ាស់ការពារជំងឺផ្តាសាយគ្រប់ប្រភេទ	-សម្រាកគ្រប់គ្រាន់ -ផឹកទឹកក្តៅឧណ្ហៗ -មិននៅកន្លែងត្រជាក់ -ឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យនិងព្យាបាល
ក្អកមាន់	-ឆ្លងពីអ្នកកើតជំងឺក្អកមាន់	-គ្រុនក្តៅ -ក្អកម្តងៗជាប់គ្នាយ៉ាងយូរ	-ចៀសវាងនិយាយបែរមុខចំអ្នកជំងឺ	-ឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យនិងព្យាបាល
ដង្កូវពោះវៀន	-បរិភោគអាហារមិនស្អាតឬមិនឆ្អិនល្អ -កាន់ចំណីដោយមិនបានលាងដៃ	-ពោះធំ -បរិភោគច្រើនតែស្គមស្លេកស្លាំង	-បរិភោគអាហារស្អាត -លាងដៃមុនពេលកាន់ចំណីអាហារ	-ទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ -គោរពតាមវេជ្ជបញ្ជាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
កញ្ជ្រិល	-ឆ្លងពីអ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រិលតាមទឹកមាត់ -ប្រើប្រាស់របស់រួមគ្នាជាមួយអ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រិល	-គ្រុនក្តៅក្អកខះៗ -ហៀរសំបោរ មុខក្រហម ហៀរទឹកភ្នែក -មានស្នាមអុចៗពណ៌សលើអណ្តាត -៣ឬ៤ថ្ងៃក្រោយមកមានស្នាមកន្ទួលលើមុខហើយរាលដាលពេញទាំងខ្លួន	-ចៀសវាងនិយាយបែរមុខចំអ្នកមានជំងឺកញ្ជ្រិល -មិនប្រើរបស់រួមជាមួយអ្នកកើតជំងឺ	-ឱ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាល -គោរពតាមវេជ្ជបញ្ជា -សម្រាកឱ្យបានច្រើននៅកន្លែងមានខ្យល់អាកាសបរិបូរ

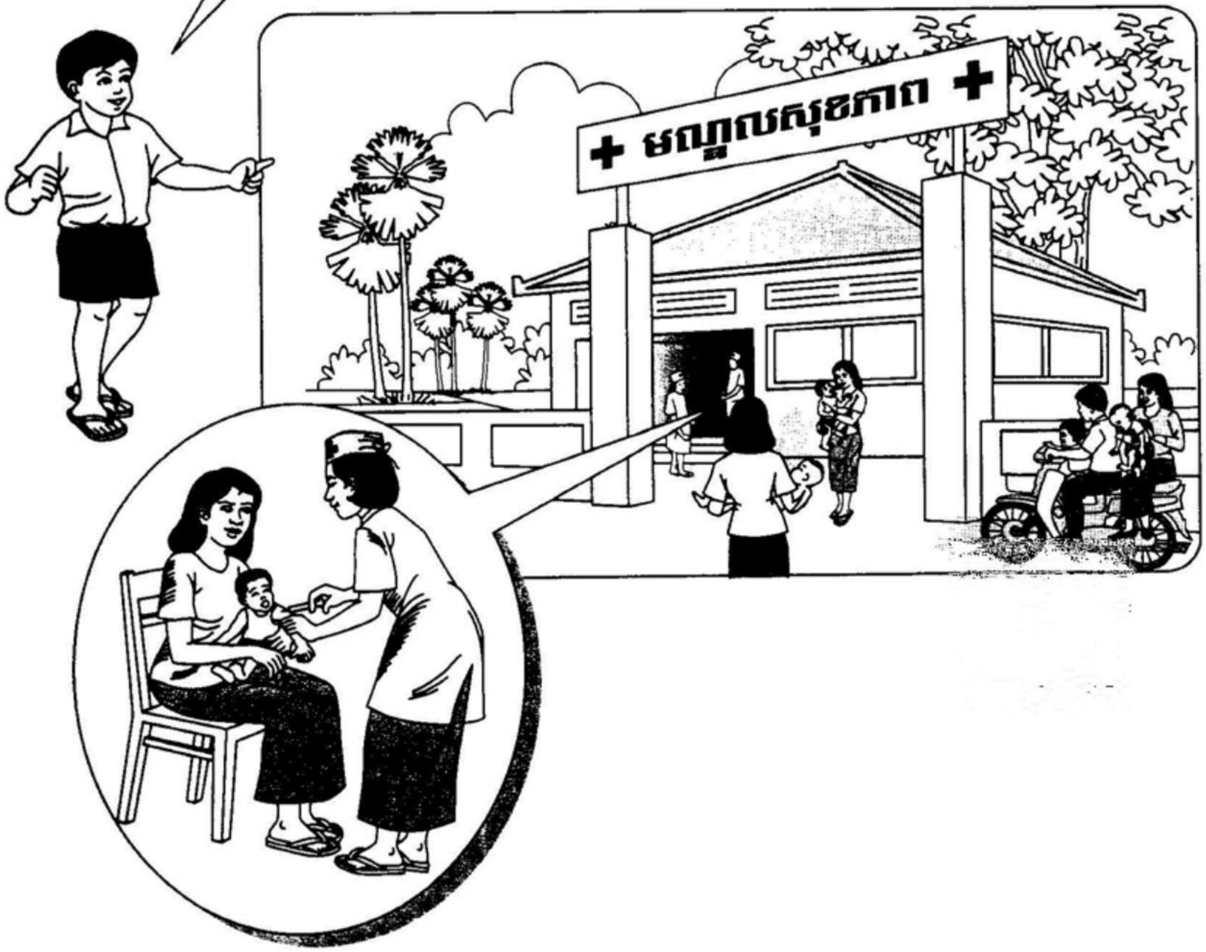
ពេលមានជំងឺ យើងគប្បីទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាម ។

www.elibraryofcambodia.org

៣. តើនៅមន្ទីរពេទ្យគ្រូពេទ្យធ្វើអ្វីខ្លះ?

ពេលមានជំងឺ យើងត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ ពេទ្យបង្អែក ឬ មណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យ

- វិភាគ ឬ ពិនិត្យជំងឺ
- ផ្ដល់ការណែនាំ
- ព្យាបាល
- ផ្ដល់ថ្នាំ ... ។



www.elibraryofcambodia.org

➢ មានជំងឺច្រើនប្រភេទណាស់ដែលកើតចំពោះកុមារនិងបង្អាក់ការលូតលាស់ ។

➢ ពេលមានជំងឺ កុមារគប្បីទៅឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យជាបន្ទាន់ ហើយត្រូវធ្វើតាមវេជ្ជបញ្ជាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

១. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរមួយដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- បណ្ដាជំងឺខាងក្រោមនេះ តើជំងឺណាច្រើនកើតចំពោះកុមារ?

  ក. ទឹកនោមផ្អែម ខ. លើសឈាម គ. ដង្កូវពោះវៀន

- បណ្ដាជំងឺខាងក្រោមនេះ តើជំងឺណាដែលធ្វើឱ្យហៀរសំបោរក្អកកណ្ដាស់?

  ក. កញ្ជ្រឹល ខ. ផ្ដាសាយ គ. ក្អកមាន់

២. ចូរគូសបង្ហាញទីតាំងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍ដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក ។

៣. ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់ដើម្បីបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

មន្ទីរពេទ្យ ឬពេទ្យបង្អែក	ថ្នាំ	ធីក	ការណែនាំ	ពិនិត្យ

ពេលមានជំងឺ យើងត្រូវទៅ .... ដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យ .... ផ្ដល់ .... និងផ្ដល់ .... សម្រាប់លេប ឬ .... ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

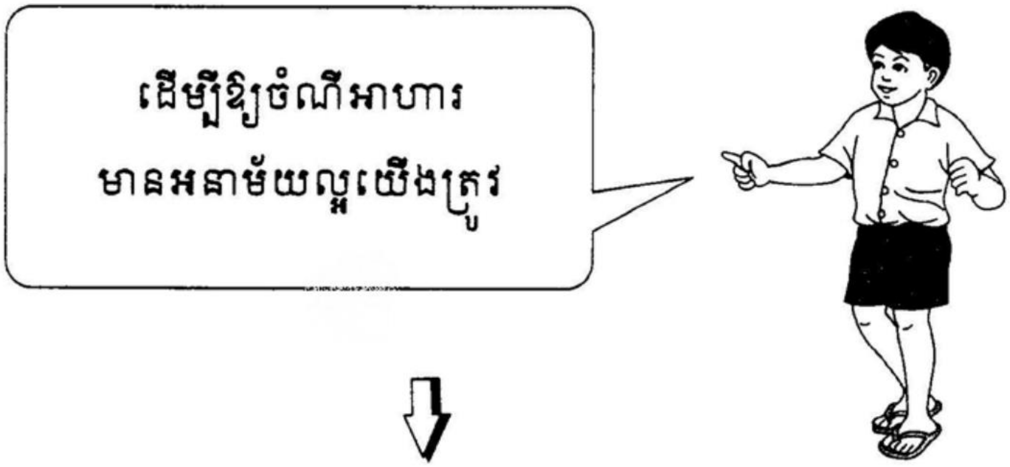
ចំណីអាហារស្អាត

ក. តើការបរិភោគចំណីអាហារដែលមានអនាម័យល្អអាចផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដូចម្ដេចខ្លះ?

ការបរិភោគចំណីអាហារមានអនាម័យ ធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីឱ្យចំណីអាហារមាន អនាម័យល្អ?



១

លាងសាច់បន្លែផ្លែឈើឱ្យស្អាត

២

ចម្អិនឱ្យឆ្អិនល្អ

៣

ទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

៤

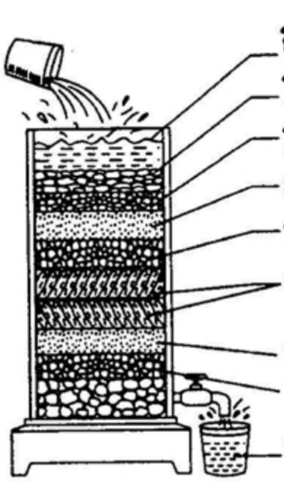
លាងដៃឱ្យស្អាតមុនចាប់កាន់ ឬ បរិភោគ

អាហារដែលយើងយកមកបរិភោគត្រូវស្អាតជានិច្ច ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. តើទឹកស្អាតមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ? ដើម្បីបានទឹកស្អាតតើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ?

មនុស្សអាចអត់អាហារបានយូរថ្ងៃទើបស្លាប់ ប៉ុន្តែគេអត់ទឹកបានត្រឹមតែបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ។ យើងត្រូវផឹកស្អាតជានិច្ចដោយត្រូវ



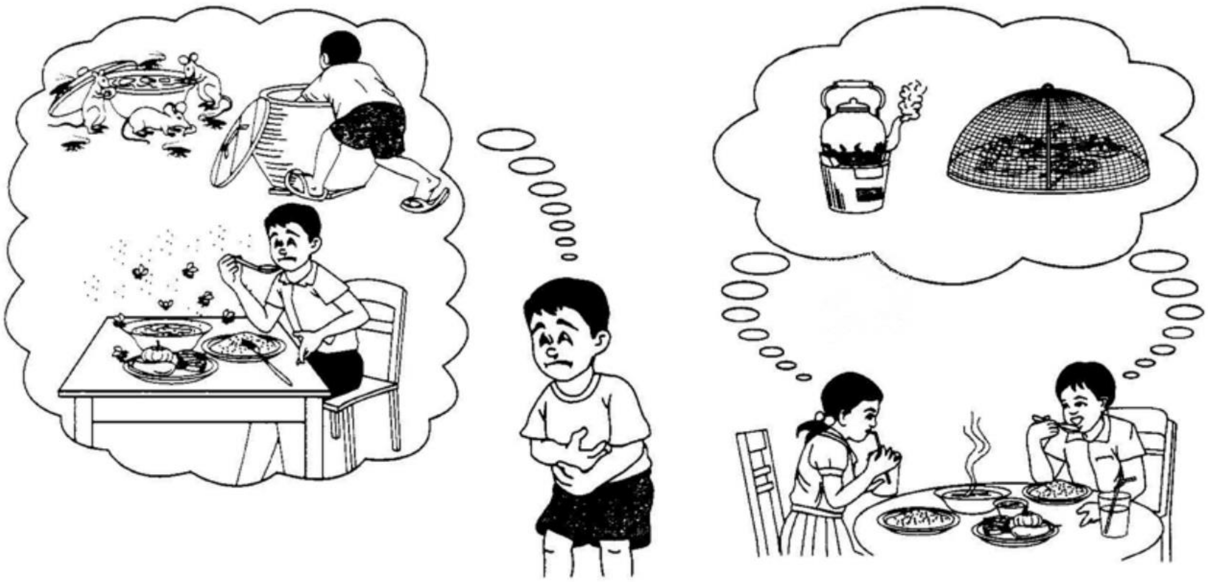
- ដាំទឹកឱ្យពុះ
- ច្រោះទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- គ្របពាងទឹកឱ្យបានជិតល្អ
- ប្រើកែវ ផ្ដិល ឬកាស្អាតដើម្បីដួសទឹក ។

ទឹកស្អាតធ្វើឱ្យមនុស្សមានសុខភាពល្អនិងលូតលាស់ធំធាត់ ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងត្រូវការចំណីអាហារស្អាតនិងទឹកស្អាត ដើម្បីឱ្យរាងកាយយើង លូតលាស់ល្អ មានបញ្ញា មានកម្លាំងមាំមួន និងឈ្នះជំងឺផ្សេងៗ ។

ចូរសង្កេតរូបភាពទាំងនេះ រួចបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។



ការបរិភោគចំណីអាហារស្អាតនិងទឹក .... នាំឱ្យយើងមាន
.... ។ រុយ ....និង ....ជាសត្វ ....
មេរោគ ។ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ យើងត្រូវទុកដាក់ ....
ឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងត្រូវ ....ទឹកឱ្យពុះល្អ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការទទួលស្គាល់អំពើល្អ

ក. អំពើល្អរបស់មិត្តខ្ញុំ

១. ពេលរៀនសូត្រ

យើងត្រូវចេះទទួលស្គាល់នូវភាពប៉ិនប្រសប់និងអំពើល្អរបស់មិត្តយើង ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ពេលនៅផ្ទះ

យើងមិនត្រូវទុកពេលវេលាឱ្យកន្លងទៅដោយឥតប្រយោជន៍ឡើយ ។

៣. នៅទីសាធារណៈ

យើងត្រូវចេះគោរពនិងដឹងទុក្ខធុរៈគ្នា ។

www.elibraryofcambodia.org

៦. អ្នកដែលខ្ញុំស្ងើចសរសើរ

ហេតុអ្វីបានជាពូម៉ុកមានជីវភាពធូរធារ បើគ្រាន់តែគាត់ធ្វើជាងចម្លាក់ប៉ុណ្ណោះ?

ពូម៉ុកជាជាងចម្លាក់ថ្មយ៉ាងជំនាញម្នាក់ ។ រាល់ស្នាដៃរបស់គាត់ធ្វើឱ្យភ្ញៀវពេញចិត្តនិងកោតសរសើរជានិច្ច ។ ដោយសារភាពប៉ិនប្រសប់នេះហើយទើបឥឡូវនេះគ្រួសារគាត់មានជីវភាពធូរធារ ។

ចេះធ្វើអ្វីមួយប្រាកដ នោះប្រាក់រត់តាមហៅ ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងត្រូវទទួលស្គាល់អំពើល្អរបស់អ្នកដទៃនិងត្រូវយកតម្រាប់តាមអ្នកដែលធ្វើអំពើល្អនិងអ្នកមានស្នាដៃល្អ ។ បើយើងមានចំណេះដឹងប៉ិនប្រសប់ និងប្រព្រឹត្តល្អ នោះជីវិតយើងនឹងរុងរឿង ។

១. ចូរអ្នកប្រាប់ពីអំពើល្អរបស់នរណាម្នាក់ ។

ក. នៅពេលជិះរថយន្ត

ខ. នៅពេលចូលវត្ត

គ. នៅពេលចូលមើលល្ខោន ឬ ភាពយន្ត

២. ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ។

ក. តើការធ្វើអំពើល្អ អាចឱ្យយើងទទួលផលដូចម្តេច ?

ខ. តើការប្រមាថមើលងាយគេ អាចឱ្យយើងទទួលផលដូចម្តេចខ្លះ ?

គ. តើគំរូល្អអ្វីខ្លះដែលប្អូនគប្បីយកមកអនុវត្ត ? ព្រោះអ្វី ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

សណ្ដាប់ធ្នាប់ល្អ

ក. កិច្ចការរបស់សិស្ស

- តើសិស្សម្នាក់ៗត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ?

យើងត្រូវរៀបចំថ្នាក់រៀនឱ្យមានរបៀបរៀបរយនិងខិតខំស្តាប់ការណែនាំរបស់គ្រូ ដើម្បីឱ្យក្លាយទៅជាសិស្សល្អ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. របៀបធ្វើកិច្ចការដើម្បីបានជោគជ័យ

- តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីឱ្យការរៀនសូត្រទទួលបានលទ្ធផលល្អ ?

យើងត្រូវចេះពិភាក្សាគ្នា ជួយគ្នា និងរៀបចំសកម្មភាពតាមលំដាប់លំដោយឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមកិច្ចការនីមួយៗ ទើបយើងអាចសម្រេចជោគជ័យក្នុងការងារ ។

www.elibraryofcambodia.org

មុនពេលធ្វើអ្វីមួយ យើងត្រូវគិតទុកជាមុននូវរាល់សកម្មភាពដែល ត្រូវអនុវត្ត ដូចពាក្យចាស់ពោលថា “**ត្រូវគិតរួចសិនសឹមគូរ**” ទើបកិច្ចការទទួលបានជោគជ័យតាមបំណងប្រាថ្នា ។

ដើម្បីដាំបាយតើអ្នកត្រូវធ្វើសកម្មភាពតាមលំដាប់លំដោយអ្វីខ្លះ ?

ដើម្បីដាំបាយ យើងត្រូវ ៖

១. ....

២. ....

៣. ....

៤. ....

៥. ....

៦. ....

៧. ....

៨. ....

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

ទម្លាប់រស់នៅល្អក្នុងសហគមន៍

មនុស្សគ្រប់រូបចង់រស់នៅប្រកបដោយសេចក្ដីសុខ មានការស្រឡាញ់រាប់អានគ្នាមិនចង់ជួបប្រទះរឿងអាក្រក់ឡើយ ។ ក្នុងជំពូកនេះយើងនឹងសិក្សាអំពី

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា

ក. សីលធម៌

- យើងធ្វើអំពើល្អទើបហៅថាមានសីលធម៌ល្អ

ការគោរពចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ការបម្រើជីដូនជីតា ការជួយយកអាសាគ្នា ការចេះស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ... គឺជាសីលធម៌ល្អ ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. យើងត្រូវគោរពច្បាប់មួយចំនួន

យើងត្រូវគោរពច្បាប់ ដើម្បីសេចក្តីសុខ សុវត្ថិភាព និងផលប្រយោជន៍របស់យើងទាំងអស់គ្នា ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. យើងត្រូវមានសីលធម៌ល្អនៅក្នុងការរស់នៅ

គ្រួសារសុខសាន្ត សាលារៀនល្អ ប្រទេសជាតិមានសន្តិភាព ដោយសារយើងទាំងអស់គ្នាចេះគោរពច្បាប់របស់ប្រទេសជាតិ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការប្រព្រឹត្តិនូវសីលធម៌ល្អដូចជា ការជួយគ្នាក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ការរាប់អានគ្នា ការគោរពច្បាប់ ... **អាចធ្វើឱ្យប្រទេសជាតិទទួលបានសេចក្ដី** សុខ សន្តិភាព និងថ្កុំថ្កើងរុងរឿង ។

១. ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ។

ក. អ្នកជាសិស្ស តើអ្នកអាចជួយមិត្តភក្តិដូចម្តេចខ្លះ ?

ខ. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ប្រសិនបើមិត្តភក្តិអ្នកមានទុក្ខ ?

គ. តើមូលហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវគោរពច្បាប់ ?

២. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

• បណ្តាសកម្មភាពខាងក្រោម តើសកម្មភាពណាជាសកម្មភាពល្អ ?

ក. ដើរលេងផ្តេសផ្តាស

ខ. ទៅសួរសុខទុក្ខមិត្តភក្តិឈឺ

គ. ទៅមើលគេឈ្លោះគ្នា

• ការគោរពច្បាប់និងវិន័យអាចធ្វើឱ្យយើង

ក. ជួបការលំបាក

ខ. បានសុខសប្បាយ

គ. គ្មានសេរីភាព

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកនៅជុំវិញ

ក. ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ

- នៅពេលរើសបានទ្រព្យសម្បត្តិអ្វីមួយរបស់អ្នកដទៃ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ?

“ យើងមិនត្រូវចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃទេ ” ។ នៅពេលរើសបានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ យើងត្រូវប្រគល់វាឱ្យទៅម្ចាស់គេវិញ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. មិនយកទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃដែលយើងរើសបាន

ហេតុអ្វីយើងមិនត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិ
របស់អ្នកដទៃដែលយើងរើសបាន ?

យើងមិនត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នក
ដទៃដែលគេភ្លេច ឬ ជ្រុះ ពីព្រោះ ...

យើងស្រឡាញ់ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់យើង គេក៏ស្រឡាញ់ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គេដែរ ។

យើងស្ដាយទ្រព្យសម្បត្តិរបស់យើង គេក៏ស្ដាយទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គេដែរ ។

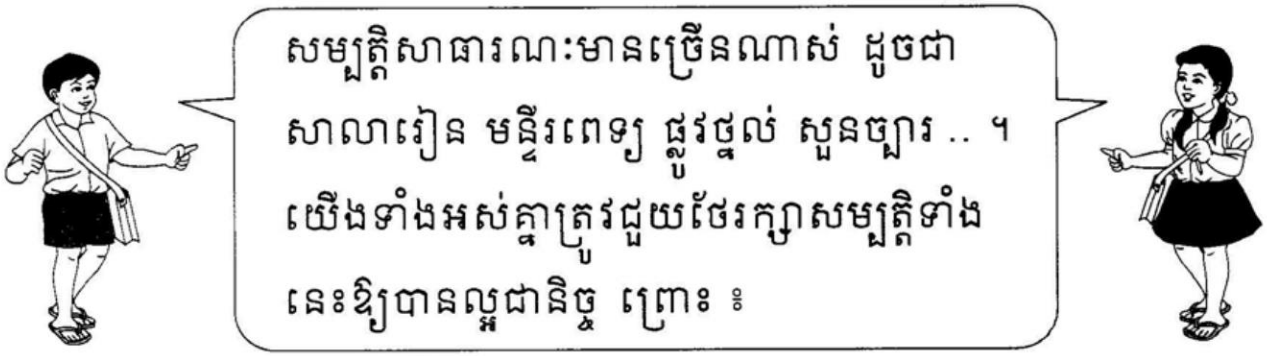
យើងត្រូវចំណាយលុយច្រើនសម្រាប់ទិញសម្ភារៈប្រើប្រាស់
ទាំងនេះ គេក៏ចំណាយលុយទិញដូចយើងដែរ ។

យើងមិនត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃធ្វើជាទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនទេ ។ យើងត្រូវប្រកាន់គំនិតបែបនេះទើបក្លាយជាមនុស្សល្អ ។

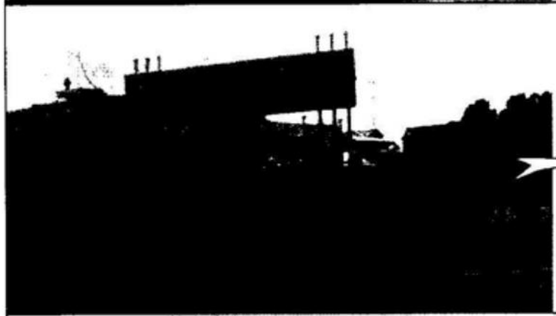
www.elibraryofcambodia.org

គ. ការថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ

- តើអ្វីខ្លះជាទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ? ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ?



សាលារៀនជាកន្លែងផ្តល់ចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ ឥរិយាបថល្អ និងធ្វើឱ្យយើងចេះរស់នៅជាមួយគ្នា ។



មន្ទីរពេទ្យជាកន្លែងសម្រាប់គ្រូពេទ្យធ្វើការព្យាបាលឱ្យយើងគ្រប់គ្នា ។

សួនច្បារជាកន្លែងសម្រាប់លម្អនិងសម្រាប់ឱ្យយើងគ្រប់គ្នាដើរលេងកម្សាន្ត ។

ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈសុទ្ធតែផ្តល់ផលប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនដល់យើងគ្រប់គ្នា ដូចនេះយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែចូលរួមថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិទាំងនេះឱ្យដូចទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់របស់យើងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងមិនត្រូវចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃទេ ។ យើងប្រកាន់គំនិតបែបនេះទើបក្លាយជាមនុស្សល្អ ។ យើងត្រូវចូលរួមថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈឱ្យដូចការថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនយើងដែរ ។

១. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- បណ្ដាសម្ភារៈខាងក្រោមនេះ តើសម្ភារៈណាមួយជាសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន ?

  ក. ក្ដារខៀន **ខ.** កាបូប **គ.** បន្ទប់រៀន

- បណ្ដាសម្ភារៈខាងក្រោមនេះ តើសម្ភារៈណាមួយជាសម្ភារៈសាធារណៈ ?

  ក. ផ្ទះ **ខ.** ផ្លូវ **គ.** គោ

២. ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ។

ក. ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិដែលរើសបាន?

ខ. ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ?

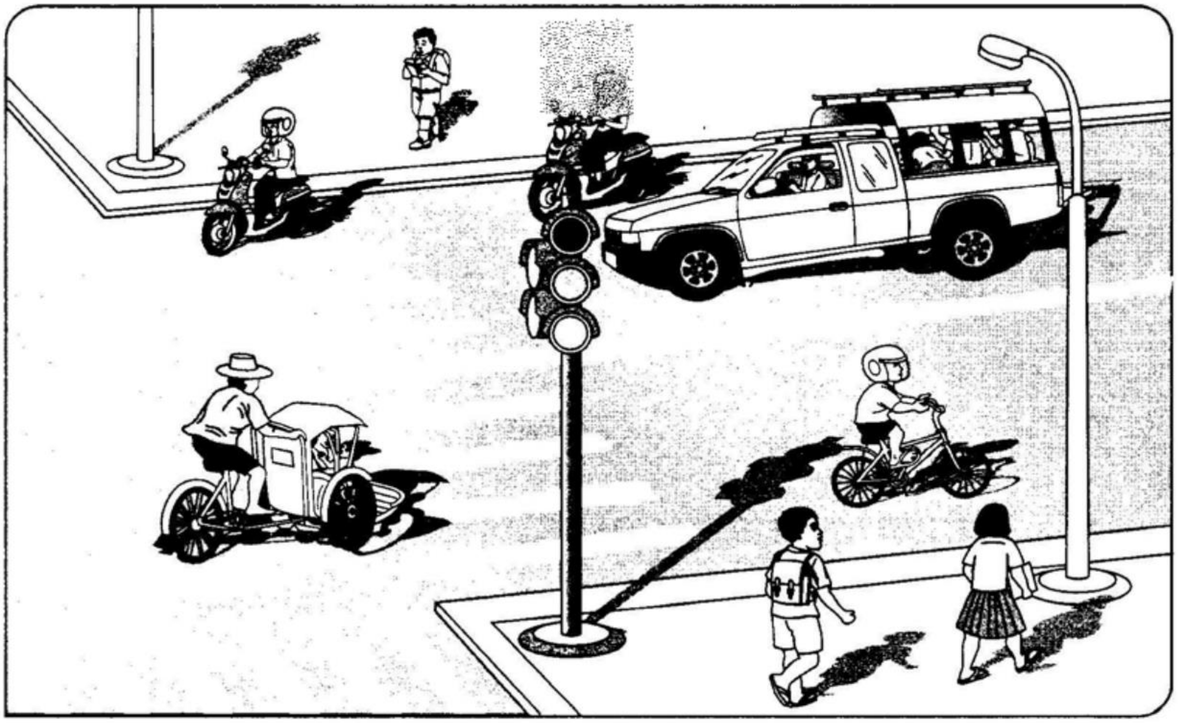
គ. ដើម្បីចូលរួមថែរក្សាសាលារៀន តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការរក្សាសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ

ក. ឥរិយាបថប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកដំណើរ



កូនខ្មែរគ្រប់ប្រាណចូរចងចាំ
បុរាណបានផ្តាំតាមតម្រា
ទោះជិះ ឬ ដើរទៅឋានណា
រៀងរាល់រូបាប្រកាន់ស្តាំ ។

ភ្លើងលឿងសញ្ញាប្រុងប្រយ័ត្ន
ក្រហមម៉ឺងម៉ាត់បញ្ឈប់ចាំ
ភ្លើងបៃតងជាក់ត្រូវចំណាំ
ចេញចរឆ្វេងស្តាំតាមចំណាត់ ។

យើងត្រូវពាក់មួកក្បាំងការពារ
គ្រោះថ្នាក់នានាអាចទប់ស្កាត់
បើធ្វេសប្រហែសទ្រព្យបង់បាត់
ប្រយ័ត្នដោះពិតផុតចំបែង ។

ឥរិយាបថល្អផ្តល់ក្តីសុខ
កុំបើកបរបុកប៉ះគេឯង
ចាត់ទុក[illegible]
ចូរកូនថ្លឹងថ្លែងកុំបីភ្លេច ។

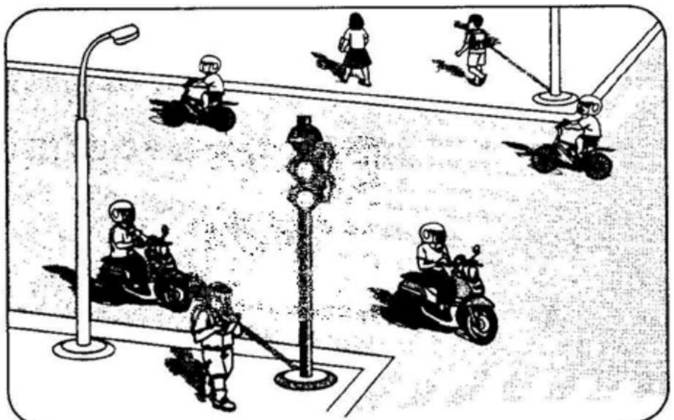
www.elibraryofcambodia.org

២. សារៈសំខាន់នៃការពាក់មួកសុវត្ថិភាព

តើការពាក់មួកធម្មតានិងពាក់មួកសុវត្ថិភាព មានប្រយោជន៍ខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ?

ការពាក់មួកធម្មតានិងពាក់មួកសុវត្ថិភាពមានការខុសគ្នា៖

យើងពាក់មួកធម្មតាដើម្បីការពារកម្តៅនិងពន្លឺព្រះអាទិត្យ ... ។



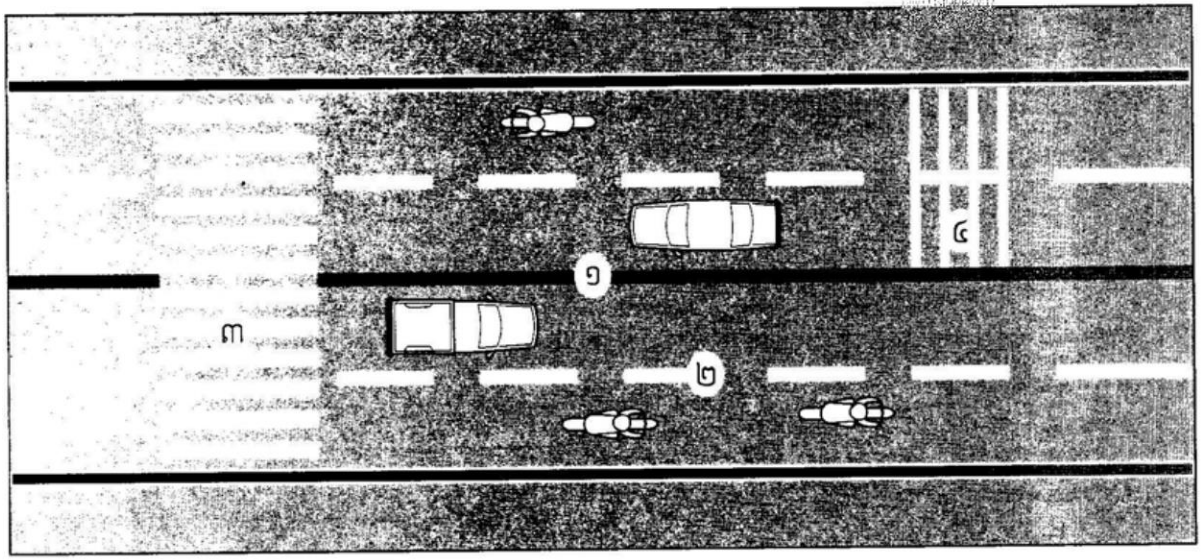
យើងពាក់មួកសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារក្បាលនៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ហើយវាក៏អាចការពារកម្តៅនិងធូលីហុយ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. សារៈសំខាន់នៃគំនូសចរាចរណ៍លើទ្រូងផ្លូវ

តើនៅលើទ្រូងផ្លូវមានគំនូសចរាចរណ៍ដូចម្ដេចខ្លះ? តើគំនូសទាំងនោះសម្រាប់ធ្វើអ្វីខ្លះ?

នៅលើទ្រូងផ្លូវមានគំនូសចរាចរណ៍៤ បែប ។ គំនូសទាំងនោះជាសញ្ញាប្រាប់ឱ្យដឹងពី ៖



១. ជាគំនូសកាត់ ឬ ពុះទ្រូងផ្លូវជាពីរផ្នែក ដើម្បីបែងចែកចរាចរណ៍ដែលមានទិសផ្ទុយគ្នា ។

២. ជាគំនូសកាត់ ឬ ពុះពាក់កណ្ដាលទ្រូងផ្លូវ ដើម្បីបែងចែកចរាចរណ៍ដែលមានទិសដូចគ្នាជាពីរ (អែបស្ដាំ ឬ អែបចិញ្ចើមផ្លូវសម្រាប់ម៉ូតូ ឬ កង់និងអែបឆ្វេង ឬ គំនូសពុះទ្រូងផ្លូវសម្រាប់រថយន្តបើកបរ) ។

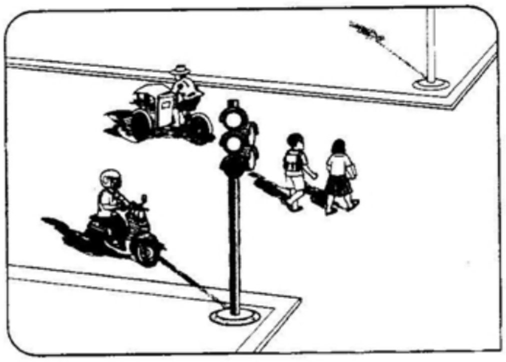
៣. គំនូសពណ៌សអង្កន់កាត់ទទឹងទ្រូងផ្លូវ សម្រាប់ថ្មើរជើងដើរឆ្លងផ្លូវ ។

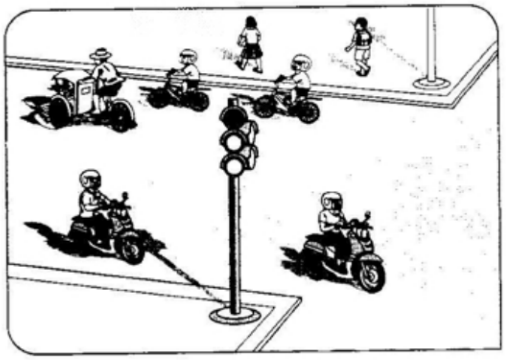
៤. គំនូសពណ៌សអង្កន់កាត់ទទឹងទ្រូងផ្លូវ មិនរាបស្មើជាសញ្ញាប្រាប់ឱ្យដឹងថានៅខាងមុខមានចរាចរណ៍ចង្អៀត ដូចនេះត្រូវបន្ថយល្បឿន ។

www.elibraryofcambodia.org

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងពេលធ្វើដំណើរ យើងត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ។ អ្នកជិះកង់ ឬ ម៉ូតូត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពរាល់ពេលធ្វើដំណើរ ។ ការពាក់មួកសុវត្ថិភាពអាចជួយការពារក្បាលមិនឱ្យប៉ះទង្គិចខ្លាំងនៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់ ។

ចូរសង្កេតរូបភាពទាំងនេះ ដើម្បីបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។





- ដើម្បីសុវត្ថិភាព អ្នក .... ត្រូវធ្វើ .... តាម គំនូស .... ផ្លូវ ។

- ពេលធ្វើ .... តាម .... ឬ ម៉ូតូយើង ត្រូវពាក់ .... ដើម្បីការពារ .... មិនឱ្យប៉ះទង្គិចខ្លាំងនៅពេល ដួល ។

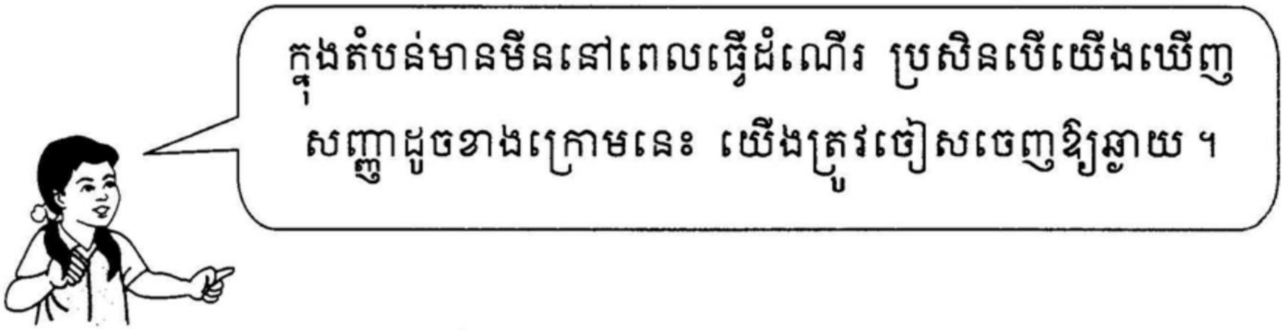
www.elibraryofcambodia.org

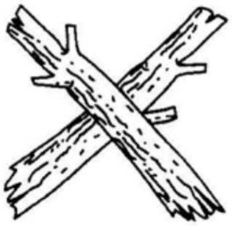
មេរៀនទី

ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងតំបន់មានមីន

ក. គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដោយសារមីន

ខ. សញ្ញាសម្គាល់មីន





www.elibraryofcambodia.org

គ. សារៈសំខាន់របស់សញ្ញាសម្គាល់មីន

ដូចនេះសញ្ញាសម្គាល់មីនអាចធ្វើឱ្យយើង ដឹងពីកន្លែងមានមីននិងចៀសផុតពីពិការភាព ឬ សេចក្ដីស្លាប់បាន ។

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. ឥរិយាបថល្អក្នុងតំបន់មានមីន

ការចូលរួមថែរក្សាសញ្ញាសម្គាល់មីនជាអំពើមួយល្អប្រសើរព្រោះជាការធ្វើឱ្យមនុស្សសត្វមួយចំនួនចៀសផុតពីទុក្ខទោស ។

www.elibraryofcambodia.org

មីនអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ។ ពេលធ្វើដំណើរយើងត្រូវចៀសឱ្យឆ្ងាយពីសញ្ញាសម្គាល់មីន ។ យើងត្រូវផ្សព្វផ្សាយឱ្យដឹងគ្រប់គ្នាអំពីទីតាំងដែលមានមីន ។ ការចូលរួមថែរក្សាសញ្ញាសម្គាល់មីនអាចជួយមនុស្សឱ្យចៀសផុតពីពិការភាព ឬ សេចក្ដីស្លាប់ ។

ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់ យកទៅបំពេញល្បះខាងក្រោមដើម្បីឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

សញ្ញាក្បាលខ្មោច	សត្វ	រដ្ឋអំណាច	មីន
ទីតាំង	មនុស្ស	សញ្ញា	ព័ត៌មាន

មីនអាចធ្វើឱ្យ ....និង .... ពិការ ឬ ស្លាប់បាន ។ ពេលធ្វើដំណើរ យើងត្រូវសង្កេតមើល .... សម្គាល់មីនដែលមានសញ្ញាឈើខ្វែង សញ្ញាក្អួចស្មៅ និង .... ។ យើងត្រូវផ្ដល់ .... ឬ រាយការណ៍ជាបន្ទាន់ពី ....ដែលមានមីនជូន .... ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី
5

ការចៀសវាងពីការតំរាមកំហែង

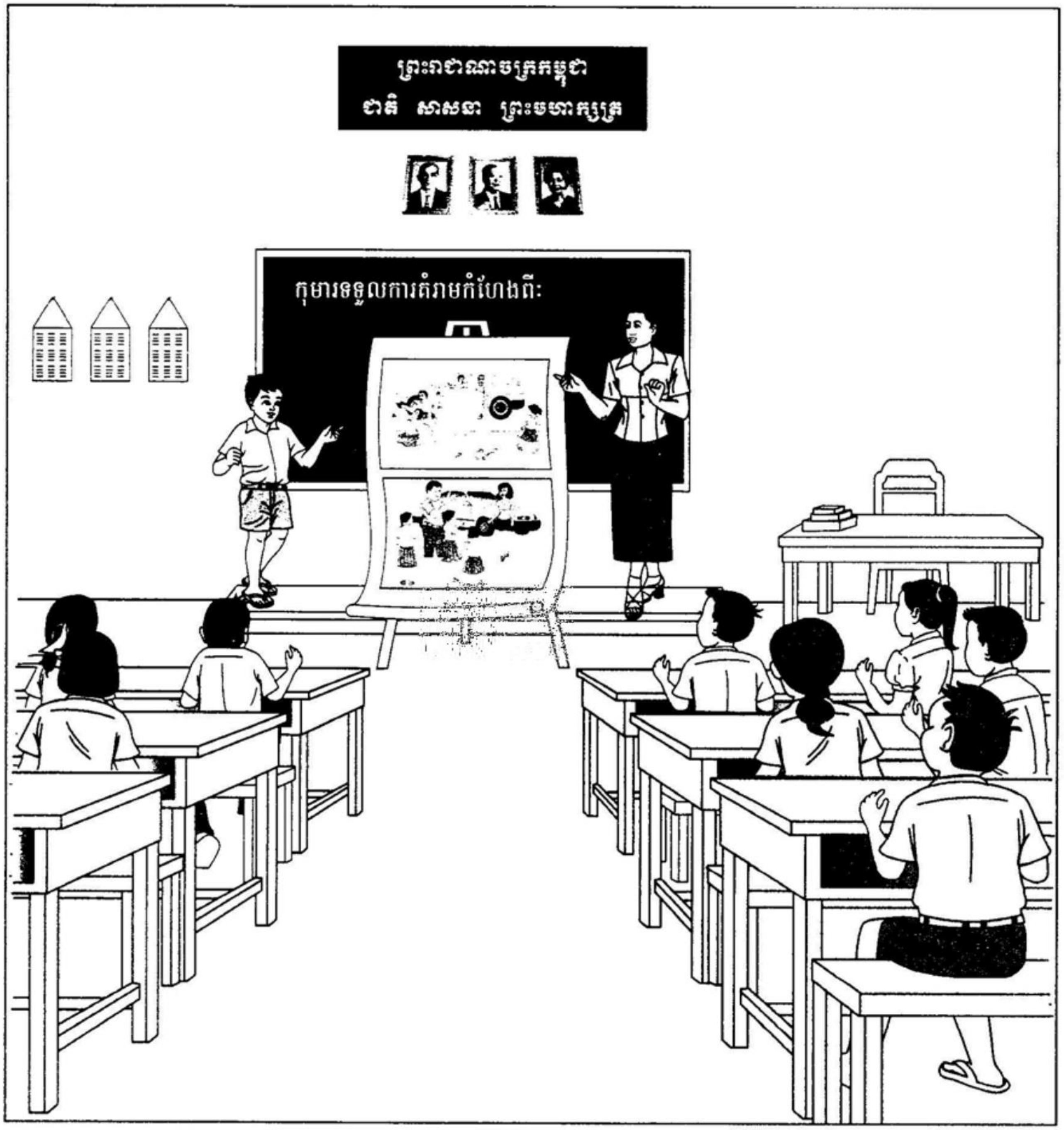
ក. ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កុមារ

- តើកុមារចូលចិត្តអ្វីខ្លះ ?

កុមារភាគច្រើនចូលចិត្តការសប្បាយ ចង់ដើរលេង ចង់បានវត្ថុផ្សេងៗ ចង់ញ៉ាំនំ ចង់ស្លៀកពាក់ខោអាវល្អៗ ។ ប្រសិនបើគេមិនឱ្យតាមចំណង់របស់គេទេនោះ ពួកគេនឹងយំ ។

www.elibraryofcambodia.org

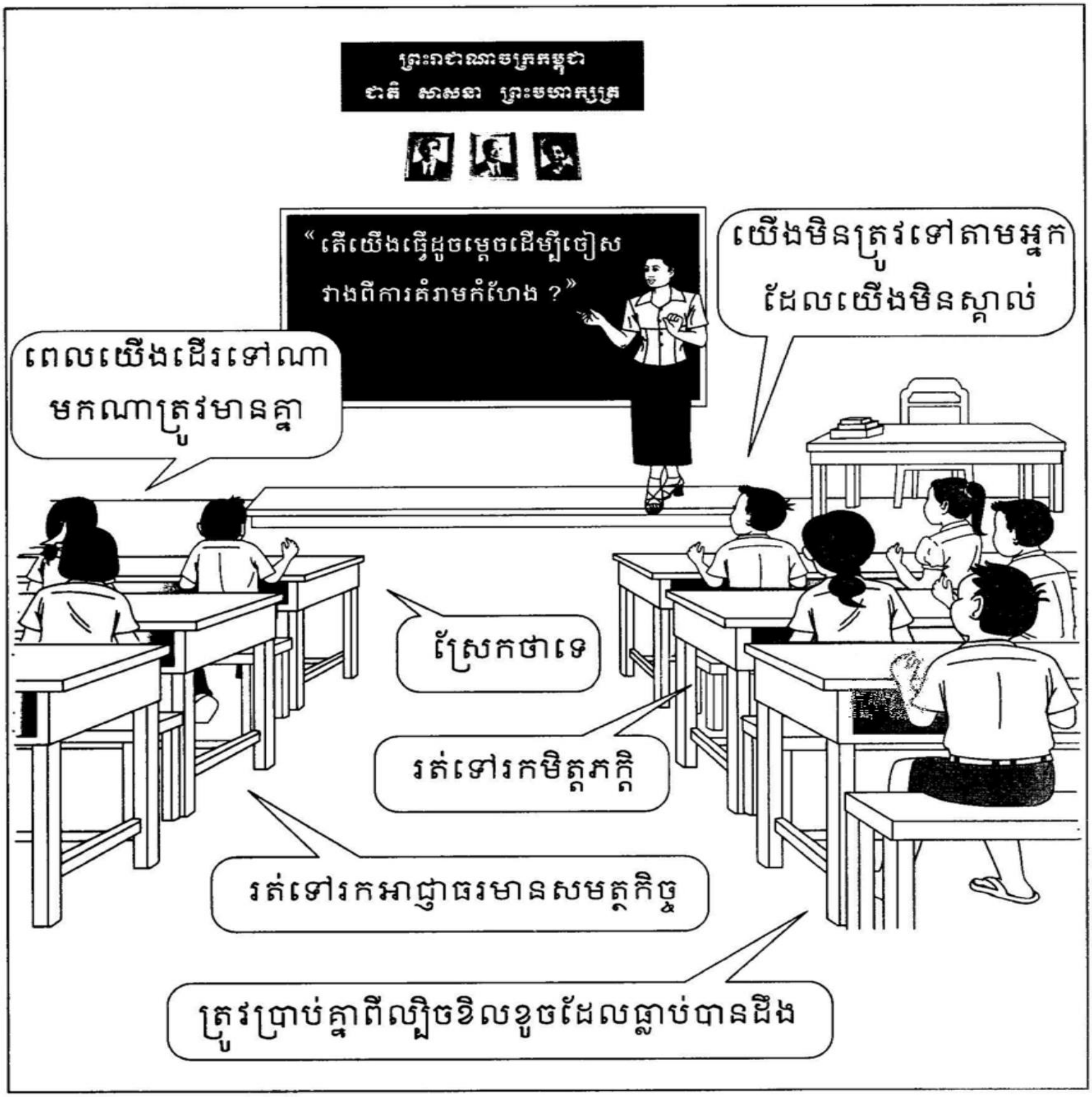
ខ. ល្បិចផ្សេងៗរបស់ជនខិលខូច



ជនខិលខូចមានល្បិចច្រើនបែបណាស់ក្នុងការធ្វើបាបកុមារ ។ ពួកគេតែងលួងលោមធ្វើជាឱ្យលុយចាយ ឱ្យជួយទិញអីវ៉ាន់ នាំជិះឡានដើរលេង ... ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. វិធីការពារខ្លួនរបស់កុមារ



មនុស្សអាក្រក់មានល្បិចកលច្រើនណាស់ ។ ដូចនេះយើងមិនត្រូវទុកចិត្តមនុស្សដែលយើងមិនធ្លាប់ស្គាល់ទេ ហើយក៏មិនត្រូវទៅណាតែម្នាក់ឯងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ថ្វីត្បិតតែយើងជាកុមារតែងចង់សប្បាយ ចង់ញ៉ាំ ចង់បាន ... ប៉ុន្តែ យើងមិនត្រូវជឿទុកចិត្តមនុស្សដែលយើងមិនធ្លាប់ស្គាល់ឡើយ ។ យើងមិនត្រូវលង់នឹងការលួងលោមរបស់អ្នកណាម្នាក់ ព្រោះជួនកាលវាជាល្បិចកលក៏មាន ។

១. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

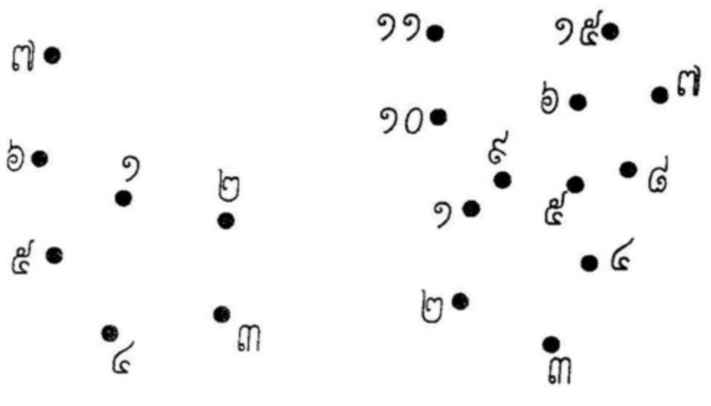
- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានមនុស្សដែលអ្នកមិនធ្លាប់ស្គាល់មកបបួលអ្នកទៅដើរលេង ?

ក. ស្រែកយំហើយកុំចេញទៅណា

ខ. ប្រកែកថា “ ទេ ” ហើយរត់ទៅរកមិត្តភក្តិ

គ. ដើរតាមមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់នោះ

២. ដើម្បីឱ្យដឹងពីចម្លើយដ៏ល្អមួយសម្រាប់ការពារខ្លួនពីការគំរាមកំហែង ចូរអ្នកគូសភ្ជាប់លេខតាមលំដាប់ដូចរូបខាងក្រោម :



www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការទុកដាក់វត្ថុឱ្យមានសុវត្ថិភាព

ក. សម្ភារៈប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះ

- ចូររាប់ឈ្មោះវត្ថុដែលមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។

នៅក្នុងផ្ទះរបស់យើងមានសម្ភារៈប្រើប្រាស់ច្រើនណាស់ ។

សម្ភារៈនៅក្នុងផ្ទះរបស់យើង ខ្លះមានប្រយោជន៍និងខ្លះទៀតអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជា មុត ពុល រលាក រអិលដួល ... ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់

- តើយើងត្រូវរៀបចំវត្ថុប្រើប្រាស់ទាំងនោះដូចម្ដេចដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ ?

ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ យើងត្រូវរៀបចំវត្ថុប្រើប្រាស់ទាំងអស់ឱ្យមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ដូចជា ៖

- ទុកវត្ថុពុលឱ្យផុតពីដៃក្មេង
- ទុកឈើគូសនិងវត្ថុងាយឆេះឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង
- ត្រូវបិទ ឬ គ្របពាងទឹកឱ្យជិត
- ទុកកាំបិត ពូថៅនៅកន្លែងខ្ពស់ផុតពីដៃក្មេង
- ត្រូវពន្លត់ភ្លើងឱ្យបានត្រឹមត្រូវក្រោយពេលដាំស្លរួច
- ពិនិត្យឈ្មោះថ្នាំឱ្យបានច្បាស់លាស់មុនយកទៅប្រើប្រាស់ ... ។

ការធ្វេសប្រហែសបណ្ដាលឱ្យមានមហន្តរាយ ឬ គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ។ ការរៀបចំទុកដាក់វត្ថុប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ឱ្យមានរបៀបរៀបរយនាំមកនូវភាពសុខសាន្ត ។

www.elibraryofcambodia.org

ការរៀបចំសម្ភារៈប្រើប្រាស់ឱ្យមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ល្អ នាំមកនូវភាពសុខសាន្ត ។ បម្រុងប្រយ័ត្នអាចចៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ។

" ការការពារប្រសើរជាងការព្យាបាល ។"

១. ចូររាប់គ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយដែលបណ្ដាលមកពីការធ្វេសប្រហែសឥតសណ្ដាប់ធ្នាប់នៅក្នុងផ្ទះបាយ ដោយសរសេរដាក់ក្នុងតារាងគំរូខាងក្រោម

ឈ្មោះសម្ភារៈ	គ្រោះថ្នាក់
១.	
២.	
៣.	
៤.	

២. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- បណ្ដាវត្ថុរាវខាងក្រោមនេះ តើវត្ថុរាវណាមួយដែលជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ?

  ក. ទឹកភ្លៀង ខ. ទឹកត្រី គ. ទឹកខ្មេះ ឃ. ទឹកដេដេតេ ។

- បណ្ដាវត្ថុរាវខាងក្រោមនេះ តើវត្ថុរាវណាមួយដែលងាយបង្កឱ្យមានអគ្គិភ័យ ។

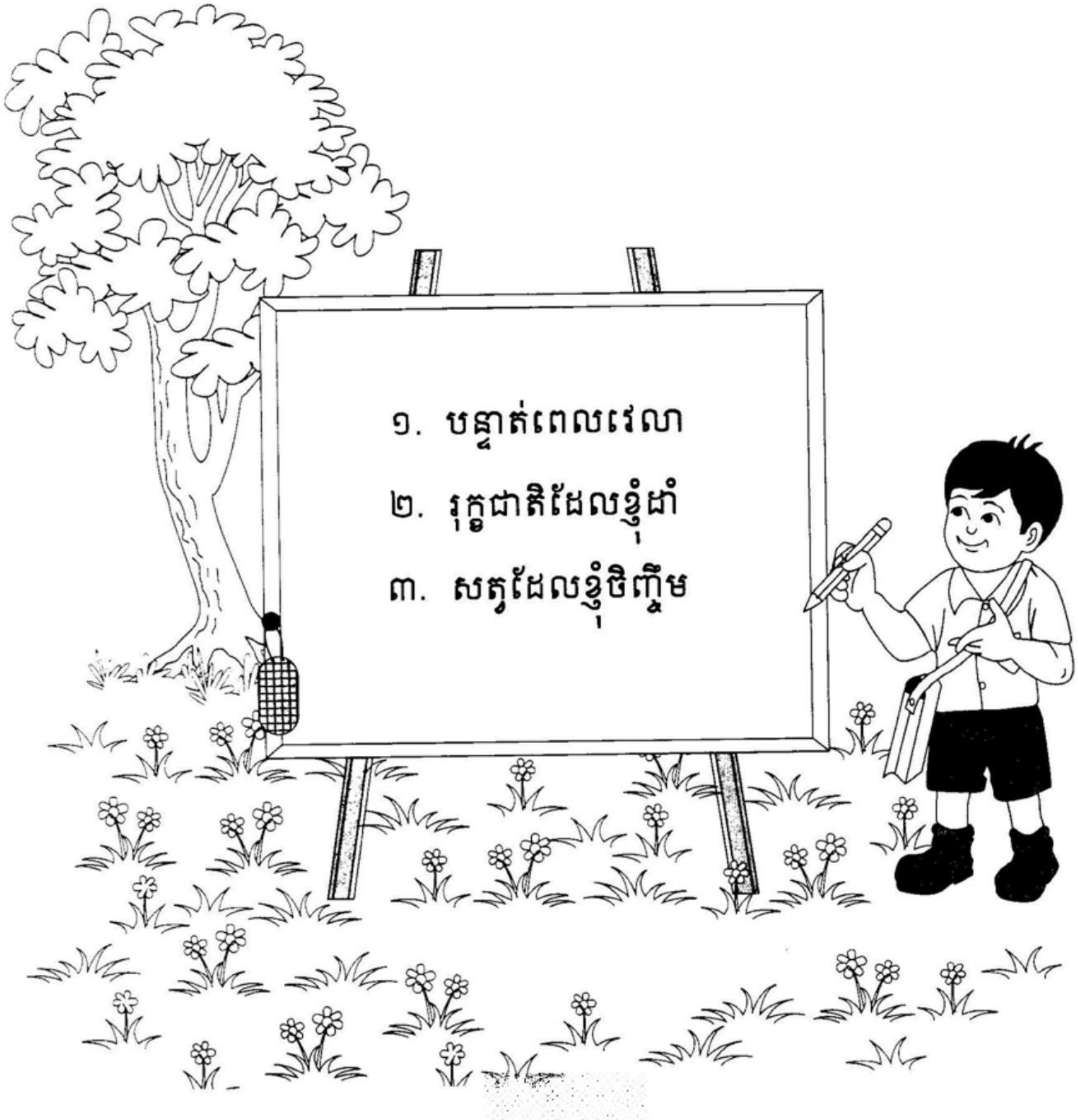
  ក. ប្រេងឆា ខ. ទឹកសាប៊ូ គ. ទឹកថ្នាំលាបដំបៅ ឃ. ប្រេងសាំង ។

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

៣ ការលូតលាស់នៃមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ

មនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិតែងតែមានការលូតលាស់និងប្រែប្រួល ។ សត្វនិងរុក្ខជាតិផ្តល់ប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់មនុស្ស ។ ក្នុងជំពូកនេះយើងនឹងសិក្សាអំពី



www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

1 បន្ទាត់ពេលវេលា

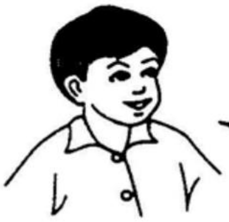
ក. ដំណើរជីវិតរបស់ជីដូនខ្ញុំ

- តើជីដូនអ្នកមានដំណើរជីវិតដូចម្ដេចខ្លះ ?

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាតែងមានដំណើរជីវិតខុសៗគ្នាដោយឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. កាលបរិច្ឆេទសំខាន់ៗនៃដំណើរជីវិតរបស់ជីដូនខ្ញុំ



តើដំណើរជីវិតរបស់លោកយាយជួបនឹង ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗអ្វី ?

១. យាយបានកើតនៅឆ្នាំ១៩៤៦គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេសកម្ពុជាស្ថិតនៅក្រោម អាណានិគមបារាំង ។

២. យាយបានចូលរៀននៅឆ្នាំ១៩៥៣ គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេសយើងបានទទួល ឯករាជ្យបរិបូណ៌ ។

៣. យាយបានរៀនចប់កម្រិតមធ្យមសិក្សានៅឆ្នាំ១៩៧០គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេស យើងប្តូររបបរាជានិយមទៅជាសាធារណរដ្ឋដោយរដ្ឋប្រហារ ១៨ មីនា ឆ្នាំ ១៩៧០របស់លោក លន់ នល់ ។

៤. យាយបានធ្វើជាគ្រូបង្រៀននៅឆ្នាំ១៩៧៥ គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេសយើងធ្លាក់ ក្នុងរបបកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ ។

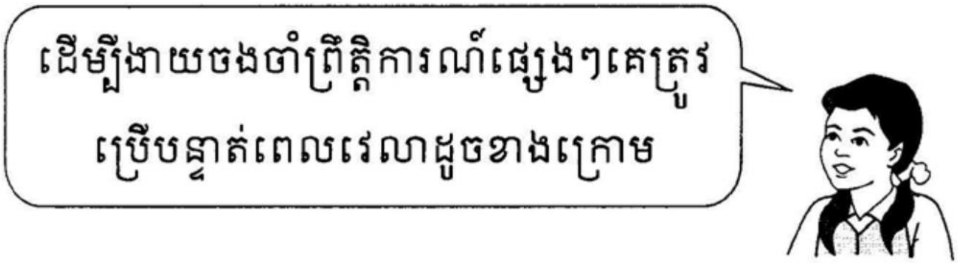
៥. យាយបានរៀបការក្រោយថ្ងៃ ៧ មករា ឆ្នាំ១៩៧៩ គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេស យើងត្រូវបានរំដោះរួចពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍របស់ខ្មែរក្រហម ។

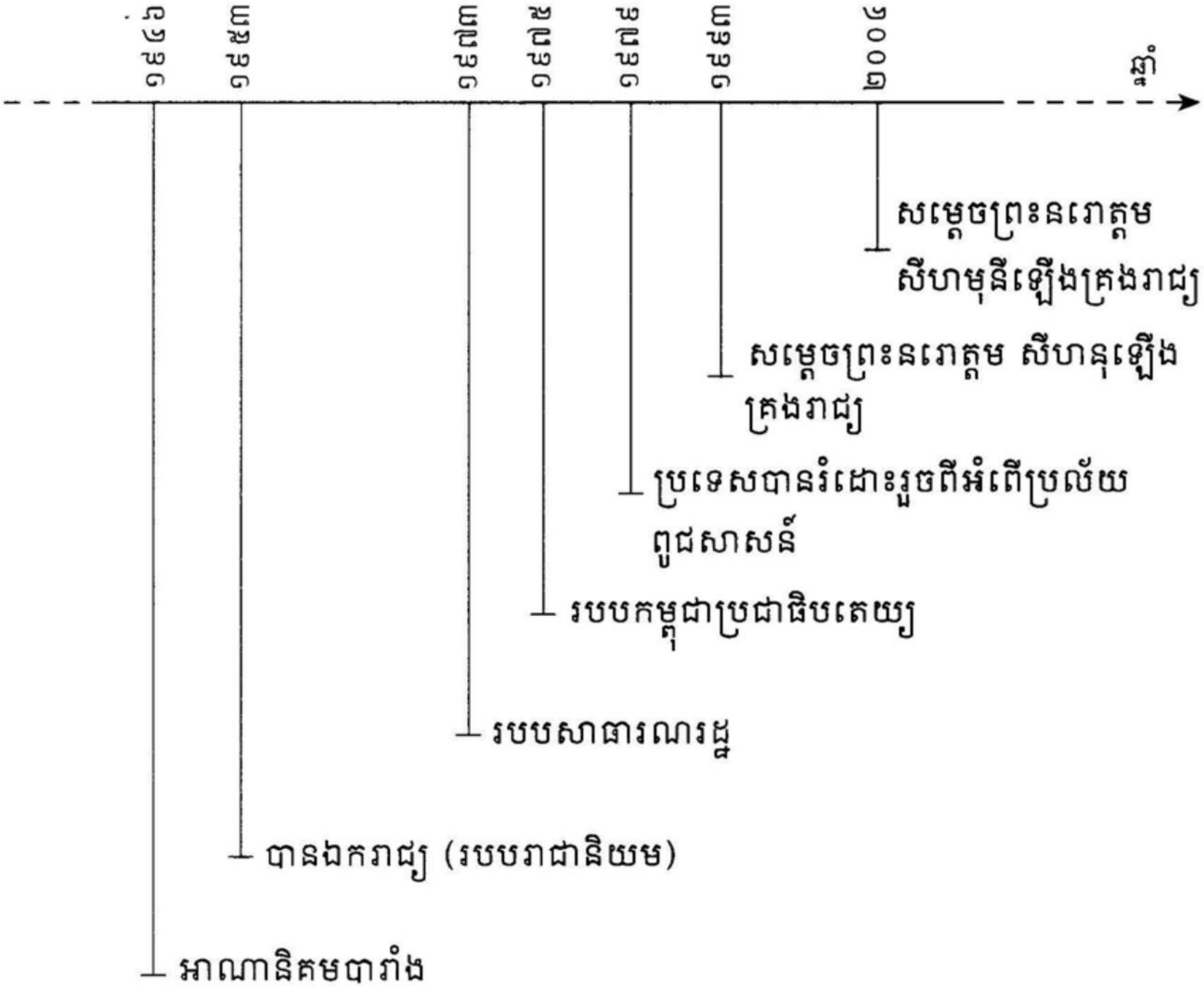
៦. យាយមានចៅនៅឆ្នាំ១៩៩៧ ក្នុងអំឡុងប្រទេសយើងគ្រងរាជ្យដោយ សម្តេចព្រះនរោត្តម សីហនុតាំងពីឆ្នាំ ១៩៩៣មក ។

៧. ចៅរបស់យាយបានចូលសាលារៀននៅឆ្នាំ ២០០៤ គឺជាឆ្នាំដែលប្រទេស យើងបានប្តូរអ្នកគ្រងរាជ្យថ្មី ពីសម្តេចព្រះនរោត្តម សីហនុ មកសម្តេចព្រះ នរោត្តមសីហមុនីវិញ ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការប្រើប្រាស់បន្ទាត់ពេលវេលា





គេប្រើបន្ទាត់ពេលវេលាឬព្រួញកាលសម្រាប់សម្គាល់ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ។

www.elibraryofcambodia.org

ដើម្បីងាយស្រួលកត់ត្រានិងចងចាំពេលវេលានៃព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយដែលកើតឡើងក្នុងជីវភាពរស់នៅ ឬ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ជាប្រវត្តិសាស្ត្រគេអាចប្រើបន្ទាត់ពេលវេលា ។

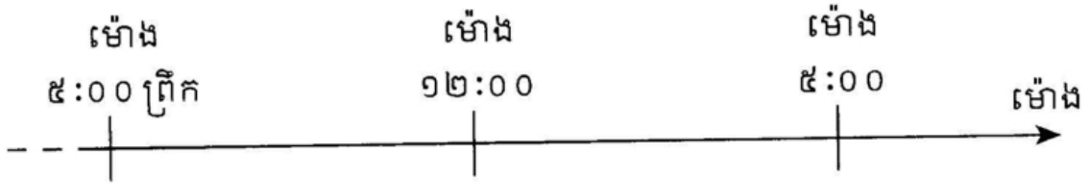
១. ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ។

ក. តើបន្ទាត់ពេលវេលាមានដៅបង្ហាញពីអ្វីខ្លះ ?

ខ. តើពេលវេលាដែលដៅនៅលើបន្ទាត់ពេលវេលាអាចជាអ្វីខ្លះ ?

គ. ហេតុអ្វីបានជាគេចូលចិត្តប្រើបន្ទាត់ពេលវេលា ?

២. ចូរគូសបន្ទាត់ពេលវេលា (គិតជាម៉ោង) ដើម្បីបង្ហាញពីសកម្មភាពសំខាន់ៗរបស់អ្នកកាលពីម្សិលមិញ ។



www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

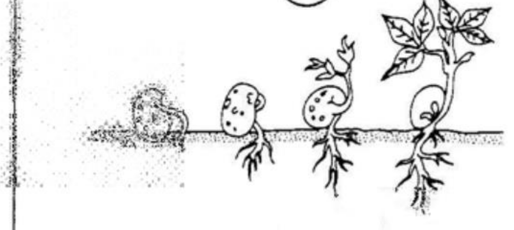
2 រុក្ខជាតិដែលខ្ញុំដាំ

ក. ការដុះលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិ

- តើរុក្ខជាតិដុះលូតលាស់តាមបែបណាខ្លះ?

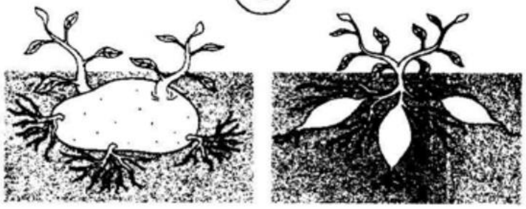
រុក្ខជាតិដុះលូតលាស់តាមបែប
ផ្សេងៗគ្នា ។ រុក្ខជាតិខ្លះអាចដុះ

១



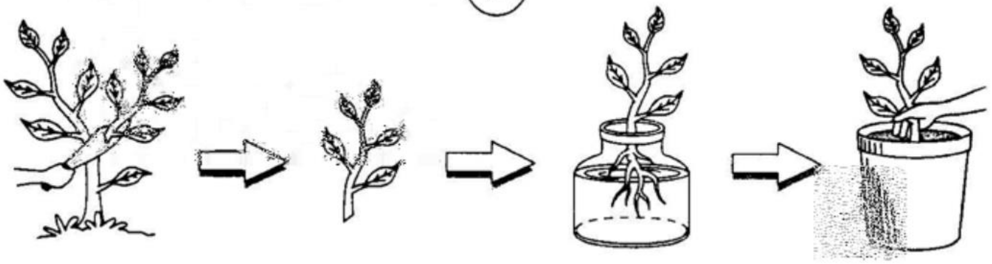
លូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ។

២



លូតលាស់ចេញពីមើម ។

៣



លូតលាស់ដោយការកាត់បណ្តុះ (ដើម ឬ មែក) ។

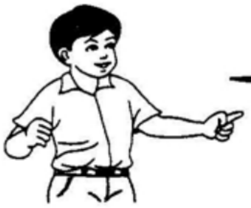
រុក្ខជាតិមានច្រើនប្រភេទណាស់ ។ រុក្ខជាតិខ្លះអាចដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ខ្លះលូតលាស់ចេញពីមើម និងខ្លះទៀតលូតលាស់ដោយការកាត់បណ្តុះ (ដើម ឬ មែក) ។

បោះពុម្ពផ្សាយ ឆ្នាំ ២០១៦

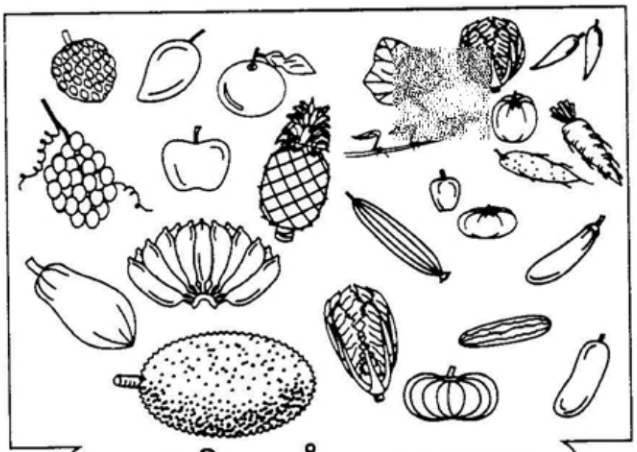
www.elibraryofcambodia.org

១. សារប្រយោជន៍នៃរុក្ខជាតិ

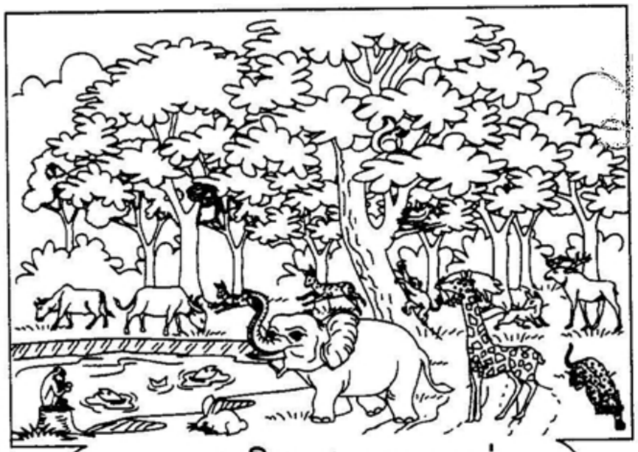
- តើរុក្ខជាតិមានសារប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ?



នៅជុំវិញខ្លួនយើងមានរុក្ខជាតិជាច្រើនដែល ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់មនុស្សនិងសត្វ ។



រុក្ខជាតិមួយចំនួនជាអាហាររបស់មនុស្ស ។



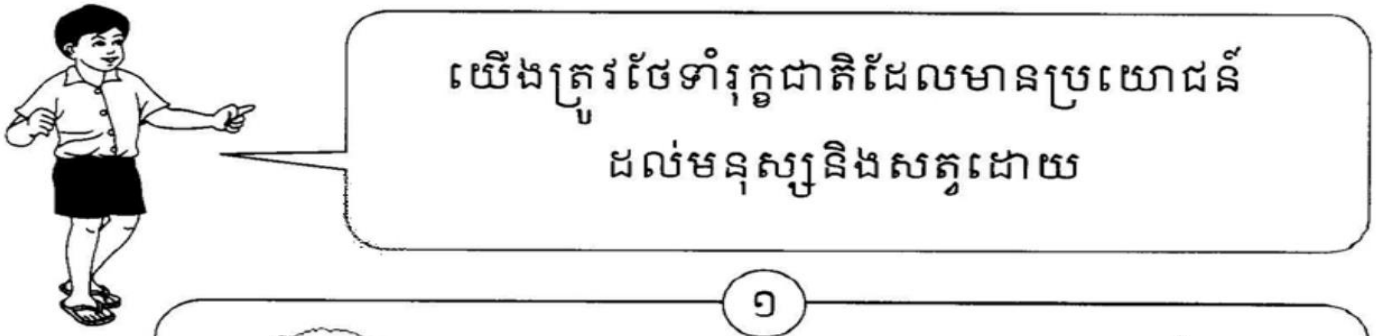
រុក្ខជាតិជាជម្រករបស់មនុស្សនិងសត្វ ។

រុក្ខជាតិមួយចំនួនផ្តល់ជាសម្ភារៈសំណង់ផ្សេងៗ ។

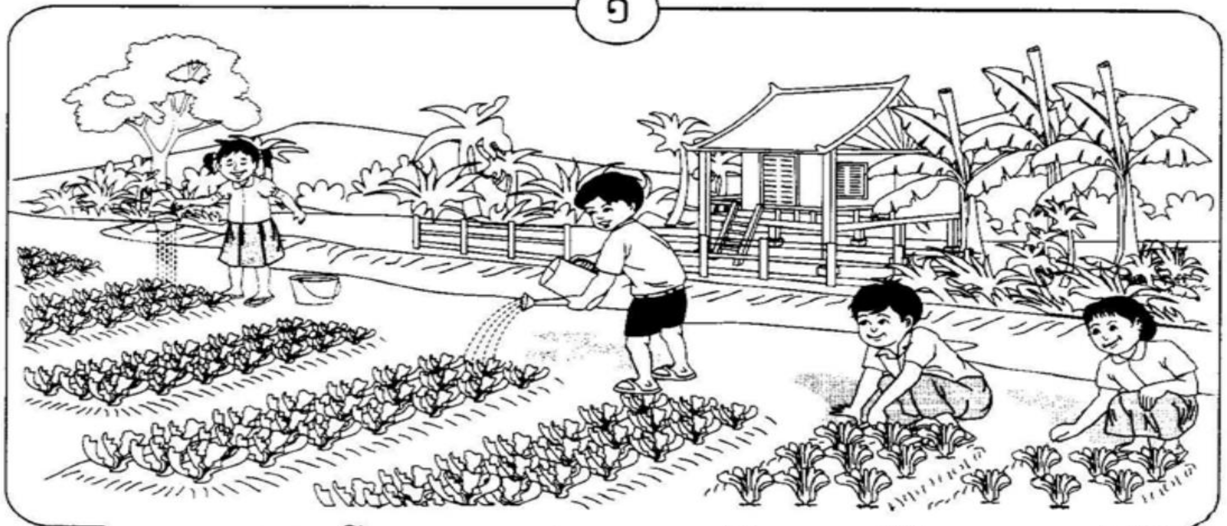
www.elibraryofcambodia.org

គ. ការថែទាំរុក្ខជាតិ

- រុក្ខជាតិផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់មនុស្ស ។ ដូចនេះតើយើងត្រូវថែទាំរុក្ខជាតិដូចម្តេចខ្លះ?

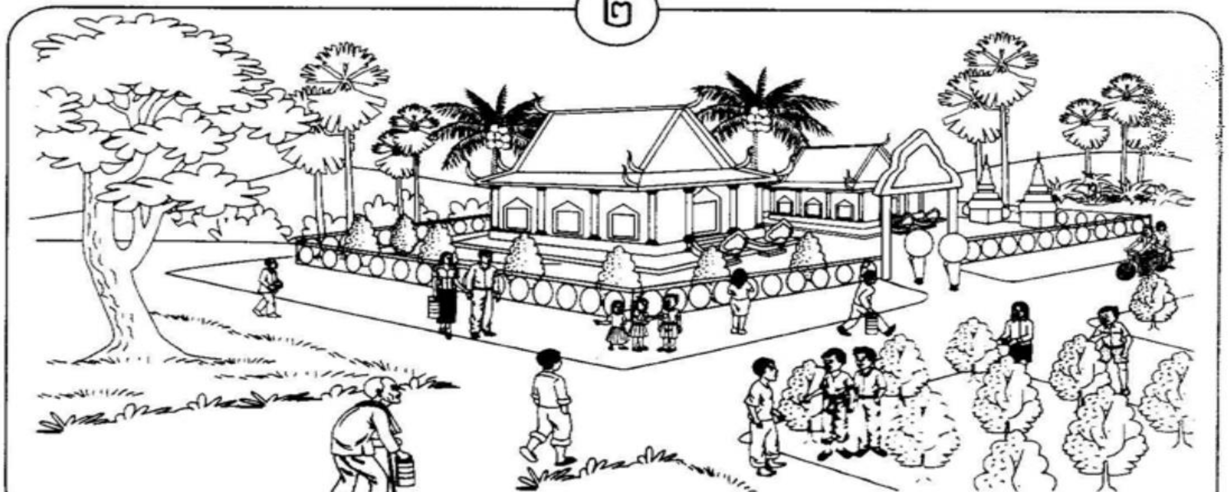


១



ជ្រោយដី បោចស្មៅ ស្រោចទឹក ដាក់ជី ... ។

២



មិនត្រូវកាប់បំផ្លាញ ឬ បេះបោចផ្កាតាមទីសាធារណៈ ។

www.elibraryofcambodia.org

- រុក្ខជាតិមានការលូតលាស់ខុសៗគ្នា : រុក្ខជាតិខ្លះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ខ្លះលូតលាស់ដោយកាត់បណ្តុះ(ដើម ឬ មែក) ខ្លះទៀតលូតលាស់ដោយសារមើម ។
- រុក្ខជាតិផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជា : អាហារ ឱសថ សម្ភារៈតម្បាញ ជម្រក គ្រឿងសង្ហារិម ... ដល់មនុស្សនិងសត្វ ។ ដូចនេះយើងត្រូវថែរក្សារុក្ខជាតិដោយស្រោចទឹក ជ្រោយដី ដាក់ជីឱ្យបានទៀងទាត់ (ចំពោះដើមឈើដែលយើងដាំ) និងមិនកាប់បំផ្លាញដើមឈើ ។

ចូរសរសេរឈ្មោះរុក្ខជាតិដាក់ឱ្យត្រូវនឹងអត្ថន័យក្នុងតារាងខាងក្រោម

ល.រ	អាហារ	សំណង់	លម្អ	ឱសថ	តម្បាញ
១	ស្រូវ	ដើមស្រឡៅ	ផ្កាកូលាប	ត្រួយត្របែក	ដើមកប្បាស
២					
៣					
៤					
៥					
៦					
៧					
៨					
៩					
១០					

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

3 សត្វដែលខ្ញុំចិញ្ចឹម

ក. ចំណែកថ្នាក់សត្វ

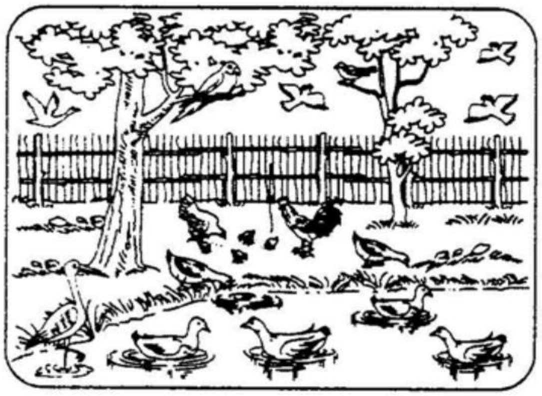
- តើគេអាចធ្វើចំណែកថ្នាក់សត្វដូចម្ដេចខ្លះ ?

សត្វទាំងអស់រស់នៅកន្លែងខុសៗគ្នា ។ សត្វខ្លះរស់នៅលើគោក សត្វខ្លះរស់នៅក្នុងទឹក និងខ្លះទៀតរស់នៅលើគោកផងនិងក្នុងទឹកផង ។

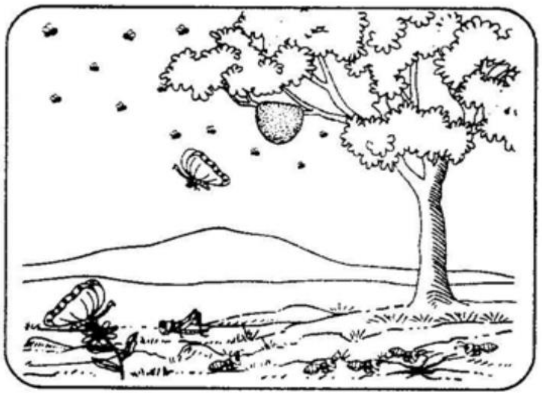
www.elibraryofcambodia.org

ខ. សត្វគោកផ្សេងៗ

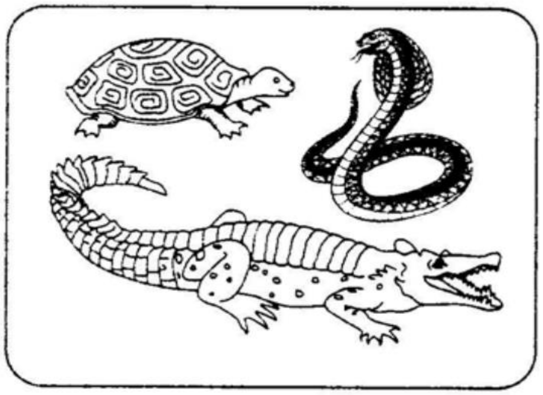
• តើសត្វគោកអាចចែកជាអ្វីខ្លះ ?



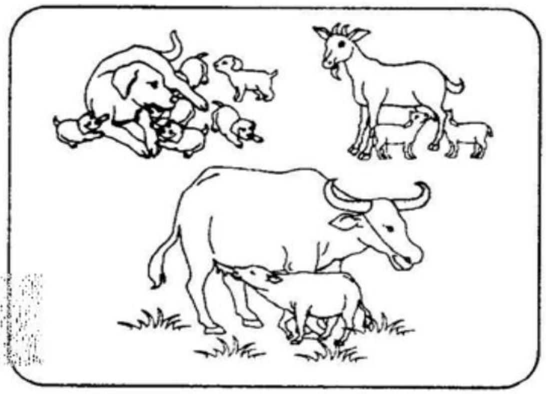
សត្វស្លាប ឬ បក្សី



សត្វល្អិត



សត្វលូន ឬ ល្មូន



សត្វចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ

គេអាចធ្វើចំណែកថ្នាក់សត្វគោកតាមលក្ខណៈរូបរបស់វា :

១. សត្វមានខ្លួនគ្របដណ្ដប់ដោយរោម ។ វាចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ។

២. សត្វមានផ្ទាំងស្លាបពីរគ្របលើដងខ្លួន ហៅថាបក្សី ឬ សត្វស្លាប ។

៣. សត្វមានខ្លួនគ្របដណ្ដប់ដោយស្រកា ហើយភាគច្រើនមានជើងបួនខ្លី ខ្លះគ្មានជើងទេ ហៅថាល្មូន ។

៤. សត្វមានខ្លួនចែកជាក្បាល ទ្រូង ពោះ និងជើងពីរគូ ។ សត្វខ្លះនៅលើក្បាលមានប្រមោយឬស្នែង ។

www.elibraryofcambodia.org

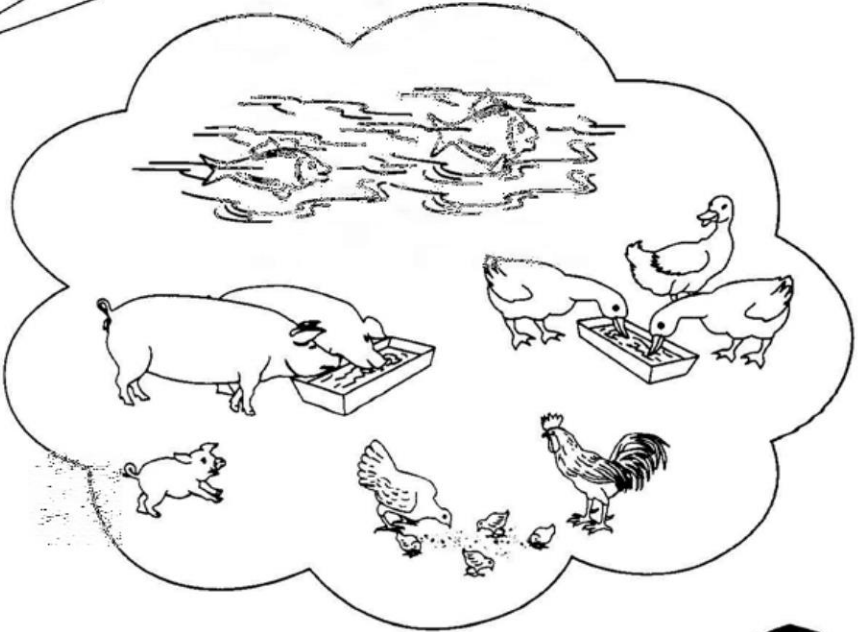
គ. ផលប្រយោជន៍របស់សត្វ

- តើសត្វផ្ដល់ផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់មនុស្ស ?

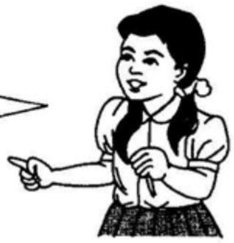
www.elibraryofcambodia.org

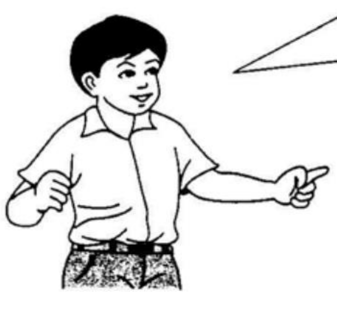
ឃ. របៀបចិញ្ចឹមនិងថែរក្សាសត្វ

ដើម្បីចូលរួមក្នុងការផលិតស្បៀង ប្រជាជនយើង ចូលចិត្តចិញ្ចឹមសត្វមួយចំនួនដូចជា ជ្រូក មាន់ ទា ... ។



ដើម្បីចិញ្ចឹមនិងថែរក្សាសត្វទាំងនោះតើគេត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ?





ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគេចង់ចិញ្ចឹមមាន់ឱ្យបានផល ច្រើនគេត្រូវ ៖

- ជ្រើសរើសពូជណាដែលល្អ
- ចិញ្ចឹមដោយដាក់ក្នុងរោងនិងទ្រុង
- ផ្តល់ចំណីឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ធ្វើអនាម័យរោងនិងទ្រុងជាប្រចាំ
- ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ ។

www.elibraryofcambodia.org

គេអាចធ្វើចំណែកថ្នាក់សត្វទៅតាមកន្លែងរស់នៅរបស់វា ៖ សត្វរស់នៅក្នុងទឹក សត្វរស់នៅលើគោក និងសត្វរស់នៅលើគោកផងនិងរស់នៅក្នុងទឹកផង ។

សត្វរស់នៅលើគោកមាន សត្វចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ សត្វស្លាប សត្វលូន ឬ ល្មូន និងសត្វល្អិត ។ សត្វជាច្រើនបានផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដល់មនុស្ស ។ យើងត្រូវចិញ្ចឹមនិងថែរក្សាសត្វឱ្យបានល្អ ។

ចូរបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

ក្នុងការធ្វើស្រែចំការ គេយក...គ... ឬ ....ក....ី ធ្វើជាកម្លាំងអូសទាញ ។ រីឯ ...ំ....ី វិញ គេប្រើជាជំនិះកាត់ព្រៃនិងអូ...ឈើហុប ។ ចំណែកសត្វមា... និងទ... គេចិញ្ចឹមសម្រាប់ធ្វើជាអ...ហ...រ ។ ដើម្បីចូលរួមក្នុងការផលិត េ...ៀ... យើងត្រូវចិ...្ចឹម និងែ...រ...្សាសត្វឱ្យបានល្អដោយផ្ដល់...ណី ទឹកនិងសំអ...កន្លែងវាជា...បច... ។

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

៤ ជីវភាពប្រជាជននៅសហគមន៍ខ្ញុំ

យើងទាំងអស់គ្នាមានទីកន្លែងរស់នៅនិងមានជីវភាពខុសៗគ្នា ។ ដូចនេះក្នុងជំពូកនេះ យើងត្រូវសិក្សាអំពី

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី 1

ទីកន្លែងដែលខ្ញុំរស់នៅ

ក. ទីតាំងរាជធានី ឬ ខណ្ឌដែលខ្ញុំរស់នៅ

ខណ្ឌព្រែកព្នៅមានព្រំប្រទល់ខាងកើតជាប់នឹងស្រុកមុខកំពូល ខាងលិចជាប់នឹងស្រុកឧត្ដុង្គ ខាងជើងជាប់នឹងស្រុកពញាឮ និងខាងត្បូងជាប់នឹងខណ្ឌឫស្សីកែវ និងសែនសុខ ។ ខណ្ឌនេះមានចម្ងាយប្រហែល ១៥គីឡូម៉ែត្រពីវត្តភ្នំ ។

យើងទាំងអស់គ្នាគប្បីស្គាល់ឈ្មោះរាជធានី-ខេត្ត ខណ្ឌ-ស្រុក សង្កាត់-ឃុំ និងភូមិដែលយើងរស់នៅឱ្យបានច្បាស់ ។

www.elibraryofcambodia.org

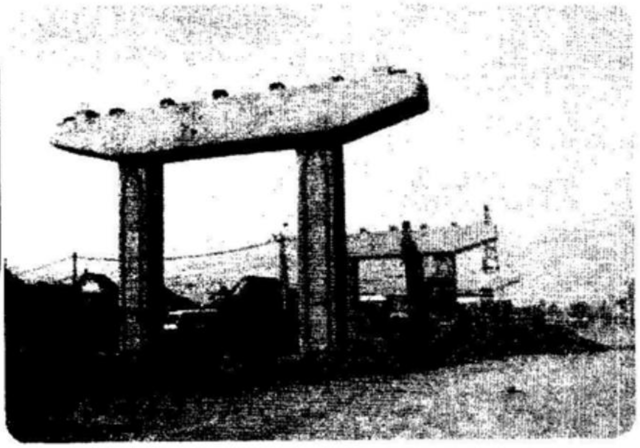
ខ. សង្កាត់ព្រែកព្នៅ

• តើសង្កាត់ព្រែកព្នៅមានការប្រែប្រួលដូចម្ដេចខ្លះ ?

សង្កាត់ព្រែកព្នៅមានសាលារៀន
ពីមត្តេយ្យរហូតដល់វិទ្យាល័យ
ជាច្រើន ។

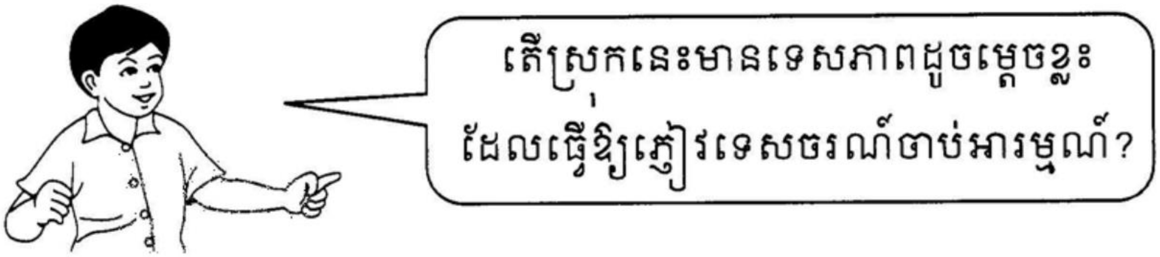
មានផ្ទះប្រជាជនច្រើន
ហើយប្រជាជនភាគ
ច្រើនមានជីវភាព
ធូរធារ ។

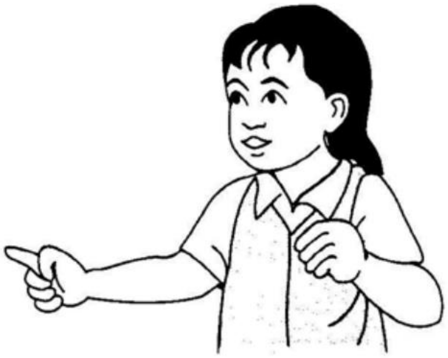
បច្ចុប្បន្នសង្កាត់ព្រែកព្នៅ
មានស្ពានមួយឆ្លងកាត់
ទន្លេសាប ។

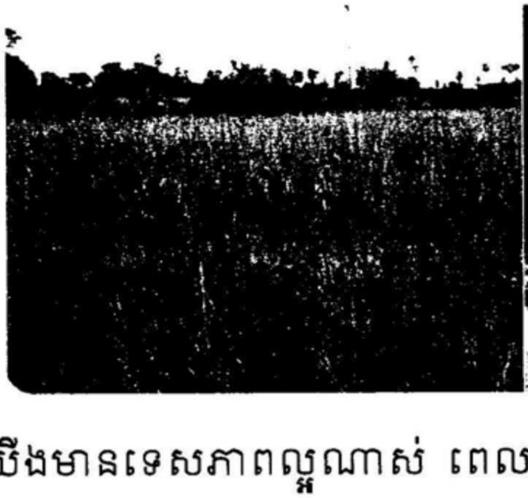


www.elibraryofcambodia.org

គ. ទេសភាពស្រុកខ្ញុំ







ស្រុកយើងមានទេសភាពល្អណាស់ ពេលខ្លះមានពណ៌លឿងទុំ ពេលខ្លះមានពណ៌បៃតង ពេលខ្លះមានទឹកល្ហល្ហាច ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងត្រូវស្គាល់ឱ្យបានច្បាស់ពីទីកន្លែងដែលយើងរស់នៅដូចជា ឈ្មោះភូមិ ឃុំ-សង្កាត់ ស្រុក-ខណ្ឌ ឈ្មោះខេត្ត-រាជធានី និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ទីតាំងនោះដូចជាឈ្មោះភ្នំ ឬ កន្លែង ឬ វត្ថុអ្វីដែលធ្វើឱ្យគេចាប់អារម្មណ៍ ។

ចូរបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវទៅតាមទីតាំងដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ ។

ខ្ញុំរស់នៅភូមិ .... ឃុំ / សង្កាត់ .... ស្រុក / ខណ្ឌ .... ខេត្ត / ក្រុង .... ។ ឃុំ / សង្កាត់ ខ្ញុំមានភូមិចំនួន .... ។ ចំណែកស្រុក / ខណ្ឌ ខ្ញុំមានឃុំ / សង្កាត់ចំនួន .... ។ ស្រុក/ខណ្ឌខ្ញុំមានព្រំប្រទល់ខាងកើតជាប់ជាមួយស្រុក / ខណ្ឌ .... ខាងលិចជាប់ជាមួយស្រុក / ខណ្ឌ .... ខាងជើងជាប់ជាមួយស្រុក / ខណ្ឌ .... និងខាងត្បូងជាប់ជាមួយស្រុក / ខណ្ឌ .... ។

ប្រជាជននៅភូមិខ្ញុំភាគច្រើនប្រកបមុខរបរធ្វើ .... ។ នៅឃុំ / សង្កាត់ ខ្ញុំមានសាលារៀនចំនួន .... កន្លែង ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

2 កន្លែងផ្សេងៗនៅភូមិខ្ញុំ

ក. ភូមិខ្ញុំ

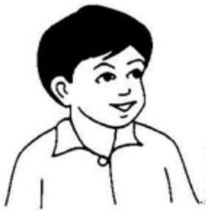
ភូមិនីមួយៗតែងមានកន្លែងពិសេសសម្រាប់សម្គាល់ ។ ឧទាហរណ៍ : ភូមិខ្ញុំមានមណ្ឌលសុខភាព ផ្សារ វត្ត សាលារៀន និងកន្លែងលំហែកាយ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

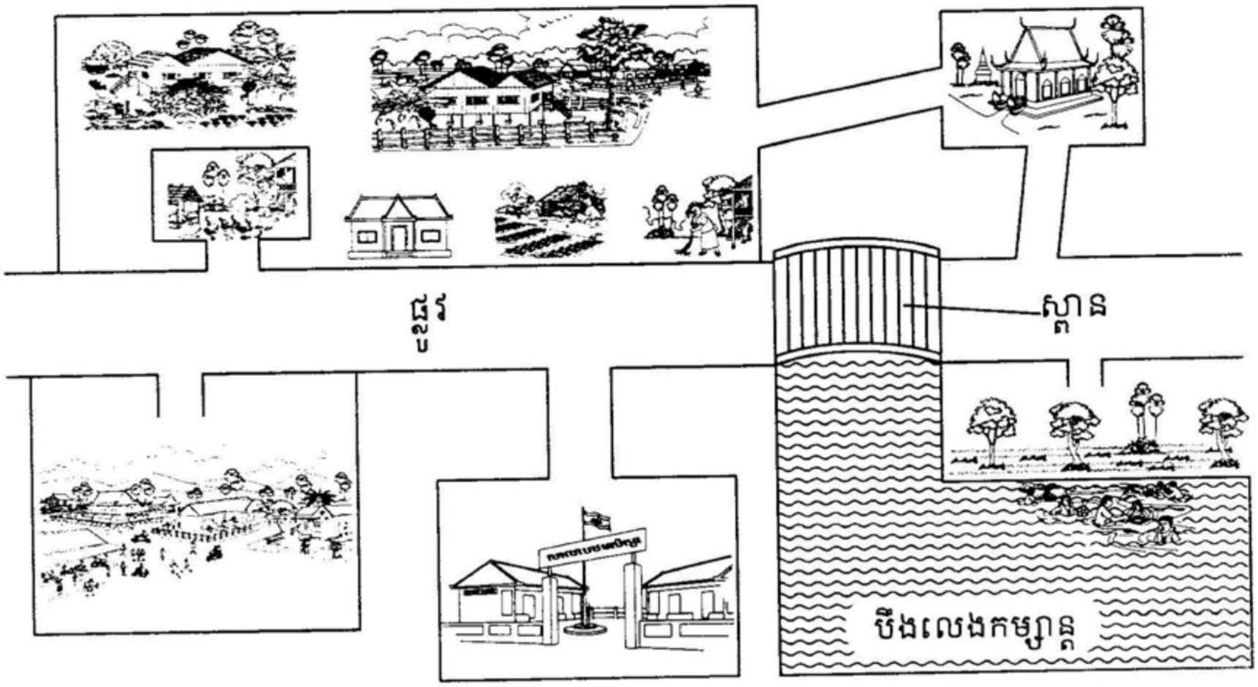
២. គូរទីតាំងនៃកន្លែងសំខាន់ៗក្នុងភូមិខ្ញុំ

តើឯងអាចគូសទីតាំងនៃកន្លែងសំខាន់ៗក្នុងភូមិរបស់ឯងបង្ហាញខ្ញុំបានឬទេ ?

ភូមិខ្ញុំមានកន្លែងសំខាន់ៗជាច្រើនដូចជា សាលារៀន វត្ត កន្លែងកម្សាន្ត ...



ខាងក្រោមនេះជាផែនទីបង្ហាញទីតាំងសំខាន់ៗដែលមាននៅភូមិខ្ញុំ



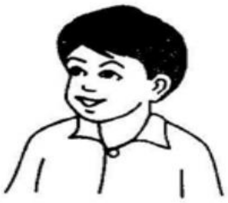
គេអាចស្គាល់ទីតាំងភូមិ ឬ ឃុំ ឬ ស្រុក ឬ ខេត្តដែលគេរស់នៅបានយ៉ាងស្រួលតាមរយៈការគូរផែនទី ដោយដៅទីតាំងកន្លែងសំខាន់ៗឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។

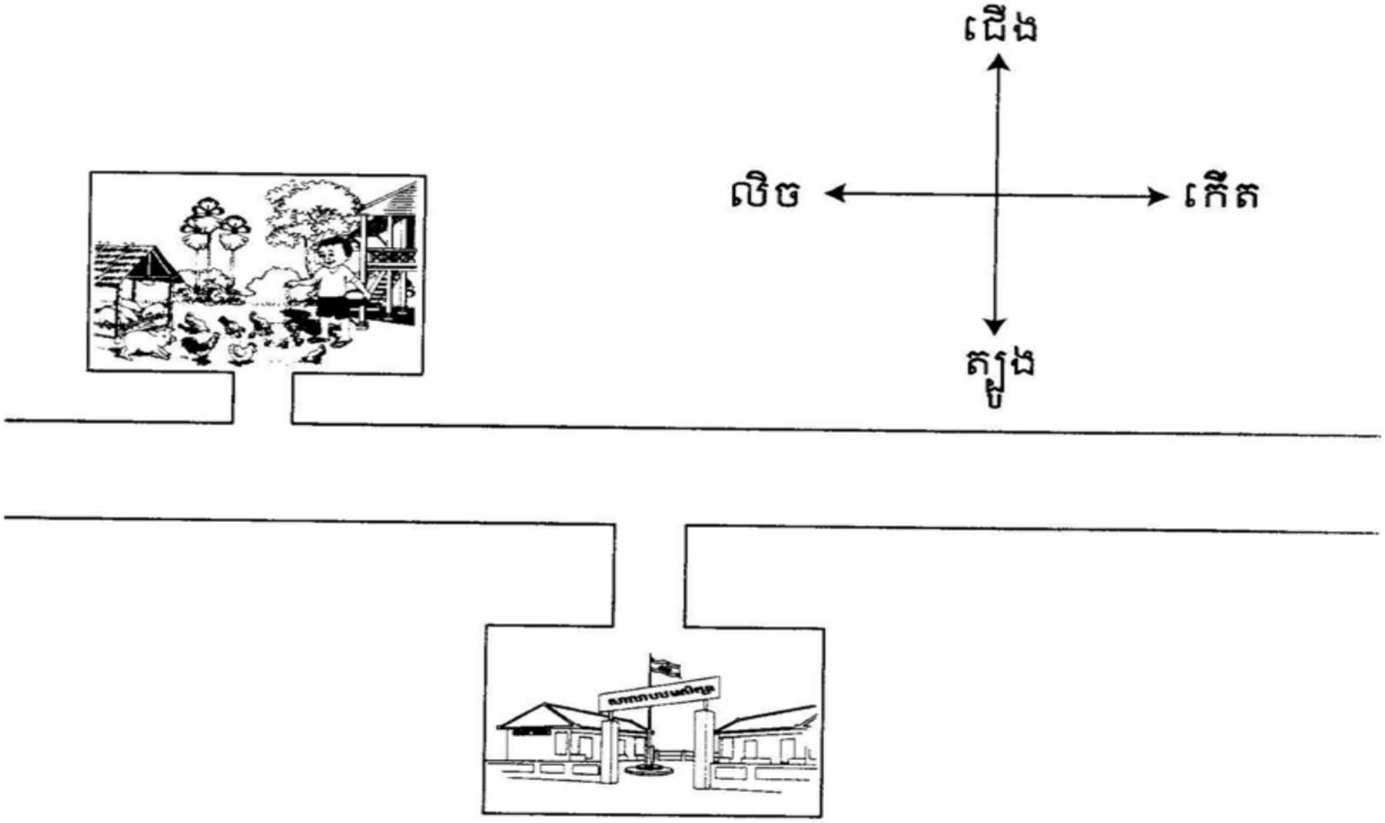
www.elibraryofcambodia.org

គ. ផ្លូវពីផ្ទះទៅសាលារៀន

តាមរយៈគំនូរផែនទីរបស់ឯងនេះ សូមឯងនិយាយនិង បង្ហាញទីតាំងផ្ទះរបស់ឯងធៀបនឹងសាលារៀនឱ្យខ្ញុំ បានស្គាល់ផង ។

ផ្ទះខ្ញុំស្រួលចំណាំណាស់ ហើយងាយស្រួលរកទៀតផង ព្រោះផ្ទះខ្ញុំស្ថិតនៅខាងជើងថ្នល់ជាតិនិងនៅខាងលិច សាលាបឋមសិក្សា ... ដែលខ្ញុំរៀន ។





ក្នុងការបង្ហាញទីតាំងណាមួយ នៅពេលយើងគូរផែនទីហើយយើងត្រូវដៅទិសបញ្ជាក់ដើម្បីឱ្យអ្នកមើលងាយយល់ ។

www.elibraryofcambodia.org

នៅក្នុងភូមិដែលយើងរស់នៅ តែងមានកន្លែងសំខាន់ៗសម្រាប់សម្គាល់ ។ គេអាចស្គាល់ទីកន្លែងយើងរស់នៅបានតាមរយៈការគូរផែនទីដោយដៅចំណុចសំខាន់ៗដែលមានក្នុងទីកន្លែងនោះ ។

១. ចូរគូសសញ្ញា ✓ ក្នុងប្រអប់នៅមុខឈ្មោះទីតាំងណាដែលមានក្នុងភូមិរបស់អ្នក ។

☐ វត្ត	☐ មណ្ឌលសុខភាព	☐ សាលារៀន
☐ សាលាឃុំ/សង្កាត់	☐ សាលាខេត្ត/ក្រុង	☐ ភ្នំ
☐ ផ្សារ	☐ កន្លែងកម្សាន្ត	☐ ទន្លេ ។

២. ចូរគូរនិងផាត់ពណ៌ផែនទីភូមិរបស់អ្នក (ពីផ្ទះទៅកាន់កន្លែងផ្សេងៗដែលអ្នកបានឆ្លើយក្នុងសំណួរទី១ ដោយមានដាក់សញ្ញាសម្គាល់ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី 3

រុក្ខជាតិនានានៅភូមិខ្ញុំ

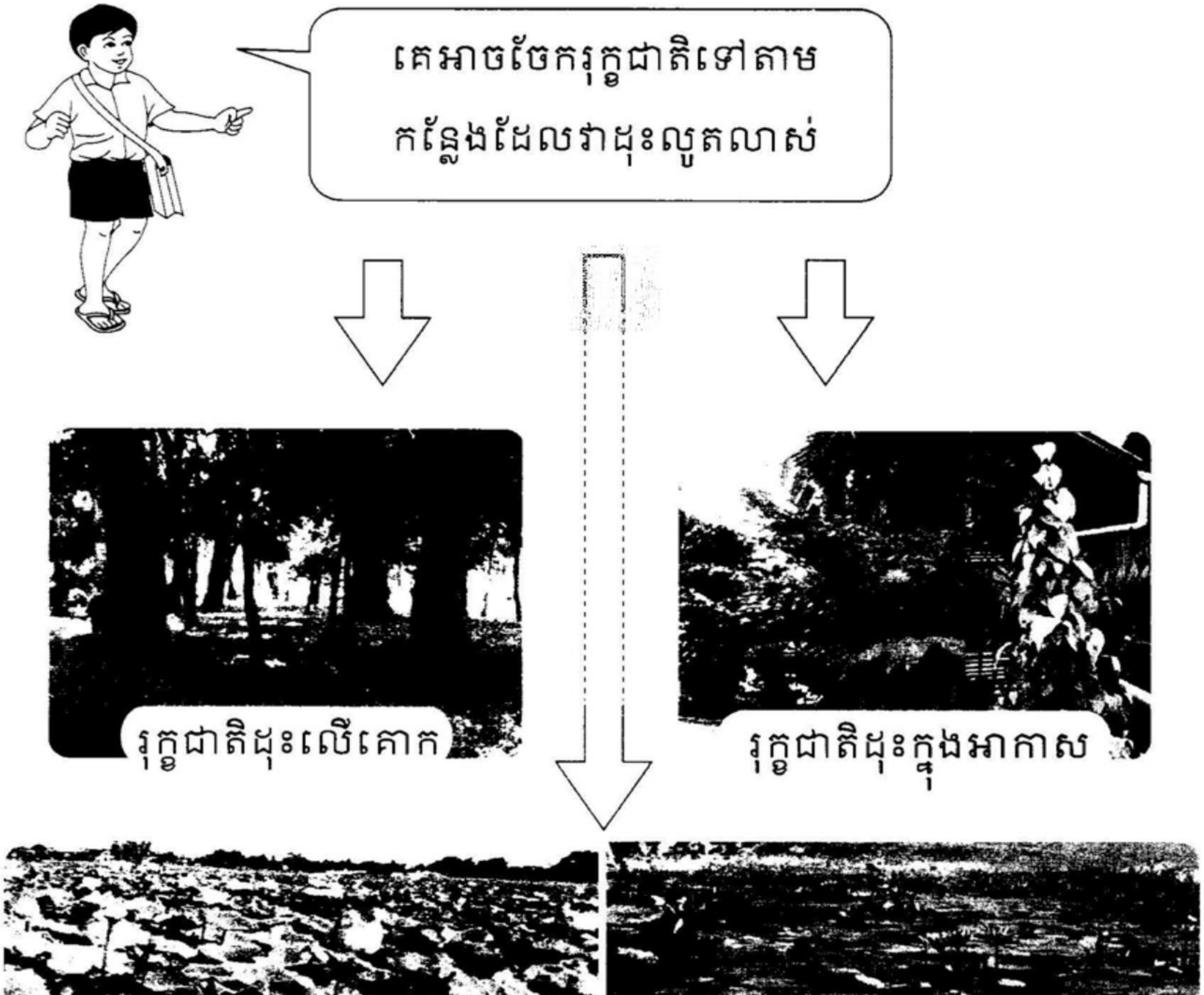
ក. រុក្ខជាតិនានា

នៅជុំវិញកន្លែងដែលពួកយើងរស់នៅមានរុក្ខជាតិច្រើនណាស់ ហើយភាគច្រើនមានពណ៌បៃតង ។ រុក្ខជាតិទាំងអស់មានឈ្មោះ រូបរាង និងទីកន្លែងដុះខុសៗគ្នា ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ចំណែកថ្នាក់រុក្ខជាតិ

- តើរុក្ខជាតិអាចដុះនៅកន្លែងណាខ្លះ ?



រុក្ខជាតិទាំងអស់ដុះលូតលាស់នៅកន្លែងខុសៗគ្នា ។ ខ្លះដុះលើគោក ខ្លះដុះក្នុងទឹក និងខ្លះទៀតដុះក្នុងអាកាស ។

www.elibraryofcambodia.org

• តើរុក្ខជាតិទាំងអស់មានរូបរាងខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ ?

រុក្ខជាតិធំ

រុក្ខជាតិទាប

រុក្ខជាតិវល្លិ

រុក្ខជាតិស្មៅ

រុក្ខជាតិទាំងអស់តែងតែមានដើមនិងស្លឹក ប៉ុន្តែដើមនិងស្លឹកទាំងនេះមានរូបរាងមិនដូចគ្នាទេ ព្រោះរុក្ខជាតិខ្លះជា ៖

- រុក្ខជាតិធំមានដើមខ្ពស់ បែកមែកសាខាធំៗហើយរឹងមាំ ។
- រុក្ខជាតិទាបភាគច្រើនជារុក្ខជាតិលម្អ មានកម្ពស់ទាបជាងពីរម៉ែត្រ ។
- រុក្ខជាតិវល្លិមានដើមទន់ លូតលាស់ដោយវារ ។
- រុក្ខជាតិស្មៅមានដើមទន់ ស្លឹកតូចវែង មានកម្ពស់ទាប ។

www.elibraryofcambodia.org

រុក្ខជាតិទាំងអស់អាចបែងចែកទៅតាម ៖

- ទីកន្លែងដែលរុក្ខជាតិដុះ ៖ រុក្ខជាតិគោក រុក្ខជាតិទឹក និងរុក្ខជាតិអាកាស ។
- រូបរាងរបស់រុក្ខជាតិ ៖ រុក្ខជាតិធំ រុក្ខជាតិទាប រុក្ខជាតិវល្លិ និងរុក្ខជាតិស្មៅ ។

១. ចូររាប់ឈ្មោះរុក្ខជាតិទឹកដែលអ្នកស្គាល់ ។

២. ចូរសរសេរឈ្មោះរុក្ខជាតិដែលអ្នកស្គាល់ក្នុងតារាងខាងក្រោម ។

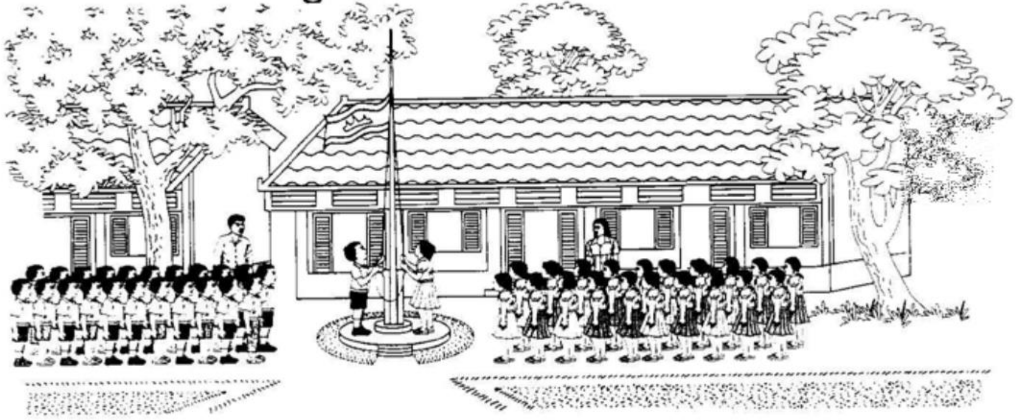
រុក្ខជាតិលើគោក	រុក្ខជាតិក្នុងទឹក
១.	១. ....
២.	២. ....
៣.	៣. ....
៤.	៤. ....
រុក្ខជាតិធំ	**រុក្ខជាតិវល្លិ**
១.	១. ....
២.	២. ....
៣.	៣. ....
៤.	៤. ....

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ខ្ញុំរៀនច្រៀងចម្រៀង

ក. បទនគររាជ (ចម្រៀងជាតិ)



១. សូមពួកទេវតា   រក្សាមហាក្សត្រយើង
ឱ្យបានរុងរឿង   ដោយជ័យមង្គល
សិរីសួស្តី   យើងខ្ញុំព្រះអង្គសូមជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះបារមី
នៃព្រះនរបតី   វង្សក្សត្រាដែលសាងប្រាសាទថ្ម
គ្រប់គ្រងដែនខ្មែរ   បុរាណថ្កើងថ្កាន ។

២. ប្រាសាទសិលា   កំបាំងកណ្ដាលព្រៃ
គួរឱ្យស្រមៃ   នឹកដល់យសសក្ដិ
មហានគរ   ជាតិខ្មែរដូចថ្មគង់វង្សនៅល្អរឹងប៉ឹងជំហរ
យើងសង្ឃឹមពរ   ភ័ព្វព្រេងសំណាងរបស់កម្ពុជា
មហារដ្ឋកើតមាន   យូរអង្វែងហើយ ។

៣. គ្រប់វត្តអារាម   ឮតែសូរសព្ទធម៌
សូត្រដោយអំណរ   រំលឹកគុណ
ពុទ្ធសាសនា   ចូរយើងជាអ្នកជឿជាក់ស្មោះស្ម័គ្រតាមបែបដូនតា
គង់តែទេវតា   ជួយជ្រោមជ្រែងផ្គត់ផ្គង់ប្រយោជន៍ឱ្យ
ដល់ប្រទេសខ្មែរ   ជាមហានគរ ។

www.elibraryofcambodia.org

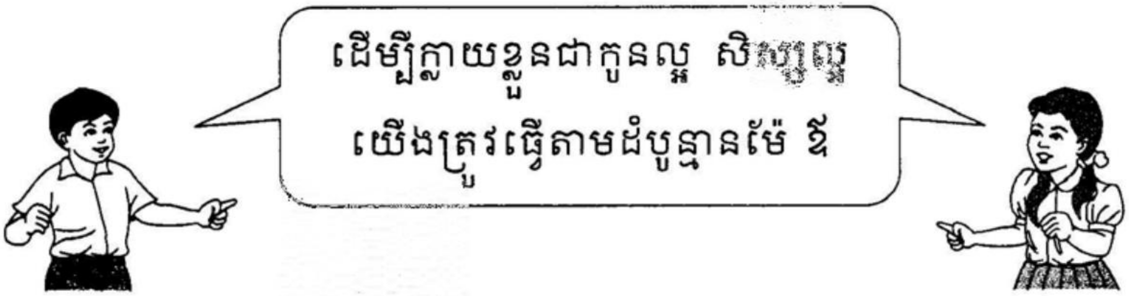
២. ចម្រៀងប្រជាប្រិយ “ បទអបអរសាទរ ”

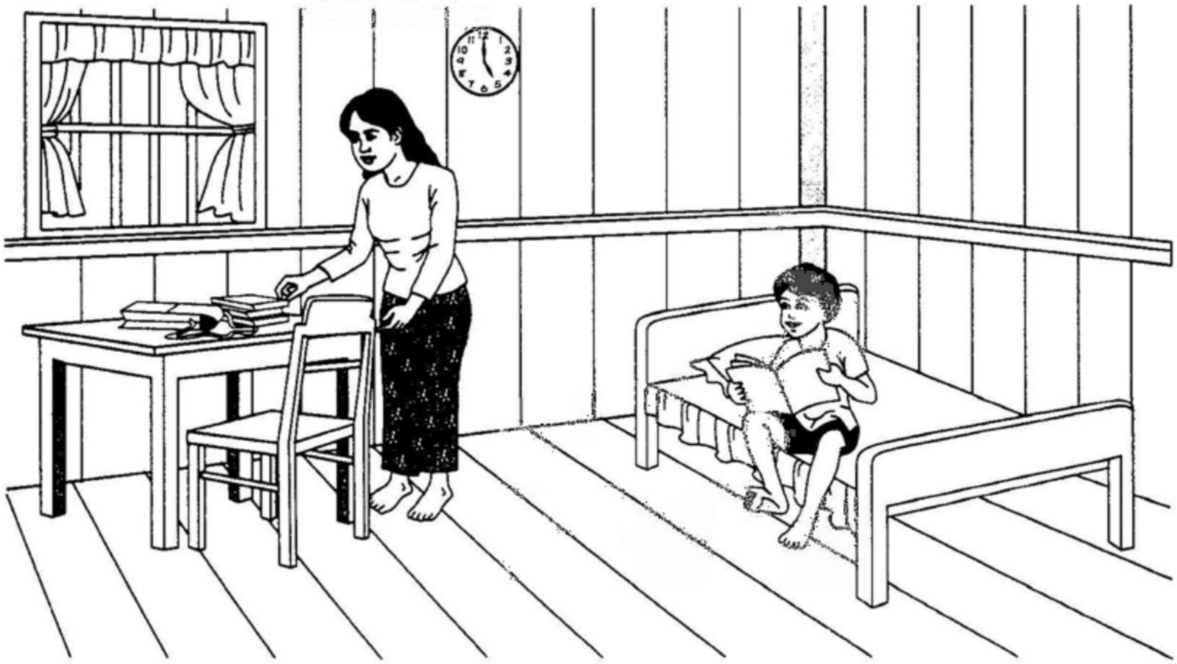
១. អបអរសាទរ ទទួលអំណរបវរសួស្តី
អបអរសាទរ ស្មារតីគាំទ្រអន្តរជាតិថ្លាថ្លៃ
សូមឱ្យបានជោគជ័យ សិរីសួស្តីសុភមង្គល ។

២. ជម្រាបប្រិយមិត្ត ឆ្ងាយជិតដែលអញ្ជើញមក
ទស្សនាប្រទេសខ្ញុំ សូមទទួលស្វាគមន៍ដោយចិត្តស្មោះសរ
សូមលើកដៃជូនពរ សិរីបវរនិងជ័យជម្នះ ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. បទ “ ពេលព្រឹកព្រលឹម ”





[illegible]
(ស្ទួន)
[illegible]
(ស្ទួន)
[illegible]

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. បទប្រពៃណី “ បទស្រីបុកស្រូវ ” (បទភ្លេងមហោរី)

១. បើនាងបុកស្រូវ　　កុំចោលអង្កាម　　(២ដង)

ចាស់ទុំៗលោកហាម　　អង្កាមជាន់ឥដ្ឋ　　(២ដង) ។

២. អង្ករសម្រូប　　ទៅជាសម្រិត　　(២ដង)

សម្រាំងៗពិចិត្រ　　ដោយសារដៃនាង (២ដង) ។

៣. បើនាងបុកស្រូវ　　កុំចោលកន្ទក់　　(២ដង)

ចិញ្ចឹមៗជ្រូកលក់　　បានប្រាក់រាល់ថ្ងៃ　(២ដង) ។

ង. បទប្រពៃណី “ បទម្លប់ដូង ” (បទភ្លេងការ)

១. ឱម្លប់ដូងអើយៗ　　ដែលខ្ញុំធ្លាប់ជ្រក (២ដង)

លោកមេបាៗហៅមក　　ឱ្យអង្គុយលើព្រំៗ(២ដង) ។

២. បាំងឆត្រជូនម្ដាយៗ　　លោកឪពុកជាធំៗ(២ដង)

អ្នកមានៗគុណខ្ញុំ　　ដូចភ្នំព្រះសុមេរុៗ(២ដង) ។

៣. ដែលលោកថ្នាក់ថ្នមៗ　　បីបមខំថែៗ　　(២ដង)

ស្មើភ្នំៗព្រះសុមេរុ　　រកអ្វីផ្ទឹមគ្មានៗ　(២ដង) ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ខ្ញុំហាត់រាំ

ក. ចង្វាក់រាំវង់បែបទី២

- តើចង្វាក់រាំវង់បែបទី២ គេរាំដូចម្តេច ?

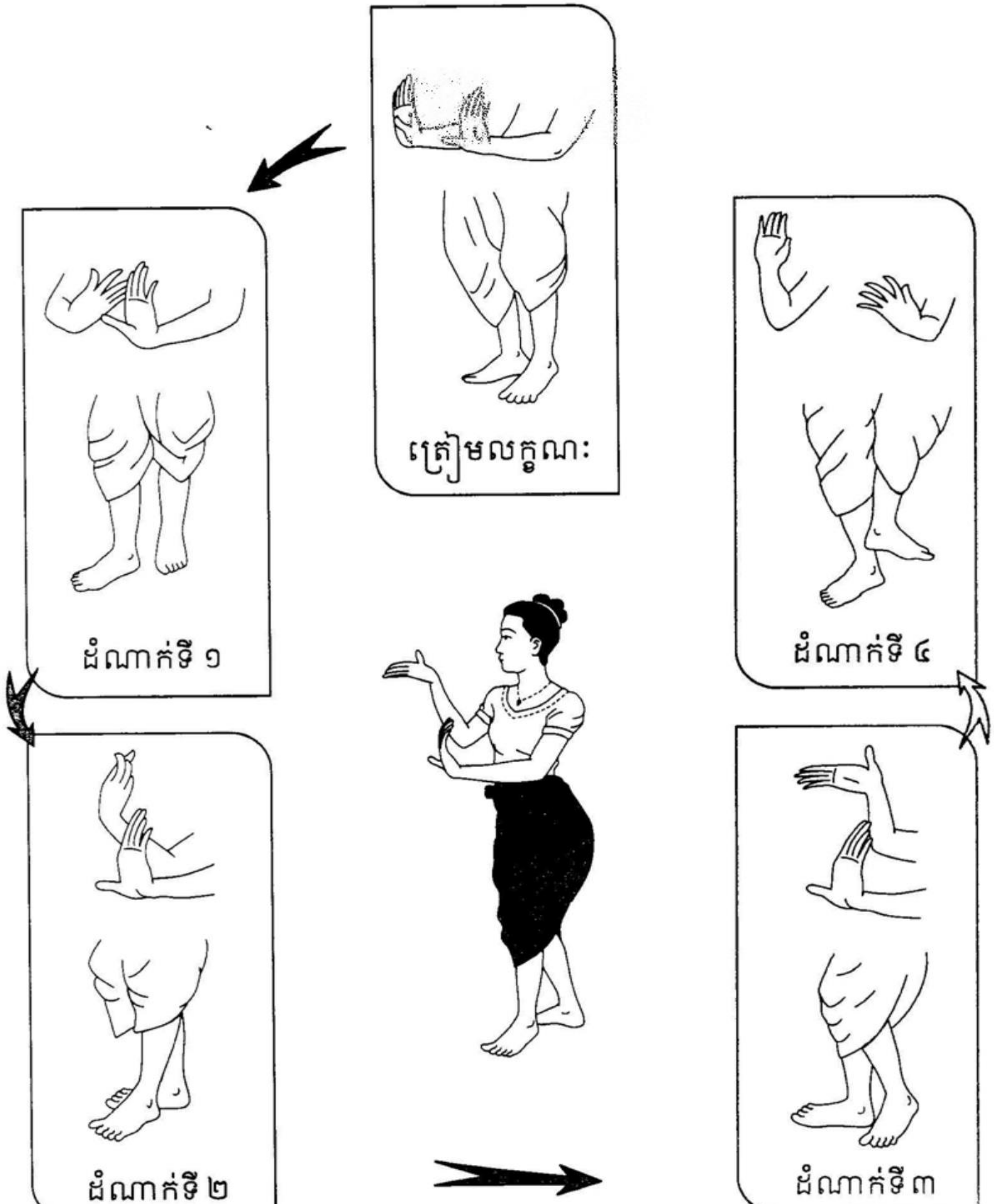
ត្រៀមលក្ខណៈ   ដំណាក់ទី ១   ដំណាក់ទី ២   ដំណាក់ទី ៣   ដំណាក់ទី ៤

រាំវង់បែបទី២ មានបួនដំណាក់ ។ គេរាំបីជំហានទៅមុខ មួយជំហានថយក្រោយ ។

www.elibraryofcambodia.org

១. ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣

- តើចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣ គេរាំដូចម្តេច ?



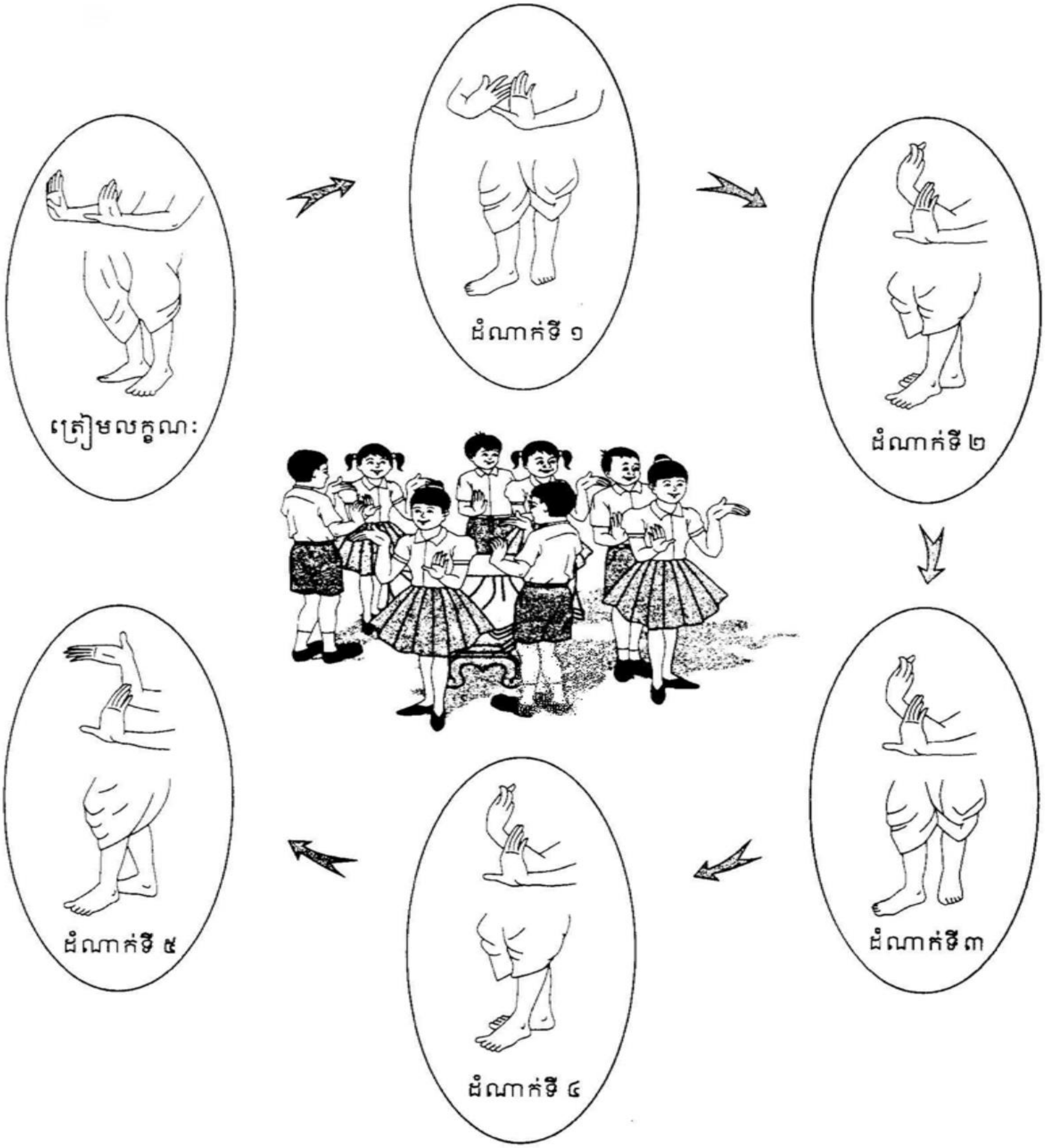
ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣មានលក្ខណៈខុសប្លែកពីចង្វាក់រាំវង់បែបទី១ និងទី២ ។

ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣គេរាំឈានបីជំហានទៅមុខ មួយជំហានឈូសលើកបន្តិច ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤

• តើចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤ គេរាំដូចម្ដេច ?



ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤ គេរាំ៤ជំហានទៅមុខ មួយជំហានថយក្រោយ ។
ដំណាក់ទី១ដូចដំណាក់ទី៣ ឯដំណាក់ទី២ដូចដំណាក់ទី៤ ។

www.elibraryofcambodia.org

- ចង្វាក់រាំវង់បែបទី២ គេរាំបីជំហានទៅមុខ មួយជំហានថយក្រោយ ។
- ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣ គេរាំបីជំហានទៅមុខ មួយជំហានឈូសលើកបន្តិច ។
- ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤ គេរាំបួនជំហានទៅមុខ មួយជំហានថយក្រោយ ។

ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម

១. តើនៅជំណាក់ទី៤នៃចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣ គេត្រូវធ្វើចង្វាក់ជើងដូចម្ដេច ?

២. តើចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤ គេរាំដូចម្ដេច ?

៣. តើចង្វាក់រាំវង់បែបទី៣និងទី៤ខុសគ្នាដូចម្ដេចខ្លះ ?

៤. ចង្វាក់រាំវង់បែបទី៤ តើនៅជំណាក់ទីប៉ុន្មានដែលអ្នករាំត្រូវថយក្រោយមួយជំហាន ?

៥. តើនៅជំណាក់មួយណាដែលចង្វាក់រាំវង់ទាំង៤បែបមានលក្ខណៈដូចគ្នា ?

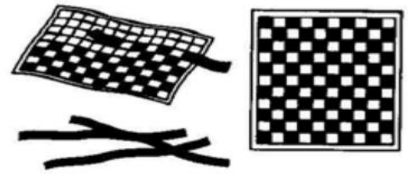
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី ៦

ខ្ញុំរៀនត្បាញនិងបិទរូប

ក. តម្បាញ “ លើកមួយសង្កត់មួយ ”

ដើម្បីត្បាញតាម
រូបនេះខ្ញុំត្រូវ



១. មានសម្ភារៈ

- ក្រដាសពណ៌ (ពីរពណ៌) ឬ ស្លឹកចេក ស្លឹកដូង ស្លឹកត្នោត ...
- កាវ
- ខ្មៅដៃ
- បន្ទាត់
- ជ័រលុប
- កន្ត្រៃ ឬ កាំបិត ។

២. កាត់ក្រដាស

- យកក្រដាសពណ៌មួយផ្ទាំងដែលមានរាងការេ មកបត់ជាពីរឱ្យត្រួតស៊ីគ្នា
- គូសបន្ទាត់ឈរដែលមានចន្លោះស្មើៗគ្នា រួចកាត់តាមស្នាមគំនូស (កាត់ទុកគែមកុំឱ្យដាច់)
- យកក្រដាសមួយផ្ទាំងទៀតមកធ្វើដូចផ្ទាំងទីមួយដែរ តែត្រូវកាត់ដាច់ពីគ្នាជាចម្រៀកៗ ។

៣. ត្បាញ

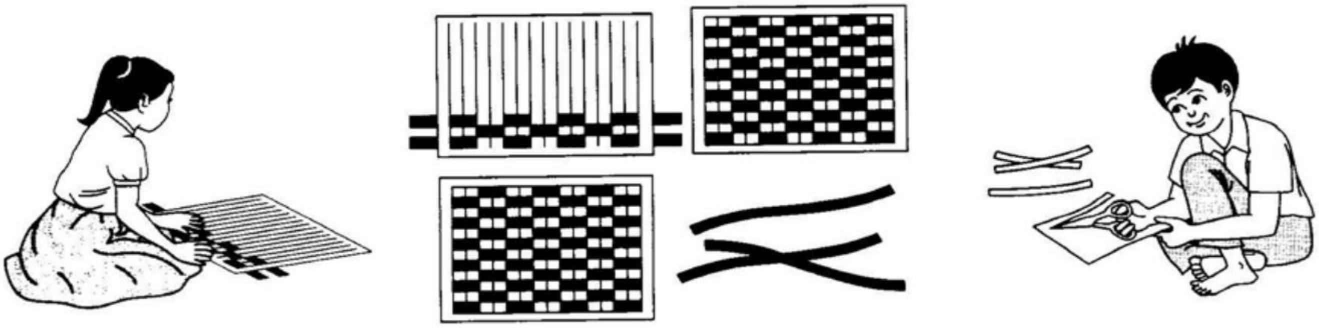
យកក្រដាសតូចៗ (ចម្រៀក) ដែលកាត់នោះទៅស៊កត្បាញដោយលើកមួយសង្កត់មួយ ហើយឆ្លាស់ក្រឡាគ្នារហូតដល់ពេញ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. តម្បាញ " លើកពីរសង្កត់ពីរ "

តើការត្បាញលើកពីរសង្កត់ពីរ
គេត្រូវមានសម្ភារៈអ្វីខ្លះ?
ធ្វើដូចម្ដេច?

ដើម្បីត្បាញលើកពីរសង្កត់ពីរយើង
ត្រូវមានសម្ភារៈនិងកាត់ក្រដាសដូច
ការត្បាញលើកមួយសង្កត់មួយដែរ ។



ការត្បាញនេះមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នានឹងការត្បាញលើក
មួយសង្កត់មួយដែរគឺគ្រាន់តែស៊កពីរលើនិងពីរក្រោមប៉ុណ្ណោះ ។

យើងខិតខំរៀនត្បាញតាមរបៀប
- លើកមួយសង្កត់មួយ
- លើកពីរសង្កត់ពីរ

ឱ្យបានចេះស្ទាត់ ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការគូរនិងផាត់ពណ៌ “ ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា ”

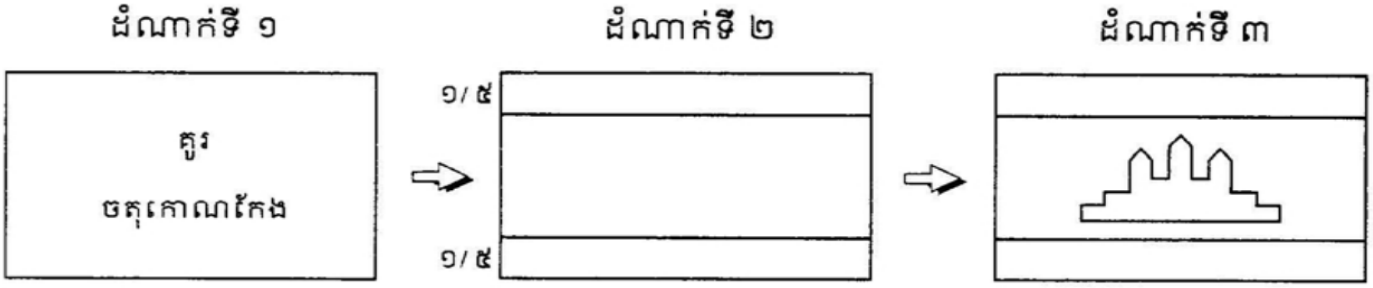
- ដើម្បីគូរនិងផាត់ពណ៌ “ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា” តើគេត្រូវមានអ្វីខ្លះ? ហើយធ្វើដូចម្ដេច?

ដើម្បីគូរនិងផាត់ពណ៌ “ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា” យើងត្រូវមាន សម្ភារៈមួយចំនួន គិតពីរបៀបគូរ និងគិតពីរបៀបផាត់ពណ៌ ។

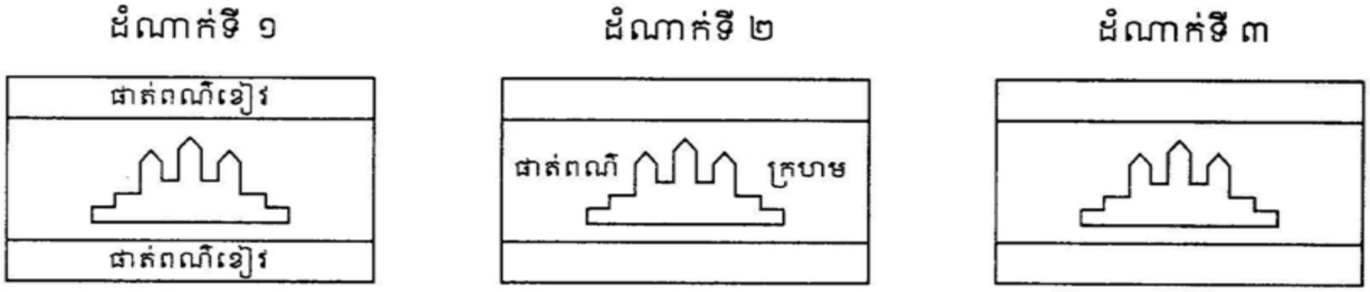
១. សម្ភារៈ

ក្រដាសស១ផ្ទាំង ខ្មៅដៃ បន្ទាត់ ជ័រលុប ខ្មៅដៃពណ៌ (ខៀវ ក្រហម) ។

២. របៀបគូរ



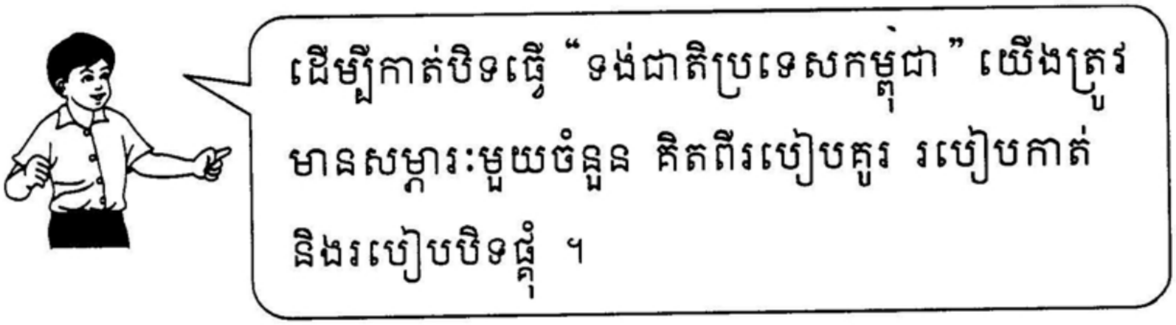
៣. របៀបផាត់ពណ៌



www.elibraryofcambodia.org

ឃ. ការកាត់បិទធ្វើ " ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា "

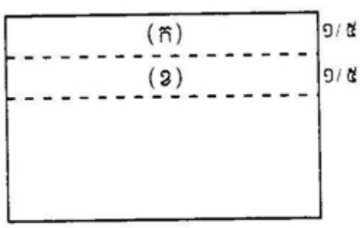
- ដើម្បីកាត់បិទធ្វើ " ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា " តើគេត្រូវមានអ្វីខ្លះ? ហើយធ្វើដូចម្ដេច?



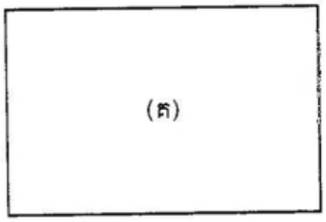
១. សម្ភារៈ

ក្រដាសពណ៌ខៀវ ក្រដាសពណ៌ក្រហម ក្រដាសពណ៌ស ខ្មៅដៃ បន្ទាត់ ជ័រលុប កាវ កន្ត្រៃ ។

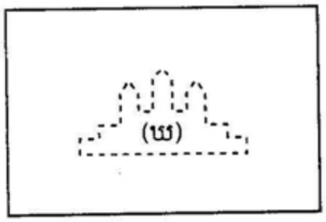
២. របៀបគូរនិងកាត់



ក្រដាសពណ៌ខៀវ

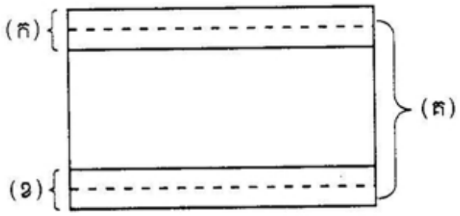


ក្រដាសពណ៌ក្រហម

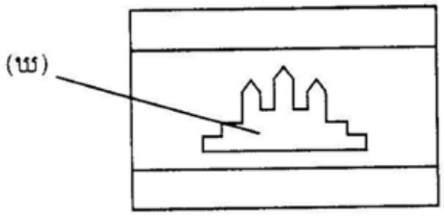


ក្រដាសពណ៌ស (គូររូបប្រាសាទរួចកាត់យករូបប្រាសាទ)

៣. របៀបបិទ



បិទ (ក) ភ្ជាប់ជាមួយ(គ)
បិទ (ខ) ភ្ជាប់ជាមួយ(គ)



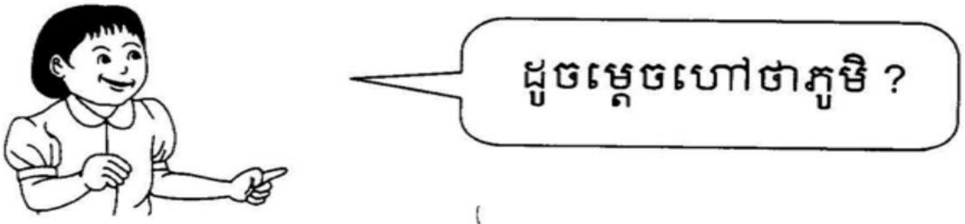
បិទ (ឃ) ចំកណ្ដាល(គ)

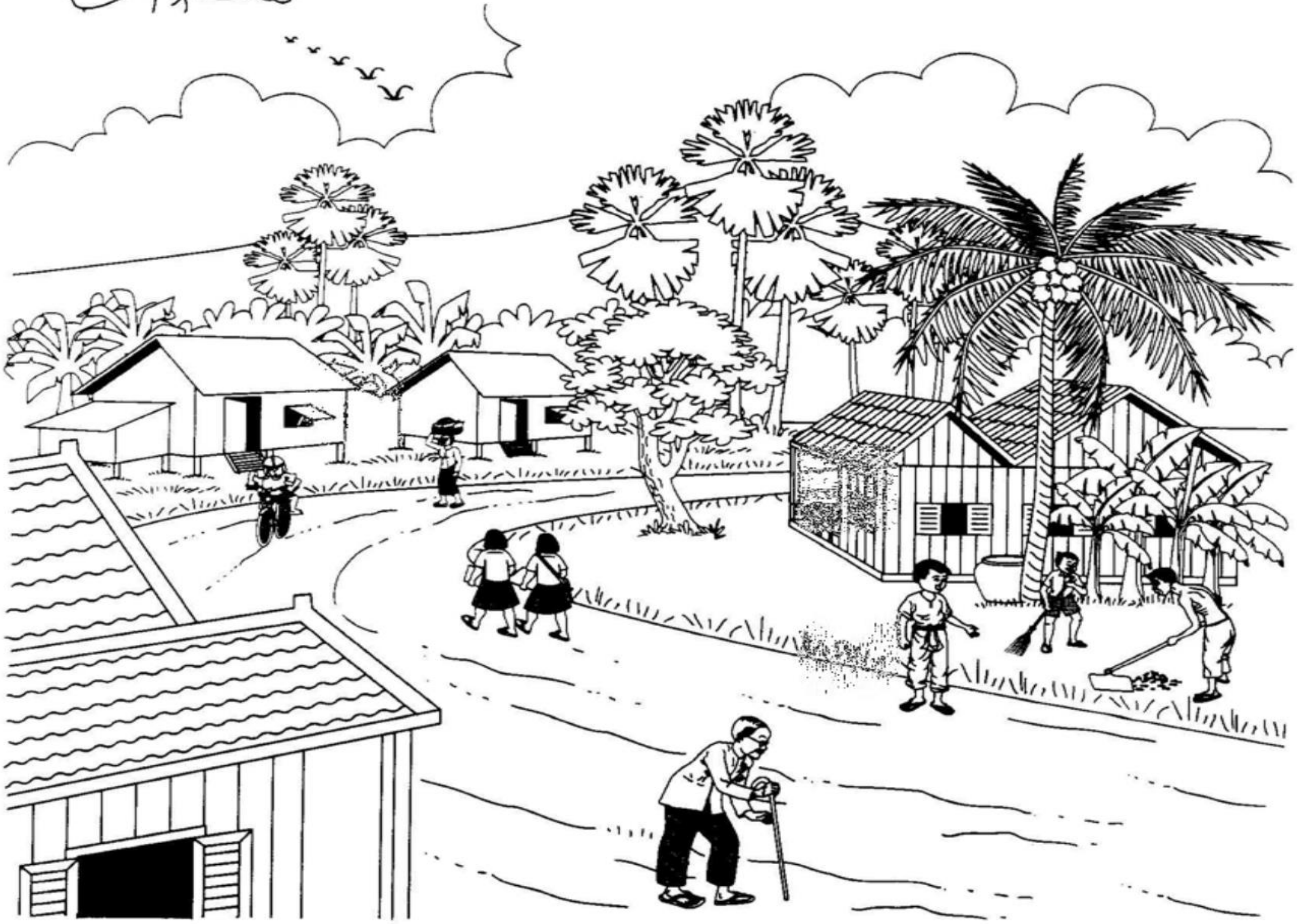
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

អ្នកដឹកនាំភូមិខ្ញុំ

ក. ភូមិ

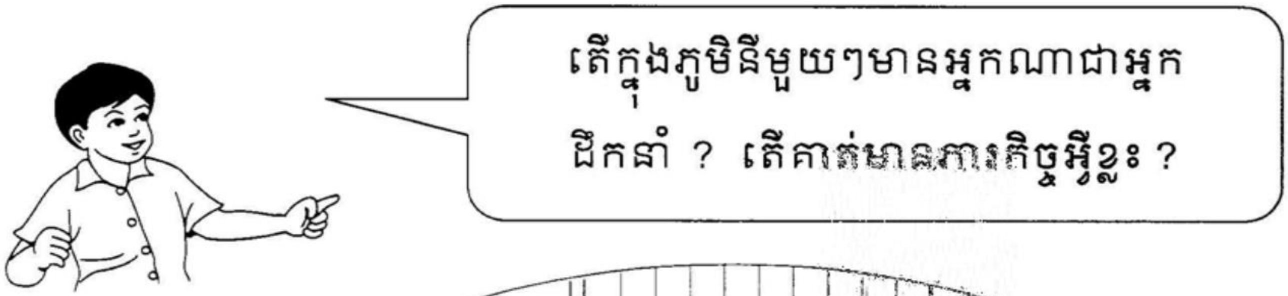




ផ្ទះច្រើនខ្នងនៅផ្ដុំរួមគ្នាបង្កើតបានជាភូមិមួយ ។ ភូមិនីមួយៗមានឈ្មោះនិងប្រវត្តិមិនដូចគ្នាទេ ។ ភូមិខ្លះតូច ភូមិខ្លះធំអាស្រ័យនឹងចំនួនផ្ទះតិច ឬច្រើន ។

www.elibraryofcambodia.org

១. មេភូមិ



ភូមិមួយត្រូវមានមេភូមិម្នាក់ជាអ្នកដឹកនាំនិងទទួលខុសត្រូវ ។ មេភូមិជាតំណាងប្រជារាស្ត្រក្នុងភូមិខ្លួន ហើយទទួលខុសត្រូវចំពោះរាជការឃុំ ។ មេភូមិមានភារកិច្ចរក្សារបៀបរៀបរយក្នុងភូមិ បញ្ជូនព័ត៌មានសំខាន់ៗទៅមេឃុំ និងនាំព័ត៌មានពីឃុំទៅឱ្យប្រជាជន ។

www.elibraryofcambodia.org

ផ្ទះច្រើនខ្នងផ្តុំគ្នាបានជាភូមិ ។ ភូមិនីមួយៗមានឈ្មោះនិងប្រវត្តិខុសគ្នា ។ ភូមិមួយត្រូវមានមេភូមិម្នាក់ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ ។ មេភូមិជាតំណាងប្រជារាស្ត្រក្នុងភូមិ ដោយទទួលខុសត្រូវចំពោះរាជការឃុំ ។

ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់ទៅបំពេញល្បះខាងក្រោមឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

មេភូមិ	រានដី	តូច	ទទួលខុសត្រូវ	ឈ្មោះ
ចំនួន	រួមគ្នា	ប្រជារាស្ត្រ	ផ្លូវ	

ផ្ទះច្រើនខ្នង ....បង្កើតបានជាភូមិមួយ ។ ភូមិនីមួយៗមាន ....និងប្រវត្តិខុសៗគ្នា ។ ភូមិខ្លះ ....ភូមិខ្លះធំអាស្រ័យនឹង...........ផ្ទះតិច ឬ ច្រើន ។ ដើម្បីពង្រីកភូមិគេត្រូវ ....សម្រាប់សង់ផ្ទះធ្វើ ....និងធ្វើស្រែចម្ការ ។ ភូមិមួយត្រូវមាន ....ម្នាក់ជាអ្នកដឹកនាំនិងទទួលខុសត្រូវ ។ មេភូមិជាតំណាង ....ក្នុងភូមិខ្លួនហើយ ....ចំពោះរាជការឃុំ ។

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

ពិភពនៅជុំវិញខ្ញុំ

យើងទាំងអស់គ្នាកំពុងរស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ យើងចាំបាច់ត្រូវស្គាល់ឱ្យបានច្បាស់ពីទង់សញ្ញានិងភាវៈមួយចំនួនដែលនៅជុំវិញយើង ។ ក្នុងជំពូកនេះ យើងត្រូវសិក្សាអំពី

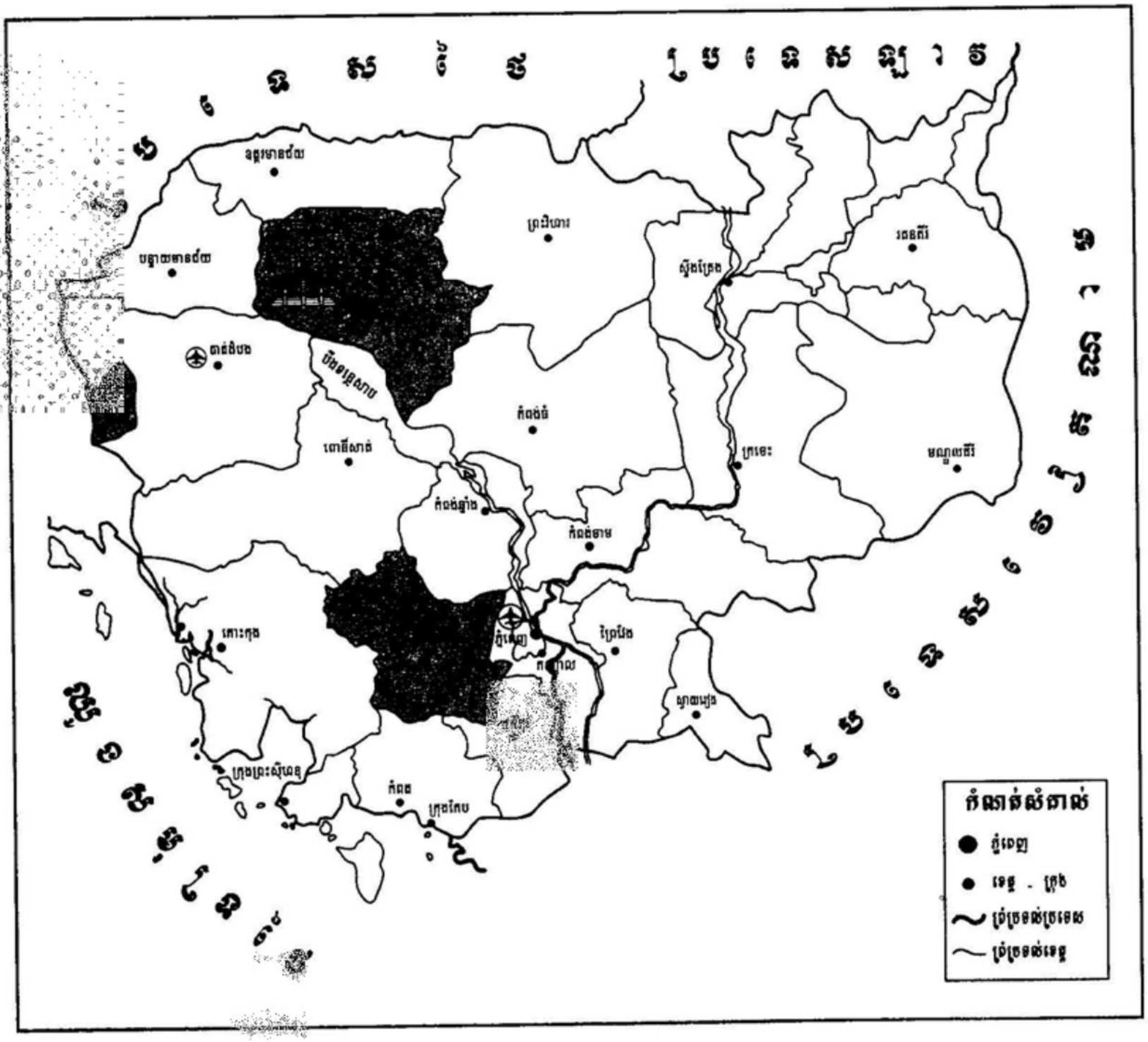
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ទង់ជាតិ

ក. ប្រទេសកម្ពុជា

- តើប្រទេសកម្ពុជាមានព្រំប្រទល់ជាប់នឹងប្រទេសណាខ្លះ?



ប្រទេសកម្ពុជាមានរាជធានី ១ និងខេត្តចំនួន ២៤ ហើយមានព្រំប្រទល់ជាប់នឹងប្រទេសវៀតណាម ប្រទេសឡាវ ប្រទេសថៃ និងឈូងសមុទ្រថៃ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ទង់ជាតិ

- តើគេអាចស្គាល់ប្រទេសនីមួយៗដោយសារអ្វី ?

គេអាចស្គាល់ប្រទេសនីមួយៗដោយសារទង់ជាតិ ។
ទង់ជាតិជាសញ្ញាសម្គាល់របស់ប្រទេសនីមួយៗ ។

១. ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា

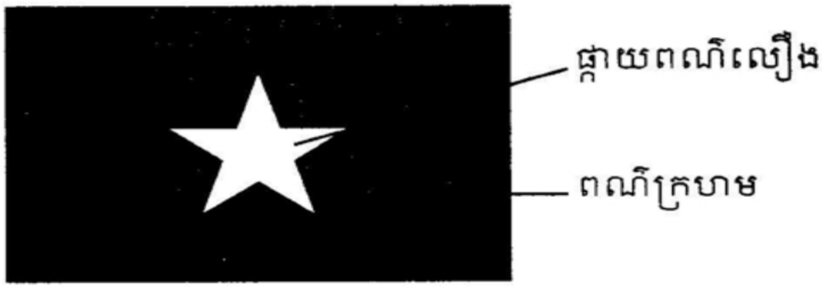
ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជាមាន ៣ ពណ៌ : ពណ៌ខៀវនៅជាយសងខាង និងពណ៌ក្រហមនៅកណ្តាល ។ នៅចំកណ្តាលផ្ទៃក្រហមមានរូបអង្គរវត្តពណ៌ស ។

ពណ៌ខៀវនៃទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា តំណាងសេរីភាព សាមគ្គីភាព ភាតរភាព ។ ពណ៌ក្រហមតំណាងភាពក្លាហានតស៊ូ ។ ពណ៌សតំណាងភាពសច្ចៈ ស្មោះត្រង់ យុត្តិធម៌ និងមានអរិយធម៌រុងរឿង ។

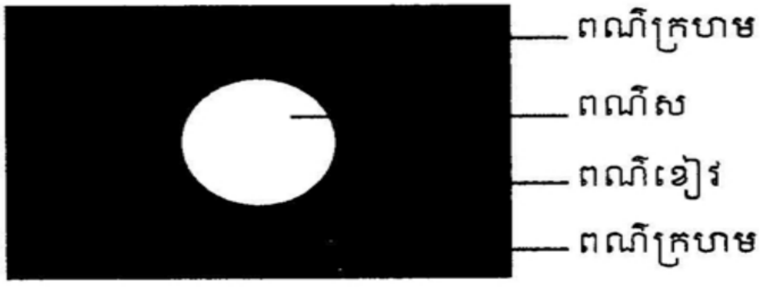
www.elibraryofcambodia.org

២. ទង់ជាតិប្រទេសជិតខាងនៃប្រទេសកម្ពុជា

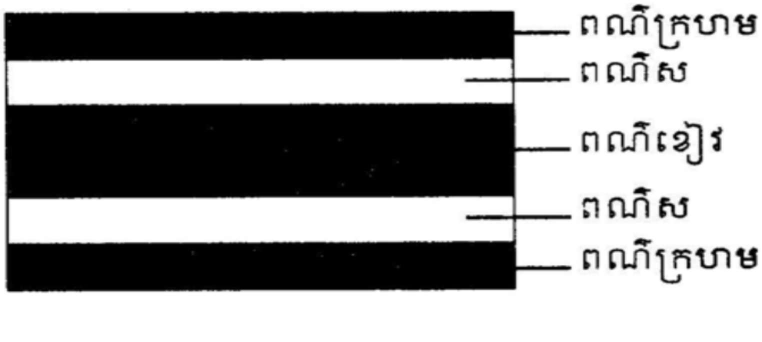
ទង់ជាតិប្រទេសវៀតណាម



ទង់ជាតិប្រទេសឡាវ



ទង់ជាតិប្រទេសថៃ



www.elibraryofcambodia.org

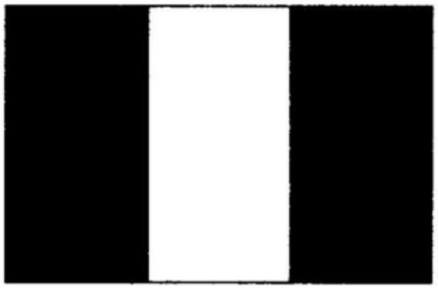
ប្រទេសកម្ពុជាមានព្រំប្រទល់ជាប់នឹងប្រទេស ៣គឺ ប្រទេសថៃ ប្រទេសវៀតណាម និងប្រទេសឡាវ ។ ប្រទេសទាំងអស់សុទ្ធតែមានទង់ជាតិដែលជាសញ្ញាសម្គាល់របស់ខ្លួន ។

ពណ៌នៃទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជាបង្ហាញឱ្យឃើញពីសេរីភាព សាមគ្គីភាព ភាតរភាព ភាពក្លាហានតស៊ូ សច្ចៈ ស្មោះត្រង់ យុត្តិធម៌ និងមានអរិយធម៌រុងរឿង ។

១. ចូរគូរនិងផាត់ពណ៌ទង់ជាតិប្រទេសកម្ពុជា ។

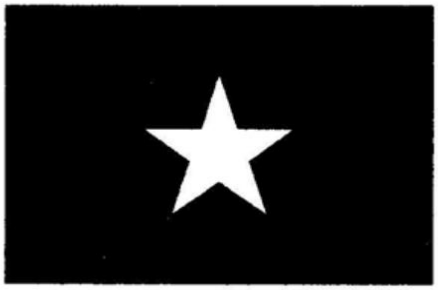
២. ចូរបំពេញឈ្មោះប្រទេសនៅក្រោមទង់ជាតិខាងក្រោមនេះ ។

ប្រទេស ....



ប្រទេស ....

ប្រទេស ....



ប្រទេស ....

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

យើងត្រូវការកម្ដៅនិងពន្លឺ

ក. ថាមពល

ដូចនេះថាមពល គឺជាអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យវត្ថុមានចលនា ។

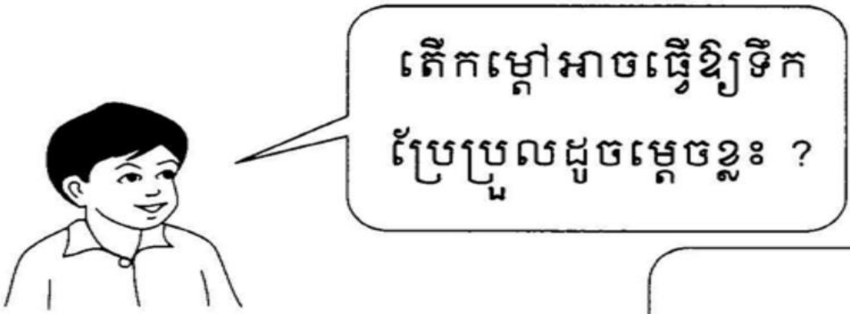
www.elibraryofcambodia.org

២. ថាមពលកម្តៅនិងថាមពលពន្លឺ

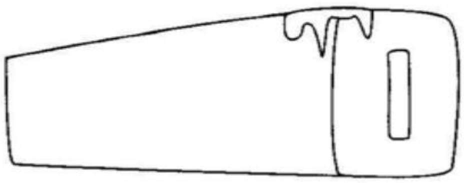
- ថាមពលកម្តៅខុសពីថាមពលពន្លឺព្រោះ
  - ថាមពលបានមកពីកម្តៅ ហៅថាថាមពលកម្តៅ
  - ថាមពលបានមកពីពន្លឺ ហៅថាថាមពលពន្លឺ ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ឥទ្ធិពលនៃកម្តៅ



កម្តៅ[illegible]ធ្វើឱ្យទឹករាវក្លាយជាឧស្ម័ន



កម្តៅអាចធ្វើឱ្យទឹករាវ
ក្លាយជាទឹកកក (វត្ថុរឹង)

កម្តៅអាចធ្វើឱ្យទឹកកក
រលាយក្លាយជាទឹក(វត្ថុរាវ)

កម្តៅអាចធ្វើឱ្យវត្ថុរឹងខ្លះរលាយ ។ កម្តៅអាចធ្វើឱ្យវត្ថុរាវខ្លះក្លាយជាឧស្ម័ន ។ កម្តៅក៏អាចធ្វើឱ្យវត្ថុរាវខ្លះក្លាយជាវត្ថុរឹង ។

www.elibraryofcambodia.org

ថាមពលគឺជាអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យវត្ថុមានចលនា ។ ថាមពលកម្ដៅខុសពីថាមពលពន្លឺ ។ ថាមពលកម្ដៅបានមកពីកម្ដៅ រីឯថាមពលពន្លឺបានមកពីពន្លឺ ។ កម្ដៅអាចធ្វើឱ្យទឹក (រាវ) ក្លាយជាឧស្ម័ន ឬ ក្លាយជាដុំទឹកកក (វត្ថុរឹង) ។

១. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- នៅពេលគេដុតកម្ដៅទឹក តើទឹកមានដំណើរប្រែប្រួលដូចម្ដេច ?

  ក. ពីរាវទៅរឹង　　ខ. ពីរឹងទៅរាវ

  គ. ពីរឹងទៅឧស្ម័ន　　ឃ. ពីរាវទៅឧស្ម័ន ។

- នៅពេលគេយកដុំខ្លាញ់ទៅទុកនៅកន្លែងក្ដៅ តើវាប្រែប្រួលដូចម្ដេច ?

  ក. ក្លាយជារឹង　　ខ. ក្លាយជារាវ　　គ. ក្លាយជាឧស្ម័ន ។

២. ចូររាប់ឈ្មោះវត្ថុដែលអាចផ្ដល់ថាមពលពន្លឺឱ្យបាន ៣ ។

៣. តើព្រះអាទិត្យអាចផ្ដល់ថាមពលអ្វីខ្លះ ?

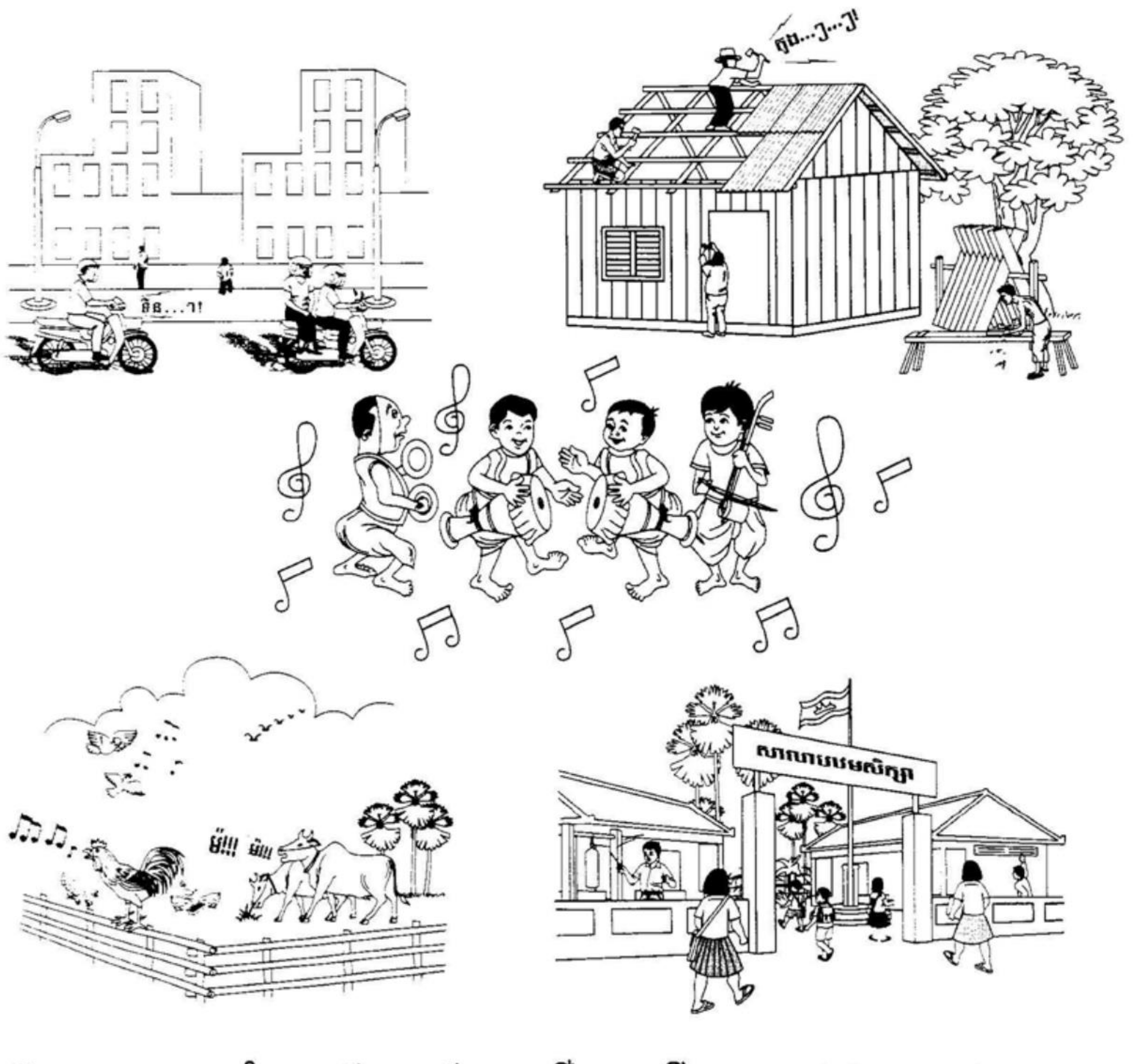
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

3 សូរសំឡេងនិងតន្ត្រី

ក. សូរសំឡេងផ្សេងៗនៅតាមមូលដ្ឋាន

- តើអ្នកធ្លាប់ឮសូរសំឡេងអ្វីខ្លះ ?

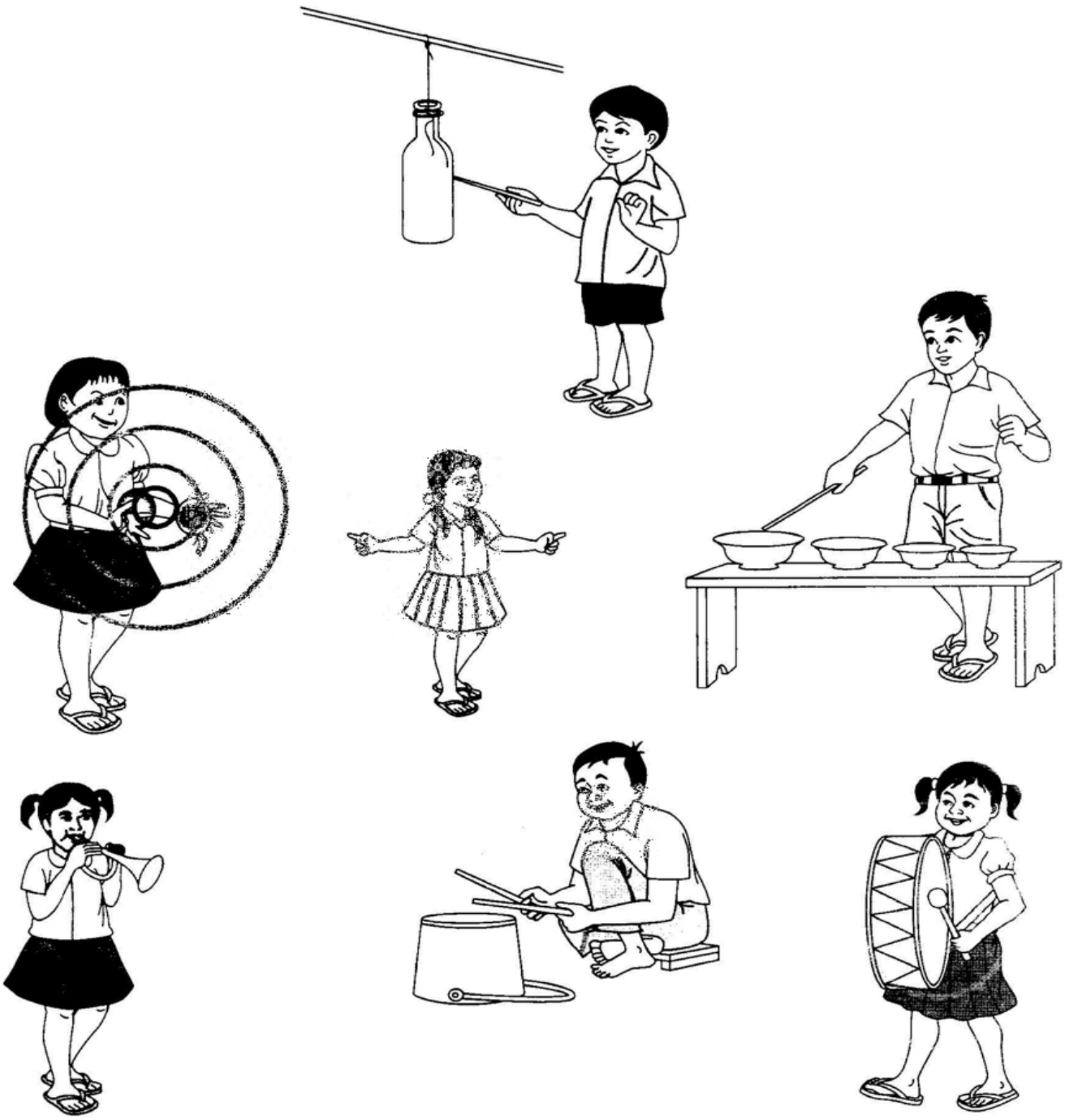


យើងអាចឮសូរសំឡេងប្លែកៗដែលបន្លឺចេញពីប្រភពផ្សេងៗដូចជា សំឡេងឡាន ម៉ូតូ សំឡេងភ្លេង ចម្រៀង សំឡេងស្រែកអឺងកង សំឡេងជួង សំឡេងសត្វស្រែក (មាន់ ទា ឆ្កែ ...) សំឡេងស្គរ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. លក្ខណៈសូរសំឡេង

- តើសូរសំឡេងទាំងអស់មានលក្ខណៈដូចម្ដេចខ្លះ ?

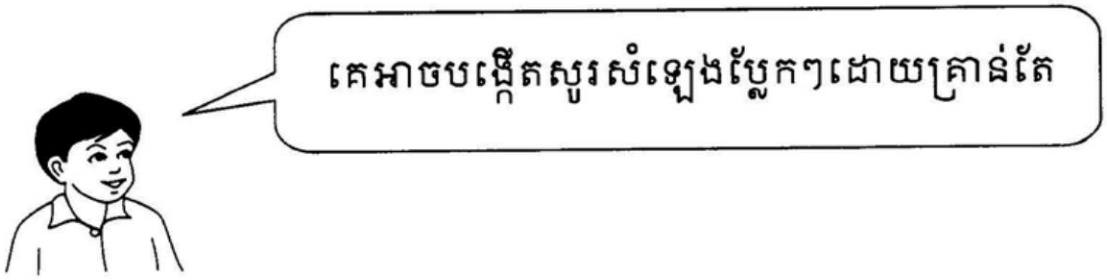


សូរសំឡេងទាំងអស់មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ។ សំឡេងខ្លះគ្រលរ ខ្លះស្រួយ ខ្លះរណ្ដំ ខ្លះញ៉ាវ ខ្លះរងំ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការបង្កើតសូរសំឡេងងាយៗនៃតន្ត្រី

• តើគេអាចបង្កើតសូរសំឡេងងាយៗរបស់តន្ត្រីដូចម្ដេចខ្លះ ?



អូ! សូរសំឡេងនេះដូចសំឡេងតន្ត្រីដែលគេប្រគំ

ដូចនេះសូរសំឡេងតន្ត្រីអាចកើតឡើងដោយប្រើសម្ភារៈងាយៗ ។

www.elibraryofcambodia.org

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យើងអាចឮសូរសំឡេងប្លែកៗ ជាច្រើន ។ សូរសំឡេងទាំងនោះមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ។ គេអាចបង្កើតសូរសំឡេងធ្វើជាតន្ត្រី ។

ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- តើមនុស្សស្រីភាគច្រើន ច្រើនមានសំឡេងដូចម្តេច ?

  ក. គ្រលរ

  ខ. ស្រួយ

  គ. ញ៉័រ

- តើសត្វតុកកែមានសំឡេងដូចម្តេច ?

  ក. រំពង

  ខ. ស្រួយ

  គ. គ្រលរ

- តើស្គរមានសំឡេងដូចម្តេច ?

  ក. រំពង

  ខ. គ្រលរ

  គ. ញ៉័រ

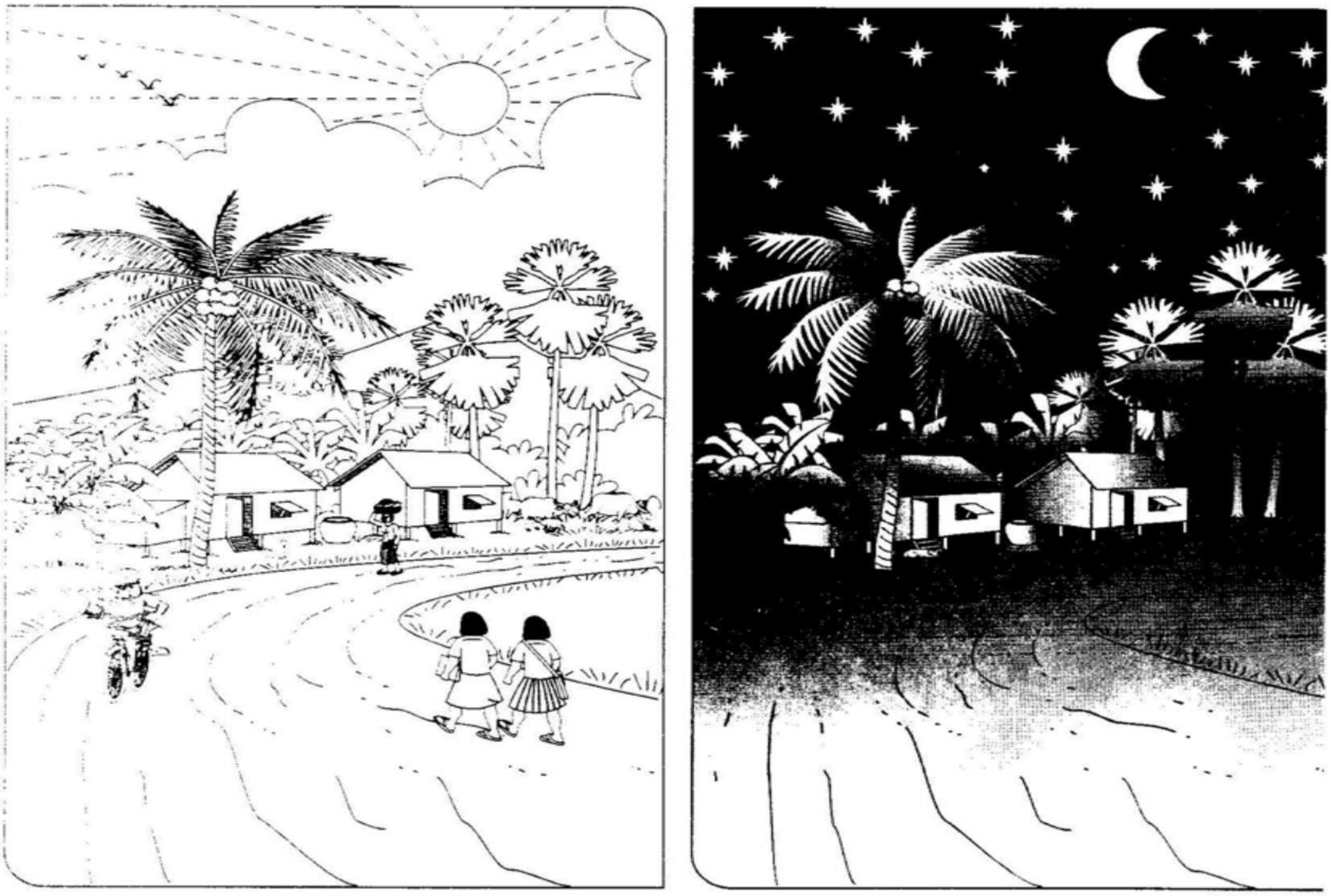
www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

4 ភាពអស្ចារ្យនៃផែនដី

ក. ពេលថ្ងៃនិងពេលយប់

- តើពេលថ្ងៃនិងពេលយប់ខុសគ្នាដូចម្ដេច ?



ពេលថ្ងៃ ខុសគ្នាពីពេលយប់ ។ ពេលថ្ងៃផែនដីទទួលពន្លឺនិងកម្ដៅពីព្រះអាទិត្យ ។ ពេលយប់ផែនដីពុំទទួលបានពន្លឺនិងកម្ដៅពីព្រះអាទិត្យទេ ។ ដូចនេះ ពេលយប់ផែនដីក្លាយជាងងឹត ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ទ្រង់ទ្រាយរបស់ភពផែនដី

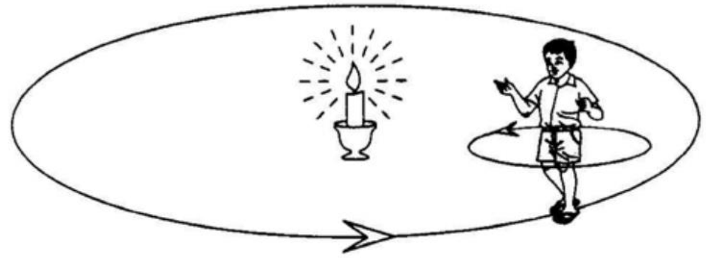
• តើភពផែនដីមានរូបរាងដូចម្ដេច ?

ភពផែនដីមានទំហំធំណាស់ហើយវាមានរាងមូល ។ គេធ្វើភូគោលតាងឱ្យភពផែនដី ។

www.elibraryofcambodia.org

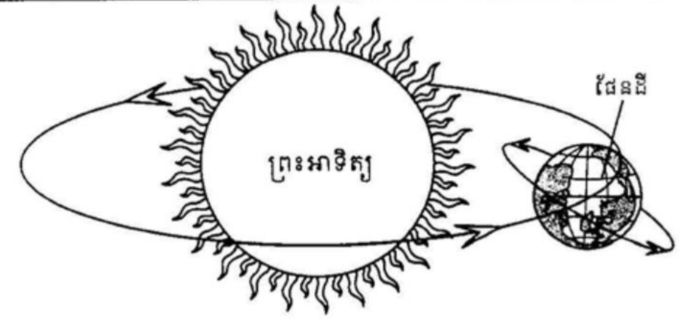
គ. ការបង្កើតឱ្យមានថ្ងៃនិងយប់

ក



តើមនុស្សនេះត្រូវធ្វើចលនាដូចម្ដេច
ដើម្បីឱ្យមុខរបស់គាត់ម្ដងត្រូវពន្លឺ ម្ដងត្រូវម្លប់ ?

ខ



តើភពផែនដីត្រូវធ្វើចលនាដូចម្ដេចដើម្បីឱ្យពេល
ខ្លះនៃកន្លែងខ្លះភ្លឺនិងពេលខ្លះនៃកន្លែងខ្លះងងឹត ?

ផែនដីអាចធ្វើចលនាជុំវិញខ្លួនឯងផងនិងវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យផង ។ រង្វិលជុំខ្លួនឯងរបស់ផែនដីបង្កើតបានជាថ្ងៃនិងយប់ ។ រង្វិលជុំវិញព្រះអាទិត្យបង្កើតបានជារដូវ ។ ឧទាហរណ៍ : ប្រទេសកម្ពុជាមានរដូវពីរគឺ រដូវប្រាំងនិងរដូវវស្សា ។ រដូវវស្សាអំណោយផលដល់ការធ្វើដំណាំស្រូវ ។

www.elibraryofcambodia.org

ភពផែនដីមានទំហំធំហើយមូល ។ ផែនដីមានចលនាវិលជុំវិញខ្លួនឯង បង្កើតបានជាថ្ងៃនិងយប់ ។ ផែនដីធ្វើចលនាវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យបង្កើត បានជារដូវ ។ នៅប្រទេសកម្ពុជាមានរដូវពីរគឺ រដូវប្រាំងនិងរដូវវស្សា ។

ចូរភ្ជាប់ល្បះពីជួរ (ក) ទៅជួរ (ខ) ឱ្យមានន័យត្រឹមត្រូវ ។

ក	ខ
១. ភពផែនដីមានទំហំ	- ផែនដីធ្វើចលនាវិលជុំវិញខ្លួនឯង ។
២. ផែនដីអាចធ្វើចលនា	- ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ ។
៣. ថ្ងៃនិងយប់កើតមានឡើងដោយសារ	- វិលជុំវិញខ្លួនឯងផងនិងវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យផង ។
៤. ផែនដីធ្វើចលនាវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យ	- បានជារដូវ ។
៥. រង្វិលជុំនៃផែនដីជុំវិញព្រះអាទិត្យបង្កើត	- ធំហើយមានរាងមូល ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

ការផ្លាស់ប្តូរធាតុអាកាស

ក. ធាតុអាកាស

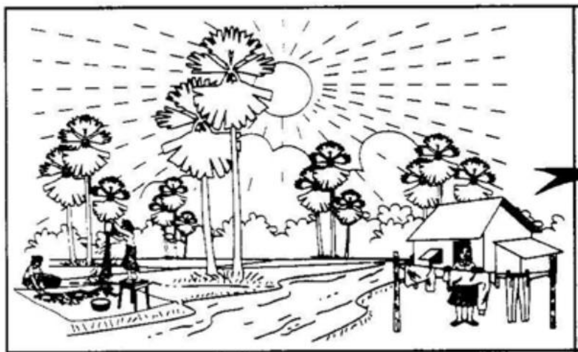
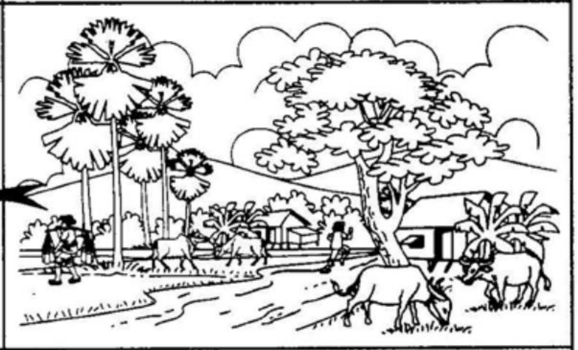
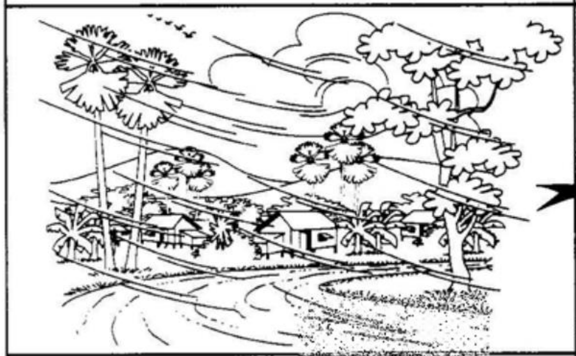
- តើធាតុអាកាសជាអ្វី ?

កាលណាគេនិយាយពី ខ្យល់ កម្តៅ ធាតុត្រជាក់ គឺគេនិយាយពីធាតុអាកាស ដូចនេះធាតុអាកាសគឺជាបម្រែបម្រួលសភាពបរិយាកាសរយៈពេលខ្លី ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ការប្រែប្រួលនៃធាតុអាកាស

- តើធាតុអាកាសប្រែប្រួលដូចម្ដេចខ្លះ ?

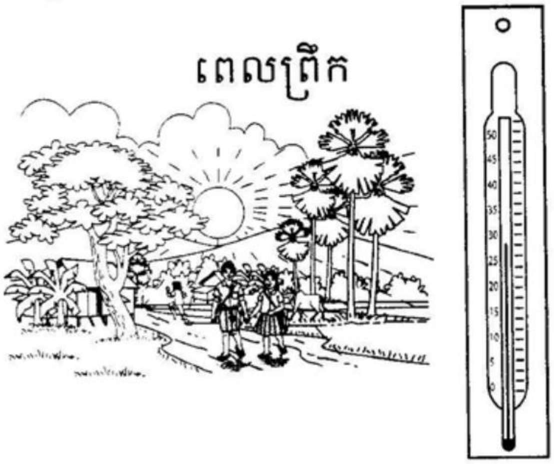
	ពេលព្រះអាទិត្យរះ ខ្យល់ក្ដៅ ពេលនោះ គេថាថ្ងៃនេះធាតុអាកាសក្ដៅ ។
ពេលមានពពកច្រើនបាំងព្រះអាទិត្យ ខ្យល់មិនសូវក្ដៅ គេថាថ្ងៃនេះធាតុអាកាសត្រជាក់ស្រួល ។	
	ពេលព្រះអាទិត្យរះ ខ្យល់បក់ពពករសាត់ គេថាថ្ងៃនេះមានខ្យល់ ។
ពេលមេឃខ្មៅងងឹត (ពពកខ្មៅក្រាស់បាំងព្រះអាទិត្យ) គេថាជិតភ្លៀងហើយ ។	

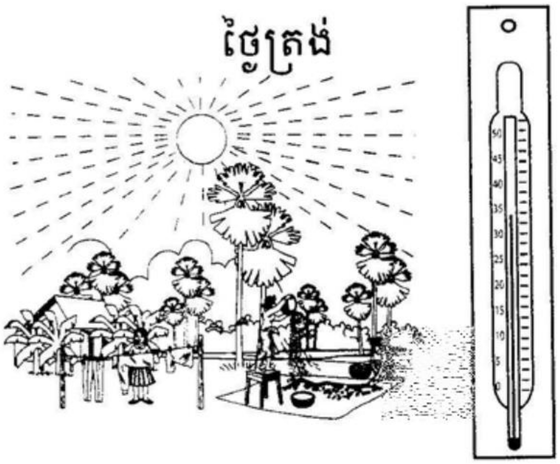
ដូចនេះធាតុអាកាសប្រែប្រួលមិនទៀងជួនក្ដៅ ជួនត្រជាក់ ជួនភ្លៀង ជួនខ្យល់ ... ។

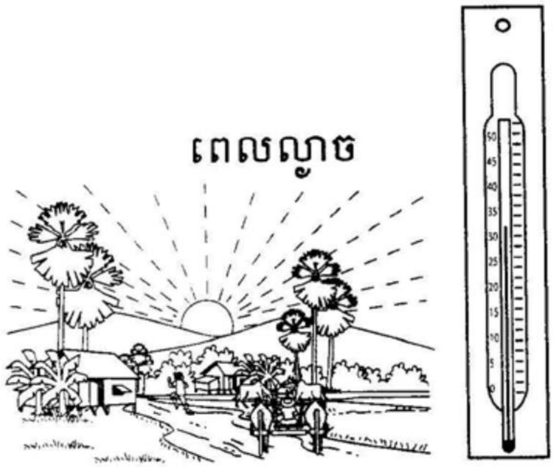
www.elibraryofcambodia.org

គ. ពន្លឺនិងកម្ដៅព្រះអាទិត្យ

- តើព្រះអាទិត្យធ្វើឱ្យធាតុអាកាសប្រែប្រួលដូចម្ដេចខ្លះ ?







ព្រះអាទិត្យអាចធ្វើឱ្យធាតុអាកាសប្រែប្រួលពីក្ដៅទៅត្រជាក់និងពីត្រជាក់ទៅក្ដៅ ។ គេប្រើ**ស៊ីតុណ្ហមាត្រ ឬ ទែម៉ូម៉ែត្រ**សម្រាប់វាស់កម្ដៅ ។

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. លំនាំធាតុអាកាសប្រចាំថ្ងៃនិងផលប្រយោជន៍

លំនាំធាតុអាកាសប្រចាំថ្ងៃអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនដូចជា **ធ្វើឱ្យ**យើងចេះត្រៀមលក្ខណៈ ធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ ... ។

www.elibraryofcambodia.org

ធាតុអាកាសគឺជាបម្រែបម្រួលសភាពបរិយាកាសរយៈពេលខ្លី ។ ធាតុអាកាសមានការប្រែប្រួលមិនទៀងជួនក្តៅ ជួនត្រជាក់ ជួនភ្លៀង ... ។ ពន្លឺព្រះអាទិត្យធ្វើឱ្យធាតុអាកាសប្រែប្រួល ។ ការប្រែប្រួលធាតុអាកាសធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាព ។ ឧបករណ៍សម្រាប់វាស់សីតុណ្ហភាពហៅថាសីតុណ្ហមាត្រ ឬ ទែម៉ូម៉ែត្រ ។ លំនាំធាតុអាកាសប្រចាំថ្ងៃផ្តល់ផលប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ដល់មនុស្សយើង ។

១. ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអក្សរណាដែលជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ។

- ចលនាខ្យល់នៅពេលមានព្យុះគឺ

  ក. បក់លឿន

  ខ. បក់លឿនខ្លាំង

  គ. បក់តិចៗ ។

- ខ្ញុំរៀបចំធ្វើដំណើរទៅសាលារៀន ស្រាប់តែពេលនោះមេឃមានពពកខ្មៅច្រើនកំពុងរសាត់យ៉ាងលឿន ដូចនេះខ្ញុំត្រូវ

  ក. យកមួកទៅតាមខ្លួន

  ខ. យកអាវភ្លៀងទៅតាមខ្លួន

  គ. យកអាវរងាទៅតាមខ្លួន ។

២. ចូរសង្កេតមើលពពក តើមានប៉ុន្មានប្រភេទ ? ចូរគូរនិងដាក់ពណ៌ប្រភេទពពកទាំងនោះ ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងបម្រើសេវាកម្ម៖

- អភិវឌ្ឍសៀវភៅនិងសម្ភារឧបទេស
- បោះពុម្ព
- ចែកផ្សាយដល់សាលារៀន

WE SERVE:

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

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ (គ.ប.ច)
PUBLISHING AND DISTRIBUTION HOUSE (PDH)

បណ្ណាគារ គ.ប.ច
PDH BOOKSHOP

១៤៨ មហាវិថីព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ ទូរស័ព្ទ: ០២៣ ៦៣ ៦៣ ០៣៣ 148, Norodom Boulevard, Phnom Penh, Tel: 023 63 63 033

មានលក់៖

សៀវភៅសិក្សាគោលសម្រាប់សិស្ស សម្រាប់គ្រូ សៀវភៅហ្វឹកហាត់ សៀវភៅអំណានបន្ថែម និង សម្ភារឧបទេស ព្រមទាំងសម្ភារការិយាល័យគ្រប់មុខ !

SELLING:

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

www.elibraryofcambodia.org

9 789995 000783

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ
មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ
ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

យើងខ្ញុំជាកូន ខ្មៅ យ៉ាតណៃ, ខ្មៅ សុផល, ខ្មៅ វិសាល, ខ្មៅ រ៉ាមុន, ខ្មៅ ភារាដា, ខ្មៅ ចំរើន និង ខ្មៅ ភារី
បានឧបត្ថមការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook

ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធ ឧបាសក ខ្មៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ យឿន

(ឃុំកំពង់ឃ្លាំង ស្រុកជីក្រែង ខេត្តសៀមរាប)

ស្កេនជា eBook ដោយ ឆាវ ចំរ៉ុង
ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៧
បើលោក លោកស្រី ចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៀត
សូមទិញ ឬជាវពីអ្នកនិពន្ធ
ឬបណ្ណាគាដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព "រក្សារសិទ្ធ" របស់អ្នកនិពន្ធ។
យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយ
អ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគាទេ។

សូមអរគុណ
ខ្មៅ យុនសំរ៉ង
ប្រធានមូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

www.elibraryofcambodia.org