ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សម្រាប់លក់

សិក្សាសង្គម

៦

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

www.elibraryofcambodia.org

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សិក្សាសង្គម

ថ្នាក់ទី ៦

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

អគារ ១៦៨ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ

www.elibraryofcambodia.org

គណៈកម្មការនិពន្ធ លោកស្រី វ៉ាន់ សុភី លោក ឌិន សុតារា
លោក គង់ ហាក់ លោក យិន សុផា

អ្នកវាយអត្ថបទ លោកស្រី ហាក់ ផាន្នី

វិចិត្រករ លោក ឡុង សុវណ្ណា

រៀបរៀង លោក សុក វុទ្ធី

រចនាទំព័រ លោក ខែម ម៉ារី

គណៈកម្មការពិនិត្យ បណ្ឌិត ផៅ ស៊ុន លោកស្រី ប្រាក់ សួលីដា

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តាមប្រកាសលេខ ២៧២២ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី២៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១១ ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន ។

ហាមថតចម្លងសៀវភៅនេះ

រក្សាសិទ្ធិ ©

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

បោះពុម្ពឆ្នាំ២០១៦

ISBN 9-789-995-001-469

www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

សួស្តីប្អូនៗសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ជាទីស្នេហា!

សៀវភៅ " សិក្សាសង្គមថ្នាក់ទី ៦ " នេះជាកម្រងខ្លឹមសារសំខាន់ៗដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងជីវភាពរស់នៅជាក់ស្តែងនៅក្នុងសង្គម ។ ខ្លឹមសារទាំងអស់នឹងជួយប្អូនៗក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង បំណិន ឥរិយាបថ និងតម្រូវការចាំបាច់នៅក្នុងជីវិត ។

សៀវភៅនេះ មានរូបភាព ខ្លឹមសារនឹងបង្ហាញប្អូនអំពីតម្លៃសីលធម៌ វប្បធម៌ ប្រពៃណីជាតិ ប្រវត្តិសាស្ត្រ ភូមិសាស្ត្រដែលអាចធ្វើឱ្យប្អូនៗងាយសិក្សា និងអនុវត្ត ព្រោះប្អូនអាចធ្វើលំហាត់ ធ្វើការសន្ទនា ស្រាវជ្រាវព័ត៌មានផ្សេងៗ និងពណ៌នាខ្លឹមសារមេរៀនដោយខ្លួនឯងបាន ។

លើសពីនេះទៀត សៀវភៅ" សិក្សាសង្គមថ្នាក់ទី ៦ " នេះនឹងអប់រំប្អូនៗឱ្យស្គាល់ច្បាស់ពីដំណើរការនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងប្រកាន់ឥរិយាបថសមរម្យដើម្បីរស់នៅក្នុងសង្គមដោយសុខសន្តិភាព ។

គណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា សៀវភៅ " សិក្សាសង្គមថ្នាក់ទី៦ " នេះ ជាសៀវភៅអប់រំបែបទំនើប ដែលអាចធ្វើឱ្យសតិបញ្ញារបស់ប្អូនៗលូតលាស់រីកចម្រើនតាមសម័យកាលនៃសតវត្សថ្មីយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

សូមឱ្យការសិក្សារបស់ប្អូនៗទទួលបានជោគជ័យនិងអភិវឌ្ឍន៍ដូចសេចក្តីប្រាថ្នា ។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

www.elibraryofcambodia.org

បញ្ជីអត្ថបទ

ទំព័រ

ជំពូកទី 1 : ឥរិយាបថល្អ 1

មេរៀនទី 1 : ការកំណត់គោលដៅ 2

មេរៀនទី 2 : ឥរិយាបថ និង តម្លៃ 10

មេរៀនទី 3 : សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវ 18

មេរៀនទី 4 : សិល្បៈនិងការច្នៃប្រឌិត 26

ជំពូកទី 2 : ឥរិយាបថប្រកបដោយសុវត្ថិភាព 33

មេរៀនទី 1 : ការជៀសវាងទង្វើដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ 34

មេរៀនទី 2 : ផលអាក្រក់នៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ 42

ជំពូកទី 3 : ជីវភាពសង្គមនាពេលបច្ចុប្បន្ន 51

មេរៀនទី 1 : ចម្រៀង និង របាំខ្មែរ 52

មេរៀនទី 2 : ពិធីបុណ្យប្រពៃណីជាតិ 60

មេរៀនទី 3 : ការងារនៅក្នុងសហគមន៍ 68

មេរៀនទី 4 : គុណការ 76

មេរៀនទី 5 : ទីតាំងរាជធានី និងប្រទេស 84

ជំពូកទី 4 : សង្គមអតីតកាល 93

មេរៀនទី 1 : ឧបករណ៍ភ្លេងប្រពៃណី 94

មេរៀនទី 2 : សម័យចតុមុខ 102

មេរៀនទី 3 : សម័យលង្វែក 110

មេរៀនទី 4 : ទីតាំងរាជធានីនៅឧដុង្គ និង ទំនាស់ផ្ទៃក្នុង 118

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

1 ឥរិយាបថល្អ

មនុស្សរស់នៅក្នុងសង្គមមិនត្រឹមតែមានទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមករវាងមនុស្ស និងមនុស្សប៉ុណ្ណោះទេ គឺថែមទាំងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងធម្មជាតិ និងសត្វដែលនៅជុំវិញខ្លួនទៀតផង ។ ទំនាក់ទំនងនេះបង្កើតនូវសកម្មភាពជាច្រើនដែលបង្ហាញពីឥរិយាបថល្អត្រឹមត្រូវខ្លះនិងមិនត្រឹមត្រូវខ្លះ ។ ឥរិយាបថល្អក្នុងទំនាក់ទំនងធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាកូនល្អ សិស្សល្អ មិត្តល្អ ពលរដ្ឋល្អ សង្គមមានសន្តិភាពនិងវឌ្ឍនភាព ឯបរិស្ថានធម្មជាតិក៏មានលំនឹង ហើយអាចគង់វង្សយូរអង្វែង ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

1 ការកំណត់គោលដៅ

កុមារគ្រប់រូបតែងតែចង់ក្លាយខ្លួនជាមនុស្សរីកចម្រើន ទទួលបានជោគជ័យក្នុងការសិក្សានិងធ្វើការងារដើម្បីជួយគ្រួសារ និងសង្គម ។ គោលដៅទាំងនេះ គឺជាការតម្រង់ផ្លូវសម្រាប់ដំណើរការសិក្សា ក៏ដូចជាសកម្មភាពក្រៅសាលារៀនប្រព្រឹត្តទៅបានល្អប្រសើរ ។

1 . ការកំណត់គោលដៅសិក្សា

ការកំណត់គោលដៅសិក្សា គឺជាទិសដៅដែលត្រូវកំណត់ដើម្បីសម្រេចលទ្ធផលសិក្សា ។ លុះកំណត់គោលដៅហើយ ត្រូវមានផែនការ និងសមត្ថភាពអនុវត្ត ។ ផែនការក្តី ការដឹកនាំការងារក្តី គឺជាកត្តាមួយដែលនាំទិសដៅឱ្យបានទទួលជោគជ័យល្អ ។ បើកំណត់គោលដៅល្អ នោះការងារនឹងទទួលបានលទ្ធផលល្អ ។ ដើម្បីកំណត់គោលដៅការសិក្សាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ សិស្សគ្រប់រូបត្រូវគិតពិចារណាថា :

- តើខ្លឹមសារ ឬប្រធានបទអ្វីខ្លះដែលយើងត្រូវសិក្សា ?
- តើត្រូវការពេលវេលាប៉ុន្មានសម្រាប់ឱ្យការសិក្សារបស់យើងមានដំណើរការល្អ ?
- តើការសិក្សានោះត្រូវមានប្រភពធនធានអ្វីខ្លះ ?
- តើឧបសគ្គអ្វីខ្លះដែលអាចនឹងកើតមានយល់ដំណើរការសិក្សារបស់យើង ?
- តើវិធីអ្វីខ្លះដែលនាំឱ្យយើងជម្នះឧបសគ្គបាន ?

www.elibraryofcambodia.org

ក. ខ្លឹមសារ ឬប្រធានបទ

ខ្លឹមសារ ឬប្រធានបទ ជាមុខវិជ្ជាដែលសិស្សត្រូវសិក្សារៀនសូត្រក្នុងឆ្នាំសិក្សានីមួយៗ ឬក្នុងពេលសិក្សាណាមួយ ។ សិស្សានុសិស្សត្រូវកំណត់ឱ្យបានច្បាស់នូវខ្លឹមសារដែលត្រូវរៀនជាមុនសិន ទើបនាំឱ្យដំណើរការសិក្សាទទួលបានជោគជ័យ ។

ឧទាហរណ៍ : ខ្លឹមសារ ឬប្រធានបទដែលសិស្សត្រូវសិក្សានៅថ្នាក់ទី៦ ក្នុងមុខវិជ្ជា :

- ភាសាខ្មែរ មាន ១០ មេរៀន ។
- គណិតវិទ្យា មាន ១០ មេរៀន ។
- វិទ្យាសាស្ត្រ មាន ១៨ មេរៀន ។
- សិក្សាសង្គម មាន ១៥ មេរៀន ។

ខ. ពេលវេលា

បន្ទាប់ពីស្គាល់ខ្លឹមសារ ឬប្រធានបទសម្រាប់សិក្សា សិស្សត្រូវរៀបចំលំដាប់លំដោយខ្លឹមសារមុខវិជ្ជាទៅតាមពេលវេលាដែលមាន គឺត្រូវកំណត់ពេលសិក្សានៅក្នុងសាលារៀន និងពេលសិក្សានៅក្រៅសាលារៀនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។ ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាសិក្សាបានត្រឹមត្រូវ សិស្សក៏ត្រូវធ្វើផែនការសិក្សាសម្រាប់អនុវត្តគោលដៅជាជំហានៗផងដែរ ដូចជាផែនការសិក្សាសម្រាប់រយៈពេលមួយម៉ោង មួយថ្ងៃ មួយសប្តាហ៍ មួយខែ មួយឆមាសនិងមួយឆ្នាំ។

ឧទាហរណ៍ : ក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សានេះសិស្សត្រូវរៀនបួនមុខវិជ្ជា ដែលគិតសរុបមាន៥៣មេរៀន ។ ដូច្នេះសម្រាប់ឆមាសទី១ មុខវិជ្ជាដែលត្រូវរៀនមាន :

- ភាសាខ្មែរ ៥ មេរៀន ។
- គណិតវិទ្យា ៥ មេរៀន ។
- វិទ្យាសាស្ត្រ ៩ មេរៀន ។
- សិក្សាសង្គម ៨ មេរៀន ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ប្រភពធនធាន

ប្រភពធនធានដែលអ្នកត្រូវមានជាដំបូង គឺសៀវភៅសិក្សាគោលគ្រប់មុខវិជ្ជា សៀវភៅសរសេរ ប៊ិច ខ្មៅដៃ បន្ទាត់ ។ បន្ទាប់មក ត្រូវមានសមត្ថភាពក្នុងការសិក្សា មានអ្នកជួយឧបត្ថម្ភ ឬអ្នកជួយពន្យល់នៅក្នុងដំណើរការសិក្សា ។ កត្តាធនធានជាបច្ច័យរួមយ៉ាងសំខាន់ដើម្បីឱ្យគោលដៅសិក្សាសម្រេចបានជោគជ័យ ។

ឃ. ឧបសគ្គ

ឧបសគ្គ គឺជាគ្រឿងចំពាស់ គ្រឿងទើសមុខ ឬដំណើររារាំងក្នុងការសិក្សា ។ អ្នកត្រូវគិតថារាល់ដំណើរការសិក្សារបស់ខ្លួនផ្ទាល់និងមានអ្វីមករារាំង ឬរំខានខ្លះ ។ ឧបសគ្គក្នុងគោលដៅសិក្សាខ្លះនឹងកើតឡើងដោយសារជីវភាពគ្រួសារខ្វះខាត ខ្វះទៀតរវល់ជួយកិច្ចការផ្ទះ ឬចូលរួមកម្មវិធីកម្សាន្តសប្បាយជាដើម ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវរកដំណោះស្រាយឱ្យបានល្អប្រសើររាល់ពេលមានឧបសគ្គ ។

ង. វិធីជម្នះឧបសគ្គនិងការស្វែងរកអ្នកគាំទ្រ

ឧបសគ្គតែងកើតមាននៅក្នុងដំណើរជីវិត ទាំងក្នុងការសិក្សាទាំងក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ។ អ្នកខ្លះបានជួបឧបសគ្គច្រើន អ្នកខ្លះបានជួបឧបសគ្គតិចអាស្រ័យទៅលើសមត្ថភាព និងពេលវេលាអនុវត្តគោលដៅនោះ ។ ក្នុងករណីដែលមានឧបសគ្គ អ្នកត្រូវរិះរកវិធី ឬមធ្យោបាយល្អៗដើម្បីដោះស្រាយនិងជម្នះឱ្យបាន ។ ការជម្នះឧបសគ្គបានជោគជ័យ គឺស្ថិតនៅលើស្មារតីព្យាយាម និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក ។ ការមានឆន្ទៈ និងស្មារតីអនុវត្តគោលដៅដែលបានកំណត់ហើយនោះ អ្នកនឹងទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិតជានិច្ច និងអាចរស់នៅក្នុងសុភមង្គល ។

ដើម្បីជម្នះឧបសគ្គឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរថែមទៀតនោះ គឺត្រូវមានការគាំទ្រពីមាតាបិតា សាលារៀន សមត្ថភាពគ្រូ បរិយាកាសសង្គម ទើបធ្វើឱ្យអ្នកសម្រេចគោលដៅប្រកបដោយជោគជ័យ ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ការកសាងផែនការ

ក. ការកសាងផែនការអភិវឌ្ឍខ្លួន

ការធ្វើផែនការ គឺជាការបង្កើតគម្រោងផែនការពិស្តារដើម្បីសម្រេចគោលដៅដែលបានកំណត់ទុក ។ អ្នករៀបចំផែនការត្រូវស្វែងយល់ពីកត្តារាំងស្ទះនិងលទ្ធភាពដោយគិតពីគោលបំណងជាក់លាក់ កំណត់សកម្មភាព និងវិធីអនុវត្ត ។ សិស្សគ្រប់រូបត្រូវមានផែនការអភិវឌ្ឍខ្លួនសម្រាប់អនុវត្តតាមដំណាក់កាលសិក្សាប្រចាំថ្ងៃ សប្តាហ៍ ខែឆមាស ។ ផែនការ គឺជាគម្រោងសកម្មភាពដ៏ជាក់លាក់មួយ ។ ក្នុងផែនការត្រូវតែមានគំនិតជាស្រេចសម្រាប់ធ្វើការងារនៅពេលខាងមុខ ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវរៀបចំផែនការទុកជាមុនដើម្បីឱ្យមានគំនិតជំរុញទៅសម្រេចបានគោលដៅ ។

ចូរពិនិត្យមើលផែនការខាងក្រោមដែលជាឧទាហរណ៍សម្រាប់ស្វែងយល់ថាសិស្សគិតសិក្សាអ្វីខ្លះ ក្នុងថ្ងៃនីមួយៗនៃសប្តាហ៍នីមួយៗ និងឆមាសនីមួយៗ ។

ផែនការប្រចាំសប្តាហ៍ក្នុងឆមាសទី ១ :

- ថ្ងៃចន្ទ ខ្ញុំត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាគណិតវិទ្យា ។
- ថ្ងៃអង្គារ ខ្ញុំត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាភាសាខ្មែរ ។
- ថ្ងៃពុធ ខ្ញុំត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាវិទ្យាសាស្ត្រ ។
- ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ខ្ញុំធ្វើអនាម័យនៅផ្ទះ និងរំលឹកមេរៀនដែលបានរៀនរួច ។
- ថ្ងៃសុក្រ ខ្ញុំត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាសិក្សាសង្គម ។
- ថ្ងៃសៅរ៍ ខ្ញុំត្រូវហ្វឹកហាត់លំហាត់គណិតវិទ្យានិងភាសាខ្មែរ ។
- ថ្ងៃអាទិត្យ ខ្ញុំសម្រាកនៅពេលព្រឹក លុះពេលរសៀលធ្វើអនាម័យផ្ទះ និងរំលឹកមេរៀន ។

ខ្ញុំនឹងអនុវត្តផែនការនេះ ឱ្យបានទៀងទាត់និងជាប្រចាំរហូត ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ការកសាងផែនការអភិវឌ្ឍសាលារៀន

ផែនការអភិវឌ្ឍសាលារៀនគួររៀបចំឡើងដោយមានការចូលរួមពីនាយកសាលា គ្រូ មាតាបិតា តំណាងសិស្ស និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ។ ដើម្បីឱ្យផែនការដែលបង្កើតឡើងឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការពិតប្រាកដរបស់សាលារៀន និងសិស្សានុសិស្ស យើងត្រូវមានភាពម្ចាស់ការលើផែនការនោះ ។ ក្នុងការបង្កើតផែនការសាលារៀន យើងគប្បីអនុវត្តតាមជំហានសំខាន់ៗ និងត្រូវមានការចូលរួមគាំទ្រពីសំណាក់ស្ត្រី កុមារ និងសហគមន៍ផង ។ ជំហានសំខាន់ៗទាំងនោះមានដូចតទៅ :

ជំហានទី ១ : ការចូលរួមធ្វើផែនការរបស់កុមារនៅក្នុងកម្រិតថ្នាក់រៀន និងការយល់ដឹងពីបញ្ហានៅក្នុងសាលារៀន និងការរិះរកមធ្យោបាយដោះស្រាយបញ្ហា ។

ជំហានទី ២ : ការសំយោគគំនិត ដែលបានរកឃើញបញ្ហា និងដំណោះស្រាយទៅតាមលំដាប់លំដោយ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួន ។

ជំហានទី ៣ : ការបែងចែកភារកិច្ចអនុវត្តផែនការ និងការអនុវត្តសកម្មភាពដែលបានកំណត់ក្នុងផែនការ ។

ជំហានទី ៤ : ការផ្សព្វផ្សាយ និងការណែនាំអនុវត្តផែនការសកម្មភាព ។ ក្នុងសកម្មភាពនេះ នាយកសាលា គ្រូ ប្រធានថ្នាក់ មាតាបិតា អាជ្ញាធរ ត្រូវចូលរួមផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននិងផែនការដែលបានកំណត់ និងអនុវត្តទៅតាមពេលវេលាកំណត់ដោយលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមពីសហគមន៍ផងដែរ ។

ជំហានទី ៥ : ការតាមដានត្រួតពិនិត្យអនុវត្តផែនការដើម្បីធានាបាននូវជោគជ័យក្នុងការអនុវត្តផែនការនិងធ្វើការបូកសរុបលទ្ធផលអនុវត្ត និងកំណត់ឧបសគ្គដែលរាំងស្ទះ ដើម្បីរកដំណោះស្រាយ និងអនុវត្តផែនការបន្ត ។ ក្នុងការតាមដានត្រួតពិនិត្យផែនការនេះ យើងត្រូវកត់ត្រាសកម្មភាពដែលអនុវត្តប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហ៍ និងធ្វើការបូកសរុបប្រចាំខែ ។

ការអនុវត្តផែនការតាមជំហានសំខាន់ៗទាំងអស់នេះនឹងនាំមកនូវការសម្រេចបានគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍សាលារៀនជាក់ជាមិនខាន ។

www.elibraryofcambodia.org

គ. ការរៀបចំបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់រៀន

បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់រៀនមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សិស្សានុសិស្ស និងគ្រូបង្រៀន ។ ការគោរពប្រតិបត្តិតាមបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងនឹងអាចធ្វើឱ្យថ្នាក់រៀន រួមទាំងសាលារៀនមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ព្រមទាំងជំរុញឱ្យការសិក្សារបស់សិស្សទទួលបានជោគជ័យ ។ ក្នុងការរៀបចំបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់រៀននីមួយៗ ទាមទារឱ្យមានការចូលរួមពីសិស្សានុសិស្សនិងគ្រូ ដើម្បីបញ្ចេញមតិយោបល់អំពីអ្វីដែលជំរុញឱ្យការរៀនសូត្រប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ និងមានបរិយាកាសសិក្សាល្អ ។ គ្រូមានតួនាទីចូលរួមសម្របសម្រួលក្នុងការបង្កើតបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់នីមួយៗ ដោយប្រើសំណួរបំផុសដែលទាក់ទងនឹងការរៀន បង្រៀនប្រកបដោយគុណភាព និងប្រកបដោយបរិយាកាសរីករាយ ដូចជាសួរថា :

- តើសិស្សទាំងអស់គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យការរៀនសូត្រមានគុណភាពនិងរីករាយ ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យលោកគ្រូ អ្នកគ្រូធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យការរៀនសូត្រមានគុណភាព និងរីករាយ ?

សិស្សមានតួនាទីបញ្ចេញគំនិតយោបល់ រួចសរុបគំនិតយោបល់ដែលមានការឯកភាព ។ បន្ទាប់មក បញ្ចូលលទ្ធផលពិភាក្សាទៅក្នុងតារាងដូចខាងក្រោម :

បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់ទី ៦ ... ដើម្បីឱ្យការសិក្សារៀនសូត្រមានគុណភាពនិងប្រកបដោយភាពរីករាយ	
ក្នុងនាមជាសិស្ស ខ្ញុំនឹង	ក្នុងនាមជាគ្រូ ខ្ញុំនឹង . . . . .

សិស្សត្រូវសរសេរបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងបិទនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ។ ប្រធានថ្នាក់ត្រូវឧស្សាហ៍អានបទបញ្ជាឮៗដើម្បីជួយផ្សព្វផ្សាយនិងឱ្យអនុវត្ត ។ ក្នុងករណីចាំបាច់គេត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យនិងកែសម្រួលឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីធានាថាបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងនេះត្រូវបានគេយកទៅអនុវត្តប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. ការកសាងផែនការមុខរបរទៅអនាគត

ក្នុងការរស់នៅ អ្នកត្រូវមានគម្រោងការមួយសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន ។ ចូរអានផែនការមុខរបរសម្រាប់អនាគតតាមអត្ថបទគំរូខាងក្រោម ៖

កាលណាខ្ញុំធំពេញវ័យ ខ្ញុំចង់ក្លាយទៅជាកសិករគំរូម្នាក់ ។ ដូច្នេះ ខ្ញុំគួរតែទទួលចំណេះដឹងមួយ ដែលអាចធ្វើឱ្យខ្ញុំក្លាយទៅជាកសិករមានជំនាញពិតប្រាកដ ។ កាលណាខ្ញុំរៀនចប់មធ្យមសិក្សា ខ្ញុំនឹងទៅរៀនមហាវិទ្យាល័យកសិកម្ម ។ លុះខ្ញុំរៀនចប់មហាវិទ្យាល័យកសិកម្មខ្ញុំនឹងត្រឡប់ទៅស្រុកភូមិខ្ញុំវិញ ដើម្បីជួយវិស័យកសិកម្ម ។ ខ្ញុំនឹងយកចំណេះវិជ្ជាដែលខ្ញុំបានសិក្សាទៅអនុវត្តដើម្បីធ្វើឱ្យផលដំណាំមានគុណភាពនិងកើនឡើង ។ ក្រៅពីធ្វើឱ្យស្រែរបស់គ្រួសារខ្ញុំបានផលល្អ ខ្ញុំនឹងជួយអ្នកភូមិឱ្យស្រែពួកគាត់បានផលល្អផងដែរ ។ ខ្ញុំនឹងផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេសកសិកម្មដល់អ្នកភូមិ ដើម្បីឱ្យពួកគេបានចេះដឹងនិងធ្វើការងារស្រែចម្ការបានល្អ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះ ខ្ញុំមិនត្រឹមតែជួយខ្លួនខ្ញុំនិងគ្រួសារខ្ញុំប៉ុណ្ណោះទេ ខ្ញុំថែមទាំងបានជួយអ្នកដទៃនៅក្នុងភូមិស្រុកទៀតផង ។ ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាអាចបង្កបង្កើនផលបានកាន់តែល្អឡើងៗ យើងក៏អាចផ្គត់ផ្គង់សេចក្ដីត្រូវការបានគ្រប់គ្រាន់ដល់អ្នកភូមិស្រុកនានាដែលនៅជុំវិញយើងនិងដល់ស្រុកខេត្តដទៃទៀតនៅក្នុងប្រទេស ។ ដូច្នេះ ការកសាងផែនការក្នុងការចាប់យកមុខរបរណាមួយ យើងត្រូវពឹងលើចំណាប់ចំណូលចិត្ត ចំណេះដឹង សមត្ថភាពនិងការគាំទ្រដែលធ្វើឱ្យយើងអនុវត្តផែនការបានសម្រេចដល់គោលដៅនិងប្រកបដោយជោគជ័យ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

សិស្សម្នាក់ៗចាំបាច់ត្រូវកំណត់គោលដៅសិក្សារបស់ខ្លួននិងត្រូវដឹងពីអ្វីដែលខ្លួនចង់បានសម្រាប់ឱ្យដំណើរការសិក្សាទទួលបានជោគជ័យ ។ ក្នុងការកំណត់គោលដៅ គេត្រូវរៀបចំផែនការ កំណត់សកម្មភាពសម្រាប់អនុវត្តនិងព្យាយាមជម្នះឧបសគ្គ ដើម្បីឱ្យការអនុវត្តគោលដៅនោះទទួលបានគុណភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ។

សំណួរ

ក. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម :

1. តើអ្នកត្រូវគិតលើអ្វីខ្លះ ដើម្បីកំណត់គោលដៅសិក្សាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ?
2. តើនៅក្នុងឆ្នាំនេះ អ្នកត្រូវសិក្សាមុខវិជ្ជាអ្វីខ្លះ ? តើមានប៉ុន្មានមេរៀន ?
3. តើក្នុងមួយសប្តាហ៍អ្នកត្រូវរៀនប៉ុន្មានមេរៀននិងប្រើពេលវេលាប៉ុន្មាន ?

ខ. ចូរត្រួតពិនិត្យលើការអនុវត្តគោលដៅសិក្សាប្រចាំឆមាសទី១ តាមរយៈសំណួរ :

1. តើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលដូចម្តេច ក្នុងដំណើរការសិក្សាក្នុងថ្ងៃនេះ ?
2. ប្រសិនបើទទួលបានលទ្ធផលសិក្សាល្អ ឬមិនសូវល្អ តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីទៀត ?
3. ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវមានគោលដៅសិក្សាបែបនេះ ?

គ. ចូររៀបរាប់ពីគោលដៅដែលទាក់ទងនឹងមុខរបរនាពេលអនាគតតាមរយៈសំណួរ :

1. តើមុខរបរអ្វីដែលអ្នកត្រូវជ្រើសរើសក្នុងពេលអនាគត ?
2. ហេតុអ្វីបានជាអ្នកជ្រើសរើសមុខរបរនោះ ?
3. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងការចាប់យកមុខរបរនោះប្រកបដោយជោគជ័យ ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

2 សីលធម៌និងតម្លៃ

តម្លៃនៃសីលធម៌ជាគោលដៅដ៏សំខាន់ និងវិសេសវិសាលបំផុតរបស់មនុស្សគ្រប់រូបសម្រាប់អនុវត្តជាប្រចាំក្នុងជីវភាពរស់នៅឱ្យប្រកបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ សមរម្យ ។ ការប្រព្រឹត្តិសីលធម៌ឱ្យបានល្អនាំខ្លួននិងនាំមកនូវការគោរពរាប់អានពីអ្នកដទៃ និងនាំមកនូវសុខសន្តិភាពដល់មនុស្សទូទៅ ។

១. ការរៀបចំសីលធម៌ដែលគួរឱ្យគោរព

ក្នុងការរៀបចំសីលធម៌ឱ្យបានល្អប្រសើរដោយមិនប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ដែលធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់នោះ យើងត្រូវ :

- ខិតខំរៀនសូត្រឱ្យមានចំណេះដឹង ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើសីលធម៌រស់នៅប្រចាំថ្ងៃឱ្យល្អប្រសើរ ។
- ត្រូវមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ជាមួយមាតាបិតា អាណាព្យាបាល លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងចេះជួយធុរៈគ្នាក្នុងគ្រាលំបាក ។
- ត្រូវមានសេចក្តីក្លាហានក្នុងការជួយធុរៈអ្នកដទៃនិងជួយសង្គម ។
- ត្រូវប្រកាន់យុត្តិធម៌និងការពារអ្នកដទៃទៅតាមច្បាប់ ។
- ត្រូវមានចិត្តទូលាយក្នុងការទទួលយកគំនិត ឬសំណូមពរអ្នកដទៃ និងស្តាប់មតិយោបល់អ្នកដទៃ ហើយយកមកធ្វើការពិចារណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ ។
- ត្រូវសុភាពរាបសា ចេះទទួលសេចក្តីស្រឡាញ់ពីអ្នកដទៃ ឬផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃ ។

អំពើដ៏ប្រពៃខាងលើនេះ តែងញ៉ាំងយើងឱ្យទទួលបាននូវការគោរពស្រឡាញ់ពេញចិត្តពីគ្រួសារ គ្រូ មិត្តភក្តិ និងសង្គមទាំងមូល ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសារ

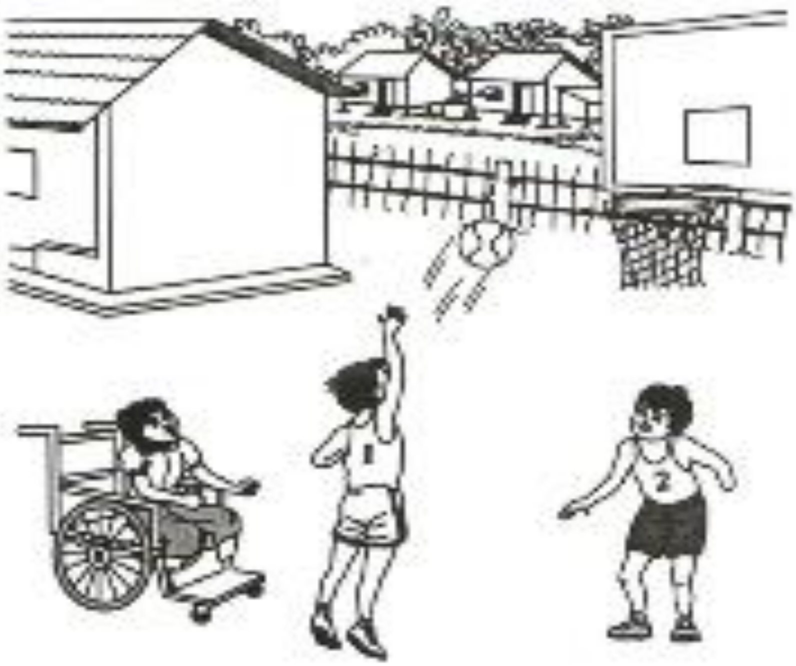
គ្រួសារគឺជាសង្គមតូចមួយដែលមានភារកិច្ចចិញ្ចឹមថែទាំនិងបណ្ដុះបណ្ដាលសមាជិកគ្រួសារឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋល្អ ។ ការរស់នៅរបស់មនុស្សក្នុងគ្រួសារនីមួយៗ ត្រូវមានទំនាក់ទំនងល្អរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូនៗ ប្ដីនិងប្រពន្ធ បងនិងប្អូន ជីដូនជីតាឱ្យបានជាប់ជានិច្ច ។ ក្នុងគ្រួសារដែលមានមាតាបិតាចេះស្រឡាញ់និងគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកធ្វើឱ្យកូនៗយកគំរូនេះទៅអនុវត្តជាមួយសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត ។ ទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសារមិនពឹងផ្អែកតែទៅលើមាតាបិតាទាំងស្រុងនោះទេ ។ សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗត្រូវចូលរួមធ្វើឱ្យមានសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ ដូចជាការចូលរួមចំណែកក្នុងកិច្ចការគ្រួសារ ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ និងការអនុវត្តច្បាប់ផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា ។ ការធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយក្នុងគ្រួសារប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវនឹងនាំឱ្យយើងមានទម្លាប់ល្អក្នុងការទទួលខុសត្រូវលើការងារដទៃទៀត ។

គុណសម្បត្តិនៃទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសារ គឺសេចក្ដីស្រឡាញ់ ការគោរព ការទទួលខុសត្រូវ ការយោគយល់ ការបូជាកម្លាំង និងការថែទាំដែលនាំមកនូវភាពសុខសាន្តដល់គ្រួសារ ។

ឥរិយាបថល្អៗចំពោះសមាជិកគ្រួសារនិងជាគំរូដ៏មានឥទ្ធិពលធំធេងទៅលើការរីកចម្រើននៃអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស ។

www.elibraryofcambodia.org

៣. ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួន



មនុស្សរស់នៅក្នុងសង្គមត្រូវមានទំនាក់ទំនងគ្នា និងប្រព្រឹត្តអំពើល្អរវាងគ្នានិងគ្នា ។ មនុស្សម្នាក់ៗមិនអាចរស់នៅតែឯកឯងបានទេ ។ យើងត្រូវជួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងជួយការពារគ្នាឱ្យបានល្អ ដូចជាការពារបងប្អូន ការពារគ្រួសារ ការពារមិត្តភក្តិជាដើម ។ ទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សបានបង្រៀនមនុស្សអំពីរបៀបធ្វើអ្វីមួយ និងរបៀបពិចារណាឱ្យស្របទៅតាមទម្លាប់នៃការរស់នៅ ។ ជាធម្មតា នៅក្នុងទំនាក់ទំនងនេះតែងតែមានអ្នកខ្លះជាអ្នករៀន និងអ្នកខ្លះទៀតជាអ្នកបង្រៀន គឺរៀនពីអ្វីដែលសង្គម និងសមាជិកសង្គមបង្រៀន ។

ការចេះគិតពិចារណា និងការមានសមត្ថភាពធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ សុទ្ធតែចេញមកពីទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយអ្នកនៅជុំវិញយើង ។ លើសពីនេះទៅទៀត យើងមិនត្រឹមតែជាអ្នកទទួលឥទ្ធិពលពីទម្លាប់សង្គមប៉ុណ្ណោះទេ តែយើងក៏ជាអ្នករួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមឱ្យបានយ៉ាងល្អប្រសើរដែរ ។

ដូច្នេះទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន ជាការនាំមកនូវការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង និងអភិវឌ្ឍសង្គម ។

www.elibraryofcambodia.org

៤. ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាង

អ្នកជិតខាងជាអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភូមិផងរបងជាប់ជាមួយគ្នា ។ ជាធម្មតា ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សតែងប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា និងពឹងពាក់គ្នាទៅវិញទៅមក ពុំមានបែងចែករើសអើងគ្នាឡើយ ។ ការជួយធុរៈគ្នាទៅវិញទៅមក គឺជាការចាំបាច់ក្នុងការធ្វើឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាង ។ អ្នកជិតខាងល្អ ជាមិត្តរួមសុខទុក្ខជាមួយយើង ។ ទំនាក់ទំនងល្អ គឺជាវត្ថុដែលមានតម្លៃដ៏កម្ររកបាន ។ ការមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាងធ្វើឱ្យយើងមានភាពកក់ក្ដៅក្នុងការរស់នៅ ។ ពេលយើងមានធុរៈ ឬមានអាសន្ន ទោះយប់ក្ដី ឬថ្ងៃក្ដី អ្នកជិតខាងនឹងមកជួយយើងទាន់ពេលវេលា ។

ការទាស់ទែងជាមួយអ្នកជិតខាង ភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារបញ្ហាមួយចំនួនដូចជាកូនចៅឈ្លោះគ្នា សត្វចិញ្ចឹមស៊ីបំផ្លាញដំណាំ បញ្ហាព្រំដី ការបំពងសំឡេងខ្លាំងៗជាដើម ។ បើកើតមានទំនាស់ជាមួយអ្នកជិតខាង អ្នកត្រូវអត់ធ្មត់ ពិចារណារកហេតុផល ហើយដោះស្រាយដោយស្មារតីយោគយល់គ្នា ។ ក្នុងករណីដែលមនុស្សខ្លះរឹងរូសពិបាកនិយាយគ្នា អ្នកគប្បីទាក់ទងជាមួយអាជ្ញាធរភូមិ ឃុំ សង្កាត់ឱ្យជួយដោះស្រាយដើម្បីចៀសវាងទំនាស់ ។

មនុស្សដែលមានអធ្យាស្រ័យល្អ ចេះរស់នៅដោយសុខដុមរមនាជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវបានអ្នកជិតខាងស្រឡាញ់រាប់អាន និងគោរពជានិច្ច ។

www.elibraryofcambodia.org

៦. ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមិត្តភក្តិ

នៅក្នុងការសិក្សានិងការរស់នៅរបស់សិស្សតែងតែមានមិត្តភក្តិច្រើនប្រភេទ ។ មានមិត្តភក្តិខ្លះដែលយើងស្គាល់មិនទាន់ច្បាស់និងមានមិត្តភក្តិខ្លះដែលយើងស្គាល់ច្បាស់ ហើយក៏មានមិត្តភក្តិខ្លះដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាល ជិតដិត និងមានការទុកចិត្តពិតប្រាកដ ហើយក៏មានមិត្តភក្តិខ្លះទៀតដែលយើងមិនសូវជិតដិត ។

ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមិត្តភក្តិ គឺជាទំនាក់ទំនង ដែលក្នុងនោះភាគីទាំងសងខាងចង់បានភាពល្អប្រសើរបំផុតសម្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយក្នុងនោះដែរក៏មិនចង់ឱ្យមាននរណាម្នាក់មានការឈឺចាប់ដោយសារទំនាក់ទំនងនោះឡើយ ។ លក្ខណៈដែលធ្វើឱ្យមិត្តម្នាក់ជាមិត្តល្អពិត ជាមិត្តជិតដិតនិងជាមិត្តពិតប្រាកដនោះ លុះត្រាតែមានអធ្យាស្រ័យល្អ ចេះលើកលែងទោសកំហុសឱ្យគ្នានៅពេលនរណាម្នាក់បានប្រព្រឹត្តខុស ។ យើងត្រូវចេះជួយផ្គត់ផ្គង់ទ្រព្យសម្បត្តិសម្ភារៈ ឬប្រាក់កាសដល់មិត្តដែលកំពុងជួបការខ្វះខាត ។ភាពស្មោះត្រង់ និងការមិនបោះបង់គ្នាក្នុងពេលមានអាសន្ន ការចេះជួយណែនាំគ្នាឱ្យធ្វើតែអំពើល្អ និងការពារគ្នាទៅវិញទៅមកជាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អបំផុត ។ មិត្តណាដែលល្អចង់ឱ្យយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តពីអ្វីមួយបានត្រឹមត្រូវ ហៅថាកល្យាណមិត្ត ចំណែកឯមិត្តដែលដាក់សម្ពាធឱ្យយើងដើរតាមផ្លូវអាក្រក់ ហៅថា **បាបមិត្ត** ។

www.elibraryofcambodia.org

៦. ឥរិយាបថក្នុងការទាកស្តោះ កណ្តាស់

ការទាកស្តោះនិងកណ្តាស់ជាការរំខានដល់អ្នកដទៃ ហើយធ្វើឱ្យគេខ្ពើមរអើម ឬក៏អាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃទៀតផងក៏មាន ។ ក្នុងពេលទទួលទានអាហារ ទោះជាក្នុងគ្រួសារក្តី ក្នុងភោជនីយដ្ឋានក្តី គប្បីកុំទាកស្តោះ ។ នៅតាមផ្លូវ តាមជណ្តើរ ឬក្នុងទីសាធារណៈអ្នកមិនត្រូវទាកស្តោះឡើយ ។ បើអ្នកត្រូវការទាកស្តោះ ឬកណ្តាស់ អ្នកត្រូវចេញទៅបន្ទប់អនាម័យ ឬទីឆ្ងាយពីគេឯង ។ ការទាកស្តោះ កណ្តាស់ឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ ជាកំហុសមួយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនិងផ្ទុយពីឥរិយាបថថ្លៃថ្នូរ ។

៧. គ្រោះថ្នាក់និងទុក្ខអ្នកដទៃ

ពេលឃើញអ្នកដទៃមានទុក្ខព្រួយអ្វីមួយ គប្បីសម្តែងអាកប្បកិរិយាសមរម្យ ទឹកមុខស្រពោន ។ បើអ្នកដទៃមានគ្រោះថ្នាក់គប្បីជួយខ្នះខ្នែងលើកដាក់ និងបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ហើយផ្តល់ព័ត៌មានទៅគ្រួសារឬភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចទៅតាមលទ្ធភាពដែលយើងមាន ។ បើជួបក្បួនដង្ហែសពគប្បីដោះមួក សង្រួមឥរិយាបថ ។ កុំជិះកង់ម៉ូតូកាត់ក្បួន ។ បើជួបជនពិការគប្បីកុំសើចចំអក សម្លឹងមើលលើ មើលក្រោម ឬធ្វើត្រាប់តាម ។ បើគាត់ត្រូវឆ្លងថ្នល់គួរជួយដឹកដៃចម្លង ឬជួយរុញរទេះ ។

www.elibraryofcambodia.org

៩. ការធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យប្រសើរឡើង

ឥរិយាបថល្អក្នុងការធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យប្រសើរឡើង គឺជាការចេះគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង មានន័យថា យើងមិនត្រូវខឹងច្រឡោតពេលដែលហេតុការណ៍ណាមួយ ឬជនណាម្នាក់ធ្វើឱ្យយើងខាតអារម្មណ៍នោះឡើយ ។ យើងមិនគួរតប្រព្រឹត្តអំពើអ្វីមួយទៅតាមអារម្មណ៍មិនល្អរបស់យើងទេ ។ យើងគួរតែសម្រួលអារម្មណ៍និងធ្វើសកម្មភាពណាដែលមិនធ្វើឱ្យខូចប្រយោជន៍ខ្លួនឯងផងនិងអ្នកដទៃផង ។ ការចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនឯង ជាការផ្តល់ឱកាសដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឱ្យទទួលបានសេចក្តីសុខស្ងប់ និងសន្តិភាព ។

នេះជាវិធីមួយចំនួនដែលអាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង នៅពេលដែលយើងខឹងមួម៉ៅ ឬខឹងសម្បានឹងនរណាម្នាក់ ៖

- ទទួលទានទឹកឱ្យអស់មួយកែវ ដោយលេបសន្សឹមៗ ។
- អានសៀវភៅដែលយើងពេញចិត្ត ភាគច្រើនរឿងប្រលោមលោក រឿងកំប្លែង ។
- ចេញទៅជួបមិត្តភក្តិដើម្បីជជែកកម្សាន្ត ។
- ចេញទៅតយកទេសភាពនៅកន្លែងកម្សាន្តណាមួយដែលនៅជិតបំផុត ។
- ហាត់ធ្វើចិត្តឱ្យនឹងនរ និងហាត់រំសាយកំហឹងដោយគិតថាមនុស្សម្នាក់ៗ ទាំងយើងទាំងគេតែងតែមានកំហុស ។
- តាំងចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយដកដង្ហើមវែងៗ ក្នុងកំលុងពី ២៥ ទៅ ៣០ នាទី ។

មនុស្សដែលអាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ខ្លួនបានល្អប្រសើរឡើង ដោយការចេះរំសាយកំហឹង រំសាយការមួម៉ៅក្នុងចិត្ត គឺជាអ្នកដែលធ្វើអំពើជាប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯងផងនិងសម្រាប់អ្នកដទៃផង ។

មេរៀនសង្ខេប

ការមានទំនាក់ទំនងល្អ អារម្មណ៍ល្អជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង គឺជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ដែលជាតម្លៃមួយធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចាត់ទុកថា យើងជាមនុស្សគួរគោរពស្រឡាញ់រាប់អាន ។ ទោះជាស្ថិតក្នុងស្ថានភាពណាក៏ដោយតម្លៃនៃឥរិយាបថមានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះតម្លៃនេះជាគុណសម្បត្តិដែលនាំឱ្យខ្លួនធ្វើអំពើល្អ និងយល់ដឹងសេចក្តីល្អ ជាពិសេសគឺការយល់ដឹងអំពីផ្លូវមួយដែលនាំឱ្យខ្លួនយើងចៀសផុតពីទស្សនៈអាត្មានិយម ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

ក. ចូរជ្រើសរើសចម្លើយណាមួយដែលអ្នកយល់ថាត្រឹមត្រូវ

1. ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកនៅជុំវិញខ្លួននាំមកនូវ :

☐ ក. ការខាតបង់ថវិកា ☐ ខ. ខាតបង់ឱកាសអភិវឌ្ឍខ្លួន

☐ គ. ការអភិវឌ្ឍខ្លួននិងសង្គម ☐ ឃ. ការមិនអភិវឌ្ឍខ្លួន ។

2. ការជួយធុរៈអ្នកជិតខាងជា :

☐ ក. ឥរិយាបថឆ្គាំឆ្គង ☐ ខ. ឥរិយាបថគួរឱ្យគោរពរាប់អាន

☐ គ. ឥរិយាបថអាត្មានិយម ☐ ឃ. ឥរិយាបថមិនគួរឱ្យគោរព ។

3. ការចេះណែនាំគ្នា និងការជួយគ្នាធ្វើអំពើល្អជាទង្វើរបស់ :

☐ ក. ម្រុស្តមិត្ត ☐ ខ. បាបមិត្ត ☐ គ. កល្យាណមិត្ត ☐ ឃ. អមិត្ត ។

ខ. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម

1. តើយើងត្រូវមានឥរិយាបថដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីទទួលការគោរពរាប់អានពីអ្នកដទៃ ?
2. តើគ្រួសារជាអ្វី និងមានភារកិច្ចអ្វីខ្លះ ?
3. តើទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវពឹងផ្អែកអ្វីខ្លះ ?
4. តើគុណសម្បត្តិនៃទំនាក់ទំនងល្អក្នុងគ្រួសារមានអ្វីខ្លះ ?
5. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង ?

គ. ចូរបង្ហាញតម្លៃនៃឥរិយាបថតាមរយៈសំណួរខាងក្រោម

1. តើការប្រព្រឹត្តិអ្វីខ្លះដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថាជាឥរិយាបថគួរឱ្យគោរព និងឥរិយាបថមិនគួរឱ្យគោរព ?
2. តើអ្នកធ្លាប់អនុវត្តឥរិយាបថល្អបែបណាខ្លះ ? នៅពេលណា ? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកសម្តែងឥរិយាបថបែបនោះ ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

3 សិទ្ធិនិងការទទួលខុសត្រូវ

ប្រទេសជាតិនឹងមានការរីកចម្រើនបាន លុះត្រាតែប្រជាពលរដ្ឋមានការចេះដឹងទាំងផ្នែកបច្ចេកទេសនិងសីលធម៌ ជាពិសេសលុះត្រាតែប្រជាពលរដ្ឋចេះគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក និងមានស្មារតីទទួលខុសត្រូវ ។ លើសពីនេះទៀត ពលរដ្ឋម្នាក់ៗត្រូវមានឆន្ទៈមោះមុតក្នុងការអនុវត្តកាតព្វកិច្ច និងករណីយកិច្ចឱ្យបានល្អទៀតផង ។ សិទ្ធិនិងការទទួលខុសត្រូវមានគុណតម្លៃខ្ពស់ក្នុងការលើកតម្កើងសីលធម៌ និងឧត្តមគតិក្នុងការបម្រើប្រយោជន៍ប្រទេសជាតិ ។

1. សិទ្ធិកុមារ

កុមារទាំងអស់សុទ្ធតែជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសជាតិមួយ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ គិតគូរចំពោះកុមារ គឺជាកាតព្វកិច្ចរបស់ពលរដ្ឋគ្រប់ៗគ្នា ។

កុមារគ្រប់រូប មានសិទ្ធិដូចៗគ្នាដែលក្នុងនោះមាន សិទ្ធិរស់រានមានជីវិត សិទ្ធិក្នុងការអភិវឌ្ឍ សិទ្ធិទទួលការការពារនិងសិទ្ធិចូលរួម ។

2. ការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិកុមារ

អំពើដែលចាត់ទុកថាជាការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិកុមារមាន

- ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ
- ការល្បួងលោមបង្ខិតបង្ខំឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ការជួលកុមារឱ្យធ្វើពលកម្មធ្ងន់ធ្ងរ
- ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារ
- ការរើសអើង (ឋានៈ វណ្ណៈ ពណ៌សម្បុរ ជាតិសាសន៍ ជំនឿ ...) ។

www.elibraryofcambodia.org

ក. ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ

ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទភាគច្រើន ជាទង្វើរបស់មនុស្សធំដែលជាជនខិលខូចក្នុងបំណងទាញយកផលប្រយោជន៍ពីសកម្មភាពផ្លូវភេទរបស់កុមារ ។ ក្នុងករណីនេះ កុមារត្រូវបានគេចាត់ទុកជាឧបករណ៍សម្រាប់បម្រើផ្លូវភេទ និងជាទំនិញសម្រាប់ធ្វើអាជីវកម្ម ។

ខ. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គឺជាបញ្ហាដែលកើតឡើងដោយសារតែជនខិលខូចបង្ខិតបង្ខំឱ្យកុមារប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ដើម្បីខ្លួនគេបានប្រមូលផលប្រយោជន៍ ។ ការសេពគ្រឿងញៀនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ការរស់នៅ និងសុខភាពរបស់កុមារ ។

គ. ការធ្វើពលកម្មធ្ងន់ធ្ងរ

ការបង្ខំឱ្យកុមារមិនទាន់គ្រប់អាយុធ្វើការធ្ងន់ៗ ទោះបីជាគេឱ្យប្រាក់ឈ្នួលពលកម្មគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ក៏ជាការរំលោភសិទ្ធិកុមារក្នុងការរស់នៅ ក្នុងការអភិវឌ្ឍ និងក្នុងការទទួលបានការការពារដែរ ព្រោះពួកគេមិនបានទៅសាលារៀន ពួកគេត្រូវប្រកបការងាររៀងរាល់ថ្ងៃ គ្មានពេលសម្រាកដែលនាំឱ្យសុខភាពទ្រុឌទ្រោមជាដើម ។

ឃ. ការប្រើអំពើហិង្សា

ការប្រើអំពើហិង្សា ដូចជាការវាយដំ ការប្រើពាក្យសម្ដីធ្ងន់ធ្ងរគ្រប់រូបភាពទាំងនៅក្នុងគ្រួសារ និងក្នុងសង្គមសុទ្ធតែប៉ះពាល់សតិអារម្មណ៍របស់កុមារ ដែលធ្វើឱ្យកុមារបណ្ដោយខ្លួនឱ្យគេជួញដូរពលកម្ម ជួញដូរផ្លូវភេទ និងធ្លាក់ខ្លួនជាជនអនាថា ជាអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងប្រព្រឹត្តអំពើខុសច្បាប់ជាដើម ។

www.elibraryofcambodia.org

៦. ការរើសអើង

ការរើសអើង គឺជាបញ្ហាប្រកាន់វណ្ណៈ បក្សពួក ពូជសាសន៍ សាសនា ភេទ ភាសា កាយសម្បទាដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សតិអារម្មណ៍ បញ្ញាស្មារតីរបស់កុមារនិងធ្វើឱ្យកុមារមិនបានទទួលសិទ្ធិ និងផលប្រយោជន៍ស្មើគ្នា ។

៧. ការការពារសិទ្ធិកុមារ

កុមារជាមនុស្សងាយទទួលនូវការគំរាមកំហែងនានា ងាយជឿលើការលួងលោមដោយសម្ដីផ្អែម និងសម្ភារៈនិយម ។ កុមារក៏ជាអ្នកងាយបាក់ទឹកចិត្តខ្លាចរអា មិនហ៊ាននិយាយ ឬមិនចូលសាលារៀនដែរ ។ កត្តាទន់ខ្សោយទាំងនេះហើយ ជាហេតុនាំឱ្យកុមារងាយបាត់បង់នូវការអភិវឌ្ឍរាងកាយ បញ្ញា និងស្មារតីរបស់ខ្លួន ។ កុមារជាអ្នកបន្តវេនពីមនុស្សចាស់ ដូចនេះពួកគេត្រូវតែជាមនុស្សល្អ មានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយផ្លូវចិត្តនិងមានការលូតលាស់បញ្ញាស្មារតី ។ មនុស្សចាស់ទាំងអស់ ត្រូវរួមគ្នាការពារសិទ្ធិកុមារនិងធ្វើគំរូល្អដល់កុមារ ។

កុមារមានសិទ្ធិទទួលការការពារឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាការរំលោភបំពាន ការកេងប្រវ័ញ្ចគ្រប់រូបភាពនិងការបំបែកចេញពីគ្រួសារដោយខុសច្បាប់ជាដើម ។

www.elibraryofcambodia.org

4. ល្បិចកលជនខិលខូច

ក្នុងសង្គមតែងតែមានមនុស្សល្អផង និងមនុស្សអាក្រក់ផង ។ មនុស្សល្អជាអ្នកខិតខំស្វែងរកឧត្តមប្រយោជន៍ និងគុណតម្លៃសម្រាប់ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងសង្គមទាំងមូល ។ ចំណែកឯពពួកមនុស្សអាក្រក់ គឺជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅពាលាដែលធ្វើឱ្យខូចផលប្រយោជន៍សង្គម ។

ជនខិលខូចមានច្រើនប្រភេទ ដូចជាក្រុមលួច ឆក់ ប្លន់ ឆបោក ប្រើល្បិចល្បួងលោមបោកប្រាស់មនុស្សដើម្បីយកទៅបម្រើមហិច្ឆតាពួកគេជាដើម ។ ការប្រើល្បិចបោកប្រាស់របស់ជនខិលខូចមានច្រើនដូចជា :

- ល្បួងលោមចិត្តអ្នករងគ្រោះឬក្រុមគ្រួសារឱ្យធ្លាក់ក្នុងឧបាយកលពួកគេ ដូចជាធ្វើជាជួយធានារកការងារផ្សេងៗឱ្យធ្វើ ជួយរត់ការឱ្យបានទៅនៅបរទេសជាដើម ។
- ធ្វើជាចិត្តល្អទិញគ្រឿងអលង្ការ ទិញសម្លៀកបំពាក់ឱ្យ ផ្ដល់លុយកាក់ឱ្យចាយដើម្បីធ្វើជាផ្ចាក់ទាក់ទាញចិត្ត ។
- ឱ្យខ្ចីលុយដើម្បីទិញរបស់របរប្រើប្រាស់ ឬធ្វើជាដើមទុនរកស៊ី ។
- ជួយធ្វើការងារផ្សេងៗ និងមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយជនរងគ្រោះ ឬក្រុមគ្រួសារជនរងគ្រោះ ។
- ប្រើអាវុធគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតជនរងគ្រោះ ឬសាច់ញាតិជនរងគ្រោះ ។
- ល្បួងលោមសុំធ្វើជាសង្សារបញ្ឆោតថានាំទៅដើរលេង ប៉ុន្តែបែរជាយកទៅលក់ ឬរួមភេទ ។
- ដាក់ថ្នាំញៀន ឬថ្នាំសណ្ដំស្មារតីក្នុងអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ។
- ស្ដីដណ្ដឹងរៀបការនាំទៅធ្វើការនៅបរទេស ឬសុំធ្វើជាកូនធម៌ តែយកទៅរំលោភ ឬយកទៅលក់ ។

ល្បិចកលទាំងអស់នេះកំពុងតែកើតមាននៅក្នុងសង្គមយើង ដូច្នេះកុមារគ្រប់រូបត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងគិតពិចារណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ចំពោះសកម្មភាពណាដែលធ្វើឱ្យយើងឆ្មើតឆ្មើន ភ្លេចភ្លាំងរហូតដល់ហួសពេលមិនអាចនឹងកែប្រែខ្លួន ។

www.elibraryofcambodia.org

៥. វិធីការពារខ្លួន ឬការពារមិត្តភក្តិពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការជួយខ្លួន និងការការពារខ្លួនរបស់កុមារ ជាមធ្យោបាយមួយដ៏ប្រសើរដែលនាំឱ្យកុមារ និងមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេអាចចៀសផុតពីការរំលោភបំពាន ជួញដូរ និងការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ ។ សកម្មភាពដែលបង្ហាញខាងក្រោម ជាវិធីការពារខ្លួន និងការពារមិត្តភក្តិ :

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះចំណីអាហារ ភេសជ្ជៈ នៅពេលដែលយើងដើរលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬអ្នកដែលទើបនឹងស្គាល់ ។
- ត្រូវនិយាយបដិសេធថា " ទេ " រួចរត់គេចចេញ ហើយស្រែកឱ្យខ្លាំងៗនៅពេលមាននរណាម្នាក់មកលួងលោម ឬបបួលដើរលេងកន្លែងស្ងាត់ ។
- ហ៊ាននិយាយរឿងការរំលោភបំពានដែលខ្លួនជួបប្រទះឱ្យនរណាម្នាក់ដែលយើងយល់ថា ជាអ្នកអាចជួយយើងបាន ។
- ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានពីទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សចម្លែកទៅដល់ម្តាយឪពុក ឬមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ។
- មិនត្រូវដើរឆ្ងាយពីផ្ទះតែម្នាក់ឯង ។
- មិនត្រូវនៅកន្លែងស្ងាត់ ឬឆ្ងាយដាច់ពីភ្នែកអ្នកដទៃតែពីរនាក់ ។
- មិនត្រូវទទួលយកអំណោយ និងជឿតាមការសន្យាផ្តល់សម្ភារៈ ប្រាក់កាស ឬការងារនោះឡើយ ។
- មិនត្រូវមើលវីដេអូ ឬអានទស្សនាវដ្តីរឿងអាសអាភាស ។
- មិនត្រូវឱ្យគេប៉ះពាល់រាងកាយផ្តេសផ្តាសឡើយ ។
- មិនត្រូវស្លៀកពាក់ ខើចខ្លាំង ឬ លេចលើលេចក្រោមនោះទេ ។

ជាងនេះទៅទៀត កុមារត្រូវរក្សា ឬចងចាំលេខទូរស័ព្ទ ពិសេសលេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ទាក់ទងហៅរកជំនួយ នៅពេលជួប ឬមានបញ្ហារំលោភបំពានផ្លូវភេទ ។

www.elibraryofcambodia.org

១. ការការពារកុមារពីការគំរាមកំហែង

មនុស្សរស់នៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាអ្នកជួយការពារនិងបញ្ចៀសកុមារឱ្យបានរួចផុតពីការគំរាមកំហែងនានា ។ មាតាបិតា ព្រះសង្ឃ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ អ្នកជិតខាង ត្រូវផ្ដល់ឱវាទប្រៀនប្រដៅល្អនិងធ្វើគំរូល្អដល់កុមារ ជួយផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានផ្សេងៗ ដែលមានប្រយោជន៍ដល់កុមារ ។ ការលើកទឹកចិត្តនិងផ្ដល់ឱកាសដល់កុមារក្នុងការបញ្ចេញមតិទៅលើបញ្ហាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកុមារ ផ្ដល់លទ្ធភាពឱ្យកុមារបានសិក្សារៀនសូត្រ ជួយការពារកុមារ និងផ្ដល់ឱកាសឱ្យកុមារចូលរួមក្នុងគ្រប់សកម្មភាពរបស់សហគមន៍ ។

www.elibraryofcambodia.org

សកម្មភាពខាងក្រោមនេះ ជាការការពារកុមារឱ្យរួចផុតពីការគំរាមកំហែងនានា ៖

- ចងក្រងបណ្តាញការពារសុវត្ថិភាពកុមារនៅតាមសហគមន៍ និងទីកន្លែងដែលកុមារកំពុងរស់នៅ ។
- ធ្វើទំនាក់ទំនងជាប្រចាំជាមួយកុមារ ។
- គាំទ្រផ្នែកស្មារតី និងសម្ភារៈ ។
- ពិភាក្សា និងជួយរកដំណោះស្រាយបញ្ហាលំបាក និងសំណូមពររបស់កុមារ ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗ ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការគំរាមកំហែងកុមារ និងវិធីដោះស្រាយ ។
- ផ្តល់ឱកាស និងលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ ។
- រួមសហការក្នុងការបំប៉នចំណេះដឹង និងជំនាញផ្សេងៗដល់កុមារ ។

ៗ. ការផ្តន្ទាទោសចំពោះជនដែលរំលោភសិទ្ធិកុមារ

ជនណារួមភេទជាមួយជនដែលមានអាយុតិចជាង១៥ឆ្នាំ ត្រូវផ្តន្ទាទោសដាក់ពន្ធនាគារពី ៥ឆ្នាំ ដល់ ១០ឆ្នាំ ។ ជនរងគ្រោះដោយការចាប់រំលោភ មិនត្រូវខ្មាសអៀនដោយលាក់បាំង និងមិនត្រូវផ្សះផ្សា ឬសម្រុះសម្រួលចំពោះករណីចាប់រំលោភផ្លូវភេទនោះទេ ។ ជនរងគ្រោះដោយការចាប់រំលោភត្រូវ ៖

- ប្រាប់មនុស្សចាស់ ឬរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច ។
- ប្តឹងទៅអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច ដើម្បីកាត់ក្តីតាមផ្លូវច្បាប់ ។
- ត្រូវហ៊ាននិយាយបដិសេធថា " ទេ " ចំពោះជនណាព្យាយាមប៉ះពាល់រាងកាយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬភ័យខ្លាច ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

ការរំលោភបំពានលើសិទ្ធិកុមារ គឺជាការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទរបស់កុមារ ការបង្ខំកុមារឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងឱ្យធ្វើពលកម្មធ្ងន់ធ្ងរ ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារជាដើម ។ ជនណាដែលប្រព្រឹត្តអំពីបែបនេះត្រូវទទួលការផ្តន្ទាទោសតាមច្បាប់កំណត់ ។

សហគមន៍ទាំងមូលត្រូវផ្តល់គំរូល្អ និងផ្តល់ភាពជិតស្និទ្ធដល់កុមារឱ្យបានជាប្រចាំ ។ ការផ្តល់ចំណេះដឹង និងការគាំទ្រលើកទឹកចិត្តទាំងផ្នែកស្មារតី និងសម្ភារៈដល់កុមារ ជាសកម្មភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងការជួយការពារកុមារឱ្យរួចផុតពីការគំរាមកំហែង និងធ្វើឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍខ្លួនបានល្អ ។

សំណួរ

ក. ចូរគូសសញ្ញា ✔ ក្នុងប្រអប់ដែលអ្នកយល់ថា ជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ ៖

1. ការបង្ខំ ឬការបណ្តោយឱ្យកុមារធ្វើពលកម្មធ្ងន់ធ្ងរជាការរំលោភ ៖

☐ ក. ច្បាប់ ☐ ខ. រដ្ឋធម្មនុញ្ញ ☐ គ. សិទ្ធិកុមារ ☐ ឃ. កុមារ ។

2. អ្នកដែលរំលោភបំពានលើសិទ្ធិកុមារគឺជា ៖

☐ ក. កុមារគ្នាឯង ☐ ខ. មនុស្សចាស់

☐ គ. មនុស្សគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈ ☐ ឃ. មនុស្សខិលខូច ។

ខ. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ៖

1. តើកុមារមានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ ?
2. តើទង្វើបែបណាខ្លះជាការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទកុមារ ?
3. តើជនខិលខូចប្រើល្បិចអ្វីខ្លះ ដើម្បីបោកប្រាស់កុមារ ?
4. តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើមានគេប៉ះពាល់រាងកាយយើងក្នុងបំណងមិនល្អ ?
5. តើសហគមន៍របស់អ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារកុមារឱ្យរួចផុតពីការគំរាមកំហែង ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

4 សិល្បៈនិងការច្នៃប្រឌិត

សិល្បករខ្មែរតែងបង្កើតឡើងនូវស្នាដៃសិល្បៈទាំងឡាយដូចជា គំនូរ ចម្លាក់ ការសូនរូបជាដើម ប្រកបដោយការល្អិតល្អន់ និងប្រកបដោយគំនិតច្នៃប្រឌិតខ្ពស់ ។ ស្នាដៃសិល្បៈល្អៗរបស់បុព្វបុរសយើងដែលបានបន្សល់ទុកមក ធ្វើឱ្យកូនខ្មែរជំនាន់ក្រោយកោតសរសើរ រៀនសូត្រ និងអនុវត្តតាម ។

1 . ការសូនរូប

ការសូនរូប គឺជាការបង្កើតរូប ឬសម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដូចជា ក្អម ឆ្នាំង ចាន ថូផ្កា កែវ ចាន់តែ រូបសត្វផ្សេងៗជាដើម ។ ដើម្បីសូនរូបបានគេត្រូវមាន សម្ភារៈមួយចំនួនដូចជា ដីឥដ្ឋ ឬម្សៅអង្ករស្អិត បន្ទះក្តារ ឬក្រដាសសម្រាប់ក្រាល ឬក្តារបង្វិលដំបងសម្រាប់ដំដីឥដ្ឋ ចានដាក់ទឹក កន្សែងជូតដៃ ។ល។

ក. របៀបសូនរូបថូផ្កា

យកដីឥដ្ឋមកដំឱ្យម៉ដ្ឋ

ដាក់ទឹកសើមលើដីឥដ្ឋ

ច្របល់ដីឥដ្ឋឱ្យខាប់ល្មម

ដាក់ដីឥដ្ឋលើបន្ទះក្តារ រួចដាក់ឱ្យវិល

យកដៃពត់ដីឱ្យចេញជាថូ

យកថូផ្កាសូនរួចទៅ ដាក់ហាលឱ្យស្ងួត

www.elibraryofcambodia.org

១. របៀបសូនរូបប៉ាន់តែ

ដើម្បីសូនរូបប៉ាន់តែគេត្រូវមាន ដីឥដ្ឋ ខ្សែឌុយយោ ឬបំពង់បឺតសម្រាប់ធ្វើរន្ធចំពួយ ឬកំប៉ុងសម្រាប់ធ្វើពុម្ព ខ្សែលួសសម្រាប់ធ្វើដៃប៉ាន់តែ ។

ដំដីឥដ្ឋឱ្យសំប៉ែត

យកដីឥដ្ឋទន់សំប៉ែតរុំពីលើសម្បកផប ឬកំប៉ុង

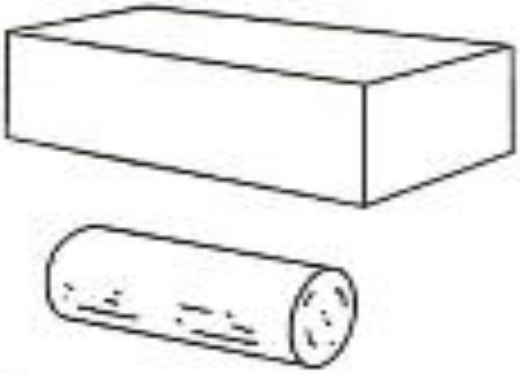
យកដីឥដ្ឋរុំពីលើខ្សែឌុយយោដើម្បីធ្វើរន្ធចំពួយ

យកខ្សែលួសពត់ធ្វើជាខ្សែប៉ាន់ រួចភ្ជាប់ខ្សែប៉ាន់នឹងត្រចៀកប៉ាន់

www.elibraryofcambodia.org

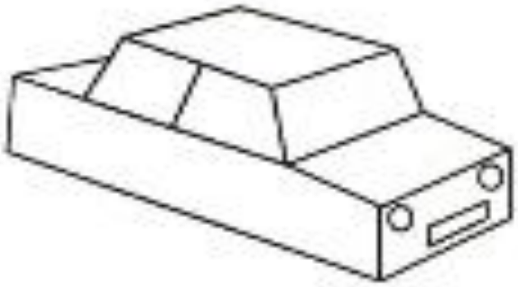
គ. របៀបសូនរូបរថយន្ត

ដើម្បីសូនរូបរថយន្ត គេត្រូវមាន ដីឥដ្ឋ បន្ទះក្តារ ឬក្រដាសសម្រាប់ក្រាប់បោកដី ដំបងសម្រាប់ដំដីឥដ្ឋ ឈើពីរកំណាត់សម្រាប់ដោតកង់ ចានដាក់ទឹក កន្សែងជូតដៃនិងកាំបិត ។

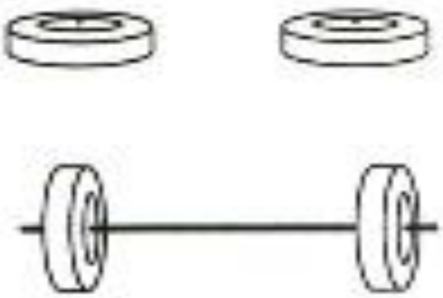


ដំដីឥដ្ឋឱ្យទន់និងសូនដីឥដ្ឋឱ្យមានរាងចតុកោណកែង

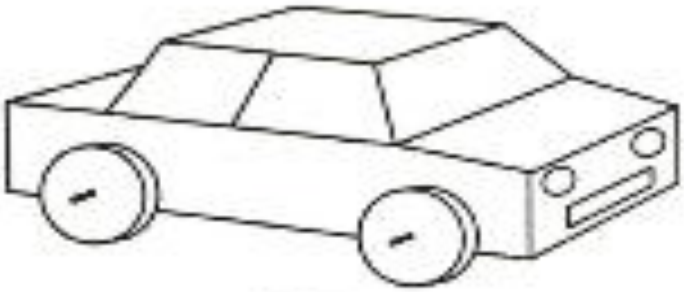
យកកូនកាំបិតចិតដីធ្វើដំបូល និងកន្លែងដាក់កង់រថយន្ត(មើលតាមរូប)



ធ្វើតួរថយន្ត



ធ្វើកង់រថយន្ត រួចដោតឈើភ្ជាប់កង់ទៅនឹងតួរថយន្ត



រថយន្តដីធ្វើរួច

www.elibraryofcambodia.org

២. គូររូបតាមរូបគំរូ រួចផាត់ពណ៌ឱ្យមានពន្លឺ និងស្រមោល

ក្នុងការគូររូបតាមរូបគំរូ យើងត្រូវមានរូបដើមជាគំរូមួយសម្រាប់មើល ហើយគូរចម្លងតាម ។ សម្ភារៈត្រូវមាន ក្រដាស ខ្មៅដៃ ខ្មៅដៃពណ៌ ឬជក់ ជ័រលុប ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ យើងត្រូវយល់ដឹងពីរបៀបគូរ ផាត់ពណ៌ឱ្យមានពន្លឺ និងស្រមោលលើរូបដែលបានឃើញ ។

ក. របៀបគូរនិងដាក់ស្រមោលលើរូបថូផ្កា

គូររូបថូផ្កាមួយតាមរូបគំរូ

យកជក់ ឬខ្មៅដៃពណ៌ផាត់ពណ៌ តាមពណ៌នៃរូបគំរូ ឬតាមការចូលចិត្ត

ផាត់ពណ៌ថូផ្កាឱ្យមាន ពន្លឺនិងស្រមោល

ខ. របៀបគូរនិងដាក់ស្រមោលលើរូបសត្វទាហែលទឹក

គូររូបសត្វទាហែលទឹក តាមរូបគំរូ

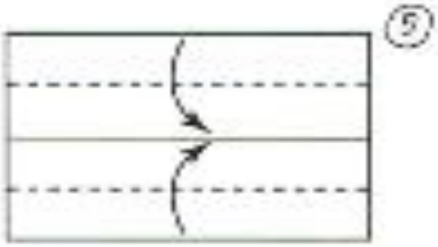
យកខ្មៅដៃពណ៌ ឬជក់ ផាត់ពណ៌តាមរូបគំរូ

ផាត់ គូរស្រមោល សត្វទានៅក្នុងទឹក

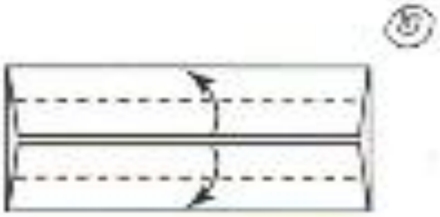
www.elibraryofcambodia.org

៣. ការបត់ក្រដាសធ្វើវត្ថុ ឬសត្វ

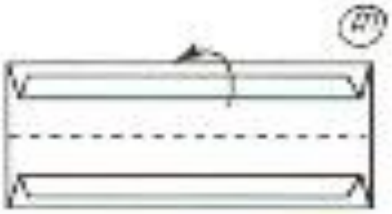
ក. របៀបបត់ក្រដាសធ្វើរថយន្ត



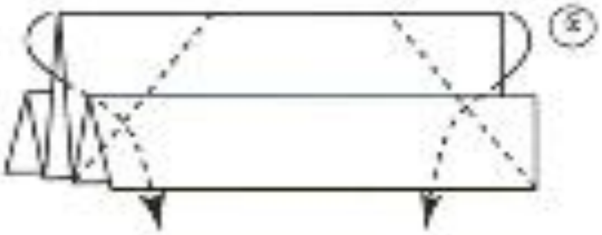
បត់ជ្រុងទល់គ្នាតាមរូបព្រួញ ឱ្យចំកណ្តាលបានរូបទី ២



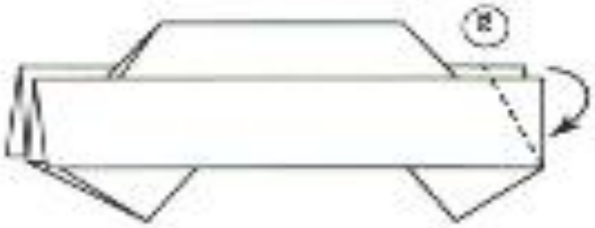
បត់ជ្រុងទាំងពីរតាមរូបព្រួញ បានរូបទី ៣



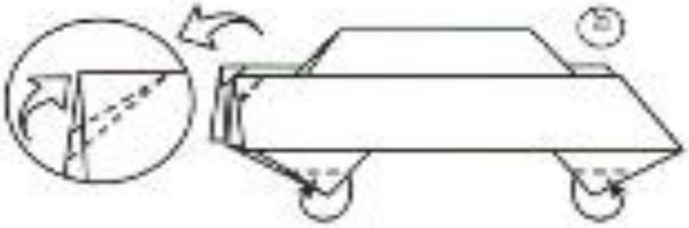
បត់ជាពីរទៅក្រោយ បានរូបទី៤



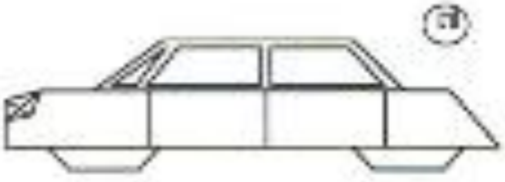
បត់បញ្ឆិតជ្រុងខាងលើឱ្យបាក់ផ្នត់ ហើយលាវិញ រួចរុញចូលក្នុងតាមរូបព្រួញបានរូបទី៥



បត់ជ្រុងខាងក្រោយទាំងពីរឱ្យបាក់ផ្នត់ ហើយរុញជ្រុងមួយៗចូលក្នុងតាមរូបព្រួញបានរូបទី៦



បត់កង់ទាំងពីរឱ្យបាក់ផ្នត់ ហើយរុញចូលទៅក្នុងបានរូបទី ៧

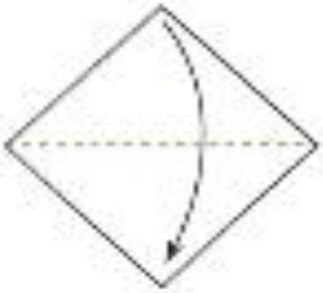


ចង្កៀងភ្លើងមុខត្រូវបត់មួយផ្នត់ហើយមួយផ្នត់ទៀត រួចហើយលាវិញ ។ បង្ខិតតាមរូបព្រួញចំ ហើយញែកតាមស្នាមផ្នត់បានជាចង្កៀងភ្លើងមុខ(រូបទី៧)

www.elibraryofcambodia.org

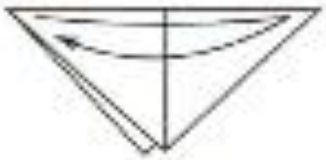
១. របៀបបត់ក្រដាសធ្វើរូបក្បាលឆ្មា

- វគ្គទី១ : បត់ក្រដាសរាងការេពីលើមកក្រោមបាន ជារាងត្រីកោណត្រួតស៊ីគ្នា ។ (មើលរូបទី១)



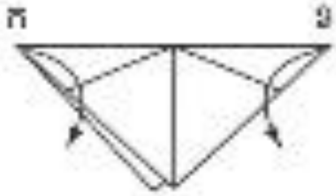
រូបទី១

- វគ្គទី ២ : បត់រាងត្រីកោណនេះជាពីរ ឱ្យបានជារាងត្រីកោណត្រួតស៊ីគ្នា ហើយលាវិញ ។ (មើលរូបទី ២)



រូបទី ២

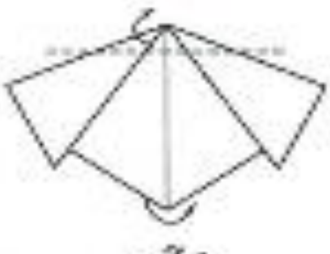
- វគ្គទី ៣ : បត់ចំណុច " ក " និងចំណុច " ខ " មកក្រោម ។ (មើលរូបទី ៣)



រូបទី ៣

- វគ្គទី៤ : បត់ផ្នែកមុំខាងលើនិងមុំខាងក្រោមទៅក្រោយ ។ (មើលរូបទី៤)

ត្រូវបត់ផ្នែកស្រួចនោះឱ្យនៅចំខ្សែផ្គត់បញ្ឈរកណ្តាល ។



រូបទី៤

- វគ្គទី៥ : បើជាក្រដាសស ត្រូវយកខ្មៅដៃពណ៌មកផាត់ ហើយយកហ្វឺតមកគូរ ភ្នែក ច្រមុះ មាត់ និងពុកមាត់ ។

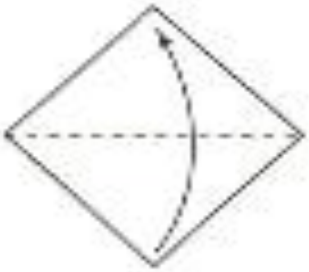
រូបទី៥

បើជាក្រដាសពណ៌ស្រាប់ យកហ្វឺតមកគូរតែភ្នែក ច្រមុះ មាត់ និងពុកមាត់តែម្តង ។ (មើលរូបទី៥)

www.elibraryofcambodia.org

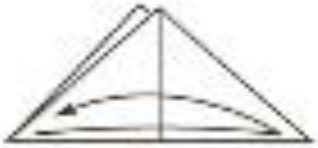
គ. របៀបបត់ក្រដាសធ្វើរូបក្បាលឆ្កែ

- វគ្គទី១ : បត់ក្រដាសរាងការេតាមបន្ទាត់ទ្រូងឱ្យបានជារាងត្រីកោណពីរត្រួតស៊ីគ្នា ។ (មើលរូបទី១)



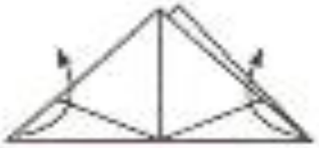
រូបទី១

- វគ្គទី ២ : បត់រាងត្រីកោណនេះជាពីរបានជារាងត្រីកោណត្រួតស៊ីគ្នា ហើយពន្លាវិញ ។ (មើលរូបទី ២)



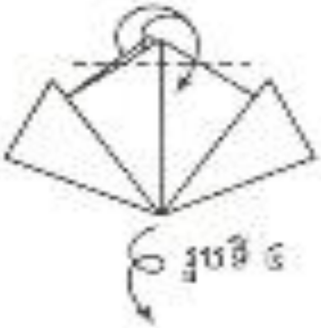
រូបទី ២

- វគ្គទី ៣ : បត់ចំណុច " ក " និងចំណុច " ខ " ទៅលើ ។ (មើលរូបទី ៣)



រូបទី ៣

- វគ្គទី៤ : បត់ផ្នែកកំពូលលើមកមុខ ឱ្យកំពូលស្រួចទៅលើខ្សែផ្ចិតបញ្ឈរកណ្តាល ។ (មើលរូបទី៤)



រូបទី ៤

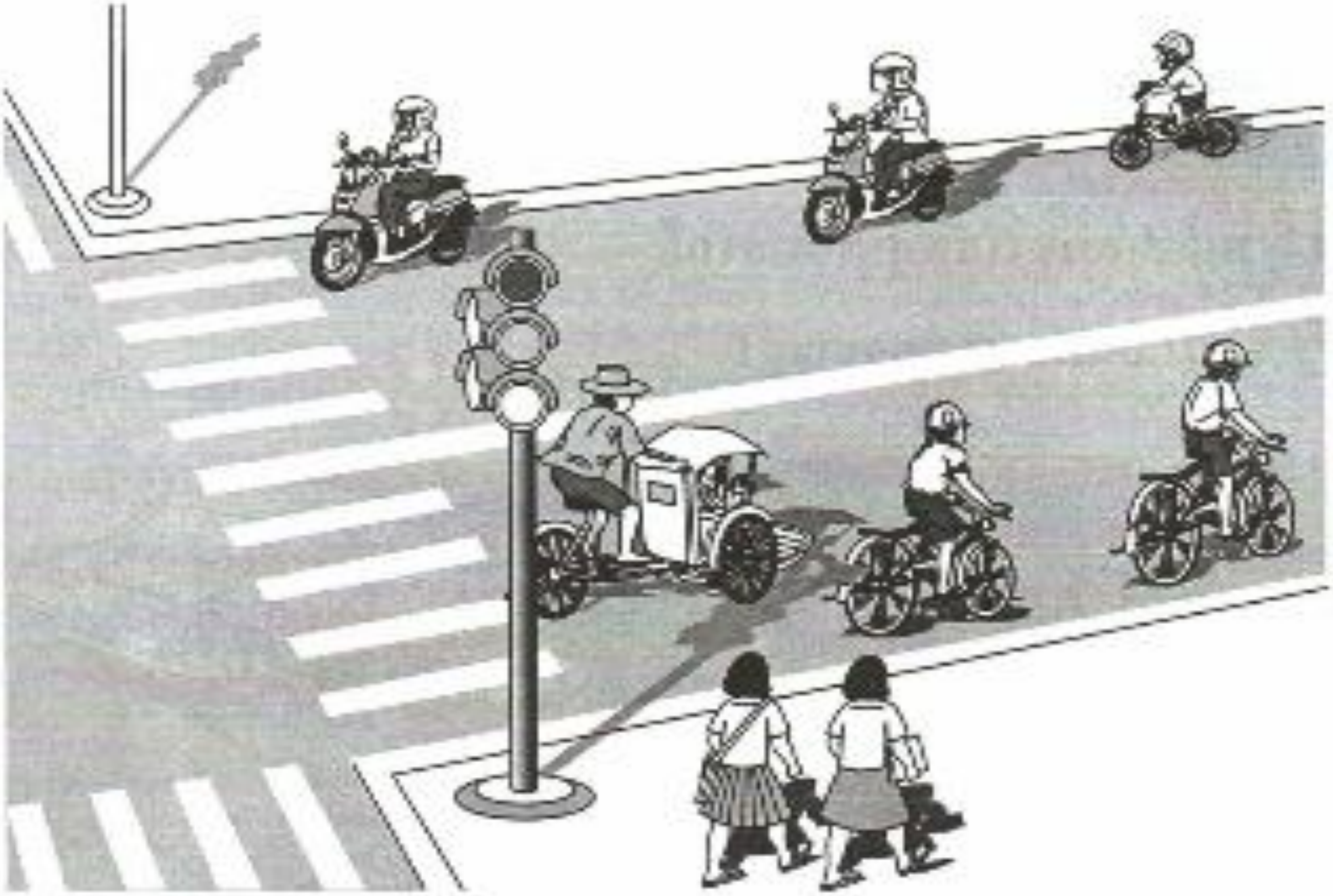
- វគ្គទី៥ : ត្រឡប់រូបទៅម្ខាងហើយផាត់ពណ៌ គូរភ្នែក ច្រមុះ មាត់ និងពុកមាត់ ។ (មើលរូបទី៥)

រូបទី៥

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

2 ឥរិយាបថប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



ការប្រកាន់ឥរិយាបថល្អ ធ្វើឱ្យយើងរស់នៅបានសេចក្ដីសុខ និងមានសុវត្ថិភាពក្នុងជីវិត ។ ចូរអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើណាដែលនាំឱ្យមានសេចក្ដីសុខដល់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង ទើបធ្វើឱ្យអ្នកនិងគ្រួសារអ្នកទទួលបានផលប្រយោជន៍ និងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អប្រសើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

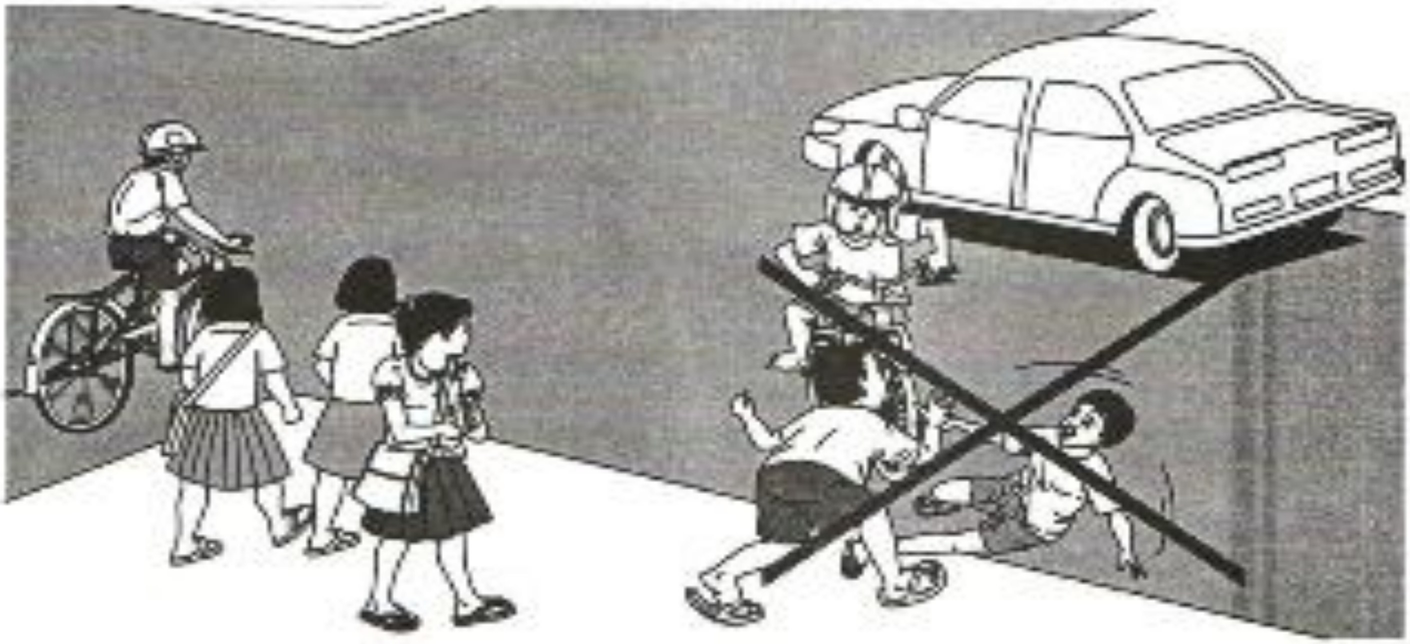
មេរៀនទី

1 ការចៀសវាងទង្វើដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

សេចក្ដីសុខនិងសុវត្ថិភាពជាកត្តាចម្បង ដែលញុំាងឱ្យមនុស្សទទួលបាននូវសេចក្ដីសុខ និងមានសុភមង្គល ។ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចៀសវាងរាល់ទង្វើទាំងឡាយណាដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

1. ភាពងាយរងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

ក. ការលេងល្បែងកម្សាន្តតាមផ្លូវ



ល្បែងកម្សាន្តរបស់កុមារមានច្រើនប្រភេទ និងតាមការនិយមចូលចិត្តលេងដែលខ្ទបផ្សំនឹងស្ថានភាពជីវភាពរស់នៅរបស់ពួកគេ ។ ល្បែងដែលកុមារភាគច្រើនបានជ្រើសរើសយកមកលេងមានល្បែង បាល់ទាត់ បាល់ទះ វាយសី ទាត់សី បិទពួន លោតអន្ទាក់ លោតមឹក រត់ប្រណាំង ប្រណាំងកង់ បង្ហោះខ្លែង ចំបាប់ បោះអង្គុញ ទាញព្រ័ត្រជាដើម ។ ដើម្បីលេងល្បែងអ្វីមួយ កុមារទាំងឡាយគួរជ្រើសរើសកន្លែងលេងឱ្យ

www.elibraryofcambodia.org

បានសមស្របដូចជា ត្រូវលេងនៅវាលស្រែ នៅកន្លែងវាលទំនេរជាដើម ហើយចៀសវាងដាច់ខាតការលេងល្បែងនៅតាមដងផ្លូវនានា ដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ ការប៉ះទង្គិចលើអ្នកដំណើរ ឬជួនកាលរត់ជ្រុលហួសទៅប៉ះនឹងយានយន្តផ្សេងៗ ដែលអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ បាក់ជើង បាក់ដៃ បែកក្បាល ឬបាត់បង់ជីវិតក៏មាន ។ ការលេងល្បែងកម្សាន្ត ឬប្រជែងគ្នានៅតាមដងផ្លូវ ជាអំពើខុសឆ្គងខ្លាំងណាស់ ។

ដូច្នេះ អ្នកត្រូវដឹងថា ចិញ្ចើមផ្លូវទុកសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើងធ្វើដំណើរ ទ្រូងផ្លូវសម្រាប់ឱ្យយានជំនិះធ្វើចរាចរណ៍ ។ បើកាលណាយើងមិនដឹង ឬមិនគោរពគោលការណ៍ទាំងនេះទេ នោះយើងនឹងអាចក្លាយជាអ្នកបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃជាមិនខាន ។

៦. ការធ្វេសប្រហែសក្នុងការប្រើប្រាស់ផ្លូវថ្នល់

ដងផ្លូវជាទីសម្រាប់ឱ្យមនុស្សទូទៅ ទាំងអ្នកថ្មើរជើង និងអ្នកបើកបរយានយន្តគ្រប់ប្រភេទធ្វើចរាចរណ៍ទៅមក ហើយក៏ជាកន្លែងដែលងាយនឹងធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាញឹកញាប់ ប្រសិនបើយើងម្នាក់ៗធ្វេសប្រហែស ។

គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍បណ្តាលមកពីកត្តាមួយចំនួនដូចជា គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីអ្នកថ្មើរជើង អ្នកបើកបរយានយន្ត និងកត្តាផ្សេងៗទៀត ។

៦.១. គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការធ្វេសប្រហែសរបស់អ្នកថ្មើរជើង :

- ដើរមិនប្រកាន់ស្តាំ
- ដើរនៅលើទ្រូងផ្លូវ
- ដើរទន្ទឹមគ្នាច្រើននាក់
- ដើរឆ្លងផ្លូវមិនងាកមើលឆ្វេងស្តាំ
- ដើរឆ្លងផ្លូវគ្រប់កន្លែងដែលគ្មានសញ្ញាគំនូសឱ្យឆ្លងផ្លូវ
- ប្រជែងគ្នា ឬប្រណាំងគ្នានៅតាមដងផ្លូវ ។

www.elibraryofcambodia.org

១.២. ការធ្វេសប្រហែសរបស់អ្នកជិះកង់

កង់ជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរមួយដែលលឿនរហ័សជាងការធ្វើដំណើរដោយជើង ។ កង់ក៏ជាឧបករណ៍កីឡាប្រណាំងដ៏ពេញនិយមនៅលើពិភពលោកនាបច្ចុប្បន្ននេះដែរ ។ ការជិះកង់ គឺជាលំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ ។ ការជិះកង់ក៏ជាការរួមចំណែកក្នុងការកាត់បន្ថយការបំពុលបរិស្ថានផងដែរ ។ អ្នកជិះកង់ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាព មិនត្រូវជិះប្រជែងគ្នាលេងតាមដងផ្លូវ មិនត្រូវជិះកណ្តាលទ្រូងផ្លូវ ឬជិះទន្ទឹមគ្នា មិនត្រូវជិះកៀកនិងរថយន្តទេ ។ អ្នកជិះកង់ក៏ត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ដើបមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ ។ ប្រការដែលចាំបាច់បំផុតនេះ គឺមុននឹងជិះកង់យើងត្រូវពិនិត្យមើលប្រាំង កណ្តឹង និងច្រវាក់កង់ឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវសប់កង់ទាំងពីរឱ្យតឹងល្មម ដើម្បីជៀសវាងការផ្ទុះបែកនៅពេលថ្ងៃក្តៅខ្លាំង ។

ការធ្វេសប្រហែសដោយមិនបានអនុវត្តតាមការបង្ហាញខាងលើនឹងបណ្តាលឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនអ្នកជិះកង់ផ្ទាល់ ហើយក៏បណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃថែមទៀតផង ។

www.elibraryofcambodia.org

១.៣. ការធ្វេសប្រហែសរបស់អ្នកបើកបរយានយន្ត

អ្នកបើកបរយានយន្ត ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ។ គ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបើកបរភាគច្រើនជាការធ្វេសប្រហែស ការមិនគោរពគ្នា និងការមិនគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍របស់អ្នកបើកបរ ។ គ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលបើកបរដែលកើតមានជាញឹកញាប់នោះច្រើនបណ្ដាលមកពី :

- ការបើកបរហួសល្បឿនកំណត់
- ការមិនយកចិត្តទុកដាក់មើលផ្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍នៅតាមដងផ្លូវ
- ការស្រវឹងស្រានៅពេលបើកបរ
- ការមិនបានពាក់ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពនៅពេលបើកបរ
- ការមិនពាក់មួកសុវត្ថិភាព
- ការងងុយដេកនៅពេលបើកបរ
- ការមិនចេះគោរពអធ្យាស្រ័យ ឬអនុគ្រោះឱ្យគ្នានៅពេលបើកបរ
- យានជំនិះខូចគ្រឿងម៉ាស៊ីន ឬផ្ទុះបែកជាយកង់នៅពេលបើកបរ
- កត្តាក្តួបផ្សំមួយទៀត គឺយានយន្តមិនគ្រប់លក្ខណៈបច្ចេកទេស ដូចជា ខូចភ្លើងចង្កៀង ខូចកញ្ចក់មើលក្រោយជាដើម ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ការបញ្ចៀសគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

ដើម្បីបញ្ចៀស ឬកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវមានសុជីវធម៌ សីលធម៌ក្នុងការដើរកម្សាន្ត ក្នុងការបើកបរយានជំនិះ និងត្រូវចេះយោគយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា ក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ យើងត្រូវមានមនសិការខ្ពស់ក្នុងការគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ រក្សាសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ និងដឹងទុក្ខធុរៈដល់អ្នកបើកបរដូចគ្នា ។ លើសពីនេះទៀត ដើម្បីទទួលបានសេចក្ដីសុខសុវត្ថិភាព យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមអនុវត្តច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានល្អ :

ក. អ្នកបើកបរ

- មិនត្រូវបើកបរនៅពេលស្រវឹងស្រា ឬងងុយដេក ។
- មិនត្រូវបើកបរលឿនពេក ។
- មិនត្រូវបើកបរនៅពេលមានអារម្មណ៍មិននឹងនរ ។
- មិនត្រូវផ្ទុកមនុស្ស ឬឥវ៉ាន់សំពីងសំពោងលើសចំណុះ ។
- ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពនៅពេលបើកបរ ឬជិះរថយន្ត ។
- ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពនៅពេលជិះទោចក្រយានយន្ត ។
- ត្រូវផ្ដល់សញ្ញាឱ្យយានយន្តខាងក្រោយនៅពេលគេធ្វើសញ្ញាសុំជែង ប្រសិនបើមានយានយន្តកំពុងបើកបរមកពីខាងមុខ ។
- ត្រូវបន្ថយល្បឿននៅកន្លែងមានទឹកដក់ ភក់ ជ្រាំ ។
- ត្រូវបើកភ្លើងនៅកន្លែងដែលមានអ័ព្ទ ។
- ត្រូវមានការយោគយល់គ្នា ឬអធ្យាស្រ័យចំពោះអ្នកកំពុងរៀនបើកបរ ។
- ត្រូវប្រកាន់អាកប្បកិរិយាស្ងប់ស្ងៀម មិនតបតដោយកំហឹង ។
- ត្រូវគោរពភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍ ផ្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ និងច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ។
- ត្រូវត្រួតពិនិត្យមើលយានជំនិះរបស់ខ្លួនមុនពេលធ្វើដំណើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

១. អ្នកដើរតាមចិញ្ចើមផ្លូវ

ការប្រកាន់ឥរិយាបថល្អនៅពេលធ្វើដំណើរដោយជើង និងការចេះជ្រើសរើសទីកន្លែងលេងកម្សាន្តឱ្យបានសមរម្យ គឺជាទង្វើមួយដែលនាំឱ្យអ្នកទទួលបានសុខសុវត្ថិភាព និងអាចជៀសផុត ឬអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍បាន ។

ដូច្នេះយើង :

- ត្រូវដើរលើចិញ្ចើមផ្លូវ និងប្រកាន់ស្តាំ គោរពច្បាប់ និងសញ្ញាចរាចរណ៍ ។
- ត្រូវជ្រើសរើសទីកន្លែងលេងកម្សាន្តឱ្យឆ្ងាយពីចិញ្ចើមផ្លូវ ។
- ពិនិត្យមើលឆ្វេងស្តាំ មុននឹងឆ្លងកាត់ផ្លូវ ។
- មិនត្រូវលេង ឬប្រឡែងគ្នានៅតាមដងផ្លូវ ។
- យល់អធ្យាស្រ័យអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ។

ការធ្វើដំណើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ការគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ការគោរពភ្លើងនិងផ្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ នាំឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

៣. ការបដិសេធនឹងទង្វើដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

ពាក្យបដិសេធទៅនឹងការបបួលឱ្យធ្វើអំពើដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍តាមផ្លូវសាធារណៈ ជាចម្លើយល្អប្រពៃដែលនាំឱ្យអ្នកអាចចៀសវាង ឬកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដល់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង ។ នៅពេលឆ្លើយបដិសេធ អ្នកចាំបាច់ត្រូវបង្ហាញហេតុផល ឬពន្យល់មូលហេតុទាំងឡាយណាដែលនាំឱ្យអ្នកបបួលជឿជាក់ ហើយយល់ព្រមតាមយើងវិញ ។ ពាក្យឆ្លើយតបមានន័យបដិសេធនឹងការបបួលមានដូចជា ៖

- ខ្ញុំសុំទោស ! ខ្ញុំមិនហ៊ានជិះកង់ប្រណាំងគ្នានៅលើផ្លូវសាធារណៈនោះទេ ព្រោះខ្លាចប៉ះពារ ឬវ៉ាទានដល់អ្នកដំណើរផ្សេងទៀត ។ យើងគួរនាំគ្នាជិះកង់ប្រណាំងគ្នានៅទីកន្លែងដែលគ្មានមនុស្សវិញ ។
- សូមអធ្យាស្រ័យផង ! ខ្ញុំមិនអាចរើសវត្ថុដែលជ្រុះធ្លាក់ទៅលើថ្នល់ផ្លូវបានទេ ព្រោះតាមផ្លូវមានចរាចរណ៍ច្រើនណាស់ ។
- សូមកុំបបួលខ្ញុំឆ្លងកាត់ផ្លូវនៅកន្លែងដែលគ្មានគំនូសឱ្យឆ្លង ។
- ទេ ! ខ្ញុំមិនរត់លេងលើចិញ្ចើមផ្លូវទេ ព្រោះខ្លាចរត់ច្រឡំទៅប៉ះកង់ម៉ូតូ និងអ្នកថ្មើរជើងដែលកំពុងធ្វើចរាចរណ៍ ជាហេតុនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ពួកយើងមិនត្រូវជិះកង់ទន្ទឹមគ្នាលើផ្លូវសាធារណៈបែបនេះទេ សូមទុកផ្លូវឱ្យយានយន្តដទៃធ្វើដំណើរបានងាយស្រួលផង ។

មេរៀនសង្ខេប

សុខសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ ជាសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់យើងគ្រប់ៗគ្នា ។ យើងមិនត្រូវចូលរួមធ្វើអំពើណា ដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឡើយ ។ បើមានការបបួលឱ្យធ្វើអំពើណាមួយដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នោះ យើងត្រូវបដិសេធ ហើយជួយពន្យល់ណែនាំគ្នាកុំឱ្យប្រព្រឹត្តកំហុសនោះទៀត ។

www.elibraryofcambodia.org

សំណួរ

ក. ចូរគូសសញ្ញា ✓ ក្នុងប្រអប់ត្រង់ចម្លើយត្រឹមត្រូវតែមួយគត់ :

1. ការលេងល្បែងកម្សាន្តនៅតាមចិញ្ចើមផ្លូវនាំឱ្យ :

☐ ក. សប្បាយ ☐ ខ. រំខានការធ្វើចរាចរណ៍

☐ គ. ភ័យព្រួយ ☐ ឃ. រំភើប ។

2. ការជិះកង់ទន្ទឹមគ្នាច្រើនធ្វើឱ្យ :

☐ ក. ចរាចរណ៍ល្អ ☐ ខ. មានភាពរអ៊ូរអរ

☐ គ. ងាយរងគ្រោះថ្នាក់ ☐ ឃ. សប្បាយរីករាយ ។

3. ពេលមិត្តភក្តិបបួលឱ្យចូលរួមលេងលើចិញ្ចើមថ្នល់ អ្នកត្រូវឆ្លើយថា :

☐ ក. ចូលចិត្តណាស់ ☐ ខ. ទេ ! មិនលេងទេ

☐ គ. លេងតែមួយភ្លែត ☐ ឃ. ខ្លាចលេងមិនកើត ។

ខ. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម :

1. តើទង្វើបែបណាខ្លះដែលជាហេតុនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?
2. ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនត្រូវលេងកម្សាន្តនៅតាមផ្លូវសាធារណៈ ?
3. ហេតុអ្វីបានជាពេលជិះកង់ ម៉ូតូចាំបាច់ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាព ?
4. តើអ្នកថ្មើរជើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?
5. តើអ្នកបើកបរត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?

គ. ចូរបង្ហាញពាក្យបដិសេធរបស់អ្នកទៅនឹងការបបួលឱ្យធ្វើអំពើដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

2 ផលអាក្រក់នៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

បច្ចុប្បន្នគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍កាន់តែមានចំនួនច្រើនលើសលប់ ហើយអត្រាមរណៈច្រើនបំផុតឈានមុខគេក្នុងចំណោមគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតដូចជា មីននិងជំងឺអេដស៍ ។ គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះមិនត្រឹមតែនាំឱ្យរបួស ពិការ ឬស្លាប់ប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងបង្កឱ្យមានការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ សេដ្ឋកិច្ចសង្គម បាត់បង់សណ្តាប់ធ្នាប់ របៀបរៀបរយ និងខូចបរិស្ថានសង្គមថែមទៀតផង ។

1. ភាពប្រថុយប្រថាននឹងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

មនុស្សបានប្រព្រឹត្តកំហុសឆ្គងជាច្រើនដែលបង្កឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ។ មូលហេតុសំខាន់ៗដែលនាំឱ្យកើតមានបញ្ហានេះគឺបណ្តាលមកពីកត្តាមនុស្ស សត្វ កត្តាផ្លូវថ្នល់ កត្តាយានយន្ត និងកត្តាធម្មជាតិ ។

www.elibraryofcambodia.org

ក. ស្ថានភាពមនុស្ស សត្វ

រថយន្តបើកលើសចំណុះ

សត្វគោដេកលើទ្រូងផ្លូវ

គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍បណ្តាលមកពីមូលហេតុច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែមនុស្សជាមូលហេតុចម្បង ។ មូលហេតុនៃគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ បណ្តាលមកពីការធ្វេសប្រហែសដូចជា ការដើរទន្ទឹមគ្នាលើទ្រូងផ្លូវដោយសម្គាល់ថាផ្លូវស្ងាត់និងជាតំបន់ក្នុងភូមិស្រុកខ្លួន ការដើរឆ្លងផ្លូវដោយខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន ការលក់ដូរលើចិញ្ចើមផ្លូវ ការបោះ ឬចោលដុំថ្ម ដុំឈើទៅលើផ្លូវ ឬការបណ្តែតបណ្តោយឱ្យសត្វចិញ្ចឹមដើរឆ្លងកាត់ផ្លូវ ឬដេកលើផ្លូវ ការបើកបរនៅពេលស្រវឹង ឬក្នុងពេលមានអារម្មណ៍មិននឹងនរ ពេលងងុយដេក ការមិនគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ជាពិសេសការមិនប្រកាន់សីលធម៌ល្អ ការមិនចេះអត់ធ្មត់អធ្យាស្រ័យ និងការមិនគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងពេលបើកបរ ។

បញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដែលបណ្តាលមកពីមនុស្ស គឺជាបញ្ហាដែលគេអាចគ្រប់គ្រងបាន ពីព្រោះមនុស្សអាចមានមនសិការក្នុងការគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ អាចយល់ពីសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ អាចចេះអនុគ្រោះឱ្យគ្នាក្នុងពេលបើកបរ ។ តាមរយៈការអប់រំ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍អាចនឹងកាត់បន្ថយបានកាន់តែច្រើន ។

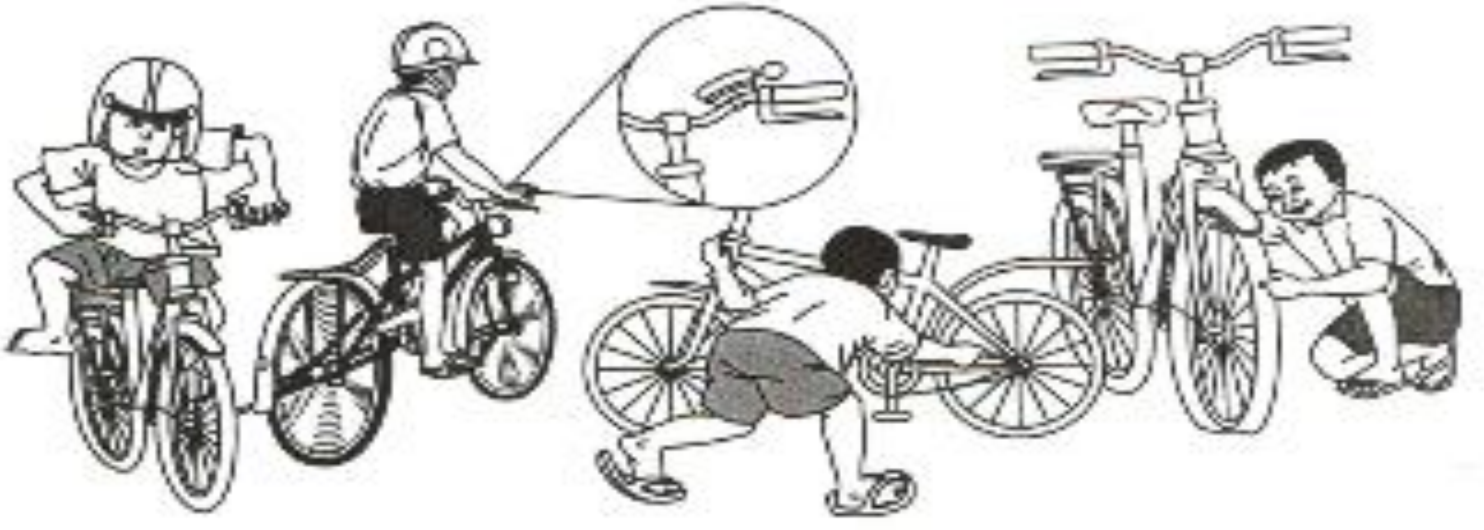
www.elibraryofcambodia.org

ខ. ស្ថានភាពផ្លូវថ្នល់

ផ្លូវថ្នល់ជាតម្រូវការចាំបាច់បំផុតសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរ ។ ប្រសិនបើអ្នកបើកបរ ឬអ្នកដំណើរខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន គេអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតបាននោះដោយសារតែផ្លូវខ្លះកោងបត់បែនខ្លាំង ផ្លូវកាត់ខ្វាត់ខ្វែងគ្នា ហើយមានចរាចរណ៍ច្រើន ផ្លូវខ្លះរអិល ផ្លូវខ្លះមានជង្ហុក ផ្លូវមានដើមឈើដុះកៀកសងខាងផ្លូវ ឬមានលំនៅដ្ឋានជាប់នឹងចិញ្ចើមផ្លូវជាដើម ។

ដូច្នេះ អ្នកបើកបរ និងអ្នកដំណើរត្រូវបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នរាល់ពេលធ្វើដំណើរលើផ្លូវប្រភេទនេះ ។

គ. កត្តាយានយន្ត



យានយន្តមានលក្ខណៈមិនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ជាកត្តាបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់យើងក្នុងពេលធ្វើដំណើរ ដូចជាយានយន្តដាច់ហ្វ្រាំង ឬហ្វ្រាំងមិនស៊ីធ្វើឱ្យអ្នកបើកបរមិនអាចទប់ល្បឿនបាន គ្មានភ្លើង ដាច់អំពូល ឬគ្មានភ្លើងសញ្ញា បែកកង់នៅពេលយានយន្តកំពុងរត់លើថ្នល់ ដែលជាហេតុនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍កើតឡើង ។

ដូច្នេះ អ្នកបើកបរត្រូវពិនិត្យមើលយានយន្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់មុននឹងបើកបរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ឃ. បញ្ហាអាកាសធាតុ

អាកាសធាតុក៏ជាកត្តាមួយ ដែលនាំឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ជាពិសេសនៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងដែលធ្វើឱ្យអ្នកបើកបរពិបាកមើលផ្លូវ ឬក៏ពេលដែលមានខ្យល់ខ្លាំងធ្វើឱ្យដួលរលំ ឬបាក់មែកឈើធ្លាក់មកប៉ះពារយានយន្ត ឬមនុស្សកំពុងធ្វើដំណើរ ។ គ្រោះថ្នាក់បែបនេះអាចកើតមានឡើងដោយចៃដន្យ និងដោយមិនបានដឹងជាមុន ។

ដូច្នេះ អ្នកបើកបរ និងអ្នកធ្វើដំណើរនៅលើដងផ្លូវទាំងអស់ ដាច់ខាតត្រូវបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលបើកបរ នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង និងខ្យល់ព្យុះ ។ បើមានករណីបែបនេះ អ្នកបើកបរគួរតែរកកន្លែងឈប់សំចតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ រង់ចាំរាំងភ្លៀង ឬក៏ស្ងប់ខ្យល់សិនសឹមធ្វើដំណើរបន្តទៀត ។

www.elibraryofcambodia.org

២. ការខាតបង់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

ក. ការខាតបង់ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួននិងទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ

កំណើនចរាចរណ៍ ព្រមទាំងការបើកបរហួសល្បឿនកំណត់ ឬដោយមិនប្រុងប្រយ័ត្នអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ។ គ្រោះថ្នាក់នេះធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់អាយុជីវិត សុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ខាតបង់ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ពេលវេលា និងប៉ះពាល់សណ្ដាប់ធ្នាប់សង្គម ។

ការខាតបង់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍មាន ៖

- ពិការភាព ។
- ការខាតបង់ថវិកាគ្រួសារក្នុងការចំណាយលើថ្លៃព្យាបាលរបួស ថ្លៃខូចខាតសម្ភារៈ ថ្លៃសំណង និងការបាត់បង់កម្លាំងពលកម្មក្នុងគ្រួសារ
- ការខាតបាត់បង់ពេលវេលាសិក្សារៀនសូត្រ ការបាត់បង់ឱកាសរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់គ្រួសារ និងបាត់បង់ពេលវេលាក្នុងការសម្រេចគោលដៅក្នុងជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

- ការធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សណ្តាប់ធ្នាប់សង្គម ។
- ការខាតបង់ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ (បង្គោលភ្លើង សួនច្បារ ស្ថាប័នរបស់រដ្ឋ របាំងចែកទ្រូងផ្លូវ) ដែលរដ្ឋត្រូវចំណាយថវិកាជួសជុលសម្បត្តិទាំងនោះឡើងវិញគ្មានឈប់ឈរ ។

ដូច្នេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការខាតបង់ខាងលើ យើងត្រូវបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលធ្វើចរាចរណ៍ដោយគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ផ្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ និងត្រូវចេះអធ្យាស្រ័យគ្នាទៅវិញទៅមក ។

១. ការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចជាតិ

ក្នុងឆ្នាំ២០០៩ ជនរងគ្រោះដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍មានចំនួន២១ ៥១៩ នាក់បាត់បង់ជីវិត និងចំនួន៧ ០២០ នាក់ទៀតរងរបួសធ្ងន់ ។ ចំនួនអ្នកស្លាប់មានការកើនឡើងដល់ ៥ភាគរយធៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០០៨ ។ ក្រៅពីនេះ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ធ្វើឱ្យខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចសង្គមអស់ជាច្រើនលានដុល្លារអាមេរិកក្នុងមួយឆ្នាំៗ ។

តាមរបាយការណ៍របស់ប្រព័ន្ធសារព័ត៌មានប្រចាំឆ្នាំ២០០៩ បង្ហាញថាជនរងគ្រោះនិងស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ផ្លូវគោកនៅកម្ពុជា ធ្វើឱ្យខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចសង្គមក្នុងតម្លៃប្រហែលជា ២៤៨ លានដុល្លារអាមេរិក ។ តាមការប៉ាន់ស្មាន ការខាតបង់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចសង្គមនឹងមានការកើនឡើងថែមទៀតនៅឆ្នាំខាងមុខ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍បានធ្វើឱ្យមនុស្សរងរបួស ពិការ និងបាត់បង់ជីវិត ។ លើសពីនេះ វាបានបំផ្លិចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិបុគ្គល ទ្រព្យសម្បត្តិរដ្ឋ និងបង្កការខាតបង់សេដ្ឋកិច្ចសង្គមអស់រាប់រយលានដុល្លារអាមេរិកក្នុងមួយឆ្នាំៗ ។ មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អាចបណ្តាលមកពីកត្តាមនុស្ស ស្ថានភាពយានយន្ត ស្ថានភាពផ្លូវថ្នល់ និងបញ្ហាអាកាសធាតុ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីបញ្ចៀស ឬបង្ការកុំឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ នោះពេលធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយណាក៏ដោយ ប្អូនៗត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច និងត្រូវការគោរពច្បាប់សញ្ញាចរាចរណ៍ព្រមទាំងត្រូវប្រកាន់ឱ្យបានខ្ជាប់នូវឥរិយាបថល្អក្នុងការប្រើប្រាស់ផ្លូវថ្នល់ ។

សំណួរ

ក. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម :

1. តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?
2. តើឥរិយាបថបើកបរបែបណាដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ?
3. តើផ្លូវថ្នល់ប្រភេទណាដែលតម្រូវឱ្យអ្នកបើកបរបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន ?
4. តើការត្រួតពិនិត្យមើលយានយន្តមុនពេលបើកបរមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?
5. តើគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍នាំឱ្យប៉ះពាល់ និងខាតបង់អ្វីខ្លះ ?

ខ. ចូរជ្រើសរើសពាក្យក្នុងប្រអប់យកទៅបំពេញចន្លោះល្បះខាងក្រោម :

មនុស្ស ចរាចរណ៍ ឥរិយាបថ ចៀសឱ្យផុត រងរបួស បាត់បង់ជីវិត

គ្រោះថ្នាក់ .... ភាគច្រើនកើតឡើងពី....... ជាអ្នកបង្ក ។ វាធ្វើឱ្យយើង....... ពិការ....... ។ ដើម្បី .... ពីគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីចរាចរណ៍ យើងគ្រប់គ្នាត្រូវគោរពច្បាប់ និងប្រកាន់....... ល្អក្នុងការធ្វើដំណើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

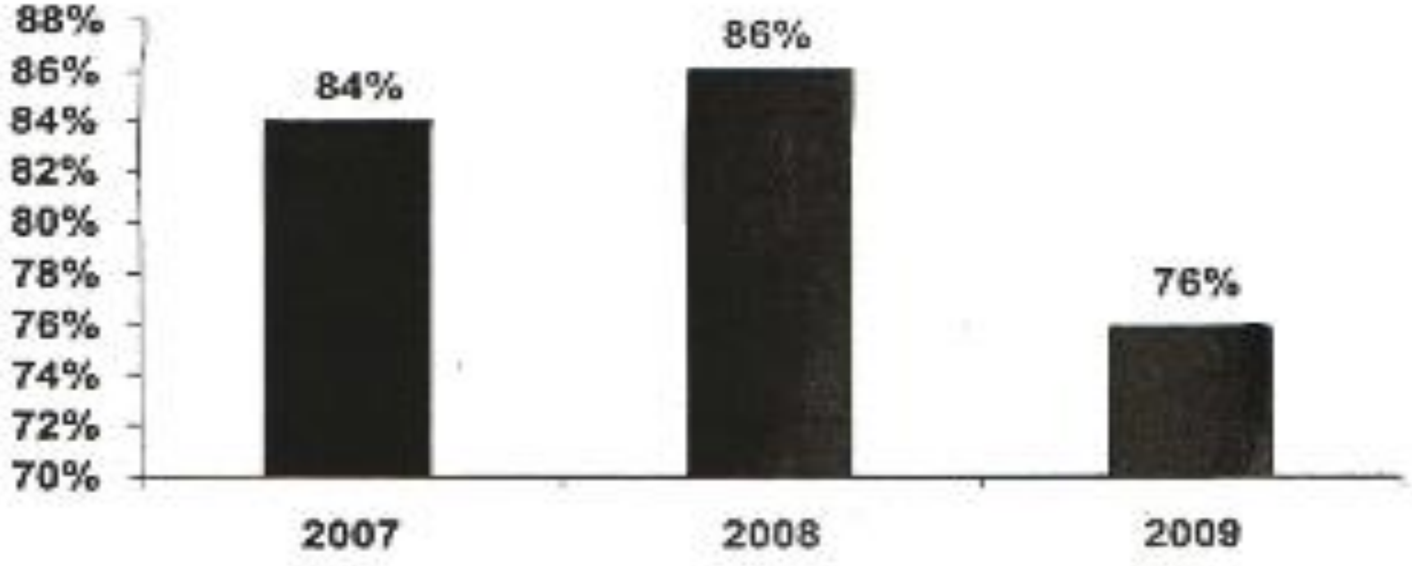
គ. ចូរអានអត្ថបទ រួចបំពេញចម្លើយក្នុងតារាងខាងក្រោម :

នៅពេលចេញពីសាលា មានកុមារី និងកុមារាប្អូននាក់បានដើរលើចិញ្ចើមផ្លូវខាងឆ្វេង ។ ពួកគេដើរតម្រង់ទៅលំនៅដ្ឋានដែលឋិតនៅមិនឆ្ងាយប៉ុន្មានពីសាលារៀន ។ ក្នុងចំណោមកុមារទាំងនោះ មានម្នាក់រពិសជាងគេ ។ គេដើរបណ្ដើរ រត់ច្រាន ឬទាញគេទៅមុខទៅក្រោយបណ្ដើរ ។ កាយវិការទាំងនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកថ្មើរជើងមានការពិបាកនឹងចៀសពីពួកគេ ។ នៅពេលនោះ កុមារនោះបានទាញកុមារម្នាក់ ហើយក៏រុញតថៃជូលទៅលើផ្លូវថ្នល់ បណ្ដាលឱ្យប៉ះនឹងកង់ដែលកំពុងជិះទន្ទឹមគ្នាយ៉ាងលឿន ។ អ្នកជិះកង់ក៏ប៉ះគ្នាដួលទាំងអស់គ្នា ។ ឯអ្នកដើរត្រូវរបួសរលាត់ជើងដៃ ។

មូលហេតុនៃគ្រោះថ្នាក់	ការទាតបង់

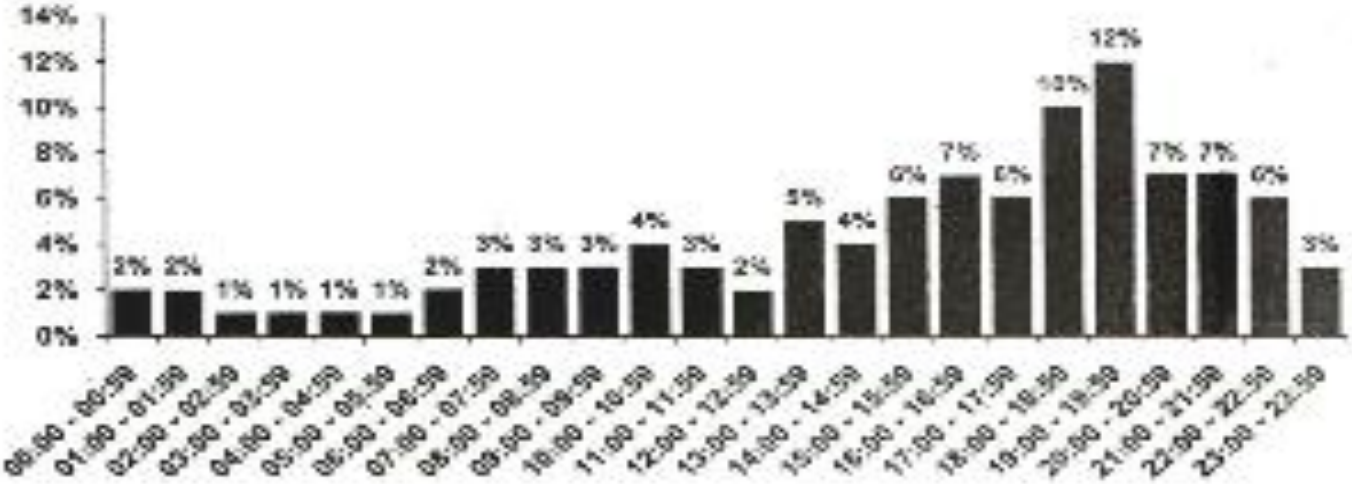
www.elibraryofcambodia.org

ឃ. ចូរពិនិត្យក្រាភិចខាងក្រោម រួចឆ្លើយនឹងសំណួរ :



ភាគរយនៃអ្នកជិះម៉ូតូស្លាប់រងរបួសក្បាល ២០០៧-២០០៩

1. តើអត្រាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជិះម៉ូតូ ស្លាប់ រងរបួសក្បាលមានការប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្ដេចចាប់ពីឆ្នាំ២០០៧ ដល់២០០៩ ?
2. ហេតុអ្វីបានជាអត្រាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជិះម៉ូតូស្លាប់រងរបួសក្បាលចុះថយបែបនេះ ?



ភាគរយនៃអ្នកជិះម៉ូតូស្លាប់ តាមម៉ោង-២០០៩

3. តើអត្រាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជិះម៉ូតូស្លាប់រងរបួសក្បាលច្រើនជាងគេនៅពេលណា ?
4. ហេតុអ្វីបានជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរដោយម៉ូតូស្លាប់ច្រើននៅម៉ោងនោះ ?

www.elibraryofcambodia.org

ជំពូកទី

3 ជីវភាពសង្គមនាពេលបច្ចុប្បន្ន

សង្គមបច្ចុប្បន្ន ជាសង្គមដែលមានការរីកចម្រើនផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលបង្ហាញថាមនុស្សមានប្រៀបលើធម្មជាតិ ហើយមានជីវភាពទំនើបលឿនលឿនទៀតផង ។ ទន្ទឹមនឹងការអភិវឌ្ឍយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ថែរក្សា ការពារ សម្បត្តិវប្បធម៌ ចម្រៀង របាំ បុណ្យប្រពៃណីជាតិឱ្យបានគង់វង្សសម្រាប់បន្តទៅមនុស្សជំនាន់ក្រោយទៀតផងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

1 ចម្រៀងនិងរបាំខ្មែរ

បុព្វបុរសខ្មែរពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ បានបន្សល់ទុកសិល្បៈ ចម្រៀង របាំជាច្រើនដែលជាសម្បត្តិវប្បធម៌សម្រាប់ឱ្យកូនចៅរីករាយកម្សាន្ត និងប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពរស់នៅរាល់ពេលទំនេរ និងពិធីបុណ្យនានា ។ ចម្រៀង និងរបាំទាំងនោះបានឆ្លុះបញ្ចាំងឱ្យឃើញភាពរុងរឿងនៃអរិយធម៌ និងបង្ហាញពីជីវិតលក្ខណៈរបស់ជាតិខ្មែរ ។

1. របាំយីកេ

របាំយីកេ ជារបាំខ្មែរ ។ ក្នុងការសម្ដែងរបាំយីកេគេចែកជា ចម្រៀងហោមរោង និងចម្រៀងរៀបរាប់រឿង ។ ការច្រៀងហោមរោងតម្រូវឱ្យអ្នករបាំទាំងអស់ជាអ្នកច្រៀងផ្ទាល់ ឯការលេងរឿងចាប់ផ្ដើមដំបូងតួឯកនិងតួរងរាំច្រៀងប្រាប់ចំណងជើងរឿងដែលត្រូវលេង ឬសម្ដែង ។ របាំយីកេមានទំនុកច្រៀង និងរបាំជាពីរផ្នែកធំៗ គឺ

- បែបផ្ដើមបទហៅថា " ឡាំ " សម្រាប់ពេលផ្លាស់បទនីមួយៗមានឡាំណាងភិសរាំ ...ឆុងយ៉ាវខ្សែ ឬការវេយ្យនសា ។
- បែបច្រៀង គឺអាស្រ័យលើអ្នកច្រៀងដែលច្រៀងបញ្ចេញបញ្ចូលតាមឡាំ ដែលច្រៀងតម្រូវពីដើមបទ ។

រីឯក្បាច់រាំ គេច្រើនប្រើតែ ១០ ក្បាច់ប៉ុណ្ណោះ ដែលមាន ៤ ក្បាច់សម្រាប់រាំបើកឆាកដូចជា ក្បាច់ថ្វាយបង្គំគ្រូ ច្រៀងបទបាំនីរោ ក្បាច់ហោមរោងច្រៀងបទណាងអើយ ក្បាច់រាំហៅគ្រូ ច្រៀងបទឆុងយ៉ាវខ្សែ ក្បាច់រាំថ្វាយគ្រូ ច្រៀងបទសៃពោកសាធុមិកា អេរីកេ ហើយមាន ៦ ក្បាច់សម្រាប់ច្រៀងរៀបរាប់រឿងដូចជាបទណាងភិសរាំ កន្ទែរីអើយ ស៊ុរិយ៉ាត ភិសភិសញ្ញោ ស៊ុរិយាល្ងាចថ្ងៃ បទជើត ។

(កែសម្រួលពីសៀវភៅរបាំប្រជាប្រិយខ្មែរឆ្នាំ ១៩៦៤ ទំព័រទី ៨៥)

www.elibraryofcambodia.org

ក. ចម្រៀង

បទ អាតិរ៉ៃ (យីកេ)

បន្ទរ ហៃអាតិរ៉ៃយន់សារ ហៃអាតិរ៉ៃ (២ដង)
គោជីង អារ៉ំង គោជីងៗ (២ដង)

ច្រៀងទោល - មិត្តអើយមិត្តថ្លៃ (៣ដង)
ខែភ្លឺដូចថ្ងៃ ថ្លៃមកលេងពួន (២ដង)
- លេងលាក់កន្សែង ឬល្បែងស្តេចចង់ (២ដង)
បើមិត្តបោះត្រង់ លេងអង្គុញទៀត (២ដង)
- ខ្ញុំមកពីឆ្ងាយ ធ្លាក់អាយខ្ញុំស្ទាត់ (២ដង)
គ្រប់ល្បែងទាញព្រ័ត្រ សាកល្បងកម្លាំង (២ដង)
- ដូងត្នោតដូងស្លា ត្រៀបត្រាវាងវៃ (២ដង)
ខែភ្លឺដូចថ្ងៃ ខែប្រចាំជាតិ (២ដង)។

www.elibraryofcambodia.org

បទ សុរិយាចែងចាំង (យីកេ)

បន្ទរ	សុរិយាចែងចាំង	ថ្ងៃងស្ងួរៗម៉ាខ្សែ	(២ដង)
	សុរិយាល្ងាចថ្ងៃ	ហាអឹងអើយព្រះចន្ទ្រតាក់ចឹងៗ	(២ដង)
ច្រៀងទោល	- ឱខ្លួនខ្ញុំអើយ	អឹងអើយ ដូចមាន់ឥតមេ	(២ដង)
	រកស៊ីតាមគេ	ហាអឹងអើយ មិនដូចម៉ែខ្លួន	(២ដង)
	- គេបានចំណី	អឹងអើយ គេលាក់បំពួន	(២ដង)
	មិនដូចម៉ែខ្លួន	ហាអឹងអើយ ដេរទៅហៅមក	(២ដង)

បទ កាទ្រឹមបហោ

បន្ទរ	កាទ្រឹមបហោ	បហោបហៃ	(២ដង)
	អើណាម៉ាគូរេះ	កាទ្រឹមបហោបហៃ	(២ដង)។
	មើលនែស្នាទិល	របិលរបុំច	(២ដង)
	សត្វស្វាខ្លួនតូច	វិលខូចខុសគេ	(២ដង)។
	មុខវែងមាត់ស្រួច	សក់ក្បួចកាច់ខ្វេរ	(២ដង)
	មិនចេះស្ងៀមទេ	ទំនេរដៃរពិស	(២ដង)។
	អេះកេះហិតស៊ី	ភ្នែកភិថ្លូររហ៊ឹះ	(២ដង)
	ធ្វើភ្នែកភ្លិះៗ	មាត់រពិសប៉ិនដេរ	(២ដង)។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ប្រដាប់តុបតែងខ្លួន

គេសង្កេតឃើញថា ការសម្តែងរបាំយីកេមានលក្ខណៈសម្គាល់ និងការតុបតែងខ្លួនប្លែកៗគ្នា ផ្នែកសម្លៀកបំពាក់ គ្រឿងអលង្ការ អាវុធ សម្រាប់តួអង្គសម្តែងក្នុងរឿងនីមួយៗ ដូចជា សំពត់ចងក្បិន សម្ពុយ អាវដៃវែង អាវដៃខ្លី ខោជើងខ្លី ស្បៃចិពរ សង្វារសម្រាប់ពាក់ខ្វែងពីលើអាវ ក្រវាត់ចង្កេះ ជាយក្រែងសម្រាប់ពាក់លម្អលើស្មា ស្បៃពាក់ដាក់នឹង សុរង៉ក ស្នឹងដៃ កងជើង ចង់យាម ក្រមា ... ។ មកុដសម្រាប់តួអង្គស្តេច ទេវតា ព្រះនាង ។ ក្បាំងមុខសម្រាប់តួឥសី យក្ស ស្វា និងតួត្លុក ។ ចំណែកអាវុធមាន ដំបងពេជ្រ កាំបិត ស្នា ដាវ និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀត ដូចជា ឈើសក្ការរន្ធន ឈើច្រត់ជាដើម ។

គ. ក្បាច់រាំ

ក្បាច់រាំយីកេ ជាក្បាច់ទន់ភ្លន់ដែលមានលក្ខណៈដើត ដូចជាចលនាខ្យល់តិច ឬខ្លាំង ឯក្បាច់សម្រាប់ធ្វើដំណើរច្រើនមានលក្ខណៈកន្ត្រាក់ខ្លីៗ លោតៗទៅតាមជើងស្គរ តែទន់ភ្លន់ ។ គេអាចចែកក្បាច់យីកេជា ៤ គឺក្បាច់សម្រាប់រាំក្នុងពិធីហោមរោង ក្បាច់សម្រាប់ដំណើរចេញ និងចូលឆាក ក្បាច់សម្រាប់បញ្ជូនចម្រៀង និងក្បាច់សម្រាប់ច្បាំង ។

www.elibraryofcambodia.org

ខ. ល្ខោនបាសាក់

ក. ដើមកំណើតឈ្មោះល្ខោនបាសាក់

កាលដើមឡើយ អ្នកស្រុកបាសាក់(កម្ពុជាក្រោម)មានសិល្បៈល្ខោនមួយបែបដែលល្បីរន្ទឺពេញនិយមក្នុងតំបន់ គឺល្ខោនទ្រើងឃ្លោក។ សិល្បៈល្ខោននេះ ភាគច្រើនគេលេងនៅក្រោមទ្រើងឃ្លោក ទើបអ្នកស្រុកនាំគ្នាហៅថា " ល្ខោនទ្រើងឃ្លោកនៅតំបន់បាសាក់ " ក្នុងទឹកដីកម្ពុជាក្រោមរហូតមក។

ក្នុងរវាងឆ្នាំ ១៩៣០ ក្រុមល្ខោនទ្រើងឃ្លោកបានមកបោះទីតាំង និងសម្តែងនៅរាជធានីភ្នំពេញ។ ពេលនោះ ល្ខោនទ្រើងឃ្លោកក៏ទទួលបានការពេញចិត្តពីមហាជនយ៉ាងខ្លាំង និងមានការចូលទស្សនាយ៉ាងច្រើនកុះករ។ ដោយសារក្រុមល្ខោនទ្រើងឃ្លោកជាអ្នកស្រុកមកពីខេត្តបាសាក់ ទើបអ្នកនៅភ្នំពេញហៅល្ខោននោះថា" ល្ខោនបាសាក់" ដោយយកឈ្មោះខេត្តបាសាក់មកហៅជំនួសវិញ។

ល្ខោនបាសាក់កកើតឡើងនៅដែនដីខេត្តបាសាក់កម្ពុជាក្រោម រង់ភ្លេងនេះមានលក្ខណៈដូចល្ខោនចិន(ហ៊ី)ដែរ។

១. ចម្រៀង " បទលើកករបង្គំ "

- លើកករបង្គំ	បង្គំព្រហ្មឥន្ទ្រវិន្ទុ	(២ដង)
ហើយទេវាធិបតិន	សោឡសា	(២ដង) សោឡសា។
- មានទាំងទេវរក្ស	ទេវរក្សនិងអ្នកតា	(២ដង)
ហើយដែលថែរក្សា	រាជបុរី	(២ដង) រាជបុរី ឬទិសប្រាំបី។

" បទចៅដកចំពី "

- ចៅដកចំពី ចៅស៊ីចំប៉ា ចៅខ្លងម៉ាឡា សូណារៀមហើយ (២ដង)
អាសួររៀម សួររៀមហើយ សួររៀមហើយ សូមមេត្តា។

www.elibraryofcambodia.org

៣. របាំ

ក. របាំរាំវង់

រាំវង់ ជារបាំមួយដែលប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនិយមចូលចិត្តរាំលេងកម្សាន្តដោយមិនប្រកាន់ពេលវេលា និងទីកន្លែងឡើយ ។ ការរៀបចំទីកន្លែងរាំ ត្រូវមានតុមួយ និងផ្កា ឬជើងផ្កាដែលមានស្លឹក និងផ្កាស្រស់ៗសម្រាប់ឱ្យអ្នករាំដើរព័ទ្ធជុំវិញ ។ ពេលមិនទាន់រាំ បុរសៗឈរ ឬអង្គុយនៅម្ខាង ឯស្ត្រីនៅម្ខាង ។ ពេលផ្ដើមលេង បើមានឧបករណ៍ភ្លេង អ្នកវាយស្គរដាប់រោទ៍ស្គរបីបទ ដើម្បីប្រជុំគ្នាផង និងបើកពិធីផង ហើយឧបករណ៍ភ្លេងដទៃទៀតក៏ចាប់បន្តតាម ។

- របៀបរាំ

ដំបូងបុរសម្នាក់ឡើងរាំបើកឆាក រួចហើយងក់ក្បាលហៅបុរសៗគ្នាឯងឱ្យបានច្រើននាក់ចេញរាំជុំគ្នា ។ លុះរាំបានមួយជុំ ពួកគេទៅឈប់នៅមុខនារីៗ រួចលើកដៃសំពះ ឯនារីៗត្រូវសំពះ ឬងក់ក្បាលតបវិញ ហើយចេញមករាំតាមសេចក្ដីអញ្ជើញ គឺប្រុសម្នាក់ស្រីម្នាក់ជាគូនឹងគ្នា ។ នារីរាំដើរមុខ ឯបុរសរាំពីក្រោយ ឬរាំទៅខាងឆ្វេង ឬខាងស្ដាំដៃរបស់នារី ។ លុះរាំបានច្រើនជុំហើយ អ្នកច្រៀងធ្វើឱ្យចង្វាក់កាន់តែញាប់ឡើងៗ អ្នករាំក៏កាន់តែរាំញាប់តាមចង្វាក់ដែរ ។ លុះរាំចប់បទនីមួយៗ អ្នករាំឈប់រួចបែរមុខរកគ្នាឈរសម្រួលដង្ហើមហើយសំពះលាគ្នាទៅវិញទៅមក ទើបដើរចេញពីកន្លែងរាំ ។

www.elibraryofcambodia.org

• របៀបច្រៀង

កាលដើមឡើយអ្នករាំត្រូវច្រៀងព្រមជាមួយក្បាច់រាំ ឯអ្នកអង្គុយឬឈរត្រូវជួយច្រៀងផងដែរ ។ បច្ចុប្បន្ន បើមានអ្នកចម្រៀងហើយនោះ អ្នករាំក្តី អ្នកឈរមើលក្តីមិនបាច់ជួយច្រៀងឡើយ ។

៦. របាំឡាំលាវ

ចង្វាក់ឡាំលាវ គឺជាចង្វាក់ដែលសម្រាប់រាំលេងកម្សាន្តរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរយើងតាំងពីយូរលង់មកហើយ ។ របាំឡាំលាវ រាំដូចរាំវង់ដែរ គ្រាន់តែមានចង្វាក់ជើងញាប់ជាងរាំវង់ ឯចង្វាក់ដៃមានចលនាដូចរាំវង់បែបទីបីដែរ ។

• របៀបរាំ

ចង្វាក់ឡាំលាវមានពីរវគ្គ និងប្រាំដំណាក់ (ទៅមុខថយក្រោយ) ។ ក្នុងវគ្គនីមួយៗមានក្បាច់ដៃ ជើង ដងខ្លួន និងក្បាលរួមផ្សំគ្នា ។ ក្បាច់ទាំងអស់សម្តែងស្របគ្នាក្នុងពេលតែមួយ ។

ដំណាក់ត្រៀម

ដំណាក់ទី ១

ដំណាក់ទី ២

ដំណាក់ទី ៣

ដំណាក់ទី ៤

ដំណាក់ទី ៥

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនសង្ខេប

យីកេ និងល្ខោនបាសាក់ជាសិល្បៈប្រពៃណីជាតិ ។ យីកេមានទំនុកច្រៀង និងរបាំពីរផ្នែកធំៗ គឺបែបផ្ដើមបទ និងបែបរៀបរាប់សាច់រឿង ។ ចម្រៀងផ្ដើមបទរបស់យីកេហៅថា " ឡាំ " ។ បើអ្នកច្រៀងត្រូវការដូរបទចម្រៀង គេត្រូវដូរ " ឡាំ " ជាមុន ទើបគេអាចច្រៀងផ្លាស់ប្ដូរបានត្រឹមត្រូវ ។ ក្បាច់រាំយីកេមានក្បាច់រាំថ្វាយបង្គំគ្រូ ថ្វាយគ្រូ ហោមរោង និងរាំរៀបរាប់សាច់រឿង ។

ល្ខោនបាសាក់ កកើតឡើងនៅស្រុកបាសាក់កម្ពុជាក្រោមរវាងមុនឆ្នាំ ១៩៣០ ។

គេរាំឡាំលាវដូចរាំវង់ដែរ គ្រាន់តែចង្វាក់ជើងញាប់ ។ ចង្វាក់នេះមានពីរវគ្គ និងប្រាំជំហាន ។

សំណួរ

ក. ចូរគូសសញ្ញា ✓ ពីមុខចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ :

1. យើងហៅឈ្មោះរបាំ ឬចម្រៀងថាល្ខោនបាសាក់ ឬយីកេបានដោយសារ :

☐ក. ទំនុកច្រៀង ☐ខ. សម្លៀកបំពាក់ ☐គ. ការតុបតែងឆាក ។

2. ដើម្បីរាំវង់ រាំក្បាច់ សារ៉ាវ៉ាន់ និងឡាំលាវឱ្យបានត្រឹមត្រូវនោះ គេត្រូវ :

☐ក. រាំតាមក្បួនខ្នាត ☐ខ. រាំឱ្យស្អាត ☐គ. រាំឱ្យសប្បាយ ។

ខ. ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម :

1. តើយីកេមានទំនុកច្រៀង និងរបាំប៉ុន្មានបែប ? អ្វីខ្លះ ?
2. ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវដូរ " ឡាំ " ក្នុងការច្រៀងយីកេ ?
3. តើក្បាច់រាំយីកេមានអ្វីខ្លះ ?
4. តើល្ខោនបាសាក់មានប្រភពពីណាមក ?

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី

2 ពិធីបុណ្យប្រពៃណីជាតិ

នៅប្រទេសកម្ពុជាមានប្រារព្ធពិធីបុណ្យជាច្រើនដែលក្នុងនោះមានបុណ្យប្រពៃណីជាតិ បុណ្យជាតិ និងបុណ្យអន្តរជាតិ ។

បុណ្យប្រពៃណីជាតិ គឺជាពិធីបុណ្យដែលគេប្រារព្ធឡើងទៅតាមជំនឿសាសនា ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី និងដើម្បីរំលឹកគុណបុព្វបុរស ។

1. ការប្រារព្ធពិធីបុណ្យតាមលំនាំចន្ទគតិនិងសុរិយគតិ

ការប្រារព្ធពិធីបុណ្យប្រពៃណីជាតិខ្មែរ ត្រូវបានគេកំណត់យកតាមលំនាំចន្ទគតិខ្លះ និងតាមសុរិយគតិខ្លះ ។ បុណ្យប្រពៃណីជាតិខ្មែរ ដែលគេកំណត់ការប្រារព្ធពិធីតាមលំនាំចន្ទគតិមាន បុណ្យមាឃបូជា បុណ្យវិសាខបូជា ព្រះរាជពិធីច្រត់ព្រះនង្គ័ល បុណ្យចូលព្រះវស្សា និងចេញព្រះវស្សា បុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ បុណ្យអុំទូកបណ្ដែតប្រទីប សំពះព្រះខែ និងអកអំបុក ។ ដោយឡែកបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរជាពិធីបុណ្យប្រពៃណីជាតិដែលគេប្រារព្ធឡើងតាមប្រតិទិនសុរិយគតិ ។

គេរាប់ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ ចន្ទគតិទៅតាមដំណើរព្រះចន្ទដែលវិលជុំវិញផែនដី ។ ក្នុងមួយខែមានចំនួន ២៩ ថ្ងៃកន្លះ និងមួយឆ្នាំ មាន១២ ខែ ។

គេរាប់ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំសុរិយគតិទៅតាមដំណើរផែនដីវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យ ។ ក្នុងមួយឆ្នាំសុរិយគតិមានចំនួន ៣៦៥ ថ្ងៃ និង ៦ ម៉ោង ។ ក្នុងមួយឆ្នាំសុរិយគតិមាន១២ ខែ ដូចឆ្នាំចន្ទគតិដែរ តែក្នុងមួយខែមានចំនួនថ្ងៃខុសគ្នាពីចន្ទគតិ ។

ក្រៅពីបុណ្យប្រពៃណីជាតិក៏មានការប្រារព្ធបុណ្យជាតិ និងបុណ្យអន្តរជាតិផងដែរ ។ បុណ្យជាតិមាន បុណ្យឯករាជ្យ ទិវាជ័យជម្នះ៧មករា បុណ្យចម្រើនព្រះជន្មព្រះមហាក្សត្រ ... និងបុណ្យអន្តរជាតិមាន ទិវានារីអន្តរជាតិ ទិវាពលកម្មអន្តរជាតិ ទិវាកុមារអន្តរជាតិ ទិវាសិទ្ធិមនុស្ស បុណ្យចូលឆ្នាំសាកល ... ។

www.elibraryofcambodia.org

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ
មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ
ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

យើងខ្ញុំជាកូន ខ្មៅ យ៉ាតណៃ, ខ្មៅ សុផល, ខ្មៅ វិសាល, ខ្មៅ វាំមុន, ខ្មៅ ភារាជា, ខ្មៅ ចំរើន និង ខ្មៅ ភារី បានឧបត្ថមការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook

ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលផលវិញ្ញាណក្ខន្ធ ឧបាសក ខ្មៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ យឿន

(ឃុំកំពង់ឃ្លាំង ស្រុកជីក្រែង ខេត្តសៀមរាប)

ស្កេនជា eBook ដោយ ផ្លង កញ្ញា
ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៧
បើលោក លោកស្រី ចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៀត
សូមទិញ ឬជាវពីអ្នកនិពន្ធ
ឬបណ្ណាគារដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព "រក្សាសិទ្ធ" របស់អ្នកនិពន្ធ។
យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយ
អ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគាទេ។

សូមអរគុណ
ខ្មៅ ឃុនសិរ៉ង
ប្រធានមូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ