



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ



# កម្មវិធីសិក្សាលម្អិត

មុខវិជ្ជា

## អប់រំសុខភាព

សម្រាប់

### កម្រិតបឋមសិក្សា



២០១៨



**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

**ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា**

លេខ: ២៩ អយក. ២៧

**ប្រកាស**

**ស្តីពី**

**ការដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតគ្រប់មុខវិជ្ជា  
កម្រិតបឋមសិក្សា**

**រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា**

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩១៣/៩០៣ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ស្តីពីការកែតម្រូវរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/១២១៣/១៣៩៣ ចុះថ្ងៃទី២១ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣ ស្តីពីការកែសម្រួលនិងបំពេញបន្ថែមសមាសភាពរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៤១៦/៣៦៨ ចុះថ្ងៃទី០៤ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៦ ស្តីពីការកែសម្រួលនិងបំពេញបន្ថែមសមាសភាពរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៦៩/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/១២០៧/០៣២ ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០៧ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការអប់រំ
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ១៥៦ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៦ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញប្រកាសលេខ៣០២ អយក.ប្រក ចុះថ្ងៃទី៩ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៧ ស្តីពីការដាក់ឱ្យអនុវត្តក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅនិងអប់រំបច្ចេកទេស
- តាមសំណើរបស់គណៈកម្មការនិងអនុគណៈកម្មការកែលម្អកម្មវិធីសិក្សានិងសៀវភៅសិក្សាគោល

**សម្រេច**

**ប្រការ១ ..**

ប្រកាសដាក់ឱ្យប្រើជាផ្លូវការ "កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតគ្រប់មុខវិជ្ជាកម្រិតបឋមសិក្សា" ។

ទំព័រ ១ នៃ ២

**ប្រការ២ ..**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតគ្រប់មុខវិជ្ជាកម្រិតបឋមសិក្សានេះ មានមាតិកាសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម៖

- សេចក្តីផ្តើម
- គោលបំណង
- គោលគំនិតសំខាន់ៗ
- របាយម៉ោងសិក្សា
- ការណែនាំអនុវត្ត
- ការវាយតម្លៃ
- តារាងកម្មវិធីសិក្សា

ខ្លឹមសារលម្អិតនៃកម្មវិធីសិក្សាលម្អិតគ្រប់មុខវិជ្ជាកម្រិតបឋមសិក្សាជាឧបសម្ព័ន្ធនៃប្រកាសនេះ។

**ប្រការ៣ .-**

បទបញ្ញត្តិទាំងឡាយណាដែលមានខ្លឹមសារផ្ទុយនឹងប្រកាសនេះត្រូវទុកជានិរាករណ៍។

**ប្រការ៤ ..**

អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលនិងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានឧត្តមសិក្សា អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានគោលនយោបាយនិងផែនការ អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានយុវជន អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានកីឡា អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានប្រធាននាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា ប្រធាននាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា ប្រធាននាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាលនិងវិក្រឹតការ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធត្រូវទទួលបន្ទុកអនុវត្តប្រកាសនេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពតាមភារកិច្ចរៀងៗខ្លួនចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ។ *PTW &*

ថ្ងៃសុក្រ ១៧/១២/២០១៥ ភ្នំពេញ សំរឹទ្ធិស័ក ព.ស.២៥៦២

ប្រធានក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ថ្ងៃទី ០៩ ខែ ២២ ឆ្នាំ ២០១៥

**ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន និងកីឡា** *[Signature]*



*[Signature]*

**បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន**

**កន្លែងទទួល :**

- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- អគ្គលេខាធិការរាជរដ្ឋាភិបាល
- ឧទ្ធរណ៍យុវជនក្រសួង អយក "ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- អង្គការក្រោមឱវាទក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- ដូចប្រការ៤ "ដើម្បីអនុវត្ត"
- ឯកសារ កាលប្បវត្តិ អគ.អ

### មុព្វកថា

ការអប់រំជាវិស័យគន្លឹះមួយក្នុងការរួមចំណែកអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស សំដៅជំរុញឱ្យសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ច រីកចម្រើន។ បច្ចុប្បន្ននេះ សង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចមានការអភិវឌ្ឍនិងការរីកចម្រើនដែលជាកម្លាំងចលករជំរុញឱ្យមាន ការកែលម្អការអប់រំ ដើម្បីអាចឆ្លើយតបទៅនឹងការវិវត្តថ្មីៗរបស់សង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ច។ ប៉ុន្មានទសវត្សរ៍ចុងក្រោយនៃ សតវត្សរ៍ទី២០និងដើមសតវត្សរ៍ទី២១នេះ សង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចឈានដល់បរិបទថ្មីដែលមិនធ្លាប់មានកន្លងមកដោយ ពិភពលោកកាន់តែបើកចំហ ការប្រកួតប្រជែងកាន់តែស្រួចស្រាលជាងមុន វិស័យបច្ចេកវិទ្យា និងវិទ្យាសាស្ត្រកាន់តែ ទំនើបនិងប្រសើរឡើង។ កត្តាទាំងនេះនាំឱ្យប្រទេសប្រជាជាតិសាសន៍នានាខិតខំពង្រឹងធនធានមនុស្សរបស់ខ្លួន ដើម្បី តាមឱ្យទាន់និងអាចឈរជើងប្រកបដោយឧត្តមភាពក្នុងបរិបទថ្មីនៃសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចរបស់ពិភពលោក។

ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរីកចម្រើនរបស់សង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចថ្មី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានដាក់ចេញនូវការកែទម្រង់កម្មវិធីសិក្សាអប់រំចំណេះទូទៅដែលជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ឱ្យអ្នកសិក្សាអាចបន្តការសិក្សា និងទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗទៀត សំដៅលើកកម្ពស់គុណភាពធនធានមនុស្សប្រកបដោយវិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា ចរិយាសម្បទា និងកាយសម្បទា ដែលជាធាតុសំខាន់ក្នុងកម្មវិធីសិក្សា។ កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតនេះ ចែកជាបីភូមិសិក្សាដាច់ដោយឡែកពីគ្នាតែប្រទាក់ក្រឡា និងគាំទ្រគ្នា។ កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតកម្រិតបឋមសិក្សា បាន បន្ថែមម៉ោងសិក្សាច្រើនជាងមុនទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា។ ការកែទម្រង់កម្មវិធីសិក្សានៅកម្រិតបឋមសិក្សា សំដៅ បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកលក្ខណៈពេញលេញរបស់អ្នកសិក្សាលើផ្នែករាងកាយ បញ្ញា សីលធម៌ តម្លៃ និងបំណិន មូលដ្ឋានសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្រិតបន្ត ដើម្បីឱ្យក្លាយខ្លួនជាបុគ្គលដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯង គ្រួសារ សហគមន៍ ប្រទេសជាតិ និងពិភពលោក។

ក្រសួង សង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតនេះនឹងបម្រើជាប្រយោជន៍ដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុង ការអភិវឌ្ឍសៀវភៅសិក្សាគោល សម្ភារៈឧបទេស ឯកសារជំនួយនានាក្នុងការរៀននិងបង្រៀន និងឧបករណ៍ពិនិត្យ តាមដាន វាយតម្លៃផ្សេងៗ។

ក្រសួង សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅបំផុតចំពោះអនុគណៈកម្មការមុខវិជ្ជាឯកទេសទាំងអស់ លេខាធិការដ្ឋានកែលម្អកម្មវិធីសិក្សានិងសៀវភៅសិក្សាគោល នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា និងអ្នកពាក់ព័ន្ធ ទាំងអស់ដែលបានចូលរួមនិងដើរតួនាទីស្នូលក្នុងការសម្របសម្រួល ព្រមទាំងដឹកនាំរៀបចំកាត់តែងកម្មវិធីសិក្សា លម្អិតនេះឱ្យបានសម្រេចជាផ្លូវការឡើងនាពេលនេះ។ *៣៧៥/១៦*

ថ្ងៃ ពុធ ១៣ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០១៨  
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ០៩ ខែ ២០១៨ ឆ្នាំ ២០១៨  
រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា  
  
*[Handwritten signature]*  
**បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន**

## **អារម្ភកថា**

ធនធានមនុស្សជាកម្លាំងយ៉ាងសំខាន់ សម្រាប់ធ្វើឱ្យការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិទទួលបានជោគជ័យ។ គោលដៅចម្បងរបស់ផែនការអភិវឌ្ឍសង្គមសេដ្ឋកិច្ច គឺការរៀបចំប្រជាជនឱ្យក្លាយទៅជាពលរដ្ឋពេញលេញ ពោលគឺជាពលរដ្ឋ ល្អ ពលរដ្ឋថ្លៃថ្នូរ និងពលករជំនាញ។ ការអប់រំជាយុទ្ធសាស្ត្រយ៉ាងសំខាន់ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅនេះឱ្យបានជោគជ័យ។

ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងបរិបទខាងលើ កំណែទម្រង់វិស័យអប់រំ ត្រូវធានាឱ្យបាននូវគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពអប់រំ ក្នុងនោះការអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សានិងសៀវភៅសិក្សាគោល គឺជាចំណុចអាទិភាពមួយក្នុងចំណោមកំណែទម្រង់ទាំង១៥ របស់ក្រសួងអប់រំ។ ឈរលើស្មារតីនេះ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាបានបង្កើតគណៈកម្មការកែលម្អកម្មវិធីសិក្សាជាតិ នៅគ្រប់កម្រិតចាប់ពីមត្តយ្យសិក្សារហូតដល់មធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ ដោយសហការជាមួយស្ថាប័នដែលពាក់ព័ន្ធ។

ដោយឡែក កម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពកម្រិតបឋមសិក្សាថ្មីនេះ ផ្អែកលើក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅនិង អប់រំបច្ចេកទេសឆ្នាំ២០១៦ ដែលតម្រូវឱ្យមានការបញ្ចូលខ្លឹមសារសំខាន់ៗ លទ្ធផលរំពឹងទុក របាយម៉ោង ការណែនាំ អនុវត្ត ការវាយតម្លៃ និងវិធីសាស្ត្របង្រៀន។ ពេលរៀនចប់កម្រិតបឋមសិក្សា សិស្សានុសិស្សនឹងទទួលបាន វិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទា និងចរិយាសម្បទាដើម្បីជាគ្រឹះសម្រាប់បន្តការសិក្សានៅមធ្យមសិក្សា និងជាមធ្យោបាយ ក្នុងការអនុវត្តការលើកកម្ពស់សុខភាពប្រចាំថ្ងៃឱ្យមានភាពប្រសើរឡើង។

អនុគណៈកម្មការមុខវិជ្ជាឯកទេសអប់រំសុខភាពសង្ឃឹមថា ឯកសារនេះនឹងបានជាប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់សម្រាប់ អ្នកអនុវត្ត ជាពិសេស គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន លោកគ្រូ និងអ្នកគ្រូ ដែលបង្រៀនតាមសាលារៀនគ្រប់ភូមិសិក្សា ដើម្បីអនុវត្តប្រកបដោយគុណភាព ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ និងជំរុញការអប់រំនៅកម្ពុជាឱ្យមានការអភិវឌ្ឍស្របតាមបរិបទ បច្ចុប្បន្ននិង អនាគត។

**អនុគណៈកម្មការមុខវិជ្ជាឯកទេសអប់រំសុខភាព**

## មាតិកា

<b>ប្រកាស</b> .....	i
<b>បុព្វកថា</b> .....	iii
<b>អារម្ភកថា</b> .....	iv
<b>មាតិកា</b> .....	v
<b>១- សេចក្តីផ្តើម</b> .....	1
<b>២- គោលបំណង</b> .....	1
<b>៣- គោលគំនិតៗសំខាន់ៗ</b> .....	2
<b>៤- របាយម៉ោងសិក្សា</b> .....	2
<b>៥- ការណែនាំអនុវត្ត</b> .....	2
<b>៦- ការវាយតម្លៃ</b> .....	4
<b>៧- តារាងកម្មវិធីសិក្សា</b> .....	4
៧.១- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី១.....	4
៧.២- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី២.....	10
៧.៣- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៣.....	16
៧.៤- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៤.....	21
៧.៥- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៥.....	26
៧.៦- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៦.....	34
<b>៨- ឯកសារយោង</b> .....	43
<b>៩- បញ្ជីឈ្មោះគណៈកម្មការ</b> .....	44

**១- សេចក្តីផ្តើម**

ការអប់រំសុខភាព ត្រូវបានអនុវត្តជាយូរមកហើយ តាមរយៈការបញ្ជូនទៅក្នុងមុខវិជ្ជាពាក់ព័ន្ធនានា។ ដោយយល់ពីភាពចាំបាច់នៃការបង្រៀនមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព ទើបនៅចុងឆ្នាំ២០១៥ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ម៉ោងដោយឡែក សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពក្នុងកម្មវិធីសិក្សាជាតិ។ ប្រទេសជាច្រើននៅសកលលោកបានទទួលស្គាល់ថាសុខភាព ជាកត្តាសំខាន់និងចាំបាច់ដែលមិនអាចខ្វះបានទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវកាយក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅកាន់តែប្រសើរឡើង។ បច្ចុប្បន្នសកលលោកមានការអភិវឌ្ឍទាំងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិទ្យា និងស្មារតីមនុស្សជាតិ ប្រទេសជាច្រើនបានទទួលស្គាល់ថាអភិក្រម ឬបាតុភូតនៃសង្គមបានផ្តោតទៅគម្រោងកម្មវិធីសិក្សាថ្មីដែលមានលក្ខណៈទន់ភ្លន់។ ទស្សនៈវិជ្ជាអប់រំថ្មីមានទំនោរកំណត់បញ្ចូលលទ្ធផលសិក្សាជាគោលបំណងចម្បងក្នុងការអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សាថ្មី។ បញ្ញត្តិនៃកម្មវិធីសិក្សាបានធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ ទស្សនៈគោលគំនិត គរុកោសល្យ និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនឱ្យសិស្សរៀនតាមបែបវិវេកគឺបង្រៀនសិស្ស ឱ្យចេះរៀនដោយខ្លួនឯងដោយយកសកម្មភាពសិស្សជាគោល (សិស្សមជ្ឈមណ្ឌល) ពីការផ្ទេរព័ត៌មានជាការស្ថាបនាព័ត៌មានដោយខ្លួនឯងនិងអភិវឌ្ឍបំណិន សមត្ថភាពសិស្សដើម្បីឱ្យពួកគេស្រឡាញ់ការសិក្សាពេញមួយជីវិត ព្រមទាំងធានា នូវគុណភាពអប់រំសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។ ក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡាបានដាក់បញ្ចូលមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាពទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាជាតិមានសារៈសំខាន់ក្នុងការផ្តល់ឱ្យសិស្ស គ្រូនូវចំណេះដឹង ជំនាញនិងឥរិយាបថត្រឹមត្រូវចាំបាច់សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពសិស្ស គ្រូ តាមរយៈការអនុវត្តក្បួនអនាម័យ និងបរិស្ថានស្អាតដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺឆ្លង ជំងឺមិនឆ្លង និងលើកកម្ពស់ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថាការអប់រំសុខភាព ក្នុងកម្មវិធីសិក្សានៅកម្រិតបឋមសិក្សាថ្មីនេះ នឹងនាំអ្នកសិក្សាឱ្យមានចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់ស្ថានភាពរស់នៅក្នុងសង្គម និងឆ្លើយតបតាមផែនការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ។

**២- គោលបំណង**

នៅថ្នាក់បឋមសិក្សាការសិក្សាមុខវិជ្ជាអប់រំសុខភាព មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- យល់ដឹងពីបំណិន និងវិធីសាស្ត្រងាយៗក្នុងការអនុវត្តទម្លាប់អនាម័យជាប្រចាំ
- ពង្រឹងចំណេះដឹងរបស់សិស្ស ឱ្យចេះគិតពីវិធីថែទាំសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ។

**បំណិនសម្បទា**

- ប៉ិនប្រសប់ក្នុងការអនុវត្តក្បួនអនាម័យ និងវិធានសុខភាព
- ចេះអង្កេតពីទម្លាប់ល្អៗក្នុងការអនុវត្តរបៀបធ្វើអនាម័យ និងវិធានសុខភាពឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ចេះគិតពីហេតុផលដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ ឥរិយាបថដែលមានសុខភាពល្អ។

**ចរិយាសម្បទា**

- មានទម្លាប់ល្អក្នុងការរក្សាក្បួនអនាម័យជាប្រចាំ
- មានការទទួលខុសត្រូវនិងទំនុកចិត្តក្នុងការអនុវត្តអនាម័យ និងវិធានសុខភាព
- ចេះសហការគ្នាក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាព អនាម័យ និងបរិស្ថាន។

**៣- គោលគំនិតសំខាន់ៗ**

នៅកម្រិតបឋមសិក្សា ការសិក្សាអប់រំសុខភាពចាប់ផ្តើមពីសញ្ញាណដំបូងនៃការលូតលាស់រាងកាយ អនាម័យ ខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ។ បញ្ញត្តិនៃការអប់រំសុខភាព ត្រូវបានផ្តល់តាមរយៈខ្លឹមសារអប់រំ ការបង្ហាញរូបភាព និយមន័យ ការសង្កេត ការបង្ហាញ ល្បែងសិក្សា ការអនុវត្តជាប្រចាំ សំដៅថែទាំសុខភាពសិស្ស គ្រូ ព្រមទាំង ការអនុវត្តក្នុងអនាម័យនិងបរិស្ថាន ឱ្យបានល្អនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍។

កម្មវិធីអប់រំសុខភាពចែកជា៤សមាសភាគ ៖

- ១- សុខភាពបឋម
- ២- សុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ៣- សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ
- ៤- សុខភាពនិងបរិស្ថាន។

**៤- របាយម៉ោងសិក្សា**

របាយម៉ោងសិក្សាអប់រំសុខភាពនៅកម្រិតបឋមសិក្សាបានបែងចែកដូចក្នុងតារាងខាងក្រោម៖

ថ្នាក់ទី	ម៉ោងសិក្សា
១	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា
២	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា
៣	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា
៤	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា
៥	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា
៦	១ សប្តាហ៍ ៖ សិក្សា១ ម៉ោង ១ម៉ោងx ៣៥ សប្តាហ៍ = ៣៥ ម៉ោង/១ឆ្នាំសិក្សា។

**៥- ការណែនាំអនុវត្ត**

ដើម្បីសម្រេចគោលបំណងនិងធ្វើឱ្យការអនុវត្តកម្មវិធីសិក្សាអប់រំសុខភាពនៅបឋមសិក្សាឱ្យទទួលបានជោគជ័យ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវ៖

- រៀបចំផែនការកិច្ចតែងការបង្រៀនឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមគោលការណ៍ និងសកម្មភាពច្បាស់លាស់តាមមេរៀន នីមួយៗ
- រៀបចំមេរៀនឱ្យទាក់ទងគ្នា រំលឹកសាចុះសាឡើង វាយតម្លៃ និងបំពេញចំណុចខ្វះខាតរបស់សិស្ស។ គ្រូត្រូវប្រើ សំណួររំលឹកសំណួររួចសំយោគចម្លើយពីសិស្សមកវិញ



- រៀបចំសកម្មភាពបង្រៀន និងរៀនស្របតាមកម្មវិធីសិក្សា លទ្ធផលសិក្សា និងបរិស្ថានសិក្សាសាលាកុមារមេត្រី។ ក្នុងការរៀបចំកិច្ចតែងការបង្រៀន គ្រូត្រូវអនុវត្តតាម ប្រាំជំហាន ៖ រដ្ឋបាលថ្នាក់ រំលឹកមេរៀនចាស់បង្រៀនមេរៀនថ្មី ពង្រឹងចំណេះដឹង និងដាក់កិច្ចការផ្ទះឱ្យសិស្ស ឬណែនាំសិស្សឱ្យស្វ័យសិក្សាមេរៀនបន្ត
- ធ្វើសកម្មភាពស្របតាមស្ថានភាពរស់នៅរបស់សិស្សនៅជុំវិញបរិបទជីវភាពរូបវន្តជាតិខ្មែរ និងតថភាពជាក់ស្តែងនៃជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
- ជ្រើសរើសសម្ភារឧបទេសងាយៗដែលមានតាមមូលដ្ឋានជាក់ស្តែងឬច្នៃប្រឌិតក្នុងការបង្រៀន។

**៥.១- វិធីសាស្ត្របង្រៀន**

- ការបង្រៀនគឺជាសកម្មភាពសម្របសម្រួលការរៀនរបស់សិស្ស ដើម្បីឱ្យពួកគេមានវិជ្ជាសម្បទា បំណិនសម្បទានិងចរិយាសម្បទា ដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រ គោលវិធីសិស្សរួមផ្សំមណ្ឌល
- ការបង្រៀន គឺជាសកម្មភាពជួយនិងលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះរបៀបរៀនដោយខ្លួនឯងយ៉ាងសកម្មមានប្រសិទ្ធភាព និងទទួលខុសត្រូវ ដើម្បីស្វែងយល់ ធ្វើវិចារ អនុវត្តចំណេះដឹង សម្រាប់ការសិក្សា ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រ សហការ អង្កេត និងអនុវត្តជាក់ស្តែង
- ការបង្រៀនត្រូវបន្តពង្រឹងនិងពង្រីកចំណេះដឹង បទពិសោធន៍ ទេពកោសល្យ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់សិស្ស ដើម្បីឱ្យពួកគេស្រឡាញ់និងផ្តល់តម្លៃដល់ការសិក្សា
- ការបង្រៀនត្រូវផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងបរិស្ថានជុំវិញតាមរយៈការប្រើប្រាស់វិធីវិទ្យាសាស្ត្រ និងសម្ភារឧបទេសរួមទាំងបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាននិងសារគមនាគមន៍សម្បូរបែបនិងមានបច្ចុប្បន្នភាព
- ការណែនាំសម្របសម្រួលរាល់ដំណើរការសកម្មភាពសិក្សានៅក្នុងថ្នាក់ សាលារៀន និងក្រៅសាលារៀនរបៀបសិក្សាស្រាវជ្រាវ តាមរយៈសកម្មភាពបុគ្គល ដៃគូ ក្រុមតូច និងក្រុមធំ
- ការបង្រៀននិងរៀនត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លឹមសារមេរៀនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ដោយឱ្យសិស្ស មានការហ្វឹកហាត់អនុវត្តដោយផ្ទាល់ និងមានការវាយតម្លៃជាប្រចាំ
- រៀបចំសិស្សឱ្យមានសកម្មភាពច្រើនក្នុងការសិក្សា ដូចជាល្បែងដើរតូ ពិភាក្សា ការស្រាវជ្រាវ ដោយបណ្តុះនូវស្មារតីសហការចូលរួម សាមគ្គីភាព ភាពជាម្ចាស់ ការទទួលខុសត្រូវតាមតួនាទី និងភារកិច្ចក្រុម ក្រោមការសម្របសម្រួលពីគ្រូបង្រៀន។

**៥.២- ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈ**

សម្ភារឧបទេសជាមធ្យោបាយ និងជាលក្ខខណ្ឌចាំបាច់សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងដំណើរការបង្រៀន និងរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនិងប្រសិទ្ធផល។ សម្ភារឧបទេសរួមមាន៖ រូបភាពផ្ទាំងធំ បណ្ណរូបភាព បណ្ណពាក្យ សៀវភៅសិក្សាគោល សៀវភៅណែនាំជាដើមគឺជាធនធានដែលគ្រូនិងសិស្សយកមកប្រើប្រាស់ក្នុងការបង្រៀន និងរៀន ដើម្បីឱ្យខ្លឹមសារមេរៀនកាន់តែជាក់លាក់ ច្បាស់លាស់ ងាយយល់ ងាយចាប់បាន មានការទាក់ទាញអារម្មណ៍សិស្ស ហើយអាចសម្រេចវត្តបំណងមេរៀនបានល្អប្រសើរ។

គ្រូត្រូវឱ្យសិស្សសង្កេត ពិចារណា ពិភាក្សា និងហាត់ប្រើសម្ភារៈដោយខ្លួនឯង ដើម្បីយល់ច្បាស់ខ្លឹមសារមេរៀន។ កត្តាសំខាន់គ្រូត្រូវកំណត់សម្ភារៈបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់លាស់ទៅតាមតម្រូវការនៃមេរៀននីមួយៗ។

## ៦- ការវាយតម្លៃ

### ៦.១- វិធីវាយតម្លៃ

ក្នុងការវាយតម្លៃគេប្រើវិធីពីរសំខាន់គឺ ៖

- វង្វាយតម្លៃជាប្រចាំ នៅពេលបង្រៀនចប់មេរៀននីមួយៗ ដើម្បីស្ទាបស្ទង់ការយល់ដឹងរបស់សិស្សលើមេរៀនដែលបានបង្រៀនហើយ និងស្វែងរកគំនិតកាន់ច្រឡំរបស់សិស្ស ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យទាន់ពេលវេលា និងដើម្បីឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាពផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង។
- វង្វាយតម្លៃសរុបមានគោលបំណងស្ទាបស្ទង់ វាយតម្លៃសមត្ថភាព និងលទ្ធផលសិក្សាសរុបរបស់សិស្ស។

### ៦.២- រូបភាពវាយតម្លៃ

- ដកស្រង់ខ្លឹមសារមេរៀនចាំបាច់មួយចំនួន មកធ្វើជាសំណួរផ្ទាល់មាត់ សំណួរសរសេរធ្វើតេស្ត ក្នុងការប្រឡងប្រចាំខែ ឆមាស ស្របតាមភាពជាក់ស្តែងដែលមានក្នុងកម្មវិធីសិក្សា
- អនុវត្តផ្ទាល់
- ធ្វើកិច្ចការក្រុម ឬដៃគូ
- លេងល្បែងសិក្សា
- ស្វ័យសិក្សានិងកិច្ចការផ្ទះ។

## ៧- តារាងកម្មវិធីសិក្សា

### ៧.១- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី១ (១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង )

#### ៧.១.១- វត្ថុបំណង

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី១ មានគោលបំណង៖

#### វិជ្ជាសម្បទា

- ការលូតលាស់និងអាហាររូបត្ថម្ភ: រាងកាយខ្ញុំ អាហារប្រចាំថ្ងៃ និងការហាត់ប្រាណ
- អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ: ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ ការសម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ និងអនាម័យទូទៅ
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: ការថែទាំភ្នែក និងការថែទាំមាត់ធ្មេញ
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង: មេរោគនិងការបង្កជំងឺ ជំងឺឆ្លង និងការស្វែងរកជំនួយពេលមានជំងឺ
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ ការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់ ការថែរក្សាបរិស្ថាននៅផ្ទះ និងការថែរក្សាបរិស្ថាននៅសាលារៀន។

#### បំណិនសម្បទា

- បង្ហាញឈ្មោះនិងតួនាទីនៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយ
- កំណត់ឈ្មោះអាហារ បន្លែ និងផ្លែឈើដែលគួរហិរភោគ
- អនុវត្តការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ លាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ
- ហាត់ធ្វើតាមអារម្មណ៍រីករាយរបស់ខ្លួននិងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន

- បកស្រាយពីវិធីថែទាំភ្នែក វិធីការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន នៅផ្ទះ និងដោយសារសត្វ ហើយរកជំនួយសង្គ្រោះពេលមានគ្រោះថ្នាក់ឱ្យបានទាន់ពេលវេលា
- អនុវត្តជាក់ស្តែងការទុកដាក់សម្រាមនៅផ្ទះ និងនៅសាលារៀនឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

**ចរិយាសម្បទា**

- មានទម្លាប់ថែទាំរាងកាយ ថែទាំភ្នែក បរិភោគអាហារឱ្យបានទៀងទាត់ ពិសេសអាហារពេលព្រឹក ដើម្បីរាងកាយល្អតូលាស់ និងមានសុខភាពល្អ
- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តការសម្អាតខ្លួនប្រាណ មាត់ធ្មេញ សម្ភារៈប្រើប្រាស់
- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការបង្ការការឆ្លងរោគ និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាព និងរកជំនួយពេលមានជំងឺ
- បណ្តុះទម្លាប់បង្កើតអារម្មណ៍រីករាយ ហាត់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងចេះអធ្យាស្រ័យគ្នាទៅវិញទៅមក
- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ នៅសាលារៀន និងមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំខ្លួននិងរកជំនួយពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់
- បណ្តុះទម្លាប់ទុកដាក់សំរាមក្នុងធុង និងថែរក្សាបរិស្ថាន អនាម័យនៅផ្ទះ នៅសាលារៀនបានល្អ។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលរំពឹងទុក	រៀង
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>១៩ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : ការលូតលាស់និងអហាររូបក្តម្ភ</b>		<b>៥ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : រាងកាយខ្ញុំ</b> ១.១- ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ១.២- តួនាទីនៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយ ១.៣- ចម្រៀងរៀបរាប់ពីរាងកាយ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីឈ្មោះនៃផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - ផាត់ពណ៌និងប្រាប់ឈ្មោះនៃផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ - ប្រាប់បានពីតួនាទីនៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយ - ច្រៀងចម្រៀងរៀបរាប់ពីរាងកាយ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានទម្លាប់ថែទាំរាងកាយឱ្យមានអនាម័យ និងសុខភាពល្អ។	១ម៉
<b>មេរៀនទី២ : អាហារប្រចាំថ្ងៃ</b> ២.១- អាហារពេលព្រឹក ២.១.១- សារៈសំខាន់របស់អាហារពេលព្រឹក ២.១.២- ផលប៉ះពាល់នៃការមិនបរិភោគអាហារពេលព្រឹក ២.២- អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ ២.៣- អាហារពេលល្ងាច ២.៤- ការណែនាំពីបន្លែ និងផ្លែឈើ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់ឈ្មោះអាហារទាំងបីពេល - ប្រាប់ពីសារៈសំខាន់នៃអាហារទាំងបីពេល។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - ឱ្យឧទាហរណ៍អាហារបីពេលដែលបានបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ - រាប់ឈ្មោះបន្លែនិងផ្លែឈើដែលបានបរិភោគ - គូរ និងផាត់ពណ៌បន្លែ ផ្លែឈើ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារបីពេលឱ្យបានទៀងទាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ពិសេសអាហារពេលព្រឹក។	២ម៉

<p><b>មេរៀនទី៣ : ការហាត់ប្រាណ</b>          ៣.១- លំហាត់ប្រាណ          ៣.២- សារសំខាន់នៃការហាត់ប្រាណ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>          - រៀបរាប់ពីកាយវិការនៃលំហាត់ប្រាណនិងសារសំខាន់នៃលំហាត់ប្រាណ។  <b>បំណិនសម្បទា</b>          - បង្ហាញពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។  <b>ចរិយាសម្បទា</b>          - មានទម្លាប់ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។</p>	<p>២ម៉</p>
<p><b>ជំពូក២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ</b></p>		<p><b>៦ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ</b>          ១.១- សារសំខាន់នៃការសម្អាតខ្លួនប្រាណ          ១.២- ការសម្អាតក្បាលនិងសក់          ១.៣- ការដុសសម្អាតមាត់ ធ្មេញ          ១.៤- ការសម្អាតច្រមុះ ត្រចៀក និងដងខ្លួន          ១.៥- ការសម្អាតដៃ ជើង</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>          - រៀបរាប់ពីសារសំខាន់នៃការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ          - ពណ៌នាពីការសម្អាតខ្លួនប្រាណ។  <b>បំណិនសម្បទា</b>          - បង្ហាញពីការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណបានត្រឹមត្រូវ។  <b>ចរិយាសម្បទា</b>          - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការអនុវត្តអនាម័យខ្លួនប្រាណជា រៀងរាល់ថ្ងៃ។</p>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ការសម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់</b>          ២.១- ការសម្អាតសម្លៀកបំពាក់          ២.២- ការសម្អាតស្បែកជើង          ២.៣- ការសម្អាតការតាប និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀត</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>          - រៀបរាប់ពីរបៀបសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើង និងការតាប          - រៀបរាប់ពីសារសំខាន់នៃការសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើងនិងការតាប។  <b>បំណិនសម្បទា</b>          - បង្ហាញពីការសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើង និងការតាប ឱ្យមានអនាម័យ។  <b>ចរិយាសម្បទា</b>          - បណ្តុះទម្លាប់ធ្វើអនាម័យសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើង និងការតាប។</p>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : អនាម័យទូទៅ</b>          ៣.១- ពាក់ស្បែកជើង          ៣.២- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់          ៣.៣- មិនត្រូវបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នាទេ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>          - រៀបរាប់ពីសារសំខាន់នៃការពាក់ស្បែកជើង និងការបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់          - រៀបរាប់ពីផលវិបាកបណ្តាលពីការបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នាទេ។  <b>បំណិនសម្បទា</b>          - បង្ហាញពីការអនុវត្តអនាម័យទូទៅ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគ          - ផាត់ពណ៌រូបពាក់ស្បែកជើង និងបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់។  <b>ចរិយាសម្បទា</b>          - មានទម្លាប់រស់នៅមានអនាម័យ បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់។</p>	<p>២ម៉</p>

<b>ជំពូក្រាវ ៣ : ការថែទាំក្មេកនិងមាត់ធ្មេញ</b>		<b>៣៩</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការថែទាំក្មេក</b> ១.១- ការថែទាំក្មេក ១.២- ប្រការមិនត្រូវធ្វើអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្មេក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពណ៌នាបានពីរបៀបថែទាំក្មេក - រៀបរាប់ពីសកម្មភាពដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្មេក។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីវិធីថែទាំក្មេក។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំក្មេក។	១ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការថែទាំមាត់ ធ្មេញ</b> ២.១- ការថែទាំមាត់ ធ្មេញ ២.២- របៀបដុសសម្អាតមាត់ ធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីរបៀបថែទាំមាត់ ធ្មេញ - រៀបរាប់ពីរបៀបដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីវិធីថែទាំ និងដុសសម្អាតមាត់ ធ្មេញ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានទម្លាប់ធ្វើអនាម័យមាត់ ធ្មេញជាប្រចាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺពុកធ្មេញ។	២ម៉
<b>ជំពូក្រាវ ៤ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b>		<b>៤៩</b>
<b>មេរៀនទី១ : មេរោគនិងការបង្កជំងឺ</b> ១.១- មេរោគ ១.២- ការឆ្លងមេរោគ ១.២.១- តាមរយៈទឹក ១.២.២- តាមរយៈចំណីអាហារ មិនស្អាត លាមក និងទឹកនោមរបស់ សត្វ ១.៣- វិធានការបង្ការការឆ្លងមេរោគ ១.៣.១- អនុវត្តការសម្អាតជាប្រចាំ ១.៣.២- ទុកដាក់សំរាមនិងសម្អាតបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត ១.៤- ចម្រៀងបង្ការមេរោគ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីមូលហេតុ និងការចម្លងមេរោគ - ប្រាប់ពីវិធីងាយៗដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការឆ្លងមេរោគ និងវិធានការបង្ការការឆ្លងមេរោគ - ច្រៀងចម្រៀងបង្ការមេរោគ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់រក្សាអនាម័យល្អ បង្ការការឆ្លងមេរោគ។	៣ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ជំងឺឆ្លង</b> ២.១- ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ២.២- សញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ឈ្មោះជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ - ប្រាប់បានពីសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីសញ្ញា នៃការឆ្លងមេរោគ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់បង្ការការឆ្លងមេរោគ។	១ម៉

<p><b>មេរៀនទី៣ : ការស្វែងរកជំនួយពេលមានជំងឺ</b></p> <p>៣.១- តើគួរប្រាប់អ្នកណាខ្លះនៅពេលមានជំងឺ</p> <p>៣.២- តើគួរធ្វើដូចម្តេចពេលមានជំងឺ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីមនុស្សដែលអាចជួយបាន នៅពេលមានជំងឺ</li> <li>- រៀបរាប់ពីសកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើពេលមានជំងឺ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការទាក់ទងជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនដើម្បីទទួលបានជំនួយសង្គ្រោះ</li> <li>- បង្ហាញសកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើពេលមានជំងឺ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាពនិងរកជំនួយពេលមានជំងឺ។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
--	--	------------

**សមាសភាគ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត** **៤ម៉**

<p><b>មេរៀនទី១ : អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ</b></p> <p>១.១- ប្រភេទនៃអារម្មណ៍ (អារម្មណ៍រីករាយ កើតទុក្ខ ភ័យខ្លាច និងខឹង)</p> <p>១.២- ការបង្កើតអារម្មណ៍រីករាយ</p> <p>១.២.១- ការលេងកំសាន្ត ការសើចសប្បាយដែលមិនប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍អ្នកដទៃ</p> <p>១.២.២- រៀនឆ្លើយតបចំពោះអំពើណាដែលមិនពេញចិត្តដោយការចេះអធ្យាស្រ័យ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ផ្ទាល់ខ្លួន និងការប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍អ្នកដទៃ</li> <li>- ប្រាប់ពីអារម្មណ៍រីករាយ (វិជ្ជមាន)។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីអារម្មណ៍រីករាយរបស់ខ្លួន។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់បង្កើតអារម្មណ៍រីករាយនិងចេះអធ្យាស្រ័យ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
--	--	------------

<p><b>មេរៀនទី២ : ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ</b></p> <p>២.១- ស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍មិនល្អ</p> <p>២.២- វិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ហាត់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនល្អ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
---	---	------------

**សមាសភាគ៣ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន** **១២ម៉**

<p><b>មេរៀនទី១ : ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ</b></p> <p>១.១- ប្រភេទគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ</p> <p>១.២- ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ចងចាំសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនៅផ្ទះ</li> <li>- រៀបរាប់វិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាននៅផ្ទះ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានការប្រុងប្រយ័ត្ននិងបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនៅផ្ទះ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
--	--	------------

<p><b>មេរៀនទី២ : ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន</b></p> <p>២.១- គ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន</p> <p>២.២- ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនិងវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅសាលារៀន។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅសាលារៀន។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ</b></p> <p>៣.១- គ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ</p> <p>៣.២- ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ និងវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងដោយសារសត្វ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារសត្វ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៤ : ការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់</b></p> <p>៤.១- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់</p> <p>៤.២- អ្នកណាខ្លះដែលអាចជួយបាន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីទង្វើដែលត្រូវធ្វើ និងមនុស្សដែលអាចជួយសង្គ្រោះបាននៅពេលមានរបួស ឬមានគ្រោះថ្នាក់។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីទង្វើដែលត្រូវធ្វើ នៅពេលមានរបួស ឬមានគ្រោះថ្នាក់</li> <li>- ប្រាប់ឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សធំដែលនៅក្បែរខ្លួននិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនដើម្បីទទួលបានជំនួយសង្គ្រោះ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានស្មារតីយកចិត្តទុកក្នុងការថែទាំខ្លួន និងរកជំនួយពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៥ : ការថែរក្សាបរិស្ថាននៅផ្ទះ</b></p> <p>៥.១- ទុកដាក់សំរាមនៅផ្ទះ</p> <p>៥.២- ការរៀបចំបរិស្ថាននៅផ្ទះ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីការទុកដាក់សំរាម និងរៀបចំសម្ភារៈនៅផ្ទះ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីទុកដាក់សំរាមនៅផ្ទះនិងជុំវិញផ្ទះ ឱ្យមានសុវត្ថិភាព</li> <li>- ចេះរៀបចំទុកដាក់សម្ភារៈក្នុងផ្ទះនិងថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ទុកដាក់សំរាម និងថែរក្សាបរិស្ថាននិងអនាម័យនៅផ្ទះបានល្អ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

<p><b>មេរៀនទី៦ : ការថែរក្សាបរិស្ថាននៅសាលារៀន</b></p> <p>៦.១- ការទុកដាក់សំរាមនៅសាលារៀន</p> <p>៦.១.១- ប្រការគួរធ្វើ</p> <p>៦.១.២- ប្រការគួរចៀសវាង</p> <p>៦.២- ការថែរក្សាបរិស្ថាននៅសាលារៀន</p> <p>៦.២.១- សម្អាតក្នុងថ្នាក់រៀន</p> <p>៦.២.២- សម្អាតទីធ្លាសាលា</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីការទុកដាក់សំរាម និងថែរក្សាបរិស្ថាននៅ សាលារៀន</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការទុកដាក់សំរាម និងថែរក្សាបរិស្ថានស្អាតនៅសាលារៀន</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ថែរក្សាបរិស្ថាននៅសាលារៀនបានល្អ</li> </ul>	<p>៣ម៉</p>
<p><b>សរុបម៉ោងក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា</b></p>		<p><b>៣៥ម៉</b></p>

**៧.២- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី២ ( ១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង)**

**៧.២.១- វត្ថុបំណង**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី២ មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ: របៀបបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ ប្រភេទអាហារ ក្រុមអាហារ និងឥរិយាបថល្អក្នុងការរស់នៅ
- អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ: ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ និងការប្រើប្រាស់បង្គន់
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: ធ្មេញនិងសារ:សំខាន់នៃធ្មេញ ភ្នែកនិងតួនាទី
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង: ការបង្ការជំងឺឆ្លង និងការបង្ការជំងឺរាក
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន និងការការពារខ្លួនពីការបំពានរាងកាយ
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើដំណើរថ្មើរជើង ឥរិយាបថចរាចរណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាព គ្រោះថ្នាក់នៃការលេបថ្នាំផ្តេសផ្តាស់ ការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់ ការទុកដាក់សំរាមនិងកាកសំណល់ និងការថែរក្សាប្រភពទឹក។

**បំណិនសម្បទា**

- បង្ហាញពីប្រភេទអាហារ របៀបបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវនិងតួនាទីសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ រៀនសង្កេតពីចំណីអាហារដែលមាននៅផ្ទះ និងនៅសាលារៀន
- បង្ហាញពីឥរិយាបថល្អក្នុងការដើរ ឈរ អង្គុយ និងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់
- បង្ហាញពីការថែរក្សាមាត់ធ្មេញ ការថែទាំភ្នែក ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ការថែទាំនិងប្រើប្រាស់បង្គន់បានត្រឹមត្រូវ
- បង្ហាញវិធានងាយៗក្នុងការបង្ការជំងឺឆ្លងនិងជំងឺរាក
- បង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាននិងការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានការប៉ះពាល់បំពាន
- បង្ហាញវិធីការពារខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ឥរិយាបថចរាចរណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាព ការបង្ការ គ្រោះថ្នាក់ដោយលេបថ្នាំផ្តេសផ្តាស់ និងអាចស្វែងរកជំនួយពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់



- បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃប្រភពទឹក ការថែរក្សាប្រភពទឹក ការទុកដាក់សំរាម និងកាកសំណល់ផ្សេងៗ ប្រកប ដោយសុវត្ថិភាព។

**ចរិយាសម្បទា**

- បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារបានត្រឹមត្រូវ ប្រកបដោយភាពរីករាយជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- ទម្លាប់ដេក ដើរឈរ អង្គុយ និងរស់នៅប្រកបដោយឥរិយាបថល្អ
- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំភ្នែក ធ្មេញ លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ បន្ទាប់មកក្នុងបង្គន់អនាម័យ និងថែទាំបង្គន់ឱ្យ បានស្អាត
- បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យល្អដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លងនិងជំងឺរាក
- មានបម្រុងប្រយុត្តិច្ច័យចេញ ឬបដិសេធ និងស្វែងរកជំនួយពីការបំពានរាងកាយ
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើដំណើរនៅតាមដងផ្លូវ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំលេប និងចេះស្វែងរកជំនួយពេលមានរបួសឬ គ្រោះថ្នាក់
- ទម្លាប់ទុកដាក់សំរាមបានត្រឹមត្រូវ និងចូលរួមថែរក្សាប្រភពទឹកនិងបរិស្ថាន។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលរំពឹងទុក	ម៉ោង
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>២១ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ</b>		<b>៨ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : របៀបបរិភោគអាហារ ត្រឹមត្រូវ</b> ១.១- ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ ១.២- សារៈសំខាន់នៃការទំពារអាហារ ១.៣- ការបរិភោគអាហារជាមួយ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ - ប្រាប់បានពីសារៈសំខាន់នៃការទំពារអាហារ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីរបៀបនៃការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារបានត្រឹមត្រូវ ប្រកបដោយភាពរីករាយជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ។	
<b>មេរៀនទី២ : ប្រភេទអាហារ</b> ២.១- គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ ២.២- បន្លែ ២.៣- ផ្លែឈើ ២.៤- សាច់និងស៊ុត ត្រី សណ្តែក ២.៥- ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើ ពីទឹកដោះគោ ២.៦- ប្រេង ស្ករ និងអំបិល	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ប្រភេទផ្សេងៗនៃអាហារដែលត្រូវបរិភោគ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញប្រភេទផ្សេងៗនៃអាហារ - សង្កេតពីចំណីអាហារដែលមាននៅផ្ទះនិងនៅសាលារៀន - គូរនិងផាត់ពណ៌ចំណីអាហារត្រូវបរិភោគ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានទម្លាប់បរិភោគអាហារបានត្រឹមត្រូវ។	២ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ក្រុមអាហារ</b> ៣.១- អាហារបីក្រុមនិងតួនាទី ៣.១.១- អាហារសាងសង់	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីអាហារបីក្រុម - ប្រាប់ពីតួនាទីនៃអាហារបីក្រុមសម្រាប់ការលូតលាស់ និង	២ម៉

<p>៣.១.២- អាហារថាមពល</p> <p>៣.១.៣- អាហារការពាររាងកាយ</p> <p>៣.២- ចម្រៀងអាហារបីក្រុម</p>	<p>សុខភាព។</p> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីអាហារបីក្រុមនិងតួនាទីសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ</li> <li>- គូររូបនិងផាត់ពណ៌ក្រុមអាហារ</li> <li>- ច្រៀងចម្រៀងអាហារបីក្រុម។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារទាំងបីក្រុម។</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី៤ : ឥរិយាបថល្អក្នុងការរស់នៅ</b></p> <p>៤.១- ឥរិយាបថដេក ដើរ ឈរ ឬអង្គុយល្អ</p> <p>៤.២- ខ្យល់អាកាសនិងពន្លឺព្រះអាទិត្យ</p> <p>៤.៣- ការគេងនិងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់</p> <p>៤.៤- ការហាត់ប្រាណនិងលេងកីឡាជាប្រចាំ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីឥរិយាបថល្អៗដែលត្រូវប្រព្រឹត្តក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីឥរិយាបថល្អក្នុងការដេកដើរ ឈរ និងអង្គុយ</li> <li>- សង្កេតពីឥរិយាបថរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ និងកែលម្អ</li> <li>- រៀបរាប់ពីការគេងនិងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់ដោយលើកឧទាហរណ៍ពីខ្លួនឯង</li> <li>- បង្ហាញពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡា។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានទម្លាប់ដេក ដើរឈរ អង្គុយ និងរស់នៅប្រកបដោយឥរិយាបថល្អ។</li> </ul>	<p>៣ម៉</p>
<p><b>ជំពូក២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ</b></p>		
<p><b>មេរៀនទី ១ : ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ</b></p> <p>១.១- តើត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូនៅពេលណា</p> <p>១.២- សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ</p> <p>១.៣- របៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូបានត្រឹមត្រូវ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីពេលដែលត្រូវលាងសម្អាតដៃនិងសារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ</li> <li>- រៀបរាប់ពីរបៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីរបៀបលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូបានត្រឹមត្រូវនឹងសារៈសំខាន់( រៀបចំទឹក សាប៊ូ អនុវត្តជាក់ស្តែង )</li> <li>- សង្កេតនិងប្រាប់ពីជំហាននៃការលាងសម្អាតដៃ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់លាងសម្អាតដៃជាប្រចាំ។</li> </ul>	<p>៣ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ ការប្រើប្រាស់បង្គន់</b></p> <p>២.១- សារៈសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់បង្គន់</p> <p>២.២- ការថែទាំបង្គន់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាបានពីសារៈសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់បង្គន់</li> <li>- រៀបរាប់ពីការសម្អាតនិងការថែទាំបង្គន់។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់និងការថែទាំបង្គន់</li> <li>- សង្កេតនិងប្រាប់ពីជំហាននៃការលាងសម្អាតដៃ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

	<b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានទម្លាប់បន្ទាប់បន្សំក្នុងបង្គន់អនាម័យនិងថែទាំបង្គន់ឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ។	
<b>ជំពូក៣ : ការថែទាំភ្នែក និងមាត់ធ្មេញ</b>		<b>៥ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : ធ្មេញនិងសារៈសំខាន់នៃធ្មេញ</b> ១.១- ធ្មេញ ១.២- សារៈសំខាន់នៃធ្មេញ ១.៣- ការថែទាំធ្មេញ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមុខងារធ្មេញនិងសារៈសំខាន់នៃធ្មេញ - ពណ៌នាពីការថែរក្សាធ្មេញ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃធ្មេញ និងមុខងារនៃធ្មេញ - បង្ហាញពីការថែរក្សាធ្មេញ - គូរ និងផាត់ពណ៌រូបធ្មេញ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានទម្លាប់ល្អក្នុងការថែទាំធ្មេញ។	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ភ្នែកនិងតួនាទី</b> ២.១- ភ្នែក ២.២- សារៈសំខាន់នៃភ្នែក ២.៣- ការថែទាំភ្នែក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់រូបផ្ទៃភ្នែកខាងក្រៅនៃភ្នែក - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់និងការថែទាំភ្នែក។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - សង្កេតនិងប្រាប់ពីផ្ទៃក្នុងផ្សេងៗនិងសារៈសំខាន់នៃភ្នែក - បង្ហាញពីការថែទាំភ្នែក - គូរ និងផាត់ពណ៌រូបភ្នែក។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការថែទាំភ្នែក។	៣ម៉
<b>ជំពូក៤ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b>		<b>៣ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b> ១.១- ការឆ្លងនៃមេរោគ ១.១.១- ឆ្លងតាមទឹក ១.១.២- ឆ្លងតាមអាហារ ១.១.៣- ឆ្លងតាមលាមកនិងទឹកនោម ១.១.៤- ឆ្លងតាមទឹកមាត់ ឈាម និងខ្ទុះ ១.១.៥- ឆ្លងតាមខ្យល់ដង្ហើម ១.២- វិធីបង្ការជំងឺឆ្លង	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីផ្លូវនៃការចម្លងមេរោគ - ពណ៌នាពីវិធីបង្ការជំងឺឆ្លង។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីវិធានការងាយៗក្នុងការបង្ការជំងឺឆ្លង។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់រស់នៅមានអនាម័យ ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង។	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការបង្ការជំងឺរាក</b> ២.១- ធាតុសញ្ញាជំងឺរាក ២.២- វិធីបង្ការជំងឺរាក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីធាតុសញ្ញាជំងឺរាក - ប្រាប់ពីវិធីងាយៗដើម្បីបង្ការជំងឺរាក។	១ម៉

	<p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីវិធានការងាយៗក្នុងការបង្ការជំងឺរាក។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យល្អ បង្ការជំងឺរាក។</li> </ul>	
<p><b>សមាសភាគ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត</b></p>		<p><b>៤៩</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន</b></p> <p>១.១- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង</p> <p>    ១.១.១- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប</p> <p>    ១.១.២- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងខ្ពស់</p> <p>១.២- សារៈសំខាន់នៃការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាបនិងខ្ពស់ និងសារៈសំខាន់នៃការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន(ឧ. ខំប្រឹងរៀននិងទទួលស្គាល់ថាខ្លួនមានសមត្ថភាព...)។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ទម្លាប់ឱ្យតម្លៃជាវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ការការពារខ្លួនពីការបំពានរាងកាយ</b></p> <p>២.១- ការប៉ះពាល់ត្រឹមត្រូវ</p> <p>២.២- ការប៉ះពាល់បំពាន</p> <p>២.៣- វិធីងាយៗក្នុងការការពារពីការបំពានរាងកាយ</p> <p>២.៤- ការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានការប៉ះពាល់បំពាន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីការប៉ះពាល់ត្រឹមត្រូវនិងការប៉ះពាល់បំពាន</li> <li>- ប្រាប់ពីវិធីបង្ការងាយៗពេលមានការប៉ះពាល់បំពាន។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីការពារខ្លួនពីការប៉ះពាល់បំពាននិងស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានការប៉ះពាល់បំពាន។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយុទ្ធនឹង ចេះគេចចេញ ឬបដិសេធ និងស្វែងរកជំនួយពេលមានការបំពានរាងកាយ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>សមាសភាគ៣ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន</b></p>		<p><b>១០៩</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើដំណើរថ្មីជើង</b></p> <p>១.១- មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់</p> <p>១.២- វិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីមូលហេតុបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើដំណើរថ្មីជើង។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើដំណើរថ្មីជើង។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយុទ្ធនឹងគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើដំណើរថ្មីជើងនៅតាមដងផ្លូវ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ឥរិយាបថចរាចរណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាព</b></p> <p>២.១- ឥរិយាបថសម្រាប់អ្នកថ្មីជើង</p> <p>២.២- ឥរិយាបថសម្រាប់អ្នកជិះកង់ ម៉ូតូឬឡាន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់បានពីឥរិយាបថចរាចរណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកថ្មីជើង អ្នកជិះកង់ ម៉ូតូ និងឡាន។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- អនុវត្តបានពីឥរិយាបថចរាចរណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាព។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើចរាចរណ៍ដោយសុវត្ថិភាព។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

<p><b>មេរៀនទី៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃការលេបថ្នាំផ្ដេសផ្ដាស</b></p> <p>៣.១- គ្រោះថ្នាក់នៃការលេបថ្នាំ          ៣.២- ប្រការដែលមិនត្រូវធ្វើដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយការលេបថ្នាំផ្ដេសផ្ដាស</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់ពីគ្រោះថ្នាក់ដោយការលេបថ្នាំផ្ដេសផ្ដាស</li> <li>- រៀបរាប់ប្រការដែលមិនត្រូវធ្វើដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយការលេបថ្នាំផ្ដេសផ្ដាស។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីប្រការដែលមិនត្រូវធ្វើដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃការលេបថ្នាំផ្ដេសផ្ដាស។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការលេបថ្នាំ។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៤ : ការស្វែងរកជំនួយនៅពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់</b></p> <p>៤.១- ការស្វែងរកជំនួយពេលមានរបួសឬគ្រោះថ្នាក់          ៤.២- ប្រការគួរជៀសវាងពេលមានរបួស ឬមិត្តលង់ទឹក ឬត្រូវខ្សែភ្លើងឆក់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- កំណត់បានពីអ្នកដែលអាចជួយបានពេលមានរបួស ឬមានគ្រោះថ្នាក់។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការស្វែងរកជំនួយ និងប្រការគួរជៀសវាង ពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានស្មារតីបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការថែទាំខ្លួន និងរកជំនួយពេលមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៥ : ការទុកដាក់សំរាម និងកាកសំណល់</b></p> <p>៥.១- ផលវិបាកនៃការចោលសំរាម និងកាកសំណល់          ៥.២- ការទុកដាក់សំរាមត្រឹមត្រូវ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ផលវិបាកនៃការចោលសំរាមនិងកាកសំណល់ផ្សេងៗ</li> <li>- ព័ណ្ណាពីការទុកដាក់សំរាមបានត្រឹមត្រូវ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញការទុកដាក់សំរាមនិងកាកសំណល់ផ្សេងៗ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ទម្លាប់ទុកដាក់សំរាមបានត្រឹមត្រូវ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៦ : ការថែរក្សាប្រភពទឹក</b></p> <p>៦.១- ការបំពុលប្រភពទឹក          ៦.២- សារៈសំខាន់នៃប្រភពទឹក          ៦.៣- ការថែរក្សាប្រភពទឹក              ៦.៣.១- ប្រការគួរធ្វើ              ៦.៣.២- ប្រការមិនគួរធ្វើ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីទង្វើផ្សេងៗនៃការបំពុលទឹក</li> <li>- រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃប្រភពទឹក និងការថែរក្សាប្រភពទឹក</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃប្រភពទឹក និងការថែរក្សាប្រភពទឹក</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែរក្សាប្រភពទឹកឱ្យបានល្អ ( ស្រះអណ្តូងជាដើម)</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>ម៉ោងសរុបក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា</b></p>		<p><b>៣៥ម៉</b></p>

**៧.៣- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៣ ( ១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង)**

**៧.៣.១- វគ្គបំណង**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៣ មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ: អាហារសម្រន់ ការណែនាំពីការថែអាហារ និងការទល់លាមក
- អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ: ការប្រើប្រាស់ទឹកនិងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងអនាម័យទូទៅ
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: អាហារដែលធ្វើឱ្យពុកធ្មេញ សញ្ញាណពុកធ្មេញ និងភ្នែកម្លប់
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង: ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺរបេង ជំងឺដង្កូវព្រួន និងជំងឺភ្នែកក្រហម
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អ ទំនាស់និងដំណោះស្រាយ
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: ទង្វើដែលមានសុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈ សុវត្ថិភាពនៅពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ សីលធម៌នៅទីសាធារណៈ ការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនិងការបម្លែងសំរាម។

**បំណិនសម្បទា**

- បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃអាហារសម្រន់ដែលគួរជ្រើសរើសបរិភោគនៅផ្ទះនិងសាលារៀន
- បង្ហាញពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការថែអាហារ និងអាហារដែលជួយបង្ការការទល់លាមក
- អនុវត្តពីការយល់អនាម័យប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ ការប្រើប្រាស់ទឹក និងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ
- បង្ហាញពីការថែទាំនិងការបង្ការភ្នែកម្លប់ ប្រភេទអាហារដែលធ្វើឱ្យពុកធ្មេញរឹងមាំ សញ្ញាណពុកធ្មេញពុក វិធីបង្ការ និងការថែទាំមាត់ ធ្មេញ
- បង្ហាញពីវិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺរបេង ជំងឺដង្កូវព្រួន និងជំងឺភ្នែកក្រហម
- បង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ និងបៀបដោះស្រាយបញ្ហា
- សង្កេតពីហេតុការណ៍ផ្សេងៗដែលអាចបង្កឱ្យគ្មានសុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈនិងកំណត់ពីមនុស្ស ដែលអាចជួយសង្គ្រោះនៅពេលមានបញ្ហា
- បង្ហាញពីទង្វើដែលមានសុវត្ថិភាព និងសីលធម៌នៅទីសាធារណៈ
- បង្ហាញពីវិធីអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ"ប" បី ដើម្បីថែរក្សាបរិស្ថាននិងសម្បត្តិសាធារណៈ។

**ចរិយាសម្បទា**

- យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារសម្រន់ និងអាហារមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព
- បណ្តុះទម្លាប់ល្អក្នុងការសន្សំសំចៃទឹក ថែរក្សា និងអនាម័យកន្លែងលាងសម្អាតដៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំភ្នែក ធ្មេញ បង្ការភ្នែកម្លប់ បង្ការជំងឺរបេង បង្ការដង្កូវព្រួន និងជំងឺភ្នែកក្រហម
- បណ្តុះស្មារតីបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្រួសារ អ្នកដទៃ និងប្រកាន់យកការដោះស្រាយបញ្ហាត្រឹមត្រូវ
- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការការពារខ្លួននៅទីសាធារណៈ ពេលជិះកង់តាមផ្លូវនិងទម្លាប់មានសីលធម៌ល្អទាក់ទងនឹងសុខភាពនៅទីសាធារណៈ
- ចូលរួមថែរក្សាបរិស្ថានតាមរយៈយុទ្ធសាស្ត្រ"ប" បី។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលសិក្សា	រយៈពេល
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>២២ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : ការលូតលាស់និងអាយុមធ្យម</b>		<b>៥ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : អាហារសម្រន់</b> ១.១- និយមន័យ ១.២- អាហារសម្រន់ដែលគួរបរិភោគ ១.៣- អាហារសម្រន់មិនគួរបរិភោគ ១.៤- សារៈសំខាន់នៃអាហារសម្រន់ដែលគួរបរិភោគ ១.៥- ផលប៉ះពាល់ពីការបរិភោគអាហារសម្រន់មិនគួរបរិភោគ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “អាហារសម្រន់” - រៀបរាប់ពីអាហារសម្រន់ដែលគួរបរិភោគ និងមិនគួរបរិភោគ - រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃអាហារសម្រន់ដែលមិនគួរបរិភោគ។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃអាហារសម្រន់ដែលគួរបរិភោគនៅផ្ទះនិងសាលារៀន - ជ្រើសរើសអាហារសម្រន់ដែលគួរបរិភោគ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារសម្រន់ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការណែនាំពីការកែច្នៃអាហារ</b> ២.១- ការកែច្នៃត្រី ២.២- ការកែច្នៃអង្ករ ២.៣- ការកែច្នៃសណ្តែកស្បៀង ២.៤- គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការកែច្នៃអាហារ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីការកែច្នៃត្រី អង្ករ និងសណ្តែកស្បៀង។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បកស្រាយបានពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការកែច្នៃអាហារ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារដែលមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។	២ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ការទល់លាមក</b> ៣.១- មូលហេតុនៃការទល់លាមក ៣.២- ផលវិបាកនៃការទល់លាមក ៣.៣- ការបង្ការការទល់លាមក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពណ៌នាបានពីមូលហេតុ និងផលវិបាកនៃការទល់លាមក - រៀបរាប់ពីអាហារដែលជួយឱ្យបង្ការបង្កបានស្រួល។ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីអាហារដែលជួយបង្ការការទល់លាមក។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - ទម្លាប់បរិភោគអាហារដែលជួយសម្រួលដល់ការទល់លាមក។	១ម៉
<b>ជំពូក២ : អនាម័យខ្ពស់ប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ</b>		<b>៣ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការប្រើប្រាស់ទឹកនិងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ</b> ១.១- ការប្រើប្រាស់ទឹក ១.១.១- ការសន្សំសំចៃទឹក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីការសន្សំសំចៃទឹក និងថែរក្សាប្រភពទឹក - ពណ៌នាពីការថែទាំនិងធ្វើអនាម័យកន្លែងលាងសម្អាតដៃ។	២ម៉

<p>១.១.២- ការថែរក្សាប្រភពទឹក</p> <p>១.២- កន្លែងលាងសម្អាតដៃ</p> <p>១.២.១- ការថែទាំកន្លែងលាងសម្អាតដៃ</p> <p>១.២.២- អនាម័យកន្លែងលាងសម្អាតដៃ</p>	<p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ទឹក និងកន្លែងលាងសម្អាតដៃ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះស្មារតីឱ្យមានទម្លាប់ល្អក្នុងការសន្សំសំចៃទឹក</li> <li>- មានស្មារតីថែទាំនិងធ្វើអនាម័យកន្លែងលាងសម្អាតដៃ។</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី២ អនាម័យទូទៅ</b></p> <p>២.១- ឥរិយាបថអនាម័យ</p> <p>២.១.១- ឥរិយាបថអនាម័យនៅផ្ទះ</p> <p>២.១.២- ឥរិយាបថអនាម័យនៅទីសាធារណៈ</p> <p>២.២- សារសំខាន់នៃឥរិយាបថអនាម័យ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាពីឥរិយាបថដែលនាំឱ្យមានអនាម័យល្អ សម្រាប់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីឥរិយាបថអនាម័យល្អប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យល្អប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>ជំពូក៣ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ</b></p>		<p><b>៦ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : អាហារដែលធ្វើឱ្យធ្មេញពុក</b></p> <p>១.១- ប្រភេទអាហារដែលនាំឱ្យធ្មេញរឹងមាំ</p> <p>១.២- ប្រភេទអាហារដែលនាំឱ្យធ្មេញពុក</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីប្រភេទអាហារដែលធ្វើឱ្យធ្មេញរឹងមាំ និងអាហារដែលធ្វើឱ្យធ្មេញឆាប់ពុក។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញបានពីប្រភេទអាហារដែលធ្វើឱ្យធ្មេញរឹងមាំ</li> <li>- សង្កេតពីប្រភេទអាហារដែលធ្វើឱ្យធ្មេញពុក។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងការបរិភោគអាហារដែលនាំឱ្យធ្មេញឆាប់ពុក។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : សញ្ញាណពុកធ្មេញ</b></p> <p>២.១- មូលហេតុនៃជំងឺពុកធ្មេញ</p> <p>២.២- រោគសញ្ញាពុកធ្មេញ</p> <p>២.៣- វិធីបង្ការនិងការថែទាំធ្មេញ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងរោគសញ្ញាពុកធ្មេញ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញសញ្ញាណពុកធ្មេញ វិធីបង្ការ និងការថែទាំធ្មេញ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំធ្មេញ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ភ្នែកម្លប់</b></p> <p>៣.១- និយមន័យភ្នែកម្លប់</p> <p>៣.២- មូលហេតុភ្នែកម្លប់</p> <p>៣.៣- វិធីបង្ការភ្នែកម្លប់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ “ ភ្នែកម្លប់ ”</li> <li>- រៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងវិធីបង្ការភ្នែកម្លប់</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញមូលហេតុនិងវិធីបង្ការភ្នែកម្លប់</li> </ul>	<p>២ម៉</p>



	<b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំនិងបង្ការភ្នែកម្លប់។	
<b>ជំពូក៧ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b>		<b>៤៩</b>
<b>មេរៀនទី១ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ</b> ១.១- របៀបឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ១.២- រោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ១.៣- វិធីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីរបៀបឆ្លង រោគសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីវិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់បង្ការជំងឺផ្តាសាយ។	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ជំងឺរាបង</b> ២.១- របៀបឆ្លងជំងឺរាបង ២.២- រោគសញ្ញាជំងឺរាបង ២.៣- វិធីបង្ការជំងឺរាបង	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីរបៀបឆ្លង រោគសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំងឺរាបង <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីរបៀបឆ្លងនិងវិធីបង្ការជំងឺរាបង។ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពកុំឱ្យឆ្លងជំងឺរាបង។	២ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ជំងឺដង្កូវព្រូន</b> ៣.១- មូលហេតុនៃការឆ្លងដង្កូវព្រូន ៣.២- ប្រភេទផ្សេងៗនៃដង្កូវព្រូន ៣.៣- វិធីបង្ការដង្កូវព្រូន	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ប្រភេទផ្សេងៗ និងវិធីបង្ការដង្កូវព្រូន <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីរបៀបឆ្លងនិងវិធីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន - ធ្វើតារាងសង្ខេបពីការចម្លងដង្កូវព្រូននិងវិធីបង្ការ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន	២ម៉
<b>មេរៀនទី៤ : ជំងឺភ្នែកក្រហម</b> ៤.១- និយមន័យជំងឺភ្នែកក្រហម ៤.២- របៀបឆ្លងជំងឺភ្នែកក្រហម ៤.៣- រោគសញ្ញាជំងឺភ្នែកក្រហម ៤.៤- វិធីបង្ការជំងឺភ្នែកក្រហម	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីនិយមន័យ រោគសញ្ញា និងរបៀបឆ្លងជំងឺភ្នែកក្រហម <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីវិធីបង្ការជំងឺភ្នែកក្រហម <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពបង្ការជំងឺភ្នែកក្រហម។	២ម៉
<b>សមាសភាគ២ : សុខភាពឆ្លងចិត្ត</b>		<b>៤៩</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អ</b> ១.១- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្រួសារ ១.២- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីការបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្រួសារនិងអ្នកដទៃ - ប្រាប់បានពីកត្តាដែលនាំឱ្យមានទំនាក់ទំនងមិនល្អជាមួយគ្រួសារនិងអ្នកដទៃ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ	២ម៉

<p>១.៣- កត្តាដែលនាំឱ្យមានទំនាក់ទំនងមិនល្អ</p>	<p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះស្មារតីបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងអ្នកដទៃ</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី២ : ទំនាស់និងដំណោះស្រាយ</b></p> <p>២.១- និយមន័យ</p> <p>២.២- មូលហេតុដែលបង្កទំនាស់</p> <p>២.៣- របៀបដោះស្រាយទំនាស់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ “ ទំនាស់និងដំណោះស្រាយ”</li> <li>- ពណ៌នាពីមូលហេតុដែលបង្កទំនាស់ និងវិធីដោះស្រាយ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីរបៀបដោះស្រាយបញ្ហានិងទំនាស់</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រកាន់យកការដោះស្រាយទំនាស់ដែលត្រឹមត្រូវ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>សមាសភាគ៣ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន</b> <span style="float: right;"><b>៩ម៉</b></span></p>		
<p><b>មេរៀនទី១ : ទង្វើដែលមានសុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈ</b></p> <p>១.១- សុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈ</p> <p>១.២- ការស្វែងរកជំនួយ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីវិធីផ្សេងៗដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈ</li> <li>- ប្រាប់ពីការសម្រេចចិត្តមិនទៅជាមួយអ្នកដែលយើងមិនស្គាល់</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- សង្កេតពីហេតុការណ៍ផ្សេងៗដែលអាចបង្កឱ្យគ្មានសុវត្ថិភាពនៅទីសាធារណៈ</li> <li>- កំណត់ពីមនុស្សដែលអាចជួយសង្គ្រោះនៅពេលគ្មានសុវត្ថិភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការការពារខ្លួននៅទីសាធារណៈ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : សុវត្ថិភាពនៅពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ</b></p> <p>២.១- ទង្វើមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ</p> <p>២.២- ទង្វើមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ទង្វើដែលមានសុវត្ថិភាពពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីទង្វើដែលមានសុវត្ថិភាពពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលជិះកង់តាមដងផ្លូវ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : សីលធម៌នៅទីសាធារណៈ</b></p> <p>៣.១- ទង្វើល្អទាក់ទងនឹងសុខភាពនៅទីសាធារណៈ</p> <p>៣.២- ទង្វើដែលប៉ះពាល់សុខភាពនៅទីសាធារណៈ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់បានពីទង្វើល្អទាក់ទងនឹងសុខភាពនៅតាមទីសាធារណៈ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពន្យល់បានពីទង្វើល្អនៅទីសាធារណៈដែលជួយបង្ការជំងឺឆ្លងដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ទម្លាប់មានសីលធម៌នៅទីសាធារណៈទាក់ទងនឹងសុខភាព</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

<b>មេរៀនទី៤ : ការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ឡើងវិញនិងការបម្លែងសំរាម</b> ៤.១- និយមន័យបរិស្ថាន ៤.២- យុទ្ធសាស្ត្រ“ប”បី ៤.២.១- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ ៤.២.២- ការប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ៤.២.៣- ការបម្លែង	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពន្យល់ពាក្យបរិស្ថាន - រៀបរាប់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី <b>ចរិយាសម្បទា</b> - ទម្លាប់ល្អក្នុងការចូលរួមថែរក្សាបរិស្ថានតាមរយៈយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី	៣ម៉
<b>ម៉ោងសរុបក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា</b>		<b>៣៥ម៉</b>

**៧.៤- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៤ (១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង)**

**៧.៤.១- វត្ថុបំណង**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៤ មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ: លំហាត់ប្រាណ ពីរ៉ាមីតអាហារ និងសារជាតិចិញ្ចឹម
- អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ: ការសម្អាតរាងកាយ និងការថែទាំបង្គន់
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: ការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ និងរបួសភ្នែក
- ជំងឺឆ្លងដោយសារមូស: ជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាម
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: ការតានតឹងចិត្ត ការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្ត និងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: ការចៀសចេញពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ សុវត្ថិភាពពេលភ្លៀង សុវត្ថិភាពពេលទឹកជំនន់ ការលង់ទឹក គ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងលេបថ្នាំ និងសារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាព។

**បំណិនសម្បទា**

- បង្ហាញពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ពីរ៉ាមីតអាហារ និងសារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីរាងកាយលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ
- អនុវត្តការសម្អាតរាងកាយ ការប្រើប្រាស់ និងលាងសម្អាតបង្គន់ឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ
- បង្ហាញពីការថែទាំ បង្ការរបួសភ្នែក និងបង្ការជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ
- បង្ហាញពីវិធីបង្ការ របៀបឆ្លង និងការស្វែងរកសេវាព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាមបានត្រឹមត្រូវ
- បង្ហាញពីវិធីដោះស្រាយការតានតឹងចិត្ត និងវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់
- បង្ហាញពីវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ វិធានការបង្ការលង់ទឹក សុវត្ថិភាពពេលភ្លៀង ពេលទឹកជំនន់ និងវិធានអនាម័យ
- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាពចូលរួមដាំ និងអភិរក្សដើមឈើ។

**ចរិយាសម្បទា**

- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើលំហាត់ប្រាណបានទៀងទាត់ បរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមតាមពីរ៉ាមីតអាហារដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់ល្អ
- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យ ថែទាំភ្នែក អញ្ចាញធ្មេញនិងបង្ការកុំឱ្យឆ្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាម

- ទម្លាប់អនុវត្តវិធីបន្តអារម្មណ៍ងាយៗក្នុងការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្តនិងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់
- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ នៅពេលធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទឹកនៅពេលភ្លៀង និងពេលទឹកជំនន់
- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងលេបថ្នាំដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមដាំ ថែរក្សា និងស្រឡាញ់ព្រៃឈើ។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលរំពឹងទុក	ម៉ោង
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>១៩ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : ការលូតលាស់និងអហាររូបត្ថម្ភ</b>		<b>៦ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : លំហាត់ប្រាណ</b> ១.១- លំហាត់ប្រាណនិងការលូតលាស់ ១.២- សារៈសំខាន់នៃអាហារនិងលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃអាហារនិងលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីអាហារនិងលំហាត់ប្រាណដែលនាំឱ្យលូតលាស់រាងកាយ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើលំហាត់ប្រាណបានទៀងទាត់	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ពីរ៉ាមីតអាហារ</b> ២.១- ពីរ៉ាមីតអាហារ ២.២- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគតាមពីរ៉ាមីតអាហារ ២.៣- សារគន្លឹះ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីពីរ៉ាមីតអាហារ - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគតាមពីរ៉ាមីតអាហារ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការបរិភោគតាមពីរ៉ាមីតអាហារនិងសារគន្លឹះដើម្បីសុខភាពល្អ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - ទម្លាប់បរិភោគតាមពីរ៉ាមីតអាហារដើម្បីមានសុខភាពល្អ	២ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : សារជាតិចិញ្ចឹម</b> ៣.១- មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសារជាតិចិញ្ចឹម ៣.១.១- កាបូអ៊ីដ្រាត ៣.១.២- ប្រូតេអ៊ីន ៣.១.៣- លីពីត ៣.១.៤- សាធាតុរ៉ែ ៣.១.៥- វីតាមីន ៣.១.៦- សារជាតិសរសៃ ៣.២- សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមនីមួយៗ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសារជាតិចិញ្ចឹមសម្រាប់ការលូតលាស់ - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមនីមួយៗ <b>បំណិនសម្បទា</b> - ប្រាប់ឈ្មោះសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗនៃអាហារ - បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមសម្រាប់ការលូតលាស់ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់បរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់ល្អ។	២ម៉

<b>ជំពូក្រាហ៍ ២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ</b>		<b>៤៩</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការសម្អាតរាងកាយ</b> ១.១- ការសម្អាតដៃ ១.២- ការសម្អាតជើង	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីការសម្អាតដៃជើង <b>បំណិនសម្បទា</b> - អនុវត្តការសម្អាតដៃជើងឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់សម្អាតដៃជើងឱ្យបានស្អាត	២៩
<b>មេរៀនទី២ : ការថែទាំបង្គន់</b> ២.១- ការប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់ ២.២- ការសម្អាតបង្គន់	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីរបៀបប្រើប្រាស់ ថែទាំ និងសម្អាតបង្គន់ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់និងការលាងសម្អាតបង្គន់ - អនុវត្តការលាងសម្អាតបង្គន់ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំបង្គន់ឱ្យមានអនាម័យ	២៩
<b>ជំពូក្រាហ៍ ៣ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ</b>		<b>៥៩</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ</b> ១.១- ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ ១.២- ការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពណ៌នាពីការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ	២៩
<b>មេរៀនទី២ : ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ</b> ២.១- រោគសញ្ញាជំងឺរលាក អញ្ចាញធ្មេញ ២.២- ផលវិបាកនៃជំងឺរលាក អញ្ចាញធ្មេញ ២.៣- ការបង្ការជំងឺរលាក អញ្ចាញធ្មេញ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីរោគសញ្ញានិងផលវិបាកនៃជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ - ពណ៌នាពីការបង្ការជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីបង្ការជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំអញ្ចាញធ្មេញ។	២៩
<b>មេរៀនទី៣ : របួសភ្នែក</b> ៣.១- មូលហេតុរបួសភ្នែក ៣.២- សញ្ញានៃរបួសភ្នែក ៣.៣- វិធីបង្ការរបួសភ្នែក	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងការបង្ការរបួសភ្នែក <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីមូលហេតុនិងវិធីបង្ការរបួសភ្នែក <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំភ្នែកនិងបង្ការរបួសភ្នែក។	១៩

<b>ជំពូក្រាវ ៤ : ជំនួយដោយសារមូល</b>		<b>៤៖</b>
<b>មេរៀនទី១ : ជំនួយគ្រួសារ</b> ១.១- មូលហេតុនៃជំនួយគ្រួសារ ១.២- ធាតុសញ្ញាជំនួយគ្រួសារ ១.៣- វិធីបង្ការជំនួយគ្រួសារ ១.៤- ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ធាតុសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំនួយគ្រួសារ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីបង្ការនិងសេវាព្យាបាលជំនួយគ្រួសារបានត្រឹមត្រូវ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពកុំឱ្យឆ្លងជំនួយគ្រួសារ	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ជំនួយគ្រួសារឈាម</b> ២.១- មូលហេតុបង្កជំនួយគ្រួសារឈាម ២.២- ធាតុសញ្ញាជំនួយគ្រួសារឈាម ២.៣- វិធីបង្ការជំនួយគ្រួសារឈាម ២.៤- ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ ធាតុសញ្ញានិងវិធីបង្ការជំនួយគ្រួសារឈាម <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីធាតុសញ្ញា វិធីបង្ការ និងសេវាព្យាបាលជំនួយគ្រួសារឈាមបានត្រឹមត្រូវ - គូររូបនិងប្រាប់ពីរបៀបឆ្លងជំនួយគ្រួសារឈាម <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពកុំឱ្យឆ្លងជំនួយគ្រួសារឈាម	២ម៉
<b>សមាសភាគ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត</b>		<b>៦៖</b>
<b>មេរៀនទី១ : ការតានតឹងចិត្ត</b> ១.១- ការតានតឹងចិត្ត ១.១.១- និយមន័យ ១.១.២- ការតានតឹងចិត្តវិជ្ជមាន ១.១.៣- ការតានតឹងចិត្តអវិជ្ជមាន ១.២- មូលហេតុការតានតឹងចិត្ត ១.៣- ផលវិបាកនៃការតានតឹងចិត្ត មកលើសុខភាព	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “ ការតានតឹងចិត្ត ” - ពណ៌នាការតានតឹងចិត្តវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមាន - រៀបរាប់ពីមូលហេតុនិងផលវិបាកនៃការតានតឹងចិត្ត <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញមូលហេតុនិងផលវិបាកនៃការតានតឹងចិត្ត <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះគំនិតស្វែងយល់ពីការតានតឹងចិត្ត	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការគ្រប់គ្រងការតានតឹងចិត្ត</b> ២.១- ឥរិយាបថអវិជ្ជមានពេលតានតឹងចិត្ត ២.២- វិធីទប់ទល់ការតានតឹងចិត្ត ២.៣- វិធីដោះស្រាយការតានតឹងចិត្ត	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីឥរិយាបថអវិជ្ជមានពេលមានការតានតឹងចិត្ត - ពណ៌នាវិធីទប់ទល់និងដំណោះស្រាយការតានតឹងចិត្ត <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីដោះស្រាយការតានតឹងចិត្ត <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តវិធីដោះស្រាយការតានតឹងចិត្តតាមបែបវិជ្ជមាន	២ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់</b> ៣.១- ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ពេលចូលវ័យជំទង់	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅវ័យជំទង់	២ម៉

<p>៣.២- ការគ្រប់គ្រងអាមូណ៍ពេល ឈានចូលវ័យជំទង់</p>	<p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការគ្រប់គ្រងអាមូណ៍ប្រែប្រួលនៅវ័យជំទង់</li> </ul>	
<p><b>សមាសភាគ៣ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន</b></p>		<p><b>១០ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការជៀសចេញពី ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់</b></p> <p>១.១- ការស្គាល់ពីស្ថានភាព គ្រោះថ្នាក់</p> <p>១.២- ការជៀសចេញពីស្ថានភាព គ្រោះថ្នាក់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាបានពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- សង្កេតពីស្ថានភាពដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់និងជៀសចេញពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់បង្ការខ្លួនពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : សុវត្ថិភាពពេលភ្លៀង</b></p> <p>២.១- គ្រោះថ្នាក់ពេលភ្លៀង</p> <p>២.២- វិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលភ្លៀង</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីគ្រោះថ្នាក់និងវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្លៀង</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីវិធីបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្លៀង</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្លៀង</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : សុវត្ថិភាពពេលទឹកជំនន់</b></p> <p>៣.១- គ្រោះថ្នាក់ពេលទឹកជំនន់</p> <p>៣.២- វិធានការនៅពេលទឹកជំនន់</p> <p>៣.៣- អនាម័យពេលទឹកជំនន់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីប្រភេទគ្រោះថ្នាក់និងវិធានការសុវត្ថិភាពនៅពេលទឹកជំនន់</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីវិធានការបង្ការគ្រោះថ្នាក់និងអនាម័យ នៅពេលទឹកជំនន់</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលទឹកជំនន់</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៤ : ការលង់ទឹក</b></p> <p>៤.១- មូលហេតុនៃការលង់ទឹក</p> <p>៤.២- ស្ថានភាពនៃការលង់ទឹក</p> <p>៤.៣- វិធានការបង្ការការលង់ទឹក</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីមូលហេតុបណ្តាលឱ្យលង់ទឹក</li> <li>- ពណ៌នាពីស្ថានភាពនៃការលង់ទឹកនៅប្រទេសកម្ពុជានិងវិធានការបង្ការ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីស្ថានភាព និងវិធានការបង្ការការលង់ទឹក</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពេលលង់ទឹកឬពេលធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទឹក</li> <li>- យកចិត្តទុកដាក់ហាត់រៀនឱ្យចេះហែលទឹក</li> </ul>	<p>៣ម៉</p>

<p><b>មេរៀនទី៥ : គ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងថ្នាំលេប</b></p> <p>៥.១- គ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងថ្នាំលេប</p> <p>៥.២- វិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងថ្នាំលេប</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងថ្នាំលេបដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងថ្នាំលេប</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានបម្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងលេបថ្នាំដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៦ : សារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាព</b></p> <p>៦.១- សារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាព</p> <p>៦.២- ការថែរក្សានិងដាំដើមឈើ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាព</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីសារៈសំខាន់នៃព្រៃឈើចំពោះសុខភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះស្មារតីចូលរួមថែរក្សា ចូលរួមដាំនិងអភិរក្សព្រៃឈើ</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>ម៉ោងសិក្សាសរុបមួយឆ្នាំ</b></p>		<p><b>៣៥ម៉</b></p>

**៧.៥- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៥ ( ១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង)**

**៧.៥.១- វត្ថុបំណង**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៥ មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ: អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ អនាម័យពេលពេញវ័យ
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: អនាម័យមាត់ធ្មេញ ការវាស់គំហើញ
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង: ការពុលអាហារ ជំងឺរាក និងថ្នាំបង្ការ
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ
- សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ: ទំនាក់ទំនង ការបង្កើតមិត្តល្អ ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ការប៉ះពាល់ដោយសុដីរធម៌និងខ្វះសុដីរធម៌ និងការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចារនិងបដិសេធ
- ការលូតលាស់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ: ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ សរីរាង្គភេទ និងការមករដូវ
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាពនិងគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន។

**បំណិនសម្បទា**

- បកស្រាយបានពីសារៈសំខាន់ៗដែលត្រូវបរិភោគនៅពេលពេញវ័យ ចេះជ្រើសរើសចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ និងអនុវត្តអនាម័យ
- អនុវត្តការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ អនាម័យពេលពេញវ័យ ពិសេសពេលមករដូវ
- ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញនៅតាមសាលារៀន



- បកស្រាយពីប្រភេទនៃថ្នាំបង្ការ និងប្រតិទិននៃថ្នាំបង្ការ
- វិភាគលើចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួន មានទំនាក់ទំនងមិត្តល្អ និងការជឿទុកចិត្តក្នុងការរស់នៅ ចេះជ្រើសរើសអ្នកដែលជឿទុកចិត្តបានក្នុងការជួយដោះស្រាយបញ្ហារបស់ខ្លួន
- បង្ហាញពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលពេញវ័យ ចេះវិភាគពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង អារម្មណ៍អ្នកដទៃ និងគិតអំពីអ្នកដទៃក្នុងន័យវិជ្ជមាន ហ៊ានទទួលកំហុសនិងទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួន
- បង្ហាញពីឥរិយាបថនៃការគោរពនៅក្នុងសង្គម ត្រូវថ្លឹងថ្លែងថាជម្រើសណាមួយដែលប្រសើរបំផុតសម្រាប់យើងនិងអ្នកដទៃដោយគិតអំពីចំណុចល្អ និងមិនល្អអំពីជម្រើសនីមួយៗ មុនសម្រេចចិត្ត
- អនុវត្តជំនាញចរចារ និងការបដិសេធដោយមានហេតុផលដើម្បីរក្សាមិត្តភាព
- បង្ហាញពីផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ និងអនុវត្តការទុកដាក់កាកសំណល់ នៅក្នុងសាលារៀន និងវិធានការបង្ការការបំពុលទឹកនៅក្នុងសហគមន៍ឱ្យមានសុវត្ថិភាព
- ពន្យល់ពីគ្រោះថ្នាក់និងវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន។

**ចរិយាសម្បទា**

- បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនក្រុមដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ និងមានអនាម័យ
- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យ និង ដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញឱ្យបានជាប្រចាំ ពិសេសពេលមុនចូលដេក
- ចូលរួមអនុវត្តការវាស់គំហើញ និងស្វែងរកសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ
- ចូលរួមផ្សព្វផ្សាយនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យពុកម្តាយយកកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការ
- បណ្តុះភាពក្លាហានក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពសង្គមដោយការគោរព និងទទួលស្គាល់ថាការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយនៅវ័យជំទង់គឺជារឿងធម្មតា
- បណ្តុះគំនិតឱ្យមានទម្លាប់ល្អក្នុងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃនិងចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ
- ទម្លាប់ពិចារណាគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ
- បណ្តុះទម្លាប់ថែទាំនិងធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទ និងទៅពិគ្រោះជាមួយពេទ្យជំនាញនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល
- ចូលរួមអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយសម្រាមប្រចាំថ្ងៃ។
- បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមថែរក្សាការពារប្រភពទឹកពីការបំពុល
- ប្រុងប្រយ័ត្នបង្ការខ្លួនពីគ្រោះថ្នាក់នៃការសាកល្បងសារធាតុញៀន។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលរំពឹងទុក	ម៉ោង
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>១២ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ</b>		<b>២ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : អាហារូបត្ថម្ភពេលពេញវ័យ</b> ១.១- សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗនៅពេលពេញវ័យ ១.១.១- ជាតិដែក ១.១.២- កាល់ស្យូម ១.១.៣- ប្រូតេអ៊ីន	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលត្រូវការពេលពេញវ័យ - រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារអំឡុងពេលពេញវ័យ  <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីសារជាតិសំខាន់ៗដែលត្រូវបរិភោគនៅពេលពេញវ័យ	១ម៉

<p>១.២- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារអំឡុងពេលពេញវ័យ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- កត់ត្រាពីប្រភេទអាហារដែលត្រូវរិភោគប្រចាំថ្ងៃនៅពេលពេញវ័យ។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនក្រុមដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់។</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី២ អនាម័យពេលពេញវ័យ</b></p> <p>២.១- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រី</p> <p>២.១.១- អនាម័យពេលមករដូវ</p> <p>២.១.២- សារៈសំខាន់នៃការធ្វើអនាម័យពេលមករដូវ</p> <p>២.២- អនាម័យសម្រាប់មនុស្សប្រុស</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាពីការធ្វើអនាម័យសម្រាប់មនុស្សស្រីនិងប្រុស</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការអនុវត្តអនាម័យនៅពេលពេញវ័យ សម្រាប់មនុស្សស្រីនិងប្រុស</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យឱ្យបានជាប្រចាំ។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>ជំពូក២ : ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ</b></p>		<p><b>៤ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : អនាម័យមាត់ធ្មេញ</b></p> <p>១.១- សារៈប្រយោជន៍នៃការដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញ</p> <p>១.២- ផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ</p> <p>១.៣- អនាម័យមាត់ធ្មេញ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ</li> <li>- រៀបរាប់ពីការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីផលវិបាកនៃកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ</li> <li>- បង្ហាញពីរបៀបដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យ និងដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញឱ្យបានជាប្រចាំពិសេសពេលមុនចូលដេក។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ការវាស់គំហើញ</b></p> <p>២.១- ស្ថានភាពនៃបញ្ហាភ្នែក</p> <p>២.២- សារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ</p> <p>២.៣- ការវាស់គំហើញ (វិធីសាស្ត្រនៃការវាស់គំហើញ)</p> <p>២.៤- ការស្វែងរកសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលភ្នែក</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីស្ថានភាពបញ្ហាភ្នែក និងសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ</li> <li>- រៀបរាប់ពីទីកន្លែងផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រ និងសារៈសំខាន់នៃការវាស់គំហើញ</li> <li>- បង្ហាញពីទីកន្លែងផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែក</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ចូលរួមអនុវត្តការវាស់គំហើញ និងស្វែងរកសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលភ្នែកត្រឹមត្រូវ។</li> </ul>	<p>៣ម៉</p>
<p><b>ជំពូក៣ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b></p>		<p><b>៦ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការពុលអាហារ</b></p> <p>១.១- និយមន័យ</p> <p>១.២- មូលហេតុនៃការពុលអាហារ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ “ការពុលអាហារ”</li> <li>- ពណ៌នាពីមូលហេតុ និងវិធីបង្ការការពុលអាហារ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

<p>១.៣- វិធីបង្ការការពុលអាហារ</p>	<p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីមូលហេតុ និងវិធីបង្ការ ការពុលអាហារ</li> <li>- កត់សម្គាល់ចំណីអាហារដែលងាយបង្កការពុលអាហារ</li> <li>- ជ្រើសរើសចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ បរិភោគមានអនាម័យ បង្ការការពុលអាហារ</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី២ : ជំងឺរាក</b></p> <p>២.១- ស្ថានភាពនិងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាក</p> <p>២.២- មូលហេតុបង្កជំងឺរាក</p> <p>២.៣- សញ្ញាជំងឺរាក</p> <p>២.៤- វិធីបង្ការជំងឺរាក</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“ជំងឺរាក”</li> <li>- អធិប្បាយពីស្ថានភាព មូលហេតុនិងធាតុសញ្ញាជំងឺរាក</li> <li>- រៀបរាប់ពីវិធីបង្ការជំងឺរាក</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីមូលហេតុ ធាតុសញ្ញានិងវិធីបង្ការជំងឺរាក</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យ ក្នុងការបរិភោគនិងការរស់នៅ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាក។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ថ្នាំបង្ការ</b></p> <p>៣.១- និយមន័យថ្នាំបង្ការ</p> <p>៣.២- ថ្នាំបង្ការ និងសារសំខាន់</p> <p>៣.៣- ប្រតិទិននិងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ និងសារៈសំខាន់នៃថ្នាំបង្ការ</li> <li>- រៀបរាប់ពីថ្នាំបង្ការនិងសេវាផ្តល់ថ្នាំបង្ការ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បកស្រាយពីប្រភេទនៃថ្នាំបង្ការនិងប្រតិទិននៃថ្នាំបង្ការ</li> <li>- ធ្វើតារាងប្រតិទិននៃថ្នាំបង្ការតាមការណែនាំរបស់កម្មវិធីជាតិចាក់ថ្នាំបង្ការ (ធ្វើតារាងសង្ខេបអំពីថ្នាំបង្ការដែលសិស្សបានទទួល)</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ចូលរួមផ្សព្វផ្សាយនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យកម្ពុជាយកកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>សមាសភាគ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត</b></p>		<p><b>៣ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ទំនុកចិត្តនិងការទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ</b></p> <p>១.១- និយមន័យ</p> <p>១.២- ការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង</p> <p>១.៣- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ (ការសាកល្បងរបស់ថ្មីដែលមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងការសម្រេចបានគោលដៅថ្មី )</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“ទំនុកចិត្ត”</li> <li>- រៀបរាប់ពីការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការបង្កើតទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិល្អ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះការស្រលាញ់និងមើលថែរក្សាខ្លួនឯង មានភាព</li> </ul>	<p>១ម៉</p>

	ក្លាហានក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពសង្គម។	
<b>មេរៀនទី២ : ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ</b> ២.១- អារម្មណ៍និងញាណទាំងប្រាំ ២.២- ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ២.២.១- ឱ្យតម្លៃនិងបង្កើនទំនុកចិត្តខ្លួនឯង ២.២.២- ឱ្យតម្លៃនិងយល់ពីអ្នកដទៃ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពណ៌នាពីអារម្មណ៍ និងញាណទាំងប្រាំ - រៀបរាប់ពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងនិងអារម្មណ៍អ្នកដទៃ - ហ៊ានទទួលកំហុសនិងទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួន <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះគំនិតក្នុងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ	២ម៉
<b>សមាសភាគ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ</b>		<b>១៤៖</b>
<b>ជំពូក១ : សីលធម៌ក្នុងជីវិតផ្លូវភេទ</b>		<b>៨៖</b>
<b>មេរៀនទី១ : ទំនាក់ទំនង</b> ១.១- ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ១.១.១- និយមន័យ ១.១.២- ការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ ១.២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភាព ១.២.១- ប្រភេទផ្សេងៗនៃមិត្តភាព ១.២.២- ការជឿជាក់ ការគោរពយោគយល់ និងចែករំលែក ១.២.៣- ការបង្កើតមិត្តភាព	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “ គ្រួសារ ” - រៀបរាប់ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការបង្ហាញពីការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ - រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងមិត្តភាព <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីទំនាក់ទំនង និងការគោរពនៅក្នុងគ្រួសារ - បកស្រាយពីទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អ ការជឿជាក់ ការគោរព ការចែករំលែក និងការបង្កើតមិត្តភាព <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់ឱ្យមានការទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងគ្រួសារមានទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អ ប្រកបដោយការជឿជាក់ ការគោរព និងចែករំលែក	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការបង្កើតមិត្តល្អ</b> ២.១- លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់មិត្តល្អ ២.២- ការបង្កើតមិត្តល្អ ២.២.១- សារសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ ២.២.២- ឥរិយាបថលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើតនិងរក្សាមិត្តភាពល្អ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិមិត្តល្អនិងសារសំខាន់នៃការមានមិត្តល្អ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីឥរិយាបថ និងលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីបង្កើត និងរក្សាមិត្តល្អ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះគំនិតបង្កើតនិងរក្សាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អ។	១ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ</b> ៣.១- និយមន័យភេទនិងយេនឌ័រ ៣.២- ភាពខុសគ្នារវាងភេទនិងយេនឌ័រ ៣.៣- គុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “ ភេទ និងយេនឌ័រ ” - ពណ៌នាពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញបានពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ និងគុណតម្លៃ	១ម៉

	<p>នៃយេនឌ័រ</p> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ និងប្រកាន់ខ្ជាប់ពីគុណតម្លៃនៃយេនឌ័រ</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី៤ : ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក</b></p> <p>៤.១- ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក</p> <p>    ៤.១.១- និយមន័យ</p> <p>    ៤.១.២- ឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នា</p> <p>៤.២- សារសំខាន់ក្នុងការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ “ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក”</li> <li>- រៀបរាប់ពីឥរិយាបថ និងសារៈសំខាន់នៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីឥរិយាបថនៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះបណ្តាលប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក</li> </ul>	១ម៉
<p><b>មេរៀនទី៥ : ការប៉ះពាល់ដោយសុដីវធម៌និងខ្វះសុដីវធម៌</b></p> <p>៥.១- ការប៉ះពាល់ដោយសុដីវធម៌</p> <p>៥.២- ការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីវធម៌</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់បានពីការប៉ះពាល់ដោយសុដីវធម៌និងខ្វះសុដីវធម៌</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការប៉ះពាល់ដោយសុដីវធម៌និងការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីវធម៌</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានដំណោះស្រាយ នៅពេលមានការប៉ះពាល់ដោយខ្វះសុដីវធម៌ ឬបំពាន</li> </ul>	១ម៉
<p><b>មេរៀនទី៦ : ការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចារនិងបដិសេធ</b></p> <p>៦.១- ការសម្រេចចិត្ត ( ជំហានទាំងប្រាំក្នុងការសម្រេចចិត្ត )</p> <p>៦.២- ជំនាញចរចារនិងបដិសេធ</p> <p>៦.៣- លទ្ធផលនៃការសម្រេចចិត្ត</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពន្យល់ពាក្យ “ ការសម្រេចចិត្ត ”</li> <li>- រៀបរាប់ពីការសម្រេចចិត្ត ជំនាញចរចារ និងបដិសេធ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការសម្រេចចិត្តមួយ ឧទាហរណ៍តើគួរទៅដើរលេងឬធ្វើរឿងអ្វីមួយ ជាមួយមិត្តភក្តិដែរឬទេ?</li> <li>- មុនពេលសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយត្រូវថ្លឹងថ្លែងថាជម្រើសណាមួយដែលប្រសើរបំផុតសម្រាប់យើងនិងអ្នកដទៃដោយគិតអំពីចំណុចល្អ និងមិនល្អអំពីជម្រើសនីមួយៗ</li> <li>- អនុវត្តជំនាញចរចារ និងការបដិសេធដោយមានហេតុផលដើម្បីរក្សាមិត្តភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះគំនិតចេះពិចារណា ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវប្រកបដោយ ឥរិយាបថវិជ្ជមាន។</li> </ul>	២ម៉

<b>ជំពូក្រឹត្យ ២ : ការល្អិតល្អន់រាងកាយនៅពេលពេញវ័យ</b>		<b>ឯកសារ</b>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការប្រែប្រួលនៅពេលពេញវ័យ</b></p> <p>១.១- ការប្រែប្រួលរាងកាយពេលពេញវ័យ</p> <p>    ១.១.១- ក្មេងប្រុស</p> <p>    ១.១.២- ក្មេងស្រី</p> <p>( ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ផ្លូវភេទនិងអាកប្បកិរិយាការប្រែប្រួលតាមលក្ខណសង្គម និងយេនឌ័រ)</p> <p>១.២- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអារម្មណ៍</p> <p>    ១.២.១- ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍</p> <p>    ១.២.២- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ</p> <p>១.៣- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកអាកប្បកិរិយា</p> <p>១.៤- ការអភិវឌ្ឍផ្នែកសង្គម</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ការប្រែប្រួលរាងកាយ អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយានៅពេលពេញវ័យ។</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការប្រែប្រួលអារម្មណ៍និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ</li> <li>- បង្ហាញពីការអភិវឌ្ឍផ្នែកបញ្ញានិងសង្គម</li> <li>- ស្វែងរកជំនួយ ឬសុំយោបល់ពីឪពុក ម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកដែលទុកចិត្តបាននៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង។</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះបណ្តាលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឱ្យបានល្អនៅពេលពេញវ័យ។</li> </ul>	២ម៉
<p><b>មេរៀនទី២ : សរីរាង្គភេទ</b></p> <p>២.១- សរីរាង្គភេទ</p> <p>    ២.១.១- សរីរាង្គភេទបុរស</p> <p>    ២.១.២- សរីរាង្គភេទស្រី</p> <p>    ២.១.៣- អន្តរភេទ ( ប្រដាប់ភេទមិនចម្រុះមិនចម្រើ )</p> <p>២.២- ដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ</p> <p>២.៣- អនាម័យសរីរាង្គភេទ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ពណ៌នាពីសរីរាង្គភេទមនុស្សប្រុស មនុស្សស្រី និងអន្តរភេទ</li> <li>- រៀបរាប់ពីដំណើរការនិងតួនាទីសរីរាង្គភេទ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីផ្នែកផ្សេងៗ និងតួនាទីនៃសរីរាង្គភេទ</li> <li>- បង្ហាញពីវិធានការអនាម័យសរីរាង្គភេទ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះបណ្តាលថែទាំនិងធ្វើអនាម័យសរីរាង្គភេទទាំងប្រុស ស្រី និងអន្តរភេទ</li> </ul>	២ម៉

<p><b>មេរៀនទី៣ : ការមករដូវ</b></p> <p>៣.១- និយមន័យ</p> <p>៣.២- វដ្តរដូវ</p> <p>៣.៣- អាការៈនៃការមករដូវ</p> <p>    ៣.៣.១- ការមករដូវដំបូង</p> <p>    ៣.៣.២- ការឈឺចាប់នៅពេលមានរដូវ</p> <p>    ៣.៣.៣- ការមករដូវច្រើន</p> <p>    ៣.៣.៤- ការមករដូវមិនទៀង</p> <p>៣.៤- អាការៈនៃការមករដូវដែលគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យ</p> <p>៣.៥- អនាម័យពេលមករដូវ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“ ការមករដូវ និងវដ្តរដូវ “</li> <li>- រៀបរាប់ពីអាការៈ និងអនាម័យនៅពេលមករដូវ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីអាការៈនៃការមករដូវដែលត្រូវជួបគ្រូពេទ្យជំនាញ</li> <li>- បង្ហាញពីវិធានអនាម័យនៅពេលមករដូវ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញនៅពេលមានបញ្ហានៃការមករដូវ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
---	--	------------

**សមាសភាគ៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន** **៦៥**

<p><b>មេរៀនទី១ : កាកសំណល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព</b></p> <p>១.១- និយមន័យ</p> <p>១.២- កាកសំណល់រឹង</p> <p>១.៣- កាកសំណល់រាវ</p> <p>១.៤- ផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាព</p> <p>១.៥- ការកាត់បន្ថយសំរាម (ការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ“ប”បី)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ</li> <li>- បន្ថយការប្រើប្រាស់</li> <li>- បំបែក</li> </ul>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“ កាកសំណល់”</li> <li>- ពណ៌នាពីកាកសំណល់រឹងនិងរាវ និងផលប៉ះពាល់</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីផលវិបាក និងផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ចំពោះសុខភាព</li> <li>- បង្ហាញពីការកាត់បន្ថយសំរាមយុទ្ធសាស្ត្រ“ប” បី</li> <li>- សង្កេតមើលការទុកដាក់សំរាម និងកាកសំណល់នៅក្នុងសាលារៀន និងក្នុងភូមិដែលអ្នករស់នៅ</li> <li>- ពិភាក្សាពីការទុកដាក់ និងកាត់បន្ថយសំរាមនៅសាលារៀន និងនៅផ្ទះ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ចូលរួមអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ “ប” បី ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយសំរាមប្រចាំថ្ងៃ</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
--	--	------------

<p><b>មេរៀនទី២ : ការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព</b></p> <p>២.១- ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់</p> <p>២.២- ការបំពុលប្រភពទឹក</p> <p>២.៣- ផលប៉ះពាល់សុខភាព</p> <p>២.៤- វិធានការបង្ការ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់ពីប្រភពទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ</li> <li>- រៀបរាប់ពីការបំពុលទឹកនិងផលប៉ះពាល់សុខភាព</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីមូលហេតុ និងវិធានការបង្ការការបំពុលទឹក</li> <li>- សង្កេតមើលប្រភពទឹកក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកប្រើប្រាស់តើមានការបំពុលទឹកឬទេ?</li> <li>- ពិភាក្សាពីវិធីដោះស្រាយការបំពុលទឹកនៅក្នុងសហគមន៍</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
---	--	------------

	<b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមថែរក្សាការពារប្រភពទឹក មិនឱ្យមានការបំពុល	
<b>មេរៀនទី៣ : គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន</b> ៣.១- និយមន័យសារធាតុញៀន ៣.២- គ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន ៣.៣- វិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ“សារធាតុញៀន” និងរៀបរាប់ពីគ្រោះថ្នាក់ នៃការសាកល្បងសារធាតុញៀន <b>បំណិនសម្បទា</b> - ពន្យល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុញៀន - បង្ហាញវិធីបង្ការការសាកល្បងសារធាតុញៀន <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់បង្ការខ្លួនពីការសាកល្បងសារធាតុញៀន	២ម៉
<b>ម៉ោងសរុបក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា</b>		<b>៣៥ម៉</b>

**៧.៦- កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតថ្នាក់ទី៦ ( ១ សប្តាហ៍: ១ម៉ោង / ១ឆ្នាំសិក្សា: ៣៥ម៉ោង)**

**៧.៦.១- វត្ថុបំណង**

កម្មវិធីសិក្សាលម្អិតអប់រំសុខភាពថ្នាក់ទី៦ មានគោលបំណង៖

**វិជ្ជាសម្បទា**

- ការលូតលាស់និងអាហារូបត្ថម្ភ: តុល្យភាពអាហារ ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់ ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារ និងជំងឺ និងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ
- អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ: ទឹកសុវត្ថិភាព និងអនាម័យនៅផ្ទះ
- ការថែទាំភ្នែកនិងមាត់ធ្មេញ: ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ និងកំហុសកំណុំរូបភាព
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង: ជំងឺដង្កូវព្រូននិងជំងឺឆ្មៃឆ្មុត
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត: សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិនិងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ
- ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ: ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណេតនិងបណ្តាញសង្គម ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ចំណង់ផ្លូវភេទ អំពើហិង្សា មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងគោលដៅអនាគត
- ការស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ: សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ ការបង្កធាតតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ និងមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- សុខភាពនិងបរិស្ថាន: វិធានការសង្គ្រោះរបប ការបំពុលខ្យល់និងផលប៉ះពាល់សុខភាព ការបំពុលសម្លេង និងផលប៉ះពាល់សុខភាព។

**បំណិនសម្បទា**

- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃ តុល្យភាពអាហារ ទំនាក់ទំនងរវាងអាហារនិងជំងឺ និងតាមដានទម្ងន់ កម្ពស់ ឱ្យបានទៀងទាត់
- បង្ហាញពីវិធានការបង្ការជំងឺបង្កដោយការបរិភោគអាហារ និងគន្លឹះទាំង៥ ដែលធ្វើឱ្យចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព
- បកស្រាយពីការចម្លងមេរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ វិធានអនាម័យចង្ក្រានបាយ បង្គន់ និងបន្ទប់គេង



- បង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ និងការបង្ការភ្នែកកុំឱ្យមានបញ្ហាកំហុសកំណែរូបភាព
- បង្ហាញពីវិធីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូននិងការបង្ការជំងឺផ្លែឆ្នួត
- កំណត់ពីឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមានបណ្តាលពីមិត្តភក្តិ និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមាន
- ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិល្អ ហ៊ានបដិសេធចៀសចេញពីបញ្ហា និងបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន
- បង្ហាញវិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ស្វែងយល់អំពីសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ និងប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម
- បង្ហាញពីផែនការ និងកត្តាអនុវត្តដើម្បីសម្រេចគោលដៅអនាគត
- បកស្រាយពីវិធានការបង្ការ ការបង្កធាតុតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ បង្ការមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- មានបំណិនងាយៗក្នុងការសង្គ្រោះបឋមពេលមានការចាំបាច់
- វិភាគពីមូលហេតុនិងផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលខ្យល់និងសម្លេង និងវិធានការកាត់បន្ថយ។

**ចរិយាសម្បទា**

- មានទម្លាប់បរិភោគអាហារមានតុល្យភាព តាមដានទម្ងន់ និងកម្ពស់ឱ្យបានទៀងទាត់
- យកចិត្តទុកដាក់កាត់បន្ថយការបរិភោគអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់ អនុវត្តកន្លឹះទាំង៥ នៃសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដើម្បីសុខភាព
- អនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ និងកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់បង្ការបង្កុយផ្សេងដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព
- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ ថែទាំភ្នែកនិង ស្បែករកសេវាថែទាំនិងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ
- យកចិត្តទុកទៅទទួលសេវាបង្ការជំងឺផ្លែឆ្នួត និងមានបម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វឆ្កែ
- បណ្តុះស្មារតីចេះវិភាគនិងទទួលយកមិត្តភាពល្អ ឆ្លើយតបជាវិជ្ជមានចំពោះការមានមិត្តល្អ និងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ ប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ ប្រកាន់ខ្ជាប់សិទ្ធិខ្លួនឯង អ្នកដទៃ និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវតម្លៃយេនឌ័រ
- មានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់អ៊ីនធើណែត និងបណ្តាញសង្គម ចេះបង្ការខ្លួន និងមានវិធីដោះស្រាយនៅពេលមានការបៀតបៀនផ្លូវភេទ
- បណ្តុះទម្លាប់ចេះរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅអនាគត
- បណ្តុះស្មារតីឱ្យចេះស្រឡាញ់សមាជិកគ្រួសារនិងសហគមន៍ ចូលរួមក្នុងការអប់រំនិងលើកកម្ពស់សុខភាព
- យកចិត្តទុកដាក់បង្ការការបង្កធាតុតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ការបង្ការមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ និងស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ
- ចូលរួមកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់ សម្លេងដើម្បីសុខភាពទាំងអស់គ្នា។

ខ្លឹមសារ	លទ្ធផលរំពឹងទុក	ម៉ោង
<b>សមាសភាគ១ : សុខភាពបឋម</b>		<b>១៦ម៉</b>
<b>ជំពូក១ : ការលូតលាស់និងអហារូបត្ថម្ភ</b>		<b>៦ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : តុល្យភាពអាហារ</b>	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b>	១ម៉
១.១- និយមន័យ	- ប្រាប់និយមន័យ“តុល្យភាពអាហារ”	
១.២- អាហារមានតុល្យភាព និងអាហារគ្មានតុល្យភាព	- រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគមានតុល្យភាពនិងផលវិបាកនៃការបរិភោគគ្មានតុល្យភាព។	
១.៣- សារៈសំខាន់នៃអាហារដែល		

<p>មានតុល្យភាព</p> <p>១.៤- ផលវិបាកនៃការបរិភោគអាហារ គ្មានតុល្យភាព</p>	<p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បកស្រាយពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារមានតុល្យភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានទម្លាប់បរិភោគអាហារមានតុល្យភាពត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុខភាពល្អ</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី២ : ការតាមដានទម្ងន់និងកម្ពស់</b></p> <p>២.១- របៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់</p> <p>២.២- របៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប</p> <p>២.៣- ការផ្តល់ដំបូន្មានពីទម្ងន់និងកម្ពស់ដែលមិនសមស្រប</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីរបៀបថ្លឹងទម្ងន់និងវាស់កម្ពស់</li> <li>- ប្រាប់បានពីរបៀបមើលតារាងទម្ងន់និងកម្ពស់សមស្រប</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- អនុវត្តការតាមដានទម្ងន់ និងកត់ត្រាទម្ងន់រៀងរាល់ខែ</li> <li>- អនុវត្តការតាមដានកម្ពស់ និងកត់ត្រារៀងរាល់ ៦ខែ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- មានទម្លាប់តាមដានទម្ងន់ និងកម្ពស់ឱ្យបានទៀងទាត់</li> </ul>	<p>២ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារនិងជំងឺ</b></p> <p>៣.១- និយមន័យរបបអាហារ</p> <p>៣.២- ជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន</p> <p>៣.៣- វិធានការបង្ការ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“របបអាហារ”</li> <li>- រៀបរាប់ពីជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលពីការបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិប្រពេក ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន</li> <li>- ប្រាប់បានពីវិធានការបង្ការជំងឺដែលបង្កដោយការបរិភោគអាហារ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់កាត់បន្ថយការបរិភោគអំបិល ស្ករ ខ្លាញ់</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៤ : សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ</b></p> <p>៤.១- និយមន័យ</p> <p>៤.២- គន្លឹះទាំង៥ដើម្បីអាហារមានសុវត្ថិភាព</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រាប់និយមន័យ“សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ”</li> <li>- ប្រាប់ពីគន្លឹះទាំង៥ដែលធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញបានពីគន្លឹះទាំង៥ ដែលធ្វើឱ្យចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តតាមគន្លឹះទាំង៥ នៃសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដើម្បីសុខភាពល្អប្រសើរ។</li> </ul>	<p>២ម៉</p>

<b>ជំពូក្រាម ២ : អនាម័យខ្លួនប្រាណនិងអនាម័យទូទៅ</b>		<b>៣ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : ទឹកសុវត្ថិភាព</b> ១.១- និយមន័យ ១.២- ផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ (F Diagram) ១.៣- វិធីអនុវត្តដើម្បីឱ្យទឹកមានសុវត្ថិភាព	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “ទឹកសុវត្ថិភាព” - រៀបរាប់ពីផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗមកលើទឹក និងវិធានអនាម័យ <b>បំណិនសម្បទា</b> - ជ្រើសរើសទឹកសុវត្ថិភាពដើម្បីបរិភោគ - វិភាគលើផ្លូវចម្លងរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យ (F Diagram) <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា និងទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : អនាម័យនៅផ្ទះ</b> ២.១- អនាម័យចង្រ្កានបាយ ២.២- អនាម័យបង្គន់ ២.៣- អនាម័យបន្ទប់គេង	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីអនាម័យនៅចង្រ្កានបាយបង្គន់និងបន្ទប់គេង <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីសារសំខាន់នៃការអនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ - បកស្រាយវិធានអនាម័យចង្រ្កានបាយ អនាម័យ បង្គន់ និងអនាម័យបន្ទប់គេង <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យនៅផ្ទះ កាត់បន្ថយការប្រើចង្រ្កានបង្កឱ្យផ្សែងដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាព	១ម៉
<b>ជំពូក្រាម ៣ : ការថែទាំក្រុមគ្រួសារនិងមាត់ធ្មេញ</b>		<b>៤ម៉</b>
<b>មេរៀនទី១ : ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ</b> ១.១- ទំនាក់ទំនងសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងសុខភាពទូទៅ ១.២- ការប្រព្រឹត្តមិនល្អប៉ះពាល់ដល់មាត់ធ្មេញ និង សុខភាពទូទៅ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ពណ៌នាបានពីទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីការប្រព្រឹត្តមិនល្អដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងសុខភាពទូទៅ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	២ម៉
<b>មេរៀនទី២ : កំហុសកំណុំរូបភាព</b> ២.១- កំណុំរូបភាពភ្នែកធម្មតា ២.២- ភ្នែកមានបញ្ហាកំហុសកំណុំ ២.២.១- ប្រភេទនៃកំហុសកំណុំរូបភាព ២.២.២- មូលហេតុ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “កំហុសកំណុំរូបភាព” - រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព មូលហេតុបង្ក និងវិធីបង្ការ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញវិធីបង្ការបញ្ហាកំហុសកំណុំរូបភាព និងការស្វែងរក	២ម៉

<p>២.២.៣- ធាតុសញ្ញា ២.២.៤- ការបង្ការ ២.៣- ការស្វែងរកសេវាព្យាបាល</p>	<p>សេវាព្យាបាលបានត្រឹមត្រូវ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែរក្សាភ្នែកនិង ស្វែងរកសេវាថែទាំ និងព្យាបាលភ្នែកបានត្រឹមត្រូវ</p>	
<p><b>ជំពូក៤ : ការបង្ការជំងឺឆ្លង</b></p>		<p><b>៣៩</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ជំងឺដង្កូវព្រូន</b> ១.១- និយមន័យ ១.២- ប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន ១.៣- របៀបឆ្លងដង្កូវព្រូន ១.៤- អាការៈនៃកុមារមានដង្កូវព្រូន ១.៥- ការបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “ដង្កូវព្រូន” - រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃដង្កូវព្រូន ការចម្លងនិងវិធានការបង្ការ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញពីរបៀបឆ្លង អាការៈ និងវិធីបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូន <b>ចរិយាសម្បទា</b> - យកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តអនាម័យជាប្រចាំ ហូបស្អាត ជីកស្អាត និងរស់នៅស្អាត</p>	<p>២៩</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ជំងឺឆ្កែឆ្កួត</b> ២.១- មូលហេតុ និងស្ថានភាពនៃ ជំងឺឆ្កែឆ្កួត ២.២- ធាតុសញ្ញាជំងឺឆ្កែឆ្កួត ២.៣- វិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីមូលហេតុ និងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្កែឆ្កួត - ពណ៌នាពីធាតុសញ្ញា និងវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត <b>បំណិនសម្បទា</b> - បកស្រាយពីមូលហេតុ និងវិធីបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានបម្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វឆ្កែ ចូលរួមបង្ការជំងឺឆ្កែឆ្កួត</p>	<p>១៩</p>
<p><b>សមាសភាគ២ : សុខភាពផ្លូវចិត្ត</b></p>		<p><b>៣៩</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : សម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្ត ភក្តិ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍</b> ១.១- និយមន័យ ១.២- ប្រភេទនៃសម្ពាធ ១.៣- ឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមាន មកលើផ្លូវអារម្មណ៍ ១.៤- ការប្រឆាំងនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន ១.៥- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេល មានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ “សម្ពាធ” - រៀបរាប់ពីប្រភេទនិងឥទ្ធិពលនៃសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងរបៀប គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមាន ពីមិត្តភក្តិ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះទម្លាប់ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិល្អនិងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ និង ចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ</p>	<p>២៩</p>

<p><b>មេរៀនទី២ : ទំនាក់ទំនងនៅពេលពេញវ័យ</b></p> <p>២.១- ប្រភេទទំនាក់ទំនងពេលពេញវ័យ</p> <p>២.១.១- ទំនាក់ទំនងភេទផ្ទុយគ្នា</p> <p>២.១.២- ទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ</p> <p>២.១.៣- ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងសង្គម</p> <p>២.២- បង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននិងរីករាយ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីប្រភេទនៃទំនាក់ទំនង និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាននៅពេលពេញវ័យ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងរីករាយ (ទំនាក់ទំនង បែបបាទ/ចាស បែបមានហេតុផល)</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ទម្លាប់រស់នៅប្រកបដោយភាពរីករាយតាមរយៈការមានទំនាក់ទំនងល្អ</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>សមាសភាគ៣ : សុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ</b></p>		<p><b>១១ម៉</b></p>
<p><b>ជំពូក១ : ការអប់រំជីវិតផ្លូវភេទ</b></p>		<p><b>៦ម៉</b></p>
<p><b>មេរៀនទី១ : ការប្រើប្រាស់អ៊ិនធើណេត និងបណ្តាញសង្គម</b></p> <p>១.១- អត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន</p> <p>១.២- បណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ</p> <p>១.៣- អារម្មណ៍ចំពោះបណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់បានពីអត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្នុងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីអត្ថប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានពេលប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមនានាដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីរឿងផ្លូវភេទ</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</b></p> <p>២.១- និយមន័យ</p> <p>២.២- ទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</p> <p>២.៣- ជនដែលអាចបង្កការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</p> <p>២.៤- ជនងាយរងគ្រោះ</p> <p>២.៥- វិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីនិយមន័យ“ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ”</li> <li>- កំណត់ពីទម្រង់ និងវិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីជនដែលអាចបង្ក និងវិធីបង្ការការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ករិធីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងនៅពេលមានការបៀតបៀនផ្លូវភេទ</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ចំណង់ផ្លូវភេទ</b></p> <p>៣.១- ការឆ្លើយតបរបស់បុរសនិងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ</p> <p>៣.២- គុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីការយល់ឃើញផ្សេងៗរបស់បុរស និងស្ត្រីអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ</li> <li>- ពណ៌នាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ។</li> </ul>	<p>១ម៉</p>

<p>៣.៣- ការតម្រូវភេទ</p>	<p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ប្រៀបធៀបគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការពន្យារពេលរួមភេទ ឬជ្រើសរើសការរួមភេទ</li> <li>- បង្ហាញពីការតម្រូវភេទ និងពេលវេលាដែលត្រូវសម្រេចចិត្តរួមភេទ</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះស្មារតីស្វែងយល់ពីការតម្រូវភេទ និងពេលវេលាដែលត្រូវសម្រេចចិត្តរួមភេទ</li> </ul>	
<p><b>មេរៀនទី៤ : អំពើហិង្សា</b></p> <p>៤.១- និយមន័យ</p> <p>៤.២- មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា</p> <p>៤.៣- ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សា</p> <p>៤.៤- វិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីនិយមន័យ មូលហេតុនិងប្រភេទនៃអំពើហិង្សា</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បកស្រាយពីផលប៉ះពាល់និងវិធីបញ្ចៀសអំពើហិង្សា</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះស្មារតីឱ្យចេះស្រឡាញ់សមាជិកគ្រួសារនិងសហគមន៍</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៥ : មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលទៅលើការសម្រេចចិត្ត</b></p> <p>៥.១- ឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ</p> <p>៥.២- វិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីឥទ្ធិពលវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងជំទង់ ទាក់ទងនឹងរឿងផ្លូវភេទ</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងសម្ពាធអវិជ្ជមាន និងគាំទ្រការបង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- យកចិត្តទុកដាក់បង្កើតមិត្តភក្តិដែលមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន កាត់បន្ថយការសេពគប់មិត្ត ដែលផ្តល់សម្ពាធអវិជ្ជមាន</li> </ul>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៦ : គោលដៅអនាគត</b></p> <p>៦.១- ការកំណត់គោលដៅសម្រាប់ផែនការអនាគត</p> <p>៦.២- កត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- រៀបរាប់ពីគោលដៅ ផែនការអនាគតនិងកត្តាជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត</li> </ul> <p><b>បំណិនសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បង្ហាញពីផែនការសម្រាប់អនុវត្តដើម្បីសម្រេចគោលដៅអនាគត និងកត្តាដែលជួយសម្រេចគោលដៅអនាគត</li> </ul> <p><b>ចរិយាសម្បទា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- បណ្តុះទម្លាប់ចេះរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅអនាគត</li> </ul>	<p>១ម៉</p>

<b>ជំពូក ២ : ការស្វែងយល់ពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ</b>		<b>ទំព័រ</b>
<b>មេរៀនទី១ : សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ</b> ១.១- សិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង១០	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់បានពីសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទទាំង ១០ <b>បំណិនសម្បទា</b> - សិក្សានិងវិភាគសិទ្ធិសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ ទាំង១០ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - ប្រកាន់ខ្ជាប់សិទ្ធិខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ	១ម៉
<b>មេរៀនទី២ : ការអប់រំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ</b> ២.១- និយមន័យ ២.២- សមាសភាពសុខភាពបន្តពូជ ២.៣- ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីនិយមន័យ“សុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ” - ពណ៌នាពីការថែទាំសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បង្ហាញបានពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានស្មារតីទទួលខុសត្រូវទៅលើសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន	១ម៉
<b>មេរៀនទី៣ : ការបង្កធានាតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ</b> ៣.១- និយមន័យ ៣.២- របៀបឆ្លងការបង្កធានាតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ ៣.៣- ធាតុសញ្ញា ៣.៤- វិធានការបង្ការ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - ប្រាប់និយមន័យ“ ការបង្កធានាតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ” - ពណ៌នាពីរបៀបឆ្លង ធាតុសញ្ញា និងការបង្ការការបង្កធានាតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បកស្រាយពីវិធានការបង្ការការបង្កធានាតាមប្រព័ន្ធបន្តពូជ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - មានស្មារតីទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពបន្តពូជរបស់ខ្លួន	២ម៉
<b>មេរៀនទី៤ : មេធាតុអេដស៍និងជំងឺអេដស៍</b> ៤.១- និយមន័យ ៤.២- របៀបឆ្លងមេធាតុអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ៤.៣- វិធានការបង្ការ	<b>វិជ្ជាសម្បទា</b> - រៀបរាប់ពីនិយមន័យ របៀបឆ្លង និងវិធានការបង្ការមេធាតុអេដស៍ ជំងឺអេដស៍ <b>បំណិនសម្បទា</b> - បកស្រាយពីរបៀបឆ្លងនិងវិធានការបង្ការមេធាតុអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ <b>ចរិយាសម្បទា</b> - បណ្តុះស្មារតីថែរក្សាសុខភាពបង្ការការឆ្លងមេធាតុអេដស៍និងជំងឺអេដស៍	១ម៉

**សមាសភាគ៤ : សុខភាពនិងបរិស្ថាន**

**៥៩**

<p><b>មេរៀនទី១ : វិធានការសង្គ្រោះបឋម</b>                  ១.១- និយមន័យ                  ១.២- គោលបំណងនៃការសង្គ្រោះបឋម                  ១.៣- វិធីសង្គ្រោះបឋម</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>                  - រៀបរាប់ពីនិយមន័យ គោលបំណងនិងវិធីសង្គ្រោះបឋម  <b>បំណិនសម្បទា</b>                  - មានបំណិនងាយៗក្នុងការសង្គ្រោះបឋមពេលមានការចាំបាច់  <b>ចរិយាសម្បទា</b>                  - យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ពីជំនាញសង្គ្រោះបឋមងាយៗ</p>	<p>៣ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី២ : ការបំពុលខ្យល់ និង ផលប៉ះពាល់សុខភាព</b>                  ២.១- មូលហេតុនៃការបំពុលខ្យល់                  ២.១.១- ក្នុងផ្ទះ                  ២.១.២- ក្រៅផ្ទះ                  ២.២- ផលប៉ះពាល់សុខភាព                  ២.៣- វិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>                  - ពណ៌នាពីមូលហេតុ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់  <b>បំណិនសម្បទា</b>                  - បកស្រាយពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់  <b>ចរិយាសម្បទា</b>                  - យកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមកាត់បន្ថយការបំពុលខ្យល់</p>	<p>១ម៉</p>
<p><b>មេរៀនទី៣ : ការបំពុលសម្លេង និង ផលប៉ះពាល់សុខភាព</b>                  ៣.១- មូលហេតុនៃការបំពុលសម្លេង                  ៣.២- ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការបំពុលសម្លេង                  ៣.៣- វិធានការកាត់បន្ថយសម្លេង</p>	<p><b>វិជ្ជាសម្បទា</b>                  - ពណ៌នាពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយសម្លេង  <b>បំណិនសម្បទា</b>                  - វិភាគពីមូលហេតុ ផលប៉ះពាល់សុខភាព និងវិធានការកាត់បន្ថយសម្លេង  <b>ចរិយាសម្បទា</b>                  - ចូលរួមអប់រំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដោយសារសម្លេង និងកាត់បន្ថយសម្លេងដើម្បីសុខភាពទាំងអស់គ្នា</p>	<p>១ម៉</p>
<p><b>ម៉ោងសរុបក្នុងមួយឆ្នាំសិក្សា</b></p>		<p><b>៣៥ម៉</b></p>



**៨- ឯកសារយោង**

- ក្របខណ្ឌកម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអប់រំបច្ចេកទេស២០២៥
- សៀវភៅអាហារ និងសុខភាពសម្រាប់បឋមសិក្សា នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- ការអប់រំ សុខភាពអនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភ នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- ការអប់រំសុខភាពស្តីពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ នៅតាមសាលារៀន នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- Singapore Health Education Syllabus for Primary Level
- សៀវភៅណែនាំសម្រាប់សាលារៀននិងសហគមន៍របស់គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន
- ការអប់រំសុខភាពភ្នែកសម្រាប់បឋមសិក្សា នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- ការអប់រំសុខភាពដើម្បីបង្ការទប់ស្កាត់ជង្គុវព្រូនសម្រាប់បឋមសិក្សានាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- ការអប់រំបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់សម្រាប់បឋមសិក្សានាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- ការអប់រំបំណិនជីវិតស្តីពីសុខភាពបន្តពូជ និងសុខភាពផ្លូវភេទថ្នាក់ទី៥និងទី៦ នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
- Economic Impacts of Sanitation in Cambodia
- Road Safety Education in Public Schools 2005
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. It's All in One Curriculum : Guidelines and activities for a Unified Approach to Sexually, Gender and Human Rights Education 2009
- International Planned Parenthood Federation (IPPF). Framework for Comprehensive Sexuality Education (2010)
- International technical guidance on sexuality education, Evidence-informed approach, UNESCO 2018.

**គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង**

- ១- ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន
- ២- ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ណាត ប៊ុនធឿន
- ៣- លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី
- ៤- លោកជំទាវ យុន រចនា
- ៥- ឯកឧត្តម ពុត សាមិត្ត
- ៦- លោកបណ្ឌិត ម៉ុក សារ៉ុម
- ៧- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត នាយគឹម សុទ្ធារី
- ៨- លោក អោ សៀម

**គណៈកម្មការរៀបចំកម្មវិធីសិក្សាលម្អិត**

- ១- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត នាយគឹម សុទ្ធារី
- ២- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត យង់ គន្ធាវិទូ
- ៣- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត សូ នារីក្ខ
- ៤- លោក ទិត សាខន
- ៥- លោក នេត្រ ភារម្យ
- ៦- លោក គឹម សាញ់
- ៧- លោកស្រី សរ ហ៊ិន
- ៨- លោកស្រី ធីម លន់
- ៩- លោក លី រតនៈ
- ១០- លោក លី លាងសេង
- ១១- លោកស្រី ឯក ទិព្យធីតា
- ១២- លោកស្រី ពេជ សុគន្ធា
- ១៣- លោកស្រី ស្លាត ចិន្តា
- ១៤- លោកស្រី ងី សុមាលី
- ១៥- កញ្ញា ហ៊ិន សោភ័ណ
- ១៦- លោកស្រី ហ៊ិន ហ្សឺឌីឡា
- ១៧- លោកបណ្ឌិត សៀង សុខា
- ១៨- លោក យុត សុវណ្ណា
- ១៩- លោកស្រី កាន់ សុធារី

- ២៦- លោក ឡឹង រុទ្ធី
- ២៧- លោក ម៉ាន់ ថារីទូ
- ២៨- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ចុង វណ្ណដារ៉ា
- ២៩- លោកស្រី សេក ស៊ីសុខុម
- ៣០- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ឈឹត សុផល
- ៣១- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត យឹម សំអាត
- ៣២- លោកទន្តបណ្ឌិត ហាក់ ស៊ីថន
- ៣៣- លោកស្រីទន្តបណ្ឌិត ឆៃ ទេពិរ
- ៣៤- លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ហុក ស៊ីរ៉ានី
- ៣៥- លោក នួន សុខុន
- ៣៦- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ុ គង់
- ៣៧- លោក ថី ចំន្រោ
- ៣៨- លោកស្រី ឱម យុទ្ធារី
- ៣៩- លោកស្រី ហុង គឹមឡុង
- តំណាងអង្គការ UNICEF
- តំណាងអង្គការ WHO
- តំណាងក្រសួងសុខាភិបាល
- តំណាងអង្គការ Save Children
- តំណាងមូលនិធិ FHF

- ២០- លោកស្រី ផៃ សុខសាន្ត
- ២១- លោកស្រី ឯម ផល្លា
- ២២- លោក កុត ខុន
- ២៣- លោក ស ប្រុស
- ២៤- លោកស្រី ឡុង គឹមណា
- ២៥- លោក វ៉ង រដ្ឋ

- តំណាងសមាគមន៍ EMDR Cambodia
- តំណាងអង្គការ Cam Asian
- តំណាងអង្គការ WFP
- តំណាងអង្គការ Plan International
- តំណាងអង្គការ CARITAS
- តំណាងក្រសួង អង្គភាព និងដៃគូពាក់ព័ន្ធ

**គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ**

- ១- ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ណាត ប៊ុនធឿន
- ២- ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ ច័ន្ទ សំណាញ
- ៣- ឯកឧត្តមបណ្ឌិត ជេត ជាលី
- ៤- លោកបណ្ឌិត ម៉ុក សារ៉ុម
- ៥- លោក យិន ធី
- ៦- លោក យឹម សារិន
- ៧- លោក ស៊ុន ប៊ុណ្ណា
- ៨- លោក វ៉ា វុធី

**លេខាធិការដ្ឋាន**

- ១- លោកបណ្ឌិត ម៉ុក សារ៉ុម
- ២- លោកបណ្ឌិត ជ័យ ចាន់ធឿន
- ៣- លោកបណ្ឌិត យុន គឹមលាង
- ៤- លោកបណ្ឌិត ម៉ម សុជាតិ
- ៥- លោក អុន ស៊ីវុធា
- ៦- លោក យិន ធី
- ៧- លោក យឹម សារិន
- ៨- លោក ហាក់ ធម្មតា
- ៩- លោកស្រី វ៉ាន់ លីណា

**ជំនួយការបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ**

- ១- លោក លឹម សុត្តារិទ្ធ
- ២- លោក អេង វណ្ណារិទ្ធ
- ៣- លោក មឿន លិនណា
- ៤- លោក ជួន ចៃ

**បរិយាសឃ្យាន**

អភិវឌ្ឍបុគ្គល គ្រួសារ និងសង្គម  
សហគ្រិនភាពនិងភាពជាអ្នកដឹកនាំ  
ការទទួលខុសត្រូវ  
កាយសុខភាព  
ចិត្តសុខភាព

**វិជ្ជាសឃ្យាន**

អក្ខរសាស្ត្រ  
លេខសាស្ត្រ  
ភាសាបរទេស  
បច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាននិងទូរគមនាគមន៍

**បំណិនសឃ្យាន**

បំណិនពិចារណានិងការបង្កើតថ្មី  
ប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងធ្វើការងារជាក្រុម  
អនុវត្តចំណេះដឹងនិងជំនាញ