



# ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា



សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់

**បរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ  
និងជុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម  
ការណែនាំ អំពីរបៀបតម្លើង និងការថែទាំ**



# យុទ្ធសាស្ត្រគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន

ការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការកើតជំងឺរាគមន៍ និងជំងឺផ្សេងៗ

ការដុសសម្អាតធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាមួយថ្នាំ ដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុក្លរួមអេ ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺពុកធ្មេញ

ការទម្លាក់ដុំចូរព្រួញដល់ក្នុងមួយឆ្នាំ ដើម្បី កាត់បន្ថយការកើតជំងឺដុំចូរព្រួញ



គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀនមាន កិច្ចអន្តរាគមន៍៣ គឺការលាងសម្អាតដៃ ដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុមប្រចាំថ្ងៃ និងការ លេបថ្នាំទម្លាក់ដុំចូរព្រួញដល់ក្នុងមួយឆ្នាំ។ គម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន មាន គោលបំណងលើកកម្ពស់សុខភាពកុមារ ដើម្បីឱ្យកុមារទៅសាលារៀនបានទៀងទាត់ និងទទួលបានលទ្ធផលសិក្សាប្រសើរឡើង។

ការបោះពុម្ព © 2015 GIZ Fit for School, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH // Fit for School, 7/F PDcP Bank centre cor. V.A. Ruino and L.P. Leviste Streets, Salcedo Village, Makati city 1227, Philippines, www.giz.de // © 2015 2nd edition: Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat OHG, Münster, Germany, www.mv-verlag.de // Design: malzwei, Berlin, Germany // Layout: Invent, Cambodia // Photos: Sreyov Yuth, Marcel Siewert, GIZ Cambodia // សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពីគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀន និងបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម សូមទាក់ទង វេជ្ជបណ្ឌិត Dr. Bella Monse (bella.monse@giz.de) // ISBN: 978-3-95645-643-5 // សេចក្តីបញ្ជាក់ សៀវភៅនេះត្រូវបានចែកចាយដោយឥតគិតថ្លៃ និងការធ្វើពាណិជ្ជកម្មត្រូវបានហាមឃាត់។ អង្គការ GIZ លើកទឹកចិត្តឱ្យចែកចាយ សៀវភៅនេះទៅសហគមន៍ដែលធ្វើការទាក់ទងនឹងសុខភាពសិក្សា។ ការថតចម្លងក្នុងគោលបំណងផ្ទាល់ខ្លួន និងអប់រំត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅពេលដែលមានការបង្ហាញពីប្រភព ច្បាស់លាស់។ សំណើសុំការបោះពុម្ពសារឡើងវិញ និងការសាកសួរព័ត៌មានផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងផ្ទាល់ទៅគម្រោងអនាម័យគំរូតាមសាលារៀននៅអង្គការ GIZ, ទីក្រុងម៉ាណីល ប្រទេសហ្វីលីពីន // ខែតុលា ២០១៥

# គោលការណ៍ណែនាំ អំពីរបៀបរៀបចំបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញជាក្រុម

**សូមជ្រើសរើសទីតាំងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ៖** អ្នកត្រូវប្រាកដថា កុមារអាចឈរលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ នៅផ្នែកទាំងសងខាងនៃបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញនោះ ហើយកន្លែងលាងសម្អាតមិនត្រូវ មានទីតាំងស្ថិតនៅផ្លូវដើរចេញចូលសាលារៀនឡើយ។ បរិក្ខារលាងសម្អាតជាក្រុមត្រូវស្ថិតនៅក្បែរថ្នាក់រៀន ហើយត្រូវជ្រើសរើសទីតាំងណាដែលមានផ្ទៃដីរាបស្មើល្អ។ ប្រសិនបើអាច បរិក្ខារលាងសម្អាតជាក្រុមគួរតែស្ថិតនៅកន្លែង មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ ឬមានប្រក់ដំបូល ដើម្បីការពារកុំឱ្យចោរ លួច និងអាចឱ្យកុមារឈរលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាត ធ្មេញដោយមិនហាលថ្ងៃហាលភ្លៀង។



កុមារអាចឈរលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញទាំងសងខាងបរិក្ខារ លាងសម្អាត នៅមុខថ្នាក់រៀន។ ក្រសួង និងដើមផ្កាក្នុងស្ថានភាពស្របទឹក មិនឱ្យហូរជ្រាវ។ ស្លាកត្រូវមានទំហំ ត្រឹមតែ ៥០សង់ទីម៉ែត្រដែលកុមារ ស្រួលលោងលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ។

**សូមគិតគូរដល់កុមារ ៖** ទុយោទឹកត្រូវមានកម្ពស់ឱ្យ សមនឹងកម្ពស់កុមារ ដើម្បីឱ្យពួកគេងាយស្រួលលោងលាង សម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញ។

**ប្រព័ន្ធនៃដោះទឹក ៖** ទឹកដែលប្រើរួចអាចហូរចូលទៅ ក្នុងដី។ ដើម្បីចៀសវាងទឹកជក់ និងបែកភក់ អ្នកត្រូវបង្ហូរ ទឹកចេញដោយដឹកចង្កូរបង្ហូរទឹក ឬសង់ទរទឹកឱ្យទេរ ដើម្បី បង្ហូរទឹកទៅផ្នែកខាងចុងនៃបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និង ដុសសម្អាតធ្មេញ បន្ទាប់មកអ្នកអាចដាក់ធុងទ្រូ ឬដឹករណ្តៅ ហើយចាក់ក្រសួងគ្របពីលើដើម្បីឱ្យប្រើទឹកចេញ។ ទឹកដែល ហូរចូលក្នុងធុងអាចយកទៅប្រើប្រាស់ឡើងវិញដូចជា ស្រោច ផ្កាជាដើម។

**របៀបទុកដាក់សាប៊ូ ៖** ដាក់សាប៊ូក្នុងស្បែក ឬសំណាញ់ ហើយចងភ្ជាប់នៅចន្លោះប្រហោងទុយោទឹក។ បន្ទាប់ពី ប្រើប្រាស់រួច ត្រូវប្រមូលសាប៊ូទៅទុកដាក់នៅកន្លែងស្ងួត និងមានសុវត្ថិភាពដូចជាក្នុងថ្នាក់រៀនជាដើម។



ដាក់សាប៊ូក្នុងស្បែក ឬសំណាញ់ហើយចងភ្ជាប់នឹងបរិក្ខារលាងសម្អាត។

# ១. សម្ភារៈដែលត្រូវការ

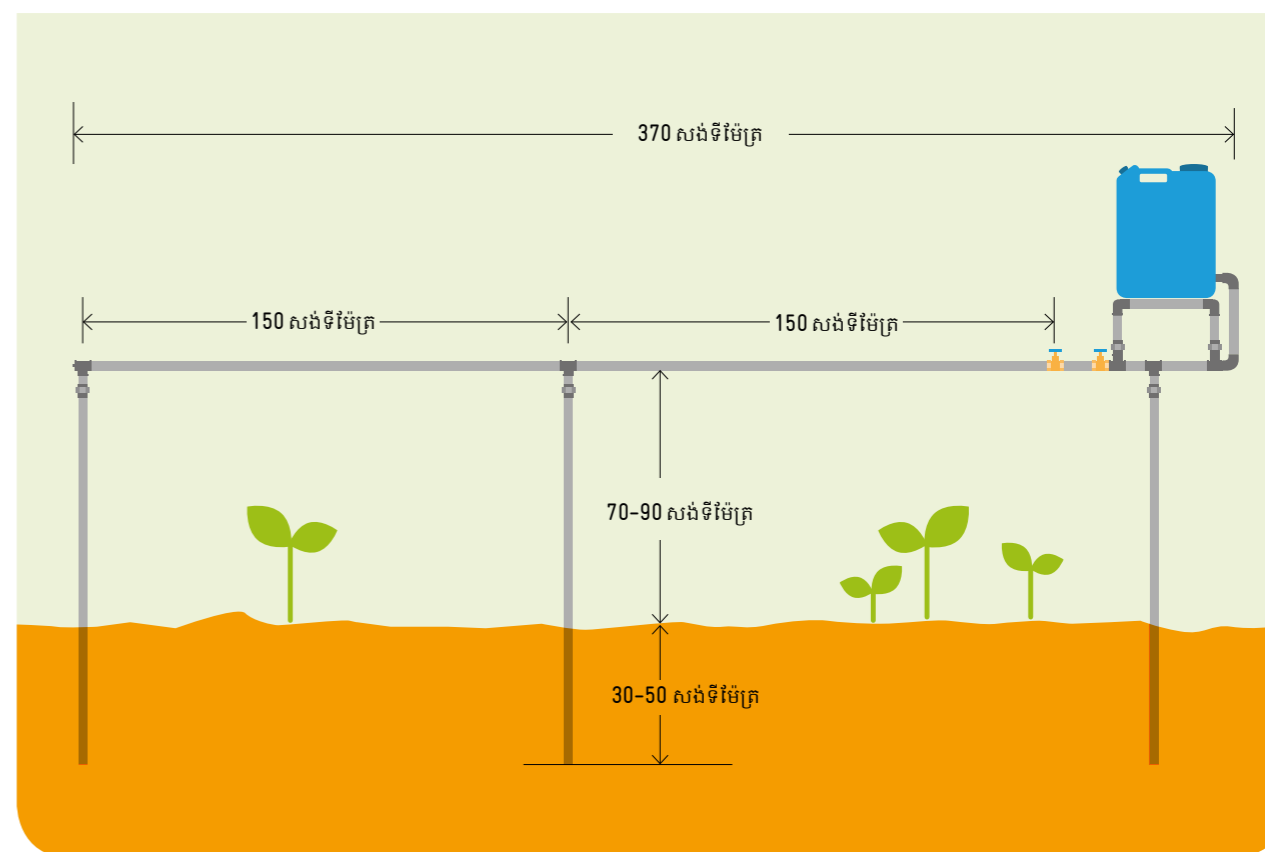


## ដើម្បីធ្វើបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងជុសសម្អាតធ្មេញ ត្រូវមាន៖

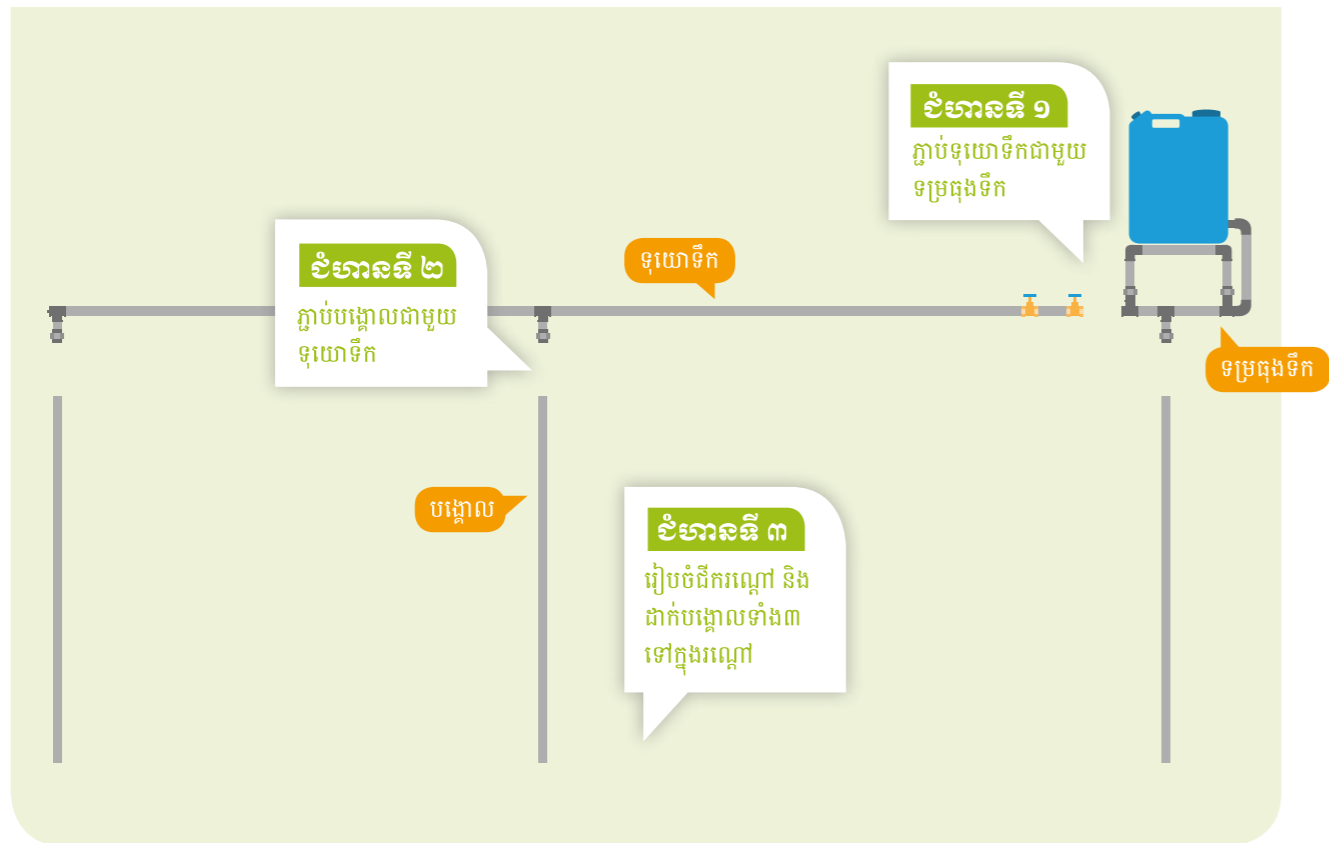
- ម៉ាឡេត ២
- ប៉ែល ១
- ស៊ីម៉ង់
- គ្រួស
- ខ្សាច់



## ទ្រទ្រង់ប្រព័ន្ធ បរិក្ខារលាងសម្អាត



# ២. ការណែនាំពីការតភ្ជាប់



## ជំហានទី ១ ភ្ជាប់ទុយោទឹកជាមួយទម្រង់ទឹក

→ ភ្ជាប់ទម្រង់ទឹកទៅនឹងទុយោទឹក



→ វិតកន្លែងតំណដោយប្រើម៉ាឡេត (ត្រូវប្រាកដថារន្ធដែលចោះនៅលើទុយោទឹកត្រង់ចុះទៅក្រោម)



→ ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវវិតបណ្តឹងលើក្បាលរ៉ូប៊ីណេ



**ជំហានទី ២**

**ភ្ជាប់បង្គោលជាមួយទុយោទឹក**

→ ដាក់ធុកពណ៌ខ្មៅ ទៅក្នុងរ៉ាគីនៃបង្គោលនីមួយៗ



→ ភ្ជាប់បង្គោលទៅនឹងទុយោទឹកត្រង់កន្លែងតំណរួចរុំស្កត់ទឹក



→ រឹតកន្លែងតំណដោយប្រើម៉ាឡេត



**ជំហានទី ៣**

**រៀបចំដីករណ្តៅ និងដាក់បង្គោលទាំងបីនៅក្នុងរណ្តៅ**

→ ដីករណ្តៅ ៣ ដែលមានជម្រៅ ២០ ទៅ ៥០ សង់ទីម៉ែត្រ និងទំហំ ៣០ សង់ទីម៉ែត្រ។ លើកបរិក្ខារដែលផ្តល់ ដោយដាក់បង្គោលទាំង៣ ចូលទៅក្នុងរណ្តៅ។ ចាក់បំពេញស្ពឹម៉ង់ដែលលាយរួចទៅក្នុងរណ្តៅទាំង៣។



→ ទុយោទឹកត្រូវដាក់ឱ្យសមនឹងកម្ពស់សិស្ស (ពី ៧០ ទៅ ៩០ សង់ទីម៉ែត្រពីដី)។ មិនចាំបាច់ដាក់ទុយោទឹកដៃកឱ្យទេ ពេកទេ ព្រោះសម្ពាធទឹកខ្ពស់គ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើឱ្យទឹកហូរសម្រាប់លាងសម្អាតជាក្រុមបាន។ ទុយោទឹកត្រូវទេរបន្តិចដើម្បីឱ្យទឹកហូរចេញយឺតៗ។ បើមិនធ្វើឱ្យទុយោទឹកទេរនោះទេ ទឹកនឹងដក់ក្នុងទរនាំឱ្យមានកករាជកាយជាជម្រកមូសពង។



**ចូលរួមអបអរសាទរ!**  
 ឥឡូវនេះ អ្នកមានបរិក្ខារលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតធ្មេញដើម្បីឱ្យអ្នកមានទម្លាប់សុខភាពល្អបានហើយ!

# ៣. ការប្រើប្រាស់ និងការថែទាំ

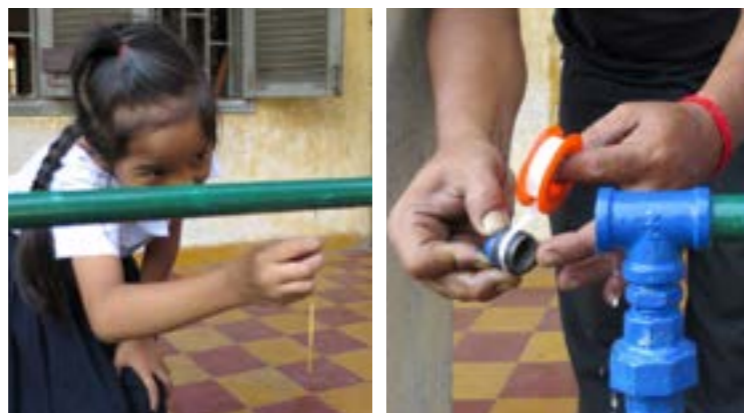
## ការផ្គត់ផ្គង់ទឹក

- បំពេញទឹកក្នុងធុងដោយប្រើបោយទឹក ឬដោយប្រព័ន្ធទឹកទុរយោ
- លាងសម្អាតធុងទឹក ទាំងក្នុងនិងក្រៅយ៉ាងហោចណាស់១សប្តាហ៍ម្តង



## ទុរយោទឹក

- ប្រសិនបើទុរយោស្ទះត្រូវប្រើម្តុល ឬវត្ថុមុតស្រួចតូចៗដើម្បីចាក់រន្ធដែលស្ទះនោះ
- គួរលើកកន្លែងបង្ហូរទឹក រួចយកកំទេច កំទីដី ឬស្បែក ចេញជារៀងរាល់៦ខែម្តង



## ការលាងសម្អាត

- លាងសម្អាតបរិក្ខារ និងទីធ្លាជុំវិញជារៀងរាល់អាទិត្យ



សាលាត្រូវប្រាកដថា បរិក្ខារលាងសម្អាតមានដំណើរការល្អ មិនមានដី ឬសម្រាមក្នុងធុង ឬទុរយោទឹក និងមានទឹកក្នុងធុង ជានិច្ចសម្រាប់សិស្សប្រើប្រាស់។ សាលាអាចបែងចែកក្រុម ឬតូនាទីសម្រាប់សិស្សថែទាំ និងលាងសម្អាត។ គ្រូ នាយក នាយិកាសាលា ឬសហគមន៍ក៏អាចជួយបានដែរ។

# ៤. ការថែទាំបណ្តាញដោយសហគមន៍

## ឧទាហរណ៍



វិទ្យាសាលា



គាំទ្រដោយ



អនុវត្តដោយ



[www.fitforschool.international](http://www.fitforschool.international)

ទំនាក់ទំនងអ្នកផលិត: