

សៀវភៅណែនាំអំពី ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលារៀន



រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ ខ្លឹមសារព័ត៌មាន និងសម្ភារនៅក្នុងឯកសារនេះ អាចត្រូវបានយកទៅបោះពុម្ពផ្សាយ ឡើងវិញ ឬប្រើប្រាស់ក្នុងគោលបំណងអប់រំផ្សេងៗ ដោយមិនរកប្រាក់ចំណេញដោយមិនចាំបាច់សុំការ អនុញ្ញាតពីម្ចាស់រក្សាសិទ្ធិឡើយ ដរាបណាការប្រើប្រាស់នោះ មានបញ្ជាក់ពីប្រភពដើម។ ការប្រើប្រាស់ ខ្លឹមសារព័ត៌មាន និងសម្ភារនៅក្នុងឯកសារនេះ ក្នុងគោលបំណងរកប្រាក់ចំណូល ឬធ្វើអាជីវកម្មនឹងត្រូវ បានហាមឃាត់ លុះត្រាណាមានការសុំអនុញ្ញាតជាមុនជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។ ដើម្បីស្នើសុំសិទ្ធិអនុញ្ញាតិ ប្រើប្រាស់ ឬបោះពុម្ពផ្សាយឡើងវិញ សូមផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅកាន់៖ WFP.PhnomPenh@wfp.org

© កម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក ឆ្នាំ២០២៣។

មាតិកា

អំពីទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលារៀន	៤
សាវតា	៤
ទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលា ប្រធានបទថ្មី	៦
ការរៀបចំថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នក	១០
បញ្ជីឈ្មោះឯកសារនិងសម្ភារនានាដែលមានក្នុងកញ្ចប់	១១
ការចាប់ផ្តើម	១២
កំណត់កាលបរិច្ឆេទ	១៣
រៀបចំផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក	១៣
សន្លឹកកិច្ចការ - បញ្ជីត្រួតពិនិត្យផែនការព្រឹត្តិការណ៍នៃថ្ងៃទិវា	១៤
ការផ្សព្វផ្សាយថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ	១៦
ផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយអំពីថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ	១៦
បដា នៅតូបអ្នកលក់	១៦
លិខិតអញ្ជើញ	១៧
ការប្រកួតប្រជែងសិល្បៈ	១៧
ការរៀបចំអាហារពេលព្រឹក	១៨
រៀបចំផែនការ និងការស្នើសុំគ្រឿងផ្សំ ធ្វើអាហារពេលព្រឹកពិសារមគ្គុ	១៨
អាហារពេលព្រឹកពិសេសសម្រាប់ថ្ងៃទិវា	១៩
ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នក	២៣
ការស្វាគមន៍ភ្ញៀវ	២៣
សុន្ទរកថាស្វាគមន៍	២៣
ផ្ទាំងបដាព្រឹត្តិការណ៍	២៣
ជម្រើសល្បែងកម្សាន្ត៖ ជ្រើសរើសញ្ញាអាហារប្រសើរជាងមុន	២៤
ជម្រើសល្បែងកម្សាន្ត៖ ញ្ញាអាហារចម្រុះ	២៨
ការណែនាំពីសកម្មភាព៖ ដាំដុះដោយខ្លួនឯង	៣៤
ចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃទិវា	៣៨
បន្ទាប់ពីថ្ងៃទិវាបានបញ្ចប់	៤០
ការប្រកួតញ្ញាអាហារសម្រន់ក្នុងថ្នាក់	៤១
ចែករំលែករបាយការណ៍ និងមតិកែលម្អរបស់អ្នក	៤៣

អំពីថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលារៀន



តើអ្វីជាថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលា ?

ទិវាអាហារូបត្ថម្ភរបស់សាលា គឺជាកម្មវិធីអបអរសាទរ ដ៏ពិសេស និង ទិវាដែលបង្កប់ដោយការអប់រំ សម្រាប់សាលារបស់អ្នក ដែល រៀបចំឡើងដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដោយមានការគាំទ្រ ពីកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក អង្គការភ្នែងអន្តរជាតិកម្ពុជា និង អង្គការទស្សនៈពិភពលោកកម្ពុជា។

▪ សកម្មភាពនេះមានគោលបំណងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការយល់ដឹង អំពីរបបអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភរបស់សិស្ស តាមរយៈកម្មវិធី សប្បាយៗ ដែលផ្តល់ព័ត៌មានពីរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ សម្រាប់សិស្សនិង អាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ។

- ព្រឹត្តិការណ៍នេះរួមមាន ការថ្លែងសុន្ទរកថា ការហូបអាហារ ពេលព្រឹករួមគ្នា ល្បែងកម្សាន្ត គួររូបភាព ការប្រកួតប្រជែង និង ការផ្តល់រង្វាន់
- សាលារៀនត្រូវបានផ្តល់ជូនកញ្ចប់សម្ភារ រួមមាន ឧបករណ៍ ផ្សេងៗ សៀវភៅណែនាំ និងសម្ភារសម្រាប់រៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ នេះ។
- ព្រឹត្តិការណ៍ និងសម្ភារត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយអង្គការដៃគូ ដោយសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ។ មាតិកា ដែលបានជ្រើសយកមកគឺ ស្របតាមកម្មវិធីសិក្សា ផ្នែកសុខភាព សម្រាប់កុមារថ្នាក់បឋមសិក្សា។

សកម្មភាព និងសម្ភារទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយអ្នកជំនាញផ្លាស់ ប្តូរឥរិយាបថ ដោយបានសហការ និងពិភាក្សា ជាមួយគ្រូ សិស្ស និងអាណាព្យាបាល។

សិស្សរបស់អ្នកប្រាកដជាចូលចិត្តទិវាមួយនេះ !

ដូចដែលអ្នកបានដឹងហើយថា ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺនៅតែគួរឱ្យបារម្ភ ទាក់ទងនឹងអត្រាខ្ពស់នៃបញ្ហា **កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងកង្វះមីក្រូសារជាតិ និងការកើនឡើងនូវអត្រាកុមារលើសទម្ងន់ និងធាត់ខ្លាំង**។ របបអាហារមិនល្អមាន ការទទួលបាន តិចតួចនូវអាហារដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ និងស៊ុត ផ្ទុយទៅវិញកុមារទទួលបានអាហារសម្រន់ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិខ្លាញ់ អំបិល និងស្ករ ច្រើន ដែលជាមូលហេតុ រួមចំណែកដល់បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងចំណោមសិស្សសាលា។

កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ៖

- ▶ មិនសូវអាចផ្តោតអារម្មណ៍ រៀន និងអនុវត្តបានល្អនៅសាលា
- ▶ មិនសូវមានកម្លាំង សម្រាប់ការលេង កីឡា និងធ្វើការងារផ្ទះ

យូរៗទៅ សិស្សទាំងនេះអាចនឹងប្រឈមផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព ប្រសិនបើឥរិយាបថ នៃការញ៉ាំអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អនៅតែបន្ត

ទិវាអាហារូបត្ថម្ភ តាមសាលាមានគោលបំណងជួយកែលម្អអាហារូបត្ថម្ភរបស់សិស្សដោយការអប់រំ លើកទឹកចិត្ត និងជួយអាណាព្យាបាល និងសិស្សឱ្យញ៉ាំ បន្លែ និងផ្លែឈើ ស៊ុត ឱ្យបានចម្រុះ និងបរិមាណ គ្រប់គ្រាន់ និងជ្រើសរើសញ៉ាំតែអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អ។

ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទាមទារឱ្យមានការចូលរួមពីអ្នកគ្រប់គ្នា៖

នាយកសាលា + គ្រូ	<ul style="list-style-type: none"> - អប់រំ និងលើកទឹកចិត្តសិស្សក្នុងថ្នាក់ - មានការត្រួតពិនិត្យជម្រើសអាហារសម្រន់នៅពេលចេញលេង - មានការគាំទ្រពីក្រសួង ដើម្បីត្រួតពិនិត្យលើអ្នកលក់អាហារសម្រន់
សិស្ស	<ul style="list-style-type: none"> - មានឥទ្ធិពលខ្លះលើការរើសមុខម្ហូបនៅផ្ទះរបស់គាត់ - ទទួលបានលុយទៅរៀន ដើម្បីឱ្យគាត់អាចទិញអាហារសម្រន់ផ្ទាល់ខ្លួន - មានឥទ្ធិពលលើឥរិយាបថរបស់មិត្តភក្តិនៅសាលា និងបងប្អូនរបស់គេ
អាណាព្យាបាល	<ul style="list-style-type: none"> - អាចធ្វើការត្រួតពិនិត្យ និងជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ យកមកចម្អិនអាហារនៅផ្ទះ - មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការកំណត់បរិមាណអាហារដល់កូនរបស់ពួកគេ - មានឥទ្ធិពលលើជម្រើសអាហារសម្រន់
អ្នកលក់	<ul style="list-style-type: none"> - លក់ទៅតាមការចង់បានរបស់សិស្ស
អាជ្ញាធរ ក្នុងតំបន់	<ul style="list-style-type: none"> - គាំទ្រសាលារៀន ព្រោះពួកគេមានឥទ្ធិពលលើអ្នកលក់អាហារសម្រន់ផងដែរ - លើកទឹកចិត្តមនុស្សគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍ឱ្យញ៉ាំរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

ទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលា ប្រធានបទថ្មី៖



នៅក្នុងភូមិដ៏អ៊ូអរមួយសំណាង និងសោភាជាមិត្តដ៏ស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នា។ ពួកគេបានជំពប់ដួលចូលទៅក្នុងពិភពអស្ចារ្យមួយ។ តាមរយៈប្រកបដំណើរការកំបាំង ពួកគេបានរកឃើញអាណាចក្រអាហារធម្មជាតិដែលជាដែនដីនៃអូនស្រស់អូនស្រាយដែលជាពពួកទេពដែលកើតចេញពីបន្លែ ផ្លែឈើដ៏ស្រស់ស្អាត។

"អីយ៉ា ពួកគេដូចជាសត្វចម្លែកដែលមានពណ៌គួរឱ្យស្រឡាញ់!
ប៉ុន្តែតើពួកគេជានរណា ?

"ដំណើរផ្សងព្រេងចាប់ផ្តើម! តោះៗ ចូលរួមដំណើរផ្សងព្រេងទាំងអស់គ្នា ដើម្បីស្វែងយល់ពីអាថ៌កំបាំងនៃអូនស្រស់អូនស្រាយ នៅក្នុងអាណាចក្រនៃអាហារធម្មជាតិ!



ដំណើរផ្សេងទៀតនេះ ប្រើប្រាស់វិធី ៣យ៉ាងដែលសិស្ស និងក្រុមគ្រួសារ ពួកគេ អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ បានងាយស្រួល និងចំណាយតិច ដើម្បីទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភកាន់តែប្រសើរ៖

យើងចង់ឱ្យសិស្សជ្រើសរើសអាហារសម្រន់ផ្លែឈើ ឬស៊ុតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

យើងចង់ឱ្យអាណាព្យាបាល រៀបចំអាហារសម្រន់ ផ្លែឈើ ឬស៊ុតសម្រាប់កូនរបស់ពួកគេ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



ជ្រើសរើសញ៉ាំអាហារ ប្រសើរជាងមុន

បង្ហាញពួកគេនូវជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អ លើកទឹកចិត្ត និងជំរុញ ជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អ បង្កើនការផ្គត់ផ្គង់អាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ

យើងចង់ឱ្យសិស្សញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើទាំង ៥ ពណ៌ ជារៀងរាល់សប្តាហ៍។

យើងចង់ឱ្យអាណាព្យាបាល បង្កើនបរិមាណនិងថែមបន្ថែមចម្រុះ ក្នុងអាហារប្រចាំគ្រួសារ ដោយរួមបញ្ចូលបន្លែបៃតងមួយ បន្លែពណ៌ ទឹកក្រូចមួយ និងបន្លែពណ៌ផ្សេងទៀតនៅក្នុងអាហារមួយពេលៗ។



ញ៉ាំអាហារចម្រុះ

ប្រាប់ឱ្យច្បាស់អំពីរបៀបញ៉ាំឱ្យបានចម្រុះមុខ និងបរិមាណដែលត្រឹមត្រូវ ទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការបន្ថែមភាពចម្រុះ ទៅក្នុងអាហារ

យើងចង់ឱ្យសិស្សញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើទាំង ៥ ពណ៌ ជារៀងរាល់សប្តាហ៍។

យើងចង់ឱ្យអាណាព្យាបាល បង្កើនបរិមាណនិងថែមបន្ថែមចម្រុះ ក្នុងអាហារប្រចាំគ្រួសារ ដោយរួមបញ្ចូលបន្លែបៃតងមួយ បន្លែពណ៌ ទឹកក្រូចមួយ និងបន្លែពណ៌ផ្សេងទៀតនៅក្នុងអាហារមួយពេលៗ។



ដាំដុះដោយខ្លួនឯង

បង្ហាញពួកគេនូវជម្រើសឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃ ទាប ទាក់ទាញកុមារឱ្យចូលរួមក្នុងការដាំដុះ ដែលជាសកម្ម ភាពគ្រួសារដ៏រីករាយ ផ្តល់លទ្ធភាពទទួលបានពូជគ្រាប់ពូជ

ទិវានេះរៀបចំឡើងសម្រាប់សិស្ស និងសហគមន៍ ដើម្បីអនុវត្តកន្លះថ្ងៃ

សេចក្តីណែនាំនេះ ផ្តល់នូវផែនការសម្រាប់រៀបចំថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ និងជួយឱ្យអ្នកអាច ជ្រើសរើស សកម្មភាពអប់រំ សកម្មភាពកីឡា ប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិត យោងទៅតាមទំហំសាលា និងធនធានរបស់អ្នក។

- ▶ សេចក្តីណែនាំ ដំបូងៗ និងគំរូត្រូវបានរួមបញ្ចូល ដើម្បីជួយអ្នករៀបចំផែនការព្រឹត្តិការណ៍ ឱ្យបានជោគជ័យ
- ▶ ជ្រើសរើសសកម្មភាពសម្រាប់ទិវានេះគឺងាយស្រួល៖ គ្រាន់តែជ្រើសរើសយក សកម្មភាពយ៉ាងហោចណាស់ ១ ពីផ្នែកនីមួយៗដែលមាននៅខាងក្រោមនេះ



ជ្រើសរើសអ្វី
ដែលអ្នក
ត្រូវការ

ការធ្វើផែនការ

ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ

ការតាមដានបន្ទាប់

សេចក្តីណែនាំអំពី ការបង្កើន
ការចូលរួមពីសហគមន៍

រៀបចំ និងការណែនាំអំពីរបៀប
គ្រប់គ្រងអ្នកចូលរួមដែលមកដល់

ការតាមដានឥរិយាបថ

កំណត់ពេលវេលា + បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ

វេទិកាសុន្ទរកថា និងស្នាគមន៍

កាតលើកទឹកចិត្ត

ការអញ្ជើញ +
សម្ភារផ្សព្វផ្សាយ

ផ្តល់ជូនអាហារពេលព្រឹក

គំរូរបាយការណ៍

ជ្រើសរើស
សកម្មភាព១
ឬលើសពីនេះ
ពីផ្នែកនីមួយៗ

ល្បែងកម្សាន្ត + សកម្មភាព

ជ្រើសរើសញ្ញាអាហារ
ប្រសើរជាងមុន



ញ្ញាអាហារចម្រុះ



ដាំដុះដោយខ្លួនឯង



ការរៀបចំថ្ងៃទិវា អាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នក



បញ្ជីឈ្មោះឯកសារ និងសម្ភារៈនានាដែលមានក្នុងកញ្ចប់

ខាងក្រោមនេះជាបញ្ជីឈ្មោះឯកសារ និងសម្ភារៈនានាដែលមានក្នុងកញ្ចប់

<p>ផ្ទាំងរូបភាព</p>		<p>ផ្លិត អាហារសុខភាព/ អាហារមិនល្អ</p>	
<p>លិខិតអញ្ជើញ</p>		<p>ខិត្តប័ណ្ណ អាហារសុខភាព ចែកទៅផ្ទះ</p>	
<p>ផ្ទាំងបដា</p>		<p>កាត តុក្កតា</p>	
<p>សៀវភៅណែនាំ អំពីទិវា និងសន្លឹក គំរូរបាយការណ៍</p>		<p>ស្នីតីរ</p>	
<p>សន្លឹកសកម្មភាព</p>		<p>គ្រាប់ឈ្លៀរ ឬគ្រាប់ដី</p>	
<p>កាត "អាហារ"</p>		<p>តារាងតាមដាន អាហារ សម្រន់ក្នុងថ្នាក់</p>	
<p>ក្រដាសសម្រាប់ ធ្វើកូនបាល់</p>		<p>កញ្ចប់រង្វាន់សម្រាប់ សួនដំណាំ</p>	
<p>ស្លាបព្រា</p>		<p>ផ្ទាំងរូបភាព ដាក់នៅតូបអ្នកលក់</p>	

ការចាប់ផ្តើម

ជាកិច្ចចាប់ផ្តើមដើម្បីរៀបចំកម្មវិធីនេះ អ្នកគួរប្រមូលផ្តុំក្រុមអ្នកសម្របសម្រួលជាមុន។ ហើយដើម្បីធ្វើឱ្យកម្មវិធីនេះមានភាពរីករាយ និងជោគជ័យ អ្នកត្រូវការការគាំទ្រពី បុគ្គលិកសាលារបស់អ្នក ក៏ដូចជាសហគមន៍ក្នុងតំបន់របស់អ្នកផងដែរ។

សូមទាក់ទងជាមួយអ្នកតំណាងក្នុងតំបន់ ដើម្បីផ្តល់ដំបូន្មាន និងសុំជំនួយ៖

- ស្នើឱ្យគណកម្មការគ្រប់គ្រងសាលារៀនដែលរួមមាន មាតាបិតាចូលរួមផងដែរនោះ សូមឱ្យពួកគេជួយក្នុងការរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ ពួកគេក៏អាចជាជំនួយការដ៏ស័ក្តិសមក្នុងការផ្តល់វិភាគទានអាហារពេលព្រឹក ឬដើម្បីជួយសម្របសម្រួល និងគ្រប់គ្រងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។
- អង្គការមូលដ្ឋាន រួមទាំងមេភូមិ និងសមាជិកសហគមន៍ អាចជាជំនួយការយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នក ។ ដូច្នេះសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួម ពីសហគមន៍។ ពិនិត្យមើលតាម ភាពជាក់ស្តែង។ ពួកគេក៏អាចសក្តិសម ជាអ្នកផ្តល់ ការជំនួយសុខភាពថាស្វាគមន៍ នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះផងដែរ។
- សូមសាកល្បងសួរនាំថាតើតំណាងថ្នាក់ខេត្ត និងស្រុកមកពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព ចាប់អារម្មណ៍ចូលរួមក្នុងការរៀបចំ ផែនការសម្រាប់ទិវានេះឬអត់។ បើចាប់អារម្មណ៍ ពួកគេក៏គួរតែត្រូវបាន អញ្ជើញឱ្យចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះផងដែរ។
- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងតំបន់ក៏អាចជាក្រុមសម្របសម្រួលព្រឹត្តិការណ៍ផងដែរ។ ពួកគេក៏គួរត្រូវបានអញ្ជើញឱ្យចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះដែរក្នុងនាមជាអង្គការមូលដ្ឋាន ពិសេសលើប្រធានបទអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព។

ការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមពីសមាជិកនៃសហគមន៍មូលដ្ឋានមិនត្រឹមតែជួយជំរុញឱ្យការរៀបចំទិវានេះឱ្យកាន់តែមានភាពជោគជ័យប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងអាចជួយចែករំលែក ព័ត៌មានទាក់ទងបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភទៅដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធសំខាន់ៗ ដែលកត្តានេះ នឹងផ្តល់ ជាផលល្អទៅថ្ងៃអនាគតទៀតផង។ នេះគឺជាឱកាសដ៏ល្អមួយ ក្នុងការកសាងភាពទទួលខុសត្រូវ របស់សហគមន៍ដើម្បីឱ្យពួកគាត់យកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាសុខភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់សិស្ស ឬកូនៗរបស់គាត់។

ពេលវេលា

អ្នកគួរតែត្រៀមពេល ២ ទៅ ៣ សប្តាហ៍ ដើម្បីរៀបចំផែនការ សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ នៅទំព័រ ១៣ និង១៤ យើងមានបង្ហាញ នូវរយៈពេលដែលគួរលែងករដើម្បីរៀបចំទិវានេះ និងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ការរៀបចំផែនការ ។

ចំណុចគួរយល់ដឹង៖

ប្រើប្រាស់សារតាមហ្វេសប៊ុក និងតេឡេក្រាម ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនង

ការគ្រប់គ្រងក្រុមសម្របសម្រួល តម្រូវឱ្យមានការទំនាក់ទំនងគ្នាជាច្រើន! យើងសូមណែនាំអ្នកឱ្យប្រើតេឡេក្រាម ឬសារតាមហ្វេសប៊ុក ដើម្បីទាក់ទងជាមួយអ្នកគាំទ្រ សហគមន៍របស់អ្នក ក្នុងការធ្វើផែនការព្រឹត្តិការណ៍ និងដើម្បីទទួលបានមតិកែលម្អ និងការសម្រេចចិត្ត ទាន់ពេលវេលា។ សូមបង្កើតក្រុមតេឡេក្រាម មួយដោយឡែកសម្រាប់តែ ព្រឹត្តិការណ៍នេះ ហើយប្រើវា ដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍តាមរយៈការចែករំលែកដំណឹងផ្សេងៗ។ មួយវិញទៀតវាអាចផ្តល់ព័ត៌មានទាន់ពេលវេលាដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធ និងជំរុញឱ្យមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងទៀងទាត់ទៀតផង។

កំណត់កាលបរិច្ឆេទ

សាលា និងគណនេយ្យសាលាគួរតែជ្រើសរើសកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលាសមស្របបំផុត ដើម្បីរៀបចំកម្មវិធីដោយមិនរំខានដល់ម៉ោងបង្រៀន។ លោកអ្នកអាចពិចារណារៀបចំព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅចុងសប្តាហ៍ ឬចុងខែនៃសប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃខែនីមួយៗដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្ងៃដែលមិនតម្រូវឱ្យបង្រៀនមេរៀន។ អាស្រ័យលើចំនួនសិស្សក្នុងសាលារបស់អ្នក ព្រឹត្តិការណ៍នេះអាចរៀបចំបានសម្រាប់សិស្ស វេនព្រឹក និងវេនថ្ងៃជាមួយគ្នាដោយមានការចូលរួមពីអាណាព្យាបាលរបស់សិស្សផងដែរ។ ប្រសិនបើសាលារបស់អ្នកមិនអាចធ្វើបែបនេះបានទេ ព្រឹត្តិការណ៍នេះអាចរៀបចំ សម្រាប់តែមួយវេនប៉ុណ្ណោះ។ លោកអ្នកក៏អាចពិចារណាថា តើអ្នកចង់អោយសិស្ស "ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ធម្មតា" មកចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះដែរ ឬទេដើម្បីកុំឱ្យសិស្សមានអារម្មណ៍តានតឹង និងអាចលេងល្បែងកម្សាន្ត និងសកម្មភាពនានាដោយសេរី។

រៀបចំផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក

នៅក្នុងកញ្ចប់សម្ភាររបស់អ្នកមានរួមបញ្ចូលសម្ភារច្រើនប្រភេទដើម្បីផ្តល់ជម្រើស ឱ្យអ្នកធ្វើការជ្រើសរើស។ សូមអានការណែនាំខាងក្រោម ដើម្បីយល់ឱ្យកាន់តែច្បាស់អំពី សកម្មភាពនីមួយៗ ដូច្នេះលោកអ្នកអាច ជ្រើសរើសសកម្មភាពដែលសក្តិសមបំផុត សម្រាប់សាលារបស់អ្នក ដោយពិនិត្យមើលទៅលើចំនួនអ្នកចូលរួម អាយុ និងសមត្ថភាពកាយសម្បទា របស់អ្នកចូលរួម ព្រមទាំងធនធាន និងជំនួយដែលអ្នកមានជាក់ស្តែង។


សកម្មភាពមុនព្រឹត្តិការណ៍

ផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយ និងលិខិតអញ្ជើញរបស់ថ្ងៃទី១ ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុង កញ្ចប់សម្ភារ ដើម្បីចែកចាយដល់សាលានីមួយៗ។ ការណែនាំអំពីរបៀបប្រើប្រាស់កញ្ចប់ទាំងនេះមានផ្តល់ជូននៅទំព័រ ១៦ និង ១៧ នៃការណែនាំនេះ។

សកម្មភាពនៅថ្ងៃប្រារព្ធធ្វើពិធី

សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យលោកអ្នក អ្នកគ្រូឱ្យបញ្ចូលសកម្មភាព **ការញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករួមគ្នា** ជាសកម្មភាពចំបង ដែលគួរតែមានប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ការណែនាំអំពីរបៀបប្រមូលគ្រឿងផ្សំ និងរៀបចំអាហារ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ពិសេសនេះ ត្រូវបានរៀបរាប់លម្អិតនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ។ លោកអ្នក អ្នកគ្រូ អាចជ្រើសរើសសកម្មភាពទាំងអស់តែម្តង ឬជ្រើសយកតែមួយចំនួនក៏បាន តែត្រូវប្រាកដថា យ៉ាងហោចណាស់ មានសកម្មភាព ១ ដកស្រង់ចេញពីផ្នែកធំៗ ទាំង៣ ។


អ្នកត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យ ជ្រើសរើសសកម្មភាពទាំងអស់ បើអាចទៅរួច សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នក ជាពិសេសប្រសិនបើមានសិស្សច្រើននៅសាលារបស់អ្នក និងគ្រូជាច្រើននាក់ និងអ្នកផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយដំណើរការសកម្មភាពទាំងនោះ។ អាស្រ័យលើទំហំនៃព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នក និងចំនួនអ្នកជំនួយដែលអ្នកមាន អ្នកអាចដំណើរការសកម្មភាពជាច្រើនក្នុងពេលតែមួយ (លេងល្បែងកម្សាន្ត ឬធ្វើសកម្មភាពសារចុះសារឡើង ដើម្បីឱ្យអ្នកចូលរួមលេងវិលជុំ អាចលេងបាន៣ៗគ្នា)។

«ជ្រើសរើសញ៉ាំអាហារប្រសើរជាងមុន» 

ជម្រើសទី ១៖ ល្បែងប្រកួត " អូនខិល និងអូនស្រស់ អូនស្រាយ"
ជម្រើសទី ២៖ ល្បែងបេសកម្មដណ្តើមអាហារសម្រន់
ជម្រើសទី ៣៖ ល្បែងប្រកួតរត់ ដណ្តើមអាហារសម្រន់

«ការញ៉ាំ អាហារចម្រុះ» 

ជម្រើសទី ១៖ ល្បែង សន្លឹកសកម្មភាព អូនស្រស់ អូនស្រាយ + ការស្វែងរកកំណប់
ជម្រើសទី ២៖ ការបង្ហាញពីអាហារសុខភាព
ជម្រើសទី ៣៖ រឿងនិទាន ដំណើរផ្សេងទៀត និងសកម្មភាពសម្តែង

«ការដាំដុះដោយខ្លួនឯង» 

ជម្រើសទី ១៖ ការប្រកួតសិល្បៈ គំនូរ
ជម្រើសទី ២៖ ការដាំដំណាំចម្រុះពណ៌នៅសួនច្បារ ផ្ទះរបស់អ្នក
ជម្រើសទី ៣៖ ដាំដុះអូនស្រស់អូនស្រាយដោយខ្លួនឯង

ចំពោះសន្លឹកសកម្មភាពអូនស្រស់អូនស្រាយ និងកាត់ណែនាំអំពីអាហារសុខភាពត្រូវបានផ្តល់ជូន។ មិនថាអ្នក រើសយកសកម្មភាពទាំង ២នេះ មកលេងឬអត់ ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃព្រឹត្តិការណ៍នេះ តែអ្នកគួរតែចែកសម្ភារទាំងនេះ ដល់សិស្សម្នាក់ៗ ដើម្បីយកទៅផ្ទះ។ វត្ថុនីមួយៗត្រូវបានផ្តល់ជូនសម្រាប់សិស្សម្នាក់មួយៗ។

សកម្មភាពក្រោយការបញ្ចប់ព្រឹត្តិការណ៍
តារាងតាមដាន ការញ៉ាំអាហារសម្រន់ក្នុងថ្នាក់ត្រូវបានផ្តល់ជូនជាបន្ត រួមជាមួយនឹងកាតលើកទឹកចិត្តដ៏រីករាយ។ សកម្មភាពនេះគឺជាធាតុផ្សំចាំបាច់សម្រាប់ថ្នាក់នីមួយៗដើម្បីធ្វើនៅក្នុងរយៈពេល ១ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីថ្ងៃបញ្ចប់ព្រឹត្តិការណ៍។ ការណែនាំអំពីរបៀបអនុវត្តសកម្មភាពនេះត្រូវបានផ្តល់ជូននៅទំព័រ ៤០ និង ៤១ នៃការណែនាំនេះ។

សន្លឹកកិច្ចការ - បញ្ជីត្រួតពិនិត្យផែនការព្រឹត្តិការណ៍នៃថ្ងៃទិវា

១ ការទាក់ទងក្រុមរៀបចំផែនការសម្រាប់ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ

- កំណត់រក បុគ្គលិកសាលា អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានគណកម្មាធិការ និងសមាជិកសហគមន៍ ដើម្បីចូលរួមក្នុងការរៀបចំផែនការ
- បង្កើតក្រុម តេឡេក្រាម ឬក្រុមផ្ញើសារតាមហ្វេសប៊ុកសម្រាប់រៀបចំព្រឹត្តិការណ៍
- ប្រជុំជាមួយក្រុមដើម្បីកំណត់ កាលបរិច្ឆេទ កន្លែង និងទម្រង់ព្រឹត្តិការណ៍
- កំណត់ថាតើត្រូវការអ្នកការពារសន្តិសុខដែរឬទេ?

ផែនការព្រឹត្តិការណ៍

ថ្ងៃទី និងពេលវេលា: _____

ទីកន្លែង: _____

ចំនួនអ្នកចូលរួម (ប៉ាន់ស្មាន): _____

ផែនការ អំពីការការពារសុវត្ថិភាព: _____

២ រៀបចំផែនការសកម្មភាព

- ជួបជាមួយក្រុមរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ដើម្បីពិភាក្សា
- កំណត់រកវាក្យសិក្សា
- សម្រេចចិត្តថាត្រូវអញ្ជើញអ្នកណាឱ្យចូលរួម: សិស្សទាំងពីរវេន ឬតែមួយវេន? អញ្ជើញគ្រប់ប្រភេទនៃអ្នកចូលរួម ដោយមិនគិតអំពី ពិការភាព ជនជាតិ និង អក្ខរកម្មនោះទេ។
- ពិនិត្យមើលជម្រើសសកម្មភាពព្រឹត្តិការណ៍។ ជ្រើសរើសសកម្មភាព ១ ឬច្រើនពីប្រធានបទនីមួយៗ។ ពិចារណា ចំនួនសិស្ស និងអាណាព្យាបាល ទីធ្លាសម្រាប់សកម្មភាព និងសម្ភារសិល្បៈដែលត្រូវផ្គត់ផ្គង់។
- កំណត់អ្នកដែលនឹងជួយសម្របសម្រួលដល់សកម្មភាពនីមួយៗ។ ចែករំលែកការណែនាំ អំពីរបៀប លេងល្បែងកម្សាន្ត និងបង្ហាញវីដេអូ។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានសម្ភារទាំងអស់ដែលត្រូវការសម្រាប់សកម្មភាពដែលអ្នកបានជ្រើសរើស
- ពិចារណាថាតើត្រូវការ មែក្រូហ្វូន ឬឧបករណ៍បំពងសំឡេងដែរឬទេ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកនឹងមានអ្នកចូលរួមច្រើន។
- កំណត់រកក្រុមអ្នករៀបចំ និងសម្អាតបរិស្ថាន

របៀបវារៈ:

ម៉ោងដែលភ្ញៀវមកដល់ : _____

ពិធីករ ពិធីការនី កម្មវិធី: _____

វាក្យសិក្សាផ្សេងទៀត: _____

ម៉ោងអាហារពេលព្រឹក: _____

សកម្មភាព "ញ៉ាំអាហារសម្រន់កាន់តែប្រសើរ": _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

សកម្មភាព 'ញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន': _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

សកម្មភាព 'ដាំដុះបន្លែផ្លែឈើដោយខ្លួនឯង': _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

_____ អ្នកសម្របសម្រួល: _____

អ្នកសម្អាតបរិស្ថាន: _____

៣ ការផ្សព្វផ្សាយព្រឹត្តិការណ៍

- ឱ្យគ្រូចែកលិខិតអញ្ជើញដល់សិស្ស។ ប្រមូលផ្នែកដែលអាណាព្យាបាល ត្រូវបំពេញពីសិស្សវិញ
- ព្យួរផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយព្រឹត្តិការណ៍ និងផ្ទាំងបដានៅតុបអ្នកលក់
- ប្រកាសការប្រកួត ផាត់ពណ៌ ឬគូគំនូរ លើប្រធានបទ "ស្ថាន៥ពណ៌ ក្នុងក្តីស្រឡាចចិត្ត" (ប្រសិនបើជ្រើសរើសយកសកម្មភាពនេះ)+ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចូលរួម
- ស្នើឱ្យមេភូមិ ប្រកាសដំណឹងតាមខ្នងផ្ទះ និងជុំវិញការចូលរួម។

៤ រៀបចំ អាហារពេលព្រឹក

- គណនាគ្រឿងផ្សំក្នុងមនុស្សម្នាក់ X ចំនួនអ្នកចូលរួម
- ប្រសិនបើសាលារបស់អ្នកជាផ្នែកនៃកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀន សូមបញ្ជាទិញគ្រឿងផ្សំ សម្រាប់ អាហារពេលព្រឹក តាមរយៈប្រព័ន្ធព័ត៌មានគ្រប់គ្រងកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀន
- ស្នើឱ្យសាលារៀបចំបញ្ជីមុខម្ហូបរៀងរាល់សប្តាហ៍ និងដាក់ស្នើក្នុងប្រព័ន្ធ ១ខែមុនថ្ងៃទិវា
- កំណត់ថាអ្នកណានឹងផ្គត់ផ្គង់ 'ការរួមចំណែករបស់សហគមន៍' រួមមានគ្រឿងផ្សំគ្រឿងទេសសម្រាប់អាហារពេលព្រឹក
- ណែនាំ និងបង្ហាញ អ្នកធ្វើម្ហូបនៅសាលារបស់អ្នក
- កំណត់ និងណែនាំ អ្នកជំនួយការចុងភៅ
- កំណត់ថាអ្នកណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនៅថ្ងៃព្រឹកការណ៍
- ដាស់តឿនកុមារឱ្យយកបាន និងស្លាបព្រាបន្ថែមពីផ្ទះ ដើម្បីឱ្យមនុស្ស

រៀបចំ អាហារពេលព្រឹក

ចំនួន ចុងភៅ៖ _____

អ្នកជំនួយការចុងភៅ៖ _____

ឧបករណ៍ផ្ទះបាយ បន្ថែម/បាន/ស្លាបព្រាដែលត្រូវការ៖ _____

ការផ្គត់ផ្គង់៖ _____

តម្លៃប៉ាន់ស្មាននៃគ្រឿងផ្សំគ្រឿងទេស៖ _____

ប្រភពថវិកា៖ _____

អ្នកត្រួតពិនិត្យ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ៖ _____

៥ ការត្រួតពិនិត្យ + ការរំលឹក

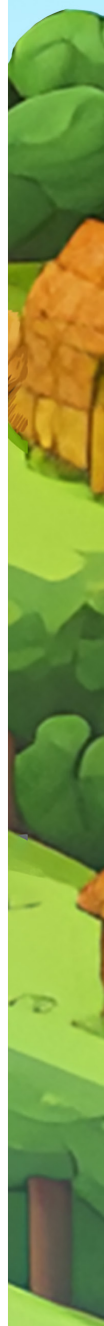
- រំលឹកអ្នករៀបចំកម្មវិធី អ្នកសម្របសម្រួល និងវាគ្មិនអំពីកិច្ចការងាររបស់ពួកគេ។ ពិនិត្យមើលពួកគេបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ឬនៅ។
- រៀបចំការហាត់សមមុនថ្ងៃព្រឹកការណ៍នេះ សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលក្នុងការអនុវត្តដឹកនាំសកម្មភាព
- ឱ្យចុងភៅត្រៀម ឬសាកល្បងរៀបចំអាហារ
- រំលឹកសិស្សអំពីកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃថ្ងៃធ្វើទិវា

៦ ថ្ងៃទិវា

- ត្រូវប្រាកដថាចុងភៅ និងអ្នកជំនួយការត្រៀមរៀបចំ និងបម្រើអាហារពេលព្រឹក
- រៀបចំ ដាក់តាំង បដា
- រៀបចំសកម្មភាពលេងល្បែងកម្សាន្ត + ពិនិត្យអ្នកសម្របសម្រួល ថាតើរួចរាល់ក្នុងការសម្របសម្រួលការលេងល្បែងកម្សាន្ត
- ពិនិត្យលើអ្នកពិនិត្យ និងវាគ្មិន ដើម្បីធានាថាពួកគេបានរៀបចំត្រៀមខ្លួន
- ត្រូវប្រាកដថា មានការសំអាតបរិស្ថាន
- ចែកចាយខិត្តប័ណ្ណលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់អង្គការស្បៀងអាងដើម្បីពន្យល់ខិត្តប័ណ្ណនោះ និងសំណូមពរឱ្យមាតាបិតារក្សាលេខទូរស័ព្ទ1800 203183 ទុកដែលតេមិនអស់ថ្លៃ។

៧ បន្ទាប់ពីព្រឹកការណ៍

- ណែនាំគ្រូឱ្យចែកចាយ តារាងតាមដានអាហារសម្រន់ + កាតលើកទឹកចិត្ត
- ចំពេញរបាយការណ៍ និងរាយការណ៍



ការផ្សព្វផ្សាយថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ

កញ្ចប់សម្ភាររួមបញ្ចូលឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យអាចជូនដំណឹងដល់សិស្សានុសិស្ស និងសហគមន៍ទាំងមូលអំពី ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភនាពេលខាងមុខរបស់អ្នក។ ការអញ្ជើញ និងការផ្សព្វផ្សាយ ដំណឹងគួរតែធ្វើឡើង ៣ សប្តាហ៍មុនថ្ងៃទិវានេះ។



ផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយអំពី ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ

នៅពេលដែលអ្នកកំណត់ កាលបរិច្ឆេទនៃថ្ងៃនេះហើយសូមប្រើ ហ្វូតដែលមិនរលុបដើម្បីបំពេញព័ត៌មាន កាលបរិច្ឆេទនៅលើ ផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយ។

ព្យួរផ្ទាំងរូបភាពនៅកន្លែងសាធារណៈ ដើម្បីជូនដំណឹងដល់សិស្ស អាណាព្យាបាល និងសមាជិកក្នុងសហគមន៍ អំពីថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភ និងដើម្បីទាក់ទាញការចូលរួម។ ទីតាំងដែលសមស្រប សម្រាប់ ដាក់តាំងផ្ទាំងរូបភាព រួមមានទីតាំងផ្តល់ព័ត៌មានប្រចាំសាលា កន្លែងដែលអាណាព្យាបាលមកទទួលសិស្ស ទីផ្លាសាលាឃុំ ឬ កន្លែងមានប្រជាជនអ្នកអរ ដូចជាផ្សារ ឬវត្តក្នុងតំបន់របស់អ្នក។



បង្ហាញ នៅតូបអ្នកលក់

ផ្ទាំងបង្ហាញអាហារ ចម្រុះពណ៌នេះនឹងជាការរំលឹកសម្រាប់សិស្ស របស់អ្នកក្នុងការជ្រើសរើសអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាព ល្អក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងចេញលេង របស់ពួកគេ។

ព្យួរផ្ទាំងបង្ហាញនៅក្នុងទីតាំងដែលសិស្សនឹងឃើញមុន ឬអំឡុងពេល ពួកគេទិញអាហារសម្រន់ពីអ្នកលក់។ ផ្ទាំងបង្ហាញសមរម្យសម្រាប់ ព្យួរ នៅខាងក្រៅ និងឆន់នឹងអាកាសធាតុ។



លិខិតអញ្ជើញ

នៅពេលដែលអ្នក កំណត់កាលបរិច្ឆេទនៃព្រឹត្តិការណ៍នេះសូមឱ្យ គ្រូផ្តល់លិខិតអញ្ជើញទៅសិស្សម្នាក់ៗ។

គ្រូគួរណែនាំព្រឹត្តិការណ៍នេះ ក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់ពួកគេ ដោយអាន រឿងនិទាន ខ្លីៗនៅលើកាត ឱ្យរួចជាមុនសិន។ បន្ទាប់មក សិស្ស អាចបំពេញកាលបរិច្ឆេទនៃព្រឹត្តិការណ៍ ហើយយកលិខិតអញ្ជើញ ទៅឱ្យអាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ។

លិខិតអញ្ជើញ មានផ្នែកម្ខាង សម្រាប់អ្នកអាណាព្យាបាលដើម្បី បំពេញ តើខ្លួននឹងចូលរួមដែរ ឬទេ និងឱ្យសិស្ស ប្រគល់ត្រឡប់ ទៅគ្រូវិញ ដើម្បីបូកចំនួនអ្នកចូលរួម ដើម្បីជួយអ្នករៀបចំផែនការ បរិមាណអាហារពេលព្រឹក។ គ្រូបង្រៀនគួររំលឹកសិស្សឱ្យសុំឱ្យ អ្នកអាណាព្យាបាលរបស់គេ ប្រគល់ផ្នែកដែលបានបំពេញមកវិញ យ៉ាងហោចណាស់ ៥ ថ្ងៃមុន។



ការប្រកួតប្រជែងសិល្បៈ

ការប្រកួតប្រជែងប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត អាចជួយសិស្សឱ្យ មានអារម្មណ៍រំភើបសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍នេះ ហើយក៏ជាសកម្មភាព សិក្សាដ៏មានតម្លៃផងដែរ។

ប្រសិនបើជ្រើសរើសជាសកម្មភាពនេះ សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យបង្កើតស្នាដៃសិល្បៈលើប្រធានបទ «ស្ថានភាព ៥ ពណ៌ដែលខ្ញុំប្រាថ្នា»។ អាចធ្វើក្នុងថ្នាក់ពេលវេលា ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ សិស្សគួរតែនាំយកស្នាដៃសិល្បៈប្រកួត ប្រជែងរបស់គេមក ចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ សូមបង្ហាញ ស្នាដៃសិល្បៈក្នុង ព្រឹត្តិការណ៍ ហើយឱ្យវាគ្មិន ឬភ្ញៀវពិសេស ជាអ្នកជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ។

ក្នុងកញ្ចប់សម្ភារ របស់អ្នកមានកញ្ចប់គ្រាប់ពូជដើម្បីផ្តល់ឱ្យ សិស្សជារង្វាន់។ លោកអ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះក្នុងមួយ កម្រិតថ្នាក់ ឬសិស្សមួយកំរិតតែម្តងក៏បាន អាស្រ័យលើទំហំ សាលារបស់អ្នក។

ការរៀបចំអាហារពេលព្រឹក

រៀបចំផែនការ និងការស្នើសុំគ្រឿងផ្សំ ធ្វើអាហារពេលព្រឹក ពិសារមគ្គា

ផ្នែកដ៏គួរជាទីពេញចិត្តមួយនៃព្រឹត្តិការណ៍នេះ គឺញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកជាមួយគ្នា សម្រាប់សិស្សានុសិស្ស អាណាព្យាបាល និងសមាជិកសហគមន៍។ អាហារពេលព្រឹកគួរតែត្រូវបានរៀបចំនៅពេលវេលាសមស្របមួយ ដើម្បីធានាថាកុមារមិនឃ្នានក្នុងពេលដែល ព្រឹត្តិការណ៍នេះប្រព្រឹត្តទៅ។ វិធីចម្អិនអាហារពេលព្រឹកពិសេស មួយត្រូវបានបង្កើតឡើង ដែលស្របតាមគោលដៅនៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភតាមសាលា ក្នុងការលើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យញ៉ាំ បន្លែ ៣០ ដំណាំផ្សេងគ្នា និងស៊ុតមួយគ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមប្រើប្រាស់មន្ត្រីពិសេសនេះក្នុងអំឡុងពេល ព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នក ឬជ្រើសរើសរូបមន្តផ្សេងទៀតដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ផ្នែកនៃព្រឹត្តិការណ៍នេះ៖

- សូមប៉ាន់ស្មានថាមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលអ្នករំពឹងថានឹងចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ ដោយប្រើការ តារាងគ្រឿងផ្សំ ដើម្បីគណនាបរិមាណគ្រឿងផ្សំនីមួយៗដែលអ្នកនឹងត្រូវការ។ សូមគិតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន អំពីចំនួនមនុស្សដែលរំពឹងថានឹងចូលរួមដោយផ្អែកលើ កាតអញ្ជើញ ដែលចែកឱ្យអាណាព្យាបាលបំពេញ ដើម្បីជៀសវាង ការទិញលើស នាំឱ្យសល់អាហារ។
- ប្រសិនបើសាលារបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនសូមបញ្ជាក់គ្រឿងផ្សំ តាមរយៈ មុខម្ហូបសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ពិសេសដើម្បីដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងតារាងមុខម្ហូបប្រចាំខែក្នុងប្រព័ន្ធព័ត៌មានគ្រប់គ្រង កម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀន (SFIS) ដើម្បីផ្តល់ភាពងាយស្រួលដល់សាលារៀន ក្នុងការជ្រើសរើស និងរៀបចំគ្រឿងផ្សំ។ សូមជ្រើសរើសជម្រើស វិធីធ្វើម្ហូបដែលមាននៅក្នុងប្រព័ន្ធព័ត៌មានគ្រប់គ្រងកម្មវិធីផ្តល់ អាហារតាមសាលារៀន(បាយឆាពងទាអប់គ្រឿង)ហើយគ្រាន់តែបន្ថែមចំនួនមនុស្សដែលអ្នកប៉ាន់ប្រមាណថា នឹងចូលរួមក្នុងថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភសាលានៅសាលារបស់អ្នក។ សូមចំណាំថាចំនួនអតិបរមានៃអាហារដែល អាចទិញបានគឺ ៣ ដងនៃចំនួនសិស្សដែលញ៉ាំតាមថ្ងៃធម្មតា។
- សូមកំណត់កន្លែងដែលអ្នកនឹងស្វែងរក «ការរួមចំណែករបស់សហគមន៍» ដើម្បីធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារមានរសជាតិ កាន់តែឆ្ងាញ់ គឺពីការរួមចំណែកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ពីសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់អ្នក មូលនិធិដែលបានបរិច្ចាគ តាមរយៈ ការិយាល័យអប់រំខេត្ត ការិយាល័យអប់រំស្រុក ឬពីអង្គការដែលគាំទ្រកម្មវិធី ទិវាអាហារូបត្ថម្ភសាលា រៀន នៅក្នុងសាលារបស់អ្នក ។
- សូមចែករំលែករូបមន្ត ឬវិធីចម្អិនជាមួយចុងភៅសាលារបស់អ្នក ដោយឱ្យពួកគេអនុវត្តរូបមន្តមុនថ្ងៃធ្វើព្រឹត្តិ ការណ៍។
- សូមរៀបចំជំនួយការ (កូនកាំបិត) បន្ថែមសម្រាប់ចុងភៅ ដើម្បីរៀបចំអាហារពេលព្រឹកនៅថ្ងៃព្រឹត្តិការណ៍។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលសក្តិសមអាចមានដូចជា សមាជិកគណៈទ្រទ្រង់សាលា អាណាព្យាបាល ឬសមាជិក សហគមន៍។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានចាន និងស្លាបព្រាគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបម្រើអាហារពេលព្រឹកនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍។ សូម ឱ្យសិស្សយកចាន និងស្លាបព្រាទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍នោះ ប្រសិនបើចាំបាច់។



អាហារពេលព្រឹកពិសេសសម្រាប់ថ្ងៃទិវា


បាយឆាពងទាអប់គ្រឿង	
គ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ (ក្រាម)
អង្ករ	១១៥
ប្រេងឆា	៥
អំបិលម៉ត់អ៊ីយ៉ូត	១
ស៊ុតទា	២០
ស្ពៃក្រញាញ់	២៣
ការ៉ុត	២៣
ប៉េងប៉ោះ	១២
ការប្រមូលផលកម្មសហគមន៍ (សម្រាប់១០០នាក់)	
ស្ករត្នោត	១០០ក្រាម
ទឹកត្រី	១០ស្លាបព្រាភាហ្វូ
ម្រេចម៉ត់	៥ស្លាបព្រាភាហ្វូ
ស្លឹកគ្រៃ	គល់ស្លឹកគ្រៃ ១០គល់
រំដេង	រំដេង១មើមធំ សម្រាប់សិស្ស១០០នាក់ (ហាន់ស្តើងៗ)
ស្លឹកក្រូចសើច	ស្លឹកក្រូចសើច ២០ សន្លឹក
ខ្លឹមស	ខ្លឹម ១០កំពឹស


វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអាហារនេះត្រូវបានរៀបចំ និងផ្តល់ជូនតាមការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ អ្នកអាចមើល និងគ្រាន់តែស្កេនហើយទាញយកតាម QR នេះ






របៀបចម្អិន៖ បាយឆាពងទាអប់គ្រឿង


 ១ ដាំបាយ ទៅតាមចំនួនសិស្ស។ ទុកបាយឱ្យត្រជាក់សិន មុននឹងយកទៅឆា។

 ២ ហាន់ប៉េងប៉ោះ ស្ពៃ និងការ៉ុតជាបំណែកតូចៗ (មិនបាច់តូចពេកទេ)

 ៣ វាយពងមាន់ រួចបន្ថែមស្ករត្នោត និងអំបិលបន្តិច។ រួចចិញ្ចៀនខ្លឹមសទុក

 ៤ ចាក់ប្រេងចូលក្នុងខ្ទះ។ ដាក់ខ្លឹមស ស្លឹកក្រូចសើច ស្លឹកគ្រៃ និង រំដេង។ ឆាចូលគ្នា រយៈពេល ២ នាទី ឱ្យឡើងក្លិនឈ្ងុយ មុននឹងដាក់ស៊ុតដែលបានវាយឱ្យម៉ត់ចូល រួចឆាប្របល់រហូតដល់ឆ្អិន។

 ៥ ដាក់បន្ថែមទាំងអស់ចូល រួចឆារយៈពេល ៤-៥ នាទីទៀត។ បន្ថែមស្ករត្នោតបន្តិច

 ៦ ដាក់បាយចូល និងទឹកត្រីចូល រួចឆាលាយចូលគ្នាឱ្យឆ្អិនល្អ ។ បន្ថែមម្រេចបន្តិចផងដែរ ប្រសិនបើមាន។

 ៧ រយអំបិលអីយ៉ូតពីលើមុនពេលញ៉ាំ

 ៨ អ្នកចូលរួមគួររើស ស្លឹកគ្រៃ រំដេង និងស្លឹកក្រូចសើច ធំៗចេញមុនពេលទទួលទាន!



ជម្រើសល្បែងកម្សាន្ត៖ ជ្រើសរើសញ្ញាអាហារ ប្រសើរជាងមុន



ថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នក

ការស្វាគមន៍ភ្ញៀវ

សូមរៀបចំឱ្យអ្នកចូលរួមមកដល់ប្រហែល ៣០ នាទីមុនពេលព្រឹត្តិការណ៍ចាប់ផ្តើម ដើម្បីឱ្យពួកគេសម្រាក ជំរុញកម្លាំង និងបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងគ្នា។ សូមឱ្យអ្នកសម្របសម្រួលព្រឹត្តិការណ៍ ឬសិស្សស្ម័គ្រចិត្តទទួលភ្ញៀវ នៅពេលពួកគេមកដល់ ហើយធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្វាគមន៍យ៉ាងកក់ក្តៅ។

សុន្ទរកថាស្វាគមន៍

សូមចាប់ផ្តើមព្រឹត្តិការណ៍ដោយមានវាក្មេងស្វាគមន៍អ្នកចូលរួម និងបង្ហាញពីការរំពឹងទុករបស់ពួកគេសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ វាក្មេងព្រឹត្តិការណ៍អាចជាបុគ្គលិកសាលា អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។ សុន្ទរកថាបើកព្រឹត្តិការណ៍គួរតែរួមបញ្ចូល៖

- ការស្វាគមន៍ចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា និងសូមអរគុណសម្រាប់ការចូលរួម
- ការពន្យល់ពីគោលបំណងនៃព្រឹត្តិការណ៍នេះ គឺសម្រាប់ឱ្យក្រុមគ្រួសារ រៀនពីរបៀបកែលម្អអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគេ ដោយភាពងាយស្រួល និងប្រសើរឡើង ដើម្បី ជួយឱ្យកូនរបស់ពួកគេឱ្យក្លាយជាសិស្សពូកែ និងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ!
- សូមអានការណែនាំពីលិខិតអញ្ជើញដើម្បីណែនាំអំពីប្រធានបទ និងធ្វើឱ្យគ្រប់គ្នារំភើប
- សូមបង្ហាញពីរបៀបវារៈនៃព្រឹត្តិការណ៍ និងសកម្មភាពនានា
- ផ្តល់ការណែនាំសម្រាប់អាហារពេលព្រឹករួមគ្នា (យើងស្នើឱ្យប្រើអាហារពេលព្រឹកមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាព ដូច្នេះអ្នកចូលរួមមិនឃ្លានក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍)
- ប្រសិនបើអ្នករាល់គ្នាមិនអាច ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកក្នុងពេលតែមួយបានទេ សូមពិចារណាចែកចាយ ល្បែង“សន្លឹកសកម្មភាពអូសស្រស់អូសស្រាយ” ដល់សិស្ស ដើម្បីឱ្យពួកគេមានអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ខណៈអ្នកផ្សេងទៀតកំពុងតែញ៉ាំ

ផ្ទាំងបង្ហាញព្រឹត្តិការណ៍

ផ្ទាំងបង្ហាញព្រឹត្តិការណ៍មានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្កើតចំណាប់អារម្មណ៍ងាយស្រួលមើលឃើញនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ ហើយត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីប្រើជាផ្ទាំងចក្ខុវិស័យ/ចតសែលហ្នឹង។

សូមដាក់បង្ហាញនៅលើដី ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចឈរនៅពីមុខ ហើយចក្ខុវិស័យជាមួយតួអង្គ អូសស្រស់អូសស្រាយ។ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែករូបថតនៅលើបណ្តាញសង្គម ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីសាលារៀនរបស់អ្នក និងព្រឹត្តិការណ៍នៃថ្ងៃទិវាអាហារូបត្ថម្ភនេះ។ ហើយអ្នកពិតជាអាចចែករំលែករូបថតនៃថ្ងៃពិសេសនេះនៅលើទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់សាលារបស់អ្នកផងដែរ។



ល្បែងប្រកួត៖ អូនខិល និងអូនស្រស់អូនស្រាយ

ល្បែងនេះគឺជាកម្រងសំណួរដែលសិស្សានុសិស្ស និងអាណាព្យាបាលទាំងអស់អាចចូលរួមជាមួយគ្នាបាន។ វាសិក្សាសមស្របមនុស្សគ្រប់វ័យ និងគ្រប់ប្រភេទកាយសម្បទា ហើយអាចលេងទីធ្លាក្នុង ឬក្រៅបាន។

ត្រូវការអ្នកសម្របសម្រួល ១នាក់ ដើម្បីដឹកនាំសកម្មភាពនេះ។

សម្ភារត្រូវការ៖

ផ្លិត អាហារសុខភាព/អាហារមិនល្អ



កាតអាហារ



ការរៀបចំ៖

ប្រមូលផ្តុំអ្នកចូលរួមរបស់អ្នកដូច្នោះពួកគេទាំងអស់គ្នាអាចមើលឃើញអ្នកសម្របសម្រួលសកម្មភាពទាំងមូល។ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវមានកាតអាហារ និងផ្លិតអាហារសុខភាព និងអាហារមិនល្អ។ អ្នកអាចពិនិត្យមើលបញ្ជីកាតអាហារសុខភាព និងអាហារមិនល្អទាំង ៤០កាត នៅទំព័រទី ២៧។

របៀបលេង៖

ការណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត “ពេលខ្លះវាពិបាកណាស់ក្នុងការសន្មត់ថាអាហារ “សុខភាពល្អ” និង “មិនល្អ” ជាពិសេសពួកអាហារសម្រន់!

យើងមានកាតរូបភាព ដើម្បីមើលថាតើអ្នកណាដែលឆ្លើយត្រូវថា វាជា “អាហារសុខភាព” ឬ ក៏ “អាហារមិនល្អ” និងល្អៗការប្រកួតនេះ។

បង្ហាញកាតអាហារសម្រន់មួយមួយទៅកាន់ក្រុមអ្នកលេងរួចអានឈ្មោះអាហារឱ្យខ្លាំងៗ។ សុំឱ្យអ្នកចូលរួមលើកដៃឡើង ប្រសិនបើពួកគេគិតថាអាហារនោះ គឺជាអូនស្រស់អូនស្រាយ ដែលជាអាហារសុខភាព។

បង្ហាញចម្លើយដោយប្រើ ផ្លិត ដោយបង្ហាញផ្នែកក្រហម តំណាង “អាហារមិនល្អ” ឬពណ៌បៃតងតំណាង “អាហារសុខភាព” ។ ចែករំលែកហេតុផលថាហេតុអ្វីបានជាអាហារនោះ ជាអាហារសុខភាព ឬអត់ដូចដែលបានរៀបរាប់ស្រាប់នៅលើកាតនីមួយៗ។

បង្ហាញកាតតាមចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយយោងតាមពេលវេលាដែលអ្នកមាន។

សូមធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានដូចខាងក្រោម ដើម្បីបញ្ចប់ការប្រកួត៖

- ផ្លែឈើ និងបន្លែមានពណ៌ចម្រុះ គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់យើង ការពារយើងពីជំងឺ រយៈពេលវែង និងធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការជ្រើសរើសផ្លែឈើ និងបន្លែជាអាហារសម្រន់ គឺជាវិធីងាយស្រួលក្នុងការកែលម្អសុខភាពរបស់យើង ឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរ នាពេលនេះ និងទៅអនាគត។
- ស៊ុតគឺជាអាហារសម្រន់ដ៏អស្ចារ្យ និងជួយឱ្យយើងលូតកម្ពស់ និងរឹងមាំដោយធ្វើឱ្យឆ្អឹង និងសាច់ដុំរឹងមាំ។

ល្បែងប្រកួត៖ បេសកកម្មដំណើរអាហារសម្រន់

នេះគឺជាសកម្មភាពរាងកាយ បែបស្រាលសម្រាប់សិស្ស និងអាណាព្យាបាលដែលអាចលេងជាក្រុមបាន។ អាចលេងខាងក្នុង ឬនៅទីធ្លាខាងក្រៅក៏បាន។

ត្រូវការអ្នកសម្របសម្រួល ១នាក់ ដើម្បីដឹកនាំសកម្មភាពនេះ។

សម្ភារត្រូវការ៖

កាតអាហារ



កន្លែក១



ការរៀបចំ៖

ប្រមូលផ្តុំសិស្ស ២ ក្រុមដែលមួយក្រុមមានសមាជិកយ៉ាងច្រើន ២០នាក់។ វាស់ចម្ងាយពីគោលដៅ ឱ្យបានស្មើគ្នារវាងក្រុមទាំង២ រួចរៀបចំកន្លែកមួយ ដើម្បីដាក់កាតអាហារនៅខាងក្នុង។ អ្នកអាចពិនិត្យមើលបញ្ជីកាតអាហារសុខភាព និងអាហារមិនល្អទាំង ៤០កាត នៅទំព័រទី ២៧។

របៀបលេង៖

ការណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត - គោលដៅនៃហ្គេមនេះគឺដើម្បីចាប់យកអាហារឱ្យត្រឹមត្រូវ និងទទួលបានពិន្ទុច្រើនបំផុត។ នៅក្នុងកន្លែកនេះមាន កាតអាហារសុខភាព និងអាហារមិនល្អមួយចំនួន។

ចាប់បានអាហារដែលមានសុខភាពទទួលបាន ៤ ពិន្ទុ ប៉ុន្តែ ចាប់បានអាហារដែលមិនល្អនឹងដក ២ ពិន្ទុ។ របៀបលេងហ្គេមនេះ ស្រដៀងទៅនឹង "ល្បែងស្វាដំណើរស្លឹកឈើ" ដែរ។ ការណែនាំពេញលេញ ពីរបៀបលេងមាននៅក្នុងវីដេអូបង្ហាញ ដែលអ្នកអាចទាញយក និងចែករំលែកជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលដោយប្រើ QR កូដខាងក្រោម។

សូមធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានដូចខាងក្រោម ដើម្បីបញ្ចប់ការប្រកួត៖

ការជ្រើសរើសអាហារសម្រន់ នៅម៉ោងចេញលេង ស្មើនឹងការជ្រើសរើសភាពជោគជ័យ របស់សិស្សនៅក្នុងការសិក្សា និងក្នុងជីវិត! ការជ្រើសរើសអាហារសម្រន់ ដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ ឬស្លឹក គឺជាផ្តល់ថាមពល ដល់ខួរក្បាលរបស់កុមារ និង ថាមពល ដើម្បីការរៀនសូត្រ និងលូតលាស់។ ការជ្រើសរើស អាហារសម្រន់ដែលមានជាតិស្ករ អំបិល ឬខ្លាញ់ច្រើនពេកធ្វើឱ្យ ពិបាកក្នុងការរៀន និងពិបាកក្នុងការទទួលបាន ភាពជោគជ័យ ហើយក៏អាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់សុខភាពរបស់អ្នកនាពេលអនាគតផងដែរ។ ជ្រើសរើសភាពជោគជ័យ គឺការជ្រើសរើស អូសស្រស់អូសស្រាយ (បន្លែផ្លែឈើ)។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត

ល្បែងប្រកួត៖ ប្រកួតរត់ ដំណើរអាហារសម្រន់

នេះគឺជាសកម្មភាពរាងកាយ បែបស្រាលសម្រាប់សិស្ស និងអាណាព្យាបាលដែលអាចលេងជាក្រុមបាន។ អាចលេងខាងក្នុង ឬនៅទីធ្លាខាងក្រៅក៏បាន។

ត្រូវការអ្នកសម្របសម្រួល ១នាក់ ដើម្បីដឹកនាំសកម្មភាពនេះ។

សម្ភារត្រូវការ៖

កាតអាហារ



ស្លាបព្រា

ក្រដាសក្រហម មូលជាតូនបាល



ការរៀបចំ៖

រៀបចំទីធ្លាលេង (នៅទីធ្លាខាងក្រៅល្អជាង)

ដំបូងគូសបន្ទាត់ តំណាងចំណុចចាប់ផ្តើមប្រហែល ៧ ទៅ ១០ ម៉ែត្រពីគោលដៅ ដោយដាក់វត្ថុណាមួយសម្គាល់។ ឧទាហរណ៍ កន្ត្រក ឬធើរក្រដាតិ ធ្វើជាគោលដៅ ដើម្បីអ្នកប្រកួតរត់ទៅឱ្យដល់ និងត្រឡប់មកវិញ។ បន្ទាប់មកធ្វើការបែងចែកសិស្សជា២ ក្រុមស្មើគ្នា។ អ្នកអាចពិនិត្យមើលបញ្ជីកាតអាហារសុខភាព និងអាហារមិនល្អទាំង ៤០កាត នៅទំព័រទី ២៧។

របៀបលេង៖

ការណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត នេះគឺជាការរត់ប្រណាំងដែលមាន២ ក្រុមប្រកួតប្រជែង។ អ្នកលេងម្តងម្នាក់ៗត្រូវរត់ទៅគោលដៅដែលបានគូសចំណាំ ហើយត្រលប់មកវិញឱ្យលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ត្រឡប់មកវិញ ពួកគេ ប៉ះមនុស្សបន្ទាប់ឱ្យរត់ទៅម្តង ។ ស្រួលលេងមែនទេ? ប៉ុន្តែប្រាកដណាស់មានបញ្ហាមួយដែលអ្នកលេង ខ្លះត្រូវប្រឈម! អាហារដែលយើងបរិភោគមានផលប៉ះពាល់ ដល់រាងកាយរបស់យើង ដូច្នេះហើយសមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការលេងអាចប៉ះពាល់ដោយសារតែញាំអាហារមិនល្អ។ ដូច្នេះ មុននឹងយើងចាប់ផ្តើមការប្រណាំង តម្រូវឱ្យអ្នកលេងជ្រើសរើសកាត អាហារដោយចិត្តផ្អែក ឬត្រឡប់រូបអាហារទៅក្រោម។ ឱ្យអ្នកចូលរួមយកកាតមួយម្នាក់។ រួចពន្យល់គេថាពេល

អ្នកចាប់បាន អាហារសុខភាព គឺសប្បាយចិត្ត មានសុខភាពល្អ (ដោយអានលទ្ធផលដែលរៀបរាប់នៅលើកាតស្រាប់) ហើយអាចធ្វើការប្រណាំងជាធម្មតា។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលទទួលបាន កាតអាហារមិនល្អ ត្រូវទទួលបានស្លាបព្រាមួយ និងបាល់ក្រដាសក្រហមមួយ ហើយពួកគេត្រូវតែធ្វើការរត់ប្រណាំង ដោយដាក់បាល់នៅលើស្លាបព្រា។ នេះតំណាងឱ្យការលំបាកបន្ថែមដែលពួកគេនឹងប្រឈមមុខជាលទ្ធផលនៃការញាំអាហារសម្រន់ដែលមិនល្អ ដែលអ្នកអាចរៀបរាប់ផលវិបាកដែលមាននៅលើកាតនីមួយៗស្រាប់។ ឱ្យក្រុមទាំងពីរ រត់ប្រណាំងគ្នា។ ក្រុមដំបូងដែលមានសមាជិកទាំងអស់មកដល់ទីមុន នឹងឈ្នះ។

សូមអានសេចក្តីសន្និដ្ឋានខាងក្រោម ដើម្បីបញ្ចប់ការប្រកួត៖ នៅពេលដែលអ្នកញាំអាហារសម្រន់មិនល្អ អ្នកតែងតែពិបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការងារឱ្យល្អបំផុត ជាមួយគ្នាផងដែរសុខភាពរបស់អ្នក ជួបនឹងផលវិបាកផ្សេងៗ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត



ជម្រើសល្បែងកម្សាន្ត៖ ញ៉ាំអាហារចម្រុះ



ល្បែងប្រកួត៖ សន្លឹកសកម្មភាពអូនស្រស់ អូនស្រាយ + ការស្វែងរកកំណប់

សកម្មភាពនេះគឺជាសន្លឹកកិច្ចការកម្សាន្តសប្បាយមួយ រួមទាំងមានការស្វែងរកកំណប់។ សិស្សអាចលេងដោយខ្លួនឯង ឬប្តូរគ្នាមានអ្នកសម្របសម្រួល ១ នាក់ ឬច្រើននាក់ដើម្បីជួយពន្យល់ការណែនាំអំពីសន្លឹកសកម្មភាពដល់សិស្ស។

សម្ភារត្រូវការ៖

សន្លឹកសកម្មភាព



គូល័រ/ ខ្មៅដៃ និងកាតស្វែងរកកំណប់

កាតអូនស្រស់អូនស្រាយ



ការរៀបចំ៖

មុនពេលព្រឹត្តិការណ៍ចាប់ផ្តើម សូមលាក់កាតស្វែងរកកំណប់ អូនស្រស់អូនស្រាយ នៅជុំវិញបរិវេណសាលារៀន/ទីតាំងព្រឹត្តិការណ៍ ហើយរៀបចំសន្លឹកសកម្មភាព និងសម្ភារសិល្បៈនៅតុ។

សិស្សគួរគូសចំណាំរូប អូនស្រស់អូនស្រាយ នីមួយៗដូចដែលមាននៅលើសន្លឹកសកម្មភាពរបស់ពួកគេ។

របៀបលេង៖

សម្រាប់ល្បែងផែនទី អាចចាប់ផ្តើមលេងពីសញ្ញាព្រួញ។ សិស្សអាចលេង សកម្មភាពនៅលើសន្លឹកដោយខ្លួនឯង ឬមានការជួយមើលពីអាណាព្យាបាល ឬអ្នកសម្របសម្រួលសកម្មភាពល្បែងកម្សាន្តនេះអាចបញ្ចប់ពេលកំពុងអង្គុយជួបជុំដំបូងទីៗដើម្បីលេងល្បែងកម្សាន្តស្វែងរកកំណប់សិស្សគួរតែស្វែងរក អូនស្រស់អូនស្រាយ នីមួយៗដែលបានលាក់នៅទីតាំងជុំវិញព្រឹត្តិការណ៍នោះឱ្យឃើញ។

កំណត់ចំណាំ

- ប្រសិនបើអ្នកមានអ្នកចូលរួមច្រើននៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នកសកម្មភាពនេះអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីឱ្យសិស្សដែលនៅទំនេរលេងបន្ថែម។
- វាក៏អាចត្រូវបានប្រើជាជម្រើសមួយសម្រាប់ហ្គេមកម្សាន្តដែលសក្តិសមសម្រាប់សិស្សដែលមានវិបត្តិកាយសម្បទា

បង្ហាញពីអាហារសុខភាព

សកម្មភាពនេះគឺជាបទបង្ហាញ ដល់អាណាព្យាបាល និងសិស្ស។ អាចធ្វើបានទាំងក្នុងអគារ ឬទីធ្លាខាងក្រៅ។ ត្រូវមានអ្នកសម្របសម្រួល ១ នាក់ដើម្បីដឹកនាំបទបង្ហាញ។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជាអាណាព្យាបាល ស្ម័គ្រចិត្ត សិស្ស ឬបុគ្គលិក។

សម្ភារៈត្រូវការ៖

កាតពណ៌នាំអាហារសុខភាព



ការរៀបចំ៖

សូមប្រមូលផ្តុំអ្នកចូលរួម ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមើលឃើញ និងស្តាប់អ្នកសម្របសម្រួល។

សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យរំលឹកអាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ អំពីបរិមាណត្រឹមត្រូវនៅអាហាររាល់ពេល ដោយប្រើកាយវិការដៃ។

ការអនុវត្ត៖

សូមពន្យល់អ្នកចូលរួមថា «ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ» គឺមានន័យលើសពីការញ៉ាំឱ្យតែឆ្អែតក្រពះ។ ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អពិតប្រាកដមួយពេល តម្រូវឱ្យមានបន្លែ ឬផ្លែឈើ យ៉ាងតិច ៣ ពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ព្រមទាំងបរិមាណដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់បាយ និងប្រូតេអ៊ីន ស៊ុត ត្រី និងសាច់មាន់។ ដោយប្រើប្រាស់កាយវិការដៃមាននៅលើប័ណ្ណចែកអាហារសូមបង្ហាញទៅកាន់អាណាព្យាបាល និងសិស្សពីរបៀបវាស់ និងកំណត់បរិមាណបន្លែ ប្រូតេអ៊ីន និងបាយ ដោយប្រើទំហំដៃរបស់កុមារ។

របៀបលេង៖

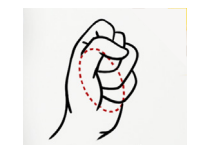
សូមសាកល្បងល្បែងកម្សាន្តមួយដោយជ្រើសអ្នកចូលរួមតាមចំនួនដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាន។ អ្នកសម្របសម្រួលអាច ហៅឈ្មោះបន្លែឬផ្លែឈើ ឬអាហារនៅក្នុងក្រុមណាមួយហើយអ្នកប្រកួតត្រូវបង្ហាញកាយវិការដៃរបស់គេអោយបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកដែលធ្វើបានត្រឹមត្រូវមុនគេគឺជាអ្នកឈ្នះ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកសម្របសម្រួលអាចនិយាយថា៖

សូមរំលឹកអាណាព្យាបាលថា ពួកគាត់អាចជួយកូនឱ្យកាន់តែរឹងមាំ និងឆ្លាតជាងមុនដោយធ្វើតាមការណែនាំ ដែលមាននៅលើកាតនេះ។ សូមលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យព្យួរកាតណែនាំនៅក្នុងផ្ទះបាយ ដើម្បីជាការរំលឹកប្រចាំថ្ងៃ។

ស្នែត្រី នោះអ្នកប្រកួតត្រូវបង្ហាញ ២ ក្តាប់ដៃ



បាយ នោះអ្នកប្រកួតត្រូវបង្ហាញ ១ ក្តាប់ដៃ



ពងទា នោះអ្នកប្រកួតត្រូវបង្ហាញ ១ បាតដៃ



សូមឱ្យកុមារនិយាយខ្លាំងៗទៅកាន់អាណាព្យាបាលថា "ខ្ញុំត្រូវការបន្លែបន្ថែមទៀត៖ បន្លែបៃតងមួយ បន្លែពណ៌ទឹកក្រូចមួយ និងមួយពណ៌ផ្សេងទៀត ដើម្បីឱ្យខ្ញុំអាចលូតលាស់ឆ្លាតវៃ និងរឹងមាំ!"

រឿងនិទាន ដំណើរផ្សេងទៀត និងសកម្មភាពសម្តែង

សកម្មភាពនេះគឺជាការនិទានរឿង វាជាជម្រើសមួយនៃសកម្មភាពដែលអ្នកអាចរើសបាន អាស្រ័យលើក្រុមអាយុ កុមារ ចំនួនអ្នកចូលរួម និងធនធានដែលមាននៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។

រឿងអាចត្រូវបានអាន ឬអនុវត្តដោយអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ឬច្រើន អាចជាសិស្ស ឬបុគ្គលិកសាលា។

អ្នកត្រូវការ៖

អត្ថបទរឿងនៅទំព័រទី ៣២ និង ៣៣ នៃសៀវភៅណែនាំនេះ។

អ្នកសម្របសម្រួល ១នាក់ ឬច្រើនជាងនេះបើអ្នកជ្រើសរើសយកវា សកម្មភាពនេះ។

សម្ភារសិល្បៈសម្រាប់សកម្មភាពនេះ (បើមាន)

ការរៀបចំ៖

ប្រមូលផ្តុំអ្នកចូលរួម ដើម្បីឱ្យពួកគេទាំងអស់គ្នាអាចមើលឃើញ និងស្តាប់អ្នកសម្របសម្រួលនិទានរឿង។

របៀបនិទាន ឬលេងរឿង៖

ឱ្យអ្នកសម្របសម្រួលអានរឿង ឱ្យលឺៗទៅអ្នកចូលរួម។ អ្នកក៏អាចពិចារណា ឱ្យសិស្សមានការចូលរួម ដូចជា ឆ្លើយឆ្លងក្នុងសាច់រឿងជាមួយអ្នកសម្របសម្រួល ប្រៀបដូចជាការសម្តែងមួយក៏បាន ឬឱ្យសិស្សរៀបចំខ្លួន មុនព្រឹត្តិការណ៍ដើម្បីសំដែងរឿង សម្រាប់អ្នកចូលរួមបានទស្សនា។ ជ្រើសរើសសកម្មភាពដែលបានស្នើមួយ ឬ ច្រើន ហើយបន្ទាប់ពីរឿងត្រូវបានចែករំលែក សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមឱ្យគូរគំនូរប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិត ឬធ្វើ ជាការសម្តែង ស្រមៃស្រមៃដើម្បីបង្កើតសាច់រឿងបន្ត។

ជម្រើសសកម្មភាព៖

ថ្នាក់ទី ១-២៖ សួរសិស្សរបស់អ្នកថា តើកូនមានដាំអូនស្រស់អូនស្រាយ (បន្លែផ្លែឈើ) អ្វីខ្លះនៅក្នុងសួនផ្ទះរបស់ កូន? ចូរគូររូបអូនស្រស់អូនស្រាយ ដែលកូនចូលចិត្ត!

ថ្នាក់ទី ៣-៤៖ ជ្រើសរើស ពណ៌អូនស្រស់អូនស្រាយមួយ ហើយគិតពីផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗទាំងអស់ ដែលមាន ពណ៌នោះ។ ក្នុងក្រុមមួយ រកនឹកម្នាក់មួយៗតគ្នារហូតនឹកលេងឃើញ។ តើអ្នកអាចរកនឹកឃើញអូនស្រស់អូន ស្រាយបានប៉ុន្មាន ចេញពីពណ៌នីមួយៗ ទាំង៥ពណ៌នេះ?

ថ្នាក់ទី ៥-៦៖ ឱ្យសិស្សគូសរូបភាពជាលុតនាកខ្លី ដោយផ្អែកលើសាច់រឿងរបស់យើង ដើម្បីចេញជាសៀវភៅ រូបភាព។



អូនស្រស់អូនស្រាយ នៅក្នុងសួនច្បារ

សំណាង និងសោភា គឺជាមិត្តសម្លាញ់នឹងគ្នា។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ គេតែងតែដើរទៅសាលា ហើយទៅផ្ទះជាមួយគ្នា។ នាថ្ងៃមួយ ពួកគេទាំង២ កំពុងតែដើរត្រឡប់ទៅផ្ទះ សើចសប្បាយ តាមផ្លូវ ដីក្រហមហុយទ្រលោមស្រាប់តែ សុភា ឈប់។

នាងសួរសំណាង "តើឯងឮទេ? ខ្ញុំគិតថាមានអ្វីមួយនៅក្នុងសួនច្បារ មួយនោះ!"

សំណាង និងសោភាលឺឮឡើង។ ពួកគេលូនចូល និងមើលតាម របង។

សំណាង និយាយ "អ្វីៗ យ៉ាប់មែន វាគ្រាន់តែជាផ្លែចំណាស់មួយ ក្បាលដែលកំពុងអេះត្រចៀកវាទេតើ!" ។ ប៉ុន្តែពេលនោះ គេក៏ឮ សំឡេងចម្លែកអ្វីមួយផងដែរ។ "សុភា ឯងនិយាយត្រូវ វាពិតជាមាន របស់អ្វីទេ តូចៗនៅក្នុងសួនច្បារ។"

គេទាំងពីរ ព្យាយាមមើលយ៉ាងដិតដល់ ពេលដែលសម្លេងកាន់តែ ខ្លាំងឡើងៗ ហើយស្លឹកឈើក្នុងសួនបន្ថែមចាប់ផ្តើម រង្ហើរ ញ័រៗ... សម្លាញ់ទាំងពីរ បានភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងក្លាំង ដោយសារតែបានឃើញ សត្វតូចចម្លែកមួយនៅចំពោះមុខពួកគេ។

"នោះ... គឺ... គឺជា ស្តែត្យើ... មានជីវិត?!" សំណាង ឧទានឡើង។

ស្តែត្យើ និយាយ "អូ សួស្តី! សុំទោសដែលធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់ផ្អើល! ខ្ញុំ ឈ្មោះ កាតុញ ហើយខ្ញុំរីករាយណាស់ដែលបានជួបអ្នក!"

ដំបូងសំណាងនិងសោភា រៀងភ័យៗ ហើយចង់រត់ចេញ។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់មក ពួកគេសង្កេតឃើញ កាតុញ ញញឹមយ៉ាង

សប្បាយរីករាយ ហើយ ឱនក្បាលគោរពទៅកាន់ពួកគេដោយការ ស្វាគមន៍យ៉ាងទន់ភ្លន់។

សោភានិយាយថា៖ "រីករាយដែលបានជួបអ្នក ខ្ញុំគឺ សោភា ហើយនេះគឺជា សំណាង មិត្តរបស់ខ្ញុំ យើងជាកុមារសិស្សសាលា។ ចុះអ្នកជាអ្វី?"

កាតុញ ឆ្លើយ "ពិតណាស់ ខ្ញុំជាអូនស្រស់អូនស្រាយ!" ។

សោភា និង សំណាង សម្លឹងមើលមុខគ្នាដោយទឹកមុខគួរឲ្យភ័យ។

"... អ្នកមិនស្គាល់អូនស្រស់អូនស្រាយមែនទេ?" កាតុញ សួរដោយ ភ្ញាក់ផ្អើល "ខ្ញុំស្មានថាអ្នកបានស្គាល់ពួកយើង តាមពិតពួកយើងបាន រស់នៅក្នុងសួនរបស់អ្នកយូរមកហើយ។"

"យើង?" សំណួរសំណាង។ "កាតុញ តើអ្នកនិយាយថា "យើង" មែនទេ?"

សំណាង រៀបនឹងសួរបញ្ជាក់ហើយ ស្រាប់តែសួរឡើងៗ លាន់ជា សម្លេង ហើយភ្លាមនោះ មានអូនស្រស់អូនស្រាយពីរអ្នកទៀត លេចចេញមក។

ត្រប់វែងដ៏រស់រាយ និយាយ "សួស្តី ខ្ញុំគឺកន្រ្តប់!" ។ "ហើយខ្ញុំ ឈ្មោះអូនកែវ" ស្វាយនិយាយដោយទឹកមុខ អីមអៀន ហើយ ញញឹមញញែម។

សំណាង និង សោភា សឹងមិនជឿអ្វីដែលគេបានឃើញ។ សំណាង និយាយ "ពួកគេមើលទៅដូចជាសត្វចម្លែកតូចគួរឱ្យស្រឡាញ់!" ។ សោភា ញញឹម ហើយនិយាយថា "ពួក អ្នកមើលទៅដូចជាអូនតូចៗ"





ដែលស្រស់ស្រាយណាស់ រីករាយដែលបានជួបអ្នកទាំងអស់គ្នា។ តើអ្នករស់នៅក្នុងសួននេះប៉ុន្មាននាក់ដែរ?

អូស្រស់ស្រាយមើលមុខគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគេសឹងតែមិនជឿថា កូនសិស្សទាំង ២នាក់នេះ មិនដែលបានសង្កេតមើល អូស្រស់ស្រាយ នៅក្នុងសួននៅផ្ទះរបស់ពួកគេនោះឡើយ។

កន្លប់ ក៏បានឆ្លើយថា "ពួកយើងមានគ្នាច្រើនណាស់! យើងនៅគ្រប់ទីកន្លែង ដឹងអត់? មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ ទាំង៥ ពណ៌របស់យើងគឺ នៅជុំវិញអ្នក ដុះដាលនៅលើផែនដី ក្បែរខ្លួនអ្នក និងនៅលើដើមឈើពីលើក្បាលរបស់អ្នកក៏មានដែរ! មើលជុំវិញអ្នកទៅមើល!"

ក្រុមនោះសោភា បានឃើញ ស៊ិតស្រស់ស្រាយមួយក្បាល លោតចេញពីក្រោមមាន់។

សោភាក៏សួរថា "តើអ្នកចង់មានន័យដូចម្តេច, អូស្រស់ស្រាយទាំង៥ ពណ៌?" ។

រំពេចនោះ ផ្លែស្វាយតូចដែលសើចខឹកៗ មុខឡើងក្រហមព្រៀងៗ បានឆ្លើយថា "មានពួកអូស្រស់ស្រាយ ចំនួន ៥គ្រួសារ ផ្សេងៗគ្នា ដែលនីមួយៗមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា។ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ពណ៌លឿង យើងមានរសជាតិផ្អែមឆ្ងាញ់ ហើយមានវីតាមីនច្រើន"។

កន្លប់ បន្ថែមថា "ហើយគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ មានពណ៌ស្វាយ យើងជាគ្រួសារដែលជួយអ្នកឱ្យចងចាំ និងរៀនសូត្របានល្អ"។

កាតុញ និយាយ "ហើយគ្រួសារខ្ញុំ ពណ៌បៃតង ស្រយស្រស់ ពួកយើង មានគ្នាច្រើនជាងគេ! ។ យើងមានសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ដែលជួយឱ្យធ្មេញ និងឆ្អឹងរឹងមាំ។ ហើយក៏មានក្រុមពណ៌ក្រហម ដែលធ្វើឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ។ ចំណែកឯក្រុមពណ៌សជួយបង្កើនថាមពលឱ្យក្លាំងក្លា។

មើលនុះណា! មានស៊ិតស្រាយនៅទីនោះ! គាត់ជួយឱ្យឆ្អឹង និងសាច់ដុំឱ្យរឹងមាំ ហើយជួយយើងឱ្យលូតលាស់បានទៀតផង ហើយមិត្តភក្តិបន្លែ និងផ្លែឈើ ពណ៌សរបស់គាត់ ផ្តល់ឱ្យយើងនូវថាមពល និងជួយដល់ការរំលាយអាហាររបស់អ្នកទៀតផង!" រំពេចនោះ បន្ទាប់ពីបានស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ អូស្រស់ស្រាយអៀន បានលោតចូលទៅក្រោមមេមាន់យ៉ាងរហ័ស។

សំណាង ពោល "វ៉ាវ! អ្នកពិតជានៅគ្រប់ទីកន្លែង!" សំណាង និងសោភា ក្រឡេកមើលជុំវិញពួកគេ ទើប ចាប់ផ្តើមសម្គាល់ឃើញ អូស្រស់ស្រាយទាំង៥ពណ៌ ពិតជានៅជុំវិញខ្លួនយ៉ាងច្រើនកុះករ។

សោភានិយាយខ្លាំងៗ "ខ្ញុំចង់ដឹងណាស់ តើខ្ញុំមាន អូស្រស់ស្រាយស្រាយប៉ុន្មាននៅក្នុងសួនរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំនឹងពិនិត្យមើល !"

សំណាងនិយាយលេងសើច "អត់ទេ ខ្ញុំនឹងទៅមើលក្នុងសួនរបស់ខ្ញុំមុខ !" រួចកូនសិស្សទាំងពីរ ត្រូវដែល ក្រុមអូស្រស់ស្រាយមិត្តថ្មីរបស់ពួកគេ រួចរត់ប្រណាំងដើម្បីពិនិត្យមើលសួនច្បារនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។ សំណាង ស្រែកថា៖ "ខ្ញុំគ្នាល់ថាសួនខ្ញុំ មានអូស្រស់ស្រាយច្រើនជាងឯង" ។

សោភាឆ្លើយថា៖ "អាចដែរ ប៉ុន្តែខ្ញុំគ្នាល់ថាខ្ញុំមានគ្រប់ទាំង ៥ ពណ៌ក្នុងសួនខ្ញុំ" ។

មិត្តទាំងពីរពោលរួមគ្នា "តោះ បេះ ប្រមូល អូស្រស់ស្រាយទាំងអស់!" ។ ការស្វែងរក នោះជាអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើ។

ក្រោយមកសោភា និងសំណាង បានដាំដុះអូស្រស់ស្រាយទាំងអស់នៅក្នុងសួនច្បារផ្ទះរៀងៗខ្លួន ដើម្បីឱ្យគ្រួសារ៥ពណ៌ទាំងអស់បានរស់នៅជាមួយគ្នាយ៉ាងមានសុភមង្គល។





ការណែនាំពីសកម្មភាព៖ ដាំដុះដោយខ្លួនឯង



ការប្រកួតសិល្បៈគំនូរ

សកម្មភាពនេះគឺបើកចំហសម្រាប់សិស្សទាំងអស់ ហើយគួរតែត្រូវបានប្រកាសមុនធ្វើព្រឹត្តិការណ៍។ សិស្សបញ្ចប់សកម្មភាពសិល្បៈដោយខ្លួនឯង ក្នុងពេលផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ឬក៏ធ្វើក្នុងថ្នាក់ប្រសិនបើមានពេលហើយត្រូវធ្វើ ឱ្យបានមុនថ្ងៃទីវានេះ។

ត្រូវការឱ្យមានអ្នកដាក់ពិន្ទុ ១ នាក់ ឬច្រើននាក់ ដើម្បីជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ គណកម្មការ អាចជាអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សមាជិកសហគមន៍ ឬបុគ្គលិកសាលា។

សម្ភារត្រូវការ៖

កញ្ចប់រង្វាន់គ្រាប់ពូជ កន្លែងដាក់តាំង ឬជញ្ជាំងដាក់តាំង ស្កុត ឬសម្ភារផ្សេងទៀត ដើម្បីដាក់បង្ហាញស្នាដៃសិល្បៈ។



ការរៀបចំ៖

សូមប្រកាសការប្រកួតសិល្បៈគំនូរដល់សិស្សក្នុងពេលដំណាលគ្នា និងការចែកលិខិតអញ្ជើញសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍។ នៅថ្ងៃទីវានេះ សូមឱ្យសិស្សបញ្ជូនស្នាដៃសិល្បៈរបស់ពួកគេមកដើម្បីធ្វើការបង្ហាញ និងជ្រើសរើសក្នុងការប្រកួតប្រជែងរកអ្នកឈ្នះ។

ការអនុវត្ត៖

មុនពេលចាប់ផ្តើម សូមឱ្យសិស្សបង្កើតស្នាដៃសិល្បៈមួយនៅលើប្រធានបទ «សួនអាហារ ៥ ពណ៌ដែលខ្ញុំសុបិន» សិស្សគួរតែយកស្នាដៃសិល្បៈប្រកួតប្រជែងរបស់ពួកគេមកចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ សូមដាក់បង្ហាញស្នាដៃសិល្បៈក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍ ហើយឱ្យវាគ្មិន ឬភ្ញៀវភិក្តិយស ជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ។ សូមអញ្ជើញសិស្សដែលឈ្នះឱ្យចែករំលែកអំពីស្នាដៃសិល្បៈរបស់ពួកគេ និងអត្ថន័យដែលវាតំណាងឱ្យ។ នៅក្នុងកញ្ចប់សម្ភាររបស់អ្នកមានកញ្ចប់គ្រាប់ពូជដើម្បីចែកឱ្យសិស្សជានិច្ច។ អ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះក្នុងមួយកម្រិតថ្នាក់ ឬមួយថ្នាក់ អាស្រ័យលើទំហំសាលារបស់អ្នក។

ការដាំដំណាំចម្រុះពណ៌នៅសួនច្បារផ្ទះរបស់អ្នក

សកម្មភាពនេះគឺជា ការធ្វើបទបង្ហាញដល់អាណាព្យាបាល និងសិស្ស។ អាចធ្វើបានទាំងក្នុងអគារសាលា ឬ ទីធ្លាខាងក្រៅ។ វាជាឱកាសមួយដើម្បីឱ្យមានការចូលរួមជាមួយសមាជិកសហគមន៍ក្នុងតំបន់ ឬអ្នកលក់ជូរ ដំណាំដាំដុះដែលមានជំនាញ ដើម្បីបង្ហាញចំនួនថា «អ្នកជំនាញមូលដ្ឋាន»។ ត្រូវមានអ្នកសម្របសម្រួល ១ នាក់ដើម្បីដឹកនាំបទបង្ហាញ។ អ្នកសម្របសម្រួលអាចជាអាណាព្យាបាល ស្ម័គ្រចិត្ត សិស្ស ឬអ្នកដែលមានចំណេះដឹងលើការដាំដុះ និងមានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការបង្ហាញ។ ប្រសិនបើមានសួន នៅសាលារៀនស្រាប់សូមពិចារណាប្រើវាជាទីតាំងសម្រាប់សកម្មភាពនេះសម្រាប់ ការចែករំលែកជាក់ស្តែង!

ការរៀបចំ:

សូមប្រមូលផ្តុំអ្នកចូលរួម ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមើលឃើញ និងស្តាប់អ្នកសម្របសម្រួល។

ការអនុវត្ត:

សូមអញ្ជើញអ្នកធ្វើបទបង្ហាញឱ្យចែករំលែកគន្លឹះរបស់ពួកគេសម្រាប់ការដាំដុះបន្លែ និងផ្លែឈើជាច្រើនប្រភេទ នៅតាមសួនតាមផ្ទះ។ ផ្នែកនេះអាចធ្វើឡើងលើប្រធានបទណាមួយ ឬទាំងអស់ដូចខាងក្រោម៖

- របៀបដាំបន្លែ និងផ្លែឈើ ៥ ពណ៌នៅផ្ទះ
- សូមសួរសិស្សថាតើបន្លែ និងផ្លែឈើអ្វីខ្លះដែលពួកគេចូលចិត្ត? សូមពិភាក្សា ឬបង្ហាញពីរបៀបដាំ គ្រាប់ពូជទាំងនេះ
- សូមលើកទឹកចិត្តដល់ការចែករំលែកគ្រាប់ពូជ និងផ្នែកដែលអាចផ្សាំបាន នៃដើមឈើហូបផ្លែនៅក្នុង សហគមន៍៖ ពិចារណាស្នើឱ្យកុមារ និងអ្នកអាណាព្យាបាល នាំយកគ្រាប់ពូជ ឬមែកធាងដែលអាចផ្សាំ បាន មកប្តូរជាមួយអ្នកដទៃក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃទីវារនេះ។ សូមសុំឱ្យអាណាព្យាបាល និងសិស្សចែករំលែក ជាមួយក្រុមថាតើពួកគេបាន ដាំបន្លែ និងផ្លែឈើដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ណាខ្លះនៅផ្ទះ។ សូមពិភាក្សា ឬបង្ហាញពីរបៀបដែលគ្រាប់ពូជ ឬមែកផ្សាំទាំងនោះ អាចចែករំលែកបាន ជាមួយមិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង ដើម្បីជួយគ្រួសាររបស់ពួកគេទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អផងដែរ។



ដាំដុះអូនស្រស់អូនស្រាយដោយខ្លួនឯង

នេះជាសកម្មភាពសប្បាយរីករាយមួយសម្រាប់អាណាព្យាបាល និងកុមារ។ អាចលេងបាន នៅទីធ្លា ក្នុងឬក្រៅក៏បាន ហើយសំន្កឹសមសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ និងគ្រប់កាយសម្បទា។

សម្ភារៈត្រូវការ៖

ដបប្លាស្ទិកទទេ (សិស្សយកមកពីផ្ទះ) ដី (សាលា ឬសហគមន៍អាចបរិច្ចាគ) គ្រាប់ឈៀរ ឬគ្រាប់ដី (ផ្តល់ជូន) បិចប៊ូត ក្រដាសពណ៌ ឬការ៉ាស្ទិក ថ្នាំលាបសម្រាប់តុបតែង កន្ត្រៃ



ការរៀបចំ៖

ឱ្យសិស្សយកដប ឬពែងប្លាស្ទិកមកពីផ្ទះ។ រៀបចំសម្ភារសកម្មភាពនៅលើតុមួយ។

របៀបលេង៖

នៅព្រឹកនៃទិវានេះ ចូរលាយគ្រាប់ឈៀរ ឬគ្រាប់ដី ១ភាគ ជាមួយនឹងទឹក ២ភាគ ក្នុងបានមួយ។ ទុកចោលឱ្យរីករយៈពេល ១ ទៅ ៣ម៉ោងហើយអាចកូរម្តងម្កាល។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមសកម្មភាព ឱ្យអ្នកចូលរួមកាត់ដបប្លាស្ទិកពាក់កណ្តាល។ និងចោះបន្ថែមរន្ធបង្ហូរទឹកទៅបាត។ ប្រើកន្ត្រៃឬកាំបិតក៏បាន។ សុំឱ្យអាណាព្យាបាលជួយក្នុងកិច្ចការនេះជាពិសេសជួយកុមារតូចៗ។ ឱ្យសិស្សប្រើសម្ភារផាត់ពណ៌ និងតុបតែងដែលអាចរកបានដើម្បីគូររូបអូនស្រស់អូនស្រាយ លើកទឹកចិត្តពួកគេ ឱ្យមានភាពច្នៃប្រឌិត និងមានភាពសប្បាយរីករាយ។ ពេលតុបតែង និងគូររួច បន្ថែមដីឱ្យដល់ជិតពេញផ្ទៃខាងលើ ហើយទះពង្រាបដីថ្មីមៗ បន្ថែមគ្រាប់ពូជ ១ ស្លាបព្រាបាយ ចូលទៅក្នុងដី បន្ថែមដីមួយស្រទាប់ទៀត ហើយពង្រាបវា រួច

បោះដោយទឹក។ដាក់ កូនរុក្ខជាតិ អូនស្រស់អូនស្រាយ របស់អ្នកនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺ ទុកនៅសាលារៀន ឬសិស្សអាចយកវាទៅផ្ទះបាន។ សិស្សគួរស្រោចទឹក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយតាមដានការលូតលាស់របស់វា។ រយៈពេល ២ ទៅ ៣ថ្ងៃនឹងចាប់ផ្តើមដុះពន្លក ហើយ១០ ថ្ងៃក្រោយនឹងដុះធំ។ អ្នកអាចបេះស្លឹកអូនស្រស់អូនស្រាយ ដែលអ្នកដាំដុះ ផងដែរ ដើម្បីដាក់បន្ថែមចូល អាហារល្ងាច របស់អ្នក។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូណែនាំអំពីល្បែងកម្សាន្ត

ចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃទិវា



សូមអបអរសាទរ!

តាមរយៈការធ្វើថ្ងៃទិវានេះ អ្នកបានផ្តល់ព័ត៌មានអាហារូបត្ថម្ភដ៏មានតម្លៃដល់សិស្ស និងសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់អ្នកហើយ សង្ឃឹមថាអ្នកក៏មានភាពសប្បាយរីករាយផងដែរ។

សូមចិបបញ្ចប់ព្រឹត្តិការណ៍ដោយថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកចូលរួម សម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគេ និងរំពួក អាណាព្យាបាល និងសិស្សឱ្យយកកាត ណែនាំអំពីអាហារដែលមានសុខភាពល្អរបស់ពួកគេទៅផ្ទះជាមួយពួកគេវិញ។

សូមពន្យល់ដល់អាណាព្យាបាល និងសិស្សថា បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ សិស្សម្នាក់ៗត្រូវបានជុំរុញឱ្យ ញ៉ាំអាហារសម្រន់ ដែលមាន ៥ ពណ៌។

សម្រាប់ពណ៌នីមួយៗដែលពួកគេ ញ៉ាំពួកគេនឹងទទួលបានស្លឹកដំរីកាយមួយ។ នេះជាការប្រណាំង និងការប្រកួត ប្រជែងដើម្បី ញ៉ាំអាហារទាំង ៥ ពណ៌ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយពួកគេព្យាយាមប្រមូលស្លឹកដំរី ឬកាតឱ្យបានគ្រប់ពណ៌។

- សូមសុំឱ្យអាណាព្យាបាលជួយសិស្សយកអាហារសម្រន់ដូចជាបន្លែ និងផ្លែឈើ ឱ្យបាន៥ពណ៌ មកសាលារៀន ដើម្បី ពួកគេទទួលបានស្លឹកដំរី។
- អាណាព្យាបាលអាចប្រើប្រាស់ កាតណែនាំអាហារសុខភាពដែលល្អនៅផ្ទះដើម្បីរកអាហារណាដែលគាត់មាន និង អាចរកបានតាមលិខិតអាហារ ឱ្យកូនៗរបស់គេ។
- សូមឱ្យអ្នកលក់នៅតាមសាលារៀនដឹងថាថ្ងៃទិវានឹងមកដល់នៅថ្ងៃណា ដើម្បីឱ្យពួកគេ រៀបចំស្តុកអាហារសម្រន់ ប្រកបដោយសុខភាពល្អនិងចម្រុះពណ៌សម្រាប់សិស្សានុសិស្សទិញបាន។
- សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យធ្វើការជ្រើសរើស ទិញអាហារសម្រន់ ដែលមានសុខភាពល្អពីអ្នកលក់ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាច ញ៉ាំទាំង ៥ ពណ៌ និងបានគ្រប់ស្លឹកដំរី។ ការណែនាំដើម្បីផ្តល់ការប្រកួតប្រជែងអាហារសម្រន់ក្រោយថ្ងៃទិវា ត្រូវបាន ផ្តល់ជូននៅទំព័រ ៤១ នៃសៀវភៅណែនាំនេះ។



បន្ទាប់ពីថ្ងៃទិវាបានបញ្ចប់



ការរៀបចំ:

ផ្តល់ផ្ទាំងរូបភាព ឬតារាង តាមដានសម្រាប់ថ្នាក់រៀននីមួយៗ និងណែនាំគ្រូអំពីរបៀបសម្របសម្រួលកិច្ចការនេះ។

ការប្រកួតប្រជែង:

តាមរយៈការចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ សិស្សនឹងដឹងអំពីផ្លែឈើ បន្លែ និងស៊ុតចំនួន ៥ ពណ៌ ដែលពួកគេត្រូវ បរិភោគដើម្បីទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អ។ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវបង្ហាញតារាង កម្មវិធីតាម ដានអាហារសម្រន់នៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់ពួកគេ ហើយបំពេញឈ្មោះសិស្សរបស់ពួកគេ។ សិស្សត្រូវបញ្ជាក់អាហារ ទាំង៥ពណ៌ មួយណាមុនក៏បានក្នុងកំឡុងពេលចេញលេងនៅសាលា។ សិស្សមិនត្រូវបញ្ជាក់អាហារ និងភេសជ្ជៈ កែច្នៃ ពណ៌សិប្បនិម្មិត គឺវាប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ហើយវាមិន ត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងការប្រកួតប្រជែងនេះទេ។

រៀងរាល់ថ្ងៃបន្ទាប់ពីម៉ោងចេញលេង គ្រូគួរតែសួរសិស្សរបស់ពួកគេ អ្នកណាខ្លះដែលបានបញ្ជាក់ បន្លែ ផ្លែឈើ ឬ អាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អអំឡុងពេលចេញលេង។ សិស្សអាចរាយការណ៍ទៅគ្រូ ប្រសិនបើពួកគេបញ្ជាក់ អាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អអំឡុងពេលសម្រាក ឬម៉ោងចេញលេង ហើយតើវាជាពណ៌អ្វី។ គ្រូអាចពិនិត្យ ផ្ទៀងផ្ទាត់ មើលតាមរយៈ មិត្តរួមថ្នាក់របស់គេផងដែរ ដើម្បីប្រាកដថា អាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អពិត ជាត្រូវបានបញ្ជាក់មែន។ សិស្សនឹងទទួលបានកាតពណ៌ណាមួយ ដែលត្រូវនឹងពណ៌អាហារដែលពួកគេបានបញ្ជាក់។

ជាឧទាហរណ៍ប្រសិនបើសិស្សម្នាក់បញ្ជាក់ ផ្លែទំពាំងបាយជូរពណ៌ស្វាយអំឡុងពេលចេញលេង គ្រូនឹងសម្គាល់ដោយ សញ្ញាត្រីស លើផ្ទាំងរូបភាពតារាងតាមដាន ថាពួកគេបានបញ្ជាក់ ពណ៌ស្វាយហើយពួកគេទទួលបានកាត ពណ៌ស្វាយ មួយត្រឡប់មកវិញ។ សិស្សអាចទទួលបាន កាត១សម្រាប់ ពណ៌នីមួយៗ តែប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគេត្រូវបានគេប្រកួតគ្នា ដើម្បីបញ្ជាក់ និងប្រមូលកាតឱ្យបាន ទាំង ៥ ពណ៌។ កាតពណ៌ខ្លះមិនសូវមានច្រើនទេ ដូច្នេះសិស្សត្រូវប្រណាំងគ្នា ដើម្បីប្រមូលវាទាំងអស់គ្នា។ អ្នកអាចពិចារណាកំណត់ពេលវេលានៃការប្រកួត ដែលសិក្ខសមហើយព្យាយាមប្រើ កាតឱ្យអស់កុំឱ្យនៅសល់។



ចែករំលែករបាយការណ៍ និងមតិកែលម្អរបស់អ្នក

ក្នុងរយៈពេល ១ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីថ្ងៃទិវានេះ សម្រាប់អ្នកអនុវត្ត ទិវានេះនៅឆ្នាំ ២០២៣សូមបំពេញរបាយការណ៍តាមអនឡាញ ដោយការស្កេនកូដ QR នេះ



មតិកែលម្អរបស់អ្នកនឹងជួយកែលម្អសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ និងសកម្មភាពផ្សេងៗនាពេលអនាគត សូមអរគុណ!

សូមបន្តរក្សាសកម្មភាពវិជ្ជមាន!

១. សូមឱ្យគ្រូបង្រៀនបន្តកត់សម្គាល់ពីការជ្រើសរើសអាហារសម្រន់របស់សិស្ស និងផ្តល់មតិកែលម្អជាវិជ្ជមានសម្រាប់ជម្រើស អាហារដែលមានសុខភាពល្អដល់ពួកគេ។
២. សូមនិយាយជាមួយអ្នកលក់អាហារសម្រន់ដែលនៅក្បែរនោះ ដោយប្រាប់ពួកគេអំពីអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អ ដែល គួរតែលក់និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យលក់ផ្លែឈើជាជម្រើសមួយ។
៣. សូមបន្តចិញ្ចឹមបង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពអាហារសម្រន់នៅតូបរបស់អ្នកលក់ និងផ្ទាំងរូបភាពឬតារាងតាមដានការញ៉ាំអាហារ នៅថ្នាក់រៀន ដែលបានបង្ហាញ បន្ទាប់ពីចប់ព្រឹត្តិការណ៍។
៤. សូមតាមដានជាមួយសិស្សអំពី អ្ននស្រស់អ្ននស្រាយ រុក្ខជាតិដែលពួកគេបានដាំ តើពួកគេបានទទួលជោគជ័យក្នុងការដាំដុះ និង បរិភោគវាដែរឬទេ? សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចែករំលែករឿង/រូបថតទាំងនេះជាមួយមិត្តរួមថ្នាក់របស់ពួកគេ។
៥. សូមតាមដានជាមួយអ្នកឈ្នះរង្វាន់ ដើម្បីដឹងពីភាពជោគជ័យរបស់ពួកគេក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រាប់ពូជដែលទទួលបាន។

សូមបង្កើត ក្រុមសហគមន៍នៃការគាំទ្ររបស់អ្នកនៅលើ ហ្វេសប៊ុក និងតេឡេក្រាម

- សូមធ្វើសារថ្លែងអំណរគុណដល់ក្រុមរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍នៅថ្ងៃបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍បានបញ្ចប់
- សូមផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវមតិយោបល់/មតិកែលម្អវិជ្ជមានពីសិស្ស ឬអាណាព្យាបាលនៅថ្ងៃនោះ។
- សូមចែករំលែករូបថតពីថ្ងៃព្រឹត្តិការណ៍ ហើយលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេចែករំលែកដែរ។
- ចែករំលែករូបថតពីព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅលើទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់សាលារបស់អ្នក ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ អំពីរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងអាហារូបត្ថម្ភ!



**World Food
Programme**

World Food Programme Cambodia

House 108, street 63/corner street 208, Sangkat Boeung Raing, Khan Daun Penh,
P.O. Box 937, Phnom Penh / Tel: (855-23) 210943, 212137-8, Fax: (855-23) 218749
Visit: www.wfp.org/countries/cambodia Contact: WFP.PhnomPenh@wfp.org

