



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

លេខ: ៩១៧ ព.ក. អយក. សស

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៥ ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ជម្រាបមក

លោក លោកស្រីប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី ខេត្ត

កម្មវត្ថុ ៖ ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយទិវាអន្តរជាតិលាងសម្អាតដៃនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ និងឯកជន។

យោង ៖ លិខិតលេខ ៤១៩៨ អយក.សស ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៨ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។

សេចក្តីដូចមានចែងក្នុងកម្មវត្ថុ និងយោងខាងលើ ខ្ញុំសូមជម្រាបលោក លោកស្រី ប្រធានថា ប្រទេសកម្ពុជាបានចូលរួមប្រារព្ធធ្វេ "ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ" ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៨មក ក្នុងគោលបំណងបំផុសចលនាលាងសម្អាតដៃជាមួយសាច្ចិមុនពេល បរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ដែលជាវិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ ចំណាយតិច និង មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ អាចអនុវត្តបាននៅគ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់ពេលវេលា ហើយបានចូលរួម ចំណែកយ៉ាងធំធេង ក្នុងការកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈកុមារដែលទាក់ទងនឹងជំងឺរាត និងជំងឺផ្លូវ ដង្ហើម។

ដើម្បីពង្រឹងការចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃនេះ ឱ្យកាន់តែមានភាពផុស ផុល និងប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សូមធ្វើការណែនាំដល់លោក លោក ស្រី ប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡារាជធានី ខេត្តទាំងអស់ ឱ្យធ្វើការអប់រំផ្សព្វផ្សាយបន្ត ដល់គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ និងឯកជនដូចខាងក្រោម ៖

- ១- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តឱ្យបានទូលំទូលាយតាមខ្លឹមសារដូចមានចែងក្នុង ឯកសារជូនភ្ជាប់ ស្តីពី **"គោលការណ៍ណែនាំអនុវត្ត ស្តីពីការចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាត ដៃនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា"** ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ *[Signature]*

២- ត្រូវកំណត់ពេលវេលាឱ្យបានច្បាស់លាស់សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងសម្រាប់សិស្សានុសិស្សអនុវត្តតាមខ្លឹមសារនៃគោលការណ៍ណែនាំខាងលើឱ្យបានល្អប្រសើរ ។

៣- ត្រូវពិនិត្យលទ្ធភាពរៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃ ដោយមានសាប៊ូ និងទឹកស្អាតសម្រាប់សិស្សានុសិស្សលាងសម្អាតដៃជាប្រចាំ នៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានីមួយៗ ។

៤- ត្រូវអប់រំណែនាំសិស្សានុសិស្ស ឱ្យចេះអនុវត្តការលាងសម្អាតដៃ ជាមួយសាប៊ូបានត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួន នៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានីមួយៗ ។

៥- ត្រូវបន្តយកចិត្តទុកដាក់ដឹកនាំសិស្សានុសិស្សជាវេន ក្នុងការសម្អាតបន្ទប់ទឹកបង្គន់អនាម័យ ព្រមទាំងបរិស្ថានគ្រឹះស្ថានសិក្សាឱ្យបានស្អាតជាប់ជាប្រចាំ ។

ក្រសួងសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំលើស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងទទួលខុសត្រូវខ្ពស់របស់លោក លោកស្រី ប្រធានមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាគ្រប់រាជធានី ខេត្ត ក្នុងការធ្វើឱ្យសម្រេចនូវសេចក្តីណែនាំនេះ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងទទួលបានលទ្ធផលល្អប្រសើរ។

សូមលោក លោកស្រី ទទួលនូវការរាប់អានដ៏ស្មោះពីខ្ញុំ ។ *Handwritten signature*

- ចម្លងជូន**
- ក្រសួងមហាផ្ទៃ
 - ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ
 - គ្រប់សាលារាជធានី ខេត្ត
 - អង្គភាពពាក់ព័ន្ធក្រោមឱវាទក្រសួង អយក
 - អង្គការ UNICEF
- «ដើម្បីប្រជាជាតិមាន»**
- កាលប្បវត្តិ
 - ឯកសារ នសស



ពិត ចំណាន

គោលការណ៍ណែនាំអនុវត្ត

ស្តីពី

ការចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា

ក. សាវតារ ៖

ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងលើកដំបូងបង្អស់នៅថ្ងៃទី១៥ ខែ តុលា ឆ្នាំ ២០០៨ ក្នុងប្រទេសនានាទូទាំងពិភពលោក។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់តាំងពីពេលនោះ មក ថ្ងៃទី១៥ ខែតុលា ត្រូវបានកំណត់ជាទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ។

ការលាងសម្អាតដៃជាវិធីសាស្ត្រសាមញ្ញងាយអនុវត្ត ចំណាយតិច តែមានសារៈសំខាន់ បំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺរាគ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម។ ការទម្លាប់លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូជាប្រចាំមុន ពេលបរិភោគចំណីអាហារ និងក្រោយពេលបន្ទោបង់រួច អាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន ច្រើនជាងការចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬអន្តរាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រនានា។ ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ អាច កាត់បន្ថយមរណភាព ដោយសារជំងឺរាគបានជិតពាក់កណ្តាល និងមរណភាពពីជំងឺរលាកផ្លូវ ដង្ហើមស្រួចស្រាលបានមួយភាគបួន។

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សហការជាមួយក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ ដោយមានការ គាំទ្រពីដៃគូអភិវឌ្ឍន៍នានា ព្រមទាំងវិស័យឯកជន បានប្រារព្ធទិវានេះជារៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ពីឆ្នាំ ២០០៨ មក។ ដោយឡែកឆ្នាំនេះប្រទេសកម្ពុជាបានប្រារព្ធទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃនៅ ថ្ងៃទី២១ ខែតុលា ហើយបន្តយុទ្ធនាការនេះរហូតដល់ថ្ងៃទី៣០ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ក្រោម ប្រធានបទ **"ខ្ញុំស្អាត! ខ្ញុំលាងដៃនឹងសាប៊ូ!"** ស្របពេលនឹងទិវាអនាម័យជាតិ និងទិវាពិភព លោកបង្កន់អនាម័យផងដែរ។

ខ. ការចាត់តាំងអនុវត្ត ៖

គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សា ត្រូវចូលរួមយុទ្ធនាការ "ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ" ពីថ្ងៃទី២១ ខែតុលា រហូតដល់ ថ្ងៃទី៣០ ខែវិច្ឆិកា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សាអាចមានភាពបត់បែន ដើម្បីចូលរួមទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ ដោយប្រើពេលវេលាពី៤៥ ទៅ៦០នាទី ក្នុងការអនុវត្តយុទ្ធនាការជាក់ស្តែង តាមរយៈការដឹកនាំ ផ្ទាល់ពីគណៈគ្រប់គ្រងគ្រឹះស្ថានសិក្សា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។ សកម្មភាពទាំងនោះមានដូចជា ៖

1. នាយក នាយិកា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដឹកនាំសិស្សឱ្យសម្អាតថ្នាក់រៀន បង្គន់ អនាម័យ និងទីធ្លាសាលារៀន។
2. នាយក ឬនាយិកា អាចប្រើប្រាស់ពេលវេលាក្នុងពេលគោរពទង់ជាតិ ធ្វើការ ណែនាំដល់សិស្សានុសិស្ស ពីសារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ ព្រមទាំង ឱ្យស្រែកជ័យយោសថា **"ខ្ញុំស្អាត! ខ្ញុំលាងដៃនឹងសាប៊ូ!"** ឱ្យបានព្រមៗគ្នា។

3. នាយក ឬនាយិកា អាចរៀបចំឱ្យតំណាងសិស្សធ្វើការលាងសម្អាតដៃជាគំរូ នៅចំពោះមុខសិស្សានុសិស្សដទៃទៀត នៅក្នុងបរិវេណគ្រឹះស្ថានសិក្សា ។
4. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូដឹកនាំសិស្សឱ្យលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូជាសមូហភាពនៅក្នុងថ្នាក់ ឬក្រៅថ្នាក់រៀន។
5. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូចាក់ស្កតវីដេអូ ឬចម្រៀងអប់រំពីការលាងសម្អាតដៃ ឱ្យសិស្សទស្សនា ឬស្តាប់។
6. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដឹកនាំសិស្សឱ្យច្រៀងចម្រៀង ស្តីពីការលាងសម្អាតដៃនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។
7. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដឹកនាំសិស្សឱ្យពិភាក្សាជាក្រុមតាមប្រធានបទដូចជា ៖

❖ សម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី១ ដល់ថ្នាក់ទី៣ ៖

- សំណួរ ៖ តើអ្នកណាខ្លះត្រូវលាងសម្អាតដៃ?
- ចម្លើយ ៖ យើងទាំងអស់គ្នា។
- សំណួរ ៖ តើយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងអ្វី?
- ចម្លើយ ៖ យើងត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត។
- សំណួរ ៖ ហេតុអ្វីយើងចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ?
- ចម្លើយ ៖ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាគ និងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម។
- សំណួរ ៖ តើយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅពេលណាខ្លះ?
- ចម្លើយ ៖ យើងលាងសម្អាតដៃនៅពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារញ្ចាំ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ក្រោយពីប៉ះម៉ាន់ទា។

❖ សម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី៤ ដល់ថ្នាក់ទី៦ ៖

- សំណួរ ៖ តើយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅពេលណាខ្លះ?
- ចម្លើយ ៖ យើងលាងសម្អាតដៃនៅពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារញ្ចាំ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ក្រោយពីប៉ះម៉ាន់ទា។
- សំណួរ ៖ បើដៃអ្នកមិនស្អាត ឬកខ្វក់ តើមានអ្វីកើតឡើង?
- ចម្លើយ ៖ បើដៃមិនស្អាត ឬកខ្វក់ យើងអាចកើតជំងឺរាគ ជំងឺផ្លូវដង្ហើម អារម្មណ៍មិនល្អ មិនបានមករៀនព្រោះឈឺ អស់ថវិកាក្នុងការព្យាបាលជំងឺ...។
- សំណួរ ៖ ហេតុអ្វីបានជាយើងកើតជំងឺទាំងនោះ?
- ចម្លើយ ៖ ព្រោះមេរោគអាចប្រឡាក់ជាប់នឹងដៃរបស់យើង ពេលយើងចាប់កាន់របស់របរផ្សេងៗ ធ្វល់ដី សត្វចិញ្ចឹម ... ហើយ

មេរោគទាំងនោះនឹងចូលមកក្នុងខ្លួនរបស់យើងតាមមាត់ តាមរន្ធ
ច្រមុះ ភ្នែក ត្រចៀក ដែលបណ្តាលឱ្យយើងឈឺ។

8. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ប្រាប់សិស្សឱ្យយកប្រធានបទទាំងនេះ ទៅពិភាក្សាជាមួយ
សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេនៅផ្ទះ ពិសេសឱ្យទម្លាប់លាងសម្អាតដៃ។

គ. ការបន្តនិរន្តរភាពការងារ ៖

គ្រប់គ្រឹះស្ថានសិក្សាទាំងអស់ អាចចាត់ចែងសកម្មភាពការងារនេះ ដោយផ្អែកលើ
ធនធានដែលមានស្រាប់ ព្រមទាំងធនធានពីប្រភពផ្សេងៗដូចជាដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ ស្ថាប័ននានា
និងវិស័យឯកជនជាដើម។

ការងារនេះ ត្រូវអនុវត្តជារៀងរាល់ឆ្នាំចន្លោះខែតុលា និងវិច្ឆិកា ដើម្បីជាការរំលឹកដល់
ទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ ដោយផ្សារភ្ជាប់ជាមួយទិវាអនាម័យ និងទិវាបង្កន់អនាម័យ។

នាយក នាយិកា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវបន្តពិនិត្យតាមដានការអនុវត្តការលាងសម្អាតដៃ
ជាប្រចាំនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា ព្រមទាំងជំរុញលើកទឹកចិត្តសិស្សានុសិស្សឱ្យបន្តអនុវត្តការ
លាងសម្អាតដៃនេះនៅតាមគេហដ្ឋានរបស់គេផងដែរ។

នាយក នាយិកា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវចលនាប្រភពធនធានក្នុងការរៀបចំឧបករណ៍
និងសម្ភារៈរូបវន្តផ្នែកអនាម័យ ដូចជា សាប៊ូ ធុងដាក់ទឹកស្អាត ធុងសម្រាប់ត្រងទឹក កាដងទឹក
ធុងចម្រោះទឹកស្អាត កន្លែងលាងដៃ បង្កន់អនាម័យ ។ល។ ដែលជាផ្នែកមួយមិនអាចខ្វះបាន
ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពបុគ្គលិកអប់រំ និងអ្នកសិក្សា។

ចំពោះសាលាបឋមសិក្សាសាធារណៈ នាយក នាយិកា អាចប្រើប្រាស់ថវិកាជាតិតាម
រយៈពេលអនុគណនី ៦០១១ សម្រាប់ចំណាយលើសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ សម្អាត និងអនាម័យ ក្នុងការទិញ
សម្ភារៈលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ ស្របតាមខ្លឹមសារសេចក្តីណែនាំលេខ ៣៤អយក សណន
ចុះថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ ។

របៀបសម្អាតដៃ ៖

១ ចាក់ទឹកលើមេដៃ
ដៃទាំងពីរ
តាមរយៈទឹកស្អាត

២ ដាក់សាប៊ូលើ
ពាក់ដៃទាំងពីរ

៣ អុសសម្អាតពាក់ដៃ
ប្រមាញ់ដៃទាំងពីរ

៤ អុសសម្អាត
ខ្នងដៃ
បង្អែកដៃ
និងចុងម្រាមដៃ

៥ ពេញដៃ
ពាក់ដៃទាំងពីរ
តាមរយៈទឹកស្អាត

៦ បូកដៃទាំងពីរ
ប្រកែកស្អាត

របៀបសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ចម្រៀង ៖ ឯណាសាប៊ូ ?

ពេលដែលអ្នកត្រូវការលាងដៃ អ្នករកសាប៊ូ (ទះដៃបីដង)

ពេលដែលអ្នកត្រូវការលាងដៃ អ្នកប្រើសាប៊ូ (ទះដៃបីដង)

ត្រូវប្រើសាប៊ូលាងដៃមុនពេលចាប់កាន់អាហារ ចេញពីបង្គន់ លាងគូទកូនរួចលាងនឹងសាប៊ូ។
(ទះដៃបីដង)

កូន ៖ ម៉ែៗ ឯណាសាប៊ូ?

ម្តាយ ៖ នៅជាប់ពាង កូន។

ប្តី ៖ ម៉ែវាឆ្កើយ សាប៊ូនៅឯណា?

ម្តាយ ៖ នៅក្បែរបង្គន់ ឯណោះឯង។

ម្តាយ ៖ កូនឆ្កើយ ឯណាសាប៊ូ?

ម្តាយ ៖ នៅក្បែរចង្កានបាយ ឯណោះ ម៉ែ។

នៅគ្រប់កន្លែងដែលយើងលាងដៃត្រូវមានសាប៊ូ

គ្រួសាររីករាយត្រូវតែមានសាប៊ូនៅជិតដៃ។

កូន ៖ ម៉ាកៗ ឯណាសាប៊ូ?