បទបង្ហាញ
ស្តីពីការថែទាំ និងការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ

ដោយលោកស្រី អ៊ុន សុភាវី

គ្រូបង្រៀនមុខវិជ្ជា អប់រំសុខភាព វិទ្យាល័យ ហ៊ុន សែន បល្ល័ង្ក

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

សមាសភាគទី១៖ សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ

មេរៀនទី២៖ ការប្រើប្រាស់បង្គន់(ថ្នាក់ទី២ ទំព័រទី៣៣)

មើលវីដេអូ៖

សំណួរ៖ (គិត -ដៃគូ -ចែករំលែក)

១.តើបង្គន់មិនស្អាតប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិ
ការសិក្សាដូចម្ដេចខ្លះ?

២. ចូរពន្យល់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃបង្គន់ស្អាត

សមាសភាគទី១៖ សុខភាពបឋម

ជំពូកទី២៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ

មេរៀនទី២៖ ការថែទាំបង្គន់ (ថ្នាក់ទី២ ទំព័រទី៣៣)

វត្ថុបំណង៖ ក្រោយរៀនចប់

-សិស្សនឹងអាចរៀបរាប់បានពីរបៀបប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់។

-បង្ហាញពីរបៀបប្រើប្រាស់និងថែទាំបង្គន់។

-យកចិត្តទុកដាក់ពីការថែទាំបង្គន់ដើម្បីឱ្យមានអនាម័យល្អ។

បង្គន់ជាកន្លែងផ្ទុកលាមក ដោយកាត់ផ្តាច់ពីការប៉ះពាល់ជាមួយ រុយ សត្វផ្សេងៗ និងប្រភពទឹកប្រើប្រាស់។

១- សារៈសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់បង្គន់

យើងប្រើប្រាស់បង្គន់ដើម្បី ចៀសផុតពីជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដែលឆ្លងតាមទឹកនិងលាមកធ្វើឱ្យបរិស្ថានស្អាត និងគ្មានក្លិនស្អុយ។

ងាយស្រួលក្នុងការបន្ទោបង់

ក្អួត

រាក

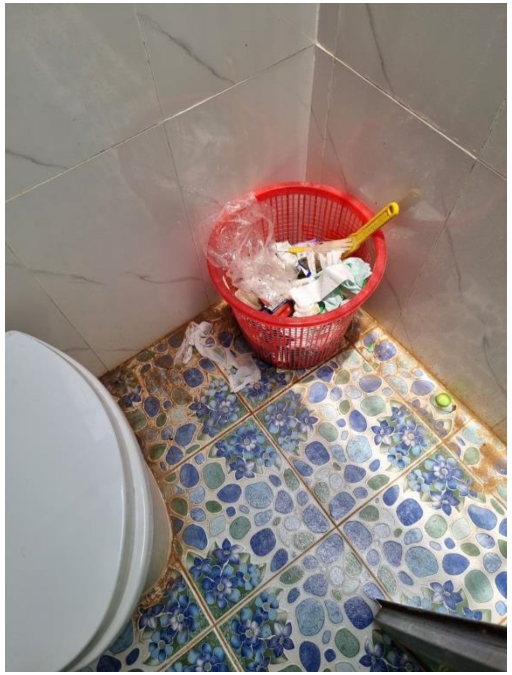
ចុកពោះ (រាកមួល)

ជំងឺដង្កូវព្រូន

បរិស្ថាន ស្អាត គ្មានក្លិនស្អុយ

តើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងប្អូន មានអារម្មណ៍បែបណា

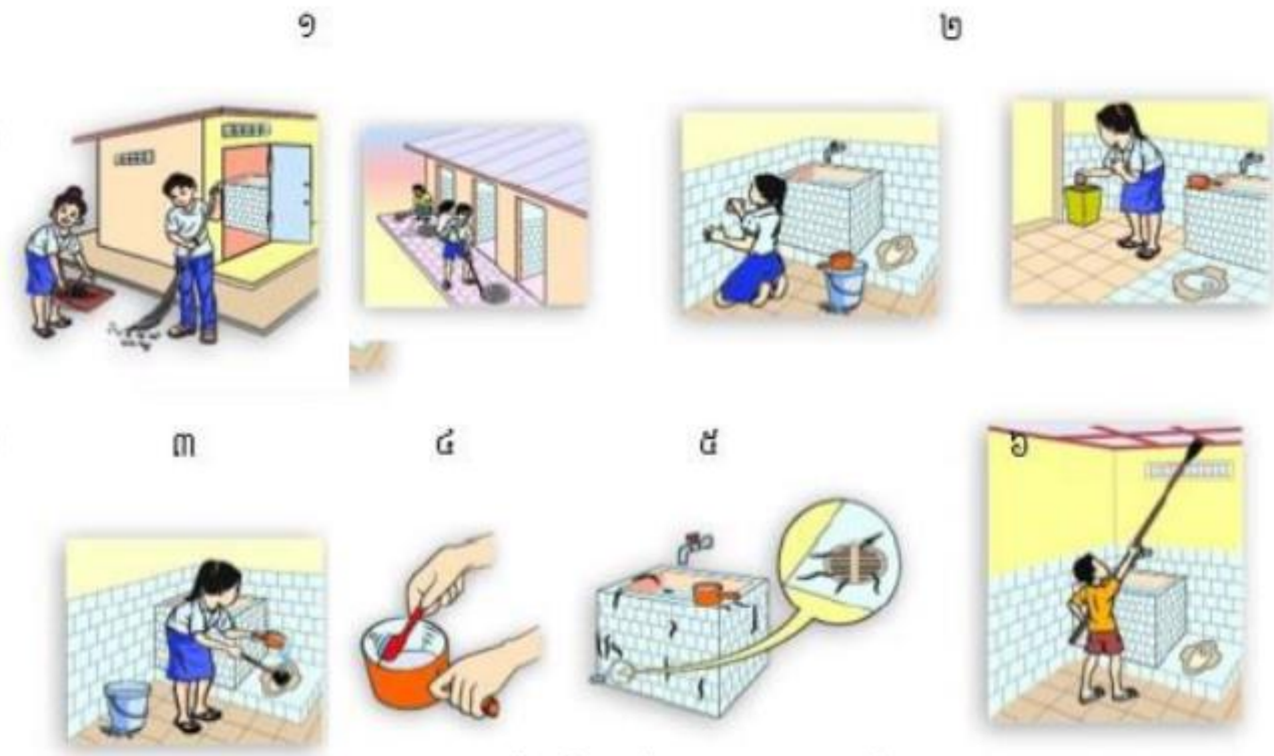
ពេលចូលបង្គន់ឃើញស្ថានភាពបែបនេះ?



២- ការថែទាំបង្គន់

យើងត្រូវថែទាំបង្គន់ឱ្យបានស្អាតនិងមានអនាម័យជាប្រចាំ៖

- ត្រូវមានទឹកក្នុងពាងឬអាងជាប្រចាំ
- ឧស្សាហ៍ដុសលាងបង្គន់ជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាត ដើម្បីបំបាត់ភាពកខ្វក់និងក្លិនមិនល្អ
- ត្រូវចាក់ទឹកទំលាក់លាមកឱ្យអស់ពីចានបង្គន់
- មិនត្រូវទំលាក់វត្ថុផ្សេងៗដូចជា ដុំថ្ម ប្រដាប់លេង ក្រដាសនិងវត្ថុផ្សេងៗចូលក្នុងបង្គន់ ដែលនាំឱ្យស្ទះ។



ថែទាំបង្គន់ ដុសសម្អាតបង្គន់

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

របៀបនៃការថែទាំបង្គន់

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

១- តើការប្រើប្រាស់បង្គន់មានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ?

២- តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យបង្គន់ស្អាតជានិច្ច?

៣- ចូរប្អូនហាត់ច្រៀងចម្រៀង បង្គន់អនាម័យ។

មេរៀនសង្ខេប

ការប្រើប្រាស់បង្គន់មានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះងាយស្រួលក្នុងការបន្ទោបង់បរិស្ថាន ស្អាត គ្មានក្លិនស្អុយ និងចៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗដែលឆ្លងតាមទឹកនិងលាមក ដូច្នេះយើងត្រូវថែរក្សាបង្គន់ ឱ្យបានស្អាតជានិច្ច៕

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

running water project Cambodia
In memory of Liz Halpin

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

running water project Cambodia In memory of Liz Halpin

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin

ខ្ញុំស្អាត អ្នកស្អាត យើងស្អាតទាំងអស់គ្នា!

សូមអរគុណ !

Supported by runningwaterproject in memory of Liz Halpin