

# ឱកាសប្រចាំថ្ងៃដើម្បីសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពទូទៅ

ចំអិនម្ហូបដែលមានសុខភាពល្អ

ម្សៅ, ពង, និងទឹក៖ ពិតជាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើ គុយទាវ(ផាស្តា)



រៀនសម្របសម្រួលក្នុងការប្រើដៃ និងភ្នែក

អី!អ្នកមានមធ្យោបាយល្អក្នុងការកាត់ផង និងរៀបចំផងក្នុងពេលតែមួយ។



ការសម្រាក និងគេង អានសៀវភៅដោយស្ងៀមស្ងាត់ អាចជួយអ្នកបន្តអារម្មណ៍

ការលេងនៅក្រៅ

តើខ្ញុំអាចលេងផងដែរបានឬទេ?



ការដើរ, ជិះកង់, រត់

តោះជិះកង់ទៅហាង!



ការលាងដៃ

តោះនាំគ្នាសំអាត ហើយរៀបចំខ្លួនញ៉ាំអាហារ



ញ៉ាំម្ហូបស្រស់

ម្ហូបនេះផ្តោមណាស់!

ស្វែងយល់អំពីពិភពធម្មជាតិ

តើវាមិនមានអារម្មណ៍ល្អទេឬ នៅពេលយើងធ្វើនៅក្រៅ?



# បង្កើត ទម្រង់ ហើយទៀងទាត់ ដើម្បីឲ្យមាន សុខភាពល្អ

## សហគមន៍របស់អ្នកគឺជាដៃគូ មួយក្នុងការរៀនសូត្រ

ស្ថាប័នជាច្រើននៅតំបន់លោកអ្នក  
គឺបម្រើសាធារណៈ មិនយកកម្រៃ  
ឬក្រុមគ្រួសារអាចចូលពេលម៉ោងគេ  
មិនយកកម្រៃជាដើម។ សូមស្វែងរក  
ហើយកំសាន្ត។

- ធានាបានលេខកំសាន្តម្តុំលោកអ្នករស់នៅ
- ផ្លូវដើរ/ជិះកង់
- សំនុំសហគមន៍
- ផ្សារកំប៉នៃតំបន់
- សំនុំឧទ្យាននៅតំបន់លោកអ្នក
- សារមន្ទីរ
- បណ្ណាល័យ
- ស្ថាប័នសាសនាផ្សេងៗ



ពិនិត្យមើលបណ្ណាល័យ មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន  
ឬមណ្ឌលសហគមន៍ផ្សេងៗនៅតំបន់លោក  
អ្នក ដើម្បី ស្វែងរកព័ត៌មានអំពីកម្មវិធី  
និងអង្គការមិនយក កម្រៃផ្សេងៗ។

មគ្គុទេសក៍សុខភាពផ្លូវកាយ  
និងសុខភាពទូទៅនេះរៀបចំឡើង  
សម្រាប់គ្រួសារ និងអាណាព្យាបាលរបស់សិស្ស  
មត្តេយ្យ។ សម្រាប់ពិនិត្យមើលព័ត៌មានអំពីប្រធាន  
បទនេះ ហើយ និងផ្តល់ជំនួយទៅការរៀនសូត្រ  
STEM សុខភាពផ្នែកអារម្មណ៍  
និងផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ  
និងសុខុមាលភាពទូទៅនៅគេហទំព័រ: [www.mass.gov/edu/birth-grade-12/early-education-and-care/curriculum-and-learning/](http://www.mass.gov/edu/birth-grade-12/early-education-and-care/curriculum-and-learning/).



Sherri Killins, Ed.D., អភិបាល

រៀបចំឡើងដោយរោងចក្រផ្សាយ Davis, Worcester, MA



អ្នកប្រឹក្សាសិក្សាសិក្សាសិក្សាសិក្សាសិក្សា  
Susan Etheredge, Ed.D., សាស្ត្រាចារ្យ និងជានាយក  
នៃការសិក្សាផ្នែកសិក្សាសិក្សាសិក្សា និងកុមាររៀនសូត្រ  
នៅមហាវិទ្យាល័យ Smith College, Northampton, MA  
Cathy Weisman Topal, M.A.T. សាស្ត្រាចារ្យ  
និងគ្រូបង្រៀនផ្នែកទស្សនៈវិជ្ជា ការដ្ឋានសិស្ស: Smith  
College, Northampton, MA

រូបភាពដោយ Claudia McNeil, Cathy Topal, Val Driscoll, and Susan Etheredge

© 2012 Massachusetts Department of Early Education and Care Khmer

# ត្រូវមានសុខ ភាពល្អ!



# សំអាតខនរបស់អ្នក ខ្សែក្បាលរបស់អ្នក និងវិញ្ញាណរបស់អ្នក។

# ត្រូវមានសុខភាពល្អ ជាមួយគ្នា និងកូនរបស់ លោកអ្នក...

ការលូតលាស់ល្អគឺពឹងផ្អែកទៅលើ  
ភាពប្រសើរ និងទំនុកចិត្តរបស់កុមារ  
ជាមួយមនុស្សសំខាន់ៗទាំងនៅ ក្នុង  
និងខាងក្រៅក្រុមគ្រួសាររបស់គេ។  
សូម្បីតែការលូតលាស់ផ្នែក ប្រាជ្ញា  
ក៏ពឹងផ្អែកទៅលើទំនាក់ទំនង  
ទាំងនេះដែរ។

ប្រឹក្សាវិទ្យាសាស្ត្រជាតិផ្នែកការលូតលាស់  
របស់កុមារ

[http://developingchild.harvard.edu/resources/reports\\_and\\_working\\_papers/working\\_papers/wp1/](http://developingchild.harvard.edu/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp1/)