



មាន៥កង្លែងសំខាន់ដែលធ្វើឱ្យកូនលោកអ្នកលូតលាស់បា  
 ចល្អ។ សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកគាំទ្រផ្សេងៗទៅទំព័រខាងមុខ  
 នេះ ទៅ លើសៀវភៅមគ្គុទេសក៍ផ្នែកសិក្សាដំបូង  
 សម្រាប់កូនង៉ែត និងកុមារប្រចាំរដ្ឋម៉ាសាឈូសែត។  
 ស្រង់យក(ដោយឡែក)តាម ការសិក្សាដំបូង  
 និងការថែទាំកុមារ គេហទំព័ររបស់: [www.mass.gov/eec](http://www.mass.gov/eec)

**កូនង៉ែត** (ដែលមានអាយុកំណើត-១៥៦)  
**កូនក្មេង** (ដែលមានអាយុ ១៦-៣៧៦)

|   |   |       |        |
|---|---|-------|--------|
| ១ | ការលូតលាស់ផ្នែកទាក់ទងគ្នា និងផ្លូវចិត្ត | p. 31 | p. 101 |
| ២ | ការលូតលាស់ផ្នែកភាសា និងការឆ្លើយឆ្លងគ្នា | p.47  | p. 120 |
| ៣ | ការលូតលាស់ផ្នែកប្រាជ្ញា                 | p. 65 | p. 144 |
| ៤ | កាយសម្បទា និងសុខុមាលភាព (កូនស្បែកទៅទេ)  | p. 80 | p. 153 |
| ៥ | លំនាំនៃការសិក្សាអ្វីៗសព្វគ្រប់          | p. 83 | p. 163 |

 រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត  
 ក្រសួងសិក្សាធិការដំបូងនិងការថែទាំកុមារ

បណ្ឌិត: ស្ទេវី ឃីលីស ជាប្រធាន  
 អ្នកបង្រៀនដោយក្រុមហ៊ុនបោះពុម្ពផ្សាយ មេរីស ទីក្រុងវ៉ែស៊ីស្ត  
 ក្រសួងសិក្សាធិការដំបូងប្រចាំ រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត

ទីប្រឹក្សា:  
 បណ្ឌិត ស៊ូសែត អេដវីន សាស្ត្រាចារ្យ និងប្រធាន  
 ផ្នែកសិក្សានិងអ្វីៗសព្វគ្រប់អំពីកុមារ សកលវិទ្យាល័យស្តីវ  
 រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត បណ្ឌិត ខៃតិ ប៊ីស្តាត ថូថាល  
 ជាគ្រូបង្រៀនផ្នែកសិល្បៈស្នូមីអូទៅសកលវិទ្យាល័យ ស្តីវ ម៉ូហៃមតុតខាងកើត  
 រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត

តែងលំអ្នកបកប្រែដោយ ម៉ាលីស្យា អ៊ីប៊ី  
 © 2011 រក្សាសិទ្ធិក្រសួងសិក្សាធិការដំបូងនិងការថែទាំកុមារ

**កាយសម្បទា**  
**និងការធ្វើចលនាផ្សេងៗមាន**  
**សារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការ**  
**រៀនសូត្រនិងការពល្យតលាស់**  
**របស់កូនលោកអ្នក។**

**លេងជំងឺផ្លូវចិត្ត!**



**កូនលោកអ្នកត្រូវ**  
**ការពេលវេលា**  
**សម្រាប់លេង**  
**និងកម្លាំងជីវច្នៃ**  
**សុខភាព។**

**ធ្វើចលនា**  
**ផ្លូវចិត្ត**  
**ជំងឺផ្លូវចិត្ត**  
**លោកអ្នក**

លោកអ្នកគឺជាអ្នកបង្កើនមូលដ្ឋាន  
 គ្រឹះដ៏រឹងមាំសម្រាប់ ខ្លួនក្មេង និង  
 រៀនសូត្រក្នុងរយៈពេលបីឆ្នាំដំបូង  
 នៃជីវិតរបស់កូនលោកអ្នក។

# អ្វីៗដែលលោកអ្នកអាចធ្វើជាមួយកូនដៃរបស់លោកអ្នក

កម្មវិធីសម្រាប់កាយសម្បទា និងសុខមាលភាព

# អ្វីៗដែលលោកអ្នកអាចធ្វើជាមួយកូនក្មេងរបស់លោកអ្នក

កម្មវិធីសម្រាប់កាយសម្បទា និងសុខមាលភាព



## ការឈោឆាប់

ពិនិត្យឱ្យហ្មត់ចត់នូវការឈោឆាប់  
ពន្លឺត និងការពត់ខ្លួន។  
អូ!ពត់ខ្លួនបាច់ល្អមែន!

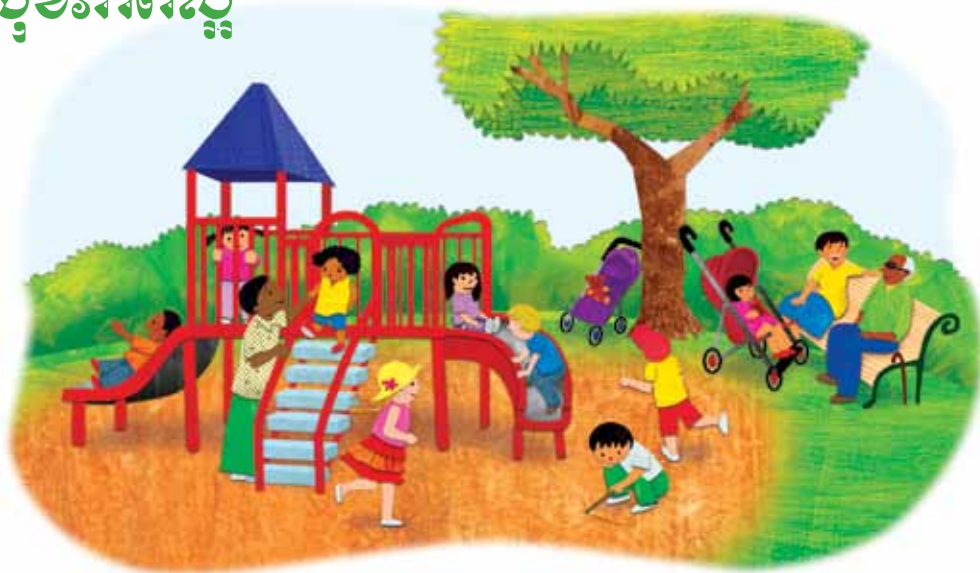


## ព្យាបាលការដេញដោលសុខភាពល្អ

ជ្រើសរើសម្ហូបអាហារស្រស់ៗ  
និងមានជីវជាតិសម្រាប់កូនលោកអ្នក។  
ហើម... ប៉ាកចូលចិត្តដំឡូងផ្លែមែន!

## ការនេវ៉ាខាងក្រៅ

និយមលេងខាងក្រៅជាមួយគ្នា  
ហើយមើលអ្នកដទៃលេងផងដែរ។  
យើងដល់ម៉ោងដើរទៀតហើយថ្ងៃនេះ!



## ការអុញ ការទាញ ការមេឡើង

អន្តរាគមន៍ឱ្យកូនរៀនអុញឡើងលើ ទាញឡើងលើ  
និងរមៀលត្រឡប់ខ្លួន។  
អ្នកភ្ញាក់ផ្អើល! កូនអាចរមៀលត្រឡប់ខ្លួន!



## ការឈោឆាប់យក និងលែងវិញ

ដាក់របស់ណាដែលកូនលោកអ្នកចូលចិត្តឱ្យផុតពីការ  
ឈោឆាប់របស់កូនលោកអ្នក។ កូនខ្លាំងមែន!

## ការថែទាំខ្លួន ប្រាណ

បង្ហាញរបៀបសម្អាតខ្លួនប្រាណ  
តោះសំអាត  
និងដុសធ្មេញទាំងអស់គ្នា



## ឱ្យនិយមធ្វើអ្វីមួយដំបូង មានគោលដៅ

អន្តរាគមន៍ឱ្យកូនរៀនគូរ  
និងសរសេរហើយតាម  
ដោយឱ្យត្រឹមត្រូវ  
កូនគូរចំណាស់។  
តើកូនអាចធ្វើតូចៗផងដែរបានទេ?

## ការឡើង ការលោត ការលើក

រៀនរាល់ថ្ងៃរកឱកាសធ្វើចលនាដែល  
មិនមានចលនាសម្តែង ឬគ្រោងទុក  
ម៉ាកចូលចិត្តមើលកូនរត់!



## ចូលរួមក្នុងការ ងាររួមគ្នាដើម្បី

ស្នើឱ្យកូនចូលរួមធ្វើការងារផ្សេងៗដោយប្រុងប្រយ័ត្នដូចជា  
ដាំស្ល ឬសំអាតផ្ទះសម្បែង។ តើកូនសប្បាយទេពេលដែល  
យើងធ្វើម្ហូបអាហារជាមួយគ្នាម្តងទៀត?

## សម្របសម្រួលចលនាភ្នែក និងដៃ

រៀនល្បែងគប់ និងចាប់របស់តូចៗ  
ហើយមានវាយឆកាត ម្តងនេះខ្ញុំនឹងរុញបាល់តាមផ្លូវនេះ



## បង្កើនភាពស្ម័គ្រចិត្ត

ប្រើរបស់ដូចជាម្សៅ ឬដីតម្កាងជាមួយ  
កូនលោកអ្នកសម្រាប់ ច្របាច់ រុញជាដុំ  
ធ្វើជាគ្រាប់ដើម្បីវាយ។  
បើឃើញកូនរុកដីតម្កាង។  
តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេល ដែលកូនរុកវា?