

ឯកសារទី ៥៖ សារៈប្រយោជន៍ នៃការបំបៅដោះសម្រាប់ទារក (កូន) ម្តាយ និងគ្រួសារ

កូន

ទឹកដោះដំបូង

- សំខាន់ក្នុងការប្រឆាំងនឹងជម្ងឺឆ្លង
- មានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់
- បង្ការរោគជាលើកដំបូងបំផុត

ទឹកដោះប្រាស

- ផ្គត់ផ្គង់សារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់ទាំងអស់ នៅក្នុងសមាមាត្រត្រឹមត្រូវ
- រំលាយយ៉ាងងាយស្រួល ដោយមិនបង្កការទល់លាមក
- ការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺរាគស
- ផ្តល់នូវអង្គបដិបក្ខដែលការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺទូទៅ
- ការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគ រួមទាំងការឆ្លងមេរោគតាមត្រចៀក
- ក្នុងកំឡុងពេលមានជម្ងឺ អាចជួយរក្សាកម្ដៅទារក(កូន) បានល្អ
- កាត់បន្ថយនូវហានិភ័យ នៃអាវិរុទ្ធរូប កុំពុងអភិវឌ្ឍន៍
- តែងតែត្រៀមទុកជាស្រេចនៅសីតុណ្ហភាពសមស្របមួយ
- បង្កើនការអភិវឌ្ឍខាងគំនិតបញ្ញា
បង្ការបញ្ហា (ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប)
- ជម្រុញការអភិវឌ្ឍ ផ្ដាម ធ្មេញ និងការនិយាយបានល្អត្រឹមត្រូវ
- គឺជួយល្អលោមចិត្តនៅពេលម្តាយ អស់កម្លាំងខ្លាំង ឈឺ ឬពេលទារកឈឺចាប់

ការប៉ះផ្ទាល់ស្បែកនិងស្បែកភ្លាមៗ

- ស្ថេរភាពសីតុណ្ហភាព និងការពារការថយចុះកម្ដៅ (ត្រជាក់)
- ជួយបង្កើននូវភាពជិតស្និទ្ធ (ម្តាយ និងកូន)

ម្តាយ

- កាត់បន្ថយការបាត់បង់ឈាមក្រោយពេលសម្រាលកូន (ការបំបៅដោះកូនភ្លាមៗ) និងជួយបណ្តេញសុក
- សន្សំលុយ និងចំណេញពេលវេលា
- ធ្វើឱ្យការបំបៅពេលយប់មានភាពងាយស្រួល
- ពន្យារពេលវិលត្រលប់កម្រិតនៃការបង្កកំណើតម្តងទៀត
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃមហារីកសង់ និងអូវែរ
- ទឹកដោះមាន ២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រាកដថាកូននៅជាប់នឹងរាងកាយម្តាយយ៉ាងជិតស្និទ្ធ
- ធ្វើឱ្យម្តាយធូរស្រាល និងសម្រាកបានច្រើនដោយសារអ័រម៉ូន

គ្រួសារ

- ការសន្សំសំចៃ
- គឺអាចដំណើរការបាន
- មិនត្រូវការរៀបចំទេ
- កាត់បន្ថយចំណាយថ្លៃថ្នាំ សម្រាប់ទារក(កូន) ឈឺ
- ការពន្យារពេលនៃការមានផ្ទៃពោះជាថ្មី
- កាត់បន្ថយការបាត់បង់ពេលវេលាពីការសម្រាកធ្វើការងារ

ឯកសារទី ១៥៖ FADUA- ការជួយម្តាយជ្រើសរើសអាហារបំប៉ន

- F-ប្រេកង់៖ ណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារដល់ទារក(កូន) នៅអាយុ ៦ខែ ហើយបង្កើនចំនួនពេលបន្តិចម្តង
 - ២-៣ ពេល ក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ទារក ពីអាយុក ៦ ទៅ ៨ ខែ
 - ៣-៤ ពេលក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់ទារក ពីអាយុក ៩ ទៅ ១១ ខែ និង ១២ ទៅ ២៤ ខែ (ជាមួយចំណីចិញ្ចឹមបន្ថែម)
- A-បរិមាណ៖

បង្កើនបរិមាណ៖ បន្ថែមអាហារក្នុងចាន និងផ្តល់ចំណីចិញ្ចឹមផ្សេងៗចន្លោះពេលញាំអាហារ
- D-បឋមខាប់/គុណភាព៖
 - បើសិនជាអាច ជ្រើសរើសអាហារជាមូលដ្ឋានល្អបំផុត៖ ស្រូវមីយេ ពោតសំពៅ គ្រាប់ល្អៅ បាយ
 - (អាហារសំខាន់ទី២៖ ពោត, ពណ៌លឿងព្រឿងៗ)
 - បន្ថែមអាហារដែលសំបូរប្រូតេអ៊ីន(សាច់/រុក្ខជាតិ)៖ សណ្តែក សណ្តែកសៀង សណ្តែកដី ម្សៅសាច់ត្រី អាគូរី ស៊ីត ថ្លើម សាច់ និងនេរី
 - ផ្តល់ឱ្យជារៀងរាល់ថ្ងៃបើអាចធ្វើបាន៖ ស្វាយ ល្អង បន្លែបៃតង ផ្លែដាវ៉ា ក្រូច ចេក ល្អៅ កាវ៉ុត ប៉េងប៉ោះ និងម្ទេសផ្អែម (ម្ទេសផ្លោក)
 - បន្ថែមប្រេងខ្លាញ់សម្រាប់កាឡូរី៖ បីស្បៀ ប្រេងដូងក្រហម ប្រេងបន្លែផ្សេងទៀត និងបី(ម៉ាការី)
 - យកចិត្តទុកដាក់ភាពស្ថិតស្ថេរនៃអាហារ៖ គួរតែម៉ត់ខាប់ មិនមែនរាវទេ
- U-ការប្រើប្រាស់ប្រភពអាហារ៖
 - បរិភោគអាហារដែលសម្បូរទៅដោយវីតាមីនAជាមួយជាតិខ្លាញ់ដើម្បីបង្កើនការស្រូបយកនៃអាហារ៖
 - បរិភោគក្រូចជាមួយនិងជាតិដែកដើម្បីបង្កើនការស្រូបយក នៃអាហារ
 - ដោយសារតែបារ៉ាស៊ីតថយចុះនូវសមត្ថភាពក្នុងការប្រើប្រាស់អាហារ, លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ឱ្យបានស្អាត
- A-សកម្មក្នុងការចិញ្ចឹម៖
 - ជួយនិងលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យបរិភោគ

ដូច្នេះ៖ តើអាចមានអាហារដែររឺទេ? តើគេមានវានៅផ្ទះទេ? តើពួកគេអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការផ្តល់ឱ្យជារៀងរាល់ថ្ងៃបានទេ? បានពីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ទេ? តើអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបាននៅថ្ងៃផ្សេងទៀត?

ឯកសារទី១៦៖ ផែនការអាហារគំរូសម្រាប់ក្មេងអាយុ ៦-២៤ ខែ

ក្រុមអាយុ	អាហារពេល ព្រឹក	អាហារសម្រន់	អាហារថ្ងៃត្រង់	អាហារសម្រន់	អាហារពេល ល្ងាច
៦-៩ ខែ	-បបរខាប់ -បន្លែម ស្បៀង ប៊ី ឬ ប្រេងខ្លាញ់	-១/២ ចេកកិន	-កិនបាយ និង សណ្តែក		-បបរខាប់ជាមួយ ម្សៅត្រី
៩-១២ ខែ	-បបរខាប់ជាមួយ ម្សៅសណ្តែកដី	-១/២ ចេកកិន	-បាយ និង សណ្តែក៖ ប្រេង ដូងក្រហម បន្លែ បៃតងជាមួយ គ្រាប់ល្អៅ	-ក្រូច ឬទឹកក្រូច	-បាយជាមួយបន្លែ
១២-២៤ ខែ	-អាហារជាមួយ និង បន្លែស្លឹកបៃតង និងប៊ី ឬប្រេង ខ្លាញ់	-សណ្តែក -នំប៉័ងជាមួយម្សៅ សណ្តែកដីស្អិត	-បាយ និង សណ្តែក៖ ប្រេង ខ្លាញ់ និងបន្លែ បៃតងជាមួយ គ្រាប់ល្អៅ	-នំម្សៅចៀន -ល្អុង ឬស្វាយ	-អាហារជាមួយត្រី ឬសាច់ និងបន្លែ

ឯកសារទី ២២ខ៖ បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការអង្កេត៖ ទំនាក់ទំនង ទី១

- 🍽️ ស្វាគមន៍ម្តាយ និងបង្កើនទំនុកចិត្ត
- 🍽️ សួរម្តាយពីការអនុវត្តន៍នាពេលបច្ចុប្បន្ន (ការបំបៅដោះកូន/FADUA) និងការស្តាប់តាមអ្វីដែលគាត់និយាយ។ កំណត់បញ្ហាសំខាន់ៗប្រសិនបើមាន ហើយជ្រើសរើសបញ្ហាសំខាន់បំផុតមួយដើម្បីធ្វើការលើវា។
- 🍽️ ការផ្តល់អនុសាសន៍៖ បង្ហាញពីជម្រើសមួយចំនួន ឱ្យគាត់ជ្រើសរើសយកជម្រើសមួយដែលគាត់អាចសាកល្បងបាន។
- 🍽️ ឱ្យម្តាយយល់ព្រមជ្រើសរើសនូវជម្រើសមួយ
- 🍽️ រំលឹកម្តាយអំពីឥរិយាបថ និងជួយគាត់ឱ្យខំប្រឹងជំនះចំពោះឧបសគ្គទាំងឡាយ។
- 🍽️ ធ្វើការណាត់ជួប សម្រាប់ដំណើរទស្សនកិច្ច តាមដាន។

ឱ្យឈ្មោះរឿងមួយ ឬច្រើនដែលភ្នាក់ងារ បានធ្វើយ៉ាងល្អ៖

ឱ្យឈ្មោះរឿងសំខាន់មួយ ដែលអ្នកផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យភ្នាក់ងារធ្វើការឱ្យបានប្រសើរឡើងនៅពេលក្រោយ៖

ឯកសារទី ២២យ៖ ឧទាហរណ៍នៃការចរចាទំនាក់ទំនង ទី១ ការបំបៅដោះកូន

	ការបំបៅដោះកូន
សូរម្តាយពីការអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមកូននាពេលបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីកំណត់បញ្ហា។ A	តើកូនរបស់អ្នកឈ្មោះអ្វី? តើ (ឈ្មោះ) យ៉ាងមិចដែរ? តើ (ឈ្មោះ) ធ្លាប់ឈឺទេ? តើ (ឈ្មោះ) ធ្លាប់បានថ្លឹងទម្ងន់ចុងក្រោយនៅពេលណា? ពេលនោះ តើគេប្រាប់អ្នកថា (ឈ្មោះ) កើនឡើងទម្ងន់បានល្អទេ? តើអ្នកកំពុងនៅបំបៅដោះកូនដែររឺទេ? បានញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? តើបានទាំងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃទេ? តើកូនបំបៅដោះនៅពេលណា? តើកូនបំបៅដោះបានយូរប៉ុណ្ណាហើយ? តើរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាហើយដែលកូនមិនបានបៅទឹកដោះ? តើអ្នកឱ្យកូនបៅដោះអស់មួយហើយទើបឱ្យបៅមួយទៀតឬ? តើអ្នកអាចបង្ហាញខ្ញុំពីរបៀបដែលអ្នកបំបៅដោះកូនបានទេ? តើអ្នកទុកឱ្យកូននៅជាមួយនរណាម្នាក់ទេ? យូរប៉ុណ្ណាដែរ? តើនរណាដែលបានចិញ្ចឹមកូននៅក្នុងកំឡុងពេលនោះ?

	<p>អ្នកប្រាប់ខ្ញុំថា (ឈ្មោះ) មិនទទួលបានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ទេមែនឬ?</p> <p>ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថា (ឈ្មោះ) គឺមិនទទួលបានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ទេ?</p> <p>តើប្រមាណជាប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលអ្នកគិតថា (ឈ្មោះ) ធ្វើឱ្យប្រឡាក់ដល់ក្រណាត់អាចម៍ របស់គេ?</p>
<p>ផ្តល់អនុសាសន៍ ពីជម្រើសឱ្យម្តាយ ហើយជួយគាត់ជ្រើសរើសយកជម្រើសមួយ ដែលគាត់អាចសាកល្បងបាន។</p> <p>R</p>	<p>ប្រសិនបើអ្នក អនុញ្ញាតឱ្យ (ឈ្មោះ) សម្រេចចិត្តឈប់បៅដោះនៅពេលណាមួយ គេប្រហែលជាមានការពេញចិត្ត។</p> <p>(ឈ្មោះ) បៅដោះបានកាន់តែយូរទឹកដោះនឹងកាន់តែកើនឡើង។</p> <p>អ្នកបំបៅដោះកូនកាន់តែច្រើន ទឹកដោះអ្នកនិងផលិតកាន់តែច្រើនដែរ។</p> <p>ប្រហែលជាអ្នកអាចឱ្យ (ឈ្មោះ) ឈប់បៅដោះម្ខាង ហើយឱ្យគេទៅបៅម្ខាងទៀត។</p>
<p>យល់ព្រមលើឥរិយាបថមួយដែលម្តាយនិងសាកល្បង។</p> <p>A</p>	<p>តើអ្នកនិងព្យាយាមអង្គុយបំបៅដោះ (ឈ្មោះ) រហូតដល់គេសម្រេចចិត្តថាគេបៅបានគ្រប់គ្រាន់ហើយឬទេ? ឬម្យ៉ាងទៀតឱ្យ (ឈ្មោះ) សម្រេចចិត្តថានឹងឈប់បៅដោះដោយខ្លួនគេផ្ទាល់។</p> <p>តើអ្នកនិងព្យាយាមបំបៅដោះ (ឈ្មោះ) ដោយមិនឱ្យគេដឹកទឹកក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ឬយ៉ាងណា?</p>
<p>រំលឹកម្តាយពីអ្វីដែលគាត់បានយល់ព្រមសាកល្បង និងជួយគាត់ ឱ្យខំជំនះនូវឧបសគ្គ។</p> <p>R</p>	<p>ប្រាប់ខ្ញុំម្តងទៀតនូវជម្រើសដែលអ្នកនឹងសាកល្បង។ តើអ្នកគិតថា អ្នកនឹងមានបញ្ហាក្នុងការធ្វើវាទេ? ប្រសិនបើគាត់គិតថាគាត់នឹងមានបញ្ហា ត្រូវនិយាយជាមួយនាងបន្ថែមទៀតអំពីវា និងស្តាប់ពីកង្វល់របស់គាត់។ ជួយគាត់ឱ្យមានអារម្មណ៍ថាគាត់អាចធ្វើបាន។ ត្រូវប្រាកដថាអនុសាសន៍នេះគឺប្រាកដនិយម។</p>
<p>ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់ដំណើរទស្សនកិច្ច តាមដាន។</p> <p>A</p>	<p>សាកល្បងពីវិធីសាស្ត្រនេះ ហើយខ្ញុំនឹងត្រឡប់មកវិញ នៅសប្តាហ៍ក្រោយដើម្បីមើលពីរបៀបដែលបានអនុវត្តន៍វា។</p> <p>ខ្ញុំនឹងប្រាប់ (ឈ្មោះកិលានុ(ភ្នំប) សហគមន៍) ដែលរស់នៅក្បែរនោះ ឱ្យមកជួបផងដែរ។</p> <p>សូមអរគុណ ខ្ញុំនឹងមកជួបអ្នកនៅសប្តាហ៍ក្រោយ។</p>

ឯកសារទី ២៦៖ ឧទាហរណ៍នៃការចរចាទំនាក់ទំនង ទី១ អាហារបំប៉ន (អាហាររូបបម)

	អាហារបំប៉ន (អាហាររូបបម)
<p>សួរម្តាយពីការអនុវត្តក្នុងការចិញ្ចឹមកូននាពេលបច្ចុប្បន្ន ដោយប្រើ FADUA ដើម្បីកំណត់បញ្ហា។ ហើយមើលទៅអ្វីដែលគាត់ធ្វើបានយ៉ាងល្អ និងអបអរសាទរគាត់ផងដែរ។</p>	<p>តើកូនរបស់អ្នកឈ្មោះអ្វី? តើ (ឈ្មោះ) យ៉ាងម៉េចដែរ?</p> <p>តើ (ឈ្មោះ) ធ្លាប់បានថ្លឹងទម្ងន់ចុងក្រោយនៅពេលណា?</p> <p>តើគេប្រាប់អ្នកថា (ឈ្មោះ) កើនឡើងទម្ងន់បានល្អទេ?</p> <p>តើអ្នកបានបំបៅដោះ (ឈ្មោះ) ប៉ុន្មានដង កាលពីម្សិលមិញ?</p> <p>តើអ្នកបានឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំ ឬផឹកអ្វីខ្លះកាលពីម្សិលមិញ? តើអ្នកឱ្យគេផឹកទឹកប៉ុន្មាន?</p> <p>តើ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំបានល្អទេ? តើគេមានចំណង់អាហារល្អទេ?</p> <p>តើអ្នកផ្តល់អ្វីឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំ? តើអ្នកអាចបង្ហាញខ្ញុំបានទេ?</p> <p>តើអ្នកបានឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំចំណីនេះប៉ុន្មានដងកាលពីម្សិលមិញ? បង្ហាញខ្ញុំបានទេថា តើចំណីនេះច្រើនប៉ុណ្ណាដែរដែល (ឈ្មោះ) ញ៉ាំគ្រប់ពេល។ បង្ហាញខ្ញុំពីសម្ភារៈដែលអ្នកប្រើសម្រាប់ដាក់អាហារឱ្យកូនរបស់អ្នក។</p> <p>តើអ្នកដាក់អ្វីខ្លះនៅក្នុងម្ហូបអាហារ? មានអ្វីទៀតទេ? តើអ្នកដាក់អាហារនេះនូវគ្រប់ពេលដែលអ្នកឱ្យគេញ៉ាំមែនឬទេ? តើរាល់ថ្ងៃទេ? តើអ្នកមានដាក់អ្វីផ្សេងទៀតទេនៅក្នុងអាហារ? ញឹកញាប់ដែរឬទេ? តើអ្នកឱ្យគេញ៉ាំ បបរ ឬបាយ ឬក៏អាហារផ្សេងទៀតទេ?</p> <p>តើ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំផ្លែឈើដែរឬទេ? តើផ្លែឈើអ្វីដែលគេញ៉ាំ? តើជាធម្មតាក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកញ៉ាំផ្លែឈើអ្វីខ្លះ?</p> <p>តើជាធម្មតាក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកញ៉ាំបន្លែអ្វីខ្លះ? តើអ្នកឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំបន្លែនោះខ្លះទេ? តើចំណីអាហារអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកមាននៅក្នុងផ្ទះ? តើអ្នកអាចបង្ហាញខ្ញុំនូវអ្វីដែលអ្នកមានបានទេ? តើអ្នកមានល្ពៅ និងមានប្រេងខ្លាញ់ទេ?</p> <p>តាមអ្វីដែលខ្ញុំយល់នោះគឺ អ្នកនិយាយថា អ្នកឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំបបរមួយកូនបានមួយថ្ងៃ ហើយថាអ្នកមានបន្លែស្លឹកបៃតងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក តើត្រូវទេ? ខ្ញុំឃើញថា (ឈ្មោះ) គឺម្ល៉េះតិចតួចដែរ ហើយគេប្រទាញអ្នកហាក់ដូចជាមិនប្រក្រតីទេ។ អាចជាគេឃ្លានឬទេ? ប្រហែលជាគេត្រូវការបៅ ហើយឬក៏ញ៉ាំបន្លែម្យ៉ាងទៀត។ (សួរសំណួរណាដែលស្រដៀងគ្នា)</p>
<p>ផ្តល់អនុសាសន៍ ពីជម្រើសឱ្យម្តាយ ហើយជួយគាត់ជ្រើស</p>	<p>បន្តការបំបៅដោះដល់ (ឈ្មោះ) រហូតដល់គេអាយុ ២ឆ្នាំ។</p> <p>អ្វីដែលអ្នកធ្វើនេះគឺល្អណាស់។ នៅអាយុនេះ ទោះបី (ឈ្មោះ) ត្រូវការ ញ៉ាំឱ្យបានបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយយើងគួរតែបន្ថែមអាហារផ្សេងទៀតដូចជា ល្ពៅ</p>

<p>រើសយកជម្រើសមួយដែលគាត់អាចសាកល្បងបាន។</p>	<p>និងបន្ថែមស្លឹកបៃតង ដូច្នេះ (ឈ្មោះ) នៅតែបន្តការរីកលូតលាស់ និងជាការល្អពេញលេញ។</p> <p>អ្នកប្រាប់ខ្ញុំថាអ្នកមានបាយ។ តើអ្នកអាចបន្ថែមឱ្យគេញ៉ាំម្តងឬពីដង ឬក៏រួមបញ្ចូលទាំងពីរ រាល់ពេលដែលអ្នកឱ្យកូនរបស់អ្នកញ៉ាំ? ប្រេងខ្លាញ់ផងដែរ តើអ្នកអាចដាក់ពេញមួយស្លាបព្រា រាល់ពេលដែល (ឈ្មោះ) ញ៉ាំ?</p>
<p>យល់ព្រមលើឥរិយាបថមួយដែលម្តាយនិងសាកល្បង។</p>	<p>តើយោបល់មួយណាដែលអ្នកនឹងយល់ព្រមសាកល្បង? បឋមខាង ជាមួយម្សៅសាច់ត្រីល្អទេ?</p> <p>តើអ្នកអាចព្យាយាមក្នុងការឱ្យ (ឈ្មោះ) ញ៉ាំតាមវិធីនេះបានទេ រហូតដល់ពេលខ្ញុំត្រលប់មកវិញជួបអ្នកម្តងទៀត? តើអ្នកអាចព្យាយាមក្នុងការបង្កើនបរិមាណនៃអាហារ ដែលអ្នកផ្តល់ឱ្យគេញ៉ាំបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ បានទេ?</p>
<p>រំលឹកម្តាយពីអ្វីដែលគាត់បានយល់ព្រមសាកល្បង និងជួយគាត់ ឱ្យខំជំនះនូវឧបសគ្គ។</p>	<p>ប្រាប់ខ្ញុំម្តងទៀតនូវជម្រើសដែលអ្នកនឹងសាកល្បង។ តើអ្នកគិតថា អ្នកនឹងមានបញ្ហាក្នុងការធ្វើវាទេ? <i>ប្រសិនបើនាងគិតថានាងនឹងមានបញ្ហា និយាយជាមួយនាងបន្ថែមទៀតអំពីវា និងស្តាប់ពីកង្វល់របស់គាត់។ ជួយគាត់ឱ្យមានអារម្មណ៍ថាគាត់អាចធ្វើបាន។ ត្រូវប្រាកដថាអនុសាសន៍នេះគឺប្រាកដនិយម។</i></p>
<p>ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់ដំណើរទស្សនកិច្ច តាមដាន។</p>	<p>សាកល្បងពីវិធីសាស្ត្រនេះ ហើយខ្ញុំនឹងត្រឡប់មកវិញនៅរយៈពេល ពីបួនថ្ងៃទៀត ដើម្បីមើលពីការងារនេះ។</p> <p>ខ្ញុំនឹងប្រាប់ (ឈ្មោះអ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាព) ដែលរស់នៅក្បែរនោះ ឱ្យមកជួបប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្វី ឬមានសំណួរអ្វីនោះ។</p>

ឯកសារទី ២៨ខ៖ កំណត់ត្រាការចរចា

ឈ្មោះរបស់សមាជិកក្រុម៖ _____

	កុមា ទី១	កុមា ទី២
ឈ្មោះ		
អាយុ		
កំណត់បញ្ជាក់នៃការចិញ្ចឹម		
ជម្រើស ដែលបានស្នើ		
អ្វីដែលម្តាយព្រមព្រៀង ដើម្បីសាកល្បង		
តើគាត់បានសាកល្បងវាទេ?		
តើគាត់ចូលចិត្តវាទេ?		
តើអ្វីដែលគាត់មិនបានកែប្រែ?		
តើមានឧបសគ្គទេ? តើគាត់បានជំនះលើឧបសគ្គទេ?		
តើនាងបានយល់ព្រមដើម្បីបន្តការអនុវត្តថ្មីទេ?		