STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីមួយ

1. សេចក្តីផ្តើម។
2. សេចក្តីសង្ខេបនិងគោលបំណងនៃកម្មវិធី។
3. ទស្សនៈរបស់លោកអ្នក។
4. ការហាត់ប្រាណពង្រឹងលំនឹង និងពង្រឹងកម្លាំង។

ការសម្រាក

5. ការហាត់ប្រាណពង្រឹងលំនឹង និងពង្រឹងកម្លាំង។
6. គ្រោះថ្នាក់នៃការដួល។
7. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

ធ្វើឲ្យលំនឹងរបស់លោកអ្នកមាន
ការពុះពារ។
វានឹងបានប្រសើរឡើង។
រក្សាធ្វើវា នោះលោកអ្នកនឹងមិន
បាត់បង់វាឡើយ។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

សេចក្តីសង្ខេបនៃកម្មវិធី

វគ្គសិក្សាទីមួយ៖	**សេចក្តីផ្តើម សេចក្តីសង្ខេប និងការវាយតម្លៃអំពីគ្រោះថ្នាក់** ការកសាងទំនុកចិត្ត, សេចក្តីសង្ខេបនៃគោលបំណងកម្មវិធី, ការចែកចាយបទពិសោធន៍អំពីការដួល, ការជ្រើសយកអ្វីៗដែលត្រូវលើកឡើង និងការណែនាំឲ្យដឹងអំពីការហាត់ប្រាណពង្រឹងលំនឹងនិងពង្រឹងកម្លាំង។
វគ្គសិក្សាទីពីរ៖	**ការហាត់ប្រាណនិងការធ្វើដំណើរចុះឡើងដោយសុវត្ថិភាព** ពិនិត្យឡើងវិញនិងហាត់អនុវត្តវិធីហាត់ប្រាណ, ស្វែងរកឧបសគ្គនិងផលប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ, ការធ្វើដំណើរចុះឡើងដោយសុវត្ថិភាព — កៅអីនិងជណ្តើរ, ការរៀនសូត្រដើម្បីកុំឲ្យភ័យស្លន់ស្លោបន្ទាប់ពីការដួល។
វគ្គសិក្សាទីបី៖	**គ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ** រកមើលឲ្យបានដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងនិងជុំវិញផ្ទះ ហើយនិងដំណោះស្រាយបញ្ហា។
វគ្គសិក្សាទីបួន៖	**សុវត្ថិភាពនៅតាមសហគមន៍ និងស្បែកជើង** បង្កើតវិធីសាស្ត្រដើម្បីធ្វើដំណើរជុំវិញសហគមន៍ក្នុងតំបន់ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល។ រៀនសូត្រអំពីទម្រង់នៃស្បែកជើងដែលមានសុវត្ថិភាព និងរកមើលឲ្យបានដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃសម្លៀកបំពាក់។
វគ្គសិក្សាទីប្រាំ៖	**ការមើលឃើញនិងការដួល ព្រមទាំងវីតាមីន D** ទទួលស្គាល់នូវឥទ្ធិពលនៃការមើលឃើញទៅលើគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល។ ពិនិត្យឡើងវិញនូវវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលដោយសារកង្វះសមត្ថភាព។ រកមើលឲ្យបានដឹងពីសារសំខាន់នៃវីតាមីន D ពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងកាល់ស្យូមដើម្បីការពារកុំឲ្យរងរបួសពីការដួល។
វគ្គសិក្សាទីប្រាំមួយ៖	**ការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យ និងបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រងការធ្វើដំណើរ** រកមើលឲ្យបានដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំពេទ្យនិងការដួល។ ស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលដោយសារផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំនៃថ្នាំពេទ្យ ឬការប្រើថ្នាំពេទ្យមិនត្រឹមត្រូវ។ រកមើលឲ្យបានដឹងពីជម្រើសឥរិយាបថនៃការដេកជំនួសការប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក។ពិនិត្យឡើងវិញនូវការហាត់ប្រាណ។ ពិនិត្យឡើងវិញនិងស្វែងរកថែមទៀតនូវវិធីសាស្ត្រសម្រាប់ការចេញទៅសហគមន៍ក្នុងតំបន់ដោយសុវត្ថិភាព។ ហាត់អនុវត្តរបៀបធ្វើដំណើរដោយសុវត្ថិភាព ដែលបានរៀនសូត្រក្នុងអំឡុងកម្មវិធីនៅទីកន្លែងខាងក្រៅនៅក្បែរនោះ។
វគ្គសិក្សាទីប្រាំពីរ៖	**ពិនិត្យឡើងវិញនិងរៀបផែនការជាមុន** អ្នកចូលរួមទាំងឡាយបានសម្តែងនូវការសម្រេចបានផ្ទាល់ខ្លួនពីរយៈពេលប្រាំពីរសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ ហើយឆ្លុះបញ្ចាំងលើវិសាលភាពនៃអ្វីៗដែលបានរៀនសូត្រ។ ពិនិត្យឡើងវិញនូវអ្វីណាមួយដែលបានស្នើ។ បញ្ចប់វគ្គណាមួយដែលមិនបានបំពេញគ្រប់គ្រាន់។ រកមើលឲ្យបានដឹងពីវិធីសាស្ត្រដើម្បីជួយក្នុងការធ្វើដំណើរតាមយានជំនិះសាធារណៈដោយសុវត្ថិភាព។ កំណត់វិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារទប់ទល់នឹងការឆក់កាបូប។ រកមើលឲ្យបានដឹងពីវិធីសាស្ត្រដើម្បីជួយក្នុងការប្រើរថភ្លើងដោយសុវត្ថិភាព។ ពេលសម្រាប់និយាយលាគ្នា និងបិទវគ្គសិក្សា។
ការឆែកមើលតាមទូរស័ព្ទ៖	លោកអ្នកនឹងទទួលទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងនៅក្នុងពេលពីរអាទិត្យដំបូង ក្រោយពីលោកអ្នកបញ្ចប់វគ្គសិក្សាជាក្រុមចុងក្រោយ ដើម្បីឆែកមើលពីដំណើរដែលលោកអ្នកអនុវត្តវិធីសាស្ត្របង្ការ និងវាយតម្លៃថាតើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការកែប្រែផ្ទះដែរឬទេ។
វគ្គពង្រឹងចំណេះដឹងនៅពេលពីរខែ៖ ពិនិត្យឡើងវិញនូវការសម្រេចបានទាំងឡាយ និងរបៀបរក្សាឲ្យវានៅតែមានដំណើរការ។	

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

បញ្ជីប្រធានបទ

ប្រធានបទទាំងឡាយដែលយើងអាចរួមបញ្ចូលក្នុងកម្មវិធី

✔ បើចាប់អារម្មណ៍ សូមគូសគំនូសក្នុងកូនប្រអប់

- ☐ ជើងខ្សោយ
- ☐ លំនឹង
- ☐ ការប្រញាប់ប្រញាល់និងមិនយកចិត្តទុកដាក់
- ☐ ស្បែកជើង
- ☐ ប្រអប់ជើង
- ☐ ខ្សែដាក់កាត់កម្រាល
- ☐ ការឈោងចាប់
- ☐ ភាពឯកាការឈើបឈរនិងការមានអារម្មណ៍វិលមុខ
- ☐ ការឈើបឈរនៅពេលយប់
- ☐ ទៅបង្គន់នៅពេលយប់
- ☐ អាងទឹកដែលរអិល
- ☐ គម្របលើកម្រាល
- ☐ ផ្លូវដើរមិនរាបស្មើ
- ☐ យានជំនិះសាធារណៈ
- ☐ ដីមិនរាបស្មើ
- ☐ កាំជណ្តើរ និងជណ្តើរ
- ☐ ការលើកនិងការកាន់យួរ
- ☐ ការមើលឃើញ
- ☐ ការកាន់វត្ថុដើម្បីទប់ខ្លួនដើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត
- ☐ ការធ្វើអ្វីៗនៅទីខ្ពស់
- ☐ ពុំមានជំនួយគ្រប់គ្រាន់
- ☐ ភ័យខ្លាចក្នុងការធ្វើកិច្ចការទាំងឡាយ និងការដួល
- ☐ "ប្រដាប់ពាក់ការពារត្រគាក"
- ☐ វីតាមីន D កាល់ស្យូមដើម្បីពង្រឹងឆ្អឹង
- ☐ ឧក្រិដ្ឋកម្ម ដូចជាការឆក់កាបូប
- ☐ ថ្នាំពេទ្យ
- ☐ ថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក

បន្ថែមអ្វីផ្សេងទៀត៖

- ☐ ______________________________
- ☐ ______________________________
- ☐ ______________________________
- ☐ ______________________________

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីពីរ

1. ពិនិត្យឡើងវិញនូវរបៀបវារៈថ្ងៃនេះ ។
2. គុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការហាត់ប្រាណ។
3. ពិនិត្យឡើងវិញនូវការហាត់ប្រាណដែលដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។
4. ការកំណត់គោលដៅសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ។
5. ហាត់អនុវត្តការហាត់ប្រាណ។

ការសម្រាក

6. ការធ្វើដំណើរចុះឡើងដោយសុវត្ថិភាព។
7. សាច់រឿងនៃការដួលទាំងឡាយ។
8. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

ពេលណាកម្លាំងនិងលំនឹង
របស់លោកអ្នកបានប្រសើរឡើង
ការដើរនឹងកាន់តែងាយស្រួល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

សុវត្ថិភាពនៃឈើច្រត់

គោលការណ៍ទូទៅសម្រាប់ការប្រើឈើច្រត់ដោយសុវត្ថិភាព៖

- គួរកែតម្រូវឈើច្រត់របស់លោកអ្នក សម្រាប់កម្ពស់របស់លោកអ្នក។ កន្លែងក្តាប់ដៃគួរមានកម្ពស់ស្មើនឹងកដៃរបស់លោកអ្នក នៅពេលដៃរបស់លោកអ្នកស្ថិតនៅចំហៀងម្ខាងនៃដងខ្លួនរបស់លោកអ្នក។
- កាន់ឈើច្រត់របស់លោកអ្នកនៅក្នុងដៃម្ខាងដែលផ្ទុយគ្នានឹងជើងដែលប៉ះពាល់ឬទន់ខ្សោយរបស់លោកអ្នក។ ដាក់ឈើច្រត់ទៅមុខជាមួយនឹងជើងទន់ខ្សោយរបស់លោកអ្នក។
- ផ្លាស់ទ្រនាប់ជំរំពេលណាវាសឹករិល។ ឆែកមើលខាងចុងឈើច្រត់របស់លោកអ្នកនៅពេលឥឡូវនេះ។
- បិទបន្ទះបញ្ចេញពន្លឺដើម្បីឲ្យអ្នកដទៃមើលឃើញ នៅពេលស្រអាប់ឬងងឹត។

សូមចងចាំ៖

- ដើរដោយដាក់ជើងទាំងពីររបស់លោកអ្នកឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នាបន្តិច ដើម្បីឲ្យកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការដើរលើជម្រាលនិងទីចំណោត។
- នៅលើជណ្តើរ ឬ ចង្អូរទឹក៖
  - ឈានឡើងជាដំបូងជាមួយជើងខ្លាំងរបស់លោកអ្នក។
  - ឈានចុះជាមួយជើងខ្សោយរបស់លោកអ្នក។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានចំលងឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការងើបឈរឡើងវិញបន្ទាប់ពីដួល

កុំភ័យស្លន់ស្លោ ហើយកុំប្រញាប់ប្រញាល់

1. បត់ក្បាលជង្គង់ទាំងពីររបស់លោកអ្នក។
2. រមៀលខ្លួនទៅម្ខាង ។
3. ប្រើកែងដៃមួយដើម្បីរុញខ្លួនឲ្យងើបឡើង។
4. ប្តូរទៅកាន់ជំហរលុតជង្គង់ដោយច្រត់លើដៃនិងជង្គង់។
5. ឈប់ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនលោកអ្នកមានលំនឹង។
6. វារទៅកាន់ទូរស័ព្ទនៅលើតុទាប ឬកៅអីណាមួយ។
7. ប្រើដៃទាំងពីរដើម្បីទាញខ្លួនរបស់លោកអ្នកឡើង។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការធ្វើដំណើរចុះឡើងដោយសុវត្ថិភាព

ការកំណត់គោលដៅ

ខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍លើ (✔ សូមគូសក្នុងកូនប្រអប់ដើម្បីជ្រើសរើសយកប្រធានបទច្រើនជាងមួយ)៖

- ☐ ការឆ្លងផ្លូវថ្នល់
- ☐ ការឡើង ចង្ក្រូទឹក
- ☐ ការដើរឡើងជម្រាល
- ☐ ផ្ទៃរាបខុសៗគ្នា
- ☐ ការដើរទៅទីខាងក្រៅ
- ☐ ការទិញឥវ៉ាន់
- ☐ ការជិះរថយន្តបីសឬរទេះភ្លើង
- ☐ ការដើរនៅជុំវិញផ្ទះ
- ☐ នៅជុំវិញសួនច្បារ
- ☐ តើមានអ្វីទៀត? ______________________

ការមានលំនឹងកាន់តែប្រសើរ
ហើយសាច់ដុំជើងកាន់តែមាំមួន
នឹងជួយការពារមិនឲ្យដួល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីបី

1. ពិនិត្យឡើងវិញនូវរបៀបវារៈនៅថ្ងៃនេះ។
2. ហាត់អនុវត្តវិធីហាត់ប្រាណ។
3. ល្បែងចោទសួរ **Apple** ។

ការសម្រាក

4. គ្រោះថ្នាក់ដួលនៅផ្ទះ។
5. សម្លៀកបំពាក់មានសុវត្ថិភាព។
6. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

នៅពេលចេញដើរនៅខាងក្រៅ
សូមមើលទៅមុខដើម្បីឲ្យមានការ
ប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយដើរតាមវិធី
ម៉្យាងដោយដាក់កែងនៃជើងម្ខាង
នៅខាងមុខម្រាមជើងនៃជើងម្ខាងទៀត
(heel-and-toe)។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ផលិតផលសម្រាប់ផ្ទៃរអិល

ការកម្ចាត់ស្លែនិងផ្សិតនៅលើផ្លូវដើរនិងកាំជណ្ដើរ

1. ទឹកថ្នាំកម្ចាត់ស្លែនិងផ្សិត។

2. ទិញដបសប់ខ្យល់បាញ់។ លាយទឹកជាមួយនឹងទឹកថ្នាំតាមបរិមាណដូចបានណែនាំ ហើយបាញ់លើផ្ទៃស្ងួត។

3. បន្ទាប់មក ក្រោយពេល 15 នាទី ប្រើបំពង់ទុយយោទឹកបាញ់លាងសម្អាតវាចេញ។

ផលិតផលស្រដៀងគ្នាផ្សេងទៀត

សារធាតុប្រឆាំងនឹងស្លែ, **Mold Stop** (បញ្ឈប់ការដុះផ្សិត) និងថ្នាំ **Once a Year Path Weeder** សម្រាប់សម្លាប់រុក្ខជាតិតូចៗឥតប្រយោជន៍ ឬសារធាតុសម្អាតទូទៅដូចជាក្លរីន ឬ **CLR** ជាដើម។

បង្ការការរអិលនៅគែមជណ្ដើរ

បន្ទះកាំជណ្ដើរនិងជណ្ដើរវែងគឺជាទ្រនាប់ដែលអាចបិទជាប់នឹងគែមជណ្ដើរ។

ផលិតផលកុំឲ្យរអិលសម្រាប់ឥដ្ឋ ផ្ទៃស៊ីម៉ងត៍និងកម្រាលក្ដារ

1. ប្រើផលិតផលចាប់ច្បាម សម្រាប់ផ្ទៃរៀបឥដ្ឋ។

2. ប្រើថ្នាំលាបកុំឲ្យរអិលសម្រាប់កម្រាលស៊ីម៉ងត៍និងក្ដារឈើ។ គេអាចប្រើថ្នាំទាំងនេះសម្រាប់កាំជណ្ដើរផងដែរ។

3. លោកអ្នកអាចមានបំណងជួលអ្នកវិជ្ជាជីវៈដើម្បីបិទឬលាបផលិតផលកុំឲ្យរអិលដែលទិញពីហាង។

បង្ការការរអិលនៅក្នុងផ្ទះ

1. ជូតសម្អាតវត្ថុកំពប់ឲ្យបានភ្លាមៗ។

2. បង្កើនការចាប់ច្បាមលើឥដ្ឋរអិល ដោយប្រើផលិតផលធន់ទ្រាំនឹងការរអិល។

3. ប្រើបន្ទះស្អិតទាំងសងខាងដើម្បីបិទទ្រនាប់កុំឲ្យរអិល។ មានប្រភេទផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ទ្រនាប់លើកម្រាលព្រំ និងទ្រនាប់លើកម្រាល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ផលិតផលសម្រាប់ផ្ទៃរអិល

ផលិតផលកុំឲ្យរអិលនៅបន្ទប់ងូតទឹកផ្កាឈូកនិងអាងបន្ទប់ទឹក

បន្ទះមិនរអិល

បន្ទះទាំងនេះមានលក់ជាកញ្ចប់នៅតាមហាងលក់វត្ថុរឹង (hardware)។ បកផ្នែកខាងក្រោយហើយបិទលើផ្ទៃ។

ទ្រនាប់បន្ទប់ងូតទឹកផ្កាឈូក និងអាងបន្ទប់ទឹក

1. ទ្រនាប់ជ័រប៊ីតខ្យល់មានលក់នៅតាមហាងទំនិញចម្រុះ ឬឱសថស្ថាន។ គួរព្យួរវាជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីឲ្យត្រូវខ្យល់ ហើយត្រូវផ្លាស់ប្តូរវាជាទៀងទាត់។
2. ទ្រនាប់បន្ទប់ងូតទឹកផ្កាឈូកដែលធន់ទ្រាំនឹងការរអិលហើយប្រឆាំងនឹងការដុះផ្សិត។ ប្រើតែសាប៊ូនិងទឹកប៉ុណ្ណោះដើម្បីជូតសម្អាតរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង។

ដើម្បីទទួលជំនួយអំពីផ្ទៃរអិល សូមទាក់ទងសេវាកម្មអ្នកជំនាញមុខការច្រើន ឬអ្នកឯកទេសព្យាបាលដោយសកម្មភាពក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។

សូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យរអិលនៅពេលចេញទៅក្រៅ

1. ប្រុងប្រយ័ត្នពីរណ្តៅ ជម្រាល និងថ្មនៅលើវាលស្មៅ។
2. មើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន នៅពេលលោកអ្នកដើរ។
3. ពាក់ស្បែកជើងមាំ និងប្រើបង្កាន់ដៃ។
4. ពេលឆ្លងថ្នល់មានភ្លើងចរាចរណ៍ សូមចងចាំថា សញ្ញាភ្លឹបភ្លែត‘កុំដើរ’មានន័យថា លោកអ្នកអាចបន្តការឆ្លងថ្នល់របស់លោកអ្នក។
5. ប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន ឬកុំចេញទៅក្រៅនៅពេលអាកាសធាតុមានខ្យល់ខ្លាំង។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសំណោតមនុស្សសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

សម្លៀកបំពាក់មានសុវត្ថិភាព គឺនៅពេល . . .

- ពាក់អាវរលុងឲ្យបានជាប់ល្អ ហើយពាក់ខ្សែក្រវាត់និងចងក្រវាត់កឲ្យជាប់ល្អ។
- កុំឲ្យមានហោប៉ៅធំនិងបើកចំហលៀនចេញមកក្រៅ ដែលអាចទាក់នឹងប្រដាប់កាន់បើកបិទទ្វារ ឬគ្រឿងសង្ហារឹម។
- កុំពាក់អាវដែលមានដៃវែងពេក បើកចំហធំពេក ឬធំទូលាយពេក។
- កុំឲ្យជាយសម្លៀកបំពាក់វែងពេក ហើយធ្វើឲ្យវានៅត្រឹមខាងលើ ក ជើង។

គិតអំពីសុវត្ថិភាពនៅពេលលោកអ្នក *ទិញ*សម្លៀកបំពាក់។

គិតអំពីសុវត្ថិភាពនៅពេលលោកអ្នក *ពាក់*អាវបំពង់ និងអាវរលុង។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានប្រសិទ្ធភាពសំរាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

Stepping On

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីបួន

1. សេចក្តីផ្តើមនៃវគ្គសិក្សាថ្ងៃនេះ។
2. ពិនិត្យឡើងវិញ និងហាត់អនុវត្តការហាត់ប្រាណ។
3. ពិនិត្យឡើងវិញនូវកិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះអំពីគ្រោះថ្នាក់ដួលនៅផ្ទះ។
4. វាគ្មិន៖ ការធ្វើដំណើរនៅតាមសហគមន៍ និងសុវត្ថិភាពនៃអ្នកថ្មើរជើង។

ការសម្រាក

5. ការបង្ហាញអំពីគ្រឿងសម្រាប់ពាក់នៅជើងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ និងមានសុវត្ថិភាព។
6. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

ការដួលមិនមែនជាហេតុការណ៍ដែលចៀសមិនបាននោះទេ ហើយលោកអ្នកអាចចៀសវាងវាបាន!

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមភស្តុតាងសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការធ្វើដំណើរចុះឡើងដោយសុវត្ថិភាព

ការដើរនៅទីខាងក្រៅ

សូមប្រុងប្រយ័ត្នអំពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ

1. ផ្លូវដើរដែលបែកប្រេះ ហើយមិនរាបស្មើ។
2. ប្រុងប្រយ័ត្នពីរណ្ដៅ ទីជំរាល និងថ្មនៅលើវាលស្មៅ។
3. មើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន នៅពេលលោកអ្នកដើរ។
4. ដើរតាមវិធីម៉្យាងដោយដាក់កែងនៃជើងម្ខាងនៅខាងមុខម្រាមជើងនៃជើងម្ខាងទៀត (Heel-and-toe) នៅពេលលោកអ្នកដើរ។
5. ដើរងើបក្បាលមុខ ចង្ការចូលមកទ្រូង និងស្មាបើកមកក្រោយ។ ដំណើរដូចនេះនឹងជួយលោកអ្នកក្នុងការមើលទៅមុខ និងដើរដោយមានទំនុកចិត្ត។

ដំណើរដោយមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងសហគមន៍

1. ពាក់ស្បែកជើងមាំ។
2. ប្រើបង្កាន់ដៃ។
3. ពេលឆ្លងថ្នល់មានភ្លើងចរាចរណ៍ សូមចងចាំថា សញ្ញាភ្លឺបភ្លែត'កុំដើរ'មានន័យថា លោកអ្នកអាចបន្តការឆ្លងថ្នល់របស់លោកអ្នក។
4. សម្លឹងមើលភ្នែករបស់អ្នកបើករថយន្ត មុនពេលលោកអ្នកឆ្លងថ្នល់ ទោះបីជានៅកន្លែងសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើងឆ្លងថ្នល់ក៏ដោយ។
5. ឆ្លងថ្នល់ជាមួយក្រុម។
6. ប្រុងប្រយ័ត្នថែមទៀតនៅពេលអាកាសធាតុមានខ្យល់ខ្លាំង។
7. ស្លៀកពាក់ខោអាវមានពណ៌ស្រាល និងកាន់ឆ័ត្រពណ៌លឿងឬពណ៌ស្រាល។
8. បើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ធេងធោង សូមចងចាំស្នើសុំជំនួយ — នេះជាសញ្ញានៃភាពរឹងមាំ មិនមែនភាពទន់ខ្សោយទេ។
9. គ្រោងជាមុនសម្រាប់ការចេញទៅក្រៅ ដើម្បីចៀសវាងការប្រញាប់ប្រញាល់។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការប្រុងប្រយ័ត្ននឹងការឆក់កាបូប

- កាន់កាបូបរបស់លោកអ្នកឲ្យនៅកៀកនឹងចំហៀងខ្លួនលោកអ្នក។ រក្សាកាបូបឲ្យនៅកៀកនឹងដងខ្លួនរបស់លោកអ្នក ហើយដាក់ដៃនៅពីលើកាបូប ដើម្បីឲ្យរឹតកាន់តែលំបាកសម្រាប់ជនណាម្នាក់ដែលចង់ឆក់យកកាបូបនោះ។
- បិទខ្សែរូតកាបូបជានិច្ច។
- ដើរកៀកទៅនឹងជញ្ជាំង ដោយដាក់កាបូបនៅខាងជញ្ជាំង។
- កុំទុកកាបូបចោលដោយគ្មានមនុស្សនៅមើលថែវាឡើយ។
- កុំដាក់កូនកាបូប កាបូប ឬកូនសោនៅក្នុងកាបូបស្ពាយរបស់លោកអ្នកឲ្យសោះ។
- កុំយកប្រាក់ច្រើនតាមជាប់ខ្លួនឲ្យសោះ។
- តើមានអ្វីខ្លះនៅក្នុងកាបូប?
  បើសំខាន់ សូមថតចម្លងវា (ដូចដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើនៅពេលធ្វើដំណើរទៅបរទេស)។
- ត្រៀមកូនសោរួចជាស្រេចមុនពេលទៅដល់រថយន្តរបស់លោកអ្នក ឬទ្វារខាងមុខ។
- កុំសរសេរអាសយដ្ឋានរបស់លោកអ្នកនៅលើកូនសោឲ្យសោះ។
- ចងកូនសោរបស់លោកអ្នកទៅនឹងខ្សែយឺត ហើយខ្ទាស់វាដាក់នៅក្រោមអាវរបស់លោកអ្នកដើម្បីឲ្យងាយស្រួលយកវាបាន។ លោកអ្នកនឹងមិនបាត់កូនសោឡើយ បើលោកអ្នកបាត់កាបូប។
- ស៊ើបរកមើលវគ្គការពារខ្លួនសម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់នៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាម្ចាស់ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

តើអ្វីទៅដែលជាស្បែកជើងមានសុវត្ថិភាព ហើយស្រួលពាក់?

ស្បែកជើងដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួល (supportive shoe)

◆ មានទ្រនាប់រឹងមាំសម្រាប់ទ្រប្រអប់ជើង។

◆ មានបាតស្បែកជើងដែលអាចបត់បែនបានក្រោមកញ្ចុំម្រាមជើង (ball of foot) ហើយមិនក្រាស់ពេក។

◆ គ្របប្រអប់ជើងភាគច្រើន។

◆ ស្បែកជើងមានទម្ងន់ស្រាល។

◆ មានប្រអប់នៃម្រាមជើងដែលធំទូលាយសម្រាប់ភាពសុខស្រួល។

◆ មានខ្សែចងស្បែកជើង ឬបន្ទះបិទបើក (Velcro) សម្រាប់ភាពមាំល្អ។

ទំហំត្រូវល្អ

◆ ចន្លោះរវាងម្រាមជើងវែងជាងគេបង្អស់ និងខាងក្នុងស្បែកជើង មានប្រវែងយ៉ាងតិច ១,៥សង់ទីម៉ែត្រ។

◆ រក្សាប្រអប់ជើងបានយ៉ាងល្អនៅក្នុងស្បែកជើង។

◆ កក់ក្តៅ ហើយចាប់ជាប់ល្អនៅផ្នែកម្ខុំកែងជើង។

បាតស្បែកជើងដែលចាប់ជាប់ល្អ

◆ បាតស្បែកជើងជំរមិនរអិល។

◆ មានភាពគគ្រើមសម្រាប់ចាប់ជាប់ល្អ ដោយមានជាយដាច់គ្នា។

កែងស្បែកជើងដែលនឹងល្អ ហើយចាប់ជាប់ល្អ

◆ មិនរអិល ហើយមានភាពគគ្រើម។

◆ កែងទាប (ទាបជាង 2.5 ទៅ 5 សង្ទីម៉ែត្រ)។

◆ កែងបញ្ឆិត។

◆ កែងធំទូលាយ (យ៉ាងតិច 5 សង់ទីម៉ែត្រ) ដោយមានគែមមូល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាផ្លូវការ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

គ្រឿងសម្រាប់ពាក់នៅជើងដែលមានសុវត្ថិភាព

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

រក្សាការហាត់ប្រាណពង្រឹងលំនឹង និងពង្រឹងកម្លាំងរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឲ្យការចេញទៅក្រៅមានសុវត្ថិភាព

សូមចងចាំ

នៅលើជណ្តើរ ឬចិញ្ចើមថ្នល់

1. ឈានឡើងជាដំបូងជាមួយជើងខ្លាំងរបស់លោកអ្នក។
2. ឈានចុះជាដំបូងជាមួយជើងខ្សោយរបស់លោកអ្នក។
3. ដើរដោយដាក់ជើងទាំងពីរឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា ដើម្បីរឹតកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការដើរលើជម្រាល និងទីចំណោត។

សុវត្ថិភាពនៃឈើច្រត់

គោលការណ៍ទូទៅសម្រាប់ការកាន់ឈើច្រត់ដោយមានសុវត្ថិភាព៖

1. កម្ពស់នៃឈើច្រត់។ គួរកែតម្រូវឈើច្រត់សម្រាប់កម្ពស់របស់លោកអ្នក។
2. កាន់ឈើច្រត់របស់លោកអ្នកនៅនឹងដៃម្ខាងដែលផ្ទុយគ្នានឹងជើងដែលប៉ះពាល់ឬជើងខ្សោយរបស់លោកអ្នក។
3. ផ្លាស់ទ្រនាប់ជ័រពេលណាវាសឹករិល។

ធ្វើឲ្យ
លំនឹងរបស់លោកអ្នកមានការពុះពារ —
វានឹងបានប្រសើរឡើង។
រក្សាធ្វើវា
នោះលោកអ្នកនឹងមិនបាត់បង់វាឡើយ។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

Stepping On

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីប្រាំ

1. សេចក្តីផ្តើមនៃវគ្គសិក្សាថ្ងៃនេះ។
2. ពិនិត្យឡើងវិញនូវកិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះនិងការហាត់ប្រាណ។
3. វាគ្មិនៈ ការមើលឃើញ និងការដួល។

ការសម្រាក

4. ការឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់អតីតអ្នកចូលរួមមួយរូប។
5. វីតាមីន D និងកាល់ស្យូម — សុខភាពឆ្អឹងនិងសាច់ដុំ។
6. ប្រដាប់ការពារត្រគាក — ការការពារកុំឲ្យមានរបួស។
7. សុវត្ថិភាពតាមរថភ្លើងនិងរថយន្តបឹស។
8. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

សូមកុំលះបង់
រក្សាការទទួលបានរបស់លោកអ្នក
— វាជាគោលការណ៍ធានារ៉ាប់រង
មួយសម្រាប់ឯករាជ្យភាព។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមភស្តុតាងសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការមើលឃើញនិងការដួល

ឲ្យមានការឆែកពិនិត្យភ្នែករបស់លោកអ្នកយ៉ាងតិចពីរឆ្នាំម្តង

ការមើលឃើញ

យើងទាំងអស់គ្នាធ្លាប់រស់នៅដោយមានភ្នែក'មិនសូវ'ល្អឥតខ្ចោះ — យើងរៀនរស់នៅជាមួយនឹងស្ថានភាពនេះ។ ដូច្នេះ៖

1. ឲ្យអ្នកឯកទេសភ្នែកឬគ្រូពេទ្យពិនិត្យភ្នែក ឆែកពិនិត្យភ្នែករបស់លោកអ្នកយ៉ាងតិចពីរឆ្នាំម្តង។ វ៉ែនតាថ្មីនឹងធ្វើឲ្យយើងជាច្រើននាក់មើលឃើញកាន់តែច្បាស់ឡើង។

2. សម្អាតវ៉ែនតាលោកអ្នកជាទៀងទាត់។ វ៉ែនតាមានភាពកខ្វក់ណាស់ដោយគ្រាន់តែប្រើវាប៉ុណ្ណោះ។ ការសម្អាតនេះអាចធ្វើបានដោយប្រើសាប៊ូដុំឬទឹកសាប៊ូ នៅបន្ទប់ចង្ក្រានបាយ អាងទឹក ឬថែមទាំងនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក។ លោកអ្នកនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលដោយសារតែលទ្ធផលនៃការសម្អាតនេះ។

ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

1. នៅពេលដើរ សូមមើលប្រហែលប្រាំមួយជំហានជាមុន ដើម្បីផ្តល់ពេលឲ្យលោកអ្នកកែតម្រូវជំហានរបស់លោកអ្នកដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។

2. នៅពេលចូលទៅក្នុងនៅបន្ទាប់ពីដំណើរនៅខាងក្រៅ — សូមរង់ចាំរហូតទាល់តែភ្នែករបស់លោកអ្នកកែតម្រូវសិន មុនពេលចូលទៅក្នុង។ ដកវ៉ែនតាខ្មៅចេញនៅពេលចូលទៅខាងក្នុង។

ពន្លឺភ្លើង

ទិញអំពូល **75** ឬ **100** វ៉ាត **(watt)**។ ការប្រើអំពូលមានកម្លាំងវ៉ាតទាបជាងនេះនឹងមិនសន្សំថ្លៃអគ្គិសនីឡើយ។

នៅផ្ទះ

1. ការរាយប៉ាយអាចធ្វើឲ្យលំបាកនឹងមើលឃើញគ្រោះថ្នាក់។ ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា គ្មានវត្ថុមិនចាំបាច់ដាក់នៅតាមច្រកដើរក្នុងផ្ទះ ហោណ៉ង និងរានហាលឡើយ។ កុំប្រើផ្លូវដើរជាកន្លែងផ្ទុកឥវ៉ាន់។

2. បោះចោលគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានកង់ ដូចជាទូបញ្ចូរទូរទស្សន៍ ឬមានជើងលាតសន្ធឹងដូចជាជើងតុដែលអាចលយចេញក្រៅ និងចូលទៅក្នុងផ្លូវដែលលោកអ្នកដើរ។ បោះចោលទ្រនាប់រាងសាច់ក្រកដែលប្រើសម្រាប់ដាក់នៅក្រោមទ្វារ។

3. ឆែកមើលថាមានពណ៌ខុសគ្នាគ្រប់គ្រាន់រវាងគ្រឿងសង្ហារឹមជាមួយនឹងជញ្ជាំង/វាំងនន។ ឧទាហរណ៍៖ តុកាហ្វេពណ៌សនៅលើកម្រាលព្រំពណ៌ស ងាយនឹងទាក់ជើងដួល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ អាចថតចម្លងបាន Stepping On ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ភ្នែកឡើងបាយ

បើលោកអ្នកមានភ្នែកឡើងបាយនិងធ្លាប់ដួល សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកដើម្បីពិភាក្សាអំពីការបញ្ជូនទាន់ពេលដើម្បីទទួលការព្យាបាលភ្នែកឡើងបាយ។ ភ្នែកឡើងបាយអាចធ្វើឲ្យលំបាកមើលឃើញនៅពេលដើរចុះឡើង ហើយការស្រាវជ្រាវបង្ហាញនូវទំនាក់ទំនងរវាងភ្នែកឡើងបាយជាមួយនឹងការដួល។ ស្ថានភាពពន្លឺខ្លះដូចជាពន្លឺចាំងក៏អាចធ្វើឲ្យភ្នែកឡើងបាយរឹតកាន់តែលំបាកមើលឃើញដែរ។

វ៉ែនតាអាចមើលជិតនិងមើលឆ្ងាយ (BIFOCALS) និង វ៉ែនតាមើលឃើញនៅចម្ងាយផ្សេងៗគ្នា(MULTIFOCALS)

វ៉ែនតា bifocals វាល្អសម្រាប់មើលចម្ងាយជិតនិងឆ្ងាយនៅគ្រាជាមួយគ្នា។ ប៉ុន្តែ វ៉ែនតានេះធ្វើឲ្យលំបាកមើលគែមជណ្តើរ គែមកម្រាលថ្ម ចង្អូរទឹក និងជណ្តើរ នៅខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ។ ប្រុងប្រយ័ត្ន និងរៀនកែតម្រូវក្បាលរបស់លោកអ្នកក្នុងការមើល។ នៅខាងក្នុង វាប្រហែលជាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការដោះវ៉ែនតាអាចមើលជិតនិងមើលឆ្ងាយចេញ នៅពេលដើរឈានឡើងឬឡើងជណ្តើរ។

ការមើលឃើញនៅពេលយប់

បើការមើលឃើញរបស់លោកអ្នករឹតតែលំបាកនៅពេលយប់ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែលោកអ្នកមិនពាក់វ៉ែនតា) នោះលោកអ្នកអាចបាត់បង់លំនឹង។ លោកអ្នកក៏អាចវង្វេងទិសនៅក្នុងទីងងឹតផងដែរ។ ជាការសំខាន់ក្នុងការប្រើប្រភេទអំពូលភ្លើងខ្លះនៅពេលយប់។ អំពូលភ្លើងមិនសូវភ្លឺខ្លាំងដែលស៊កក្នុងព្រីភ្លើង (power point) អាចជួយផ្តល់ពន្លឺនៅតាមផ្លូវដើរ។ លោកអ្នកអាចទិញអំពូលភ្លើងទាំងនេះនៅហាងលក់ទំនិញចម្រុះ។ អំពូលភ្លើងបិទបើកតាមរយៈការប៉ះអំពូលភ្លើងនៅលើកូនតុក្បែរគ្រែដំណេក និងពិល ជាការប្រសើរ។ ដាក់កុងតាក់បិទបើកភ្លើងនៅខាងលើនិងខាងក្រោមជណ្តើរ។

បើពន្លឺចាំងគឺជាបញ្ហា

1. ទិញវាំងននសំណាញ់ឬវាំងននស្បៃដាក់គ្របបង្អួចដែលមានតម្លៃថោក ដើម្បីបាំងពន្លឺថ្ងៃនៅរដូវក្តៅ។
2. កាត់បន្ថយពន្លឺចាំងតាមរយៈការឆែកមើលផ្ទៃចាំងផ្លាត និងអំពូលភ្លើងដែលគ្មានអ្វីបិទបាំង។
3. ភ្លើងប្រភេទ halogen ផ្តល់ពន្លឺភ្លឺ ប៉ុន្តែវាសាយភាយពន្លឺ ហើយអាចកាត់បន្ថយពន្លឺចាំង។
4. ពាក់មួកនៅខាងក្រៅផ្ទះ និងពាក់វ៉ែនតាខ្មៅដែលសមរម្យនឹងស្ថានភាពភ្នែករបស់លោកអ្នក។

អ្នកឯកទេសភ្នែកអាចផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវការហាត់ភ្នែករបស់លោកអ្នក និងជំនួយសម្រាប់ភ្នែកអន់ខ្សោយដើម្បីឲ្យលោកអ្នកមើលឃើញកាន់តែប្រសើរបំផុត។

ពាក់វ៉ែនតារបស់លោកអ្នក និងឲ្យមានការឆែកមើលជាទៀងទាត់។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានដកស្រង់ចេញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

វីតាមីន D កាល់ស្យូម និងការបាក់ឆ្អឹងត្រគាក

ពន្លឺព្រះអាទិត្យគឺជាប្រភពល្អបំផុតនៃវីតាមីន D

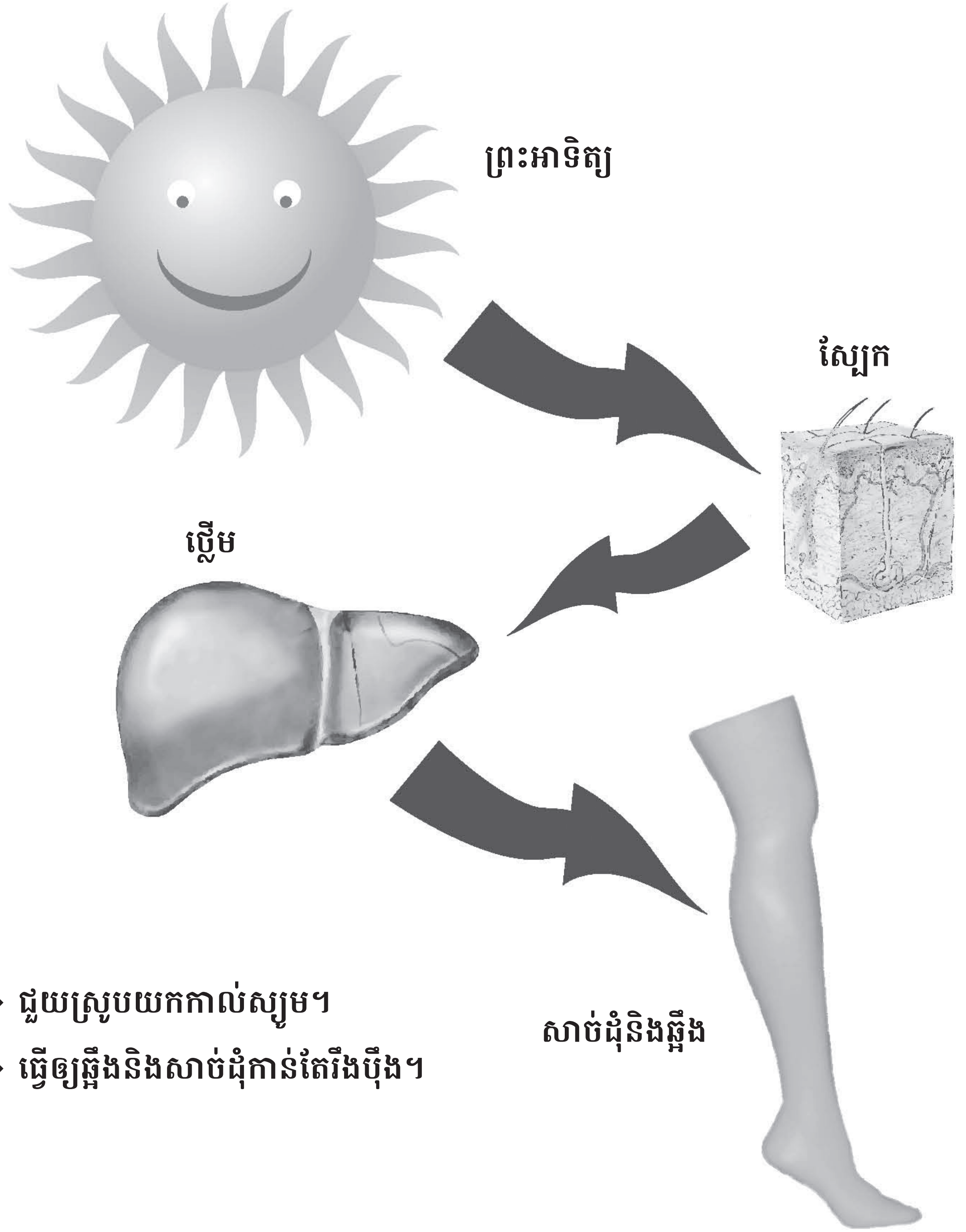
- ជួយបង្ការការបាក់ឆ្អឹងត្រគាក។
- បង្កើនម៉ាស់ឆ្អឹង។
- បង្កើនកម្លាំងសាច់ដុំ។

តើពន្លឺព្រះអាទិត្យប៉ុន្មាន?

- ______ នាទីនៅក្នុងរដូវក្តៅ និង ______ នាទីនៅក្នុងរដូវរងា។
- ប្រាំទៅប្រាំមួយដងក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍នីមួយៗ។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

វីតាមីន D កាល់ស្យូម និងការបាក់ឆ្អឹងត្រគាក



- ជួយស្រូបយកកាល់ស្យូម។
- ធ្វើឲ្យឆ្អឹងនិងសាច់ដុំកាន់តែរឹងប៉ឹង។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ គតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

សុវត្ថិភាពនៃការការធ្វើដំណើរតាមរថយន្តបឹស

ការធ្វើផែនការ

1. ត្រៀមប្រាក់របស់លោកអ្នកជាស្រេច។
2. ទៅដល់មុនម៉ោងដើម្បីឲ្យលោកអ្នកនៅមុខគេក្នុងជួររង់ចាំ។
3. ធ្វើដំណើរនៅក្នុងពេលមិនសូវរវល់ (10 ព្រឹក–2 រសៀល) នៅពេលមិនសូវមានមនុស្សច្រើន។
4. ប្រហែលជាមានផ្លូវរថយន្តបឹសដែលងាយចុះឡើង។ ស្វែងរកមើលតារាងពេលវេលារថយន្តបឹស ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកអាចគ្រោងទុកជាមុន។ ផ្លូវទាំងនេះផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការចុះឡើងរថយន្តបឹស បើលោកអ្នកត្រូវការវា ហើយវាមិនគ្រាន់តែសម្រាប់អ្នកប្រើកង់រទេះនោះឡើយ។
5. យកស្បោងស្ពាយទៅជាមួយ ក្រែងលោលោកអ្នកចង់ទិញឥវ៉ាន់តិចតួច។
6. ធ្វើដំណើរទៅកាន់ហាងទំនិញធំៗជាមួយមិត្តភក្តិ។

នៅលើរថយន្តបឹស

1. ស្នើសុំអ្នកបើកបរកុំឲ្យបើកចាកចេញរហូតទាល់តែលោកអ្នកបានអង្គុយចុះសិន។
2. អង្គុយលើកៅអីទំនេរដំបូង — នៅខាងមុខបើសិនជាមានលទ្ធភាព។
3. ឲ្យមានដៃទំនេរមួយដើម្បីកាន់ទប់ខ្លួន។
4. កុំងើបពីកៅអីរបស់លោកអ្នកឬប្តូរកៅអីឡើយ នៅពេលរថយន្តបឹសកំពុងធ្វើដំណើរ។

ការចុះចេញពីរថយន្តបឹស

1. សុំអ្នកបើករថយន្តបឹសឲ្យឈប់កៀកនឹងផ្លូវដើរជានិច្ច។ ប្រាប់អ្នកបើករថយន្តបឹសថាអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការចេញពីរថយន្ត ទោះបីជាលោកអ្នកគ្មានបញ្ហានេះក៏ដោយ។
2. នៅពេលចេញពីរថយន្តបឹសហើយ សូមឈប់បន្តិច ហើយដើរទៅកាន់ទិសដែលរថយន្តបឹសកំពុងធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅ។
3. បើលោកអ្នកមានបញ្ហាជាមួយនឹងជង្គង់របស់លោកអ្នក — សូមចុះតាមឈ្នាន់ជណ្តើរនៃរថយន្តបឹសតាមចំហៀងខ្លួន ឬថែមទាំងចុះថយក្រោយទៀតផង។ ទង្វើនេះប្រហែលជាមានប្រយោជន៍។
4. ជាញឹកញយនឹងមានសញ្ញាមួយនៅក្បែរកន្លែងរថយន្តបឹសឈប់។ ប្រើវាដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការដើរឡើងពីចង្អូរទឹក។
5. អរគុណអ្នកបើររថយន្តបឹស នៅពេលដែលគាត់ផ្តល់ជំនួយជូនលោកអ្នក។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

សុវត្ថិភាពនៃការធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើង

ការគ្រោងទុកជាមុន

1. ទៅដល់មុនពេលដើម្បីឲ្យលោកអ្នកចៀសវាងការប្រញាប់ប្រញាល់។
2. សួរអ្នកលក់សំបុត្រថាតើចំណតណាមួយដែលលោកអ្នកត្រូវឡើងជិះរថភ្លើង។
3. ទូរស័ព្ទទាក់ទងជាមុនដើម្បីឲ្យដឹងអំពីស្ថានីយដែលលោកអ្នកនឹងចាកចេញ ឬធ្វើដំណើរទៅ។ លោកអ្នកអាចស្វែងដឹងថាតើស្ថានីយនោះមានបន្ទប់យន្តដែរឬទេ ថាតើចំណតស្ថានីយនោះមានរាងកោងឬទេ (វាប្រហែលជាមានចន្លោះ បើសិនជាវាមានរាងកោង) ថាតើជណ្តើរមានបង្កាន់ដៃឬទេ ជាដើម។
4. បើលោកអ្នកប្រើឈើច្រត់ សូមធ្វើឲ្យប្រាកដថាលោកអ្នកយកវាទៅជាមួយនៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើង។
5. ធ្វើដំណើរនៅពេលមិនសូវមមាញឹក (10 ព្រឹក–2 រសៀល) នៅពេលមិនសូវមានមនុស្សច្រើន។

ការឡើងនិងចុះចេញ

1. ស្នើសុំអ្នកយាម (ឬនរណាម្នាក់នៅឯស្ថានីយ)ឲ្យជួយលោកអ្នក។
2. ប្រើពេលរបស់លោកអ្នកក្នុងការឡើងជិះរថភ្លើង។
3. ឡើងនិងចុះចេញនៅកណ្តាលរថភ្លើង នៅក្បែរទូររថភ្លើងដែលមានសញ្ញាពណ៌ខៀវ។
4. បើលោកអ្នកអាចធ្វើបាន សូមអង្គុយនៅកន្លែងកៅអីដំបូងដើម្បីចៀសវាងជណ្តើរ។
5. បើលោកអ្នកមានបញ្ហាជង្គង់ សូមខិតខំចុះតាមចំហៀងខ្លួន និងកាន់បង្កាន់ដៃ។

ចំណេះដឹងអំពីតំបន់

ស្ថានីយ ______________________ មាន

✔ គូសចំណាំ បើសិនជាមាន៖

- ☐ ជណ្តើរមានបង្កាន់ដៃ
- ☐ ជំនួយក្នុងការស្តាប់
- ☐ រថយន្តតាក់ស៊ីនិងរថយន្តបឹសនៅក្បែរ
- ☐ បន្ទប់យន្ត
- ☐ ជណ្តើរយន្ត

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមួយដែលមានគោលបំណងសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

បញ្ជីឆែកមើលពេលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ

ខ្ញុំបានត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យរយៈពេល 20 នាទី នៅថ្ងៃ៖

(✔ គូសក្នុងកូនប្រអប់នៃថ្ងៃទាំងឡាយ)

☐ ច័ន្ទ

☐ អង្គារ

☐ ពុធ

☐ ព្រហស្បតិ៍

☐ សុក្រ

☐ សៅរ៍

☐ អាទិត្យ

គោលដៅ៖ 3 – 4 ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ អត្ថិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីប្រាំមួយ

1. សេចក្តីផ្តើមនៃវគ្គសិក្សាថ្ងៃនេះ។
2. ពិនិត្យឡើងវិញនូវកិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។
3. វាគ្មិនៈ ថ្នាំពេទ្យនិងការដួល។
4. ការហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំងនិងឲ្យមានលំនឹង ដឹកនាំដោយអ្នកព្យាបាលតាមវិធីហាត់ប្រាណ។

ការសម្រាក

5. បទពិសោធន៍គ្រប់គ្រងការធ្វើដំណើរ។
6. ដំណោកកាន់តែប្រសើរ។
7. កិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

សួរសំណួរអំពីផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំនៃថ្នាំពេទ្យ។ វាជារាងកាយរបស់លោកអ្នក។

ពេលដែលកម្លាំងនិងលំនឹងរបស់លោកអ្នកបានល្អប្រសើរឡើង ការដើរនឹងកាន់តែងាយស្រួល។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមភស្តុតាងសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការបង្ការការដួល និងការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យរបស់លោកអ្នក

ថ្នាំពេទ្យនិងការដួល

លោកអ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ នៃការដួលកាន់តែខ្លាំងឡើង ដោយសារលោកអ្នកៈ

- ប្រើថ្នាំពេទ្យដែលគេដឹងថា បង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល។
- ដោយគ្រាន់តែប្រើថ្នាំពេទ្យជាប្រក្រតីចាប់ពីបួនមុខឡើងទៅ។

តើថ្នាំពេទ្យគឺជាអ្វី?

ថ្នាំពេទ្យមានជាច្រើនទម្រង់ រួមមានថ្នាំគ្រាប់សំប៉ែតនិងបំពង់ បន្ទះបិទលើស្បែក ថ្នាំទឹក ថ្នាំបន្តក់ក្នុងភ្នែក ថ្នាំទឹកបាញ់ច្រមុះ ថ្នាំហឺត ក្រែម ថ្នាំសុលបាត និងថ្នាំចាក់ ហើយនិងថ្នាំទាំងឡាយដែលៈ

- ចេញឲ្យប្រើដោយវេជ្ជបណ្ឌិត, អ្នកឯកទេសព្យាបាលតាមវិធីធម្មជាតិ (naturopath), អ្នកឯកទេសប្រើថ្នាំតិណទេស (herbalist), ឬអ្នកឯកទេសព្យាបាលដោយធម្មជាតិម្យ៉ាងហៅថា homeopath។
- ទិញដោយខ្លួនឯងពីឱសថស្ថាន ហាងលក់ទំនិញចម្រុះ ឬហាងលក់អាហារផ្តល់សុខភាពល្អ។

តើថ្នាំពេទ្យប្រភេទអ្វីខ្លះដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល?

- ថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក។
- ថ្នាំសម្រាប់ការថប់បារម្ភនិងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- ជួនកាលគ្រោះថ្នាក់អាចមានច្រើនថែមទៀតនៅពេលប្រើថ្នាំពេទ្យផ្សេងៗរួមផ្សំគ្នា។

តើខ្ញុំត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពីអ្វីខ្លះ?

- ការងងុយដេក
- ការគ្មានលំនឹង
- ឈឺក្បាលតិចតួច
- វិលមុខ
- មើលមិនឃើញច្បាស់ ឬមើលឃើញរូបពីរ
- លំបាកគិតឲ្យបានច្បាស់

សូមចងចាំថាៈ

- ថ្នាំពេទ្យទាំងអស់មានផលប៉ះពាល់ដែលមិនចង់បាន ហើយផលប៉ះពាល់ដែលមិនចង់បានខ្លះអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល។
- ថ្នាំពេទ្យផ្តល់នូវផលប៉ះពាល់ខុសៗគ្នាដល់មនុស្សផ្សេងៗគ្នា — កុំប្រើថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នកដទៃឲ្យសោះ។
- ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពេទ្យអាចផ្លាស់ប្តូរពេលណាប្រើរួមផ្សំថ្នាំផ្សេងៗគ្នា (មានរួមទាំងថ្នាំដែលលោកអ្នកទិញដោយខ្លួនឯង ឬទទួលពីអ្នកឯកទេស naturopath)។
- វាមិនជាការងាយស្រួលជានិច្ចឡើយក្នុងការកត់សម្គាល់ថា តើលោកអ្នកបានទទួលផលប៉ះពាល់ដោយសារថ្នាំថ្មី ឬការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំពេទ្យដែលលោកអ្នកបានប្រើរួចទៅហើយដែរឬអត់ — លោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើជាងមុន ហើយប្រហែលជាមិនកត់សម្គាល់ថា លោកអ្នកឈរមិនសូវនឹង ឬថាការមើលឃើញរបស់លោកអ្នកមានភាពស្រវាំងបន្តិចនោះឡើយ។
- ស្រាអាចធ្វើប្រតិកម្មជាមួយនឹងថ្នាំពេទ្យ — សូមឆែកមើលស្លាកថ្នាំជានិច្ច ហើយធ្វើតាមការណែនាំឬសួរវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឱសថការីរបស់លោកអ្នក។
- នៅពេលដែលលោកអ្នកកាន់តែមានវ័យចាស់ លោកអ្នកប្រហែលជាមិនអាចត្រូវការកម្រិតថ្នាំខ្ពស់ដូចកាលដែលលោកអ្នកនៅវ័យក្មេងឡើយ ហើយលោកអ្នកប្រហែលជាងាយនឹងទទួលផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំ។ លោកអ្នកអាចត្រូវការកម្រិតថ្នាំទាបជាងមុន។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះបញ្ជីរបស់ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានបកប្រែឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមួយសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

- ឲ្យមានការពិនិត្យឡើងវិញជាប្រក្រតីនូវថ្នាំពេទ្យនិងកម្រិតថ្នាំរបស់លោកអ្នក — សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកថាតើថ្នាំណាមួយដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលរបស់លោកអ្នក។ បើលោកអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំពេទ្យដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលរបស់លោកអ្នក សូមសួរថាតើលោកអ្នកអាចបន្ថយកម្រិតថ្នាំនោះបានឬទេ?
- សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីការរៀបចំឲ្យឱសថការីណាម្នាក់ទៅជួបលោកអ្នកនៅផ្ទះ នៅក្រោមសេវាពិនិត្យឡើងវិញនូវថ្នាំពេទ្យប្រើនៅផ្ទះដែលឥតគិតថ្លៃ។
- ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក បើលោកអ្នកទទួលផលប៉ះពាល់មិនចង់បានណាមួយ ជាពិសេសផលប៉ះពាល់ដែលបានរៀបរាប់ ខាងលើ ហើយជាពិសេសបើលោកអ្នកបានចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំពេទ្យថ្មី ឬកម្រិតនៃថ្នាំពេទ្យរបស់លោកអ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ។
- សួរវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឱសថការីរបស់លោកអ្នកអំពីវិធីដោះស្រាយបញ្ហាដំណេក ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក។ ពិភាក្សាជាមួយគេអំពីការពិនិត្យឡើងវិញនិងការកាត់បន្ថយកម្រិតថ្នាំ។
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឱសថការីរបស់លោកអ្នក បើលោកអ្នកកំពុងប្រើ ឬគិតអំពីការប្រើវីតាមីនឬផលិតផលតិណទេស ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ណាមួយ ឬផលិតផលណាមួយដែលលោកអ្នកទិញដោយខ្លួនឯង។
- សួរឱសថការីនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីការប្រើជំនួយមួយដើម្បីជួយរៀបចំថ្នាំពេទ្យរបស់លោកអ្នក ឧទាហរណ៍៖ ប្រភេទ‘ប្រអប់’មួយដែលលោកអ្នកឬអ្នកថែទាំលោកអ្នកអាចបំពេញរៀងរាល់អាទិត្យ ឬកញ្ចប់‘បិទជិត (blister)’ ដែលថ្នាំទាំងអស់របស់លោកអ្នកត្រូវបានខ្ចប់ជិតនៅក្នុង ‘ខ្យល់ (bubble)’ សម្រាប់ពេលប្រើកម្រិតថ្នាំ (ពេលគឺ ព្រឹក អាហារពេលល្ងាច ពេលយប់ជាដើម)
  ហើយដែលរៀបចំដោយឱសថការីរបស់លោកអ្នកនៅរៀងរាល់អាទិត្យ។

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឱសថការីរបស់លោកអ្នក

- ដឹងថាថ្នាំពេទ្យនីមួយៗគឺសម្រាប់អ្វី របៀបនិងពេលប្រើវា។ ដឹងពីផលប្រយោជន៍និងគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ដែលលោកអ្នកប្រើ ហើយរៀនស្គាល់ឈ្មោះរបស់វា។
- ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីថ្នាំពេទ្យសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ មានជាអក្សរធំៗផ្តល់ជូននៅតាមឱសថស្ថានរបស់លោកអ្នក សម្រាប់ថ្នាំពេទ្យដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យប្រើទាំងអស់ និងសម្រាប់ថ្នាំពេទ្យខ្លះដែលលោកអ្នកទិញដោយគ្មានសំបុត្រពេទ្យ។
- ស្នើសុំឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតឬឱសថការីរបស់លោកអ្នកពន្យល់ប្រាប់ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាន។

> ប្រើប័ណ្ណពិនិត្យថ្នាំពេទ្យឡើងវិញ ហើយរក្សាបញ្ជីថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ដែលលោកអ្នកប្រើឲ្យបានទាន់បច្ចុប្បន្នភាព។
>
> បង្ហាញបញ្ជីនេះទៅអ្នកវិជ្ជាជីវៈ ពេលណាលោកអ្នកមានការណាត់ជួប រួមមានទាំងគ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នក។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ដំណេកកាន់តែប្រសើរ

ថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក

បើលោកអ្នកអាចធ្វើបាន វាជាការប្រសើរបំផុតដែលត្រូវចៀសវាងការប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេក។ ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំនៃថ្នាំធ្វើឲ្យងងុយដេករយៈពេលយូរ អាចមាន៖

- ផលប៉ះពាល់នៃការធេងធោងឈឺក្បាលនៅពេលថ្ងៃ។
- ការងងុយដេកនៅពេលថ្ងៃ។
- ការដួលនិងការភាន់ច្រឡំ។
- បញ្ហាដំណេកកាន់តែច្រើនឡើង។

របៀបដេកឲ្យបានកាន់តែប្រសើរ

1. ចូលដំណេកនៅពេលដែលលោកអ្នករៀបចំខ្លួនជាស្រេចដើម្បីដេក។ ការស្រាវជ្រាវគ្រាបច្ចុប្បន្នបានបង្ហាញថា ការគ្រាន់តែចូលដំណេកយឺតពេលកន្លះម៉ោង អាចមានប្រសិទ្ធភាព។
2. ធ្វើឲ្យពេលចូលដំណេកជាទម្លាប់មួយ — រក្សាទម្លាប់ធ្វើដដែលៗនៅរៀងរាល់យប់។
3. ចៀសវាងកាហ្វេព្រមទាំងភេសជ្ជៈនិងអាហារឯទៀតដែលមានសារជាតុជំរុញកម្លាំងអារម្មណ៍។
4. ការហាត់ប្រាណជាប្រក្រតីមានសារសំខាន់ណាស់។
5. បើលោកអ្នកមិនអាចដេកនៅពេលយប់បានទេ សូមអានសៀវភៅឬធ្វើសកម្មភាពស្ងប់ស្ងាត់ខ្លះ។ សកម្មភាពនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត បើលោកអ្នកកុំនៅលើគ្រែ។ សូមក្រោកឡើងបើលោកអ្នកអាចធ្វើបាន — បើមិនរងាត្រជាក់ពេកទេនោះ។
6. ចៀសវាងដំណេកមួយស្របក់នៅពេលថ្ងៃ។
7. រក្សាបន្ទប់ដេកសម្រាប់ដំណេក — និងសកម្មភាពរួមភេទតែប៉ុណ្ណោះ។
8. បែរមុខនាឡិកាចេញពីមុខលោកអ្នក ហើយកុំខិតខំឆែកមើលម៉ោងនៅពេលលោកអ្នកភ្ញាក់ក្នុងអំឡុងពេលយប់។
9. មាន'ពេលបារម្ភ'ពិសេសមួយ នៅមុនពេលចូលដំណេក។
10. មានពន្លឺថ្ងៃគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ — ពន្លឺធម្មជាតិជួយដល់ដំណើរវិលចុះឡើងនៃដំណេក/យប់។
11. ខិតខំសម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍ឬធ្វើវិធីពិសេសឯទៀតដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការដេក។ បណ្ណាល័យរបស់លោកអ្នកអាចឲ្យខ្ចីខ្សែអាត់សំឡេងអំពីការសម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍។
12. ខិតខំចៀសវាងការបារម្ភអំពីការមិនដេកលក់។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ថ្នាំពេទ្យរបស់ខ្ញុំ

- ◆ ធ្វើបញ្ជីថ្នាំពេទ្យទាំងអស់។
- ◆ រក្សាបញ្ជីនេះឲ្យបានទាន់បច្ចុប្បន្នភាព។
- ◆ ទុកវាជាមួយលោកអ្នកគ្រប់ពេលទាំងអស់។
- ◆ ឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាក និងឱសថការីរបស់លោកអ្នកបានឃើញបញ្ជីនេះ។
- ◆ បើលោកអ្នកមានសំណួរ សូមសួរឱសថការី វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់លោកអ្នក។

ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត៖ ____________________

លេខទូរស័ព្ទវេជ្ជបណ្ឌិត៖ ____________________

ឈ្មោះនិងអាសយដ្ឋានឱសថស្ថាន៖ ____________________

លេខទូរស័ព្ទឱសថស្ថាន៖ ____________________

រាយឈ្មោះប្រតិកម្មទំនាស់ណាមួយដែលលោកអ្នកអាចមាន៖ ____________________

កំណត់សម្គាល់និងមតិ៖ ____________________

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ប័ណ្ណកំណត់ត្រាថ្នាំពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួន

ឈ្មោះ៖

ឈ្មោះថ្នាំពេទ្យ	កម្រិត (ពោលគឺ មីលីក្រាម មីលីលីត្រ ឯកតា តំណក់)	តើលោកអ្នកប្រើថ្នាំពេទ្យនេះនៅពេលណា? (ឆែកមើលពេលម៉ោង) ព្រឹក	អាហារថ្ងៃត្រង់	របៀល ឬល្ងាច	ពេលចូលដេក	ហេតុអ្វីបានជាលោកអ្នកប្រើវា?

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាម្ចាស់ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមាន
ការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney
University Press។ ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

វគ្គសិក្សាទីប្រាំពីរ

1. សេចក្តីផ្តើមនៃពេលសិក្សាថ្ងៃនេះ។
2. ពិនិត្យឡើងវិញនូវកិច្ចការដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។
3. ហាត់អនុវត្តវិធីហាត់ប្រាណ។
4. ឧទាហរណ៍នៃស្ថានការណ៍ដួល។
5. ការវាយតម្លៃជាក្រុម។
6. សកម្មភាពធ្វើបន្តទៀតសម្រាប់ **Stepping On**។
7. អាហារសម្រន់ វិញ្ញាបនបត្រ និងការលាគ្នា។

សូមកុំលះបង់!
រក្សាការទទួលបានរបស់លោកអ្នក
វាជាគោលការណ៍ធានារ៉ាប់រងមួយ
សម្រាប់ឯករាជ្យភាព។

ដោយមានចំណេះដឹង
លោកអ្នកអាចគ្រប់គ្រង
ការដួលបាន។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាត
ពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមភស្តុតាងសម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។
ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

ការរក្សាកម្លាំងជំរុញបន្ទាប់ពី Stepping On

ការរក្សាភាពសកម្មនឹងជួយលោកអ្នករក្សាឯករាជ្យភាព ព្រមទាំងទាញយកផលប្រយោជន៍ខ្លាំងបំផុតពីការរស់នៅ។ ក៏ប៉ុន្តែ ជួនកាលកិច្ចការលំបាកបំផុតអំពីសកម្មភាពរាងកាយគឺការធ្វើឲ្យវាទៅជាផ្នែកនៃកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នក។ តាមរយៈការចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធី Stepping On លោកអ្នកបានចាប់យកជំហានដំបូងរួចទៅហើយក្នុងការបង្កើននិងរក្សាកម្រិតសកម្មភាពរាងកាយរបស់លោកអ្នក - សូមអបអរសាទរ! លោកអ្នកប្រហែលជាបានកត់សម្គាល់រួចទៅហើយអំពីការកែលំអកម្លាំងនិងលំនឹងរបស់លោកអ្នកនៅក្នុងអំឡុងពេលចូលរួមកម្មវិធីនេះ។

គន្លឹះជំនួយសម្រាប់រក្សាសកម្មភាពរាងកាយរបស់លោកអ្នក

នេះជាគន្លឹះជំនួយមួយចំនួនដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការរក្សាផលប្រយោជន៍ដែលទទួលបានពីកម្មវិធី Stepping On៖

- កំណត់គោលដៅសកម្មភាពដែលមានភាពរីករាយ ពិតប្រាកដហើយមានអត្ថន័យសម្រាប់ខ្លួនលោកអ្នក ហើយធ្វើពិធីអបអរនៅពេលដែលលោកអ្នកបានសម្រេចគោលដៅទាំងនេះ។
- រក្សាកំណត់ត្រានៃទម្លាប់ហាត់ប្រាណរបស់លោកអ្នក – វានឹងជំរុញទឹកចិត្តលោកអ្នកឲ្យមើលឃើញថាតើលោកអ្នកកំពុងរីកចម្រើនយ៉ាងណាដែរនៅមួយរយៈពេលក្រោយមក។
- ជួនកាលការហាត់ប្រាណជាក្រុមឬជាមួយមិត្តភក្តិ ធ្វើឲ្យកាន់តែមានការសប្បាយរីករាយខ្លាំងឡើង។ ក្រុមរបស់លោកអ្នកអាចជួយរក្សាការជំរុញទឹកចិត្តដល់លោកអ្នក នៅនឹងថ្ងៃទាំងឡាយដែលលោកអ្នកអាចគ្មានអារម្មណ៍ចង់ហាត់ហាត់ប្រាណ។
- ឲ្យមានភាពកក់ក្តៅ និងពិសាទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលលោកអ្នកហាត់ប្រាណ។
- សូមចងចាំក្នុងការផ្តល់អាទិភាព និងទុកពេលសម្រាប់ហាត់ប្រាណ។ ដាក់បញ្ចូលវាទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃជាធម្មតារបស់លោកអ្នក។
- រក្សាការចូលរួមយ៉ាងសកម្មជាមួយមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងសហគមន៍។ បើលោកអ្នកធ្វើកាន់តែច្រើន លោកអ្នកក៏អាចធ្វើបានកាន់តែច្រើនទៀតផងដែរ!

ទីកន្លែងទទួលព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីហាត់ប្រាណក្នុងតំបន់ សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់

នៅពេលបញ្ចប់កម្មវិធី Stepping On ជនភាគច្រើនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការចូលរួមកម្មវិធីសកម្មភាពរាងកាយតទៅទៀត។ មានវិធីផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួនដើម្បីរកឃើញកម្មវិធីសកម្មភាពរាងកាយទាំងឡាយនៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក៖

- សាកសួរអ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធី Stepping On របស់លោកអ្នក។
- សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់លោកអ្នក ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពឯទៀត។

បញ្ជីនៅតាមអ៊ីនធើរណេិតអំពីកម្មវិធីសកម្មភាពរាងកាយក្នុងតំបន់ រួមមានការហាត់ប្រាណពង្រឹងកម្លាំងនិងលំនឹង មាននៅឯ www.activeandhealthy.nsw.gov.au

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានរចនាសម្ព័ន្ធសម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។
ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann

STEPPING ON

ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល

ការពង្រឹងចំណេះដឹងនៅពេលពីរខែ

1. ស្វាគមន៍។
2. ពិនិត្យឡើងវិញនូវការរីកចម្រើន។
3. សំណួមពរប្រធានបទ។
4. ពិនិត្យឡើងវិញនូវការហាត់ប្រាណ។
5. ពិនិត្យឡើងវិញជាក្រុមអំពីប្រធានបទសំខាន់ៗទាំងឡាយ។
6. សម្រាក និងការលាគ្នា។

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008 © Sydney University Press 2008។ Stepping On ជាសញ្ញាពាណិជ្ជកម្មចុះឈ្មោះជាមួយ IP Australia។ មាតិកានៃសៀវភៅប្រើប្រាស់នេះត្រូវបានផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី Stepping On: ការកសាងទំនុកចិត្ត និងការកាត់បន្ថយការដួល ដែលជាកម្មវិធីមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សចំណាស់ ដោយ Lindy Clemson និង Megan Swann, បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Sydney University Press។
ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann