សកម្មភាព ៖ **ល្បែង ការរីករាលដាលរបស់មេរោគ**

ចិត្តចលភាព

បំណិនចលកតូច (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំដៃ និងភ្នែកសាច់ដុំភ្នែក)។

វិទ្យាសាស្ត្រ

បំណិនអនាម័យ (ទម្លាប់រស់នៅមានអនាម័យក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម)

ភាសាខ្មែរ

ការស្តាប់ (ស្តាប់គេនិយាយ និងមានសម្ថភាពស្តាប់ដោយធ្វើតាមការណែនាំងាយៗ)។

គោលបំណង

(ចិត្តចលភាព) ប្រាប់ពីររបៀបធ្វើចលនាដៃតាមទម្រង់ផ្សេងៗដោយការធ្វើអ្វីមួយ ឬ លេងល្បែង។

(វិទ្យាសាស្ត្រ) ប្រាប់ពីទម្លាប់ល្អទាំងឡាយ មុន និងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ បន្លែ ផ្លែឈើ ទឹកស្អាត ចូលបង្គន់អនាម័យ សម្អាតខ្លួនប្រាណ ។

(ភាសាខ្មែរ) ប្រាប់ឡើងវិញពីសកម្មភាពតាមដំណាក់កាល ដោយអនុវត្តតាមដំណាក់កាលណែនាំ។

សៀវភៅ ៖ ដកស្រង់ចេញពីរឿង “បិសាចចម្លែកតូចៗ” ។

កម្រិត ៖ មធ្យម ទាប ខ្ពស់

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

ឧបករណ៍ ៖ ម្សៅពណ៌ ឬទឹកពណ៌ ទឹកសម្រាប់លាងដៃ និងសាប៊ូដុំ សម្អាតសម្លៀកបំពាក់ កន្សែងស្ងួតស្អាត

ការរៀបចំ ៖ ត្រូវត្រៀមសម្ភារឱ្យបានគ្រប់ និងរួចរាល់បានល្អ។ រៀបចំទឹកពណ៌ដាក់តាមធុងនីមួយៗ។

សេក្តីណែនាំ៖

1. ថ្ងៃនេះអ្នកគ្រូនឹងលេង**ល្បែងការរីករាលដាលរបស់មេរោគ** ជាមួយកូនៗទាំងអស់គ្នា។
2. ប្រាប់ក្មេងៗ៖មេរោគមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ជាពិសេសជុំវិញខ្លួនយើង។
3. បើយើងមានទម្លាប់មិនល្អមេរោគនឹងរីករាលដាលលឿនណាស់ ហើយនឹងចូលក្នុងខ្លួនយើងតាមរយៈការញ៉ាំចំណីអាហារមិនលាងដៃ ចូលបង្គន់មិនលាងដៃ ក្អក កណ្តាស់មិនបានខ្ទប់ ហៀរសំបោរជាដើមមិនបានជូតសម្អាត។

4. បើលាងសម្អាតដៃបានស្អាតធ្វើឱ្យមេរោគមិនអាចរីករាលដាលបានឡើយ និងធ្វើឱ្យមនុស្សមិនអាចឈឺផងដែរ។ កូនៗត្រូវមានទម្លាប់ល្អលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាត មុន និងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ ក្រោយពេលចូលបន្ទប់ទឹក ក្អក កណ្តាស់ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះឱ្យបានល្អ។
5. ចែកថ្នាំពណ៌ឱ្យទៅកាន់ក្មេងៗទាំងអស់
    - ឱ្យក្មេងទាំងអស់លូកដៃទៅក្នុងទឹកពណ៌ដែលអ្នកបានចែកឱ្យទៅពួកគេ ។
    - បន្ទាប់មកបែងចែកក្មេងទាំងអស់ទៅជា២ក្រុម ។
    - ក្មេងទាំង២ក្រុមត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេ។
    - ក្រុម១ លាងសម្អាតជាមួយទឹកដោយគ្មានសាប៊ូ និងក្រុម១ទៀតលាងជាមួយ ទឹកនិងសាប៊ូ។
    - បន្ទាប់មកត្រូវឱ្យពួកគេសង្កេតថាមានអ្វីខុសគ្នារវាងការលាងសម្អាតដៃ ជាមួយទឹកទទេរ និងទឹកដោយមានសាប៊ូ។
    - ចូរសួរក្មេងថា តើលាងដៃជាមួយសាប៊ូកូនឃើញដៃយ៉ាងម៉េចដែរ? ជ្រះទឹកពណ៌បានល្អ។
      តើលាងដៃមិនដាក់សាប៊ូកូនឃើញដៃយ៉ាងម៉េចដែរ? ដៃនៅប្រលាក់ដដែល។
6. ចូលចែកក្មេងទៅជាពីរក្រុម ។
7. បន្ទាប់មកឱ្យក្មេងៗទាំងអស់អនុវត្តផ្ទាល់ដោយលូកដៃទៅក្នុងទឹកពណ៌ដែលអ្នកចែកឱ្យនោះ ។
8. បន្ទាប់មកទៀតត្រូវឱ្យក្មេងទាំងអស់ដែលបានដាក់ដៃចូលទៅក្នុងទឹកពណ៌នោះ ប៉ះរបស់ដែលនៅពីមុខពួកគេ ។
9. ហើយពិភាក្សាគ្នា ថាមានអ្វីកើតឡើងខណៈពេលហ្នឹង?
   ដៃក្មេងៗនឹងប្រលាក់ ។
10. ចែកក្រណាត់ ឬកន្សែង សម្រាប់ជូតសម្អាតដៃ មានពីរប្រភេទ គឺកន្សែងស្អាត និងមិនស្អាត ។
11. សួរក្មេងៗថាគួរតែប្រើកន្សែងស្អាត ឬ មិនស្អាតសម្រាប់ជូតដៃក្រោយពេលលាងដៃរួច។
    ហេតុអ្វីចាំបាច់ជូតកន្សែងដែលស្អាត? ពីព្រោះធ្វើឱ្យប្រលាក់ដៃស្អាត។
    ហេតុអ្វីមិនជូតកន្សែងដែលមិនស្អាត? ពីព្រោះធ្វើឱ្យប្រលាក់ដៃយើងដដែល។