

# រក្សា សុខភាពល្អ និងការធ្វើ សកម្មភាព នៅក្នុងពេលសិក្សានៅផ្ទះ



ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# រក្សាការមានសុខភាពល្អនិងការធ្វើសកម្មភាព នៅក្នុង ពេលសិក្សានៅផ្ទះ

ការសិក្សាពីផ្ទះរយៈពេលយូរអាចបណ្តាលឲ្យមានស្រ្តូសនិងអារម្មណ៍រសាប់រសល់។ នេះជាគន្លឹះមានប្រយោជន៍ខ្លះដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការថែទាំជីវជាតិបំប៉ន សុខភាព រាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនលោកអ្នក។



## ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា ជនរាល់រូបយល់នូវអ្វីៗដែល កំពុងកើតមានឡើង

និយាយដោយចំហនិងស្តាប់ស្ទាត់ទៅកូនលោកអ្នក និងគ្រួសារ ទាំងមូលអំពីការរាលដាលជំងឺកូវីដ-19 ពាសពេញពិភពលោក និងសេចក្តីត្រូវការសិក្សាពីផ្ទះ។ ការយល់ដឹងស្ថានភាពនឹងជួយ កាត់បន្ថយអារម្មណ៍រសាប់រសល់។

ស្វែងយល់អំពីរបៀបនិយាយទៅកាន់កូនលោកអ្នកអំពីជំងឺ កូវីដ-19 នៅក្រោមផ្នែកដំបូន្មានសម្រាប់គ្រួសារនៅតាម [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



## ហាត់ប្រាណជាប្រក្រតី

លំហាត់ប្រាណត្រូវបានបង្ហាញថាលុបបំបាត់ស្រ្តូសចេញពីខ្លួន យើង និងធ្វើឲ្យឈាមយើងបាញ់ជុំវិញរាងកាយនិងខួរក្បាល។ ហេតុការណ៍នេះជួយយើងក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់និងរៀនសូត្រ។ លំហាត់ប្រាណក៏អាចជំរុញការបញ្ចេញអ័រម៉ូនដែលកែលំអ អារម្មណ៍ផងដែរ។

បើកូនលោកអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ កូនប្រហែលត្រូវ ការងើបឡើងនិងធ្វើចលនាដើរចុះឡើង។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការ ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ និងស្វែងរកពេលសម្រាប់ឈប់សម្រាក ដ៏ខ្លីដើម្បីធ្វើចលនានៅចន្លោះពេលសិក្សា។

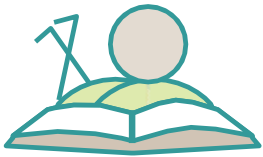
## វិធីខ្លះដែលលោកអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងនេះគឺ៖

- កម្មវិធី Apps ដែលធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ
- ការរាំ
- ហាត់ប្រាណលើកម្រាលផ្ទះ
- យោហ្កា (yoga)
- ការដើរជុំវិញទីធ្លាក្រោយផ្ទះ
- គ្រឿងឧបករណ៍ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ
- លេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹមលេងរបស់គ្រួសារ
- ខិតខំហាត់ប្រាណដ៏លំបាកប្រចាំថ្ងៃ
- ប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះដែលសមរម្យ សម្រាប់វ័យរបស់កូនដើម្បីហាត់ជាគ្រួសារ
- លេងហ្គេមបាល់ឬលេងជាមួយគ្រឿងឧបករណ៍កីឡាដទៃទៀត
- រាំបំបាត់ដំណូមួយនៅក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ។



## ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយគ្រួសារ អ្នកជាទីស្រឡាញ់ និងមិត្តភក្តិ

ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យរក្សាការទាក់ទងជាប្រក្រតីជាមួយអ្នកជាទីស្រឡាញ់ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ។ កូនអាចធ្វើយ៉ាងនេះតាមរយៈទូរសព្ទ អ៊ីមែល ឬបណ្តាញសង្គម (នៅពេលសមរម្យ)។ ទង្វើនេះនឹងជួយកូនឲ្យមានអារម្មណ៍ផ្សារភ្ជាប់ និងមិនដាច់ចេញពីគេឯងឡើយ។

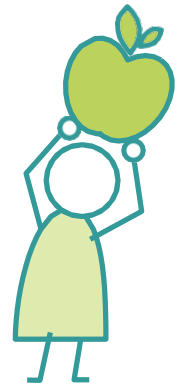


## រៀបចំឲ្យមានពេលគ្មានដំណើរការ (downtime) ខ្លះ

លោកអ្នកដឹងអំពីកូនច្បាស់ជាងគេបំផុត – ឆែកមើលកូនជាប្រក្រតី។ បើលោកអ្នកកត់សម្គាល់ថាកូនកំពុងមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់បន្តិចអំពីការសិក្សា វាមិនមែនទេក្នុងការឲ្យកូនឈប់សម្រាក និងធ្វើអ្វីមួយខុសពីនោះ។ លោកអ្នកអាចសាកល្បងសកម្មភាពមួយទៀតដែលកូនលោកអ្នកចូលចិត្តខ្លាំង ឬគ្រាន់តែមានពេលគ្មានដំណើរការខ្លះៗ

### សកម្មភាពនៃពេលគ្មានដំណើរការខ្លះគឺ៖

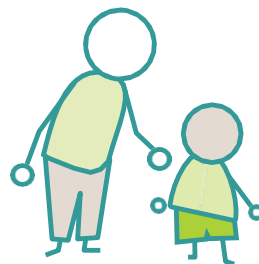
- លេងជាមួយប្រដាប់ប្រដារលេងជាទីពេញចិត្តមួយ
- ស្តាប់តន្ត្រី
- អាន
- កែវអំណរគុណ (gratitude jars) ដែលសម្រាប់ដាក់កំណត់ហេតុតូចៗនៃរឿងវិជ្ជមានក្នុងជីវិត
- ទង្វើមានសមាសចិត្ត
- ដើរជុំវិញទីធ្លាក្រោយផ្ទះ
- ចំណាយពេលនៅក្នុងទីកន្លែងធម្មជាតិ។



## បរិភោគនិងដំណេកដែលផ្តល់សុខភាពល្អ

យើងដឹងថា ដំណេកនិងជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់មានសារៈសំខាន់ណាស់។ លោកអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថា កូនលោកអ្នកគេងស្តាប់ស្តួលនិងញ៉ាំអាហារដែលកូនត្រូវការដើម្បីបំប៉នការសិក្សារបស់គេ តាមរយៈការ៖

- រក្សាឲ្យមានទម្លាប់បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អជាទៀងទាត់ ពេលម៉ោងបរិភោគ និងពេលចូលដំណេកធម្មតា
- ចាប់ផ្តើមថ្ងៃរបស់លោកអ្នកដោយមានភាពវិជ្ជមាន – ក្រោកឡើង ស្លៀកពាក់ ស្រស់ស្រាយអាហារពេលព្រឹកមានសុខភាពល្អ និងជួបនិយាយសាកសួរពេលព្រឹករបស់លោកអ្នក
- កំណត់ពេលឈប់សម្រាកនិងអាហារថ្ងៃត្រង់ ក្នុងអំឡុងថ្ងៃ
- ជំរុញឲ្យមានពេលញ៉ាំបន្ថែមនូវចំណីសម្រន់មានសុខភាពល្អដែលសម្បូរដោយផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់
- ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា កូនលោកអ្នកញ៉ាំទឹកឲ្យបានច្រើនគ្រប់ពេលម៉ោងនៃថ្ងៃសិក្សា។



## ស្តាប់កូនលោកអ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់

ឆ្លើយតបនិងដោះស្រាយការបារម្ភរបស់កូន តាមរយៈការស្តាប់ដោយហ្មត់ចត់ និងសួរសំណួរមុនពេលឆ្លើយតប។ ទង្វើនេះនឹងជួយលោកអ្នកឲ្យដឹងថាអ្វីទៅដែលជាបញ្ហា និងឆ្លើយតបយ៉ាងច្បាស់។

ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា លោកអ្នកគិតគូរនូវបញ្ហារបស់កូនដោយក្តីអាណិតនិងការយកចិត្តទុកដាក់។ ឆ្លើយដោយស្ងប់ស្ងាត់និងមានទំនុកចិត្ត។ បើលោកអ្នកត្រូវការដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាពនេះ សូមប្រាប់កូនឲ្យដឹងថា លោកអ្នកត្រូវការពេលខ្លះដើម្បីឲ្យមនុស្សចាស់គិតមើលហើយនឹងវិលទៅកាន់សំណួររបស់គេវិញ។

ការត្រូវការពេលដើម្បីឈប់និងដកដង្ហើមគឺជាការធម្មតា – បន្ទុកអារម្មណ៍ ផ្ទឹងផ្ទែងខ្លួនលោកអ្នក និងស្វែងរកភាពស្ងាត់ស្ងៀមខ្លះៗ ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា ផ្ទះរបស់លោកអ្នកត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ការសិក្សា។ ជាការសំខាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យច្បាស់ថា កូនលោកអ្នកមានមជ្ឈដ្ឋានល្អមួយដើម្បីសិក្សា។

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរៀបចំផ្ទះលោកអ្នកសម្រាប់ការសិក្សា នៅក្រោមផ្នែកដំបូន្មានសម្រាប់គ្រួសារ នៅ [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



**Government  
of South Australia**  
Department for Education

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមសូមបើកមើល  
**[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)**