

សកម្មភាព ៖ ល្បែង អង្គុយចុះដេញមេរោគ

ចិត្តចលនា

បំណិនចលកតូច (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំដៃ និងភ្នែកសាច់ដុំភ្នែក)។

បំណិនចលកធំ (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំតូច និងសាច់ដុំធំ)។

វិទ្យាសាស្ត្រ

អនាម័យ (ទម្លាប់រស់នៅក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម)

គោលបំណង ៖

(ចិត្តចលនា) ប្រាប់ពីរបៀបធ្វើចលនាដែលតាមទម្រង់ផ្សេងៗដោយការធ្វើអ្វីមួយ ឬលេងល្បែង។
បង្ហាញពីរបៀបធ្វើសកម្មភាពទៅតាមទម្រង់ផ្សេងៗនៃសកម្មភាពរួមមួយ។

(វិទ្យាសាស្ត្រ) ប្រាប់ពីទម្លាប់ល្អទាំងឡាយមុន និងក្រោយពេលញ៉ាំ អាហារ ចូលបង្គន់អនាម័យ និងសម្អាត
ខ្លួនប្រាណ។

សៀវភៅ ៖ ដកស្រង់ចេញពីរឿង “ចិសាចចម្លែកតូចៗ” ។

កម្រិត ៖ មធ្យម ទាប ខ្ពស់

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

ឧបករណ៍ ៖ ពន្យល់ពីអនាម័យមុន និងក្រោយពេលញ៉ាំ អាហារ ចូលបង្គន់អនាម័យ និងសម្អាត
ខ្លួនប្រាណដល់ក្មេងៗ។

ការរៀបចំ ៖ រៀបចំកន្លែងសម្រាប់លេង ។

សេចក្តីណែនាំ៖

1. សួរក្មេងៗ៖តើកូនៗស្គាល់មេរោគដែរឬទេ? បាទ/ចាស ស្គាល់
តើមេរោគមាននៅទីណាខ្លះ? មាននៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលគ្មានអនាម័យ ។
2. ប្រាប់ក្មេងៗថា៖មុន និងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ កូនៗត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
ក្រោយពេលចូលបង្គន់ទឹកកូនៗត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
កូនៗត្រូវលាងសម្អាតខ្លួនប្រាណជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាត ។
3. អញ្ជឹងថ្ងៃនេះអ្នកគ្រូនឹងលេងល្បែងអង្គុយចុះដេញមេរោគជាមួយកូនៗទាំងអស់គ្នា។

4. ឱ្យក្មេងៗទាំងអស់ ប៉ារ ស៊ីងស៊ីង ដើម្បីរកអ្នកឈ្នះ។
5. ពន្យល់ពីរបៀបប៉ារ ស៊ីងស៊ីង ការប៉ារបែបណាដែលត្រូវឈ្នះ និងត្រូវចាញ់ ។
 - ក្តាប់ និងកន្ត្រៃ (ក្តាប់ឈ្នះ កន្ត្រៃចាញ់)
 - កន្ត្រៃ និងលាត (កន្ត្រៃឈ្នះ លាតចាញ់)
 - លាត និងក្តាប់ (លាតឈ្នះ ក្តាប់ចាញ់)
6. ជ្រើសរើសក្មេង ៣នាក់ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពបង្ហាញឱ្យក្មេងដទៃទៀតបានយល់។
7. ក្មេងៗទាំងអស់នឹងសម្តែងជាមេរោគនៅពេលដែលគ្រូនិយាយថា < ទៅ > ក្មេងៗទាំងអស់គួរតែរត់ ជុំវិញកន្លែងលេងល្បែងហ្នឹង និងព្យាយាមប៉ះក្មេងៗផ្សេងទៀត។ ពួកគេគួរតែព្យាយាមប៉ះអ្នក ផ្សេងៗឱ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន តែក៏មិនត្រូវឱ្យគេប៉ះខ្លួនឯងដែរ។ នៅពេលដែលក្មេង ម្នាក់បានប៉ះក្មេងម្នាក់ទៀត ក្មេងៗទាំង ២នោះត្រូវឈប់សិន និងត្រូវប៉ារប្រសិនបើអ្នកណាប៉ារ ចាញ់ត្រូវអង្គុយចុះ ហើយអ្នកដែលឈ្នះត្រូវបន្តការដេញប៉ះក្មេងផ្សេងទៀតបាន។ ក្មេងដែលចាញ់ អង្គុយចុះលើស្មៅឬកន្លែងដែលស្អាត ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងត្រូវតាមដានមើលក្មេងដែលបានប៉ះ និងប៉ារជាមួយខ្លួនឱ្យបានច្បាស់ ព្រោះថាប្រសិនបើក្មេងម្នាក់នោះត្រូវគេប៉ះ និងប៉ារចាញ់គេ ហើយ ត្រូវអង្គុយចុះ នោះក្មេងដែលអង្គុយមុនហ្នឹងត្រូវក្រោកឈរហើយរត់លេងបន្តទៀតបានវិញ។ ប្រសិនបើគ្រូបានឃើញក្មេងអង្គុយច្រើនពេក គ្រូអាចស្រែកប៉ាងស៊ីងស៊ីងទាំងអស់ត្រូវក្រោកឈរ និងរត់ជុំវិញម្តងទៀត។
8. ព្យាយាមប្រាប់ក្មេងៗកុំឱ្យប៉ះក្មេងដទៃដែលនៅពេលដែលក្មេងៗរត់ទៅប៉ះនោះ។
9. ស្រែក < ទៅ > ដើម្បីចាប់ផ្តើមលេងល្បែងហ្នឹង។
10. នៅពេលដែលក្មេងទាំងអស់កំពុងលេងនោះគ្រូត្រូវពិនិត្យក្មេងៗ តើធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំឬអត់។
11. គ្រូត្រូវមើលឱ្យច្បាស់ថា មានក្មេងអង្គុយចុះច្រើនអត់? បើមានច្រើនត្រូវស្រែកថាប៉ារម្តងទៀតនឹង ឱ្យក្មេងចាប់ផ្តើមលេងម្តងទៀត គឺជាការស្រេច។