អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី សម្រាប់កុមារ R4C

សកម្មភាព ៖ **ល្បែងប៉ោងប៉ោងឆក់**

ចិត្តចលភាព ៖ បំណិនចលកតូច (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំដៃនិងភ្នែកសាច់ដុំភ្នែក)។

វិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ៖ ការស្វែងយល់ដោយសង្កេត៖

គោលចំណង៖

ចិត្តចលភាព ៖ កំណត់គោលដៅនៃចលនាដៃដោយទប់លំនឹង និងសម្របសម្រួលទៅនឹងភ្នែកក្នុងពេលធ្វើអ្វីមួយនិងលេងល្បែងមួយបានរឹងមាំល្អ។

វិទ្យាសាស្ត្រ ៖ បំណិនសម្បទា៖ ពិសោធន៍និងស្វែងយល់ដោយប្រើប្រាស់សម្ភារផ្សេងក្នុងការលេងដូចជា អណ្តែត ជ្រាបទឹក និងមិនជ្រាបទឹក វត្ថុរលាយនិងមិនរលាយ ការលាយពណ៌ បណ្តុះគ្រាប់ធញ្ញជាតិជាដើម។

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

ឧបករណ៍ ៖ សម្ភារដែលត្រូវត្រៀមមានដូចជា៖ ប៉ោងប៉ោងមួយឬលើសពីមួយ ក្រដាសជូតមាត់ ប្រភេទអ្វីក៏បានដែរ កាន់តែស្តើងនិងទន់កាន់តែល្អ កន្ត្រៃជាដើម…។

ការរៀបចំ ៖ អាចធ្វើសម្ភារទាំងនេះឱ្យរួចរាល់ក៏បានឬចាំឱ្យកុមារអ្នកធ្វើក៏បានដែរ សំខាន់ត្រូវត្រៀមឱ្យបានរួចរាល់និងគ្រប់ទាំងអស់ផង។

សេចក្តីណែនាំ៖

1. និយាយជាមួយកុមារថាថ្ងៃនេះគ្រូនឹងនាំកូនៗទាំងអស់លេងល្បែងសកម្មភាពបែបជាការពិសោធន៍ជាមួយកូនៗ កូនៗចង់លេងដែរឬទេ?
2. ល្បែងនេះអាចឱ្យកុមារលេងជាក្រុមក៏បាន លេងតែម្នាក់ឯងក៏បានដែរ។ គ្រាន់តែបើលេងជាក្រុម អ្នកចំណាយសម្ភារតិចជាងលេងជាម្នាក់ៗ
3. ចាប់ផ្តើមប្រាប់និងបង្ហាញកុមារពីរបៀបលេងជាមុនសិន៖
    - បើសិនបើចែកកុមារជាក្រុម៖ ត្រូវចែកសម្ភារដែលមានដូចជា ប៉ោងប៉ោង១ឬ២ទៅតាមក្រុមនីមួយៗ ក្រដាសជូតមាត់ កន្ត្រៃ ផងដែរ

- ចាប់ផ្ដើមឱ្យកុមារតាមក្រុមចែកគ្នា ធ្វើសម្ភារលេង ដូចជា កាត់ឬហែកក្រដាសជូតមាត់ជាចំណែកតូចៗ និងស្ដើងៗផងដែរ និងមួយទៀត ផ្លុំប៉ោងប៉ោងឱ្យធំល្មមដែលមិនអាចបែកនិងកុំតូចពេកដែរ។
- ប៉ោងៗប្រសិនបើឱ្យមនុស្សធំផ្លុំ វាអាចនឹងល្អជាង។
- នៅពេលដែលកាត់ក្រដាស់ឬហែកក្រដាសរួចហើយ ដាក់វានៅលើតុចំកណ្ដាលសមាជិតក្រុម យកប៉ោងប៉ោងដែលបានផ្លុំរួចនោះ ទៅរ៉ូតឬត្រដុសជាមួយនឹងសក់ក្បាលខ្លួនឯងមួយសន្ទុះ បន្ទាប់មកចុងក្រោយយកប៉ោងប៉ោងដែលបានត្រដុសនោះដាក់ជិតល្មមនឹងក្រដាសជូតមាត់ដែលបានកាត់រួចនោះ
- ដាក់ឱ្យចំកន្លែងដែលបានត្រដុសនឹងសក់ក្បាល ពេលនោះក្រដាសជូតមាត់តូចៗ ស្ដើងៗនោះនឹងមានប្រតិកម្មវានឹងឆក់ទៅនឹងប៉ោងប៉ោងនោះ ដូចជាប៉ោងប៉ោងស្រូបក្រដាសទាំងនោះអញ្ចឹង។
- ចែកគ្នាលេងម្ដងម្នាក់ៗតាមក្រុមរបស់ខ្លួនជាការស្រេច។
- ល្បែងនេះអាចលេងជាម្នាក់ឯងក៏បានឱ្យកុមារសាកល្បងលេងម្នាក់ម្ដងៗជាការស្រេចហើយ

*បញ្ជាក់៖ កន្លែងនេះគួរចងចាំថា ប៉ោងប៉ោងនឹងមិនឆក់បានល្អទេ ប្រសិនបើត្រដុសវាច្រើនដងពេក និងកន្លែងដដែលនេះ ហើយពេលខ្លះវាក៏រើសប្រភេទសក់របស់មនុស្សដែរ។ សក់មនុស្សខ្លះមិនអាចធ្វើឱ្យប៉ោងប៉ោងនោះឆក់បានទេ តែត្រូវរ៉ូតវាពីរឬបីដងដែរ ឱ្យបានអស់ចិត្តសម្រាប់កុមារដែលមិនបានធ្វើឱ្យវាឆក់បាន។