

## **បាល់ក្រណាត់**

បាល់ក្រណាត់គឺជាសម្ភារៈល្បែងដែលកុមារគ្រប់អាយុចូលចិត្តលេង ហើយអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយរបស់កុមារ ធ្វើឱ្យកុមារមានសុខភាព មាំមួន ។ ជាក់ស្តែងយើងឃើញមានចាប់ពីកុមារចេះរៀនរហូតដល់មនុស្សធំពេញវ័យជាច្រើនលេងបាល់ ដូចជា បាល់ទាត់ បាល់បោះ ពីងប៉ុង ជាដើមដែលមានរាងមូល ។

អង្គការគាំពារកុមារខ្មែរបានផលិតបាល់ក្រណាត់សម្រាប់កុមារមត្តេយ្យសិក្សា ដែលអាចនាំឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយ តាមរយៈការលេងកំសាន្ត ។ នៅក្នុងបាល់មានញាត់គ ដូច្នេះមិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារទេ ហើយទំហំបាល់ត្រូវបានផលិតតាម ទំហំដៃរបស់កុមារ ចំណែកក្រណាត់វិញយើងអាចយកក្រណាត់សល់មកដេរដោយប្រើដៃបាន ។

### **[គោលបំណង]**

- ១. អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពកីឡា( ប្រើដៃ ជើង សិររាងកាយទាំងមូល)
- ២. អភិវឌ្ឍចក្ខុវិញ្ញាណ( ពិនិត្យមើលបាល់)
- ៣. អភិវឌ្ឍកាយវិញ្ញាណ( ចាប់កាន់នឹងដៃធ្វើឱ្យមានបទពិសោធន៍ស្គាល់អំពីវត្ថុរាងមូល)
- ៤. បង្កើនកំលាំងប្រមូលផ្តុំ
- ៥. បង្កើនចំណេះដឹងខាងទំនាក់ទំនង( យល់អំពីដៃគូរតាមរយៈការបោះនិងទទួលបាល់)
- ៦. បង្កើតសាមគ្គីភាពក្នុងសង្គម( តាមរយៈការលេងជាក្រុម លេងយ៉ាងសប្បាយដោយគោរពវិន័យ អាចដឹងចាញ់ឈ្នះដោយ សហការគ្នាទៅវិញទៅមកជាមួយមិត្តភ័ក្តិពេលលេង)

### **[របៀបបង្ហាញទៅកុមារ]**

- ១. ឆ្លើយតបទៅនឹងដំណាក់កាលលូតលាស់របស់កុមារ( យោងលើក្រដាសភ្ជាប់មកជាមួយ)
- ២. ប្រសិនបើមានកុមារដែលមិនចូលចិត្តលេងជាមួយមិត្តភ័ក្តិ ជាបឋមត្រូវត្រូវលេងតែទល់ជាមួយកុមារនោះ ដើម្បីបង្កើត ទំនាក់ទំនងជាមុនសិន ។

### **[ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន]**

- ១. ល្បែងដែលមានវិន័យ ត្រូវចាប់ផ្តើមពីវិន័យងាយៗជាមុន
- ២. ប្រសិនបើយល់ច្បាស់អំពីវិន័យបានត្រឹមត្រូវ នោះអាចលើកទឹកចិត្តកុមារលេងដោយគោរពវិន័យបាន

### **[ចំណុចល្អរបស់បាល់ក្រណាត់]**

- ១. អាចលេងបានច្រើនយ៉ាងទៅតាមអាយុរបស់កុមារ
- ២. ដោយសារជាក្រណាត់ដូច្នេះគ្រោះថ្នាក់តិចអាចលេងដោយមានទំនុកចិត្ត
- ៣. ចំរុះពណ៌ស្អាតនាំឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍ល្អ
- ៤. អាចផលិតទំហំបាល់ទៅតាមទំហំដៃរបស់កុមារបាន
- ៥. អាចផលិតបានយ៉ាងថោកដោយប្រើប្រាស់ក្រណាត់ចាស់ៗឬក្រណាត់ដែលនៅសល់ ។

## របៀបលេខល្បែងហុចបាល់

- ឲ្យកុមារឈរជាពីរជួរ ដោយ១ជួរៗមានចំនួនកុមារស្មើគ្នា (យ៉ាងច្រើន១០នាក់ក្នុង១ជួរ)- ដាក់ឈ្មោះឲ្យក្រុមនីមួយៗ (ឧទាហរណ៍ ក្រុមបុប្ផាក្រហមនិងក្រុមបុប្ផាលឿង)
- គូសបន្ទាត់មុខជួរកុមារទាំងពីរ
- ដាក់ស្លាកចំណាំកុមារពីរនាក់ដែលឈរខាងមុខគេនៃជួរនីមួយៗ (ដាក់ផ្កាពណ៌ផ្សេងគ្នាដើម្បីចំណាំឬចំណាំពណ៌អាវ ឬចំណាំដៃអាវវែងខ្លី ជាដើម)
- យកបាល់ទំហំប៉ុនគ្នាពីរឲ្យកុមារពីរនាក់ឈរខាងមុខគេកាន់
- កំណត់ឲ្យហុចបាល់ខាងលើ ឬខាងក្រោមប្រឡោះជើង ឬខាងឆ្វេងដៃ ឬខាងស្តាំដៃ (បើកំណត់ហុចខាងណា ក្រុមទាំងពីរត្រូវហុចដូចគ្នា)
- កំណត់អ្នកឲ្យសញ្ញា ដោយរាប់១ ២ ៣ ចាប់ផ្តើម
- នៅពេលរាប់ឲ្យសញ្ញាចប់ អ្នកមុខចាប់ផ្តើមហុចបាល់ឲ្យអ្នកបន្ទាប់
- អ្នកបន្ទាប់ទទួលបានបាល់ហើយ ត្រូវហុចឲ្យអ្នកក្រោយបន្ទាប់ទៀត រហូតដល់អ្នកខាងក្រោយបង្អស់(ហាមហុចរំលង) ហើយប្រសិនបើបាល់ធ្លាក់ត្រង់កន្លែងណា ត្រូវរើសឲ្យអ្នកធ្វើធ្លាក់វិញរួចចាប់ផ្តើមហុចបន្តទៀត
- អ្នកខាងក្រោយបង្អស់ ពេលចាប់បានបាល់ហើយ ត្រូវកាន់បាល់នោះរត់មកមុខវិញ (ដើម្បីចៀសវាងក្រុមទាំងពីររត់បុកគ្នា ត្រូវកំណត់ទីតាំងឲ្យក្រុមទាំងពីររត់ កុំឲ្យរត់ផ្លូវតែមួយ)
- ដើម្បីកុំឲ្យជាន់ខ្សែដែលគូសខាងមុខ អ្នកនៅខាងមុខត្រូវថយ១ជំហានម្នាក់ ទុកឲ្យអ្នកខាងក្រោយដែលរត់មកឈរ
- ពេលអ្នកខាងក្រោយបង្អស់រត់មកដល់មុខគ្នាម ត្រូវហុចបាល់បន្តគ្នាម
- ធ្វើបែបនេះរហូតដល់អ្នកដែលដាក់ស្លាកចំណាំរត់មកដល់ខាងមុខវិញទើបចប់
- ក្រុមណាដែលរត់មកដល់មុខមុនគេ ក្រុមនោះជាអ្នកឈ្នះ
- យើងអាចដាក់ពិន័យផ្សេងៗ (ឧទាហរណ៍ ក្រុមចាញ់ច្រៀងឲ្យក្រុមឈ្នះស្តាប់ ឬក្រុមចាញ់អៀវក្រុមឈ្នះ ជាដើម។ល។)



(១) តម្រង់ជួរជាពីរជួរ



(២) គូសបន្ទាត់មុខជួរទាំងពីរ និងឲ្យសញ្ញាចាប់ផ្ដើម



(៣) ហុចបាល់ខាងលើ



ឬ(៣) ហុចបាល់ខាងក្រោមតាមប្រឡោះជើង



(៤) អ្នកខាងក្រោយបង្អស់ពេលចាប់បានបាល់ហើយរត់មកមុខ

