កម្មវិធីពង្រឹងឥទ្ធិពលសហគមន៍ (CEP) ២០២១

គម្រោងពិសេសរបស់ទីភ្នាក់ងារចៃកា JICA

សៀវភៅជំនួយ

ស្ដីពីការលើកកម្ពស់សកម្មភាពផ្នែកលំហាត់ប្រាណសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអូទីស្សឹម ពិការសតិបញ្ញា និងពិការភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងបណ្ដាប្រទេសអាស៊ាននៅកំឡុងពេលកូវីដ-១៩

JICA

APCD

University of Tsukuba

សៀវភៅជំនួយនេះស្តីពីសកម្មភាពផ្នែកលំហាត់ប្រាណសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអូទីស្សឹម ពិការសតិបញ្ញា និងពិការភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាននៅកំឡុងពេលកូវីដ-១៩

មជ្ឈមណ្ឌលពិការភាពប្រចាំតំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APCD)

ទីក្រុងបាងកក, ប្រទេសថៃ

លេខទូរស័ព្ទ: +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507

www.apcdfoundation.org

មាតិកា

អារម្ភកថា 4

ជំពូក ១: សេចក្តីផ្តើម 7

ជំពូក ២: របៀបប្រើប្រើប្រាស់សៀវភៅជំនួយ

- គោលការណ៍នៃសៀវភៅជំនួយ 9
- វិធីធ្វើសកម្មភាពរាងកាយនៅតាមរយៈប្រព័ន្ធ Zoom 10
- ការរៀបចំសម្ភារៈបង្រៀន 14
- របៀបដឹកនាំកម្មវិធីពីចំងាយ 14

ជំពូក ៣: ការណែនាំពីសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរាងកាយ 17

ជំពូក ៤: សំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់ បទពិសោធន៍ទទួលបាន និងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការនាពលអនាគត 29

ជំពូក ៥: មតិពីដៃគូនៃបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន 33

សេចក្តីបន្ថែម១:
ឧទាហរណ៍: របៀបដំណើរការសកម្មភាពនៃសិក្ខាសាលាពីចំងាយ 35

សេចក្តីបន្ថែម២:
ឯកសារគោលគំនិតស្តីពីគម្រោង "ការលើកកម្ពស់ដល់ក្រុមឪពុកម្តាយរបស់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេសក្នុងកំឡុងពេលកូវីត១៩" 38

អារម្ភកថា

ខ្ញុំមានសេចក្ដីសោមនស្សរីករាយ ហើយសូមអបអរសាទរអ្នកចំពោះភាពជោគជ័យនៃការរៀបចំសិក្ខាសាលាទាំងបីនេះ ក៏ដូចជាបានបង្កើតអោយមានសៀវភៅជំនួយនេះឡើង ។

គម្រោងនេះត្រូវបានអនុវត្តក្រោមកម្មវិធីមួយដែលហៅថាកម្មវិធីពង្រឹងឥទ្ធិពលសហគមន៍(**CEP**) របស់ទីភ្នាក់ងារ JICA ដែលមានបំណងគាំទ្រនូវសកម្មភាពថ្នាក់មូលដ្ឋាននៅតាមសហគមន៍ស្របតាមកាលៈទេសៈនូវការរីករាលដលនជម្ងឺកូវីដ-១៩។ ខ្ញុំពិតជាមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលបានឃើញកុមារដែលមានតម្រូវការពិសេសអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងលេងល្បែងកំសាន្តផ្សេងៗគ្នាជាមួយនឹងស្នាមញញឹមនៅក្នុងសិក្ខាសាលា និងឈុតវីដេអូរ ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថាសៀវភៅជំនួយនះនឹងមានតម្លៃសម្រាប់កុមារទាំងអស់ ដែលមានតម្រូវការពិសស និងឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេនៅក្នុងបណ្ដាប្រទេសអាស៊ាន ព្រោះវាជាការចងក្រងចំណេះដឹង បទពិសោធន៍ របស់អ្នកចូលរួមក្នុងគម្រោង និងជាពិសេសការផ្ដល់ក្ដីស្រឡាញ់ចំពោះកុមារ ។ លទ្ធផលដែលលេចធ្លោបំផុតនៃគម្រោងនះគឺការពង្រឹងបណ្ដាញ និងការតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងក្នុងចំណោមបណ្ដាប្រទេសក្នុងអាស៊ាន ។ យើងបានឃើញថា យើងអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្នា ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយគ្នា និងសើចជាមួយគ្នាសូម្បីតែជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-១៩ រីករាលដាលក៏ដោយ ។

ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់មជ្ឈមណ្ឌលពិការភាពប្រចាំតំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APCD) លោកបណ្ឌិត សាវី (Dr. Sawae) និងក្រុមធនធានមនុស្សជនជាតិជប៉ុនមកពីសកលវិទ្យាល័យ Tsukuba ក៏ដូចជាអង្គការដទៃទៀតទាំងអស់ដែលបានចូលរួមសម្រាប់ការខិតខំនិងការចូលរួមចំណែករបស់គម្រោងនះ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាអ្នកនឹងរីករាយជាមួយលំហាត់ប្រាណទាំងនេះជាមួយសៀវភៅមួយនេះនៅផ្ទះរបស់អ្នក!

លោក Morita Takahiro
ប្រធានតំណាងការិយាល័យអង្គការ JICA
ប្រចាំប្រទេសថៃ

ខ្ញុំបានសិក្សា និងសាកល្បងនូវការអភិវឌ្ឍម៉ូតូសម្រាប់ជាជំនួយដល់កុមារពិការនៅសកលវិទ្យាល័យ ស្សុគូបាក់ (Tsukuba University) ក្នុងប្រទេសជប៉ុន។

នៅចុងខែមេសាឆ្នាំ២០២០ សាលារៀន និងស្ថាប័នជាច្រើនទៀតនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនត្រូវបានគេតម្រូវអោយផ្អាកដំណើរការ មិនឱ្យចេញទៅខាងក្រៅហើយសកម្មភាពដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់កុមារដែលមានពិការភាពនៃការលូតលាស់ត្រូវបានបិទ។

ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីការបិទទ្វារឪពុកម្តាយរបស់កុមារដែលមានពិការភាពដែលជាអ្នកចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរបស់យើងបានត្អូញត្អែរថា កូនៗរបស់ពួកគេញ៉ាំច្រើនពេកហួសប្រមាណ នៅពេលពួកគេនៅផ្ទះ។ ពួកគេមិនចង់ធ្វើអ្វីមួយនោះទេ ពួកគេមានអារម្មណ៍ធុញថប់ ព្រោះពួកគេលែងមានសកម្មភាពធ្វើទៅតាមទម្លាប់ដូចរាល់ដងទៀតហើយ ដែលនេះធ្វើអោយ ពួកគេកាន់តែយ៉ាប់ទៅៗ។ ឪពុកម្តាយគាត់ក៏មានអារម្មណ៍តានតឹងនិងបារម្ភអំពីវិធីដោះស្រាយក្នុងស្ថានភាពនេះដែរ ដែលគាត់មិនធ្លាប់បានជួបពីមុនមក។ ដូច្នេះខ្ញុំបានពិភាក្សាជាមួយមិត្តរួមការងាររបស់ខ្ញុំ ហើយបានបង្កើតផែនការដើម្បីជួយកុមារពិការក្នុងការលូតលាស់អោយរីករាយនឹងសកម្មភាពរាងកាយ និងរស់នៅក្នុងរបៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ នៅក្នុងកាលៈទេសៈទាំងនេះ។ ផែនការនេះគឺ ការធ្វើសកម្មភាពតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត។ ទោះបីខ្ញុំមិនមានបច្ចេកវិទ្យាជឿនលឿន ប៉ុន្តែខ្ញុំបានរៀនអំពីបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និងទំនាក់ទំនងតាមរយៈការសាកល្បង និងការជៀសវាងកំហុស ដែលផ្តោត លើកុមារនិងឪពុកម្តាយជាសំខាន់។ ភាពចាំបាច់នោះគឺជា ប្រភពដើមនៃការរៀនសូត្រ។

ខ្លឹមសារនៃសៀវភៅជំនួយនេះគឺផ្អែកលើបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំ និងមិត្តរួមការងាររបស់ខ្ញុំ។ ជាការពិតណាស់ អ្នកមិនចាំបាច់ ធ្វើវាអោយដូចតាមការសរសេរណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅនេះទាំងស្រុងនោះទេ អ្នកអាចកែប្រែខ្លឹមសារខ្លះៗដើម្បីធ្វើឱ្យវាសប្បាយរីករាយសម្រាប់កុមារក្នុងការចូលរួមជាងនេះ។ ខ្ញុំនិងមិត្តរួមការងាររបស់ខ្ញុំបានព្យាយាម និងទទួលបរាជ័យជាច្រើនដង ដូច្នេះ យើងចង់អោយអ្នកសាកល្បង អោយបានច្រើនដងនិងលើកស្ទួយខ្លឹមសារទៅជារបស់ដែលល្អប្រសើរសម្រាប់កុមារ។ ការសាកល្បងអភិវឌ្ឍនូវខ្លឹមសារមាតិការបស់អ្នក នឹងក្លាយជាប្រភពនៃការអភិវឌ្ឍសម្រាប់ពួកយើងទាំងអស់គ្នា។

P.h.D Sawae Yukinori
Associate Professor
Clinical Developmental Psychologist, Faculty of Health & Sport Sciences
The University of Tsukuba

មជ្ឈមណ្ឌលពិការភាពប្រចាំតំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APCD) សូមកោតសរសើរដល់ទីភ្នាក់ងារសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិជប៉ុន (JICA) និងសកលវិទ្យាល័យ Tsukuba ចំពោះការសហការនិងការចូលរួមចំណែកដ៏ធំធេងនៅក្នុងគម្រោង “ លើកកម្ពស់សកម្មភាពរាងកាយសម្រាប់កុមារដែលមានអូទីស្សឹម ពិការសតិបញ្ញា និងពិការភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ានដើម្បីដោះស្រាយក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩” ។

លទ្ធផលសំខាន់នៃគម្រោងនះគឺជាសៀវភៅជំនួយសម្រាប់ផ្តល់អំណាចដល់ឪពុកម្តាយរបស់កុមារពិការដែលមើលមិនឃើញដើម្បីលើកកម្ពស់សកម្មភាពរាងកាយរបស់កុមារ។ សៀវភៅជំនួយមានជាភាសាអង់គ្លេសក៏ដូចជាភាសារបស់បណ្តាប្រទេសសមាជិកអាស៊ាន។ យើងជឿជាក់ថាសៀវភៅជំនួយនះនឹងផ្តល់នូវធនធានសំខាន់ដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងតំបន់អាស៊ានរបស់យើងឱ្យមានសុខភាពល្អក្នុងកំឡុងពេលនិងក្រោយពេលការឆ្លងរាតត្បាតនៃជម្ងឺកូវីដ-១៩ ។

ពួកយើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់គ្រប់ដៃគូនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ានទាំងអស់រួមទាំង បណ្តាញអូទីស្សឹមក្នុងបណ្តាប្រទេស អាស៊ាន បណ្តាញសហពន្ធ័ពិការសតិបញ្ញានៅអនុតំបន់មេគង្គ សមាគមជំងឺផ្លូវចិត្តប្រចាំប្រទេសថៃ សមាគមន៍ជនពិការសតិបញ្ញានៅប្រទេសថៃ និងសមាគមន៍បង្រួបបង្រួមអ្នកមានអូទីស្សឹមប្រទេសថៃ។ ពួកគេបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅ ក្នុងសិក្ខាសាលានីមួយៗហើយស្នើរឱ្យមានការកែលម្អនៅក្នុងសៀវភៅជំនួយនេះ។ជាអកុសល សហសេរិកមកពីប្រទេសព្រុយណេ និងសិង្ហបុរីមិនអាចចូលរួមក្នុងគម្រោងនេះបាន។ យើងជឿជាក់ថា កម្មវិធីនេះនឹងកាន់តែល្អឥតខ្ចោះប្រសិនបើប្រទេសទាំងពីរបានចូលរួម។

យើងជឿជាក់ថាគម្រោងនេះនឹងធ្វើជាគំរូមួយសម្រាប់វិធីធ្វើការជាមួយដៃគូនិងបណ្តាញផ្សេងៗនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននិងបណ្តាប្រទេសអាស៊ានដើម្បីធ្វើការអភិវឌ្ឍសម្រាប់ជនពិការនិងមនុស្សចាស់ក្នុងពេលមានវិបត្តិកូវីដ-១៩ នៅក្នុងតំបន់របស់យើង។

លោក Piroon Laismit
នាយកប្រតិបត្តិ APCD

ជំពូក 1

សេចក្តីផ្តើម

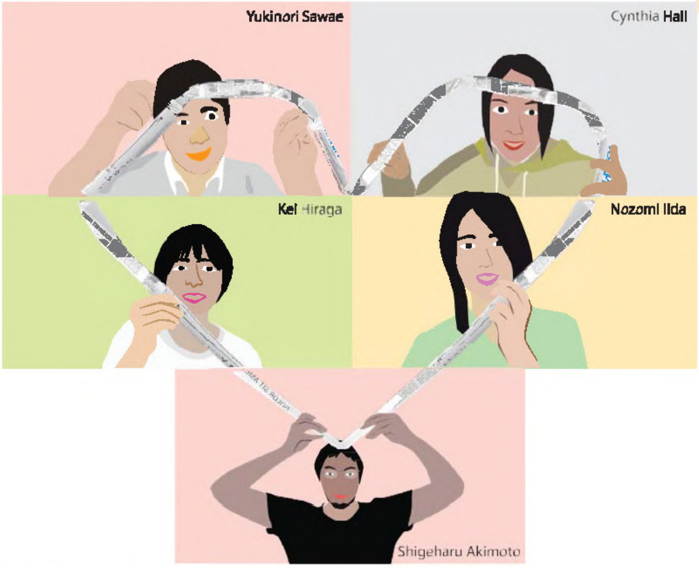
តើកម្មវិធី CEP ជាអ្វី?

កម្មវិធីពង្រឹងឥទ្ធិពលសហគមន៍(CEP)បានបង្កើតកម្មវិធីសហប្រតិបត្តិការបច្ចេកទេសដើម្បីទ្រទ្រង់និងលើកកម្ពស់ជល់កុមារងាយរងគ្រោះរួមទាំងជនពិការ (PWDs) ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-១៩ នៅក្នុងកម្រិតមូលដ្ឋាន។

តើធនធានត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច?

ថវិកាសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់គម្រោងCEPត្រូវបានផ្តល់ដោយការិយាល័យទីភ្នាក់ងារសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិជប៉ុន (JICA) នៅប្រទេសថៃ។APCD បានសម្របសម្រួលនិងអនុវត្តគម្រោង ហើយសកលវិទ្យាល័យ Tsukuba បានផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកបច្ចេកទេសសម្រាប់ការផ្ទេរចំណេះដឹង។ ភាគីទាំងបីធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាលើផែនការ ការអនុវត្ត និងការត្រួតពិនិត្យ។

ហេតុអ្វីយើងអនុវត្តគម្រោង CEP សម្រាប់កុមារពិការនិងគ្រួសាររបស់ពួកគេក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ានដើម្បីដោះស្រាយក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩?



Japanese resource person team

ក្នុងកំឡុងពេលជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-១៩ មានកុមារជាច្រើនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមិនល្អទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តដែលជាក្តីកង្វល់របស់គ្រួសារពួកគេ។ ពួកគេបរិភោគអាហារដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព អង្គុយឬដេកលេងឧបករណ៍ចល័តហើយចូលគេង។ សកម្មភាពដដែលៗនេះ អាចនាំអោយពួកគេអាចប្រឈមនឹងការឡើងទម្ងន់ហើយធាប់ខឹង។ លើសពីនេះទៀតពួកគេមិនមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារនោះទេហើយអាចធ្វើឱ្យពួកគេបង្ហាញពីភាពខកចិត្តចំពោះសមាជិកគ្រួសារទៀតផង។

“អនុសញ្ញារបស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធិរបស់ជនពិការ”
មាត្រា៣០: ការចូលរួមក្នុងជីវិតវប្បធម៌ ការកំសាន្ត ការលំហែនិងកីឡា

ជនពិការមានសិទ្ធិដូចអ្នកដទៃទៀតដែរក្នុងការចូលរួមនិងរីករាយជាមួយសិល្បៈ កីឡា ល្បែងកំសាន្តភាពយន្តនិងសកម្មភាពកំសាន្តផ្សេងៗទៀត។ដូច្នេះសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណគួរតែអាចចូលដំណើរការបានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នារួមទាំងកុមារពិការដោយ មិនគិតពីពេលវេលាឬទីកន្លែង។ សៀវភៅជំនួយនេះគឺជាឧបករណ៍មួយដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ការចូលរួមរបស់កុមារដែលមានអូទីស្សឹម ពិការសតិបញ្ញានិងពិការភាពផ្លូវចិត្តជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេដោយ ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធពីចំងាយមួយក្នុងកំឡុងស្ថានភាពកូវីដ-១៩ ។ សូមរីករាយនឹងលំហាត់ប្រាណ និងធ្វើឱ្យកូនៗ របស់យើងទទួលបានស្នាមញញឹម។ តោះទៅ!

ជំពូក 2

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅជំនួយ

- គោលការណ៍សៀវភៅជំនួយ

1) ក្នុងកំឡុងពេលនៃការបិទខ្ទប់ជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-១៩ សៀវភៅជំនួយនេះមានគោលបំណងលើកកម្ពស់គុណភាពជីវិត និងលើកកម្ពស់របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អតាមរយៈសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណ។

2) សៀវភៅជំនួយនេះមានគោលបំណងលើកទឹកចិត្តឪពុកម្តាយសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលឱ្យគាំទ្រ និងលេងជាមួយកូនៗរបស់ពួកគេនៅផ្ទះ។

3) សៀវភៅជំនួយនេះប្រើសម្រាប់ជាទំនាក់ទំនងដើម្បីផ្តល់ចំណេះដឹងនិងលំហាត់ប្រាណជាក់ស្តែងក្នុងកំឡុងពេលនៃការបិទខ្ទប់កូវីដ-១៩ ដែលការបណ្តុះបណ្តាលដោយផ្ទាល់ និងការធ្វើដំណើរទៅបរទេសមិនអាចធ្វើទៅបាន។

4) ទោះបីជាចំណងជើងគម្រោងគឺ "ការលើកកម្ពស់ផ្នែកលំហាត់ប្រាណសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអូទីស្សឹម ពិការសតិបញ្ញា និងពិការផ្លូវចិត្ត" ប៉ុន្តែនៅពេលយើងយោងពួកគេនៅក្នុងសៀវភៅជំនួយនេះយើងប្រើសកម្មភាពពាក្យ "កូនៗរបស់អ្នក" ឬ "កូនអ្នក" ។

តោះ! បង្កើតសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណតាមអ៊ិនធឺណេតដោយប្រើសំភារៈ
ដែលគ្រប់គ្នាអាចមាននៅផ្ទះ។

• វិធីធ្វើសកម្មភាពរាងកាយនៅតាមរយៈកម្មវិធី Zoom

Zoom គឺជាកម្មវិធីទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទដែរ៖

- មិនគិតថ្លៃក្នុងរយៈពល ៤៥ នាទី
- ងាយស្រួលនិងរីករាយក្នុងការប្រើប្រាស់
- ពេញនិយម
- ប្រើប្រាស់ទូទាំងសកល

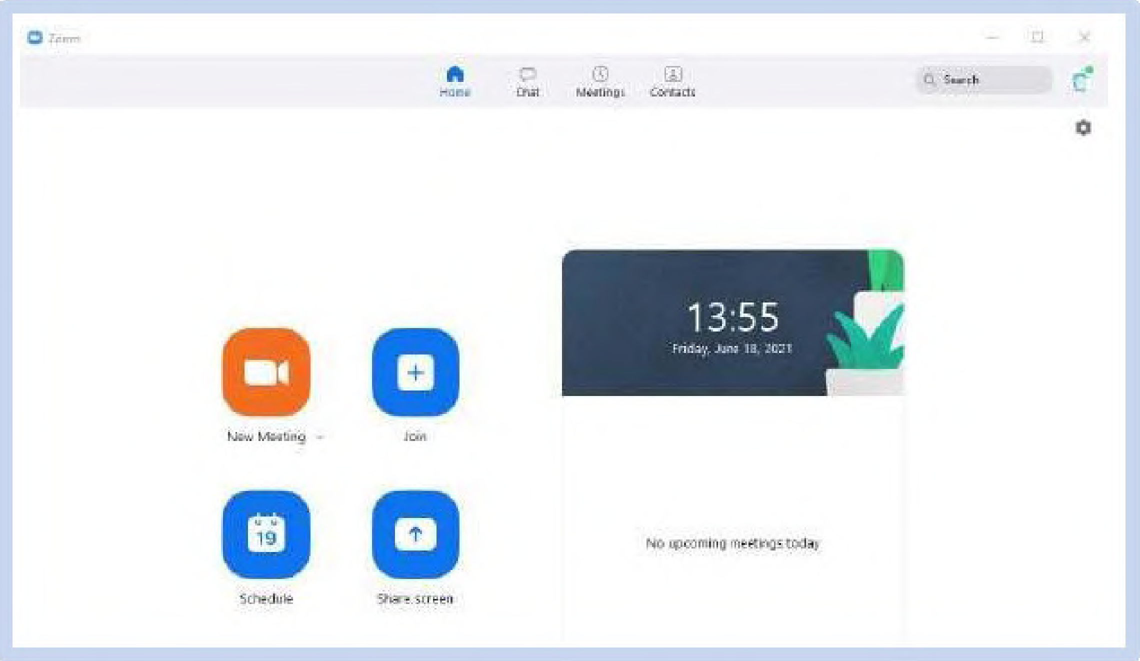
• វិធីចុះឈ្មោះគណនីរបស់អ្នក?

1. ទាញយកកម្មវិធីនៅលើកំព្យូទ័រឧបករណ៍ចល័តដែលអ្នកអាចចុះឈ្មោះដោយ៖
    - បង្កើតគណនីជាមួយអ៊ីម៉េលនិងពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នក។
    - ចូលដោយបើកមុខងារអេសអេសអូ SSO ការចូលតែម្តង (Single Sign-On) ឬគណនីហ្គូហ្គល(Google) ឬហ្វេសប៊ុក (Facebook)របស់អ្នក។
2. ចូល

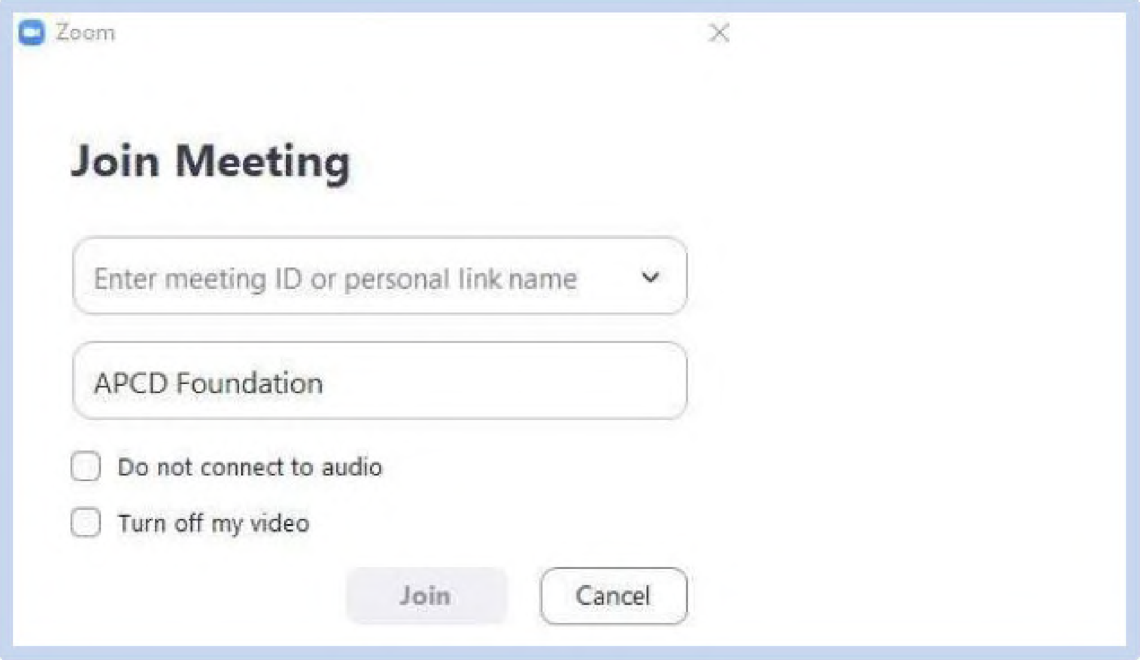
• វិធីចូលទៅកាន់កម្មវិធី?

ចូលដោយប្រើតំណភ្ជាប់ (URL) ដែលផ្តល់ដោយម្ចាស់ជំណើរការ។ ចុចលើតំណភ្ជាប់ដែលផ្តល់ដោយម្ចាស់ជំណើរការដើម្បីចូលរួម

ជំហានទី១៖ បើកកម្មវិធី **Zoom** ហើយចុចលើរូបតំណាងអោយពាក្យ'ចូលរួម'

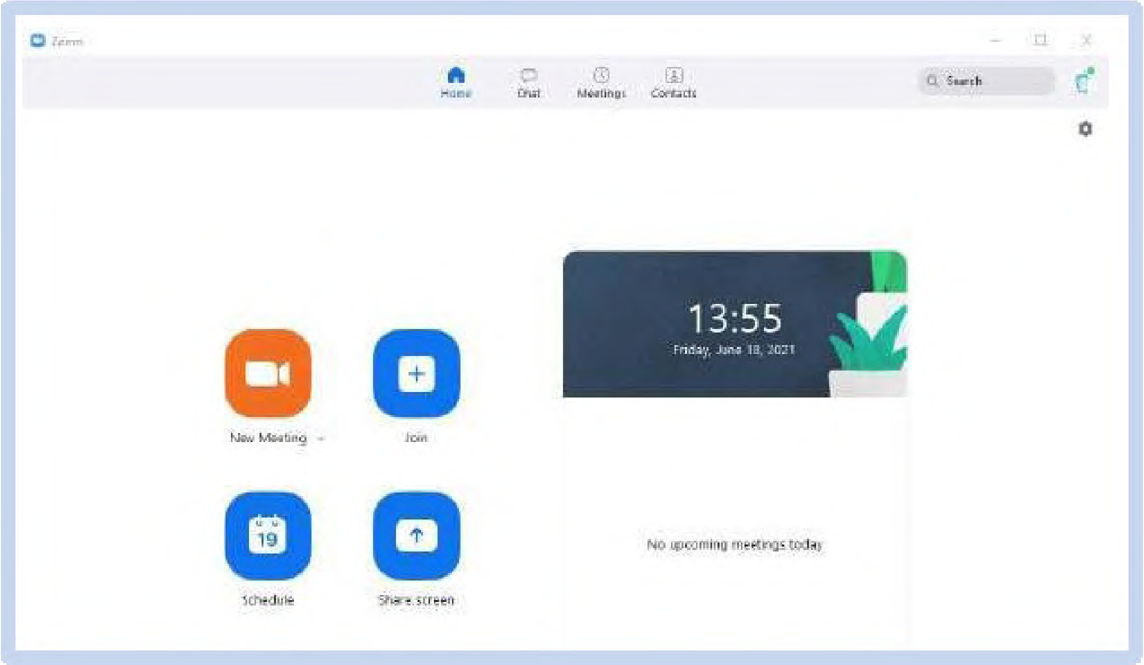


ជំហានទី២៖បំពេញ ឬភ្ជាប់នូវលក្ខខណ្ឌសម្គាល់នៅក្នុងប្រអប់លេខសម្គាល់ ហើយបំពេញឈ្មោះរបស់អ្នកបន្ទាប់មកចុចពាក្យជា 'ចូលរួម', **'Join'**

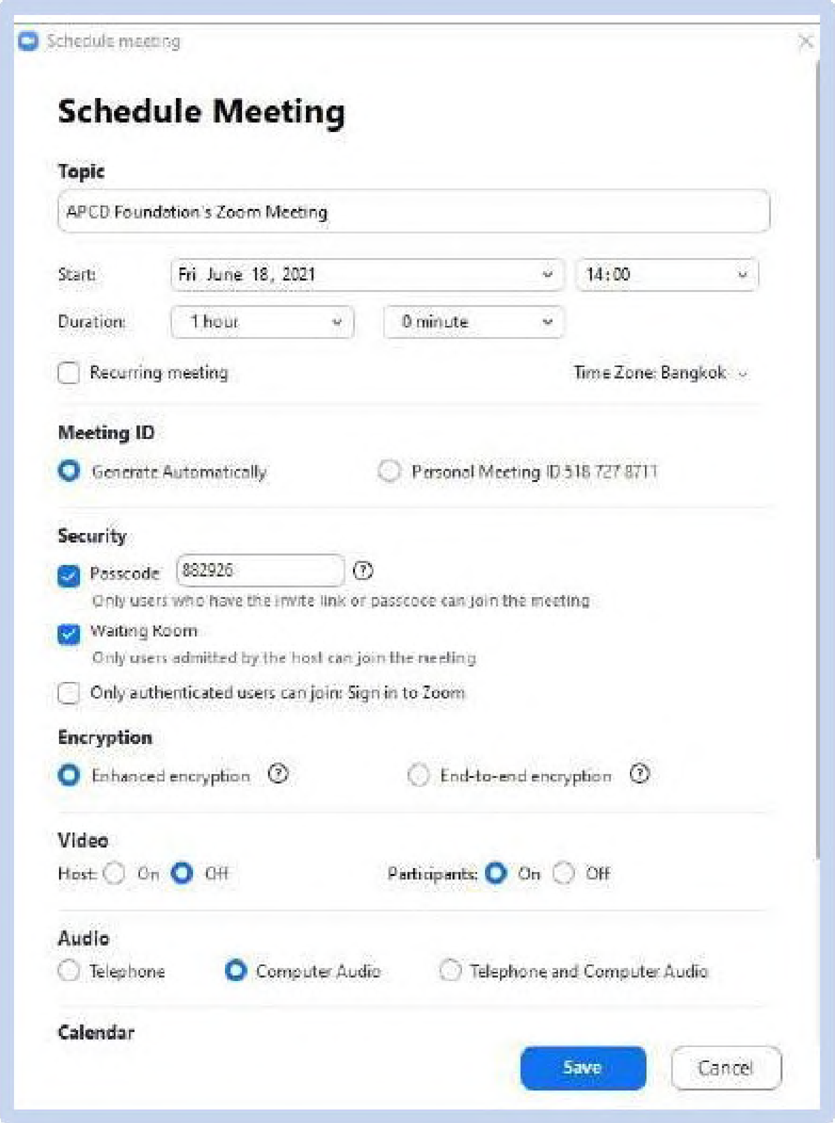


វិធីរៀបចំការប្រជុំដោយការកំណត់ថ្ងៃទុកមុន

ជំហានទី១: ដើម្បីរៀបចំការប្រជុំសូមចុចលើរូបតំណាងប្រទិតិន **'Schedule'** នៅលើកម្មវិធី



ជំហានទី២:បំពេញបែបបទព័ត៌មានស្ដីពីតារាងពេលវេលាប្រជុំ **‘Schedule Meeting’** ដែលចេញមក



ជំហានទី៣: បន្ទាប់ពីបំពេញរួចរាល់ហើយ ចុចលើពាក្យថា **‘Schedule’** នៅខាងក្រោមបំផុតហើយខាងស្ដាំ

ការរៀបចំសម្ភារៈបង្រៀន

យើងណែនាំអោយប្រើសម្ភារៈដែលមាននៅផ្ទះសម្រាប់ចូលរួម។សម្ភារៈដែលគួររៀបចំ មានដូចជា៖ ក្រដាសកាសែត ម៉ាស ស្កុត ថង់ប្លាស្ទិក កម្រាលហាត់យូហ្គា និងផ្សេងៗទៀត។សកម្មភាពលំហាត់ប្រាណនះគួរតែបង្កើតភាពសប្បាយរីករាយសម្រាប់កុមារ មិនត្រូវការចំណាយច្រើនហើយជាអ្វីមួយដែលក្មេងៗចង់ធ្វើដោយខ្លួនឯង។ ទន្ទឹមនឹងនេះសម្ភារៈអេឡិចត្រូនិកដែលត្រូវការសម្រាប់ទំនាក់ទំនងពីចំងាយមានដូចជា កុំព្យូទ័រ អ៊ីម៉េល ការតភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត និងកម្មវិធី **Zoom**។

របៀបដឹកនាំកម្មវិធីពីចំងាយ

- បង្កើតកម្មវិធី
- ផ្ញើរសារលិខិតអញ្ជើញទៅអ្នកចូលរួមឬអ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ដោយភ្ជាប់នូវលីងតំណភ្ជាប់ចូលរួម
- រៀបចំផែនការសកម្មភាពសម្រាប់សិក្ខាសាលា
- ណែនាំកម្មវិធី និងពន្យល់ដល់អ្នកចូលរួមនូវអ្វីដែលពួកគេនឹងធ្វើ
- ផ្តល់ការពន្យល់ ឬការបកប្រែប្រសិនបើចាំបាច់
- ផ្តល់នូវមាតិកាទៅកាន់អ្នកចូលរួម
- បញ្ចប់ដោយមាតិកានិងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសកម្មភាពនាពេលខាងមុខ

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីវិធីសាស្រ្តដំណើរការនិងឧទាហរណ៍នៃកម្មវិធីមាននៅក្នុងផ្នែក "សេចក្តីបន្ថែម" នៃសៀវភៅជំនួយនេះ។

ជំពូក 3

ការណែនាំពីសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរាងកាយ

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការសហការរបស់បុគ្គលិកជនជានមនុស្សជនជាតិជប៉ុន និងដៃគូអាស៊ានរបស់យើងដើម្បីផ្ដល់នូវការផ្ដត់ផ្គង់និងចែករំលែកមតិយោបល់របស់ពួកគេ ដើម្បីអភិវឌ្ឍសកម្មភាពសាមញ្ញសប្បាយរីករាយនិងអស្ចារ្យសម្រាប់សៀវភៅជំនួយនេះ។

1) ការកម្ដៅសាច់ដុំ/ការសម្រួលអារម្មណ៍ ចលនាទី១

វិធី: សូមលាតសន្ធឹងដៃរបស់អ្នកដើម្បីការពារការរងរបួស!

POINT!

- ត្រូវប្រាកដថារាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកបង្ហាញនៅលើអេក្រង់!
- ដាក់ម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅលើដៃម្ខាងទៀតដើម្បីបង្ហាញការរាប់ចំនួនវិនាទី

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

អ្នកអាចបំបែកវាជាជំហានតូចៗ៖

១. លាតត្រដាងដៃឆ្វេងរបស់អ្នកឆ្លងកាត់ទ្រូងរបស់អ្នក

២. លាតត្រដាងដៃស្ដាំរបស់អ្នកនៅខាងក្រោមដៃឆ្វេងដោយខ្នងដៃបែរមុខទៅរកកាមេរ៉ា

៣. ពត់ដៃស្ដាំរបស់អ្នកនិងរក្សាដៃឆ្វេងឱ្យនៅនឹងកន្លែង

៤. ធ្វើដដែលៗតែប្តូររវាងដៃឆ្វេងនិងស្ដាំ។

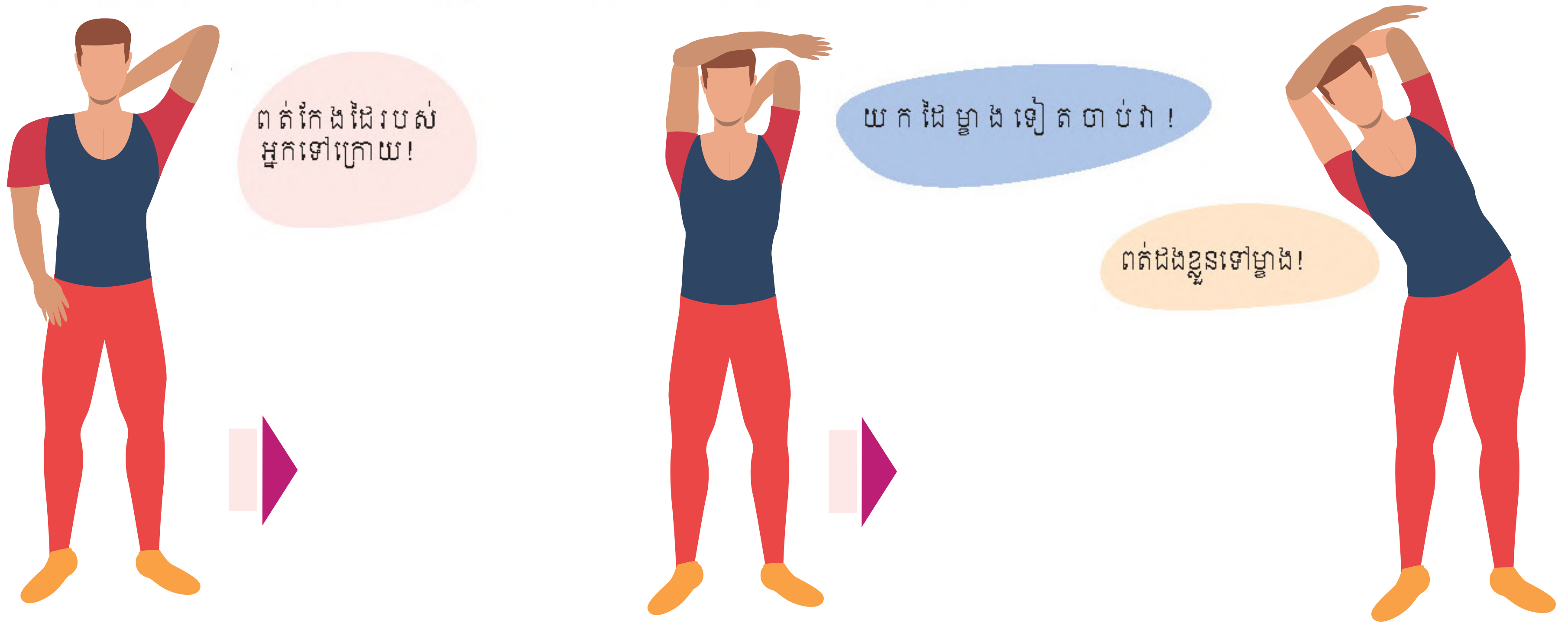
CLICK!

ភ្ជាប់លីងវីដអូរបស់អ្នកនៅទីនេះ
https://www.youtube.com/watch?v=zCs25aAWuNY

2) ការកម្តៅសាច់ដុំ/ការសម្រួលអារម្មណ៍

ចលនាទី២

វិធី: សូមលាតសន្ទឹងផ្នែកជងខ្លួនរបស់អ្នកដើម្បីការពារការរងរបួស!



POINT! សរសើរកូនរបស់អ្នកដោយប្រាប់ពួកគេថា “ធ្វើបានល្អណាស់” ប្រសិនបើពួកគេធ្វើចលនាដែលដូចគ្នាឬស្រដៀងនឹងរូបភាព

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

ចែកវាទៅជាជំហានតូចៗជាច្រើនស្រដៀងនឹងជំហានដែលបានបង្ហាញខាងលើ

CLICK! ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកនៅទីនេះ:
https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA

3)ការកម្តៅសាច់ដុំ/ការសម្រួលអារម្មណ៍

យូហ្គា- ការទប់លំនឹង

វិធី: សូមព្យាយាមធ្វើយូហ្គាខុសៗគ្នាជាច្រើនក្នុងការទប់លំនឹងរបស់អ្នកដើម្បីការពារការរងរបួស និងជាការលំហែរ!

ការទប់លំនឹងដោយការឈរត្រង់

ការទប់លំនឹងដោយ លត់ជង្គង់ ត្រដាងជើងម្ខាងនិងលើកដៃឡើងលើ

ពត់ខ្លួនទៅក្រោយ

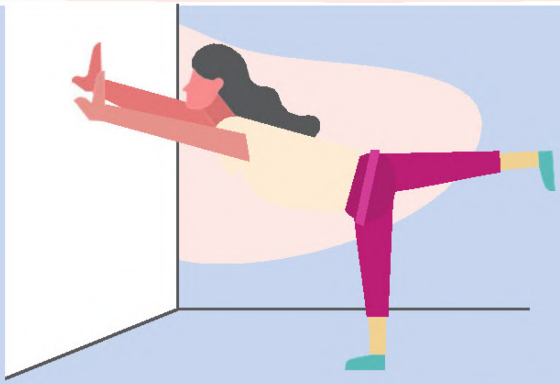
កំណត់ពេលវេលាទៅតាមស្ថានភាពសុខភាពរបស់កូនអ្នកដើម្បីឱ្យគាត់ហាត់ប្រាណបានស្រួល

POINT

ខណៈពេលដែលលាតសន្ទឹងដងខ្លួន យើងណែនាំឱ្យអ្នកដាក់កាមេរ៉ាមើលឃើញរាងកាយទាំងមូល ដោយផ្អែកលើចលនានីមួយៗអ្នកក៏អាចកសំរួលមុំកាមេរ៉ាដើម្បីឱ្យវាអាចមើលឃើញបំផុត។

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

ព្យាយាមប្រើជញ្ជាំងឬជំនួយពីអ្នកដែលនៅក្បែរដើម្បីទប់។



ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកនៅទីនេះ

CLICK!

https://www.youtube.com/watch?v=_UnwuiFBNgk

4) ល្បែងត្រិះ

វិធី៖ បំពេញខ្យល់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិចដែលអ្នកអាចរកនៅផ្ទះបាន ដើម្បីបង្កើតប៉េងប៉ោង បិទវាយ៉ាងតឹង ហើយបោះវាទៅលើក្នុងកម្រិតមួយដែលអ្នកអាចប៉ះបាន

បំពេញខ្យល់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិចអោយពេញ

បោះឡើងលើហើយត្រិះដោយដៃ

ត្រិះវាដោយកែងដៃរបស់អ្នក

សាកល្បងមើលថាតើអ្នកអាចត្រិះវាបានប៉ុន្មានដងក្នុងរយៈពេល ២០ វិនាទី

POINT **សរសើរកូនអ្នកដោយនិយាយថា “ធ្វើបានល្អណាស់” ទោះបីពួកគេធ្វើបានតែមួយក៏ដោយ**

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- អ្នកអាចប្រើរបស់ផ្សេងទៀតជំនួសដូចជាប៉េងប៉ោងជាដើម

ប្រសិនបើចលនាស្រួលពេក

- ក្រៅពីត្រិះដោយដៃអ្នកអាចព្យាយាមត្រិះជាមួយផ្នែកផ្សេងទៀតដូចជាកែងដៃ ស្មា ជើងនិងក្បាល។

CLICK! ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ
https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s

5) ល្បែងរក្សាលំនឹង

វិធី៖ នេះគឺជាល្បែងមានតុល្យភាពដែលប្រើរបស់របរដែលអ្នកមាននៅផ្ទះជាឧទាហរណ៍ក្រដាសកាសែត។ តោះយើងប្រកួតប្រជែងនឹងខ្លួនឯងដើម្បីដឹងថាតើយើងអាចទ្ររបស់របរផ្សេងៗបានយូរប៉ុណ្ណា!

ដំបងធ្វើពីកាសែតមូលចូលគ្នា

ដបទឹក

សៀវភៅ

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- រកអ្វីដែលងាយស្រួលក្នុងការរក្សាលំនឹង (ដូចជាកែវប្លាស្ទិច)។

ប្រសិនបើចលនាស្រួលពេក

- ព្យាយាមអោយមានតុល្យភាពនៅលើផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយដូចជាក្បាល ខ្នង ជើងជាដើម។

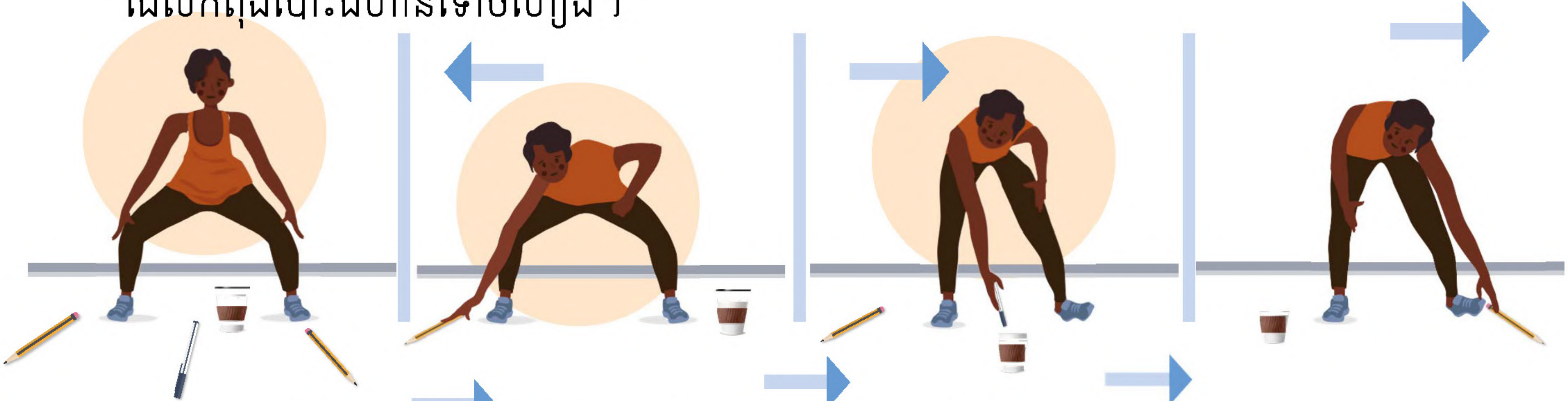
CLICK!

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ:

https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s

6)បោះជំហានទៅចំហៀង

វិធី ៖ នេះគឺជាល្បែងមួយដែលក្នុងនោះមានខ្មៅដៃឬប៊ិចចំនួន ៦ ត្រូវបានដាក់នៅចម្ងាយពីរឬបីម៉ែត្រពីពែងនៅកណ្តាល ។មើលទៅតាមសញ្ញាព្រួញក្នុងរូប រួចដាក់ខ្មៅដៃឬប៊ិចចូលទៅក្នុងពែងម្តងមួយៗខណៈពេលដែលកំពុងបោះជំហានទៅចំហៀង ។



រួចរាល់ ? ចាប់ផ្តើម

ចាប់ខ្មៅដៃឬប៊ិច

ដាក់វាទៅក្នុងកែវ

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- ដាក់ប្រវែងចន្លោះរវាងពែងនិងខ្មៅដៃឬប៊ិចខ្លីជាងមុន

ប្រសិនបើចលនាស្រួលពេក

- បោះជាជំហានផ្សេងៗគ្នាដូចជាជំហានជើងតែមួយរឺបង្វិលខ្លួនជំនួសជំហានបន្ទាប់មកសង្កេតមើលចលនារបស់កូនៗអ្នក ។

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ

CLICK!

https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s

7) ល្បែងរង្វង់ខ្សែ

វិធី៖ នេះគឺជាល្បែងមួយដែលរង្វង់ជាក្រដាសត្រូវបោះទៅក្នុងដៃ ជើងឬក្បាលអ្នកដែលឈរនៅចម្ងាយពីរឬបីម៉ែត្រ។

បោះរង្វង់៤ទៅផ្នែកទាំងបួននៃរាងកាយ(ដៃពីរ ក្បាលនិងជើង) បន្ទាប់មកមើលថាតើមានផ្នែកណាខ្លះអាចដាក់រង្វង់បាន។ផ្នែកមួយស្មើនឹងមួយពិន្ទុ។ទោះបីជាកូនរបស់អ្នកបោះរង្វង់ពីរឬច្រើននៅលើផ្នែកតែមួយពួកគេនឹងទទួលបានតែមួយពិន្ទុប៉ុណ្ណោះ។

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- កាត់បន្ថយចម្ងាយរវាងអ្នកបោះនិងអ្នកចាប់។
- ធ្វើរង្វង់អោយធំជាងមុន

ប្រសិនបើចលនាស្រួលពេក

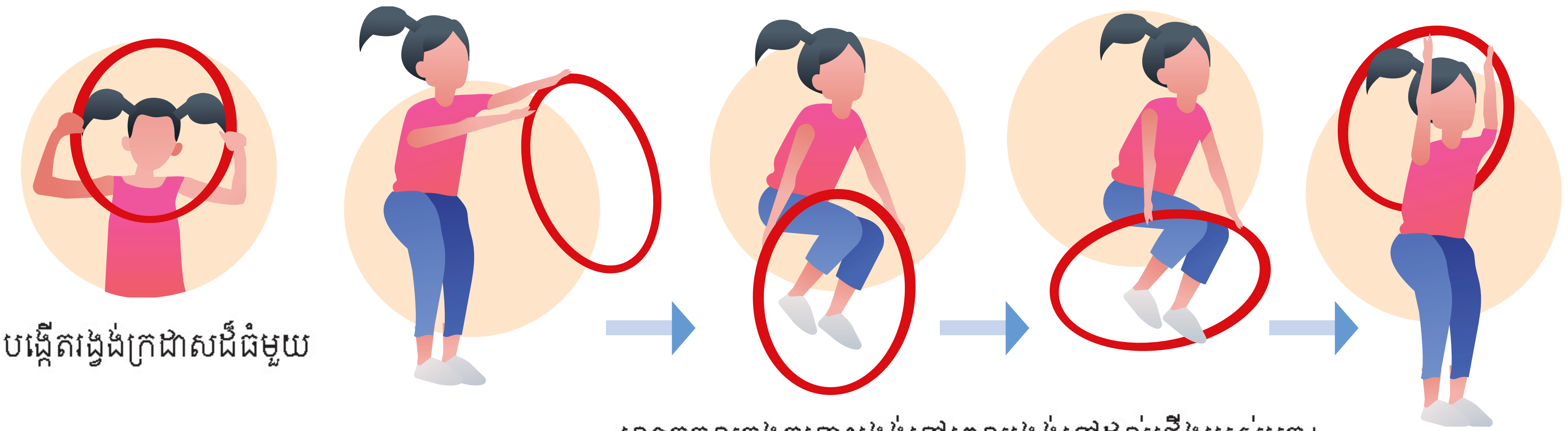
- បង្កើនចម្ងាយរវាងអ្នកបោះនិងអ្នកចាប់។
- អោយអ្នកចាប់ផ្លាស់ទីឬមានចលនា។

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ

CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s

៨) ល្បែងលោតខ្សែពួរ

វិធី៖ តោះលោតចូលក្នុងចន្លោះរង្វង់ធំមួយធ្វើពីក្រដាសដូចជាលោតខ្សែ។



បង្កើតរង្វង់ក្រដាសដ៏ធំមួយ

លោតចូលក្នុងចន្លោះរង្វង់នៅពេលរង្វង់ទៅដល់ជើងរបស់អ្នក!

សូមប្រកួតប្រជែងនឹងខ្លួនអ្នក ថាតើអ្នកអាចលោតបានចំនួនប៉ុន្មានដងក្នុងរង្វង់ក្នុងរយៈពេល២០វិនាទី។

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- បោះជើងមួយទៅក្នុងរង្វង់ក្នុងពេលតែមួយ។
- ប្រើរង្វង់អោយធំជាងមុន។

ប្រសិនបើចលនាស្រួលពេក

- ព្យាយាមលោតថយក្រោយទៅក្នុងរង្វង់
- កំណត់រយៈពេលវែងជាងនេះ។

CLICK!

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ៖

https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s

9) ល្បែងវាយសត្វចម្លែក

វិធី៖ នេះជាល្បែងមួយដែលកុមារអាចវាយ "សត្វចម្លែក" ដោយឃ្លាំងដាល់និងទាត់ពួកគេ ។បិសាចនោះនឹងបង្ហាញខ្លួននៅជ្រុងផ្សេងៗនៃអេក្រង់ហើយក្មេងៗត្រូវដាល់និងទាត់ពួកគេរហូតពួកគេទៅបាត់ ។

បង្កើតស្រោមមុខ

កុមារត្រូវដាល់និងទាត់សត្វចម្លែកនៅលើអេក្រង់ ។

កុមារៗត្រូវដឹងពីរបៀបដាល់និងទាត់មុនពេលលេងហ្គេម ។

នេះជាវិធីល្អប្រសើរជាងមុនក្នុងការដឹកនាំការលេងល្បែងនេះ ដោយតាមរបៀបដូចខាងក្រោម:

• អ្នកចូលរួមត្រូវតែទាត់បិសាចពណ៌ក្រហមហើយដាល់បិសាចពណ៌ខៀវ។

ប្រសិនបើស្រួលពេក

• ធ្វើអោយសត្វចម្លែកសើចដោយកុមារអាចធ្វើមុខកំប្លែងឬព្យាយាមបង្កើតសញ្ញានៃ "ក្ដីស្រលាញ់": (សូមមើលរូបភាពនៅខាងស្ដាំ) ដើម្បីអោយសត្វចម្លែកក្លាយជារួសរាយរាក់ទាក់ជាមួយពួកគេ ។

CLICK!

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ:

https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s

10)របាំប្រពៃណីថៃ រាំវង់ (Ramwong)

វិធី៖ “ងាមសាងដួន” (ពន្លឺព្រះចន្ទដ៏ស្រស់ស្អាត) គឺជាចម្រៀងប្រជាប្រិយរបាំរបស់ថៃ ។អ្នករាំបោះជំហានឆ្ពោះទៅរកចង្វាក់នៃបទចម្រៀងហើយរាំជុំវិញជារង្វង់ ។យើងអាចបង្កើតដៃគូ ហើយរាំព័ទ្ធជុំវិញគ្នា ។

សកម្មភាពនេះជួយអោយកុមារសម្រាកនិងរៀនពីចលនារាង

ចលនានៃការរាំអាចជួយដល់ការ៖

- អភិវឌ្ឍន៍រាងកាយ ផ្តល់រំញោចដល់ខួរក្បាល និងជំរុញដំណើរការនៃសាច់ដុំ
- អនុវត្តលើការកំណត់អត្តសញ្ញាណរវាងខាងឆ្វេង និងខាងស្តាំ
- និងធ្វើអោយកុមារមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយនិង មានអន្តរកម្មល្អជាមួយ ឪពុកម្តាយ

ប្រសិនបើចលនាពិបាកពេក

- ធ្វើចលនាដៃដោយសេរី
- គ្រាន់តែលើកដៃឡើង ចុះពេលដើរក្នុងរង្វង់

CLICK!

ភ្ជាប់លីងវីដេអូរបស់អ្នកទីនេះ:

https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s

ជំពូកទី៤

សំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់

បទពិសោធន៍ទទួលបាន និងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការនាពេលអនាគត

សំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់

តើអ្នកណាជាអ្នកដែលទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សៀវភៅជំនួយនេះ?

កំឡុងពេលដែលមានជម្ងឺរាតត្បាតកូវីត១៩នេះយើងខ្ញុំបានធ្វើការបង្កើតនូវសៀវភៅជំនួយមួយក្បាលនេះឡើងមកដើម្បីធ្វើការណែនាំអំពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណសម្រាប់កុមារពិការ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តនឹងកុមារដែលចង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណតែមិនអាចចេញទៅក្រៅបាន ។សៀវភៅជំនួយនេះនឹងធ្វើការណែនាំដល់មាតាបិតាដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់កូនៗអោយព្យាយាមធ្វើការហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ។

តើកម្មវិធី Zoom នឹងសៀវភៅជំនួយមានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

Zoom គឺជាប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែតមួយដែលលើកកម្ពស់ផ្តល់ជូននូវចំណេះដឹង ជំនាញរបស់នរណាម្នាក់ទៅកាន់អ្នកដែលបានចូលរួមក្នុងការធ្វើសិក្ខាសិលាដែលបានរៀបចំដោយគម្រោងណាមួយជាក់លាក់។

សៀវភៅជំនួយនេះគឺជាឯកសារជាក់លាក់មួយដែលផ្តុកទៅដោយខ្លឹមសារសំខាន់ៗណាមួយទៅលើការធ្វើលំហាត់ប្រាណរូបរាងកាយ ។យើងបានបង្កើតសៀវភៅឯកសានេះក្នុងទម្រង់ជាឯកសាររឹង រឺឯកសារឌីជីថល។ វានឹងធ្វើការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននឹងធ្វើការណែនាំដល់មាតាបិតាអំពី វិធីចូលរួមធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះអោយបានត្រឹមត្រូវ។

តើយើងគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណរាងកាយសម្រាប់កុមារពិការញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?

ជាធម្មតា កុមារត្រូវការធ្វើលំហាត់ប្រាណរាងកាយចំនួន ៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណរាងកាយគួរធ្វើវាយ៉ាងតិច៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។យ៉ាងហោចណាស់យើងគួរធ្វើការហាត់ប្រាណរាងកាយទៅតាមអ្វីដែលបានណែនាំនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំយ៉ាងតិចចំនួន៣០នាទី។មាតាបិតាក៏គួរតែធ្វើការសង្កេតទៅលើកុមារថាពួកគេយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះបានទៅដល់កម្រិតណា។

តើអ្វីទៅគឺជាគោលបំណងដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណរាងកាយនិងលើកកម្ពស់សុខភាពកុមារពិការក្នុងរដូវកាលកូវីត ១៩នេះ ?

គោលបំណងចម្បងនេះគឺដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេអោយមានការផ្លាស់ទី ស្វែងរកនូវអ្វីដែលធ្វើអោយគេសប្បាយរីករាយ លើកកម្ពស់សុខភាពនឹងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសង្គម នឹងដើម្បីបង្កើតអោយពួកគេបានញញឹមគ្រប់ពេលនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ។

បទពិសោធន៍ទទួលបាន

1.ការវិភាគស្ថានភាពដ៏ត្រឹមត្រូវមួយត្រូវបានទាមទាដើម្បីអនុវត្តទិសក្នុងទិសដៅត្រឹមត្រូវដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមាន។នេះតម្រូវអោយមានការប្រមូលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវមួយអំពីបញ្ហានានាដូច្នេះយើងអាចឆ្លើយតបនូវដំណោះស្រាយចំពោះពួកគេប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

2.ការប្រើប្រាស់វេទិកាប្រជុំតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត (ដូចជា zoom) បានក្លាយជាវិធីសាស្រ្តធម្មតាថ្មីមួយក្នុងការទំនាក់ទំនងនិងការផ្ទេរចំណេះដឹង។ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារអនុវត្តសន្រាប់ការអភិវឌ្ឍសង្គម ឬផ្គត់ផ្គង់ក្រុមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ យើងត្រូវរៀននិងប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធមួយនេះអោយបានច្បាស់លាស់។

3.សម្រាប់គម្រោងCEP,APCDដើរតួជាអ្នកសម្របសម្រួលក្នុងចំណោមដៃគូផ្សេងៗ(JICA,សាកលវិទ្យាល័យTsukuba ,សមាជិកនៃបណ្តាញអាស៊ានអូទីស្ស៊ឹមនិងបណ្តាញពិការភាពបញ្ញានៅតំបន់អនុតំបន់មេគ្គង)។APCD បានធ្វើការរួមបញ្ចូលគ្នានូវចំនុចខ្លាំងនិងសក្តានុពលនៃអង្គការដៃគូនីមួយៗដើម្បីធ្វើអោយគម្រោងទទួលបានជោគជ័យយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

4.សៀវភៅជំនួយនេះនឹងដើរតួជាមគ្គុទេសមួយរូបសម្រាប់មាតាបិតានិងសមាជិកគ្រួសារដើម្បីធ្វើការជាមួយកូនៗរបស់ពួកគេក្នុងកំឡុងពេលកូវីត១៩នេះ។វិធីសាស្រ្តនេះក៏ជួយលើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងបង្កើន សម្ភារៈក្នុងស្រុក។

5.គម្រោងនេះជាគំរូមួយអំពីរបៀបធ្វើការជាមួយដៃគូនិងបណ្តាញផ្សេងៗនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននិងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន។វាអាចបង្ហាញពីការអនុវត្តល្អៗ លើការធ្វើអោយមានការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមានសម្រាប់ជនពិការនិងក្រុមងាយរងគ្រោះដទៃទៀតក្នុងកំឡុងពេលកូវីត១៩ នៅក្នុងតំបន់របស់យើង។

កិច្ចសហប្រតិបត្តិការនាពេលអនាគត

1.ពង្រីកនិងផ្សព្វផ្សាយគំនិតនិងសៀវភៅជំនួយនៃគម្រោងនេះទៅកាន់តំបន់ធំៗ(តំបន់និងបណ្តាប្រទេសអាស៊ី-ប៉ាស៊ីហ្វិកផ្សេងទៀត) និងសហគមន៍ខ្នាតតូចនៃការងារ។

2.តាមរយៈការប្រើប្រាស់វិធីសាស្រ្តនិងក្របខ័ណ្ឌដូចគ្នាសម្រាប់គម្រោងនេះយើងអាចពង្រីកបន្ថែមលើបញ្ហាផ្សេងៗទៀត(ដូចជាសន្តិសុខស្បៀង ការកំសាន្តនិងកីឡា និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត) ក៏ដូចជាអ្នកដែលនឹងទទួលបានផលផ្សេងទៀត (ក្រុមអ្នករងគ្រោះ)។

ជំពូកទី៥

មតិពីដៃគូនៃបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន

នេះគឺជារឿងរ៉ាវនិងចំណាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកបានចូលរួមផ្ទាល់មួយចំនួននៅក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន។

ខ្ញុំមានភាពសប្បាយរីករាយចិត្តយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលខ្ញុំបានធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ (កុមារ អាយុ ៦ឆ្នាំ)

យើងគួរតែចែករំលែកអោយមាតាបិតាដទៃទៀតដែលជួបនិងបញ្ហាដូចគ្នានឹងយើងបានយល់ដឹង។ខ្ញុំសង្ឃឹមថា សកម្មភាពសិក្ខាសាលាបែបនេះគឺនៅតែបន្តបើទោះបីជាជម្ងឺពតត្បាតកូវីតនេះហើយក៏ដោយ។

(ឪពុកមួយរូប)
ប្រទេសកម្ពុជា

គំនិតផ្តួចផ្តើមនេះគឺជារបកគំហើញមួយ។វាផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ឪពុកម្តាយរបស់អ្នកដែលមានបញ្ហាអូទីស្សឹមនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ីនិងនៅទូទាំងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន។ សូម្បីតែក្នុងកំឡុងពេលនៃការរីករាលដាលនៃជម្ងឺកូវីត១៩ក៏ដោយ ក៏ការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍដ៏ត្រឹមត្រូវ។សិក្ខាសាលាទាំងបីពិតជាអស្ចារ្យណាស់!

(សមាជិកគ្រួសារម្នាក់របស់កុមារដែលមានបញ្ហាអូទីស្សឹមនៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី)
ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះត្រូវបានរៀបចំមកយ៉ាងល្អនិងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើតាម។ខ្ញុំធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលមានបញ្ហាអូទីស្សឹម។ខ្ញុំចូលចិត្តការធ្វើចលនា យូហ្គា និងល្បែងត្រិះ។ខ្ញុំមានគម្រោងនឹងចែករំលែកសៀវភៅជំនួយនេះទៅកាន់សហគមន៍ដែលមានបញ្ហាអូទីស្សឹមនេះនឹងមាតាបិតាដែលមានកូនមានបញ្ហានេះ។

(ឪពុកមួយរូប, ប្រធានសហគមន៍បញ្ហាអូទីស្សឹម)
ប្រទេសឡាវ

សិក្ខាសាលាទាំងអស់មាន៣ដែលខ្ញុំចូលចិត្ត។អ្វីដែលសំខាន់គឺ "ការចែករំលែកក្នុងចំណោមបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន"។ កូនស្រីរបស់ខ្ញុំចូលចិត្តការហាត់យូហ្គា។ខ្ញុំនឹងធ្វើយូហ្គាដែលអាចអោយកូនស្រីរបស់ខ្ញុំងាយស្រួលក្នុងការហាត់ ហើយនាងក៏ចូលចិត្តលេងហ្គេមជាមួយនឹងថង់ថ្លាស្ទិចព្រោះវាមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់នាង។

(មតិរបស់ម្តាយម្នាក់)
ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី

ខ្ញុំពិតជាសប្បាយរីករាយយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលបានទទួលការអញ្ជើញពី APCD ជាលើកដំបូងពីព្រោះវាជាវេលាមួយក៏លំបាកសម្រាប់ពួកយើងដែលត្រូវនៅផ្ទះនឹងរក្សារយៈចម្ងាយពីគ្នា។នេះជាការជួបជុំលក្ខណៈគ្រួសារដូចទៅនឹងសិក្ខាសាលាពីមុនផងដែរ។ក្នុងចំណោមការហាត់ប្រាណនេះខ្ញុំចូលចិត្តយូហ្គា។អ្នកអាចសំរាកនឹងកាត់បន្ថយស្ត្រេស។ខ្ញុំចង់ចែករំលែកបទពិសោធន៍និងចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំអំពីការហាត់យូហ្គានេះទៅកាន់ជនពិការទាំងអស់បានដឹង។ (សមាជិកក្រុមស្ម័គ្រចិត្ត)

ប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា

ជាម្តាយមួយរូបប្រសិនបើកូនប្រុសរបស់ខ្ញុំសប្បាយចិត្តខ្ញុំក៏សប្បាយចិត្តផងដែរ។ ខ្ញុំបានឃើញកូនប្រុសរបស់ខ្ញុំខិតខំធ្វើលំហាត់ប្រាណ ហើយគាត់មានស្នាមញញឹមគ្រប់ពេលវេលាបែបនេះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយសម្រាប់ខ្ញុំ។ (ម្តាយ)

ខ្ញុំបានរៀនពីរបៀបហាត់ប្រាណដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលមាននៅក្នុងផ្ទះ។ ខ្ញុំគិតថានឹងចែករំលែកពីវិធីហាត់ប្រាណបែបនេះទៅកាន់អ្នកដទៃទៀតដែលដូចខ្ញុំ។ (ម្តាយមួយរូប)

ប្រទេសហ្វីលីពីន

ជនពិការផ្នែកចិត្តសាស្ត្រនិងក្រុមគ្រួសារអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយគ្នានៅផ្ទះតាមរយៈវេទិការជាក់ស្តែងពីចម្ងាយ។ សម្ភារៈសម្រាប់ចូលរួមមិនពិបាករកទេ។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចយកទៅអនុវត្តធ្វើជាទម្លាប់នៃការហាត់ប្រាណរបស់ពួកគេដូចនេះខ្ញុំអាចមើលឃើញស្នាមញញឹមនៅលើមុខពួកគេ។ពួកគេមើលទៅសប្បាយរីករាយមានផាសុខភាពកក់ក្តៅនិងមិនមានអារម្មណ៍ខ្លាចកូវីត១៩នោះទេ។គម្រោងនេះពិតជាគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់។ (ប្រជាសហគមន៍ជំងឺផ្លូវចិត្តប្រចាំប្រទេសថៃ)

ប្រទេសថៃឡង់ដ៏

ខ្ញុំនឹងកូនស្រីរបស់ខ្ញុំចូលចិត្តលេងហ្គេមវាយសត្វចម្លែក ល្បែងត្រិះ ល្បែងរក្សាលំនឹងនិងល្បែងបោះជំហានទៅចំហៀង។
នាងសប្បាយរីករាយ ដូច្នេះខ្ញុំក៏សប្បាយរីករាយណាស់ដែរ។ (ម្តាយ)

ខ្ញុំចូលចិត្តហ្គេមវាយសត្វចម្លែកនិងល្បែងត្រិះបាល់ ខ្ញុំលេងជាមួយម៉ាក់នឹងប៉ារបស់ខ្ញុំវាពិតជាគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់។
(មតិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារដែលមានបញ្ហាអូទីស្ស៊ឹម, អាយុ៣២ឆ្នាំ)

ការហាត់ប្រាណនេះមានភាពសាមញ្ញហើយងាយស្រួល។យើងមានគម្រោងធ្វើការហាត់ប្រាណនេះមួយសប្តាហ៍ម្តង។
(គ្រូបង្រៀនកុមារអូទីស្ស៊ឹម)

ការសិក្ខាសាលានេះមានភាពសប្បាយរីករាយណាស់។ខ្ញុំនឹងបង្រៀបកូនរបស់ខ្ញុំ។ (ម្តាយ)

ប្រទេសវៀតណាម

សេចក្តីបន្ថែម ១:

ឧទាហរណ៍៖ តើគួរដំណើរការសកម្មភាពសិក្ខាសាលាពីចំងាយតាមរបៀបណា?

នេះគឺជាសេចក្តីណែនាំក្នុងសកម្មភាព
រយៈពេល៦០នាទី

១.ជួបជុំគ្នា	
២.ស្វាគមន៍ប្រកាសកាលវិភាគ	៥នាទី
៣.កម្តៅសាច់ដុំ	១០នាទី
៤.សកម្មភាពទី១	១៥នាទី
<សំរាក>	៥នាទី
៥.សកម្មភាពទី២	១៥នាទី
៦.ការសម្រួលអារម្មណ៍	៥នាទី
៧.ការឆ្លុះបញ្ចាំង	៥នាទី
៨.ក្នុងឱកាសលាគ្នា	

ការជួបជុំ

- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកចូលរួមត្រូវបានជូនដំណឹងអោយចូលរួមលើវេទិកាប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែតមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាព
- អ្នកចូលរួមបានចូលរួមក្នុងវេទិកាអនឡាញ
- អ្នករៀបចំកម្មវិធីបង្ហាញកាលវិភាគនៅលើអេក្រង់។

សេចក្តីស្វាគមន៍ ការជម្រាបជូនពីកាលវិភាគ

- វាគឺជាការចាប់ផ្តើមល្អជាមួយបរិយាកាសវិជ្ជមាន ប្រសិនបើសិក្ខាសាលាតែងតែចាប់ផ្តើមជាមួយ នឹងការស្វាគមន៍យ៉ាងសកម្មភាពបែបនេះ។
- អ្នកចូលរួមនឹងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពត្រៀមខ្លួននិងសម្របខ្លួនទៅនឹងសកម្មភាពនៅ ពេលកាលវិភាគត្រូវបានចែករំលែកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅពេលចាប់ផ្តើម។

ការកម្តៅសាច់ដុំ

- ការកម្តៅសាច់ដុំត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីជៀសវាងរបួសណាមួយ។វាផ្តល់ជាយោបល់មួយដើម្បីអោយចេះ យកចិត្តទុកដាក់លើផ្នែកនៃរាងកាយដែលនឹងត្រូវបានប្រើក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដ៏សំខាន់ណាមួយ។សូម មើលសៀវភៅជំនួយសម្រាប់ជាឧទាហរណ៍បន្ថែម។

សកម្មភាព

- ត្រូវកំណត់ចំនួនសកម្មភាពបឋមដោយផ្អែកលើចំនួនពេលវេលាដែលអ្នកមាននិងចំនួនអ្នកចូលរួមដែលនិង តម្រូវចូលរួម។វាចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកហាត់ត្រូវសមជាមុនសិន ដើម្បីអ្នកអាចបែងចែកពេលវេលាចាំបាច់សម្រាប់ កិច្ចការនីមួយៗ។
- ផ្អែកលើឧបសគ្គនិងការចុះខ្សោយរបស់កូនអ្នក រាល់សកម្មភាពសំខាន់ៗគួរត្រូវជ្រើសរើសស្របតាមសៀវភៅណែនាំ។

ការសម្រួលអារម្មណ៍

- សកម្មភាពនេះអាចជួយអោយកុមារបានសម្រាកនិងជៀសវាងការរមួលសាច់ដុំ។
- វាជាគំនិតល្អក្នុងការជ្រើសរើសការសម្រួលអារម្មណ៍មួយនេះដែលផ្តោតលើផ្នែកមួយនៃរាងកាយ ដែលត្រូវបានប្រើក្នុងសកម្មភាពសំខាន់ៗ។ ឧទាហរណ៍ខ្លះៗអាចស្វែងរកបាននៅក្នុងសៀវភៅជំនួយខាងលើ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង

- សួរអ្នកចូលរួមថាតើសកម្មភាពមួយណាដែលពួកគេចូលចិត្តជាងគេហើយសកម្មភាពមួយណាដែលពិបាកសម្រាប់ពួកគេ ។ការបញ្ចេញមតិរបស់ពួកគេមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការកែលម្អកម្មវិធី។
- ប្រសិនបើអ្នកអាចកែលម្អកម្មវិធិសម្រាប់ធ្វើកម្មភាពពេលក្រោយនោះអ្នកចូលរួមនឹងកាន់តែចាប់អារម្មណ៍និងបន្តចូលរួម។

ក្នុងឱកាសលាគ្នា

- វាគឺជាគំនិតមួយដ៏ល្អដែលយើងគួរតែមានទម្លាប់មួយជាមួយគ្នានៅចុងបញ្ចប់នៃកម្មវិធីយើងគួរតែអោយពួកគាត់ច្រៀងចម្រៀងដែលពួកគាត់ចូលចិត្តជាមួយគ្នាឬថតរូបរួមនៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទរឺកុំព្យូទ័ដែលអាចបង្កើនអោយកាន់តែមានបរិយាកាសសប្បាយរីករាយ ។ណាមួយវាក៏ជាការជូនដំណឹងមួយដែលធ្វើអោយអ្នកចូលរួមដឹងថាសកម្មភាពនេះត្រូវបានបញ្ចប់។

សេចក្តីបន្ថែម២:

ឯកសារគោលគំនិតស្តីពីគម្រោង “ការលើកកម្ពស់ដល់ក្រុមឪពុកម្តាយរបស់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេសក្នុងកំឡុងពេលកូវីត១៩” ស្ថិតក្រោមកម្មវិធីនៃការលើកកម្ពស់សហគមន៍របស់ JICA

គិតត្រឹមថ្ងៃទី ២១ ខែមករា ឆ្នាំ ២០២១

ការចង្អុលបង្ហាញ

អនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធជនពិការCRPD (មាត្រា៣១) ចែងថាជនពិការមានសិទ្ធចូលរួមដោយស្មើភាពជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសកម្មភាពកម្សាន្ត ការលំហែនិងកីឡា ។គោលដៅទី៣គឺគោលដៅនៃការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាពក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពល្អនិងសុខមាលភាពសម្រាប់បនុស្សគ្រប់វ័យ ។ក្រុមងាយរងគ្រោះបានរងផលប៉ះពាល់ពីការផ្ទុះឡើងនៃកូវីត១៩គឺជាកុមារដែលមានតម្រូវការពិសេស (រួមមានមនុស្សដែលមានបញ្ហាអូទីស្សឹម,ពិការភាពបញ្ញា,ពិការភាពក្នុងការស្វែងយល់ និងពិការភាពផ្លូវចិត្ត) ។ក្នុងកំឡុងពេលបិទខ្ទប់ ច្បាប់នៃការរក្សាគម្លាតពីគ្នានៅក្នុងសង្គមធ្វើអោយពួកគេត្រូវនៅផ្ទះដោយគ្មានសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរាងកាយនិងទំនាក់ទំនងទៅក្នុងសង្គម ។ដើម្បីលើកកម្ពស់និងទឹកចិត្តក្នុងការរក្សាសុខភាពអោយល្អនិងសុខមាលភាពរបស់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេស APCD បានស្នើសុំការសហការជាមួយអ្នកផ្គត់ផ្គង់ធនធានជនជាតិជប៉ុនលើការកំសាន្ត ការលំហែ និងកីឡាដោយមានការចូលរួមដោយបង្កើតសៀវភៅជំនួយនិងឯកសារផ្សេងៗសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកុមារមានតម្រូវការពិសេស ។បន្ថែមពីនេះក៏មានការដាក់បង្ហាញពីរបៀបដំណើរការដល់បណ្តាប្រទេសអាស៊ានជាពិសេសប្រទេសអនុតំបន់មេគង្គ ។

ចំណងជើងគម្រោង

ស្ដីពីការលើកកម្ពស់ដល់ក្រុមឪពុកម្ដាយដែលមានកុមារមានតម្រូវការពិសេសក្នុងកំឡុងពេលកូវីត១៩

អ្នកអនុវត្តគម្រោង

មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិកស្ដីពីពិការភាព (APCD)

វត្ថុបំណង

1. ដើម្បីលើកកម្ពស់ការចូលរួមរបស់សង្គមក្នុងចលនារាងកាយនិងការលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់មនុស្សដែលមានតម្រូវការពិសេសក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីត១៩។
2. ដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរនិងចែករំលែកការអនុវត្តល្អៗពីដៃគូមកពីប្រទេសជប៉ុន ប្រទេសថៃ បណ្ដាប្រទេសក្នុងអនុតំបន់មេគ្គងនិងបណ្ដាប្រទេសអាស៊ាន ក្នុងការលើកកម្ពស់ចលនារាងកាយក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីត១៩។
3. ដើម្បីពង្រឹងកិច្ចសហការនិងបណ្ដាញរវាងភាគីពាក់ព័ន្ធសម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការនិងការអនុវត្តនាពេលអនាគតទៅលើការអភិវឌ្ឍន៍កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេសតាមរយៈការបង្កើតកម្មវិធីថ្មីតាមអ៊ីនធឺណែតស្ដីពីកម្មវិធីលើកម្ពស់កំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីត១៩។
4. ដើម្បីសង្កេតការបោះពុម្ពផ្សាយនិងបង្ហាញពីរបៀបអនុវត្តចលនារាងកាយដែលសម្របខ្លួនជាមួយនឹងវិធីសាស្ត្រច្នៃប្រឌិតដើម្បីលើកកម្ពស់គុណភាពជីវិតរបស់បុគ្គលដែលមានតម្រូវការពិសេសក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីត១៩។

លទ្ធផលរំពឹងទុក

1. ការចូលរួមរបស់សង្គមក្នុងចលនារាងកាយនិងការលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់បុគ្គលដែលមានតម្រូវការពិសេសត្រូវបាន ផ្សព្វផ្សាយក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីដ១៩។

2. ការអនុវត្តរបស់ដៃគូពីប្រទេសជប៉ុនដល់បណ្តាប្រទេសអាស៊ានជាពិសេសបណ្តាប្រទេសនៅអនុតំបន់មេគ្គងក្នុងការក្នុងការ លើកកម្ពស់ចលនារាងកាយត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរនិងចែករំលែកក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីដ១៩។

3. ការសហការនិងការបង្កើតបណ្តាញទំនាក់ទំនងរវាងភាគីពាន់ព័ន្ធសម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការនិងការអនុវត្តនាពេលអនាគតទៅ ការអភិវឌ្ឍកុមារដែលមានតម្រូវការពិសេសតាមរយៈការបង្កើតថ្មីតាមអ៊ីនធឺណែតស្តីពីកម្មវិធីលើកកម្ពស់ ត្រូវបានពង្រឹងក្នុងកំឡុង ពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីដ១៩។

4. ការបោះពុម្ពផ្សាយនិងការបង្ហាញអំពីវិធីអនុវត្តចលនារាងកាយដែលសម្របខ្លួនជាមួយនឹងវិធីសាស្ត្រច្នៃប្រឌិតដើម្បីលើកកម្ពស់ គុណភាពជីវិតរបស់បុគ្គលដែលមានតម្រូវការពិសេសត្រូវបានមកប្រែនិងផលិតក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្ទុះជម្ងឺកូវីដ១៩។

គោលដៅ

មនុស្សជាង២០០០ នាក់រួមទាំងអ្នកដែលមានតម្រូវការពិសេសឪពុកម្តាយសមាជិកគ្រួសារនិងអាណាព្យាបាលនឹងទទួលបានអត្ថ ប្រយោជន៍តាមរយៈសិក្ខាសាលាដែលបង្ហាញតាមអ៊ីធឺណែតនិងការផ្សព្វផ្សាយការបោះពុម្ពផ្សាយ។ អ្នកពាក់ព័ន្ធនៃគម្រោងមានដូចជា៖

ប្រទេសជប៉ុន

- សង្គមមនុស្សមានអូទីស្សឹមប្រទេសជប៉ុន (ASJ)
- សាកលវិទ្យាល័យ TSUKUBA
- អង្គការជប៉ុនផ្សេងៗទៀតដែលបានធ្វើការជាមួយនិងដើម្បីសកម្មភាពរាងកាយដែលត្រូវបានសម្រួលសម្រាប់អ្នកដែល មានអូទីស្សឹមនិងពិការសតិបញ្ញា។

បណ្តាប្រទេសក្នុងតំបន់អាស៊ាន

- បណ្តាអ្នកមានអូទីស្សឹមក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន (AAN)

- (SMARTER) របស់ប្រទេសព្រុយណេ
- បណ្តាញអូទីស្សឹមកម្ពុជា (CAN), ប្រទេសកម្ពុជា
- Yayasan អូទីស្សឹមឥណ្ឌូនេស៊ី (YAI), ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី
- បណ្តាញអូទីស្សឹមឡាវ (AfA នៅក្នុងប្រទេសឡាវ)
- សមាគមន៍ជាតិអូទីស្សឹមម៉ាឡេស៊ី (NASOM), ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី
- សមាគមន៍អូទីស្សឹមមីយ៉ាន់ម៉ា (MAA) , ប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា
- សង្គមអ្នកមានអូទីស្សឹមហ្វីលីពីន (ASP)
- បណ្តាញអូទីស្សឹមសិង្ហបុរី (ASP), ប្រទេសសិង្ហបុរី
- សមាគមឪពុកម្តាយជនជាតិថៃដែលមានអូទីស្សឹម (AU Thai)
- បណ្តាញអូទីស្សឹមវៀតណាម (VAN), ប្រទេសវៀតណាម

បណ្តាប្រទេសក្នុងអនុតំបន់មេគង្គ

- បណ្តាញសហព័ន្ធ (ពិការសតិបញ្ញា) - បណ្តាញនៅមហាអនុតំបន់មេគង្គ
បណ្តាញក្រុមតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងនៃជនពិការសតិបញ្ញាដែលមកពី៖

- ប្រទេសកម្ពុជា (ក្រុមកុលាប)
- ប្រទេសឡាវ (ក្រុមទេពកោសល្យ)
- ប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា (ក្រុមអនាគតផ្កាយនិងក្រុមផ្កាយព្រឹក)
- ប្រទេសថៃ (ក្រុមដាវរូង)
- ប្រទេសវៀតណាម (ក្រុមអនាគតរបស់ខ្ញុំ)

- ផ្សេងៗទៀត

- សមាគមន៍ជនពិការភាពបញ្ញានៅប្រទេសថៃ (A P I D T H)
- សមាគមន៍ជម្ងឺផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសថៃ និងអង្គការផ្សេងៗទៀតដើម្បីជនពិការភាពផ្លូវចិត្តនៅបណ្តាប្រទេសក្នុងអាស៊ាន។

វិធីសាស្ត្រ

១. ការបកប្រែសំណួរទៅជាភាសាផ្លូវការរបស់សមាជិកអាស៊ាន
២. ការដឹកនាំសំណួរតាមអ៊ីនធឺណែត
៣. ការបកប្រែសកម្មភាព ចលនាកាយផ្ទះសម្រាប់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេស។ (កំណែជប៉ុនប្រែជាភាសាអង់គ្លេស)
៤. ការធ្វើបទសម្ភាសន៍តាមអ៊ីនធឺណែត (បើចាំបាច់)
៥. ផ្លាស់ប្តូការសិក្សាករណី និងការអនុវត្តល្អ
៦. ប្រព្រឹត្តទៅសិក្ខាសាលាតាមអនឡាញ
៧. ការវិភាគទិន្នន័យ និងព័ត៌មាន
៨. បកប្រែសៀវភៅដៃចុងក្រោយទៅជាភាសាជាតិរបស់អាស៊ាន
៩. ការរៀបចំរបាយការណ៍សកម្មភាព
១០. ការចែកចាយសៀវភៅណែនាំទៅកាន់បណ្តាប្រទេសអាស៊ាន។

អ្នករៀបចំកម្មវិធី

ទីភ្នាក់ងារសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិនៃប្រទេសជប៉ុន (JICA)
មជ្ឈមណ្ឌលពិការភាពប្រចាំតំបន់អាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APCD)
សាកលវិទ្យាល័យ TSUKUBA

សហការជាមួយ

បណ្តាញអ្នកមានអូទីស្សឹមក្នុងបណ្តាប្រទេសអាស៊ាន (AAN)
បណ្តាញពិការភាពបញ្ញានៅតំបន់អនុតំបន់មេគង្គ (United ID Mekong Network)
សមាគមថៃសម្រាប់ជំងឺផ្លូវចិត្ត (AMIT)
សមាគមថៃសម្រាប់ជនពិការបញ្ញា (APIDTH)
សមាគមថៃបង្រួបបង្រួមអ្នកមានអូទីស្ស៊ី(AU)
សង្គមអ្នកមានអូទីស្សឹមប្រទេសជប៉ុន (ASJ)