

កុមារចូលសាលាមត្តេយ្យ៖ ការផ្សព្វផ្សាយដោយខ្លួនឯង 3½ - 5 YEARS - KHMER ៣ឆ្នាំកន្លះ - ៥ឆ្នាំ



ជំនាញទាំងឡាយដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងរៀន

កូនរបស់អ្នកកាន់តែឯករាជ្យ និងផ្សព្វផ្សាយ ជាញឹកញាប់ រុករក និងឡើងគោងវត្ថុ។ នៅដំណាក់កាលនេះ កុមារមានការយល់ដឹងតិចតួចអំពីគ្រោះថ្នាក់ និងទាមទារឱ្យមានការឃ្លាំមើលជានិច្ច។

នៅផ្ទះ៖

- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីសុវត្ថិភាពនៅជុំវិញផ្ទះ។
- ត្រូវប្រាកដថា ថ្នាំពុលទាំងអស់រួមទាំងផលិតផលលាងសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំព្យាបាល ត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យផុតពីដៃ ជាពិសេសត្រូវនៅក្នុងទូបាក់សោការពារកុមារក្នុងកម្ពស់១.៥ម៉ែត្រ ពីកម្រាលនីមួយៗ ត្រូវដឹងថាគម្របការពារសុវត្ថិភាព កុមារគឺសម្រាប់ “ទប់ទល់ការពារកុមារ” មិនមែន “ការពារសុវត្ថិភាពកុមារ” ទេ។
- រក្សាទុកថ្នាំបំប៉នឱ្យខ្ពស់ផុតពីដៃកុមារ និងត្រូវប្រាកដថាថតថ្នាំនៅលើឧបករណ៍របស់អ្នក (ឧ. គ្រឿងប្រើប្រាស់ ទូរទស្សន៍) ត្រូវបានបិទភ្ជាប់ដោយសុវត្ថិភាព។
- ទុកឈើគូស និងបារឱ្យផុតពីដៃ។
- រៀបចំផែនការតែចម្រើននេះ នៅក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយអនុវត្តជាមួយនឹងកូនរបស់អ្នក ឱ្យបានទៀងទាត់។ បង្រៀនកូនរបស់អ្នកថា ប្រសិនបើទាក់ដាច់នៅក្នុងភ្លើងនេះ ពួកវាគួរក្រាបចុះ ហើយលូតរុករកចេញ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ ត្រូវបង្រៀនពួកវាពីរបៀបបញ្ឈប់ ទម្លាក់ គ្រប ហើយរៀបចំ ខ្លួន ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកវាត្រូវភ្លើងនេះ។
- បើកញ្ចក់សុវត្ថិភាព ឬស្រទាប់បិទការពារបែកបាក់នៅលើបង្អួច និងទ្វារទាប ហើយបិទស្លាកស្អិត មានពណ៌ចាំងនៅទីខ្ពស់ត្រឹមក្បាលរបស់កុមារ ដើម្បីឱ្យពួកវាអាចមើលឃើញថាមានកញ្ចក់នៅតាម ផ្លូវដែលវាដើរ។

គន្លឹះអំពីការប្រុងប្រយ័ត្ននៅតាមផ្លូវថ្នល់

- ត្រូវកាន់ដៃកូនរបស់អ្នកជានិច្ចនៅក្បែរផ្លូវថ្នល់។ ពន្យល់ពីច្បាប់សុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង ហើយផ្តល់ជាគំរូល្អនៅ ពេលដើរឆ្លងផ្លូវថ្នល់ ដោយគោរពសញ្ញាចរាចរណ៍ទាំងអស់។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឱ្យឈប់ មើល ស្តាប់ និងគិត។



បុព្វហេតុទូទៅនៃការរងរបួស

- ការធ្លាក់ពីបរិក្ខារលេង ឬឧបករណ៍មានកង់ ដូចជាកង់ និងម៉ូតូស្តូទ័រ។
- ផ្លែឆ្នាំង
- គ្រោះថ្នាក់ថយន្ត និងគ្រោះថ្នាក់កិនពីលើនៅតាមច្រកផ្លូវឡាន។
- ការលង់ទឹកនៅក្នុងអាងហែលទឹកក្រោយផ្ទះ អាងងូតទឹក និងប្រភពទឹកផ្សេងទៀតនៅក្នុង និងនៅជុំវិញផ្ទះ។

នៅពេលលេង

- ជ្រើសរើសបរិក្ខារលេងដែលសមរម្យសម្រាប់វ័យរបស់កូនអ្នក និងដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់ រួមមានកង់ ក្តារស្តី និងកង់ស្តូទ័រ។
- ដំឡើងបរិក្ខារលេង និងបន្ទប់តូចឱ្យឆ្ងាយពីតួដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ រួមមានផ្លូវដើររឹង សម្ភារដាក់នៅតែមន្តស្លេច និងដំបងចុងស្រួច។ ដាក់សម្ភារដែលអាចទប់ការធ្លាក់ ឬជួល (ឧទាហរណ៍ សំបកកោងកាង) នៅក្រោមបរិក្ខារ និងនៅក្នុងទីតាំងដែលអាចជួល។
- កម្ពស់ការធ្លាក់ពីបរិក្ខារលេង គួរតែមានកម្ពស់តិចជាង១.៥ម៉ែត្រ។
- រកមើលបន្ទះលោតលេង (trampoline) ដែលអនុលោមតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី AS 4989 ហើយមានបន្ទះទប់ទ្រ សុវត្ថិភាព និងសំណាញ់សុវត្ថិភាព។
- របាំងការងារសុវត្ថិភាពតម្រូវឱ្យមានសម្រាប់អាងហែលទឹក និងស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅច្រៅ ជាង៣០សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រូវពិនិត្យមើលនិងថែទាំរបាំង និងទ្វាររបស់អ្នក ឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថាវាដំណើរការត្រឹមត្រូវ។
- ឃ្លាំមើលកូនរបស់អ្នកជានិច្ច នៅពេលវាចំពងលេងជាមួយសត្វ។
- ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាព ហើយចង់រតែវាបានត្រឹមត្រូវជានិច្ចនៅពេលជិះស្តី ឬជិះកង់ ក្តារស្តី ឬកង់ស្តូទ័រ។ កុមារគួរតែពាក់ប្រដាប់ការពារកង់ និងទ្រនាប់ការពារកង់ដៃ និងជង្គង់ពេលជិះស្តី។
- ត្រួតពិនិត្យរាល់សកម្មភាពនៃការជិះកង់ កង់ស្តូទ័រ ម៉ូតូ និងក្តារស្តី។
- មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកុមារជិះកង់ ឬជិះស្តីនៅលើដងផ្លូវទេ។
- កាត់តម្រឹមមែកឈើ និងគុម្ពឈើឱ្យទាបត្រឹមភ្នែករបស់កុមារ។

កុមារចូលសាលាមត្តេយ្យ៖ ការផ្សព្វផ្សាយដោយខ្លួនឯង

៣ឆ្នាំកន្លះ - ៥ឆ្នាំ

គន្លឹះអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងរថយន្ត

- កុំទុកកូនរបស់អ្នកចោលនៅក្នុងរថយន្ត។ សីតុណ្ហភាពនៅក្នុងរថយន្តអាចមានចាប់ពី 20 – 30° ក្តៅជាងសីតុណ្ហភាពនៅខាងក្រៅ។ នៅពេលអ្នកចេញពីរថយន្ត ត្រូវយកកូនរបស់អ្នកទៅជាមួយអ្នក - ទោះបីជាត្រូវទៅបំពេញការងារតូចតាចក្តី។
- ប្រើប្រាស់កៅស៊ូសុវត្ថិភាពកុមារដែលបែរមុខទៅខាងមុខ ហើយបានចងតែយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងមានបំពាក់ខ្សែចង ឬកៅស៊ូទ្រទ្រង់សុវត្ថិភាពដែលបានអនុញ្ញាតត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់។
- ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកអង្គុយក្នុងកៅស៊ូសុវត្ថិភាព ពាក់ខ្សែក្រវាត់ការពារសុវត្ថិភាព រហូតទាល់តែវាអង្គុយលែងចុះ។
- ផ្តល់ទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើនក្នុងអំឡុងពេលបើកបរ ដើម្បីជៀសវាងការខ្សោះជាតិទឹក។
- ត្រូវប្រាកដថាកុមារចូល និងចេញពីរថយន្តនៅខាងចិញ្ចើមផ្លូវ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។

ចំពោះព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម អំពីប្រធានបទណាមួយដែលគ្របដណ្តប់នៅក្នុងសន្លឹកព័ត៌មាននេះ រួមទាំងកៅស៊ូសុវត្ថិភាព កុមារក្នុងរថយន្ត និងបទបញ្ញត្តិសម្រាប់បាំងការពារអាងហែលទឹក និងស្ប៉ា សូមចូលមើល

www.kidsafevic.com.au

គន្លឹះទូទៅអំពីសុវត្ថិភាព

1. ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានជំនាញ CPR /ការសង្គ្រោះបឋមបច្ចុប្បន្ន។
2. បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឱ្យយល់ដឹងពីទឹកជាមូលដ្ឋាន និងចុះឈ្មោះឱ្យកូនចូលរៀនហែលទឹកពីគ្រូជំនាញ។
3. បង្កើតច្បាប់ទម្លាប់ពេលនៅក្នុង ឬនៅជុំវិញអាងហែលទឹករបស់អ្នក និងឃ្លាំមើលកូនគ្រប់ពេលវេលាជានិច្ច។
4. ដាក់គ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងនៅក្រៅតំបន់បន្ទប់គេង ធ្វើតេស្តវាជារៀងរាល់ខែ ដោយចុចប៊ូតុងធ្វើតេស្ត និងប្តូរថ្មីជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ មានតែគ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងដែលដំណើរការប៉ុណ្ណោះ ជួយសង្គ្រោះជីវិត។
5. រក្សាកុមារឱ្យនៅឆ្ងាយពីសត្វឆ្កែ ខណៈពេលដែលពួកគេកំពុងឱ្យចំណីសត្វឆ្កែ។ ត្រូវឃ្លាំមើលកុមារនៅជុំវិញសត្វចិញ្ចឹមជានិច្ច។
6. ជ្រើសរើសឧបករណ៍លេង និងប្រដាប់ក្មេងលេងដែលសមស្របតាមវ័យ និងការលូតលាស់របស់កូនអ្នក។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Kidsafe Victoria 9036 2306
 លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់សុខភាពមាតា និងកូន ២៤ម៉ោង 13 22 29
 លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់កិច្ចការអ្នកប្រើប្រាស់ប្រដាប់ក្មេងលេង 1300 364 894
 រដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ា និងលេខទូរស័ព្ទសុវត្ថិភាពនៃការថែទាំទារក

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល 13 11 26
 បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ www.raisingchildren.net.au
 លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់មាតាបិតា រដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ា 132 289

គាំទ្រដោយ៖



Education
and Training

