

## វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាលើកទី ១៤

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាលើកទី ១៤ ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងនៅថ្ងៃទី ១៨ ដល់ ២០ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២៣ នៅសណ្ឋាគារពូលីវី រាជធានីភ្នំពេញ ដោយមានការចូលរួមពីគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សានៃវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ (PTEC) និង វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង(BTEC)។ នៅថ្ងៃទី១ អ្នកចូលរួមបានចែករំលែកខ្លឹមសារដែលបានរៀនពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនៅប្រទេសជប៉ុនកាលពីខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២៣។ លើសពីនេះទៅទៀត គ្រូឧទ្ទេសក៏បានចែករំលែកចំណេះដឹងដែលទទួលបានពីបទបង្ហាញរបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យ Monobe (Yokohama National University) និងសាស្ត្រាចារ្យ Saito (សាកលវិទ្យាល័យ Saitama) នៅអំឡុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជប៉ុននៅឯសាកលវិទ្យាល័យ តូក្យូ ហ្គាតិហ្គេ។ (សូមយោងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានលេខ១៤)



វាក៏ពិតជាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដ៏មានអត្ថន័យមួយ រួមនឹងការពិភាក្សាយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់អំពីការប្រើប្រាស់ឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពនូវអ្វីដែលខ្ញុំបានសិក្សាពីការបណ្តុះបណ្តាលនៅប្រទេសជប៉ុនសម្រាប់ការបង្រៀននៅវិទ្យាស្ថានទាំងពីរ។

## អិត្តសហរួមអិត្តិការជាមួយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល

MASUKO Yuuka

### ផ្នែកទី ១៖ សិក្ខាសាលា

នៅថ្ងៃទី ២ គម្រោងSHCC បានធ្វើការសហការជាមួយអង្គការ FIDR ដែលផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកអប់រំផ្តោតលើអាហារូបត្ថម្ភនៅប្រទេសកម្ពុជា។ យើងបានអញ្ជើញក្រុមការងារ FIDR Cambodia ក្នុងផ្តល់ការបង្រៀនអំពីការអប់រំអាហារូបត្ថម្ភដែលមាននៅក្នុងជំពូកទី ៥ ក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោលសុខភាពសិក្សាសម្រាប់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យ។ ក្នុងនោះដែរ គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាបានសិក្សាស្វែងយល់កាន់តែស៊ីជម្រៅបន្ថែមទៀតអំពីព័រមិតអាហារ និងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ ទាំងនេះគឺជាបទពិសោធន៍ដ៏ល្អមួយសម្រាប់គ្រូឧទ្ទេសដោយមានការផ្តល់មតិយោបល់បន្ថែមពីអ្នកជំនាញ។ គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាជាច្រើនបានសម្តែងការកោតសរសើរចំពោះសម្ភារៈបង្រៀនដែលធ្វើដោយដៃជប៉ុនប្រសប់។ ជាចុងក្រោយ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ FIDR Cambodia សម្រាប់ពេលវេលា និងការខិតខំប្រឹងប្រែងចែករំលែកនូវចំណេះដឹងទាំងឡាយ។



# ផ្នែកទី ២៖ សិក្ខាសាលា

នៅថ្ងៃទី ៣ យើងបានចុះទស្សនកិច្ចនៅសាលាបឋមសិក្សាមួយនៅស្រុកស្រីសន្ធរ ខេត្តកំពង់ចាម ដែលជាសាលាគោលដៅសម្រាប់ការអប់រំអាហារូបត្ថម្ភរបស់អង្គការ FIDR ហើយយើងបានអនុវត្តសកម្មភាពដូចខាងក្រោម៖

- (i) ការអង្កេតថ្នាក់អប់រំអាហារូបត្ថម្ភ (ថ្នាក់ទី ៤)
- (ii) ការបង្រៀនស្តីពី «ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំជក់លើសុខភាព» ដោយគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា សម្រាប់សិស្សថ្នាក់ទី៦។
- (iii) ការបង្រៀនស្តីពី «សុវត្ថិភាពសាលារៀន» ដោយគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាសម្រាប់គ្រូបឋមសិក្សា និងអនុវិទ្យាល័យ។



(i) សកម្មភាពសិស្សថ្នាក់ទី៤ រៀនអំពី ពីវីតាមីនអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភ



(ii) សកម្មភាពថ្នាក់សុខភាពបង្រៀន ដោយគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា (លោក ស្រី យីវីសុខុម)



(iii) ការបង្រៀនដោយ ដោយគ្រូ ឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា (លោកស្រី ផេង សារ៉ាយ)

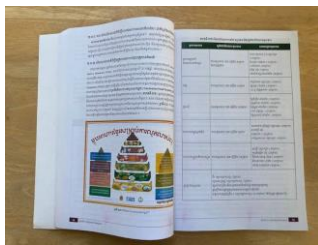


ពួកយើងពិតជាត្រេកអរយ៉ាងខ្លាំងដែលបានទទួលក្រុមា ពីសាលារៀនព្រមទាំងការស្វាគមន៍យ៉ាងកក់ក្តៅ។




**សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖**  
 Foundation for International Development /Relief  
 (FIDR) <https://www.fidr.or.jp>

## ពីវីតាមីនអាហារ (Food Pyramid)



ពីវីតាមីនអាហារកម្ពុជាក៏ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្នុងសៀវភៅសិក្សាគោលសុខភាពសម្រាប់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យដែលបានបោះពុម្ពនៅឆ្នាំ២០២៣ ក្រោមកិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់អង្គការ F I D R។ គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារផ្នែកលើចំណីអាហារ (FBDG) ត្រូវបានស្នើឡើងដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ការទទួលបានអាហារត្រូវបានបង្ហាញជារូបភាពរាងពីវីតាមីនដែលបែងចែកអាហារជាប្រាំមួយប្រភេទអាហារនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ពីវីតាមីនអាហារមានរាងខុសៗគ្នានៅក្នុងប្រទេសផ្សេងគ្នា ដោយប្រទេសកម្ពុជាមានរូបរាងជាកំពូលប្រាសាទអង្គរវត្ត។ ចំណែកពីវីតាមីនអាហារនៅប្រទេសជប៉ុនមានរូបរាងដូចបានបង្ហាញនៅខាងស្តាំ។



## 14th School Health Training at Poulo Wai Hotel

The 14<sup>th</sup> School Health Lecture Training was held on 18<sup>th</sup> - 20<sup>th</sup> October 2023 at Poulo Wai Hotel in Phnom Penh which was participated by School Health lecturers from Phnom Penh Teacher Education College (PTEC) and Battambang Teacher Education College (BTEC). On Day 1, participants shared the contents learnt from the Japan Training on September 2023. Moreover, they also shared the knowledge that was received from the lectures of Prof. Monobe (Yokohama National University) and Prof. Saito (Saitama University) at Tokyo Gakugei University during the Japan Training (Please refer to Newsletter vol.14).



It was meaningful training, as well as a careful discussion of how to make the best use of what learned from the Japan training for teaching at both institutes.

## Collaboration with NGO

MASUKO Yuuka

### Part I. Workshop

On Day 2, SHCC had a collaboration session with the NGO FIDR which provides educational support focusing on nutrition in Cambodia. We invited FIDR Cambodia team members as lecturers about nutritious education which is in Chapter 5 in School Health Textbook for Teacher Education College. School Health lecturers received lectures on Food Pyramid and food safety from FIDR. With comments from experts, it was a great learning experience. Many of our lecturers expressed their admiration for the ingenious handmade teaching materials. Thank to FIDR Cambodia for your time and effort.



## Part II. School visit

On Day 3, we visited a primary school in Srei Santho District, Kampong Cham Province, which is a target school for nutrition education by FIDR, and carried out the following activities.

- (i) Observation of nutrition education class (Grade 4)
- (ii) A lesson on “Effects of tobacco on health” by a School Health lecturer for Grade 6 students
- (iii) Lecture on “School Safety” by a School Health lecturer for Primary and lower secondary school teachers.



(i) Activities of Grade 4 students are learning Food pyramid and nutrition.



(ii) Activities of School Health class by School Health lecturer (Mr. Srey Khivsokhom)



(iii) Activities of Lecture by School Health lecturer (Ms. Pheng Saray)



We were delighted to receive a Kroma from the school with a warm welcome.




**For more information:**  
 Foundation for International Development /Relief  
 (FIDR) <https://www.fidr.or.jp>

## Food Pyramid



The Cambodian food pyramid is also included in School Health textbook for Teacher Education College which published in 2023, with the cooperation of FIDR. The Food-Based Dietary Guideline (FBDG) were proposed by Ministry of Education, Youth and Sport in Cambodia. The recommended food intakes are visually illustrated for six food types in the Cambodia food pyramid. Food pyramids take different shapes in different countries, with Cambodia being Angkor Wat. The one that is shown on the right is Japan Food Pyramid.

