

ໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນ (CEP) 2021
ໂຄງການພິເສດໄຈກາ (JICA Special Project)



ປຶ້ມຄູ່ມື HAPI-IE

ກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍຂອງບຸກຄົນ
ຜູ້ທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ພິການທາງສະຕິປັນຍາ ແລະ ພິການທາງດ້ານຈິດໃຈໃນບັນ
ດາປະເທດອາຊຽນໃນລະຫວ່າງຊ່ວງໂຄວິດ-19



University of Tsukuba



ປຶ້ມຄູ່ມື HAPI-IE ກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍຂອງ
ບຸກຄົນ ຜູ້ທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ພິການທາງສະຕິປັນຍາ ແລະ ພິການທາງດ້ານຈິດໃຈ
ໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນເພື່ອຮັບມືກັບຊ່ວງໂຄວິດ-19

ສູນພັດທະນາແລະພິກອິບຣິມຄົນພິການແຫ່ງອາຊີປາຊີຟິກ (ສພອ.)
ບາງກອກ, ປະເທດໄທ

ໂທ +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507
www.apcdfoundation.org

ສາລະບານ

ຄຳນຳ	4
ບົດທີ 1: ບົດນຳ	7
ບົດທີ 2: ວິທີໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມື	
• ຫຼັກການຂອງປຶ້ມຄູ່ມື	9
• ວິທີການຈັດກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍຜ່ານແພັດຟອມຊຸມ (Zoom)	10
• ການກະກຽມສື່ການສອນ	14
• ວິທີການຈັດກິດຈະກຳຕົວຈິງ	14
ບົດທີ 3: ກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແນະນຳ	17
ບົດທີ 4: ຄຳຖາມທີ່ພົບເລື້ອຍ, ບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບ ແລະ ການຮ່ວມມືໃນອະນາຄົດ	29
ບົດທີ 5: ສຽງຂອງຜັນທະມິດຈາກບັນດາປະເທດອາຊຽນ	33
ພາກເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 1:	
ຕົວຢ່າງ: ວິທີການຈັດກິດຈະກຳຢູ່ໃນການອົບຮົມຕົວຈິງ	35
ພາກເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 2:	
ເອກະສານແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບໂຄງການ “ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ພໍ່ແມ່ກຸ່ມເດັກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ ເພື່ອຮັບມືໃນລະຫວ່າງ COVID-19”	38

ຄໍານໍາ

ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກດີໃຈເປັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ໄດ້ຮ່ວມມືກັບທຸກທ່ານ ແລະ ໄດ້ສໍາເລັດການຝຶກອົບຮົມທັງ 3 ຄັ້ງ ແລະ ໄດ້ສ້າງປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຂຶ້ນມາ.

ໂຄງການນີ້ແມ່ນໄດ້ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນພາຍໃຕ້ໂຄງການທີ່ເອີ້ນວ່າ: ໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນ (CEP) ຂອງອົງການໄຈກາ (JICA), ເຊິ່ງມີຈຸດປະສົງເພື່ອສະໜັບສະໜູນກິດຈະກຳຂັ້ນພື້ນຖານໃນລະດັບຊຸມຊົນໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບຊ່ວງທີ່ມີການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19. ຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມປະທັບໃຈຢ່າງຍິ່ງທີ່ໄດ້ເຫັນເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຫຼິ້ນເກມປະເພດຕ່າງໆດ້ວຍຮອຍຍິ້ມຈາກກອງປະຊຸມ ແລະ ຄລິບວິດີໂອ. ຂ້າພະເຈົ້າເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ຈະມີຄຸນຄ່າ ສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດທຸກຄົນ ລວມທັງພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນ ເພາະວ່າມັນເກີດຈາກ ການລວບລວມຄວາມຮູ້, ປະສົບການ, ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມຮັກແພງທີ່ມີຕໍ່ເດັກນ້ອຍຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການ.

ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ພົ້ນເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງໂຄງການນີ້ແມ່ນເຄືອຂ່າຍທີ່ເຂັ້ມແຂງ ແລະ ມີການຮ່ວມມືທີ່ດີໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນ. ພວກເຮົາພົບວ່າພວກເຮົາສາມາດສື່ສານ, ອອກກຳລັງກາຍ, ຍິ້ມ ແລະ ຫົວໄປພ້ອມໆກັນ, ເຖິງແມ່ນວ່າເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ 19 ພວມແຜ່ລະບາດຢູ່ໃນຂະນະນີ້.

ຂ້າພະເຈົ້າຢາກຂໍຂອບໃຈມາຍິ່ງ ສພອ., ດຣ. ສະວະເອະ ແລະ ທີມງານຊັບພະຍາກອນຍີ່ປຸ່ນຈາກມະຫາວິທະຍາໄລ

ສຸກບະ ພ້ອມທັງອົງການອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ສໍາລັບຄວາມພະຍາຍາມແລະການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງທ່ານໃນໂຄງການ.

ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າທ່ານຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນກັບການອອກກຳລັງກາຍຈາກປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຢູ່ເຮືອນ!



ທ່ານ ໂມຣິຕະ ທະກະຣິໂຣ,
ຫົວໜ້າຜູ້ແທນອົງການໄຈກາປະຈຳຫ້ອງການປະເທດໄທ

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮຽນ ແລະ ຝຶກກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການພັດທະນາທາງການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກຝິກການຢູ່ທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລສຸກບະໃນປະເທດ ຍີ່ປຸ່ນ.

ໃນຊ່ວງທ້າຍເດືອນເມສາ ປີ 2020, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສະຖາບັນອື່ນໆໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນຈຳເປັນຕ້ອງຖືກລະງັບການອອກນອກພື້ນທີ່ ແລະ ກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ເຄີຍຖືກຈັດຂຶ້ນສໍາລັບເດັກຝິກການກໍ່ຕ້ອງຖືກຍົກເລີກ.

ຫຼັງຈາກການປິດບໍ່ດົນ, ບັນດາພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກຝິກການທີ່ເຄີຍເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າວ່າລູກຂອງພວກເຂົາກິນອາຫານຫຼາຍ ເກີນໄປຍາມຢູ່ເຮືອນ, ພວກເຂົາບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ພວກເຂົາຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈ ເພາະວ່າພວກເຂົາບໍ່ມີກິດຈະກຳໃຫ້ເຮັດເປັນກິດຈະວັດ ຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ມີອາການຮ້າຍແຮງກ່ອນເກົ້າ. ພໍ່ແມ່ເອງກໍ່ຮູ້ສຶກເຄັ່ງຄຽດ ແລະ ກັງວົນໃຈກ່ຽວກັບການຈັດການກັບສະພາບການທີ່ເປັນຢູ່, ເຊິ່ງບໍ່ເຄີຍປະສົບມາກ່ອນ. ສະນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງໄດ້ລວບລວມເພື່ອນຮ່ວມງານ ແລະ ວາງແຜນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຝິກການທາງດ້ານພັດທະນາການມີ ຄວາມສຸກໃນການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ໃຊ້ຊີວິດຢ່າງມີສຸຂະພາບດີໃນສະພາບການນີ້, ເຊິ່ງແຜນນີ້ແມ່ນເປັນການຈັດກິດຈະກຳອອນລາຍ. ເຖິງແມ່ນ ວ່າຂ້າພະເຈົ້າຈະບໍ່ມີຄວາມສາມາດທາງດ້ານເຕັກໂນໂລຊີຫຼາຍປານໃດ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບເຕັກໂນໂລຊີການສື່ສານຈາກການທົດລອງ ແລະ ລອງຜິດລອງຖືກ ພ້ອມທັງນຶກເຖິງໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາໄວ້ໃນໃຈຢູ່ສະເໝີ. ຄວາມຊົງຈໍາຈຶ່ງເປັນຕົ້ນກຳເນີດຂອງຄວາມຮູ້.

ເນື້ອຫາພາຍໃນປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມາຈາກປະສົບການຂອງຕົວຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານ. ແນ່ນອນວ່າທ່ານອາດຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປະຕິບັດໃຫ້ ຄ້າຍຄືກັບສິ່ງທີ່ຂຽນໄວ້ໃນປຶ້ມຄູ່ມື. ທ່ານສາມາດປັບເນື້ອຫາພາຍໃນເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນມ່ວນຊື່ນສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳໄດ້. ເພື່ອນຮ່ວມງານ ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຄີຍພະຍາຍາມ ແລະ ລົ້ມເຫຼວຫຼາຍເທື່ອ, ສະນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງຢາກໃຫ້ທ່ານໄດ້ລອງເຮັດຫຼາຍໆເທື່ອ ແລະ ຍົກລະດັບເນື້ອຫາໃຫ້ເກີດ ສິ່ງໃໝ່ທີ່ດີກວ່າສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ການທົດລອງ ແລະ ການຍົກລະດັບເນື້ອຫາຂອງທ່ານຈະເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນສໍາລັບການປັບປຸງໃຫ້ກັບເຮົາ.



ທ່ານ ດຣ. ສະວະເອະ ຢູກິໂນຣິ
ຮອງສາດສະດາຈານ
ນັກຈິດຕະວິທະຍາພັດທະນາການຄລິນິກ, ຄະນະສຸຂະພາບແລະວິທະຍາສາດການກິລາ
ມະຫາວິທະຍາໄລສຸກບະ

ສພອ ຂໍຂອບໃຈອົງການຮ່ວມມືສາກົນຢີ່ປຸ່ນ (JICA) ແລະມະຫາວິທະຍາໄລສຸກບະ ທີ່ໄດ້ໃຫ້ການຮ່ວມມື ແລະມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ໃນໂຄງການ “ສົ່ງເສີມກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ຝຶກການທາງສະຕິປັນຍາ, ແລະ ຝຶກການທາງດ້ານຈິດໃຈໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນ ເພື່ອຮັບມືໃນຊ່ວງໂຄວິດ-19” ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ສຳຄັນຂອງໂຄງການແມ່ນປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ພໍ່ແມ່ຂອງເດັກ ເພື່ອສົ່ງເສີມກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍສຳລັບລູກໆຂອງພວກເຂົາ. ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ປະກອບມີທັງພາສາອັງກິດ ແລະພາສາຂອງບັນດາປະເທດສະມາຊິກອາຊຽນ. ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຈະມີປະໂຫຍດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອກຸ່ມເປົ້າໝາຍໃນພາກພື້ນອາຊຽນຂອງພວກເຮົາໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໃນໄລຍະຫຼັງຈາກການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19.

ພວກເຮົາຂໍຂອບໃຈມາຍັງທຸກຄູ່ຮ່ວມມືອາຊຽນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນສະມາຊິກຂອງເຄືອຂ່າຍໂອທິສຕິກອາຊຽນ, ເຄືອຂ່າຍຄວາມຝຶກການທາງສະຕິປັນຍາຂອງສະຫະປະຊາຊາດໃນອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງ, ສະມາຄົມໂລກຈິດແຫ່ງປະເທດໄທ, ສະມາຄົມເພື່ອຄົ້ນຝຶກການທາງສະຕິປັນຍາໄທ, ແລະ ສະມາຄົມສະຫະພັນໂອທິສຕິກໄທ. ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນແຕ່ລະກອງປະຊຸມແລະແນະນຳການປັບປຸງປຶ້ມຄູ່ມື. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ເພື່ອນຮ່ວມງານຈາກບຣູໄນແລະສິງກະໂປບໍ່ສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການນີ້ໄດ້. ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າໂຄງການດັ່ງກ່າວຈະສົມບູນກວ່າຖ້າປະເທດທັງສອງສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໄດ້”

ພວກເຮົາເຊື່ອໝັ້ນວ່າໂຄງການດັ່ງກ່າວຈະເປັນແບບຢ່າງໃນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບບັນດາຄູ່ຮ່ວມມືແລະເຄືອຂ່າຍຕ່າງໆໃນປະເທດຢີ່ປຸ່ນ ແລະ ບັນດາປະເທດອາຊຽນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໃນທາງບວກສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມເປັນຝຶກ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸໃນໄລຍະວິກິດການໂຄວິດ-19 ໃນປະຈຸບັນຂອງພາກພື້ນຂອງພວກເຮົາ.



ທ່ານ ຝິລຸນ ລາຍສະມິດ
ຜູ້ບໍລິຫານ ສພອ

ບົດທີ 1

ບົດນຳ

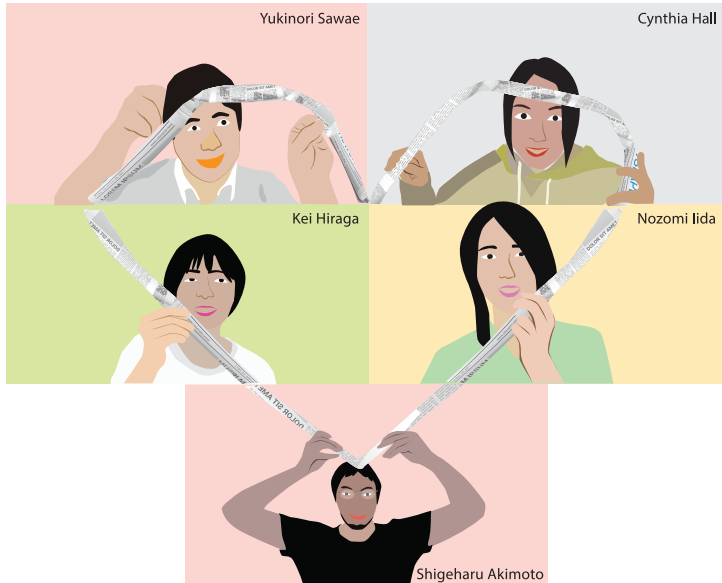
CEP ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນ (CEP) ເລີ່ມການຮ່ວມມືທາງດ້ານວິຊາການເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງລວມທັງຄົນພິການ (PWDs) ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19.

ລະດົມຊັບພະຍາກອນແນວໃດ?

ທຶນສະໜັບສະໜູນສຳລັບ CEP ແມ່ນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສຳນັກງານອົງການຮ່ວມມືສາກົນຍີ່ປຸ່ນ (JICA) ປະຈຳປະເທດໄທ. ສພອ. ຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ດຳເນີນໂຄງການ, ແລະ ມະຫາວິທະຍາໄລສຸກບະກຳໄດ້ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານວິຊາການໃນການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້. ທັງສາມພາກສ່ວນເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຢ່າງໃກ້ຊິດໃນດ້ານການວາງແຜນ, ການປະຕິບັດ, ແລະ ການຕິດຕາມກວດກາ.

ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງຈັດໂຄງການ CEP ສຳລັບບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອ ເປັນພິເສດ ແລະ ຄອບຄົວໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນເພື່ອຮັບມືກັບຊ່ວງ ໂຄວິດ-19?



ທີມງານບຸກຄະລາກອນຂອງຍີ່ປຸ່ນ

ໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19, ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນ ແມ່ນມີສຸຂະພາບບໍ່ດີ ທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ, ເຊິ່ງສ້າງຄວາມ ກັງວົນໃຈໃຫ້ກັບຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ພວກເຂົາກິນອາຫານທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ນັ່ງຫຼິ້ນອນຫຼັ້ນໂທລະສັບມືຖື, ແລະ ຕອນເຂົ້ານອນ. ພວກເຂົາມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະນໍ້າໜັກຂຶ້ນ ແລະ ເກີດຄວາມອຸກອັ່ງ, ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນພວກເຂົາບໍ່ມີປະຕິສຳຜັນກັບຄອບຄົວ ຕົນເອງ ແລະ ອາດຈະກະທຳຮ້າຍຕໍ່ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງຕົນເອງນຳ.

“ສິນທີ່ສັນຍາສະຫະປະຊາຊາດວ່າດ້ວຍສິດທິຂອງຄົນພິການ”

ມາດຕາ 30: ການມີສ່ວນຮ່ວມທາງດ້ານວັດທະນະທຳ, ການພັກຜ່ອນຢ່ອນໃຈ, ການພັກຜ່ອນ ຍາມຫວ່າງ ແລະກິລາ.

ຄົນພິການມີສິດເທົ່າທຽມກັບບຸກຄົນອື່ນໃນການເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ມ່ວນຊື່ນກັບສິລະປະ,

ກິລາ, ເກມ, ຮູບເງົາ ແລະ ກິດຈະກຳປັນເທິງອື່ນໆ, ສະນັ້ນ ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຄວນເຂົ້າ ເຖິງທຸກຄົນ, ລວມທັງເດັກພິການບໍ່ວ່າຈະເປັນເວລາຫລືສະຖານທີ່ໃດກໍຕາມ.



ບໍ່ມຸ່ງມືນີ້ແມ່ນເປັນເຄື່ອງມືເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ພິການທາງສະຕິປັນຍາ, ແລະ ພິການທາງດ້ານຈິດໃຈໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມ ກັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງຕົນເອງ ໂດຍການນຳໃຊ້ແຜັດຟອມຕົວຈິງໃນລະຫວ່າງສະຖານະການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ 19. ຂໍໃຫ້ທ່ານເພີດເພີນກັບການອອກກຳລັງກາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຂອງພວກເຮົາຍິ່ມ ໄປກັນເລີຍ!

ບົດທີ 2

ວິທີໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມື ຫຼັກການຂອງປຶ້ມຄູ່ມື

- 1) ໃນຊ່ວງການກັກກັນເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19, ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ມີຈຸດປະສົງເພື່ອຍົກລະດັບຄຸນນະພາບຊີວິດ ແລະ ສົ່ງເສີມແບບແຜນການໃຊ້ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຜ່ານການອອກກຳລັງກາຍ.
- 2) ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ມີຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະຊຸກຍູ້ພໍ່ແມ່, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ, ຄູ ຫຼືຜູ້ປົກຄອງໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ແລະຫຼິ້ນກັບລູກຂອງພວກເຂົາຢູ່ເຮືອນ.
- 3) ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ໃຊ້ການປະຕິສຳພັນຜ່ານແພັດຟອມສະເໝືອນຈິງເພື່ອຖ່າຍໂອນຄວາມຮູ້ ແລະການອອກກຳລັງກາຍໃນຊ່ວງການລອກດາວ ເນື່ອງຈາກການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ- 19, ເມື່ອການຝຶກອົບຮົມແບບພົບປະ (ແບບເຊິ່ງໜ້າ) ແລະ ການເດີນທາງລະຫວ່າງປະເທດບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.
- 4) ເຖິງແມ່ນວ່າຫົວຂໍ້ໂຄງການແມ່ນ “ການສົ່ງເສີມກິດຈະກຳທາງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ຝຶກການທາງສະຕິປັນຍາ, ແລະ ຝຶກການທາງດ້ານຈິດໃຈ,” ເມື່ອຕ້ອງອ້າງເຖິງພວກເຂົາ

ມາສ້າງກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍອອນລາຍ ໂດຍໃຊ້ວັດສະດຸທີ່ທຸກ
ທ່ານມີຢູ່ເຮືອນນຳກັນ!

ວິທີການອອກກຳລັງກາຍຜ່ານແພັດຟອມຊຸມ (Zoom)

ຊຸມ ແມ່ນໂປແກຼມສື່ສານໄລຍະທາງໄກທີ່

- ໃຊ້ງານໄດ້ຜູ້ພາຍໃນ 45 ນາທີ
- ໃຊ້ງ່າຍ ແລະ ມ່ວນ
- ເປັນທີ່ນິຍົມ
- ເປັນສາກົນ

• ລົງທະບຽນບັນຊີຂອງທ່ານກັບຊຸມແນວໃດ?

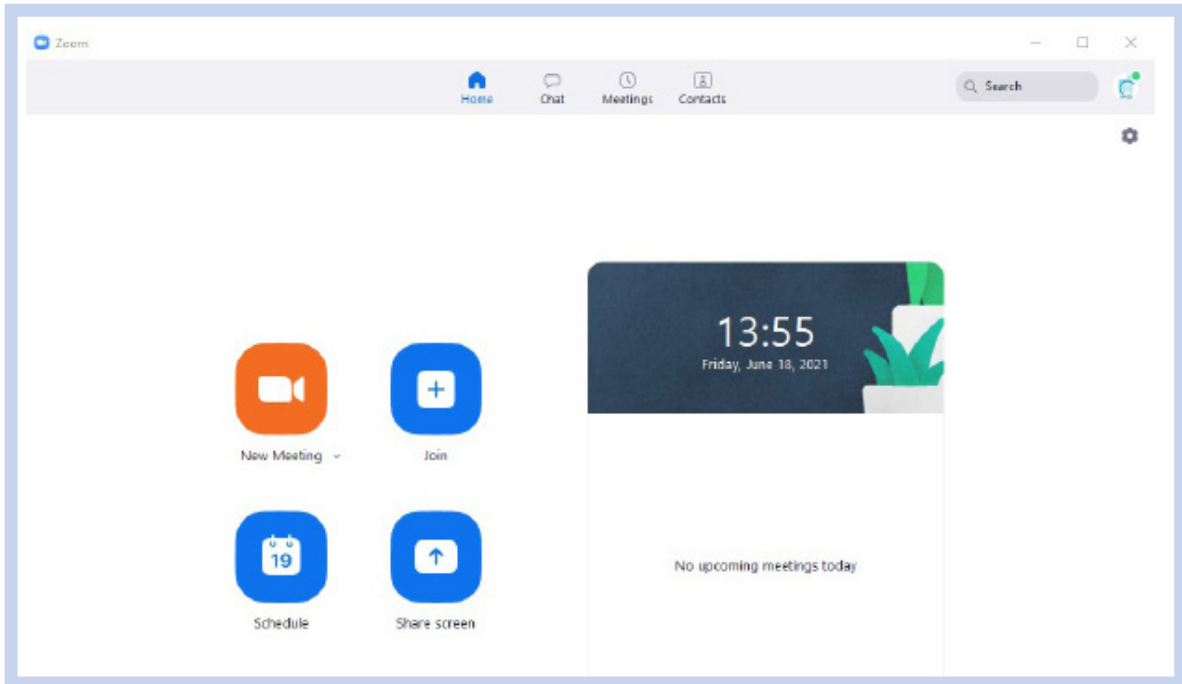
1. ດາວໂຫລດແອັບພິເຄຊັນໄວ້ທີ່ໜ້າຈໍຄອມພິວເຕີ ຫຼືອຸປະກອນມືຖື
ທ່ານສາມາດລົງທະບຽນ (sign up) ໂດຍ:
 - ສ້າງບັນຊີດ້ວຍທີ່ຢູ່ອີເມວ ແລະ ລະຫັດຜ່ານຂອງທ່ານ.
 - ລົງຊື່ເຂົ້າໃຊ້ (sign in) ດ້ວຍໂປແກຼມ SSO (Single Sign-On) ຫຼືບັນຊີ Google ຫຼື Facebook ຂອງທ່ານ.

• ເຂົ້າຮ່ວມໂປແກຼມທາງໄກແນວໃດ?

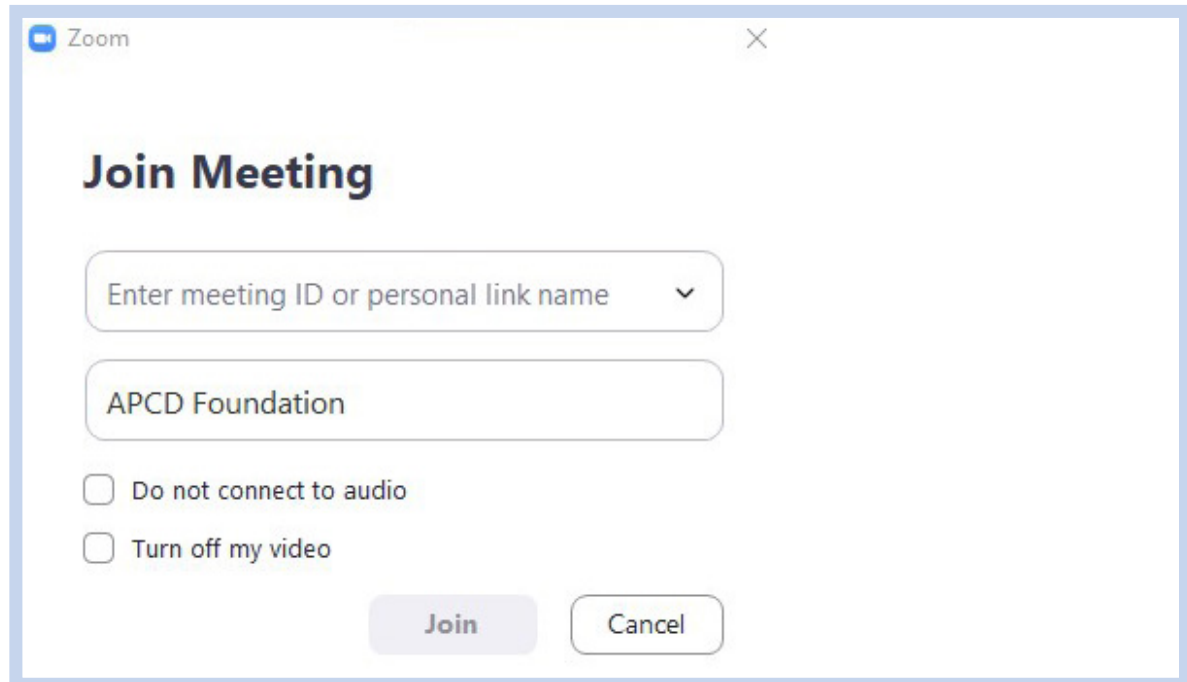
ເຂົ້າຮ່ວມດ້ວຍ URL ທີ່ໃຫ້ໄວ້ໂດຍຜູ້ສ້າງກອງປະຊຸມ.

ກົດລິ້ງເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມດ້ວຍໄອດີ (ID) ຂອງກອງປະຊຸມທີ່ໃຫ້ໄວ້ໂດຍຜູ້ສ້າງກອງປະຊຸມ.

ຂັ້ນຕອນທີ 1:
ເປີດແອັບຊູມແລ້ວກົດປຸ່ມ “Join”.

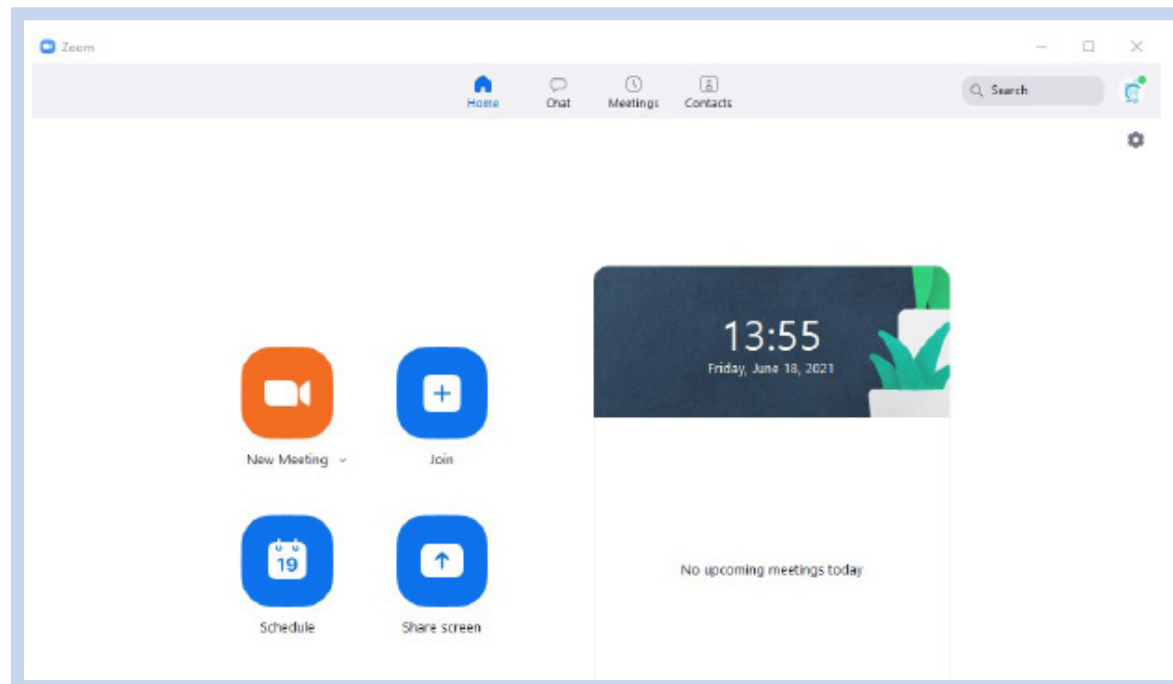


ຂັ້ນຕອນທີ 2:
ຝົມໄອດີຂອງກອງປະຊຸມໃສ່ໃນບ່ອງ
ເຜີ້ມຊື່ຂອງທ່ານ ແລ້ວກົດປຸ່ມ “Join”.



ວິທີການຈັດຕາຕະລາງເວລາໄປແຮງມຸກບຸກມ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ກົດທີ່ສັນຍາລັກປະຕິທິນ (ຕິດປ້າຍຊື່ວ່າ “Schedule” ຢູ່ໃຕ້ລຸ່ມຂອງສັນຍາລັກ) ເພື່ອສ້າງກອງປະຊຸມ.



ຂັ້ນຕອນທີ 2: ໃສ່ຂໍ້ມູນໃນແບບຟອມ “Schedule Meeting” ທີ່ເດັ່ງຂຶ້ນມາ.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ເມື່ອທ່ານໃສ່ຂໍ້ມູນສໍາເລັດແລ້ວ ໃຫ້ກົດທີ່ປຸ່ມ “Schedule” ທີ່ຢູ່ເບື້ອງຂວາລຸ່ມຂອງໜ້າຈໍ.

ການກະກຽມສື່ການສອນ

ແນະນຳໃຫ້ຫາວັດສະດຸທີ່ມີຢູ່ເຮືອນມາໃຊ້ສຳລັບເຮັດກິດຈະກຳ ໂດຍຄວນກະກຽມວັດສະດຸດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ໜັງສືພິມ, ໜ້າກາກ, ເທັບ, ຖົງຢາງປລາສຕິກ, ສາດໂຢຄະ ແລະອື່ນໆ. ກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍ ຄວນຈະຕ້ອງມ່ວນ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຕ້ອງບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ ແລະເປັນສິ່ງທີ່ໄດ້ກນ້ອຍຕ້ອງການ ເຮັດດ້ວຍຄວາມສະໝັກໃຈ, ໃນຂະນະດຽວກັນ ອຸປະກອນອິເລັກໂຕຣນິກສຳລັບການສື່ສານທີ່ສາມາດ ແນມເຫັນກັນໄດ້, ຄອມພິວເຕີສ່ວນຕົວ, ທີ່ຢູ່ອີເມວ, ການເຊື່ອມຕໍ່ອິນເຕີເນັດ, ແລະ ແຜ່ນຟອມຊຸມຕ່າງ ກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນໃນການເຮັດກິດຈະກຳ.

ວິທີການຈັດກິດຈະກຳສະເໝືອນຈິງ

- ສ້າງກິດຈະກຳ.
 - ສົ່ງລິ້ງການເຊື່ອເຊີນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແລະ/ຫຼືຜູ້ທີ່ສົນໃຈ.
 - ຈັດກອງປະຊຸມ; ວາງແຜນກິດຈະກຳຕ່າງໆສຳລັບກອງປະຊຸມ.
 - ແນະນຳໂຄງການ; ອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງເຮັດຫຍັງ.
 - ໃຫ້ການຕີຄວາມຫຼືຄຳອະທິບາຍຫາກຈຳເປັນ.
 - ແຈກຢາຍເນື້ອໃນ.
 - ເມື່ອສຳເລັດກັບເນື້ອໃນ ແລ້ວໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບກິດຈະກຳຕໍ່ໄປ.
- ຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີການ, ຂັ້ນຕອນ, ແລະຕົວຢ່າງຂອງໂປແກຼມແມ່ນມີຢູ່ໃນພາກເອກະສານຊ້ອນທ້າຍຂອງປຶ້ມຄູ່ມືນີ້.

ບົດທີ 3

ກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍ ທີ່ແນະນຳ

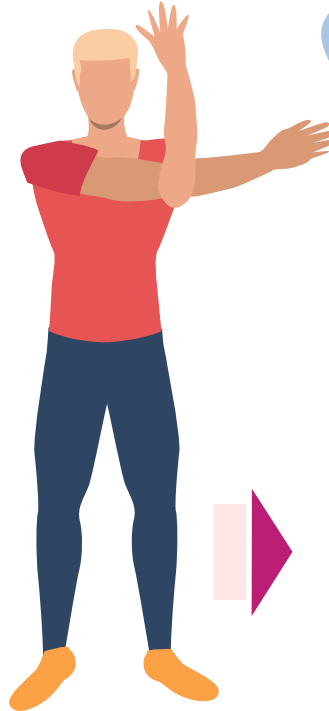
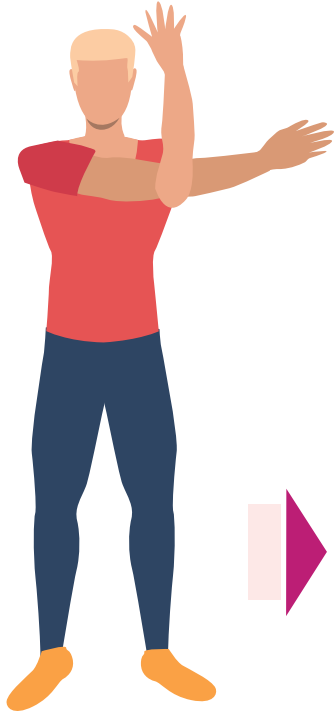
ພວກເຮົາຂໍຂອບໃຈສຳລັບຄວາມຮ່ວມມືຈາກບຸກຄະລາກອນຊັບພະຍາກອນຍີ່ປຸ່ນແລະ
ບັນດາຄູ່ຮ່ວມມືອາຊຽນທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະແບ່ງປັນຄຳຄິດເຫັນເພື່ອພັດທະນາກິດຈະກຳທີ່ລຽບງ່າຍ,
ເປັນມິດ, ແລະດີເລີດສຳລັບປຶ້ມຄູ່ມືນີ້.

1) ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ/ຄູລດາວ

ການຍຶດເສັ້ນຍຶດສາຍ ລຳດັບທີ 1

ແນວຄວາມຄິດ: ມາຍຶດແຂນເພື່ອປ້ອງກັນອາການເຈັບປວດນຳກັນ!

ເລີ່ມກັນເລີຍ!
ເຫຼືອ 5 ວິນາທີ



ເຫຼືອ 4, 3, 2
ວິນາທີ



ເຫຼືອ 1 ວິນາທີ,
ແລ້ວໆ!

POINT!

- ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ໜ້າຈໍແລ້ວ
- ພື້ນຜິວມີເທືອລະນົ່ວເພື່ອນັບເວລາ

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

ໃຫ້ທ່ານຄ່ອຍໆເຮັດທີ່ລະຂັ້ນຕອນ

1. ຢຽດແຂນຊ້າຍຂ້າມໜ້າເອິກຂອງທ່ານ.
2. ວາງແຂນຂວາຂອງທ່ານໄວ້ໃຕ້ລຸ່ມຂອງແຂນຊ້າຍເບື້ອງຫຼັງຂອງແຂນຫັນໄປຫາກ້ອງ.
3. ຈຶ່ງແຂນຂວາ ແລະຮັກສາແຂນຊ້າຍໃຫ້ຢູ່ກັບບ່ອນ.
4. ເຮັດທ່ານີ້ອີກເທື່ອ ແຕ່ສະຫລັບກັນລະຫວ່າງແຂນຂວາກັບແຂນຊ້າຍ.



CLICK!

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.
<https://www.youtube.com/watch?v=zCs25aAWuNY>

2) ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ/ຄູລດາວ

ການຍືດເສັ້ນຍືດສາຍ ລຳດັບທີ 2

ແນວຄວາມຄິດ: ມາຍືດຮ່າງກາຍເພື່ອປ້ອງກັນອາການເຈັບປວດນຳກັນ!



ງໍສອກ

ຈັບສອກໄວ້!

ໂຕ້ງລົງທາງຂ້າງ!

POINT!

ຍ້ອງຍໍລູກຂອງທ່ານດ້ວຍການບອກວ່າ “ເຮັດດີແລ້ວ” ຖ້າພວກເຂົາເຄື່ອນໄຫວໄດ້ແບບດຽວກັນຫຼືຄ້າຍຄືກັນກັບຮູບພາບ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຫາກຍາກເກີນໄປ,
ໃຫ້ແປງອອກເປັນຫຼາຍໆຂັ້ນຕອນ, ຄ້າຍຄືກັບຮູບທີ່ສະແດງຢູ່ຂ້າງເທິງ.



CLICK! <https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA> ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.

3) ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ/ຄູລດາວ ທ່າໂຢຄະ

ແນວຄວາມຄິດ: ມາລອງເຮັດທ່າໂຢຄະແບບຕ່າງໆເພື່ອປ້ອງກັນອາການເຈັບປວດແລະເພື່ອຄວາມຜ່ອນຄາຍນຳກັນ!



ທ່າຕົ້ນໄມ້



ທ່ານັກຮົບ



ທ່າວິດຜື່ນ

ຕັ້ງເວລາຕາມເງື່ອນໄຂສະພາບຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍສາມາດອອກກຳລັງກາຍໄດ້ຢ່າງສະດວກ

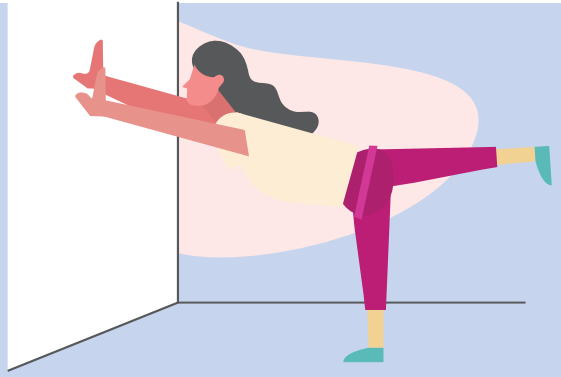


ໃນຂະນະທີ່ຍຶດເສັ້ນ, ແນະນຳໃຫ້ຫນ້າຈໍສາມາດແນມເຫັນທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ທ່ານສາມາດປັບມຸມກ້ອງເພື່ອໃຫ້ແນມເຫັນທ່າທາງຊັດເຈນທີ່ສຸດ, ທັງນີ້ຂຶ້ນຢູ່ກັບທ່າແຕ່ລະທ່າທ່າ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,



ລອງໃຊ້ຝາເຮືອນຫຼືຄິນອື່ນ ເພື່ອເພີ່ງອີງ



4) ເກມຈັກກູ້ງ

Juggling Game

ແນວຄວາມຄິດ: ເປົ່າລົມໃສ່ໃນຖົງຢາງປລາສຕິກທີ່ທ່ານສາມາດຫາໄດ້ໃນເຮືອນ ເພື່ອເຮັດໝາກບຸ້ງ. ມັດປາກຖົງໃຫ້ແໜ້ນ, ແລ້ວໂຍນມັນຂຶ້ນໄປໃນອາກາດ ໂດຍໃຫ້ຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຢຽດແຂນເຖິງ



ເປົ່າລົມໃສ່ໃນຖົງຢາງປລາສຕິກ



ໂຍນຖົງຂຶ້ນດ້ວຍຝາມື



ໂຍນຖົງຂຶ້ນດ້ວຍແຂນສອກ

ມາລອງເບິ່ງວ່າທ່ານຈະສາມາດໂຍນມັນໂດຍບໍ່ຕົກຜິ່ນໄດ້ຈັກເທື່ອພາຍໃນ 20 ວິນາທີ!



ຍ້ອງຍໍລູກຂອງທ່ານດ້ວຍການບອກວ່າ “ເຮັດດີແລ້ວ” ເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາຈະເຮັດໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວກໍຕາມ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານນີ້ຍາກເກີນໄປ,
• ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງຂອງຢ່າງອື່ນ ເຊັ່ນ ໝາກບຸ້ງຈິງ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານນີ້ງ່າຍເກີນໄປ,
• ນອກຈາກຝາມືແລ້ວ, ໃຫ້ທ່ານລອງໂຍນຖົງຢາງດ້ວຍສ່ວນອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ແຂນສອກ, ປ່າ, ຕີນ, ແລະຫົວ.



CLICK!

<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s> ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.

5) ເກມດຸ່ນດ່ຽງ

Balanced Game

ແນວຄວາມຄິດ: ນີ້ແມ່ນເກມຮັກສາສົມດຸນທີ່ເອົາສິ່ງຂອງທີ່ທ່ານມີຢູ່ເຮືອນມາໃຊ້ (ເຊັ່ນ: ໜັງສືພິມ) ມາລອງເຮັດເບິ່ງວ່າທ່ານຈະສາມາດດຸ່ນດ່ຽງສິ່ງຂອງຕ່າງໆໄດ້ດົນປານໃດ!



ມ້ວນໜັງສືພິມ



ຂວດຟລາສຕິກ



ປຶ້ມ

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

- ໃຫ້ຊອກຫາສິ່ງຂອງທີ່ງ່າຍຕໍ່ການຮັກສາສົມດຸນກວ່ານີ້ (ເຊັ່ນ ຖ້ວຍ ຫຼື ຈານຟລາສຕິກ).

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ງ່າຍເກີນໄປ,

- ພະຍາຍາມດຸ່ນດ່ຽງສິ່ງຕ່າງໆດ້ວຍສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ (ເຊັ່ນ: ຫົວ ຫລັງ ຕີນ ແລະອື່ນໆ).



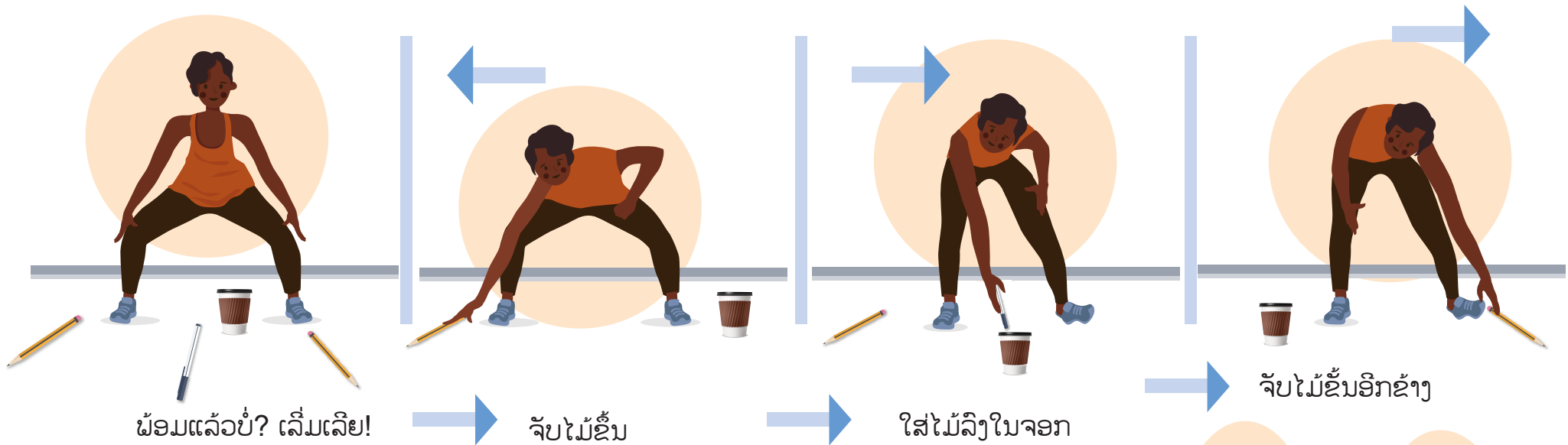
CLICK!

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.
<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s>

6) ກ້າວຂາໄປທາງຂ້າງ

Side Step

ແນວຄວາມຄິດ: ເກມນີ້ໃຫ້ວາງໄມ້ຫົກຂັ້ນ (ສີດໍາ ແລະ/ຫຼືປາກກາ) ໄວ້ໃນໄລຍະທີ່ຫ່າງຈາກຖ້ວຍທີ່ຢູ່ໃຈກາງສອງ ຫຼືສາມແມັດ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບສັນຍານເລີ່ມເກມແລ້ວ ໃຫ້ທ່ານເອົາໄມ້ຂັ້ນ ຫຼື ສີດໍາໃສ່ລົງໃນຈອກເທື່ອລະອັນ ໂດຍ ໃຫ້ເຮັດໄປຜ້ອມກັບການກ້າວຂາໄປດ້ານຂ້າງ



ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

- ທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຈອກ ແລະໄມ້ກັນສັ້ນລົງໄດ້.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ງ່າຍເກີນໄປ,

- ລອງຊອກຫາວິທີກ້າວຂາແບບອື່ນໆ ເຊັ່ນ ກ້າວຂາດຽວ ຫຼືໝູນຕົວແທນການກ້າວຂາໄປທາງຂ້າງ ແລ້ວສັງເກດ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງລູກທ່ານ.



CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ້ອນນີ້.

7) ເກມວົງແຫວນ Quoit Game

ແນວຄວາມຄິດ: ເກມນີ້ໃຫ້ໂຍນວົງແຫວນເຈ້ຍໃສ່ມື, ຕີນ ຫຼືຫົວຂອງຄົນທີ່ຢືນຢູ່ຫ່າງອອກໄປສອງຫຼືສາມແມັດ.



ໂຍນວົງແຫວນເຈ້ຍໃສ່ 4 ສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ (ມືສອງຂ້າງ ຫົວ ແລະຂາຂ້າງໜຶ່ງ) ແລ້ວເບິ່ງວ່າສ່ວນໃດແດ່ທີ່ວົງແຫວນເຈ້ຍສາມາດເຂົ້າສວມໄດ້, ສວມໄດ້ໜຶ່ງສ່ວນເທົ່າກັບໜຶ່ງຄະແນນ ເຖິງແມ່ນວ່າລູກຂອງທ່ານຈະໂຍນວົງແຫວນເຈ້ຍໃສ່ສ່ວນເດີມຊ້າງສອງຫຼືສາມເທື່ອ ແຕ່ກໍໃຫ້ຖືວ່ານັບເປັນໜຶ່ງຄະແນນ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

- ລົດໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຜູ້ໂຍນແລະເປົ້າໝາຍໃຫ້ສັ້ນລົງ.
- ເຮັດວົງແຫວນເຈ້ຍໃຫ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ງ່າຍເກີນໄປ,

- ເພີ່ມໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຜູ້ໂຍນແລະເປົ້າໝາຍໃຫ້ຍາວອອກ.
- ໃຫ້ຜູ້ເປັນເປົ້າໝາຍເຄື່ອນຕົວລະຫວ່າງຫຼິ້ນ.



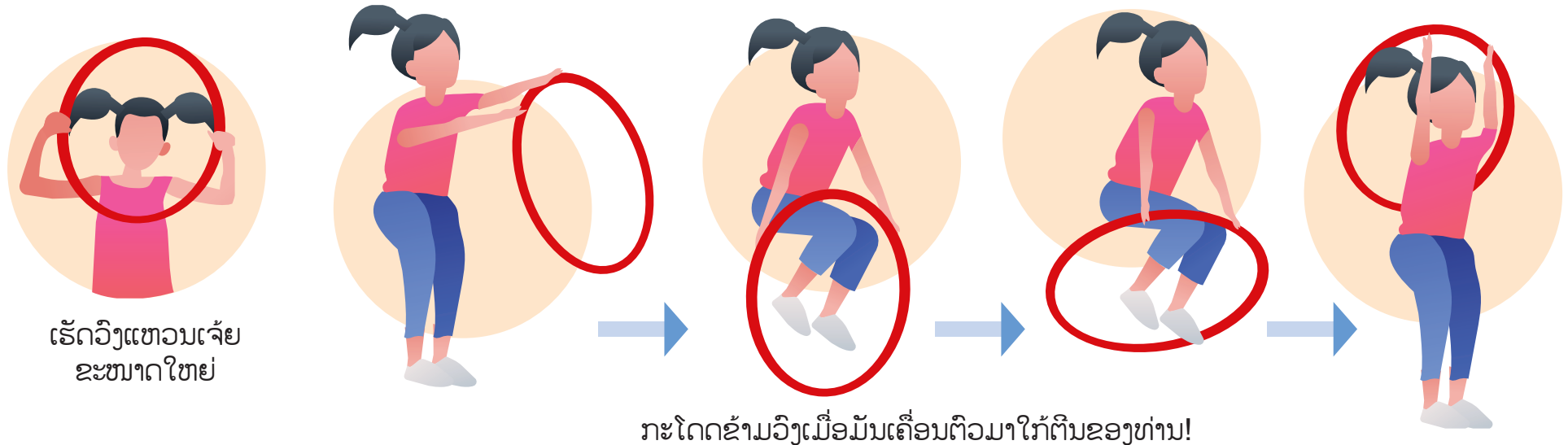
CLICK!

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.
<https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>

8) ເກມກະໂດດເຊືອກ

Jumping Rope Game

ແນວຄວາມຄິດ: ມາລອງກະໂດດຂ້າມວົງເຈ້ຍແບບກະໂດດເຊືອກນຳກັນ



ເຮັດວົງແຫວນເຈ້ຍ
ຂະໜາດໃຫຍ່

ກະໂດດຂ້າມວົງເມື່ອມັນເຄື່ອນຕົວມາໃກ້ຕີນຂອງທ່ານ!

ມາລອງທາຍກັນເບິ່ງວ່າ ເຮົາຈະສາມາດກະໂດດຂ້າມວົງແຫວນໄດ້ຈັກເທື່ອພາຍໃນເວລາ 20 ວິນາທີ

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

- ກ້າວຂາຂ້າມວົງແຫວນເທື່ອລະຂ້າງ.
- ໃຊ້ວົງແຫວນຂະໜາດທີ່ໃຫຍ່ກວ່າເດີມ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ງ່າຍເກີນໄປ,

- ໃຫ້ລອງກະໂດດຂ້າມວົງແຫວນກັບຫຼັງ.
- ກຳໜົດໄລຍະເວລາໃຫ້ຍາວຂຶ້ນ.



CLICK!

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

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.

9) ເກມເອົາຊະນະປີສາດ!

Beat the Monsters!

ແນວຄວາມຄິດ: ນີ້ແມ່ນເກມທີ່ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບ “ປີສາດ” ໂດຍການຕີແລະຕະພວກມັນ. ພວກມັນຈະປາກົດຢູ່ໃນຫລາຍໆໜ້າຈໍ ແລະເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງຊີກແລະຕະພວກມັນຈົນກວ່າພວກມັນຈະຫາຍໄປ.



ເຮັດໜ້າກາກ



ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງຊີກຫຼືຕະປີສາດຢູ່ໜ້າຈໍ



ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກວິທີການຊີກແລະຕະກ່ອນຫຼິ້ນເກມ.

ຈະເປັນການດີກວ່າ ຖ້າຈັດຮູບແບບການຫຼິ້ນເກມດ້ວຍວິທີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຜູ້ຫຼິ້ນເກມຕ້ອງຕະປີສາດສີແດງ ແລະຊີກປີສາດສີຝ້າ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ແມ່ນງ່າຍເກີນໄປ,

- ເຮັດໃຫ້ພວກປີສາດຍື່ມຫົວດ້ວຍການເຮັດໜ້າຕະຫຼົກ ຫຼືລອງເຮັດສັນຍາລັກ “ສະແດງຄວາມຮັກ” ໃສ່ປີສາດເພື່ອເປັນມິດກັບພວກມັນ: (ເບິ່ງຈາກຮູບພາບດ້ານຂວາ).



CLICK!

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

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.

10) ລຳຜົ້ນເມືອງຂອງໄທ (ລຳວົງ)

ແນວຄວາມຄິດ: “ງາມແສງເດືອນ” ແມ່ນເປັນເພງລຳວົງຜົ້ນເມືອງຂອງປະເທດໄທທີ່ມີຊື່ສຽງ ຜູ້ຫຼິ້ນຕ້ອງຝ່ອນໃຫ້ເຂົ້າຈັງຫວະຂອງເພງ ແລະຝ່ອນອ້ອມເປັນວົງ ສາມາດຝ່ອນເປັນຄູ່ໄດ້ ແລະໃຫ້ຝ່ອນອ້ອມເປັນວົງກົມຮອບກັນແລະກັນ.



ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຝ່ອນຄາຍແລະຮຽນຮູ້ຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ.

ຖ້າຂະບວນທ່ານີ້ຍາກເກີນໄປ,

- ປ່ອຍໃຫ້ມີເຄື່ອນໄຫວຢ່າງອິດສະຫຼະ.
- ພຽງຍ້າຍແຂນຂຶ້ນແລະລົງຂະນະຢ່າງເປັນວົງກົມ.

‘ການເຕັ້ນຊ່ວຍໄດ້

- ພັດທະນາການເດັກ, ກະຕຸ້ນສະໝອງ ແລະ ສິ່ງເສີມການທຳງານຂອງກ້າມເນື້ອມັດນ້ອຍ
- ຝຶກຊ້ອມໄປທາງຊ້າຍ ແລະ ຂວາ
- ແລະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຝ່ອນຄາຍ, ແລະມີການພົວພັນທີ່ດີກັບພໍ່ແມ່.



CLICK!

ວາງ URL ຂອງວິດີໂອປ່ອນນີ້.
<https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQt1KI&t=1s>

ບົດທີ 4

ຄໍາຖາມທີ່ພົບເລື້ອຍໆ ບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບ ແລະ ການຮ່ວມມືໃນອະນາຄົດ ຄໍາຖາມທີ່ພົບເລື້ອຍໆ

ໃຜເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຫຼັກຈາກປຶ້ມຄູ່ມືນີ້?

ເຮົາໄດ້ເຮັດປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຂຶ້ນເພື່ອສິ່ງເສີມການອອກກຳລັງກາຍສໍາລັບເດັກພິການທາງສະຕິປັນຍາ, ພິການທາງດ້ານຈິດໃຈ, ແລະເດັກກຸ່ມອື່ນໆທີ່ຕ້ອງການອອກກຳລັງກາຍ ແຕ່ບໍ່ສາມາດອອກກຳລັງກາຍນອກເຮືອນໄດ້ໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19. ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຍັງສິ່ງເສີມໃຫ້ແມ່ຜູ້ປົກຄອງສະໜັບສະໜູນລູກຫຼານໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍຢູ່ເຮືອນ.

ຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງຊຸມກັບປຶ້ມຄູ່ມືແມ່ນຫຍັງ?

ຊຸມ ແມ່ນເປັນແພັດຟອມອອນລາຍທີ່ຖືກໃຊ້ເພື່ອປຸກຈິດສໍານຶກ, ໃຫ້ຄວາມຮູ້, ແລະທັກສະຈາກຜູ້ໃຫ້ຄວາມຮູ້ສູ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນລະຫວ່າງການຝຶກອົບຮົມທີ່ຈັດໂດຍໂຄງການ.

ປຶ້ມຄູ່ມື ແມ່ນເປັນເອກະສານອ້າງອີງທີ່ລວບລວມເນື້ອໃນສໍາຄັນກ່ຽວກັບການສິ່ງເສີມການອອກກຳລັງກາຍ. ພວກເຮົາໄດ້ພັດທະນາປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ເປັນເຫຼັ້ມແລະໄຟດິຈິຕອນ, ເຊິ່ງເປັນເອກະສານທີ່ຈະໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ແມ່, ຜູ້ປົກຄອງກ່ຽວກັບວິທີການເຮັດກິດຈະກຳທາງກາຍຢູ່ເຮືອນ.

ພວກເຮົາຄວນຈັດກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍສຳລັບເດັກຝິການຫຼາຍປານໃດ?

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງອອກກຳລັງກາຍ 60 ນາທີຕໍ່ມື້.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຄວນອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຈິງຈັງຢ່າງນ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ອີກທາງເລືອກໜຶ່ງແມ່ນຢ່າງນ້ອຍ 30 ນາທີ, ຕາມກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແນະນຳໄວ້ທັງໝົດໃນປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ພໍ່ແມ່, ຜູ້ປົກຄອງຄວນສັງເກດດ້ວຍວ່າລູກຫຼານຂອງຕົນເອງມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການອອກກຳລັງກາຍເທົ່າໃດ.

ຈຸດປະສົງຫຼັກຂອງການອອກກຳລັງກາຍແລະການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງເດັກຝິການໃນການຕອບໂຕ້ຕໍ່ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ແມ່ນຫຍັງ?

ຈຸດປະສົງຫຼັກແມ່ນເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍ ແລະຊອກຫາສິ່ງທີ່ມ່ວນຊື່ນສຳລັບພວກເຂົາ, ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ, ແລະການມີສ່ວນຮ່ວມທາງສັງຄົມ ທັງເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຮອຍຍິ້ມໄດ້ທຸກເວລາໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຕົນເອງ!

ບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບ

1. ຈຳເປັນຕ້ອງມີການວິເຄາະສະຖານະການທີ່ແນ່ນອນເພື່ອດຳເນີນການໄປໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແກ້ໄຂບັນຫາ, ຫຼືປ່ຽນແປງໄປໃນທາງບວກ. ສິ່ງນີ້ຈະນຳມາສູ່ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ແນ່ນອນ ເພື່ອທີ່ເຮົາຈະສາມາດຮັບມືກັບບັນຫາຕ່າງໆໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ.
2. ການນຳໃຊ້ແຜັດຟອມກອງປະຊຸມອອນລາຍ (ເຊັ່ນ: ຊຸມ) ໄດ້ກາຍເປັນວິທີປົກກະຕິໃໝ່ຂອງການສື່ສານ ແລະ ການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້. ໃນຖານະທີ່ພວກເຮົາເປັນອົງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການເພື່ອການພັດທະນາສັງຄົມ ແລະ/ຫຼືສະໜັບສະໜູນກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ ແລະນຳໃຊ້ແຜັດຟອມສະເໝືອນຈິງແບບມີອາຊີບ.

3. ສໍາລັບໂຄງການ CEP, ສພອ ມີບົດບາດໃນການອໍານວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ປະສານງານລະຫວ່າງບັນດາຄູ່ຮ່ວມມືຕ່າງໆ (ອົງການໄຈກາ, ມະຫາວິທະຍາໄລສຸກບະ, ເຄືອຂ່າຍໂອທິສຊິມອາຊຽນ, ເຄືອຂ່າຍຄວາມພິການທາງສະຕິປັນຍາຂອງສະຫະປະຊາຊາດໃນອະນຸພາກພື້ນແມ່ນໍ້າຂອງ) ສພອ ໄດ້ປະສານຈຸດແຂງແລະ ສັກກະຍະພາບລະຫວ່າງອົງການທີ່ເປັນຄູ່ຮ່ວມມືເພື່ອໃຫ້ໂຄງການປະສົບຜົນສໍາເລັດ.
4. ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຈະເຮັດໜ້າທີ່ເປັນແນວທາງສໍາລັບພໍ່ແມ່ ແລະ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ຕ້ອງເບິ່ງແຍງລູກຫຼານໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19. ແນວທາງນີ້ຍັງສົ່ງເສີມຄວາມສໍາພັນພາຍໃນຄອບຄົວ ແລະຍັງເປັນການນໍາໃຊ້ ວັດສະດຸທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນອີກດ້ວຍ.
5. ໂຄງການນີ້ສາມາດເປັນແບບຢ່າງໃນການເຮັດວຽກກັບຄູ່ຮ່ວມມື ແລະ ເຄືອຂ່າຍທີ່ຫຼາກຫຼາຍໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນແລະ ບັນດາປະເທດອາຊຽນ. ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງແນວປະຕິບັດທີ່ດີໃນການປ່ຽນແປງໄປໃນທາງບວກ ສໍາລັບຄົນພິການ ແລະ ກຸ່ມສ່ຽງອື່ນໆໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19 ໃນພາກພື້ນຂອງພວກເຮົາ.

ການຮ່ວມມືໃນອະນາຄົດ

1. ຂະຫຍາຍ ແລະ ເຜີຍແຜ່ແນວຄວາມຄິດ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືຂອງໂຄງການນີ້ໃນລະດັບທີ່ກວ້າງຂຶ້ນ (ພາກພື້ນອື່ນໆແລະ ປະເທດອື່ນໆໃນອາຊີ - ປາຊີຟິກ) ແລະ ແຄບລົງ (ຊຸມຊົນ) ໃນການເຮັດວຽກງານ.
2. ພວກເຮົາສາມາດຂະຫຍາຍເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບປະເດັນບັນຫາອື່ນໆ (ເຊັ່ນ: ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານອອນລາຍ, ການພັກຜ່ອນ, ແລະກິລາ/ສຸຂະພາບຈິດ) ພ້ອມທັງ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດເປົ້າໝາຍ ອື່ນໆ (ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ) ໂດຍການນໍາໃຊ້ແນວທາງ ແລະ ກອບການເຮັດວຽກງານດຽວກັນສໍາລັບໂຄງການນີ້.

ບົດທີ 5

ສຽງຂອງ ຄູ່ຮ່ວມມືຈາກ ບັນດາປະເທດອາຊຽນ

ນີ້ແມ່ນເລື່ອງລາວ ແລະ ຄວາມປະທັບໃຈສ່ວນໜຶ່ງຈາກຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໂດຍກຼັງໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນ

ຂ້ອຍມີຄວາມສຸກຍາມທີ່ຂ້ອຍໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ! (ເດັກຊາຍ ອາຍຸ 6 ປີ)

ພວກເຮົາໄດ້ຮູ້ຈັກພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງຄົນອື່ນໆທີ່ມີຄວາມກັງວົນແບບດຽວກັນ. ຂ້ອຍຫວັງວ່າຈະມີການຈັດຝຶກອົບຮົມແນວນີ້ອີກ, ເຖິງແມ່ນວ່າການລະບາດຂອງໂຄວິດຈະໝົດໄປແລ້ວ. (ພໍ່)

ກຳປູເຈຍ

ຂະບວນທ່າອອກກຳລັງກາຍຖືກອອກແບບມາຢ່າງດີ ແລະ ງ່າຍຕໍ່ການເຮັດຕາມ. ຂ້ອຍອອກກຳລັງກາຍໄປພ້ອມກັບລູກຊາຍທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ. ຂ້ອຍມັກການຍືດເສັ້ນ, ໂຍຄະ ແລະ ຈັກກຶ້ງ. ຂ້ອຍມີຄວາມຄິດວ່າຈະສິ່ງຕໍ່ປີ້ມຄູ່ມືນີ້ໄປຍັງອົງກອນກ່ຽວກັບຜູ້ເປັນໂອທິສຕິກ ແລະ ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກໂອທິສຕິກຄົນອື່ນໆດ້ວຍ. (ພໍ່, ປະທານສະມາຄົມເພື່ອຄົນໂອທິສຕິກ)

ສປປ ລາວ

“ຂໍ້ຄິດລິເລີ່ມນີ້ແມ່ນເປັນຄວາມກ້າວໜ້າ. ເຊິ່ງເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກທີ່ເປັນແນໃນອິນໂດເນເຊຍ ຮວມທັງທົ່ວອາຊຽນ. ໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19, ການເຮັດກິດຈະກຳທາງກາຍກໍ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ການພັດທະນາທີ່ເໝາະສົມຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ການຝຶກອົບຮົມທັງສາມຄັ້ງແມ່ນດີເລີດ!” ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເດັກທີ່ເປັນໂອທິສຕິກໃນ

ອິນໂດເນເຊຍ

ຂ້ອຍມັກກິດຈະກຳຂອງການຝຶກອົບຮົມທັງສາມຄັ້ງ ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນ “ການທີ່ເຮົາໄດ້ແປງປັນຮ່ວມກັນລະຫວ່າງບັນດາປະເທດອາຊຽນ” ລູກສາວຂ້ອຍມັກຫຼິ້ນໂຍຄະ ຂ້ອຍຈະສອນທ່າໂຍຄະງ່າຍໆໃຫ້ລາວ, ລາວຈະໄດ້ຍືດເສັ້ນຍືດສາຍໄດ້ງ່າຍ ແລະ ລາວກໍ່ມ່ວນກັບການຫຼິ້ນເກມທີ່ໃຊ້ຖົງປລາສຕິກ ຍ້ອນວ່າມັນງ່າຍສຳລັບລາວ (ແມ່)

ມາເລເຊຍ

ຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍທີ່ໄດ້ຮັບການເຊື່ອເຊີນຈາກ ສພອ ເປັນຄັ້ງທຳອິດ ເພາະວ່າພວກເຮົາມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມ. ນີ້ແມ່ນການລວມຕົວຂອງຂອງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາຈາກການຝຶກອົບຮົມຂອງປະເທດທີ່ສາມຄັ້ງກ່ອນ ສຳລັບການອອກກຳລັງກາຍ ຂ້ອຍມັກຫຼິ້ນໂຍຄະ. ມັນເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດຜ່ອນຄາຍແລະປ່ອຍຄວາມຄຽດອອກມາ. ຂ້ອຍຢາກແບ່ງປັນປະສົບການ ແລະຄວາມຮູ້ຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບໂຍຄະໃຫ້ກັບທຸກໆສະມາຄົມທີ່ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອຄົນຝຶກ. (ສະມາຊິກອາສາສະໝັກ)

ມຽນມາ

ໃນຖານະແມ່, ຖ້າລູກຊາຍຂອງຂ້ອຍມີຄວາມສຸກ ຂ້ອຍກໍ່ມີຄວາມສຸກນຳ. ຂ້ອຍໄດ້ເຫັນລູກຊາຍຂອງຂ້ອຍມີແຮງຈູງໃຈທີ່ຈະອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ລາວກໍ່ຍິ່ມຕະຫຼອດເວລາ, ເຊິ່ງມັນກໍ່ດີສຳລັບຂ້ອຍ (ແມ່)

ຂ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າພວກເຮົາສາມາດອອກກຳລັງກາຍໂດຍໃຊ້ພຽງສິ່ງຂອງທີ່ມີຢູ່ເຮືອນ. ຂ້ອຍຄິດທີ່ຈະແບ່ງປັນການອອກກຳລັງກາຍແນວນີ້ກັບຄົນອື່ນ ຄືຂ້ອຍ (ແມ່)

ຝີລິບປິນ

“ຄົນຝຶກທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາສາມາດອອກກຳລັງກາຍຢູ່ເຮືອນນຳກັນໄດ້ໂດຍຜ່ານແຜັດຟອມສະເໝືອນຈິງ. ອຸປະກອນການ ຝຶກອົບຮົມແມ່ນບໍ່ຍາກທີ່ຈະຊອກຫາ. ແຕ່ລະຄົນສາມາດປັບໃຊ້ມັນສຳລັບການອອກກຳລັງກາຍໃນແບບຂອງຕົນເອງໄດ້, ຂ້ອຍຈຶ່ງໄດ້ເຫັນຮອຍຍິ່ມ ເທິງໃບໜ້າຂອງພວກເຂົາ. ພວກເຂົາເບິ່ງມີຄວາມສຸກ, ສະດວກສະບາຍ, ແລະບໍ່ມີຄວາມຍ້ານກົວຕໍ່ໂຄວິດ-19. ໂຄງການນີ້ແມ່ນໜ້າສົນໃຈ.” “ປະທານ ສະມາຄົມຜູ້ປ່ວຍທາງຈິດແຫ່ງປະເທດໄທ

ໄທ

ລູກສາວຂອງຂ້ອຍ ແລະ ຂ້ອຍມັກຫຼິ້ນເກມເອົາຊະນະກັບບິສາດ, ບານຈັກກຼີ້ງ, ເກມດຸ່ນດ່ຽງ ແລະ ເກມກ້າວຂາໄປດ້ານຂ້າງ. ລາວມີຄວາມສຸກທີ່ໄດ້ຫຼິ້ນ ຂ້ອຍກໍ່ເລີຍຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍ (ແມ່)

ຂ້ອຍມັກຫຼິ້ນເກມຕໍ່ສູ້ກັບບິສາດ ແລະ ບານເຈ້ຍຈັກກຼີ້ງ. ຂ້ອຍຫຼິ້ນກັບແມ່ ແລະ ພໍ່ຂ້ອຍ. ມັນໜ້າສົນໃຈຫຼາຍ (ຜູ້ເປັນໂອທິສຕິກ ອາຍຸ 32 ປີ)

ທ່າອອກກຳລັງກາຍງ່າຍຫຼາຍ. ພວກເຮົາວາງແຜນວ່າຈະອອກກຳລັງກາຍແນວນີ້ຢ່າງນ້ອຍໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ອາທິດ. (ຄູສອນເດັກໂອທິສຕິກ) ການຝຶກອົບຮົມມ່ວນຫຼາຍ. ຂ້ອຍຈະຈື່ໄວ້ສອນລູກໆຂອງຂ້ອຍ. (ແມ່)

ຫວຽດນາມ

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 1:

ຕົວຢ່າງ: ວິທີການຈັດກິດຈະກຳໃນການອົບຮົມຄ້າຍຄືກັບການປະຕິບັດຕົວຈິງ

ເມື່ອໄລຍະເວລາໃນການເຮັດກິດຈະກຳ
ແມ່ນ 60 ນາທີ
ນີ້ແມ່ນການດຳເນີນການ



- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. ເຕົ້າໂຮມ | |
| 2. ການຫັກທາຍ | |
| ແຈ້ງຕາຕະລາງກິດຈະກຳ | 5 ນາທີ |
| 3. ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ (warm-up) | 10 ນາທີ |
| 4. ກິດຈະກຳທີ່ 1 | 15 ນາທີ |
| <ຝັກຜ່ອນ> | 5 ນາທີ |
| 5. ກິດຈະກຳທີ່ 2 | 15 ນາທີ |
| 6. ຄູລດາວ (cool-down) | 5 ນາທີ |
| 7. ສະໜ້ອນຄຳຄິດເຫັນ | 5 ນາທີ |
| 8. ອຳລາ | |

ເຕົ້າໂຮມ

- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ຮັບການແຈ້ງໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນແຜັດຟອມອອນລາຍກ່ອນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງກິດຈະກຳແລ້ວ.
- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເຂົ້າສູ່ແຜັດຟອມອອນລາຍ.
- ຜູ້ຈັດກິດຈະກຳສະແດງຕາຕະລາງກິດຈະກຳເທິງໜ້າຈໍ.

ທັກທາຍ, ແຈ້ງຕາຕະລາງກິດຈະກຳ

- ເປັນການເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍບັນຍາກາດທີ່ດີ, ຖ້າວ່າກອງປະຊຸມເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການທັກທາຍ
- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະຮູ້ສຶກຫມັ້ນໃຈ, ມີຄວາມພ້ອມ, ແລະປັບຕົວເຂົ້າກັບກິດຈະກຳຕ່າງໆເມື່ອຕາຕະລາງກິດຈະກຳໄດ້ຖືກແຈກຈ່າຍໃຫ້ກັບທຸກຄົນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ.

ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ

- ກິດຈະກຳອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍແມ່ນການຫຼີກເວັ້ນການທຳໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບ
- ແນະນຳໃຫ້ບໍລິຫານຮ່າງກາຍສ່ວນດຽວກັນກັບທີ່ຈະໃຊ້ໃນການເຮັດກິດຈະກຳຫຼັກ ກະລຸນາເບິ່ງຕົວຢ່າງຈາກປື້ມຄູ່ມື.

ກິດຈະກຳ

- ກຳນົດຈຳນວນກິດຈະກຳຂຶ້ນຕົ້ນ ໂດຍອີງໃສ່ຈຳນວນເວລາທີ່ທ່ານມີ ແລະ ຈຳນວນຜູ້ທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມ ຖືເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ທ່ານຄວນຝຶກຊ້ອມກ່ອນລ່ວງໜ້າ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຈັດສັນເວລາທີ່ຈຳເປັນສຳລັບແຕ່ລະໜ້າວຽກ.
- ຄວນອີງຕາມອຸປະສັກ ແລະ ຂໍ້ຈຳກັດຂອງລູກທ່ານ ກິດຈະກຳທີ່ສຳຄັນຄວນສອດຄ່ອງກັບປື້ມຄູ່ມືນີ້.
- ຖ້າເດັກຕ້ອງການພັກຜ່ອນ ຄວນໃຫ້ເດັກພັກຜ່ອນ.

ຄູລດາວ

- ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຜ່ອນຄາຍ ແລະຫລີກລ່ຽງການປວດກ້າມເນື້ອ.
- ຫາກເລືອກກິດຈະກຳຄູລດາວທີ່ເນັ້ນສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຖືກໃຊ້ງານເລື້ອຍໆ. ຕອນທຳກິດຈະກຳທີ່ຜ່ານມາຖືເປັນສິ່ງທີ່ດີ ສາມາດເບິ່ງຕົວຢ່າງໄດ້ຈາກປຶ້ມຄູ່ມື.

ສະທ້ອນຄຳຄິດເຫັນ

- ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າກິດຈະກຳໃດທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມັກຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລ້ວກິດຈະກຳໃດພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າຫຍຸ້ງຍາກ ຄຳຕິຊິມ ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນໃນການປັບປຸງໂຄງການ.
- ຖ້າທ່ານສາມາດປັບປຸງໂຄງການຄັ້ງຕໍ່ໄປ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮັບການສະນັບສະນູນໃນດ້ານຕ່າງໆຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການອຳລາ

- ຖືເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີທີ່ຈະມີການອຳລາໃນຕອນທ້າຍ ອາດຈະດ້ວຍການຮ້ອງເພງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມັກ ແລະ/ຫຼືຖ່າຍຮູບຮ່ວມກັນບິນໜ້າຈໍ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮູ້ວ່າກິດຈະກຳທັງໝົດໄດ້ຈົບລົງແລ້ວ.

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 2

ເອກະສານແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບໂຄງການ “ການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ກຸ່ມຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດເພື່ອຮັບມືໃນໄລຍະ COVID -19” ພາຍໃຕ້ໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ຊຸມຊົນໄຈກາ

ວັນທີ 21 ມັງກອນ 2021

ການໃຫ້ເຫດຜົນ

ສິນທິສັນຍາຂອງອົງການສະຫະປະຊາຊາດວ່າດ້ວຍສິດທິຂອງຄົນພິການ (CRPD), ມາດຕາ 30 ກ່າວວ່າ ຄົນພິການມີສິດເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງສະເໝີພາບກັບບຸກຄົນອື່ນໃນການເຮັດກິດຈະກຳ, ການພັກຜ່ອນ ແລະກິລາ, ແລະ 3 ເປົ້າໝາຍຂອງການພັດທະນາທີ່ຍືນຍົງເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະສະຫວັດດີພາບສຳລັບຜູ້ຄົນທຸກໄວ. ໜຶ່ງໃນກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການລະບາດຂອງໂຄວິດ-19 ແມ່ນເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ (ລວມທັງບຸກຄົນທີ່ເປັນໂອທິສຕິກ, ພິການທາງສະຕິປັນຍາ, ພິການດ້ານການຮຽນ ແລະຄວາມພິການທາງດ້ານຈິດໃຈ). ໃນໄລຍະທີ່ທຸກຄົນຕ້ອງກັກກັນຕົວເອງ, ນະໂຍບາຍເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມ, ພວກເຂົາຢູ່ໃນເຮືອນຂອງພວກເຂົາເອງໂດຍບໍ່ມີກິດຈະກຳທາງກາຍ ແລະການສື່ສານທາງສັງຄົມຢ່າງໃດເລີຍ. ເພື່ອຊຸກຍູ້ແລະສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແລະສະຫວັດດີການຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ, ສພອ. ຈິງຢາກຮ່ວມມືກັບຊັບພະຍາກອນບຸກຄະລາກອນຍີ່ປຸ່ນໃນດ້ານການພັກຜ່ອນ, ນັ້ນທະນາການ ແລະການຫຼິ້ນກິລາ ໂດຍການພັດທະນາປຶ້ມຄູ່ມື / ເອກະສານອື່ນໆ ສຳລັບພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ ແລະສະແດງວິທີນຳໃຊ້ກັບບັນດາປະເທດອາຊຽນ, ໂດຍສະເພາະບັນດາປະເທດອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງ.

ຊີໂຄງການ

“ການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ກັບກຸ່ມຜູ້ປົກຄອງຂອງເດັກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດເພື່ອຮັບມືໃນຊ່ວງ ການລະບາດຂອງໂຄວິດ-19”

ຜູ້ດຳເນີນການ

ສູນພັດທະນາແລະຝຶກອົບຮົມຄົນພິການແຫ່ງອາຊີປາຊີຟິກ (ສພອ.)

ຈຸດປະສົງ

1. ເພື່ອສິ່ງເສີມການມີສ່ວນຮ່ວມທາງສັງຄົມໃນການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍ ແລະການສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19;
2. ເພື່ອແລກປ່ຽນແລະແບ່ງປັນການປະຕິບັດທີ່ດີຂອງຄູ່ຮ່ວມມືຈາກຍີ່ປຸ່ນ, ໄທ, ບັນດາປະເທດໃນອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງແລະບັນດາປະເທດສະມາຊິກອາຊຽນອື່ນໆ ໃນການສິ່ງເສີມການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍໃນຊ່ວງໂຄວິດ -19;
3. ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ການຮ່ວມມືແລະເຄືອຂ່າຍລະຫວ່າງບັນດາພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃນການໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືແລະດຳເນີນການກ່ຽວກັບການພັດທະນາເຕັກໂນໂລຢີທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດຜ່ານນະວັດຕະກຳອອນລາຍໃນໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ 19;
4. ເພື່ອຜະລິດສິ່ງພິມແລະການສາທິດກ່ຽວກັບວິທີການປັບໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍກັບນະວັດຕະກຳ ເພື່ອພັດທະນາຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄ -19.

ຄາດໝາຍຜົນໄດ້ຮັບ

1. ການມີສ່ວນຮ່ວມທາງສັງຄົມໃນການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍແລະການສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດທີ່ໄດ້ຮັບການສິ່ງເສີມໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ -19;
2. ການຝຶກທີ່ດີຂອງຄູ່ຮ່ວມມືຈາກປະເທດຍີ່ປຸ່ນເຖິງບັນດາປະເທດສະມາຊິກອາຊຽນ, ໂດຍສະເພາະ; ບັນດາປະເທດອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງໃນການສິ່ງເສີມການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍ, ທີ່ໄດ້ຮັບການແລກປ່ຽນແລະແບ່ງປັນໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ -19;
3. ການຮ່ວມມືແລະເຄືອຂ່າຍລະຫວ່າງບັນດາພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືແລະດຳເນີນການກ່ຽວກັບການພັດທະນາເຕັກໂນໂລຢີທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດຜ່ານນະວັດຕະກຳອອນລາຍໃນໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ;
4. ການເຜີຍແຜ່ແລະການສາທິດກ່ຽວກັບການປັບໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍກັບນະວັດຕະກຳເພື່ອພັດທະນາຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດທີ່ໄດ້ຮັບການແປແລະຜະລິດໃນຊ່ວງການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄ -19.

ເປົ້າຫມາຍ

ຜູ້ຄົນຫລາຍກວ່າ 2,000 ຄົນ ລວມເຖິງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ, ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ/ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະຜູ້ສະໜັບສະໜູນຈະເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໂດຍຜ່ານການຝຶກອົບຮົມສາທິດອອນລາຍ ແລະການເຜີຍແຜ່ສິ່ງພິມຕ່າງໆ. ພາກສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງຂອງໂຄງການແມ່ນ:

ປະເທດຍີ່ປຸ່ນ

- ສະມາຄົມໂອທິສຕິກແຫ່ງປະເທດຍີ່ປຸ່ນ (ASJ);
- ມະຫາວິດທະຍາໄລສຸກຸບະ;
- ອົງການອື່ນໆຂອງຍີ່ປຸ່ນທີ່ເຮັດວຽກກັບກິດຈະກຳທາງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂອທິສຕິກແລະພິການທ່າງສະຕິປັນຍາ

ບັນດາປະເທດສະມາຊິກອາຊຽນ

- ເຄືອຂ່າຍໂອທິສຕິກອາຊຽນ (AAN)
 - o ສະມາຄົມເຕີບຮຸ້ນ (SMARTER Brunei)
 - o ເຄືອຂ່າຍໂອທິສຕິກກຳປູເຈຍ (CAN), ກຳປູເຈຍ
 - o ໂອທິສຕິກຍາຍາຊານອິນໂດເນເຊຍ (YAI), ປະເທດອິນໂດເນເຊຍ
 - o ສະມາຄົມເພື່ອຄົນໂອທິສຕິກ ສປປ ລາວ. (AfA) ປະເທດລາວ
 - o ສະມາຄົມໂອທິສຕິກແຫ່ງຊາດມາເລເຊຍ (NASOM), ປະເທດມາເລເຊຍ
 - o ສະມາຄົມໂອທິສຕິກມຽນມາ (MAA), ປະເທດມຽນມາ
 - o ສະມາຄົມໂອທິສຕິກຟິລິບປິນ (ASP), ປະເທດຟິລິບປິນ
 - o ເຄືອຂ່າຍໂອທິສຕິກສິງກະໂປ (ANS), ປະເທດສິງກະໂປ
 - o ສະມາຄົມຜູ້ປົກຄອງຂອງຜູ້ທີ່ເປັນໂອທິສຕິກໄທ (AU Thai)
 - o ເຄືອຂ່າຍໂອທິສຕິກຫວຽດນາມ (VAN), ປະເທດຫວຽດນາມ

ບັນດາປະເທດພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງ

- ສະຫະພາບຄວາມພິການທາງສະຕິປັນຍາ (Intellectual Disability) – ເຄືອຂ່າຍໃນເຂດອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງ ເຄືອຂ່າຍກຸ່ມຜູ້ສະໜັບສະໜູນຂອງຜູ້ພິການທາງສະຕິປັນຍາຈາກ
 - o ກຳປູເຈຍ (Rose Group);
 - o ລາວ (Talent Group);
 - o ມຽນມາ (Future Star Group & Morning Star Group)
 - o ຫວຽດນາມ (My future Group)

- ອື່ນ
 - o ສະມາຄົມພໍ່ແມ່ຂອງຄົນພິການທາງປັນຍາແຫ່ງປະເທດໄທ (APID)
 - o ສະມາຄົມເພື່ອຄົນເຈັບປ່ວຍທາງຈິດຂອງປະເທດໄທແລະອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ ເຮັດວຽກ ວຽກຮ່ວມກັບ ເພື່ອຄວາມພິການທາງດ້ານຈິດໃຈສັງຄົມໃນບັນດາປະເທດອາຊຽນ

ວິທີການ

1. ການແປແບບສອບຖາມເປັນພາສາທາງການຂອງປະເທດອາຊຽນ
2. ການດຳເນີນການສອບຖາມອອນລາຍ
3. ການແປເອກະສານຄູ່ມືກິດຈະກຳການເຄື່ອນທີ່ທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ. (ສະບັບພາສາຍີ່ປຸ່ນແປເປັນພາສາອັງກິດ)
4. ດຳເນີນການສຳພາດທາງອອນລາຍ (ຖ້າຈຳເປັນ)
5. ແລກປ່ຽນກໍລະນີສຶກສາແລະການປະຕິບັດທີ່ດີ
6. ການດຳເນີນກອງປະຊຸມອອນລາຍ
7. ການວິເຄາະ ຂໍ້ມູນ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ
8. ການແປປຶ້ມຄູ່ມືສຸດທ້າຍເປັນພາສາປະຈຳຊາດຂອງບັນດາປະເທດອາຊຽນ.
9. ການກະກຽມບົດລາຍງານກິດຈະກຳ
10. ການແຈກຢາຍປຶ້ມຄູ່ມືໄປຍັງປະເທດອາຊຽນ



University of Tsukuba

ຜູ້ຈັດງານ

ອົງການຮ່ວມມືສາກົນຍີ່ປຸ່ນ (JICA)

ມະຫາວິດທະຍາໄລສູກຸບະ

ສູນພັດທະນາ ແລະ ຝຶກອົບຮົມຄົນພິການແຫ່ງອາຊີແປຊີຝິກ (ສພອ)



ຮ່ວມມືກັບ

ສະມາຊິກຂອງເຄືອຂ່າຍໂອທິສຊິມມອາຊຽນ (AAN)

ເຄືອຂ່າຍຄວາມພິການທາງສະຕິປັນຍາຂອງສະຫະປະຊາຊາດໃນອະນຸພາກພື້ນແມ່ນ້ຳຂອງ (United ID Mekong Network)

ສະມາຄົມການເຈັບປ່ວຍທາງຈິດແຫ່ງປະເທດໄທ (AMIT)

ສະມາຄົມເພື່ອຄົນພິການທາງສະຕິປັນຍາແຫ່ງປະເທດໄທ (APID)

ສະມາຄົມສະຫະໂອທິສຕິກແຫ່ງປະເທດໄທ (AU)

ສະມາຄົມເພື່ອຄົນໂອທິສຕິກຍີ່ປຸ່ນ (ASJ)