



ផ្លាស់ប្តូរ ឬធ្វើចលនា

តើការសប្បាយដំច្រើន
អាចបង្រៀនកូនខ្ញុំសំរាប់សាលារៀនដោយរបៀបណា?

មានពាក្យដំណាលមួយពោលថា “គន្ថី គឺប្រៀបបានដូចជា
សម្លេងអារម្មណ៍មនោសញ្ចេតនា”...ខេ! គឺជាមធ្យោបាយដ៏សាមញ្ញមួយ
ដើម្បីនិយមន័យគន្ថី និងចលនាសំរាប់ក្មេងតូចៗ។ សម្លេងប្តូរគ្នាដែល
អាចមានសម្លេងដូចជាខឹង ឬដែលទាក់ទាញចិត្ត, ឬរង់ចាំខ្សោច
អាចមានសម្លេងដូចជាស្អប់ខ្ពើម និងស្មោះត្រង់។
ទោះបីអ្នកលេងក្មេងដ៏កំណើន ឱកាសដើម្បីច្រៀង, រាំលេង, សូត្រ ហើយខឹងមាន
“អារម្មណ៍” ទៅនឹងគន្ថី គឺអាចជួយកូន របស់អ្នក
ឲ្យអាចរៀនអំពីចលនាខ្លួនប្រាណផ្លាស់ប្តូរបស់គេ។ គេខឹងរៀនអំពីទិសដៅផ្សេងៗ
តាមចលនា និងបង្កើនការចេះសម្របសម្រួលនៃ លំនឹងតុល្យភាព
និងភាពទប់ទល់របស់គេផងដែរ។

សូមសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- រាំជាមួយកន្សែង...ចូរកកខ្សែងខ្លះៗ
ដែលអាចយកមកប្រើសំរាប់សប្បាយរីករាយបាន។ ចូរចាក់ក្មេងលេង។
ចូរធ្វើដំណើរជុំវិញបន្ទប់ តាមចិត្តចង់ ដោយប្រើកន្សែងតាមជម្រើសចិត្តរបស់ខ្លួន។
ចូរប្តូរស្តីឲ្យកូនកាន់កន្សែងនៅក្នុងដៃ រួចហើយផ្លាស់ប្តូរដៃ, ចូរបោះកន្សែង
ទៅលើអាកាស ហើយពិនិត្យតាមដានមើលកន្សែងធ្លាក់ចុះមកវិញឬមក
ធ្លាក់ទៅលើកម្រាល។
- លេងល្បែង “បើកខឹងបិទវា ឬលាតខឹងតាប់”...ចូរតែងជាទំនាក់ទំនង
ឬសូត្រអូដោយផ្ទាល់ខ្លួន។ ការដាក់ដៃទាំងពីរនៅខាងមុខខ្លួន, លាត ដៃ តាប់ដៃ
ជាមួយខឹងបន្តប្រៀង។ វាមានលក្ខណៈដូចខេ!...លាតដៃ, តាប់ដៃទាំងពីរ
(លាតខឹងតាប់ដៃ)។ ទះដៃបង្គិចៗ, លាតដៃ, តាប់ដៃ។ លាតដៃនៅលើឆ្នោត!
(ដាក់ដៃនៅលើឆ្នោតរបស់អ្នក)។
- ធ្វើគ្រូខងផ្លែ! អ្នកប្រហែលជាត្រូវការស្រូវ, ស្រូវប៉ែក, ឬឧបករណ៍ដំឡើង, តាប
ឬឧបករណ៍ក្នុងដៃទៀត។ បើតាមខេ, អ្នកអាចធ្វើ ស្រ និងឧបករណ៍ក្នុង
ដោយយកគ្នា, បាខ និងស្លាបត្រាឈើផ្សេងៗពីផ្ទះបាយ។ ចូរដើរកំសាន្តជុំវិញផ្ទះ
ដោយច្រៀងចម្រៀងដ៏ល្អ អ្នកចេះច្រៀងនឹងស្រឡាញ់ចូលចិត្ត។



ផ្លាស់ប្តូរ ឬធ្វើចលនា

តើការសប្បាយដំច្រើន
អាចបង្រៀនកូនខ្ញុំសំរាប់សាលារៀនដោយរបៀបណា?

មានពាក្យដំណាលមួយពោលថា “គន្ថី គឺប្រៀបបានដូចជា
សម្លេងអារម្មណ៍មនោសញ្ចេតនា”...ខេ! គឺជាមធ្យោបាយដ៏សាមញ្ញមួយ
ដើម្បីនិយមន័យគន្ថី និងចលនាសំរាប់ក្មេងតូចៗ។ សម្លេងប្តូរគ្នាដែល
អាចមានសម្លេងដូចជាខឹង ឬដែលទាក់ទាញចិត្ត, ឬរង់ចាំខ្សោច
អាចមានសម្លេងដូចជាស្អប់ខ្ពើម និងស្មោះត្រង់។
ទោះបីអ្នកលេងក្មេងដ៏កំណើន ឱកាសដើម្បីច្រៀង, រាំលេង, សូត្រ ហើយខឹងមាន
“អារម្មណ៍” ទៅនឹងគន្ថី គឺអាចជួយកូន របស់អ្នក
ឲ្យអាចរៀនអំពីចលនាខ្លួនប្រាណផ្លាស់ប្តូរបស់គេ។ គេខឹងរៀនអំពីទិសដៅផ្សេងៗ
តាមចលនា និងបង្កើនការចេះសម្របសម្រួលនៃ លំនឹងតុល្យភាព
និងភាពទប់ទល់របស់គេផងដែរ។

សូមសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- រាំជាមួយកន្សែង...ចូរកកខ្សែងខ្លះៗ
ដែលអាចយកមកប្រើសំរាប់សប្បាយរីករាយបាន។ ចូរចាក់ក្មេងលេង។
ចូរធ្វើដំណើរជុំវិញបន្ទប់ តាមចិត្តចង់ ដោយប្រើកន្សែងតាមជម្រើសចិត្តរបស់ខ្លួន។
ចូរប្តូរស្តីឲ្យកូនកាន់កន្សែងនៅក្នុងដៃ រួចហើយផ្លាស់ប្តូរដៃ, ចូរបោះកន្សែង
ទៅលើអាកាស ហើយពិនិត្យតាមដានមើលកន្សែងធ្លាក់ចុះមកវិញឬមក
ធ្លាក់ទៅលើកម្រាល។
- លេងល្បែង “បើកខឹងបិទវា ឬលាតខឹងតាប់”...ចូរតែងជាទំនាក់ទំនង
ឬសូត្រអូដោយផ្ទាល់ខ្លួន។ ការដាក់ដៃទាំងពីរនៅខាងមុខខ្លួន, លាត ដៃ តាប់ដៃ
ជាមួយខឹងបន្តប្រៀង។ វាមានលក្ខណៈដូចខេ!...លាតដៃ, តាប់ដៃទាំងពីរ
(លាតខឹងតាប់ដៃ)។ ទះដៃបង្គិចៗ, លាតដៃ, តាប់ដៃ។ លាតដៃនៅលើឆ្នោត!
(ដាក់ដៃនៅលើឆ្នោតរបស់អ្នក)។
- ធ្វើគ្រូខងផ្លែ! អ្នកប្រហែលជាត្រូវការស្រូវ, ស្រូវប៉ែក, ឬឧបករណ៍ដំឡើង, តាប
ឬឧបករណ៍ក្នុងដៃទៀត។ បើតាមខេ, អ្នកអាចធ្វើ ស្រ និងឧបករណ៍ក្នុង
ដោយយកគ្នា, បាខ និងស្លាបត្រាឈើផ្សេងៗពីផ្ទះបាយ។ ចូរដើរកំសាន្តជុំវិញផ្ទះ
ដោយច្រៀងចម្រៀងដ៏ល្អ អ្នកចេះច្រៀងនឹងស្រឡាញ់ចូលចិត្ត។



ផ្លាស់ប្តូរ ឬធ្វើចលនា

ផ្លាស់ប្តូរ ឬធ្វើចលនា

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ៖

- “ថ្ងៃចូលចិត្តរបស់យើង ដែលអ្នកកំពុងនែនកន្លែងរបស់អ្នក”...ជំនួយលើកទឹកចិត្តខ្លួន បើ ខឹងជួយជំរុញ សូម្បីតែក្នុងក្រុងដែលខ្លាស់ជាងគេ ក៏វាជារឿង ខឹងរំលោភខ្លួន ទៅនឹងចម្លាក់ក្នុងបាតដែរ។
- “តើអ្នកអាចលាតតែងអ្នកឲ្យជំនាញបានទេ? លាត, ក្លាយទៅ គឺជាឈ្មោះលេងជាមួយម្រាមដៃ ដែលអាចបញ្ចេញបានខ្លាំងណាស់នឹង។ វាជាមធ្យោបាយដ៏ សប្បាយ ក្នុងការបង្រៀនក្មេងៗ ដើម្បីស្វែងរកផ្នែកអារម្មណ៍ ទាំងឡាយរបស់ខ្លួន ហើយខឹងជួយឲ្យចេះនឹងអំពើខ្លួនប្រាកដប្រាកដដែរ។

អានទាំងអស់អំពីវា៖

Music and Movement – Learning Through Play, Published ដោយ Scholastic, Inc.
The Great Big Book of Classroom Songs, Rhymes & Cheers (Grades PreK-1), ដោយ Ellen Booth Church

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ៖

- “ថ្ងៃចូលចិត្តរបស់យើង ដែលអ្នកកំពុងនែនកន្លែងរបស់អ្នក”...ជំនួយលើកទឹកចិត្តខ្លួន បើ ខឹងជួយជំរុញ សូម្បីតែក្នុងក្រុងដែលខ្លាស់ជាងគេ ក៏វាជារឿង ខឹងរំលោភខ្លួន ទៅនឹងចម្លាក់ក្នុងបាតដែរ។
- “តើអ្នកអាចលាតតែងអ្នកឲ្យជំនាញបានទេ? លាត, ក្លាយទៅ គឺជាឈ្មោះលេងជាមួយម្រាមដៃ ដែលអាចបញ្ចេញបានខ្លាំងណាស់នឹង។ វាជាមធ្យោបាយដ៏ សប្បាយ ក្នុងការបង្រៀនក្មេងៗ ដើម្បីស្វែងរកផ្នែកអារម្មណ៍ ទាំងឡាយរបស់ខ្លួន ហើយខឹងជួយឲ្យចេះនឹងអំពើខ្លួនប្រាកដប្រាកដដែរ។

អានទាំងអស់អំពីវា៖

Music and Movement – Learning Through Play, Published ដោយ Scholastic, Inc.
The Great Big Book of Classroom Songs, Rhymes & Cheers (Grades PreK-1), ដោយ Ellen Booth Church



Illustrations by Corey Smigliani



Illustrations by Corey Smigliani