



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

# វិទ្យាសាស្ត្រ-សិក្សាសង្គម

ថ្នាក់ទី



បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកផ្សាយ

អគារ ១៤៨ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ

**គណៈកម្មការពិពន្ធ**

លោកស្រី អ៊ឹង គឹមសាន

លោកស្រី ថាច់ ធីសាន

លោក ធីន សុភារា

លោកស្រី វ៉ាន់ សុភី

**វាយអត្ថបទ**

លោក ជុំ សត្យា

**វិចិត្រករ**

លោក ឡុង សុវណ្ណ

**រៀបរៀង**

លោក សេង តុងបុត្តា

**រចនាទំព័រ**

លោក ជុំ សត្យា

Georg-Eckert-Institut  
für internationale  
Schulbuchforschung  
Braunschweig  
Bibliothek

**គណៈកម្មការពិនិត្យ**

លោក យ៉ាក សុវណ្ណ

លោកស្រី សុត ចំណាន

2011/3102 1

លោក មាស ជុតិមា

បានទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា  
តាមប្រកាសលេខ ១៨៣៩ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី ២១ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០៩  
ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅតាមសាលារៀន ។

**ហាមថតចម្លងសៀវភៅនេះ**

រក្សាសិទ្ធិ ©

**ព្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនិងចែកចាយ**

បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ ២០០៩ ចំនួន ១០០ ០០០ ច្បាប់

ISBN 9-789-995-000-783

K

5-1

(1,2009)3

# បញ្ជីអត្ថបទ

|  | ទំព័រ |
|--|-------|
| <b>ជំពូកទី១ : ការរស់នៅប្រកបដោយអនាម័យ</b> .....               | ០១    |
| មេរៀនទី១ : ការសំអាតខ្លួនប្រាណ .....                          | ០២    |
| មេរៀនទី២ : ការបង្ការខ្លួនពីជំងឺផ្សេងៗ.....                   | ០៦    |
| មេរៀនទី៣ : ចំណីអាហារស្អាត .....                              | ១០    |
| មេរៀនទី៤ : ការទទួលស្គាល់អំពើល្អ .....                        | ១៤    |
| មេរៀនទី៥ : សណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ .....                            | ១៨    |
| <b>ជំពូកទី២ : ទំលាប់រស់នៅល្អក្នុងសហគមន៍</b> .....            | ២១    |
| មេរៀនទី១ : ការស្រលាញ់រាប់អានគ្នា .....                       | ២២    |
| មេរៀនទី២ : ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកនៅជុំវិញ .....          | ២៦    |
| មេរៀនទី៣ : ការរក្សាសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ .....      | ៣០    |
| មេរៀនទី៤ : ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងតំបន់មានមីន .....        | ៣៤    |
| មេរៀនទី៥ : ការចៀសវាងពីការគំរាមកំហែង .....                    | ៣៨    |
| មេរៀនទី៦ : ការទុកដាក់វត្ថុឱ្យមានសុវត្ថិភាព .....             | ៤២    |
| <b>ជំពូកទី៣ : ការលូតលាស់នៃមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ</b> ..... | ៤៥    |
| មេរៀនទី១ : បន្ទាត់ពេលវេលា .....                              | ៤៦    |
| មេរៀនទី២ : រុក្ខជាតិដែលខ្ញុំដាំ .....                        | ៥០    |
| មេរៀនទី៣ : សត្វដែលខ្ញុំចិញ្ចឹម .....                         | ៥៤    |
| <b>ជំពូកទី៤ : ជីវភាពប្រជាជននៅសហគមន៍ខ្ញុំ</b> .....           | ៥៩    |
| មេរៀនទី១ : ទីកន្លែងដែលខ្ញុំរស់នៅ .....                       | ៦០    |
| មេរៀនទី២ : កន្លែងផ្សេងៗនៅភូមិខ្ញុំ .....                     | ៦៤    |
| មេរៀនទី៣ : រុក្ខជាតិធានានៅភូមិខ្ញុំ .....                    | ៦៨    |
| មេរៀនទី៤ : ខ្ញុំរៀនច្រៀងចំរៀង .....                          | ៧២    |
| មេរៀនទី៥ : ខ្ញុំហាត់រាំ .....                                | ៧៦    |
| មេរៀនទី៦ : ខ្ញុំរៀនត្បាញនិងបិទរូប .....                      | ៨០    |
| មេរៀនទី៧ : អ្នកដឹកនាំភូមិខ្ញុំ .....                         | ៨៤    |
| <b>ជំពូកទី៥ : ពិភពនៅជុំវិញខ្ញុំ</b> .....                    | ៨៧    |
| មេរៀនទី១ : ទង់ជាតិ .....                                     | ៨៨    |
| មេរៀនទី២ : យើងត្រូវការកំដៅនិងពន្លឺ .....                     | ៩២    |
| មេរៀនទី៣ : សូរសំឡេងនិងតន្ត្រី .....                          | ៩៦    |
| មេរៀនទី៤ : ភាពអស្ចារ្យនៃផែនដី .....                          | ១០០   |
| មេរៀនទី៥ : ការផ្លាស់ប្តូរធាតុអាកាស .....                     | ១០៤   |