

I ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និង សុវត្ថិភាព

01 ការថែរក្សាសុខភាពអាយុបានល្អ

(01) ទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពពីស្ថាប័នសុខាភិបាល

01 រៀបរាប់ពីអាការរោគរបស់ខ្លួនប្រាប់ទៅអ្នកនៅជុំវិញនិងស្វែងរកដំបូន្មាន

02 បំពេញនីតិវិធីដើម្បីពិនិត្យសុខភាពលើកដំបូង

03 ទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពពីគ្រូពេទ្យ

04 ស្វែងយល់ពីសំនួរចម្លើយទាក់ទងនឹងការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរស់នៅ និងវិធីការពារជំងឺ

(02) ការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល

01 ផ្ទៀងផ្ទាត់ព័ត៌មាន និងទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាពីស្ថាប័នសុខាភិបាល

02 ពន្យល់ពីអាការជំងឺ និងស្វែងរកថ្នាំព្យាបាល

03 ស្វែងយល់ពីការណែនាំផ្សេងៗស្តីពី«ការប្រុងប្រយ័ត្ន, របៀបប្រើប្រាស់, ប្រសិទ្ធភាព» ពីគ្រូពេទ្យផ្សំផ្ទុំ

(03) ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសុខភាព

01 ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានជម្ងឺឆ្លង និងការបង្ការជម្ងឺអាយុបានត្រឹមត្រូវ

02 ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានម្ហូបអាហារ និងទឹកស្អាត

02 ការថែរក្សាសុវត្ថិភាព

(04) ចាត់វិធានការប្រុងប្រៀនខ្លួននិង ដោះស្រាយគ្រោះថ្នាក់

01 យល់ដឹងពីសញ្ញាប្រុងប្រយ័ត្ននានា (ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះចរាចរណ៍អគ្គិសនីដែលមានវ៉ុលខ្ពស់, ប្រយ័ត្នកំខ្មែរភ្លើង, ហាមចូល)

02 យល់ដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់សោតដែលមានប្រសិទ្ធភាព

03 ទូរស័ព្ទទៅប៉ូលីស (លេខ110)

04 ប្រាប់អ្នកជិតខាង (ករណីនានា)

05 ហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់

06 ប្រាប់អ្នកនៅជិតខ្លួន (ករណីនានា)

(05) ចាត់វិធានការប្រុងប្រៀនខ្លួន និងដោះស្រាយគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ

01 ពិនិត្យទីកន្លែងដែលកំពុងតាំងនៅ និងតាមដានព័ត៌មាននានាក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន

02 សាកសួរអ្នកនៅជុំវិញដើម្បីយល់ដឹងពីវិធី និងកន្លែងគេចខ្លួន

03 យល់ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់រញ្ជួយដី

04 ការពារខ្លួន (ពេលមានគ្រោះថ្នាក់រញ្ជួយដី)

05 យល់ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ខ្យល់ព្យុះ

06 យល់ដឹង និង ប្រុងប្រយ័ត្នពីព័ត៌មានគ្រោះថ្នាក់ខ្យល់ព្យុះព្រមទាំងការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ

07 ទូរស័ព្ទទៅភ្នាក់ងារពន្លត់អគ្គិភ័យ និង សង្គ្រោះបន្ទាន់ (លេខ119) ឬប៉ូលីស (លេខ110) (គ្រោះថ្នាក់អគ្គិភ័យនានា)

II ការថែរក្សាការពារលំនៅដ្ឋាន

03 ការថែរក្សាលំនៅដ្ឋាន

(06) ថែរក្សាលំនៅដ្ឋាន

01 ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយក្រុមហ៊ុនអចលនទ្រព្យ

02 ជ្រើសរើសតំបន់ដើម្បីតាំងលំនៅ

03 ធ្វើកិច្ចសន្យាជួល

04 ពឹងពាក់ក្រុមហ៊ុនរើសជួរ

05 បំពេញនីតិវិធីចាំបាច់នានា

04 ការរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ

(07) ការគ្រប់គ្រងលំនៅរបស់ខ្លួន

01 យល់ដឹងពីនីតិវិធីចាប់ផ្តើមនានា

02 ដាក់ពាក្យស្នើសុំប្រើប្រាស់ (អគ្គិសនី, ហ្គាស, ទឹក...)

III ការរៀបចំសកម្មភាពទាក់ទងនឹងរបស់ប្រើប្រាស់នានា

05 ការប្រើប្រាស់សេវាកម្ម និង ទិញវត្ថុនានា

(08) ការប្រើប្រាស់សេវាកម្ម និង ទិញវត្ថុនានា

01 ស្វែងរកហាងទំនិញដែលមានលក្ខណៈប្រើប្រាស់ចាំបាច់

02 យល់ដឹងពីការប្រើប្រាស់ប្រភេទនៃហាងទំនិញនានាទៅតាមគោលដៅ

03 ស្វែងរកកន្លែងលក់

04 ទិញទំនិញតាមហាងនានា ដូចជា ហាងធំៗ, ផ្សារទំនើប, ស្ពានមាត

05 ស្វែងរកកន្លែងហាងលក់វត្ថុដែលអ្នកចង់បានដោយមើលលើស្លាកសញ្ញានៅក្នុងហាង និង សាកសួរបុគ្គលិកហាងជាដើម

06 សួររកកន្លែងលក់

07 សាកសួរពីផលិតផលប្រើប្រាស់ទៅកាន់អ្នកលក់

08 យល់ដឹងពីតម្លៃ

09 សាកសួរពីតម្លៃ និង មុខងាររបស់ទំនិញ

10 អានសេចក្តីពន្យល់ស្តីពីផលិតផល

11 ទូទាត់ពន្ធ និង តម្លៃ

12 ស្លៀកសំលៀកបំពាក់សាកមើល

13 ពិនិត្យមើលលើសំលៀកបំពាក់ដែលមានពណ៌ខុសគ្នា

14 សាកសួរពីទំហំ

15 ប្រើប្រាស់ប័ណ្ណបញ្ចុះតម្លៃ ប័ណ្ណសន្សំពិន្ទុ

16 ប្រើប្រាស់កាត់ណែនានា

17 ទិញដោយជ្រើសរើសវត្ថុដែលចាំបាច់

18 ការបង់ប្រាក់(លក់ដោយផ្ទាល់)

19 សង ឬ ប្តូរផលិតផល

20 កុម្មង់

21 យល់ដឹងពីតម្លៃ និង សេវាកម្មនានាប្រចាំហាងនីមួយៗ (ប្រើប្រាស់ហាងលក់ភេសជ្ជៈនានា)

22 ស្វែងរកហាងលក់គ្រឿងបរិភោគដែលអ្នកចង់បាន

23 ហៅទូរស័ព្ទដើម្បីកក់ទុកទំនិញ

24 និយាយជាមួយបុគ្គលិកហាង

25 ប្រាប់ពីការចង់បានរបស់អ្នកដូចជា ចំនួនមនុស្ស

កន្លែងអាចជក់បារី ឬ ហាមជក់បារី

26 អានតារាងមុខម្ហូប

27 កុម្មង់ដោយជ្រើសរើសតាមតារាងមុខម្ហូប

28 ទិញកូប៉ុង

29 កុម្មង់បន្ថែម

30 បង់ប្រាក់ (ហាងលក់ភេសជ្ជៈ)

31 យល់ដឹងពីតម្លៃនិងសេវាកម្មដែលត្រូវទទួលបាននៅតាមហាងនីមួយៗ (ប្រើប្រាស់សេវាកម្មនានា)

32 ស្វែងរកទីតាំងហាង

33 ដឹងពីវិធីក្នុងការប្រើប្រាស់

34 ប្រើប្រាស់សេវាកម្មដែលមាននៅស្ថាមាត (ATM, ទូរសារ, ការបង់ប្រាក់នានា)

35 ប្រើប្រាស់ ហាងបោកអ៊ុត ហាងជួលវីដេអូ ហាងកែសម្ផស្ស និង ហាងកាត់សក់

36 យល់ដឹងពីព័ត៌មានជាក់លាក់ដែលភ្ជាប់ជាមួយផលិតផល

- 37 យល់ដឹងពីព័ត៌មានដែលផ្សាយក្នុងកាសែត
- 38 ផ្ទៀងផ្ទាត់វិក័យប័ត្រ
- 39 ស្វែងយល់ពីវិក័យប័ត្រ
- 40 បង់ប្រាក់សុទ្ធ
- 41 ផ្ទៀងផ្ទាត់ចំណេះលទ្ធភាពនៃការប្រើប្រាស់កាតនានា

06 គ្រប់គ្រងប្រាក់កាស

- (09) ប្រើប្រាស់ស្ថាប័នធនាគារ
- 01 ស្នើសុំ (បង្កើតគណនី)
- 02 ដកប្រាក់ប្រុង

IV ផ្លាស់ទៅទីតាំងទិសដៅ

07 ការប្រើប្រាស់សេវាដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ

- (10) រថភ្លើង ឡានក្រុង យន្តហោះ រថភ្លើង រថភ្លើង
- 01 សាកសួរពីម៉ោងធ្វើដំណើរ និងថេរវេលានានា
- 02 សាកសួរពីទិសដៅទៅកាន់គោលដៅ
- 03 ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនទិញភ្ជាប់
- (11) តាក់ស៊ី
- 01 ស្វែងរកកន្លែងជិះតាក់ស៊ី
- 02 ហៅតាក់ស៊ីតាមផ្លូវ
- 03 ប្រាប់ពីកន្លែងដែលចង់ទៅ
- 04 ស្តាប់ និង បង់ប្រាក់ចំណាយធ្វើដំណើរ

08 ការផ្លាស់ទីដោយកំណើនផ្ទាល់ខ្លួន

- (12) ផ្លាស់ទីដោយការដើរ
- 01 មើលអាសយដ្ឋាន ឈ្មោះភ្លើងចក្ខុ និងផែនទីណែនាំ
- នៃទីក្រុង
- 02 ផ្ទៀងផ្ទាត់តំបន់គោលដៅលើផែនទី
- 03 អោយគេគូសផែនទីអោយ
- 04 ផ្ទៀងផ្ទាត់ទិសដៅនៃគោលដៅ និង គំលាតនានា
- 05 សាកសួរពីផ្លូវប្រើប្រាស់ទៅកាន់ទិសដៅ

VI ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សទូទៅ

14 រក្សាទំនាក់ទំនងអោយបានរលូនល្អ

- (31) រាប់អានអ្នកជំនាញខ្លួន
- 01 ☆ យល់ដឹងពីគោលដៅ និង ប្រភេទផ្សេងៗនៃការចេះគួរសម
- 02 ☆ យល់ដឹងពីលក្ខណៈនៃការគោរពអោយបានសមស្របនិង
- កាលៈទេសៈ ពេលវេលា និង ទីកន្លែង
- 03 ប្រតិបត្តិការគួរសមអោយសមនឹងពេលវេលា
- 04 ☆ យល់ដឹងពីការគួរសមនៃវប្បធម៌ខុសៗគ្នា
- 05 ចេះគួរសមចំពោះអ្នកដែលនិយាយជាមួយ
- 06 ចេះគួរសមជាប្រចាំ
- 07 ចេះបង្កើតឱកាសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង និង ចេះគួរសម
- 08 ☆ យល់ដឹងពីរបៀបណែនាំខ្លួន
- 09 ☆ យល់ដឹងពីរបៀបណែនាំខ្លួនអោយស្របតាមស្ថានភាព
- និងជេតុ
- 10 ណែនាំខ្លួនជាលក្ខណៈផ្លូវការចំពោះការងារ
- 11 ណែនាំខ្លួនជាលក្ខណៈក្រៅផ្លូវការ
- 12 បើសិនមានចម្ងល់ ត្រូវសួរទៅកាន់អ្នកដែលអាចទុកចិត្តបាន
- (ទាក់ទងនឹងឥរិយាបថទូទៅរបស់ជំនាញ)

VII ការធ្វើខ្លួនអោយក្លាយជាមនុស្សមួយរូបក្នុងសង្គម

15 ការគោរពច្បាប់ទំលាប់ឥរិយាបថរបស់សង្គមនិងតំបន់

- (33) ការបំពេញនីតិវិធីដើម្បីរស់នៅ
- 01 ☆ យល់ដឹងពីចំណុចសំខាន់ៗប្រភេទនៃនីតិវិធីនីមួយៗ
- 02 សាកសួរទីកន្លែងចុះបញ្ជីរបស់ជនបរទេសនៅសាលាក្រុង
- 03 បញ្ជាក់ពីនីតិវិធីក្នុងការបង់ (ពន្ធនីមួយៗ)
- 04 បញ្ជាក់ពីភាពចាំបាច់ (ស្នើសុំប្រកាសចំណូលពន្ធ,
- ស្នើសុំទាមទារពន្ធដែលបានបង់លើស)
- (34) ការគោរពឥរិយាបថក្នុងនាមជាពលរដ្ឋ
- 01 យល់ដឹង និង ផ្ទៀងផ្ទាត់ពីការចោលសំរាមនៅក្នុងតំបន់ដែល

អ្នករស់នៅ និងព័ត៌មាននានាដែលស្ថាប័នរដ្ឋបានផ្សព្វផ្សាយក្នុង

ខិត្តប័ណ្ណ

02 សាកសួរអ្នកជិតខាងពីរបៀបដាក់សំរាមនៅក្នុងតំបន់អ្នក

រស់នៅ

03 ពិគ្រោះយោបល់នឹងមនុស្សនៅជុំវិញស្តីពីឥរិយាបថ

16 ចូលរួមក្នុងសង្គមក្នុងតំបន់

- (35) ចូលរួមក្នុងសង្គមក្នុងតំបន់
- 01 សាកសួរអ្នកជិតខាងពីកម្មវិធីតាមមូលដ្ឋាននៅក្នុងតំបន់ដែល
- អ្នករស់នៅ
- 02 ក្លាយជាសមាជិកនៃកម្មវិធីមូលដ្ឋាន
- 03 ចូលរួមកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល

IX ធ្វើខ្លួនអោយសប្បាយរីករាយ

20 លំហែអារម្មណ៍ពេលទំនេរ

- (44) ការលំហែអារម្មណ៍ពេលទំនេរ
- 01 ☆ ដឹងពីវិធីនិងទីតាំងសំរាកលំហែ
- 02 ទទួលបានជំនាញពីមនុស្សដែលសមស្រប
- 03 ទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈការនិយាយទៅកាន់អ្នកនៅ
- ជុំវិញខ្លួននិងមិត្តរួមការងារ
- 04 ☆ យល់ដឹងពីប្រព័ន្ធ ឬប្រភេទនៃមជ្ឈមណ្ឌលផ្សេងៗ
- (មជ្ឈមណ្ឌលសាធារណៈតាមតំបន់)
- 05 សាកសួរពីវិធីក្នុងការប្រើប្រាស់នានា
- (មជ្ឈមណ្ឌលសាធារណៈតាមតំបន់)

X ការប្រមូល និង ការបញ្ចេញព័ត៌មាន

21 ការប្រើប្រាស់ទូរគមនាគមន៍

- (45) ការប្រើប្រាស់ប្រៃសណីយ៍ ឬសេវាដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះ
- 01 ☆ យល់ដឹងពីប្រព័ន្ធប្រៃសណីយ៍
- 02 សរសេរ និង ផ្ញើសំបុត្រឬស្កតា
- 03 ចាត់ចែងឆ្លើយតបលិខិតជូនដំណឹងពីការអវត្តមានរបស់
- អ្នក ពេលមានការដឹកជញ្ជូនអីវ៉ាន់មកដល់ផ្ទះ
- 04 ទទួលអីវ៉ាន់ពីសេវាដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះ
- (46) ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណែត
- 01 ☆ យល់ដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់ និង សេវានានារបស់
- អ៊ីនធឺណែត
- 02 សាកសួរអ្នកជំនាញពីរបៀបស្រាវជ្រាវក្នុងអ៊ីនធឺណែត
- 03 សរសេរសារអេឡិចត្រូនិច
- (47) ប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ ឬ ទូរសារ
- 01 ហៅទូរស័ព្ទ
- 02 ឆ្លើយទូរស័ព្ទ

22 ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនានា

- (48) ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនានា
- 01 មើលទូរទស្សន៍

I - X កត់សំគាល់ពីចំណាត់ថ្នាក់ចម្បងទាក់ទងនឹងសកម្មភាពក្នុង

ជីវភាពរស់នៅផ្សេងៗ, 01-22 កត់សំគាល់ពីចំណាត់ថ្នាក់កណ្តាល,

(01)-(48) កត់សំគាល់ពីចំណាត់ថ្នាក់តូចៗ ហើយ នៅក្នុង ទំព័រទី 120

«បញ្ជីលំដាប់នៃចំណាត់ថ្នាក់សកម្មភាពជីវភាពរស់នៅ» នៃ

«គំរោងកម្មវិធីនៃស្តង់ដារនីមួយៗ» បានលុបចេញនូវ «V ការអប់រំនិងចិញ្ចឹមកូន»

និង «VI ធ្វើការ» ។

「(តួលេខ)」 គឺលក្ខណមូលដ្ឋាននៃរបៀបប្រកបរបររស់នៅដែលមិនអាច

ខ្វះបាន។ ហើយមានបង្ហាញឧទាហរណ៍ស្តីពីការរស់នៅដែលចាំបាច់

ទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាពពេលមានអាសន្ន។

「☆」 លក្ខខណ្ឌទំនងនៃមូលដ្ឋានរបៀបប្រកបរបររស់នៅជាមូលដ្ឋាន

និងការបង្ហាញព័ត៌មានដែលចាំបាច់ទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាពពេលមាន

អាសន្ន។