

ពិនិត្យសុខភាពរបស់ទារកដោយរាប់ចលនាបំរាស់



រាប់ចលនាបំរាស់រយៈពេល១ម៉ោង

10+

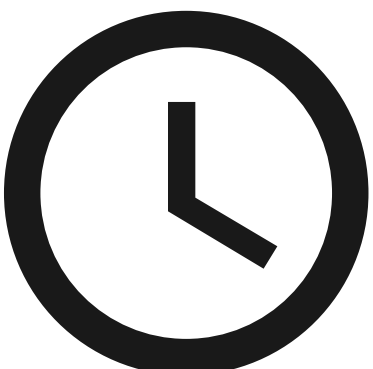


0-9



ម្តាយធ្វើចលនាដោយសេរី និងញ៉ាំទឹក



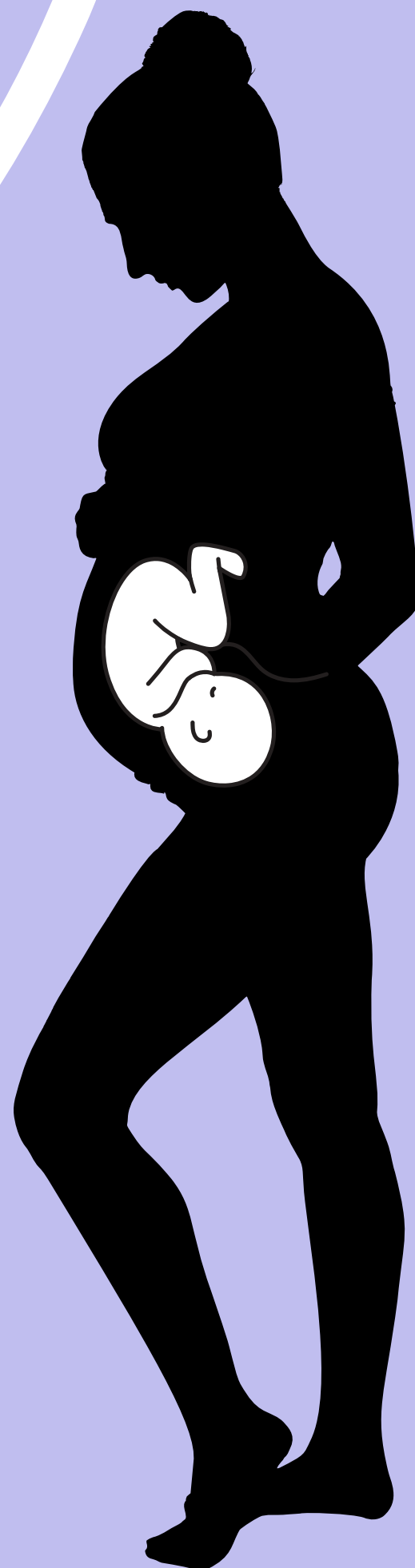
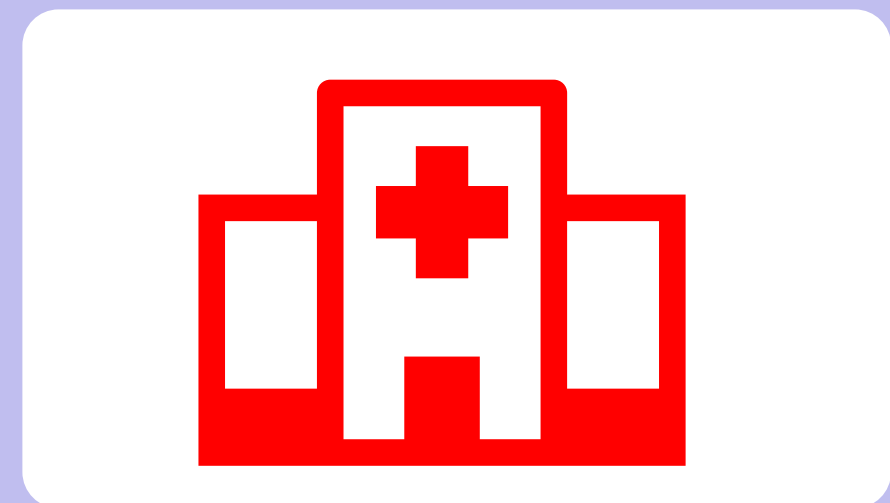


រាប់ម្តងទៀតសម្រាប់រយៈពេល១ម៉ោង

10+



0-9



ពិនិត្យសុខភាពរបស់ទារកដោយរាប់ចលនាបំរាស់

- ចលនារបស់ទារកក្នុងស្បូនជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថាទារកមានសុខភាពល្អ
- ធម្មតាម្តាយរំពឹងថាចលនាបំរាស់របស់ទារកអាចកើតមានឡើងអំឡុងពេលពាក់កណ្តាលជីវិតនៃផ្ទៃពោះ និងបន្តរហូតដល់ពេលកើត
- រាប់តែចលនារបស់ទារកតែប៉ុណ្ណោះប្រសិនបើអ្នកបានម្តីពីសុខភាពរបស់ទារក

របៀបរាប់ចលនារបស់ទារក៖

គេងផ្អៀងឆ្វេង

រាប់ចលនាបំរាស់របស់ទារកទាំងអស់រយៈពេល១ម៉ោង

បើសិនលើសពី១០ដង អ្នកអាចឈប់រាប់

អ្វីៗគឺល្អសម្រាប់ទារក

បើសិនតិចជាង១០ដងរាប់បែបនេះម្តងទៀតរយៈពេល១ម៉ោង

ម្តាយធ្វើចលនាសេរី និងញាំទឹកមុនពេលអ្នករាប់ម្តងទៀត

ប្រសិនបើចលនាបំរាស់របស់ទារកតិចជាង១០ដង ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិគ្រោះ និងពិនិត្យ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

