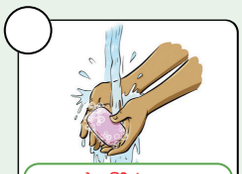
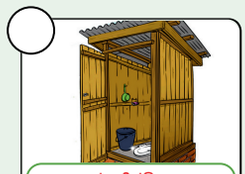
ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ

ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້


ລ້າງມືໃສ່ສະບູ

ກິນນ້ຳຕົ້ມສຸກ


ຖ່າຍໃສ່ວິດ

ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ຊື້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ

ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ
(ແຕ່ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ)

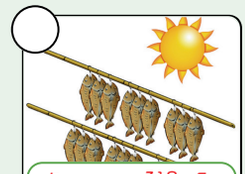
ລ້ຽງສັດນ້ອຍໄວ້ກິນ

ສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ສັດລ້ຽງ

ປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຫຼາຍ

ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດ

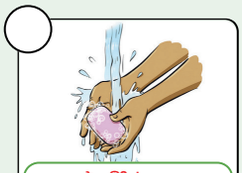
ເຮັດສວນຄົວໃກ້ເຮືອນ


ຮັກສາອາຫານໄວ້ກິນດົນ

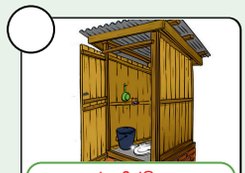
ເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ໃຫ້ໝູ່

ອື່ນໆ

ສິ່ງທີ່ຈະປ່ຽນແປງ


ລ້າງມືໃສ່ສະບູ

ກິນນ້ຳຕົ້ມສຸກ


ຖ່າຍໃສ່ວິດ

ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ຊື້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ

ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ
(ແຕ່ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ)

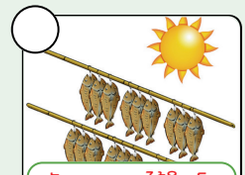
ລ້ຽງສັດນ້ອຍໄວ້ກິນ

ສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ສັດລ້ຽງ

ປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຫຼາຍ

ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດ

ເຮັດສວນຄົວໃກ້ເຮືອນ


ຮັກສາອາຫານໄວ້ກິນດົນ

ເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ໃຫ້ໝູ່

ອື່ນໆ

ບົດທີ 3.7: ສະຫຼຸບ ແລະ ສົນທະນາແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແຕ່ລະຄົນປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບູລິມະສິດຂອງຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສ້າງແຜນເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳນັ້ນ.

ຂັ້ນຕອນ: ແຂວນຮູບແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ຢາຍຮູບພາບຂອງພຶດຕິກຳທີ່ແນະນຳ ທັງໝົດ 15 ພຶດຕິກຳ ທີ່ໄດ້ສົນທະນາຢູ່ໃນບົດທີ 1, 2 ແລະ 3, ແລ້ວເອົາເຈ້ຍຮູບປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແຕ່ລະຄົນເອົາເມື່ອເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄປປຶກສາກັບຄອບຄົວຕໍ່ກັບ 15 ພຶດຕິກຳ ແລະ ຕົກລົງກັນເລືອກເອົາບາງພຶດຕິກຳທີ່ຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າສັນຍາຈະປ່ຽນແປງໃນອະນາຄົດ.

ອຸປະກອນ: ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ເຈ້ຍຮູບພຶດຕິກຳ A4

ຄຳຖາມ:

- ເຮົາມາທົບທວນຄືນ 15 ພຶດຕິກຳທີ່ໄດ້ສົນທະນາຢູ່ສູນຮຽນຮູ້ໂພຊະນາການຜ່ານມາ, ມີອາສາສະມັກຄົນໃດສາມາດຈື່ຈຳພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ບໍ?
- ເຈົ້າແລະຄອບຄົວຂອງເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຫຍັງໄດ້ແດ່?
- ອັນໃດທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ສຸດທີ່ຈະປ່ຽນ? ອັນໃດທີ່ຍາກທີ່ຈະເຮັດໄດ້?
- ເຈົ້າສາມາດປຶກສາເລື່ອງນີ້ກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າໄດ້ບໍ່? ເຮົາຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື ໃນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳນັ້ນໄປນຳກັນ?

ສະຫຼຸບ

ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງຈາກສູນຮຽນຮູ້ໂພຊະນາການ; ຕໍ່ໄປນີ້ພວກເຮົາຕ້ອງເອົາຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານີ້ໄປປະຕິບັດໃນຊີວິດຈິງ.

- ໃຫ້ເຈົ້າຄິດ ແລະ ກັບໄປປຶກສາກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ ວ່າພຶດຕິກຳໃດທີ່ຄອບຄົວຂອງເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄດ້ໃນອະນາຄົດ.
- ຫຼັງຈາກປຶກສາກັບຄອບຄົວຂອງເຮົາແລ້ວ, ໃຫ້ໝາຍຖືກ (✓) ໃສ່ປ່ອງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.
- ກອງປະຊຸມທີ່ຈະຈັດຂຶ້ນໃນຕໍ່ໜ້ານີ້, ເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ທຶນເພື່ອຊ່ວຍແກ້ໄຂສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆຂອງເຈົ້າ.