បញ្ជីរខ្ចប់របស់ប្រើប្រាស់សំរាប់ដំណើរបោះជំរុំសិក្សានៅ Hi Hill at YMCA Camp Oakes

ត្រូវតែសរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួននិងសាលារៀនអោយបានច្បាស់លាស់ និងងាយមើលឃើញលើគ្រប់វ៉ាលីទាំងអស់។

សិស្សទាំងអស់ត្រូវបានអនុញ្ញាតអោយយកវាលីចំនួន ៣ ទៅតាមខ្លួនៈ

1. កាតាបស្ពាយតូច (មានខ្សែចងភ្ជាប់) សំរាប់ស្ពាយជាមួយនៅតាមឡាន ប៊ីស
2. វាលីសំរាប់ដាក់សម្លៀកបំពាក់
3. កំរាលក្រាស់សំរាប់ក្រាលគេង

សិស្សត្រូវតែអាចកាន់យួរ វ៉ាលីទាំង 3 ចេញពីឡាន ប៊ីស ទៅកន្លែងស្នាក់នៅបានក្នុងពេលតែម្តង

វាលី #1: កាតាបស្ពាយទៅរៀន - <u>កាន់កាតាបនេះជាប់នឹងខ្លួននៅលើឡាន ប៊ីស</u>

របស់ប្រើប្រាស់ខាងក្រោមនេះ នឹងដាក់លើឡាន ប៊ីស ទុកអោយអ្នក ដើម្បីប្រើបានក្រោយពេលទទួលទានអាហារពេលល្ងាច ហើយ នៅថ្ងៃដំបូងនៃការបោះជំរុំសិក្សា។

- ដបទឹកដែលមានបិទឈ្មោះរបស់អ្នក
- ស្រោមពាក់អោយកក់ក្តៅ
- អាវរងា
- អាវយឺតក្រាស់ដៃវែង
- ពិលបំភ្លឺតូចមួយ
- ស្រោមជើងច្រើនគូរថែមទៀត
- អាវយឺតក្រាស់/អាវភ្លៀង (ការពារខ្យល់/កុំអោយសើមទទឹក)
- មួកពាក់អោយកក់ក្តៅ

វាលី #2: កំរាលសំរាប់ក្រាលគេង - <u>អាចយកប្រើបានក្រោយពេលទទួលទានអាហារពេលល្ងាចរួច</u>

របស់នេះអាចយកប្រើបាន បន្ទាប់ពីពេលទទួលទានអាហារល្ងាចរួច ។ ខ្នើយមួយ និងកំរាលគេងមួយ ដែលខ្ចប់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិកធំ (ការពារពេលមានអាកាសធាតុប្រែប្រួល) ។ ដាក់ស្លាកឈ្មោះរបស់អ្នក និងសាលារៀននៅពីលើវាលី ។ កំរាល និងភួយក្រាស់ ក៏អាចប្រើជាកំរាលក្រាលគេងបានផងដែរ ។

វ៉ាលី #3: វ៉ាលី/កាបូបយួរធំ - <u>អាចយកប្រើបានក្រោយពេលទទួលទានអាហារពេលល្ងាចរួច</u>

ស្នើសុំអោយរៀបដាក់របស់ប្រើប្រាស់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិក ziplock ឬ ថង់សំរាមធំ ក្រែងលោមានភ្លៀង/សន្សើម ។ របស់ប្រើប្រាស់ទាំងអស់ដែលមិនមានរៀបរាប់ខាងលើ គឺគួរដាក់ក្នុងវ៉ាលី ឬ កាបូបយួរធំ ហើយគឺមិនអាចយកប្រើបានទេ លុះត្រាតែក្រោយពេលទទួលទានអាហារល្ងាចរួចរាល់សិន ។

របស់ប្រើប្រាស់ចាំបាច់៖

_______ប្រេង/ក្រែមលាបបបូរមាត់

_______ស្បែកជើង ស្បែកជើងពាក់អោយជិតម្រាមជើង ឬ ប៊ូតសំរាប់ដើរភ្នំ

_______ខោជើងវែង (មិនមែនខោខ្លី ឬ ខោយឺតជើងវែងទេ) (ចំនួន 3)

_______ប្រេងការពារស្បែកក្រោមកំដៅថ្ងៃ

_______ស្បែកជើងពាក់ងូតទឹក

_______អាវយឺតដៃវែងក្រាស់ (2)

_______អាវយឺតក្រាស់ (1)

_______អាវយឺតដៃខ្លី (5)

_______ស្រោមដៃពាក់អោយកក់ក្ដៅ

_______មួក ប៊ីនី (1)

_______ស្រោមជើង (ជាតិកប្បាស) (6-8 គូ)

_______ថ្នាំ និង ច្រាសដុសធ្មេញ

_______ស្និតសិតសក់

_______សំលៀកបំពាក់គេងពេលយប់

_______អាវដៃវែង (2)

_______ខោអាវទ្រនាប់ (8)

_______ថ្នាំបំបាត់ការធុំក្លៀក

_______មួកមានហាម (1)

_______សាប៊ូដុះខ្លួន និងសាប៊ូកក់សក់

_______កន្សែងនិងក្រណាត់ជូតសំអាតខ្លួន

របស់ផ្សេងទៀត ដែលអាចយកទៅបាន៖

_______ចង់ដាក់សំលៀកបំពាក់សំរាប់បោក (សំលៀកបំពាក់ក្រខ្វក់)

_______ម៉ាស៊ីនថតរូប (ចង់បាន ប្រើហើយ ចោល)

_______វ៉ែនតាពាក់ការពារកំដៅថ្ងៃ

_______សៀវភៅអាន

_______តុក្កតាសត្វទុនៗសំរាប់គេងអោប

នៅពេលខ្លះ ធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំងណាស់នៅឯកន្លែងកម្មវិធីសិក្សាផ្នែកខាងក្រៅ។ ដូច្នេះ យើងសូមជំរុញអោយអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ខ្ចប់យកសំលៀកបំពាក់ស្ដើងៗសំរាប់ពាក់ច្រើនជាន់ ជាជាងសំលៀកបំពាក់ក្រាស់ៗតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ។ នេះជាមធ្យោបាយអោយអ្នកងាយដោះមួយចេញនៅពេលក្ដៅ និងពាក់មួយជាន់ថែមទៀតនៅពេលរងា ដើម្បីជៀសវាងមានការត្អូញត្អែថា "ខ្ញុំក្ដៅណាស់ដោយពាក់អាវក្រាស់ពេក ប៉ុន្តែខ្ញុំរងានៅពេលណាខ្ញុំដោះអាវនេះចេញ" ។

សូមអោយប្រាកដក្នុងចិត្តថា នៅពេលរៀបចំសំលៀកបំពាក់ គឺអ្នកអាចពាក់អាវដល់ទៅ 5 ជាន់លើខ្លួនរបស់អ្នក (អាវយឺតដៃវែង អាវយឺតដៃខ្លី អាវយឺតដៃវែងក្រាស់ អាវរងា និងអាវពាក់ការពារទឹកភ្លៀង) ហើយស្លៀកខោ 2 ជាន់ (ខោវែងទ្រាប់មួយជាន់ និង ខោវែងក្រាស់មួយជាន់ពីលើទៀត)។

សូមចំណាំថា មានភាពខុសគ្នាច្រើនណាស់រវាង អាវរងា ឬ អាវការពារទឹក ដោយមូលហេតុថា មួយគឺការពារមិនអោយទទឹកចូលបាន (waterproof) ហើយមួយទៀតគឺគ្រាន់តែការពារកុំអោយឆាប់សើម (water resistant) តែប៉ុណ្ណោះ។ បើអ្នកដាក់អាវរងាអោយសិស្សរបស់អ្នកដែលគ្រាន់តែការពារកុំអោយឆាប់សើមទឹកនោះ គឺទឹកនឹងឆាប់ងាយជ្រាបសើម ហើយសិស្សនឹងរងានិងទទឹកខ្លួនមិនខាន!

***សូមសរសេរឈ្មោះរបស់អ្នក និងឈ្មោះសាលារៀនអោយបានច្បាស់លាស់នៅលើរបស់ប្រើប្រាស់ទាំងអស់។
LBUSD និង YMCA មិនទទួលខុសត្រូវជាដាច់ខាត ចំពោះរបស់ប្រើប្រាស់ដែលបាត់បង់ ឬ ត្រូវបានលួចយកទៅ។
ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី ក៏យើងនឹងព្យាយាមបញ្ជូនរបស់ប្រើប្រាស់ដែលបានបាត់បង់ទៅទាំងប៉ុន្មាន ត្រឡប់ទៅអោយម្ចាស់ដើមវិញ ចំពោះរបស់ណាអាចរកឃើញមកវិញ។***