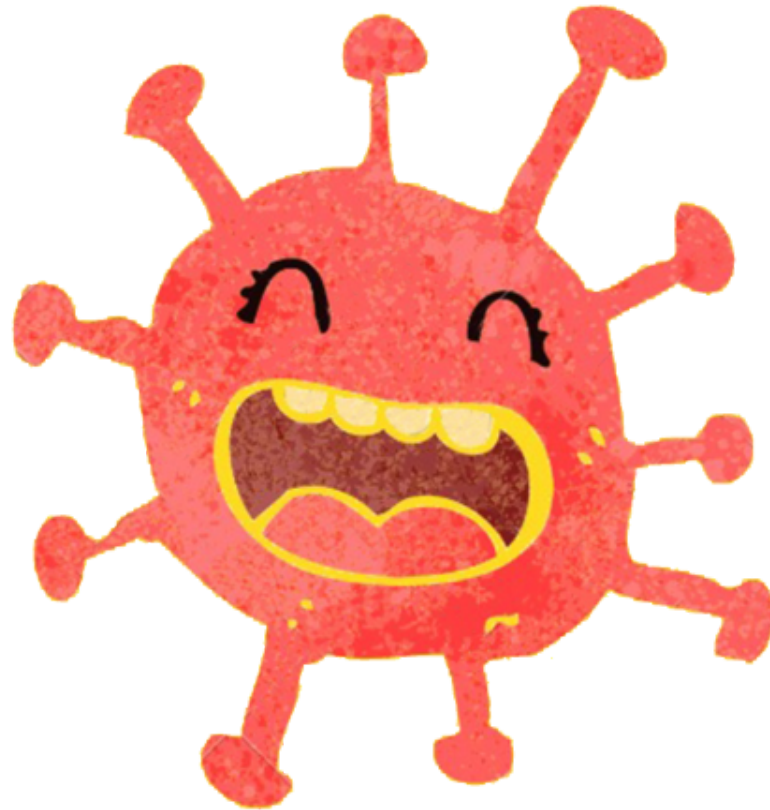


សួស្តី!

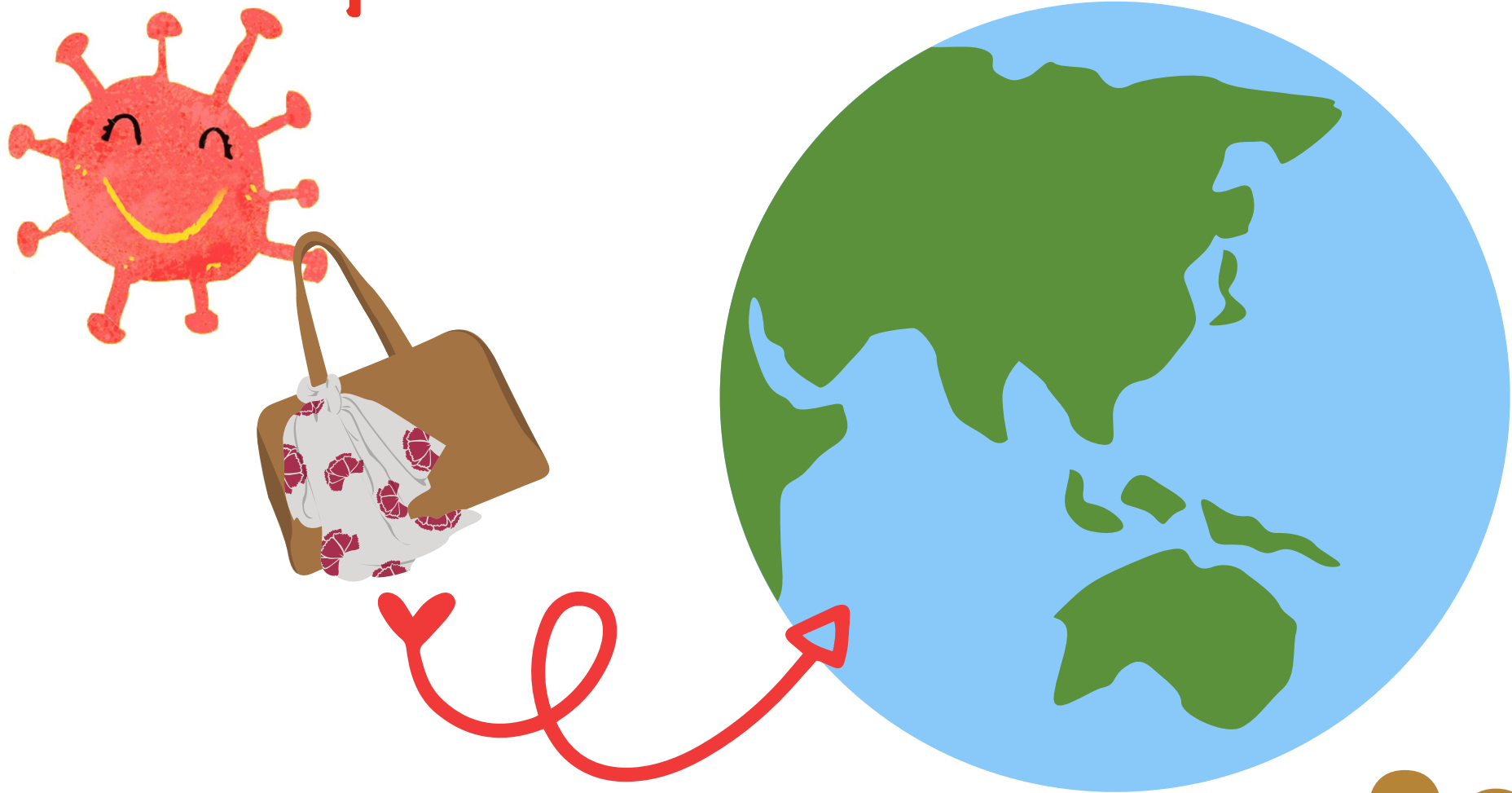
ខ្ញុំគឺជាមេរោគ

ជាបងប្អូនឆ្មាសាយ និងមេរោគផ្សេងៗទៀត...



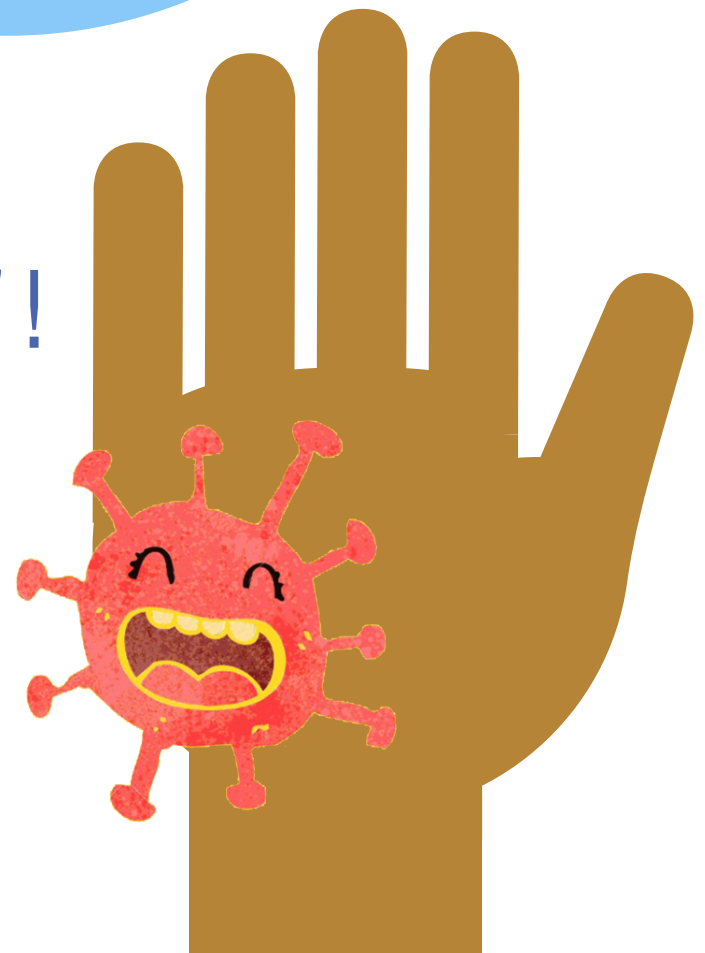
ខ្ញុំឈ្មោះ ក្ស័រណា

ខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើដំណើរ...



ហេស្ទស្ទី!

ហើយឆ្លងពីដៃមួយទៅដៃ
មួយទៀតយ៉ាងឆាប់រហ័ស

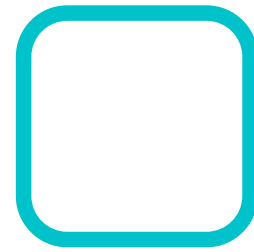


តើអ្នកធ្លាប់ឮឈ្មោះរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

ធ្លាប់



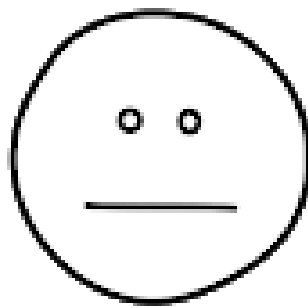
មិនធ្លាប់



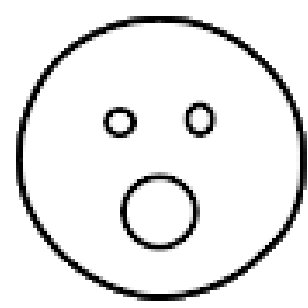
ចុះអ្នកគិតយ៉ាងណាដែរពេលឮឈ្មោះរបស់ខ្ញុំ ?



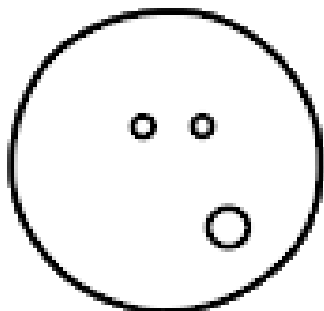
រីករាយ



ច្របូកច្របល់



កង្វល់



ចង់ដឹងចង់ឃើញ

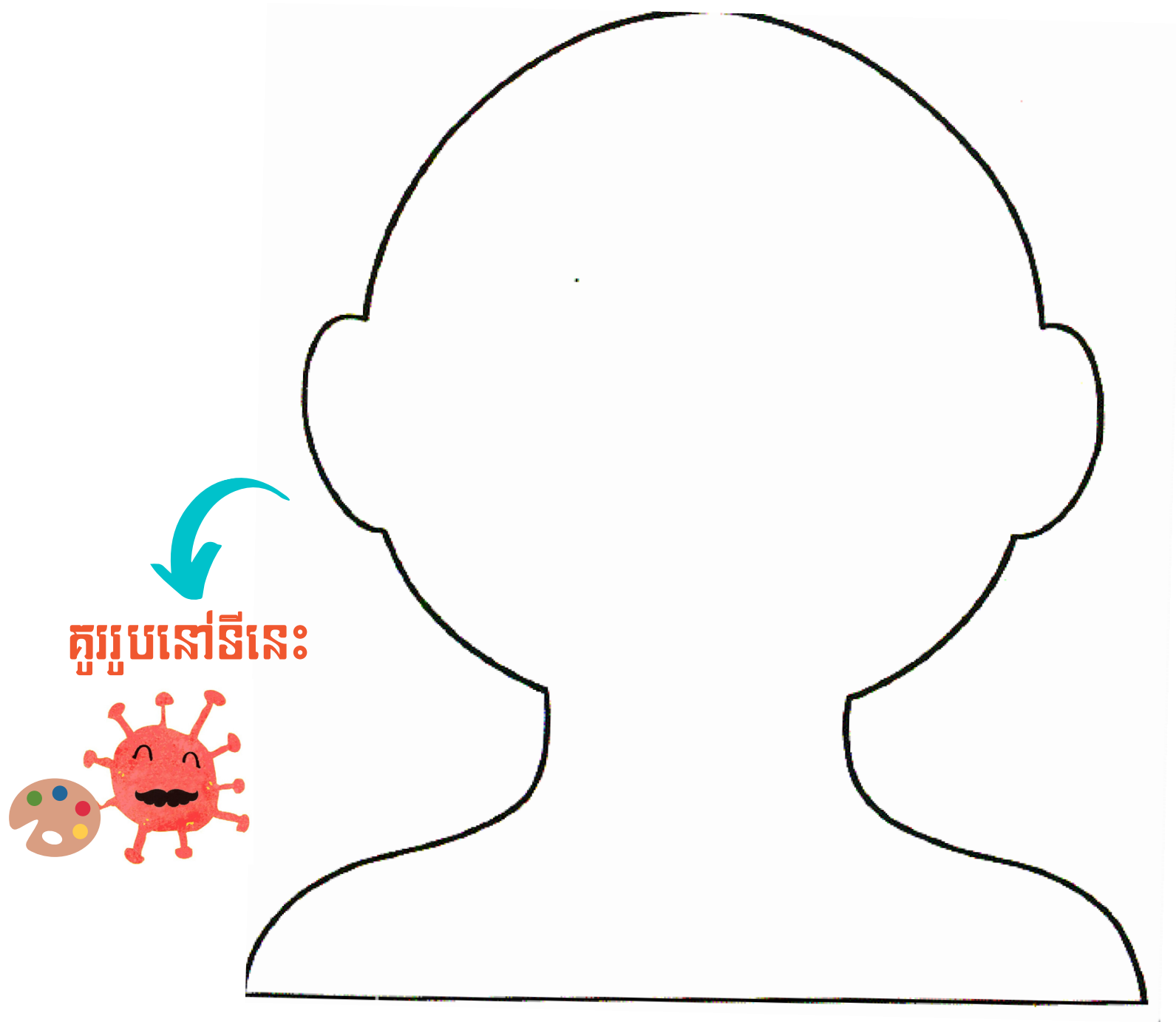


ខ្មាច់អោ



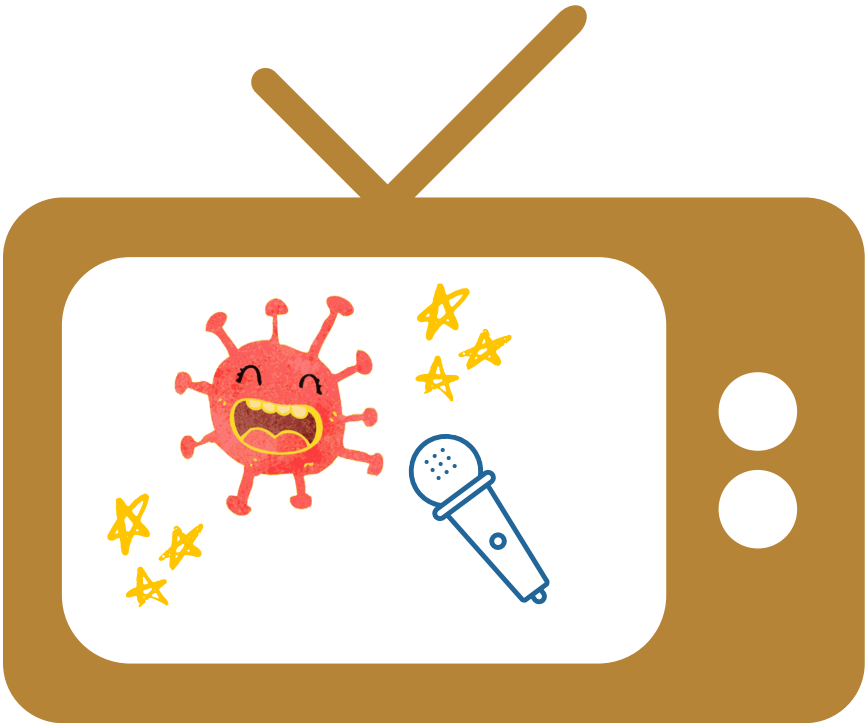
អត់សប្បាយចិត្ត

ខ្ញុំយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ?

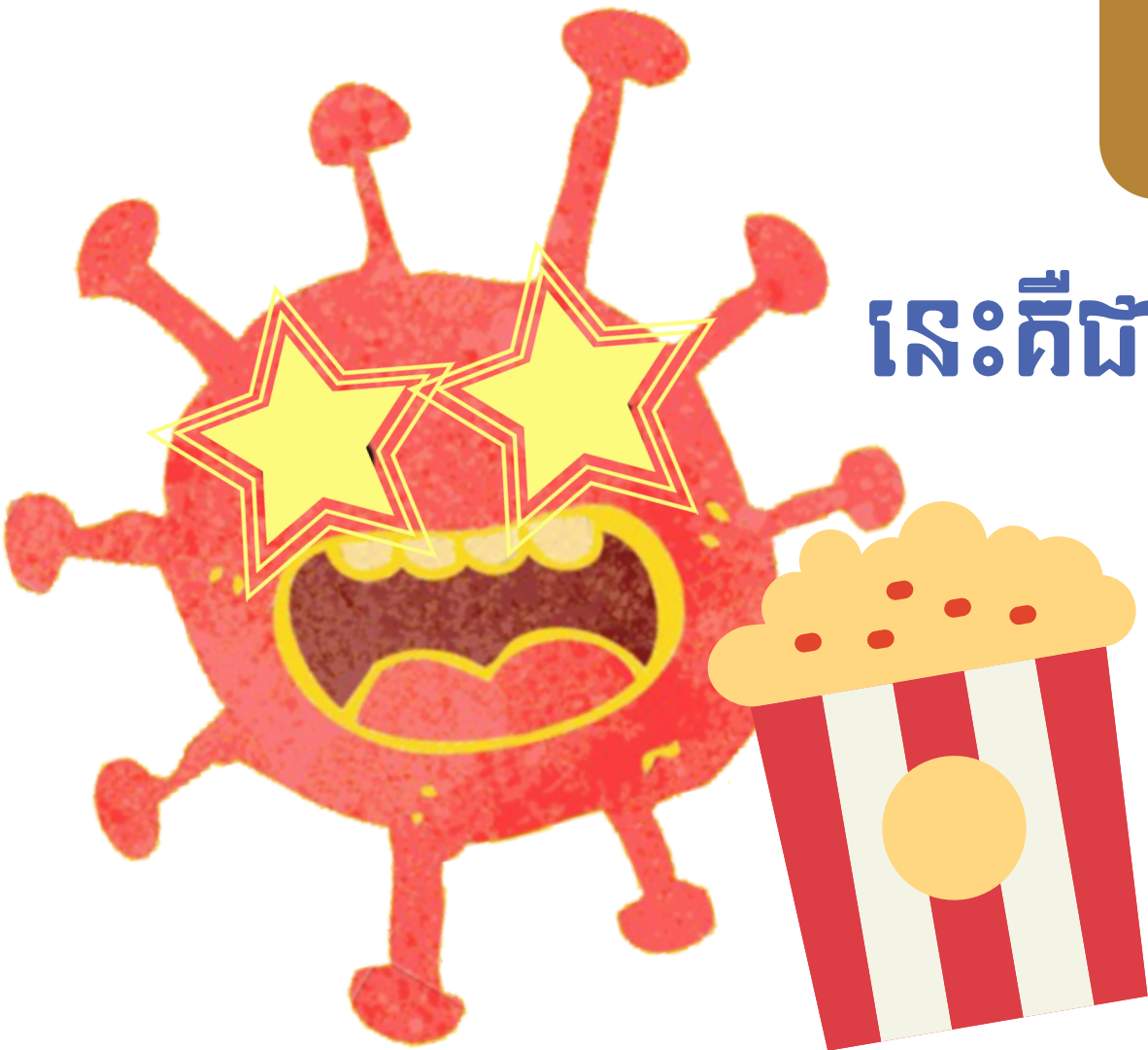


...ខ្ញុំក៏យល់ពីអារម្មណ៍មួយនេះដែរ ?

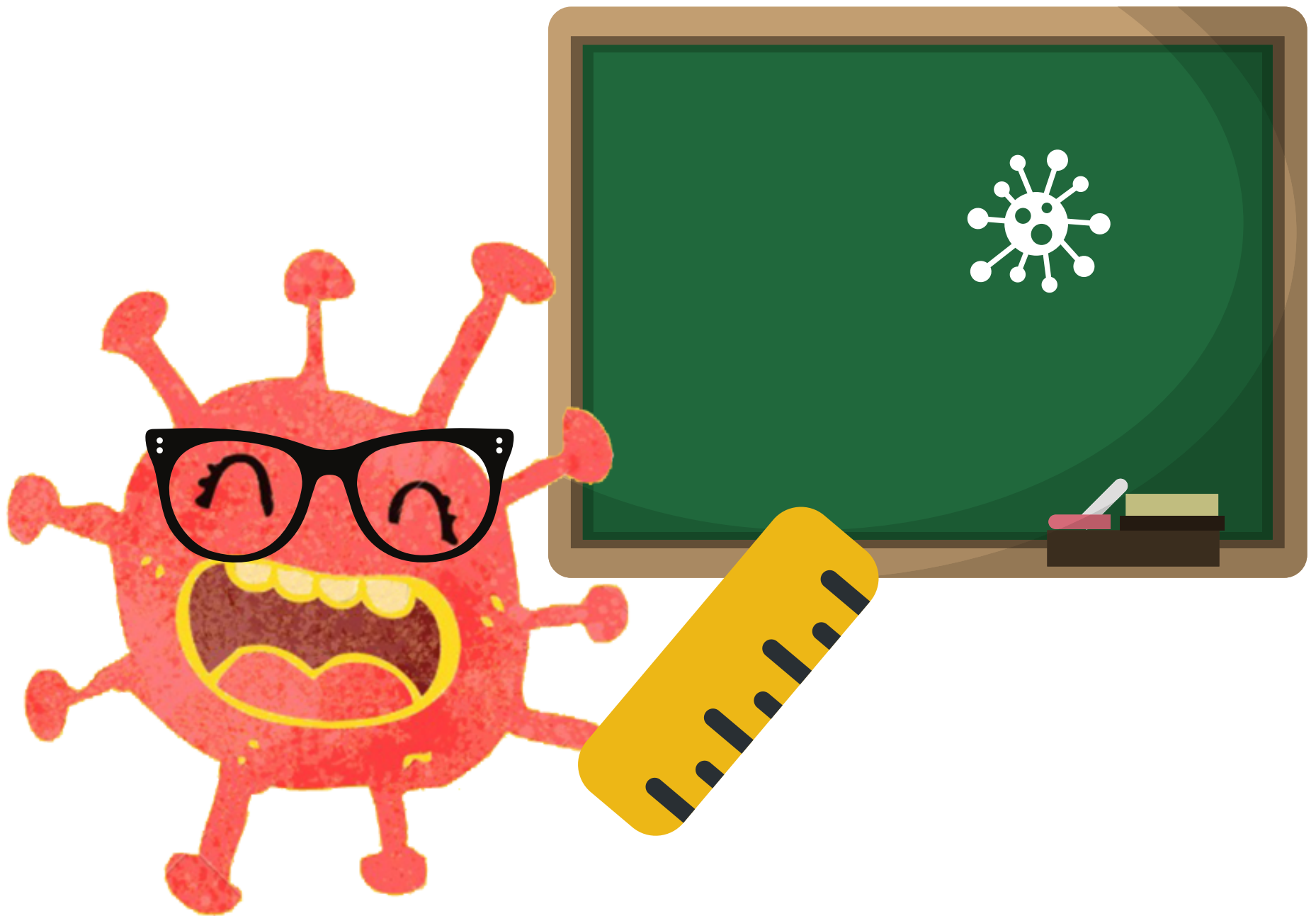
ពេលខ្លះមនុស្សពេញវ័យព្រួយបារម្ភណ៍ នៅពេល
អានពីគីមាស ឬឃើញខ្ញុំនៅតាមទូរទស្សន៍



នេះគឺជាខ្ញុំ

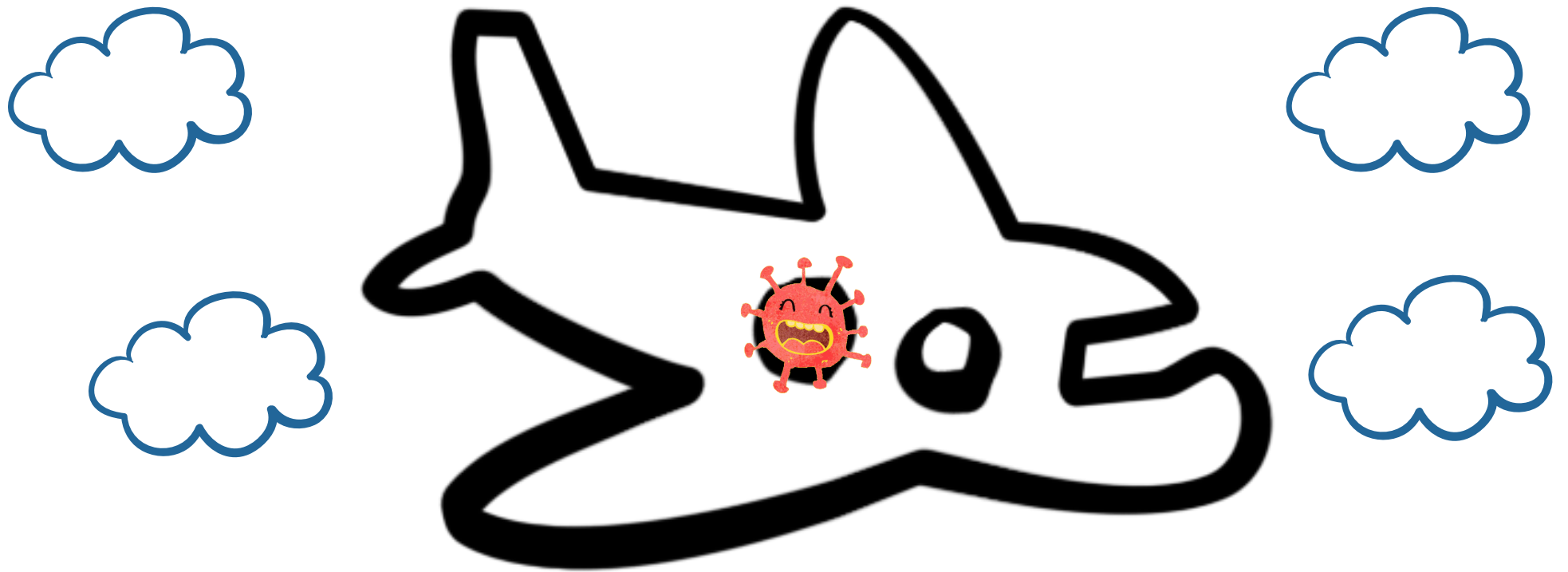


ប៉ុន្តែខ្ញុំពន្យល់អ្នកឱ្យបានស្គាល់ខ្ញុំ

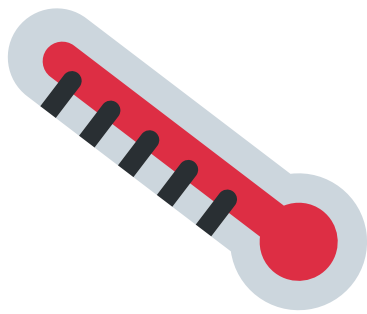


ដូច្នេះអ្នកនឹងយល់ច្បាស់ពីខ្ញុំ...

នៅពេលខ្ញុំនៅលេងអ្នកខ្ញុំនឹងនាំមកនូវ...



ពីចាកដកដង្ហើម



គ្រែស្រព



ស្លឹក



ខ្ញុំមិននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សយូរទេ ហើយ មនុស្សភាគច្រើននឹងបានជួរស្បើយឡើងវិញ



វាហាក់ដូចជាអ្នកមាន
ស្នាមរលាត់នៅលើជង្គង់ ហើយ
បន្ទាប់មកវាជាសះស្បើយវិញ

លាហើយ...



សូមកុំព្រួយបារម្ភណ៍អី !
មនុស្សពេញវ័យដែលថែរក្សាអ្នក

នឹងជួយអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព



អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ...



១

**លាងដៃនឹងសាប៊ូជាមួយទឹក
ហើយច្រៀងចម្រៀង**

ច្រៀងចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្ត
ចម្រៀងថ្ងៃខួបកំណើត ឬក៏
ចម្រៀងរៀបរាប់ក្នុងអក្សរ

២



**សូមប្រើទឹកអាស់កុលលាងដៃ ឬអាស់កុល
ហ្វ្រែលសម្អាតដៃរបស់អ្នក រួចទុកឱ្យស្ងួត**

ចូរកុំទាន់នៅណា ហើយរាប់ឱ្យបានដល់ ១០

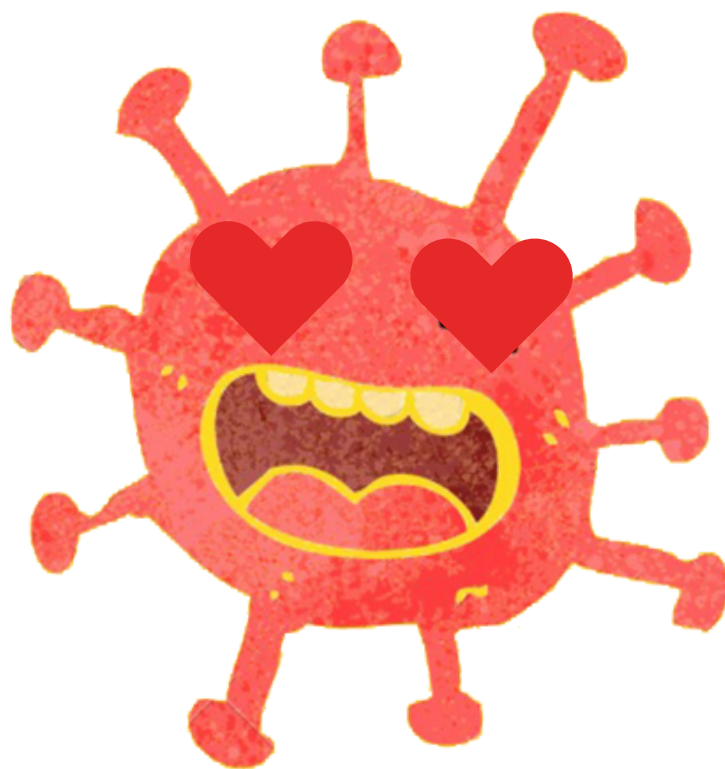
១, ២, ៣, ៤, ៥, ៦, ៧, ៨, ៩, ១០

ពេលដែលដៃស្ងួត អ្នកអាចត្រឡប់ទៅលេងវិញបាន

បើអ្នកអនុវត្តតាម ការណែនាំនេះ
ខ្ញុំនឹងមិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបានឡើយ



ពេលនេះក្រុមគ្រូពេទ្យកំពុងស្រាវជ្រាវរកវ៉ាក់សាំងការពារ
ដើម្បីឱ្យខ្ញុំនិយាយ "ស្អាតស្អំ" ដោយមិននាំជំងឺមកឱ្យអ្នក

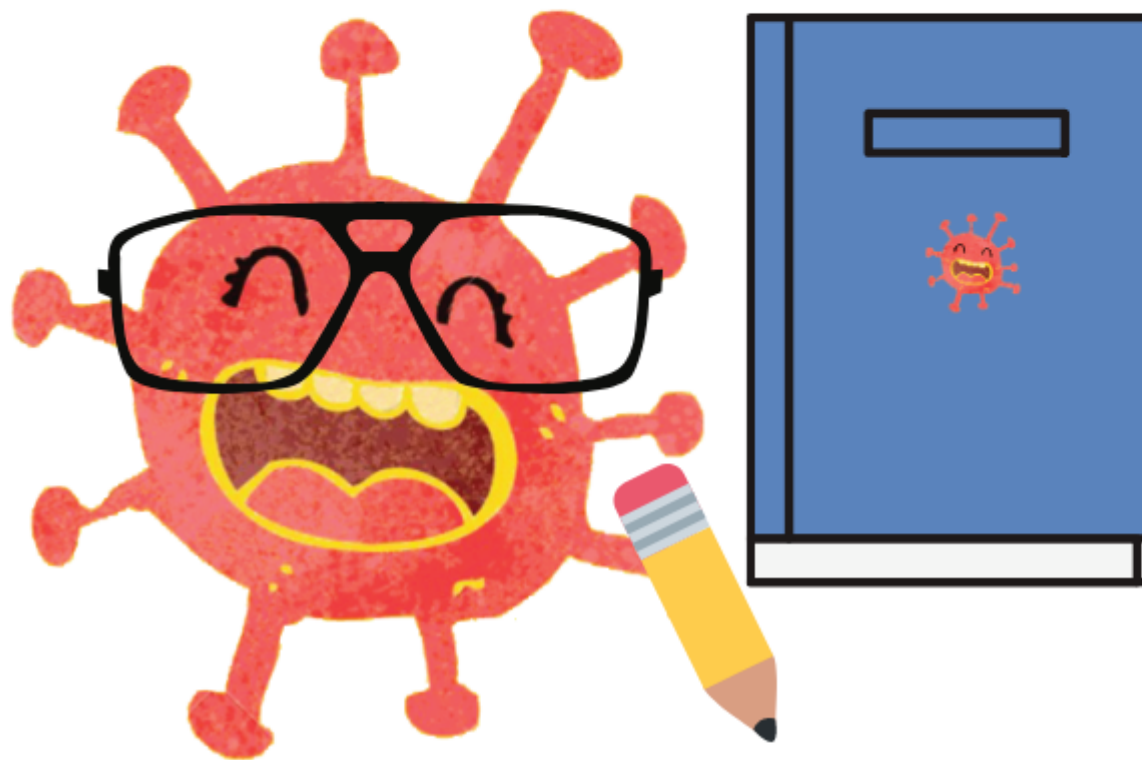


MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

WWW.MINDHEART.CO

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNACIONAL PUBLIC LICENSE

ចប់



សូមទាញយកឯកសារនៅទីនេះ៖

www.mindheart.co/descargables

អ្នកនិពន្ធ៖

Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 Internacional Public License



unicef 
for every child