

វិធីសាស្ត្រ ១០០យ៉ាង

ក្នុងការជួយបង្កើនចំណេះដឹង



លើកកម្ពស់ការស្រាវជ្រាវក្នុងវិស័យបណ្តុះបណ្តាល
សិក្សាសាលា អង្គប្រជុំ និងការងារសហគមន៍

library.nodd.gov.kh



005638

បណ្ណាល័យ

គ.ជ.អ.ប

វិធីសាស្ត្រ ១០០យ៉ាង

ក្នុងការជួយបង្កើនថាមពល



លើកកម្ពស់ស្ថានភាពជីវភាពរស់នៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល
សិក្ខាសាលា អង្គប្រជុំ និងការងារសហគមន៍

មាតិកា (Contents)

ទំព័រ Page

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ (Acknowledgement)

I. សេចក្តីផ្តើម (Introduction)

II. វិធីសាស្ត្រ១០០យ៉ាងដើម្បីជួយជំរុញជល់ក្រុមៈវិញ្ញាបនបត្រៈតំណាងសំរាប់សេចក្តី

ក្នុងសិក្ខាសាលាអង្គប្រជុំ និងក្នុងសហគមន៍ 100 Ways to energize groups: Games to use in Workshops Meeting and the Community

III. ហេតុអ្វីបានជាយើងប្រើវិញ្ញាបនបត្រៈបង្កើនថាមពល? Why use Energizers?

IV. គំនិតសំរាប់ពិចារណានៅពេលប្រើវិញ្ញាបនបត្រៈបង្កើនថាមពល

Things to consider when using energizers

១. ល្បែង Howdy Howdy	១
២. បោះបាល់ (Juggling Ball)	១
៣. គុណនាម និងឈ្មោះ (Names and Adjectives)	២
៤. ពិត ៣ មិនពិត ១ (Three truths and a lie)	៣
៥. សម្លឹងមុខគ្នា (Connecting Eyes)	៤
៦. ផ្គុំពាក្យ (Match the cards)	៤
៧. មកអង្គុយខាងស្តាំដៃខ្ញុំ (Space on my right)	៥
៨. លក្ខណៈរួម (What we have in common)	៦
៩. នរណាជាប្រធាន? (Who is the leader?)	៧
១០. តើអ្នកជានរណា? (Who are you?)	៨
១១. តើវាជាសត្វអ្វី? (What kind of Animal?)	៨
១២. ពេជ្យឃាតព្រិចភ្នែក (Killer Wink)	៩

គំរោង ការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

១៣. ព្រះអាទិត្យចាំងលើ...(The Sun shines on...)	១០
១៤. ផ្លែដូង (Coconut)	១១
១៥. សរសេរឈ្មោះដោយមិនប្រើដៃ (Body Writing)	១២
១៦. សរសេរឈ្មោះក្នុងលំហរ (Names in the air)	១២
១៧. សមាជិកគ្រួសារ(Family Member)	១២
១៨. ខ្ញុំជាអ្នកណា? (Who am I?)	១៣
១៩. ជ្រើសរើសកំណាង (As and Bs)	១៤
២០. ដើរតួជារូបចម្លាក់ (Group Statues)	១៥
២១. ល្បែងរត់ដណ្តើមទី (Move to the spot)	១៦
២២. ល្បែងទាយផ្លែចេក (Banana Games)	១៧
២៣. ល្បែងជិះតាក់ស៊ី (Taxi rides)	១៨
២៤. ល្បែងស្រែកហៅឈ្មោះផ្លែឈើ (Fruit Salad)	១៨
២៥. ល្បែង “prrr” and “Pukutu”	១៩
២៦. ល្បែងរាំលើក្រដាស (Dancing on paper)	២០
២៧. ល្បែងទឹកជន់ និងទឹកនាច (Tide's in / Tide's out)	២១
២៨. ល្បែង Delhi bushes ... (Delhi Buses)	២២
២៩. ល្បែងធ្វើត្រាប់ទន្សាយ (Rabbits)	២៣
៣០. ល្បែងចុះឆ្វេង ចុះស្តាំកប៉ាល់ (Port/ Starboard)	២៤
៣១. ល្បែងខ្ញុំនឹងបន្តដំណើរកំសាន្ត (I'm going on a trip)	២៤
៣២. រកឱ្យឃើញអ្នកដែលពាក់... (Find someone wearing..)	២៥
៣៣. ស្ទាបអ្វីដែលមានពណ៌ខៀវ (Touch something blue)	២៦
៣៤. សាយមិន ចង់ឱ្យ (Simon says)	២៦

គំរោង ការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

៣៥. តើមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរ? (What has changed)	២៧
៣៦. ក្រាហ្វបុណ្យខួបកំណើត (Birthday graph)	២៨
៣៧. ល្បែងត្រដុសខ្លួន (Body " tig ")	២៨
៣៨. កោះទាំង ៥ (Five islands)	២៨
៣៩. ល្បែងសត្វ (The animal game)	២៩
៤០. មិនធ្វើតាមថា (Mime a lie)	៣០
៤១. យកមកឱ្យខ្ញុំ (Bring me)	៣១
៤២. ព្រះមហាក្សត្រសោយទីវង្គត (The king is dead)	៣២
៤៣. ធ្វើត្រាប់អ្វីម្យ៉ាង (Locomotion)	៣៣
៤៤. ក្រដាស និងបំពង់បឺត (Paper and Straws)	៣៤
៤៥. មិនបាច់ឆ្លើយ (Don't Answer)	៣៥
៤៦. ទាញព្រំត្រៃ (Tug of War)	៣៥
៤៧. បន្តហុចកញ្ចប់ (Pass the parcel)	៣៦
៤៨. កញ្ឆ្រាញ និងទន្សាយ (Fox and rabbit)	៣៧
៤៩. ជួរវែងជាងគេ (The longest line)	៣៨
៥០. មនុស្សយន្ត (Robots)	៣៨
៥១. ស្តេចព្រៃ (King of the Jungle)	៤០
៥២. ផ្ទេរថាពល (Pass the energy)	៤១
៥៣. ល្បែងដប (Bottle game)	៤២
៥៤. តើលោកពេញចិត្តអ្នកនៅក្បែរដែរ? (How do you like your neighbor?)	៤៣
៥៥. កន្ទុយនាគ (Dragon's tail)	៤៤
៥៦. ក្រុមផ្ទើសសែ (Group massage)	៤៤

៥៧. ហុចមនុស្ស (Pass the person)	៤៥
៥៨. ល្បែងចងមុខ (Blindfold pairs)	៤៦
៥៩. ខ្ញុំពេញចិត្តពីព្រោះ...(I like you because...)	៤៧
៦០. តាមរយៈពោះ (Heads to tummies)	៤៧
៦១. ហុចបាល់តាមចង្កា (Ball under chins)	៤៧
៦២. អង្គុយពាក់កណ្តាលឈរ (Knees up)	៤៨
៦៣. ឆើបឈរ អង្គុយចុះ! (Get up, sit down!)	៤៩
៦៤. ប្រទាក់ដៃគ្នា (Knots)	៤៩
៦៥. ល្បែងកាក់ .. (Coin game)	៥០
៦៦. រាប់បញ្ជាក់ (Countdown)	៥០
៦៧. ល្បែងចែកលេខ (Fizz buzz)	៥១
៦៨. ធ្វើក្រុមឱ្យមានលំនឹង (Group balance)	៥១
៦៩. ដឹកនាំ និងណែនាំ (Leading and guiding)	៥២
៧០. ប្តូរគ្នាទះដៃ (Clap exchange)	៥២
៧១. មនុស្ស ទល់មនុស្ស (People to people)	៥៣
៧២. រាប់ដល់ ៧ (Count to seven)	៥៤
៧៣. ស្រែកហៅអបអរសាទរច្បាប់ (Foot ball cheering)	៥៤
៧៤. វង់ភ្លេងគ្មានឧបករណ៍(An orchestra without instruments)	៥៥
៧៥. ទះប្រអប់ដៃ (Hands slapping)	៥៥
៧៦. បន្តសកម្មភាព (Pass the action)	៥៦
៧៧. ទះ និងចង្អុល (Clap and point)	៥៧
៧៨. ព្យុះភ្លៀង (Rainstorm)	៥៧

តំរោង ការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

៧៩. រូបចម្លាក់ឈប់ (Statue stop)	៥៩
៨០. វង់ភ្លេង (Orchestra)	៦០
៨១. ឈរ អង្គុយ ច្រៀង (Stand, sit and sing)	៦១
៨២. បន្តចង្វាក់កណ្តុរភ្លេង (Passing the rhythm)	៦២
៨៣. អ្នកនាំសារ (Messenger)	៦២
៨៤. ល្បែងគូររូប (Drawing game)	៦៣
៨៥. ភញ្ចក់ឆ្លុះរូបភាព (Mirror image)	៦៤
៨៦. ល្បែង (hokey cokey)	៦៥
៨៧. ព័ត៌មានច្រឡំប្រលំ (Muddling messages)	៦៦
៨៨. ការពណ៌នាពីវត្ថុ (Talking object)	៦៦
៨៩. ល្បែង (Samson and Delilah)	៦៧
៩០. ល្បែង បាទ/ទេ (yes/No game)	៦៨
៩១. ល្បែងសរសេរអក្សរ " E " (The " E " game)	៦៩
៩២. ល្បែង (Sagidi Sagidi Sapopo)	៧០
៩៣. តើយើងកំពុងធ្វើអ្វី? (What are we doing?)	៧១
៩៤. តើអ្វីទៅជាភិរិយាវិសេស? (What is the adverb?)	៧១
៩៥. បញ្ជីទំនិញ (Shopping List)	៧២
៩៦. តើខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍អ្វីពីរឿងអ្វី? (What am I feeling?)	៧៣
៩៧. ល្បែង (O kabita!)	៧៣
៩៨. ការបង្ហាញភាជ្ញ (Presenting Gifts)	៧៤
៩៩. ការសរសេរលើខ្នង (Writing on backs)	៧៤
១០០. រំលឹកសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ (Reflecting on the day)	៧៥

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

Acknowledgment

ឯកសារនេះត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីអង្គការសហព័ន្ធអន្តរជាតិ ដែលគាំទ្រសកម្មភាពកំចាត់ជំងឺអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ (International HIV/AIDS Alliance Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries). យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះអង្គការសហព័ន្ធអន្តរជាតិដែលគាំទ្រសកម្មភាពកំចាត់ជំងឺអេដស៍ និងអង្គការនានានៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ អាមេរិចឡាទីន និងអឺរ៉ុប ព្រមទាំងបុគ្គលិកបណ្តាអង្គការនានាដែលបានប្រឹងប្រែងរៀបរៀងចងក្រងជាកូនស្ទើរភោគវិធីសាស្ត្រ១០០យ៉ាងនៃល្បែងបង្កើនថាមពល ។ មួយវិញទៀត យើងខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណទៅដល់លោក Petra Rohr-Rouendaal ដែលបានរចនាជារូបភាពក្នុងឯកសារនេះផងដែរ ។

លើសពីនេះទៀត យើងខ្ញុំ (គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង) សូមថ្លែងអំណរគុណអនេកប្បការដល់មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិនៃប្រទេសកាណាដា IDRC ដែលបានឧបត្ថម្ភជាវិភាគក្នុងការប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរ ដើម្បីជាប្រយោជន៍សំរាប់អ្នកសរសេរក្នុងការរៀបចំសិក្ខាសាលាវគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងការងារជាមួយសហគមន៍ ។

This document extracted from International HIV/ AIDS Alliance Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries. We would like to thank deeply International HIV/AIDS Alliance Supporting Community Action and organizations in Latin America and Eastern Europe who contributed to

គំរោង ការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

composing the manual of 100 Ways to Energize Groups, to Mr. Petra Rohr-Rouendaal, the painting designer of the book.

Particularly, we (Participatory Management of Mangrove Resource) also thank IDRC (International Development Research Center) for supporting fund for translation into Khmer language to be in the interest of facilitator to prepare workshop, training course and community work.

១. សេចក្តីផ្តើម (Introduction)

ក្រុមគំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង(PMMR)បានរៀបចំប្រៃសណីយ៍ និងចងក្រងជាកូនសៀវភៅ វិធីសាស្ត្រ១០០យ៉ាងនៃល្បែងបង្កើនថាមពល ដើម្បីឆ្លើយនឹងសំណូមពរជាច្រើនពីសំណាក់ក្រុមអ្នកសំរបស់រូលតាមបណ្តាស្ថាប័នរដ្ឋ អង្គការ គំរោងនានា ក្នុងការរៀបចំសិក្ខាសាលា វគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងការងារជាមួយសហគមន៍ជាដើម ។ គោលបំណងនៃការរៀបចំឯកសារនេះគឺជួយបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងក្រុមការងារ និងសហគមន៍មូលដ្ឋាន បណ្តាដៃគូការងារ អ្នកចូលរួមទាំងអស់ និងជួយសំរួលដល់ក្រុមការងារ ឬអ្នកសំរបស់រូលក្នុងការជ្រើសរើសយកល្បែងណាមួយមកលេងកំសាន្ត បំបាត់ការនឿយហត់ ភាពអាប់អួរក្នុងអារម្មណ៍ ហើយវាអាចឆ្លុះ បញ្ចាំងពីស្ថានភាពបរិស្ថានជុំវិញផងដែរ ។

វិធីសាស្ត្រ១០០យ៉ាងនៃល្បែងបង្កើនថាមពល នេះកើតមានឡើងដោយមានការចងក្រង និងការប្រមូលផ្តុំនូវគំនិតជាច្រើនស្តីអំពីល្បែងកំសាន្តដែលធ្លាប់បានយកទៅអនុវត្តនៅក្នុងការងារជាមួយក្រុមប្រជាពលរដ្ឋមានដូចជា នៅសិក្ខាសាលា វគ្គបណ្តុះបណ្តាល អង្គប្រជុំ និងការងារជាមួយសហគមន៍មូលដ្ឋានផ្ទាល់ ។

To respond to the requests of the facilitators, institutes, organizations, and projects to organize workshop, training course, and community work, the PMMR/IDRC team composed the manual of "100 Ways to Energize Group". The purposes of the document are to improve relationship between teamwork and local community, partners and participants, to provoke the easiness for teamwork or facilitator choosing suitable game to play while people look sleepy or tired and to reflect of environmental feature as well.

"100 Ways to Energize Group" is created by composing and combining ideas of games that have implemented within working with local community such as workshop, training and meeting.

**២. វិធីសាស្ត្រ ១០០ យ៉ាងដើម្បីជួយជំរុញដល់ក្រុម: សៀវភៅ
គំនិតសំរាប់លេងក្នុងសិក្ខាសាលាអង្គប្រជុំ និងក្នុងសហគមន៍
100 Ways to Energize Groups: Games to Use in
Workshops, Meeting and the Community**

គឺជាធនធានមួយដែលជួយជំរុញឱ្យមានការចូលរួមក្នុងការអនុវត្តន៍។ ឯកសារ
នេះកើតឡើងដោយមានការចងក្រងការជួយជំរុញ និងការប្រមូលផ្តុំនូវគំនិតជាច្រើនស្តី
អំពីល្បែងកំសាន្តដែលធ្លាប់បានយកទៅអនុវត្តនៅក្នុងការងារ ជាមួយក្រុមប្រជាពលរដ្ឋ
មានជាអាទិ៍នៅសិក្ខាសាលា អង្គប្រជុំ ឬក្នុងសហគមន៍ ។

Is one of series of resources that the Alliance is developing to encourage participation in practice. It is compilation of energizers, icebreakers and games that can be used by anyone working with group of people, whether in workshop, meeting or community setting.

៣. ហេតុអ្វីបានជាគួរតែប្រើសៀវភៅនេះ?

Why use Energizers?

អ្នកសំរេចសំរួលប្រើល្បែងកំសាន្តក្នុងគោលគំនិតប្លែកផ្សេងៗរួមទាំងការជួយឱ្យ
អ្នកលេងអាចស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក អាចជួយបង្កើនភាពស្វាហាប់ឬចំណាប់អារម្មណ៍
កាន់តែខ្លាំង ជួយជំរុញឱ្យចេះធ្វើការងារជាក្រុម ឬជួយអ្នកលេងឱ្យចេះគិត អំពីបញ្ហា

អ្វីមួយជាក់លាក់។ ល្បែងកំសាន្តជួយធ្វើឱ្យអ្នកលេងស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងអាចជួយបន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍។ ពេលដែលអ្នកចូលរួមមានសភាពបែបងងុយដេកឬនឿយណាយ ល្បែងបង្កើនថាមពលអាចត្រូវបានប្រើក្នុងការជួយជឿញ និងស្តារស្ថានភាពដើម្បីឱ្យអ្នកចូលរួមមានភាពសកម្មចូលរួមឡើងវិញ។

ល្បែងដ៏ទៃទៀតត្រូវបានគេយកមកអនុវត្តដើម្បីជួយឱ្យអ្នកលេងចេះគិតពិចារណាដល់បញ្ហា និងជួយដោះស្រាយបញ្ហាដែលគេអាចនឹងជួបប្រទះនៅពេលធ្វើការងារជាក្រុម។ ល្បែងកំសាន្តក៏អាចជួយអ្នកលេងឱ្យមានគំនិតច្នៃប្រឌិតនិងរហ័សរហួនផងដែរ។

Facilitators use games for a variety of different reasons, including helping people to get to know each other, increasing energy or enthusiasm levels, encouraging team building or making people think about a specific issue. Games that help people to get to know each other and to relax are called icebreakers. When people look sleep or tired, energizers can be used to get people moving and to give them more enthusiasm. Other games can be used to help people think through issues and can help to address problems that may encounter when they are working together. Games can also help people to think creatively and laterally.

គោលការណ៍នេះរួមបញ្ចូលរាល់ប្រភេទល្បែងផ្សេងៗ ដោយមិនចាំបាច់គិតតាមលំដាប់ហើយដែលអ្នកសំរេចសំរួលអាចជ្រើសរើស និងសំរេចយកល្បែងណាដែលសមស្របដល់គោលបំណងជាក់លាក់ និងបរិបទ ។

This guide includes all these different types of games in no particular order and facilitators can pick and choose those that are most appropriate for their specific purpose and context.

៤. គំនិតសំរាប់ពិចារណានៅពេលប្រើឡើងវិញថាមពល

Things to consider when using energisers

- ព្យាយាមប្រើប្រាស់ល្បែងបង្កើនថាមពលឱ្យបានញឹកញាប់នៅក្នុងសិក្ខាសាលាឬអង្គប្រជុំក្នុងករណីដែលអ្នកចូលរួមមានសភាព ងងុយ ឬនឿយណាយ ឬក៏អាចផ្តល់ឱកាសសំរាកខ្លះៗរវាងសកម្មភាពមួយទៅមួយទៀត ។
 - ✓ Try to use energisers frequently during a workshop or meeting, whenever people look sleepy or tired or to create a natural break between activities.
- ព្យាយាមជ្រើសរើសល្បែងកំសាន្តណាដែលសមស្របទៅនឹងបរិបទនៅទីនោះ៖
គួយដូចជា ការគិតឱ្យបានដិតដល់អំពីល្បែងដែលទាក់ទងទៅនឹងការប៉ះគ្នា ជាពិសេសការប៉ះគ្នារវាងផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់អ្នកលេង ។
 - ✓ Try to choose games that are appropriate for the local context for example, thinking carefully about games that involve touch, particularly of different body parts.
- ព្យាយាមជ្រើសរើសល្បែងកំសាន្តណាដែលគេអាចចូលរួមលេងបានគ្រប់ៗគ្នា និងដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែងក្នុងក្រុម។ ឧទាហរណ៍ល្បែងមួយចំនួនមិនអាចឱ្យអ្នកបាត់បង់សមត្ថភាព ចូលរួមលេងជាមួយបានឡើយដូចជា មានការលំបាកក្នុងការដើរ ឬស្តាប់ ឬអ្នកលេងដែលមានកម្រិតចេះដឹងខុសៗគ្នា ។
 - ✓ Try to select games in which everyone can participate and be sensitive to needs and circumstances of the group. For example, some of these games may exclude people with disabilities, such as difficulty walking or hearing or people with different levels of comfort with literacy.

- ត្រូវធានានូវសុវត្ថិភាពរបស់ក្រុម ជាពិសេសចំពោះល្បែងកីសាឡាណាដែលទាក់ទងនឹងការរត់។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវធានាថាមានទីធ្លាសំរាប់លេងគ្រប់គ្រាន់ និងកំរាលដើរត្រូវស្អាតល្អ ។
- ✓ Try to ensure the safety of the group, particularly with games that involve running. For example, try to make sure that there is enough space and that the floor is clear.
- ព្យាយាមលេងល្បែងទាំងឡាយណា រួមទាំងល្បែងក្នុងន័យប្រឡងប្រណាំង និងល្បែងដែលជួយជំរុញដល់ការធ្វើការងារជាក្រុម ។
- Try not to use only competitive games but also include ones that encourage team building.
- ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យអ្នកជួយជំរុញក្នុងការលេងល្បែងប្រើប្រាស់ពេលវេលានិយាយស្តីច្រើនក្នុងសកម្មភាពមួយ។ ទុកពេលបន្តិចបន្តួចឱ្យគាត់និយាយស្តី រួចចាប់ផ្តើមលេងល្បែងផ្សេងទៀតជាបន្តក្នុងពេលដែលអ្នកលេងមានឱកាសសំរាប់លេង និងស្វាងពីការឆ្លើយណាយ។
- Try to avoid energizers going on for too long. Keep them short them and move on to the next planned activity when everyone has had a chance to move about and wake up!

១. ឡែងកំសាន្ត (Howdy Howdy)

អ្នកចូលរួមលេងទាំងអស់ត្រូវឈរជារង្វង់ ។ មនុស្សម្នាក់ត្រូវដើរជុំវិញខាងក្រៅរង្វង់នោះហើយទះស្មាអ្នកលេងណាម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះ ។ អ្នកលេងនោះត្រូវចេញមកក្រៅ ហើយដើរជុំវិញចំរាស់នឹងទិសដៅដែលមនុស្សម្នាក់ទៀតដើររហូតដល់អ្នកទាំងពីរជល់មុខគ្នា។ ពួកគាត់អាចហៅឈ្មោះគ្នាទៅវិញទៅមកជាភាសាខ្លួនពាង។ បន្ទាប់មកមនុស្សទាំង២នាក់នេះបន្តធ្វើដូចនេះទៀតដើម្បីចូលទៅបំពេញកន្លែងទំនេរ។ បន្តការដើរជុំវិញដូច្នេះរហូតដល់អ្នកដែលនៅពុំទាន់មានឱកាសដើរជុំវិញរង្វង់នេះ អាចមានឱកាសគ្រប់ៗគ្នា ។

Participants stand in a circle. One person walks around the outside of the circle and taps someone on the shoulder. That person walks the opposite way around the circle, until the two people meet. They greet each other three times by name, in thier own language. The two people then race back, continuing in opposite directions around the circle to take the empty place. Whoever loses walks around the outside of the circle again and the game continues until everyone has had a turn.

២. បោះបាល់ (Juggling Ball)

អ្នកចូលរួមលេងទាំងអស់ត្រូវឈរក្នុងរង្វង់មួយ ។ (ប្រសិនបើក្រុមអ្នកលេងមានចំនួនច្រើនពេកគួរធ្វើការបែងចែកជាពីរក្រុម)។ អ្នកសំរបសំរួលចាប់ផ្តើមបោះបាល់ទៅកាន់អ្នកលេងណាម្នាក់ដែលឈរជារង្វង់នោះ ហើយហៅឈ្មោះជននោះស្របពេលដែលខ្លួនបោះបាល់ទៅ ។ អ្នកដែលចាប់បាល់នោះបានត្រូវបន្តបោះបាល់នោះទៅឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើតជាតំណាងមួយសំរាប់ក្រុម ។ អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវចងចាំនូវអ្នក

ដែលបោះបាល់ឱ្យខ្លួន និងអ្នកដែលខ្លួនបានបោះបាល់ទៅឱ្យ។ ស្របពេលដែលអ្នកលេងបានទទួលបាល់ និងតំណាងមួយត្រូវបានបង្កើតឡើង ហើយគេត្រូវបញ្ចេញបាល់ ១ ឬ ២ថែមទៀត ដើម្បីធានាថាមានបាល់ ៣-៤ ត្រូវបានបោះក្នុងពេលតែមួយ ហើយបន្តធ្វើដូច្នេះទៀតទៅតាមលំនាំដដែល។

Everyone stands in a close circle. (If the group is very large, it may be necessary to 'split the group into two circles'). The facilitators start by throwing the ball to someone in the circle, saying their name as they throw it. Continue catching and throwing the ball establishing a pattern for the group. (Each person must remember who they receive the ball from and who they have thrown it to.) Once everyone has received the ball and pattern is established, introduce one or two more balls, so that there are always several balls being thrown at the sometime, following the set pattern.

៣. គុណនាម និង ឈ្មោះ (Names and Adjectives)

អ្នកចូលរួមលេងទាំងអស់ត្រូវរកនឹកគិតអំពីគុណនាមណាមួយដែលបញ្ជាក់អំពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ គុណនាមនោះត្រូវចាប់ផ្តើមដោយតួអក្សរមួយដូចគ្នាទៅនឹងតួអក្សរដើមនៃឈ្មោះរបស់ខ្លួន ក្នុងរង្វង់ដូចជាថា "ខ្ញុំឈ្មោះ *Henri* ខ្ញុំ "*Happy*" ឬក៏ថាខ្ញុំឈ្មោះ *Arun* , "ខ្ញុំ *Amazing* "។ នៅពេលនិយាយពាក្យនេះអ្នកលេងត្រូវធ្វើបូកការត្រាប់ទៅតាមគុណនាមដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឱ្យស៊ីសង្វាក់គ្នា។

Participants think of an adjective to describe how they are feeling or how they are. The adjective must start with the same letter as their name, for instance, "I'm Henri and I'm happy "or "I'm Arun and I'm Amazing." As they say this, they can also mime an action that describes the adjective.



៤. ពិត ៣ មិនពិត ១ (Three truths and a lie)

អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវសរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួនលើក្រដាសតូចមួយសន្លឹក និងសរសេរព័ត៌មានអំពីខ្លួនឯងចំនួន ៤ ក្នុងនោះផងដែរ។ ឧទាហរណ៍: **Alfonse** ចូលចិត្តច្រៀង ចូលចិត្តកីឡាបាល់ទាត់ មានប្រពន្ធ ៥នាក់ និងចូលចិត្ត **"PRA"** បន្ទាប់មកអ្នកលេងត្រូវបង្ហាញក្រដាសព័ត៌មានអំពីខ្លួនទៅឱ្យដៃគូដែលជាអ្នកលេងម្នាក់ទៀត។

គឺត្រូវបង្ហាញក្រដាសនេះឱ្យគ្នាមើលទៅវិញទៅមក ហើយសាកល្បងទាយមើលថា តើ "ព័ត៌មាន" ណាដែល "មិនពិត" ។

Everyone writes their names, along with four piece of information about themselves on a large sheet of paper. For example, **Alfonse likes singing, loves football, has five wives and loves PRA**. Participants then circulate with their sheets of paper. They meet in pairs, show their paper to each other, and try to guess which of the "facts" is a lie.

៥. សម្លឹងមុខគ្នា (Connecting Eyes)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរក្នុងរង្វង់មួយ ហើយម្នាក់ៗត្រូវសម្លឹងមុខម្នាក់ទៀត ដែលនៅប្រឈមមុខខ្លួន។ បន្ទាប់មកមនុស្ស ២នាក់ ត្រូវដើរកាត់រង្វង់នោះដើម្បីប្តូរទីតាំងគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវរក្សាការសម្លឹងមុខគ្នានេះរហូត។ អ្នកលេងអាចធ្វើដូច្នេះក្នុងពេលតែមួយដូចគ្នាជាគូៗ ហើយអ្នកលេងទាំងអស់ក៏ត្រូវធានាថា គ្រប់គ្នាបានប្តូរទីតាំងគ្នា។ ចាប់ផ្តើមលេង ធ្វើយ៉ាងដូចនេះដោយស្ងៀមស្ងាត់ ហើយបន្ទាប់មកត្រូវធ្វើការស្វាគមន៍គ្នានៅក្រុងចំណុចកណ្តាលនៃរង្វង់ដែលលេង ។

Participants stand in a circle. Each person makes eyes contact with another person across the circle. The two walk across the circle and exchanges positions. While maintaining eyes contact. Many pairs can exchange at the same time, and the group should try to make sure that everyone in circle is included in the exchange. Begin by trying this in silence and then exchange greeting in the middle of the circle.

៦. ផ្គុំកាត់ (Match the cards)

អ្នកសំរបស់រូបត្រូវជ្រើសរើសឃ្លាខ្លះមួយចំនួនរួចសរសេរឃ្លានោះពាក់កណ្តាលនៅលើក្រដាស ឬប័ណ្ណតូចមួយ។ ឧទាហរណ៍៖ គាត់សរសេរពាក្យថា "Happy" លើក្រដាសតូចមួយ និងពាក្យ "Birthday" លើក្រដាសមួយទៀត។ (ចំនួនសន្លឹកក្រដាសដែលសរសេរទាំងអស់ត្រូវស្មើគ្នាទៅនឹងចំនួនអ្នកចូលរួមលេងក្នុងក្រុម)។ ក្រដាសដែលមានសរសេរនោះត្រូវបត់ឱ្យជិត រួចដាក់ចូលទៅក្នុងម្ជុក។ អ្នកលេងត្រូវចាប់យកក្រដាសម្នាក់មួយសន្លឹកពីក្នុងម្ជុកនោះ ហើយព្យាយាមរកអ្នកលេង

ម្នាក់ទៀតណាដែលចាប់បានក្រដាសមានអត្ថន័យឬពាក្យពាក់កណ្តាលរបស់ក្រដាសខ្លួន ដែលចាប់បានដើម្បីធ្វើការផ្ដុំគ្នា ។

The facilitator chooses a number of well-know phrases, and writes half of each phrase on a piece of paper or card. For example, they write "Happy" on one piece of paper and "Birthday" on another. (The number of pieces of paper should match the number of participants in the group). The folded pieces of paper are put into a hat. Each participant takes a piece of paper from the hat and tries to find the member of the group with the matching half of the phrase.



៧. មកអង្គុយទាចស្តាំខ្ញុំ (Space on my right)

អ្នកចូលរួមលេងត្រូវអង្គុយរួមគ្នាជារង្វង់។ ល្បែងកំសាន្តនេះ អ្នកសំរេចសំរួល នេះត្រូវរៀបចំកន្លែងដើម្បីឱ្យអ្នកលេងមានកន្លែងចន្លោះទំនេរ ។ បន្ទាប់មកគាត់ត្រូវ ហៅសមាជិកអ្នកលេងម្នាក់ឱ្យមកអង្គុយនៅកន្លែងទំនេរនោះ ។ ឧទាហរណ៍៖ខ្ញុំចង់ឱ្យ *Lili* មកអង្គុយនៅខាងស្តាំដៃខ្ញុំ ។ *Lili* ក៏មក ហើយពេលនោះធ្វើអោយកន្លែង

Lili ដែលនៅខាងស្តាំដៃអ្នកលេងម្នាក់ទៀតត្រូវទំនេរវិញ ។ អ្នកចូលរួមលេងដែលអង្គុយនៅជាប់នឹងកន្លែងទំនេរនោះត្រូវហៅឈ្មោះអ្នកលេងណាម្នាក់ទៀតក្នុងចំណោមនោះឱ្យមកអង្គុយបំពេញកន្លែងខាងស្តាំនោះវិញ ។ បន្តលេងដូច្នេះរហូតដល់អ្នកលេងក្នុងក្រុមទាំងអស់អាចផ្លាស់កន្លែងបានស្របគ្នាភ្លាមៗ ។

Participants are seated in a circle. The facilitator arranges for the space on their right to remain empty. They then ask a member of the group to come and sit in the empty space: For example, "I would like Lili to come and sit on my right ". Lili moves and there is now a space on the right of another participant. The participant who is sitting next to the empty space calls the name of someone different to sit on his or her right. Continue until the entire group has moved once.

៨. សត្វឈ្នះរួម (What we have in common)

អ្នកសំរបស់រូបល្បែងត្រូវហៅនូវលក្ខណៈផ្សេងៗរបស់អ្នកលេង នៅក្នុងក្រុមដូចជាថា "មានកូន"។ រាល់អ្នកលេងទាំងឡាយណាដែលមានកូនត្រូវផ្លាស់ទីមកកាន់ជ្រុងម្ខាងនៃបន្ទប់ដែលខ្លួនលេង។ ពេលដែលអ្នកសំរបស់រូបល្បែងហៅនូវលក្ខណៈផ្សេងៗបន្ថែមទៀតក្នុងយ៉ាងដូចជាថា "ចូលចិត្តបាល់ទាត់" អ្នកលេងណាដែលមានចំណូលចិត្តខាងបាល់ទាត់ ត្រូវផ្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងណាមួយ ដែលអ្នកសំរបស់រូបល្បែងបានកំណត់ឱ្យទៅរយ ។

The facilitator calls out a characteristic of people in the group, such as 'having children'. All those who have children should move to one corner of the room. As the facilitator calls out more characteristics such as 'likes football', people with the characteristic move to the indicated space.

៩. នរណាជាប្រធាន? (Who is the leader?)

អ្នកលេងទាំងអស់អង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ។ អ្នកលេងម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តចាកចេញពីបន្ទប់។ អ្នកដែលនៅសល់ក្នុងក្រុមត្រូវជ្រើសរើសប្រធានម្នាក់។ ប្រធានក្រុមត្រូវរៀបចំឱ្យមានសកម្មភាពជាបន្តបន្ទាប់គ្នាដូចជា ទះដៃ គោះជើង។ល។ ដែលក្រុមទាំងមូលត្រូវធ្វើត្រាប់តាម។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលបានចេញពីបន្ទប់ត្រូវត្រឡប់ចូលមកវិញ ហើយឈរនៅចំកណ្តាលដោយសាកល្បងទាយថា តើអ្នកណាជាអ្នកដឹកនាំធ្វើសកម្មភាពនេះ ។ ក្រុមទាំងមូលមិនត្រូវក្រឡេកមើលទៅប្រធានក្រុមនោះទេដើម្បីការពារកុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះចាប់ផ្តាក់បាន។ ប្រធានក្រុមត្រូវផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពក្នុងខណៈមួយទៀងទាត់ គឺធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យអ្នកទាយចាប់ចំណុចបាន។ នៅពេលដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរកឃើញប្រធានក្រុម ហើយគាត់អាចចូលរួមក្នុងក្រុមវិញ ឯប្រធានក្រុមត្រូវចាកចេញពីបន្ទប់វិញម្តង ដើម្បីឱ្យក្រុមអាចធ្វើការជ្រើសរើសប្រធានក្រុមថ្មីម្នាក់ទៀត ។

Participants sit in a circle. One person volunteers to leave the room. After they leave, the rest of group chooses a leader. The leader must perform a series of actions. Such as clapping, tapping a foot, ect, that are copied by the whole group. The volunteer comes back into the room, stands in the middle and tries to guess who is leading the actions. The group protects the leader by not looking at him/her. The leader must change the actions at regular intervals, without getting caught. When the volunteer spots the leader, they join the circle, and the person who was the leader leaves the room to allow the group to choose a new leader.

១០. តើអ្នកជាអ្នកណា? (Who are you?)

ស្នើឱ្យមានអ្នកលេងម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តចាកចេញពីបន្ទប់ ។ នៅពេលចាកចេញ ហើយអ្នកនៅក្នុងក្រុមទាំងអស់ត្រូវសំរេចផ្តល់ជាមុខងារសន្មត់ជូនគាត់ដូចជាថា ជាអ្នក បើកបរឡាន ឬជាអ្នកនេសាទ។ នៅពេលដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះត្រឡប់ចូលមកវិញ អ្នកនៅក្នុងក្រុមត្រូវធ្វើសកម្មភាពត្រាប់តាមមុខងារដែលក្រុមខ្លួនបានសន្មត់ជូនចំពោះអ្នក ស្ម័គ្រចិត្តនោះ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវធ្វើការទស្សនាទៅលើមុខងារដែលក្រុមបានសន្មត់ ចំពោះខ្លួនតាមរយៈការធ្វើសកម្មភាពត្រាប់នោះ ។

Ask for a volunteer to leave the room. While the volunteer is away, the rest of the participants decide on an occupation for him/her, such as a driver, or a fisherman. When the volunteer returns, the rest of the participants mime activities. The volunteer must guess the occupation that has been chosen for him/her from the activities that are mimed.

១១. តើវាជាសត្វអ្វី? (What kind of Animal?)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់បែងចែកគ្នាជាគូៗ ហើយកំរៀបគ្នាជារង្វង់។ ដាក់ កៅអីឱ្យបានគ្រប់នៅក្នុងរង្វង់ដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកលេង ២នាក់គ្នានៅកៅអីអង្គុយ។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវសំរេចគ្នាដោយសម្ងាត់ ដោយប្រៀបធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងប្រភេទសត្វអ្វី មួយ។ អ្នកលេង២រូបដែលគ្មានកៅអីអង្គុយគឺត្រូវចាត់ទុកថាជាសត្វដំរី។ ពួកគាត់ត្រូវ ដើរជុំវិញរង្វង់ ហើយហៅឈ្មោះសត្វផ្សេងៗ។ នៅពេលដែលគាត់ហៅត្រូវចំឈ្មោះ ប្រភេទសត្វដែលមាននៅក្នុងក្រុម ហើយគូនោះត្រូវត្រាកលរហើយដើរតាមពីក្រោយ ដំរីដោយធ្វើសកម្មភាពត្រាប់តាមផងដែរ ។ លេងដូច្នេះរហូតដល់អ្នកដើរត្រូវជាដំរីមិន

តំរូវការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

អាចទាយត្រូវទៀតបាន។ បន្ទាប់មកពួកគាត់ត្រូវស្រែកឡើងថា "តោ" ពេលនោះគ្រប់គូទាំងអស់ត្រូវរត់សំដៅរកកោអីអង្គុយ ។ អ្នកដែលរត់ដណ្តើមកោអីមិនបាន ត្រូវចាំទីដោយធ្វើជាដំរីវិញម្តង។

Ask participants to divide into pairs and to form a circle. Put enough chairs in the circle so that all but one pair has seats. Each pair secretly decides what type of animal they are. They two participants without chairs are the elephants. They walk around the circle calling the names of different animals. Wherever they guess correctly, the animal named have to stand up and walk behind the elephants, walking in mime. This continues until the elephants can guess no more. Then they call "Lions" and all pairs run for seats. The pair left without chairs becomes the elephants for the next round.

១២. ពេជ្យឃាតក្រិចភ្លែត (Killer Wink)

មុនចាប់ផ្តើមលេងស្តើង្សនរណាម្នាក់ធ្វើជា "ពេជ្យឃាត" ហើយអ្នកដែលនៅសល់ត្រូវលាក់អាចីកំបាំងអំពីអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួនទាំងអស់។ ត្រូវណែនាំក្រុមឱ្យយល់ថាមានមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងក្រុមជា ពេជ្យឃាត ហើយគាត់អាចសម្លាប់អ្នកលេងក្នុងក្រុមបានតាមរយៈការព្រិចភ្នែកដាក់អ្នកលេងនោះ ។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវដើរជុំវិញបន្ទប់តាមទិសដៅផ្សេងៗគ្នាដោយមើលមុខអ្នកឯទៀតដែលដើរកាត់។ ប្រសិនបើពេជ្យឃាតព្រិចភ្នែកដាក់យើង យើងត្រូវដើរតួជាអ្នកស្លាប់។ អ្នកលេងត្រូវសាកល្បងទស្សនាថា តើនរណាជាពេជ្យឃាត? ។

Before the game starts, ask someone to be the "the killer" and ask them to keep their identity a secret. Explain that one

person among the group is the killer and they can kill people by winking at them. Everyone then walks round the room in different directions keeping eyes contact with everyone they pass. If the killer winks at you, you have to play dead. Everyone has to try and guess who the killer is

១៣. ព្រះអាទិត្យចាំងលើ... (The Sun shines on ...)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយឬឈរជ្រៀតគ្នាក្នុងរង្វង់មួយដោយគំរូវិទ្យុមានមនុស្សម្នាក់នៅចំកណ្តាលរង្វង់។ អ្នកដែលឈរនៅកណ្តាលរង្វង់នោះ (អ្នកចាំទី) ចាប់ផ្តើមស្រែកឡើងថា "ព្រះអាទិត្យចាំងលើ..." រួចហៅពណ៌របស់ ឬសម្លៀកបំពាក់ណាដែលអ្នកលេងក្នុងក្រុមពាក់ឬមាន។ ឧទាហរណ៍ "ព្រះអាទិត្យចាំងលើអ្នកពាក់ពណ៌ខៀវ" ឬក៏ថា "ព្រះអាទិត្យចាំងលើអ្នកពាក់ស្រោមជើង" ឬក៏ថា "ព្រះអាទិត្យចាំងលើអ្នកមានភ្នែកពណ៌ត្នោត" ។ អ្នកដែលមានអត្តសញ្ញាណដូចដែលអ្នកនៅចាំទីបានស្រែកហៅត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ប្តូរកន្លែងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពេលនោះអ្នកចាំទីប្រញាប់រត់មកដណ្តើមកន្លែងទីនោះនោះ ស្របពេលដែលអ្នកលេងផ្លាស់ប្តូរកន្លែងគ្នា ធ្វើដូចនេះនាំឱ្យអ្នកដែលមិនអាចដណ្តើមកន្លែង ឬផ្លាស់ប្តូរកន្លែងគ្នាបានត្រូវគ្មានកន្លែងហើយត្រូវចាំទីវិញម្តង។ អ្នកចាំទីថ្មីនេះត្រូវស្រែកឡើងថា "ព្រះអាទិត្យចាំងលើ..." រួចហៅពណ៌របស់ ឬសម្លៀកបំពាក់ណាដែលអ្នកលេងក្នុងក្រុមពាក់ ឬមាន ។

Participants sit or stand in a tight circle with one person in the middle. The person in the middle shouts out "the sun shines on ... "and names a colour or articles of clothing that some in the group possess. For example, " the sun shines on all those wearing blue " or the sun shines on all those wearing socks " or "the sun shines on all those with brown eyes". All the participants who have that attribute must change places with

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

one another. The person in the middle tries to take one of their places as they move, so that there is another person left in the middle without a place. The new person in the middle shouts out "the sun shines on ..." and names a different colour or type of clothing.

១៤. ទ័ន្ធជូង (Coconut)

អ្នកសំរេបសំរួលលេងល្បែងនេះត្រូវបង្ហាញដល់ក្រុមថា កើតពាក្យដូចជា: C-O-C-O-N-U-T (ជូ-ង) ប្រកបដូចម្តេចតាមរយៈការធ្វើចលនាដោយលាងដៃជារង្វង់ និងរាងកាយរបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវព្យាយាមធ្វើត្រាប់តាម ។

The facilitator shows the group how to spell out C-O-C-O-N-U-T by using full movements of the arms and the body. All participants then try this together.



១៥. សរសេរឈ្មោះដោយមិនប្រើដៃ (Body Writing)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់សរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួន ដោយធ្វើចលនាផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយនៅក្នុងលំហ។ ឧទាហរណ៍ គាត់អាចសរសេរដោយប្រើកែងដៃ ឬប្រើជើង។ បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតដល់អ្នកលេងម្នាក់ៗអាចសរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួន ដោយប្រើផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយបានថែមទៀត ។

Ask participants to write their name in the air with a part of their body. They may choose to use an elbow, for example, or a leg. Continue in this way, until everyone has written his or her name with several body parts.

១៦. សរសេរឈ្មោះក្នុងលំហ (Names in the air)

ជាដំបូងស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់សរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហដោយដៃស្តាំរបស់ខ្លួនបន្ទាប់មកប្រើដៃឆ្វេង។ ចុងបំផុត ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់សរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហដោយប្រើដៃទាំង២របស់ខ្លួនក្នុងពេលតែមួយ ។

Ask participants to write their name in the air first with their right hand, then their left hand. Finally, ask them to write their name in the air which both hands at the same time.

១៧. សមាជិកគ្រួសារ (Family Members)

រៀបចំក្រដាសបំណ្លក់ច្បាស់ ដោយមានសរសេរឈ្មោះគ្រួសាររបស់ខ្លួននៅក្នុងនោះ។ លោកអ្នកក៏អាចសរសេរនូវវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗ ដែលគ្រួសារលោកអ្នកប្រកបដែរ ដូចជា ម្តាយកសិករ ឪពុកកសិករ បងស្រីកសិករ និងបងប្រុសកសិករ។ ឬលោកអ្នក

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

អាចប្រើឈ្មោះសត្វ ឬផ្លែឈើផ្សេងៗពីគ្នា។ គ្រួសារនីមួយៗត្រូវមានសមាជិក ៤ ឬ៥ នាក់ក្នុងនោះ។ ចែកប័ណ្ណមួយទៅឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ៗ ហើយស្នើឱ្យពួកគាត់ដើរជុំវិញ បន្ទប់នោះ។ ប្រាប់ពួកគាត់ថានៅពេលដែលលោកអ្នកហៅពាក្យថា “គ្រួសារផ្គុំគ្នា” អ្នក លេងម្នាក់ៗត្រូវព្យាយាមផ្គុំគ្នាដើម្បីបង្កើតជា “ក្រុមគ្រួសារ” អោយបានរហ័សតាម ដែលអាចធ្វើបាន។

Prepare cards with family names. You can use different types of professions, such as Mother Farmer, Father, Sister Farmer and Brother Farmer. Or you could use names of different animals or fruits. Each family should have four or five in it. Give each person one of the cards and ask everyone to walk around the room. Explain that when you call out, “family reunion”, everyone should try to form a ‘family group’ as quickly as possible.

១៨. ខ្ញុំជាអ្នកណា (Who am I?)

ខ្ចាស់ឈ្មោះរបស់អ្នកដែលមានកិត្តិនាមល្បីល្បាញផ្សេងៗនៅលើខ្នងអារវរបស់ អ្នកលេងម្នាក់ៗដោយកុំឱ្យគាត់ដឹងថាឈ្មោះអ្វី។ បន្ទាប់មកស្នើឱ្យពួកគាត់ទាំងអស់ដើរ ជុំវិញបន្ទប់ និងត្រូវសួរគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកដែលល្បីនោះដូច មានឈ្មោះនៅជាប់ខ្នងអារវគាត់។ អ្នកលេងអាចឆ្លើយនឹងសំណួរតែត្រឹមថា “បាទ” ឬ “ទេ”។ ល្បែងនេះអាចលេងរហូតដល់អ្នកលេងអាចទាយត្រូវថាគេខ្លួនឯងជានរណា។

Pin the names of a different famous person to each participant's back, so that they cannot see it. Then ask participants to walk around the room, asking each other questions about the identity of their famous person. The

តំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

questions can only be answered by 'yes' or 'no'. The game continues until everyone has figured out who they are.



១៩. ជ្រើសរើសតំណាង (As and Bs)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងជ្រើសរើសមនុស្សម្នាក់ជាតំណាង "ក" របស់ខ្លួន និងម្នាក់ទៀតជា "ខ" របស់ខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ដោយស្ងៀមស្ងាត់។ វាពុំមានលក្ខណៈអ្វីខុសប្លែកគ្នាក្នុងការជ្រើសរើសទាំងនេះឡើយគឺធ្វើការជ្រើសរើសឱ្យអស់មនុស្សដែលលេងនៅក្នុងក្រុម។ នៅពេលដែលអ្នកលេងម្នាក់ៗបានធ្វើការជ្រើសរើសរួចរាល់ហើយនោះ ប្រាប់ពួកគាត់ឱ្យទៅជិតអ្នកដែលគេបានចាត់ថាជា "ក" និងត្រូវថយឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលគេបានចាត់ថាជា "ខ"។ អ្នកលេងទាំងអស់អាចផ្លាស់ទីយ៉ាងរហ័ស ប៉ុន្តែមិនត្រូវចាប់ ឬប៉ះគ្នាឡើយ។ មួយស្របក់ក្រោយមក អ្នកលេងទាំងអស់អាចឈប់ ហើយអាចលេងផ្ទុយពីលើកមុនវិញដោយត្រូវផ្លាស់ទីទៅជិតអ្នកដែលគេបានចាត់ថាជា "ខ" ប៉ុន្តែនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដែលគេបានចាត់ថាជា "ក" វិញម្តង ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

Ask everyone to choose silently someone in the room that is their 'A' person and another person who is their 'B' person. There are no particular criteria on which to base their choices - selection are entirely up to individuals. Once everyone has made their choices, tell them to get as close to their respective 'A' as possible, while getting as far a way from their "B" person. People can move quickly but should not grab or hold anyone. After a few minutes, participants stop and reverse the process, getting close to their 'B' persons and avoiding their 'A' person.

២០. ដើរតួជារូបចម្លាក់ (Group Statues)

ស្នើឱ្យក្រុមទាំងមូលដើរជុំវិញបន្ទប់ ធ្វើចលនាឈោលដៃក្បាល និងកថ្មមៗ របៀបបែបបន្ទុះអាម្នាញ់។ មួយស្របក់ក្រោយមកស្រែកពាក្យអ្វីមួយឡើង។ ក្រុមត្រូវធ្វើខ្លួនឯងជារូបចម្លាក់ដែលអាចបកស្រាយជាពាក្យពេចន៍បាន។ ឧទាហរណ៍ អ្នកសំរេបសំរួលក្នុងក្រុមស្រែកឡើងដូចជាថា "សន្តិភាព"។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈប់ភ្លាមដោយមិននិយាយស្តីអ្វី ហើយធ្វើជាតិវិយាបទដោយការសំដែងជាកាយវិការអ្វីមួយទៅតាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនដើម្បីបញ្ជាក់ថាតើពាក្យ "សន្តិភាព" មានន័យដូចម្តេចចំពោះខ្លួន។ ហើយបន្តលេងដូច្នេះឱ្យបានច្រើនដងថែមទៀត ។

Ask the group to move around the room, loosely swinging their arms and gently relaxing their heads and necks. After a short while, shout out a word. The group must form themselves into statues that describe the word. For example, the facilitator shouts "peace". All the participants have to instantly adopt, without talking, poses that show what "peace" means to them. Repeat the exercise several times.



២១. ផ្សែងទៅដល់ទី (Move to the spot)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ជ្រើសរើសចំណុចណាមួយច្បាស់លាស់ក្នុងបន្ទប់។ ចាប់ផ្តើមលេងដោយត្រូវឈរនៅតាមចំណុចនោះណែនាំអ្នកលេងទាំងអស់ឱ្យដើរជុំវិញបន្ទប់ ហើយធ្វើសកម្មភាពដូចជា លោតជើងមួយ និយាយ *Hello* ទៅកាន់អ្នកលេងណាដែលពាក់អាវពណ៌ខៀវ ឬដើរថយក្រោយ។ល។ នៅពេលដែលអ្នកសំរេចស្សៀលល្បែងស្រែកឡើងថា “ឈប់” អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវរត់ដៅទៅកាន់ចំណុចរបស់ខ្លួនវិញ។ អ្នកដែលរត់ទៅដល់ចំណុចឈររបស់ខ្លួនបានមុនគេត្រូវធ្វើជាប្រធានក្រុម ហើយអាចណែនាំអ្នកលេងឱ្យធ្វើអ្វីតាមចិត្តដែលខ្លួនចង់សាជាថ្មីទៀត ។

Ask everyone to choose a particular spot in the room. They start the game by standing on their “spot”. Instruct people to walk around the room and carry out a particular action, for example, hopping, saying hello to everyone wearing blue or

ន់រោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

walking backwards, etc. When the facilitator says "Stop", everyone must run to his or her original spots. The person who reaches their place first is the next leader and can instruct the group to do what they wish.

២២. ផ្លែឈូកឆាយផ្លែចេត (Banana Games)

ជ្រើសរើសផ្លែចេតឬក៏វត្ថុអ្វីផ្សេងដូចជាកូនសោមួយចង្កោម។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរជារង្វង់ដោយដាក់ដៃរបស់ខ្លួនទៅក្រោយខ្លួន។ អ្នកលេងម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះត្រូវស្ម័គ្រចិត្តឈរនៅចំកណ្តាលរង្វង់។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវដើរជុំវិញនៅខាងក្រៅរង្វង់ ហើយដាក់ផ្លែចេតចូលទៅក្នុងដៃរបស់អ្នកលេងណាម្នាក់។ អ្នកដែលបានផ្លែចេតនោះត្រូវបន្តហុចផ្លែចេតទៅឱ្យអ្នកលេងដែលចិតនៅជាប់ក្បែរខ្លួនដោយមិនឱ្យអ្នកផ្សេងដឹង។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលនៅកណ្តាលរង្វង់ត្រូវតាមដានសម្លឹងមើលទឹកមុខ ហើយទាយឱ្យត្រូវថា តើផ្លែចេតចិតនៅក្នុងដៃនរណា។ ក្នុងករណីទាយត្រូវអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអាចចូលមកលេងជំនួសអ្នកដែលមានផ្លែចេតនោះ ហើយអ្នកដែលមានផ្លែចេតត្រូវចាំទីដោយធ្វើជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឈរនៅកណ្តាលទីវិញម្តង ។

A banana or other object such as a bunch of key is selected. The participants stand in a circle with their hand behind their backs. One person volunteers to stand in the middle. The facilitator walks around the outside of the circle and secretly slips the banana into someone's hand. The banana is then secretly passed round the circle behind the participant's backs. The job of the volunteer in the middle is to study people's faces and work out who has the banana. When successful, the volunteer takes that place in the circle and the game continues with a new person in the middle.

២៣. ឡែងជិះតាក់ស៊ី (Taxi rides)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ធ្វើជាទៀងជិះតាក់ស៊ី។ តាក់ស៊ីអាចផ្ទុកអ្នកជិះបានតែ ចំនួនមួយមានកំណត់ប៉ុណ្ណោះដូចជា ២នាក់ ៤នាក់ ឬ ៨នាក់។ នៅពេលដែលតាក់ស៊ីឈប់អ្នកលេងត្រូវរត់ទៅជិះតាក់ស៊ីតាមក្រុម និងចំនួនដែលអាចផ្ទុកបាន។ ល្បែងនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបែងចែកចំនួនអ្នកលេងជាក្រុមដោយមិនបានគិតទុកជាមុន។

Ask participants to pretend that they are getting into taxis. The taxis can only hold a certain number of people, such as two, four, or eight. When the taxis stop, the participants have to run to get into the right sized groups. This is useful game for randomly dividing participants into group.

២៤. ឡែងប្រែកម្រងផ្លែឆ្ការ (Fruit Salad)

អ្នកសំរបស់រួលធ្វើការបែងចែកអ្នកលេងដោយមានសមាជិកស្ទើៗគ្នាដើរក្នុងជួរឈើ ៣ ទៅ ៤មុខ តួយ៉ាងដូចជាធ្វើ ផ្លែក្រូច និងផ្លែចេក។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងអង្គុយលើកៅអីជារង្វង់។ អ្នកលេងម្នាក់ត្រូវឈរនៅចំកណ្តាលរង្វង់។ អ្នកសំរបស់រួលត្រូវស្រែកហៅឈ្មោះផ្លែឈើណាមួយដូចជាថា “ផ្លែក្រូច” បន្ទាប់មករាល់អ្នកលេងទាំងអស់ដែលដើរក្នុងជួរផ្លែក្រូចត្រូវផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងគ្នាភ្លាមៗ។ អ្នកដែលឈរចាំទីនៅកណ្តាលត្រូវប្រញាប់ដណ្តើមកន្លែងអង្គុយដែលក្នុងពេលដែលគេកំពុងរត់ផ្លាស់ទីគ្នានេះ។ ធ្វើដូច្នេះនឹងនាំឱ្យមានអ្នកលេងម្នាក់ដែលមិនអាចដណ្តើមកៅអីបាន។ អ្នកលេងដែលដណ្តើមកៅអីមិនបាន នឹងត្រូវចាំទីវិញម្តង ហើយត្រូវស្រែកហៅឈ្មោះផ្លែឈើ

ផ្សេងៗទៀត។ ល្បែងស្រែកហៅឈ្មោះផ្លែឈើនេះមានន័យថា អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវរត់ ផ្លាស់ប្តូរកន្លែងអង្គុយគ្នាទៅវិញទៅមក ។

The facilitator divides the participants into an equal number of three to four fruits, such as oranges and bananas. Participants then sit on chairs in a circle. One person must stand in the center of the circle of chairs. The facilitator shouts out the name of one of the fruits, such as 'oranges', and all of the oranges must change places with one another. The person who is standing in the middle tried to take one of their places as they move, leaving another person in the middle without a chair. The new person in the middle shouts another fruit and the game continue. A call of fruit salad means that everyone has to change seats.

២៥. វីដេអូ “Prrr” and “Pukutu”

ស្តីឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ឧបមាចំពោះសត្វស្លាប២ប្រភេទ។ សត្វមួយប្រភេទ មានឈ្មោះថា “PRRR” ហើយអ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរនឹងចុងជើងដោយដាក់កែង ដៃមកក្រៅ និងធ្វើចលនាដូចជាទទះស្លាបតិចៗ។ នៅពេលដែលអ្នកសំរេបសំរួលស្រែក ថា “PUKUTU” អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈប់ស្ងៀមដោយមិនធ្វើចលនាស្លាបរបស់ខ្លួន ទៀតឡើយ ។

Ask everyone to imagine two birds. One calls “Prrr” and the other calls “pukutu”. If you call out “Prrr” all the participants need to stand on their toes and move their elbows out sideways, as if they were a bird ruffling its wings. If you call out “pukutu”, everyone has to stay still and not move a feather.



២៦. ឡើងលើក្រដាស (Dancing on paper)

អ្នកសំរបសំរួលរៀបចំក្រដាសកាសែត ឬផ្ទាំងក្រណាត់ដោយមានទំហំប៉ុនៗគ្នា។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបានបែងចែកជាក្នុង។ ឱ្យក្រដាសកាសែត ឬផ្ទាំងក្រណាត់មួយទៅអ្នកលេងដែលបានចាប់គូ។ អ្នកលេងមួយគូៗនោះ ត្រូវរាំនៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលចាក់ភ្លេង ឬទះដៃ។ នៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលឈប់ចាក់ភ្លេង ឬឈប់ទះដៃ អ្នករាំជាកូនត្រូវឈរនៅលើក្រដាសកាសែតឬផ្ទាំងក្រណាត់។ ក្រោយបន្ទាប់មកទៀត នៅពេលដែលភ្លេងឈប់ចាក់ ឬឈប់ទះដៃអ្នកលេងត្រូវបត់ក្រដាសនោះជាពាក់កណ្តាលមុនពេលឈរលើវា។ បន្តធ្វើដូច្នេះច្រើនសា ធ្វើឱ្យក្រដាសនៅសល់តូចទៅៗដោយសារតែវាត្រូវបានគេបត់ជាពាក់កណ្តាលម្តងហើយម្តងទៀត។ អ្នករាំជាកូនកាន់តែមានការលំបាកឡើងៗក្នុងការជាន់លើក្រដាសកាសែតនោះ។ គូណាដែលរាំចេញពីរង្វង់ក្រដាសត្រូវចាញ់។ ល្បែងនេះបន្តលេងរហូតទាល់តែនៅសល់អ្នករាំមួយគូ ដែលអាចរាំលើក្រដាសបាន ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

Facilitators prepare equal sized sheet of newspaper or cloth. Participants split into pairs. Each pair is given either a piece of new paper or cloth. They dance while the facilitator plays music or claps. When the music or clapping stops, each pair must stand on their sheet of newspaper or cloth. The next time the music or clapping stops, the pair has to fold their paper or cloth in half before standing on it. After several rounds, the paper or cloth becomes very small by being folded again and again. It is increasingly difficult for two people to stand on. Pairs that have any part of their body on the floor are 'out' of the game. The game continues until there is a winning pair.



២៧. ទែរូចទឹកជ័នំ និងទឹកនាច (Tide's in/ Tide's out)

គូសបន្ទាត់មួយតាងឱ្យឆ្នេរសមុទ្រហើយស្នើឱ្យអ្នកលេងឈរខាងក្រោយបន្ទាត់មេនោះ។ នៅពេលអ្នកសំរបសំរួលស្រែកឡើងថា "ទឹកនាច" អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវលោតរំលងខ្សែបន្ទាត់។ នៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលស្រែកថា "ទឹកជោរ" អ្នកលេងត្រូវ

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

លោកវិលងបន្ទាត់ចូលមកក្នុងវិញ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលស្រែកថា “ទឹកនាច” ពីរដងផ្ទុះគ្នាអ្នកលេងណាដែលលោតផ្លាស់ទី ត្រូវចាញ់ក្នុងការលេងនេះ។

Draw a line representing the seashore and ask participants to stand behind the line. When the facilitator shouts “Tide’s out!” everyone jumps forward over the line. When the leader shouts “Tide’s in!” everyone jumps backward over the line. If the facilitator shouts “Tide’s out” twice in a row, participants who move have to drop out of the game.

២៨. ឡូឡូ (Delhi Buses)

ល្បែងនេះអាចលេងបានក្រោយពេលដែលជ្រើសរើសចំនួនអ្នកបើកបរ ១០។ កំណត់នូវចំនួនអ្នកជិះជាក់លាក់សំរាប់អ្នកបើកបរដើម្បីទៅដឹក។ (ត្រូវរាប់ចំនួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីធានាថាគ្រប់គ្នាអាចជិះបាន)។ ស្នើអោយអ្នកបើកបរទាំងអស់បើកជុំវិញបន្ទប់ធ្វើជាសម្លេងរថយន្ត ហើយពពាយនាយរកអតិថិជន។ អ្នកនៅពីក្រោយអ្នកបើកបរធ្វើហាក់ដូចជាកំពុងជិះក្នុងរថយន្ត។ ឥឡូវរថយន្តទាំងអស់បានបើកជុំវិញបន្ទប់ហើយ ហើយធ្វើដូចជាកំពុងមានចរាចរនៅលើផ្លូវដោយបន្លឺស៊ីប្លេ និងស្រែកទៅកាន់អ្នកបើកបរយានយន្តដទៃទៀត ។

This game can be called after any types of local transport. Select a number of ‘drivers’. Assign a certain number of passengers for each driver to pick up. (Make sure that you have counted correctly, so that no one is left without a ride!) Ask the drivers to go around the room making vehicle noises and touting for business. The passengers form up behind or alongside their drive to make it look like they are in a vehicle. Now all the ‘vehicle’ drive around as if in traffic, sounding their horns and shouting at other drivers and vehicles.

២៩. ធ្វើត្រាប់ទន្សាយ (Rabbits)

អ្នកលេងម្នាក់ត្រូវចាប់ផ្តើមដោយដាក់ដៃទាំងពីរទៅនឹងត្រចៀករបស់ខ្លួននិងធ្វើចលនាបោយម្រាមដៃ។ អ្នកលេងដែលឈរនៅសងខាងជិតនេះ ត្រូវធ្វើចលនាតែម្រាមដៃមួយចំហៀងប៉ុណ្ណោះនៅលើស្លឹកត្រចៀករបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់មកអ្នកដែលប្រើដៃទាំងពីរនេះត្រូវធ្វើចលនាដូចជា ចង្អុលទៅកាន់អ្នកលេងម្នាក់ទៀតដែលឈរក្នុងរង្វង់ប្រឈមមុខនឹងខ្លួន។ អ្នកដែលនៅប្រឈមនេះត្រូវដាក់ដៃទាំងពីរនឹងត្រចៀករបស់ខ្លួននិងធ្វើចលនាបោយម្រាមដៃដែរ។ ល្បែងនេះបន្តលេងដូច្នេះរហូតទាល់តែអ្នកលេងគ្រប់រូបមានឱកាសធ្វើជាទន្សាយបាន ។

Someone starts by putting both hands up to their ears and wagging their fingers. The people on either side of this person put up one hand only, to the ear nearest the person with both hands up. The person with both hands up then points to another person across the circle. This person now puts both hands up to their ears and waggles their fingers. The people on either side have to put up the hand nearest the person with both hands up and waggle their fingers. The game continues in this way until everyone has been a "rabbit".



៣០. ស្បែងចុះឆ្នេរ ឬស្មាត់ផ្ទាំង (Port/ Starboard)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរនៅចំកណ្តាលបន្ទប់។ នៅពេលដែលប្រធានម្នាក់ ស្រែកឡើងថា "ខាងស្តាំ" អ្នកលេងត្រូវរត់តំរង់ទៅខាងស្តាំ។ ពេលគាត់ស្រែកថា "ខាង ឆ្វេង" អ្នកលេងត្រូវរត់ទៅខាងឆ្វេង ហើយបើគាត់ស្រែកថា "បើកកប៉ាល់" អ្នកលេង គ្រប់រូបត្រូវត្រឡប់មកកណ្តាលបន្ទប់វិញ។ អាចស្រែកពាក្យផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាថា "កម្ទេងក្តោង" បន្ទាប់មកអ្នកលេងធ្វើហាក់ដូចជាកម្ទេងក្តោង ឬ "ជូតក្តារកប៉ាល់"។ល។

Participants stand in the centre of the room. If the leader shouts "starboard", everyone runs to the right. If they shout "Port ", everyone runs left and if they shout "Man the ship ", everyone runs back to the centre. Other statements can be introduced; for example, "Climb the rigging "when everyone pretends to climb, "Scrub the decks ", and so on.

៣១. ស្បែងខ្ញុំនឹងបន្តដំណើរគំនិត (I'm going on a trip)

អ្នកលេងទាំងអស់អង្គុយក្នុងរង្វង់ ។ ដោយចាប់ផ្តើមនិយាយថា "ខ្ញុំនឹងបន្ត ដំណើរគំនិត ហើយខ្ញុំនឹងឱប" បន្ទាប់មកត្រូវឱបអ្នកដែលនៅខាងស្តាំដែរបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់មកអ្នកដែលត្រូវគេឱបត្រូវនិយាយឡើងថា "ខ្ញុំនឹងបន្តដំណើរគំនិត ហើយខ្ញុំ នឹងឱបនឹងទះខ្នងស្រាលៗ" បន្ទាប់មកឱបអ្នកដែលនៅខាងស្តាំដែរបស់ខ្លួន ហើយទះ ខ្នងគាត់ស្រាលៗ។ អ្នកលេងត្រូវធ្វើនូវអ្វី ដែលខ្លួនបាននិយាយ ប៉ុន្តែត្រូវបន្ថែមនូវ សកម្មភាពប្លែកថែមទៀត។ ធ្វើដូច្នេះរហូតដល់គ្រប់ៗគ្នាបានលេងល្បែងនេះ ។

Everyone sits in a circle. Start by saying "I'm going on a trip and I'm taking a hug", and hug the person to your right. That person then has to say "I'm going on a trip and I'm taking a

ដំណើរការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

hug and a pat on the back, and then give the person on their right a hug and a pat on the back. Each person repeats what has been said and adds a new action to the list. Go round the circle until everyone has had a turn.



៣២. រកឱ្យឃើញអ្នកដែលពាក់... (Find someone wearing..)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងដើរជុំវិញតាមសំបុល ដោយរបៀបរលាស់ដៃជើងដែលធ្វើដូចជាបន្ទុះអារម្មណ៍។ មួយស្របក្រោយមក អ្នកសំរបសំបុលត្រូវស្រែកឡើងថា "រកអ្នកដែល..." រួចហៅឈ្មោះរបស់អ្វីដែលអ្នកលេងស្លៀកប្រពាក់។ អ្នកលេងត្រូវរត់យ៉ាងលឿនទៅឈរក្បែរអ្នកដែលស្លៀកពាក់ដូចដែលអ្នកសំរបសំបុលបានហៅនោះ។ លេងដូច្នេះឱ្យបានច្រើនដង ដោយហៅឈ្មោះប្រភេទសំលៀកបំពាក់ផ្សេងៗ ។

Ask participants to walk around loosely, shaking their limbs and generally relaxing. After a short while, the facilitator

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

shouts out "find someone..." and names an article of clothing. The participants have to rush to stand close to the person described. Repeat this exercise several times using different types of clothing.

៣៣. ឆ្ងាយអ្វីដែលមានពណ៌ខៀវ (Touch something blue)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងងើបឈរឡើង។ ពន្យល់ដល់អ្នកលេងថាយើងនឹងប្រាប់ដល់ពួកគាត់ឱ្យរកអ្វីដែលមានពណ៌ខៀវ ហើយកុំរុំឱ្យពួកគាត់ស្ទាបវា។ របស់ទាំងនោះអាចជាអាវពណ៌ខៀវ បិទ ស្បែកជើង ឬអ្វីក៏ដោយដែលមានពណ៌ខៀវ។ បន្តលេងល្បែងតាមវិធីនេះ ដោយស្នើឱ្យអ្នកលេងបញ្ចេញគំនិតខ្លួនឯងក្នុងការធ្វើជាសំណួរដើម្បីឱ្យអ្នកលេងឯទៀតទៅស្ទាប ឬប៉ះវា ។

Ask participants to stand up. Explain that you will tell everyone to find something blue, and that they have to go and touch it. This could be a blue shirt, pen shoe or whatever. Continue the game in this way, asking participants to call out own suggestions for things to touch.

៣៤. សាយម៉ិនចង់ឱ្យ... (Simon says)

អ្នកសំរបសំរួលត្រូវណែនាំដល់ក្រុមអ្នកលេងឱ្យធ្វើអ្វីតាមការណែនាំរបស់ខ្លួនតាមរយៈការនិយាយថា "សាយម៉ិនចង់ឱ្យ..."។ នៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលមិនចាប់ផ្តើមការណែនាំដោយពោលថា "សាយម៉ិនចង់ឱ្យ" នោះអ្នកលេងមិនត្រូវធ្វើតាមការណែនាំនោះទេ។ អ្នកសំរបសំរួលចាប់ផ្តើមនិយាយដូចថា "សាយម៉ិនចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាទះដៃ" អ្នកលេងត្រូវទះដៃតាម។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវបង្កើនសកម្មភាពលេងឱ្យបានកាន់តែហ័សដោយចាប់ផ្តើមថា "សាយម៉ិនចង់ឱ្យ" ប៉ុន្តែពេលខ្លះមិនត្រូវចាប់ផ្តើមពាក្យ

នេះទេ។ អ្នកលេងណាដែលនៅតែបន្តធ្វើត្រាប់តាមការណែនាំខុសនេះនឹងត្រូវចាញ់។
ល្បែងនេះអាចបន្តលេងឱ្យបានយូរតាមដែលអាចនាំមកនូវការរីករាយសប្បាយបាន។

The facilitator tells the group that they should follow instructions when the facilitator starts the instruction by saying "Simon says..." If the facilitator does not begin the instructions with the words "Simon says", then the group should not follow the instructions! The facilitator begins by saying something like "Simon says clap your hand" while clapping their hands. The participants follow. The facilitator speeds up the actions, always saying "Simon says "first". After a short while, the Simon says "is omitted. Those participants who do follow the instructions anyway are "Out "of the game. The game can be continued for as long as it remains fun.

៣៥. តើមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរ? (What has changed)

អ្នកលេងត្រូវបែងចែកជាគូៗ។ អ្នកលេងនីមួយៗត្រូវសង្កេតនិងត្រូវព្យាយាម
ចងចាំនូវលក្ខណៈខាងក្រៅរបស់ដៃគូខ្លួនទៅវិញទៅមក។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងដែលជា
ដៃគូរបស់ខ្លួនត្រូវបែរមុខចេញ ហើយម្នាក់ទៀតត្រូវផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលខ្លួនមាន ដូចជាប្តូរ
នាឡិកាព័កដៃម្ខាងទៅម្ខាងទៀត ឈប់ពាក់វ៉ែនតាវិញ ឬមួរដៃអាវឡើង។ល។ បន្ទាប់
មកអ្នកលេងជាដៃគូត្រូវបែរមកវិញ ហើយព្យាយាមទាយមើលថា តើដៃគូខ្លួនបានផ្លាស់
ប្តូរអ្វីខ្លះទាំងពាក្យនេះ។ បន្ទាប់មកត្រូវជួរវេនគ្នាធ្វើសកម្មភាព និងទាយម្តងវិញ។

Participants break into pairs. Partners observe one another and try to memories the appearance of each other. Then one turns their back while the other makes three changes to his/her appearance; for example, putting their watch on the other wrist, removing their glasses, and rolling up their

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

sleeves. The other player then turns around and has to try to spot the three changes. The players then switch roles.

៧៦. ក្រាហ្វូន្យូខូបកំណើត (Birthday graph)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងកំរៀបគ្នាជាជួរដោយយោងទៅតាមខែ ឬរដូវកំណើតរបស់ខ្លួន។ ពិភាក្សាគ្នាមើលថាតើខែ ឬរដូវណាដែលមានលេខច្រើនជាងគេ ហើយហេតុអ្វីបានជាគិតថាដូច្នេះ ។

Ask people to line up according to their birthday months or seasons. Discuss which month of season has the largest number and what reasons there might be for this.

៧៧. ស្បែកក្រដូសខ្លួន (Body "tig")

ពន្យល់ដល់អ្នកលេងទាំងអស់ថា យើងនឹងត្រដុសនរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះ។ អ្នកលេងត្រូវប្រើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយខ្លួនដែលយើងបានត្រដុសគាត់ដើម្បីនឹងទៅត្រដុសអ្នកផ្សេងទៀត។ បន្តលេងដូច្នេះរហូតដល់អ្នកលេងគ្រប់គ្នាអាចត្រដុសគ្នាបានគ្រប់ៗគ្នា។

Explain to participants that you will 'tig' someone. They then use just the part of their body that you have 'tigged' to 'tig' someone else in turn. Continue the game until everyone has been 'tigged'.

៧៨. កោះទាំង៥ (Five islands)

សន្មត់កោះដោយគូសរង្វង់ចំនួន៥ដោយប្រើដីសទៅលើកំរាលដី ។ រង្វង់នោះត្រូវឱ្យជំលូមអាចឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ចិតនៅក្នុងបរិវេណនេះបាន ។ ដាក់ឈ្មោះ

កោះនីមួយៗ ។ ស្នើឱ្យអ្នកលេងជ្រើសរើសកោះដែលពួកគាត់ចង់រស់នៅលើនោះ ។ បន្ទាប់មកត្រូវប្រាប់អ្នកលេងឱ្យបានដឹងថាមានកោះមួយក្នុងចំនួននោះ នឹងត្រូវលិចទៅក្នុងសមុទ្រឆាប់ៗនេះ ហើយអ្នកលេងដែលនៅលើកោះនោះនឹងត្រូវបង្ខំឱ្យចាកចេញទៅនៅលើកោះផ្សេងទៀតជាបន្ទាន់។ ទុកឱកាសដល់អ្នកលេងមួយស្របក់ដើម្បីរៀបចំខ្លួន ហើយបន្ទាប់មកហៅឈ្មោះកោះដែលលិចបន្តទៀត។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវរត់ទៅនៅលើកោះផ្សេងទៀត។ ល្បែងកំសាន្តនេះត្រូវបន្តលេងរហូតដល់ម្នាក់ៗត្រូវប្រជ្រៀតគ្នា នៅលើកោះតែមួយ។

Draw five circles with chalk on the floor big enough to accommodate all of the participants. Give each island a name. Ask everyone to choose the island that they would like to live on. Then warn participant that one of the islands will sink into the sea very soon and participants on that island will be forced to move quickly to another island. Allow the suspense to build and then call out the name of the island that is sinking. Participants run to the other four islands. The game continues until everyone is squashed onto one island.

៣៩. ល្បែងសត្វ (The animal game)

ល្បែងនេះត្រូវឱ្យមានការបែងចែកអ្នកលេងទៅជាក្រុមតូចៗ។ ចែកក្រដាសតូចៗទៅឱ្យសមាជិកក្នុងក្រុមជុំឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា ។ ក្រដាសមួយត្រូវសរសេរឈ្មោះសត្វមួយនៅលើនោះហើយត្រូវសរសេរឱ្យបានច្រើនសន្លឹកទៅតាមចំនួនក្រុមតូចៗដែលអ្នកលេងចង់បាន។ ចែកក្រដាសនោះដោយមិនប្រកាន់ថាជាសត្វណាមួយ ឬអ្នកណាមួយនោះឡើយ ។ រួចស្នើអ្នកលេងឱ្យធ្វើត្រាប់តាមសម្លេងសត្វដែលខ្លួនមាននោះក្នុងន័យដើម្បីរកឱ្យឃើញសមាជិកក្រុមតូចៗជាបន្តទៅ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

This game helps to divide a large group into smaller groups. Make slips of paper for each member of the large group. Write the name of an animal on each slip, using as many different animals as you need smaller group. Hand the papers out at random and ask people to make noise of their animal to find the other members of their smaller group.

៤០. មិនធ្វើតាមថា (Mime a lie)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរក្នុងរង្វង់។ អ្នកសំរបសំរួលលៃរៀងត្រូវធ្វើត្រាប់នូវសកម្មភាពអ្វីមួយ។ អ្នកឈរនៅស្តាំដៃគាត់ត្រូវប្រាប់ឈ្មោះរបស់ខ្លួនរួចហើយសួរថា “តើលោកកំពុងធ្វើអ្វី?” អ្នកសំរបសំរួលឆ្លើយថា “ខ្ញុំមិនធ្វើតាមអ្វីដែលខ្ញុំជានោះទេ”។ ឧទាហរណ៍ អ្នកសំរបសំរួលធ្វើត្រាប់សកម្មភាពហែលទឹកប៉ុន្តែបែរជានិយាយថា “ខ្ញុំកំពុងសិតសក់” ។ អ្នកលេងដែលឈរនៅខាងស្តាំដៃគាត់ត្រូវធ្វើតាមអ្វីដែលអ្នកសំរបសំរួលបាននិយាយ “ខ្ញុំកំពុងសិតសក់” ប៉ុន្តែត្រូវនិយាយអ្វីដែលផ្សេងពីសកម្មភាពត្រាប់របស់ខ្លួនដែរ។ ធ្វើដូច្នេះរហូតទាល់តែអ្នកលេងគ្រប់គ្នាមានឱកាសអាចលេងបាន។

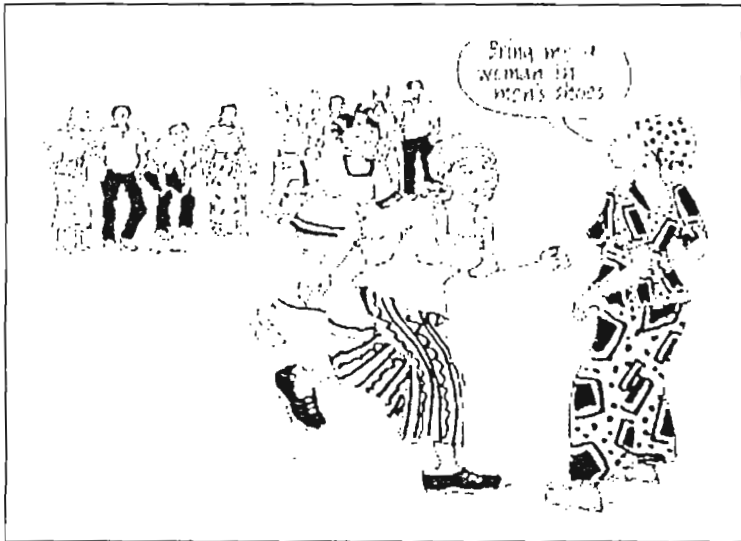
Everyone stands in a circle. The facilitator starts by miming an action. When the person on their right says their name and asks “What are you doing?” they reply that they are doing something completely different; for example, the facilitator mimes swimming and says “I’m washing my hair.” The person to the facilitator’s right then has to mime what the facilitator said that they were doing (washing their hair). while saying that they are doing something completely different. Go around the circle in this way until everyone has had turn.



៤១. យកមកឱ្យខ្ញុំ (Bring me)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវចែកគ្នាជាក្រុមតូចៗដោយខ្លួនឯង ហើយឈរឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកសំបេស្សូល។ អ្នកសំបេស្សូលត្រូវប្រើអ្នកលេងតាមក្រុមឱ្យយកអ្វីដែលខ្លួនបញ្ជាដូចជាថា “យក...មកឱ្យខ្ញុំ”។ ឧទាហរណ៍ “យកស្បែកជើងបុរស ឬនារីមកឱ្យខ្ញុំ” អ្នកលេងក្នុងក្រុមត្រូវរត់ដោយនាំយកវត្ថុនោះមកឱ្យអ្នកសំបេស្សូល។ បន្តលេងដូច្នេះដោយត្រូវបញ្ជាឱ្យអ្នកលេងយករបស់ផ្សេងៗមកឱ្យបានច្រើនលើក ។

Participants sort themselves into small teams, and the teams stand as far as possible from the facilitator. The facilitator then calls out “bring me” and names an object close by. For example, “Bring me a man’s or woman’s shoes.” The teams race to bring what has been requested. You can repeat this several times, asking the teams to bring different things.



៤២. ព្រះមហាក្សត្រសោយទីវង្គត (The king is dead)

អ្នកលេងទី១ងាកទៅប្រាប់អ្នកនៅក្បែរខ្លួនថា "ព្រះមហាក្សត្រសោយទីវង្គត" បន្ទាប់មកអ្នកនៅក្បែរសួរថា "ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គសោយទីវង្គត" អ្នកលេងទី១ឆ្លើយថា "ដោយសារតែព្រះអង្គធ្វើអញ្ចឹង" រួចក៏ធ្វើកាយវិការ ឬចលនាគ្រាប់តាមអ្វីដែលខ្លួនបានឆ្លើយ។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវធ្វើកាយវិការគ្រាប់តាមជាបន្ត។ អ្នកលេងទី២ត្រូវនិយាយតាមអ្វីដែលអ្នកទី១បាននិយាយ ហើយអ្នកទី៣ត្រូវសួរថា "ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គសោយទីវង្គត"។ អ្នកលេងទី២ត្រូវធ្វើកាយវិការ ឬសកម្មភាពបន្ថែមពីលើអ្វីដែលអ្នកទី១បានធ្វើរួច។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវធ្វើកាយវិការគ្រាប់តាមចាប់តាំងពីអ្នកទី១ទី២ជាបន្តបន្ទាប់។ បន្តលេងដូច្នេះឱ្យបានច្រើនដងរហូតទាល់តែអ្នកលេងចងចាំសកម្មភាពឬកាយវិការគ្រាប់តាមនេះ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

The first player turns to their neighbour and says, "The king is dead!" The neighbour asks, "How did he die?", and the first player responds, "He died doing this" and starts a simple gesture or movement. All participants repeat this gesture continuously. The second player repeats the statement and the third player asks, "How did he die?" The second player adds another gesture or movement. The whole group then copies these two movements. The process continues around the circle until there are too many movements to remember.

៤៣. ធ្វើត្រាប់អ្វីម្យ៉ាង (Locomotion)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់ ឯប្រធានក្រុមត្រូវឈរនៅកណ្តាលរង្វង់ បន្ទាប់មកត្រូវដើរ ឬរត់ជុំវិញខាងក្រៅរង្វង់ដោយធ្វើសកម្មភាពត្រាប់តាមអ្វីម្យ៉ាងដូចជា ឡាន រថភ្លើង ឬហែលទឹក។ បន្ទាប់មកគាត់ត្រូវឈប់នៅពីមុខអ្នកលេង ៣-៤នាក់ ហើយត្រូវផ្តល់សញ្ញាឱ្យអ្នកទាំងនោះដឹងផងដើម្បីឱ្យគាត់ត្រោកឡើងចូលរួមធ្វើសកម្មភាពត្រាប់នេះដោយនៅពីក្រោយប្រធានក្រុម។ នៅពេលដែលប្រធានក្រុមនេះមានអ្នកលេងនៅពីក្រោយខ្លួនហើយ គាត់អាចស្រែកឡើងថា "ផ្លាស់វេន" អ្នកលេងនៅពីក្រោយគាត់រួមទាំងគាត់ផងត្រូវរត់សំដៅដើម្បីដណ្តើមកៅអីអង្គុយ។ អ្នកដែលមិនអាចដណ្តើមកៅអីអង្គុយបានត្រូវធ្វើសកម្មភាពត្រាប់នេះម្តងវិញ ហើយចាប់ផ្តើមលេងល្បែងនេះជាថ្មីបន្តទៀត ។

Everyone sits in a circle and a leader stands in the middle. The leader then walks or runs around the outside of circle, imitating some means of locomotion such as a car, a train or swimming. She/he stops in front of several people, gives them a signal and they follow the leader, imitating the form of locomotion. When the leader has six to ten people behind him/ her, she/ he shouts "All change" and everyone, including the leader, races

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

for a seat. The person who is left without a seat must start the game a gain, with a different form of locomotion.

៤៤. ក្រដាស និងបំពង់ប៊ីត (Paper and Straws)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបែងចែកជាក្រុមៗ។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវកំរៀបគ្នាជារង្វង់ និងមានក្រដាសមួយសន្លឹកដាក់នៅក្បែរជើងអ្នកដែលឈរជួរមុខគេ។ សមាជិកម្នាក់ៗ ក្នុងក្រុមត្រូវមានបំពង់ប៊ីត រឺដើមត្រែងម្នាក់មួយៗ។ ពេលចាប់ផ្តើមលេងអ្នកលេងដែល នៅមុខគេត្រូវចាប់ក្រដាសតាមរយៈការប្រើបំពង់របស់ខ្លួន ដើម្បីប៊ិតយកក្រដាសនោះ។ បន្ទាប់មក ត្រូវបន្តហូចក្រដាសដែលជាប់នឹងបំពង់ប៊ីតនោះទៅអោយសមាជិកក្រុមដទៃ ទៀតតាមរយៈការប្រើវិធីដូចគ្នានេះដែរ។ ប្រសិនបើធ្លាក់ក្រដាសដោយសារតែប៊ិតមិន ជាប់នោះ ក្រដាសនេះនឹងត្រូវឱ្យទៅអ្នកទី១ក្នុងក្រុម ហើយធ្វើដូចដើមឡើងវិញ ។

Participants split into teams. Each team forms a line and places a piece of card at the beginning of their line. Each member of the team has a drinking straw or reed. When the game starts, the first person has to pick up the piece of card by sucking on the straw. The card then has to be passed to the next team member using the same method. If the card drops, it goes back to the whole sequence has to start again.



៤៥. មិនឆ្លើយ (Don't Answer)

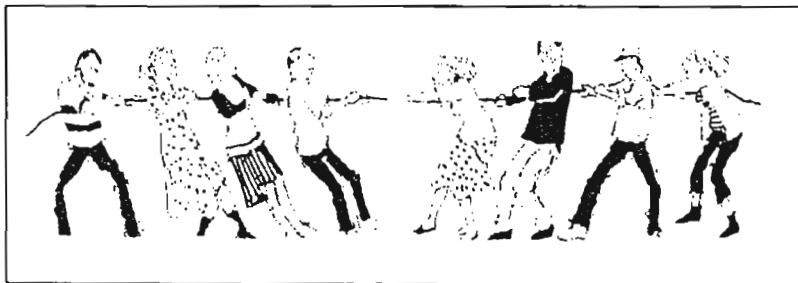
ស្នើឱ្យអ្នកលេងក្នុងក្រុមឈរនៅក្នុងរង្វង់មួយ។ ឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ដើរឆ្ពោះទៅម្នាក់ទៀតហើយសួរសំណួរដូចជា “តើលោកមានទម្លាប់អ្វីច្បាប់ ឬម្តេចទៅនឹងអ្វីខ្លាំងជាងគេ?” អ្នកដែលនៅទល់មុខគាត់មិនត្រូវឆ្លើយដោយខ្លួនឯងនោះទេគឺអ្នកដែលឈរនៅខាងឆ្វេងដៃគាត់ត្រូវឆ្លើយជំនួសទៅតាមការនឹកឃើញរបស់ខ្លួន ។

Ask the group to stand in a circle. One person starts by going up to someone and asking them a question such as, “What is your most annoying habit?” However, they must not answer the question themselves the person to their left must answer. People can make their answer as imaginative as possible!

៤៦. ទាញរ៉ឺម៉ក (Tug of War)

អ្នកលេងត្រូវបែងចែកជាពីរក្រុម។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវទាញខ្សែមួយខាងដោយខំប្រឹងដើម្បីឱ្យក្រុមមួយទៀតចាញ់តាមការខំទាញរបស់ក្រុមខ្លួននិងធ្វើឱ្យក្រុមខ្លួនឈ្នះ។

The participants split into two teams. Each team takes one end of the rope. The teams have to pull on the rope to bring the opposite team towards them.



៤៧. ឡូចតាប្បបន្ត (Pass the parcel)

អ្នកសំរបសំរួលត្រូវខ្ទប់អំណោយភាគីដោយក្រដាសជាច្រើនជាន់ ដោយនៅតាមមួយជាន់ៗត្រូវសរសេរកិច្ចការ ឬសំណួរផ្សេងៗ តួយ៉ាងដូចជា "ច្រៀងចំរៀង" "ឱបអ្នកដែលនៅក្បែរ" ឬ "តើលោកចូលចិត្តពណ៌អ្វី?" "តើលោកឈ្មោះអ្វី?" ។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវចាប់ផ្តើមចាក់ភ្លេង ឬចំរៀងតាមម៉ាញេ ឬទះដៃក្នុងករណីគ្មានម៉ាញេ។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបន្តបុតកញ្ចប់ ឬបោះកញ្ចប់នោះទៅឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ នៅពេលអ្នកសំរបសំរួលបិទម៉ាញេ ឬឈប់ទះដៃ អ្នកលេងមួយណាដែលកំពុងចាប់បានកញ្ចប់នោះត្រូវលាបក្រដាសរ៉ូមួយជាន់ចេញ ហើយធ្វើតាមអ្វីដែលមានសរសេរលើនោះ។ បន្តលេងល្បែងនេះរហូតទាល់តែអស់ក្រដាសខ្ទប់នោះ។ ចុងបញ្ចប់ភាគីនេះត្រូវបានទៅលើអ្នកលេងណាដែលចាប់បានក្រោយគេ ។

The facilitator has wrapped small gift with many different layers of paper. On each layer they have written a task or a question. Examples of tasks are "sing a song" or "hug the person next to you". Examples of questions are "What is your favourite colour?" or "What is your name?" The facilitator starts the music or claps their hands if there is no music available. The participants pass the parcel around the circle, or throw it to each other. When the facilitator stops the music or the clapping, the person who is holding the parcel tears off one layer of paper and carries out the task or answers the question that is written on the paper. The game continues until all the layers have been unwrapped. The gift goes to the last person to take off the wrapping.

៤៨. កញ្ច្រូង និងទន្សាយ (Fox and rabbit)

ល្បែងនេះតំរូវឱ្យលេងដោយមានក្រមា ២ ។ ក្រមាមួយសំរាប់តំណាងជាកញ្ច្រូង និងមួយទៀតជាទន្សាយ។ ក្រមាតំណាងកញ្ច្រូងត្រូវក្អួចចុងតែមួយកំនួចសំរាប់រុំក ឯក្រមាមួយទៀតតំណាងជាទន្សាយត្រូវក្អួចចុងទាំងសងខាងជា២កំនួចសំរាប់រុំកដែរ។ ចាប់ផ្តើមលេងដោយឱ្យអ្នកលេង២នាក់ដែលនៅប្រឈមគ្នាក្នុងរង្វង់ចងក្រមាដែលតំណាងឱ្យកញ្ច្រូងនៅជុំវិញក្នុងអ្នកលេងម្នាក់ និងក្រមាតំណាងឱ្យទន្សាយម្នាក់ទៀត។ ត្រូវនិយាយថា“ទៅ”។ អ្នកលេងទាំង២នាក់តំរូវឱ្យស្រាយចំណងក្អួចនេះវិញ ហើយត្រូវក្អួចវាឡើងវិញដោយរុំជុំវិញក្នុងអ្នកដែលនៅខាងស្តាំ ឬខាងឆ្វេងដែលបស់ខ្លួន។ ក្រមាទាំងនេះត្រូវចល័តក្នុងទិសដៅតែមួយដូចគ្នា។ ក្រមាតំណាងជាកញ្ច្រូងដែលមានកំនួចចុងតែមួយនឹងត្រូវចល័តបានរហ័សជាងក្រមាមួយទៀតតំណាងទន្សាយ។ អ្នកបានក្រមាតំណាងសត្វទន្សាយ ដែលមានកំនួចដល់ទៅ២ នឹងព្យាយាមចល័តក្រមារបស់ខ្លួនបន្តឱ្យបានកាន់តែរហ័ស ដើម្បីអោយឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកដែលមានក្រមាតំណាងសត្វកញ្ច្រូង។

You need two scarves for this game. Participants stand in a circle. One scarf is called 'Fox' and the other is called 'Rabbit' 'Fox' must be tied around the neck with one knot. 'Rabbit' is tied a round the neck with two knots. Start by choosing two participants who are opposite each other in the circle. Tie the 'Fox' scarf around one person's neck and the 'rabbit' scarf around the other. Say "go". People need to untie their scarves and retie them around the neck of person on their right or left. The scarves should travel in the same direction around the circle. The 'Fox' scarf with only one knot will travel faster than the 'Rabbit' scarf. The people tying the two knots for the

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

'Rabbit'scarf' will try to go faster and faster to get away from the 'Fox'scarf.

៤៩. ជូនរំនងជាងគេ (The longest line)

ល្បែងនេះតម្រូវឱ្យមានកន្លែងធំ ហើយអាចលេងនៅទីវាលធំៗ។ ចែកអ្នកលេងទាំងអស់ជាក្រុមដោយក្រុមនីមួយៗមានមនុស្សពី ៨-១០នាក់ស្មើគ្នា។ ណែនាំអ្នកលេងឱ្យបានយល់ថាល្បែងនេះតម្រូវឱ្យបង្កើតនូវជួរនៃអ្វីមួយដែលបានវែងជាងគេដូចជាតំរៀបជួរមនុស្សសម្លៀកបំពាក់ ឬរបស់ផ្សេងៗនៅក្នុងហៅប៉ោសមាជិកក្រុម។ អ្នកលេងមិនអនុញ្ញាតឱ្យយកវត្ថុអ្វីពីក្នុងបន្ទប់ ឬពីទីវាលឡើយ។ កំណត់ពេលវេលាចាប់ផ្តើមលេង និងរយៈពេលបញ្ចប់ ដូចជាអាចមានរយៈពេល២នាទី។ ក្រុមណាដែលតំរៀបបានជួរវែងជាងគេជាអ្នកឈ្នះ ។

This game requires a lot of space and may need to be done outdoors. Divide into teams of eight to ten people. Each team must have the same number of members. Explain that the task is to create the longest line using participants own bodies and any clothing or things in members pockets. Participants are not allowed to collect other things from the room/ outside. Give a signal for the game to start and set a time limit, such as two minutes. The team with the longest line wins.

៥០. មនុស្សយន្ត (Robots)

ចែកអ្នកលេងទាំងអស់ជាក្រុមដែលមានគ្នា៣នាក់។ មនុស្សម្នាក់ក្នុងក្រុមគឺជាអ្នកត្រួតពិនិត្យមនុស្សយន្ត ចំណែកឯ២នាក់ទៀតត្រូវដើរតួជាមនុស្សយន្ត។ អ្នកត្រួតពិនិត្យមនុស្សយន្តនីមួយៗត្រូវគ្រប់គ្រងចលនាមនុស្សយន្តទាំង២របស់ខ្លួន។ ក្នុងករណី

ចង់ឱ្យមនុស្សយន្តដើរទៅខាងឆ្វេងអ្នកគ្រប់គ្រងត្រូវប៉ះស្មាខាងឆ្វេងមនុស្សយន្ត បើចង់ឱ្យបត់ស្តាំត្រូវប៉ះស្មាខាងស្តាំវិញ ។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវចាប់ផ្តើមលេងដោយប្រាប់ទៅមនុស្សយន្តឱ្យដើរតាមកន្លែងណាដែលខ្លួនបានកំណត់។ អ្នកត្រួតពិនិត្យមនុស្សយន្តត្រូវព្យាយាមបញ្ឈប់សកម្មភាពមនុស្សយន្តតាមរយៈការបញ្ជាក់អោយឱ្យដើរទៅបុក ឬជួបប្រទះឧបសគ្គអ្វីម្យ៉ាងដូចជាកុំ ឬកៅអី។ ស្នើឱ្យអ្នកលេងផ្លាស់ប្តូរតួនាទីគ្នាដើម្បីអាចឱ្យគេដើរក្នុងអ្នកគ្រប់គ្រង ឬមនុស្សយន្តបានគ្រប់ៗគ្នា ។

Divide the participants into groups of three. One person in each group is the robot controller and other two are the robots. Each controller must manage the movements of their two robots. The controller touches a robot on the right, shoulder to move them to the right, and touches them on the left shoulder to move them to the left. The facilitator begins the game by telling the robots to walk in a specific direction. The controller must try to stop the robots from crashing into obstacles such as chairs and tables. Ask participants to swap roles so that everyone has a chance to be the controller and a robot.



៥១. ស្តេចព្រៃ (King of the Jungle)

ក្រុមអ្នកលេងអង្គុយក្នុងពាក់កណ្តាលរង្វង់មួយ។ ស្តេចព្រៃ (ច្រើនតែជាសត្វ ដំរី)ត្រូវអង្គុយនៅចុងម្ខាងនៃពាក់កណ្តាលរង្វង់ ហើយត្រូវធ្វើសញ្ញាដើម្បីបង្ហាញថាពួក អ្នកលេងអង្គុយនៅទីតាំងដំរី។ នៅចុងម្ខាងទៀតនៃពាក់កណ្តាលរង្វង់ត្រូវមានមនុស្ស ម្នាក់ទៀតដើរតួជាស្វា និងមានធ្វើសញ្ញាសំគាល់ឱ្យបានសមស្រប។ រាល់កន្លែងអង្គុយ ដែលនៅចន្លោះរវាងស្តេចព្រៃ និងស្វា (ទីដែលក្រុមអ្នកលេងកំពុងអង្គុយគឺជាប្រភេទ សត្វផ្សេងៗទៀតដូចជា តោ ក្រី និងពស់ដែលពួកគាត់ត្រូវធ្វើសញ្ញាផ្សេងៗឱ្យស្គាល់ ផងដែរ។ នៅពេលដែលអ្នកលេងបានកំណត់សញ្ញាសំរាប់កន្លែងអង្គុយរបស់ខ្លួនរួចរាល់ ហើយ ល្បែងក៏អាចចាប់ផ្តើមលេង។ ស្តេចព្រៃដែលជាដំរីត្រូវធ្វើសញ្ញារបស់សត្វណា មួយបន្ទាប់មកធ្វើសញ្ញារបស់សត្វមួយផ្សេងទៀត។ សត្វនោះត្រូវធ្វើសញ្ញារបស់ខ្លួនឯង និងបន្ទាប់មកត្រូវធ្វើសញ្ញារបស់សត្វមួយផ្សេងទៀត ហើយបន្ទាប់មកទៀតគឺវេនសត្វ ផ្សេងទៀតត្រូវធ្វើដូច្នេះដែរ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានកំហុស ឬមិនបានដឹងថាមាន គេធ្វើសញ្ញារបស់ខ្លួនទេនោះ វេនគាត់នឹងត្រូវប្តូរ ឬជំនួសដោយអ្នកដែលនៅជាប់នឹង គាត់វិញម្តងគឺគិតទៅតាមទិសដៅឆ្ពោះទៅរកស្វា។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងត្រូវបង្ហាញនូវ សញ្ញាត្រង់កន្លែងដែលខ្លួនកំពុងអង្គុយ ឯអ្នកដែលចាកចេញពីកន្លែងនោះក៏ត្រូវបង្ហាញ សញ្ញាខ្លួនឯងដែរ។ គោលបំណងល្បែងនេះគឺដើម្បីចូលជំនួសកន្លែងស្តេចព្រៃវិញម្តង។

The group sits in a semi-circle. The 'king of the Jungle' (usually an elephant) sites on one end of the semi-circle. This person makes a sign to show they are sitting in the elephant's position. At the other end if the semi-circle sits the monkey and the person in this seat makes and appropriate sign. All the seats in between belong to different animals, such as lion, fish,

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

and snake, which people define with different signs. Once everyone has defined the sign for their seat, the game begins. The elephant makes their sign, and then makes the sign of another animal. That animal makes his or her own sign, then the sign of another animal, and so it continues. If someone makes a mistake, or doesn't notice that their sign has been made, they have to swap places with the person next to them, moving down towards the monkey. They then take on the sign of seat they now occupy, and the person who moves up a place takes their sign. The aim is to move all the way up to take the place of the King of the Jungle.

៥២. ផ្លេនថាមពល (Pass the energy)

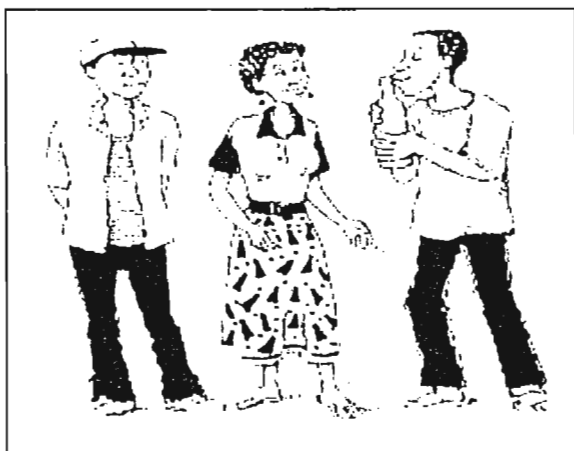
អ្នកលេងត្រូវឈរ ឬអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយដោយកាន់ដៃគ្នា និងផ្ដល់អារម្មណ៍ដោយស្ងៀមស្ងាត់។ អ្នកសំរេបសំរួលធ្វើដូចជាបញ្ជូន "ចង្វាក់ជីវិត" តាមទិសដៅទាំងពីរទៅកាន់ក្រុមអ្នកលេងតាមរយៈការរឹតប្រឡាក់ដៃអ្នកដែលនៅជាប់សងខាងខ្លួនដោយជួបៗ។ អ្នកលេងត្រូវបញ្ជូនចលនាទង្វើទាំងនេះជាបន្តបន្ទាប់ៗគ្នាឱ្យដូចជា ការចម្លងចរន្តអគ្គិសនី តាមរយៈការរឹតប្រឡាក់ដៃអ្នកដែលនៅជាប់ខ្លួន និងទៅតាមអត្ថន័យនៃ "ការផ្ទេរថាមពល" ទៅឱ្យក្រុមអ្នកលេង ។

Participants stand or sit in a circle, hold hands and silently concentrate. The facilitator sends a series of 'pulses' both ways round the group by discreetly squeezing the hands of those next to her/him. Participants pass these pulses round the circle, as in an electric current, by squeezing the hand of the person next to them and literally 'energising' the group.

៥៣. ល្បែងបាញ់ប៊ូត (Bottle game)

អ្នកលេងត្រូវឈរក្នុងរង្វង់មួយ។ អ្នកលេងត្រូវហុចដបកៗគ្នា (ឬជារបស់អ្វីផ្សេងទៀត) នៅជុំទី១។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវធ្វើអ្វីម្យ៉ាងទាក់ទងទៅនឹងដបនេះ ដូចជា ចើបដប ជូតដប ឬផ្តាប់ដប។ នៅជុំទី២ត្រូវប្រាប់អ្នកលេងទាំងអស់ឱ្យចាំនូវអ្វីដែលខ្លួនបានធ្វើ ហើយត្រូវធ្វើត្រាប់តាមសកម្មភាពរបស់អ្នកដែលឈរនៅខាងស្តាំដែលរបស់ខ្លួនដែលបានធ្វើក្នុងជុំទី១។

Participants stand in a circle. In the first round, a bottle (or some other object) is passed around the circle. Participants have to do something with the bottle, such as kiss it, rub it, or turn it upside down. In the second round, tell participants to remember what they did with the bottle, and do the same thing to the person standing on their right.



៥៥. តើលោកពេញចិត្តអ្នកនៅតែរួមដែរទេ? (How do you like your neighbour?)

ប្រាប់អ្នកលេងទាំងអស់ឱ្យអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ។ រួចដើរជុំវិញរង្វង់នោះដោយដាក់លេខឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ៗដូចជា ១ ២ ៣ ៤ ។ល។ ចាត់ឱ្យមនុស្សម្នាក់ឈរនៅកណ្តាលរង្វង់ហើយត្រូវដកកៅអីមួយចេញ។ អ្នកឈរនៅចំកណ្តាលនេះត្រូវចង្អុលទៅអ្នកលេងណាម្នាក់ព្រមទាំងសួរថា “តើលោកពេញចិត្តអ្នកដែលនៅក្បែរដែរឬទេ?” ប្រសិនបើគាត់ឆ្លើយថា “ខ្ញុំពេញចិត្តគាត់” នោះអ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវងើបឡើងទៅអង្គុយនៅកៅអីផ្សេងទៀត។ អ្នកដែលគ្មានកៅអីអង្គុយត្រូវនៅចាំទិញម្តង ហើយសួរនរណាម្នាក់ទៀតថា “តើលោកពេញចិត្តអ្នកនៅក្បែរដែរ?” ប្រសិនបើគាត់ឆ្លើយថា “ខ្ញុំមិនពេញចិត្តគាត់ទេ” ពេលនោះអ្នកចាំទីត្រូវសួរបន្តទៀតថា “អញ្ចឹងលោកពេញចិត្តនរណា?” គាត់ត្រូវហៅលេខមនុស្ស២នាក់ ហើយអ្នកទាំង២នេះត្រូវងើបឈរឡើងហើយ ប្តូរកន្លែងអង្គុយជាមួយអ្នកលេង២នាក់ផ្សេងទៀត ។

Ask participants to sit in a circle. Go around the circle and number each person one, two, three, four, etc. One person stands in the middle and one chair is removed. The person in the centre points to someone and asks them. “How do you like your neighbour?” If the person replies “I like him”, everyone gets up and moves to another chair. There will be one person left standing who then takes his or her turn in the centre of the circle and asks someone. “How do you like your neighbour? If the person replies “I don't like him” the person in the middle asks him/ her who do you want?” The person calls out two numbers. The two people whose numbers have been called have to get up and change chair with the two people on either side of the answerer.

៥៥. គន្ទុយនាគ (Dragon's tail)

ប្រាប់អ្នកលេងទាំងអស់ឱ្យចែកគ្នាជា២ក្រុម។ ក្រុមទាំង២នេះត្រូវដើរតួធ្វើជានាគដោយកាន់ចង្កេះគ្នាជាបន្ត។ អ្នកដែលឈរនៅក្រោយគេត្រូវញាត់ក្រមាពណ៌ភ្លឺទៅក្នុងខោរបស់ខ្លួន ឬនឹងខ្សែក្រវ៉ាត់ដើម្បីធ្វើជាកន្ទុយនាគ។ គោលបំណងគឺ ដើម្បីមានលទ្ធភាពចាប់កន្ទុយនាគផ្សេងទៀតឱ្យបាន ដោយមិនឱ្យបាត់បង់កន្ទុយរបស់ខ្លួនក្នុងពេលលេង។

Ask the group to divide into two. The two groups form dragons by holding on to one another's waists in a long line. The last person in the line has a brightly coloured scarf tucked into his/her trousers or belt, to form the dragon's tail. The object is to catch the tail of the other dragon without losing your own tail in the process.

៥៦. គ្រូមធ្វើសរសៃ (Group massage)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ឈរនៅក្នុងរង្វង់មួយ ហើយបែរទៅម្ខាងដើម្បីឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវឈរនៅពីក្រោយខ្នងគ្នាបាន។ ធ្វើដូច្នេះអ្នកលេងម្នាក់ៗអាចធ្វើសរសៃស្មារបស់អ្នកលេងម្នាក់ទៀតដែលនៅពីមុខខ្លួន ។

Ask the group to stand in a circle and turn sideways so that each person is facing the back of the person in front of them. People then massage the shoulders of the person in front of them.

៨៧. ហូចមនុស្ស (Pass the person)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ឈរជា២ជួរដោយបែរមុខរកគ្នា ។ អ្នកលេងម្នាក់ៗ ត្រូវចាប់ដៃអ្នកនៅប្រឈមមុខខ្លួនយ៉ាងណែន។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវដេកផ្ទាល់បែរមុខឡើងលើ ហើយឱបដៃទាំងពីរបស់ខ្លួនឆ្ពោះទៅអ្នកដែលឈរសងខាងនៅខាងមុខគេ។ អ្នកលេងដែលឈរនៅជាពីរជួរនេះ ត្រូវត្រកងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ហើយធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីបន្តហូចមនុស្សដេកម្នាក់នេះតទៅឱ្យអ្នកឈរបន្តបន្ទាប់គ្នាទៀតដើម្បីដល់អ្នកដែលនៅចុងក្រោយគេ។



Participants stand in two lines facing each other. Each person tightly grasps the arms of the person opposite. A volunteer lies face up across the arms of the pairs at the beginning of the line. Pairs lift their arms up and down to move the volunteer gently on to the next pair. The game continues until the volunteer is "bumped" all the way to the end of the line.

៥៨. វិទ្យុបទប្បដិសន្ធិ (Blindfold pairs)

ត្រូវដាក់វត្ថុអ្វីម្យ៉ាងនៅលើគ្នារក្សាកំរាល ដើម្បីឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ៗដើររក។ អ្នកលេងត្រូវបែងចែកជាក្រុមៗ។ ម្នាក់ក្នុងចំណោមទាំង២នេះត្រូវចងភ្នែក ឬបិទភ្នែកនឹងក្រមាឱ្យជិតដើម្បីកុំឱ្យមើលឃើញ។ ត្រូវផ្លាស់ទីវត្ថុទាំងនោះដោយស្ងៀមស្ងាត់។ សមាជិកម្នាក់ទៀតដែលមិនបានចងភ្នែកនោះត្រូវពន្យល់ ឬប្រាប់ដល់ដៃគូខ្លួន ដែលចងមុខនោះឱ្យអាចដើរទៅរកវត្ថុនោះបាន ។

An obstacle course is set out on the floor for everyone to look at. Participants split into pairs. One of the pairs puts a scarf around their eyes, or closes their eyes tightly so they can not see. The obstacles are quietly removed. The other member of the pair now gives advice and direction to their partner to help them safely negotiate what are now imaginary obstacles.



៤៩. ខ្ញុំពេញចិត្តអ្នកពិព្រោះ... (I like you because...)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់អង្គុយនៅរង្វង់មួយ ហើយនិយាយអំពីអ្វីដែលខ្លួនពេញចិត្តចំពោះអ្នកដែលនៅអង្គុយខាងស្តាំដៃខ្លួន។ ដំបូងត្រូវទុកពេលឱ្យពួកគាត់អាចរកនឹកអំពីចម្លើយរបស់ខ្លួន ។

Ask participants to sit in a circle and say what they like about the person on their right. Give them time to think about it first!

៦០. តាមរយៈពោះ (Heads to tummies)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ដេកលើកំពាលដើរជាជួរដើម្បីឱ្យក្បាលរបស់អ្នកលេងម្នាក់ចិតនៅលើពោះរបស់អ្នកលេងម្នាក់ទៀត។ ពេលនោះនឹងមានអ្នកណាម្នាក់សើច។ ពេលដែលឮនរណាម្នាក់សើចតាមរយៈពោះរបស់គាត់ធ្វើអោយឱ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតនៅបន្ទាប់ខ្លួនគាត់សើចដែរ ហើយអាចបន្តជាប់គ្នាជាជួរគ្រប់ៗគ្នា។

People lie on the floor in a chain so that each person has their head on another person's stomach. Someone will laugh. Hearing someone laugh through their stomach makes the next person laugh and so on round the chain.

៦១. ប្លូចបាល់តាមចង្កា (Ball under chins)

ធ្វើបាល់តូចៗមួយចំនួនអំពីវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជាមូក្រដាស។ អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបែងចែកគ្នាជាក្រុម ហើយក្រុមនីមួយៗត្រូវរៀបគ្នាជាជួរ។ ក្រុមនីមួយៗដែលឈរជាជួរនេះត្រូវបន្តប្រហុចបាល់ឱ្យគ្នាតាមរយៈចង្ការបស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើបាល់ធ្លាក់ការលេងនេះត្រូវចាប់ផ្តើមបាល់ពីដើមទីនៃជួរឡើងវិញ ។ ល្បែងនេះបន្តលេងរហូតទាល់តែក្រុម

ណាមួយអាចបន្តបុព្វលាភនេះក្នុងជួរក្រុមរបស់ខ្លួនចាប់តាំងពីដើមទីរហូតដល់ចុងបញ្ចប់ដោយមិនធ្លាក់។

Make some small balls out of any material that is available, such as crumpled paper. Participants split into teams and each team forms a line. The line passes a ball under their chins. If the ball drops, it has to go back to the beginning of the line. The game continues until one team has finished passing the ball along their line.

៦២. អង្គុយពាត់តណ្ហាលឈរ (Knees up)

ស្ត្រីឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ឈរក្នុងរង្វង់បិទជិតមួយដោយបែរយ៉ាងម៉េចឱ្យស្មាស្តាំរបស់ខ្លួនមានទិសដៅផ្ទៀងមករកចំណុចកណ្តាលរង្វង់ ។ ស្ត្រីឱ្យអ្នកលេងត្រូវដាក់ដៃនៅលើស្មា គ្នាចំពោះអ្នកដែលនៅពីមុខខ្លួន ហើយអង្គុយបែបពាក់កណ្តាលឈរដោយប្រុងប្រយ័ត្នគឺ ធ្វើយ៉ាងម៉េចឱ្យអាចអង្គុយបិទខ្លួនលើជង្គង់របស់អ្នកនៅពីក្រោយរៀងៗខ្លួនត្រឹមត្រូវ ។

Participants stand in a close circle with their shoulders touching and then turn, so that their right shoulders are facing into the centre of the circle. Ask everyone to put their hand on the shoulder of the person in front and to carefully sit down so that everyone is sitting on the knee of the person behind them.



៦៣. ទើបឈរ អង្គុយចុះ! (Get up, sit down!)

ដាក់លេខឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់(អ្នកលេងជាច្រើនអាចត្រូវមានលេខដូចគ្នា)។
បន្ទាប់មកត្រូវនិយាយរឿងណាដែលទាក់ទងច្រើនជាមួយនឹងលេខឱ្យគាត់ស្តាប់ ហើយ
ពេលយើងនិយាយដល់ត្រង់លេខអ្នកណាអ្នកលេងទាំងនោះត្រូវងើបឈរឡើង ។

Give each participant a number (several participants could have the same number). Then tell a story that involves lots of numbers- when you say a number, the person(s) with this number has (have) to stand up.

៦៤. ប្រទាក់ដៃគ្នា (Knots)

អ្នកលេងទាំងអស់ឈរក្នុងរង្វង់មួយ ហើយត្រូវប្រទាក់ដៃគ្នា។ បន្តប្រទាក់
ដៃគ្នា ហើយអាចផ្លាស់ទីទៅណាតាមដែលខ្លួនចង់អាចចាប់ដៃគ្នាបែរមុខដាក់គ្នាឬផ្ទុយ
គ្នា និង បង្កើតជា "ការប្រទាក់ដៃគ្នា"។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងទាំងអស់អាចឈប់ប្រទាក់
គ្នាតាមបែបនេះ ប៉ុន្តែហាមមិនឱ្យព្រលែងដៃពីគ្នានោះឡើយ គឺត្រូវចេះដោះការប្រទាក់
ដៃនេះតាមរបៀបណាដែលនៅរក្សាការចាប់ដៃគ្នានេះដដែល ។

Participants stand in a circle and join hands. Keeping their hands joined, they move in any way that they want, twisting and turning and creating a 'knot'. They must then unravel this knot, without letting go of one another's hands.



៦៥. ល្បែងលេងកាក់ (Coin game)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបែងចែកចេញជា២ជួរ។ អ្នកលេង២នាក់ដែលឈរនៅចុងគេក្នុងជួរទាំងពីរចាប់ផ្តើមប្រកួតដោយទម្លាក់កាក់ចូលក្នុងសម្លៀកបំពាក់ខ្លួន។ នៅពេលវាធ្លាក់ដល់កំរាលដើរ ពួកគាត់ត្រូវហូចកាក់នោះទៅឱ្យអ្នកដែលឈរនៅក្បែរក្នុងជួរជាមួយគ្នា ដើម្បីធ្វើដូចនេះភ្ជាប់គ្នាទៀត។ ការប្រកួតនេះបន្តលេងរហូតដល់កាក់នេះត្រូវបានហូចទៅដល់អ្នកដែលនៅខាងចុងជួរម្ខាងឈ្នះ ។

Participants divide into two lines. The two people at the end of each line start the race by dropping a coin down their clothes. When it drops free on the floor, they hand coin to the next person in the line who does the same. The race continues until the coin has reached the end of one of the lines.

៦៦. រាប់បញ្ជាក់ (Countdown)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់រៀបគ្នាជារង្វង់មួយ។ ប្រាប់ឱ្យក្រុមនោះត្រូវរាប់ទាំងអស់គ្នាពី១-៥០។ វាមានលក្ខណៈខ្លះៗដូចជា ពួកគាត់មិនត្រូវនិយាយចំពោះលេខ“៧” ឬលេខដែលជាពហុគុណនឹង៧ទេ ។ ពួកគាត់អាចទះដៃជំនួសឱ្យការនិយាយលេខទាំងនេះវិញ។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ទះដៃក្រុមទាំងមូលត្រូវរាប់ចំនួនបញ្ចោសមកវិញ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់និយាយលេខ៧ ឬលេខដែលជាពហុគុណរបស់៧នោះត្រូវចាប់ផ្តើមរាប់លេខឡើងវិញ។

Ask participants to form a circle. Explain that the group needs to count together from one to 50. There are a few rules; they are not to say “seven” or any number which is a multiple of

តំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

seven. Instead, they have to clap their hands. Once someone claps their hands, the group must count the numbers in reverse. If someone says seven or a multiple of seven, start the counting again.

៦៧. ផ័រ្យ១ចែកសេខ (Fizz buzz)

ឱ្យក្រុមរាប់លេខតាមលំដាប់ឡើងធម្មតា។ ក្រុមត្រូវជំនួសលេខណាដែលអាចចែកដាច់នឹង ៣ ដោយពាក្យ "fizz" ហើយលេខណាដែលចែកដាច់នឹង ៥ ដោយពាក្យ "buzz" ឯចំនួនដែលចែកដាច់នឹង ៣ និង ៥ ត្រូវជំនួសដោយពាក្យ "fizz buzz"។ រាប់តាមលំដាប់ឡើងថា តើពួកគាត់អាចរាប់រហូតបានដល់ត្រឹមលេខប៉ុន្មាន។

Go a round the group counting upwards. The group replaces any number divisible by three with "Fizz", any number divisible by five with "Buzz" and any number divisible by both three and five with "Fizz buzz". Count up and see how high you can go!.

៦៨. ធ្វើត្រូវមធ្យមមានលំដាប់ (Group balance)

ឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ចាប់ផ្តើមគ្នា។ ស្នើឱ្យគូនីមួយៗចាប់ផ្តើមគ្នា ហើយអង្គុយចុះបន្ទាប់មកដើមឈរឡើងដោយធ្វើយ៉ាងណាមិនឱ្យព្រលឹងដៃគូឡើយ។ ធ្វើសកម្មភាពដូចនេះចំពោះក្រុមដែលមានគ្នា៤នាក់ម្តង។ បន្ទាប់មកបង្កើតជាក្រុមដែលមានគ្នា៨នាក់ចាប់ផ្តើមនៅក្នុងរង្វង់មួយ។ ស្នើឱ្យសមាជិកក្នុងក្រុមនីមួយៗបង្កើតលេខរៀងជាលេខគូ និងលេខសេស។ ប្រាប់ឱ្យអ្នកដែលមានលេខគូបន្តនាំមកក្រោយស្របពេលដែលអ្នកមានលេខសេសបន្តនាំមកមុខវិញ ធ្វើដូចនេះអាចឱ្យក្រុមមានលំដាប់បាន ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

Ask participants to get into pairs. Ask pairs to hold hands and sit down then stand up, without letting go of one another's hands. Repeat the same exercise in group of four people. Then form into group of eight people holding hands in a circle. Ask members in each group to number off in even and odd numbers. At a signal, ask the even numbers to fall backwards while the odd numbers fall forwards, achieving a group balance.

៦៩. ដឹកនាំ និងណែនាំ (Leading and guiding)

ឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់ចាប់គ្នា។ ឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ចងមុខ។ បន្ទាប់មកដៃគូរបស់គាត់ត្រូវដឹកនាំគាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នទៅកន្លែងណាមួយដែលធានាថាគាត់មិនដើរជាន់ ឬទង្គិចទៅរបស់ផ្សេងៗ។ មួយស្របក់ក្រោយមក អ្នកសំរបសំរួលត្រូវស្នើឱ្យអ្នកលេងជាដៃគូប្តូរវេនគ្នាលេងម្តង។ ចុងបញ្ចប់អ្នកលេងទាំងអស់ពិភាក្សាគ្នាថា តើខ្លួនទុកចិត្តជឿដៃគូខ្លួនដែលនាំផ្លូវនោះដូចម្តេចដើម្បីដើរបានដោយសុវត្ថិភាព។

Participant split into pairs. One participant put on a blindfold. Their partner then leads them carefully around the area making sure they don't trip or bump into anything. After some time, the facilitator asks the pairs to swap roles. At the end, participants discuss how they felt when they had to trust someone else to keep them safe.

៧០. ប្តូរគ្នាទះដៃ (Clap exchange)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់អង្គុយ ឬឈរក្នុងរង្វង់មួយ។ ពួកគាត់ត្រូវទះដៃបន្តគ្នាដោយបែរមុខរកគ្នា និងទះដៃជាមួយអ្នកដែលនៅខាងស្តាំរបស់ខ្លួនឱ្យមានសូរជាងកង្វែងតែមួយ ហើយដែលអ្នកនៅខាងស្តាំគាត់នេះនឹងបន្តទះដៃជាមួយអ្នកខាងស្តាំគាត់ជា

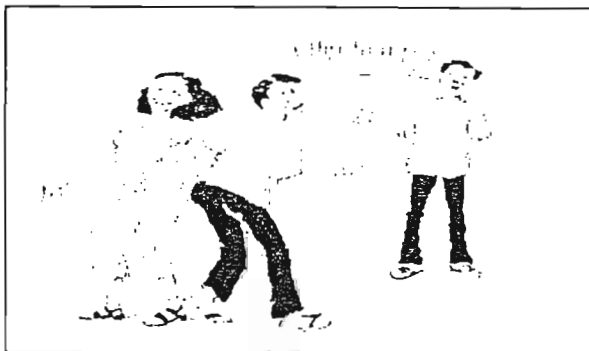
បន្តបន្ទាប់ទៀត។ ធ្វើយ៉ាងដូច្នេះឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ចុះដៃឱ្យបានច្រើនដោយសូរផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងរង្វង់ក្នុងពេលតែមួយ ។

Participants sit or stand in a circle. They send a clap around the circle by facing and clapping in unison with the person on their right, who repeats the clap with the person on their right, and so on. Do this as fast as possible. Send many claps, with different rhythms, around the circle at the same time.

៧ខ. មនុស្ស ទល់មនុស្ស (People to people)

អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវចាប់គូគ្នា។ ប្រធានក្រុមត្រូវស្រែកឡើងដូចជាថា "ច្រមុះ ទល់ច្រមុះ" "ខ្នងទល់ខ្នង" "ឬ" "ក្បាលទល់ជង្គង់" ។ល។ អ្នកលេងត្រូវធ្វើតាមការបញ្ជា នេះជាមួយដៃគូខ្លួន។ នៅពេលដែលប្រធានក្រុមស្រែកឡើងថា "មនុស្សទល់មនុស្ស" អ្នកលេងគ្រប់គ្នាត្រូវផ្លាស់ប្តូរដៃគូរបស់ខ្លួន ។

Everyone finds the partner. A leader calls out action such as "nose to nose ", "back to back ", head to knee ", etc. Participants have to follow these instructions in their pairs. When the leader calls "people" to people "everyone must change partners.



៧២. រាប់ដល់ ៧ (Count to seven)

ក្រុមអ្នកលេងត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ ហើយអ្នកលេងម្នាក់ត្រូវចាប់ផ្តើមរាប់តាមលំដាប់ឡើង។ អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវរាប់ជាបន្តគ្នានៅពេលរាប់ដល់លេខ៧អ្នកដែលនៅបន្ទាប់ត្រូវរាប់សារដើមគឺចាប់ពីលេង១មកវិញ។ រាល់ពេលដែលអ្នកលេងណាម្នាក់រាប់លេខណាមួយគាត់ត្រូវប្រើដៃរបស់គាត់ដើម្បីបង្ហាញនូវចំនួននោះផងដែរ ។

The group sits in a circle and someone starts the process of counting. Each person counts in sequence. When the counting reaches seven, the next person starts over with the number one. Every time someone says a number, they use their hands to point out the direction that counting should go in.

៧៣. ត្រែតហើរអបអររង្វាន់ទាត់ (Foot ball cheering)

ក្រុមអ្នកលេងត្រូវធ្វើដូចជាខ្លួនកំពុងចូលរួមក្នុងកីឡាបាល់ទាត់។ អ្នកសម្របសម្រួលត្រូវបែងចែកអ្នកចូលរួមទាំងនេះទៅតាមផ្នែកដើម្បីឱ្យស្រែកហើរអបអរដូចជាថា “ហុចបាល់” “ទាត់ ” “បណ្តើរបាល់” “តែតបាល់”។ នៅពេលដែលអ្នកសម្របសម្រួលចង្អុលទៅផ្នែកណាផ្នែកនោះមួយ ត្រូវស្រែកឡើងនូវពាក្យអបអរណាដែលអ្នកសម្របសម្រួលបានប្រាប់ខ្លួន។ នៅពេលដែលអ្នកសំរបសំរួលលើកដៃគាត់ឡើង គ្រប់ៗគ្នាត្រូវស្រែកថា “ចូល ” ។

The group pretends that they are attending a football game. The facilitator allocates specific cheers to various sections of the circle, such as “Pass”, “Kick “, Dribble” or “Header”. When the facilitator points at a section, that section shouts their cheer. When the facilitator raises his/her hands in the air, everyone shouts “Goal! ”.

៧៤. វង់ត្រង់ត្រង់គ្មានឧបករណ៍ (An orchestra without instruments)

ពន្យល់ប្រាប់ក្រុមអ្នកលេងថា ពួកគាត់នឹងបង្កើតវង់ត្រង់ត្រង់មួយដែលគ្មានឧបករណ៍។ វង់នេះត្រូវប្រើតែសម្លេងដែលកើតចេញពីចលនារាងកាយខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកលេងអាចប្រើដៃ ជើង ឬសម្លេងរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែមិនប្រើពាក្យនោះឡើយតួយ៉ាងដូចជា ពួកគាត់អាចហូចគ្រហឹមជាសាច់រង្វង ដកដង្ហើម ឬគោះជើងរបស់ខ្លួន។ អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវជ្រើសរើសសម្លេងតាមឧបករណ៍អ្វីមួយ ។ ជ្រើសរើសយកសម្លេងតាមបទរង្វងណាដែលឈឺ ហើយស្នើឱ្យគ្រប់គ្នាលេងតាមប្រភេទឧបករណ៍ដែលខ្លួនបានជ្រើសរើស។ មិនត្រូវធ្វើឱ្យក្រុមអ្នកលេងមានការភ្ញាក់ផ្អើលដោយសារតែការធ្វើឱ្យមានសម្លេងដូចគ្នានោះទេ ។

Explain to the group that they are going to create an "orchestra" without instruments. The orchestra will only use sounds that can be made by the human body. Players can use hands, feet, voice etc. but no words; example, they could whistle, hum, sigh or stomp their feet. Each player should select a sound, Choose as well-known tune and ask everyone to play along, using the "instrument" that they have chosen. Alternatively, don't give a tune and let the group surprise itself by creating a unique sound.

៧៥. ទះដៃ (Hands slapping)

ស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់លុតជង្គង់លើកំរាលដើរ ស្រាក់ដៃគ្នាជាមួយអ្នកណាម្នាក់នៅក្បែរខ្លួន និងដាក់បាតដៃរបស់ខ្លួនទៅលើកំរាលដើរ។ ស្នើឱ្យអ្នកលេងទះបាតដៃរបស់ខ្លួនទៅលើកំរាលដើរ និងបន្តទះតទៅឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ ការស្រាក់ដៃគ្នានេះធ្វើ

ឱ្យមានការពិបាកក្នុងការទះបាតដៃទៅលើកំរាលដើរ ។ ប្រសិនបើមានណាម្នាក់ធ្វើខុស គាត់ត្រូវដាក់ដៃរបស់ខ្លួនទៅក្រោយខ្នង ឯល្បែងបន្តលេងតទៅទៀត ។

Ask participants to kneel on the floor, link arms with the people on either side of them, and place their palms flat on the floor. Now ask people to slap their palms on the floor in turn so that it goes round the circle. Having linked arms makes it difficult to work out which hands are your own! If someone makes a mistake, they have to put a hand behind their back and the game continues.

៧៦. បន្តសកម្មភាព (Pass the action)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ។ អ្នកលេងម្នាក់ "ក" ត្រូវឈរនៅ កណ្តាលរង្វង់ចាំទី។ ដើម្បីផ្លាស់ទីទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ "ខ" ត្រូវធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ ដូចជាលោត។ នៅពេលគាត់លោតទៅដល់ "ខ" គាត់ត្រូវចូលទៅអង្គុយកន្លែង "ខ" ឯ "ខ" ត្រូវធ្វើសកម្មភាពតាម "ក" ដើម្បីទៅចាំទីវិញម្តង។ នៅពេល "ខ" ទៅដល់ កន្លែងចាំទី ហើយគាត់អាចដើរឆ្ពោះទៅកាន់ "គ" ដោយធ្វើសកម្មភាព ឬចលនាអ្វីថ្មី មួយទៀត។ បន្តលេងរហូតទាល់តែគ្រប់គ្នាអាចចូលរួមសកម្មភាពលេងដូច្នេះបាន។

Participants sit in a circle. One person (A) stands in the centre. A moves towards another person (B) using a specific action, such as jumping. When she/he reaches B, she/he takes B's place and B then moves to the centre of the circle using A's action or movement. When B reaches the centre, she/he walks towards (C), using a new action or movement. The game continues in this way until everyone has taken part.

៧៧. ទះ និងចង្អុល (Clap and point)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវផ្ដុំគ្នាជាម្ខាងមួយ ។ អ្នកសំរបសំរួលបន្តឱ្យទះដៃជុំវិញ រង្វង់នេះ។ ដំបូងផ្ដើមចេញពីទិសដៅតែមួយបន្ទាប់មកចេញពីទិសដៅផ្សេងៗ។ បន្ទាប់ មកអ្នកសំរបសំរួលត្រូវបង្ហាញដល់អ្នកលេងនូវរបៀបប្ដូរទិសដៅទះដៃ ដោយចង្អុលបាត ដៃដែលទះទៅតាមទិសដៅជុំវិញ ។ បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតទាល់តែគ្រប់គ្នាអាចលេង បាន និងអាចប្ដូរទិសដៅដោយពុំមានការកាន់ត្រឡប់។ ចុងបញ្ចប់ត្រូវបង្ហាញឱ្យឃើញថា យើងអាច“ធ្វើ” ការទះដៃនេះបានតាមរយៈការចង្អុលបាតដៃទៅកាន់នរណាម្នាក់ដែល នៅម្ខាងប្រឈមនឹងយើងក្នុងរង្វង់នោះ ។

Participants form a circle. The facilitator sends a clap all the way around the circle, first in one direction, then in the other direction. The facilitator then shows participants how they can change the direction of the clap, by pointing the clapping hands in the opposite direction. Repeat this until the clap is running smoothly a round the group and changing direction without missing a beat. Finally, show how you can “throw” the clap by pointing the clapping hands at someone across the circle.

៧៨. ព្យុះភ្លៀង (Rainstorm)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ក្នុងរង្វង់មួយ ដោយបិទភ្នែករង់ ចាំការធ្វើសកម្មភាពអ្វីម្យ៉ាងដំបូងរបស់អ្នកសំរបសំរួល។ អ្នកសំរបសំរួលត្រដុសបាតដៃ របស់ខ្លួនទាំងពីរដើម្បីបង្កើតជាសូរភ្លៀង។ អ្នកដែលនៅខាងស្ដាំដៃគាត់ត្រូវត្រដុសដៃ ឱ្យមានសូរដូច្នេះដែរបន្ទាប់មកអ្នកនៅបន្តបន្ទាប់គ្នារហូតដល់បានគ្រប់គ្នា។ នៅពេល

ដែលគ្រប់គ្នាកំពុងត្រងូតត្រងូតដៃ អ្នកសំបសំរួលត្រូវធ្វើជាសូរភ្លៀងឱ្យបានខ្លាំងឡើង
តាមរយៈការផ្គាត់ ឬកាច់ម្រាមដៃរបស់ខ្លួន ហើយសូរនេះអ្នកលេងផ្សេងៗទៀតទាំង
អស់ក្នុងរង្វង់ក៏ត្រូវធ្វើតាមគ្នាដែរ។ បន្ទាប់មកអ្នកសំបសំរួលត្រូវទះដៃទាំងពីររបស់ខ្លួន
ហើយសូរទះដៃនេះអ្នកលេងផ្សេងៗទៀតទាំងអស់នៅក្នុងរង្វង់ក៏ត្រូវធ្វើតាមគ្នាដែរដើម្បី
បង្កើតបានជាសូរព្យុះភ្លៀង ។ បន្ទាប់មកទៀត អ្នកសំបសំរួលត្រូវទះភ្លៅរបស់ខ្លួន
ហើយក្រុមទាំងមូលត្រូវធ្វើតាមគ្នា។ នៅពេលដែលអ្នកសំបសំរួល និងក្រុមទាំង
មូលទន្ទ្រាំជើងសូរភ្លៀងអាចទៅជាព្យុះសង្ឃរាវិញ។ ដើម្បីបង្ហាញថា ព្យុះនោះវាលប់
វិញ អ្នកសំបសំរួលត្រូវធ្វើសកម្មភាពបញ្ចាស់ត្រឡប់មកវិញដូចជា ទះភ្លៅ បន្ទាប់មក
ទះដៃ កាច់ ឬផ្គាត់ម្រាមដៃ និងត្រងូតត្រងូតដៃ ហើយល្បែងក៏ដល់ទីបញ្ចប់វិញដែរ។

Everyone sits quietly in a circle, with their eyes closed, waiting for the facilitator's first movement. The facilitator rubs their palms together to create the sound of rain. The person to their right makes this sound, and then the next person until everyone in the group is making the same sound. Once everyone is rubbing palms, the facilitator makes the rain sound louder by snapping his/her fingers, and that sound in turn is passed around the circle. Then the facilitator claps both hands together, and that sound is passed around the circle to create a rainstorm. Then the facilitator slaps their thighs, and the group stomp their feet, the rain becomes a hurricane. To indicate the storm is stopping, the facilitator reverses the order, thigh slapping, then hand clapping, finger snapping, and palm rubbing, ending in silence.

៧៩. រូបចម្លាក់ឈប់ (Statue stop)

ស្នើអ្នកលេងទាំងអស់ផ្គុំគ្នាបង្កើតជារង្វង់ពីរ ដែលមួយមានចំនួនសមាជិកលេងស្មើគ្នា។ អ្នកលេងដែលនៅរង្វង់ខាងក្នុងត្រូវបែរមុខចេញក្រៅរង្វង់។ ឯអ្នកលេងដែលនៅរង្វង់ខាងក្រៅត្រូវបែរមុខចូលក្នុងរង្វង់ ។ អ្នកលេងម្នាក់ៗដែលនៅរង្វង់ខាងក្រៅចាត់ទុកអ្នកលេងដែលនៅប្រឈមមុខខ្លួនក្នុងរង្វង់ជា "រូបចម្លាក់"។ ពួកគាត់មានរយៈពេល១០វិនាទីក្នុងការធ្វើនេះ ។ អ្នកលេងដែលស្ថិតនៅរង្វង់ខាងក្នុងអនុញ្ញាតឱ្យ "ជាងចម្លាក់" បត់បែន ឬពត់ពេនរាងកាយខ្លួនទៅជាទម្រង់ផ្សេងៗតាមដែលពួកគេចង់ ប៉ុន្តែមិនធ្វើអោយអ្នកធ្វើជារូបចម្លាក់នោះទទួលការឈឺចាប់ ។ រូបចម្លាក់ត្រូវស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលដោយគ្មានការនិយាយអ្វីរហូតដល់អ្នកសរសើរនិយាយថា "ដល់ពេលហើយ"។ បន្ទាប់មកអ្នកលេងនៅរង្វង់ខាងក្រៅត្រូវដើរជុំវិញមនុស្សម្នាក់ដែលនៅខាងឆ្វេង ហើយចាប់ផ្តើមជាប់ធ្លាក់ម្តងទៀត។ អ្នកលេងដែលនៅរង្វង់ខាងក្នុងត្រូវបត់ខ្លួន ឬពត់ពេនរូបចម្លាក់ចាស់ទៅជាទម្រង់ថ្មី។ បន្តធ្វើតាមទៀត ហើយបន្ទាប់មកស្នើឱ្យអ្នកលេងនៅរង្វង់ខាងក្នុងប្តូរគ្នាជាមួយអ្នកនៅរង្វង់ខាងក្រៅវិញ ដើម្បីឱ្យម្នាក់ៗអាចក្លាយជា "ជាង" និង "រូបចម្លាក់" បានវិញម្តងម្នាក់ ។

Ask participants to form two circles of people of equal numbers. The people in the inner circle should face outwards. The people in the outer circle should face inwards. Each person in the outer circle uses the person opposite them in the inner circle to create a "statue ". They have only ten seconds to do this. The person in the inner circle allows the "sculptor "to bend and twist their body into any shape that they wish, provided they do not hurt them. The statue must remain in that position without speaking, until you call "time". The outer circle then moves round one person to the left and they begin

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

sculpting again. The people in the inner circle are bent and twisted into new positions through this process. Continue in this way and then ask people in the inner circle to change with people in the outer circle so that everyone has a chance to be sculptor and "statue".



៨០. វង់ភ្លេង (Orchestra)

ចែកអ្នកលេងទាំងអស់ជា២ក្រុម ពាក់កណ្តាលធ្វើជាទះក្បាលដង្កង់ ឯពាក់កណ្តាលទៀតធ្វើជាទះដៃរបស់ខ្លួន។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវដើរតួជាអ្នកដឹកនាំ ឬជាគ្រូភ្លេងត្រួតពិនិត្យសម្លេងភ្លេងដោយត្រូវធ្វើជាលើកដៃ ឬដាក់ដៃចុះ។ ល្បែងនេះអាចបន្តលេងដោយឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗជួរវេនគ្នាដើរតួធ្វើជាគ្រូដឹកនាំរង់ភ្លេងវិញម្តង ។

Divide the group into two and ask half to slap their knees and the other half to clap their hands. The facilitator acts as the conductor of the orchestra, controlling the volume by raising or lowering their arms. The game can continue with different members of the group taking the role of conductor.

៨១. ឈរ អង្គុយ និងច្រៀង (Stand, sit and sing)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយហើយច្រៀងបទណាដែលខ្លួនចេះ។ ជ្រើសរើសតួអក្សរ២ ដែលតែងកើតមានក្នុងបទនោះជាញឹកញាប់ ហើយស្នើឱ្យបុរស ម្នាក់ក្រោកឈរឡើងច្រៀងចំរៀងមួយបទ ដែលចាប់ផ្តើមឡើងដោយតួអក្សរមួយ និង ស្នើឱ្យនារីម្នាក់ទៀតក្រោកឈរឡើងច្រៀងចំរៀងមួយបទដែរ ដែលចាប់ផ្តើមឡើង ដោយតួអក្សរមួយទៀត។ ឧទាហរណ៍ បុរសទាំងអស់ត្រូវក្រោកឈររាល់ពេលដែល មានអ្នកច្រៀងចំរៀងដែលចាប់ផ្តើមឡើងដោយតួអក្សរ "ប" ឯនារីវិញត្រូវក្រោកឈរ ឡើងនៅពេលដែលមានសាមាជិកខ្លួនចាប់ផ្តើមច្រៀងដោយតួអក្សរ "ស" ។

Participants sit in a circle and sing a song they all know. Choose two letters which occur frequently in the song, and ask the men to stand up when they sing a word beginning with one letter and women to stand up when they sing a word beginning with the other letter. For example, all the men have to stand up each time the group sings a word that starts with the letter 'm' while all the females have to stand up every time the group sings a word that starts with the letter 'f'.



៨២. បន្តចង្វាក់តន្ត្រីចង្ហែង (Passing the rhythm)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយនៅក្នុងរង្វង់មួយ។ អ្នកសំរបសំរួលត្រូវបង្កើតជា
ចង្វាក់អ្វីមួយតួយ៉ាងដូចជា ទះភ្លេងរបស់ខ្លួន ទះដៃខ្លួនឯង បន្ទាប់មកទះដៃអ្នកអង្គុយ
ជិតខ្លួនដើម្បីបង្កើតជាចង្វាក់។ បន្ទាប់មកត្រូវបន្តធ្វើដូច្នេះឱ្យបានគ្រប់គ្នានៅក្នុងរង្វង់។
នៅពេលដែលចង្វាក់នេះប្រព្រឹត្តិទៅបានស្រួលគ្នានៅក្នុងក្រុម ត្រូវព្យាយាមធ្វើវាឱ្យបាន
កាន់តែលឿនឡើង។ នៅពេលដែលក្រុមអាចធ្វើដូច្នេះបានល្អហើយ ត្រូវសាកល្បង
បញ្ចូលចង្វាក់ប្លែកៗបន្ថែមទៀតនៅក្នុងក្រុមទាំងមូលដើម្បីឱ្យក្រុមអាចលេងដោយមាន
ចង្វាក់កណ្តងចំរុះច្រើនបែបក្នុងពេលតែមួយ។

Participant sits in a circle. The facilitator establishes a rhythm: for example, clapping your thighs, clapping your hands together, then clapping your neighbour's hands. This rhythm is then passed around the circle. Once the rhythm is moving steadily through the group, try to speed it up. Once the group can do this, try inserting more rhythms into the circle so that several rhythms are being passed around the circle at the same time.

៨៣. អ្នកនាំសារ (Messenger)

មុនពេលចាប់ផ្តើមល្បែងនេះ អ្នកសំរបសំរួល ត្រូវបង្កើតនូវរបស់អ្វីម្យ៉ាង
ហើយគ្របវាដោយក្រណាត់មួយ។ អ្នកលេងត្រូវបែងចែកជាក្រុមតូចៗ ហើយក្រុមនី
មួយត្រូវមាននូវរបស់នោះមួយ ។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវជ្រើសរើសអ្នកនាំសារម្នាក់ដើម្បី
មើលវត្ថុដែលនៅក្រោមក្រណាត់នោះ។ អ្នកនាំសារនេះត្រូវប្រាប់មកក្រុមរបស់ខ្លួនវិញ
នូវអ្វីដែលខ្លួនបានឃើញ ។ អ្នកនាំសារទាំងនោះត្រូវណែនាំដល់ក្រុមខ្លួនអំពីថាតើត្រូវ

បង្កើតជាវត្ថុនោះឱ្យបានដូចគ្នាវិញយ៉ាងដូចម្តេច។ អ្នកនាំសារមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប៉ះ
វត្ថុនោះ ឬបង្ហាញនោះឡើយ គាត់អាចត្រឹមតែអធិប្បាយអំពីរូបរាងរបស់វត្ថុនោះតែ
ប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រុមទាំងអស់អាចឱ្យអ្នកនាំសាររបស់ខ្លួនមកមើលវត្ថុនោះជាលើកទី២។
នៅពេលដែលក្រុមទាំងអស់មើលចប់គេអាចប្រៀបធៀបបង្កើនរបស់វាទៅនឹងរូបភាពដើម
របស់វា។

Before the game starts, the facilitator builds something out of blocks and covers it with a cloth. Participants are divided into small groups and each group is given a set of blocks. Each group selects a "messengers" to look under the cloth. The messengers report back to their groups about what they have seen under the cloth. They must give their group instructions for how to build the same thing. The messengers are not allowed to touch the blocks or to demonstrate how it should be done – they can only describe how it should look. The group can send the messenger to have a second look at the structure. When all the groups are finished, the structures are compared to the original.

៨៤. ទំនៀមគូររូប (Drawing game)

អ្នកលេងត្រូវជ្រើសរើសដៃគូរបស់ខ្លួនអង្គុយទល់ខ្នងគ្នា។ អ្នកលេងម្នាក់ក្នុងចំណោមដៃគូរបស់ខ្លួនត្រូវមានគំនូរសាមញ្ញមួយ ម្នាក់ទៀតត្រូវមានក្រដាសសស្អាតមួយ និងបិទមួយ។ អ្នកដែលមានរូបភាពនៅនឹងដៃត្រូវនិយាយរៀបរាប់រូបភាពនោះឱ្យបានលម្អិតដើម្បីឱ្យម្នាក់ទៀតអាចគូររូបភាពនោះតាមការរៀបរាប់ឱ្យបានល្អលើក្រដាសខ្លួន។

Participants work in pairs, sitting back to back. One person in each pair has a simple drawing. The other person has a blank

តំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

piece of paper and a pen. The person with the drawing describes it in detail so that the other person can reproduce the drawing on their sheet of paper.

៨៥. តព្វាតំន្លុះរូបភាព (Mirror image)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវចាប់ផ្តើមរូបសំខ្លួន។ គួនីមួយៗត្រូវសំរេចចិត្តថា តើនរណាម្នាក់ត្រូវដើរតួជា "កញ្ចក់"។ អ្នកដើរតួជាកញ្ចក់នេះត្រូវធ្វើសកម្មភាពចម្លងយ៉ាងម៉េចឱ្យដូចម្នាក់ទៀតដែលនឹងធ្លាក់ខ្លួន។ មួយស្របក់ក្រោយមកស្ត្រីឱ្យម្នាក់ដើរតួជាកញ្ចក់នេះវិញម្តងដើម្បីបានលេងដូចគ្នា ។

Participants sort themselves into pairs. Each pair decides which one of them will be the "mirror". This person then copies (mirrors) the actions of their partner. After some time, ask the pair to swap roles so that the other person can be the "mirror".



៨៦. Hockey Cokey

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវឈរក្នុងរង្វង់មួយច្រៀងចំរៀងនិងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ។

វគ្គដំបូងរបស់ចំរៀងនេះមាន :

You put your right foot in

You put your right foot out

In, Out, In, Out

And you shake all about

You do the hokey cokey (wiggling waiste)

And you turn around

That's what it's all about

ដោយត្រូវជំនួសចូលនូវវគ្គថ្មីផ្សេងទៀតដែលរៀបរាប់អំពីរាងកាយវិញដូចជា "ជើងស្តាំ
ជើងឆ្វេង" "ដៃស្តាំ ដៃឆ្វេង" "ក្បាល និងខ្នងប្រាណ" ។

Participants stand in a circle to sing the song and do the actions. The first verse goes like this:

You put your right foot in

You put your right foot out

In, Out, In, Out

And you shake all about

You do the hokey cokey (wiggling waiste)

And you turn around

That's what it's all about

with each new verse substitute a different body part for "right foot" - left foot, right arm, left arm, head, and whole self.

៨៧. ព័ត៌មានប្រឡំបន់ (Muddling messages)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយនៅក្នុងរង្វង់មួយ។ ត្រូវគិតសរសេរសំបុត្រមួយ ឱ្យបានវែងដូចជា "ខ្ញុំនឹងទៅផ្សារទិញចេក និងស្វាយនៅថ្ងៃស្អែកព្រឹកនេះ បន្ទាប់មកខ្ញុំ នឹងទៅជួបបងប្អូនជីដូនមួយខ្ញុំដើម្បីបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង"។ ត្រូវប្រាប់ខ្លឹមសារលិខិត នេះដល់អ្នកដែលអង្គុយនៅខាងស្តាំខ្លួន ។ អ្នកនៅក្បែរនេះត្រូវឱ្យបន្តខ្លឹមសារដដែល នេះប្រាប់អ្នកនៅខាងស្តាំដៃគៗគ្នាដូច្នេះទៀត។ នៅពេលដែលខ្លឹមសារលំអិតនេះបាន បន្តប្រាប់គ្រប់គ្នាហើយ ត្រូវសួរទៅអ្នកដែលទទួលដំណឹងនេះក្រោយគេថា តើខ្លឹម សារសំបុត្រនោះមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច? ឱ្យគាត់និយាយចេញមកឮៗ។ ប្រៀបធៀប មើលរវាងខ្លឹមសារចុងក្រោយនេះជាមួយខ្លឹមសារពីដំបូង ។

Participants sit in a circle. Think of a long message, such as "I'm going to go to the market to buy some bananas and mangos tomorrow morning, and then I'm going to meet my cousin for lunch". Whisper this message to the person sitting on your right. That person then whispers the same message to people on their right and so on. Once the message has been passed around the circle, ask the last person to say the message aloud. Compare the final message with the original version.

៨៨. ការនិយាយពីវត្ថុ (Talking object)

អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ។ អ្នកលេងត្រូវហូចវត្ថុមួយបន្តគ្នាជុំ វិញក្នុងរង្វង់នេះ។ អ្នកដែលទទួលបានវត្ថុនេះត្រូវនិយាយប្រាប់ជាបន្តរហូតទាល់តែអ្នក នៅជិតខ្លួនសំរេចចិត្តទទួលយកវត្ថុនោះ ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

Participants sit in a circle. An object is passed around the circle. The person who receives the object has to talk continuously until his/her neighbour decides to take the object.

៨៩. Samson and Delilah

ល្បែងនេះលេងនៅជុំវិញសាច់រឿងមួយស្តីពី Samson/Delilah និងតោ។ អ្នកចូលរួមលេងត្រូវបែងចែកជា២ក្រុម ហើយត្រូវឈរជា២ជួរដោយបែរខ្នងដាក់គ្នា។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវសំរេចចិត្តថាតើខ្លួននឹងដើរតួជា Samson/Delilah ឬតោដោយមិននិយាយប្រាប់ក្រុមផ្សេងទៀតឡើយ។ ក្រុមគាត់ត្រូវងាកបែរមករកក្រុមមួយទៀតហើយធ្វើសកម្មភាពត្រាប់ត្រង់នូវអ្វីដែលខ្លួនតំណាង។ ឧទាហរណ៍ ឈរបញ្ចេញរាងសិចស៊ីអាចតំណាង Delilah បញ្ចេញសាច់ដុំអាចជា Samson គ្រហឹមដោយកំរោលអាចជាតំណាងតោ។ Delilah ឈ្នះ Samson ឯ Samson ឈ្នះតោ ហើយតោឈ្នះ Delilah វិញ។ ពេលខ្លះអាចពុំមានក្រុមណាមួយដែលនឹងត្រូវចាញ់នោះទេពីព្រោះក្រុមទាំង២ជ្រើសរើសធ្វើសកម្មភាពតំណាងដូចគ្នា ។

The game revolves around the story of Samson and Delilah and the lion. Participants divided into two team and stand in two lines, with their backs to the other team. Each team decides whether they will be Samson, Delilah or the lion, without telling the other team. They turn around to face the other team and mime an action representing who they are. For example, a sexy pose could represent Delilah, flexed muscles could be Samson, and a ferocious roar could represent the lion. Delilah defeats Samson, Samson defeats the lion, and the lion defeats Delilah. Sometimes, neither group will defeat the other because they will both choose to be the same thing!



៩០. ល្បែង បាទ/ទេ yes/No game

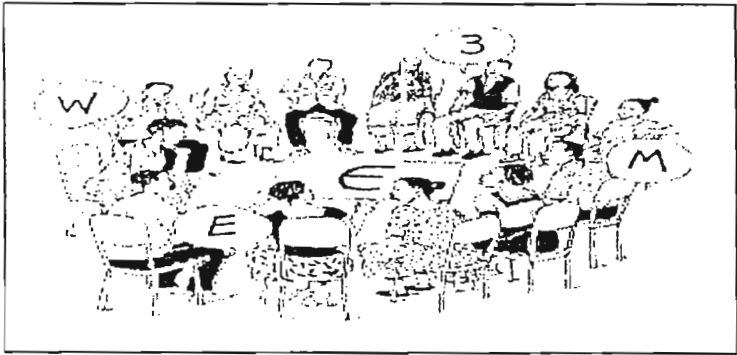
អ្នកលេងទាំងអស់ត្រូវបែងចែកជា២ជួរដើម្បីអោយអ្នកលេងម្នាក់ៗបែរមុខទៅរកដៃគូ។ ជួរទី១ត្រូវនិយាយថា "បាទ" តាមបែបផ្សេងៗជាច្រើនដែលអានិយាយបាន ឯជួរទី២ត្រូវព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរគំនិតរបស់ដៃគូខ្លួនដូចជានិយាយថា "ទេ" តាមដែលអាចទាក់ទាញបាន។ ផ្តល់ឱកាសឱ្យជួរទាំង២បាននិយាយព្រមគ្នាទាំង "បាទ និងទេ"។ បន្ទាប់មកពិភាក្សាគ្នាថា តើអ្នកលេងមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? ពេលនិយាយថា "បាទ" ឬ "ទេ"? តើមានភាពងាយស្រួលក្នុងការនិយាយពាក្យមួយជាងពាក្យមួយទៀតឬទេ?

Participants split into two lines so that each person faces a partner. Line one has to say "Yes " in as many different ways as possible, and line two has to try to change their partner's minds by saying "No " as convincingly as possible. Give both lines a chance to say both "Yes "and "No ". Then discuss how people felt. How did it feel to say "Yes" or "No"? Was it easier to say one than another?

៩១. ល្បែងសរសេរអក្សរ {E} (The " E " game)

សរសេរអក្សរ E ធំនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំមួយ រួចដាក់វានៅចំកណ្តាលរង្វង់។ សួរទៅអ្នកលេងទាំងអស់ឱ្យរៀបរាប់ឱ្យបានច្បាស់លាស់នូវអ្វីដែលគាត់ឃើញនៅលើផ្ទាំងក្រដាសពីទីកន្លែងដែលពួកគាត់ឈរ ឬអង្គុយ។ ដោយសារថាពួកគាត់អង្គុយនៅទីតាំងខុសគ្នានៅក្នុងរង្វង់ ពួកគាត់អាចមើលឃើញអក្សរនោះដូចជា "m" "w" "3" ឬក៏ "E" បន្ទាប់មកអ្នកលេងអាចប្តូរកន្លែងវិញដើម្បីឱ្យពួកគាត់មើលឃើញអក្សរពីទីតាំងផ្សេងៗ។ ល្បែងនេះចង់បង្ហាញឱ្យឃើញថា អ្នកលេងមើលឃើញរូបភាពតែមួយខុសគ្នាដោយយោងទៅតាមស្បែករបស់ខ្លួន។ ជំនួសមកវិញស្នើឱ្យដាក់មនុស្សម្នាក់នៅចំកណ្តាលរង្វង់ ហើយស្នើឱ្យអ្នកដែលនៅជុំវិញរៀបរាប់នូវអ្វីដែលពួកគាត់មើលឃើញចេញពីទស្សនៈរៀងៗខ្លួន ។

Write a large, curvy letter E on a piece of flipchart paper and place it in the centre of the circle. Ask participants to describe exactly what they see on the piece of paper, from where they are standing/ sitting. Depending on where they are in the circle, they will either see an "m", a "w ", a "3" or an "E". Participants can then move places so that they see the letter from a different perspective. This is a useful activity to highlight the fact that people see things very differently, according to their own specific perspective. Alternatively, put a person in the centre of the circle and ask those around to describe exactly what they see from their perspective.



៩២. Sagidi sagidi sapopo

ក្រុមអ្នកលេងត្រូវបង្កើតគ្នាជារង្វង់ឬជាជួរមួយ។ អ្នកសំរេបសំរួលត្រូវបង្រៀនអ្នកលេងអំពីចំរៀងសូនពាក្យងាយមួយដូចជា "SAGIDI SAGIDI SAPOPO"។ រាល់ពេលដែលក្រុមច្រៀងថា "SAGIDI SAGIDI SAPOPO" អ្នកសំរេបសំរួលត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា ផ្ទាត់ម្រាមដៃ ឬទះដៃជាចង្វាក់ចំរៀងនោះ។ នៅពេលដែលមានការច្រៀងសាជាថ្មីឡើងវិញ មនុស្សម្នាក់ត្រូវធ្វើសកម្មភាពត្រាប់តាមអ្នកដែលនៅលេងខាងឆ្វេងដៃខ្លួន ដើម្បីឱ្យគ្រប់គ្នាធ្វើសកម្មភាពត្រាប់តាមពីក្រោយអ្នកដែលនៅខាងឆ្វេងដៃរបស់ពួកគេជានិច្ច។

The group forms a circle or a line. The facilitator teaches everyone the simple chant "Sagidi sagidi sapopo". Every time the group chants "Sagidi sagidi sapopo", the facilitator makes a different action, such as clicking fingers or clapping, to the rhythm of the chant. With each new repetition of the chant, each person copies the actions of the person to their left so that everyone is always one move behind the person to their left.

៩៣. តើយើងកំពុងធ្វើអ្វី ? (What are we doing ?)

ក្រុមអ្នកលេងទាំង២ក្រុមកំរៀបគ្នាជាជួរនៅទល់មុខបន្ទប់មួយ។ ក្រុម"ក"ជា
ក្រុមត្រូវធ្វើកាយវិការត្រាប់អ្វីម្យ៉ាង ឯក្រុម"ខ" ជាក្រុមដើរតួជាសត្វខ្លា។ ក្រុម"ក"គិត
ដោយសំងាត់ពីសកម្មភាពអ្វីមួយដើម្បីធ្វើត្រាប់តាម។ ក្រុម"ក" ដើរសំដៅទៅជិតក្រុម
"ខ"តាមដែលខ្លួនហ៊ានបន្ទាប់មកសំដែងសកម្មភាពនោះចេញមក។ ក្រុម"ខ"សាកល្បង
ធ្វើការទស្សនាថាតើក្រុម"ក"កំពុងធ្វើសកម្មភាពតំណាងអ្វី?ពេលដែលគាត់ទាយត្រូវ
គាត់ត្រូវព្យាយាមទៅប៉ះសមាជិកក្រុម "ក" មុនពេលដែលគាត់ត្រឡប់មកកាន់ខ្សែចាំទី
របស់ខ្លួនវិញ។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលត្រូវគេប៉ះបាននោះត្រូវចូលរួមខាងភាគីសត្វខ្លា។
ក្រោយពីលេងបានមួយជុំ ហើយត្រូវឱ្យក្រុមទាំង២ជួរវេនគ្នាដើរតួលេងម្តង ។

Two teams line up at opposite ends of the room. Team A are the Mimes and Team B are the Tigers. Team A decides secretly on an activity to be mimed. They walk toward Team B, coming as close as they dare, and then act out their mime. Team B tries to guess what is being mimed. When they succeed they try to tag members of Team A before they can get back to their goal line. All who are tagged join the Tiger's side. After the first round, get the teams to swap roles.

៩៤. តើអ្វីនៅជាតិវិយាវិសេស? (What is the adverb?)

ឱ្យអ្នកលេងម្នាក់ចាកចេញពីបន្ទប់ហើយអ្នកដែលនៅសល់ក្នុងបន្ទប់ត្រូវជ្រើស
រើសកិរិយាវិសេសមួយ ដូចជាពាក្យថា"យ៉ាងលឿន"ឬ "ដុះដេកខ្លាំងណាស់" នៅ
ពេលដែលអ្នកចេញក្រៅត្រឡប់ចូលមកវិញគាត់ត្រូវតែស្វែងរកតើកិរិយាវិសេសអ្វីដែល
គេបានត្រៀមទុក ដោយបញ្ជាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់នេះធ្វើជាសកម្មភាពផ្សេងៗ"តាមរបៀប

នោះ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកលេងដែលចេញទៅក្រៅនិយាយថា "និយាយតាមរបៀបនោះ" ពេលនោះក្រុមទាំងមូលត្រូវនិយាយអោយបានលឿន ឬ "ដុយខ្លាំងណាស់"។ បន្ទាប់ពីការបញ្ជានីមួយៗ អ្នកលេងត្រូវសាកល្បងទាយពាក្យនោះឡើងវិញ។

One participant leaves the room and the others choose an adverb; for example, "quickly" or "sleepily". When the leaver return, she/he must find out what the adverb is by commanding people to do various actions "in that way". For example, if the leaver says "Talk that way", the group must talk "quickly" or "sleepily". After each command, the participant tries to guess the word.

៩៥. បញ្ជីទំនិញ (Shopping List)

ក្រុមអ្នកលេងបង្កើតគ្នាជារង្វង់មួយ។ អ្នកលេងម្នាក់ត្រូវចាប់ផ្តើមនិយាយថា "ខ្ញុំនឹងទៅផ្សារទិញត្រី"។ អ្នកលេងបន្ទាប់ទៀតនិយាយថា "ខ្ញុំនឹងទៅផ្សារទិញត្រី និង ដំឡូង" មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវនិយាយតាម ប៉ុន្តែត្រូវបន្ថែមនូវរបស់អ្វីដែលត្រូវទិញទៀត។ គោលបំណងនៃការលេងនេះគឺ ដើម្បីឱ្យអ្នកលេងចងចាំនូវទំនិញដែលអ្នកលេងគ្រប់ៗ បានទិញ(មុនពេលដែលគេត្រូវរាយមុខទំនិញទាំងនោះចេញមក) ។

The group forms a circle. One person starts by saying "I'm going to the market to buy fish". The next person says, "I'm going to market to buy fish and potatoes". Each person repeats the list, and then adds an item. The aim is to be able to remember all of the people before you have listed.

៩៦. តើខ្ញុំគិតមានអារម្មណ៍អ្វី? What am I feeling?

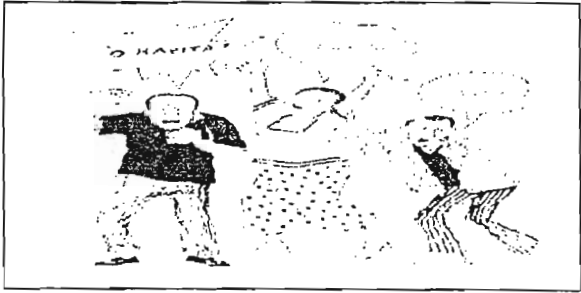
អ្នកចូលរួមលេងត្រូវអង្គុយក្នុងរង្វង់មួយ ។ អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវបង្ហាញចេញមកនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួនរៀងៗខ្លួន ។ អ្នកលេងផ្សេងទៀតត្រូវព្យាយាមទស្សទាយនូវអារម្មណ៍ដែលបញ្ចេញមកដោយជំននោះ ។ អ្នកលេងដែលទាយត្រូវអាចបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ណាមួយផ្សេងទៀតជាបន្តបាន។

Participants sit in a circle. Each person takes a turn acting out an emotion. Other participants try to guess what feeling the person is acting out. The person who guesses correctly acts out the next emotion.

៩៧. O Kabita!

ពេលដល់វេនខ្លួនអ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវនិយាយឡើងថា**Okabita!** (ឬអាចហៅឈ្មោះនរណាផ្សេងក៏បាន) ទៅតាមរបៀបប្លែកផ្សេងៗឱ្យបានច្រើនយ៉ាងតាមដែលអាចធ្វើបានក្នុងរង្វង់ដូចជា តាមរបៀបខឹង ភ័យខ្លាច ឬសើច។ល។

Everyone in turn has to say “O kabita” (or another name) in as many different ways as possible, for example with anger, with fear, with laughter, and so on.



៩៨. ការបង្ហាញទំនិញ (Presenting Gifts)

ល្បែងនេះអាចលេងនៅពេលបញ្ចប់សិក្ខាសាលា។ ដាក់ឈ្មោះសិក្សាកាម ឬ អ្នកលេងទាំងអស់ទៅក្នុងប្រអប់ឬថង់អ្វីមួយ។ ហូតប្រអប់ ឬថង់នេះបន្តគ្នាប្រើប្រាស់ស្តីអ្នកលេងម្នាក់ៗចាប់យកឈ្មោះមួយពីក្នុងនោះ។ ក្នុងករណីដែលអ្នកលេងណាម្នាក់ចាប់បានឈ្មោះខ្លួនឯងគាត់ត្រូវដាក់ឈ្មោះនោះទៅក្នុងថង់នោះវិញហើយជ្រើសរើសមួយទៀត។ ត្រូវទុកពេលវេលាឱ្យក្រុមទាំងមូល ២ ឬ៣នាទី ដើម្បីរកគិតមើលតើគាត់អ្វីដែលខ្លួននឹងបង្ហាញជូនដល់អ្នកដែលខ្លួនចាប់ឈ្មោះបាន ហើយត្រូវបង្ហាញដោយរបៀបណា។ ដើរជុំវិញក្រុមទាំងមូល ហើយស្តីអ្នកលេងម្នាក់ៗបង្ហាញកាត់ដែលខ្លួនបានគិតនោះ។

This can be used at the end of a workshop. Put participants's names in a box or bag. Pass the box or bag around and ask each person to pick a name. If they get their own name they have to put it back and choose another. Give the group a few minutes it hink of an imaginary gift they would present to the person whose name they have drawn. Ask them also to think how to they would present it. Go around the group asking each person to present their imaginary gift.

៩៩. ការសរសេរលើខ្នង (Writing on backs))

នៅពេលបិទវគ្គសិក្សាសាលា ស្តីអ្នកចូលរួមបិទក្រដាសមួយផ្ទាំងលើខ្នងរបស់ពួកគាត់។ អ្នកលេងម្នាក់ៗត្រូវសរសេរអ្វីដែលខ្លួនចង់សរសេរ ឬថ្លែងអំណរគុណដល់សិក្សាកាមនោះ។ នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាសរសេររួច អ្នកលេងទាំងអស់អាចយកក្រដាសទាំងនោះទៅផ្ទះខ្លួនឯងដើម្បីទុកជាអនុស្សាវរីយ៍ ។

គំរោងការចូលរួមគ្រប់គ្រងធនធានព្រៃកោងកាង

At the end of a workshop, ask participants to stick a piece of paper on their backs. Each participant then writes something they like, admire or appreciate about that person on the paper on their backs. When they have all finished, participants can take their paper home with them as a reminder.

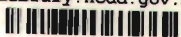
១០០. រំលឹកសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ (Reflecting on the day)

ដើម្បីជួយអ្នកលេងឱ្យអាចរំលឹកនូវសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ត្រូវធ្វើបាល់
មួយអំពីក្រដាសហើយស្នើឱ្យអ្នកលេងទាំងអស់បោះបាល់នេះឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ នៅ
ពេលដែលចាប់បាល់បាន អ្នកលេងរូបនោះ ត្រូវនិយាយពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមួយរបស់
ខ្លួនឡើងឱ្យគេឮ។

To help people to reflect on the activities of the day, make a ball out of paper and ask the group to throw the ball to each other in turn. When they have the ball, participants can say one thing they thought about the day.



library.ncdd.gov.kh



005638