



យ៉កម៉ាស(ខេមបូឌា)ហ្គារមេន អិមអេហ្វជី ខូ អិលធីឌី
YORKMARS (CAMBODIA) GARMENT MFG CO., LTD

ប៊ីត្រអេស៍ប៊ីត្រ

RISE Training Program

5-ការអនុវត្តការងារល្អឥតខ្ចោះ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយ
ប្រសិទ្ធភាព Execution Excellence and Communication skills

6- ការកំណត់សិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវរបស់កម្មករ Identify Right &
Responsibilities of Workers

7- សុខភាពមូលដ្ឋាន និងអនាម័យ Basic Health & Wash

8- អាហារូបត្ថម្ភ សុខភាពនិងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងការងារ Nutrition &
OSH at Work

V. តើការអនុវត្តការងារល្អឥតខ្ចោះគឺជាអ្វី?

និយមន័យការអនុវត្តការងារល្អឥតខ្ចោះ គឺជាការបំពេញ
ការងារដែលបានផ្តល់ឱ្យប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់
ស្របតាមចេរវេលា និងថវិកាដែលបានកំណត់។

❖ នៅក្នុងវិស័យការងាររបស់យើង អ្វីដែលត្រូវយក
ចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីអនុវត្តការងារល្អឥតខ្ចោះគឺ ៖

1. ខោអាវត្រូវមានគុណភាព និងផលិតផលខ្ពស់
2. ចេះប្រើប្រាស់ពេលវេលា ដែលកំណត់បានត្រឹមត្រូវ
3. ចេះធ្វើការងារជាក្រុម ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
4. ចេះប្រើប្រាស់ធនធាន និង សម្ភារៈដោយមិនខ្វះខាត
5. ផ្តល់ទំនិញដល់អ្នកបញ្ជាទិញទាន់ពេលវេលា និង មាន
គុណភាពខ្ពស់

ធាតុផ្សំសំខាន់ៗទាំង៤នៃការអនុវត្តការងារល្អឥតខ្ចោះ



VI. តើការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានន័យដូចម្តេច ?

- ❖ និយមន័យការប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ គឺជាដំណើរការនៃការផ្តល់ព័ត៌មានពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ ឬទៅមនុស្សច្រើននាក់ ដោយប្រើនូវមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នា។
- ❖ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ គឺសំដៅទៅអ្នកផ្តល់ព័ត៌មាន និងអ្នកទទួលព័ត៌មាន។
- ❖ មធ្យោបាយប្រាស្រ័យទាក់ទង៖
 1. ទូរស័ព្ទ
 2. សំបុត្រ
 3. ផ្ទាល់
 4. កាយវិការ

គោលការណ៍ទាំង៧នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព



1. ច្បាស់លាស់ (Clear)
2. សង្ខេប (Concise)
3. ជាក់លាក់ (Concrete)
4. ត្រឹមត្រូវ (Correct)
5. សមស្រប (Coherent)
6. ពេញលេញ (Complete)
7. គួរសម (Courteous)

VI. គោលការមូលដ្ឋាន និងសិទ្ធិទទួលបានលក្ខខណ្ឌសមរម្យនៅកន្លែងការងារ

❖ និយមន័យសិទ្ធិមនុស្ស គឺជាសិទ្ធិដែលមានចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយមិនគិតពីពូជសាសន៍ ភេទ សញ្ជាតិ ជាតិសាសនា ភាសាសាសនា ឬស្ថានភាពផ្សេងទៀតឡើយ។

❖ សិទ្ធិចម្បងរបស់កម្មករ-និយោជិក

1. កិច្ចសន្យាការងារ
2. សុវត្ថិភាពការងារ
3. លក្ខខណ្ឌការងារ
4. ដោះស្រាយវិវាទ

❖ ទំនួលខុសត្រូវរបស់កម្មករ-និយោជិក

1. គោរពច្បាប់ការងារ និងអនុវត្តន៍តាមគោលការណ៍នៅកន្លែងការងារ
2. ធ្វើការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
3. មានការគោរពចំពោះបុគ្គលិកគ្រប់រូប
4. ធ្វើជាគម្រូរបស់ក្រុមការងារ
5. គាំទ្រថ្នាក់ដឹកនាំ

ចំណុចសំខាន់ៗគួរមាននៅកន្លែងការងារ



ចំណុចសំខាន់ៗគួរមាននៅកន្លែងការងារ

១. បរិយាកាសល្អមានខ្យល់ចេញចូលល្អ និងមិនក្តៅពេក ឬគ្មានសម្លេងរំខាន
២. ទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់
៣. កៅអីសមរម្យ
៤. កន្លែងបរិភោគអាហារស្អាត
៥. ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម និង បុគ្គលិកពេទ្យ
៦. បង្គន់ និងកន្លែងលាងដៃ
៧. ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងច្រកចេញសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលគ្មានការរារាំង
៨. ឧបករណ៍ការពារខ្លួន ដើម្បីការពារអ្នកពីគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ធ្នូលី សារធាតុគីមី ម៉ាស៊ីននិង ឧបករណ៍គ្រោះថ្នាក់

និយមន័យសុខភាពរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក

សុខភាព គឺជាស្ថានភាពដ៏ល្អប្រសើរនៃសុខ
មាលភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។

អនាម័យ

១. ប្រាបសាត

២. ផឹកសាត

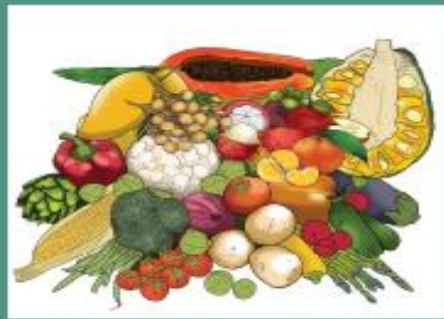
៣. រស់នៅសាត



ភ្នាក់ងារចម្លងមេរោគ



អាហារូបត្ថម្ភ

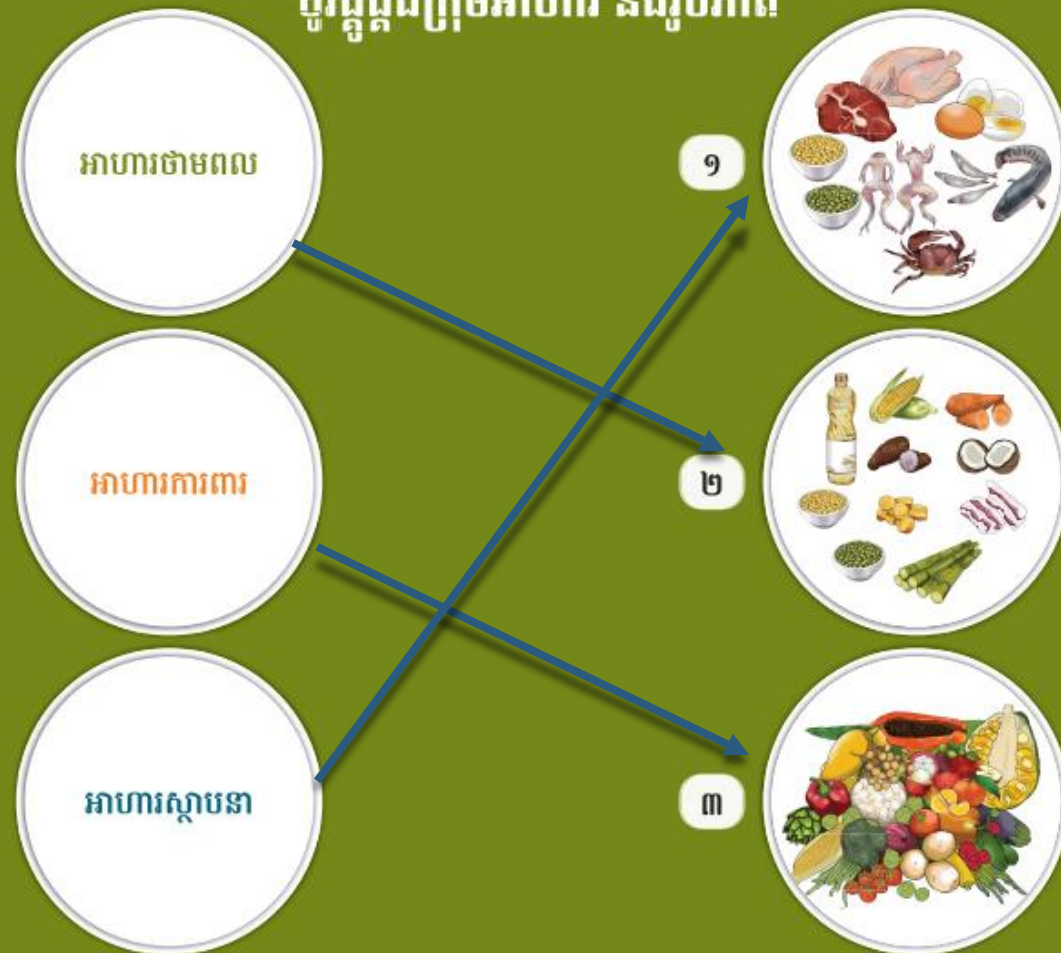


❖ **និយមន័យអាហារ ៖** គឺជាអ្វីដែលយើងហូប និងផឹកដើម្បីរស់នៅ
បានមានសុខភាពល្អ និងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ។

❖ **និយមន័យជីវជាតិអាហារ ៖** គឺជាសារជាតិដែលមាននៅក្នុងអាហារ
ដើម្បីមានសុខភាពល្អ មានកម្លាំង មានការលូតលាស់ទាំងរាងកាយ
និងប្រាជ្ញាស្មារតី។

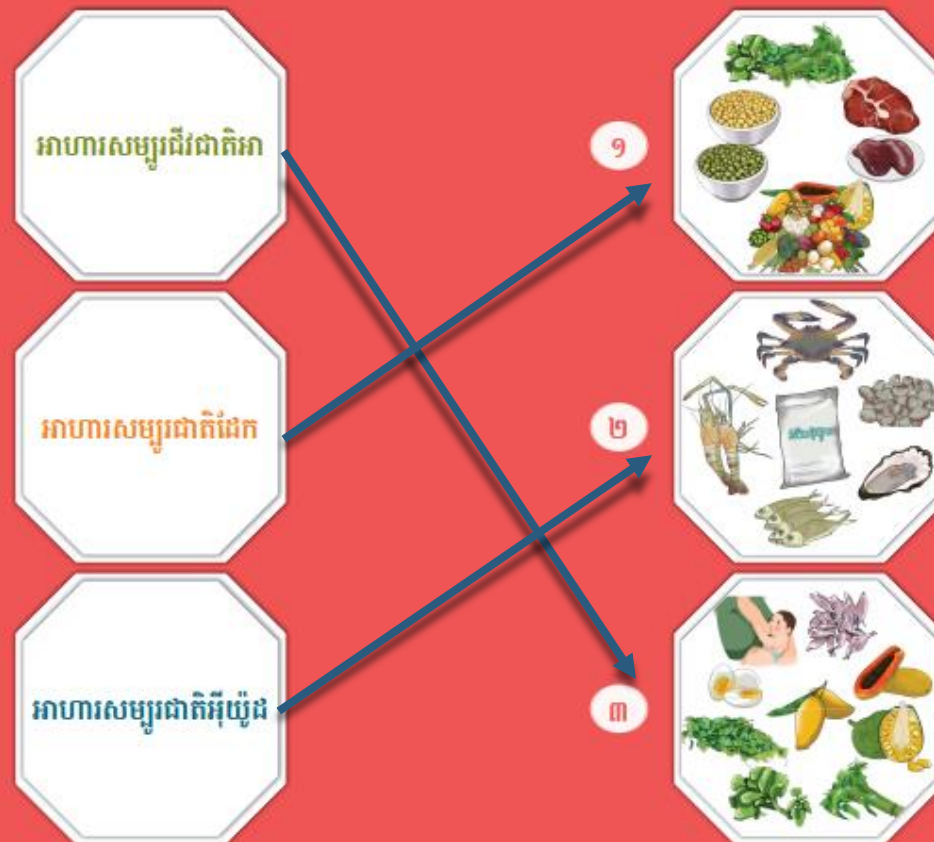
អាហារចីក្រុម

ចូរផ្គូផ្គងក្រុមអាហារ និងរូបភាព



ជីវជាតិអាហារ

ចូរផ្ដល់ជីវជាតិអាហារ និងរូបភាព



តើអាហារមានប៉ុន្មានក្រុម ? អ្វីខ្លះ ? តើជីវជាតិសំខាន់ៗមានប៉ុន្មាន ?

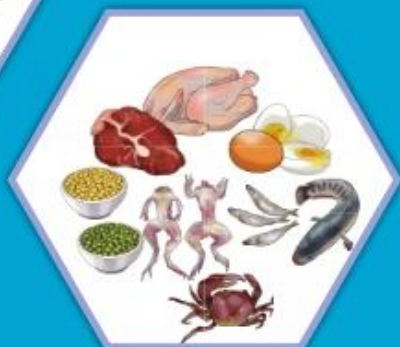
អាហារបីក្រុម



អាហារគ្រោះពារ



អាហារថាមពល



អាហារស្ថាបនា

ជីវជាតិអាហារ



ជាតិដែក



ជាតិអ៊ីយ៉ូដ



ជីវជាតិអា

ការអនុវត្តន៍ 6S គឺជាការកិច្ចរបស់យើងទាំងអស់គ្នា

6S is Everyone's Responsibility 执行 6S 人人有责



រៀបចំ Sort 整理
សំភារៈយកឬមិនយកសំរេចដោយ
បានច្បាស់លាស់
要与不要 留弃果断

រៀបរយ Set in order 整顿
ទុកដាក់ដោយមានរបៀប
ងាយស្រួលក្នុងការយកមកប្រើប្រាស់
合理归类 方便取用



សុវត្ថិភាព Safety 安全
ធានាដោយបាននូវសុវត្ថិភាព
សុវត្ថិភាពមនុស្សជាចំបង
安全第一 以人为本



បោសសំអាត Sweep 清扫
បោសសំអាតដោយបានស្អាតដើម្បី
បរិកាសស្រស់ស្រាយ
清除垃圾 美化环境



6S

1S

2S

3S

4S

5S

វិន័យសណ្តាប់ធ្នាប់ Sustain 自律
កំណត់គោលការណ៍ច្បាស់លាស់
ធ្វើដោយក្លាយជាទំលាប់ល្អ
遵守规范 养成习惯



ស្តង់ដារ Standardize 标准化
កំណត់ស្តង់ដារ
រក្សាដោយខ្ជាប់ខ្ជួន
设定标准 坚守维持

