

นอนหลับ สบายจัง

เรื่อง : ภิมลพรรณ อุ่นแก้ว

ภาพ : วชิรารรณ ทับเสื่อ กฤษณะ กาญจนภา



นอนหลับ สบายจัง

เรื่อง : ภิมลพรรณ อุ่นแก้ว
ภาพ : วชิรวรรณ ทับเลื้อ
กฤษณะ กาญจนภา



ห้องวางนอน



หมีแซนใหญ่ กอดหนูแน่นๆ นะ





ဝေး !







หมาตัวใหญ่ ซึ่หลังได้ ไม่ตกนะ







โฮ่ง โฮ่ง

เสียงหมาเห่าอยู่ข้างนอก



แก้ไอโยกของคุณชาย นอนสบายจัง

อ๊ะ!



แม่อ่านนิทานให้ฟัง
เสียงของแม่อบอุ่นจัง





วันจันทร์

วันจันทร์

หนูนอนหลับสบาย





คุย สร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

เรื่องพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญมากสำหรับการดูแลเด็กเล็ก นอกจากเรื่องการเลี้ยงดู กระตุ้นพัฒนาการ ด้วยความรัก อาหารการกิน ก็คือเรื่อง**การนอน**

การนอนหลับอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ มีผลต่อการพัฒนาร่างกายและสมองของเด็ก ๆ เพราะทำให้หลั่ง**ฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin)** ทำให้หลับง่าย และ “**ฮอร์โมนการเจริญเติบโต**” (**Growth Hormone**) มีผลต่อการเจริญเติบโตด้านความสูง ช่วยเพิ่มสาร “**นิวโทรโอฟิน**” (**Neutrophils**) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการงอกของเซลล์ประสาทและสร้างรอยต่อระหว่างเซลล์ประสาท ช่วยกระตุ้นความจำ สร้างการเรียนรู้ สมองทำงานเต็มประสิทธิภาพ

เด็กที่นอนไม่พอ จะแสดงออกทางปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น ชน อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ ชี้หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

...**นอนหลับสบายจัง** ...เชื่อเชิญให้พ่อแม่และผู้ใกล้ชิดเด็กเห็นความสำคัญของการฝึกวินัยการนอน ด้วยการสร้างกิจวัตรประจำวันจากการกอด พูดคุย การนวด การร้องเพลง تهد่อม และมาถึง...เวลาอ่านนิทาน... ส่งสัญญาณว่าใกล้เวลานอนแล้ว

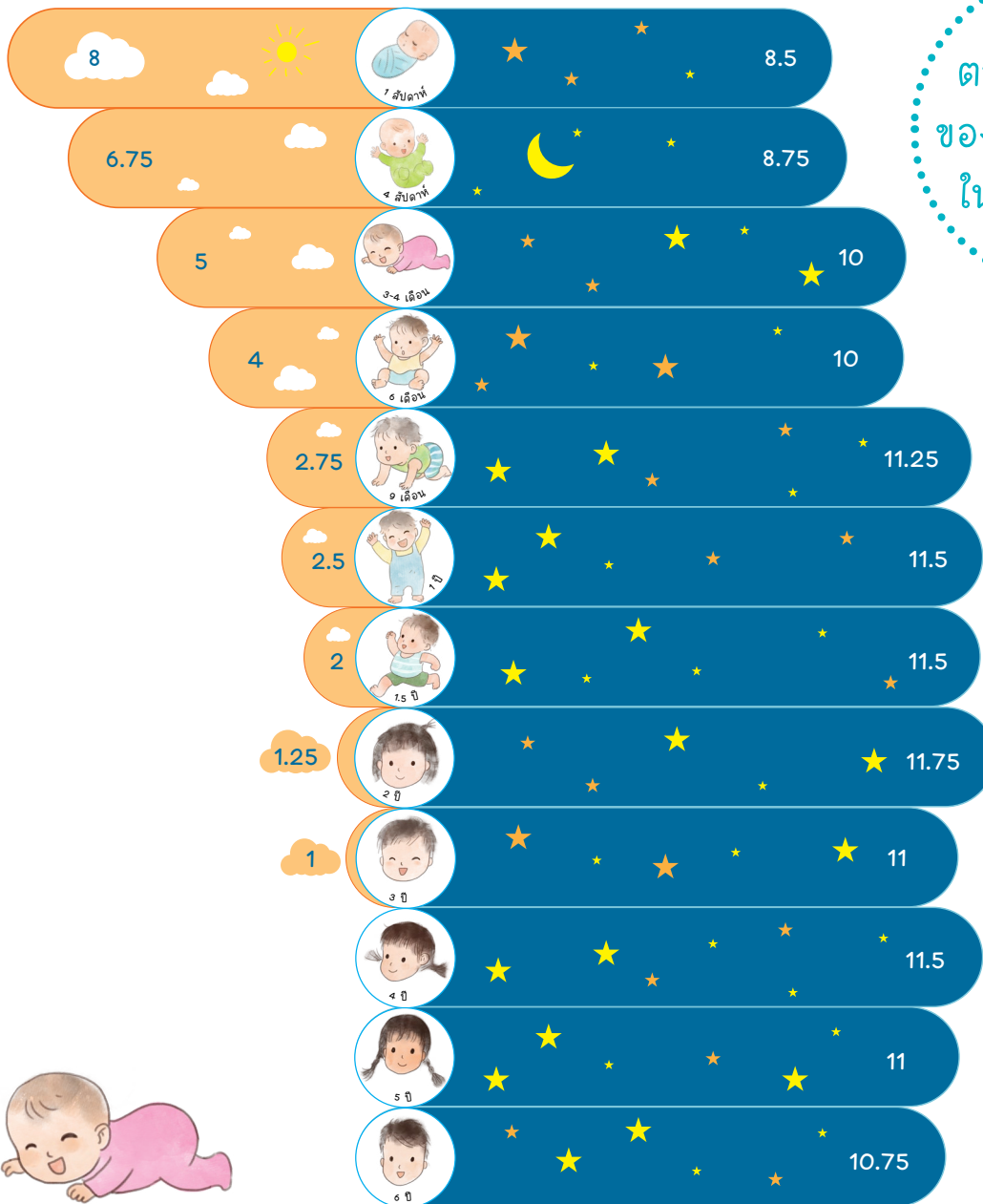
ความสุขที่ไปรยปรายยามค่ำคืน ยิ่งถักทอสายสัมพันธ์ที่ทรงพลังของครอบครัว ปูเส้นทางเติบโตที่เปี่ยมคุณภาพในอนาคต

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

จำนวนชั่วโมง นอนกลางวัน

จำนวนชั่วโมง นอนกลางคืน



ตารางการนอน
ของเด็กและทารก
ในแต่ละช่วงวัย





สร้างสรรค์เรื่อง

ภิมลพรรณ อุ้นแก้ว

จบการศึกษาปริญญาโท สาขา Children's Literature จาก Macquarie University ประเทศออสเตรเลีย ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๘ เป็นอาจารย์สอนด้านวรรณกรรมสำหรับเด็ก ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจุบันเป็นนักวิชาการวรรณกรรม บรรณาธิการหนังสือเด็กอิสระ มีความสุขกับการเลี้ยงแมว ดูแลกระบองเพชร และวาดภาพที่ BTUCK studio ติดตามผลงานได้ที่ <https://callmebtuck.wordpress.com>



สร้างสรรค์ภาพ

วชิราวรรณ ทับเลื้อ กฤษณะ กาญจนภา

ทั้งคู่จบการศึกษาจาก ภาควิชาศิลปะศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีผลงานหนังสือภาพ เช่น บา บา สีสหายผจญภัย ขนมหงอกแม่ ลูกเจี๊ยบ ๕ ตัว ลงอย่างโรน๊ะ สีสหายผจญภัย หนังสือภาพชุด พิกอ่านตามระดับ ฯลฯ ได้รับรางวัลดีเด่น จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เรื่อง เทียวบ้านเพื่อน สนุกจัง สีสหายกับต้นไม้ ๑๐๐ ต้น รางวัลชมเชย เรื่อง ขึ้นอย่างโรน๊ะ เราชรักในหลวง สีสหายตะลุยสวนสนุกฯ ปัจจุบัน ทำหนังสือภาพสำหรับเด็ก วาดภาพประกอบ สวมของเล่น และเลี้ยงแมว ดูผลงานได้ที่ Littleblackoz studio



ISBN : 978-616-8279-01-4

نونหลับสบายจัง

เรื่อง ภิมลพรรณ อุ้นแก้ว

ภาพ วชิราวรรณ ทับเลื้อ กฤษณะ กาญจนภา

บรรณาธิการ

ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

รูปเล่ม

Littleblackoz Studio

ประสานงานการผลิต

สิริวิทย์ เรื่องสุรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มีนาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดวงษ์, นันทพร ณ พัทลุง, นิตยา หอมหวาน, สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, สุราทิพย์ สรยล้า

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด แคนนา กราฟฟิค ๑๙/๓๒๓ หมู่ที่ ๑๐ แขวงบางแกว เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์-โทรสาร : ๐ ๒๘๖๕ ๘๔๕๕-๕ E-mail : canna-graphic@hotmail.com

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์สุขภาพ (สสส) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๕๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๘๘๑ ๑๘๗๗

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยากกำลังสุข)

มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัยได้ที่
www.happyreading.in.th

