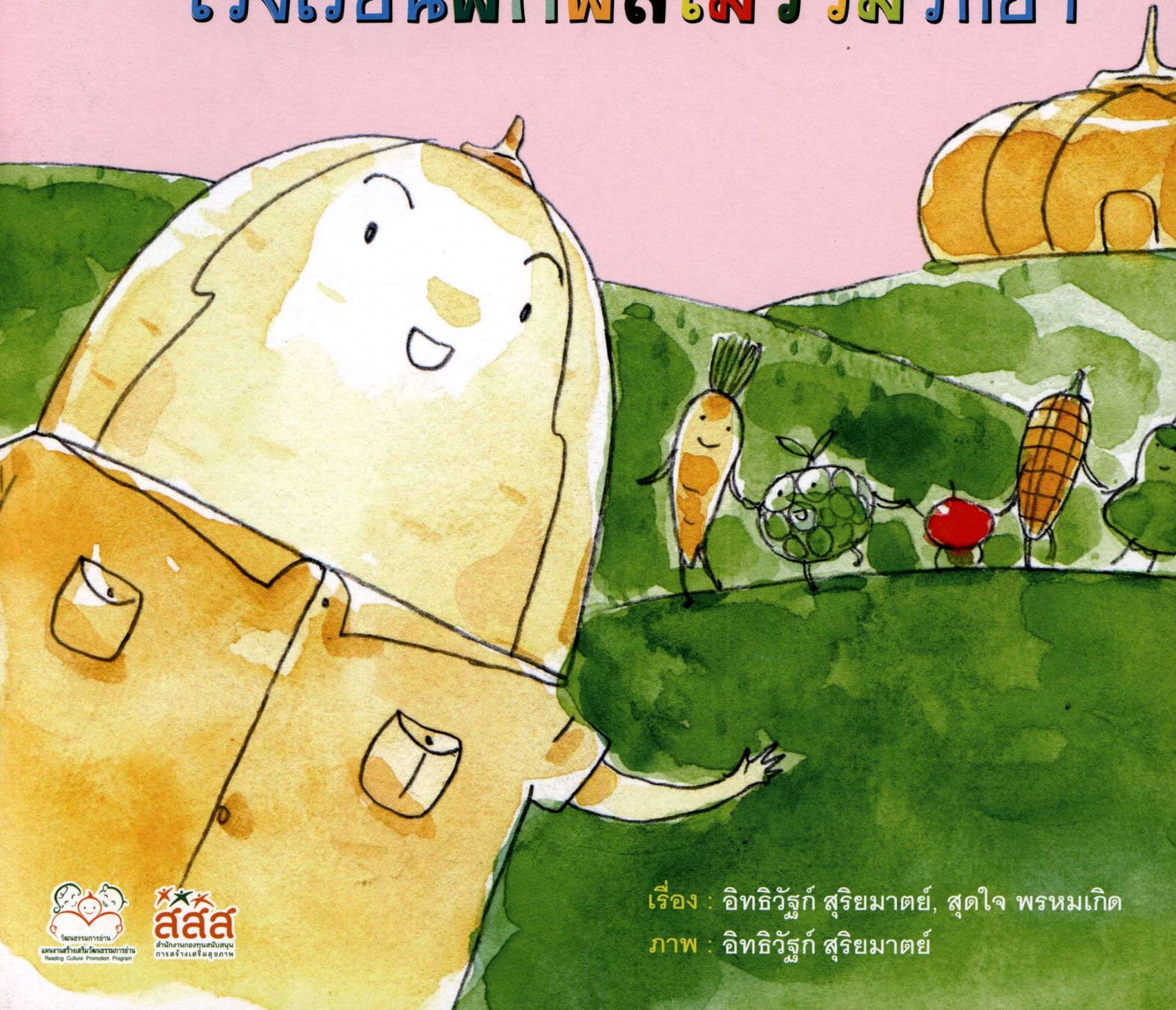


หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย

# โรงเรียนผักผลไม้รวมวิทยา

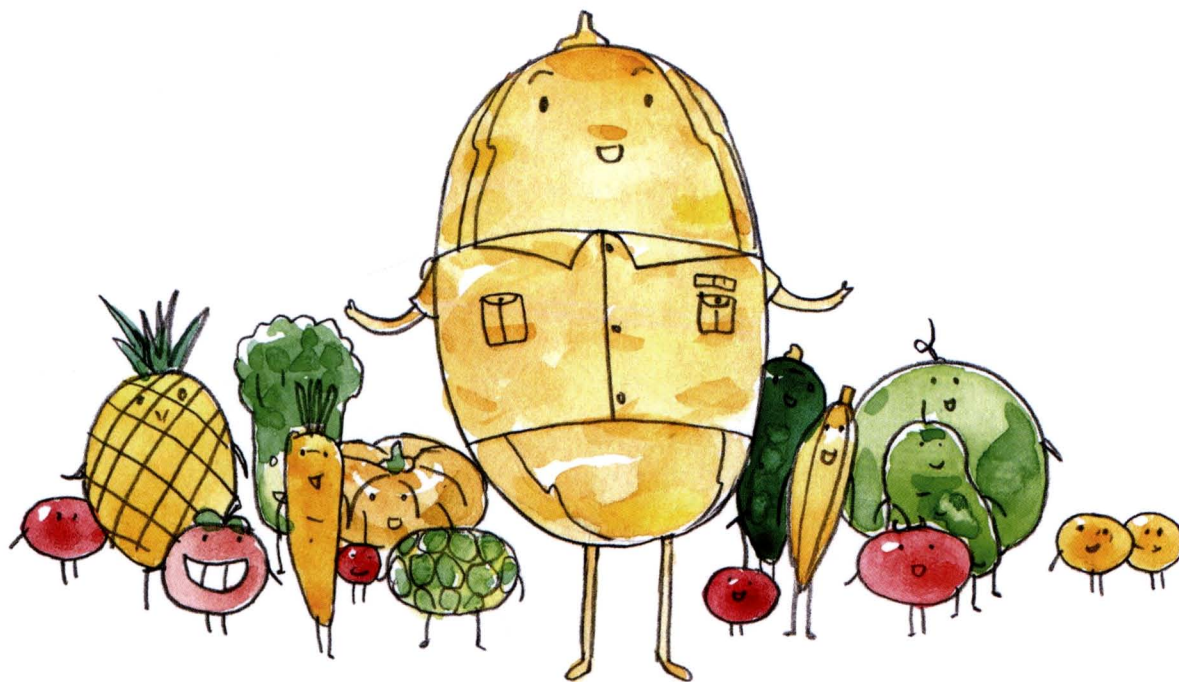


เรื่อง : อธิธิวัฏก์ สุริยมาตย์, สุดใจ พรหมเกิด

ภาพ : อธิธิวัฏก์ สุริยมาตย์



# โรงเรียนผักผลไม้รวมวิทยา



เรื่อง : อธิธิวัฐก์ สุริยมัตย์ , สุดใจ พรหมเกิด

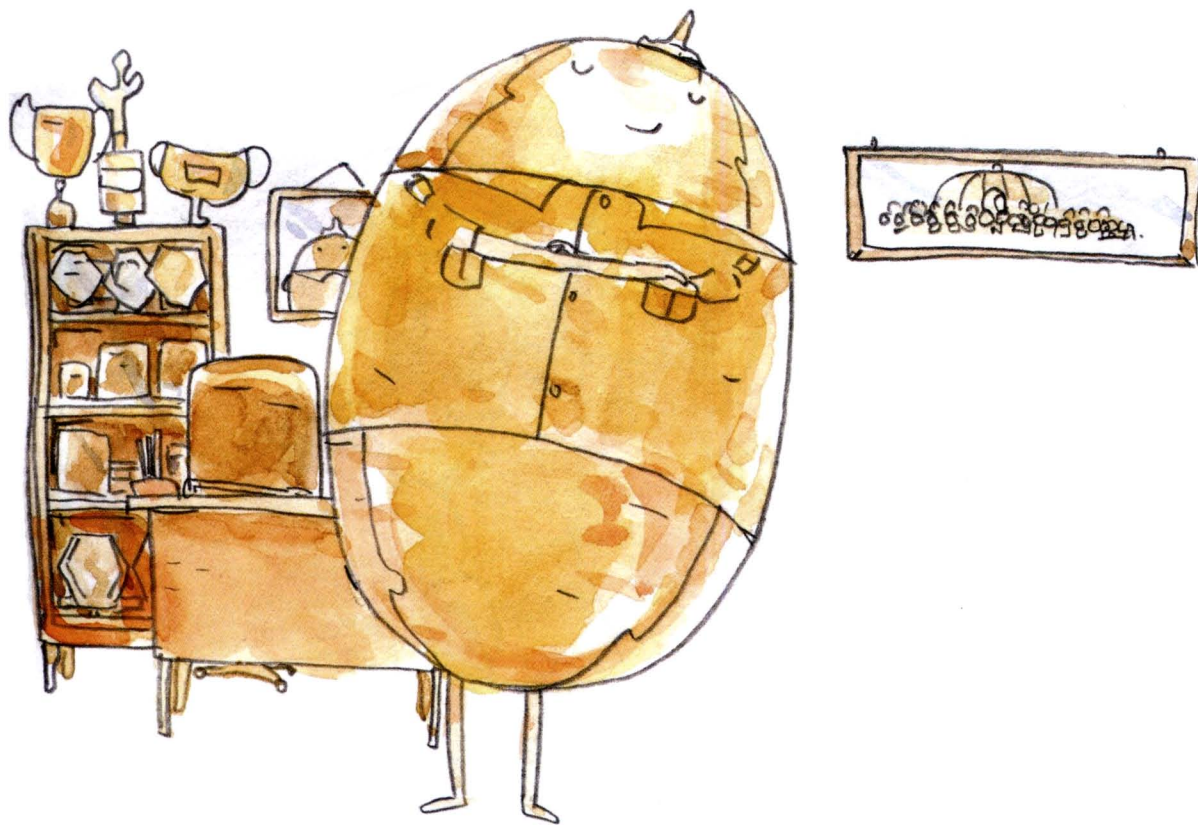
ภาพ : อธิธิวัฐก์ สุริยมัตย์

ณ โรงเรียนผักผลไม้รวมวิทยา

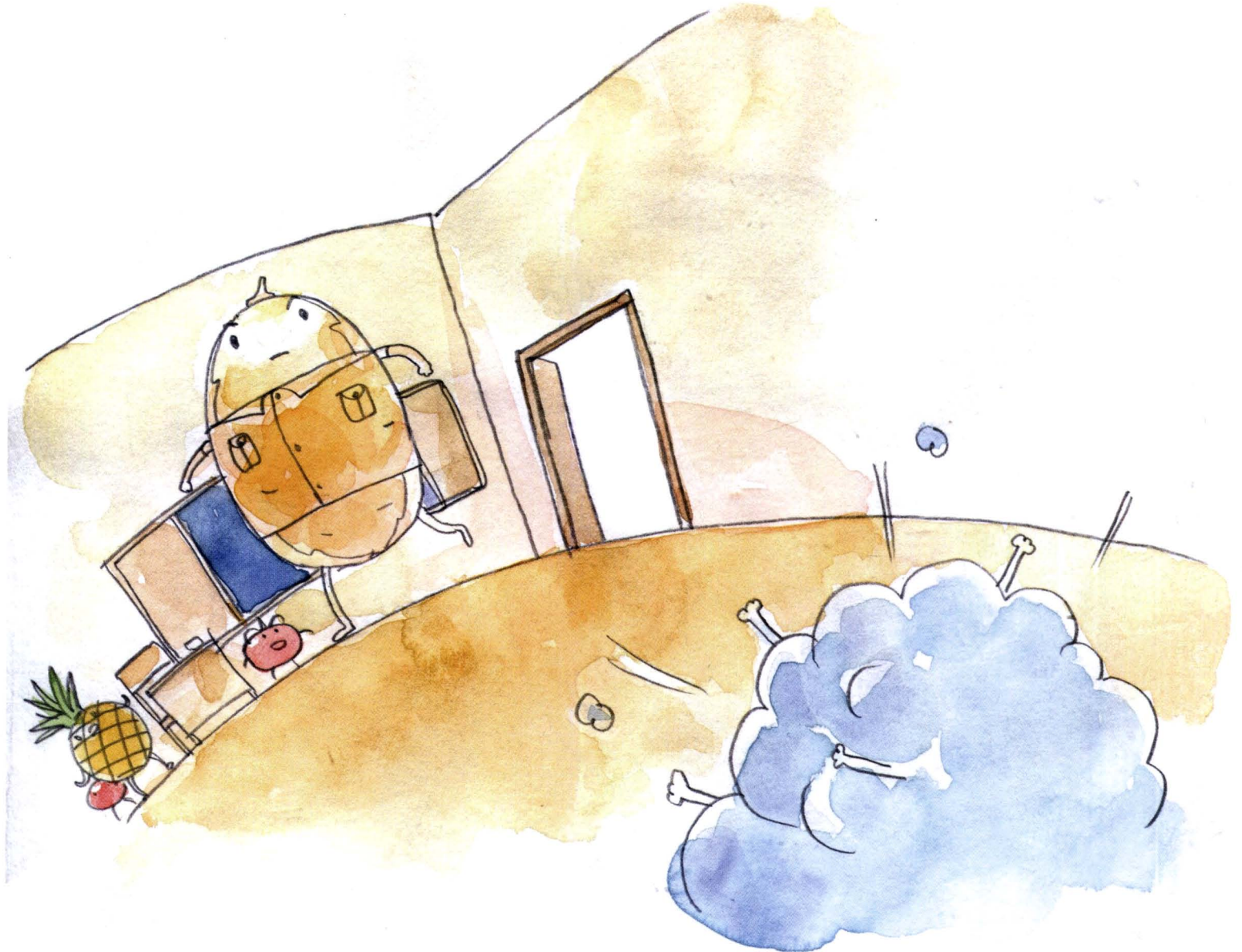
ทุก ๆ เช้า คุณพ่อคุณแม่จะมาส่งลูก ๆ เสมอ



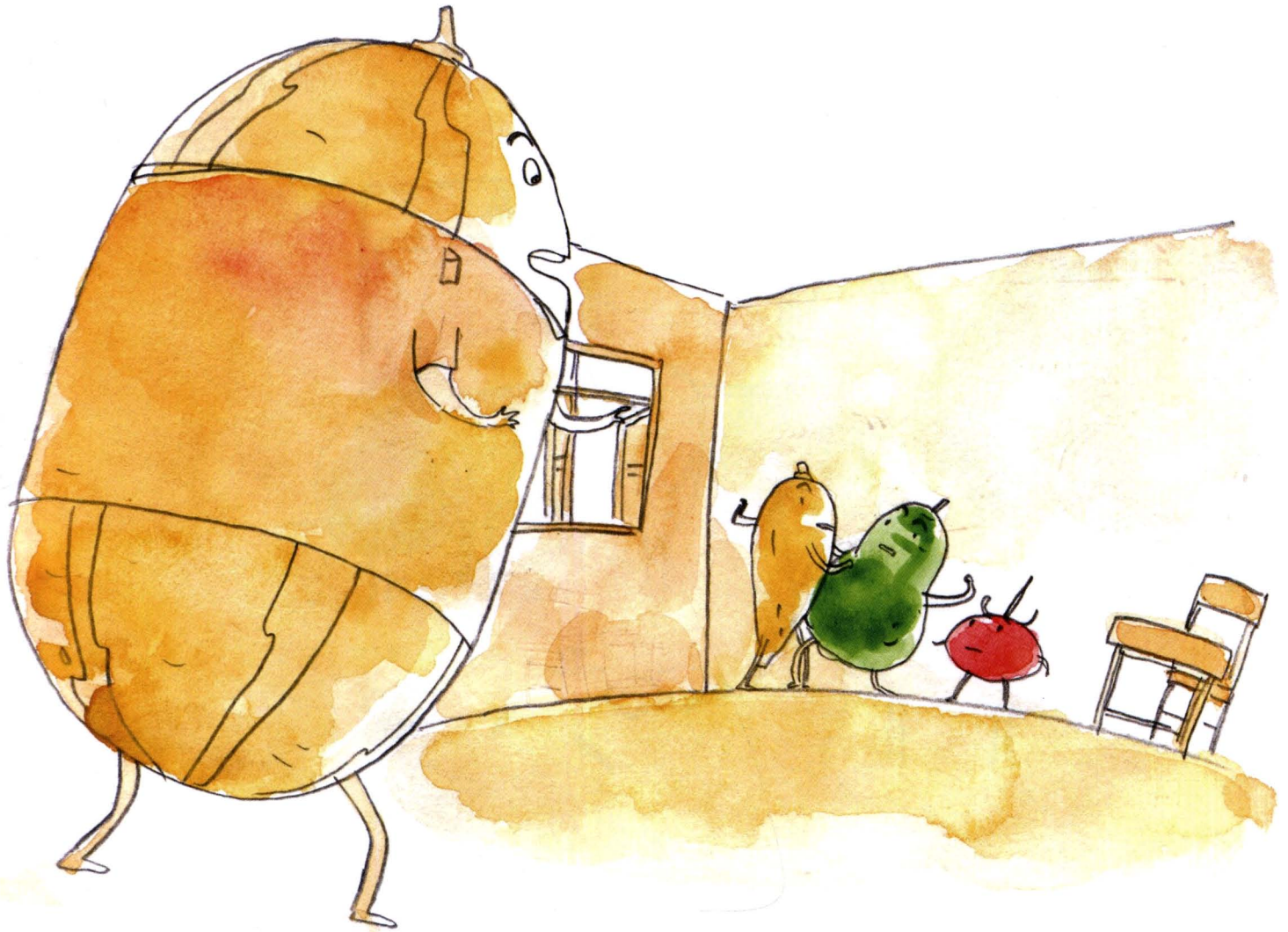
มีครูใหญ่ใจดีชื่อ คุณครูแตงไทย ไข่โต ที่ทุกคนรักใคร่นับถือ



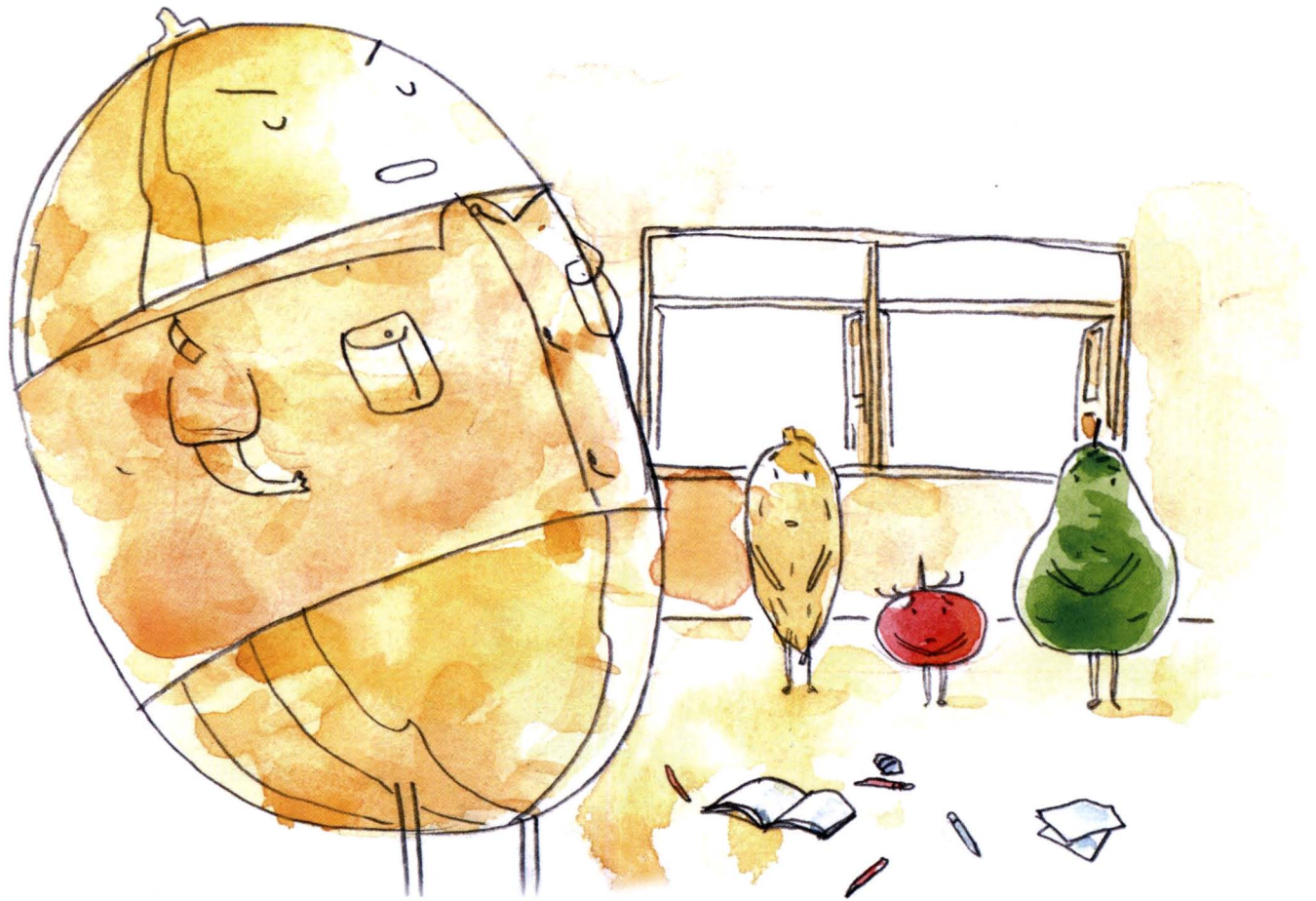
เช้าวันหนึ่งมีเสียงเอะอะโวยวาย  
ดังมาจากห้องเรียนเด็กเล็ก



คุณครูแต่งไทยรีบเข้าไปห้ามปราม  
“เกิดอะไรขึ้นนะเด็ก ๆ”



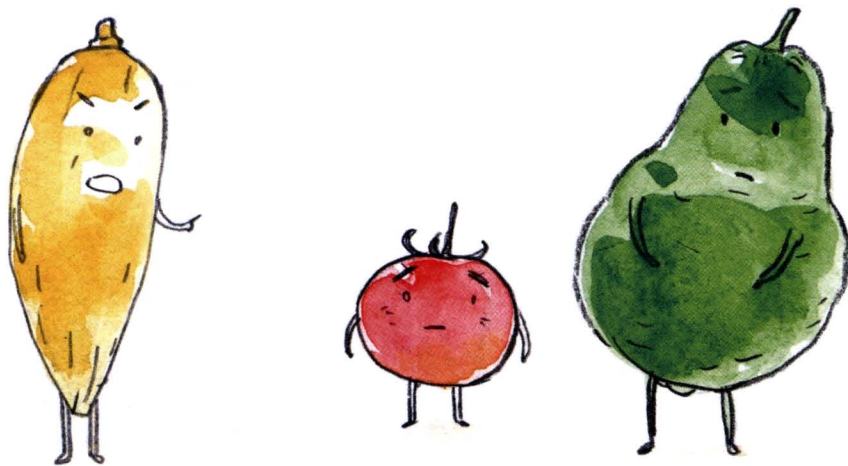
“เล่าให้ครูฟังหน่อยสิครับ ทำไมต้องตะโกนเสียงดังกันขนาดนี้”





ข้าวโพดตอบว่า

“สองคนนี่มาล้อผมว่าตัวเหม็น ผมโมโหมาก เลยผลักเขาครับ”



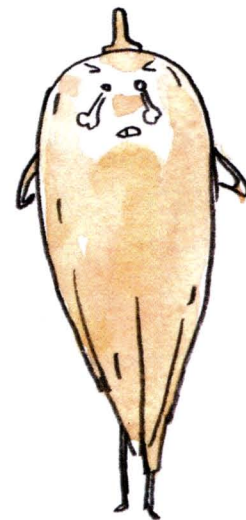
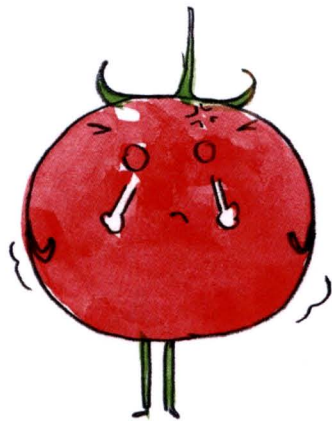
“มะเขือเทศและฝรั่งไปล้อแบบนั้น ทำให้เพื่อนอายุจนโกรธ”  
คุณครูแต่งไทยเอ๋ยเตือน และพูดต่อว่า  
“แต่ข้าวโพดก็ไม่ควรรุนแรงอย่างนั้น”



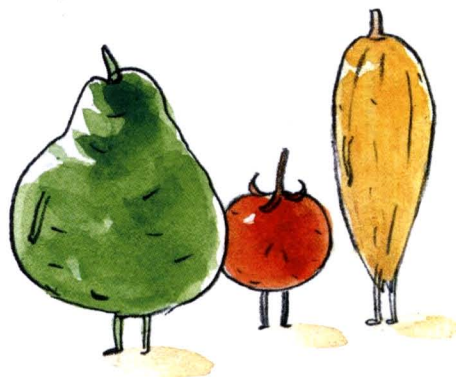
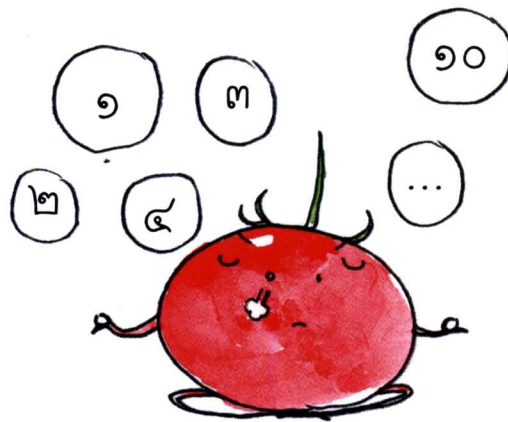
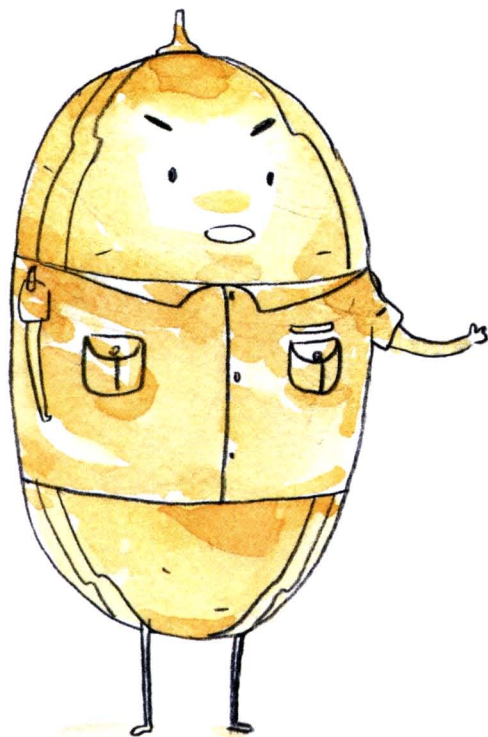
“เอาอย่างนี้นะ วันนี้เรารู้จักการจัดการอารมณ์ของเรากัน  
เวลาเด็ก ๆ โมโหหรือโกรธ เรามีอาการอย่างไรบ้างครับ”

“อึดอัด หายใจแรงครับ” ฝรั่งตอบ

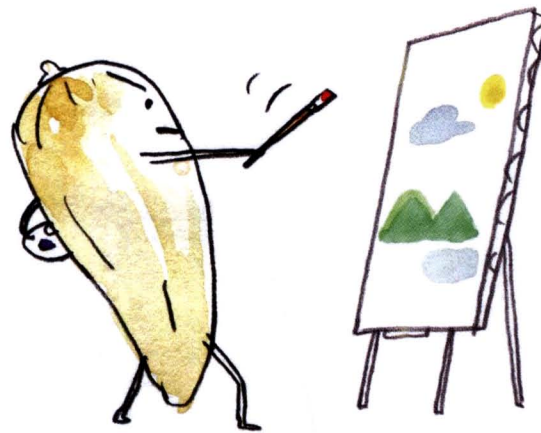
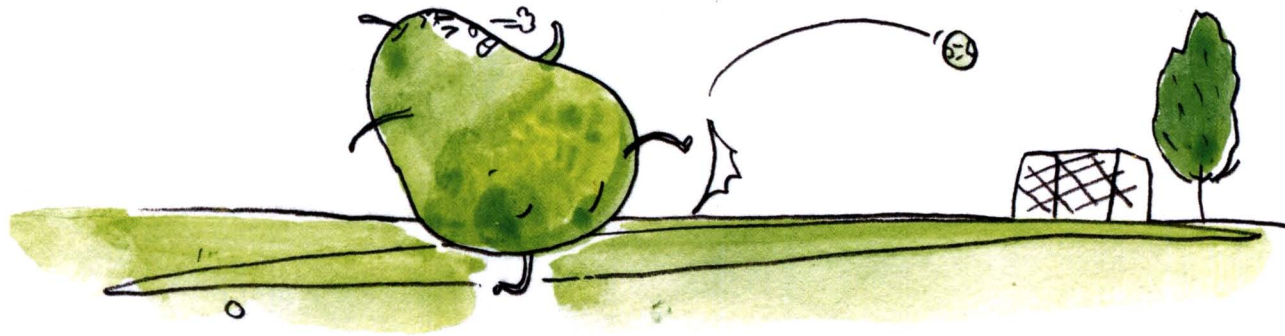
“ตัวร้อน ๆ และมีมือเกร็งค่ะ” มะเขือเทศพูดเสริม



“งั้นเรามาลองหายใจเข้า หายใจออก ลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง ทำดูนะครับ  
เพื่อนบางคนเวลาโกรธจะนับเลข ๑ ๒ ๓ จนถึง ๑๐  
บางคนก็ไปเล่าให้คุณครูฟัง

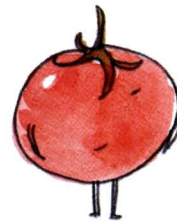
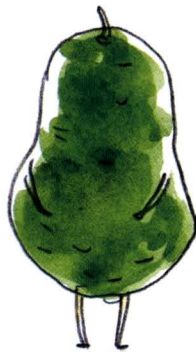
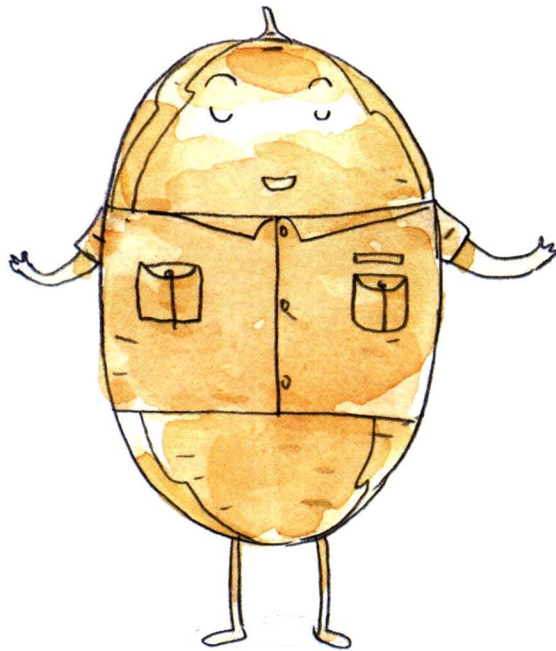


บางคนขยับตัวบิตซ้าย บิตขวา ให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอารมณ์โกรธ  
ค่อย ๆ ผ่อนคลายขึ้น หรือไปวาดรูป ไปเดินเล่น ไปออกกำลังกาย”

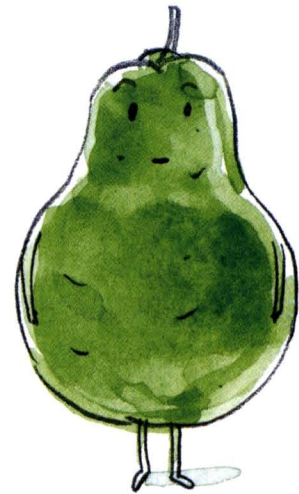
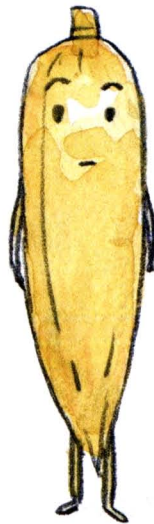
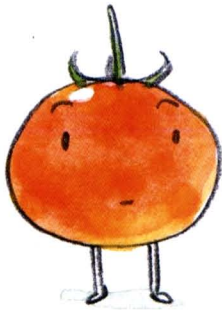


“อารมณ์ดีขึ้นแล้วสินะ

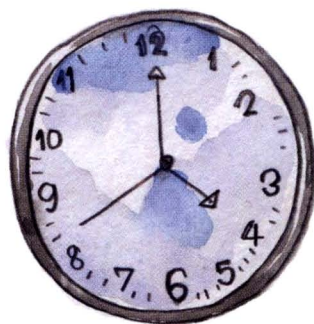
เอาล่ะ งั้นครูจะมอบงานให้ทุกคนลองไปสังเกตและจดบันทึก  
ลักษณะของต้นไม้ในกระถางที่หน้าเรือนเพาะชำนะครับ”



“เข้านี้ให้มะเขือเทศไปจดบันทึกก่อน ส่วนข้าวโพดไปดูตอนเที่ยง  
และฝรั่งไปดูตอนเย็น แล้วมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ก่อนกลับบ้านกันนะ”



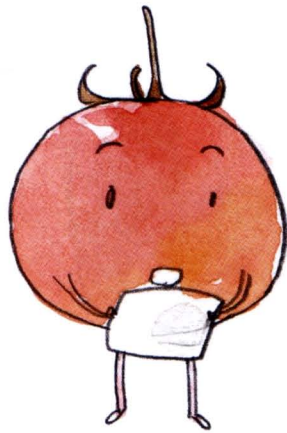
เมื่อถึงเวลานัดหมาย



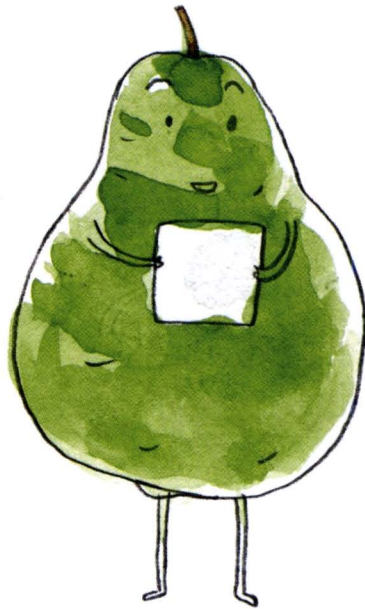


มะเขือเทศอ่านบันทึกเสียงดังฉะฉาน

“ตอนเข้าต้นไม้ดูเขียว ๆ ดอกและใบหุบค่ะ”

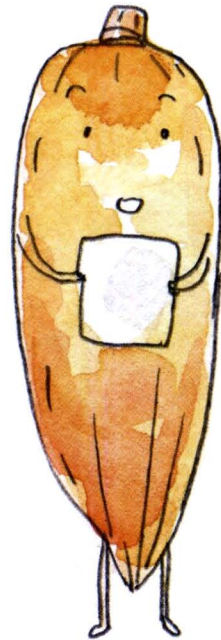


ฝรั่งส่งเสียงดังหนักแน่นว่า  
“ตอนเย็นดอกหุบ ไม่มีดอกไหนบานเลยครับ”



ส่วนข้าวโพดพูดเบาๆ ว่า

“เอ...แต่ว่าตอนเที่ยง ผมเห็นดอกบานเต็มไปหมดเลย มีหลายสี สวยมากครับ”

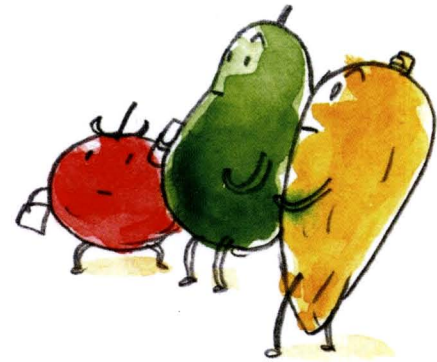
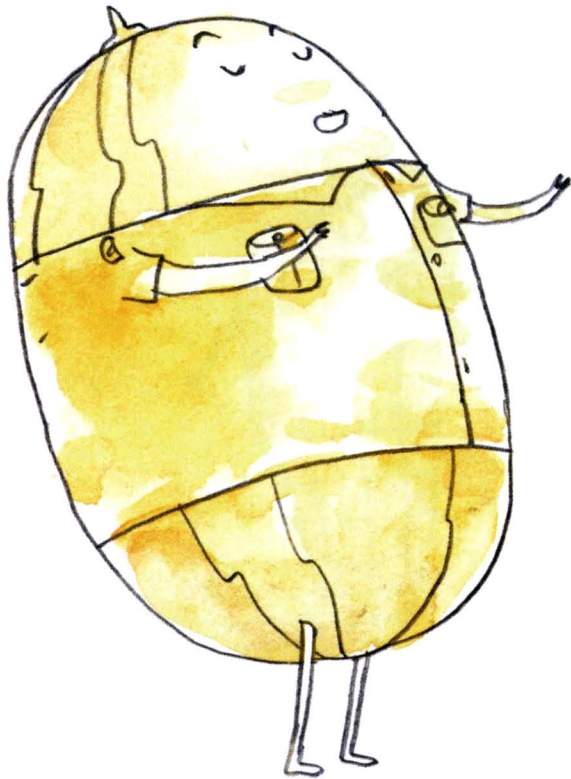


มะเขือเทศเอ่ยขึ้นมาทันทีว่า “ไม่จริง ! ฉันไม่เห็นดอกบาน ๗ เลย”  
ฝ่ายฝรั่งก็รีบสนับสนุน “ใช่ ๗”  
ส่วนข้าวโพดยืนยันว่า “อ้าว ก็จริง นีนา”



คุณครูแต่งไทยไว้บ๊วก่ล่เกลี่ยว่า

“ฟังกันก่อนดีมัย ๆ ที่ครูให้ไปดู มันเป็นตัวคุณนายตีนส่าย”



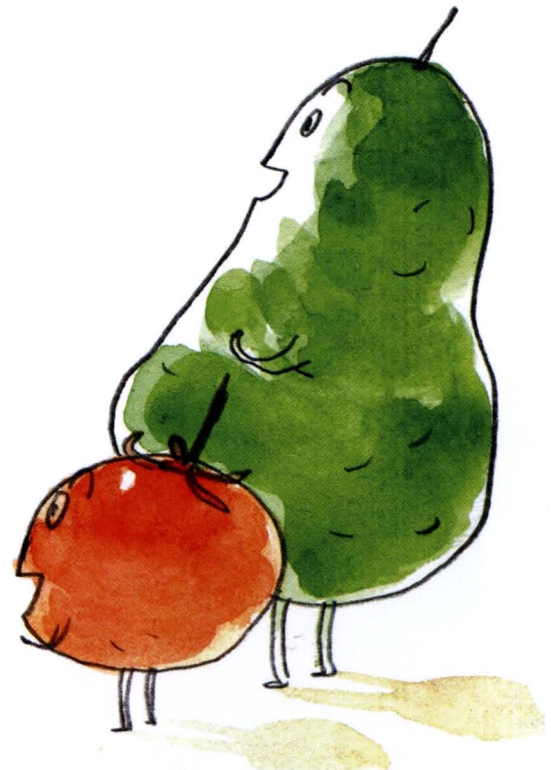
“ดอกไม้ชนิดนี้จะบานในช่วงสาย ๆ หลังจากนั้นก็จะหุบ และบานอีกทีในช่วงสายของวันถัดไป จึงทำให้เราเห็นไม่เหมือนกันครับ”



“อย่างข้าวโพดก็เหมือนกัน ดูตอนนี้สิครับ” คุณครูแต่งไทย ขอให้ข้าวโพด  
ถอดเปลือกออก ทั้งหมดเชือกและฝรั่งเห็นข้าวโพดมีสีเหลือง สวยงาม  
ต่างจากที่เคยห่อด้วยเปลือกที่ดูเก่าซีด  
“แล้วข้าวโพด ก็ยังเป็นเพื่อนที่มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นด้วยนะ”

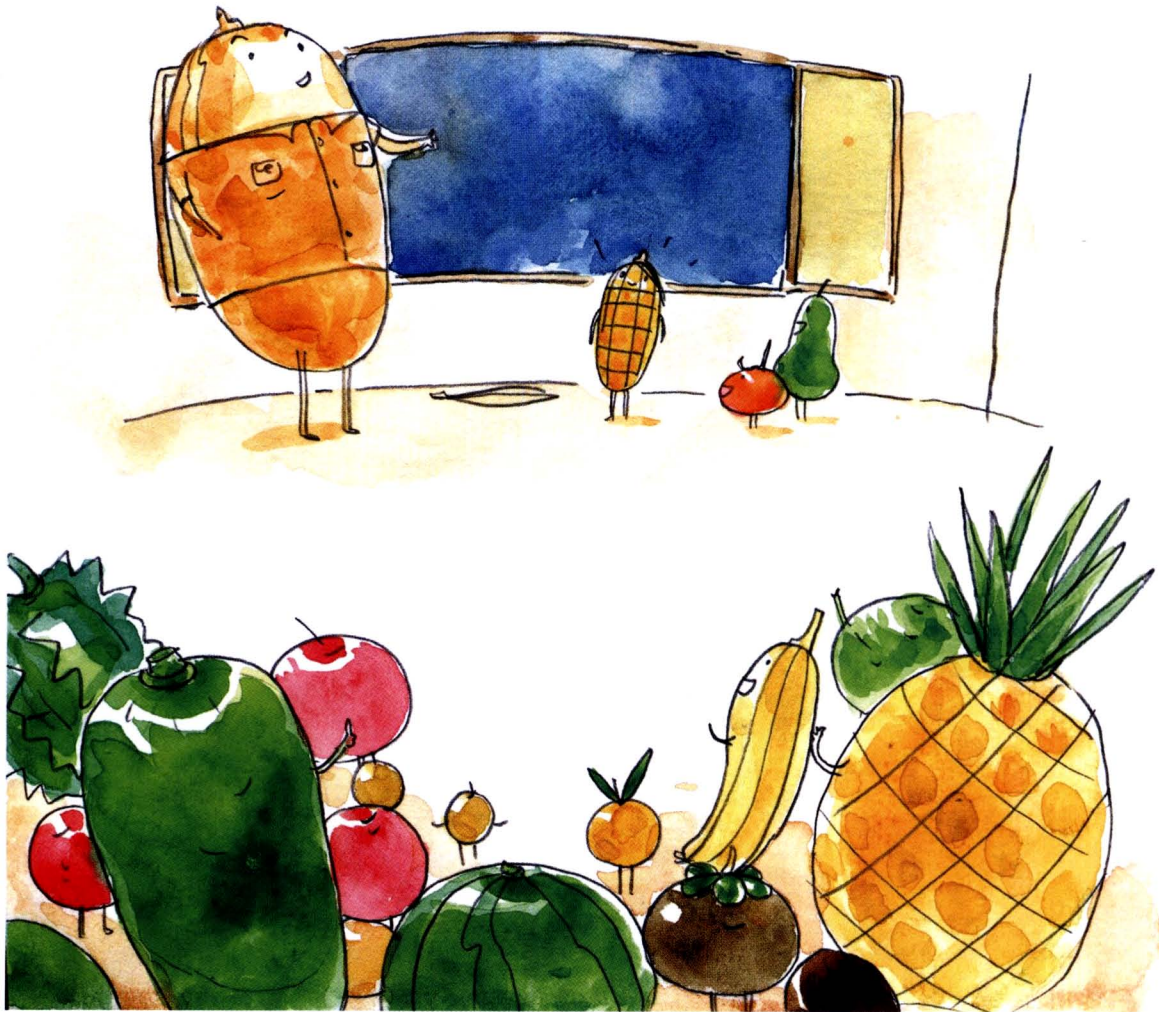


“โอ้โฮ”



“เอาล่ะ ได้เวลากลับบ้านแล้วเด็ก ๆ อย่าลืมหยิบหนังสือเล่มโปรดไปด้วยนะครับ”  
คุณครูแตงไทยกล่าวด้วยเสียงนุ่มนวล

โรงเรียนผักผลไม้รวมวิทยายังเปิดประตูต้อนรับนักเรียนใหม่เข้ามาสร้างมิตรภาพ  
และบรรยากาศแสนสุขร่วมกันอยู่เสมอ ๆ





# ชวนคุยสร้างสุข

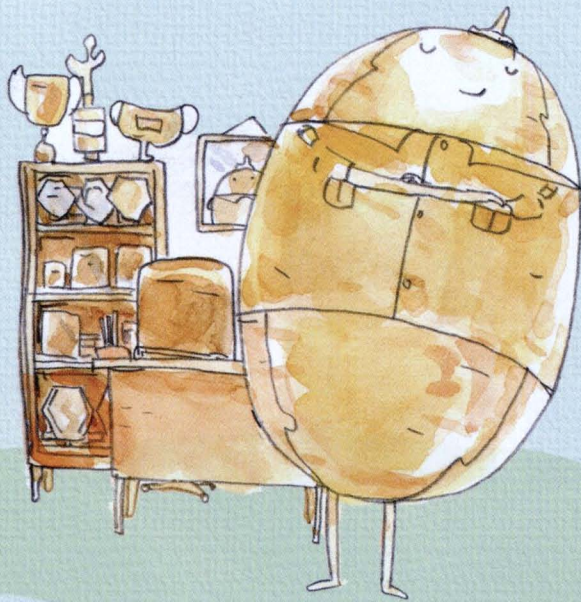
เด็ก ๆ ของเรามีพัฒนาการและการเรียนรู้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา

เมื่ออายุได้ ๒ ขวบ เขาก็แทบเรียนรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ครบ

แม้เด็กปฐมวัย (๐-๖ ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง มองทุกอย่างตามที่เห็นและรับรู้ไม่เข้าใจความต้องการ ความแตกต่างของผู้อื่น

แต่ขณะเดียวกัน ก็เป็นวัยที่เราสามารถบ่มเพาะการเรียนรู้ทุกด้านได้ โดยเฉพาะ “ความตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) ที่จะทำให้เด็กของเราเข้าใจพื้นฐาน ความรู้สึก ความต้องการ ความคาดหวัง และทัศนคติในการมองความเป็นมนุษย์ เพื่อทำให้เด็กปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”

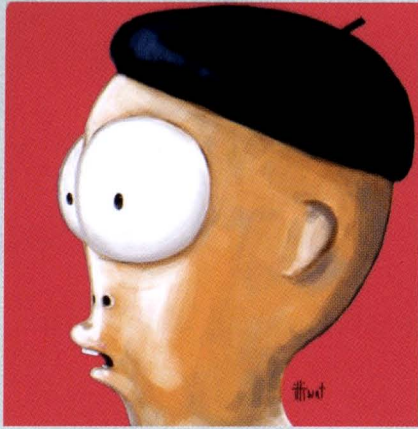
พ่อ แม่ และผู้แวดล้อม มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการร่วมสร้างและขัดเกลาเด็ก ๆ ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านนี้ โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้ลงมือทำร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ได้สัมผัส ได้เห็นความแตกต่างหลากหลายของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เริ่มจากเรื่องใกล้ตัวจนไกลตัวออกไป



ขอขอบคุณ คุณอิทธิวิรุท์ สุริยมาตย์ นักการทูตผู้สร้างสรรค์ ผลงานลุ่มลึกเชิงสังคม ขอขอบคุณ คุณวรรณนก เปาะอิเตตาโอะ ผู้เชื่อมั่นในหนังสือและกิจกรรมส่งเสริมการอ่านว่า คือต้นธารของการสร้างสันติภาพบนความแตกต่าง และเป็นคนต้นเรื่องที่ทำให้แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านร่วมพัฒนาหนังสือเล่มนี้ โดยหวังให้เป็นสื่อเล็ก ๆ ที่จุดประกายให้ผู้ผลิตหนังสือเด็กได้สร้างสรรค์หนังสือแนวนี้ อย่างหลากหลายมากขึ้น

**สุดใจ พรหมเกิด**

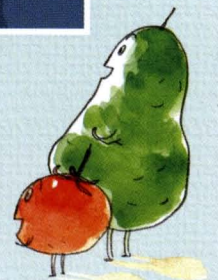
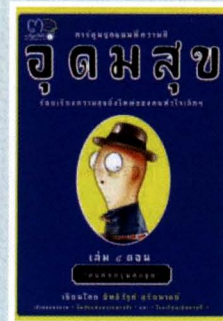
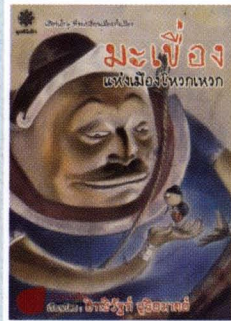
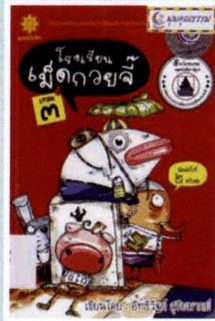
**ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน**



## อิทธิวิฐก์ สุริยมาตย์

auwddee@gmail.com

นักการ์ตูนผู้สร้างสรรค์หนังสือนิทาน และการ์ตูนดีเด่นออกมาอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็น **ครอบครัวหัวแก้ว อุดมสุข** ผลงานของ อิทธิวิฐก์ ได้รับการยอมรับทั้งในและต่างประเทศ เช่น หนังสือเรื่อง **ลินชักแห่งความทรงจำ** ได้รับรางวัลดีเด่นรักลูกอวอร์ด ครั้งที่ ๕ **มะเข็ญแห่งเมืองโหวกเหวก** ได้รับรางวัลหนังสือดีเด่นแห่งชาติ **โรงเรียนเมื่อดกยจี เทอม ๓** ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ Silver Award การ์ตูนมังงะนานาชาติ (International Manga Award) นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรให้ความรู้ด้านศิลปะการ์ตูนแก่สถานศึกษาต่างๆ



# กิจกรรมทำยล่่ม



๑.

จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ เรียนรู้อารมณ์ประเภทต่าง ๆ ผ่านการละเล่น เช่น การแข่งตบลิ่อกไม้ในเวลาจำกัด การแข่งวิ่งเปี้ยว ฯลฯ แล้วให้เด็กทบทวนอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตื่นเต้น ดีใจ ผิดหวัง ฯลฯ

๓.

ชวนเด็ก ๆ พุดคุยถึงผัก ผลไม้ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันว่ามีอะไรที่เหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง



๒.

ชวนเด็ก ๆ พุดคุย บอกเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่า เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เขาโกรธ แล้วเขาทำอย่างไรให้ตัวเองรู้สึกสบายใจ และชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมตามที่เพื่อน ๆ เสนอ



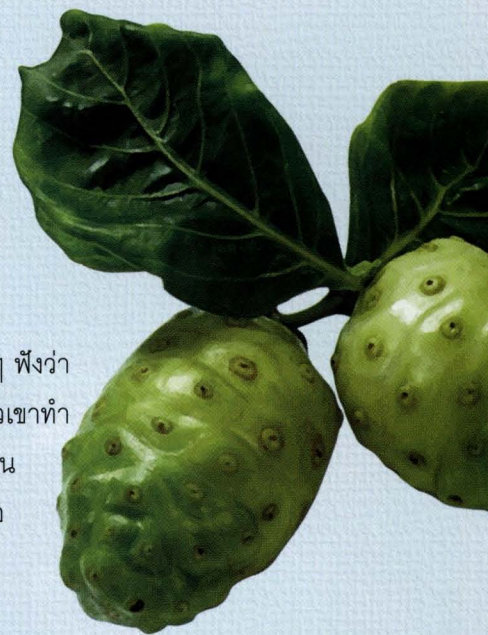
๔.

สร้างสรรคกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้ ว่ามีผัก ผลไม้ อื่นใดอีกบ้าง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตัวเองได้ เช่น ไม้ยราบ, ผักต้อยติ่งกำลังโดนน้ำ ฯลฯ

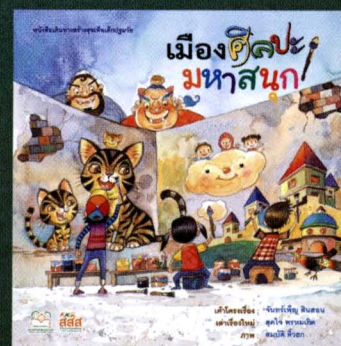
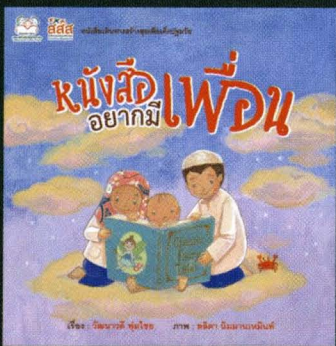
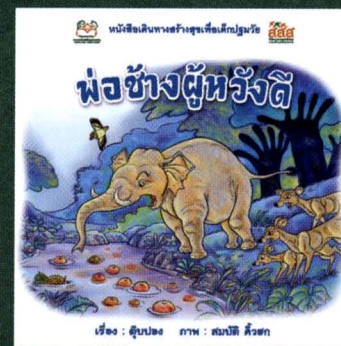
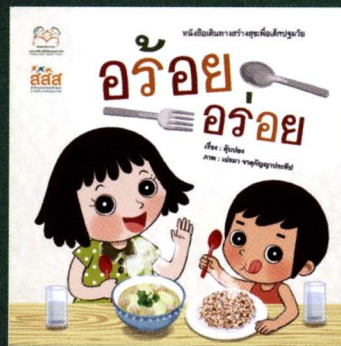
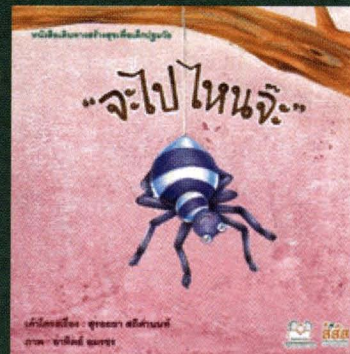
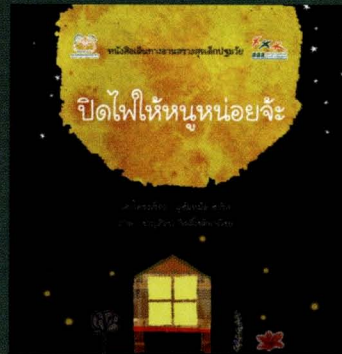
๕.

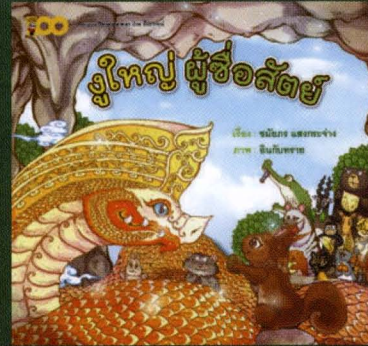
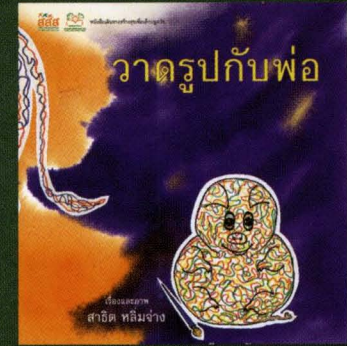
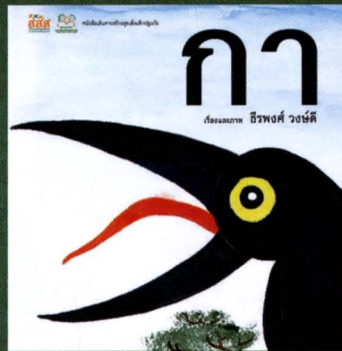
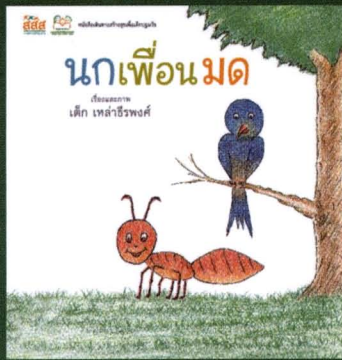
นำผัก ผลไม้ ที่รูปร่างแตกต่าง แปลกตา มาให้เด็ก ๆ ได้รู้จักคุณค่าทางอาหารและยา เช่น สะตอ, ลูกยอ, มะระ, ทูเรียน, เงาะ, มะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ

- จัดทำเป็นบัตรภาพ และบัตรคำ ให้เด็ก ๆ เล่นเกมจับคู่ว่า ผัก ผลไม้ แต่ละชนิดมีประโยชน์ตรงตามคำบรรยายใด
- ให้เด็ก ๆ ได้ระบายสีหน้าจากภาพผักและผลไม้ และได้เลือกว่าอยากเป็นผัก ผลไม้ชนิดใด เพราะอะไร และอาจต่อยอดเป็นการแสดงละครบทบาทสมมติ



6. เติมความสุข พัฒนาทักษะสมอง สร้างฐานรากของกระบวนการเรียนรู้  
และการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต ด้วยการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง 9





สามารถอ่านและดาวน์โหลด หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัยได้ที่  
[www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)

หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย

## โรงเรียนฝึกผลไม้รวมวิทยา

เรื่อง : อธิธิวัฐก์ สุริยามาศย์, สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : อธิธิวัฐก์ สุริยามาศย์

รูปเล่ม : ทัศนญาณันต์ สันติสุขโชธา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

กรรมการบริหารโครงการ : ชีวัน วิสาสะ ระพีพรรณ พัฒนาเวช อาจารย์ชนิศา ชังดเวช

บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณาธิการ : วิไล มีแก้วสุข จันทิมา อินจร นิตารัตน์ อานาจอนันต์ ปนัดดา สังฆทิพย์

จิระนันท์ วงษ์มัน หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นภัทร พิ्लीกนา ตร์มีชี อาหามะ รวงทัพพ์ แก้วแกมจันทร์

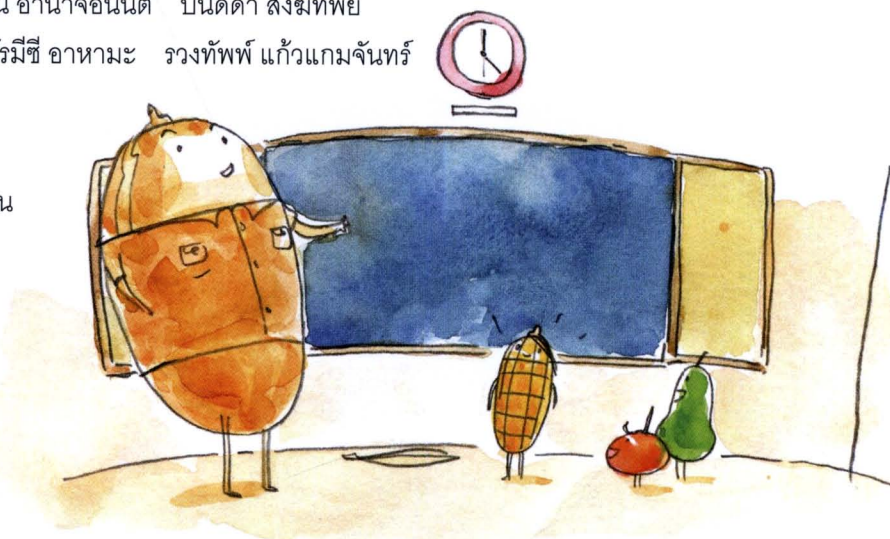
ประสานงานการผลิต : นภัทร พิ्लीกนา

ฟอนต์เรื่องและในเล่ม : www.f0nt.com

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท แบลน พรินท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๒๗๗-๒๒๒๒



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ดำเนินงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทหน้าที่ในการประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชนให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะ กับเราได้ที่นี่

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖-๗ โทรสาร : ๐-๒๔๔๑-๑๔๗๗ E-mail : info@happyreading.in.th

Website : <http://www.happyreading.in.th> Facebook : <http://www.facebook.com/Happyreading>



เด็กวัย ๐-๖ ปี เป็นช่วงวัยที่ยังยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง มองทุกอย่างตามที่เห็นและรับรู้ ไม่เข้าใจความต้องการ ความแตกต่างของผู้อื่น แต่ขณะเดียวกันก็เป็นวัยที่เราสามารถบ่มเพาะ การเรียนรู้ทุกด้านได้ โดยเฉพาะความตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) ที่จะทำให้ เด็กของเราเข้าใจพื้นฐาน ความรู้สึก ความต้องการ ความคาดหวัง และทัศนคติในการมอง ความเป็นมนุษย์ เพื่อให้เด็กปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

“มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ”

สามารถดาวน์โหลด

หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่

[www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)