



# หนูแกลงสั้มคนใหม่





หนูเก่งล้ำคนใหม่

A cartoon illustration of a woman with short brown hair, wearing a brown short-sleeved uniform with a belt and epaulettes. She has a friendly expression with rosy cheeks and a red smile. A speech bubble with a dashed border is positioned to her right, containing Thai text. The background features a blue sky with a white cloud, orange buildings with yellow windows, and green bushes. The bottom of the image has a white banner with a dashed border containing Thai text.

สวัสดีค่ะ หนูแกงส้ม  
ไม่สบายหลายวัน  
ดีขึ้นหรือยังคะ

เจ้าหน้าที่ก็มารอรับได้

สวัสดีค่ะ คุณครูไก่อ

หายดีแล้วค่ะ

ที่หน้าโรงเรียนแต่เช้า...

# การออกกำลังกาย

เด็กๆ รู้จักการ  
ออกกำลังกายอย่างไร  
บ้างคะ

เมื่อสอนเสร็จแล้ว คุณครูก็ให้การบ้านเด็กๆ



ว่ายนํ้าค่ะ

เล่นฟุตบอลครับ

วิ่งแข่งครับ


ไปเตรียมวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสอนเพื่อนๆ



การออกกำลังกาย  
เป็นสิ่งที่ดีนะลูก  
จะทำให้หนูแข็งแรง  
และไม่ป่วยบ่อย

คืนนั้น หนูแกงส้มปรึกษาคุณพ่อว่า ไม่อยากออ






การออกกำลังกายไม่ใช่มี  
การวิ่งอย่างเดียว  
เราทำอะไรสนุกๆ ก็ได้  
เช่น เต้นรำประกอบเพลง  
เคลื่อนไหวร่างกาย

หนูแกงส้ม  
ไม่มีแรงวิ่งนี่คะ

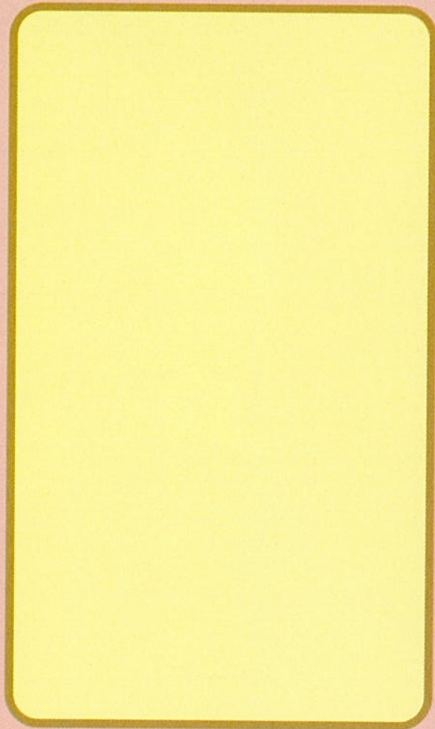
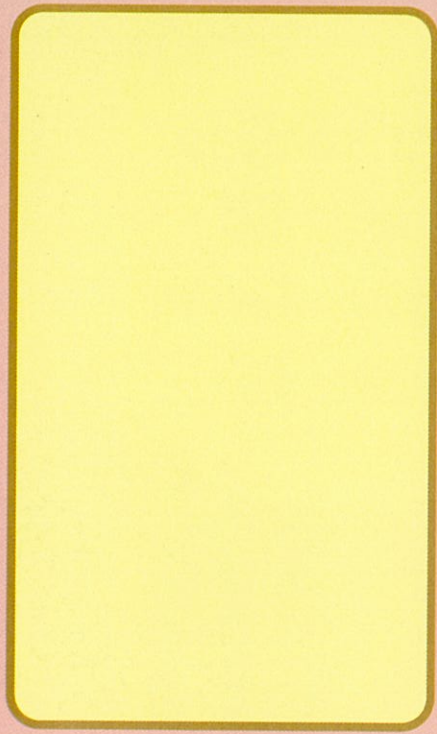
ออกกำลังกาย เพราะใครๆ ก็บอกว่าหนูแกงส้มไม่แข็งแรง



จริงเหรอะคะ  
หนูแกงส้ม  
อยากลองเล่นดูคะ



เดี๋ยวนี้เขากำลังนิยม  
เล่นฮูลาฮูป...นี่ก็  
เป็นการออกกำลังกาย  
หนูก็น่าจะเล่นได้ดีนะ




เข้าวันหยุด หนูแก๊งส์มฝึกเล่นฮูลาฮูปกัน



หนูแกงส้มไม่ใช่เด็กอ่อนแอ  
ต้องทำได้ เดี่ยวก็เก่ง

คุณแม่จนเหงื่อท่วมตัว แต่ยังไม่เล่นไม่ค้อยได้




ครูช่วยเปิดเพลงให้นะคะ

เตรียมพร้อม  
นะคะ

วันที่ครูไถ่หนด หนูแกงส้มเตรียมอุปกรณ์เพื่อสอนเพื่อน



ออกกำลังกาย คุณครูก็ช่วยเปิดเพลงเพื่อประกอบการเล่น

An illustration of a woman and a young girl hula hooping. The woman on the left is wearing a brown short-sleeved shirt with two chest pockets and has her eyes closed in a happy expression. The girl on the right is wearing a white school uniform with a dark blue skirt and a dark blue bow tie, also with her eyes closed. She is holding a pink hula hoop around her waist. The background is a bright orange wall with yellow vertical stripes, and there are green bushes at the bottom. A blue sky with a white cloud is at the top. There are two speech bubbles: one from the woman and one from the girl. A white banner with a dashed border is at the bottom.

หนูกางล้อทำได้ดีมากจะ  
ทุกๆ เช้าก็ช่วยสอนเพื่อนๆ  
ด้วยนะ

ได้ค่ะ

หนูกางล้อสอนเล่นฮูลาฮูป อย่างคล่องแคล่ว





เก่งมากเลยจ๊ะ

หนูเก่งล้ำเก่งจัง

ปะทะ


ปะทะ

ปะทะ

ปะทะ

ปะทะ

เมื่อหมดเวลาเพื่อนๆ ปรบมือให้เสียงดัง

A cartoon illustration of a woman with short dark hair, wearing a brown military-style uniform with a belt and shoulder epaulettes. She has a friendly expression with rosy cheeks and a red smile. A speech bubble with a dashed border is positioned to her right, containing Thai text. The background features a blue sky with a white cloud, a stylized orange building with yellow windows, and green bushes. In the bottom right corner, there is a small black silhouette of a person's head.

สวัสดีค่ะ หนูแกงส้ม  
ดูสุขภาพแข็งแรงขึ้นและ  
มาโรงเรียนไม่เคยขาดเลย

เข้านี้ ที่หน้



ขอบคุณค่ะ

เป็นเพราะว่า  
หนูแกงส้มออกกำลังกายทุกวันค่ะ  
ทำให้ร่างกายแข็งแรง  
การออกกำลังกายดีอย่างนี้นี่เอง

ประตูโรงเรียน...

“หนูแก่งล้มออกกำลังกายทุกวันค่ะ”



# หนูแก่งส้มคนใหม่

เหมาะสำหรับเด็กกลุ่ม อายุ 2-5 ปี

## วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

## บทบาทของครู

1. สนทนากับเด็กๆ ว่ารู้จักการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง
2. เล่นนิทานให้เด็กฟัง
3. ให้เด็กๆ ช่วยกันบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. ชวนเด็กๆ ออกกำลังกายโดยวิธีต่างๆ

ผู้แต่ง : วินัดดา ทองปลิว

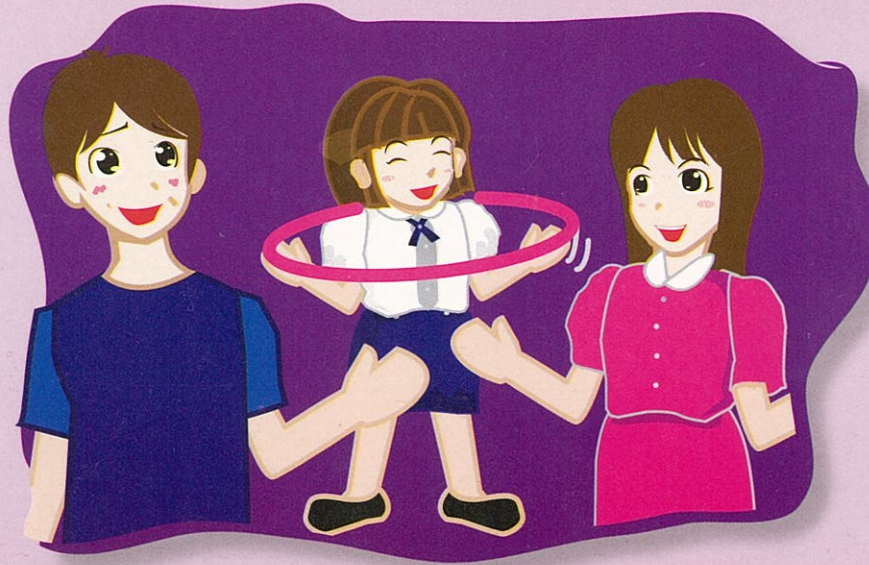
ผู้วาดภาพประกอบ : ธิระวัฒน์ อโนราช





หนูแก่งส้มคนใหม่





แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์  
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (พย.สสส.)  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น