



หนู จีด ติด จอ



เรื่อง : ตูบปอง

ภาพ : Sawanee Draw (สวันนี)

หนูจีดติดจอ



เรื่อง : ตุ๊บปอง

ภาพ : Sawanee Draw (สวนีย์)

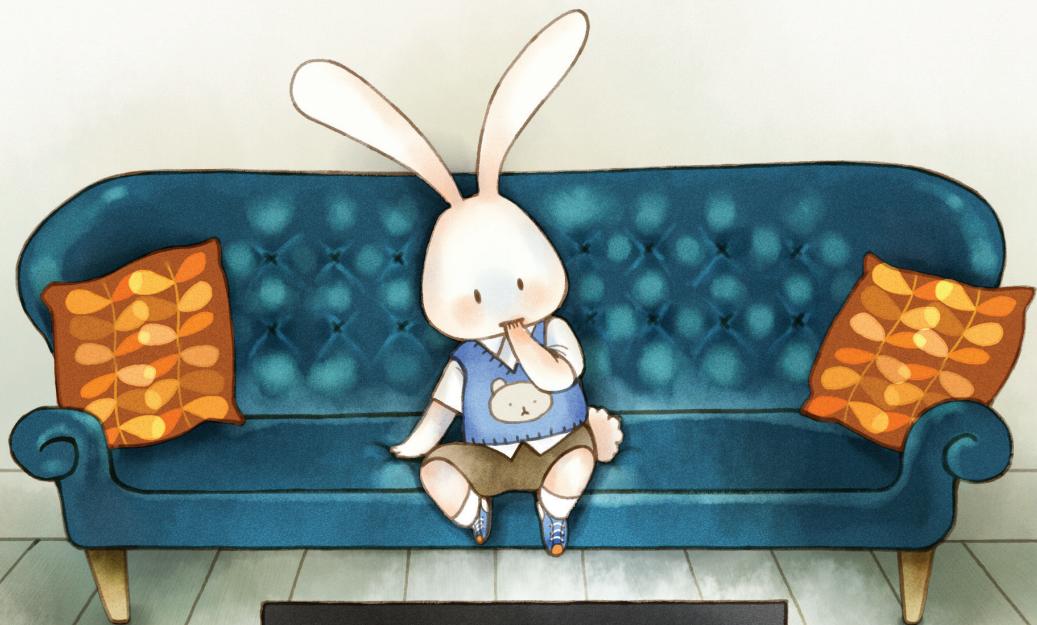


จิ จิ จิ หนูจิด จิวเจียว

วิ่งคด ลดเลี้ยว กลิ้ง กลิ้ง สนุกดี

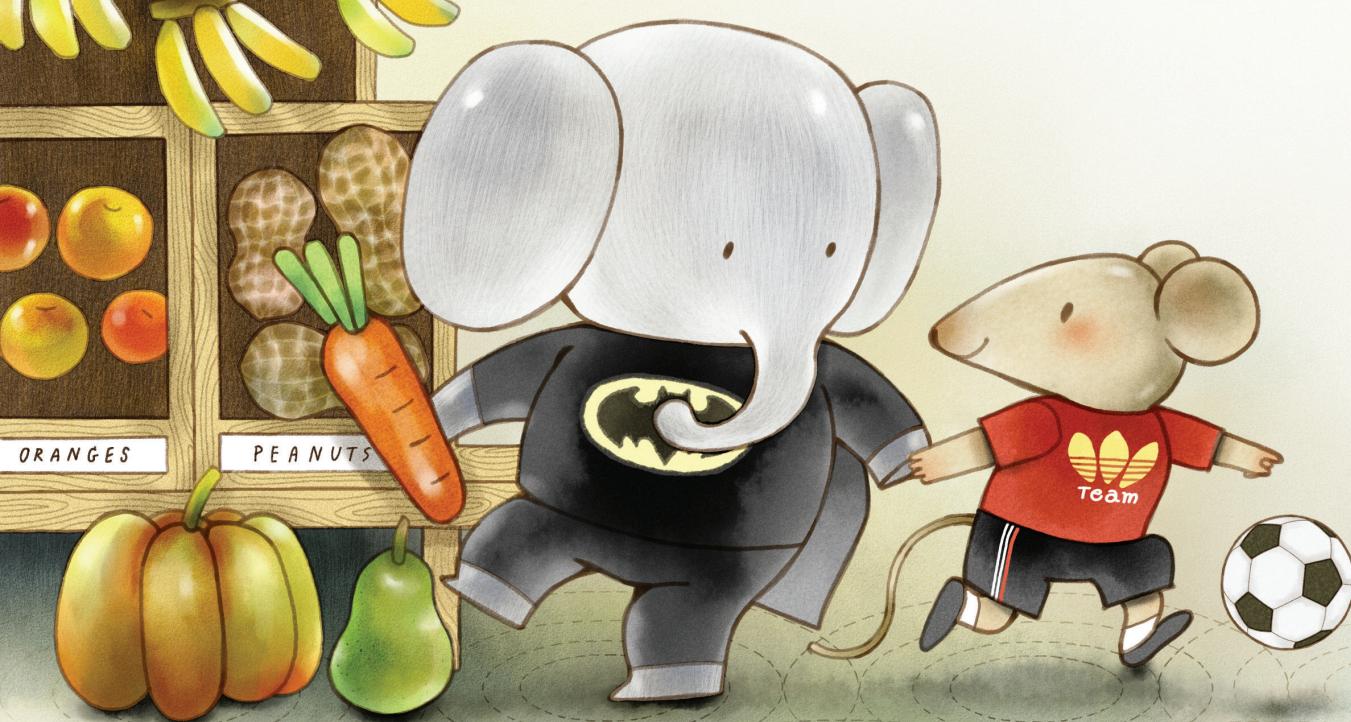


ເໜີວບເໜີນ ກະຕ່າຍ ຊຸຍາວ
ນິ້ງໜັງຈອຂາວ ອື່ ອົ່ວ..ຫີ



FRUIT SHOP

หนูจี้ด สโนก สโนใจ
ชวนแปรรุ่นแปรรุ่น ไป ดูเหมือน ทีวี



ໄມ່ລື້ມ ດາບຄໍ່ວ ໄປກິນ

ໜຸ້ຈີດ ດີດດີນ ກະທຳ ກະດີ



ดุ่ม ดุ่ม เดินเข้าไปหา

“กระต่าย เจ้าขา ขอดู ด้วยซี”

กระต่าย ดีใจ มากมาก

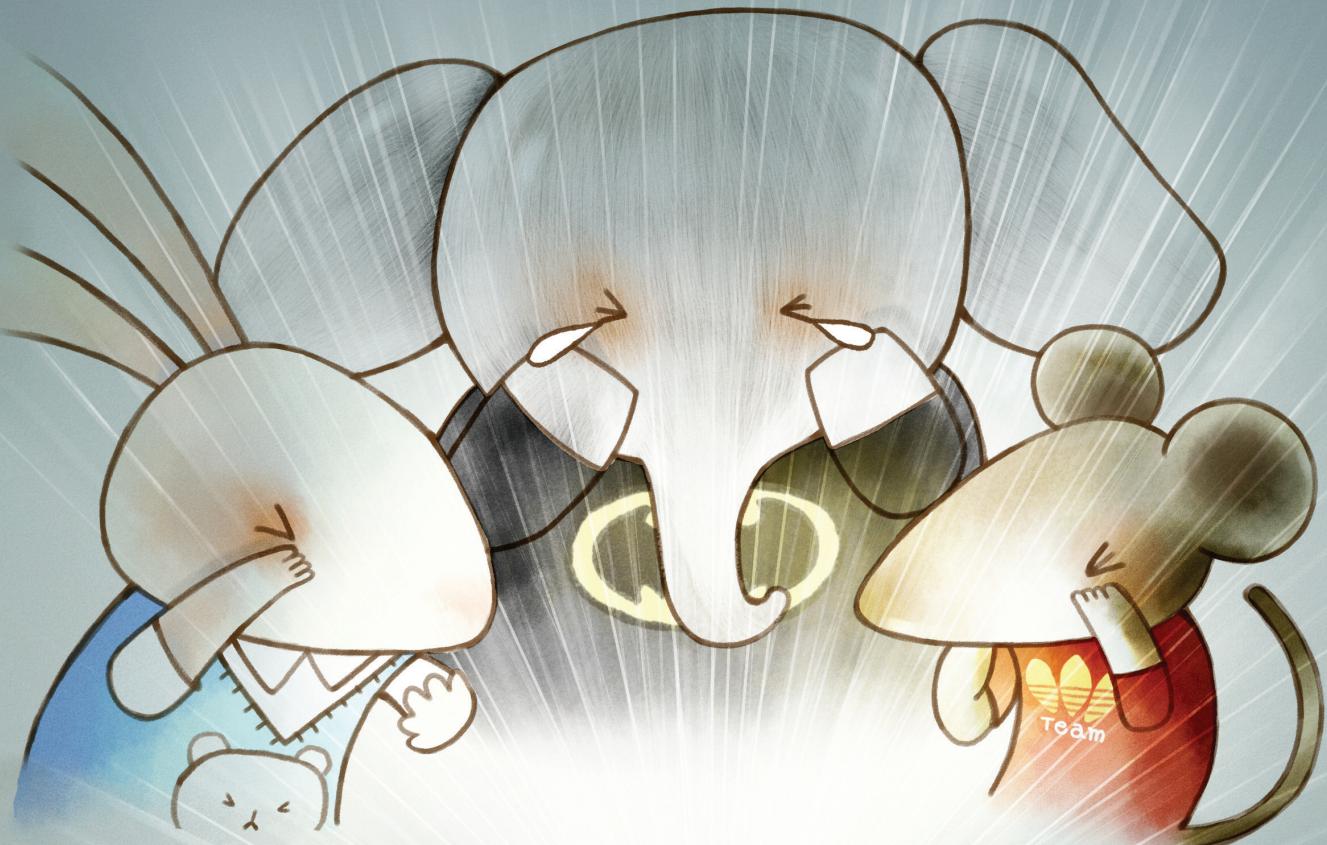
สองตัว เพื่อนรัก มาดู ทีวี



ສາມຕົວ ໄມ່ຄຸຍ ໄມ່ຈົວ
ຕາແປ່ວ ຈົອງຈອ ຈດຈ່ວ ທີ່
ດູກັນ ຈນດີກ ຈນດື່ນ
ໄມ່ລຸກ ໄມ່ຢືນ ນຶ່ງນຶ່ງ ອຢ່າງນີ້



แสงจ้า แสงจัด เกินไป
ช่างน้ำตาไหล กะพริบตา ถี่ ถี่

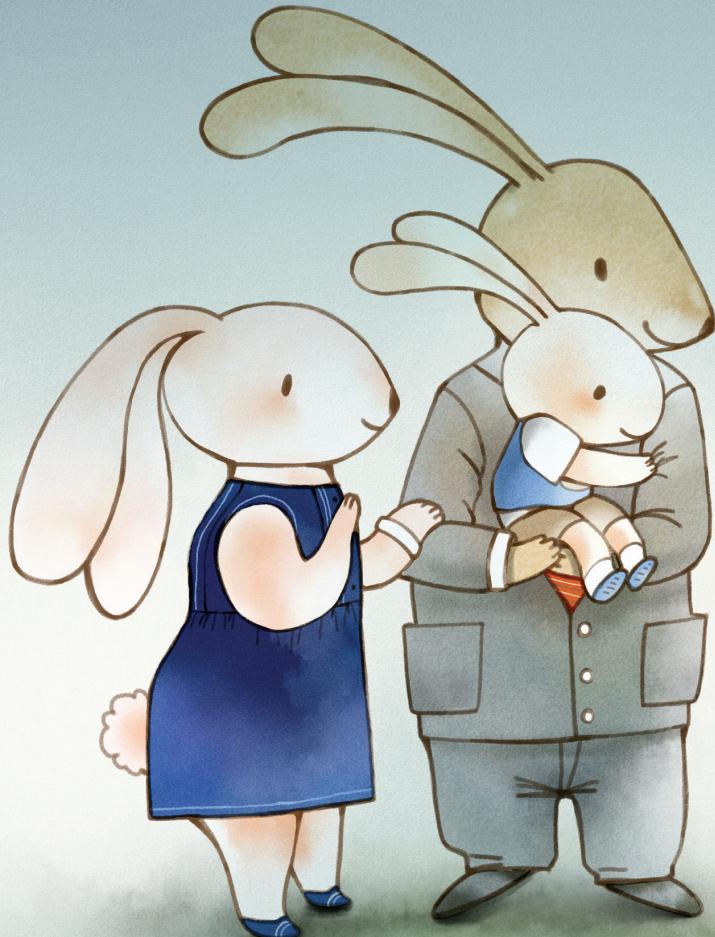


พ่อแม่ กระต่าย มหา
บอก “พอเติดจ้า ดูนาน ไม่ดี”

ตาแดง น้ำตา คลอตา
พรุ่งนี้ ต้องพา หาป้า หมอนมี
พ่อ พ่อ พาลูก กลับบ้าน
ดูทีวีนาน ไม่ดี ไม่ดี



พ่อช้าง จูงงวง ลูกช้าง
พ่อหนู จูงหาง ลาก่อน วันนี้



ทุกตัว พอกลับ ถึงบ้าน
ชวนกัน ชวนกัน เข้านอน หันที



ตอนเช้า เด็กเด็ก ไม่ตื่น
นอนดึก เมื่อคืน นั่งดู ทีวี





ทุกตัว ไปโรงเรียนสาย

อุ๊ย อุ๊ย อ้าย อ้าย ไม่เอา แล้วทีวี



เล่น สร้าง สุข

ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
ที่ปรึกษาภัจารกรรมวิชาการ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

กิจกรรมที่ ๑ ออกกำลังกายดวงตา

การมองเห็นเป็นประสาทสัมผัสที่สำคัญผ่านดวงตา ให้ชีวิตประจำวันของเด็ก ๆ ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากมายด้วยดวงตา แต่หากใช้เวลาเพ่ง จ้องมากเกินไป ดวงตาจะอ่อนล้าได้ โดยเฉพาะสื่อเทคโนโลยีอย่างจอมือถือ จอมือถือ เทเลฟอร์ หรือแม้แต่จอมือถือที่มีแสง การดูจอนานเกินไป จะก่อให้เกิดผลเสียต่อดวงตาอยู่น้อยอันควร ชวนเด็ก ๆ มาบริหารดวงตาอย่างง่าย ๆ กัน เพื่อถนอมดวงตา



ดูดน้ำตาด้วยกำลังค่า

ก่อนเริ่มเข้าห้องนอน ลองน้ำตาด้วยกำลังค่า ดูดูแลรักษาดวงตา ด้วยความกระตือรือร้นและด้วยความรักในตัวเอง

Step 1 กดตา ยกมือ น้ำตาจะสูบ 1 นาที หายใจ หายใจ 5 ครั้ง

Step 2 เคลื่อนลูกตาจากซ้ายไปขวา ไม่แนบตา หายใจ หายใจ 5 ครั้ง

Step 3 ก้าว Step 1 สองครั้งโดยการดูด 5 ครั้ง

Step 4 ก้าว Step 1 สองครั้งโดยน้ำตา 5 ครั้ง

Step 5 กลับกลับไปอีก ลักษณะตาจะดูดูด 5 ครั้ง

Step 6 ก้าว Step 1 สองครั้งโดยน้ำตา 5 ครั้ง

End

ก้าวทุก步 ปั๊วะค่า ค่าดวงตา ลองมาใช้วิธีเหล่านี้ดูนะคะ

กัดน้ำตา 5 นาที หายใจ 5 ครั้ง
สอนรับยาที่ร่วง ครอบคลุมทุกอย่าง
กินอาหารเวลาก่อนนอน และแปรงฟันอย่างดี

ก้าว : <http://www.thehealth.or.th/Content/10103-muaythai-diamonds.html>
<http://www.thehealth.or.th/Content/10103-muaythai-diamonds.html>

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
thehealthcenter.com



* ขอขอบคุณข้อมูลจาก สสส.

กิจกรรมที่ ๒ ปิดตา...ฟังนิทาน

สมัยก่อนเรามีโทรศัพท์มือถือให้ความบันเทิงแก่ผู้คน เป็นสื่อที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นอกเหนือจากบทเพลงต่าง ๆ ก็จะมีละครวิทยุและสนุกสนาน ที่มีผู้คนติดตามฟังกันมากมาย การฟังวิทยุที่ได้ยินเพียง “เสียง” ช่วยสร้างจินตนาการให้ผู้ฟังวางแผนภาพใบหน้าของพระเอก นางเอก ฉาง และบรรยายกาศของเรื่องด้วยตัวเอง ลองชวนลูกมาฟังนิทานโดยไม่ต้องมองเห็นภาพกันบ้าง

อุปกรณ์

๑. ผ้าปิดตา
๒. หนังสือนิทาน
๓. กระดาษ
๔. สี

ขั้นตอนกิจกรรม

๑. คุยกับเด็ก ๆ ก่อนว่าจะเล่านิทานให้ฟัง แต่มีข้อแม้คือ เด็ก ๆ ต้องใช้ผ้าปิดตา ถ้าเด็ก ๆ ไม่คุ้นเคย ก็ให้เด็กหลับตา หากเล่าก่อนนอน อาจใช้รีริดบัฟฟ์แล้วเล่านิทานให้ฟังก็ได้ จบแล้วพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร
๒. เมื่อเด็ก ๆ พึงนิทานเรื่องนี้สองถึงสามครั้ง ลองชวนเด็ก ๆ มาวาดภาพประกอบนิทานตามจินตนาการ แล้วเย็บเป็นรูปเล่ม พร้อมเขียนชื่อผู้ฟังภาพด้วย

คำแนะนำ

ผู้เล่านิทาน อาจจะอ่านนิทาน โดยอัดเสียงไว้ในโทรศัพท์มือถือ หรือในช่วงเวลาเดินทาง หรือ ก่อนนอน แทนการให้เด็กใช้สื่อเทคโนโลยีตามลำพัง

คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

สื่อเทคโนโลยีมีคุณอนันต์ทำให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น สร้างความสนใจ และกระตุ้นเร้า การเรียนรู้

ขณะเดียวกัน โภชนาคนั้นก็ตามมา หากพ่อแม่และผู้แวดล้อมขาดความรู้ความเข้าใจ ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า อาทิ ด้านภาษา สมาร์ท สติปัญญา พัฒนาการด้านสังคม การควบคุมตนเอง รวมถึงสุขภาพ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขาดการทำงานเต็มที่ตามช่วงวัย ยังไม่รวมทักษณ์คิดและค่านิยม ที่เกิดจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

คำแนะนำจากองค์กรด้านกุญแจรายจากหัวใจเห็นพ้องกันว่า เด็กก่อนวัย ๔ ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือจ้องเลือกกรองนิ基ส์ได้ ๗ เลย การมีหักหงายหักกันสื่อ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งยวดในยุคดิจิทัล ซึ่งเราสามารถพูดฝึกบ่มเพาะหักหงายนี้ให้แก่เด็ก ๗ ได้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย โดยอาจใช้หลักการพัฒนาด้านการริเคราะห์และสร้างสรรค์สื่อ เช่น หักหนุกคุยให้เด็กรู้ว่าใคร กำลังเล่าเรื่อง มีตัวละครใดบ้าง เด็ก ๆ ชอบหรือไม่ชอบตัวไหน เพราะอะไร เปิดโอกาส หรือหักจูงให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องที่ได้ดูได้ฟัง ได้รับรู้ เพื่อฝึกการพูดและการสื่อสาร เสมือนให้เด็กได้ทดลองเป็นผู้ผลิตสื่อเอง ฯลฯ

วิธีการทั้งมวลเริ่มต้นง่าย ๆ จากการอ่านหนังสือภาพ-หนังสือนิทานสำหรับเด็ก เพื่อวางแผนรู้สึกจากสุนทรีย์ที่ปลดปล่อย และค่อย ๆ ขยายสู่สื่อจดอิเล็กทรอนิกส์ ฯ ทำการกำหนดวินัยด้านการใช้สื่อร่วมกัน รวมทั้งการจัดเวลาอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับสื่อจดอิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน ลดเวลาการเล่นอื่น ๆ ลงนี้ จึงจะทำให้เกิดการใช้สื่อจดอิเล็กทรอนิกส์เพื่อพัฒนาลูกได้อย่างเต็มศักยภาพ

สุจิ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

“๓ ต้อง - ๓ ไม่” สร้างด้วย “สื่อจօໄສ”

๓ ต้อง

๑. ต้องกำหนดเวลาในการเล่น ว่าการเล่น ในแต่ละวันไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง
๒. ต้องสามารถตกลงโปรแกรมการเล่น กับลูกได้ไว้ในแท็บเล็ต-สื่อจօໄສ มีโปรแกรม ใดบ้าง
๓. ต้องมีเวลาอยู่กับลูกหรือเล่นด้วยกัน เมื่อลูกเล่นแท็บเล็ต-สื่อจօໄສ

หาก ๓ ต้องนี้ทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องหื้อ

๓ ไม่

๑. ไม่เป็นแบบอย่างในการเล่นที่ผิด เช่น ใช้เวลาการเล่นมากเกินไป เล่นเกมที่มีความ รุนแรงก้าวร้าว หรือท่องเว็บ ฯ ไป
๒. ไม่ให้ลูกมีแท็บเล็ต-สื่อจօໄສ ใช้ใน ห้องนอน ถ้าจะเข้าห้องต้องทิ้งไว้นอกห้อง
๓. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในเวลาครอบครัว



นพ.ยงยุทธ วงศ์วิรุณย์ศานติ
นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต
และนายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ตุ๊บปอง (นายเรืองศักดิ์ ปั่นประทีป) สร้างสรรค์เรื่อง



ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการส่งเสริมการอ่านสำหรับเด็กและครอบครัวมากกว่า ๓๐ ปี

ผลงานของ “ตุ๊บปอง” กว่า ๑๐๐ เล่ม ได้รับรางวัลระดับชาติและได้รับการคัดสรรจากองค์กรต่าง ๆ ให้เป็นหนังสือดีสำหรับเด็กปฐมวัย ๐-๕ ปี และ ๑๙ เรื่อง ขายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ แปลเป็นภาษาอังกฤษ สเปน เม็กซิโก และจีน ขายใน ๗ ประเทศ : ช่องกอง นาเก้า ไตรหัวน สิงคโปร์ มาเลเซีย เม็กซิโก และสเปน เช่น กูก้าป์ปอดห้อง, ลูก gwang ปวดฟัน, กระเต้า กะเต้า, กระต่ายตีนตูม, การะหายกับเหยือกน้ำใส่ใบไม้ และตลาดน้ำ อ้า! อร่อย

ปัจจุบันเป็นกรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และผู้จัดการโครงการโครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart ประเทศไทย ควบคู่ไปกับการแต่งนิทานคำคล้องจองสนุก ๆ ให้เด็ก ๆ อ่านอย่างมีความสุข



Sawanee Draw (สวนี พรวิศварักษ์กุล) สร้างสรรค์ภาพ

จบปริญญาตรี คณะมัณฑนาศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
เริ่มอาชีพด้วยการเป็นฝ่ายดีไซน์กราฟิก สำนักพิมพ์แพร่วนเด็ก ก่อนผันตัวมาทำงานด้าน Interactive Media Design อยู่หลายสิบปี

ปัจจุบันหันมาดูรูปอิคิรัง หลังการเรียนปริญญาโท
สาขาวิชา Children's Book Illustration ที่ประเทศอังกฤษ

หนูจีดติดๆ



เรื่อง ตุ๊บปอง (นายเรืองศักดิ์ ปันประทีป) ภาพ สวนีย์ พรวิศวावรักษ์กุล บรรณาธิการ ระพีพิพรรณ พัฒนาเวช สุจิเจ พรหมเกิด กองบรรณาธิการ หกยั้งตน์ พันดาวงษ์ นันทร์ พักลุง สิราภรณ์ ชาวน้ำเมือง นิตยา หอมหวาน จันกีมา อินจร ปันดดา สังข์กิจพย์ ตั้มวีชี อาหาระ นิศารัตน์ อำนาจอนันต์ สุชาติพย์ สรวยล้ำ

ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน ประสานงานการผลิต สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๗๓๗๑ ๒๔๗๗๗

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๙๓๓๗๒-๔-๙

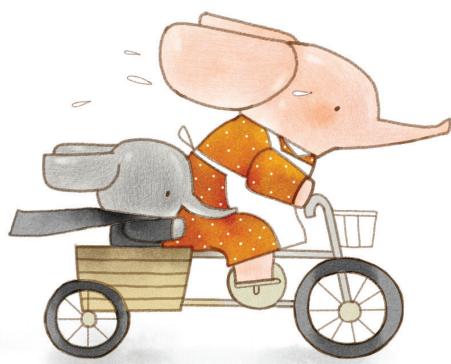
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไกนโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสัมคม และภาคเอกชน ให้อิอ้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะให้ที่ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๙๔ หมู่บ้านเงาเมือง ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๗๙ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๙๙๑ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๐๗๗๗ Email : happy2reading@gmail.com Website : www.happyreading.in.th
<http://www.facebook.com/Happyreadingnews> (วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading)





"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

