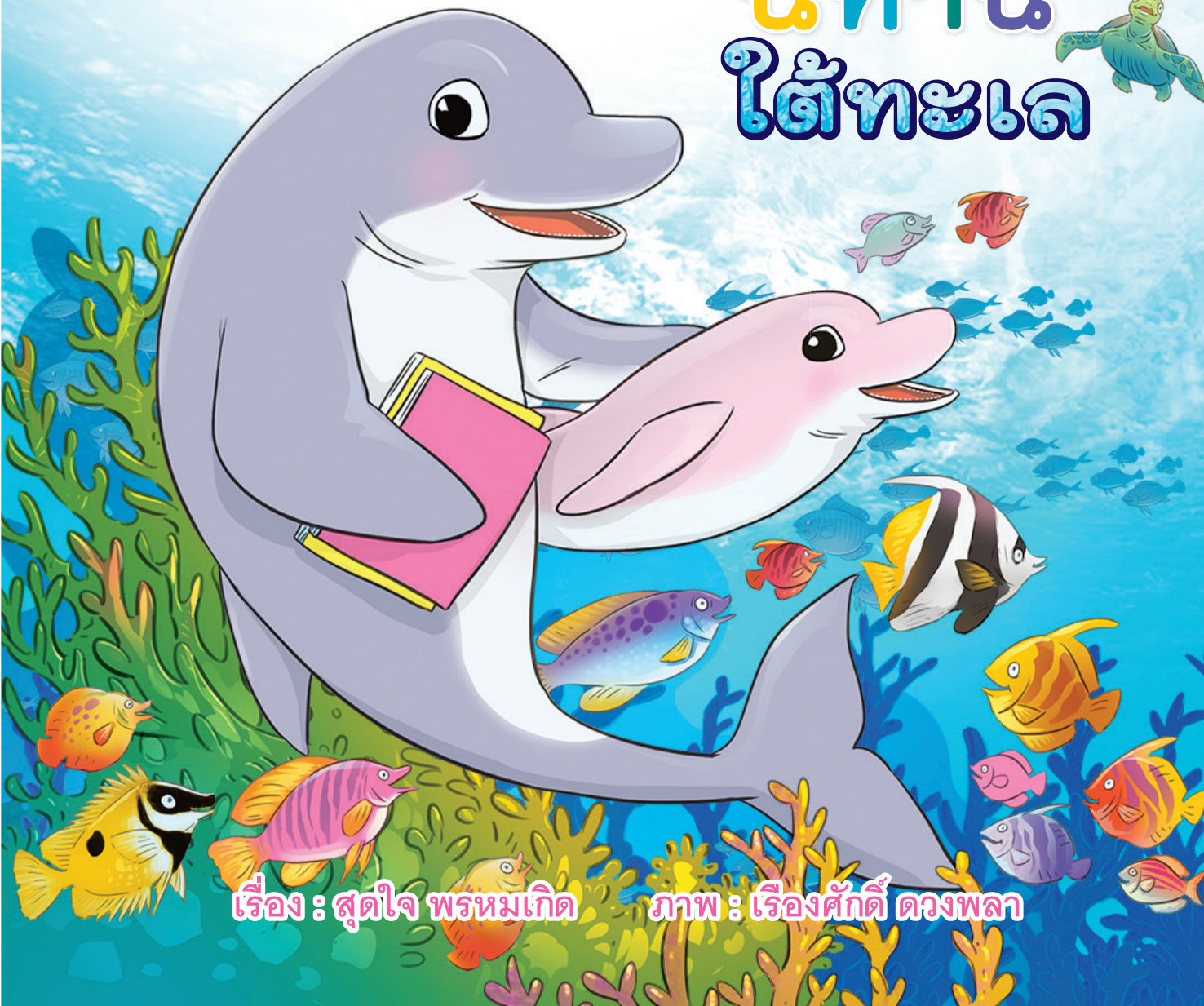




สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย

# นิทาน ใต้ทะเล



เรื่อง : สุนิใจ พรหมเกิด

ภาพ : เรืองศักดิ์ ดวงพลา



# นิทาน ใต้ทะเล



เรื่อง สุดใจ พรหมเกิด ภาพ เรื่องศักดิ์ ดวงปลา

ที่นี่ไม่มีขยะแล้ว



ขอบคุณนะครับ



ที่นี่ก็ไม่มีขยะเหมื่อนกัน



ขอขอบคุณนะคะ



ที่นี้ก็ไม่มีขยะด้วย





ขอบคุณนะครับ



ที่นี่ก็ไม่มีงยะเลย



ขอบคุณนะครับ



ไม่มีขยะแล้ว น้ำทะเลใสมากเลย



ขอบคุณนะครับ



ไม่มีขยะแล้ว น้ำทะเลสะอาดจังเลย



ขอบคุณนะคะ

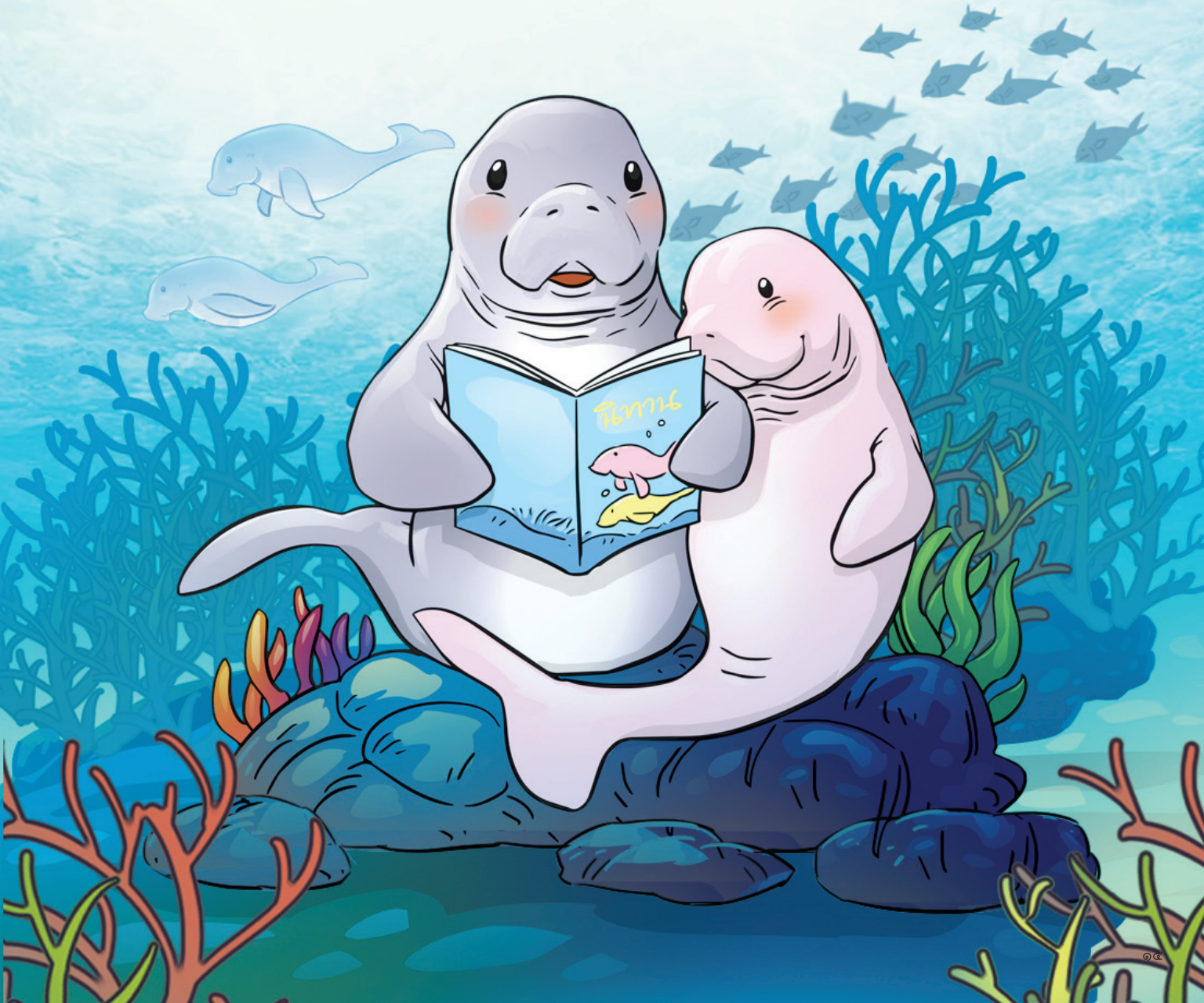


ไม่มีขยะแล้ว สนุกจังเลย





ขอบคุณนะครับ



ไม่มีขยะแล้ว มีความสุขจังเลย



ขอขอบคุณนะค่ะ



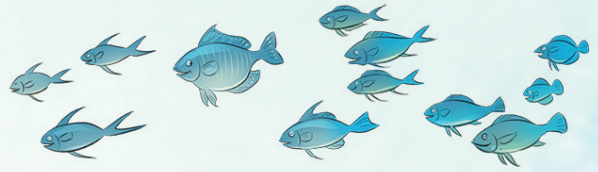
ขอบคุณที่ช่วยดูแลทะเล    ขอบคุณที่ช่วยดูแลพวกเรา



ขอบคุณค่ะ ขอบคุณครับ



# คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข



สีฟ้าของทะเล ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย  
กลิ่นไอทะเล มีประจุไฟฟ้าลบ แทรกซึมสู่กระแสเลือด  
กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน ทำให้สดชื่น และกระปรี้กระเปร่า  
เสียงคลื่นที่กระทบชายฝั่ง ก่อความเพลิดเพลิน โอบกอดให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และปลอดภัย ฯลฯ ไม่นับรวมคุณค่าและ  
ปริมาณอาหารที่ทะเลมอบให้แก่มนุษย์มากมายมหาศาล

แต่ความสวยงามและประโยชน์ที่ว่านี้ กำลังหายไป เพราะเงื้อมมือของ “ขยะทะเล”

ขยะทะเล มาจากน้ำมือของมนุษย์ ทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ

ส่วนใหญ่เป็นขยะพลาสติกที่มีน้ำหนักเบา ไม่สามารถย่อยสลายได้ในเวลาสั้น ๆ จึงถูกพัดพาลงสู่ทะเลโดย ลม คลื่น  
กระแสน้ำ น้ำขึ้นน้ำลง ฯลฯ

ประเทศไทย เป็นประเทศที่ก่อขยะในทะเลมากติดอันดับที่ ๖ ของโลก รวบรวม ๕ - ๖ หมื่นตัน หรือ ๗๕๐ ล้านชิ้นต่อปี  
ขยะที่พบมากที่สุดอันดับต้น ๆ คือ ถุงพลาสติก หลอด ฝาและจุก เชือก และกันกรองบุหรี่ ฯลฯ ขยะทะเลเป็นสาเหตุทำให้  
สัตว์ทะเลหายาก ใกล้สูญพันธุ์ บาดเจ็บ เสียชีวิต และสร้างความเสียหายต่อระบบนิเวศ

องค์การสหประชาชาติและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย พยายามกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อลดสาเหตุ  
ตั้งแต่ต้นทาง

เมื่อทะเลไม่ใช่เรื่องไกลตัว เจ้าตัวเล็ก ๆ ในครอบครัว ก็ช่วยทะเลได้

เพียงพูดคุย ชี้ชวน และเปิดโอกาสให้ลูก ๆ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมรอบตัว จัดการขยะอย่างถูกต้องตั้งแต่  
ในครัวเรือน

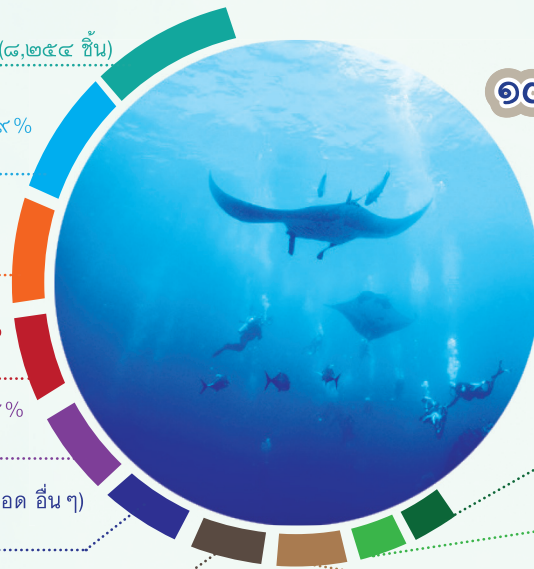
นักพิทักษ์โลกตัวน้อยก็จะค่อย ๆ บ่มเพาะ ชัดเกล้าตนเองให้สามารถช่วยเหลือชีวิตของทะเลได้ในทุก ๆ วันของการเติบโต

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

# ๑๐ อันดับขยะทะเลที่พบบ่อยที่สุดในทะเลไทย พ.ศ. ๒๕๖๑

ที่มา : ฐานข้อมูลขยะทะเลในประเทศไทย  
จากกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง



๑. ขวดเครื่องดื่ม (แก้ว) ๑๗.๙๗% (๘,๒๕๔ ชิ้น)

๒. ขวดเครื่องดื่ม (พลาสติก) ๑๔.๑๙%  
(๖,๕๑๗ ชิ้น)

๓. ฝาขวดน้ำดื่ม (พลาสติก) ๑๒.๖๗%  
(๕,๘๑๘ ชิ้น)

๔. กล่องอาหาร (โฟม) ๑๒.๑๑%  
(๕,๕๖๔ ชิ้น)

๕. ขวดพลาสติกอื่น ๆ ๑๑.๔๙%  
(๕,๒๗๖ ชิ้น)

๖. ท่อ/ถุงอาหาร (ท็อฟฟี่, มันฝรั่งทอด อื่น ๆ)  
๙.๘๕% (๔,๕๒๕ ชิ้น)

๗. ฝาขวด (พลาสติก) ๖.๐๘% (๒,๗๙๒ ชิ้น)

๑๐. หลอด/ที่คนเครื่องดื่ม ๔.๕๒% (๒,๐๗๔ ชิ้น)

๙. บุหรี่/ก้นกรองบุหรี่ ๕.๑๕% (๒,๓๖๗ ชิ้น)

๘. ขวดน้ำดื่ม (พลาสติก) ๕.๙๗% (๒,๗๔๔ ชิ้น)



## เมืองขยะในทะเลส่งผลต่อชีวิตสัตว์



ขอขอบคุณภาพจากอินเทอร์เน็ต

# เล่นสร้างสุข



ไม่มีการเรียนรู้ใด จะซึมซาบและเข้าใจได้มากกว่าการซักชวนให้เด็ก ๆ ได้ลงมือทำ ผ่านการเล่นที่สนุกสนาน และรู้ว่าเขาทำสิ่งนั้นไปเพื่ออะไร ชวนนักพิทักษ์ตัวน้อยพูดคุยถึงปัญหาขยะทะเล และลงมือทำกิจกรรมง่าย ๆ

## กิจกรรมที่ ๑ เก็บขยะอัดใส่ขวด ด้วยอีโคบรีค (Eco bricks)

มาชวนเด็กทำอีโคบรีค ช่วยจัดการขยะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ให้หลุดรอดออกไปทำร้ายทะเลกัน อีโคบรีค คือ การนำเศษขยะที่ไม่สามารถย่อยสลายหรือนำไปรีไซเคิลได้ เช่น ขงขนมโฟม เปลือกลูกอม ขงเครื่องดื่มหรืออินวัน เชือก เป็นต้น ทำให้มีขนาดเล็ก นำมาอัดให้แน่นในขวดพลาสติก

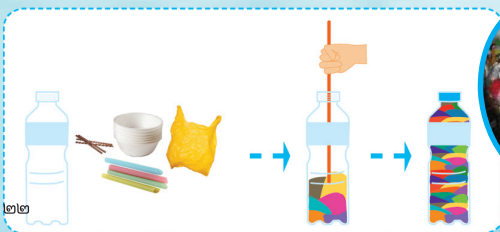
### อุปกรณ์

๑. ขวดน้ำดื่มพลาสติก
๒. ไม้สำหรับอัดขยะลงขวด ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่าปากขวด จับถนัดมือ

### วิธีทำ

๑. ทำความสะอาดขวดพลาสติกแล้วตากให้แห้ง
๒. รวบรวมขยะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำมาล้างทำความสะอาดและตากให้แห้งก่อนบรรจุลงในขวดพลาสติก
๓. ถ้าขยะมีชิ้นใหญ่ให้ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือลดขนาดขยะให้มีขนาดเล็กก่อนใช้ไม้อัดขยะลงในขวดเป็นชั้น ๆ จนเต็มขวดและไม่สามารถอัดขยะลงไปได้อีก เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

Eco bricks



## กิจกรรมที่ ๒ ใต้ทะเลมีอะไร

ชวนเด็กมาร้องเพลง ใต้ทะเลแสนงาม เนื้อหาเพลงบอกเล่าความสวยงามของทะเล เด็กทุกคนจะคุ้นเคยกับเพลงนี้ เราจึงปรับเนื้อหาในเพลงเพื่อเชิญชวนเด็ก ให้ช่วยกันดูแลทะเล เริ่มที่ช่วยกันเก็บขยะ สิ่งแปลกปลอมริมชายหาด เมื่อทะเลสะอาดเหล่าสัตว์ทะเลก็ออกมาขอบคุณครับ ขอขอบคุณค่ะ ให้เด็กเหมือนในหนังสือนิทานเล่มนี้

เนื้อเพลง เราต้องเก็บ (ทำนองเพลง ใต้ทะเลแสนงาม)



ใต้ทะเลแสนงาม

ฟ้าสีครามสดใส

มองเห็นอะไร

ลอยอยู่ในทะเล

หาดทรายงามเห็น... (เติมชื่อขยะ/ชื่อสัตว์ทะเล)

(เด็กร้องตอบ) เราต้องเก็บ เราต้องเก็บ / มองเห็น... มองเห็น...

ดูซิดูหมีปลา กุ้งหอยเรียงว่า อยู่ในท้องทะเล



๑. ให้พ่อ แม่ ครูหรือผู้ดูแลเด็กชวนเด็กร้องเพลง ใต้ทะเลแสนงาม (เราต้องเก็บ)
๒. เมื่อร้องไปถึงช่วง “หาดทรายงามเห็น...” ให้ผู้ร้องเติมชื่อขยะ เช่น ขวด โฟม หลอด พลาสติก เป็นต้น และให้เด็กช่วยกันร้องตอบว่า “เราต้องเก็บ เราต้องเก็บ”
๓. ผู้ร้องสามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหาเพลงในช่วง “หาดทรายงามเห็น...” เป็นเห็นสัตว์ทะเล เช่น ปลา ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น เมื่อชื่อไม่ใช่ขยะแต่เป็นชื่อสัตว์ทะเล เช่น เห็นปลา เด็กจะต้องตอบว่า “มองเห็นปลา มองเห็นปลา” หรือชื่อสัตว์ที่ปรากฏในเพลงช่วงนั้น
๔. เมื่อเด็กคุ้นเคยกับเนื้อหาในเพลงแล้ว พ่อ แม่ ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ชวนเด็กมาเคลื่อนไหวประกอบเพลง เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น
๕. ชวนเด็กมาฟัง “นิทานใต้ทะเล” เหล่าสัตว์ทะเลออกมาขอบคุณที่เด็กช่วยกันรักษาความสะอาดให้ทะเล







## ผู้สร้างสรรค์เรื่อง



### สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ก่อตั้งสถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก, นักจัดรายการวิทยุ  
เด็กและครอบครัว, นักพัฒนาด้านเด็กและครอบครัวกว่า ๓๐ ปี  
ปัจจุบัน : ประธานมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

## ผู้สร้างสรรค์ภาพ



### เรื่องศักดิ์ ดวงปลา

นักวาดการ์ตูนอิสระ

สร้างสรรค์ นิยายภาพ ภาพประกอบ ออกแบบพอนต์

ผลงานบางส่วน

ขยายทองใบใจร้าย

- รางวัลชมเชย SEVEN BOOK AWARDS ครั้งที่ ๓
- รางวัลชมเชย RAKLUKE AWARD ครั้งที่ ๔
- รางวัลดีเด่น BOOK AWARD 2007 กระทรวงศึกษาธิการ

โตโต้

- รางวัลดีเด่น BOOK AWARD 2008 กระทรวงศึกษาธิการ
- รางวัลดีเด่น RAKLUKE AWARD ครั้งที่ ๕

หนูน้อยคำแพง

- รางวัลชมเชย RAKLUKE AWARD ครั้งที่ ๖

หนูน้อยคำแพง ตอน บุญโฮมคนป่วย

- รางวัลชมเชย BOOK AWARD 2013 กระทรวงศึกษาธิการ
- รางวัลชมเชย SEVEN BOOK AWARDS ครั้งที่ ๑๐
- Bronze Awards 7 Int'l Manga Award



หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย

# นิทาน ใต้ทะเล



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๒

จำนวนการพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

เรื่อง : สุดใจ พรหมเกิด

ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด

รูปเล่ม : ธีัญญากานต์ สันติสุขไพธา

กองบรรณาธิการ : หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน

ปนัดดา สังขทิพย์ ตั้วมีชี อาหามะ นิศารัตน์ อำนจอนันต์ สุชาติพิศ สรวยล้ำ จันทิมา อินจร

ประสานงานผลิต : สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด โทรศัพท์ : ๐๒ ๒๒๑ ๐๓๗๔

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทหน้าที่ในการประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เกิดการขับเคลื่อนการสร้างเสริม พฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการและกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน เพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่ ๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

[http://www.facebook.com/Happyreadingnews\(วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading\)](http://www.facebook.com/Happyreadingnews(วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading))



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก  
กรมส่งเสริมการเกษตร



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



# “ขอบคุณที่ไม่ทิ้งขยะ”



“มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ”

สามารถดาวน์โหลดหนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่

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