

# หนูกู๊ด ติ๊ด จอ



เรื่อง : ตู๊ปปอง

ภาพ : Sawanee Draw (สวณีย์)





# หนูจุดติดจอ



เรื่อง : ตู๋บปอง

ภาพ : Sawanee Draw (สวานีย์)



จ๊ะจ๊ะ หนูจิด จ้าวเจียว  
 วิ่งคด ลดเลี้ยว กลิ้ง กลิ้ง สนุกดี





เหลือบเห็น กระจ่าย หุยว  
นั่งหน้าจอขาว อ๊ะ อ้าว..ทีวี





FRUIT SHOP

หนูใจดี สนอก สนใจ  
ชวนแปร์นแปร์น ไป ดูไหม ทีวี





ไม่ลืม คาบถั่ว ไปกิน  
หนูจืด ตืดตั้น กระจ่า กระจดี



ดุ่ม ดุ่ม เดินเข้าไปหา  
“กระต่าย เจ้าขา ขอดู ด้วยสิ”  
กระต่าย ดีใจ มากมาก  
สองตัว เพื่อนรัก มาดู ที่วี



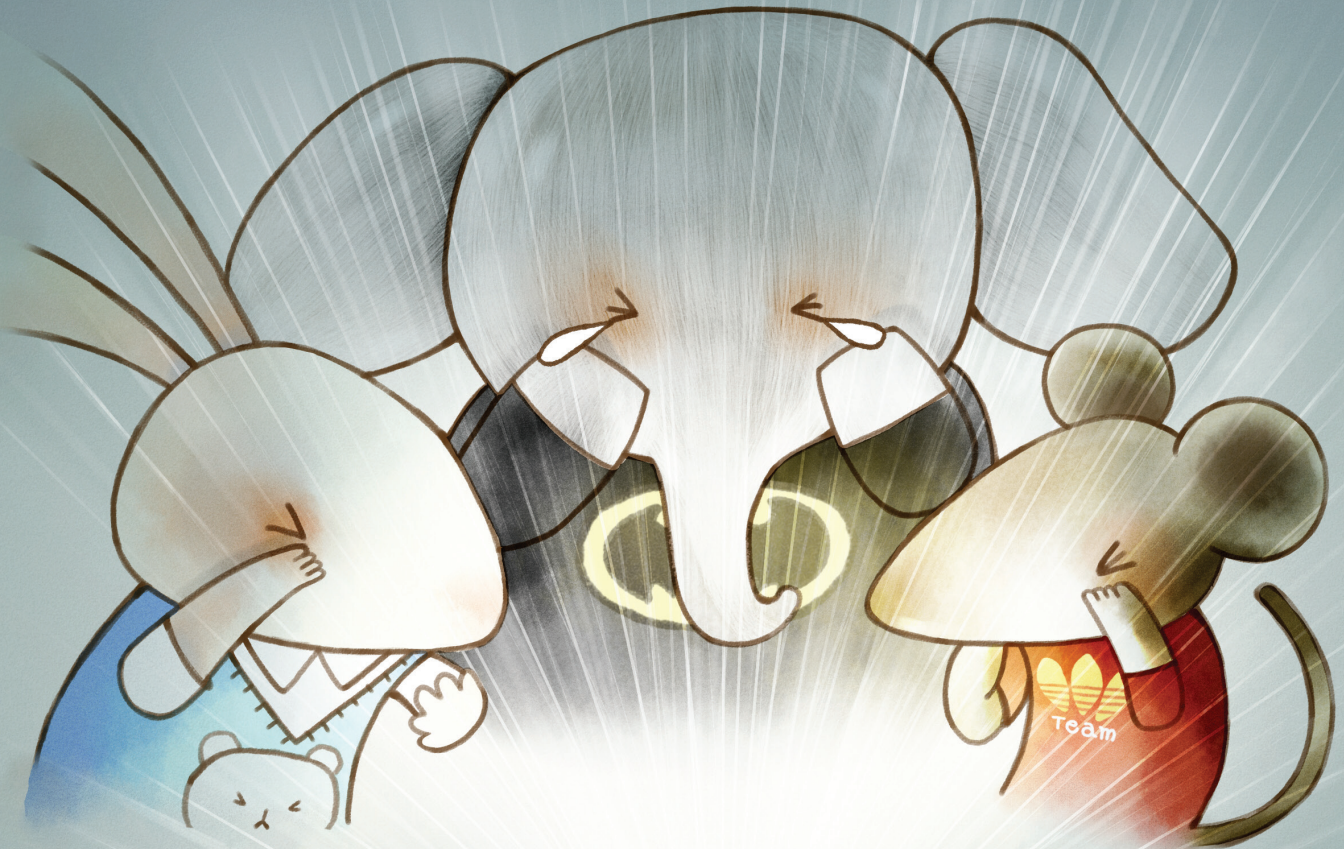


สามตัว ไม่คุย ไม่จ้อ  
ตาแป๋ว จ้องจ่อ จดจ่อ ทีวี  
ดูกัน จนดึก จนตื่น  
ไม่ลุก ไม่ยืน นั่งนิ่ง อย่างนี้





แสงจ้า แสงจัด เกินไป  
ช่างน้ำตาไหล กะพริบตา ถึ่ ถึ่





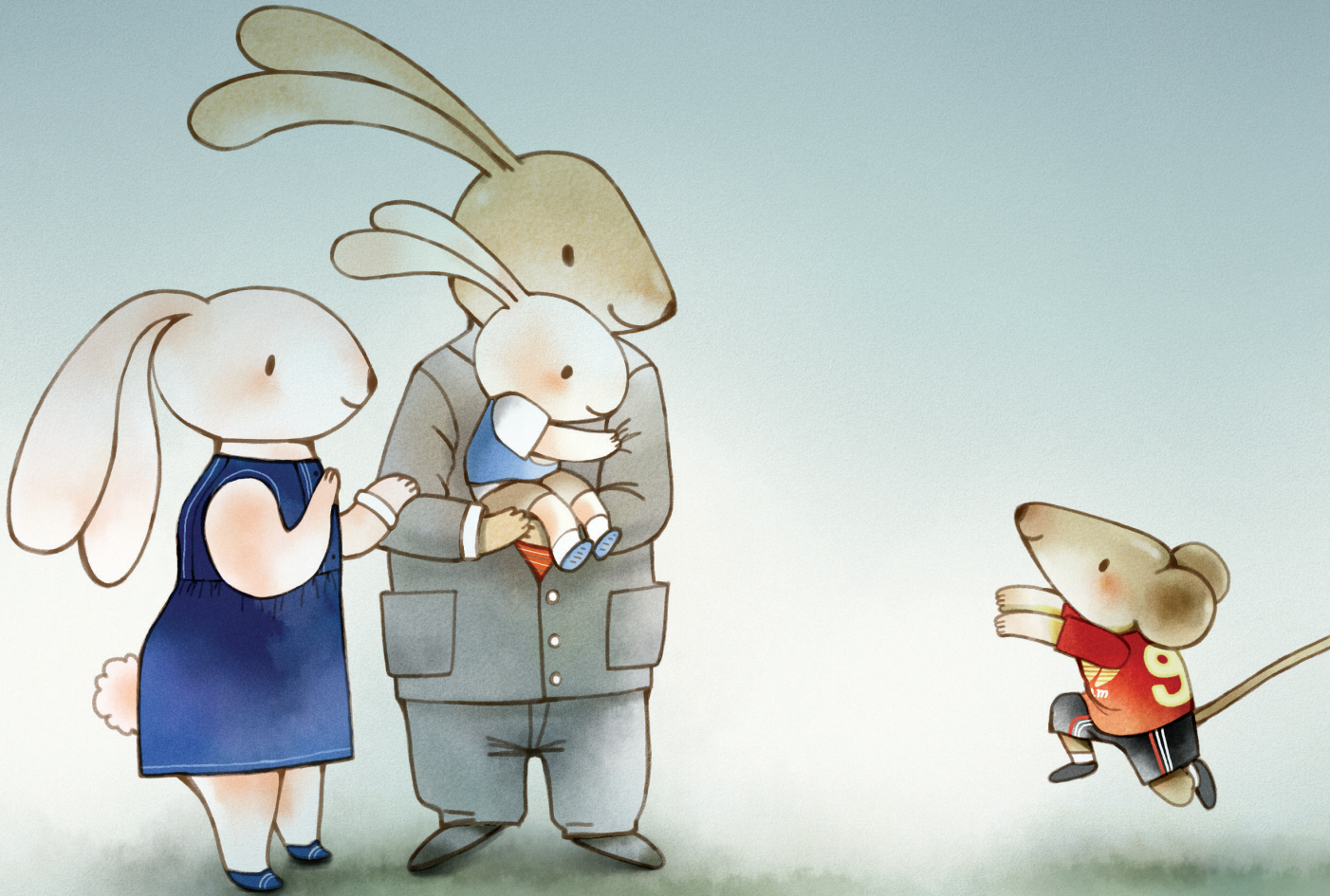
พ่อแม่ กระทบาย มาหา  
บอก “พอเถิดจ้า ดูนาน ไม่ดี”

ตาแดง น้ำตา คลอตา  
พรุ่งนี้ ต้องพา หาป่า หมอหมี  
พ่อ พ่อ พาลูก กลับบ้าน  
ดูทีวีนาน ไม่ดี ไม่ดี





พ่อช้าง ฉุงงวง ลูกช้าง  
พ่อหนู ฉุงหาง ลาก่อน วันนี้





ทุกตัว พอกลับ ถึงบ้าน  
ชวนกัน ชวนกัน เข้านอน ทันทึ



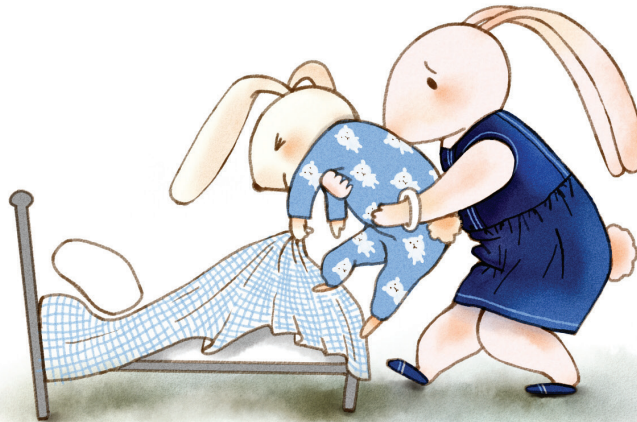


ตอนเช้า เด็กเล็ก ไม่ตื่น  
นอนดิ๊ก เมื่อคืน นั่งดู ทีวี





ทุกตัว ไปโรงเรียนสาย  
อู๋ อู๋ อ้าย อาย ไม่เอา แล้วทีวี







ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์

ที่ปรึกษากิจการมหาวิทยาลัย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

# กิจกรรมที่ ๑ ออกกำลังกายดวงตา

การมองเห็นเป็นประสาทสัมผัสที่สำคัญผ่านดวงตา ในชีวิตประจำวันของเด็ก ๆ ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากมายด้วยดวงตา แต่หากใช้เวลาเพ่ง จ้องมากเกินไป ดวงตาจะอ่อนล้าได้ โดยเฉพาะสื่อเทคโนโลยีอย่างจอโทรทัศน์มือถือ จอคอมพิวเตอร์ หรือแม้แต่จอโทรทัศน์ที่มีแสง การดูจอนานเกินไป จะก่อให้เกิดผลเสียต่อดวงตาก่อนวัยอันควร ชวนเด็ก ๆ มาบริหารดวงตาอย่างง่าย ๆ กัน เพื่อถนอมดวงตา



### กนอนตาด้วยท่าโยคะ

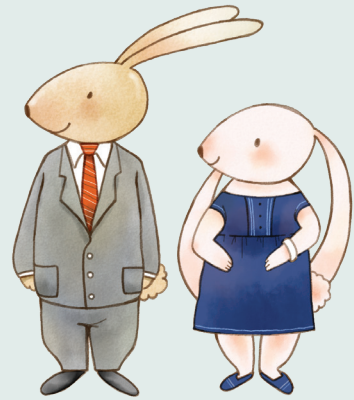
ก่อนเริ่มบริหารโยคะดวงตา อย่านิ่งนอนตัวหรือตอกตะปัดเล่นเสียก่อนนะ

<b>Start</b>  1. หันตา ๕ วินาที จะรู้สึกตึง บนดวงตาให้มองดวงตา 1 นาที ๓ ครั้งทำทุกวัน (เริ่มต้น)	<b>Step 2</b>  2. ตั้งใจดูจากตาจร้าขึ้นไปจน ถึงบนศีรษะให้ตา จรดจนรู้สึกตึงไม่จนเกินไป 4 ครั้ง	<b>Step 3</b>  3. ทำ Step 1 แล้วหันไปมองจากบนศีรษะ ลงมาจนรู้สึกตึง 4 ครั้ง
<b>Step 4</b>  4. ทำ Step 1 แล้วกวาดสายตาไปมอง ด้านซ้าย 4 วินาที	<b>Step 5</b>  5. ทำ Step 1 แล้วกวาดสายตาจากบนสุดลงมา ด้านขวา 4 ครั้ง	<b>Step 6</b>  6. ทำ Step 1 ดึงลม อิ่มในหน้าเท่าที่สม

ถ้ายังไม่ชินค่อยทำทีละดวงตา ลมหายใจช่วยผ่อนคลาย

 7. หันตาซ้าย ๕ นาที ๖ ครั้ง 4 ครั้ง	 8. หันตาขวา ๕ นาที ๖ ครั้ง 4 ครั้ง	 9. หันตาตรงต่อหน้า และผ่อนคลายดวงตา ๕ นาที
--	---	--

ที่มา :



\* ขอขอบคุณข้อมูลจาก สสส.

## กิจกรรมที่ ๒ ปิดตา...ฟังนิทาน

สมัยก่อนเรามีโทรทัศน์ วิทยุให้ความบันเทิงแก่ผู้คน เป็นสื่อที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นอกเหนือจากบทเพลงต่าง ๆ ก็จะมีละครวิทยุแสนสนุกสนาน ที่มีผู้คนติดตามฟังกันมากมาย การฟังวิทยุที่ได้ยินเพียง “เสียง” ช่วยสร้างจินตนาการให้ผู้ฟังวาดภาพใบหน้าของพระเอก นางเอก ฉาก และบรรยากาศของเรื่องด้วยตัวเอง ลองชวนลูกมาฟังนิทานโดยไม่ต้องมองเห็นภาพกันบ้าง

### อุปกรณ์

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

### ขั้นตอนกิจกรรม

๑. คุยกับเด็ก ๆ ก่อนว่าจะเล่านิทานให้ฟัง แต่มีข้อแม้คือ เด็ก ๆ ต้องใช้ผ้าปิดตา ถ้าเด็ก ๆ ไม่คุ้นเคย ก็ให้เด็กหลับตา หากเล่าก่อนนอน อาจใช้วิธีดับไฟแล้วเล่านิทานให้ฟังก็ได้ จบแล้วพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร
๒. เมื่อเด็ก ๆ ฟังนิทานเรื่องนี้สองถึงสามครั้ง ลองชวนเด็ก ๆ มาวาดภาพประกอบนิทานตามจินตนาการ แล้วเย็บเป็นรูปเล่ม พร้อมเขียนชื่อผู้วาดภาพด้วย

### คำแนะนำ

ผู้เล่านิทาน อาจจะทำนิทาน โดยอัดเสียงใส่โทรศัพท์ไว้ เปิดในช่วงเวลาเดินทาง หรือก่อนนอน แทนการให้เด็กใช้สื่อเทคโนโลยีตามลำพัง



# คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

สื่อเทคโนโลยีมีคุณอนันต์ทำให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น สร้างความสนใจ และกระตุ้นเร้าการเรียนรู้

ขณะเดียวกัน โทษมหันต์ก็ตามมา หากพ่อแม่และผู้แวดล้อมขาดความรู้ความเข้าใจ ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า อาทิ ด้านภาษา สมาธิ สติปัญญา พัฒนาการด้านสังคม การควบคุมตนเอง รวมถึงสุขภาพ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขาดการทำงานเต็มที่ตามช่วงวัย ยังไม่รวมทัศนคติและค่านิยมที่เกิดจากการเสพสื่อที่ไม่เหมาะสม

คำแนะนำจากองค์กรด้านกุมารแพทย์จากทั่วโลกเห็นพ้องต้องกันว่า เด็กก่อนวัย ๒ ขวบไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือจออิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ เลย การมีทักษะเท่าทันสื่อ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งยวดในยุคดิจิทัล ซึ่งเราสามารถพุ่มพักบ่มเพาะทักษะนี้ให้แก่เด็ก ๆ ได้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย โดยอาจใช้หลักการพื้นฐานด้านการวิเคราะห์และสร้างสรรค์สื่อ เช่น ชักชวนพูดคุยให้เด็กรู้ว่าใครกำลังเล่าเรื่อง มีตัวละครใดบ้าง เด็ก ๆ ชอบหรือไม่ชอบตัวไหน เพราะอะไร เปิดโอกาส หรือชักจูงให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องที่ได้ดูได้ฟัง ได้รับรู้ เพื่อฝึกการพูดและการสื่อสาร เสมือนให้เด็กได้ทดลองเป็นผู้ผลิตสื่อเอง ฯลฯ

วิธีการทั้งมวลเริ่มต้นง่าย ๆ จากการอ่านหนังสือภาพ-หนังสือนิทานสำหรับเด็ก เพื่อวางรากฐานจากสื่อที่ปลอดภัย แล้วค่อย ๆ ขยับสู่สื่อจอใสบ้าง ๆ มีการกำหนดวินัยด้านการใช้สื่อร่วมกัน รวมทั้งการจัดเวลาอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับสื่อจอใสบ้างตามลำพัง และสร้างสรรค์กิจกรรมการเล่นอื่น ๆ ดังนี้ จึงจะทำให้เกิดการใช้สื่อจอใสบ้าง เพื่อพัฒนาลูกได้อย่างเต็มศักยภาพ

**สุดใจ พรหมเกิด**

**ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.**

# “๓ ต้อง - ๓ ไม่” สกัดภัย “สื่อจอสี”

## ๓ ต้อง

๑. ต้องกำหนดเวลาในการเล่น ว่าการเล่นในแต่ละวันไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง
๒. ต้องสามารถตกลงโปรแกรมการเล่นกับลูกได้ในแท็บเล็ต-สื่อจอสี มีโปรแกรมใดบ้าง
๓. ต้องมีเวลาอยู่กับลูกหรือเล่นด้วยกัน เมื่อลูกเล่นแท็บเล็ต-สื่อจอสี

หาก ๓ ต้องนี้ทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องซื้อ

## ๓ ไม่

๑. ไม่เป็นแบบอย่างในการเล่นที่ผิด เช่น ใช้เวลาการเล่นมากเกินไป เล่นเกมที่มีความรุนแรงก้าวร้าว หรือท่องเว็บ ยู โป้
๒. ไม่ให้ลูกมีแท็บเล็ต-สื่อจอสี ใช้ในห้องนอน ถ้าจะเข้าห้องต้องทิ้งไว้นอกห้อง
๓. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในเวลาครอบครัว



นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต  
และนายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



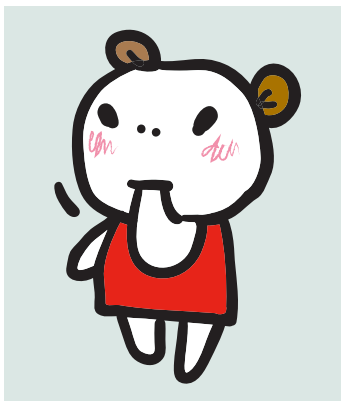
## ตุ๋บปอง (นายเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป) สร้างสรรค์เรื่อง



ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการส่งเสริมการอ่านสำหรับเด็กและครอบครัวมากกว่า ๓๐ ปี

ผลงานของ “ตุ๋บปอง” กว่า ๑๐๐ เล่ม ได้รับรางวัลระดับชาติและได้รับการคัดสรรจากองค์กรต่าง ๆ ให้เป็นหนังสือดีสำหรับเด็กปฐมวัย ๐-๕ ปี และ ๑๙ เรื่อง ขายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ แปลเป็นภาษาอังกฤษ สเปน เม็กซิโก และจีน ขายใน ๗ ประเทศ : ฮองกง มาเก๊า ไต้หวัน สิงคโปร์ มาเลเซีย เม็กซิโก และสเปน เช่น กูกโกปอดทอง, ลูกกวางปอดฟัน, กระจตึก กระจตึก, กระจต่ายตื่นตูม, กากะทรายกับเหยือกน้ำใส่ไบโตะ และตลาดน้ำ อ้า! อร่อย

ปัจจุบันเป็นกรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และผู้จัดการโครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart ประเทศไทย ควบคู่ไปกับการแต่งงานนิทานคำคล้องจองสนุก ๆ ให้เด็ก ๆ อ่านอย่างมีความสุข



## Sawanee Draw (สาวนีย์ พรวิศวารักษกุล) สร้างสรรค์ภาพ

จบปริญญาตรี คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เริ่มอาชีพด้วยการเป็นฝ่ายศิลปกรรมรุ่นบุกเบิก สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก ก่อนผันตัวมาทำงานด้าน Interactive Media Design อยู่หลายสิบปี

ปัจจุบันหันมาวาดรูปอีกครั้ง หลังการเรียนปริญญาโท สาขาวิชา Children's Book Illustration ที่ประเทศอังกฤษ

# หนูจุดติดจอ



เรื่อง ตูบปอง (นายเรื่องคักดี ปิ่นประทีป) ภาพ สวนีย์ พรวิศวารักษ์กุล บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด  
กองบรรณาธิการ หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน จันทิมา อินจร ปนัดดา สังฆทิพย์  
ตรีมีชี อาหามะ นิตารัตน์ อานาจอนันต์ สุชาติพิศ สรวลล้ำ

ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน ประสานงานการผลิต สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN : 978-616-93372-4-9

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และ  
ภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่  
ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

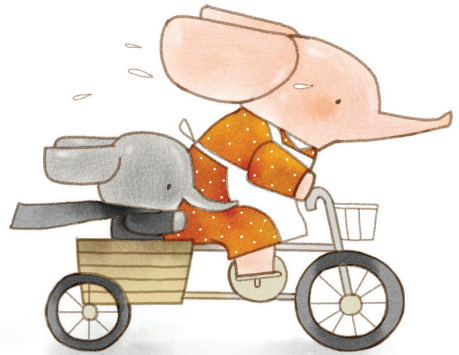
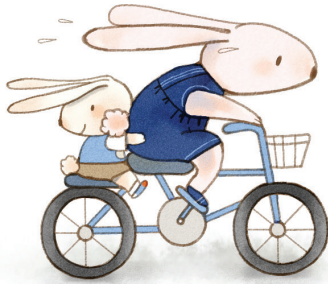
๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๒๕ ๔๑๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๕๘๑ ๑๘๗๗ Email : happy2reading@gmail.com Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/Happyreadingnews> (วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading)











"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"



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

