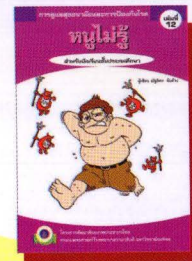


โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพ
 นักเรียนประถมศึกษา เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว
 ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



หนังสือการ์ตูนส่งเสริมทักษะมีทั้งหมด 14 เล่ม

มารู้จักชุดหนังสือการ์ตูน

เล่มที่ 1

พัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ภาพ : เอ็ดดี้



โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

คณะผู้จัดทำ

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูไพบูลย์ และคณะ
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
rarp@mahidol.ac.th

ปีที่ตีพิมพ์
พิมพ์ที่

2554
Lake and Fountain Co.; Ltd.

(สงวนลิขสิทธิ์)

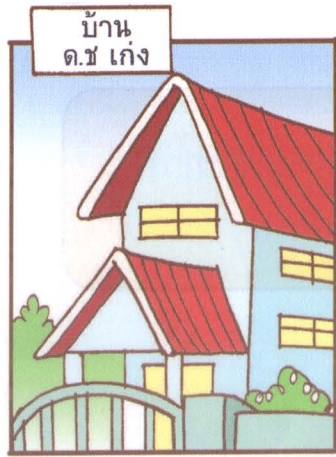
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

หนังสือชุดต่อไปนี้อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้รวบรวมข้อคิด ความคาดหวังคุณลักษณะเด็กไทย ที่มีความ เก่ง ดี และมีสุข จากกลุ่มผู้รู้และผู้ปกครอง จัดทำสำหรับเด็กวัย 6-11 ปี อ่านเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน และสำหรับประกอบการเรียน การสอน เสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสุขนิสัยที่ดี

หนังสือประกอบด้วยเนื้อหา 14 ตอน แบ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการ รับผิดชอบตนเอง ครอบครั้ว สังคม และอื่นๆ รวม 11 ตอน นอกจากนี้ยังมีเนื้อหา เกี่ยวกับทักษะสุขภาพ 3 ตอน

คณะผู้จัดทำหวังว่าผู้ใหญ่ใจดี ที่อยากมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันชีวิต ให้กับเด็กวัยเรียน จะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้อ่านหนังสือสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะ สุขภาพทั้ง 14 เล่ม และพูดคุยกับเด็กในแต่ละประเด็น รวมทั้งแสดงแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง เพื่ออนาคตเด็กไทยที่ เก่ง ดี และมีมีความสุขอย่างแท้จริง

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูไพบูลย์
ประธานคณะทำงานฯ



เก่ง..ทำไมถึงมีการ์ตูนเยอะจังเลยล่ะ ลูกไปเอาของใครมา ?



เออ...แม่ครับ อย่าเพิ่งเข้าใจผิดครับแม่

คุณครูทิมพ์ เพิ่งแจกให้เก่ง มาครับ..ครูเค้าแจกทุกคน

ครับถือว่าเป็นหนังสือการ์ตูนฉบับพิเศษ ที่นักเรียนประถมทุกคนควรจะอ่านครับ

เก่ง.. ว่าเก่งจะค่อยๆ ทาย่อยอ่านครับ เล่มก็บาง น่าจะสนุกดี

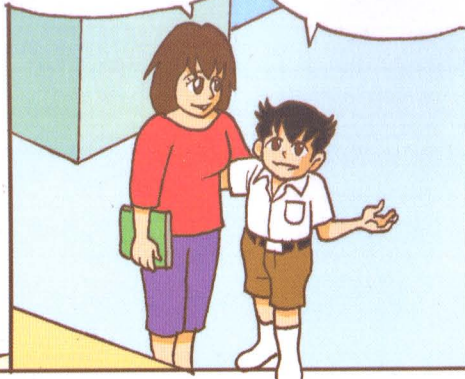


แล้วก็ยังให้พวกลูกๆ อย่างเก่ง ขวนให้คุณพ่อ คุณแม่อ่านด้วยนะครับ

คุณครูก็เลยให้เอามาที่บ้าน เดี่ยวเก่งจะเล่าให้แม่ฟัง



เป็นโครงการพิเศษที่ผลิตหนังสือการ์ตูนมาเพื่อให้เด็กๆ ได้อ่านเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต



ลัวส์ดีจ้า นักเรียนทุกคน ตอนนี้นักเรียนกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาแล้ว ถึงเวลาจะเรียนรู้การใช้ชีวิตที่ตนเองมีความสุข และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

สงสัยต้องทำรายงานอีกแนวๆ ใครจะอ่านไหว

ตอนนี้โรงเรียนของเรามีหนังสือการ์ตูนอ่านสนุกเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ หลายตอนเลยคะ



อ้าว..เก่งทำไมทำหน้าแบบนี้..แบบนี้ล่ะ

มันจะสนุกเหวอครับ ตั้งหลายเรื่อง แล้วทำไมต้องมีหลายตอนจัง

มีเรื่องอะไรบ้างครับ



มีทั้งหมด 13 เรื่องจะเดี๋ยวครูจะแนะนำสั้นๆ แต่ละเล่มให้รู้จักกันก่อน

อ่านเสร็จแล้วหนูต้องสอบมัยคะ

คงไม่มีการสอบเหวอคะ ซึ่งครูคิดว่าการอ่านครั้งนี้ของพวกเธอ จะทำให้ได้เรียนรู้ และสามารถอยู่ในสังคมได้ดี มีความสุข



พวกผมจะได้ทุกเล่มเลยหรือครับ ดิฉันเลย



ใช่ค่ะ เด็กๆดูนี่สิจะอย่างเล่ม 1 เนี่ย เป็นเรื่องเกี่ยวกับเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

ถ้าพวกเธออ่านแล้วต้องขอบนะ เพราะว่าจะทำให้พวกเธอเป็นเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง



จริงเทร่ครับครู



แล้วเรื่องที่ 2 ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับเวลาที่เราจะทำอะไร เราก็ควรจะต้องตรงต่อให้รอบคอบ

ซึ่งเรื่องนี้ ครูคิดว่าสนุกมากนะ เพราะมีนักเรียนหลายคนเป็นอย่างพระเอกของเรื่องนี้ คือ...มีคอมพิวเตอร์มาเกี่ยวข้องด้วย...แต่จะเกี่ยวข้องยังไง ครูขออุบไว้ก่อน



ผมหรือเปล่าครับ...คุณครูที่เป็นพระเอก

ฮ่า...ฮ่า ฮ่า

ฮิ...ฮิ...ฮิ

เรื่องนี้ครูว่าเป็นประโยชน์ต่อพวกเธอทุกคนเลย และที่แน่ๆนะสนุกมาก



ส่วนเรื่องที่ 3 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา



มีฉากต่อสู้มัยครับ



ไม่มีหรอกจ้ะ แต่เอาไว้ให้เธออ่านเองแล้วกันนะ ถ้าครูเล่าหมด เธอก็ไม่สนุกนะสิ



เรื่องต่อไป เป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ เรื่องนี้มีฉากต่อสู้ด้วย

แต่ครูว่า ถ้าพวกเธออ่านเรื่องนี้แล้ว น่าจะมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันในหมู่เพื่อนฝูงลดลง โทษเรื่องนี้ใครอยากเป็นพระเอก



ผมครับ

ผมด้วยครับ



โจรกลับใจ เป็นยังงัยคะ คุณครู

โจรกลับใจ หมายถึง การกลับตัวเป็นคนดีของคนที่ทำผิด



ส่วนเรื่องที่ 5 เกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เรื่องนี้มีฉากโจรกลับใจด้วยนะ



แล้วเรามาดูกันว่าความซื่อสัตย์ เกี่ยวอะไรกับโจรกลับใจ



โจรกลับใจ อ้าว จังครับครู

ฮ่า...ฮ่า...ฮ่า

เอาละ...เดี๋ยวก็จะได้
รู้ว่าโจรหรือเปล่า
ที่ตัวอ้วน

ส่วนเรื่องที่ 6 เป็น
เรื่องเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ
เพื่อแม่ ครูว่า

เรื่องนี้ ครูเห็นพวกเธอทำบ่อยๆ
ในห้องเรียน ซึ่งครูยังรู้สึก
ภูมิใจนักเรียนของครูมากๆ

จริงหรือคะคุณครู พวกหนู
ทำอะไร ครูถึงได้ภูมิใจคะ

เดี๋ยวถ้าเธอได้อ่านการ์ตูน
เล่มนี้ พวกเธอก็จะรู้เอง

ถ้าอย่างนั้น ผม
ขอเป็นพระเอก
เพิ่มอีกเรื่องนะครับ

เอาละ... มาดูเล่มที่ 7 กัน
เรื่องนี้เกี่ยวกับเรื่องการใช้ชีวิต
แบบพอเพียงตามแนว
พระราชดำริของในหลวงเรา

ผมด้วยครับ

หนูด้วย
คะ

พอเพียงเป็น
ยังไงครับครู

ผมรู้ครับ เป็น
เรื่องความประหยัด
อดออม ใ้มีย
ครับ

แล้วทำไม ไม่ตั้งชื่อ
ว่าเรื่องประหยัด
ล่ะครับ

ทำไมต้อง
พอเพียง ใ้มีย
ครับครู

ก็เกี่ยวกับการประหยัดนะ แต่เดี๋ยว
พอเธออ่านแล้วก็รู้ว่า "พอเพียง"
เป็นเรื่องประหยัดอย่างเดียวหรือเปล่า
ตอนนี้ครูขอเล่าเรื่องที่ 8 ก่อนนะ

เรื่องที่ 8 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ
ความรับผิดชอบต
ตนเอง เรื่องนี้มีโจร
กลับใจเพิ่มอีก 1 คน

โอ้โห...มีโจร
หลายคนเลยเธอ
คะ น่ากลัวจัง

เราว่าน่าสนุกออก
ผมซึกอยากอ่านเร็วๆ
แล้วครับครู

ครูว่าเรื่องนี้เป็นเรื่อง
สำคัญนะ เพราะถ้าเด็กๆ
ทำตัวได้อย่างตัวเอก
ของเรื่องที่กลับตัว
เป็นคนดี

ก็จะเป็นเด็กที่น่ารัก
มากมาย หวังว่า
พออ่านเล่มที่ 8
แล้วทุกคนจะ
เป็นเด็กที่รับผิดชอบ
ต่อตนเอง
นะคะ

ส่วนเรื่องที่ 9 เป็น
เรื่องเกี่ยวกับความ
รับผิดชอบต่อ
ครอบครัว

นักเรียนได้มีส่วนร่วม
ในการรับผิดชอบครอบครัว
ของนักเรียนบ้างมั๊ย

ใช่ครับ..พวกเรายัง
เด็กอยู่เลย ยังไม่มี
เงินเดือนด้วย

แต่ถ้าเล่มนี้เป็น
เรื่องความรับผิดชอบ
ต่อสังคม ชื่อเรื่อง
"หน้าที่ของใคร"

ต้องได้สิ...ครูมี
แจกอยู่ในเล่มนี้

พวกหนูยัง
เด็กต้อง
รับผิดชอบด้วย
หรือคะ

เล่ม 9

เล่ม 10

ไว้ให้ครูครับ อย่างกับ
ซีรี่ย์เกาหลีเลยนะครับ
มีตั้ง 3 เล่ม ต่อเรื่องกัน

อะไรนะ ซีรี่ย์เกาหลีหรือเธอ
แล้วพระเอกหล่อมีyce คุณครู

เลี้ยวใจด้วยนะ
เรื่องนี้มีแต่
นางเอกจะ



นางเอกหรือครับคุณครู
ถ้าอย่างนี้ พวกผมก็ต้อง
สนใจเป็นพิเศษกันหน่อย

ครูว่าทั้งผู้หญิง ผู้ชายแหละ ที่ต้อง
อ่านเล่มนี้ แต่จะสนุกยิ่งงิ ครูขอ
อูบไว้ก่อน



เรื่องต่อไปเล่มสุดท้าย
เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
ร่างกายของเรา

เรื่องที่ 11 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ
การดูแลความสะอาดร่างกาย
ของเรา พวกเราควร
ต้องอ่านอย่างยิ่ง

เพราะเกี่ยวกับ
ความสะอาด
ความสวยงาม
โดยตรง



เพราะนักเรียนกำลัง
จะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

ต้องดูแล
ร่างกายเป็น
พิเศษ



ความสวยความงาม
เธอคะครู น่าสนใจ
จังคะ

จริงด้วยครับ พวกเรา
ต้องฝึกนิสัยเป็นพิเศษ
กำลังเป็นหนุ่ม เตียวสาว
ไม่มอง

ใช่คะ..หวังว่า
นักเรียนคงจะสนุกกับ
การอ่านเล่มที่ 11 นะ



มาดูเล่มที่ 12
กันดีกว่า

ครูว่าสนุกไม่แพ้เล่มที่
แล้วนะ เรื่องนี้เป็นเรื่องการ
ออกกำลังกาย

เรื่องนี้ใครที่อยากสวย
อยากหล่อ มีร่างกายที่สมส่วน
พลาดไม่ได้เลย



ผมไม่พลาด
แน่ครับ



ส่วนเล่มสุดท้าย เป็นเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

เป็นเรื่องของการรับประทาน อาหารที่จะทำให้นักเรียน สบาย หล่อ

เค้ากินอะไรกันครับ ถึงฉลาด

และก็ฉลาดด้วยนะ



วันนี้ครูขอไม่เล่านะ เอาไว้ให้เธออ่านเอง

อ้อ..ยังมีเรื่องฉลาด อาหารด้วยนะ พวกเธอรู้จักฉลาดอาหาร หรือเปล่า



รู้จักค่ะ แต่เอาเข้าจริงๆ หนูไม่ดู ชื่อป๊อบกินป๊อบเลยคะ

ถึงว่าสิ..เธอถึงได้อ้วนอย่างนี้

ฮ่า...ฮ่า...ฮ่า



เห็นมั๊ยคะ มีแต่เรื่องสนุกทั้งนั้น

ดูสิว่า นักเรียนอยากเป็นตัวละครตัวไหนในเรื่องบ้างคะ

ผมอยากเป็นพระเอก

หนูอยากเป็นนางเอกคะ



เรามาดูกันเลยนะ..แล้วอย่าลืมตอบคำถามท้ายเล่มแต่ละเรื่องด้วยนะคะ

อาจจะทำเป็นกลุ่ม หรือทำคนเดียวตามที่คุณครูแนะนำก็ได้



บ้านแก่ง

เนี่ยครับแม่ คุณครูทิพย์แจกหนังสือให้คนละ13เล่มเลย

เพื่อนแก่งชอบทุกคนเลยครับ บางคนอยากเป็นพระเอก นางเอก ตอนแรกแก่งคิดว่า จะน่าเบื่อ



ขนาดคุณครูเล่าให้ฟังสั้นๆ ยังสนุกเลยครับแม่

อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ถ้าแก่งอ่านแล้วนำไปปฏิบัติด้วย

ก็จะทำให้แม่มั่นใจว่าลูกชายของแม่คนนี้ ต้องเป็นคนดีและสุขภาพดีแน่นอน

ดีจังเลย..แล้วแม่จะขออ่านด้วยนะ แก่งลูกของแม่จะได้เป็นเด็กดี

ครับแม่



โครงการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา
เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา

ศ. นพ. รัชตะ รัชตะนาวิน คณบดี
รศ. พญ. นิชรา เรืองดารกานนท์
ผศ.ดร. จรียา วิทยะศุภกร
ผศ. พ.ญ. สุรชาติพิทย์ เอ็มเปรมศิลป์
รศ. วนิตา เอกแสงสี

คณะทำงาน

ศ. ดร.รุจา ภูไพบูลย์	ประธาน
ผศ. อรุณศรี เดชสังข์	กรรมการ
ผศ. สมร อริยานุชิตกุล	กรรมการ
ผศ.ดร. ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล	กรรมการ
ผศ. เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก	กรรมการ
อ.จำปี ประสิทธิ์ชัย	กรรมการ
น.ส. ปานทิพนัน จันทโรชาติ	กรรมการและเลขานุการ
น.ส. ชุลีกานต์ คงมูล	ผู้ช่วยเลขานุการ

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (นักวิจัย)

น.ส. จีราภรณ์ กรรรมบุตร	นักศึกษาปริญญาเอก
นาง ลาวัลย์ ลิงห์สาย	นักศึกษาปริญญาเอก
ร.อ.หญิง พิษณากร ศรีปะโค	นักศึกษาปริญญาโท
น.ส. ณัฐติพร อ้นด้วง	นักศึกษาปริญญาโท