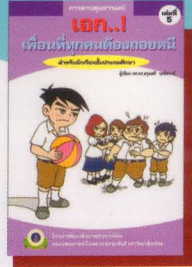
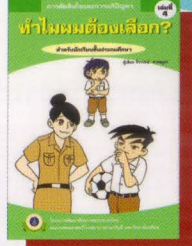
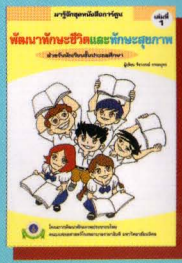


โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพ
นักเรียนประถมศึกษา เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



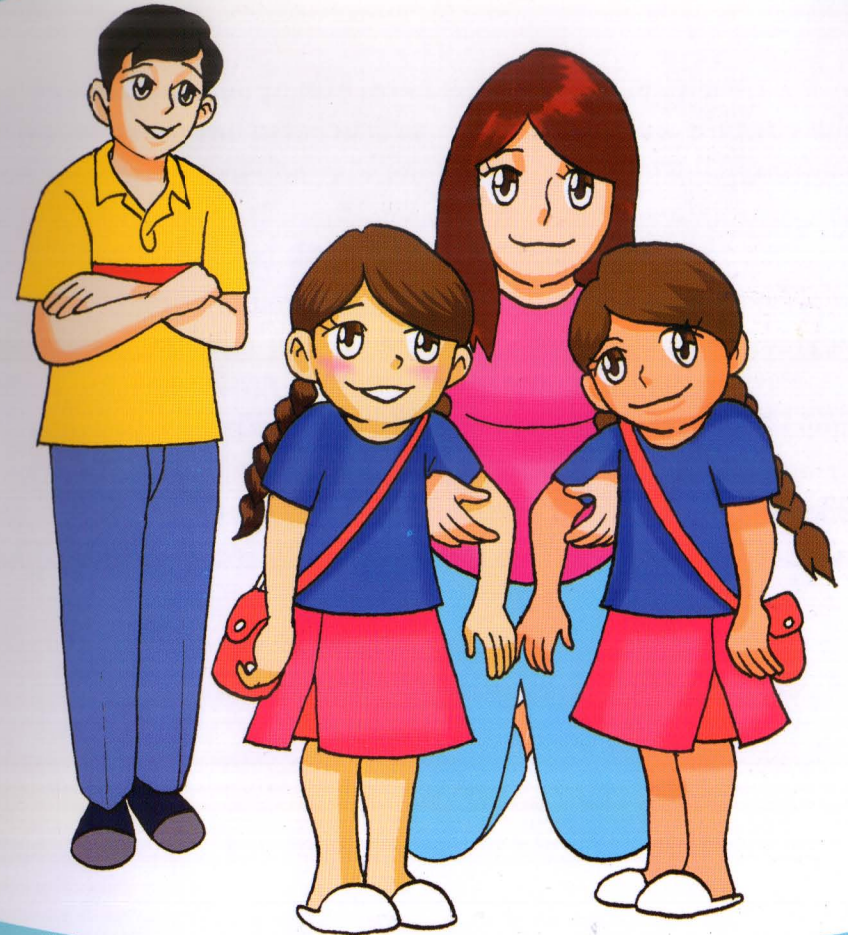
ความภาคภูมิใจในตนเอง

เล่มที่ 2

หนูภูมิใจในตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ภาพ : เอ็ดดี้



หนังสือการ์ตูนส่งเสริมทักษะมีทั้งหมด 14 เล่ม



โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ชุดหนังสือการ์ตูน

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)

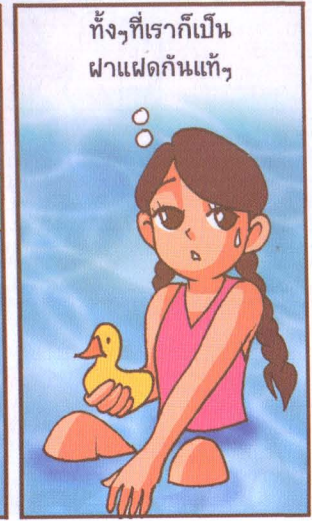
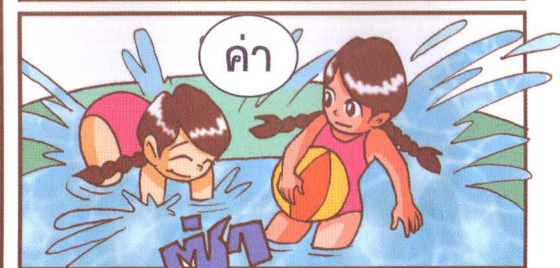
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

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 และมีความสุขอย่างแท้จริง

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูไพบูลย์
ประธานคณะทำงานฯ





เอ๊ะ! หรือว่าเราจะคิดมากไปเอง.....!??



แต่..เอ!..น้องแบ่งก็ผิวขาวกว่าเราจริงๆนี่นา

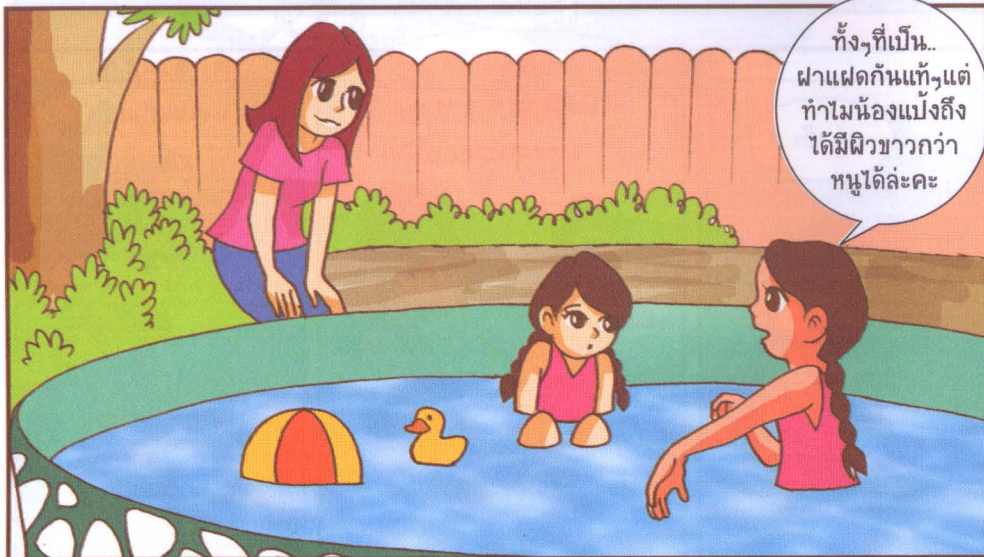


มีอะไรจะลูก..ดูสิ ทำหน้ายุ่งเหยิง

คุณแม่ขา



ทำไมหนูถึงได้ดำกว่าน้องแบ่งล่ะคะ



ทั้งๆที่เป็น..ฝาแฝดกันแท้ๆแต่ทำไมน้องแบ่งถึงได้มีผิวขาวกว่าหนูได้ล่ะคะ

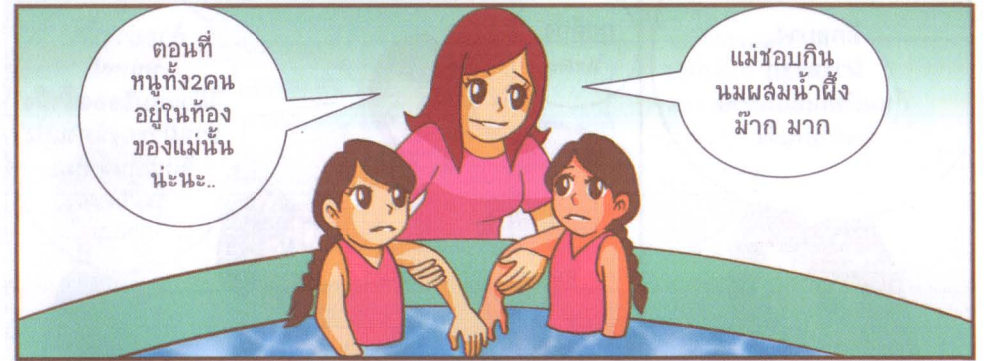


โธ่..แม่คุณ..



ลูกนี่..ช่างสังเกตจริงๆเชียว

ก็หนูอดสงสัย..ไม่ได้นี่คะ! ว่าทำไมผิวหนูถึงไม่ขาวเหมือนน้องแบ่ง..เค้า

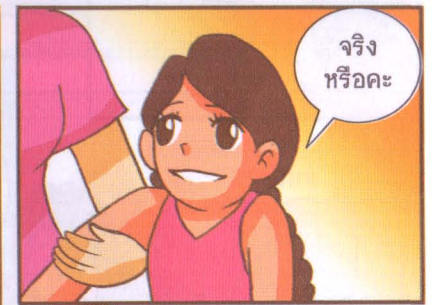


ตอนที่หนูทั้ง2คนอยู่ในท้องของแม่..นั่นนะ..

แม่ชอบกินนมผสมน้ำผึ้งมากๆ



ผิวของลูกทั้ง2คน..จึงสีเหมือนน้ำผึ้งคนหนึ่ง และสีเหมือนนมคนหนึ่งล่ะจะ



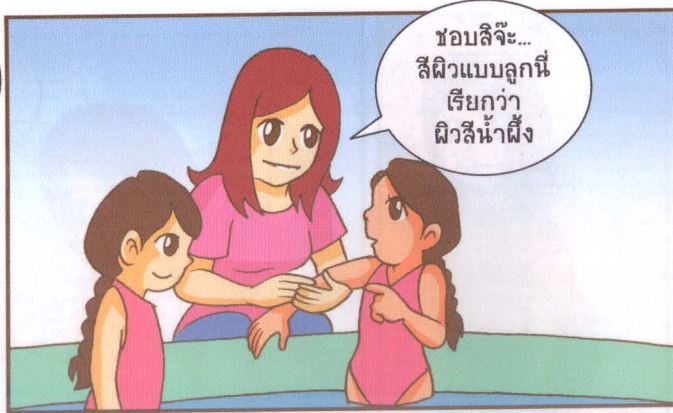
จริงหรือคะ



จริงสิ..ลูก



แล้วคุณแม่..
ขอสิผิวแบบนี้
มียะคะ



ขอสิจะ...
สิผิวแบบลูกนี้
เรียกว่า
ผิวสีน้ำผึ้ง

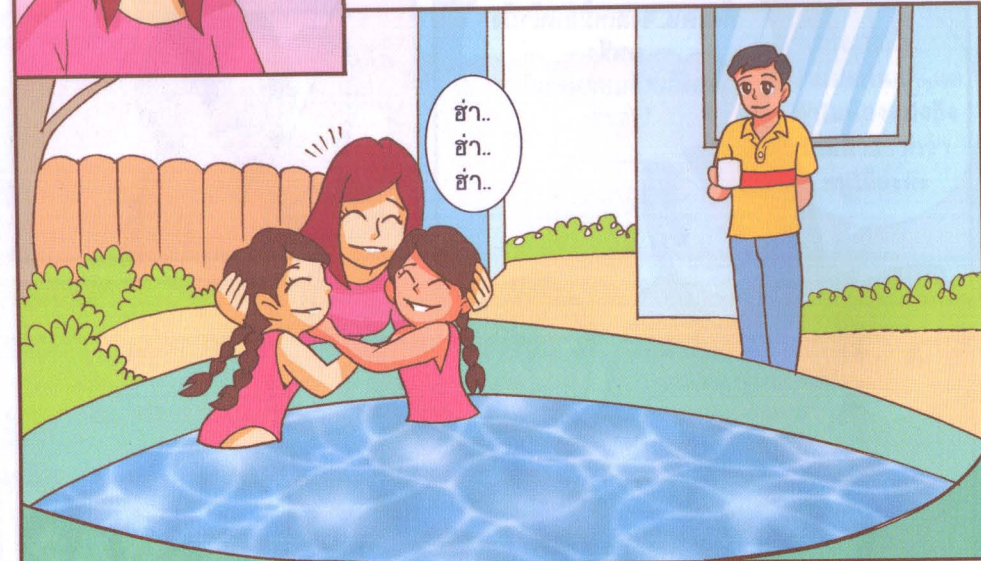


สิก็อย่าง..
ผิวของลูก
ก็นุ่มเรียบเนียนสวย
อีกด้วยนะจ๊ะ



ถูกต้อง..
นะคะ

ถ้าอย่างนั้น..
หนูคงมี
สิผิวแบบสิของน้ำผึ้ง
ส่วนผิวของน้องแบ่ง
สิเหมือนหน้านม
ไข่ม้อยคะ..
คุณแม่



ฮ่า..
ฮ่า..
ฮ่า..



กลับมาแล้วหรือจะ..
คุณพ่อของคุณลูก



เด็ก..
วันนี้ที่โรงเรียน
เป็นอย่างไร
กันบ้าง..
เอ่ย



สวัสดีค่ะ คุณแม่..

ขอบคุณนะคะ
คุณแม่..



แม่จัดขนมกับนม
ไว้ที่โต๊ะอาหารนะ
ทานรองท้องกันไปก่อน
แล้วค่อยทำการบ้าน
นะลูก



เดี๋ยว!
แม่จะเข้าครัว
ทำอาหารเย็น
ให้ทานกัน
นะจ๊ะ

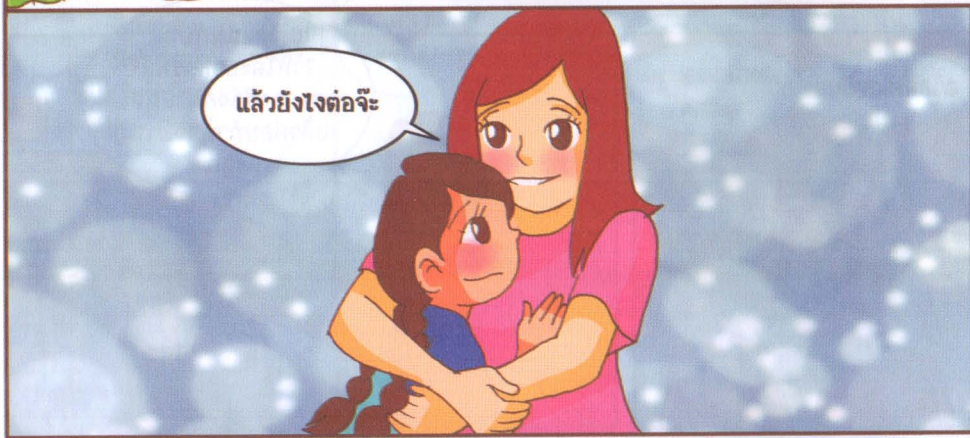
อ๊ะ!..



ไม่มีคะ

น้ำผึ้ง..
ลูกมีปัญหา!
อะไรที่โรงเรียน
หรือเปล่า
จ๊ะ

..แต่ว่า
คุณครูไม่ให้หนูเข้า
ในงานวันแม่
แล้วนะคะ





คำถามท้ายบท

จากเหตุการณ์นี้

1. นักเรียนคิดว่าการที่คนเรามี รูปร่าง หน้าตาที่ไม่สวยไม่หล่อสามารถมีความภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ของตนเองได้หรือไม่
2. นักเรียนคิดว่าการที่คนเราไม่ได้เก่งหรือมีความสามารถเหมือนคนอื่นๆ ในบางเรื่องจะต้องเสียใจหรือไม่
3. นักเรียนคิดว่าการที่เราเกิดมาในครอบครัวที่ไม่ได้ร่ำรวยเหมือนคนอื่นสามารถภูมิใจในครอบครัว หรือสิ่งของที่ตนเองมีได้หรือไม่
4. นักเรียนคิดว่าตนเองมีอะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ณ. ปัจจุบัน (ให้ทุกคนคิดมาคนละ 2 อย่าง)
5. นักเรียนคิดว่าพ่อแม่มีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ อย่างไร ช่วยอธิบาย

เนื้อเรื่อง โดย ผศ. เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก





โครงการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา
เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา

ศ. นพ. รัชตะ รัชตะนาวิณ คณบดี
รศ. พญ. นิชรา เรืองดารกานนท์
ผศ.ดร. จรียา วิทยะศุภกร
ผศ. พ.ญ. สุธาทิพย์ เอ็มเปรมศิลป์
รศ. วนิดา เอกแสงสี

คณะทำงาน

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

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (นักวิจัย)

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