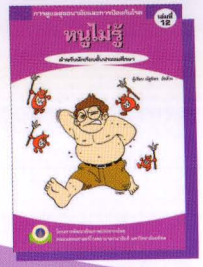
โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพ
นักเรียนประถมศึกษา เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



หนังสือการ์ตูนส่งเสริมทักษะมีทั้งหมด 14 เล่ม

การควบคุมอารมณ์

เล่มที่ 5

เอก..!
เพื่อนที่ทุกคนต้องถอยหนี

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ภาพ : เอ็ตดี้

โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ชุดหนังสือการ์ตูน

พัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

คณะผู้จัดทำ ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภู่ไพบูลย์ และคณะ
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
rarph@mahidol.ac.th

ปีที่ตีพิมพ์ 2554
พิมพ์ที่ Lake and Fountain Co.; Ltd.

(สงวนลิขสิทธิ์)

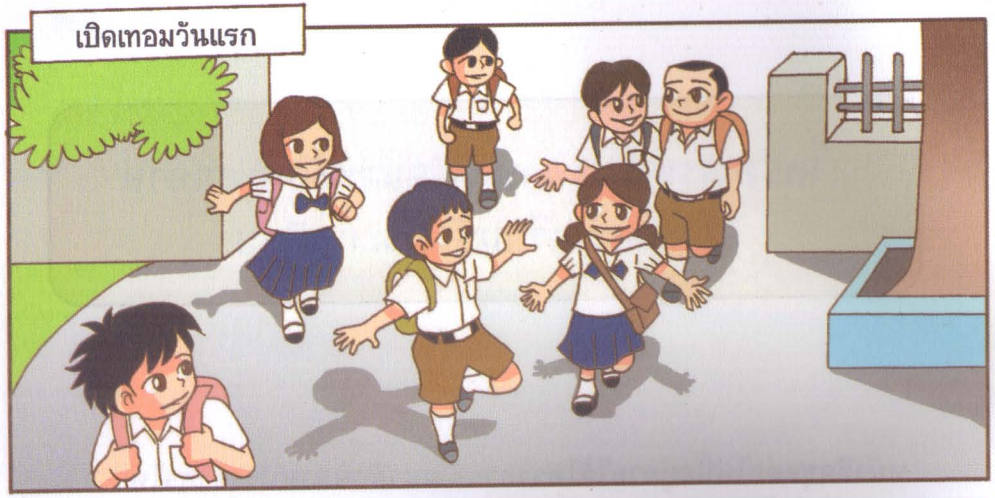
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

หนังสือชุดต่อไปนี้อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้รวบรวมข้อคิดความคาดหวังคุณลักษณะเด็กไทย ที่มีความ เก่ง ดี และมีสุข จากกลุ่มผู้รู้และผู้ปกครอง จัดทำสำหรับเด็กวัย 6-11 ปี อ่านเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน และสำหรับประกอบการเรียนการสอน เสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสุขนิสัยที่ดี

หนังสือประกอบด้วยเนื้อหา 14 ตอน แบ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว สังคม และอื่นๆ รวม 11 ตอน นอกจากนั้นยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะสุขภาพ 3 ตอน

คณะผู้จัดทำหวังว่าผู้ใหญ่ใจดี ที่อยากมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กวัยเรียน จะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้อ่านหนังสือสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพทั้ง 14 เล่ม และพูดคุยกับเด็กในแต่ละประเด็น รวมทั้งแสดงแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง เพื่ออนาคตเด็กไทยที่ เก่ง ดี และมีความสุขอย่างแท้จริง

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภู่ไพบูลย์
ประธานคณะทำงานฯ


เปิดเทอมวันแรก

ซ่อก..แซ่ก..

เราไปเที่ยวที่หัวหินมา
มีขนมมาฝากทุกคนด้วยนะ
นายใจดีจัง
ขอบใจมากนะ..เต้

ขอบใจนะ..เต้
เอานี่..
ของนาย
เราซื้อลูกบอล
มาด้วยนะ

พวกนายมาเล่นด้วยกัน
ไหมล่ะ

ขอ..เราเล่นด้วยคนนะ
เราเล่น
ด้วยนะ
เราว่าจะเอาไว้เป่าตอนจะ
เล่นน่ะกลัวครูจะดูว่าเอาของเล่น
มาเล่นในห้องเรียน
ใช่ๆ..ไว้ตอนพักเที่ยง
ค่อยเป่าดีกว่า

เอ๊ะ!
พวกนาย..มุงดูอะไรกัน..ห๋า..!!
โอ้ย!
หลีกไป!
เจ็บนะ!
..เอก
อุ๊ย
เจ็บนะ!
ระวังหน่อยสิเอก!
เพื่อนๆเกือบล้มกันแล้วนะ
ช่างประไร
อยากไม่หลบเราเอง
นี่หว่า

เอามานี่ !
ขอดูหน่อยเด่
จับเบาๆหน่อยสิ
โธ่...เดี๋ยวลูกบอล
ก็ขาดหรอก
อ๋อ..
ลูกบอลสวยดีนี่
เราจะเล่นกับพวกนายด้วย
และ..เราต้องเป็นคนเป่าลูกบอลใบนี้เอง
ใครมีปัญหาอะไรไหม
เซ็ง..!

นักเรียน พักทานข้าวได้แล้ว จ้า
ขอบคุณครับ...ขอบคุณค่ะ คุณครู
ทุกคน.. ทานข้าวให้อร่อย นะจ๊ะ
เดี๋ยวเราไปทานข้าวก่อน ไว้เจอกันที่สนามนะ..เต้!
โอเค.. ได้
พอพวกเรา ทานข้าวกันเสร็จ แล้วมาเล่นลูกบอล กันเลย ดีไหม
ดี ดี ดี

โรงอาหาร
เฮ้ย! อะไรเนี่ย อยู่ๆก็มาแซง..เฉยเลย

หนอย
ป๊อก..
ทำอะไรของนาย ห๊า!..
เจ็บนะ
ออกไปเลย!
ไม่งั้น
นายจะเจ็บยิ่งกว่านี้อีก
โอเค..
เราไปก็ได้!
เรื่องเล็ก
แค่นิดเดียว
ไม่เห็นต้อง
ทำถึงขนาดนี้
ก็ได้นี่

ครู่ต่อมา
!
หนอย!!
!!
หมับ
เอก!..
เขาเป็นอะไร
ของเขาน่ะ
นั่นสิ
นิสัยแย่
จริงๆ
โอ้ย!!!

คำถามท้ายบท

จากเหตุการณ์นี้

1. นักเรียนคิดว่าเอกเป็นคนอย่างไร
2. อะไรคือผลเสียที่ต้องได้รับจากการเป็นคนเช่นนี้
3. ถ้านักเรียนเป็นเอก นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตัวแบบต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด ถ้าไม่ นักเรียนควรเลือกปฏิบัติอย่างไร
4. อะไรคือผลดีที่เกิดขึ้น ถ้านักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
5. นักเรียนควรฝึกฝนตนเองอย่างไร จึงจะทำให้เป็นคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง

เนื้อเรื่องโดย ผศ. อรุณศรี เตชัสหงส์

โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา
เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา

ศ. นพ. รัชตะ รัชตะนาวิน คณบดี
รศ. พญ. นิชรา เรืองดารกานนท์
ผศ.ดร. จริยา วิทยะศุภร
ผศ. พ.ญ. สุธาทิพย์ เอมเปรมศิลป์
รศ. วนิดา เอกแสงสี

คณะทำงาน

ศ. ดร.รุจา ภู่ไพบูลย์	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 จันทรโชติ	กรรมการและเลขานุการ
น.ส. ชุลีกานต์ คงมูล	ผู้ช่วยเลขานุการ

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (นักวิจัย)

น.ส. จีราภรณ์ กรรมบุตร	นักศึกษาปริญญาเอก
นาง ลาวัลย์ สิงห์สาย	นักศึกษาปริญญาเอก
ร.อ.หญิง พิชญากร ศรีปะโค	นักศึกษาปริญญาโท
น.ส. ณัฐติพร อ้นด้วง	นักศึกษาปริญญาโท