

# หนูทำได้

คู่มือสอนเด็กสไตส์ญี่ปุ่น ให้รู้จักหน้าที่  
มีวินัย รับผิดชอบตัวเองได้ และใส่ใจผู้อื่น

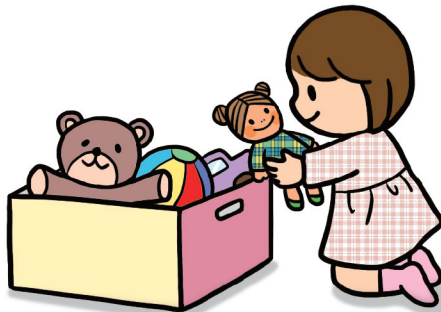


# ทำกิจวัตร ประจำวันในบ้าน



คำนิยมโดย อ.ธิดา พิทักษ์สินสุข (ครูหวาน)  
กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

.....  
Masaaki Yatagai และ Akira Murakoshi เขียน  
Chika Kitamori ภาพประกอบ  
ประพันธ์ รัตนสมบัติ แปล



# ทำกิจวัตร ประจำวันในบ้าน



คำนิยมโดย **อ.ธิดา พิทักษ์สินสุข (ครูหวาน)**  
กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

.....  
**Masaaki Yatagai** และ **Akira Murakoshi** เขียน  
**Chika Kitamori** ภาพประกอบ  
ประพันธ์ **รัตนสมบัติ** แปล

# คำนิยม

การสอนและฝึกฝนให้เด็กๆช่วยเหลือตัวเองได้ในกิจวัตรประจำวันนั้น ไม่เพียงแต่ลดภาระการดูแลของคุณพ่อคุณแม่เท่านั้น แต่ยังมีความหมาย มีคุณค่าต่อชีวิตของลูกน้อยเป็นอย่างมาก เพราะการดูแลกิจวัตรของตัวเองนั้น เป็นโอกาสที่พ่อแม่หยิบยื่นให้กับลูกเพื่อพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตน ยิ่งลงมือทำก็ยิ่งชำนาญ ทั้งความคล่องแคล่วในการลงมือทำ ทักษะการแก้ปัญหา เขาจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อทำแล้ว **“ทำได้”** และได้รับคำชม นอกจากนี้การทำกิจวัตรประจำวันยังส่งเสริมให้ลูกมีความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบซึ่งเป็นปัจจัยที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นการทำกิจวัตรด้วยตัวเองจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาลูกอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของเด็ก แต่อย่างไรก็ดีมีเด็กจำนวนไม่น้อยขาดโอกาสที่ดีที่จะได้ฝึกฝนและพัฒนาตนเองผ่านการทำกิจวัตรประจำวันไปอย่างน่าเสียดาย

**ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน** เป็นหนังสือที่จะช่วยกระตุ้นให้คุณพ่อคุณแม่เห็นความสำคัญของการทำกิจวัตรประจำวันของลูก เป็นผู้ช่วยที่ดีที่คุณพ่อคุณแม่จะนำวิธีการในหนังสือไปฝึกฝนลูกน้อย หรือจะอ่านไปพร้อมกับลูกน้อย ผ่านภาพวาดที่สวยงามน่ารัก มีคำอธิบายสั้นๆเข้าใจง่าย บอกเล่าวิธีที่เด็กจะดูแลตัวเองในกิจวัตรประจำวันต่างๆ ส่งเสริมให้เขามีแรงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ได้เหมือนที่อ่านกับคุณพ่อคุณแม่ หนังสือเล่มนี้นำเสนอกิจวัตรประจำวันของเด็กได้อย่างครบถ้วน ทำให้คุณพ่อคุณแม่ไม่มองข้ามเรื่องเล็กๆ ที่มีความสำคัญ อ่านแล้วอาจจะทำให้เราต้องบอกตัวเองว่า “เออนะเรื่องนี้ทำไมเรายังไม่ได้สอนลูกเลย”

เป็นที่น่ายินดีที่ทางสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ได้จัดทำหนังสือ **“ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน”** เล่มนี้ขึ้น เพราะหนังสือแนวนี้หาได้ยาก หรือหากมีก็มักนำเสนอผ่านนิทานที่สอนเด็กๆ เป็นเรื่องๆ ไป แต่หนังสือเล่มนี้ชี้ชวนให้เด็กๆ ทำสิ่งที่ควรทำ และทำอย่างไรในชีวิตประจำวันตั้งแต่เช้าจนเข้านอน หนังสือเรื่อง **ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน** จึงเป็นหนังสือที่ทุกบ้านควรมีติดไว้ในชั้นหนังสือ ใกล้มือ ใกล้ตัว หยิบมาอ่าน มาเปิดดูกันบ่อยๆ เพื่อให้ลูกของเรามีต้นทุนของพัฒนาการอย่างรอบด้านที่จะต่อยอดเป็นคนคุณภาพต่อไปในอนาคต

ดร. พัทธ์กมล สิงห์สุท.

อาจารย์ธิดา พัทธ์กมล สิงห์สุท. (ครูหวาน)

กรรมการบริหาร สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

# คุยกับคุณพ่อคุณแม่

กิจวัตรประจำวัน มารยาทบนโต๊ะอาหาร การปฏิบัติตัวนอกบ้าน และวิธีพูดคุยกับคนรอบข้าง เหล่านี้คือทักษะจำเป็นที่เด็กเล็กควรต้องเรียนรู้ เพื่อใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจมองข้ามไป ไม่ได้ลงมือสอนจริงจัง เพราะคิดว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ที่เด็กสังเกตได้เองจากคนรอบตัวหรือที่สำคัญกว่านั้นก็คือ คุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าควรสอนอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม

หนังสือ ชุด หนูทำได้ คือหนังสือภาพที่สอนให้เด็กรู้จักทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านต่างๆ ประกอบด้วยหนังสือ 4 เล่ม คือ ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร ปฏิบัติตัวดีเมื่อออกนอกบ้าน สื่อสารดีมีแต่คนรัก โดยในเล่ม **“ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน”** จะยกตัวอย่างกิจวัตรที่เด็กต้องทำจริงๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ เก็บที่นอนทำความสะอาดบ้าน แต่ละกิจกรรมอธิบายวิธีปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน ใช้ภาษาง่ายๆ พร้อมมีภาพประกอบชัดเจน

คุณพ่อคุณแม่อาจดูตัวอย่างวิธีสอนจากหนังสือ แล้วนำไปใช้สอนเด็กหรือพาเด็กอ่านหนังสือก่อน แล้วชวนให้ฝึกทำไปพร้อมๆ กัน สิ่งสำคัญในการสอนทักษะเหล่านี้คือ ผู้สอนต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง แล้วให้เวลาเด็กได้เรียนรู้และฝึกฝน อย่าลืมนัดชมและให้กำลังใจเด็กสม่ำเสมอด้วย



# หนูทำได้

## ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน



### สารบัญ



เช้าวันใหม่...เก็บที่นอนให้เรียบร้อย..... 6

ทำความสะอาดหน้า ปาก และมือ..... 8

เปิด-ปิดม่าน ประตู หน้าต่าง..... 10

ถือของแค่นี้ สบายมาก..... 12

ผูกเงื่อนง่ายๆ หนูก็ทำได้..... 14

ตัดๆ แปะๆ..... 16

วาดภาพสนุกจัง..... 18

หนูน้อยรักการอ่าน..... 20



ดูโทรทัศน์อย่างไรจึงจะดี..... 22

เก็บของเข้าที่ เก่งมากเลย..... 24

ทำความสะอาดบ้านกันเถอะ..... 26

ล้างห้องน้ำให้โล่ง..... 28

ซักผ้าให้หอมฟุ้ง..... 30

ดูแลต้นไม้ ดอกไม้ และสัตว์เลี้ยง..... 32

ทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นที่..... 34

ตัวเราต้องดูแลให้สะอาด..... 36

สวมเสื้อผ้าเอง เก่งจัง..... 38

ปวดอี ปวดฉี่ เข้าห้องน้ำเร็ว..... 40

อาบน้ำ ฟอกสบู่ ถูตัว..... 42

นอนคนเดียวไม่ต้องกลัว..... 44

ตารางหนูน้อยคนเก่ง..... 46



# เช้าวันใหม่... เก็บที่นอนให้เรียบร้อย

หลังตื่นนอนแล้ว ควรเก็บที่นอน หมอน ผ้าห่ม  
ให้เรียบร้อย ทำเองก็ได้ ง่ายนิดเดียว



พับผ้าห่มต้องทำยังไงบ้างนะ

- วิธีพับผ้าห่ม



พับครึ่งตามแนวยาว



พับด้านซ้ายและขวา  
มาตรงกลาง



พับทบจากซ้ายไปขวา  
เสร็จเรียบร้อยแล้ววางไว้ที่เตียง

## การเก็บเตียง

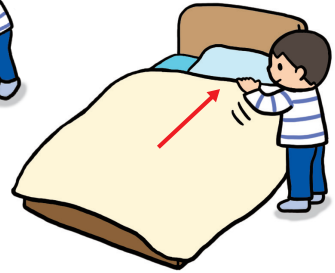
ตลบผ้าคลุมเตียง  
ไปที่ปลายเตียง



ดึงผ้าปูที่นอนให้ตึง



ตลบผ้าคลุมเตียง  
กลับมาคลุมเตียง



พับชุดนอนแล้ววาง  
บนหัวเตียงให้เรียบร้อย

## ควรรนำเครื่องนอนไปซักหรือตากแดดบ่อยๆ





# ทำความสะอาดหน้า ปาก และมือ

หลังตื่นนอนตอนเช้า ก่อนเข้านอน  
กลับมาจากข้างนอก อย่าลืมทำความสะอาด  
หน้า ปาก และมือด้วยนะ



## ล้างหน้า



แถมมือทั้ง 2 ข้าง  
รองน้ำไว้



นำน้ำมาล้างหน้า  
ให้สะอาด



เช็ดหน้าด้วย  
ผ้าขนหนู

## บ้วนปาก



อมน้ำไว้ในปาก



เงยหน้าขึ้นแล้วกลั้วคอ



บ้วนน้ำทิ้ง

# ล้างมือ

ล้างด้วยน้ำสะอาด



ถูสบู่ให้เกิดฟอง



ถูซอกนิ้ว



ถูข้อมือไป



ถูเล็บ



ถูข้อมือ



ล้างน้ำสะอาด  
อีกครั้ง



แล้วเช็ดมือ  
ด้วยผ้าขนหนู

# แปรงฟัน



ยึนหน้า  
กระจก

อ้าปากกว้างๆแล้ว  
แปรงฟันด้านในทุกซี่



ยึนฟัน แล้วแปรงฟัน  
ด้านนอกให้ทั่ว



กลั้วปาก  
แล้วบ้วนน้ำทิ้ง



वलु वलु

