Nanmeebooks Kiddy

นิทานสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

พัฒนาทักษะสมอง EF

5 นาที (นานจังเลย)

(ไม่นานสักหน่อย)

(นานจริง ๆ นั่นละ)

Liz Garton Scanlon และ Audrey Vernick เรื่อง
Olivier Tallec ภาพ วิภาดา สุทธิโรจน์ แปล

5 นาที
(นานจังเลย)
(ไม่นานสักหน่อย)
(นานจริงๆนั่นละ)

Liz Garton Scanlon และ **Audrey Vernick** เรื่อง
Olivier Tallec ภาพ **วิภาดา สุทธิโรจน์** แปล

Nanmeebooks Kiddy

ครูหวาน ชวนคุย

5 นาที (นานจังเลย) (ไม่นานสักหน่อย) (นานจริงๆนั่นละ) แค่อ่านชื่อเรื่องก็อดยิ้มไม่ได้แล้ว ยิ่งพอได้เปิดอ่าน คราวนี้ยิ้มกว้างเลยค่ะ เพราะมุก “แค่ 5 นาที” เราก็ใช้อยู่บ่อยๆจนติดปาก เมื่อเอาไปผูกเข้ากับเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เด็กพบเจออยู่เสมอๆ ทั้งในบ้าน นอกบ้าน หรือวันหยุดที่แสนสนุก ทำให้กลายเป็นนิทานที่สื่อภาษาได้อย่างน่ารักและมีภาพประกอบที่บอกเล่าความรู้สึกของเด็กได้อย่างน่าเอ็นดู ผู้ใหญ่ได้เข้าใจอารมณ์ของเด็กและฉุกคิดถึงสิ่งที่ปฏิบัติต่อเด็กๆได้อย่างแนบเนียน ผ่านเรื่องราวของ 5 นาที...ที่สั้นบ้างยาวบ้าง 5 นาที...ที่พอบ้างไม่พอบ้าง นั่นคือ “5 นาที” ที่ไม่เท่ากัน

เมื่อเข้าใจแล้ว...เราจะอ่อนโยนต่อเด็ก แล้วช่วยกล่อมเกลาให้เขาได้พัฒนาทักษะสมอง EF ด้านการกำกับตัวเอง ทำให้เขารู้จักยับยั้งชั่งใจ รอได้รอเป็น และควบคุมอารมณ์ ผ่านนิทาน ผ่านการเชื่อมโยงกับสถานการณ์จริง

ขอบคุณอย่างยิ่งสำหรับทุกๆท่านที่มีส่วนร่วมในการรังสรรค์นิทานน่ารักๆ เล่มนี้

แค่ 5 นาทีก็สนุก สุขใจ ได้เรียนรู้ 5 นาทีกำลังพอดีจริงๆ

ครูหวาน (ธิดา พิทักษ์สินสุข)
กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Functions (EF)

คือกระบวนการทำงานในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ส่วนที่ควรพัฒนา เพราะจะพาเด็ก ๆ ไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ทักษะเหล่านี้พัฒนาได้เร็วในเด็กวัย 3-6 ปีและจะติดเป็นนิสัยไปตลอดชีวิต โดยเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนา EF ก็คือ “การอ่าน” นั่นเอง

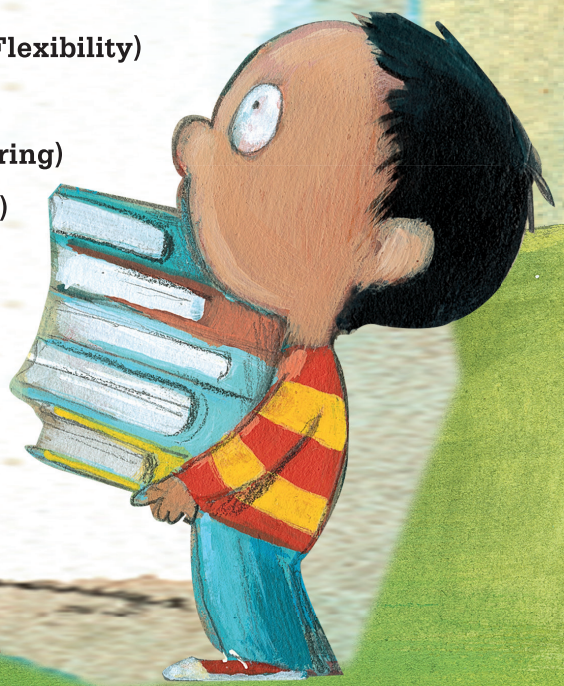
ทักษะ EF ได้แก่

❶ กลุ่มทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย **ทักษะจำเพื่อใช้งาน (Working Memory)**
ยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) ยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)

❷ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ประกอบด้วย **ทักษะจดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)**
ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ติดตามประเมินตนเอง (Self-monitoring)

❸ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ประกอบด้วย ความสามารถในการ**ริเริ่มลงมือทำ (Initiating)**
วางแผน จัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing)
มุ่งเป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.rlg-ef.com
หรือ www.facebook.com/RLGEF



แด่บาร์บารา หนังสือนี้ใช้เวลาอ่านแค่ 5 นาทีเอง! - ล.ก.ส.

แด่เอเดรีย กลาสส์ ผู้ใจดี ขอบคุณสำหรับความคิดแสนวิเศษ - อ.ว.

5 นาที (นานจังเลย) (ไม่นานสักหน่อย) (นานจริงๆ นั่นละ)

Liz Garton Scanlon และ Audrey Vernick เรื่อง

Olivier Tallec ภาพ

วิภาดา สุทธิโรจน์ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2562

ราคา 115 บาท

Original Title: Five minutes (that's a lot of time) (no, it's not) (yes, it is)

Text copyright © 2019 by Liz Garton Scanlon and Audrey Vernick

Illustrations copyright © 2019 by Olivier Tallec

Published by arrangement with Erin Murphy Literary Agency through Rights People, London

Thai translation copyright © 2019 by Nanmeebooks Co., Ltd.

All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สแกนลอน, ลิซ การ์ตัน.

5 นาที (นานจังเลย) (ไม่นานสักหน่อย) (นานจริง ๆ นั่นละ). -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์คิดดี้, 2562.

36 หน้า.

1. นิทาน. I. วิภาดา สุทธิโรจน์, ผู้แปล. II. เวอร์นิก, ออเดรย์, ผู้แต่งร่วม. III. ตาเลก, โอลีวีเย, ผู้วาดภาพประกอบ. IV. ชื่อเรื่อง.

398.2

ISBN 978-616-04-4691-9

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการบริหาร อาจารีย์ สุทธิโรจน์ • บรรณาธิการเล่ม สุธีรา กนกรัตนนุกูล • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพวขุนทด • กราฟิก สุนัดดา เนตยานันท์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตที่ NR ฟิล์ม โทร. 0-2215-9306 พิมพ์ที่ ที.เอส.บี. โปรดักส์ โทร. 0-2536-6085

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์คิดดี้ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

ตั้ง 5 นาที นานจังเลย

ไม่นานสักหน่อย

นานจริงๆ นั่นละ

5 นาที หรือตลอดไปกันแน่!

5 นาทีที่ไม่รู้จักสิ้นสุด