

SCOM

ผลการจัดกิจกรรมเล่านิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพชบุปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น

นางสาวชลธิชา ไกยราช

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2553

**The Effects of Parent Involvement Storytelling Activities on Preschool
Children's Health Behaviors at Chumphae Chanupatum School
in Khon Kaen Province**

Miss Cholticha Kaiyarach

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Curriculum and Instruction
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University

2010

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อ
พฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพชบุปถัมภ์
จังหวัดขอนแก่น

ชื่อและนามสกุล นางสาวชลธิชา ไกยราช

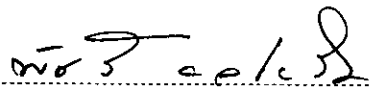
แขนงวิชา หลักสูตรและการสอน


สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

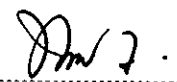
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรีย์ ผลโยธิน

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2553

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรีย์ ผลโยธิน)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ชาติไทย)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษา **ค้นคว้าอิสระ** ผลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรม
สุขภาพของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น
ผู้ศึกษา นางสาวชลธิชา ไกยราช รหัสนักศึกษา 2512102894 ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(หลักสูตรและการสอน) อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรี ผลโยธิน ปีการศึกษา 2553

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 5 – 6 ปี จำนวน 28 คน ศึกษาอยู่ใน
ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น ได้มา
โดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับ
ผู้ปกครอง และแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมเล่นิทานมีพฤติกรรม
สุขภาพหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง กิจกรรมเล่นิทาน พฤติกรรมสุขภาพ เด็กปฐมวัย

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ผลโยธิน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ดูแลและติดตามการศึกษาค้นคว้า
อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตา
กรุณาของท่านเป็นอย่างสูงยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจและแก้ไขเครื่องมือในการวิจัย
ตลอดจนผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ ที่ช่วยเหลือในการทดลอง จนทำ
ให้การเก็บข้อมูลครั้งนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ที่ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้
ในการวิจัย ผู้วิจัยซาบซึ้งในความเมตตาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และท่านผู้อำนวยการ โรงเรียน
ชุมชนแพขนูปถัมภ์ ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและให้กำลังใจ ส่งผลให้
ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ ณ วันนี้

ชลธิชา ไกยราช

พฤศจิกายน 2553

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
พฤติกรรมสุขภาพ	6
การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	23
นิทาน	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
รูปแบบการวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สรุปการวิจัย	58
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	61

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	70
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	71
ข คู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง	73
ค แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย	112
ประวัติผู้ศึกษา	115

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4.1	เปรียบเทียบคะแนนรายคู่ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทาน แบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย	52
ตารางที่ 4.2	เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย หลังการทดลอง โดยเปรียบเทียบอิงเกณฑ์	54
ตารางที่ 4.3	เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม	55

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550-2554) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญา และการเรียนรู้ โดยการพัฒนาคอนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน และพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม ทุกวัยตลอดชีวิต เริ่มตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต และในแผนการศึกษาแห่งชาติ (2545-2559) ได้วางกรอบการดำเนินการพัฒนาและเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยด้วยการส่งเสริมสนับสนุน การพัฒนา และการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยในรูปแบบที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความรู้ในการเลี้ยงดูดูแล พ่อ แม่ ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ที่เตรียมตัวเป็น พ่อ แม่ ส่งเสริม และสนับสนุนการศึกษาปฐมวัยให้มีคุณภาพครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายเพื่อพัฒนารากฐาน พัฒนาการของทุกชีวิตอย่างเหมาะสม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2550: 3-4)

ทั้งนี้ นักการศึกษาและนักจิตวิทยา ต่างมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่า การพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพนั้น เป็นผลจากการส่งเสริมพัฒนาการตั้งแต่ปฐมวัย เนื่องจากเด็กปฐมวัยสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดู และประสบการณ์ที่ได้รับในช่วงนี้จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กไปจนตลอดชีวิต (สมร ทองดี 2548: 6) อีกทั้ง พ่อ แม่ และผู้ปกครองของเด็กก็มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาของบุตรหลานของตน เพราะเด็กๆ เติบโตขึ้นจากบ้าน และครอบครัวที่ให้การอบรมเลี้ยงดูเกือบทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากบ้านจะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน และความก้าวหน้าในชีวิตการทำงานของเด็ก (วิรัตน์ ไวยกุล และบรรเทา อุทัยทัศน์ 2541: 1-2) ซึ่งวัยเด็ก (Childhood) เป็นวัยที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ เพราะเป็นช่วงเวลาที่เด็กเริ่มเรียนรู้พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เริ่มสร้างทัศนคติ คุณค่า ตลอดจนการรับรู้ในเรื่องสุขภาพ ดังนั้น พฤติกรรมที่เรียนรู้ในช่วงวัยเด็ก จึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร 2546: 1) สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย ที่ได้กำหนดมาตรฐานคุณภาพเด็กให้มีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเป็นการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม เพื่อให้เด็กมี

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ระบุไว้ในหลักสูตร ซึ่งในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพนั้น มุ่งเน้นให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการสมวัย มีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี โดยร่างกายของเด็กต้องได้รับการพัฒนาไปพร้อมกับการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2550: 43) และมีเด็กปฐมวัยจำนวนมากที่ไม่ได้รับการดูแลสุขภาพอนามัย ด้านการแปร่งฟัน อาบน้ำ ล้างมือหลังจากเข้าส้วม หรือก่อนรับประทานอาหาร การขับถ่ายให้เป็นเวลา ปัญหาดังกล่าวนี้ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กในระยะยาวได้ เช่น เป็นโรคฟันผุ โรคผิวหนัง และเด็กจะคิดเป็นนิสัยที่ไม่ดี เมื่อโตขึ้น (ประภาพรรณ เอี่ยมสุภามิต 2551: 55) ปัญหาดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับปัญหาห้องเรียนของผู้วิจัยที่เด็กมีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพในเรื่อง การดูแลสุขภาพสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน การออกกำลังกาย และการขับถ่าย นอกจากนี้บ้านกับโรงเรียนต้องพัฒนาให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้พฤติกรรมสุขภาพเป็นไปตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัย

ทั้งนี้วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย วิธีหนึ่งคือการเล่านิทาน เพราะตัวอย่างในนิทานจะเป็นรูปแบบ (Pattern) ที่เด็กจะนำไปทดสอบ เปรียบเทียบ เพื่อสร้างเป็นความรู้ของคนต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2549: 9) และนิทานยังช่วยสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็ก ผ่อนคลายความคับข้องใจ ให้ความสนุกสนาน ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ให้เด็กมีพฤติกรรมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2541: 137)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันระหว่างบ้านกับโรงเรียน โดยใช้การมีส่วนร่วมเล่านิทานของผู้ปกครองพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ให้เด็กได้รู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนกลายเป็นนิสัยติดตัวเด็กตลอดไปจนเป็นผู้ใหญ่

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่านิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม

3. สมมติฐานการวิจัย

หลังการจัดกิจกรรมเล่นนิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

4. ขอบเขตการวิจัย

4.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 5-6 ปี โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น

4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

4.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การมีส่วนร่วมเล่นนิทานของผู้ปกครอง

4.2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

4.3 ระยะเวลาในการทดลอง ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โดยใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง อายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

5.2 ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดา ญาติ หรือผู้เลี้ยงดูและรับผิดชอบเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ที่อ่านออกและเขียนได้

5.3 พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนของเด็กเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน การออกกำลังกาย และการขับถ่าย ดังนี้

5.3.1 ล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร

5.3.2 แปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

5.3.3 รับประทานอาหารตามเวลา

5.3.4 รับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

5.3.5 ล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก

5.3.6 สวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง

5.3.7 ซ้ำระล้างหลังขับถ่าย

5.3.8 ราคาน้ำหรือกดปัมน้ำหลังขับถ่าย

5.3.9 ออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

5.3.10 นอนพักผ่อนตามเวลา

✈ 5.4 การมีส่วนร่วมเล่นนิทานของผู้ปกครอง หมายถึง การที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเล่านิทานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย และจัดกิจกรรม โดยผ่านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับลูกที่บ้าน

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 เด็กปฐมวัยได้พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จากการมีส่วนร่วมเล่นนิทานของผู้ปกครอง
- 6.2 ผู้ปกครองมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- 6.3 ได้แนวทางสำหรับครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาปฐมวัย ได้พัฒนาหรือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้เด็กปฐมวัย

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมเล่นนิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า และได้นำเสนอรายละเอียดตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพ

- 1.1 ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ
- 1.2 หลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
- 1.3 แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

2. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง
- 2.2 รูปแบบของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง
- 2.3 แนวทางการจัดกิจกรรมแบบให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม
- 2.4 บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย

3. นิทาน

- 3.1 ความหมายและความสำคัญของนิทาน
- 3.2 ประเภทของนิทาน
- 3.3 การเลือกนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. พฤติกรรมสุขภาพ

1.1 ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

นักการศึกษาได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมสุขภาพไว้ ดังนี้
 กองสุศึกษา (2542: 23) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติตนที่มีผลต่อสุขภาพซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำ หรือการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลต่อสุขภาพ แต่สามารถที่จะวัดได้ว่าเกิดขึ้น โดยการสังเกต

สมทรง รักษ์เฝ้า และสรงศ์กัญณ์ ควงคำสวัสดิ์ (2540: 9) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้ และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น พฤติกรรมภายในเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคล มีทั้งเป็นรูปธรรม และนามธรรม

จารุวรรณ นิพานนท์ (2543: 155) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลในลักษณะของความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด ที่ทำค่านิยม และการกระทำ หรือ ไม่กระทำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หรือมีผลต่อสุขภาพของตนเอง ของบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว หรือของชุมชน

สุชาติ โสมประยูร (2541: 66) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะ โดยเน้นในเรื่องสุขภาพที่สามารถสังเกต และวัดได้

ลดาวลย์ ประทีปชัยกูร (2546: 26) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันมิให้เกิดโรค ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี และส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้เป็นปกติ และในการวิจัยครั้งนี้ พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนของเด็กเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน การออกกำลังกาย และการขับถ่าย ได้แก่ ล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร แปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร รับประทานอาหารตามเวลา รับประทานอาหารประเภทผัก

หรือผลไม้ ล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก สวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง ชำระล้างหลังขับถ่าย ราคาน้ำหรือคอกปุ๋ยน้ำหลังขับถ่าย ออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน และนอนพักผ่อนตามเวลา

1.1.2 ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญยิ่งต่อเด็กปฐมวัย เด็กที่มีสุขภาพร่างกายดีจะส่งผลให้พัฒนาการด้านอื่นๆ ดีด้วย ซึ่งมีผู้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยไว้ ดังนี้

อรุณี หรดาต (2537: 70) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยไว้ว่า สุขภาพอนามัยของเด็กช่วง 0-5 ขวบ เป็นช่วงสำคัญที่ร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตเร็วมาก หากเด็กในวัยนี้ขาดสารอาหารหรือขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ร่างกายและสมองจะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ จะบกพร่อง และมีผลเสียระยะยาวทั้งต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ และการทำงาน

จิตตินันท์ เคะขุปต์ (2548: 39) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า เนื่องจากการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากสภาพร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดบกพร่องหรือผิดปกติก็ย่อมส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นๆ ให้ประสบความล้มเหลวไปด้วย การอบรมดูแล และส่งเสริมสุขภาพอนามัยของเด็กเป็นกิจวัตรประจำวัน จะช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี

ทิสนา แวมมณี และคนอื่นๆ (2548: 143) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่เยาว์วัย จะช่วยให้เด็กดูแลตนเองให้มีสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกายที่ดีไปตลอดชีวิต

เบญจา แสงมลิ (2550: 169) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า สุขนิสัยของเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตของเด็ก และมีความสัมพันธ์กับความเจริญเติบโตของเด็ก ควรให้เด็กฝึกปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขภาพ และอนามัยอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นสุขนิสัยของเด็ก

อารมณี สุวรรณपाल (2551: 21) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า สุขอนามัยในระดับปฐมวัยศึกษา มีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกเหนือจากพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ สุขภาพอนามัยเป็นสิ่งส่งเสริมร่างกายโดยรวมให้เจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

สรุปได้ว่า ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้กับเด็กปฐมวัย เป็นการวางรากฐานในการพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งผลให้

พัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคมได้ด้วย ควรปลูกฝังให้เป็นนิสัย และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาเป็นสุขนิสัยในวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

1.2 หลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต (2551: 59-61) กล่าวถึง หลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. การสร้างสุขนิสัยการรักษาความสะอาดของร่างกาย ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าไม่มีการดูแลรักษาให้สะอาด ก็อาจเป็นแหล่งที่เพาะเชื้อโรคได้ และจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กต่อไป ควรฝึกให้เด็กรักษาความสะอาดร่างกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1.1 ตา เมื่อมีอาการผิดปกติที่ตา เช่น เป็น โรคตาแดง ควรไปพบแพทย์ ไม่ควรหยอดยาตามลำพัง และเมื่อมีผงเข้าตาควรใช้ล้างตาไม่ควรขยี้ตา ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของนัยน์ตาเด็กอยู่เสมอ และควรแนะนำให้เด็กรู้จักวิธีถอนอมรักษาดวงตา เช่น ไม่ใช้สายตาในการดูโทรทัศน์เป็นเวลานานหรือดูโทรทัศน์ติดจอ ไม่อ่านหนังสือในที่แสงสว่างไม่พอเพียง และในที่มืดแสงแดดจ้าจนเกินไป ควรหลีกเลี่ยงไปในที่มีฝุ่นควันมากๆ และมีลมแรง

1.2 ผิวหนัง ผิวหนังที่สกปรก ที่อับชื้น และที่มีบาดแผล จะเป็นแหล่งที่แพร่เชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดผิวหนังให้สะอาด และป้องกันมิให้เกิดแผล ถ้ามีแผลเกิดขึ้นหรือเป็นผื่นคัน ต้องพยายามใส่ทันทีทันใด

1.3 จมูก เป็นอวัยวะที่ใช้ในการหายใจ ไม่ควรปล่อยให้มึนน้ำมูกแห้งเกรอะกรังอยู่ในรูจมูก ถ้ามีให้ใช้สำลีหรือผ้านุ่มหมาดๆ เช็ดออกให้หมด อย่าใช้นิ้วแคะเข้าไปในรูจมูก อาจทำให้รูจมูกอักเสบ และเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนั้น ก็ไม่ควรนำสิ่งแปลกปลอมใส่เข้าไปในโพรงจมูกด้วย

1.4 ฟัน เป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยบดเคี้ยวอาหาร เป็นการช่วยย่อยอาหารในเบื้องต้น และช่วยในการออกเสียงให้ชัดเจน สุขภาพฟันที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กทุกคน พ่อ แม่ ควรดูแลรักษาฟันให้ลูกตั้งแต่ฟันซี่เล็กๆ คือ ต้องดูแลให้ลูกแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ หลังตื่นนอนกับก่อนเข้านอน สำหรับหลังอาหารกลางวัน ถ้าไม่ได้แปรงฟันก็ควรฝึกให้เด็กบ้วนปาก ผู้ปกครองควรดูแลให้เด็กอมฟลูออไรด์ตามที่ทันตแพทย์แนะนำ และถ้าพบว่าฟันของเด็กเริ่มมีปัญหา เช่น ฟันผุ ฟันเก ก็ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์โดยเร็ว

1.5 มือ เป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัว ซึ่งเด็กวัยนี้ชอบการสัมผัสสิ่งเหล่านั้นอาจสกปรกหรือมีเชื้อโรคติดอยู่ ถ้าเด็กเอามือนั้นไปสัมผัสที่ตา ปาก จมูก ก็จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ และอาจเกิดโรคต่างๆ ตามมาด้วย ดังนั้น ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กล้างมือ

หลังจากทำกิจกรรมต่างๆ เสร็จสิ้นแล้วหรือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องส้วม ให้เป็นนิสัย

1.6 ผม ผมที่สกปรกจะทำให้เด็กมีอาการคัน และทำให้ต้องเกาศีรษะ ผลที่ตามมา คือ ทำให้เล็บ และมือสกปรกไปด้วย เมื่อเด็กเอามือนั้นหยิบอาหารเข้าปากก็ทำให้สิ่งสกปรกนั้นเข้าสู่ร่างกายไปด้วย ดังนั้น ควรทำความสะอาดผมด้วย การแปรงผมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ เช้า-เย็น และควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.7 เท้า เป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการ เดิน ยืน และการทรงตัว จึงควรป้องกันมิให้เท้าเป็นโรค หรือเท้าบาดเจ็บ จึงควรแนะนำเด็กให้ระมัดระวังด้วยการสวมรองเท้าทุกครั้งเมื่อออกเดินนอกบ้าน และรองเท้าที่สวมต้องไม่หลวมหรือคับ เพราะอาจจะเกิดแผลที่เท้าได้ ใส่ถุงเท้าที่สะอาดและไม่ควรใส่ข้ามวัน และถ้าเท้าได้รับบาดเจ็บต้องรีบรักษา

2. การสร้างสุขนิสัยเรื่องการดูแลความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่ม หมายถึง เสื้อผ้าทุกชนิดของเด็กเป็นสิ่งที่เด็กต้องใช้ติดตัวอยู่เป็นระยะเวลาานในแต่ละวัน ถ้าเครื่องนุ่งห่มนี้สกปรก หรือเปียกชื้นเมื่อทิ้งไว้นานอาจเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และทำให้เด็กเป็นโรคผิวหนังหรือเกิดโรคภัยอื่นๆ ได้ ผู้ปกครองจึงควรดูแลและฝึกให้เด็กรักษาความสะอาด และเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกวัน ถ้าเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่เกิดเปียกชื้นควรให้เด็กเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที อีกทั้งต้องฝึกให้เด็กระมัดระวังในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เช่น ไม่เอามือที่เปรอะเปื้อนเช็ดลงบนเสื้อผ้า ไม่นั่งลงบนพื้นสกปรกหรือมีความเปียกชื้น

3. การสร้างสุขนิสัยเรื่องการพักผ่อน และการนอนหลับ เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ซุกซน ชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายจะต้องทำงานหนัก เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ของเด็กปฐมวัยยังไม่แข็งแรงเต็มที่ จึงควรดูแลให้เด็กได้พักผ่อนร่างกายเป็นระยะสั้นๆ โดยการให้เด็กนั่งฟังเพลง หรือนอนเหยียดตัวตรงสัก 5-10 นาที หรือให้ทำกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พลังงานมากนัก เช่น ดูภาพต่างๆ และฟังนิทาน เป็นต้น สำหรับการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ซึ่งการนอนหลับจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่สึกหรอเร็ว เด็กอายุ 2-4 ปี ควรมีการนอนหลับกลางคืนประมาณ 12 ชั่วโมง และเด็กอายุ 4-6 ปี ควรมีการนอนหลับกลางคืนประมาณ 10 ชั่วโมง

4. การสร้างสุขนิสัยเรื่อง การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับสุขภาพของคนทุกวัย เพราะเป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้อวัยวะแต่ละส่วนทั้งภายใน และภายนอกร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ สำหรับเด็กปฐมวัยการออกกำลังกายช่วยให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ คือ แขน ขา และกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือ และนิ้วอยู่เสมอ การออกกำลังกายจึงเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยทำให้การทำงานของหัวใจมีสมรรถภาพ

ยิ่งขึ้นด้วย ผู้ปกครองจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ทุกวันก็ควรให้ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

5. การสร้างสุขนิสัยเรื่องความสะอาด และความเป็นระเบียบของบ้านจะช่วยให้ปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้ ดังนั้น ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กรักษาความสะอาดบ้าน โดยช่วยกวาดเช็ดบ้าง และทิ้งสิ่งปฏิกูลหรือขยะให้มีชีวิตในถังขยะ เพื่อมิให้มีหนูหรือแมลงสาบมากินเศษอาหารซึ่งสัตว์ประเภทนี้จะเป็นพาหะนำโรคมารุ่คนได้ และต้องฝึกให้เด็กเก็บของใช้ ของเล่น ให้เป็นที่และมีระเบียบ

จิตตินันท์ เคะระคุปต์ (2548: 40-42) ได้กล่าวถึง หลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. สังเกตลักษณะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก การจดติดตามการเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กปฐมวัยเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ทราบการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย สุขอนามัย และความสามารถทางร่างกายของเด็กว่าดำเนินไปตามปกติหรือมีปัญหาความบกพร่อง ทั้งนี้ สามารถพิจารณาประเด็นสำคัญ คือ

1.1 ลักษณะทางกาย โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และตรวจดูการงอกของฟัน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของเด็กวัยเดียวกัน

1.2 สุขภาพอนามัย โดยการสังเกตความสะอาด และความผิดปกติของร่างกาย กล้ามเนื้อ โดยทั่วไป และอวัยวะบางส่วน เช่น ตา หู จมูก ปาก ฟัน ผิวหนัง แขน และขา เป็นต้น

1.3 ความสามารถทางร่างกาย โดยการสังเกตพฤติกรรมการเล่น ไหว้ กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และประสาทสัมผัส อาจใช้แบบสังเกตพัฒนาการเด็กซึ่งได้กำหนดพฤติกรรมที่คาดหวังในแต่ละช่วงอายุไว้

2. สร้างเสริมสุขนิสัยที่ดีให้เด็ก การเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กปฐมวัยสามารถดำเนินไปได้อย่างเต็มที่จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้ คือ

2.1 โภชนาการ ช่วงชีวิตปฐมวัยเป็นวัยที่มีความต้องการสารอาหารที่ถูกสัดส่วน มีคุณค่าอาหาร และในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน ในการเสริมสร้างร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในด้านเซลล์ที่ร่างกาย และเซลล์สมอง รวมทั้งควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมเป็นรากฐานของการมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการทุกด้านของเด็กให้ดำเนินไปได้อย่างเต็มที่ เด็กที่รับประทานอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ และมีปัญหาเจ็บป่วยบ่อยๆ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาทางสติปัญญา

อารมณ์ - จิตใจ และสังคมไปในทางลบได้ ดังนั้น การจัดหาอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยในแต่ละวัน จำเป็นต้องได้อาหารครบ 5 หมู่ และมีสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนอย่างเพียงพอแก่วัยของเด็ก

2.2 การสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กทุกคนควรได้รับการตรวจสุขภาพ และรับวัคซีน สร้างภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดเวลาเริ่มต้นตั้งแต่แรกเกิดเป็นระยะๆ จนถึงวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย จะมีการฉีดกระตุ้นวัคซีน โปлио คอตีบ บาดทะยัก ไอกรนครั้งที่ 5 และอาจมีการฉีดป้องกันวัณโรค หัด หัดเยอรมันหรือคางทูม ในกรณีที่ไม่เคยได้รับมาก่อนทั้งนี้เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อต่างๆ และลดความเสี่ยงต่อความพิการจากโรคเหล่านี้ ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กให้หยุดชะงักหรือบกพร่องได้

2.3 การพักผ่อน เด็กปฐมวัยต้องการพักผ่อนนอนหลับอย่างพอเพียง และเหมาะสมประมาณวันละ 10-12 ชั่วโมง ทั้งกลางวัน (9-10 ชั่วโมง) และกลางคืน 1 ช่วง (1-2 ชั่วโมง) ในสถานที่สะอาดปลอดภัย และอากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เด็กที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น อ่อนเพลียง่าย หงุดหงิด และมีปัญหาด้านการเรียนรู้ได้

2.4 การออกกำลังกาย ในช่วงปฐมวัยนี้ พัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยมีความแข็งแรง และคล่องแคล่วมากขึ้น การสนับสนุนให้เด็กได้เคลื่อนไหวแขน และขาในกิจกรรมการเล่นต่างๆ ทั้งกลางแจ้ง และในร่มอย่างอิสระ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพทางร่างกายรวมทั้งให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เด็กปฐมวัยมีความก้าวหน้าเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าในช่วงอายุที่ผ่านมา เนื่องจากสมองกระดูก และกล้ามเนื้อพัฒนาสมบูรณ์มากขึ้น และทำหน้าที่ได้ดีขึ้น เด็กวัยนี้จึงชอบเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถของร่างกายเด็กจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ได้อยู่แล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป และช่วยพัฒนาทักษะที่ยังไม่ดีพอให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แนวการจัดกิจกรรมต่างๆ แบ่งเป็น

3.1 กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ การเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยมีสนามหญ้าหรือบริเวณนอกอาคารเรียนที่กว้างขวาง และปลอดภัยรวมทั้งเครื่องเล่นสนามที่ปลอดภัย และมีขนาดเหมาะกับตัวเด็ก เช่น ซิงช้า ม้าหมุน เครื่องปีนป่าย รถจักรยาน 3 ล้อ เป็นต้น เครื่องเล่นเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา ในการเคลื่อนไหว และการทรงตัวได้เป็นอย่างดีกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ที่สำคัญๆ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง

การกระโดดสองขา การกระโดดขาเดียว การปีนป่าย การถีบจักรยาน การโยน และรับ รวมทั้ง กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี การหัดการบริหาร และการเล่นที่ใช้กำลัง เป็นต้น

3.2 กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก พัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ และตาของเด็กปฐมวัยยังทำงานประสานสัมพันธ์ไม่ดีพอ การเตรียมความพร้อมให้กับเด็กด้วยความเข้าใจในข้อจำกัดนี้จะช่วยให้พัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กเป็นไปอย่างราบรื่น การจัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ ของเล่น และกิจกรรมที่หลากหลายให้เด็กได้ฝึกจากง่ายไปหายาก ตามความต้องการ และความสามารถของเด็กเป็นรายบุคคล ย่อมทำให้เด็กเกิดความสนใจ และร่วมมือทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กที่สำคัญๆ ได้แก่ การหยิบ จับสิ่งของ การละเลงสี การวาดรูป และระบายสี การพับ ฉีก ตัด ปะ การปั้น การพิมพ์ภาพ การหมุนปิด การขยำ บีบ เป็นต้น สำหรับกิจกรรมการพัฒนาประสาทสัมผัส ได้แก่ การเล่นเกม การต่อภาพ การคิดกระดุม เป็นต้น รวมทั้งการละเล่นของเด็กไทย เช่น การเล่นเกมก่อกับ การเล่นเกมของ การเล่นเกมฮิดดี้ เป็นต้น

3.3 กิจกรรมพัฒนาสุขนิสัย การอบรมดูแล และส่งเสริมสุขภาพอนามัยของเด็ก เป็นกิจวัตรประจำวัน ในเรื่องของการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย จะช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการดูแล และสุขภาพร่างกายของตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้เป็นอย่างดี กิจกรรมการพัฒนาสุขนิสัย ได้แก่ การล้างมือ ก่อน-หลัง การรับประทานอาหาร การยีนเข้าแถวรออาหาร การทำความสะอาดโต๊ะอาหาร การเข้าห้องน้ำ และกดชักโครก เป็นต้น

ทิสนา แคมมณี และคนอื่นๆ (2548: 142-143) ได้กล่าวถึง หลักการส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายให้แก่เด็กจะต้องจัดให้สอดคล้องกับวุฒิภาวะ และความพร้อมของเด็กแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป และต่อเนื่องไปตามลำดับขั้นตอนการพัฒนาการทางร่างกาย คือ พัฒนาจากส่วนกลางไปสู่ส่วนข้าง ส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปกล้ามเนื้อมัดเล็ก

2. พัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย มี 2 ประการใหญ่ๆ คือ สุขภาพ และการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม และพัฒนาการทางการเคลื่อนไหว การอบรมเลี้ยงดู และการจัดการศึกษาปฐมวัย จึงต้องส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 2 ด้าน อย่างครบถ้วน

3. เด็กวัยแรกเกิด-6 ปี เป็นวัยที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายกำลังอยู่ในระยะก่อตัวให้สมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมองเด็กปฐมวัยต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ถูกส่วน และเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสม

4. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกาย เด็กจำเป็นต้องออกกำลังกายบริหารทุกส่วนในร่างกายทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็กเพื่อให้กล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรง และพัฒนาไปได้เหมาะสม

5. การซั้หน้าหนัก และวัดส่วนสูงเด็กปฐมวัย และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ทราบอัตราการเจริญเติบโตของเด็ก และสามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กเกิดปัญหาสุขภาพได้ทันท่วงที

6. สภาพแวดล้อมที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องจัดเพื่อช่วยให้เด็กมีสุขภาพทั้งกาย และใจที่ดี

7. การป้องกันเด็กจากโรคภัยไข้เจ็บ และอุบัติเหตุต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงที่เด็กจะมีปัญหาสุขภาพพลดลงได้

8. การรักษาพยาบาลเมื่อเด็กเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บจากอุบัติเหตุอย่างถูกวิธีตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยลดความเสี่ยงที่เด็กจะมีปัญหาสุขภาพภายหลังได้

9. การเอาใจใส่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด และหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยเทียบกับพัฒนาการตามวัยของเด็กปกติ จะช่วยให้ผู้เลี้ยงดูสามารถค้นพบปัญหาพัฒนาการทางร่างกายของเด็ก และช่วยเหลือได้ตั้งแต่ปัญหายังไม่รุนแรงนัก

10. การฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการตั้งแต่แรกเริ่ม จะช่วยลดสภาพความพิการลง หรือลดความเสี่ยงที่เด็กจะมีความพิการรุนแรง หรือซ้ำซ้อนในภายหลังได้

11. การพักผ่อนอย่างพอเพียง ทั้งการนอนหลับให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย และการทำกิจกรรมสงบๆ ตามลำพัง จะช่วยให้สุขภาพร่างกายของเด็กแข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย

12. การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของเด็กปฐมวัยอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

13. การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่ยังเยาว์วัย จะช่วยให้เด็กดูแลตนเองให้มีสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกายที่ดีไปจนตลอดชีวิต

14. การให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การมอง การฟัง การดม การชิม และการลูบคลำสัมผัส จะช่วยให้ประสาทสัมผัสส่วนนั้นๆ พัฒนา ตลอดจนช่วยกระตุ้นให้สมองมีการเจริญเติบโตได้ดีด้วย

สุขบัญญัติแห่งชาติสำหรับการสร้างเสริม และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และพึงประสงค์เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ได้มีหลักการปฏิบัติ (กองสุขศึกษา 2542: 91-93) ดังนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการมี แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ ให้สะอาด
 - 1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - 1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - 1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
 - 1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
 - 1.5 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับย่น
 - 1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
 - 2.1 ดูแลสุขภาพหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
 - 2.2 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
 - 2.3 ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 - 2.4 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และ
ก่อนนอน
 - 2.5 หลีกเลี่ยงการใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
 - 4.1 เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
 - 4.2 กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ภาชนะที่สะอาด
 - 4.3 กินอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ
 - 4.4 ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส
บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอร์มาลิน เป็นต้น
 - 4.5 กินอาหารให้เป็นเวลา
 - 4.6 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ
 - 4.7 ดื่มน้ำที่สะอาดวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำฝน น้ำที่ผ่าน
การกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น
 - 4.8 หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เค็มจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง
 - 4.9 หลีกเลี่ยงของกินเล่น
5. หลีกเลี่ยงสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

5.1 งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน

5.2 สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนหาม

(มีคู่ครองในเวลาอันควร)

6. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

6.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน

6.2 มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว

6.3 มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา

6.4 เผื่อแผ่หัวใจ ไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว

6.5 มีกิจกรรมรื่นเริงสร้างสรรค์ และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

7.1 ระวังระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

7.2 ระวังระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

8.2 ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย

8.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน

8.4 ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

9.1 พักผ่อนให้เพียงพอ

9.2 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

9.3 ทำงานอดิเรกในยามว่าง

9.4 ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

10.2 อนุรักษ์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

10.3 หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก โฟม เป็นต้น

10.4 ทิ้งขยะในที่รองรับ

10.5 มี และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

10.6 มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน และ โรงเรียนที่ถูกค้อง

สรุปได้ว่า หลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เป็นการสร้างเสริม และปลูกฝัง พฤติกรรมสุขภาพให้เด็กปฐมวัย ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

1.3 แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

เด็กปฐมวัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก็จะทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคมดีด้วย แนวทางที่จะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย มีดังนี้

1.3.1 วิธีการปรับพฤติกรรม

วิธีการพัฒนาพฤติกรรมเด็กมีหลายวิธี แต่วิธีหนึ่งซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นระบบ สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ “การปรับพฤติกรรม” (Behavior Modification)

วิธีการปรับพฤติกรรมนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ผู้ใหญ่พึงประสงค์จะให้เกิดขึ้น การลดพฤติกรรมที่ไม่ถึงประสงค์ และการเพิ่มแรงจูงใจ สำหรับการเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมพึงประสงค์ที่เกิดขึ้นอยู่แล้ว เทคนิคการปรับพฤติกรรมนี้จะมุ่งเน้นถึงการปฏิบัติในสภาพการณ์จริง (Bower and Hilgard 1981 อ้างถึงใน ประภาพรธรรม เอี่ยมสุภานิต 2548: 120-123)

เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมเด็กปฐมวัย ได้แก่ การเสริมแรง การแต่งพฤติกรรม การใช้ตัวแบบ และการชี้แนะ (ประภาพรธรรม เอี่ยมสุภานิต 2548: 125-129) ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรง คือ การทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกรรมที่พึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น หรืออันเป็นผลเนื่องมาจากความสำเร็จในการหลีกเลี่ยง (Avoidance) หรือ การหนี (Escape) จากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (Aversive Stimulus) ซึ่งผลกรรมที่พึงพอใจนั้น เรียกว่า ตัวเสริมแรงบวก (Positive Reinforcer) ส่วนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนั้น เรียกว่า ตัวเสริมแรงลบ (Negative Reinforcer) ซึ่งจุดประสงค์ในการใช้การเสริมแรงนั้น เพื่อที่จะเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมเป็นหลัก จะเห็นได้ว่า การเสริมแรงนั้น มีอยู่ด้วยกัน 2 วิธี คือ การเสริมแรงทางบวก และทางลบ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การเสริมแรงทางบวก คือ การให้ผลกรรมที่บุคคลพึงพอใจ หลังจากทีบุคคลแสดงพฤติกรรมบางอย่างอันเป็นผลทำให้ การแสดงพฤติกรรมนั้นเกิดเพิ่มมากขึ้น และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ

หลังจากที่เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว สิ่งที่ให้แก่เด็ก เรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcer) เช่น เมื่อเด็กเก็บเสื้อผ้าที่ใส่แล้วลงในตะกร้า คุณแม่กล่าวคำชมเชย ผลคือ เด็กจะนำเอาเสื้อผ้าที่ใส่แล้วใส่ลงตะกร้าเสมอ แสดงว่า พฤติกรรมเอาเสื้อผ้าที่ใส่แล้วใส่ตะกร้าของเด็ก ได้รับแรงเสริม คือ คำชมเชย

ตัวเสริมแรงทางบวกที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท ได้แก่

1) ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหาร หรือสิ่งที่เสพได้ (Food or Consumable Reinforcer) ได้แก่ ขนม เครื่องดื่ม หมากรฝรั่ง ลูกอม ของเล่น เป็นต้น แรงเสริมชนิดนี้จัดได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดตัวหนึ่ง เนื่องจากเป็นตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข การใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารนี้ควรใช้ในช่วงที่เด็กกำลังหิวอยู่เพราะเด็กอิ่มแล้ว อาหารที่ใช้จะหมดสภาพเป็นตัวเสริมแรงในขณะนั้น

2) ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ตัวเสริมแรงทางสังคมอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

(1) ตัวเสริมแรงที่เป็นท่าทาง หมายถึง การกล่าวคำชมเชยคำยกย่อง เช่น “เก่งมาก” “ดีมาก” “เยี่ยมจริงๆ” “ฉลาด” “น่ารักมาก” เป็นต้น

(2) ตัวเสริมแรงที่เป็นท่าทาง หมายถึง การแสดงท่าทางที่แสดงถึงความพึงพอใจ เช่น การยิ้ม การมองตา การกอด การพยักหน้า การแตะตัว การจับมือ การหัวเราะ และการแสดงท่าทีการยอมรับ เป็นต้น

แรงเสริมทางสังคมนี้สามารถใช้ได้รวดเร็วในทุกสถานการณ์ และยังสามารถใช้กับบุคคลกลุ่มใหญ่ได้ด้วย

3) ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรมหรือสิทธิพิเศษ หรืออาจเรียกว่า หลักของพรีเมียม (Premack's Principle) หมายถึง การใช้กิจกรรมหรือสิทธิพิเศษที่เด็กชอบทำมากที่สุดมาเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขพฤติกรรมที่บุคคลชอบทำน้อย เช่น การที่เด็กชอบดูโทรทัศน์ แต่ไม่ชอบอาบน้ำตอนเช้า พ่อแม่อาจวางเงื่อนไขการเสริมแรงโดยการบอกเด็กว่า “ถ้าลูกอยากดูโทรทัศน์จะต้องอาบน้ำตอนเช้า” เป็นต้น

4) ตัวเสริมแรงที่เป็นเบียร์รถกร เบียร์รถกรในที่นี้ หมายถึง การใช้ดาว เบี้ย สติ๊กเกอร์รูปต่างๆ เป็นตัวเสริมแรง โดยที่สิ่งเหล่านี้สามารถนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งของอื่นๆ ที่ต้องการได้ ดังนั้น เบียร์รถกรจึงเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะสามารถสนองความต้องการของทุกคนได้ เช่น เมื่อมีเด็กที่แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว เด็กจะได้เบียร์รถกรไป เด็กสามารถที่จะนำเบียร์อันนี้ไปแลกเปลี่ยนตัวเสริมแรงอื่นๆ ที่เด็กชอบได้

5) ตัวเสริมแรงที่เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กเอง ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กเองนั้น จะทำให้เด็กที่แสดงพฤติกรรมนั้นได้ทราบถึงความก้าวหน้าของตนเอง อันเป็นการจูงใจให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่อไป การให้ข้อมูลย้อนกลับอาจทำได้ในรูปของคำพูดหรือการเขียนก็ได้

ในการให้การเสริมแรงทางบวกนั้น ควรที่จะได้พิจารณาถึงวิธีการให้การเสริมแรงด้วย ซึ่งวิธีการให้การเสริมแรงนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ (ประภาพรธม เอี่ยมสุภานิต 2548: 124)

(1) การให้การเสริมแรงทุกครั้งที่พฤติกรรมที่ต้องการจะพัฒนาเกิดขึ้น การให้การเสริมแรงทุกครั้งนี้ เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งในการเริ่มต้นเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ เพราะจะทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง และเกิดขึ้นในระดับที่สม่ำเสมอ แต่ทว่าในการเสริมแรงแบบทุกครั้งนี้ จะก่อให้เกิดปัญหาอย่างหนึ่ง คือ เมื่อใดก็ตามที่อยู่ติการให้การเสริมแรงจะทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงอย่างรวดเร็ว

(2) การให้การเสริมแรงแบบบางครั้งบางคราว การให้การเสริมแรงแบบบางครั้งบางคราวนี้ เป็นสิ่งที่ดีในการที่จะรักษาพฤติกรรมที่เสริมสร้างให้คงทนอยู่ยาวนานตามปกติแล้ว การที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ นั้น จะต้องเริ่มต้นด้วยการให้การเสริมแรงทุกครั้งจนกระทั่งพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอยู่ในระดับที่สม่ำเสมอ แล้วจึงค่อยๆ เปลี่ยนมาเป็นการให้การเสริมแรงแบบบางครั้งบางคราว คือ แทนที่จะให้การเสริมแรงทุกครั้งพฤติกรรมที่ต้องการจะพัฒนาเกิดขึ้นอาจจะรอให้เกิด 2-3 ครั้ง ก่อนแล้วจึงเสริมแรง เป็นต้น ซึ่งช่วงเวลาของการให้การเสริมแรงนั้นควรจะค่อยๆ ยืดออกไป จนกระทั่งพฤติกรรมนั้นติดเป็นนิสัยไม่จำเป็นที่จะต้องให้การเสริมแรงกันอีกต่อไป อีกสิ่งหนึ่งที่จะต้องพึงระวังไว้ คือ การให้สิ่งที่พึงพอใจนั้น อาจหมายถึง การให้รางวัลก็ได้ แต่ทว่ารางวัลนั้นต่างจากการให้การเสริมแรงทางบวกตรงที่ว่า การให้รางวัลนั้น พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการได้รับรางวัลนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเพิ่มขึ้น แต่ถ้าพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการได้รับรางวัลนั้นเพิ่มขึ้นแสดงว่า การให้รางวัลนั้น คือ การให้การเสริมแรงนั่นเอง

1.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) การเสริมแรงทางลบ ได้แก่ การที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่มนุษย์เราประสบความสำเร็จในการสร้างพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือการหนีจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ เช่น การที่นักเรียนหลีกเลี่ยงการสอบตก โดยการขยันอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น หรือหนีจากความหนาวโดยการสวมเสื้อกันหนาว เป็นต้น การเสริมแรงทางลบนั้นใช้กันมากในสังคมปัจจุบันนี้ แต่ไม่ค่อยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมนักเรียน เนื่องจากว่าถ้านำมาใช้ครูจะต้องสร้างสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจแก่เด็กตลอดเวลา ซึ่งไม่เป็นสิ่งที่ดีนัก อาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ อีกทั้งจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือการหนีไปในทางที่ไม่พึงปรารถนาได้ เช่น การที่ครูบอกเด็กว่าถ้าใครไม่ส่งการบ้านอาจจะทำให้เด็กคนนั้น ไม่ยอมเข้าเรียน ได้ ซึ่งเป็นผลร้ายมากกว่าผลดี

2. การแต่งพฤติกรรม (Shaping) การแต่งพฤติกรรม เป็นการเสริมพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเดิมที่เคยแสดงอยู่ โดยขบวนการคาดคะเนความสำเร็จตามขั้นตอน (Successive Approximation) ซึ่งขบวนการคาดคะเนความสำเร็จตามขั้นตอนนี้ ทำได้โดยการกำหนดพฤติกรรมที่จะเสริมสร้างเสียก่อน จากนั้นเริ่มแบ่งขั้นตอนของพฤติกรรมจากที่เด็กแสดงอยู่จนถึงพฤติกรรมที่จะเสริมสร้างให้เกิดขึ้น แล้วเสริมแรงพฤติกรรมตามขั้นตอนนี้

ในกระบวนการแต่งพฤติกรรมนั้น สิ่งที่ได้ยาก คือ การแบ่งขั้นตอนของพฤติกรรม โดยที่ถ้าผู้ที่จะเสริมพฤติกรรมใหม่แบ่งขั้นตอนของพฤติกรรมไว้ห่างเกินไป หรือหวังจะให้ได้ผลเร็วเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ได้

การที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นั้น นอกจากใช้วิธีการแต่งพฤติกรรมแล้วยังมีวิธีอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลมาก ก็คือ การใช้วิธีการสังเกตจากตัวแบบ

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) พฤติกรรมที่มนุษย์เราแสดงออกส่วนใหญ่ นั้นเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งตัวแบบนั้นอาจจะ เป็นใครก็ได้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด หรือเป็นบุคคลที่เด็กให้ความสนใจ ซึ่งการเรียนรู้แบบการสังเกตนี้จะทำให้ลดความผิดพลาดอันเนื่องมาจากการเรียนรู้โดยการลองผิดลองถูก ซึ่งการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกนั้นย่อมเป็นอันตรายอย่างมาก ดังที่ แบนคูรา ได้ยกตัวอย่างการเรียนรู้ การผ่าตัดของศัลยแพทย์ ซึ่งถ้า นักศึกษาแพทย์เรียนการผ่าตัดด้วยการลองผิดลองถูกอาจจะมีคนตายเป็นจำนวนมาก ดังนั้น การเรียนวิธีผ่าตัดที่ดี คือ การสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งเป็นศัลยแพทย์ผู้ชำนาญมาแสดงวิธีผ่าตัดให้ดู และนักศึกษาแพทย์จะต้องจดจำ และนำไปฝึกฝน เช่นเดียวกับ การเรียนรู้สิ่งอื่นๆ การสังเกตจะช่วย ให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้เร็วขึ้น การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้จะเกิดขึ้นได้ผลดีควรมี ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 ความสนใจ การเรียนรู้จากตัวแบบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าผู้ที่จะเรียนรู้ นั้นไม่มีความสนใจในตัวแบบ ซึ่งความสนใจในตัวแบบนี้จะทำให้ผู้ที่จะเรียนรู้เลือกรับเฉพาะ พฤติกรรมที่ตนเองสนใจ และตัดสิ่งที่ตนไม่สนใจออกไปความสนใจในตัวแบบนี้อาจเป็นผล เนื่องมาจากประสบการณ์ของผู้ที่จะเรียนรู้กิจกรรมที่ตัวแบบกระทำ และอาจจะเป็นผลเนื่องมาจาก ตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ทำการสังเกตได้ เช่น พวกนักดนตรีจะสนใจวิธีการแสดงออก ของพวกนักดนตรีด้วยกัน มากกว่าที่จะมาสนใจพฤติกรรมของบุคคลกลุ่มอื่นๆ องค์กรประกอบเหล่านี้ นั้นกำหนด โดยสิ่งแวดล้อมที่ผู้เรียนรู้อยู่

ในขณะเดียวกันมีตัวแบบอีกชนิดหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของคน ได้ทุกระดับ และทุกวัย คือ ตัวแบบที่อยู่ในภาพยนตร์หรือ โทรทัศน์ ซึ่งตัวแบบเหล่านี้มีอิทธิพลใน การดึงดูดความสนใจได้มากที่สุด แม้ว่าตัวแบบจะไม่เกี่ยวข้องกับผู้สังเกตก็ตามเนื่องจากตัวแบบ เหล่านี้มีทั้งภาพ และเสียง คั่นนั้น ภาพยนตร์ต่างๆ ในทีวีจึงควรที่จะ ได้มีการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ก่อนที่จะฉายให้ประชาชนดูเพราะว่าอาจจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การที่ผู้สังเกตจะจดทำพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกได้หมดหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก ถ้าพฤติกรรมนั้นมีความสลับซับซ้อนมาก ข้อมที่จะเลียนแบบ ได้ยาก อีกทั้งขึ้นอยู่กับความสามารถ ในการเก็บข้อมูลของผู้สังเกตอีกด้วย

3.2 การจดจำ มนุษย์เราไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้มาก ถ้าไม่สามารถจำ ลักษณะของตัวแบบ ได้การเรียนรู้โดยการสังเกตนี้ต้องอาศัยกระบวนการจดจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการจดจำนั้นมีสองขั้นตอนด้วยกัน คือ การจดจำในลักษณะของภาพพจน์ จากนั้นจะต้อง มีการแปลงภาพพจน์นั้นให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่เป็นภาษา เพราะว่องค์กรประกอบทางสติปัญญา ของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับสัญลักษณ์ที่เป็นภาษา ซึ่งจะทำให้เกิดความจดจำได้นานขึ้น องค์กรประกอบอื่นๆ ที่จะช่วยให้เกิดการจดจำได้ดียิ่งขึ้นนั้น ได้แก่ การที่เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรม บ่อยครั้ง และการที่ได้มีโอกาสฝึกซ้อมแสดงพฤติกรรมนั้นบ่อยๆ

3.3 การแสดงออก เมื่อมนุษย์เราเก็บข้อมูลอยู่ในรูปของสัญลักษณ์ ทางภาษาแล้วจะต้องมีการแสดงออก ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจจะไม่ถูกต้องหรือเหมาะสมเท่าที่ควร ก็ได้ แต่ทว่ามนุษย์เราก็จะปรับตัวตลอดเวลา โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ แสดงออกนั้นจนกระทั่งเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ของตนเองขึ้นมา

3.4 การจูงใจ มนุษย์เราจะเลือกเฉพาะตัวแบบที่ตนเองเห็นคุณค่า และ สนใจเท่านั้น ซึ่งการที่ได้สังเกตเห็นผลกรรมที่ตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้ว ได้รับนั้น ย่อมมีผลจูงใจ ให้มนุษย์เราเลียนแบบมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรม ที่ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ

4. การชี้แนะ การชี้แนะเป็นการให้สิ่งเร้าที่เป็นตัวชี้้นำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างถูกต้องมากขึ้น และช่วยลดเวลาในการเรียนรู้ลง (Milles 1980: 181 อ้างถึงใน ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต 2548: 129-130) เช่น คุณพ่อบอกให้ลูกพูดคำที่สุภาพเมื่อจะไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน เมื่อลูกทำตามคุณพ่อก็อนุญาตให้ไปเล่นกับเพื่อน ถ้าพ่อปฏิบัติเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอลูกก็จะสามารถแยกแยะได้ว่า การบอกให้ลูกพูดด้วยคำพูดที่สุภาพของพ่อเป็นสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่การเสริมแรงการที่ลูกจะออกไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้านลูกก็จะมีแนวโน้มในการพูดด้วยคำพูดที่สุภาพเพิ่มขึ้น เมื่อพ่อบอกให้ลูกพูดคำพูดที่สุภาพ

ประเภทของการชี้แนะ การชี้แนะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

4.1 การชี้แนะโดยการใช้วาจา เป็นการชี้แนะ โดยคำพูดต่างๆ เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น ครูบอกให้เด็กล้างมือหลังจากเข้าห้องแล้ว

4.2 การชี้แนะโดยการใช้ท่าทาง เป็นการชี้แนะ โดยแสดงออกทางสีหน้า และท่าทางต่างๆ เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น เด็กกำลังจะผลักเพื่อนให้ล้ม ครูมองไปที่เด็กพร้อมทั้งสั่นศีรษะ เพื่อไม่ให้เด็กกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

4.3 การชี้แนะโดยการใช้สิ่งของ เป็นการชี้แนะ โดยใช้สิ่งของวัตถุ หรือสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น การติดป้ายสัญญาณจราจรไม่ให้เดินผ่าน ไม่ให้เลี้ยว หรือป้ายไม่ให้ส่งเสียงดัง เป็นต้น

1.3.2 การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมด้านสุขอนามัย

การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมด้านสุขอนามัย ในระดับปฐมวัยเป็นเรื่องของการสร้างนิสัยให้แก่เด็กที่ครอบคลุมโภชนาการ สุขนิสัย และความปลอดภัย ตลอดจนวิธีการส่งเสริมให้เด็กประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัย โดยมีจุดมุ่งหมายของกิจกรรม และกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขอนามัย ดังนี้ (อารมณ สุวรรณपाल 2551: 21-23)

- 1) เพื่อส่งเสริมนิสัยในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- 2) เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขอนามัยที่ดี มีสุขนิสัยด้านการขับถ่าย การดูแลความสะอาดร่างกาย การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

(1) กิจกรรมส่งเสริมด้านโภชนาการควรจัดให้ผสมผสานกับด้านอื่นๆ ด้วย เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ และได้พัฒนาด้านความรู้ การปฏิบัติ และกิจนิสัย กิจกรรมที่ควรจัด เช่น

- ก. ฝึกการเลือกอาหารที่มีคุณค่า
- ข. ฝึกการปรุงอาหารง่ายๆ
- ค. ฝึกการดูแลรักษาความสะอาดขณะรับประทานอาหาร
- ง. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

จ. ฝึกให้เด็กบอกประโยชน์ของอาหาร

ฉ. ฝึกทำความสะอาด ปาก และฟันหลังรับประทานอาหาร

(2) กิจกรรมส่งเสริมด้านสุขนิสัยสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ครอบคลุม ในด้านการขับถ่าย การดูแลความสะอาดร่างกาย การพักผ่อน และการออกกำลังกาย การส่งเสริม สุขนิสัยด้านต่างๆ นี้ ควรฝึกเด็ก และดูแลให้เด็กปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริม เช่น

ก. การขับถ่าย เช่น

ก) ฝึกวิธีการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกต้องวิธี

ข) ฝึกให้เด็กใช้ห้องน้ำเมื่อต้องการปัสสาวะ และอุจจาระ

ค) ฝึกให้เด็กทำความสะอาดส้วมโดยการราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำ

ง) ฝึกเด็กให้ล้างมือ เช็ดมือหลังใช้ห้องน้ำ

ในการฝึกการขับถ่ายของเด็กต้องเข้าใจ และยอมรับว่าเด็กพร้อมที่จะ ฝึกเมื่อกล้านเนื้อ และระบบประสาทของเด็กมีความพร้อม

ข. การดูแลความสะอาดร่างกาย เช่น

ก) ให้เรียนรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ หน้า ลำตัว แขนและขา

ข) ฝึกการล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดหรือเช็ดหน้าด้วยผ้าเปียกหมาด

ค) ฝึกการทาแป้งที่ถูกต้องวิธีเพื่อไม่ให้แป้งเข้าจมูก และตา

ง) ฝึกการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี เช่น การปิดแปรงขึ้นเมื่อทำความสะอาด

สะอาดฟันล่าง ปิดแปรงลงเมื่อทำความสะอาดฟันบน

จ) บ้วนและล้างปากด้วยน้ำสะอาด

ฉ) ฝึกการอาบน้ำชำระร่างกาย

ช) ฝึกการเช็ดตัวให้แห้งและถูกต้องวิธี

ซ) ฝึกการล้างมือที่ถูกต้องวิธีและเช็ดมือให้แห้งสะอาด

ฌ) ฝึกการชำระหลังการขับถ่าย

ค. การพักผ่อน การพักผ่อนของเด็กไม่จำเป็นต้องเป็นนอนหรือหลับ การจัดกิจกรรมที่ใช้แรงสลับกับกิจกรรมที่สงบ ก็เป็นการพักผ่อนของเด็กวิธีหนึ่ง กิจกรรมที่เน้น การพักผ่อนหรือนอนที่ควรฝึกให้เด็ก (Hildebrand 1998 อ้างถึงใน อารมณ สุวรรณपाल 2551: 23) เช่น

ก) การนอน/นั่ง ฟังนิทานเบาๆ

ข) การนอน/นั่งฟังเพลงเบาๆ

ค) การนอนพักผ่อน หลับหรือไม่หลับก็ได้

ง) ฝึกการพักผ่อนอย่างสงบ ไม่รบกวนเพื่อน

จ. การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่สำคัญของเด็กปฐมวัยควบคู่กับการพักผ่อน เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะมีพลังงานสูงไม่อยู่นิ่ง การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่เด็กใช้พลังงานและส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น

- ก) การเล่นที่ใช้กำลัง
- ข) การวิ่ง
- ค) การหกละเม็นตีลังกา
- ง) การเดิน
- จ) การกระโดด
- ฉ) การเล่นเกม
- ช) การห้อยโหนตัว
- ซ) การปีนต้นไม้

สรุปได้ว่า แนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ คือ การส่งเสริมให้เด็กปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัย และสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรง การแต่งพฤติกรรม การใช้ตัวแบบ การชี้แนะ และการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขอนามัย ให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนสามารถดูแลตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

2. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

2.1 ความหมายและความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

2.1.1 ความหมายของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

คำว่า “การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง” (Parent Involvement) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมาย ดังนี้

ฉันทนา ภาคบงกช (2537: 25) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง การที่ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับทางโรงเรียน

นิตยา ประพศิกิจ (2539: 264) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง การร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีบทบาทมากขึ้นในการช่วยพัฒนา และจัดการศึกษาแก่บุตรธิดาของตนรวมทั้งให้แก่ตนเองด้วย

นภเนตร ธรรมบวร (2541: 31) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนร่วมมือกันเพื่อประโยชน์ของเด็ก เพื่อพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

มณเฑียร ทุมพันธ์ (2546: 8) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง การที่ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนส่งเสริม และพัฒนาเด็กให้เต็มศักยภาพร่วมกับครู และโรงเรียนเป็นการร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง และ โรงเรียนในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และพัฒนาเด็ก

อรุณี ทรคาล (2548: 6) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง การที่ผู้ปกครอง ได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการ และเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กด้วยการใช้เทคนิค และวิธีการต่างๆ ซึ่งดำเนินการดังกล่าวผู้ปกครองอาจจะกระทำด้วยตนเองหรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก

สรุปความหมาย การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กร่วมกับ โรงเรียน ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การจัดประสบการณ์ และจัดกิจกรรมสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนา ไปในทิศทางเดียวกัน ระหว่างบ้าน และ โรงเรียนอย่างถูกต้องตามหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย

2.1.2 ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

นักการศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึง ความสำคัญของความร่วมมือระหว่าง บ้าน และ โรงเรียนในการร่วมพัฒนาเด็ก ไว้ พอจะประมวลได้ ดังนี้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 30) กล่าวถึง ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเป็นการสร้างคุณค่าทางการศึกษาให้กับเด็ก และเป็นการสร้างคุณค่าให้กับสังคมเพราะเป็นการสร้างสรรค์พัฒนาเด็กให้เจริญเติบโต และพัฒนา ได้เต็มศักยภาพ

เบญญา แสงมลิ (2545: 103-107) กิจกรรมการเรียนการสอนของ โรงเรียนจะ สมบูรณ์ขึ้นถ้าผู้ปกครองมีส่วนร่วมด้วย เพราะทำให้มีความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ปกครอง และ โรงเรียนในเรื่องความต้องการ และลักษณะของเด็ก การให้การศึกษาที่ดี และถูกต้องเหมาะสมกับ เด็กเพื่อเด็กจะได้รับชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งใน โรงเรียน ในบ้าน และในสังคม

อรุณี ทรคาล (2548: 9-12) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่มีต่อตัวเด็ก ต่อผู้ปกครอง และต่อ โรงเรียน ดังนี้

1. ความสำคัญต่อเด็กปฐมวัย มีดังนี้

1.1 เด็กจะรู้สึกปลอดภัยขณะอยู่ในโรงเรียน เพราะผู้ปกครองมีความสนิทสนมคุ้นเคยกับครู และผู้เกี่ยวข้อง

- 1.2 เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- 1.3 เด็กมีโอกาสได้ใกล้ชิดกับผู้ปกครองมากขึ้น การที่ผู้ปกครองมีส่วนปฏิบัติสัมพันธ์กับเด็ก โดยเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็ก ทำให้เด็กมีระดับสติปัญญาสูงขึ้น
- 1.4 เด็กจะมีเจตคติที่ดีต่อผู้ปกครอง เพราะเด็กได้เห็นการทำงานร่วมกันระหว่าง พ่อ แม่ และครู

2. ความสำคัญต่อผู้ปกครอง มีดังนี้

- 2.1 ผู้ปกครองมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะแก่โรงเรียนในอันที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเด็กมากขึ้น
- 2.2 ผู้ปกครองจะมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือช่วยเหลือส่งเสริม และสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนมากขึ้น
- 2.3 ผู้ปกครองมีเจตคติที่ดีต่อโรงเรียนมากขึ้น เพราะได้เห็นปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่โรงเรียนต้องประสบ
- 2.4 ผู้ปกครองจะมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพัฒนาการ หลักการอบรมเลี้ยงดู และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมความรู้ และประสบการณ์ให้เด็กที่บ้านมากขึ้น รวมทั้งรู้จักการใช้การเสริมแรงทางบวกมากขึ้น
- 2.5 ผู้ปกครองได้เรียนรู้งานต่างๆ ในโรงเรียนอันจะช่วยเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับตนเอง

3. ความสำคัญต่อโรงเรียน มีดังนี้

- 3.1 โรงเรียนสามารถรู้ถึงความต้องการ ความสนใจของผู้ปกครอง สามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตรงกับความต้องการ ความสนใจของผู้ปกครอง
- 3.2 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองโดยอาศัยอาสาสมัคร ทำให้โรงเรียนสามารถแก้ปัญหาคอขวดระหว่างจำนวนครูกับเด็ก มีสัดส่วนที่ถูกต้องตามหลักวิชาการมากขึ้น ช่วยให้ การจัดกิจกรรมและประสบการณ์มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 3.3 โรงเรียนอาจใช้ผู้ปกครองที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะทางเป็นแหล่งความรู้ให้แก่เด็ก และคณะครูในโรงเรียนได้
- 3.4 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ช่วยให้ครูจัดกิจกรรม โดยคำนึงถึงตัวเด็ก (Child-oriented) มากกว่าคำนึงถึงความรู้ด้านวิชาการที่จะให้กับเด็ก
- 3.5 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ช่วยให้ครูได้รับข้อมูลย้อนกลับในการปรับปรุงการทำงาน และช่วยให้ครูมีความเชื่อมั่น และเกิดความภาคภูมิใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น

เดคเกอร์ และเดคเกอร์ (Decker & Decker 1992 อ้างถึงใน สุภาพร สุวรรณศรีนนท์ 2549: 31) ได้กล่าวถึง ความสำคัญในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยดังนี้

1. เด็กจะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. เด็กจะมีความสามารถทางสติปัญญา และความพร้อมมากกว่าเด็กที่ผู้ปกครองไม่มีส่วนร่วม
3. เด็กจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ปกครอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับผู้ปกครองมากกว่าเด็กที่ผู้ปกครองไม่มีส่วนร่วม
4. การที่ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับเด็ก และ ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ กับเด็ก ทำให้เด็กได้พัฒนาสติปัญญา
5. เด็กจะได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ จากการได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

สรุปว่า การจัดการศึกษาที่จะพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และมีคุณภาพจะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่องระหว่างบ้านกับโรงเรียน เพราะผู้ปกครอง มีบทบาทสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการต่างๆ ด้านร่วมกับโรงเรียน จึงจะทำให้การพัฒนาเด็กปฐมวัยมีคุณภาพ

2.2 รูปแบบของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

นักการศึกษาได้กล่าวถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองไว้ ดังนี้
 ทรรษา นิลวิเชียร (2535: 245-249) ได้กล่าวถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองว่ามี 2 รูปแบบ ดังนี้

1. โปรแกรมครอบครัวศึกษาที่ยึดบ้านเป็นฐาน หมายถึง โปรแกรมที่ครูผู้เชี่ยวชาญ เป็นฝ่ายไปหา พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่บ้านเพื่อช่วยให้เรียนรู้วิชา ในการอบรมเลี้ยงดูและจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการให้แก่เด็กทุกด้าน รวมทั้งการจัดหา จัดทำ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ
2. โปรแกรมครอบครัวศึกษาที่ยึดโรงเรียนเป็นฐาน หมายถึง โปรแกรมที่ พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นฝ่ายมาหาครูที่โรงเรียนเพื่อศึกษาหาความรู้ ทักษะ และเจตคติต่อการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูลูก

ฉันทนา ภาคบงกช (2537: 34) กล่าวเสริมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่บ้าน เป็นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรืออบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้อง ตามที่โรงเรียนขอความร่วมมือ สำหรับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองใน

โรงเรียนเป็นการเข้าไปร่วมกิจกรรมโดยผู้ปกครองเลือกลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งมีอยู่หลากหลายให้เลือกทำเพียงกิจกรรมหนึ่งหรือผสมผสาน

อรุณี หรดาต (2548: 6) ได้กล่าวอธิบายถึง รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองไว้ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมที่บ้าน หมายถึง การที่ผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับสถานศึกษา ในการให้ข้อคิดเห็น เสริมประสบการณ์ และความรู้ สร้างลักษณะนิสัยที่ดีรวมทั้งเตรียมความพร้อมให้กับเด็กขณะอยู่ที่บ้าน ผู้ปกครองสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น อ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง ให้เด็กหัดช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้คำแนะนำเด็กเกี่ยวกับการทำงานที่ครูมอบหมาย การพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น

2) การมีส่วนร่วมที่สถานศึกษา หมายถึง การที่ผู้ปกครองเข้าไปร่วมกิจกรรมหรือช่วยเหลืองานของสถานศึกษาที่จัดขึ้นในสถานศึกษา เช่น การเข้าร่วมประชุมผู้ปกครอง การไปทัศนศึกษาร่วมกับสถานศึกษาปฐมวัย การช่วยซ่อมแซมหรือทาสีอาคารเรียน และอุปกรณ์เครื่องเล่น การร่วมกิจกรรมในวันหยุด การร่วมกิจกรรมให้ความรู้ผู้ปกครอง เป็นต้น

สรุปได้ว่า รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มีหลากหลายรูปแบบที่ทำให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมทั้งที่บ้าน และใน โรงเรียน เช่น ร่วมมือในการจัดกิจกรรม การประชุม การบริจาคทรัพย์สินหรือกำลังกาย สื้อ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ และร่วมเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการศึกษา และพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งที่บ้าน และ โรงเรียนให้ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง สอดคล้องกันให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

2.3 แนวทางการจัดกิจกรรมแบบให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม

ผู้ปกครองมีความสำคัญอย่างมากในการมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย การช่วยเหลือ และสนับสนุนสถานศึกษาให้ดำเนินงานต่างๆ ได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความสนใจ ความสามารถ เวลาว่าง และกำลังทรัพย์ที่มีอยู่รวมทั้งความต้องการ และความจำเป็นของสถานศึกษาที่จะให้ผู้ปกครองได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมอื่นๆ ของสถานศึกษา แนวทางการให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วม นักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ ดังนี้

อภิญา เวชชัชย (2544: 8) กล่าวถึง แนวทางในการจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมไว้ ดังนี้

1. เป็นครุร่วมสอน (Co-Instructor) โดยร่วมกันกำหนดบทเรียน และกิจกรรม ด้านการเรียนการสอน
2. ให้ข้อมูลเสริมบทเรียน คือ ร่วมให้ข้อมูลเพิ่มเติมช่วยให้ครูสร้างหลักสูตรที่ ลึกซึ้ง ตามความหลากหลาย และประสบการณ์ที่แตกต่างกันในด้านอาชีพของผู้ปกครอง

3. ร่วมจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ คือ จัดกิจกรรมให้เด็กทำงาน ร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจ ร่วมกิจกรรมที่เน้นความร่วมมือ

4. ร่วมให้ข้อมูลแหล่งทรัพยากรเนื่องจาก โรงเรียนมีทรัพยากรจำกัด การที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองร่วมกันให้ข้อมูลแหล่งทรัพยากรที่โรงเรียนจะติดต่อขอความร่วมมือได้

5. การช่วยเหลือกิจกรรมด้านต่างๆ ของ โรงเรียนเป็นการร่วมกันจัดกิจกรรม และดูแลนักเรียน ในกิจกรรมที่โรงเรียนจัดเป็นประจำ เช่น กิจกรรมกีฬา ทำบุญประจำปี และการไปศึกษานอกสถานที่

แฮมมอนด์ และคนอื่นๆ (Hammond and others 1979 อ้างถึงใน ทรินญา รุ่งแจ้ง 2549: 40-42) ได้เสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม ดังนี้

1. จัดประชุมหรือแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้ปกครอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก และผู้ปกครอง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2. จัดให้มีการสนทนาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู พัฒนาการของเด็ก และปัญหาต่างๆ ของเด็กปฐมวัย

3. จัดให้มีการอภิปรายกลุ่ม โดยผู้ปกครอง และครูอาจจะมีการพบปะเป็นครั้งคราวเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4. จัดให้มีการพบผู้ปกครองเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ในการเตรียมของเล่นให้เด็ก โดยสามารถทำของเล่นง่ายๆ ร่วมกับเด็กที่บ้าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

5. จัดให้มีการติดต่อกับผู้ปกครองเป็นการส่วนตัว เช่น การสนทนาทางโทรศัพท์ ครูไปเยี่ยมบ้านเด็ก การติดต่อทางจดหมาย เป็นต้น

6. เชิญผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมหรือเป็นอาสาสมัครใน โรงเรียนและมีการจดบันทึกภายหลังการพูดคุยหรือพบปะผู้ปกครอง

อรุณี หรรดา (2548: 66) ได้กล่าวถึง แนวทางการให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. การเสริมประสบการณ์ให้เด็กที่บ้าน หมายถึง การมีผู้ปกครองช่วยส่งเสริม และสนับสนุนให้เด็กรู้จักคิด รู้จักแสวงหาความรู้จากสิ่งที่อยู่รอบตัวด้วยการสังเกตและการอ่าน รวมทั้งการให้ความสนใจ และสนทนาซักถามเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กได้ทำในสถานศึกษาปฐมวัย เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมความรู้เด็กให้เข้าไปในทิศทางเดียวกัน เช่น กระตุ้นหรือเตือนให้เด็กทำกิจกรรมตามที่ครูได้มอบหมายให้จัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่จะช่วยเสริมความรู้ ความคิดที่ได้จากสถานศึกษา ส่งเสริมพัฒนาการ และการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็ก ให้โอกาสเด็กได้ช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ เช่น การแต่งตัว การรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. การเสริมประสบการณ์ให้เด็กที่สถานศึกษาปฐมวัย หมายถึง การที่ผู้ปกครองเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนให้แก่เด็กในสถานศึกษา สามารถมีส่วนร่วมได้ 2 วิธี คือ

2.1 การเป็นผู้ช่วยครู ผู้ปกครองที่ไม่ได้ทำงานนอกร้าน อาจอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยครูในสถานศึกษาปฐมวัย ตามวันเวลาที่ตนเองสะดวก เช่น ช่วยดูแลเด็กขณะทำกิจกรรม ช่วยจัดเตรียมสื่อการสอน ช่วยครูวางแผนการสอน ช่วยสอนเด็กบางกิจกรรม เป็นต้น

2.2 การเป็นวิทยากรภาคพิเศษ ผู้ปกครองที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะด้านหรือประกอบอาชีพที่เด็กส่วนมากสนใจ สถานศึกษาอาจเชิญมาเป็นวิทยากรพิเศษ เพื่อพูดคุยสนทนากับเด็กให้โอกาสเด็กได้ซักถามข้อข้องใจหรือสิ่งที่เด็กอยากรู้เพิ่มเติม ถือเป็นส่วนหนึ่งของการแนะแนวด้านอาชีพให้กับเด็กอีกด้วย

สรุปว่า แนวทางการจัดกิจกรรมแบบให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม เป็นการสนับสนุนให้ผู้ปกครองสามารถมีบทบาทต่างๆ ในโรงเรียน และจัดการศึกษาหรือกิจกรรมร่วมกับโรงเรียน เพื่อช่วยกันพัฒนาเด็กไปในทิศทางเดียวกัน ช่วยให้เกิดความเข้าใจ และร่วมมือกันในการให้การศึกษแก่เด็กปฐมวัย ได้เต็มตามศักยภาพ

2.4 บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย

ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการวางรากฐานคุณลักษณะด้านต่างๆ ให้กับเด็กปฐมวัย ผู้ปกครองจึงมีบทบาทและหน้าที่โดยตรงในการที่จะพัฒนาเด็กร่วมกับ โรงเรียน นักการศึกษาหลายท่าน ได้กำหนด บทบาทของผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนี้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 20-21) ได้กล่าวถึง บทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็กไว้ 3 ประการ คือ

1. ผู้ให้การเลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและใจที่ดีให้กับเด็ก ดังนี้

1.1 เสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยการ ให้อาหารที่มีคุณค่า ให้การรักษาพยาบาลเจ็บป่วย ให้ความเป็นอยู่ที่ดี และดูแลเรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดกับเด็ก

1.2 สร้างสุขภาพจิตที่ดีด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่น สร้างความเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว และสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก

2. ผู้ให้การศึกษเบื้องต้นด้วยการสอนและการฝึกแก่เด็ก คือ สร้างเสริมนิสัยที่ดี สร้างความมีวินัย แนะนำ สั่งสอนมารยาททางสังคม สร้างความรักในขนบธรรมเนียมประเพณี สร้างความตระหนักในการให้ความรักต่อสังคม และสั่งสอนอบรมเพื่อแก่นิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3. ผู้ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พ่อ แม่ ไม่ใช่เฉพาะผู้เลี้ยงดูให้เด็กเจริญเติบโต หรือเป็นผู้สั่งสอนเท่านั้น แต่ต้องเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เด็กได้เรียนรู้ เพื่อสร้างเสริมพัฒนาการตามวัย ด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้แก่เด็กด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

3.1 เปิดโอกาสให้มีประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัย จากการเล่น การคิด การพัฒนาต่างๆ ตามความสนใจ ภายใต้คำแนะนำช่วยเหลือให้เหมาะสม เช่น ให้เด็กได้สร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ตนชอบ ให้เล่นเกมกับเพื่อนๆ

3.2 เป็นตัวอย่างการเรียนรู้ของเด็ก ทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม ไม่สร้างความคับข้องใจให้กับเด็ก

3.3 สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ทั้งทางตรง และทางอ้อมถ้าเด็กสนใจ เช่น เด็กต้องการเล่นดนตรีก็ให้เล่นดนตรี แต่ทั้งนี้ต้องให้คำแนะนำเด็ก และช่วยเหลือเด็กให้ทราบถึงความสนใจนั้นๆ เด็กควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เด็กเข้าใจไม่สร้างความเครียดให้กับเด็ก

ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต (2551: 56-66) ได้กำหนด บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครอง ในการร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. บทบาทในการสร้างเสริมบริโภคนิสัย เด็กปฐมวัยเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วหนทางหนึ่งที่จะให้เด็กมีพัฒนาการเป็นไปตามวัย ได้ด้วยดีนั้น ก็คือ การให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นต้องให้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ฝึกให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

2. บทบาทของการเสริมสร้างสุขนิสัย เป็นการปลูกฝังความประพฤติที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวันของเด็กเพื่อให้เด็กมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย การดูแลความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม การพักผ่อน การนอนหลับ และการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. บทบาทในการดูแลเรื่องความปลอดภัย เด็กปฐมวัยจำนวนมากที่ได้รับอุบัติเหตุมาจากสาเหตุการเล่นภายในบ้าน และการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน ผู้ปกครองควรดูแลอุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ

4. บทบาทในการจัดหาเครื่องเล่น และการจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ เครื่องเล่นหรือของเล่นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก ทั้งยังช่วยประสานสัมพันธ์การทำงานระหว่างมือกับตา และการจัดกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง สนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่สนใจ เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

กิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เช่น การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การหยิบของใช้ต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นต้น

5. บทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ผู้ปกครองควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เอื้อต่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก เช่น จัดของใช้เด็กให้เป็นสัดส่วนเฉพาะอยู่ในระดับที่เด็กสามารถหยิบได้ด้วยตนเอง จัดให้มีที่ว่างเพื่อให้เด็กสามารถนั่งทำกิจกรรมต่างๆ ได้ จัดบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ และมีอากาศถ่ายเทได้ดี ปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น มีสถานที่ให้เด็กสามารถออกกำลังกายในบ้านได้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องรู้บทบาทและหน้าที่ของคนที่มีต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยเริ่มตั้งแต่บทบาทพื้นฐานในการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเข้าใจ ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ส่งเสริมพัฒนาการ และร่วมกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์ให้ความรู้กับเด็กขณะอยู่ที่บ้านและโรงเรียน ให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ

3. นิทาน

3.1 ความหมายและความสำคัญของนิทาน

3.1.1 ความหมายของนิทาน

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า นิทาน ไว้ต่างกัน ดังนี้

พจนาน เทียนมนัส (2539: 19) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่าสืบต่อกันมาช้านานอิงความจริงหรือจินตนาการ วัตถุประสงค์ทำให้เกิดความสนุกสนาน และคติสอนใจหรือความรู้จากเนื้อหานิทาน

ทัศนีย์ อินทรบำรุง (2539: 14) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่าต่างๆ กันมาหรือแต่งขึ้นใหม่โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออบรมสั่งสอน และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

เกริก ชู้นพันธ์ (2539: 8) ได้ให้ความหมายของนิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่องขึ้น เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน แฝงคำสอนจรรยาในการใช้ชีวิต เป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่อเนืองของผู้เล่าให้คนรุ่นใหม่ฟัง

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541: 10) ได้ให้ความหมายของนิทาน หมายถึง สื่อที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย ไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความฝัน ความคิด ความเข้าใจ และการรับรู้ให้กับเด็ก

สัทพัฒน์ อรุณธารี (2542: 2) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน คือ เรื่องที่ผู้แต่งขึ้นใหม่โดยยึดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการผูกเรื่องให้เข้ากับสภาพการณ์ในเวลานั้นๆ ซึ่งสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม คติสอนใจที่พึงประสงค์ให้ผู้ฟังนำไปใช้ในชีวิตจากเนื้อหาของนิทาน เพื่อใช้เป็นสื่อในการสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก

วันเนาว์ ยูเด็น (2542: 9) ได้ให้ความหมายของนิทานไว้ว่า คือ ชีวิตเรื่องราวในนิทานที่แท้จริงเป็นเรื่องราวของชีวิต นิทานไม่ใช่เรื่องสำหรับเพียงเพื่อฟัง อ่าน เพื่อสนุกหรือรับคำสอนที่แทรกอยู่เท่านั้น

สรุปได้ว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมา อาจจะเป็นชีวิตจริงหรือเป็นเรื่องราวที่แต่งขึ้นใหม่ที่สอดคล้องกับยุคสมัย ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และอาจสอดแทรกคติสอนใจ คุณธรรม ให้นำไปเป็นแบบอย่าง เพื่อปลูกฝังคุณลักษณะที่ต้องการให้กับเด็กก็ได้

3.1.2 ความสำคัญของนิทาน

นิทานมีความสำคัญมากสำหรับเด็ก เมื่อเด็กได้ฟังนิทาน ทำให้เด็กเกิด ความสนุกสนาน ช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ นิทานสามารถที่จะกระตุ้นความสนใจของเด็ก ให้เลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ จากตัวละครที่ตนเองชอบ จากการฟังนิทาน มีนักการศึกษาได้ให้ความสำคัญของนิทาน ดังนี้

รวีวรรณ รังสียาพันธ์ (2539: 9) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเล่านิทาน ดังนี้

1. เป็นการเร้าทางสื่อภาษา การเล่านิทานทำให้เด็กได้เข้าใจรูปแบบของภาษาในการเล่าเรื่อง การสนทนาต่างๆ และเป็นการเพิ่มความรู้ในคำศัพท์ใหม่ๆ ซึ่งเมื่อเห็นคำศัพท์นั้นๆ ในหนังสือก็จะเข้าใจง่ายขึ้น
2. เกิดการเร้าทางการฟังเสียง และสำเนียงการเล่านิทานที่มีบทบรรยาย บทสนทนาที่มีเสียง มีจังหวะที่แปรเปลี่ยนไป จะจูงใจให้เด็กตั้งใจฟัง และสามารถจับความหมายในน้ำเสียงได้
3. เป็นการเร้าทางสายตา จากรายการนิทานที่ใช้สื่อประกอบ เช่น หุ่น หนังสือ รูปภาพ อีกทั้งตัวผู้เล่าเอง โดยมองเห็นสีหน้าท่าทางกริยาที่แสดงออกเป็นสิ่งเร้าที่เกิด การรับรู้อันส่งผลให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกกลัว รักหรือเกลียด เปลี่ยนไปตามท้องเรื่อง
4. เกิดการรับรู้เกี่ยวกับสังคม นิทานทำให้เด็กได้รับรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีของชนแต่ละหมู่ ศีลธรรมจรรยา รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมต่างๆ ของคนในสังคม

5. ช่วยปลูกฝังคุณธรรม ความดี ความเป็นสุภาพชน ความละเอียดอ่อน
 ขึ้นในจิตใจของเด็ก

6. โน้มน้าวให้รู้จักหนังสือดีๆ และมีนิสัยรักการอ่านไปด้วย

7. เน้นการสร้างเสริมความคิดริเริ่ม และการเลียนแบบที่ดีให้เด็กกระทำ
 วรรณิ ศิริสุนทร (2539: 30) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเล่านิทานไว้

ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กเป็นผู้รู้จักฟัง มีสมาธิ รู้จักสำรวจอริยาบถของตนเอง

2. ทำให้เด็กได้ผ่อนคลายอารมณ์ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และ

เพิ่มพูนความรู้จากการฟัง

3. ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทางภาษา เด็กรู้จักคำมากขึ้น รู้จักเก็บใจความและ

เนื้อหา

4. ช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกรอบอุ้ม มีที่พึ่งทางใจ รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วน

หนึ่งของสังคม ทำให้เด็กเกิดจินตนาการจากเรื่องราวที่ได้ฟัง เช่น เรื่องราวเกี่ยวกับนางฟ้า เรื่องสัตว์
 ต่างๆ และเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติต่างๆ ช่วยให้เด็กได้รู้จักโลกแง่มุมเล็กๆ น้อยๆ จากนิทานที่ได้ฟัง

ลำไย บัวพิทักษ์ (2542: 29) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการนิทานไว้ ดังนี้

1. ช่วยขยายประสบการณ์ทางภาษากับเด็ก

2. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางความคิดและจินตนาการ

3. ฝึกให้เด็กเป็นนักฟังที่ดี เก็บใจความเรื่องราวที่ฟัง ได้ตามสมควรแก่วัย

4. สร้างความเพลิดเพลินให้แก่เด็ก

สรุปได้ว่า นิทานมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัย เพราะนิทานสามารถนำมา
 เป็นสื่อในการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับเด็กปฐมวัย เด็กสามารถเลียนแบบตัวละครใน
 เนื้อเรื่องที่ตนเองชอบนำไปเป็นแนวปฏิบัติ และยังสอดแทรก คุณธรรม ความสนุกสนาน
 เพลิดเพลินให้กับเด็กได้ด้วย

3.2 ประเภทของนิทาน

ไพพรรณ อินทนิล (2534: 27-28) ได้แบ่งนิทานตามรูปแบบ (Form) ไว้ ดังนี้

1. นิทานปรัมปราหรือเทพนิยาย (Fairy Tale) มักจะกำหนดสถานที่เลื่อนลอย ไม่
 แน่ชัด เช่น ในกาลครั้งหนึ่งมีเมืองๆ หนึ่ง ตัวละครมีฤทธิ์เดชมาก ถ้าเป็นชายคนจนก็จะแต่งงานกับ
 หญิงสูงศักดิ์ เช่น สังข์ทอง ปลาบู่ทอง

2. นิทานท้องถิ่น (Legend) หรือเรียกว่า “ตำนาน” มักเป็นเรื่องขนาดสั้นเกี่ยวกับความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นเรื่องพิสดาร แต่เชื่อว่าเกิดขึ้นจริง เช่น เรื่องพระยาขง พระยาพาน พระร่วง นิทานท้องถิ่นอาจจะแยกย่อย ได้ดังนี้

3. เทพปกรณัม (Myth) ตัวบุคคลในเรื่องมักเกี่ยวกับความเชื่อ เช่น เรื่อง พระอินทร์ ท้าวมหาสงครามค์ เมขลา-รามสูร

4. นิทานเรื่องสัตว์ (Animal Tale) แต่มีความประหลาดเช่นเดียวกับคน แบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.1 นิทานประเภทสอนคติธรรม คล้ายกับนิทานคติสอนใจ คือ ตัวเอก ต้องมี สัตว์ แต่มีคติ เช่น ราชสีห์กับหนู

4.2 นิทานประเภทเล่าซ้ำหรือเล่าไม่รู้จบ (Formula Tale) เช่น เรื่องยายกะตา มีวิธีการเล่าแบบจำเพาะ

5. นิทานตลกขบขัน (Jest) เป็นเรื่องสั้นๆ เนื้อหาจุดสำคัญอยู่ที่เรื่องที่ไม่น่าจะ เป็นไปได้ อาจเป็นเรื่องการแกล้งแกล้ว การแสดงปฏิญาณไหวพริบ เป็นการแสดงออกทาง ด้านอารมณ์ของมนุษย์ที่ต้องการหลุดพ้นจากกรอบของวัฒนธรรมประเพณีและกิจวัตร ฉะนั้น นิทานประเภทนี้จึงรวม ไปถึงนิทานเหลือเชื่อ ซึ่งทางผู้ฟังและผู้เล่าไม่ตั้งใจในความไม่สมจริง เหล่านั้น

ลำไย บัวพิทักษ์ (2542: 24) ได้แบ่ง นิทานตามพื้นฐานของสังคมไทย ออกได้เป็น ประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. นิทานชาวบ้านหรือนิทานพื้นบ้าน เป็นนิทานที่เล่าเรื่องเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับ ชีวิตของชาวบ้าน และสามัญชนทั่วไป เช่น เรื่องดาบยา ตาเถรยายชี นางนาคพระ โขนง ปู่โสม เฝ้าทรัพย์ เป็นต้น

2. นิทานพื้นเมือง บางครั้งเรียกว่า นิทานประจำถิ่น เป็นเรื่องราวที่ครอบคลุมชีวิต และความเป็นอยู่ของชุมชนใหญ่ กว้างขวางกว่านิทานชาวบ้าน เช่น เรื่องพระยาขงพระยาพาน ท้าวแสนปม นิทานสัตว์ เป็นนิทานสมมติสัตว์เป็นตัวละครได้ เช่น นิทานอสิป เรื่อง กระจ่างกับเต่า ราชสีห์กับหนู เป็นต้น

3. นิทานชวนขัน เป็นนิทานที่แสดงออกในด้านบันเทิงขบขัน ฟังแล้วสนุก คลาย อารมณ์เครียดเครียด เช่น เรื่องหัวล้านได้หัว ศรีธนฉชัย ตาบอดกับหนูหนวก เป็นต้น

4. นิทานชาดก เป็นนิทานที่ผูกเค้าโครงมาจากคำสอนในศาสนา เช่น เรื่อง พระเวสสันดร สุวรรณสาม เป็นต้น

5. นิทานเพลง เป็นนิทานที่เล่าเรื่องเป็นคำร้อง ซึ่งมีวงดนตรีพื้นเมืองง่ายๆ เล่นประกอบ โดยมากนำเอานิทานชาวบ้าน นิทานพื้นเมืองมาร้องเป็นเพลงในลักษณะต่างๆ เช่น ลำตัด เพลงฉ่อย เพลงโคราช เพลงลูกทุ่ง เพลงขอม เป็นต้น นิทานกลอน เป็นนิทานนำเอาเรื่องราวต่างๆ มาผูกเป็นกลอน โดยมากนำเอานิทานชาวบ้าน นิทานพื้นบ้าน มักใช้กลอนตลาด กลอนเสภา เช่น เรื่องคำวิหลิษฐ์ สุวรรณหงส์ ขอพระกลืน ไกรทอง อิเหนา มณีพิชัย ไชยเชษฐ ชุนช้างขุนแผน

สรุปได้ว่า นิทานแบ่งได้หลายประเภท ตามเนื้อหาสาระเรื่องราวของนิทาน โดยมีเกณฑ์การแบ่งที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ยุคสมัย

3.3 การเลือกนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

นิทานมีมากมายหลายประเภท หลักเกณฑ์และวิธีการเลือกนิทาน มีนักการศึกษา กล่าวไว้ ดังนี้

วรรณิ ศิริสุนทร (2539: 30) ได้กล่าวถึง หลักเกณฑ์การเลือกนิทาน ดังนี้

1. เป็นเรื่องง่ายๆ แต่มีความสมบูรณ์ในตัว เน้นเหตุการณ์อย่างเดียวให้เด็กพอคาดคะเนเรื่องได้บ้าง อาจสอดแทรกเกร็ดที่ชวนให้เด็กสงสัยว่า อะไรจะเกิดขึ้น เพื่อให้เรื่องมีรสชาติที่น่าสนใจ
2. มีบทสนทนาหลายๆ เพราะเด็กส่วนมากยังไม่สามารถฟังเรื่องที่เป็นความเรียงได้ ดีพอ มีการกล่าวซ้ำสัมผัส และถ้อยคำที่เด็กจดจำได้ง่ายรวดเร็ว และการใช้ภาษาสละสลวยซึ่งได้เลือกสรรแล้วว่าเหมาะสมกับวัยของเด็ก
3. ควรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในครอบครัว และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเด็ก หรือเป็นเรื่องที่เด็กจินตนาการตามได้ และมีเนื้อเรื่องเร้าใจก่อให้เกิดความตื่นเต้น มีการผูกเรื่องแบบเนียน
4. เนื้อเรื่องถึงจุดสุดยอดง่าย และน่าฟังพอใจ เมื่อเล่าจบเด็กควรมีความสุข
5. ควรมีตัวละครที่เด็กจะสมมติตัวแทนได้ ไม่ควรเลือกเรื่องที่มีตัวละครหลายตัว เพราะจะทำให้เด็กสับสนควรเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสัตว์
6. นิทานที่มีความเคลื่อนไหวอยู่ในเรื่อง ควรมีคำกริยาที่ตอบคำถามว่า ใครทำอะไรมากที่สุดเพราะเด็กอยากรู้ว่า เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้แล้วจะเป็นอย่างไร ต่อไปตัวละครของเรื่องคือ พระเอก และผู้ร้ายทำอะไรบ้าง ทำแล้วเป็นอย่างไร
7. เป็นเรื่องที่แสดงปฏิภาณไหวพริบของตัวละคร แสดงให้เห็นถึงสติปัญญาอันเฉียบแหลม
8. คำนี้ถึงความสนใจของเด็กในระดับอายุต่างๆ กัน ดังนี้

3 - 4 ขวบ ชอบฟังเรื่องราวที่ใกล้ตัวหรือเป็นเรื่องที่เป็นจริงในชีวิต นิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กๆ ควรจะอิงความจริงอยู่ด้วย

4 - 5 ขวบ เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น ต้องการจะรู้ว่าสิ่งนี้มาจากไหน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ สิ่งนี้มีความหมายเป็นอย่างไร วัยนี้จะเข้าใจข้อแตกต่างระหว่างความจริงและเรื่องสมมติ นิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยนี้ควรเป็นเรื่องสั้นๆ เข้าใจง่าย มีละครตัวเอกเพียงตัวเดียว และตัวละครร่วมอีก 2-3 ตัว เป็นเรื่องที่ส่งเสริมจินตนาการอิงความจริงอยู่บ้าง

5 - 6 ขวบ วัยนี้เริ่มสนใจ โลกของความเป็นจริง แยกอดีต ปัจจุบัน ได้รู้จักสิ่งแวดล้อมที่ห่างตัวมากขึ้น เริ่มเข้าใจว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมไม่ใช่ศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่างดังแต่ก่อน เนื้อเรื่องที่เล่าควรเป็นเรื่องที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาด้วยจะเป็นเรื่องจริงในปัจจุบันนี้ หรือเป็นเรื่องวิบุรุษทั้งหลาย

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 138) ได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์การเลือกนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. เป็นเรื่องง่ายๆ มีความสมบูรณ์ มีจุดเด่นในตัว
2. ใช้ภาษาเหมาะสมวัย
3. มีตัวเด่น มีตัวละครน้อยตัว
4. เนื้อเรื่องเกิดกับชีวิตประจำวันหรือครอบครัว
5. สอดแทรกคุณธรรม
6. ให้เด็กเกิดจินตนาการตามได้

อารมณี สุวรรณपाल (2543: 472- 474) ให้แนวคิดในการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กต้องพิจารณาสิ่งสำคัญหลายประการ คือ

1. เป็นเรื่องง่ายๆ คำเนิ่นเรื่องดี มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เพื่อให้เด็กจับประเด็นของเรื่องได้
2. มีบทสนทนาบ้าง
3. ใช้คำซ้ำๆ คำคล้องจอง และประโยคสั้นๆ ที่จำง่าย
4. ภาษาที่ใช้ควรเป็นภาษาที่ดึงดูดความสนใจเด็ก และใช้ภาษาที่ถูกต้อง
5. เหตุการณ์ของเรื่องควรเป็นเหตุการณ์ที่ใกล้ตัวเด็ก และเรื่องที่คิดคำนึงถึงตามจินตนาการ
6. จุดเด่นของเรื่องควรง่าย และเป็นที่น่าสนใจของเด็ก
7. ตัวละครเด่นควรมีตัวเดียว ถ้ามีตัวละครหลายตัวจะทำให้เด็กงง

8. ถ้ามีเรื่องศาสนา วัฒนธรรม และเชื้อชาติ ควรเป็นเรื่องที่ใช้ภาพพจน์ถูกต้อง และเหมาะสมกับท้องถิ่น

สรุปว่า การเลือกนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ควรเป็นเรื่องที่เหมาะสมวัย และสอดคล้องความสนใจของเด็ก มีภาพที่สวยงาม ชัดเจน เนื้อหาสนุกสนานเป็นบทสนทนาสั้นๆ อาจเป็นคำคล้องจองง่ายๆ แต่มีความสมบูรณ์ในตัว เด็กสามารถจินตนาการตามเนื้อเรื่องได้ และควรเป็นเรื่องราวที่ใกล้ตัว และสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็ก

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

4.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ

มีนักการศึกษาหลากหลายท่าน ได้ศึกษาตัวแปรต่างๆ ที่พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพไว้ ดังนี้

ศรีวรรณ มากชู (2521 อ้างถึงใน ดวงเดือน ศาสตราภรณ์ 2548: 336) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กวัยก่อนเข้าเรียนตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในจังหวัดพิษณุโลก โดยศึกษากับเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 4-6 ปี และอยู่กับบิดามารดาในเขตเทศบาล จังหวัดพิษณุโลก เป็นเด็กที่เข้าเรียนใน โรงเรียนอนุบาล 30 คน และยังไม่ได้เข้าเรียนอีก 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน ผลของการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กวัยก่อนเข้าเรียนตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกัน โดยไม่คำนึงถึงสภาพการเข้าเรียนของเด็ก ปรากฏว่าเด็กที่บิดามารดาให้การอบรมเลี้ยงดูต่างกัน และมารดามีสภาพการทำงานต่างก็มีสุขนิสัยต่างกัน คือ เด็กที่บิดามารดามีฐานะทางเศรษฐกิจจำนวนบุตร และระดับการศึกษาต่างกัน มีสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิณี ชิคเชิดวงศ์ (2521 อ้างถึงใน ดวงเดือน ศาสตราภรณ์ 2548: 335-336) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภค และการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน ในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บิดา มารดา และเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี จำนวนอย่างละ 60 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในด้านการศึกษา สถานภาพการทำงาน สถานภาพครอบครัว สถานภาพเศรษฐกิจ ความเชื่อในการบริโภค และการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา จะมีลักษณะนิสัยในการบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมสมร ศรศรีวิชัย (2542 อ้างถึงใน ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต 2551: 58) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการเสริมแรงด้วยเบียร์รถกร เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รถกรมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมการรับประทานผักมีความคงทนมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รถกร

กนิษฐา ประเสริฐพงษ์ (2548 อ้างถึงใน ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต 2551: 58) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย พบว่า พฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร และพฤติกรรมการรับประทานผักยังคงทนอยู่หลังจากการจัดกิจกรรมประกอบอาหารแล้ว

สรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ มีนักการศึกษาได้ศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้อง ให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็กให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

4.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

ได้มีผู้ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยไว้หลากหลาย และผู้วิจัยได้ศึกษามี ดังนี้

นิตินันท์ วิชิตชลชัย (2535: 67-68) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ระหว่างเด็กปฐมวัยที่ได้รับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยชุดเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง และเด็กปฐมวัยที่ได้รับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์โดยอิสระในชีวิตประจำวันกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 30 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์โดยชุดเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง และเด็กปฐมวัยกลุ่มควบคุมได้รับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์โดยอิสระในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์โดยชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง และเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ศิรินารถ วัฒนกุล (2537: 63) ได้ศึกษาพฤติกรรมการช่วยเหลือของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง กับเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 5-6 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือ โดยผู้ปกครองใช้กิจกรรมชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง กลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครอง

ใช้กิจกรรมจากชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมความช่วยเหลือสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปีทมศิริ ชีรานุรักษ์ (2539: 75-76) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมการรู้หนังสือขั้นต้นของเด็กวัยอนุบาล ตัวอย่างประชากรเป็นผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 1-3 ที่มีอายุ 3-6 ปี จำนวน 31 คน เป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยการจัดกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการประชุม กิจกรรมการทำกิจกรรมกับลูก กิจกรรมการบันทึกพฤติกรรมการรู้หนังสือ และกิจกรรมการรายงานความก้าวหน้า ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมการรู้หนังสือขั้นต้นหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณเฑียร ทุมพันธ์ (2546: 56-58) ได้ศึกษาบทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่ใช้การบ้านแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กที่ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล 2 ที่อ่านออกเขียนได้ และเต็มใจให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 37 คน โดยผู้ปกครองทำการบ้านแบบมีส่วนร่วมกับเด็กทุกวันติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่ใช้การบ้านแบบมีส่วนร่วม มีระดับการปฏิบัติในบทบาทมีส่วนร่วมหลังการทดลอง ระดับดีมาก เมื่อเปรียบเทียบกับระดับการปฏิบัติในบทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่ใช้การบ้านแบบมีส่วนร่วมในภาพรวม พบว่า ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และอาชีพของผู้ปกครองไม่แตกต่างกัน

อารีรักษ์ รัศม์ธัญการ (2548: 56-61) ได้ศึกษาพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 25 คน ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล 2 ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมมีความรู้ และพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรนุช เขยกลิ่นเทศ (2549: 63-65) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการพัฒนาความสามารถทางภาษาของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 4-5 ปี ชั้นอนุบาล 1 จำนวน 30 คน ผลการศึกษา พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง โดยใช้ชุดกิจกรรม “ครอบครัวสุขสันต์ร่วมกันพัฒนาเด็ก” มีความสามารถทางภาษาโดยภาพรวมและจำแนกรายด้านสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กปฐมวัยกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อนมีการพัฒนาความสามารถทางภาษา ทั้งด้านการฟัง

การพูด และโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความสามารถทางภาษาของเด็กกลุ่มอ่อนพัฒนาขึ้นมากกว่าเด็กกลุ่มเก่ง

สรุปได้ว่า งานวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีหลากหลายวิธีที่จะส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทุกๆ ด้านอย่างถูกต้อง มีทั้งกิจกรรมที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่โรงเรียน และกิจกรรมที่ส่งเสริมเด็กที่บ้านร่วมกับโรงเรียนให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการพัฒนาให้เด็กประสบความสำเร็จ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

4.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

นักการศึกษาได้นำนิทานมาพัฒนาพฤติกรรมด้านต่างๆ ให้กับเด็กปฐมวัย ดังที่ผู้วิจัย ได้ศึกษามี ดังนี้

ทัศนีย์ อินทรบำรุง (2539: 50) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนกลับบ้านกับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมก่อนกลับบ้านแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิง อายุ 5-6 ปี จำนวน 30 คน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเล่านิทานก่อนกลับบ้านมีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมก่อนกลับบ้านแบบปกติ

พจมาน เทียนมนัส (2539: 57-58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์ และประกอบการวาดภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิง อายุ 5-6 ปี จำนวน 38 คน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการวาดภาพ

อุบล เวียงสมุทร (2546: 70) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการเล่านิทานด้วยเทคนิคการสร้างหนังสือเล่มใหญ่ตามแนวการสอนภาษาแบบธรรมชาติ ที่ส่งผลต่อความสนใจ การอ่านและการเขียนของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กอนุบาลปีที่ 2 อายุ 5-6 ปี จำนวน 25 คน ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกเหตุการณ์ แบบวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวการสอนภาษาแบบธรรมชาติ ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมเล่านิทานด้วยเทคนิคการสร้างหนังสือเล่มใหญ่ตามแนวการสอนภาษาแบบธรรมชาติ ส่งผลต่อการอ่านและเขียนของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เกตุทิพย์ โยธา (2546: 61) ได้ศึกษาการใช้นิทานประกอบคำถามปลายเปิด เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลของเด็กอนุบาล 1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กอนุบาล 1 จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 3-4 ปี ผลการวิจัย พบว่า เด็กอนุบาล 1 ที่ได้จัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบคำถามปลายเปิดมีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลด้านจริยธรรมหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อนงค์ วรพันธ์ (2546: 55) ได้ศึกษาพัฒนาการอ่านและการเขียนของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการทำสมุดเล่มเล็ก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการทำสมุดเล่มเล็กรายบุคคล กิจกรรมการเล่านิทานประกอบการทำสมุดเล่มเล็กรายกลุ่ม และกิจกรรมการเล่านิทานแบบปกติ มีพัฒนาการอ่านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษนิษฐ์ สมญาประเสริฐ (2551: 83-84) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการเล่นเกมที่ผลต่อการรักการอ่านของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 25 คน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการเล่นเกมที่ผลต่อการรักการอ่านหลังการทดลอง มีการพัฒนานิสัยรักการอ่าน โดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

สรุปได้ว่า การเล่านิทานถือว่าเป็นสื่อที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านต่างๆ ให้กับเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดี เพราะเด็กในวัยนี้ชอบฟังนิทาน และจินตนาการตามเนื้อเรื่องในนิทาน ผู้วิจัยจึงสนใจนำการเล่านิทานมาพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัย

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มีนักการศึกษาได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และนิทานไว้หลากหลาย แต่จะนำเสนอในภาพรวมเพียงบางส่วน ดังนี้

แลททอล (Lattal 1969 อ้างถึงใน ประภาพรณ เอี่ยมสุภายิต 2548: 122) ได้ศึกษา กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมแปร่งฟันของเด็กอายุ 11 ขวบ ในค่ายฤดูร้อน โดยเด็กเหล่านั้นไม่ชอบแปรงฟัน เขาได้รู้ว่าเด็กเหล่านั้นชอบว่ายน้ำ จึงให้สิทธิพิเศษในการว่ายน้ำแก่เด็ก เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมแปร่งฟัน ผลพบว่า เด็กเหล่านั้นมีพฤติกรรมแปร่งฟันมากขึ้นทุกคน

กอร์ดอน (Gordon 1980 อ้างถึงใน อรุณี หรดาล 2548: 25-26) ได้ศึกษาผลการให้ความรู้ผู้ปกครองที่มีต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาของกลุ่มเด็กที่มีอายุ 12-24 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการ Early Child Stimulation Through Parent Education และกลุ่มเด็กอายุ 24-36 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการ Home Learning Center Project กอร์ดอน ได้แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้เรียนที่

บ้านสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จากการติดตามผลโดยใช้แบบทดสอบสติปัญญาของ สแตนฟอร์ด บินเน็ต (Stanford Binet Intelligence Test) พบว่า เด็กกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัด สภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่ผู้ปกครองคอยช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้คะแนนจากการทดสอบ คีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เกล (Gail 1981 อ้างถึงใน อรุณี หรดาล 2548: 25) ได้ศึกษาผลการให้ความรู้ ผู้ปกครองเป็นรายบุคคลตามโครงการเยี่ยมบ้านซึ่งใช้เวลา 3 ปี โดยให้ครูที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับ ทารก และเตรียมอนุบาล จำนวน 6 คน ออกไปเยี่ยมบ้าน และพูดคุยกับแม่ที่มีลูกอายุระหว่าง 2-3 ขวบ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู แนะนำการใช้ภาษาที่ถูกต้องกับลูก จัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อม ให้เด็ก โดยให้แม่มีส่วนร่วมด้วย รวมทั้งให้หนังสือ และวัสดุต่างๆ เช่น ดินน้ำมัน กระดาษสี เพื่อให้ แม่ใช้เล่นกับลูกที่บ้าน และเมื่อมีโอกาสจะเชิญแม่มาเยี่ยม โรงเรียนเพื่อให้มีโอกาสทำกิจกรรม ร่วมกับลูกในห้องเรียน และมีส่วนร่วมรับผิดชอบกิจกรรมที่จัดในโรงเรียน เช่น ช่วยหาทุน สนับสนุนกิจกรรมพิเศษของโรงเรียน ฯลฯ จากการติดตามผล เกล สรุปว่า การให้ความรู้ผู้ปกครอง ด้วยวิธีการเยี่ยมบ้านเป็นวิธีการที่ดีสามารถช่วยให้ผู้ปกครอง และเด็กมีความสัมพันธ์กันอย่าง ใกล้ชิด รวมทั้งสามารถช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กได้อย่างเหมาะสม

ดิกเกอร์ (Dicker 1993 อ้างถึงใน เจนจิรา คงสุข 2540: 45) ได้ศึกษาถึงความ ต้องการในการให้การศึกษแก่ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่ด้อยโอกาส และศึกษารูปแบบของ การฝึกอบรมผู้ปกครอง จากการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีความต้องการเรียนรู้ในเรื่องการให้การเลี้ยงดู และพัฒนาการของเด็กปฐมวัยต่อไปนี้ (1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย และการดูแลทางการแพทย์ ของเด็กที่ป่วย (2) การอบรมเลี้ยงดูทางด้านจิตใจ การจัดการกับความกลัว และความกังวลใจของ เด็ก และการส่งเสริมการรับรู้ของเด็กในเชิงบวก (3) การอบรมเลี้ยงดูทางด้านสติปัญญา ความรู้ เกี่ยวกับการสร้างความคิดรวบยอดพื้นฐาน พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว และการรับรู้ พัฒนาการ ทางภาษา การวางแผนตารางการดูโทรทัศน์ และการส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นหาความรู้ และ (4) การอบรมเลี้ยงดูทางด้านสังคม การใช้อำนาจ และกฎระเบียบ การเข้าสังคม การสร้างบรรยากาศ ภายในครอบครัวที่อบอุ่น บทบาทของเด็ก และการใช้เวลาว่าง

ปารองโต (Parcunteao 1990 อ้างถึงใน สุปราณี ประคำพอง 2547: 37) ได้ศึกษาการ สร้างความสัมพันธ์ของผู้ปกครองและการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ในการให้การศึกษแก่เด็กอายุ ระหว่าง 5-6 ปี ที่มีผลต่อพัฒนาการรู้หนังสือ โดยผู้วิจัยได้ผลิตเอกสารเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการอ่านการเขียนให้กับลูก ผลการศึกษา พบว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่ม ทดลองมีผลการทดสอบสูงกว่าเด็กกลุ่มควบคุม ทั้งในการอ่านและการเขียนซึ่งชี้ให้เห็นว่าการสอน การกระตุ้น การสนับสนุน และการให้คำชมมีประ โยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษา และชี้ให้เห็น

ความสัมพันธ์ของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่มีต่อพัฒนาการรู้หนังสือ และการประสบความสำเร็จของเด็กในการเรียนที่โรงเรียน

คราวว์ (Crowe 2000: Abstracts อ้างถึงใน พิมพ์ใจ ตันติวนิช 2551: 17) ได้ศึกษาการติดต่อสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง เพื่อให้ความช่วยเหลือในการเรียนของเด็กอย่างมีคุณภาพ โดยได้ทดลองศึกษาการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับทางโรงเรียน จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ พบว่า การติดต่อสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะส่งผลให้เด็ก มีผลสำเร็จทางการเรียนสูงขึ้น ทั้งทางด้านสติปัญญา ร่างกาย การแสดงออก เพิ่มศักยภาพด้านต่างๆ ของเด็ก เช่น ด้านสังคม ลดความก้าวร้าว การร่วมมือกับทางโรงเรียนเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการเรียนของเด็ก

มอร์โรจ (Morrow 1993 อ้างถึงใน อนงค์ วรพันธ์ 2546: 26) ได้วิจัยผลของการเล่านิทานแบบเล่าซ้ำโดยไม่มีการชี้แนะ ในเด็กอนุบาลอายุเฉลี่ย 5-6 ปี แบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วิธีดำเนินการวิจัย เล่านิทานเรื่องเดียวกันให้เด็กฟังในช่วงเวลาปกติ หลังการเล่านิทานให้เด็กกลุ่มควบคุมวาดภาพจากเรื่องที่ฟัง และเด็กกลุ่มทดลองเล่าเรื่องซ้ำให้ครูฟัง โดยไม่มีการชี้แนะ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้คำ โครงเรื่องสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดิกสัน และคนอื่นๆ (Dixon ant others 1977: 367-373 อ้างถึงใน อุบล เวียงสมุทร 2546: 16-17) ได้ศึกษาการเล่านิทานกับเด็กปฐมวัย ณ โรงเรียนในเมืองศิทรอยด์ จำนวน 146 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มหลังจากที่ได้ฟังนิทานแล้วมีการสนทนาพาไปทัศนศึกษาออกสถานที่ แสดงบทบาทเลียนแบบตัวละคร ส่วนในกลุ่มที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมจะได้ฟังนิทานอย่างเดียว ผลการทดลอง พบว่า ในการฟังนิทานนั้น ถ้าเด็กได้แสดงบทบาทเลียนแบบตัวละครในเรื่องไปด้วยจะพัฒนาความคิดต่างๆ ได้ดีที่สุด แสดงว่า เมื่อเด็กฟังนิทานแล้วเด็กย่อมมีความต้องการที่จะเลียนแบบตัวละครที่ตนชอบ หรือตัวละครที่ประสบผลสำเร็จ

อมอริจจิ (Amoriggi 1981: 1366A-1367A อ้างถึงใน อุบล เวียงสมุทร 2546: 17) ได้ศึกษาความสามารถในการเล่านิทานของเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยจะเล่านิทานให้เด็กฟัง แล้วให้เด็กเล่าเรื่องย้อนกลับ และเล่าเรื่องราวต่อจากผู้วิจัย ซึ่งทำการทดลอง 15-20 นาที เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า เด็กสามารถเล่านิทานได้ถูกต้อง การเรียงลำดับเหตุการณ์ต่างๆ พัฒนามากขึ้น ในขณะที่ทำการทดลอง เด็กสามารถนำเอานิทานที่ฟัง ไปประยุกต์ และเล่าเรื่องต่อไป หลังการทดลองผ่านไป 3 สัปดาห์

สรุปได้ว่า งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมสุขภาพ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และนิทานนั้น ได้มีผู้ทำการศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กปฐมวัยเพื่อให้ได้รับการ

พัฒนาอย่างเหมาะสมวัย และผู้ปกครองมีส่วนร่วมกับ โรงเรียนในการพัฒนาเด็ก ให้เติบโตเป็น
ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมเล่านิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพขนูปดัมภ์ จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยศึกษาวิจัยกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่มสังเกตพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Posttest Design) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
O ₁	X	O ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

- O₁ แทน การสังเกตพฤติกรรมสุขภาพก่อนการทดลอง
- X แทน การจัดกิจกรรมเล่านิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม
- O₂ แทน การสังเกตพฤติกรรมสุขภาพหลังการทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 5 – 6 ปี ที่ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนเพชรบูรณ์มัท จังหวัดขอนแก่น

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 5 – 6 ปี ที่ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนชุมชนเพชรบูรณ์มัท จังหวัดขอนแก่น จำนวน 28 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี ดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง ประกอบด้วย

3.1.1 นิทานที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 5 เรื่อง

3.1.2 กิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยปฏิบัติผ่านกิจกรรมประจำวันที่บ้าน จำนวน 15 กิจกรรม

การสร้างและการหาคุณภาพคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง ดำเนินตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
3. ศึกษานิทาน และคัดเลือกนิทานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยได้มาจากผลงานที่ผ่านการวิจัย และหนังสือนิทานที่มีจำหน่ายในท้องตลาด
4. นำข้อมูลที่ได้ จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง
5. นำคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความตรง ความสอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการวัด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

6. นำคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการ และแนวคิดทฤษฎีของการจัดการศึกษาปฐมวัย และตรวจสอบความเป็นไปได้ของการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.89 แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษา

7. ผู้วิจัยได้ประชุมผู้ปกครอง เพื่อชี้แจงถึงบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กอนุบาลปีที่ 2 ของโรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จำนวน 28 คน โดยผู้ปกครองได้ศึกษา คู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง เพื่อนำไปจัดกิจกรรมที่บ้านให้สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวันของเด็ก โดยดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม รวม 15 กิจกรรม

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ที่ครูใช้สังเกตที่โรงเรียน จำนวน 10 รายการ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กปฐมวัย

การสร้างและการหาคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพ ดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษา เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
2. ศึกษาการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 เกี่ยวกับการประเมินพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

3. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ตามแบบมาตราส่วนประเมินค่ากำหนดตัวเลข (Numerical Rating Scale) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน การสังเกตพฤติกรรมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับคะแนน 2 1 และ 0 ดังนี้

ระดับคะแนน 2 เด็กปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ระดับคะแนน 1 เด็กปฏิบัติได้โดยต้องตักเตือน

ระดับคะแนน 0 เด็กไม่ปฏิบัติ แม้มีผู้แนะนำและตักเตือน

4. นำข้อมูลที่ได้ มาสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยมีพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยที่ต้องการวัด จำนวน 10 รายการ

5. นำแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของแบบสังเกต จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.92 และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล ก่อนการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

4.2 ส่งคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองสัปดาห์ละ 1 ชุด ทุกวันจันทร์ ซึ่งแต่ละชุดประกอบด้วย นิทานที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 1 เรื่อง โดยผู้ปกครองเล่นนิทานให้เด็กฟัง และให้เด็กปฏิบัติกิจกรรม โดยผ่านกิจวัตรประจำวัน สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม วันละ 1 กิจกรรม รวม 15 กิจกรรม

4.3 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบสังเกตเดียวกันกับการทดลอง เป็นเวลา 1 สัปดาห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลการทดลอง

5.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ผลการจัดกิจกรรมเล่นนิทานแบบ ผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดย การวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

5.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอิงเกณฑ์ ใช้การเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่าน (60% ของคะแนนเต็ม) และเกณฑ์ดี (70% ของคะแนนเต็ม) ตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อรอบรู้ (Mastery Learning) ของบลูม (Bloom 1970 อ้างถึงใน อรรถญา กุญจอมศรี 2546: 50) โดยนับจำนวนผู้มีคะแนนหลังการทดลองผ่านเกณฑ์แต่ละเกณฑ์แล้วหาค่าร้อยละ

5.2 สถิติที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ ด้วยวิธีการทางสถิติต่างๆ ดังนี้
สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ หาความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรม
กับจุดประสงค์ ใช้สูตร (ถ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2543: 249)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

5.3 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.3.1 การหาค่าเฉลี่ย ใช้สูตร (ถ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2538: 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนเด็กในกลุ่มตัวอย่าง

5.3.2 การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (ถ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ
2538: 79)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

n แทน จำนวนเด็กในกลุ่มตัวอย่าง

5.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยคำนวณจากสูตร (t-test) แบบ Dependent (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2538: 104)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤติจากตารางเพื่อทราบความมีนัยสำคัญ
	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนคู่คะแนน
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ผลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพขนูปัตมภ์ จังหวัดขอนแก่น โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ผลคะแนนการสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม ภาพรวมของคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอิงเกณฑ์ ใช้เปรียบเทียบเพื่อตรวจสอบ หลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ระดับใด เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์

3. การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม โดยนำข้อมูลคะแนนที่เป็นภาพรวมของค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไปทดสอบค่าที

4. ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง

การนำเสนอและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลกำหนดสัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$S.D.$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	การทดสอบค่าที

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม นำเสนอในรูปตาราง ดังต่อไปนี้

1. ผลคะแนนรายคู่ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มี
ต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

ตารางที่ 4.1 แสดงผลคะแนนรายคู่ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

เด็กคนที่	คะแนนก่อนการ ทดลอง (X)	คะแนนหลังการ ทดลอง (Y)	คะแนนผลต่างหลัง การทดลอง (D)	ผลต่างยกกำลังสอง (D ²)
1	8	17	9	81
2	8	17	9	81
3	9	18	9	81
4	10	18	8	64
5	11	18	7	49
6	10	17	7	49
7	12	19	7	49
8	10	17	7	49
9	12	18	6	36
10	11	17	6	36
11	9	18	9	81
12	10	17	7	49
13	11	19	8	64
14	12	18	6	36
15	10	17	7	49
16	11	20	9	81
17	8	18	10	100
18	9	18	9	81
19	10	18	8	64
20	12	17	5	25
21	13	19	6	36
22	12	19	7	49

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

เด็กคนที่	คะแนนก่อนการ ทดลอง (X)	คะแนนหลังการ ทดลอง (Y)	คะแนนผลต่างหลัง การทดลอง (D)	ผลต่างยกกำลังสอง (D ²)
23	11	20	9	81
24	13	19	6	36
25	11	18	7	49
26	12	17	5	25
27	8	18	10	100
28	9	18	9	81
รวม	$\sum X = 292$	$\sum Y = 504$	$\sum D = 212$	$\sum D^2 = 1662$

จากตารางที่ 4.1 พบว่า คะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรม
เล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม มีคะแนนรวม 292 คะแนน คะแนนรวมหลังการจัดกิจกรรม
504 คะแนน ผลต่างของคะแนนหลังการจัดกิจกรรมรวม 212 คะแนน และผลต่างยกกำลังสองรวม
1662 คะแนน

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัด
กิจกรรมแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมโดย เปรียบเทียบอิงเกณฑ์

ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัด
กิจกรรมแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม โดยเปรียบเทียบอิงเกณฑ์

คนที่	คะแนนก่อน การทดลอง (20)	คิดเป็น ร้อยละ	เกณฑ์	คะแนนหลัง การทดลอง (20)	คิดเป็น ร้อยละ	เกณฑ์
1	8	40.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
2	8	40.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
3	9	45.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
4	10	50.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
5	11	55.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
6	10	50.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
7	12	60.00	ผ่าน	19	95.00	ดี
8	10	50.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
9	12	60.00	ผ่าน	18	90.00	ดี
10	11	55.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
11	9	45.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
12	10	50.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
13	11	55.00	ไม่ผ่าน	19	95.00	ดี
14	12	60.00	ผ่าน	18	90.00	ดี
15	10	50.00	ไม่ผ่าน	17	85.00	ดี
16	11	55.00	ไม่ผ่าน	20	100.00	ดี
17	8	40.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
18	9	45.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
19	10	50.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
20	12	60.00	ผ่าน	17	85.00	ดี
21	13	65.00	ผ่าน	19	95.00	ดี

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

คนที่	คะแนนก่อน การทดลอง (20)	คิดเป็น ร้อยละ	เกณฑ์	คะแนนหลัง การทดลอง (20)	คิดเป็น ร้อยละ	เกณฑ์
22	12	60.00	ผ่าน	19	95.00	ดี
23	11	55.00	ไม่ผ่าน	20	100.00	ดี
24	13	65.00	ผ่าน	19	95.00	ดี
25	11	55.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
26	12	60.00	ผ่าน	17	85.00	ดี
27	8	40.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี
28	9	45.00	ไม่ผ่าน	18	90.00	ดี

จากตารางที่ 4.2 พบว่า เปรียบเทียบค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยเป็นรายบุคคลก่อนการจัดกิจกรรมเมื่อเทียบกับเกณฑ์ มีผ่านเกณฑ์ และไม่ผ่านเกณฑ์ แต่หลังการจัดกิจกรรมเด็กมีค่าร้อยละพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบ
ผู้ปกครองมีส่วนร่วม

ทดลอง	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S.D.</i>	<i>t</i>
ก่อนการทดลอง	28	10.43	1.53	
หลังการทดลอง	28	18.00	0.90	27.61

* $p < .05$

df = 27

t = 1.703

จากตารางที่ 4.3 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม หลังการจัดกิจกรรมเด็กปฐมวัย มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะของผู้ปกครองในการจัดกิจกรรม

1. ข้อสังเกตของผู้ปกครอง

จากการปฏิบัติกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อให้เด็กปฐมวัย มีพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยได้ข้อสังเกตจากการบันทึกหลังการจัดกิจกรรมของผู้ปกครอง ดังนี้

1.1 การจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้ปกครองเข้าใจวิธีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัย

1.2 กิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็กให้ดีขึ้น ควรมีการจัดอย่างต่อเนื่อง

1.3 เด็กให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี เมื่อได้รับการเสริมแรงด้วยคำชมเชย

1.4 เด็กสนใจฟังนิทาน และนำตัวแบบในนิทานมาแสดงพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง และร่วมแสดงความคิดเห็น พูดคุย ซักถามในเนื้อเรื่อง และตัวละครในนิทาน ซักชวนให้ผู้ปกครองเล่นิทานให้ฟังซ้ำๆ

1.5 ผู้ปกครองเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัย และเห็นความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ มีผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็กปฐมวัย

1.6 ผู้ปกครองมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีพฤติกรรมสุขภาพ หลังการจัดกิจกรรมเด็กมีพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง

จากบันทึกข้อเสนอแนะของผู้ปกครองหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมได้เสนอแนะไว้ ดังนี้

2.1 ให้มีการจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านอื่นๆ อีก เช่น ด้านสติปัญญา ด้านระเบียบวินัย พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมด้านสังคม

2.2 ต้องการให้ครูประจำชั้นได้ให้ความรู้ผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูเด็ก การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การสังเกตพัฒนาการเด็ก เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องระหว่างบ้านกับโรงเรียน

2.3 ให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่องระหว่างบ้านกับโรงเรียน

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

การสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยครอบคลุมเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม

1.2 สมมติฐานการวิจัย

หลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 5 – 6 ปี ที่ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ เด็กปฐมวัย อายุ 5 – 6 ปี ที่ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของ โรงเรียนชุมชนแพขนูปถัมภ์ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 28 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1) คู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง ประกอบด้วยนิทานที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 5 เรื่อง และกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

ของเด็กปฐมวัยโดยปฏิบัติผ่านกิจวัตรประจำวันที่บ้าน ให้ผู้ปกครองนำไปจัดกิจกรรมกับเด็กปฐมวัยที่บ้าน จำนวน 15 กิจกรรม

2) แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 10 รายการ

1.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1) ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล ก่อนการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

2) ส่งคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นนิทานสำหรับผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครอง สัปดาห์ละ 1 ชุด ทุกวันจันทร์ ซึ่งแต่ละชุดประกอบด้วย นิทานที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 1 เรื่อง โดยผู้ปกครองเล่นนิทานให้เด็กฟัง และให้เด็กปฏิบัติกิจกรรม โดยผ่านกิจวัตรประจำวัน สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม วันละ 1 กิจกรรม รวม 15 กิจกรรม

3) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบสังเกตเดียวกันกับก่อนการทดลอง เป็นเวลา 1 สัปดาห์

1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

1.3.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่นนิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม มีพฤติกรรมสุขภาพหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเป็นรายบุคคลเทียบกับเกณฑ์คิดเป็นค่าร้อยละก่อนการทดลองมีผ่านเกณฑ์และไม่ผ่านเกณฑ์ แต่หลังการทดลองผ่านเกณฑ์อยู่ในระดับดีทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100

ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง บันทึกหลังการจัดกิจกรรมเล่นนิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัย และเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่องระหว่างบ้านกับโรงเรียน และให้ความรู้แก่ผู้ปกครองด้านอื่น ได้แก่ ความรู้เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย พัฒนาการของเด็กปฐมวัย การสังเกตพัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม มีพฤติกรรมสุขภาพหลังการจัดกิจกรรมสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายผลได้ ดังนี้

การที่เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้น เพราะผู้ปกครองเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเด็กที่สุด และสามารถที่จะสนองความต้องการพื้นฐานในชีวิตให้กับเด็ก และยังเป็นครูคนแรกที่จะดูแลสอนประสบการณ์ในชีวิตประจำวันให้กับเด็ก การจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม กิจกรรมที่จัดให้เด็กปฏิบัติในกิจวัตรประจำ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยเด็กได้ลงมือกระทำ ได้คิดวางแผน และแก้ปัญหาในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง สอดคล้องกับ เบญจา แสงมณี (2545: 103) กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนจะสมบูรณ์ขึ้นถ้าผู้ปกครองมีส่วนร่วมด้วย เพราะทำให้มีความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ปกครองและโรงเรียน ในเรื่องความต้องการและลักษณะของเด็ก การให้การศึกษาที่ดีและถูกต้องเหมาะสมกับเด็ก เพื่อเด็กจะได้รับชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งในโรงเรียน ในบ้าน และสังคม การจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมผู้ปกครองมีหน้าที่สำคัญคอยดูแลช่วยเหลือในการจัดสภาพแวดล้อม จัดเตรียมสื่อ และสถานการณ์ที่เหมาะสมในบรรยากาศที่ผ่อนคลายในการทำกิจกรรมในกิจวัตรประจำวันที่บ้าน จากบันทึกข้อสังเกตหลังการจัดกิจกรรมของผู้ปกครอง เด็กมีความกระตือรือร้นสนใจทำกิจกรรม และมีเชื่อมั่นในตนเองในการทำกิจกรรมเมื่อได้รับคำชมเชย สอดคล้องกับ ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต (2548: 124) กล่าวว่า การให้การเสริมแรงทุกครั้งที่พฤติกรรมที่ต้องการจะพัฒนาให้เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งในการเริ่มต้นสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ เพราะจะทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ซึ่งช่วงเวลาของการให้การเสริมแรงนั้นค่อยๆ ยึดออกไปจนกระทั่งพฤติกรรมนั้นติดเป็นนิสัยไม่จำเป็นที่จะต้องให้การเสริมแรงกันอีกต่อไป

การเล่นิทานของผู้ปกครอง เด็กให้ความสนใจฟังนิทานชักชวนให้ผู้ปกครองเล่าให้ฟังซ้ำ ๆ ชักถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเรื่องและตัวละครในนิทาน และนำตัวละครในนิทานมาเลียนแบบพฤติกรรมสุขภาพ นอกจากตัวแบบในนิทานแล้วผู้ปกครองได้ทราบว่าตนเองก็มีบทบาทสำคัญยิ่งในการที่จะเป็นตัวแบบให้เด็กได้เลียนแบบการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็ก สอดคล้องกับ ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต (2548: 126-129) กล่าวว่า พฤติกรรมที่มนุษย์เรา

แสดงออกส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งตัวแบบนั้นอาจจะเป็นใครก็ได้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเรามากที่สุด หรือเป็นบุคคลที่เราให้ความสนใจ การเรียนรู้จากตัวแบบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าผู้ที่จะเรียนรู้นั้นไม่มีความสนใจในตัวแบบ ซึ่งความสนใจในตัวแบบนี้จะทำให้ผู้ที่จะเรียนรู้เลือกรับเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเองสนใจ และตัดสิ่งที่ไม่สนใจออกไป ความสนใจในตัวแบบนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ของผู้ที่จะเรียนรู้ กิจกรรมที่ตัวแบบกระทำ และอาจเป็นผลเนื่องมาจากตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ทำการสังเกตก็ได้

นอกจากนี้ ผู้ปกครองได้บันทึกข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหลังการจัดกิจกรรม โดยเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง และให้ความรู้กับผู้ปกครองในด้านอื่นๆ อีกเพื่อพัฒนาเด็กร่วมกับโรงเรียน แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอย่างมาก เพราะผู้ปกครองทราบว่าเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ จะมีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็กด้วย ส่วนเด็กที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก็จะมีสุขนิสัยที่ดีมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา แคมมณี (2548: 143) กล่าวว่า การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่เยาว์วัย จะช่วยให้เด็กดูแลตนเองมีสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกายที่ดีไปตลอดชีวิตและสอดคล้องกับ อรุณี หรดา (2537: 70) ที่กล่าวว่า สุขภาพร่างกายของเด็กช่วง 0-5 ขวบ เป็นช่วงที่ร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตเร็วมาก หากเด็กในวัยนี้ขาดสารอาหารหรือขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ร่างกายและสมองจะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ จะบกพร่อง และมีผลเสียระยะยาวทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้และการทำงาน

ผู้ปกครองจึงเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมที่พัฒนา และส่งเสริมพฤติกรรมด้านอื่นๆ ให้กับเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อจะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง ตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เต็มตามศักยภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้จึงมีประโยชน์ต่อผู้ปกครองที่จะนำไปปฏิบัติกับเด็กที่บ้าน เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพจนเป็นนิสัย และเป็น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบ้านกับโรงเรียนที่จะพัฒนาเด็กให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน เด็กที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องจะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม และประเทศชาติต่อไป

3. ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อให้ผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป ดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลการจัดกิจกรรมเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม โดยคำนึงถึงกิจกรรม ที่ทำให้การวิจัยในครั้งนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี ดังต่อไปนี้

3.1.1 การทำกิจกรรมควรให้ผู้ปกครองสมัครใจ จึงจะเกิดกับประโยชน์กับเด็กมากที่สุด

3.1.2 กิจกรรมต้องปฏิบัติได้ง่าย มีวิธีปฏิบัติหลายๆ วิธี และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันปกติ

3.1.3 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครองจะทำให้การดำเนินกิจกรรมประสบผลสำเร็จมากที่สุด

3.1.4 การประชุมผู้ปกครองในการทำกิจกรรม ต้องชี้แจงวิธีและขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ละเอียด และมีการติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครองสม่ำเสมอ

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่นๆ เช่น พัฒนาการด้านสังคม พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสติปัญญา

3.2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

3.2.3 ควรมีการศึกษาการเล่นิทานแบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นให้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา (2542) แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรุงเทพมหานคร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข
- กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542) การเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน กรุงเทพมหานคร โขติสุขการพิมพ์
_____ (2541) “การเล่านิทาน” วารสารการศึกษาปฐมวัย 2, 2 (เมษายน): 11
- เกตุทิพย์ โยธา (2546) “การใช้นิทานประกอบคำถามปลายเปิดเพื่อส่งเสริมความสามารถ
ในการคิดเชิงเหตุผลของเด็กอนุบาล 1” ปรินญาณีพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เกริก ยूनพันธ์ (2539) การเล่านิทาน พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาส์น
- จารุวรรณ นิพพานนท์ (2543) พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข
ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2548) “พัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย” พิมพ์ครั้งที่ 2
ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการศึกษาปฐมวัย หน่วยที่ 5 หน้า 39-
42 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- เจนจิรา คงสุข (2540) “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการ
ทางร่างกายของเด็กอนุบาลด้วยรูปแบบการให้ประชาชนในชนบทมีส่วนร่วมใน
การแก้ปัญหา” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ฉันทนา ภาคบงกช (2537) “ผู้ปกครองกับเด็กปฐมวัย” ใน ประมวลสาระชุดวิชาสัมมนา
การปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 8 หน้า 169-209 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ (2548) “การวัดและการประเมินพัฒนาการความพร้อมของเด็กปฐมวัย”
พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการศึกษาปฐมวัย
หน่วยที่ 8 หน้า 335-336 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

- ทิตนา เขมมณี บุษบง ตันติวงศ์ และศรีนคร วิฑะสิรินันท์ (2548) “รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยในสังคมไทย” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการศึกษาปฐมวัย หน่วยที่ 14 หน้า 142-143 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ทัศนีย์ อินทรบำรุง (2539) “วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นทานก่อนกลับบ้าน” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ธีรบุษ เชนกลิ่นเทศ (2549) “ผลการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการพัฒนาความสามารถทางภาษาของเด็กปฐมวัย” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นภเนตร ธรรมบวร (2541) *บทบาทของครอบครัวกับการศึกษา* กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
- นิตยา ประพฤติกิจ (2539) *การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- นิตินันท์ วิชิตชลชัย (2535) “ผลของการใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- บุษนีย์ สมญาประเสริฐ (2551) “ผลการจัดกิจกรรมการเล่นประกอบการเล่นเกมที่ส่งผลต่อการรักการอ่านของเด็กปฐมวัย” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เบญจา แสงมลิ (2550) *ปรมจารย์ด้านการอนุบาลศึกษา* กรุงเทพมหานคร รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป
- _____ (2545) *การพัฒนาเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต (2551) “ปัจจัยที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน ประมวลสาระชุดวิชาการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 7 หน้า 55 - 66 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

- (2548) “การวิเคราะห์และการพัฒนาพฤติกรรมเด็กปฐมวัย” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน
ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 6 หน้า 120-
130 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์ (2539) “การพัฒนาโปรแกรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเพื่อส่งเสริม
การรู้หนังสือขั้นต้นของเด็กวัยอนุบาล” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พจมาน เทียนมนัส (2539) “ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์
การเล่านิทานประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์และประกอบการวาดภาพ”
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- พิมพ์ใจ ดันตวินิช (2551) “การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา
ความสามารถด้านการสังเกตของเด็กปฐมวัย” การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต แขนงหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ไพพรรณ อินทนิล (2534) *เทคนิคการเล่านิทาน* กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาสน์
- มณเฑียร ทุมพันธ์ (2546) “บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่ใช้การบ้าน
แบบมีส่วนร่วม” ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- รวีวรรณ รังสิยาพันธ์ (2539) “นิทานและละครหุ่นสำหรับเด็ก” พิมพ์ครั้งที่ 2 สุราษฎร์ธานี
ฝ่ายผลิตเอกสารตำรา วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี
- ลดาวลัย ประทีปชัยกุล (2546) *การพยาบาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย* พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพมหานคร สามเจริญพาณิชย์
- ลำไย บัวพิทักษ์ (2542) “การใช้นิทานพื้นบ้านอีสานในการจัดกิจกรรมส่งเสริมจริยธรรมสำหรับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” โรงเรียนบ้านกุดหลัง และ โรงเรียนบ้านโนนโพธิ์
จังหวัดชัยภูมิ วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและ
การสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543) *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้* พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพมหานคร สุริยสาสน์
- (2538) *หลักการวิจัยทางการศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร ทวีกิจการพิมพ์

- วรรณิ ศิริสุนทร (2539) เอกสารการสอนวิชาการเล่านิทาน พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร
ภาพพิมพ์
- วิรัตน์ ไวยกุล และบรรเทา อุทัยทัศน์ (2541) “รายงานการวิจัยเรื่อง สถานภาพครอบครัว
และทัศนคติของผู้ปกครองเกี่ยวกับการศึกษาของนักเรียนใน โรงเรียนประถมศึกษา
ขนาดเล็กในเขตเมืองเชียงใหม่” ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
- วันเนาว์ ยูเต็น (2542) นิทานคือชีวิต กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- สิรินารถ วัฒนกุล (2537) “การศึกษาพฤติกรรมความช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัย
ที่ผู้ปกครองใช้ชุดส่งเสริมความรู้ปกครอง ร่วมงาน ร่วมใจ สายใยผูกพัน” ปรินญาณิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- สมทรง รัชนีเภา และสรงค์กัญณ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2540) กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมสุขภาพ กรณี: การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคนิยมชมชอบนันทบุรี
โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
สมร ทองดี (2548) “วิวัฒนาการทางการศึกษาปฐมวัย” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน ประมวลสาระชุดวิชา
หลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 1 หน้า 6 นนทบุรี มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- สุชาติ โสมประยูร (2541) สุขภาพเพื่อชีวิต กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุปราณี ประคำพอง (2547) “ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมเด็กปฐมวัยให้มีนิสัยรักการอ่าน
โดยผู้ปกครอง” ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- สุภาพร สุวรรณศรีนนท์ (2549) “บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการสร้างเสริมพัฒนาการ
เด็กปฐมวัย ในเขตบางกอกน้อย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร
เขต 3” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) แนวทางการนำมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยสู่
การปฏิบัติ กรุงเทพมหานคร ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

- (2549) *เลี้ยงเด็กอย่างไรให้มีคุณภาพ* กรุงเทพมหานคร ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) *คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็ก*
กรุงเทพมหานคร ศุภสภาลาดพร้าว
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) *นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระดับปฐมวัย (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ. 2550-2559* กรุงเทพมหานคร ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิ.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น
- สัณหพัฒน์ อรุณชาติ (2542) *นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย โปรแกรมวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย*
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏภูเก็ต
- หรรษา นิลวิเชียร (2535) “บ้านและโรงเรียน” ใน *ปฐมวัยศึกษาหลักสูตรและแนวปฏิบัติ*
หน่วยที่ 11 หน้า 245-252 แผนกวิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
- หริณญา รุ่งแจ้ง (2549) “ผลการจัดกิจกรรมแบบให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลประจวบคีรีขันธ์” *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต* แผนกวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อนงค์ วรพันธ์ (2546) “พัฒนาการอ่านและการเขียนของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นิทานประกอบการทำสนุคเล่มเล็ก” *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต* สาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อารมณ สุวรรณपाल (2551) “การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย* หน่วยที่ 7 หน้า 21-25 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- (2543) “เทคนิคในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย* หน่วยที่ 4 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อารีรักษ์ รักษ์ธัญการ (2548) “ผลการจัดกิจกรรมแบบให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กปฐมวัย โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่อต้อ จังหวัดนครสวรรค์” *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต* แผนกวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- อภิญา เวชชัย (2544) “รายงานการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครองในการพัฒนาการศึกษา” กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
- อรุณี หรคาล (2548) “ผู้ปกครองกับการจัดการปฐมวัยศึกษา” พิมพ์ครั้งที่ 2 ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 13 หน้า 2-80 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- _____ (2537) “การจัดการปฐมวัยศึกษาในประเทศไทย” ใน ประมวลสาระชุดวิชาสัมมนาการปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 2 หน้า 70 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- อุบล เวียงสมุทร (2546) “การจัดกิจกรรมการเล่านิทานด้วยเทคนิคการสร้างหนังสือเล่มใหญ่ตามแนวการพัฒนาภาษาแบบธรรมชาติที่ส่งผลต่อความสนใจในการอ่านและการเขียนของเด็กปฐมวัย” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏเลย
- อรัญญา กุฎจอมศรี (2546) “การจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสนามบิน จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นางจงจิต คำลิม

สถานที่ทำงาน โรงเรียนอนุบาลขอนแก่น ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
 วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 ประสบการณ์ ครู เชี่ยวชาญ (การศึกษาปฐมวัย)

2. นางนงเยาว์ ประสมเพชร

สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ
 จ.ขอนแก่น 40130
 วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 ประสบการณ์ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ (การศึกษาปฐมวัย)

3. นางรุ่งทิพย์ พรหมหลวงศรี

สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ
 จ.ขอนแก่น 40130
 วุฒิการศึกษา ปริญญาคุษฎีบัณฑิต วิชาเอกวัดผลและประเมินผล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ประสบการณ์ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ฝ่ายวัดผลและประเมินผล

ภาคผนวก ข

คู่มือการจัดกิจกรรมเล่านิทานสำหรับผู้ปกครอง

คำนำ

ครอบครัวนับเป็นสถาบันแรกที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขอนามัยที่ดีด้วยการเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูให้เด็กรู้จักดูแลความสะอาดของร่างกาย ส่งเสริมนิสัยในการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีสุขนิสัยด้านการขับถ่าย การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เด็กที่มีสุขภาพร่างกาย และสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กจะส่งผลต่อสุขภาพของเด็กตลอดชีวิต จึงจำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขอนามัยให้แก่เด็ก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้เด็กปฐมวัยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้กิจกรรมที่นำเสนอ เป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันที่บ้านได้ ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าคู่มือการจัดกิจกรรมเล่นิทานสำหรับผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัย และผู้ปกครอง

ชลธิชา ไกยราช

คู่มือการมีส่วนร่วมเล่านิทานของผู้ปกครองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

หลักการและเหตุผล

คู่มือการจัดกิจกรรมเล่านิทานสำหรับผู้ปกครองฉบับนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นสำหรับผู้ปกครอง เพื่อใช้พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน และการขับถ่าย ในกิจวัตรประจำวันของเด็กที่บ้านให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันกับ โรงเรียน โดยใช้นิทานเป็นสื่อในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ให้เด็กได้ใช้ตัวแบบจากนิทาน มาพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในการดูแลความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน และการขับถ่ายที่ถูกต้อง ทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีพัฒนาการที่ดีตามวัย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยในการดูแลความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน และการขับถ่ายที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในกิจวัตรประจำวันกับบุตรหลานที่บ้าน
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบ้านกับโรงเรียนในการพัฒนาเด็กปฐมวัยไปในทิศทางเดียวกัน
4. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง

คำชี้แจงในการใช้คู่มือ

คู่มือการจัดกิจกรรมเล่านิทานสำหรับผู้ปกครองฉบับนี้ ผู้ปกครองเป็นผู้นำกิจกรรมไปปฏิบัติกับเด็กที่บ้าน โดยก่อนทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้ปกครองควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษานิทาน และวิธีการจัดกิจกรรมให้เข้าใจก่อนนำไปใช้กับเด็กที่บ้าน
2. เล่านิทานให้เด็กฟัง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง และตัวละครในนิทานเพื่อนำมาเป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมสุภาพในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็ก
3. ให้เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม
4. บันทึกข้อมูลหลังการจัดกิจกรรมกับเด็กแต่ละครั้ง โดยผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม และพฤติกรรมของเด็กขณะทำกิจกรรม
5. รับชุดกิจกรรมไปปฏิบัติกับลูกที่บ้านทุกวันจันทร์ พร้อมกับนำกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วมาคืน จนครบ 5 สัปดาห์

นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

นิทานที่ให้ผู้ปกครองใช้เล่าให้เด็กฟัง เป็นนิทานที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย การฝึกนิสัยให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เพียงแต่ผู้ปกครองจะคอยบอกหรือชี้แนะเท่านั้น แต่สามารถที่จะเล่านิทานประกอบได้ทุกเรื่อง เมื่อเด็กได้ฟังก็จะเกิดความสุข จดจำ และอยากประพฤติเหมือนตัวละครในนิทาน การเล่านิทานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญจูงใจเด็กยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยได้เลือกนิทานมาจากหนังสือนิทานที่มีขายอยู่ทั่วไป และบางเรื่องได้ดัดแปลง เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยที่ต้องการจะพัฒนาร่วมกับผู้ปกครอง ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน ประกอบด้วยนิทาน 5 เรื่อง ดังนี้

1. นิทานเรื่อง น่องเป้ง อยู่ในกิจกรรมชุดที่ 1 เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร และการแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

2. นิทานเรื่อง ฟ้าใส่ท้องผูก อยู่ในกิจกรรมชุดที่ 2 เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามเวลา การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้

3. นิทานเรื่อง ลูกหมูจอมขน อยู่ในกิจกรรมชุดที่ 3 เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก และการสวมใส่รองเท้าเมื่อเดินออกนอกห้อง

4. นิทานเรื่อง หนูคิ่งคี่คิ่ง อยู่ในกิจกรรมชุดที่ 4 เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการชำระล้างหลังขับถ่าย และการราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย

5. นิทานเรื่อง น่องปลื้มแค้คี่ อยู่ในกิจกรรมชุดที่ 5 เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน และการนอนพักผ่อนตามเวลา

บทบาทของผู้ปกครอง

เด็กปฐมวัย อายุแรกเกิด - 5 ปี เป็นช่วงที่มีความสำคัญมากที่สุด เด็กจะเป็นคนดี มีปัญญา มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ด้วยการอบรมเลี้ยงดูที่ดี พร้อมกับได้รับอาหารที่พอเพียง เหมาะสม และการเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ให้เด็กได้เรียนรู้จาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้การพัฒนาเด็กร่วมกับ โรงเรียนบรรลุลักษณะที่พึงประสงค์ได้

การมีส่วนร่วมในการเล่านิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ผู้ปกครองมีบทบาท ดังนี้

1. การเตรียมตัวของผู้ปกครอง

1.1 ศึกษาคู่มือและทำความเข้าใจ ในการมีส่วนร่วมเล่านิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ของเด็กปฐมวัยโดยละเอียด

1.2 ศึกษานิทานในคู่มือการเล่านิทานสำหรับผู้ปกครองให้เข้าใจ

2. การเล่านิทาน

2.1 เล่านิทานกับเด็กเมื่อเด็กอารมณ์ดี และในช่วงเวลาที่บรรยากาศผ่อนคลาย เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เด็ก ได้อยู่ใกล้ชิดผู้ปกครอง

2.2 เมื่อเล่านิทานจบ พ่อ แม่ และผู้ปกครอง ควรพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กได้ฟัง ในนิทาน ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่ฟัง และ โยงไปสู่เรื่องที่ผู้ปกครองต้องการที่จะปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาจากตัวละคร และนำเนื้อเรื่องของนิทาน มาเป็นตัวแบบในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

2.3 สลับให้เด็กเป็นผู้เล่าบ้างหลังจากที่ฟังผู้ปกครองเล่า เป็นการกระตุ้นให้เด็กจดจำ สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

2.4 ขณะที่เล่าให้ใช้น้ำเสียงเปลี่ยนไปตามตัวละคร และพยายามเล่าให้ตื่นเต้น น่าติดตามเพราะเด็กวัยนี้จะสร้างจินตนาการจากการฟัง ได้

2.5 การอ่านให้ฟังซ้ำๆ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้น จำเรื่องราวและตัวละครมาเป็นแบบอย่างได้

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

3.1 เป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสำหรับเด็กอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

3.2 ชมเชยเด็กทันที เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมสุขภาพ

3.3 ฝึกเด็กด้วยความรัก ความเข้าใจ และใช้เวลาเด็กอย่างพอเพียง

3.4 ฝึกพฤติกรรมสุขภาพ ให้สอดคล้องเป็นทิศทางเดียวกันกับโรงเรียน เพื่อให้เด็ก
ได้เรียนรู้ที่บ้าน และโรงเรียนใช้วิธีการเดียวกัน

3.5 ไม่เปรียบเทียบเด็กกับพี่น้องหรือเด็กอื่นๆ ในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

ลำดับ	ชื่อนิทาน	จุดประสงค์พฤติกรรมสุขภาพ	กิจกรรม
1	น้องแป้ง	1. เรียนรู้การล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร 2. เรียนรู้การแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร	1. เด็กดีมีอนามัย 2. ล้างมือสะอาด 3. หนูยิ้มสวย
2	ฟ้าใส ท้องผูก	1. เรียนรู้การรับประทานอาหารตามเวลา 2. เรียนรู้การรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้	4. สุขภาพเด็กดี 5. กินตามเวลา 6. ผักและผลไม้อร่อย
3	ลูกหมู จอมขี้	1. เรียนรู้การล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก 2. เรียนรู้การสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง	7. ร่างกายของหนู 8. เด็กสะอาด 9. รองเท้าของหนู
4	หนูคิงคิงคิง	1. เรียนรู้การชำระล้างหลังขับถ่าย 2. เรียนรู้การราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย	10. ห้องน้ำสะอาด 11. หนูรักสะอาด 12. ล้างให้ดี ไม่มีเชื้อโรค
5	น้องป๊ิม เด็กดี	1. เรียนรู้การออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน 2. เรียนรู้การนอนพักผ่อนตามเวลา	13. หนูตัวโต 14. หนูชอบออกกำลังกาย 15. กลับสบาย

**แผนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองมีส่วนร่วมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
ของเด็กปฐมวัย**

สัปดาห์ที่	ชื่อนิทาน	กิจกรรมที่	กิจกรรม
1	น้องเป้ง	1 2 3	ชุดที่ 1 วันที่ 1 เด็กดีมีอนามัย วันที่ 2 ล้างมือสะอาด วันที่ 3 หนูยิ้มสวย
2	ฟ้าใสท้องผูก	4 5 6	ชุดที่ 2 วันที่ 1 สุขภาพเด็กดี วันที่ 2 กินตามเวลา วันที่ 3 ผักและผลไม้ อร่อย
3	ลูกหมูจอมขน	7 8 9	ชุดที่ 3 วันที่ 1 ร่างกายของหนู วันที่ 2 เด็กสะอาด วันที่ 3 รองเท้าของหนู
4	หนูคิงคิงคิง	10 11 12	ชุดที่ 4 วันที่ 1 ห้องน้ำสะอาด วันที่ 2 หนูรักสะอาด วันที่ 3 ล้างให้ดี ไม่มีเชื้อโรค
5	น้องปลื้มเด็กดี	13 14 15	ชุดที่ 5 วันที่ 1 หนูตัวโต วันที่ 2 หนูชอบ ออกกำลังกาย วันที่ 3 กลับสบาย

นิทานเรื่อง น้องแป้ง

(คัดแปลงมาจากนิทานเรื่อง กุ้งกิ้งปวคพิน ของ มนฤดี ทองกลอย บริษัท แพลน ฟอรั คิตส์ จำกัด)

น้องแป้งเป็นเด็กหน้าตาน่ารัก อ้วนกลม ชอบยิ้มเห็นฟันขาวสะอาด ชอบกินขนมหวาน ลูกอม และท็อฟฟี่เป็นประจำ

วันหนึ่งน้องแป้งไปงานวันเกิดของน้องพลอย มีขนมหวานเยอะเยาะไปหมด...ของชอบทั้งนั้น น้องแป้งคิดอยู่ในใจ และกินขนมอย่างเอร็ดอร่อย

เมื่อกลับถึงบ้านก็คิดมากแล้ว น้องแป้งง่วงนอนมากจึงหลับไปโดยที่ไม่ได้อาบน้ำ แปรงฟัน รุ่งเช้าของวันใหม่ น้องแป้งรู้สึกตัวตื่นขึ้น นึกได้ว่า “เราเปลอหลับ ลืมอาบน้ำ แปรงฟันนี่นา”

น้องแป้งรีบวิ่งไปส่องกระจกดู แล้วสำรวจดูฟันของตนเอง ยังอยู่ครบทุกซี่...แล้วนึกในใจว่า ไม่แปรงฟันก็ไม่เห็นเป็นอะไร วันไหนก็เกียจก็ไม่ต้องแปรงฟันก็ได้

หลายวันต่อมา น้องแป้งกลับจากโรงเรียน คุณแม่เรียกน้องแป้ง “น้องแป้งไปล้างมือให้สะอาด แล้วมารับประทานอาหารเย็นได้แล้วจะลูก”

แต่น้องแป้งหิวมากไม่ฟังที่คุณแม่บอก รีบไปรับประทานอาหารเย็น โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือ กลางดึกคืนนั้น น้องแป้งร้องให้ดังลั่น คุณแม่รีบวิ่งเข้ามาดู “ลูกจำ หนูเป็นอะไรจ๊ะ”
น้องแป้ง “หนูปวดฟันคะ”

คุณแม่ “อ้าปากให้แม่ดูซิ ตายแล้วทำไมฟันหนูคูอย่างนี้ ต้องรีบไปหาหมอฟันแล้วละ”
พอเช้าคุณแม่ก็พาน้องแป้งไปหาหมอฟัน คุณหมอบอกว่า “ฟันน้องแป้งผุและเหงือกอักเสบ หนูถึงปวดฟันอย่างนี้ เคี้ยวคุณหมอมจะอุดฟันให้นะจ๊ะ”

เมื่อคุณหมอมุดฟันเสร็จเรียบร้อยแล้ว คุณหมอมจึงบอกน้องแป้งว่า “จำไว้นะ หนูอย่ากินขนมหวาน ลูกอม และท็อฟฟี่ โดยไม่แปรงฟัน ฟันจะผุ และต้องแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอนทุกวัน”

น้องแป้ง “หนูจะไม่จี้เกียจแปรงฟันอีกแล้วละ คุณหมอ”

ขณะที่เดินออกจากห้องหมอฟัน น้องแป้งพบคุณแม่ของน้องพลอย

คุณแม่ของน้องพลอยบอกกับน้องแป้งว่า “น้องพลอยปวดท้อง และท้องเสียทั้งคืน คุณหมอจึงให้นอนโรงพยาบาล คุณหมอบอกว่าน้องพลอยเอามือสกปรกหยิบจับอาหารเข้าปาก เชื้อโรคคงเข้าสู่ร่างกายทำให้ท้องเสีย”

คุณแม่ของน้องพลอยจึงฝากให้น้องแป้งบอกให้คุณครูให้น้องพลอยด้วย น้องพลอยคงไปโรงเรียนไม่ได้หลายวัน

น้องแป้งจึงเดินเข้าไปเยี่ยมเพื่อน พลางนึกอยู่ในใจว่า เมื่อวานตนเองก็ไม่ได้ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน ต่อไปตนเองจะไม่ขี้เกียจล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และไม่ขี้เกียจแปรงฟันหลังรับประทานอาหารอีกแล้ว เดี่ยวจะไม่สบาย

คุณแม่จึงพาน้องแป้งกลับบ้าน เมื่อน้องแป้งไปโรงเรียนจึงเล่าเรื่องของตนเองและน้องพลอยให้คุณครูและเพื่อนๆ ฟัง

คุณครูจึงบอกเด็กๆ ว่า “เด็กๆ ทุกคนอย่าขี้เกียจล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และอย่าขี้เกียจแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอน เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และเจ็บป่วยได้ง่าย เข้า! ถึงเวลารับประทานอาหารแล้วล่ะ เด็กๆ ไปล้างมือให้สะอาดกันเถอะคะ”

เด็กๆ จึงไปล้างมือให้สะอาด และไปรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยที่โรงอาหาร

คุณครู “เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว อย่าลืมแปรงฟันนะจ๊ะ เดี่ยวฟันจะผุ”

เด็กๆ ทุกคนทำตามที่คุณครูบอกแล้วก็ไปเล่นสนามเด็กเล่นอย่างสนุกสนาน

กิจกรรมที่ 1 เด็กดีมีอนามัย

แนวคิด

เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดูแลเรื่องสุขภาพอนามัยให้กับเด็กเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องสุขอนามัยในช่องปาก และการรักษาความสะอาดของมือ ผู้ปกครองควรชักชวนเด็กให้แปรงฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกวัน และก่อนรับประทานอาหารเด็กต้องล้างมือให้สะอาด เพื่อเป็นการส่งเสริมเด็กให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ให้เด็กปฏิบัติจนเป็นนิสัย

จุดประสงค์

1. เรียนรู้การล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร
2. เรียนรู้การแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

กิจกรรม

1. เล่านิทานเรื่อง น้องแป้ง
2. สนทนาร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน
3. ให้เด็กเล่นบทบาทสมมติเป็นตัวละครในนิทาน ชวนล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
4. แนะนำการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง น้องแป้ง แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดมือ แก้วน้ำ อ่างล้างมือหรือก๊อกน้ำ น้ำ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร และแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

กิจกรรมที่ 2 ล้างมือสะอาด

แนวคิด

มือเป็นอวัยวะที่เด็กใช้ในการหยิบจับสิ่งของต่างๆ หรือเล่น เมื่อเด็กไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เชื้อโรคอาจติดมากับมือ หรือเล็บมือ ทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ ส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก ผู้ปกครองควรชักชวนให้เด็กได้ล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เป็นการส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีให้กับเด็ก ให้เด็กปฏิบัติจนเป็นนิสัย

จุดประสงค์

เรียนรู้การล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทาน เรื่อง น้องแป้ง
2. แสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับตัวละคร เพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติตามแบบตัวละครที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
3. วาดภาพระบายสีนิทานตอนที่เด็กชอบ และเล่าให้ผู้ปกครองฟัง เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเช้าพานักเรียนเด็กไปล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
4. แนะนำวิธีล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำทุกครั้ง

สื่อและอุปกรณ์

กระดาษ สีเทียน อ่างล้างมือหรือก๊อมน้ำ น้ำ สบู่ ผ้าเช็ดมือ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร

กิจกรรมที่ 3 หนูยิ้มสวย

แนวคิด

สุขอนามัยในช่องปาก มีความสำคัญต่อสุขภาพของเด็กในวัยนี้ ผู้ปกครองต้องดูแลให้เด็ก รักษาสุขภาพปากและฟันของตนเอง โดยการแปรงฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหาร ให้เด็ก ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย

จุดประสงค์

เรียนรู้การแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน เรื่อง น้อยแป้ง
2. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน ชื่นชมตัวละครที่เป็นตัวแบบที่ดีให้เด็ก ปฏิบัติตาม
3. เด็กส่งกระดาษตรวจสอบสุขภาพปากและฟันของตนเอง และเล่าให้ผู้ปกครองฟัง
4. ชวนเด็กไปแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
5. แนะนำวิธีแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซี่

สื่อและอุปกรณ์

กระจก ยาสีฟัน แปรงสีฟัน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดปาก อ่างล้างมือหรือก๊อกน้ำ น้ำ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการแปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมปรากฏหรือไม่ปรากฏ และเขียนลักษณะพฤติกรรมที่เห็นสั้นๆ ลงในช่องบันทึกพฤติกรรม
กิจกรรมชุดที่..... ลำดับที่..... วันที่.....

รายการ	พฤติกรรม		บันทึกพฤติกรรมเด็ก
	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	
1. ความสนใจนิทาน			
2. การแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน			
3. การร่วมทำกิจกรรมหลังฟังนิทาน			
4. พฤติกรรมสุขภาพ			
4.1 การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร			
4.2 การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร			

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม :

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

ผู้ปกครองเด็กชาย/เด็กหญิง.....

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการดำเนินงาน
สังเกต และบันทึกพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้

นิทานเรื่อง ฟ้าใสท้องผูก

(ดัดแปลงมาจากนิทานเรื่อง หนูนิคไม่อยากกินผัก ของ ลำพู แสงสก สำนักพิมพ์ บริษัท
วีอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด)

เช้าวันนี้อากาศเย็น จนฟ้าใสรู้สึกสดชื่น คุณแม่ทำอาหารส่งกลิ่นหอมลอยออกมาจากในครัว
ทำให้ฟ้าใสรู้สึกหิว จนท้องร้องดังก้องๆ

วันนี้คุณแม่จะทำอาหาร โปรดของฟ้าใสหรือเปล่านะ ฟ้าใสคิด พอดีคุณแม่เรียก ฟ้าใสจึง
วิ่งตัวปลิวไปล้างมือ แล้วก็รีบไปนั่งที่โต๊ะอาหารทันที

“คุณแม่ทำอาหารเสร็จแล้ว มีอะไรทานบ้างเอ่ย” ฟ้าใสพูด

พอฟ้าใสเห็นกับข้าวและผลไม้บนโต๊ะ ที่คุณแม่เตรียมไว้ให้ก็ทำหน้าเบ้ “ฟ้าใสไม่ชอบกิน
ผัก แล้วก็ยังไม่ชอบกินผลไม้ด้วย”

“กินผักและผลไม้เยอะๆ จะได้แข็งแรงเหมือนพ่อใจลูก” คุณพ่อกินผักและผลไม้ให้ฟ้าใสดู
เป็นตัวอย่าง

“ถ้าฟ้าใสไม่กินผักและผลไม้ ร่างกายก็จะไม่แข็งแรง แล้วก็ท้องผูกด้วยนะลูก” คุณแม่
พูด

แต่ฟ้าใสไม่สนใจฟัง กลับร้องไห้และตะโกนเสียงดังว่า “หนูไม่กินผัก หนูไม่กินผลไม้ หนู
จะกินไก่ทอด”

คุณแม่ทนราคาคุณไม่ไหวต้องไปทำไก่ทอดให้ ฟ้าใสจึงยอมกินข้าวเช้า แต่ก็ยังไม่ยอมกิน
ผลไม้ด้วย

ฟ้าใสไม่ยอมกินผักและผลไม้เรื่อยมา จนกระทั่งถึงเช้าวันเปิดเทอม ฟ้าใสรีบตื่นนอน ตั้งใจ
จะไปโรงเรียนแต่เช้า แต่ฟ้าใสเข้าห้องน้ำนาน จนคุณแม่มาเคาะประตูเรียก

“ฟ้าใสเร็วๆ เข้าลูก เคี้ยวไปโรงเรียนสาย” ฟ้าใสเปิดประตูออกมาทำหน้าแหงๆ ไม่กล้า
บอกคุณแม่เรื่อง ปวดท้อง และถ่ายอุจจาระไม่ออก เพราะคุณแม่จะบ่นเรื่องไม่ยอมกินผักและผลไม้
อีก วันนี้ฟ้าใสเข้าห้องน้ำนานจึงไปโรงเรียนสายและไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน

พอมาถึงโรงเรียน ฟ้าใสรีบวางกระเป๋า แล้วรีบวิ่งจะลงไปเล่นกับเพื่อนๆ แต่เสียงระฆังดัง
ขึ้นพอดี

“ได้เวลาเข้าแถวแล้วจ้าเด็กๆ เข้าแถวตามลำดับให้หน่อยนะคะ” คุณครูบอก

เอ...ทำไมฟ้าใสถึงยืนตรงนี่ล่ะ เทอมที่แล้วฟ้าใสยังอยู่หัวแถวอยู่เลย หรือว่า...เราตัวเล็กลง
ฟ้าใสคิดว่าตัวเองตัวเล็กลง โดยไม่รู้ว่าเป็นตัวโตขึ้น

กิจกรรมกลางแจ้ง คุณครูให้วิ่งออกกำลังกาย ฟ้าใสไม่ชอบเลย เพราะเวลาที่ คุณครูให้วิ่ง ออกกำลังกายที่ไร ฟ้าใสวิ่งไม่ทันเพื่อนสักที ฟ้าใสพยายามวิ่ง วิ่ง วิ่ง อย่างสุดแรง แต่เพื่อนๆ ก็วิ่ง ห่างไปทุกที จนฟ้าใสตามไม่ทัน ทำไมนะ เพื่อนๆ ถึงวิ่งเร็วจัง!

เวลาผ่านไปหลายสัปดาห์...

ฟ้าใสก็ยัง ไม่ยอมกินผักและผลไม้ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารกลางวัน ฟ้าใสก็จะตักผัก ในจานของตนเองให้เพื่อนกินแทนเสมอ จนกระทั่งฟ้าใสตัวเล็กที่สุดในห้อง

เพื่อนๆ ก็พากันล้อฟ้าใสว่า “ฟ้าใสไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก” คุณครูเดินผ่านมาพอดี เลยบอก เพื่อนๆ ให้หยุดล้อฟ้าใส

ตอนบ่ายคุณครูสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

คุณครูบอกว่า “เด็กควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ห้ามเลือกรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง และต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อตรงเวลา เพื่อให้พอเพียงกับความต้องการ ของร่างกายและช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่เด็กๆ ไม่ชอบกิน มี ทั้งวิตามินและเกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกาย ไม่ให้เกิดโรค ช่วยไม่ให้ท้องผูก ”

คืนนั้น ฟ้าใสคิดถึงคำสอนของคุณครูเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้พอเพียง ตามเวลาและรับประทานผักและผลไม้ แล้วรู้สึก ว่า ตนเองยังไม่อยากกินผักและผลไม้ อยู่ดี และบาง วันตนเองคืนสายก็ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จึงรู้สึกง่วง ให้น้องหมีฟัง

“เฮ้อ! ชักไม่อยากไปโรงเรียนแล้วซี ฟ้าใสตัวเล็ก แล้วยังวิ่ง ไม่ทันเพื่อนอีก”

คืนนั้น ฟ้าใสหลับไปด้วยความไม่สบายใจ แล้วฝันไปว่าตัวเล็กลง เล็กลง จนเล็กกว่าน้อง หมี เพื่อนๆ กับคุณครูและคุณแม่ต่างมามุงดู และหัวเราะเยาะฟ้าใส

“ฟ้าใสไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก”

ฟ้าใสตกใจตื่นขึ้นมา รีบมองดูตัวเองในกระจกเงา แล้วก็รู้สึก โลงอกที่ร่างกายยังมีขนาดเท่า เดิม จึงรีบลุกขึ้นอาบน้ำ แล้วลงไปหาคุณแม่ที่ในครัว คุณแม่ทำอาหารเช้าเสร็จพอดี

เช้าวันนี้ ฟ้าใสจึงลองกินผักและผลไม้ดูบ้าง เพราะ ไม่อยากตัวเล็กลงอย่างในฝัน

“อืม! ก็อร่อยดี ไม่เห็นขมอย่างที่คิดเลย” ฟ้าใสบอกกับคุณแม่

ตั้งแต่นั้นมา ฟ้าใสจึงเริ่มกินผักทุกชนิด และก็กินผลไม้เป็นประจำและรีบตื่นแต่เช้าเพื่อ รับประทานอาหารเช้าตามเวลาที่ คุณครูบอก ทำให้ฟ้าใสมีร่างกายแข็งแรง และโตขึ้นมาก จนเพื่อนๆ ไม่มีใครล้อฟ้าใสผอมโซ ตัวเล็กอีกเลย ฟ้าใสจึงมีความสุขมากเมื่อไปโรงเรียน

กิจกรรมที่ 4 สุขภาพเด็กดี

แนวคิด

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และครบทั้ง 3 มื้อตามเวลาจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผักและผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารหลัก 5 หมู่ จะให้วิตามิน เกลือแร่ และกากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย ไม่ให้ท้องผูก ผู้ปกครองควรชักชวนเด็กรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อตามเวลา และรับประทานผักหรือผลไม้เป็นประจำทุกวัน

จุดประสงค์

1. เรียนรู้การรับประทานอาหารตามเวลา
2. เรียนรู้การรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

กิจกรรม

1. เล่านิทานเรื่อง ฟ้าไสท้องผูก
2. ร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง และตัวละครในนิทาน ชื่นชมตัวละครที่เป็นตัวแบบที่ดีให้เด็กนำไปปฏิบัติตาม
3. เด็กไปตลาดกับผู้ปกครองเลือกซื้อผักและผลไม้มาประกอบอาหาร
4. แนะนำเด็กเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารตามเวลา และการรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง ฟ้าไสท้องผูก ผัก ผลไม้

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมกรรับประทานอาหารตามเวลา
2. สังเกตพฤติกรรมกรรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

กิจกรรมที่ 5 กินตามเวลา

แนวคิด

เด็กวัยนี้ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ และรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อตามเวลา เพราะเด็กวัยนี้มีการใช้พลังงานจากการเล่นและทำกิจกรรมต่างๆ อีกทั้งร่างกายมีการเผาผลาญอาหารสูงจึงทำให้หิวบ่อยได้ ผู้ปกครองจึงควรดูแลให้เด็กได้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อตามเวลา เพื่อเด็กจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

จุดประสงค์

เรียนรู้การรับประทานอาหารตามเวลา

กิจกรรม

1. พูดคุยถึงตัวละครในนิทานเรื่อง ฟ้าใสท้องผูก
2. ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครที่เด็กชอบ และนำมาเป็นแบบอย่างให้เด็กนำไปปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กช่วยจัดโต๊ะอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน
4. แนะนำประโยชน์ของการรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อตามเวลา

สื่อและอุปกรณ์

ถ้วย จาน ช้อน แก้วน้ำ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามเวลา

กิจกรรมที่ 6 ผักและผลไม้อร่อย

แนวคิด

เด็กจะพัฒนาร่างกายตามวัยได้ดี ต้องได้รับประทานอาหารอย่างพอเพียงเหมาะสม และสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ผักและผลไม้ ให้วิตามิน เกลือแร่ และเป็นกากใยช่วยในการขับถ่าย ผู้ปกครองควรชักชวนให้เด็กรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็กด้วย

จุดประสงค์

เรียนรู้การรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับตัวละครในนิทานเรื่อง ฟีไฟสัทองผูก
2. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครที่เป็นแบบอย่างที่ดี และให้เด็กนำไปปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กช่วยล้างผักผลไม้ และประกอบอาหารประเภทผักรับประทานร่วมกันในครอบครัว
4. แนะนำประโยชน์การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้

สื่อและอุปกรณ์

ผักและผลไม้ น้ำ อ่างสำหรับล้างผักและผลไม้

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมปรากฏหรือไม่ปรากฏ และเขียนลักษณะพฤติกรรมที่เห็นสั้นๆ ลงในช่องบันทึกพฤติกรรม
กิจกรรมชุดที่..... สัปดาห์ที่..... วันที่.....

รายการ	พฤติกรรม		บันทึกพฤติกรรมเด็ก
	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	
1. ความสนใจนิทาน			
2. การแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน			
3. การร่วมทำกิจกรรมหลังฟังนิทาน			
4. พฤติกรรมสุขภาพตามจุดประสงค์			
4.1 การรับประทานอาหารตามเวลา			
4.2 การรับประทานผักและผลไม้			

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม :

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

ผู้ปกครองเด็กชาย/เด็กหญิง.....

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการเล่านิทาน
สังเกต และบันทึกพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้

นิทานเรื่อง ลูกหมูจอมขี้

(ดัดแปลงมาจากนิทานเรื่อง หมูตาแดง ของ ประชุมพร สุวรรณตรา สำนักพิมพ์
หจก. บรรณกิจเทรคคิง)

“ถึงเวลาเรียนแล้ว ทำไมลูกหมูไม่มานะ” ลูกแมวพูดขึ้น “สงสัยจะไม่สบาย” กระทบท้ายพูด
กับเพื่อนๆ

“เย็นนี้ฉันจะแวะไปบ้านลูกหมูตามคุณะ บ้านฉันอยู่ใกล้ๆ บ้านลูกหมู” จิงโจ้รับอาสา
เย็นวันนั้น จิงโจ้เดินไปบ้านลูกหมู พบแม่หมูยืนอยู่ที่สนามหน้าบ้าน

“สวัสดีครับลูกหมูเป็นอะไรทำไมไม่ไปโรงเรียนล่ะครับ” จิงโจ้ถาม

“ลูกหมูเจ็บเท้า” แม่หมูบอก

แม่หมูชวนจิงโจ้เข้าไปในบ้านและพูดว่า “เมื่อวานลูกหมูไปวิ่งเล่นที่หลังบ้านไม่สวม
รองเท้าลูกหมูจึงเหยียบตะปู ตอนนี้พ่อหมูกำลังพาลูกหมูไปโรงพยาบาลฉีดยาแก้อันโรคบาดทะยัก”

แม่หมูบอกว่า “ยังไม่ให้ลูกหมูไปโรงเรียน กลัวว่าลูกหมูจะไปเหยียบพื้นที่สกปรก อาจจะ
ทำให้เชื้อโรคเข้าบาดแผลได้”

จิงโจ้ไปโรงเรียนเล่าให้เพื่อนๆ และคุณครูฟัง คุณครูจึงบอกเด็กๆ ว่า “ถ้าออกนอก
ห้องเรียนต้องสวมใส่รองเท้า รองเท้าช่วยป้องกันเชื้อโรค และยังป้องกันสิ่งของที่แหลมคมที่มามีเท้า
เราได้ด้วย”

เด็กๆ จึงบอกกับคุณครูว่า “จะสวมใส่รองเท้าทุกครั้งก่อนออกนอกห้องเรียน และเย็นนี้จะ
พากันไปเยี่ยมลูกหมู”

เมื่อเพื่อนๆ ไปเยี่ยมลูกหมูที่บ้าน ก็ได้พบกับแม่หมู แม่หมูเล่าให้ฟังว่า “ลูกหมูคงออกมา
พบกับเพื่อนๆ ไม่ได้ เพราะลูกหมูเป็นโรคตาแดงอีกโรคแล้วละ ลูกหมูเล่นสกปรกแล้วไม่ชอบล้าง
มือ เขามือขี้ตา ทำให้เชื้อโรคเข้าตา ตาอักเสบ ลูกหมูจึงเป็นโรคตาแดง ถ้าลูกหมูออกมาพบเพื่อนๆ
อาจจะได้รับเชื้อโรคตาแดงได้”

จิงโจ้จึงได้แต่ตะโกนบอกลูกหมูที่ขึ้นอยู่ตรงหน้าต่างว่า

“เพื่อนๆ มาเยี่ยมลูกหมู พวกเราคิดถึงลูกหมูมาก ให้ลูกหมูหายเจ็บเท้าและโรคตาแดง
เร็วๆ นะจ๊ะ จะได้ไปเล่นกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียน”

เพื่อนๆ ของลูกหมูจึงลาแม่หมูกลับ แม่หมูบอกว่า “ถ้าลูกหมูหายดีแล้ว แม่หมูจะทำขนม
อร่อยๆ ฝากลูกหมูไปให้เพื่อนๆ ทุกคนได้รับประทานกันนะจ๊ะ”

เมื่อเพื่อนๆ ของลูกหมูไปโรงเรียน จึงเล่าเรื่องของลูกหมูให้คุณครูฟัง

คุณครูจึงบอกเด็กว่า “เวลาที่เด็กๆ เล่นแล้วมือสกปรก จะต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง เพราะเชื้อโรคอาจติดอยู่ที่มือและเล็บมือ เข้าสู่ร่างกายได้ เมื่อเอามือไปสัมผัสร่างกาย เช่น ตา จมูก ปาก และผิวหนัง”

กระต่ายบอกกับคุณครูว่า “ผมจะล้างมือให้สะอาดทุกครั้งเลยครับ เวลาที่ผมเล่นสกปรก ผมกลัวเป็นโรคเหมือนลูกหมู”

คุณครู “เด็กๆ ทุกคนมาสวมใส่รองเท้ากันเถอะ คุณครูจะพาเด็กๆ ไปวิ่งออกกำลังกายที่สนาม ภายนอกห้องเรียน ร่างกายจะได้แข็งแรง”

เด็กๆ วิ่งเล่นออกกำลังกายกันอย่างสนุกสนานด้วยความสุข

กิจกรรมที่ 7 ร่างกายของหนู

แนวคิด

เด็กวัยนี้ชอบเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ด้วยการสัมผัส การเล่น และการสำรวจ บางครั้งมือจับสิ่งสกปรก เช็ดตามร่างกายหรือเสื้อผ้าจนเปรอะเปื้อน ผู้ปกครองควรฝึกเด็กล้างมือให้สะอาดเมื่อจับต้องสิ่งสกปรก และสวมใส่รองเท้าทุกครั้งเมื่อออกนอกห้อง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของเด็ก และฝึกให้เด็กปฏิบัติจนกลายเป็นนิสัย

จุดประสงค์

1. เรียนรู้การล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก
2. เรียนรู้การสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง

กิจกรรม

1. เล่านิทานเรื่อง ลูกหมูจอมซน ให้เด็กฟัง
2. พูดคุยเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครเพื่อนำตัวแบบที่ดีมาปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กสวมใส่รองเท้าเล่นอิสระกลางแจ้ง เมื่อเล่นเสร็จล้างมือให้สะอาด
4. แนะนำการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางมือและเท้า

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง ลูกหมูจอมซน รองเท้า สบู่ อ่างล้างมือหรือก๊อกน้ำ น้ำ ผ้าเช็ดมือ

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก
2. สังเกตพฤติกรรมการสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง

กิจกรรมที่ 8 เด็กสะอาด

แนวคิด

มือเป็นอวัยวะที่เด็กใช้สัมผัสสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว บางครั้งอาจจะทำให้มือสกปรก มีเชื้อโรคติดอยู่ แล้วมาสัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา จมูก ปาก และผิวหนัง อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายเด็กได้ง่าย ผู้ปกครองควรดูแลให้เด็กฝึกล้างมือให้สะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

จุดประสงค์

เรียนรู้การล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก

กิจกรรม

1. พูดคุยถึงตัวละครในนิทานเรื่อง ลูกหมูจอมซน
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมของตัวละครเพื่อให้เด็กนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กช่วยทำงานบ้านง่ายๆ เมื่อทำงานเสร็จเด็กล้างมือให้สะอาด
4. แนะนำการล้างมือให้สะอาดหลังจากทำมือสกปรก

สื่อและอุปกรณ์

สบู่ อ่างล้างมือหรือก๊อกน้ำ น้ำ ผ้าเช็ดมือ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการล้างมือให้สะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก

กิจกรรมที่ 9 รongเท้าของหนู

แนวคิด

เท้าเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการเดิน ขึ้น และทรงตัว จึงควรป้องกันมิให้เท้าเป็นโรค หรือบาดเจ็บ ผู้ปกครองควรชักชวนให้เด็กสวมใส่รองเท้า เมื่อออกนอกบ้าน เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี

จุดประสงค์

เรียนรู้การสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทานเรื่อง ลูกหมูจอมซน
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมของตัวละคร เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดี ให้เด็กนำไปปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กสวมใส่รองเท้าแล้วพาเด็กไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือกิจกรรมอื่น
4. แนะนำการดูแลสุขภาพสะอาดเท้า และการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่เท้าด้วยการสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง

สื่อและอุปกรณ์

รองเท้า บัตรคนน้ำ น้ำ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมปรากฏหรือไม่ปรากฏ และเขียนลักษณะพฤติกรรมที่เห็นสั้นๆ ลงในช่องบันทึกพฤติกรรม
กิจกรรมชุดที่..... สัปดาห์ที่..... วันที่.....

รายการ	พฤติกรรม		บันทึกพฤติกรรมเด็ก
	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	
1. ความสนใจนิทาน			
2. การแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน			
3. การร่วมทำกิจกรรมหลังฟังนิทาน			
4. พฤติกรรมสุขภาพตามจุดประสงค์			
4.1 การล้างมือเมื่อทำมือสกปรก			
4.2 การสวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน			

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม :

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

ผู้ปกครองเด็กชาย/เด็กหญิง.....

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการดำเนินงาน
สังเกต และบันทึกพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้

นิทานเรื่อง หนูดิ่งคือดิ่ง

(คัดแปลงมาจากนิทานเรื่อง ดิ่งคือดิ่ง ของ บุษบง โควินท์ สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนา
คุณภาพวิชาการ จำกัด)

หนูดิ่งเป็นเด็กหญิงผมเปีย อายุ 5 ขวบ อ้วนแก้มป่อง ใครๆ เห็นก็อดรักเธอไม่ได้ เสียแต่
ว่าช่างคือ ใครบอกอะไรก็ไม่เชื่อฟัง วันนี้เป็นวันหยุดเรียน หนูดิ่งอยู่บ้านกับคุณพ่อ คุณแม่ คุณตา
คุณยาย ตอนเช้าเวลารับประทานอาหารเช้า

คุณแม่บอกว่า “กินผักและมะเขือเทศนี้หน่อยสิลูก อร่อยนะ”

หนูดิ่งตอบว่า “คุณแม่ก็รู้นี่คะ ว่าหนูไม่ชอบกินผักกินขนมอร่อยกว่า”

คุณพ่อบอกว่า “เวลาหนูเข้าห้องส้วมต้องล้างมือให้สะอาดก่อนนะลูก เดี่ยวเชื้อโรคที่ติดมา
กับมือ และเล็บจะทำให้หนูไม่สบาย ตอนนี้ใช้หวัด 2009 กำลังระบาดนะลูก”

หนูดิ่งตอบคุณพ่อว่า “เจ้าเหมียว เหมียว ไม่เห็นล้างมือเลย ไม่เห็นเป็นอะไร” เจ้าเหมียว
เหมียวเป็นแมวตัวโปรดของหนูดิ่งนั่นเอง

พ่อกุณยบอก “หนูดิ่งทานข้าวให้หมดจานนะลูก จะได้โตเร็วๆ ”

หนูดิ่งก็แอบเอาข้าวไปโปรยให้จิ้งจกที่ไต่ลงมาจกผนัง แล้วบอกว่า “แบ่งให้จิ้งจกหน่อย
คะ มันมีน้องตั้งหลายตัวที่กำลังหิว”

วันนี้เปิดเรียนหนูดิ่งตื่นสาย ไม่ได้เข้าส้วมขับถ่ายก่อนไปโรงเรียน คุณพ่อ “หนูดิ่งแต่งตัว
เร็วๆ นะลูกพ่อจะรีบไปทำงาน”

เมื่อหนูดิ่งไปถึงโรงเรียน หนูดิ่งเอากระเป๋าสองใบและของใช้ส่วนตัวไปเก็บ แล้วไปเล่นกับเพื่อนๆ
ที่สนามเด็กเล่น

ขณะเข้าแถว ไม่มีใครเห็นหนูดิ่งเลย คุณครูจึงถามว่า “มีใครเห็นหนูดิ่งบ้าง เมื่อเช้านี้คุณครู
เห็นคุณพ่อมาส่งหนูดิ่ง แล้วหนูดิ่งหายไปไหน”

น้องบิว เพื่อนสนิทของหนูดิ่งตอบว่า “หนูเห็นหนูดิ่งเข้าห้องส้วมอยู่ค่ะ หนูดิ่งบอกว่า
ปวดท้องมาก”

คุณครูจึงเดิน ไปดูหนูดิ่งที่ห้องส้วมเพราะหนูดิ่งเข้าห้องส้วมนานผิดปกติ “หนูดิ่ง หนูดิ่ง”
คุณครูร้องเรียก แต่ไม่มีเสียงตอบ ได้ยินแต่เสียงร้องไห้ของหนูดิ่ง

“หนูดิ่งเป็นอะไรจ๊ะ” คุณครูถาม

หนูดิ่ง “อ้อ...อ้อ...แล้วล้างไม่เป็นค่ะ”

“อยู่ที่บ้านใครทำให้หนูคะ ” คุณครูถามหนูดิ่ง

“คุณแม่คะ” หนูดิ่งตอบ

คุณครูตอบว่า “เดี๋ยววันนี้คุณครูจะช่วยหนูดิ่งชำระล้างก่อน หนูดิ่งโตแล้ว จะต้องรู้จักช่วยเหลือตนเองในการขับถ่าย หนูจะให้คุณแม่ทำให้ทุกวันไม่ได้นะจ๊ะ หนูต้องฝึกทำเองอย่าให้เป็นภาระของคุณแม่”

เมื่อกลับถึงบ้านหนูดิ่งก็เล่าเรื่องของตอนที่โรงเรียนให้คุณแม่ฟัง และบอกคุณแม่ว่า “ต่อไปหนูจะไม่ใช่ หนูจะเป็นเด็กดี คุณแม่บอกอะไรหนูจะเชื่อฟัง หนูจะฝึกชำระล้างหลังการขับถ่าย และรดน้ำหลังการขับถ่ายเองด้วยค่ะ”

ในที่สุด หนูดิ่งก็ทำได้ คุณแม่ชมว่า “หนูดิ่งเก่งจริงๆ จ๊ะลูก เดี่ยววันนี้คุณแม่จะให้รางวัลเด็กดี ด้วยการผัดผักให้กิน อร่อย...อร่อยเลยนะจ๊ะ”

หนูดิ่งหัวเราะที่คุณแม่รู้ทันว่าตนเองไม่ชอบกินผัก หนูดิ่ง “คุณแม่คะ เดี่ยววันนี้หนูดิ่งจะกินผักเยอะๆ ให้คุณแม่ดูเลยคะ” พร้อมกับยิ้มแฉ่งด้วยความสุขใจ

กิจกรรมที่ 10 ห้องน้ำสะอาด

แนวคิด

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการชำระล้างหลังการขับถ่าย และรดน้ำหรือรดปุ๋ยน้ำหลังการขับถ่าย เป็นเรื่องสำคัญต่อสุขอนามัยของเด็ก ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการชำระล้างหลังขับถ่าย และรดน้ำหรือรดปุ๋ยน้ำหลังขับถ่าย เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และส่งเสริมให้เด็กมีสุขอนามัยที่ดีในการขับถ่าย

จุดประสงค์

1. เรียนรู้การชำระล้างหลังขับถ่าย
2. เรียนรู้การรดน้ำหรือรดปุ๋ยน้ำหลังขับถ่าย

กิจกรรม

1. เล่านิทานเรื่อง หนูคิงคี่คี่คี่ ให้เด็กฟัง
2. พุดคุยซักถามเนื้อเรื่องในนิทาน ให้เด็กแสดงความคิดเห็นถึงตัวละคร เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดี และปฏิบัติตาม
3. ร่วมกันวาดต่อเติมภาพอุปกรณ์ต่างๆ ที่อยู่ในห้องน้ำ และระบายด้วยสีเทียน
4. แนะนำเด็กให้รู้จักการชำระล้างหลังขับถ่าย และรดน้ำหรือรดปุ๋ยน้ำหลังขับถ่าย

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง หนูคิงคี่คี่คี่ สีเทียน กระดาษ

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการชำระล้างหลังขับถ่าย
2. สังเกตพฤติกรรมการรดน้ำหรือรดปุ๋ยน้ำหลังขับถ่าย

กิจกรรมที่ 11 หนูรักสะอาด

แนวคิด

การขั้บถ่ายเป็นการขับของเสียออกจากร่างกาย เด็กต้องรู้จักรักษาความสะอาดหลังการขั้บถ่าย ด้วยการชำระล้างด้วยน้ำให้สะอาด ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กรู้จักชำระล้างให้สะอาดหลังการขั้บถ่ายด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

จุดประสงค์

เรียนรู้การชำระล้างหลังขั้บถ่าย

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทานเรื่อง หนูคั้งคั้ง
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมของตัวละคร เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดีในการปฏิบัติตาม
3. เล่นบทบาทสมมติเป็นตัวละครในนิทานที่ตนเองชอบ
4. แนะนำวิธีการชำระล้างหลังขั้บถ่ายให้สะอาดถูกต้อง

สื่อและอุปกรณ์

ห้องส้วม ขันน้ำ สายชำระ กระดาษชำระ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการชำระล้างหลังขั้บถ่าย

กิจกรรมที่ 12 ล้างให้ดี ไม่มีเชื้อโรค

แนวคิด

การราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย เป็นการรักษาความสะอาดในการใช้ห้องส้วม ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็ก ได้ดูแลตนเองในการรักษาความสะอาดหลังขับถ่ายด้วยการราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่ายทุกครั้ง เป็นการส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่าย และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

จุดประสงค์

เรียนรู้การราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทานเรื่อง หนูคิงคิงคิง
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน เพื่อนำมาเป็นตัวแบบให้เด็กปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กสำรวจอุปกรณ์ในห้องส้วม และฝึกการราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำ แล้วมาเล่าให้ผู้ปกครองฟัง
4. แนะนำเด็กในการรักษาความสะอาดห้องส้วมหลังการขับถ่ายด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สื่อและอุปกรณ์

ห้องส้วม ชันน้ำ สายชำระ กระดาษชำระ

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมปรากฏหรือไม่ปรากฏ และเขียนลักษณะพฤติกรรมที่เห็นสั้นๆ ลงในช่องบันทึกพฤติกรรม
กิจกรรมชุดที่..... ลำดับที่..... วันที่.....

รายการ	พฤติกรรม		บันทึกพฤติกรรมเด็ก
	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	
1. ความสนใจนิทาน			
2. การแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน			
3. การร่วมทำกิจกรรมหลังฟังนิทาน			
4. พฤติกรรมสุขภาพตามจุดประสงค์			
4.1 การชำระล้างหลังจับถ่าย			
4.2 การราดน้ำหรือคลุมน้ำหลังจับถ่าย			

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม :

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

ผู้ปกครองเด็กชาย/เด็กหญิง.....

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการดำเนินงาน
สังเกต และบันทึกพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้

นิทานเรื่อง น้องปลื้มเด็กดี

(คัดแปลงมาจากนิทานเรื่อง ไบเฟิร์นเริงรำ ของ บุญบง โควินท์ บริษัทสำนักพิมพ์ เวลด์ คิตส์ จำกัด)

น้องปลื้มเป็นเด็กผู้ชายอายุ 5 ขวบ น้องปลื้มชอบออกกำลังกาย วิ่งเล่น ตะพุดบอล ปีนป่าย ไม่หยุดอยู่นิ่ง สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง

ตอนเย็นหลังเลิกเรียน ครอบครัวของน้องปลื้มจะไปออกกำลังกายทุกวันที่สวนสาธารณะในหมู่บ้าน ทั้งคุณแม่ คุณพ่อ และพี่เค่น น้องปลื้มชอบเอาจักรยาน ไปถีบเล่น

คุณแม่บอกว่า “ถ้าเราออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายของเราจะแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ”

เมื่อกลับมาจากการออกกำลังกาย คุณแม่ก็ทำอาหารอร่อยๆ ให้น้องปลื้มและพี่เค่นรับประทานทุกวัน หลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จแล้ว น้องปลื้มจะไปอาบน้ำ แปรงฟัน และเข้านอนแต่หัวค่ำ คุณครูสุดาเคยบอกน้องปลื้มว่า “เด็กๆ ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายจึงจะแข็งแรง อย่างน้อยต้องนอนวันละ 8-10 ชั่วโมง”

คุณแม่จะเล่านิทานสนุกๆ ให้น้องปลื้มฟังก่อนนอนทุกวัน

วันนี้น้องปลื้มตื่นนอนแต่เช้า อาบน้ำแต่งตัว ไปโรงเรียน เมื่อถึงโรงเรียน น้องปลื้มจะช่วยคุณครูสุดาทำงานในห้องเรียนอย่างแข็งขัน น้องปลื้มเป็นเด็กตัวโตที่สุดในห้อง ช่วยคุณครูยกโต๊ะ ยกหนังสือ ถูสิ่งของช่วยคุณครู

คุณครูจะชมน้องปลื้มอยู่เสมอว่า “หนูก่งมากจ๊ะ”

น้องปลื้มมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ น้องปอนด์ น้องปอนด์ตัวเล็ก จี๊โรคไม่ชอบนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวันที่โรงเรียน เวลาที่คุณครูสุดาผลอ น้องปอนด์จะแอบเอาของเล่นออกมาเล่น น้องปอนด์ไม่ชอบออกกำลังกาย จะออกกำลังกายนานๆ ไม่ได้จะเหนื่อยหอบ และเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ จนคุณหมอจำได้ เพราะน้องปอนด์เป็นโรคหอบหืด

วันนี้คุณหมอมารตรวจสอบสุขภาพเด็กๆ ที่โรงเรียน คุณหมอมชมน้องปลื้มว่า “สุขภาพร่างกายแข็งแรงตัวโต” น้องปลื้มยิ้มด้วยความภาคภูมิใจ

คุณหมอให้น้องปลื้ม ออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าตนเองทำอย่างไรบ้าง ร่างกายจึงแข็งแรงตัวโต

น้องปลื้มเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่า “ตนเองไม่เลือกรับประทานอาหารจะรับประทานอาหารทุกอย่าง ทั้งผักสด ผลไม้ และคัสมนม รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ และที่สำคัญน้องปลื้มชอบออกกำลังกายและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน ไม่นอนดึก ”

คุณหมोजึงบอกว่า “ให้เด็กๆ ทุกคนเอาแบบอย่างน้องปลื้ม สุขภาพร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคง่าย”

คุณหมอชมน้องปลื้มว่า “เก่งมาก” และให้เพื่อนๆ ปรบมือให้ น้องปลื้มรู้สึกเป็นสุขใจ เหมือนกับว่าหัวใจจะพองโตลอยออกมานอกเสื้อ

เมื่อกลับถึงบ้านน้องปลื้มก็เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่โรงเรียนให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง คุณพ่อจึงบอกว่า “พ่อจะให้รางวัลเด็กดีด้วยการซื้อจักรยานคันใหม่ให้น้องปลื้ม” น้องปลื้มดีใจที่สุด วิ่งเข้าไปกอดและหอมแก้มคุณพ่อคุณแม่อย่างสุขใจ

กิจกรรมที่ 13 หนูตัวโต

แนวคิด

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยนี้ เพราะหลังจากที่เด็กได้ออกกำลังกายหรือเล่น ที่ต้องใช้กำลังมาก ควรให้เด็กได้พักผ่อนด้วยอิริยาบถต่างๆ เช่น การนอน การหลับตา การฟังเพลงเบาๆ ผู้ปกครองจึงควรให้เด็กได้ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็น การปลูกฝังนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก

จุดประสงค์

1. เรียนรู้การออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
2. เรียนรู้การนอนหลับพักผ่อนตามเวลา

กิจกรรม

1. เล่านิทานเรื่อง น้องปลื้มเด็กดี
2. พูดคุยเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน
3. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดี ในการปฏิบัติตาม
4. ให้เด็กเขียนภาพระบายสีนิทานตอนที่ตนเองชอบ
5. แนะนำเด็กให้รู้จักวิธีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อน

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง น้องปลื้มเด็กดี กระดาษ สีเทียน

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
2. สังเกตพฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนตามเวลา

กิจกรรมที่ 14 หนูชอบออกกำลังกาย

แนวคิด

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายของเด็ก การเคลื่อนไหวทำให้อวัยวะแต่ละส่วนทั้งภายในและภายนอกได้ทำงานอย่างเต็มที่ เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เป็นการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดี

จุดประสงค์

เรียนรู้การออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทานเรื่อง น้องปลื้มเด็กดี
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดีให้เด็กปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กออกกำลังกายด้วยท่าบริหารต่างๆ
4. แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง น้องปลื้มเด็กดี รองเท้า ท่าบริหารร่างกาย

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

กิจกรรมที่ 15 หลับสบาย

แนวคิด

เด็กวัยนี้ชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อวัยวะต่างๆ ของร่างกายจึงต้องทำงานหนัก ผู้ปกครองจึงควรให้เด็กได้พักผ่อนร่างกาย การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะขณะที่หลับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะทำงานอย่างผ่อนคลาย เด็กควรนอนหลับพักผ่อนคืนละประมาณ 10-12 ชั่วโมง ผู้ปกครองควรดูแลให้เด็กนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรงสมบูรณ์

จุดประสงค์

เรียนรู้การนอนหลับพักผ่อนตามเวลา

กิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับนิทานเรื่อง น้อยปลี้มเด็กดี
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในนิทาน เพื่อนำมาเป็นตัวแบบที่ดีให้เด็กปฏิบัติตาม
3. ให้เด็กแสดงบทบาทสมมติ ว่าเด็กกำลังนอนแล้วฝันไปในที่ต่างๆ ตามจินตนาการ แล้วเล่าให้ผู้ปกครองฟัง
4. แนะนำประโยชน์ของการนอนหลับพักผ่อน

สื่อและอุปกรณ์

นิทานเรื่อง น้อยปลี้มเด็กดี

การประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนตามเวลา

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมปรากฏหรือไม่ปรากฏ และเขียนลักษณะ
พฤติกรรมที่เห็นสั้นๆ ลงในช่องบันทึกพฤติกรรม
กิจกรรมชุดที่..... สัปดาห์ที่..... วันที่.....

รายการ	พฤติกรรม		บันทึกพฤติกรรมเด็ก
	ปรากฏ	ไม่ปรากฏ	
1. ความสนใจนิทาน			
2. การแสดงความคิดเห็นจากการฟังนิทาน			
3. การร่วมทำกิจกรรมหลังฟังนิทาน			
4. พฤติกรรมสุขภาพตามจุดประสงค์			
4.1 การออกกำลังกายกับผู้ปกครอง			
4.2 การนอนหลับพักผ่อนตามเวลา			

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม :

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

ผู้ปกครองเด็กชาย/เด็กหญิง.....

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการดำเนินงาน
สังเกต และบันทึกพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้

ภาคผนวก ก
แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
ชั้นอนุบาลปีที่ 2

วัตถุประสงค์

แบบสังเกตฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตฉบับนี้ใช้ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 มีจำนวน 10 รายการ
2. วิธีการสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่าง ขณะอยู่ที่โรงเรียน ตามรายการที่ปรากฏในแบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยสังเกตเด็กวันละ 6 คน จนครบทั้ง 28 คน
3. เกณฑ์ การให้คะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย มีดังนี้
 - 2 หมายถึง เด็กปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
 - 1 หมายถึง เด็กปฏิบัติได้โดยต้องตักเตือน
 - 0 หมายถึง เด็กไม่ปฏิบัติแม้มีผู้แนะนำตักเตือน

แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย
ชั้นอนุบาลปีที่ 2

ก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง

ชื่อ เด็กชาย / เด็กหญิง.....วันเดือนปี ที่สังเกต.....

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม		
		2	1	0
1	ล้างมือสะอาดก่อนรับประทานอาหาร			
2	แปรงฟันสะอาดหลังรับประทานอาหาร			
3	รับประทานอาหารตามเวลา			
4	รับประทานอาหารประเภทผักหรือผลไม้			
5	ล้างมือสะอาดทุกครั้งที่ทำมือสกปรก			
6	สวมใส่รองเท้าเมื่อออกนอกห้อง			
7	ชำระล้างหลังขับถ่าย			
8	ราดน้ำหรือกดปุ่มน้ำหลังขับถ่าย			
9	ออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน			
10	นอนหลับพักผ่อนตามเวลา			
รวม				

- เกณฑ์การให้คะแนน 2 หมายถึง เด็กปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
 1 หมายถึง เด็กปฏิบัติได้โดยต้องดักเตือน
 0 หมายถึง เด็กไม่ปฏิบัติแม้มีผู้แนะนำดักเตือน

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวชลธิชา ไถยราช
วัน เดือน ปีเกิด	21 สิงหาคม 2505
สถานที่เกิด	อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2528
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนชุมชนเพชรบูรณ์ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น
ตำแหน่ง	ครู ชำนาญการพิเศษ