



หนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔

สู้ไปด้วยกัน



10 ท่า ต้าน COVID-19 ออกกำลังกาย

ที่บ้าน
ด้วยเก้าอี้
วันละ 30 นาที





หนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔

สู้ไปด้วยกัน



สู้ไปด้วยกัน

หนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๓

จำนวนพิมพ์ ๘๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-616-564-083-1



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ (CIP)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

สู้ไปด้วยกัน หนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔. -- กรุงเทพฯ:

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๖๓.

๑๒๘ หน้า. ภาพประกอบ; ๒๑ ซม.

๑. หนังสือสำหรับเด็ก. ๒. วันเด็กแห่งชาติ.

๓. นิวนอร์มัล. ๔. โควิด-๑๙ (โรค) I. ชื่อเรื่อง

๐๒๘.๕



ชื่อภาพ: ฮีโร่สวมหน้ากาก

ภาพโดย: นายปกป้อง แผลกมาก

นายพงศทัต เกื่อนด้วง

นางสาวสาธิตา เพิ่มพิพัฒน์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม

ความหมายของภาพ: ในสถานการณ์ปัจจุบัน การสวมหน้ากากอนามัยถือเป็นการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เปรียบเสมือนฮีโร่ที่คอยป้องกันการแพร่เชื้อของไวรัสโควิด-๑๙



วัยเด็กเป็นวัยที่สำคัญ เพราะเป็นช่วงเวลา
แห่งการวางรากฐานของชีวิต. เด็กทุกคนจึงควรตั้งใจศึกษา
และฝึกฝนตนเอง ให้ถึงพร้อมทั้งความรู้และความดี.
แต่ทุกคนจะได้มีรากฐานอันมั่นคง สำหรับพัฒนาต่อยอด
เป็นความสำเร็จ ความเจริญ และความสุขในชีวิต
ในวันข้างหน้า.

พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต
วันที่ ๑๙ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓



คติธรรม

ประทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๔

เด็กและเยาวชนคืออนาคตของสังคมไทย ซึ่งจะเติบโตมาแทนที่ผู้ใหญ่ผู้กำลังร่วงโรยสู่วัยชราในไม่ช้า พลังของเด็ก ๆ จึงมีอำนาจพลังสูงซึ่งสามารถกำหนดทิศทางของบ้านเมืองไปสู่วิถีใด ๆ ดุจใจหวัง เด็ก ๆ จึงพึงพิจารณาถึงเรี่ยวแรงกำลัง ทั้งทางกาย ทางใจ และทางความรู้ความสามารถที่ตนมี ว่าครบถ้วนสมบูรณ์พร้อมแล้วหรือไม่เพียงใด ในอันที่จะรับภาระของสังคมซึ่งยังเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรค ในขณะที่เดียวกัน ก็พึงระลึกถึงเอกลักษณ์ของชาติไทยที่บรรพชนสั่งสมไว้ให้เป็นรากฐานต้นทุน สำหรับความรุ่งเรืองในอนาคตของทุกคนอยู่อย่างพร้อม

การจะพิจารณาตน พิจารณาผู้อื่น และพิจารณาสภาพสังคม ให้เป็นไปได้อย่างถูกต้องรอบคอบนั้น “ความระลึกได้” และ “ความรู้ตัว” หรือ “สติสัมปชัญญะ” ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงยกย่องไว้ว่าเป็น “ธรรมอันมีอุปการะมาก” จึงเป็นคุณธรรมสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชน รวมตลอดถึงผู้ใหญ่ผู้มีหน้าที่อบรมสั่งสอนดูแลความรู้ตัวอยู่เสมออย่าให้มีระเบียบวินัย สามารถเล่าเรียนและทำการงานต่าง ๆ ได้ถูกต้อง รวดเร็ว สามารถดำรงตนเป็นเด็กที่ดีของผู้ใหญ่ และเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของเด็กได้อยู่ทุกขณะ ถ้าเด็ก ๆ เปิดใจรับฟังและพิจารณาการกระทำของผู้ใหญ่ พร้อมกับ การที่ผู้ใหญ่เปิดใจรับฟัง และพิจารณาการกระทำของเด็ก ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ

ไม่ยกเอาความหลงตัว ความถือตน ความโกรธแค้น หรือความหุนหันพลันแล่น ให้มาเป็นใหญ่กว่าความระลึกได้และความรู้ตัวแล้ว ในที่สุดปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างวัย ซึ่งจัดเป็นธรรมดาโลกมาทุกยุคทุกสมัยย่อมลดน้อยลง ภาพที่คนต่างวัยต่างเต็มอกเต็มใจเข้าประสานความร่วมมือ สร้างอนาคตของประเทศไทยร่วมกัน ด้วยความเมตตาและสามัคคี ก็เกิดขึ้นได้ตั้งใจปรารถนา

ขอให้เด็กและเยาวชน รวมทั้งผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูประคับประคองเด็กและเยาวชน มีกำลังใจที่จะอบรมพัฒนาตนเองให้ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะของจริงเพิ่มพูนคุณลักษณะความเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำพาความเจริญก้าวหน้ามาสู่ตน ชุมชน และประเทศชาติอันเป็นที่รักยิ่งของเราทุกคน.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



คำขวัญ

พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี
เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

เด็กไทยรักเรียน รวยไทยรับรัก
ด้วยรักด้วยใจเสมอ

พลเอก

(ประยุทธ์ จันทร์โอชา)
นายกรัฐมนตรี



สาร

พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี
เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔
วันเสาร์ที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๔

การขับเคลื่อนประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน เป็นหน้าที่ของพลเมืองไทยทุกคน รวมทั้งเด็กและเยาวชนอันเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ ดังนั้น การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความพร้อมทั้งความรู้ ความสามารถ สติปัญญา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความฉลาดทางปัญญา และทางอารมณ์ มีทัศนคติที่เป็นบวก รวมทั้งมีคุณธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนความคิดและการกระทำ จึงเป็นการสร้างรากฐานสำคัญในการสร้างพลเมืองยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

วันเด็กแห่งชาติปีนี้ ผมได้มอบคำขวัญว่า “**เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ ด้วยภักดีมีคุณธรรม**” เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยได้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมของตนเองในยุคชีวิตวิถีใหม่ พร้อมทั้งการสร้างจิตสำนึกในการมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อสังคมตามฐานะหน้าที่ของตน ตลอดจนมีความรัก ความสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อร่วมกันสร้างชาติไทยให้ก้าวไปสู่อนาคตที่สวยงาม โดยใช้คุณธรรมเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจและสติให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดีงาม อาทิเช่น ความขยันหมั่นเพียร ประหยัด มีวินัย เป็นต้น และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่เด็กและ

เยาวชนทุกคนต้องยึดมั่นไว้ คือ ความรักดีต่อสถาบันหลักของชาติ รู้จักกตัญญูรู้คุณ
ต่อบิดามารดา ผู้มีพระคุณ และครู อาจารย์ เพื่อให้สามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี
ของประเทศ และเป็นพลเมืองโลกที่มีคุณค่าได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ ผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย
และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากล ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้เด็กและเยาวชนไทยทุกคน
พร้อมทั้งครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง
สมบูรณ์ มีกำลังสติปัญญาที่เข้มแข็ง เพื่อร่วมเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมือง
ให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนสืบไป

พลเอก



(ประยุทธ์ จันทร์โอชา)

นายกรัฐมนตรี



สาร

นายณัฏฐพล ทีปสุวรรณ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

เนื่องในโอกาส “วันเด็กแห่งชาติ” ประจำปี ๒๕๖๔

วันเสาร์ที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๔

ทุกวันนี้สองแห่งศักราชใหม่ รัฐบาลกำหนดให้เป็นวันเด็กแห่งชาติ เพราะตระหนักว่าเด็ก ๆ วันนี้คือพลเมืองที่จะเติบโตและร่วมพัฒนาชาติไทยของเราสืบต่อจากผู้ใหญ่ ซึ่งในอนาคตจะทำให้ชาติไทยเจริญก้าวหน้าด้วยวิวัฒนาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว แม้วันนี้ เด็กและเยาวชนจะสนุกรื่นรมย์ในกิจกรรมหลากหลายในวันสำคัญของตนเอง แต่ขอให้ตั้งเป้าหมายถึงอนาคตตั้งแต่บัดนี้

วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ ตรงกับวันเสาร์ที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๔ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศมีเจตจำนงแสดงงานตามภารกิจ และเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชนและผู้ปกครอง เข้าร่วมงาน ร่วมกิจกรรม ให้ความรู้ความเข้าใจ เพิ่มทักษะ และสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เด็ก ๆ เป็นเบื้องต้น ซึ่งนอกจากการบันเทิง ย่อมเป็นโอกาสในการรับรู้วิทยาการ เพื่อเป็นพื้นฐานการมองอนาคตของตนได้ส่วนหนึ่ง เป็นที่น่ายินดีอีกประการหนึ่งว่า เด็กและเยาวชนไทยปัจจุบันมีความใฝ่รู้ แสวงหา และหมั่นฝึกฝน อันแสดงถึงการมีวิสัยทัศน์ เป็นผู้รู้จักวางแผน และสร้างทิศทางการใช้ชีวิตสู่วิถีการพัฒนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชาติในอนาคตต่อไป

ผมขอให้เด็กและเยาวชนทุกคน ร่วมกันน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ที่พระราชทาน พระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสในโอกาสต่าง ๆ ด้วยการน้อมนำไปปฏิบัติ ด้วยความจงรักภักดี และมุ่งมั่นประพฤติตนเป็นคนดีตามหน้าที่ มีความขยัน อดทน กตัญญู และเสียสละ มีจิตสาธารณะ เชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความซื่อสัตย์ สุจริต คิดอย่างสร้างสรรค์ และขอให้วันเด็กแห่งชาติในปีนี้เป็นปีที่เด็กและเยาวชน ทุกคนมีความสุข ความเจริญ และเติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นเด็กไทยที่มีอนาคตสดใส

จึงขออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เด็กและเยาวชนเคารพนับถือ รวมทั้งพระบารมี แห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี โปรดอภิบาล รักษาเด็กและเยาวชนไทยให้มีสุขภาพและพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง พร้อมด้วย กำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ความดีแก่สังคมและ ประเทศชาติสืบไป



(นายณัฏฐพล ทีปสุวรรณ)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสือ **สู้ไปด้วยกัน** เป็นหนังสือที่ระลึกเนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยมีนิสัยรักการอ่าน และเป็นเวทีให้นักเรียนได้สร้างสรรค์ผลงานในการเข้าร่วมคัดเลือกผลงานเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ ซึ่งคณะกรรมการจัดทำและดำเนินการเพื่อให้มีการเผยแพร่และจำหน่ายหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ ได้กำหนดกรอบแนวคิดของหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ในเรื่องของการปรับตัวของเด็กไทยในรูปแบบความปกติใหม่หรือวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ซึ่งเด็กและเยาวชนไทยได้ร่วมสร้างสรรค์ผลงานเขียนในเล่ม ภาพปก และชื่อหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ที่มีเนื้อหาสื่อถึงการป้องกันตัวเอง การเรียนรู้ และการปรับตัว เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่ยังคงแพร่ระบาดไปทั่วโลก รวมถึงบทสัมภาษณ์และบทความสาระความรู้ ความบันเทิงที่ชวนอ่านอีกมากมายในเล่ม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อมที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระบรมราโชวาท แก่บรรดาเด็กและเยาวชน อันเป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒนามงคลสูงสุดที่เด็กและเยาวชน ทุกหมู่เหล่าพึงน้อมนำไปประพาดิตน เพื่อเป็นหลักชัยสู่ความสำเร็จและความสำเร็จในชีวิต และรู้สึกเป็นพระกรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมในพระเมตตาที่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคติธรรม ถึงความสำคัญของความระลึกได้ ความรู้ตัว หรือความมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญสำหรับเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ทุกคน รวมทั้งกราบขอบพระคุณ นายกรัฐมนตรีที่มอบคำขวัญและสารเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ และขอขอบคุณรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการที่มอบสารให้แก่เด็กและเยาวชน



ในนามของคณะกรรมการจัดทำและดำเนินการเพื่อให้มีการเผยแพร่และจำหน่ายหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ โดยความร่วมมือระหว่างสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และองค์การค้ำของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่มีส่วนร่วมให้หนังสือวันเด็กแห่งชาติเป็นหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน ขอขอบคุณเจ้าของบทสัมภาษณ์ คณะกรรมการคัดเลือกและบรรณาธิการกิจผลงาน และผู้เกี่ยวข้องที่ร่วมสร้างสรรค์ผลงานลงในหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ ทำให้หนังสือ**สู้ไปด้วยกัน** เป็นหนังสือที่น่าอ่าน ให้สารประโยชน์และความเพลิดเพลินสำหรับผู้่านทุกท่าน



(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



สารบัญ

หน้า

เปิดโลกใบน้อยของฉันด้วย New Normal	๑๕
แต่ครู...ผู้ไม่รู้หนังสือ	๒๐
ไวรัส วายร้าย	๒๕
พวกเราไม่มีวันยอมแพ้ไวรัสโควิด-๑๙	๒๙
พลังสำคัญจากครอบครัว และชีวิตที่เปลี่ยนไป	๓๓
เมื่อรู้จักกับโควิด-๑๙ “แมทธิว ดีน”	
ผลงานภาพของนักเรียน	๔๐
ความปกติใหม่ในสถานการณ์โควิด-๑๙	๔๔
วันหยุดจะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป	๔๖
วิถีชีวิตใหม่	๔๗
ปรับชีวิต เปลี่ยนวิถี ยุคโควิด-๑๙	๔๘
สู้ไปด้วยกัน	๔๙
RAMAYANA NEW NORMAL	๕๕
แพรวาร่วมใจพิชิตภัยโควิด-๑๙ (New Normal)	๕๘
วิถีเยาวชนไทยในวันนี้	๕๙
บันทึกกลับในห้องเก็บของ	๖๑
ความฝันของปลายฟ้า	๖๕
โควิด-๑๙ โรคร้าย	๖๘
อย่าตีตราคนอื่น	๖๙

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ชีวิต New Normal ของฉัน	๗๒
ต้องเริ่มวันนี้แล้ว	๗๖
วันที่ฝนตก	๗๙
ชีวิตใหม่ New Normal	๘๓
๑ วัน กับ โควิด-๑๙	๘๔
หนูมีเงิน ๒๐ บาท	๘๖
โควิด-๑๙ ตัวร้ายกับประสบการณ์ใหม่ของฉัน	๘๙
สัประยุทธ์พลิกชีพ	๙๓
เมล็ดพันธุ์แห่งวิถีชีวิตใหม่	๙๗
การปรับตัวของเด็กไทย	๑๐๒
เมื่อฉันอยู่ในยุคโควิด-๑๙	๑๐๓
เรื่อนำรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙	๑๐๘
เกมฝึกสมองและทักษะ	๑๑๒

เปิดโลกใบน้อยของฉันด้วย New Normal



New Normal! ทำไมหันทางไหนก็มีแต่ New Normal ช่วงครึ่งปีที่ผ่านมา เราได้ยินคำนี้บ่อยมาก ซึ่งที่จริงเด็กอย่างพวกเราก็ไม่รู้ว่าความปกติรูปแบบใหม่เป็นอย่างไร แล้วที่เป็นอยู่นี้เป็นแบบเก่าหรือแบบใหม่กันแน่ เราลองมาศึกษาข้อมูลแบบเข้าใจง่าย ๆ กันดีกว่า

New Normal ความปกติใหม่หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ คือการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากเดิม ทั้งวิธีการคิด เรียนรู้ สื่อสาร แม้กระทั่งการปฏิบัติหรือ



การใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่หลังจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ รวมถึงการปรับตัวเพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ในช่วงเวลาดังกล่าวพวกเราปิดเทอมอยู่แล้ว ถามว่าต้องปรับตัวอย่างไรบ้าง

อย่างแรกเลย ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ข้างนอกและล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังจากสัมผัสสิ่งของ ช่วงนั้นเจลเริ่มหายากหากหาได้ราคาจะแพงแต่ก็ต้องซื้อ จนมีคำพูดติดปากที่ว่า “ของมันต้องมี” โขคดีหน่อยที่บ้านของฉันมีของอยู่ตั้งแต่ช่วงมีฝุ่น PM 2.5 จึงไม่ต้องแย่งซื้อ



ในช่วงเวลากว่า ๒ เดือนที่เราใช้ชีวิตแบบนี้ จนคิดว่าเปิดเทอมคงดีขึ้น แต่เราก็ตกใจ เพราะยังไม่ได้ไปโรงเรียน ทางโรงเรียนจึงให้เรียนออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งแปลกใหม่อยู่เหมือนกัน เพราะเราชินกับการมีคุณครูอยู่หน้าห้อง เวลาไม่เข้าใจก็ถามได้ แต่การเรียนแบบนี้เหมือนนั่งฟังอย่างเดียว เพราะต้องนั่งเรียนเอง ศึกษาเอง ไม่เข้าใจก็เก็บไว้ถามพ่อแม่แทน



จนกระทั่งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ เริ่มดีขึ้น และเกือบสามารถใช้ชีวิตได้ปกติ เราได้กลับมาโรงเรียนที่เรารักแล้ว ฉันดีใจมาก เพราะคิดถึงเพื่อนและคุณครู อยากเจอและอยากกอด แต่ก็ทำได้แค่คิดถึงเท่านั้น เพราะต้องเว้นระยะห่างจากคนอื่น ๑ เมตร ก่อนจะเข้าโรงเรียนต้องตรวจวัดอุณหภูมิ

ทุกครั้งห้ามเกิน ๓๗.๕ องศา ไมอย่างนั้นต้องหยุดเพื่อดูอาการ ต้องล้างมือบ่อย ๆ เพราะเราจับสิ่งของเยอะกว่าตอนอยู่ที่บ้าน ตอนนี้ไม่ว่าจะไปที่ไหนต้องสแกน QR Code ไทยชนะเพื่อเช็คอิน (Check in) หรือไม่ก็ต้องลงชื่อ หากมีคนเป็น โควิด-๑๙ จะได้ทราบว่าเรามีความเสี่ยงที่จะติดโรคหรือไม่



การปรับตัวของเด็กๆ อย่างฉับ จะต้องใช้ชีวิตแบบ New Normal
ซึ่งเป็นการเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น เพราะทำให้ฉันและครอบครัวหันกลับมาใส่ใจ
กันและกันมากขึ้น



เด็กหญิงจุฑามาศ ทักษิณมงคล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

แต่ครู...ผู้ไม่รู้หนังสือ



“ถึงแม้ว่าในขณะนี้ ประเทศไทยจะยังมีผู้ติดเชื่อน้อย ส่วนใหญ่จะพบการติดเชื่อมาจากต่างประเทศ แต่โรคนี้ก็ยังระบาดอยู่ทั่วโลก มีผู้ป่วยใหม่วันละเป็นแสนคน จึงยากที่จะกวาดล้างไวรัสนี้ให้หมดไป ทุกคนจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ในสถานการณ์เช่นตอนนี้”



ฉันกดรีโมทในมือเพื่อปิดโทรทัศน์ในขณะที่นักข่าวยังนำเสนอข่าว
เดิม ๆ ซ้ำ ๆ สองสามเดือนที่ผ่านมา ข่าวการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ทำให้ทุกคนอยู่ในสภาวะที่หวาดผว ไม่กล้าออกจากบ้าน
ไปไหนมาไหนกันเลย วิธีการดำเนินชีวิตของฉันกำลังจะเปลี่ยนไป ฉันต้อง
เตรียมหน้ากากอนามัยไว้ให้พร้อมตลอดเวลาที่ฉันก้าวเท้าออกจากบ้าน และ
ต้องหมั่นล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ เป็นวิถีชีวิตใหม่
ที่ทุกคนพึงกระทำ โชคดีที่บ้านของฉันมีทุ่งนาป่าเขาเขียวขจี ตั้งอยู่ในอำเภอหนึ่ง
ของจังหวัดสตูล เมืองที่ได้ชื่อว่า สงบ สะอาด ธรรมชาติบริสุทธิ์



วันนี้อากาศดี ฉันตัดสินใจเดินเล่นไปตามสวนยางพาราข้างบ้าน และ
เลยไปถึงคันทนาที่เชื่อมต่อกันเป็นทางยาว ตะวันบ่ายคล้อย สายลมพัดเย็นสบาย
ฉันแทบไม่คอยได้ออกมาสัมผัสกับบรรยากาศอันบริสุทธิ์แบบนี้เลย อาจจะเป็นเพราะ



ปกติแล้วเวลาที่ฉันกลับมาจากโรงเรียน ก็มักจะรีบทำการบ้านก่อนเสมอ และฉันก็เป็นเด็กคนหนึ่งที่ชอบเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือเหมือนกับเด็กทั่ว ๆ ไป เพียงแต่ตอนนี้ฉันเริ่มเบื่อกับมันแล้วเท่านั้นเอง

ฉันกำลังคิดอะไรเพลิน ๆ ถ้าหากสถานการณ์โควิดยังไม่ดีขึ้น แล้วฉันไม่ได้ไปเรียนหนังสือ ความรู้ที่พอมืออยู่บ้างก็คงจะค่อย ๆ เลือนหายไปจากสมองของฉันวันละเล็กละน้อย ทำอย่างไรจึงจะได้กลับไปเรียนหนังสือเร็ว ๆ นะ ฉันคิดถึงเพื่อน ๆ และครูของฉันแล้วละสิ

ใช้เวลาเพียงไม่นานนักก็เดินมาถึงกระท่อมสุดปลายทุ่งนา เห็นโตะบัน* ดำนั่งก้ม ๆ เงย ๆ ทำอะไรสักอย่าง ด้วยความอยากรู้ จึงเดินเข้าไปหา โตะบันดำหันมาทักทายฉันด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ชายขร่าวัย ๗๐ ดูมีความสุขที่มีแขกมาเยือน



“อ้าว! นึกว่าใคร มาทำอะไรแถวนี้ละ หลานนึม แล้วนี่ไม่ไปโรงเรียนหรือ” โตะบันดำจำชื่อตัสนึมได้

“พอดีว่าโรงเรียนปิดยาวช่วงโควิดนี้ ยังไม่มีกำหนดเปิดเลยคะโตะบัน แล้วนี่โตะบันทำอะไรอยู่คะ”

“อ้อ! กำลังทำว่าวควายอยู่ หลานนึมสนใจไหม เตี่ยวโตะบันจะสอนให้ ฟังดี ๆ นะ

* โตะบัน หมายถึง ปู่



การทำวาวควาย เริ่มตั้งแต่การเหลาไม้ การผูกเชือก ขนาดกระดูกก็ไม่เท่ากัน ส่วนบนจะใหญ่กว่าส่วนล่าง ถ้าแฉกใหญ่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น ช่วงปีกบนจะมีขนาดประมาณเกือบสองฟุต ช่วงล่างจะให้ยาวกว่าช่วงบนประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร เมื่อวาวควายโดนลมเสียงจะดังก้องกังวานเลยทีเดียว”



“เดี่ยวๆ โต๊ะบั้น นิมนต์สนใจมาก เพราะที่โรงเรียนก็สอนการทำวาวควายเหมือนกัน นิมนต์ขอไปเอาสมุดมาให้โต๊ะบั้นจดให้ได้ไหมว่า การทำวาวควายให้สวยงามและลอยสูงโดดเด่นมีวิธีทำอย่างไรบ้าง”

“โอ้ย! หลานнім โຕະบันไม่รู้หนังสือหรอคะ จะจตให้หลานได้อย่างไร
มา ๆ ลงมือทำไปพร้อม ๆ กับโຕະบันดีกว่านะ แล้วหลานнімค่อย ๆ เรียนรู้
ได้ด้วยตัวเอง ดีไหม”

ว่าวควายฝีมือฉันท้าลังเริ่มขึ้นแล้ว ไม่คิดเลยว่า วันนี้ครูผู้ไม่รู้หนังสือ
ได้สอนวิชาให้กับฉันท้า อย่างน้อยฉันท้าก็รู้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกเวลาและ
ทุกสถานที่จริง ๆ แคเราเดินทางออกไปตามหามัน... ขอบคุณวิถีชีวิตใหม่ ครูคนใหม่
การเรียนรู้แบบใหม่ที่ทำให้ฉันท้าไม่รู้สึท่เบื่ออีกต่อไปจนกว่าโรงเรียนจะเปิดเทอม



เด็กหญิงพิชามญช์ เหมรา

เด็กหญิงวิลตาน ตุ๊กทัน

เด็กชายชันนี เจ๊ะมีลาย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนอนุบาลท่าแพ

อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล



ไวรัส วายร้าย



ณ ศูนย์การป้องกันและปราบปรามไวรัส ตั้งอยู่ที่หน้าผาแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นองค์กรลับ เต็มไปด้วยผู้คนจำนวนหนึ่งกำลังจ้องอยู่หน้าจอที่ในนั้นฉายให้เห็นสัตว์ประหลาดจำพวกหนึ่งยื่นรายงานผลการแพร่กระจายไวรัส มีทั้งไข้หวัดใหญ่ เชื้ออีโบล่า พิชสูนซ์บ้า เป็นต้น ทันใดนั้นมีค้างคาวตัวหนึ่งซึ่งก็คือไวรัสโคโรนา และตอนนี้มันก็ได้มารายงานด้วยเหมือนกัน แล้วมันก็พูดว่า “ข้าได้รายงานแล้ว ข้าจะไปแพร่เชื้อต่อกี่แล้วกัน” หลังจากนั้น มันก็แปลงกายเป็นค้างคาวอีกครั้ง

“เร็วรีบตามไป มันกำลังไปที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน” เสียงผู้บัญชาการสั่งขึ้น

“รับทราบครับ” ทุกคนตอบอย่างพร้อมเพรียง แล้วจึงเริ่มปฏิบัติการ จากนั้นทุกคนก็ไปที่เมืองอู่ฮั่น เห็นมันกำลังแพร่เชื้อให้กับค้างคาวที่ตายแล้ว



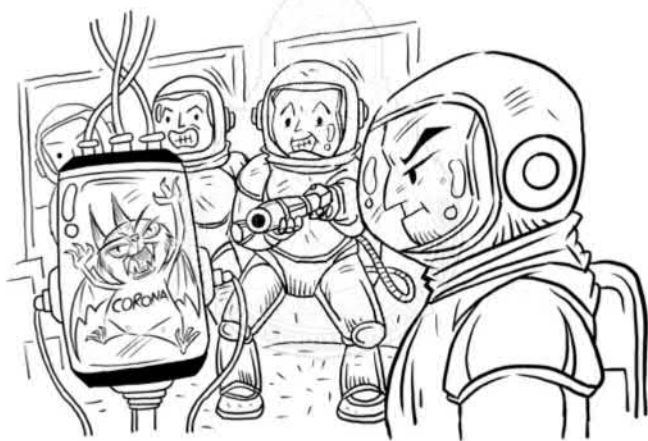
จากนั้นก็เห็นชาวบ้านนำคางคกที่ติดเชื้อไปขาย มันมองอย่างสนใจ พวกชุด
ศูนย์ป้องกันฯ จึงจัดการด้วยการฉีดสเปรย์ฆ่าเชื้อทำให้มันสลบไป...

เมื่อเจ้าไวรัสฟื้นขึ้นก็พบว่าตัวเองอยู่ในตู้นิรภัย

“บอกมาว่าวิธีป้องกันเชื้อโรคอย่างเจ้าต้องทำอะไร” เสียงผู้บัญชาการ
พูดขึ้น

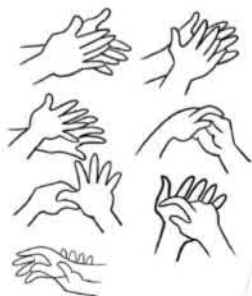
ทันใดนั้น เจ้าไวรัสก็พูดขึ้นว่า “ไม่มีทาง”

ผู้บัญชาการจึงพูดขึ้นว่า “เราจะทำลายไวรัสตัวนี้ทันทีที่มันนับ ๓ ๒ ๑...”



“ฉันจะบอกให้” เจ้าไวรัสพูดขึ้นทันที “วิธีป้องกัน คือ หนึ่ง ไม่กิน
ของดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ สอง หมั่นล้างมือให้สะอาด สาม ไม่เข้าไปใกล้ผู้ป่วย
ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด สี่ ไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัด ห้า ไม่เข้าไปใกล้สัตว์ป่วย
หรือตาย หก ไม่กินของแปลก แต่ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้ควรรีบไปพบแพทย์คือ
ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง และโรคนี้จะมีระยะฟักตัวประมาณ ๑๔ วัน”





อย่า เหม่มาละ



“ดีมาก” ผู้บัญชาการพูดอีกครั้ง

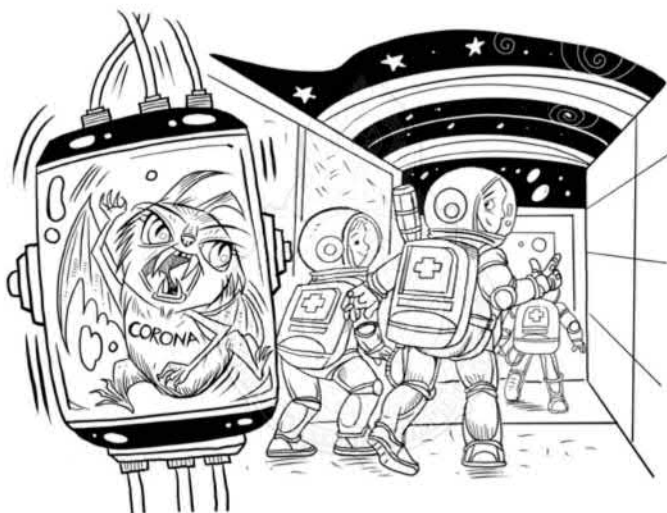
เจ้าไวรัสจึงพูดว่า “ฉันก็บอกวิธีป้องกันและอาการไปแล้ว...”

“แต่เราไม่ได้สัญญาว่าจะปล่อยเจ้า” ผู้บัญชาการพูด

“จ้ะเจ้าก็จะฆ่าฉันใช่ไหม”



“เราไม่ได้จะฆ่าเจ้า แต่เจ้าจะต้องอยู่ในตู้นิรภัยที่ไม่มีอากาศ เจ้าก็จะค่อยๆ ตายอย่างช้าๆ ฮ่าฮ่าฮ่า” ผู้บัญชาการพูดอย่างสะใจ
“ม่ายยย” เจ้าไวร์สร้องอย่างโหยหวน “ช่วยข้าด้วยยย”
และนั่นคือจุดจบของเจ้าไวร์ส



เด็กหญิงณัฐนิชา เหลืองประดิษฐ์กุล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดดอนไก่เตี้ย
อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี



พวกเราไม่มีวันยอมแพ้ไวรัสโควิด-๑๙



ณ เมืองไชโยธยามีธิดานามว่า **หญิงศรี** เป็นหมอยาผู้มีความรู้ด้านการรักษาโรค เธอชอบช่วยเหลือประชาชน แถมยังมีความสามารถหายตัวได้ แต่แล้ววันหนึ่งอยากรู้ว่าโลกในอนาคตจะเป็นอย่างไร “ข้าอยากคิดค้นยามากกว่านี้” จึงเกิดความคิดใหม่ แล้วแปลงร่างอยู่ในตลับพลอยของท่านแม่เพื่อข้ามมิติเวลา และได้ไปตกยังโรงเรียนในเมืองไทย ขณะนั้นเป็นเวลาเช้าตรู่ มีเด็กนักเรียนสี่คนพากันไปทำความสะอาดใต้ต้นไม้ เห็นแสงระยิบระยับจึงช่วยกันเปิดออกดู ทันใดนั้นหญิงศรีก็ปรากฏตัวออกมาเป็นควีนลอยฟุ้งกระจาย



“ว้าว! อะไรนั่น” เด็กๆ อุทานด้วยความตื่นเต้น หญิงศรีจึงหักท่าย ทำความรู้จักพูดคุยกันสัักพัก และเกิดความสงสัยในสิ่งรอบๆ ตัว เธอเอ่ยถาม เด็กๆ ว่า

“ทำไมคนอื่นๆ หายไปกันหมด ไม่เหมือนในสมัยของข้า”

เด็กๆ จึงตอบว่า “ตอนนี้พวกเราต้องสลับวันเรียน เพื่อนๆ บางคนเรียนออนไลน์ที่บ้าน ทุกคนต่างได้รับความเดือดร้อน ไม่มีงานทำ เดินทางข้ามประเทศไม่ได้ เพราะการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ อย่างรวดเร็ว มันน่ากลัวมาก ทำให้ผู้คนติดเชื่อทั่วโลกเป็นล้านคนแล้ว”



พวกเด็กๆ รู้สึกกังวลและอยากรู้ว่าต้องทำอะไรที่จะป้องกันมันได้ เพราะไม่อยากให้เพื่อนๆ และครอบครัวที่รักต้องจากไป หญิงศรีจึงรีบหาวิธีรักษา ร่ายเวทมนต์ อ่านตำราการรักษาโรคร้ายใหม่ แล้วสอนให้เด็กๆ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย รับผิดชอบต่อสังคมโดยการใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ๑ เมตร ไม่ไปที่แออัด และล้างมือด้วยสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์

เมื่อเด็กๆ ได้ยินดังนั้น ต่างปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และนำไปบอกต่อกับคนในชุมชน หญิงศรีได้กำชับว่า

“มันยากนะที่ทุกคนบนโลกนี้จะทำได้ถ้ายังมีคนที่เห็นแก่ตัว ไม่นึกถึงสังคม ดังนั้น เราต้องมีความสามัคคีกัน สร้างวินัยของตนเองก่อน และที่สำคัญ



เราไม่ควรรังเกียจผู้ที่ติดเชื้อ โรคนี้จะอยู่อีกนาน เราควรเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากกว่านี้ ซึ่งจะทำให้เราผ่านอุปสรรคไปได้”

เด็กๆ รู้สึกดีใจ ต่างรีบพากันขอบคุณหญิงศรีที่มาช่วยให้มีสติมากขึ้น เพื่อให้เอาชนะไวรัสโควิด-๑๙ ต่อไปโลกของเราจะกลับมาสู่สภาพปกติที่ผู้คนได้อยู่อย่างมีความสุข...อีกไม่นานหรอก และหญิงศรีให้สัญญากับพวกเด็กๆ ว่า จะคิดค้นวัคซีน ในอีกหนึ่งปีข้างหน้าจะกลับมาหาอีกครั้ง



เด็กหญิงพิชญา ไพรัตน์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เด็กหญิงชุตติกาญจน์ ทองแพง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เด็กหญิงเอเณน้อย พะเมีย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียนวัดเกตุน้อย (โสภณประชานุกุล)
อำเภอมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี



พลังสำคัญจากครอบครัว และชีวิตที่เปลี่ยนไป เมื่อรู้จักกับโควิด-๑๙ “แมทธิว ดิน”



กลายเป็นข่าวใหญ่ที่ส่งผลกระทบไปทั่วโลกจริง ๆ สำหรับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ซึ่งในประเทศไทยเองก็มีการป้องกัน ควบคุม และขอความร่วมมือจากประชาชนอย่างเต็มกำลัง ส่งผลให้ประเทศไทยสามารถควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อน้อยกว่าในหลายๆ ประเทศทั่วโลก



ย้อนกลับไปในช่วงแรกของการแพร่ระบาด หนึ่งในเหตุการณ์ที่สร้างความตกใจให้กับคนไทยส่วนใหญ่ก็คือ การเปิดเผยข้อมูลของ “แมทธิว ดิน” ที่ออกมาประกาศว่าตนเองและภรรยา ‘ศรัณย์รัชต์ ดิน’ (ลีเดีย) ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เนื่องจากทั้งสองคนเป็นบุคคลสาธารณะที่มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนส่วนใหญ่จะเกิดการตื่นตัวและรู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวอีกต่อไป

การเตรียมความพร้อมของครอบครัว

“ตัวผมไม่ได้ทำอะไรมาก เพราะยังมุ่งกับเรื่องการทำงานเป็นหลัก ก็จะทำอาชีพฟังและอ่านจากข่าว ต่างกับลีเดียที่จะสนใจเรื่องนี้ คอยติดตามข้อมูลและนำมาถ่ายทอดให้ผมและคนในครอบครัวฟัง

ถามว่าตอนนั้นพวกเราพร้อมรับมือหรือยัง ต้องบอกว่าไม่เลย ซึ่งผมเชื่อว่าคนไทยหลายๆ คน ก็ไม่มีความพร้อมเหมือนกัน เพราะมันเป็นโรคที่ใหม่มาก ๆ สิ่งที่ได้ทำคือ ปรับรูปแบบการใช้ชีวิต จากปกติที่เคยชอบทำกิจกรรมนอกบ้าน ออกไปเล่นกีฬา ขับรถไปต่างจังหวัด แต่พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็จะงดออกจากบ้านกัน แต่ด้วยตัวผมเองยังมีงานที่ต้องทำ จึงต้องออกไปทำงาน แต่ก็เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ซึ่งเอาจริง ๆ ผมไม่เคยคิดเลยว่าตัวผมหรือคนในครอบครัวจะติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ เพราะป้องกันตัวเองตลอด ใส่หน้ากาก ล้างมือ พกแอลกอฮอล์ บวกกับผมและลีเดียเป็นคนที่ไม่ออกไปก่อกองร่างกาย ร่างกายแข็งแรง แต่สุดท้ายก็หนีไม่พ้น”





ในวันที่เป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙

“เมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นโควิด-๑๙ มันเป็นอะไรที่น่ากลัวที่สุดในชีวิต จากที่คิดว่าไม่มีโอกาสจะเป็น แต่มันก็เกิดกับเรา ซึ่งตอนที่รู้ว่าผมกับลิเดียติดเชื้อ เราสองคนตกใจมาก ทุกคนในบ้านก็ตกใจกันหมด แต่เราต้องตั้งสติ และช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป แน่ใจว่าเราสองคนต้องเข้าสู่กระบวนการรักษาตามขั้นตอนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ในส่วนของลูกเล็กอีก ๒ คน เราก็ต้องคิดต่อแล้วว่าเราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเราและครอบครัวต่อไป



สำหรับคนที่มียุติแล้ว จะเข้าใจเลยว่าการทำความเข้าใจกับลูกก็ไม่ง่ายนะ อย่างคนโต (ติเตียน) อายุประมาณ ๓ ขวบกว่า เป็นช่วงที่เขาดิตพ่อแม่มาก เมื่อพ่อแม่ต้องเข้าโรงพยาบาลทั้งคู่ ไม่รู้ว่าจะต้องรอนานแค่ไหน เลยปรึกษากับคุณครูที่โรงเรียน คุณครูแนะนำว่าเราควรจะบอกกับลูกตรงๆ ไม่ต้องโกหก หรือพยายามแต่งเรื่องให้มันซับซ้อนเลย เพราะถ้าลูกมารู้ทีหลังก็จะรู้สึกไม่ดีกับพ่อแม่ ผมเลยบอกลูกไปตรงๆ ว่าพ่อกับแม่ไม่สบาย จะต้องไปอยู่ที่โรงพยาบาล ด้วยเขาเริ่มโตแล้ว เริ่มสื่อสารรู้เรื่อง และเคยไปโรงพยาบาล ตอนนั้นเขาก็โอเคนะ แต่พอลูกถามว่าเราจะกลับบ้านเมื่อไร อันนี้เราก็ตอบไม่ได้จริงๆ”

กำลังใจที่ดีที่สุด

“จริง ๆ แล้วไม่ว่าเราจะป่วยเป็นโรคอะไร หรือกำลังใจดีกับเรื่องอะไร กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ ผมและลิตเตียต้องขอบคุณทุกคนที่ส่งกำลังใจเข้ามาให้เราสองคนอย่างมากมาย ทั้งจากครอบครัว เพื่อน และทุกคนในโซเชียลมีเดีย (Social Media) ที่ส่งเข้ามา แต่สิ่งที่สำคัญกว่าสิ่งอื่นใดก็คือ ความแข็งแรงของครอบครัวเราที่ช่วยให้ทุกอย่างผ่านไปได้ ผมเชื่อว่าถ้าครอบครัวของเราเข้มแข็ง เรามีความหนักแน่น มีความไว้วางใจ มีการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัวมาก่อน อยู่แล้ว การเจอเหตุอะไรพวกนี้ก็จะผ่านไปได้ง่ายขึ้น



สำหรับลูกแล้ว การที่พ่อกับแม่ได้เห็นหน้าเขา แม้ว่าบางครั้งเขา อาจจะติดเล่น ไม่สนใจเรา แต่แค่เราได้เห็นเขาเล่น เห็นเขามีความสุข เราก็ มีความสุขแล้ว ได้เห็นแคร์รอยยิ้มก็สดใส ทำให้รู้สึกดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องพูด อะไรกันมากมาย”



วินาทีที่ได้กลับบ้าน

“รู้สึกว้าวใจสุดๆ ที่ได้กลับบ้าน ได้กอดลูก และได้อยู่กับครอบครัว ช่วงแรกๆ ก็ไม่ได้ใช้ชีวิตปกติเท่าไรนะ ยังต้องใช้ความระมัดระวังตามคำแนะนำ ของคุณหมอ เพราะเรายังไม่สามารถไว้วางใจหรือแน่นอนอะไรกับโรคนี้ได้”

เลยต้องนอนนอกบ้านในช่วงเดือนแรก และใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เพื่อความมั่นใจและความสบายใจของทุกคน เพราะเราไม่อยากให้คนอื่น ต้องมาเป็นแบบเรา ถึงแม้จะมีโอกาสเสี่ยงน้อยมากๆ แต่ก็ยังต้องระวัง

การที่เราได้กลับบ้าน ทำให้เห็นว่าทุกวินาทีที่เราอยู่กับครอบครัว อยู่กับลูก มันมีค่ามากจริงๆ เพราะคนเรามักมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป จนกระทั่ง เกิดขึ้นกับตัวเอง ระยะเวลา ๓๕ วัน ที่เราต้องห่างลูก รู้สึกว่านานเหลือเกิน พอกลับมา จากที่เราทำอะไรด้วยกันเยอะอยู่แล้ว ก็ยิ่งทำมากขึ้น เมื่อก่อนที่เรา เคยออกไปซื้อของคนเดียวหรือทำอะไรคนเดียวก็ไม่ค่อยอยากทำแล้ว อยากจะทำอะไรพร้อมกับลูก เพื่อที่เราจะได้ใช้เวลาตรงนั้นให้มากที่สุด”

ฝากถึงเด็กและเยาวชน

“ผมอยากบอกกับทุกคนว่า สิ่งที่ทำให้ผมและสตีเดียผ่านเหตุการณ์ครั้งนี้ ไปได้ ก็ด้วยกำลังใจจากครอบครัวและลูก การที่เราสู้กับโรคนี้ เพราะเราอยากสู้ เพื่อครอบครัว ถ้าลูกโตขึ้น ก็อยากให้ลูกรู้เรื่องนี้มากขึ้น อยากให้ลูกระมัดระวัง เรื่องต่างๆ อยากให้ลูกรู้ว่าไม่มีอะไรที่แน่นอนในชีวิตนี้ เพราะฉะนั้นใช้ทุกวินาที ให้มีค่า และดูแลตัวเองให้ดีที่สุด



สำหรับเด็ก ๆ เยาวชนทุกคน ที่ยังคงต้องต่อสู้กับไวรัสโควิด-๑๙ ก็อยาก
ฝากให้ทุกคนใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท คิดถึงส่วนรวมและคนในครอบครัว
ลองทำความเข้าใจ ลองศึกษาโรคนี้ ซึ่งอาจจะทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่า ทำไม
ต้องใช้ชีวิตแบบ New Normal เพราะตัวผมเองก็เคยประมาทมาแล้ว ไม่อยาก
ให้คนอื่นประมาท เพราะมันสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ อย่างนำชีวิตของเรา
และคนที่เรารักไปเสี่ยงกับความไม่แน่นอนเลยครับ”

อยากให้เด็ก ๆ ทุกคน ดูแลและป้องกัน ไม่ประมาท ในการใช้ชีวิต
เมื่อตัวเราและทุกคนใน ครอบครัว New Normal ยิ่งสิ่ง ที่เรา มี
ตอน นี้ เราจะผ่านวิกฤต นี้ ไป ด้วย กัน



love,

Matthew
x1000

ขอบคุณภาพจาก IG lydiasarunrat และ matthew.deane1



ผลงานภาพของนักเรียน



โรงเรียนปลอดโควิด

โรงเรียนที่ดำเนินตามนโยบายความปลอดภัยเพื่อป้องกันโรคโควิด-๑๙ โดยอาศัยความร่วมมือของคณะครูและนักเรียนตามวิธีการดูแลตนเอง เพื่อห่างไกลจากโรคโควิด-๑๙

เด็กหญิงประกาสสิริ มาตรา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนบ้านท่ายาง (ประชาสรรค์)

อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี



เด็กไทยวิถีใหม่

เด็กไทยวิถีใหม่ ใส่ใจ New Normal ตระหนักรู้ ดูแลตัวเองให้ห่างไกล
จากโรคโควิด-๑๙ ด้วยการเว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ พกเจลแอลกอฮอล์

เด็กหญิงสุรตนาวีร์ ใจมั่นคง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนอนุบาลเชียงราย
อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



Future Online เชื่อมต่อสู่อนาคต

การเรียนการสอนแบบออนไลน์ เพื่อให้เด็กทุกคนเข้าถึงความรู้โดยไม่เลือก
สถานที่หรือเวลา

เด็กชายณัฐพ วรษ์เจริญ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
เด็กหญิงณัฐริดา ศักดิ์สุนทร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์
อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี



โลกกว้างในบ้านฉัน

เด็กหญิงปาลัท สุขเจริญ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนสำหรับคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหวของจังหวัดนครราชสีมา

อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครราชสีมา

ความปกติใหม่ในสถานการณ์โควิด-๑๙



การใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ จากที่พวกเราทุกคนเคยมาโรงเรียนทุกวัน ต้องเปลี่ยนมาเป็นวันเว้นวัน เพื่อที่จะไม่ให้นักเรียนหนาแน่นจนเกินไป

ช่วงที่ไม่มีโควิด-๑๙ เราปฏิบัติตนโดยที่ไม่สวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ไม่เว้นระยะห่าง สามารถไปที่แออัดหรือที่คนมาก ๆ แต่พอ โควิด-๑๙ เข้ามาในประเทศไทย ทำให้การใช้ชีวิตของทุกคนเปลี่ยนไปหรือ เรียกว่า การใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New Normal)

ชีวิตวิถีใหม่	คนไทยช่วยกัน
ล้างมือทุกวัน	โรคนี้หมดไป
สวมแมสก์เว้นระยะ	พบปะกันได้
โคโรนาหายไป	ปลอดภัยไทยแลนด์





เด็กหญิงกุลศิริลักษณ์ เพชรแย้ม เด็กหญิงณิชากรมล แซ่โง้ว เด็กหญิงพีรดา อ่อนคำ
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนบ้านท่ายาง (ประชาสรรค์)
 อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

วันหยุดจะไม่นาเปื่ออีกต่อไป

วันหยุดช่วงโควิด-๑๙ เรียนออนไลน์เสร็จแล้วไม่มีอะไรทำเลย นานาเปื่อ...

ไปหาเพื่อนข้างบ้านดีกว่า แต่ก่อนอื่นเราต้องใส่หน้ากากอนามัยก่อน และอย่าลืมพกสเปรย์หรือเจลแอลกอฮอล์ ๗๐ % ด้วย

ก๊อ ก๊อ ก๊อ

เราไม่รู้ว่าเขาเศษผ้าไปทำอะไร

เธอจะเอาเศษผ้าไปทำอะไร

ช่วงนี้ช่วงโควิด-๑๙ เรามาทำหน้ากากผ้าจากเศษผ้ากันละ

ใกล้เสร็จแล้ว

๒ เมตร

อ้อ! เรานึกออกแล้ว

ทำอะไรอยู่เหรอ

เดี่ยวเราบอก

โอ! เข้าใจแล้ว

ในเวลาต่อมา...

ที่บ้านมีลังกระดาษอยู่ ไปเอามาดีกว่า

ได้เลย

เอาลังกระดาษมาทำที่เว้นระยะห่างกันละ

เย้! เสร็จแล้ว

เสร็จแล้ว

ในเวลาต่อมา...

ดีเลย

โห! นอกจากจะน่ารักแล้วยังปลอดภัยจากโควิดอีกด้วย

เริ่มหิวแล้ว เราไปกินของว่างกันละ

ล้างมือก่อนที่จะรับประทานอาหาร

กลับบ้านแล้วนะบาย...

บายจะ

เราหามาช่วยกันเก็บของให้เรียบร้อยก่อนตีหม

ถ้ามือเราน่าสนใจไว้มาบอกนะ

เราหายเปื่อเยอะเลย

ได้

เด็กหญิงชญาดา วนาเฉลิมกุล เด็กหญิงปาภาพันธ์ ภูสำรอง เด็กหญิงวรรณนิสา พลชัย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี)
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

วิถีชีวิตใหม่

เพื่อนเอ๋ยจำไว้ หน้ากากอนามัย
กันเชื้อโรคได้ สวมไว้ให้ดี



ต้องหมั่นล้างมือ ให้ถูกวิธี
เชื้อโรคไม่มี สะอาดปลอดภัย



วัดอุณหภูมิ ถ้าสูงมีไข้
พบแพทย์ทันที รักษาทันที



เรียนรู้อยู่บ้าน ออนไลน์มาชม
เรียนผ่านทีวี อยู่ที่บ้าน



กินร้อนช้อนกลาง อยู่ห่างกันได้
ของกินของใช้ ต้องไม่ปะปน



รู้จักเลี่ยงพอ ก่อสืบทอด
ช่วยชาติช่วยคน แบ่งปันน้ำใจ
ปรับตัวแนวคิด ชีวิตแบบใหม่
วิถีอย่างไทย ห่างไกลโควิด



เด็กหญิงสปีญญา ทองนาค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช)

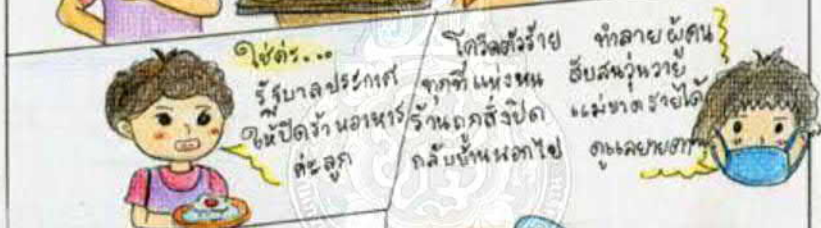
อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

เรื่อง ปรับชีวิต เปลี่ยนวิถี

ยุคโควิด-19



ยุคโควิด-19



นางสาวชญานุช น้อยประเสริฐ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนนครราชสีมาปัญญานุกูล
อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

สู้ไปด้วยกัน

ท่ามกลางวิกฤตของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ส่งผลให้มียอดผู้ป่วยติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก จนทำให้หลาย ๆ คนหวาดวิตกกับการแพร่ระบาดของเชื้อร้ายนี้ ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะสามารถรับมือการแพร่ระบาดของโรคได้เป็นอย่างดี แต่ก็ยังต้องป้องกันและปรับวิถีชีวิตเข้าสู่ความปกติรูปแบบใหม่ (New Normal) กองบรรณาธิการหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔ จึงคัดเลือกตัวแทนนักเรียนจากทั่วประเทศ มาแบ่งปันวิธีป้องกันตัวจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการปรับตัวในรูปแบบความปกติใหม่ (New Normal) จะเป็นอย่างไรบ้าง ไปติดตามกันได้เลย

นางสาวมนทกานต์ อักษร (แป้ง)

ได้บอกถึงวิธีการรับมือการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไว้ว่า

“แป้งจะใส่แมสก์ตลอดเวลา และดูแลสุขภาพตัวเองค่ะ เวลาไปหยิบจับอะไร หรือแม้แต่ก่อนหรือหลังกินข้าว ก็จะต้องล้างมือทุกครั้ง เวลาเดินทางไปไหน ก็ต้องพกเจลแอลกอฮอล์ติดเอาไว้”



นางสาวมนทกานต์ อักษร (แป้ง)

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ ๓ โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่

อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่



โดยปกติแล้วแบ่งจะอยู่ประจำที่โรงเรียน แต่ช่วงที่ยังไม่เปิดเทอม แบ่งได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว และเรียนผ่านช่องทางออนไลน์ ที่โรงเรียนจัดไว้ให้ พอเปิดเทอม แม้ว่าแบ่งจะได้กลับมาอยู่ที่โรงเรียน แต่ก็ต้องรักษาระยะห่างจากเพื่อน ๆ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งตอนเรียน นั่งกินข้าว และตอนนอน ซึ่งแบ่งได้ฝากข้อคิดถึงเพื่อน ๆ ที่ได้อ่านหนังสือวันเด็กแห่งชาติไว้ว่า

“แบ่งขอให้เพื่อน ๆ ดูแลสุขภาพตัวเองดีๆ ใส่หน้ากากตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ และทำตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดเอาไว้ด้วยนะคะ”

เด็กชายชานนท์ แก้วสอาด (นนท์) ได้บอกเล่าวิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไว้ว่า



“ผมจะใส่หน้ากากตลอดเวลาเลยครับ จะไม่ใส่แค่ตอนกินข้าวกับตอนนอนเท่านั้น ตอนเข้าพอดีนเข้าโรงเรียน คุณครูจะมองมาเลยว่าเราใส่หน้ากากหรือไม่ แล้วก็ต้องวัดอุณหภูมิก่อน ถ้าอุณหภูมิไม่เกิน ๓๗.๕ ก็เข้าโรงเรียนได้ ช่วงรอเข้าแถวที่สนามของโรงเรียนก็จะมีจุดสีเขียวๆ แต่ละจุดจะห่างประมาณ ๑.๕ เมตร ให้นั่งหรือยืนเข้าแถวครับ”

เด็กชายชานนท์ แก้วสอาด (นนท์)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร



“ผมขอฝากถึงเพื่อน ๆ ทุกคนนะครับ ผมอยากให้ทุก ๆ คนใส่แมสก์
ล้างมือให้สะอาดทุก ๆ ครั้ง ไม่ว่าจะก่อนกินข้าว ก่อนและหลังเข้าห้องน้ำ เพื่อ
ป้องกันโควิด เราจะผ่านโควิดไปพร้อม ๆ กันนะครับ สู้โควิดครับ”

นางสาวทิฆัมพร ดงแสนสุข (โอปอ) ได้บอกเล่าสถานการณ์การ
แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไว้ว่า

“พอมีโรคโควิด-๑๙ ระบาด หนูต้องหยุดอยู่บ้านและเรียนหนังสือ
ผ่านช่องทางออนไลน์และโทรทัศน์ช่อง DLTV ตอนที่ปิดเทอมอยู่บ้าน หนูทำ
การบ้านเสร็จ ก็จะไปช่วยพ่อแม่ทำงาน เวลาหนูออกไปตลาดหรือไปนอกบ้าน
หนูจะใส่แมสก์และพกเจลแอลกอฮอล์ไปด้วย

พอเปิดเทอม โรงเรียนก็จะแจกแมสก์ให้นักเรียน มีการวัดอุณหภูมิ
ก่อนเข้าโรงเรียน ตั้งอ่างล้างมือ และแจกเจลแอลกอฮอล์ประจำห้องเรียน
และทำสัญลักษณ์กำหนดระยะห่างตอนยืน
เข้าแถวด้วย” แต่โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ ก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย โอปอบอกว่า
“ข้อเสีย คือ ทำให้ออกไปเรียนหนังสือไม่ได้
แต่ข้อดี คือ ทำให้เรามีเวลาอยู่กับครอบครัว
มากขึ้น ทำให้น้ำทะเลใสสะอาด ธรรมชาติ
กลับฟื้นคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง”



นางสาวทิฆัมพร ดงแสนสุข (โอปอ)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนทุ่งฝนพัฒนศึกษา
อำเภอทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี





นายสุไลมาน เติ้งนามอ (อัง) และ
นายธีระพัฒน์ เนื่องมัจฉา (เบสต์) นักเรียน
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๙ และ ๒๗
ได้ร่วมกันบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการ
ป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ โดยอังได้เล่าประสบการณ์การป้องกัน
ตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙
ไว้ว่า

นายสุไลมาน เติ้งนามอ (อัง)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๙ จังหวัดนราธิวาส

อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

“ช่วงที่โรงเรียนยังไม่เปิดเทอม ผมเรียน
ออนไลน์ที่บ้าน ตอนออกจากบ้าน ผู้ใหญ่บ้าน
เคร่งครัดในเรื่องการใส่แมสก์มาก ถ้าไม่ได้
ใส่แมสก์ก็จะให้กลับไปใส่ก่อน พอเปิดเทอม
โรงเรียนมีการปรับแนวปฏิบัติในรูปแบบใหม่เรื่องการสลาม* เป็นการยกมือไหว้
และกล่าวสวัสดิ์แทน และต้องเว้นระยะห่างระหว่างทำละหมาดด้วยครับ”

ส่วนเบสต์ก็ได้บอกเล่าถึงวิธีการป้องกัน
ตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของโรงเรียน
ราชประชานุเคราะห์ ๒๗ ไว้ว่า

“โรงเรียนของผมจะให้ทุกคนใส่หน้ากาก
อนามัยตลอดเวลา และล้างมือด้วยสบู่เหลวหรือ
เจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ และเชื้ญวิทยากรจาก

นายธีระพัฒน์ เนื่องมัจฉา (เบสต์)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๒๗ จังหวัดหนองคาย

อำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย



* สลาม คือ การทักทายเมื่อเจอกันของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม



โรงพยาบาลโพธิ์พิสัยมาให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ด้วยครับ”

ทั้งนี้ เบสท์และอึ้งยังฝากข้อคิดไว้ว่า พวกเราทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันตนเองและผู้อื่นจากโรคโควิด-๑๙ และอยากให้ทุกคนทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-๑๙ ว่า ผู้ติดเชื้อคือผู้ป่วยที่จะต้องได้รับการรักษา ไม่ใช่ผู้แพร่เชื้อโรคที่ผู้คนรังเกียจจนทำให้กลัวหรืออับอายที่จะยอมรับว่าตนเองมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรค และเป็นสาเหตุหนึ่งของการแพร่ระบาดโรคโควิด-๑๙

เด็กหญิงสิริธร ชูจิตต์ (ไอซ์) ได้เล่าวิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไว้ว่า

“พอมีโรคโควิด-๑๙ หนูป้องกันด้วยการล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ รักษาระยะห่าง และสวมหน้ากากอนามัย ไม่เอามือไปจับตา จมูก ปาก เวลาไอจามจะใช้กระดาษหรือข้อพับด้านในข้อศอกมาปิดปากด้วยค่ะ”

ทั้งนี้ ไอซ์ได้ฝากถึงเพื่อนๆ ว่า “การป้องกันโควิด-๑๙ เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปฏิบัติ เพราะตั้งแต่มีการแพร่ระบาดโควิด-๑๙ ก็ทำให้ทุกคนเกิดความวิตกกังวลและความเครียด แต่เราสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ ด้วยการนำเวลาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ อยู่กับครอบครัวหรือลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ จึงอยากฝากให้ทุกคนปฏิบัติตามวิธีการป้องกันโควิด-๑๙ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และช่วยกระจายข้อมูลให้แก่คนรอบข้าง เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ นะคะ”



เด็กหญิงสิริธร ชูจิตต์ (ไอซ์)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนทับสะแกวิทยา

อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



เด็กหญิงพรกนก ไสยศาสตร์ (วาวา) ได้บอกเล่าวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการปรับตัวในรูปแบบความปกติใหม่ไว้ว่า



“หนูจะพยายามไม่ออกจากบ้านถ้าไม่มีกิจจำเป็นค่ะ และไม่ไปในที่ที่มีคนพลุกพล่าน แต่ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ก็จะใส่แมสก์และพกเจลแอลกอฮอล์ติดกระเป๋ไปด้วยทุกครั้ง เวลาคุยกับใครก็จะรักษาระยะห่างมากกว่าปกติ หนูปฏิบัติแบบนี้มาหลายเดือนแล้ว จนตอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันไปแล้วค่ะ”

เด็กหญิงพรกนก ไสยศาสตร์ (วาวา)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนวัดบน “ประจวบอนุสรณ์”

อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

“ฝากถึงเพื่อน ๆ ทุกคนนะคะ ถึงแม้ว่าเชื้อโควิด-๑๙ จะยังไม่มียารักษาโรคให้หายขาด แต่อย่างน้อยก็ยังมีวิธีป้องกันนะคะ อยากให้เพื่อน ๆ ใช้ชีวิตตามแนวคิด New Normal คือป้องกันตามแนวทางที่ถูกต้องบนพื้นฐานของความพอดี ระมัดระวังแต่ไม่หวาดระแวง เราจะก้าวผ่านวิกฤตนี้ร่วมกันได้อย่างแน่นอนค่ะ”

จากแนวทางการป้องกันและปรับตัวเข้าสู่ความปกติรูปแบบใหม่ข้างต้น ล้วนเป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และช่วยกันเผยแพร่วิธีป้องกันโรค เพื่อลดโอกาสการแพร่ระบาดเชื้อร้ายนี้ อีกทางหนึ่งด้วย ขอให้เด็ก ๆ ทุกคนรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และปลอดภัยจากเชื้อร้ายนี้ทุกคน

กองบรรณาธิการหนังสือวันเด็กแห่งชาติ



RAMAYANA!

New Normal

ณ. รามเกียรติ์ 2020

ในที่สุด!
ก็เลิกเคอร์ฟิวสักที
ไม่ได้ออกมาช้อปปิ้ง
เลยตั้งนาน
วันนี้จะเที่ยว
ให้หน้าใจ
สักตัว~

โธ่!

Sale 50%

มีของลด
ราคาหรือ?
ไม่เข้าไปดู
ไม่ได้แล้ว

ทศกัณฐ์
พญานาค
เจ้าของสัตว์
“พญาคาคา”

จ๊ะจ๊ะ~
จ๊ะจ๊ะ~
จ๊ะจ๊ะ~

คุณลูกค้า
ถ้าไม่ใส่
แมสก์
ห้ามเข้าร้าน

จ๊ะจ๊ะ!

บ๊องอาจนัก
ข้าคือพญานาค
“ทศกัณฐ์”
เจ้าเป็นใคร?
ถึงกล้าไม่ใส่
ข้าตำราหน้า!

จุดคัดกรอง
โควิด-19







แพรวาร่วมใจพิชิตภัยโควิด-๑๙ (New Normal)



นายกิตติศักดิ์ สิมโน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนภูจินารายณ์

อำเภอภูจินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

วิถีเยาวชนไทยในวันนี้



เยาวชนไทยเด็กดีเป็นศรีชาติ
ใคร่ครวญได้ข้อคิดพิจารณา
หนึ่ง ศึกษาหาความรู้อยู่ทุกครา
สาม วินัยพึงกระทำให้แบบยล
ห้า หลีกหนีสิ่งชั่วร้ายทางผิด
เจ็ด คุณธรรมกิริยาต้องแบบกาย
เก้า ดำรงวิถีชีวิตใหม่
สิบ ออนไลน์วิถีทัศน์จงหยัดย่น

มิชยาตต่อหน้าที่การศึกษา
แก้ปัญหาปฏิบัติฝึกหัดตน
สอง จรรยานำมาให้เกิดผล
สี่ เป็นคนตรงเวลาอย่าเสื่อมคลาย
หก ห่างสิ่งเสพติดผิดกฎหมาย
แปด ใจกายเคารพกันทุกวันคืน
ให้ปลอดภัยเชื่อโควิดจิตสดชื่น
เรียนขึ้นมั่นหยุดเชื่อเพื่อชาติไทย



สิบเอ็ด สแกนคิวอาร์โคডผ่าน
สิบสอง ช่วยปันสุขแบ่งน้ำใจ
สิบสาม หนุนแก้วิถีใหม่
สิบสี่ ระยะห่างทางสังคม
สิบห้า ก้าวไกลในวันหน้า
ประเพณีของไทยไม่ละเลย

ไว้สำรวจเข้าสถานงานสิ่งไหน
ความรักใคร่เป็นเยื่อใยให้ชื่นชม
กักตัวไว้สิบสัปดาห์นั้นเหมาะสม
หลักนิยมาตฐานใหม่ให้คุ้นเคย
มีคุณค่าประพลติชอบมีนึ่งเฉย
ให้งอกเงยงดงามตามครรลอง



นางสาววิภาวดี จันทร์ดี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
นางสาวยศวดี เชียงสาพันธุ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
นายอรรถชัย งามชื่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียนเชียงพังพัฒนวิธ
อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี



บันทึกลับในห้องเก็บของ

“แคๆ... ทำไมฝุ่นเยอะแบบนี้ละ” นุ่นเด็กหญิงตัวเล็กน่ารักพูดขึ้น ขณะที่เอื้อมมือไปหยิบสมุดเล่มหนึ่งบนชั้นวางหนังสือในห้องเก็บของที่ไม่มีใครเข้าไปทำความสะอาดนานหลายปี บ้านของนุ่นอยู่ด้วยกันสามคน มีพ่อ แม่ ตัวเธอเอง และเจ้าโฮปแมวตัวอ้วน วันนี้มีเพียงเธอ แม่ และเจ้าโฮปเท่านั้นที่อยู่บ้าน เพราะพ่อไปทำธุระที่ต่างจังหวัด ทำให้เธอมีโอกาสดำรงเข้าไปสำรวจห้องเก็บของ ซึ่งปกติอยู่นอกเหนือความสนใจของเธอ แต่วันนี้เธอรู้สึกเบื่อ แม้แต่อ่านหนังสือพิมพ์อยู่ในห้องนั่งเล่น เธอจึงเข้าไปหาอะไรทำ

“โอ้โฮ! สมุดเล่มนี้สีดูซีดจาง ทำทางจะอยู่ในนี้มานาน” นุ่นพูด พลางใช้มือปิดฝุ่นออก พร้อมกับเปิดสมุดเล่มนั้น พบอักษรตัวโตเขียนว่า บันทึกปี ๒๐๒๐

“เรายังไม่เกิดเลย นี่สมุดของใครกันนะ” นุ่นกล่าว ในสมุดเต็มไปด้วยเรื่องราวมากมายที่ถูกจดบันทึกไว้ นุ่นเปิดไปเรื่อย ๆ จนไปหยุดอยู่ที่หน้าหนึ่งซึ่งเขียนว่า ‘ชีวิตช่วงโรคระบาด’ ตาของเธอเบิกกว้างด้วยความตื่นเต้น สายตาไล่ไปตามตัวอักษร อ่านบรรทัดต่อไปอย่างรวดเร็ว

“ในวันที่ทุกคนใส่หน้ากาก ไม่มีใครรู้ว่าเมื่อไหร่ โรคนี้จะหมดไป เมื่อไหร่ที่ครอบครัวจะได้กลับมาเจอกันอีกครั้ง ยังไงก็สู้ๆ นะ หายไปเร็วๆ เอะโควิด-๑๙” เมื่อนุ่นได้อ่านเธอก็รู้สึกสงสัยว่าโควิด-๑๙ คืออะไร

นุ่นจึงเดินไปถามแม่ที่นั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ “แม่คะโควิด-๑๙ คืออะไรหรอคะ”

“โรคระบาดนี่จะ เป็นเชื้อไวรัสที่แพร่กระจายได้ง่ายและรุนแรงมาก มีผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตทั่วโลกมากมาย เนื่องจากตอนนั้นยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ในการรักษา” แม่กล่าว





“แล้วคนที่ติดเชื่อมีอาการยังไงเหอะคะ”

“อาการคล้ายกับคนที่ป็นไข้หวัดเลยลูก แต่มีความรุนแรงมากกว่า เช่น มีไข้สูง อ่อนเพลียและหายใจลำบาก” แม่อธิบายให้นุ่นฟัง “ว่าแต่ลูกรู้จักคำนี้ได้ยังไงจ๊ะ” แม่ถามต่อ

“หนูเจอในสมุดที่ชื่อว่า บันทึกปี ๒๐๒๐ ในห้องเก็บของค่ะ” แม่มีสีหน้าตกใจเล็กน้อย ก่อนนุ่นจะถามต่อว่า “แล้วสมุดเล่มนี้เป็นของใครคะ”

“เป็นของแม่เองจ๊ะ แล้วหนึ่งในผู้ติดเชื่อก็มีคุณยายของลูกด้วย” แม่พูดด้วยสีหน้าที่จริงจัง “คุณยายเป็นคุณหมอ ช่วงเวลานั้น คุณยายต้องทุ่มเททั้งร่างกายแรงใจในการตรวจรักษา ต้องละทิ้งเรื่องของตนเอง ครอบครัว และคนที่คุณยายรักไว้ข้างหลัง เสียสละเวลามากมาย ทั้งยามตื่นและยามหลับ ทำหน้าที่ในโรงพยาบาลตลอดเวลา เรียกได้ว่าคุณยายและทีมบุคลากรทางการแพทย์ทุกคน เปรียบเสมือน ‘นักรบชุดขาว’ เป็นแนวหน้าสำคัญในการต่อสู้กับสถานการณ์โรคระบาดโควิด-๑๙ ของประเทศในขณะนั้น สิ่งที่คุณยายสามารถทำได้ตอนนั้นคืออยู่บ้านหยุดเชื่อเพื่อชาติ หากออกไปนอกบ้านต้องมีการเว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และสำคัญที่สุดคือการทำกำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน” แม่กล่าว

“แล้วคุณยายเป็นอย่างไรบ้างคะแม่”

“คุณยายของนุ่นในเวลานั้น ติดเชื่อและอาการหนักพอสมควร แต่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ในที่สุดก็หายจากโควิด-๑๙ จ๊ะ”

“คุณยายและคนอื่นๆ เก่งจังเลยนะคะ ที่สามารถผ่านโรคระบาดนี้ไปได้ ดีเลยคะ ในอนาคตหนูจะต้องเป็นหมอที่เก่งแบบคุณยายให้ได้” นุ่นเอ่ยขึ้นพร้อมทำท่าทางภาคภูมิใจ และบนใบหน้าของแม่อีกได้เติมเปี่ยมไปด้วยรอยยิ้ม

เด็กหญิงณัฐริดา ศักดิ์สุนทร เด็กหญิงอรยา เขียวสวัสดิ์
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนกาญจนาภิเษก
อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี





ความฝันของปลายฟ้า

คำคืนที่เจียบสบคืนหนึ่ง ปลายฟ้าเด็กหญิงตัวน้อยทอดสายตาอย่างเหม่อลอยออกไปนอกหน้าต่าง ดากลมโตค่อย ๆ หรี่ปรือลง รู้สึกตัวอีกที เด็กหญิงก็ได้เข้ามาอยู่ในโลกแห่งความฝันเสียแล้ว ปลายฟ้ามักจะฝันถึงตอนที่ได้เล่นกับบรรดาของเล่นและเหล่าตุ๊กตาตัวโปรดของเธอเสมอ แต่คราวนี้น่าแปลกใจที่ตุ๊กตาพวกนั้นไม่มีใครเข้ามาใกล้หรือพูดคุยกับเธอเลย ทั้งยังใส่หน้ากากผ้าประหลาดๆ จนดูน่ากลัวไปหมด เด็กน้อยร้องให้จ้าออกมาด้วยความหวาดกลัว

“เป็นอะไรไปเธอปลายฟ้า” น้ำเสียงอ่อนโยนดูห่วงใยของตุ๊กตาหมีตัวหนึ่งดังขึ้น

ปลายฟ้าส่ายหน้า “น่ากลัวจังเลย ทุกคนดูแปลก ๆ ไป ทำไมถึงไม่มีใครเล่นกับหนู พ่อแม่ก็ยุ่งเอาแต่ทำงาน ปลอ่ยให้หนูอยู่กับคุณย่า”

ตุ๊กตาหมีปลอบปลายฟ้า ก่อนจะพูดเบา ๆ ว่า “ปลายฟ้าที่ทุกคนไม่คุยด้วย ไม่ใช่เพราะเขาไม่อยากเล่นกับเธอหรอกนะ แต่เพราะตอนนี้เรากำลังต่อสู้กับเจ้าเชื้อโรคตัวร้ายอยู่ต่างหาก”

ปลายฟ้าหยุดสะอื้น “มันคืออะไรหรือจะพิ่หมี”

“โอ้เจ้าตัวนี้มันมีชื่อว่าไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ ติดต่อกันง่ายมาก เชื้อโรคจะอยู่ในน้ำมูกและน้ำลายของคนป่วย ถ้าไอหรือจามในที่สาธารณะ เชื้อโรคก็อาจล่องลอยไปทั่ว ทำให้คนอื่น ๆ พลอยติดเชื้อไปด้วย แถมเจ้าเชื้อโรคตัวร้ายตัวนี้จะทำให้ปอดของคนที่คุณภาพอ่อนแอยิ่งแย่งลงไปอีก อาจจะเลวร้าย



ถึงขั้นเสียชีวิตก็ได้นะ พวกเราถึงช่วยกันใส่หน้ากากอนามัย ป้องกันตัวเอง ป้องกันผู้อื่น และงดการสัมผัสตัวกันเพื่อลดการระบาดของเชื้อโรค เธอเองต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน และต้องอยู่ห่างจากคนอื่นเมื่อจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านกับคุณพ่อคุณแม่ะปายฟ้า”

ตุ๊กตาหมีพูดจบ เธอจึงร้องออกมาว่า “อ้อ! หนูเข้าใจแล้ว” แท้ที่จริงทุกคนไม่ได้หลบหน้าเธอ แต่กำลังเฝ้าระวังไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายไปมากกว่านี้ต่างหาก เธอคิด

ตุ๊กตาหมีพูดต่ออีกว่า “แล้วพ่อแม่ของเธอก็ไม่ได้ทิ้งเธอไปไหนหรอกนะ ในเวลาอย่างนี้ทุกคนกำลังลำบาก พวกเขาต้องทำงานหนักกว่าเดิมเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัวยังไงล่ะ”

เมื่อปายฟ้าได้ยินเรื่องราวจากตุ๊กตาหมี ก็รู้สึกผิดอย่างมากที่เคยน้อยใจพ่อแม่

“เวลาใกล้จะหมด ฉันต้องไปแล้ว หวังว่าเธอจะเป็นเด็กดีเชื่อฟังคุณย่านะ อ้อ! แล้วก็ไม่ต้องเศร้าไปหรอก เพราะเธอจะได้เจอพ่อกับแม่เร็วๆ นี้แน่นอน ฉันให้สัญญา”

แสงอ่อนยามเช้าจากบานหน้าต่าง ปลุกเด็กหญิงให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้นมาอีกครั้ง เธอมองออกไปข้างนอก เห็นรถยนต์ที่คันตาจอดอยู่หน้าบ้าน พ่อเมื่อนั่งคุยอยู่กับคุณย่าที่ห้องนั่งเล่นดูสบายๆ ปายฟ้าวิ่งเข้าไปสวมกอดอย่างสุขใจ หัวใจดวงน้อยพองโตอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน



พ่อกับแม่เล่าว่าบริษัทให้ทำงานอยู่ที่บ้านเพื่อลดการติดเชื้อ ครอบครัว
ของเธอจึงได้กลับมาใช้เวลาอยู่ด้วยกันอีกครั้ง

ปลายฟ้ายิ้มร่า เด็กน้อยคิดว่า ถึงเจ้าไวรัสโคโรนาตัวร้ายนี้จะทำให้ชีวิต
ยากลำบากขึ้น แต่อย่างน้อยความฝันของเธอที่จะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน
ทั้งครอบครัว ก็เป็นจริงขึ้นมาแล้ว



นางสาวกัทธนิษฐ์ เจริญวรรณ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

นางสาวฐานิต แดงมณี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์

อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี



โควิด-๑๙ โรคร้าย



โรคร้ายโควิด
หลายคนต้องตาย
หยุดเรียนหลายเดือน
จะออกไปไหน
พอโรงเรียนเปิด
เจอเพื่อนของฉัน
เว้นระยะห่าง
แม้ต้องเปลี่ยนไป

คนติดมากมาย
ภัยร้ายทุกซีก
เพื่อนต้องห่างไกล
ต้องใส่แมสก์กัน
ต่างเพลิดเพลินกัน
เรานั้นสุขใจ
หมั่นล้างมือไว้
แต่ตั้งใจได้เรียน

เด็กหญิงภาดา เจริญสุข
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสุเหร่าเขี้ยว
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี



อย่าตีตราคนอื่น



“สงขลา สงขลา ลองมาสงขลากันใหม่” เสียงเพลงเสน่ห์สงขลาที่เคยได้ยินดังจากระบบเสียงตามสายของโรงเรียนบ้านบ่ออิฐ เป็นสัญญาณบอกว่าโรงเรียนเปิดภาคเรียนใหม่แล้วหลังจากที่ปิดไปหลายเดือน เพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ‘ชั้น’ เด็กชายชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เตรียมปั่นรถจักรยานไปโรงเรียนเมื่อได้ยินเสียงเพลง สิ่งที่แปลกตาไปจากเดิมคือ นักเรียนทุกคนสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า มีป้ายที่นักเรียนพอสังเกตเห็นได้เขียนว่า ‘จุดคัดกรอง’ ขณะนั้นมีเสียงพูดว่า

“๓๖.๕ ครับ แต่หน้ากากอนามัยอยู่ไหนครับนักเรียน” เสียงคุณครูอภิชาติพูดให้ชั้นได้สติขึ้นมา



“ขอโทษครับคุณครู ผมลืมสวมมาครับ” ทุกสายตาต่างจับจ้องชั้น จนเขาทำอะไรไม่ถูก

“คุณครูครับ ชั้นเพิ่งกลับมาจากต่างจังหวัด อาจติดโรคมาก็ได้ครับ” เสียงเด็กผู้ชายคนหนึ่งซึ่งอยู่บ้านใกล้ๆ กับชั้นพูดออกมา

“ไม่เป็นไรครับ ครูมีหน้ากากผ้าสำรองให้ พรุ่งนี้อย่าลืมสวมมานะ เพราะตอนนี้เราดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ต้องป้องกันและดูแลตนเองเป็นพิเศษ เชิญเข้าโรงเรียนได้ครับ”

ชั้นเดินเข้าไปในโรงเรียนด้วยความกังวลใจ เพราะมีแต่สายตาเพื่อน ๆ จับจ้องมาที่เขา

“เพื่อนๆ ชั้นเพิ่งกลับมาจากต่างจังหวัด อย่าเข้าไปคุยกับเขานะ เดียว พวกเราจะติดโรคได้... ชั้นติดโควิด... ชั้นติดโควิด” เสียงเด็กผู้ชายบ้านใกล้คนนั้น พูดต่อๆ กัน จนเพื่อนคนอื่นๆ เรียกชั้นว่า “ชั้นติดโควิด”



ชั้นแอบไปนั่งร้องไห้คนเดียวในห้องเรียน ไม่ยอมลงมาปฏิบัติกิจกรรมหน้าเสาธง ครูอภิชาติซึ่งเป็นคุณครูประจำชั้นเข้ามาถาม จึงทราบว่าชั้นโดนเพื่อน ๆ ตีตราว่าชั้นติดโควิด ครูอภิชาติจึงพูดอบรมหน้าเสาธงเรื่อง การตีตราทางสังคมว่า “เราไม่ควรเรียกเพื่อนอย่างนั้น อย่าเหมารวมว่าชั้นจะติดโควิดมา ถ้าเราไปอยู่สังคมข้างนอกแล้วเห็นคนที่ไม่เป็นโรค แต่มีลักษณะเหมือนกับคนที่ติดเชื้อโควิด เขาอาจพลอยได้รับความทุกข์ร้อนใจไปด้วย หรืออาจถึงขั้นทำลายความสมัครสมานในสังคมและเกิดการแยกตัวได้” คำพูดของครูอภิชาติทำให้ทุกคนเข้าใจและไม่ตีตราชั้นอีกเลย



เด็กชายยุทธกร ชื่นเจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านบ่ออิฐ
อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา



ชีวิต New Normal ของฉัน



ชีวิต New Normal ของฉัน อาจแตกต่างจากเด็กคนอื่น เพราะนอกจากจะเปลี่ยนแปลงตนเองตามสถานการณ์โรคโควิด-๑๙ แล้ว ยังต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ต้องอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่หรือญาติของตนเองแต่เพียงลำพัง แม่ฝากฉันไว้กับปู่ย่าซึ่งเป็นคนที่รู้จักกัน แม่แทบไม่มาหาหรือติดต่อมาเลย แต่ยังโชคดีที่ปู่กับย่าให้ความรัก ความเมตตา เลี้ยงดูฉัน แต่จะอย่างไร ก็จะทำให้ท่านเมตตาฉันเช่นนี้ตลอดไป เพราะตอนนี้ชีวิตฉันไม่มีใครจริงๆ



ช่วงโรคโควิด-๑๙ แพ้ระบาด โรงเรียนหยุด ๔ เดือน ฉันปฏิบัติตาม
คำแนะนำทุกอย่างเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและทุกคนในครอบครัว
เช่น ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน ล้างมือบ่อยครั้งขึ้น และถ้าไม่จำเป็น
จะไม่ออกนอกบ้านเลย ส่วนการเรียน มีคุณครูนำใบความรู้และใบงานมาให้เรียนรู้
ด้วยตนเองที่บ้าน ฉันตั้งใจทำจนเสร็จเรียบร้อยทุกงาน ส่วนที่ไม่เข้าใจจะจดไว้
เพื่อนำมาถามคุณครูที่โรงเรียน ที่บ้านไม่มีเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่จะให้เรียนรู้ผ่าน
แอปพลิเคชัน (Application) หรือทางอินเทอร์เน็ตได้ ฉันจึงต้องหาวิธีการที่จะ
ใช้เวลาว่างนี้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ฉันคิดได้แล้วรีบทำทันที



หนึ่ง เมื่อขาดแหล่งเรียนรู้ทางเทคโนโลยี ฉันจึงขอให้ย่าเป็นแหล่งเรียนรู้แทน ให้อ่านสอนซักผ้า ก่อไฟ หุงข้าว ปลูกผัก และงานอื่นๆ ที่ลูกผู้หญิงควรทำ ฉันไม่ได้ความรู้ในบทเรียน แต่ก็ได้ทักษะชีวิตที่จะติดตัวตลอดไป



สอง ปู่กับย่าเลี้ยงฉันเหมือนลูกหลาน ฉันจึงใช้โอกาสนี้ตอบแทนพระคุณของท่าน ทุก ๆ วันฉันจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัว สอนเขียนอ่านให้หลานของปู่ย่าทั้งสามคน บางเวลาก็พาน้องเล่นอย่างสนุกสนาน พูดจาสุภาพ ขยันขันแข็ง เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่น้อง ๆ เวลาทำอะไรร่วมกัน ปู่กับย่ามักชอบมองดูพวกเราแล้วยิ้มให้กัน ฉันดีใจที่ปู่กับย่ามีความสุข



ย่าชอบพาฉันไปทำบุญฟังธรรมที่วัดอยู่เสมอ พระท่านสอนว่า ให้เราอยู่กับปัจจุบัน ฉันจึงไม่ทุกข์กับอดีตที่ถูกแม่ทิ้งให้อยู่กับผู้อื่น ไม่คิดเรื่องอนาคตว่า ถ้าปู่กับย่าไม่เลี้ยงแล้วฉันจะไปอยู่กับใคร ฉันมีความสุขกับปัจจุบันที่ได้อยู่กับปู่ย่าผู้มีพระคุณก็พอแล้ว

นี่คือชีวิต New Normal ของฉัน



เด็กหญิงทรงพร สีเพชรแก้ว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบ้านท่าโป่งทอง

อำเภอนาโยง จังหวัดอุดรธานี



ต้องเริ่มที่วันนี้แล้ว



วันนี้เป็นวันที่อากาศร่มรื่น บริเวณริมชายหาดที่พื้ทยา สถานที่แห่งนี้เคยมีนักท่องเที่ยวมาเที่ยวอย่างไม่ขาดสาย แต่ด้วยเหตุการณ์โควิด-๑๙ ทำให้จำนวนนักท่องเที่ยวน้อยลง แต่ดูเหมือนขยะจะลดลงไปไม่เท่าไหร่ มีสวายน้อยกลุ่มหนึ่งกำลังช่วยกันเก็บขยะอย่างสนุกสนาน ทุกคนในกลุ่มแต่งกายน่ารักสมวัยและสวมใส่หน้ากากอนามัย มีนักท่องเที่ยวเดินชมชายหาด บางคนก็เล่นน้ำกันอยู่หลายคนใส่หน้ากากอนามัย แต่บางคนก็ไม่ใส่ ต่างหันมามองกลุ่มสวายน้อยอย่างชื่นชม

สวายน้อยในกลุ่มคนหนึ่งชื่อว่ามณี กำลังก้มเก็บขยะ และเกิดความคิดขึ้นมา จึงเดินไปเก็บแผ่นไม้ที่ถูกพัดมาตามแรงส่งของคลื่น มณีหยิบปากกาเมจิกขึ้นมาเขียนบนแผ่นไม้



“ทำอะไร มณี” เพื่อนในกลุ่มอีกคนที่มีชื่อว่าอำไพเอ่ยถาม

“เราคิดว่า ถ้าเราทำความสะอาดกันแค่ห้าคน ถึงคำก็ไม่เสร็จแน่ แต่ถ้าเราลองเขียนป้ายรณรงค์ เพื่อให้ทุกคนช่วยกันเก็บขยะคงจะดีกว่า” มณีกล่าว พร้อมเขียนป้ายและเดินไปแขวนที่ต้นไม้ ข้อความถูกเขียนด้วยปากกาเมจิกสีแดงบนแผ่นไม้ว่า



ผู้คนที่อยู่แถวนั้นก็ค่อย ๆ ทอยเดินมาขอถุงขยะจากมณีและเพื่อน ๆ แล้วจู่ ๆ ก็มีนักท่องเที่ยวชายชาวไทยเดินมาถามมณีว่า

“เธอไม่เหนื่อยหรือ เหม็นก็เหม็น สกปรกก็สกปรก เดียวพอเราทำเสร็จ มันก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีก”



“เหนื่อยล้าซะ แต่ถ้าเราไม่เริ่มตอนนี้ ก็จะเป็นเหมือนเดิมอีก มีสัตว์ทั้งหลายที่ต้องตายเพราะขยะในทะเล มณีไม่อยากให้มันตายอีกค่ะ พี่สนใจมาเก็บขยะด้วยกันไหมคะ?”

มณียื่นถุงขยะสีดำสนิทให้กับชายคนนั้น ชายหนุ่มคลี่ยิ้มให้แล้วรับถุงขยะจากมณี เวลาผ่านไปกว่าครึ่งค่อนวัน มณีเริ่มเห็นถึงความแตกต่างระหว่างตอนแรกและตอนนี้ ชายหาดนั้นดูสะอาดขึ้นมาก มณีมัดขยะถุงใหญ่แล้วเดินไปวางใต้ต้นไม้ เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาเก็บขยะไปกำจัดทิ้งต่อไป



เด็กหญิงนිරุช วงศ์พรรัตน์เลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนศึกษานารี

เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร



วันที่ฝนตก



มองออกไปนอกหน้าต่างบานใส บนถนนสายยาวยังคงว่างเปล่าอยู่ เช่นวันวาน รถยนต์ที่เคยขับสัญจรสวนกันไปมาทั้งวัน บัดนี้เหลือแค่ถนนที่เปลี่ยวเหงา คนหนุ่มคนเฒ่าที่พากันวิ่งออกกำลังกายทุกเช้าเย็น ต่างพากันเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน

ข้างหลังหน้าต่างบานนั้นมีเด็กสาวคนหนึ่ง กับแมวที่มีขนสีขาวยาวกับปูย่นอยู่อีกหนึ่งชีวิต หลังจากที่นั่งเหม่อลอยมาสักพัก เธอได้เอ่ยคำถามกับเจ้าแมวน้อยราวกับว่ามันจะตอบเธอ “ไม่ได้ออกไปวิ่งเล่นกับไขไก่มานานแค่ไหนแล้วนะ”

“เหมียว เหมียว” เมื่อได้ยินเช่นนั้นเธอจึงหลุดหัวเราะออกมา “ไขไก่ ไอ้เด็กแสบของฉัน”



หลังจากนั้นเธอก็ลุกขึ้นแล้วมุ่งหน้าไปหาผู้หญิงอันเป็นที่รักของเธอ

“แม่คะ ฝนตกหนักติดต่อกันแบบนี้หลายวันแล้ว ฟ้ายืดถึงเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนจัง”

แม่เผยยิ้มออกมาเล็กน้อย พร้อมกับวางมือลงบนผมนุ่มของเจ้าหญิงตัวน้อยด้วยความเอ็นดู

“ฟ้าจำเหตุการณ์หนึ่งได้ไหม เหมือนกับตอนนี่เลย” เด็กสาวทำสีหน้างุนงงแล้วจึงถูกคิดขึ้นได้

“อ้อ! เมื่อปี ๒๕๖๓ ฟ้าจำได้แล้วค่ะ” หญิงวัยกลางคนหัวเราะให้กับความน่ารักของลูกสาว “ตอนนั้นมีโรคระบาดโควิด-๑๙ ฟ้ายังจำได้ไม่ลืม ต้องเรียนผ่านออนไลน์ ฟ้ายืดถึงเพื่อน ๆ มากเลยค่ะ”



แม่จูงมือของเด็กสาวมายืนที่หน้าต่าง “จำได้ไหม คุณยายของหนูจากเราไปเพราะอะไร”

เมื่อได้ยินเช่นนั้น เด็กสาวมีสีหน้าสลดลงทันที “ก่อนท่านจากไป คุณยายบอกกับเราว่าให้รักษาสุขภาพ รักตัวเองให้มาก” เธอพูดออกมาด้วยน้ำเสียงไม่ตื้นัก “ฟ้าจำได้ดีเลยล่ะ ตอนนั้นคุณยายไปต่างจังหวัดกับเพื่อน คุณแม่บอกท่านแล้วว่าอย่าไปอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก ฟ้าไม่คิดเลยว่ามันจะเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวของเรา ฟ้าคิดว่าโรคนี้เป็นโรคที่ไกลตัว จนมันเกิดขึ้นกับคนที่ฟ้ารัก ฟ้าเข้าใจแล้วล่ะค่ะว่าทำไมฟ้าถึงไปโรงเรียนไม่ได้ ทำไมต้องใส่หน้ากากอนามัย ทั้ง ๆ ที่อึดอัดมาก ๆ ทำไมต้องทนล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่เหม็นฉุน ฟ้าเข้าใจดีแล้ว”



ผู้เป็นแม่เมื่อเห็นท่าไม่ดีนัก จึงกอดลูกสาวตัวน้อยของเธอให้อยู่ในอ้อมอกอุ่น “ตอนนี้ก็เหมือนกันนะฟ้า ช้างนอกกำลังมีพายุ ฝนตกหนัก ฟ้าเลยไปโรงเรียนไม่ได้ เราออกไปข้างนอกไม่ได้นะลูก ต้องรักษาสุขภาพ ต้องดูแลตัวเอง เกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นมาเดี๋ยวเราจะแย่นะลูก” เด็กสาวพยักหน้าพร้อมกับเงยหน้าขึ้นมา ขอบตาเปิกขึ้นจากการร้องไห้เมื่อสักครู่

“คะแม่ โรคภัยนั้นพรากคนที่รักไปจากฟ้า ฟ้าจะรักตัวเองแบบที่คุณยายบอก จะดูแลตัวเองให้ดี ฟ้าจะไม่ดื้อ เพราะไม่อยากจากคนที่ฟ้ารักไป ฟ้าจะอยู่กับแม่”

“แม่อีกี่รักลูกจ๊ะ”

อ้อมกอดแม่ให้แก่ลูกในวันฝนตก แม่เรื่องเล่ายังคงเศร้าในความทรงจำ



เด็กหญิงสุชาดา พลพิชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กระบี่

อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่



ชีวิตใหม่ New Normal



นายณัฐนันท์ ไผ่ล้อม นางสาวชลลดา วีตระกูล นางสาวเอเซีย อินทรเสน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๑ วัน กับ โควิด-๑๙





เด็กหญิงวิญา ศักดา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนราชวินิต มัธยม
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

หนูมีเงิน ๒๐ บาท



สายลมสบายๆ พัดมาเบาๆ เสียงเด็กๆ ดังแข่งแซ่อยู่รอบตัวฉัน บ้างก็วิ่งไล่จับบ้างก็เล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน ฉันนั่งอยู่ที่ศาลาหกล้อมใต้ต้นกันเกราของโรงเรียนได้ยินเสียงครูสุขใจดังขึ้นมา

“ท่านผู้อำนวยการคะ เราต้องปิดภาคเรียนก่อนกำหนดจริง ๆ หรือคะ”
ครูสุขใจถาม

“เรากำลังประเมินสถานการณ์อยู่และรอว่ารัฐบาลจะแจ้งมาอย่างไร”
ผู้อำนวยการตอบครูสุขใจ

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา ทางโรงเรียนได้ประกาศเรื่องสำคัญหน้าเสาธงในตอนเช้า “เนื่องจากมีไวรัสโควิด-๑๙ แพร่ระบาด กระทรวงศึกษาธิการจึงให้ทุกโรงเรียนปิดเรียนก่อนกำหนดตั้งแต่วันพรุ่งนี้เป็นต้นไป เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค”



“ไบปอ เรียนเป็นอย่างไรบ้างลูกวันนี้” แม่ถามเมื่อฉันถึงบ้าน
“ไม่ค่อยดีเท่าไร เพราะพรุ่งนี้โรงเรียนปิดค่ะ” ฉันตอบแม่ด้วยน้ำเสียง
เรียบเฉย

“อ้าว! ทำไมปิดล่ะ” แม่เอ่ยด้วยน้ำเสียงตกใจ
“โควิดค่ะแม่ หนูคงไม่ได้เจอเพื่อน ๆ อีกนานแน่ ๆ แต่ก็ดีนะ จะได้ทบทวน
บทเรียนด้วย” ฉันตอบแม่

“เย็นนี้กินอะไรดีลูก” แม่ถามฉัน

“อยากกินต้มยำกุ้งค่ะ” ฉันตอบอย่างรวดเร็ว

“ไบปอ ไปตลาดนัดกับแม่ไหม” แม่ชวน

“ไปค่ะ” ฉันตอบพร้อมกับรีบเดินมาที่รถ

ก่อนเดินเข้าตลาดเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบในการทำอาหาร ฉันชวนแม่
ไปซื้อหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ที่ร้านขายยา เพื่อความปลอดภัย
ของเราสองคน

ฉันคิดว่าหากเราไม่ระมัดระวัง ใช้ชีวิตประมาท ไม่เรียนรู้การป้องกัน
ตนเองจากโรคระบาดที่ร้ายแรงในครั้งนี้ อาจจะทำให้มีคนติดเชื้อเพิ่มขึ้น
เกิดการสูญเสียมากกว่าเดิม ฉะนั้น เราควรช่วยกันป้องกันก่อนจะเกิดเหตุการณ์
ไม่คาดฝัน โดยเริ่มจากการป้องกันตนเอง ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออก
จากบ้าน ล้างมือเป็นประจำ รู้จักเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)
เมื่อออกไปทำธุระนอกสถานที่ และสแกน QR Code ก่อนเข้าอาคารสถานที่ต่าง ๆ
เพื่อติดตาม หากมีผู้ติดเชื้อเข้ามาในสถานที่ที่เราไป จะได้ป้องกันการแพร่ระบาด
ได้ทันเวลา



“ไบปอ อยากซื้ออะไรเพิ่มไหมลูก” แม่เอ่ยถาม

“หนูอยากซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไปใส่ตู้ปันสุข เพื่อแบ่งปันให้คนที่เขาลำบากในช่วงเวลานี้ค่ะ หนูมีเงิน ๒๐ บาท หนูเอาเงินนี้ให้แม่ค่ะ” ฉันทอบด้วยความภูมิใจและดีใจมากที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการแบ่งปันสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ให้แก่ผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน



เด็กหญิงเพชรศร เสี่ยงหาญ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนศรียานุสรณ์

อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี



โควิด-๑๙ ตัวร้ายกับประสบการณ์ใหม่ของฉัน



“ในวิกฤตยังมีโอกาส” คำที่ฉันเคยได้ยินมาตั้งแต่เด็ก แต่ก็ไม่เคยเจอเหตุการณ์ที่ตรงกับคำพูดนี้เลยจนกระทั่งมาถึงช่วงโควิด-๑๙ จึงได้รู้ว่าในวิกฤตโควิด-๑๙ ทำให้ฉันมีโอกาสดำเนินสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

ในช่วงหยุดยาวที่ผ่านมา ฉันได้กลับไปบ้านของปู่และย่า บ้านของฉันเป็นฟาร์มซึ่งพื้นที่ส่วนมากเป็นต้นไม้ ได้ฝึกทำอาหาร จากที่ทำไม่เป็นเลย พอได้ลองทำทุกวันก็สามารถทำได้เป็นบางเมนูแล้ว และได้ใส่บาตร พระจะให้ข้อคิดดีๆ เดือนสติตตัวเองตลอด โควิดอาจเป็นเหตุให้หลาย ๆ คนถือโอกาสได้จัดบ้านรวมถึงฉันด้วย ฉันเก็บเสื้อผ้า ของเล่น และหนังสือต่างๆ นำไปบริจาค ที่ฉันบริจาคหนังสือก็เพราะคิดว่าการที่เราอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วมี



ความสุข เราก็ควรจะส่งต่อให้น้องๆ รุ่นต่อๆ ไปอีกมากมายให้มีความสุขแบบฉันด้วย ฉันได้ฝึกขับรถกับพ่อ (ขับรถในฟาร์มของฉัน) ตอนแรกฉันไม่กล้า เพราะกลัวอุปสรรคต่างๆ เช่น เลี้ยวไม่พ้น ชนฟุตบาท และอายุยังไม่ถึงอีกด้วย ฉันจึงถามพ่อว่า ทำไมต้องฝึกขับรถ พ่อตอบกลับมาว่า

“เราไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เหมือนกับโควิด-๑๙ ที่ไม่มีใครคิดว่าจะเกิดขึ้นและระบาดไปทั่วโลกของเรา”



หลังจากที่ขับรถเป็น ฉันจึงได้รู้ว่าการขับรถจะต้องแยกประสาทระหว่างตา ขา แขน เป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งสำหรับฉันเลย แล้วพ่อก็ให้ลอง



ซีมอเตอร์ไซค์ ขับรถแบคโฮ* รถมีคลัตช์ และแน่นอนว่าหลายโรงเรียนอาจจะ
ได้เรียนออนไลน์เหมือนฉัน ได้ลองใช้ทั้งโปรแกรม zoom และ meet ทำให้
หายคิดถึงเพื่อนเพราะได้เจอหน้ากัน

สุดท้ายนี้ การที่ได้กลับบ้าน ทำให้ฉันได้มาอยู่กับครอบครัว รู้สึก
อบอุ่นมากๆ ได้พูดคุยกับทุกๆ คนในบ้าน ได้ฝึกทำอาหารกับย่า ได้เล่นดนตรี
กับพี่ชาย ได้ขับรถกับพ่อ ได้เก็บและจัดบ้านกับแม่ ได้กินขนมหวานอร่อยๆ กับปู่
ได้ออกกำลังกายด้วยกัน และได้วิ่งเล่นกับหมา



*รถแบคโฮ (Backhoe Loader) หมายถึง รถที่ด้านหน้าเป็นที่ยึดดินหรือสิ่งของ ด้านหลังมีแขนกล
ใช้สำหรับขุด โดยเวลาขุดดิน คนขับจะหมุนเก้าอี้ไปทางด้านหลัง ดูรูปได้ที่หน้า ๙๐

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้รู้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เราสามารถที่จะปรับให้ชีวิตเปลี่ยนมุมมองในเรื่องที่เลวร้ายให้มีความสุขกับมัน แล้วถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก เราก็สามารถผ่านไปได้ เหมือนอย่างที่เคยเจอในช่วงหยุดยาวที่ผ่านมาและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติได้ด้วยตัวเอง



เด็กหญิงปณิตตา โตมรศักดิ์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสารสาสน์วิเทศนครราชสีมา

อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา



สัประยุทธ์พลิกชีพ



ช่วงการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา การใช้ชีวิตต้องปรับตามสิ่งที่มองไม่เห็น ซึ่งอาจร้ายกาจยิ่งกว่าอาวุธนิวเคลียร์ สร้างความหวาดกลัว กระทบไปทุกภาคส่วน จนทำให้ทุกคนต้องอยู่ภายในเคหสถาน ฉันทก็เช่นกัน จากที่วางแผนจะไปเที่ยวต่างจังหวัดในช่วงปิดเทอมใหญ่ ก็ไม่ได้ไป แต่ในที่สุดฝันของฉันทก็...

“โห! เกะพีพีสวยจัง แต่นักท่องเที่ยวบนเกาะมีเพียงนิดเดียว”

น้ำใส หาดทรายขาวละเอียด เขาหินปูนเรียงรายอย่างกับใครจับวาง หน้าโดล์มได้กลิ่นไอทะเล ฉันทท่องเที่ยวโดยไม่สนใจข้อบังคับของรัฐบาล ไม่สวมหน้ากากหรือป้องกันตนเองทั้งสิ้น ใช้ชีวิตอย่างที่เคยทำ ระหว่างเดินริมหาด



มีชาวต่างชาติมาถามทางไปห้องน้ำ เขาอยู่ในสภาพอดโรย ไม่มีเรี่ยวแรง หายใจติด ๆ ขัด ๆ ไอเล็กน้อย ขณะที่ฉันบอกทางให้เขา เหมือนร่างกายของตัวเองค่อย ๆ อ่อนแรง คล้ายถูกดูดจากพลังอะไรสักอย่างจนวูบไป



เมื่อตื่นขึ้นมาฉันพบว่าตัวเองนอนอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมที่มีเพดานเตี้ยเตี้ย มีเงาเล็ก ๆ ตัวกลม ๆ หลายร้อยตัว มีคนเหมือนหนามแหลม พยายามเข้ามาทำร้ายฉัน ฉันพยายามจะวิ่งหนีแต่กลับขยับตัวไม่ได้ และมันหยุดลงเมื่อมีร่างชายหญิงชุดขาว สวมชุดปฏิบัติการ สวมหน้ากากอนามัย มีแอลกอฮอล์และกล่องอุปกรณ์ที่ใช้เป็นอาวุธปราบมัน ค่อย ๆ โผล่ท่ามกลางแสงริบหรี่เพื่อจัดการเจ้าตัวร้าย เมื่อทั้งสองจัดการสำเร็จ ความอดโรย ไร้เรี่ยวแรง ค่อย ๆ จางหายภายใต้ความกลัวของฉัน



“ใช่! ฝันของฉันเป็นจริงแค่ในความฝัน” ที่ฉันเก็บเอาไปคิดเพราะ
เสพข่าวมากเกินไปสินะ



ในตอนเช้ายังคงได้ยินข่าวจากวิทยุของปู่ ขอให้กินร้อน ช้อนกลาง
ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ ที่ฉันรู้จัก ดังนั้น ทุกคนจึงสวมหน้ากากอนามัย
เมื่อต้องไปตลาด และมีเจลล้างมือวางไว้ในทุกที่ภายในชุมชน นอกจากนี้
ก่อนเปิดเรียนจะมีการเรียนออนไลน์ โรงเรียนเปิดสอนทางกูเกิลคลาสรูม
(Google Classroom) เมื่อถึงเวลาเปิดเทอม มีการสลับนักเรียนเลขที่คู่และคี่
ไปเรียน การเข้าโรงเรียนจะต้องผ่านจุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิ ล้างมือ
ด้วยเจลแอลกอฮอล์ในทุกๆ เข้า ทุกกิจกรรมมีการเว้นระยะห่างตามนโยบาย



ของรัฐบาล กระบวนการทั้งหมดคือ สัมประยุทธ์พลิกชีวิตที่จะนำพามวลมนุษยชาติ
ให้ต่อสู้จนชนะไวรัสร้ายได้ ฉันได้เพียงแต่หวังว่า ทุกคนจะให้ความร่วมมือ
กับมาตรการต่างๆ แล้วเราจะปลอดภัยไปด้วยกัน



นางสาวปาลิตา ทองเพชร

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กระบี่

อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่



เมล็ดพันธุ์แห่งวิถีชีวิตใหม่



เข้าอันสดใสในวันเปิดเทอมหวนคืนมาอีกครั้งรา แต่มีบางอย่างผิดแผกไป
แสงตะวันที่เคยสาดส่องลงมากระทบแก้มนวลของคำเอื้อยจนเห็นเป็นสีแดงระเรื่อ
อย่างสีลูกตำลึงสุก กลับตกกระทบบนหน้ากากผ้าสีขาวทอประกายแวววาว
สะท้อนแสงวับวับอยู่ในสายตา สัมผัสเสียงพูดคุยดังขึ้นมาเป็นระยะ หลังจากที
เด็กๆ ไม่ได้พบเจอกันมานาน แต่กลับไม่ต้งเจื้อยแจ้วเหมือนเมื่อก่อน

ใช่... เนื่องด้วยสถานการณ์โควิด-๑๙ ที่แพร่ระบาดอย่างไร้พรมแดน
โลกกำลังบังคับให้เราเปลี่ยนแปลงวิถีใหม่ ทำให้นักเรียนดูบางตาลง เพราะต้อง
สลับกันมาเรียนทีละครึ่งห้อง



“สวัสดีค่ะ” คำเอื้อยหยุดยืนอยู่หน้าประตูโรงเรียน ทักทายคุณครู อย่างนอบน้อม เธอประนมมือขึ้น แล้วก้มศีรษะลงเล็กน้อย พลันมีอุปกรณ์รูปร่าง คล้ายกระบอกปืนยื่นออกมาเกือบจะจรดหน้าผาก จนเธอสะดุ้งโหยง สีหน้า ซีดเผือดแสดงความตกใจระคนตื่นกลัว

“แค่วัดไข้จ้ะ” คุณครูเอื้อยยื่นพร้อมระบายยิ้มภายใต้หน้ากากอนามัย สีขาว แผงความอ่อนโยนอยู่ในที่



“ช่วงปิดเทอมเรียนทางไกลเป็นอย่างไรบ้างจ้ะ” ลั่นเสียงของคุณครู คำเอื้อยนั่งงันตอกอยู่ในภวังค์ พลันสมองก็ย้อนระลึกถึงเช้าวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓ วันที่เธอเขียนวงกลมขนาดใหญ่บนปฏิทินด้วยปากกาสีแดง ด้วยเป็น การเรียนทางไกลวันแรกผ่านช่องทีวีดาวเทียม DLTV ทำให้คำเอื้อยดูจะลึกลับ



เป็นพิเศษ มือซ้ายกำลังคว่ำรีโมตเพื่อกดไปที่ช่อง DLTV 6 ตามระดับชั้นของตน แต่การกระทำก็ต้องชะงักลงเมื่อนึกถึงหน้าของน้องสาวทั้งสองคือ คำหล้า และคำอ้าย ด้วยศักดิ์ศรีความเป็นพี่ คำเอื้อยรู้ว่าตนต้องเสียสละให้น้องก่อน แม้จะอยากเรียนมากสักเพียงใด คิดได้ดังนั้นจึงพูดว่า

“คำหล้าเรียนตอนเช้า คำอ้ายเรียนตอนบ่าย เดี่ยวพี่เรียนตอนเย็นเอง” สุ่มเสียงนั้นสร้างรอยยิ้มให้กับน้องสาวทั้งสอง แต่คนเป็นพี่กลับยืนนิ่งเงียบ อย่างฝังผายระคนขมขื่น



“ว่าไงจ๊ะ เรียนเป็นอย่างไรบ้าง หนูตั้งใจเรียนหรือเปล่า” สุ่มเสียงของ คุณครูปลุกคำเอื้อยออกจากภวังค์

“หนูเรียนทางไกลทุกวัน จดจำทุกความรู้ที่คุณครูสั่งสอนค่ะ” เธอเอ่ยขึ้น
อย่างฉะฉาน นัยน์ตาสีดำแวววับแผ่ความรู้สึกลึกซึ้งชนิดหนึ่งที่อ่านยาก ก่อนจะมุ่งไป
ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ แล้วเดินเข้าโรงเรียน



สองเท้าของเธอเดินเข้ามาในโรงเรียน ด้วยนัยน์ตาสุดจะหยั่ง พลัง
ล้นไปคว้าอะไรบางอย่างในกระเป๋ากะโปรง ไซ... มันคือหญ้าแพรกสีเขียวข่ม
ท่ามกลางวิกฤตร้ายนี้ เธอมีหญ้าแพรกเป็นเพื่อน และเป็นแรงบันดาลใจให้สู้ต่อ
ด้วยการทำตนเป็นดังหญ้าแพรกที่ถึงแม้จะอยู่ในสถานที่แห้งแล้งกันดารเพียงใด
ก็ยังสามารถเจริญงอกงามได้ อันแสดงถึงความอดทนและพยายามที่จะสำเร็จ
ดังที่เธอทำอยู่ทุกวันนี้ เพราะถึงแม้คำเอื้อยจะได้เรียนในช่วงเย็น แต่เธอก็ไม่เคย



ทั้งการเรียน อีกทั้งยังเอาเวลาวางในช่วงเช้าช่วยแม่ทำงานบ้าน และอ่านหนังสืออย่างขะมักเขม้นในยามบ่าย ด้วยหวังว่า ในอนาคตเธอจะเป็นเมลิตพันธุ์แห่งวิถีชีวิตใหม่ที่หยั่งย่นได้อย่างสง่างามเยี่ยงหญ้าแพรกในวันนี้

“ขอบคุณนะหญ้าแพรก” คำเอื่อยเอื่อยเสียงแผ่ว ดวงตาของคำเอื่อยตอนนี้สุขสรวาววโรจน์ยิ่งกว่านกมวยทีมชาติเสียอีก มิใช่แววตาแข่งกร้าวตุตัน แต่เป็นแววตาแห่งการสู้ชีวิตที่เจิดจ้ายิ่งกว่าแสงสว่างใดๆ



นางสาวกวินนา บุญทศ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสตรีศึกษา
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด



การปรับตัวของเด็กไทย



สากลโลกต่างเปลี่ยนแปลงทุกแหล่งหล้า
ลมหายใจคนเจ็บป่วยเริ่มรวไรน
เหตุการณ์ร้ายคือ “ความจริง” ทุกสิ่งสรรพ
เพื่อประเทศจะพัฒนาทุกปัจจัย
แบ่งต้นปลายแบ่งคู่คี่ย่อมมีค่า
อนาคตจะฟื้นคืนและวัน
พกวขดเจลงแบ่งหน้ากากไปฝากมิตร
กลับบ้านเปิดช่องข่าวเฝ้าหน้าจอ

จากปัญหาโรครุกชาติพินาศสิ้น
อีกแพทย์ผู้กู้ชีวินสิ้นแรงไป
ต้องยอมรับและปรับแปรร่วมแก้ไข
วิถีใหม่นักเรียนนำคือสำคัญ
แบ่งเวลาเรียนออนไลน์ใฝ่สร้างสรรค์
ร่วมใจกันทำวันนี้ให้ดีพอ
ความสนิทได้ทอถักรักเกิดก่อ
เพื่อจะรอคำว่า “เชื่อไม่เหลือแล้ว”

นางสาวครินยานันท์ จันทรุ่ง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา

เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร



เมื่อฉันอยู่ในยุคโควิด-๑๙



จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ผู้คนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วโลก ส่งผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ และสถานที่ท่องเที่ยวได้กลายเป็นสถานที่ร้าง ไร้ผู้คน สถานการณ์การระบาดค่อย ๆ ทวีความรุนแรง แต่ผู้คนยังมีความหวังที่จะอยู่รอดและพร้อมรับมือเชื้อไวรัส คอยเฝ้าระวังติดตามข่าวสาร และศึกษาแนวทางการปฏิบัติตน เกิดการเรียนรู้และปรับตัว เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมถึงตัวผมด้วย



ผมเฝ้ารออย่างมีความหวังว่าสักวันสถานการณ์ทุกอย่างจะดีขึ้น
วันเปิดเทอมถูกเลื่อนออกไปอย่างไม่มีกำหนด ปิดเทอมปีนี้ผมคงไม่ได้ไปเที่ยว
เหมือนทุกปีเพราะพ่อบอกว่าช่วงนี้ต้องงดกิจกรรมทางสังคม รวมถึงงดการ
เดินทางออกนอกพื้นที่ ผู้คนอยู่ในความหวาดระแวง หวาดกลัว แม้กระทั่ง
เพื่อนบ้านที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างจังหวัด พวกเราต้องอยู่บ้านให้มากที่สุด
ผมได้เรียนรู้การเรียนระบบออนไลน์ กระทั่งกระทรวงศึกษาธิการได้อนุมัติ
ให้สถานศึกษาเปิดเทอมนั้นเรียกว่าเป็นข่าวดีที่สุดของผมในรอบหลายเดือน
ที่ผ่านมา



เปิดเทอมวันแรก ผมดีใจมากที่จะได้พบหน้าคุณครูและเพื่อน หลังจากที่เราต้องเจอกันผ่านจอสีเหลี่ยมเล็กๆ ของคอมพิวเตอร์มาหลายเดือน พวกเรา
ยังต้องปรับตัว สิ่งที่แปลกใหม่สำหรับผมคือ การปรับพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน
โดยให้ความสำคัญกับการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทุกคน
ต้องใส่หน้ากากอนามัยหรือเฟซชีลด์ (Face Shield) และได้รับการคัดกรอง
ก่อนเข้าห้องเรียน อาวุธประจำตัวของผมในตอนนี้คือ เจลแอลกอฮอล์ ที่ต้อง
นำออกมาใช้ล้างมือให้เคยชิน และผมยังต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ



ภายในห้อง โต๊ะเรียนของผมและเพื่อน จะเว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า ๑.๕ เมตร เวลาพักกลางวันที่ผมต้องซื้ออาหารหรือเครื่องดื่ม ทางโรงเรียนของ ผมจะใช้วิธีการจ่ายเงินด้วยการสแกนบัตรประจำตัวนักเรียน คงจะเหมือนกับ ร้านค้าส่วนใหญ่ในตอนนี้ ที่ใช้วิธีจ่ายเงินผ่านทางระบบชำระเงินออนไลน์ เพื่อเว้นการสัมผัสให้มากที่สุด การรับประทานอาหารร่วมกันโดยใช้ช้อนกลาง อาจไม่ได้ปลอดภัยอย่างที่คุณคิด หากเราจะต้องสัมผัสช้อนร่วมกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ เราต้องรับประทานอาหารจานเดียว ผมกับเพื่อนมีเพียงรอยยิ้มเล็กๆ ที่ส่งหากัน ระหว่างที่นั่งรับประทานอาหาร แน่นอนว่าตอนนี้พวกเราคงยังไม่ได้ไปวิ่งเล่นเตะฟุตบอลในสนามด้วยกันเหมือนอย่างแต่ก่อน แต่ผมก็มีความสุขที่อย่างน้อย พวกเราจะได้เจอกัน



จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่ผ่านมามี
ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่าในทุกวิกฤตนั้นยังมีทางออกให้เราเสมอ โรคระบาดอาจ
ทำให้เราวิตก หวาดกลัว เพราะไม่มีใครอยากป่วย อยากตาย อยากพลัดพราก
จากคนรัก หรืออยากจ่ายเงินรักษาราคาแพง เพียงเรารู้จักรับมือกับมันอย่าง
มีสติ รู้จักปรับตัว ดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท การปรับตัวในรูปแบบ
วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) จึงช่วยสอนให้ผมมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น นับว่า
เป็นบทเรียนในชีวิตจริงที่ผมต้องเจอ รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้หน้าที่และ
มีความรับผิดชอบต่อทั้งตัวเองและสังคม เพื่อรอวันที่โลกของเราจะค้นพบ
ทางออกที่รอดพ้นจากวิกฤตการณ์ครั้งนี้



เด็กชายศรัณย์ โลกคำลือ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเทพนารี
อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คืออะไร

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โรคโควิด-๑๙ (Coronavirus Disease 2019 หรือ COVID-19) เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วย ตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคนและสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ๒๐๑๙ หลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลก จึงตั้งชื่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙



อาการของผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ มีอาการอย่างไร

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ แพร่กระจายเชื้อได้อย่างไร

โรคชนิดนี้มีความเป็นไปได้ที่มีสัตว์เป็นแหล่งรังโรค ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อผ่านทางละอองเสมหะ จากการไอ น้ำมูก น้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางพื้นผิวสัมผัสที่มีไวรัสแล้วมาสัมผัส ปาก จมูก และตา สามารถแพร่เชื้อผ่านทางเชื้อที่ถูกขับถ่ายออกมาที่อุจจาระเข้าสู่อีกคนหนึ่งโดยผ่านเข้าทางปาก (Feco-oral route) ด้วย

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ รักษาได้อย่างไร

ยังไม่มียาสำหรับป้องกันหรือรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ผู้ที่ติดเชื้ออาจต้องได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โดยมีอาการแตกต่างกัน บางคนรุนแรงไม่มาก ลักษณะเหมือนไข้หวัดทั่วไป บางคนรุนแรงมากทำให้เกิดปอดอักเสบได้ ต้องสังเกตอาการใกล้ชิดร่วมกับการรักษาด้วยการประคับประคองอาการจนกว่าจะพ้นอาการช่วงนั้น และยังไม่มียาตัวใดที่มีหลักฐานชัดเจนว่า รักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้โดยตรง



วิถีชีวิตใหม่ ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง



สวมหน้ากากอนามัยและ
พกเจลแอลกอฮอล์เมื่อออกจากบ้าน



ให้ความร่วมมือ
ในการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย



ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกัน



ไม่ใช่มือสัมผัสใบหน้า
ไอ จาม ต้องใช้ข้อพับแขนปิดปากและจมูก



เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
อย่างน้อย ๑-๒ เมตร





ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและครบ ๕ หมู่



วางแผนทำกิจกรรมล่วงหน้า
เพื่อใช้เวลาอยู่นอกบ้านให้น้อยที่สุด



ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะหรือลงทะเบียนข้อมูล
เมื่อไปยังสถานที่ต่างๆ



สังเกตอาการป่วยของตนเอง
หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ
ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบไปพบแพทย์



ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์
จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

อ้างอิง

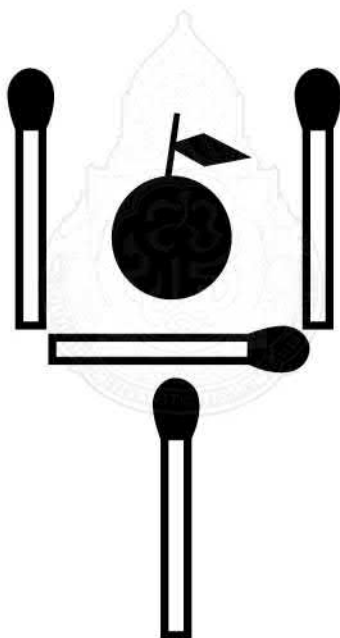
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙. นนทบุรี: คิว แอดเวอร์ไทซิง.



เกมฝึกสมองและทักษะ

ปริศนาไม้ขีดไฟ

เพื่อนๆ เอาลูกเชอร์รี่ออกจากแก้วแชมเปญให้หน่อยได้ไหม แต่อย่า
ไม้ขีดไฟได้แค่ ๒ ก้านนะ



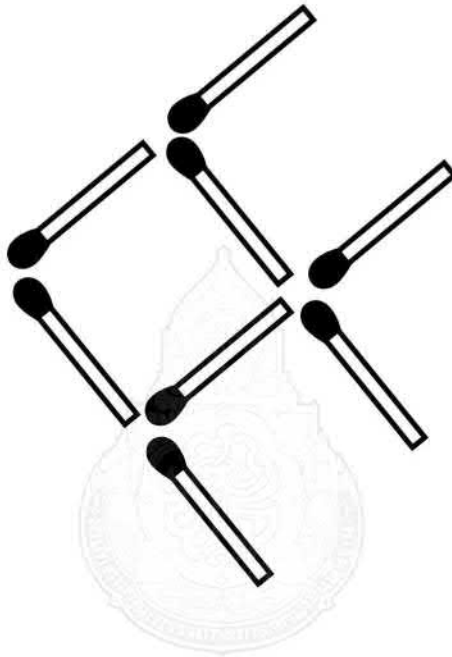
อ้างอิง

สาขาวิชาคณิตศาสตร์ ๑ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (๒๕๕๓). ๑๐๐ ปริศนาไม้ขีด.

กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.



มาช่วยกันพาเจ้าปลาว่ายน้ำไปในทิศทางที่กำหนดกันเถอะ



- จงย้ายไม้ขีดไฟ ๓ ก้าน ไปยังตำแหน่งที่ทำให้ปลาว่ายน้ำกลับ
- จงย้ายไม้ขีดไฟ ๒ ก้าน ไปยังตำแหน่งที่ทำให้ปลาดำน้ำลง



COVID-19 WORD SEARCH

เรามาคำศัพท์เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากตาราง
คำศัพท์ที่กำหนด (WORD LIST) กันเถอะ

S	G	D	S	U	R	I	V	X	R	E	F
R	U	F	I	Y	G	R	K	T	W	N	Y
U	E	R	J	S	V	J	I	Q	U	I	W
I	M	V	I	W	E	I	A	L	A	T	B
M	O	K	E	V	N	A	A	E	Q	N	C
H	W	H	F	F	A	M	S	T	A	A	O
G	P	C	E	R	R	N	U	E	C	R	N
U	N	C	V	O	C	A	O	N	U	A	T
O	T	Q	N	H	E	W	W	R	U	U	A
C	P	W	A	Y	X	K	I	H	O	Q	C
M	E	I	M	M	U	N	I	T	Y	C	T
N	Z	B	F	T	I	Q	R	U	E	P	P

WORD LIST

1. CONTACT
2. CORONAVIRUS
3. COUGH
4. DISEASE
5. FEVER
6. IMMUNITY
7. INFECT
8. NEW NORMAL
9. QUARANTINE



รหัสลับตัวอักษร

จงตอบคำถามและถอดรหัสตัวอักษรให้ถูกต้อง

G	I	F	H	T
2	5	7	14	70

๑. ขั้นตอนการล้างมืออย่างถูกวิธีตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข มี ... ขั้นตอน
(รหัสตัวอักษร คือ)
๒. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ... หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
(รหัสตัวอักษร คือ)
๓. ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไม่น้อยกว่า ... เมตร
(รหัสตัวอักษร คือ)
๔. ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ส่วนใหญ่อยู่ที่ประมาณ ... วัน
(รหัสตัวอักษร คือ)
๕. เจลล้างมือที่สามารถฆ่าเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้ ต้องมีปริมาณ แอลกอฮอล์เข้มข้น ไม่น้อยกว่า ... เปอร์เซ็นต์
(รหัสตัวอักษร คือ)



จงนำรหัสตัวอักษรเติมลงในช่องว่างให้เป็นคำที่ต้องการ

-	-	-	-	-		T	O	G	E	T	H	E	R
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

ความหมาย: ต่อกันไปด้วยกัน



F	I	G	H	T		T	O	G	E	T	H	E	R
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

เฉลยรหัสลับตัวอักษร หน้า ๑๑๕-๑๑๖

๑. 7 (F)
 ๒. 5 (I)
 ๓. 2 (G)
 ๔. 14 (H)
 ๕. 70 (T)



๑. ภาวนา น้อย กระดาษ กั้น



๑. ร่างภาพ โดยให้รูปทรง
 เรขาคณิตมาช่วยกำหนด
 ตำแหน่ง ต่างๆ



๒. ตัดเส้นด้วย
 หนีบตัดตามทิว
 ร่างภาพ

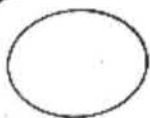


๓. เพิ่มน้ำหนักเส้น (ถมสี)
 ทำให้ภาพมีมิติ มากขึ้น

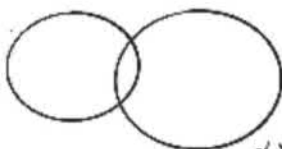


๔. ตกแต่ง เพิ่มรายละเอียด
 ให้ตัวการ์ตูน ดูน่ารักมากขึ้น

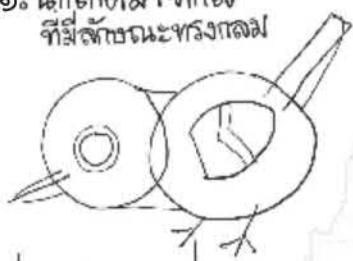
นก ไครบอคาติยา



๑. นกเกิดมาจากไข่
ที่มีลักษณะทรงกลม



๒. เติมนิ้วเท้าของ นกวางซ้อนกัน



๓. ร่างกาย

โดยกำหนดปากนก, ถังอก, ปีก
ส่วนหาง และเท้า คร่าวๆ ก่อน



๔. ตัดเส้นจากภาพร่าง ด้วยมีด
ให้สวยงาม



๕. ตกแต่งภาพ

โดยเพิ่มเส้นรายละเอียด
และเพิ่มน้ำหนักสี เพื่อ
ให้นกดูสมจริงมากขึ้น



๖. วาดเส้นประกอบเพิ่ม เพื่อทำให้นก
ดูสมจริงมากขึ้น จากนั้นอาจจะลงสี
ให้สวยงามได้ตามชอบจ้า

ส่งโตเจ้าป่ามาเลี้ยงจ้า.

คือ มาวาดภาพสัตว์เผื่ออาร์ตงานน่ารักๆ กัน



๑. ร่างภาพ
สัตว์ต้นสั
จ้า



๒. ตัดเส้น
ตัวสัตว์
ทำภาพร่างจากข้อ ๑



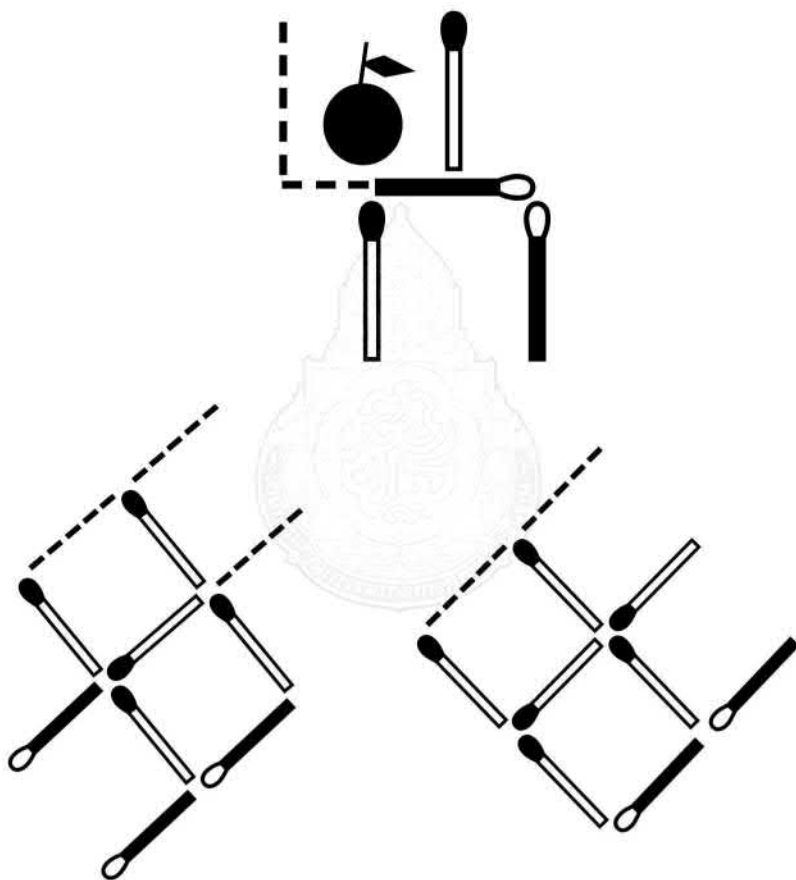
๓. เพิ่มเติมรายละเอียด
ให้ตัวสัตว์
แล้วลบ
จ้า



๔. ตกแต่งให้สวยงามตามรูป
หรือลงสีให้สวยงามได้เลยจ้า

เฉลยปริศนาไม้ขีดไฟ หน้า ๑๑๒-๑๑๓

ย้ายลูกเชอร์รี่ออกจากแก้วแชมเปญ



ย้ายไม้ขีดไฟ ๓ ก้าน

ไปยังตำแหน่งที่ทำให้ปลาว่ายน้ำกลับ

ย้ายไม้ขีดไฟ ๒ ก้าน

ไปยังตำแหน่งที่ทำให้ปลาดำน้ำลง



เฉลย COVID-19 WORD SEARCH หน้า 114

S	G	D	S	U	R	I	V	X	R	E	F
R	U	F	I	Y	G	R	K	T	W	N	Y
U	E	R	J	S	V	J	I	Q	U	I	W
I	M	V	T	W	E	T	A	K	A	T	B
M	O	K	E	V	N	A	A	E	Q	N	C
H	W	H	F	R	A	M	S	T	A	A	O
G	P	C	E	R	R	N	U	E	C	R	N
U	N	C	V	O	C	A	O	N	U	A	T
O	T	Q	N	H	E	W	W	R	U	U	A
C	P	W	A	Y	X	K	I	H	O	Q	C
M	E	I	M	M	U	N	I	T	Y	C	T
N	Z	B	F	T	I	Q	R	U	E	P	P

1. CONTACT การสัมผัส
2. CORONAVIRUS โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
3. COUGH ไอ
4. DISEASE เชื้อโรค
5. FEVER ไข้
6. IMMUNITY ภูมิคุ้มกัน
7. INFECT ติดเชื้อ
8. NEW NORMAL ความปกติใหม่หรือวิถีชีวิตใหม่
9. QUARANTINE การกักกัน



ขอเชิญชวนผู้อ่านร่วมทำแบบสอบถาม
ความคิดเห็นที่มีต่อหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๔
<http://qr.go.page.link/kAmkr>



คณะกรรมการจัดงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	ประธานกรรมการ
รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (ที่กำกับดูแลสำนักอำนวยการ สป.)	รองประธานกรรมการ
เลขาธิการนายกรัฐมนตรี หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงกลาโหม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงมหาดไทย หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงแรงงาน หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงคมนาคม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงพลังงาน หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงพาณิชย์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงยุติธรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงการคลัง หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกระทรวงการต่างประเทศ หรือผู้แทน	กรรมการ
ปลัดกรุงเทพมหานคร หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้บัญชาการตำรวจนครบาล หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้บัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมพลศึกษา หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิบดีกรมการขนส่งทางบก หรือผู้แทน	กรรมการ
อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้ว่าการการไฟฟ้านครหลวง หรือผู้แทน	กรรมการ

ผู้ว่าการรถไฟแห่งประเทศไทย หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้ว่าการการประปานครหลวง หรือผู้แทน	กรรมการ
กรรมการผู้จัดการใหญ่ กสท. โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการธนาคารออมสิน หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล หรือผู้แทน	กรรมการ
ประธานสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ประธานสภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ประธานคณะกรรมการอำนวยการมูลนิธิร่วมจิตต์น้อมเกล้าฯ	กรรมการ
เพื่อเยาวชน ในพระบรมราชินูปถัมภ์ หรือผู้แทน	
นายกสมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้กำกับการกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและสตรี หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการคุรุสภา หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู	กรรมการ
และบุคลากรทางการศึกษา หรือผู้แทน	
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หรือผู้แทน	กรรมการ
เลขาธิการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย	กรรมการ
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ หรือผู้แทน	
เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้ช่วยปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
ศึกษาธิการจังหวัดทุกจังหวัด สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (ส่วนภูมิภาค)	กรรมการ
(ยกเว้นศึกษาธิการจังหวัดกรุงเทพมหานคร)	
ศึกษาธิการจังหวัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	กรรมการ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
ผู้อำนวยการสำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจกรรมนักเรียน	กรรมการ
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์	กรรมการ
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
หัวหน้ากลุ่มบริหารงานบุคคล	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการกลุ่มช่วยอำนวยการและประสานราชการ	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานคลังและสินทรัพย์	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการกลุ่มสารนิเทศ	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการศูนย์บริการประชาชน	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานทั่วไป	กรรมการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการ	กรรมการและเลขานุการ
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นางสาวสุภารัตน์ หัสเดช กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นายสมชาย กิจบุญศรี กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นางสาวนันท์ ทศทอง กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นายกิตติพงษ์ ปลุกชาติ กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นายธีระ ธนะพันธ์พิพัฒน์ กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นางสาวภาวดี แสงวิจิตร กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	
นางสาวนาวัน ไกรสา กลุ่มบริหารงานกลาง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
สำนักอำนวยการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	

คณะกรรมการจัดทำและดำเนินการเพื่อให้มีการเผยแพร่และจำหน่ายหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

คณะกรรมการอำนวยการ

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
ผู้อำนวยการองค์การคำของ สกสค.	ที่ปรึกษา
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
นางสุกัญญา งามบรรจง	ที่ปรึกษา
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ประธานกรรมการ
ที่กำกับดูแลงานของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	รองประธานกรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการ หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักการคลังและสินทรัพย์ หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจการนักเรียน หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการศูนย์สารสนเทศการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือผู้แทน	กรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาและส่งเสริมวิทยบริการ	กรรมการและเลขานุการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (นางสาวภาวดี คักดา)	
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ ๑ องค์การคำของ สกสค. (นายฉัตรชัย เทียนสิน)	กรรมการและเลขานุการ
นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (นางสาวศิริพร พรหมพัฒนกุล)	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดทำต้นฉบับ

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ประธาน
ที่กำกับดูแลงานของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	ประธาน
นางสาวภา คักดา	กรรมการ
นายฉัตรชัย เทียนสิน	กรรมการ
นางสาวนวกรณ์ ชังบุตดา	กรรมการ
นางวัฒนา บุญเสนอ	กรรมการ
นางสาวขวัญฟ้า นิยมในธรรม	กรรมการ
นางสาวราตรี ธรรมโชติ	กรรมการ
นางสาวประนอม เพ็งพันธ์	กรรมการ
นางสาวศิริพร พรหมพัฒนกุล	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวพจมาน กาญจนวาส	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นางสาววราภรณ์ ศรีแสงฉาย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และจำหน่าย

ผู้อำนวยการองค์การค้าของ สกสค.	ประธาน
รองผู้อำนวยการองค์การค้าของ สกสค.	รองประธาน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารการตลาดและการขาย	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารการผลิตและการพิมพ์	กรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักบริหารการเงินและบัญชี	กรรมการ
ผู้แทนศูนย์สารสนเทศการศึกษาขั้นพื้นฐาน	กรรมการ
สำนักผู้อำนวยการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
หัวหน้าฝ่ายผู้อำนวยการสำนัก สำนักบริหารการผลิตและการพิมพ์	กรรมการ
หัวหน้าส่วนประชาสัมพันธ์	กรรมการ
หัวหน้าฝ่ายผู้อำนวยการสำนัก สำนักบริหารการตลาดและการขาย	กรรมการ
หัวหน้าฝ่ายค้าส่ง	กรรมการ
หัวหน้าฝ่ายค้าปลีก	กรรมการ
หัวหน้าฝ่ายโลจิสติกส์	กรรมการ
หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการตลาดและพัฒนาธุรกิจ	กรรมการและเลขานุการ
ผู้เชี่ยวชาญสังกัดสำนักบริหารการตลาดและการขาย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาคัดเลือกและบรรณาธิการกิจผลงาน

เพื่อตีพิมพ์ในหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
ที่กำกับดูแลงานของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	ที่ปรึกษา
นางสาวพรณงาม แยมบุญเรือง	ประธานกรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาและส่งเสริมวิทยบริการ	รองประธานกรรมการ

นางวัฒนา บุญเสนอ	กรรมการ
นางสาวนภวรรณ ชิงบุตตา	กรรมการ
นางสาวขวัญฟ้า นิยมโนธรรม	กรรมการ
นายพรชัย แสนยะมูล	กรรมการ
นางลำพู เดชาวิชิตเลิศ	กรรมการ
นางสาวศิริพร พรรณพัฒน์กุล	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวประนอม เพ็ญพันธ์	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นางสาววราภรณ์ ศรีแสงฉาย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาคัดเลือกภาพปกและชื่อหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ที่ปรึกษา
ที่กำกับดูแลงานของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	ที่ปรึกษา
นางสาวพรรณงาม แยมบุญเรือง	ประธานกรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาและส่งเสริมวิทยบริการ	รองประธานกรรมการ
นายพินิจ สุขะสันต์	กรรมการ
นางสาวนภวรรณ ชิงบุตตา	กรรมการ
นางสาวชนิศา ชังดเวช	กรรมการ
นางพิมพ์จิต ตปนิยะ	กรรมการ
นางสาวศิริพร พรรณพัฒน์กุล	กรรมการและเลขานุการ
นางสาววราภรณ์ ศรีแสงฉาย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางสุกัญญา งามบรรจง	อดีตรองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวรัตน์า แสงบัวเผื่อน	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

บรรณาธิการ

นางสาวภา คักดา
นางสาวศิริพร พรรณพัฒน์กุล
นางสาวพจมาน กาญจนवास

ภาพประกอบ

นายสมบัติ คิ้วฮก
นักเรียนเจ้าของผลงาน

ออกแบบและจัดรูปเล่ม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ฝ่ายวิชาการ องค์การค้ำของ สกสค.
ฝ่ายเตรียมการผลิต องค์การค้ำของ สกสค.

ขอเชิญชวนเด็ก ๆ

เขียนเรื่องส่งมาลงหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๕

ส่งมาได้ที่

กองบรรณาธิการหนังสือวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๕

อาคาร สพฐ. ๓ ชั้น ๓

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก

เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

* ดูรายละเอียดการส่งผลงานได้ที่ academic.obec.go.th

ในช่วงเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕



เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และจัดจำหน่าย

ส่วนลูกค้าสัมพันธ์ องค์การค้ำของ สกสค.

๒๒๔๔ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง

เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

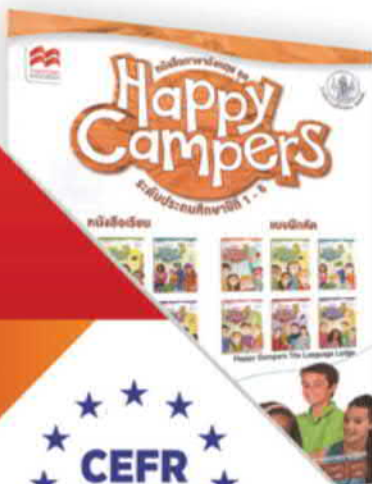
โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๑๔ ๔๐๒๓ - ๓๐ ต่อ ๒๐๔ - ๒๐๕

www.suksapanpanit.com

LINE : @suksapanpanit



พิมพ์ที่โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว นายอดุลย์ บุสสา ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๖๓



หนังสือภาษาอังกฤษ ชุด **Happy Campers**

ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6

หนังสือเรียนและแบบฝึกหัด
สื่อประกอบการเรียนออนไลน์
คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6
PRE A1	PRE A1	A1	A1	PRE A2	PRE A2

หนังสือภาษาอังกฤษ ชุด **Go Beyond**

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

หนังสือเรียน Go Beyond
สื่อประกอบการเรียนออนไลน์
คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้

A1	A2	B1	B2	C1	C2
----	----	----	----	----	----



สนใจสั่งซื้อได้ที่

องค์การคำของ สกสศ.

ร้านศึกษาภัณฑ์พาณิชย์ทุกสาขา

ร้านค้าตัวแทน และร้านค้าทั่วไป

2249 ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0 2514 4023-30
WWW.SUKSAPANPANIT.COM



ชุด Go Beyond



ชุด Happy Campers



ร้านค้าตัวแทน



แหลมทองวิทยา

142 ถนนสุนทรเทพ

อ.เมืองบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ 31000

สมชาย ชื่นภากรณ์
มือถือ 08 1878 5137

โทรศัพท์ 0 4461 1503
0 4462 0738
โทรสาร 0 4461 4183



Education
Robot

SPL

องค์กรไร้กระดาษ
SmartS Paperless

ลดเอกสารลงได้
มากกว่า
30 %

บริษัท โมด โซลูชั่น จำกัด

☎ 034 - 604645 , 062 - 5988225

✉ info.modesolutions@gmail.com

🌐 www.modesolutions.co.th

ISBN 978-616-564-083-1



9 786165 640831
ราคา 15.00 บาท



www.suksapanarit.com



OR E-BOOK
www.suksapanarit.com

มีจำหน่ายที่  ร้านสุกspanaritพาณิชย์ทุกสาขา