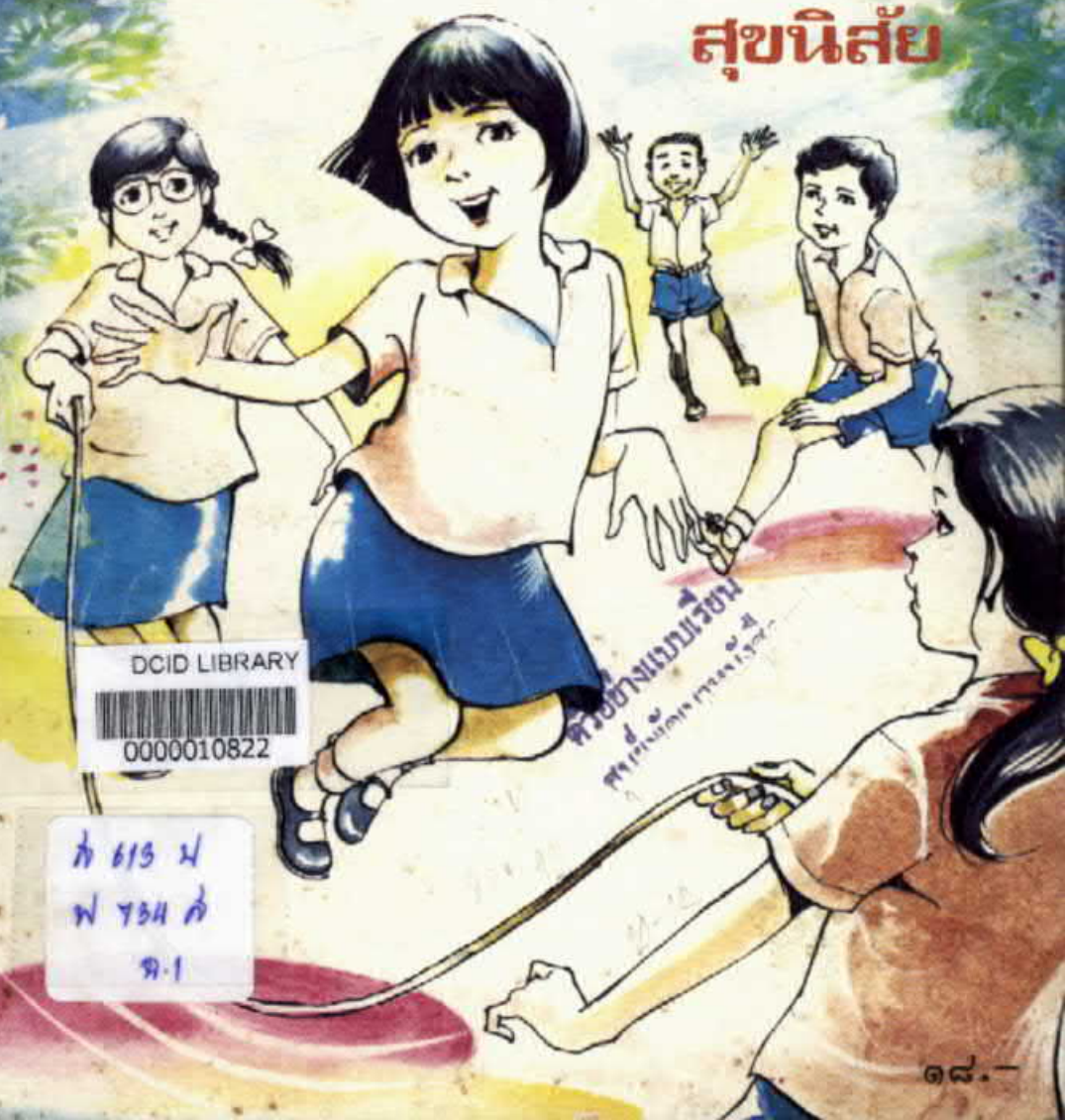


สุขกาย สบายใจ

ตอน 2
สุขนิสัย



DCID LIBRARY



ક્ર 613 મ

W 734 ၇

9-1



หนังสือส่งเสริมการอ่าน

ระดับประถมศึกษา

เรื่อง

สุขกาย สบายใจ

ตอน ๒

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๕

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๘.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



วันที่ 18 ต.ค. 1944	ด-1
เลขทะเบียน ก 04416	
เลขเรียกหนังสือ ก 613 4	

พ 734 ก



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงหนังสือเรื่อง สุขกาย สบายใจ
ตอน ๒ ให้เป็นหนังสือส่งเสริมการอ่านสำหรับชั้นประถมศึกษาขึ้น
กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๒๔

วิเศษ งามวงศ์

(นายสายหยุด จำปาทอง)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสือส่งเสริมการอ่านเรื่อง สุขกาย สบายใจ ตอน ๒ นี้
เรียบเรียงโดย นางสาวเฟื่องพูน เครือตราฐ เป็นหนังสือที่พิมพ์มานานแล้ว
แต่เนื้อหายังคงทันสมัย มีสารประโยชน์ในแง่เสริมสร้างสุขนิสัยแก่เด็ก
กรมวิชาการจึงอนุมัติให้คณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็ก
ดำเนินการปรับปรุงเนื้อหาบางตอนที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงใน
ปัจจุบัน โดยมอบให้นางสาวจินตนา ไบกาชุย เป็นผู้ตรวจขึ้นสุดท้าย
นายอิทธิพล รัชเวทย์ เป็นผู้วาดภาพประกอบและจัดรูปเล่มใหม่ เพื่อ
จุดประสงค์ให้เด็กได้มีหนังสืออ่านที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น นอกเหนือจาก
หนังสือเรียน และยังเป็นการสนองจุดประสงค์ของหลักสูตรประถมศึกษา
พุทธศักราช ๒๕๒๑ ที่ต้องการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านของเด็กให้เกิดขึ้น
และคงอยู่ตลอดไป

กรมวิชาการหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสนองความต้องการในการอ่าน
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาเป็นอย่างดี



(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)

อธิบดีกรมวิชาการ

สารบัญ

หน้า

๑ เด็กสะอาด

อาบน้ำสะอาด

มือสะอาด

เล็บสะอาด

ผมสะอาด

ฟันสะอาด

เสื้อผ้าสะอาด

ที่นอนสะอาด

๒ นอนสบาย

นอนให้มาก

นอนให้หลับ

นอนหลับสนิท

๓ ระวังอันตราย

เดินให้ดี

ข้ามถนนให้ดี

ขึ้นรถให้ดี

นั่งเรือให้ดี

ระมัดระวังให้ดี

๔ ร่างกายงาม

เล่นกลางแจ้ง

นั่งตัวตรง

ยืนและเดินตัวตรง

๑

๑

๖

๘

๑๐

๑๓

๑๖

๑๙

๒๓

๒๓

๒๖

๒๙

๓๒

๓๓

๓๕

๓๗

๔๐

๔๒

๔๔

๔๔

๕๑

๕๓



เด็กสะอาด

อาบน้ำสะอาด

พิมพ์ และธารี อาบน้ำทุกวัน
วันละ ๒ ครั้ง

ตอนเช้าครึ่งหนึ่ง ตอนเย็นอีกครึ่งหนึ่ง
 แต่ถ้าวิน ไหน อากาศร้อนจัด
 และมีเหงื่อไคลมาก
 พิมพาและธารี จะอาบน้ำ ในตอนบ่ายด้วย
 บ้านของพิมพาและธารี ใช้น้ำประปา
 จึงสะดวกสบาย และปลอดภัย

แต่เพื่อนบางคน ไม่มีน้ำประปาใช้
 ต้องใช้น้ำบ่อ น้ำคลอง และน้ำในแม่น้ำ
 น้ำดังกล่าว ไม่สะอาดนัก ต้องแกว่งสารส้ม
 จนน้ำใสเสียก่อน จึงจะอาบได้
 เพื่อนที่อยู่ในบริเวณ ที่ฝนตกน้อย
 ไม่ค่อยมีน้ำใช้ ต้องแบ่งกินแบ่งใช้
 เขาจะอาบน้ำ เมื่อร่างกายสกปรก

เวลาอากาศร้อน ธารีวิ่งเล่น เหงื่อออกมาก
 จะรู้สึกเหนียวตัว เหนอะหนะตัว
 หลังจากพัก จนเหงื่อแห้ง ธารีจะอาบน้ำ
 เขาารู้สึกหายร้อน และเป็นสบายกาย
 ธารีไม่ชอบ ให้ร่างกาย มีกลิ่นเหม็น
 เพราะไม่อาบน้ำ ถ้าไม่อาบหลายวัน
 ตัวจะยังมี กลิ่นเหม็นมาก จนคนอื่น ไม่อยากเข้าใกล้



เพื่อนของธารี ที่อาบนํ้าบ่อ นํ้าคลอง
บอกธารีว่า ต้องระวัง ไม่อาบนํ้าเน่า นํ้าสกปรก
เพราะทำให้ ตัวสกปรกมากขึ้น และยังอาจ
เป็นโรคต่าง ๆ ได้ด้วย

เวลาอาบนํ้า ธารีจะดักนํ้า รดตัวแต่พอดี
ไม่รदनํ้ามาก จนนํ้าหกเรียรด สิ้นเปลืองนํ้า
ธารีฟอกสบู่ ทัวร่างกาย แล้วดักนํ้ารดตัว
ล้างฟองสบู่ ออกจนหมด อาบนํ้าเสร็จแล้ว
ธารีใช้ผ้าเช็ดตัว ที่สะอาด เช็ดตัวจนแห้ง
ผ้าเช็ดตัวของธารี สะอาดและแห้งเสมอ
ธารีไม่ใช้ ผ้าเช็ดตัว ปะปนกับคนอื่น
ธารีอาบนํ้าแล้ว เช็ดตัวจนแห้ง แล้วสวมใส่
เสื้อผ้าที่สะอาด ธารีรู้สึกสดชื่น และสบายตัวมาก





มือสะอาด

พิมพา และธารี ล้างมือทุกวัน วันละหลายครั้ง
พิมพาล้างมือ เมื่อช่วยแม่ ทำอาหาร ยกอาหาร
และก่อนกินอาหาร

พิมพาไปโรงเรียน ถึงโรงเรียนแล้ว ก็จะล้างมือ
 พอกลับจากโรงเรียน ถึงบ้าน ก็จะล้างมือ
 เช่นเดียวกัน

พิมพาชอบเล่น กับหมา และแมวมาก
 เล่นเสร็จแล้ว พิมพาจะล้างมือ ทุกครั้ง
 บางครั้ง พิมพาช่วยพ่อ กวาดบ้าน ทำสวน
 ทำงานแล้ว พิมพาจะล้างมือ ทุกครั้ง
 ก่อนทำงาน และหลังจาก ทำงานแล้ว
 พิมพาและธารี ล้างมือ ทุก ๆ ครั้ง

พิมพาและธารี ใช้น้ำสะอาด ล้างมือ
 และฟอกสบู่ ทุกครั้ง ที่ล้างมือ
 พิมพาและธารี ใช้น้ำล้างมือ อย่างระมัดระวัง
 ไม่ราดน้ำทิ้ง จนเสียน้ำมาก
 เธอจำได้ใหม่ว่า ล้างมือ วันละกี่ครั้ง



เลียบสะอาด

เลียบของ พิมพาและธารี สกปรกเสมอ
 เวลาช่วยพ่อ ทำงานในสวน ถอนหญ้า ขุดดิน
 เวลาช่วยแม่ ทำงานบ้าน ปัดกวาด ถูเรือน

พืมหาและธารี ล้างมือ ถูเล็บ ให้สะอาด
 เขาฟอกสบู่ และแปรงเล็บ ด้วยแปรงสีฟันเก่า ๆ
 จนดิน และขี้เล็บ ในชอกเล็บ หลุดออกหมด

นอกจากนี้ พืมหาและธารี มักตัดเล็บสั้น เสมอ ๆ
 จึงไม่มี ขี้เล็บ ติดอยู่ใน ชอกเล็บ
 เวลาตัดเล็บ ต้องระวัง ไม่ตัดเล็บ สั้นเกินไป
 จนขีดเนื้อ หรือถูกเนื้อ มีบาดแผล
 เชื้อโรค จะเข้าในเล็บ ทำให้เจ็บปวด

เวลาตัดเล็บหัวแม่เท้า อย่าตัดขอบเล็บ
 ให้มน เหมือนเล็บอื่น ๆ เพราะขอบเล็บมน
 จะกดเนื้อ จนปวดได้

พืมหาและธารี กลัวเชื้อโรค ในเล็บ เข้าปาก
 จึงไม่กัด และแตะเล็บเล่น ไม่ใช้เล็บ แคะหรือแกะ
 ของแข็ง ไม่ใช้เล็บ แคะ หู จมูกและฟัน อีกด้วย

ผสมสะอาด



พิมพาและธารี สระผม อย่างน้อย อาทิตย์ ละครั้ง
 แต่บางครั้ง พิมพา และธารี จะสระผม
 อาทิตย์ละ สองครั้ง เพราะผม
 ของเด็กทั้งสอง สกปรกมาก เพราะฝุ่นละออง

เวลาสระผม เด็กทั้งสอง ใช้สบู่ หรือแชมพู
 สระผม ฟอกและขี้ ให้ทั่วทั่ว จนสะอาด
 แล้วรดน้ำ ล้างฟองสบู่ หรือแชมพู ออกจนหมด
 ใช้สบู่ หรือแชมพู ฟอกอย่างน้อย ๒ ครั้ง

หลังจากนั้น พิมพาและธารี ใช้ผ้าเช็ดตัว
 ที่สะอาด เช็ดผม จนแห้ง

เมื่อผมแห้ง และสะอาด ดีแล้ว
 พิมพาใช้หวี หรือแปรงผม ที่สะอาด หวีผม
 ธารี ก็เช่นกัน ใช้หวี ที่สะอาด หวีผมจนเรียบ

พิมพา และธารี มีหวี และแปรงผม คนละด้าม
 เด็กทั้งสอง ไม่ใช้หวี และแปรงผม ปนกัน
 หวีและแปรง ของเด็กสองคน สะอาด
 เพราะหมั่น ล้างอยู่เสมอ

เพื่อนบางคน ของพิมพาและธารี
ไม่ชอบสระผม ผมจึงสกปรก มีรังแค และคันมาก
บางคนเป็นเหาด้วย ยิ่งทำให้คันมากขึ้น
บางทีเกาจนผิวหนัง เป็นแผลได้

เพื่อนคนที่เป็นเหา ต้องใส่ยาฆ่าเหา
หรือใส่น้ำมันก๊าด เพื่อฆ่าตัวเหา และหมั่นสระผม
จนผมสะอาด ก็จะไม่มีเหา อีกต่อไป





ฟันสะอาด

พิมพาและธารี มีปากสะอาด
มีเหงือกแข็งแรง และฟันขาวสะอาดดี

หลังกินอาหารแล้ว พิมพาและธารี แปรงฟัน
หรือบ้วนปาก จนสะอาด ทุกครั้ง
ธารีใช้แปรงสีฟัน อันเล็ก ของเด็ก ๆ
เขาแปรงขึ้น แปรงลง จนเศษอาหาร
ตามซอกฟัน หลุดออกหมด
ธารีแปรงฟันบน ฟันล่าง ทั้งข้างนอก
และข้างใน ตามคำแนะนำ ของหมอ

เพื่อนของธารี บางคน ไม่มียาสีฟันใช้
เขาแปรงฟัน ด้วยเกลือและน้ำแทน
เพื่อนของพิมพา บางคน ใช้กิ่งข่อย
ทุบปลาย ญฟันแทน ฟันก็สะอาดดี

เมื่อแปรงฟัน เสร็จแล้ว ธารีและพิมพา
แขวนแปรง ของตน ไว้ในที่มืดแสงแดด
อากาศโปร่ง ถ่ายเทสะดวก แปรงของเขา จึงสะอาด
พิมพาและธารี มีแปรงสีฟัน คนละด้าม
เขาไม่ใช้ ปะปนกัน หรือหยิบแปรงผิด

ธารี ไม่ชอบแตะฟัน ด้วยไม้จิ้มฟัน
เพราะฟันของเขา ไม่มีเศษอาหารติดอยู่
ฟันของพิมพา สะอาด สวยงาม และไม่ผุ
เพราะเขาไปหา หมอฟัน ปีละสองครั้งเสมอ

หมอฟัน หรือทันตแพทย์ ที่ช่วยดูแลรักษาฟัน
แนะนำว่า นอกจากแปรงฟัน
หรือบ้วนปาก หลังกินอาหารแล้ว ก่อนนอนทุกคืน
ต้องแปรงฟัน เพื่อให้ฟันสะอาดขึ้น
กินขนมหวาน แต่น้อย กินผักสด และผลไม้แทน
ไปหาหมอฟัน ปีละ ๒ ครั้ง ฟันจะขาวสะอาด
สวยงาม แข็งแรง และไม่ผุ



เสื้อผ้าสะอาด

พิมพาชอบใส่เสื้อ นุ่งกระโปรง ที่สะอาด
 ถูงเท้า รองเท้าของเธอ ก็สะอาดด้วย
 พิมพา ระมัดระวัง ไม่ให้เสื้อผ้า สกปรก

เวลาวาดเขียน เธอระวัง ไม่ให้สี เปื้อนเสื้อผ้า
 เวลาปั้นดิน เธอระวัง ไม่ให้ดิน เปื้อนเสื้อผ้า
 เวลาล้างมือ ล้างปาก เธอระวัง ไม่ให้น้ำ เปื้อนเสื้อผ้า
 เวลานั่ง เวลาเล่น เธอระมัดระวังเสมอ
 เสื้อผ้าของพิมพา จึงดูสะอาด และเรียบร้อย

เมื่อกลับจากโรงเรียน พิมพาเปลี่ยนเสื้อผ้า ทันที
 เธอใส่เสื้อผ้า ชุดที่อยู่กับบ้าน เสื้อและกระโปรงนักเรียน
 เธอผึ่งให้แห้ง เพื่อใช้ใส่ ไปโรงเรียนวันรุ่งขึ้น

แต่ถ้าอากาศร้อน มีเหงื่อไคลมาก
 พิมพาใช้เสื้อผ้า เพียงวันเดียว ก็ต้องซักแล้ว

ตอนเย็น เวลากินอาหารเย็น พิมพา ค่อย ๆ
 ตักอาหาร ระวังไม่ให้อาหารหก เปื้อนเสื้อผ้า
 พิมพา ไม่เช็ดปากและมือ ที่เปื้อนอาหาร
 กับแขนเสื้อ หรือกระโปรง ที่นั่ง

เธอใช้ผ้าเช็ดหน้า เช็ดปาก และเช็ดมือ
 ผ้าเช็ดหน้า ของพิมพา สะอาดเพราะ
 พิมพาซักทุกวัน



เธอละ มีวิธีการ เลือผ้า ให้สะอาด
เหมือนพิมพ์ใหม่

ที่นอนสะอาด

ก่อนนอน พิมพาและธารี ต้องแปรงฟัน
แล้วจึงล้างมือ ล้างเท้า จนสะอาด
หลังจากนั้น ใช้ผ้าเช็ดปาก เช็ดมือ
และเช็ดเท้า จนแห้ง

เด็กทั้งสอง จะไหว้พ่อแม่ ลาไปนอน
ก่อนเข้านอน เขาจะเปลี่ยน เสื้อผ้า
ใส่ชุดนอน ที่สะอาด และสวมสบาย

ที่นอนของพิมพา ดูน่านอน ผ้าปูที่นอน
สะอาด และปูตึงเรียบ หมอนนุ่มสบาย ไม่สูง
และแข็งเกินไป ปลอกหมอนสะอาด
พิมพา บัดที่นอน จนสะอาด แล้วตลบมุ้งสีขาว
ที่รูดเก็บไว้ ในตอนกลางวัน คลุมที่นอน
มุ้งพิมพา ไม่สกปรก เพราะกลางวัน จะรูด
ตลบเก็บไว้ ผืนละออง จึงไม่จับ
และแม่มักจะ นำไปซัก ให้เสมอ
พิมพา คลานเข้ามุ้ง เหน็บขอบมุ้ง ให้เรียบร้อย
ไม่ให้ยุงเข้ามุ้ง แล้วล้มตัวลงนอน ยกมือพนม
สวณมนต์ ไหว้พระ ก่อนหลับตา





ธารีตื่นนอน แต่เข้าตรู รูดตลบมั่ง แล้วพับผ้าห่ม

ให้เรียบร้อย วางไว้ที่หัวนอน ดึงผ้าปูที่นอน
 ให้ตึง เหน็บมุมทั้งสี่ กับที่นอน
 ตบหมอนเบา ๆ สองสามที เพื่อให้หมอนนุ่ม
 ใช้แล้บด ที่นอน ให้สะอาด

ทุกวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์ ธารีจะช่วยแม่
 ยกที่นอน ไปตากแดด ให้ที่นอนสะอาด
 แสงแดด ฆ่าเชื้อโรคบางชนิดได้
 พิมพาก็จะช่วยแม่ ชักผ้าปูที่นอน และปลอกหมอน เหมือนกัน
 ผ้าห่มของ พิมพาและธารีบาง ไม่หนานัก
 แม่จึงชัก ให้บ่อย ๆ ได้
 พิมพาและธารี ยังชอบช่วยแม่ชัก เสื้อผ้าชุดนอนอีกด้วย
 เพื่อน ๆ เห็นไหม พิมพาและธารี รักษาที่นอน ให้สะอาดอย่างไร



นอนสบาย

นอนให้มาก

ในห้องเรียน พืมพา ง่วงนอนมาก
 จึงอ้าปาก หาวนอน ส่วนธารี
 นิ่งหลับ ชบโตะเรียน ไปนานแล้ว

ครูลัดดา จึงถาม พิมพาว่า

“เมื่อคืน พิมพา คงนอน”

พิมพา เล่าว่า พ่อกับแม่

เชิญเพื่อน ๆ มากินข้าวเย็น ที่บ้านหลายคน

เพื่อนพ่อ เพื่อนแม่ คอยสนุก เล่าเรื่องตลกต่าง ๆ

พิมพาและธาริ เพลิดเพลินมาก

จนดึก สี่ทุ่ม เพื่อนพ่อแม่ กลับบ้านแล้ว

พิมพาและธาริ จึงเข้านอน

แต่นอนไม่หลับ เพราะเข้านอน ดึกกว่าทุกคืน

กว่าจะหลับได้ เกือบห้าทุ่ม และต้องตื่น

แต่เช้าตรู่ หกโมงอย่างเคย พิมพา จึงง่วงนอนมาก

ต้องหาวบ่อย ๆ ส่วนธาริ นอนหลับ

ฟูบับโต๊ะ ไปนานแล้ว

ครูลัดดา จึงบอกว่า เด็ก ๆ ไม่ควรนอนดึก

เพราะกำลังเจริญเติบโต ร่างกาย ต้องการ

การพักผ่อน หลับนอน อย่างน้อยวันละ

สิบถึงแปด ชั่วโมง ถ้านอนน้อย

ร่างกายพักผ่อน ไม่เพียงพอ จึงง่วงนอน

ต้องนอน ใช้กลางวันแทน

เรียนหนังสือ หรือทำงาน ไม่ได้

เด็กเล็ก ๆ โดยเฉพาะ เด็กอ่อนเพิ่งเกิด
ต้องนอนมาก เกือบตลอดวัน และตลอดคืน
จะตื่นเวลา กินอาหาร ดูดนมและน้ำ เท่านั้น
บางทีดูดนม ได้ประเดี๋ยวเดียวก็หลับเสียแล้ว ต้องปลุก
ให้ตี่มนมอีก

เด็ก ๆ ต้องการ การพักผ่อนมาก จะได้โตเร็ว ๆ
มีร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้



นอนให้หลับ

เมื่อคืน พิมพาและธารี นอนไม่หลับ เพราะเข้านอนดึกกว่าทุกคืน กว่าจะหลับได้ เกือบห้าทุ่ม
ทุก ๆ คืน เด็กทั้งสอง เข้านอน ประมาณ
สองทุ่ม พอล้มตัวนอน ก็หลับทันที
การหลับง่าย ต้องเข้านอน ให้เป็นเวลา

บางคืน พิมพา ดูหนัง
หรือดูทีวี หรือฟังเรื่อง ตื่นเต้น น่ากลัว
ก็มักนอน ไม่ค่อยหลับ
เพราะคอยจะคิด ถึงเรื่องตื่นเต้น
น่ากลัว น่าหวาดเสียว เหล่านั้นตลอดเวลา

บางที อาหารเย็น เอร็ดอร่อยมาก
ธารี จึงกินอาหาร มากกว่าทุก ๆ วัน
อาหารย่อยไม่ทัน ท้องจึงแน่น อึดอัด
เวลาเข้านอน นอนไม่ค่อยหลับง่าย บางที
ยังฝันเรื่องราว ที่แปลกประหลาดมาก อีกด้วย
เธออยากนอนหลับง่าย หรือไม่ ลองทำสิ่งนี้ซิ
นอนให้เป็นเวลา
กินอาหาร แต่พอดี



ไม่ฟังหรือดู หรืออ่าน เรื่องหวาดเสียว
ตื่นเต้น น่ากลัว ก่อนเข้านอน
ดื่มนม ก่อนเข้านอน
นอนในที่โปร่ง อากาศสบาย
นอนเงียบ ๆ ฟังแม่ เล่านิทานให้ฟัง
ไม่ช้า ก็หลับเอง



นอนหลับสนิท

แม่พูดว่า “๒ ทุ่มแล้ว ถึงเวลานอน”
 พิมพา และธารี จึงแปรงฟัน ล้างเท้า
 จนสะอาด และเปลี่ยนเสื้อผ้า ใส่ชุดนอนแทน
 พิมพาและธารี สวัสดีพ่อและแม่ ก่อนไปนอน

ห้องนอน ของธารี มีหน้าต่าง เปิดไว้ หลายบาน
 อากาศจึงปลอดโปร่ง ลมพัดเย็นสบาย จนบางครั้ง
 ธารีต้องปิดหน้าต่าง ตรงหัวนอน
 เพราะอากาศ จะเย็นมาก จนเป็นหวัดได้
 ธารีปิดไฟ ก่อนเปิดมุ้ง เหน็บขอบมุ้ง
 ไว้ได้ที่นอน แล้วห่มผ้าห่ม ถ้าอากาศหนาว
 ธารี นอนหลับสนิท ตลอดคืน
 ธารีชอบนอน คนเดียว เพราะไม่ต้องเบียดกับใคร
 พิมพา ชอบนอน คนเดียว เหมือนกัน
 คี๊นนี่ พิมพา นอนหลับสนิท เพราะเข้านอนตามเวลา
 เธอไม่ชอบนอน เปิดไฟ เพราะแสงไฟสว่าง ทำให้นอนไม่หลับ
 พิมพา ชอบนอน กางมุ้ง เพราะยุ่งไม่กัด
 ยุ่งเข้ามุ้ง ไม่ได้ เพราะพิมพา เหน็บขอบมุ้ง
 ไว้ได้ที่นอน อย่างเรียบร้อย

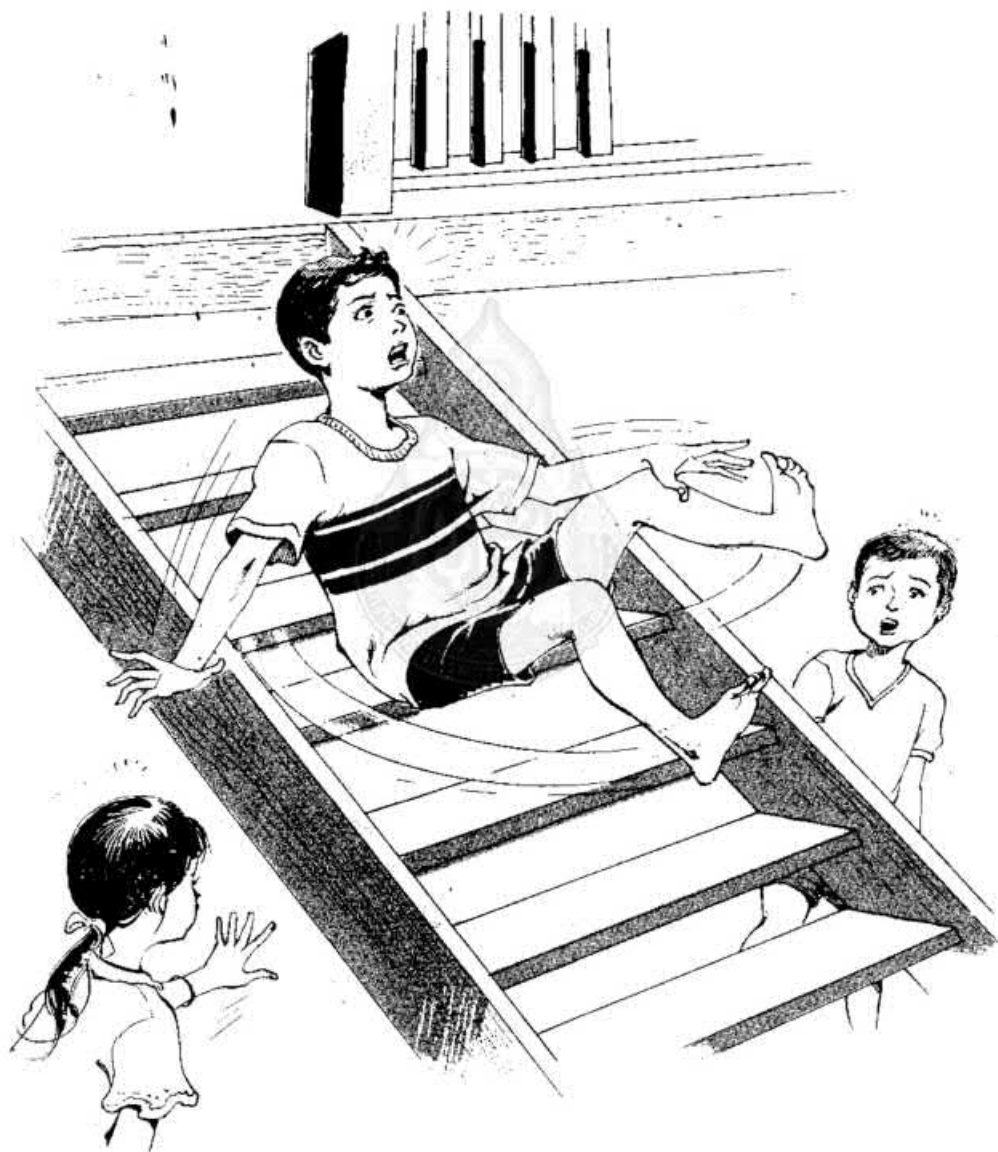


ห้องนอน ของธารี เปิดหน้าต่าง หลายบาน
 อากาศ ในห้องนอน จึงสดชื่น ปลอดโปร่ง
 ธารี นอนหลับสนิท ตลอดคืน

ตอนเช้า เธอตื่นขึ้น ต้อนรับ วันใหม่
 ด้วยความสดชื่น และแจ่มใส

เรอนอน เหมือน พิมพา และธารี หรือไม่
เรอนอน วันละ กี่ชั่วโมง
เธอเข้านอน เวลาใด และตื่นนอน เวลาใด
เรอนอน คนเดียว หรือนอน กับใคร
เธออยาก นอนคนเดียว เหมือนพิมพาธารี บ้างไหม
เรอนอน เปิดไฟ หรือ ปิดไฟ
เรอนอน กางมุ้ง หรือเปล่า
เรอนอน ในที่ที่ มีอากาศ ปลอดโปร่ง หรือไม่
เธอเคยนอน ไม่หลับ บ้างไหม ทำไม
เรอนอนดึก เข้าตื่น รู้สึกอย่างไร
เธอเคยตื่น แต่เช้า ด้วยความสดชื่น
และแจ่มใส บ้างไหม ทำไม

ระวังอันตราย



เดินให้ดี

ชาลี เคยพลัดตก บันได หลายครั้ง
 ครั้งหนึ่ง ชาลีเห็น เพื่อนคอย อยู่ข้างล่าง
 เขารีบวิ่ง ลงมาหา ไม่ได้มองดู ขันบันได
 จึงเหยียบพลาด พลัดตก บันได เจ็บขาหลายวัน

ครั้งหนึ่ง เขาเดิน ไปกับเพื่อน ค่อยกันเพลิน
 ไม่ได้มองดู พื้นถนน ที่เดินไป
 จึงตกลงไป ในหลุม ขาแผลง ไปหลายวัน

บางครั้ง เขากระโดดบ้าง วิ่งบ้าง
 เล่นกับเพื่อนบ้าง ไม่ได้ดู ทางที่ไป จึงสะดุด
 ก้อนหิน ก้อนกรวด เท้าเป็นแผล อยู่บ่อย ๆ
 เวลาแม่ ใส่ยาให้ ชาลี ร้องเสียงดัง
 เพราะเจ็บ ที่แผล

ชาลี ไม่อยาก มีแผล ที่ขา อีกต่อไป
 จึงต้อง ระมัดระวัง เดินให้ดี

ธารี ต้องมองดู ชันบันได
เวลาเดินขึ้น เดินลง เขาจะจับ รวบบันไดไว้
เพื่อไม่ให้เหยียบ บันไดพลาด ตกลงมาได้

เวลาเดิน ไปตามทาง ธารีก็มองพื้น
จะได้ไม่ก้าว ลงไปในหลุม หรือสะดุด ก้อนหิน
หรือเหยียบ เปลือกผลไม้ ลื่นจนหกล้ม

เวลาเดิน ไปตามทาง เขาจะไม่กระโดด
ไม่วิ่ง ไม่คุยกับเพื่อน ให้เปลียดเพลินนัก
จนลืมหูลูกตา เกิดอันตราย ได้ง่าย

ธารี ระวัง เดินให้ดี ๆ เสมอ
เขาจึง ไม่มีแผล ที่ขาอีก

ข้ามถนนให้ดี

หน้าโรงเรียน ของธารีและพิมพ์า มีตำรวจ
คอยดูแล นักเรียน ข้ามถนนให้ปลอดภัย



พิมพา ชอบข้ามถนน ตรงที่มี ตำรวจ
 ธารี ชอบข้ามถนน ตรงทางม้าลาย
 ที่มีไฟเขียว ไฟแดง เป็นเครื่องหมาย
 ให้รถหยุด และให้ คนเดินข้ามได้

เวลาธารี และพิมพา จะข้ามถนน กับพ่อแม่
 พ่อกับแม่ บอกว่า ให้ดูเครื่องหมายไฟ
 ถ้าเป็นไฟแดง รถจะหยุด คนจึงจะข้ามได้
 แต่ถ้าไฟเขียว รถจะแล่น คนข้ามถนนไม่ได้
 ต้องรอ จนกระทั่ง รถหยุดเสียก่อน จึงข้ามได้

ขณะข้ามถนน ธารีและพิมพา รีบเดิน
 อย่างเร็ว แต่ไม่ถึงกับวิ่ง
 เด็กทั้งสอง ไม่เล่น ไม่คุย ระหว่างข้ามถนน

ธารีและพิมพา เดินไปตาม ฟุตบาทถนน
 จะเดิน ชิดขอบ ด้านใน ของถนน
 และจะเดิน หันหน้า เข้าหา รถที่กำลังแล่น
 จะได้ เห็นรถ ที่มาข้างหน้า ได้ชัดเจน

ขึ้นรถให้ดี

บ้านของธารี และพิมพา ไกลจากโรงเรียน
เด็กทั้งสอง จึงต้อง ขึ้นรถประจำทาง
พร้อมพ่อและแม่ ทุกวัน
ตื่นเช้า พ่อแม่ พิมพาและธารี ออกไปรอรถ
ที่ป้ายรถประจำทาง พอรถมาถึง หยุดจอด
ให้คนลงก่อน แล้วธารีและพิมพา จึงขึ้นรถ
เดินเข้า ข้างใน หาที่นั่ง ถ้าไม่มีที่นั่ง
ธารีและพิมพา จะจับ ขอบเก้าอี้ แน่น ๆ
เวลารถหยุด กะทันหัน จะได้ไม่ล้ม

ถ้ามีคนลุก ให้นั่ง ธารีและพิมพา
ยกมือไหว้ และกล่าว คำขอบคุณ

ถ้ามีนักเรียน คนอื่น ๆ หัวกระเป๋ หรือสิ่งของหนัก ๆ
ธารีและพิมพา จะช่วยถือ กระเป๋าให้
ระหว่าง รถแล่น ธารีและพิมพา นั่งเงียบ ๆ
คุยกันเบา ๆ ไม่เล่นเสียงดัง ให้คนอื่นรำคาญ
ธารีและพิมพา ไม่ยื่นแขน ยื่นหน้า
ออกนอกรถ เพราะรถคันอื่น อาจเล่น
เบียดขีด ถูกแขน ถูกหน้า เป็นอันตรายได้



ก่อนรถถึง ป้ายที่จะลง ธารีและพิมพา
จะบอกกระเป๋ารถ ให้จอดที่ป้าย พลังเตรียมตัว
ลงจากรถ รถจอดนิ่ง ที่ป้ายแล้ว
ธารีและพิมพา ก้าวลง จากรถ อย่างเรียบร้อย

ธารีและพิมพา ระวังไม่ข้ามถนน หน้ารถ
เพราะรถบัง มองไม่เห็น รถคันอื่น
ที่เล่นตามหลัง อาจเกิด อันตรายได้



นั่งเรือให้ดี

เพื่อนของธารี ชื่อจินดา มีบ้าน
 อยู่ริม แม่น้ำ เจ้าพระยา
 จึงต้อง ลงเรือ ข้ามแม่น้ำ
 มาโรงเรียน ทุกวัน
 จินดา ยืนรอเรือ ที่ท่าเรือ จนเรือจอด
 เรียบร้อยแล้ว จึงก้าว ลงเรือ
 เขาไม่กระโดด หรือวิ่งลงเรือ
 เพราะอาจกระโดดพลาด หรือวิ่งพลาด ตกน้ำได้
 จินดา นั่งในเรือ อย่างเรียบร้อย
 เขาไม่ ปีนป่าย หรือลุก เดินไปมา
 ถ้าไม่มี ที่นั่ง จินดา จะยืนเกาะเสา
 พุงตัว ไม่ให้ล้ม เวลามีคนขึ้น มากกระทบเรือ
 จินดา ก้าวขึ้น จากเรือ เมื่อเรือจอดแล้ว
 เหมือน ตอนก้าว ลงเรือ
 จินดา ระมัดระวัง การขึ้นลง เรือมาก
 เขาจึง ไปโรงเรียน ด้วยความปลอดภัย
 จินดา ว่ายน้ำเก่ง แต่เขา ไม่ชอบตกน้ำ
 เพราะไม่ ระมัดระวัง นั่งเรือให้ดี



ระมัดระวังให้ดี

ธารี ชอบช่วยพ่อ ตอกตะปู ช่อมแซมบ้าน
แต่เขาระมัดระวัง ไม่ตอกนิ้วเข้า
ธารี เลื่อยไม้ ทำการฝีมือ ส่งคุณครู
ด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เลื่อย บาดมือได้

พิมพา ช่วยแม่ หั่นผัก หั่นเนื้อ
ทำกับข้าว ในครัว เธอระมัดระวัง
ไม่ให้มีด บาดนิ้วได้





เวลาปิด หรือเปิดประตู ต้องค่อยปิด
 ค่อยเปิด ประตู ระวัง อย่าให้
 ประตูหนีบมือ หรือนิ้วได้

พิมพาและธารี ระมัดระวังไม่ใช่ มือเปียกน้ำ
 ปิดเปิด สวิตช์ไฟ เพราะไฟฟ้า จะดูด
 พิมพาและธารี ไม่หยิบยา กินเอง เพราะอาจ
 หยิบยาผิด กินแล้ว เป็นอันตรายได้
 เด็กสองคน ปลอดภัยเสมอ เพราะระมัดระวัง เวลาทำสิ่งใด

ร่างกายงาม

เล่นกลางแจ้ง

ธารีพูดกับจินดาว่า “ตอนเย็น โรงเรียนเลิกแล้ว
 เราไปเล่น เสือข้ามห้วย ที่สนามหญ้า
 หน้าโรงเรียน กันไหม” จินดาชอบ วิ่งเล่น
 ตอนเย็น ก่อนกลับบ้าน อยู่แล้ว จึงรับคำ
 ด้วยความยินดี พิมพา ขอเล่นด้วย
 ตอนเย็น เพื่อน ๆ ของธารีและพิมพา หลายคน
 ขอเล่น เสือข้ามห้วยด้วย เขาจับ
 ไม้สั้น ไม้ยาวกัน ธารี ได้ไม้สั้น
 จึงเป็นห้วย ต้องนั่ง กลางสนาม ให้เพื่อน ๆ
 ที่เป็นเสือ กระโดดข้ามห้วย ถ้าเสือกระโดด
 ข้ามห้วย ไม่พ้น เสือต้องกลับเป็นห้วย
 และห้วยเป็นเสือแทน

ห้วยแรก ธารี นั่งลง เขยิบขา ข้างหนึ่งออกไป
 ให้เพื่อน ๆ กระโดดข้ามขา
 เสือทุกตัว กระโดดข้ามห้วยแรก อย่างสบาย

ห้วยที่สอง ธารีวางเท้าทั้งสอง
ให้ซ้อนกัน เพื่อน ๆ ที่เป็นเสือ
ต่างกระโดด พันห้วยที่สอง ทุกคน

ห้วยที่สาม ธารีเหยียดขา ข้างหนึ่ง ออกไป
และยื่นแขน ข้างหนึ่ง ออกไปวาง
ซ้อนบนขา ให้นิ้วก้อยแตะหัวแม่เท้า
เสือทุกตัว กระโดด ข้ามได้หมด



ห้วยที่สี่ ธารีเหยียดขา ข้างหนึ่ง
ออกไป แล้วยื่นแขน ทั้งสองข้าง
วางต่อจากเท้า ให้ซ้อนกัน กางนิ้วมือทั้งสอง
ให้ต่อกัน เสือทุกตัว กระโดดข้ามได้หมด

ห้วยที่ห้า ธารีเหี้ยดชา ทั้งสองข้างซ้อนกัน
และยื่นแขน ข้างหนึ่ง ซ้อนขา
เสื่อทุกตัว กระโดดข้าม ได้หมด

ห้วยที่หก ธารี เหี้ยดชา ทั้งสองข้าง
ซ้อนกัน และยื่นแขนทั้งสองข้าง
ซ้อนขา อีกทีหนึ่ง

ห้วยที่หก เสื่อพิมพา กระโดดข้าม ไม่พ้น
ถูกนิ้ว ของห้วยธารี พิมพา จึงต้อง
เป็นห้วยที่หก แทนธารี ธารี ดีใจ



ที่ได้เป็น เสือกระโดด ข้ามห้วยบ้าง
เสือทุกตัว กระโดด ข้ามห้วยที่หก ได้หมด

ห้วยที่เจ็ด พิมพา นั่งคุกเข่า หมอบลง
และก้มหัว ให้เสือ ทุกตัว กระโดดข้าม

ห้วยที่แปด พิมพา นั่งท่าเดิม แต่ยืนแขน
ข้างหนึ่ง ออกไปข้าง ๆ แล้วแกว่งแขน
กวาดไปมา เหมือนมี ก้อนหิน ที่วางหมิ่น
อยู่ริมห้วย แต่เสือทุกตัว ก็กระโดด ข้ามได้



ห้วยที่เก้า พิมพา นั่งท่า ห้วยที่แปด
แต่ยืนแขน ทั้งสอง ออกไปข้าง ๆ

แล้วแกว่งแขนไปมา เป็นห้วย ที่ข้ามลำบากมาก
จินดา กระโดดข้าม ไม่พ้น ถูกมือของพิมพา
จินดา จึงต้องเป็น ห้วยที่เก่าแทน
เสือทุกตัว กระโดดข้ามพ้น

ห้วยที่สิบ สูงมาก เพราะห้วยจินดา
ยืนไถ่ไถ่เหยียดขาตรง มือจับข้อเท้า
เสือทุกตัว ต่างใจไม่ดี เพราะชอบห้วยสูงมาก
ธารี ถอยหลัง ก่อนออกวิ่ง
เมื่อวิ่งถึงห้วย ก็หยุดชะงัก ไม่กล้ากระโดด
ต้องถอยหลัง กลับไปวิ่ง มาใหม่
คราวนี้ตั้งใจ กัดฟัน กระโดด
ธารีตัวเล็ก จึงกระโดด ไม่พ้น
ถูกห้วยจินดา จึงต้องเป็น ห้วยที่สิบแทน
คราวนี้ห้วย ไม่สูงมาก เพราะธารี
ตัวไม่สูง เสือทุกตัว จึงกระโดดข้ามพ้น

เด็กเด็ก ทุกคน สนุกมาก ได้ออกกำลัง
กลางแจ้ง ทำให้ร่างกาย แข็งแรง
มีสุขภาพดี พอเหนื่อย จึงแยกย้าย
กลับบ้าน อาบน้ำ กินอาหารเย็น
ทำการบ้าน และเข้านอน



วิ่งเล่น ออกกำลัง ทำให้ร่างกาย แข็งแรง
 และจิตใจ เบิกบาน แจ่มใส
 ธารี พิมพา และจินดา ชอบเล่น เสือข้ามห้วย
 เพื่อน ๆ ของธารี ชอบเล่น ช้อนหา และตีจับ
 เพื่อนของพิมพา ชอบเล่น กระโดดเชือก
 เด็กบางคน ชอบเล่น ช่างรำ มอญซ่อนผ้า
 ปลาหมอตกคลัก และหนูดกน้ำมัน
 เวลาวิ่งเล่น กลางแจ้ง อากาศบริสุทธิ์
 หายใจเข้าไป ทำให้ สดชื่น
 และยังได้เล่นสนุก รู้จักเพื่อนหลายคน

วันใด ที่ธารีและพิมพา วิ่งเล่น ออกกำลังกาย
 เขาจะกินอาหารอร่อย และกินได้มาก
 ทั้งยังนอนหลับสบาย อีกด้วย
 การวิ่งเล่น กลางแจ้ง จึงมีประโยชน์มาก
 เอละ ไม่ลอง เล่นกีฬา กลางแจ้ง
 บ้างหรือ จะได้มี ร่างกายแข็งแรง
 สุขภาพดี เหมือน พิมพา และธารี

นั่งตัวตรง

ตอนเช้า ธารีและพิมพา เดินเข้าห้องเรียน
ตรงไปที่ โต๊ะของตน และนั่งลง

เพื่อน ของพิมพา ชื่อมารีสา
ชอบนั่ง หลังโก่ง จึงถูกคุณครู
เตือนบ่อย ๆ ให้นั่ง หลังตรง



พิมพา นั่งตัวตรง หลังพิง พนักเก้าอี้
ห้อยขา ทั้งสองข้าง ลงตรง ๆ
วางเท้า ราบกับพื้น ให้น้ำหนัก
อยู่ที่ตะโพก ไม่ม่อตัว ลงมา

เวลาเขียนหนังสือ ธารี จะวาง แขนและศอก
บนโต๊ะเรียน ซึ่งสูง พอดีตัว
แล้วก้มหน้า ห่างจากสมุด พอสมควร
ธารี ไม่นอน เอนราบ เขียนหนังสือ
พิมพา ก็ไม่ชอบ นั่งตะแคงตัว เขียนหนังสือ เหมือนกัน

พิมพา และธารี จึงเขียนหนังสือ ได้นาน ๆ
ไม่เมื่อยตัว หรือต้องบิดตัว เปลี่ยนท่านั่ง บ่อย ๆ
และยังไม่รู้สึก ปวดหลังอีกด้วย
หลังของ พิมพาและธารี จึงตรง รูปทรงงาม
พิมพาและธารี จึงมีรูปร่าง รูปทรง งามน่าดู
มาริสา ชอบนั่ง หลังโก่ง เมื่อเผลอตัว
แม้คุณครู จะเตือนบ่อย ๆ หลังของมาริสา
จึงเริ่มโค้ง เล็กน้อย เพราะนั่งหลังงอ อยู่เสมอ
นานเข้า กระดูกหลัง ก็จะคดงอ ตามไปด้วย
เมื่อมาริสา โตขึ้น หลังจะโก่งโค้ง จนยึดตัวไม่ได้



กลายเป็น คนแก่ หลังโก่ง ไปไหนมาไหน
ลำบากมาก บางที ต้องใช้ไม้เท้า พยุงตัว
รูปร่าง ของมาริสา จึงไม่น่าดู

เธออยาก มีรูปร่าง เหมือนพิมพาและธารี
หรือ อยากมี รูปร่าง เหมือนมาริสา
ถ้าเธอ อยากมี รูปร่าง เหมือน พิมพา และธารี
เธอต้องนั่ง ให้ตัวตรง ตั้งแต่นี้ไป



ยืนและเดินตัวตรง

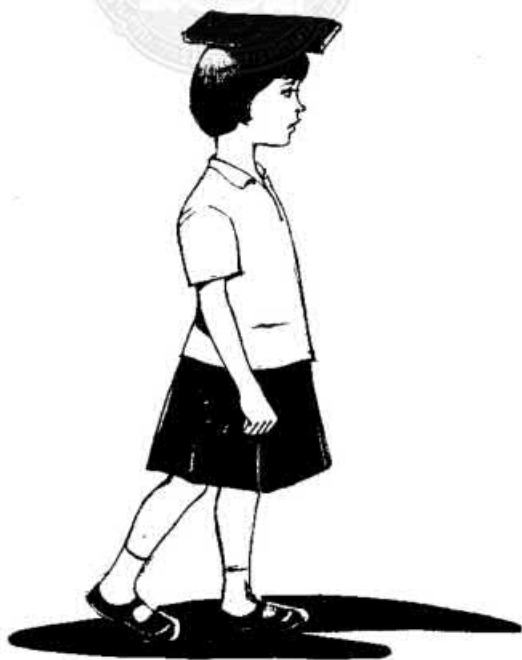
พิมพาและธารี ยืนตัวตรง รอคอย รถประจำทาง
 ธารี ยืนตัวตรง เท้าและขา ทั้งสองข้าง ชิดกัน
 ปลายเท้า ชัดตรง ไปข้างหน้า น้าหนักตัว ทั้งหมด
 อยู่ที่ เท้าทั้งสองข้าง คอตั้งตรง คางเชิดเล็กน้อย
 ปลอยแขน ตามสบาย
 มือข้างหนึ่ง หิ้วกระเป๋าหนังสือ ตรงตรง
 ไม่แกว่งเล่น ไปมา
 ธารี รู้สึกสบาย ไม่เมื่อย จึงยืน ได้นาน ๆ



พิมพา เดินเข้า โรงเรียน ได้นำคู่มือมาก
 ปลายเท้า ของพิมพา ชีตรง ไปข้างหน้า
 เดินตัวตรง คอตรง ไม่ยักค่อ ไปมา
 ไม่หันหน้า หันหลัง เวลาเดิน
 พิมพา แกว่งแขน ไม่สูง ไม่ต่ำ กำลังดี
 พิมพา จึงเดิน ได้นำคู่มือมาก
 เพราะพิมพาฝึกหัด เดินงาม ดังนี้

เธอ ใช้หนังสือ เล่นหนึ่ง วางบนหัว
 แล้วเดิน บนกระดานแผ่นเดียว เดินให้ตัวตรง
 ไม่โง่งนงน ไปมา หนังสือจึงจะ ไม่ตกลง

เธออยากเดินสวย เหมือนพิมพาไหม
 ลองหัด เดินงาม เหมือนพิมพา บ้างซี



คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ วก ๔๖๑/ ๒๕๒๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็ก

ด้วยกระทรวงศึกษาธิการพิจารณาเห็นสมควรที่จะให้มีการปรับปรุงคุณภาพของหนังสืออ่านสำหรับเด็กและเยาวชน ที่กระทรวงศึกษาธิการเคยจัดทำและมอบหมายให้องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยได้มีหนังสืออ่านที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น จึงแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็กให้มีหน้าที่และรายนามคณะกรรมการดังต่อไปนี้

หน้าที่

๑. พิจารณาหลักการในการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็ก
๒. พิจารณาวิธีดำเนินการปรับปรุงหนังสือทั้งเนื้อหาและรูปลักษณ์
๓. พิจารณาปรับปรุงระบบการจัดจำหน่าย

กรรมการ

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| ๑. คุณหญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา | ที่ปรึกษา |
| ๒. ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี | ที่ปรึกษา |
| ๓. นางเบญจา แสงมลิ | ที่ปรึกษา |
| ๔. นายโกวิท วรพิพัฒน์ | ที่ปรึกษา |
| ๕. นางวัลลีย์ ปราสาททองโอสถ | ที่ปรึกษา |
| ๖. นางอาภรณ์ โมกะเวส | ประธานกรรมการ |
| ๗. ศาสตราจารย์สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ | กรรมการ |
| ๘. นายมานิต กรินพงศ์ | กรรมการ |
| ๙. นางสาวกานต์มณี ศักดิ์เจริญ | กรรมการ |

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ๑๐. นางสาวพรรณงาม แยมบุญเรือง | กรรมการ |
| ๑๑. นางสาวลำลี ทองธิว | กรรมการ |
| ๑๒. นางสาวจินตนา ไบกาซุ่ย | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑๓. นางสาวปริญญา ฤทธิ์เจริญ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ให้คณะกรรมการนี้ปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลา ๒ ปี

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



(นายสมาน แสงมลิ)

รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ





๓๕๖ : ๒๔-๒๕

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

นายกำธร สติรกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖