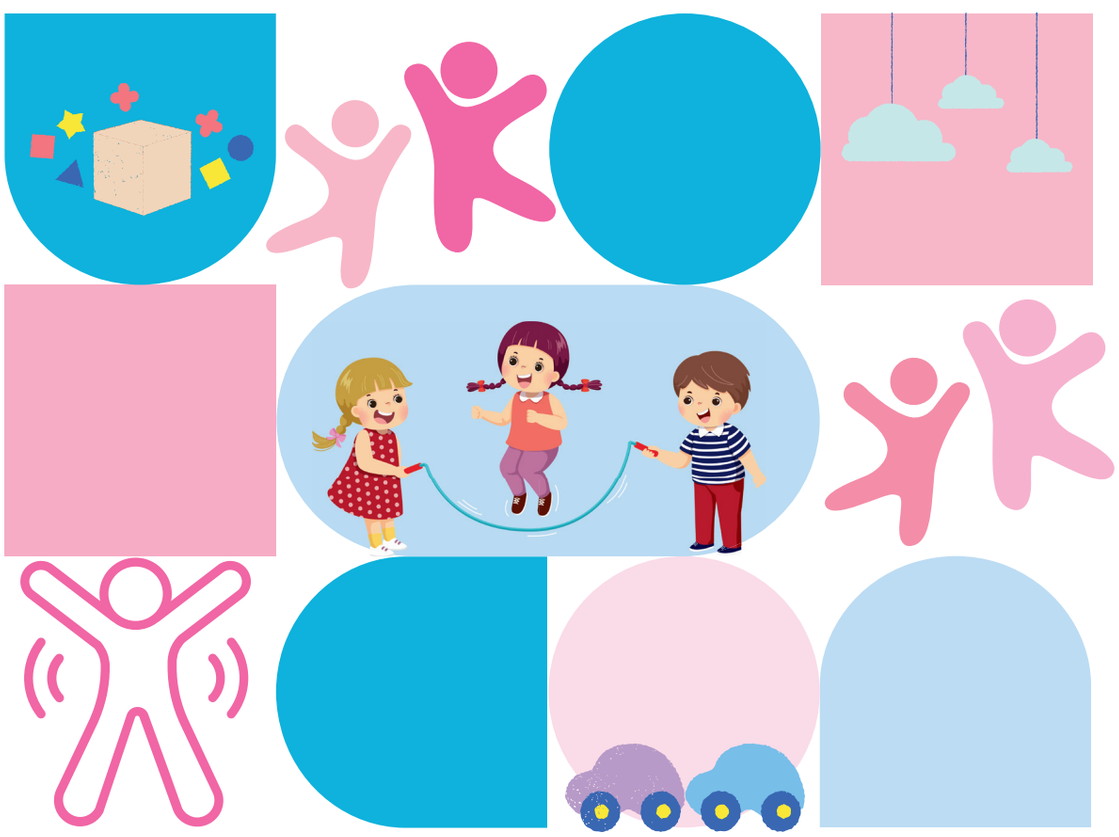
โมดูลที่ 2

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย



คำนำ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้อยู่ในแผนความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย เพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลเด็กปฐมวัย และเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สอดคล้องตามวัย รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูและผู้ดูแลเด็กปฐมวัย

เพราะการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างพลเมืองที่มีศักยภาพในอนาคต ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานชีวิตให้แก่เด็กทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงมีคุณธรรมและจริยธรรม คู่มือเล่มนี้เรียบเรียงมาจากการอบรมครูปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 48 แห่ง ทุกภาคทั่วประเทศ และ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็กปฐมวัยอย่างรอบด้าน

เนื้อหาในคู่มือครอบคลุมแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็ก การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย ตลอดจนแนวทางการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครู เด็ก และครอบครัว เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ครูให้คำแนะนำในการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน เพื่อขยายผลการพัฒนาเด็กให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน โดยแบ่งเป็นหนังสือโมดูลละหนึ่งเล่ม ได้แก่

โมดูลที่ 1 สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 2 สมรรถนะเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 3 การจัดการชั้นเรียนของครูปฐมวัย

โมดูลที่ 4 การสร้างเครือข่ายชุมชนเพื่อดูแลเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 5 การเตรียมความพร้อมในการสื่อสารของครู

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การเติบโตของเด็กปฐมวัยอย่างสมดุล พร้อมเป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศชาติในอนาคต

คณะทำงาน

สารบัญ

หน้า

บทนำโมดูลที่ 2 4

ส่วนที่ 1 สมรรถนะของเด็กปฐมวัย 5

1. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 6

1.1 ความหมายและความสำคัญ 7

1.2 ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 8

1.3 สมรรถนะของเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-3 ปี)

1.4 สมรรถนะของเด็กปฐมวัย (3-6 ปี) 15

2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 20

2.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย วิสัยทัศน์ และหลักการ 20

2.2 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี 21

2.3 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี 31

2.4 ความรู้และทักษะที่เด็กปฐมวัยควรรู้ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 41

2.5 สื่อวัสดุที่กระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และนวัตกรรมในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัย 42

กิจกรรมทบทวน 49

ส่วนที่ 2 อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย 53

อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย 54

• กิจกรรม ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม 57

รายการอาหารสำหรับเด็ก 61

• กิจกรรม เมนูลูกรัก 63

สูงดี สมส่วน 66

• กิจกรรม สูงดี สมส่วน 68

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้คงไม่อาจสำเร็จได้หากไม่มีความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานหลายฝ่าย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยจึงขอขอบคุณ

- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น : พลวัฒน์ การุญภาสกร, ชลิดา ยุตราวรรณ์, ชัยธวัช มหาทำนุโชค และเจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาปฐมวัยและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- กรุงเทพมหานคร : นิภา จวนโสม
- เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน : นิกร อินทะจักร
- ทีมงานด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย : บริษัท เอดูเคชั่น เซอร์วิส แอนด์ เทรนนิ่ง เอเจนซี จำกัด: ผศ.ดร.จิตรา ชนะกุล, ผศ.ดร.นิฤมล สุวรรณศรี, ผศ.ดร.วัชรีย์ ร่วมคิด, ดร.กิตติศักดิ์ เกตุนุติ, กรณัฐ โรจน์ไพรินทร์, ธนัตถ์ จันทวาท, ศศิพินท์ บุญย์สวัสดิ์, ปิยนุช พูลทรัพย์, ศุภดา พึ่งหิรัญ, ศิริขวัญ กลิ่นขจาย, สมฤทัย คำแห่, กิตติพันธ์ ไชยสาร
- ทีมงานมูลนิธิรักษ์ไทย : สุนีย์ ตาหวัฒน์, นิภา ชมภูป่า, ประทีป โล่ห์นารายณ์, เพ็ญนภา คงดี, สุธีรัตน์ คชสวัสดิ์, แสงตะวัน งามกาหลง, ชัชพิสิทธิ์ ถาวร, ศิรินันท์ ช้างน้อยอำไพ, ธนกฤต ไวดี, สุนารีย์ อินต๊ะ
- มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน : สุดใจ พรหมเกิดและทีมงาน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กปฐมวัย : ดร.อรพรรณ บุตรกตัญญู
- บรรณาธิการ : ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบสาธิตในความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และกรุงเทพมหานคร 27 แห่ง สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกรุงเทพมหานคร :
    i. ภาคเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศูนย์แม่เตาไหและศูนย์ทุ่งป่าเก็ต) เทศบาลเมืองแม่โจ้ จ.เชียงใหม่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบ่อแฮ้ว จ.ลำปาง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหัวง้ม จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปฐมวัยทีปังกรการุณยมิตร เทศบาลตำบลงิม จ.พะเยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลป่าสัก จ.ลำพูน
    ii. ภาคตะวันออกฉียงเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กไอทีเฉลิมพระเกียรติ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหว้า จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเคหะประชาสามัคคี เทศบาลนครนครราชสีมา จ.นครราชสีมา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดมหาธาตุ เทศบาลตำบลเชียงคาน จ.เลย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหยวก จ.อุดรธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพังเคน จ.อุบลราชธานี
    iii. ภาคกลาง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคูคต (วัดประยูรธรรมมาราม) จ.ปทุมธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพยอม จ.พระนครศรีอยุธยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางระกำ จ.พิษณุโลก
    iv. ภาคตะวันออก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดตะพงนอก องค์การบริหารส่วนตำบลตะพง จ.ระยอง
    v. ภาคตะวันตก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านศาลาเขื่อน องค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ จ.เพชรบุรี
    vi. ภาคใต้ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าซัก จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเชิงเขา องค์การบริหารส่วนตำบลปะลุกาสาเมาะ จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางโกระ จ.ปัตตานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านตะโหมด จ.พัทลุง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดูซงกูจิ

จ.ยะลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าไทร เทศบาลเมืองคลองแห จ.สงขลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคีรีวงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านทำเนียบ จ.สุราษฎร์ธานี

vii. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนนวมประดิษฐ์ เขตภาษีเจริญ, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนราษฎร์พัฒนา เขตมีนบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนวัดเทพากร เขตบางพลัด, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนเอื้ออารีย์ เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ร่วมโครงการฯ จ.แม่ฮ่องสอน 21 แห่ง :
    i. อำเภอปาย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กค่ายโสณบัณฑิตย์ (ร.๗ พัน๕) องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงใต้
    ii. อำเภอปางมะผ้า : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสบป่อง องค์การบริหารส่วนตำบลสบป่อง
    iii. อำเภอขุนยวม : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลขุนยวม
    iv. อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำกัด องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยผา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาบ่อง องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเดื่อ องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กห้วยเสือเฒ่า องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนาป่าแปก องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่สะงา องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านรักไทย องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยขาน องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่
    v. อำเภอแม่ลาน้อย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่ลาน้อย เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทิดไท้องค์ราชัน เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย
    vi. อำเภอแม่สะเรียง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำตำบลแม่สะเรียง เทศบาลตำบลเมืองยวมใต้, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยทราย เทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าข้ามเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาศ, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านช่างหม้อ องค์การบริหารตำบลป่าแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเดื่อ องค์การบริหารตำบลป่าแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโพซอ องค์การบริหารตำบลเสาหิน
    vii. อำเภอสบเมย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแม่สวด องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สวด
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เข้าร่วมทดลองใช้คู่มือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าก๊อ จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลท่าทอง จ.พิษณุโลก, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลป่าสัก จ.ลำพูน, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลวังเพิ่ม จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลสีชมพู จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนิคมโนนสมบูรณ์ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสมบูรณ์ จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านจุฬาภรณ์พัฒนา 1 องค์การบริหารส่วนตำบลท่ายาง จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดดารุลมุตตากีม องค์การบริหารส่วนตำบลศรีสาคร จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลยะหริ่ง จ.ปัตตานี
- ทีมงานเด็กปฐมวัย ฝ่ายการศึกษาองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย : ดร.อาร์ตี้ ซาร์จิ, ดร.ทินสิริ ศิริโพธิ์, นภัทร พิศาลบุตรและสุทธิดา สุจิตรวินิจ



บทนำ

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพในทุกด้าน การส่งเสริมสมรรถนะและการจัดการโภชนาการที่เหมาะสมจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างรากฐานที่แข็งแรงให้กับเด็ก ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาอย่างมีคุณภาพในช่วงวัยนี้จะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้และชีวิตในอนาคต

โมดูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสององค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ สมรรถนะของเด็กปฐมวัย และอาหารโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย โดยมีเนื้อหาครอบคลุมในรายละเอียด ดังนี้:

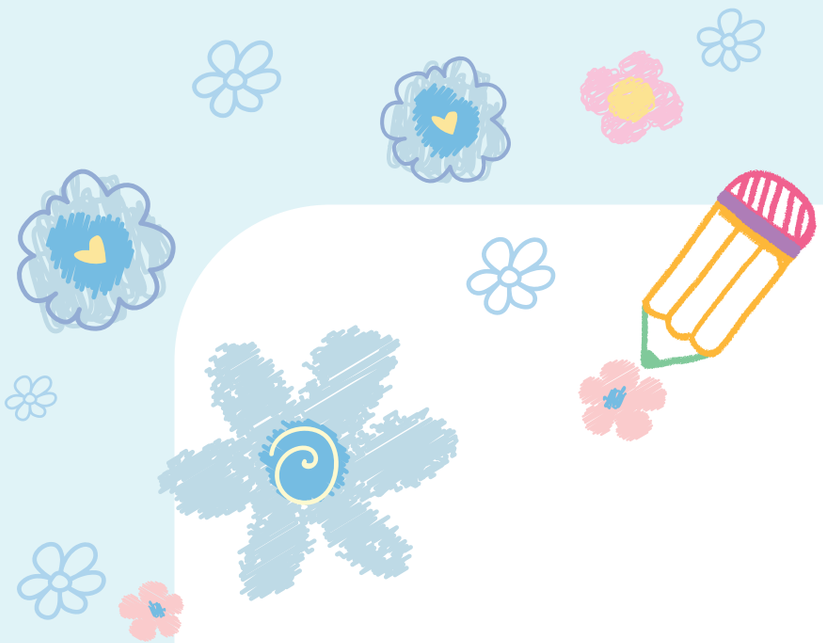
1

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย การพัฒนาสมรรถนะเด็กตามวัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการใช้ชีวิต โดยสมรรถนะจะแบ่งตามช่วงอายุต่ำกว่า 3 ปี และ 3-6 ปี ซึ่งประกอบด้วยความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย พัฒนาการด้านสังคม พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา พัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านจริยธรรม พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์ การส่งเสริมสมรรถนะเหล่านี้ต้องอาศัยกิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก เช่น การเล่น การสำรวจ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง

2

อาหารโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย โภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง อาหารที่สมดุลและเพียงพอจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โดยเฉพาะอาหาร 5 หมู่ที่จำเป็นต่อเด็กปฐมวัย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ การให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสม การสร้างวินัยในการกิน และการป้องกันปัญหาโภชนาการ เช่น ภาวะทุพโภชนาการและโรคอ้วนในเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองและครูควรใส่ใจ

> “
> การบูรณาการทั้งสององค์ประกอบนี้จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการรอบด้านให้กับเด็กปฐมวัย อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นอย่างมั่นใจ
> ”



ส่วนที่ 1

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย

สมรรถนะ ของเด็กปฐมวัย

สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยเป็นสิ่งที่เด็กสามารถทำได้จริงตามอายุ อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของวัยนั้น ๆ เด็กปฐมวัยที่มีสมรรถนะตามวัย และได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 จะมีทักษะจำเป็นสำหรับความพร้อมในการเรียนต่อระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 การเตรียมเด็กให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ มีความพร้อมที่จะเรียนในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น เป็นหน้าที่ของครู ผู้ดูแลเด็ก พ่อแม่ และผู้ปกครอง ควรร่วมมือกัน ทั้งในเรื่องการจัดกิจกรรมให้ส่งเสริมสมรรรถนะตามวัย และสอดคล้องกับเนื้อหาในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ทุกฝ่ายควรทำความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมตามวัย โดยที่ไม่ได้เร่งเรียนเขียนอ่านเกินวัยของเด็ก ส่งเสริมและให้กำลังใจเด็กในช่วงรอยต่อของการปรับตัวเมื่อต้องศึกษาในระดับชั้นที่สูงขึ้น

1. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย

ประเทศไทยได้มีการพัฒนาและประเมินมาตรฐานการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ซึ่งเริ่มต้นมาจากการแนะนำขององค์การยูนิเซฟ สำนักงานใหญ่ในการจัดประชุมระดับภูมิภาคว่าด้วยการพัฒนาเด็กปฐมวัยโดยเน้นย้ำว่าเพื่อให้ประเทศต่าง ๆ สามารถสร้างให้เด็กทุกคนมีพัฒนาการรอบด้านตามวัยนั้น ประเทศต่าง ๆ ควรมีการพัฒนาบัญชีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สะท้อนพัฒนาการตามวัยของเด็ก (Early Learning Development Standards) ในขณะนั้นสภาการศึกษาได้เห็นชอบกับหลักการและเหตุผล ได้จัดทำโครงการศึกษาสมรรถนะตามวัยของเด็กอายุ 0-3 และ 3-5 ปี ร่วมกับประเทศอื่น ๆ อีก 12 ประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าสมรรถนะตามวัยของเด็กในช่วงอายุดังกล่าวจะสามารถทำอะไรได้บ้าง (Can do) ในแต่ละช่วงอายุพฤติกรรมบ่งชี้เหล่านี้จะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ครู อาจารย์ ได้นำไปใช้เป็นแนวแนะในการเลี้ยงดูเด็กได้ การใช้คำว่า **“มาตรฐาน”** ไม่เข้ากับบริบทกับพัฒนาการเด็ก เพราะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเกิดความกังวลว่าลูกหลานของตนจะผ่านมาตรฐานการประเมินหรือไม่ ต่อมาจึงมีการเปลี่ยนเป็นใช้คำว่า **“สมรรถนะ”** เข้ามาแทน โดยสมรรถนะของเด็กปฐมวัยนั้นจะแบ่งออกเป็นช่วงอายุ 0-3 ปี และ 3-5 ปี สำหรับการสังเกตสมรรถนะเด็กอายุ 3-5 ปีนั้น สภาการศึกษาได้มีการจัดทำบัญชีสมรรถนะเพื่อช่วยในการสังเกตเด็กอย่างเป็นระบบ ซึ่งการประเมินแบบนี้เพียงแต่สังเกตว่าเด็กนั้นสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้หรือไม่ได้ตามวัย หากทำไม่ได้ก็ไม่ได้หมายความว่าเด็กไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน เพียงแต่ให้ผู้ดูแลเด็กสามารถนำผลการประเมินไปจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นพัฒนาการของเด็กด้วยกิจกรรมเสริมแบบอื่น ๆ หรือเพื่อสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพัฒนาการ

ในขณะนั้น มีผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดร.สายสุรี จุติกุล ร่วมพัฒนา **“สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี: การศึกษาวิจัยเบื้องต้น”** ระหว่างปี พ.ศ. 2550 และสำเร็จเป็นหนังสือเพื่อเผยแพร่ในปี พ.ศ. 2552 โดยได้จัดทำการทดสอบโดยการสังเกตเด็กในวิจัยภาคสนามถึง 600 คน จากหลายจังหวัดทั่วประเทศ และมีการสรุปพฤติกรรมบ่งชี้สำหรับเด็กอายุ 0-3 ปี มีตัวชี้วัดพฤติกรรม 286 ข้อ และสามารถนำไปใช้เทียบเคียงกับพฤติกรรมของเด็กได้ในแต่ละช่วงวัย และสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปีมีพฤติกรรมบ่งชี้รวม 419 ข้อ โดยมีการนำไปใช้จริงในพื้นที่ภายใต้การดูแลของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (OBEC) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (OPEC) กรุงเทพมหานคร และศูนย์รับเลี้ยงเด็กเอกชน ภายใต้กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในช่วงปี พ.ศ. 2553-2554 นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตยังให้การสนับสนุนเพื่อจัดอบรมครูและผู้ดูแลเด็กที่อยู่ใต้สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทยอีกด้วย

จากอดีตจนถึงปัจจุบันได้มีการนำสมรรถนะไปใช้ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแล้วถึง 741 แห่ง รวมถึงศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสาธิตและศูนย์ฯ เครือข่ายอีกกว่า 600 ร้อยแห่ง นอกจากนี้ สภาการศึกษายังมีการสนับสนุนให้โรงเรียนภายใต้การดูแลของตำรวจตระเวนชายแดนอีก 202 แห่ง ได้รับการอบรมเพื่อรู้จักสมรรถนะเด็กปฐมวัยอีกด้วย ดังนั้น **“สมรรถนะ”** จึงเป็นที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถวัดพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้การเสริมสร้างพัฒนาการเด็กรอบด้านควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาโภชนาการ สุขภาวะ อนามัย การคุ้มครองเด็ก ความเท่าเทียม ความเสมอภาคทางเพศ การศึกษา และการสร้างความมีส่วนร่วม ดังนั้นเพื่อร่วมสร้างการพัฒนาเด็กปฐมวัยในแนวใหม่จึงควรให้ครู/ผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและสถานพัฒนาเด็กระดับปฐมวัย ตลอดจนผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน สามารถสังเกตสมรรถนะเชิงพฤติกรรมได้ตามวัย และใช้เครื่องมือในการสนับสนุนพัฒนาการเด็กเต็มตามศักยภาพได้ตามวัย โดยไม่เร่งรีบเกินวัยที่ควรจะเป็น

1.1 ความหมายและความสำคัญ

สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย คือ ความสามารถที่แสดงออก หรือพฤติกรรมตามวัยของเด็กในด้านต่าง ๆ ว่าเด็กสามารถทำสิ่งใดได้ (Can do) ได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของวัยนั้น ๆ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561)[1]

สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย เป็นสิ่งที่เด็กสามารถทำได้จริงตามอายุ โดยยึดพัฒนาการเด็กเป็นตัวตั้ง จัดทำเป็นรายละเอียดของพฤติกรรมในแต่ละด้านตามอายุ มีความสำคัญในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เด็กได้รับการพัฒนาเต็มศักยภาพ และเป็นเรื่องที่จะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจเด็ก และเข้าใจวิธีการเลี้ยงดูในแต่ละช่วงอายุ

[1]สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2561). **แนวแนะวิธีการเลี้ยงดู ดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี**. กรุงเทพฯ : บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

1.2 ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย

สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยของเด็กแรกเกิด-3 ปี และขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยของเด็กอายุ 3-6 ปี ดังนี้

1 ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยของเด็กแรกเกิด-3 ปีประกอบไปด้วย ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย ความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้ ความสามารถด้านภาษาและการสื่อความหมาย ความสามารถด้านอารมณ์และสังคม

2 ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยของเด็กอายุ 3-6 ปีประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย พัฒนาการด้านสังคม พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา พัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านจริยธรรม พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์

1.3 สมรรถนะของเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-3 ปี)

จัดแบ่งรายละเอียดของพฤติกรรมตามช่วงอายุ ทั้งหมด 7 ช่วงอายุ คือ

(1) แรกเกิด-3 เดือน
(2) อายุ 4-6 เดือน
(3) อายุ 7-9 เดือน
(4) อายุ 10-12 เดือน
(5) อายุ 13-18 เดือน
(6) อายุ 19-24 เดือน
(7) อายุ 25-36 เดือน

ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยประกอบด้วยส่วนหลัก 4 ส่วน คือ

ส่วนหลักที่ 1

ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย

- การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่
- การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็ก
- การช่วยเหลือและดูแลตนเอง

ส่วนหลักที่ 2

ความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้

ส่วนหลักที่ 3

ความสามารถด้านภาษาและการสื่อความหมาย

ส่วนหลักที่ 4

ความสามารถด้านอารมณ์และสังคม



ตัวอย่างพฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละส่วนหลัก

ส่วนหลักที่ 1

ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย (การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่)

อายุ 25-36 เดือน

(55)	ก้าวเดินตามจังหวะ 1-2 ได้ต่อเนื่อง 4 ชุด (25 เดือน)
(56)	เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งแล้วลุกขึ้นยืนแล้วเดินได้คล่อง (25 เดือน)
(57)	เดินหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ดี เช่น โต๊ะ เก้าอี้ (30 เดือน)
(58)	วิ่งแล้วหยุดได้ทันทีโดยไม่ล้ม (30 เดือน)
(59)	กระโดดสองขาอยู่กับที่ได้แต่ไม่ดีนัก (30 เดือน)
(60)	กระโดดสองขาลงจากแท่นหรือบันไดขั้นสุดท้ายได้ โดยมีคนช่วยจับมือข้างเดียว (30 เดือน)
(61)	เดินเขย่งด้วยปลายเท้าตนเองได้ 2-3 ก้าว (30 เดือน)
(62)	เดินได้ 1 เมตรครึ่ง ในช่องระหว่างเส้นขนาน 1 ฟุต (30 เดือน)
(63)	เดินถอยหลังได้ 3-5 ก้าวได้อย่างคล่องแคล่ว (30 เดือน)
(64)	เดินขึ้นบันไดเองโดยใช้มือจับราวบันได และก้าวเท้าโดยมี 2 เท้าอยู่ในขั้นเดียวกัน (30 เดือน)
(65)	เดินขึ้นบันไดโดยใช้มือจับราวบันไดข้างหนึ่งและจับมือผู้ใหญ่อีกข้างหนึ่ง ก้าวเท้าโดยสลับเท้า (33 เดือน)
(66)	กระโดดสองขาลงจากแท่นหรือบันไดขั้นสุดท้ายได้เอง โดยไม่ต้องมีคนช่วย (33 เดือน)
(67)	เดินขึ้นบันไดเองโดยใช้มือจับราวบันได และก้าวเท้าโดยสลับเท้าทีละขั้น (36 เดือน)
(68)	ยืนบนขาข้างเดียวได้ 3 วินาที (36 เดือน)
(69)	ขี่จักรยานสามล้อเล็ก (สังเกตเด็ก) (36 เดือน)
(70)	โยนลูกบอลลูกใหญ่ลงตะกร้าในระยะห่าง 1 เมตรได้ (36 เดือน)

ส่วนหลักที่ 1

ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย (การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็ก)

อายุ 7-9 เดือน

(91)	เอื้อมมือจับของที่เห็นและต้องการได้ โดยใช้นิ้วอื่น ๆ และหัวแม่มือ (โดยใช้ฝ่ามือช่วย) (7 เดือน)
(92)	กวาดสายตาหรือสอดส่ายสายตาสนใจสิ่งแวดล้อมอย่างมีจุดมุ่งหมาย (7 เดือน)
(93)	มองตามของตก (7 เดือน)
(94)	ใช้มือถือของข้างละอัน แล้วจับมากระทบกันได้ (7 เดือน)
(95)	เขย่าของเล่นอย่างคล่องแคล่ว (8 เดือน)
(96)	ใช้นิ้วมือเขี่ยของชิ้นเล็ก ๆ (8 เดือน)
(97)	ถือของเล่นมือละชิ้นได้พร้อมกันทั้งสองมือได้ระยะหนึ่ง (9 เดือน)
(98)	ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางด้วยกันทั้งสามนิ้ว หยิบของชิ้นเล็ก ๆ ได้ (9 เดือน)

อายุ 10-12 เดือน

(99)	หยิบของชิ้นเล็ก ๆ ด้วยปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ด้วยกันทั้งสองนิ้ว (10 เดือน)
(100)	หยิบของออกจากภาชนะได้ (11 เดือน)
(101)	หยิบของใส่ถ้วยหรือขันได้ (12 เดือน)

อายุ 13-18 เดือน

(102)	ผลัก ดึง หรือบิดหมุนวัตถุต่าง ๆ ด้วยการใช้นิ้วมือ (13 เดือน)
(103)	ใช้นิ้วชี้สิ่งที่ต้องการ (13 เดือน)
(104)	ถือของ 2 ชิ้นได้ในมือเดียว (14 เดือน)
(105)	เปิดฝากล่องที่ครอบไว้ (15 เดือน)

อายุ 19-24 เดือน

(106)	ใช้นิ้วมือหยิบของออกจากกล่อง (19 เดือน)
(107)	ใช้มือข้างที่ถนัด (ซ้ายหรือขวา) ขีดเป็นเส้น (24 เดือน)

อายุ 25-36 เดือน

(108)	กระดิกนิ้วหัวแม่มือขึ้นลงได้ตามแบบ (36 เดือน)
(109)	กระดิกนิ้วหัวแม่มือไปทางซ้ายขวาได้ตามแบบ (36 เดือน)

ส่วนหลักที่ 1

ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย (การช่วยเหลือและดูแลตนเอง)

อายุ 19-24 เดือน

(121)	ใช้ช้อนตักกินอาหารเองได้ หกเพียงเล็กน้อย (21 เดือน)
(122)	สวมรองเท้าแตะเองได้ (22 เดือน)
(123)	แสดงท่าทางบอกเมื่อต้องการปัสสาวะ (24 เดือน)
(124)	แสดงท่าทางบอกเมื่อต้องการอุจจาระ (24 เดือน)
(125)	ถอดกางเกงขาสั้นเอวยางยืดได้เอง (24 เดือน)
(126)	ล้างมือและเช็ดมือได้ โดยผู้ใหญ่ช่วย (24 เดือน)

อายุ 25-36 เดือน

(127)	ใส่เสื้อผ่าหน้าและกางเกงขาสั้นได้ โดยมีคนช่วย (30 เดือน) โดยทั่วไปเด็กมักจะถอดถุงเท้า รองเท้า กางเกง และเสื้อสวมศีรษะได้เองเมื่ออายุ 36 เดือน หากมีโอกาสหัดทำ
(128)	แปรงฟันได้ โดยผู้ใหญ่ช่วย (30 เดือน)
(129)	บอกได้ว่าต้องการปัสสาวะ (30 เดือน)
(130)	บอกได้ว่าต้องการอุจจาระ (30 เดือน)
(131)	ถอดกางเกงได้ก่อนขับถ่าย (36 เดือน)
(132)	เปิดก๊อกน้ำเองได้ (36 เดือน)
(133)	พฤติกรรมที่แสดงว่าง่วงนอนคืออะไร (36 เดือน)

ส่วนหลักที่ 2

ความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้

อายุ 25-36 เดือน

(176)	ใช้ของใช้ต่าง ๆ ได้ถูกต้องในกิจวัตรที่ยากขึ้น เช่น ไม้กวาดไว้กวาดบ้าน ร่มไว้กันแดดหรือกันฝน ฯลฯ) (30 เดือน)
(177)	วาดหรือขีดเขียนเป็นภาพ (หรืออาจดูไม่เป็นภาพ) และอธิบายภาพได้ (30 เดือน)
(178)	เข้าใจเหตุผลมากขึ้น เช่น กวาดบ้านเพื่อให้บ้านสะอาด ล้างมือเพื่อให้มือสะอาด (36 เดือน)
(179)	เข้าใจลำดับของเหตุการณ์ว่าอะไรต้องทำก่อน อะไรต้องทำทีหลัง (36 เดือน)
(180)	รู้จัก “อนาคต” และเข้าใจว่าจะเกิดอะไรถัดไป (36 เดือน)
(181)	รู้จัก “ใกล้” , “ไกล” (36 เดือน)
(182)	รู้จัก “บน” , “ล่าง” (36 เดือน)
(183)	หมุนเกลียวฝาขวดได้ (36 เดือน)
(184)	ลอกรูปเส้นแนวดิ่งตามแบบได้ (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(185)	ลอกรูปกากบาทตามแบบได้ (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(186)	ลอกรูปวงกลมตามแบบได้ (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(187)	เลียนแบบขีดเส้นแนวดิ่ง (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(188)	เลียนแบบขีดเส้นกากบาท (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(189)	เลียนแบบวาดรูปวงกลม (เตรียมแบบ) (36 เดือน)
(190)	จับคู่สีที่เหมือนกัน 3 คู่ (36 เดือน)
(191)	จับคู่ภาพที่เหมือนกัน 3 คู่ (36 เดือน)
(192)	ลากเส้นภายในช่องรูปตัววีได้ เส้นห่าง 2 เซนติเมตร (เตรียมช่องรูปตัววี) (36 เดือน)
(193)	จับคู่สิ่งของประเภทเดียวกัน 2 คู่ (36 เดือน)
(194)	บอกได้ว่าเมื่อถึงบ้านแล้วเอารองเท้าวางไว้ที่ไหน (36 เดือน)
(195)	ชี้ได้ว่า บล็อกไม้กองไหนมีชิ้นเดียว กองไหนมีหลายชิ้น (36 เดือน)
(196)	เด็กหยิบของตามคำสั่งได้หนึ่งชิ้น (36 เดือน)
(197)	เด็กหยิบของตามคำสั่งได้สองชิ้น (36 เดือน)
(198)	เด็กหยิบของตามคำสั่งได้สามชิ้น (36 เดือน)
(199)	ต่อภาพตัดต่อที่มีชิ้นส่วน 4 ชิ้นได้ (36 เดือน)
(200)	ต่อภาพตัดต่อที่มีชิ้นส่วน 6 ชิ้นได้ (36 เดือน)
(201)	สามารถอธิบายลักษณะของสิ่งต่าง ๆ โดยใช้คำขยายประกอบคำนามได้ เช่น ลูกบอลสีแดงลูกนี้แข็ง (36 เดือน)

ส่วนหลักที่ 3

ความสามารถด้านภาษาและสื่อความหมาย

อายุ 25-36 เดือน

(239)	รู้จักถามว่านี่อะไร (ของที่ไม่รู้จัก) (25 เดือน)
(240)	พูดคุยโต้ตอบเป็นประโยคสั้น ๆ (ถามพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก (30 เดือน)
(241)	สื่อสารถึงความรู้สึกของตนเองได้ว่าหิว อร่อย ร้อน หนาว ง่วง หรือสนุก (30 เดือน)
(242)	เรียกชื่อของใช้ สิ่งของในบ้าน หรือสิ่งของรอบตัวได้ 10 อย่าง (30 เดือน)
(243)	บอกชื่อคนอื่นได้ 1 คน (ใครก็ได้) (30 เดือน)
(244)	ทำเสียง เลียนเสียงสัตว์ได้ (เช่น เสียงสุนัขเห่า เสียงไก่ ฯลฯ) (30 เดือน)
(245)	ทำตามคำสั่ง (ทำตามคำสั่งแสดงว่าเข้าใจความหมายของคำ นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ปรบมือ) (30 เดือน)
(246)	บอกชื่อแม่สีได้ 3 สี (ใช้บล็อกสีที่เตรียมไปด้วย) (30 เดือน)
(247)	พูดและชี้บอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองได้ 10 ส่วน (36 เดือน)
(248)	ฟังนิทานแล้วตอบคำถามสั้น ๆ ได้ (ทดสอบโดยเล่านิทานให้ฟัง) (36 เดือน)
(249)	บอกลักษณะของของที่จับหรือคลำได้ (36 เดือน)
(250)	สนใจดูหนังสือนิทานได้นาน 2 นาที (36 เดือน)
(251)	สังเกตและเริ่มถามคำถามต่าง ๆ รอบตัว โดยใช้คำถามว่า ทำไม เช่น ทำไมต้องรดน้ำต้นไม้ ทำไมต้องปิดพัดลม ทำไมใบไม้สีเขียว ฯลฯ (36 เดือน)

ส่วนหลักที่ 4

ความสามารถด้านอารมณ์และสังคม

อายุ 25-36 เดือน

(279)	ทำท่าทางควบคุมและออกคำสั่งคนอื่นเมื่อเล่นหรือเมื่อต้องการ (25 เดือน)
(280)	บอกความต้องการของตนเองได้ เช่น อยากกินนม อยากเล่น และบอกคนอื่นให้ทำสิ่งที่ตนต้องการ (25 เดือน)
(281)	เล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น พูดโทรศัพท์ ทำกับข้าว เปิดเครื่องเสียง เปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้า (25 เดือน)
(282)	แสดงความหวงของของตนเอง (25 เดือน)
(283)	พูดคุยกับคนที่คุ้นเคยหรือเพื่อนวัยเด็กด้วยกัน (30 เดือน)
(284)	รู้จักรอคอยได้นาน 1-3 นาที (36 เดือน)
(285)	บอกได้ว่าตนเองเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย (36 เดือน)
(286)	เล่าเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ (36 เดือน)

1.4 สมรรถนะของเด็กปฐมวัย (3-6 ปี)

จัดแบ่งรายละเอียดของพฤติกรรมตามช่วงอายุ ทั้งหมด 3 ช่วงอายุ คือ

(1) อายุ 3 ปี (2) อายุ 5 ปี (3) อายุ 6 ปี

ขอบข่ายของสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัยประกอบด้วยส่วนหลัก 7 ส่วน คือ

ส่วนหลักที่ 1
การเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย

- การเคลื่อนไหว
- สุขภาวะทางกาย

ส่วนหลักที่ 2
พัฒนาการด้านสังคม

- การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่
- การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเด็ก
- พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม
- การเห็นคุณค่าของความแตกต่าง

ส่วนหลักที่ 3
พัฒนาการด้านอารมณ์

- ความคิดเกี่ยวกับตนเอง
- การควบคุมอารมณ์ตนเอง
- สมรรถนะของตนเอง

ส่วนหลักที่ 4
พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา

- ความจำ
- การสร้างหรือพัฒนาความคิด
- ตรรกวิทยาและความมีเหตุผล
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- ความตั้งใจจดจ่อ
- การคิดด้านคณิตศาสตร์
- ความเข้าใจปรากฏการณ์และวิธีการแสวงหาข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์
- ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมรอบตัว
- มลภาวะและการรักษาสิ่งแวดล้อม
- ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าเชิงเศรษฐกิจ

ส่วนหลักที่ 5
พัฒนาการด้านภาษา

- การเข้าใจและการใช้ภาษา
- การสื่อความหมาย
- การอ่านและการเขียน

ส่วนหลักที่ 6
พัฒนาการด้านจริยธรรม

- การมีวินัยในตนเอง
- การพัฒนาเกี่ยวกับความรู้ผิดชอบชั่วดี

ส่วนหลักที่ 7
พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์

- ศิลปะการแสดง
- ทัศนศิลป์

ส่วนหลักที่ 1 (Domain 1) : การเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย

การเคลื่อนไหว	สุขภาวะทางกาย
<u>สมรรถนะที่ 1</u> เด็กสามารถแสดงความแข็งแรงและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่	<u>สมรรถนะที่ 4</u> เด็กรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดที่มีประโยชน์และปลอดภัย
<u>สมรรถนะที่ 2</u> เด็กสามารถแสดงความแข็งแรงและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อมัดเล็ก	<u>สมรรถนะที่ 5</u> เด็กแสดงความแข็งแรงและความทนทานทางร่างกาย
<u>สมรรถนะที่ 3</u> เด็กสามารถใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เป็นการนำในการเคลื่อนไหว	<u>สมรรถนะที่ 6</u> เด็กแสดงออกว่ามีความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัย
	<u>สมรรถนะที่ 7</u> เด็กสามารถช่วยและพึ่งตนเองได้ในกิจวัตรของตน


ส่วนหลักที่ 2 (Domain 2) : พัฒนาการด้านสังคม
การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่
สมรรถนะที่ 8 เด็กแสดงทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่
การมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก
สมรรถนะที่ 9 เด็กแสดงทักษะทางสังคมเชิงบวกกับเพื่อนเด็กด้วยกัน
พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม
สมรรถนะที่ 10 เด็กแสดงความตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมมีผลกระทบต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม
การเห็นคุณค่าของความแตกต่าง
สมรรถนะที่ 11 เด็กตระหนักรู้ เห็นคุณค่าและยอมรับนับถือในความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล
ส่วนหลักที่ 3 (Domain 3) : พัฒนาการด้านอารมณ์
ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง
สมรรถนะที่ 12 เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองและตระหนักรู้ว่าตนชอบหรือไม่ชอบอะไร
การควบคุมอารมณ์ตัวเอง
สมรรถนะที่ 13 เด็กปฏิบัติตนตามกฎระเบียบและกิจวัตรและคุมอารมณ์ได้ตามสมควร
สมรรถนะของตนเอง
สมรรถนะที่ 14 เด็กแสดงความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ส่วนหลักที่ 4 (Domain 4) : พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา

ความจำ

สมรรถนะที่ 15 เด็กสามารถแสดงความจำเบื้องต้น

ตรรกวิทยาและความมีเหตุผล

สมรรถนะที่ 17 เด็กแสดงความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุและผล

ความตั้งใจจดจ่อ

สมรรถนะที่ 20 เด็กสามารถจดจ่อกับการทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ

ความเข้าใจในปรากฏการณ์และวิธีแสวงหาข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์

สมรรถนะที่ 22 เด็กแสดงพฤติกรรมอยากรู้อยากลอง โดยการมอง การฟัง การถาม จับต้องและลงมือทำเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ

สมรรถนะที่ 23 เด็กแสดงพฤติกรรมอยากรู้อยากลอง โดยการมอง การฟัง การถาม จับต้องและลงมือทำเกี่ยวกับสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ

มลภาวะและการรักษาสิ่งแวดล้อม

สมรรถนะที่ 26 เด็กแสดงพฤติกรรมรักษาสิ่งแวดล้อม และหลีกเลี่ยงมลภาวะ

การสร้างหรือพัฒนาความคิด

สมรรถนะที่ 16 เด็กสามารถแสดงความคิดพื้นฐานในเรื่องเกี่ยวกับเวลา ช่องว่าง ตำแหน่ง แหล่งที่ คุณลักษณะ ฯลฯ รวมทั้งการจัดกลุ่มต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อม

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

สมรรถนะที่ 18 เด็กสามารถเปรียบเทียบแยกแยะความเหมือน ความต่าง และประเมินสถานภาพ

สมรรถนะที่ 19 เด็กสามารถแก้ปัญหาได้

การคิดด้านคณิตศาสตร์

สมรรถนะที่ 21 เด็กสามารถอ่านตัวเลข นับเลข และรู้จำนวน

ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมรอบตัว

สมรรถนะที่ 24 เด็กแสดงออกถึงความตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครอบครัวและบทบาทของครอบครัว

สมรรถนะที่ 25 เด็กแสดงออกถึงความตระหนักรู้เกี่ยวกับชุมชนของตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน และบทบาททางสังคมของคนต่าง ๆ

ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าเชิงเศรษฐกิจ

สมรรถนะที่ 27 เด็กแสดงออกถึงความตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณค่าเชิงเศรษฐกิจของสิ่งต่าง ๆ

ส่วนหลักที่ 5 (Domain 5) : พัฒนาการด้านภาษา

การเข้าใจและการใช้ภาษา

สมรรถนะที่ 28 เด็กสามารถรับรู้ เข้าใจ และใช้คำศัพท์ได้

สมรรถนะที่ 29 เด็กแสดงพัฒนาการการใช้ไวยากรณ์และการเรียงคำให้เป็นประโยค

สมรรถนะที่ 30 เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมเข้าใจความหมาย และการจับใจความได้จากการฟังภาษาพูด

การสื่อความหมาย

สมรรถนะที่ 31 เด็กสามารถรับรู้และใช้ภาษาพูดสื่อความหมายได้ตรงตามความต้องการของตน

สมรรถนะที่ 32 เด็กสามารถสื่อความหมายอย่างมีประสิทธิภาพด้วยสีหน้า ท่าทาง และสัญลักษณ์

การอ่านและการเขียน

สมรรถนะที่ 33 เด็กแสดงบ่งชี้และออกเสียงตัวพยัญชนะและคำง่าย ๆ ได้

สมรรถนะที่ 34 เด็กสามารถเขียนตัวอักษรและคำง่าย ๆ ได้

ส่วนหลักที่ 6 (Domain 6) : พัฒนาการด้านจริยธรรม

การมีวินัยในตนเอง

สมรรถนะที่ 35 เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมควบคุมตนเอง

การพัฒนาเกี่ยวกับความรู้ผิดชอบชั่วดี

สมรรถนะที่ 36 เด็กแสดงพฤติกรรมสะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำใดถูกหรือผิด

ส่วนหลักที่ 7 (Domain 7) : พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์

ศิลปะการแสดง

สมรรถนะที่ 37 เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมทางดนตรี และการเคลื่อนไหว

สมรรถนะที่ 38 เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมพฤติกรรมทางศิลปะการละคร

ทัศนศิลป์

สมรรถนะที่ 39 เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมด้านการวาด การปั้น และการประดิษฐ์

หมายเหตุ สามารถดูรายละเอียดพฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละสมรรถนะได้จากเอกสารหนังสือ สแกนโหลดหนังสืออ่านเพิ่มเติมได้



2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560



2.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย วิสัยทัศน์ และหลักการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 กำหนดปรัชญาการศึกษาปฐมวัยเพื่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ตั้งแต่อายุแรกเกิดถึง 6 ปีบริบูรณ์ เห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม ดังนี้

ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย

การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีบริบูรณ์อย่างเป็นองค์รวม บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติ และพัฒนาการตามวัยของเด็กแต่ละคนให้เต็มตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิต ให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

การกำหนดวิสัยทัศน์เพื่อสะท้อนให้เห็นความคาดหวังที่เป็นจริงได้ในอนาคตในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ดังนี้

วิสัยทัศน์

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยมุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุขและเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิต และปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก

การกำหนดหลักการสำคัญในการจัดการศึกษาปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องทำความเข้าใจ เพราะการจัดประสบการณ์ให้เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีจะยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูควบคู่กับการพัฒนาเด็ก ส่วนการจัดประสบการณ์ให้เด็กอายุ 3-6 ปีจะยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูควบคู่กับการให้การศึกษา ดังนี้

หลักการ

1. ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน
2. ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและวิถีชีวิตของเด็ก ตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย
3. ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย และมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เหมาะสมกับวัย และมีการพักผ่อนเพียงพอ
4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และมีความสุข
5. สร้างความรู้ ความเข้าใจ และประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็ก ระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย

หมายเหตุ : ปรัชญาการศึกษา คือ การอธิบายแนวคิด ทฤษฎี และความเชื่อในการพัฒนาเด็กปฐมวัย
วิสัยทัศน์ คือ การแสดงเจตนารมณ์ อุดมการณ์ อนาคตที่พึงประสงค์ที่อยู่บนพื้นฐานความจริง

2.2 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีจัดขึ้นสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้อย่างเหมาะสมกับเด็กเป็นรายบุคคล

จุดหมาย

มุ่งส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนี้

(1) ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย แข็งแรง และมีสุขภาพดี
(2) สุขภาพจิตดีและมีความสุข
(3) มีทักษะชีวิตและสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
(4) มีทักษะการใช้ภาษาสื่อสาร และสนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

- พัฒนาการด้านร่างกาย
  1) ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี
  2) ใช้อวัยวะของร่างกายได้ประสานสัมพันธ์กัน
- พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ
  3) มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย
- พัฒนาการด้านสังคม
  4) รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
  5) ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
- พัฒนาการด้านสติปัญญา
  6) สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย
  7) สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

การกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้แบ่งสภาพที่พึงประสงค์ออกเป็นช่วงอายุต่าง ๆ ดังนี้

(1)	แรกเกิด-2 เดือน
(2)	2-4 เดือน
(3)	4-6 เดือน
(4)	6-9 เดือน
(5)	9 เดือน-1 ปี
(6)	1 ปี-1 ปี 6 เดือน
(7)	1 ปี 6 เดือน-2 ปี
(8)	2-3 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๑ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๑.๑ มีน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์อายุ	• น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ • เส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์							

พัฒนาการด้านร่างกาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๒ ใช้อวัยวะของร่างกายได้ประสานสัมพันธ์กัน

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๒.๑ ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้เหมาะสมกับวัย	• นอนคว่ำยกศีรษะ และหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้	• นอนคว่ำยกศีรษะ และอกพ้นพื้น • เมื่อจับยืนเริ่มลงน้ำหนักที่เท้าทั้ง ๒ ข้างได้	• ยันหน้าอกพ้นพื้นโดยใช้แขนช่วย • นั่งได้โดยต้องมีผู้ประคอง	• นั่งหลังตรงและเอี้ยวตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระ • คลานโดยใช้มือและเข่า • ยืนเกาะเครื่องเรือนสูงระดับอกได้	• ยืนทรงตัว (ตั้งไข่) ได้ช่วงสั้นๆ • หย่อนตัวลงนั่งจากท่ายืน	• ลุกขึ้นยืนด้วยตนเอง • ยืนได้เองอย่างอิสระ • ยืนแล้วก้มลงหยิบของที่พื้นได้ • เดินได้เองโดยปล่อยแขนเป็นอิสระ และแกว่งแขนตามสบาย • เริ่มวิ่งหรือเดินเร็วๆ ได้	• เดินขึ้นบันไดโดยมือข้างหนึ่งจับราวบันได อีกมือจับผู้ใหญ่ และก้าวเท้าวางบนขั้นบันไดเดียวกันก่อน • วิ่งและหยุดได้ทันที และเริ่มวิ่งใหม่	• นั่งยองๆ เล่นโดยไม่เสียการทรงตัว • เดินถอยหลังได้ • เดินขึ้นลงบันไดโดยมือข้างหนึ่งจับราว และก้าวเท้าวางบนขั้นบันไดเดียวกันก่อน • กระโดดอยู่กับที่โดยเท้าพ้นพื้นทั้ง ๒ ข้าง
๒.๒ ใช้กล้ามเนื้อเล็กและประสานสัมพันธ์มือ - ตา ได้เหมาะสมกับวัย	• จ้องมองได้มองเห็นในระยะห่าง ๘ - ๑๒ นิ้ว	• มองตามวัตถุที่เคลื่อนไหว • กำหรือจับสิ่งของที่ใส่ให้ในมือ	• เอื้อมคว้าของใกล้ๆ ตัวได้ • เปลี่ยนมือถือของได้ทีละมือ	• มองตามของตก • จับของมากระทบกันด้วยมือ ๒ ข้าง • เริ่มใช้นิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้ และนิ้วกลางหยิบของชิ้นเล็กๆ	• หยิบของใส่และเอาออกจากภาชนะได้ • ถือ กัด และเคี้ยวอาหารได้ด้วยตนเอง	• วางก้อนไม้ซ้อนกันได้ ๒ ก้อน • เปิดหนังสือทีละ ๓ - ๔ หน้า	• วางก้อนไม้ซ้อนกันได้ ๔-๖ ก้อน • เปิดพลิกหน้าหนังสือได้ทีละแผ่น	• จับสีเทียนแท่งใหญ่เพื่อขีดเขียนได้ • เลียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่อง หรือเส้นตรงแนวดิ่ง

พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๓ มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๓.๑ ร่าเริงแจ่มใส	• อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม หัวเราะง่าย แววตามีความสุข							
๓.๒ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับวัย	• ยิ้มและหัวเราะได้เมื่อพอใจ • สบตาจ้องหน้าแม่	• ผูกพันกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด • ยิ้มทักทายเมื่อเห็นหน้าคนคุ้นเคย	• แสดงอารมณ์ที่หลากหลายผ่านการส่งเสียง	• แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก • แสดงอาการกลัวคนแปลกหน้า	• แสดงความสนใจติดผู้เลี้ยงดูตนเองมากกว่าคนอื่น • แสดงความต้องการของตนเองมากขึ้น	• แสดงความชอบไม่ชอบส่วนตัวอย่างชัดเจน	• แสดงความรักต่อผู้อื่น • แสดงความกังวลเมื่อแยกจากคนใกล้ชิด	• แสดงความภาคภูมิใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จ • ชอบพูดคำว่า “ไม่” แม้จะเป็นสิ่งที่ต้องการ
๓.๓ สนใจ และมีความสุขกับธรรมชาติ สิ่งสวยงาม ดนตรี และจังหวะการเคลื่อนไหว	• ตอบสนองต่อธรรมชาติ เสียงเพลง จังหวะดนตรี และสิ่งสวยงามต่าง ๆ อย่างเพลิดเพลิน							

พัฒนาการด้านสังคม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๔ รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๔.๑ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวได้	• หยุดร้องไห้เมื่อมีคนอุ้ม	• มีปฏิกิริยาโต้ตอบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อเห็นหรือได้ยินเสียงคนและสิ่งที่คุ้นเคย	• ยิ้มทักทายแสดงอาการดีใจเมื่อเห็นสิ่งที่ตัวเองพอใจ • จำหน้าแม่และคนคุ้นเคยได้	• แสดงออกถึงการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น • เลียนแบบกิริยาท่าทางของผู้อื่นอย่างง่าย ๆ	• มองผู้ใหญ่หรือเด็กคนอื่น ๆ ทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิด	• เริ่มคุ้นเคยกับคนอื่น • ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	• ชอบการออกไปเที่ยวนอกบ้าน • แสดงความเป็นเจ้าของ	• ชอบเก็บของของตนเองไว้ใกล้ตัว และไม่ชอบแบ่งปันผู้อื่น
๔.๒ เล่นและร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ตามวัย	• ยิ้มและส่งเสียงเมื่อมีคนพูดคุยเล่นหรือสัมผัสตัว	• หัวเราะเสียงดังดีใจเมื่อมีคนมาเล่นด้วย	• ยิ้มให้คนอื่นชอบเล่นกับคน	• ชอบเล่นจ๊ะเอ๋กับผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด	• เล่นกับผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด	• ชอบดูเด็กคนอื่นเล่นกัน แต่ไม่ค่อยเข้าไปเล่นด้วย	• ชอบเล่นของเล่นคนเดียว	• รอคอยช่วงสั้น ๆ • เล่นรวมกับคนอื่นแต่ต่างคนต่างเล่น

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๕ ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๕.๑ ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ตามวัย	-	-	-	• ต้องการถือขวดนมด้วยตนเอง	• หยิบอาหารกินได้ • ดื่มน้ำจากแก้ว • ให้ความร่วมมือเวลาแต่งตัว	• ถอดเสื้อผ้าง่าย ๆ ได้ • เริ่มช่วยเหลือตนเองในการแปรงฟัน ล้างมือ โดยมีผู้ใหญ่ดูแล • เริ่มฝึกขับถ่าย	• ใช้ช้อนตักอาหารเข้าปากแต่หกบ้าง • ชอบช่วยเหลืองานบ้านง่าย ๆ	• สวมเสื้อผ้าโดยมีคนช่วย • บอกได้ว่าตนเองต้องการขับถ่าย

พัฒนาการด้านสติปัญญา

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๖ สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๖.๑ รับรู้และเข้าใจความหมายของภาษาได้ตามวัย	• ตอบสนองต่อเสียง	• หยุดฟังเสียงและหันตามเสียงเคาะ	• หันตามเสียงจ้องมองปากคน	• รับรู้ภาษาและแสดงสีหน้าท่าทาง • ตอบสนองต่อคำสั่งง่าย ๆ • หันหาเมื่อเรียกชื่อ	• ชอบฟังคำพูดซ้ำ ๆ • รู้ว่าคำแต่ละคำมีความหมายต่างกัน • หยุดกระทำเมื่อได้ยินเสียงห้าม	• หยิบหรือชี้ตามคำบอก • ชี้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามคำบอกอย่างน้อย ๑ ส่วน	• ปฏิบัติตามคำสั่งได้ ๒ คำสั่งต่อเนื่อง • สนใจฟังนิทานง่าย ๆ	• ร้องเพลงได้บางคำ และร้องเพลงคลอตามทำนอง • สนใจดูหนังสือนิทานภาพ
๖.๒ แสดงออกและ/หรือพูดเพื่อสื่อความหมายได้	• ส่งเสียงในคอ	• ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบสูง ๆ ต่ำ ๆ	• ส่งเสียงตามเมื่อได้ยินเสียงพูด • ส่งเสียงได้หลายเสียง	• พยายามเลียนเสียงต่าง ๆ • ทำเสียงซ้ำ ๆ เช่น หม่ำ หม่ำ	• รู้จักเชื่อมโยงคำพูดกับการกระทำ เช่น ไม่ จะสั่นหัว • พูดคำพยางค์เดียวได้อย่างน้อย ๒ คำ	• พูดคำพยางค์เดียวที่มีความหมายได้อย่างน้อย ๒ คำ	• พูดคำต่อกัน เช่น ไปเที่ยว	• พูดเป็นวลีสั้น ๆ • มักจะถามคำถาม “อะไร” และ “ทำไม”

พัฒนาการด้านสติปัญญา

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ ๗ สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

คุณลักษณะ	สภาพที่พึงประสงค์							
	แรกเกิด - ๒ เดือน	๒ - ๔ เดือน	๔ - ๖ เดือน	๖ - ๙ เดือน	๙ เดือน - ๑ ปี	๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน	๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี	๒ - ๓ ปี
๗.๑ สนใจและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว	• สนใจมองใบหน้าคนมากกว่าสิ่งของ	• กรอกตามองตามสิ่งของหรือสิ่งที่มีเสียง	• มองสิ่งของที่อยู่รอบ ๆ และในระยะใกล้ • แสดงความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ และพยายามหยิบของในระยะที่เอื้อมถึง	• เริ่มรู้จักสิ่งของในชีวิตประจำวัน	• คาดคะเนได้ถึงการกลับมาของบุคคลหรือสิ่งของ	• สำรวจสิ่งของโดยใช้หลาย ๆ วิธี	• สังเกต สำรวจ ลองผิดลองถูกกับคุณสมบัติของสิ่งต่าง ๆ	• อยากเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ • ถามบ่อยถามซ้ำ • จดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ยาวนานขึ้น
๗.๒ เรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ	-	-	• เลียนแบบเสียงเพลงและการเคลื่อนไหว	• เลียนแบบเสียงบุคคล	• เลียนแบบการเคลื่อนไหวหน้าตา แลบลิ้นปากจู๋	• เลียนแบบท่าทางการกระทำง่าย ๆ ของผู้ใหญ่	• เลียนแบบคำพูดที่ผู้ใหญ่พูด	• เลียนแบบการกระทำผู้ใกล้ชิดหรือเด็กอื่น • พยายามเลียนเสียงต่าง ๆ
๗.๓ สำรวจโดยใช้ประสาทสัมผัส	• จ้องมองสิ่งของเคลื่อนไหวหรือเครื่องแขวนสีขาว - ดำ	• สนใจเล่นมือตนเองและเอาเข้าปาก • ชอบปัดวัตถุที่มองเล่น • จำเสียงบุคคลที่ใกล้ชิด	• ชอบสำรวจด้วยการนำสิ่งของเข้าปาก	• สำรวจร่างกายตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว	• ใช้นิ้วสำรวจสิ่งของ หรือพื้นที่ที่มีช่อง หรือมีรู	• สำรวจสิ่งที่เกิดขึ้น • ลองผิดลองถูกเพื่อแก้ปัญหา • มองอย่างค้นหา	• สำรวจตามตู้ ลิ้นชัก ชั้นวางของ ตะกร้าผ้า • ชอบเล่น ลาก ดึง ผลัก โยน • ชอบวางรูปทรงลงช่อง	• ค้นหาของที่ถูกซ่อนโดยมีสิ่งปกปิด ๒ - ๓ ชั้น • ชอบละเลงสีด้วยมือ

การอบรมเลี้ยงดูและการพัฒนาเด็กแบ่งออกเป็น 2 ช่วงอายุ ประกอบด้วย

ช่วงแรกเกิด-2 ปี

เป็นแนวปฏิบัติการอบรมเลี้ยงดูตามวิถีชีวิตประจำวันโดยพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู ดังนี้

1) การฝึกสุขนิสัยและลักษณะนิสัยที่ดี
2) การเคลื่อนไหวและการทรงตัว
3) การฝึกประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
4) การส่งเสริมด้านอารมณ์ จิตใจ
5) การส่งเสริมทักษะทางสังคม
6) การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า
7) การส่งเสริมการสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
8) การส่งเสริมทักษะทางภาษา
9) การส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

ช่วงอายุ 2-3 ปี

เป็นแนวปฏิบัติการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้โดยพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู เน้นการจัดประสบการณ์ผ่านการเล่นตามธรรมชาติที่เหมาะสมกับวัยอย่างเป็นองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการที่เพิ่มมากขึ้นจึงต้องคำนึงถึงสาระการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยประสบการณ์สำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน และสาระที่ควรเรียนรู้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเด็กเป็นลำดับแรก แล้วจึงขยายไปสู่เรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเด็ก เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1) เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
2) เรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก
3) ธรรมชาติรอบตัว
4) สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

2.3 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปีเป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล

จุดหมาย

มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยเต็มศักยภาพและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป จึงกำหนดจุดหมายเพื่อให้เกิดขึ้นกับเด็กเมื่อจบการศึกษาระดับปฐมวัย ดังนี้

(1) ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย แข็งแรง และมีสุขนิสัยที่ดี

(2) สุขภาพจิตดี มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตใจที่ดีงาม

(3) มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีวินัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

(4) มีทักษะการคิด การใช้ภาษาสื่อสาร และแสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย

มาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 12 มาตรฐาน ประกอบด้วย

พัฒนาการด้านร่างกาย

มาตรฐานที่ 1	ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี
มาตรฐานที่ 2	กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน

พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ

มาตรฐานที่ 3	มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข
มาตรฐานที่ 4	ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว
มาตรฐานที่ 5	มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม

พัฒนาการด้านสังคม

มาตรฐานที่ 6	มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
มาตรฐานที่ 7	รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย
มาตรฐานที่ 8	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

พัฒนาการด้านสติปัญญา

มาตรฐานที่ 9	ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย
มาตรฐานที่ 10	มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้
มาตรฐานที่ 11	มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
มาตรฐานที่ 12	มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย

การกำหนดมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้แบ่งสภาพที่พึงประสงค์ออกเป็นช่วงอายุ ดังนี้

(1) 3-4 ปี (2) 4-5 ปี (3) 5-6 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

มาตรฐานที่ ๑ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย
๑.๒ มีสุขภาพอนามัยสุขนิสัยที่ดี	๑.๒.๑ ยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง	๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้หลายชนิดและดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง
	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง
	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา
	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา
๑.๓ รักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง	๑.๓.๑ เล่น ทำกิจกรรม และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างปลอดภัย

พัฒนาการด้านร่างกาย

มาตรฐานที่ ๒ กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๒.๑ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์ และทรงตัวได้	๒.๑.๑ เดินตามแนวที่กำหนดได้	๒.๑.๑ เดินต่อเท้าไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ต้องกางแขน	๒.๑.๑ เดินต่อเท้าถอยหลังเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ต้องกางแขน
	๒.๑.๒ กระโดดสองขาขึ้นลงอยู่กับที่ได้	๒.๑.๒ กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้โดยไม่เสียการทรงตัว	๒.๑.๒ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เสียการทรงตัว
	๒.๑.๓ วิ่งแล้วหยุดได้	๒.๑.๓ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้	๒.๑.๓ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว
	๒.๑.๔ รับลูกบอลโดยใช้มือและลำตัวช่วย	๒.๑.๔ รับลูกบอลโดยใช้มือทั้ง ๒ ข้าง	๒.๑.๔ รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นได้
๒.๒ ใช้มือ - ตา ประสานสัมพันธ์กัน	๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษขาดจากกันได้โดยใช้มือเดียว	๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นโค้งได้
	๒.๒.๒ เขียนรูปวงกลมตามแบบได้	๒.๒.๒ เขียนรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้อย่างมีมุมชัดเจน	๒.๒.๒ เขียนรูปสามเหลี่ยมตามแบบได้อย่างมีมุมชัดเจน
	๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑ เซนติเมตรได้	๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๐.๕ เซนติเมตรได้	๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๐.๒๕ เซนติเมตรได้

พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ

มาตรฐานที่ ๓ มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๓.๑ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้เหมาะสมกับบางสถานการณ์	๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้ตามสถานการณ์	๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม
๓.๒ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออก	๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมบางสถานการณ์	๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
	๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานตนเอง	๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานและความสามารถของตนเอง	๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานและความสามารถของตนเองและผู้อื่น

มาตรฐานที่ ๔ ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๔.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว	๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ	๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ	๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ
	๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลงดนตรี	๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลงดนตรี	๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลงดนตรี
	๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี	๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี	๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี

พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ

มาตรฐานที่ ๕ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๕.๑ ซื่อสัตย์สุจริต	๕.๑.๑ บอกหรือชี้ได้ว่าสิ่งใดเป็นของตนเองและสิ่งใดเป็นของผู้อื่น	๕.๑.๑ ขออนุญาตหรือรอคอยเมื่อต้องการสิ่งของของผู้อื่นเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๕.๑.๑ ขออนุญาตหรือรอคอยเมื่อต้องการสิ่งของของผู้อื่นด้วยตนเอง
๕.๒ มีความเมตตากรุณา มีน้ำใจและช่วยเหลือแบ่งปัน	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาต่อสัตว์เลี้ยง	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาต่อสัตว์เลี้ยง	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาต่อสัตว์เลี้ยง
	๕.๒.๒ แบ่งปันผู้อื่นได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๕.๒.๒ ช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๕.๒.๒ ช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นได้ด้วยตนเอง

พัฒนาการด้านสังคม

มาตรฐานที่ ๖ มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๖.๑ ช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	๖.๑.๑ แต่งตัวโดยมีผู้ช่วยเหลือ	๖.๑.๑ แต่งตัวด้วยตนเอง	๖.๑.๑ แต่งตัวด้วยตนเองได้อย่างคล่องแคล่ว
	๖.๑.๒ รับประทานอาหารด้วยตนเอง	๖.๑.๒ รับประทานอาหารด้วยตนเอง	๖.๑.๒ รับประทานอาหารด้วยตนเองอย่างถูกวิธี
	๖.๑.๓ ใช้ห้องน้ำห้องส้วมโดยมีผู้ช่วยเหลือ	๖.๑.๓ ใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง	๖.๑.๓ ใช้และทำความสะอาดหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง
๖.๒ มีวินัยในตนเอง	๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้เข้าที่เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้เข้าที่ด้วยตนเอง	๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้เข้าที่อย่างเรียบร้อยด้วยตนเอง
	๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับก่อนหลังได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับก่อนหลังได้ด้วยตนเอง	๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับก่อนหลังได้ด้วยตนเอง
๖.๓ ประหยัดและพอเพียง	๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างประหยัดและพอเพียงเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างประหยัดและพอเพียงเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างประหยัดและพอเพียงด้วยตนเอง

พัฒนาการด้านสังคม

มาตรฐานที่ ๗ รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๗.๑ ดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	๗.๑.๑ มีส่วนร่วมดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๗.๑.๑ มีส่วนร่วมดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๗.๑.๑ ดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง
	๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่	๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่	๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่
๗.๒ มีมารยาทตามวัฒนธรรมไทย และรักความเป็นไทย	๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้ด้วยตนเอง	๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้ตามกาลเทศะ
	๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษด้วยตนเอง	๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษด้วยตนเอง
	๗.๒.๓ หยุดยืนเมื่อได้ยินเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี	๗.๒.๓ ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี	๗.๒.๓ ยืนตรงและร่วมร้องเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี

พัฒนาการด้านสังคม

มาตรฐานที่ ๘ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๘.๑ ยอมรับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล	๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน	๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน	๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน
๘.๒ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	๘.๒.๑ เล่นร่วมกับเพื่อน	๘.๒.๑ เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม	๘.๒.๑ เล่นหรือทำงานร่วมมือกับเพื่อนอย่างมีเป้าหมาย
	๘.๒.๒ ยิ้มหรือทักทายผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๒.๒ ยิ้ม ทักทาย หรือพูดคุยกับผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้ด้วยตนเอง	๘.๒.๒ ยิ้ม ทักทาย และพูดคุยกับผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้เหมาะสมกับสถานการณ์
๘.๓ ปฏิบัติตนเบื้องต้นในการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม	๘.๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลงเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๓.๑ มีส่วนร่วมสร้างข้อตกลงและปฏิบัติตามข้อตกลงเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๓.๑ มีส่วนร่วมสร้างข้อตกลงและปฏิบัติตามข้อตกลงด้วยตนเอง
	๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้เหมาะสมกับสถานการณ์
	๘.๓.๓ ยอมรับการประนีประนอมแก้ไขปัญหาเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๓.๓ ประนีประนอมแก้ไขปัญหาโดยปราศจากการใช้ความรุนแรงเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๘.๓.๓ ประนีประนอมแก้ไขปัญหาโดยปราศจากการใช้ความรุนแรงด้วยตนเอง

พัฒนาการด้านสติปัญญา

มาตรฐานที่ ๙ ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๙.๑ สนทนาโต้ตอบและเล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ	๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบและพูดโต้ตอบเกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง	๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบและสนทนาโต้ตอบสอดคล้องกับเรื่องที่ฟัง	๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบและสนทนาโต้ตอบอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงกับเรื่องที่ฟัง
	๙.๑.๒ เล่าเรื่องด้วยประโยคสั้นๆ	๙.๑.๒ เล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง	๙.๑.๒ เล่าเป็นเรื่องราวต่อเนื่องได้
๙.๒ อ่าน เขียนภาพ และสัญลักษณ์ได้	๙.๒.๑ อ่านภาพและพูดข้อความด้วยภาษาของตน	๙.๒.๑ อ่านภาพ สัญลักษณ์ คำ พร้อมทั้งชี้หรือกวาดตามองข้อความตามบรรทัด	๙.๒.๑ อ่านภาพ สัญลักษณ์ คำด้วยการชี้หรือกวาดตามองจุดเริ่มต้นและจุดจบของข้อความ
	๙.๒.๒ เขียนขีดเขี่ยอย่างมีทิศทาง	๙.๒.๒ เขียนคล้ายตัวอักษร	๙.๒.๒ เขียนชื่อของตนเองตามแบบ เขียนข้อความด้วยวิธีที่คิดขึ้นเอง

มาตรฐานที่ ๑๐ มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๑๐.๑ มีความสามารถในการคิดรวบยอด	๑๐.๑.๑ บอกลักษณะของสิ่งต่าง ๆ จากการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส	๑๐.๑.๑ บอกลักษณะและส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ จากการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส	๑๐.๑.๑ บอกลักษณะส่วนประกอบ การเปลี่ยนแปลง หรือความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ จากการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส
	๑๐.๑.๒ จับคู่หรือเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ลักษณะหรือหน้าที่การใช้งานเพียงลักษณะเดียว	๑๐.๑.๒ จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบเพียงลักษณะเดียว	๑๐.๑.๒ จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนของสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบ ๒ ลักษณะขึ้นไป
	๑๐.๑.๓ คัดแยกสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะหรือหน้าที่การใช้งาน	๑๐.๑.๓ จำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่าง ๆ โดยใช้อย่างน้อย ๑ ลักษณะเป็นเกณฑ์	๑๐.๑.๓ จำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ตั้งแต่ ๒ ลักษณะขึ้นไปเป็นเกณฑ์
	๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างน้อย ๓ ลำดับ	๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างน้อย ๔ ลำดับ	๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของและเหตุการณ์อย่างน้อย ๕ ลำดับ

พัฒนาการด้านสติปัญญา

มาตรฐานที่ ๑๑ มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๑๑.๑ ทำงานศิลปะตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์	๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง	๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง โดยมีการดัดแปลงแปลกใหม่จากเดิมหรือมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น	๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง โดยมีการดัดแปลงแปลกใหม่จากเดิมและมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น
๑๑.๒ แสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวตามจินตนาการอย่างสร้างสรรค์	๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง	๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างหลากหลายหรือแปลกใหม่	๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างหลากหลายและแปลกใหม่

มาตรฐานที่ ๑๒ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๑๒.๑ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้	๑๒.๑.๑ สนใจฟังหรืออ่านหนังสือด้วยตนเอง	๑๒.๑.๑ สนใจซักถามเกี่ยวกับสัญลักษณ์หรือตัวหนังสือที่พบเห็น	๑๒.๑.๑ สนใจหยิบหนังสือมาอ่านและเขียนสื่อความคิดด้วยตนเองเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง
	๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม	๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม	๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ
๑๒.๒ มีความสามารถในการแสวงหาความรู้	๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของข้อสงสัยต่าง ๆ ตามวิธีการเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของข้อสงสัยต่าง ๆ ตามวิธีการของตนเอง	๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของข้อสงสัยต่าง ๆ โดยใช้วิธีการที่หลากหลายด้วยตนเอง
	๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “ใคร” “อะไร” ในการค้นหาคำตอบ	๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “ที่ไหน” “ทำไม” ในการค้นหาคำตอบ	๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “เมื่อไร” “อย่างไร” ในการค้นหาคำตอบ

2.4 ความรู้และทักษะที่เด็กปฐมวัยควรรู้ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

การจัดการเรียนรู้ในระดับปฐมวัยตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้บูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจวัตรประจำวันในระดับปฐมวัยมีความยืดหยุ่น เน้นการช่วยเหลือตนเองและส่งเสริมทักษะที่จำเป็น เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ต่อไป เด็กที่จบหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยจึงมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 และหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568

เด็กปฐมวัยที่มีสมรรถนะตามวัย และได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยจะมีทักษะจำเป็นสำหรับความพร้อมในการเรียนต่อระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ดังนี้

(1) **ทักษะการช่วยเหลือตนเอง** เรื่องการเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม การแต่งกาย การเก็บของเข้าที่ การทำความสะอาด

(2) **ทักษะการใช้กล้ามเนื้อใหญ่** การวิ่ง กระโดด วิ่งก้าวกระโดด กระโดดสองขา โดยไม่เสียการทรงตัว การขว้าง กระดอนลูกบอล ปีนป่ายเครื่องเล่นได้

(3) **ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก** การใช้มือประสานสัมพันธ์กับตา หยิบจับอุปกรณ์ที่ใช้วาด ใช้เขียน ตัดตามรอย เขียนตามแบบได้

(4) **ทักษะภาษาและการรู้หนังสือ** การพูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ การฟังและปฏิบัติตามคำชี้แจงง่าย ๆ สนทนาพูดคุย โต้ตอบ เล่าเรื่อง ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามลำดับเหตุการณ์ เขียนคำเพื่อสื่อสาร หรือคำที่มีความหมายต่อตนเอง ฝึกสะกดคำด้วยตนเอง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบและความหมายของภาษาเขียนที่ปรากฏตามสื่อ สิ่งพิมพ์

(5) **ทักษะการคิด** เด็กสามารถแลกเปลี่ยนความคิดและให้เหตุผลได้ จำภาพและวัตถุที่เหมือนและต่างกันได้ เปรียบเทียบจำนวน 2 กลุ่ม บอก มากกว่า น้อยกว่า เท่ากันได้ อธิบายเหตุการณ์/เวลาตามลำดับอย่างถูกต้อง เชื่อมโยงเวลากับกิจวัตรประจำวัน

(6) **ทักษะทางสังคมและอารมณ์** เด็กสามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ การใช้คำพูดเพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง การควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อกังวลหรือตื่นเต้น หยุดเล่นและทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการให้ทำได้ ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง

การเตรียมเด็กให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ มีความพร้อมที่จะเรียนในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น เป็นหน้าที่ของครู ผู้ดูแลเด็ก พ่อแม่ และผู้ปกครอง ควรร่วมมือกัน ทั้งในเรื่องการจัดกิจกรรมให้ส่งเสริมสมรรถนะตามวัย และสอดคล้องกับเนื้อหาในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ทุกฝ่ายควรทำความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมตามวัย โดยที่ไม่ได้เร่งเรียนเขียนอ่านเกินวัยของเด็ก ส่งเสริมและให้กำลังใจเด็กในช่วงรอยต่อของการปรับตัวเมื่อต้องศึกษาในระดับชั้นที่สูงขึ้น

2.5 สื่อวัสดุที่กระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และนวัตกรรมในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัย

สื่อเป็นตัวกลางที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยการใช้สื่อที่เหมาะสม ทำให้เด็กเรียนรู้ได้ง่าย รวดเร็ว และสนุกสนาน เกิดการค้นพบได้ด้วยตนเอง เด็กจะเรียนรู้จากสื่อที่เป็นรูปธรรมหรือการมองเห็น จับต้องได้ ไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรมเมื่อเข้าสู่อายุที่สูงขึ้น ดังนั้นการใช้สื่อสำหรับเด็กที่ดีควรเริ่มจาก สื่อของจริง สื่อของเลียนแบบของจริง สื่อภาพถ่าย ภาพวาดโครงร่าง และสัญลักษณ์

2.5.1 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมสมรรถนะเด็กปฐมวัย ควรมีลักษณะดังนี้

- เป็นสื่อ 2 มิติหรือ 3 มิติ
- เป็นสื่อของจริง สื่อธรรมชาติ สื่อที่อยู่ใกล้ตัวเด็ก สื่อสะท้อนวัฒนธรรม สื่อที่ปลอดภัยต่อตัวเด็ก สื่อที่ให้เด็กเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า

2.5.2 ขั้นตอนการเลือกสื่อ

✓	**เลือกสื่อให้ตรงกับจุดมุ่งหมายและเรื่องที่ต้องการสอน**
✓	**เลือกสื่อให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก**
✓	**เลือกให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นที่เด็กอยู่ หรือสถานภาพของสถานศึกษา**
✓	**มีวิธีการใช้ง่าย นำไปใช้ได้หลากหลายกิจกรรม**
✓	**มีคุณภาพดี**
✓	**เลือกสื่อที่สามารถสัมผัสได้**
✓	**เลือกสื่อที่ส่งเสริมการคิดเป็น**

ตัวอย่างสื่อส่งเสริมสมรรถนะเด็ก

ส่วนหลักที่ 1 (Domain 1) : การเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและการทรงตัวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ประสาทสัมผัสกับการเคลื่อนไหว และสุขภาวะทางกาย

<u>สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ</u>

ลูกบอล เส้นเชือก กล่อง เครื่องเล่นสนาม จักรยาน สื่อเกมการละเล่นต่าง ๆ กรรไกร กระดาษ บล็อกรูปเรขาคณิต ขวดน้ำ ถ้วยน้ำ แก้วน้ำ นิทานเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แบบจำลองปากและฟัน หวี ของใช้ส่วนตัวในชีวิตประจำวัน เสื้อผ้า



รูปภาพที่ 1 กิจกรรมเล่นกลางแจ้ง
สื่อ เครื่องเล่นสนาม
(ศพด.ปฐมวัยทีปังกรการุณยมิตร จ.พะเยา)



รูปภาพที่ 2 กิจกรรมเดินทรงตัวบนแท่นไม้
สื่อ แท่นไม้สำหรับเดินทรงตัว
(ศพด.ชุมชนราษฎร์พัฒนา กทม.)



รูปภาพที่ 3 กิจกรรมการละเล่น เดินกะลา
สื่อ เชือกผูกกะลา
(ศพด.บางโกระ จ.ปัตตานี)



รูปภาพที่ 4 กิจกรรมโยนลูกบอล
สื่อ ลูกบอล
(ศพด.ตำบลป่าสัก จ.ลำพูน)

ส่วนหลักที่ 2 (Domain 2) : พัฒนาการด้านสังคม

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เพื่อนเด็กด้วยกัน พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของเด็กเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น การตระหนักรู้เห็นคุณค่า และยอมรับความเหมือนความต่างระหว่างบุคคล

สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ

เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับทำงานบ้าน เครื่องใช้ประจำตัว สื่อในมุมประสบการณ์ นิทาน



รูปภาพที่ 5 อ่านนิทานในมุมประสบการณ์
สื่อ หนังสือนิทาน
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลท่าซัก
จ.นครศรีธรรมราช)



รูปภาพที่ 6 เล่นบทบาทสมมุติ
สื่อ อุปกรณ์เครื่องเล่น บทบาทสมมุติ
(ศพด.ตำบลป่าสัก จ.ลำพูน)

ส่วนหลักที่ 3 (Domain 3) : พัฒนาการด้านอารมณ์

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เพื่อนเด็กด้วยกัน พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของเด็กเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น การตระหนักรู้ เห็นคุณค่า และยอมรับความเหมือนความต่างระหว่างบุคคล

สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ

กระจก หนังสือนิทานเกี่ยวกับอารมณ์ บัตรภาพบัตรคำเกี่ยวกับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ มุมประสบการณ์ในห้องเรียน



รูปภาพที่ 7 กิจกรรมบอกอารมณ์ความรู้สึกประจำวัน
สื่อ ภาพหน้าแสดงอารมณ์
(ศพด.ตำบลป่าสัก จ.ลำพูน)



รูปภาพที่ 8 กิจกรรมบอกอารมณ์ความรู้สึกประจำวัน
สื่อ ภาพหน้าแสดงอารมณ์
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลหัวง้ม จ.เชียงราย)

ส่วนหลักที่ 4 (Domain 4) : พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับความจำ ความคิดพื้นฐานในเรื่องเกี่ยวกับเวลา ช่องว่าง (space) ตำแหน่ง แหล่งที่ คุณลักษณะ ฯลฯ รวมทั้งการจัดกลุ่มสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อม การทำความเข้าใจเหตุและผล การเปรียบเทียบ แยกแยะความเหมือนความต่าง และประเมินสถานภาพ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ สามารถคิดแก้ปัญหาเรื่องต่าง ๆ ได้ ความตั้งใจจดจ่อในการทำกิจกรรม สามารถอ่านตัวเลข นับเลข และรู้จำนวน การทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์และวิธีแสวงหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์

<u>สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ</u>

เพลง นิทาน คำคล้องจอง บัตรคำชื่อวันในหนึ่งสัปดาห์ บัตรคำชื่อเดือนในหนึ่งปี มุมประสบการณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่อยู่รอบตัว ของเล่นที่มีพื้นผิวลักษณะต่าง ๆ กัน กระดาษ ดินสอ แผนที่ สัตว์จำลอง สื่อของจริง (ผัก ผลไม้ เสื้อผ้า ของเล่น) บัตรภาพสำหรับจำแนกประเภท คน สัตว์ พืช สิ่งของต่าง ๆ บัตรภาพการเรียงลำดับเหตุการณ์ บล็อกรูปร่าง ขนาดแตกต่างกัน บัตรภาพเกมการศึกษา บัตรจำนวนและตัวเลข สื่อแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมจากธรรมชาติในท้องถิ่น



รูปภาพที่ 9 กิจกรรมเสริมประสบการณ์สนทนา
เรื่อง โรงเรียนของเรา
สื่อ เพลงและเนื้อเพลง โรงเรียนของเรา
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลพะยอม
จ.พระนครศรีอยุธยา)



รูปภาพที่ 10 กิจกรรมทำอาหาร เรียนรู้
เรื่อง เครื่องใช้ในครัว
สื่อ เครื่องใช้ในครัว
(ศพด.บ้านศาลาเขื่อน จ.เพชรบุรี)



รูปภาพที่ 11 กิจกรรมจำแนกชนิดของผัก
สื่อ ผักชนิดต่าง ๆ
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลพังเคน
จ.อุบลราชธานี)



รูปภาพที่ 12 กิจกรรมทดลองการจมการลอย
สื่อ ของเล่นและของใช้
(ศพด.เคหะประชาสามัคคี จ.นครราชสีมา)

ส่วนหลักที่ 5 (Domain 5) : พัฒนาการด้านภาษา

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจและการใช้ภาษา เรียนรู้คำศัพท์ การใช้ไวยากรณ์และการเรียงคำให้เป็นประโยค การเข้าใจความหมาย การจับใจความได้จากการฟังภาษาพูด การรับรู้และใช้ภาษาพูดสื่อความหมายได้ตรงตามความต้องการของตน การสื่อความหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยสีหน้าท่าทางและสัญลักษณ์ การบอกและออกเสียงพยัญชนะ สระ และคำง่าย ๆ ได้ การเขียนตัวอักษรและคำง่าย ๆ ได้

<u>สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ</u>

เพลง นิทาน คำคล้องจอง มุมประสบการณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่อยู่รอบตัว ของเล่นที่มีคุณลักษณะต่าง ๆ กัน กระดาษ ดินสอ สัตว์จำลอง สื่อของจริง (ผัก ผลไม้ เสื้อผ้า ของเล่น) สื่อแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมจากธรรมชาติในท้องถิ่น บัตรภาพ บัตรคำ บัตรพยัญชนะ หนังสือภาพ จดหมาย หนังสือพิมพ์ ใบโฆษณา หนังสือการ์ตูน



รูปภาพที่ 13 กิจกรรมเสริมประสบการณ์
เรื่อง ฤดูร้อน ร้องเพลงว่าว
สื่อ เพลงและเนื้อเพลง
(ศพด.ชุมชนราษฎร์พัฒนา กทม.)



รูปภาพที่ 14 กิจกรรมเล่นบทบาทสมมุติ
สื่อ อุปกรณ์ของเล่นบทบาทสมมุติ
(ศพด.เคหะประชาสามัคคี จ.นครราชสีมา)



รูปภาพที่ 15 กิจกรรมเสริมประสบการณ์
เรื่อง ร่างกายของเรา
สื่อ นิทานและแผ่นภาพร่างกายของเรา
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลท่าชัก
จ.นครศรีธรรมราช)



รูปภาพที่ 16 กิจกรรมสนทนาเรื่อง ยานพาหนะ
สื่อ บัตรภาพยานพาหนะ
(ศพด.บ้านตะโหมด จ.พัทลุง)

ส่วนหลักที่ 6 (Domain 6) : พัฒนาการด้านจริยธรรม

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมควบคุมตนเอง การแสดงพฤติกรรมสะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำใดถูกหรือผิด

<u>สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ</u>

เพลง นิทาน คำคล้องจอง มุมประสบการณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่อยู่รอบตัว สื่อแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมจากธรรมชาติในท้องถิ่น บัตรภาพ บัตรคำ หนังสือภาพ จดหมาย หนังสือพิมพ์ ใบโฆษณา หนังสือการ์ตูน



รูปภาพที่ 17 กิจกรรมท่องคำคล้องจอง ปลูกฝังการรู้วินัยในการรับประทานอาหาร สื่อ คำคล้องจองการรับประทานอาหาร (ศพด.บ้านศาลาเขื่อน จ.เพชรบุรี)



รูปภาพที่ 18 กิจกรรมทักทายก่อนเข้าห้องเรียน สื่อ ป้ายภาพการทักทาย (ศพด.เคหะประชาสามัคคี จ.นครราชสีมา)

ส่วนหลักที่ 7 (Domain 7) : พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์

เป็นสมรรถนะส่วนหลักที่เกี่ยวข้องกับการร้องเพลง เล่นเครื่องดนตรีแบบง่าย ๆ ทำเสียงดนตรี และเคลื่อนไหวตามดนตรี การแสดงท่าทาง บทบาทสมมุติต่าง ๆ ตามจินตนาการ การเลียนแบบตัวละคร การเล่าเรื่องตามจินตนาการโดยใช้สื่อประกอบ การพูดแสดงบทบาทสมมุติหรือละครต่อหน้าผู้ชม การต่อบล็อกไม้ ตัวต่อเป็นรูปร่างตามจินตนาการ การปั้น การเล่าหรืออธิบายผลงานของตนเอง การประดิษฐ์สิ่งของ หรือของเล่นตามจินตนาการของตนเองโดยใช้วัสดุใกล้ตัวหรือวัสดุธรรมชาติ สร้างผลงานด้วยการวาด พับ ปั้น ฉีก ปะ กระดาษตามจินตนาการในหัวข้อที่กำหนดได้

<u>สื่อที่ส่งเสริมสมรรถนะ</u>

เพลง นิทาน คำคล้องจอง มุมประสบการณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่อยู่รอบตัว สื่อแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมจากธรรมชาติในท้องถิ่น บัตรภาพ บัตรคำ หนังสือภาพ จดหมาย หนังสือพิมพ์ ใบโฆษณา หนังสือการ์ตูน เศษวัสดุ และสื่อจากธรรมชาติสำหรับงานประดิษฐ์ สีไม้ สีเทียน แป้งปั้น ดินเหนียว กาว กรรไกร พู่กัน หลอด ไม้ไอติม กล่อง



รูปภาพที่ 19 กิจกรรม ฉีก ตัด ปะ
สื่อ กระดาษสีต่าง ๆ รูปภาพ และกาว
(ศพด.องค์การบริหารส่วนตำบลพะยอม
จ.พระนครศรีอยุธยา)



รูปภาพที่ 20 กิจกรรมต่อบล็อก
สื่อ บล็อกรูปทรงขนาดต่าง ๆ
(ศพด.บางโกระ จ.ปัตตานี)



รูปภาพที่ 21 กิจกรรมปั้นดินน้ำมัน
สื่อ ดินน้ำมัน
(ศพด.วัดตะพงนอก จ.ระยอง)



รูปภาพที่ 22 กิจกรรมวาดภาพระบายสีอิสระ
สื่อ กระดาษและสี
(ศพด.ชุมชนวัดเทพากร กทม.)

กิจกรรมทบทวน

ให้คุณครูเขียนเติมคำในช่องว่าง บอกสมรรถนะและพฤติกรรมบ่งชี้ที่สอดคล้องกับภาพและคำที่กำหนดให้

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ส่วนหลักที่ 1 การเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางกาย



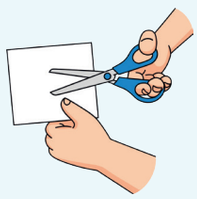
1.1 ยืนขาเดียว

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



1.2 กรรไกรตัดกระดาษเป็นเส้นตรง

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



1.3 มุดอุโมงค์

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



1.4 บอกอาหารที่ควรกิน/ไม่ควรกิน

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ส่วนหลักที่ 2 พัฒนาการด้านสังคม



2.1 ปลอบเมื่อเห็นเพื่อนเจ็บ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



2.2 ช่วยเหลืองานบ้านของผู้ใหญ่

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



2.3 เล่นกับเด็กที่ต่างเชื้อชาติกัน

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



2.4 ฟังเพื่อนและแสดงความคิดเห็น

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

Education Services and Training Agency (ESTA)

กิจกรรมทบทวน

ให้คุณครูเขียนเติมคำในช่องว่าง บอกสมรรถนะและพฤติกรรมบ่งชี้ที่สอดคล้องกับภาพและคำที่กำหนดให้

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ส่วนหลักที่ 3 พัฒนาการด้านอารมณ์



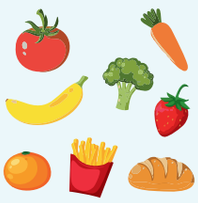
3.1 ไม่แสดงความกลัวเมื่อต้องพบหมอ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



3.2 บอกว่าตนชอบ/ไม่ชอบสิ่งใด

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



3.3 บอกลักษณะทางกายภาพของตนเอง

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



3.4 อวดผลงานของตนเอง

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ส่วนหลักที่ 4 พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญา



4.1 ฟังนิทานแล้วเล่าได้ละเอียด

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



4.2 วาด/ทำแผนผังห้องเรียน

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

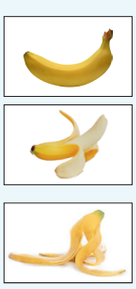
4.3 เรียงลำดับตัวเลขอารบิก 1-10 ได้

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



4.4 เรียงลำดับภาพเหตุการณ์

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

Education Services and Training Agency (ESTA)

กิจกรรมทบทวน

ให้คุณครูเขียนเติมคำในช่องว่าง บอกสมรรถนะและพฤติกรรมบ่งชี้ที่สอดคล้องกับภาพและคำที่กำหนดให้

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ส่วนหลักที่ 5 พัฒนาการด้านภาษา



5.1 ทำท่าทางเพื่อสื่อความหมาย

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



5.2 เขียนคำง่าย ๆ ตามแบบ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



5.3 บอกคำที่มีความหมายตรงข้าม

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



5.4 ชี้ตัวพยัญชนะได้ 5 ตัว

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ส่วนหลักที่ 6 พัฒนาการด้านจริยธรรม



6.1 แสดงความอ่อนโยนต่อสัตว์

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



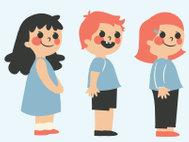
6.2 ปรบมือชื่นชมความสามารถ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



6.3 เข้าแถวตามลำดับก่อน-หลัง

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



6.4 ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....

Education Services and Training Agency (ESTA)

กิจกรรมทบทวน

ให้คุณครูเขียนเติมคำในช่องว่าง บอกสมรรถนะและพฤติกรรมบ่งชี้ที่สอดคล้องกับภาพและคำที่กำหนดให้

กิจกรรมทดสอบเรื่องสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ส่วนหลักที่ 7 พัฒนาการด้านการสร้างสรรค์



7.1 ต่อบล็อกไม้ตามจินตนาการ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



7.2 ทำเสียงหรือเลียนแบบสัตว์

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่.....

.....



7.3 เล่นเครื่องเคาะจังหวะแบบง่าย ๆ

สมรรถนะที่.....

.....

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ .....

.....



7.4 พับกระดาษเป็นรูปบ้าน

สมรรถนะที่.....

.....

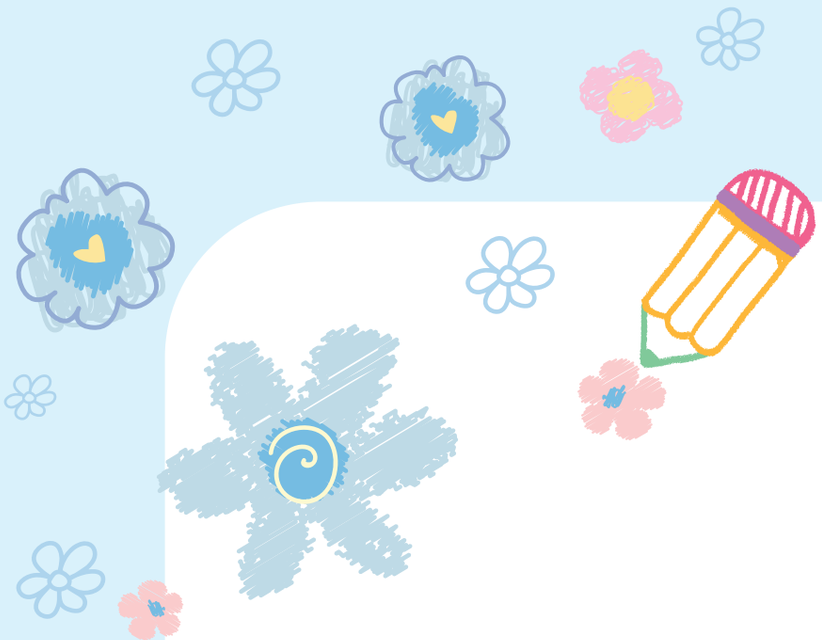
พฤติกรรมบ่งชี้ที่ .....

.....

Education Services and Training Agency (ESTA)

ตรวจคำตอบผ่านหนังสือ สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา





ส่วนที่ 2

อาหาร และโภชนาการ สำหรับเด็กปฐมวัย

อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ความสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยพบเด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ยและผอมกว่าเกณฑ์ในช่วงอายุ 0-6 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคอื่น ๆ ตามลำดับ ความสำคัญของการดูแลเด็กด้านโภชนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาถึงเด็กปฐมวัยจึงมีความจำเป็นที่ครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญเพราะการที่เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอทำให้เด็กมีการพัฒนาการเติบโต ทั้งพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ (IQ และ EQ)

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กได้ตั้งแต่ 1,000 วันแรกของชีวิต ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา การคลอดและหลังการคลอด เด็กจะได้รับพัฒนาการเติบโต ทั้งการพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ (IQ และ EQ)

อาหารและสารอาหารจึงมีสำคัญต่อภาวะโภชนาการของเด็ก เพราะเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโต โดยเฉพาะอาหารในโรงเรียนและในครอบครัว ซึ่งไม่เฉพาะอาหารกลางวัน แต่รวมไปถึงอาหารว่าง น้ำดื่ม และนม พ่อแม่ผู้ปกครองจึงเป็นตัวช่วยสำคัญในการดูแลโภชนาการให้สูงดี สมส่วน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็กมีความรู้ ความเข้าใจ ความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย และผลกระทบต่อเด็กเมื่อขาดสารอาหาร และการจัดการเมนูอาหารและสารอาหารแต่ละช่วงวัย

เนื้อหาประกอบด้วย

อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมที่ 1 : ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม

กิจกรรมที่ 2 : เมนูลูกรัก

กิจกรรมที่ 3 : สูงดี สมส่วน



เนื้อหากิจกรรมที่ 1 : ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม

ความสำคัญ

ครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครองต้องเข้าใจถึงสถานการณ์ภาวะโภชนาการและตระหนักถึงผลกระทบที่เด็กอาจจะได้รับเมื่อขาดสารอาหาร และมีความเข้าใจต่อความคิด ความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ความเชื่อการเลี้ยงดูด้านโภชนาการสืบทอดต่อการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว ในแต่ละบริบทของภูมิภาคที่มีความแตกต่าง อาจส่งผลต่อการดูแลเด็กให้เจริญเติบโตตามพัฒนาการในสังคมปัจจุบันอันเป็นผลกระทบต่อทุพโภชนาการของเด็ก การที่เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ พ่อแม่ผู้ปกครองมีความสำคัญในการเลือกอาหารตามโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูก เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อและดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว

อาหารและสารอาหารหมายถึง

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์ ฯลฯ

อาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง สารที่เป็นองค์ประกอบในอาหาร ที่ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต จำแนกตามองค์ประกอบ 5 ประเภท

สารอาหารหลัก 5 หมู่ จึงมีความจำเป็นและเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม 5 ชนิด โดยสารอาหารที่เหมือนกันจะถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน และร่างกายก็ต้องการสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน สารอาหารหลัก 5 หมู่จะประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 โปรตีน

ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ รวมไปถึงจุลินทรีย์ เช่น ยีสต์ สาหร่าย เห็ด หนอน แมลงที่กินได้ ประโยชน์ของโปรตีน มีดังนี้

1) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น แผลต่าง ๆ หรือจากอาการเจ็บป่วย
2) ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค
3) ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย
4) ช่วยลดกลไกการแข็งตัวของเลือด สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
5) ช่วยกระตุ้นการผลิตกลูโคส และทำให้ร่างกายของเรารู้สึกอิ่ม
6) ช่วยเชื่อมประสาทแต่ละเซลล์ให้ยึดติดกันเป็นเนื้อเดียว ช่วยป้องกันริ้วรอยก่อนวัย เพิ่มความแข็งแรงของเซลล์ผมและเล็บ ผิวมีความยืดหยุ่น

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

ประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล มัน เผือก รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว เช่น ขนมปัง ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต มีดังนี้

1) ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เผาผลาญไขมันในร่างกายให้เป็นปกติ
2) การทำงานของสมองจะต้องพึ่งกลูโคส (glucose) ซึ่งเป็นตัวให้พลังงานที่สำคัญ
3) ทำให้มีพิษลดลงอยู่ในสภาพที่ร่างกายจะสามารถขับถ่ายออกมาได้
4) อาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกธัญพืชก็เป็นแหล่งที่ให้โปรตีน เกลือแร่ และวิตามินด้วย

หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ

ประกอบไปด้วย พืช ผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียวและผักใบสีต่าง ๆ เช่น สีเหลือง สีขาว สีม่วง สีแดง ประโยชน์ของเกลือแร่หรือแร่ธาตุ มีดังนี้

1) ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
2) ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส
3) ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง
4) เกลือแร่เป็นส่วนประกอบของโปรตีน ฮอร์โมน และเอมไซม์ต่าง ๆ เช่นธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของโปรตีน
5) ช่วยทำให้ลำไส้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ขับถ่ายได้ง่าย

หมู่ที่ 4 วิตามิน

ประกอบไปด้วย สารอาหารจากผลไม้ชนิดต่าง ๆ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินบี9 วิตามินบี12 วิตามินซี ไบโอติน ประโยชน์ของวิตามินมีดังนี้

1) ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดชื่น
2) ช่วยบำรุงสุขภาพปาก เหงือก และฟัน
3) ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ดี
4) ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ
5) ช่วยทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ เพราะอาหารหมู่นี้จะมีเส้นใยอาหารมาก

หมู่ที่ 5 ไขมัน

ประกอบไปด้วย ไขมันจากพืชและสัตว์ ประโยชน์ของไขมัน มีดังนี้

1) ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2) ไขมันเป็นตัวช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี
3) ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน
4) ช่วยปกป้องและป้องกันความร้อน
5) เส้นประสาทของคนเราจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบสูง ทำหน้าที่หุ้มเส้นประสาท จึงช่วยป้องกันเส้นประสาท

กิจกรรมที่ 1 ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้เห็นความสำคัญการบริโภคและประโยชน์ของอาหารและสารอาหาร

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ป้ายใช่ (จริงชัวร์) + ป้ายไม่ใช่ (มั่วนิ่ม) อย่างละ 1 ป้าย
2. สไลด์ “คำถาม ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม” พร้อมเฉลยข้อมูลทางวิชาการ
3. คลิปวิดีโอสถานการณ์โภชนาการ
4. แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- ให้ข้อมูลด้านโภชนาการการเลี้ยงเด็กในครอบครัวและผลพัฒนาการเด็กในพื้นที่ เตรียมให้ข้อเท็จจริง และรูปภาพการเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้เห็นภาพ สร้างความตระหนักเชื่อมโยงกับเนื้อหาบริบทในพื้นที่
- ก่อนการดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบก่อนการอบรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนถึงความคิด ความเชื่อ วิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมประเพณีของการบริโภคอาหารของเด็กของตนเองนั้นเป็นอย่างไร ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น กินตีนไก่จะทำให้เขียนตัวหนังสือไม่สวย กินตับกินไตจะทำให้เป็นคนขี้ลืม เป็นต้น เพื่อเป็นการทบทวนความเชื่อในเรื่องของการบริโภคอาหารของเด็กที่อาจไม่ถูกต้อง
2. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม “ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม” ผ่านสไลด์คำถามพร้อมเฉลยไปทีละข้อ
3. วิทยากรจะให้คำถามและให้ผู้เข้าร่วมตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ โดยให้ผู้เข้าร่วมเดินเลือกคำตอบจากป้าย 2 ป้ายที่ทีมผู้ช่วยวิทยากรยืนชูป้ายอยู่หน้าห้อง ฝั่งซ้ายป้าย “ใช่” ฝั่งขวา “ไม่ใช่” และวิทยากรจะสุ่มผู้เข้าร่วม 1-4 คนในแต่ละแถว เพื่ออธิบายถึงเหตุผลและแลกเปลี่ยนความคิดของการเลือกคำตอบใช่หรือไม่ใช่
4. วิทยากรเฉลยข้อมูลหลังผู้เข้าร่วมอธิบายถึงเหตุผลเสร็จเรียบร้อยให้กับผู้เข้าร่วมได้เห็นข้อเท็จจริงในแต่ละข้อ
5. หลังจากการทำกิจกรรม “ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วนิ่ม” วิทยากรให้ทบทวนความรู้ความเข้าใจและแลกเปลี่ยนถึงอาหารและสารอาหารคืออะไร 2-4 คน เพื่อทบทวนความรู้และความเข้าใจของผู้เข้าร่วม
6. วิทยากรให้ข้อมูลอาหารและสารอาหารคืออะไร พร้อมองค์ประกอบของสารอาหาร 5 หมู่และประโยชน์ของสารอาหารในแต่ละหมวดหมู่ให้กับผู้เข้าร่วม

คำถามใช่หรือไม่ชัวร์หรือมั่วนิ่มพร้อมเฉลย

1) หากเด็กไม่มีเวลาทานอาหารเช้าก็ไม่เป็นไร แต่เมื่อถึงเวลาอาหารกลางวันต้องให้เด็กรีบกินทันที เพื่อช่วยให้สมองของเด็กไม่ถูกทำลาย
ตอบ ไม่ใช่ (มั่วนิ่ม)

เฉลย

นักวิชาการโภชนาการโรงพยาบาลศิริราชได้กล่าว “การรับประทานอาหารเช้าของเด็กมีความสำคัญเป็นอย่างมาก” โดยเฉพาะกับเด็กปฐมวัยหรือเด็กวัยกำลังเจริญเติบโต เพราะมีส่วนช่วยให้พัฒนาการมีผลต่อทั้งร่างกายและสมอง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของเด็กทำงานได้ดีขึ้น มีกำลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาสมองของเด็กพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างมีสมาธิและความจำ หากเด็กไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนหรือไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายกับระบบภูมิคุ้มกัน และยังมีผลในเรื่องสติปัญญาไม่มีสมาธิ

2) ภาวะเตี้ยแคระแกร็นส่งผลต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายไม่เท่านั้นยังส่งผลถึงสติปัญญาอีกด้วย
ตอบ ใช่ (ชัวร์)

เฉลย

เป็นผลมาจากการขาดอาหารไม่เพียงพอหรือแบบเรื้อรัง ส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตไม่เหมาะสม

- เมื่อเด็กขาดอาหารแบบเรื้อรังก็ส่งผลให้สติปัญญาต่ำกว่าปกติได้
- พ่อแม่ควรจัดอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ และควรได้ทานอาหารว่าง 2 มื้อ เด็กควรได้กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ควรเสริมด้วยนมรสจืดทุกวัน
- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นประจำ ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ การทำกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มให้เด็กสามารถมีความสูงเพิ่มขึ้น

3) ซุปไก่สกัดมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี สมองดี
ตอบ ไม่ใช่ (มั่วนิ่ม)

เฉลย

ซุปไก่สกัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เปรียบเทียบง่าย ๆ

- ดื่มซุปไก่สกัด 5 ขวด จะได้โปรตีนเท่ากับไก่ย่าง 1 น่อง
- ดื่ม 3 ขวดจะได้โปรตีนเท่ากับไข่ไก่ 1 ฟอง
- ดื่ม 290,000 ขวด จะได้แคลเซียมเท่ากับนม 1 แก้ว

4) เกลือทะเลมีไอโอดีนตามธรรมชาติที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ตอบ ไม่ใช่ (มั่วนิ่ม)

เฉลย

ความเชื่อที่ว่าเกลือทะเลมีไอโอดีนในปริมาณสูงเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะไอโอดีนระเหยได้อย่างรวดเร็วเมื่อถูกความร้อนและแสงแดดเป็นเวลานาน เกลือที่ได้จากการทำนาเกลือทะเลจึงไม่มีไอโอดีนเหลือในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นควรใช้เกลือเสริมไอโอดีนเพื่อปรุงอาหารทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอ

5) ขนมขบเคี้ยวและอาหารขยะทำให้เกิดโรคอ้วน ฟันผุ โรคขาดสารอาหาร ส่งผลต่อพัฒนาการร่างกาย สติปัญญาของเด็ก

ตอบ ใช่ (ชัวร์)

เฉลย

การศึกษาในภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลในเขตชนบทออนไลน์ พบว่า ขนมขบเคี้ยวที่เด็กรับประทานคิดเป็นพลังงานถึงร้อยละ 20 ของพลังงานที่ควรได้รับประจำวันซึ่งสูงพอสมควร และไปแทนที่อาหารหลัก 5 หมู่ที่มีประโยชน์มากกว่า (นิติธร ปิลวาสน์, 2539) กล่าวว่าขนมขบเคี้ยวมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมัน นอกจากนี้ยังมีผงชูรส เกลือ กลิ่น และสีปรุงแต่งอาหาร ขนมขบเคี้ยวถือว่าเป็นอาหารขยะ (Junk food)

ผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว การรับประทานคาร์โบไฮเดรตปริมาณมากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันจากอาหารขยะโดยมากมักจะเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย (LDL) ทั้งยังมีส่วนช่วยลดปริมาณไขมันดี (HDL) ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย ภาวะคอเลสเตอรอลสูงและเบาหวานสามารถเกิดขึ้นได้ในเด็กเช่นเดียวกัน และเป็นสาเหตุหนึ่งที่นำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง เป็นต้น

6) ถ้าไม่ยอมกินข้าวกินนมอย่างเดียวเพียงพอแล้วสำหรับเด็กปฐมวัย

ตอบ ไม่ใช่ (มั่วนิ่ม)

เฉลย

ถึงแม้ว่านมจะมีประโยชน์แต่เด็กอายุเกิน 1 ปีควรได้รับอาหาร 3 มื้อ ที่มีทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ แป้ง ผัก ส่วนนมควรกินวันละ 2 กล่อง/วัน เพื่อเสริมแคลเซียม หากกินแต่นมจนไม่กินอาหารอื่นอาจทำให้ขาดสารอาหารได้ มีตัวอย่างของเด็ก 1.5 ขวบที่กินแต่นม 6-8 กล่องต่อวันและไม่กินข้าว จนแพทย์วินิจฉัยว่าขาดวิตามินซีส่งผลกระทบถึงกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของเด็ก

แนวทางสรุป

- วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญของความรู้ความเข้าใจของการบริโภคอาหารในความคิดหรือความเชื่อบางสิ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากอาหารบางชนิดให้คุณค่าหรือสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อเด็ก และรวมไปถึงวิถีชีวิตในการเลี้ยงดูเด็ก
- วิทยากรสรุปอาหารและสารอาหารหมายถึงอะไร และองค์ประกอบของสารอาหารประกอบไปด้วย 5 หมู่ วิทยากรสามารถชวนผู้เข้าร่วมสรุปร่วมกับวิทยากรได้ เพื่อเป็นการทบทวนหลังการดำเนินกิจกรรม

ข้อแนะนำการจัดกิจกรรม

วิทยากรอธิบายให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในคำถามแต่ละข้อ และทวนคำถาม 2-3 ครั้ง

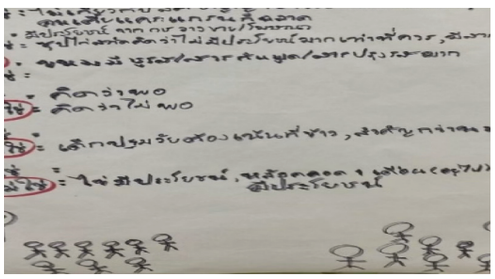
ความเชื่อเรื่องอาหารในการเลี้ยงดูเด็ก เน้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนและให้ข้อมูลทางวิชาการหรือข้อเท็จจริงให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักและเข้าใจความสำคัญของการเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการของเด็ก ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดชีวิตตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ปี หากปล่อยให้เด็กขาดสารอาหารจะก่อให้เกิดผลเสียในทุกช่วงอายุ ส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านสมองและโครงสร้างของร่างกาย ทำให้พัฒนาการและการเจริญเติบโตไม่สมวัย เด็กที่มีภาวะเตี้ยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีรูปร่างเล็ก นอกจากนี้ยังส่งผลให้การสร้างภูมิต้านทานโรคลดลง เป็นผลให้เจ็บป่วยบ่อย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง และยังมีผลเสียในรุ่นลูกรุ่นหลาน

วิทยากรใช้รูปภาพประกอบในการยกตัวอย่างสารอาหาร 5 หมู่ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับวัตถุดิบตามบริบทชุมชน

ตัวอย่างกิจกรรม : ใช่หรือไม่ ชัวร์หรือมั่วร์นิ่ม







รายการอาหารสำหรับเด็ก

ความสำคัญ

สถานการณ์ของโรคขาดสารอาหารในเด็กเป็นภัยเงียบ ที่คนไทยหลายครอบครัวคุณมองข้าม ไม่เห็นความสำคัญ ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก การเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการของเด็กเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ภาวะโภชนาการที่ดี เป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดชีวิตโดยเฉพาะในช่วงมีการเจริญเติบโตตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ปี เนื่องจากมีการเจริญเติบโตทั้งด้านสมองและร่างกาย แต่หากปล่อยให้เด็กขาดสารอาหารจะก่อให้เกิดผลเสียในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ไอโอดีน ธาตุเหล็กที่สูงอยู่ในปัจจุบัน

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ได้ให้ความสำคัญและแนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก 5 หมู่มาจัดแบ่งออกเป็นชั้น ๆ ตามสัดส่วนปริมาณและความหลากหลายที่ควรรับประทานใน 1 วัน เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้เลือกรับประทานหลักทั้ง 5 หมู่ได้เหมาะสมกับอายุ เพศ ขนาดรูปร่าง และระดับการใช้แรงงาน

ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี



ธงโภชนาการ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี



สื่อธงโภชนาการ

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ผศ.ดร.อุไร จิตต์แจ้ง)

ธงโภชนาการ
สามารถช่วยบอกชนิดและปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน
ใน 1 วันในเด็กเล็ก วัยรุ่นหญิง-ชาย หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ

อาหารแต่ละหมวดในธงโภชนาการ

ประเภท	รายละเอียด
หมวดข้าว-แป้ง	“แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญที่สุด ให้พลังงานหลักแก่ร่างกาย” แหล่งที่พบ ได้แก่ ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว และเมล็ดธัญพืช เป็นต้น • ควรเลือกรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ และไม่ควรรับประทานมากเกินไป • ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้งควรเลือกที่ผ่านการขัดสีน้อย หรือไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด และขนมปังโฮลวีต
หมวดผัก	“แหล่งวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ บี2 บี6 ซี และอี กรดโฟลิก แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง และมีเส้นใยอาหาร ช่วยป้องกันอาการท้องผูก และโรคมะเร็ง” แหล่งที่พบ ได้แก่ แครอต มะเขือเทศ ข้าวโพด และผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น คะน้า ผักบุ้ง และผักกาดหอม
หมวดผลไม้	“แหล่งของเบตาแคโรทีน วิตามินเอ บี6 และซี กรดโฟลิก โพแทสเซียม และเส้นใยอาหาร” แหล่งที่พบ ได้แก่ ส้ม แอปเปิ้ล พรุน สับปะรด ฝรั่ง แตงโม และมะละกอ
หมวดเนื้อสัตว์	“แหล่งของโปรตีน ช่วยสร้าง ซ่อมแซมอวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย” แหล่งที่พบ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ ไข่ไก่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เนื้อสัตว์ควรเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมูสันใน และเนื้ออกไก่ • ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรรับประทานสัปดาห์ละ 4-5 ฟองหรือเลือกรับประทานแต่ไข่
หมวดนมและผลิตภัณฑ์นม	“แหล่งของแคลเซียมที่จำเป็นต่อกระดูกและฟัน” แหล่งที่พบ ได้แก่ นมสด โยเกิร์ต เนย และชีส • เมื่ออายุสูงขึ้นควรดื่มนมหรือรับประทานโยเกิร์ตพร่องมันเนยหรือขาดมันเนยแทน
หมวดไขมัน	“เป็นพลังงานสำรองในร่างกาย ให้ความอบอุ่น รักษาอุณหภูมิ และช่วยปกป้องอวัยวะภายในร่างกาย” แหล่งที่พบ ได้แก่ น้ำมันต่าง ๆ กะทิ และไขมันจากสัตว์ • น้ำมันไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 ช้อนชา • ควรเลือกใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น • หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์ และน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น • หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เช่น อาหารทอด อาหารที่ใส่กะทิ และเบเกอรี
น้ำตาล	• น้ำตาลไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 ช้อนชา • หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ และแอลกอฮอล์
เกลือ	• เกลือไม่ควรรับประทานเกินวันละ 1 ช้อนชา • ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำปลา หรือน้ำมันหอยไม่ควรรับประทานเกินวันละ 4 ช้อนชา

กิจกรรมที่ 2 เมนูลูกรัก

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ครู ผู้ดูแลเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครอง สามารถวางแผนในการจัดการเมนูอาหารได้อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งเข้าใจในเรื่องมาตรฐานอาหารเด็ก ธงโภชนาการที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ สัดส่วน ปริมาณอาหารของเด็กแต่ละช่วงวัย

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ป้ายร้านค้า/ป้ายราคา/ตะกร้าใส่ภาพอาหาร 5 หมู่ (เพื่อจัดร้านตลาดสด)
2. ธนบัตรลายการ์ตูน จำนวน 4 กลุ่ม (ราคา 20/50/100)
3. ตัวอย่างตารางอาหารเมนูลูกรัก (ขึ้นสไลด์หรือเขียนมือได้)
4. กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ปากกาเคมี
6. กระดาษกาว
7. สีชอล์ก
8. โปสเตอร์ธงโภชนาการ (หรือภาพวาดเขียนมือ)
9. คลิปวิดีโอ “ผลกระทบจากทุพโภชนาการ”

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่สมมุติตลาดสดให้พร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 4 กลุ่มให้เท่า ๆ กัน พร้อมแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม ธนบัตรลายการ์ตูน (ราคา 20/50/100)
2. ให้แต่ละกลุ่มเขียนตารางอาหารเมนูลูกรัก และวิทยากรให้ดูตัวอย่างตารางอาหารเมนูลูกรัก
3. วิทยากรให้โจทย์แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมระดมความคิดเมนูอาหาร 3 มื้อสำหรับลูกรัก พร้อมอาหารว่าง 2 มื้อโดยต้องเป็นเมนูอาหารที่ทำให้ลูกได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ บอกถึงวัตถุดิบที่ใช้ วัตถุดิบที่จะใช้ในการคิดเมนูอาหารจะต้องนำเงิน (ธนบัตรการ์ตูน) ไปจ่ายตลาดจำลอง และบอกว่ามีสารอาหารใดบ้าง ราคาเท่าไรลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ให้เวลาทำ 15-20 นาที
4. เมื่อทุกกลุ่มเสร็จเรียบร้อย วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตารางเมนูลูกรัก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

5. หลังจากการนำเสนอครบทุกกลุ่ม วิทยากรให้ข้อมูลเพิ่มเติมและประโยชน์ของธงโภชนาการ

6. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและเปิดคลิปวิดีโอ “ผลกระทบจากทุพโภชนาการ”

แนวทางสรุป

- วิทยากรสรุปความสำคัญของการจัดเมนูอาหารให้กับเด็ก 1 วัน การออกแบบหรือคิดเมนูอาหาร 1 วัน สำหรับการวางแผนและการคำนึงถึงอาหารหรือสารอาหารที่เด็กจะต้องได้รับใน 1 วัน อีกทั้งตัวช่วยในแนวทางการบริโภคอาหารของเด็กคือ ธงโภชนาการที่ช่วยให้เด็กบริโภคอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ได้เหมาะสมกับอายุ เพศ ขนาดรูปร่าง และระดับการใช้พลังงานในแต่ละวัน

ข้อแนะนำการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรเชื่อมให้เห็นอาหารหลัก 5 หมู่และสารอาหารต่อการใช้บริโภคในพื้นที่และวัฒนธรรมการบริโภคในพื้นที่ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เข้าใจง่ายต่อการจัดเมนูอาหาร

2. ในระหว่างการทำกิจกรรมระดมความคิดคิดเมนูอาหาร หากไม่มีวัตถุดิบที่กลุ่มต้องการให้แต่ละกลุ่มสามารถหาวัตถุที่มีเข้ามาทดแทนวัตถุที่ไม่มีได้ ที่สามารถให้สารอาหารได้เช่นเดียวกัน

3. วิทยากรใช้ภาพประกอบในการจัดกิจกรรม เช่น ธงโภชนาการ ตารางมาตรฐานอาหารเด็กที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ สัดส่วนปริมาณอาหารในแต่ละช่วงวัย เป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก 5 หมู่มาจัดแบ่งออกเป็นชั้น ๆ ตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายที่ควรรับประทานใน 1 วัน เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคเลือกรับประทานทั้ง 5 หมู่ได้เหมาะสมกับอายุ เพศ ขนาดรูปร่าง และระดับการใช้แรงงาน เด็กเล็กเป็นช่วงสำคัญการพัฒนาการสมองและส่งเสริมให้มีสมรรถนะที่ครอบคลุม

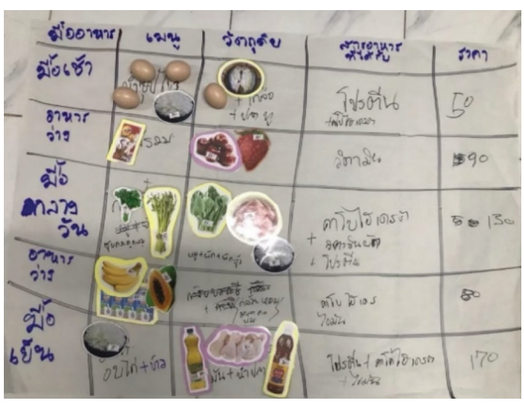
ตัวอย่างกิจกรรม : เมนูลูกรัก



ตัวอย่างการจัดตลาดสด (จำลอง)



ตัวอย่างการนำเสนอตารางเมนูลูกรัก





ตัวอย่างการระดมความคิดเมนูลูกรัก

เนื้อหากิจกรรมที่ 3 : สูงดี สมส่วน

ความสำคัญ



สูงดีสมส่วน คือ การเจริญเติบโตที่ดีเต็มศักยภาพทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยสามารถเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตได้จากสมุดสีชมพูหรือสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กหรือที่คุณแม่มักเรียกว่า **“สมุดบันทึกสีชมพู”** คุณแม่จะได้รับตั้งแต่ไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลครั้งแรก เป็นสมุดที่มีความสำคัญสำหรับคุณแม่และลูกเป็นอย่างมาก มีประโยชน์เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพแม่และเด็ก โดยบันทึกผลการตรวจร่างกายของหญิงตั้งครรภ์และคำแนะนำต่าง ๆ รวมถึงจะใช้บันทึกข้อมูลของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดต่อเนื่องจนถึงเด็กมีอายุได้ 5 ปี ซึ่งในสมุดเล่มสีชมพูประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ มากมาย เช่น บันทึกการตรวจครรภ์ บันทึกการฉีดวัคซีนของลูก กราฟการเจริญเติบโตสูงดีสมส่วนของลูก

ปรากฏการณ์ของสถานการณ์เด็ก

ภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นอยู่กับการได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยให้ดำเนินไปตามปกติ มีงานวิจัยพบว่าเด็กผู้หญิงมีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็กผู้ชาย ซึ่งอาจเกิดจากเด็กผู้หญิงมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีกว่าเด็กผู้ชาย

สภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว ญาติ พี่ น้อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก

ความจริงของเด็กไทยในวันนี้

1) เด็กไม่ได้กินอาหารเช้า
2) กินอาหารเช้าที่ขาดคุณภาพ/ไม่เพียงพอ
3) กินอาหารกลางวันคุณภาพต่ำ
4) กินอาหารที่มีพลังงานสูง
5) กิน-ดื่มอาหารว่าง หวาน มัน เค็ม จัด
6) ปฏิเสธผัก
7) กินผลไม้น้อย

โภชนาการที่เหมาะสม นับเป็นปัจจัยสำคัญ
ที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูกน้อย ในช่วง 1 ขวบแรก
เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
จนถึงอายุ 2 ขวบ อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก

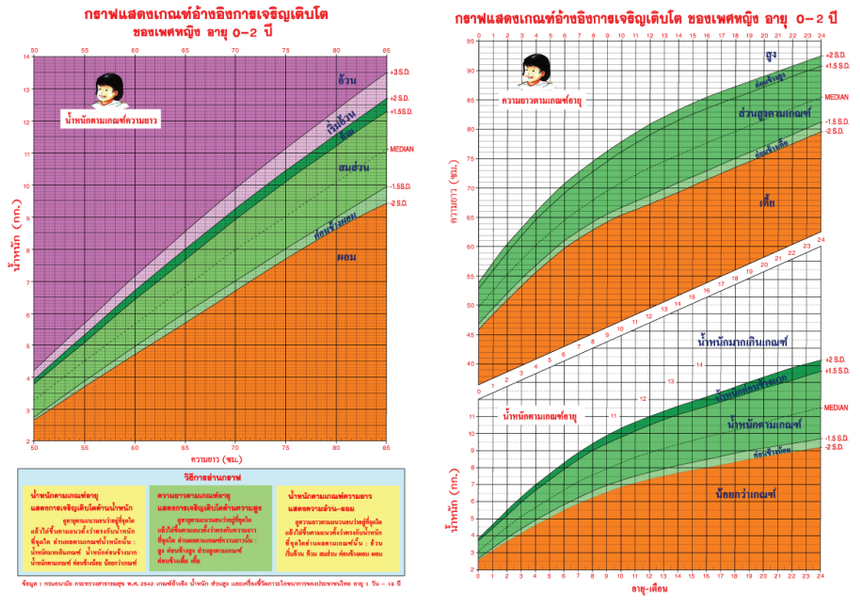
สาเหตุและผลกระทบจากภาวะทุพโภชนาการ

1) ปัญหาทางเศรษฐกิจและทางสังคมของประเทศ/แหล่งอาหารในชุมชน ความจำกัดของครอบครัวที่จะผลิตหรือซื้ออาหารในการเลี้ยงดูเด็ก
2) ความรู้ที่ถูกต้องของครอบครัวในการเลี้ยงดู และมีความเชื่อบางอย่างที่ห้ามกินอาหารบางชนิด
3) การเจ็บป่วยของทารกและเด็กทำให้ได้รับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้น้อย เช่น ปัญหาการติดเชื้อ ปัญหาท้องร่วง/ท้องเสียเรื้อรัง
4) ปัญหาพันธุกรรมบางอย่างทำให้ไม่สามารถกินอาหารได้ปกติ เพราะมีความผิดปกติในการย่อยสารอาหารบางอย่าง
5) การขาดความเอาใจใส่ในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพตามวัยอย่างจริงจัง

ผลกระทบจากการขาดสารอาหารในเด็ก

1) เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
2) เด็กขาดสารอาหาร
3) ภูมิต้านทานโรคต่ำทำให้เจ็บป่วยบ่อย เป็นนาน หรือมีความรุนแรงของโรคมากขึ้น เช่น เป็นหวัด ปอดบวม ท้องร่วง มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต เมื่อเทียบกับเด็กที่มีภาวะการเจริญเติบโตที่ดี
4) ระดับสติปัญญาต่ำ ขาดพลังงานและโปรตีนแบบเรื้อรัง (ภาวะเตี้ย) ขาดไอโอดีน ขาดธาตุเหล็ก ส่งผลต่อระดับสติปัญญา IQ ค่ากลางของมาตรฐานสากล เท่ากับ 100 แต่เด็กไทยในปัจจุบันมีจำนวน 98.59
5) มีความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังกับเด็กที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม และเด็กเตี้ย
6) มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง มีไขมันเกาะผนังหลอดเลือด ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ โรคกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง ปวดเข่า/ข้อเท้า ปวดหลัง เกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ เป็นโรคผิวหนัง เช่น เชื้อราที่ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบติดเชื้อได้ง่าย และผลกระทบด้านจิตใจในระยะยาว

ภาพตัวอย่างกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 0-2 ปี



กิจกรรมที่ 3 สูงดี สมส่วน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ครู ผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถติดตามการเจริญเติบโตส่วนสูง-น้ำหนักของเด็กให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อเฝ้าระวังภาวะทุพโภชนาการได้อย่างใกล้ชิด

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. กระดาษกราฟเจริญเติบโต
4. ใบงานการทดลองบันทึกกราฟเจริญเติบโต
5. แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
6. ข้อมูลสถานการณ์ เด็กปฐมวัยในระดับจังหวัด/อำเภอ/ตำบล/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมทำความเข้าใจการใช้สมุดบันทึกพัฒนาการเด็ก รายบุคคล และการแสดงกราฟเทียบเคียงกับน้ำหนักส่วนสูงตามช่วงอายุเด็ก
- ข้อมูลสถานการณ์พัฒนาการเด็กรายพื้นที่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยน “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเราสูงดีสมส่วน” 4-5 คน
2. หลังจากการแลกเปลี่ยน วิทยากรให้ข้อมูลหรือคำตอบ รู้ได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และนำข้อมูลทั้งสองส่วนมาลงในตารางพัฒนาการ เพื่อจะรู้ว่าลูกเราความสูงและน้ำหนักตามวัยหรือไม่ “กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กหญิงและเด็กชาย 2-5 ปี สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตพัฒนาการของลูก
3. วิทยากรอธิบายการใช้ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
4. วิทยากรชวนคุยต่อ “หากลูกของท่านอยู่ในเกณฑ์สีส้มและสีชมพูมีผลกระทบอย่างไรกับลูก”
5. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยน “สาเหตุและผลกระทบจากภาวะทุพโภชนาการ”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

6. วิทยากรแบ่งกลุ่ม มีใบงานกรณีศึกษากลุ่มละ 1 กรณี พร้อมตารางเกณฑ์การวัดมาตรฐานส่วนสูง น้ำหนักเด็ก
   1) เด็กชายเอ อายุ 3 ปี มีน้ำหนัก 13.5 กก. สูง 90 ซม. = สูงดี สมส่วน
   2) เด็กหญิงบี อายุ 4 ปี มีน้ำหนัก 19.5 กก. สูง 100 ซม. = น้ำหนักค่อนข้างมาก
   3) เด็กชายซี อายุ 5 ปี มีน้ำหนัก 18 กก. สูง 108 ซม. = สูงดี สมส่วน
   4) เด็กหญิงดี อายุ 5 ปี มีน้ำหนัก 15 กก. สูง 108 ซม. = น้ำหนักค่อนข้างน้อย
   5) เด็กชายเอฟ อายุ 6 ปี มีน้ำหนัก 20 กก. สูง 115 ซม. = สูงดี สมส่วน
7. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้รับไปในแต่ละราย มีสูงดีสมส่วนหรือไม่อย่างไร อยู่ในเกณฑ์ไหน โดยดูจากตารางเกณฑ์การวัดมาตรฐานส่วนสูงน้ำหนักของเด็ก และ “สาเหตุและผลกระทบจากภาวะทุพโภชนาการของเด็กคืออย่างไร
8. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ
9. หลังจากการนำเสนอ วิทยากรเปิดคลิปการติดตามภาวะโภชนาการ (การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง)
10. วิทยากรสรุปกิจกรรมและเนื้อหาอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
11. หลังการดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบหลังการอบรม

แนวทางสรุป

1. วิทยากรสรุปความสำคัญ สมุดสีชมพูมีข้อมูลสำคัญที่จำเป็นต่อการบันทึกข้อมูลสุขภาพของทั้งคุณแม่และทารก อีกทั้งสมุดสีชมพูสามารถบอกได้ว่าลูกของเราสูงดีสมส่วนหรือไม่ จากการวชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และนำข้อมูลทั้งสองส่วนมาลงในตารางพัฒนาการ เพื่อจะรู้ว่าลูกเราความสูงและน้ำหนักตามวัยหรือไม่
2. หากโภชนาการไม่ดีหรือการขาดสารอาหารมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตให้สมวัยของร่างกาย ทำให้พัฒนาการและการเจริญเติบโตไม่สมวัย เด็กที่มีภาวะเตี้ยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีรูปร่างเล็ก ที่อาจส่งผลให้เกิดวงจรที่ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น

ข้อแนะนำการจัดกิจกรรม

วิทยากรสามารถเลือกกรณีศึกษาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของเด็กปฐมวัยในพื้นที่ เพื่อชวนวิเคราะห์และหาสาเหตุได้



