

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาเลือก การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน รหัส ทช02003



หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
สำหรับคนไทยในต่างประเทศ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาเลือก การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน รหัส ทช02003

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
สำหรับคนไทยในต่างประเทศ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อหนังสือ : หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต
รายวิชาเลือก การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน รหัส ทช02003
หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
สำหรับคนไทยในต่างประเทศ

ISBN :

พิมพ์ครั้งที่ : 1/2554

ปีที่พิมพ์ : 2554

จำนวนพิมพ์ : 100 เล่ม

เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 63/2554

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
โทร 0 2281 7217 – 8, 0 2628 5329, 0 2628 5331
โทรสาร 0 2628 5330

เว็บไซต์ : <http://www.nfe.go.th/0101-v3/frontend/>

คำนำ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก รหัส ทช02003 การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อใช้ในการเรียนการสอน ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญาและศักยภาพในการประกอบอาชีพ การศึกษาต่อ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และปฏิบัติกิจกรรมเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจในสาระเนื้อหานี้ รวมทั้งหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้หรือสื่ออื่น ๆ เพิ่มเติมได้

ในการดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องที่ร่วมค้นคว้าและเรียบเรียงเนื้อหาสาระจากสื่อต่างๆ เพื่อให้ได้สื่อที่สอดคล้องกับหลักสูตร และเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนที่อยู่นอกระบบอย่างแท้จริง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ขอขอบคุณคณะที่ปรึกษา คณะเรียบเรียง ตลอดจนผู้จัดทำทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและการจัดการเรียนการสอน หากมีข้อเสนอแนะประการใดจะขอน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำการใช้หนังสือเรียน	
โครงสร้างรายวิชา ทช02003 การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน	1
บทที่ 1 พัฒนาการของเด็ก	2
บทที่ 2 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน	10
บทที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	30
บทที่ 4 ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน	42
แนวคำตอบ	52
บรรณานุกรม	59
คณะผู้จัดทำ	61

คำแนะนำการใช้หนังสือเรียน

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน รหัส ทพ02003 จำนวน 1 หน่วยกิต หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงก่อนเรียนรู้รายวิชา

ส่วนที่ 2 เนื้อหาสาระและกิจกรรมท้ายบท

ส่วนที่ 3 แนวตอบกิจกรรมท้ายบท แบบทดสอบย่อยท้ายบท

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงก่อนเรียนรู้รายวิชา

ผู้เรียนต้องศึกษารายละเอียดในคำนำและคำแนะนำการใช้หนังสือเรียน เพื่อสร้างความเข้าใจและเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ของรายวิชา ซึ่งการเรียนรู้เนื้อหาและการปฏิบัติกิจกรรมท้ายบท ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทหารหรือครูประจำกลุ่ม / ครูผู้สอน เพื่อร่วมกันวางแผนการเรียนรู้ (ใช้เวลาเรียน 40 ชั่วโมง ทั้งในส่วนของภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ)
2. ศึกษาเนื้อหาจากหนังสือแบบเรียน หากมีข้อสงสัยในเรื่องใด สามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากสื่อต่างๆ หรือทหารหรือครูประจำกลุ่ม / ครูผู้สอน เพื่อขอคำอธิบายเพิ่มเติม
3. ทำกิจกรรมท้ายบทเรียนตามที่กำหนด
4. เข้าสอบวัดผลการเรียนรู้ปลายภาคเรียน
5. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินผลรายวิชา ซึ่งมีคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยแบ่งสัดส่วนคะแนนเป็นระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน และปลายภาคเรียน 40 คะแนน ดังนี้
 - 5.1 คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน แบ่งส่วนคะแนนตามกิจกรรม ได้แก่
 - 1) ทำกิจกรรมท้ายบทเรียน 20 คะแนน โดยทำกิจกรรมท้ายบทให้ครบถ้วน
 - 2) ทำบันทึกการเรียนรู้ 20 คะแนน โดยสรุปย่อเนื้อหาหรือวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาหนังสือแบบเรียนรายวิชานี้ เพื่อแสดงให้เห็นกระบวนการเรียนรู้ และการนำความรู้ไปใช้ โดยทำตามที่คุณกำหนด และจัดทำเป็นรูปแบบเอกสารความรู้ ดังนี้
 - ปก (รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ – นามสกุล รหัสประจำตัว ระดับการศึกษา ศกร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ)
 - ส่วนบันทึกการเรียนรู้ (เนื้อหาประกอบด้วย : หัวข้อ / เรื่องที่ศึกษา และจุดประสงค์ที่ศึกษา และขั้นตอนการศึกษาโดยระบุว่าวิธีรวบรวมข้อมูลอย่างไร นำข้อมูลมาใช้อย่างไร)

- ส่วนเนื้อหาสรุป (สรุปสาระความรู้สำคัญตามเนื้อหาที่ได้จากบันทึกการเรียนรู้)

- ประโยชน์ที่เกิดกับตัวผู้เรียน (บอกความรู้ที่รับและนำมาพัฒนาตนเอง / การนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ หรือในชีวิตประจำวัน)

3) ทำรายงานหรือโครงงาน คิดสัดส่วน 20 คะแนน โดยจัดทำเนื้อหาเป็นรายงานหรือโครงงานตามที่ครูกำหนด รูปแบบเอกสารรายงานหรือโครงงาน ดังนี้

3.1 การทำรายงานหรือโครงการตามที่ครูมอบหมาย ให้ดำเนินการตามรูปแบบกระบวนการทำรายงานหรือโครงการ ตามรูปแบบเอกสาร ดังนี้

- ปก (เรื่องที่รายงาน รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ – นามสกุล รหัสประจำตัว ระดับการศึกษา ศร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ)

- คำนำ
- สารบัญ
- ส่วนเนื้อหา (หัวข้อหลัก หัวข้อย่อย)
- ส่วนเอกสารอ้างอิง

3.2 การทำโครงงานตามที่ครูมอบหมาย ให้ดำเนินการตามรูปแบบกระบวนการทำโครงงาน ตามรูปแบบเอกสาร ดังนี้

- ปก (เรื่องที่รายงาน รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ – นามสกุล รหัสประจำตัว ระดับการศึกษา ศร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ)

- หลักการและเหตุผล
- วัตถุประสงค์
- เป้าหมาย
- ขอบเขตของการศึกษา
- วิธีดำเนินงานและรายละเอียดของแผน
- ระยะเวลาดำเนินงาน
- งบประมาณ
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ

5.2 คะแนนปลายภาค 40 คะแนน ผู้เรียนต้องเข้าสอบวัดความรู้ปลายภาคเรียน โดยใช้เครื่องมือ (ข้อสอบแบบปรนัย หรือ อัตนัย) ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

ส่วนที่ 2 เนื้อหาสาระและกิจกรรมท้ายบท

ผู้เรียนต้องวางแผนการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับระยะเวลาของรายวิชา และต้องศึกษาเนื้อหาสาระตามที่กำหนดในรายวิชาให้ละเอียดครบถ้วน เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของรายวิชา ซึ่งในรายวิชานี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 บท ดังนี้

บทที่ 1 พัฒนาการของเด็ก

บทที่ 2 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน

บทที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

บทที่ 4 ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนกิจกรรมท้ายบทเรียน เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหาแต่ละบท/ตอนแล้ว ต้องทำกิจกรรม ท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด ตามที่กำหนดให้ครบถ้วน เพื่อสะสมเป็นคะแนนระหว่างภาคเรียน

ส่วนที่ 3 แนวตอบกิจกรรมท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด และหรือเฉลยแบบทดสอบย่อย

แนวตอบกิจกรรมท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด และหรือเฉลยแบบทดสอบย่อย จัดทำแยกไว้เป็นบท เรียงลำดับ

โครงสร้างรายวิชา ทช02003 การดูแลเด็กก่อนวัยเรียน
สาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
จำนวน 1 หน่วยกิต (40 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพ อนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกคุณสมบัติ และหน้าที่ ของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนได้
2. บอกวิธีการแบ่งวัยเด็ก และวิเคราะห์การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนได้ถูกต้อง
3. อธิบายวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน และเห็นความสำคัญของการนำความรู้เกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไปใช้ได้อย่างเหมาะสม
4. บอกวิธีการ และดูแลเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
5. บอกความหมาย ความสำคัญ และอธิบายโภชนาการเด็กในแต่ละช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม
6. บอกความหมาย ความสำคัญ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กได้
7. ยกตัวอย่างอุบัติเหตุที่มักเกิดกับเด็ก วิธีการช่วยเหลือ และฝึกการปฐมพยาบาลเด็กได้อย่างถูกต้อง
8. ปฏิบัติตนตามระเบียบและข้อควรปฏิบัติในการดูแลเด็กได้จนเป็นนิสัย

ขอบข่ายเนื้อหา

- บทที่ 1 พัฒนาการของเด็ก
- บทที่ 2 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน
- บทที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
- บทที่ 4 ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

บทที่ 1

พัฒนาการของเด็ก

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพ อนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกวิธีการแบ่งช่วงอายุในวัยเด็กได้อย่างถูกต้อง
2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนได้
3. อธิบายวิธีการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้
4. เห็นความสำคัญและนำความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไปใช้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 การแบ่งช่วงอายุในวัยเด็ก

เรื่องที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

เรื่องที่ 3 การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

เรื่องที่ 1 การแบ่งช่วงอายุในวัยเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่กว้างขึ้น จึงจำเป็นต้องให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดและเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ วัยเด็กแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. **วัยทารก** มีช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ปี วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตัวของเด็กมากมาย ตั้งแต่การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ในช่วงของวัย และมีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ในขั้นพื้นฐาน

2. **วัยก่อนเรียน** มีช่วงอายุตั้งแต่ 1 ปี จนถึงอายุ 6 ปี วัยนี้เป็นวัยที่สำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นระยะที่เกิดการเรียนรู้มากที่สุด อันเป็นการวางรากฐานของบุคลิกภาพของมนุษย์ พัฒนาการของเด็กส่วนมากเป็นการปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมและเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอยู่ในสังคม

3. **วัยเรียน** มีช่วงอายุตั้งแต่ 6 ปี จนถึงอายุ 12 ปี วัยนี้จะมีลักษณะเด่น คือ การเริ่มออกจากบ้านมาสู่สังคมอื่น ซึ่งจุดศูนย์กลางสังคมของเด็ก ก็คือ โรงเรียน โดยเด็กจะเรียนรู้การเข้าสู่สังคมมากขึ้น รู้จักบทบาทในการเป็นสมาชิกของกลุ่มเพื่อน ได้เรียนรู้ถึงระบบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มากขึ้น

เรื่องที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

การเจริญเติบโต

การเจริญเติบโต หมายถึง การเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์ในทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ทั้งในด้านขนาด รูปร่าง และสัดส่วน ซึ่งสามารถประเมินได้จากน้ำหนัก ส่วนสูง ความกว้าง และความหนา ร่างกายของคนเรามีการเจริญเติบโตจากวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ทำให้ขนาดของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน

การเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียน คือ รูปร่างและสัดส่วนจะเปลี่ยนไปจากวัยแรกเกิด โดยรูปร่างค่อย ๆ ยืดยาวออก ใบหน้าและศีรษะเล็กลงเมื่อเทียบกับลำตัว มือและเท้าใหญ่ แข็งแรง ออกและไหล่ขยายกว้างขึ้น หน้าท้องแฟบลง

พัฒนาการของเด็ก

พัฒนาการ หมายถึง ลำดับของการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในระยะเวลาหนึ่ง ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงตลอดชีวิต รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ ดังนั้นเราควรมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคม รวมทั้งการส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กอย่างถูกวิธี จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม

เด็กวัยทารกและวัยก่อนเรียน มีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมตามขั้นตอนที่เป็นแบบแผนและมีทิศทางเฉพาะ การเรียนรู้พัฒนาการทำให้เราสามารถเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กได้อย่างเหมาะสม เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก มีดังนี้

วัย	พัฒนาการ
เด็กแรกเกิด - 1 ปี	เริ่มใช้ขาพยุงตัวให้ลุกขึ้นและเกาะสิ่งต่าง ๆ เพื่อเดิน เลียนแบบพฤติกรรมที่พบเห็น และเลียนแบบการใช้ภาษา
1 - 3 ปี	• ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น ดู สัมผัส ชิมรส ได้ยิน ตมกลิ่น • เด็กจะทำพฤติกรรมซ้ำกันบ่อย ๆ ใช้ภาษาที่เป็นคำโดด หรือภาษา 2 คำ • อายุ 18-24 เดือน เป็นระยะเริ่มคิด จดจำคำศัพท์ได้อย่างรวดเร็วแม่นยำ • อายุ 24-36 เดือน จะสามารถเปลี่ยนทิศทางในการเดินได้ วัยนี้จึงเป็นวัยสำคัญที่เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวเอง
3 - 5 ปี	มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม มีการแบ่งปันของเล่นทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย โดยดูวิธีการเล่นที่เพื่อนยอมรับมากที่สุด เด็กวัยนี้จะทำตามเพื่อนเพื่อให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ

พัฒนาการไม่ได้หยุดนิ่งเพียงแค่ช่วงใดช่วงหนึ่งของการเจริญเติบโตทางร่างกายเท่านั้น แต่พัฒนาการจะยังคงมีต่อไปจนตลอดชีวิตมนุษย์

เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่การพัฒนา ดังนั้นเด็กก่อนวัยเรียนมีการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย วัยนี้การเจริญเติบโตจะค่อย ๆ ช้าลง จะสังเกตเห็นว่าเด็กจะมีรูปร่างเปลี่ยนไปคือ แก้มจะกางออก ผมจะมีสีเข้มขึ้น โครงร่าง กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วมากขึ้น รู้จักการควบคุมร่างกาย มีการประสานงานของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ความสูงจะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยประมาณปีละ 3 นิ้ว หรือ 7 เซนติเมตร และน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ เฉลี่ยประมาณปีละ 1.5 - 2 กิโลกรัม ดังนั้นเด็กวัยนี้จะมีน้ำหนักประมาณ 12 - 19 กิโลกรัม และมีความสูง อยู่ระหว่าง 90 - 115 เซนติเมตร

2. พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ เด็กวัยนี้มักเป็นเด็กที่แสดงออกอย่างเปิดเผยชัดเจน และแสดงออกตรง ๆ เช่น รัก รื่นเริง โกรธ โมโห หงุดหงิด อิจฉา กลัว อายากรู้อยากเห็น เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นเนื่องจากเด็กรู้สึกผูกพันอยู่กับตนเอง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ต้องการเป็นการจตุรรวมความสนใจมากกว่าที่จะไปสนใจผู้อื่น อารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ ของเด็กวัยนี้ที่พบบ่อย ๆ คือ ความรัก ความรื่นเริง ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความอยากรู้อยากเห็น

3. พัฒนาการทางสังคม สังคมของเด็กวัยนี้จะเริ่มกว้างขึ้นจากครอบครัวสู่สังคมนอกบ้าน เด็กจะเริ่มรู้จักการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นที่มีใช้สมาชิกในครอบครัว เช่น เพื่อนวัยเดียวกันเพื่อนบ้าน

ที่ต่างวัย ครู ผู้ดูแลเด็ก เป็นต้น การที่เด็กได้พบปะกับบุคคลอื่นมากขึ้นมีความสำคัญต่อทักษะทางสังคม เพราะจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ ฝึกหัดการใช้ภาษาสื่อสารกับบุคคลรอบข้าง รู้ความหมายของคำที่หลากหลาย การเรียนรู้มารยาทการเข้าสังคม การปรับตัวเข้ากับสังคมภายนอกได้อย่างเหมาะสม จะต้อง มีพื้นฐาน จากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่อบอุ่นเป็นมิตร ให้โอกาสฝึกหัดและเป็นการกำลังใจให้เด็ก อย่างเหมาะสม

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา จะเน้นถึงความสามารถในการเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็กเริ่มฝึกหัดการติดต่อสื่อสารทั้งด้านภาษา ท่าทาง และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เช่น การพูดคุย ซักถาม การใช้ภาษาพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เด็กสามารถคิดเชื่อมโยงโดยสังเกตจากการ เล่าเหตุการณ์หรือเรื่องราว ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องเกินความเป็นจริงตามจินตนาการที่เด็กสร้างขึ้น หากผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลไม่เข้าใจจะคิดว่าเด็กโกหก ดังนั้นการจะช่วยสนับสนุนให้เด็กมีสติปัญญาที่ดี จึง ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับร่วมกับ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วย

เรื่องที่ 3 การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

การเล่นกับเด็กเป็นสิ่งที่คู่กัน มีผู้ให้คำจำกัดความของการเล่นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง โดยธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ เกิดขึ้นด้วยความสมัครใจ อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ให้ความ สนุกสนานแก่เด็ก และยังทำให้เด็กได้เรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูน ประสบการณ์ และความรู้ให้แก่เด็ก โดยประสบการณ์ที่เด็กได้จากการเล่นจะนำไปสู่การรับผิดชอบต่อ ตนเอง ผู้อื่น และ ช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการเล่นจึง เป็นหัวใจสำคัญสำหรับการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้เมื่อเติบโตขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเล่น

1. การเล่นเป็นโลกส่วนตัวของเด็ก และทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้
2. การเล่นช่วยส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และ สติปัญญา
3. การเล่นเป็นความต้องการของเด็ก ทั้งการเล่นที่ต้องใช้พลังกำลังและการเล่นเงียบ ๆ เด็กต้องการเล่นทั้งแบบธรรมชาติ และตามที่ผู้ใหญ่จัดเตรียมไว้ให้ ต้องการเล่นทั้งในร่มและกลางแจ้ง ต้องการเล่นทั้งตามลำพังและเล่นกับเพื่อน
4. ผู้ใหญ่สามารถส่งเสริมประสบการณ์การเล่นให้แก่เด็กได้

ลักษณะการเล่นของเด็ก

1. การเล่นของเด็กไม่มีแบบแผน เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่รูปแบบ ของการเล่นจะพัฒนาตามลักษณะของพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย โดยมักพบว่าในระยะแรก การเล่นของเด็กจะเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส ต่อมาเมื่อสติปัญญาของเด็กพัฒนา การเล่นจะมีความ

ซับซ้อนมากขึ้น โดยเป็นการเล่นที่ใช้ความสามารถของทักษะในหลาย ๆ แบบร่วมกัน และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนเด็กจะมีการเล่นร่วมกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. มีการศึกษาพบว่าเด็กอายุ 3 ขวบ จะสนใจเฉพาะกิจกรรมที่ตนเองได้กระทำ แต่เมื่ออายุ 5 ขวบ จะสนใจผลงานที่ตนเองทำออกมา

3. การเล่นเกมสร้างจินตนาการจะมีมากที่สุดในเด็กอายุระหว่าง 5-8 ขวบ ส่วนการเล่นสมมติของเด็ก 4 ขวบ จะเล่นสมมติเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของสัตว์และสมาชิกในครอบครัว

4. เด็กมักจะชอบเล่นชนิดที่ใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว เพราะเด็กมักชอบทดสอบพลังกำลังกล้ามเนื้อของตน เช่น การกระโดดขาเดียว การเคลื่อนไหวบนท่อนไม้หรือตามขอบบ่อทราย

5. การเล่นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของเด็ก คือการก่อสร้าง เด็กจะเริ่มรู้จักเก็บและสะสมสิ่งของเพื่อนำมาก่อสร้างหรือประดิษฐ์

6. ความสนใจในการเล่น ถ้าเป็นของเล่นที่เด็กส่วนใหญ่ชอบมาก ๆ จะมีระยะเวลาในการเล่นนานแตกต่างกันดังนี้ เด็ก 2 ขวบ ใช้เวลา 7 นาที เด็ก 3 ขวบ ใช้เวลา 8.9 นาที เด็ก 4 ขวบ ใช้เวลา 12.3 นาที และเด็ก 5 ขวบ ใช้เวลา 13.6 นาที

7. การเล่นของเด็กและเวลาที่ใช้ในการเล่นจะลดลงเมื่อเด็กมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีหน้าที่ใหม่ ๆ ให้เด็กทำมากขึ้น

ประโยชน์ของการเล่น

การเล่นมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ซึ่งทำให้เด็กพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของชีวิต ได้แก่

1. ด้านร่างกาย การเล่นเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งจะเสริมสร้างความแข็งแรงและพัฒนากล้ามเนื้อ เนื่องจากขณะเล่น เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและการเจริญเติบโตของร่างกายได้อย่างเต็มที่

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ การเล่นทำให้เด็กเกิดจินตนาการ รู้จักคิดและแก้ปัญหา เกิดความคิดสร้างสรรค์ เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และจะช่วยปรับอารมณ์เมื่อเด็กต้องพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ จากการเล่น อีกทั้งทำให้เด็กเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดีขึ้น

3. ด้านสังคม การเล่นกับผู้อื่นจะทำให้เด็กได้เรียนรู้ผู้รอบข้าง รู้จักเหตุและผล ฝึกความอดทน การรอคอย รู้จักการแบ่งปัน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคม

4. ด้านภาษา เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะเล่นกับผู้อื่น ความสามารถด้านภาษาจะถูกพัฒนาเพื่อให้เด็กสามารถสื่อสารกับผู้รอบข้างได้

5. ด้านการเรียนรู้ ของเล่นและการเล่นแต่ละแบบจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในทักษะที่แตกต่างกันไป ของเล่นบางอย่างฝึกความสามารถด้านการเคลื่อนไหว บางอย่างฝึกในเรื่องของภาษาดังนั้นเมื่อเด็กได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ ๆ ความสามารถด้านต่าง ๆ ของชีวิตก็就会被พัฒนาเพิ่มขึ้น และจะถ่ายทอดเป็นประสบการณ์ต่อไปในอนาคต

ลักษณะการเล่นที่เป็นส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

1. จัดสิ่งแวดล้อม อุปกรณ์ของเล่นและเวลาในการเล่นให้กับเด็ก ได้เล่นอย่างอิสระตามความคิดและจินตนาการของเด็ก
2. จัดเวลาให้เด็กได้เล่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่พร้อมและส่งเสริมการเล่นอย่างเหมาะสม
3. การจัดหาอุปกรณ์จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยให้มากที่สุดและมีความเหมาะสมกับอายุของผู้เล่น
4. ควรส่งเสริมการเล่นให้สอดคล้องกับความสนใจของเด็ก เพราะการเล่นที่เกิดจากความสมัครใจ จะทำให้เด็กได้แสดงออกถึงความสามารถได้อย่างเต็มที่
5. การเล่นที่เหมาะสมควรมีความสอดคล้องตามลำดับขั้นของพัฒนาการทางการเล่นของเด็ก
6. ผู้ปกครองควรปล่อยให้เด็กได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ในขณะที่เล่นควรให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเท่านั้นและควรสังเกตอยู่ห่าง ๆ
7. ควรให้ความสนใจกระตุ้นหรือชักจูง และมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นกับเด็กเมื่อเด็กต้องการ
8. ไม่จำเป็นต้องจัดหาของเล่นให้มากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเลือกไม่ถูกว่าจะเล่นอะไรทำให้เกิดความสับสน
9. เมื่อเด็กมีความสามารถในการเล่นมากขึ้น ควรจัดสิ่งแวดล้อมและอุปกรณ์การเล่นเพื่อส่งเสริมการเล่นที่ซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กไม่เบื่อ เกิดความท้าทาย ทำให้การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในการเล่นเพิ่มมากขึ้น
10. กระตุ้นและส่งเสริมให้เด็กรู้จักจัดแสวงหาและสืบค้นด้วยตนเอง รวมทั้งให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาในสถานการณ์การเล่นแบบต่าง ๆ
11. ขณะเล่นควรให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ซึ่งจะสังเกตได้จากสีหน้าและแววตา เพราะการเล่นจะช่วยให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์
12. ไม่ควรคาดหวังในการเล่นของเด็กว่าจะต้องบรรลุตามจุดหมายที่วางไว้
13. ในเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ผู้ปกครองไม่ควรให้เด็กเล่นหรือเล่นของเล่นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์มากขึ้น
14. ในเด็กเจ็บป่วยควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จิตใจ และความสามารถในการเล่นของเด็กในขณะนั้น

ของเล่นสำหรับเด็กช่วงวัยต่าง ๆ

ช่วงอายุแรกเกิด - 6 เดือน

- เด็กเริ่มพัฒนาระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การแขวนของเล่นที่สดใส แกว่งไกว มีเสียง จะช่วยให้เด็กกรอกสายตา ฝึกการมองเห็นและการฟัง
- ของเล่นของเด็กวัยนี้ : ของเล่นที่มีสีสันสดใส และมีเสียง

ช่วงอายุ 6 เดือน – 1 ขวบ

- เด็กวัยนี้เริ่มมีวัตถุประสงค์และทิศทางในการหยิบของเล่น มีพัฒนาการด้านการประสานสัมพันธ์ระหว่างสายตากับมือมากขึ้น เด็กรู้จักการสังเกต เริ่มแยกสีและรูปร่างได้ สังเกตความลึกของสิ่งของ เช่น กล่องหรือแก้วได้ ส่งของเล่นจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่งได้ เด็กสามารถทรงตัวนั่งได้มั่นคง และมีการสำรวจสิ่งแวดล้อมโดยการคืบหรือคลาน
- ของเล่นของเด็กวัยนี้ : ของเล่นที่มีสีสัน มีเสียง ขนาดเหมาะกับมือ และของเล่นที่เคลื่อนไหวได้

ช่วงอายุ 1 ปี – 2 ปี

- เด็กเริ่มเดินได้ด้วยตนเอง โดยช่วงแรก ๆ ยังไม่มั่นคงนัก ชอบเกาะเครื่องเรือนเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง กล้ามเนื้อในการทรงตัว แขนขา มีการพัฒนามากขึ้น เมื่อเดินได้เองจะเริ่มสำรวจสิ่งแวดล้อม ปีนป่าย ขึ้นบันได ต้องระมัดระวังความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด
- ของเล่นสำหรับวัยนี้ : ของเล่นที่ลากจูงไปมาได้ เช่น รถไฟ หรือรถลากต่อ

ช่วงอายุ 2- 4 ปี

- เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น เด็กเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น และทรงตัวได้ดี เพราะกล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรงมากขึ้น กล้ามเนื้อมือมีความแข็งแรงมากขึ้น ชอบการเล่นที่มีการออกกำลัง เช่น การวิ่งเล่น กระโดด ปีนป่าย เตะลูกบอล
- ของเล่นสำหรับวัยนี้ : ของเล่นที่ใช้มือหยิบจับ ของเล่นที่หมุนได้ ภาพตัดต่อบล็อกไม้ ลูกบอล

ช่วงอายุ 4 – 6 ปี

- การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วขึ้น ชอบเล่นกลางแจ้ง สนามเด็กเล่น และเครื่องเล่นที่ซับซ้อนได้ ชอบเล่นเป็นกลุ่ม ชอบเลียนแบบชีวิตในบ้าน สังคมและสิ่งแวดล้อม
- การเล่นของเด็กวัยนี้ : เน้นการเล่นเป็นกลุ่ม และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ตัวอย่างของเล่นและการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการ

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ จักรยานสองล้อ ลูกบอล ชิงช้า การว่ายน้ำ การห้อยโหน การปีนป่าย เป็นต้น
2. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก ได้แก่ การวาดภาพพระบายสี การปั้น การต่อบล็อกไม้ เป็นต้น
3. พัฒนาการทางภาษา ได้แก่ นิทาน สมุดภาพ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
4. พัฒนาการทางสติปัญญา ได้แก่ ดนตรี การทายปัญหา เกมต่าง ๆ สมุดภาพ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
5. พัฒนาการทางสังคม ได้แก่ ของเล่นที่ใช้เล่นกับเพื่อนหลายคนได้ เช่น ฟุตบอล จักรยานสองล้อ สนามเด็กเล่น เป็นต้น

กิจกรรมท้ายบท

1. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมท้ายตั้งแต่บทที่ 1–บทที่ 4 ให้ครบถ้วน โดยสามารถตรวจคำตอบได้จากแนวคำตอบท้ายเล่ม (20 คะแนน)

กิจกรรมที่ 1 ให้อธิบายรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. การแบ่งช่วงอายุในวัยเด็ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 2

การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพ อนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกวิธีการดูแลเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวันได้
2. นำความรู้ไปใช้ในการเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
3. บอกความหมายและความสำคัญของโภชนาการในวัยเด็กได้
4. อธิบายโภชนาการในช่วงวัยเด็กได้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน

- การอาบน้ำเด็ก
- การอุ้มเด็กท่าต่าง ๆ
- การป้อนนม การจับเรอ
- การให้เด็กนอนท่าต่าง ๆ
- การถอดใส่ผ้าอ้อม
- การพับผ้าอ้อม
- การดูแลเครื่องใช้ของเล่นเด็ก
- ปัญหาที่พบบ่อยในการดูแลเด็ก

เรื่องที่ 2 โภชนาการสำหรับเด็ก

- ความหมายและความสำคัญของโภชนาการ
- โภชนาการสำหรับเด็กในช่วงวัยทารกและก่อนวัยเรียน

เรื่องที่ 1 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน

การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวันทั่วไป ได้แก่ การอาบน้ำเด็ก การอุ้มเด็กท่าต่าง ๆ การป้อนนม การจับเรือ การให้เด็กนอนท่าต่าง ๆ การถอด ใส่ผ้าอ้อม การพับผ้าอ้อม การดูแลเครื่องใช้ของเล่นเด็ก และปัญหาที่พบบ่อยในการดูแลเด็ก เหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กควรมีความรู้และทักษะในการปฏิบัติเพื่อให้เด็กได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

การอาบน้ำเด็ก

การดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกายมีความสำคัญมาก การอาบน้ำสร้างความยุ่งยากสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคย เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยของเด็กควรเตรียมของใช้ทุกอย่างไว้ใกล้ตัว เพื่อหยิบใช้ได้สะดวก สามารถอาบน้ำเด็กได้โดยไม่ต้องมีผู้ช่วย และไม่ต้องทิ้งเด็กไว้ลำพัง



ขั้นตอนต่าง ๆ ในการอาบน้ำเด็ก

1. ผู้ที่จะอาบน้ำเด็กควรล้างมือให้สะอาด
2. ห่อตัวเด็กโดยเก็บแขนแนบลำตัวทั้งสองข้าง เหลือเฉพาะส่วนศีรษะ
3. ทำความสะอาดตา โดยใช้สำลีชุบน้ำสุกเปียกหมาด ๆ เช็ดตาข้างที่สะอาดก่อน และเช็ดจากจุดที่สะอาดกว่าไปหาจุดที่สะอาดน้อยกว่า สำลีที่เช็ดตาแต่ละข้างเมื่อใช้แล้วให้ทิ้งเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากตาข้างหนึ่งไปสู่ตาอีกข้าง เสร็จแล้วทำความสะอาดใบหน้า ให้ใช้ฟองน้ำสำหรับอาบน้ำเด็กหรือผ้าขนหนูก็ได้ บิดน้ำแล้วเช็ดตามบริเวณหน้า มุมปาก ซอกคอ ซอกหู ใช้ไม้พันสำลีจุ่มน้ำเช็ดน้ำมูกที่แห้งในรูจมูกออก
4. วิธีสระผม ในรายที่หนังศีรษะเป็นสะเก็ดดำ ๆ ให้ทาด้วยน้ำมันมะกอกทิ้งไว้ก่อน 30 นาที แล้วจึงสระออก ก่อนสระผมให้อุ้มเด็กหนีบไว้ข้างลำตัวข้างซ้าย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนางของมือข้างซ้ายกดใบหูให้ทับรูป้องกันน้ำเข้าหู จากนั้นก็ใช้น้ำลูบผม แล้วใช้ผ้าถูสบู่นำมาถูที่ศีรษะเด็กให้เกิดฟอง ใช้นิ้วมือข้างขวาคลึงตามหนังศีรษะเบา ๆ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น ไม่ควรใช้เล็บเกาหนังศีรษะเพราะจะทำให้หนังศีรษะถลอกเป็นแผลได้ สระผมเสร็จคลี่ผ้าที่ห่อตัวเด็กเช็ดศีรษะให้แห้ง
5. ทำความสะอาดลำตัว แขน ขา วางตัวเด็กลงบนเบาะที่ปูด้วยผ้าอย่างกันเปียก เอาผ้าที่ห่อตัวเด็กออกให้หมด ใช้ฟองน้ำหรือผ้าขนหนูชุบน้ำ เช็ดตามตัวก่อน แล้วจึงฟอกสบู่ วิธีฟอกก็เช่นเดียวกับการสระผมคือนำผ้าหรือฟองน้ำถูสบู่ก่อนแล้วนำมาถูตัวเด็ก ฟอกตามซอกคอ รักแร้ ง่ามนิ้ว มือ นิ้วเท้าทั้งด้านหน้าด้านหลัง อวัยวะเพศควรเช็ดให้สะอาดด้วย โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงควรใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดให้สะอาด เมื่อฟอกสบู่ตามส่วนต่าง ๆ ครบแล้ว ใช้ฟองน้ำหรือผ้าขนหนูชุบน้ำ เช็ดสบู่

ตามตัวออก จากนั้นประคองเด็กวางลงในอ่าง ล้างสบู่ออกให้สะอาด ใช้น้ำเด็กขึ้นห่อผ้า เพื่อให้เกิดความอบอุ่น (ไม่ควรแช่เด็กในน้ำนานเกิน 10 นาที เพราะเด็กจะหนาว) เช็ดตามตัวให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ ข้อพับ รักแร้ ขาหนีบ เพราะถ้าไม่แห้งแล้วเมื่อถูกกับแป้งจะทำให้ขึ้นเป็นสาเหตุ ให้บริเวณนั้น เปื่อยง่ายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่อ้วนต้องดูแลเป็นพิเศษ

6. ทาแป้ง ให้ทาแป้งลงบนฝ่ามือก่อนแล้วจึงค่อย ๆ ทาไปบนตัวเด็กตามส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการ เช่น ที่ใบหน้า ซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ยกเว้นสะดือ (ในรายที่สะดือยังไม่หลุด) ในราย ที่เด็กอ้วน ซอกคอ ขาหนีบ ข้อพับ จำเป็นมากเพื่อลดการเสียดสีของผิวหนัง

7. แต่งตัว ให้ใส่เสื้อผ้า ฝ้ายอ่อน แล้วห่มให้เรียบร้อย เสื้อผ้าสวมใส่ตามฤดูกาล อากาศเย็นควรใส่ผ้าที่หนา ๆ หลายชั้น และใส่ถุงเท้าถุงมือด้วย ถ้าอากาศร้อน ถุงเท้าถุงมือไม่จำเป็น

ข้อควรระวังในการอาบน้ำ

1. ระวังน้ำเข้าหู เวลาสระผม เมื่อน้ำเข้าหูอาจทำให้เป็นหูน้ำหนวกได้
2. ระวังสบู่เข้าตา-ปาก เวลาสระผมหรือเวลาทำความสะอาดนิ้วมือเด็ก เพราะเด็กชอบดูดนิ้วมือตัวเอง
3. ในรายที่ผิวหนังแห้งหรือผิวหนังลอกไม่ควรใช้สบู่ฟอก ควรใช้น้ำอุ่นเช็ดหรือ อาบเสร็จแล้วทาผิวหนังด้วยน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์แต่เพียงบาง ๆ ก็พอ เพื่อช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น
4. ในรายที่มีไข้สูง ไม่ควรอาบน้ำ ควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นก็พอ แต่ถ้าเป็นไขอยู่หลายวัน บางครั้งอาจจะเหนียวตัวจะใช้สบู่ก็ได้ไม่มีอันตรายใด ๆ เสร็จแล้วก็ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดสบู่ออกให้หมด ก็จะทำให้ร่างกายสะอาดได้เช่นเดียวกับอาบน้ำ
5. ในรายที่เป็นหวัดเล็กน้อยไม่ได้สระผมหลายวัน จะสระผมให้ด้วยก็ได้ แต่หลังสระผม แล้วต้องรีบเช็ดให้ผมแห้งในทันที
6. ทุกครั้งก่อนอาบน้ำควรทดสอบความอุ่นของน้ำโดยใช้หลังมือทดสอบ (เพื่อมิให้น้ำ ร้อนหรือเย็นเกินไป)
7. ส่วนในรายที่เป็นผ้าจากคราบน้ำม ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำสุกบิดหมาด ๆ แล้วพันทับนิ้วมือ ที่สะอาดกวาดบนลิ้นเด็ก ก็จะทำให้คราบน้ำมหลุดไปได้ แต่ถ้าเป็นผ้าที่เกิดจากเชื้อรา มักจะเกาะติด กับลิ้นแน่น เช็ดอย่างเดียวไม่พอควรทาด้วยยาสีม่วง(เจนเซียนไวโอเลต)

การอุ้มเด็กทำต่าง ๆ

การอุ้ม คือการสัมผัสทางกาย การสื่อสารความรัก สร้างความสัมพันธ์ ทำให้เด็กรู้สึก อบอุ่น ปลอดภัย และการอุ้มแต่ละแบบมีประโยชน์ ดังนี้

1. **อุ้มบริหารกล้ามเนื้อ** ช่วงแรกเกิด กล้ามเนื้อคอและหลังของเด็กยังไม่แข็งแรง การควบคุมศีรษะไม่ดีพอ เวลาอุ้มต้องพยุงศีรษะไว้ และระวังเรื่องต้นคอและหลังให้มาก



วิธีอุ้ม คือ ใช้อุ้งมือด้านหน้า ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้กางออกเป็นรูปตัววี ประคองช่วงลำคอ ส่วนมืออีกข้างให้สอดใต้ขาเด็ก เพื่อประคองก้นเอาไว้ ท่าอุ้มวิธีนี้สามารถบริหารกล้ามเนื้อคอของเด็กให้แข็งแรงได้

2. **อุ้มหลับสบาย** ไม่ว่าในอ้อมกอด หรือการนอนบนที่นอน จะช่วยให้หลับสบาย

วิธีอุ้ม

- ท่านอนตะแคง อุ้มขึ้นโดยสอดมือข้างหนึ่งเข้าที่ใต้คอและศีรษะ และใช้มืออีกข้างยกก้นขึ้นช้า ๆ ประคองมาแนบไว้กับลำตัว ควรโน้มตัวลงมาที่เบาะหรือที่นอน โดยยังอุ้มอยู่ในอ้อมแขน เมื่อวางถึงเบาะแล้วค่อย ๆ ดึงมือข้างที่ประคองก้นออก มาประคองศีรษะในขณะที่ดึงแขนที่รองศีรษะออก

- ท่านอนหงาย อุ้มขึ้นโดยใช้มือรองศีรษะและคอไว้ ส่วนอีกมือประคอง ที่ก้น (ลักษณะที่มีมืออยู่ตรงข้ามกัน) ค่อย ๆ อุ้มยกขึ้นมาไว้ใกล้ ๆ ตัว วางลงทำในลักษณะเช่นเดียวกับ การอุ้มขึ้น จนกระทั่งถึงที่นอนจึงค่อย ๆ ดึงมือออกมา

3. **อุ้มปลอบโยน** เป็นวิธีหนึ่งในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เมื่อเด็กต้องการความสนใจ เช่น หิว ง่วงนอน ที่สำคัญยังช่วยสยบอาการร้องไห้แง เพราะการอุ้มแนบอ้อมกอดกับน้ำเสียงปลอบโยน เด็กจะรู้สึกอบอุ่นและอารมณ์ดีขึ้น

วิธีอุ้ม เหมือนทำให้นม โดยใช้ข้อพับประคองศีรษะและลำตัว แขนรองรับช่วงหลัง และมืออีกข้างอยู่ตรงบริเวณก้นและต้นขา อยู่ในแนวเดียวกัน

การสัมผัสด้วยการอุ้ม นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ แล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องระวัง เป็นพิเศษในการอุ้มก็คือเรื่องความปลอดภัย

การป้อนนม การจับเรอ

เด็กมีสัญชาตญาณในการดูดนมแม่ อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการหาหัวนมในครั้งแรก วิธีง่ายที่สุดคือการอุ้มเด็กให้แก้มของเด็กชนกับหน้าอกพอดีแล้วเอาหัวนมใส่เข้าไปในปากควรแน่ใจว่าริมฝีปากหุ้มพอดีที่จะดูดนมได้ ควรกดบริเวณรอบ ๆ หัวนมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการไหลของน้ำนม เพื่อไม่ให้หัวนมไหลขาดช่วง โดยเอานิ้วมือจิ้มไปตรงกลางปากเด็ก หรือใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้กดค้างเบา ๆ เพื่อกระตุ้นให้เด็กดูดนมอย่างต่อเนื่อง ควรเริ่มให้นมด้วยเต้านมข้างใดข้างหนึ่งก่อน หลังจากนั้นจึงสลับข้าง ซึ่งการให้นมแม่มีหลายวิธี ดังนี้

1. อุ้มแบบศีรษะอยู่บนข้อพับแขน



การให้นมทำนี้อาจจะนั่งบนเก้าอี้ที่มีที่พนักแขน หรือนั่งบนเตียงและมีหมอนหลายใบหนุนแขน เท้าวางไว้บนพื้นหรือที่วางเท้าเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวคุณแม่โน้มตัวมาทับลูก ศีรษะเด็กวางบนข้อศอก จมูกอยู่แนวเดียวกับหัวนม แขนเด็กข้างหนึ่งอยู่ใต้แขนที่ใช้ประคองตัวเด็ก ประคองเด็กชิดแนบลำตัวแม่ ใช้แขนประคอง สะโพก ลำตัว คอ และศีรษะเด็ก ดังรูป ขาของเด็กจะอยู่ใต้นมอีกข้างหนึ่ง ทำนี้เหมาะสำหรับเด็กที่คลอดปกติและคอแข็งแรงพอ สำหรับแม่ที่ ผ่าท้องทำคลอดไม่เหมาะที่จะให้นมทำนี้

• อุ้มแบบท่าเฉียงแนบลำตัว



ใช้มือทั้งสองข้างประคองศีรษะลูก เมื่อให้ดูนมข้างซ้าย มือซ้ายจะประคองบริเวณศีรษะเพื่อให้ปากตรงกับหัวนม ทำนี้เหมาะสำหรับเด็กตัวเล็ก และมีปัญหาในการดูดนม

• อุ้มแบบลูกฟุตบอล หรือท่าอุ้มรักบี้



อุ้มเด็กให้เท้าเด็กชี้ไปด้านหลัง จมูกเด็กอยู่ในระดับเดียวกับหัวนม ใช้หมอนรองแขน แขนและมือจะประคองลำตัวและศีรษะ ประคองให้นมตรงกับปากเด็ก อย่าใช้แรงมาก เพราะเด็กจะต้าน การให้นมทำนี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ผ่าตัดทำคลอด เด็กที่ตัวเล็ก นมมีขนาดใหญ่และหัวนมเล็ก หรือแม่ที่มีลูกแฝด

• ให้นมลูกในท่านอน



เป็นการให้นมในท่านอน ให้นอนกึ่งตะแคงโดยใช้หมอนหนุนหลังศีรษะและใต้เข่า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้หลังมีแนวตรง ใช้มือประคองศีรษะเด็กให้ดูนม หากไม่ถึงก็สามารถใช้หมอนหรือผ้าเช็ดตัวรองศีรษะเด็กเพื่อให้พอดีกับระดับน้ำนม ทำนี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ผ่าตัดทำคลอด หรือการให้นมในเวลากลางคืน

ไม่ว่าจะให้นมด้วยท่าทางแบบใด สิ่งที่สำคัญคือ การให้เด็กดูดนมแม่อย่างถูกวิธี ซึ่งจะทำให้เด็กดูดนมด้วยการใช้ขากรรไกรล่างได้ดี หากเด็กกินนมอย่างมีความสุขก็ควรปล่อยให้กินต่อไป แล้วค่อยช่วยให้เด็กเรอในช่วงที่พักจากการให้กินนมระหว่างการเปลี่ยนเต้านมหรือตอนที่กินนมเสร็จแล้วก็ได้ ซึ่งการจับเรอมีวิธีการดังนี้

จับเด็กพาดบ่า	นั่งบนตัก
 โดยใช้แขนข้างเดียวกับบ่ารองก้นเด็กไว้ และเด็กต้องตัวตั้งตรง ไม่งอ ทำนี้เป็นท่าที่เหมาะสมกับการเรอมากที่สุด ลูบหลังด้วยมือ อีกข้างหนึ่ง	 ให้นั่งตักแล้วใช้แขนโอบรอบตัวไว้ จับเอนไปด้านหลังเล็กน้อย ให้ท้องแนบกับแขนของแม่ ทำนี้จะช่วยกดท้องเด็กอย่างนุ่มนวล ซึ่งจะช่วยให้ลมออกมาและลูบหลังด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

แม่บางคนไม่สามารถให้นมลูกได้ ซึ่งอาจจะมีสาเหตุ เช่น ทำงานนอกบ้าน หรือแม่เป็นโรคบางชนิด หรืออาจจะมีอุปสรรคของหัวนม กรณีต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้มีความจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ดังนั้นจึงต้องเตรียมความพร้อมในการให้นมผสมกับเด็ก ดังนี้

1. วิธีการเตรียมนมผสม

- ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมนมผสม
- เทน้ำที่ต้มเดือดแล้วใส่ในขวดที่สะอาดตามจำนวนที่ต้องการใช้น้ำอุ่น ๆ พอควร
- เติมนมลงไปตามจำนวนข้อที่กำหนด ปิดปากขวดด้วยจุกและฝาขวด เขย่าให้นมละลาย เวลาผสมนมควรผสมให้มากกว่าจำนวนที่เด็กกินเล็กน้อย (ดีกว่าที่จะผสมไม่พอแล้วต้องผสมเพิ่มเติมภายหลัง) เมื่อเด็กดื่มนมเสร็จแล้วควรล้างขวดนมทันทีหรือแช่น้ำไว้ก่อน การตั้งทิ้งไว้จะทำให้มีคราบนมจับและทำความสะอาดได้ยาก

2. วิธีให้นมผสม

- ล้างมือให้สะอาดก่อนให้นมทุกครั้ง
- อุ้มเด็กให้ศีรษะอยู่ตรงรอยพับข้อศอก ฝ่ามือข้างเดียวกันนั้นรองรับที่ก้นเด็ก ให้ลำตัวเด็กทอดอยู่ที่แขน อุ้มให้ศีรษะเด็กสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ลักษณะการอุ้มต้องกระชับ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย

- ควรตรวจอุณหภูมิของนมที่เตรียมมาก่อนทุกครั้งเพื่อป้องกันไม่ให้นมร้อนเกินไป โดยหยดนมลงบนหลังมือ 2-3 หยด โดยนํ้านมที่ให้แก่ไม่ควรร้อนหรือเย็นเกินไป

- เอียงขวดให้นมอยู่ในระดับที่เต็มหัวนมเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการดูดอากาศเข้าไป

- อย่าให้เด็กใช้มือจับหัวนม หรือทิ้งเด็กให้ดูดขวดโดยไม่คอยเฝ้าดูแล

- ถ้าเด็กดื่มไม่หมด นมในขวดที่เหลือให้เททิ้ง

- หลังจากให้นมแล้วจับให้เรอโดยให้นั่ง แล้วใช้มือลูบหลังหรือตบหลังเบาๆ

สำหรับเด็กเล็ก แต่เมื่อโตขึ้นคอเริ่มแข็งสามารถจับเรอโดยวิธีพาดบ่าแล้วลูบหลังเบา ๆ

การให้เด็กนอนท่าต่าง ๆ



โดยธรรมชาติท่านอนของเด็กจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ท่านอนที่สบายของเด็กแรกเกิดมีสภาพใกล้เคียงกับการนอนอยู่ในท้องแม่ และบางครั้งจะนอนหงายกางเท้าอย่างเต็มที่ซึ่งเป็นท่านอนที่สบายที่สุด สิ่งที่ต้องคอยสังเกตและระวังคือ ช่วงอายุ 1 ปี ไม่ควรให้เด็กนอนคว่ำหน้าบนเบาะหรือบนที่นอนเป็นอันตราย เพราะจะทำให้เด็กเสียชีวิตได้ ท่านอนที่เหมาะสมที่สุดในเวลากลางคืน คือ นอนหงายหรือนอนตะแคง (ต้องให้นอนตะแคงทั้ง 2 ด้าน คือทั้งด้านซ้ายและด้านขวา) และเพื่อไม่ให้เกิดการพลิกตัว คว่ำหน้าหรือหงายหลัง ควรจะใช้หมอนใบเล็กนุ่ม ๆหนุนตรงส่วนด้านหน้าและด้านหลังไว้

ส่วนท่านอนคว่ำควรนอนตอนกลางวัน เพราะจะอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ และควรเปลี่ยนท่านอนให้เมื่อเด็กยังไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่านอนได้ด้วยตัวเอง เพราะท่านอนในรูปแบบต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกายที่ดีกับกระดูกสันหลัง รวมทั้งระบบประสาทสัมผัสทั่ว ๆ ไป และเด็กได้มีการเปลี่ยนมุมมองต่าง ๆ กับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

การถอด ใส่ผ้าอ้อม

การเปลี่ยนผ้าอ้อมจะมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ด้วยการเลือกอุปกรณ์จำเป็น ดังนี้

1. ผ้าอ้อมที่ใช้เป็นชนิดใช้ครั้งเดียว ผ้าขนหนู หรือผ้าอ้อมธรรมดา
2. แผ่นปูที่สะอาดและสะดวกใช้ หรือแผ่นรองแบบใช้ครั้งเดียว (กรณีเปลี่ยนผ้าอ้อมนอกบ้าน)
3. เข็มกลัดช้อนปลาย หรือตัวยึดผ้าอ้อม (สำหรับผ้าอ้อมธรรมดา)
4. น้ำอุ่นและก้อนสำลี ผ้าสะอาด หรือผ้าเช็ดทำความสะอาดผิว



5. ปีโตรเลียมเจล (และครีมรักษาผื่นผ้าอ้อมหากจำเป็น)

การเปลี่ยนผ้าอ้อม มี 2 แบบ ดังนี้

ผ้าอ้อมชนิดใช้ครั้งเดียว	ผ้าอ้อมแบบซักได้
• ถอดกางเกงแล้วดึงขึ้น (เพื่อไม่ให้เปื้อน) • ดึงแถบยาวของผ้าอ้อมออกพับไปด้านหลัง (ไม่ให้สัมผัสโดนผิวเด็ก) • อย่าขยับผ้าอ้อม ด้านหน้าผ้าอ้อมให้ใช้สำหรับเช็ดอุจจาระ ถ้าเป็นเด็กผู้ชายให้ใช้ผ้าปิดอวัยวะเพศไว้เพื่อไม่ให้สกปรก (และป้องกันลูกฉี่ใส่) • มือหนึ่งจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้างแล้วยกขึ้นขึ้นพับผ้าอ้อมลงครึ่งหนึ่งไว้ใต้ตัวเด็ก และจับผ้าอ้อมข้างไว้ชั่วคราว เมื่อเด็กฉี่ออกมาอีกจะได้ดูแลได้ทันทันที • ทำความสะอาดก้นและด้านหน้า ด้วยผ้าเช็ดทำความสะอาดผิวหรือก้อนสำลีชุบน้ำ หากเป็นเด็กผู้หญิงให้เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด • เลื่อนผ้าอ้อมชิ้นใหม่เข้าไปใต้กัน ด้านหลังของผ้าอ้อมอยู่ใต้กัน ส่วนด้านหน้าอยู่ระหว่างขา • ดึงแถบยาวแต่ละข้างให้แน่น ใส่กางเกง ล้างมือ • ดึงแถบยาวของผ้าอ้อมที่ใช้แล้ว ห่อใส่ถุงแล้วทิ้งถังขยะ	วิธีการเปลี่ยนผ้าอ้อมไม่แตกต่างกันมากนัก ยกเว้นเรื่องการติดให้กระชับ ซึ่งวิธีการมีดังนี้  ภาพจาก http://www.bloggang.com

การพับผ้าอ้อม

ปัจจุบันมีผ้าอ้อมสำเร็จรูปหลายชนิด ใช้งานไม่ต้องซัก แต่ก็ป็นวัสดุที่สิ้นเปลืองซึ่งเด็กเล็ก ๆ อาจจะต้องใช้อย่างน้อยวันละ 4 แผ่น อาจเกิดอาการแพ้ได้ง่าย การใช้ผ้าอ้อมชนิดผ้าเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ จึงได้มีวิธีการพับผ้าอ้อมเพื่อให้เกิดความสะดวกในการใช้งาน ดังนี้

วิธีที่ 1

1. พับผ้าอ้อมให้เหลือครึ่งผืน และพับครึ่งอีก 1 ครั้ง



2. ดึงมุมบนทางซ้ายของผ้า กางออกเป็นรูปสามเหลี่ยม

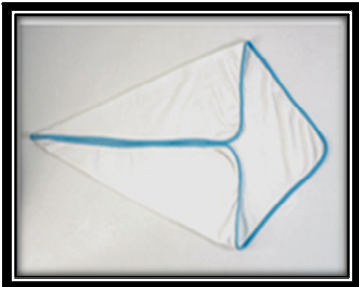


3. พลิกกลับไปอีกด้าน ทบริมผ้าเข้าตรงกลาง

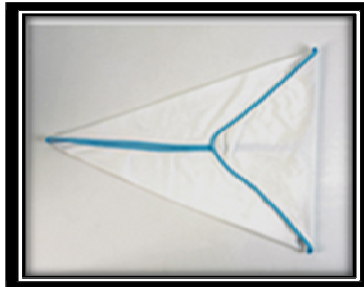


วิธีที่ 2

1. พับด้านซ้าย-ขวาชิดกัน



2. พับด้านบนลงมาประกบ เป็นมุมสามเหลี่ยม



3. ดึงมุมแหลมด้านล่างพับขึ้นไป ขนาดพอเหมาะกับรูปร่างของเด็ก



วิธีที่ 3

1. พับด้านล่างของผ้าขึ้นด้านบนเล็กน้อย



2. พับด้านซ้าย-ขวาเข้าหากันโดยที่ส่วนบนยังกางผ้าออก



3. พับส่วนล่างทบขึ้นจนถึงขอบผ้า



4. ทบด้านซ้าย-ขวาเข้าด้วยกัน แล้วติดเข็มกลัด



การดูแลเครื่องใช้ของเด็ก

การดูแลรักษาเครื่องใช้ของเด็กเป็นสิ่งจำเป็น เพราะช่วยยืดอายุการใช้งานและทำให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค เนื่องจากการสร้างภูมิคุ้มกันด้วยตนเองของเด็กยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ เด็กเป็นวัยแห่งการซุกซนทำให้มีโอกาสรับเชื้อโรคได้ง่าย อีกทั้งเป็นการสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับความมีระเบียบให้กับเด็กอีกด้วย ดังนั้นควรมีวิธีการเก็บรักษาและการทำความสะอาด ดังนี้

วิธีการเก็บรักษา

1. ควรแยกสิ่งของเครื่องใช้ ของเล่นเด็ก เป็นหมวดหมู่ ง่ายต่อการหยิบใช้ และแยกเฉพาะของเด็กไม่ปะปนกับผู้ใหญ่
2. ก่อนเก็บต้องดูแลให้สะอาดเสียก่อน
3. เครื่องใช้ ของเล่นเด็กบางชนิดต้องเก็บตามคำแนะนำของบริษัทที่ผลิต เช่น ของเล่นที่เป็นไม้ต้องเก็บในที่แห้ง เพื่อป้องกันความชื้นที่อาจทำให้เกิด เชื้อรา ของเล่นที่เป็นยางกัดไม่ควรเก็บใกล้บริเวณที่มีความร้อนหรือมีของแหลมทิ่มแทงได้ เป็นต้น



วิธีการทำความสะอาด

1. เสื้อผ้า

- แยกทำความสะอาดจากเสื้อผ้าคนในครอบครัว โดยเฉพาะเสื้อผ้าของเด็กทารก
- ผ้าเปื้อนปัสสาวะ-อุจจาระ ให้ซักน้ำธรรมดา 1 ครั้ง จึงนำไปแช่น้ำผสมน้ำยาซักผ้า ก่อนนำไปซักให้สะอาด
- ใช้น้ำยาซักผ้าของเด็กโดยเฉพาะ เพื่อป้องกันสารตกค้างที่จะทำให้เกิดความระคายเคืองกับผิวหนังเด็กได้
- ควรตากเสื้อผ้าเด็กกลางแดดจัด ๆ ให้แห้งสนิท เพราะจะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ดี



2. ขวดนม ขวดน้ำ

- ควรทำความสะอาดอย่างถูกวิธีจะช่วยลดเชื้อโรคที่อยู่ในขวดนม ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดโรคท้องเสีย และยืดอายุการใช้งาน
- ทำความสะอาดทันทีที่เด็กเลิกดูดนม เพื่อป้องกันนมบูดเน่าติดอยู่ในขวดแล้วเป็นแหล่งเพาะเชื้อท้องเสียให้กับเด็ก
 - กรณีไม่สามารถทำได้ทันที ควรล้างน้ำเปล่าให้หมดคราบน้ำนมที่ขวด จุกนมและฝาครอบ แล้วแช่ในน้ำเปล่าให้จมนมถึงคอขวด หรือไม่มีฟองอากาศ



- ล้างให้สะอาดด้วยน้ำยาล้างขวดโดยใช้แปรงล้างขวดนม ขัดถูด้านในขวด คอขวดและเกลียวให้หมดคราบน้ำนม โดยเฉพาะหัวนมยางให้ใช้แปรงขัดคราบ พร้อมทั้งบีบน้ำผ่านหัวนมยางด้วย

- ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ต้องฆ่าเชื้อโรคในขวดนม โดยต้มในน้ำเดือดต้มนาน 25 นาที (หากยังไม่ได้ใช้ทันทีให้เก็บไว้ในที่สะอาดมีฝาครอบ) หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อแช่ขวดนมและล้างด้วยน้ำต้มสุกอีกครั้ง

3. ของเล่น

ของเล่นเป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคได้เป็นอย่างดี เพราะเด็กเล็กชอบนำของเล่นเข้าปาก ชอบเล่นกับดินทราย ซึ่งมักมีเชื้อโรคปะปนอยู่มาก ของเล่นที่ดูแลรักษาไม่ดีพออาจเป็นแหล่งสะสมฝุ่นหรือสัตว์ประเภทไรฝุ่น เป็นสาเหตุการเกิดภูมิแพ้ การทำความสะอาดจึงเป็นสิ่งจำเป็น ดังนี้



- แยกประเภทของเล่น เช่น ผ้า ไม้ พลาสติก กระดาษ เป็นต้น เพื่อการทำความสะอาดให้เหมาะสมกับประเภทของเล่น

- ของเล่นผ้า ควรซักตากแดดให้แห้ง ทำทุก 1 สัปดาห์หรือเมื่อสกปรก
- ของเล่นพลาสติก ใช้น้ำสบู่ล้างหรือผ้าชุบน้ำเช็ด หรือแช่น้ำยาล้างขวดนม ผึ่งให้แห้ง ควรทำความสะอาดหลังการเล่นทุกครั้งหรือทุกวัน
- กระดาษ หนังสือ ใช้ผ้าเช็ดให้สะอาดเก็บให้พ้นจากฝุ่นและแมลง
- โลหะหรือเหล็ก ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด จากนั้นใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้งทันที เพื่อป้องกันการเกิดสนิม

ของเล่นทุกชนิดหลังทำความสะอาดควรเก็บในกล่องหรือใช้ผ้าคลุมให้มิดชิด ป้องกันฝุ่น ไรฝุ่น แมลง หรือสิ่งปนเปื้อนกับสิ่งสกปรก ที่สำคัญควรสอนให้เด็กเก็บของเล่นให้เป็นระเบียบหลังการเล่น เพื่อฝึกวินัยและความรับผิดชอบ

4. ที่นอน เตียงนอน ผ้าห่ม

เด็กเล็กที่ยังควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ มักถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะเปื้อนที่นอน ซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและสะสมกลิ่น ควรทำความสะอาด ดังนี้

- เตียงนอน ใช้ผ้าชุบน้ำผสมน้ำยาทำความสะอาด เสื้อผ้า หรือผงซักฟอกเช็ดตามซอกมุมให้สะอาด ตามน้ำเปล่าและผ้าแห้ง
- ที่นอนที่มีพลาสติกคลุม ใช้ผ้าชุบน้ำผสมน้ำยาทำความสะอาดเสื้อผาหรือผงซักฟอกเช็ดตามซอกมุมให้สะอาด ตามด้วยผ้าสะอาดให้แห้ง นำขึ้นส่วนข้างในผึงแดด ถ้าเป็นชนิดนุ่นนำผึงแดด



- ผ้าห่ม ซักทุกครั้งที่เป็นองอุจจาระ ปัสสาวะ ถ้าไม่เปื้อนอุจจาระ ปัสสาวะ ซักอาทิตย์ละครั้ง หรือนำออกผึงแดดทุกวัน

ปัญหาที่พบบ่อยในการดูแลเด็ก

ปัญหาที่พบบ่อยในการดูแลเด็ก สาเหตุสำคัญของปัญหามาจากการเลี้ยงดู ซึ่งต้องทำความเข้าใจและหาแนวทางแก้ไข ดังนี้

ปัญหาที่พบบ่อย	แนวทางแก้ไข
ขี้อาย สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการอยู่ในครอบครัวที่มีเฉพาะพ่อ แม่ ซึ่งเป็นห่วงเด็กมาก ทำให้ไม่มีทักษะทางสังคม ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีโอกาสได้เล่นกับเพื่อน เนื่องจากพ่อแม่ปกป้องมากเกินไป ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าทำสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้การเลี้ยงดูอย่างเร่งรัดเกินไปทำให้เด็กไม่พร้อม เกิดความกังวลใจ หวั่นใจ และไม่แน่ใจในการกระทำของตนเอง	1. ให้เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อนบ่อย ๆ ไม่กำกับการเล่น 2. ไม่กดดันให้เด็กทำสิ่งที่เกินวุฒิภาวะและพัฒนาการของเขา 3. ไม่ล้อเลียนในจุดด้อย 4. ให้เด็กฝึกรู้จักรับผิดชอบกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองและช่วยเหลือในสิ่งที่สามารถทำได้
ดื้อเอาแต่ใจ ต้องการให้ตอบสนองตามความต้องการของตนเอง สาเหตุจากพ่อแม่ที่รักและเอาใจมากเกินไป หรือเด็กเป็นลูกคนเล็ก ลูกคนเดียว เมื่อเข้าโรงเรียนก็จะทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ และเอาแต่ใจตนเอง	ให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจในการเล่น มีกิจกรรมทั้งที่เป็นผู้นำและผู้ตาม เพื่อเรียนรู้ว่าไม่สามารถยึดถือความคิดของตนเองเพียงฝ่ายเดียว มีการตั้งกฎกติกาในการทำกิจกรรมและการเล่นที่ชัดเจน หากทำผิดกฎจะมีการถูกลงโทษ
ขี้เกียจ สาเหตุมาจากพ่อแม่ตามใจ ช่วยทำทุกอย่างและช่วยคิดแทนทุกเรื่อง จนเด็กไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้	1. ให้เด็กได้มีโอกาสในการช่วยเหลือตนเองโดยไม่ขัดขวาง เช่น ให้เล่นโดยไม่ขัดขวางเพื่อให้มีอิสระในการคิด 2. ควรมีกิจกรรมเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง เช่น ให้เด็กกำหนดการลงโทษเมื่อเล่นหรือทำผิดกติกา 3. ให้เด็กรับผิดชอบงานที่สามารถทำได้

ปัญหาที่พบบ่อย	แนวทางแก้ไข
ขยิบตา สาเหตุเกิดจากความเครียด พันธุกรรม และสารเคมีบางอย่างในสมองผิดปกติ เป็นอาการของเด็กในช่วงวัยอนุบาลที่ไม่สามารถควบคุมได้ เด็กจะแสดงอาการกะพริบตาถี่บ่อย ๆ บางคนขยิบมุมปาก อาการเหล่านี้ไม่ใช่โรคติดต่อ	1. ไม่สร้างความเครียดให้กับเด็ก 2. ไม่ควรร้ายถามหรือบังคับให้เด็กหยุดทำอาการขยิบตา 3. ให้เด็กมีโอกาสรบายอารมณ์ หรือแสดงอารมณ์บ้าง 4. ถ้ามีอาการอยู่ตลอด 2 – 3 เดือนแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรพาเด็กไปพบจิตแพทย์
ร้องกรี๊ดแล้วดิ่ง เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตามปกติ เพราะด้วยวัยที่ยังเอาแต่ใจตนเอง ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นศูนย์กลาง ไม่ค่อยมีเหตุผล ภาษายังไม่พัฒนาเต็มที่ จึงแสดงออกด้วยท่าทางและพฤติกรรม อีกทั้งในเรื่องของพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก เช่น เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ร้อนจะปรับตัวยาก เลี้ยงยาก ไม่พอใจจะแสดงอารมณ์ร้อนได้รุนแรง ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้	ถ้าเด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ได้ประโยชน์ต่อตนเอง เช่น ได้รับความสนใจเด็กจะร้องหรือนอนดิ่งโดยไม่มีเหตุผล ให้เบี่ยงเบนความสนใจโดยเมื่อเด็กใช้วิธีนี้ซ้ำ ๆ แล้วไม่ได้ผล ในที่สุดจะเลิกร้องและเลิกนอนดิ่ง แต่ควรระมัดระวังไม่ให้เด็กได้รับอันตรายในขณะที่นอนดิ่งบนพื้น
ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว เป็นปัญหาจากบังคับให้เด็กกินสิ่งที่ไม่ชอบและมากเกินไปความต้องการเด็กแต่ละคนมีความอยากอาหารมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละมื้อ และชอบอาหารแตกต่างกัน	ควรเข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กที่ต้องพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองตามวัย และต่อต้านถ้าถูกบังคับ ดังนั้นควรกำหนดเวลารับประทานอาหารแต่ละมื้อให้ชัดเจน จัดที่นั่งให้เหมาะสม บรรยากาศขณะกินให้พูดคุยกันถึงเรื่องดี ๆ สบายใจ ไม่ควรอ้อนวอนหรือตอรองเพื่อให้กิน เพราะเด็กจะเอาเรื่องไม่กินมาตอรองเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ กรณีเด็กที่กินยาก กินช้า อมข้าว ให้กำหนดเวลากินไม่เกินครึ่งชั่วโมง เด็กจะกินเท่าใดอยู่ที่ความพอใจของเขา ถึงเวลาให้เก็บอาหารและไม่ควรให้ทานอะไรเลยระหว่างมื้อนอกจากน้ำ

เรื่องที่ 2 โภชนาการสำหรับเด็ก

ความหมายและความสำคัญของโภชนาการ

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุน และซ่อมแซม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินอยู่ทุกวันมีหลายชนิดที่กินแล้วอิ่มแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อโทษต่อร่างกายได้ อาหารต่าง ๆ มีสารประกอบอยู่หลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่าง ๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารประกอบทั้ง 6 กลุ่ม เรียกว่า “สารอาหาร”



ร่างกายประกอบด้วยสารอาหาร และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน เด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตมีการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการ เพราะในช่วงอายุ 1 ขวบ เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและสมอง อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนวัยเรียนจึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยนี้และระยะต่อไป การขาดอาหารในระยะนี้จะส่งผลให้เด็กมีสติปัญญาการเรียนรู้ด้อยลง การเจริญเติบโตชะงัก ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยและติดเชื้อง่าย มีอัตราการเสียชีวิตสูง ดังนั้นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กต้องให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารอย่างถูกต้อง และเพียงพอกับความต้องการตามวัยด้วย

โภชนาการสำหรับเด็กในช่วงวัยทารกและก่อนวัยเรียน

วัยทารก เป็นระยะเริ่มตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีความสำคัญมากเพราะเป็นวัยที่มีการสร้างรากฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพในระยะต่อไป แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 วัยทารกแรกเกิด หมายถึง ทารกอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 เดือนเป็นระยะที่มีความสำคัญมาก มีการเปลี่ยนแปลงสภาพมากมายปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ภายนอกครรภ์มารดาต้องพึ่งผู้อื่นในการดำรงชีวิต

ระยะที่ 2 วัยทารก หมายถึง ทารกอายุตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 1 ปี เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตที่เร็วมาก เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับโลกและสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดที่สุดในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่มีการสร้างบุคลิกภาพ พัฒนาการต่าง ๆ

ความต้องการสารอาหารของวัยทารก มีดังนี้

สารอาหาร	ความต้องการ
พลังงาน	ทารกต้องการพลังงานวันละ 100-120 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
โปรตีน	ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และพัฒนาการของสมอง ทารกควรได้รับโปรตีนวันละ 2.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งสูงกว่าวัยอื่น ๆ
วิตามิน	
- วิตามินเอ	ช่วยในการทำงานของเยื่อบุของตา และเยื่อบุผิวหนัง ทารกควรได้รับวิตามินเอ วันละ 1000 หน่วยสากล
- วิตามินดี	ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ควรได้รับวันละ 400 หน่วยสากล
- วิตามินบี1	ควรได้รับวันละ 0.3 มิลลิกรัม
- วิตามินบี2	ควรได้รับวันละ 0.4 มิลลิกรัม
- ไนอะซิน	ได้รับอย่างเพียงพออยู่แล้วในน้ำนม ซึ่งมีปริมาณ 4 มิลลิกรัม
- วิตามินซี	ต้องการวันละ 20 กรัม
- โฟลาซิน	ได้จากผักใบเขียวและตับสัตว์
เกลือแร่	
- แคลเซียม	ต้องการวันละ 400-500 มิลลิกรัม
- เหล็ก	ต้องการประมาณ 1 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่ถ้าเป็นทารกที่คลอดก่อนกำหนดต้องการ 2 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว
- ไอโอดีน	เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน ในระยะ 6 เดือนแรก ทารกจะต้องการไอโอดีนวันละ 35 ไมโครกรัม
น้ำ	ควรได้รับวันละ 150 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

อาหารเพิ่มเติมอื่น ๆ สำหรับทารก มีดังนี้

ช่วงอายุ	ความต้องการ
ทารกอายุ 1 เดือน	น้ำสัมนั่นที่ไม่เปรี้ยวมากเกินไป 1 ช้อนชา ผสมน้ำสุกเท่าตัว ต่อมาจึงเพิ่มจำนวนสัมนั้นถึงประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล
ทารกอายุ 2 เดือน	น้ำมันตับปลาประมาณครึ่งช้อนชา
ทารกอายุ 4 เดือน	ข้าวครูดหรือข้าวบด ตอนแรกให้เพียง 1-2 ช้อนชา แล้วเพิ่มจนถึง 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำต้มกระดูก/ตับ น้ำต้มผัก จากนั้นให้น้ำนมตาม เมื่อทารกกินข้าวกับน้ำซุบได้ดีแล้ว ก็เริ่มให้ไข่แดงต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนชา และเพิ่มไปเรื่อย ๆ จนถึงไข่แดง วันละ 1 ฟอง

ช่วงอายุ	ความต้องการ
ทารกอายุ 5 เดือน	เนื้อปลาบดละเอียดประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับข้าวและน้ำซุป
ทารกอายุ 6 เดือน	อาหารผสมแทนน้ำนม 1 มื้อ เริ่มให้ผักต้มบดละเอียดลงไป ในข้าวประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ
ทารกอายุ 7 เดือน	เนื้อสัตว์ต้มเปื่อยบดละเอียด และตับ 1-2 ช้อนโต๊ะ และกินไข่ขาว ขนมหั้วกรอบ
ทารกอายุ 8 เดือน	อาหารผสมแทนน้ำนม 2 มื้อ และเริ่มให้ของหวานหลัง อาหาร คาว
ทารกอายุ 9 เดือน	อาหารเหมือนเมื่ออายุ 8 เดือน และให้จับช้อนป้อนตัวเอง และดื่มน้ำจากถ้วยเอง
ทารกอายุ 10-12 เดือน	เพิ่มอาหารผสมแทนน้ำนมทั้ง 3 มื้อ

ปัญหาการกินอาหารของทารก ปัญหาด้านนี้เกิดกับทารกบางคน อาจจะเริ่มมีอาการชอบหรือไม่ชอบทานอาหาร เบื่ออาหาร ไม่ยอมดื่มนม แต่ไม่ควรบังคับ เพราะจะทำให้เด็กต่อต้าน มีอาการปัดป้องหรือทิ้งขวดนม ฟันหรือคายอาหารออกจากปาก เด็กแสดงกิริยาเหล่านี้เป็นปกติเพื่อเรียกร้องความสนใจ ควรแก้ปัญหาโดยให้เริ่มกินอาหารเสริม ถ้าเด็กไม่กินควรหยุดและให้ใหม่เมื่อเด็กลืมและอารมณ์ดี ไม่ควรเรียกร้องความสนใจของเด็กโดยให้เด็กเดินเล่นและกินอาหาร และไม่ควรให้เด็กกินอาหารว่าง อาจลดการดื่มนมลงเพราะทำให้เด็กไม่หิวและเบื่ออาหาร

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 - 6 ปี อาหารที่เหมาะสมคือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ย่อยง่าย และนม การประกอบอาหารก็ควรคำนึงถึงความสะอาดและย่อยง่าย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียวควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย ที่สำคัญต้องครบหมวดหมู่ และควรกินอาหาร 3 มื้อ พร้อมทั้งเสริมด้วยอาหารว่างระหว่างมื้อ เพราะเด็กในวัยนี้มีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ แต่กระเพาะอาหารเด็กเล็กกว่าผู้ใหญ่ อาหารว่างจึงมีความจำเป็นเพื่อช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับการเจริญเติบโต ดังนั้นอาหารแต่ละมื้อของเด็กในวัยนี้มีดังนี้

มื้อ	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
เช้า	• นม 180 มิลลิลิตร • ไข่คน 1 ฟอง • ขนมหั้ว 1 แผ่น • แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	• นม 180 มิลลิลิตร • ข้าวโอ๊ตหรือซีเรียล 1 ทัพพี • กลัวย่น้ำว่า 1 ผลเล็ก	• นม 180 มิลลิลิตร • ข้าวต้มหมูสับ (ข้าวต้ม 1-2 ทัพพี หมูสับ 2-3 ช้อนโต๊ะ) • มะละกอสุกหั่นชิ้นพอคำ 6 ชิ้น
เสริมเช้า	• โยเกิร์ต 120 มิลลิลิตร • แครกเกอร์ 3 แผ่นเล็ก	• น้ำผลไม้ 120 มิลลิลิตร • ไข่ต้ม 1 ฟอง	• นม 120 มิลลิลิตร • มันต้ม 1 หัวเล็ก

มือ	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
เที่ยง	- ข้าว 1-2 ทัพพี - แกงจืดหมูสับ 3-4 ช้อนโต๊ะ - ผักตำลึง 1 ทัพพี - ปลานึ่ง 2 ช้อนโต๊ะ - มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก - นม 120 มิลลิลิตร	- ข้าว 1/2 ทัพพี - แกงจืดไก่ตุ๋น ไก่ 1 น่อง - แครอท 1/2 ทัพพี - ดอกกะหล่ำ 1/2 ทัพพี - แคนตาลูปสุก 1/4 ผลเล็ก - นม 120 มิลลิลิตร	- มักกะโรนีผัดกุ้ง (กุ้งขนาดกลาง 6 ตัว มักกะโรนี 1-2 ทัพพี) - ผักสลัด 1 ทัพพี - ส้ม 1 ผล - นม 120 มิลลิลิตร
เสริมบ่าย	เต้าหูนยมนมสด 1 ถ้วย	- ขนมฟักทอง 1 อัน - นม 120 มิลลิลิตร)	- ขนมกล้วย 1 ชิ้น - น้ำผลไม้ 120 มิลลิลิตร
เย็น	- ข้าว 1-2 ทัพพี - แกงจืดเต้าหู้หมูสับ 3-4 ช้อนโต๊ะ - ใบผักกาดขาว 1 ทัพพี - ปลาทูทอด 1 ตัวเล็ก - ชมพู 2 ผล	- เกี๊ยวน้ำ 4 ลูก - ผักต้ม 1 ทัพพี - ผัดมักกะโรนี (มักกะโรนี 1 ทัพพี ไก่บด 4 ช้อนโต๊ะ) - แตงโมหั่นเล็ก 4 ช้อนโต๊ะ - นม 120 มิลลิลิตร	- ข้าว 1-2 ทัพพี - แกงจืดไก่ตุ๋น ไก่ 1 น่อง - ใส่ผักเขียว - ใบผักบุ้งผัด 2-3 ช้อนโต๊ะ - องุ่นปอกเปลือกแกะเม็ด ออกผ่าซีก 6-8 ผล - นม 120 มิลลิลิตร
ก่อนนอน	นม 120 มิลลิลิตร	นม 120 มิลลิลิตร	นม 120 มิลลิลิตร

ปัญหาด้านการกินอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน คือเด็กเริ่มรู้ภาษามากขึ้น เอาแต่ใจ สนใจเรื่องเล่น สิ่งแปลกใหม่ ไม่สนใจเรื่องกิน ปัญหาอาจเกิดเนื่องจาก

1. ความอยากอาหารลดลง เพราะอัตราการเจริญเติบโตลดลงเมื่อเทียบกับอายุ 1 ปี
2. ให้อาหารเสริมช้า และให้อาหารบดละเอียดนานเกินไป เด็กเคยชินกับการกินนม
3. ให้เล่นออกแรงมากเกินไปเมื่อใกล้ถึงมื้ออาหาร ทำให้ดื่มน้ำมาก
4. บังคับเรื่องการกินมากเกินไป เด็กรู้สึกว่าการกินต้องเป็นการต่อสู้
5. บรรยากาศไม่เหมาะสม เช่น ถูกทำให้อารมณ์เสีย
6. จัดอาหารไม่น่ากิน เช่น มีกลิ่นฉุน
7. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการพยายามปรับตัว
8. ปัญหาเรื่องฟัน อาจฟันผุจึงเคี้ยวอาหารลำบาก

การแก้ปัญหาเหล่านี้ คือ จัดอาหารให้น่ากิน มีสีสัน ไม่ซ้ำซาก จัดบรรยากาศบริเวณบ้านให้เหมาะสม มีเก้าอี้ที่พอดีกับสัดส่วนของเด็ก ควรให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร และสิ่งที่สำคัญควรใส่ใจขณะที่เด็กกินอาหาร

กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 2 ให้อธิบายรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. วิธีการอุ้มเด็ก (อย่างน้อย 2 วิธี)

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการทำให้เด็กเรอหลังจากการดื่มนม

.....

.....

.....

.....

3. ความแตกต่างระหว่างอาหาร กับ โภชนาการ และความสำคัญของโภชนาการต่อเด็ก

.....

.....

.....

.....

4. โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 3

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพ อนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับเด็กได้
2. อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก
3. จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กในชีวิตประจำวัน
4. ยกตัวอย่างอุบัติเหตุที่มักเกิดกับเด็กได้
5. อธิบายวิธีการช่วยเหลือเด็กเมื่อได้รับอุบัติเหตุ
6. ปฏิบัติการฝึกปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือเด็กได้อย่างถูกต้อง

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับเด็ก
- เรื่องที่ 2 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก
- เรื่องที่ 3 อุบัติเหตุที่มักเกิดกับเด็ก
- เรื่องที่ 4 การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือเด็กเมื่อได้รับอุบัติเหตุ

เรื่องที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับเด็ก

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา สิ่งแวดล้อมที่จะกล่าวนี้เป็นสิ่งแวดล้อมใหม่เพื่อการเรียนรู้ และเราเรียกลักษณะของสิ่งแวดล้อมว่า “สภาพแวดล้อม”

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ต่างกันทำให้มีระดับไอคิวที่ต่างกัน การเลี้ยงดูที่ดีและสภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้เด็กมีไอคิวที่ดี สภาพแวดล้อมหลัก ๆ คือ สถานที่และผู้ดูแล ฉะนั้นต้องให้ความสำคัญมาก ๆ เพราะว่าเด็ก ๆ จะเรียนรู้จากสิ่งที่เห็นและสัมผัส สภาพแวดล้อมที่ดีก็จะหล่อหลอมให้เป็นเด็กที่ดีและเก่ง

สถานที่ดี ต้องเป็นสถานที่ที่เป็นมิตรกับเด็ก มีอุปกรณ์และของเล่นให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะ มีการจัดสถานที่เป็นส่วน ส่วนของเล่นเป็นระเบียบ แยกแยะห้องเล่น ห้องทานข้าว ห้องดูทีวี เพราะว่าเด็กเกิดความรู้สึกสนใจต่อสภาพแวดล้อม เช่น ถ้าเด็กทานข้าวในห้องดูทีวีบ่อย ๆ ต่อไปเด็กอาจจะร้องเพื่อไปทานข้าวในห้องดูทีวี เป็นต้น

สรุปได้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมมีความสำคัญเพราะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะเอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก

เรื่องที่ 2 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก

การจัดสภาพแวดล้อมที่จะให้เหมาะสมกับวัยและธรรมชาติของเด็ก ควรจัดให้มีมุมต่าง ๆ ดังนี้

❁ มุมเสริมทักษะและการพัฒนา จัดไว้เพื่อให้เด็กได้เล่นสื่อและเครื่องเล่นต่าง ๆ

❁ มุมเล่น เพื่อให้เด็กได้เล่นในสิ่งที่ตนชอบ เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว สังคม สิ่งที่จะได้คือการใช้ภาษา การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน การพัฒนาทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา สื่ออุปกรณ์ที่จัดในมุมนี้ ได้แก่

- เครื่องครัว เครื่องใช้ในบ้าน เช่น เสื้อ หมอน กระຈก ตุ๊กตา เสื้อผ้าตุ๊กตา
- เครื่องแบบของอาชีพต่าง ๆ เช่น หมอ ตำรวจ ทหาร
- เครื่องใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น กระบุง ตะกร้า ไม้คาน เครื่องมือจับปลา
- รองเท้า และ เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้ว สำหรับเด็กแสดงบทบาทสมมติ

อุปกรณ์เหล่านี้ควรทำขึ้นวางหรือจัดวางไว้ในลังไม้ ลังกระดาษ แยกเป็นหมวดหมู่ ไม่ควรใช้ของที่ทำได้ด้วยแก้ว กระเบื้อง หรือพลาสติกที่ใช้เป็นอันตรายกับเด็ก

❁ มุมหนังสือ ถึงแม้จะไม่มีหนังสืออ่านเขียน แต่การหาภาพสวย ๆ นิทานภาพ มาจัดวางไว้ เป็นสิ่งจูงใจให้เด็กมาเปิดดู เป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน สิ่งประกอบสำหรับมุมนี้คือ เสื้อหมอน รูปทรงต่าง ๆ จะช่วยจูงใจให้เด็กอยากนั่งอ่าน นอนอ่านในท่าที่สบาย ๆ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินทั้งที่อ่านไม่ได้แต่ก็สนุกสนาน เพลิดเพลินกับรูปสวย ๆ เหล่านั้น

✿ **มุมธรรมชาติศึกษาหรือมุมวิทยาศาสตร์** เป็นมุมที่เด็กจะศึกษาหาความรู้ด้วยการสังเกตทดลองด้วยตนเอง จึงต้องจัดหาอุปกรณ์ เช่น เครื่องชั่ง ตัวอย่างพืช เปลือกหอย สำลี กระดาษ หินชนิดต่าง ๆ ฯลฯ นำมาจัดวางไว้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เด็กค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง

✿ **มุมบล็อก** บล็อก หมายถึง แท่งไม้หรือวัสดุทดแทนอย่างอื่น เช่น กล่องชนิดต่าง ๆ บล็อกแต่ละชุดอาจมีแบบและจำนวนแตกต่างกัน บล็อกเหล่านี้อาจทำขึ้นเองได้จากเศษไม้ นำมาตกแต่งให้เป็นรูปทรง ข้อควรระวังคือต้องขัดให้เรียบร้อย แยกเก็บใส่กล่องหรือลังไว้

✿ **มุมเกมการศึกษา พลัสติกสร้างสรรค์** เป็นมุมที่ฝึกเด็กในเรื่องการรับรู้ทางสายตา การคิดหาเหตุผล และการทำงานสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ ประกอบไปด้วยเกมการศึกษา พลัสติกสร้างสรรค์ กล่องหยอดบล็อก ลูกปัดสำหรับร้อย อาจมีแบบร้อยไว้ให้เด็กด้วย

✿ **มุมเครื่องเล่นสัมผัส** เป็นมุมที่ฝึกเด็กในเรื่องการรับรู้ทางสายตา การสังเกต การเปรียบเทียบ การจัดหมวดหมู่ ภาษา การคิดหาเหตุผล ความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ เช่น พลัสติกสร้างสรรค์ กล่องหยอดบล็อก ลูกปัดสำหรับร้อย ฯลฯ

✿ **กระบะทราย** จัดไว้เพื่อให้เด็กมีโอกาสตกแต่งกระบะทรายเกี่ยวกับเรื่องที่ใกล้ตัวเด็ก เช่น เรื่องบ้านจัดแบ่งเป็นส่วน ส่วนที่เป็นบ้าน ต้นไม้ รั้ว คน สัตว์เลี้ยง จึงต้องจัดหาอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องไว้ ควรวางกระบะให้อยู่ในระดับที่เด็กจะยืนเล่นได้ และเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้ เช่น ถ้วยตวง ขวด ช้อน ตัวสัตว์ พลัสติก ต้นไม้จำลอง ฯลฯ เพื่อให้เด็กนำมาจัดตามความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็กภายในบ้านมากกว่า 80% มักเกิดจากความซนของเด็ก นอกนั้นเกิดจากสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน การป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้นโดยการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีความปลอดภัย ดังนี้

✿ **บริเวณภายในบ้าน** เช่น ประตู หน้าต่าง ควรติดตั้งเหล็กกันหรือที่ยึดประตู เพื่อป้องกันประตูหนีบ รวมทั้งที่ครอบลูกบิดเพื่อป้องกันเด็กกดลูกบิดเล่น ซึ่งทำให้ประตูล็อกไม่สามารถออกมาได้



✿ **ระเบียงบ้าน** ควรติดตั้งที่กันแบบปิดทึบและแน่นหนา ระยะห่างระหว่างลูกกรงไม่ควรถี่เกินไป เพราะอาจทำให้ศีรษะ แขน ขา เด็กเข้าไปติด และต้องไม่เว้นช่องห่างเกินไปอาจทำให้เด็กพลัดตกลงไปได้ บ้านใดควรติดตั้งที่กันบริเวณราวบันไดเพื่อป้องกันเด็กพลัดตก และไม่ควรวางของตามขั้นบันได เพราะเด็กอาจเหยียบจนลื่นตกบันได



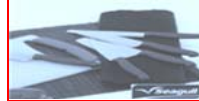
✿ **ปลั๊กไฟ** ควรหาที่ครอบปลั๊กไฟและติดตั้งบนที่สูง หรือในระดับที่เด็กเอื้อมไม่ถึง เพื่อป้องกันเด็กเอานิ้วหรือวัตถุอื่นแหย่เล่น ทำให้ถูกไฟฟ้าดูดได้



❀ **พัดลม** ควรใช้พัดลมที่มีขาตั้งสูงและมีฝาครอบที่ล็อกอย่างแน่นหนา เพื่อไม่ให้เด็กเอามือไปจับใบพัดทำให้โดนใบพัดบาด และเมื่อใช้งานเสร็จแล้วควรถอดปลั๊กออกทุกครั้งเพื่อป้องกันเด็กเปิดพัดลมเล่น



❀ **ห้องครัว** เครื่องครัวควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบ โดยเฉพาะของ มีคม เช่น มีด ส้อม ควรเก็บในที่มิดชิด



❀ **กระติกน้ำร้อน กาต้มน้ำ** ควรวางบนโต๊ะหรือบนชั้นเหล็กที่มีสภาพมั่นคง แข็งแรง เด็กไม่สามารถเอื้อมถึง และไม่ควรวางบนโต๊ะที่มีผ้าคลุมโต๊ะที่ปล่อยชายยาว เพราะเด็กอาจดึงชายผ้าทำให้น้ำร้อนหกโดนเด็กได้



❀ **ห้องน้ำ** พื้นห้องน้ำควรใช้กระเบื้องที่มีผิวขรุขระ เพราะกระเบื้องที่มีลักษณะมันวาวเมื่อเปียกน้ำจะยิ่งลื่นทำให้หกล้มได้รับบาดเจ็บ อีกทั้งควรปูพรมยางหรือพรมเช็ดเท้าบริเวณหน้าห้องน้ำ เพื่อป้องกันเด็กลื่นล้ม หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จแล้วควรปิดประตูทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้เด็กเข้าห้องน้ำตามลำพัง ควรปิดภาชนะกักเก็บน้ำอย่างมิดชิดเพื่อป้องกันเด็กหัวทิ่มลงน้ำและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้



❀ **จุดเสี่ยงอันตรายอื่น ๆ ภายในบ้าน** เช่น จุดวางสารเคมี ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาด ผงซักฟอก ยาฆ่าแมลง และสารเคมีต่าง ๆ หลังใช้เสร็จแล้วต้องปิดฝาให้เรียบร้อย แน่นหนา



❀ **จุดวางเครื่องมือเครื่องใช้** เช่น กรรไกรตัดกิ่งไม้ ตะปู ค้อน วัตถุแหลมคม ควรเก็บในที่มิดชิด นอกจากนี้ควรเก็บยารักษาโรคไว้บนที่สูงหรือที่เด็กไม่สามารถหยิบได้ เช่น ตู้วางของ หรือ ตู้ยาสามัญประจำบ้าน เพราะเด็กอาจกินเข้าไปจนเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต



❀ **บริเวณนอกบ้าน บ่อน้ำ สระน้ำ** ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นบริเวณดังกล่าวโดยลำพัง เพราะเสี่ยงต่อการตกน้ำหรือเกิดอันตรายอื่น ๆ



❀ **ลานจอดรถ** เป็นสถานที่ที่มีความเสี่ยงมาก ควรสอนเด็กไม่ให้ไปเล่นบริเวณดังกล่าวและอยู่ห่างจากรถมากที่สุด รวมทั้งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในการถอยรถเข้า-ออก ถนนหน้าบ้านเป็นอีกจุดหนึ่งที่มีความเสี่ยงเพราะมีรถวิ่งผ่าน จึงไม่ควรให้เด็กเล่นบริเวณดังกล่าว เพราะอาจถูกรถเฉี่ยวชนได้รับบาดเจ็บได้



แม้ว่าบ้านจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด แต่หากขาดความเอาใจใส่ดูแลสภาพแวดล้อม รวมถึงการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดแล้ว บ้านก็อาจเป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดอันตรายสำหรับเด็กได้

เรื่องที่ 3 อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็ก

อุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นกับเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนใหญ่จะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เกิดขึ้นโดยกะทันหัน อันก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรือถึงแก่ชีวิต อันตรายที่มักพบกับเด็กมีดังนี้

1. อุบัติเหตุจากการถูกรถชน

สาเหตุ	การป้องกัน
1. การเล่นบนถนน 2. การขี่จักรยานในซอย เป็นต้น	1. ห้ามเด็กเล่นตามลำพัง 2. ห้ามออกไปเล่นนอกบ้าน 3. ฝึกทักษะเด็กในการเดินข้ามถนน

2. อุบัติเหตุจากการตกน้ำ

สาเหตุ	การป้องกัน
1. การเล่นน้ำคลองตามลำพัง 2. การอาบน้ำในอ่างที่มีความลึกเกิน 20 ซม. เป็นต้น	1. ห้ามเล่นน้ำตามลำพัง 2. ไม่ควรใช้อ่างอาบน้ำที่มีความลึกเกิน 20 เซนติเมตร 3. หัดให้เด็กว่ายน้ำตั้งแต่เล็ก ๆ

3. อุบัติเหตุจากการถูกของร้อน

สาเหตุ	การป้องกัน
1. โดนน้ำร้อนลวก 2. โดนเตารีด 3. โดนหม้อหุงข้าว	1. ห้ามเล่นเครื่องใช้ไฟฟ้า 2. อย่าวางเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้บนพื้น

4. อุบัติเหตุจากอาหาร

สาเหตุ	การป้องกัน
1. ก้างติดคอ 2. เมล็ดผลไม้ใส่ไปในรูจมูก	1. ไม่รีบร้อนรับประทานอาหารและผลไม้ 2. ไม่นำสิ่งของอื่นเข้าปาก/จมูก

5. อุบัติเหตุจากสัตว์

สาเหตุ	การป้องกัน
สุนัขกัด ผึ้งต่อย เป็นต้น	ห้ามทำร้ายหรือเหยียดสัตว์ต่าง ๆ เช่น สุนัข ผึ้ง

6. อุบัติเหตุจากการชนของในบ้าน และของหนักหล่นทับ

สาเหตุ	การป้องกัน
1. ชนโต๊ะ ตู้เตี้ยๆ 2. การปีนป่าย ของหนักในที่สูงตกลงมาทับ เช่น กล่องกระดาษ ตู้ ลมพัด	1. ฝึกให้เด็กเดินอย่างระมัดระวัง 2. ห้ามเด็กปีนป่ายที่สูง

7. อุบัติเหตุจากการตกจากที่สูง

สาเหตุ	การป้องกัน
1. ปีนต้นไม้สูง พลัดตกต้นไม้ลงมา 2. พลัดตกจากรั้วบ้าน หรือตกบันได 3. พลัดตกจากเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น เช่น ชิงช้า เป็นต้น	1. ห้ามเด็กปีนป่ายที่สูง 2. ตรวจสอบสภาพความแข็งแรงของบ้าน เครื่องใช้ และอุปกรณ์อื่น ๆ เช่น บันได ชิงช้า เป็นต้น และควรซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย

8. อุบัติเหตุจากผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้าน

สาเหตุ	การป้องกัน
การใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ผงซักฟอก น้ำยาพ่นเป็นฝอย ยาฆ่าแมลง น้ำยาดับกลิ่น หรือสเปรย์ฉีดผม เป็นต้น	1. ควรเลือกใช้สารที่เป็นธรรมชาติ หรือสารที่เห็นว่าปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม 2. อย่าให้เด็กเล่นถุงพลาสติกที่ใส่สารเคมี หนัวยาง เชือกต่าง ๆ ที่ห่อมีสารเคมี

9. อุบัติเหตุจากการเล่นเด็ก

สาเหตุ	การป้องกัน
1. เกิดจากการเล่นมิดดาบที่ทำจากไม้ 2. การใช้มีดเหลาดินสอ ใช้คัตเตอร์ หรือกรรไกร ตัดกระดาษ เป็นต้น	1. ห้ามเด็กเล่นตามลำพัง 2. ห้ามของเล่นที่มีลักษณะมีคม 3. ควรให้เด็กเล่นในสถานที่ที่พื้นไม่เป็นคอนกรีต 4. ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นของเล่นเล็ก ๆ ที่อาจกลืนลงไปได้ เช่น ลูกหิน เงินเหรียญ กระดุม

เรื่องที่ 4 การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือเด็กเมื่อได้รับอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุจะพบได้บ่อยสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก ต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ดังนี้

อาการชัก

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
กระตุก หรืออาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายประการดังนี้ 1. ชักเนื่องจากไข้สูง มักพบในเด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือน ซึ่งพบได้ประมาณร้อยละ 5 ของเด็กที่มีไข้สูง 2. ชักเนื่องจากสมองได้รับอุบัติเหตุ เช่น สมองถูกกระแทกกระเทือน สมองมีเลือดออก 3. ชักเนื่องจากลมบ้าหมู	1. หันหน้าผู้ป่วยไปข้างใดข้างหนึ่ง 2. ใช้ด้ามช้อนหรือไม้กดลิ้น หรือผ้าเช็ดหน้าพับเป็นท่อนสอดเข้าระหว่างฟันบริเวณมุมปาก เพื่อป้องกันไม่ให้กัดลิ้น 3. ใช้ลูกยางดูดเสมหะ น้ำลาย และเศษอาหารออกจากปากและจมูก 4. พยายามลดความร้อนภายในร่างกายโดยเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น 5. ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้รีบผายปอด 6. หากไม่หยุดชักภายใน 10 นาที ให้นำส่งโรงพยาบาล 7. เมื่อหยุดชักให้นอนท่าตะแคงข้าง

อุบัติเหตุทางหู

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
สังเกตได้จากเด็กจะเอามือจับบริเวณหู หรือ แคะหู สาเหตุมาจากแมลงเข้าหู	1. รีบพาเด็กเข้าไปในที่มืด แล้วใช้ไฟฉายส่อง แมลงจะตามแสงไฟออกมา 2. ใช้น้ำหรือน้ำมันหยอดหู แมลงจะตายในหู แล้วจึงเชี่ยหรือคีบออกมา 3. ถ้าเด็กมีอาการเจ็บมาก รีบพาไปพบแพทย์

อุบัติเหตุทางตา

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีน้ำตาไหล ปวดตา ขยี้ตา สาเหตุเกิดจาก ฝุ่น-ผง หรือสิ่งสกปรกเข้าตา	1. อย่าให้เด็กขยี้ตา รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำเกลือที่ฆ่าเชื้อแล้ว 2. ถ้าเด็กแสบตามาก หรือตาบวมแดง ให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์

อุบัติเหตุทางคอ

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีสิ่งแปลกปลอมหลุดลงไปติดในคอ เช่น ก้างปลา ไม้กลัด ลวดเย็บกระดาษ เหรียญ หรือสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ เป็นต้น ทำให้เด็กเจ็บคอเมื่อกินน้ำลายหรืออาหาร	1. จับพาดคอกให้ศีรษะต่ำและก้มหน้าลง ตบหลังเบา ๆ บริเวณระหว่างสะบัก 2 ข้าง 2. ให้เด็กไอ 3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้พาไปพบแพทย์

อุบัติเหตุทางจมูก

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
เด็กใส่สิ่งแปลกปลอม เช่น กระจุดม เมล็ดผลไม้ ก้อนหิน ฯลฯ เข้าไปในจมูก ทำให้เด็กจะมีอาการคัดจมูก มีน้ำมูกใส จาม	พาไปพบแพทย์

กระดูกหัก

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
จะมีความเจ็บปวด บวมรอบ ๆ บริเวณที่หัก รูปร่างของแขน ขา อาจเปลี่ยนรูปจากปกติ บริเวณที่หักจะเคลื่อนไหวไม่ได้ หรือหากเคลื่อนไหวได้ก็จะเจ็บปวดมาก ซึ่งลักษณะของกระดูกหักอาจไม่ปรากฏผลให้เห็นบนผิวหนัง หรือมีกระดูกที่แทงผิวหนังออกมาภายนอกก็ได้	1. ให้เด็กนอนราบอยู่กับที่ ห้ามเคลื่อนย้ายโดยไม่จำเป็น เพราะอาจทำให้บาดเจ็บเพิ่มขึ้น 2. ถ้ามีเลือดออก ให้ห้ามเลือดก่อน 3. ถ้ามีอาการช็อก ให้รักษาอาการนี้ก่อน 4. หากจำเป็นต้องเคลื่อนย้าย ต้องระมัดระวังให้กระดูกกระเทือนน้อยที่สุด 5. ติดต่อแพทย์หรือพยาบาลโดยด่วน

เลือดกำเดาออก

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีอาการเลือดออกจากจมูก เนื่องจากเยื่อจมูกมีเส้นเลือดฝอยบางและเปราะ เลือดจึงออกมาก ซึ่งอาจเกิดมาจากการเป็นแผลในจมูก ที่เกิดมาจากการไซหรือแคะจมูก จมูกได้รับการกระทบกระเทือน	1. ปกป้องเด็กไม่ให้ตกใจ 2. ให้เด็กนั่งหรือนอนเงยหน้าขึ้น 3. ให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือกดลงบนดั้งจมูก บีบรูจมูกทั้งสองข้าง กดไว้ประมาณ 10 นาที รอจนเลือดหยุดไหล 4. อย่าให้เด็กสั่งน้ำมูกอย่างน้อย 3 ชั่วโมง 5. ถ้าพบว่ามเลือดออกมากให้นำไปพบแพทย์

ตกจากที่สูง

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
แขนหรือขาหัก	ใช้ผ้าพันให้กระชับ หรือใช้ไม้ หรือหนังสือพิมพ์ พันม้วนรอบแขนแทนไม้ตาม เพื่อไม่ให้ กระแทกกระเเทือน ก่อนพาไปพบแพทย์
หมดสติ	พยายามเคลื่อนย้ายเด็กให้ น้อยที่สุดและ ใช้ผ้าหนา ๆ ห่อตัว แล้วพาไปพบ แพทย์ โดยต้อง ระวังตรงคอและสันหลังไม่ให้เคลื่อน

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
บาดแผลบริเวณที่ถูกอุบัติเหตุจะแดง อาจจะมีพอง หรือไม่มีพองก็ได้	1. ให้แช่บริเวณที่ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ในน้ำเย็น ที่สะอาดหรือใช้ช้อนน้ำเย็นปิดไว้ เพื่อลดอาการปวด แสบปวดร้อน 2. ถ้าแผลไม่ลึกหรือไม่มีตุ่มพอง ให้ล้างแผล ด้วยน้ำเกลือหรือน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว แล้วซับให้ แห้ง 3. ทาแผลด้วยวุ้นว่านหางจระเข้ที่ไม่มียางติด 4. ทาขี้ผึ้งกัณน้ำร้อนลวก 5. ถ้ามีอาการพองเป็นบริเวณกว้าง ต้องพา ไปพบแพทย์

ถูกแมลงกัด ต่อย

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีรอยของแมลงกัด ต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น	1. ใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ หรือปลายด้ามปากกา ลูกลื่นที่ถอดไส้ออกแล้วครอบจุดที่ถูกกัดกดลงให้ เหล็กในโผล่ แล้วดึงเอาเหล็กในออก 2. ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมทาแผล 3. ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่ปวดหรือบวม 4. ถ้ามีอาการอื่นๆ ให้รีบนำไปพบแพทย์

ถูกสัตว์ข่วน หรือกัด

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีรอยสัตว์ข่วนหรือกัด เช่น แมว สุนัข เป็นต้น	- ล้างแผลด้วยสบู่อ่อน - ห้ามเลือด - รีบพาเด็กไปพบแพทย์โดยเร็ว

ถูกของมีคมบาด

ลักษณะอาการ	วิธีปฐมพยาบาล
มีรอยบาดแผลจากการถูกของมีคมบาด	- บาดแผลสด ให้ห้ามเลือด ป้องกันการติดเชื้อโดยปิดบาดแผล - บาดแผลเก่าที่ติดเชื้อแล้ว ให้ส่วนที่มีบาดแผลอยู่หนึ่ง ๆ ยกให้สูงและประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น - บาดแผลที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไป ต้องเอาสิ่งแปลกปลอมออกโดยเร็ว วิธีการปฐมพยาบาล - ล้างมือให้สะอาดก่อนทำแผล - ใช้สำลีชุบน้ำเกลือที่ฆ่าเชื้อแล้ว ถ้าไม่มีใช้น้ำสะอาดล้างแผล - บาดแผลที่มีเลือดออกเล็กน้อยให้ใส่ยาแดงแล้วปิดผ้าพันแผล ห้ามคลึงบริเวณบาดแผล - บาดแผลที่มีเลือดออกมาก ควรห้ามเลือดก่อน แล้วจึงแต่งบาดแผล - หากมีสิ่งแปลกปลอมในบาดแผล เช่น เศษดิน หิน แก้ว ควรล้างออกด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วปิดแผลไว้ - บาดแผลบริเวณศีรษะควรให้นอนหงายในท่าราบหนุนให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย - บาดแผลที่มีของมีคมค้างอยู่ เช่น มีด อย่าดึงมีดออกเพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล

กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 3 ให้อธิบายรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของสภาพแวดล้อม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ระเบียบบ้านที่เป็นลูกกรง มีช่องว่างระหว่างกัน เรามีวิธีการจัดการให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในบ้าน และวิธีการช่วยเหลือ (1 ตัวอย่าง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

บทที่ 4

ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพ อนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกคุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนได้
2. อธิบายหน้าที่ของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนได้
3. บอกข้อควรปฏิบัติระหว่างการดูแลเด็กที่ควรทราบได้
4. บอกกฎ ระเบียบ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่ควรทราบได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน
- เรื่องที่ 2 หน้าที่ความรับผิดชอบ
- เรื่องที่ 3 ข้อควรปฏิบัติระหว่างดูแลเด็ก
- เรื่องที่ 4 กฎ ระเบียบ ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก

เรื่องที่ 1 คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

ผู้ดูแลเด็ก คือ บุคคลซึ่งมีหน้าที่เป็นผู้ช่วยดูแลเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ★ ด้านร่างกาย เช่น ทำความสะอาดร่างกาย ป้อนนม ป้อนอาหาร
- ★ ด้านการฝึกฝน พัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย โดยผ่านการเล่นกับเด็ก
- ★ ด้านจิตใจและอารมณ์ โดยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ คอยระวังภัย

การดูแลเด็กในปัจจุบันมิใช่เป็นเพียงการดูแลกิจวัตรประจำวันทั่วไป เช่น อาบน้ำ ป้อนข้าว หรือกล่อมนอน เท่านั้น หากรวมถึงการเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก การส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วย เป็นสิ่งที่ผู้ดูแลเด็กควรต้องรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนนั้น สามารถจัดการดังนี้

1. เด็กตั้งแต่แรกเกิด ถึง อายุ 1 ปี 6 เดือน ผู้ดูแลเด็กต้องมีทักษะในการดูแลกิจวัตรประจำวัน การดูแลเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย การดูแลอาหารที่สะอาดและถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมแก่วัย

2. เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน ถึง 3 ปี ผู้ดูแลเด็กจะลดบทบาทในการดูแลช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันมาเป็นการจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อกับการเรียนรู้ของเด็ก รู้จักการเล่นกับเด็กอย่างถูกต้อง รวมทั้งรู้จักจัดการกับปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดี และป้องกันพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3. เด็กอายุ 3 ถึง 6 ปี ผู้ดูแลต้องปฏิบัติต่อเด็กด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อธิบายเหตุผลต่าง ๆ ด้วยคำพูดที่เป็นเข้าใจง่ายและเป็นความจริง เพื่อปรับความเข้าใจผิดและลดความกลัว รวมทั้งใช้การเล่นเป็นสื่อสร้างสัมพันธภาพให้เด็กค้นพบตนเอง รับรู้ และมีจินตนาการที่ถูกต้อง

ดังนั้นผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. รู้จักวิธีปฏิบัติต่อเด็ก เสมือนเด็กเป็นบุคคลที่มีคุณค่า
2. รู้จักวิธีการดูแลเด็กอย่างถูกต้อง ทั้งการดูแลกิจวัตรทั่วไป และเตรียมอาหารที่มีประโยชน์
3. รู้จักแยกแยะระหว่าง “ธรรมชาติของเด็ก” กับ “ปัญหาพฤติกรรม” หาสาเหตุของปัญหา และแนวทางปรับปรุงพฤติกรรม ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับเด็ก
4. สามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในทุก ๆ ด้านให้เหมาะสมกับวัย

เรื่องที่ 2 หน้าที่ความรับผิดชอบ

วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของชีวิต เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นวัยแห่งการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม บุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านสติปัญญาจะสามารถพัฒนาและหล่อหลอมได้ดีในช่วงนี้ พัฒนาการใด ๆ ในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงอื่น ๆ ของชีวิตเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาได้ชี้ให้เห็นว่าวัยเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ คือ ระยะ 5 ปีแรก

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับในตอนต้น ๆ ของชีวิตจะมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเราจนถึงวาระสุดท้าย การอบรมเลี้ยงดูในช่วงวัยนี้มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในอนาคต นอกจากนี้ วัยเด็กเป็นวัยในการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นระยะสร้างพื้นฐานของจิตใจในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ดังนั้นผู้ดูแลเด็กซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับเด็กรองลงมาจากพ่อแม่ มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ดังนี้

1. ดูแลและส่งเสริมให้เด็กปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง เพื่อเด็กได้เจริญเติบโต มีพัฒนาการในทุกด้านตามวัย และมีการเรียนรู้ที่เหมาะสม

2. ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กในลักษณะบูรณาการเชิงสร้างสรรค์ให้เด็กได้พัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และจริยธรรมไปพร้อมกัน ให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งของและผู้คนที่อยู่รอบข้างโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า การเคลื่อนไหว การเล่น และการลงมือกระทำ รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับเด็กด้วยคำพูดและกิริยาท่าทางที่นุ่มนวล อ่อนโยน แสดงความรัก ความอบอุ่น

3. สังเกต ฝ้าระวังปัญหาสุขภาพ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก จดบันทึกพฤติกรรม เพื่อจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งปกติและผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเด็ก ค้นหาสาเหตุเพื่อช่วยเหลือและแก้ไขได้ทัน่วงที

4. เป็นคนช่างสังเกต มีความรู้และเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และไม่พึงประสงค์ของเด็ก ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจเกิดจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก รวมทั้งการปรับตัวของเด็กต่อสิ่งแวดล้อม หากไม่ได้รับการแก้ไขตามแนวทางที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมของเด็กในอนาคต

5. ดูแลจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายใน ภายนอกอาคาร ให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และมีบรรยากาศเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก

6. เป็นคนกลางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และบุคคลต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อทราบถึงพฤติกรรม พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงของเด็กได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

7. หาความรู้ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เช่น การศึกษาหาความรู้ การเข้ารับการอบรมเพิ่มเติม รวมทั้งการพัฒนาด้านบุคลิกภาพให้มีคุณลักษณะรักเด็ก อุบนิสยอ่อนโยน กิริยาวาจาอ่อนหวาน ใจเย็น

เรื่องที่ 3 ข้อควรปฏิบัติ และข้อควรหลีกเลี่ยงระหว่างดูแลเด็ก

ผู้ดูแลเด็กต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติและข้อควรหลีกเลี่ยง ระหว่างการดูแลเด็ก รวมทั้งการป้องกันเด็กเจ้าอารมณ์ และการส่งเสริมให้เด็กอารมณ์ดี ดังนี้

1. ข้อควรปฏิบัติ

การปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติ
1. จัดหาของเล่นที่เป็นล้อเลื่อนสำหรับลาก ผลักดัน และจักรยาน 3 ล้อ สำหรับถีบ	พัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงสมวัย เป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยฝึกกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ ให้คล่องแคล่ว
2. จัดหาไม้บล็อก ลูกปัดขนาดใหญ่ เชือกให้เด็ก เล่นด้วยการต่อไม้บล็อก การร้อยเชือกกับลูกปัด	เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมือและการประสาน สัมพันธ์ระหว่างมือกับตาทำให้การใช้มือ คล่องแคล่วขึ้น
3. ให้กล่าวชมเชยเด็ก เมื่อเด็กสามารถทำสิ่งใด ได้ด้วยตนเอง เช่น รับประทานอาหาร แต่งกาย ช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ	เด็กจะรู้สึกภูมิใจ มีอารมณ์ดี
4. เล่านิทาน อ่านหนังสือ ให้ฟังก่อนนอนหรือ หลังตื่นนอนตอนกลางวัน	ทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านภาษา จะพูดเป็นคำ ได้มากขึ้น และส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
5. เปิดวิทยุ เทป หรือโทรทัศน์ เกี่ยวกับรายการ เพลงสำหรับเด็ก หรือรายการอื่นที่มีเพลง ประกอบ โดยมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยอย่างใกล้ชิด	เด็ก จะ ได้ รับ การ ส่ง เสริม พัฒนาการ ด้านอารมณ์ ทำให้อารมณ์ดี สนุกสนาน ตลอดจนพัฒนาการด้านภาษา
6. จัดสถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เด็กเล่นอย่าง อิสระ เช่น น้ำทราย ตัวต่อ	เด็กจะเกิดการเรียนรู้ และค้นพบความจริง ด้วยตนเอง มีสมาธิ
7. ให้เด็กช่วยเหลือตนเอง และช่วยงานเบา ๆ ที่เด็กทำได้ เช่น ตีมน้ำ รับประทานอาหาร แต่งกาย จัดโต๊ะ วางจาน แก้ว ช้อน ส้อม โดยผู้ใหญ่จัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นให้ และคอยช่วยอยู่ใกล้ ๆ จนปล่อยให้ทำเอง	เด็กเกิดความภาคภูมิใจ สามารถช่วยเหลือ ตนเองในกิจวัตรประจำวันอย่างง่าย ๆ ได้
8. แก้ไขการเล่นอวัยวะเพศของตนเอง ควรหันเห ความสนใจ โดยหากิจกรรมอย่างอื่นให้ทำ หรือ หาของเล่นให้เล่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ	ทำ ให้ เด็ ก สน ใจ เรื่ อ ง อื่ น มาก ก ว่า การเล่นอวัยวะเพศ จนไม่เล่นอีกต่อไป
9. เมื่อเด็กอยากรู้ อยากเห็น จึงมักจะมีคำถาม ผู้ใหญ่ควรตอบคำถาม ไม่ควรดุ หรือรำคาญ	เด็กจะเป็นผู้ใฝ่รู้ รู้จักเป็นผู้ค้นคว้าหาความรู้ ด้วยตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์มีจินตนาการ
10. ผู้ใหญ่จะต้องรู้จักตั้งคำถามเด็ก ซึ่งจะต้อง เป็น ค า ถ า ม ป ล า ย เ ปิ ด ให้ เด็ ก คิ ด และหาคำตอบเอง	เด็กจะรู้จักคิด ค้นหาความรู้ เป็นเด็กช่างคิด และจะเป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์

การปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติ
11. ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม โดยให้เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อนโดยใช้เกมที่จะต้องทำกิจกรรมให้ผู้อื่นตาม และจะต้องตามผู้อื่นได้	เด็กจะเป็นคนมีเหตุผล รู้จักตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น และมีความเป็นประชาธิปไตย

2. ข้อควรหลีกเลี่ยงปฏิบัติ

การปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติ
1. การตำหนิติเตียน หรือชี้ข้อผิดพลาดเมื่อเด็กทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งผิด	เด็กจะกลัว ไม่กล้าทำ ไม่กล้าตัดสินใจ เกิดความละอาย
2. การลงโทษโดยการตีหรือกักบริเวณเมื่อเด็กดื้อหรือไม่ทำตามคำแนะนำ	ทำให้เด็กเป็นคนก้าวร้าว เกิดความเครียด ความกลัว และโกรธแค้น
3. การบังคับขู่เข็ญเด็กไม่ให้ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยใช้คำว่า “อย่าทำ” ซึ่งเป็นการบังคับเด็ก	เด็กจะเป็นคนเก็บตัว ไม่ชอบสังคม ก้าวร้าว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ทอดทิ้งเด็กให้อยู่คนเดียววน ๆ ซึ่งจะเกิดจากการทำโทษโดยการกักบริเวณ ซึ่งลืมเวลาและทิ้งให้เด็กอยู่คนเดียววน ๆ	เด็กจะเป็นคนเก็บตัว ไม่ชอบสังคม ก้าวร้าว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
5. บังคับให้เด็กทำสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น ให้นั่งนิ่ง ๆ เอามือกอดอก ให้รับประทานอาหารที่ไม่ชอบ โดยไม่ชักจูงหรืออธิบายให้เด็กเข้าใจ	เด็กอาจจะถูกกดดัน จะเกิดความรู้สึกโกรธเคืองต่อต้าน
6. ให้เด็กแต่งกายผิดเพศ ไม่ว่าจะแต่งกายเพื่อแสดงละคร หรือเหตุผลใดก็ตาม	อาจทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
7. ใช้คำพูดที่มีความหมายไม่ดีกับเด็ก เช่น “โง่” “ไม่น่ารักเลย” “ไม่ดี” “เหมือนคนโน้นคนนี้”	เด็กจะเก็บกด เสียใจ ซึมเศร้า ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ เด็กอาจจะเลียนแบบโดยไม่รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี เกิดความกลัว เป็นการปิดกั้นการเรียนรู้

3. การป้องกันปัญหาเด็กเจ้าอารมณ์

เด็กวัยนี้เป็นเด็กที่แสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย หงุดหงิด โกรธง่าย หายเร็ว อิจฉาริษยาดังนั้นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น ผู้ดูแลเด็กควรปฏิบัติดังนี้

พฤติกรรม	การปฏิบัติ
โกรธ	ไม่ควรแก้มึง แหย่ แหะ หรือบังคับเด็ก ควรใช้วิธีชักชวน จูงใจให้เด็กสนใจ อยากทำสิ่งที่ต้องการเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจ
กลัว	อย่าขู่หรือหลอกให้กลัว ควรบอกให้เด็กเตรียมตัวก่อนจะเผชิญหน้ากับสิ่งที่ น่ากลัว หรือทำให้เจ็บ
อิจฉา	อย่าเปรียบเทียบ เยาะเย้ย หรือลำเอียง
ดื้อรั้น	อย่าบังคับหรือตามใจอย่างไม่มีเหตุผล ควรบอกให้เด็กรู้ และเตรียมตัวก่อน ให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และได้ทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จด้วยตนเอง

4. การส่งเสริมให้เด็กอารมณ์ดี

การส่งเสริมให้เด็กวัยนี้เป็นเด็กอารมณ์ดี มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ให้ความรัก เอาใจใส่ ตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม กินอิ่ม นอนหลับ ได้เล่นและเรียนรู้อย่างอิสระ จะทำให้เด็กมีความสุข ร่าเริง
2. รับฟังและสังเกตท่าทีของเด็ก พยายามเข้าใจในสิ่งที่เด็กพูด โต้ตอบอย่างอ่อนโยน และทำตัวเป็นตัวอย่าง ไม่เอะอะ โวยวาย หรือทำโทษเด็กโดยไม่อธิบายเหตุผล จะทำให้เด็กเข้าใจ รู้ภาษา พูดรู้เรื่อง
3. ให้เด็กได้รู้เห็นวิธีการที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และชมเชย เมื่อรู้จักคอย หรือรู้จักเกรงใจ จะทำให้เด็กรู้จักรอคอย ไม่หุนหัน

เรื่องที่ 4 กฎ ระเบียบ ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก

จากสถานการณ์การละเมิดสิทธิเด็กในสังคมไทยซึ่งมีปรากฏการณ์ในหลายรูปแบบ และเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และมีแนวโน้มขยายความรุนแรงกว้างขวางขึ้นกับกลุ่มเด็กและเยาวชนต่าง ๆ ปัญหาการละเมิดสิทธิเด็กนี้ ส่วนใหญ่จะเกิดจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลอื่นในครอบครัว นอกจากนี้ก็เกิดจากบุคคลที่ใกล้ชิดหรือเกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น ครู ผู้ดูแลเด็ก เป็นต้น

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดูแลเด็ก ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิเด็กและกระทำกับเด็กโดยมีมนุษยธรรม ไม่ละเมิดสิทธิเด็ก อีกทั้งยังสามารถปกป้องปกป้องสิทธิเด็ก ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก และรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ดังนี้

1. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

เป็นสัญญาด้านสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศที่ได้รับความเห็นชอบมากที่สุดในโลก ทุกประเทศได้ให้สัตยาบันยกเว้นประเทศโซมาเลียและสหรัฐอเมริกา อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กเป็นผลมาจากการทำงานของคณะกรรมการด้านสิทธิมนุษยชนขององค์การสหประชาชาติ และได้ประกาศ

ใช้ครั้งแรกปีพุทธศักราช 2533 และประเทศไทยได้ลงนามเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2535 มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 26 เมษายน พุทธศักราช 2535

อนุสัญญาว่าด้วยเด็กประกอบด้วยบทบัญญัติ 54 ข้อ ได้แก่เรื่องเกี่ยวข้องกับสิทธิของเด็กโดยตรง ซึ่งเน้นหลักพื้นฐาน 4 ประการ และแนวทางในการตีความอนุสัญญาทั้งฉบับ ซึ่งได้สรุปสาระสำคัญไว้ดังนี้

1. การห้ามเลือกปฏิบัติต่อเด็ก และการให้ความสำคัญแก่เด็กทุกคนเท่าเทียมกัน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของเด็กในเรื่องเชื้อชาติ สีผิว เพศ ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง ชาติพันธุ์ หรือสังคม ทรัพย์สิน ความทุพพลภาพ การเกิด หรือสถานะอื่นๆ ของเด็ก หรือบิดามารดา หรือผู้ปกครองทางกฎหมาย ทั้งนี้เพื่อให้เด็กมีโอกาสที่เท่าเทียมกัน

2. การกระทำหรือการดำเนินการทั้งหลายต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นอันดับแรก

3. สิทธิในการมีชีวิต การอยู่รอด และการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

4. สิทธิในการแสดงความคิดเห็นของเด็ก และการให้ความสำคัญกับความคิด เหล่านั้น

2. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ได้บัญญัติเกี่ยวกับสิทธิเด็กไว้หลายมาตรา ดังนี้

มาตรา 4 ศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครอง

มาตรา 5 ประชาชนชาวไทยไม่ว่าเหล่ากำเนิด เพศ หรือศาสนาใด ย่อมอยู่ในความคุ้มครองแห่งรัฐธรรมนูญนี้เสมอกัน

มาตรา 30 บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้

มาตรา 32 บุคคลย่อมมีสิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย การทรมาน ทารุณกรรม หรือการลงโทษด้วยวิธีการโหดร้ายหรือไร้มนุษยธรรมจะกระทำมิได้ แต่การลงโทษตาม คำพิพากษาของศาลหรือตามที่กฎหมายบัญญัติ ไม่ถือว่าเป็นการลงโทษด้วยวิธีการโหดร้ายหรือ ไร้มนุษยธรรมตามความในวรรคนี้

มาตรา 40(6) เด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการ หรือทุพพลภาพ ย่อมมีสิทธิได้รับความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนการพิจารณาคดีอย่างเหมาะสม และย่อมมีสิทธิได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสมในคดีที่เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ

กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 5 ให้อธิบายในหัวข้อต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน (อย่างน้อย 4 ข้อ)

1.1

.....

1.2

.....

1.3

.....

1.4

.....

2. หน้าที่ของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อควรปฏิบัติระหว่างดูแลเด็ก (อย่างน้อย 5 ข้อ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. สารสำคัญของสิทธิขั้นพื้นฐานในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมท้ายเล่ม

2. ให้ผู้เรียนจัดทำบันทึกการเรียนรู้ โดยสรุปย่อเนื้อหาหรือวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาหนังสือแบบเรียนรายวิชานี้ ตั้งแต่บทที่ 1 – บทที่ 4 โดยจัดทำเป็นรูปแบบเอกสารความรู้ ตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ (20 คะแนน)
3. ให้ผู้เรียนเลือกทำรายงานหรือโครงงาน โดยกำหนดหัวข้อที่สนใจตามเนื้อหาที่ได้ศึกษามาแล้วตั้งแต่บทที่ 1 – บทที่ 4 โดยจัดทำเป็นรายงานหรือโครงงานซึ่งมีรูปแบบเอกสารรายงานหรือโครงงานตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ (20 คะแนน)

แนวคำตอบ

กิจกรรมท้ายบท

1. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมท้ายบทตั้งแต่บทที่ 1 – บทที่ 4 ให้ครบถ้วน โดยสามารถตรวจคำตอบได้จาก
แนวคำตอบท้ายเล่ม (20 คะแนน)

บทที่ 1 พัฒนาการของเด็ก

กิจกรรมที่ 1 ให้อธิบายรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. การแบ่งช่วงอายุในวัยเด็ก

แบ่งช่วงอายุในวัยเด็กออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยทารก มีช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ปี
2. วัยก่อนเรียน มีช่วงอายุตั้งแต่ 1 ปี จนถึงอายุ 6 ปี
3. วัยเรียน มีช่วงอายุตั้งแต่ 6 ปี จนถึงอายุ 12 ปี

2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กก่อนวัยเรียน มีการเจริญเติบโตทางร่างกาย คือ รูปร่างและสัดส่วนจะเปลี่ยนไปจากวัยแรกเกิด โดยรูปร่างค่อย ๆ ยืดยาวออก ใบหน้าและศีรษะเล็กลงเมื่อเทียบกับลำตัว มือและเท้าใหญ่แข็งแรง ออกและไหล่ขยายกว้างขึ้น แต่หน้าท้องแฟบลง

3. วิธีการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียนได้โดยการจัดหาของเล่น และวิธีการเล่นให้กับเด็กเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ จักรยานสองล้อ ลูกบอล ชิงช้า การว่ายน้ำ การห้อยโหน การปีนป่าย เป็นต้น
2. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก ได้แก่ การวาดภาพ ระบายสี การปั้น การต่อบล็อกไม้ เป็นต้น
3. พัฒนาการทางภาษา ได้แก่ นิทาน สมุดภาพ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
4. พัฒนาการทางสติปัญญา ได้แก่ ดนตรี การทายปัญหา เกมต่าง ๆ สมุดภาพ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น
5. พัฒนาการทางสังคม ได้แก่ ของเล่นที่ใช้เล่นกับเพื่อนหลายคนได้ เช่น ฟุตบอล จักรยานสองล้อ สนามเด็กเล่น เป็นต้น

บทที่ 2 การเลี้ยงดูเด็กในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 2 ให้อธิบายรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. วิธีการอุ้มเด็ก (อย่างน้อย 2 วิธี)

1.1 อุ้มหลับสบาย ในอ้อมกอด หรือการนอนบนที่นอน

วิธีอุ้ม

- ท่านอนตะแคง อุ้มโดยสอดมือข้างหนึ่งเข้าที่ใต้คอและศีรษะ และใช้มืออีกข้างยกก้นขึ้นช้า ๆ ประคองมาแนบไว้กับลำตัว ควรโน้มตัวลงมาที่เบาะหรือที่นอน โดยยังอุ้มอยู่ใน อ้อมแขน เมื่อวางถึงเบาะแล้วค่อย ๆ ดึงมือข้างที่ประคองก้นออก มาประคองศีรษะในขณะที่ดึงแขนที่รองศีรษะออก

- ท่านอนหงาย อุ้มโดยใช้มือรองศีรษะและคอไว้ ส่วนอีกมือประคองที่ก้น (ลักษณะที่มืออยู่ตรงข้ามกัน) ค่อย ๆ อุ้มยกขึ้นมาไว้ใกล้ ๆ ตัว วางลงทำในลักษณะเช่นเดียวกับการอุ้มขึ้นจนกระทั่งถึงที่นอน จึงค่อย ๆ ดึงมือออกมา

1.2 อุ้มปลอดภัย เมื่อลูกต้องการความสนใจ เช่น หิว ง่วงนอน วิธีอุ้ม คือ อุ้มโดยข้อพับประคองศีรษะและลำตัว แขนรองรับช่วงหลังของเด็ก และมืออีกข้างอยู่ตรงบริเวณก้นและต้นขาอยู่ในแนวเดียวกัน

2. วิธีทำให้เด็กเรอหลังจากการดื่มนม

- อุ้มเด็กพาดบ่าโดยใช้แขนข้างเดียวกับบ่ารองก้นเด็กไว้และเด็กต้องตัวตั้งตรง ไม่งอ ทำนี้เป็นท่าที่เหมาะสมกับการเรอมากที่สุด ลูบหลังให้ด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

- ให้เด็กล้มบนตัก แล้วใช้แขนโอบรอบตัวไว้ จับตัวเอนไปด้านหลังเล็กน้อย เพื่อให้ท้องของเด็กแนบกับแขนคนอุ้ม ทำนี้จะช่วยกดท้องของเด็กอย่างนุ่มนวล ซึ่งจะช่วยให้ลมออกมา และลูบหลังให้เด็กด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

3. ความแตกต่างระหว่างอาหารกับโภชนาการ และความสำคัญของโภชนาการต่อเด็ก

อาหารที่กินอยู่ทุกวันนี้มีทั้งที่ดีและไม่ดี อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอึดแต่ไม่มีประโยชน์ หรืออาจก่อโทษต่อร่างกายได้

โภชนาการ คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุน และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ได้

โภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กมาก เพราะเด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ มีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ถ้าโภชนาการไม่เพียงพอจะส่งผลให้

เด็กมีสติปัญญาการเรียนรู้ด้อยลง การเจริญเติบโตชะงัก ทำให้ร่างกายแคระแกรน ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย ติดเชื้อง่าย และมีอัตราการเสียชีวิตสูง

4. โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนคือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ย่อยง่าย และนม การประกอบอาหารก็ควรคำนึงถึงความสะดวก และต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียว เคี้ยวยาก ก็ควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย ที่สำคัญต้องครบหมวดหมู่ เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหาร 3 มื้อ พร้อมทั้งเสริมด้วยอาหารว่างระหว่างมื้อ เพราะเด็กในวัยนี้มีความต้องการพลังงาน และสารอาหาร มากกว่าผู้ใหญ่

บทที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 3 ให้อธิบายรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เช่น บุคคล ต้นไม้ และสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ทำให้เด็กมีระดับไอคิวที่ต่างกัน โดยการเลี้ยงดูที่ดีและสภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้เด็กมีไอคิวที่ดี การเลี้ยงดูเด็กให้ถูกวิธีในสภาพแวดล้อมที่ดีจะมีผลต่อการพัฒนาไอคิวของเด็กแต่ละคน ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมมีความสำคัญเพราะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะเอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก

2. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก

สภาพแวดล้อมมีผลต่อการพัฒนาไอคิวของเด็ก ดังนั้นสภาพแวดล้อมของเด็กต้องเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็ก โดยจัดสภาพแวดล้อมดังนี้

1. ยา/เวชภัณฑ์ สารเคมีต่าง ๆ ควรเก็บไว้ในที่มิดชิด และเด็กเอื้อมไม่ถึง
2. ถ้าบริเวณนั้นมีปลั๊กไฟ ให้หาอะโรมาปิดรูปปลั๊กไฟ เพื่อกันไม่ให้เด็กเอามือไปแหย่ ถ้าเด็กอยู่ในวัยที่เริ่มคลานยังต้องระวังให้มากขึ้น

3. ภาชนะและสิ่งของที่มีคม เช่น กรรไกร เข็ม ด้าย มีด หรือขอบโต๊ะ ขอบเตียง ซึ่งบางครั้งเราคิดไม่ถึง จึงจำเป็นต้องมีภาชนะห่อหุ้ม เมื่อเด็กคลานไปโดนจะได้ไม่เกิดอันตรายได้

3. ระเบียบบ้านที่เป็นลูกกรง มีช่องว่างระหว่างกัน เรามีวิธีการจัดการให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กอย่างไร

เรามีวิธีจัดการให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กโดยติดตั้งที่กั้นแบบปิดทึบและหนาแน่น เพื่อป้องกันไม่ให้แขน ขาของเด็กเข้าไปติด หรือเด็กพลัดตกลงไป

4. อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้าน และวิธีช่วยเหลือ (1 ตัวอย่าง)

อุบัติเหตุ	วิธีการช่วยเหลือ
น้ำร้อนลวก	1. แห้งบริเวณที่โดนน้ำร้อนลวกในน้ำเย็นที่สะอาดหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นปิดไว้ เพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน 2. ถ้าแผลไม่ลึกหรือไม่มีตุ่มพอง ล้างแผลด้วยน้ำเกลือหรือน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วซับให้แห้ง 3. ทาแผลด้วยวุ้นว่านหางจระเข้ที่ไม่มียางติด 4. ทาขี้ผึ้งกั้นน้ำร้อนลวก 5. ถ้ามีอาการพองเป็นบริเวณกว้าง ต้องพาไปพบแพทย์

กิจกรรมที่ 4 สาธิตวิธีปฐมพยาบาลเมื่อเพื่อนโดนตัวต่อต่อย

ใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ หรือปลายด้ามปากกาถูกลิ้นที่ถอดใส่ออกแล้วครอบจุดที่ถูกกัด กดลงไปที่จุดที่เพื่อนโดนตัวต่อต่อยเพื่อให้เหล็กในโผล่ แล้วดึงเอาเหล็กในออก จากนั้นนำแอมโมเนียหรือครีมทาแผลทาบริเวณที่นำเหล็กในออก ถ้าเพื่อนมีอาการปวดหรือเห็นว่ามีอาการบวมก็ใช้น้ำแข็งประคบ บริเวณที่ปวดหรือบวมนั้น แต่ถ้ามีอาการอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ให้รีบนำพาไปพบแพทย์

บทที่ 4 ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

กิจกรรมที่ 5 ให้อธิบายในหัวข้อต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน (อย่างน้อย 4 ข้อ)

คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน มีดังนี้

1. รู้จักวิธีปฏิบัติต่อดังเด็ก เสมือนเด็กเป็นบุคคลที่มีคุณค่า
2. รู้จักวิธีการดูแลเด็กอย่างถูกวิธี ทั้งการดูแลกิจวัตรทั่วไปและเตรียมอาหารที่มีประโยชน์

มีประโยชน์

3. รู้จักแยกแยะระหว่าง “ธรรมชาติของเด็ก” กับ “ปัญหาพฤติกรรม”

หาสาเหตุของปัญหาและแนวทางปรับปรุงพฤติกรรม ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับเด็ก

4. สามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในทุก ๆ ด้านให้เหมาะสมกับวัย

2. หน้าที่ของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน

บทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน มีดังนี้

1. ดูแลเด็กและปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันของเด็ก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโต มีพัฒนาการทุกด้านตามวัย และมีการเรียนรู้ที่เหมาะสม

2. ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ให้เด็กได้พัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และ จริยธรรมไปพร้อมกัน ให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากสิ่งของและผู้คนที่อยู่รอบข้างโดยประสาทสัมผัสทั้งห้า การ เคลื่อนไหว การเล่น และการลงมือกระทำ รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับเด็กด้วยคำพูดและกิริยาท่าทางที่นุ่มนวล อ่อนโยน แสดงความรัก ความอบอุ่น
3. สังเกต เฝ้าระวัง ปัญหาสุขภาพ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก จดบันทึก พฤติกรรมเพื่อจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งปกติและผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเด็ก ค้นหาสาเหตุ เพื่อ ช่วยเหลือและแก้ไขได้ทันที
4. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กที่อาจนำไปสู่ปัญหาทาง พฤติกรรมของเด็กในอนาคต
5. จัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกอาคาร ให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และมีบรรยากาศเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก
6. เป็นคนกลางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และบุคคลต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อทราบถึงพฤติกรรม พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงของ เด็กได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

3. ข้อควรปฏิบัติระหว่างดูแลเด็ก (อย่างน้อย 5 ข้อ)

ข้อควรปฏิบัติระหว่างดูแลเด็ก มีดังนี้

1. จัดหาของเล่นที่เป็นล้อเลื่อนสำหรับลาก ผลักดัน และจักรยาน 3 ล้อ สำหรับถีบ ให้เด็กบริหารกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่
2. จัดหาไม้บล็อก ลูกบิดขนาดใหญ่ เชือก ให้เด็กเล่นได้ฝึกกล้ามเนื้อมือและ การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาด้วยการต่อไม้บล็อก การร้อยเชือกกับลูกบิด
3. ให้แรงเสริมโดยการชมเชยเด็ก เมื่อเด็กสามารถทำสิ่งใดได้ เช่น รับประทานอาหารเอง แต่งกายด้วยตนเอง ช่วยงานเล็ก ๆ น้อย
4. เล่านิทานและอ่านหนังสือให้เด็กฟังก่อนนอนหรือตอนกลางคืน หรือหลังตื่น นอน ตอนกลางวัน
5. เปิดวิทยุ เทป หรือโทรทัศน์ รายการเพลงสำหรับเด็ก เพลงกล่อมเด็ก หรือ รายการอื่นที่มีเพลงประกอบ โดยมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยอย่างใกล้ชิด

4. สาระสำคัญของสิทธิขั้นพื้นฐานในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

สาระสำคัญของสิทธิขั้นพื้นฐานในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ซึ่งเน้นหลักพื้นฐาน 4 ประการ และแนวทางในการตีความอนุสัญญาทั้งฉบับ ได้แก่

1. การห้ามเลือกปฏิบัติต่อเด็ก และการให้ความสำคัญแก่เด็กทุกคนเท่าเทียมกันโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของเด็กในเรื่องเชื้อชาติ สีผิว เพศ ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง ชาติพันธุ์ หรือสังคม ทรัพย์สิน ความทุพพลภาพ การเกิด หรือสถานะอื่นๆ ของเด็ก หรือบิดามารดา หรือผู้ปกครองทางกฎหมาย ทั้งนี้เพื่อให้เด็กมีโอกาสที่เท่าเทียมกัน

2. การกระทำหรือการดำเนินการทั้งหลายต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นอันดับแรก

3. สิทธิในการมีชีวิต การอยู่รอด และการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

4. สิทธิในการแสดงความคิดเห็นของเด็ก และการให้ความสำคัญกับความคิด เหล่านั้น

กิจกรรมท้ายเล่ม

1. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมท้ายบทตั้งแต่ บทที่ 1 – บทที่ 4 ให้ครบถ้วน โดยสามารถตรวจคำตอบได้จากแนวคำตอบท้ายเล่ม (20 คะแนน)
2. ให้ผู้เรียนจัดทำบันทึกการเรียนรู้ โดยสรุปย่อเนื้อหาหรือวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาหนังสือแบบเรียนรายวิชานี้ ตั้งแต่บทที่ 1 – บทที่ 4 โดยจัดทำเป็นรูปแบบเอกสารความรู้ ตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ โดยให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกเนื้อหา และให้ระบุถึงประโยชน์ที่เกิดกับตัวผู้เรียน ในการนำความรู้มาพัฒนาตนเอง นำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ หรือในชีวิตประจำวัน (20 คะแนน)
3. ให้ผู้เรียนเลือกทำรายงานหรือโครงการ โดยกำหนดหัวข้อที่สนใจตามเนื้อหาที่ได้ศึกษามาแล้วตั้งแต่ บทที่ 1 – บทที่ 4 โดยจัดทำเป็นรายงานหรือโครงการซึ่งมีรูปแบบเอกสารรายงานหรือโครงการ ตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ ซึ่งสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากสื่อต่าง ๆ ที่สามารถค้นคว้าได้ เช่น เอกสาร รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต สอบถามจากผู้ที่มีความรู้ หรือมีความชำนาญการในเรื่องนั้นๆ แล้วนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาในเรื่องนั้นๆ ด้วย (20 คะแนน)

บรรณานุกรม

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, กระทรวงมหาดไทย. **การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการ**

เกิดอุบัติเหตุ. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.jorpor.com>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น. **บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

http://www.thailocaladmin.go.th/work/e_book/eb6/eb6.../3km5.pdf.

(วันที่ค้นข้อมูล : 20 มีนาคม 2554).

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. **ปัญหาของเด็กอนุบาล 3 – 5 ปี ที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข.**

(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.plengprasiddhi.ac.th>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา : พลศึกษา**

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ, (2545).

คลังปัญญาไทย. **วิธีการให้นม.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.panyathai.or.th>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

ดุมเม็กซ์ ประเทศไทย. **คุณแม่จะทำให้ลูกเธอได้อย่างไร.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.dumex.co.th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

_____. **การเปลี่ยนผ้าอ้อม.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.dumex.co.th>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

ทีมงานชาวมัธยมศึกษาและประถมศึกษา. **อาหารสำหรับทารก.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/st2545/4-5/no12/tarok.html>.

(วันที่ค้นข้อมูล: 20 มีนาคม 2554).

เทอดศักดิ์ จันเสวี. **บทบาทหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและกฎหมายสิทธิเด็กที่ควรทราบ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://gotoknow.org/blog/thoetsak/359726>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 20 มีนาคม 2554).

นิตยสารบันทึกคุณแม่. **ลูกน้อยกับการนอน.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.babyplayshop.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

พรรัก อินทามระ. สภาพแวดล้อมภายในและการจัดมุมเสริมทักษะและการพัฒนาการเด็ก. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.igetweb.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

พวงจันทร์ วงศ์วิเศษ. การอาบน้ำทารกให้สะอาดและปลอดภัย. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.formumandme.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

พัชรिता สาตรุ่ง. การดูแลเครื่องใช้สำหรับเด็ก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://greettv.dusit.ac.th>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

รัชณี ขวัญบุญจัน และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร :

ไทยวัฒนาพานิช, (2544).

โรงเรียนนครพิงค์อภินิบาลกิจ. เทคนิคการป้อนนมขวด. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.popcare.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

สมหมาย แดงสกุล และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทวัฒนาพานิช จำกัด, (2544).

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. พัฒนาการเด็ก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://158.108.52.253/elearning/HOME1/index.html>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. ชุดวิชาพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน.

(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42028/index>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

_____. จิตวิทยาพัฒนาการ. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

http://www.northeducation.ac.th/elearning/ed_child/chap01/1_12_3.html.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

_____. การปฐมพยาบาลอาการต่าง ๆ ของเด็ก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.northeducation.ac.th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

_____. ข้อควรปฏิบัติในการดูแลเด็ก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

http://www.northeducation.ac.th/elearning/ed_child/chap03/3_22_1.

(วันที่ค้นข้อมูล : 21 มีนาคม 2554).

อรทิพย์ เจริญชัย. ลูกนอนทำไห้นิ่งจะสบาย. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.elib-online.com>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

อาจารย์วิริยา วงษาพรหม. ของเล่นและการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=297&UID=%5B21.

(วันที่ค้นข้อมูล : 16 กรกฎาคม 2554).

อุทัย สงวนพงศ์ และคณะ. พลศึกษา ม.1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์จำกัด, 2546.

Happy Baby. 3 วิธี สอนพี่เลี้ยงพับผ้าอ้อมให้น้องหนู. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.happybaby.in.th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

Mother&Care. ทำน้าอ้อม เพื่ออุ้มรัก. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.konmun.com>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 มกราคม 2554).

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายประเสริฐ บุญเรือง
นายวัชรินทร์ จำปี
นางมาริสา โกเศษโยธิน

เลขาธิการ กศน.
รองเลขาธิการ กศน.
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา
ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

ผู้เรียบเรียง

นางสาวสุภัทสร ให้อยู่
นางสาวรัชณี ช้างพันธ์

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กลุ่มเป้าหมายพิเศษ
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กลุ่มเป้าหมายพิเศษ

คณะบรรณาธิการ

นางอภิญญา เพ็ชรรัตน์
นางกรแก้ว พรหมจิระประวัติ
นางสาวรัชณี ช้างพันธ์
นางสาวสุภัทสร ให้อยู่
นางสาวสมใจ นิธินันท์
นางสาวสมพร รุจิกลพวงศ์

โรงเรียนมัธยมวัดมกุฏกษัตริย์
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กลุ่มเป้าหมายพิเศษ
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กลุ่มเป้าหมายพิเศษ
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กลุ่มเป้าหมายพิเศษ
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
เขตพระนคร
เจ้าหน้าที่ ศกพ.

ผู้พิมพ์ต้นฉบับ

นางสาวพรรณราย คำคำ

เจ้าหน้าที่ ศกพ.