

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ออกแบบกราฟฟิค "โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว"

GRAPHIC DESIGN FOR MY LOVE GREEN VEGETABLE PROJECT



นางสาว ธันิตา บุญเกิด

MISS THANITA BOONKERD

ศิลปนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

ภาควิชาศิลปะการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน..... 38312

ปีการศึกษา 2542

วัน, เดือน, ปี - 4 S.A. 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โครงการออกแบบกราฟฟิค "โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว"
GRAPHIC DESIGN FOR MY LOVE GREEN VEGETABLE PROJECT

โดย
นางสาว ธันิตา บุญเกิด
MISS THANITA BOONKERD



เสาวภา ตรีคุณภา

วันที่ 14 มี.ค. 2543

อาจารย์ที่ปรึกษา - อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร

วันที่ 18 เม.ย. 43

หัวหน้าภาควิชาศิลปะ - ผศ. จิระพงษ์ ภูมิจิตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย)	โครงการออกแบบกราฟฟิค "โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว"
(ภาษาอังกฤษ)	GRAPHIC DESIGN FOR MY LOVE GREEN VEGETABLE PROJECT
ชื่อ	นางสาวรุจิรา บุญเกิด
สาขา	วิชานิตศิลป์ ภาควิชานิตศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร
พ.ศ.	2542

บทคัดย่อ

โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียวเป็นโครงการหนึ่ง ที่ช่วยปลูกฝังและส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านโภชนาการที่ถูกต้องให้แก่เด็ก โดยการชักจูงให้พวกเขาหันมารับประทานผัก รู้คุณประโยชน์ของผักมากขึ้น เป็นการเปิดโอกาสให้พวกเขาสามารถนำความรู้ที่ได้มาช่วยในกิจกรรมเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

การออกแบบกราฟฟิคสำหรับโครงการนี้ เป็นการสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็กวัยประถมศึกษาอายุ 6-10 ปี โดยการออกแบบจะต้องมีการปรับเนื้อหาให้มีความสั้นกระชับรัดกุมเข้าใจง่ายและสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ ในส่วนของการออกแบบภาพประกอบก็ได้พยายามนำภาพถ่ายผักจริงมาใช้ ให้เห็นถึงลักษณะของผักแต่ละชนิดได้อย่างชัดเจน และได้นำมาสร้างสรรคดีให้เป็นตัวการ์ตูนเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็กในวัยนี้

สื่อต่าง ๆ ที่ได้เลือกมาใช้เป็นการรณรงค์สร้างความรู้ ความรู้สึกลึกใหม่ในการรับประทานผัก และเป็นการสนับสนุนความรู้ทางโภชนาการให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ได้แก่ หนังสือ เพื่อสร้างความรู้ในการรับประทานผักให้ได้ประโยชน์ โปสเตอร์ เพื่อสร้างความตื่นตัวให้เด็กและประชาชนทั่วไปตระหนักถึงความสำคัญของผักต่อร่างกาย ชุดอุปกรณ์ปลูกผัก ซึ่งจะ让孩子มีกิจกรรมที่สามารถทำงานเป็นทีม และได้รับประทานผักที่เป็นผลผลิตของตนเอง อุปกรณ์เครื่องเขียน ได้แก่ ดินสอ ยางลบ เพื่อเป็นการตอกย้ำให้เด็กได้เห็นความสำคัญของโครงการอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมเหล่านี้ได้ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์ในการรณรงค์ให้มีความสอดคล้องต่อเนื่องกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและก้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีค้นคว้า

เพื่อกำหนดแนวทางในการออกแบบ สำหรับนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ข้าพเจ้าจึงได้จัดทำการศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลโครงการอนุรักษ์ผักรักผักสีเขียว
2. ข้อมูลทางโภชนาการของผักประเภทต่าง ๆ
3. การออกแบบหนังสือเด็ก และสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการสื่อสารและดึงดูดความสนใจของเด็ก
4. ศึกษารูปแบบภาพประกอบ และทดลองเทคนิควิธีที่เหมาะสมในการออกแบบ

สรุปผล

1. ควรคำนึงถึงเนื้อหาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้มีเนื้อหา ภาษาที่นำมาใช้ ขนาดของตัวอักษร รูปเล่ม และการออกแบบภาพประกอบให้มีความเหมาะสมกับเด็ก
2. เนื้อเรื่องเราสามารถมุ่งเน้นวัตถุประสงค์ได้หลายประเด็น เช่น ให้เด็กได้รับความรู้ ให้ได้รับความเพลิดเพลิน โดยผ่านสื่อและกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือให้ความรู้ โปสเตอร์ อุปกรณ์ปลูกผัก และอุปกรณ์เครื่องเขียน โดยจะต้องประกอบกันอย่างสอดคล้องต่อเนื่องกัน
3. การออกแบบกราฟฟิคได้นำภาพประกอบซึ่งใช้เป็นตัวการ์ตูนประกอบกับภาพถ่ายจริง มาใช้ดึงดูดความสนใจของเด็ก โดยให้ภาพโดยรวมของงานมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และดูสดสะอาด

ข้อเสนอแนะ

1. เนื้อหาที่นำมาใช้ควรเป็นข้อมูลที่เด็กสามารถรับรู้ สื่อสารกับเด็กได้ง่าย และมีแนวทางในการนำเสนอเรื่องราวอย่างน่าสนใจ
2. ผักที่นำมาใช้ควรเป็นผักที่เด็กรู้จัก และรับประทานกันเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจ
3. ภาพรวมของงานในการออกแบบ ควรเน้นให้เห็นถึงความเขียวสด ความมีอนามัย สุขภาพที่ดี และน่ารับประทานให้มากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ที่ให้การสนับสนุนในการเรียนมาโดยตลอด
ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่คอยให้คำปรึกษา ชี้แนะ มอบความรู้ให้อย่างมากมาย
ขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและคอยเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน
ตลอดการทำศิลปนิพนธ์นี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

การที่เราจะพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพได้นั้น เราควรจะมุ่งเน้นในเรื่องของภาวะโภชนาการที่ดี โดยเฉพาะการหันมารับประทานผักมากขึ้น จึงนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญเติบโตของเด็ก ที่จะทำให้พวกเขาได้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และมีความเข้าใจในเรื่องของประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานผัก

ข้าพเจ้าจึงเห็นว่า ควรมีการสนับสนุนให้เด็ก ๆ สามารถเข้าใจถึงความสำคัญของโครงการหนูรักผักสีเขียวนี้ เพื่อพัฒนาการที่ดีทางร่างกายของพวกเขาเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลการศึกษาของโครงการนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

สุนิศา บุญเกิด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก.
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำนำ	ง
สารบัญ	จ.
สารบัญภาพ	ฉ
บทนำ	
โครงการออกแบบกราฟฟิค " โครงการอนุรักษ์ผักชีเขียว "	1
ความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
ขอบเขตของโครงการ	1
แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	2
บทที่ 1	
ข้อมูลเบื้องต้น	3
โครงการอนุรักษ์ผักชีเขียว	3
บทบาทเนื้อหาของผักทางโภชนาการ	6
จิตวิทยาเด็ก	9
การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก	13
บทที่ 2	
วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปแนวทางในการออกแบบ	19
วิเคราะห์เนื้อหาให้เหมาะสมกับวัย	19
วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย	19
แนวทางการออกแบบ หนังสือ ชุดอุปกรณ์ปลูกผัก โปสเตอร์	19
บทที่ 3	
แบบร่าง	21
บทที่ 4	
ผลงานสมบูรณ์	28
บทที่ 5	
ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ	38
บรรณานุกรม	39

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพตัวอย่างหนังสือสำหรับเด็ก	18
แบบร่างครั้งที่ 1	21
แบบร่างครั้งที่ 2	24
รูปฝึกต่างๆ	27
ผลงานสมมุติ	28



บทนำ

โครงการออกแบบกราฟฟิค “โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว”

ความสำคัญของโครงการ

โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว เป็นโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพพื้นฐานของเด็กไทย มุ่งให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยการให้พวกเขาสามารถศึกษาและรับรู้สิ่งเหล่านี้ด้วยตัวเอง เพื่อสุขภาพและร่างกายที่สมบูรณ์

การประชาสัมพันธ์โครงการให้ได้ผล ก็ต้องมีการออกแบบกราฟฟิคให้เหมาะสมกับเด็ก สื่อที่ใช้ควรจะเป็นสื่อที่เด็กดูแล้วเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน มีความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา เด็กสามารถได้ดูได้รู้ และได้รับความเพลิดเพลิน โดยการสอดแทรกสาระน่ารู้เข้าไปได้อย่างน่าสนใจ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ศึกษาการออกแบบกราฟฟิคให้เหมาะสมสำหรับการสื่อสารกับเด็กวัย 6-10
2. ศึกษารวมชาติและลักษณะทางกายภาพของผัก เพื่อสามารถนำไปใช้ในการออกแบบงานกราฟฟิค
3. ออกแบบกราฟฟิค “ โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว ” ให้สามารถสร้างความน่าสนใจ และในประเด็นเนื้อความและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

ขอบเขตของโครงการ

1. หนังสือให้ความรู้เรื่องผัก 1 เล่ม จำนวน 20 หน้า
2. อุปกรณ์ปลูกผัก
 - คู่มือสำหรับปลูกผัก
 - ขงใส่เมล็ดพันธุ์ผัก จำนวน 3 ชนิด
3. โปสเตอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและพ้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

- ดินสอ
- ยางลบ

แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1. รวบรวมข้อมูล

- ข้อมูลของโครงการอนุรักษ์ผักชีเขียว
- ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ ชนิด ประเภท และวิธีปลูก ดูแลผัก
- ข้อมูลจิตวิทยาเด็กวัย 6-10 ปี
- ข้อมูลเกี่ยวกับการทำหนังสือเด็ก
- ตัวอย่างเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับเด็ก

2. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปแนวทางในการออกแบบ

- กราฟฟิคที่เหมาะสมสำหรับการสื่อสาร สำหรับเด็กวัย 6-10 ปี
- การใช้ภาษาและข้อมูลที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

3. การแก้ไขและงานร่างปรับปรุง

4. ผลงานขั้นสุดท้าย

บทที่ 1

ข้อมูลเบื้องต้นที่ใช้ในการออกแบบ

ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว

1. ปี พ.ศ.2538 โครงการอาหารกลางวัน และโภชนาที่ถูกต้อง : ผลลัพธ์จากการทดลองดำเนินงาน

มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เริ่มโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว ในจังหวัดศรีสะเกษ และอุบลราชธานี

นักเรียนในโครงการ 39,000 คน ใน 197 โรงเรียน โรงเรียนได้รับการสนับสนุนทุนจาก มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย สนับสนุนความรู้ทางโภชนาการโดย สถาบันวิจัยการโภชนาการ ประสานงานร่วมโดย มูลนิธิเด็ก กับ ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอร่วมกันสนับสนุน ให้นักเรียน ลงมือปลูกผักนำผลผลิตมาปรุงอาหารที่มีคุณค่า สำหรับนักเรียน

จากงบประมาณเป็นหลายสื่อ เช่น เป็นละครส่งเสริมการรับประทานผัก เป็นโปสเตอร์ เป็นเทปเพลงหมอลำ สร้างความรู้และความรู้สึกใหม่ในการรับประทานผัก เกิดแปลงผัก เพิ่มผักในมื้ออาหารของนักเรียน

โรงเรียนในโครงการ 100% ปลูกผักสีเขียวเข้ม นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ เดิม 69.9% เพิ่มเป็น 75.9% ผู้ที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานต่าง ๆ ทำงานร่วมกัน ได้มีประสิทธิภาพขึ้น นักเรียนสุขภาพดีขึ้น ทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น เพราะได้ปลูกผักร่วมกัน และรับประทานผักที่เป็นผลผลิตของตนเอง พ่อแม่ของนักเรียนเข้ามาช่วยในการดูแลผัก ทำให้รู้ถึงประโยชน์ของผักจากสื่อต่าง ๆ กระจายสู่ประชาชน

พื้นที่โครงการกำลังขยายครอบคลุม 364 โรงเรียน นักเรียนราว 85,000 คน และคาดว่าจะส่งผลถึงประชาชนราว 1 ล้านคน เนื่องจากการประสานโรงเรียนเข้ากับชุมชน ประชาชนจะมีความรู้

เกี่ยวกับการกินผักให้ได้ประโยชน์ และได้ความรู้สึกใหม่ในการร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก โดยเด็กเองเป็นผู้ลงมือในโครงการที่ผู้ใหญ่สนับสนุน

ขยายพื้นที่โครงการสู่ภาคเหนือตอนบน โดยความร่วมมือของมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) โดยเริ่มต้นที่จังหวัดตาก และจังหวัดแม่ฮ่องสอน และขยายสู่พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยความร่วมมือของ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมีแผนงานขยายสู่จังหวัดหนองคาย เลย และอุดรธานี ในอนาคต

นอกจากโครงการในชนบทแล้ว ยังได้ทดลองดำเนินงานในกรุงเทพมหานคร โดยมูลนิธิโดยต่างประเทศไทย ได้ให้ความสนับสนุน ดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ดังนี้

- ละครส่งเสริมการรับประทานผัก จะนำไปแสดงในโรงเรียนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล
- บทความ เผยแพร่ในสื่อมวลชน
- หนังสือ เพื่อสร้างความรู้ และความรู้สึกใหม่ในการรับประทานผักของประชาชน ทั้งในกรุงเทพฯ และเมืองอื่น
- โปสเตอร์ และการ์ตูนเรื่องสั้น ๆ เพื่อสร้างความตื่นตัวให้ประชาชนทั่วไปตระหนักถึงความสำคัญของผัก ต่อร่างกาย

2. ปี พ.ศ. 2541 – 2542 เป้าหมายและการดำเนินงานในภาวะวิกฤติ

โครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว เริ่มต้นขึ้นท่ามกลางสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะความไม่แน่นอนของงบประมาณ โครงการอาหารกลางวัน ที่ทางรัฐบาลจัดสรรให้แก่สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ อันเป็นต้นสังกัดของโรงเรียนทั้งหมดในโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว

จากความก้าวหน้าใน 2 ปีแรก ที่ส่งผลให้ภาวะโภชนาการ และแหล่งอาหารในรูปของผักสีเขียวเข้มในพื้นที่เป้าหมายกระเตื้องขึ้น และเริ่มปรากฏรูปแบบกิจกรรม ที่สามารถเป็นแบบอย่างวิสัยทัศน์ของโครงการในปีที่ 3 จึงมุ่งเบนทิศทางการเน้นเป้าหมายการทำงานในเชิงคุณภาพและลงลึกกว่าที่ผ่านมาเน้นการพัฒนาที่โรงเรียนและชุมชน เพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ในระยะยาวและสามารถเป็นแบบอย่างแก่พื้นที่อื่น ๆ ต่อไป โดยได้นำมาสู่กิจกรรมทั้งในรูปแบบที่สืบเนื่องและแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ 2 ระดับ คือ

ในระดับชุมชน มุ่งให้เด็กวัยเรียนมีอาหารที่ดี มีคุณค่า และมีภาวะโภชนาการดีขึ้น ด้วยกระบวนการพัฒนาที่ดำเนินไปได้อย่างยั่งยืน โดยเกิดจากความร่วมมือระหว่างโรงเรียน และชุมชน

และในระดับมวลชน มุ่งให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็ก ๆ หันมารับประทานผักมากขึ้น เพื่อเป็นแหล่งแร่ธาตุและสารอาหารที่ช่วยป้องกันตนเองจากโรคเรื้อรังในอนาคต พร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้เกี่ยวข้องเห็นความสำคัญและดำเนินการเพื่อส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพพื้นฐานของเด็กไทย อันถือเป็นการพัฒนารากฐานของประเทศต่อไป

3. ความฝันทอดยอด : บทสรุปของการเริ่มต้น

พ่อ แม่ของเด็ก ๆ เป็นปราชญ์ ชาวบ้านช่วยสอนการรักษาแปลงผัก ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม พร้อมกันนั้น พ่อแม่ที่นักเรียนก็ได้รับความรู้ทางโภชนาการไปด้วย ครูกับผู้ปกครองที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น อำเภอ สำนักงานประถมศึกษาอำเภอ สาธารณสุขอำเภอ เกษตรอำเภอ พัฒนาการอำเภอ สถาบันวิจัยโภชนาการ มูลนิธิเด็ก และมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยกำลังร่วมกันพัฒนา เพื่อสู่ความฝันที่งดงามที่สุดเรียกว่า ความจริง

ผู้ร่วมโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว เห็นว่าโครงการนี้สร้างสิ่งหนึ่งขึ้น คือโลกใหม่ภาวะโภชนาการ ประตุสู่การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม และยั่งยืนด้วยความร่วมมือที่ทำได้

หากเริ่มเพาะพันธุ์ความฝัน ให้เด็ก ๆ เริ่มงานในแปลงผักวันนี้ไม่นานจากนี้ ความฝันจะเขียวคลุมพื้นดินให้ได้ชุ่มชื้น และส่งให้เด็กของเรามีศักยภาพ โดยผู้ใหญ่ไม่ต้องสร้างสรรคให้ทุกอย่าง สร้างเพียงโอกาสให้เขาได้ทำงานอย่างเบิกบานท่ามกลางผู้ใหญ่คอยหนุน จากแปลงผักเป็นอาหารเลี้ยงร่างกายให้สมองได้เติบโต จากงานในแปลงผัก บ่อปลา และเล้าไก่ เป็นงานที่ฝึกการประสานระหว่างเด็กกับเด็ก เด็กกับผู้ใหญ่สู่การสร้างอาณาจักรการพัฒนาที่เป็นรูปเป็นร่าง จับต้องได้อย่างแท้จริง

บทบาทของผักทางโภชนาการ

การตื่นตัวหันมากินผักในปัจจุบันเริ่มมีมากขึ้นเนื่องจากเราได้รับรู้ข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ เห็นประโยชน์ของผักมากขึ้น เพราะนอกจากผักมีสารอาหารจำพวกเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ แล้ว ในผักผลไม้ยังมีสารที่ไม่ใช่สารอาหารอีก เช่น โยอาอาหาร ฟลาโวนอยด์ สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ ฯลฯ สารอาหารทุก ๆ ตัวในผักมีความสำคัญในการทำงานร่วมกันกับสารอาหารอื่นๆ ในร่างกาย ส่วนสารที่ไม่ใช่สารอาหารในผัก (เช่น กากโยอาอาหาร) ก็สามารถป้องกันบำบัด รวมทั้งรักษาโรคต่าง ๆ ได้ พืชผักมีหลายประเภท และกินได้แทบทุกส่วน เราจึงสามารถแยกได้เป็น 4 ประเภทคือ

1. ประเภทผักกินใบ ยอด และก้าน เช่น ตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง กวางตุ้ง
2. ประเภทกินดอก เช่น ดอกกะหล่ำ เห็ดต่าง ๆ
3. ประเภทกินผล เช่น มะเขือเทศ แตงกวา ฟักทอง มะเขือยาว
4. ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระเทียม

เราจึงควรที่จะรู้จักผักแต่ละประเภทกันให้มากขึ้น โดยเริ่มจากผักกินใบ ยอด และก้าน

กวางตุ้ง

แต่กวางตุ้งที่คนภาคกลางคุ้นเคยกันมากกว่า เป็นกวางตุ้งที่มีแต่ใบล้วนๆ สีเขียวแก่และกรอบ กวางตุ้งเป็นผักที่ปลูกง่ายแม้มีพื้นที่น้อย เช่น มีกะละมังซักผ้าที่แตกรั่วไม่ใช่แล้ว เพียงผสมดินร่วนกับปุ๋ยคอก หว่านเมล็ด รดน้ำทุกวัน ไม่กี่วันก็โผล่ต้นสีเขียวมาให้ชม เพียงเดือนครึ่งก็เก็บเกี่ยวไปผัดน้ำมันหอยหรือต้มจืดได้

กวางตุ้งและเพื่อนผักกลุ่มกะหล่ำ และผักกาดต่างๆ มีสารบางชนิดที่หากสัมผัสด้วยความร้อน จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นสารตัวใหม่ ชื่อ ไธโอไซยาเนต เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะก่อให้เกิดอาการอึดอัดขัดข้องได้หลายประการ เช่น ท้องเสีย ความดันเลือดลดต่ำ กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย เป็นต้น

สารตัวนี้สลายไปได้เองตามไอน้ำที่ระเหยขณะหุงต้ม เพราะอย่างนี้จึงมีการกำชับไว้ว่า ต้มผักกาด กวางตุ้ง หรือกะหล่ำ อย่าปิดฝา เนื่องจากไธโอไซยาเนต ไม่สามารถเล็ดลอดฝ่าหม้อออกไปได้

นี่ก็ไม่น่าเสียดายที่กวางตุ้งถูกเอามาต้มยำทำแกงให้สุกก่อนกิน เพราะวิตามินที่อุดมอยู่ในผักชนิดนี้ ส่วนใหญ่จะสลายไปเมื่อสัมผัสด้วยความร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินซีที่มีอยู่มากมาย และสารที่ร่างกายจะนำไปสร้างวิตามินเอ เหลืออยู่มากกว่าครึ่งพอจะไปบำรุงสุขภาพตา และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ระดับหนึ่ง

ดอกเห็ด

เห็ดโตด้วยอาหารจากไม้ผุ ๆ จากฟาง จากวัสดุที่มักไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้ว เช่นขี้เลื่อย ไม้ไม้แห้ง เห็ดเพาะเห็ดที่ขายกันบรรจุสวนผสมระหว่างเชื้อเห็ดกับอาหารเหล่านี้

เห็ดต่างจากผักอื่นก็ตรงที่ไม่ต้องการแสงมาใช้ในการปรุงอาหาร เมื่อปลูกเห็ด เพียงวางถุงเหล่านี้ในที่สลัว ชื้น เห็ดก็เติบโต

เห็ดเป็นอาหารสุขภาพ มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการหลายอย่าง การกินเห็ดสดหรือปรุง โดยไม่ให้อุณหภูมิร้อนสูง ๆ นาน ๆ ดีกว่าเห็ดที่ปรุงจนสุกแล้วสุกอีก

เห็ดดีต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ?

เห็ดมีแคลอรีน้อย ไขมันต่ำ ไม่มีโคเลสเตอรอลเช่นเดียวกับผักอื่น ๆ เกือบโซเดียมน้อย แร่ธาตุสูง โดยเฉพาะโปแตสเซียมที่ช่วยลดความดันโลหิต และซีลีเนียมที่เป็นสารต้านมะเร็ง และวิตามินมาก โดยเฉพาะวิตามินบี (เห็ดหอมสดให้วิตามินดีสูงมาก ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เสริมกระดูกและฟัน) เพิ่มจากเห็ดยังได้โปรตีนพืชคุณภาพดี เนื่องจากมีกรดอะมิโนต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการปริมาณพอสมควร

เห็ดกินได้มากโดยไม่ต้องกังวลใด ๆ แถมยังมีกรดอะมิโนกลูตามิก ที่ช่วยเจริญอาหารอยู่ด้วย จึงทำให้ประสาทรับรสอาหารทำงานได้ดี อาหารจึงอร่อย

แตงกวา

แตงกวาแม้จะเป็นพืชที่ไม่มีสารอาหารที่เด่นเป็นพิเศษแต่ก็มีประโยชน์ทางยา คือ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ กระหายน้ำ คุณสมบัติของแตงกวามาจากน้ำในผลของแตงกวานั้นเอง

แตงกวานี้แก่เพราะน้ำ เป็นผักที่สะสมน้ำไว้ได้มาก ความสดชื่นที่ได้จากแตงกวา และความที่แตงกวาเป็นผักยอดนิยมที่ให้ความสดชื่น ช่วยให้ความชุ่มชื้นให้กับร่างกายอีกด้วย

มะเขือเทศ

มะเขือเทศมีสารชนิดหนึ่งที่สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมากได้ซึ่งสารที่เป็นพระเอกมีชื่อว่า ไลโคปีน เป็นสารที่มีสีอยู่ในมะเขือเทศและยังมีคุณค่าทางสารอาหารอีกมากมาย เช่น เบต้า - แคโรทีน ฟอสฟอรัส คล้ายกับผักอื่น ๆ

มะเขือเทศเป็นผักสีแดงที่มีรสชาติอร่อย เพราะมีกรดอะมิโนที่ชื่อกลูตามิกสูง กรดอะมิโนชนิดนี้เป็นตัวเพิ่มรสชาติให้อาหาร ได้เป็นอย่างดี

แครอท

ผักและผลไม้สดเป็นแหล่งแร่ธาตุ ที่มีประโยชน์และราคาถูกในเมืองไทยของเรา และผักประเภทกินรากก็ได้แก่แครอทที่ให้สารเบต้า - แคโรทีน ที่สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ ซึ่งวิตามินมีความสำคัญกับร่างกายของเรา คือ ทำให้เราสามารถมองเห็นได้ในที่มืด ทั้งยังช่วยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดี และยังเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต แหล่งวิตามินเอได้จากสัตว์ เช่น ตับสัตว์ ไชแดง และจากพืช จะได้ในรูปของเบต้า - แคโรทีน

ผักกาดขาว

ผักกาดขาวที่คนไทยคุ้นเคยกันแบ่งได้เป็น 2 พวก คือ พวกที่มีใบห่อเป็นปลีตูม ๆ เช่น ผักกาดหางหงส์ ผักกาดขาวธรรมดา อีกพวกกาบบานออกในสีเขียวเข้มกว่า ที่บางคนเรียก ผักกาดเขียว

ผักกาดขาวอุดมไปด้วย โฟเลต สารธรรมชาติที่มีบทบาทควบคุมชีวิตน้อย ๆ ในครรภ์ ยังสามารถช่วยเหลือกระบวนการสังเคราะห์สารพันธุกรรมหรือ ดี เอ็น เอ ในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ และให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงมีสุขภาพดี

เห็นความสำคัญของผักชนิดนี้แล้วลองหันมาปลูกไว้ตัดกินเองก็เข้าท่า เพราะจะได้ผักกาดสดใหม่ หวานกรอบ ไว้กินเสมอ

ผักกาดขาวปลูกง่าย โตไว ยิ่งถ้าแบบไม่มีห่อปลี ยิ่งตัดกินได้เร็ว เพราะพันธุ์นี้ถูกกับอากาศร้อน ๆ แบบบ้านเรามากกว่า เมล็ดผักมีขนาดเล็กมากจริง ๆ ดังนั้น ถ้าผสมทรายเสียก่อน โรยลงดินที่เตรียมไว้ปลูกจะช่วยกระจายต้นที่จะงอกไม่ให้ออกจุกตัว ให้มีความห่างระหว่างต้นประมาณหนึ่งฟุต หมั่นรดน้ำพรวนดิน แคะเดือนเศษ ๆ ก็โตได้ที่ สามารถนำมาประกอบอาหารได้เลย

การที่เราสงวนคุณค่าของผักไว้ให้ได้ประโยชน์มากที่สุดนั้น เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนขาดสารอาหาร เพราะสารอาหารที่มีในผักนั้น ก็มีในอาหารหมู่ต่าง ๆ ตามสัดส่วนเล็กน้อย ซึ่งถ้าเรารับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ในทุกวันและทุกมื้ออาหารแล้วละก็จะได้สารอาหารทุก ๆ ตัว อย่างเพียงพอ โดยที่ไม่ต้องไปวิ่งหาวิตามินมาเสริมเลย

กินดี กินเป็น กินอย่างฉลาด เป็นสิ่งที่ทุกคนน่าจะทำได้อย่างเป็นกิจวัตรประจำวัน เราควรจะต้องเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเองได้

จิตวิทยาของเด็ก

การออกงานและพัฒนาการของเด็ก

ลักษณะทั่วไปของความงอกงามของเด็กในวัยนี้

ความงอกงามของเด็กระยะ 7-8 ปีนี้ จะเป็นไปอย่างช้า ถ้าจะเปรียบเทียบกับความงอกงามในวัยทารก ซึ่งในระยะนั้น จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว และมองเห็นได้ชัดกว่า ชีวิตในปีที่ 6 พัฒนาการและความงอกงามของร่างกายเป็นไปอย่างไม่รีบร้อน แต่เป็นไปอย่างที่เราเรียกว่าคงที่ และแน่นอน กล่าวคือไม่เปลี่ยนแปลงฮวบฮาบ และก็ไม่ใช่เกินไปเหมือนในระยะจะหมดชีวิตของวัยรุ่น

เด็กในระยะนี้จะมีความคิดเกี่ยวกับตนเองแจ่มชัดขึ้น มีความรับผิดชอบของชีวิตอยู่บ้าง แม้จะไม่มากนัก เขาจะค่อยก้าวออกไปสู่โลกแห่งความจริงที่ละน้อยๆ วงจรอบการปะทะสัมพันธ์ของเขา ขยายจากวงแคบๆ ไปสู่วงกว้างออกไปทุกทีๆ ความสัมพันธ์ที่เคยใกล้ชิดสนิทแน่นกับมารดาก็ค่อยๆ ห่างออกไป เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตัวเองขึ้นมาบ้างแล้ว ไม่ผูกชีวิตให้ขึ้นอยู่กับบิดา มารดา ทุกสิ่ง ทุกประการเหมือนกับชีวิตในระยะวัยทารก

ชีวิตยิ่งผ่านไป ความแจ่มชัดในเรื่องของชีวิตก็ค่อยๆ มีขึ้น เด็กจะค่อยๆ ก้าวออกจากความเป็นเด็ก และยืนอยู่บนขาของตัวเองในที่สุด ชีวิตในโรงเรียนประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ได้รับจากครูผู้สอน ล้วนแต่เป็นเครื่องปรุงรสของชีวิตให้แก่งอกกล้าขึ้นทุกขณะ ความสัมพันธ์ ความสนิทสนมในระหว่างหมู่เพื่อนฝูงพวกเดียวกัน จะมีมากขึ้นๆ และอาจจะก่อรูปเป็นกลุ่มเป็นพวก และรวมหัวกันเล่นอย่างสนุกสนาน เด็กระยะนี้จะยังไม่มี ความขัดแย้ง (Conflict) และความไม่สบายอารมณ์ มากเหมือนในตอนวัยรุ่น

โรงเรียนจะมีสภาพเป็นเสมือนห้องทดลองปฏิบัติการของชีวิตสังคม นิสัยต่างๆ ที่ผูกพันมาจากบ้าน อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเด็กได้ออกไปปะทะ ประสบกับเหตุการณ์อื่นๆ ที่ผิดแผกไปจากความเป็นจริงที่ตัวได้รับอย่างจำเจเมื่ออยู่กับบ้าน โรงเรียนจะต้องช่วยเด็ก ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคมให้แก่เด็ก สอนให้รู้เรื่องการเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง หัดให้มีน้ำใจเสียสละเพื่อหมู่คณะ ให้มีน้ำใจนักกีฬา และอื่นๆ

การสังคมในโรงเรียนจะมีลักษณะติดกับชีวิตสังคมในบ้าน เด็กจะร้องให้ดั่งฉันทัน เมื่อต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้ดังใจเหมือนเมื่ออยู่กับบ้านก็ไม่ได้ จะต้องนั่งเงยบึ้งคำสอนในชั้นเรียน จะต้องเกิดติดตามคำที่ผู้สอนบอก จะต้องเล่นหัวกับเพื่อนฝูงตอนหยุดพัก จะต้องมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น

ความสนใจ (Interest) และทัศนคติ (Attitude)

ความสนใจของคนเรานั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความสนใจของเด็กจะเป็นตัวชี้ระดับวุฒิภาวะของเด็กผู้นั้น เด็กวัยหนึ่งๆ ก็มีความสนใจไปอย่างหนึ่งและ ผิดกับความสนใจของในเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 9 อองอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัยหนึ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยเด็กย่อมไม่มีความสนใจที่จะแต่งงาน หรือเลือกคู่ครองเลย แต่จะสนใจเฉพาะเรื่องอื่นๆ เช่น การเล่น เป็นต้น เพราะฉะนั้น ถ้าความสนใจของเด็กได้เปลี่ยนไปเป็นมีความสนใจที่จะมีคู่ครอง ตามตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นนี้ เราก็จะพบว่าร่างกายของคนนี้ได้ถึงซึ่งวุฒิภาวะ หรือภาวะสูงสุดขีดอีกตอนหนึ่งแล้ว

ความสนใจในการเล่นของเด็ก

เรื่องที่เราจะยกกล่าว ก็เฉพาะแต่ผู้ที่อยู่ในวัย 6-12 ปี เท่านั้น ะยะนี้ ความสนใจในการเล่นของเด็กยังมีมาก และยิ่งเจริญเติบโตขึ้น ระดับความยากของการเล่นก็จะมีมากขึ้นไปด้วย กิจกรรมใดที่เกี่ยวกับการเล่น การสนุกสนาน การแข่งขัน จะเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจแก่เด็กเป็นอย่างดี ทั้งนี้ ครูที่ฉลาดจึงจะต้องประดิษฐ์คิดเล่นเกมสันทนาการสอนวิชาต่างๆ แทรกซ้อนเข้าไปด้วยเสมอ

พัฒนาการทางจิตภาพ

ความคิดเรื่องเวลาเป็นไปตามความรู้ ความชำนาญพิเศษ สามารถระลึกเหตุการณ์ในอดีตอันเกี่ยวพันกับปัจจุบัน

คิดเพิ่มจากวัน เป็นเวลานานขึ้น

คิดถึงเนื้อที่กว้างขวางขึ้น

มีสิทธิ์จะเก่ง ชอบจำสิ่งที่ชอบ จำสิ่งที่มีตัวตนได้ง่าย แม้คำที่ไม่เข้าใจความหมายก็ท่องจำได้ รู้จักจำแนกคำเป็นพวกตามลักษณะที่เห็นได้ ให้คำจำกัดความ รู้ค่า 6000-7000 คำ แต่ที่ใช้พูดมีน้อยกว่านี้ ยิ่งที่ใช้เขียนก็ยิ่งมีน้อยลงไป อาศัยที่เคยพบเห็นของจริงมามากและอ่านหนังสือได้เก่งขึ้น ทำให้เข้าใจ และสนุกในภาพที่ หรือสิ่งจำลอง

สร้าง และแสดงความคิดเห็นอย่างง่ายๆ ชอบวาดความนึกคิดเป็นละครจากหนังสือที่ได้อ่าน และจากจินตนาการ

ชอบร้องเพลง เด็กชายมีเสียงเพราะในระยนี้

สนใจอยากรู้เรื่องธรรมชาติ และตัวเอง เริ่มชอบเก็บรวบรวม มีชิ้นๆ ลงๆ แต่ไม่หมดไป รักความสวยงามในดนตรี ศิลป และธรรมชาติ (เสียงไพเราะ จังหวะดี สีสดสวย) เข้าใจความมุ่งหมายได้เร็ว หลอกได้ยาก รอบคอบ ยังไม่เข้าใจคำสอนจากนิยาย และสุภาษิต

สนใจในปริมาณ ไม่สนใจในคุณภาพ

รู้จักคิดหาเหตุผล มักถามว่า "ทำไม" และ "อย่างไร" ยิ่งกว่า "อะไร" ความเอาใจใส่เพิ่มขึ้น

สนใจในนิยายเทพปกรณัม ที่เป็นไปไม่ได้มากๆ (6-12 ปี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 10 อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความอยากรู้อยากเห็น

ความอยากรู้อยากเห็น เป็นลักษณะอารมณ์พิเศษที่สำคัญอันหนึ่งของเด็กในวัยเด็กเล็กนี้ เมื่อความสามารถในเรื่องการเคลื่อนไหวได้มีการพัฒนาเพียงพอควบคู่ไปกับความพร้อมทางระบบประสาท จะช่วยให้เด็กเกิดความต้องการที่จะอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เขาไม่เคยเห็นมาก่อน สิ่งแปลก และใหม่จะคงให้ทารกสำรวจวันละสิ่งเสียบ้าง แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะใหม่เกินไปจนทำให้เกิดความกลัว และถึงแม้ว่าจะกลัว แต่ถ้าหายกลัวแล้ว ก็ทำให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นต่อไป เด็กจะพยายามเข้าไปใกล้สิ่งนั้น สัมผัสหยาบจับ คั้น หรือแกะเพื่อต้องการรู้ว่าคืออะไร

ปฏิริยาการตอบสนองที่เด็กแสดงออก เมื่อเกิดความอยากรู้อยากเห็นด้วยอาการต่างๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้า ปากอ้า น้ำลายหก หน้าตาย่น คอแข็ง ตาเอียง ตาลูกจ้อง เป็นต้น ระหว่างกลางปีแรกเด็กมักเอาตัวเองเข้าไปขีดวัตถุ หรือสิ่งของ สิ่งที่เขาสนใจ หรือคว้าจับขึ้นมาดู ดูด เขย่า และสั่นโดยไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นอันตรายต่อตัวเองหรือไม่

พัฒนาการทางการรับรู้ของเด็ก

การรับรู้หมายถึง กระบวนการที่เด็กได้นำเอาสิ่งที่ตนได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้รู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกรอบตัวเด็ก เข้ามาจัดระเบียบ และให้ความหมายเพื่อให้เกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจขึ้น

การรับรู้ของเด็ก มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เช่นเดียวกับการพัฒนาทางอารมณ์ และพัฒนาทางสังคมของเด็ก จากการรับรู้ที่ไม่รู้ความหมาย มาเป็นความเข้าใจความหมาย

ผู้ใหญ่จะรู้เกี่ยวกับการรับรู้ของเด็ก โดยเริ่มจากเสียงร้องไห้ในวัยทารก และจากท่าทางการแสดงออกทางพฤติกรรม คำพูด กิจกรรม การกระทำ และความประพฤติของเด็กในวัยต่อมา

เด็กมองเห็นโลก หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาต่างกับผู้ใหญ่ ลักษณะของการรับรู้ของเด็ก ก็แตกต่างจากการรับรู้ของผู้ใหญ่เป็นอันมาก นับแต่แรกเกิดจนถึงวัยเด็กตอนปลาย

วิธีที่ดีที่สุด และง่ายที่สุดในการเข้าใจการรับรู้ของเด็ก ทำได้จากรูปต่างๆ ที่เด็กวาดออกมา เพราะเด็กจะวาดออกมาตามจินตนาการที่มีต่อสิ่งนั้นๆ โดยที่ไม่มีใครคิดเหมือนเด็ก ไม่มีใครอยู่ในโลกแห่งความคิดฝันเหมือนเด็ก งานศิลปะของเด็ก ย่อมแสดงออกซื่อๆ ง่ายๆ และตรงไปตรงมา เป็นการแสดงออกซึ่งความคิดคำนึง และความรู้สึกตลอดจนการรับรู้ของเด็กที่มีความคิด ซึ่งพร้อมที่จะแสดงออกซึ่งความคิดคำนึง และความรู้สึกตลอดจนการรับรู้ของเด็กที่มีความคิด ซึ่งพร้อมที่จะแสดงออกอยู่ทุกเมื่อในระยะเวลาสั้นอยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นระยะที่เขามีได้ตกอยู่ในอิทธิพลของแบบแผนของสังคมที่วางไว้ เป็นระยะที่เด็กมีโอกาสแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นระยะที่ควรศึกษาอย่างยิ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและทำซ้ำหรืออ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสนใจของเด็กวัยต่าง ๆ

เพื่อจะได้จัดหาและสนับสนุนให้เด็กได้อ่านหนังสือที่เหมาะสมกับวัยความสนใจของเด็กวัยต่าง ๆ กัน ตามที่มีผู้ศึกษาไว้พอสรุปได้ ดังนี้

เด็กที่มีอายุประมาณ 2-6 ขวบ

- สนใจตนเองและเด็กวัยเดียวกัน
- ชอบฟังสำเนียงที่คล้องจองกัน การเพ่งล่อม หรือฟังเพลง
- ชอบดูรูป ชอบหนังสือที่มีรูปมาก ๆ
- ชอบสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยง
- มีความสนใจช่วงสั้น ๆ และเปลี่ยนความสนใจง่าย
- สนใจในการเลียนแบบทั้งการใช้ภาษาและท่าทาง
- ชอบสีสันสดใส
- เล่าเรื่องต่าง ๆ ที่พบเห็นได้บ้าง และอาจยังลำดับเหตุการณ์ได้ไม่ถูกต้อง ดังนั้นบทเพ่งล่อม บทร้อยกรอง หนังสือภาพสั้น ๆ สมุดภาพ พจนานุกรมภาพ นิทานภาพ นิทานซึ่งใช้ภาพแทนการเล่าเรื่องจึงเหมาะกับเด็กวัยนี้

เด็กที่มีอายุประมาณ 6-9 ขวบ

- สนใจต่อธรรมชาติแวดล้อม
- เริ่มมีความคิดคำนึง จินตนาการมากขึ้น
- ชอบเรื่องเกี่ยวกับ เทวดา นางฟ้า นิทาน นิยายต่าง ๆ
- มีความสนใจยาวขึ้น
- ชอบเรื่องชวนให้คิด
- เด็กชายและหญิงอาจแยกความสนใจในการอ่านต่างกัน เช่น เด็กชายชอบเรื่องเครื่องยนต์กลไก เด็กหญิงชอบเรื่องเกี่ยวกับของเล่นที่สวย ๆ งาม ๆ เป็นต้น ดังนั้นเรื่องราวที่สนุกสนาน หรือกิจกรรมแปลก ๆ ที่บอกถึงวิธีการทำวิธีการนำไปใช้ จะเหมาะกับเด็กวัยนี้

เด็กที่มีอายุประมาณ 9-11 ขวบ

- ระยะนี้เรียกว่าเป็นระยะที่เด็กเริ่มมีความสนใจต่อการอ่านอย่างจริงจัง เด็กชายและหญิงก็จะเริ่มมีความสนใจต่อเรื่องที่อ่านแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและรูปร่างอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ช่วงเวลาความสนใจประมาณ 20-30 นาที
 - สนใจเกี่ยวกับเพื่อน บุคคล สถานที่ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น
 - พยายามหาตัวอย่างที่จะยึดไว้เป็นแบบปฏิบัติ และสนใจที่จะหาความรู้ ข้อเท็จจริงต่าง ๆ มากขึ้น
 - สนใจกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกีฬา การประดิษฐ์ค้นคว้าต่าง ๆ
 - สามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ฟัง ได้อ่านหรือพบเห็นได้มากยิ่งขึ้น
- หนังสือที่เหมาะสมกับเด็กระดับนี้ ได้แก่หนังสือที่ท้าทายให้เกิดความคิดต่าง ๆ หรือนำเสนอวิธีการที่ไม่ซับซ้อนจนเกินไป หรือเรื่องที่ให้แง่คิด สนองใจให้แนวทางการปฏิบัติ ตลอดจนการผจญภัยต่าง ๆ เป็นต้น

เด็กที่มีอายุประมาณ 12-14 ปี

- มีช่วงความสนใจประมาณ 30-40 นาที
- สนใจเรื่องที่แตกต่างกันตามเพศของตน
- รู้จักเลือกอ่านหนังสือหลายประเภทขึ้น
- เริ่มมีความคิดอย่างจริงจังว่าตนเองจะประพฤติปฏิบัติตามแบบที่ตนเองชอบได้อย่างไร

ที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าการส่งเสริมนิสัยรักการอ่านเป็นเรื่องที่ต้องการความร่วมมือและความรับผิดชอบด้วยกันหลายฝ่าย จึงจะประสบความสำเร็จได้ด้วยดี

การออกแบบหนังสือเด็ก

ผู้จัดทำหนังสือเด็กควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับจิตวิทยาสำหรับเด็ก และสามารถประมวลความสนใจการอ่านของเด็กเป็นลำดับอายุ

เด็กวัย 6-7 ปี ชั้นประถม 1-2 เด็กในวัยนี้เริ่มอ่านหนังสือได้บ้างเล็กน้อย มีจินตนาการมากขึ้น ชอบเรื่องนางฟ้า นิยายต่างๆ ในใจอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับธรรมชาติ คน นก สัตว์ และต้นไม้ สนใจเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในหนังสือภาพ ดังนั้นหนังสือสำหรับเด็กในวัยนี้จึงควรเป็นเรื่องนิยายผจญภัย

เด็กวัย 8-9 ชั้นประถม 3-4 อ่าน ชอบฟังและอยากรู้อะไรของเด็กในวัยเดียวกัน อยากรู้อะไร เห็นว่าชีวิตความเป็นอยู่เป็นอย่างไร เหมือนกับตนเองหรือไม่

ขั้นตอนและวิธีการทั่วไปสำหรับจัดทำหนังสือเด็กมีดังนี้

เนื้อเรื่อง

1. เนื้อเรื่อง

การตั้งวัตถุประสงค์ทั่วไป คือพิจารณาว่าเรามุ่งที่จะให้เด็กได้รับประโยชน์ใดในการอ่าน เช่น

- 1.1 ให้เด็กได้รับความเพลิดเพลิน
- 1.2 ให้เด็กได้รับความรู้
- 1.3 ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม หรือทัศนคติอันดีงาม
- 1.4 ฝึกสมองลองปัญญา ส่งเสริมเชาวน์ปัญญา
- 1.5 ฝึกฝนทักษะในการอ่าน
- 1.6 ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์

2. การกำหนดผู้ที่จะทำภาพประกอบที่เหมาะสมกับเนื้อเรื่องด้วย

3. การจัดหาบัญชีคำ เพื่อเป็นแนวทางที่จะเลือกคำเอามาใช้ให้เหมาะสมกับเด็กในวัยต่างๆ

4. การเตรียมข้อมูลสำหรับการเขียนเรื่อง และการทำภาพประกอบเพราะเรื่องบางประเภท เช่น สารคดี จะต้องต้องมีข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง และรายละเอียดที่ต้องค้นคว้าให้ตรงตามความเป็นจริงมาบรรจุไว้ในเนื้อเรื่อง แม้แต่ภาพประกอบก็อาจต้องใช้ภาพถ่ายซึ่งให้ความเป็นจริงได้มากกว่าภาพเขียน

5. การวางแผนงาน

- 5.1 ระยะเวลาในการทำต้นฉบับ
- 5.2 ระยะเวลาให้การจัดทำภาพประกอบ
- 5.3 ระยะเวลาในการพิมพ์
- 5.4 การจัดจำหน่าย
- 5.5 การจ่ายค่าลิขสิทธิ์
- 5.6 รายละเอียดเกี่ยวกับการจัดทำ เช่น การจัดหน้า การใช้ขนาดตัวอักษร ขนาดรูปเล่ม การออกแบบปก การใช้สีเส้นต่างๆ เป็นต้น

6. การเขียนเรื่องสำหรับเด็กควรคำนึงถึง

- 6.1 ศึกษาข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่ พัฒนาการของเด็ก ความสนใจของเด็ก และผลวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเด็กอันควรมีส่วนช่วยให้ผู้เขียนได้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กในหลายๆด้าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเขียนเรื่องสำหรับเด็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและรูปร่างอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 6.2 การตั้งชื่อเรื่องซึ่งอาจจะตั้งก่อนหรือหลังการเขียนก็ได้ ตามความน่าสนใจ
เข้าใจ หรือมีความแปลกใหม่ และชวนติดตาม
- 6.3 ควรเลือกเรื่องที่มีความสั้นยาวเหมาะสมกับวัย และไม่ควรเป็นเรื่องที่กำกวม
ซับซ้อนจนเกินไป
- 6.4 ภาษาที่ใช้ในเรื่องสำหรับเด็ก ควรเป็นภาษาง่ายๆ หรือเรียกว่าภาษาเด็ก ไม่
ควรใช้ภาษาที่ไม่สุภาพ หรือศัพท์แสงโดยไม่จำเป็น
- 6.5 การเขียนเรื่องสำหรับเด็ก ผู้เขียนควรคำนึงถึงรายละเอียดที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
ผู้อ่าน เช่น ระดับอายุ สิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน เช่น เด็กในกรุงกับเด็กใน
ชนบท การเขียนเรื่องก็ควรมีแนวที่จะสร้างความน่าสนใจ ความเพลิดเพลิน
หรือให้ความรู้ที่แตกต่างกันออกไป
- 6.6 การที่จะให้บทเรียนหรือปรัชญาใดๆ ควรคำนึงอยู่เสมอว่าเด็กไม่ชอบการสอน
แบบตรงๆ ดังนั้นจึงควรใช้วิธีการสอนอย่างมีศิลปะ ใช้บทเรียนจากเรื่องนำไป
สู่การคิดและตัดสินใจเองได้ว่า สิ่งใดดีงามและเหมาะสม หรือสิ่งใดเป็นไปใน
ทางตรงกันข้าม

การจัดทำภาพประกอบ

ภาพประกอบของหนังสือสำหรับเด็ก มีความสำคัญทัดเทียมกับเรื่อง เพราะภาพจะช่วยให้
ความเพลิดเพลิน ความกระจำแจ้ง ความสวยงามสดชื่น และประสบการณ์แก่เด็กอย่างหนึ่ง ดังนั้น
การจัดทำภาพประกอบไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน ภาพถ่าย หรือแม้แต่จะเป็นแผนภูมิควรพิจารณาคำนึง
ถึงความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความสวยงาม อันจะก่อให้เกิดสุนทรีย์แก่เด็ก ซึ่งอยู่ในวัยเริ่มต้นรับรู้ และรับได้อย่าง
รวดเร็ว เกิดความประทับใจและอารมณ์ที่แจ่มใส
2. ลักษณะภาพควรมีสัดส่วนที่งดงาม ไม่ซับซ้อน ดูแล้วเข้าใจง่าย ให้ความกระจำ
แจ้ง
3. ภาพประกอบควรมีความสอดคล้องรับกับเนื้อเรื่อง และรายละเอียดต่างๆ เช่นเรื่อง
กล่าวหา หนูน้อยผูกโบว์สีแดง ในภาพก็ไม่ควรเป็นเด็กผู้หญิงใส่โบว์สีอื่น หรือมีการ
บรรยายลักษณะสิ่งของ ตัวละครไว้อย่างไรเมื่อภาพประกอบเดินไปกับเนื้อเรื่องก็ควร
มีลักษณะรับกันไปโดยตลอด อาทิ บ้านหรือสวน มีลักษณะอย่างไรในภาพแรกก็ควร
คงลักษณะนั้นไปเรื่อยจนจบ เว้นแต่จะมีการกล่าวเปลี่ยนแปลงไว้ในเนื้อเรื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและรูปร่างอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. พิจารณาใช้ภาพประเภทต่างๆ ให้เหมาะสมกับเรื่อง เช่น ถ้าเป็นเรื่องประเภทสารคดี อาจใช้ภาพถ่ายประกอบเรื่องจะดูเหมาะสมกว่าภาพวาดเป็นต้น
5. การใช้ภาพและการจัดภาพควรให้มีความสัมพันธ์กับขนาดและรูปลักษณ์ของหนังสือ ตลอดจนคุณภาพของกระดาษที่ใช้ในการจัดพิมพ์ด้วย
6. การจัดภาพประกอบในหนังสือสำหรับเด็ก มีข้อพิจารณาดังนี้
 - 6.1 หนังสือสำหรับเด็ก จัดภาพไว้ล้นวนๆ คือ มีแต่ภาพซึ่งอาจเรียกได้ว่าหนังสือภาพ หรือถ้าจะมีตัวอักษรบ้างก็ควรจัดภาพไว้ 3 ส่วน เป็นเนื้อเรื่อง 1 ส่วน ในแต่ละหน้า
 - 6.2 หนังสือสำหรับเด็กระดับกลาง (6-10 ขวบ) จัดภาพและเรื่องไว้อย่างละครึ่งหน้า
 - 6.3 หนังสือสำหรับเด็กโต จัดภาพไว้ประมาณเศษ 1 ส่วน 4 ของหน้า
7. การจัดทำภาพปกซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในอันที่จะดึงดูดใจเด็ก ควรวางแนวทางที่แน่นอนว่าจะให้สิ่งใดที่เกี่ยวกับเนื้อเรื่องเป็นสิ่งที่สร้างความชื่นชม และความสนใจของเด็ก
8. เนื่องจากเด็กไม่ชอบสีลันที่ดูสกปรก ขุ่นมัว หรือเปรอะเปื้อน การวาดภาพประกอบจึงควรให้สีที่สดชื่น แจ่มใส น่าดู
9. หากมีความจำเป็นที่จะต้องลดหรือขยายภาพประกอบควรคำนึงถึงความเหมาะสมของตัวอักษร ขนาดรูปลักษณ์ ถ้าพิจารณาเห็นว่าไม่เหมาะสมก็สมควรที่จะลงทุนเขียนหรือวาดภาพใหม่ เพื่อให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมที่สุด
10. ข้อควรระวังอย่างยิ่งประการหนึ่ง คือ ไม่ควรจัดเรียงตัวหนังสือทับภาพ ซึ่งทำให้ผู้อ่านเสียความรู้สึกในการชื่นชมภาพประกอบเนื้อเรื่องนั้นๆ ไปอย่างมาก

การใช้ตัวอักษร

ผู้จัดทำหนังสือสำหรับเด็กควรพิจารณาเลือกใช้ตัวอักษรที่เหมาะสมแก่วัยของเด็ก คือ เด็กอายุน้อยขนาดตัวอักษรโต และเด็กอายุมากขึ้นขนาดตัวก็จะเล็กลง เป็นอัตราส่วนกลับกัน

นอกจากการพิจารณาในเรื่องการใช้ขนาดตัวอักษรให้เหมาะสมกับวัยของเด็กแล้ว ยังต้องคำนึงถึงการจัดรูปลักษณ์ และการใช้ขนาดตัวที่จะทำให้ประหยัดหน้ากระดาษที่จะใช้พิมพ์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ด้วย

รายละเอียดที่มีความสำคัญเกี่ยวกับตัวอักษร ก็คือการสะกดการันต์ การเว้นวรรค การย่อหน้าข้อความที่เหมาะสม การจัดระยะตัวอักษรและการใช้ลักษณะตัวอักษรพิเศษต่างๆ เช่น ตัวเข้ม ตัวบาง ตัวหนา เพื่อแสดงความหมายเป็นกรณีพิเศษความเหมาะสม

ปกและส่วนประกอบ

1. ปกหน้ามีลักษณะสะดุดตา และน่าสนใจเพียงใด นั่นคือคุณภาพของภาพ การใช้ขนาดตัวและตัวอักษรเหมาะสมหรือไม่ ภาพปกเข้ากับเนื้อเรื่องดีเพียงใด
2. ความครบถ้วนของรายละเอียดบนปกหนังสือ เช่น ชื่อหนังสือ ผู้แต่ง ผู้วาดภาพประกอบ
3. ปกหลัง มีลักษณะกลมกลืนสอดคล้องกับปกหน้าและเนื้อเรื่องดีเพียงใด
4. ปกรอง สิ่งที่ควรมีอยู่บนปกรองครบถ้วนหรือไม่เช่นชื่อเรื่อง ผู้แต่ง ผู้แปล ผู้วาดรูปประกอบ ราคา เป็นต้น

คำนำ

หนังสือสำหรับเด็กอาจมีคำนำเพื่อชี้แจงเรื่องหรือความเป็นมาที่สำคัญต่างๆ จึงควรพิจารณาถึงความชัดเจนของข้อความในคำนำเป็นสำคัญ ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า จากความมุ่งหวังว่าหนังสือจะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมเด็กทั้งทางด้านการใช้ภาษา ทางด้านสังคมและทางด้านอารมณ์ การตั้งเกณฑ์หรือการจัดทำคุณค่าของหนังสือสำหรับเด็ก จึงควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วนตามจุดมุ่งหมายนี้ด้วย

รูปเล่ม

1. ขนาดหนังสือสำหรับเด็กควรมีขนาดที่เหมาะสมแก่การจับต้องและเล็กที่สุดไม่ควรน้อยกว่า 3 นิ้ว x 8 นิ้ว
2. การเย็บเล่ม ควรมีความปลอดภัยและคงทนถาวร มุมหนังสือควรมีลักษณะมนมากกว่าเป็นมุมฉาก
3. การจัดหน้า ควรให้ความกระจ่างแจ้ง ชัดเจน จัดภาพให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
4. จำนวนหน้า หนังสือสำหรับเด็กควรมีขนาดความหนาบางที่เหมาะสมกับวัยของเด็กคือ ถ้าเด็กเล็ก อาจมีจำนวนหน้าน้อยกว่าหนังสือสำหรับเด็กที่มีวัยสูงขึ้น

5. คุณภาพกระดาษควรจะมีคุณภาพ เนื้อหา ทนทานสำหรับเด็ก และเสริมให้เกิดคุณภาพของการพิมพ์

ตัวอย่างหนังสือสำหรับเด็ก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 18 อย่างไม่ถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปแนวทางในการออกแบบ

วิเคราะห์เนื้อหาให้เหมาะสมกับวัย

เนื้อหาที่เกี่ยวกับผัก ที่หยิบยกมาใช้นั้น ได้ปรับปรุงให้มีความง่าย และสั้น เพื่อเข้าใจได้ จึงมีการแยกประเภทของผักออกเป็น 4 ประเภทด้วยกัน

1. ประเภทกินใบ ยอด ก้าน
2. ประเภทกินดอก
3. ประเภทกินผล
4. ประเภทกินราก

โดยจะบอกประโยชน์ของผักต่างๆ และผักแต่ละชนิดมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร

วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กอายุ 6-10 ปี สามารถอ่านหนังสือได้ดี เด็กในวัยนี้ เริ่มที่จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และพร้อมที่จะรับในสิ่งแปลกใหม่ มีจินตนาการในการสร้างสรรค์ จึงสมควรที่จะเพิ่มสิ่งใหม่ๆ ให้พวกเขา ในเรื่องราวที่ไม่ซับซ้อน และเข้าใจง่าย

แนวทางในการออกแบบ

งานทั้งหมดที่ทำจะมีความสอดคล้องต่อเนื่องกัน เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการสนับสนุนให้เด็กหันมาสนใจ จึงได้จัดทำสื่อทั้งหมด ได้แก่

หนังสือ ในเรื่องของหนังสือนี้เนื้อหาข้างใน จะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับผัก ประโยชน์ต่างๆ โดยมีภาพประกอบให้เห็นรูปร่างหน้าตา ลักษณะของผักต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เพื่อที่เด็กจะได้เข้าใจ และจำได้แม่นยำ

โปสเตอร์ นำภาพประกอบมาใช้ เพื่อเป็นการชักจูง เหมือนกับว่า พวกผักทั้งหลายเป็นผู้ชักจูง ดึงดูดเด็กให้มาสนใจ

อุปกรณ์ปลูกผัก เป็นการบอกวิธีปลูกผัก โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์ การเตรียมดิน และจนถึง ขั้นตอนสุดท้าย เมื่อปลูกเสร็จ โดยวิธีต่างๆเหล่านี้ ได้จัดทำภาพประกอบขึ้นมา ให้ เข้าใจมากขึ้น

อุปกรณ์เครื่องเขียน ได้แก่ ยางลบ ดินสอ เป็นสิ่งที่เด็กใช้เป็นประจำ จึงเป็นการเตือน หรือย้ำความ จำในเรื่องของผัก จึงมีลายตามดินสอและยางลบ



บทที่ 3

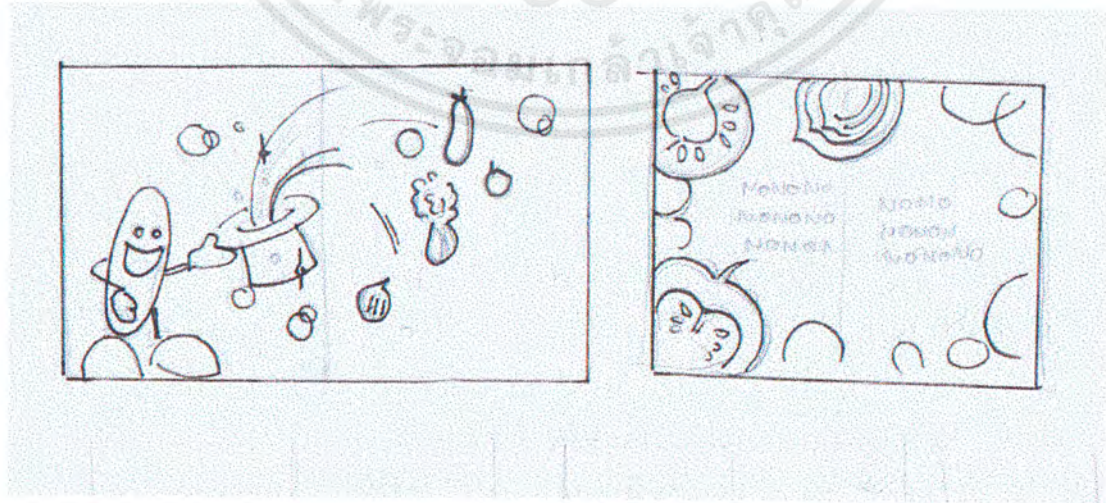
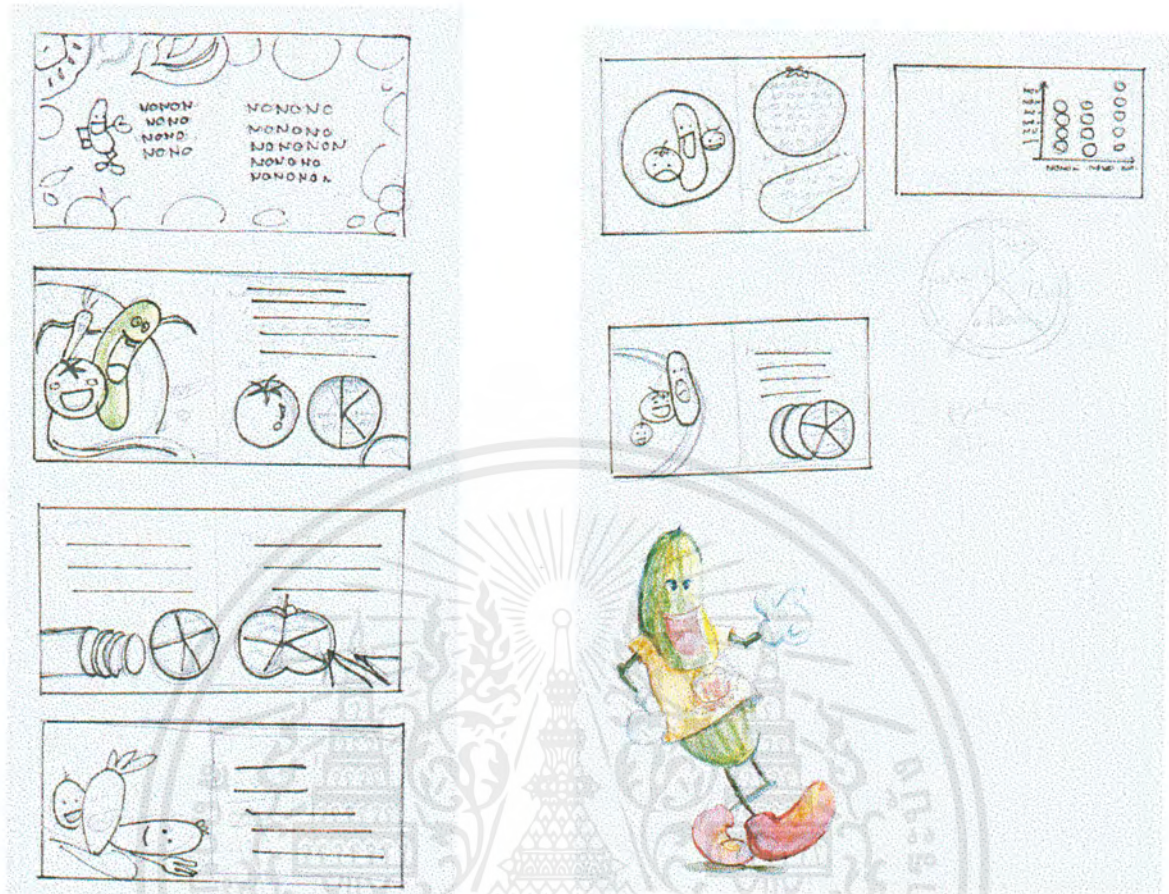
แบบร่าง

แบบร่างครั้งที่ 1

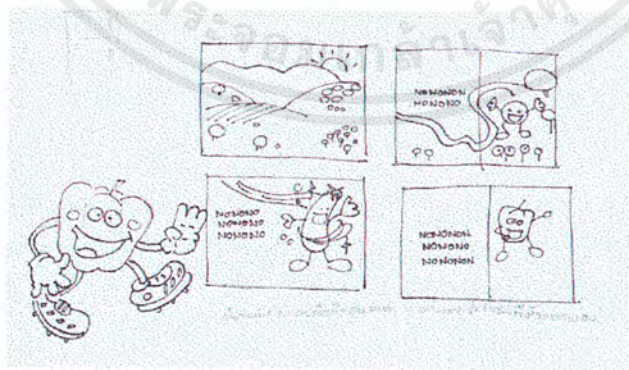
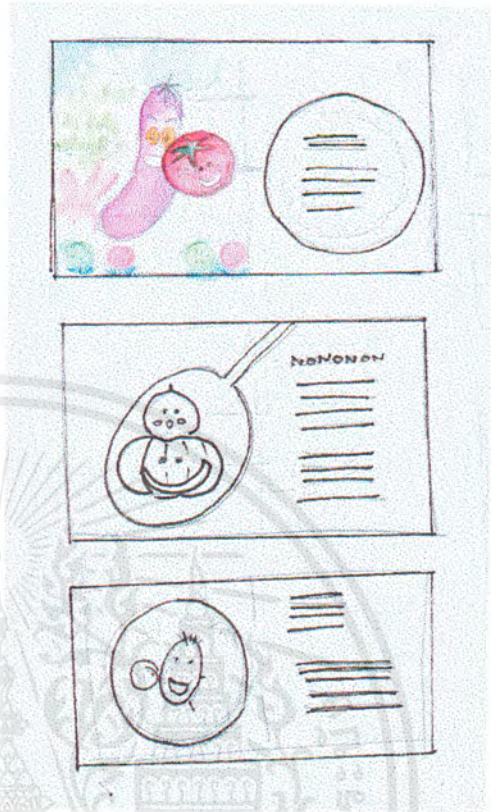
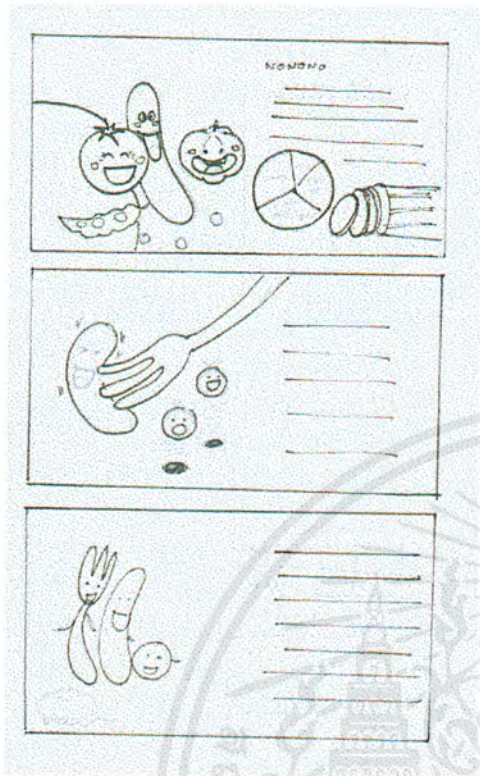
แนวความคิดที่ทำขึ้นครั้งแรก ต้องการจะทำเป็นหนังสือนิทาน เพื่อสอดแทรกเนื้อหาสาระเข้าไป เพื่อให้เด็กสนใจและอยากที่จะอ่าน ดังภาพร่างต่อไปนี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 21 อย่างไม่ถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล 22 อังอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล**23**องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างครั้งที่ 2

ได้ปรับปรุงจากภาพร่างครั้งที่ 1 ให้เข้าสู่เนื้อหามากขึ้น โดยให้เด็กเห็นประโยชน์ของผักจากข้อมูล และกราฟต่างๆ แต่ด้วยเหตุผลที่ว่า เด็กไม่สามารถรับรู้เนื้อหาที่มากเกินไปได้ จึงต้องเรียบเรียงข้อมูลและส่วนภาพประกอบ จึงนำผักจริงมาใช้ในงาน เพื่อให้เด็กจำลักษณะของผักได้อย่างชัดเจน

หนังสือ



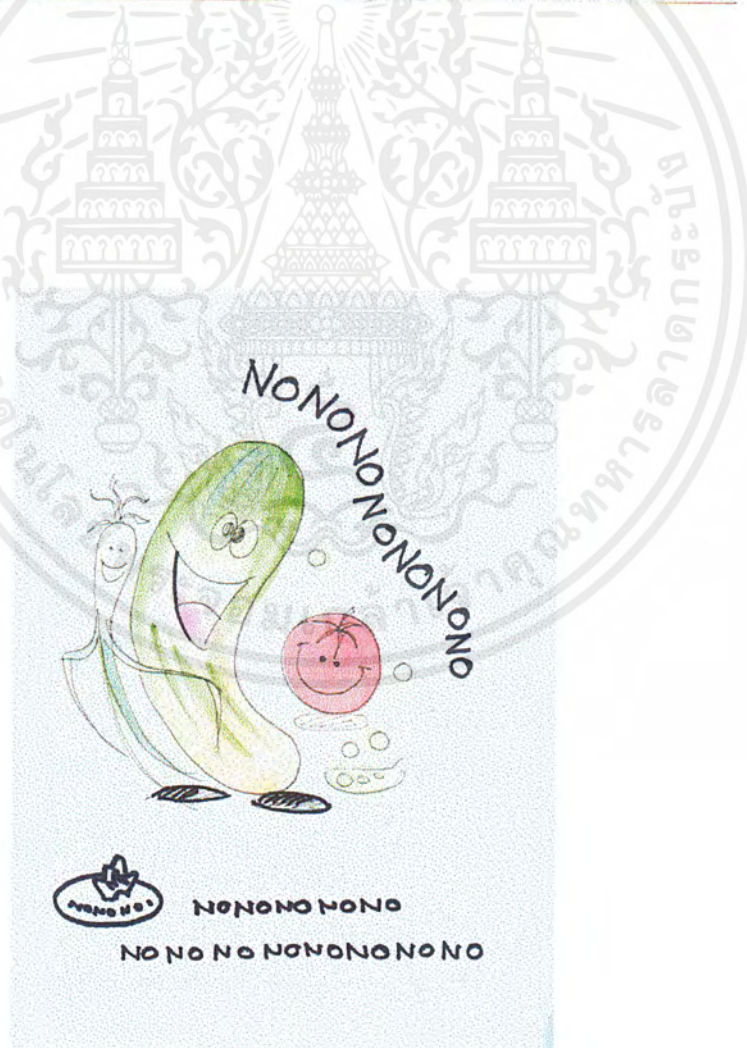
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล 24 อังอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล 25 อังอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



โปสเตอร์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 26 ้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปผักต่างๆ ที่นำมาใช้เป็นภาพประกอบในงาน

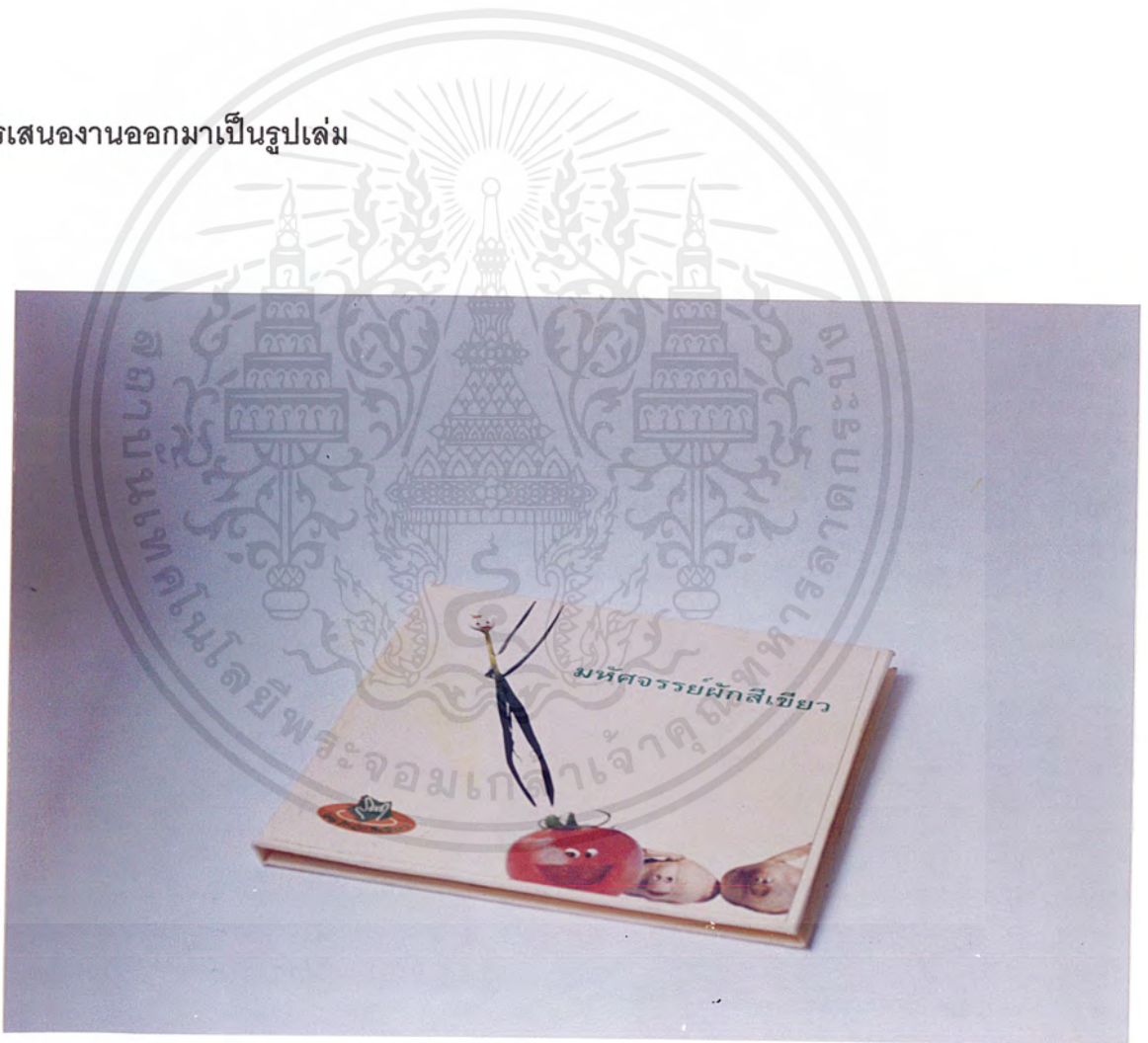


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 27 องค์อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

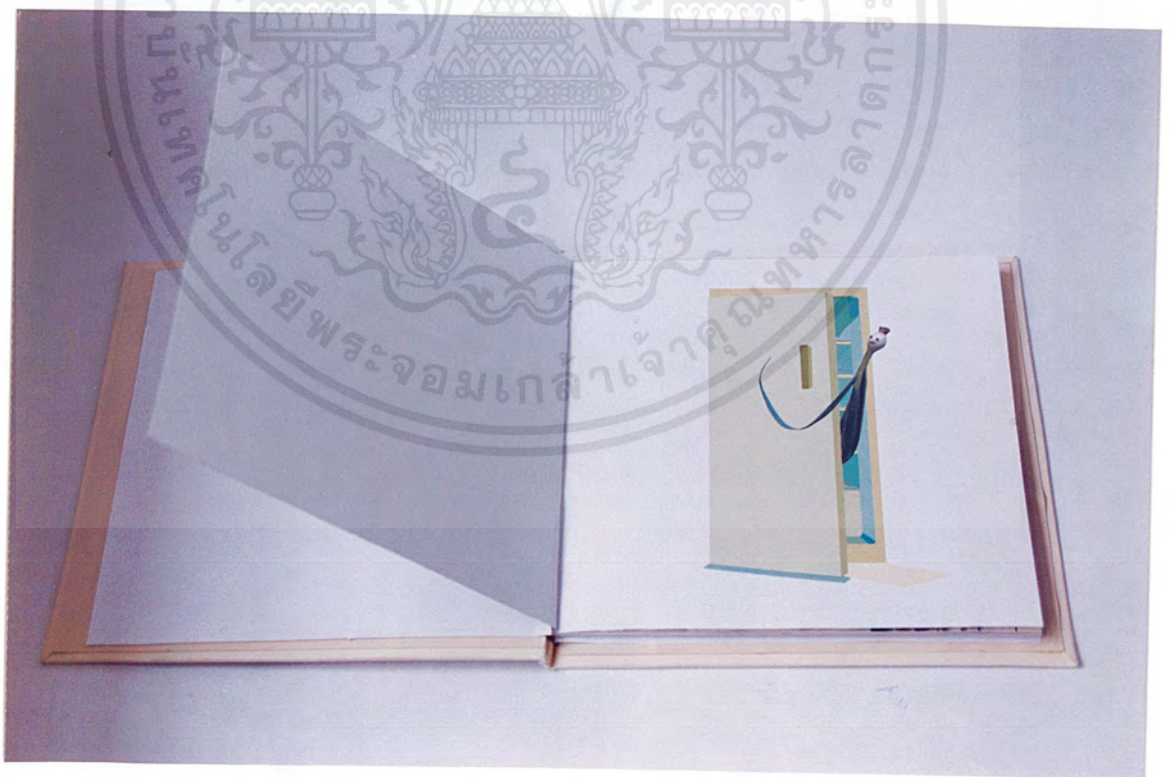
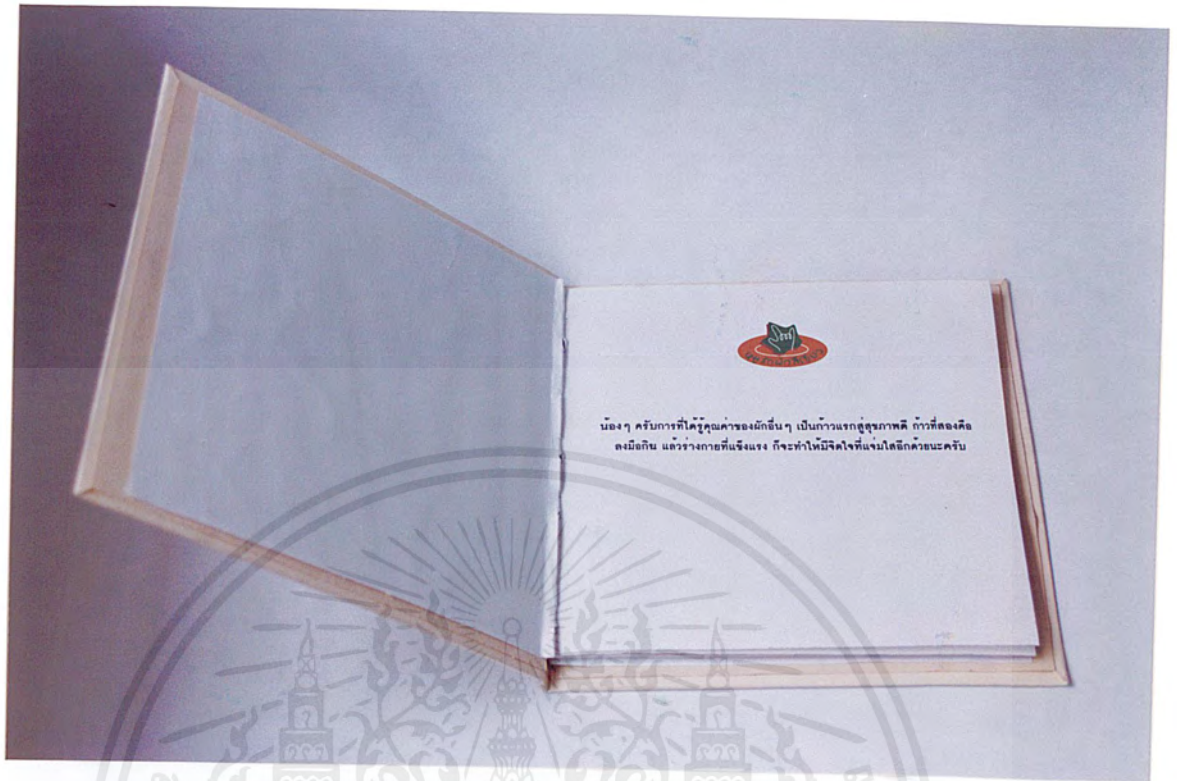
ผลงานสมบูรณ์

การเสนองานออกมาเป็นรูปเล่ม

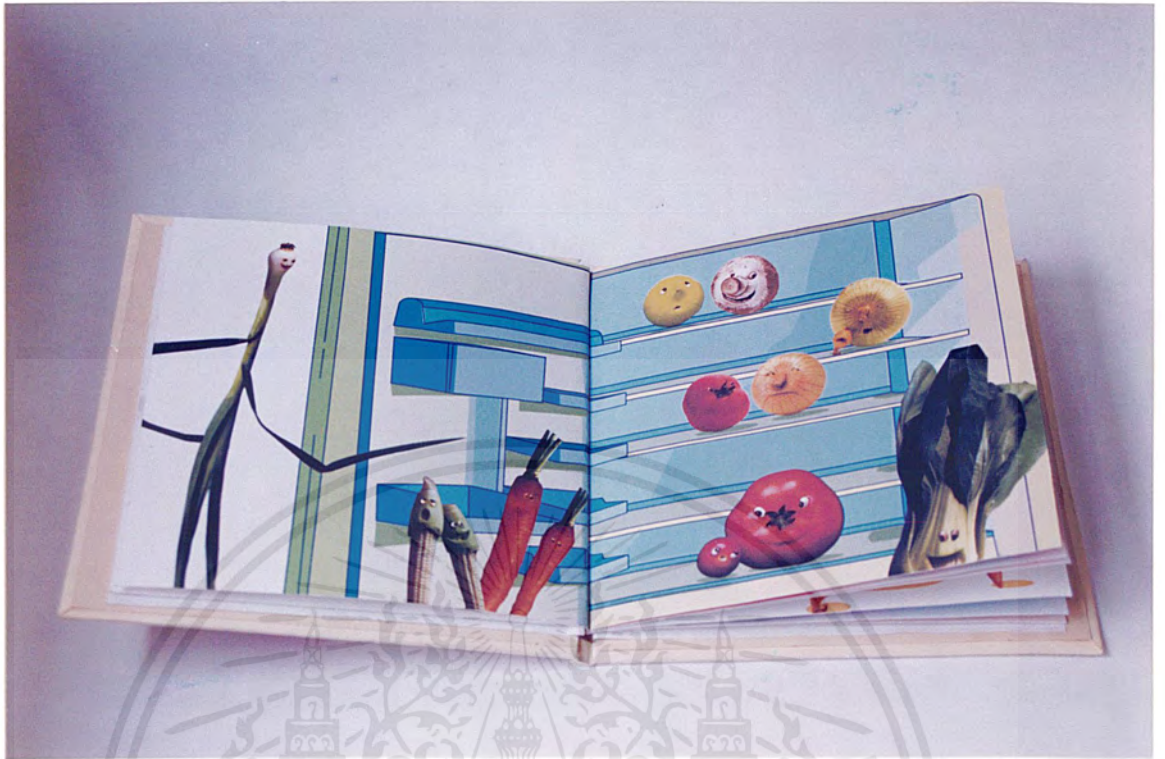


หน้าปกหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและรูปร่างอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 29 อย่างไม่ถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล 30 อังอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



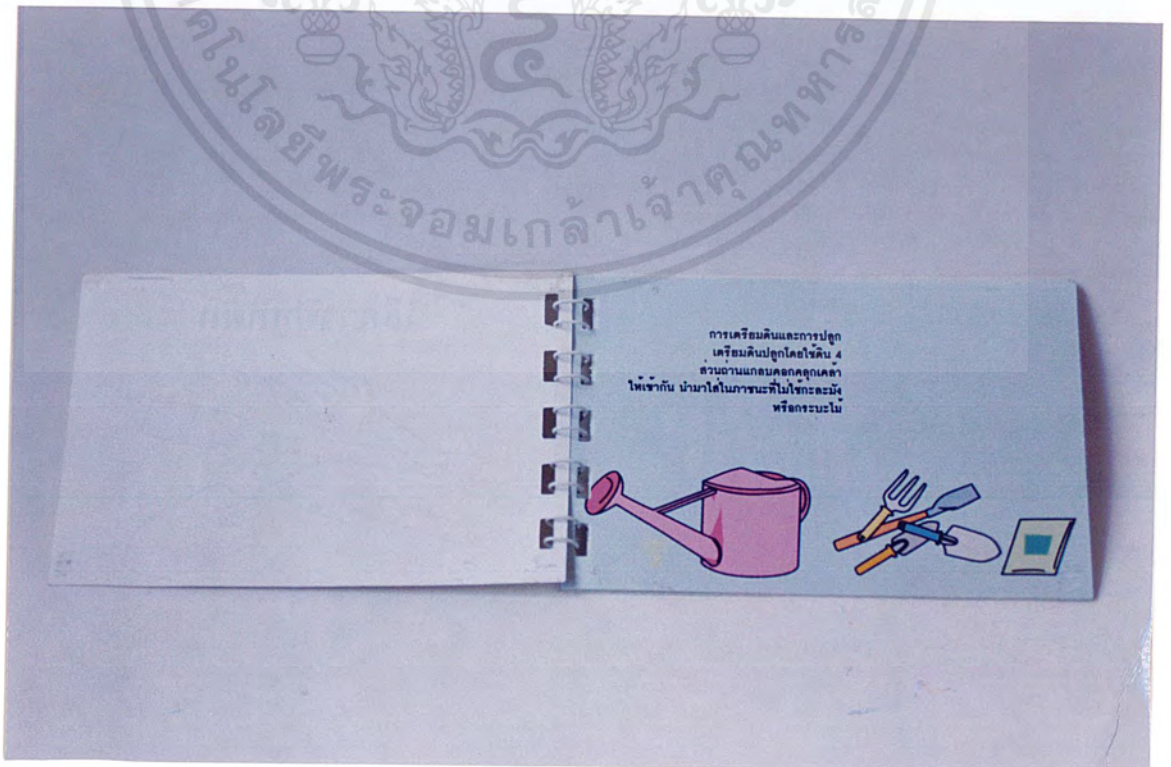
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 32 ้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โปสเตอร์

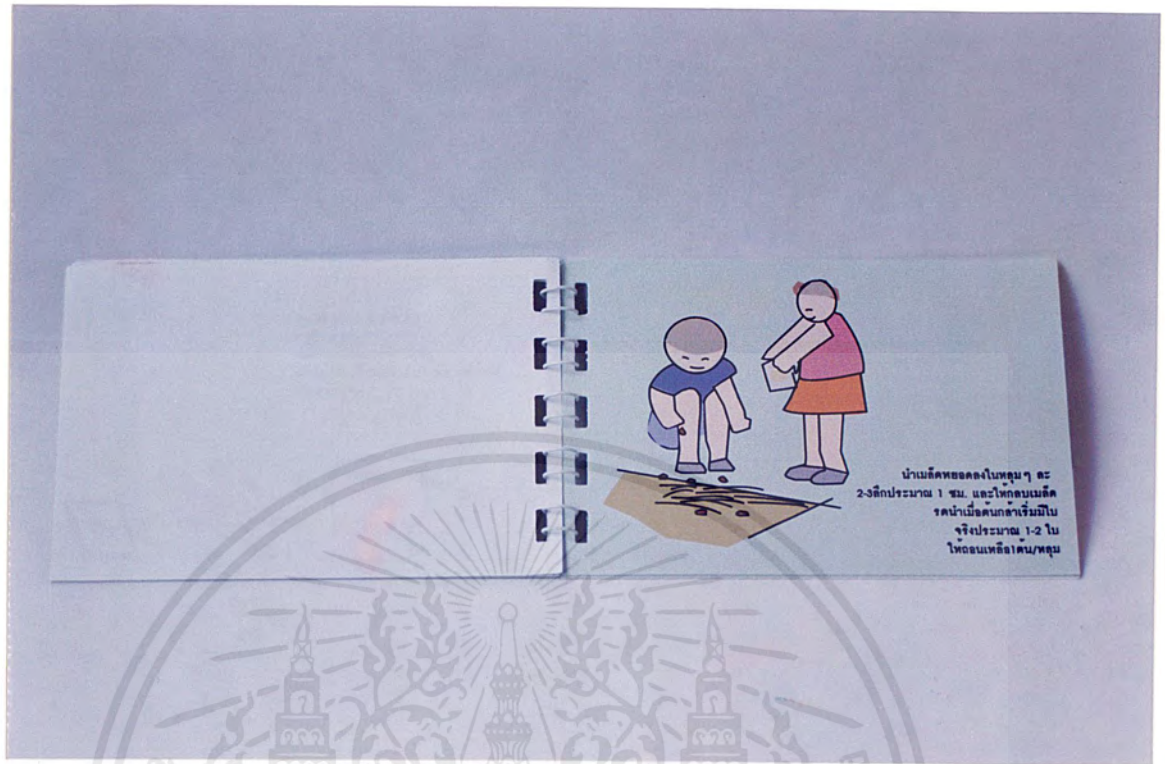


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล33้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

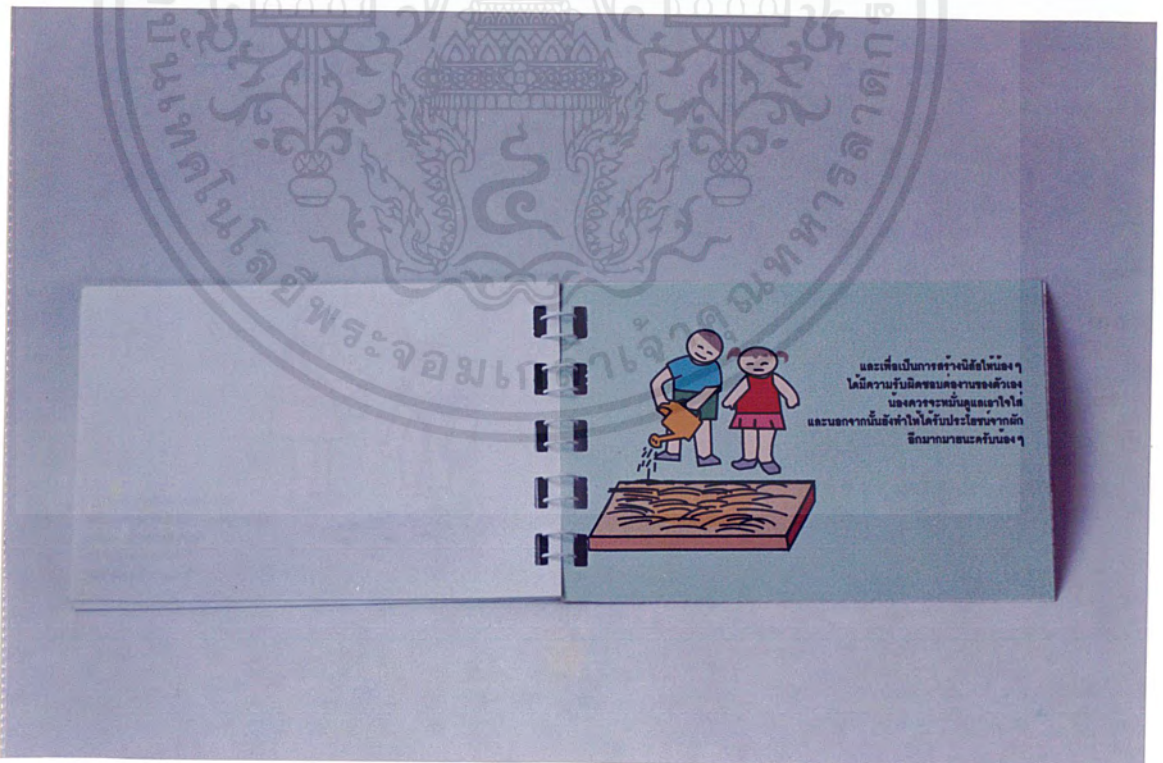
คู่มือปลูกผัก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ 34 ต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

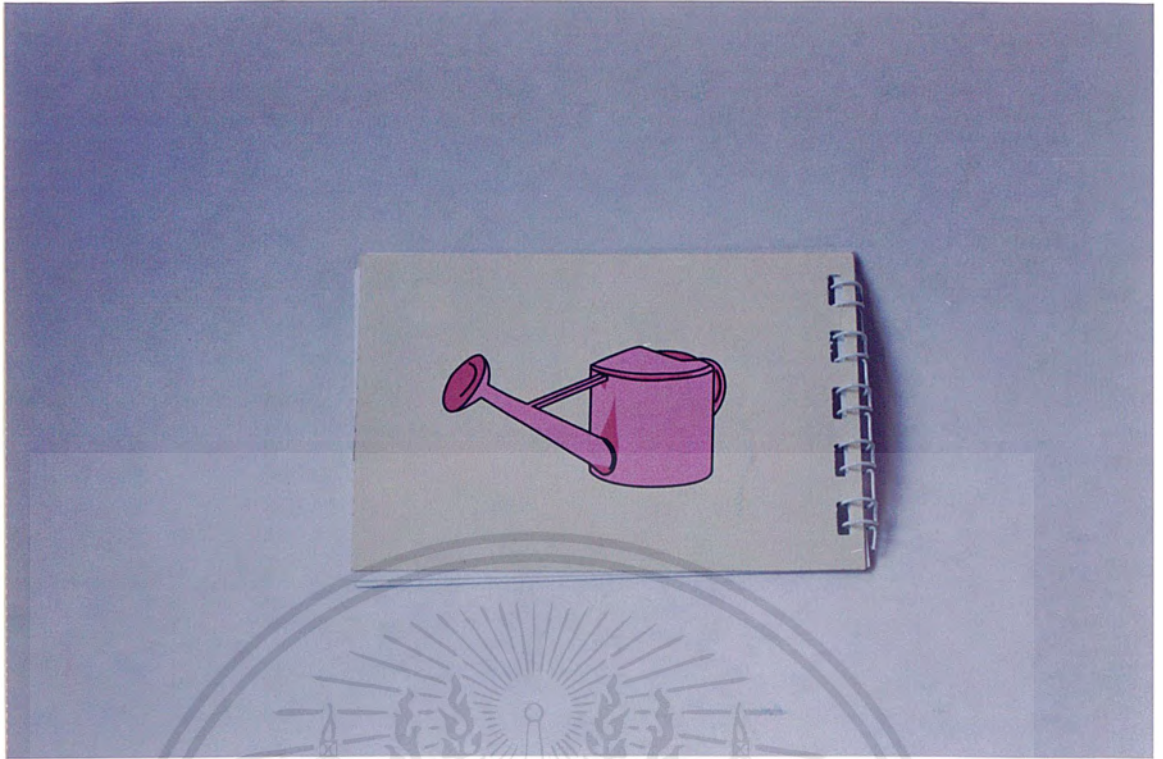


นำเมล็ดของลงในหลุมๆ ละ
2-3粒ประมาณ 1 ซม. และโกลบเมล็ด
รดน้ำเมื่อต้นกล้าเริ่มมีใบ
จริงประมาณ 1-2 ใบ
ให้ออนแทลิตินหลุม



และเพื่อเป็นการสร้างนิสัยให้บ่งๆ
ได้มีความรับผิดชอบของตัวเอง
ของควรจะมีคุณค่าเขาใจได้
และนอกจากนี้ยังทำให้ได้รับประโยชน์จากผัก
อีกมากมายและครบถ้วนๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและ55 ้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เครื่องเขียน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล36องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับ... เป็นไปใช้ประโยชน์ในการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลงานทั้งหมด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาแล37องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวฐนิตา บุญเกิด

เกิดวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2520

ที่อยู่ 189 / 48 ซอย จรัญสนิทวงศ์ 29 ถนน จรัญสนิทวงศ์

แขวง บางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

สถานศึกษา โรงเรียนสตรีวิทยา

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาศิลปะศิลป์

เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้