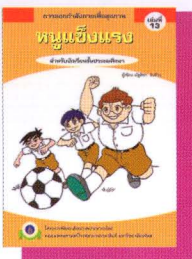
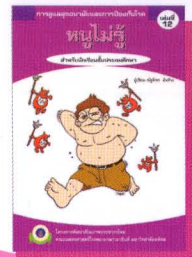
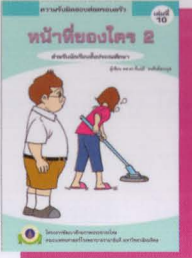


โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพ  
นักเรียนประถมศึกษา เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว  
ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



หนังสือการ์ตูนส่งเสริมทักษะมีทั้งหมด 14 เล่ม

ความพอเพียง

เล่มที่  
8

# ความพอเพียงที่เพียงพอ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ภาพ : เอ็ดดี้



โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



ชุดหนังสือการ์ตูน

พัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

คณะผู้จัดทำ

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูไพบูลย์ และคณะ  
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
rarp@mahidol.ac.th

ปีที่ตีพิมพ์  
พิมพ์ที่

2554  
Lake and Fountain Co.; Ltd.

(สงวนลิขสิทธิ์)

## โครงการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

หนังสือชุดต่อไปนี้อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้รวบรวมข้อคิด ความคาดหวังคุณลักษณะเด็กไทย ที่มีความ เก่ง ดี และมีสุข จากกลุ่มผู้รู้และผู้ปกครอง จัดทำสำหรับเด็กวัย 6-11 ปี อ่านเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน และสำหรับประกอบการเรียน การสอน เสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสุขนิสัยที่ดี

หนังสือประกอบด้วยเนื้อหา 14 ตอน แบ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการ รับผิดชอบตนเอง ครอบครัว สังคม และอื่นๆ รวม 11 ตอน นอกจากนั้นยังมีเนื้อหา เกี่ยวกับทักษะสุขภาพ 3 ตอน

คณะผู้จัดทำหวังว่าผู้ใหญ่ใจดี ที่อยากมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันชีวิต ให้กับเด็กวัยเรียน จะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้อ่านหนังสือสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะ สุขภาพทั้ง 14 เล่ม และพูดคุยกับเด็กในแต่ละประเด็น รวมทั้งแสดงแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง เพื่ออนาคตเด็กไทยที่ เก่ง ดี และมีความสุขอย่างแท้จริง

ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูไพบูลย์  
ประธานคณะทำงานฯ





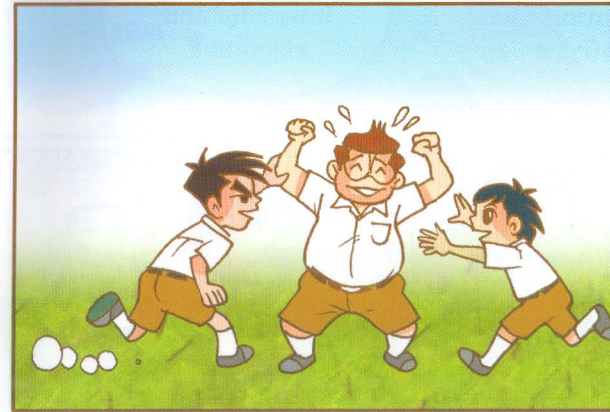
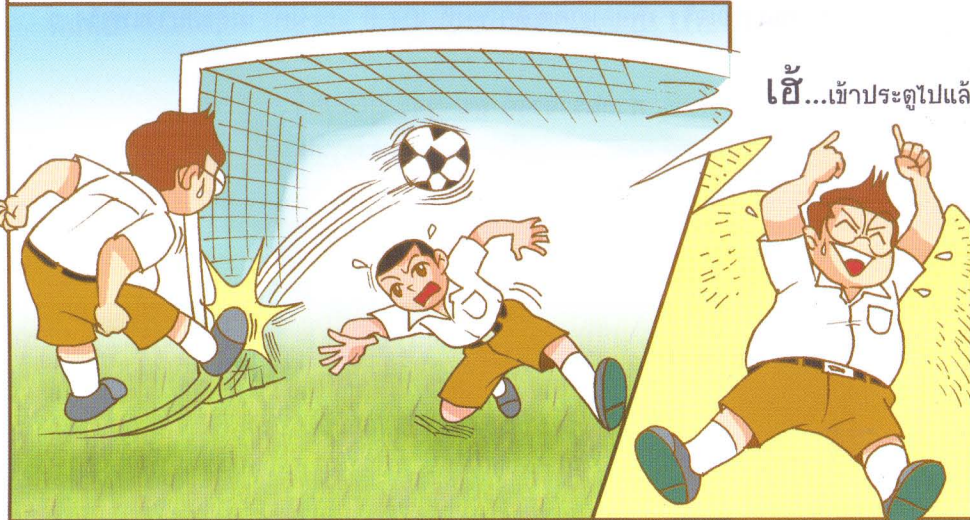
เด้! ทางนี้...!!



ล้วยๆ



ไ้...เข้าประตูไปแล้ว



ยอดเยี่ยม

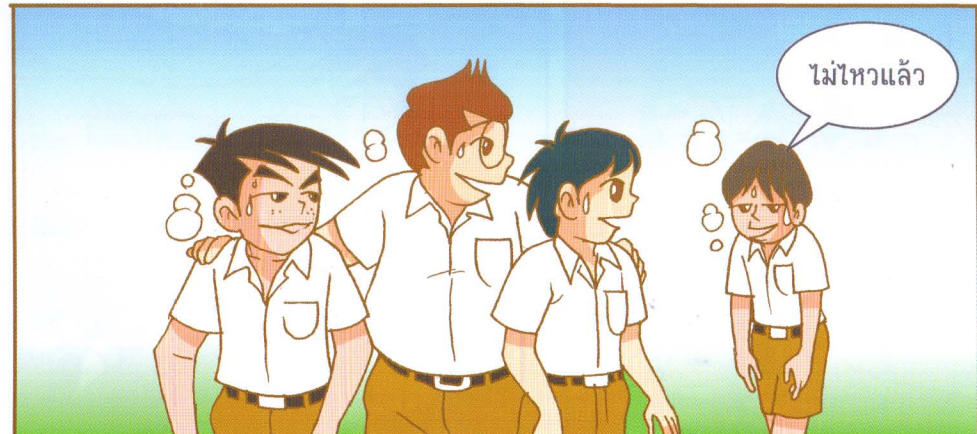
เจ๋ง..สู๊ตๆ



เยี่ยม ไปเลยเพื่อน  
พวกเรา..พักกันก่อนเถอะ

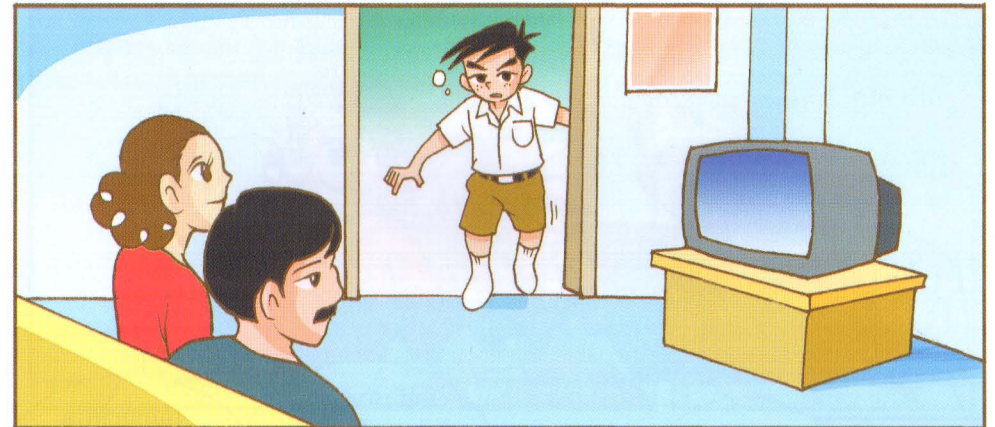
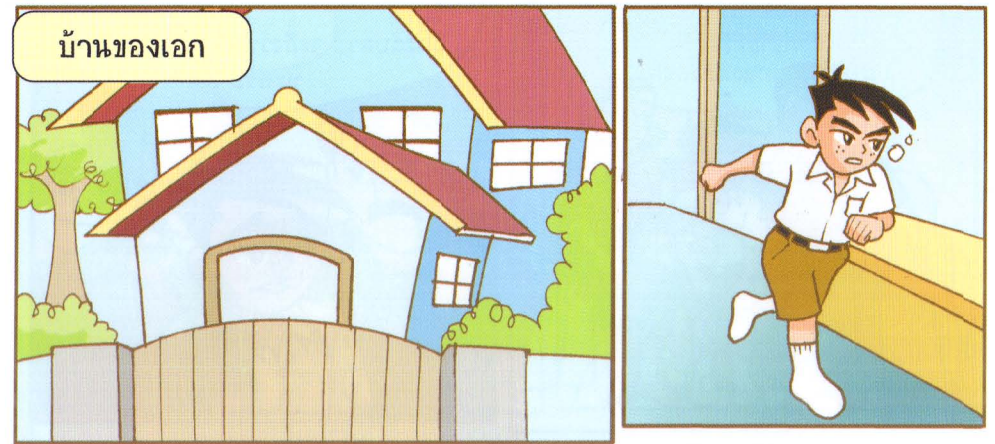


เห็นด้วยเหมือนจริง  
แฮ้ก...แฮ้ก

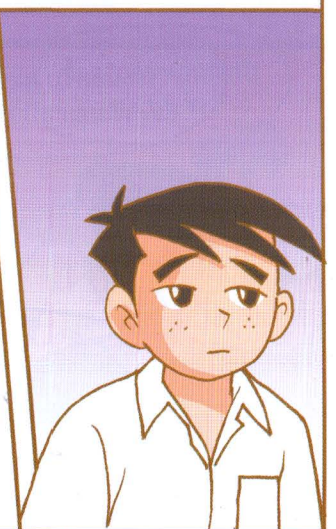
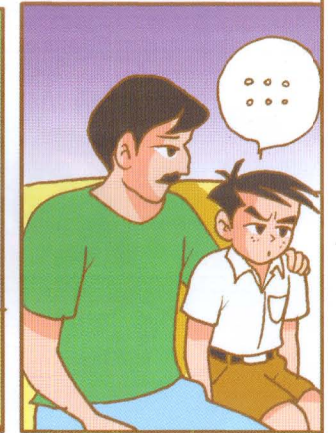
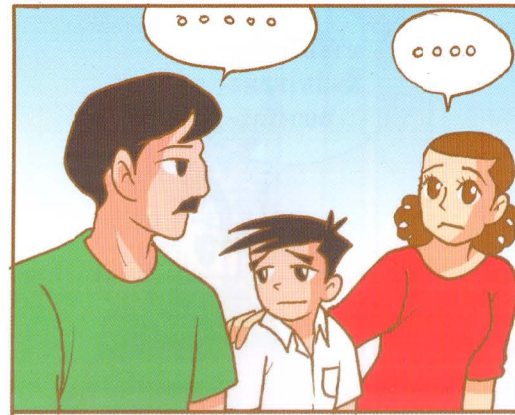
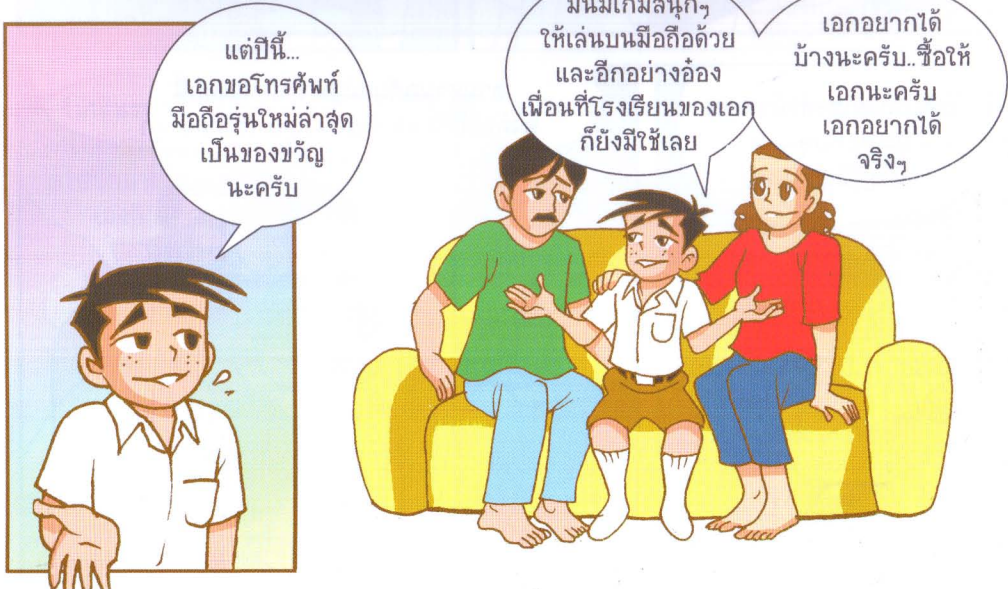
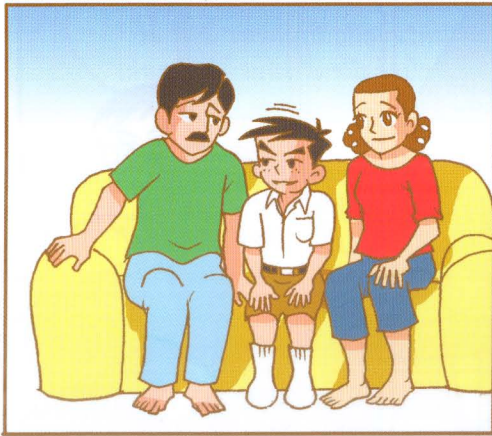


ไม่ไหวแล้ว













พ่อกับแม่ ควรทำอย่างไร..  
ถ้าลูกจะให้หาเงิน ที่เก็บไว้  
สำหรับให้ลูกเรียนต่อ...



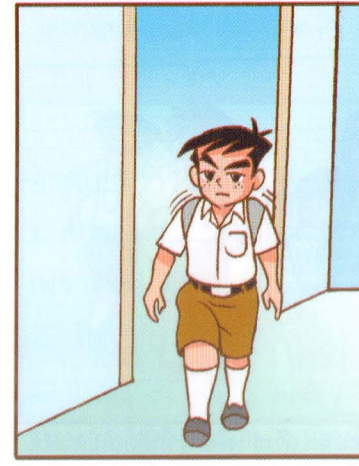
มาซื้อโทรศัพท์  
มือถือรุ่นแพงๆ  
อย่างนั้น



เออ...เข้าใจแล้ว  
ล่ะครับ

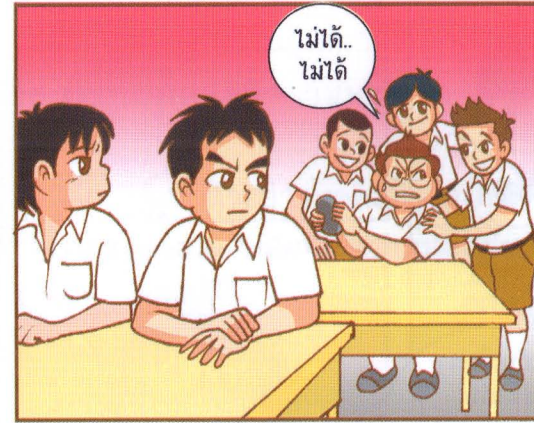


พ่อครับ แม่ครับ ต่อไปนี้เออจะตั้งใจเรียน  
และจะไม่อยากได้ของแพงๆ อย่างนั้นอีกแล้วล่ะ..ครับ



ขอ..เราเล่นหน่อยสิ

ไม่ได้..ไม่ได้  
บอกแล้วว่า  
ไม่ได้



ไม่ได้..  
ไม่ได้



อ้าว!..  
เออ



เออ.. มาแล้วเธอไปเตะบอล  
ที่สนามกันใหม่ ได้ออกกำลังด้วย  
ดีกว่าไปนั่งเล่นเกมตั้งเยอะ

เออ..ใช่  
จริงๆของนาย



อ้อง..ขอเราเล่นนิดหนึ่ง  
นะ นะ นะ





## คำถามท้ายบท

จากเหตุการณ์นี้

1. การที่เด็กชายเอก ต้องการให้คุณพ่อคุณแม่ซื้อมือถือรุ่นล่าสุดราคาแพง เพราะอะไร
2. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ ทำไม
3. หากราคามือถือราคา 6,000บาท ให้นักเรียนคำนวณว่าเป็นค่ากับข้าวในบ้านได้กี่วัน และนักเรียนคิดว่าควรเอาเงินจำนวนนี้ไปทำอะไร
4. คำว่า "พอเพียง" สำหรับนักเรียน มีความหมายว่าอะไร คนที่ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ควรปฏิบัติตนเช่นไร
5. การเป็นคนที่มีความพอเพียง เป็นสิ่งที่สังคมให้การยกย่องหรือไม่ เพราะเหตุไร
6. นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่รู้จัก ที่มีการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงที่นักเรียนอยากจะทำตาม ทำไมจึงเลือกคนคนนี้ เขาเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องอะไรบ้าง

- การใช้จ่าย
- การบริโภคอาหาร
- การบริโภคทรัพยากรอื่นๆ

เนื้อเรื่องโดย ศ.ดร.รุจา ภูไพบูลย์







โครงการการพัฒนาคู่มือทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา  
เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**ที่ปรึกษา**

ศ. นพ. รัชตะ รัชตะนาวิน คณบดี  
รศ. พญ. นิชรา เรืองดารกานนท์  
ผศ.ดร. จรียา วิทยะศุภกร  
ผศ. พ.ญ. สุธาทิพย์ เอ็มเปรมศิลป์  
รศ. วนิตา เอกแสงสี

**คณะทำงาน**

ศ. ดร.รุจา ภูไพบูลย์	ประธาน
ผศ. อรุณศรี เตชัสหงส์	กรรมการ
ผศ. สมร อริยานุชิตกุล	กรรมการ
ผศ.ดร. ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล	กรรมการ
ผศ. เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก	กรรมการ
อ.จำปี ประสิทธิ์ชัย	กรรมการ
น.ส. ปานทิพนธ์ จันทโรชิตี	กรรมการและเลขานุการ
น.ส. ชุติกาณต์ คงมูล	ผู้ช่วยเลขานุการ

**นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (นักวิจัย)**

น.ส. จีราภรณ์ กรรมนบุตร	นักศึกษาปริญญาเอก
นาง ลาวัลย์ ลิงห์สาย	นักศึกษาปริญญาเอก
ร.อ.หญิง พิษณากร ศรีปะโค	นักศึกษาปริญญาโท
น.ส. ณัฐติพร อ้นด้วง	นักศึกษาปริญญาโท