

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**สำเนาหนังสือขออนุญาตใช้แบบทดสอบ
วัดความคิดสร้างสรรค์**



ที่ ทม 0610(18)/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

มีนาคม 2542

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความคิดสร้างสรรค์

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี

ด้วยนางสาวเกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับความเห็นชอบให้ทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผจงกาญจน์ ภูวิภาดาบรรณ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยมีความประสงค์จะใช้แบบวัดความคิดสร้างสรรค์โดยอาศัยรูปภาพแบบ ก. ของท่าน เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยตามที่เห็นสมควร ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เสริมศรี ไชยศรี)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

ภาคผนวก ข

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ทม 0610(18)/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

มีนาคม 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลแม่สาย

ด้วยนางสาวเกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับความเห็นชอบให้ทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 " โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผจงกาญจน์ ภูวิภาดาวรรณ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยมีความประสงค์จะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ทั้งก่อนและหลัง การสอนวิชาศิลปะศึกษา โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ ในกิจกรรมการเรียนการสอนกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2 โดยนักศึกษาจะเดินทางมาทดลองด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม 2542 ถึงวันที่ 25 มิถุนายน 2542

คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า การรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ น่าจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ทำงานวิจัยขึ้นนี้มีความเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะประโยชน์ต่อการสร้างเสริมองค์ความรู้ ทางการศึกษาโดยส่วนรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และให้ความสะดวกแก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เสริมศรี ไชยศรี)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

ภาคผนวก ค

**สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
เครื่องมือการทำวิทยานิพนธ์**



ที ทม 0610(18)/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

มีนาคม 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แผนการสอน จำนวน 12 แผน
2. แบบสอบถามความคิดเห็น จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับความเห็นชอบให้ทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 " โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผจงกาญจน์ ภูวิภาดารวรรณ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้ข้อมูลตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ ทางคณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความร่วมมือมายังท่านได้ตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าวในแง่ของความครอบคลุมเนื้อหา ความชัดเจนของข้อความที่ใช้และข้อชี้ประเด็นอื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เสริมศรี ไชยศรี)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้อำนวยการโรงเรียนอมาตยกุล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เผียน ไชยศรี อาจารย์พิเศษภาควิชาวัดและ
ประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
3. ดร.เกตุมณี มากมี ศึกษาในเทศก์ 7 สำนักงานการประถม
ศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
4. อาจารย์อดิศักดิ์ พงศ์พิษณุ ศึกษาในเทศก์ 7 สปอ.แม่สาย
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด
เชียงราย
5. อาจารย์วีระชาติ พاجرทิศ อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนบ้าน
ป่าสักน้อย สปอ.ดอยสะเก็ด
สพจ.เชียงใหม่
6. อาจารย์วิจิต ชมทวีวิรุฒ หัวหน้าแผนกวิชาจิตรกรรม
คณะวิชาศิลปกรรม
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตภาคพายัพ

ภาคผนวก จ

**แผนการสอนการจัดกิจกรรมตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสต์วิชาศิลปศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2**

รายละเอียดเนื้อหาในแผนการสอน การจัดกิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสต์
เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

วิชาศิลปศึกษา

- | | | |
|----------|---|-----------------------|
| หน่วยที่ | 1 | มั่นใจในการเคลื่อนไหว |
| หน่วยที่ | 2 | ฝึกเรียนรู้ |
| หน่วยที่ | 3 | สนุกกับจินตนาการ |

**รายละเอียดเนื้อหา แผนการสอนการจัดกิจกรรม ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์
ในวิชาศิลปศึกษา เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์**

หน่วยที่ 1	มั่นใจในการเคลื่อนไหว	จำนวน 4 ครั้ง	12 คาบ
	แผนการสอนที่ 1	ทดลองลากเส้น	
	แผนการสอนที่ 2	ลากเส้นด้วยมือซ้าย,ขวา	
	แผนการสอนที่ 3	ปิดตาเขียนรูป	
	แผนการสอนที่ 4	ปั้น	
หน่วยที่ 2	ได้เรียนรู้	จำนวน 4 ครั้ง	12 คาบ
	แผนการสอนที่ 5	เขียนให้เป็นภาพที่สมบูรณ์	
	แผนการสอนที่ 6	ของคู่กัน	
	แผนการสอนที่ 7	ออกแบบสร้างสรรค์	
	แผนการสอนที่ 8	ภาพปะติด	
หน่วยที่ 3	สนุกกับจินตนาการ	จำนวน 4 ครั้ง	12 คาบ
	แผนการสอนที่ 9	ต่อเติมรูปวงกลม	
	แผนการสอนที่ 10	ต่อเติมรูปสี่เหลี่ยม	
	แผนการสอนที่ 11	ถ่ายทอดความคิดจินตนาการ	
	แผนการสอนที่ 12	วาดภาพตามจินตนาการ	

หน่วยที่ 1 มั่นใจในการเคลื่อนไหว

(แผนการสอนที่ 1 - 4)

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์ และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ
- 1.2 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อต้นขา แขน ข้อเท้า ลำตัว และหน้าท้อง
- 1.3 เพื่อปฏิบัติงานที่กำหนดให้ได้อย่างอิสระ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อปลูกฝังการฝึกทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีอิสระ
ในด้านความคิด และความรู้สึก เป็นการจุดประกายความคิดสร้างสรรค์

3. ด้านความรักความเมตตา

เพื่อปลูกฝังลักษณะนิสัย ในด้านความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ และความ
เสียสละ

4. ด้านความรู้ทางวิชาการ

นักเรียนรู้จักการลากเส้น การลากเส้นด้วยมือซ้ายขวา การปิดตาเขียนรูป
การปั้น

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

นักเรียนได้พัฒนาการคิดอย่างสร้างสรรค์แบบริเริ่มและคิดคล่อง ในสิ่งใหม่ ๆ
จากการเรียน

เนื้อหาประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม และท่าทาง
ประกอบนิทาน เพลง และฝึกโยคะ
- 1.2 นักเรียนปฏิบัติงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างอิสระ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ จากการฟังนิทาน การเล่นเกม การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ การทำงานด้วยความสนใจ และมีความสุข

3. ด้านความรัก ความเมตตา

การแสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่น การรู้จักเสียสละ รู้สึกเห็นใจผู้ที่เดือดร้อน และพร้อมที่จะยินดีช่วยเหลือผู้อื่นจากการฟังนิทาน และการฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการ

4. ด้านความรู้วิชาการ

การเรียนรู้เกี่ยวกับการลากเส้นลักษณะต่าง ๆ รวมทั้งการลากเส้นด้วยมือซ้าย และขวา การปิดตาเขียนรูป การปั้น ที่เกิดจากจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนเองจากการฟังนิทาน และฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

ความสามารถในการคิดริเริ่ม ในสิ่งแปลกใหม่อย่างไม่เคยมีใครคิดมาก่อน และไม่ซ้ำใคร แตกต่างไปจากความคิดง่าย ๆ แบบเดิม ๆ และคิดได้คล่องแคล่วจากการทดลอง ลากเส้น ปิดตาเขียนรูป การปั้น

แผนการสอนที่ 1 ทดลองลากเส้น

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ลากเส้นในลักษณะต่างๆที่กำหนดให้ ได้อย่างมั่นใจ
2. ลากเส้นในรูปแบบต่างๆ ตามความคิดของตนเองโดยไม่ซ้ำกับผู้อื่นอย่างอิสระ

เนื้อหา

ลักษณะของเส้นรูปแบบต่างๆ

- เส้นตรง
- เส้นโค้ง

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “สวัสดี” 2,5 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “เดินตามเส้น” 1.2, 2, 5 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่ากบแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 1.2, 2, 5 4. ครูและนักเรียนร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบาๆ 2, 3, 5	

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง ลูกโป่งสีแดง โดยใช้ภาพวาดระบายสีสวยงามประกอบการเล่าจากนั้นร่วมกันอภิปรายซักถามเกี่ยวกับการไม่รังแกผู้อื่น การมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมให้ยกตัวอย่างและสาธิต เช่น การมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ได้แก่ การมีน้ำใจ การพูดด้วยคำพูดไพเราะ สุภาพ ยิ้มแย้ม การแบ่งปัน ฯลฯ 2. ครูทบทวนนิทานในช่วงที่ลูกโป่งลอยขึ้นไปในอากาศอีกครั้งโดยครูลากเส้นต่างๆบนกระดานแสดงทิศทางที่ลูกโป่งสามารถลอยไปได้เช่น ลอยขึ้นไปในลักษณะเส้นตรง หรือ เส้นโค้ง 3. นักเรียนทุกคนทดลองลากเส้นตรง เส้นโค้ง หรือเส้นซิกแซก ที่เกิดจากการใช้เส้นตรง 2 เส้นมาประกอบกัน และเส้นคลื่นที่เกิดจากการใช้เส้นโค้งมากหรือน้อยมาประกอบกัน โดยใช้นิ้วมือวาดในอากาศเป็นรูปแบบต่าง ๆ คือ เส้นอิสระที่เกิดจากจินตนาการส่วนคนอย่างมีอิสระของนักเรียนแสดงทิศทางที่ลูกโป่งสามารถลอยขึ้นไปในอากาศได้	2, 3 2, 3, 4 2, 3, 4

กิจกรรม	
4. นักเรียนลากเส้นในรูปแบบต่าง ๆ ตามจินตนาการอย่างมีอิสระว่าลูกโป่งที่ลอยขึ้นไปในอากาศนั้นจะลอยขึ้นไปในลักษณะไหนได้บ้าง ลงบนกระดาษขาวพร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม ขั้นสรุป 1. นักเรียนนำผลงานและร่วมกันสนทนาดังลักษณะของเส้นรูปแบบต่าง ๆ 2. นักเรียนฝึกโยคะท่าฟองน้ำเพื่อฝึกสมาธิและใช้จินตนาการ เพื่อให้ นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการลากเส้นต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	

สื่อการสอน

1. เกมเดินตามเส้น
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
3. แผนภูมิเพลง “สวัสดี”
4. แผนภูมิเพลง “เราคบมือ”
5. นิทานเรื่อง “ลูกโป่งสีแดง”
6. ภาพวาด ลูกโป่ง
7. กระดาษขาว
8. วิทยู และเทปจินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 2 ลากเส้นด้วยมือซ้ายขวา

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

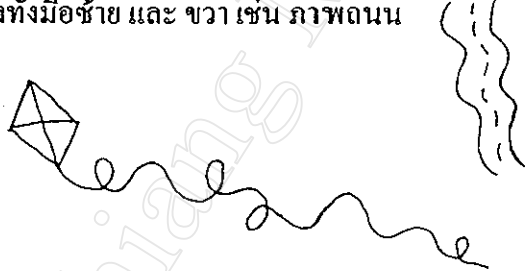
1. ลากเส้นรูปแบบต่าง ๆ โดยมีมือซ้ายและขวาตามจินตนาการของตนเองอย่างริเริ่มและอิสระ
2. ร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและสนุกสนาน

เนื้อหา

ลักษณะของเส้นรูปแบบต่าง ๆ โดยวาดทั้งมือซ้ายและขวา

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ฉันอยากสวยดี” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “วิ่งซิกแซ็ก” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าภูเขาลูกแล้วนักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร้องเพลง “เราคบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2 1.2 , 2 1.1 , 2 2 , 3

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน - ให้นักเรียนแต่งนิทานทีละคนต่อ ๆ กันไปจนจบเรื่องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะของเส้นต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนประกอบของนิทาน เช่น ถนน ว่าว  (ลายเส้นต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับการเรียนในที่นี้เป็นการยกตัวอย่าง) เมื่อนักเรียนแต่งนิทานทีละคนต่อ ๆ กันไปเสร็จแล้ว ครูทบทวนนิทานอีกครั้งระหว่างที่ทบทวนเนื้อเรื่องของนิทานเมื่อถึงจินตนาการของเส้นต่าง ๆ ครูก็ให้นักเรียนทุกคนใช้นิ้วมือทั้งสองข้างลองลากเส้นลงบนโต๊ะ หรือพื้นห้องทั้งมือซ้าย และ ขวา เช่น ภาพถนน ว่าว  - ครูให้นักเรียนวาดภาพตามจินตนาการ โดยใช้มือลากสีทั้งซ้ายและขวาลงบนกระดาษขาวอย่างอิสระ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม วาดลายเส้นคนละ 5 แบบลงบนกระดาษขาว	1.2, 2, 3 2, 3, 4
ขั้นสรุป ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าลากเส้นในรูปแบบลักษณะต่าง ๆ โดยใช้มือซ้ายและขวาก็ได้ผลงานเป็นอย่างไร แตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด	2, 4 2, 4

กิจกรรม	จุดประสงค์
2. นักเรียนนำเสนอผลงานและร่วมกันสนทนาดึงลักษณะ ของเส้นแต่ละแบบว่าเป็นอย่างไร 3. นักเรียนฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิ และใช้ จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จของตน ในการลากเส้นด้วยมือซ้ายและขวาพร้อมเพลงประกอบ เบาๆ	2, 3

สื่อการสอน

1. เพลง “ฉันอยากสวัสดี”
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
3. เกม “วิ่งซิกแซก”
4. เพลง “เราดบมือ”
5. กระดาษขาว
6. วิชชุและเทปจินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 3 ปิดตาเขียนรูป

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. มีความคล่องแคล่วในการเขียนรูปขณะปิดตา และสามารถคิด ริเริ่มแต่งเติมสมาชิกในเนื้อเรื่องของนิทานได้
2. แต่งเติมรูปภาพตามจินตนาการอย่างสร้างสรรค์ได้

เนื้อหา

การพิจารณารูปภาพในความคิดแล้วเขียนออกมา

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง และทำท่าทางประกอบเพลง “ตื่นเถิดพระอาทิตย์” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “เปิดตะกร้า” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่านกนางแอ่น แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร้องเพลง “เราคบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2 1.1 , 2 1.2 , 2 2 , 3

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง “ดาวน้อยหัดส่องแสง” โดยมีภาพวาดประกอบการเล่า 2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของนิทานที่แสดงถึงการมีความรักความเมตตาให้แก่กันและกัน และความรักมีอยู่ทุกแห่งหน นักเรียนสามารถแบ่งปันความรักให้กับคนทุกคนและทุกสรรพสิ่งบนโลกที่น่าอยู่ของเรา เช่น พ่อแม่ เพื่อน ตุ๊กตา ต้นไม้ เสื้อผ้า ฯลฯ 3. ตัวแทนของกลุ่มมารับกระดาษและสี 4. ให้นักเรียนเลือกจับคู่กับเพื่อน 5. ใช้ผ้าปิดตาพลัดกันเขียนรูป โดยออกคำสั่งให้เขียนรูปตามจินตนาการในเนื้อหา หรือเรื่องราวของนิทานควมมีรูปอะไรบ้างเราสามารถมอบความรักให้กับอะไรได้บ้าง หรือนักเรียนอาจจินตนาการแต่งเติมสมาชิกในเรื่องขึ้นมาอีกก็ได้อย่างอิสระ นักเรียนแต่ละคู่ที่ปิดตาเขียนรูปพยายามวาดภาพไม่ซ้ำกัน	1.1, 2, 3 1.1, 2, 3 3, 4 2, 3, 4
ขั้นสรุป 1. นักเรียนแต่ละคู่ออกมานำเสนอผลงานของตนเอง และให้นักเรียนทั้งคู่พูดเรื่องราวจากผลงานที่วาดภาพ พร้อมทั้งตั้งชื่อเรื่องเล่าให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนฟัง 2. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการปิดตาเขียนรูปของตนเอง พร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2, 4 2, 3

สื่อการสอน

1. เกมเปิดตะกร้า
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ

3. แผนภูมิแท่ง ตื่นเถิดพระอาทิตย์
4. แผนภูมิเพลง “เราคบมือ”
5. นิทานเรื่อง คาวน้อยหัดส่องแสง
6. อุปกรณ์ประกอบการเล่านิทาน
7. กระดาษขาว สี
8. วิทยุและเทปจินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 4 การปั้น

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปต่าง ๆ ตามจินตนาการของตนได้
2. คิดประดิษฐ์เพิ่มเติมรายละเอียดของชิ้นงานได้อย่างสร้างสรรค์

เนื้อหา

การปั้นรูปร่างต่าง ๆ

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ต้นไม้” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “นกน้อยบินลอดสะพาน” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าต้นไม้สูง แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2 1.1, 2 1.2, 2 2, 3

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. เล่านิทานเรื่อง ต้นส้มวิเศษ โดยมีภาพประกอบการเล่า 2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับนิทานที่ได้ฟังไปแล้ว ในประเด็นต่อไปนี้ การมีความรักความเมตตาให้ซึ่งกัน และกัน ความรักมีทุกแห่งหน ทุกคนสามารถมีรักให้ กับทุกสรรพสิ่ง และการมีจิตใจที่งดงาม 3. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน 4. นักเรียนทุกคนวาดคลึงดินน้ำมันเป็นเส้น, วงกลม หรือ เป็นแผ่น ที่มีลักษณะและขนาดต่าง ๆ กัน 5. นักเรียนแต่ละกลุ่มปั้นดินน้ำมันเป็นรูปต่าง ๆ อาจจะ เป็นรูปผลไม้ รูปภาพ หรือรูปสัตว์ต่าง ๆ ลงบนแผ่นไม้ กระดานรอง และนำมาประกอบเป็นเรื่องราวโดยให้ แต่ละคนภายในกลุ่มแต่งเรื่องราวต่อ ๆ กัน จนจบเรื่อง ที่คนสุดท้ายของกลุ่ม และตั้งชื่อเรื่อง	2 1.1, 2, 4 1.2, 4
ขั้นสรุป 1. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่านิทานของกลุ่มตนเอง พร้อมทั้งใช้รูปปั้นดินน้ำมันรูปต่าง ๆ ประกอบการเล่า นิทานให้เพื่อนทั้งชั้นฟัง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการ เพื่อให้ นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จ ในการปั้นรูปร่างต่าง ๆ ของตน พร้อมเพลงประกอบ เบา ๆ	2, 4 2, 3

สื่อการสอน

1. เกมบนก๊วยชิ่งบนลวดสะพาน
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
3. แผนภูมิเพลงต้นไม้
4. แผนภูมิเพลงเราคบมือ
5. นิทานเรื่องต้นไม้วิเศษ
6. อุปกรณ์ประกอบการเล่นนิทาน
7. ดินน้ำมัน และ กระดาษรอง
8. วิชิตและเทพจินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการณ์สนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

หน่วยที่ 2 ใฝ่เรียนใฝ่รู้

(แผนการสอนที่ 5 - 8)

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

1.1 เพื่อฝึกความสัมพันธ์ และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

1.2 เพื่อบริหารกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อช่องท้อง สะโพก ลำคอ
เข่า แขน ขา

1.3 เพื่อปฏิบัติงานที่กำหนดให้ได้อย่างอิสระ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มีความมั่นคงในอารมณ์ เกิดความคิด
สร้างสรรค์ และจินตนาการ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามความ
มุ่งหมายด้วยความสนใจและสนุกสนาน

3. ด้านความรักความเมตตา

เพื่อปลูกฝังลักษณะนิสัยการมีความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง มีวิธีการทำ
ให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข

4. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อฝึกให้นักเรียนได้ฝึกการคิดแบบมีไหวพริบ และการแก้ปัญหา

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดแบบละเอียดลออ การคิดริเริ่ม
และการคิดคล่อง

เนื้อหาประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม และการทำกิจกรรม

1.2 การบริหารกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อช่องท้อง ต้นคอ ต้นแขน ข้อศอก และข้อมือจากการฝึกโยคะ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มีความมั่นคงในอารมณ์ เกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี จากการฟังนิทาน การเล่นเกม การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการ การทำงานที่ได้รับด้วยความสนใจและมีความสุข

3. ด้านความรัก ความเมตตา

การเป็นผู้มีความรัก ความเมตตา ต่อทุกสรรพสิ่ง การทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขจากการฟังนิทาน การทำกิจกรรมและการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

4. ด้านความรู้วิชาการ

การเรียนรู้วิธีการเขียนให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ . การเขียนภาพของคู่กัน ออกแบบสร้างสรรค์ และภาพปะติด

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

ความสามารถในการคิดละเอียดลออ จากการเขียนภาพให้สมบูรณ์ ภาพปะติด การคิดริเริ่ม และการคิดต่อเนื่องจากการเขียนภาพของคู่กัน ออกแบบสร้างสรรค์

แผนการสอนที่ 5 เขียนให้เป็นภาพที่สมบูรณ์

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถเขียนเติมภาพที่กำหนดให้เป็นภาพที่สมบูรณ์และสามารถใช้จินตนาการของคนเดิมรายละเอียดของภาพได้โดยไม่ซ้ำกับผู้อื่น

เนื้อหา

การเขียนต่อเติมภาพที่เขียนให้เป็นภาพที่สมบูรณ์

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ความรัก” 2. นักเรียนทำกิจกรรม “สร้างสรรค์ความรัก” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่างูแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราคบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2, 5 1.1, 2, 5 1.2, 2, 3, 5 2, 3, 5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง“เพื่อนของ จี๊เอ”โดยใช้หุ่นงูกระดาศประกอบการเล่า แล้วสนทนาซักถามเกี่ยวกับเรื่องในนิทาน เช่น การมีความรักให้กับคนทุก ๆ คน เป็นคนที่มีน้ำใจควรปฏิบัติตนเองอย่างไรบ้าง ฯลฯ 2. ครูชูหุ่นงูกระดาศรูปเด็กชายจี๊เอ เฉพาะส่วนบนให้นักเรียนดูอีกครั้ง แล้วให้นักเรียนทายว่าเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชาย แล้วเราควรจะเขียนภาพเดิมเป็นรูปชุดอะไร โปร่ง หรือกางเกง 3. ครูโชว์ภาพแบบไม่สมบูรณ์ให้นักเรียนดู จำนวน 5 ภาพ แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าภาพที่สมบูรณ์นี้เป็นภาพอะไร แล้วเราควรเติมอะไรบ้าง - กล้วย - รถยนต์ - ดอกไม้ - มังคุด - เสื่อ	2, 3, 5 2, 3, 4, 5 2, 3, 4, 5

กิจกรรม	จุดประสงค์
4. แจกกระดาษที่มีรูปภาพแบบไม่สมบูรณ์จำนวน 10 ภาพให้นักเรียนเลือกภาพที่ตนเองสนใจนำมาเขียนต่อเติมให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ตามประสบการณ์ที่นักเรียนได้พบเห็นและเคยสัมผัส พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม (นักเรียนอาจเลือกภาพได้มากกว่า 1 ภาพตามความสนใจ)	2, 4, 5
ขั้นสรุป 1. ครูเฉลยให้นักเรียนวาดรูปภาพแบบไม่สมบูรณ์จำนวน 10 ภาพ นั้น เป็นภาพอะไรบ้าง 2. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่า “ฟองน้ำ” เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการเพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการเขียนให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ของคนพร้อมเพลงประกอบเบาๆ	2, 4, 5 2, 3, 5

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง ความรัก
2. กิจกรรมสร้างสรรค์ความรัก
3. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
4. นิทาน “เพื่อนของจ๊ะเอ๋”
5. หุ่นประกอบนิทาน
6. รูปภาพแบบไม่สมบูรณ์ จำนวน 5 ภาพ
 - กลี๋ย
 - รถยนต์
 - ดอกไม้
 - มังคุด
 - เสือ

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนาและการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 6 ของคู่กัน

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. เขียนภาพที่เป็นของคู่กันได้อย่างถูกต้อง
2. คิดหาคำตอบภาพของคู่กันได้อย่างรวดเร็ว คล่องแคล่ว และ ถูกต้อง

เนื้อหา

การเขียนภาพของคู่กัน

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง” และทำท่าทางประกอบเพลง 2. ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกม “กระจกจำ” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึก โยคะท่า “ดักแตน” แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2,5 1.1 , 2,5 1.1 , 2,3,5 2, 3,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่องไข่ฟองกลม โดยใช้อุปกรณ์การเล่านิทาน ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ฟังไปแล้วในประเด็นต่อไปนี้ การมีความมั่นคงในอารมณ์ ฟังพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่และมองโลกในแง่ดี มีเหตุผล 2. นักเรียนนั่งหลับตาแล้วจินตนาการว่าไข่ฟองกลมนี้ควรคู่กับอะไร ล้อรถคู่กับอะไร พระจันทร์คู่กับอะไร แล้วช่วยกันตอบคำถาม 3. ครูยกตัวอย่างว่าถ้าซ้อนคู่กับล้อและล้อคู่กับกางเกง แล้วให้นักเรียนลองนึกดูว่ายังมีสิ่งอื่น ๆ อะไรอีกบ้าง ที่ใช้คู่กัน 4. ให้นักเรียนลงมือเขียนสิ่งของเป็นคู่ ๆ ให้เห็นเด่นชัดและได้มากที่สุดพยายามไม่ซ้ำกันลงมือทำในกระดาษขาวพร้อมระบายสีอย่างสวยงาม	2,3,5 4,5 1,3,2,4,5 1,1,1,3,4,5
ขั้นสรุป 1. ครูนำผลงานของนักเรียนแสดงหน้าชั้นเรียนแล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดว่ายังมีอะไรอีกที่ใช้เป็นของคู่กันที่เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนยังไม่ได้วาดหรือนักเรียนอาจจะคิดค้นแปลงของต่าง ๆ มาใช้คู่กันตามประสบการณ์และจินตนาการของนักเรียนเองก็ได้ 2. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะ ท่าฟองน้ำเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการเพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการวาดภาพของคู่กันของคนพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	4,5 2,3,5

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง “ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง”
2. เกม “กระจกจำ”
3. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
4. นิทานเรื่อง ไข่มุกทองคำ
5. กระดาษขาว, สี

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 7 ออกแบบสร้างสรรค์

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ประดิษฐ์วัสดุที่กำหนดให้เป็นรูปร่างต่างๆตามจินตนาการของตนได้อย่างสวยงาม
2. คิดริเริ่มและคิดละเอียดลออในการออกแบบอย่างสร้างสรรค์

เนื้อหา

การออกแบบสร้างสรรค์ตามจินตนาการ

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ปิ่นภูเขา” และทำท่าประกอบเพลง 2. ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกม “หนูแดงไปตลอด” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าเต่า แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบาๆ	2,5 1.1 , 2,5 1.2 , 2,3,5 2,3,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง “ของขวัญของหนูแดง” พร้อมหุ่นตุ๊กตาประกอบการเล่นนิทาน จากนั้นครูสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องในนิทาน เช่น เราสามารถมอบความรักให้กับคนอื่นด้วยวิธีใดบ้าง การที่นักเรียนจะเป็นคนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นจะต้องทำอะไรบ้าง 2. จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะให้นักเรียนออกแบบอย่างสร้างสรรค์ไว้ตรงกลางชั้นเรียน เช่น ดัชนีบัตร แผ่นไม้ ฟาง กาว เชือก ด้าย ฯลฯ 3. ครูชวนสนทนาเกี่ยวกับการออกแบบของแต่ละคนโดยให้นักเรียนแต่ละคนคิดตามจินตนาการอย่างอิสระที่จะออกแบบสร้างสรรค์วัสดุอุปกรณ์ให้เป็นรูปแบบใด อาจจะเป็น รูปสัตว์ นานาชนิด หุ่นยนต์ ของเล่น ฯลฯ หรือนักเรียนอาจจะคิดประดิษฐ์ขึ้นมาเป็นรูปแบบใหม่ก็ได้ และประดิษฐ์วัสดุเป็นรูปร่างต่าง ๆ ตามจินตนาการอย่างสร้างสรรค์	2, 3, 5 4, 5 4, 5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสรุป 1. นำผลงานของนักเรียนแต่ละคนมาจัดนิทรรศการและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคัดเลือกชิ้นงานที่ทุกคนชอบและให้เจ้าของผลงานอธิบายชิ้นงานของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง 2. ครูสรุปว่าผลงานทุกชิ้นมีคุณค่าเท่าเทียมกันในเวลาว่างถ้านักเรียนคนไหนสนใจชิ้นงานนั้นเจ้าของก็จะมาอธิบายเพิ่มเติม 3. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้ นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการออกแบบสร้างสรรค์ของตน พร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2, 3, 4, 5 2, 3, 4, 5 2, 3, 5

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง “ปิ่นกุหลาบ”
2. เกม “หนูแดงไปตลาด”
3. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
4. นิทานเรื่อง “ของขวัญของหนูแดง”
5. ตัวหนังสือ ผ้า แท่งไม้ ฟาง กาว เชือก ด้าย ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 8 ภาพปะติด

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. นำกระดาษสีต่าง ๆ ทำภาพปะติดได้อย่างสวยงามตามความคิดและจินตนาการของตนเอง
2. คิดริเริ่ม ในการนำกระดาษสี และกระดาษชนิดต่าง ๆ มาประดิษฐ์สร้างสรรค์ผลงานได้

เนื้อหา

การทำภาพปะติดโดยใช้กระดาษสีต่าง ๆ จะประกอบเป็นรูปต่าง ๆ ตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “หนูคนเก่ง” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “อากาศ ดิน น้ำ” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าสิงโต แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราคบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2,5 1, 2.2, 5 1, 2.2, 5 2, 3, 5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง ราววัดสำหรับช้างแสนฉลาด พร้อมหุ่นละครดาชและอุปกรณ์ ภาพปะติดรูปช้าง ถึง หมู หมี ประกอบการเล่า 2. สนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องในนิทานว่าใครบ้างที่อยากเป็นคนฉลาดเรียบร้อยเหมือนช้างน้อย ถ้าเราอยากเป็นคนฉลาดเรียบร้อยควรจะทำปฏิบัติตนเองอย่างไรบ้าง 3. สนทนาเกี่ยวกับภาพประกอบการเล่านิทานและซักถามความแตกต่างของภาพปะติดกับภาพธรรมดาแล้วอธิบายวิธีการทำภาพปะติด โดยการฉีกกระดาษสี, กระดาษหนังสือพิมพ์, นิตยสารต่าง ๆ หรือกระดาษห่อของขวัญที่ไม่ใช้แล้วฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ปะทากาวลงบนกระดาษสีดำให้เป็นรูปต่าง ๆ เช่น สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ฯลฯ 4. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มให้ประดิษฐ์ภาพ ตามความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการของนักเรียนเอง พร้อมแต่งเรื่องราวประกอบบนกระดาษแข็งขนาด 50 ซม. * 50 ซม.	2, 3, 5 2, 3, 5 4, 5 2, 4, 5
ขั้นสรุป 1. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตนเองพร้อมเล่าเรื่องประกอบภาพปะติดตามจินตนาการให้เพื่อน ๆ รับฟัง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จในการทำภาพปะติดของกลุ่มตนเอง พร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2, 4, 5 2, 3, 5

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลง “หนูคนเก่ง”
2. เกม “อากาศ ดิน น้ำ”
3. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
4. นิทานเรื่อง “รางวัลสำหรับช้างแสนสุภาพ”
5. หุ่นจุกกระดาศ และอุปกรณ์ประกอบนิทาน
6. ภาพปะติดรูป ช้าง ลิง หมู หมี
7. กระดาศสี่, กระดาศหนังสือพิมพ์, กระดาศห่อของขวัญ; กาว,กรรไกร ฯลฯ
8. กระดาศแข็ง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

หน่วยที่ 3 สุนัขกับจินตนาการ (แผนการสอนที่ 9 – 12)

จุดประสงค์ประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 เพื่อมีความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ
- 1.2 เพื่อบริหารช่วงลำตัว แขน ขา ลำคอ สะโพก และข้อพับ
- 1.3 เพื่อปฏิบัติงานที่กำหนดให้ได้อย่างอิสระ

2. ด้านจิตใจ

เพื่อฝึกให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการอย่างกว้างไกล

3. ด้านความรักความเมตตา

เพื่อปลูกฝังลักษณะนิสัยความมีน้ำใจ การแบ่งปันสิ่งของ การให้ความช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน

4. ด้านความรู้ทางวิชาการ

เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการคิดเป็นระบบอย่างสร้างสรรค์ และสนุกกับจินตนาการอย่างไร้ขีดจำกัด

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการคิดสิ่งที่ไม่เหมือนใคร มีความแปลกใหม่ และมีความเป็นไปได้

เนื้อหาประจำหน่วย

1. ด้านร่างกาย

- 1.1 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม และการทำกิจกรรม
- 1.2 การบริหารช่วงลำตัว แขน ขา ลำคอ สะโพก และข้อพับจากการฝึกโยคะ

2. ด้านจิตใจ

การเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มองทุกสรรพสิ่งในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการอย่างกว้างไกล และมีจิตใจที่อ่อนโยน สุภาพเรียบร้อย จากการเล่นเกม การทำกิจกรรม การฟังนิทาน การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

3. ด้านความรักความเมตตา

การเป็นผู้ที่มีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน จากการฟังนิทาน การทำกิจกรรม และการฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

4. ด้านความรู้ทางวิชาการ

การเรียนรู้ที่เห็นจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เกี่ยวกับความนึกฝัน (FANTASY) แสดงออกอย่างอิสระเสรี โดยการต่อเติมรูปร่างกลม, รูปสี่เหลี่ยม, ถ่ายทอดความคิดจินตนาการ และวาดภาพตามจินตนาการ

5. ด้านความคิดสร้างสรรค์

การเรียนรู้พัฒนาการคิดละเอียดลออในการตกแต่งต่อเติมรูปร่างกลม รูปสี่เหลี่ยม ให้สมบูรณ์ สวยงาม และเป็นไปได้ การคิดริเริ่มในสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ถ่ายทอดความคิดที่เป็นจินตนาการริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร

แผนการสอนที่ 10 ต่อเติมรูปสี่เหลี่ยม

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ต่อเติมรูปสี่เหลี่ยมได้อย่างสมบูรณ์ และสวยงาม
2. คิดในรายละเอียดที่นำมาตกแต่งต่อเติมรูปสี่เหลี่ยมให้เป็นภาพที่สมบูรณ์

เนื้อหา

การเขียนต่อเติมรูปต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับรูปสี่เหลี่ยม

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “นี่คือวิธีที่ฉัน...” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “หาตัวเลข” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าม้าโยก แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิ โดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2,5 1, 2,2,5 1, 2,2,5 2, 3,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง “ยักษ์ผู้โคดเคียว” โดยใช้หุ่นประกอบการเล่านิทานแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีน้ำใจการมีจิตใจที่อ่อนโยน คิด และทำในสิ่งที่แปลกใหม่ สร้างสรรค์ ไม่ซ้ำใคร 2. ให้นักเรียนลองนึกดูว่าบ้าน, กล้องของขวัญ, โทรศัพท์ มีลักษณะรูปทรงอะไร 3. นักเรียนร่วมคิดว่ามีอะไรอีกที่นอกเหนือจากที่ครูยกตัวอย่างที่เป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมเท่าที่นักเรียนเคยเห็น และนอกจากนี้แล้วนักเรียนช่วยกันนึกว่าต่อไปมีอะไรอีกบ้างที่นักเรียนเคยเห็นที่เป็นรูปร่างลักษณะอื่นสามารถประดิษฐ์จากรูปทรงสี่เหลี่ยม 4. แจกกระดาษขาวที่มีรูปสี่เหลี่ยม 5 รูป แล้วให้นักเรียนคิดประดิษฐ์ตกแต่งต่อเติมรูปสี่เหลี่ยมให้เป็นภาพที่ไม่ซ้ำกัน พร้อมทั้งตั้งชื่อแต่ละภาพ และระบายสีให้สวยงาม	2, 3,5 4,5 3,4,5 3,4,5
ขั้นสรุป 1. ส่งตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงานของตนเอง และรูปภาพที่ประทับใจที่สุดพร้อมเหตุผลที่ชอบรูปภาพแต่ละรูปที่ต่อเติมนั้น ได้คิดแปลงมาจากอะไรหรือแต่ละรูปนั้นแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของตนเองมากน้อยแค่ไหนให้นักเรียนพิจารณาด้วยตนเอง 2. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้ให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จของตนในการเขียนต่อเติมรูปสี่เหลี่ยม พร้อมเพลงประกอบเบาๆ	2, 4,5 2, 3,5

สื่อการสอน

1. เกม “หาตัวเลข”
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
3. แผนภูมิเพลง “นี่คือวิธีที่ฉัน.....”
4. นิทานเรื่อง “ยักษ์ผู้โศกเศร้า”
5. อุปกรณ์ประกอบการเล่นนิทาน
6. กระดาษขาว, สี
7. วิทยุและเทป จินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการสนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 11 ถ่ายทอดความคิดจินตนาการ

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ถ่ายทอดความคิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ของตนเองเกี่ยวกับอาชีพที่นักเรียนชอบหรือใฝ่ฝันได้อย่างอิสระ
2. คิดริเริ่ม และละเอียดลออ ถ่ายทอดความคิดจินตนาการสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ได้

เนื้อหา

การถ่ายทอดความคิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน โดยการอธิบาย, พูด หรือเขียนภาพ ประดิษฐ์ตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ตื่นจะเด็ก ๆ “ 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “น้ำไหล” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่ากวางแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราคบบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2,5 1, 2,2,5 1, 2,2,5 2,3,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง “จิ้งจอกลิขชี” แล้วร่วมอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องการให้ความช่วยเหลือเมื่อได้รับความเดือดร้อนเมื่อเราได้ช่วยเหลือใครเราจะมีความรู้สึกเป็นสุข การมีความรักให้แก่กันและกัน ดักเตือนเพื่อนเมื่อทำผิด นักเรียนเคยเห็นจิ้งจอกหรือไม่ เมื่อเป็นแล้วไม่ควรจะกลัวเพราะจิ้งจอกเป็นเพื่อนบ้าน ที่ดีของต่อเรา 2. ครูซักถามนักเรียนว่าเมื่อโตขึ้น นักเรียนอยากเป็นอะไร โดยใช้การเรียนรู้แบบซินเนคติกส์ (Synectics) แบบที่ 1 เพื่อสร้างผลงานแปลกใหม่ 3. อาชีพหรือสิ่งที่นักเรียนอยากเป็นนั้นนักเรียนนึกถึงอะไร <u>ขั้นที่ 1</u> ครูให้นักเรียนบรรยายสถานการณ์หรือหัวข้อตามที่นักเรียนมองเห็น เช่น ครู หมอ ตำรวจ ทหาร ฯลฯ โดยให้นักเรียนเลือกตำรวจอาจจะนึกถึงปืน โจรผู้ร้าย ชุดตำรวจ กระบอง ลูกกระสุน นกหวีด ฯลฯ <u>ขั้นที่ 2</u> ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบทางตรงแล้วเลือกอันที่ดีที่สุดมาอธิบายให้กว้างขึ้น เช่น มีอะไรแปลกใหม่อีกที่นักเรียนอยากให้ตำรวจมีหรือได้ใช้แล้วครูจดบันทึกลงบนกระดาน <u>ขั้นที่ 3</u> ให้นักเรียนเปรียบเทียบสิ่งที่เลือกในขั้นที่ 2 กับตนเอง <u>ขั้นที่ 4</u> จากการคิดและเขียนบรรยายในขั้นที่ 2 และ 3 ให้นักเรียนคิดหาคำคู่ที่มีความหมายคั่นกันมาหลาย ๆ คู่แล้วเลือกคู่ที่ดีที่สุด <u>ขั้นที่ 5</u> ให้เลือกคำคู่ที่อยู่ในขั้นที่ 4 มาคิดหาการเปรียบเทียบทางตรง	2,3,5 4,5 2,4,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
<u>ขั้นที่ 6</u> ให้นักเรียนหันกลับมาสำรวจปัญหาเริ่มแรกแล้วใช้การเปรียบเทียบขั้นสุดท้าย 4. แจกกระดาษขาวให้กับนักเรียน 5. ให้นักเรียนถ่ายทอดความคิดตามจินตนาการของอาชีพหรือนักเรียนอยากทำอะไรหรือเป็นอะไรในอนาคตวาดภาพ รายละเอียดลงบนกระดาษขาว และระบายสีอย่างสวยงาม ขั้นสรุป 1. นักเรียนรวมกลุ่มที่ใฝ่ฝันอยากมีอาชีพที่เหมือนกัน ถ้านักเรียนคนไหนไม่เหมือนใครก็ไม่ต้องรวมกลุ่ม 2. ถ้าเป็นกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองคิดว่าของใครแปลกใหม่และมีการถ่ายทอดความคิดตามจินตนาการได้อย่างสร้างสรรค์มากที่สุด ออกมานำเสนอผลงาน 3. นักเรียนร่วมกันฝึกโยคะท่าฟองน้ำ เพื่อฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการเพื่อให้นักเรียนภูมิใจในความสำเร็จของตนในการถ่ายทอดความคิดจินตนาการ พร้อมเพลงประกอบเบา ๆ	2,4 2,4,5 2,4,5 2,4,5 2,3,5

สื่อการสอน

1. เกม “น้ำไหล”
2. จินตนาการประกอบการฝึกโยคะ
3. แขนงูมิเพลง “ตื่นใจเล็ก ๆ”
4. นิทานเรื่อง “จิ้งจกพิษชี้”
5. อุปกรณ์ประกอบการเล่นนิทาน
6. กระดาษขาว, สี
7. วิชชุและเทป จินตนาการประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

วิธีการ

1. สังเกตการณ์สนทนา และการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. ตรวจสอบผลงานของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบบันทึกการสังเกต

แผนการสอนที่ 12 วาดภาพตามจินตนาการ

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถ

1. ถ่ายทอดความคิดตามจินตนาการ ได้อย่างคล่องแคล่ว
2. คิดริเริ่ม และคิดคล่องในการถ่ายทอดความคิดตามจินตนาการพร้อมทั้งวาดภาพได้อย่างอิสระเสรี และถ่ายทอดเรื่องราวได้

เนื้อหา

การวาดภาพตามจินตนาการของนักเรียนโดยการประมวลความคิดด้านลายเส้นต่างๆ, การออกแบบสร้างสรรค์, การถ่ายทอดความคิดจินตนาการ และสร้างสรรค์ทางศิลปะ สิ่งต่างๆ เหล่านี้มารวมกัน

กิจกรรม

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นนำ 1. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “สวัสดีจ๊ะโลก” 2. ครูและนักเรียนร่วมกันเล่นเกม “ถอดกระโดด” 3. ครูเล่าจินตนาการประกอบการฝึก โยคะท่าธนู แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “เราดบมือ” เพื่อเตรียมทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการพร้อมเพลงประกอบเบาๆ	2,5 1, 2,2,5 1, 2,2,5 2,3,5

กิจกรรม	จุดประสงค์
ขั้นสอน 1. ครูเล่านิทานเรื่อง “มงกุฎสำหรับม้าลายแสนดี” แล้วร่วมสนทนาเรื่องการกระทำคนแสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่นสามารถทำได้อย่างไร การสุภาพเรียบร้อยอ่อนน้อมถ่อมตน เช่น การยิ้ม การพูดด้วยคำพูดที่ไพเราะ สุภาพ ปฏิบัติตนเรียบร้อยไม่ซุกซน 2. ฝึกนักเรียนให้ใช้ความสามารถในการสร้างภาพในความคิด ตามจินตนาการ เพื่อพัฒนาสมองทั้งสองซีก โดยให้นักเรียนนอนราบกับพื้นห้อง แล้วจินตนาการให้นักเรียนสมมติตัวเองว่าเป็นนกน้อย (IDENTIFICATION FANTASY) บินล่องลอยไปในท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ พบสิ่งต่าง ๆ มากมาย 3. เมื่อนกน้อยได้โฉบบินลงมาเหยียบพื้นดินแล้วให้นักเรียนลืมตา 4. นำกระดาษขาวแผ่นใหญ่ขนาดพอที่จะให้นักเรียนทุกคนลงมือวาดได้ 5. นักเรียนทุกคนช่วยกันลงมือวาดรูปแล้วระบายสีตามที่ได้จินตนาการหรืออาจจะวาดนอกเหนือจากที่ครูนำการจินตนาการก็ได้	2,3,5 4,5 2,4,5 4,5 4,5
ขั้นสรุป 1. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงาน 2. ร่วมกันอภิปรายถึงการทำให้เราเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น การแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิด ของนักเรียน	2, 4,5 2, 3,5

รายละเอียดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์

เพลงสวัสดี

สวัสดี สวัสดี ยินดีที่พบกัน เธอและฉัน พบกัน สวัสดี
 สวัสดี สวัสดี ยินดีที่พบกัน เธอและฉัน พบกัน สวัสดี

เพลงฉันอยากสวัสดี

ฉันอยากสวัสดี พื้นโลกที่สดใส
 พระอาทิตย์และต้นไม้ ดอกไม้และทุก ๆ คน
 สวัสดีพี่น้องน้อย และนกบนต้นไม้
 อยากสวัสดีกับเธอ และกับตัวเอง

เพลงตื่นเถิดพระอาทิตย์

ตื่นเถิดพระอาทิตย์ กลางคืนได้ผ่านไป
 วันใหม่ที่เบิกบาน ยังมีงานอีกมากมาย
 เด็ก ๆ จงตื่นขึ้น ท้วพื้นปฐพี
 พากันมาร้องเพลง ให้ความรักแก่ทุกคน (ซ้ำ)

เพลงต้นไม้

ยืนตัวตรงตระหง่าน เหมือนต้นไม้ในป่า
 ตระหง่านและสูง มั่นแก่งไกว
 มั่นโยกและย้ายในสายลม โยกไปมา
 โยกทางซ้าย และโยกลงดิน
 โยกทางขวา

เพลงความรัก

ความรักอยู่สูง
ความรักอยู่รอบๆ
สวัสดี ฉันรักเธอ

ความรักอยู่ต่ำ
ความรักอยู่ข้างใน
สวัสดี ฉันรักเธอ

เพลงฉันอยากเป็นตัวฉันเอง

ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง
ไม่อยากจะเหมือนคนอื่น
เพราะฉันมีสิ่งดีในตัวฉันเอง
ไม่อยากจะเหมือนคนอื่น
เพราะฉันมีความคิดเป็นของตัวเองเพราะฉันมีความเก่งในตัวฉันเอง
ไม่อยากจะเหมือนคนอื่น

ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง
ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง
เพราะฉันทำทุกสิ่งด้วยตัวฉันเอง
จึงอยากเป็นตัวฉันเอง
ฉันจึงอยากเป็นตัวฉันเอง

เพลงปิ่นภูเขา

ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป
ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป
โคด โคด โคด
โคด โคด โคด
ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป
มอง มอง มอง
มอง มอง มอง

เราจะปิ่นสู่ยอดเขา
เราจะปิ่นให้ไกล
สู่ท้องฟ้า
เราจะปิ่นสู่ยอดเขา
เราจะปิ่นให้ไกล
สู่ท้องฟ้า
สู่ท้องฟ้า

กิจกรรมสร้างสรรค์ความรัก

วิธีเล่น

1. ให้เล่นเกมที่มีความเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การสมมติตนเองเป็นยานพาหนะเป็นสัตว์ประเภทต่าง ๆ การร่ายรำอย่างอิสระ การออกกำลังกายต่าง ๆ ฯลฯ
2. ให้ผู้เล่นจับคู่กับผู้ที่อยู่ใกล้ตน แล้วให้ปฏิบัติตามที่ครูพูด ได้แก่
 - ยิ้มให้กัน
 - มองตากัน
 - จับมือกัน , โอบกอดกัน
 - ชมซึ่งกันและกัน
 - ชมตนเอง (พูดข้อดีของตนเอง)
 - ชมคู่ของตน (พูดข้อดีของคู่ของตนเอง)
 - ขอบคุณ

กิจกรรมในแต่ละช่วงไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน และต้องมีการกำหนดเวลา โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณและข้อปฏิบัติ

เกมเดินตามเส้น

วิธีเล่น

1. ผู้นำเกมลากเส้นด้วยชอล์กบนพื้น
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนทีละหนึ่งคน
 - คนที่ 1 เดินไปและเดินกลับ
 - คนที่ 2 กระโดดทั้งสองขา
 - คนที่ 3 กระโดดขาเดียว
 - คนที่ 4 หันหลังเดิน
4. คนสุดท้ายของกลุ่มไหนมาถึงก่อนจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

* ให้เด็กพยายามอย่าออกนอกเส้นที่ลากไว้จะเริ่มจากเส้นตรงและเริ่มมีโค้ง มีเดี่ยวเพิ่มขึ้น

เกมวิ่งซิกแซ็ก

วิธีเล่น

1. ผู้นำเกมวางวัตถุประมาณ 7 - 9 ชิ้น เช่น ไม้บล็อก ห่างจากกันเล็กน้อย ให้นักเรียนเดินซิกแซกระหว่างวัตถุเหล่านั้น โดยไม่ให้ถูกวัตถุ แล้วก็เปลี่ยนเป็นวิ่ง

เกมเปิดตะกร้า

วิธีเล่น

1. ผู้นำเกมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มแสดงเป็นพ่อนก แม่นกและลูกนก
3. พ่อนก และแม่นกขึ้นจับมือเป็นวงกลม เป็นตะกร้า แล้วให้ลูกนกอยู่ตรงกลาง
4. นักเรียนที่เหลือนอกเหนือจากพ่อนก แม่นก และลูกนกจะไม่ได้อยู่ในตะกร้าเป็นคนตะโกนคำว่า “เปิดตะกร้า”
5. ลูกนกในตะกร้าจะต้องรีบออกจากตะกร้า เปลี่ยนไปอยู่ในตะกร้าอื่น
6. นักเรียนที่อยู่นอกตะกร้าก็จะคอยแย่งตะกร้าอยู่
7. นักเรียนที่เหลืออยู่นอกตะกร้าก็จะเป็นคนตะโกนคำว่า “เปิดตะกร้า” ต่อไป

เกมนกน้อยบินลอดสะพาน

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นจะมี 2 ฝ่าย
 - ฝ่ายหนึ่งใช้ผู้เล่น 2 คน จับมือกันเป็นสะพาน
 - ฝ่ายหนึ่งผู้เล่นจะเป็นนกน้อยจับเอวกันเป็นแถวยาว
2. ผู้เล่นทุกคนร่วมกันร้องเพลงและเล่นไปพร้อม ๆ กัน
 “นกน้อยบินลอดได้สะพาน ได้สะพาน ได้สะพาน
 นกน้อยบินลอดได้สะพาน ระวังสะพานหัก”
 เมื่อร้องเพลงตรงเนื้อเพลงที่ว่า “ระวังสะพานหัก” ให้ผู้ที่เป็สะพานจับตัวผู้ที่เล่น

เป็นนกน้อย

3. ผู้เล่นเป็นนกน้อยที่ถูกจับ จะจับคู่กันมาเป็นสะพาน
4. เล่นจนกระทั่งเหลือผู้เล่นกลุ่มสุดท้ายเป็นผู้ชนะหรือได้รับรางวัล

เกมกระจกจำ

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทุกคนนั่งเรียงแถวตอน หันหน้าเข้าหาผู้ดำเนินเกม
2. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นกระจกเงา ผู้เล่นคนอื่น ๆ เป็นคนส่องกระจก
3. ผู้เล่นที่เป็นกระจกเงา จะทำท่าทางต่าง ๆ ผู้เล่นคนอื่นจะทำท่าทางตามหลังจากที่พูดว่า กระจกจำ ฉันทำได้ไหม และผู้เล่นเป็นกระจกเงา พูดว่า “ทำได้จ๊ะ ทำได้จ๊ะ”
4. ผู้เล่นจะเวียนเปลี่ยนเป็นกระจกเงา และทำตามกันไปเรื่อย ๆ

เกมหนูแดงไปตลาด

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นพูดและทำกิจกรรมตามครู ดังนี้

คำพูด	ท่าทาง
1. หนูแดงไปตลาด	1. ให้ยื่นเท้าสลับซ้ายขวาอยู่กับที่
2. หนูแดงไปตลาด ไปซื้อปู	2. ให้ยื่นเท้าสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ มือขวาทำเป็นสัญลักษณ์ของปู ชูมือขึ้น โยกไปมาซ้ายขวา
3. หนูแดงไปตลาด ไปซื้อปู และซื้อกรรไกรตัดกระดาษ	3. ให้ยื่นเท้าสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ มือขวาทำเป็นสัญลักษณ์ของปู ชูมือขึ้น โยกไปมาซ้ายขวา มือซ้ายทำเป็นกรรไกร ขยับนิ้วไปมา
4. หนูแดงไปตลาด ไปซื้อปู ไปซื้อกรรไกรตัดกระดาษ ไปซื้อตุ๊กตาสำหว่า	4. ให้ยื่นเท้าสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ มือขวาทำเป็นสัญลักษณ์ของปู ชูมือขึ้น โยกไปมาซ้ายขวา มือซ้ายทำเป็นกรรไกร ขยับนิ้วไปมา ทำท่าส่ายศรีษะไปมา
5. หนูแดงไปตลาด ไปซื้อปู ไปซื้อกรรไกรตัดกระดาษ ไปซื้อตุ๊กตาสำหว่า ไปซื้อจักรเย็บผ้า	5. ให้ยื่นเท้าสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ มือขวาทำเป็นสัญลักษณ์ของปู ชูมือขึ้น โยกไปมาซ้ายขวา มือซ้ายทำเป็นกรรไกร ขยับนิ้วไปมา ทำลำตัวโยกไปมาหน้าหลัง

2. ให้ครูพุดนำแล้วผู้เล่นทำตาม
3. ให้ผู้เล่นเล่นไปเรื่อย ๆ เริ่มจากช้าไปเร็ว
4. ถ้าผู้เล่นจำได้ ให้พุดและทำตามตัวเอง

เกม อากาศ ดิน น้ำ

วิธีเล่น

1. ครูวาดวงกลมลงบนพื้น
2. ในวงกลมเป็นพื้นดิน นอกวงกลมเป็นอากาศ
3. ครูเอ่ยถึงสิ่งของที่อยู่บนดิน เช่น วิว รถยนต์ ต้นไม้ ฯลฯ
ผู้เล่นจะต้องกระโดดเข้ามาในวงกลม
4. เมื่อครูเอ่ยถึงสิ่งของที่อยู่บนอากาศ เช่น นก เครื่องบิน ก้อนเมฆ ฯลฯ
ผู้เล่นจะต้องกระโดดออกมาข้างนอกวงกลม

* ครูสามารถเปลี่ยนเป็น ดิน - น้ำ หรือ น้ำ - อากาศ ก็ได้

เกมแมวกับนก

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นจับมือกันเป็นวงกลม
2. มีคนหนึ่งอยู่กลางวง ให้เป็นนกอีกคนหนึ่งอยู่นอกวง เป็นแมว
3. ร่วมกันร้องเพลง พอจบเพลง
4. พวกที่จับมือเป็นวงกลมจะคอยป้องกันไม่ให้แมวเข้ามาจับนก
5. ถ้าแมวเข้ามาในวงกลมได้ นกจะวิ่งหนีออกนอกวงแล้วแมวจะวิ่งไล่ตาม
6. ถ้านกสามารถวิ่งกลับมาในวงได้อย่างปลอดภัยคนเป็นแมวก็จะเป็นต่อไป
7. แต่ถ้าแมวสามารถไล่จับนกได้ นกจะกลายเป็นแมวแทน

เกมหาตัวเลข

วิธีเล่น

1. ควรเตรียมกระดาษขาวแผ่นใหญ่ ขนาด 1.5 x 2 เมตร
2. เขียนตัวเลข 1-50 ปนแปลงไปบนหน้ากระดาษที่เตรียมไว้แล้ว
3. โดยการเขียนเลขนั้น คนเขียนจะเป็นคนจัดตัวเลขไว้แยกออกจากกัน คือเลขคู่อยู่ครึ่งกระดาษ ซีกหนึ่งเลขที่อยู่อีกครึ่งกระดาษอีกด้านหนึ่ง หรือไว้ข้างล่างเป็นเลขคู่ ข้างบนเป็นเลขคี่ก็ได้ (การวางเลขคู่ที่จะไม่มีการบอกผู้เล่นว่า เลขคู่อยู่ตรงไหน เลขที่อยู่ตรงไหน)
4. ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม การหาตัวเลขแต่ละตัวนั้นให้ส่งตัวแทนออกมาจากบาททีละคน โดยใช้ปากกาคนละสี
5. ผู้เล่นทั้ง 3 คน จะนั่งล้อมวงอยู่รอบ ๆ กระดาษที่มีตารางตัวเลขอยู่แล้ว ให้ทั้ง 3 ช่วยกันหาตัวเลข 1-50 โดยกากบาททับตัวเลข
6. กลุ่มไหนหาตัวเลขเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ

เกมน้ำไหล

วิธีเล่น

1. ให้เข้าแถวเป็นรูปวงกลม
2. แล้วส่งให้ขวาหัน หรือซ้ายหัน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ทุกคนเดินเป็นวงกลม พร้อมด้วยตบมือตามจังหวะ แล้วร้องเพลงเกี่ยวกับคลื่นลมทะเล ขณะเดินนั้น อาจจะส่งให้กลับหลังหัน แล้วเดินต่อไปก็ได้
3. เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “น้ำนิ่ง” ให้ทุกคนหยุดเดิน ใครไม่ปฏิบัติทันทีให้คัดออกจากการเล่นไว้กลางวง และเมื่อได้ยินคำว่า “น้ำไหล” ให้ทุกคนเดินต่อไปทำสลับกัน เช่นนี้หลาย ๆ ครั้งจนเหนื่อยน้อยที่สุด
4. การคัดผู้เดินออก เพราะปฏิบัติไม่ได้ทันทีนั้นอาจจะให้ผู้ที่ถูกคัดออกซึ่งช่วยกันจับก็ได้

* การให้สัญญาณ “น้ำนิ่ง” “น้ำไหล” อาจใช้สัญญาณนกหวีดแทนก็ได้

เกมถอดกระโดด

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นจับมือกันเป็นวงกลม
2. ให้ผู้เล่นทุกคนถอดออกตัวเอง
3. มีผู้เล่นคนหนึ่ง “เป็น” ขณะที่ครูร้องเพลงเด็ก ๆ จะกระโดดตามเพลงไปเรื่อย ๆ เป็นวงกลม
4. พอครูหยุดร้องเพลงคน “เป็น” จะต้องวิ่งเข้ามาถอดเพื่อนอีกคนหนึ่ง
5. เมื่อครูเริ่มต้นร้องเพลงคน “เป็น” และเพื่อนก็จะกระโดดตามเพลงไปพร้อม ๆ กับคนอื่น ๆ
6. เมื่อหยุดร้องเพลงก็จะเข้าไปถอดเพื่อนคนที่ตาม ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นกลุ่มใหญ่ในตอนท้าย
7. ผู้เล่นจะกระโดดไปพร้อม ๆ กัน และจับเอวกันไป

นิทานเรื่อง ลูกโป่งสีแดง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีเด็กชายคนหนึ่งชื่อว่า ดัน กำลังเดินกลับบ้านหลังจากเรียนหนังสือเสร็จ ดันเห็นลูกโป่งสีแดงลูกหนึ่งลอยติดอยู่กับโคมไฟข้างถนน ดันรู้สึกเสียใจแทนลูกโป่งสีแดงมาก “ฉันคิดว่าลูกโป่งสีแดงคงอยากจะมีอิสระและลอยไปมาในอากาศได้ตามใจ” ดันคิดดังนั้นจึงรีบปีนขึ้นไปบนเสาไฟและปล่อยลูกโป่ง แล้วก็กระโดดลงมาโดยที่ลูกโป่งยังอยู่ในมือของเขา ดันเดินไปยังสวนหย่อมเพื่อที่จะปล่อยให้ลูกโป่งเป็นอิสระ แล้วพูดว่า “เอาละเจ้าลูกโป่งสีแดง ตอนนี้เจ้าเป็นอิสระแล้ว” แต่เขาก็ต้องประหลาดใจที่ลูกโป่งสีแดงไม่ได้ลอยไปไหน กับลอยวนเวียนอยู่กับตัวเขา ดันจึงบอกว่า “ลูกโป่งน้อย ฉันต้องรีบกลับบ้านละนะ” แล้วดันก็หันหลังกลับเพื่อเดินกลับบ้าน แต่เมื่อเขามองไปที่เหนือหัวไหล่ของเขา เขาก็ต้องประหลาดใจมากยิ่งขึ้น เมื่อเห็นลูกโป่งสีแดงลอยตามเขากลับบ้าน

ดันมีความสุขมากที่เห็นลูกโป่งตามเขามา เมื่อกลับถึงบ้านดันก็บอกกับแม่ว่า “คุณนิฉันจำมันตามฉันไปทุกที่เลย” แต่แม่ไม่เชื่อเขาและบอกว่า “ดัน ขึ้นไปข้างบนแล้วก็ทำการบ้านให้เรียบร้อย” แล้วเธอก็ดึงลูกโป่งออกมาแล้วเอาไปปล่อยนอกประตู ลูกโป่งสีแดงก็ลอยสูงขึ้นสูงขึ้น แล้วก็มาหยุดที่ข้างหน้าต่างห้องนอนของดัน แล้วก็เกาะกับหน้าต่าง ดันเห็นจึงหัวเราะอย่างมีความสุข แล้วก็เปิดหน้าต่างเอาลูกโป่งเข้ามา

วันรุ่งขึ้นลูกโป่งสีแดงก็ตามดันไปโรงเรียน เมื่อถึงโรงเรียนดันก็บอกให้ลูกโป่งรอเขาอยู่ข้างนอกโรงเรียน ลูกโป่งรออนานมากก็หมดความอดทน มันจึงลอยขึ้นไปในอากาศข้ามกำแพงเข้าไปในโรงเรียน แล้วก็ลอยเข้าไปในห้องเรียนของดันทางหน้าต่าง เด็กนักเรียนหลายคนรู้สึกประหลาดใจมากที่เห็นลูกโป่ง พวกเขาจึงพากันตะโกนและพยายามจะจับเอาลูกโป่งไว้ ดันรู้สึกไม่สบายใจที่ลูกโป่งของคนเข้าไปรบกวนในชั้นเรียน เมื่อหมดเวลาเรียนดันจึงรีบดึงลูกโป่งมาไว้กับตัว แล้วก็วิ่งไปที่เงียบ ๆ ใต้ต้นไม้ในสนาม แล้วบอกกับลูกโป่งว่า “รู้มั๊ยว่าฉันจะทำชั้นเรียนจนวายไปหมด ต่อไปนี่เจ้าต้องสัญญาว่าจะไม่ทำอย่างนี้อีกต่อไป” ลูกโป่งสีแดงก็มีสีแดงจัดมากขึ้นแล้วก็ก้มต่ำลงด้วยความอาย

ระหว่างที่คันเดินกลับบ้านนั้น มีเด็กโตกลุ่มหนึ่งวิ่งมาขวางเขาไว้ แล้วกล่าวว่า “โธ่เอ๊ย เจ้าเด็กโง่ แกจะทำอะไรกับเจ้าลูกโป่งนั้นนะ” แล้วเด็กคนหนึ่งก็กระซากลูกโป่งสีแดงไปจากมือของเขาแล้วก็วิ่งหนีไป แล้วเด็กกลุ่มนั้นก็วิ่งตามไป คันวิ่งตามพวกนั้นไปแต่ก็วิ่งไม่ทันเขา ขณะที่คันกำลังวิ่งตามไปนั้น คันก็เห็นเด็กคนที่ถือลูกโป่งนั้นสะดุดและก็หกล้มลง ลูกโป่งก็หลุดออกจากมือของเขาแล้วก็ลอยสูงขึ้นไปในท้องฟ้าไกลจากเด็กกลุ่มนั้น แล้วก็ลอยต่ำลงมาหาคัน คันจึงรีบคว้าลูกโป่งเอาไว้แล้วก็วิ่งหนีเด็กพวกนั้นอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ แล้วเขาก็ถึงบ้านโดยปลอดภัย

วันต่อมาคันก็ออกไปที่ตลาดเพื่อซื้อขนม ระหว่างที่คันกำลังอยู่ในบ้านนั้น เขาได้บอกให้ลูกโป่งสีแดงรอเขาอยู่ข้างนอก ขณะนั้นเด็กเกรกกลุ่มเดิมที่วิ่งมาเห็นลูกโป่งลอยอยู่หน้าร้านขนม พวกเขาจึงกระซากลูกโป่งสีแดงออกมาแล้วก็วิ่งหนี เมื่อคันออกมาจากร้านก็มองหาลูกโป่งสีแดงแต่ก็ไม่เห็น คันกังวลใจมากจึงตะโกนเรียก “ลูกโป่งสีแดง ลูกโป่งสีแดง อยู่ที่ไหน” “ต้องเป็นพวกเด็กเกรกกลุ่มนั้นแน่ ๆ เลย” คันคิด “ฉันต้องไปตามลูกโป่งสีแดงกลับมา” คันจึงวิ่งตามไปที่สนามที่พวกเด็กเกรกชอบไปเล่นกันบ่อย ๆ เขารีบวิ่งตามไปแล้วเห็นลูกโป่งสีแดงที่เขารักถูกผูกไว้กับคันไม้ แล้วพวกเด็กเกรกก็กำลังเอาหนังสติงกี้ก้อนหินใส่ลูกโป่งสีแดง คันจึงรีบวิ่งเข้าไปแล้วก็ร้องตะโกนว่า “หยุดนะ หยุด ลูกโป่งสีแดงไม่เคยทำร้ายพวกเราเลย เธอไปแกลังมันทำไมกัน” แต่พวกเด็กเกรกก็ได้แต่หัวเราะแล้วก็ยังลูกโป่งสีแดงต่อไป คันจึงวิ่งเข้าไปหาลูกโป่งสีแดง แต่ก็ถูกพวกเด็กเกรกผลักจนหกล้มลงไปในอนกับพื้น

เด็กเกรกคนหนึ่งยังลูกโป่งสีแดงด้วยก้อนหินเล็ก ๆ ที่คน บีก ! ลูกโป่งสีแดงรั่วทันที พี๊พี ! แล้วก็ค่อย ๆ เล็กลงจนแฟบ คันเห็นจึงร้องไห้ใหญ่แล้วตะโกน “เจ้าลูกโป่งสีแดง” แต่คันก็ไม่สามารถทำอะไรได้ พวกเด็กเกรกก็พากันหัวเราะอย่างสนุกสนานแล้วก็วิ่งหนีไป

คันรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก เขาเดินไปเก็บลูกโป่งสีแดงมาแล้วก็ร้องไห้เสียใจเป็นอย่างที่สุด ขณะนั้นมีเทวดาองค์หนึ่งกำลังเฝ้ามองคันอยู่แล้วก็รู้สึกเสียใจไปกับคัน เทวดาจึงให้เหล่าบร๊วาร์ที่เป็นอากาศมาช่วยคัน ทันใดนั้นเอง ลูกโป่งทั้งหมดในเมืองก็ค่อย ๆ ถูกดูดลมพองขึ้นแล้วก็หาทางออกมาข้างนอก ลูกโป่งที่อยู่ในสวนสนุกและในงานรื่นเริงต่าง ๆ ก็หลุดจากที่ผูกไว้แล้วลอยขึ้นไปในอากาศ ขณะเดียวกันนั้น คันเสียใจมากได้แต่ร้องไห้หมดสติ ในขณะที่นอนหมดสติอยู่กับพื้นดินนั้น เขาก็เห็นลูกโป่งจำนวนมากหลากสีกำลังลอยอยู่ในอากาศและตรงมาหาเขา คันรู้สึกประหลาดใจมากจนอ้าปากค้าง แล้วลูกโป่งเหล่านั้นก็ลอยต่ำลงมาอยู่

รอบตัวเขาเต็มไปด้วยความสุขมาก “ลูกโป่งเพื่อนรักของฉัน ฉันดีใจมากที่เห็นพวกเธอทั้งหมด” ดันพูดออกมาด้วยความดีใจ ลูกโป่งในขณะนั้นมีมากมาย ทั้งลูกใหญ่ ลูกเล็ก สีแดง สีขาว สีชมพู สีม่วง ทั้งแบบกลม ๆ แบบยาว ๆ

เมื่อดันจับลูกโป่งเหล่านั้นไว้ ลูกโป่งทั้งหมดก็ค่อย ๆ ลอยสูงขึ้นแล้วก็พาดันไปด้วย ลูกโป่งพาดันท่องเที่ยวไปในอากาศเหนือพื้นดิน คนบนพื้นดินก็พากันมองแล้วก็บอกต่อ ๆ กันไปว่า “ดูสิ นั่นดันนี่ อยู่บนท้องฟ้า” พวกเด็กเกรก็เห็นด้วยเช่นกัน พวกเขาเห็นดันกำลังมีความสุขและสนุกสนานกับลูกโป่งเพื่อน ๆ ของเขา พวกเด็กเกรก็รู้สึกเสียใจในสิ่งที่เขาทำไป ดันลอยสูงขึ้น สูงขึ้นไปบนท้องฟ้า จนกระทั่งไม่มีใครในเมืองนั้นมองเห็นเขาอีกต่อไป ดันมีความสุขกับลูกโป่งเพื่อนใหม่ของเขามาก และหลังจากนั้นทุกวัน ดันกับลูกโป่งเพื่อนของเขาก็จะออกมาเล่นกันอยู่ในอากาศด้วยกันเป็นประจำ

นิทานเรื่อง ต้นส้มพิเศษ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีต้นส้มพิเศษอยู่ต้นหนึ่ง ขึ้นอยู่ที่ชายทุ่งห่างไกลจากตัวเมือง เด็ก ๆ แถวนั้นรักต้นส้มนี้มาก พวกเขาชอบที่จะมาเล่นอยู่บริเวณต้นส้มนี้ทุกวันหลังจากที่กลับจากโรงเรียน และเวลาที่เด็ก ๆ ชอบมากที่สุดก็คือ ฤดูที่ต้นส้มออกลูกมาเต็มต้นไปหมด และก็เป็นเวลาที่ต้นส้มรักเขามากเช่นกัน มันชอบที่จะให้เด็ก ๆ มากับลูกส้มไปทาน เพราะมันชอบที่จะแบ่งปันทุกอย่างให้กับทุก ๆ คนในโลกนี้

วันหนึ่งมีเด็กชายที่ชื่อว่า บี มาจากในเมือง บีบอกกับเด็กทุกคนแถว ๆ นั้นว่า “พวกเรารู้ไว้นะ พ่อฉันเป็นเจ้าของที่ดินแถวนี้ เพราะฉะนั้นพวกเธอไม่มีสิทธิ์จะมาที่นี่อีกต่อไป ต้นส้มนี้ก็เป็นของฉันแล้วลูกส้มทั้งหมดก็เป็นของฉันด้วย” เด็ก ๆ เหล่านั้นรู้สึกเสียใจมากจึงพากันเดินคอดกกลับบ้านไป ทิ้งให้บีอยู่กับต้นส้มเพียงคนเดียว

บีรู้สึกหิวมากเขาจึงพยายามขีดยาวขึ้นเก็บส้มจากต้นเพื่อที่จะทาน แต่ต้นส้มก็เบนกิ่งหนีไปไม่ได้ บีเอื้อมกิ่งแล้วก็ปล่อยลูกส้มหล่นลงในโพรงนั้น ทุก ๆ ครั้งที่บีพยายามจะเก็บลูกส้ม ต้นส้มก็พยายามเบนกิ่งหนีแล้วก็ปล่อยลูกส้มหล่นลงในโพรงไม้ จนกระทั่งมีลูกส้มเหลืออยู่บนต้นเพียงลูกเดียวเท่านั้น

บีรู้สึกไม่พอใจและโกรธมากเขาจึงนั่งลงที่โคนต้นส้มแล้วก็ร้องไห้ ต้นส้มจึงถามว่า “เกิดอะไรขึ้นรึหนูน้อย” บีจึงตอบว่า “เธอเห็นแก่ตัวจึงเลยต้นส้ม เธอกินลูกส้มของเธอเองจนหมดไม่เหลือแบ่งไว้ให้ฉันเลย ฉันหิวมากนะ”

ต้นส้มจึงยิ้มแล้วกล่าวว่า “จำได้มั๊ยหนูน้อย พวกเด็ก ๆ เหล่านั้นเขาก็อยากกินส้มของฉันเหมือนกัน แต่เธอก็ไล่เขาไปหมด อย่างนี้เธอไม่เห็นแก่ตัวหรือ” บีจึงนึกถึงเด็กเหล่านั้น แล้วจำได้ว่าพวกเขาารู้สึกเสียใจมากเมื่อบีไล่เขาไป” ฉันคิดว่าเขาคงรู้สึกเหมือนกับที่ฉันกำลังรู้สึกตอนนี้” บีรู้สึกเสียใจในสิ่งที่เขาทำลงไป

บีมองไปยังต้นส้มแล้วก็พูดกระซิบว่า “โห้ ! ฉันก็เหมือนเธอแหละ คุณต้นส้มเห็นแก่ตัว” แล้วบีก็เห็นบางสิ่งเคลื่อนไหวอยู่ที่ใบของต้นส้ม แล้วทั้งต้นส้มและบีก็หัวเราะออกมาด้วยกัน จนกระทั่งลูกส้มลูกสุดท้ายหล่นลงมาบนศีรษะของบี บ๊อง !! บีจึงสะดุ้งตื่นขึ้นทันที

บีมองไปรอบ ๆ ตัวเขายังคงอยู่ใต้ต้นส้มต้นเดิม เมื่อเขาเงยหน้าขึ้นมองว่าใบไม้ยังคงหวั่นไหวอยู่หรือไม่ นั่น จนพบว่าที่โพรงต้นส้มนั้นหายไปแล้วและก็ยังมียอดส้มอยู่เป็นจำนวนมากมายเหมือนเดิม

ปีกระโดดลุกขึ้นทันทีและวิ่งไปหาเด็ก ๆ กลุ่มที่เคยมาเล่นอยู่ ก็พบว่าพวกเขากำลังเล่นกันอยู่บนถนน บี้จึงบอกว่า “กลับมาเล่นกันที่ต้นส้มเหมือนเดิมเถอะ ฉันขอโทษนะที่ฉันเห็นแก่ตัวเกินไป”

เด็กทั้งหมดจึงวิ่งกลับมาที่ต้นส้ม บี้จึงปีนขึ้นไปบนต้นส้มแล้วก็เก็บส้มส่งให้เด็กคนอื่น ๆ ต้นส้มนั้นก็มองดูและฟังเด็ก ๆ เล่นและหวั่นไหวกันอย่างมีความสุข เพราะต้นส้มรู้ว่าสิ่งสำคัญที่สุดในโลกคือการแบ่งปันสิ่งที่เรามีอยู่ให้กับผู้อื่น

ฝิ่งน้อยกับดอกบัว

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีฝิ่งน้อยตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในรังฝิ่งกับพี่น้องของมันเป็นจำนวนมาก เมื่อฝิ่งน้อยโตพอที่จะออกไปหากินเองแล้ว เธอจึงไปลาราชินีฝิ่งเพื่อออกไปผจญชีวิตภายนอกโดยลำพัง

เธอบินผ่านทุ่งหญ้าที่มีดอกหญ้าสีเหลืองสวยงาม เธอบินสูงขึ้นไปที่คันมะม่วงแล้วก็บินไปเกาะอยู่ที่คันมะละกอ เธอเริ่มรู้สึกหิว ใกล้เคียง ๆ นั้นเธอเห็นดอกบัวสีแดงลอยอยู่ เธอจึงบินไปที่ดอกบัวเพื่อที่จะดื่มน้ำหวานจากเกสรดอกบัว แต่ดอกบัวกระซิบบอกว่า “อย่าเพิ่ง ! ฝิ่งน้อยก่อนที่จะดื่มน้ำหวานจากเกสรฉันนะ เธอต้องให้บางสิ่งบางอย่างกับฉันก่อน”

ฝิ่งน้อยรู้สึกประหลาดใจมาก เธอพยายามที่จะหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อที่จะให้กับดอกบัว ฝิ่งน้อยเห็นแมลงปีกแข็งตัวหนึ่งกำลังขุดดินอยู่ก็เลยตกลงใจจึงขอคำแนะนำจากเขา แต่แมลงตัวนั้นก็เพียงแต่บ่นออกมา “อย่ากวนกันเลยนะ เห็นมั๊ย ฉันกำลังขุด” ฝิ่งน้อยก็เลยต้องบินจากไป

ฝิ่งน้อยบินมาถึงคันมะเขือที่แมงมุมกำลังชักใยอยู่ เธอจึงถามแมงมุมว่า “คุณแมงมุมจะช่วยบอกหน่อยสิคะว่า คุณจะเอาอะไรไปให้ดอกบัวดี” แมงมุมจึงตอบว่า “ทำไมเธอไม่เอาแมลงวันไปให้ล่ะ ฉันชอบแมลงวันนะ ฉันดักมันด้วยใยของฉันนี่แหละ ฉันแน่ใจว่าทุก ๆ คนต้องชอบแมลงวันเหมือนกัน” ฝิ่งน้อยจึงจับแมลงวันแล้วรีบบินมาหาดอกบัว แต่ดอกบัวบอกฝิ่งน้อยว่า “ไม่หรอกฝิ่งน้อย ฉันกอยากได้อะไรอื่นจากเธอมากกว่า”

ฝิ่งน้อยจึงต้องออกบินเพื่อหาบางสิ่งบางอย่างไปให้ดอกบัวใหม่ ขณะที่เธอกำลังบินผ่านแม่น้ำ เธอตกลงใจที่จะถามแม่น้ำว่าจะเอาอะไรไปให้ดอกบัวดี แม่น้ำตอบว่า “เอาน้ำไปให้เธอสิ ฉันว่าเธอคงจะหิวน้ำนะ” ฝิ่งน้อยจึงนำหยดน้ำจำนวนหนึ่งไปให้ดอกบัว แต่ดอกบัวก็ปฏิเสธ “ไม่หรอกฝิ่งน้อย ฉันได้น้ำจากฝนแล้ว ฉันอยากได้อะไรอื่นจากเธอ”

ฝิ่งน้อยรู้สึกเศร้ามาก เธอบินไปแล้วก็พยายามคิดว่าจะเอาอะไรไปให้ดอกบัว เธอเกาะอยู่บนใบบัวใบใหญ่แล้วก็มองพระอาทิตย์ที่กำลังจะตกน้ำ ความมืดกำลังปกคลุมทุ่งหญ้าและป่าใหญ่แมลงและนกต่าง ๆ ก็พากันบินกลับรัง ไกลออกไปฝิ่งน้อยก็ได้ยินเสียงนกเค้าแมว “ฉันน่าจะไปตามนกเค้าแมวนะ เธอเป็นคนฉลาดมาก เธอต้องรู้แน่ๆ เลยว่าฉันควรให้อะไรกับดอกบัวสีแดงดี”

ฝิ่งน้อยจึงขยับปีกใส ๆ ของเธอบินไปไกล ๆ สูงขึ้นจนถึงยอดต้นไม้ที่สูงที่สุดเพื่อหานกเค้าแมว “นกเค้าแมวคะ รู้มั๊ยคะว่าฉันควรจะทำอะไรไปให้ดอกบัวสีแดงดีคะ” นกเค้าแมวจึงตอบว่า “ฉันรู้ ไปร้องเพลงกล่อมเธอสิเธอจะได้นอนหลับ” ฝิ่งน้อยดีใจมากที่ได้รับคำแนะนำจากนกเค้าแมว แล้วบินกลับไปหาดอกบัวแล้วร้องเพลงให้เธอฟัง

หลับเถอะดอกไม้ม

หลับเธอดอกไม้ม

หลับฝันไปในราตรี

ฝันเถอะดอกไม้ม

ฝันเธอดอกไม้ม

ฝันขึ้นสู่จิตดวงตะวัน

แต่ดอกบัวกล่าวว่า “ไม่ละไม่ ฝิ่งน้อย ถ้างั้นทำให้ฉันหลับสบายดีแล้ว ฉันอยากได้อะไรอย่างอื่นนะ” ฝิ่งน้อยเข้าตาจนคิดอะไรไม่ออกจึงเกาะอยู่ใต้ต้นไม้ น้ำตาไหลมาตามแก้ม เธอกำลังคิดมาก “ดอกบัวต้องการอะไรจากฉันนะ” เมื่อเวลาเข้ามาถึงแสงอาทิตย์เริ่มส่องเป็นสีส้ม ดอกบัวเห็นฝิ่งน้อยที่ต้องการจะช่วยเหลือเธอกำลังเศร้ามาก เธอจึงกระซิบบอกกับฝิ่งน้อยที่หูของเธอ ฝิ่งน้อยจึงนั่งหลับตาและหยุดนิ่งไปเป็นเวลานาน

ในไม่ช้าก็ปรากฏรอยยิ้มขึ้นที่ใบหน้าของฝิ่งน้อย เธอรู้ว่าจะเอาอะไรไปให้ดอกบัว เธอจึงไปรีบหาดอกบัว กอดดอกบัวและ...จูบดอกบัว ดอกบัวก็ค่อยๆ ขยายกลีบบานที่ละกลีบ จนกระทั่งฝิ่งน้อยสามารถเห็นเกสรดอกไม้ม ฝิ่งน้อยกินน้ำหวานจากเกสรดอกบัวอย่างมีความสุข จนอ้มทั้งฝิ่งน้อยและดอกบัวมีความสุขมาก ทั้งคู่จึงร้องเพลงและเต้นรำด้วยกัน

ฉันรักเธอ บาบานัม เควาลัม เธอรักฉัน บาบานัม เควาลัม

ทุก ๆ ที่มีความรัก ความรักมีอยู่ทุกแห่ง

นิทานเรื่อง ดาวน้อยหัดส่องแสง

กลางคืนหนึ่งนานมาแล้ว ไกลออกไปในท้องฟ้ามีหมู่บ้านดวงดาวอยู่แห่งหนึ่ง หมู่บ้านดวงดาวนี้อยู่หลังกลุ่มเมฆกลุ่มหนึ่ง มีครอบครัวดาวจรัสแสงอาศัยอยู่ ทุก ๆ สิ่งเป็นปกติมาเป็นเวลาช้านาน จนกระทั่งดวงดาวชื่อ กระจับปรี เกิดขึ้นมา กระจับปรี มีรูปร่างเหมือนดวงดาวอื่น ๆ ทุกอย่างแต่กระจับปรีก็ขาดไปอย่างหนึ่งไม่เหมือนกับประกาย วับวับและสุกใสที่มีแสงส่องสว่างจากตัวตลอดเวลา กระจับปรี มีแสงที่อ่อนมาก เขารู้สึกเศร้ามากที่เขาไม่มีแสงส่องสว่างเหมือนดาวอื่น ๆ กระจับปรี นอนร้องไห้ตลอดคืน “ฮือ ฮือ ฮือ ทำไมฉันจึงไม่มีแสงอย่างดาวอื่นๆ เขาเลย” กระจับปรี ร้อง

คืนหนึ่ง กระจับปรี ได้ไปหาเทพธิดาแห่งความมืด แล้วบอกให้เธอช่วยเหลือเขาด้วย “ฉันจะทำอย่างไรดี ฉันไม่สามารถจะส่องแสงสว่างได้เหมือนกับพี่ ๆ ของผมเลย” เทพธิดาแห่งความมืดจึงตอบว่า “อย่ากังวลเลย เด็กน้อย การจะส่องแสงสว่างได้อย่างพี่ ๆ ของเจ้านั้นมันต้องใช้เวลานานะ ทำไมเจ้าไม่ไปหาพระจันทร์ละ แล้วก็ขอคำแนะนำจากท่าน”

กระจับปรี ไม่ยอมเสียเวลาเลย เขาตรงไปยังฟากฟ้าอีกด้านหนึ่งเพื่อพบกับพระจันทร์ ซึ่งกำลังร้องเพลงกล่อมราตรีอยู่ กระจับปรี จึงบอกว่า “สวัสดิ์ครับคุณพระจันทร์ ผมจะขอเวลาคุณสักครู่ได้ไหมครับ” พระจันทร์จึงตอบว่า “ได้เลยเจ้าหนูน้อย จะให้ฉันช่วยอะไรล่ะ”

กระจับปรี จึงบอกว่า “คุณพระจันทร์ครับผมอยากมีแสงสว่างสุกใสเหมือนกับดาวดวงอื่น ๆ บ้าง แต่ทำไมผมถึงไม่มีละครับ” พระจันทร์จึงตอบว่า “คิมน้ำนมทิพย์ทุกวันซิ หนูน้อย”

“แต่พระจันทร์ ผมคิมน้ำนมทิพย์ตั้งหลายขวดแล้วนะครับ คิมนจนจะเหียนอยู่แล้ว”

กระจับปรี ตอบ

“มันต้องใช้เวลานานะจะหนู ในการที่จะส่องแสงสว่าง ๆ ได้นี้ละ” พระจันทร์ตอบ กระจับปรี ฟังดังนั้นก็รู้สึกเสียใจขึ้นมา น้ำตาไหลเต็มไปหมดจนไปปนกับกลุ่มเมฆ

กระจับปรี จึงตัดสินใจไปหานางฟ้าแห่งท้องฟ้า แล้วก็ขอความช่วยเหลือจากเธอ หลังจากที่หนอนานอยู่ที่เดียว กระจับปรีจึงพบเธออยู่ที่ภูเขาเมฆแล้วก็บอกเธอถึงปัญหาของเขา

“เด็กน้อยที่รัก” นางฟ้าพูดด้วยเสียงอ่อนโยน “การที่จะส่องแสงสว่างสุกใสได้นั้นนะ เจ้าต้องหัดที่จะมีความรักให้กับทุก ๆ สิ่ง เมื่อเจ้ามีความรักอยู่เต็มในหัวใจเจ้าแล้ว เมื่อนั้นละเจ้า ก็จะต้องส่องได้อย่างสุกสว่างทุก ๆ วัน เจ้าจะต้องหลับตาและนึกถึงความรักนั้นมืออยู่ทุกหนทุกแห่ง แล้วก็ร้องเพลงนี้ให้กับตัวเจ้าเอง

บานานัม เลวาลัม ความรักมีอยู่ทุกแห่ง

บานานัม เควาลัม ทุก ๆ ที่มีความรัก

เมื่อจบเพลง นางฟ้าก็หายตัวไปหลังกลุ่มเมฆที่ลอยผ่านมา หลังจากนั้นทุกคืน เมื่อกระพริบ มีโอกาสอยู่คนเดียว เขาก็จะหลับตาแล้วก็นึกถึงและก็ร้องเพลงสำหรับตัวของเขาเอง อย่างเบาเบา “บานานัม เควาลัม ความรักมีอยู่ทุกแห่ง บานานัม เควาลัม ทุก ๆ ที่มีความรัก” กระพริบเริ่มที่จะรู้สึกถึงความรักที่เริ่มเกิดขึ้นในใจของเขา

คืนหนึ่ง เมื่อเทพธิดาแห่งความมืดได้โปรยปรายและแผ่ขยายความมืดไปทั่วท้องฟ้า แล้วดาวทั้งหลายก็จะเริ่มส่องแสงสว่าง ประกาศ วับวับ สุกใส ก็กำลังดกเถียงส่งเสียงดังอยู่ที่มุมหนึ่งของท้องฟ้า “ฉันจะต้องเป็นดาวที่ส่องแสงสว่างที่สุดในคืนนี้” ประกาศบอกด้วยความภูมิใจ แต่วับวับก็กล่าวว่า “ไม่มีทาง ฉันจะสว่างมากกว่าเธอเสียอีกคอยดูเถอะ แสงของเธอนะ ชักอ่อนลงแล้วรู้ตัวหรือเปล่า” สุกใสได้ยืนคังนั้นจึงตะโกนว่า “หยุดคุยโอ้อวดกันซะทีเถอะ จะไม่มีใครส่องแสงสว่างได้เท่าฉันหรอก” ดาวทั้งสามดวงดกเถียงกันจนลืมสังเกตถึงกระพริบที่อยู่ไม่ไกลนัก เมื่อท้องฟ้าเริ่มมืดลงมากขึ้น กระพริบก็หลับตาแล้วก็รู้สึกถึงความรักที่มีอยู่ในหัวใจ ความรักที่มีให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง กระพริบก็ร้องเพลงให้กับตัวเองอีกครั้ง “บานานัม เควาลัม ความรักมีอยู่ทุกแห่ง บานานัม เควาลัม ทุก ๆ ที่มีความรัก”...(ซ้ำ)

ทันใดนั้น กระพริบก็เริ่มส่องแสงที่สว่างสุกใสมากขึ้น มากขึ้น และในที่สุดก็สว่างมากกว่าดวงดาวใด ๆ ทั้งปวงในท้องฟ้า ดาวทุก ๆ ดวง เทพธิดาแห่งความมืดและพระจันทร์ต่างก็มอง กระพริบด้วยความประหลาดใจมากและกล่าวว่า “โอ! กระพริบ เราไม่เคยเห็นดาวดวงใด ๆ ส่องสว่างอย่างเจ้ามาก่อนเลย เจ้าเป็นดาวที่สว่างสุกใสมากที่สุดในแดนคารานี้” แล้วทั้งหมดก็ร้องเพลง

โอ้เจ้าดวงดาวน้อยน้อยเอ๋ย ลอยอยู่ในท้องฟ้ากว้างใหญ่

ไกลแสนไกลในแดนนภาเหมือนเพชรโปรยในแดนคารา

โอ้เจ้าดวงดาวน้อยน้อยเอ๋ย เจ้าเป็นใครสงสัยจริงนา

ตั้งแต่นั้นมา กระพริบซึ่งมีความรักเต็มเปี่ยมในหัวใจก็เป็นดาวที่ส่องแสงสว่างที่สุดในท้องฟ้ายามค่ำคืน

นิทานเรื่อง เพื่อนของจ๊ะเอ๋

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีเด็กชายคนหนึ่งชื่อ จ๊ะเอ๋ อาศัยอยู่กับมารดาในบ้านเล็ก ๆ ในป่าแห่งหนึ่ง จ๊ะเอ๋จะต้องเดินเป็นระยะทางไกลผ่านป่าไปโรงเรียนทุกวันมารดาของจ๊ะเอ๋จะอยู่ดูแลทำไร ทำให้ไม่สามารถไปส่งจ๊ะเอ๋ที่โรงเรียนได้ จ๊ะเอ๋จึงต้องไปโรงเรียนคนเดียว จ๊ะเอ๋รู้สึกกลัวมากที่จะต้องผ่านเข้าไปในป่าคนเดียวเขากลัวสัตว์ป่า เช่น สิงโต หมูป่า เสือ งู จระเข้ จะมาทำร้ายเขา จ๊ะเอ๋จึงบอกกับมารดาของเขาว่า “แม่ครับ หาใครไปเป็นเพื่อนกับผมซักคนนะครับ ผมกลัวที่จะต้องเดินผ่านป่าคนเดียว”

แต่มารดาของจ๊ะเอ๋ตอบว่า “เสียใจจ๊ะเอ๋ ไม่มีใครไปส่งลูกได้หรอกนะ แต่ลูกไม่ต้องกลัวนะจ๊ะ ลูกมีความรักเป็นเพื่อนกับลูก ถ้าลูกเรียกความรักให้มาอยู่ในใจของลูก เป็นเพื่อนกับลูกแล้วละก็ ลูกไม่ได้อยู่คนเดียวในป่า”

วันรุ่งขึ้นจ๊ะเอ๋ก็เดินไปโรงเรียนตามปกติ เขาเดินไปในป่าซึ่งลึกเข้าไปทุกที แล้วก็เงียบ ในป่านั้นก็มีเสียงต่างๆ อยู่รอบ ๆ จ๊ะเอ๋เริ่มรู้สึกกลัว ดังนั้นจ๊ะเอ๋จึงเริ่มตะโกนเสียงดัง “ความรักจำอยู่ที่ไหน มาอยู่เป็นเพื่อนฉันหน่อย ฉันอยากได้เพื่อน” แล้วจ๊ะเอ๋ก็เริ่มร้องเพลงสำหรับเรียกหาความรัก “โอ้ความรัก โอ้ความรัก ที่ฉันมีให้ใคร ๆ มาหาฉัน มาหาฉัน มาหาฉันด้วยเร็วไว โอ้ความรัก มาหาฉันด้วยเร็วไว”

ในไม่ช้าจ๊ะเอ๋เริ่มมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นในใจและรอบตัวของเขา เขาไม่รู้สึกกลัวอีกต่อไป เขารู้สึกว่าเขามีเพื่อนอยู่ใกล้ ๆ และรอบ ๆ ตัวเขา เขารู้สึกว่ามีความสว่างไสวมาคอยให้ความช่วยเหลือดูแลเขาอยู่เสมอ เขาเดินไปกับแสงสว่างนั้นตลอดทาง จนถึงโรงเรียน จ๊ะเอ๋รู้สึกมีความสุขมากและเขาก็จะร้องเพลงนั้นเสมอในระหว่างที่เขาเดินไปโรงเรียน

ทุก ๆ วันจ๊ะเอ๋จะเดินผ่านป่าใหญ่และมีดไปโรงเรียนและทุก ๆ วันเขาก็จะเรียกหาเพื่อนของเขา “โอ้ความรัก มาหาฉันด้วยเร็วไว” และทุก ๆ วันแสงสว่างสุกใสรอบ ๆ ตัวเขาก็จะสว่างมากขึ้นและความรู้สึกมีความสุขในตัวเขาก็มีเพิ่มมากขึ้นและมีพลัง

วันหนึ่งครูของจ๊ะเอ๋ถามเขาว่า “จ๊ะเอ๋ เธอเดินผ่านป่าที่มีสัตว์ป่านานาชนิดมาโรงเรียนทุก ๆ วัน เธอรู้สึกกลัวบ้างมั๊ย” จ๊ะเอ๋จึงตอบว่า “ไม่หรอกครับครู ผมไม่กลัวเพราะว่าทุก ๆ วันผมจะเรียกหาความรักมาอยู่กับผม และเป็นเพื่อนกับผมตลอดทางที่มาโรงเรียนนี้แหละครับ”

ครูของจีเอรู้ดีสึกประหลาดใจมากที่ได้ยินจีเอตอบเช่นนั้น ดังนั้นเขาจึงตกลงใจที่จะไปดูให้เห็นกับตาของตัวเอง เย็นวันนั้นเขาจึงเดินกลับบ้านพร้อม ๆ กับจีเอ เมื่อถึงช่วงที่ป่าทึบและมีคนนั้น จีเอก็เริ่มร้องเพลง “โอ้ความรัก มาหาฉันด้วยเร็วไว” แล้วจีเอก็เริ่มเห็นแสงสว่างของเพื่อนของเขามาอยู่รอบ ๆ ตัวและเขาก็รู้สึกอบอุ่นที่มีผู้ปกป้องเขาอยู่ จีเอจึงบอกครูของเขาว่า “นี่ไงครับครู เพื่อนของผม”

แต่ครูของเขากลับพูดว่า “เธอพูดถึงอะไรกันนะจีเอ ครูไม่เห็นอะไรทั้งนั้น” จีเอจึงตอบว่า “ครูต้องเรียกหาความรักด้วยใจของครูทั้งหมด แล้วครูจะได้เห็นแน่นอนครับ”

หลังจากนั้นทุก ๆ วันที่ครูของจีเอเดินกลับบ้าน เขาก็เริ่มร้องเพลงเพื่อเรียกหาความรักมาอยู่เป็นเพื่อนกับเขา ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้เดินผ่านป่าทึบ เขาก็จะร้องเพลง “โอ้ความรัก มาหาฉันด้วยเร็วไว” และทุก ๆ วันครูของจีเอรู้ดีถึงความรู้สึกที่มีความสุขในใจของเขาและก็มีพลังมากขึ้นทุกที แล้ววันหนึ่งเขาก็ได้เห็นแสงสว่างของความรักอย่างเดียวกับที่จีเอมีมาอยู่กับเขาเหมือนกันและความรักก็กลายมาเป็นเพื่อนกับเขาและอยู่กับเขาตลอดไป

และทุก ๆ ที่ที่จีเอและครูของเขาไป เขาก็จะได้แผ่ความรักและแบ่งปันความสุขให้กับบุคคลอื่น ๆ และในไม่ช้า บุคคลอื่น ๆ ก็ได้รับและรู้ดีถึงแสงสว่างของความรักมาอยู่เป็นเพื่อนกับเขาเหล่านั้นตลอดไป

นิทานเรื่อง ไข่ฟองกลม

กลมป๊อกไข่ฟองกลมรู้สึกเศร้าใจมาก เพื่อน ๆ ของเขามักจะพากันหัวเราะเยาะเขาเสมอที่เขาที่มีรูปร่างกลมไม่เป็นรูปไข่รี ๆ เหมือนผู้อื่น วันหนึ่งแม่ไก่จึงบอกพวกเขาว่า “วันที่กลมป๊อกเกิดนะ เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวง กลมป๊อกจึงเกิดมากลมไปหมดแบบนี้ ไม่ได้เป็นรูปไข่รี ๆ เหมือนกับไข่ฟองอื่น ๆ ไรละ” แต่เพื่อน ๆ ของกลมป๊อกก็ยังคงล้อเลียนกลมป๊อกอยู่เสมอ “กลมป๊อกเหมือนลูกบอลเลย เหมือนลูกหินด้วย”

วันหนึ่งกลมป๊อกรู้สึกด้อยสมมา “ฉันจะไปให้ไกลจากที่นี่ ที่ที่ไม่มีใครรู้จักฉัน” กลมป๊อกคิดกับตัวเอง แล้วกลมป๊อกก็วิ่งไปข้ามถนน ไกลออกไปจากบ้าน เมื่อกลมป๊อกไปถึงทุ่งหญ้าสีเขียว พระอาทิตย์กำลังขึ้นส่องแสงในยามเช้า พระอาทิตย์เห็นกลมป๊อกก็ทักว่า “เป็นยังไรละ ไข่กลม ๆ ทำไมทำทางเศร้ากันล่ะ” “พวกไข่ฟองอื่น ๆ นะชิชอบมาล้อเกี่ยวกับรูปทรงของฉันอยู่เรื่อยเลย คุณฉันกลมไปหมดอย่างนี้ละ” กลมป๊อกตอบ “ไม่มีอะไรผิดนี่นา ถ้าจะเกิดมากลมนะ” พระอาทิตย์บอกกลมป๊อก “คุณชิรูปทรงฉันเป็นอย่างไรละ” “กลมนะชิ” กลมป๊อกตอบ “ใช่ ฉันก็กลม เราก็กลมด้วยกันทั้งคู่แหละ แล้วเธอรู้มั๊ย นอกจากเราแล้วนะ พระจันทร์ โลก แล้วก็ดาวพระเคราะห์ทั้งหมดก็เป็นทรงกลมทั้งนั้น ทั้งดวงดาวและโลกที่นาอยู่นี้ก็กลมทั้งนั้น

ขณะนี้พระอาทิตย์ขึ้นส่องแสงสว่างจ้าไปทั่วแล้ว ทุกชีวิตบนโลกกลม ๆ นี้ ก็ตื่นขึ้นหมดแดงโมจึงถามกลมป๊อกว่า “ไข่กลม ๆ จะทำไมเธอเศร้ากันล่ะ” “พวกไข่ฟองอื่น ๆ ชอบมาล้อฉันเกี่ยวกับรูปทรงของฉันนะชิ” กลมป๊อกตอบ แดงโมจึงกล่าวว่า “แต่เธอรู้มั๊ยเมื่อแดงโมอย่างฉันเติบโตเต็มที่แล้วก็จะกลมเขียว แดงยังมีรสหวานชื่นใจอีกนะ ก็ไม่เห็นจะมีอะไรไม่ดีเลยนี่ถ้าเกิดมาเป็นรูปทรงกลมนะ”

หลังจากนั้นสักครู่ ล้อรถจีบก็วิ่งเข้ามาหากลมป๊อกแล้วถามว่า “ทำไมเธอเศร้าจังละ ไข่กลมฟองน้อยๆ” “ก็ใครๆ ชอบมาล้อฉันเกี่ยวกับรูปทรงของฉันนะชิ” กลมป๊อกตอบ แต่ล้อรถจีบก็บอกว่า “แต่เธอคิดคุณะไข่กลม อย่างฉันนี่ถ้าไม่กลมนะ พวกรถยนต์ รถจีบแล้วก็รถโดยสารจะวิ่งไปบนถนนได้อย่างไรเล่า พวกเขาต้องการฉันทั้งนั้นแหละ เห็นมั๊ยละมีรูปทรงกลมๆ ไม่เห็นจะเสียหายน้อยเลย”

ขณะนี้ใกล้ค่ำแล้ว กลมป๊อกยังนั่งคิดและคิด “บางทีการที่จะเกิดมากลมนี้ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลยนี่นา” กลมป๊อกคิด “ฉันจะกลับไปหาพี่น้องแล้วก็แม่ไ่ดีกว่า” ระหว่างทางกลับบ้านนั้น พระจันทร์เต็มดวงก็ลอยอยู่บนท้องฟ้า พระจันทร์บอกว่า “เจ้าไข่มกลม ทำไมกลับบ้านช้านัก ไปเที่ยวที่ไหนมาบ้างล่ะ” “ฉันได้พบพระอาทิตย์ แดงโมกลม ๆ ลือรถ” กลมป๊อกบอก พระจันทร์จึงบอกอย่างใจดีว่า “เอาละฉันจะส่องแสงสว่างให้นะ เธอจะได้เห็นทางเดินกลับบ้าน”

พระจันทร์ก็ส่องแสงสว่างทุกใต กลมป๊อกก็กลับบ้านอย่างมีความสุข แม้ว่าเขาจะเหนื่อยน้อยมากก็ตาม เขารู้สึกดีขึ้นมากเพราะเขารู้แล้วว่ามันก็ดีเหมือนกันที่เกิดมาเป็นทรงกลม”

นิทานเรื่อง ของขวัญของหนูนิต

พรุ่งนี้จะเป็นวันครบรอบปีที่จัดตั้งโรงเรียน ทุก ๆ ปีโรงเรียนจะจัดให้มีการทำบุญเลี้ยงพระ ในวันนั้นทุกคนจะแต่งตัวสวย ห้องเรียนของหนูนิตให้ทุกคนเตรียมของขวัญเพื่อมามอบแลกเปลี่ยนกัน และนี่คือสาเหตุที่ทำให้หนูนิตกลัวใจมาก หนูนิตนอนไม่หลับมาหลายวัน หนูนิตไม่มีเงินพอที่จะซื้อของขวัญอะไรให้แก่เพื่อน ๆ แม่ของหนูนิตยากจนมาก หนูนิตไม่อยากรบกวนแม่ จึงนั่งซึมเศร้าอยู่ได้คั่นไม้เพียงลำพัง และคิดวนไปวนมาควรจะทำอย่างไรดี หนูนิตมองไปรอบ ๆ และพบนกฟุ้งหนึ่งอยู่บนต้นไม้ ต่างพากันร้องเพลงและเต้นระบำอย่างสนุกสนาน “พวกนกเหล่านั้นดูมีความสุขจังนะ ทั้ง ๆ ที่พวกมันไม่มีของขวัญสักชิ้นที่จะมอบให้แก่กัน” หนูนิตพูดกับตัวเอง “ฉันคิดออกแล้วละ ว่าฉันควรทำอะไรดี มันไม่ยากเลยนี่นาที่จะทำให้ใคร ๆ มีความสุข... ฉันจะร้องเพลงให้ไพเราะที่สุด ... เท่านั้นก็คงจะพอละนะ”

จากวันนั้นเป็นต้นมา หนูนิตก็หัดร้องเพลงทุก ๆ วัน หนูนิตรู้สึกสบายใจและสดชื่นขึ้นมาก เมื่อถึงวันงาน หนูนิตอาบน้ำล้างหน้าล้างตาสะอาด แต่งตัวสวยและผูกโบที่ขอบมากที่สุด เพื่อน ๆ ของหนูนิตก็แต่งตัวสวยกันทุกคน

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ เพื่อน ๆ ต่างพากันนำของขวัญมาแลกเปลี่ยนกันของขวัญเหล่านั้นห่อกระดาษสวยและผูกริบบิ้นหวี หนูนิตได้ของขวัญจากเพื่อน ๆ มากมาย ตั้งแต่ตุ๊กตาตัวเล็ก ๆ หนังสือการ์ตูน ดินสอสี จนกระทั่งลูกบอล หนูนิตชอบของขวัญทุก ๆ ชิ้นและมีความสุขมาก ... และแล้ว ช่วงเวลาของหนูนิตก็มาถึง

“เพื่อน ๆ จ๊ะ” หนูนิตประกาศขึ้นหน้าห้องด้วยเสียงดังฟังชัด “ฉันไม่มีของขวัญอะไรสักชิ้นที่จะมอบให้แก่เพื่อน ๆ แต่วันนี้ฉันมีสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นจะมอบให้กับทุกคน ฉันจะมอบความรักให้กับทุก ๆ คนผ่านเสียงเพลง เมื่อเพลงจบลง มีเสียงปรบมือกราวใหญ่ เพื่อน ๆ ชอบเพลงของหนูนิตมาก ต่างพากันรักและชื่นชมในตัวเธอ พวกเขาคิดว่านี่คือของขวัญชิ้นที่ดีและมีค่าที่สุดสำหรับวันนี้ คินนันหนูนิตปลื้มใจมากและนอนหลับอย่างเป็นสุข

นิทานเรื่อง รางวัลสำหรับช่างแสนสุภาพ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ลิงตัวหนึ่งกำลังกินกล้วยแล้วก็โยนเปลือกกล้วยข้ามไหล่ทิ้งลงไปในทางเดิน แต่คว่ำมีเปลือกกล้วยชิ้นหนึ่งกลับไปตกอยู่บนศีรษะของหมี “เจ้าทำอะไรนะเจ้าลิง” หมีคำรามขึ้น “ฉันทำอย่างที่ผมอยากจะทำนะจ๊ะ” ลิงตอบไปอย่างหยาบคาย

หมีโกรธมาก เขาคิดว่าจะต้องสั่งสอนให้ลิงได้รับบทเรียนเสียบ้าง จึงวิ่งไล่ถึงที่หนีไปในระหว่างที่หมีกำลังวิ่งไปนั้น มันก็ได้วิ่งไปชนกับหมู “รีบร้อนจะไปไหนกันคุณหมี” หมูถามขึ้น “เร็ว ๆ เข้า เจ้าจักรยานมาให้ฉันเดี๋ยวนี้” แล้วหมีก็ฉุดเอาจักรยานมาจากหมูทันที

ตอนนี้หมูก็โกรธบ้างและก็คิดว่าจะต้องสั่งสอนให้หมีได้รับบทเรียนบ้างเช่นกัน จึงวิ่งไล่หมีไป หมีวิ่งมาหยุดที่หน้ากระท่อมไม้หลังหนึ่ง มันตะแคงดูคาง “โครม” ช้างที่อาศัยในนั้นก็ตกใจเพราะเสียงคางที่ประทุ ช้างจึงวิ่งออกมาแล้ววิ่งตามหมูตัวนั้นไป ช้างวิ่งไปชนกับกิ่งไม้ที่ลิงตัวดันเหตุกำลังหลับอยู่ “โอ! ขอโทษทีเถอะลิงน้อยที่ทำให้เธอต้องตื่นแล้วก็ตกลงไปในโคลนนะ มาเถอะฉันจะช่วยเธออาบน้ำ” แล้วช้างก็พาวิ่งไปอาบน้ำที่ลำธารจนร่างกายสะอาด “พี่ช้าง” ลิงพูดอย่างสุภาพ “พี่ดีกับฉันมากจ้ะเลย” แล้วลิงก็คิดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกดีจังที่ช้างมาพูดกับฉันดี ๆ ฉันควรจะทำเช่นนั้นกับคนอื่นบ้าง”

ลิงจึงเดินไปหาหมีที่บ้านแล้วกล่าวว่า “พี่หมีครับ ผมขอโทษที่ผมทำไม่สุภาพกับพี่ ผมขอโทษที่ผมโยนเปลือกกล้วยอย่างไม่ระมัดระวัง ทำให้ตกลงไปบนศีรษะของพี่ ผมขอโทษมากด้วยที่ผมจาหยาบคาย” หมีจึงตอบว่า “ไม่เป็นไรหรอก ลิงน้อย” หมีก็รู้สึกดีที่ลิงมาพูดขอโทษดี ๆ แล้วก็คิดว่า “ฉันควรจะทำแบบนี้กับคนอื่น ๆ เหมือนกัน”

แล้วหมีก็เดินไปที่บ้านหมู แล้วกล่าวกับหมูว่า “หมูน้อย ฉันขอโทษนะที่ผมไม่สุภาพกับเธอเลยเมื่อกี้ ฉันตะโกนใส่หน้าเธอแล้วก็เอาจักรยานของเธอมาโดยไม่ได้รับอนุญาต” หมูก็รู้สึกดีใจที่หมีมาขอโทษและพูดดี ๆ ด้วย พลังคิดว่า “ฉันควรจะทำแบบนี้กับคนอื่น ๆ ด้วย”

หมูน้อยจึงเดินไปเคาะประตูที่บ้านของช้างอย่างสุภาพแล้วกล่าวว่า “ขอโทษครับ ผมเข้าไปได้ไหมครับ” เมื่อช้างมาเปิดประตู หมูน้อยจึงกล่าวว่า “ผมขอโทษที่ทำไม่สุภาพกับพี่ช้างที่มาเคาะประตูบ้านพี่ ค่อไปนี้ผมจะมาเคาะประตูก่อนที่จะเข้าไปทุกครั้ง” ช้างจึงยิ้มและตอบว่า “ดีมากหมูน้อย ฉันดีใจที่เจ้าได้บทเรียน”

หลังจากนั้นพวกสัตว์ทั้งหมด.... ถึง หมูและหมี ก็คิดว่าช้างได้ให้บทเรียนที่ดีที่สุดแก่พวกเขา พวกเขาจึงพากันไปรวบรวมดอกไม้สวยจากทุ่งหญ้ามาทำเป็นมงกุฎดอกไม้ และนำไปใส่ให้ที่ศีรษะของช้างและกล่าวกับช้างว่า “สำหรับพี่ช้างที่รักของพวกเรา พี่เป็นสัตว์ที่สุภาพและมารยาทดีที่สุดในป่านี้เลย”

นิทานเรื่อง ยักษ์ผู้โดดเดี่ยว

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มียักษ์ผู้โดดเดี่ยวอยู่คนหนึ่งที่ เขาชื่อ โจอี้ เขามักจะนั่งอยู่ที่หน้าถ้ำของเขาในกลางป่าใหญ่แห่งหนึ่ง และรู้สึกเศร้าสร้อยมาก

“ฉันอยากจะมีเพื่อนซักคน” เขาว่าพัน “ใครสักคนที่ฉันจะคุยด้วย แต่ฉันไม่มีใครเลย ทุก ๆ คนพากันกลัวฉันกันหมด ไม่มีใครต้องการเป็นเพื่อนกับฉัน”

โจอี้เฝ้ามองฝูงนกที่กำลังบินไปเกาะต้นไม้ พวกกระต่ายที่กำลังอาบแดด โจอี้ต้องการเป็นเพื่อนกับพวกสัตว์ต่าง ๆ แต่มันตัวใหญ่เกินไปและมักจะทำเสียงดังขณะที่เคลื่อนไหวทำให้สัตว์ต่าง ๆ พากันหลบหนีกันหมด และในป่าก็ไม่มียักษ์คนอื่น ๆ อีกเลยที่จะมาเป็นเพื่อนกับเขา

เป็นเวลานานทีเดียวที่โจอีนั่งอยู่คนเดียวอย่างไม่มีความสุข ทันใดนั้นเขาก็เกิดความคิดขึ้นมา “ฉันคิดออกแล้ว มีหมู่บ้านแห่งหนึ่งอยู่ที่ชายป่า ถ้าฉันเดินด้วยปลายเท้าเบา ๆ พวกเขาก็จะไม่ได้ยินเสียงฉันเดินและพวกเขาก็จะไม่วิ่งหนีหรือหลบซ่อนฉัน จากนั้นฉันก็จะแสดงให้พวกเขาเห็นว่าฉันต้องการเป็นเพื่อนพวกเขา

คิดได้ดังนั้น โจอี้ก็กลับเข้าไปในถ้ำ หวีผม ล้างหน้า ใส่รองเท้า แล้วมันก็หยิบแจ็กเก็ตตัวที่ดีที่สุดมาใส่ แล้วก็ตั้งคั่นออกเดินสู่หมู่บ้าน เมื่อเข้าใกล้หมู่บ้านโจอี้ก็ถอยร่นเท้าและเริ่มเดินด้วยปลายเท้า เมื่อมาได้ถึงชายป่า โจอี้เห็นพวกชาวบ้านกำลังทำงานอยู่กลางทุ่ง โจอี้ตื่นเต้นมากที่ได้เห็นพวกเขา มันคิดกับตัวเองว่า “ฉันจะเดินให้เบาที่สุดไปบนทุ่งนา ฉันจะเข้าไปหาผู้คนที่กำลังนั่งพักรับประทานอาหารกลางวันอยู่ใต้ต้นไม้ ฉันจะพูดกับพวกเขาด้วยน้ำเสียงอันอ่อนหวานและเบาที่สุด ฉันจะบอกกับพวกเขาว่าฉันต้องการจะเป็นเพื่อนด้วย”

เมื่อโจอี้ก้าวเท้าออกจากต้นไม้ มันก็ตกใจมากเพื่อมันเหยียบลงบนคันไถที่พวกชาวนาใช้ก่อนที่จะหยุดพัก

“โอ๊ย! โอ๊ย ย ย ย” โจอี้ร้องลั่น

มันใช้มือทั้ง 2 ข้างยกเท้าที่เป็นแผลขึ้นมาแล้วกระโดดไปรอบ ๆ

“โอ๊ย! โอ๊ย ย ย ย”

โจอี้มองไปรอบ ๆ ผู้คนได้หนีเขาไปกันหมดแล้ว ไม่มีทั้งผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีเด็ก ๆ ไม่มีสัตว์ใด ๆ เหลืออยู่เลย

“โอ! ฉันคงไม่มีทางรู้จักกับพวกเขาได้แล้วล่ะ พวกเขาคงจะไม่ลืมเหตุการณ์วันนี้เด็ดขาดเลย” น้ำตาของโจอี้ไหลลงมาอาบแก้ม มันนั่งลงใส่รองเท้าแล้วก็คิดอย่างเศร้าสร้อยว่าคืนนี้มันก็ต้องอยู่ลำพังในถ้ำที่ว่างเปล่าอีกนั่นแหละ “ฮือ ฮือ ฮือ...” โจอี้ร้องไห้

ทันใดนั้น โจอี้ก็ได้ยินเสียงอะไรบางอย่าง มันหยุดหายใจและตั้งใจฟัง มีใครบางคนอยู่ที่นั่น โจอี้ได้ยินเสียงเล็ก ๆ พุดว่า

“ขอโทษนะ คุณเป็นอะไร ให้ฉันช่วยได้ไหม?”

โจอี้มองไปรอบ ๆ แต่มันก็มองไม่เห็นใคร เสียงมาจากไหน!

“เธออยู่ที่ไหนล่ะ ฉันไม่ต้องการเหยียบเธอเพราะความแผลวของเธอของฉัน”

“ฉันอยู่ที่ต้นไม้ที่นี่” เสียงนั้นบอก “ได้โปรดเอาฉันลงด้วยเถอะ”

โจอี้มองไปที่ต้นไม้ และที่นั่นมันก็พบเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ นั่งอยู่บนกิ่งไม้ เธอชื่อ “จูดี” ผมของเธอหยิกและเป็นสีน้ำตาล เธอสวมชุดสีขาวสดใส

โจอี้จึงอุ้มเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ลงจากต้นไม้อย่างนุ่มนวล

“ทำไมเธอถึงไม่กลัวฉันเหมือนกับคนอื่น ๆ ละ?” เจ้าชั๊กกี้ใหญ่ถาม

“ฉันก็กลัวจะ จนกระทั่งฉันได้ยินเสียงคุณร้องไห้ ดังถึงให้รู้ว่าคุณต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวและเศร้าสร้อย ฉันถึงได้เลืกลักตัวคุณไงล่ะ (เด็กน้อยตอบ)

“ฉันต้องการที่จะเป็นเพื่อนของคนทั้งหมดในบ้าน” เจ้าชั๊กกี้ใหญ่พูด “แต่ฉันไม่รู้ว่าฉันได้ทำอะไรลงไป ฉันเหยียบไปบนคันไถของชาวบ้านด้วยเท้าอันใหญ่โตของฉันและฉันก็ตะโกนออกมาด้วยเสียงที่ดังมาก ผู้คนจึงพากันหนีไปมาก”

“พวกเขาคิดว่าคุณเป็นมนุษย์กินคนนะซี” เด็กน้อยพูดขึ้น

“แต่ฉันกินแต่วุ้นนะ” โจอี้บอก “ฉันกินผลไม้ ผัก และก้นม ฉันไม่ได้กินคน”

“ถ้าอย่างนั้นก็ดีแล้ว เราไปหาพวกชาวบ้านกันเถอะ ถ้าพวกเขาเห็นว่าคุณไม่กินคน พวกเขาอาจจะหายกลัวไปเองแหละ” เด็กน้อยพูด

ดังนั้น โจอี้เจ้าชั๊กกี้ใหญ่จึงเดินเข้าไปในหมู่บ้านพร้อมกับจูดีซึ่งนั่งอยู่บนไหล่ของเขา เมื่อผู้คนเห็นทั้ง 2 เป็นเพื่อนกันพวกเขาก็หายกลัว

“นี่คือเพื่อนของฉันนะจ๊ะ เขาชื่อโจอี้” จูดีพูด “เขาเป็นชั๊กกี้แต่ไม่ใช่ชั๊กกี้กินคน เขากินผัก ผลไม้ และนมเท่านั้น เขาไม่กินเนื้อ เขาเหงามากและต้องการเป็นเพื่อนกับพวกเราจ๊ะ”

“ดีจังเลย” ชาวบ้านพูด “ถ้าเขาไม่ต้องการกินพวกเราจริง ๆ ฉันคิดว่าพวกเราคงจะเป็นเพื่อนกับเขาได้”

ดังนั้นในตอนกลางคืน จูดีและชาวบ้านก็จัดงานเลี้ยงฉลองกันอย่างใหญ่โต ครึกครื้น...พวกเขาร้องเพลงและเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน เจ้าชายใหญ่ใจดีไม่เคยมีความสุขอย่างนี้มาก่อนเลยในชีวิต

เมื่อถึงเวลาที่ใจดีจะกลับบ้าน มันพูดขึ้นว่า “ฉันจะมาพบพวกคุณอีกพรุ่งนี้นะ...จะมาช่วยชาวนาไถนาและจะมาช่วยคนตัดไม้ตัดไม้ด้วย” เจ้าชายใหญ่มองหาจูดีไปรอบ ๆ แต่ก็ไม่พบเธอ สักครู่ก็มีเสียงชาวบ้านคนหนึ่งพูดขึ้นว่า “จูดีอยู่นี่ไง!”

“ฉันนำของขวัญมาให้คุณจ๊ะ ใจดี” เธอพูด

และเมื่อใจดีรับหมวกมาจากจูดี มันก็เห็นแม่แมวพร้อมกับลูกแมวเล็ก ๆ 2 ตัว อยู่ในหมวกใบนั้น

“ขอบคุณมากจ๊ะ จูดี ขอบคุณมาก มันน่ารักจริง ๆ ” มันคงไม่ต้องอยู่อย่างเงียบเหงาในบ้านของฉันอีกแล้ว”

“ราตรีสวัสดิ์ทุก ๆ คน พรุ่งนี้ฉันจะมาอีก”

ใจดีเดินเข้าไปในป่า มันไม่ต้องเป็นยักษ์ที่โคดเดียวอีกต่อไปแล้ว เพราะมันมีเพื่อนใหม่ และครอบครัวแมวตัวเล็ก ๆ ที่นอนหลับอยู่ในหมวกอย่างมีความสุข

นิทานเรื่อง นกกับมดแดง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีมดแดงตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ในโพรงไม้ริมลำธารและบนต้นไม้ นั่นก็มีนกแก้วอาศัยอยู่ตัวหนึ่ง ทุก ๆ วันเวลาเช้า ๆ นกแก้วและมดแดงจะร้องเพลงเพราะ ๆ ทักทายกัน เมื่อพบกัน มดแดงจะร้องว่า

“ Hello, hello, hello how are you ? ”

แล้วนกแก้วก็จะร้องตอบว่า

“ I’m fine, I’m fine, and I hope that you are too ! “

และทุก ๆ ครั้งต่างฝ่ายต่างคิดถึงอีกฝ่ายหนึ่งว่า “ เพื่อนของฉันช่างสุภาพอะไรเช่นนั้น ฉันชอบที่จะมีเพื่อนแบบนี้ ”

อยู่มาวันหนึ่งขณะที่มดแดงกำลังออกหาอาหารอยู่ที่ริมฝั่งน้ำ ฝนก็เริ่มตกและตกหนักขึ้นทุกที จนกระทั่งน้ำในลำธารท่วมฝั่งอย่างรวดเร็ว แล้วสายน้ำก็พัดมดแดงไปด้วย นกแก้วมองเห็นมดแดงกำลังจะจมน้ำอยู่ในสายน้ำที่เชี่ยวกราก นกแก้วจึงรีบคาบกิ่งไม้เล็ก ๆ แล้วก็บินออกไปหย่อนที่ตรงหน้ามดแดง มดแดงจึงปีนขึ้นมามากิ่งไม้ด้วยขาหน้าของมันและใช้ขาหลังช่วยค้ำขึ้น แล้วก็อาศัยกิ่งไม้นั้นเข้าสู่ฝั่งลำธารเหมือนกันเรือ มดแดงสำนึกในบุญคุณของนกแก้วมากที่ช่วยชีวิตไว้ถึงกับน้ำตาซึม แล้วมดแดงก็ร้องเพลงให้กับนกแก้ว

“ เราจะเป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนกันตลอดกาล

ตลอดกาลอันยาวนาน เราคงจะเป็นเพื่อนกัน ”

จากวันนั้นเป็นต้นมา มดแดงและนกแก้วก็เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดต่อกัน

หลังจากนั้นไม่นาน ก็มีรายพรานคนหนึ่งเข้ามาล่าในป่า นายพรานมองไปบนต้นไม้ไม่เห็นนกแก้วเพื่อนของมดแดงกำลังหลบอยู่บนกิ่งไม้ “ อ้อ! อาหารเย็นของฉันวันนี้เป็นนกแก้วตัวใหญ่เชียวละ ” นายพรานพึมพำกับตัวเอง แล้วก็เล็งปืนไปยังนกแก้ว ขณะที่นายพรานกำลังจะยิงนกแก้วนั้น มดแดงซึ่งอยู่แถวนั้นก็เห็นนกแก้วเพื่อนรักของตนกำลังอยู่ในอันตราย มดแดงคิดในใจว่า “ ตายละ ฉันจะช่วยเพื่อนของฉันได้อย่างไรละ ” แล้วความคิดหนึ่งก็ผ่านเข้ามาในสมองของมดแดง มันรีบวิ่งไปที่เท้าของรายพรานแล้วก็กัดที่เท้าแข็ง ๆ ของรายพรานอย่างสุดแรงเป็นเวลาเดียวกับที่นายพรานกำลังลั่นไกพอดี

“ โอ๊ย! นายพรานร้องและกระโดดขึ้นด้วยความเจ็บ ปีนของเขาส่งเสียง – ปัง! – ในอากาศนกแก้วก็ตกใจตื่นด้วยเสียงปืน นกแก้วเห็นนายพรานลื้อป็นอยู่ก็เลยรีบบินหนีไปเร็ว

ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นายพรานอารมณ์เสียมากบ่นงึมงำ “แน่จริงฉันเลยอดอาหารอ่อย
สำหรับมือค่านี้อย่า แล้วนายพรานก็กระแทกเท้าเดินออกจากป่าไปด้วยความโกรธ

หลังจากนั้นนกแก้วก็บินกลับมาและมาเกาะที่พื้นดินข้าง ๆ กับมดแดง น้ำตา
หยดเล็ก ๆ หยดลงมาตามร่องแก้ม แล้วนกแก้วก็ร้องเพลง

“เราจะเป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนกันตลอดกาล

ตลอดกาลอันยาวนาน เราคงจะเป็นเพื่อนกัน ”

นกแก้วและมดแดงก็เป็นเพื่อนรักกันมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งบัดนี้นกแก้วกับ
มดแดงยังจะไปเล่นด้วยกันในป่าอยู่เสมอ มดแดงมักจะกระโดดไปตามทางเดินในป่าอย่างมี
ความสุขโดยที่มันนกแก้วบินอยู่เหนือมดแดงและตลอดทางที่ผ่านไปนั้นเมื่อเขาทั้งสองได้พบกับ
นกหรือสัตว์อื่น ๆ เขามักจะร้องเพลงว่า

“ถ้าเธออยากจะได้เพื่อน จงเป็นเพื่อนเขาก่อน

ถ้าเธออยากให้ใครยิ้ม จงยิ้มเองก่อน

ถ้าอยากให้คนรอบ ๆ ตัวเป็นคนกล้าหาญและสดชื่น

จงกล้าหาญ..สดชื่น...และเป็นเพื่อนที่ดี ”

นิทานเรื่อง มงกุฎสำหรับม้าลายแสนดี

วันหนึ่งเจ้าลิงแสนชนกำลังนั่งกินกล้วยอย่างสบายอารมณ์ หลังจากกินกล้วยเสร็จมันก็ปาเปลือกกล้วยทิ้งไป บังเอิญ บังเอิญ เปลือกกล้วยไปตกอยู่บนหัวของเจ้าหมีตัวอ้วน “เฮ้! เจ้าลิง เจ้าทำอะไรนะ” เจ้าหมีตะโกนถาม

“ช่างฉันเถอะ ฉันอยากจะทำอะไรก็ได้ตามใจฉัน” เจ้าลิงแสนชนตอบ

เมื่อได้ยินเจ้าลิงตอบเช่นนั้น เจ้าหมีอ้วนก็โกรธมาก มันอยากจะสั่งสอนเจ้าลิงแสนชนให้รู้สำนึกเสียบ้าง มันจึงวิ่งไล่เจ้าลิงแสนชนตัวนั้น แต่บังเอิญมันวิ่งไปชนเจ้าหมูอ้วนเข้า หมูอ้วนถามขึ้นว่า “เจ้าหมี เจ้าจะรีบร้อนไปไหนกันนะ” “เอละน่าเรื่องของฉัน” เจ้าหมีตอบ “ขอจกรยานให้ฉันเถอะ” ว่าแล้วเจ้าหมีก็ขโมนจักรยานมาจากหมูอ้วนแล้วขี่ไป

เจ้าหมูอ้วนโกรธมาก มันอยากจะสั่งสอนให้เจ้าหมีรู้สำนึกเสียบ้าง จึงวิ่งไล่ตามเจ้าหมีไป เจ้าหมูอ้วนวิ่งไปหยุดหน้ากระท่อมไม้หลังหนึ่งแล้วตะโกนอย่างเต็มแรง “โครม” ประตูเปิดออก เจ้าม้าลายวิ่งออกมาจากบ้านในขณะที่เจ้าหมูเปิดประตูไป เจ้าม้าลายวิ่งตามไปอย่างรวดเร็วจนเหงื่อท่วมตัว ในที่สุดมันก็หยุดและจามอย่างแรง “ฮัค..ฮัค..ฮัค..ฮัค” เจ้าม้าลายจามอย่างแรงจนไปโดนลิงเจ้า เจ้าลิงวิ่งเข้าไปทั้งตัวเจ้าลิงแสนชน “ขอโทษจ๊ะ...ที่ฉันทำให้ท่านตื่นแล้วก็ทำให้ท่านเปียก ฉันจะช่วยพาท่านไปอาบน้ำเอง” ม้าลายพูดขึ้น

“โอ้ ท่านม้าลายน้อ” ลิงแสนชนพูดขึ้น “ท่านช่างสุภาพและดีกับฉันเสียนี้กระไร ฉันรู้สึกดีมากเลย และฉันคิดว่าฉันน่าจะทำตามท่าน และฉันน่าจะสุภาพและดีกับทุก ๆ คน” คิดได้ดังนั้นเจ้าลิงแสนชนจึงไปที่ถ้ำของหมีแล้วพูดว่า “เจ้าหมีจ๋า, ฉันรู้สึกเสียใจที่ฉันไม่สุภาพกับท่านเมื่อตะกี้ ฉันขอโทษที่โยนเปลือกกล้วยไปโดนหัวของท่าน แล้วก็ขอโทษที่ฉันพูดจาหยาบคาย”

“ไม่เป็นไรหรอกเจ้าลิง ฉันยกโทษให้ท่าน” เจ้าหมีบอก... มันรู้สึกดีมากที่เจ้าลิงแสนชนพูดจาสุภาพและน่ารัก “ฮืม...ฉันคิดว่ามันคงจะดีที่ฉันจะเลียนแบบเจ้าลิงบ้าง ฉันจะสุภาพกับทุกคน”

คิดได้ดังนั้นเจ้าหมีก็รีบวิ่งไปยังคอกหมูแล้วกล่าวว่า “เจ้าหมูน้อ ฉันต้องขอโทษที่เมื่อตะกี้ฉันไม่สุภาพกับท่าน ฉันตะโกนเสียงดังแล้วก็เอาจักรยานไปโดยไม่ได้รับอนุญาต” เจ้าหมูน้อรู้สึกดีมาก ๆ ที่เจ้าหมีมาขอโทษและสุภาพต่อมัน มันคิดในใจว่า “ฉันจะเลียนแบบเจ้าหมี ฉันจะสุภาพกับทุกคน และฉันจะเป็นหมูที่น่ารักอ่อนโยน”

เจ้าหมูน้อยคิดได้ดังนั้นมันจึงรีบตรงไปที่บ้านของม้าลาย มันเคาะประตูเบา ๆ แล้วพูดขึ้นว่า “ขอฉันเข้าไปหน่อยได้ไหมจ๊ะ?” ม้าลายน้อยเปิดประตูให้เจ้าหมูอ้วน เจ้าหมูอ้วนพูดขึ้นทันที “ฉันรู้สึกเสียใจที่ฉันไม่สุภาพกับท่านเมื่อคะกี้ ฉันเคาะประตูของท่านมันไม่ใช่เลย คราวหน้าฉันจะเคาะประตูก่อนจ๊ะ” ม้าลายน้อยได้ย่นคางนั้นก็ตอบว่า “ไม่เป็นไรจ๊ะ... ฉันดีใจที่ท่านคำนึกได้”

หลังจากนั้นพวกสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเจ้าลิงแสนซน เจ้าหมูอ้วน เจ้าหมียักษ์ ต่างก็เข้าใจแล้วว่าเจ้าม้าลายน้อยได้สอนบทเรียนที่มีค่าให้แก่พวกมัน พวกมันจึงพากันไปเก็บดอกไม้สวย ๆ มาจากทุ่งหญ้ามาทำเป็นมงกุฎที่สวยงาม และนำไปสวมไว้บนศีรษะของม้าลาย พวกมันพูดขึ้นว่า “นี่เป็นมงกุฎสำหรับท่านจ๊ะเจ้าม้าลายน้อยที่น่ารัก ในบรรดาหมูสัตว์ทั้งหลายท่านเป็นสัตว์ที่สุภาพที่สุด”

นิทานเรื่อง จิ้งจอกลิขชี

จิ้งจอกเป็นสัตว์ที่มีคุณสมบัติพิเศษคือ เมื่อมันเกาะอยู่ที่ใดมันก็จะเปลี่ยนสีของตัวมันให้เหมือนกับสีของสิ่งของที่มันเกาะอยู่ และนี่ก็คือวิธีที่มันจะสามารถซ่อนตัวจากศัตรูที่จะมากินมันได้เพราะความที่มันเปลี่ยนสีได้นี้เอง ศัตรูจึงมองเห็นมันได้ยาก

แต่จิ้งจอกลิขชี ถึงแม้ว่ามันจะเปลี่ยนสีได้เช่นเดียวกัน มันกลับชอบทำอะไรแปลก ๆ คือแทนที่จะเปลี่ยนสีของตัวเองให้เหมือนกับสีของสิ่งของที่มันเกาะอยู่ มันกลับเปลี่ยนสีตัวมันเองให้เป็นสีตรงกันข้าม การที่มันชอบทำตัวแบบนี้ทำให้ทุก ๆ คน โดยเฉพาะศัตรูของมันสามารถเห็นมันได้ง่าย

ครั้งหนึ่ง ลิขชีกระโดดขึ้นไปเกาะบนใบไม้สีเขียว แทนที่มันจะเปลี่ยนตัวเองเป็นสีเขียว มันกลับเปลี่ยนสีของตัวเองเป็นสีแดง และยังคงเกาะอยู่บนต้นไม้สีเขียว!! ดังนั้นเจ้าตัวใหญ่ที่เลื้อยมาจึงเห็นเจ้าลิขชีได้โดยง่าย เจ้าพูดกับตัวเองว่า

“โอโฮ! ฉันพบแล้ว อาหารเช้าของฉันคือเจ้าจิ้งจอกแสนอร่อยตัวนี้”

เจ้ากำลังคิดจะกินลิขชี จิ้งจอกตัวอื่น ๆ ที่เป็นเพื่อนของลิขชีจึงพากันวิ่งไปหุลิขชีไปให้พ้นจากงูแล้วพวกมันทั้งหมดก็วิ่งหนีไป เพื่อน ๆ ของลิขชีพากันตำหนิลิขชีว่า

“เธอเกือบจะถูกกินอยู่แล้วนะลิขชี ทำไมเธอถึงเปลี่ยนสีตัวเองให้เด่นชัดอยู่บนใบไม้ล่ะ” แต่ลิขชีไม่ตอบ เพราะว่าเป็นสิ่งที่มันชอบ

วันหนึ่งลิขชีและเพื่อน ๆ ซ่อนตัวอยู่บนเสื่อสีฟ้าของหุ่นไล่กา (อธิบายให้เด็ก ๆ ฟังถึงหุ่นไล่กา) จิ้งจอกตัวเล็ก ๆ ทั้งหมดเปลี่ยนเป็นสีฟ้ายกเว้นลิขชี มันกลับเปลี่ยนเป็นสีส้ม!! ขณะนั้นมีอีกาตัวใหญ่ตัวหนึ่งกำลังบินหาอาหาร และตัวสีส้มสว่าง ๆ ของลิขชีก็มองเห็นได้ง่าย

“ดูนั่นซิ มีจิ้งจอกสีส้มอยู่บนเสื่อสีฟ้าของหุ่นไล่กา...หว่า...หว่า มันถึงเวลาอาหารของฉันแล้ว” อีกาคิดในใจ

มันบินร่อนลงมากินลิขชีด้วยจงอยปากของมัน แต่เพื่อน ๆ ก็ช่วยให้ลิขชีปลอดภัยอีกครั้งหนึ่ง พวกมันช่วยลิขชีโดยดึงหางของลิขชีให้พ้นจากอีกาที่หิวกระหาย และพวกมันทั้งหมดก็รีบวิ่งหนีเข้าไปในทุ่งนา พวกจิ้งจอกพากันตำหนิลิขชีอีกครั้งหนึ่ง

“ลิขชี ทำไมเธอถึงเปลี่ยนสีให้ตรงกันข้ามอย่างนั้นล่ะ พวกเราทั้งหมดเกือบจะโดนจับแน่ะ!” จากนั้นพวกจิ้งจอกจึงปีนขึ้นไปบนต้นไม้สีเขียวเหลือง ทุก ๆ ตัวเปลี่ยนเป็นสีเหลืองยกเว้นลิขชี มันเปลี่ยนเป็นสีม่วง!! ขณะนั้นมีควายตัวหนึ่งกำลังกินหญ้าและมันเห็นจิ้งจอกสี

ม่วงเกาะอยู่บนยอดหญ้า ดังนั้นมันจึงรีเข้าไปจะกิน แต่เพื่อน ๆ ของลิซซี่ก็ช่วยให้ลิซซี่ปลอดภัย ได้ทันเวลาพอดี

ถึงตอนนี้พวกเพื่อน ๆ โกรธลิซซี่มาก “ลิซซี่ เธอทำให้พวกเราลำบากนะ เธอเป็นจิ้งจอกชนิดไหนกัน!!” พวกเพื่อน ๆ พากันตะโกนออกมา

พวกจิ้งจอกทั้งหมดจึงกลับบ้านที่อยู่ในป่า พวกมันโกรธลิซซี่มากที่ลิซซี่ชอบเปลี่ยนสีผิ ๑ และพวกมันก็เหนื่อยมากที่ต้องป้องกันและช่วยเหลือลิซซี่ตลอดเวลา พวกเพื่อน ๆ จึงมากันคุลิซซี่

คืนนั้นลิซซี่จึงนอนไม่หลับ มันรู้สึกเศร้าและเสียใจมาก ทันใดนั้นมันก็ได้กลิ่นควันไฟ...ไฟกำลังไหม้ป่า พวกจิ้งจอกกลัวมาก ป่าเต็มไปด้วยควันไฟสีดำ พวกมันมองไม่เห็นอะไรเลย พวกจิ้งจอกเปลี่ยนสีเป็นสีดำกันหมด พวกมันจึงไม่สามารถมองเห็นเพื่อน ๆ ใด ๆ นั่น มันพากันหลงทางและสับสนอลหม่านมากและพากันวิ่งไปมาอย่างวุ่นวายในควันสีดำ พวกมันไม่รู้ว่าจะออกจากกองไฟได้อย่างไร แต่ลิซซี่ไม่ได้เปลี่ยนเป็นสีดำ มันกลับเปลี่ยนเป็นสีขาวแทน!! ลิซซี่มีตัวสีขาวอยู่ในกลุ่มควันสีดำ เพื่อน ๆ จึงสามารถเห็นลิซซี่ได้ง่าย พวกมันต่างพากันเข้าไปเกาะอยู่รอบ ๆ ลิซซี่ และลิซซี่ก็สามารถพาเพื่อน ๆ ออกจากกองไฟได้

“โอ ลิซซี่” เพื่อน ๆ พุดขึ้นเมื่อพ้นกองไฟมาแล้ว “ขอบคุณมาก ขอบคุณมาก ถ้าเธอไม่เปลี่ยนเป็นสีขาวซึ่งทำให้พวกเรามองเห็นได้ พวกเราก็คงไม่สามารถออกมาจากกองไฟได้ และพวกเราทั้งหมดคงต้องตายอยู่ในกองไฟแน่ ๆ เลย เธอช่วยชีวิตพวกเราไว้!!

จากวันนั้นเป็นต้นมา ก็ไม่มีใครดำเนินลิซซี่ในเรื่องที่ชอบเปลี่ยนสีผิวผิ ๑ อีก ลิซซี่กลายเป็นผู้กล้าหาญของพวกจิ้งจอกทั้งหมดเพราะสามารถช่วยชีวิตเพื่อน ๆ ให้ออกมาจากไฟป่าได้

การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ

ให้ทุกคนนั่งหลับตา หลังตรง หายใจเข้าลึก ๆ ปล่อยลมหายใจออกมาอย่างช้าๆ รู้สึกผ่อนคลายสบายอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน สบาย...สบาย... ขณะนี้รู้สึกตัวเราเบา หวิวเหมือนสายลมที่โบกพัดเย็นสบาย... ล่องลอยไปทิศใดก็ได้... ช่วงนี้มีอิสระเหลือเกิน... สายลมพัดไปเรื่อย ๆ ... เรื่อย ๆ สัมผัสใบไม้ที่เขียวชอุ่ม เจ้าใบไม้ทักทายสายลมว่า... เธอช่างเป็นคนที่น่ารัก มีความคิดสร้างสรรค์ที่ยอดเยี่ยม... เจ้านกน้อยก็ได้ทักทายสายลม...เช่นกัน... เธอเป็นคนที่น่ารัก มีความคิดสร้างสรรค์ที่ยอดเยี่ยม... ขอบคุณมากจ๊ะที่เธอชมฉัน ... และเธอก็เช่นกันจ๊ะ... เจ้านกน้อยเธอก็เป็นคนที่น่ารัก มีความรักให้กับทุกสรรพสิ่ง.... ก่อนเมฆตั้งเค้าทำท่าฝนจะตก.....สายลมก็ได้เวลากลับบ้านเพราะฝนจะตกแล้ว ...สายลมโบกมือลาใบไม้เขียวชอุ่ม ดอกไม้แสนสวย...นกน้อยที่น่ารักทุกคนต่างกล่าวชมสายลมว่าเธอเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่ยอดเยี่ยม.....

จินตนาการประกอบการฝึกโยคะท่าฟองน้ำ

แผนการสอนที่ 1

สิ่งที่เราได้ยินต่อไปนี้จะทำให้เรามีความรักให้กับตนเองมากขึ้น เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับตนเองมากขึ้น จะทำให้เรามีจิตใจสำนึกที่เปลี่ยนไป มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการที่สูงขึ้น มีความจำที่ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง และคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น

จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจเข้า ท้องขยาย ลำตัวขยาย หายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบ ปรับลมหายใจของเราให้ถูกต้อง หายใจเข้าท้องขยาย หายใจออกท้องยุบ ตัดความคิดอื่น ๆ ออกให้หมด ปลดปล่อยจิตใจไปตามเสียงเพลง

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายืนให้กับเพื่อน.....
หันขวามายืนให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 2

นอนหงายแยกเท้าออกจากกันเล็กน้อย แขนวางไว้ข้างลำตัว หงายฝ่ามือขึ้น (หลับตา) เวลานี้จับความรู้สึกของเราไปที่ปลายเท้า เท้าของเรารู้สึกผ่อนคลายขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเรารู้สึกผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะของเราภายในทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ จิตใจของเราเบาสบาย หายใจเข้าลึก...ลึก หายใจออกช้า...ช้า หายใจเข้าเอาพลังของความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามา หายใจออกเอาความเหนื่อยล้า เอาความเมื่อยต่างๆ หลุดพ้นไปจากตัวเราให้หมดสิ้น เวลานี้ลำตัวของเรารู้สึกผ่อนคลาย แขน มือ ไหล่ของเรา รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด ลำคอ ไบหน้า อวัยวะทุกส่วนบนไบหน้าไม่ว่าจะเป็นคิ้ว ตา จมูก ปากของเรา รู้สึกผ่อนคลาย สบาย...สบาย ไม่มีความตึงเครียดใด ๆ อยู่ในร่างกายของเรา ตัวของเราเบาเบาแสนเบาเบาเหมือนกับเป็นปุยนุ่นที่ลอยสูงขึ้น...สูงขึ้น...สูงขึ้น เราลอยสูงขึ้นไป จนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของจักรวาล รอบ ๆ ตัวของเรา คือพลังงานอันบริสุทธิ์ หายใจเข้าเอาความสดชื่น แจ่มใสเข้ามา หายใจออก ส่งความรู้สึกดี ๆ ให้กับตัวเองให้กับคนรอบข้างของเรา

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายืนให้กับเพื่อน.....
หันขวามายืนให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 3

เวลานี้เรากินกันอยู่ตามลำพังในห้องหุ่่งที่เงียบสงบ เทำของเราสัมผัสกับพื้นดิน พื้นหญ้าอันอ่อนนุ่ม เราได้กลิ่นไอบนพื้นดิน หายใจเข้าเอาความสดชื่นแจ่มใสเข้ามา หายใจออกความเหนื่อยล้าออกไปจากตัวของเราจนหมดสิ้น เรารับรู้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เราเดินต่อไปตามลำพังในห้องหุ่่งที่มีต้นหญ้าเขียวขจี แมกไม้เขียวข่ม เรารู้สึกสบายใจ มีความสุขที่สุด ผ่อนคลายที่สุดอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 4

เวลานี้เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงลมพัด ได้ยินเสียงใบไม้พริ้มไหวตามสายลม เราเดินต่อไปตามลำพัง ดวงอาทิตย์กลมโต ค่อย ๆ ...ค่อยเลื่อนต่ำลง...ต่ำลงในที่สุดก็ลับขอบฟ้าไป เมื่อดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้าไปแล้วเราก็นอนผ่อนคลา ยในท่านอนพองน้ำอย่างสงบ ตามลำพังในสภาวะนี้เรามีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการที่ยอดเยียมมีความจำที่สูงส่ง

จินตนาการต่อไปนี้ถ้าเราทำสมอ...สมอ... เราจะมีสมาธิสูงขึ้นมีความคิดสร้างสรรค์ มีความจำที่แม่นยำ

เบอร์หนึ่ง น้ำ เรามองเห็นภาพน้ำในมหาสมุทร เรามองเห็นแสงแดด มองเห็นความร้อนที่แผดเผาแสงมาากลางทะเล และเราก็เป็นหุ่นสีดำ

เบอร์หนึ่ง ลอยเคราะห์ตั้งอยู่กลางทะเล หนึ่ง น้ำ

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 5

เบอร์สอง สอ - ออ - งอ - สอง งู เรามองเห็นภาพงูสีชมพูสองตัวกำลังเลื้อย
ออกมาจากบ้านของเรา เบอร์สองงู

เบอร์สาม สอ - อา - มอ - สาม ม้า เรามองเห็นภาพม้าตัวใหญ่มีปีกบินได้ที่
กันของม้าปีกเลข 3 เอาไว้ ...หายใจเข้าอรพธของความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามา
...หายใจออกส่งความรัก ส่งพลังต่าง ๆ ให้กับตัวเองและคนรอบข้างของเรา

เบอร์สี่ เสือ เรามองเห็นภาพตัวเราเองสวมเสื้อสีแดงตัวโปรด ที่หน้าอกปีก
เลขสี่เอาไว้

เรากลายเป็นคนที่มีความจินตนาการที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความจำที่แม่นยำ

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 6

เบอร์ห้า หอ - หีบ - สระอา - ไ้โท ...สระอาเต็มหัวกลม ๆ กลายเป็น...
วอ - แหวน... วัด เรามองเห็นภาพพระเณรกำลังกวาดลานวัดอยู่ เราเดินใกล้เข้าไปได้กลิ่นไอ
ของรูปเทียน ...หายใจเข้าลึก ๆ เก็บเอาความมีเมตตาเข้ามา ...ไว้ในตัวเรา... เรารู้สึกสบาย
ใจ ...อิสระ... และมีความสุขที่สุด

เบอร์หก หอ - หีบ เรามองเห็นภาพหอยทากยักษ์ตัวใหญ่กำลังเดินอยู่บนดึก
เจ็ดชั้นนั้น เรากลายเป็นคนที่มีความจินตนาการดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความจำที่แม่นยำ

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 7

เบอร์เจ็ด จ้อ เจ้าลิงยักษ์ตัวใหญ่ เรามองเห็นเจ้าลิงยักษ์ตัวใหญ่สีดำ มีขนหน้าอกสีขาว เจ้าลิงยักษ์ตัวใหญ่กำลังจ้องมองลงมาที่ตัวของเรา และเจ้าลิงยักษ์ตัวใหญ่ เอื้อมมือของมันอุ้มเราเข้าไปไว้ในอ้อมอกที่อบอุ่น ...เรารับรู้ถึงความรู้สึกอันอบอุ่นนุ่ม ...เรารับรู้ถึงความรัก ถึงพลังเมตตาที่แผ่ออกมาจากอกของเจ้าลิงยักษ์ ...หายใจเข้าอาภัพถึงความรักเข้ามา ... ในตัวของเรา ... หายใจออกแผ่ความรักให้กับทุก ... ทุก ... คน

เบอร์แปด ปลาฉลาม เรามองเห็นปลาฉลามตัวใหญ่กำลังว่ายน้ำอย่างเรียว และมีความสุข เมื่อเรามองเห็นอยู่ใกล้ ๆ เจ้าปลาฉลามตัวใหญ่นั้นก็พ่นน้ำสีชมพูออกมา ... เบื้องหน้าของเรา ... เบื้องตัวของเรานั้นเต็มไปด้วยความสุข ... เรายิ้มให้กับเจ้าปลาฉลามตัวนั้น

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ถืมาซบตัวเข้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 8

เบอร์เก้า เรามองเห็นภาพตัวเราเอง นั่งเก้าอี้ทำงาน ...แล้ววันนี้เกิดอะไรขึ้นไม่รู้ เก้าอี้ขาหัก ...เราหัวเราะให้กับตัวเอง

เบอร์สิบ ะนี่ เรามองเห็นภาพพระนี่ผอม...ผอม... 2 ตัว กำลังเล่นขาขมขมครก ส่งเสียงร้อง ผัว...ผัว...ผัว...ผัว เบอร์สิบพระนี่

หายใจเข้าอาภัพถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หายใจออกส่งความรักให้กับตัวเอง และคนรอบข้างของเรา เรารู้สึกมีความสุขที่สุด และความสุขในตัวของเราก็กว้างออกไป...ออกไป...สู่คนรอบข้างของเรา...เรารู้สึกสบายใจ...มีความสุข...จังเลย

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ถืมาซบตัวเข้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 9

ในโลกนี้มีจักรวาลที่ยิ่งใหญ่แห่งนี้ ไม่มีสิ่งใดสำคัญมากไปกว่าความรัก เมื่อเรามีความรักอยู่ในจิตใจ เราก็จะกลายเป็นคนที่อ่อนโยน อ่อนหวาน เป็นคนที่น่ารัก มีเสน่ห์ เพื่อที่เราจะได้ผ่อนคลายมากขึ้น จินตนาการว่า ...เวลานี้เราเป็นฟองน้ำก้อนใหญ่...ที่ลอยเคว้งเต้งอยู่ท่ามกลางทะเล เราลอยอยู่กลางทะเลที่คลื่นลมกำลังสงบราวรู้สึก...อิสระ...ที่สุด...ผ่อนคลายที่สุด...สบายใจอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

เราเป็นฟองน้ำที่พร้อมจะซึมซับเอาพลังอันบริสุทธิ์ ซึมซับเอาความดีงาม ความเมตตาต่าง ๆ ...เข้ามาในทุกเซลล์ของร่างกายเรา เราจะนับถอยลง...ถอยลง... และเราจะค่อย ๆ จมลึกลง...ลึกลง...สู่มหาสมุทรของความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ 10...9...8...7...6 ...5 เราถูกล้อมกรอบไปด้วยมหาสมุทรของความรักที่ยิ่งใหญ่ ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่พลังของความรักทำให้เรา...กลายเป็นคนใหม่ เป็นคนที่อ่อนโยนมีเสน่ห์และน่ารัก 4...3...2...1

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 10

เราถูกล้อมรอบไปด้วยมหาสมุทรของความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ พลังของความรัก...เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่...สามารถแปรเปลี่ยนทุกสิ่ง...ทุกอย่างให้กลับกลายมาเป็นสิ่งที่ดี ๆ ได้เราพึงระลึกอยู่เสมอว่า ...ในโลกนี้มีจักรวาลที่ยิ่งใหญ่นี้ ...ไม่มีใครที่จะสำคัญไปกว่าตัวของเรา ...เราคือเรา... เราทุกคนล้วนมีคุณค่าแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าตัวเราเองอาจจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบในทุก ๆ ...ด้าน หรือว่าบางทีอาจจะไม่สมบุรณ์แบบเลยก็ได้ แต่ว่า ...นับ...จากวันนี้ไปเราจะปรับปรุงตัวของเราให้ดีขึ้น ...มากขึ้น ...เราจะพัฒนาตัวของเรา ...พัฒนาศักยภาพของเรา ...ให้ดีขึ้น...มากขึ้น ...บอกกับตัวเองเสมอ...เสมอ...ว่า...เราคือคนที่มีความสามารถ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่กว้างไกล เราเป็นคนที่ขยันหมั่นเพียร ...ไม่มีใครในโลกนี้ ...ในจักรวาลนี้ ...ที่จะเหมือนกับเรา ...เราคือ...เรา... เราจะมีคุณภาพในความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง ...และมีความภาคภูมิใจในตัวของผู้อื่น ...เรามีความรักให้กับตัวเอง ...มีความเคารพให้กับตัวเอง เมื่อเรามีความรัก ความเคารพให้กับตัวเองแล้ว เราก็จะมีความรัก... ความเคารพกับผู้อื่นด้วยเช่นกัน

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 11

หายใจเข้าออพล่งของความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาหายใจออก แผ่
พลังให้กับตัวเอง แผ่ความรักให้กับทุก...ทุกคน เราพึงระลึกอยู่เสมอว่าตัวเราคือเพื่อนที่ดีที่สุด
สำหรับตัวเราเอง เพราะว่าเราไม่ได้เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเราเองแล้ว ...ใครล่ะ... จะมี
เป็นเพื่อนที่คอยดูแลเข้าใจเราได้ดี เช่นตัวเราเอง...ฉะนั้น เราจึงมีความภาคภูมิใจในตัวเราเอง มี
ความรักให้กับตัวเอง และเราก็จะมีความรักเหลือเฟือแผ่แบ่งปันให้กับผู้อื่น พลังของความรักทำ
ให้เรากลายเป็นคน...คนใหม่...อารมณ์ดี...ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ มี
ความรัก ความเคารพ ให้กับผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมายิ้มให้กับเพื่อน.....
หันขวามายิ้มให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

แผนการสอนที่ 12

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....(ไปเรื่อย ๆ)

อีกสักครู่นึงเราจะค่อย ๆ รู้สึกตัวขึ้น พร้อมกับเป็นคน...คนใหม่ ที่มี
น้ำใจ... มีเสน่ห์และน่ารัก เป็นคนที่อ่อนโยน อ่อนหวาน สำหรับตนเองและคนรอบข้าง เราคือ
คนที่มีความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก มีความสามารถที่
เต็มเปี่ยม มีสมอง มีจิตใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีคำพูดที่ทำให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจผู้อื่น
เป็นอย่างดี

1...2...3...4...5... เรากลายเป็นคน...คนใหม่ เป็นคนที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม
แจ่มใส เป็นคนที่มีความรักให้กับตัวเอง มีความรักให้กับผู้อื่น เป็นคนที่มีความสามารถ
ยอดเยี่ยม

6...7...8...9... เรากลายเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีเสน่ห์ และน่ารัก มี
ความสามารถยอดเยี่ยม

10... เราค่อย...ค่อย... รู้สึกตัวอีกครั้งหนึ่ง เรา...กลายเป็นคน...คนใหม่
 อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความรักให้กับตัวเอง มีความรักให้กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ที่
 กว้างไกล

.....เสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ.....

ค่อย ๆ ลืมตาขยับตัวช้า ๆ และหันซ้ายมามองให้กับเพื่อน.....
 หันขวามองให้กับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา

* ครูซักถามว่าเบอร์หนึ่ง, เบอร์สอง, ... , เบอร์สิบ มีอะไรบ้าง และซักถามแต่ละเบอร์สลับผลัด
 เปลี่ยนกันไป และนักเรียนมีความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างหลังจากที่ฝึกโยคะท่าฟองน้ำ

SYNECTICS

ซินเนติกส์ แบบที่ 1

เพื่อสร้างผลงานแปลกใหม่ มีโครงสร้างและขั้นตอนในการสอนดังต่อไปนี้

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| ขั้นที่ 1 | บรรยายสถานการณ์ปัจจุบัน | ขั้นนี้ครูให้นักเรียนบรรยายสถานการณ์หรือหัวข้อตามที่นักเรียนมองเห็น |
| ขั้นที่ 2 | การเปรียบเทียบทางตรง | ขั้นนี้นักเรียนเปรียบเทียบทางตรงแล้วเลือกอันที่ดีที่สุดมาอธิบายให้กว้างขวางขึ้น |
| ขั้นที่ 3 | การเปรียบเทียบกับตนเอง | ขั้นนี้นักเรียนเปรียบเทียบสิ่งที่เลือกในขั้นที่ 2 กับตนเอง |
| ขั้นที่ 4 | การหาคำคู่ที่มีความหมายขัดแย้งกัน | จากการบรรยายในขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 นักเรียนคิดหาคำคู่ที่มีความหมายค้านกันมาหลาย ๆ คู่ แล้วเลือกคู่ที่ดีที่สุด |
| ขั้นที่ 5 | การเปรียบเทียบทางตรง | ขั้นนี้นักเรียนคิดหาการเปรียบเทียบทางตรงโดยใช้คำคู่ที่เลือกในขั้นที่ 4 |
| ขั้นที่ 6 | ตรวจสอบปัญหาเริ่มแรกอีกครั้ง | ขั้นนี้ครูให้นักเรียนหันกลับมาสำรวจปัญหาเริ่มแรกแล้วใช้การเปรียบเทียบขั้นสุดท้าย โดยใช้ประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้จากกระบวนการของซินเนติกส์เข้าช่วย |

IDENTIFICATION FANTASY

การใช้จินตนาการที่นักเรียนสมมุติตัวเองว่าเป็นสิ่งจินตนาการนั้น

ให้นักเรียนจินตนาการว่าตนเองเป็นนกน้อย ...บินล่องลอยไปในท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ พบสิ่งต่าง ๆ มากมาย ...บินไปเรื่อย ๆ อยู่บนท้องฟ้า ตัวของนักเรียนรู้สึกเบาสบาย...สบาย... อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ...บินไป...บินไป... เอ๊ะ! ก้อนเมฆเริ่มดำ ...ฝนเริ่มตก ... บินไม่ค่อยสะดวกแล้ว ...ฝนเริ่มตกหนัก ...ตัวของนักเรียนเริ่มเปียก ...รู้สึกหนาว... สั่น...สั่น...ปีกบินไม่ค่อยไหว ... ต้องหาที่พักแล้ว นกน้อยก็รวบรวมแรงที่มีอยู่ ...อึ๊บ... บินฝ่าสายฝนไปอย่างรวดเร็ว เจอต้นไม้ใหญ่ ...เฮ้ย...!!...ค่อยยังชั่ว...แล้วได้กลืนไอน้ำ...กลืนใบไม้ ดอกไม้ ... สดชื่นจังเลย ซูดเข้าไป...เต็มปอดเลย ... ฝนเริ่ม ซาแล้ว...เอาล่ะ...บินต่อดีกว่า ...ฟ้าหลังฝนนี้สวยจังเลย... พระอาทิตย์ส่องแสงเป็นสีของต้นไม้ใบหญ้าเขียวชะอุ่ม ...มองไปรอบ ๆ ...สัมผัสแสงอาทิตย์และอากาศรอบ ๆ ...ซูดกลืนใหม่ ๆบินไปสักพัก... นกน้อยเริ่มเหนื่อยแล้ว ...โฉบบินลงมาเหยียบพื้นดิน ...นักเรียนลืมหืมตาขึ้น....

โยคะท่ากบ

1. นั่งลงบนส้นเท้า



2. ทรงตัวด้วยปลายนิ้วเท้า ยกแขนขึ้นวางบนศีรษะ



3. ร้องอึ๊บ ๆ เหมือนกบ แล้วกระโดดโดยใช้ปลายเท้า



โยคะท่าภูเขา

1. นั่งขัดสมาธิหลังตรง



2. พนมมือแล้วยกสูงเหนือศีรษะ นิ่งนิ่งเหมือนภูเขาสัก
ประมาณ 2 วินาที หลังจากนั้นสูดลมหายใจเข้าออกเล็ก ๆ



3. เอามือที่พนมลงมาวางบนตัก พร้อมกับหายใจออกอย่างช้า ๆ



4. เข่าข้างซ้ายวางบนต้นขาข้างขวา แล้วทำซ้ำเหมือนเดิม
คั้งข้างต้น



โยคะท่านางแอ่น

1. กุญแจ



2. นั่งบนส้นเท้า หลังตรง



3. พนมมือ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าลึก ๆ



4. แอ่นหลัง มองขึ้นบนเพดาน ยืดแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตอนนี้เราคือท่านางแอ่นพุ่งขึ้นไปในอากาศ



5. เมื่อเราเหนื่อยก็พักก้มศีรษะและลำตัววางลงบนพื้น แขนยืดออกคล้ายปีก

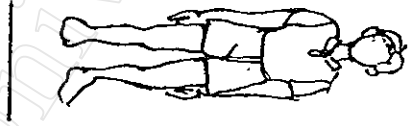


โยคะท่าต้นไม้สูง

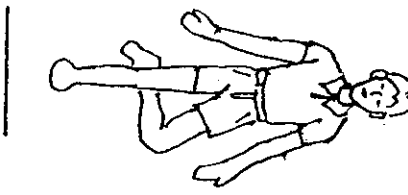
1. ยืนตัวตรง ขาทั้งสองข้างชิดกัน



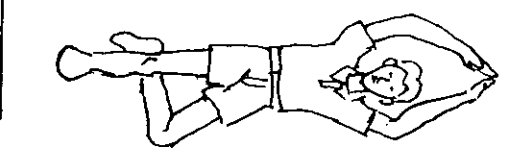
2. ขาขวาตรงเหมือนกับลำต้นของต้นไม้



3. ขาซ้ายงอเอาเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวาด้านในเหมือนกิ่งไม้



4. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างแตะกันเหมือนยอดไม้พร้อมกับหายใจเข้าออก

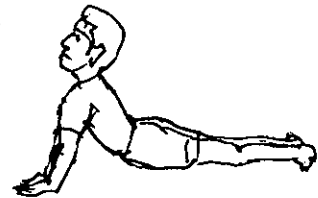


โยคะท่าแรก

1. นอนคว่ำราบกับพื้น มีอวางบนพื้นได้ใหญ่ ขาทั้งสองข้าง และเท้าชิดกัน



2. หายใจเข้า พร้อมยกหัวและลำตัวตั้งแต่เอวขึ้น ตามอง เพดานแล้วหยุดนิ่ง (ประมาณ 8 วินาที)



3. ค่อย ๆ ค้มลงนอนท่าเดิม พร้อมกับเป่าลมหายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมกับจู่เสียงฟ่อ ๆ แบบบงู

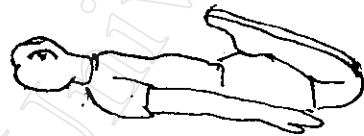


โยคะดักแตน

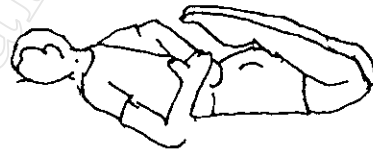
1. นอนคว่ำหน้า และลำตัวราบกับพื้น เข้าชิดกัน



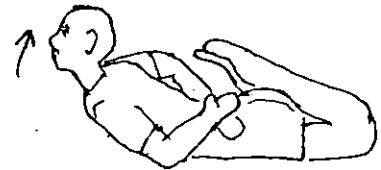
2. พับขาขึ้นปลายเท้าชี้มาทางศรีษะ



3. เอาฝ่ามือวางบนเอวทั้งสองข้าง



4. ยกศรีษะและอกขึ้นจากพื้น ตามองเพดานพร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ



5. แล้วนอนราบหายใจออกเพื่อผ่อนคลาย



โยคะท่าเต่า

1. นั่งอเข่าหลังตรง แยกขาออกจากกัน



2. เอามือสอดใต้หัวเข่าทั้งสองข้าง ฝ่ามือคว่ำลงหายใจเข้า



3. ก้มศีรษะลงบนศรีษะถึงพื้น พร้อมหายใจออก



โยคะท่าสิงโต

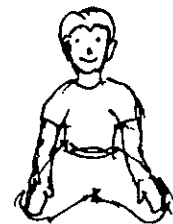
1. นั่งบนเท้าหลังตรง ไขว้ขา



2. เข่าแยกออกจากกันพอประมาณ วางมือลงบนเข่าทั้งสองข้าง



3. กางนิ้วออกจากกันเหมือนกงเล็บสิงโต



4. เหลือบตามองข้างบน อ้าปาก และแลบลิ้นออกมาให้มากที่สุด หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับส่งเสียงคำรามเหมือนสิงโต



โยคะท่ากระต่าย

1. นั่งลงบนส้นเท้าขาชิดกัน



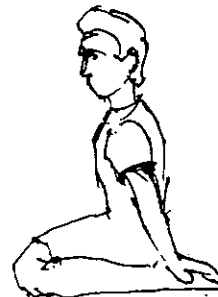
2. มือจับเท้าทั้งสองข้าง และหลังตรงสูดหายใจเข้าลึกๆ



3. ก้มตัวลงจนกระหม่อมจรดพื้น พยายามให้น้ำชัคกับเข่า พร้อมกับหายใจออก



4. เงยตัวขึ้น แล้วหายใจเข้า



โยคะท่าม้าโยก

1. นั่งกอดเข่าให้ชิดหน้าอก



2. โยกตัวหงายไปข้างหลัง พร้อมสูดหายใจเข้าลึก ๆ



3. โยกมาข้างหน้า พร้อมหายใจออกจนกลับมานิ่งท่าเดิม



โยคะท่ากวาง

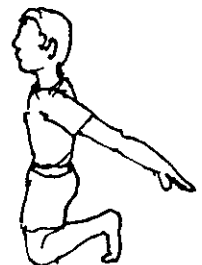
1. นั่งลงบนส้นเท้าให้เข่าชิดกันหลังตรง



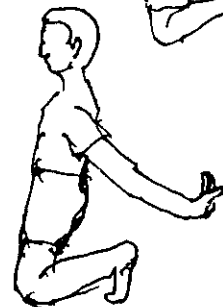
2. แกว่งแขนไปข้างหลังให้สูง



3. ยกกันขึ้นจากส้นเท้า หายใจเข้า



4. แขนยืดตรงแอ่นเอว นิ้วมือชี้ขึ้นข้างบนเหมือนเขากวาง ยกศีรษะขึ้นมองตรงไปข้างหน้า



5. กลับมาทำนั่งเหมือนเดิม พร้อมกับหายใจออก



โยคะทำธนู

1. นอนคว่ำราบกับพื้น



2. งอเข่าขึ้น เามือจับข้อเท้าไว้ดึงข้อเท้าเข้ามา (ยืดตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้)



3. แขนตรงเหมือนกับเส้นธนู ศรีษะพยายามไปข้างหน้า โยกดึงตัวไปมาพร้อมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ

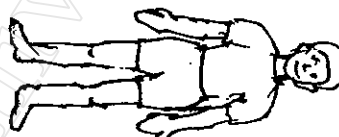


โยคะท่าฟองน้ำ

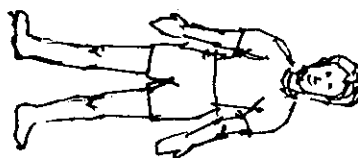
1. นอนราบกับพื้นและแขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว



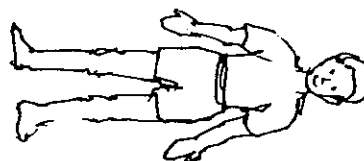
2. กางแขนออกเล็กน้อย หายฝ่ามือขึ้นและหลับตา



3. กางขาเล็กน้อย เอาเท้าด้านข้างวางราบกับพื้นทั้ง 2 ด้าน พยายามอย่าเกร็ง



4. ปลอຍให้ทุกส่วนของร่างกายรู้สึกผ่อนคลายสบาย เริ่มจาก ศรีษะไล่มาจนถึงปลายเท้า พักผ่อนในท่านี้ประมาณ 2 นาที



ภาคผนวก จ

แบบสอบถามความคิดเห็น

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการสอน
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน
มากที่สุดเพียงข้อเดียว



หมายถึง

เห็นด้วย



หมายถึง

เฉย ๆ



หมายถึง

ไม่เห็นด้วย

กิจกรรม	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย 	เฉย ๆ 	ไม่เห็นด้วย 
นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับสิ่งต่อไปนี้ 1. ห้องเรียนนี้มีบรรยากาศสบายและสนุกสนาน 2. ครูสนับสนุนให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน 3. ครูสนับสนุนให้นักเรียนเกิดความคิดที่กว้างไกลทุกขั้นตอนการสอน 4. นักเรียนได้คิดและแสดงออกถึงความคิดในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างอิสระเสรีในชั้นเรียน 5. สื่อการเรียนการสอนที่ครูใช้ประกอบการสอนน่าสนใจดี 6. นักเรียนชอบการตรวจผลงานศิลปะของนักเรียนโดยไม่ใช้คะแนนเปรียบเทียบกัน 7. การฝึกโยคะทำให้ร่างกายแข็งแรงและผ่อนคลาย 8. การร้องเพลงก่อนเริ่มเรียน ทำให้นักเรียนอารมณ์ดีขึ้นพร้อมที่จะเรียน			

กิจกรรม	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย 	เฉย ๆ 	ไม่เห็นด้วย 
9. การเล่นเกมช่วยพัฒนาลักษณะท่าทาง การแสดงออก ของนักเรียนให้ดีขึ้น			
10. ครูและเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนพูดเพราะและพูดในสิ่งที่ ดี ๆ ตลอดเวลา			
11. วิชาศิลปศึกษาใช้เวลาในการเรียนได้พอดี ไม่น่าเบื่อ			
12. นิทานที่ครูเล่าให้ฟังเกี่ยวกับความรัก ความเมตตา การช่วยเหลือกัน ทำให้นักเรียนมีจิตใจที่อ่อนโยน อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น			
13. หลังจากเรียนศิลปศึกษาแล้วนักเรียนมีความคิดที่ คล่องแคล่วและละเอียดลออขึ้น			
14. การเรียนศิลปศึกษาช่วยให้นักเรียนมีความคิดที่ กว้างไกลและไร้ขีดจำกัด			
15. อยากให้วิชาอื่น ๆ ใช้วิธีการสอนที่สนุกสนานแบบ วิชาศิลปศึกษา			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวเกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ รหัส 4022242
วัน เดือน ปีเกิด	13 พฤศจิกายน 2516
ที่อยู่ปัจจุบัน	46/1 ม. 3 ต. เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย
ประวัติการศึกษา	2528 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านดู่ (สหราษฎร์พัฒนาการ) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 2531 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย 2534 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 2538 ครุศาสตรบัณฑิต (การประถมศึกษา) สถาบันราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 2541 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (การวัดและประเมินผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	2538 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านแม่ฮ้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย 2540 ปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านศรีป่าแดง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย