

คู่มือปฏิบัติการกิจ สำหรับฮีโร่น้อย

แปะ Sticker เพื่อเริ่มภารกิจ



คู่มือปฏิบัติการกิจสำหรับอีโรน้อย

เอกสารรวบรวมกิจกรรมเสริมศักยภาพสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 จากโครงการ Co-Wish Empower Box: กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ กิจกรรมในโครงการพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรท้องถิ่นด้านเยาวชน ปี 2

โดย อาจารย์ ดร.ธิดารัตน์ ศักดิ์วีระกุล
วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผลิตครั้งที่ 1 : จำนวน 150 ชุด, กันยายน 2564
ผลิตครั้งที่ 2 : จำนวน 300 ชุด, มีนาคม 2565

ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สามชาย ศรีสันต์ วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ออกแบบเนื้อหาและกิจกรรม

อาจารย์ ดร.ธิดารัตน์ ศักดิ์วีระกุล (ครูปุย)
คุณณลิษฐ์ คลังทวีคุณสุข (ครูเก๋)

คณะทำงาน

ธมกร เหมงเวหา	ทิวารรณ เดชชูตระกูล	ณตา อัครวิวัฒนาณิข
ณัฐวิณีย์ แสงงาม	ปณิชา ปานกลาง	มุขธิญา พันธุ์จันทร์
พงศกร ประยงค์รักษ์	มัลลิกา อินุคาคิ	กรณธ แผ่นทรัพย์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญ.กิริษา ไม้เรียง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลินดา เยห์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธาวัลย์ หาญจรสุข
อาจารย์ ดร.กอบบุญ ฝั่งประดิษฐ์
อาจารย์พิชญา นิลรุ่งรัตนา
คุณยุวณา ไข้วพันธ์
คุณสุทธาศินี แสนแพง

ผู้ช่วยรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นักจิตวิทยาการศึกษา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
รักษาการหัวหน้างานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษหญิงทอง 2
ฝ่ายการพยาบาล รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

ออกแบบจัดทำอาร์ตเวิร์ค

Zlapdash Studio

ผลิตและจัดทำชุดกิจกรรม

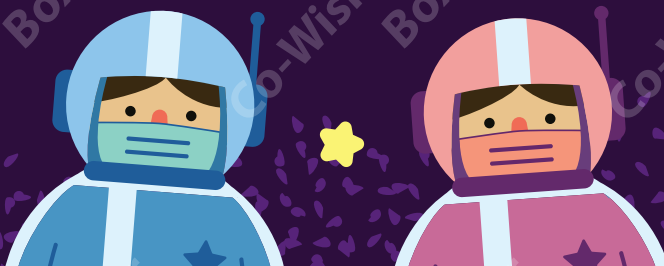
ปีเอนด์เจคิตส์ 2563

ผู้สนับสนุนโครงการ

สำนักสนับสนุนสุขภาพเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สำนัก4) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โรงพยาบาลสนามธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก Brain n'Joy

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม

โครงการ Co-Wish Empower Box
Email: teamcowish@gmail.com



บทนำ

ทีม Co-Wish Empower Box ได้จัดทำ “กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ” เพื่อส่งมอบให้เด็กปฐมวัยที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของอย่างรุนแรงของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทั้งในเด็กที่ต้องเข้ารับการรักษาทันทีและเด็กที่ได้รับการดูแลระหว่างรอผู้ปกครองรักษาทันทีในโรงพยาบาลสนาม โรงพยาบาลหลัก ศูนย์พักคอย ศูนย์แยกกักตัวในชุมชน และในระบบ Home Isolation การดำเนินงานครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากคนทำงานด้านเด็กเยาวชน บุคลากรทางการแพทย์ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครปฏิบัติงานในชุมชน นักจิตวิทยา นักวิชาการด้านปฐมวัยและด้านการศึกษา มาร่วมให้ข้อเสนอแนะออกแบบและพัฒนาโครงการ อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักสนับสนุนสุขภาพเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สำนัก 4) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการจัดทำและการร่วมสนับสนุนการเรียนรู้อารมณ์สร้างเสริมศักยภาพและผ่อนคลายความเครียดของเด็กอายุ 3-7 ปี ในครั้งนี้เพราะพวกเราตระหนักดีว่า ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่สำคัญยิ่งของการพัฒนาและเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในอนาคตและเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทีม Co-Wish จึงได้รวบรวมชุดความรู้การดูแลสุขภาพอนามัย กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการและกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดลดความกังวลใจให้กับเด็ก แม้ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากพวกเราทุกคนยังปรารถนาให้เด็กได้รับการเสริมศักยภาพและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเด็ก ๆ จะสนุกกับการทำกิจกรรมใน “กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ” ชุดนี้ และขอร่วมส่งความปรารถนาดีให้เด็ก ๆ ทุกคนมีกำลังใจ มีพลังของการเรียนรู้ การคิด มีอารมณ์จิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในครั้งนี้ไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

ด้วยความปรารถนาดี

กัปตันปุย และ ทีม Co-Wish Empower Box:

กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ



เป้าหมายการดำเนินงาน

เพื่อให้เด็กปฐมวัยที่ได้รับเชื้อโควิด-19 และเด็กที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม ศูนย์พักคอย ศูนย์แยกกักตัวในชุมชนได้มีโอกาสทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ผ่านการใช้สื่อ อุปกรณ์ และชุดกิจกรรมที่จัดทำไว้ในกล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ และก่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมกันสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองบุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข และอาสาสมัครของชุมชนเพื่อเสริมศักยภาพเด็กปฐมวัยในภาวะวิกฤติการเกิดโรคระบาดโควิด-19 ในประเทศไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อผลิตสื่อนวัตกรรมสำหรับใช้สนับสนุนการเรียนรู้ การสร้างเสริมศักยภาพ และผ่อนคลายความเครียดของเด็กอายุ 3-7 ปี ที่อยู่ในการดูแลและรับการรักษาการติดเชื้อโควิด-19 ในโรงพยาบาลสนาม ศูนย์พักคอย และศูนย์แยกกักตัวในชุมชน

กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน

เด็กอายุ 3-7 ปี

เงื่อนไขการผลิตและใช้งาน

1. กล่องกิจกรรมที่ผลิตขึ้นในครั้งนี้ เกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในทีมดำเนินการในช่วงระยะเวลาของการแพร่ระบาดอย่างหนักของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก เยาวชน ครอบครัว รวมถึงชุมชนสังคมในวงกว้าง แม้ว่าในช่วงเวลานี้จะมีความยากลำบาก แต่ทีมงานทุกคนได้มุ่งมั่นพัฒนาเนื้อหาและกิจกรรมอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้ผู้รับได้นำไปใช้เสริมศักยภาพเด็กอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
2. เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดกล่องกิจกรรมนี้จึงจัดทำให้ใช้รายบุคคล ไม่ควรนำของเล่นและอุปกรณ์ในกล่องไปใช้ร่วมกับผู้อื่น
3. การทำกิจกรรมควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก



แนะนำคู่มือ

คู่มือเล่มนี้มีอะไรบ้าง
ไปดูกัน!

บทนำ

ส่วนที่ 1

- วิธีการใช้งาน “กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ”
- รู้จักเจ้าไวรัสตัวร้าย
- คำแนะนำสำหรับฮีโร่ร้อย ป้องกันตัวจากโควิด!

4
10
11

ส่วนที่ 2 การกิจของฮีโร่ร้อย

- กิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ปฏิบัติการของฮีโร่ร้อย
- การกิจประจำวัน
- การกิจเติมพลัง
- การกิจทำทาย

12
14
20
22



วิธีการใช้

“กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ”

ค่อยๆ ทำไป
พร้อมกันนะ!



1. ลงทะเบียน

ลงทะเบียนเข้าร่วมปฏิบัติการกิจของฮีโร่หน่อย
ด้วยการสแกน **Line QRCode: Co-Wish**
เข้ากลุ่มทำกิจกรรมสำหรับฮีโร่หน่อย



2. เริ่มทำภารกิจ

1. **ภารกิจประจำวัน** - ทำทุกวันตอนเช้า
2. **ภารกิจเติมพลัง** - เลือกทำ 1 ทำต่อวัน
3. **ภารกิจท้าทาย** - 14 วัน 14 กิจกรรม



ฮีโร่หน่อยอย่าลืม
ติดสติ๊กเกอร์
บอกความรู้สึก

ว่าภารกิจวันนี้ฮีโร่หน่อย
มีความสุขแค่ไหน
ลงในบันทึกภารกิจ
ประจำวันด้วยนะ!

3. จบภารกิจ

เมื่อฮีโร่หน่อยปฏิบัติการกิจครบทุกวันแล้วก็มีร่างกาย
แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมที่จะออกไปต่อสู้กับเจ้าไวรัส
Covid-19 และปกป้องคนที่อยู่รอบตัว ทีม Co-Wish
ขอแสดงความยินดีและเป็นกำลังใจให้ทุกคนต่อไป



ในกล่อง
มีอะไรบ้างนะ
มาดูกันดีกว่า

กล่องของขวัญจากมนุษย์อวกาศ

1. คู่มือปฏิบัติการภารกิจสำหรับฮีโร่ 1 เล่ม
2. แผ่นสติ๊กเกอร์บอกอาการ
3. ชุดเครื่องเขียน



กาว



สีไม้



ดินสอ



ยางลบ



กรรไกรปลายมน



ดินปั้น
(non-toxic)



สมุดวาดภาพ
ระบายสี

4. ชุดอุปกรณ์สำหรับภารกิจทำทนายจะจัดเป็นซองอยู่ในกล่อง แต่ละซองจะมีสติ๊กเกอร์บอกชื่อและลำดับภารกิจ ฮีโร่ 1 เล่มให้ดูกัน!





อ่า

อ่า

อ่า

**ข้างจัดการพวกเจ้า
ให้สิ้นซาก**

หยุดนะ ราชาโควิด!



ฮีโร่ _____
ช่วยพวกเราด้วย



มาสู้กัน
เจ้าอีโร!



ลุยกันด้วย!!



รู้จักเจ้าไวรัสตัวร้าย



สวัสดีค่ะ
อีโร่น้อย

วันนี้กับต้นทีม Co-Wish มีเรื่องราวเกี่ยวกับเจ้าไวรัสโควิด-19 มาเล่าให้พวกเราฟัง เคยสงสัยมั้ยคะว่าเจ้าไวรัสตัวร้ายนี้มาจากไหน กับต้นจะเล่าให้ฟังสั้นๆ ให้พวกเรารู้จักและป้องกันตัวจากมันกันนะ!

เกี่ยวกับไวรัสโควิด-19

โรค COVID-19 (อ่านว่า โควิดไนน์ทีน ย่อมาจาก Corona Virus Disease 2019) กำหนดชื่อโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า SARS-CoV-2 ซึ่งมีต้นตอการพบเชื้อครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน

ผู้ป่วยที่ติดเชื้อในประเทศไทยรายแรก เป็นไวรัสโคโรนาที่กลายพันธุ์ในธรรมชาติ เป็นสายพันธุ์ใหม่ เมื่อศึกษาสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 นักวิจัยพบว่า มีนิวคลีโอไทด์ (Nucleotide) สันนิษฐานว่า ต้นกำเนิดของเชื้อมาจากไวรัสที่พบในค้างคาว และเกิดการกลายพันธุ์จนสามารถแพร่จากสัตว์มาสู่คน จนนำไปสู่การติดเชื้อจากคนสู่คนในที่สุด แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งมีการพบผู้ติดเชื้อในเกือบทุกประเทศทั่วโลก

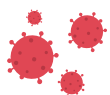
โคโรนา ที่ก่อโรคในมนุษย์ในขณะนี้ทั้งหมด 7 ชนิด

ชนิดที่ 1-4 : โรคหัดธรรมดา

ชนิดที่ 5 : โรค SARS (ซาร์) จากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2545-2546

ชนิดที่ 6 : โรค MERS (เมอร์ส) จากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2557

ชนิดที่ 7 : โรค COVID-19 (โควิด-19) จากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในปัจจุบัน



SARS-CoV-2



เชื้อไวรัสพบได้ใน
ค้างคาว



สัตว์พาหะ
ปริศนา



ปริศนารายที่ 0



ผู้ติดเชื้อรายที่ 1

คำแนะนำสำหรับฮีโร่น้อย

ป้องกันตัวจากโควิด!

1. สร้างภูมิคุ้มกันตนเอง

- ★ หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินร้อนช้อนกลาง
- ★ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ★ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



2. เว้นระยะห่างทางสังคม

- ★ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร
- ★ หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ในที่แออัด
- ★ เมื่อรู้สึกไม่สบายให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน



3. หมั่นล้างมือให้สะอาด

- ★ ล้างมือทุกครั้งหลังใช้มือปิดปากเวลาจาม ไอ
- ★ ล้างมือทุกครั้งหลังการเข้าห้องน้ำ
- ★ ล้างมือทุกครั้งหลังใช้มือจับสิ่งของในที่สาธารณะ




4. ฝ้าระวังตนเอง

- ★ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ในพื้นที่แออัด
- ★ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่เสี่ยง
- ★ หมั่นสังเกตอาการตนเอง เช่น ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ



ส่วนที่ 2

ภารกิจของฮีโร่ร้อย



มาออกแบบ
ฮีโร่ร้อย
กันเถอะ!

ฮีโร่ร้อย
จะมีหน้าตา
ยังไงกันนะ
ตื่นเต้น ๆ !

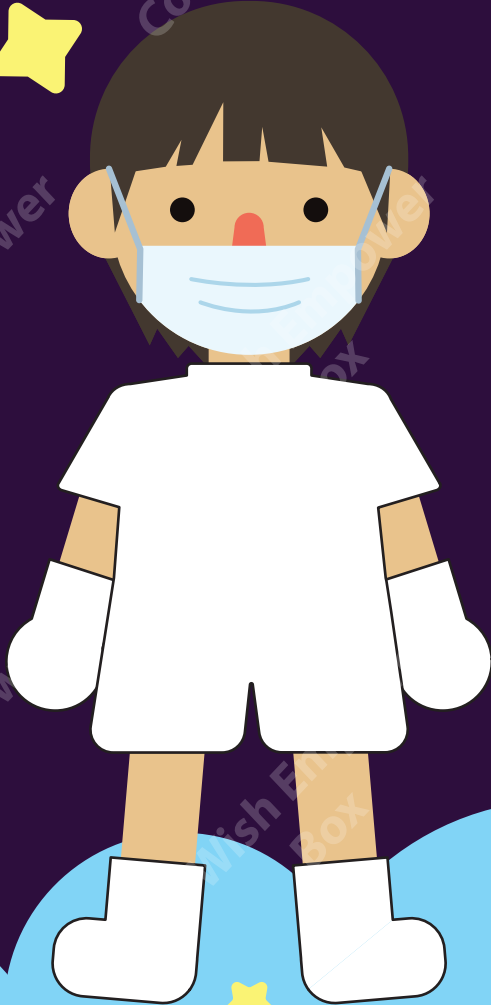
คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
ให้กับเด็กผ่านการออกแบบตัวละครฮีโร่ร้อย

มาแต่งตัว ฮีโร่ร้อย ในหน้าถัดไปกัน!

1. ให้เด็ก ๆ ออกแบบหน้าตาและชุดของตัวแทนฮีโร่ร้อยในหน้าถัดไปตามใจชอบ
2. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้นำไปติดที่หน้าถัดไปในช่อง “ภาพตัวแทนฮีโร่ร้อย”
3. อย่าลืมถ่ายภาพมาอวดพวกเราด้วยนะ!

เอาของมาติด
ได้ตามใจเลย



เมื่อฮีโร่พร้อมแล้ว
เราก็ออกปฏิบัติภารกิจกันเลย!



ภารกิจประจำวัน

1. กิจวัตรประจำวัน

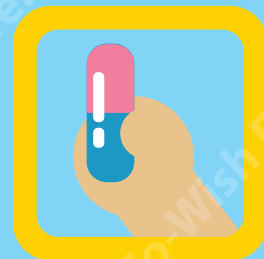
อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ให้เรียบร้อยทั้งตอนเช้าและก่อนนอน
ทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ เติมพลังด้วยอาหาร นม ขนม และ ผลไม้
ฮีโร่บางคนบางคนจะได้รับ **วิตามินเสริมพลัง** จากป่าหมอ PPE
อย่าลืมกินให้ครบด้วยนะ!



อาบน้ำ ล้างหน้า
แปรงฟัน



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 3 มื้อ



รับวิตามินเสริมพลัง
จากป่าหมอ PPE

2. วัดอุณหภูมิร่างกาย

อุณหภูมิปกติ $36.1 - 37.2^{\circ}\text{C}$
ถ้าอุณหภูมิ **สูงกว่า 37.6°C**
ฮีโร่บางคนอาจมีไข้ ให้**รีบแจ้งคนใกล้ตัวทันที!**



3. วัดระดับออกซิเจนในเลือด

ฮีโร่จำเป็นต้องคอยเช็คค่าออกซิเจนทุกวัน เพื่อให้รู้ว่าปอดของเรามีพลังมากแค่ไหน โดยใส่นิ้วเข้าไปในเครื่อง Oximeter รอให้มันทำงานสักพัก แล้วอ่านค่าตัวเลขที่เห็นตรงหน้าจอ



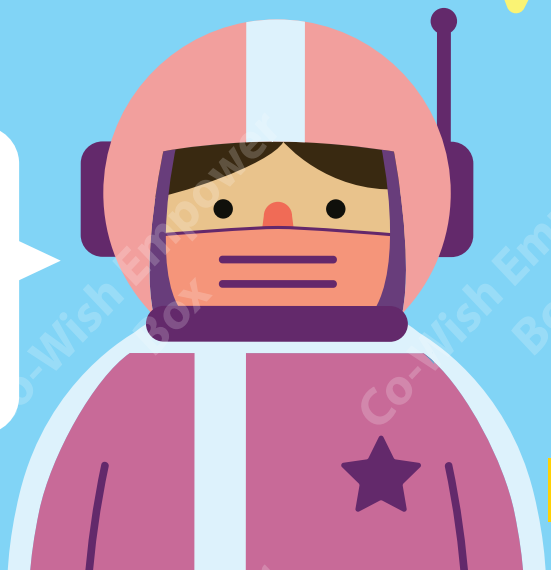
ถ้าตัวเลขอยู่ในช่วง **%SpO2 96-100**
แสดงว่า **ปอดมีพลัง ทำงานปกติ**
แต่ถ้าตัวเลขน้อยกว่าหรือเท่ากับ **%SpO2 95**
ให้ฮีโร่รีบแจ้งผู้ดูแลทันที!

ฮีโร่ เป็นเด็กดี มีน้ำใจ

ปฏิบัติภารกิจของตัวเองเสร็จแล้ว อย่าลืมช่วยดูแลคนที่อยู่กับเรา ให้ปฏิบัติภารกิจฮีโร่กันด้วยนะ และอย่าลืม! ล้างมือบ่อย ๆ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องอยู่ใกล้ผู้อื่น

ฝากถึงผู้ดูแลฮีโร่

1. ช่วยดูแลและให้กำลังใจฮีโร่ในการทำกิจกรรม
2. เมื่อทำกิจกรรมครบแล้ว อย่าลืมบันทึกข้อมูลลงในหน้าบันทึกภารกิจประจำวัน
3. ให้ฮีโร่เลือกสติ๊กเกอร์บอกอารมณ์ ติดในหน้าบันทึกในแต่ละวันเพื่อบอกความรู้สึกหลังทำกิจกรรม



วันที่

1

ติดสติกเกอร์
บอกอารมณ์ตรงนี้!



เวลา



อุณหภูมิ

SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

2



เวลา



อุณหภูมิ

SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

ผ่านมา 4 วันแล้ว!
สีโร่น้อยสุดๆ!

วันที่

5



เวลา



อุณหภูมิ

SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

6



เวลา



อุณหภูมิ

SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

3



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

4



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

7



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

เก่งมากเลยฮีโร่!
เรามาดูเครื่องทางกันแล้ว!



วันที่

12



เวลา

°C

อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน



วันที่

11



เวลา

°C

อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน



วันที่

8



เวลา

°C

อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน



วันที่

14



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

13



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

เหลืออีกไม่กี่วันเท่านั้น
ใกล้แล้วฮีโร่น้อย!

วันที่

10



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน

วันที่

9



เวลา



อุณหภูมิ



SpO2

ออกซิเจน



เวลา	อุณหภูมิ	ออกซิเจน



มาด้วยกันดีกว่า
แข็งแรงแค่ไหน!

ภารกิจ เติมพลัง!

เตรียมร่างกายให้พร้อม!



โยกซ้าย
โยกขวา
สับัดมือไปมา

สแกน QR Code แล้วไปสนุกกันเลย!

1. Monkey Dance

ท่าลิง Monkey

กำมือขึ้นลง สลับซ้าย-ขวา



ท่าช้าง Elephant

ยืดมือออกเป็นวง โยกสลับไปมา
ทางซ้าย ทางขวา



ท่าเสือ Tiger

ทำมือเป็นกรงเล็บ ยื่นออกไปข้างหน้า
ส่งเสียงขู่เหมือนเสือ



2. Dance Challenge

แค่ทำวันละ
1 กิจกรรม ก็เพิ่มพลัง
ได้เยอะเลย!



เตรียมร่างกายให้พร้อม!

บิดซ้าย บิดขวา เดินหน้า
ถอยหลัง กระโดด ๆ ๆ



สแกน QR Code แล้วไปสนุกกันเลย!

ท่าที่ 1 Robot

ทำมือหุ่นยนต์ สลับขึ้นลง ซ้ายขวา



ท่าที่ 2 Hopping

กระโดดขาคู่ไปทางซ้าย ทางขวา



ท่าที่ 3 Skipping

กระโดดขาเดียว สลับข้างซ้าย ข้างขวา



ท่าที่ 4 Twirling

กระโดดหมุนรอบตัวเอง



ภารกิจ ท้าทาย



เต็มพลังเรียบร้อยแล้ว!
เราไปเริ่มภารกิจท้าทาย
กันเลย!

พี่สายฟ้า
อยากเริ่มทำภารกิจ
จะแย่งแล้ว!



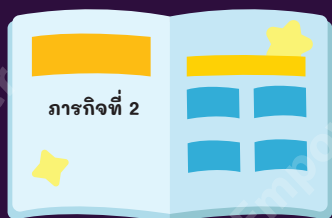
เป้าหมายของภารกิจท้าทาย

ในภารกิจท้าทายจะมีกิจกรรมที่หลากหลาย
ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีเป้าหมาย คือ

1. เพื่อให้เด็กได้ส่งเสริมทักษะการคิด ทั้งความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรม
2. เพื่อให้เด็กได้ค้นหาวิธีการเล่นได้หลากหลาย สร้างสรรค์ผลงานได้อย่างอิสระ
3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กของเด็ก รวมถึงประสาทสัมผัสระหว่างสายตาและมือ
4. เพื่อส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจของเด็ก

ขั้นตอนการปฏิบัติภารกิจท้าทาย

1. เลือกภารกิจท้าทายที่สนใจ
อย่างน้อยวันละ 1 ภารกิจ



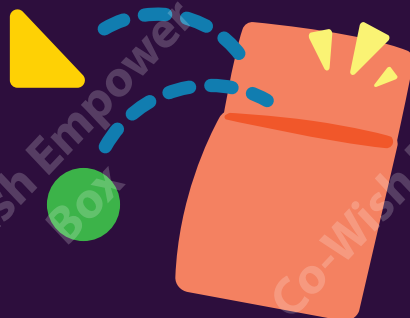
2. บางภารกิจจะมีซองอุปกรณ์เฉพาะ
ให้ด้วย จับคู่ให้ถูกกับภารกิจที่
เลือกด้วยนะ!



3. แต่ละภารกิจจะมีวิธีการเล่นอธิบาย
อยู่ในคู่มือเล่มนี้ พร้อม QR Code
ให้เด็ก ๆ สแกน



4. เมื่อเล่นเสร็จแล้วเก็บของเล่น
ใส่ซองเหมือนเดิม จะได้หยิบ
ออกมาเล่นได้เสมอ



ฮีโร่น้อยอาจต้องการ
ความช่วยเหลือ

คุณผู้ดูแลและผู้ปกครอง
ช่วยดูแลให้กำลังใจ
ฮีโร่น้อยด้วยนะ!





วันนี้พี่สายรุ้ง
มีเกมการ์ดสนุก ๆ
มาฝากฮีโร่หน่อยด้วยล่ะ!
เราไปลองเล่นกันเถอะ!

ภารกิจท้าทาย

1

เกมการ์ดออกแบบทางเดินชนะโควิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่หน่อยได้ใช้จินตนาการ คิดวิเคราะห์แก้ปัญหา รวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

ชุดอุปกรณ์ในซอง “เดินทางสู่ฐานลับฮีโร่หน่อย”

ในซองจะมีการ์ดทั้งหมด 25 ใบ แบ่งเป็น

การ์ดจุดเริ่มต้น 1 ใบ



การ์ดปฏิบัติการ 7 ใบ



การ์ดอาวุธ 7 ใบ



การ์ดอุปสรรค 7 ใบ



การ์ดจินตนาการ 3 ใบ



การ์ดฐานลับฮีโร่หน่อย 1 ใบ



วิธีเล่น

1. ฮีโร่หน่วยหยิบการ์ดจุดเริ่มต้นวางที่พื้น



2. หยิบการ์ด "ฐานลับฮีโร่หน่วย" วางให้ห่างจากจุดเริ่มต้น



3. ฮีโร่หน่วยรับการ์ดอาวุธสำหรับใช้กำจัดอุปสรรคที่เจอระหว่างทาง



4. ผู้ดูแลนำการ์ดทั้งหมดมารวมกัน โดยสลับการ์ดไปเรื่อย ๆ



5. ฮีโร่หน่วยทำตามรูปภาพที่อยู่ในการ์ดจากผู้ดูแล ถ้าพร้อมแล้วมาเริ่มกันเลย!





ฮีโร่ผู้น้อยรู้ว่า สบู่ล้างมือ
สามารถทำลายเจ้าไวรัส
ตัวร้ายได้เลยนะ!
เรามาทดลองกันเถอะ



ภารกิจท้าทาย 2

ทดลองกำจัดเชื้อโรค

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ผู้น้อยได้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการล้างมือ
ด้วยน้ำสบู่หรือแอลกอฮอล์ในการกำจัดเชื้อโรค

ชุดอุปกรณ์ในซอง “ภารกิจท้าทาย 2”

1. น้ำยาพิเศษ
2. กากเพชร
3. ถาดทดลอง
4. น้ำสะอาด



เริ่มเลย



ถ้าฮีโร่ของคุณพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มทดลองกันเลย!

วิธีเล่น

1. เปิดฝาภาสดทดลอง วางบนโต๊ะ
ระวังอย่าให้ขยับนะ!



2. เทน้ำสะอาดลงไปประมาณ
ครึ่งหนึ่งของภาสดทดลอง



3. ค่อย ๆ เทกากเพชรลงไป
เล็กน้อย ให้ลอยบนผิวน้ำ




4. ฮีโร่ของคุณเอาน้ำวิเศษ
ในน้ำยาวิเศษ



5. ลองเอาน้ำวิเศษที่มีน้ำยาวิเศษ
แตะลงบนผิวน้ำ รอดูกันว่า
จะมีอะไรเกิดขึ้น





ฮีโร่ของเราต้องการ
ของเพิ่มพลังให้แข็งแรงขึ้น
มาถอดรหัสเพื่อหาของ
ที่ซ่อนอยู่ด้วยกันเถอะ!

ภารกิจท้าทาย 3

ถอดรหัสปริศนา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ของเราได้ฝึกทักษะการคิด การสังเกต ผ่านการถอดรหัสภาพปริศนา

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. สีไม้
2. ใบงานถอดรหัส



ถ้าฮีโร่ของเราพร้อมแล้ว ไปเริ่มถอดรหัสกันเลย!!

ระบายสีในช่องตามหมายเลข

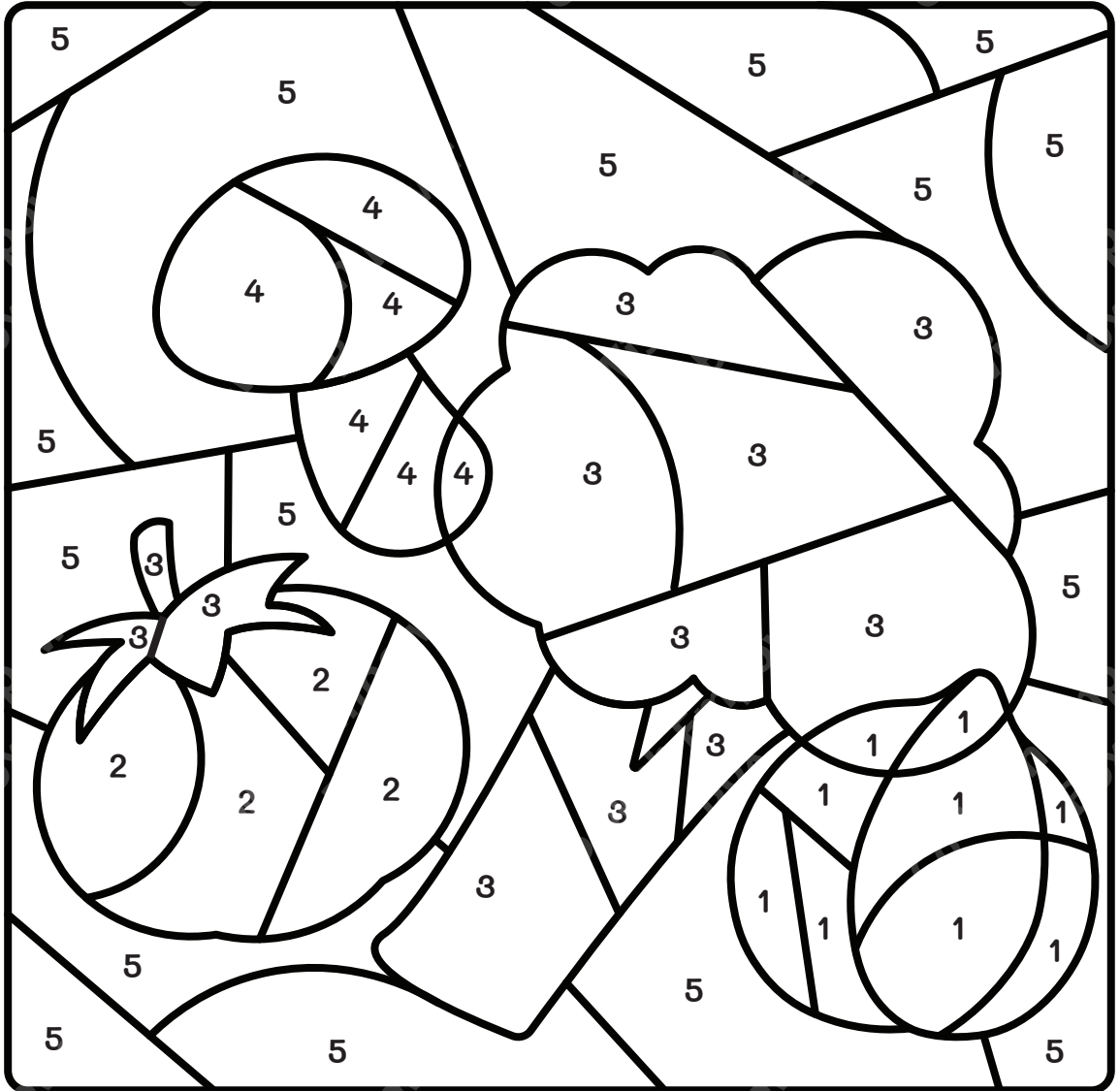
1 - Yellow

2 - Red

3 - Green

4 - Brown

5 - Blue





ฮีโร่ไม่อยากรู้ใหม่ว่า
เจลแอลกอฮอล์
กำจัดเจ้าไวรัสตัวร้ายให้เราอย่างไร
เรามาลองดูไปพร้อมกันนะ!



ภารกิจท้าทาย 4

ฮี...เชื้อโรค!!

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่เรียนรู้วิธีการกำจัดเชื้อโรคผ่านกิจกรรม

ชุดอุปกรณ์ในซอง “ภารกิจท้าทาย 4”

1. ถุงซิปรูปมือ
2. เจลใส
3. ไหมพรมหลากสี
4. กรรไกร



เริ่มเลย



ถ้ามีอะไรน้อยพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มทดลองกันเลย!

วิธีเล่น

1. เปิดถุงซิปรูปมือออก



2. เตรียมถุงเจลใสออกมา
ใช้กรรไกรตัดที่ปลายถุง



3. ใส่ถุงเจลใสเข้าไปในถุงซิปรูปมือ แล้วบีบเจลในถุงออกมาให้หมด



4. ใส่ไหมพรมหลากสีตัวแทนเชื้อโรคเข้าไปในถุงซิปรูปมือที่มีเจลใส



5. ปิดปากถุงซิปรูปมือให้สนิท แล้วเริ่มเล่นได้เลย!





ยากจังเลย!!
ฮีโร่ช่วยพี่สายฟ้าแก้ปริศนา
แทนแกรมหน่อยนะคะ

ภารกิจท้าทาย 5

ปริศนาแทนแกรม (TANGRAM)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ช่วยฝึกสมาธิ และความคิดสร้างสรรค์จากการต่อชิ้นส่วนของแทนแกรมเป็นรูปต่าง ๆ ตามจินตนาการ

ชุดอุปกรณ์ในช่อง “ภารกิจท้าทาย 5”

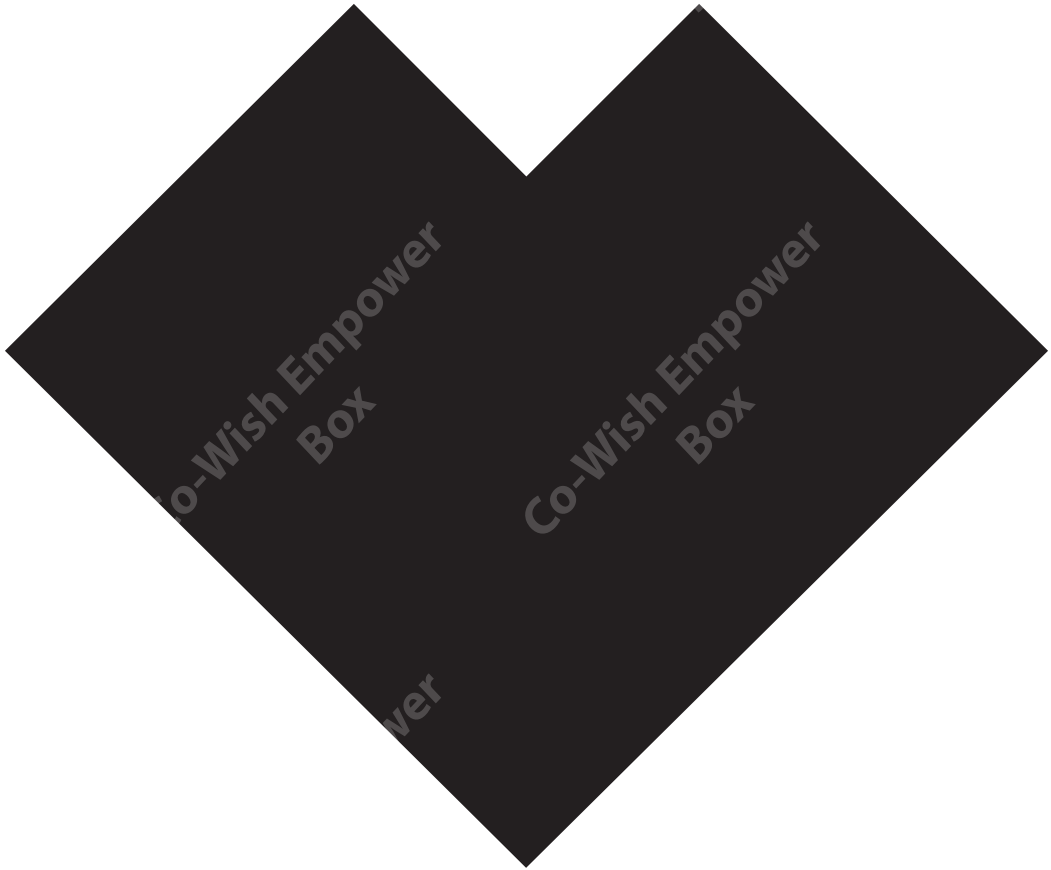
แผ่นไม้แทนแกรม



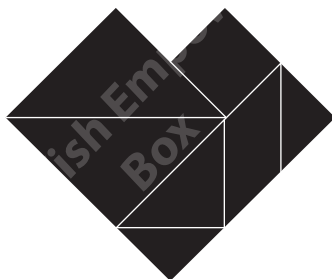
วิธีเล่น

1. เปิดไปยังหน้าโจทย์แทนแกรม
2. เตรียมแผ่นไม้แทนแกรมให้พร้อม
3. ค่อย ๆ คิดแก้ปัญหา
4. เมื่อทำภารกิจในหน้าที่ 33 เสร็จแล้ว ฮีโร่ช่วยสามารถต่อเป็นรูปร่างอื่นตามจินตนาการของตัวเองได้เลยนะ

มาลองแก้ไขปริศนาแทนกรรมนี้ดูกันเถอะ!!



เป็นอย่างไรบ้างอีโร่น้อย
ทำออกมาแล้วเหมือนของพีสายฟ้าหรือเปล่า





วันนี้พี่สายฟ้ามีนิทานเรื่อง
“สี่เขียวหายไปในไหน”
มาฝากฮีโร่หน่อยด้วยละ

ภารกิจท้าทาย

6

ความสามัคคี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่โน้อยได้เรียนรู้
เรื่องความสามัคคีผ่านนิทาน
ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
การประสานกันระหว่าง
มือกับสายตา

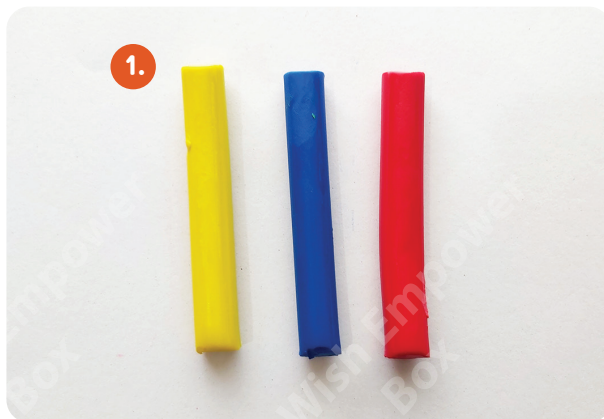


สแกน QR Code
แล้วไปฟังนิทานกันเลย!



อุปกรณ์

1. ดินปั้น 3 สี
แดง เหลือง น้ำเงิน
2. โบงานผสมสี
หน้าตัดไป



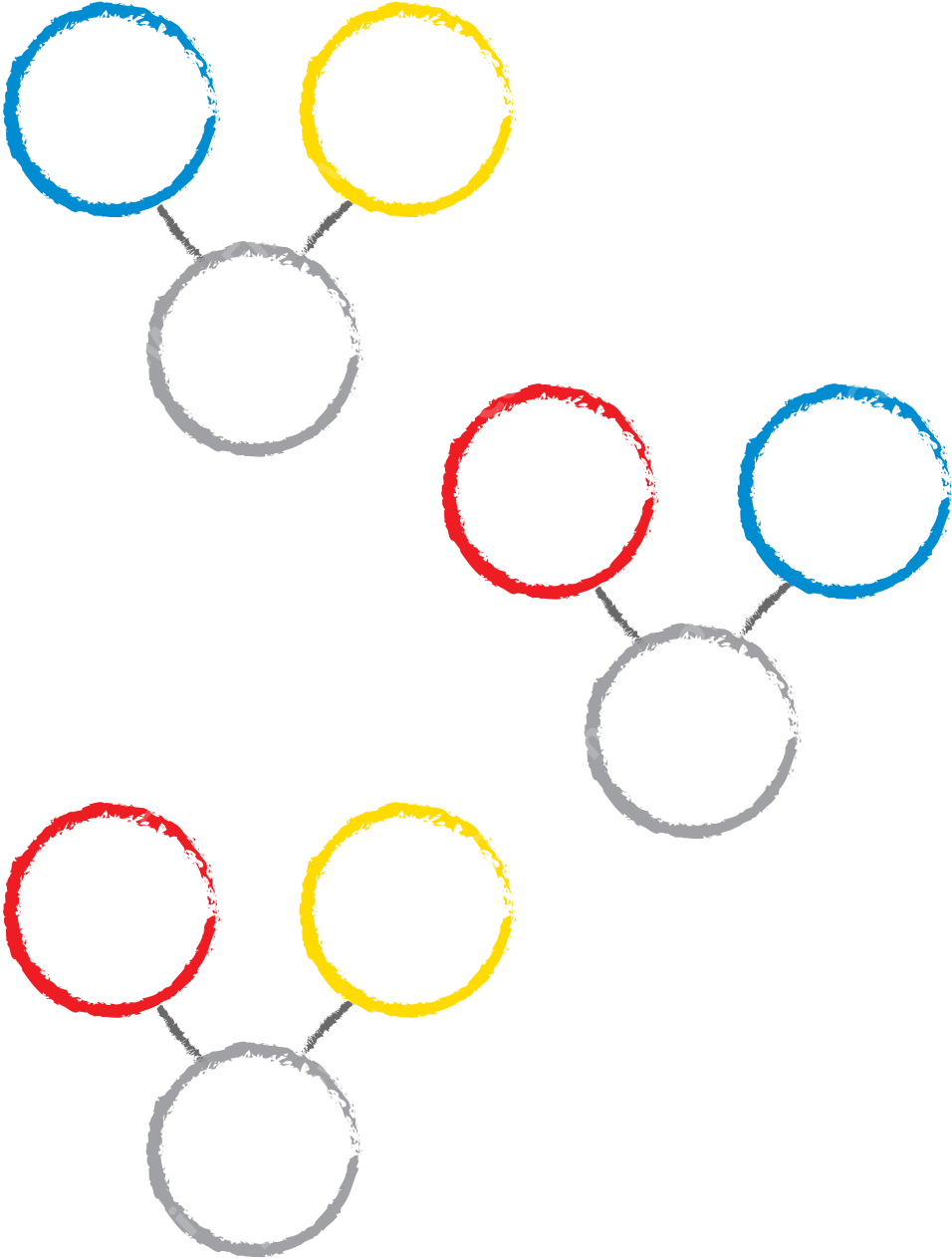
วิธีเล่น

1. เตรียมดินปั้น 3 สี ให้พร้อม
2. ปะดินปั้นลงในช่องตามสี
3. นำดินปั้นแม่สีมาผสมกัน ให้เป็นสีใหม่



เริ่มเลย

ถ้าฮีโร่เหนื่อย
พร้อมแล้ว
สแกนเลย!





วันนี้พี่สายรุ้งมีนิทานเรื่อง
“รออีกหน่อยนะ”
มาฝากฮีโร่หน่อยด้วย เรามาฟัง
ไปพร้อม ๆ กันนะ!

ภารกิจท้าทาย

7

รออีกหน่อยนะ

วัตถุประสงค์

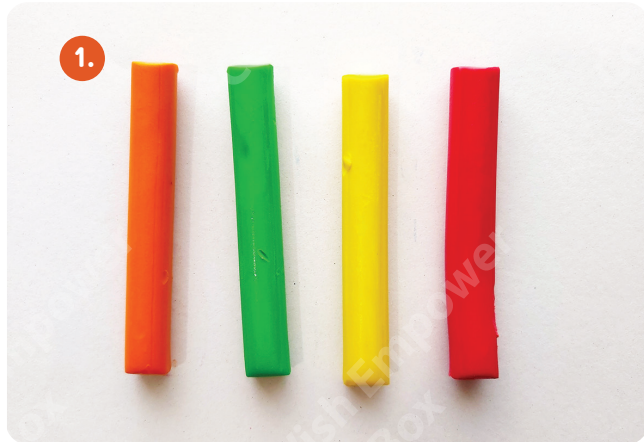
เพื่อให้ฮีโร่หน่อยได้เรียนรู้
เรื่องการอดทนและรอคอย
ผ่านนิทาน แถมยังได้ทบทวน
การนับจำนวนด้วยนะ



สแกน QR Code
แล้วไปฟังนิทานกันเลย!

อุปกรณ์

1. ดินปั้น 4 สี
แดง ส้ม เหลือง เขียว
2. ใบบางหน้าตัดไป



วิธีเล่น

1. เตรียมดินปั้น 4 สี ให้พร้อม
2. ปั้นดินปั้นแปะตามรูปผลไม้
3. นับจำนวนผลไม้บนต้นและเขียนจำนวนนั้นลงในกล่องด้านล่าง



เริ่มเลย

ถ้าฮีโร่เหนื่อย
พร้อมแล้ว
สแกนเลย!

ปั้นผลไม้ลูกกลม ๆ แปะบนต้นแล้ว มาลองนับจำนวนกันเถอะ!



มีผลไม้ ผล



วันนี้พี่สายรุ้งก็มีนิทานอีกเรื่อง
มาฝากด้วย มาดูกันว่าในนิทาน
วันนี้จะมีสัตว์อะไรบ้าง

ภารกิจท้าทาย 8

นิทาน Brown Bear, Brown Bear, What do you see?

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ของเราได้เรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษผ่านนิทาน



สแกน QR Code แล้วไปฟังนิทานกันเลย!



ชุดอุปกรณ์ในซอง “ภารกิจท้าทาย 8”

1. แผ่นการ์ดสี
2. กระดุม 9 เม็ด
3. แผ่นสติ๊กเกอร์รูปสัตว์ตามนิทาน



เริ่มเลย



ถ้าอีโรจน์้อยพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มกิจกรรมกันเลย!

วิธีเล่น

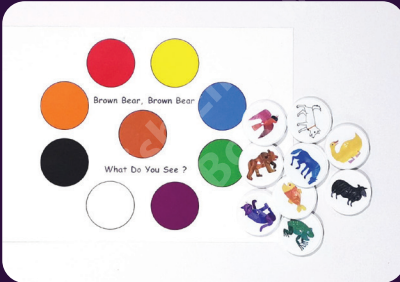
1. เตรียมกระดุมและสติ๊กเกอร์
รูปสัตว์ตามนิทาน



2. ติดสติ๊กเกอร์รูปสัตว์ลงบน
ด้านแบนของกระดุม



3. เตรียมแผ่นการ์ดสี



4. เปิดคลิปนิทานดูซ้ำอีกครั้ง
และจับคู่สีกับกระดุมรูปสัตว์
ตามนิทาน





อีโร่น้อยรู้ไหม ถึงพวกเราจะเป็น
เด็กตัวเล็ก ๆ แต่พวกเราก็มีพลัง
ที่ยิ่งใหญ่มากเลยนะ! ไม่เชื่อใช่ไหม
ลองมาฟังนิทานเรื่องนี้
ไปพร้อม ๆ กันนะ!

ภารกิจท้าทาย 9

ตัวเล็กพลังใหญ่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อีโร่น้อยเรียนรู้
เรื่องการช่วยเหลือผู้อื่น
และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม
ผ่านนิทาน



สแกน QR Code
แล้วไปฟังนิทานกันเลย!

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. กรรไกร
2. กาว
3. สีไม้
4. สติกเกอร์ตัวละคร
4. ใบงานใน 2 หน้าถัดไป



เริ่มเลย




ถ้าอีโรจน์้อยพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มกิจกรรมกันเลย!

วิธีเล่น

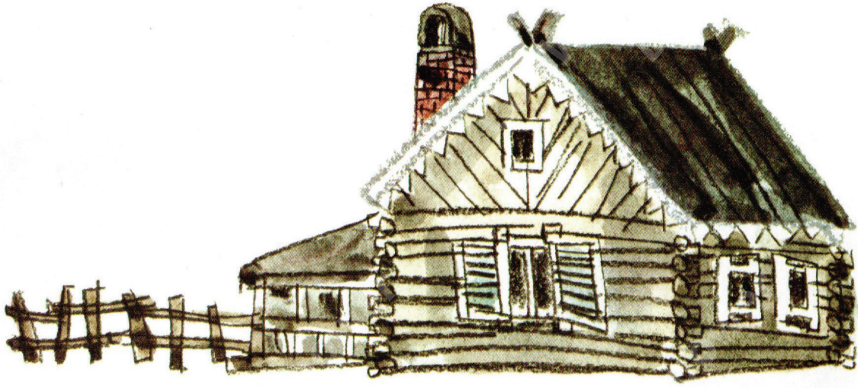
1. เปิดไปยังหน้าใบงานตัวละครจากนิทาน
ระบายสีให้สวยงาม
2. ใช้กรรไกรตัดตัวละครออกมาทีละตัว
3. เปิดไปหน้าใบงานนก ตัดช่องสำหรับ
ใส่หัวผักกาด ให้ดึงเข้า-ออกได้
4. นำตัวละครที่ตัดไว้มาติดตามลำดับในนิทาน

ให้ผู้ปกครองช่วยตัด
กระดาษได้นะ!





ใส่หัวผักกาดตรงนี้ได้เลย!





ฮีโร่ร้อยรู้สึกเหงา รู้สึกเบื่อบ้าง
หรือเปล่า พี่สายรุ้งเตรียมภารกิจ
มาช่วยฮีโร่ร้อยรู้สึกดีขึ้นด้วยนะ!

ภารกิจท้าทาย 10

ยึดได้..หัดได้..สบายใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ร้อยรับรู้อารมณ์ตนเอง
และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ชุดอุปกรณ์ในซอง “ภารกิจท้าทาย 10”

1. ลูกโป่ง
2. ขวดแป้ง
3. ปากกาเคมี



เริ่มเลย



ถ้าอีโรจน์้อยพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มทดลองกันเลย!

วิธีเล่น

1. เปิดฝาขวดแป้ง และเตรียม
ลูกโป่งให้พร้อม



2. นำลูกโป่งครอบบนปากขวด
แป้ง ระวังแป้งหกด้วยนะ!



3. เมื่อครอบลูกโป่งแน่นแล้ว
พลิกขวดคว่ำลงให้แป้งลงไป
ในลูกโป่งจนหมด



4. มัดปากลูกโป่งให้แน่น
(ให้ผู้ปกครองช่วยได้นะ!)



5. วาดหน้าตา ตกแต่ง
ลูกโป่งด้วยปากกาเคมี



6. ลูกโป่งพร้อมแล้ว!
อีโรจน์้อยสามารถเอามาเล่น
ยืด ๆ หด ๆ ได้เลย!





พี่สายรุ้งมีนิทานน่ารัก ๆ
มาฝากฮีโร่หน่อยด้วยเราไปฟังเรื่อง
“ต่อทางรถไฟยาวไกล” กันเถอะ!

ภารกิจท้าทาย 11

นิทาน “ต่อทางรถไฟยาวไกล”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่หน่อยเรียนรู้
การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ผ่านนิทาน



สแกน QR Code
แล้วไปฟังนิทานกันเลย!

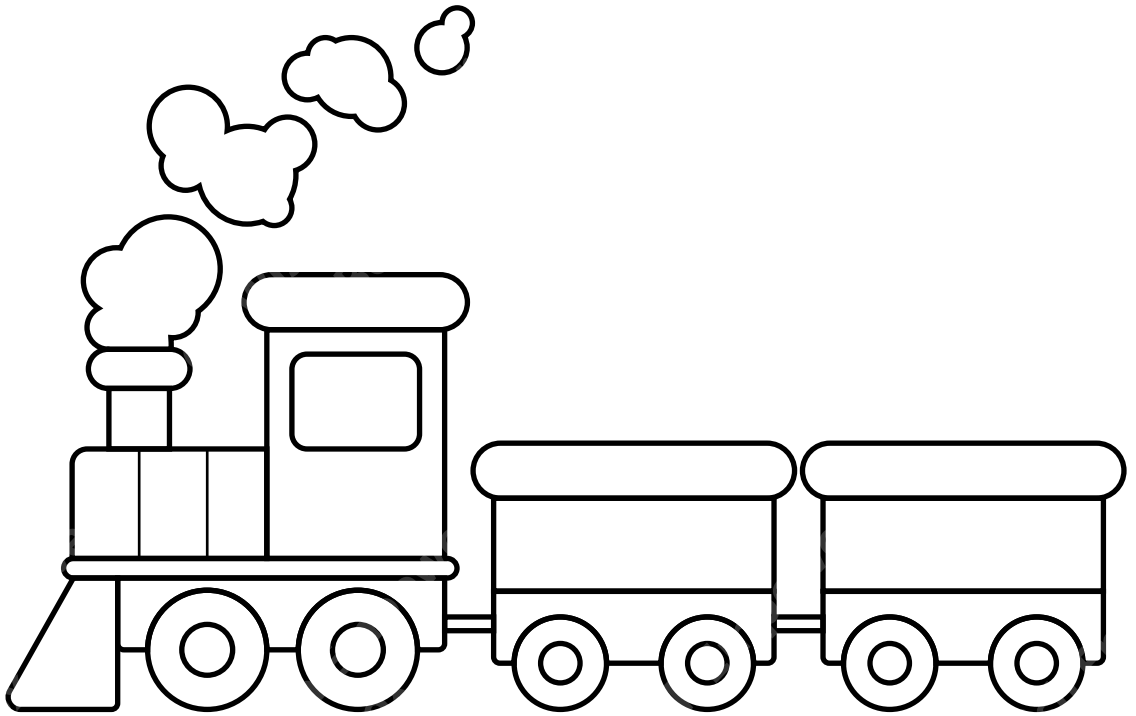


อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. ดินสอ
2. สีไม้
3. ดินปั้น



ฟังนิทานจบแล้ว มาช่วยกันตกแต่งรถไฟกันเถอะ!



รถไฟขบวนนี้ขนอะไรมานะ แล้วใครเป็นคนขับรถไฟกันนะ
อีโร่น้อยช่วยตกแต่งรถไฟขบวนนี้ที จะใช้ดินสอ สีไม้
หรือดินปั้นก็ได้นะ!



พี่สายฟ้าได้ฟังนิทานเรื่อง
“ต่อทางรถไฟยาวไกล” เหมือนกันนะ!
พี่สายฟ้าชอบมากเลย เรามาทบทวน
เรื่องนี้ไปพร้อมกันอีกครั้งเถอะ!

ภารกิจท้าทาย 12

ปึนๆ รถไฟฉีกฉีก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ไม่ยี้กความจำ สร้างจินตนาการ
และเรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. สีไม้
2. ดินสอ
3. สติกเกอร์รูปรถไฟ
และรูปตักตัก
4. ใบงานใน 2 หน้าถัดไป



เริ่มเลย



ถ้าฮีโร่ร้อยพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มกิจกรรมกันเลย!

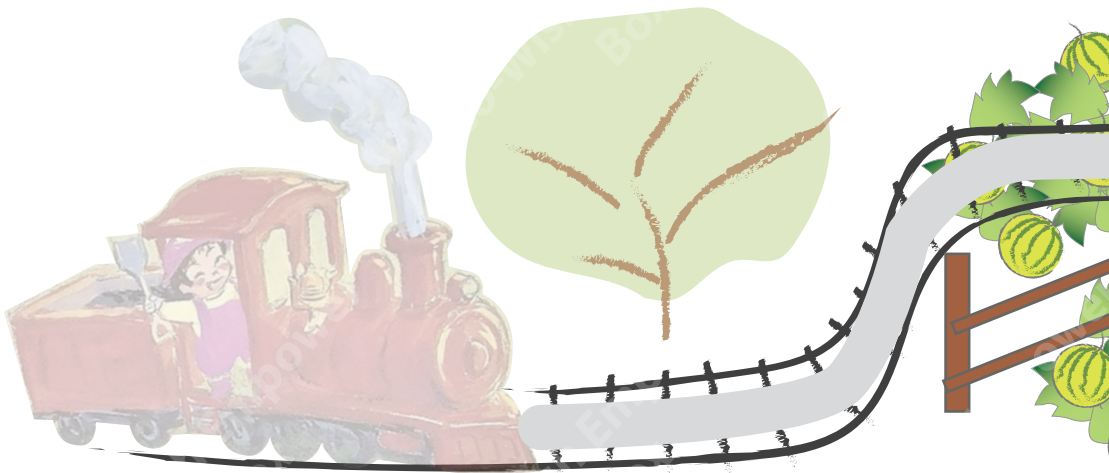
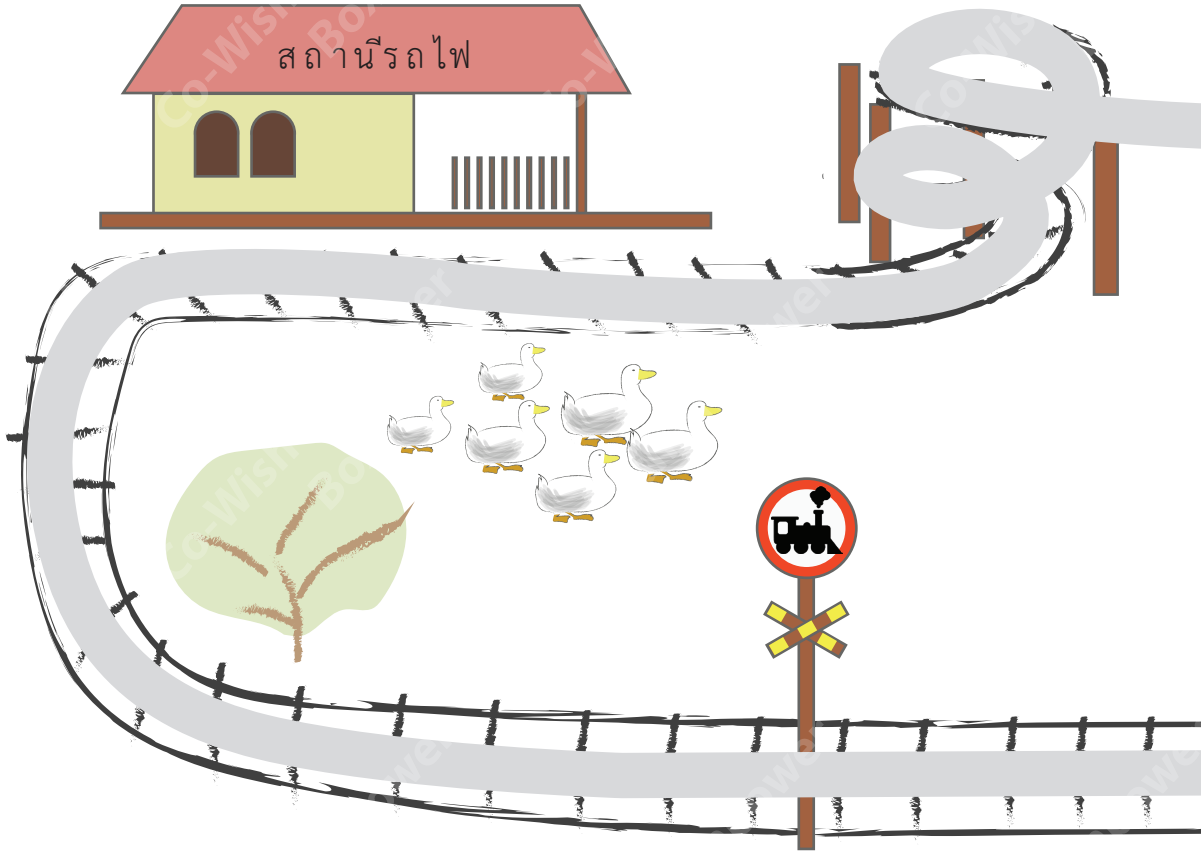
วิธีเล่น

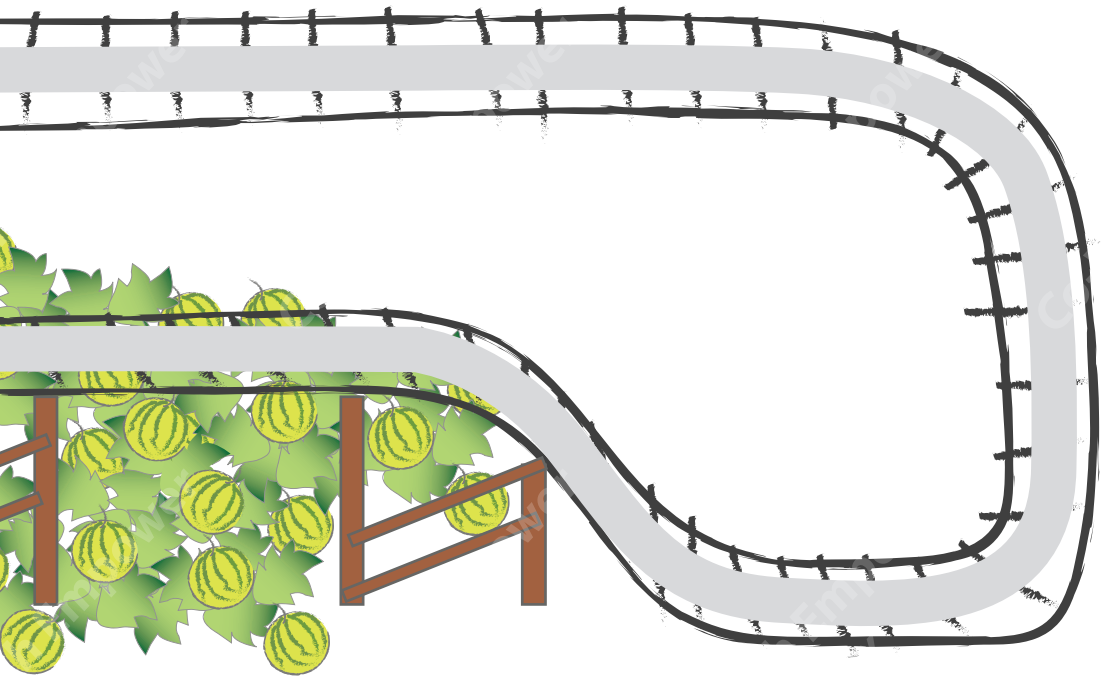
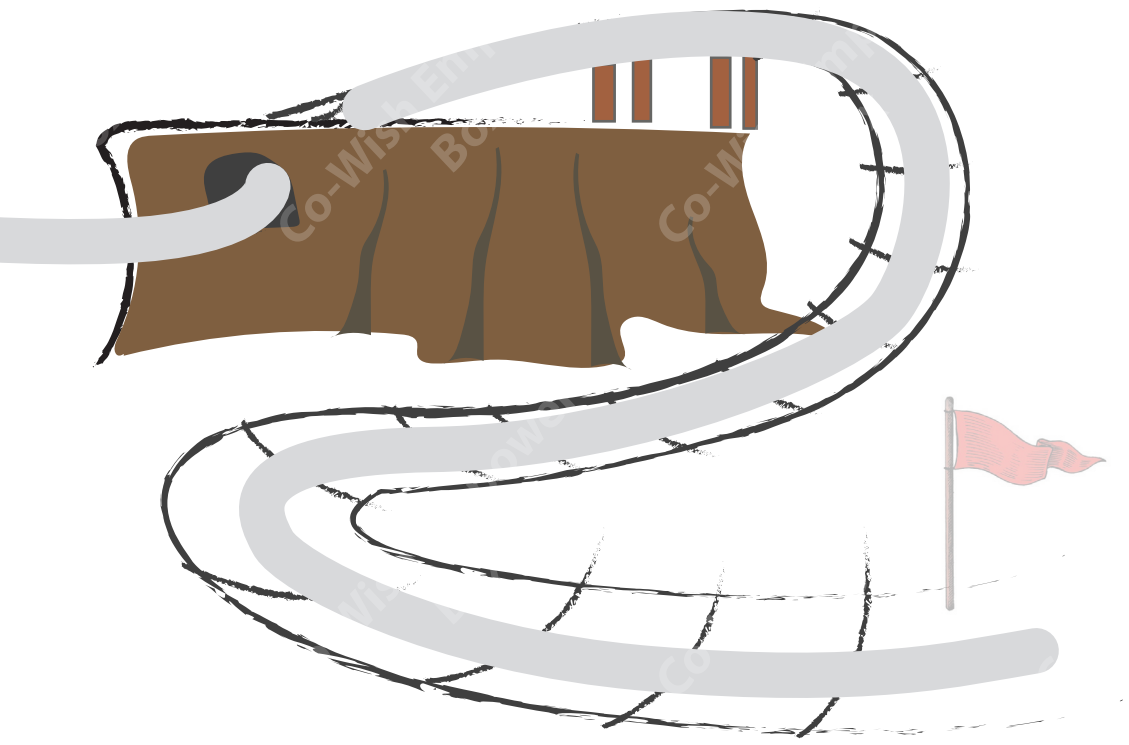
1. เปิดหน้าใบงาน ตัดสติ๊กเกอร์รูปรถไฟ เป็นจุดเริ่มต้น
2. ใช้สติ๊กเกอร์ที่เหลืตกแต่งตามใจชอบ
3. ใช้ดินสอหรือสีไม้ลากเป็นเส้นทางรถไฟ มาลองทบทวนอุปสรรคที่เด็ก ๆ เจอในนิทานกันเถอะ!

มาทำไปพร้อม ๆ กันนะ
ฮีโร่ร้อย!



สถานีรถไฟ







ฮีโร่ช่วยทำภารกิจ
มาเกือบหมดแล้ว เก่งมาก ๆ เลย!
วันนี้เรามาทำของขวัญ
ให้ผู้ดูแลของเราดีกว่า

ภารกิจท้าทาย 13

หัวใจแบ่งปัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่ช่วยเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับเพื่อสังคมที่น่าอยู่

ชุดอุปกรณ์ในซอง “ภารกิจท้าทาย 3”

1. แผ่นหัวใจ
2. กาว
3. ไหมพรมหลากสี



เริ่มเลย



ถ้าฮีโร่ในใจพร้อมแล้ว
สแกน QR Code
แล้วเริ่มทำกิจกรรมกันเลย!

วิธีเล่น

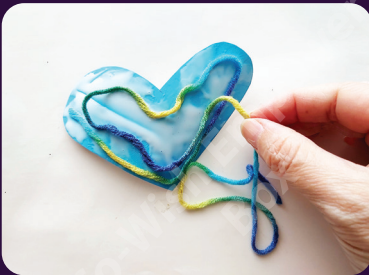
1. เลือกหัวใจที่ชอบมา 1 ชิ้น



2. ทากาวให้เต็มแผ่นหัวใจ



3. ค่อย ๆ วางเส้นไหมพรม
สีตามชอบให้เต็มรูปหัวใจ



4. ทำซ้ำจนกว่าจะครบ
ทุกรูปหัวใจ



5. เอาละ เอาไปให้คนที่คอย
ดูแลเราเป็นการขอบคุณ
กันเถอะ!





มาถึงวันสุดท้ายของภารกิจแล้ว
พี่สายรุ้งมาส่งฮีโร่หน่อยด้วย
นิทาน “กุริกับกระเด็นทางไกล”
อย่าลืมดูแลตัวเองให้แข็งแรง
อยู่เสมอ นะ!

ภารกิจท้าทาย 14

นิทาน “กุริกับกระเด็นทางไกล”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ฮีโร่หน่อยสามารถ
สร้างสรรค์ผลงาน
และจินตนาการได้อย่างอิสระ
ผ่านการฟังนิทาน



สแกน QR Code
แล้วไปฟังนิทานกันเลย!



อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. สีไม้
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ใบงานหน้าตัดไป



วันสุดท้ายแล้ว เย้!



ถ้าฮีโร่น้อยเป็นนุรากับกุงระ

อยากพาคุณหมิ่ไปทานอาหารที่ไหนดีนะ
และอยากนำอาหารอะไรไปทานด้วยกันกับคุณหมิ่
วาดภาพระบายสีบอกพี่สายรุ้งหน่อยนะคะ





WASH YOUR HANDS!!

อ๊ากกก!

พวกเร
แข็งแรงแล้ว!



กลับมาทันกันเถอะ



ไปปกป้องคนใกล้ตัว
ของเราทันเถอะ

