

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหนังสือนิทาน เสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย ผู้รายงานได้ดำเนินการ ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อหลักของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. หลักฐานการศึกษาปฐมวัย

- 1.1 จุดหมายการศึกษาปฐมวัย
- 1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์
- 1.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

- 2.1.1 ความหมายของการบริโภค
- 2.2.2 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย
- 2.2.3 ความหมายของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
- 2.3.4 การปลูกฝังนิสัยกรบริโภคที่ดีแก่เด็ก

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทานและการเล่านิทาน

- 2.2.1 ความหมายของนิทาน
- 2.2.2 ความสำคัญของนิทาน
- 2.2.3 ประเภทของนิทาน
- 2.2.4 ลักษณะของนิทาน
- 2.2.5 หลักการสร้างหนังสือนิทาน
- 2.2.6 หลักการใช้หนังสือนิทาน
- 2.2.7 นิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
- 2.2.8 ประโยชน์ของนิทาน
- 2.2.9 ความหมายของการเล่านิทาน
- 2.2.10 รูปแบบการเล่านิทาน
- 2.2.11 เทคนิคการเล่านิทาน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย

1.1 จุดหมายการศึกษาปฐมวัย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม และสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล

จุดหมาย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี จัดขึ้นสำหรับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ใช้เป็น แนวทางในการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก ตลอดจนจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี โดยมุ่งส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี
2. ใช้วัยวะของร่างกายได้คล่องแคล่วประสานสัมพันธ์กัน
3. มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย
4. รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
5. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
6. สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย
7. สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

1.2 คุณลักษณะตามวัย

คุณลักษณะตามวัยเป็นความสามารถตามวัย หรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อเด็กมีอายุถึงวัยนั้น ๆ ขณะเดียวกันจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางตาไว สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลปางตาไว

ได้กำหนดคุณลักษณะตามวัยที่สำคัญของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี มีดังนี้

เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

- * กระโดดขึ้นลงอยู่กับที่ได้
- * รับลูกบอลด้วยมือและลำตัว
- * เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้
- * เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้

- * ใช้กรรไกรมือเดียวได้

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

- * แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก
- * ชอบเล่นแบบคู่ขนาน (เล่นของเล่นชนิดเดียวกันแต่ต่างคนต่างเล่น)
- * เล่นสมมติได้
- * รู้จักรอคอย

พัฒนาการด้านสติปัญญา

- * ตำรวจสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกันและต่างกัน
- * บอกชื่อของตนเองได้
- * ขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา
- * สนทนาโต้ตอบ / เล่าเรื่องด้วยประโยคสั้น ๆ ได้
- * สนใจนิทานและเรื่องราวต่าง ๆ
- * ร้องเพลง ท่องคำกลอน คำคล้องจองง่าย ๆ และแสดงท่าทางเลียนแบบได้
- * รู้จักใช้คำถาม “อะไร”
- * สร้างผลงานตามความคิดของตนเองอย่างง่าย ๆ
- * อยากรู้อยากเห็นทุกอย่างรอบตัว

1.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

พัฒนาการด้านร่างกาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 1 ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. มีน้ำหนักตามเกณฑ์ 2. มีส่วนสูงตามเกณฑ์ 3. มีเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 1 ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี

ตัวบ่งชี้ที่ 2 มีร่างกายแข็งแรง

สภาพที่พึงประสงค์
1. มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่ป่วยบ่อย 2. ขับถ่ายเป็นเวลา 3. รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย 4. นอนและพักผ่อนเหมาะสมกับวัย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 2 ใช้อวัยวะของร่างกายได้คล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์กัน

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้เหมาะสมกับวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. เดินถอยหลังนั่งเก้าอี้ได้ 2. เดินขึ้นบันไดได้เองโดยวางเท้าทั้งสองข้าง 3. เดินคล่องขึ้น แต่ไม่สามารถทรงตัวได้ทันที 4. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างได้ 5. ดึงหรือผลักสิ่งของขณะเดินได้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 2 ใช้อวัยวะของร่างกายได้คล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์กัน

ตัวบ่งชี้ที่ 2 ใช้กล้ามเนื้อเล็กได้เหมาะสมกับวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. ใช้นิ้วมือหมุนมือ ขณะถือสิ่งของได้ 2. วางของเล่นหรือของซ้อนกันได้ 3. หยิบของชิ้นเล็ก ๆ ได้ 4. จับดินสอแทงใหญ่ได้ด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 3 มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ร่าเริงแจ่มใส

สภาพที่พึงประสงค์
1. มีกิริยาท่าทางส่วนใหญ่อารมณ์ดี 2. ยิ้มแย้ม หัวเราะง่าย 3. แววตามีความสุข

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 3 มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้ที่ 2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. ตัดสินใจทำอะไรหรือไม่ทำอะไรด้วยตนเอง 2. รู้จักแสดงความรักต่อผู้อื่น 3. แสดงท่าทางพอใจเมื่อสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองหรือได้รับคำชม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 3 มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้ที่ 3 สนใจและมีความสุขกับธรรมชาติ สิ่งสวยงาม คนตรีและจังหวะการเคลื่อนไหว

สภาพที่พึงประสงค์
1. ตอบสนองต่อธรรมชาติ อย่างสนุกสนาน 2. ตอบสนองต่อเสียงเพลง จังหวะดนตรี อย่างสนุกสนาน 3. ตอบสนองต่อสิ่งสวยงามต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน

พัฒนาการด้านสังคม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 4 รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวได้

สภาพที่พึงประสงค์
1. การแสดงความเป็นเจ้าของที่เหมาะสม 2. ชอบออกไปเที่ยว ไปเดินเล่น 3. กลัวตามสิ่งที่ผู้ใหญ่กลัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 4 รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ตัวบ่งชี้ที่ 2 เล่นและร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ตามวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. รู้จักรอคอย 2. รู้จักการขอและการให้ 3. เล่นร่วมกับคนอื่นได้ แต่ต่างคนต่างเล่น

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 5 ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
ตัวบ่งชี้ที่ 1 ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ตามวัยที่บ้าน

สภาพที่พึงประสงค์
1. ใช้ช้อนตักอาหารได้เอง 2. ดื่มน้ำจากแก้วได้เอง 3. ถอดและสวมเสื้อผ้าโดยมีคนช่วยได้ 4. บอกเมื่อถึงเวลาจะขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระได้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 5 ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
ตัวบ่งชี้ที่ 2 ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ตามวัยที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

สภาพที่พึงประสงค์
1. ใช้ช้อนตักอาหารได้เอง 2. ดื่มน้ำจากแก้วได้เอง 3. ถอดและสวมเสื้อผ้าโดยมีคนช่วยได้ 4. บอกเมื่อถึงเวลาจะขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระได้

พัฒนาการด้านสติปัญญา

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 6 สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้ที่ 1 รับรู้และเข้าใจความหมายได้ตามวัย

สภาพที่พึงประสงค์
1. พยายามทำตามคำสั่ง 2. เริ่มจำชื่อวัตถุ สิ่งของได้ 3. จำจังหวะและเพลงได้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 6 สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย

ตัวบ่งชี้ที่ 2 แสดงออกและ/หรือ พูดสื่อความหมายได้

สภาพที่พึงประสงค์
1. พูดคำต่อคำได้ 2. เลียนแบบคำพูดที่ผู้ใหญ่พูดได้ 3. ถามคำถาม “อะไร” “ทำไม” ได้ 4. เรียกชื่อและสิ่งของที่คุ้นเคยได้ 5. พูดและชี้บอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 7 สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความสนใจใฝ่รู้

สภาพที่พึงประสงค์
1. อยากเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ 2. ถามบ่อย ถามซ้ำ 3. เริ่มประโยคคำถาม “อะไร” 4. ขอบคูนั่งสีภาพ / นิทาน 5. มีช่วงความสนใจกับของบางอย่างได้นาน 3 – 5 นาที

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 7 สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ตัวบ่งชี้ที่ 2 เรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ

สภาพที่พึงประสงค์
1. เลียนแบบการกระทำ ผู้ใกล้ชิดหรือเด็กอื่น 2. พยายามเลียนเสียงต่าง ๆ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ 7 สนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ตัวบ่งชี้ที่ 3 ดำรงโดยใช้ประสาทสัมผัส

สภาพที่พึงประสงค์
1. สนใจ ค้นหา สำรวจสิ่งต่าง ๆ 2. ต่อภาพตัดต่อที่มีชิ้นส่วน 6-8 ชิ้นได้ 3. ขอบเลาะเลงสีด้วยมือ

1.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี โดยจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการผ่านการเล่นเป็นการบูรณาการทั้งทางด้านเนื้อหาสาระและทักษะกระบวนการผ่านการจัดกิจกรรม ๖ กิจกรรม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเรียนรู้จากการลงมือกระทำ เกิดความรู้ที่มีทักษะ มีคุณจริยธรรม และเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมสติปัญญา มีทักษะกระบวนการคิด มีความเป็นไทย รักสิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การจัดกิจกรรม ๖ กิจกรรม หลักสูตร การศึกษาปฐมวัย ได้กำหนดการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคมและสติปัญญา ดังต่อไปนี้

กิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะอย่างอิสระ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง เครื่องเคาะจังหวะ และอุปกรณ์อื่น ๆ ประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ รู้จังหวะและควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบไปด้วย

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ผู้ดูแลเด็กสามารถจัดให้สัมพันธ์กับเนื้อหาหรือประสบการณ์ที่ผู้ดูแลเด็กต้องการให้เด็กเรียนรู้ และควรจัดกิจกรรมนี้อย่างน้อยวันละประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที ก่อนสิ้นสุดกิจกรรมทุกครั้งควรให้เด็กได้พัก เช่น นอน นั่งฟังเพลงเบา ๆ ฯลฯ

กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (กิจกรรมในวงกลม)

ลักษณะการจัดเนื้อหา

เป็นการเตรียมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตแบบบูรณาการโดยจัดเป็นหน่วยการสอน ประจำสัปดาห์แบบบูรณาการตลอดปีการศึกษา โดยให้ครอบคลุมกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ และ ๑ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หากแยกกลุ่มสาระการเรียนรู้จะได้ดังนี้

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
3. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
4. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
6. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ
7. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ และเทคโนโลยี
8. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

บทบาทและหน้าที่ของครู

ก่อนจัดประสบการณ์ ครูจะต้องศึกษาการทำแนวทางในการจัดประสบการณ์นี้อย่างละเอียดเพื่อให้ได้แนวทางในการจัดเตรียมประสบการณ์ให้กับเด็ก และจัดเตรียมสื่อการจัดประสบการณ์ที่ได้เสนอแนะไว้อย่างครบถ้วน เพื่อที่จะทำให้การสอนบรรลุจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้อย่างสมบูรณ์อย่างไรก็ตาม ครูอาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม การจัดประสบการณ์เนื้อหาให้เด็กต้องจัดกิจกรรมให้เด็กสนใจ เช่น

1. ทักทายศึกษาตามแหล่งเรียนรู้
2. การเล่าเรื่องให้ผู้สนใจ
3. การเล่าประสบการณ์ตามเนื้อหาต่าง ๆ
4. การอภิปราย ชักถาม
5. การสนทนา ตอบคำถาม
6. ทักษะกระบวนการกลุ่ม
7. การทดลอง
8. การอธิบายสิ่งต่าง ๆ
9. ทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน
10. การแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง
11. การแสดงบทบาทสมมติ

12. การลงมือปฏิบัติจริง
13. การรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕
14. การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
15. การนับจำนวน เพิ่ม ลด
16. การเปรียบเทียบเวลา
17. การจำแนกเปรียบเทียบ
18. การเล่นเกม
19. การร้องเพลง

กิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี

จุดมุ่งหมายของการจัดศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรี

ศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรีมีความมุ่งหมายที่สำคัญโดยเฉพาะ ดังนี้

1. ให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ด้วยการประกอบกิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และสนองความต้องการของเด็กในการเล่นที่แฝงไว้ซึ่งการศึกษา
2. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลอง คิดค้นคว้า และสร้างสรรค์ด้วยความสนุกและเพลิดเพลินแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องวิตกกังวล
3. ฝึกทักษะการเตรียมความพร้อมด้านประสาทสัมผัสทางตาและมือเกิดพัฒนาการทางการตัดสินใจ การมีเหตุผล ภูษานาด จำนวนสี และรูปลักษณะ ทั้งช่วยฝึกเชาวน์ปัญญา อันเป็นทางนำหรือเตรียมเด็กไปสู่การอ่าน และการเขียนในโอกาสต่อไป
4. ฝึกเด็กให้ทำงานเป็นกลุ่ม เรียนรู้สิทธิและหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนและเพื่อนภายในสังคมเล็ก ๆ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ฝึกให้รู้จักประหยัดวัสดุการศึกษา ฝึกเด็กให้รู้จักการเล่นเครื่องเล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์เครื่องเล่น ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อยและครบถ้วน
6. ให้เป็นวิธีการที่เด็ก ๆ ได้รับความรัก ความอบอุ่น การอบรมเลี้ยงดู และการปกป้องให้เกิดความปลอดภัยที่จะอยู่ร่วมกันในสถานศึกษาได้อย่างมีความสุข
7. ให้เป็นวิธีการช่วยส่งเสริมเด็ก ๆ ได้รับความพัฒนาทางอารมณ์จิตใจและร่างกาย สติปัญญา และสังคม ครบถ้วนพร้อมในโอกาสเดียวกัน
8. ให้เป็นวิธีการช่วยให้ครูทราบปัญหา ความคับข้องใจเด็ก ทำให้ครูสามารถหาวิธีช่วยคลี่คลายปัญหาแก่เด็กได้

9. เป็นวิธีการปูพื้นฐานประสบการณ์ และความรู้ ให้เด็กมีความพร้อมสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยของเด็ก พร้อมทั้งจะศึกษาต่อในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้อย่างเป็นสุข

10. ให้เป็นวิธีที่ช่วยให้ครูทราบความสนใจเป็นพิเศษของเด็ก และสามารถประเมินผลพัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนได้ พร้อมทั้งจะรายงานลงในสมุดรายงานประจำวันเด็กแต่ละคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11. ให้มีวิธีการช่วยให้ครูตื่นตัวอยู่เสมอ ในการที่จะค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ตำรา แหล่งวัสดุ อุปกรณ์ และคิดค้น สร้างสรรค์ อุปกรณ์ใหม่ ๆ ขึ้น เพื่อส่งเสริมความพร้อมให้แก่เด็กอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

12. จัดประสบการณ์ได้เสนอแนะกิจกรรมไว้ทุกวัน ๆ ละ ๑๑ ศูนย์ ครูควรจัดอย่างน้อย ๖ ศูนย์ และให้เด็กได้เรียนรู้ในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ศูนย์

กิจกรรมกลางแจ้ง

จุดมุ่งหมายของการจัดทำกิจกรรมการเล่นกลางแจ้ง

1. เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกายกลางแจ้งซึ่งจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพดีขึ้น
2. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และฝึกประสาทสัมผัสระหว่างมือกับตา มือกับเท้า
3. เพื่อเป็นการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ สังคม สติปัญญา และจินตนาการของเด็ก

บทบาทและหน้าที่ครูในการจัดกิจกรรม การเล่นกลางแจ้ง

การออกกำลังกายของเด็ก ๆ นั้น ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การม้วนหน้า ม้วนหลัง การกลิ้ง การปีนป่าย การวิ่งแข่ง การลาก การเข็น เป็นต้น ในการเล่นนั้น บางอย่าง จำเป็นต้องมีสื่อประกอบด้วย แต่บางอย่างไม่จำเป็นต้องมีสื่อก็ได้ แต่ผู้ดูแลเด็กจะต้องเตรียมตัวเพื่อจัดกิจกรรมให้เด็ก บทบาทและหน้าที่ของผู้ดูแลเด็กที่ควรปฏิบัติในการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง คือ

1. หากจะให้เด็กเล่นเครื่องเล่นสนาม ผู้ดูแลเด็กจะต้องทำการตรวจสอบเครื่องเล่นนั้นว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อยหรือไม่ หรือจะเป็นอันตรายต่อเด็กหรือไม่
2. ผู้ดูแลเด็ก จะต้องแนะนำการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัยให้กับเด็กทุกครั้งจึงให้เล่น
3. ผู้ดูแลเด็กจะต้องฝึกระเบียบวินัยให้เด็กทุกครั้งที่มีการเล่นกลางแจ้ง
4. ปล่อยให้เด็กเล่นอย่างอิสระ โดยผู้ดูแลเด็กคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

5. เมื่อเลิกเล่นแล้ว เก็บสิ่งของให้เข้าที่ และทำความสะอาดบริเวณที่เล่นให้เรียบร้อยทุกครั้ง

6. ให้เด็กทำความสะอาดร่างกายพร้อมทั้งแต่งกายให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังจากเลิกเล่นกลางแจ้ง

เกมการศึกษา

เกมการศึกษาเป็นเกมการเล่นที่ฝึกการสังเกต พัฒนากระบวนการคิด และเกิดความคิดรวบยอด เกมการศึกษามีกฎ กติกาต่างๆ เด็กสามารถเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มได้ เกมการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย เช่น เกมการจับคู่สิ่งที่มีเหมือนกัน เกมการแยกประเภท จัดหมวดหมู่ เกมการเรียงลำดับ เกมการสังเกตรายละเอียดของภาพ เกมการหาความสัมพันธ์ ฯลฯ เกมการศึกษาที่จัดให้เด็กเล่นควรเริ่มจากง่ายไปหายาก จากภาพไปสู่รูปทรงและสัญลักษณ์ที่ซับซ้อนขึ้น เมื่อครูให้เด็กเล่นเกมใหม่ควรแนะนำวิธีการเล่น และเมื่อเล่นเสร็จครูควรตรวจสอบความถูกต้อง บางเกมเด็กอาจตรวจสอบคำถามได้ด้วยตนเอง เกมการศึกษานี้ครูสามารถผลิตได้ด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือประสบการณ์ที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ ควรเปิดโอกาสให้เด็กเล่นเกมการศึกษาเป็นรายบุคคล หรือกลุ่มย่อยทุกวัน โดยอาจจัดวางไว้ให้เด็กเลือกเล่นทบทวนตามความต้องการนอกเหนือจากเวลาที่กำหนด

วัตถุประสงค์

1. รู้จักสังเกต เปรียบเทียบ และจำแนก
2. ส่งเสริมการคิด หาเหตุผล และการตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา
4. ส่งเสริมการเล่นร่วมกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

2.1.1 ความหมายของการบริโภค

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินหรือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตและเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง สามารถประกอบอาชีพได้อย่างเป็นสุข ไม่เกิดโรคหรือสิ่งผิดปกติต่อร่างกาย อาหารที่นำบริโภคนั้น จะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ปราศจากสิ่งมีพิษและอาหารเหล่านี้ จะต้องประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ซึ่ง ได้แก่ โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ ถ้าแบ่งตามหน้าที่ที่สำคัญแล้วสามารถแบ่งอาหารได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ (นภาพร มัชฌิมกุล. 2539: 109-115 ; อ้างอิงจาก ดวงเดือน ไกรเทพ. 2548: 9-12)

1) อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภทแป้ง ข้าว ไขมันสัตว์ อาหารเหล่านี้มีอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมันส่วนประกอบที่สำคัญในกรณีที่ร่างกาย ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ สารอาหารพวกโปรตีนสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานได้

2) อาหารที่นำไปใช้สร้างเป็นส่วนประกอบร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม ไข่ ถั่ว

3) อาหารที่ใช้ควบคุมกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ ผักและผลไม้ ซึ่งอาหารพวกนี้จะประกอบด้วยเกลือแร่ต่างๆ และวิตามินเป็นส่วนสำคัญอาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่สุกสะอาดอยู่ในสภาพที่ไม่บูด ไม่เน่าเสีย และไม่มีสิ่งปนเปื้อนหรือสิ่งปลดปน การเลือกบริโภคอาหารสดจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ต้องเสี่ยงต่อพิษภัยที่เกิดจากสารเคมีที่ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหารตามหลักโภชนาการจำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ ในการจัดกลุ่มอาหารนี้เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการเพื่อคนไทย ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ ดังนั้น ในการบริโภคอาหาร จะต้องบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายครบถ้วน การบริโภคอาหารที่ให้เพียงพออย่างเดียว ไม่สามารถรับสารอาหารครบได้ จำเป็นต้องบริโภคอาหารหลายๆ ชนิด ถ้าบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือปริมาณไม่สมดุลกับสารอาหารอื่นๆ แล้ว ก็จะมีผลทำให้เกิดโรค เช่นเดียวกันถ้าบริโภคอาหารมากเกินไป ก็จะมีผลทำให้เกิดโรคเช่นเดียวกัน จึงเห็นสมควรที่ให้ บริโภคอาหารแต่ละวันให้ครบตามหลักโภชนาการ

อจรรดา คลวิทยาคุณ (2550) ได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่ 5 หมู่ ด้วยกันในประเทศ ไทยไว้ดังนี้

1) อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึง เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อ หมู วัว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง ฯลฯ อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่เต่า ไข่นกกระทา ฯลฯ อาหารจำพวกนม รวมทั้งน้ำนมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนั้น อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ สารอาหารที่ได้รับ อาหารหมู่นี้ได้สารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับมีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

1.1) ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ คือ

1.1.1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ เป็นส่วนประกอบสำคัญของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้อำนาจในการต้านทานโรค

1.1.2) ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี

1.1.3) เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การย่อย

2) อาหารหมู่นี้ 2 ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมหิน ฯลฯ อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย อาหารจำพวกไขมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

2.1) ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ คือ

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงาน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

3) อาหารหมู่นี้ 3 ได้แก่ พืชผักต่างๆ ทั้งใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบเป็นดอก ผล ต้น ราก หัว ฯลฯ สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้ คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

3.1) ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

3.1.1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ

3.1.2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เล็บและฟัน

3.3.3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

3.3.4) ช่วยในการขับถ่ายสะดวก

4) อาหารหมู่นี้ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือ ให้เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซี แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนักแต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่างๆ ในอาหารครบถ้วน

4.1) ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

4.1.1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ

4.2.2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา
เงือกและฟัน

4.3.3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

4.3.4) ช่วยในการขับถ่ายสะดวก

5) อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมัน จากพืชและสัตว์ ไม่จำเป็นต้องอยู่ใน
รูปของน้ำมันที่ใช้สารประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไช้ และถั่วต่างๆ
โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากและพอสมควรไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็น
ไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้มากที่สุด คือ น้ำมันหมู นอกจากนี้มีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวก
โปรตีนที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไช้แดง มันเนย มันไก่ ครีมในนม เป็นต้น ไขมัน
จากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมัน
ข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า

5.1) ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2.1.2 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย จะจะต้องได้รับสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความเจริญเติบโต
ของร่างกาย ดังต่อไปนี้ (สำนักเทคโนโลยีการศึกษา,มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535, หน้า
363-364) ความต้องการพลังงาน เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนยังคงสูงกว่า จึง
จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงาน 90-100 แครอรี ต่อน้ำหนักต่อ 1 กิโลกรัมหรือประมาณ
1,200-1,500 แครอรี ต่อวัน ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้ คือ ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานไม่
เพียงพอ ทั้งนี้จากเด็กกินแต่ข้าวเป็นส่วนใหญ่ และข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างน้อย ต้อง
กินปริมาณมากจึงจะให้พลังงานเพียงพอ ซึ่งเป็นการยากสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจะกินให้มากพอ
ดังนั้นจึงควรเพิ่มไขมันในอาหารเพื่อเด็กจะได้รับพลังงานเพิ่มและควรให้ไขมันจากพืชที่มีกรด
ไลโนลิกบ้างเพื่อป้องกันการอักเสบของผิวหนัง นอกจากนี้ ก็ควรให้เด็กได้รับสารอาหารที่มี
น้ำตาลด้วย อาจให้ในรูปแบบของขนม แต่ควรเป็นขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ให้ทั้งพลังงาน
โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่มากพอ เช่น ถั่วเขียวคั่วมน้ำตาล กล้วยบวชชี ถั่วดำแกงบวด แทนการกิน
ลูกอมต่างๆ หรือน้ำหวานซึ่งให้แต่พลังงานอย่างเดียว การคำนวณหาความต้องการพลังงานของเด็ก
ก่อนวัยเรียน อาจทำได้โดยให้คิดว่า เด็กอายุ 1 ปีเต็ม ต้องการ 1,000 แครอรี เมื่ออายุเกิน 1 ปีให้บวก
100 แครอรีต่อปี ตัวอย่างเช่น เด็กอายุ 5 ปี จะต้องการพลังงาน 1,400 แครอรี

ความต้องการโปรตีน เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีโปรตีนมาก เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่างๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ เด็กวัยนี้ต้องการวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มาก เช่นเดียวกับวัยทารก วิตามินและเกลือแร่ที่พบว่าเป็นปัญหาในวัยนี้ คือ วิตามินเอ การขาดวิตามินเอ เป็นสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เด็กตาบอด มักพบในทารกและวัยก่อนเรียนอายุตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 5 ปี สาเหตุมักเนื่องจากแม่ได้รับวิตามินเอน้อยในครรภ์ ทำให้มีวิตามินเอสะสมอยู่น้อย เมื่อทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยน้ำนมชั้นหวานที่ไม่มีไขมันและได้รับอาหารที่มีวิตามินเอ ไขมันและโปรตีนน้อย จึงทำให้เด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียนวิตามินเอในร่างกายน้อย เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วย โรคติดเชื้อ เช่น หัด เป็นไข้หรือท้องร่วง จะทำให้เกิดการขาดวิตามินเอ มีอาการทางตา และทำให้ตาบอดได้ ดังนั้น เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของเด็ก เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีความจำเป็นกับร่างกายของเด็กอย่างเพียงพอ อาทิ เช่น โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ฯลฯ

2.1.3 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วรางคณา บุตรศรี (2538) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการรับประทานอาหาร หรือ ไม่รับประทานอาหาร ลักษณะของอาหารชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน และ การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก (1972) ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไร จำนวนมื้อที่กินและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมสุขนิสัยก่อนและหลังกิน

วสิณา จันทรศิริ (อรนุช ชันทะวงศ์. 2544: 27; อ้างอิงจาก วสิณา จันทรศิริ. 2532: 63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไรจำนวนมื้อที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกิน และขณะการกินตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

กัลยา ศรีมหันต์ (2541) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ การปฏิบัติ หรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน เช่น การบริโภคอาหารหลักห้าหมู่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และจำนวนมื้อของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตามสุกนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

ศิริลักษณ์ สิ้นทาสัย (อรนุช ชันทะวงศ์. ม.ป.ป. ; อ้างอิงจาก ศิริลักษณ์ สิ้นทาสัย. 2533: 86) กล่าวว่า ความพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหารว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างมากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ รวมวันหนึ่งเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาสและเป็นไปตามรูปแบบของสังคม และวัฒนธรรม สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารประจำวันและสุขวิทยาในการบริโภคอาหาร

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำจนเป็นนิสัยในการบริโภคอาหาร

2.1.4 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

วิณะ วีระไวทยะ (สุระวิทย์ มโนธรรม. 2535: 38 – 40; อ้างอิงจาก วิณะ วีระไวทยะ. 2524: 20) กล่าวว่าไว้ว่าดังนี้

1) หัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อให้ร่างกายจะได้สารอาหาร ครบถ้วนและเพียงพอความต้องการของร่างกาย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้แก่เด็ก

2) หัดให้เด็กกินอาหารแปลกๆ ที่เด็กยังไม่เคยกินมาก่อน เช่น ผักใบเขียว มะเขือเทศ เครื่องในสัตว์ โดยให้ครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบ ไม่ควรบังคับ การบังคับจะทำให้เด็กเกิดการเกลียดอาหารชนิดนั้น และไม่ยอมกินอีก ควรใช้วิธีดัดแปลงวิธีทำและเปลี่ยนรสชาติอาหารนั้นใหม่ ความชอบไม่ชอบอาหารของเด็กวัยนี้เด็กยังไม่แน่นอนเมื่อเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะยอมรับประทานอาหารเหล่านี้ได้ดีขึ้น

3) ฝึกให้เด็กคุ้นเคยอาหารชนิดใหม่ๆ โดยทำให้บ่อยขึ้นเด็กจะเกิดความเคยชินและเรียนรู้ที่จะชอบอาหารชนิดนั้นๆ

4) จัดอาหารให้น่ากิน อาหารที่จัดให้เด็กควรมีสีสันบ้าง โดยใช้อาหารที่มีสีธรรมชาติ เช่น ไข่ฝักสีต่างๆ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร นอกจากนี้รูปร่างลักษณะก็

อาจทำให้แตกต่างกัน เช่น ผักก็อาจตัดเป็นท่อนสั้นๆ หรือยาวๆ บ้าง หรือแดงกวาอาจให้ทั้งผล เพื่อให้เด็กกัดกิน

5) ลักษณะและรสชาติ อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่เหนียวหรือแข็งจนเกินไป แต่ไม่จำเป็นต้องสับจนละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟันขบเคี้ยวบ้าง

6) จัดให้มีอาหารว่าง ในตอนเช้าหรือบ่าย ควรจัดให้มีอาหารสำหรับเด็กด้วย เพราะเด็กเล็กไม่สามารถกินอาหารได้มื่อละหลายๆ อาหารควรมีปริมาณ โปรตีนและพลังงานเพียงพอและให้พลังงานอย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของปริมาณพลังงานได้รับและควรมีโปรตีน 1 ใน 5 ของความต้องการ

7) บรรยากาศสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในการกินอาหารมีความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอย่างมากขณะกินอาหารพ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าลูกในเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่ออาหารและเกิดความไม่ชอบอาหารชนิดนั้น บรรยากาศในการกินควรรื่นรมย์ไม่เครียดแต่ควรมีระเบียบพอสมควร หัดให้เด็กนั่งกินอาหารให้เป็นที และรู้จักมารยาทในการกิน

8) ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดี เด็กเมื่อโตพอควรจัดให้กินอาหารกับผู้ใหญ่เพื่อจะได้ฝึกกินอาหารชนิดต่างๆ ที่กินอาหารกับผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

9) สร้างนิสัยที่ดี การมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารจะช่วยให้อวัยวะย่อย และดูดซึมอาหารได้ดีขึ้นการสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และการกินอาหารที่ถูกลักษณะเป็นนิสัย เช่น กินอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม ภาชนะที่ใส่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุกทั่ว อาหาร ไม่ใส่สีติดฉลากและล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต (2548: 37 – 41) กล่าวว่าในปัจจุบันพบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้แต่ยอมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทแป้ง ย่าง ทอด เช่น ลูกชิ้นปิ้ง หมูย่างและเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมมากขึ้น ซึ่งอาหารดังกล่าวนี้มีคุณค่าทางอาหารต่ำ และมีสารอาหารไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการที่เด็กควรได้รับในแต่ละวันพฤติกรรมบริโภค เช่นนี้ อาจส่งผลทำให้เด็กเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคฟันผุ ท้องผูก ภูมิแพ้ ซึ่งบางกรณีอาจจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาเด็กปฐมวัยเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทางหนึ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการเป็นไปตามวัยได้ด้วยดีนั้น ก็คือให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอและอาหารนั้นต้องให้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ สารอาหาร หมายถึง สารชนิดต่างๆ ที่ประกอบอยู่ในอาหารซึ่งมีด้วยกัน 6 ชนิด โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ

สารอาหารทั้ง 6 ชนิดนี้ยกเว้นน้ำมีอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เรารับประทานทุกวัน โดยเฉพาะการบริโภคผักควรให้เด็กรับประทานผักทุกวันจะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ประมาณวันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ ผักที่ควรให้เด็กรับประทาน ได้แก่ มะเขือเทศ ผักตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท

การสร้างบรรยากาศที่ดีในขณะที่เด็กกินอาหารสนุกสนาน ไม่ควรทำการอบรมสั่งสอนหรือดุว่าเด็กในขณะที่เด็กกำลังกินอาหาร การฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารที่แปลกใหม่และมีประโยชน์ ควรจัดมาให้เด็กได้ลองมากิน เพื่อสร้างนิสัยในการกินอาหารที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ง่าย เพื่อเขาเติบโตขึ้นในการฝึกการกินอาหารที่แปลกใหม่ ควรจัดให้ลองชิมครั้งละ 1 ประเภท และให้กินปริมาณที่น้อยก่อนอีกทั้งไม่ควรบังคับเพราะถ้าเด็กไม่ยอมกินมีผลทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้น ได้ควรใช้วิธีการเป็นตัวแบบ โดยกินอาหารให้เด็กเห็นหรือการความใช้การเสริมแรง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีกว่า จัดให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารการจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัยได้ร่วมทำงานหรือประกอบอาหารนับว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างนิสัยให้เด็กกินผัก

สรุปได้ว่า การปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัย ควรให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อให้ร่างกายจะได้สารอาหาร ครบถ้วนและเพียงพอความต้องการของร่างกาย

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทานและการเล่านิทาน

2.2.1 ความหมายของนิทาน

จันทร์เพ็ญ สุภาพร (2535 : 26) กล่าวว่า นิทานหมายถึง เรื่องราวที่สืบทอดกันมาโดยอิงความจริงหรือจินตนาการ มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความสนุกสนานและแฝงความคิดสอนใจ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดการเรียนรู้จากเนื้อหาในนิทาน

ขวัญนุช บุญอยู่สง (2542 : 48) ได้กล่าวว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่สืบทอดกันมาหรือเรื่องที่แต่งขึ้นมาจากจินตนาการหรืออิงความจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อความเพลิดเพลินสอดแทรกแง่คิด คติสอนใจ หรือความรู้เอาไว้อย่างดี

เกษลดา มานะจุติและอภิญา มนูญศิลป์ (2544 : 1) ได้ให้ความหมายของนิทานว่า หมายถึง เรื่องเล่าต่อกันมาโดยใช้วาจาหรือเล่าโดยแสดงภาพประกอบ หรือการเล่าโดยวัสดุอุปกรณ์ใช้ประเภทต่างๆ ประกอบก็ได้เช่น หนังสือภาพ หรือการใช้คนแสดงบทบาทลีลาเป็นไปตามเนื้อเรื่องของนิทานนั้นๆ แต่เดิมมานิทานถูกเล่าสู่กันและกันด้วยปากสืบทอดมา เพื่อเป็นเครื่องบันเทิงใจในยามว่าง และเพื่อถ่ายทอดความเชื่อ ความศรัทธาเลื่อมใสในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่ยึดถือของคนแต่ละกลุ่ม

วิไล มาศจรัส (2545 : 12) ได้กล่าวถึง ความหมายของนิทานว่า นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่ากันมา เช่น นิทานอีสป นิทานชาดก ทางคติชนวิทยา ถือว่านิทานเป็นเรื่องเล่าสืบสานต่อกันมา ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งในหลายอย่างของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าซึ่งนิทานนั้นจะมีทั้งนิทานเล่า ปากเปล่า จดจำกัน มาแบบมุขปาฐะและนิทานที่มีการเขียนการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

ราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542(2546 : 588) ได้ระบุ ความหมายของนิทานไว้ว่า นิทาน หมายถึงเรื่องเล่าที่เล่ากันมา เช่น นิทานชาดก นิทานอีสป

สัณห์พัฒน์ อรุณธารี (2544, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของนิทานว่า เป็นเรื่องที่แต่งขึ้น โดยยึดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการผูกเรื่องให้เข้ากับสภาพการณ์ในเวลานั้นๆ ซึ่งสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม คติสอนใจที่พึงประสงค์ให้ผู้ฟังนำไปใช้ในชีวิตจากเนื้อหาของนิทาน เพื่อใช้เป็นสื่อในการเรียนรู้ของเด็ก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมา เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงหรือมีการผูกเรื่องขึ้น เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและแฝงความคิดสอนใจ เพื่อให้ผู้อื่นเกิดการเรียนรู้จากเนื้อหาในนิทานให้ผู้ฟังนำไปใช้ในชีวิต

2.2.2 ความสำคัญของนิทาน

นิทานเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตเด็ก ช่วยให้เด็กมีความสุขในแง่คิดและคติสอนใจ การจัดประสบการณ์ให้เด็กโดยใช้นิทานเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการเล่านิทานสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาและเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงความสำคัญของนิทานไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

เกริก ยุนพันธ์ (2547 : 55-56) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่านิทาน ดังนี้

- 1) เด็กๆ หรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิด เป็นกันเองกับผู้เล่า
- 2) เด็กๆ หรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะฟัง ทำให้เขาเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินผ่อนคลายและสดชื่นแจ่มใส
- 3) เด็กๆ หรือผู้ฟังจะมีสมาธิหรือความตั้งใจที่มีระยะเวลานานขึ้นหรือยาวนาน โดยเฉพาะผู้เล่าที่มีความสามารถในการตรงให้ผู้ฟังหรือเด็กๆ ใจจดจ่อกับเรื่องราวที่ผู้เล่าเล่าเรื่องที่มีขนาดยาว
- 4) เด็กๆ หรือผู้ฟังจะถูกกล่อมเกลาด้านนิทานที่มีเนื้อหาส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมทำให้เด็กๆ และผู้ฟังเข้าใจในความดีและความงามยิ่งขึ้น

5)นิทานจะทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังมีความละเอียดอ่อน รู้จักการรับและการให้มองโลก ในแง่ดี

6)นิทานจะทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังใช้กระบวนการคิดหรือในการพิจารณาแก้ปัญหาได้

7)นิทานสามารถสร้างความกล้าให้กับเด็กๆ หรือผู้ฟังโดยการแสดงออกที่ผ่านกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ

8)เด็กๆ หรือผู้ฟังจะได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

9)นิทานช่วยเสริมสร้างจินตนาการที่กว้างไกลไว้ขอบเขตให้กับเด็กหรือผู้ฟัง

10)นิทานสามารถช่วยให้เด็กๆ และผู้ฟังได้รู้จักการใช้ภาษาที่ถูกต้อง การออกเสียง การกระดกนิ้ว ร เรือและ ล ลิง ได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ

วิเชียร เกษประทุม (2550: 9-10) ได้กล่าวความสำคัญของนิทานว่า มีคุณค่าและมีประโยชน์ดังนี้

1)นิทานให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้เวลาผ่านไปอย่างไม่น่าเบื่อหน่าย

2)นิทานช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เด็กบางคนมองผู้ใหญ่ว่าเป็นบุคคลที่ขี้บ่น ชอบดุด่า น่าเบื่อหน่ายหรือน่าเกรงขาม แต่ถ้าผู้ใหญ่มีเวลาเล่านิทานให้เด็กฟังบ้าง นิทานที่สนุกๆ จะช่วยให้เด็กอยากอยู่ใกล้ชิด ลดความเกรงกลัวหรือเบื่อหน่ายผู้ใหญ่ลง

3)นิทานให้การศึกษาและเสริมสร้างจินตนาการ

4)นิทานให้ข้อคิดและเตือนใจช่วยปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ที่สังคมพึงประสงค์ให้แก่ผู้ฟัง เช่น ให้ซื่อสัตย์ ให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ให้พูดไพเราะ ให้มีความไพเราะอ่อนหวาน ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ขยันขันแข็ง เป็นต้น

5)นิทานช่วยสะท้อนให้เห็นสภาพของสังคมในอดีตในหลายๆ ด้าน เช่น ลักษณะของสังคมวิถีของประชาชนในสังคม ตลอดจนประเพณี ค่านิยมและความเชื่อ เป็นต้น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550: 11-16) ได้ระบุถึงความสำคัญของนิทานว่านิทานเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตทั้งเด็กและผู้ใหญ่เพราะนอกจากนิทานจะช่วยให้เด็กมีความสุขสนุกสนานแล้ว ยังเป็นโลกแห่งจินตนาการที่สมบูรณ์แบบที่คอยช่วยถักทอสายใยความรัก

ความฝัน สานสัมพันธ์อันอบอุ่น ความละมุนละไมในกลุ่มสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งนิทานยังให้แง่คิดคติสอนใจและปรัชญาชีวิตอันล้ำลึกแก่เด็ก นิทานมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก ดังนี้

1)ช่วยพัฒนาเด็กทางด้านลักษณะชีวิต เด็กได้เรียนรู้ถึงลักษณะชีวิตที่ดีผ่านนิทานที่ปรารถนาให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี เช่น มีคุณธรรม จริยธรรม มีความกล้าหาญ มีความยุติธรรม

2)การพัฒนาเด็กด้านคุณภาพ บุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบที่มีมากอยู่ในนิทานซึ่งเด็กจะได้รับรู้ถึงบุคลิกภาพที่ดี ที่จะช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างดี เช่น ความเชื่อมั่น การรักษาคำพูด ความสุภาพอ่อนน้อม ความมีมารยาทที่ดี ความเป็นผู้นำ

3)การพัฒนาเด็กด้านความรู้และสติปัญญา

4)การพัฒนาเด็กในด้านทักษะและความสามารถ

5)การพัฒนาเด็กในด้านสุขภาพ นิทานเป็นกระบวนการหนึ่งที่กำหนดบทบาทในด้านสุขภาพให้เกิดแก่เด็ก เพราะเมื่อเด็กได้อ่านหรือฟังนิทานแล้วจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการที่จะรักษาสุขภาพและสุขภาพจิตของตน

นอกจากนี้ บวร งามศิริอุดม (2550: 8-10) ได้กล่าวถึงความสำคัญที่ได้จากการเล่านิทานว่า

1)ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

2)ให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งของต่างๆ จากรูปภาพในนิทาน

3)เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก พัฒนาความคิด จินตนาการ

4)ให้ความรู้สึกที่มีต่อเด็ก

5)มีความตกลงขบขันให้มีความสุข สนุกสนาน ช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเด็กเมื่อเปรียบเทียบกับตนเองกับตัวละคร

สรุปได้ว่า นิทาน ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด สร้างเสริมจินตนาการ คุณธรรม จริยธรรม เด็กได้เรียนรู้ถึงลักษณะชีวิตที่ดีผ่านนิทานปรารถนาให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี ช่วยพัฒนาเด็กทางด้านคุณลักษณะชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก พัฒนาความสามารถด้านภาษา พัฒนาความรู้และสติปัญญา

2.2.3 ประเภทของนิทาน

วรรณิ ศิริสุนทร. 2542 : 13-15, อ้างถึง ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 2550) ได้แก่

1)นิทานพื้นบ้าน (Folk tales)

1.1)นิทานเกี่ยวกับเด็กพื้นบ้าน (Talking Tales)

1.2)นิทานไม่รู้จบ (Commutative Tales)

1.3)นิทานขบขัน (The Drools or Humorous Tales)

1.4)นิทานอธิบายเหตุ (Pourquoi Stories or Tales Tell Why) มีเรื่อง
ที่อธิบายหรือหาคำตอบของเด็กๆ ว่า “ทำไม” ทำไมกระจ่ายจึงหางสั้น ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม

1.5)เทพนิยาย (Fairy Tales) เป็นละครที่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือ
เป็นผู้วิเศษสามารถทำสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปทำไม่ได้

2)นิทานสอนคติธรรม (Fairy Tales) เป็นเรื่องสั้นๆ ที่ตัวละครมีทั้งคน
และสัตว์ มีโครงเรื่องง่ายๆ บทเรียนที่สอนใจ เช่น นิทานอีสป (Aesop's Fables) นิทานประเภทนี้จะ
รวมนิทานเทียบสุภาษิตและนิทานชาดกไว้ด้วย

3)เทพปรัมภ (Myth) เป็นเรื่องที่แสดงให้เห็นเหตุการณ์ และเรื่องราวใน
บรรณกาลเกี่ยวกับพื้นโลก พฤติกรรมของมนุษย์ที่เทพเจ้าเป็นผู้ควบคุมปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ

4)มหากาพย์และนิทานวีรบุรุษ (Hpic and Hero Tales) กล่าวถึง
เทพปรัมภต่างกันว่าตัวละครนิทานประเภทนี้มนุษย์ไม่ใช่เทพเจ้า มีการกระทำที่กล้าหาญ พินฝ่า
อุปสรรคและประสบผลสำเร็จในที่สุด

5) หนังสือภาพ ที่เป็นเรื่องอ่านสมัยใหม่ สำหรับเด็กที่มีตัวเอกเป็น
สัตว์

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539, หน้า 20-22) กล่าวถึง การแบ่งประเภทของนิทาน โดยแบ่ง
ออกตามลักษณะได้เป็น 8 ประเภท คือ

1)เทพนิทานหรือเทพนิยาย เป็นนิทานปรัมปราที่มีเนื้อหาเกินเลยความ
จริงของมนุษย์ส่วนใหญ่ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอภินิหาร เวทมนตร์ ฤทธิ์เดช สถานที่ในเนื้อเรื่องมัก
เป็นสรวงสวรรค์ หรือเมืองบาดาล มีพระเอกเป็นเจ้าชาย มีนางเอกเป็นเจ้าหญิง มีนางฟ้า มีเทวดา
และยักษ์ เป็นตัวเอกของเรื่อง

2)นิทานประจำถิ่นหรือนิทานพื้นบ้าน เป็นนิทานที่เล่าตกทอด
ต่อเนื่องกันมา เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตำนานพื้นบ้าน ประวัติความเป็นมาของท้องถิ่น ภูเขา
หรือเป็นเรื่องราวของโบราณวัตถุที่มีเหตุที่มาของการสร้าง การเกิด

3)นิทานคติสอนใจ เป็นนิทานที่เลียบเคียงเชิงเปรียบเทียบกับชีวิตและ
ความเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์ ให้บังเกิดผลในการดำรงชีวิต และความเป็นอยู่ให้พิถีพิถัน
ละเอียดรอบคอบ และไม่ประมาท มีการช่วยเหลือและเมตตาต่อผู้อื่นตลอดจนการอยู่ร่วมกันอย่างมี
ความสุข

4)นิทานวีระบุรุษ เป็นนิทานที่กล่าวอ้างถึง บุคคลที่มีความสามารถ อดทน กล้าหาญนิทานวีระบุรุษมักเป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดเรื่องจริงของบุคคลที่สำคัญๆ ไว้ มีการสร้างฉากหรือหรือสถานการณ์ที่ตื่นเต้นหรือเกินความเป็นจริงเพื่อให้เรื่องราวสนุกสนาน และทำให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามว่าบุคคลที่เป็นวีระบุรุษนั้นมีความสามารถและน่าสนใจจริงๆ

5)นิทานอธิบายเหตุ เป็นนิทานที่เรื่องราวของเหตุที่มาของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และอธิบายพร้อมด้วยคำถามเรื่องราวต่างๆ ด้วย เช่นเรื่องกระต่ายในดวงจันทร์ ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม เป็นต้น

6)นิทานเทพปรัมภ เป็นนิทานที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับบุคคลอภินิหารเหนือความเป็นจริงลึกลับ ได้แก่ พระอินทร์ พระพรหม ทศกัณฐ์

7)นิทานที่มีสัตว์เป็นตัวเอกของเรื่อง และเปรียบเทียบเรื่องราวกับชีวิตมนุษย์เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม สอนจริยธรรมแฝงแง่คิด และแนวทางแก้ไข เป็นเรื่องราวที่สนุกสนาน

8)นิทานตลกขบขัน เป็นนิทานที่มีเรื่องราวเปรียบเทียบชีวิตความเป็นอยู่ แต่มีมุขตลกขบขัน สนุกสนาน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข เนื้อเรื่องจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับ ไหวพริบ เรื่องราวแปลกๆ เรื่องเหลือเชื่อ เรื่องเกินความเป็นจริง เป็นต้น

สัรพพัฒน์ อรุณชาวี (2542 : 17) กล่าวถึงการแยกประเภทนิทาน ขึ้นอยู่กับลักษณะของเรื่องและที่มาของนิทานเป็นสำคัญ และตามสภาพการณ์ปัจจุบัน จึงแบ่งประเภทนิทานออกเป็น 8 ประเภท

- 1)นิทานปรัมปรา
- 2)นิทานท้องถิ่น
- 3)นิทานเทพนิยาย
- 4)นิทานตลกขบขัน
- 5)นิทานสร้างเสริมคุณธรรม
- 6)นิทานเรื่องเกี่ยวกับสัตว์
- 7)นิทานที่ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง เช่น เรื่องยาเสพติด เรื่องสิ่งแวดล้อม เป็นต้น
- 8)นิทานส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

ขวัญนุช บุญอยู่สง (2546 : 19) กล่าวว่า นิทานสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่ นิทานพื้นบ้าน นิทานสอนคติธรรม เทพปกรณัม महाकाพย์และวีรบุรุษ เทพนิยาย นิทานเรื่องสัตว์ นิทานตลกขบขัน นิทานอธิบายเหตุจากข้อความดังกล่าวข้างต้น

สรุปได้ว่า นิทานสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท มีการแบ่งที่แตกต่างกันออกไป แบ่งตามเนื้อหาสาระ แบ่งตามยุคสมัย ตามลักษณะของนิทานนั้นๆ

2.2.4 ลักษณะของนิทาน

กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 10-17) ได้กล่าวถึงลักษณะของนิทานสำหรับเด็กไว้ว่า

1) เนื้อหาต้องมีวัตถุประสงค์และแก่นเรื่องที่บ่งบอกอย่างชัดเจน ควรมีความคิดรวบยอดเพียงเรื่องเดียว ไม่ควรมีหลายเรื่อง เพราะจะทำให้ผู้อ่านสับสนได้ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีเนื้อหานั้นหลายๆ อย่างซับซ้อนอยู่ในเรื่องเดียวกัน

2) เนื้อหาต้องมีความยากง่าย เหมาะสมกับวัย นิทานสำหรับเด็กเล็ก เนื้อหาควรสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่มีบทบรรยายมาก มีเรื่องราวแสดงความเคลื่อนไหวของตัวละคร มีการดำเนินเรื่องของตัวละคร ใช้ตัวละครเหมาะสม ไม่ควรมีตัวละครมาก มีบทสนทนาพอสมควร ดำเนินเรื่องในสัดส่วนที่เหมาะสม ถ้ามีบทบรรยายมากๆ ผู้อ่านจะเบื่อหน่าย ละทิ้งการอ่านกลางคันได้

3) รูปแบบการเขียนเนื้อหามีทั้ง นิทานพื้นบ้าน เรื่องสั้น สารคดี บทความ บทละครจดหมายบันทึกเรื่อง เรียงความ รวมทั้งบทร้อยกรองทุกรูปแบบ แนวการเขียนควรเลือกให้เหมาะสมกับประเภทของเนื้อหาและวัตถุประสงค์ เมื่อเลือกใช้แบบใด จะต้องใช้อย่างถูกต้องตามรูปแบบ ไม่ปะปนจนสับสน

4) ภาพประกอบนิทานสำหรับเด็ก จะต้องมีการประกอบเสมอ บางเล่มมีภาพน้อยบางเล่มมีภาพมากจนจัดเป็นประเภทหนังสือภาพ เด็กอายุน้อย ภาพต้องมีมาก สีของภาพเด็กเล็กชอบ สีสดใสมากกว่าภาพขาวดำ ภาพนั้นต้องชัดเจนไม่มีดมัว

5) ภาษาที่สำนวนที่ใช้ ควรใช้ภาษาที่ง่ายๆ ไม่ต้องแปลซ้ำอีกครึ่งหนึ่ง หลีกเลี่ยงคำศัพท์ยากๆ หรือคำศัพท์วิชาการใช้ประโยคสั้นๆ กระชับรัด อ่านได้ความง่าย ชัดเจนไม่ซับซ้อน เด็กเล็กใช้คำและประโยคซ้ำๆ กันให้มาก เพื่อส่งเสริมความจำโดยให้ได้เห็นบ่อยๆ ได้ฟังบ่อยๆ จะจดจำได้เอง

6)รูปเล่ม ควรมีขนาดกะทัดรัด การเย็บรูปเล่มควรแข็งแรงทนทานต่อการหิบบของเด็กจำนวนหน้าของหนังสือสำหรับเด็กวัย 2-5 ขวบ ประมาณ 8-16 หน้า เด็กวัย 6-11 ขวบ ประมาณ 16-32 หน้า

มานพ ถนอมศรี (2545: 28-29) ได้กล่าวถึงลักษณะของนิทานสำหรับเด็กไว้ดังนี้

1)รูปเล่ม ขนาด จำนวนหน้า ที่เหมาะสมกับการนำเสนอเนื้อหา นับตั้งแต่ปกหน้า ซึ่งเป็นส่วนแรกสุดของหน้า มีความงดงาม ความคงทนและมีความเสน่ห์น่าดึงดูดใจ ปกหนังสือโดยทั่วไป มักใช้กระดาษแข็งและหนากว่ากระดาษเนื้อในของเล่ม

2)ด้านเนื้อหา เป็นส่วนหลักของการนำเสนอเนื้อหา โดยใช้ตัวอักษรชนิดต่างๆ ที่อ่านง่าย ชัดเจนรายเรียงกันไปตั้งแต่ต้นจนจบ เนื้อหาในหนังสือทุกเล่มควรเขียนถูกต้อง มีการจัดย่อหน้าและวรรคตอนอย่างเหมาะสม นอกจากนั้นยังอาจใช้ขนาดและแบบของตัวอักษร ช่างเน้นให้เกิดการอ่านเป็นไปอย่างสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น

3)ด้านภาพประกอบ เป็นส่วนเสริมในการนำเสนอเนื้อหาสาระสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ภาพประกอบไม่เพียงแต่ช่วยให้เรื่องราวที่น่าสนใจชัดเจนครบถ้วน ยังทำหน้าที่ตกแต่งให้หนังสืองดงามเพิ่มความสบายตา สบายใจในการอ่านหนังสือด้วย

สรุปได้ว่า ลักษณะของนิทานสำหรับเด็ก มีลักษณะดังนี้ คือ เนื้อหา มีวัตถุประสงค์และแก่นเรื่อง ที่บ่งบอกอย่างชัดเจน เนื้อหาควรสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่มีบทบรรยายมาก มีภาพประกอบ ภาษาที่ใช้เป็นภาษาง่ายๆ ใช้ตัวอักษรที่อ่านง่าย รูปเล่ม มีขนาดกะทัดรัด การเย็บรูปเล่มแข็งแรงทนทานต่อการหิบบใช้ของเด็ก

2.2.5 หลักการสร้างหนังสือนิทาน

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์ (2527 : หน้า 12-21) ได้เสนอขั้นตอนการทำหนังสือสำหรับเด็ก ดังนี้

ขั้น 1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการทำหนังสือเด็ก โดยศึกษาจากตำรา เอกสารต่าง ๆ การอบรม สัมมนา ศึกษาจากหนังสือสำหรับเด็กที่ได้รับรางวัลจากการประกวด เป็นต้น

ขั้น 2 เขียนโครงเรื่อง (Plot) จะทำให้ทราบว่าเป็นเนื้อเรื่องเกี่ยวกับอะไร พร้อมกับบอกแก่นของเรื่อง เพื่อจะได้ทราบว่าหนังสือเด็กเรื่องนั้นมีแก่นของเรื่องอย่างไร แล้วจึงคิดผูกเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน

ขั้น 3 เนื้อเรื่องย่อ คือ การเขียนเนื้อเรื่องย่อ ๆ ของเรื่องที่จะแต่งขึ้นมา ทำให้ผู้อ่านทราบได้ว่าเนื้อเรื่องนี้ มีเนื้อเรื่องย่อเกี่ยวกับอะไร ซึ่งจะละเอียดกว่าโครงเรื่อง

ขั้น 4 เขียนบทสคริปต์ (Script) คือ การนำเรื่องราวที่ได้จากโครงเรื่องมาเขียนบอก ขั้นตอนของเนื้อเรื่องและรูปภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดวางภาพและรูปเล่ม ของหนังสือตั้งแต่หน้าปกจนถึงหน้าสุดท้าย

ขั้น 5 การทำดัมมี่ (Dummy) คือ การทำหนังสือจำลองของหนังสือที่จะทำขึ้นมา โดยทำรายละเอียดจากบทสคริปต์มาเขียนและวาดรูปหรือทำสัญลักษณ์แทนรูป เป็นการทดลองก่อนที่จะพิมพ์เป็นเล่ม เพื่อดูความเหมาะสม

ขั้น 6 การทำรูปเล่ม (Format) คือ การทำหนังสือจริง ๆ ได้แก่ การวาดภาพคำบรรยายรวมทั้งการวางหน้า การจัดภาพ (layout) ของหนังสือให้เหมาะสมโดยดูจากดัมมี่ สำหรับขนาดของรูปเล่มมีหลายขนาดที่นิยมคือ ขนาดเล็ก 13 ซม.×18.5 ซม. หรือ 16 หน้ายก ขนาดกว้าง 14.6 ซม.× 21 ซม. หรือ 16 หน้ายกใหญ่ ลักษณะของรูปเล่มมี 2 ลักษณะ คือ แบบแนวตั้งและแบบแนวนอน

ขั้น 7 การตั้งชื่อเรื่อง ต้องน่าสนใจ น่าติดตามอ่าน โดยอาศัยการพิจารณาจาก เนื้อเรื่อง ในการสร้างหนังสือที่ดีสำหรับเด็ก ผู้สร้างต้องการวางแผนที่ดีเพราะจะช่วยให้หนังสือ ที่จัดทำขึ้นมีคุณค่า น่าอ่านชวนติดตาม ตลอดจนจูงใจให้เด็กรักการอ่านยิ่งขึ้น
ถวัลย์ มาศจรัส (2539 : หน้า 41-47) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการเขียนหนังสือ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ปัจจุบันสอนกลุ่มประสบการณ์อะไร

ขั้นที่ 2 จะเขียนหนังสือส่งเสริมการอ่าน ชั้นประถมศึกษาปีที่เท่าไร

ขั้นที่ 3 เขียนเรื่องอะไร (แล้วตอบคำถามเหล่านี้ให้ได้)

1) เขียนทำไม เพื่ออะไร

2) เนื้อหาเป็นอย่างไร

3) สารที่ได้คืออะไร

4) รูปแบบการเขียนเป็นอย่างไร (ร้อยแก้วหรือร้อยกรอง)

ขั้นที่ 4 หาข้อมูลจากที่ไหน

ขั้นที่ 5 วางแผนการเขียนไว้อย่างไร

ขั้นที่ 6 จะลงมือเขียนเมื่อไร และกำหนดจะให้แล้วเสร็จเมื่อใด

ขั้นที่ 7 ลงมือเขียน

การสร้างหนังสือสำหรับเด็กต้องสร้างเป็นลำดับขั้นตอน เป็นการปฏิบัติที่มีแบบแผนทั้งยังเป็นการสร้างวินัยให้กับตนเองอีกด้วย และต้องศึกษาข้อมูลจากงานเอกสารและ

แหล่งต่าง ๆ หลาย ๆ แหล่ง เพื่อจะได้ นำความรู้และประสบการณ์ มาเป็นแนวทางสำหรับพัฒนาหนังสือให้ได้หนังสือที่มีคุณภาพและน่าสนใจ

2.2.6 หลักการใช้หนังสือนิทาน

การเรียนรู้หลักในการเลือกใช้นิทานภาพสำหรับเด็กปฐมวัยให้มี การอ่านแก่เด็กปฐมวัยโดยเฉพาะ การเสวนาในวันนี้ มีอาจารย์อจจรา ประดิษฐ์ อาจารย์สาขาวิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มาเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราวการเลือก และใช้นิทานภาพโดยองค์ประกอบของหนังสือนิทานที่ดี มีอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน คือ เรื่องดี ,ภาษาดี,ภาพประกอบดี และรูปเล่มดี โดยเด็กในวัยนี้จะดูภาพเป็นหลัก นิทาน จึงควรให้ความสำคัญกับภาพประกอบมากเป็นพิเศษ ต้องเป็นหนังสือที่ผู้ปกครองรู้สึกสนุก ที่จะอ่าน เพราะหากเป็นเรื่องที่ถูกชอบ จะต้องอ่านซ้ำๆหลายครั้ง ดังนั้น การที่พ่อแม่จะไม่เบื่อที่จะอ่าน ทำให้การอ่านนั้นสนุกสนาน ชัดถ้อยชัดคำ ใช้น้ำเสียงที่ไพเราะ จะยิ่งช่วยสร้างความสนุกสนาน ให้กับช่วงเวลาการเล่านิทานได้ดี สำหรับนิทานที่ดีภาพจะต้องสื่อสาร ได้ตรงกับเนื้อเรื่อง มีความชัดเจน ให้อารมณ์และสะท้อนมุมมองบุคลิกนิสัยของตัวละครได้ดี รวมถึงช่วยดำเนินเรื่องราว ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพราะภาพที่ดีจะสามารถช่วยเติมเต็มความหมายที่ตัวหนังสือไม่ได้บอกได้ ซึ่งที่ห้องสมุดชุมชนบรรณาลัยแห่งนี้ หนังสือนิทานภาพมากมาย และหลากหลายให้คุณพ่อ คุณแม่และลูกได้มาเลือกอ่านร่วมกัน และในทุกๆวันอาทิตย์ระหว่างเวลา 14.00-15.00 น. ยังมีกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กๆด้วย

2.2.7 นิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

รัญจวน อินทรกำแหง (2517: 58-60) วิไล เวียงวิระ (2526: 71) และสุพัตรา ชุมเกตุ (2524: 11-18) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัย และความสนใจของเด็กในวัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการเลือกนิทานสำหรับเด็กวัยนี้

นิทานสำหรับเด็กวัย 2-4 ขวบ เด็กในวัยนี้มักสนใจตนเองและเด็กวัยเดียวกัน มีพฤติกรรมเลียนแบบคำพูดเป็นคำๆ ชอบกิจกรรมการร้องเพลง การเห่กล่อม คำคล้องจอง สนใจสัตว์เลื้อย โดยเฉพาะสัตว์ที่คุ้นเคย ชอบดูหรือชอบฟังเรื่องที่ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่ จากความสนใจดังกล่าว สามารถนำมาเป็นเกณฑ์ การเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ คือ นิทานควรมีมากเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น ครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง สัตว์เลี้ยงในบ้าน ลักษณะของนิทานควรมีคำพูดที่คล้องจองกัน มีเสียงพูดที่ต่างกัน เนื้อเรื่องควรเกี่ยวข้องกับสัตว์ที่พูดได้ การผจญภัยของสัตว์ นิทานประเภทมหัศจรรย์ หรือเทพนิยายที่ผู้ฟังหรือเด็กสามารถแยกแยะพฤติกรรมของตัวละครได้ง่ายและชัดเจนขึ้นนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย 4-6 ขวบ เด็กวัยนี้สนใจ

ตนเองและเด็กวัยเดียวกัน รวมทั้ง สนใจสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ห่างไกลออกไปจากเดิม ชอบคำคล้องจองสั้นๆ ชอบเรื่องตลกขำขันและสนใจธรรมชาติ จากความสนใจดังกล่าว สามารถนำมาเป็นเกณฑ์การเลือกนิทานที่เหมาะสม คือนิทานควรมีตัวละครน้อย ถ้อยคำในนิทานคล้องจองกัน ตัวละครเอกในนิทานไม่ควรถูกละเลย คนหรือสัตว์ตัวเล็กจะต้องชนะตัวใหญ่ เนื้อเรื่องต้องแสดงถึงความยุติธรรม และจบด้วยความสุข ประเภทนิทานที่เด็กวัยนี้ชอบมักเป็นนิทานสัตว์ เทพนิยาย นิทานมหัศจรรย์และนิทานตลก ที่สามารถแยกแยะพฤติกรรมของตัวละครได้ง่ายและชัดเจน

เกริก ยूनพันธ์ (2547: 58-59) ได้กล่าวถึงนิทานที่เหมาะสมกับเด็กโดยแบ่งตามความต้องการพัฒนาการเด็กของวัยต่างๆ ไว้ดังนี้

1) เด็กวัยแรกเกิดถึง 2 ขวบ เด็กวัยนี้ สนใจนิทานที่มีเรื่องสั้นๆ หรือนิทานที่กล่าวถึงถ้อยคำเป็นคำๆ พร้อมภาพประกอบที่มีสีสันสดใส

2) เด็กวัย ระหว่าง 2-4 ปี เด็กวัยนี้ จะสนใจคำพูดที่มีถ้อยคำคล้องจองชอบซักถามเด็กจะจำคำลงท้ายของแต่ละประโยคของคำคล้องจองโดยออกเสียงตามหรือเปล่งเสียงร้องร้องตามเป็นคำๆ นิทานเรื่องยานกบตา เด็กจะชอบมากและชอบเรื่องเล่าที่มีคำคล้องจองสัมผัสกัน นิทานสำหรับเด็กวัยนี้ก่อนนอนก็มีความสำคัญนิทานที่ใช้เล่าจะ ประเด็นเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีกของทุกๆ คืน และคืนละหลายๆ ครั้งในเรื่องเดียวกัน โดยเนื้อหาจะต้องเดิมเพียงแต่เพิ่มรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ให้เรื่องสนุกตามสถานการณ์แต่ละวันเท่านั้น

3) เด็กอายุระหว่าง 4-6 ปี เด็กวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับตัวเองน้อยลง นิทานที่เป็นคำประพันธ์สัมผัสคล้องจองเด็กๆ จะชอบมาก นิทานที่มีตัวเดินเรื่องหรือตัวละครของเรื่องเป็นสัตว์พูดได้ เด็กจะชอบมาก

4) เด็กอายุระหว่าง 6-8 ปี เด็กในวัยนี้จะชอบนิทานที่ตื่นเต้นผจญภัย ลึกลับเร้าความสนใจหรือเรื่องราวที่เกิดจากการจินตนาการที่เกินความเป็นจริง ตัวอย่างของนิทานต่างๆ ที่เด็กในวัยนี้ชื่นชอบ ได้แก่ เงือกน้อย เจ้าชายกบ ชินเดอเรลลา เจ้าหญิงนิทรา หนูน้อยหมวกแดง

5) เด็กอายุระหว่าง 8-10 ปี เด็กในวัยนี้เริ่มสนใจสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากขึ้น และเริ่มสนใจการอ่านมากขึ้นด้วย เด็กๆ จะชอบอ่านนิยายสั้นๆ และนิทานทุกประเภท

6) เด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี เด็กในวัยนี้เริ่มสนใจเรื่องราวที่มีระบบการคิดและการสร้างสรรค์ ที่ซับซ้อนมากขึ้น การอ่านของเด็กเริ่มอ่านออกตากงานและคล่องมากขึ้น แล้วเรื่องที่พวกเขาสนใจจึงกว้างมากขึ้น เด็กในวัยนี้อ่านหนังสือหลากหลายเช่น นิทาน นิยาย สารคดี นิตยสาร หนังสือ ประวัติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ฯลฯ เป็นต้น

บวร งามศิริอุดม (2557: เว็บไซค์) ได้กล่าวถึงนิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1) เด็กอายุ 0-1 ปี นิทานที่เหมาะสมในวันนี้ควรเป็นหนังสือภาพที่เป็นภาพเหมือนรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของในชีวิตประจำวันและเขียนเหมือนภาพของจริง มีสีสวยงาม ขนาดใหญ่ชัดเจนเป็นภาพเดี่ยวๆ ที่มีชีวิตชีวา ไม่ควรมีภาพหลังหรือส่วนประกอบภาพที่รกรุงรัง รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติก นานุ่มให้เด็กหยิบเล่นได้

2) เด็กอายุ 2-3 ปี นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวันนี้ ควรเป็นหนังสือภาพที่เด็กสนใจเป็นภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของ

3) เด็กอายุ 4-5 ปี นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวันนี้ ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควรใช้ภาษาง่ายๆ

สรุปได้ว่า ความเหมาะสมของนิทานสำหรับเด็ก จำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการ การรับรู้พัฒนาการและความสามารถตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ จึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก

2.2.8 ประโยชน์ของนิทาน

(สมศักดิ์ ปริพฺรณะ 2542: 13-20)

1) นิทานช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับเด็กดังนี้

1.1) พัฒนาการทางกาย เมื่อเด็กได้ฟังนิทาน เด็กจะเลียนแบบการปฏิบัติตนตามตัวละครเอกหรือสาระที่ได้จากนิทาน เพราะเด็กอยากเป็นคนกล้า คนเก่ง มีความมั่นใจและกล้าแสดงออกตามตัวละครหรือเนื้อเรื่องในนิทานนั้นๆ เช่น นิทานผูกเรื่องให้ตัวละครอ่อนแอ แต่เมื่อรับประทานผักแล้วร่างกายแข็งแรง เป็นนิทานที่ทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการรับประทานผัก หรือนิทานที่ผูกเรื่องให้ตัวละครเอกที่เป็น ลูกหมีปวดฟัน เพราะไม่แปรงฟัน อาจทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการรักษาฟัน เนื้อหาสาระของนิทานจึงเป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็ก มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ก่อให้เกิดผลดีต่อพัฒนาการทางกายของเด็ก

1.2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในขณะที่ฟังนิทานเด็กจะเกิดความรู้สึก สนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สงบเยือกเย็น ช่วงความสนใจยาวนานขึ้น มีสมาธิ มีจิตใจจดจ่อต่อเนื้อหาในนิทาน พร้อมทั้งจะสร้างจินตนาการของตนเอง เป็นผลทำให้เด็กกล้าคิด กล้า

แสดงออกเป็นตัวของตัวเอง เกิดความมั่นใจ รวมทั้งได้เพิ่มเติมสิ่งที่ตนเองขาดหายไป ทำให้เกิดผลดีทางอารมณ์

1.3) พัฒนาการทางสังคม นิทานเป็นสิ่งเสริมสร้างสติปัญญาได้อย่างเป็นรูปธรรมเช่น ผู้ฟังจะต้องฝึกจับใจความสำคัญของเรื่อง มีทักษะในการใช้ภาษาโดยใช้เรื่องที่เล่าเป็นต้นแบบ รู้จักเรียบเรียงถ้อยคำในการโต้ตอบระหว่างผู้เล่าและผู้ฟัง เพิ่มพูนคำศัพท์และขยายประสบการณ์ของตนเองให้กว้างยิ่งขึ้น

1.4) นิทานช่วยเสริมสร้างและปรุงแต่งบุคลิกภาพ เมื่อเด็กฟังนิทานแล้วเกิดความประทับใจ เด็กจะนำตัวแบบที่ปรากฏในนิทานที่ตนเองประทับใจนั้น มาปรุงแต่งเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง เช่น จากการที่เป็นคนพูดจาไม่ไพเราะกลายมาเป็นคนที่พูดจาไพเราะ จากการเป็นผู้ที่ไม่มีเหตุผลกลายมาเป็นผู้มีเหตุผล จากการเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายกลายเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า นิทานได้สร้างตัวแบบหรือเป็นต้นแบบที่ช่วยให้ผู้ฟังเสริมสร้างและปรุงแต่งบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น

1.5) นิทานช่วยแก้พฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เนื้อหานิทานมักจะเปรียบเทียบตัวละครที่ดีและเลวให้เห็นอยู่เสมอๆ เมื่อเด็กฟังนิทานก็จะนำไปคิดว่าตัวแบบในนิทานแบบใดเป็นที่ยอมรับของสังคม เด็กก็จะนำตัวแบบที่สังคมยอมรับนั้นมาปฏิบัติ ซึ่งเป็นการแก้ไขพฤติกรรมของเด็กคนนั้นๆ ให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อีกด้วย

1.6) นิทานช่วยเสริมประสบการณ์ชีวิต ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า นิทานเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ ขบธรรมเนียม เป็นสื่อในการถ่ายทอดวัฒนธรรมและสิ่งต่างๆ ดังนั้น นิทานช่วยให้ประสบการณ์ที่แปลกใหม่ต่างไปจากสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ ทำให้เด็กมีความรู้ในเรื่องที่ตนไม่เคยรู้มาก่อนเลย จึงถือได้ว่านิทานสามารถสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของเด็กให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

1.7) นิทานช่วยเสริมสร้างความสนใจและเร้าความสนใจ โดยธรรมชาติเด็กจะชอบฟังนิทานเพราะเนื้อหาในนิทานจะมีความเคลื่อนไหวที่ตรงประเด็น จับใจไม่เยิ่นเย้อ ดังนั้น เมื่อเล่านิทานให้เด็กฟัง เด็กจะฟังอย่างสนใจ ทำให้ผู้เล่าสามารถใช้นิทานชักจูงความสนใจของเด็กให้เป็นไปตามจุดประสงค์ของผู้เล่า

1.8) นิทานช่วยเปลี่ยนบรรยากาศและสร้างสมาธิอันดีต่อกัน ขณะที่เด็กเครื่องเครียบกับกิจกรรมบางอย่างทำให้เกิดความอ่อนล้าการเล่านิทานจะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้เด็กกระฉับกระเฉงว่องไวและสามารถใช้นิทานในการสร้างสมาธิให้กับเด็กได้อีกด้วย

ดาวิตตรี รุญเจริญ (2549: 29-30) สรุปว่านิทานมีประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัย ดังนี้

1)ปลูกฝังให้เป็นเด็กช่างคิด ช่างถามและช่างสังเกต ขณะเล่านิทานให้ฟัง เด็กอาจจะไม่

เข้าใจข้อความบางตอนหรือศัพท์บางคำ ก็อาจถามหรือให้เล่าซ้ำ พฤติกรรมเช่นนี้จะทำเด็กเป็นคนที่กล้าถาม กล้าแสดงออก ทำให้เด็กเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้นไป ทำให้เด็กมีความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

2)เด็กเกิดการเรียนรู้ภาษาได้เร็ว การเล่านิทานเปรียบเทียบกับเหมือนเป็นการสอนภาษาไทยไปในตัว เด็กจะได้ยินได้ฟังถึงรูปประโยค การใช้ภาษาไปในตัวได้อย่างสนุกสนาน และยังถ้านิทานบางเรื่องเป็นโคลงหรือกลอนที่มีคำสัมผัส เด็กยังจะชอบฟังบ่อยๆ เด็กจะเป็นคนเจ้าบทเจ้ากลอนในอนาคตได้

3)เด็กจับประเด็นและวิเคราะห์เก่ง การเล่านิทานเรื่องซ้ำ ให้เด็กฟังความจริงไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อสำหรับเด็กพอฟังหลายๆ ครั้งก็จะจำได้ทั้งเรื่อง เด็กมองภาพรวมของเรื่องทั้งหมดออก ทำให้เด็กรู้จักจับประเด็น กลายเป็นคนที่จำประเด็นได้เก่ง ย่อความเก่ง มองสรรพสิ่งเป็นระบบ ดีประเด็นแตก เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้เร็วขึ้น

4)สร้างสมาธิให้กับเด็ก ช่วงเวลาของการเล่านิทานเด็กมักจะฟังอย่างตั้งใจจดใจจ่อ ยิ่งพ่อแม่เล่านิทานที่เหมาะสมกับอายุเด็ก เด็กจะเข้าใจและอยากรู้อะไรขึ้น เป็นการสร้างสมาธิให้กับเด็ก ซึ่งเด็กฉลาดหรือเด็กเก่งมักจะเป็นคนมีสมาธิสูง สมาธิจึงเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางปัญญา (IQ)

5)ทำให้เด็กมีจินตนาการ การเล่านิทานให้เด็กฟัง ไม่ใช่จะได้ยินแต่เสียงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เสียงที่เล่าออกมาจะไปกระตุ้นให้เด็กสร้างจินตนาการ ภาพเกิดขึ้นในสมองเกิดจากจินตนาการของเด็ก โดยอิงกับประสบการณ์เดิมบวกกับจินตนาการใหม่ จินตนาการจึงเป็นความฉลาดที่ยิ่งใหญ่ที่ทุกคนอยากให้เกิดขึ้นกับเด็ก

6)สร้างคุณธรรมแก่เด็ก นิทานจำนวนมากแต่งเพื่อสอดแทรกคุณธรรม ทักษะชีวิต หรือข้อคิดต่างๆ เป็นอุทาหรณ์ให้ผู้ฟังได้ตระหนักไว้ เช่น สอนถึงการรู้จักช่วยเหลือ และทดแทนบุญคุณของผู้อื่น สอนให้เด็กเป็นคนที่ไม่พูดโกหก สอนให้เด็กมีความเอื้อเฟื้อ สอนให้เด็กมีพฤติกรรมการประหยัด ฯลฯ ซึ่งคุณธรรมทั้งหลายที่เด็กได้ฟังตั้งแต่วัยเด็กจะจำฝังอยู่ในตัวและนำไปใช้ในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ได้

7)สร้างเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในขณะเล่านิทาน เด็กจะหาวิธีการปรับตัวว่าทำอย่างไรที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้เล่านิทานให้ฟังบ่อยๆ เด็กจะ

เรียนรู้วิธีการปรับตัว จะทำให้เป็นนิสัยติดตัวเด็ก และเด็กจะมีวิธีการพัฒนาไปเรื่อยๆ เพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

8)สร้างเด็กให้รักการอ่าน การเล่านิทานเป็นการสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กเป็นการเรียนรู้ที่มีความสนุกสนานสอดแทรกอยู่ จึงเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้กับเด็กเป็นคน ที่รักการอ่านหนังสือ และอ่านหนังสือได้เร็ว มีสมาธิในการเรียนรู้

สรุปได้ว่า นิทานมีประโยชน์ต่อเด็กมาก นิทานช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

การเล่านิทาน

2.2.9 ความหมายของการเล่านิทาน

ลัดดา นิลละมณี (2541, หน้า 248) ได้ให้ความหมายของการเล่านิทานว่า การเล่านิทานหมายถึง สิ่งที่น่ามาเป็นตัวกลางในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ ประสบการณ์ ทักษะคิดและค่านิยมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก โดยใช้วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการมาช่วยเล่านิทาน นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงวัสดุอุปกรณ์และวิธีการที่ครูส่งเสริมให้เด็กเล็กๆ ใช้ เพื่อเล่านิทานให้เพื่อนๆชมและฟัง โดยการสนับสนุนให้เด็กแต่งเรื่องเล่านิทานใหม่ๆ แปลกๆ ตามที่เด็กจินตนาการขึ้นเอง

2.2.10 รูปแบบการเล่านิทาน

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539 : 26-29) กล่าวว่า รูปแบบการเล่านิทาน มีรูปแบบดังต่อไปนี้

1)การเล่านิทานปากเปล่า นิทานปากเปล่าเป็นนิทานที่เล่าด้วยความสามารถที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ในอินเดียนิทานปากเปล่านั้นมักเล่าเป็นคำกลอน ส่วนใหญ่คนเล่าจะเป็นกวีการดำเนินการเล่านิทานผู้เล่ามักเล่าด้วยความรวดเร็ว เพราะผู้เล่าใช้ความจำบทท่องกวีในการเล่า

2)การเล่านิทานโดยใช้เครื่องดนตรีประกอบ นิทานในอินเดียนอกจากผู้เล่าเป็นนักเล่าเรื่องนิทานปากเปล่าแล้ว ยังมีนักเล่าเรื่องที่เล่าเรื่องนิทานประกอบเครื่องดนตรีอีกด้วย การเล่าที่มีดนตรีบรรเลงประกอบ เรียกว่า สุตตะ ซึ่งในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช การเล่านิทานเรียกว่า Magadha การเล่านิทานในอินเดียมีการแบ่งชนชั้นด้วย

3)การเล่านิทานโดยใช้สื่อและอุปกรณ์ นักเล่านิทานชาวอินเดียนอกจากเล่านิทานประกอบการบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีแล้วบางครั้งพวกเขายังนำวัสดุหรืออุปกรณ์เข้ามาช่วยเพิ่มการเล่าให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น อุปกรณ์หรือสื่อส่วนใหญ่มักเป็นภาพวาดที่ทำลงบน

ผ้า เรื่องราวบนผ้าอาจจะละเอียดและอธิบายให้เห็นภาพรวมโดยชัดเจน นิทานที่ใช้สื่อของอินเดียนี้ ส่วนใหญ่เป็นนิทานที่เกี่ยวข้องกับศาสนา และเรื่องราวทางประวัติศาสตร์

กฤษยา ตันติผลาชีวะ (2541 : 11-15) กล่าวว่า รูปแบบการเล่านิทานคือ วิธีการที่ผู้เล่าทำให้นิทานมีศักยภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็ก นอกจากการเลือกเรื่องที่มีสาระ สอดแทรกแนวคิด ความรู้ ปลูกฝังคุณธรรม การดำเนินเรื่องรวดเร็ว เรื่องสั้นเข้าใจง่าย ผู้เล่านิทานที่ดีต้องมีวิธีการเล่าที่ดึงดูดใจผู้ฟัง เด็กไม่ต้องการคนเล่าเก่ง แต่ต้องการคนเล่าที่เข้าถึงความต้องการว่าเขาต้องการอะไรและเขาจะเข้าถึงเนื้อหาของนิทานได้อย่างไร ซึ่งรูปแบบการเล่านิทานแต่ละแบบมีความจำเพาะของประสิทธิภาพของการเล่า ที่ผู้เล่าสามารถใช้ตามความเหมาะสม กล่าวคือ

1)การเล่านิทานปากเปล่า เป็นการเล่านิทานที่อาศัยเพียงคำพูดและน้ำเสียงของผู้เล่าไม่มีการใช้สื่อประกอบการเล่า เด็กจะฟังแต่น้ำเสียงและเรื่องราว ซึ่งเป็นลักษณะของการฟังแบบรับที่มุ่งใจให้กลับเป็นหลัก การเล่าตามรูปแบบนี้อาจใช้กับการเล่าที่ต้องการดึงดูดใจให้เด็กทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้มีสมาธิก็ได้ การเล่านิทานปากเปล่านั้นอาจให้เด็กเล่าเอง ผู้ใหญ่เล่าบ้างหรือช่วยกันเล่า การเล่านิทานปากเปล่าไม่ควรเล่าเกิน 15 นาที เด็กจะไม่สนุกนัก ถ้าต้องนั่งฟังนานๆ นอนฟังดีกว่า เพราะถ้าเบื่อก็สามารถหลับได้เลย

2)การเล่านิทานประกอบท่าทาง การเล่านิทานแบบนี้เป็นการเล่าที่มีชีวิตชีวามากกว่าการเล่าปากเปล่า เพราะเด็กสามารถติดตามเรื่องราวที่เล่าได้และจินตนาการเป็นรูปธรรมมากขึ้นตามท่าทางของผู้เล่า และสนุกสนานมากขึ้นเพราะเห็นภาพพจน์ของเรื่องที่เล่า ท่าทางที่ใช้ประกอบการเล่านิทานอาจเป็นท่าทางของผู้เล่าหรือท่าทางแสดงร่วมของเด็ก

3)การเล่านิทานประกอบภาพ ภาพที่ใช้ประกอบการเล่านิทานมีหลายชนิด มีทั้งภาพถ่าย ภาพโปสเตอร์ ภาพจากหนังสือ ภาพวาด ภาพสไลด์ ภาพเคลื่อนไหวหรือภาพยนตร์ การมีภาพสวยๆมาประกอบการเล่านิทานจะดึงดูดใจเด็ก และสร้างสรรค์จินตนาการอันบรรเจิดให้กับเด็กมากเด็กจะสนุกมากขึ้น ถ้าในขณะที่ฟังเรื่องและดูภาพนั้น ผู้เล่ากระตุ้นให้เด็ก แสดงความคิดเห็นและร่วมสร้างจินตนาการให้กับนิทานที่เล่า

4)การเล่านิทานประกอบเสียง ได้แก่ เสียงเพลง เสียงดนตรี แถบบันทึกเสียงต่างๆสามารถนำมาประกอบการเล่านิทานได้ จุดประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศที่กระตุ้นเร้าให้เกิดความตื่นต่อนอยากติดตาม

5)การเล่านิทานประกอบอุปกรณ์ หรือสิ่งประดิษฐ์ที่มีอยู่ หรือผู้เล่าจัดทำขึ้น เช่น หน้ากากตัวแสดงในนิทาน หุ่นมือ หุ่นชัก หุ่นเชิด ตุ๊กตา เป็นต้น ล้วนแต่เป็นสื่อประกอบการเล่านิทานได้

วิไล มาศจรัส (2545: 115-117) ได้กล่าวถึงรูปแบบการเล่านิทานไว้ดังนี้

1)เล่าปากเปล่า โดยมีอุปกรณ์เสริมคือท่าทาง มือ แขน ขา น้ำเสียง สายตา

ฯลฯ

2)เล่านิทานจากหนังสือ โดยมีหนังสือเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่า ซึ่งหนังสือนี้ส่วนมากจะเป็นหนังสือภาพขนาดใหญ่ เรียกว่า Big Book

3)เล่านิทานโดยใช้ภาพประกอบ ซึ่งภาพดังกล่าวนี้มักเป็นแผ่นภาพขนาดใหญ่และมีตัวละครสำคัญเป็นภาพหลัก เช่น เรื่องราชสีห์กับหนู ก็อาจจะมีแผ่นภาพราชสีห์ขนาดใหญ่และหนูตัวเล็กๆ เป็นต้น

4)การเล่านิทานประกอบหุ่น

เกริก ยุ้นพันธ์ (2547: 36-55) กล่าวถึงรูปแบบและกระบวนการเล่านิทานไว้หลากหลายแยกตามลักษณะการเล่าได้ดังนี้

1)การเล่านิทานปากเปล่า เป็นนิทานที่ผู้เล่าเรื่องจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่เลือกให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มผู้ฟัง นิทานปากเปล่าเป็นนิทานดึงดูด และสร้างความสนใจของผู้ฟังด้วยน้ำเสียงแวดวาทและลีลาท่าทางประกอบของผู้เล่าที่สง่าและพอเหมาะพอดี

2)การเล่านิทานแบบเล่าไปวาดไป เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะต้องมีประสบการณ์การเล่าแบบปากเปล่า ยังคงใช้ศิลปะการเล่าอย่างมีชั้นเชิงในการเล่าอย่างเดิม แต่จะต้องเพิ่มการวาดรูปในขณะที่เล่าเรื่องราวด้วยรูปที่เล่า ขณะน้ำเสียงนี้ภาพที่วาดออกมาอาจจะสอดคล้องกับเรื่องราวหรือบางครั้งเมื่อเล่าเรื่องจบ รูปที่วาดจะไม่สอดคล้องกับเรื่องที่เล่าเลยก็ได้ คือจะได้ภาพใหม่เกิดขึ้น

3)การเล่านิทานแบบใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบ เป็นนิทานที่เล่าโดยใช้สื่อหรืออุปกรณ์ในขณะที่เล่า เป็นนิทานที่ผู้เล่านิทานจะต้องใช้สื่อที่จัดเตรียมหรือหามา เพื่อประกอบการเล่า เช่น การเล่านิทานโดยใช้สื่อหนังสือ นิทานหุ่นนิ้วมือ นิทานหุ่นเชิด นิทานหุ่นกระบอก นิทานหุ่นกระดาษ นิทานเชือก นิทานผ้าเช็ดหน้า เป็นต้นและในขณะที่เล่าอาจจะมีคนตรีประกอบหรือผู้เล่าหาวัสดุอย่างง่ายมาทำเครื่องเคาะกำกับจังหวะ เพื่อประกอบการเล่าเพิ่มรสชาติให้สนุกสนานยิ่งขึ้น สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบช่วยให้ผู้ฟังเกิดรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น สื่อนิทานช่วยกระตุ้นเร้าความสนใจของผู้ฟังให้เกิดความสนใจนิทานมากด้วย ดังนั้นผู้เล่านิทานถ้าเล่านิทานประกอบสื่อผู้เล่าเองจะต้องผลิตสื่อจัดหาสื่อให้พร้อมและทดลองการใช้สื่อเพื่อความเหมาะสมและลงตัวที่สุด ในขณะที่การเล่านิทานด้วยสื่อ นอกจากนี้นักเล่านิทานด้วยสื่อที่ดีจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องพัฒนาปรับปรุงสื่อให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้น

บวร งามศิริ (2553: 8) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการเล่านิทานสำหรับเด็กไว้ดังนี้

1)การเล่าเรื่องปากเปล่าไม่มีอุปกรณ์ เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและลีลาของผู้เล่าโดยมีวิธีการเล่าดังนี้

1.1)ผู้เล่าควรดึงดูดความสนใจของเด็ก โดยเริ่มเล่าด้วยเสียงชัดเจนเล่าช้าๆและเริ่มเร็วขึ้น จนเป็นการเล่าด้วยจังหวะปกติ

1.2)เสียงที่ใช้ควรดังและเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความ ไม่ควรเว้นจังหวะการเล่านิทานให้นานจะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรมีคำถามหรือคำพูดอื่นๆ ที่เป็นการขัดจังหวะ ทำให้เด็กหมดสนุก

1.3)การใช้น้ำเสียงทาง สีน้า ทาทางแสดงให้สอดคล้องกับลักษณะตัวละครและไม่ควรพูดเหนื่อยๆ เรื่อยๆ เพราะจะทำให้เด็กขาดความตื่นเต้น

1.4)ใช้เวลาในการเล่าไม่ควรเกิน 15 นาที เพราะเด็กมีความสนใจช่วงเวลาสั้นๆ

1.5)ให้โอกาสเด็กซักถาม แสดงความคิดเห็น

2)การเล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วย เช่น สัตว์ ฟิช วัสดุเหลือใช้ เช่น กล่องกระดาษ กิ่งไม้ ภาพ เช่น ภาพพลิกหรือภาพแผ่นเดียว หุ่นจำลอง ทำเป็นละครหุ่นมือ หน้ากากทำเป็นรูปตัวละครหุ่นนิ้วมือประกอบการเล่าเรื่อง

นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 125) ได้กล่าวถึงรูปแบบการเล่านิทานไว้ดังนี้

1)เล่าโดยอ่านจากหนังสือโดยตรง

2)ใช้หุ่นต่างๆ เช่น หุ่นมือ หุ่นถุง หุ่นนิ้วมือ หุ่นชัก

3)ใช้แผ่นภาพประกอบหรือใช้ภาพพลิก

4)ใช้แผ่นป้ายผ้าสำลีประกอบ

5)ใช้ท่าทาง สีน้า แววดาและน้ำเสียงประกอบการเล่า

6)ใช้วาดภาพบนกระดานให้เด็กคอยติดตามเหตุการณ์ของเรื่อง

สรุปแล้วรูปแบบการเล่านิทานนั้นมีมากมาย เช่น การเล่าปากเปล่าและการเล่าประกอบสื่ออุปกรณ์ต่างๆ เล่าจากหนังสือโดยใช้หนังสือเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่า เล่านิทานประกอบหุ่นต่างๆ การเล่าใช้ภาพหรือภาพพลิก ใช้แผ่นป้ายสำลีประกอบการเล่า การเล่าประกอบท่าทาง การเล่าไปวาดไป เป็นต้น

2.2.11 เทคนิคการเล่านิทาน

องอาจ ชุมสาย ณ อยุธยา (2546: 30) กล่าวว่า การเล่านิทานให้มีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียม ขั้นปฏิบัติและขั้นติดตาม

1) ขั้นเตรียม

1.1) การเลือกนิทานจะต้องพิจารณาให้รอบคอบว่านิทานเรื่องใดเหมาะสมกับเด็กวัยใด สำหรับเด็กเล็กควรเป็นนิทานง่ายๆ น่าสนใจ และสนุกสนานเต็มไปด้วยจินตนาการความฝัน

1.2) การเตรียม สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมเป็นอันดับแรก คือตัวครูผู้สอน เพราะความมั่นคงของครูเป็นสิ่งสำคัญ

2) ขั้นปฏิบัติการ

2.1) บุคลิกภาพของครู บุคลิกภาพของครูผู้สอนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการเล่านิทาน ถ้าครูเล่านิทานแบบน่าสนใจและน่าเบื่อ เด็กก็จะขาดความสนใจ แต่ในขณะเดียวกันถ้าครูเล่านิทานด้วยความกระตือรือร้น สนุกสนานและเล่าด้วยความเข้าใจนิทานนั้นก็ จะจับใจเด็กได้เป็นอย่างดี

2.2) น้ำเสียงของครู การใช้น้ำเสียงระดับต่างๆ กัน เป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในการเล่านิทานที่ดี ถ้ามีน้ำเสียงเท่ากันตลอด ไม่มีระดับสูงต่ำ จะไม่ช่วยให้เด็กเกิดจินตนาการ วิธีการคือ ครูควรจะใช้เสียงพูดแบบให้อารมณ์และความรู้สึก ก็จะทำให้ให้นิทานนั้น น่าสนใจ

2.3) การแสดงท่าทางประกอบการเล่านิทาน ครูควรใช้ร่างกายตัวเอง เพราะร่างกายของคนเรามีอุปกรณ์ช่วยสอนมากมาย เช่น ดวงตา ใบหน้า และมือ ควรจะใช้ประกอบเพื่อให้ให้นิทานน่าสนใจยิ่งขึ้น

3) ขั้นติดตามผล

3.1) ครูควรตั้งคำถามและร่วมกันอภิปรายความหมายที่แฝงอยู่ในนิทาน ร่วมกับเด็กๆ

3.2) ให้เด็กเล่านิทานหลังจากที่ครูเล่านิทานจบแล้ว และอาจให้เด็กแสดงละครบทบาทสมมติ วาดภาพจากเรื่องราว ระบายสีจากเรื่องราว เป็นต้น

ครุรักษ์ ภิรมย์รักษ์ (2540 : 45-46) กล่าวว่าในการเล่านิทาน สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ฟัง จุดเริ่มต้นอยู่ที่การเตรียมให้พร้อม ซ้อมให้ดีของผู้เล่า ผู้ที่เล่าต้องหาจุดสำคัญของเรื่องให้ครบและสรุปให้จับใจความดังนี้

ประโยคแรกที่จะให้ในการเริ่มเรื่อง ควรหาถ้อยคำที่ฟังดูแล้วน่าตื่นเต้น จูงใจให้ติดตามเรื่องต่อไป คอยสังเกตว่าผู้ฟังยังให้ความสนใจกับบทบาทลีลาการเล่าอยู่หรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าการเล่าสูญเสียความสนใจ ควรเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการหยุดพักแล้วถามปัญหาอะไรเอ่ย ปัญหาเขาวัว หรือปัญหาสนุกๆ การจบเรื่อง ประโยคสุดท้ายจะปิดเรื่องต้องมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าประโยคแรกที่ใช้เริ่มเรื่อง ผู้เล่าจะต้องคิดและเตรียมไว้ก่อนว่าจะปิดเรื่องด้วยประโยคใด จึงจะเป็นการสรุปที่จับใจผู้ฟัง โดยทั่วไปมักปิดการเล่านิทานด้วยถ้อยคำที่กินใจ ให้ข้อคิดหรือทิ้งท้ายไว้ให้คิด กิจกรรมภายหลังจากการเล่านิทาน สิ่งที่ไม่ควรละเลยหลังจากที่เล่านิทานจบ ควรมีการถามเกี่ยวกับนิทานที่นำมาเล่าให้เด็กตอบ ซึ่งอาจเป็นคำถามที่เกี่ยวกับชื่อตัวละครที่สำคัญและข้อคิดที่ได้

สหพัฒน์ อรุณธรี (2542 : 40-44) กล่าวว่า การเล่านิทานมีทั้งคุณค่าและความจำเป็นต่อการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่สำคัญและใช้มากในการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย ดังนั้นหากมีการวางแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานอย่างมีขั้นตอนแล้ว ย่อมทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ช่วยส่งเสริมความคิด จินตนาการและการใช้ภาษาของเด็กได้เป็นอย่างดี แนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมการเล่านิทานสำหรับนักเรียนอนุบาล แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

- 1)ขั้นเตรียม
- 2)ขั้นปฏิบัติการเล่านิทาน
- 3)ขั้นกิจกรรมต่อเนื่องจากการเล่านิทาน

1)ขั้นเตรียม(การวางแผน)

ก่อนการจัดกิจกรรมเล่านิทาน สำหรับนักเรียนอนุบาล ควรเตรียมการวางแผนล่วงหน้าหรือมีการวางแผน โดยกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดย

1.1)การเลือกนิทานที่เหมาะสม ผู้เล่าควรเลือกนิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย โดยยึดหลักว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ความสนุกสนาน สอดแทรกแนวคิดและคุณธรรม ตลอดจนเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเด็กและเด็กสนใจ เช่น เรื่องครอบครัว สัตว์เลี้ยง ตลอดจนสถานที่ต่างๆ ที่เด็กควรรู้จัก พิจารณาถึงวัยและความสามารถในการเรียนรู้และการฟังเป็นสำคัญ มีการใช้ภาษาง่ายๆ จำนวนตัวละครไม่มากเพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

1.2)การเตรียมตัวของผู้เล่านิทาน(ทดลองเล่านิทาน) การเล่านิทานให้ได้ดีนั้นเป็นเรื่องยากพอสมควร ผู้เล่าจึงควรมีการเตรียมตัวที่ดี เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจในเรื่อง ตลอดจนช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องราวในนิทานได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น ก่อนที่จะเล่านิทานให้เด็กฟังทุกครั้ง ผู้เล่าจะต้องมีการเตรียมการเล่าอยู่เสมอเพื่อให้การเล่านิทานประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ที่วางไว้ โดยมีการเตรียมตัวดังนี้

1.2.1)อ่านนิทานที่เล่าให้จบอย่างเข้าใจ

1.2.2)ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาในนิทานที่จะเล่า ทั้งบทสนทนา ลักษณะของตัวละคร เพื่อให้สามารถใช้น้ำเสียงและแสดงท่าทางได้อย่างเหมาะสม

1.2.3)ทดลองเล่า (ซ้อม) เพื่อทดสอบน้ำเสียงและท่าทางให้เหมาะสม

1.3)การเลือกใช้โสตทัศนูปกรณ์ การเลือกใช้ประเภทของโสตทัศนูปกรณ์ประกอบการเล่านิทานต้องขึ้นอยู่กับความสามารถและเทคนิคของผู้เล่าแต่ละคน ตลอดจนความชำนาญในการใช้โสตทัศนูปกรณ์

2)ขั้นปฏิบัติการเล่านิทาน

2.1)การเตรียมเด็กให้สงบ ผู้เล่าควรใช้เทคนิควิธีการในการเตรียมเด็กให้สงบก่อนจะเริ่มเล่านิทาน เพื่อให้เด็กเกิดสมาธิในการฟังนิทานและควรมีการเตรียมเด็กโดยให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเนื้อหาในนิทาน

2.2)การใช้เทคนิคในการเล่านิทาน เทคนิคในการเล่านิทานเป็นความสามารถเฉพาะตัวแต่ละบุคคลหากแต่บุคคลสามารถที่จะฝึกฝนให้มีการปฏิบัติจนเกิดความชำนาญในการเล่านิทานได้ดังนี้

2.1.1)การใช้เสียงควรใช้น้ำเสียงที่มีเสียงสูง-ต่ำ หนัก-เบา เสียงเสียงตัวละคร เพื่อให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์คล้อยตามผู้เล่า เพราะเสียงจะเป็นสื่อที่แสดงความรู้สึกได้ดี

2.1.2)การใช้ท่าทาง ผู้เล่าควรใช้ท่าทางประกอบการเล่านิทานเป็นส่วนประกอบที่ต้องสัมพันธ์กับน้ำเสียง เพื่อช่วยให้อารมณ์และความรู้สึกของผู้ฟังคล้อยตามไปด้วย

2.1.3)การให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมไปกับการเล่านิทาน เช่น การให้ทายตอนต่อไปของนิทาน การร่วมร้องเพลงกับตัวละคร

3)ขั้นกิจกรรมต่อเนื่องจากการเล่านิทาน

ครูและนักเรียนร่วมกันเลือกทำกิจกรรมต่อเนื่องจากการเล่านิทานสัก 1-2 อย่างต่อครั้ง ดังนี้

1)กิจกรรมภาษา

1.1)ตั้งชื่อเรื่องนิทานที่ฟัง

1.2)ร้องเพลงเกี่ยวกับตัวละคร

1.3)ถาม-ตอบ-ทายปัญหาจากเรื่องที่ฟัง

1.4)อภิปรายเกี่ยวกับบทบาทของตัวละครในนิทาน

1.5) ให้เด็กแต่งนิทานต่อเนื่องจากเรื่องเดิมที่ฟัง

1.6) การเขียนจดหมายถึงตัวละคร

2) กิจกรรมการแสดงละคร

2.1) ให้เด็กแสดงบทบาทสมมุติตามเรื่องราวของนิทานที่ได้ฟังมาแล้ว

2.2) ให้เด็กแสดงบทบาทสมมุติ เหตุการณ์ตอนใดตอนหนึ่งในนิทาน

2.3) ให้เด็กแสดงละครใบ้ฉากสั้นๆ

2.4) ให้เด็กแสดงละครพูด

3) กิจกรรมศิลปะ

3.1) วาดภาพ ระบายสี

3.2) ต่อเติมภาพตัวละครให้สมบูรณ์

3.3) ปั้น นึก ปะ ตัวละครในนิทาน

3.4) งานศิลปะประดิษฐ์ตัวละครในนิทาน

3.5) วาดภาพตอนที่ประทับใจที่สุด

3.6) ทำ Map / Graph ตัวละครที่ชอบที่สุด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

-

จิตพิสุทธิ สุพิชญ์ (2552 หน้า บทคัดย่อ) เรื่อง ผลของการใช้หนังสือนิทานเล่มใหญ่ที่มีต่อความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 พบว่า 1. หนังสือนิทานเล่มใหญ่ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์กำหนด คือ 87.47/91.87 2. ผลการเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง มีความรู้เพิ่มขึ้นมีค่า μ เท่ากับ 1.73 คิดเป็นร้อยละ 692 กลุ่มควบคุม มีความรู้เพิ่มขึ้นมีค่า μ เท่ากับ 1.57 คิดเป็นร้อยละ 6.28 3. ความพึงพอใจของเด็กปฐมวัยที่มีต่อหนังสือนิทานเล่มใหญ่ด้านลักษณะรูปเล่ม มีความพึงพอใจมากที่สุด ($\mu = 3.00$) รองลงมาคือภาพประกอบชอบ ตัวหนังสือ เนื้อเรื่องและสี มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($\mu = 2.98$) และพิจารณา รัตนะ (2554: หน้า บทคัดย่อ) เรื่อง ผลของการเล่านิทานประกอบดนตรีที่มีต่อความสนใจในการฟังนิทานของเด็กปฐมวัย โรงเรียนจิตตเมธ (ปฐมวัย) กรุงเทพมหานคร พบว่า (1) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบดนตรีมีคะแนนความสนใจในการฟังนิทานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบดนตรีมีพัฒนาการของความสนใจในการฟังนิทานก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 3 ระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งชุดพิงส์ พันธุ์สมบัติ

(2559 หน้า บทคัดย่อ) เรื่อง การพัฒนาสื่อการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ โดยใช้เทคนิคการนำเสนอแบบเล่านิทานเป็นฐาน เรื่องการบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า 1)สื่อการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติที่พัฒนาขึ้น มีคุณภาพอยู่ในระดับที่มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 2)นักเรียนระดับอนุบาลมีคะแนนเฉลี่ยหลังชมสื่อการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เท่ากับ 7.77 คะแนน 3)นักเรียนระดับอนุบาลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังจากชมสื่อการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องการ บริโภคอาหาร โดยรวมมีการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 รวมทั้ง อรรถกฤษณ์จันทร์ (2554: หน้า บทคัดย่อ) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบอาหารเกี่ยวกับผัก โรงเรียนวัดชะลอ จังหวัดนนทบุรี พบว่า การจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบอาหารเกี่ยวกับผัก ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักมากขึ้น เด็กให้ความสนใจและเห็นคุณค่าของการรับประทานผักมากขึ้น