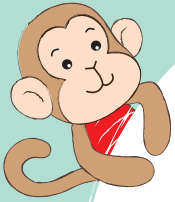


# ตั้งนาฬิกา ไม่ยอมนอน



สอนหนูน้อยเข้านอนเป็นเวลา พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



# ตั้งน้อยไม่ยอมนอน

สร้างเสริมสุขนิสัยที่ดีให้กับหนูน้อย



**HQ** (Health Quotient)  
ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง



**IQ** (Intelligence Quotient)  
ความฉลาดด้านสติปัญญา



**EQ** (Emotional Quotient)  
ความฉลาดด้านอารมณ์



**AQ** (Adversity Quotient)  
ความฉลาดด้านการแก้ปัญหา



**CQ** (Creativity Quotient)  
ความฉลาดด้านความคิดสร้างสรรค์



**PQ** (Play Quotient)  
ความฉลาดที่ได้รับจากการเล่น



**SQ** (Social Quotient)  
ความฉลาดด้านการเข้าสังคม



**EF** (Executive Function)  
ความสามารถในการควบคุมตนเอง  
เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



ผู้เขียน : ทีมวิชาการ Life Balance บรรณาธิการ : อากาศ นัทรเทียนชัย ผู้ตรวจทานและพิสูจน์อักษร : สมจิตต์ สมปอง

ออกแบบรูปเล่มและวาดภาพประกอบ : ญาณินี จิตเสรี ราคา : 49 บาท ISBN : 978-616-381-322-0

จัดทำโดย : บริษัท อินส์พัล จำกัด สำนักพิมพ์ Life Balance 379/13 เอกมัยคอมเพล็กซ์ ถ.สุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 08-4875-5868, 08-9200-1303 E-mail : dp\_publish@hotmail.com www.inspal.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90 ถ.เพชรตัด แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8999 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ชื่อจริง.....ชื่อเล่น.....



ช่วงค่ำวันหนึ่ง

หลังจากที่น้อยทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว

น้อยขอคุณแม่ดูการ์ตูน

“คุณแม่ครับ น้อยขอดูการ์ตูนได้ไหมครับ”

“ได้จ้ะ แม่ให้ดูแค่หนึ่งชั่วโมงนะ”







เมื่อถึงเวลาเข้านอน คุณแม่จึงเรียกตีน้อย  
“ตีน้อย ถึงเวลาเข้านอนแล้วนะครับ”  
“ขออีกตอนได้ไหมครับคุณแม่ กำลังสนุกเลย”  
ตีน้อยขอคุณแม่





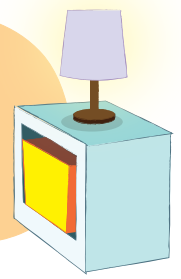
# เคล็ดลับสอนหนูน้อย เข้านอนเป็นเวลา เพื่อสุขภาพที่ดี



เตรียมบรรยากาศให้ลูกก่อนเข้านอน  
ด้วยกิจกรรมเบาๆ เช่น เล่นิทาน  
หรือเปิดเพลงกล่อม



คุณพ่อคุณแม่ควรจัดสภาพแวดล้อม  
ให้เหมาะต่อการนอนของหนูน้อย  
ปรับไฟให้สลัวไม่สว่างจนเกินไป



ไม่ควรดุหรือบังคับให้ลูกเข้านอน  
ควรใช้วิธีให้ลูกมีส่วนร่วมใน  
การเตรียมตัวเข้านอน เช่น ให้ลูกเลือกนิทาน  
ที่อยากฟัง หรือเลือกชุดนอนที่อยากใส่



ฝึกให้ลูกเข้านอนเวลาเดิม  
อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้  
นอนหลับได้ง่ายขึ้น



ชื่นชมหรือให้รางวัลเมื่อหนูน้อย  
สามารถเข้านอนเป็นเวลา  
อย่างสม่ำเสมอ



ก่อนเข้านอนไม่ควรให้กินอาหาร  
มากเกินไป เพราะอาจทำให้ท้องอืด  
อืดอืด แน่นท้องในช่วงกลางดึกได้



# ดีน้อย ไม่ยอมนอน

สนุกและเรียนรู้ไปกับนิทานสร้างเสริมสุขนิสัย  
ที่จะสอนให้หนูน้อยเข้านอนเป็นเวลา พักผ่อนให้เพียงพอ  
เพื่ออารมณ์แจ่มใสและร่างกายที่แข็งแรง



สอนหนูน้อยเข้านอนเป็นเวลา  
พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อพัฒนาการที่ดี



ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน  
เสริมสร้างจินตนาการ สมาธิ และสมอง



พัฒนาทักษะที่สำคัญ เช่น HQ, IQ, EQ,  
AQ, CQ, PQ, SQ และ EF



เสริมสร้างกิจกรรมและความสัมพันธ์ที่ดี  
ในครอบครัว

ISBN 978-616-381-322-0



9 786163 813220

หมวดหนังสือเด็ก  
ราคา 49 บาท



HQ



IQ



EQ



AQ



CQ



PQ



SQ



EF