



นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่นเกมแรกของหนู



หนูดี ไม่นอนดึก



สอนหนูน้อยไมให้นอนดึก เพื่อสมองที่แจ่มใส สุขภาพกายและใจแข็งแรง

นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู

หนูดีไม่นอนดึก



HQ (Health Quotient)

ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง



SQ (Social Quotient)

ความฉลาดด้านการเข้าสังคม



IQ (Intelligence Quotient)

ความฉลาดด้านสติปัญญา



CQ (Creativity Quotient)

ความฉลาดด้านความคิดสร้างสรรค์



EQ (Emotional Quotient)

ความฉลาดด้านอารมณ์



PQ (Play Quotient)

ความฉลาดที่ได้รับจากการเล่น



AQ (Adversity Quotient)

ความฉลาดด้านการแก้ปัญหา



EF (Executive Function)

ความสามารถในการควบคุมตนเอง
เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



ผู้เขียน : ทีมวิชาการ Life Balance บรรณาธิการ : ปิยะพร สมงาม ผู้ตรวจทานและพิสูจน์อักษร : สมจิตต์ สมปอง

ออกแบบรูปเล่มและวาดภาพประกอบ : กิตติศักดิ์ รักษาชอบ ออกแบบปก : ญาณินี จิตเสรี ราคา : 49 บาท ISBN : 978-616-381-506-4

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

โทร. 08-4875-5868, 08-9200-1303 E-mail : dp_public@hotmial.com, Line : @inspalstore, www.inspal.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จางถนนม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทร. 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3 www.nain.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ชื่อจริง.....ชื่อเล่น.....



เย็นวันอาทิตย์ หลังจากหนูดีทานอาหารกับคุณพ่อคุณแม่เสร็จแล้ว
ก็มานั่งเล่นของเล่นอย่างสนุกสนาน

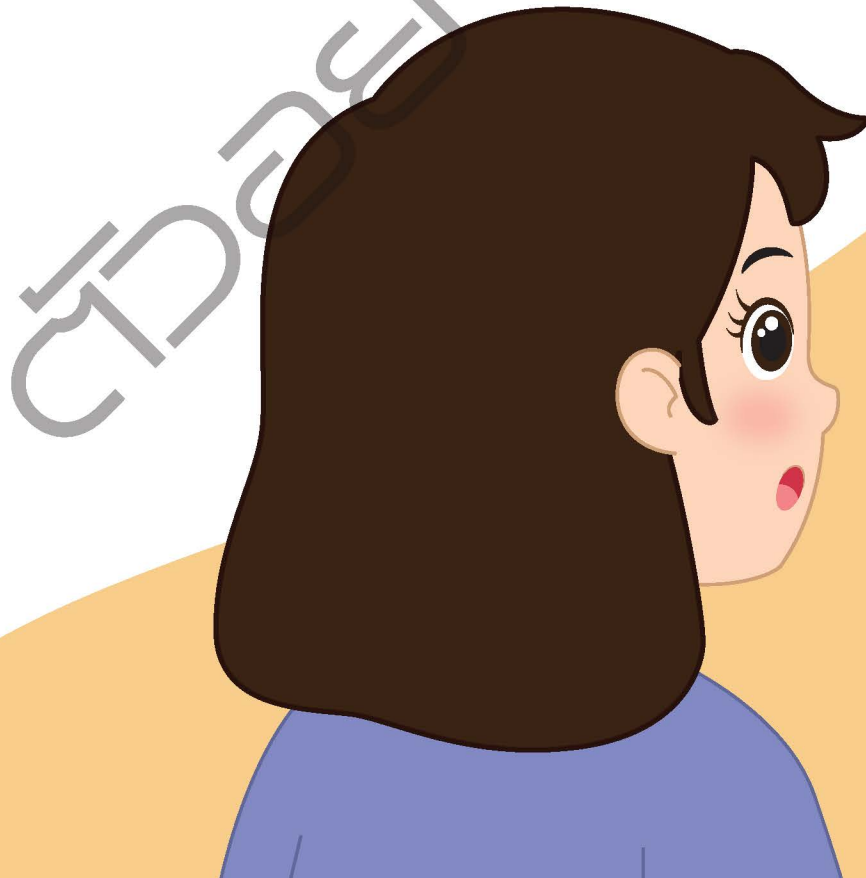
“หนูดีเตรียมตัวเข้านอนได้แล้วจ้ะ” คุณแม่เรียกหนูดีเข้านอน

“แต่หนูดียังอยากเล่นของเล่นอยู่เลยคะคุณแม่” หนูดีขอร้อง

“จ้ะแม่ให้เล่นอีกแป๊บหนึ่ง แล้วหนูดีต้องเข้านอนนะจ้ะ” คุณแม่บอก



หนูดีนั่งเล่นของเล่นเพลินจนลืมเวลาไป เมื่อคุณแม่เดินมาเห็นก็ตกใจ
“หนูดีไปนอนได้แล้วจ๊ะ ดึกมากแล้ว
ตอนนี้เลยเวลาเข้านอนมานานแล้วนะจ๊ะ” คุณแม่เรียก
“แต่หนูดียังอยากเล่นกับพื้หมียู่เลยคะ” หนูดีอแงแต่ก็หาไปด้วย
“เดี๋ยวพรุ่งนี้หนูดีตื่นสายนะจ๊ะ” คุณแม่บอก
“งั้นหนูดีไปนอนก่อนนะคะ” หนูดีพูดด้วยท่าทางงัวเงีย





เช้าวันต่อมา หนูดีเดินมาหาคุณแม่ด้วยหน้าที่ไม่สดใส
“หนูดีง่วงจังเลยคะคุณแม่” หนูดีพูดพร้อมกับหาวไปด้วย
“เพราะเมื่อคืนหนูดีนอนดึก ตื่นมาก็เลยง่วง
ไปอาบน้ำก่อนนะจ๊ะ จะารู้สึกสดชื่นขึ้น” คุณแม่บอก
“คะคุณแม่” หนูดีตอบ







ที่โรงเรียน หนูดีรู้สึกร่างกว้างมากจึงเผลอหลับระหว่างเรียน
เมื่อคุณครูเห็นหนูดีหลับจึงเรียกหนูดี
หนูดีได้ยินเสียงคุณครูเรียก ก็ตกใจและสะดุ้งตื่นขึ้นมาทันที







วันนี้หนูดีไปโรงเรียนด้วยความสดใสต่างจากเมื่อวาน
ทั้งเรียนหนังสือและเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่
หนูดีรู้สึกสดชื่น สนุกสนาน และมีความสุข





หนูดีกลับบ้านมาด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

“หนูดีหน้าตายิ้มแย้มเชียว วันนี้ทำอะไรที่โรงเรียนบ้างลูก” คุณพ่อทักทายหนูดี

“วันนี้หนูดีทำกิจกรรมที่โรงเรียนสนุกมากเลยคะ เรียนเข้าใจด้วย

ไม่ง่วงเลยสักนิด” หนูดีตอบอย่างร่าเริง

“เพราะเมื่อคืนหนูดีได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ สมองเลยทำงานดี

และมีแรงไปทำกิจกรรมต่างๆ ใจลูก” คุณพ่อยิ้มและลูบหัวหนูดี

“ต่อไปนี่หนูดีจะเข้านอนตรงเวลาและไม่นอนดึกอีกแล้วคะ” หนูดีพูดอย่างแน่วแน่







จากนั้นเป็นต้นมา

หนูดีก็จัดเวลาในการทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบเป็นอย่างดี

เข้านอนตรงเวลาทุกวันและไม่เคยนอนดึกอีกเลย

เพราะหนูดีเข้าใจถึงข้อดีของการนอนอย่างเพียงพอ

และข้อเสียของการนอนดึกแล้ว





สอนหนูน้อยไม่ให้นอนดึก เพื่อสมองที่แจ่มใส สุขภาพกายและใจแข็งแรง



คุณพ่อคุณแม่ควรกำหนดเวลาเข้านอนให้หนูน้อย
ฝึกให้หนูน้อยนอนหลับอย่างเพียงพอ
เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



คุณพ่อคุณแม่ควรอธิบายถึงข้อดี
ของการไม่นอนดึกและข้อเสีย
ของการนอนดึกให้หนูน้อยฟัง
เพื่อสร้างความเข้าใจและทัศนคติ
ที่ถูกต้องต่อการนอน

คุณพ่อคุณแม่ควรให้หนูน้อยหลีกเลี่ยง
การเล่นโทรศัพท์หรือดูโทรทัศน์
ก่อนเข้านอน เพราะแสงสีฟ้า
ทำให้หนูน้อยนอนหลับไม่สนิท

คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรเล่าเรื่องหลอกลูกที่น่ากลัว
เพื่อขู่ว่าให้หนูน้อยเข้านอน

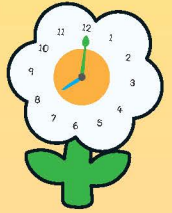
คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยให้
หนูน้อยนอนหลับได้ง่ายขึ้น เช่น
การเล่นิทานก่อนนอน การลูบผม
หรือการลูบหลังให้หนูน้อย เป็นต้น



นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู



หนูดี ไม่นอนดึก



สนุกและเรียนรู้ไปกับนิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู
ที่จะสอนหนูน้อยไม่ให้นอนดึก เพื่อสมองที่แจ่มใส สุขภาพกายและใจแข็งแรง

- ★ สอนหนูน้อยไม่ให้นอนดึก พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง
- ★ ปลุกฝังนิสัยรักการอ่าน เสริมสร้างจินตนาการ สมาธิ และสมอง
- ★ พัฒนาทักษะที่สำคัญ เช่น HQ, EQ, SQ, PQ, IQ, AQ, CQ และ EF
- ★ เสริมสร้างกิจกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



ISBN 978-616-381-506-4



9 786163 815064

หมวดหนังสือเด็ก

ราคา 49 บาท



HQ



EQ



SQ



PQ



IQ



AQ



CQ



EF