

พื้นที่เด็ก เล่นสนุก

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก



พื้นที่เด็ก เล่นสนุก

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

การเล่นเป็นของคู่กับเด็กและเด็กจำเป็นต้องได้เล่น เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างทักษะและพัฒนาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะสังคม ทักษะอารมณ์ รวมถึงทักษะสติปัญญา อุปกรณ์หรือของเล่นและสภาพแวดล้อมในการเล่นจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างพื้นที่เด็กเล่น โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างพื้นที่เล่นสร้างสรรค์ได้เองโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาของเล่นราคาแพงหรือสนามเด็กเล่นนอกบ้าน

สถานที่ไหนๆ ก็เล่นได้

อย่ายึดติดว่าบ้านมีพื้นที่เล็ก เพราะเด็กสามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลา ภายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นหน้าประตูบ้าน ระเบียง ใต้บันได โต๊ะกินข้าว ตู้เสื้อผ้า ในกล่อง ใต้ต้นไม้ หรือบริเวณอื่นของบ้าน สิ่งที่ต้องคำนึงในการเนรมิตมุมเล่นคือ การที่เด็กได้เล่นอย่างอิสระและเป็นมุมหรือพื้นที่ซึ่งเด็กอายุต่างกันก็สามารถเล่นด้วยกันได้ โดยจะเล่นตามลำพังหรือเล่นแบบกลุ่มก็ได้ และคำนึงถึงความต้องการหรือความสนใจของเด็กเป็นหลัก



สิ่งแวดล้อมที่ดีมีผลต่อการเล่นของเด็ก

พื้นที่ที่ดีไม่ได้จำเป็นต้องมีแต่ของเล่นราคาแพง แต่เป็นพื้นที่ที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัว การเข้าสังคม การควบคุมตัวเอง การแก้ปัญหา การใช้ความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งในสายตาของเด็ก สถานที่เล่นที่ปลอดภัยอาจจะเป็นเพียงสถานที่ธรรมดาในสายตาของผู้ใหญ่ เช่น ใต้โต๊ะหรือใต้บันได เป็นต้น

หัวใจหลักของพื้นที่เล่นสร้างสรรค์จึงเน้นไปที่ความมีชีวิตชีวาของสถานที่ที่มีธรรมชาติมีความท้าทายและการผจญภัย โดยจะเป็นพื้นที่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้



องค์ประกอบของพื้นที่เด็กเล่น



วัสดุและสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ

เช่น น้ำ หิน ดิน ทราย ต้นไม้ สวนดอกไม้ สนามหญ้า หรือสัตว์ต่างๆ เพราะเด็กพัฒนาเติบโตผ่านการเรียนรู้โลกภายนอกมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งธรรมชาติเป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นนั้นผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นน้ำ เล่นทราย หรือปีนต้นไม้ เป็นต้น



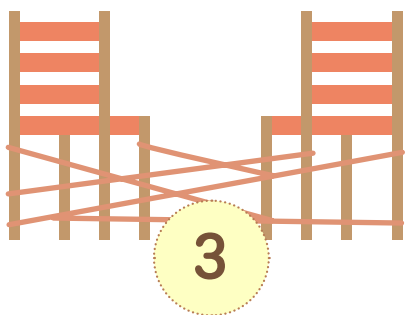
ชิ้นส่วนประกอบการเล่น

- จากธรรมชาติ ได้แก่ ก้อนหิน ดิน ทราย เมล็ดพืช กิ่งไม้ ใบไม้ ก้านกล้วย ลูกมะพร้าว ฯลฯ
- ของใช้ในบ้านที่นำมาดัดแปลง เช่น ขวดน้ำพลาสติก หนังสือพิมพ์ ลังกระดาษ ผ้า เครื่องครัว ฯลฯ
- อุปกรณ์ เครื่องมือ งานช่าง งานประดิษฐ์ งานไม้ เช่น พลั่ว ไม้ต่างๆ ตะปู ค้อน เลื่อย ทรายรถยนต์ สายยาง ปู่ กระดาษ ถุงมือ ฯลฯ



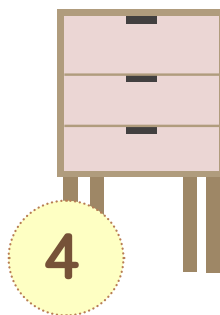
สัดส่วน
ขององค์ประกอบ
พื้นที่
เด็กเล่น





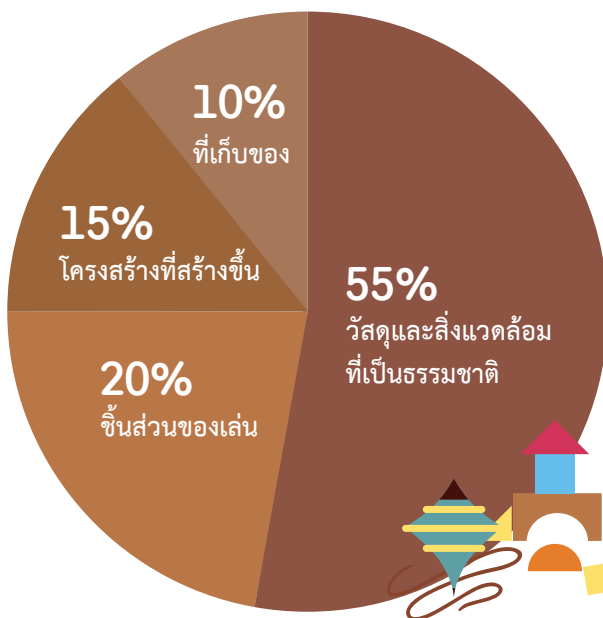
โครงสร้างที่ทำขึ้น

คือ เครื่องมือการเล่น เช่น บ้านเด็กเล่น ชิงช้า บ้านไต่เชือก บ้านต้นไม้ อุโมงค์ เนินดิน ฯลฯ โดยการสร้างโครงสร้าง เราสามารถให้เด็กช่วยออกแบบและร่วมลงมือทำด้วยได้



ที่เก็บของ

ในพื้นที่เล่นควรมีที่เก็บของเพื่อจัดเก็บรักษาของเล่นไม่ให้สูญหาย และควรจัดให้เด็กสามารถหยิบและเก็บเองได้



ไอเดียสร้างพื้นที่เด็กเล่น

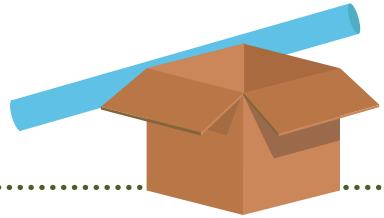
บ้านในฝัน

ในร่ม/กลางแจ้ง

ประโยชน์ : การสร้างบ้านเล็กๆ ในฝันของเด็กเป็นการเล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการ ที่เด็กจะเล่นกันเป็นครอบครัว เพื่อน ครูนักเรียน ฯลฯ อันเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้กับเด็ก และฝึกให้เด็กได้มีจินตนาการสร้างสรรค์

อุปกรณ์ตกแต่งบ้าน : ผ้าสีเส้นหลากหลาย, กระดาษ เช่น หนังสือพิมพ์ กระดาษสีสดใส กระดาษแก้ว, เชือกฟาง, ริบบิ้น, เสื่อ, หมอน, ผ้าห่ม ฯลฯ

อุปกรณ์หลัก : ท่อ PVC หรือกระดาษลัง ชั้นเล็กใหญ่ตามแต่ขนาดตัวบ้านที่ต้องการ



อุปกรณ์เสริม : หนังสือนิทาน, ตุ๊กตา, ของเล่นต่างๆ, เสื่อผ้าชุดแฟนซี ฯลฯ

วิธีทำ

นำโครงสร้างมาประกอบ และตกแต่งตามใจนึก แต่หากต้องการโครงสร้างที่แข็งแรงควรใช้ท่อ PVC



บ้านอุโมงค์

ในร่ม/กลางแจ้ง

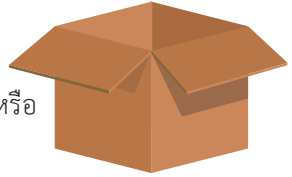
ประโยชน์ : ถ้าหรืออุโมงค์ที่คดเคี้ยวและมีหลายช่องทางจะช่วยฝึกความอ่อนตัวของร่างกาย ความแข็งแรงของแขนและขา รวมทั้งฝึกความกล้าหาญ การตัดสินใจ สร้างความเชื่อมั่น และคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา

.....

เพิ่มเติม : การใช้ยางรถยนต์เป็นอุโมงค์เหมาะกับพื้นที่กลางแจ้งที่สามารถขุดหลุมฝังยางรถยนต์ได้

อุปกรณ์

ลังกระดาษหรือกล่องดูยี่เย็น



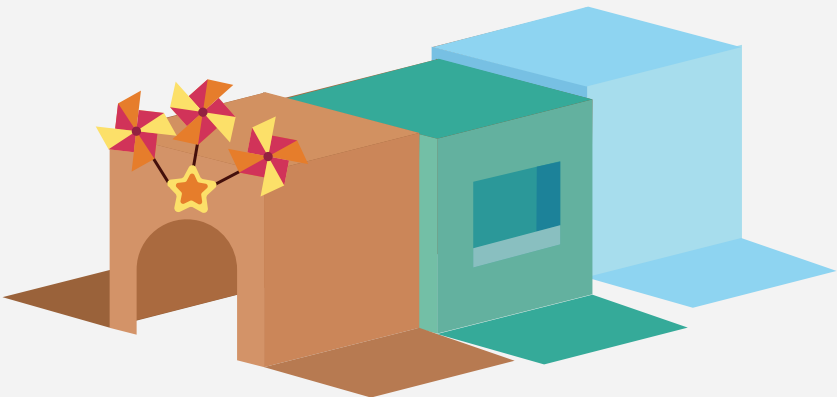
กระดาษสี
ตักแต่งกล่อง

เทปกาว



วิธีการ

เนรมิตลักษณะอุโมงค์ได้ตามใจชอบว่าจะให้เป็นลักษณะอุโมงค์ตรงๆ หรือเลี้ยวคดเคี้ยว แล้วตกแต่งสีสนหรือลวดลายให้อุโมงค์ก็จะช่วยให้น่าสนใจขึ้นอีก



มุมเล่นทราย

กลางแจ้ง

ประโยชน์ : ช่วยฝึกสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์
ประสาทสัมผัส ได้เรียนรู้ธรรมชาติและการ
เข้าสังคม ส่วนในเด็กเล็ก การเล่นทรายหรือน้ำ
จะทำให้กล้ามเนื้อมัดเล็กที่มือและเท้า
แข็งแรง

อุปกรณ์

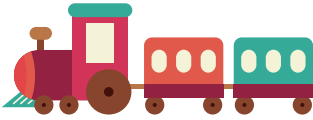
ทรายละเอียด



กระบะทราย เช่น ทำ
จากยางรถยนต์ หรือ
ขอบกันทรายทำจากไม้
หรืออิฐบล็อก

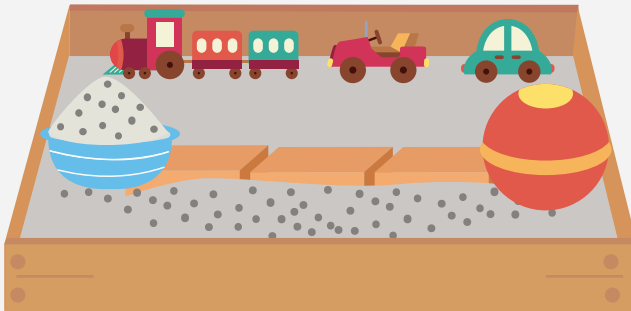
ข้อควรคำนึง : สนามทรายควรอยู่ที่ร่ม
มีแดดรำไร และอากาศถ่ายเทสะดวก

อุปกรณ์เล่นทราย อาทิ
ถ้วย งาน ขาม ถัง (ที่ไม่ใช่
แล้ว) ลูกบอล เป็นต้น



วิธีการ

พื้นที่สนามทรายสามารถออกแบบให้มีขนาดใหญ่เล็กตามจำนวนเด็ก โดยสร้างเป็น
รูปทรงบ่อทรายขนาดตามต้องการ จากนั้นเททรายให้เต็มขอบบ่อ แล้วตกแต่งด้วย
อุปกรณ์การเล่น



มุมต้นไม้และบ่อน้ำ

กลางแจ้ง

สำหรับบ้านที่มีบริเวณควรตกแต่งมุมผ่อนคลายกับธรรมชาติ เพื่อให้เด็กได้พักผ่อนจากการเล่น หรือใช้เป็นที่พักสมาธิฝึกควบคุมอารมณ์ หรือที่คิดทบทวนเรื่องต่างๆ ของตัวเด็ก

อุปกรณ์

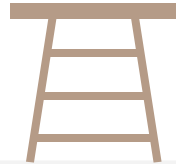
ต้นไม้ เช่น ไม้ดอก
เถาวัลย์ ก้อนหิน
หญ้า ฯลฯ



อ่างเลี้ยงปลา
น้ำตก โมบาย
มู่ลี่ลูกบิด ฯลฯ



ชุดโต๊ะ เก้าอี้
เปลนอน



.....

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง : หากเป็นบ่อน้ำ ผู้ดูแลควรอยู่ด้วยอย่างใกล้ชิด เพราะถึงน้ำจะตื้นก็สามารถเกิดอันตราย เช่น การลื่นล้มได้ เป็นต้น

วิธีการ

มุมนี้ควรใช้พื้นที่ไม่แคบหรือกว้างเกินไป เน้นความร่มรื่นเย็นสบาย อากาศถ่ายเท และสามารถออกแบบพื้นที่ตามความต้องการของเด็ก เช่น ทำซุ้มไม้เลื้อย ตกแต่งด้วยน้ำพุหรือธารน้ำ (ทำระบบเปิด-ปิดอย่างปลอดภัย) ตกแต่งด้วยพุ่มหิน ดิน หรือหญ้า หรือตกแต่งด้วยตู้ปลาแทนบ่อปลา เป็นต้น



บันไดสี

ในร่ม

ประโยชน์ : ช่วยฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัว และการพัฒนากล้ามเนื้อ รวมถึงฝึกสมาธิ ความจำ และการวิเคราะห์ แก้ปัญหา

วิธีการ : ทาสีชั้นบันไดแต่ละชั้นด้วย สีที่แตกต่างกัน

อุปกรณ์

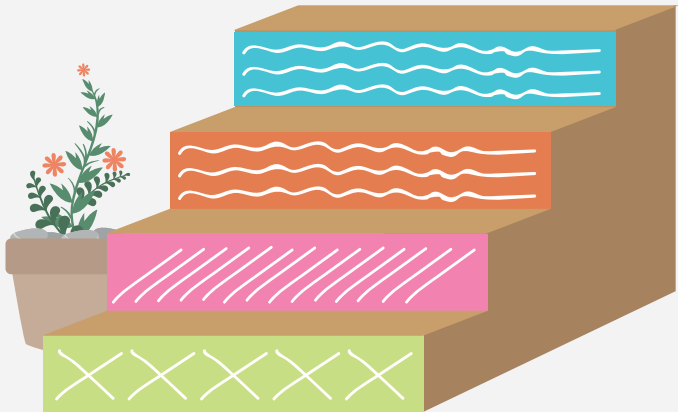
สีทาบ้าน



สติ๊กเกอร์ตัวอักษรต่างๆ

วิธีการเล่น

ขานชื่อสีหรือคำศัพท์ที่ชั้นบันไดนั้นๆ แล้วให้เด็กไปยืนให้ตรงกับสีนั้น



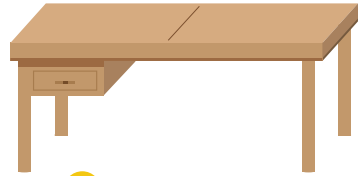
โต๊ะปิงปองประยุกต์

ในร่ม/กลางแจ้ง

ประโยชน์ : การเล่นปิงปองช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแม่นยำ ความว่องไว การตัดสินใจ และการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา



อุปกรณ์ โต๊ะทานข้าว หรือโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะเก่า



ลูกปิงปอง



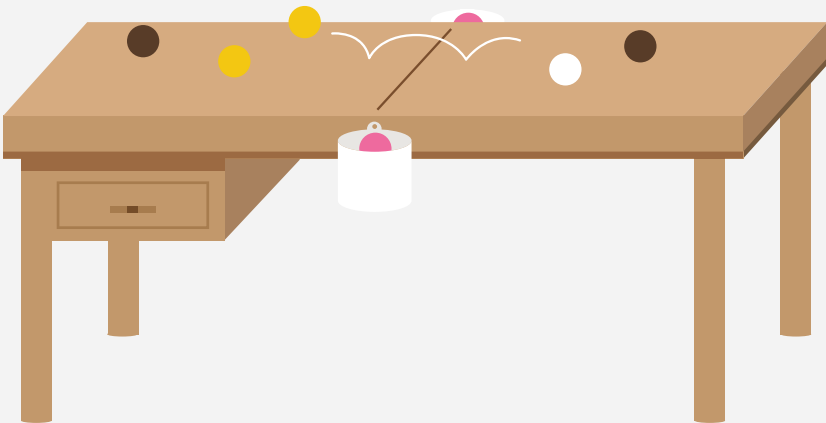
ตะเกียบหรือ
แท่งไม้



กระป๋องหรือกล่อง
กระดาษเล็กๆ สำหรับ
ใส่ลูกปิงปอง

วิธีการ

ใช้ตะเกียบแทนไม้ปิงปอง แข่งกันเชี่ยลูกปิงปองลงกระป๋องที่อยู่ 2 ฝั่ง



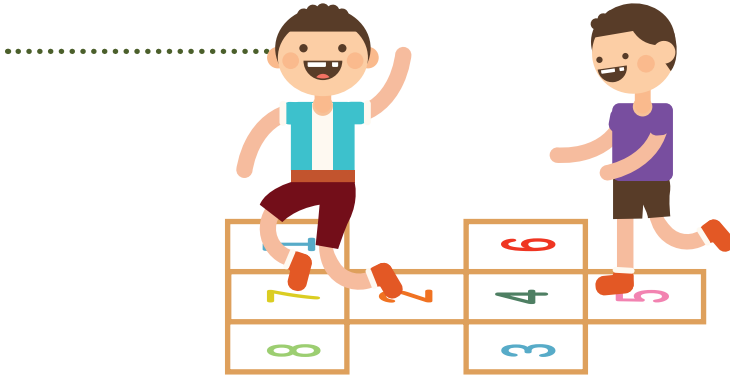
ตารางกระโดด

ในร่ม

ประโยชน์: ฝึกพละกำลังขาและการทรงตัว รวมถึงได้ฝึกสมาธิและกระตุนการทำงาน ของสมองด้านทักษะการคิดตัดสินใจ และ การแก้ปัญหา

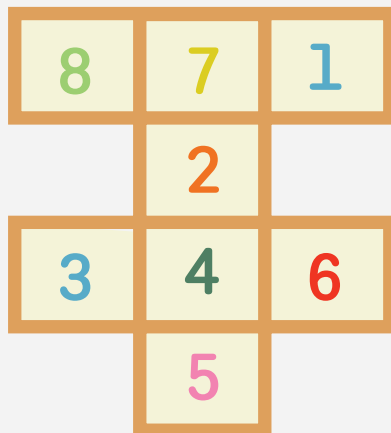
อุปกรณ์

เทปกาวและสติ๊กเกอร์ ตัวอักษรหรือตัวเลข



วิธีการ

แปะเทปกาวเป็นรูปร่างตารางแล้วตกแต่งตามต้องการ โดยกำหนดระยะเวลาการกระโดดไว้ ที่พื้นหรือเป้าที่ต้องการให้เด็กกระโดดข้าม



ระวัง! เด็กเล่นสิ่งเหล่านี้



ตู้เก็บของหรือตู้เสื้อผ้า

เด็กอาจเผลอหลับอยู่ในนั้นโดยไม่มีใครรู้ ในตู้มีอากาศหายใจน้อยทำให้เด็กหมดสติได้ ผู้ดูแลจึงควรตรวจตราอย่างละเอียดขณะเด็กเล่นและหลังการเล่น

กระเป๋าเดินทาง

ฝากระเป๋าอาจปิดเข้าหากันแล้วล็อกอัตโนมัติ เช่นเดียวกับกรณีของตู้เสื้อผ้า จึงควรต้องตรวจตราดูอย่างละเอียด

ต้นไม้ เครื่องเล่นปีนป่าย

เด็กที่ชอบความท้าทายหรือเสี่ยงภัยมักชื่นชอบการปีนป่าย จึงควรมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะสามารถพลัดตกได้

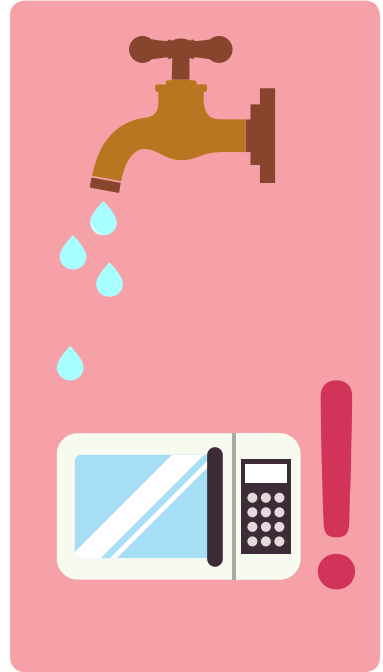


น้ำ

อย่าประมาทน้ำเพียงแค่ตาตุ่มก็ทำให้เด็ก
ประสบอันตรายได้ เช่น การลื่นล้มหรือจมน้ำ
ทางป้องกันคือ ปิดฝาล้างน้ำ ปิดประตูห้องน้ำ
ปิดกั้นหนทางที่เด็กจะเดินไปเจอแหล่งน้ำได้
โดยที่ผู้ดูแลไม่เห็น

เครื่องใช้ไฟฟ้า

โดยเฉพาะเด็กวัย 6-12 เดือนเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อาจเอานิ้วหรือสิ่งของเข้าไปแหย่ในปลั๊กไฟ จึงควรปิดปลั๊กไฟด้วยฝาครอบ หรือติดตั้งกล่องครอบปลั๊กไฟ





พื้นที่เด็ก เล่นสนุก

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือเล่น...เพื่อสร้างโลกที่เป็นสุข: แนวทางจัดสภาพแวดล้อมการเล่นสำหรับเด็ก โดยมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.)
- หนังสือเล่น...เพื่อชีวิตของเด็ก ภาค 2 โดยมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.)
- คู่มือแปลงโฉมบ้านเล่นสนุก โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3