



ดอกไม้ของแม่



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษษา บรรจงจัด



ดอกไม้ของแม่

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษษา บรรจงจัด

ตอน ดอกไม้สวย



เหมียวเหมียว
เรามาเดินดูดอกไม้กันนะ



ดอกไม้สวยๆ แต่ไม่มีกลิ่น



ดอกบานชื่น



ดอกหงอนไก่



ดอกดาวกระจาย

ดอกไม้สีขาวๆ กลิ่นหอมๆ จ๊ะ



ดอกมะลิ

ดอกชมนาด



หอมใหม่จ๊ะ
เหมียวเหมียว



ดอกพุดซ้อน

เหมียวเหมียวมาดูตรงนี้จะ
ดอกไม้ที่สวยงาม และมีกลิ่นหอมด้วย



ดอกเล็บมือนาง



ดอกบานเย็น



ดอกกุหลาบ

ฮ๊ะ อยากกินดอกไม้หรือฮ๊ะ
เหมียวเหมียว





ดอกไม้ มีหลายสีเรียกว่าดอกเข็ม



เหมียวเหมียวดูสิจ๊ะ
ดอกเข็มตูมๆ
มีปลายแหลมๆ เหมือนเข็ม

เหมียวเหมียวเก่งจัง
รู้จักดูน้ำหวานจากดอกเข็มด้วย



ดูน้ำหวานหมดแล้ว
เอาดอกเข็มมาร้อยเป็นกำไลกัน

ร้อยเป็นมงกุฎก็ได้
สวยไหมจ๊ะ



ใส่เป็นสร้อยคอ
สวยๆ ให้เหมียวเหมียว

เหมียวเหมียว
จะไปไหนจ๊ะ





อ้าว ไปกินอะไรมา
ปากเลอะหมดเลย



ไปจ๊ะ ไปดูสิว่า เหมือนเหมือนกินดอกอะไร

ตอน น้ำดอกไม้สีสวย

อ้อ เหมียวเหมียว
กินดอกอัญชันนี้เอง

แม่เคยทำ
น้ำดอกอัญชัน

น้ำสีน้ำเงินเข้มๆ
บีบมะนาวลงไปนิดเดียว
ก็เปลี่ยนเป็นสีม่วงสดใส

น้ำดอกอัญชัน



ดื่มแบบอุ่นๆ



หรือดื่มแบบเย็นๆ ก็ได้



เราไปเก็บดอกอัญชันฝากแม่กัน



เก็บให้เต็มตะกร้าเลยจ๊ะ



ต้นอัญชันเลื้อยไปตามรั้ว
ออกดอกเยอะแยะดีจัง



วันนี้ แม่จะทำตำปลาหู
แม่ชอบกินดอกอัญชันสดๆ สวยๆ
กับตำปลาหูจ๊ะ



ล้างดอกอัญชันก่อน
แช่น้ำไว้สักประเดี๋ยวนึง



เหมียวเหมียวดูสิจ๊ะ
มีเม็ดตัวเล็กๆ
ออกจากดอกอัญชันด้วย



ตอน กินดอกไม้ เล่นกิ่งไม้

เก็บดอกไม้หรือจะ



ไป เราไปเก็บดอกไม้กัน

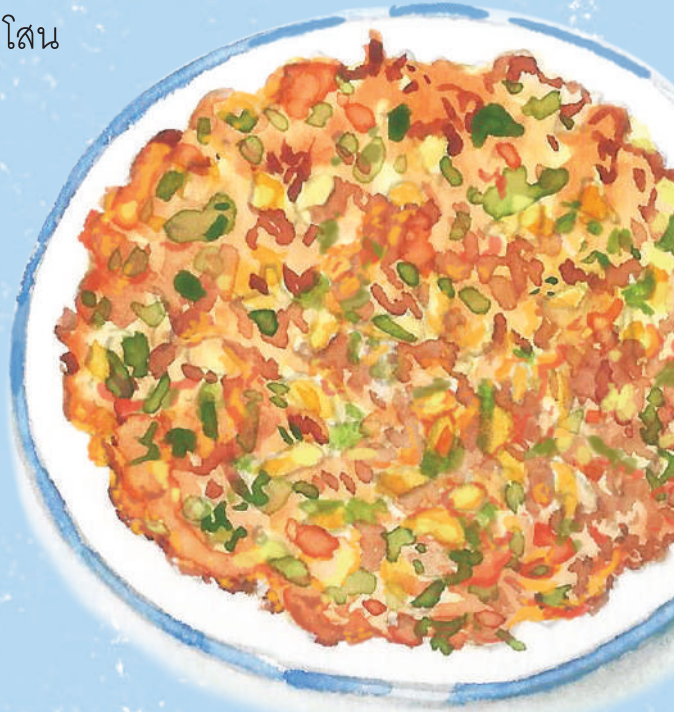


เราเก็บกิ่งไม้
ให้พ่อไปทำเรือลอยน้ำเล่นกันนะ



อ้าว เหมือนเหมือน

แม่ทำไข่เจียวดอกโสน

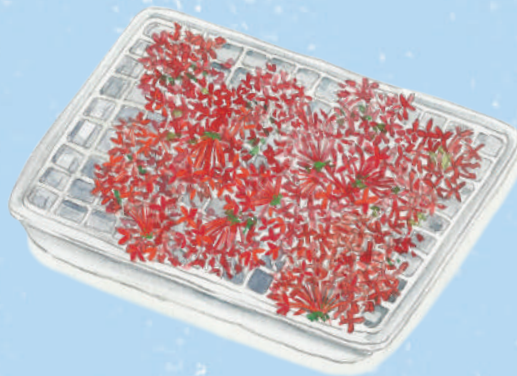


พ่อทำเรือไม้โสน



พ่ungsึ่ ยายจะทำ
ขนมดอกโสนให้เรำจึ่ะ

เหมียวเหมียวทายสิ
แม่ทำอะไรให้เรากิน



แม่เก็บดอกเข็ม
ล้างให้สะอาด



ผึ่งจนแห้ง

ผสมแป้ง



เทน้ำมัน
ตั้งกระทะ



ชุบดอกเข็มในแป้ง
แล้วทอดจนเหลือง



ดอกเข็ม
ชุบแป้งทอด
เสร็จแล้วจ้า



เหมียวเหมียวเคยเห็น
ดอกไม้แบบนี้ที่ไหน

ดอกไม้อะไรชุบแป้งทอดได้อีกนะ



นี่ไง
ดอกพวงชมพู

ดอกพวงชมพูของเรา
เลื้อยขึ้นไปสูงๆ บนรั้ว



แม่เก็บมาชุบแป้งทอด
กรอบ อร่อย



ดอกชมพูมะเหมี่ยว

มะเหมี่ยวจะ
ไม่ใช่มะเหมี่ยวนะ



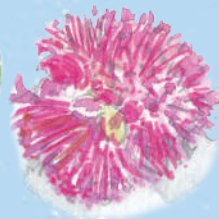
ต้นที่หน้าบ้านเรา
เวลาดอกชมพูมะเหมี่ยวร่วงพราว
พื้นใต้ต้นจะเป็นลานสีชมพู



แม่เด็ดเอาแต่เกสร
มาทำยาเกสรชมพูมะเหมี่ยวจ๊ะ



ใส่หมูสับกับกุ้งลวกสุกๆ
ไม่ใส่พริกจ๊ะ เด็กกินได้



ตอน ดอกไม้หลากหลายรสชาติ



แม่บอกว่ามีดอกไม้สวยๆ อร่อยๆ
อีกหลายชนิดเลยนะ เหมือนเหมียวเหมียว



ดอกดาหลา
ซอยละเอียด
โรยบนอาหารประเภทยำ



หัวปลีเป็นดอกของกล้วยจ๊ะ
ตัดและฉีกกินดอกอ่อนๆ ช่างใน
หรือต้มกะทิ หอมหวานอร่อยมากจ้ะ



ดอกกุหลาบ เด็ดแต่กลีบ
วางบนขนม
กินได้เลยจ้ะ



บนค้ำงโนน
ดอกขจรจ๊ะ



มาช่วยเก็บดอกขจรกันจ๊ะ
เหมียวเหมียว



เด็ดเอาดอกตูมๆ




แม่จะมัดดอกขจรไฟแดงให้กินนะ





เล่น
สร้าง
สุข


หนังสือเรื่อง *ดอกไม้ของแม่* เหมาะสำหรับการอ่านให้เด็กฟัง และชวนเด็กพูดคุยเล่าเรื่องเกี่ยวกับดอกไม้ที่เด็กรู้จัก เพื่อส่งเสริมทักษะการฟัง-พูด นอกจากนี้ คุณครูหรือผู้ปกครองยังสามารถส่งเสริมทักษะที่จำเป็นอื่นๆ เช่น การสังเกต การจำจุด การแยกแยะ และเปิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยอายตนะ ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เพื่อพัฒนาสมรรถนะและพหุปัญญาต่อเนื่องจากการอ่านให้ฟัง ดังตัวอย่างที่นำเสนอต่อไปนี้



กิจกรรมที่ ๑


คุณครูหรือผู้ปกครองหาดอกไม้หลากหลายสี เช่น ดอกเฟื่องฟ้า ดอกดาวเรือง ดอกดาวกระจาย ดอกอัญชัน ดอกกุหลาบ เปลือกมังคุด ผลหนามแดง และอื่นๆ มาให้เด็กๆ สังเกต โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

๑. เด็กๆ นั่งเป็นกลุ่มเล็กๆ คุณครูแจกดอกไม้หลายชนิด สำหรับแต่ละกลุ่ม
๒. คุณครูบอกเด็กๆ ให้สังเกตว่า ดอกไม้แต่ละชนิดมีลักษณะอย่างไร เช่น สีอะไร มีกลิ่นหรือไม่ กลีบดอกไม้มีลักษณะอย่างไร เป็นต้น
๓. คุณครูชวนเด็กๆ พูดคุยถึงลักษณะต่างๆ ของดอกไม้ที่เด็กๆ สังเกตได้



กิจกรรมที่ ๒

คุณครูนำดอกไม้ทั้งหมดมาองรวมกัน จากนั้น ให้เด็กๆ แยกสีดอกไม้ ผลไม้ ที่มีสีกลุ่มเดียวกันออกมารวมกันไว้ เพื่อฝึกการจัดกลุ่ม





กิจกรรมที่ ๓

นำดอกไม้ที่คุณครูเตรียมไว้ มาให้เด็กๆ คั้นน้ำเข้มข้น แล้วให้เด็กๆ สังเกตว่าดอกไม้หรือผลไม้ เปลือกผลไม้ชนิดใด มีสีอะไร

เมื่อคั้นน้ำสีจากดอกไม้แล้ว ให้เด็กๆ เลือกหยิบดอกไม้ มาวางให้ตรงกับสีน้ำที่คั้นเพื่อฝึกจับคู่



กิจกรรมที่ ๔

เด็กๆ คั้นน้ำสีจากดอกไม้อย่างเข้มข้นแล้ว ใช้นิ้วมือจุ่มสี ละเลงวาดรูปดอกไม้ตามจินตนาการบนกระดาษที่คุณครูหรือผู้ปกครองเตรียมไว้ ให้เด็กๆ บอกว่า วาดดอกไม้อะไร คุณครูหรือผู้ปกครองเขียนชื่อดอกไม้ที่เด็กบอก ลงบนกระดาษ และ ตัด หนีบ แขนงภาพผลงานของเด็ก



นอกเหนือจาก ๔ กิจกรรมนี้แล้ว คุณครูสามารถมอบเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ที่ปลูกง่าย เช่น เมล็ดดอกดาวกระจาย เมล็ดดอกบานเย็น หรืออื่นๆ เพื่อให้เด็กๆ นำไปปลูกลงดินหรือในกระถาง และคุณครูให้เด็กๆ หมั่นสังเกตการเจริญเติบโต แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

กิจกรรมที่นำเสนอเป็นตัวอย่างนี้ ทำได้หลายวิธี แต่ใช้วัสดุเพียงประเภทเดียว คือ ดอกไม้ ทว่าสามารถส่งเสริมทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กได้มากมาย ต่อยอดจากการอ่าน

นอกจากกิจกรรมที่นำเสนอไปก่อนหน้านี้ ยังมีกิจกรรมสนุกที่เด็กๆ ชื่นชอบ และทำได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน คือ กิจกรรมดอกไม้อร่อย ที่มีทั้งรับประทานสด หรือนำไปประกอบอาหารประเภท ย่าง ลวกหรือหนึ่ง ผัด ทอดและแกง รวมถึงการทำชาดอกไม้ โดยให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในขั้นตอนที่ไม่อันตราย เช่น การดื่กกีบดอกไม้ ล้างดอกไม้ แยกประเภท กีบดอกไม้ หรือนำไปตากแห้ง แล้วคอยสังเกตก่อนเก็บ นำมาเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด แม้อาหารบางชนิดหรือเครื่องดื่มชาดอกไม้ จะไม่ใช่อาหารที่เด็กรู้สึกกินอร่อย แต่การให้เด็กๆ มีส่วนร่วมทุกชั้น จะช่วยพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากของจริง



ตัวอย่าง

ดอกไม้สวยๆ ที่เด็กๆ สนุกและอร่อยด้วย



ดอกไม้	ประเภท	วิธี
อัญชัน กุหลาบ	กินสด	สลัด เมี่ยง ลาบ ขนมจีน
เบญจมาศ ดอกเพกา	ย่าง	ย่างปลา เพกาสอดไส้
ขจร	ยำ	ยำร่วมกับดอกไม้หลายชนิด
สายน้ำผึ้ง เข็ม	ลวกหรือหนึ่ง	หนึ่งเต้าหู้ หรือใส่ไข่ตุ๋น
กุหลาบ ลั่นทม	ทอด	ชุบแป้งทอด
มะลิ กุหลาบ	ตากแห้ง	ชาดอกไม้ ลอยน้ำดื่ม

คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

ปลูกดอกไม้กินได้ สร้างลูกและช่วยโลก

สหภาพยุโรปกำลังตื่นตัว อุทิศ ๓๐% ของรายได้สนับสนุนการสร้างพื้นที่สีเขียว และรณรงค์ให้เกษตรกรบนที่ดิน ๕% เพื่อช่วยสร้างและรักษาความหลากหลายทางชีวภาพด้วยการ “ปลูกดอกไม้”

ดูว่า เป็นเรื่องเล็กๆ แต่ก่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ทางนิเวศวิทยาและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพราะเป็นทางเลือกที่เป็นมิตรกับแมลงผสมเกสร โดยเฉพาะประชากรผึ้ง ซึ่งกำลังลดลงจนโลกกำลังสูญเสียดอกไม้ ซึ่งเป็อาหารของมนุษย์และสัตว์หลายชนิด

คนไทยผูกพันและรู้จักใช้ประโยชน์จากดอกไม้มาแต่บรรพกาล ตั้งแต่งานเลี้ยง งานบุญประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ ใช้เป็นยารักษาโรค และอาหารการกิน



ทุกฤดูกาลเรามีดอกไม้บานาพันธุ์ให้ลิ้มรส

ดอกไม้ของไม้ยืนต้น : ดอกจิว ดอกแคป้า ฯลฯ

จากไม้ผล : ดอกชมพู ดอกทุเรียน หัวปลี ฯลฯ

จากพืชผัก : ดอกผักกวางตุ้ง บร็อคโคลี่ ฯลฯ

ดอกไม้ของพืชล้มลุก : ดอกโสน ดอกขจร ดอกกระเจียว ฯลฯ

ดอกไม้อุดมด้วยคุณค่าจากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่ายได้ดีเยี่ยม สีสันที่หลากหลายของดอกไม้ ยังเป็นแหล่งกำเนิดของวิตามินเอ

ฝ่ายพืชวิทยา สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาดอกไม้ที่คนไทยนิยมกิน* พบว่า ดอกไม้สดและที่ผ่านการปรุง (ต้ม ซุป แฉงทอด ฯลฯ) มีสารต้านฤทธิ์การก่อกลายพันธุ์ สามารถลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี

ดอกไม้ยังมีผลอย่างมากต่ออารมณ์ความรู้สึก ดีต่อสุขภาพจิต ทำให้จิตใจเข้มแข็ง พร้อมรับมือกับสิ่งที่ประดังเข้ามา ฯลฯ

หากจะใช้ประโยชน์ดอกไม้ให้คุ้มค่า ปลอดภัย ไร้สารพิษ ต้องลงมือปลูกเอง

ทุกๆ ครอบครัวควรสร้างโอกาสชักชวนให้ลูกร่วมปลูก ลูกจะได้เห็นการเติบโต แยมบาน บ่มเพาะสุนทรีย์แห่งชีวิต ได้ชื่นชมสีสันประดับบ้าน และเชื่อมโยงจิตลูกให้เห็นความงามที่ประดับโลกไปพร้อมกัน



สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

* หัวปลี ดอกขจร ดอกเข้ม ดอกบัว ดอกเฟื่องฟ้า ดอกโสน ดอกอัญชัน



สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

กรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บรรณาธิการอิสระ นักกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน



สร้างสรรค์ภาพ

อุษา บรรจงจัด

เป็นชาวจังหวัดอุดรธานี เริ่มต้นเรียนชั้นอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลอุดรธานี ย้ายมาเรียนต่อชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนชลประทานวิทยา และจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนอัมพรไพศาล สอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ โนสาขาศิลปะ (จิตรกรรม) เกียรตินิยมอันดับ ๑

ปริญญาโท Master of Education in Creative Arts (Children's Literature and Literacy) ที่ University of Technology, Sydney ประเทศออสเตรเลีย

เคยทำงานบริษัทผลิตรายการแอนิเมชัน ตำแหน่งสุดท้ายแอนิเมเตอร์

ปัจจุบันเป็นนักออกแบบอิสระ นักวาดภาพประกอบ และนักจัดองค์ประกอบอาหารเพื่อการถ่ายภาพ



ชุด ปลูกผักสนุกจัง



ดอกไม้ของแม่



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ อุษา บรรจงจัด

บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดวงษ์ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมิน

นิตยา หอมหวาน สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้ อัสริ ปาเกร์

ธัญวี ทองชุม นิสารัตน์ อำนวยอนันต์ จันทิมา อินจร

ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ มูลนิธิชีววิถี (BIOTHAI)

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN)

และ มูลนิธิปณสูข นครปฐม

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน ฟรันทิ่ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN : 978-616-8279-18-2

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน"

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานประสานภาคเอกชน และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม

และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก

และครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๒๕ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๕๕๑ ๑๕๗๗

Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)





Thai-PAN
Thailand Pesticide Alert Network
เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างพลังศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ชุด ปลูกผักสนุกจัง



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th