

# 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 เพราะเด็กพัฒนาผ่านการเรียนรู้โลกภายนอก มีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งธรรมชาติเป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นนั้นผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นน้ำ เล่นทราย หรือปีนต้นไม้ เป็นต้น



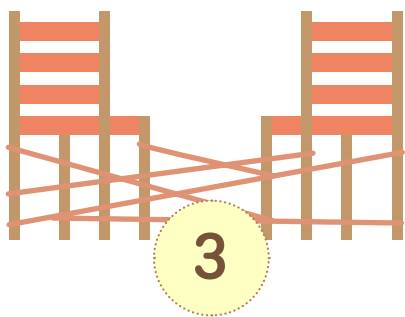
## ชิ้นส่วนประกอบการเล่น

- 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 กล้วยไม้ต่างๆ ตะปู ค้อน เลื่อย ทรายรถยนต์ สายยาง ปู่ กระดาษ ถุงมือ ฯลฯ



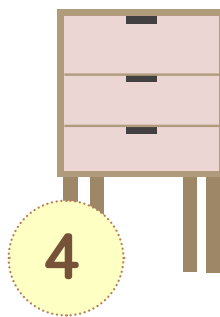
สัดส่วน  
ขององค์ประกอบ  
พื้นที่  
เด็กเล่น





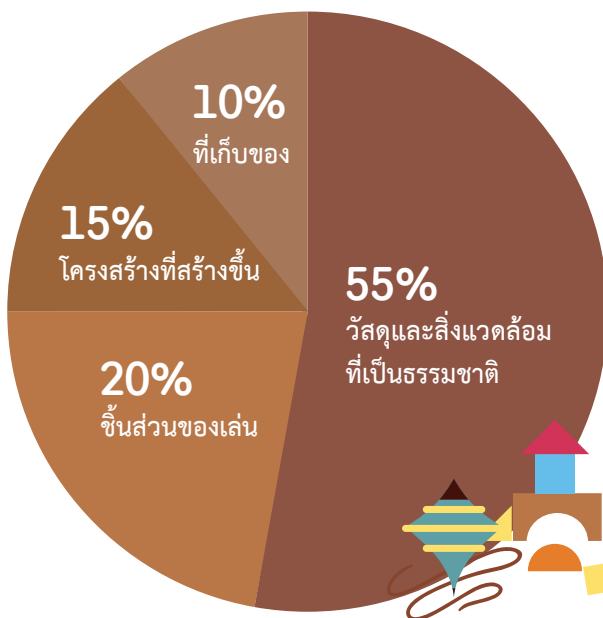
### โครงสร้างที่ทำขึ้น

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



### ที่เก็บของ

ในพื้นที่เล่นควรมีที่เก็บของเพื่อจัดเก็บรักษาของเล่นไม่ให้สูญหาย และควรจัดให้เด็กสามารถหยิบและเก็บเองได้



# ไอเดียสร้างพื้นที่เด็กเล่น

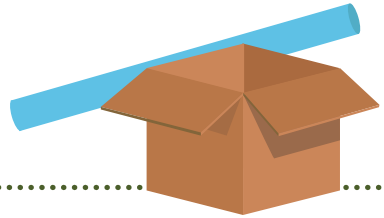
## บ้านในฝัน

ในร่ม/กลางแจ้ง

**ประโยชน์ :** การสร้างบ้านเล็กๆ ในฝันของเด็กเป็นการเล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการ ที่เด็กจะเล่นกันเป็นครอบครัว เพื่อน ครูนักเรียน ฯลฯ อันเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้กับเด็ก และฝึกให้เด็กได้มีจินตนาการสร้างสรรค์

**อุปกรณ์ตกแต่งบ้าน :** ผ้าสีสันหลากหลาย, 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

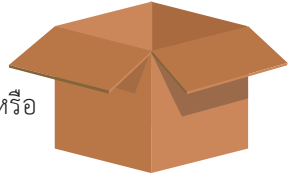
**ประโยชน์ :** ถ้าหรืออุโมงค์ที่คดเคี้ยวและมีหลายช่องทางจะช่วยฝึกความอ่อนตัวของร่างกาย ความแข็งแรงของแขนและขา รวมทั้งฝึกความกล้าหาญ การตัดสินใจ สร้างความเชื่อมั่น และคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา

.....

**เพิ่มเติม :** การใช้ยางรถยนต์เป็นอุโมงค์เหมาะกับพื้นที่กลางแจ้งที่สามารถขุดหลุมฝังยางรถยนต์ได้

### อุปกรณ์

ลังกระดาษหรือกล่องดูยี่น



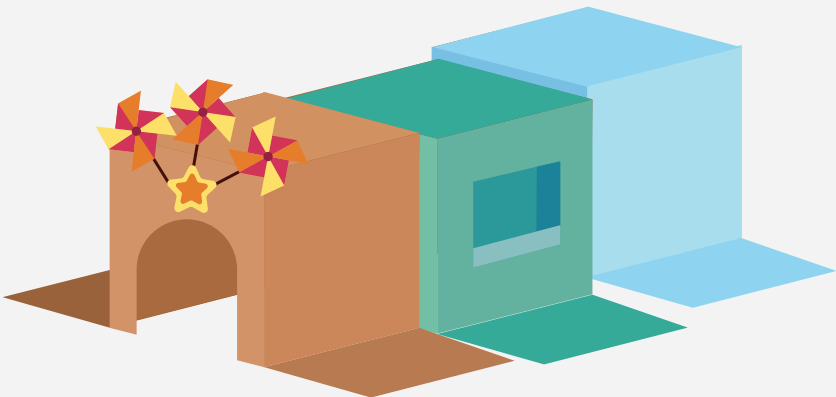
กระดาษสี  
ตดแต่งกล่อง

เทปกาว



### วิธีการ

เนรมิตลักษณะอุโมงค์ได้ตามใจชอบว่าจะให้เป็นลักษณะอุโมงค์ตรงๆ หรือเลี้ยวคดเคี้ยว แล้วตกแต่งสีสนหรือลวดลายให้อุโมงค์ก็จะช่วยให้น่าสนใจขึ้นอีก





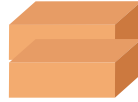
# มุมเล่นทราย

กลางแจ้ง

**ประโยชน์ :** ช่วยฝึกสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์  
ประสาทสัมผัส ได้เรียนรู้ธรรมชาติและการ  
เข้าสังคม ส่วนในเด็กเล็ก การเล่นทรายหรือน้ำ  
จะทำให้กล้ามเนื้อมัดเล็กที่มือและเท้า  
แข็งแรง

## อุปกรณ์

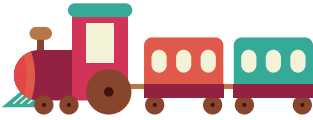
ทรายละเอียด



กระบะทราย เช่น ทำ  
จากยางรถยนต์ หรือ  
ขอบกันทรายทำจากไม้  
หรืออิฐบล็อก

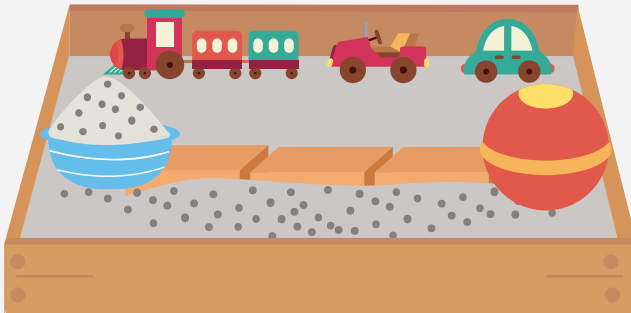
**ข้อควรคำนึง :** สนามทรายควรอยู่ที่ร่ม  
มีแดดรำไร และอากาศถ่ายเทสะดวก

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



## วิธีการ

พื้นที่สนามทรายสามารถออกแบบให้มีขนาดใหญ่เล็กตามจำนวนเด็ก โดยสร้างเป็น  
รูปทรงบ่อทรายขนาดตามต้องการ จากนั้นเททรายให้เต็มขอบบ่อ แล้วตกแต่งด้วย  
อุปกรณ์การเล่น



# มุมต้นไม้และบ่อน้ำ

กลางแจ้ง

สำหรับบ้านที่มีบริเวณควรตกแต่งมุมผ่อนคลายกับธรรมชาติ เพื่อให้เด็กได้พักผ่อนจากการเล่น หรือใช้เป็นที่พักพิงสมาธิฝึกควบคุมอารมณ์ 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) ตกแต่งด้วยพืชน้ำ ดิน หรือหญ้า หรือตกแต่งด้วยตู้ปลาแทนบ่อปลา เป็นต้น



# บันไดสี

ในร่ม

ประโยชน์ : ช่วยฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัวและการพัฒนากล้ามเนื้อ รวมถึงฝึกสมาธิ ความจำ และการวิเคราะห์ แก้ปัญหา

วิธีการ : ทาสีชั้นบันไดแต่ละชั้นด้วย สีที่แตกต่างกัน

อุปกรณ์

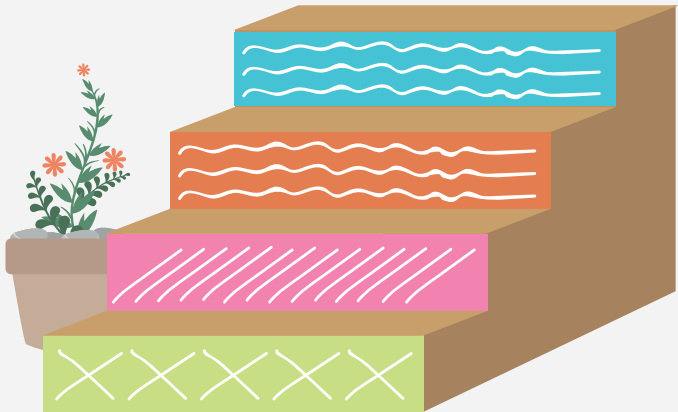
สีทาบ้าน



สติ๊กเกอร์ตัวอักษรต่างๆ

## วิธีการเล่น

ขานชื่อสีหรือคำศัพท์ที่ชั้นบันไดนั้นๆ แล้วให้เด็กไปยืนให้ตรงกับสิ่งนั้น



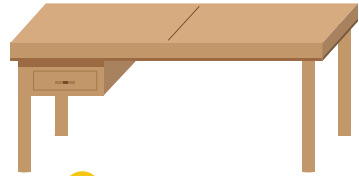
# โต๊ะปิงปองประยุกต์

ในร่ม/กลางแจ้ง

ประโยชน์ : การเล่นปิงปองช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแม่นยำ ความว่องไว การตัดสินใจ และการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา



อุปกรณ์ โต๊ะทานข้าว หรือโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะเก่า



ลูกปิงปอง

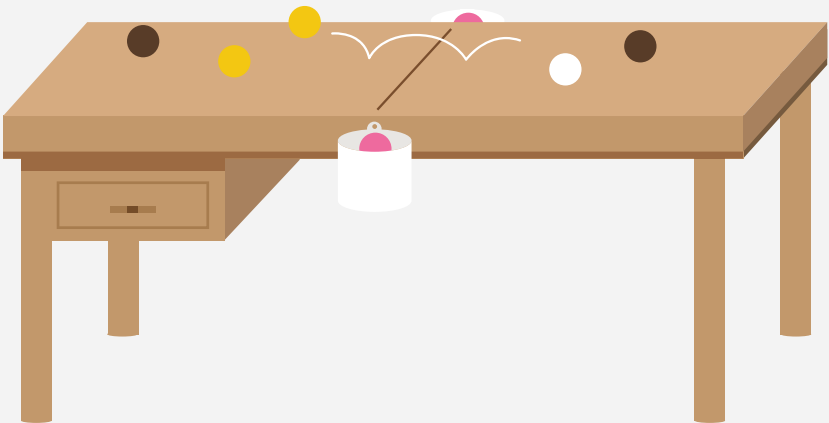


ตะเกียบหรือ  
แท่งไม้

กระป๋องหรือกล่อง  
กระดาษเล็กๆ สำหรับ  
ใส่ลูกปิงปอง

## วิธีการ

ใช้ตะเกียบแทนไม้ปิงปอง แข่งกันเชี่ยลูกปิงปองลงกระป๋องที่อยู่ 2 ฝั่ง



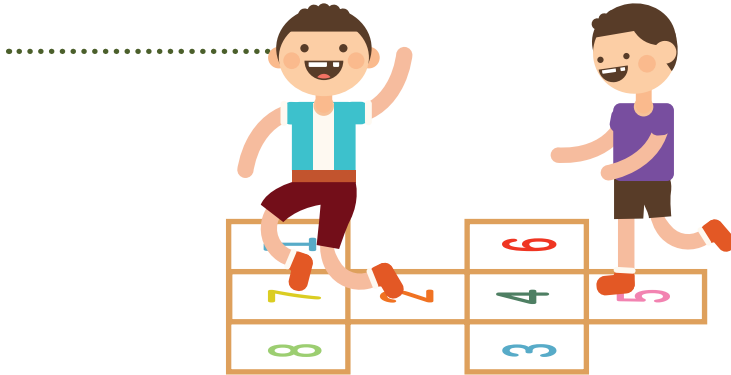
# ตารางกระโดด

ในร่ม

ประโยชน์: ฝึกพละกำลังขาและการทรงตัว รวมถึงได้ฝึกสมาธิและกระตุนการทำงาน ของสมองด้านทักษะการคิดตัดสินใจ และ การแก้ปัญหา

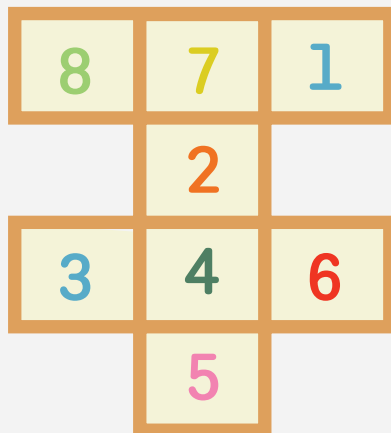
อุปกรณ์

เทปขาวและสติ๊กเกอร์ ตัวอักษรหรือตัวเลข



## วิธีการ

แปะเทปขาวเป็นรูปร่างตารางแล้วตกแต่งตามต้องการ โดยกำหนดระยะเวลาการกระโดดไว้ ที่พื้นหรือเป้าที่ต้องการให้เด็กกระโดดข้าม



# ระวัง! เด็กเล่นสิ่งเหล่านี้



## ตู้เก็บของหรือตู้เสื้อผ้า

เด็กอาจเผลอหลับอยู่ในนั้นโดยไม่มีใครรู้ ในตู้มีอากาศหายใจน้อยทำให้เด็กหมดสติได้ ผู้ดูแลจึงควรตรวจตราอย่างละเอียดขณะเด็กเล่นและหลังการเล่น

## กระเป๋าเดินทาง

ฝากระเป๋าอาจปิดเข้าหากันแล้วล็อกอัตโนมัติ เช่นเดียวกับกรณีของตู้เสื้อผ้า จึงควรต้องตรวจตราดูอย่างละเอียด

## ต้นไม้ เครื่องเล่นปีนป่าย

เด็กที่ชอบความท้าทายหรือเสี่ยงภัยมักชื่นชอบการปีนป่าย จึงควรมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะสามารถพลัดตกได้

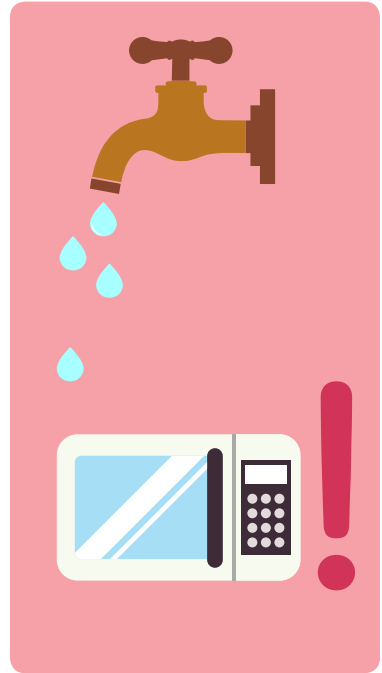


## น้ำ

อย่าประมาทน้ำเพียงแค่ตาดูมก็ทำให้เด็ก  
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](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3