

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

15 เกมเด็กอนุบาล กิจกรรมเด็กปฐมวัย เสริมพัฒนาการสมอง

เม.ย. 22, 2026

26 นาที

ในช่วงวัยปฐมวัย เด็กเรียนรู้โลกได้ดีที่สุดผ่าน “การเล่น” มากกว่าการนั่งท่องจำเพียงอย่างเดียว เกมเด็กอนุบาล และ เกมการศึกษาปฐมวัย จึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บทความนี้จะพาไปรู้จักรูปแบบ เกมสำหรับเด็กอนุบาล ที่สามารถเล่นได้ทั้งในบ้าน กลางแจ้ง และผ่านสื่อดิจิทัล พร้อมเคล็ดลับจัดกิจกรรมให้ลูกสนุก ไม่น่าเบื่อ และเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย ¹

คำถามที่พบบ่อย

ควรจัดสรรเวลาเล่นเกมกับเวลาเรียนวิชาการอย่างไรให้สมดุล?

คลิก

สำหรับเด็กอนุบาล แนวคิด Play-Based Learning ระบุว่า “การเล่นคือกระบวนการเรียนรู้” ไม่ใช่เพียงความสนุก เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น กิจกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะด้านสังคม อารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และการแก้ปัญหา ดังนั้น การจัดเวลาควรเน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมและการเล่นเป็นหลัก ควบคู่กับการเรียนวิชาการแบบเหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุขและไม่เกิดความเครียด ¹⁷

ถ้าลูกขี้อาย ไม่กล้าเล่นกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อน ควรทำอย่างไร?

คลิก

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มจากการหาสาเหตุอย่างเข้าใจ ไม่เร่งหรือบังคับ เปิดโอกาสให้ลูกค่อย ๆ ปรับตัวผ่านการชวนเล่น โดยชวนทำกิจกรรมง่าย ๆ ด้วยกันก่อน จากนั้นค่อยพาไปพบเพื่อนวัยเดียวกันเป็นประจำ พร้อมคอยดูแลและให้กำลังใจอย่างใกล้ชิด หากพยายามแล้วไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมค่ะ ¹⁸

อุปกรณ์อะไรบ้างในบ้านที่นำมาทำเป็นเกมเด็กอนุบาลได้โดยไม่ต้องซื้อ?

คลิก

ของใช้ใกล้ตัวในบ้านสามารถนำมาทำเป็นเกมเด็กอนุบาลได้ง่าย ๆ เช่น ตะกร้าผ้าหรือถุงผ้าไว้ฝึกเล่นโยนลูกบอล, แกนกระดาษทิชชูสำหรับทำกล่องส่องทางไกล, กล่องกระดาษขนาดใหญ่ใช้สร้างหอคอยหรือป้อม และถ้วยตวงสำหรับกิจกรรมตัก-เท เกมเหล่านี้ช่วยพัฒนาจินตนาการ กล้ามเนื้อมัดใหญ่-มัดเล็ก และการเรียนรู้ผ่านการเล่น โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม¹⁹

สรุป

- เกมเด็กอนุบาล และ เกมการศึกษาปฐมวัย ช่วยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย เด็กได้ทดลอง คิด และแก้ปัญหาด้วยตนเอง มากกว่าการนั่งท่องจำเพียงอย่างเดียว เกมสำหรับเด็กอนุบาล ยังช่วยเสริมสมาธิ ความสนุก และทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพัฒนาการในระยะยาว¹
- เกมเด็กอนุบาลแบบ Indoor เหมาะสำหรับการเรียนรู้ภายในบ้านหรือห้องเรียน ช่วยให้เด็กได้เล่นอย่างปลอดภัยควบคู่กับการพัฒนาทักษะสำคัญ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก สมาธิ การฟัง และการทำงานประสานระหว่างมือกับตา กิจกรรมอย่างเกมจับคู่ เกมฟังเสียง หรือเกมร้อยวัสดุ เป็น เกมการศึกษาปฐมวัย และ เกมสำหรับเด็กอนุบาล ที่ช่วยเตรียมความพร้อมด้าน การคิดและการเรียนรู้ในช่วงวัยต้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ^{6, 7, 8, 9}
- เกมเด็กอนุบาลกลางแจ้ง ช่วยให้เด็กได้ขยับร่างกายอย่างอิสระ เสริมกล้ามเนื้อใหญ่ การทรงตัว และความกล้าแสดงออก เช่น กระโดดตามจุด สำรวจธรรมชาติ หรือเล่นฐานกิจกรรม เป็น เกมที่ผสมผสานการเคลื่อนไหวกับการเรียนรู้ ทำให้เด็กสนุกและเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงอย่างเหมาะสมกับวัย^{10, 11}
- เกมดิจิทัลสามารถเป็นสื่อเสริมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยได้ หากเลือกใช้อย่างเหมาะสม งานวิจัยพบว่าเกมช่วยเพิ่มความสนใจ สมาธิ และแรงจูงใจในการเรียนรู้ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานด้านภาษา คณิตศาสตร์ และการคิดแก้ปัญหา เกมดิจิทัลถูกออกแบบให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างผ่อนคลาย แต่ควรใช้ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ และกำหนดเวลาให้เหมาะสม โดยเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอ ส่วนเด็กวัยประมาณ 2-5 ปี ควรใช้ในเวลาจำกัด ไม่เกินวันละประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้การเรียนรู้ผ่านหน้าจอสมดุลกับการเล่น และการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง^{12, 13, 14, 15, 16, 21}

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไม "เกมการศึกษาปฐมวัย" ถึงสำคัญกว่าการท่องจำ?
- เกมสำหรับเด็กอนุบาล แบบ "Indoor" (เล่นในบ้าน/ห้องเรียน)
- กิจกรรมเด็กอนุบาล แบบ "Outdoor" (เน้นการเคลื่อนไหว)
- เกมสำหรับเด็กปฐมวัย ผ่านสื่อดิจิทัล (เลือกให้เป็นก็มีประโยชน์)
- เคล็ดลับจัดกิจกรรมให้เด็กสนุกและไม่เบื่อ

ทำไม "เกมการศึกษาปฐมวัย" ถึงสำคัญกว่า การท่องจำ?

เกมเด็กอนุบาลหรือที่เรียกว่า เกมการศึกษาปฐมวัย คือการเรียนรู้ผ่านการเล่นที่เหมาะสมกับลูกน้อยมากที่สุด เพราะน้องๆ จะได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำจริง เล่นอย่างสนุกสนาน และได้คุยโต้ตอบกับเพื่อนๆ ไม่ใช่แค่นั่งฟังหรือท่องจำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เด็กคิดเป็นอย่างเป็นธรรมชาติ¹

ในรูปแบบเกมสำหรับเด็กอนุบาล จะช่วยพัฒนาสมองของลูก ลูกน้อยจะได้ฝึกคิดแก้ปัญหา เชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ และเข้าใจสิ่งรอบตัวผ่านการเล่นจริง เวลาน้องๆ ได้สังเกต เปรียบเทียบ และจำแนกสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง การเรียนรู้จะติดลึกและเข้าใจจริง พร้อมทั้งช่วยเพิ่มสมาธิและความอยากรเรียนรู้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับอนาคตของลูก

เกมการศึกษาปฐมวัย จึงไม่ใช่แค่ความสนุก แต่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ลูกน้อยคิดเป็นและเรียนรู้อย่างเข้าใจจริง ประโยชน์ของเกมเด็กอนุบาลมีอะไรบ้าง มาดูกันเลยละ¹

1. ด้านร่างกาย: พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่

เด็กอนุบาลอายุประมาณ 3-5 ปี อยู่ในช่วงที่ร่างกายกำลังเติบโตและต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง เกมการศึกษาปฐมวัย จึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมที่สุด เพราะช่วยให้ลูกน้อยได้ขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ²

ในยุคที่เด็กใช้เวลาหน้าจอมากขึ้น เกมการศึกษาปฐมวัยที่เน้นการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด หรือเกมสนุกๆ จะช่วยให้น้องๆ ได้ปล่อยพลังงาน ขยับร่างกาย และลดการนั่งนิ่งเกินไป

เกมเด็กอนุบาล ที่มีการเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา และลำตัว จากการเล่นอย่างง่ายๆ ขณะเดียวกัน กิจกรรมที่ต้องใช้มือและนิ้ว เช่น การจับ ถือ หรือประสานมือ-ตา ก็ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้คล่องแคล่วและแม่นยำมากขึ้น

นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อ ส่งเสริมการทรงตัว และช่วยให้ลูกมีสมาธิดีขึ้นด้วย เมื่อเด็กได้เล่นเกมสำหรับเด็กอนุบาลอย่างเพียงพอในแต่ละวัน จะมีพัฒนาการด้านร่างกายที่แข็งแรง รู้จักเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเติบโตอย่างมีความสุข

2. ด้านอารมณ์/สังคม: รู้จักแพ้ชนะ การรอคอย (EF Skills)

เกมการศึกษาปฐมวัย มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอารมณ์และสังคมของลูก เพราะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการลงมือทำจริงอย่างเป็นธรรมชาติ ผ่านกิจกรรมเด็กอนุบาลในชีวิตประจำวัน ลูกจะได้ฝึกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่กับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะสมอง EF เมื่อลูกได้เล่นเกมเด็กอนุบาลร่วมกับเพื่อน จะค่อยๆ เรียนรู้การรอคอยตามลำดับ

การปฏิบัติตามกติกา และการยอมรับผลของการเล่นทั้งชนะและแพ้ กระบวนการเหล่านี้ช่วยให้ลูกฝึกยั้งคิดก่อนทำ ควบคุมอารมณ์เมื่อผิดหวัง และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ การเล่นเกมยังช่วยให้ลูกได้เรียนรู้การร่วมมือ การแบ่งปัน และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ^{3,4}

นอกจากนี้ เกมสำหรับเด็กอนุบาลมักเป็นสถานการณ์ที่ทำนาย ทำให้ลูกน้อยได้ฝึกการวางแผน การแก้ปัญหา และการคิดอย่างยืดหยุ่น ทักษะเหล่านี้จะพัฒนาไปพร้อมกับการเล่นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อลูกได้เล่นอย่างอิสระ สนุก และเกิดจากความสมัครใจของตนเอง

ดังนั้น การเล่นเกมจึงไม่ใช่แค่ความสนุก แต่เป็นเครื่องมือสำคัญที่เสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้านอารมณ์และสังคม ทำให้ลูกรู้จักรอคอย ยอมรับผลการแพ้ชนะ ควบคุมอารมณ์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้และชีวิตในอนาคต

นอกจากกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่จัดให้ลูกเล่นที่บ้านแล้ว หากต้องการตัวช่วยที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาทักษะสมองโดยเฉพาะ พี่ขอแนะนำ PlayBrain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น โปรแกรมฝึกทักษะ EF ที่ทันสมัยที่สุดสำหรับเด็กปฐมวัยค่ะ

โปรแกรมนี้จะช่วยเปลี่ยนหน้าจอให้กลายเป็นห้องเรียนสมอง ผ่านเกมออนไลน์และไอเดียกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยฝึกทั้งการวางแผน ความจำ และการยั้งคิด ให้สมองลูกเล่นพร้อมรับการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลอย่างมีคุณภาพค่ะ

3. ด้านสติปัญญา: การคิดวิเคราะห์ การจำแนกแยกแยะ

เกมการศึกษาปฐมวัย และกิจกรรมเด็กอนุบาล เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ในวัยปฐมวัย เพราะช่วยพัฒนากระบวนการคิดของลูกได้ลึกและยั่งยืนกว่าการท่องจำ ลูกน้อยจะได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย พร้อมเติบโตอย่างมั่นคงทั้งด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ในระยะยาว^{5,1}

การเรียนรู้ผ่านเกมเด็กอนุบาล ช่วยให้ลูก "คิด" มากกว่า "จำ" ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ ทดลอง และจำแนกแยกแยะด้วยตัวเอง ผ่านประสบการณ์จริง ไม่ว่าจะเป็นการตอบลึอก การเล่นเกมบทบาทสมมติ หรือการแก้ปัญหาต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ลูกเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ และเรียนรู้การตัดสินใจด้วยตนเอง

เมื่อลูกได้เล่นจะไม่ได้แค่รับข้อมูลเท่านั้น แต่ยังสามารถตั้งคำถาม ลองผิดลองถูก และเรียบเรียงความคิดอย่างเป็นระบบ เกมเด็กอนุบาล จึงช่วยส่งเสริมทักษะด้านสติปัญญาที่สำคัญ เช่น การคิดวิเคราะห์ ความยืดหยุ่นทางความคิด และการจดจำเพื่อนำไปใช้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนในระดับที่สูงขึ้น

เกมสำหรับเด็กอนุบาล แบบ "Indoor" (เล่นในบ้าน/ห้องเรียน)

เกมเด็กอนุบาลแบบ Indoor เป็น เกมการศึกษาปฐมวัย ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านผ่านการเล่นในพื้นที่ปลอดภัย เด็กได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ เสริมทักษะการแก้ปัญหา พัฒนากล้ามเนื้อมือ

และกระตุ้นจินตนาการ พร้อมเรียนรู้การแบ่งปัน การสื่อสาร และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น จึงเป็นกิจกรรมเด็กอนุบาลที่เหมาะสมทั้งในบ้านและห้องเรียน⁹

เกมเก็บบอลสี

เกมเด็กอนุบาลนี้เน้นการฝึกการสังเกตและการจำแนกสี โดยใช้อุปกรณ์พื้นฐาน เช่น ลูกบอล พลาสติก หลากสี ตะกร้า และกระดาษสีสำหรับกำหนดประเภท หากไม่มีลูกบอล สามารถใช้ฝาขวดน้ำหรือของชิ้นเล็กหลากสีที่หาในบ้านแทนได้ จากนั้นให้ลูกแยกลูกบอลลงในตะกร้าตามสีที่กำหนดไว้



อุปกรณ์

- ตะกร้าผ้าหรือภาชนะใส่ของ
- ของเล่นหรือลูกบอลพลาสติกหลากสี

วิธีเล่น

1. คุณพ่อคุณแม่เตรียมตะกร้า โดยกำหนดสีหรือประเภทของสิ่งของให้แต่ละตะกร้า เช่น ตะกร้าสีแดง ตะกร้าสีเหลือง หรือแบ่งตามประเภทของเล่น
2. วางของเล่นหรือลูกบอลหลากสีไว้รวมกันในพื้นที่เดียวกัน ให้ลูกมองเห็นได้ชัดเจน
3. ให้ลูกสังเกตสีหรือประเภทของสิ่งของ แล้วหยิบไปใส่ตะกร้าให้ตรงตามที่กำหนด
4. ระหว่างเล่น ค่อยๆถามลูกด้วยคำถามง่ายๆ เช่น "ลูกบอลนี้สีอะไรนะ" หรือ "อันนี้ควรอยู่ตะกร้า

"ไหนดี" เพื่อกระตุ้นการคิดและการสังเกต
5. เมื่อแยกเสร็จ ชวนลูกนับจำนวนของในแต่ละตะกร้า เพื่อเสริมการเรียนรู้เรื่องตัวเลขไปด้วย

ประโยชน์

ช่วยเสริมสมาธิในการสังเกต การแยกประเภท และการวางแผนก่อนลงมือทำ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ของทักษะเชิงตรรกะ นอกจากนี้ การหยิบและใส่ลูกบอลยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมือ และการประสานงานระหว่างมือกับสายตาไปพร้อมกันอีกด้วย

เกมทายเสียงปริศนา

เกมทายเสียงปริศนา เป็นเกมเด็กอนุบาล และเกมการศึกษาปฐมวัย ที่ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านการฟัง ลูกจะได้ใช้ประสาทการได้ยินในการจดจำและแยกแยะเสียงต่างๆ รอบตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสมาธิ ความจำ และการเรียนรู้ด้านภาษาในวัยปฐมวัย กิจกรรมเด็กอนุบาล นี้สามารถจัด เล่นได้ง่ายทั้งที่บ้านและในห้องเรียน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ซับซ้อน⁷



อุปกรณ์

- โทรตัดท์หรือแท็บเล็ต (สำหรับเปิดเสียงต่างๆ)

- แก้วน้ำหลายใบ (สำหรับทำเสียงสูง-ต่ำ) - ถ้าต้องการ
- น้ำ (สำหรับเติมในแก้ว)

วิธีเล่น

1. คุณพ่อคุณแม่เตรียมเสียงต่างๆ เช่น เสียงสัตว์ เสียงยานพาหนะ หรือเสียงจากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว โดยอัดเสียงไว้ในโทรศัพท์หรือแท็บเล็ต
2. ให้ลูกนั่งในพื้นที่ที่เงียบพอเหมาะ เพื่อความตั้งใจในการฟัง
3. เปิดเสียงทีละเสียง แล้วชวนให้ลูกลองทายว่าเป็นเสียงอะไร
4. ระหว่างเล่น ให้ลูกตั้งใจฟังและคิดอย่างอิสระ ก่อนเฉลยและพูดคุยถึงที่มาของเสียงนั้น
5. เพิ่มความสนุก: ใช้แก้วน้ำที่มีระดับน้ำต่างกัน เคาะเบาๆ เพื่อให้เกิดเสียงสูง-ต่ำ แล้วให้ลูกสังเกตและเปรียบเทียบความแตกต่างของเสียง วิธีนี้ช่วยให้ลูกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และสนุกมากยิ่งขึ้น

ประโยชน์

ช่วยฝึกทักษะการแยกแยะเสียง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการฟังอย่างมีคุณภาพ ลูกจะได้พัฒนาสมาธิ ความจำ การเชื่อมโยงเสียงกับความหมาย รวมถึงการเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ผ่านการเล่น นับเป็นกิจกรรมแบบ Indoor ที่ผสมผสานความสนุกและการเรียนรู้ได้อย่างลงตัว

เกมร้อยเชือก

เกมร้อยเชือกเป็นกิจกรรมเด็กอนุบาล ที่ช่วยเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและการประสานงานระหว่างมือกับสายตา ลูกจะใช้มือและนิ้วหยิบลูกบิดหรือวัสดุชิ้นเล็กมาร้อยเข้ากับเชือก ซึ่งเป็นการฝึกความคล่องตัวของนิ้วมือและความแม่นยำในการเคลื่อนไหว เหมาะสำหรับทั้งการเล่นที่บ้านหรือในห้องเรียน และสามารถปรับรูปแบบการเล่นให้เหมาะกับวัยได้⁸



อุปกรณ์

- ลูกปัดขนาดใหญ่ หรือวัสดุที่มีรู เช่น แผ่นร้อยเชือก
- เชือกหรือเชือกผ้าเส้นหนา
- เส้นพาสต้า (ทางเลือกแทนลูกปัด)

วิธีเล่น

1. คุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูเตรียมเชือกและลูกปัดไว้ให้ลูก
2. ให้ลูกสอดเชือกผ่านรูของลูกปัดทีละชิ้น
3. ชวนลูกเรียงสีตามลำดับ หรือร้อยเป็นลวดลายง่ายๆ
4. ระหว่างเล่น คอยกับลูกด้วยคำถามง่ายๆ เช่น "สีอะไรอยู่ก่อน-หลัง" เพื่อกระตุ้นการคิด

ประโยชน์

เกมเด็กอนุบาลนี้ช่วยฝึกการใช้มือและนิ้วอย่างละเอียด พัฒนาการประสานงานระหว่างมือกับสายตา เสริมทักษะการจับแบบคิ๊บ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญก่อนการขีดเขียน วาดภาพ และใช้ดินสอในอนาคต ลูกต้องมองตำแหน่งลูกปัดและขยับมือไปหยิบอย่างแม่นยำ โดยให้มือและสายตาทำงานประสานกัน การร้อยลูกปัดทีละชิ้น ช่วยฝึกให้ลูกนั่งนิ่งและใส่ใจรายละเอียดได้ดีขึ้น พร้อมทั้งเรียนรู้การจดจำรูปแบบและสี เมื่อลูกใช้ลูกปัดหลากสี ก็สามารถร้อยเป็นลวดลายสวยงามได้ ซึ่งช่วยส่งเสริมทักษะการจำแนกสีและรูปแบบไปพร้อมกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญก่อนการเริ่มเรียนเขียนหนังสือ เพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และคุ้นเคยกับการควบคุมอุปกรณ์ชิ้นเล็กได้ดี

เคล็ดลับสำหรับลูกเล็ก ควรเลือกใช้ลูกบิดขนาดใหญ่ สีสนัสนิดใส และเชือกเส้นหนา เพื่อให้หยิบจับได้ง่ายและปลอดภัย

เกมคิบลูกบิด หรือคิบลิงของ

เกมเด็กอนุบาลคิบลูกบิด หรือคิบลิงของ เป็นกิจกรรมที่ให้ลูกใช้ที่คิบลูหรือแหวนหยิบย้ายสิ่งของเล็กๆ จากภาชนะหนึ่งไปยังอีกภาชนะหนึ่ง อาจเป็นการคิบลตามสีที่กำหนด หรือเมื่อลูกชำนาญขึ้นก็สามารถเปลี่ยนมาใช้ตะเกียบเพื่อเพิ่มความท้าทายได้⁸



อุปกรณ์

- แหวน ที่คิบล หรืออุปกรณ์คิบลสำหรับเด็ก
- ลูกบิด ลูกปอมปอม หรือสำลี
- ภาชนะ 2 ใบ สำหรับย้ายสิ่งของ

วิธีเล่น

1. วางลูกบิดหรือสิ่งของชิ้นเล็กๆ ไว้ในภาชนะใบแรก
2. ให้ลูกใช้แหวนหรือที่คิบล คิบลิงของไปใส่อีกภาชนะหนึ่ง

3. เพิ่มความสนุกด้วยการกำหนดสีหรือขนาดที่ต้องคีบ
4. เมื่อลูกเริ่มคล่อง ให้ลองใช้ตะเกียบเพื่อเพิ่มความท้าทาย

ประโยชน์

กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการควบคุมแรงมือ เสริมทักษะการจับแบบคีบอย่างแม่นยำ ซึ่งจำเป็นต่อการจับดินสอ กรรไกร และอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ

ขณะที่ลูกคีบของที่ละชั้น กล้ามเนื้อนิ้วมือจะได้รับการฝึกฝนให้ทำงานอย่างละเอียดและคล่องตัวขึ้น พร้อมกับเรียนรู้การควบคุมมือให้ทำงานสอดคล้องกับสิ่งที่ตามองเห็น

นอกจากนี้ยังช่วยฝึกสมาธิและความตั้งใจ หากใช้วัสดุหลากสี ลูกจะได้ฝึกการสังเกตและแยกแยะสีไปด้วย ทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญก่อนเริ่มเรียนเขียนหนังสือ เพราะมือของลูกจะแข็งแรงและชำนาญในการจับเครื่องมือเล็ก ๆ เช่น ดินสอหรือสียเทียน ได้อย่างมั่นใจในอนาคต

เกมแข่งขันแต่งตัว

เกมเด็กอนุบาลนี้เป็นเกมที่ไม่ต้องซื้ออุปกรณ์ใหม่เลยคะ เพราะใช้เพียงเสื้อผ้าและของใช้ที่มีอยู่แล้วของเด็กๆ มาสร้างความสนุก ช่วยฝึกทักษะการดูแลตัวเองผ่านการเล่นที่ทำท่ายและไม่น่าเบื่อเหมาะสำหรับเล่นได้ทั้งที่บ้านและในห้องเรียนคะ²⁴



อุปกรณ์

- เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เช่น เสื้อ, กางเกง, ถุงเท้า, รองเท้า, หมวก, กระเป๋า หรือแว่นตา
- เตรียมอุปกรณ์ให้เด็กแต่ละคนอย่างน้อยคนละ 5 ชิ้น โดยเลือกของที่เหมือนกันและจำนวนเท่ากัน

วิธีเล่น

1. นำเสื้อผ้าของเด็กแต่ละคนมาวางเรียงเป็นกอง โดยเรียงตามลำดับการใส่จริง เช่น เสื้อและกางเกงวางไว้ก่อน ตามด้วยถุงเท้าและรองเท้า
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้เด็กๆ แข่งกันสวมใส่เสื้อผ้าตามลำดับที่วางไว้ให้ครบถ้วน
3. การตัดสิน สามารถเลือกได้ว่าจะตัดสินจาก คนที่ใส่ได้เยอะที่สุดในเวลาที่กำหนด หรือคนที่ใส่จนครบหมดกองก่อนเป็นผู้ชนะ
4. สำหรับเด็กโต อาจเลือกใช้เสื้อผ้าที่มีกระดุมเพื่อให้เกมยากขึ้นและฝึกความละเอียดรอบคอบ

ประโยชน์

กิจกรรมนี้เป็นเกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน เด็กๆ จะได้ฝึกความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อมัดเล็กจากการหยิบจับและสวมใส่สิ่งของต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะการทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอน ทำให้ลูกน้อยเรียนรู้ว่าควรใส่อะไรก่อนหรือหลัง และช่วยสร้างความมั่นใจให้เด็กๆ เมื่อสามารถทำภารกิจแต่งตัวได้สำเร็จด้วยตัวเองค่ะ

โมบายกระดาษแสนสนุก

เกมเด็กอนุบาลในรูปแบบงานประดิษฐ์ชิ้นนี้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยเปลี่ยนกระดาษธรรมดาให้กลายเป็นของตกแต่งบ้านที่เคลื่อนไหวได้ตามแรงลมค่ะ นอกจากลูกจะได้ปลดปล่อยจินตนาการผ่านงานศิลปะแล้ว ยังเป็นโอกาสดีที่จะได้ฝึกทักษะการใช้มือและสายตาให้ทำงานสอดประสานกันอย่างเพลิดเพลิน เหมาะสำหรับเป็นกิจกรรมหรือเกมเด็กอนุบาลที่สร้างความภูมิใจให้กับเด็กๆ เมื่อเห็นผลงานของตัวเองแขวนโชว์อยู่ค่ะ²⁵



อุปกรณ์

- กระดาษสี หรือกระดาษการ์ด สำหรับตัดทำเป็นรูปทรงต่างๆ ตามใจชอบ เช่น รูปสัตว์ ดาว หัวใจ หรือผลไม้
- กรรไกรปลายมนสำหรับเด็ก เพื่อความปลอดภัยในการหัดตัด
- สีสำหรับตกแต่ง เช่น สีเมจิก สีเทียน หรือสติ๊กเกอร์น่ารักๆ
- เชือกหรือไหมพรม สำหรับใช้ร้อยชิ้นงาน
- ไม้แขวนเสื้อหรือก้านไม้ สำหรับใช้เป็นแกนแขวนโมบาย
- กาวหรือเทปกาว สำหรับยึดติดชิ้นส่วน

วิธีเล่นและขั้นตอนการทำ

1. ให้ลูกเลือกรูปทรงที่ต้องการแล้ววาดลงบนกระดาษ จากนั้นใช้กรรไกรตัดตามรอย (คุณแม่หรือคุณครูอาจช่วยเตรียมรูปทรงไว้ให้สำหรับเด็กเล็กค่ะ)
2. ตกแต่งรูปกระดาษที่ตัดเสร็จแล้วด้วยการระบายสีหรือแปะสติ๊กเกอร์ให้สวยงามทั้งสองด้าน
3. เจาะรูเล็กๆ ที่ด้านบนของกระดาษแต่ละชิ้น แล้วนำเชือกมาผูกเชื่อมต่อกัน
4. นำเชือกอีกด้านไปผูกติดกับไม้แขวนเสื้อหรือก้านไม้ โดยกะระยะห่างให้สมดุลเพื่อไม่ให้โมบายเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
5. เพิ่มความตื่นเต้น นำไปแขวนไว้ในจุดที่มีลมพัดผ่าน เพื่อให้ลูกสังเกตการเคลื่อนที่ของโมบายค่ะ

ประโยชน์

การทำโมบายแสนสนุกนี้เป็น กิจกรรมหรือเกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยส่งเสริม ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก

ทั้งการจับดินสอวาดรูป การบังคับกรรไกรตัดตามเส้น และการใช้นิ้วร้อยเชือก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเขียนหนังสือ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้านสมาธิและความจดจ่อ ขณะที่เด็กๆ ต้องประดิษฐ์ชิ้นงานให้สำเร็จ

ในด้านสติปัญญา ลูกจะได้เรียนรู้เรื่องความสมดุล และมิติสัมพันธ์จากการจัดวางชิ้นงานให้แขวนได้พอดี รวมถึงเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ผ่านการเลือกใช้สีและรูปทรง ทำให้เขารู้สึกมั่นใจและภูมิใจในความสามารถของตนเองค่ะ



กิจกรรมเด็กอนุบาล แบบ "Outdoor" (เน้นการเคลื่อนไหว)

กิจกรรมเด็กอนุบาล แบบ Outdoor เป็นเกมเด็กอนุบาล ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหวกลางแจ้ง ลูกจะได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา และทักษะทางสังคมผ่านการวิ่ง กระโดด และสำรวจธรรมชาติอย่างอิสระ กิจกรรมลักษณะนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และความมั่นใจในตนเองอย่างเหมาะสมตามวัย ¹⁰

เกมกระโดดตามรอยเท้า

เกมกระโดดตามรอยเท้า เป็นเกมเด็กอนุบาลที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับลูก

วัยปฐมวัย โดยให้ลูกกระโดดตามรอยเท้าที่วางหรือวาดไว้บนพื้น ซึ่งสามารถปรับระดับความยากได้ตามความสามารถของลูก เริ่มจากกระโดดสองเท้าพร้อมกันก่อน จากนั้นค่อยเพิ่มความท้าทายด้วยการกระโดดเท้าเดียวหรือกระโดดไขว้¹¹



อุปกรณ์

- กระดาษสี ตัดเป็นรูปฝ่าเท้า (ใช้หลายสีได้)
- ชอล์ก สำหรับวาดรอยเท้าบนพื้น (ทางเลือก)
- พื้นที่โล่ง เช่น สนาม ห้องโถง หรือพื้นที่กลางแจ้ง

วิธีเล่น

1. วางหรือวาดรอยเท้าบนพื้นให้เป็นเส้นทาง อาจกำหนดลำดับตามตัวเลข สี หรือทิศทาง
2. ให้ลูกกระโดดตามรอยเท้าที่กำหนดไว้
3. เริ่มจากกระโดดสองเท้าพร้อมกัน เมื่อชำนาญแล้วค่อยเพิ่มความยาก เช่น กระโดดเท้าเดียวหรือกระโดดไขว้
4. ปรับระดับความยากง่ายให้เหมาะกับวัยของลูก

ประโยชน์

เกมเด็กอนุบาล นี้ส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ผ่านการกระโดด การทรงตัว และการเคลื่อนไหว

ไหว ฝึกการประสานงานระหว่างร่างกายและสายตา ช่วยให้ลูกเรียนรู้การฟังคำสั่งและทำตามลำดับ เสริมสมาธิและการจดจ่อระหว่างทำกิจกรรม เหมาะสำหรับเล่นได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

เกมตามล่าหาขุมทรัพย์ธรรมชาติ

เกมตามล่าหาขุมทรัพย์ธรรมชาติ เป็นเกมเด็กอนุบาลที่ชวนลูกออกไปเดินเล่นและสำรวจสิ่งรอบตัว ในธรรมชาติ โดยตั้งโจทย์ง่าย ๆ ให้ค้นหาของตามสีหรือรูปร่างที่กำหนด เช่น ไปไม้ ก้อนหิน หรือ ดอกไม้ กิจกรรมนี้เล่นได้ง่าย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์พิเศษ เพียงใช้พื้นที่กลางแจ้งใกล้บ้าน ก็ช่วย เปลี่ยนการเดินเล่นธรรมดาให้เป็นช่วงเวลาแห่งความสนุกและการเรียนรู้ร่วมกันได้¹⁰



อุปกรณ์

ไม่จำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์พิเศษ เพียงใช้พื้นที่กลางแจ้งใกล้บ้าน เช่น สวน สนามหญ้า หรือพื้นที่ธรรมชาติรอบ ๆ ตัว และอาศัยสิ่งของจากธรรมชาติเป็นสื่อการเล่น

วิธีเล่น

1. คุณพ่อคุณแม่ชวนลูกออกไปเดินเล่นท่ามกลางธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ หรือบริเวณบ้าน
2. ตั้งโจทย์ง่าย ๆ ให้ลูกช่วยค้นหาสิ่งของรอบตัว เช่น "ไปไม้สีเหลือง" "ก้อนหินผิวเรียบ" หรือ

"ดอกไม้สีแดง"

3. ให้ลูกใช้สายตาสังเกต จดจำสีและรูปร่าง
4. เมื่อพบสิ่งที่ตรงตามโจทย์ ให้ลูกเก็บกลับมาให้คุณพ่อคุณแม่ดู
5. คอยกับลูกเกี่ยวกับสิ่งที่พบ เช่น ลักษณะ สี หรือที่มาของมัน

ประโยชน์

เกมตามล่าหาขุมทรัพย์ธรรมชาติ เป็นเกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านการเดินสำรวจ การมอง และการสังเกตสิ่งรอบตัวอย่างเป็นธรรมชาติ ลูกจะได้ฝึกทักษะการสังเกต การคิดวิเคราะห์ และการจำแนกหมวดหมู่จากสิ่งแวดล้อมจริง

กิจกรรมนี้ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เหมาะสำหรับเล่นกลางแจ้งโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ซับซ้อน แต่ช่วยกระตุ้นการคิดและการค้นพบด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัย

เกมฝ่าด่านเลเซอร์ (กิจกรรมเสียงภัย)

เกมเด็กอนุบาล ฝ่าด่านเลเซอร์ เป็นกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับเด็กอนุบาลที่ชวนลูกสนุกกับการเคลื่อนไหวผ่านด่านเชือกหรือไหมพรมที่ขึงไว้เป็นระดับต่างๆ เด็กสามารถเดินลอด ก้าวข้าม หรือหลบหลีกตามจินตนาการ คล้ายภารกิจผจญภัยเล็กๆ ที่เล่นได้ง่าย ใช้อุปกรณ์ไม่มาก และปรับระดับความยากให้เหมาะกับวัยได้ จึงเป็นอีกกิจกรรมกลางแจ้งที่ช่วยให้การเล่นสนุกและไม่น่าเบื่อ

10



อุปกรณ์

โหมมพรมหรือเชือก สำหรับชิงเป็นแนวในสนามหรือพื้นที่กลางแจ้ง

วิธีเล่น

1. ชิงโหมมพรมเป็นแนวต่างระดับในพื้นที่กลางแจ้ง
2. ให้ลูกเดินลอด หรือก้าวข้ามผ่านด้าน โดยพยายามไม่ให้ร่างกายโดนเชือก
3. เปิดโอกาสให้ลูกทดลอง เคลื่อนไหว และแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ประโยชน์

เกมเด็กอนุบาลนี้ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การทรงตัว และการควบคุมกล้ามเนื้อ ลูกได้ฝึกคิด วางแผน และตัดสินใจขณะผ่านด้านต่างๆ ซึ่งพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการเรียนรู้จากการลงมือทำ

นอกจากนี้ ลูกยังได้เรียนรู้การจัดการความเสี่ยงในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เสริมความมั่นใจ ความกล้า และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เหมาะสำหรับกิจกรรมเด็กอนุบาล แบบ Outdoor ที่ให้ลูกเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวอย่างสนุกและเหมาะสมกับวัย

เกมยีนขาเดี่ยวเก็บถุงทราย

เกมเด็กอนุบาล ยีนขาเดี่ยวเก็บถุงทราย เป็นกิจกรรมที่ทำหายากการเคลื่อนไหวของลูกน้อยผ่านการทรงตัวด้วยขาข้างเดียวเพื่อหยิบสิ่งของจากพื้น กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนานเหมือนการผจญภัยเล็กๆ แต่ยังเป็นทางเลือกที่ดีในการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและการควบคุมทิศทางอย่างเป็นระบบ เหมาะสำหรับจัดเป็นกิจกรรมกลางแจ้งหรือเล่นในพื้นที่โล่งภายในบ้าน เพื่อให้ลูกได้ขยับร่างกายอย่างเต็มที่คะ²³



อุปกรณ์

- ถุงทรายขนาดเล็ก (หากไม่มี สามารถใช้ตุ๊กตาผ้าชิ้นเล็กหรือถุงเท้าที่ม้วนเป็นก้อนแทนได้)
- พื้นที่โล่งที่ปลอดภัย เช่น สนามหญ้า หรือพื้นที่ที่มีแผ่นรองกันลื่น

วิธีเล่น

1. คุณพ่อคุณแม่วางถุงทรายกระจายไว้ตามจุดต่างๆ บนพื้น
2. ให้ลูกยืนเตรียมตัวในจุดเริ่มต้น แล้วลองฝึกทรงตัวด้วยการยกขาขึ้นหนึ่งข้าง
3. ชวนลูกค่อยๆ ก้มลงหยิบถุงทรายที่วางอยู่บนพื้นที่ละชั้น โดยพยายามทรงตัวด้วยขาข้างเดียวให้มั่นคงและไม่ให้เท้าอีกข้างแตะพื้น
4. เมื่อหยิบได้แล้ว ให้ลูกนำถุงทรายมาใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วสลับขาเพื่อฝึกความสมดุลทั้งสองข้าง
5. เพิ่มความสนุก: ลองกำหนดเวลา หรือเพิ่มระยะห่างของถุงทรายให้ไกลขึ้นเมื่อลูกเริ่มทรงตัวได้เก่งขึ้นค่ะ

ระดับความท้าทายตามช่วงวัย

เด็กอนุบาล 1 (3-4 ปี): เน้นพื้นฐานการทรงตัว ให้เด็กๆ ยืนเท้าชิดกันแล้วก้มเก็บถุงทรายที่ละชั้น ฝึกการก้มและเงยโดยไม่ล้ม พร้อมสอดแทรกการเรียนรู้เรื่องสีและการนับเลขง่ายๆ ค่ะ

เด็กอนุบาล 2 (4-5 ปี): ฝึกสมดุลขาเดียว เพิ่มความยากด้วยการให้ยืนขาเดียวข้างที่ถนัดเพื่อก้มเก็บถุงทราย ฝึกการควบคุมน้ำหนักตัว และลองสอดแทรกการบวกเลขพื้นฐาน เช่น ถุงทรายแต่ละสีมีคะแนนต่างกันค่ะ

เด็กอนุบาล 3 (5-6 ปี): ทำท่ายกศีรษะขึ้นสูง ใช้กติกากายยืนขาเดียวแบบเต็มรูปแบบ และเพิ่มความสนุกด้วยโจทย์คณิตศาสตร์ที่ยากขึ้น เช่น กำหนดคะแนนถุงทรายเป็นเลขหลักสิบ เพื่อฝึกทักษะการคำนวณและการวางแผนเก็บแต้มค่ะ

ประโยชน์

กิจกรรมนี้เป็น เกมเด็กอนุบาล ที่โดดเด่นเรื่องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาและแกนกลางลำตัว ช่วยให้ลูกเรียนรู้การถ่ายเทน้ำหนักและการทรงตัว (Balance) ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญ นอกจากความแข็งแรงทางกายแล้ว ลูกยังได้ฝึกการประสานงานระหว่างมือและสายตา รวมถึงการจดจ่อสมาธิเพื่อให้ร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน การที่ลูกพยายามทรงตัวให้มั่นคงขณะก้มหยิบของ ยังเป็นการฝึกความอดทนและการตัดสินใจ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองทุกครั้งที่ทำภารกิจสำเร็จค่ะ

เกมซ่อนหา

เกมเด็กอนุบาล สุดคลาสสิกที่เล่นกันมาทุกยุคทุกสมัยอย่าง "ซ่อนหา" แท้จริงแล้วเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มหาศาลต่อพัฒนาการของลูกน้อยค่ะ เกมนี้ไม่ได้มีแค่ความสนุกตื่นเต้นในการค้นหาหรือการแอบให้มิดชิดเท่านั้น แต่ยังเป็นบทเรียนแรกๆ ที่ช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้เรื่องมิติสัมพันธ์และการเข้าสังคมได้อย่างเป็นธรรมชาติ สามารถเล่นได้ทั้งในบ้านและพื้นที่กลางแจ้งโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เลยค่ะ²⁶



อุปกรณ์

ไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษ เพียงแค่มีพื้นที่ที่มีจุดกำกับปลอดภัย ควรสำรวจพื้นที่เล่นให้มั่นใจว่าไม่มีสิ่งของอันตรายหรือจุดที่แคบจนเกินไปสำหรับเด็กๆ ค่ะ

วิธีเล่น

1. คัดเลือกผู้เล่น 1 คนมาเป็น "ผู้หา" โดยให้ปิดตาแล้วนับเลขตามจำนวนที่ตกลงกันไว้ เช่น 1-10 หรือ 1-20
2. ผู้เล่นคนอื่นๆ ต้องรีบไปหาที่ซ่อนตัวภายในบริเวณที่กำหนดให้เงียบและมิดชิดที่สุด
3. เมื่อนับครบเวลา ผู้หาจะเริ่มออกตามหาเพื่อนๆ ตามจุดต่างๆ
4. หากผู้หาพบตัวเพื่อนครบทุกคน ผู้ที่ถูกพบคนแรกอาจต้องมาเป็นผู้หาในรอบถัดไป หรือถ้าใครสามารถแอบได้นานที่สุดโดยไม่ถูกเจอจะเป็นผู้ชนะค่ะ
5. สำหรับเด็กเล็ก คุณแม่ควรซ่อนในจุดที่ลูกพอจะสังเกตเห็นได้ง่าย เพื่อสร้างความมั่นใจและไม่ทำให้เขารู้สึกกลัวเมื่อต้องตามหาลำพังค่ะ

ประโยชน์

เกมซ่อนหาเป็นเกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยส่งเสริม ทักษะการแก้ปัญหา เพื่อให้ลูกได้ฝึกวางแผนและวิเคราะห์ว่าจุดไหนคือที่ซ่อนที่ปลอดภัยที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้าน ความคงอยู่ของวัตถุ ทำให้เด็กๆ เข้าใจว่าแม้จะมองไม่เห็นคนหรือสิ่งของ แต่สิ่งนั้นยังคงมีตัวตนอยู่ ไม่ได้หายไปไหน

ในด้านร่างกาย ลูกจะได้ฝึกความคล่องแคล่วและการเคลื่อนไหวที่เงียบเชียบ ส่วนด้านอารมณ์ เกมซ่อนหาช่วยฝึก ความอดทนและการควบคุมตนเอง ขณะที่ต้องนั่งนิ่งๆ รอคอยไม่ให้ส่งเสียงออกมา รวมถึงช่วยลดความกังวลจากการห่างไกล ผ่านการเล่นที่สนุกสนาน ทำให้ลูกรู้สึกมั่นใจและกล้าเผชิญโลกกว้างมากขึ้นค่ะ

เกมเทน้ำให้ตรงเส้น

เกมเด็กอนุบาล กิจกรรมนี้จะเปลี่ยนการเล่นน้ำให้กลายเป็นเรื่องของการสังเกตและการวัด (Measurement) ที่สนุกสนานค่ะ โดยให้ลูกน้อยได้ฝึกควบคุมมือในการเทน้ำให้หยุดพอดีกับเส้นที่กำหนด เป็นการเรียนรู้เรื่องปริมาณผ่านการลงมือทำจริงที่ทำได้ง่ายๆ ในบ้านค่ะ²⁷



อุปกรณ์

- ภาชนะพลาสติกใส หลายๆ ขนาด เช่น ขวดโหล หรือแก้วพลาสติก
- ปากกาเคมี
- เข็ยก้นา ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก
- ถาดรอง

วิธีเล่น

1. คุณแม่ใช้ปากกาขีดเส้นระดับน้ำไว้ที่ภาชนะใสแต่ละใบ โดยขีดให้มีความสูงต่ำแตกต่างกันไปค่ะ
2. เตรียมน้ำใส่เข็ยก้นาไว้ให้ลูก คุณแม่อาจผสมสีเพื่อให้เห็นระดับน้ำชัดเจนขึ้น
3. ชวนลูกเทน้ำจากเข็ยก้นาในภาชนะ โดยกตึกาคือต้องหยุดเทเมื่อระดับน้ำมาถึงเส้นที่ขีดไว้พอดี
4. เลองเปลี่ยนภาชนะให้มีรูปทรงที่หลากหลาย เพื่อให้ลูกได้สังเกตความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำในขวดแต่ละใบค่ะ

ประโยชน์

เกมเทน้ำให้ตรงเส้น เกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยฝึกการทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตา ได้อย่างแม่นยำค่ะ ลูกจะได้เรียนรู้การควบคุมแรงมือในการเทและจังหวะการหยุดน้ำให้ตรงตามเป้าหมาย นอกจากนี้ยังช่วยปูพื้นฐาน คณิตศาสตร์เรื่องการวัดและปริมาตร ผ่านการกะประมาณด้วยสายตา รวมถึงช่วยสร้างสมาธิและการจดจ่อในขณะที่ลูกกำลังตั้งใจเทน้ำให้ไม่เกินเส้นที่กำหนดไว้ค่ะ

เกมสำหรับเด็กปฐมวัย ผ่านสื่อดิจิทัล (เลือกให้เป็นก็มีประโยชน์)

การศึกษาปฐมวัยเป็นช่วงสำคัญต่อพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์ และทักษะทางสังคมของลูก จากสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา ทำให้เด็กหลายคนต้องเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัลมากขึ้น งานวิจัยในประเทศมาเลเซียได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เกมเด็กอนุบาลดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ และพบว่าเกมสามารถช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กได้ในหลายด้าน



ผลการศึกษาพบว่า:

- เด็กที่เรียนรู้ผ่านเกมดิจิทัลมีความสนใจและสมาธิในการเรียนมากขึ้น
- ลูกมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ สนุกกับกิจกรรม และรู้สึกเพลิดเพลิน
- ในด้านคณิตศาสตร์ เด็กสามารถฝึกการคิดและการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
- เกมดิจิทัลช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในยุคปัจจุบัน

ข้อควรระวัง

การใช้เกมดิจิทัลกับเด็กเล็กควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณพ่อคุณแม่ เพราะอาจมีข้อจำกัดเรื่องอุปกรณ์ ปัญหาทางเทคนิค และความจำเป็นในการช่วยแนะนำลูกระหว่างการใช้งาน การเรียนรู้ผ่านเกมจะได้ผลดีที่สุดเมื่อผู้ปกครองมีส่วนร่วมและเลือกสื่อที่เหมาะสมกับวัยของลูก

เกมการศึกษาปฐมวัยดิจิทัลสามารถเป็นสื่อเสริมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาลูกได้ หากใช้อย่างเหมาะสมและมีการดูแลที่ดีจากผู้ใหญ่ เกมดิจิทัลมีศักยภาพในการช่วยเสริมการเรียนรู้ของเด็กเล็ก โดยเฉพาะในช่วงที่ลูกต้องเรียนรู้จากที่บ้าน¹²

แอปพลิเคชัน Khan Academy Kids

แอปพลิเคชัน Khan Academy Kids ถูกออกแบบมาให้เด็กเล็กใช้งานได้ง่าย แม้ยังอ่านหนังสือไม่คล่องก็เล่นได้ เพราะในแอปจะใช้รูปภาพ สี สัน และภาพเคลื่อนไหวแทนตัวหนังสือ ลูกแค่แตะหน้าจอก็สามารถเริ่มเรียนรู้ได้ทันที โดยระบบจะพาลูกไปทำกิจกรรมเด็กอนุบาลที่เหมาะสมกับวัยของแต่ละคน พร้อมคลังนิทาน เกม และกิจกรรมให้เลือกหลากหลาย ทำให้ลูกไม่รู้สึกรู้สึกลับ

อีกจุดเด่นคือมีตัวการ์ตูนหมีชื่อ Kodi Bear คอยเป็นเหมือนเพื่อนช่วยสอน หากลูกทำถูก ตัวละครจะดีใจและให้กำลังใจ แต่ถ้าทำผิดก็จะคอยปลอบใจและชวนลองใหม่ พร้อมเสียงและภาพตอบรับทันที เช่น เสียงเมื่อทำสำเร็จหรือภาพแสดงความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ลูกกล้าลอง กล้าเรียนรู้ และรู้สึกสนุกไปกับการเรียนโดยไม่กดดัน

เกมเด็กอนุบาลในแอปนี้จึงเหมาะสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อยากให้ลูกได้ฝึกภาษาและทักษะพื้นฐานผ่านการเล่นที่เข้าใจง่าย เป็นมิตรกับเด็ก และช่วยสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย



แอปพลิเคชัน Starfall

Starfall เป็นเกมเด็กอนุบาลในรูปแบบแอปพลิเคชันและเว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กเล็ก ออกแบบมาเพื่อเสริมทักษะพื้นฐานด้านการอ่านและการเรียนรู้ตามพัฒนาการของวัย เหมาะสำหรับครอบครัวที่กำลังมองหาเกมเด็กอนุบาล ที่ช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เนื้อหาจะค่อยๆ เริ่มจากการทำความรู้จักตัวอักษรและเสียงของตัวอักษร ก่อนพัฒนาไปสู่การอ่านคำและเรื่องสั้น เหมาะสำหรับลูกที่กำลังเริ่มเรียนอ่านหรืออยู่ในช่วงปฐมวัย

รูปแบบการเรียนรู้ของ Starfall เน้นกิจกรรมที่ลูกมีส่วนร่วม เช่น เกม เพลง และหนังสือภาพ ลูกสามารถเลือกและสำรวจบทเรียนได้ด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างผ่อนคลาย ไม่กดดัน และสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กเล็ก เนื้อหาถูกจัดตามช่วงวัยตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียนจนถึงระดับประถม ช่วยให้ลูกสามารถเรียนต่อเนื่องตามความพร้อมของตนเอง

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ Starfall สามารถใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมเด็กอนุบาลที่บ้าน ช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับตัวอักษร การฟัง และการอ่าน ผ่านรูปแบบที่เข้าใจง่ายและยืดหยุ่น ใช้งานได้ทั้งบนคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์พกพา เหมาะกับครอบครัวที่ต้องการสื่อการเรียนรู้ที่ลูกเข้าถึงได้ด้วยตนเอง และคุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกใช้งานได้ตามความเหมาะสมของลูกแต่ละคน^{14, 15}



แอปพลิเคชัน ABCmouse

เด็กในช่วงวัยปฐมวัยเรียนรู้ได้ดีที่สุดผ่านการเล่นและการลงมือทำ มากกว่าการนั่งจดจำข้อมูลเพียงอย่างเดียว ABCmouse จึงถูกออกแบบมาเป็นแอปพลิเคชันการเรียนรู้ที่ผสมบทเรียน กิจกรรม และเกมไว้ด้วยกันอย่างลงตัว เหมาะสำหรับเด็กอายุประมาณ 2-8 ปี ช่วยเสริมทักษะพื้นฐานก่อนเข้าโรงเรียนและในช่วงประถมต้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ¹⁶

จุดเด่นของ ABCmouse คือหลักสูตรที่ค่อย ๆ พาเด็กเรียนรู้เป็นลำดับขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักตัวอักษร ตัวเลข ไปจนถึงการอ่าน ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และดนตรี ทุกกิจกรรมถูกนำเสนอในรูปแบบของ เกมเด็กอนุบาล ที่เด็กมีส่วนร่วมได้จริง เด็กจึงเรียนรู้ไปพร้อมกับความสนุก โดยไม่รู้สึกรอคัดหน้าหรือถูกบังคับ

สำหรับเด็กอนุบาล ABCmouse ช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับคำศัพท์ รูปร่าง และแนวคิดพื้นฐานต่าง ๆ ผ่านภาพ สี สัน และเสียงที่เข้าใจง่าย เหมาะสำหรับใช้เป็น เกมสำหรับเด็กอนุบาล หรือสื่อเสริมการเรียนรู้ที่บ้าน พ่อแม่สามารถให้ลูกเรียนรู้ตามจังหวะของตัวเองได้ เด็กไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องแข่งขัน และค่อย ๆ ซึมซับการเรียนรู้อย่างไม่กดดัน

นอกจากนี้ ระบบรางวัลภายในแอปยังช่วยสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากเรียนรู้ต่อ เด็กจะรู้สึกภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จ และได้ฝึกการตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ไปพร้อมกับความสนุก ทำให้การเรียนรู้กลายเป็นประสบการณ์ที่ดีและน่าจดจำ

โดยรวมแล้ว ABCmouse ถือเป็นหนึ่งใน กิจกรรมเด็กอนุบาล ผ่านสื่อดิจิทัลที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นได้เหมาะสม เด็กได้พัฒนาทักษะพื้นฐานอย่างค่อยเป็นค่อยไป ขณะที่พ่อแม่ก็

สามารถใช้เป็นตัวช่วยเสริมการเรียนรู้ที่บ้านได้อย่างสบายใจ อบอุ่น และมั่นใจในพัฒนาการของลูกน้อย



แม้แอปพลิเคชันจากต่างประเทศจะมีประโยชน์มาก แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มองหาตัวช่วยที่เป็น "ภาษาไทย" และเข้าใจบริบทการเรียนรู้ของเด็กไทย PlayBrain คือคำตอบค่ะ

เพราะ PlayBrain ไม่ใช่แค่เกมออนไลน์ทั่วไป แต่เป็นโปรแกรมฝึกทักษะ EF ที่ผสมเทคโนโลยีเข้ากับหลักจิตวิทยาเด็ก ช่วยให้ลูกน้อยได้พัฒนาสมองส่วนหน้าผ่านการเล่นที่ทำหายแต่ไม่กดดัน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมดิจิทัลคุณภาพที่คุณแม่วางใจได้ว่าลูกจะได้ประโยชน์จริงในทุกวินาที

ข้อควรระวังในการใช้เกมเด็กอนุบาลและสื่อดิจิทัลกับเด็กปฐมวัย

เด็กในช่วงวัยปฐมวัยเป็นช่วงที่สมองและร่างกายมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงอายุ 2-3 ขวบ การเรียนรู้ที่เหมาะสมที่สุดยังคงเป็นการได้ เล่นจริง ลงมือทำ และมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และคนรอบตัว มากกว่าการใช้เวลาอยู่หน้าจอเพียงอย่างเดียว แม้ว่า เกมเด็กอนุบาล หรือ เกมการศึกษาปฐมวัย จะเป็นสื่อที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ได้ดี แต่ก็ควรใช้อย่างเหมาะสมและสมดุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านสายตาแนะนำว่า

- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอโดยสิ้นเชิง
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรใช้เวลาหน้าจอไม่เกิน วันละ 1 ชั่วโมง

เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสายตา สมาธิ การนอนหลับ รวมถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมในระยะยาว โดยเฉพาะในเด็กที่อยู่ในวัยเริ่มต้นของการเรียนรู้ผ่าน กิจกรรมเด็กอนุบาล

ผู้ปกครองจึงควรดูแลการใช้งานเกมเด็กอนุบาล และสื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม เช่น

- จำกัดเวลาใช้งาน และให้เด็กพักสายตาเป็นระยะ
- จัดแสงในห้องให้พอดี ไม่มีมืดหรือสว่างเกินไป
- สังเกตอาการผิดปกติ เช่น กระพริบตาบ่อย ปวดตา หรือมองไม่ชัด หากมีอาการเหล่านี้ควรพาลูกไปพบจักษุแพทย์

นอกจากเกมการศึกษาบนหน้าจอ พ่อแม่ควรส่งเสริมกิจกรรมในชีวิตจริงควบคู่กัน เช่น การเล่นกลางแจ้ง การเล่นอิสระ และการอ่านหนังสือร่วมกัน เพื่อให้ลูกได้พัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้ในอนาคต²¹



เคล็ดลับจัดกิจกรรมให้เด็กสนุกและไม่เบื่อ

การจัดกิจกรรมเด็กอนุบาล ให้สนุกและเรียนรู้ไปพร้อมกัน ควรอิงแนวคิด Play-Based Learning ที่เน้นให้เด็กได้เล่นอย่างมีความหมาย เพราะการเล่นไม่ใช่เพียงความบันเทิง แต่เป็นกระบวนการ

S-Mom Club

PlayBrain
ยิ่งเล่น สมองยิ่งเล่น

**พัฒนาทักษะ
สมองลูกน้อย 3 ด้าน**

- ควบคุมตนเอง**
อดทนต่อสิ่งยั่วยุทางอารมณ์
- จดจำดี นำไปใช้ได้**
ฝึกทักษะความจำ ให้ลูกพร้อมใช้ในทุกสถานการณ์
- รู้จักปรับตัว**
ยืดหยุ่นทางความคิด ภูเขาสู่ความคิดสร้างสรรค์ได้ไม่รู้จักจบ

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อยากเสริมพัฒนาการสมองลูกน้อยผ่านสื่อดิจิทัลภาษาไทย PlayBrain เป็นโปรแกรมฝึกทักษะ EF ที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาสมองเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะค่ะ จุดเด่นของ PlayBrain คือการผสมผสานกิจกรรมและเกมออนไลน์ที่ช่วยฝึกทักษะสมองหลักอย่าง การยั้งคิด การวางแผนและความจำ ยิ่งเล่น สมองยิ่งเล่น เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างสนุกสนาน โดยไม่รู้สึกร่ากำลังถูกฝึกหรือถูกบังคับ เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาการสำคัญและต้องการสื่อที่ตอบโจทย์บรรพบุรุษเด็กไทยค่ะ

สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์

เพื่อช่วงเวลาทองของการกินขวบปีแรก

ทักษะด้านภาษา

การเรียนรู้

การจดจำ



สมองไว

สมองมีสมาธิ

สมองคิดพลิกแพลง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงสฟิงโกไมอีลินและแอลฟา-แล็คตับูติน **ที่บ่งชี้ว่าเซลล์สมองที่พัฒนาไวขึ้นกับไขมัน ***สฟิงโกไมอีลินช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คตับูติน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

เช่นเดียวกับการเล่นที่ช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ โภชนาการก็มีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะในช่วงวัย 1 ขวบขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายและสมองเติบโตอย่างรวดเร็ว นมกล่องเด็ก UHT ช่วยเติมเต็มสารอาหารที่จำเป็น เสริมความแข็งแรงของร่างกาย และเพิ่มพลังให้เด็กพร้อมเรียนรู้ตลอดวัน นอกจากนี้ การเลือกนมที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin), ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3,6,9) ยังช่วยสนับสนุนพัฒนาการสมอง ความจำ และการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมตามวัย เมื่อเด็กได้รับทั้งการเล่นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และโภชนาการที่ดี เด็กก็จะเติบโตอย่างสมดุล พร้อมก้าวสู่การเรียนรู้ในทุกวันอย่างมั่นใจ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. Game-based learning in early childhood education: a systematic review and meta-analysis, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
2. กิจกรรมเคลื่อนไหวสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. การเล่นที่เสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย, วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
4. การเล่นที่เสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย Play for Strengthens Executive Functions Skills in Early Childhood, วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
5. The benefits of play-based learning in early childhood, earlylearning.unitingvictas.org.au
6. วึ่งแข่งเก็บบอลสี กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย, youngciety.com
7. Listening Game for Toddlers and Preschoolers, kokotree.com
8. Nurturing Skills: Top Fine Motor Activities for Preschoolers, hatching-dragons.com
9. Why is Indoor Play Important in Early Childhood?, nido.edu.au
10. The Importance of Outdoor Play in Early Childhood, purdueglobal.edu
11. เล่นกับลูกแนวทางการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ด้านส่งเสริมการเล่นให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. Impact of Digital Games on Preschool Learning: An Exploratory Study, ejournals.ukm.my
13. Supporting English Language Acquisition with Khan Academy Kids, blog.khanacademy.org
14. At Starfall, children have fun while they learn, starfall.com
15. Where do I start, teach.starfall.com
16. Main Features and Benefits of ABCmouse, support.abcmouse.com
17. PLAY - BASED LEARNING เรียนรู้ผ่านการเล่น, knowledgeportal.okmd.or.th
18. ลูกชอบเล่นคนเดียว ไม่ชอบเข้าสังคม ... ทำอย่างไรดี, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
19. 10 household items you can use for play with toddlers, canr.msu.edu
20. 5 ไอเดียแสนสนุก สำหรับการเรียนรู้ผ่านการเล่น, unicef.org
21. เด็กใช้สื่อเอนเตอร์เทน 7 ชม./วัน 2-3 ปีอยู่หน้าจอไม่ควรเกิน 1 ชม./วัน, ecd.onec.go.th
22. What is free play and why should you encourage it at home?, unicef.org
23. ส่งเสริมทักษะการทรงตัวสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยกิจกรรมการยืนขาเดียวเก็บถุงทราย, youngciety.com
24. 6 ไอเดีย เกมงานปาร์ตี้สำหรับเด็ก, youngciety.com
25. โมบายกระดาษ กิจกรรมงานประดิษฐ์สำหรับเด็กปฐมวัย, youngciety.com
26. 14 Reasons You Should Play Hide And Seek Right, childsplayinaction.com

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2569

แชร์ตอนนี้