30 วัน ฝึกสมาธิและเรียนรู้อารมณ์

สำหรับเด็ก 3 ขวบ

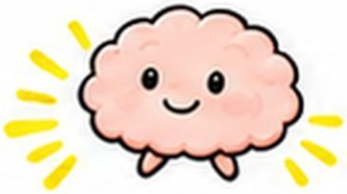
- [ ] **Day 1** — **หายใจสงบ ๆ**
  หายใจเข้า–ออกช้า ๆ 3 ครั้ง
  ให้ร่างกายสงบ
- [ ] **Day 2** — **ใส่บล็อกตามแบบ**
  ต่อบล็อกตามตัวอย่าง
  ฝึกสังเกตและจดจำ
- [ ] **Day 3** — **จิ๊กซอว์ 4–6 ชิ้น**
  ต่อภาพให้สำเร็จ
  ฝึกสมาธิและการแก้ปัญหา
- [ ] **Day 4** — **ฟังเสียงรอบตัว**
  หลับตาฟังเสียง (นก ลม รถ)
  แล้วบอกว่าฟังอะไรได้บ้าง
- [ ] **Day 5** — **เดินตามเส้น**
  เดินบนเส้นเทป/เส้นทางง่าย ๆ
  ฝึกสมดุลและการควบคุมร่างกาย
- [ ] **Day 6** — **รู้จักอารมณ์**
  ดูรูปหน้าอารมณ์
  (สุข เศร้า โกรธ กลัว)
  แล้วบอกความรู้สึก
- [ ] **Day 7** — **เล่นต่อคิว**
  ฝึกรอคิว เช่น รอเล่นสไลเดอร์
  หรือรับของทีละคน
- [ ] **Day 8** — **ระบายสีให้จบ**
  ระบายภาพง่าย ๆ
  ฝึกจดจ่อและความอดทน
- [ ] **Day 9** — **นับของในบ้าน**
  นับของรอบตัว 1–10
  เช่น ช้อน หมอน หนังสือ
- [ ] **Day 10** — **เพลงหยุด–ไป**
  เต้นเมื่อมีเพลง หยุดนิ่งเมื่อเพลงหยุด
  ฝึกการควบคุมตนเอง
- [ ] **Day 11** — **เก็บของเข้าที่**
  เก็บของเล่นเข้ากล่อง
  ฝึกมีวินัยและรับผิดชอบ
- [ ] **Day 12** — **ปั้นดินน้ำมัน**
  ปั้นรูปง่าย ๆ เช่น งู ลูกบอล
  ฝึกกล้ามเนื้อมือและความคิดสร้างสรรค์
- [ ] **Day 13** — **โยน–รับลูกบอล**
  โยนและรับลูกบอลกับผู้ใหญ่
  ฝึกการประสานงานและจังหวะ
- [ ] **Day 14** — **รดน้ำต้นไม้**
  ดูแลต้นไม้เล็ก ๆ
  ฝึกความใส่ใจและความรับผิดชอบ
- [ ] **Day 15** — **เล่านิทานสั้น ๆ**
  ฟังนิทาน 5–10 นาที
  แล้วเล่าว่าในเรื่องมีอะไรบ้าง
- [ ] **Day 16** — **นั่งนิ่ง 1 นาที**
  นั่งสงบ ๆ ฟังลมหายใจ
  ฝึกตั้งใจและใจเย็น
- [ ] **Day 17** — **เรียงลำดับเหตุการณ์**
  เรียงภาพ 3 ขั้นตอน
  (เช่น ล้างมือ–กินข้าว–เช็ดปาก)
- [ ] **Day 18** — **ค้นหาของที่ซ่อน**
  หาของที่ซ่อนในห้อง
  ฝึกสังเกตและจดจำ
- [ ] **Day 19** — **วาดภาพความรู้สึก**
  วาดรูปอารมณ์วันนี้
  แล้วบอกว่ารู้สึกอย่างไร
- [ ] **Day 20** — **เป่าลมหายใจ**
  เป่าลูกปิงปอง/สำลีให้เคลื่อนที่
  ฝึกควบคุมลมหายใจและความตั้งใจ
- [ ] **Day 21** — **ทำงานเล็กให้เสร็จ**
  เลือกงานง่าย ๆ 1 อย่าง
  เช่น ต่อบล็อกหรืออ่านหนังสือ
- [ ] **Day 22** — **เล่นบทบาทสมมติ**
  เล่นเป็นอาชีพต่าง ๆ เช่น คุณหมอ
  คุณครู พ่อค้าแม่ค้า
- [ ] **Day 23** — **รอให้ครบ 10**
  นับถอยหลัง 1–10 ก่อนเริ่มเล่น
  ฝึกรอคอยและควบคุมตนเอง
- [ ] **Day 24** — **จับคู่ภาพเหมือน**
  หาและจับคู่ภาพที่เหมือนกัน
  ฝึกความจำและการสังเกต
- [ ] **Day 25** — **กล่องสงบใจ**
  ทำกล่องสงบใจ (เช่น ลูกบอลนุ่ม
  ภาพโปรด ของเล่นผ่อนคลาย)
- [ ] **Day 26** — **ช่วยงานบ้านเล็ก ๆ**
  ช่วยงานง่าย ๆ เช่น เช็ดโต๊ะ
  จัดจาน พับผ้า
- [ ] **Day 27** — **เล่นเกมจำลำดับ**
  ดูของ 3–4 ชิ้น แล้วปิดตา
  บอกว่าอะไรหายไป
- [ ] **Day 28** — **ขอบคุณ 3 สิ่ง**
  พูด "ขอบคุณ" 3 อย่างในวันนี้
  ฝึกคิดบวกและใจสงบ
- [ ] **Day 29** — **วางแผนเล็ก ๆ**
  เลือกกิจกรรมในวันพรุ่งนี้ 1 อย่าง
  เช่น อ่านนิทาน เล่นกีฬา
- [ ] **Day 30** — **ทบทวนและฉลอง**
  พูดคุยว่า 30 วันนี้ได้เรียนรู้อะไร
  และชื่นชมตัวเอง

เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- ใช้เวลา 5–10 นาที/วัน
- ทำกิจกรรมไปพร้อมกับลูก
- ชมความพยายามของลูก
- ปรับให้เหมาะกับความสนใจ
- ไม่ต้องทำให้ครบทุกวันก็ได้
- เน้นความสนุกและความสัมพันธ์ที่ดี



30วัน กิจกรรมสำหรับเด็ก 3 ขวบ



Day 1 – 10

Day 1 หายใจสงบ ๆ

หายใจเข้า–ออกช้า ๆ 3 ครั้ง
ให้ร่างกายสงบ
และมีสมาธิ



Day 2 ต่อบล็อกตามแบบ

ต่อบล็อกตามตัวอย่าง
ฝึกสังเกต คิดตาม
และความตั้งใจ



Day 3 ฟังเสียงรอบตัว

หลับตาฟังเสียง
เช่น นก รถ ลม
แล้วบอกว่าได้ยิน
เสียงอะไรบ้าง



Day 4 เดินตามเส้น

เดินบนเส้นตรง
หรือเส้นโค้งที่วางไว้
ฝึกการทรงตัว
และการควบคุมร่างกาย



Day 5 ร้องเพลงและเต้น

ร้องเพลงที่ชอบ
พร้อมเต้นไปด้วย
ฝึกการฟัง จังหวะ
และความมั่นใจ



Day 6 รู้จักอารมณ์

ดูภาพหน้าตา
(สุข เศร้า โกรธ กลัว)
แล้วบอกว่า
"รู้สึกแบบไหน"



Day 7 นับของรอบตัว

นับสิ่งของใกล้ตัว
1–5 ชิ้น เช่น
ผลไม้ หนังสือ ดินสอ
ฝึกการนับและความจำ



Day 8 วาดภาพตามจินตนาการ

วาดรูปอะไรก็ได้
ตามความคิด
แล้วเล่าให้ฟัง
ว่าคืออะไร



Day 9 จัดหมวดหมู่

แยกสิ่งของเป็นกลุ่ม
เช่น ผลไม้/ผัก
หรือสีเดียวกัน
ฝึกการสังเกตและคิดเป็นระบบ



Day 10 เล่านิทานสั้น ๆ

ฟังนิทาน 5–10 นาที
แล้วเล่าให้ฟังว่า
ในเรื่องมีใครบ้าง
เกิดอะไรขึ้น



เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- ใช้เวลา 5–10 นาที/วัน
- ทำกิจกรรมไปพร้อมกับลูก
- ชมความพยายามของลูก
- ปรับให้เหมาะกับความสนใจ
- ไม่บังคับ หากลูกยังไม่พร้อม
- สร้างบรรยากาศสนุกและอบอุ่น



30วัน กิจกรรมสำหรับเด็ก 3 ขวบ



Day 11 - 20

Day 11 เก็บของเข้าที่

เก็บของเล่นเข้ากล่อง
หลังเล่นเสร็จ
ฝึกความรับผิดชอบ
และการจัดระเบียบ



Day 12 ฉีก-ตัดกระดาษ

ฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็ก ๆ
หรือตัดกระดาษตามเส้น
ฝึกกล้ามเนื้อมือ
และความคิดสร้างสรรค์



Day 13 เล่นน้ำ-ตักเท

ตักน้ำใส่แก้ว/ขวด
แล้วเทกลับ
ฝึกการประสานมือ-ตา
และการควบคุมมือ



Day 14 จับคู่ภาพเหมือน

หาภาพที่เหมือนกัน
เช่น สัตว์ ผลไม้
ฝึกการสังเกต
และความจำ



Day 15 เล่านิทานสั้น ๆ

แต่งเรื่องง่าย ๆ
จากภาพ 1-2 ภาพ
แล้วเล่าให้ฟัง
ฝึกจินตนาการและการสื่อสาร



Day 16 รอคิวอย่างใจเย็น

เล่นผลัดกัน
เช่น ต่อบล็อก/โยนบอล
ฝึกการรอคอย
และเคารพกติกา



Day 17 หาของที่ซ่อน

ซ่อนของเล่นไว้ในห้อง
แล้วให้ลูกหา
ฝึกการสังเกต
และความจำ



Day 18 เลียนแบบท่าทาง

ทำท่าทางง่าย ๆ
เช่น ยกมือ ตบมือ
กระโดด หมุนตัว
แล้วให้ลูกทำตาม



Day 19 ช่วยงานบ้านง่าย ๆ

ช่วยงานเล็ก ๆ
เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บผ้า
จัดหนังสือ
ฝึกความรับผิดชอบ



Day 20 ขอบคุณและขอโทษ

ฝึกพูดคำว่า
"ขอบคุณ" และ "ขอโทษ"
ในสถานการณ์ง่าย ๆ
เช่น ได้รับของช่วยเหลือ



เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- ใช้เวลา 5-10 นาที/วัน
- ทำกิจกรรมไปพร้อมกับลูก
- ชมความพยายามของลูก
- ปรับให้เหมาะกับความสนใจ
- ไม่บังคับ หากลูกยังไม่พร้อม
- สร้างบรรยากาศสนุกและอบอุ่น



30วัน กิจกรรมสำหรับเด็ก 3 ขวบ



Day 21 - 30

Day 21 แยกสีแยกกลุ่ม



แยกของเล่นหรือบล็อก
ตามสี เช่น แดง เหลือง ฟ้า
ฝึกสังเกตและจัดหมวดหมู่

Day 22 ต่อบล็อกให้สูง



ต่อบล็อกให้สูงขึ้น
หรือสร้างรูปแบบต่าง ๆ
ฝึกความคิดสร้างสรรค์
และแก้ปัญหา

Day 23 เดินตามเส้นโค้ง



เดินบนเส้นโค้ง/ซิกแซก
หรือเส้นทางง่าย ๆ
ฝึกการทรงตัว
และการควบคุมร่างกาย

Day 24 ฟังนิทานและเล่า



ฟังนิทาน 5–10 นาที
แล้วเล่าเรื่องด้วยคำพูด
ของตัวเอง
ฝึกภาษาและการเรียบเรียงเรื่อง

Day 25 จับคู่เป็นชุด



จับคู่สิ่งของที่เกี่ยวข้องกัน
เช่น ด้วย–จาน รองเท้า–ถุงเท้า
ฝึกการเชื่อมโยง
และความคิดเป็นระบบ

Day 26 เล่นสมมติ



เล่นบทบาทสมมติ
เช่น คุณหมอ พ่อครัว
ร้านค้า
ฝึกจินตนาการและการสื่อสาร

Day 27 วาดเส้นง่าย ๆ



ขีดเส้น วงกลม เส้นตรง
หรือวาดรูปตามใจ
ฝึกกล้ามเนื้อมือ
และความคิดสร้างสรรค์

Day 28 เกมจำลำดับ



ดูของ 3–4 ชิ้น แล้วปิดตา
บอกว่าอะไรหายไป
ฝึกความจำและการสังเกต

Day 29 บอกความรู้สึก



เล่าเหตุการณ์ง่าย ๆ
เช่น วันนี้สนุกเพราะอะไร
หรือไม่ชอบเพราะอะไร
ฝึกการรับรู้และสื่อสารอารมณ์

Day 30 ทบทวนและชื่นชม



คุยกันว่า 30 วันนี้
ได้ทำอะไรบ้าง ชอบกิจกรรมไหน
และเก่งขึ้นอย่างไร
พร้อมชื่นชมความพยายาม

เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- ใช้เวลา 5–10 นาที/วัน
- ทำกิจกรรมไปพร้อมกับลูก
- ชมความพยายามของลูก
- ปรับให้เหมาะกับความสนใจ
- ไม่บังคับ หากลูกยังไม่พร้อม
- สร้างบรรยากาศสนุกและอบอุ่น