

หนังสืออ่านประกอบอ้างอิงสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา

เรื่อง  
**อายุน**  
๑



กัมพูช นุชนากร    เรื่อง  
ประสิทธิ์ อึ้ง    ภาพ



มนุษย์เราทุกคนที่เกิดมามีชีวิตอยู่บนโลกทุกวันนี้ ย่อมมีภารกิจอยู่  
อย่างหนึ่งคือ การต้องพบกับปัญหาที่เกิดขึ้นในลักษณะที่แตกต่างกันตามวัย  
วัยทารก ต้องพบกับปัญหาความหิว ผู้ที่เป็นแม่จะเป็นผู้แก้ปัญหาให้  
โดยให้ทารกกินนมให้อิ่ม

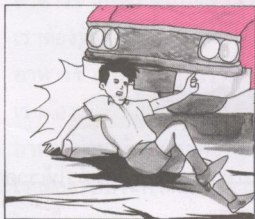
วัยเด็กเล็ก นอกจากต้องพบกับปัญหาความหิวแล้ว ยังมีปัญหาอยาก  
ได้ของเล่นเพิ่มขึ้นมาอีก ผู้ที่เป็นพ่อและแม่จะเป็นผู้แก้ปัญหาโดยหาอาหาร  
และของเล่นให้

วัยเรียน จะมีปัญหาเรื่องการเรียน การเล่น เพิ่มขึ้นมา ผู้แก้ปัญหา  
ก็คือ พ่อและแม่



วัยรุ่น จะมีปัญหาเรื่องการใช้เงินสิ้นเปลือง ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาเรื่องการคบเพื่อน ที่สำคัญปัญหาเรื่องยาเสพติด ปัญหาเหล่านี้บางครั้งก็แก้ได้ บางครั้งก็แก้ไม่ได้

วัยผู้ใหญ่ ปัญหาเรื่องครอบครัว เรื่องลูก เรื่องค่าใช้จ่าย ค่าครองชีพ ในครอบครัว จะมีมากในสังคมปัจจุบัน

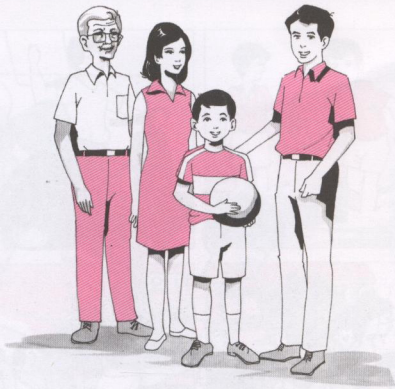


ปัญหาต่าง ๆ มนุษย์ทุกคนจะต้องพบไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง โอกาสที่มนุษย์เราเกิดมามีชีวิตต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะในสังคมปัจจุบันนี้นั้นหาได้ไม่ยากนัก การที่เราได้มีโอกาสเกิดมาต่อสู้กับปัญหาในสังคมให้มีชีวิตรอดอยู่ได้นั้น ก็นับว่าเป็นนักต่อสู้ที่เก่งมากคนหนึ่งแล้ว ยังมีสิ่งอื่นหรือปัจจัยอย่างอื่นอีกมากที่เข้ามาบีบคั้น หรือเข้ามาเกี่ยวข้อให้เรามีชีวิตรอด หรือมีชีวิตยืนยาว หรือที่เราเรียกว่าให้มีอายุยืน

ถ้าเราอยากให้มีอายุยืนแล้ว ก็ควรจะคำนึง หรือยึดถือนำไปปฏิบัติให้เป็นสิ่งประจำในชีวิตของเรา

สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราเพื่อให้มีอายุยืนนั้น ได้แก่

ตัวเราเอง สิ่งแวดล้อม สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เป็นสำหรับตัวเรา การป้องกันอุบัติเหตุ การควบคุมอารมณ์และจิตใจ และการปฏิบัติกิจประจำวัน เป็นต้น



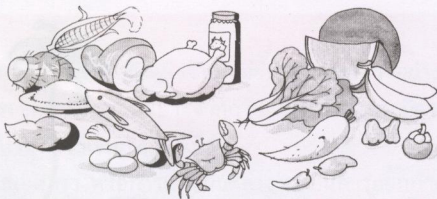
ตัวเราเอง เป็นสิ่งจำเป็นประการแรกที่สามารถทำให้เราอายุยืนได้  
การมีอายุยืน เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องการ

การที่ คนเราจะมียุยืนได้นั้น เราจะต้องทำร่างกายของเราเองให้  
เกิดความอุดมสมบูรณ์

การทำให้ร่างกายเกิดความอุดมสมบูรณ์นั้น ปฏิบัติได้หลายวิธี  
การทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เป็นส่วนของความอุดมสมบูรณ์  
การทำให้ร่างกายปราศจากโรคร้ายมาเบียดเบียน เป็นส่วนหนึ่งของ  
ความอุดมสมบูรณ์

การกินอาหารที่ถูกส่วน เป็นส่วนหนึ่งของความอุดมสมบูรณ์  
กายหายใจแต่อกาศบริสุทธิ์ เป็นส่วนหนึ่งของความอุดมสมบูรณ์  
การขยับเขยื้อนเป็นเวลา เป็นส่วนหนึ่งของความอุดมสมบูรณ์  
การไม่โกรธผู้อื่น เป็นส่วนหนึ่งของความอุดมสมบูรณ์  
การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุแก่ตัวเรา เป็นส่วนหนึ่งของความอุดม  
สมบูรณ์

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เราต้องรู้จักปฏิบัติให้เกิดเป็นนิสัย



อาหาร เป็นสิ่งที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเรา

อาหารช่วยให้ร่างกายเราเจริญเติบโต แข็งแรง

เราต้องรู้จักควบคุมอาหาร อย่ารับประทานมากเกินไป

อาหารช่วยให้ร่างกายเราเกิดพลังงาน มีกำลังทำงาน

เราต้องเลือกรับประทานแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารช่วยให้เราปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

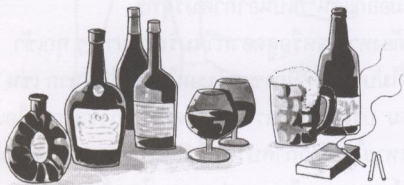
เราต้องรับประทานแต่อาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร ให้ครบทั้ง ๕ หมู่

ไม่เสพติดเครื่องดองของเมา หรือสิ่งเสพติดทั้งหลาย

เราต้องรับประทานอาหารให้ถูกส่วน ควบคุมให้เป็นเวลา อย่าตามใจปากของเราเอง

อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน รับประทานหนักให้อิ่ม เพราะกลางวันร่างกายต้องการพลังงานในการทำงานมาก ส่วนมื้อเย็น ไม่ควรรับประทานมาก เพราะร่างกายต้องการพักผ่อนในตอนกลางคืน

การรู้จักเลือกและควบคุมอาหาร จะช่วยให้ร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ





อากาศ เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต หรือสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย

เราหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายเข้าทางจมูก และทางปาก เพื่อต้องการเอาก๊าซออกซิเจนไปฟอกโลหิตที่ปอด

อากาศที่มีก๊าซออกซิเจนมาก ได้แก่ อากาศที่บริสุทธิ์ ร่างกายเราต้องการแต่อากาศที่บริสุทธิ์เท่านั้น

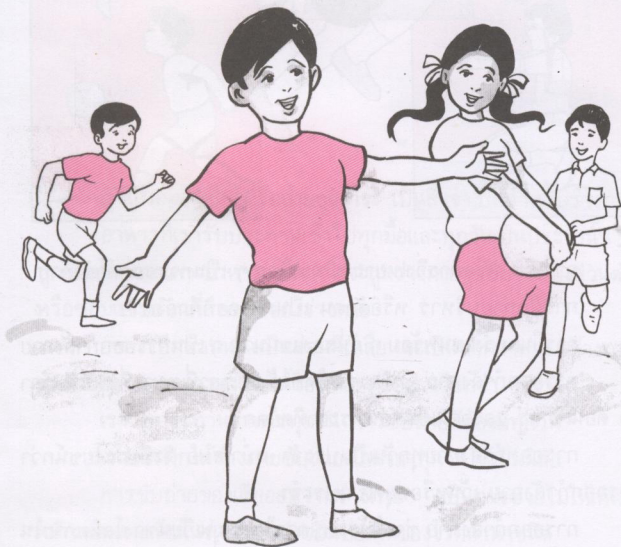
บริเวณหรือสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ได้แก่ บริเวณชายทะเล บริเวณทุ่งนาหรือท้องนา บริเวณชานเมืองที่ปราศจากก๊าซพิษ หรืออากาศที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาก บริเวณในเมือง อากาศตอนเช้าตรู่ขณะที่รถยนต์ยังไม่ออกแล่น ก็เป็นอากาศบริสุทธิ์

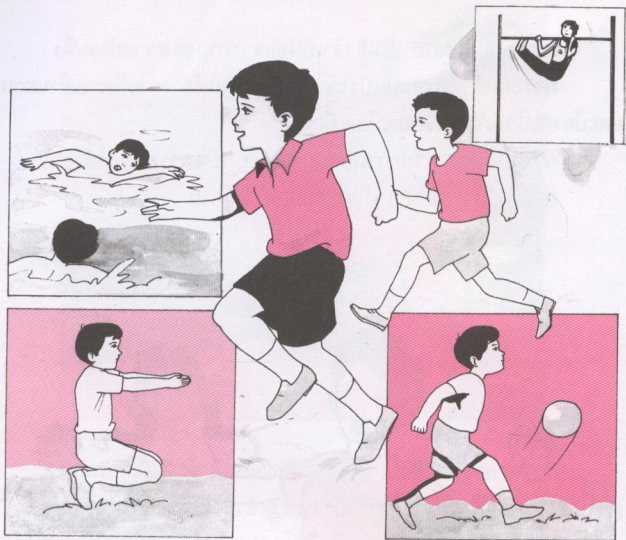
เราต้องหายใจหรือสูดอากาศบริสุทธิ์ยาว ๆ ทุกเช้า เราไม่หายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาก เช่น บริเวณโรงงานอุตสาหกรรม บริเวณที่มีการจราจรติดขัด มีก๊าซจากท่อไอเสียรถยนต์มาก

การหายใจแต่อากาศบริสุทธิ์เป็นประจำทุกวัน จะช่วยทำให้ร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายของเราอย่างหนึ่ง  
การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทาน  
และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

การเล่นกีฬา หรือการเล่นเกมส์ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกาย  
การว่ายน้ำท่าต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกาย





การเดิน หรือการวิ่งเหยาะ ๆ ทางไกล ๆ เป็นการออกกำลังกาย  
 การฝึกกายบริหาร หรือดัดตน เป็นการออกกำลังกาย  
 การยืนแกว่งแขนพร้อม ๆ กันสองแขนนาน ๆ เป็นการออกกำลังกาย  
 การออกกำลังกาย จะเป็นเวลาใดก็ได้ แต่เวลาที่เหมาะที่สุดมี ๒ เวลา  
 คือ ตอนเช้าตรู่ และตอนเย็นก่อนพระอาทิตย์ตก

การออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ สม่ำเสมอ จะมีประโยชน์กว่า  
 การออกกำลังกาย เว้นหรือหยุดเป็นประจำ

การออกกำลังกาย ช่วยให้ระบบการไหลหมุนเวียนของโลหิตภายใน  
 ร่างกายดีขึ้น

เราควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายอุดม  
 สมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ



**การถ่ายของเสีย หรือถ่ายอุจจาระ** เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย

อาหารที่เรารับประทานเข้าไปทุกมื้อและทุกวันเป็นประจำนั้น จะถูกย่อยโดยกระเพาะอาหาร ส่วนหนึ่งจะถูกร่างกายดูดซึมไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ หรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

อาหารอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนของเหลือ จะเป็นกากอาหาร ร่างกายจะขับถ่ายออกทางทวารหนักเป็นของเสีย หรือเราเรียกว่า อุจจาระ

เรารับประทานอาหารทุกวัน การขับถ่ายก็ต้องมีทุกวัน

เราควรฝึกให้ร่างกายขับถ่ายเป็นเวลาทุกวันให้เป็นนิสัย

การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เป็นการช่วยไม่ให้เกิดการหมักหมมของเสียในร่างกาย อันเป็นบ่อเกิดของโรคนานาชนิด

คนที่ไม่ขับถ่ายเป็นประจำ เรียกว่า **ท้องผูก**

การขับถ่ายของเสียเป็นเวลาทุกวัน ช่วยให้ร่างกายเกิดความอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของคนเรา

ที่อยู่อาศัย เป็นสถานที่ที่เราทำประโยชน์ได้หลายอย่าง

ที่อยู่อาศัย ช่วยให้เราที่มีที่พักผ่อน หลับนอน เป็นประจำ

ที่อยู่อาศัย ช่วยให้เราที่มีที่รับประทานอาหารของเราเอง

ที่อยู่อาศัย ช่วยให้เราที่มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย

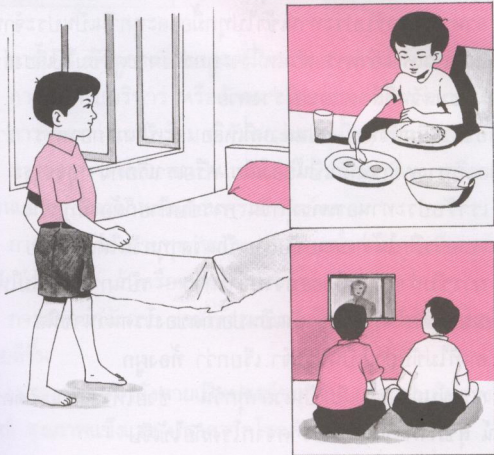
ที่อยู่อาศัย ช่วยให้เราที่มีที่ถ่ายของเสียออกจากร่างกายเป็นเวลา และ

เป็นประจำ สะดวกสบาย

ดังนั้นที่อยู่อาศัย ต้องเป็นสถานที่อากาศถ่ายเทได้ดี จัดสถานที่ภายในให้มีความสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อให้เกิดความสะดวกสบาย

ที่อยู่อาศัยดี มีผลส่งช่วยให้สิ่งอื่น ๆ เช่น สุขภาพร่างกาย จิตใจ ดีตามไปด้วย

การจัดที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่ มีส่วนช่วยให้ร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ





อารมณ์ เป็นส่วนสำคัญของชีวิต จิตใจ และร่างกายของคนเรา

อารมณ์ของคนเราเป็นบ่อเกิดแห่งความดีและไม่ดีทั้งหลาย

อารมณ์ เป็นบ่อเกิดของความโลภ ความโกรธ ความหลง

อารมณ์ มีส่วนที่ทำให้เราเกิดจิตใจเศร้าหมอง

อารมณ์ มีส่วนทำให้เราเกิดความทุกข์ต่าง ๆ

เราสามารถควบคุมอารมณ์ให้เป็นบ่อเกิดแต่สิ่งดี ๆ ได้

คนที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คือคนที่ตามใจตัวเอง

คนที่ตามใจตัวเอง จะเกิดความทุกข์มากกว่าความสุข

การรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี จะเป็นหนทางนำไปสู่จิตใจที่ไม่เศร้าหมอง

การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้มีแต่ความรื่นเริงอยู่เสมอ จะทำให้ตัวเราเองไม่เกิดความทุกข์

การมีอารมณ์ดี หน้าตายิ้มแย้มอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดีตลอดเวลา จะทำให้จิตใจเป็นสุข

การมีอารมณ์ดี ช่วยให้ร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

อุบัติเหตุ เป็นสิ่งสำคัญของร่างกายและชีวิตของคนเรา

อุบัติเหตุ เป็นเหตุที่เกิดขึ้นเองได้ทุกขณะ โดยที่เราไม่รู้ตัว หรือเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด หรือเหตุที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ความประมาท เป็นหนทางที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

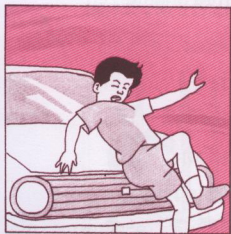
เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้โดยที่เราไม่ประมาท

การระมัดระวังตัวเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นความไม่ประมาท

การรอบคอบระมัดระวังภัยรอบ ๆ ตัวเรา เป็นการป้องกันอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ แต่เราสามารถป้องกันได้

การพยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้เกิดอุบัติเหตุกับตัวเราได้ จะเป็นหนทางทำให้ร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้





สรุปได้ว่า ถ้าเรารู้จักปรับตัว ควบคุมในเรื่องอาหารการกิน อากาศ รู้จักออกกำลังกายเป็นประจำ ถ่ายของเสียเป็นเวลาทุกวัน รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ มีที่อยู่อาศัยดี จะทำให้เรามีร่างกายอุดมสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีอายุยืนยาว หรืออายุวัฒนะ เป็นการมีชีวิตอยู่ในโลกได้นานอย่างมีความสุข