



ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เริ่มจากตัวเรา

นายพงศ์กร สัมคร
นางสาวณัฏฐนิชา วงศ์แพทย์
นางสาววรรณิศา ดอนแก้ว
เรื่องและภาพ





ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เริ่มจากตัวเรา



นายพงศกร ส้มคร
นางสาวณัฐนิชา วงค์แพทย์
นางสาววรรณิศา ดอนแก้ว
เรื่องและภาพ



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เรื่อง เริ่มจากตัวเรา

คณะที่ปรึกษา

นายสุเทพ ชิตยวงษ์ เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายพีระ รัตนวิจิตร รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวนิจสุตา อภินันท์ทากร ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะจัดทำต้นฉบับ

นางสาวพรรณงาม แยมบุญเรือง นางวัฒนา บุญเสนอ นางสาวนภวรรณ ชังบุตรดา
นางสาวขวัญฟ้า นิยมในธรรม นางสาวราตรี ธรรมโชติ นางสาวศิริพร พรรณพัฒนกุล

คณะบรรณาธิการ

นางสาวภา คักดา นางสาวราตรี ธรรมโชติ นางสาวศิริพร พรรณพัฒนกุล

ผู้ดำเนินการผลิตและเผยแพร่

กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมวิทยบริการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ผลิตและเผยแพร่ครั้งแรก : พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๒,๘๐๐ เล่ม

© ลิขสิทธิ์ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พงศกร สมิตร.

เริ่มจากตัวเรา. -- กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ, 2563.

28 หน้า. -- (ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็ก)

1. วรรณกรรมสำหรับเด็ก. 2. หนังสือเล่มเล็ก I. ญัฏฐณิชา วงศ์แพทย์, ผู้แต่งร่วม. II. วรรณิศา ดอนแก้ว, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

808.068

ISBN 978-616-564-031-2

คำนิยม

‘เริ่มจากตัวเรา’ เป็นหนังสือที่นำเสนอเรื่องเกี่ยวกับมลพิษที่ทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน อันเนื่องมาจากการขยายตัวของอุตสาหกรรม การรื้อกล้าป่าไม้ การทิ้งขยะและสิ่งอื่น ๆ ซึ่งชาวบ้านได้แก้ปัญหาโดยต้องเริ่มที่ตนเองก่อน เช่น การคัดแยกขยะ การไม่ทิ้งของเสียลงในคูคลอง เป็นต้น การออกแบบภาพประกอบภายในเล่มและภาพปกมีความเหมาะสม สื่อความหมายได้อย่างลงตัว และเป็นประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจเรื่องมลพิษรอบตัวด้วย จึงทำให้หนังสือน่าชวนอ่านยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มเล็ก เรื่อง เริ่มจากตัวเรา จึงได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง อันดับที่ ๑ ประเภทนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในการแข่งขันกิจกรรมส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน การจัดทำหนังสือเล่มเล็ก ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ ๖๗ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็ก เป็นผลงานของนักเรียนที่ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง อันดับที่ ๑-๓ จากการแข่งขันกิจกรรมส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน การจัดทำหนังสือเล่มเล็ก ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ ๖๗ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๑๒ เรื่อง แบ่งเป็นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๓ เรื่อง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๖ เรื่อง และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๓ เรื่อง ชุดหนังสือดังกล่าวมีคุณค่าให้แง่คิดในเชิงคุณธรรมจริยธรรม ในเรื่อง ความซื่อสัตย์ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม เป็นผลงานที่แสดงถึงความสามารถของนักเรียนในการจัดทำหนังสือประเภทบันทึกดีทั้งเรื่องและภาพ แต่ละเล่มมีส่วนที่ดีและจุดเด่นแตกต่างกันไป นักเรียนที่เป็นผู้เขียน ผู้วาดภาพ และผู้จัดทำรูปเล่มทุกคนมีโอกาสพัฒนาตนเอง สามารถจะเป็นนักเขียน นักวาดภาพ และนักออกแบบที่ดีได้ ดังนั้น ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรช่วยกันส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้เพิ่มพูนทั้งในด้านความรู้และทักษะให้ปรากฏได้อย่างชัดเจน

ข้อสังเกตของหนังสือเล่มเล็กโดยรวม สรุปได้ดังต่อไปนี้

เนื้อเรื่อง นักเรียนมีความเข้าใจแนวคิดของเรื่อง จึงสามารถวางเค้าโครงเรื่องจากเรื่องใกล้ตัว ผูกปมปัญหา สร้างเหตุการณ์ และคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นสู่แก่นเรื่อง (Theme) ชวนให้ผู้อ่านติดตามเรื่องที่สร้างขึ้น

ภาพประกอบ นักเรียนมีความสามารถออกแบบภาพประกอบเรื่องได้ดีทั้งลายเส้น สีที่สดใสสวยงามที่เป็นไปตามวัย นำเสนอโดยออกแบบปกหนังสือให้สรุปเนื้อเรื่องสอดคล้องกับชื่อเรื่อง ทำให้อ่านเห็นภาพหน้าปก สามารถเข้าใจเรื่องและชวนติดตามอ่าน นับว่ามีพัฒนาการได้อย่างชัดเจน ส่วนบทบรรยายและคำพูดใช้ลายมือที่สวยงาม วรรคตอน และการวางวรรณยุกต์ แม้มีข้อบกพร่องบ้างแต่ก็เป็นส่วนน้อย ถ้าได้รับการแก้ไขก็จะทำให้นักหนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงบรรณาธิการหนังสือเล่มเล็กชุดนี้ เพื่อเป็นสื่อส่งเสริมการอ่านและการเขียนให้โรงเรียนนำไปใช้กับนักเรียนให้เกิดประโยชน์ในการกระตุ้นให้อ่าน ผู้เขียน และผู้วาดภาพที่อยู่ในวัยเดียวกัน ให้พัฒนาตนเองทั้งด้านการอ่านและการเขียน เป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน รวมถึงการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักเรียนต่อไป

ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็ก
ผลงานนักเรียนรางวัลระดับเหรียญทอง อันดับที่ ๑-๓
ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ ๖๗ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๑๒ เรื่อง

ผลงานนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖



ป๊อโท



ขวัญข้าวผู้ซื่อสัตย์



เงินทองของลุงจ้อ

หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓



โอกาสแห่งความหวังนำสู่ความสำเร็จ



ทำได้หากได้ทำ



แรงบันดาลใจ

ผลงานนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓



ชาวไทยใจเอื้ออาทร



ปันน้ำใจ



วิหคผู้พิทักษ์

หนังสือเล่มเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖



เริ่มจากตัวเรา



รักษ์



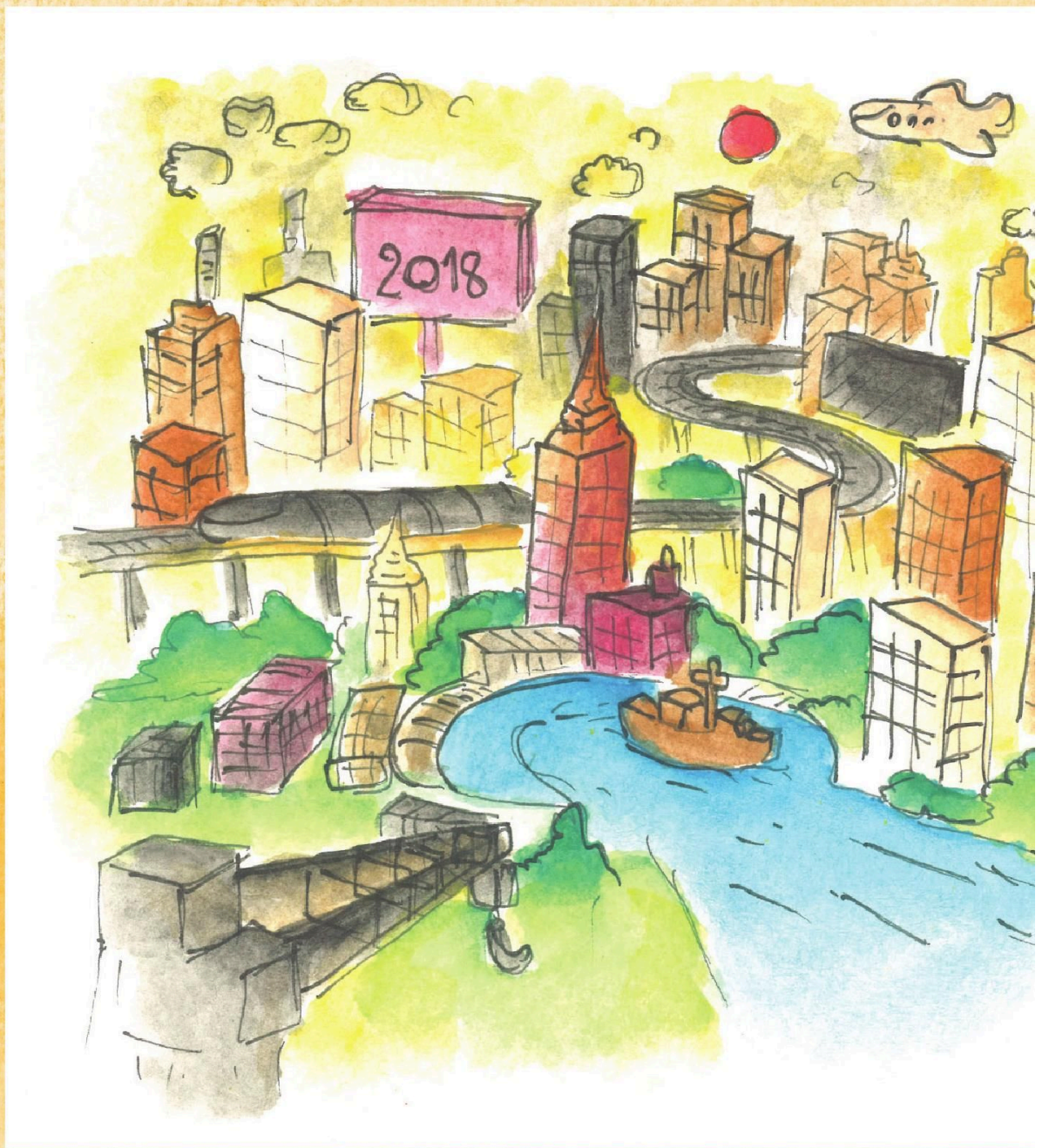
นิทานเวตาล เรื่องที่ ๒๖

คำนำ

หนังสือเล่มเล็ก เรื่อง เริ่มจากตัวเรา มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเป็นมิตรที่ดี
ต่อสิ่งแวดล้อม การรักษาสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพดี ไม่สร้างมลพิษให้แก่สิ่งแวดล้อม จัดทำขึ้น
เพื่อให้ผู้ที่สนใจอ่าน ได้แนวทางการปฏิบัติตนอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มเล็กเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มาก
ก็น้อย

นายพงศกร สมัคร
นางสาวณัฐธินิชา วงค์แพทย์
นางสาววรรณิศา ดอนแก้ว





ณ เมืองแห่งหนึ่งทางภาคเหนือ
ของประเทศไทย เมืองแห่งนี้
เป็นศูนย์กลางการผลิตและ
ส่งออกสินค้าอุปโภคบริโภค
ซึ่งเป็นแหล่งเศรษฐกิจที่
สำคัญที่สุดของภาคเหนือ

ผู้คนต่างมีการติดต่อสื่อสาร
ระหว่างกัน มีการขนส่งคมนาคม
ที่รวดเร็วและทันสมัย ด้วยเหตุนี้
เมืองแห่งนี้จึงเป็นที่จับตามอง
ของกลุ่มนักลงทุนทั้งชาวไทยและ
ต่างชาติที่จะเข้ามาสร้างธุรกิจ
ภายในเมืองแห่งนี้



เมื่อมีการขยายตัวของเศรษฐกิจ มีผู้คนเข้ามาจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มของนักท่องเที่ยวหรือกลุ่มของนักลงทุน จึงทำให้เมืองแห่งนี้มีความเจริญอย่างรวดเร็ว มีการสร้างอาคารพาณิชย์ต่าง ๆ การก่อตั้งโรงงานอุตสาหกรรม การสร้างถนนและการพัฒนาการคมนาคมให้มีคุณภาพขึ้น เมืองแห่งนี้จึงถูกผู้คนยกย่องและขนานนามว่า "เป็นเมืองสวรรค์ของเงินทอง"

"ปู้น ๆ ๆ" เสียงรถที่กำลังสัญจรอย่างวุ่นวาย
บนท้องถนนดังขึ้นอย่างต่อเนื่อง บ้างก็เหยียบเบรกเสียงดัง
สร้างความรำคาญแก่ผู้สัญจรคนอื่น ๆ บ้างก็ปล่อยควันพิษ
สีดำและมีกลิ่นเหม็นออกจากท่อรถขณะรอสัญญาณจราจร



"ฮึดไว้!" ฟ้า เด็กสาววัย ๑๗ ปี รูปร่างหน้าตาน่ารัก
จามออกมาเสียงดังขณะยืนรอรถรับส่งหลังเลิกเรียน
"ไม่สบายเหรอฟ้า" ผึ้งซึ่งเป็นเพื่อนสนิทที่อยู่หมู่บ้านเดียวกัน
กับฟ้า ถามด้วยความสงสัยก่อนจะเหลือบไปเห็นบางสิ่งบางอย่าง
บนใบหน้าที่ของฟ้า แล้วทำให้เธอหัวเราะออกมาทันที





"ฮ่า ๆ ๆ ฟ้า เธอไปทำอะไรมาหะ หน้าดำปึเลย" ฟุ้งถาม
ต่อทันทีด้วยความสงสัย "ก็รถยนต์คันนั้นหะสิ ปล่อยควันดำ
ออกมา ไม่เกรงใจคนอื่นเลย แ่่จริง ๆ" ฟ้าตอบด้วยอารมณ์
ฉุนเฉียว ก่อนจะรีบวิ่งไปล้างหน้าอย่างรวดเร็ว



พระอาทิตย์เริ่มคล้อยตกดิน ผุ่งนกนานาชนิดต่างบินกลับรัง
อย่างวุ่นวาย พ่อค้าแม่ค้าที่ขายของบริเวณริมถนนต่างพากัน
เก็บของกลับบ้านอย่างชะมัดเขม่น

"กลับมาแล้วนะจ๊ะแม่ หิวข้าวจังเลย" ฟ้าตะโกนเสียงดังมา
จากหน้าบ้าน

"แม่หนูไม่สบายนะฟ้า ท้องร่วงตั้งแต่บ่าย ลุงรีบไปส่ง
โรงพยาบาลเพิ่งกลับมาี่แหละ กะว่าจะมารับหนูฟ้าให้ไป
พร้อมกันเลย" ลุงแหมซึ่งเป็นเพื่อนบ้านรู้ติดกันกับบ้านฟ้า
พูดด้วยน้ำเสียงลั่นเครือ ในมือถือตะกร้าเสื้อผ้าไปใหญ่

พอถึงโรงพยาบาล ฟ้าจึงรีบวิ่งตรงไปห้องที่แม่กำลัง
รับการรักษาอยู่

"หมอ แม่หนูเป็นอะไรจ๊ะ" ฟ้าถามหมอทันที
ด้วยความสงสัย ขณะที่หมอกำลังวัดไข้ให้แม่ของเธอ

"ติดเชื้อในลำไส้หนูนะ หนูนะ เนื่องจากได้รับสารพิษจากการ
รับประทานอาหาร เลยทำให้ท้องร่วง แต่ตอนนี้แม่หนู
ปลอดภัยแล้ว" หมออธิบายให้ฟ้าฟังด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม



"แม่จำ แม่ไปกินอะไรมาถึงเป็นแบบนี้" ฟ้ารีบถามแม่ต่อทันทีด้วยความสงสัย

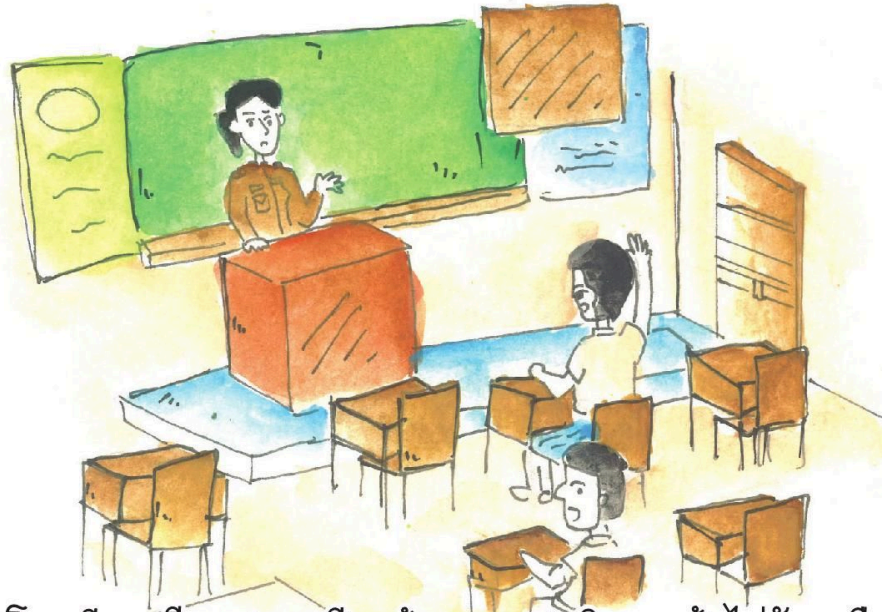
"ตอนเที่ยงแม่กินปลาทอดที่ซื้อมาจากตลาด เห็นแม่ค้าบอกว่าจับมาจากแม่น้ำท้ายหมู่บ้าน พอกินไปได้ไม่กี่คำก็ปวดท้องขึ้นมาทันทีเลย" แม่อธิบายด้วยน้ำเสียงแผ่วเบา

"ปลาที่แม่กินต้องมีอะไรสกปรกอย่างแน่ ๆ" ฟ้าคิดในใจด้วยความสงสัย





เข้าวันต่อมา ฟ้าเดินทางไปโรงเรียนท่ามกลางความวุ่นวายของการจราจรและมลพิษต่าง ๆ บนท้องถนนที่ต้องพบทุกวัน เป็นเรื่องปกติ แต่วันนี้รถรับส่งที่ฟ้านั่งไปโรงเรียนเป็นประจำ กลับมีแค่ฟ้าเพียงคนเดียวที่นั่งอยู่บนรถคันนั้น ฟ้าเดินเข้าโรงเรียนด้วยความมุงงง



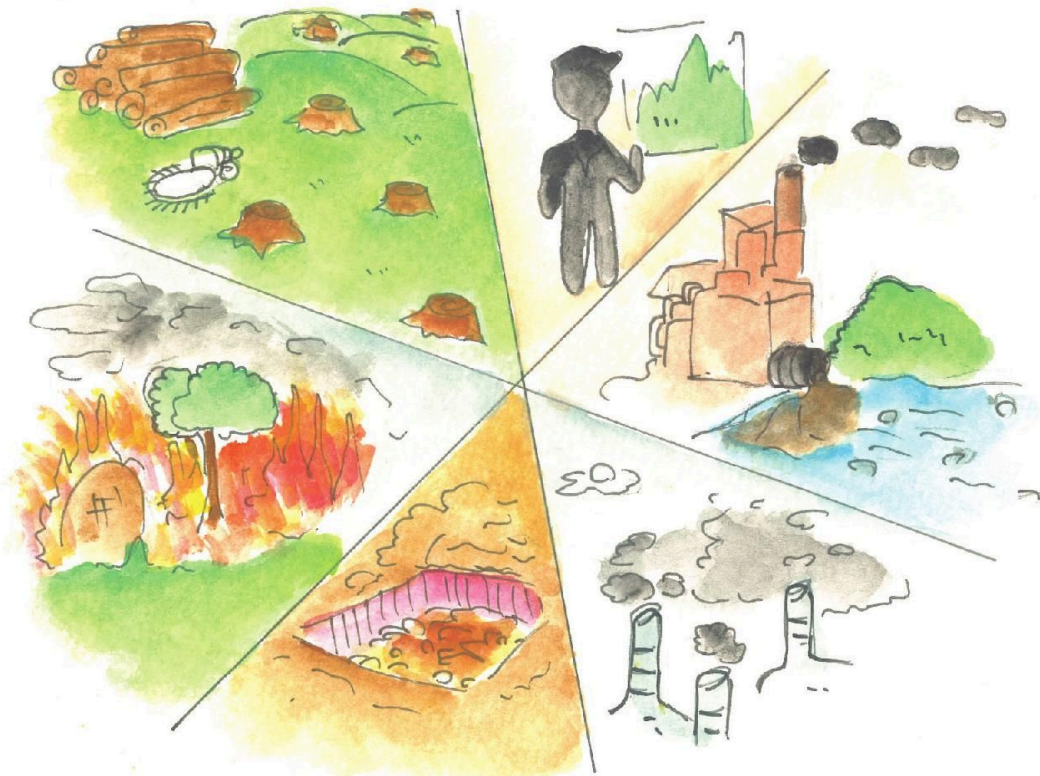
โรงเรียนเจียบสงบ เสียงร้องเพลงชาติตอนเข้าไม่ถึงเหมือน
ทุกครั้ง บางชั้นเรียนไม่มีคนเข้าแถว เช่นเดียวกับห้องฟ้าเองที่
มีนักเรียนมาเรียนแค่ ๓ คน รวมถึงฟ้าด้วย

"คุณครู ทำไมวันนี้เพื่อน ๆ ถึงไม่มาเรียนกันล่ะคะ"

ฟ้าถามคุณครูประจำชั้นด้วยความสงสัย

"เมื่อคืนที่ผ่านมามีการปล่อยควันจากการเผาสิ่งปฏิกูลของ
โรงงานหลายแห่งและควันจากการเผาตอซังข้าวตอนกลางดึก
ทำให้เพื่อน ๆ ของเราได้รับควันเสียเป็นจำนวนมาก จึงทำให้
เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เพื่อนบางคนถึงกับต้องนอน
โรงพยาบาล" ครูอธิบายด้วยความรู้สึกกังวลใจ

ผู้คนในเมืองแห่งนี้ต่างได้รับผลกระทบจากมลพิษเป็นจำนวนมาก แปรผันตามการเพิ่มขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรม และสิ่งก่อสร้างใหม่ ๆ ที่เริ่มมีการรุกรานพื้นที่ป่าไม้ มีการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อการลงทุนของกลุ่มนักลงทุนที่เข้ามาอย่างไม่จำกัด จึงมีการแข่งขันทางเศรษฐกิจมากขึ้น โรงงานอุตสาหกรรมจึงมีวิธีกำจัดสิ่งปฏิกูลหรือของเสียแบบประหยัดขึ้น โดยการปล่อยลงสู่แม่น้ำ เพาปล่อยควันท่ออากาศ รวมไปถึงฝังใต้ดินลึก



จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ผู้คนในเมืองแห่งนี้
ต่างล้มป่วยกันเป็นจำนวนมาก เมื่อถึงฤดูฝน ฝนกลับไม่ตก
เมื่อถึงฤดูร้อนกลับมีพายุกระหน่ำ บางครั้งเกิดอุทกภัย เพราะ
ไม่มีต้นไม้คอยอุ้มน้ำ "เกือบหนึ่งสัปดาห์ ระดับน้ำยังไม่ลดลงก็
หมดกำลังใจที่ฉันสร้างมา" แม่ตัดพ้อด้วยความสลดใจ บนบ้าน
หลังเก่า ๆ ที่ตอนนี้ถูกน้ำท่วมเกือบครึ่งเสา





เมืองแห่งนี้ที่เคยมีความเจริญรุ่งเรือง ต่างเป็นที่ต้องการของ
นักลงทุน แต่ตอนนี้กลับตรงข้าม โรงงานอุตสาหกรรมถูกปิด
นับร้อย ไม่มีกลุ่มนักท่องเที่ยวและกลุ่มนักลงทุนเข้ามา บริษัท
ห้างร้านต่าง ๆ ปิดตัวอย่างรวดเร็ว เพราะปริมาณน้ำที่
ไม่ยอมลดระดับมานานเกือบเดือน



"ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะความเห็นแก่ตัวของมนุษย์เองทั้งนั้น ไม่ตระหนักถึงผลที่จะตามมาภายหลัง มัวแต่นึกถึงประโยชน์ของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงส่วนรวม" ฟาดตัดพ้อด้วยความรู้สึก หดหู่ใจ

"เราต้องแก้ไขปัญหาละเหล่านี้ให้ได้ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลง ความคิด มีทัศนคติที่ดี แม่เชื่อว่าเสียงเล็ก ๆ หลายเสียง จะรวมกันเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ได้" แม่พูดด้วยน้ำเสียงหนักแน่น

ห้าวันต่อมา ระดับน้ำลดจนแห้งขอด พี่และแม่ต่างช่วยกัน
ทำความสะอาดอย่างขยันขันแข็ง ทั้งสองหันมาให้ความสำคัญกับ
สิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยการเริ่มปฏิบัติจากตนเอง ปฏิบัติจาก
สิ่งเล็ก ๆ เช่น การคัดแยกขยะก่อนทิ้งและทิ้งลงถังทุกครั้ง
การใช้ทรัพยากรที่มีอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด
เพื่อลดปัญหาการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



การปฏิบัติโดยเริ่มจากตนเองและคนในครอบครัว
ถึงแม้จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ที่หลายคนอาจคิดว่าไม่สำคัญ
แต่เมื่อเราทุกคนหันมาให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม
คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น เล็ก ๆ หลาย ๆ เล็ก จะสามารถ
เป็นพลังขับเคลื่อนสิ่งแวดล้อมของประเทศเราให้ดีขึ้น
เพราะสิ่งแวดล้อมเปรียบเหมือนกับอากาศที่เราใช้หายใจ
หากสิ่งแวดล้อมดีก็เหมือนอากาศดี มีก๊าซออกซิเจนมาก
เราก็จะมีสุขภาพที่ดี แต่หากสิ่งแวดล้อมไม่ดี ก็เหมือนอากาศ
ที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาก อาจทำให้เราล้มป่วย
และเสียชีวิตในที่สุด เพราะสิ่งแวดล้อมมีคุณค่าต่อชีวิต



ชุดส่งเสริมการอ่านและการเขียน : หนังสือเล่มเล็ก
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เรื่อง เริ่มจากตัวเรา

เรื่องและภาพ

นายพงศกร สมัคร

นางสาวณัฐธินิชา วงศ์แพทย์

นางสาววรรณิศา ดอนแก้ว

โรงเรียนเชียงม่วนวิทยาคม อำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖ (เชียงราย พะเยา)

