

# คู่มือสำหรับการเล่นเกม “อีโรผักพิทักษ์สุขภาพ”

size : A4 (w 21.0 x h 29.7 cm.)

หน้าที่ 1

หน้าที่ 2

คู่มือการเล่นบอร์ดเกมสำหรับวัยประถม  
**เกม อีโรผักพิทักษ์สุขภาพ**

**วัตถุประสงค์ของบอร์ดเกม**

- 1 สร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการบริโภคผักผลไม้เพื่อสุขภาพ
- 2 พัฒนาทักษะทางสังคมจากการสื่อสารโต้ตอบ ผลัดกันเล่นทำตามกติกา และคิดร่วมกันกรณีเล่นเป็นทีม
- 3 พัฒนาทักษะทางอารมณ์ เมื่อต้องควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ
- 4 ฝึกทักษะด้านการวางแผนและจัดสรรทรัพยากร
- 5 ฝึกสมาธิและการจดจ่อ

**ภารกิจของเกม**  
อีโรต้องช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี เพื่อจะได้รอดพ้นจากเงื้อมมือของปิศาจ

**เกมจบโดย**

จับเวลาในการเล่น หากมีผู้เล่น 4 คน กำหนดเวลา 20 นาที / 5 คน กำหนดเวลา 25 นาที / 6 คน กำหนดเวลา 30 นาที / เมื่อหมดเวลาผู้เล่นคนใดได้คะแนนสะสมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**วัยของผู้เล่น**  
เด็กนักเรียนระดับประถม เล่นได้สูงสุด 6 คน หรือ 6 กลุ่ม

**อุปกรณ์**

- 1 การ์ดเหตุการณ์ จำนวน 20 ใบ (surprise card)
- 2 การ์ดผัก 32 ตัน ด้านหลังมีระบุสรรพคุณของผักชนิดนั้นๆ
- 3 หมากเดิน (ซูเปอร์ฮีโร่) คนละ 1 ตัว หรือทีมละ 1 ตัว
- 4 บอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพ คนละ 1 ใบ
- 5 ลูกเต๋า
- 6 บอร์ดเกมสำหรับเดิน



**ที่มาของเกม**  
เด็กๆ ถูกปิศาจร้ายจับตัวไปขังไว้ในเมืองเมืองหนึ่ง เมืองที่ผู้คนไม่สดใส สุขภาพอ่อนแอ ไม่กินผัก ไม่ออกกำลังกาย อากาศก็ไม่สดชื่น เมื่อซูเปอร์ฮีโร่รู้เข้า จึงอาสาเข้าไปคลี่คลายสถานการณ์เพื่อช่วยเหลือเด็กๆ กลับบ้าน และช่วยปลูกผัก ผลไม้ และให้ความรู้กับชาวเมืองเรื่องการบริโภคผักผลไม้ เพื่อให้เมืองนั้นกลายเป็นเมืองที่น่าอยู่ ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการกินผักผลไม้ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

**กติกาการเล่น**

- 1 เปิดแผ่นกระดาน แล้วจัดวางการ์ด surprise ไว้ในตำแหน่งที่กำหนด
- 2 ผู้เล่นหรือทีมที่ทอยลูกเต๋าค่าได้แต้มมากที่สุด เริ่มเล่นก่อนโดยทอยลูกเต๋าคือครั้งแล้วเดินหมากไปตามจำนวนแต้มที่ทอยได้
- 3 แต่ละช่องในกระดานจะระบุคำสั่งต่างๆ เอาไว้ ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามเพื่อให้สามารถเดินหมากไปยังด้านต่อไป
- 4 เมื่อผู้เล่นมีการกิจได้รับการ์ดผัก ให้เลือกการ์ดผักจากกองกลางและนำไปวางไว้บนพื้นที่ว่างข้างๆ กระดานเกม เพื่อเป็นการช่วยกันสะสมการ์ดผักให้ได้มากที่สุด (แต่ไม่มีผลกับการตัดสินใจชนะ)
- 5 หากหยิบการ์ด surprise ได้รับคำสั่ง “หยิบการ์ดผักมา 1 ชนิดและบอกชื่อผักเป็นภาษาอังกฤษ” ให้หยิบจากกองการ์ดผักที่เราสะสมไว้
- 6 หากเดินไปตกในช่อง “เจอสิ่งสุดแฉะขมขมขมขม 1 ตัน” นอกจากจะเสียแต้ม 10 คะแนนแล้ว ยังต้องนำการ์ดผักที่สะสมไว้คืนกองกลาง 1 ใบ
- 7 เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้เล่นคนใดที่รวมคะแนนในบอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ (หากเสมอกันให้เดินอีกคนละ 1 ตา)



คู่มือการเล่นบอร์ดเกมสำหรับวัยประถม

# เกม ฮีโร่ผักพิทักษ์สุขภาพ

## วัตถุประสงค์ของบอร์ดเกม

- 1 สร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการบริโภคผักผลไม้เพื่อสุขภาพ
- 2 พัฒนาทักษะทางสังคมจากการสื่อสารโต้ตอบ ผลัดกันเล่นทำตามกติกา และคิดร่วมกันกรณีเล่นเป็นทีม
- 3 พัฒนาทักษะทางอารมณ์ เมื่อต้องควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ
- 4 ฝึกทักษะด้านการวางแผนและจัดสรรทรัพยากร
- 5 ฝึกสมาธิและการจดจ่อ



## ภารกิจของเกม

ฮีโร่ต้องช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี เพื่อจะได้รอดพ้นจากเงื้อมมือของปีศาจ

## เกมจบโดย



จับเวลาในการเล่น หากมีผู้เล่น 4 คน กำหนดเวลา 20 นาที / 5 คน กำหนดเวลา 25 นาที / 6 คน กำหนดเวลา 30 นาที / เมื่อหมดเวลาผู้เล่นคนใดได้คะแนนสะสมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ



## วัยของผู้เล่น

เด็กนักเรียนระดับประถม เล่นได้สูงสุด 6 คน หรือ 6 กลุ่ม

## อุปกรณ์

- 1 การ์ดเหตุการณ์ จำนวน 20 ใบ (surprise card)
- 2 การ์ดผัก 32 ตัน ด้านหลังมีระบุสรรพคุณของผักชนิดนั้นๆ
- 3 หมากเดิน (ซูเปอร์ฮีโร่) คนละ 1 ตัว หรือทีมละ 1 ตัว
- 4 บอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพ คนละ 1 ใบ
- 5 ลูกเต๋า
- 6 บอร์ดเกมสำหรับเดิน





## ที่มาของเกม

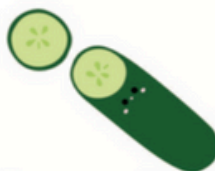
เด็กๆ ถูกปีศาจร้ายจับตัวไปขังไว้ในเมืองเมืองหนึ่ง เมืองที่ผู้คนไม่สดใส สุขภาพอ่อนแอ ไม่กินผัก ไม่ออกกำลังกาย อากาศก็ไม่สดชื่น เมื่อซูเปอร์ฮีโร่รู้เข้า จึงอาสาเข้าไปคลี่คลายสถานการณ์เพื่อช่วยเหลือเด็กๆ กลับบ้าน และช่วยปลูกผัก ผลไม้ และให้ความรู้กับชาวเมืองเรื่องการบริโภคผักผลไม้ เพื่อให้เมืองนั้นกลายเป็นเมืองที่น่าอยู่ ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการกินผักผลไม้ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



## \* กติกาการเล่น



- 1 เปิดแผ่นกระดาน แล้วจัดวางการ์ด surprise ไว้ในตำแหน่งที่กำหนด
- 2 ผู้เล่นหรือทีมที่ทอยลูกเต๋าได้แต้มมากที่สุด เริ่มเล่นก่อนโดยทอยลูกเต๋ารั้งแล้วเดินหมากไปตามจำนวนแต้มที่ทอยได้
- 3 แต่ละช่องในกระดานจะระบุคำสั่งต่างๆ เอาไว้ ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามเพื่อให้สามารถเดินหมากไปยังด้านต่อไป
- 4 เมื่อผู้เล่นมีภารกิจได้รับการ์ดผัก ให้เลือกการ์ดผักจากกองกลางและนำไปวางไว้บนพื้นที่ว่างข้างๆ กระดานเกม เพื่อเป็นการช่วยกันสะสมการ์ดผักให้ได้มากที่สุด (แต่ไม่มีการตัดสินผู้ชนะ)
- 5 หากหยิบการ์ด surprise ได้รับคำสั่ง “หยิบการ์ดผักมา 1 ชนิดและบอกชื่อผักเป็นภาษาอังกฤษ” ให้หยิบจากกองการ์ดผักที่เราสะสมไว้
- 6 หากเดินไปตกในช่อง “เจอลิงตุตแดงขโมยผักไป 1 ต้น” นอกจากจะเสียแต้ม 10 คะแนนแล้วยังต้องนำการ์ดผักที่สะสมไว้คืนกองกลาง 1 ใบ
- 7 เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้เล่นคนใดที่รวมคะแนนในบอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ (หากเสมอกันให้เดินอีกคนละ 1 ตา)



# บอร์ดเกม “อีโรผักพิทักษ์สุขภาพ”

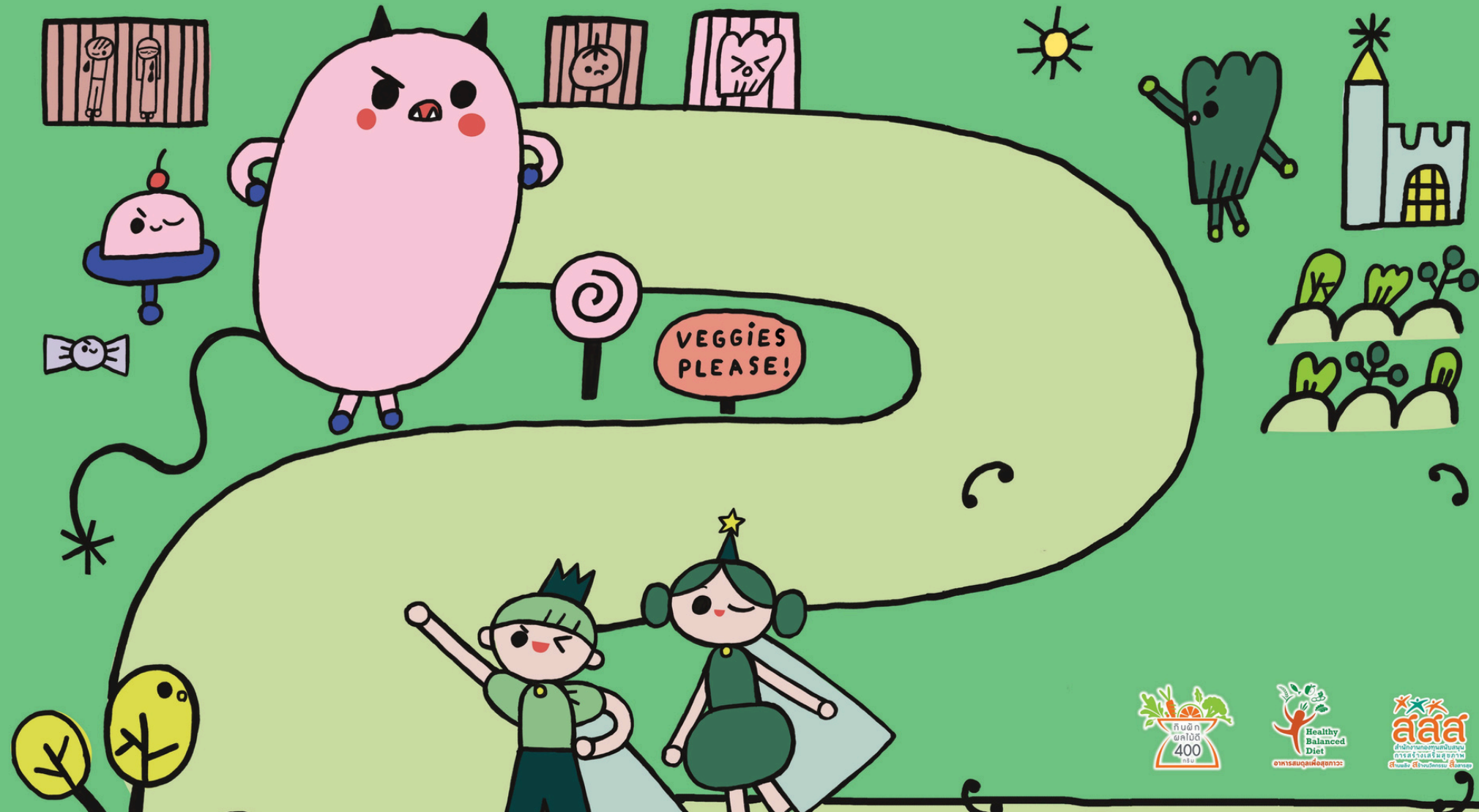
size : A4 (w 29.7 x h 21.0 cm.)

ด้านหน้า



ด้านหลัง





# ฮีโร่ผัก พิชัยภัยสุขภาพ

บุญทฤษฎี

เปิดการ์ด SURPRISE 1 ใบ

๓ T. ๒ ขั้วตักหมัก ผักสุก ๒ และไข่ไก่ ๑ ฟอง

ทึ่งใจและประหลาด

+10

ทึ่งใจ ๓ ขั้วตักหมัก ผักสุก ๒ และไข่ไก่ ๑ ฟอง

-10

ทึ่งใจ ๓ ขั้วตักหมัก ผักสุก ๒ และไข่ไก่ ๑ ฟอง

-10

ทึ่งใจ ๓ ขั้วตักหมัก ผักสุก ๒ และไข่ไก่ ๑ ฟอง

สนามเด็กเล่น

+10

แหว่งออกกำลังกาย

เจอเมล็ดพันธุ์ผัก

+10

กินผักผลไม้ทุกวัน

เปิดการ์ด SURPRISE 1 ใบ

กองหลังไปจุดเริ่มต้น

เจอได้เดือน 7 สัปดาห์

ช่วยพรวนดิน

ได้รับการ์ดผัก 1 ใบ

อากาศร้อน

-10

-10

ไม่ชอบกินผัก

เลยเป็นหัวบ่อ

ชวนเพื่อนวิ่งเล่น

+10

+10

ดื่มนมสด

วันละ 2 แก้ว

หมอบอกสุขภาพดี

+10

รดน้ำที่สวนผัก

ได้รับการ์ดผัก 1 ใบ

ช่วยลูกหมา 4 ตัวหลงทาง

เปิดการ์ด SURPRISE 1 ใบ

แวะทักทายเพื่อนใหม่

หยุดเดิน 1 นาที

เจอเมล็ดพันธุ์ผัก

ได้รับการ์ดผัก 1 ใบ

+10

มือเช้า

กินแกงจืดตำลึง

+10

ตื่นเช้า เก็บที่นอน

ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ

START

รับการ์ดผัก 1 ใบทุกครั้ง

ที่เดินผ่านจุดเริ่มต้น



# การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ และด้านหลัง รหัส 1-9

1



A



4



2



A



A



3



A



# การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ และด้านหลัง รหัส 1-9

5



A



8



6



A



A



7



A

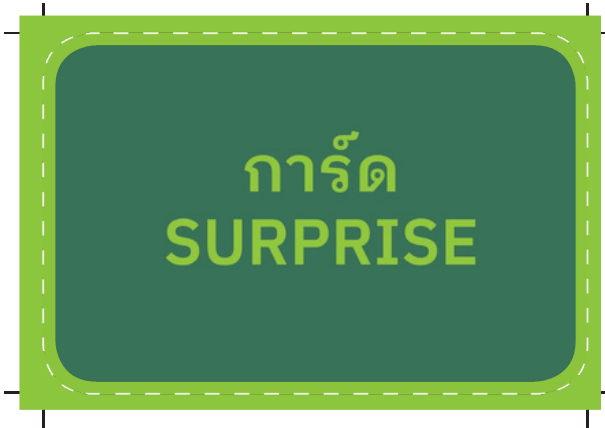


การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ และด้านหลัง รหัส 9-10

9



A



10



A



การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ และด้านหลัง รหัส 11-14

11



A



14



12



A



A



13



A



การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ และด้านหลัง รหัส 15-18

15



A



18



16



A



A



17



A



การ์ด surprise มีหน้า-หลัง ด้านหน้ารหัส A ทุกใบ  
และด้านหลัง รหัส 19-20

19



A



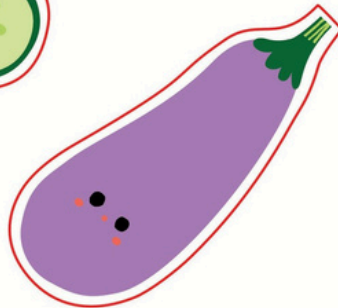
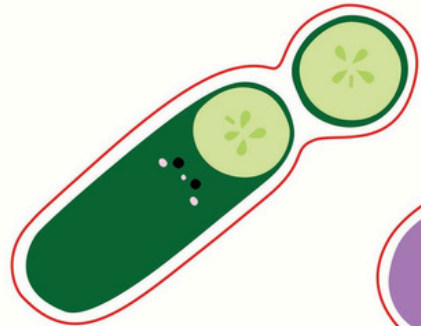
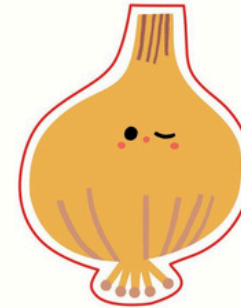
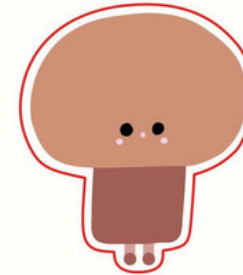
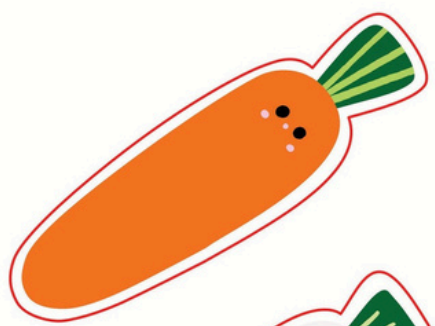
20



A



# การ์ดผัก ด้านหน้า ชุดที่ 1



# การ์ดผัก ด้านหลัง ชุดที่ 1

**เห็ด**

เสริมสร้าง  
ภูมิคุ้มกัน

**บรอกโคลี**

ป้องกันฝุ่นพิษ

**มะเขือเทศ**

ป้องกันมะเร็ง

**แครอท**  
บำรุงสายตา

**หอมหัวใหญ่**

บรรเทา  
อาการหวัด

**พริกหวาน**

ป้องกัน  
เลือดออก  
ตามไรฟัน

**กะหล่ำปลี**

ป้องกันท้องผูก

**หัวไชเท้า**  
แก้ร้อนใน

**ผักกาดขาว**

กระตุ้น  
ระบบขับถ่าย

**ฟักทอง**

ปกป้อง  
ผิวจากแสงแดด

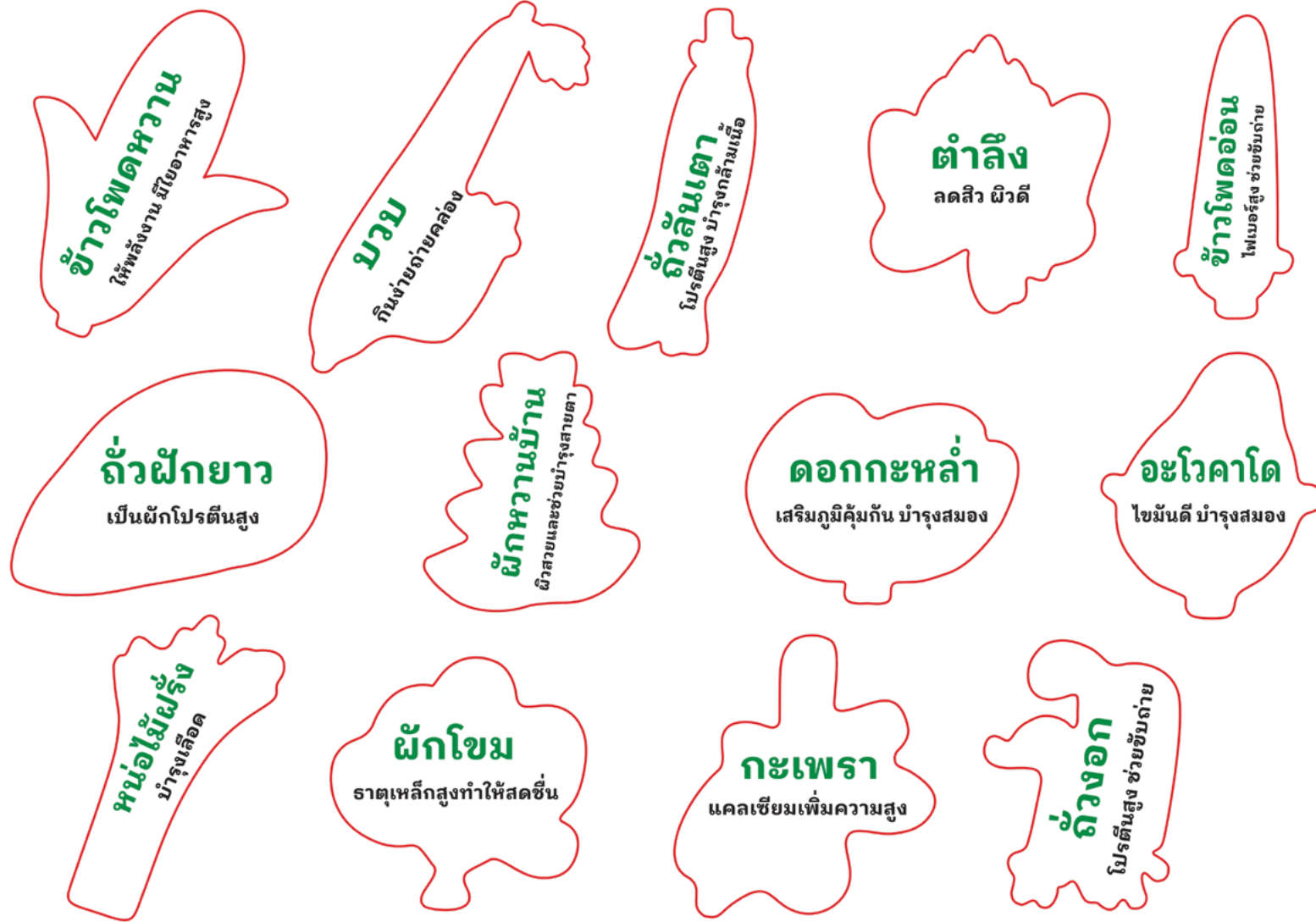
**มะเขือม่วง**  
ระบบย่อยอาหาร  
แข็งแรง

**แตงกวา**  
กินแล้วสดชื่น

## การ์ดผัก ด้านหน้า ชุดที่ 2



## การ์ดผัก ด้านหลัง ชุดที่ 2



# การ์ดผัก ด้านหน้า-ด้านหลัง ชุดที่ 3



# การ์ดผัก ด้านหน้า-ด้านหลัง ชุดที่ 3

**หอมแดง**  
ต้านหวัด ลดไขมัน

**หน่อไม้**  
ฟอสฟอรัสบำรุงกระดูก  
และฟัน

**คะน้า**  
แคลเซียมสูง  
บำรุงกระดูก

**กะหล่ำม่วง**  
เสริมภูมิคุ้มกัน  
ไม่ให้ป่วยง่าย

**ผักบุ้ง**  
บำรุงสายตา  
ลดความดัน

**ผักชี**  
ลดความดัน  
ผิวพรรณสวย

**ต้นหอม** ชิมเสร็จ ลดใช้ ทรายคัดจมูก

# ตัวเดินฮีโร่



# บอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพ

บอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพ

A rectangular board with a green border and a light yellow background. At the top, the text "บอร์ดสะสมคะแนนสุขภาพ" is written in green. Below the text is a row of six colorful icons: a pink heart with a sad face, a green bowl with a leaf, a girl in a blue dress holding a green leaf, a plate with a fork and knife, and a blue tooth with a star. Below the icons is a large, empty rectangular box for recording scores.