



EF & EQ
Book

๗ ควบคัม ๑ ปกปก ๑ ตนเอง

เหมาะ
สำหรับเด็ก

3-7 ปี

“อดใจรอเป็น
สุขใจแน่นอน!”

ปกปก ควบคุมตนเอง

“อดใจรอเป็น สุขใจแน่นอน!”

ผู้เขียน: ก้อนเมฆ

เผยแพร่ครั้งแรก: กุมภาพันธ์ 2568

ราคา: 99 บาท

เจ้าของและผู้จัดพิมพ์



E-mail: booklife.TH@gmail.com

Mobile: 08-4661-5624

Website: www.coverbookdesign.net

ภาณุพันธ์ โนายุทธ

190/119 ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง

จังหวัดนนทบุรี 11110

ติดต่อพิมพ์เล่มและเพิ่มข้อมูลตามที่ต้องการในปรอง
ได้ที่อีเมล booklife.th@gmail.com

สื่อดิจิทัลไฟล์นี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่สามารถทำได้ทุกกรณี ยกเว้นเป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น หากมีการกระทำถือเป็นความผิดทางอาญาตามพรบ.ลิขสิทธิ์ และพรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗ ห้ามมิให้ผู้ใดละเมิด ไม่ว่าจะการลอกเลียนแบบ ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือนำส่วนหนึ่งส่วนใดไปใช้โดยการเผยแพร่หรืออ้างอิง โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร หากฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมายบัญญัติไว้สูงสุด

สวัสดีคุณพ่อคุณแม่และเด็ก ๆ ทุกคน!

การควบคุมตนเองเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เด็ก ๆ เติบโตอย่างมีวินัยและอดทน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้าง EF (Executive Function) หรือทักษะการคิดเชิงบริหาร ซึ่งช่วยให้เด็กสามารถวางแผน ควบคุมอารมณ์ และอดทนรอคอยได้ อีกทั้งยังพัฒนา EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เด็กเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

“ปู่ป้า ควบคุมตนเอง” เป็นเรื่องราวของ
ปู่ป้า กระต่ายน้อยที่ต้องฝึกความอดทนและรอคอย
สิ่งที่ต้องการ มาร่วมลุ้นไปกับปู่ป้าและเรียนรู้วิธี
ควบคุมอารมณ์ผ่านเรื่องราวสนุก ๆ และภาพประกอบ
น่ารักกันนะคะ!

พี่ก๊อนเมฆ

ในปากกว้างใหญ่
มีเจ้ากระต่ายน้อย

ชื่อว่า “^๗ปุก^๗ปิก”

^๗ปุก^๗ปิกเป็นกระต่ายสีขาว

ขนปุย ชอบเล่นสนุก

กับเพื่อน ๆ

แต่บางครั้งก็ใจร้อน



วันหนึ่ง เจ้าปู่^๗ปึก^๗เห็น

แครอทวางอยู่

เขาอยากกินมาก

แต่แม่กระต่ายบอกว่า

“รอหน่อยนะ^๗จ๊ะ แม่จะต้ม
ให้มันหวานอร่อย”



โห

อร่อยสุด ๆ
เลยแม่

หนังสือที่จะนำพาเด็ก ๆ
ก้าวสู่โลกแห่งการเรียนรู้ จินตนาการ
ความคิดสร้างสรรค์ และคุณธรรมที่ดีงาม
ทุกเล่มออกแบบจัดหน้า
เพื่อการอ่านแบบ E-book โดยเฉพาะ



E-mail: booklife.TH@gmail.com
Mobile: 08-4661-5624
Website: www.coverbookdesign.net

The illustrations in this book were created by DALL·E by OpenAI.