

## สาระน่ารู้..กับพลศึกษา

สวัสดีครับท่านผู้ปกครองทุกท่าน ในสัปดาห์นี้มาพบกับครูฝึกเกอร์ กับเรื่องราวข่าวสารในสายใยละออ วันนี้ครูฝึกเกอร์มีเรื่องราวและสาระดีๆ เกี่ยวกับทักษะพัฒนา กล้ามเนื้อมัดใหญ่-มัดเล็ก ที่มีต่อเด็กปฐมวัย มาฝากกัน สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่คงเคยได้ยินเรื่องการพัฒนา กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่กันมาบ้าง แล้วอาจจะสงสัยว่ามันคืออะไร แตกต่างกันอย่างไรร และเราจะสามารถช่วยส่งเสริมให้ลูกได้พัฒนา กล้ามเนื้อเหล่านี้ได้อย่างไร

**ทักษะการพัฒนากล้ามเนื้อ (Motor Skills)** คือ ทักษะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

**๑. ทักษะพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor Skills)** เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ การวิ่ง การคลาน การกระโดด การทำกิจกรรมพลະต่างๆ พ่อแม่ควรให้โอกาสเด็กออกกำลังกายนอกบ้านโดยเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เช่น ปีนป่าย เล่นเครื่องเล่น โยน-รับ-เตะฟุตบอล

**๒. ทักษะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor Skills)** เป็นการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายที่เล็กกว่า ส่วนใหญ่คือกล้ามเนื้อมือ เช่น การจับปากกา การหยิบของ ชิ้นเล็กๆ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองบ้าง เช่น การแต่งชุดนักเรียนเอง หยิบจับช้อนส้อมรับประทานอาหารเอง รวมถึงกิจกรรมศิลปะ ฝึก ปั้น - ขยำ เป่าสี ดัดสี พับกระดาษ จับพู่กันระบายสี หนีบ คีบ จับสิ่งของ

โดยปกติแล้วทักษะการเคลื่อนไหวทั้งสองชนิดจะพัฒนาไปพร้อมๆ กัน แต่หากกล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็กของลูกทำงานผิดปกติหรือล่าช้ากว่าพัฒนาการตามวัย การเรียนรู้ของพวกเค้าที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายก็จะต้องชะงักงัน หรือส่งผลการใช้ชีวิตประจำวันและอาจทำให้ลูกมีพัฒนาการด้านอื่นๆ บกพร่องตามไปด้วย

คุณครูพลกฤษณ์ ธงสิบสง



## สาระน่ารู้ จากครัวละออ

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒๘/๐๘/๖๐	ข้าวสวย + หมูสั๊ว + แกงจืดผักสามสี	ข้าวสวย + หมูสั๊ว + แกงจืดผักสามสี + ผักดองกะหล่ำไก่อ๊สับ	กล้วยไข่	น้ำส้ม+ เชียงไข
๒๙/๐๘/๖๐	ผัดชองเต้	ผัดชองเต้ + ข้าวสวย + ลาบหมู	ลอดช่องน้ำกะทิ	เฟรนฟราย
๓๐/๐๘/๖๐	ข้าวหน้าไก่ย่าง + ซุปแดง	ข้าวหน้าไก่ย่าง + ซุปแดง + เส้นเล็กน้ำลูกชิ้น	ผลไม้	ลับประรดลอยแก้ว
๓๑/๐๘/๖๐	บะหมี่น้ำหมูแดง	บะหมี่น้ำหมูแดง + ข้าวสวย + ยำหมูยอ	วันผลไม้	ข้าวเหนียวหมูฝอย
๑/๐๙/๖๐	ข้าวผัดอเมริกัน + ซุปใส	ข้าวผัดอเมริกัน + ซุปใส + ไส้กรอกคอกเทล	ผลไม้	ขนมปังสังขยา

วันนี้เรามาทำเมนูทานเล่น ท่าง่ายๆ แล้วยังเก็บไว้ทานเล่นๆ ได้ด้วยคะ

### เครื่องปรุง

๑. ผลไม้ตามฤดูกาล ตามชอบเลยคะ (เช่น สับปะรด แคนตาลูป ส้ม สตอเบอร์รี่ฯ) ๒. ผงวุ้น ๓. น้ำเปล่า ๔. น้ำตาลทราย

### วิธีทำ

๑. นำผลไม้ที่เตรียมไว้ มาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำมาหั่นให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณ ๑ cm. แล้วพักไว้

๒. นำผงวุ้นมาละลายในน้ำเปล่า จากนั้นนำขึ้นตั้งไฟคอยคนเรื่อยๆ นะคะ จะได้ไม่ไหม้กันคะ

๓. เมื่อผงวุ้นละลายหมดแล้วเติมน้ำตาลทรายนิดหน่อยคะอย่าให้หวานมาก รอให้เดือดอีกครั้ง แล้วยิ่งปิดไฟ

๔. นำผลไม้ที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในขณะที่เราเตรียมไว้

๕. นำส่วนผสมในข้อที่ ๓ มาใส่ในขณะที่เราใส่ผลไม้เตรียมไว้ จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น หรือวุ้นเซตตัวแล้ว จึงนำไปแช่ในตู้เย็นคะ

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ลองไปทำทานกันคะคะ



อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

# สายใยละออ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๑ ประจำวันที่ ๒๑ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐



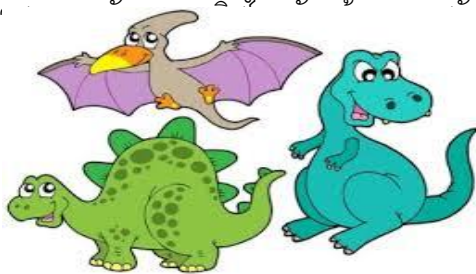
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์: ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙(อนุบาล)/๐๕๔-๒๒๕๐๑๕(ประถม)  
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

## ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะผู้ปกครองทุกท่าน เปิดมาวันแรกของสัปดาห์ ทางโรงเรียนมีกิจกรรมดีๆ มาให้เด็กๆ ได้ร่วมกันทำ นั่นคือ กิจกรรมการปลูกดอกดาวเรือง รำลึกพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวง ร.๙ ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่กระทรวงมหาดไทย ได้มีการออกประกาศเชิญชวนประชาชนคนไทยทั่วทั้งประเทศ ร่วมกันปลูกดาวเรือง หรือ ดอกไม้ที่มีสีเหลือง ในวันที่ ๑๕ สิงหาคม เพื่อให้ออกดอกบานทั่วแผ่นดินทันช่วงวันที่ ๒๕-๒๖ ตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ และในวันศุกร์ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น. แผนกอนุบาล จัดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ให้เด็กๆ ตั้งแต่บ้านหนูน้อย - อนุบาล ๒ ได้เรียนรู้เรื่อง “สัตว์โลกล้านปี” มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการกำเนิดไดโนเสาร์, ลักษณะของไดโนเสาร์, การทดลองไข่ไดโนเสาร์ การขุดฟอสซิล เป็นต้น

สัปดาห์หน้าวันอังคารที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล ๒/๔ จัดกิจกรรมทัศนศึกษา ณ พิพิธภัณฑ์ซากดึกดำบรรพ์ธรณีวิทยาและธรรมชาติวิทยา อ.เกาะคา จ.ลำปาง เพื่อศึกษาเกี่ยวกับไดโนเสาร์และซากดึกดำบรรพ์

ทางโรงเรียนยังมีกิจกรรมการเรียนรู้ดีๆ ที่จัดให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง อย่าลืมติดตามกันนะคะ พบกันใหม่กับข่าว



ภัสสญา แก้วสุภาพร,ดวงฤดี กำลังมาก

## การเรียนการสอนระดับอนุบาล

### “ ลูก ” ไม่ใช่สัตว์เลี้ยง

ที่มา : [basicskillth](#)

- อย่าใช้จิตวิทยาการเลี้ยงลูกแบบ [การเลี้ยงสัตว์](#) ที่พ่อแม่เป็นจำฝูง ลูกมีหน้าที่ทำตามคำสั่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีสิทธิ์ ไม่มีเสียง ห้ามเถียง ห้ามขัดลูก ก็เป็นคน มีชีวิตจิตใจ และ สมอง
- พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูก และ พ่อแม่ควรจะรับฟังลูกด้วยมีปัญหากัน ลูกคือ ลูกไม่ฟัง คุณกันได้ ปรับความเข้าใจกันได้ เพราะ เราเป็นคน [#มีปาก](#) ไว้คุยกัน บอกความต้องการ ความรู้สึก
- อย่าใช้อำนาจ (ที่คิดว่าเป็นสิทธิ์ของพ่อแม่) ไปบังคับ กดขี่ ลูกไปหมดทุกเรื่องเลี้ยงลูกแบบนี้ คงไม่มีใครมีความสุข ... พ่อแม่ก็เครียด..ลูกก็กดดัน เก็บกดด้วยความหวังดี



คุณครูนิตยา เทพนามวงศ์

## การเรียนการสอนระดับประถม

### How to start teaching kids English at home

Many parents would like to teach their children English at home, but don't know how to start. It doesn't matter if your own English is not perfect. The most important thing is that you are enthusiastic and that you give your children lots of encouragement and praise.

#### ๑. Establish a Routine

The activities should be short and varied in order to hold your child's attention. Try to do certain activities at the same time every day. For example, you can play an English game every day after school, or read an English story with your children before bedtime.

#### ๒. Playing Games

Children learn naturally when they are having fun. There are many other types of games you can play with your children to help them practice English such as Action Game, Board Game, Word Game or Online Game.

#### ๓. Using Everyday Situations

The advantage of teaching English at home is that you can use everyday situations and real objects from around the house to practice the language naturally and in context.

#### ๔. Using Stories

Children love books with bright colors and attractive illustrations. Look at the pictures together and say the words as you point to the pictures.

#### ๕. Using Songs

Songs are a really effective way to learn new words and improve pronunciation.

Whatever your approach, the most important thing is to relax, have fun and make learning English an enjoyable experience for both you and your child. Cheer up!

คุณครูพรพรรณ ธีรจารุกิตต์ (ครูตึก)