

สาระน่ารู้..กับพลศึกษา

สวัสดิศรับท่านผู้ปกครองทุกท่าน ในสัปดาห์นี้มาพบกับกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ระดับบ้านหนูน้อยและบ้านสาธิต นั่นคือกิจกรรมพิเศษว่ายน้ำ

เด็กในระดับบ้านหนูน้อยและบ้านสาธิตได้ฝึกการสร้างควมคุ้นเคยกับน้ำแล้วในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทำให้นักเรียนเริ่มเกิดความสุขสนานกับการเรียนว่ายน้ำมากขึ้น ซึ่งก่อนหน้านั้นนักเรียนยังจะกลัวน้ำ เพราะเด็กในวัยนี้ยังมีอาการกลัวน้ำอยู่โดยเฉพาะเด็กที่ยังไม่เคยเรียนว่ายน้ำก็จะกลัวน้ำมากกว่าเด็กคนอื่น พอมาถึงช่วงนี้ก็เริ่มให้นักเรียนฝึกกิจกรรมใหม่คือ

๑.การฝึกลอยตัวในท่าปลาตัวคว่ำ ซึ่งเป็นทักษะการลอยตัวที่ยังไม่ต้องให้เด็กก้มหน้าเพราะเด็กยังกลัวน้ำในน้ำไม่เป็น แต่ครูจะให้เด็กฝึกลอยตัวโดยการใช้น่องขยงและกลิ้งหายใจไว้ให้นานที่สุด

๒.การฝึกกลิ้งหายใจในน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นในการว่ายน้ำเพราะการว่ายน้ำนั้นจะต้องมีการดำน้ำและกลิ้งหายใจ โดยที่การฝึกกลิ้งหายใจในน้ำนั้นครูจะฝึกให้เด็กสุดลมหายใจเข้าทางปากแล้วกลิ้งหายใจไว้ให้นานที่สุด จากนั้นครูใช้มือยกน้ำขึ้นมาแล้วลูบที่ใบหน้าของเด็กจากทั้งสองกิจกรรมนี้ได้ฝึกให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

- ๑.ทักษะการลอยตัวในน้ำ
 - ๒.ทักษะการกลิ้งหายใจ
 - ๓.วิธีเรียนรู้การฝึกใช้อุปกรณ์ต่างๆในการว่ายน้ำ เช่น น่องขยง แวนกันน้ำ แผ่นโฟม เป็นต้น
- ถึงแม้เด็กในวัยนี้จะปฏิบัติทักษะต่างๆเหล่านี้ยังได้ไม่ค่อยดีนักเพราะเด็กยังกลัวการดำน้ำ แต่กิจกรรมทั้งหมดนี้ก็จะเริ่มจุดเริ่มต้นที่จะต่อยอดทักษะการว่ายน้ำของนักเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นไป

คุณครูอาทิตย์ บุญมัน



สาระน่ารู้ จากครัวละออ

เมนูอาหาร ประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๔/๐๙/๖๐	ข้าวสวย + แองจิด กะหล่ำปลี + หมูต้มเค็ม	ข้าวสวย + แองจิด กะหล่ำปลี + หมูต้มเค็ม + ยาวั่นแล้น	ผลไม้	เค้กสวน
๕/๐๙/๖๐	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว + ข้าวสวย + ผัดถั่วงอกยาวหมู	ฟรุ๊ตสลัด	ข้าวเหนียวหมู หวาน
๖/๐๙/๖๐	ข้าวหมูอบ + ผักลวก	ข้าวหมูอบ + ผักลวก + ผัดยาคีโชนะ	ผลไม้	น้ำองุ่น + โดนัท กล้วยหอม
๗/๐๙/๖๐	หมี่ขาวน้ำหมูตุ๋น	เส้นใหญ่หมูตุ๋น + ข้าวสวย + ผัดผักสามสี	วุ้นกะทิ	ซูปมั๊กกะโรนี
๘/๐๙/๖๐	ข้าวสวย + ซุปมันฝรั่ง + หมูบดทอด	ข้าวสวย + ซุปมันฝรั่ง + หมูบดทอด + แกงเขียวหวานหมู	ผลไม้	ลูกชิ้นลวก

อาทิตย์นี้ เรามาทำ “หมูบดทอด” กันดีกว่านะคะ เมนูง่ายๆ ที่เด็กๆ ชอบค่ะ

เครื่องปรุง ๑. หมูบด ๒. ไข่ไก่ ๓. ซีอิ้วขาว ๔. ซอสปรุงรส ๕. น้ำตาลทราย ๖. น้ำมันหอย ๗. หอมหัวใหญ่ ๘. แครอท ๙. ผักชี ๑๐. น้ำมันพืช ๑๑. น้ำเปล่า ๑๒. แป้งทอดกรอบ

วิธีทำ

๑.นำหอมหัวใหญ่ แครอท ตันหอม ผักชีมาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำต้นหอมผักชีมาซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ หั่นหอมหัวใหญ่และแครอทเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ ค่ะ

๒.นำส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นน้ำมันพืช) มาผสมรวมกัน จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วพักไว้ค่ะ

๓.นำน้ำมันพืชเทใส่ลงไปในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน จากนั้นนำหมูบดที่ปั่นเป็นก้อนไว้ลงไปทอด ให้สุกเป็นสีเหลืองทองสวยงาม (อย่า!! ใช้ไฟแรงนะคะ) พอสุกแล้วตักขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำมันคะ พร้อมจัดใส่จานเสิร์ฟค่ะ

เสร็จแล้วคะเมนูง่ายๆ ที่ใครๆ ก็สามารถทำได้คะ อย่าลืม!! ลองทำทานกัน สามารถทำเป็นของขวัญเล่นได้เนาะคะ กลับมาพบกับพี่พิพได้ในฉบับหน้านะคะ สวัสดิศค่ะ



อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๒ ประจำวันที่ ๒๔ - ๑ กันยายน ๒๕๖๐



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

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะ ผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้นอกสถานที่ให้กับนักเรียน ดังนี้

- วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ นักเรียนชั้นอนุบาล ๒/๔ เรียนรู้เกี่ยวกับโดโนเสาร์สัตว์โลกล้านปี เดินทางไปทัศนศึกษา ณ พิพิธภัณฑ์ซากดึกดำบรรพ์ธรณีวิทยาและธรรมชาติวิทยา อ.เกาะคา จ.ลำปาง
- วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐ นักเรียนชั้นอนุบาล ๒/๒ จัด

กิจกรรมทัศนศึกษา ณ ท่าอากาศยานลำปาง เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “เครื่องบิน”

- นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ได้เรียนบูรณาการหน่วยชุมชนของเรา โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานที่สำคัญในชุมชนของตนเอง โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ จึงจัดกิจกรรมทัศนศึกษา ณ สถานีรถไฟลำปาง และบริเวณรอบๆ ชุมชนของโรงเรียน รวมถึงเส้นทางที่นักเรียนผ่าน อาทิเช่น ตลาด, ที่ทำการไปรษณีย์, สถานีตำรวจ เป็นต้น สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้จากการทัศนศึกษา ผ่านเส้นทางทำให้เกิดการสังเกตเรียนรู้ เห็นความสำคัญของสถานที่ต่างๆ และสามารถนำสิ่งที่ได้รับมาใช้ ทั้งในชีวิตประจำวัน และในห้องเรียนร่วมกับบุคคลอื่นได้

กิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสในทุกๆ ด้าน ธรรมชาติที่อยู่รอบตัวนักเรียน ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ล้วนเป็นบทเรียนและแบบฝึกหัดที่มีประโยชน์โดยตรงต่อทั้งตัวนักเรียนและครูผู้สอน ที่จะช่วยพัฒนาทั้งร่างกาย การรับความรู้สึก อารมณ์ สติปัญญา และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

สอนให้ลูกโกรธบ้างก็ได้

ที่มา : [basicskillth](#)

หากจะสอนลูกให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกตัวเองได้ ต้องสอนลูกให้รู้จักความโกรธการแสดงออกซึ่งความโกรธ เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ซึ่งคนเราใช้ในการป้องกันตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าถูกห้ามไม่ให้โกรธตั้งแต่เด็ก จะทำให้เด็กขาดความฉลาดทางอารมณ์และกลายเป็นคนเก็บกด ซึ่งอาจนำมาซึ่งปัญหาทางจิต

การโกรธเป็นเรื่องปกติ เพราะอารมณ์ ความรู้สึกเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติแต่ต้องสอนให้ลูกรู้ว่า เราควรจะทำอย่างไรเมื่อเรารู้สึกโกรธ อย่างเช่น เมื่อถูกทำร้ายด้วยวาจา อาจโกรธขึ้นมา แต่ยังไม่แสดงออกใจเย็น และคิดว่า เขาอาจจะ ไม่ตั้งใจพูดจาทำร้ายเรา เพื่อจะได้ลองพูดคุยกันอย่างดีก่อน ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่จนสร้างความบาดหมางถาวร เพราะความเข้าใจผิดเล็กๆ น้อยๆ แต่อย่างที่มีคำกล่าวไว้ "แม้แต่พระสงฆ์ ก็ยอมให้ได้แค่ ๓ ครั้ง" อย่างปล่อยให้ลูกแบกรับคำทำร้าย จนสร้างบาดแผลในจิตใจเมื่อชัดเจนว่าเขาตั้งใจพูดจาทำร้ายจิตใจ ว่าร้ายให้เสื่อมเสียหรือกดดันเราทางสังคมก็สามารถแสดงออกว่าโกรธได้ไม่ว่าตอบโต้กลับเพื่อแสดงจุดยืนของตัวเอง รักษาสถานะในสังคมหรือดึงตัวเองออกห่างจากมลภาวะทางวาจาเหล่านั้นถ้าควบคุมอารมณ์ ได้ดี ความโกรธก็สามารถกลายเป็นความแข็งแรงเมื่ออยู่ในสนามกีฬากลายเป็นพลังที่แฝงอยู่ในคำพูดเมื่อยืนอยู่บนเวทีหรือสร้างความเป็นผู้นำที่ดี เมื่อต้องปกป้องลูกน้องหรือครอบครัว



การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์ค๊ะ ผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้มาพบกับ สารคดีๆ ของรายวิชาอ่าน เขียน สะท้อนคิด ซึ่งเป็นรายวิชาที่มุ่งให้นักเรียนใช้ทักษะทางภาษา และกระบวนการคิดของตนเอง โดยการเรียนการสอนในรายวิชาจะเป็นการใช้ภาพเพื่อตีความสื่อความหมาย การใช้บทความ เรื่องราวหรือนิทานที่เน้นการอ่านออกเสียงเป็นประโยคเพื่อฟังแล้วรู้เรื่อง การอ่านจับใจความและการอ่านเพื่อความเข้าใจ และฝึกให้นักเรียนสามารถเขียนถ่ายทอดความรู้ สะท้อนความคิดของตน และฝึกแก้ไขปัญหา (กิจกรรมนี้ไม่มีคำตอบเฉพาะ นักเรียนสามารถตอบได้หลากหลายตามความเข้าใจ และความคิดของนักเรียนเอง)

หนังสือนิทาน ถือเป็นแบบฝึกทักษะที่ดีสำหรับการเริ่มต้นของเด็กๆ โดยเฉพาะ “นิทานอีสป” เป็นนิทานอมตะที่ไม่มีวันหายไปจากความทรงจำของผู้่านทุกวัย นิทานอีสป ไม่ได้แต่งขึ้นจากเรื่องของนางฟ้าหรือเทพเจ้า แต่นิทานอีสปเป็นเรื่องราวเปรียบเทียบถึงความดีความชั่ว เป็นคติสอนใจแก่ผู้อ่าน ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ โดยใช้ตัวละครจากสัตว์ต่างๆ เล่าเรื่องราวเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และเปรียบเทียบคติธรรมสอนใจ คำว่า “นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...” จึงเป็นสัญลักษณ์ของการสะท้อนความรู้สึกและข้อคิดในการอ่านเป็นได้ดีที่สุด

ท้ายนี้ อยากฝากผู้ปกครองทุกท่านได้สร้างกระบวนการอ่าน การคิดที่ดีให้กับเด็กๆ โดยการเริ่มจากการหาหนังสือหรือหนังสือเล่มเล็กสักเล่มที่มีประโยชน์ให้เด็กๆ ได้ฝึกรักการอ่าน เพื่อพัฒนาทักษะการคิดได้อีกทางหนึ่งด้วยนะคะ

