

## ห่วงใยสุขภาพ...กับละออง



สวัสดิ์คีระผู้ปกครองทุกท่าน ช่วงนี้อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูหนาว ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องดูแลใส่ใจสุขภาพเป็นพิเศษ เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้ช่วงเวลาในระหว่างวันผ่านไปท่ามกลางการทนกับสภาพอากาศหนาวเย็น วันนี้เราก็มี ๕ เคล็ดลับ**ดูแลสุขภาพ**ในช่วงหน้าหนาวมาฝากกันดังนี้ค่ะ

๑. **สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆและมิดชิด** หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าบางๆ ลีนๆ หนาวนี้ให้จัดเอาเสื้อคลุมแขนยาวและกางเกงขายาวเนื้อผ้าหนาๆ มาใส่ดีกว่า สำหรับมือที่มักเย็นเจี๊ยบงายตลอดเวลาก็ควรสวมถุงมือถุงเท้าด้วยเช่นกัน กรณีหนาวมาก อาจจะเสริมทั้งหมวกไหมพรมและผ้าพันคอด้วยก็ได้

๒. **กินอาหารที่มีประโยชน์** เพื่อจะได้ต่อต้านโรคหวัดในช่วงหน้าหนาว สำหรับอาหารการกินนั้นควรหันมาเน้นกินผักผลไม้ให้มากๆ เพราะผักผลไม้จะอุดมด้วยวิตามินหลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซีที่มีส่วนช่วยเสริมความแข็งแรงและป้องกันโรคหวัดได้ผล แถมยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้นด้วย

๓. **ดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ** ระหว่างวันร่างกายของคนเราก็จำเป็นต้องได้รับน้ำเข้าไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ และจะได้ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวพรรณ

๔. **ออกกำลังกายอยู่เสมอ** เพื่อกระตุ้นร่างกายให้สร้างความอบอุ่นภายในเพื่อบรรเทาความหนาวและยังส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นด้วย

๕. **อาบน้ำอุ่น** เพราะหน้าหนาวร่างกายของเราจะต้องอบอุ่นอยู่ตลอดเวลาจึงจะห่างไกลจากอาการเจ็บป่วย ดังนั้น เราจึงควรเลือกอาบน้ำอุ่นมากกว่าน้ำเย็น เพื่อช่วยผ่อนคลายอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ปกติและยังช่วยบรรเทาความหนาวเย็นได้ดีอีกด้วย

ที่มา : <http://www.sanook.com>

งานอนามัยโรงเรียน



## สาระน่ารู้ จากครัวละออง

### เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๖/๑๑/๖๐	ข้าวสวย + แองจิตกะหล่ำปลี + ไก่กระเทียม	ข้าวสวย + แองจิตกะหล่ำปลี + ไก่กระเทียม + เลนหมี่น้ำหมูสับ	ผลไม้	น้ำพืชน์ + ขนมปังตัวปลาเค็ม
๗/๑๑/๖๐	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ก๋วยจั๊บน้ำใส + ข้าวสวย + ผัดบรอกเคอรี่หมูสับ	พริตสด	โจ๊กหมู
๘/๑๑/๖๐	ข้าวมันไก่ + ซุปผัก	ข้าวมันไก่ + ซุปผัก + ข้าวสวย + ต้มยำไก่ใส่เห็ด	ผลไม้	โมโหลร้อน + ขนมปังพัททอง
๙/๑๑/๖๐	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว + ข้าวสวย + ผัดถั่วงอกหมู	ข้าวโพดคดุก	โกโก้บ
๑๐/๑๑/๖๐	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + หมู	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + หมู + เส้นเล็กน้ำลูกชิ้นหมูสับ	ผลไม้	ทับทิมกรอบ

ช่วงนี้ที่เริ่มเข้าหน้าหนาวแล้ว อากาศก็เปลี่ยนแปลงบ่อย พี่ก็พี่ก็เสริมสร้างวิตามินซี ป้องกันไข้หวัดแบบง่ายๆ แล้วเราก็สามารถนำมาเป็นเมนูจัดเลี้ยงในเทศกาลต่างๆ ได้ด้วยนะค่ะ นั่นก็คือเมนู “น้ำพืชน์” ค่ะ ^^

### เครื่องปรุง

๑. น้ำส้มคั้น
๒. น้ำสับปะรด
๓. น้ำมะนาว
๔. น้ำเชื่อม
๕. เกลือ

### วิธีทำ

๑. นำน้ำส้ม น้ำสับปะรด มาผสมกัน ในอัตราส่วนที่เท่ากันค่ะ เช่น น้ำส้ม ๓ ถ้วยตวง น้ำสับปะรด ๓ ถ้วยตวง (ถ้าไม่สะดวกคั้นเองก็สามารถใช้เป็นแบบน้ำผลไม้กล่องก็ได้ค่ะ

๒. ส่วนผสมที่เหลือคือ น้ำเชื่อมและน้ำมะนาวใส่ได้ตามชอบเลยคะ ถ้าชอบหวานก็ใส่น้ำเชื่อมเยอะหน่อย แต่ถ้าน้ำส้มเปรี้ยวอยู่แล้วระวังการใส่น้ำมะนาวด้วยนะค่ะ ส่วนเกลือนั้นเราจะใส่แต่นิดเดียว ค่ะ แค่นี้พอมีรสเค็มนิดๆ

๓. คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นสามารถเก็บไว้ทานได้หลายวันเลยคะ

เห็นไหมคะ ไม่ยากเลย แถมได้วิตามินซีสูงด้วย ลองไปทำทานกันนะค่ะ สำหรับวันนี้สวัสดิ์คีระ ^^



อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

# สายใยละออง

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๘ ประจำวันที่ ๑ - ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐



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

## ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดิ์ดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละออบฉบับที่ ๑๘ ยินดีต้อนรับเข้าสู่ภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๐ เริ่มต้นกับกิจกรรมลอยกระทง “ตามฮีต ด้วยฮอย ล่องสะเปาจาวละออบ” ซึ่งทางโรงเรียนจัดกิจกรรมในวันศุกร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๖๐ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีการลอยกระทงและวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของไทย และส่งเสริมให้เด็กได้ความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง พบกับการประดิษฐ์กระทงจากเศษวัสดุธรรมชาติ การประดิษฐ์โคมลอย กิจกรรมลอยดาวกิจกรรมวาดภาพพระบารายสี และกิจกรรมการลอยกระทง

### เนื้อเพลง “ลอยกระทง (ล้านนา)”

วันเพ็ญเดือนสิบสอง เขาฉลองวันลอยกระทง  
ตามเตียนตามโคมประดับ ไสวสว่างดวงดวงดาว  
น้ำเต็มขอบฮิมฝั่งปิง เขาจาย-ญิงยินติปริดา  
หมู่เฮาพร้อมกันถ้วนหน้า ซใจไวโยมา มาลอยกระทง  
ลอยๆกระทง ลอยๆกระทง  
ลอยกระทงกันแล้ว จิตใจผ่องแผ้วด้วยบุญหนุนนำ  
มาพ็อนมามัววนมารำ อยู่ดีกินล้ำกว่าวันกึ่งคืน□

\*\*\*\*\*

ฝากเนื้อเพลงลอยกระทง ให้ผู้ปกครองและเด็กๆ ใ้ร้องร่วมกับบรรยากาศในวันลอยกระทงกันด้วยนะคะ และมาติดตามภาพกิจกรรมของเด็กๆ ทาง facebook ของทางโรงเรียนกันค่ะ



ดวงฤดี กำลังมาก, ภาณีณี นิธุรัมย์

## การเรียนการสอนระดับอนุบาล

### การ "ซ้ำเติม" ไม่ใช่ "การสอน"

หลายคนชอบใช้อารมณ์กับลูก เมื่อลูกทำอะไรผิดพลาดก็ว่า บ่น แล้วคิดไปเองว่านี่คือการสอน แต่รู้หรือไม่ว่าคำพูดเช่นนั้นในแต่ละครั้งสร้างความรู้สึกไม่ดีให้กับลูก

...แม้แต่เล่นไม่เรียบร้อยทำบ้านเองก็อดดูการ์ตูนไปสิ

...จะเอาของเล่นไปอีกทำไม ไร้สาระ เปลืองเงิน

...บอกแล้วทำไมยังให้ตั้งใจเรียน ได้คะแนนแค่นี้จะไปสู้ใครเค้าได้ คำเหล่านี้ไม่ใช่การสอน แต่กลับเป็นเหมือนการ **#ซ้ำเติม** เสียมากกว่า บางครั้งเราอาจพูดออกไปด้วยอารมณ์ เพราะหงุดหงิด บอกแล้ว สอนแล้ว ทำไมไม่ฟัง แต่เราต่างก็รู้ดีว่า การต่อว่า ซ้ำเติม ไม่ได้ช่วยอะไรเลย นอกจากเหยียบย่ำบาดแผลในจิตใจให้มันเป็นรอยลึกกว่าเดิม แล้วนั่นคือสิ่งที่คุณต้องการหรือ "การทำร้ายจิตใจของลูก"

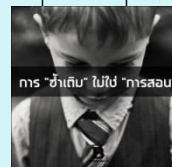
การสอนคือการพูดและอธิบายด้วยเหตุผล ทำให้ถึงผิด วิธีแก้คืออะไร ทำให้ถึงต้องทำเช่นนี้ เลิกใช้อารมณ์ แล้วลองเปลี่ยนจากคำดู หรือว่าลูก เป็นการพูดและสอนอย่างใจเย็นจะดีกว่าไหม

...คราวหลังถ้าอยากดูการ์ตูนต้องรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนนะคะ

...ของเล่นที่หนูอยากได้ แม้วามันแพงเกินไป แต่ถ้าหนูอยากได้จริงๆ งั้นเรามาช่วยกันเก็บเงินซื้อดีมั้ยคะ

...คราวนี้ได้คะแนนน้อยไปหน่อย ครั้งหน้าหนูต้องตั้งใจอ่านหนังสือและทบทวนให้มากกว่านั้นนะคะ จะได้ได้คะแนนดี ๆ แม่เชื่อว่าหนูต้องทำได้แน่นอน

เห็นไหมคะ ว่าพูดเรื่องเดียวกันแต่แค่เปลี่ยนคำพูดก็ให้ความรู้สึกที่ต่างกันมากแล้ว คราวหลังลองใจเย็นแล้วคิดก่อนจะพูดอะไรออกไป อย่าให้ความผิดพลาดแค่เล็ก ๆ น้อย ๆ ของลูกมาทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อกันเลยนะคะ



ที่มา : [basicsskillth](http://basicsskillth)

คุณครูนิศยา เทพนามวงศ์

## การเรียนการสอนระดับประถม

### ประเพณี"ล่องสะเปาจาวละกอน" จังหวัดลำปาง

สวัสดิ์ดีค่ะ ผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์เปิดภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ และเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ซึ่งจะมีเทศกาลและประเพณีมากมาย ซึ่งวัฒนธรรมไทยประเพณีไทย เป็นสิ่งมีคุณค่าที่ควรธำรงรักษาไว้เป็นมรดกสืบไป จึงเป็นหน้าที่ขององค์กรหลักของประเทศ และคนไทยทุกคนที่ต้องส่งเสริมและธำรงรักษาไว้ วันนี้ครูจึงมีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของประเพณีล่องสะเปาของชาวลำปาง มาฝากผู้ปกครองและเด็ก ๆ ทุกคน เพื่อช่วยสืบสานและรักษาประเพณีวัฒนธรรมของชาติไทยอีกทางหนึ่ง

งานประเพณี"ล่องสะเปาจาวละกอน" เป็นประเพณีที่จัดขึ้นทุกปี ในวันเพ็ญ เดือนยี่เป็ง (ตรงกับเดือน ๑๒ ของภาคกลาง) หรือวันเพ็ญเดือนสิบสองวันลอยกระทง ณ บริเวณเขื่อนนคร และทำนบน้ำบ่านสิงห์ชัย คำว่า "สะเปา" เป็นคำเดียวกับคำว่า "สำเนา" โดยทั่วไปหมายถึง เรือเดินทะเลที่ใช้แล่นด้วยใบ แต่ลำนาจะหมายถึงเรือบรรทุก ในด้านคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนาของชาวลำนาให้ชื่อตามเอกลักษณ์ของสะเปา ที่ชาวบ้านได้จัดทำขึ้นจากคติความเชื่อที่ว่า การล่องสะเปาคือการทำทานให้แก่ผู้ล่วงลับ

ประเพณีล่องสะเปาของชาวลำปาง มีความเชื่อว่าการล่องสะเปานั้น เป็นการขอขมาต่อแม่น้ำคงคา บูชาพระนารายณ์ที่รักษาแม่น้ำคงคาตามความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ การบูชารอยพระพุทธบาทที่ประดิษฐ์ ณ หาดทรายแม่น้ำนัมมทา อันเป็นการเจริญพุทธานุสติรำลึกต่อองค์ การลอยเคราะห์หรือปล่อยเคราะห์ ต้องการลดเคราะห์ที่เสียดังจัญไร ในตัวให้ไหลล่องไปตามแม่น้ำ และเป็นการลอยเพื่อส่งของแก่บรรพบุรุษ ตามคติความเชื่อของคนโบราณในนครทริภุญไชย ที่ส่งให้แก่ญาติพี่น้องในนครหงสาวดี ในสมัยต่อมาประชาชนยึดถือเป็นประเพณีปฏิบัติกันจนทุกวันนี้ รวมถึงการล่องสะเปา เพื่ออธิษฐานของหนุ่มสาวที่ต้องการจะร่วมชีวิตกัน เมื่อทำกระทงแล้วก็ไปลอยในแม่น้ำ และอธิษฐานที่ตนปรารถนา อย่าไรก็ตามเราซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพลเมืองไทย ควรรักษาวัฒนธรรมประเพณี ขนบธรรมเนียมไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่หล่อหลอมให้คนในชาติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนั้นลอยกระทงปีนี้อย่าลืมไปลอยกระทงและชื่นชมสะเปา เพื่อช่วยสืบสานประเพณีไทยด้วยกันกันนะคะ

คุณครูอุบลทิพย์ ไชยรังษี (ครูเมย์)