

ห่วงใยสุขภาพ ...กับละอ



สวัสดิ์ศรีรับท่านผู้ปกครองทุกท่านและเด็กๆ ที่น่ารักทุกคน ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้วนะครับ แต่บางวันก็ยังมีฝนตกสลับกับ อากาศร้อนอาจทำให้เจ็บป่วยไม่สบายได้ยังไงก็ดูแลสุขภาพ กัน ด้วยนะครับ

สายใยละอฉบับนี้พบกับครูล่องอีกเช่นเคยนะครับ ซึ่งมาพร้อมกับสาระดีๆ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งก็ไม่แปลกเลยเพราะครูล่องเป็นคนที่ชอบการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพพมกๆ ครับ ฉบับนี้จึง ขอนำเสนอการวิ่ง ที่หยิบเรื่องนี้มาก็เพราะมีแรงบันดาลใจจาก บุคคล คนหนึ่งที่กำลังวิ่งทางไกลกับโครงการก้าวคนละก้าว เพื่อ ๑๑ โรงพยาบาลทั่วประเทศโดยเริ่มวิ่งจาก อ.เบตง จ. ยะลา ไปจนถึง อ.แม่สาย จ. เชียงราย ได้จรดเหนือสุดแดน สยาม รวมระยะทางกว่า ๒,๑๙๑ กม. ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤศจิกายน จนถึง ๒๕ ธันวาคม รวมเวลา ๕๕ วัน จุดประสงค์ขอเพียงแค่คนไทยช่วยกันบริจาคเงินคนละ ๑๐ บาท ๗๐ ล้านคน ก็จะได้เงิน ๗๐๐ ล้านบาท เงินที่ได้จะนำไป ซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับ ๑๑ โรงพยาบาล ทั่วประเทศ ซึ่งบุคคลนั้นก็คือพี่ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย นักร้องวง Body slam นั่นเอง พี่ตูนต้องวิ่งผ่านฝนและอุปสรรค ต่างๆ มากมายโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เลย หัวงเพียงแค่นี้ เห็นคนไทยหันมาออกกำลังกายและมีสุขภาพแข็งแรงเท่า นั้นเอง ซึ่งคิดว่านี่คือตัวอย่างที่ดีมากๆ อยากให้เด็ก ๆ ทุกคน ติดตามข่าวนี้จนกว่าจะเสร็จสิ้นโครงการ เพราะพี่ตูนเป็น แบบอย่างของผู้เสียสละที่มีความฝันอันยิ่งใหญ่แล้ววลงมือทำ อย่างจริงจัง เด็กๆ ที่ติดตามข่าวนี้คงได้ข้อคิดจากโครงการนี้ มากทีเดียว

มาถึงตอนนี้ก็อยากเชิญชวนผู้ปกครองและเด็กๆ หันมา ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพราะเป็นการออกกำลังกายที่แสน จะง่ายและสะดวก เพียงแค่หารองเท้าดีๆ สักคู่แล้วออกไปวิ่ง ด้วยกันอาจไม่ต้องทุกวัน เอาแค่สัปดาห์ละ ๓-๔ วัน วันละ ๓๐ นาที แต่ทั้งนี้และทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน ด้วย ถ้ารู้สึกว่ามีไหวก็ไม่ต้องฝืนใช้การเดินแทนก็ได้ แค่นี้ท่าน ผู้ปกครองและเด็กๆ ก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วครับ

ครูอาทิศย์ บุญมั่น



สาระน่ารู้ จากครัวละอ

เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๔/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + แกงส้มผักรวม+ไข่เจียว	ข้าวสวย+ แกงส้มผักรวม + ปลาข้าวสารทอด + ไข่เจียว	ผลไม้	ขนมปังน้ำแดง
๕/๑๒/๖๐	หยุด			
๖/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + ไก่ต้มเค็ม + แกงจืดผักสามสี	ข้าวสวย + ไก่ต้มเค็ม + แกงจืดผักสามสี + ลาบหมู	ผลไม้	ข้าวต้มหมูทรงเครื่อง
๗/๑๒/๖๐	เส้นใหญ่ราดหน้า	เส้นใหญ่ราดหน้า + ข้าวสวย + ผักดองกะหล่ำโก	วันสามสี	ไส้กรอกลวก
๘/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + แกงจืดวันเส้น + ไข่พะโล้	ข้าวสวย + แกงจืดวันเส้น + ไข่พะโล้ + ผักถั่วงอกเตา	ผลไม้	กล้วยบวชชี

วันนี้เรามาทำเมนูขนมหวานแสนอร่อยกันดีกว่านะคะ กับเมนู “กล้วยบวชชี” เหมือนจะยาก แต่ไม่ยาก ลองทำดูนะคะ **เครื่องปรุง** ๑. กล้วยน้ำว้าสุก (ถ้าชอบแบบนิ่มๆ ก็เลือกที่สุกมากหน่อยคะ) ๒. น้ำตาลทราย ๓. เกลือ ๔. กะทิขาว

วิธีทำ

๑. นำกล้วยน้ำว้ามาปอกเปลือกคะ แล้วหันให้เป็นชิ้นพอดีคำ ๒. นำมาตั้งไฟให้เดือดคะ (แต่อย่าให้แตกมันนะคะ) จากนั้นปรุงรสชาติด้วยน้ำตาลทราย ตามด้วยเกลือเล็กน้อย ชิมรสชาติให้ออกหวานนำเค็มตามนิดหน่อย

๓. เมื่อชิมรสชาติได้ตามใจแล้ว จากนั้นนำกล้วยน้ำว้าลงไปคะ เคี่ยวสักพัก (อย่าให้กล้วยเละนะคะ) เสร็จแล้วปิดไฟยกลงคะ

ถ้าใครต้องการความหอมเพิ่มก็สามารถนำงาขาวมาคั่วให้เหลืองหอมแล้วโรยหน้าตอนเสิร์ฟก็ได้คะ

ง่ายมากเลยใช่ไหมคะ?? ลองไปทำทานกันนะคะ แล้วสัปดาห์หน้า อย่าลืมติดตามกันต่อ ว่าจะมีเมนูอะไรมาสำหรับวันนี้ สวัสดิ์คะ ^^



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละอ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๒ ประจำวันที่ ๒๗-๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐



๑ ธันวาคม ๒๕๖๐

๙ ปี ๙ ไกล ก้าวไปกับละออุทิศ



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

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละออบ ฉบับที่ ๒๒ สัปดาห์นี้พบกับกิจกรรมที่สำคัญของทางโรงเรียน จัดขึ้น อันเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา โรงเรียนสาธิต ละออบอุทิศ ลำปาง ครบรอบ ๙ ปี ในวันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำบุญตักบาตรข้าวสาร อาหารแห้งพระสงฆ์ ๙ รูป กิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อการศึกษา และกิจกรรมกาตหมั้นครีวละออบ "ละออบอุทิศ น้อมนำวัฒนธรรมล้านนา" ณ หน้าบริเวณด้านหน้าอาคารเรียนประถมศึกษา ภายในงานมีการจำหน่ายสินค้าของนักเรียนและผู้ปกครอง กิจกรรมของนักศึกษาสาขาต่างๆ ของมหาวิทยาลัย และการแสดงของนักเรียน ทางโรงเรียน ขอเชิญผู้ปกครอง นักเรียน เข้าร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ และขอขอบพระคุณความร่วมมือจากผู้ปกครอง นักเรียน ในการร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นด้วยดีเสมอมา นะคะ

ประชาสัมพันธ์



๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

หยุดเรียน

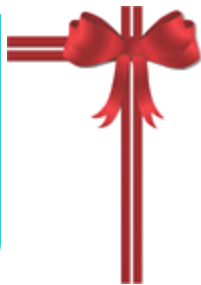
- เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพรัชกาลที่ ๙

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

กิจกรรมวันคริสต์มาส

๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๐

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่



ภัสสญา แก้วสุภาพร, ดวงฤดี กำลังมาก

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

ลูกร้องไห้ เอาแต่ใจ อย่าเพิ่งรีบโอ้

การปล่อยให้เด็กน้อยร้องไห้ ไม่ใช่การทรมาน แต่คือการฝึกให้เด็กน้อยรู้จักคุมอารมณ์ มีวินัยและวุฒิภาวะ(การร้องไห้ที่เรากล่าวถึง คือ การร้องไห้เอาแต่ใจ งอแง ไม่ใช่การร้องเพราะเจ็บหรือร้องเพราะกลัว)คุณพ่อคุณแม่หลายท่านกลัว สงสาร ทนไม่ได้กับการที่ลูกร้องไห้ งอแง โวยวาย กรีดร้องเป็นเวลานานๆ พอลูกร้องมา กๆเข้า จึงโอ้ ตามใจ รีบเข้าไปปลอบ เบียงเบน หลอกล่อ ผลที่ได้ คือ ลูกเจียบ เลิกร้องไห้ แต่...คุณกำลังบ่มเพาะนิสัยเอาแต่ใจและการรอไม่เป็นให้กับลูก

เมื่อเด็กน้อยเคยชินกับการที่ร้องแล้วอะไรก็ได้ ร้องแล้วต้องมีคนตอบสนองทันที ร้องแล้วมีคนตามใจ มีคนมาโอ้ทันที ทำให้เด็กน้อยใจร้อน รอไม่เป็น ขาดความเข้าใจ เหตุผลและวุฒิภาวะ การฝึกวินัยก็จะยากขึ้นเพราะเด็กน้อยเรียนรู้อะไรไปแล้วว่าอยากได้อะไรก็ได้ ร้องก็ได้ เตี้ยวก็มีคนตามใจ

วิธีการปรับเด็กน้อยเอาแต่ใจ คือ "ไม่ตามใจ ใจแข็งและอดทนกับเสียงร้องของลูกให้ได้"เมื่อเด็กน้อยร้องไห้ โวยวาย งอแง "อย่าเพิ่งโอ้ อย่าเพิ่งตามใจ พุดคุยด้วยเหตุผล" ให้เด็กน้อยเจียบก่อน หากเด็กน้อยยังไม่เจียบ โวยวายหนักขึ้น ทำได้วิธีเดียวเท่านั้น คือ นั่งเฉย รอจนกว่าเด็กน้อยเจียบ คุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ จึงค่อยคุย ค่อยสอนด้วยเหตุผล



ที่มา : basicsskillth

ครูนิศยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

วิทยาศาสตร์เป็นเรื่องที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเรา ได้พยายามศึกษา ค้นคว้า แล้วก็ จะพบว่า วิทยาศาสตร์นั้นไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจและเป็นเรื่องที่น่าสนใจ วันนี้อยากขอฝากตัวอย่างการทดลองวิทยาศาสตร์ง่ายๆ ที่สามารถทำได้และไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรือวัสดุต่างๆ ที่มีราคาแพงมาทำการทดลอง เช่น เปลวไฟ เรืองรำ



อุปกรณ์ที่ต้องใช้ คือ แก้วน้ำ, เทียนไข, เช็มมุด, ที่จุดไฟ และน้ำ

วิธีการทดลอง ก่อนอื่นเติมน้ำใส่ในแก้วน้ำเกือบเต็มแก้ว จากนั้นใช้เช็มมุดเสียบที่ก้นของเทียนไข แล้วนำเทียนไขไปลอยในแก้วน้ำ จุดไฟไปจุดที่เทียนไข สังเกตผลการทดลอง

ซึ่งจากการทดลองเราจะพบว่า ที่เทียนไขลอยอยู่บนน้ำได้ และไฟไม่ดับ เพราะเทียนไขทำมาจากขี้ผึ้งพาราฟินจึงทำให้เทียนไม่เปียกน้ำ และตะปูทำหน้าที่เป็นจุดศูนย์กลางรวมน้ำหนักทำให้เทียนสมดุล ซึ่งขี้ผึ้งพาราฟินเป็นไขมันที่ได้จากการกลั่นปิโตรเลียมมีลักษณะใส ไม่มีกลิ่น ไม่มีรสชาติคล้ายกับขี้ผึ้ง มีคุณสมบัติที่เป็นฉนวนกันความร้อนที่ดี ไม่ละลายน้ำ นิยมใช้เคลือบวัสดุต่างๆ เพื่อป้องกันน้ำ

ท้ายนี้อยากฝากผู้ปกครองทุกท่านได้สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นพัฒนาการให้เด็กๆ ได้เรียนรู้วิทยาศาสตร์ควบคู่กับสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการ วิทยาศาสตร์อีกทางหนึ่งด้วยนะคะ

ครูกรรณก ไชยพูน (ครูจ๊ะจ๋า)