

## ดนตรี-นาฏศิลป์ ...กับละอ

สวัสดิ์คีระท่านผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับครูน้ำพร้อมกับเรื่องราวชาวสารของนาฏศิลป์ในสายใยละอ วันนี้ครูน้ำได้นำบทความเรื่องการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (BASIC MOVEMENT) มาฝากกันคะ

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น(BASIC MOVEMENT) คือการนำทักษะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบกับจังหวะหรือเสียงของดนตรีเป็นการวางรากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะคือ

- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่(Non-Locomotor Movement)
- การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

๑. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non-Locomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเหยียดแขนขา การหมุนแขนขาลำตัว การก้มเงย การบิดลำตัว การผลัดกิ้งก้าน ฯลฯ

๒. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยที่ร่างกายเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ การกระโดดเขย่ง การวิ่งสลับเท้า และการควมบ้า ฯลฯ

ดังนั้นการเคลื่อนไหวคือการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งที่ต่อเนื่องกันโดยส่วนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้แก่กลไกการทำงานของข้อต่อกล้ามเนื้อและระบบประสาท



นางสาวณัฐธิดา ดุริยสวัสดิ์



## สารน่ารู้ จากครัวละอ

### เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๑๘/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + แกงจืดไข่น้ำ + ผักกระหล่ำปลี	ข้าวสวย + แกงจืดไข่น้ำ + ผักกระหล่ำปลี + หมูชีอิ้ว	ผลไม้	ข้าวต้มมัด
๑๙/๑๒/๖๐	เส้นเล็กน้ำหมูตุ๋น	เส้นเล็กน้ำหมูตุ๋น + ข้าวสวย + ผักบล็อกโครีแอม	ลอดช่องน้ำกะทิ	โจ๊กหมู
๒๐/๑๒/๖๐	ข้าวผัดกุนเชียง+ ซุปหัวไชเท้า	ข้าวผัดกุนเชียง+ ซุปหัวไชเท้า + เส้นหมี่น้ำหมูสับ	ผลไม้	ซูปมัทกะโรนี
๒๑/๑๒/๖๐	ผัดชองเต้	ผัดชองเต้ + ข้าวสวย + ต้มชาไก่ใส่เห็ด	กล้วยเชื่อม	ลูกชิ้นทอด
๒๒/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + เกาเหลาลูกชิ้น + ไก่หวาน	ข้าวสวย + เกาเหลาลูกชิ้น + ไก่หวาน+ กะเพราหมู	ฟรุตสลัด	น้ำกระเจียบ+ โดโอะ

เรามาทำเมนูง่ายๆ แต่บางท่านก็ว่าไม่ยากกันดีกว่าคะ กับเมนู "ผัดชองเต้" ค่ะ

**เครื่องปรุง** ๑. เส้นใหญ่ ๒. หมูสับ ๓. ตับหมู ๔. ซอสมะเขือเทศ ๕. น้ำมันหอย ๖. น้ำตาลทราย ๗. ซีอิ้วขาว ๘. ซอสปรุงรส ๙. พริกไทยป่น ๑๐. ผักกาดหอม ๑๑. ออมชอย ๑๒. ไข่ไก่ ๑๓. น้ำมันพืช ๑๔. กระเทียมสับ



### วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชและกระเทียมสับใส่ลงไปผัดให้หอม
- นำหมูสับและตับหมูใส่ลงไปผัดจนกระทั่งเกือบสุก จากนั้นตอกไข่ใส่ลงไป ตีไข่ให้แตก และผัดจนกระทั่งไข่สุกและเข้ากัน
- นำเส้นใหญ่ใส่ลงไปผัด จากนั้นใส่เครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ผัดให้เข้ากัน ชิมรสชาติ ให้ออกรสหวาน เปรี้ยวและเค็มตามมานิดหน่อย ผัดจนทุกอย่างเข้ากันจนมีกลิ่นหอม และใส่ต้นหอมซอยลงไป ผัดให้เข้ากัน จึงปิดไฟ

๔. จัดจานให้สวยงาม ทานคู่กับผักกาดหอม ลองทำดูนะคะ เมนูนี้เด็กๆ ชอบทานมากๆ เลยคะ สำหรับวันนี้สวัสดิ์คีระ



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

# สายใยละอ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๔ ประจำวันที่ ๑๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐



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

## ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์คือผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละออง ฉบับที่ ๒๔ ช่วงนี้อากาศเริ่มเย็นลง การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกๆ คน ควรเอาใจใส่ ดูแลกันเป็นพิเศษนะคะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วยค่ะ

### ประชาสัมพันธ์

วัน เดือน ปี	กิจกรรม
๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐	กิจกรรมวันคริสต์มาส
๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๐	กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ - ๒ มกราคม ๒๕๖๑	หยุดเรียน (ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่)



ภััสสญา แก้วสุภาพร, ดวงฤดี กำลังมาก

## การเรียนการสอนระดับอนุบาล

อยากให้ลูกคุณอารมณ์ตัวเองได้  
\*\*\*\*ต้องเริ่มที่พ่อแม่ก่อน\*\*\*\*

ทำไมลูกงอแง

ทำไมลูกโวยวาย

ทำไมลูกกรี๊ดๆๆ

ทำไมลูกไม่ฟัง

ทำไมลูกต่อต้าน

ทำไมลูกคุณอารมณ์ตัวเองไม่ได้

อย่างแรก... ต้องมองที่ตัวพ่อแม่ก่อนว่าเราคุณอารมณ์กับลูกได้หรือเปล่า ?

เราปรี๊ดแตกใส่ลูกหรือเปล่า ?

เราโมโหใส่ลูกหรือเปล่า ?

เราใช้อารมณ์สอนลูกหรือเปล่า ?

เราพยายามเอาชนะลูกหรือเปล่า ?

เราเหวี่ยงลูกกลับใส่ลูก เวลาลูกงอแงหรือเปล่า ?

ถ้าเราใช้อารมณ์ เสียงดัง หงุดหงิด ตะคอก เหวี่ยง ใส่ลูก # **แปลว่าพ่อแม่คุณอารมณ์ตัวเองยังไม่ได้** แล้วจะคาดหวังให้ลูกคุณอารมณ์ตัวเองได้อย่างไร? ในเมื่อคนที่เป็นตัวอย่างของลูก ยังทำไม่ได้เลย ลูกอารมณ์แรง พ่อแม่ต้องใจเย็นและคุมสติตัวเองให้ได้ก่อนที่จะไปคุยกับลูก ใช้เหตุผลใจเย็นๆ คุยกัน #**อย่าใช้อารมณ์กับลูก** พ่อแม่หงุดหงิด ลูกก็งอแง พ่อใช้อารมณ์คุยกัน มีแต่จะยิ่งแย ยิ่งทะเลาะกันไปใหญ่ อยากให้ลูกมีเหตุผล ต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน



ครุณิตยา เทพนามวงศ์

## การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์คือผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้มาพบกับสาระดีๆ ของรายวิชาประวัติศาสตร์นะคะ สืบเนื่องมาจากสายใยละอองฉบับสัปดาห์ที่แล้วนะคะ คุณครูได้พูดถึงเกี่ยวกับวันสำคัญของชาติไทย คุณครูเลยอยากให้ได้ทุกๆ ได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์จากเรื่องใกล้ตัว โดยการเรียนรู้ประวัติศาสตร์...สู่การรักชาติ การเรียนการสอนประวัติศาสตร์จะต้องทำให้เด็กๆ รู้สึกสนุก ทำทาย และตื่นเต้น ทำอย่างไรได้บ้าง

- การนำนักเรียนไปทัศนศึกษาดูในพื้นที่จริงทำให้เด็กๆ สนุกกับการเรียนวิชานี้เพิ่มมากขึ้น ต้องทำให้เด็กรู้สึกว่าประวัติศาสตร์เป็นเรื่องของตัวเองด้วย เช่น ไปศึกษาดูพิพิธภัณฑ์ต่างๆ ไปศึกษาโบราณสถาน โบราณวัตถุทางประวัติศาสตร์ต่างๆ เป็นต้น การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทยไว้ของบรรพบุรุษไทย ทำให้เด็กๆ รุ่นหลังได้มีสถานที่ที่ที่น่าสนใจ สามารถเข้าศึกษาและเรียนรู้ประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า และนำภาคภูมิใจในความเป็นคนไทยที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์งานฝีมือและศิลปหัตถกรรมต่างๆ เพื่อให้เยาวชนไทยได้ตระหนักว่า ประเทศไทยเป็นแหล่งที่มีโบราณสถานและโบราณวัตถุอันสวยงามและล้ำค่ามากมาย ไม่แพ้ชาติใดในโลกอีกด้วย

- ส่งเสริมให้รักชาติด้วยเพลง ละคร และภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ เช่น ละครเรื่องนางเสืองศรีธรรมมาโคกราช สมเด็จพระนเรศวรมหาราช และพระสุพรรณกัลยา ศรีอโยธยา รวมทั้งภาพยนตร์เรื่องสุริโยไท และตำนานสมเด็จพระนเรศวร เป็นต้น เพื่อเตือนใจให้เด็กๆ รำลึกถึงบุญคุณของบรรพบุรุษที่รักษาแผ่นดินให้ชาวไทยมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมาจนถึงทุกวันนี้

คุณครูภาสิณี ปัญญา