

ดนตรี..กับละอ



สวัสดีครับท่านผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับ ครูตุ้มพร้อมกับเรื่องราวข่าวสารของคนตรีในสายใยละอ วันนี้ครูตุ้มได้นำบทความ เรื่อง เพลงกับการออกกำลังกาย มาฝากกันครับ ปัจจุบันเราจะพบเห็นผู้คนให้ความสนใจกับการออกกำลังกาย โดยใช้เสียงเพลงเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยมีเสียง เพลงประกอบ อาจเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะของดนตรีหรือใช้เพลง/ทำนองเพลงประกอบเพื่อช่วยปรับอารมณ์ ความรู้สึก สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน สีสาด โยคะ รำมวยจีน นอกจากนี้เพลงจะส่งผลต่ออัตราการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ ฉะนั้นเราจึงควรเลือกเพลงในการออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกเพลงสำหรับออกกำลังกายดังนี้

๑. จังหวะของเพลง ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะชัดเจนหนักแน่น โดยเฉพาะเสียงเบสหรือเสียงกลอง

๒. เนื้อร้อง เพลงบางเพลงมีเนื้อร้องเป็นภาษาอังกฤษ บางเพลงเป็นภาษาไทย เราควรเลือกใช้เพลงในการออกกำลังกาย ที่เราสามารถร้องเพลงนั้นๆ ได้จะดีกว่าการฟังเพลงเพียงอย่างเดียว

๓. ความดัง เสียงเพลงที่ตั้งจะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว หัวใจทำงานหนักขึ้น ควรระวังการเปิดเพลงที่เสียงดังมากเกินไป

เราจะเห็นว่าว่าเพลงมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเรา อาจกระตุ้นร่างกายให้พร้อมในการออกกำลังกายหรือใช้เพลงในการผ่อนคลายร่างกาย ให้มีอารมณ์และจิตใจที่สงบได้ เราจึงควรเลือกใช้เพลงให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายของเรา เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงไปอีกร้าน ครึ่งหน้าครูตุ้มจะนำเรื่องราวหรือบทความใดมาเสนอนั้น ติดตามกันได้ในสายใยละอ ฉบับต่อไปครับ

คุณครูอภิภพ พรหมมา



สารน่ารู้ จากครัวละอ

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๓/๐๗/๖๐	ข้าว+แกงจืดสามสี+หมูปอดทอด	ข้าว+แกงจืดสามสี+หมูปอด +เย็นตาโฟ	ผลไม้	น้ำพื้ช + พายกรอบ
๔/๐๗/๖๐	หมี่กรอบราดหน้า	หมี่กรอบราดหน้า + ข้าวสวย + ผัดกะหล่ำปลีหมู	ข้าวโพดคุก	ซูปมันกะโรนี
๕/๐๗/๖๐	ข้าว+แกงจืดไข่น้ำ+ผัดถั่วฝักยาว	ข้าว+แกงจืดไข่น้ำ+ผัดถั่วฝักยาว กุนเชียงทอด	ผลไม้	กล้วยบวดชี
๖/๐๗/๖๐	เส้นหมี่ผัดซีอิ้ว	เส้นหมี่ผัดซีอิ้ว + ข้าวสวย + แกงเขียวหวานหมูยอดมะพร้าว	ฟักทองเชื่อม	ข้าวต้มทรงเครื่อง
๗/๐๗/๖๐	ข้าวผัดอนุบาล +ซูป	ข้าวผัดอนุบาล +ซูป +เส้นใหญ่ไก่ฉีก	ผลไม้	ขนมปังน้ำแดง

สูตรอาหารที่นำมาฝากในวันนี้ คือ “แกงจืดผักสามสี” แต่ชื่อก็น่าทานแล้ว ใช้หอมคะ เราไปดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยดีกว่าค่ะ

เครื่องปรุง

๑. หมูปอดหรือไก่บด
๒. เกลือ
๓. น้ำตาลทราย
๔. ซีอิ้วขาว
๕. ซอสปรุงรส
๖. พริกไทย
๗. น้ำซูป
๘. หัวไชเท้า
๙. แครอท
๑๐. ผักกวางตุ้ง

วิธีทำ

๑. นำหมูปอดมาหมักด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรสและพริกไทยนิดหน่อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วพักไว้คะ
๒. นำหัวไชเท้า แครอทและผักกวางตุ้ง มาล้างแช่น้ำเกลือให้สะอาด ปอกเปลือกออก แล้วหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเต๋าเล็กขนาด ๑ x ๑ cm. แล้วพักไว้
๓. นำน้ำซูปใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด จากนั้นนำหมูปอดที่หมักไว้มาปั่นเป็นก้อนพอดีคำ ใส่ลงไปใมน้ำซูป พอหมูสุก ใส่ผักที่หั่นเตรียมไว้ลงไป
๔. ปรุงรสด้วย เกลือป่น ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทรายและพริกไทยป่น ให้รสชาติกลมกล่อมไม่จัดมาก พอผักนิ่มจึงปิดไฟคะ เสร็จแล้วคะ สีสันน่าทานมากเลยคะ แล้วฉบับหน้า มาดูกันว่าผักที่พื้จะมีเมนูอะไรมาแนะนำอีกสำหรับฉบับนี้ สวัสดีคะ ^^

อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน



สายใยละอ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓ ประจำวันที่ ๒๖ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐



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

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดิ์ศิษย์ผู้ปกครองทุกท่าน เข้าสู่สัปดาห์ที่ ๓ ของการเปิดภาคเรียนที่ ๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ มีกิจกรรมมากมายให้นักเรียนได้ร่วมเรียนรู้ ทั้งระดับชั้นปฐมวัย จนถึงระดับประถมศึกษา ในสัปดาห์นี้โรงเรียนได้จัดกิจกรรมวันสุนทรภู่ ของกลุ่มสาระวิชาภาษาไทย ซึ่งได้จัดกิจกรรมต่อเนื่องทั้งสัปดาห์ นอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งกิจกรรมดีๆ ที่ได้จัดให้นักเรียนได้ร่วมระลึกถึงพระคุณครู นั่นคือ กิจกรรมไหว้สาปูजाครู และเนื่องจากในเดือนกรกฎาคมที่จะถึงนี้ ได้มีวันสำคัญทางศาสนาถึง ๒ วัน คือ อาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา ทางโรงเรียนจึงขอเชิญชวนนักเรียน และ ผู้ปกครอง ร่วมทำบุญ จัดชุดสังฆทานกับทางโรงเรียน เพื่อนำไปถวายพร้อมกันกับเทียนพรรษา ในวันศุกร์ ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ห้องสำนักงานโรงเรียนคะ โดย

- ปฐมวัย (อนุบาล) จัดเดินขบวนแห่เทียนพรรษา ในเวลา ๐๘.๓๐ น. ไปถวาย ณ วัดสวนดอก ต.สวนดอก อ.เมือง จ.ลำปาง

- ประถมศึกษา จัดเดินขบวนแห่เทียนพรรษา ในเวลา ๐๘.๓๐ น. ไปถวาย ณ วัดท่าครวน้อย ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง



ภัสสญา แก้วสุภาพร, ภาณีณี นิธุรัมย์

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

ลูกไม่ใช่ตุ๊กตาของพ่อแม่

อย่าเลี้ยงลูกให้กลายเป็นคนที่ไม่มีความฝันด้วยความหวังดีของตัวเอง...จนทำร้ายทำลายลูก เชื่อว่าตอนเด็กๆ ทุกๆ คนย่อมมีความฝันของตัวเอง อยากเป็นนักดนตรี อยากเป็นผู้กำกับหนัง อยากเป็นโปรแกรมเมอร์ อยากเปิดร้านกาแฟ แต่ความฝันของหลาย ๆ คน ก็ต้องดับลงเมื่อพ่อแม่ไม่เห็นด้วย และจบลงที่คำว่า **#ไม่มีอนาคต** ไร้สาระ จะไปสู้ใครเค้าได้ หรือบางคนไม่มีสิทธิ์แม้แต่จะบอก ว่าความฝันของตัวเองคืออะไรด้วยซ้ำเพราะ **#ถูกกำหนดเส้นทางชีวิตไว้แล้ว** บางคนที่พ่อแม่เปิดใจ เข้าใจ และพร้อมสนับสนุนลูกก็ถือว่าโชคดี คนที่ขาดการสนับสนุนจากพ่อแม่ ก็คงนึกน้อยใจว่าทำไมพ่อแม่เราถึงไม่เป็นเช่นนั้นบ้างแล้ว กลับมาคู่อีกรอบว่าตอนนี่

คุณกำลังเป็นพ่อแม่แบบไหน?? อย่าลืมว่าลูกคือ คน ๆ หนึ่ง ที่มีชีวิตจิตใจ มีความคิด ความฝัน เป็นของตัวเอง ไม่ใช่ **#ตุ๊กตา** ที่จะให้ใครมาบังคับว่าต้องเดินไปทางไหน ต้องทำอะไรลองเปิดใจซักนิด และฟังสิ่งที่ลูกต้องการ เพราะพ่อแม่ มีหน้าที่เพียงคอยชี้แนะให้คำปรึกษา ไม่ใช่ผู้กำหนดชีวิตของลูก



ที่มา : [basicskillth](https://basicskillth.com)

คุณครูนิศยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

เทคนิค การบวกเลขวิธีเสรีเมธด้วยนิ้วมือ

การบวกเลขวิธีเสรีเมธด้วยนิ้วมือ เป็นการสอนบวกเลขแบบธรรมชาติ จึงเข้าใจง่าย และบวกเลขได้รวดเร็ว ทำให้เด็ก รู้จักเลขฐาน ๕ โดยธรรมชาติ การใช้เลขฐาน ๕ ช่วยนับจะทำให้การนับจำนวนได้อย่างรวดเร็ว และบวกจำนวนได้อย่างรวดเร็วเช่นกัน ส่งผลทำให้การบวกเลขฐาน ๑๐ คือหลักหน่วย หลักสิบ หลักร้อย หลักพันฯ นั้นง่ายมาก และทำให้เด็กฉลาดรู้จัก กฎการถ่ายทอด รู้ว่านิ้วมือนั้นเป็นตัวช่วย หรือตัวแทนของจำนวนสิ่งของต่างๆ ที่ใกล้ตัวที่สุด (เป็นรูปธรรม) เมื่อเรียนคณิตศาสตร์ในระดับสูงซึ่งเป็นนามธรรมมากขึ้น จะใช้อะไรเป็นตัวช่วยได้บ้าง

โจทย์ $๗ + ๔ = ?$

การบวกเลขแบบเสรีเมธด้วยนิ้วมือ : บวกนิ้วปลอม หลังมือก่อนจะได้ ๑๐ แล้วบวกนิ้วอีก ๕ นิ้ว ตอบ ๑๕



ข้อสังเกต : จะเห็นว่าเป็นการบวกเลขโดยใช้ ๒ รูปธรรม คือ นิ้วมือทั้งสองข้าง

ที่มา : www.wisawakom-noi.com

อาจารย์ดวงเดือน วรรณกุล