

ดนตรี...กับละอ

สวัสดีครับท่านผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับครูต้อมอีกครั้ง กับเรื่องราวข่าวสารของดนตรีในสายใยละอ สำหรับฉบับนี้ ครูต้อมมีบทความเกี่ยวกับเรื่อง “ดนตรีสร้างสมาธิ” ซึ่งปัจจุบัน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่เป็นโรคสมาธิสั้นกันมากขึ้นและเป็นกันทั่วโลก จึงอยากพูดถึงเรื่องการใช้ดนตรีในการบำบัดโรคสมาธิสั้นให้ฟังกันครับ แต่ก่อนอื่นขอเล่าให้ฟังเกี่ยวกับสถิติการเป็นโรคนี้ที่ผมอ่านพบจากบทความเรื่อง “ยารักษาโรคสมาธิสั้น (ADHD) ทำคะแนนสอบดี” ของ นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ แห่งโรงพยาบาลห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ก่อนครับ คุณหมอบอกว่า เด็กสหราชอาณาจักรอายุ ๕-๑๙ ปีเป็นโรคสมาธิสั้นประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ คน เด็กสหรัฐฯได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้เพิ่มขึ้นปีละ ๓% ในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๙๗-๒๐๐๖ ส่วนเด็กไทยก่อนวัยเรียนเป็นโรคนี้ ๓-๕% โดยเด็กผู้ชายเป็นมากกว่าเด็กผู้หญิง ๓-๕ เท่า มีงานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า นักดนตรีบำบัดได้ใช้ดนตรีร่วมในการรักษาเด็กโรคสมาธิสั้นด้วยเทคนิคต่างๆ ที่หลากหลายและได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นที่น่าพอใจ ยกตัวอย่างงานวิจัยของ อัลเฟรด โท มาทิส ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโสตวิทยา ชาวฝรั่งเศสได้ศึกษาเรื่องเสียงในเชิงของการบำบัดและเขียนหนังสือชื่อ Pourquoi Mozart? เขาพบว่าดนตรีช่วยส่งเสริมให้เกิดคลื่นสมองอัลฟา ซึ่งเป็นภาวะที่สมองมีสมาธิและเหมาะในการเรียนรู้มากที่สุด (ดนตรีของบาคเฮนเดลและวิวาลดี) ที่มีความซ้ำอยู่ที่ ๖๐ เคาะต่อนาที (ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจังหวะการเต้นของหัวใจมนุษย์ขณะพักนอน) จะช่วยในการเพิ่มพูนสมาธิและทำให้เรียนรู้ได้เร็วขึ้น

สรุปก็คือ การฟังดนตรีและการเล่นดนตรีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะดนตรีช่วยให้มีสมาธิ นอกจากนั้นแล้ว การฟังเพลงสบายๆ หรือฟังดนตรีคลาสสิกที่มีจังหวะผ่อนคลาย ยังทำให้เกิดสมาธิแน่นและนานขึ้น โดยได้ผลกับทุกกลุ่มอายุและครูต้อมขอให้คุณมีความสุขกับดนตรีไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือการเล่นดนตรีตาม **ครั้งหน้า**ครูต้อมจะนำเรื่องราวหรือบทความใดมาเสนอนั้นติดตามกันได้สายใยละอฉบับต่อไปครับ

ครูอภิพ พรมมา

สาระน่ารู้ จากครัวละอ

เมนูอาหารประจำสัปดาห์



วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒๙/๑/๖ ๑	ข้าวสวย + แกงจืดแตงกวา + หมูหวาน	ข้าวสวย + แกงจืดแตงกวา + หมูหวาน + เส้นหมี่ขาวน้ำใสโกฉีฉีก	ผลไม้	วุ้นกะทิ
๓๐/๑/๖ ๑	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ + ข้าวสวย + ลาบหมู	เงาะก้วย	ขนมปัง + สังขยาใบเตย
๓๑/๑/๖ ๑	ข้าวหน้าหมูย่าง + ซุปผักกาดขาว	ข้าวหน้าหมูย่าง + ซุปผักกาดขาว + ผักพิททองใส่ไข่	ผลไม้	กะเพาะปลา
๑/๒/๖๑	บะหมี่หยกน้ำลูกชิ้นหมูสับ	บะหมี่หยกน้ำลูกชิ้นหมูสับ + ข้าวผัดไก่ยอ + ซุป	ขนมไข่	น้ำส้ม+เด็กกล้วยหอม
๒/๒/๖๑	ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้ไข่ + ผักกะหล่ำปลีห่มู	ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้ไข่ + ผักกะหล่ำปลีห่มู + ผักเพราไก่ข้าวโพดอ่อน	ผลไม้	ทับทิมกรอบ

วันนี้เรามาทาเมนูอาหารว่างทานเล่นกันดีกว่า กับเมนู “กระเพาะปลาน้ำแดง” ค่ะ

เครื่องปรุง ๑.กระเพาะปลา ๒. หน่อไม้สดต้มหั่น ๓. เนื้ออกไก่ต้มฉีก ๔. เลือดไก่ ๕. ไช้คนกระทาดัม ๖. เห็ดหอม ๗. เส้นหมี่ลวก ๘. ผักชี ๙. โครกไก่ ๑๐. ซีอิ้วขาว ๑๑. เกลือป่น ๑๒. น้ำมันหอย ๑๓. น้ำตาลทราย ๑๔. พริกไทยป่น ๑๕. แป้งข้าวโพด ๑๖. น้ำเปล่า

วิธีทำ ๑. นำโครกไก่มาต้มกับน้ำเปล่า เพื่อทำน้ำซุป ๒. นำหม้อน้ำซุปตั้งไฟให้เดือด จากนั้นใส่เห็ดหอมลงไปต้ม ใส่หน่อไม้กระเพาะปลา เลือดไก่ตามลงไป ๓. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือป่น น้ำมันหอย พริกไทยป่นและน้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ ต้มต่อไปอีกสักกระยะจนกระทั่งกระเพาะปลาฟูเต็มที่ ก็ค่อยๆ เทแป้งมันที่ละลายด้วยน้ำสะอาด คนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งได้ความข้นที่ชอบ

๔. ใส่เนื้อไก่ฉีกและไช้คนกระทาลงไป คนให้เข้ากัน รอจนเดือดอีกที ปิดไฟเป็นอันเสร็จเรียบร้อยค่ะ

เวลาเสิร์ฟอย่าลืมโรยผักชีซอยด้วยนะค่ะ เรียบร้อยแล้วค่ะ สำหรับกระเพาะปลาแสนอร่อย ลองทำทานกันนะค่ะ สำหรับฉบับนี้ สวัสดีค่ะ ^^

อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละอ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๐ ประจำวันที่ ๒๒ - ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙ (อนุบาล)/๐๕๔-๒๒๘๐๑๕ ต่อ ๖๕๕๐ (ประถม)
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะ เด็กๆ และผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับสายใย ละออบ ฉบับที่ ๒๙ ค่ะ ซึ่งกิจกรรมที่จัดในสัปดาห์นี้ ก็จะเป็น กิจกรรมหนูน้อยสัตย์จร ฝายอนุบาล“แรนลี่เพื่อการเรียนรู้” นอกจากนี้ ฝายกิจกรรมพิเศษพลศึกษา ก็มี การจัดเตรียมสถานที่ภายในโรงเรียนสำหรับการจัดเทศกาล ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อเป็นการ ฝึกซ้อมและเตรียมความพร้อมร่างกายให้แข็งแรงสำหรับการแข่งขันกีฬาที่จะจัดขึ้นในวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ที่จะถึงนี้

กิจกรรมกีฬา “La - orutis Game”

- ✦ จัดวันศุกร์ ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- ✦ ณ โรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง (แห่งใหม่)
- ✦ ๐๗.๐๐ น. ตั้งขบวนพาเหรด (บริเวณหน้าลานจอดรถสถานีรถไฟ)
- ✦ ๐๘.๐๐ น. เคลื่อนขบวนพาเหรดไปยัง โรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ✦ ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. พิธีเปิดการแข่งขันกีฬา ปีการศึกษา ๒๕๖๐ การแข่งขันกีฬาในแต่ ละระดับชั้น ประกาศและมอบเหรียญรางวัล
- ✦ ๑๑.๓๐ น. พิธีกล่าวปิดงานการแข่งขันกีฬา

ดวงฤดี กำลังมาก, ภัสสญา แก้วสุภาพร

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

ไม่ตามใจ ไม่โอ้อวดเวลา ร้องไห้ ไม่ให้ คือ ไม่ให้เด็ดขาด คือพื้นฐานของการสร้างวินัยในเด็ก ครั้งหนึ่งที่ทางเราไป ญีปุ่น เราอยู่ในร้านของเล่น เห็นแม่ลูกในร้านของเล่น ลูก กำลังงอแงอยากได้นั้นนี่นั่น ตามประสาเด็ก เมื่อแม่คุยกับ ลูกอยู่สักพัก ถึงเหตุผลต่างๆ ดูแล้วเด็กยังงอแงจึงเฝ้าไม่จบ แม่เลยเดินจากร้าน พอลูกน้อยเห็น ลูกน้อยก็เดินตาม พร้อมร้องไห้ ตามแม่เป็นระยะ ระยะเวลา... พร้อมทั้ง คุณแม่ยัง คอยหันมามองดูเพื่อดูแลความปลอดภัย หลังจากแม่ เพิกเฉยเดินไปไม่สนใจลูกน้อย ในพฤติกรรมงอแงของลูก ส่งผลให้ลูกเริ่มคุมอารมณ์ตัวเองได้ จนลูกเริ่มหยุดร้องแม่ เดินกลับมาคุยกับลูก ตกกลางคืนนอนหลับสบาย และเดินกลับบ้าน เรื่องนี้ไม่ได้จบลงแบบไม่แฮปปี้ แต่จบลงแบบแฮปปี้ และไม่ต้องตามใจให้เด็กมีความสุข ไม่ต้องจบด้วยการ ตามใจลูก ด้วยการซื้อของให้แบบตามใจ จนลูกแฮปปี้ ไม่ต้องจบลงด้วยการยื่น tablet ให้ลูกหยุดร้อง ไม่ต้องจบ ด้วยการโอดลูก แต่จบลงด้วยการคุยด้วย แบบผู้ใหญ่ แบบมี วุฒิภาวะ

มีคำถามมาว่า หากไม่ตามใจลูก แต่ลูกกับงอแงมากขึ้น และโวยวาย ในส่วนนี้คือเค้าพยายามจะเอาชนะคุณ หากคุณ ยอมแพ้ ปล่อยให้เค้าเรียนรู้ว่า เมื่อไม่พอใจก็สามารถร้องไห้ งอแงสุดท้ายพ่อแม่ก็ยอม มันจะทำให้เขาติดเป็นนิสัยและทำ ต่อไปเรื่อย ทางเราแนะนำให้คุณอดทน เพิกเฉยต่อ พฤติกรรมการร้องไห้ของลูก แล้วบอกลูกน้อยว่า หยุด ร้องไห้เมื่อไหร่เราจะมาคุยกัน แต่ ห้ามใช้การดุ ตี หรือชู้ รวมถึง time out หรือพูดจายาวๆ แต่ควรเพิกเฉยเวลา ลูก งอแง พูดเหตุผลแบบได้ใจความ เพื่อให้เขาฝึกคุมอารมณ์ ตัวเองให้ได้

ที่มา : [basicsskillth](https://www.basicsskillth.com)

ครูนิศยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

การพัฒนาทักษะการคิดให้ลูกตั้งแต่วัยเด็กนับว่า จำเป็นอย่างยิ่ง สัปดาห์นี้คุณครูมีเทคนิค ๖ ข้อ ฝึกลูกเป็น นักคิดมาฝากคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริง ในชีวิตประจำวัน

๑. ฝึกคิดจากสิ่งที่ย้ายไปยาก โดยเริ่มจากกิจกรรม ง่ายๆ ตั้งคำถามง่ายๆ กระตุ้นจินตนาการ ให้ได้ฝึกคิด เช่น การฟังเพลง การเล่านิทาน การเล่นเกมของเล่นง่ายๆ เป็นต้น

๒. สร้างนิสัยอยากรู้ อยากเห็น เช่น การพา ลูกออกไปพบเจอสิ่งแปลกปลอมนอกบ้านเพื่อสร้าง แรงบันดาลใจให้รู้สึกตื่นเต้นและอยากค้นหา

๓. ฝึกให้ลูก รู้จักเปรียบเทียบ ความเหมือน ความแตกต่าง คุณแม่ต้องสอนลูกว่านี่คือ สามเหลี่ยม สีเหลี่ยม วงกลมหรือลูกกลมๆ นี้เรียกว่าส้ม

๔. พัฒนาทักษะการคิดควบคู่ไปกับทักษะการ แก้ปัญหา ลองสมมุติเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้ลูกได้ตอบ เช่น "ถ้าลูกหลงทางจะทำยังไงดี" ควรปล่อยให้ลูกได้ตอบ คำถามและแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ และไม่เร่งรัด

๕. สนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กมีอิสระในการคิด คุณ แม่อาจให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นด้วยคำถามหรือ กิจกรรมใกล้ตัว เช่น "วันนี้จะเลือกอ่านนิทานเล่มไหน"

๖. สร้างความมั่นใจ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ควรชื่นชมกับคำตอบและให้กำลังใจลูก เพื่อให้ลูกเกิด ความมั่นใจ แต่ถ้าหากลูกทำในสิ่งที่ผิด ควรอธิบายหรือ บอกลูกด้วยท่าที่อ่อนโยน



ครูสุทธาสินี ไชยรังษี (ครูเมย์)