

กิจกรรมพิเศษ...ห้องสมุดนิทาน

สวัสดีครับผู้ปกครองทุกท่านสัปดาห์นี้ครูหน้าตมกิจกรรมพิเศษ ที่จะมาให้ สาระ ความรู้ ถึง .. ห้องสมุดนิทาน **สร้างหมูน้อยนักอ่าน ด้วยมุมหนังสือในบ้าน** ทำบ้านของเราให้เป็นครอบครัวรักการอ่าน ด้วยการสร้างมุมอ่านหนังสือน่ารักๆ กันดีกว่ารับรองไม่ยาก แถมใช้เวลาไม่มากด้วยครับ..

๗.เคล็ดลับตกแต่งมุมหนังสือ

- ๑.ต้องเลือกมุมดีๆ มุมที่มีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ๒.จัดชั้นวางหนังสือดีๆ เพื่อให้เจ้าตัวเล็กหยิบหนังสือมาอ่านได้
- ๓.ทำกล่องลังลายการ์ตูนเพื่อเป็นที่สะสมของเขาด้วย
- ๔.เลือกใช้ห้องเล็กๆ เพื่อ การนี้โดยเฉพาะ ขอแนะนำให้แต่งเป็น Theme ต่างๆ
- ๕.อาจจะยอมเสียผนังหนึ่งด้าน ให้ลูกตกแต่งวาดภาพตามจินตนาการ
- ๖.ถ้าลูกชอบสัตว์ ก็อาจจะแต่งด้วยการใช้ตุ๊กตาในการตกแต่ง
- ๗.ใช้หนังสือเป็นส่วนหนึ่งของการตกแต่งห้อง

“มาช่วยกันส่งเสริมให้ลูกรักการอ่านกัน”



ครูอนันต์ เคาบานย์



สารน่ารู้ จากครัวละออ

FOOD



เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๓๐/๗/๖๑	วันหยุด ชดเชย			
๓๑/๗/๖๑	เส้นเล็กน้ำไก่ต้มใส่เลือด	เส้นเล็กน้ำไก่ตุ๋น + ข้าวผัดกุ้งเขียง + ซุปใส	ผลไม้	ข้าวเหนียวหมูฝอย
๑/๘/๖๑	ข้าวสวย + แกงจืด ผักกาดขาว + หมูต้มเค็ม	ข้าวสวย + แกงจืดผักกาดขาว + หมูต้มเค็ม + ผัดถั่วงอกผัดขี้เมา	ผลไม้	นมเย็น + ขนมเข็ง + ไข่
๒/๘/๖๑	บะหมี่เห็ดหอมหมูน้ำมันหอย	บะหมี่เห็ดหอมหมู น้ำมันหอย + ข้าวไก่ทอด	รุ่นผลไม้	ข้าวต้มทรงเครื่องไก่
๓/๘/๖๑	ข้าวหมูเกาหลี + ซุปใส	ข้าวหมูเกาหลี + ซุปหัวไชเท้า + ผัดเห็ดสามอย่างไก่	ผลไม้	โมโลเย็น + ขนมปังทาแยม

วันนี้เรามาลองทำเมนู “บะหมี่เห็ดหอมหมูน้ำมันหอย” กันดีกว่าค่ะ

ส่วนผสม

๑. เนื้อหมูบด ๒. บะหมี่เหลือง ๓. ซีอิ้วขาว ๔. น้ำมันหอย ๕. น้ำตาลทราย ๖. พริกไทย (นิดหน่อย) ๗. ซอสปรุงรส ๘. น้ำมันพืช ๙. น้ำเปล่า ๑๐. กะหล่ำปลีซอย ๑๑. แครอทซอย ๑๒. ต้นหอมซอย ๑๓. ซอสมะเขือเทศ ๑๔. น้ำมันงา ๑๕. งาขาวคั่ว ๑๖. กระเทียมบด

วิธีทำ

๑. นำเส้นบะหมี่เหลืองไปล้างแ่งออก แล้วจึงนำไปลวกให้สุก แล้วพักไว้
๒. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชลงไป ตามด้วยกระเทียม ลงไปเจียวให้หอม แล้วใส่หมูบดลงไปผัดให้สุก
๓. นำกะหล่ำปลีและแครอท มาผัดกับน้ำมันงาจนสุก แล้วพักไว้
๔. เมื่อหมูสุก ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซอสมะเขือเทศ น้ำมันงา น้ำเปล่า ผัดให้เข้ากันจนสุก ชิมรส ออกหวาน เปรี้ยว ตามด้วยเค็มเล็กน้อย จากนั้นนำไปราดลงบนเส้นบะหมี่เหลืองที่ลวกเตรียมไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย และงาคั่ว ทานคู่กับกะหล่ำปลีและแครอทที่ผัดเตรียมไว้เสร็จแล้วค่ะ ลองนำกลับไปทำทานกันที่บ้านนะคะ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ

อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ

สายใยละออ

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๗ ประจำวันที่ ๒๓ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๔๐๑๕

Facebook ;// www.lampanglaor@hotmail.com



ข่าวสารรอบรู้..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์คะ ผู้ปกครองทุกท่าน สายใยละอองสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ของการทำบุญเข้าวัดถวายเทียน เนื่องในวันเข้าพรรษา ซึ่งโรงเรียนได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของชาวพุทธต่อไป นอกจากกิจกรรมถวายเทียนพรรษาแล้ว ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ กรกฎาคม ยังมีกิจกรรมถวายพระพรชัยมงคล เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและแสดงความจงรักภักดี เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพย วรางกูร

วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม โรงเรียนจัดกิจกรรมภาคห่มผ้าพระออบ (พิธี ผักพื้นบ้านอาหารปลอดภัย) โดยเริ่มจำหน่ายสินค้าเวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ผู้ปกครองท่านใดสนใจสามารถมาจับจ่ายซื้อของกันได้ ณ ลานกิจกรรมด้านหน้าอาคารประถมศึกษา นะคะ

สัปดาห์นี้มีวันหยุดสำคัญหลายวันไม่ว่าจะเป็น วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมาเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ขอเชิญชวนผู้ปกครองและนักเรียนทุกท่านร่วมกันทำบุญ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและครอบครัว “งดเหล้า เข้าพรรษา เลิกสุรา เพื่อครอบครัว” ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับช่วงวันหยุดยาว ๒๗-๓๐ กรกฎาคม นี้ นะคะ แล้วกลับมาพบกันในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม นะคะ สวัสดิ์คะ

สาระน่ารู้...กิจกรรมการพัฒนาเด็ก

การเล่นกิจกรรมกลางแจ้ง

กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออกอย่างอิสระ โดย ยึดความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคนเป็นหลัก พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้งที่จัดให้เด็กๆ เล่นนั้นมี ร่มเงา มีแสงแดดที่เหมาะสม พื้นผิวเรียบ มีบริเวณให้วิ่งเล่น เต็ม กระโดด

กิจกรรมกลางแจ้งที่ครูจัดให้เด็กเล่นนั้น มี เล่นเครื่องเล่นสนาม, เล่นทราย, เล่นน้ำ, การเล่นกับอุปกรณ์กีฬา, การเล่นเกมการละเล่น และเป็นกิจกรรมหลักที่สำคัญ ไว้ในตารางกิจกรรมประจำวันที่เด็กจะต้องได้รับการส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกาย ผ่านการเล่นหลากหลายรูปแบบโดยมีจุดมุ่งหมายให้เด็กเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย มีสุขนิสัยที่ดี ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้คล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข เด็กวัย ๓ ขวบ ความเจริญเติบโตทางกระดูกจะเพิ่มทั้งขนาดและ การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว กล้ามเนื้อใหญ่โตเร็ว

ดังนั้นกิจกรรมกลางแจ้งส่งเสริมให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ให้สามารถเคลื่อนไหวคล่องแคล่วและพัฒนาประสาทสัมผัสระหว่างมือกับตา ส่งเสริมความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ส่งเสริมการปรับตัวใน การเล่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักเสียสละ ให้ อภัย การแบ่งปันอุปกรณ์การเล่น เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด พัฒนาทักษะการเรียนรู้ต่างๆ เช่น การสังเกต เปรียบเทียบ เป็นต้น



กลุ่มสาระวิชาประวัติศาสตร์

สวัสดิ์คะ ผู้ปกครองทุกท่านสัปดาห์นี้ครูอ้อมมีสาระความรู้วิชา สุขศึกษา มาประสาสัมพันธ์ให้ทุกท่านได้ทราบเกี่ยวกับ “โรคอ้วน” ที่ระบาดไปทั่วโลก เป็นปัจจัย ที่นำไปสู่ภาวะการเกิดโรคแทรกซ้อนและโรคเรื้อรังต่างๆตามมาเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจหลอดเลือด เกาต์ ข้อเข่าเสื่อม ไปจนถึงภาวะไขมันเกาะตับที่พบมากขึ้นเรื่อยๆ

เรามารับเปลี่ยนวิถีการดูแลตนเองกันเถอะ

1. ออกกำลังกายวันละ ๑๐-๑๕ นาที
๒. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
๓. ลดปริมาณของทอดและของมัน
๔. ไม่ควรนอนดึก พักผ่อนให้เพียงพอ
๕. ไม่ดื่ม น้ำหวานและน้ำอัดลม

โยคะ ๔ ท่าง่ายๆลด..อ้วน



๑. **ท่าเรือกลไฟ** ท่านี้จะช่วยลดไขมันท้องแขน สะโพก และกล้ามเนื้อต้นขา



๒. **ท่าบิดลำตัว** ท่านี้จะช่วยลดเอว หน้าท้อง ต้นขา ปีกสะบักและแนวขอบอก



๓. **ท่ายืดหลัง** ท่านี้จะช่วยกระตุ้น การขับถ่าย บริหารกล้ามเนื้อส่วนหลัง



๔. **ท่าสะพาน** ท่านี้จะช่วยลดไขมัน หน้าท้อง ต้นขา และบริหารกล้ามเนื้อส่วนหลัง

ดูแลตนเองให้ห่างจากโรคอ้วนกันเถอะ

