



โรงเรียนร่มไม้

ปีที่ 22 ฉบับที่ ๔๘ ประจำเดือน สิงหาคม - ตุลาคม 2560



ผลงานการวาดภาพด้วยโปรแกรม Paint ในหัวข้อ “เศรษฐกิจพอเพียง”

โดย เด็กหญิงณัฏฐา นันท์ ชุ่มสกุล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สารบัญ

คู่มือฯ บ.ก.....	3
สารจากผู้อำนวยการ.....	5
ข่าวที่พลาดไม่ได้.....	7
ฝากให้คิด.....	13
ปฏิทินร่วมใจ.....	17
เก็บมาฝาก.....	19
สารพันปัญหาเด็ก.....	22
น่านน้ำฝัน.....	25
สุขภาพดีชีวิตมีสุข.....	28

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางจุริพงษ์	กัณฐ์นพพรพงษ์
น.ส. จันทนา	สุภาพงษ์

กองบรรณาธิการ

น.ส.รพีพรรณ	โพธิ์โชติ
น.ส.บุญรักษา	สงวนพงษ์
น.ส.ธวีวรรณ	ศิลาวรรณ

บรรณาธิการ

นางทิอาพร	ธีรวรรณกุล
-----------	------------

ฝ่ายประสานงาน

น.ส.ธรรณ	อัมมวาลย์
นางกุลธิดา	เปรมปรีชา
น.ส.ไพจิณ	นิลธิชาลพงษ์

คุยกับ บ.ภ.



สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านที่รัก

วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจริงๆ จุลสารฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของภาคเรียนที่ 1 ก่อนที่จะปิดเทอม คำว่า “ปิดเทอม” สำหรับชีวิตนักเรียนแล้ว เด็กทุกคนรวมถึงเราตอนเป็นเด็กด้วย เราจะนึกถึงความสนุกสนาน ความประทับใจกับเวลาช่วงปิดเทอม นึกถึงการใช้เวลาว่างในการสร้างทักษะความสามารถในด้านที่เราสนใจด้วยการทำกิจกรรมพิเศษ เช่น วาดภาพ ร้องรำทำเพลง วาดภาพ ได้สนุกกับภาษา และการทดลองวิทยาศาสตร์ ฯลฯ หรือการไปเที่ยวพักผ่อน หรือไปเยี่ยมญาติที่ต่างจังหวัด

ดังนั้นคำถามชวนคิดสำหรับพ่อแม่หลายๆ คนที่กำลังกังวลใจก็คือ **“ปิดเทอมนี้...หา กิจกรรมอะไรให้ลูกทำดีนะ”** คำถามนี้มีคำแนะนำค่ะ

ก่อนอื่นเลย คิดเรื่องสนุกที่จะทำกับลูกในช่วงปิดเทอม จะเป็นเรื่องการไปเที่ยวด้วยกัน ทำกิจกรรมในบ้าน การไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ การทำกิจกรรมสาธารณะกุศล ให้ลูกได้มีส่วนร่วมเสนอความคิด ถกกันภายใต้ข้อจำกัดที่รับรู้ร่วมกัน เช่น ข้อจำกัดเรื่องระยะเวลา ระยะทาง และทำกิจกรรมอย่างไรให้สนุกด้วยกันทั้งครอบครัว

ประการที่สอง ไตร่ตรองดูว่าลูกมีความพร้อมกับการทำข้อสอบมากน้อยแค่ไหน ถ้าลูกพร้อมมากก็ให้ลูกเบิกบานกับกิจกรรมของครอบครัวและกิจกรรมพิเศษที่มีให้เลือกมากมายในยุคสมัยนี้ สำคัญว่าต้องถามความสมัครใจของลูกด้วยว่าเขาอยากทำกิจกรรมอะไร ถ้าลูกยังทำแบบฝึกหัดอยู่บ้าง และยังต้องการการทบทวน อย่างนี้คุณพ่อคุณแม่ดูแลเองได้ค่ะ โดยมอบหมายให้ลูกทำแบบทดสอบวันละหน้าสองหน้าเพื่อทบทวนและให้คงความคล่องในการคิดและทำแบบฝึก แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ เพราะลูกไม่ค่อยจะพร้อมกับการทำ

ข้อสอบอาจให้ลูกได้ไปเรียนพิเศษกับคุณครู แต่อย่าลืมว่าปิดเทอมลูกควรได้ทำสิ่งที่ควรทำอีกมากกว่าการเรียนพิเศษอย่างเดียววนะคะ ไม่อย่างนั้นลูกน่าสงสารแย่เลยคะ ชีวิตมีแต่เรื่องเรียน โลกของลูกน้อยช่างคับแคบจริง

ประการที่สาม ลองพิจารณาดูเรื่องของทักษะชีวิตด้วยว่า ลูกของเราควรเสริมด้านใดเป็นพิเศษหรือไม่ สำหรับการใช้ชีวิตในโรงเรียนและเรื่องใดยังเป็นจุดอ่อนของลูก เราก็หากิจกรรมที่เหมาะสมให้ลูกได้ทำในช่วงปิดเทอมนี้ เช่น ลูกต้องการทักษะในการปรับตัว การดูแลตนเอง การคิดการตัดสินใจ อาจหากิจกรรมค่ายสนุกๆ เหมาะกับวัยของลูก หากลูกต้องการเสริมด้านความคิดสร้างสรรค์ ก็ให้ลูกได้ทำกิจกรรมด้านศิลปะ ละคร และการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

ปิดเทอมนี้ขอให้ลูกได้เปิดโลกแห่งการเรียนรู้ ได้เพิ่มพูนประสบการณ์ ได้ใช้เวลากับครอบครัวอย่างมีความสุข สิ่งเหล่านี้สำคัญที่จะช่วยสร้างเสริมให้ลูกเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นที่เรียนรู้ กระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อย่าปล่อยให้การปิดเทอมของลูกผ่านไปโดยไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ลูกก็จะเกาะอยู่หน้าจอทีวี หน้าจอคอมพิวเตอร์ ก้มหน้าก้มตานั่งเล่นเกมจากอุปกรณ์เล่นเกมต่างๆ ลูกก็จะกลายเป็นเด็กเฉื่อยชา ไม่สนใจผู้คน ไม่ช่วยเหลือการงานในบ้าน และเป็นเด็กที่น่ารำคาญใจในที่สุดคะ

สำหรับจุลสารฉบับนี้ได้คัดสรรเรื่องราวน่ารู้และสาระดีๆ มาฝากอีกเช่นเคย อาทิ “กว่าจะรู้ตัวก็อ้วนลงพุง” ในสุขภาพดีชีวิตมีสุข “เคล็ดลับการสร้างสุขครอบครัวไทย” ในคอลัมน์เก็บมาฝาก และ “ 10 ของเล่นอันตรายในประเทศไทย ปี 2017” ในคอลัมน์ฝากให้คิด และการแสดงความคิดเห็นของตัวแทนเด็กกรมไผ่ “กิจกรรมสร้างสรรค์ที่อยากทำตอนปิดเทอม” ในคอลัมน์นานาทัศนะ อย่าลืมติดตามให้ครบทุกคอลัมน์นะคะ

แก้วพภัณฉบับหน้า

จาก บ.ก.



สารจากผู้อำนวยวยการ

เรื่อง ท่านผู้ปกครองและผู้อ่านทุกท่าน

ก่อนจากกันในเดือนนี้โรงเรียนมีเรื่องน่ายินดีแจ้งให้ทราบ ตามที่โรงเรียนร่วมไม้ ได้เข้าร่วมโครงการ “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย” ตั้งแต่ปี 2553 จนถึงปัจจุบัน ทำให้โรงเรียนร่วมไม้มีความเชี่ยวชาญ และมีคุณภาพมาตรฐานด้านการจัดกิจกรรมวิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยโดยในปี 2560 โรงเรียนร่วมไม้ผ่านการประเมินเป็นรอบที่ 3 ได้รับการพิจารณาคัดเลือกให้ได้รับตราพระราชทาน “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย” ในพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ปีการศึกษา 2560-2564 เมื่อวันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2560 ณ อิมแพค เมืองทองธานี สำหรับที่มาของโครงการบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย มาจากการประเมินผลของโครงการ PISA พบว่า ความรู้และทักษะทางวิทยาศาสตร์ของเด็กไทย ยังอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย อีกทั้งยังขาดแคลนนักวิทยาศาสตร์และวิศวกรที่จะร่วมมือขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ งานวิจัยยืนยันว่า เราควรสร้างทัศนคติที่ดีด้านการเรียนรู้ทักษะ และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ให้กับเด็กตั้งแต่ระดับปฐมวัย (อายุ 3-6 ปี) เพราะเป็นช่วงอายุที่มีความสามารถในการเรียนรู้และจดจำมากที่สุด ซึ่งโครงการ “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย” เป็นโครงการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาพระราชทานพระราชดำริให้คณะกรรมการนำไปพิจารณาริเริ่มดำเนินการนำร่องในประเทศไทย โดยได้ทอดพระเนตรตัวอย่างโครงการนี้ คราวเสด็จพระราชดำเนินเยือนประเทศเยอรมนี เมื่อปีพ.ศ.2552 คณะกรรมการโครงการบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย จึงได้ติดต่อกับมูลนิธิ Haus der kleinen Forscher โดยการประสานงานของ Mr.Thomas Tillmann เพื่อขออนุญาตนำกิจกรรมนี้มาทดลองทำในประเทศไทย

จนถึงปัจจุบันนี้มีทั่วประเทศไทยมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการ “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย” ตั้งแต่ปี 2553-2559 ทั้งหมด 16,605 โรงเรียน

ในช่วงเดือนตุลาคม 2560 ซึ่งเป็นช่วงปิดเทอม โรงเรียนมีแผนงานปรับปรุงและพัฒนา ด้านอาคารสถานที่ โดยจะทำการปรับปรุงสนามเด็กเล่นอาคารประถมโดยปูพื้นสนามใหม่เพื่อความสวยงามและความปลอดภัยในการใช้งาน และrenovate ห้องเรียนอาคารอนุบาล จำนวน 2 ห้อง (ห้อง Pineapple และ Coconut) ซึ่งงานทั้งหมดมีกำหนดแล้วเสร็จก่อนเปิด เทอมภาคเรียนที่สองนี้

สำหรับภาคเรียนที่ 2/2560 โรงเรียนจะเปิดห้องเรียนเตรียมอนุบาลใหม่ 1 ห้อง อย่างไรก็ตามโรงเรียนจะยังคงรักษาไว้ซึ่งมาตรฐานความเป็นร่มไม้ให้สมกับความไว้วางใจของท่านผู้ปกครองที่มีให้กับโรงเรียนด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายขอฝากให้ทุกท่านเฝ้าระวังเกี่ยวกับสุขภาพนะคะ ด้วยสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในทุกพื้นที่ของประเทศไทย อย่าลืมที่จะใส่ใจดูแลตัวเราเองและสมาชิกในครอบครัว เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและห่างไกลโรคค่ะ

ขอแสดงความนับถือ
จันทนา สุภาพงษ์



ข่าวที่พลาดไม่ได้

โรงเรียนร่มไม้ผ่านการประเมินได้รับเกียรติบัตรและตราพระราชทาน “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย”



เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2560 ที่ผ่านมา ผู้อำนวยการโรงเรียน อ.จันทนา สุภาพงษ์ ได้เข้าร่วมในพิธีรับเกียรติบัตรและตราพระราชทาน โครงการบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย ประจำปีการศึกษา 2559 จากผู้แทนพระองค์ที่ปรึกษาโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

โรงเรียนร่มไม้ได้เข้าร่วมโครงการ “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย ประเทศไทย”

มาตั้งแต่ปีการศึกษา 2553 จนถึงปัจจุบัน ทำให้โรงเรียนร่มไม้มีความเชี่ยวชาญและมีคุณภาพมาตรฐานด้านการจัดกิจกรรมวิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นโครงการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาพระราชทานพระราชดำริให้คณะกรรมการนำไปพิจารณาริเริ่มดำเนินการนำร่องในประเทศไทย โดยมีการดำเนินการร่วมกันระหว่างมูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และบริษัทนามมีบุ๊คส์ จำกัด ในโครงการดังกล่าวโรงเรียนจะได้รับการอบรมครูผู้สอน คู่มือและสื่อการเรียนการสอน

โดยจะต้องนำวิธีการสอนดังกล่าวมาปรับใช้ในการจัดการเรียน การสอนวิทยาศาสตร์ของโรงเรียนและส่งผลงานให้เจ้าของ โครงการเป็นระยะ จากการประเมินผลการดำเนินงานของ โรงเรียนตลอด 7 ปีที่ผ่านมา โรงเรียนร่วมไม่ผ่านการประเมิน ครั้งนี้เป็นรอบที่ 3 และได้รับเกียรติบัตรและตราพระราชทาน “บ้านนักวิทยาศาสตร์น้อยประเทศไทย” มาอย่างต่อเนื่องทุก รอบที่มีการประเมิน ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในการดำเนินงาน ของโรงเรียนที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และสร้างเจตคติที่ดี ด้านวิทยาศาสตร์ในเด็กอนุบาล ด้วยหลักการและวิธีการสอน แบบสืบสวน สอบสวนที่เน้นให้ เด็กๆ เป็นผู้ได้ปฏิบัติเอง สังเกต ตั้งข้อสมมุติฐาน ได้สร้างความเป็นนักวิทยาศาสตร์น้อย ที่ติด ตัวแก่ เด็กๆ ไม่ว่าเด็กๆ จะพบเห็นปรากฏการณ์ใด เขาจะพยายามคิดและหาเหตุผลเชิง วิทยาศาสตร์มาอธิบายเสมอ



นักเรียนคนเก่ง



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนคนเก่งด้านกีฬาวัยน้ำ ด.ญ.สุภาพิต เทพาวฒนาสุข นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเหรียญรางวัลเหรียญทองแดง ประเภทกีฬาวัยน้ำฟรี สไตรล์ 800 เมตร ประเภทหญิง รุ่นอายุ 12 ปี และอยู่ในอันดับ 10 ของประเทศ ประเภทการแข่งขันว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 200 เมตร ในรายการแข่งขันว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (ภาคกลาง 1) ครั้งที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2560 เมื่อวันที่ 8 – 10 กันยายน 2560 ณ ศูนย์กีฬาทางน้ำมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ต้องขอชื่นชมและยกย่องให้เป็นนักเรียนตัวอย่าง ที่รักการออกกำลังกาย และมีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมจนได้รับรางวัลจากการแข่งขันครั้งนี้คะ

กิจกรรม Mom & Me Charity เนื่องในงานวันแม่แห่งชาติ



สำหรับกิจกรรมวันแม่แห่งชาติที่ผ่านมาแล้วนั้น ทางโรงเรียนต้องขอขอบคุณในความร่วมมือของผู้ปกครองทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ซึ่งได้สร้างความประทับใจ และซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมกราบแม่ในห้องเรียน สำหรับ

นักเรียนเตรียมอนุบาล – อนุบาล 3 (เมื่อวันที่ 8 - 10 สิงหาคม 2560) กิจกรรมเทิดพระเกียรติแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถเนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ (เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560)

ขอขอบคุณ ผู้ปกครองทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่า มาร่วมเป็น“วิทยากรเฉพาะกิจ” สอนเด็กๆ ทำอาหารและประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ น่ารักๆ ในห้องเรียนของลูกตลอดเดือนสิงหาคม

และที่พิเศษอีกหนึ่งกิจกรรม ก็คือ กิจกรรมการทำความดี Mom & Me Charity ที่มีการจัดจำหน่ายสินค้าและร่วมประมูลสินค้ามือสอง ซึ่งทางโรงเรียนได้นำเงินจากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ และส่วนหนึ่งเป็นเงินบริจาคจากผู้บริหาร คณะครู นักเรียนและผู้ปกครอง จำนวนทั้งสิ้น 30,000 บาท ซึ่งโรงเรียนจะทำการมอบเงินทั้งหมดนี้เพื่อเป็นสาธารณะประโยชน์ต่อไปค่ะ

แคมป์ปิดเทอม October Camp

ปิดเทอมนี้ ทางโรงเรียนขอแนะนำ **October Camp** สำหรับผู้ปกครองที่กำลังมองหากิจกรรมดีๆ สำหรับบุตรหลานในช่วงปิดเทอมตลอดเดือนตุลาคมนี้ โดยกำหนดระยะเวลาสอนตั้งแต่ 2 – 20 ตุลาคม 2560 ดังนี้

สำหรับนักเรียนเตรียมอนุบาล - อนุบาล 3

Science Camp

ร่วมค้นหาคำตอบว่า “โลกของเราดำเนินอยู่ได้อย่างไร” ผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน อาทิ กิจกรรมหวนเย็นชื่นใจ ความลับของดิน ถึงร้อนก็ร่อนได้ มหัศจรรย์กังหันลม ว้าวเล่นลม โอบายเริงลม ซึ่งเด็กๆจะได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การคิด และการลงมือแก้ปัญหาด้วยประสบการณ์ตรงอย่างเหมาะสมกับวัย เพื่อพัฒนาการต่อยอดไปเป็นนักวิทยาศาสตร์ในอนาคต โดยแบ่งกลุ่มและเนื้อหาการเรียนตามระดับชั้น เสริมด้วย



กิจกรรมพิเศษ เรียนภาษาอังกฤษทุกวันกับครูต่างชาติ ศิลปะ และทำอาหาร

พิเศษ! เฉพาะนักเรียนอนุบาล 1- 3 มีการเรียนคอมพิวเตอร์และทัศนศึกษาที่ Space Inspirium ศรีราชา แหล่งการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ นำไปสู่จินตนาการเหนือความรู้ทั้งปวง

สำหรับนักเรียนประถม 1-6

Art Camp (ภาคเช้า)

สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ด้วยจินตนาการ วาดภาพระบายสี ฝึกถ่ายภาพ เรียนรู้เทคนิคการใช้สีชนิดต่างๆ เสริมการเรียนรู้ทฤษฎีศิลปะ พื้นฐานผ่านเกมและกิจกรรมกลุ่มที่ทุกคนได้มีส่วนร่วม เด็กๆจะได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนานเพลิดเพลิน



Camp (ภาคเช้า)

“ร้อง เต้น เล่นได้” เพื่อส่งเสริมสุนทรียภาพและพัฒนากายทักษะทางดนตรีให้กับเด็ก ผ่านกิจกรรม การฟัง การร้องเพลง การอ่าน/เขียนโน้ต การเคลื่อนไหวร่างกาย และการเล่นดนตรี(เคย์บอร์ด)

พิเศษสุด! กับการโชว์ความสามารถก่อนจบคอร์ส เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ร้องเต้น และเล่นดนตรีตามความสามารถอย่างเต็มที่บนเวทีกับมินิคอนเสิร์ตสุดมันส์

English Camp (ภาคบ่าย)

ส่งเสริมการใช้ภาษาอังกฤษใน



การสื่อสาร และพัฒนาความสามารถในการคิด การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในบรรยากาศการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายและเสริมความมั่นใจให้กล้าแสดงออกอย่างเต็มที่ ผ่านฐานกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกสนาน อาทิ The Alphabet Battle, Who am I?, Dra-

ma Acting, Treasure hunt, Funny Dressing และ English song สดและสนุกสนาน

Swimming Camp (ภาคบ่าย)

เรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ฝึกทักษะการว่ายน้ำ



อย่างถูกวิธี สอนโดยครูผู้มีความรู้และประสบการณ์ที่จะทำให้เด็กชอบ

การว่ายน้ำและรักการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงและรูปร่างที่ดี

“สิทธิพิเศษ” สำหรับนักเรียนประถมที่สมัครเรียนทั้งภาคเช้าและภาคบ่าย



1. อาหารกลางวัน

2. เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษทัศนศึกษา Food Hero (โภชนาการและศิลปะสร้างสุข)

ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) กรุงเทพฯ

ผู้ปกครองท่านใดสนใจอยากให้บุตรหลานหรือน้องๆ จากโรงเรียนอื่นมาเรียนแคมป์ในช่วงปิดเทอมนี้ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.rommai.com หรือติดต่อสอบถามและสมัครเรียนได้ที่ห้องธุรการตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



รีบหน่อยนะคะเพื่อโรงเรียนจะได้จัดเตรียมการได้อย่างเหมาะสมต่อไป



นัดรับสมุดพก

เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทราบถึงพัฒนาการของนักเรียนตลอดภาคเรียนที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้ปกครองในการดูแลและส่งเสริมบุตรหลานของท่าน โรงเรียนจะจัดให้ท่านรับสมุดพกและพบกับครูประจำชั้นเป็นรายบุคคล เพื่อพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับผลการเรียน พฤติกรรมนักเรียน และคุณภาพกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีกำหนดการรับสมัคร(ทุกระดับชั้น) ในวันที่ 28 - 29 กันยายน 2560

โรงเรียนต้องขอความร่วมมือผู้ปกครองทุกท่านให้มารับสมุดพกตรงตามเวลาที่ท่านได้แจ้งนัดหมายด้วยค่ะ



ฝากให้คิด

โดย คุณครูบุญรักษา สวงนพงษ์

10 ของเล่นสุดอันตรายในประเทศไทย ปี 2017

แหล่งที่มาข้อมูล : <https://www.amarinbabyandkids.com>

มาดูของเล่นในประเทศไทยบ้านเรา คุณพ่อ คุณแม่ อาจเคยได้ข่าวเกี่ยวกับของเล่นเหล่านี้มาบ้าง แต่ลองมาทบทวนดูกันอีกครั้ง ว่ามีอะไรบ้างที่อันตรายกับลูกๆ ของคุณพ่อคุณแม่ เพื่อที่จะได้ระมัดระวัง และป้องกันลูกน้อยจาก ของเล่นสุดอันตราย ให้ปลอดภัย ของเล่นสุดอันตราย สำหรับเด็กวัย 0 – 12 ปี

1. บ้านลม//ละของเล่นเป่าลมต่างๆ

ถึงแม้ว่าในประเทศไทยยังไม่มีสถิติที่ชัดเจนของการบาดเจ็บจากการเล่นบ้านลมหรือของเล่นที่เป่าลมได้ แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการรายงานถึงจำนวนเด็กที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลออกมาในปีหนึ่งๆ อยู่ที่ประมาณ 15,000 ราย และในบ้านเราก็เคยมีคลิปวิดีโอที่แสดงให้เห็นเด็กกระเด็นออกจากบ้านลมตกลงมาที่พื้นด้านล่างทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างร้ายแรง ส่วนมากจะเกิดการบาดเจ็บที่กระดูกและกล้ามเนื้อ หากรุนแรง ก็อาจจะมีการบาดเจ็บทางสมองร่วมด้วย



2. แทรมโพลีน

การเล่นแทรมโพลีนได้รับความนิยมมากขึ้นในบ้านเรา เริ่มมีการเปิดสถานที่เล่นแทรมโพลีนให้เห็นกันมากขึ้น ในรูปแบบของการออกกำลังกาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

แน่นอนแต่การจะเล่นแตรมโพลีนนั้นจำเป็นต้องมีการติดตั้งอย่างเหมาะสม มีการตรวจสอบสภาพอยู่เสมอ เพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากการพลัดตกลงมาได้

3. ของเล่นเลียนแบบอาวุธ



คุณพ่อคุณแม่อาจจะเคยเห็นของเล่นที่ขายตามหน้าโรงเรียนอยู่บ้าง อาจเป็นของจำพวกมีดพลาสติก สนับมือพลาสติก มีดดาบ เด็กๆ เห็นแล้วก็อยากจะนำมาเล่นต่อสู้กันบ้าง ถึงแม้จะเป็นของเลียนแบบแต่ก็ยังสามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเกิดการทิ่มแทงเข้าตามร่างกายและใบหน้า หรือการนำสนับมือมาใช้ชกต่อยกันจริงๆ ก็ทำให้เกิดบาดเจ็บได้ทั้งนั้น

4. เบปี้คริสตัล

ยังคงเป็นของเล่นอันตรายข้ามปีสำหรับเบปี้คริสตัล หรือตัวคูदन้านั่นเอง ของเล่นชนิดนี้จะมีการขยายตัวเมื่อนำไปแช่น้ำ มีหลากหลายรูปทรง อาจเป็นตัวการ์ตูนสัตว์ชนิดต่างๆ หรือแม้แต่ทรงกลมธรรมดา เมื่อนำไปแช่น้ำแล้วอาจขยายขนาดได้ถึง 10 เท่า จะเกิดอันตรายก็ต่อเมื่อเด็กๆ กลืนเข้าไปตอนที่ยังไม่ขยายตัว และเมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายแล้วก็จะค่อยๆ ขยายขนาดจนกระทั่งเกิดการอุดตันลำไส้และเกิดอาการข้างเคียงตามมามากมาย



5. สไลม์

ของเล่นสุดฮิตข้ามปี ยังคงพบเห็นได้ประปรายตามร้านขายของเล่นทั่วไป สไลม์ หรือน้ำลายเอเลียนเป็นของเล่นที่คล้ายดินน้ำมันแต่มีความ



เหลวมมากกว่า ความอันตรายของสไลม์อยู่ที่ส่วนประกอบ เพราะเคยมีการตรวจพบโลหะหนักปนเปื้อนอยู่ในของเล่นชนิดนี้ และด้วยความยืดหยุ่นของสไลม์เองก็มีความเสี่ยงที่จะอุดกั้นทางเดินหายใจได้เหมือนขนมจำพวกเยลลี่ ดังนั้นอาจต้องผลิตสไลม์ให้เด็กๆ เล่นเอง พร้อมทั้งช่วยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่เด็กๆ เล่นสไลม์นี้ด้วย

6. ตุ๊กตา

มาถึงของเล่นของเด็กผู้หญิงกันบ้าง คุณเห็น ะ ตุ๊กตาไม่น่าจะมีพิษมีภัยแต่อย่างใด แต่แท้ที่จริงแล้ว ก็อาจซ่อนความอันตรายอยู่ได้เช่นกัน อย่างแรกคือ ชิ้นส่วนเล็กๆ ที่อาจหลุดเข้าไปอุดทางเดินหายใจ เช่น กระดุมเสื้อผ้าตุ๊กตา รองเท้า หรือดวงตาของตุ๊กตา เป็นต้น และหากเป็นตุ๊กตาที่ไม่ได้มาตรฐาน



อาจจะใช้วัตถุดิบ ในการผลิตที่เป็นพิษต่อร่างกายของเด็กๆ ได้ เช่น ใช้สีที่มีการปนเปื้อนโลหะหนักอย่างเช่นที่พบในรถของเล่นนั่นเอง

7. รถของเล่น



ของเล่นยอดฮิต ตลอดกาลของเด็กผู้ชายส่วนใหญ่ ซึ่งปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบที่หลากหลายและหาซื้อได้ง่ายมากขึ้น ทั้งร้านสะดวกซื้อ หรือแม้แต่รถขายของหน้าโรงเรียน ล้วนต้องมีรถของเล่นเป็นไอเท็มติดร้านแน่นอน ความน่ากลัวของรถของเล่นอยู่ที่ส่วนประกอบของรถ เช่น สีที่ใช้ พ่นรถของเล่นอาจจะมีสารตะกั่วปนเปื้อน ส่งผลต่อ

สมอง ไต และเม็ดเลือด รวมถึงชิ้นส่วนเล็กๆ เช่น ล้อรถที่มีโอกาสหลุดออกมา แล้วเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจได้

8. หัวต่อ

เป็นของเล่นกระตุ้นจินตนาการยอดเยี่ยมตลอดกาล อีกหนึ่งอย่าง แต่ก็มาพร้อมกับความเสี่ยงต่อการอุดกั้นทางเดินหายใจ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ดังนั้น การเลือกของเล่นให้เหมาะสมกับวัยพร้อมทั้งการอ่าน คำเตือนก่อนซื้อจะช่วยลดความเสี่ยงได้มากมายเลยทีเดียว



9. Hoverboard



คุณพ่อคุณแม่อาจนึกภาพไม่ออกกว่าคืออะไร คำตอบง่ายๆ คือ สเก็ตบอร์ดไฟฟ้านั่นเอง ของเล่นชนิดนี้อาจทำให้การเดินทางในพื้นที่เรียบๆ สะดวกสบายขึ้น แต่ก็แลกมากับความเสี่ยงเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการพลัดตกหกล้มหรือถูกชนจากยวดยานพาหนะอื่นๆ นอกจากนี้ยังเคยมีการรายงานเรื่องไฟไหม้ของของเล่นชิ้นนี้

ทำให้ไฟลุกลามไปติดบ้านทั้งหลัง จนมีคนเสียชีวิตด้วย

10. รถพ่วงตัว หรือรถหัดเดิน

เป็นของใช้ ของเล่นที่อยู่คู่สังคมไทย มาช้านาน แต่อุปกรณ์ชิ้นนี้เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บมากมาย ตั้งแต่ พลัดตกหกล้มจนกระดูกหัก หรือพลิกคว่ำตกบันไดจนเสียชีวิต ปัจจุบันรถพ่วงตัว



ถูกห้ามจำหน่ายในหลายประเทศแถบยุโรป และหลายรัฐในประเทศสหรัฐอเมริกา



ปฏิทินร่วมไม้

ว/ด/ป	กิจกรรม
18 ส.ค. 60	วันเด็กชนชั้นอนุบาล 1 - 3 ร่วมกิจกรรม “วันนักวิทยาศาสตร์น้อย 2560” (Little Scientists’ Day 2017) ในหน่วย “บ้านแห่งอนาคต” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อยประเทศไทย
22 ส.ค. 60	คุณชลธิ์รัตน์ สวัสดิ์ และ คุณธิดา สวัสดิ์ ผู้ปกครองน้องกรณ์ สวัสดิ์ ให้เกียรติเป็นวิทยากรสอนกอล์ฟให้กับวันเด็กชนชั้นอนุบาล 3 ห้อง Raspberry และ ห้อง Plum
23 ส.ค. 60	คุณอาวิภา พิธิษฐกุล ผู้ปกครองน้องวิญญูธิดา องค์วงศ์สกุล ให้เกียรติเป็นวิทยากรสอนทำที่สำหรับใส่สีให้กับวันเด็กชนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Mango
25 ส.ค. 60	วันเด็กชนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ทำศนศึกษาที่สวนอ. ๑๖ สถานเสาวภาสภากาชาดไทย และ พิพิธภัณฑ์เหรียญ ๑๖ สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ กรุงเทพฯ
25 ส.ค. 60	วันเด็กชนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 เก็บค่าปลูกเลี้ยงสัตว์ของ Day Camp ๑๖ ค่าปลูกเลี้ยงบ้านบึง บ้านคอกม้า คาบอชฟาร์ม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี
31 ส.ค. 60	คุณปารดา อ่วมประเสริฐ ผู้ปกครองน้องปารดา อ่วมประเสริฐ และ คุณชลลดา ฤกษ์พงษ์ไทย ผู้ปกครองน้องปนัดดา ทั้งเกิด ให้เกียรติเป็นวิทยากรสอนทำลูกชุบให้กับวันเด็กชนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Peach
7 ก.ย. 60	คุณภัทรวรรณ ธิกุลานนท์ ผู้ปกครองน้องธิฐิทธิ์ ธิกุลานนท์ ให้เกียรติเป็นวิทยากรสอนทำน้ำแข็งใสให้กับวันเด็กชนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Peach
7 ก.ย. 60	วันเด็กชนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Banana ทำศนศึกษาที่ศนศึกษาหน่อกล้วยเพื่อการเรียนรู้เมืองผัก ณ ตลาดบ้านสวน
7-8 ก.ย. 60	อาจารย์ทิอาพร เรืองวรรณกุล รองผู้อำนวยการ และ คุณครูสุจิตรา คงสุรินทร์ หัวหน้าแผนกอนุบาล ศึกษาฐาน ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ และ โรงเรียนมารีย์อัสสัมชัญ จ.บุรีรัมย์

ว/ด/ป	กิจกรรม
8 ก.ย. 60	นักเรียนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Mango ทำโครงการหาหน่วยการเขียนรู้เรื่องผัก ณ ตลาดบ้านสวน
9 ก.ย. 60	Miss Grace Magallanes Sausa , Miss Rejane Saldua Pepino, Miss Angelyn Obcial Corbita , Miss Blessed Grace L.Escobido, Lignawan Linaac , Miss Julie Grace Canonio Logrono , Miss Alrien Canedo Llabres อบรมสัมพันธ์วิชาการ ในหัวข้อเรื่อง “STEM for EP Students” ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน พัทยา
11 ก.ย. 60	นักเรียนชั้นอนุบาล 2 ห้อง Cherry ทำโครงการหาหน่วยการเขียนรู้เรื่องผัก การเขียนรู้เรื่องผักไฮโดรโปนิคส์ ณ โรงงานกุ้งแห้ง อ.เมือง จ.ชลบุรี ของคุณธีรวัณ หอมหวล
13 ก.ย. 60	นักเรียนชั้นอนุบาล 2 ห้อง Blueberry ทำโครงการหาหน่วยการเขียนรู้เรื่องผัก การเขียนรู้เรื่องผักไฮโดรโปนิคส์ ณ โรงงานกุ้งแห้ง อ.เมือง จ.ชลบุรี ของคุณธีรวัณ หอมหวล
14 ก.ย. 60	นักเรียนชั้นอนุบาล 1 ห้อง Peach ทำโครงการหาหน่วยการเขียนรู้เรื่องผัก ณ ตลาดบ้านสวน
15, 18, 20 ก.ย. 60	นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สอบปลายภาคเรียนแรก
20 ก.ย. 60	ท่านผู้รับใบอนุญาต อาจารย์จิรพงษ์ กิระสุนทรพงษ์ เข้าร่วมประชุมผู้บริหารโรงเรียนเอกชนจังหวัดชลบุรี ณ ร้านอาหารราชาหาด
21 ก.ย. 60	ประชุมผู้ปกครองระดับชั้นอนุบาล 2 - 3 เกี่ยวกับแนวทางการสอนระดับประถม ณ ห้องสัมมนาประถม
22 ก.ย. 60	วันสุดท้ายของภาคเรียนที่ 1/2560
22 ก.ย. 60 - 24 ก.ย. 60	นางสาวละมัย ชื่นทะราชม เข้าร่วมการอบรมภาษาอังกฤษ ในหัวข้อ “โครงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในโรงเรียนเอกชน” ณ โรงแรมไดอาน่า การ์เด้นท์ รีสอร์ท พัทยา
28 - 29 ก.ย. 60	ผู้ปกครองนักเรียนทุกระดับชั้นรับรายงานผลการเรียน
2-20 ต.ค. 60	แคมป์นักเรียนปัจจุบัน (October Camp)
10 ต.ค. 60	ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ เทอม 2/2560 ณ ห้องสัมมนา อาคารประถม
16-17 ต.ค. 60	แคมป์นักเรียนใหม่ปรับตัว



เก็บมาฝาก

โดย คุณครูบุญรักษา สวางพงษ์

แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/>

เคล็ดลับสร้างสุขครอบครัวไทย

ความรักความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งละเอียดอ่อนที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะหากคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันมากพอ ย่อมเป็นเรื่องง่ายที่จะจับมือกันก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาชีวิตคู่ ปัญหาการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาที่ทำงาน เป็นต้น



ซึ่ง 'วัยเด็ก' เป็นรากฐานที่สำคัญของการเจริญเติบโตสู่ช่วงวัยต่างๆ ที่พ่อแม่และผู้ปกครองควรปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดี และเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบของการใช้ชีวิตให้ลูก เพื่อเป็นการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ต้นนี้ให้แตกหน่อและเติบโตอย่างงดงาม

แต่เพียงการอบรม สอนสั่ง และปลูกฝังอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ด้วยช่องว่างระหว่างวัยและโลกทัศน์ที่เปลี่ยนไประหว่างวัยพ่อแม่และลูกหลาน ซึ่งต้องการความเข้าใจ การปรับตัว และความประนีประนอมในการดูแลซึ่งกันและกัน ทีมเว็บไซต์ สสส. จึงรวบรวมเคล็ดลับเติมเต็มความสุขของครอบครัวมานำเสนอเป็นตัวอย่างแนวทางให้ครอบครัวไทยนำไปปรับใช้ในยุค 4 จี หรือ ยุค 4.0 เพื่อเป็นการเติมเต็มความรักและความเข้าใจและกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวค่ะ

“4 ข. เคล็ดลับเติมความรักให้ครอบครัว” จากคู่มือ 4 ข.เคล็ดลับเติมความสุขชีวิตคู่ โดยสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำนำไว้ว่า

ข. ยึดหยุ่น : รู้จักอดทนอดกลั้น รู้จักให้และรับที่เหมาะสม เรียนรู้ที่จะพบกันครึ่งทาง เพื่อความสัมพันธ์ที่สมดุลและแนบแน่น ดังคำกล่าวที่ว่า ‘บ้านเปี่ยมรัก...สร้างจากความรักและความเข้าใจ’

ข.ยกย่อง : หมั่นใช้คำพูดที่อ่อนหวานไพเราะ ห่วงใยให้กำลังใจซึ่งออกมาจากใจบนพื้นฐานของสติปัญญา และความรัก เป็นพลังเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและโลกได้อย่างไร

ข.ยืหนัด : ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ อย่าลืมนัยยะการมองโลกด้วยจิตใจที่ต้ออยู่เสมอๆ เพราะ การมองโลกในแง่ดีนั้นจะทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้น รวมถึงในยามที่มีปัญหาอุปสรรคเข้ามาคุณ ก็จะมองในมุมที่เป็นสัจธรรมได้ด้วยเช่นกัน

ข.แยกแยะ : รู้จักแยกแยะปัญหาแต่ละเรื่องออกจากกัน ไม่นำปัญหายานนอกมาใส่อารมณ์กับคนในบ้าน การคิดก่อนพูดจะช่วยให้ความยุ่งยากต่างๆ กลายเป็นเรื่องเล็กและสามารถแก้ไขได้ในที่สุด

หลังจากที่ผู้ปกครองรู้จักเคล็ดลับการเติมเต็มความรักให้ครอบครัวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คราวนี้ถึงเวลาของเคล็ดลับสิ่งที่ไม่ควรทำ กับ **“8 นิสัยที่พ่อแม่ควรเลิกเสีย”** จากหนังสือ ‘ปรับเปลี่ยน 8 นิสัยที่พ่อแม่ควรเลิกเสีย’ นิติสาร SOOK ฉบับที่ 14 ที่บอกไว้ว่า



ไม่ใช้เวลา : เด็กๆ โดยเฉพาะ วัย 6 ขวบปีแรก ควรมีพ่อแม่คอย สอนทักษะพื้นฐานชีวิตที่สำคัญให้กับเขา

ไร้จุดหยุด : ควรแยกแยะเรื่องงานและครอบครัวออกจากกัน อย่าให้คนในบ้านมาคอยรับอารมณ์ที่เกิดจากนอกบ้าน ตลอดเวลา

ตามใจเกินเหตุ : การรักลูกแบบผิดๆ ชนิดที่ตามใจทุกอย่าง อาจทำให้ติดเป็นนิสัยของตัวเด็กและกลายเป็นเด็กเอาแต่ใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่แก้ได้ยากในอนาคต

ติดสกรรพ์โฟน : พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี และหากิจกรรมต่างๆ มาช่วยกระชับสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น การเล่นเกม การปลูกต้นไม้ การพาไปสวนสัตว์ เป็นต้น

รู้จักรู้ : ไม่มีใครชอบโดนบ่นตลอดเวลา ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครองควรพูดตรงๆ กับลูกว่าอยากให้ปรับปรุงตัวหรือเลิกพฤติกรรมแบบไหน เพื่อที่คุณจะได้บ่นพวกเขาน้อยลงนั่นเอง

เจ้าบงการ : หยุดบังคับ กำหนดทุกอย่างให้ลูก และเปลี่ยนจากการเลือกให้เขาเป็นการช่วยแนะนำแทน นอกจากนี้ ญญ.จิราภรณ์ อรุณากูร (หมอไอ) จากเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน ได้แนะนำเทคนิคการเลี้ยงลูกแบบไม่ต่อต้านคำสั่งของผู้ปกครองไว้ในกิจกรรม Workshop สื่อสารยังงี้ให้ได้ใจลูก ฐาน : พูดอย่างไร...ให้ลูกฟัง เอาไว้ดังนี้

ต่อติดก่อนตักเตือน : เช่น ถ้าลูกกำลังเล่นของเล่นอยู่ ให้ถามว่ากำลังเล่นอะไร แล้วค่อยชวนลูกเล่น เด็กจะรับฟังมากกว่าสั่งไปเลย

บอกความอยาก แทนห้าม อย่า ไข่ เช่น แม่อยากให้หนูลงมากกระโดดข้างล่าง หรือแทนที่จะบอกว่าอย่าวิ่ง ให้เปลี่ยนเป็นเดินช้าๆ สิลูก

หมั่นตั้งคำถาม เช่น ให้ถามว่ากลับบ้านวันนี้ต้องทำอะไรบ้างนะ? แทนการสั่งว่ากลับบ้านต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้

สั้นๆ เข้าใจ อย่าปนยืดยาว ยืดยาว เช่น อยกาลังให้ลูกถอดรองเท้า ก็พูดแค่ ว่า 'รองเท้าลูก' แค่นี้ก็เพียงพอ

บอกล่วงหน้า เช่น อีก 5 นาที เราต้องเลิกเล่นแล้วนะลูก เด็กๆ จะได้เตรียมตัว ไม่ไว้วางใจ

ให้ทางเลือก เพราะลูกจะรู้สึกมีอำนาจตัดสินใจ เช่น จะเล่นต่ออีก 1 หรือ 2 นาทีดีคะ?

พูดให้ชัด ให้เด็กๆ ได้คิดวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมา จากการกระทำของตนเอง เช่น ถ้าเราไม่กินผักจะเป็นไฉนนะลูก? ต้องผูกไซ้ไหม?

สั่งเป็นเพลง ทำให้คำสั่งดูเป็นความรื่นเริง ลื่นหู

ใช้ท่าทาง เช่น แทนที่สั่งลูกให้หยุดเล่น ipad ให้เดินไปหา ยิ้ม มองไปที่ไอแพด แทนการสั่งเสียงแข็งๆ

เขียนโน้ตเล็กๆ เขียนให้น่ารักๆ เข้าใจ เด็กๆ จะชอบมากกว่า การสั่งด้วยคำพูดโดยตรง

นับ 1 ถึง 10 แทนที่จะสั่งให้ลูกหยุดทำนั่นทำนี่ทันที ควรให้เวลาลูก โดยการนับ 1 - 10 ถ้าลูกทำตามโดยที่นับไม่ถึงให้ชมลูกด้วยนะคะ

กระชับสื่อรัก แทนที่จะใช้น้ำเสียงแข็งๆ สั่งลูก ให้กระชับเบาๆ ใกล้เคียง แทน วิธีนี้จะไม่กระตุ้นสมองด้านอารมณ์ และเด็กๆ จะชอบมาก

ทั้ง 3 เทคนิคที่ทีมเว็บไซต์ สสส. หยิบขึ้นมาแนะนำเสนอนี้ เป็นเพียงแค่ตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยกระชับความเข้าใจและความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นมากขึ้น เสมือนเป็นการแต่งแต้มสีสันธรรมชาติที่เป็นสีพื้นฐานลงบนผ้าขาว เพื่อที่ในอนาคตภายหน้าพวกเขาจะได้เลือกสีสันทันทีที่ถูกต้องและงดงามมาต่อยอดเป็นผลงานศิลปะที่มีคุณค่าและน่าค้นหา

หากพ่อแม่หรือผู้ปกครองท่านไหนสนใจข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดตามได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลเว็บไซต์ สสส. หรือเข้าร่วมกิจกรรม workshop ที่เสริมสร้างพัฒนาการบุตรหลานและความสัมพันธ์ในครอบครัว กับ SOOK by สสส. ได้นะคะ



สารพันปัญหาเด็ก



คำถาม : เด็กควรทำงานบ้านมากเท่าไร พ่อแม่หลายคนคงมีคำถามว่าเด็กควรให้ช่วยทำงานบ้านเมื่อไหร่ดี? แล้วเด็กควรทำงานบ้านเท่าไร? เรามีตารางทำงานบ้านที่เหมาะสมกับวัยของคุณมาไขข้อข้องใจให้คุณค่ะ

คำตอบ : เวลาออกไปรอบบ้านคุณคงคิดว่าช่างเยอะ ลูกยังเล็ก ยังไม่ต้องช่วยทำงานบ้านหรอก เพราะลูกก็ยังช่วยไม่ได้แถมคุณอาจจะเหนื่อยเพิ่มขึ้นอีก แต่จริงๆ แล้ว หากคุณมอบหมายหน้าที่ที่เหมาะสมกับวัยก็จะช่วยฝึกวินัยให้กับลูก และเบาแรงคุณไปได้อีกด้วย

ลูกวัย 2-3 ขวบ

คุณคิดว่าเด็กวัยนี้จะช่วยอะไรคุณได้บ้าง ตักตอก ตักตอก

เด็กในวัยนี้อาจจะช่วยอะไรคุณไม่ได้นัก แต่ธรรมชาติของเด็กวัยนี้คือชอบช่วยเหลืองานต่างๆ เด็กๆ มักตื่นเต้นและภูมิใจที่รู้สึกว่าคุณสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ยิ่งคุณชมเชยหรือให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ แล้วลูกจะรู้สึกว่าคุณมีคุณค่า แม้ว่าสุดท้ายคุณเองก็ต้องช่วยลูกทำงานที่ให้อารมณ์ตาม แต่เชื่อไหมคะว่าจุดนี้แหละคือการปลูกฝังให้ลูกเป็นเด็กมีน้ำใจและช่วยเหลืองานต่างๆ ต่อไปในอนาคตด้วยค่ะ

งานบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้คือ

- เก็บของเล่นให้เข้าที่
- เก็บเตียงนอน
- ให้อาหารสัตว์เลี้ยง
- ถอดเสื้อผ้าแล้วนำมาใส่ตะกร้าผ้าสกปรก



เด็กวัย 4-5 ขวบ

เด็กวัยอนุบาลยังคงชอบช่วยเหลืองานต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้ใหญ่ ดังนั้นหากคุณสอนงานบ้านต่างๆ วันละอย่างแบบตัวต่อตัว ลูกก็จะชอบเวลานี้มาก ในวัยนี้ลูกสามารถทำงานต่างๆ ได้เองแล้ว ส่วนของรางวัลก็ยังเป็นเรื่องสำคัญอยู่ แต่คุณอาจจะเปลี่ยนเป็นเงินค่าขนมแทนก็ได้นะคะ

งานบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้

- จัดโต๊ะทานข้าว
- เตรียมอาหารและช่วยทำอาหารง่าย ๆ
- จัดของที่ซื้อจากร้านให้เข้าที่

เด็กวัย 6-8 ขวบ

เด็กในวัยนี้ไม่ค่อยอยากรจะช่วยทำงานสักเท่าไรแล้วค่ะ เพราะว่าลูกต้องการความเป็นอิสระ ดังนั้นคุณควรทำตารางงานบ้านให้ลูกเพื่อฝึกให้ลูกมีความรับผิดชอบ คุณมีหน้าที่คอยตรวจดูว่าลูกทำงานที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยดีไหม

งานบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้

- คอยดูแลสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- กวาดบ้าน ถูบ้าน
- เอาขยะไปทิ้งในถังใหญ่หน้าบ้าน
- ช่วยตากผ้าและพับผ้าที่แห้งแล้ว

เด็กโตควรทำงานบ้านอะไรบ้าง

เด็กวัย 9-12 ขวบ

เด็กในวัยนี้ช่วยคุณทำงานบ้านได้แทบจะทุกอย่างแล้ว เพียงแต่ลูกจะชอบงานบ้านที่คุณสั่งไว้หรือเปล่า ถ้าคุณสั่งงานจริงจังๆ คุณคอยสังเกตสีหน้าของลูกไว้ได้เลยค่ะ ลูกไม่พอใจ



แน่นๆ แต่สิ่งที่สำคัญคือ คุณควรชมหรือทำสื่อน่ายินดีเมื่อลูกทำดี อาจจะให้รางวัลบ้างแต่ไม่ควรให้ทุกครั้ง และส่งสอนลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมเชิงลบเพื่อปรับนิสัยและทัศนคติ

งานบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้

- ล้างจาน
- ล้างรถ
- ทำอาหารง่าย ๆ
- เอาผ้าเข้าเครื่องซักผ้า หรือซักผ้าด้วยมือในกรณีที่ผ้าชิ้นเล็กและไม่หนักจนเกินไป

เด็กอายุ 13-18 ปี

หากคุณปลูกฝังเรื่องต่างๆ มาดีตั้งแต่เล็กๆ เมื่อลูกก้าวสู่วัยรุ่นก็จะลดปัญหาต่างๆ และความก้าวร้าวของเด็กลงไปได้มากทีเดียว ในช่วงวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ทางที่ดีคุณควรดูตารางเวลาของลูกก่อนว่าในแต่ละวันลูกทำอะไรบ้าง กิจกรรมและหน้าที่ในแต่ละวันเยอะไปไหม แล้วปรับงานบ้านให้เหมาะสมกับตารางเวลา ของลูก เพราะหากมีเยอะเกินไปลูกจะรู้สึกกดดัน

งานบ้านที่เหมาะสมสำหรับลูกวัยนี้

- ทำกับข้าว จัดการเรื่องซักผ้า ตากผ้า รีดผ้า
- ล้างตู้เย็น
- รักษาความสะอาดของบ้าน
- เปลี่ยนหลอดไฟ
- จ่ายตลาด

หากคุณให้งานที่เหมาะสมกับวัยของลูกๆ คุณอาจจะประหลาดใจกับผลลัพธ์ที่ตามมาก็ได้เนะคะ แต่ช่วงแรกๆ อาจจะตื้อๆ ค่อยๆ สอนลูกทำงานเหล่านั้นเสียก่อน เพื่อให้ลูกคุ้นชินและสามารถทำได้อย่างชำนาญ นอกจากนี้คุณอาจจะลองให้งานที่ยากขึ้นเพื่อท้าทายความสามารถของลูกก็ได้คะ



น่านาทัศนะ

กิจกรรมสร้างสรรค์ ที่อยากทำตอนปิดเทอม

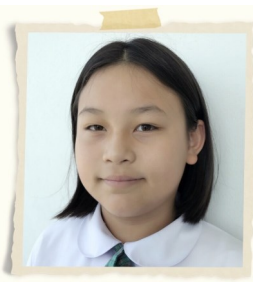


ด.ญ.ปภาณิศา อิทธิโรจน์ *สาธปาม* ชั้น ป.3

คิดว่าจะไปปลูกป่าชายเลนค่ะ คือหนูเคยไปปลูกมาแล้วที่ใกล้ๆ บ้านหนูที่แหลมฉบังกับคุณลุง หนูชอบและอยากจะไปปลูกอีกเพราะคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยอนุรักษ์พื้นที่ป่าชายเลน เพราะป่าชายเลนช่วยรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งด้านป่าไม้และประมงค่ะ

ด.ญ.ฉฉาภา บุญชิง *ไพหลิม* ชั้น ป.3

ช่วงปิดเทอมนี้หนูชอบคุณแม่ไม่ว่า จะใช้เวลาว่างประดิษฐ์เครื่องประดับต่างๆ ไว้ใช้ พวกกิ๊บติดผม , ที่คาดผม , หมวก คุณแม่เคยสอนหนูทำแล้วและหนูก็ชอบทำ ปิดเทอมนี้จึงขอให้คุณแม่สอนทำอีกค่ะ บางชิ้นก็เก็บไว้ใช้เอง และบางชิ้นก็จะทำเก็บเอาไว้ให้เพื่อนๆ ในวันเกิดของเพื่อนๆ ค่ะ

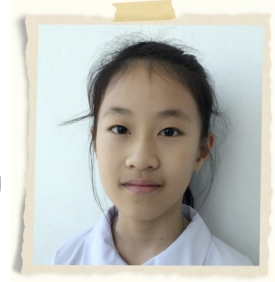


ด.ญ.พัชรพร ชุ่มสกุล *เจ้าบท* ชั้น ป.6

อยากทำขนมค่ะ ตอนเปิดเทอมไม่มีเวลาได้ทำเลยเพราะเรียนเยอะค่ะ ส่วนใหญ่หนูจะทำที่บ้านกับน้อง โดยบางครั้งก็เปิดสูตรทำจากในอินเทอร์เน็ตหรือบางครั้งก็จะถามสูตรจากญาติๆ เพราะญาติของหนูมีร้านกาแฟและร้านขายbakery เวลาทำเสร็จก็จะทานกันเองในครอบครัว และบางส่วนก็จะนำไปวางขายที่ร้านของญาติค่ะ

จ.ญศรินทร์ภัทร์ เสริมพัฒนา *บ้านสวน* ชั้น ป.6

ปิดเทอมนี้ฉันจะไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่วัดกับครอบครัวอีกค่ะ ส่วนใหญ่คุณแม่กับคุณพ่อจะพาหนูกับน้องไปบ่อยๆ ค่ะ ปิดเทอมนี้หนูก็เลยออกไปช้อปปิ้ง ไปที่วัดก็จะไปถวายสังฆทานให้พระสงฆ์และก็จะไปกวาดลานวัด หนูชอบไปเล่นไปเล่นแล้วก็ตั้งใจจะบวชและยังเป็นการได้ทำบุญ ได้ทำสิ่งดีๆ แบ่งปันกันในสังคมด้วยค่ะ



จ.ญ.วีรภัทรา ไชยสูงเนิน *หอย* ชั้น ป.6

หนูจะชวนพ่อกับแม่ไปบริจาคสิ่งของให้คนยากไร้อีกค่ะ คือได้เคยไปแล้วหลายครั้งกับครอบครัว หนูรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้ไปเพราะเราได้แบ่งปันให้กับคนที่เค้าต้องการมากกว่าเรา ปิดเทอมนี้หนูจึงอยากให้คุณพ่อคุณแม่พาหนูไปอีกค่ะ

จ.ว.เจษฎา หนูปลอด *เจเจ* ชั้น ป.5

ผมอยากจะทำอาหารถวายคุณครู ตอนนี้นำมาเป็นแค่ 2 เมนู คือไปซื้อกับข้าวมา ผมอยากได้ลองทำอาหารที่หลากหลายมากกว่านี้ จึงคิดว่าอยากจะทำให้คุณแม่พาผมไปเรียนทำอาหาร และที่สำคัญคือผมก็จะได้ลองกินอาหารที่ตัวเองเป็นคนทำด้วยครับ



จ.ญ.มนัสนันท์ กลองศ์ *แพร่* ชั้น ป.5

หนูอยากไปลงคอร์สฝึกหัดเปียโนโปรแกรมเกมค่ะ เพราะหนูอยากสร้างเกมให้คนอื่นเล่น อยากเห็นคนอื่นสนุก มีความสุขกับเกมที่เราเป็นคนสร้างขึ้นมา โดยจะเป็นเกมแนว Adventure ค่ะ คือการผจญภัยไปดินแดนที่ตื่นเต้น น่ากลัว เพราะหนูชอบเล่นเกมแนวนี้อยู่แล้วด้วยค่ะ

ด.ช.คุณธรรม วัฒนศิริวงศ์ *ติวเตอร์* ชั้น ป.2

ผมอยากไปจังหวัดลำปางครับ ซึ่งปกติผมก็จะได้กลับบ้านไปบ้างอยู่แล้วช่วง
ปิดเทอม แต่ปิดเทอมนี้ผมอยากไปมากๆ กว่าทุกครั้ง เพราะผมอยากไปหา
คุณยายครับ คุณยายป๋ออยู่ผมอยากไปเยี่ยมคุณยายไปดูแลคุณยายครับ



ด.ช.ป๋อณณ์ ทบพภัทร์ *ปัน* ชั้น ป.2

ผมอยากไปลองนอนในรถบ้านครับ ผมคิดว่ามันคงจะสนุกดีเหมือนมีบ้านที่
ติดล้อเดินทางไปกับเราในหลายๆ ที่ ผมเคยดูในอินเทอร์เน็ตที่ประเทศ
จีนมีแลนดริ์มีสถานที่สวยๆ ให้รถบ้านได้ไปจอดนอนหลายที่เลยครับ ผม
อยากไปที่นั่นเพราะว่าอากาศคงดีมากๆ คงจะไม่ร้อนเหมือนที่เมืองไทยครับ



ด.ช.บรรณกร อารีชัย *กัน*
ด.ช.ภัทรดาญ ผาดผ่อง *ชูชิต*
ด.ช.ทิฆาญ โพธิ์สัตย์ *เต้าหู้*
ด.ช.ธนวินธ์ ลิ้มรพีพงษ์ *วิน*
ด.ช.ปธานัน จิตตชาโลธร *ณัฐ*
ด.ช.อิงครุติ ชาญเวชศาสตร์ *อิงค์*
ด.ช.พิเชษฐ์ บุญโสธรวัฒนา *ไพโรจน์*
ด.ช.สุกฤษฎี เจนศักดิ์ศรีสกุล *ตาต้า*
ชั้น ป.4

พวกเราคิดเหมือนกันคือปิดเทอมนี้อยากไปเตะฟุตบอลครับ คือเป็นกีฬาที่พวกเราชอบมากๆ และก็
เป็นการได้ออกกำลังกายได้ ทุกครั้งที่พวกเราได้เตะบอลก็เป็นการได้ปลดปล่อยพลัง ออกอย่างได้อีก
กับเพื่อนๆ ด้วยครับ





สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/38387->



กว่าจะรู้ตัว
ก็อ้วนลงพุง

รู้หรือไม่ว่าจาก
ความคิดที่ไม่ใส่ใจเรื่อง
อ้วนนี้แหละ ที่เพิ่มจำนวน
คนอ้วนให้มากขึ้น จากสถิติ
เกี่ยวกับความอ้วนของ
ประเทศไทย ข้อมูลล่าสุดปี
2556 ของกรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
รายงานว่า มีคนอ้วนถึง 16

ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 26 ของคนไทยทั่วประเทศ หรือพบได้ 1 คนในทุก 4 คน โดยผู้หญิงอ้วนมี
จำนวน 11.3 ล้านคน มากกว่าผู้ชาย 2 เท่าตัว ข้อมูลชี้ชัดว่านี่ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ที่จะมองข้ามไปได้
เพราะคนไทย 1 ใน 4 เป็นโรค “อ้วนลงพุง”

สิ่งที่ตามมาหลังความอ้วน แน่นนอนว่าตัวเราเองได้รับผลแบบเต็มๆ ทั้งรูปร่างที่ไม่สวยงาม
และความคล่องตัวที่ลดลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ และยิ่งไปกว่านั้น ความอ้วนยังส่งผลไปถึง
เศรษฐกิจและสังคม เพราะภาวะโรคที่ทยอยตามมา เช่น คอเลสเตอรอล โรคเส้นเลือดในสมอง
แตก ความดัน หรือไขมัน ได้ลดสมรรถนะของตัวเราจนอาจเสียโอกาสในการเรียนการทำงาน
เกิดเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล กระทั่งทั้งตัวเอง นายจ้าง บริษัท รวมถึงรัฐบาลที่ต้อง
เสียค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพื่อควบคุมและป้องกันโรคที่เกิดจากความอ้วน ความอ้วนจึงไม่ได้เป็น
แค่เรื่องของใครคนนึง แต่ยังกระทบไปถึงครอบครัวและสังคม ที่นี้ความอ้วนไม่ได้มีปัญหาแค่ตัว
ฉันแล้วนะ

คุณกำลัง อ้วนลงพุง หรือไม่ ตรวจได้ด้วยวิธีง่ายๆ แค่วัดเส้นรอบพุง

- 1.ให้อยู่ในท่ายืน เท้า 2 ข้างห่างกันประมาณ 10 ซม.
 - 2.ใช้สายวัด วัดรอบพุงผ่านสะดือ (หน่วยเป็น ซม.)
 - 3.วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) ให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น
- เมื่อวัดเส้นรอบพุงกันแล้ว ถ้าเกิน “ส่วนสูงหารสอง” แสดงว่าคุณตกอยู่ในสภาวะอ้วนลงพุง แล้วนะคะ

สูตร 3 อ. กลายโรคอ้วนลงพุง

ก่อนจะเข้าสู่การทลายไขมัน เรามาทำความเข้าใจก่อนว่าการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวนั้น ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของพลังงาน ฉะนั้นน้ำหนักคนเราจะมีมากขึ้นเพียงใด จึงขึ้นอยู่กับสมดุลของพลังงานในตัวเรา คือ พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร - การเปลี่ยนแปลงของพลังงาน - พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้

วิธีการทลายพุงที่ปลอดภัยและถาวรที่สุดคือการเข้าคลินิกเพื่อ ลดน้ำหนักอาจไม่ส่งผลดีต่อร่างกายในระยะยาว แต่เป็นการเริ่มต้นที่ดีของเราด้วยหลักการที่เรียกว่า “หลัก 3 อ.” คุ้ยเขี่ย เบนซ์ หรือนายพงษ์ศิริ งามอัมพรนารา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา คุ้ยเขี่ยออกกำลังกาย เครือข่ายคนไทยไร้พุง สสส. ให้คำแนะนำ ดังนี้



1. อ.อารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นแรงใจทลายพุง โดย 5 อารมณ์ที่มีผลต่อร่างกาย มีดังนี้

1. ดีใจ ที่อาจทำให้เราอยากกินเลี้ยงฉลองเกี่ยวข้องกับหัวใจและลำไส้เล็ก เนื่องจากหัวใจมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือด ภาวะนี้จะทำให้การไหลเวียนของพลังและเลือดไหลเวียนช้า แต่มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อลดความเครียด เกิดความกระชุ่มกระชวย ถ้าดีใจมากเกินไปทำให้จิตใจไม่รวมศูนย์ ขาดสมาธิ

2. โกรธ หลายคนยังคิดว่าการกินของหวานจะทำให้คลายเครียด จริงๆ แล้วทำให้ค่าตับของเราทำงานผิดปกติ มีอาการหงุดหงิด ปวดหัว ตามัว ปวดตา ตาบวม ความดันเลือดสูง ถ้าเป็นมากทำให้เวียน หมอสติและเป็นอัมพาตได้ ตลอดจนทำให้ปวดชายโครง คัดแน่นเต้านมหรือมีก้อนประจำเดือนมาผิดปกติ เหมือนมีก้อนเนื้อในคอ แน่นท้อง บางรายอาจเป็นเลือด

3. วิตกกังวล การกินจุจิกกระเพาะอาหารจะทำงานเพราะการใช้ความคิดมากเกินไป คิดไม่ถูก คิดไม่เป็น ทำให้มีผลต่อการดูดซึมอาหาร จนเบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นแผลในกระเพาะ

อาหาร ถ่ายเหลว ถ้าเป็นเรื้อรังทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นบวม อันเป็นผลจากการอุดตันของพลังขัดขวางการดูดซึมอาหารทำให้เลือดและพลังไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

4.ศรัทธา การกินเพื่อให้ลิ้ม จะเกี่ยวกับปอดและลำไส้ใหญ่การเสียใจนานเกินไปทำให้มีพลังไปอุดตันปอด จะหมดเรี่ยวแรง อ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย

5.ตกใจกลัว อาจทำให้กินมากเกินไป มีผลต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ โดยมีผลต่อ พลังที่เกี่ยวกับการพุงเหนียวรังลัดน้อยลงทำให้ปัสสาวะอุจจาระอั้นไม่อยู่ ขาสองข้างอ่อนแรง จิตใจสับสน แปรปรวน พุดจาเพื่อเจ้า

โคซเบนซ์ อธิบายเพิ่มเติมในเรื่องนี้ว่า “เมื่อเรารู้ตัวว่าเราอยู่ในสภาวะอ่อนลงลงพุงแล้วนั้น สิ่งแรกที่เราควรทำคือ อย่าเครียด แต่เราควรหันกลับมามองว่าการที่เรามีสภาวะแบบนี้จะทำให้เกิดโรคตามมา เช่น คอเลสเทอรอล โรคเส้นเลือดในสมองแตก ความดัน หรือไขมัน”

2. อ.อาหาร กับอาหารอย่างไรไม่ลพ

เทคนิคที่ทุกคนสามารถทำได้ไม่ยากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน คือ

1.ก่อนเริ่มอาหารทุกมื้อให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว

2.กินผลไม้ที่มีเส้นใยสูงและให้พลังงานน้อย อย่างแอปเปิ้ลสัก

ลูกสองลูกก่อนกินข้าว

3.กินผักเยอะๆ เพราะผักมีเส้นใยสูง จะช่วยทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วขึ้น

4.ประกอบอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง หลีกเลี่ยงการผัดหรือทอดก็

จะช่วยลดน้ำมันได้

5.สำหรับคนที่ติดกินกาแฟ เวลาสั่งให้ใส่น้ำตาลแต่น้อย หรือเป็นกาแฟดำ

6.เปลี่ยนมากินข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีต ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีไฟเบอร์สูง ร่างกาย

ย่อยช้า ดูดซึมเร็ว ทำให้อิ่มนาน



โคซเบนซ์ ยังบอกอีกว่า “เมนูอาหาร ถ้าจะให้กินอาหารคลีน เลยก็คงยาก เรามีวิธีการปรับเปลี่ยนง่ายๆ ยกตัวอย่างเช่น หากเราเป็นคนชอบกินอาหารตามสั่ง อย่างกระเพราไข่ดาว อาหารง่ายๆ ที่เรารู้จักกันดี จากเดิมที่เคยสั่งแบบปกติ ลองเปลี่ยนเป็นกระเพราหมูชิ้น เพราะจะไม่มันหมู แล้วให้ใส่น้ำมันนิดเดียว จากไข่ดาว ก็ลองเปลี่ยนมาเป็นไข่ต้ม หรือเราจะลองเป็นเมนู

อื่นหาวิธีปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อหลีกเลี่ยงไขมัน เหนือนี้ก็เป็นตัวช่วยได้เยอะ เราควรมีความสุขที่เราจะเริ่มปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตทีละนิดโดยไม่ต้องหักโหมจนเกินไป พอเราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่ดีขึ้นเราจะรู้ทันทีว่าการมีสุขภาพที่ดีเป็นอย่างไร”

3. ออกกำลังกาย ขยับร่างกายให้ไร้พุง

ประโยคคลาสสิกที่ว่า “ไว้ก่อนนะ เดี๋ยวค่อยออกกำลังกาย” ผลอแป๋ปเดียว ร่างกายอาจจะขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ ก็เป็นไปได้ เราลองเริ่มต้นเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ดูก่อน ดังนี้

ระดับเบา คือการเคลื่อนไหวน้อยมาก ได้แก่ การยืน การนั่ง

ระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งมีความหนักและเหนื่อย เช่น การเดินเร็ว ขี่จักรยาน วิ่งจ็อกกิ้ง ทำงานบ้าน

ระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีระดับชีพจรมากกว่าร้อยละ 70 ของชีพจรการเต้นสูงสุด เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได ทำสวน ขุดดิน ยกน้ำหนัก เล่นกีฬา



โค้ชเบนซ์ อธิบายเสริมอีกว่า “อาจจะเริ่มจากการชวนเพื่อนๆ คนรอบข้างไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่มีเวลา เราสามารถออกกำลังกายเองได้เช่นเวลาก่อนจะนอน คือการ แพลงค์ (plank) โดยทำก่อนนอนวันละ 5-10 นาที แค่นี้ก็ช่วยบริหารหน้าท้องได้ หรือจากที่เคยใช้ลิฟต์เวลาขึ้นไปทำงานก็ลองปรับมาเป็นการเดินขึ้นบันได เหนือนี้ก็ช่วยให้เราขยับร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม หรือแม้กระทั่งการเดิน ก็ควรเดินอย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว ก็สามารถช่วยในการเผาผลาญได้ครับ”

จากสภาวะที่คนไทยเพิ่มจำนวนการ อ้วนลงพุง มากขึ้น **สสส. จึงอยากให้ทุกคนหันมาสำรวจตนเองและค่อยๆปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต มีประโยคที่ยังคงใช้ได้เสมอ ก็คือ “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เพราะคำนี้จึงทำให้เรามีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวันแบบไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพอีกทั้งยังส่งผลต่อให้คนรอบข้างได้มีสุขภาพที่ดีตามมาอีกด้วย**

វិទ្យាស្ថានស័ក្តិសារី

299/26 មុខងារស្រាវជ្រាវ-សិក្សាស្រាវជ្រាវ 12 ការងារសិក្សាស្រាវជ្រាវ ទំនាក់ទំនង ទំនាក់ទំនង ឯកសារសិក្សា 20000
លេខស្រាវជ្រាវ : 095-8753967 E-mail : office@commail.com

STAMP

