

จุลสาร

โรงเรียนร่มไ้ม้

ปีที่ 23 ฉบับที่ 90 ธันวาคม 2561



รางวัลชนะเลิศการประกวดวาดภาพระบายสี “พ่อของฉัน” ในงานวันพ่อปีการศึกษา 2561
โดย เด็กหญิงกมลชนก เจริญสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

299/26 ซ.บ้านสวน-เศรษฐกิก 12 ก.เศรษฐกิก ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000
โทรศัพท์ 098 - 4567111 , 098-4567222 E-mail : office@rommai.com
www.rommai.net

สารบัญ



คุยกับ บ.ก.	1
สารจากผู้อำนวยการ.....	2
ข่าวที่พลาดไม่ได้.....	3
ฝากให้คิด.....	9
ปฏิทินร่มไม้.....	14
เก็บมาฝาก.....	17
สารพันปัญหาเด็ก.....	20
นันททัศนะ.....	24
สุขภาพดีชีวิมีความสุข.....	26

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายจิรพงษ์ กิระสุนทรพงษ์

นางสาวจันทนา สุภาพงษ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวปวีตรา จินากำเนต

นางสาวบุญรักษา สงวนพงษ์

บรรณาธิการ

นางทิวพร เรืองวรดากุล

ฝ่ายประสานงาน

นางสาวอรรณ อิ่มสวาสดี

นางสาวมัลลิกา นักพิณพาทย์



สวัสดีค่ะ.... ท่านผู้อ่านที่รัก

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2562 ขอให้ปีทอง ปีที่ดีๆ อีกปีสำหรับการใช้ชีวิตและการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ลองคิดย้อนกลับไปถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา เดว่าหลายคนคงเคยมีเป้าหมายที่วางแผนจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในปีใหม่ที่เริ่มต้นขึ้น อยากจะเป็นอะไร อยากจะมีชีวิตแบบไหน แต่ทันทีที่เวลาเฉลิมฉลองสิ้นสุด พวกเราก็จะหวนกลับมาหมกตัวอยู่กับงาน อยู่กับการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สุดท้ายเราก็หลงลืมสิ่งที่ตั้งใจเอาไว้ในที่สุด เคยคิดไหม อะไรที่ทำให้พวกเรายังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้สักที บางคนอยากลดน้ำหนักให้หุ่นดี หุ่นสวย แต่พอสิ้นปีน้ำหนักก็ไม่หายไปสักขีด ผลอ้อ อาจเพิ่มขึ้นกว่าปีก่อนด้วยซ้ำ

หากลองค้นหาวิธีการบรรลุเป้าหมายต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต เราจะพบกับวิธีมากมาย หลากหลายตำรา แต่สิ่งที่ทุกๆ ตำรามีคล้ายกันคือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ ตลอดจนการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะตั้งปณิธานปีใหม่ในเรื่องใดก็ตาม สุขภาพ การเงิน การหาความรู้เพิ่มเติม ทุกอย่างล้วนเป็นเรื่องที่ดี ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นของท่านในปีใหม่ 2562 นี้ค่ะ

จุลสารฉบับนี้ยังคงมีสาระดีๆ มาฝากเช่นเคย อาทิ คอลัมน์ฝากให้คิด “เมื่อลูกเป็นอัจฉริยะ” และคอลัมน์เก็บมาฝาก “คุยกับลูกเรื่องเพศศึกษา” ตลอดจนคอลัมน์สุขภาพดีชีวิสุข กับเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลสุขภาพ “ฮอว์โมนิว จัดการได้” อย่าพลาดการติดตามอ่านข่าวสารที่น่าสนใจในทุกคอลัมน์กันด้วยนะคะ

แล้วพบกันฉบับหน้า

จาก บก.



สารจากผู้อำนวยการ



ในรอบปีที่ผ่านมาโรงเรียนได้ส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันทักษะและมีการแสดงออกซึ่งความสามารถทางวิชาการและความสามารถพิเศษทุกครั้งที่มีโอกาส ผนวกกับความทุ่มเทร่างกายแรงใจของบุคลากรโรงเรียน จึงทำให้ปรากฏผลงานความสำเร็จของบรรดานักเรียนโรงเรียนร่มไม้ได้อย่างเป็นที่น่าชื่นชมของผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอก จนกระทั่งนำมาซึ่งการได้รับการยอมรับเป็นแห่งศึกษาดูงานจากหน่วยงานต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาโรงเรียนยึดถือการปฏิบัติในเรื่องปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวกับคุณภาพการจัดการศึกษา เพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทั้งการเรียนการสอน คุณธรรม จริยธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า มีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง พุทธศักราช 2551 ที่ได้กล่าวถึงการสร้างนักเรียนให้เป็นพลโลกหรือพลเมืองโลก(Global Citizen) ไว้ในวิสัยทัศน์ของหลักสูตรว่า “หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาคือ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ” ซึ่งในสังคมปัจจุบันเป็นยุคของการแข่งขันทุกคนต้องต่อสู้ ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นการรับความรู้ รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมตามที่โรงเรียนจัดให้แต่เพียงทางเดียวคงไม่เพียงพอ จึงขอฝากท่านผู้ปกครองร่วมการดูแลบุตรหลานร่วมกับโรงเรียนเพื่อความสำเร็จของบุตรหลานอันเป็นที่รักของเรา

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้ปกครองทุกท่าน นักเรียนทุกคน และหน่วยงานในชุมชนที่ให้ความร่วมมือ และให้การสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนเป็นอย่างดีเสมอมา และในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่ 2562 ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านพร้อมครอบครัว ประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ

อาจารย์จันทนา สุภาพงษ์

ผู้อำนวยการ



ผลการแข่งขันงานมหกรรมทางวิชาการ เทคโนโลยีและศิลปหัตถกรรม ปีการศึกษา 2561 ครั้งที่ 68

ขอแสดงความยินดีกับ ด.ญ.ธนปียา ชมพูพิน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับรางวัลระดับคุณภาพเหรียญทอง ในการแข่งขันขับร้องเพลงพระราชนิพนธ์ ประเภทหญิง ป.1-6 ในงานมหกรรมทางวิชาการ เทคโนโลยีและศิลปหัตถกรรมปีการศึกษา 2561 ครั้งที่ 68 รอบการแข่งขันระดับภาคกลางและภาคตะวันออก ที่จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561

และขอแสดงความยินดีกับนักเรียนคนเก่งทุกคนที่ได้รับรางวัลต่างๆ จากการแข่งขันงานมหกรรมทางวิชาการ เทคโนโลยีและศิลปหัตถกรรมปีการศึกษา 2561 ครั้งที่ 68 ในรอบคัดเลือกตัวแทนนักเรียนระดับพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 เมื่อวันที่ 16-20 พฤศจิกายน 2561

ดังนี้

รายการที่	รายนามนักเรียน	รายการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน ระดับคุณภาพ
1	ด.ญ.ธนปียา ชมพูพิน	การแข่งขันขับร้องเพลงพระราชนิพนธ์ ประเภทหญิง ป.1-6	เหรียญทอง (ชนะเลิศ)
2	ด.ญ.ญาดา ตันติตระกูลวัฒนา	การแข่งขันพูดภาษาอังกฤษ (Impromptu Speech) ป.1-3	เหรียญทอง (รองชนะเลิศอันดับที่ 1)
3	ด.ช.กฤษณุชา วสุเนตรกุล	การแข่งขันพูดภาษาอังกฤษ (Impromptu Speech) ป.4-6	เหรียญทอง (รองชนะเลิศอันดับที่ 2)

รายการที่	รายชื่อนักเรียน	รายการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน ระดับคุณภาพ
4	ด.ช.จิรัชฐ์ พรหมมารี ด.ช.สุกฤษฎ์ เจนศักดิ์ศรีสกุล	การแข่งขันตอบปัญหาสุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1-6	เหรียญทอง (รองชนะเลิศอันดับที่ 1)
5	ด.ช.ภัทรวินิษฐ์ สาระคุณ	การแข่งขันอัจฉริยภาพทางคณิตศาสตร์ ป.4-6	เหรียญทอง
6	ด.ญ.จิตาภา เอี่ยมศรีพันธุ์ ด.ญ.ฉัตรชนก ศักดิ์จิรัตน์ ด.ญ.ชาครียา เวทยาวงศ์	การปั้นดินน้ำมัน ปฐมวัย	เหรียญทอง
7	ด.ช.ภัทรกร วิทย์ผลทัย ด.ญ.อริยวดี วรรณไพโร ด.ญ.เพียงหนึ่ง เลิศดำรงธรรม	การสร้างภาพด้วยการฉีก ตัด ปะ กระดาษ ปฐมวัย	เหรียญเงิน
8	ด.ญ.พัฒน์นรี ถีนานนท์	การแข่งขันวรรณกรรมวิจารณ์ ป.1-3	เหรียญเงิน (รองชนะเลิศอันดับที่ 1)
9	ด.ญ.บงกชกร ชื่นบุญเพิ่ม	การแข่งขันเล่านิทาน (Story Telling) ป.4-6	เหรียญเงิน
10	ด.ญ.สิริกมลณี สิริกุลพัชร ด.ญ.อังศวีร์ อังประภาพรชัย	การแข่งขันกวีเยาวชนคนรุ่นใหม่ กลอนสี่ (4 บท) ป.4-6	เหรียญเงิน
11	ด.ญ.กมลชนก เจริญสุข ด.ญ.มนัสนันท์ กุลวงศ์ ด.ช.ไตรทศ อภิชนสุข	การแข่งขันอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ป.4-6	เหรียญเงิน
12	ด.ช.คณาริพ เจนศักดิ์ศรีสกุล ด.ญ.ณรัชชา ศิลปชำนาญ	การประกวดมารยาทไทย ป.1-3	เหรียญเงิน

รายการที่	รายชื่อนักเรียน	รายการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน ระดับคุณภาพ
13	ด.ญ.ชุตติมณพณ์ เตรนฤประภา ด.ช.ปธานิน จิตตชโลธร	การประกวดมารยาทไทย ป.4-6	เหรียญเงิน
14	ด.ญ.อนัญญา ชัณฑวีระมงคล	การแข่งขันการวาดภาพระบายสี ป.1-3	เหรียญเงิน
15	ด.ญ.วรุณรัตน์ ชมชื่น	การแข่งขันการวาดภาพระบายสี ป.4-6	เหรียญเงิน
16	ด.ญ.ธัญญชยา โพธิ์รัศมี	การแข่งขันขับร้องเพลงสากล ประเภทหญิง ป.1-6	เหรียญเงิน
17	ด.ญ.ชาลิสสา ไซ้ ด.ญ.นภศมล เกตรา	การแข่งขันการใช้โปรแกรมนำเสนอ (Presentation) ป.4-6	เหรียญเงิน
18	ด.ญ.ธัญรัตน์ ปิ่นเหรียญทองคำ ด.ญ.นภภา เกตรา	การแข่งขันการสร้างการ์ตูนด้วย โปรแกรมคอมพิวเตอร์กราฟิก ป.1-3	เหรียญทองแดง
19	ด.ช.วรากร วณสวัสดิ์	การแข่งขัน Multi Skills Competition ป.4-6	เหรียญทองแดง
20	ด.ช.พิสิษฐ์ บุญโสธรวัฒนา	การแข่งขันพินิจวรรณคดี ป.4-6	เหรียญทองแดง
21	ด.ช.พัชรพล เหล่าเลิศวรกุล	การแข่งขันศิลปสร้างสรรค์ ป.4-6	เหรียญทองแดง
22	ด.ญ.กชณิภา สิริเชียวสกุล ด.ญ.วิชญาดา นทีเหรียญทอง	การแข่งขันการสร้างสรรค์ภาพด้วยการ ปะติด ป.4-6	เหรียญทองแดง



นักเรียนประถม 1-6 ทักศศึกษาเมือง

โบราณ สมุทรปราการ

เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2561 นักเรียนประถม 1-6 ได้ไปทัศนศึกษาเที่ยวชมที่เมืองโบราณ จังหวัดสมุทรปราการ เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบการศึกษาออกสถานที่ เด็กๆ ทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นการเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ ซึ่งนักเรียนทุกคนต่างสนุกสนานและชื่นชมกับความงดงามของสถาปัตยกรรมไทยอันทรงคุณค่าจากหลากหลายยุคสมัย ทั่วทุกภาคของเมืองไทย นับว่าเป็นการปลูกฝังเยาวชนให้รู้จักหวงแหน ภาคภูมิใจ รักในความเป็นไทยได้ดี

ปันน้ำใจ..ให้โอกาสทางการศึกษาแก่เด็กข้ามชาติ

ขอขอบพระคุณ คุณครู ท่านผู้ปกครองและนักเรียนโรงเรียนร่มไม้ทุกคนที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการให้ “ปันน้ำใจ..ให้โอกาสทางการศึกษาแก่เด็กข้ามชาติ” ซึ่งเป็นโครงการดีๆ ส่งท้ายปี 2561 โดยร่วมกันบริจาคชุดนักเรียนและรองเท้า หนังสือแบบเรียน แบบฝึกหัด หนังสือนิทานส่งเสริมการอ่าน อุปกรณ์เครื่องเขียนเพื่อส่งเสริมให้เด็กฝึกอ่านฝึกเขียน ให้กับมูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน เพื่อเป็นการช่วยเหลือเด็กข้ามชาติที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา ขออนุโมทนาบุญในครั้งนี้ค่ะ



กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ

ด้วยวันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันสำคัญของชาติ ดังนี้ 1.เป็นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร 2.เป็นวันชาติ และ 3.เป็นวันพ่อแห่งชาติ ทางโรงเรียนจึงจัดให้มีกิจกรรมวันพ่อแห่งชาติขึ้น เพื่อเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีความกตัญญูและระลึกถึงพระคุณของพ่อ โดยผู้บริหาร คณะครู นักเรียนและผู้ปกครองได้ร่วมทำบุญตักบาตรทำบุญอาหารแห้งแด่พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป การมอบเกียรติบัตรนักเรียนที่ชนะเลิศการประกวดกิจกรรมต่าง ๆ และชมการแสดงบนเวที จากนั้นนักเรียนทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทำดีเพื่อพ่อ Big Cleaning ในห้องเรียนของตนเอง

กิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับวันปีใหม่

เทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ใกล้มาถึงอีกแล้ว ในปีนี้ทางโรงเรียนได้จัดให้มีงานสังสรรค์เทศกาลแห่งความสุขนี้ วันศุกร์ที่ 28 ธันวาคม 2561 โดยกิจกรรมจะเริ่มตั้งแต่ในช่วงเช้า ทุกคนจะสนุกสนานไปกับกิจกรรมการแสดงบนเวทีของตัวแทนนักเรียนอนุบาลและประถม และการร่วมกิจกรรมสังสรรค์ เล่นเกม จับสลากของขวัญปีใหม่ภายในห้องเรียน โดยโรงเรียนจะเลิกครึ่งวันและปิดเพื่อเฉลิมฉลองวันปีใหม่ และจะเปิดทำการตามปกติ วันที่ 2 มกราคม 2562 นะคะ



กิจกรรมค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารี

ผ่านไปแล้วด้วยความสนุกสนานและประสบการณ์ดี ๆ กับกิจกรรมเข้าค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารี สำหรับนักเรียนประถม 4-6 เมื่อวันที่ 13-14 ธันวาคม 2561 ณ ค่ายลูกเสือบ้านริมน้ำ อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เด็ก ๆ จะได้ฝึกกิจกรรมตามฐานบุกเบิกต่าง ๆ ฝึกการช่วยเหลือตนเอง ฝึกความอดทน ความมีระเบียบวินัย การเคารพกฎระเบียบของหมู่คณะและสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย



งานกีฬาและงานวันเด็ก

เริ่มต้นปี 2562 ด้วยกิจกรรมสนุกสนานที่ได้ทุกๆ คนที่ต่างเฝ้ารอคอย ซึ่งทางโรงเรียนได้มีกำหนดจัดงานกีฬาสีร่วมไม้เกมส์และงานวันเด็ก ครั้งที่ 23 ในวันพฤหัสบดีที่ 10 มกราคม 2562 ของนักเรียนระดับเตรียมอนุบาล และในวันศุกร์ที่ 11 มกราคม 2562 ของนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 ถึง ประถม 6 ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมภายใน โดยมีการแข่งขันกีฬาตามความเหมาะสมของนักเรียนในแต่ละวัย อาทิ กีฬาสำหรับนักเรียนระดับอนุบาล ได้แก่ กรอกน้ำใส่ขวด วิ่งเก็บบอล เก้าอี้ดนตรี วิ่งแข่ง วิ่งพลัด วิ่งกระสอบ ฯลฯ และกีฬาสำหรับนักเรียนระดับประถม ได้แก่ วิ่งแข่ง แชร์บอล ฟุตซอล ปิงปอง ว่ายน้ำ ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีความมุ่งหวังให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ เพื่อจะได้เรียนรู้ถึงน้ำใจนักกีฬา รู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และรักการออกกำลังกาย



รับสมัครนักเรียนใหม่ปีการศึกษา 2562

ท่านผู้ปกครองที่มีความประสงค์จะสมัครเรียนให้บุตรหลานในปีการศึกษา 2562 โรงเรียนได้เปิดรับสมัครนักเรียนใหม่สำหรับภาคเรียนที่ 1/2562 ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 โดยเปิดรับในระดับชั้นเตรียมอนุบาล (อายุ 1.8 ปี นับถึงวันที่ 16 พฤษภาคม 2562) จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ที่สนใจขอให้มาเอกสารหลักฐานมาสมัครได้ที่ห้องธุรการ

สิทธิพิเศษ สมัครเรียนภายในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562 และกด Like & Share เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/rommai1996> ได้รับส่วนลดค่าเทอม 3,000 บาท สำหรับนักเรียนเตรียมอนุบาล - ประถม 2 และรับส่วนลด 2,000 บาท สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3-6 รับประทานนะคะเพราะแต่ละระดับชั้นทางโรงเรียนรับได้ในจำนวนจำกัด



ปากให้คิด



เมื่อลูกเป็นอัจฉริยะ

มีลูกเป็นอัจฉริยะ ใครๆ ก็อิจฉา แต่รู้ไหมว่า การดูแลเด็กกลุ่มนี้ไม่ง่าย โดยเฉพาะบนโจทย์ที่ว่า อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเจ้าตัวน้อย ไม่ก็สัปดาห์ก่อนสังคมโซเชียลตื่นเต้นกันยกใหญ่กับข่าวเด็กไทย ไอคิวสูงจน “เมนชา อินเทอร์เน็ตชนแนล” องค์กรที่รวบรวม “ห้วกะทิ” จากทั่วโลกยังรับเข้าไว้เป็นสมาชิก พร้อมๆ กับยอดแชร์ถล่มทลาย ถ้อยคำยินดีที่ฝากไปถึงผู้ปกครองนั้น ทราบไหมว่า แม้กระทั่งพ่อแม่ของเด็กน้อยอายุ 4 ขวบดังกล่าวเอง ยังมีงงๆ งงๆ เกี่ยวกับแนวทางการเลี้ยงดูว่า จะพาลูกน้อยไปในทางไหนดี เพราะถึงแม้ ผลการทดสอบจะบ่งชี้ถึงความเป็นอัจฉริยะ แต่ทางไหนล่ะ? ที่จะเหมาะสมในการเสริมสร้างพัฒนาการให้ไปได้สุดทางพร้อมๆ กับโจทย์สำคัญนั่นคือ “ความสุข” ของอัจฉริยะตัวน้อยเจ้าของไอคิว 135

- ไม่มีคำว่า “เพอร์เฟกต์”

สำหรับใครที่เห็นข่าวแล้วอยากพาลูกหลานไปวัดไอคิวบ้างนั้น ขอให้หยุดความคิดไปได้เลย เพราะโดยทั่วไป จิตแพทย์จะไม่แนะนำให้มีการวัดไอคิวให้กับเด็กหากไม่มีเหตุจำเป็น โดยเคสที่จัดให้มีการทำเทสต์ก็เนื่องจากปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้นกับเด็กและจำเป็นต้องค้นหาถึงสาเหตุของพฤติกรรม

อย่างกรณี “น้องอุ้ม” เด็กหญิงวัย 4 ขวบที่เพิ่งเป็นข่าวไปเมื่อเร็วๆ นี้ สาเหตุที่ผู้ปกครองพาไปนั้นก็เนื่องจากน้องมีพฤติกรรมบางอย่างที่ผิดจากเด็กทั่วไป “เวลาน้องอยู่กับหนังสือ เขามีสมาธิมาก เราเรียกยังไงก็เหมือนว่า เขาไม่ได้ยิน หรือบางครั้งถ้าเราชวนเขาไปวิ่งเล่น หรือให้ปิดหนังสือ เขาก็จะหงุดหงิดมาก นอกจากนี้เวลาเขาไปโรงเรียน เขาก็จะไปคุ้ยเรื่องปลาที่มันยากๆ ให้เพื่อนฟัง แล้วเพื่อนเขาก็จะไม่รู้เรื่อง ก็ไม่คุ้ยด้วย จนตอนหลังเขาเลยชอบไปอยู่กับคุณครู หรือไม่ก็นั่งคนเดียว” **วิฑูรย์ วิทยศ** หรือ “ม้าภู” เล่าถึงสิ่งที่จับสังเกตได้จากลูกสาวตัวน้อย

“ตอนแรกเราก็คิดว่า เขาเป็นแค่เด็กหัวไวคนนึง เขาพูดคำแรกได้ตอน 10 เดือน เรียก ดาดา (พ่อ) พอขวบนิ่งเขาก็ได้ alphabet เขาเล่นแฟลชการ์ด ก็รู้จักตัวอักษร พอ 14 เดือนก็เริ่มหัดผสมคำง่ายๆ เช่น NO, GO แล้วพอ 18 เดือนก็เริ่มอ่านหนังสือง่ายๆ ได้ ส่วนใหญ่ก็เป็นเล่มที่เราเคยอ่านให้เขาฟัง”

**“สำหรับใครที่อยากพาลูกหลานไปวัดไอคิวบ้าง
ขอให้หยุดความคิดไปได้เลย
เพราะจิตแพทย์จะไม่แนะนำให้มีการวัดไอคิวให้กับเด็ก
หากไม่มีเหตุจำเป็น”**

เพราะคงไม่ใช่พฤติกรรมปกติของเด็กวัย 4 ขวบเศษสักเท่าไร ที่จะมานั่งชูลูกอยู่กับหนังสือ สารานุกรมสำหรับเด็ก(ภาษาอังกฤษ) เรียกไม่หัน และสนใจคุยแต่เรื่องปลา รู้ลึกตั้งแต่พฤติกรรม การหากิน วงจรชีวิตสัตว์ ศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ หรือแม้กระทั่งชื่อปลาในอดีตกาล เจ้าตัวน้อยก็ยังสามารถเล่าได้เป็นฉากๆ แถมประกาศชัดว่า โตขึ้นอยากเป็น “นักชีววิทยาทางทะเล” แต่ในขณะที่เรื่องง่ายๆ อย่างเช่น การนำกระเป๋ไปวางในที่ที่จัดไว้ให้นั้น น้องกลับไม่ยอมทำเลยสักครั้งในที่สุด พ่อแม่จึงตัดสินใจพาไปพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจดูว่า ลูกสาวตัวน้อยมีความผิดปกติตรงไหนหรือเปล่า

“เราก็เพื่อใจไว้ล่ะว่า หรือเขาจะเป็นสมาธิสั้นมัย เพราะบางครั้งเขาจะไม่ฟังเราเลย หรือบางทีก็ขี้หงุดหงิดเกินไป แล้วพัฒนาการทางร่างกายเขาก็ไม่ค่อยทันเพื่อน เขาเริ่มเดิน เริ่มวิ่งได้ช้ากว่าเด็กคนอื่น หรือตอนนี้เพื่อนๆ วิ่งเล่น ปั่นจักรยานกันเก่งมาก แต่เขาก็จะยังช้าๆ อยู่ เราก็ห่วงเขา เลยตัดสินใจพาไปหาหมอ” **ภควัฒน์ ทวียศ** หรือ “ป้าเค” ร่วมเสริม

คำว่า “Gifted” ในภาษาอังกฤษอธิบายว่า

“Asynchronous development”

หรือ “พัฒนาการที่ไม่สมดุลกัน”

เรื่องหนึ่งที่สำคัญและทุกคนควรเข้าใจให้ตรงกัน ก็คือ โอกาสที่เด็กอัจฉริยะจะมีความเพียบพร้อมนั้นมีน้อยมาก เมื่อเก่งด้านหนึ่งก็ย่อมมีข้อด้อยอีกด้านหนึ่ง ดังนั้น “ความเข้าใจ” จากผู้ใหญ่รอบตัว ทั้งครอบครัวรวมถึงคุณครูจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กๆ กลุ่มนี้

เพราะจริงๆ แล้ว คำว่า “Gifted” ในภาษาอังกฤษอธิบายว่า “Asynchronous development” หรือ “พัฒนาการที่ไม่สมดุลกัน” หน้าที่ของผู้เลี้ยงดูจึงต้องช่วยสร้างจุดสมดุลให้แก่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อม ปรับพฤติกรรม หรือเสริมในส่วนที่เด็กยังอ่อน

- **หาเส้นทางที่เหมาะสม**

หนึ่งในประเด็นที่ผู้ปกครองของเด็กอัจฉริยะพยายามหาคำตอบอย่างจริงจัง ก็คือ แล้วจะส่งเสริมหรือเลี้ยงดูเด็กไปทางไหน หรือ อย่างไรดี..

ในความเห็นของ **ผศ.ดร.อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์** ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ระบุว่า ตัวเลขไอคิวไม่ได้มีความสำคัญเท่ากับความสามารถพิเศษที่เด็กมี ซึ่งโดยปกติแล้ว เด็กที่จัดเป็น “เด็กที่มีความสามารถพิเศษ” หรือ เด็ก Gifted นั้นมีอยู่สองระดับ ระดับแรกคือ เด็กที่มีความสามารถพิเศษซึ่งพบได้ทั่วไป จะมีอยู่ที่ราวๆ 3 เปอร์เซนต์ของแต่ละสาขา (สติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษา ผู้นำ ศิลปะ ดนตรี และ กีฬา) และอีกกลุ่มคือ เด็กที่มีความสามารถพิเศษในระดับ “อัจฉริยะ” ซึ่งกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 หมื่นคน

“บ้านเรามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่มีความสามารถพิเศษ แต่น่าเสียดายคือการศึกษาของไทยทำลายเรียบ เพราะมีลักษณะเหมือน ‘ฟาร์มไก่’ ไม่ว่าจะเก่งกว่าเพื่อนแค่ไหน เด็กก็ต้องเรียนเหมือนเพื่อน เขาก็เบื่อ ไม่สนใจที่จะเรียน จนเขากลายเป็นเด็กธรรมดา หรือร้ายกว่านั้น คือ กลายเป็นมีปัญหาเพราะผู้ใหญ่มองไม่เข้าใจ” ผศ.อุษณีย์ เอย

พร้อมยกตัวอย่างในต่างประเทศที่มีความยืดหยุ่นทางการศึกษามากกว่าบ้านเรา โดยจัดการเรียนการสอนให้เด็กตามความสามารถ เช่นลูกของตัว ผศ.อุษณีย์ เอง สมัยย้ายไปเรียนที่อเมริกาใหม่ๆ เนื่องจากภาษาอังกฤษยังไม่แข็งแรงก็ต้องไปเรียนคลาสเดียวกับรุ่นน้อง ส่วนคณิตศาสตร์ที่ถนัดก็ได้เรียนพร้อมรุ่นพี่ เป็นต้น

“เรามีโรงเรียนสำหรับเด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ เด็กที่มีสติปัญญาต่ำ แต่ทำไมเราถึงไม่สามารถมีโรงเรียนเพื่อเด็กที่มีความสามารถพิเศษได้ แต่ที่เวียดนามเขาทำถึงขนาดมีโรงเรียนที่เปิดสอนเฉพาะเด็กที่มีความสามารถพิเศษ โดยคัดมาตั้งแต่อนุบาล และจัดการเรียนการสอนโดยมหาวิทยาลัย มีอาจารย์มหาวิทยาลัยมาสอน

ส่วนญี่ปุ่นและสิงคโปร์เขาไปไกลกว่านั้น เขาไม่ได้เปิดโรงเรียนพิเศษ แต่เขาทำให้ทุกโรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนเฉพาะบุคคลได้โดยเป็นการเรียนแบบผสมผสาน ขณะที่บ้านเรา

มีเคสหนึ่ง เป็นเด็ก ป.5 เขาเก่งคณิตศาสตร์มากชนิดที่สามารถทำโจทย์ของคนเรียนปริญญาตรี เอกคณิตศาสตร์ได้เลย แต่ระบบการศึกษาของเราทำให้เรื่องจบลงที่เขากลายเป็นเด็กมีปัญหา ” ดร.อุษณีย์ ยกตัวอย่างและสำคัญว่า บ้านเรายังมีมุมมองที่ผิดเกี่ยวกับเด็กที่มีความสามารถพิเศษอยู่หลายเรื่อง อย่างเช่น การคิดว่า “ความสามารถพิเศษ” มีเพียงเรื่องวิชาการเท่านั้น แต่ความจริงยังหมายรวมถึงดนตรี กีฬา ศิลปะ หรือ อื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ สังคมมักคิดเอาเองว่า เด็กเก่งอยู่แล้ว น่าจะช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ในความจริง เด็กอัจฉริยะก็มีปัญหาไม่น้อยไปกว่าเด็กที่บกพร่องทางสติปัญญาเลย

“เราเคยมีเคสเด็ก 3 ขวบเขาสนใจเรื่องปรัชญา เขาตั้งคำถามสารพัด คนเราเกิดมาทำไม เมื่อไหร่สงครามจะเลิก ฯลฯ ซึ่งพอเขาตั้งคำถามกับเรื่องแบบนี้ มันก็ให้เขารู้สึกเครียด เด็กพวกนี้เจ็บปวดนะ แต่คนทั่วไปไม่รู้หรือว่า เขาทุกข์ สังคมจะชอบคิดว่า เขาเก่ง เขาต้องช่วยตัวเองได้ นี่เป็นความเข้าใจผิดที่ใหญ่ที่สุด”

เด็กพวกนี้เจ็บปวดนะ แต่คนทั่วไปไม่รู้หรือว่า เขาทุกข์

สังคมจะชอบคิดว่า เขาเก่ง เขาต้องช่วยตัวเองได้

นี่เป็นความเข้าใจผิดที่ใหญ่ที่สุด

เสริมอีกหนึ่งความเห็นโดย พ.ญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ สมาคมนักวิจัยไทยเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว (สวทค.) ที่ฝากคำแนะนำไปยังพ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงคนรอบข้างว่า ไม่ควรคาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

“เด็กเขาก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ไม่ว่าเขาจะฉลาดกว่าคนอื่น หรือเรียนไม่ทันคนอื่น ที่เราควรใส่ใจใจมากกว่าเรื่องไอคิวหรือความสามารถพิเศษ คือ จะทำอะไรให้เขาได้อย่างรอบด้าน เราควรเสริมในจุดที่เขายังอ่อน เพราะไม่มีใครสมบูรณ์ทุกอย่าง เขาเก่งเรื่องคณิตศาสตร์แต่อาจจะอ่อนทางการใช้ร่างกาย ยิ่งเด็กที่อ่านหนังสือเยอะ ก็มีโอกาสจะไม่แข็งแรงเท่าเด็กที่ออกมาวิ่งเล่น

ส่วนคุณครูก็ควรเข้าใจเด็กด้วย เพราะความที่เขาเรียนรู้ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน ทำให้เขาอาจจะเบื่อไม่สนใจสิ่งที่เพื่อนทำในห้องเรียน อย่างลูกของเพื่อนก็มีปัญหาแบบนี้ คือ เด็กอนุบาล เขาอ่านสารานุกรมได้แล้ว แต่พอไปโรงเรียน ครูให้นั่งลากเส้นต่อจุดเหมือนเพื่อน เขาก็เบื่อ ซึ่งกรณีนี้ คุณครูสามารถหากิจกรรมอื่นทดแทนเพื่อเป้าหมายเดียวกันได้” พ.ญ.จันทร์เพ็ญ ให้คำแนะนำ

พร้อมสื่อบว่า เรื่องที่สำคัญที่สุด ก็คือ การช่วยประคับประคองให้เด็กโตไปอย่างสมบูรณ์มีเพื่อนฝูง
เข้าสังคมได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่คิดว่า ตัวเองฉลาดกว่าใคร

“ต้องดูแลเรื่องอีโก้ของเด็ก เพราะเมื่อไหร่ที่เขาเห็นว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น เขาก็จะไม่มีเพื่อน เข้ากับ
ใครไม่ได้ ผู้ปกครองควรสร้างพื้นฐานการเข้าสังคมให้แก่เด็ก ด้วย”

เพราะไอคิวอย่างเดียวคงไม่พอ.. แต่ที่ต้องเน้นเสริมไม่แพ้กัน คือ ความสามารถทางร่างกาย
รวมถึงทักษะการเป็นมนุษย์ที่เพื่อเตรียมพร้อมในวันที่เขาต้องโตไปเป็นผู้ใหญ่

ที่มา <https://www.judprakai.com/life/478>



ปฏิทินร่วมไม้



ว/ด/ป	กิจกรรม
14 พ.ค. 61	เปิดภาคเรียนที่ 1/2561 ระดับอนุบาล
15 พ.ค. 61	เปิดภาคเรียนที่ 1/2561 ระดับประถมศึกษา
4 มิ.ย. 61	อาจารย์จันทนา สุภาพงษ์ และอาจารย์ทิวาพร เรืองวรดากุล ร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาระดับการศึกษาปฐมวัย ณ โรงแรมชลอินเตอร์ ชลบุรี
13 มิ.ย. 61	นักเรียนชั้นอนุบาล 2 - ประถมศึกษาปีที่ 6 ร่วมฝึกอบรมการดับเพลิงขั้นต้นและอพยพหนีไฟ โดยเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองบ้านสวน ฝ่ายปกครอง งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ณ โรงเรียนร่วมไม้
21 มิ.ย. 61	นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เข้าร่วมจัดกิจกรรมให้ความรู้และเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมอง โดยนมคูเม็กซ์ โถงอนุบาล โรงเรียนร่วมไม้
23 มิ.ย. 61	อาจารย์ทิวาพร เรืองวรดากุล และ ครูสุจิตรา คงสุรินทร์ ร่วมอบรมการอบรมครูแกนนำเพื่อพัฒนาโรงเรียนคุณธรรม ณ โรงเรียนร่อแยลเบญจา เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
28 มิ.ย. 61	ผู้อำนวยการ อาจารย์จันทนา สุภาพงษ์ เข้าร่วมประชุมผู้บริหารโรงเรียนเอกชนประจำเดือนมิถุนายน 2561 ณ โรงเรียนศุภรัตนวัฒนาลัย
28 มิ.ย. 61	ครูไพลิน นิลชัชวาลย์วงศ์ เข้าร่วมประชุมการแก้ไขปัญหสถานะทะเบียนราษฎรของเด็กนักเรียนที่มีเลขประจำตัวขึ้นต้นด้วยตัวอักษร (G,P) ณ ห้องประชุมศาลาประชาคมอำเภอเมืองชลบุรี
2 ก.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปทัศนศึกษาเรียนรู้การทำจักสาน ณ ศูนย์แสดงเครื่องจักสานที่ใหญ่ที่สุดในโลก เทศบาลเมืองพนัสนิคม อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
3 ก.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปทัศนศึกษาชมและเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูกระป๋องนมพันธุ์มูร่าห์ และประโยชน์ของนม กระป๋องสำหรับบริโภคและไปทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ณ มินิ มูร่าห์ฟาร์ม อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
4 ก.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ไปทัศนศึกษาที่ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมอ้อยและน้ำตาล ณ ตำบลบางพระ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี
5 ก.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ไปทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ไปทัศนศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการทำข้าวหลาม ณ สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา/ตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี

ว/ด/ป	กิจกรรม
6 ก.ค. 61	นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 เข้าร่วมกิจกรรม แมคโดนัลด์ให้ความรู้สุขภาพและกิจวัตรประจำวัน เล่านิทาน แสดงมายากล ณ โถงอนุบาล โรงเรียนร่มไ้ม
6 ก.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไปทัศนศึกษาสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญในอำเภอเมืองชลบุรีและอำเภอสันทสุข จังหวัดชลบุรี
9 ก.ค. 61	นักเรียนเตรียมอนุบาล-ประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้กับโอวัลตินสมาร์ต ณ โถงอนุบาล โรงเรียนร่มไ้ม
14 ก.ค. 61	คณะครูเข้ารับการอบรมครูเพื่อพัฒนาโรงเรียนคุณธรรม ณ ห้องสัมมนาอาคารประถม โรงเรียนร่มไ้ม
18 ก.ค. 61	อาจารย์จันทนา สุภาพงษ์ และครูสุจิตรา คงสุนทร เข้าร่วมโครงการอบรมหลักสูตรปฐมวัย ตามหลักการไฮสโคป (High Scope) สำหรับโรงเรียนเอกชนทั่วประเทศ ณ โรงเรียนปรามิโทวิทยารามอินทรา กรุงเทพฯ
18 ก.ค. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล เข้าร่วมประชุมเตรียมความพร้อมสำหรับการทดสอบการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน ณ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชลบุรี
21 ก.ค. 61	ครูสันติ อนันตกุล และครูปวีตรา จินากำเนิด เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ “STEAM EDUCATION นวัตกรรมบูรณาการจัดการเรียนการสอน เพื่อทักษะกระบวนการคิดสร้างสรรค์” ระดับประถมศึกษา ณ วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา
26 ก.ค. 61	คุณครูและนักเรียนทุกระดับชั้นเข้าร่วมกิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษา รัชกาลที่ 10 ณ โรงเรียนร่มไ้ม
7 ส.ค. 61	นักเรียนชั้นอนุบาล 2-3 เข้าร่วมกิจกรรมกราบแม่เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ
8 ส.ค. 61	นักเรียนชั้นอนุบาล 1 เข้าร่วมกิจกรรมกราบแม่เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ
9 ส.ค. 61	นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล เข้าร่วมกิจกรรมกราบแม่เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ
10 ส.ค. 61	นักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมพิธีเทิดพระเกียรติแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 และกิจกรรมทำบุญตักบาตรอาหารแห้ง ณ โรงเรียนร่มไ้ม
31 ส.ค. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 เข้าค่าย Day Camp ณ ค่ายลูกเสือบ้านบึง (คาวบอยฟาร์ม) ชลบุรี
8 ก.ย. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล และครูไพลิน นิลชัชวาลย์วงศ์ เข้าประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำข้อมูลสารสนเทศระดับปฐมวัยและการจัดทำแผนที่ตั้งสถานศึกษา ณ โรงแรมเฟิร์ส แบชีฟีก ไฮเต็ล แอนด์ คอนเวนชั่น (พญากลาง) อ.บางละมุง จ.ชลบุรี
9 ก.ย. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล และครูต่างชาติทุกคนเข้าอบรมเทคนิคการสอนภาษาอังกฤษ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน จ.ชลบุรี
13 ก.ย. 61	ประชุมผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล "แนะแนวการศึกษาต่อในระดับ ป.1" ณ โรงเรียนร่มไ้ม

ว/ด/ป	กิจกรรม
17-21 ก.ย. 61	สอบปลายภาคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ณ อาคารประถมศึกษา โรงเรียนร่มไม้
21 ก.ย. 61	วันสุดท้ายของการเรียน ภาคเรียนที่ 1/2561
21 ก.ย. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รับการฉีดวัคซีนDT โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน ณ ห้องประชุมอาคารอนุบาล โรงเรียนร่มไม้
26-27 ก.ย. 61	ผู้ปกครองทุกระดับชั้น รับรายงานผลการเรียนของนักเรียน ณ โรงเรียนร่มไม้
1-19 ต.ค. 61	วันเปิดแคมป์ของนักเรียนปัจจุบัน
6 ต.ค. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล T.Lyn T.Cristina เข้าอบรมในหัวข้อ "Preparing Learners for Success in the Wider World" ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ
9 ต.ค. 61	ปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561
10 ต.ค. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล T.Bessed T.Lyn T.Cristina เข้าอบรมในหัวข้อ "Maximizing Student Engagement" ณ โรงแรมสตาร์ คอนเวนชัน ชั้น ระยอง
16 ต.ค. 61	วันเปิดแคมป์นักเรียนใหม่ปรับตัว ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ณ โรงเรียนร่มไม้
17 ต.ค. 61	นักเรียนแคมป์อนุบาล 1 ทักษะศึกษา Rubber Land Pattaya พัทยา จ.ชลบุรี
18 ต.ค. 61	นักเรียนแคมป์ อ.2-3 ทักษะศึกษา Rubber Land Pattaya พัทยา จ.ชลบุรี
19 ต.ค. 61	นักเรียนแคมป์ ชั้นประถม ทักษะศึกษา Rubber Land Pattaya พัทยา จ.ชลบุรี
27-28 ต.ค. 61	อาจารย์ทิวพร เรืองวรดากุล และครูสุจิตรา คงสุรินทร์ เข้าอบรมการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพของสถานศึกษาสามปีฯ ณ ห้องประชุมแก้วเจ้าจอม องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี
29 ต.ค. 61	เปิดเทอมภาคเรียนที่ 2/2561 ของนักเรียนทุกระดับชั้น
3 พ.ย. 61	ครูประจำชั้นแผนกอนุบาลเข้าอบรม "การเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นทักษะการบริหารจัดการชีวิตของเด็กปฐมวัย" ณ ห้องประชุม IC203 อาคารวิทยาลัณยานาชาติ มหาวิทยาลัยบูรพา
18 พ.ย. 61	ครูฤทัยรัตน์ ไชยหาญ และครูสุภาวดี ผาสุข เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ น้ำและเทคโนโลยีและการเรียนรู้แบบ Learning Spiral ณ โรงแรมชลอินเตอร์ จ.ชลบุรี
22 พ.ย. 61	นักเรียนทุกระดับชั้น เข้าร่วมกิจกรรมลอยกระทง ณ โรงเรียนร่มไม้
30 พ.ย. 61	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ไปทัศนศึกษาเมืองโบราณ จ.สมุทรปราการ



เก็บมาฝาก

คุยกับลูก เรื่อง เพศศึกษา

เรื่อง เพศศึกษา มักเป็นประเด็นที่ครอบครัวส่วนใหญ่พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับลูก เมื่อคุณมีลูก คุณคงเลือกที่จะคุยกับลูกเมื่อลูกโต แต่จริง ๆ แล้วการคุยกับลูกเรื่องเพศศึกษาตั้งแต่เด็ก นั้นมีความสำคัญมากทีเดียว การคุยกับลูกเรื่อง เพศศึกษา ช่วยให้ลูกเข้าใจเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง และรู้จักการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยคุณควรมีการสอดแทรกคุณธรรมและหลักการเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ตามแบบที่คุณอยากให้เขาเป็นไปด้วย นอกจากนี้ลูกควรจะได้รู้ถึงผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ด้วย เช่น การตั้งครรภ์ โรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนถึงความเสี่ยงใจที่เกิดจากความรักและการมีเพศสัมพันธ์

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่พูดคุยกับผู้ปกครองเรื่องเพศศึกษาและการมีเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกช้ากว่าเด็กที่ไม่เคยพูดคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์และเพศศึกษากับทางบ้านเลย

แล้วเราควรเริ่มจากตรงไหน

กว่าเราจะสอนอะไรลูกได้เราก็ต้องค่อย ๆ ให้อธิบายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง และควรเริ่มสอนเรื่องเพศศึกษาตั้งแต่เด็ก เช่น เวลาเราสอนลูกเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า ตลอดจนหน้าที่ของของอวัยวะต่าง ๆ ที่นี้เราก็รวมอวัยวะเพศเข้าไปด้วย พอลูกโตขึ้นคุณก็ค่อย ๆ สอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับเพศศึกษาเพิ่มขึ้น การพูดคุยเรื่อง เพศศึกษา อย่างต่อเนื่องกับลูก นับว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณและลูก พอลูกเข้าสู่วัยรุ่นลูกก็จะไม่อายที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับคุณ

คอยดูจังหวะว่าช่วงไหนเป็นช่วงที่คุณสามารถพูดคุยกับลูกได้

เช่น แม่ของเพื่อนลูกสาวคุณกำลังท้อง คุณก็สามารถสอดแทรกข้อมูลได้ เช่น “ลูกสังเกตไหมว่าท้องของแม่น้องบีใหญ่ขึ้นแล้วก็ใหญ่ขึ้น? ลูกรู้ไหมว่าแม่น้องบีกำลังท้องอยู่ ในท้องของแม่น้องบีกำลังมีเด็กอยู่ในท้อง แล้วลูกรู้ไหมว่าเด็กเข้าไปอยู่ในท้องได้อย่างไร” จากนั้นลูกก็จะเริ่มถามคำถามต่อมาเรื่อย ๆ นั่นเอง

ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษาที่เหมาะสมกับวัยของลูก

เวลาคุยเรื่องเพศศึกษาควรดูอายุและความเหมาะสมของลูก เช่น ถ้าลูกวัย 5 ขวบถามคุณว่า “ทำไมร่างกายของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายถึงไม่เหมือนกัน” คุณอาจจะตอบว่า “ร่างกายเรามีสารพิเศษที่เรียกว่าฮอร์โมนซึ่งเป็นตัวกำหนดให้เป็นเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชาย” เด็กผู้ชายจะมีองคชาติและลูกอัณฑะ พอโตขึ้นเสียงผู้ชายจะทุ้มลงและไหล่จะขยายกว้างขึ้น ส่วนผู้หญิงจะมีอวัยวะเพศหญิง เมื่อโตขึ้นหน้าอกจะขยาย และสะโพกจะผาย

คอยบอกพัฒนาการของร่างกายให้ลูกรู้ล่วงหน้า

เด็กมักกลัวและสับสนที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คุณสามารถสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกายในแต่ละช่วง เด็กอายุ 7 ขวบ ก็เข้าใจเรื่องประจำเดือนได้แล้ว ส่วนเด็กผู้ชายก็สามารถเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายช่วงวัยรุ่นได้

บอกลูกเรื่องศีลธรรมกับการมีเพศสัมพันธ์

เรื่องนี้เป็นเรื่องค่อนข้างสำคัญเพราะเป็นการสอดแทรกทัศนคติของคุณต่อเรื่องศีลธรรมและการมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าเมื่อลูกโตขึ้น ลูกอาจจะไม่ทำตามแบบอย่างและทัศนคติที่คุณปูทางเอาไว้ แต่ระหว่างที่ลูกกำลังค้นหาแนวทางของตนเอง ลูกจะนึกถึงคำพูดของคุณ

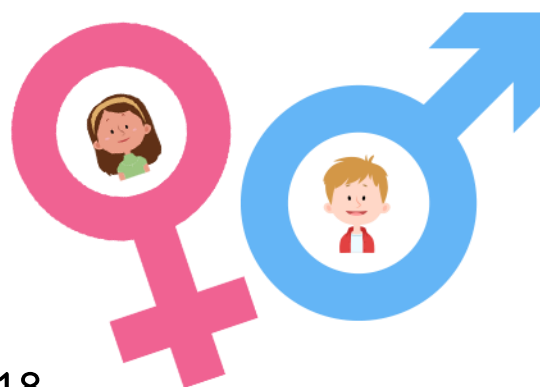
เลือกใช้คำศัพท์ปกติเวลาพูดกับลูกเรื่องเพศศึกษา

เวลาที่คุยกับลูกไม่ควรใช้คำแสลง หรือตั้งชื่อเล่นให้กับอวัยวะเพศ เช่น ของลับ เพราะหากลูกใช้คำปกติลูกจะคิดว่าเป็นเรื่องปกติ เวลาโตขึ้นจะรู้สึกอายเวลาพูด

ไม่ต้องเครียด

ไม่ต้องห่วงนะคะหากคุณไม่สามารถตอบคำถามลูกได้ทุกคำถาม จริง ๆ แล้วสิ่งที่คุณรู้ไม่สำคัญเท่ากับวิธีการโต้ตอบของคุณ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือพยายามเปิดโอกาสให้ลูกรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยกับคุณได้ทุกเรื่อง

ที่มา <https://women.mthai.com>





ถาม : พ่อแม่ผู้ปกครองจะถามให้ลูกคิดเป็นได้อย่างไร?

ตอบ : การถามลูกให้คิดเป็น (Teaching Children about Critical Thinking) หมายถึงการจัดกิจกรรมให้เด็กปฐมวัยได้พัฒนาสติปัญญาและการคิดของเด็ก เนื่องจากการได้รับการฝึกฝนในด้านการคิด การใช้คำถามเพื่อให้เด็กได้คิดหาคำตอบถือเป็นการฝึกฝนการทำงานของสมอง คำถามที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการคิดให้กับเด็กคือ

พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ใกล้ชิดกับลูก และเป็นผู้ที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ เด็กในช่วงวัย 3 -5 ปี เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น และมักจะช่างซักช่างถาม ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองตอบหรือถามกลับไปยังเด็ก ก็จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการคิดและสติปัญญาได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรใช้เวลาที่อยู่กับลูกถามคำถามกระตุ้นการคิดหรือใช้คำถามระดับสูง เช่น การถามให้เด็กอธิบาย การถามให้เปรียบเทียบ การถามให้จำแนก การถามให้ยกตัวอย่าง การถามให้วิเคราะห์ การถามให้สังเคราะห์ การถามให้ประเมินค่า พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถใช้สถานการณ์ต่างๆ ที่อยู่ใกล้ลูก ถามคำถามกับเด็ก เช่น สถานการณ์การเล่นของเด็ก ขณะที่เด็กเล่นของเล่นประเภทบล็อกหรือลูกบอลสี พ่อแม่ใช้คำถามให้เด็กแยกบล็อกหรือลูกบอลเป็นกองตามเกณฑ์สี รูปร่าง พื้นผิว ฯลฯ หรือสถานการณ์การประกอบอาหารในครัว อาจให้เด็กช่วยหยิบผัก ล้างผักหรือผลไม้ แล้วให้เด็กแยกผักผลไม้ไว้ในตะกร้า หรืออาจถามให้เด็กแยกตัวอย่างผักหรือผลไม้ที่มีสีต่างๆ อย่างละ 1 ชนิด หรือเมื่อปรุงอาหารเสร็จ อาจถามให้เด็กอธิบายขั้นตอนการปรุงอาหาร เช่น อธิบายการทำแกงเลียงชีวามีขั้นตอนอะไรบ้าง หรือถามให้เด็กวิเคราะห์ว่า เพราะสาเหตุใดผักในกระทะจึงเปลี่ยนสี เพราะเหตุใดแป้งจึงขยายตัวใหญ่ขึ้นเมื่ออยู่ในน้ำมันร้อน หรือสถานการณ์การพาลูกไปเที่ยวสวนสัตว์ พ่อแม่ใช้คำถามเปรียบเทียบ เช่น กวาง ช้าง ม้าลายเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร มีสัตว์ชนิดใดที่บินได้เหมือนนกบ้าง ยกตัวอย่างสัตว์ที่มี 4 ขา มา 2 ชนิด ช้างและหมี สัตว์ชนิดใดวิ่งเร็วกว่ากัน เพราะอะไร

สถานการณ์การเดินทางไปโรงเรียน ขณะรถติดอยู่บนถนน พ่อแม่ใช้คำถามให้เด็กเปรียบเทียบ เช่น ให้เด็กจำแนกรถว่ามีกี่สี เปรียบเทียบว่ารถคันใดสูงที่สุดและเรียงลำดับรถตามขนาดหรือความสูง ให้เด็กยกตัวอย่างของใช้ที่มีสีแดง สีเขียว หรือสีเหลืองเหมือนสัญญาณไฟจราจร หรือสถานการณ์การไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหาร พ่อแม่ใช้คำถามให้เด็กเปรียบเทียบรสชาติอาหารว่ามีรสชาติเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร อาหารประเภทใดมีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารประเภทใดเป็นขนมหวานหรืออาหารคาว เป็นต้น และสถานการณ์การพาลูกไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า พ่อแม่ ใช้คำถามให้เด็กเปรียบเทียบสินค้าประเภทเดียวกัน เช่น การเปรียบเทียบผงซักฟอกยี่ห้อต่างๆ น้ำยาล้างจาน หรือสินค้าอื่นๆ ทั้งในด้านปริมาณ ขนาด ลักษณะบรรจุภัณฑ์ของสินค้านั้นๆ จะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายขณะเดียวกันการส่งเสริมการคิดด้วยการใช้คำถามจะทำให้เด็กได้รับการฝึกฝนการใช้สมองอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาด้านสติปัญญาในลำดับต่อไป

ตอบโดย ดร.นิติธร ปิลวาสน์ ศึกษานิเทศก์

ถาม : สาเหตุที่ลูกดื้อและขี้น้าว พร้อมวิธีแก้ไขพฤติกรรม

ตอบ : บางครอบครัวเห็น ลูกน้อยขี้น้าว หรือ ดื้อ ว่าเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อเจอครอบครัวอื่นก็เห็นว่าลูกเขาดันไม่วินซะงั้น แถมเป็นเด็กอ่อนน้อม เชื่อฟัง และรับฟังเหตุผลคุณพ่อคุณแม่มากมาย เห็นแบบนี้ก็อยากให้ลูกเราเป็นเหมือนเขา ไปพูดกับลูกว่า ที่น้อง... ลูกของอา... เขาไม่เห็นวินเหมือนหนูเลย เดียวพ่อ/แม่ไม่รักเลยนะ กลายเป็นชนวนเหตุให้บานปลายมากขึ้น การเปลี่ยนพฤติกรรมวินและดื้อของเด็ก ๆ ไม่ยาก ขึ้นกับคุณพ่อคุณแม่เลยละ

สาเหตุที่ลูกดื้อและขี้น้าว

ทำไมเด็กจึงดื้อ และมีนิสัยขี้น้าวทั้ง ๆ ที่ไม่เคยสอนเขาเลย จุดเริ่มต้นมาจากคุณพ่อคุณแม่นี้แหละค่ะ เมื่อเขาต้องการความสนใจจากคุณพ่อคุณแม่ แล้วพวกคุณไม่ใส่ใจเขา เมื่อลูกได้ลองวินไปซักครั้งก็สร้างความสนใจกับคุณทั้งคู่ได้แล้ว ก็ย่อมมีครั้งต่อไปเรื่อย ๆ เพราะเขาเห็นว่า เมื่อวินปั๊บ พ่อแม่จะสนใจทันทีเลย หรือบางครอบครัวคุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลาให้ลูกน้อยเลยเข้าสำนวน “พ่อแม่ยุ่งแ

ฉัน” เลี้ยงดูลูกน้อยด้วยเงินทอง หรือตามใจเสียเคยตัว จนเด็กเข้าใจว่าการที่พ่อแม่รักยอมมีของที่ลูกต้องการมาให้เสมอ

วิธีแก้ไขพฤติกรรมดื้อและขี้วีน

ถ้าครอบครัวต้องการปรับพฤติกรรมนี้หากปล่อยจนลูกโตเกินไปถือเป็นเรื่องยากแล้ว เพราะไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก แม้จะทำได้แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องใจเย็น และมีสติไม่โมโหหรือโกรธเขา หากครอบครัวที่ไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้น ควรใส่ใจลูกน้อยมาก ๆ โดยเฉพาะช่วง 2 – 3 ขวบ ลูกน้อยยังเป็นไม้อ่อนที่ฟังและเชื่อเรา การพูดและสอนจะง่ายกว่า

สำหรับเด็กที่โตมากขึ้น วิธีปรับนิสัยคือ คุณแม่ต้องมีสติ สดุดมหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อระงับอารมณ์ฉุนเฉียว และเข้าไปถามลูกด้วยเหตุผลว่า เป็นอะไรหรือเปล่า ต้องการอะไรหรือคะ? หากคุณแม่ลูกอารมณ์ร้อนทั้งคู่ไม่เป็นผลดีต่อใครแน่นอน อาจเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน และร่างกายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง รวมถึงจิตใจด้วย

เมื่อเจอคำถามจากลูกน้อย คุณแม่ต้องยกเหตุผลที่เหมาะสมและเข้าใจได้ง่าย ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่ดีก็บอกถึงผลเสียที่จะเจอต่อไป หากเด็กมีการต่อต้าน เช่น ดิ้น ขัดขืนการกอดของพ่อแม่แล้ว ปล่อยให้เขาพยายเต็มที่จนกว่าจะเหนื่อยไปเองก่อน จากนั้นค่อยคุยกันดี ๆ ก็ได้ เรื่องการลงโทษด้วยไม้เรียวหรือกักบริเวณดูไม่เหมาะสมตามทฤษฎีเลี้ยงลูกของต่างประเทศ เขาถือว่าเด็กสามารถเรียนรู้ถึงเหตุผลที่เหมาะสมที่ควรได้แล้ว

ที่มา <https://www.maerakluke.com/topics/5419>

ถาม : ปัญหาเด็กก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ แก้ไขอย่างไรดี?

ตอบ : ปัญหาเด็กก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัวเกิดความอึดอัดมากขึ้น เพราะผู้ปกครองก็ไม่ทราบถึงสาเหตุที่เปลี่ยนไปของลูกรัก แม้สีหน้าของเขาไม่สู้ดี แต่ไม่เข้ามาปรึกษา กับคุณพ่อคุณแม่ เห็นบ่อยครั้งที่ลูกพูดคุยกับเพื่อนผ่านโซเชียลมีเดีย และเป็นเด็กติดโทรศัพท์มากขึ้น

สำหรับคุณพ่อคุณแม่คงเป็นห่วงลูกๆ ว่า เหตุใดลูกจึงไม่ปรึกษากับครอบครัว ทั้ง ๆ ที่เป็นคนใกล้ชิดกัน คุณพ่อคุณแม่คงคาดไม่ถึงว่า การเลี้ยงดูลูกในวัยเด็กเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป และการไม่ปรับจูนกันในครอบครัวก็มีสาเหตุร่วมด้วยค่ะ

ความเอาใจใส่และความเข้าใจในตัวตนของลูกคือสิ่งสำคัญ ยามที่ลูกเริ่มขอคำปรึกษาหรือพูดคุยกับครอบครัว แต่ปฏิกิริยาที่ตอบรับคือการรับฟังแบบขอไปที และมีการดุด่าถึงตัวตนของเขาแล้ว จิตใจของลูกจะปิดกั้นจากครอบครัวได้ง่ายที่สุด เมื่อครอบครัวมีเอฟเฟกต์ในการรับฟังเรื่องของเขาแบบไหน ตัวเด็กก็จะมีเอฟเฟกต์กลับที่เหมือนกัน เพราะลูกจะคิดว่าในเมื่อคุณพ่อคุณแม่เลือกที่จะไม่ฟังเราแล้ว เหตุใดเขาจึงต้องรับฟังสิ่งต่าง ๆ จากคุณพ่อคุณแม่ด้วย

การรับฟังอย่างไรลูกจึงจะยอมเปิดใจพูดกับคนในครอบครัวนั้น สิ่งที่คุณทำได้คือการค่อยๆ ปรับตัว เริ่มจากการพูดคุยสะท้อนความรู้สึกของกันและกัน อย่างเช่น วันนี้มีการบ้านใหม่ลูก ด้วยน้ำเสียงที่เอื้ออารีมากขึ้น หรือเรียนวันนี้เหนื่อยไหม แม่เตรียมขนมไว้ให้ด้วยนะ แต่ในช่วงวัยที่สามารถแก้ไขได้ง่าย การยอมรับความรู้สึก ไม่ปฏิเสธเขา เด็กจะผ่อนคลายลง อาทิ เด็กหกล้ม คุณแม่ควรถามว่าเจ็บมากไหม เพราะล้มแบบใดก็เจ็บเสมอ การบอกว่าลูกไม่เจ็บหรอกนะ ไม่ใช่การปลอบที่ดีเลย

หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการให้ลูกเป็นคนดีของสังคม รู้จักรับฟังและออกความคิดเห็นที่ดีแล้ว การฝึกฝนเขาตั้งแต่เด็กมีความสำคัญอย่างมาก เพราะวัยเด็กเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ได้ดีกว่า ถ้าเกิดปัญหาและไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องแล้ว ความก้าวร้าว ดื้อรั้น ไม่เชื่อฟังคำแนะนำของใคร ๆ จะเป็นปัญหาติดตัวลูกต่อไป

ที่มา <https://www.maerakluke.com/topics/54->





นานาทัศนะ



My Job In My Dream “อาชีพในฝันของฉัน”

อยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ค่ะ เพราะหนูอยากจะทำสิ่งที่
ที่สามารถรักษาคนได้หลายรูปแบบและหลายๆโรคค่ะ
-มีตัวค์-



อยากเป็นคุณครู เพราะ
อยากจะสอนเด็กๆให้เรียนเก่งๆและเป็นคนดี
-ชนมจีน-



ผมอยากเป็นนักแข่งรถครับ
เพราะผมรู้จักรถหลายแบบหลายยี่ห้อครับ
ผมอยากใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ผมชอบครับ
-ยูชี-



หนูอยากเป็นหมอค่ะ จะได้ดูแลผู้อื่น
และดูแลพ่อแม่ของตนเองเวลาเจ็บป่วย
-จันทร์เจ้า-



ผมอยากเป็นหมอ เพราะว่าจะได้ช่วยชีวิตคนเยอะๆ
เปรียบเสมือนเป็นการได้ทำบุญ
แล้วก็จะได้มีเงินเดือนเยอะๆจะได้ทำได้ทุกอย่างครับ
-อัทธ-





"หนูอยากเป็นหมอค่ะ
 เพราะว่าหนูจะได้ช่วยคนที่เจ็บป่วยจากโรคต่างๆค่ะ"
 -อิน-



"หนูอยากเป็นหมอฟันค่ะ เพราะว่าหนูอยากรักษาฟันเด็กๆให้สวยค่ะ"
 -พอใจ-



"หนูอยากเป็นเชฟ
 เพราะว่าหนูอยากรังสรรค์อาหารมาให้ทุกคนได้ทานค่ะ"
 -ไพลิน-



"อยากเป็นจิตรกรค่ะ เพราะว่าจะได้สร้างผลงานดีๆ
 และสร้างรายได้ให้ครอบครัว"
 -ไคมอนด์-

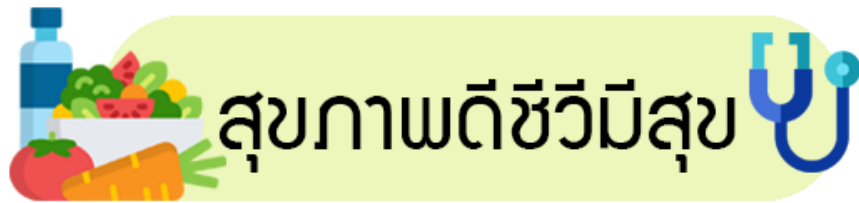


"ผมอยากเป็นนักบินครับ เพราะว่าอยากไปที่ต่างๆของโลกครับ
 อยากไปท่องเที่ยวและนักบินได้เงินเดือนเยอะครับ
 ผมเลยอยากเป็นนักบินครับ"
 -โฟกัส-



"อยากเป็นนักธุรกิจค่ะ เพราะว่าจะได้สืบสานต่อจากพ่อ"
 -จัส-





ในการทำสงครามกับพุง เราต้องทำความรู้จักกับฮอร์โมนสำคัญสองตัว ตัวหนึ่งคือ ฮอร์โมนหิว และอีกตัวคือ ฮอร์โมนอ้วน วันนี้เรามารู้จักเจ้าตัวที่ฮอร์โมนหิวกันก่อนนะคะ ฮอร์โมนหิวนี้มีอีกชื่อหนึ่งที่เป็นทางการว่าเกรลิน

เกรลินถูกหลั่งออกมาจากเซลล์กระเพาะอาหาร เพื่อส่งสัญญาณบอกสมองให้ส่งสองมือไปหาอาหารเข้าปาก ก่อนมีอาหารจะเป็นช่วงเวลาในระดับของเกรลินขึ้นสูง เมื่อรับประทานอาหารไป ระดับของเกรลินก็จะลดลงประมาณ 3 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย วิธีการที่จะจัดการกับความหิว คือ พยายามควบคุมเกรลินให้ไม่สูงเกินไป และไม่ถูกหลั่งออกมาเร็วเกินไป ซึ่งทำได้ง่ายๆ ตามทิปต่อไปนี้

1.เพิ่มโปรตีนดีในมื้ออาหาร พบว่าการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ขาว ปลา ถั่ว จะช่วยยับยั้งการหลั่งของเกรลินได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมื้อเช้า

2.เลี่ยงอาหารไขมันสูง พบว่ามีอาหารที่มีไขมันสูง ส่งผลยับยั้งฮอร์โมนหิวหรือเกรลินได้ไม่ดีเท่าอาหารไขมันต่ำ นั่นหมายความว่า ยิ่งรับประทานอาหารมันๆ ก็ยิ่งหิวง่ายขึ้น

3.อย่านอนดึก การนอนไม่พอส่งผลกระตุ้นการผลิตของเกรลิน ลองสังเกตดูว่าในวันที่คุณนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากจะง่วงเพลียแล้ว ยังมักจะหิวเก่งขึ้นด้วย

4.รับประทานมื้อเล็กแต่บ่อยขึ้น การแบ่งอาหารเป็นมื้อที่เล็กลง แต่บ่อยขึ้นเป็นทุก 3-4 ชั่วโมง จะช่วยกระตุ้นเปปไทด์ YY3-36 ซึ่งจะไปยับยั้งการหลั่งของเกรลินอีกต่อหนึ่ง

5.หาทางจัดการกับความเครียด เช่น ออกกำลังกาย นวด นั่งสมาธิ ฟังเพลง ในเวลาที่เรามีความเครียดหรือวิตกกังวล เกรลินจะถูกผลิตเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เราหิวง่ายในยามเครียด

ที่มา <https://www.thaihealth.or.th>

