

ห่วงใยสุขภาพ...กับกิจกรรมว่ายน้ำ

สวัสดีครับ ผู้ปกครองทุกท่าน ผมคุณครูแดงเป็นคุณครูสอนในกิจกรรมพิเศษ(ว่ายน้ำ) ซึ่งผมจะมานำเสนอสาระดีๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย(ว่ายน้ำ)ให้กับผู้ปกครองทุกท่านได้อ่านกันนะครับ ถ้าหากท่านผู้ปกครองกำลังมองหาวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ค่อนข้างจะได้ผลดี และมีการบาดเจ็บของเอ็นและกล้ามเนื้อน้อย ขอแนะนำกีฬาว่ายน้ำครับ

สำหรับกีฬาว่ายน้ำ จะช่วยให้ท่านได้รับประโยชน์จากหลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้อย่างเต็มที่ คือ ระบบการหายใจ ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือด ลดระดับไขมันในเส้นเลือด กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงมากขึ้น แล้วยังได้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ มากกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น สำหรับผู้ที่มีปัญหาของสุขภาพ ที่แพทย์ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือกระโดด เช่น ผู้ที่ปวดหลัง ผู้ที่มีปัญหาเรื่องหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ข้อเข่าหรือข้อ สะโพกเสื่อม การว่ายน้ำถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ยกเว้นคนว่ายน้ำไม่เป็นครับ อาจต้องฝึกหัดหรือใช้ห่วงยางก็ได้ในการลงสระน้ำ ซึ่งในปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นิยมให้ทำใน สระน้ำโดยใช้โฟมรัดเอวช่วยประคอง ให้ตัวตั้งตรงในน้ำ และออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวขา ข้อเข่า และแขน ในน้ำ คาดว่าเจนิมมากขึ้นในเมืองไทยในเร็วนี้ครับ มีผู้เปรียบเทียบการเผาผลาญพลังงานของการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำว่า หากท่านว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ท่านจะเผาผลาญพลังงานออกไปถึง ๘๐๐ แคลอรี ซึ่งนักวิ่งจ็อกกิ้งอาจต้องวิ่งเป็นระยะทาง ๔ เท่าของการที่ท่านว่ายน้ำ จึงจะเผาผลาญแคลอรีในจำนวนเท่ากันครับ

เป็นไงบ้างครับสำหรับ การออกกำลังกาย(ว่ายน้ำ) ที่ครูแดงได้นำมาเสนอไปมีประโยชน์มากมายเลยครับ ทุกท่านลองหาเวลาออกกำลังกาย(ว่ายน้ำ) ดูเพื่อสุขภาพของท่านนะครับ

<http://www.bangkokhealth.com/health/article>



ครูธีรสิทธิ์ ปาละอ้าย



สาระน่ารู้ จากครัวละออ

FOOD



เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒๓/๗/๖๑	ข้าวสวย + หมูซีอิ๊ว + ซุปผักกาดขาว	ข้าวสวย + หมูซีอิ๊ว + ซุปผักกาดขาว + ยากิโซบะ	ผลไม้	โมโลเย็น + แขนวิทซ์
๒๔/๗/๖๑	เกี้ยวน้ำ	เกี้ยวน้ำ + ข้าวผัดกระเพราคลุก	มันเชื่อม	น้ำเกต
๒๕/๗/๖๑	ข้าวหมูบ + ผักลวก + ซุปใส	ข้าวหมูบ + ผักลวก + ซุปใส + ผักบรอกโคลีสแสม	ผลไม้	ครัวซองต์ + น้ำแดง
๒๖/๗/๖๑	เส้นใหญ่ต้มน้ำตกหมู	เส้นใหญ่ต้มน้ำตกหมู + ข้าวสวย + ผักเห็นดสามอย่าง	ทับทิมกรอบ	น้องไก่ทอด
๒๗/๗/๖๑	หยุด วันอาสาฬหบูชา			

วันนี้เรามาลองทำเมนู “ข้าวหมูบหน้าแดง” กันดีกว่าค่ะ

ส่วนผสม

- เนื้อหมู (ใช้ส่วนไหนก็ได้ตามชอบเลยคะ)
- ซอสมะเขือเทศ ๓. ซีอิ๊วขาว ๔. เกลือ ๕. น้ำตาลปีบ ๖. พริกไทย (นิดหน่อย)
๗. รากผักชี ๘. หอมหัวใหญ่ (หั่นเต๋าขนาด ๑ นิ้ว) ๙. น้ำเปล่า
๑๐. ถั่วฝักยาวหรือถั่วแขก ๑๑. แครอท ๑๒. หัวไชเท้า

วิธีทำ

๑. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วนำมาหั่นขนาดประมาณ ๑ - ๑ ½ นิ้ว จากนั้นนำเนื้อหมูและส่วนผสมข้อ ๒ - ๙ ใส่ลงไปในหม้อ เติมน้ำ ให้ท่วม คนให้ส่วนผสมเข้ากันแล้วจึงนำไปตั้งไฟ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนหมูสุก ชิมรสขาดิ เคี่ยวต่อจนกว่าหมูจะเปื่อยนุ่ม จึงปิดไฟ

๒. นำหัวไชเท้า ถั่วฝักยาวหรือถั่วแขก แครอท มาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำมาหั่นเป็นท่อนๆ หรือจะหั่นเป็นลูกเต๋าก็ได้ ตามชอบคะ จากนั้นนำไปต้มในน้ำเดือดจัด (ใส่เกลือลงไปนิดหน่อยผักจะได้สีสวย) เมื่อผักสุกตักออกมาใส่ในน้ำเย็นคะ เพื่อไม่ให้ผักสุกมากเกินไปจนทำให้สีของผักไม่สวยคะ

รสชาติจะออกหวานนิดๆ เปรี้ยวหน่อยๆ เค็มตามมาแต่ไม่มาก ลองนำไปทำทานกันดูนะคะ รับรองว่าเด็กๆ ชอบคะ ข้อมูล ครัวละออวันนี้คงมีประโยชน์สำหรับคุณพ่อคุณแม่ แล้วอย่าลืมติดตามกันต่อไปในฉบับหน้านะคะ สำหรับฉบับนี้ สวัสดีคะ ^_^

อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ

สายใยละออ

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ ประจำวันที่ ๑๖ - ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๘๐๑๕

Facebook ;// www.lampanglaor@hotmail.com



ข่าวสารรอบรู้..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์คะผู้ปกครองทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับ สายใยละอองฉบับที่ ๖ ก่อนอื่นขอแจ้งเลื่อนการจัดกิจกรรมกาดหมั้วครัวละออง (พืช ผัก พันธุ์บ้าน อาหารปลอดภัย) ครั้งที่ ๑ เนื่องด้วยสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย จากที่ได้กำหนดจัดกิจกรรมในสัปดาห์นี้ จึงเลื่อนไปจัด ในวันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ทางโรงเรียนจึงขอภัยและแจ้ง ประสัมพันธ์มา ณ ที่นี้ด้วยคะ



เมื่อวันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ที่ผ่านมา นักเรียนและบุคลากรได้ทำกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา เพื่อนำไปถวายพร้อมสังฆทาน ในวันที่ ๒๕ กรกฎาคม เนื่องในวันเข้าพรรษา โดยน้องๆ ระดับชั้นบ้านหนูน้อย-สาธิต จัดถวาย ณ อาคารอนุบาล โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ และระดับชั้นอนุบาล ๑ - ประถมศึกษาปีที่ ๕ จัดขบวนแห่เทียนพรรษา ไปถวาย ณ วัดท่าควายน้อย เชิญชวนผู้ปกครอง นักเรียนร่วมทำบุญถวายเทียนพรรษา และสังฆทาน กับทางโรงเรียนกันด้วยนะคะ

และอีกหนึ่งกิจกรรม ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ที่จะถึงนี้เป็นวันมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร โรงเรียนได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนและบุคลากรร่วมถวายพระพรชัยมงคลเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและแสดงความจงรักภักดี ในวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ณ หอประชุมโรงเรียนคะ



ดวงฤดี กำลังมาก, ภัสศญา แก้วสุภาพร

สาระน่ารู้...กิจกรรมการพัฒนาเด็ก

ฝึกสมาธิผ่านกิจกรรมร้อยเชือก

กิจกรรมร้อยเชือกเป็นกิจกรรมที่เล่นเพื่อความสนุกสนานพร้อมทั้งสอดแทรกความรู้และประโยชน์ อีกมากมาย ซึ่งกิจกรรมร้อยเชือกสามารถฝึกสมาธิพร้อมฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กได้เป็นอย่างดี ในส่วนของ การควบคุมมือ มีความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมใน การเขียน ซึ่งต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์ที่ีระหว่าง สายตากับมือ ตลอดจนการควบคุมกล้ามเนื้อและแขน

กิจกรรมร้อยเชือก ฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในส่วนของการควบคุมมือและนิ้วมือ ให้เชื่อมโยงกับสายตา และระบบสมองสามารถใช้ฝึกสมาธิ และจินตนาการในเด็กระดับปฐมวัย ซึ่งการเสริมทักษะการเขียนให้ลูกระดับปฐมวัยด้วยการฝึกจับมือเขียน หรือการเขียนตามเส้นประอาจ ทำให้เด็กๆ เครียด ที่ยังทำได้ไม่ดี เพราะการพัฒนากล้ามเนื้อของเด็กรุ่นนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ การฝึกทักษะการควบคุมมือจากกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน จะช่วยจูงใจให้เด็กมีความกระตือรือร้น และพื้นฐานที่สำคัญต่อทักษะการเขียนในอนาคต

คุณพ่อคุณแม่ สามารถเลือก ชุดร้อยเชือกตามกิจกรรมที่อยากส่งเสริมเด็กๆ ได้เลยนะคะ อยากให้น้องฝึกเรื่องตัวเลข ก็สามารถนำชุดตัวเลขให้เด็กๆ เล่น ฝึกเรื่องตัวอักษร สัตว์ ผลไม้ ฯลฯ ก็นำชุดร้อยเชือกนั้นมาทำกิจกรรมให้เด็ก

- ✓ ฝึกการทำงานให้ประสานกับมือและสายตา
 - ✓ ฝึกความอดทนการแก้ปัญหา
 - ✓ ฝึกให้เด็กมีสมาธิ
- ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ๆ ในอนาคต และที่สำคัญ แก่การเป็นโรคสมาธิสั้นได้ด้วยคะ



ครูวิวรรธณ พญาวงศ์

กลุ่มสาระวิชาประวัติศาสตร์

สวัสดิ์คะสัปดาห์นี้มาพบกับสาระดีๆ ของรายวิชาประวัติศาสตร์กันนะคะเดี๋ยวนี้นอกจากจะมีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาแล้วยังมีวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชาติไทยอยู่นั้นคือ วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๖๖ พรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร (พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐) ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๘ กรกฎาคม

พระราชประวัติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ พระราชโอรสพระองค์เดียวใน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช(รัชกาลที่ ๙) กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

- ๒๘ ก.ค. ๒๔๙๕ เสด็จพระราชสมภพ ณ พระราชวังดุสิต
- พ.ศ. ๒๔๙๙ ทรงเข้าศึกษาในระดับอนุบาลถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่โรงเรียนจิตรลดา
- ก.ค. ๒๕๐๙ ทรงไปศึกษาต่อที่ประเทศอังกฤษ
- ส.ค. ๒๕๑๓ ทรงเข้าศึกษาที่ประเทศออสเตรเลีย
- ๒๘ ธ.ค. ๒๕๑๕ ได้รับการสถาปนาเป็นองค์รัชทายาท
- พ.ศ. ๒๕๑๘ ทรงสำเร็จการศึกษาวชิราภรณ์ จากประเทศออสเตรเลีย
- ๖ พ.ย. ๒๕๒๑ ทรงพระผนวช ณ กรุงเทพมหานคร
- ๔ พ.ค. ๒๕๓๗ กองทัพอากาศทูลเกล้าฯ ถวายยศอัศวิน
- พ.ศ. ๒๕๔๗ ทรงเข้ารับการถวายการฝึกหลักสูตรนักบินโบอิง ๗๓๗ ของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
- ๑๖ ส.ค. ๒๕๕๘ ทรงนำปั่นจักรยานกิจกรรม Bike for Mom “ปั่นเพื่อแม่” เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
- ๑๑ ธ.ค. ๒๕๕๘ ทรงนำปั่นจักรยานกิจกรรม Bike for Dad “ปั่นเพื่อพ่อ” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
- ๑ ธ.ค. ๒๕๕๙ เสด็จขึ้นครองราชย์ สืบราชสันตติวงศ์ต่อจากราชบิดา

ครูภาสิณี ปัญญา