

จุลสารชาลี



ปีที่ 2 ฉบับที่ 15 ประจำเดือน มกราคม 2555

เรียน ผู้อ่านทุกท่าน

กลับมาพบกันอีกครั้งในจุลสารฉบับเดือนมกราคม ชาลีสมุทร ก้าวเข้าสู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 เป็นเดือนที่ 2 แล้ว ในเดือนนี้มีข่าวสาร และเกร็ดความรู้มาฝาก ให้ทุกคนได้ติดตามความเคลื่อนไหว นะคะ

1. ข่าวสารจากฝ่ายอนุบาล

ในเดือนมกราคมนี้ ฝ่ายอนุบาลจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้รู้จักสังคมภายนอกมากขึ้น เป็นการเรียนขยับให้ไกลตัวอีกก้าวหนึ่ง เพื่อเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น เด็กๆ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเดินทาง การสื่อสาร โลก และดวงดาว ดาวพิเศษ เด็กๆ รู้จักการใช้เทคโนโลยี การช่วยเหลือสังคม อีกทั้งยังได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงได้ออกไปส่งจดหมายในตู้ไปรษณีย์ที่มีอยู่นอกโรงเรียน การรู้จักโลกภายนอกจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ในยุคปัจจุบันอีกทั้งขณะนี้โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การสัมผัสความจริงโยงเข้าสู่บทเรียนจึงไม่ใช่เรื่องยากของเด็กตัวน้อยๆของเรา ไม่ว่าจะเป็นน้องเตรียมอนุบาล น้องอนุบาล1 พี่อนุบาล2 และพี่อนุบาล3 ต่างก็เรียนรู้ได้อย่างมีความสุขและสนุกกับการเรียน

สำหรับกิจกรรมกีฬาสีได้ผ่านสายตาของท่าน ผู้ปกครองไปแล้ว ความภาคภูมิใจก็ยังคงติดอยู่ในใจของท่านผู้ปกครองทุกท่าน ที่ได้เห็นบุตรหลานมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ทุกคน ขบวนการที่แสนจะน่ารัก จากการใช้ความร่วมมือของท่านผู้ปกครองทุกท่านชาวชาลีสมุทร ขอปรบมือให้และขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ทุกท่านเอื้ออำนวยความสะดวก จนการจัดงานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอชื่นชมนักกีฬาน้อยๆ ทุกคนขอบอกว่า “พวกหนูมีน้ำใจ นักกีฬาทุกคนคะ” และขอขอบคุณ คุณนิยน์นัท วิสุทธอรีย์รักษ์ คุณสมจิตร คำเล็ก ที่ให้การสนับสนุน เหรียญรางวัลและน้ำดื่มกับนักกีฬาทุกคนคะ ส่วนท่าน

ผู้ปกครองได้เชื่อมความสัมพันธ์ในการแข่งขันซักละเยอ แม้จะไม่ได้เตรียมตัวแต่ทุกท่านมีสปิริตสูงมากคะ

- น้องเตรียมอนุบาล ตอนนี้พุกเก่ง และช่วยเหลือตัวเองได้ดีมาก คุณครูทุกท่านต่างหลงรักกันหมดแล้วนะคะ
 - น้องอนุบาล 1 ต้องขอปรบมือให้กับการเรียนรู้ที่รวดเร็ว กล้ามเนื้อมือของน้องๆ ดีมากคะ เริ่มเขียนหนังสือได้แล้ว เย้ !
 - พี่อนุบาล 2 กำลังจะมิกซ์เข้มในการฝึกสะกดคำ อ่านผิดบ้างถูกบ้างแต่มีความพยายามดีมากคะ
 - พี่อนุบาล 3 มีการเรียนรู้อย่างหนักหน่วงเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่ประถมศึกษาปีที่ 1
- ข่าวฝากเด็กๆ ทุกคนคะ เด็กๆ ทุกคนอย่าลืม ทบทวนบทเรียนนะคะ อนุบาลของเราจะทำการทดสอบภาคเรียนที่ 2 ในวันที่ 6 – 10 กุมภาพันธ์ 2555 คะ

2. ความก้าวหน้าทางวิชาการ

สวัสดิ์คะนักเรียนทุกคน ผ่านพ้นไปแล้วสำหรับการสอบวัดความรู้ความสามารถ PRE – ประถม ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 – 6 นักเรียนหลายคนบอกว่าข้อสอบทุกปียากมาก แต่ที่ผ่านมานักเรียนของชาลีสมุทรก็ทำคะแนนได้ที่ 1 ของเขตหลักสี่ ติดต่อกันมาหลายปี และในปีนี้นักเรียนก็หวังว่าจะคะแนนสอบที่ 1 ของเขตหลักสี่ก็ยังคงเป็นของชาลีสมุทรเหมือนเดิม

ช่วงนี้นักเรียนต้องเหนื่อยกันหน่อยนะคะ เพราะเหลือเวลาอีกไม่กี่วันนักเรียนก็จะสอบวัดผลระหว่างภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2554 กันแล้ว นักเรียนเตรียมพร้อมกันหรือยังคะ ทบทวนบทเรียนกันเต็มที่หรือยัง ถึงแม้จะเป็นการสอบเก็บคะแนนกลางภาคเรียน แต่ก็มี

ความสำคัญนะคะ ครูขอให้นักเรียนทุกคนได้คะแนนดี ๆ กันทุกคนเลยนะคะ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วันจันทร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2555 นักเรียนต้องสอบวัดผลระดับชาติ (O – NET) การสอบครั้งนี้มีความสำคัญมากนะคะ เพราะผลสอบจะเป็นตัวชี้วัดการเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ช่วงนี้เวลาเหลืออีกประมาณ 1 เดือน นักเรียนต้องตั้งใจเรียนให้มากๆ ใช้เวลาเรียนในชั่วโมงให้คุ้มค่าที่สุด และที่สำคัญช่วงนี้ คุณครูที่สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน ก็กำลังติวเข้มให้กับนักเรียน

ท้ายนี้ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดีในการสอบ นะคะ

3. ข่าวจากฝ่ายบริหาร

ฝ่ายบริหารได้จัดภูมิทัศน์ภายในโรงเรียน เพื่อต้อนรับการประเมิน สมศ. รอบที่ 3 ซึ่งอาจจะมีขึ้นในเร็วๆ นี้ขอให้คุณครูและนักเรียนเตรียมตัวกันให้เต็มที่นะคะ

เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2555 ซึ่งเป็นวันครูแห่งชาติ โรงเรียนได้จัดให้คณะครูและพนักงานโรงเรียนชาลิสมุทราได้ไปทัศนศึกษาที่ตลาดน้ำอัมพวาไปไหว้พระ 5 วัด โดยการล่องเรือไปตามแม่น้ำแม่กลองตอนจากกลับแวะรับประทานอาหารกลางวันและซื้อของฝากที่ดอนหอยหลอด ทุกคนได้อิ่มบุญ และได้อิ่มอร่อย และสนุกสนานกันถ้วนหน้า ส่วนคนที่ไม่ได้ไปปีหน้าอย่าพลาดโอกาสนะคะ

เมื่อวันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2555 ทางโรงเรียนได้ทำบุญโรงเรียนเป็นการภายใน โดยนิมนต์พระ 9 รูป จากวัดเทวสุนทร เพื่อถวายเครื่องสังฆทาน และภัตตาหารเพลขออนุโมทนาบุญกันทุกคนนะคะ

4. ข่าวจากฝ่ายกิจกรรมนักเรียน

Happy.....Happy.....New Year มีความสุขกันถ้วนหน้าแล้วนะคะในวันขึ้นปีใหม่ พร้อมการแสดงของน้องๆ อนุบาลแต่งชุด drum major ทำขบวนพาเหรดของแต่ละสี สวยสดงดงามมากเลย แม้กระทั่งคนถือป้ายโรงเรียน (พี่แบม) ในชุดไทยสวยจนคุณครูแทบจำไม่ได้ และก็ต้องแสดงความยินดีกับนักกีฬายอดเยี่ยมของเราด้วยนะคะ ที่ได้รับถ้วยรางวัลช่วงชั้นที่ 1 ได้แก่ น้องปัทมา น้องเกี้ยว ส่วนช่วงชั้นที่ 2 ได้แก่พี่แคน และ พี่ออย ส่วน

ถ้วยรวมกีฬา ได้แก่ สีม่วง น้องๆ พี่ๆ เฮ กันลั่นสนามหลังจากที่คณะกรรมการกีฬาประกาศรางวัลยินดีด้วยนะคะ ถ้ามีอะไรใหม่ๆและดีจะมาเล่าให้ฟังในฉบับหน้าแล้วพบกันใหม่ นะคะ

สาระน่ารู้เกี่ยวกับวิตามินซี คุณสมบัติที่โดดเด่นของวิตามินซี ก็คือ ความเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) นั่นเองโดยประโยชน์หลักๆ เมื่อร่างกายได้รับวิตามินซี เป็นประจำ คือ เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ป้องกันการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง บำรุงผิวพรรณ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันหรือเหงือกอักเสบ ในทางกลับกันหากร่างกายเราขาด “วิตามินซี” หรือมีปริมาณวิตามินซีน้อยเกินไป อาจส่งผลทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้

- เป็นหวัดง่าย ภูมิคุ้มกันโรคและความสามารถในการกำจัดพิษลดลง
- ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น เกิดจุดด่างดำ ฝ้า มีเลือดออกตามไรฟัน
- อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ประสาทสัมผัสลดลง
- มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะ ตับ และส่วนอื่นๆ
- ประสิทธิภาพของต่อมหมวกไตลดลง เป็นภูมิแพ้ได้ง่าย
- เป็นโรคโลหิตจาง หรือโรคต่างๆ ง่าย บาดแผลหายยาก หากขาดมากจะเป็นโรค โลหิตเป็นพิษ
- เกิดโรคลักปิดลักเปิด

แหล่งของวิตามินซี สามารถหาได้จากอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติทั่วไป แต่แหล่งที่มีมาก คือ ผักสดและผลไม้ต่างๆ โดยเทียบง่ายๆ จากประเภทของอาหาร (100 กรัม) และวิตามินซี (มิลลิกรัม)

ดังนี้ มะขามป้อม 276, ฝรั่ง 160, พุทรา 154, มะขามเทศ 133, มะปรางสุก 107, มะละกอสุก 73, แคนตาลูป 33, มะนาว 25 และมะยม 8 “วิตามินซี” เป็นวิตามินที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับวิตามินอื่นๆ และร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นได้เองดังนั้นทุกคนจึงควรบริโภควิตามินซี แต่จะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคลนะคะ เต๋กๆ