



สารจากหัวหน้าแผนกวิชาการปฐมวัย ฉบับที่ 1/2560 วันที่ 11 กรกฎาคม 2560

เรื่อง สารจากหัวหน้าแผนกวิชาการปฐมวัย ฉบับที่ 1/2560
เรียน ผู้ปกครองนักเรียนอนุบาล

สวัสดิ์ค่ะท่านผู้ปกครองทุกท่าน ดิฉันนางสาวชลธิชา สังข์คุ้ม (แม่ครูผึ้ง) ตำแหน่งหัวหน้าแผนกวิชาการระดับ การศึกษาปฐมวัย มีหน้าที่กำกับดูแลนักเรียนด้านวิชาการ พร้อมทั้งประสานความร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง และโรงเรียน เพื่อ วางแผนในการช่วยเหลือ และพัฒนาให้นักเรียนให้บรรลุตามเป้าหมายของการจัดการศึกษา กล่าวคือ “ เป็นคนดี คนเก่ง และมี ความสุข” สารจากหัวหน้าแผนกวิชาการฉบับนี้ ถือเป็นฉบับปฐมฤกษ์ ซึ่งแม่ครูผึ้งมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะขอความร่วมมือจาก คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครอง ดังนี้ค่ะ

เรื่องแรก : การปฏิบัติตามระเบียบของทางโรงเรียน ตามมาตรการการรักษาความปลอดภัยให้กับนักเรียนจึงประสาน ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองทุกท่าน ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนในการปฏิบัติตามระเบียบต่างๆ อย่างเคร่งครัด กล่าวคือ หากท่านผู้ปกครอง มาส่งนักเรียนหลังเวลา 8.30 น. ขอให้ท่านนักเรียนตรวจสุขภาพ และส่งนักเรียนให้กับคุณครูเวรประจำวัน ซึ่งปฏิบัติหน้าที่อยู่บริเวณ ห้องโถงทางเข้าอาคารอนุบาล ทั้งนี้เพื่อร่วมกันฝึกระเบียบวินัย เสริมความมั่นใจ เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองให้กับนักเรียน และ ความปลอดภัยของนักเรียนทุกคนค่ะ

เรื่องที่สอง : การส่งเสริมให้ลูกตื่นแต่เช้า การตื่นเช้าได้อย่างไร เราจะได้ประโยชน์อะไรจากการตื่นเช้าเป็นประจำ เชื่อว่า ทุกท่านน่าจะรู้กันคร่าวๆ บ้างแล้ว แต่วันนี้ขออย่าให้รู้ชัดๆ อีกทีค่ะ เคยสงสัยไหมคะว่าทำไมบางคนถึงชอบนอนดึก ตื่นสาย แต่บางคนก็มักจะ นอนตั้งแต่หัวค่ำ และสะดุ้งตื่นตอนเช้าเป็นประจำ นั่นก็เพราะว่า ในร่างกายของเรานั้นมีนาฬิกาชีวิตซ่อนอยู่ และนาฬิกาชีวิตที่ว่านี้ล่ะคะ ที่เป็นตัวกำหนดให้ร่างกายมีจังหวะเวลาสำหรับทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีเวลาไม่เท่ากัน บ้างมีมากกว่า 24 ชั่วโมง หรือบางคน อาจจะมีน้อยกว่า 24 ชั่วโมงในแต่ละวัน เป็นเหตุให้เวลานอนหลับ เวลาตื่น เวลาทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนมีความ แตกต่างกันไป และไม่ใช่แค่กิจวัตรประจำวันเท่านั้นนะคะที่ไม่เหมือนกัน คนที่ตื่นเช้าเป็นประจำจะได้ประโยชน์ดีๆ ในชีวิตอีก 6 ข้อ ซึ่ง คนนอนดึกตื่นสายอาจไม่เคยพบเรื่องดีๆ เหล่านี้เลยคะ

1. คนตื่นเช้ามีโอกาสมีความสุขมากกว่า

มีการวิจัยที่สามารถตั้งเป็นข้อสังเกตได้ว่า คนที่ตื่นเช้า (ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุไหนก็ตาม) มีแนวโน้มจะอารมณ์ดี มีความสุข มากกว่าคนที่นอนดึกตื่นสาย ด้วยคำอธิบายที่ว่า ระยะเวลาตั้งแต่ 9.00 - 17.00น. เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานเกินไป สำหรับ คนที่นอนดึก ร่างกายของคนที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จะไม่สามารถคงความตื่นตัว และกระปรี้กระเปร่าได้ไหว ผิดกับคนที่ เข้านอนเร็ว และตื่นเช้าเสมอ บุคคลกลุ่มนี้จะใช้ชีวิตในช่วงเวลา 9.00 - 17.00น. ได้อย่างรื่นเริง และเต็มประสิทธิภาพ มากกว่าเยอะเลยล่ะคะ

2. ผลการเรียนและคุณภาพของงานดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด

จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยเท็กซัส แสดงให้เห็นว่า เด็กนักเรียนอาสาสมัครกลุ่มที่ตื่นเช้าเป็นประจำ จะสามารถทำแบบทดสอบ และ มีผลการเรียนที่กระตือรือร้นอย่างเห็นได้ชัด แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มที่นอนดึกตื่นสาย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็อธิบาย ง่ายๆ เลยว่า ร่างกาย และสมองของเราต้องการการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อการทำงานที่เต็มประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้น คนที่นอนเร็ว ตื่นเช้า (นอนหลับพักผ่อนเพียงพอตามระบบนาฬิกาชีวิตในร่างกาย) จึงมีสมอง และร่างกายที่พร้อมรับข้อมูล ข่าวสาร และสามารถประมวลผลได้ดีกว่าคนที่นอนหลับไม่พอนั่นเอง

3. รู้สึกตัวตื่นเองโดยไม่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุก

กิจวัตรประจำวันของหลายคนอาจจะเป็นการกดปุ่มเลื่อนเวลาปลุกของนาฬิกาใช้ใหม่คะ ซึ่งเหตุการณ์ต่อมาก็คงไม่พ้นตื่นสาย ต้องรีบร้อนอาบน้ำแต่งตัวไปเรียน หรือทำงาน แคมพลาดอาหารเข้ามื่อสำคัญเป็นประจำ เป็นสัญญาณสุขภาพที่ไม่ดีเลยจริงๆ แต่ถ้าเปลี่ยนพฤติกรรมมานอนให้เร็วขึ้น ตื่นให้เช้ากว่าเดิมจนเคยชิน เข้าวันไหนๆ ก็ไม่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุก นอกจากนี้ ก็ จะรู้สึกมีพลัง กระฉับกระเฉงขึ้นด้วย



4. สมอปลอดโปร่งพร้อมรับทุกสถานการณ์

ในขณะที่คนนอนตื่นสายอยู่บนเตียง คนที่ตื่นเช้ามักจะได้เริ่มต้นกิจวัตรประจำวัน พร้อมทั้งทำกิจกรรมต่างๆ ไปได้หลายรายการแล้ว ซึ่งก็แน่นอนว่าคนที่ตื่นเช้าได้ทำอะไรชีวิตมากกว่าเห็นๆ แคมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญยังยืนยันมาด้วยว่าคนที่ตื่นมารับอากาศบริสุทธิ์ในตอนเช้า จะมีสมอที่ปลอดโปร่ง เพราะร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่ อีกทั้งยังมีเวลาเตรียมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าคนนอนตื่นสาย

5. พัฒนาทัศนคติด้านดี

มีผลงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงทัศนคติกลุ่มอาสาสมัครที่ตื่นเช้า โดยนักวิจัยพบว่า คนที่ตื่นเช้าเป็นประจำ จะมีสมอที่พร้อมประมวลข้อมูลอย่างเต็มที่มากกว่า รวมทั้งความกระฉับกระเฉง และความกระตือรือร้นต่อสิ่งต่างๆ ก็จะกระตือรือร้นด้วย เป็นผลให้สามารถแก้ไขปัญหาที่พบเจอได้อย่างชาญฉลาด สุขุม และมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรอบรั้วมากขึ้นอีกด้วย

6. ลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า

ผลการศึกษา และการวิจัยของหลายสถาบันบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า คนที่เข้านอนเร็ว และตื่นเช้าจะมีอัตราความเสี่ยง เป็นโรคซึมเศร้า น้อยมากถึงมากที่สุด ด้วยเหตุผลที่ว่า เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ระบบต่าง ๆ ทำงานตามรอบเวลาที่นาฬิกาชีวิตกำหนดมา สุขภาพก็จะแข็งแรง และพอไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพจิตก็จะดีตาม

ทั้งนี้การฝึกให้ลูกๆ ได้ตื่นแต่เช้ายังถือเป็นการฝึกระเบียบวินัยในตนเอง และเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีเพื่ออนาคตที่ดีขึ้นอีกด้วย

เรื่องที่สาม : การใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม การสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกเติบโตอย่างเข้มแข็งในสังคมที่เครื่องมือทางเทคโนโลยี

เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเทคโนโลยีเหล่านี้หากใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม ย่อมมีผลต่อเด็ก ๆ ทั้งด้านอารมณ์ และการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นไม่เพียงแต่สร้างความตระหนักให้ลูกใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมเท่านั้น ผู้ปกครองเองก็ควรตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นภายหลัง ทั้งภาวะด้านอารมณ์ที่เด็กยังขาดการควบคุมที่ดี หรือขาดสมาธิในการเรียนรู้ ถ้าหากปล่อยให้ลูกใช้เทคโนโลยีอย่างเกินขอบเขต

ตัวเราสามารถเป็นสื่อที่ดีในการถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ผ่านการสนทนา และคำแนะนำเพื่อให้เขาได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ต้องไม่ขัดต่อความสุขของลูก เพราะเมื่อเขาได้ทำในสิ่งที่ชอบก็จะเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขได้อย่างเต็มที่ และสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองควรปลูกฝังเด็ก ๆ อยู่เสมอ คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความมีเมตตาให้แก่คนรอบข้าง นอกจากนี้การหาข้อตกลงร่วมกันโดยให้ลูกมีส่วนร่วมก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ลูกรู้สึกเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง เช่น หากลูกใช้เวลากับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนเกิดความเหมาะสม ผู้ปกครองควรแบ่งเวลาอย่างชัดเจน และให้ลูกเป็นผู้เลือกเวลาเอง และผู้ปกครองสามารถแนะนำวิธีใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ในการแสวงหาความรู้ และเสริมสร้างปัญญาให้แก่ลูกไปพร้อมกันได้ด้วย ท่ามกลางยุคสมัยที่สิ่งรอบตัวถูกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี อุปกรณ์เหล่านี้เป็นเพียงเครื่องมือสร้างความสุขที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่การสร้างความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในด้วยการบ่มเพาะจิตใจ และตระหนักอย่างเหมาะสมเป็นการสร้างความสุขระยะยาวให้แก่ลูก และเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งค่ะ

สุดท้ายนี้แม่ครูฝั่งขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครองทุกท่านที่มอบความไว้วางใจในการส่งบุตรหลานมาเข้าเรียนในโรงเรียนเลิศล้ำถนนกาญจนาภิเษก ให้คุณครูได้ดูแล และส่งเสริมให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งแม่ครูทุกคนจะดูแล และช่วยเหลือเด็ก ๆ ทุกคนให้เป็นคนดีคนเก่ง และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขค่ะ หากท่านผู้ปกครองต้องการสอบถามข้อมูล หรือมีข้อเสนอแนะใด ๆ สามารถติดต่อสื่อสารกับแม่ครูฝั่งได้ที่หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ (ดีกอนูปาล) 095 706 6827 และที่ E-mail : chonticha2580@gmail.com ในกรณีที่มีการสื่อสารกับคุณครูผ่านทาง E-mail ขอความร่วมมือผู้ปกครองสำเนาถึงผู้อำนวยการ อาจารย์เสรี ปาลเดชพงศ์ ได้ที่ E-mail : seriparn@gmail.com ทุกครั้งด้วยค่ะ ทั้งนี้เพื่อให้ท่านผู้อำนวยการได้รับทราบข้อมูลต่าง ๆ มีการกำกับติดตามอย่างมีประสิทธิภาพ และให้การสนับสนุนคุณครู ผู้ปกครอง และนักเรียนได้อย่างเต็มที่ บรรลุตามเป้าหมายในการจัดการศึกษาของโรงเรียนค่ะ

ด้วยรักและผูกพัน
นางสาวชลธิชา สังข์คุ้ม (แม่ครูฝั่ง)
หัวหน้าแผนกวิชาการปฐมวัย

ใบตอบรับ

สารจากหัวหน้าแผนกวิชาการปฐมวัย ฉบับที่ 1/2560
(กรุณาส่งใบตอบรับคืนภายในวันศุกร์ที่ 14 กรกฎาคม 2560)

ข้าพเจ้า ผู้ปกครอง ด.ช./ด.ญ.
ชื่อเล่น ชั้น ได้รับและรับทราบสารจากหัวหน้าแผนกวิชาการปฐมวัย ฉบับที่ 1/2560 แล้ว และมีข้อเสนอแนะดังนี้.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง