



เรื่อง สารจากหัวหน้าฝ่ายวิชาการช่วงชั้นที่ 1 ฉบับที่ 2/2562

เรียน ผู้ปกครองระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3

สวัสดีค่ะ ดิฉันนางสาววัลลภา เรืองคำไฮ หรือแม่ครูวัล ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายวิชาการช่วงชั้นที่ 1 ผ่านมาแล้ว 4 เดือนของการเรียนรู้ในรั้วโรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษกแห่งนี้ นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้เนื้อหา และเรียนรู้การช่วยเหลือตัวเองในด้านต่างๆ รวมถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ และแม่ครูที่มีความแตกต่างกันได้อย่างมีความสุข แต่อย่างไรก็ตามแม่ครู พ่อครูทุกคนก็ยังคงเตรียมการสอนด้วยความมุ่งมั่นเพื่อสร้างให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข (Happy Learning) อย่างสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนตามศักยภาพเป็นรายบุคคล เมื่อเดือนสิงหาคมการสอบกลางภาคได้ผ่านไปแล้ว ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองจะมีความเข้าใจกับวิธีการสอบมากขึ้น แม่ครูวัล ในฐานะหัวหน้าฝ่ายวิชาการช่วงชั้นที่ 1 ยากบอกกับคุณพ่อ และคุณแม่ทุกท่านว่า **“แม่ครู และพ่อครูทุกคนภูมิใจอย่างยิ่งกับผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนทุกคน”** เพราะนักเรียนทุกคนสามารถพัฒนาและทำข้อสอบได้เต็มตามศักยภาพของนักเรียน และในระหว่างวันที่ 18 - 25 กันยายน 2562 ที่จะถึงนี้ จะเป็นการสอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562 ซึ่งจะมีรายวิชาที่เพิ่มขึ้น นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 จะต้องอ่านตัวเลือกด้วยตัวเอง จากเดิมแม่ครูจะเป็นผู้อ่านให้ทั้งหมด แม่ครูวัลจึงมีวิธีการเตรียมตัวและเทคนิคการทำข้อสอบให้คลายกังวลมาฝากนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทุกคนดังนี้ค่ะ

**เคล็ดลับช่วยพัฒนาให้พร้อมลุยกับข้อสอบ เริ่มจาก**

**ปรับชีวิต บริหารเวลา:** ช่วยลูกๆ ของเราจัดตารางอ่านทบทวนเนื้อหาแต่เนิ่นๆ ตัดทอนกิจกรรมที่ไม่จำเป็น เช่น เล่นเกม ดูทีวี จัดลำดับความยากง่ายของวิชาที่จะอ่าน ร่วมสรุปเนื้อหาออกมาเป็นแผนผังสรุปความคิด (Mind Mapping) เพื่อให้ลูกๆ สนุกกับการอ่านทบทวนและเขียนสรุปหมวดหมู่ในเนื้อหา

**ซ้อมก่อนสอบจริง:** การได้ฝึกทำแบบทดสอบหรือฝึกทำโจทย์ด้วยแบบฝึกหรือโจทย์ในหนังสือเรียนหรือใบงานที่นักเรียนเรียนมานำมาให้เด็กได้ฝึกทำแบบจับเวลาในการทำ เพื่อให้เด็กได้ทดสอบตัวเองว่าเข้าใจเนื้อหามากน้อยเพียงใดด้วยเวลาที่มี ทำข้อสอบได้มากน้อยอย่างไร เทคนิคง่ายๆ นี้จะช่วยให้เด็กและผู้ปกครองรู้สึกผ่อนคลายและข้อบกพร่องของตัวเอง แล้วยังช่วยให้เด็กคลายกังวลและลดความกังวลขณะทำข้อสอบ

**สร้างสมดุลให้สุขภาพ:** ไม่ควรให้ลูกๆ จดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียวเป็นเวลานานๆ เพราะนั่นคือที่มาของความเครียดวิตกกังวล และร่างกายอ่อนล้า ทำให้ขาดสมาธิในการอ่านและทบทวนเนื้อหา ควรให้นักเรียนได้พักช่วง เว้นระยะ เพื่อผ่อนคลายด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเล่นกีฬา หรือพักผ่อนอยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ แต่ให้หลีกเลี่ยงการพักด้วยการเล่นเกมนะค่ะ เพราะบางครั้งอาจจะทำให้นักเรียนเครียด และอ่อนล้าเพิ่มขึ้นค่ะ

**ก้าวข้ามและย้อนกลับ:** เมื่อทำข้อสอบและเจอโจทย์ที่ยากให้ลูกๆ ก้าวข้าม แต่อย่าลืมทำเครื่องหมายไว้เตือนตัวเอง อย่าติดและกังวลอยู่กับข้อสอบหรือโจทย์นั้นนานเกินไป จนทำให้เสียโอกาสกับการทำข้อสอบหรือโจทย์ข้ออื่นๆ ที่ลูกๆ อาจจะได้และให้มั่นใจเมื่อทำครบให้ย้อนกลับมาทำข้อสอบหรือโจทย์ที่ยังทำไม่ได้ลูกๆ จะมีเวลาคิดและหาคำตอบได้อย่างสบายใจ ไม่วิตกกังวลกับเวลาจนกลายเป็นความเครียด

ข้อมูลจาก อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช



เมื่อใดก็ตามที่คุณพ่อ คุณแม่ และแม่ครู พ่อครูได้เตรียมความพร้อมให้กับลูกๆ ทั้งด้านความรู้ ร่างกาย และจิตใจกันเต็มที่แล้ว แม่ครู เชื่อว่าไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการสอบครั้งไหนๆ นักเรียนทุกคนจะสามารถพิชิตการสอบได้ทุกครั้งอย่างมั่นใจและมีความสุขในการเรียนและการสอบค่ะ

**เรื่องสุดท้าย:** ช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับหัวหน้าฝ่ายระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 เมื่อคุณพ่อ คุณแม่และผู้ปกครองต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียนรู้ของลูก หรือต้องการให้แม่ครูวัด และครูประจำชั้น ดูแลช่วยเหลือนักเรียนในด้านพฤติกรรมต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารกับแม่ครูวัดได้ทาง E-mail: wan1.wallapa@gmail.com ในกรณีที่มีการสื่อสารกับคุณครูผ่านทาง E-mail ขอความร่วมมือท่านผู้ปกครองส่งมาถึงท่านผู้อำนวยการอาจารย์เสรี ปาลเดชพงศ์ ได้ที่ E-mail: seripam@gmail.com และแม่ครูปราณี ใดดี ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายประถม - มัธยม ได้ที่ E-mail: aepranee2562@gmail.com ทุกครั้งด้วยค่ะ ทั้งนี้เพื่อให้ท่านผู้อำนวยการและผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายประถม - มัธยม ได้รับทราบข้อมูลต่างๆ และมีการกำกับติดตามอย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งให้การสนับสนุนคุณครู ผู้ปกครอง และนักเรียนได้อย่างเต็มที่ เพื่อบรรลุตามเป้าหมายในการจัดการศึกษาของโรงเรียนค่ะ

ด้วยรักและผูกพัน  
โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก

ใบตอบรับ

เรื่อง สารจากหัวหน้าฝ่ายวิชาการช่วงชั้นที่ 1 ฉบับที่ 2/2562  
(กรุณาส่งใบตอบรับภายในวันที่ 17 กันยายน 2562)

ข้าพเจ้า ..... ผู้ปกครอง ด.ช./ด.ญ. ....  
ชื่อเล่น ..... ชั้น ..... ได้รับสารจากหัวหน้าฝ่ายวิชาการช่วงชั้นที่ 1 ฉบับที่ 2/2562 แล้ว และมี  
ข้อเสนอแนะดังนี้.....  
.....  
ลงชื่อผู้ปกครอง .....