



# วารสารร่มเกล้า

ฉบับที่ 1 ปีการศึกษา 2564

## สารบัญ



- บก. แกลง..... 3
- สารผู้อำนวยการ..... 4
- ห้องสสวท./สาระนำรู้ฝ่ายวิชาการ..... 5
- English Learning Tips by Kru B..... 6
- แนะนำบุคลากรใหม่..... 7
- ครุติศรี ว.ส..... 10
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม..... 12
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี..... 13
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ ศิลปะ..... 15
- กลุ่มบริหารทั่วไป..... 16
- เก็บไว้ในความทรงจำ..... 18
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ คณิตศาสตร์..... 23
- กลุ่มบริหารงานบุคคล..... 24
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาต่างประเทศ..... 25
- ห้อง KINGS..... 26
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย..... 27
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ..... 28
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาพลศึกษา..... 29
- รอบรู้ หัวใจ-แดง..... 30
- แนะนำ..... 31
- รู้รักภาษาไทย..... 32
- 4 ยอดนิทานพื้นบ้านของจีน..... 33
- You are what you read..... 34

## คณะผู้จัดทำ

**เจ้าของที่ปรึกษา** โรงเรียนแก่ง"วิทยสถาวร"  
ผู้อำนวยการอัญชลี อัสสรารักษ์  
รองผู้อำนวยการนางวรรณวิมล รัตนคุณ  
รองผู้อำนวยการชวนพิศ ภาคสนิท  
รองผู้อำนวยการอภิญญา ล้อมจันทร์  
รองผู้อำนวยการพร้อมภรณ์ อนิสสิต

**บรรณาธิการกองบรรณาธิการ** นางสาวศรีสุดา ฉลอง  
นางปิ่นมมล เกิดโพธิ์ชา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ

**พิธีสูจน์อักษร** นายสุภัทรพงษ์ รวงผึ้งรุ่งโรจน์  
นางปิ่นศญา เจริญมาก  
นางสาวปวีณ์รญา เขียวสีทอง  
นางสาวนัฐกิสสร รุ่งเรือง

## คำขวัญ

เรียนดี มีวินัย ใฝ่ศึกษา กีฬาเด่น เน้นคุณธรรม

## คติพจน์

ปญญา นรานัน รตนัน ปญญาเป็นรัตนะของนรชน

## บท. แกลง



สวัสดิ์ท่านผู้อ่านทุกท่าน กลับมาอีกครั้ง  
กับวารสารร่มเกล้าปีที่ 104 ฉบับที่ 1/2564  
ซึ่งได้รวบรวมผลงาน กิจกรรมชื่อเสียง  
เกียรติคุณของโรงเรียน เพื่อเผยแพร่  
ประชาสัมพันธ์สู่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง  
เป็นสื่อกลางเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อีกทั้งบอกเล่า  
เรื่องราวความเคลื่อนไหวและความสำเร็จของลูกเหลือง - แดง  
สำหรับวารสารฉบับนี้ยึดกับคณะครูที่เกษียณอายุราชการ  
ทุกท่านเป็นผู้ทรงความรู้จะอยู่ในความทรงจำของพวกเราทุกคน  
ตลอดไป ร่วมยินดีกับผลงานทางวิชาการที่คณะครู นักเรียนไปคว้า  
รางวัลสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนใน  
สถานการณ์ COVID - 19 และกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มสาระการเรียนรู้  
ขอขอบคุณผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา คณะกรรมการ  
เครือข่ายผู้ปกครอง คณะครู บุคลากร นักเรียน และผู้ที่มีส่วน  
เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือโรงเรียนมาตลอดส่งผลให้  
โรงเรียนแก่ง"วิทยสถาวร" เป็นโรงเรียนที่ดีคู่ชุมชนตลอดมา



ศรีสุดา ฉลอง  
บรรณาธิการ

อักษรย่อ

ว.ส.

สีประจำโรงเรียน

เหลือง-แดง

สัญลักษณ์

อาทิตย์อุทัย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ผลงานทางวิชาการ กิจกรรมของครู นักเรียน และบุคลากรภายในโรงเรียน
2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

# สารผู้อำนวยการ

## โรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร”



สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ (COVID-19) มีการแพร่ระบาดต่อเนื่องนับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2562 จนถึงปัจจุบัน และยังไม่มิตีท่าว่า จะกลับสู่สถานการณ์ปกติ ทั้งนี้ยังพบการแพร่ระบาดในหลายพื้นที่ของประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งเป็นสภาวะไม่ปกติที่ทุกคนต้องระมัดระวังตนเองเป็นอย่างยิ่ง

คณะผู้บริหาร คณะครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกคนมีความห่วงใยต่อลูก ๆ เหลือง-แดง แกลง“วิทยสถาวร” เป็นอย่างยิ่ง เพราะผลกระทบจากโรคระบาดนี้ทำให้รูปแบบการเรียนรู้ มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เข้ามามีบทบาทเพิ่มมากขึ้น และพบข้อจำกัดหลากหลายประการเกิดขึ้น ทางโรงเรียนพยายามให้ความช่วยเหลือนักเรียนทุกคนอย่างเร่งด่วนที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับรูปแบบการเรียน การสอนแบบผสมผสาน การพัฒนาครูเกี่ยวกับการผลิตสื่อการสอนที่หลากหลายเหมาะสมกับสถานการณ์ทั้งจากองค์กรภาครัฐและเอกชน รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่จะแบ่งเบาภาระและช่วยเหลือนักเรียนและผู้ปกครองภายใต้สถานการณ์นี้ เช่น การมอบทุนการศึกษาและการให้ซิมการ์ดอินเทอร์เน็ต โรงเรียนมีเจตจำนงที่ดีที่จะให้ความยืดหยุ่น ส่งเสริม และดูแล ลูก ๆ เหลืองแดงให้ผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ อย่างเต็มกำลังความสามารถ

สุดท้ายนี้ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ในปีพุทธศักราช 2565 ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย พระสยามเทวาธิราช บูรพมหากษัตริราชเจ้าทุกพระองค์ รวมไปถึงท่านพระราชอริยคุณาธาร (เหล่า ยั่งยืน) ปฐมอาจารย์ผู้ก่อตั้งโรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร” โปรดอำนวยการอุปการะให้ทุกท่าน สมปรารถนาทุกประการ มีสุขพละนาถามียสมบุญรณแข็งแรง ตลอดไป

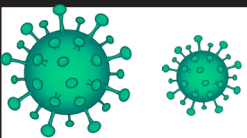
นางอัญชลี อีสสรารักษ์  
ตำแหน่งผู้อำนวยการ วิทยฐานะเชี่ยวชาญ  
โรงเรียนแกลง“วิทยสถาวร”



# ห้อง สสวท.

ข้อมูลโดย ครูพงษ์อวัช เตชประภาสวัสต์

กิจกรรมเรียนปรับพื้นฐานนักเรียนห้องเรียนพิเศษ สสวท. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
รูปแบบการจัดกิจกรรม แบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 ระหว่างวันที่ 17-18 พฤษภาคม 2564 เป็นการเตรียม  
ความพร้อมเพื่อการจัดกิจกรรมออนไลน์ จัดขึ้นที่โรงเรียน ช่วงที่ 2 ระหว่างวันที่ 19-27 พฤษภาคม 2564  
เป็นการจัดกิจกรรมออนไลน์นักเรียนร่วมกิจกรรมอยู่ที่บ้าน



## สาระน่ารู้...จากฝ่ายวิชาการ

ข้อมูลโดยครูขุนหาญ แดงลงส์ตย์

### การศึกษายุคใหม่ การสอนออนไลน์ในภาวะหลัง COVID - 19

เมื่อสถานการณ์ Lockdown และนโยบายการกักตัวเริ่มคลี่คลายลง ก็ถึงคิวของการเปิดภาคการศึกษาใหม่ สิ่งที่คุณครูต้องเผชิญจากนักเรียนและผู้ปกครองก็คือ ความกังวลในการจัดการเรียนรู้ที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับหนึ่ง เพราะไวรัส COVID - 19 ได้เข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบเดิมของสังคมจากหน้ามือเป็นหลังมือ

การสอนออนไลน์จะไม่ใช่เพียงส่วนหนึ่งของการศึกษาแต่จะถูกยกระดับขึ้นมาเป็นแพลตฟอร์มที่มีผลกระทบสำคัญของการเรียนรู้ที่คุณครู ผู้เรียน และผู้ปกครองจะต้องปรับตัวไปพร้อม ๆ กัน การบันทึกวิดีโอ หรือการสอนแบบ Live เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากที่บ้าน จะเป็นอีกหนึ่งทางออกสำคัญของสถานการณ์

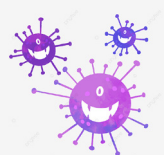
อย่างไรก็ตามสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ การสอนออนไลน์มีจุดอ่อนสำคัญหลายประการที่ทุกหน่วยงานมีส่วนเกี่ยวข้องในการพิจารณาโดยเฉพาะเรื่องของแพลตฟอร์มที่จะต้องมีกรอบแบบให้ครูสามารถติดตามกิจกรรมของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ และมีฟีเจอร์ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับคุณครูได้มากที่สุด ความสำคัญอันดับต่อมาคือเรื่องความปลอดภัยของการอัปโหลดข้อมูลส่วนตัวบนโลกออนไลน์ ต้องไม่ถูกเปิดเผยออกสู่สาธารณะ แพลตฟอร์มการเรียนรู้อาจต้องมีระบบบริหารจัดการที่หลากหลายในตัวเอง (Multi-functional learning management system) เพื่อรองรับการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น เหมาะสมกับสไตล์การสอนและการเรียนของผู้ใช้ ทั้งการจดบันทึก การมอบหมายงาน การบ้าน โครงการหลากหลายรูปแบบหรือแม้กระทั่ง สื่อประกอบการสอนในรูปแบบต่าง ๆ

นอกจากการรองรับระบบการสอนและการเรียนที่ยืดหยุ่นแล้ว สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือระบบวิเคราะห์ที่ประเมินผล ที่เป็นตัวช่วยให้คุณครูรู้ว่าผู้เรียนคนใดเข้าร่วมชั้นเรียนออนไลน์ และผู้เรียนคนใดได้เข้าสู่ระบบเพื่อมาทบทวนความเข้าใจในบทเรียน

ทั้งหมดนี้คือการศึกษาก็ถูกพูดถึงเป็นอย่างมาก และกำลังจะกลายเป็นวิถี New Normal ไปทั่วโลก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก:

<https://www.thestar.com.my/opinion/letters/2020/04/16/online-learning-the-new-normal-in-education>



# English Learning Tips by Kru B



Jingle bells, jingle bells.

Jingle all the way.

Oh what fun it is to ride

In a one-horse open sleigh, hey!



คงจะไม่มีใครไม่คุ้นกับเพลงก่อนนี้ เพลงที่บรรดาเด็ก ๆ และผู้ใหญ่รู้ออกมาตลอดทงบ มกจะเคยและเคยฟังใน ช่วงเดือนสุดท้ายของปี ใช่แล้ว! เมื่อใดที่เราได้ยินเพลงนี้ นั่นแสดงว่า เทศกาลคริสต์มาส (Christmas) มาถึงแล้ว เราคงจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ความสำคัญของวันคริสต์มาสกัน ดิอยู่แล้ว แต่เชื่อหรือไม่ว่ายังมีความจริงเกี่ยวกับวันคริสต์มาสที่หลายคนอาจจะยังไม่เคยรู้ จะมีอะไรบ้างนั้น ตามมาดูกันเลย



## เด็ก ๆ มักจะ **ห้อยถุงเท้ายาวไว้หน้าเตาผิง**

เพื่อรอให้ซานตาคลอสลงมาจากปล่องไฟแล้วนำของขวัญมาให้ไว้ใน ถุงเท้าแต่ในความเป็นจริงแล้วเกิดจากประเพณีเก่าแก่ คือ การวางหญ้าแห้งไว้ในรองเท้า เพราะเชื่อว่าถ้ามีนักบุญนิโคลัสผ่านมา หญ้าแห้งนั้นจะเป็นอาหารของลาที่ทำงานใช้เดินทาง และท่านจะใส่เหรียญลงไปในรองเท้าเป็นการตอบแทนอีกหนึ่งเรื่องเล่าเกี่ยวกับหญิงสาวสามคนอยากจนมาก นักบุญนิโคลัสได้ให้เหรียญทองไว้ในถุงเท้า คืนหนึ่งพวกเธอได้นำถุงเท้าไปตากไฟแห้งตรงปล่องไฟ พอซานตาคลอสเข้ามา จึงให้เหรียญทองเพิ่มอีก

**ตกแต่งต้นคริสต์มาส** เพื่อสร้างบรรยากาศ จุดเริ่มต้นของตกแต่งต้นคริสต์มาสมาจากประเทศเยอรมนี โดย Martin Luther ได้มองเห็นความสวยงามของแสงจันทร์ที่ทะลุกิ่งไม้เข้ามาวิบ ๆ วิบ ๆ ขณะที่เขาเดินกลับบ้าน เขาจึงตัดต้นไม้อเล็ก ๆ เข้ามาไว้ในบ้านและประดับด้วยเทียนไข ต่อมาราชวงศ์อังกฤซได้นำการตกแต่งต้นไม้นี้เข้ามาใช้ จนทำให้ทั่วโลกนิยมตกแต่งต้นคริสต์มาสเพิ่มขึ้น เมื่อก่อนยังมีลูกบอลสีแดง ๆ จึงตกแต่งด้วยลูกแอปเปิลเพราะสื่อถึงผลแอปเปิลในสวนเอเดน และใช้แก้วสีต่าง ๆ มาประดับต้นคริสต์มาส



อ้างอิง <https://www.mangozero.com/5-truths-about-christmas-traditions>

หน้าบ้านแต่ละหลังจะมีพวงกลม ๆ สีเขียว ประกอบด้วย



## **ใบมิสเซลโท ฮอลลี** และกระดิ่ง

การประดับตกแต่งนี้ก็มีที่มาจากความเชื่อของชาวเคลต์ (Celtic) เพราะใบหน้าหนาวจะมีช่วงที่กลวงคินยาวนานกว่ากลางวันหนึ่งคืน ที่เรียกว่า “เหมายัน” ชาวเคลต์จึงนำมิสเซลโทที่สื่อถึงการมีชีวิต และฮอลลีที่สื่อถึงการปกป้องคุ้มครองมาห้อยไว้หน้าประตูบ้าน เพราะเชื่อว่าจะป้องกันสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ได้

## ทุกบ้านมักจะ **กินพายในวัน**

**คริสต์มาส** เพราะเป็นอาหารที่ทำให้คน



ในครอบครัวมีกิจกรรมทำร่วมกัน

ในสมัยก่อน การทำพายเป็นสิ่งที่ยากมากและมีส่วนผสมหลายอย่างต้องมีเนื้อมนพิราบ นกกระทา ไก่ฟ้า กระต่าย ผลไม้แห้ง และเครื่องเทศอื่น ๆ มีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมเพราะเชื่อว่าดูเหมือนเปลของพระเยซู



อีกหนึ่งกิจกรรมที่นิยมทำในเทศกาลคริสต์มาส

## คือ **จับกับใต้มิสเซลโท** (Mistletoe)

จุดเริ่มต้นมาจากเหล่าคนรักใช้ในวันของราชวงศ์อังกฤซและได้แพร่ออกไปเรื่อย ๆ เชื่อว่าถ้ามีสาว ๆ ยืนอยู่ใต้มิสเซลโท หมุ่ม ๆ สามารถจับให้รู้ว่ามีรักได้เลย จะทำให้โชคดีและรักกันไปนานแสนนาน แต่ถ้าสาว ๆ ไม่ยอมก็จะมีโชคร้ายไปตลอดปี ภาพยนตร์ตัวอย่างแฮร์รี่พ็อตเตอร์ก็นำความเชื่อนี้มาใช้ในตอนที่แฮร์รี่จับกับโซ่แขงใต้มิสเซลโท และเพลง Mistletoe ของศิลปินยอดฮิต Justin Bieber ก็เช่นกัน

# แนะแนว **หัวใจ** ศิษย์เก่า ถึงศิษย์ปัจจุบัน...

เรียบเรียงโดย ครูศศิธร ประเสริฐสุขสันต์

**Q. ทราบได้อย่างไรว่าจะเรียนต่อสาขา/คณะใด**

A. ดูจากพื้นฐานความถนัดในรายวิชาที่เรียน และกิจกรรมที่เรามักจะทำหรือเข้าร่วมครับ พอเราเริ่มที่จะเห็นแนวทาง เราก็จะเริ่มศึกษา ข้อมูลของสาขาที่เราสนใจ เพื่อทบทวนว่าเรา ชอบสาขานี้จริงไหม

**Q. ถ้าครอบครัวไม่เห็นด้วยในสิ่งที่อยากเรียน?**

A. เราควรที่จะทราบและถามหาถึงเหตุผล สิ่งที่เราควรทำ คือการมอบมุมมองใหม่ ๆ อธิบาย และแสดงให้เห็นถึงความพยายามว่าเราอยากจะทำ เรียนจริง ๆ ต้องทำให้ท่านเชื่อมั่นว่าเราจะเรียนจบ และสามารถดูแลเลี้ยงดูตัวเองได้ โดยที่ท่าน ไม่ต้องเป็นห่วงครับ

**Q. หลังจากตัดสินใจเลือกเตรียมตัวอย่างไร**

A. ผมมีแนวทางในการเตรียมตัวที่ค่อนข้าง หลากหลาย แต่เน้นไปในเรื่องของกิจกรรม นอกห้องเรียน ผมมักจะหากิจกรรม/รายการ แข่งขันแล้วไปหาอาจารย์ที่ปรึกษามากกว่า การขอให้อาจารย์มาตามหาคนไปร่วมกิจกรรม เชื่อมั่นว่าเราทำได้และเชื่อว่าเราจะทำสำเร็จ

**Q. ช่วงชีวิตที่คิดว่าหนักสุด ท้อสุด**

A. ปริญญาตรี ปี 1 เทอม 1 ด้วยความที่ต้อง เรียนออนไลน์ตั้งแต่ต้น เราไม่มีเพื่อน/ไม่มี รุ่นพี่ที่จะมาคอยช่วยเหลือ เรียนหนัก และยาก ทำให้เกิดความเครียด พอย้อนกลับไม่มอง ชีวิตช่วงมัธยม มันเล็กน้อยไปเลย...

**Q. เป้าหมายในชีวิต หลังจากนี้คืออะไร**

A. ศึกษาให้จบปริญญาตรี และต่อปริญญาโท ในสาขาที่เฉพาะทางมากยิ่งขึ้น

**Q. สิ่งที่ยากฝากลึงศิษย์ปัจจุบัน**

A. พยายามค้นหาตนเองให้เจอ ตัดสินใจเลือก สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความสุขไปกับมัน เพราะว่า “ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีโอกาส เราควรเดินเข้าหาโอกาส ไม่ใช่เฝ้ารอว่า เมื่อไรโอกาสนั้นจะมาถึงเราเสียที”



**ยิ่งเรารู้ตัวเองได้เร็วเท่าไร เราก็เตรียมตัวได้ไวมากเท่านั้น**

**วิศรุต แทนทนต์ (เฟิร์ส)**  
จบการศึกษาโรงเรียนแกลง"วิทยสถาวร"  
ปีการศึกษา 2563  
ปัจจุบันชั้นปีที่ 1 คณะสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**Q. ทราบได้อย่างไรว่าจะเรียนต่อสาขา/คณะใด**

A. ประมาณ ม.1 พี่เริ่มชอบการอ่านข่าว+ตามข่าวการเมือง ก็มีความคิดว่า “อยากทำงานการด้านการเมือง” จากนั้นเริ่มหาข้อมูล พี่รู้ตัวเองตั้งแต่ ม.2 ว่า ‘เราจะไปเรียนรัฐศาสตร์’

**Q. ถ้าครอบครัวไม่เห็นด้วยในสิ่งที่อยากเรียน?**

A. ของพี่ พี่บอกทางครอบครัวไปตรง ๆ ว่า “เฟิร์สอยากทำงานราชการ เฟิร์สเตรียมตัวมานานแล้ว ศึกษาทางนี้แล้ว” พี่โชคดีที่ครอบครัว เข้าใจและยอมรับการตัดสินใจของพี่ สิ่งสำคัญเมื่อเจอปัญหานี้ คือ เราต้องพูดคุยด้วยเหตุผล แสดงให้เห็นว่าเรามุ่งมั่น และตั้งใจจริง

**Q. หลังจากตัดสินใจเลือกเตรียมตัวอย่างไร**

A. ศึกษาคุณสมบัติ+ระเบียบการ อย่างรัฐศาสตร์ต้องการคุณสมบัติ และผลงานที่แสดงถึงการทำงานเพื่อสังคม การมีสภามะผู้นำ พอช่วงมัธยมปลาย พี่ก็หากิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ส่วนเรื่องความรู้ พี่ก็หาหนังสือที่ปูพื้นฐานเบื้องต้นมาอ่าน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ สาขาวิชาที่เราอยากจะทำ เพราะพี่วางแผนมาตั้งแต่ช่วง ม.2-ม.3 ทำให้ไม่กดดันมาก แต่ต้องมีวินัยในการอ่านหนังสือ และวางแผนการทำกิจกรรม

**ปิยะพงษ์ ประสิทธิ์ชอบ (พอร์ช)**

จบการศึกษาโรงเรียนแกลง"วิทยสถาวร"

ปีการศึกษา 2563 ปัจจุบันชั้นปีที่ 1 สาขาเทคโนโลยีการศึกษา

วิชาเอกคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**Q. ช่วงชีวิตที่คิดว่าหนักสุด ท้อสุด**

A. ช่วงม.5 เพราะตอนนั้นเป็นประธานนักเรียน มีภาระหน้าที่ที่ต้อง รับผิดชอบเยอะ!!! ซึ่งการทำหน้าที่ที่สถานักเรียนสนุกมาก แต่ก็เครียด และกดดันมากเช่นกัน ความโชคดียังพอมีคือ “พี่มีเพื่อนดี” เพื่อนที่ คอยช่วยเหลือ ทั้งการบ้าน คอยจดงาน คอยเก็บใบงานให้ ซึ่งทำให้ พี่ผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้ ^^

**Q. เป้าหมายในชีวิต หลังจากนี้คืออะไร**

A. ศึกษาให้จบปริญญาตรี และต่อปริญญาโท ในสาขาที่เฉพาะทางมากยิ่งขึ้น

**Q. สิ่งที่ยากฝากลึงศิษย์ปัจจุบัน**

A. พยายามค้นหาตนเองให้เจอ ตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความสุขไปกับมัน เพราะว่า “ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีโอกาส เราควรเดินเข้าหาโอกาส ไม่ใช่เฝ้ารอว่า เมื่อไรโอกาสนั้นจะมาถึงเราเสียที”

**Q. สิ่งที่ยากฝากลึงศิษย์ปัจจุบัน**

A. จงหาสิ่งที่เราชอบและพร้อมจะอยู่กับมัน ศึกษาแนวทางการเรียนต่อ หากมีข้อสงสัยต้องหาคำตอบให้ได้ รู้จักจัดสรรเวลาให้ดี อย่าผัดวัน ประกันพุงๆ สุดท้ายนี้พี่ก็ขอให้น้องๆ ได้เข้าไปเรียนในคณะ/สาขาที่ตัวเอง อยากจะเข้า ได้เรียนในสถาบันที่ต้องการ...  
อยากกดดันตัวเอง เชื่อมั่นว่าเราทำดีที่สุดแล้ว : จาก ว.ส.102





# รักภักษภาษาไทย

โดย ครูปนัดดา เจริญมาก

เรามาทำความรู้จักกับวรรณคดีที่แสนสนุกและ  
เพลิดเพลินอีกทั้งให้ข้อคิดที่แฝงในเรื่องกัณณะคะ นั่นก็คือ  
“รามเกียรติ์” นั่นเอง ซึ่งในตอนนี้จะกล่าวถึงเนื้อเรื่องย่อ  
กัณณะคะ



**ท้าวทศรถ** เป็นกษัตริย์ครองกรุงอโยธยา มีพระมเหสี 3 พระองค์ คือ นางเกาสุริยา นางโกยเกษิ และนางสมุทรวเทวี วันหนึ่งท้าวทศรถ ไปรบกับยักษ์ชื่อ “**ปทูตทันต์**” โดยนางโกยเกษิ ตามเสด็จไปด้วย ขณะรบกันยักษ์แผลงศรไปถูก เพลารดของท้าวทศรถหัก นางโกยเกษิรีบกระโดด ลงจากรด เอาแขนของนางสอดแทนเพลารด เมื่อ ท้าวทศรถฆ่ายักษ์ได้แล้วได้ทรงทราบถึงความ จงรักภักดีของนางโกยเกษิ จึงประทานพรว่าหาก นางปรารถนาสิ่งใดพระองค์ ก็จะประทานให้ ท้าวทศรถครองราชย์สมบัติมานานหลายปีแล้ว แต่ยังไม่มียโอรสจึงทำพิธีกวนข้าวทิพย์ กลั่นข้าว ทิพย์หอมไปถึงกรุงลงกา ทศกัณฐ์จึงใช้นางยักษ์ กากนาสูรมาขโมยนางแปลงร่างมาเป็นอีกาโฉบ เอาข้าวทิพย์ไปได้เพียงครึ่งก้อน ทศกัณฐ์นำข้าว ทิพย์ให้นางมณฑิมาเป็นนมเสีกิน นางจึงตั้งครรภ์ และประสูติพระธิดาออกมา แต่ขณะที่ประสูตินั้น พระธิดาร้องว่า “**ผลาญราพณ์**” ขึ้นสามครั้ง พิพากและโหรอื่นๆ ทำนายว่าเป็นกาลสินบ้าน กาลสินเมือง ทศกัณฐ์จึงสั่งให้นำพระธิดา ผู้นั้นใส่ผอบลอยน้ำไป พระฤๅษชนก ซึ่งเดิมเป็นราชาแห่งเมืองมิติลาพบเข้า ก็เก็บไปฝังดินฝากแม่พระธรณีไว้ จนเวลาล่วงไปถึง 16 ปี จึงไปขุด นางขึ้นมาแล้วตั้งชื่อให้ว่า “**สีดา**” แล้วกลับไปครองเมืองมิติลาเช่นเดิม และได้จัดพิธียกศรเพื่อหาคู่ครอง ให้นางสีดา พระรามยกศรได้จึงได้ อภิเษกกับนางสีดาและพานาง กลับไปอยู่ที่กรุงอโยธยา

ส่วนข่าวทิพย์ที่เหลือสามก้อนครึ่ง ท้าวทศรถแบ่งให้มเหสีทั้งสามซึ่งต่อมา นางตั้งครรภ์และให้กำเนิดโอรส คือ นางเกาสุริยา ประสูติ พระราม , นางโกยเกษิ ประสูติ พระพรต , นางสมุทรวเทวี ประสูติ พระลักษมณ์และพระสัตรุด ต่อมาท้าวทศรถคิดจะยก ราชสมบัติให้พระรามปกครองแต่นางโกยเกษิขอลขอเมืองอโยธยาให้พระพรตโอรสของตน และขอให้พระรามออกเดินป่าเป็นเวลา 14 ปี ท้าวทศรถเคยประทานพรให้นางไว้จึงจำ ต้องรักษาวาจาสัตย์ พระรามก็ยินยอมออกจากเมืองโดยดีซึ่งพระลักษมณ์กับนางสีดา ขอลตามเสด็จไปด้วย ท้าวทศรถเสียดพระทัยมากจนกระทั่งสิ้นพระชนม์ พระราม พระลักษมณ์ และนางสีดาไปตั้งอาศรมอยู่ในป่า

วันหนึ่งนางสำนักราชาน้องสาวของทศกัณฐ์ออกไปเที่ยวป่าได้พบพระรามเข้า เห็นพระรามมีรูปโฉมงดงามก็หลงรักเข้าไปเกี่ยวพาราสีพระราม และทำร้ายนางสีดา พระลักษมณ์โกรธมากจับนางมาตัดหู ฉมูก มือ และเท้าแล้วปล่อยตัวไป นางกลับไปฟ้อง พี่ชายทั้งสาม คือ ทุษณ์ ขร ตรีเศียร ให้ไปรบกับพระรามแต่ก็ถูกพระรามฆ่าตาย นาง จึงไปเล่าถึงความงดงามของนางสีดาให้ทศกัณฐ์ฟัง ทศกัณฐ์อยากได้นางมาเป็นชายา จึงออกอุบายให้มารีตแปลงตัวเป็นกวางทองมาล่อ นางสีดาเห็นกวางทองเข้าก็อยากได้ ขอให้พระรามไปจับมาให้ พอมารีตถูกศรของพระรามก็แกล้งทำเสียงพระรามร้องให้ช่วย นางสีดาจึงขอให้พระลักษมณ์ตามไป ทศกัณฐ์ได้โอกาสจึงเข้ามาลักพานางสีดาไปกรุงลงกา พระราม พระลักษมณ์ เสด็จออกติดตามนางด้วยความหวังโยจนได้พบกับพญามานและสุครีพ สุครีพขอให้พระรามฆ่าพาลีผู้เป็นพี่ชายของตนเสียก่อนตนจึงจะช่วยทำสงครามกับทศกัณฐ์ เนื่องจากสุครีพแค้นใจที่ครั้งหนึ่งพระอินทร์ฝากผอบใส่นางดารามากับพาลี เพื่อเป็น



รางวัลให้สุครีพที่ยกเขาพระสุเมรุให้ตั้งตรงได้แต่ถูก พาลีริบไปเป็นของตนและครั้งสุดท้าย พาลีเข้าไปสู้รบ กับความซื่อ “**ทรพี**” ในถ้ำแล้วสั่งสุครีพให้คอยดูอยู่ ปากถ้ำ ถ้าเลือดที่ไหลออกมาชั้นเป็นเลือดควาย ถ้า เลือดใสเป็นเลือดของตนให้สุครีพปิดปากถ้ำเสีย สุครีพ เฝ้าดูอยู่เห็นเลือดที่ไหลออกมาใส เพราะน้ำฝนจะจึง คิดว่าพาลีตายจึงเอาหินปิดปากถ้ำไว้ พาลีเข้าใจว่า สุครีพคิดฆ่าตนจึงขับไล่สุครีพออกจากเมือง พระราม ได้แผลงศรไปฆ่าพาลีตาย สุครีพจึงเกณฑ์ไพร่พลลิง มากช่วยพระรามรบ โปรดติดตามตอนต่อไป....

\*\*\*\*\*

# 4 ขอความบ้านของจีน (ตอนที่ 2)

## 四大民间传说

ข้อมูลโดย ครูอัจฉริยา พุทธิเวช และครูมกรินทร์ นิลโกศล

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านคะวันนี้ “เรื่องเล่าแดนมังกร” มีตำนานรักที่มีชื่อเสียงและน่าสนใจมาฝากต่อเป็นตอนที่ 2 ก่อนอื่นเรามาทบทวนตำนานทั้ง 4 เรื่องว่ามีอะไรบ้าง

1. แม่นางเม็งเจียงหนวี (孟姜女; เม็งเจียงหนวี)
2. ม่านประเพณี (梁山伯与祝英台; เหลียงชานป้อ กับ จูอิงโถ)
3. หนุ่มเลี้ยงวัว กับ สาวทอผ้า (牛郎织女; ทนิวทลาง จือหนวี)
4. ตำนานนางพญางูขาว (白蛇传; ไปเสอจ้วน)

และตำนานความรักที่เลือกมาให้ผู้อ่านในวันนี้เป็นตอนที่ 2 เรื่องนี้คือ

梁山伯与祝英台ซึ่งคนไทยอาจจะรู้จักในชื่อ ม่านประเพณี เหลียงชานป้อจูอิงโถ หรือตำนานรักผีเสื้อ ซึ่งเรื่องนี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นตำนานโรมีโอแอนด์จูเลียตตะวันออก

จูอิงโถต้องปลอมเป็นชายเพื่อให้ได้เรียนหนังสือที่เมืองหวังโจวในยุคที่สังคมไม่ให้ผู้หญิงไปโรงเรียน ที่นั่นเธอได้พบกับบัณฑิตหนุ่มชื่อว่าเหลียงชานป้อ ทั้งสองคบหากันดูแลกันฉันมิตรที่ดี เวลาผ่านไป 3 ปีจนทั้งสองเรียนจบจูอิงโถที่แอบหลงรัก

เหลียงชานป้อจึงพยายามบอกไปและถามความเห็นเหลียงชานป้ออยู่หลายครั้งว่าจะมีใจให้หรือไม่ถ้าตนเองเป็นหญิง แต่เหลียงชานป้อก็ไม่เข้าใจ จูอิงโถจึงบอกว่าตนมีน้องสาวสวยที่บ้านหน้าตาคล้ายตนเอง ขอให้เหลียงชานป้อไปสู่ขอ

ต่อมาเหลียงชานป้อเดินทางไปที่บ้านจูอิงโถ เมื่อได้เจอหน้าจูอิงโถจึงพบว่าแท้จริงแล้วเป็นหญิงสาวแต่มันก็สายเกินไป เพราะพ่อแม่ของนางได้ยกนางให้คนชายบ้านอื่นไปแล้ว เหลียงชานป้อรู้ว่าตนเองไร้वासนากลับมาบ้านก็ตรอมใจไม่นานก็เสียชีวิต

จูอิงโถเองก็ไม่สามารถขัดคำสั่งพ่อแม่ที่บังคับให้แต่งงานแบบคลุมถุงชน วันที่เกี่ยวมารับเจ้าสาวที่บ้าน จูอิงโถขอให้หยุดเกี่ยวระหว่างทาง เพื่อนางจะได้คารวะหลุมศพของเหลียงชานป้อเป็นครั้งสุดท้าย ทันใดก็เกิดนิมิตประหลาดท้องฟ้าแปรปรวนเกิดลมพายุและเกิดฟ้าผ่าพื้นดินหลุมศพของเหลียงชานป้อแยกเปิดออก จูอิงโถกระโดดลงไปหลุมฝังศพ จากนั้นแผ่นดินตรงนั้นก็ปิดดังเดิม ลมพายุก็สงบ ฟ้ากลับมาสดใส ดอกไม้ผลิบานบนหลุมศพมีผีเสื้อโอบยิบยืนอยู่คู่กันสองตัว ซึ่งเชื่อว่าเป็นเหลียงชานป้อกับจูอิงโถที่กลายเป็นผีเสื้อที่ได้ครองรักกันตลอดไป

ก่อนจบผู้เขียนมีเพลงจีนเพราะ ๆ มาแนะนำให้กับผู้อ่านเพลงนี้ได้นำตำนานความรักของทางตะวันตกอย่างโรมีโอกับจูเลียตมาผสมผสานกับตำนานความรักของประเทศจีนอย่างเหลียงชานป้อกับจูอิงโถ ชื่อเพลงว่า (liángshān bó yǔ zhū lì yè) เหลียงชานป้อกับจูเลียต อ่านตำนานรักเรื่องนี้จบแล้วอย่าลืมเพลงฟังกันนะคะ

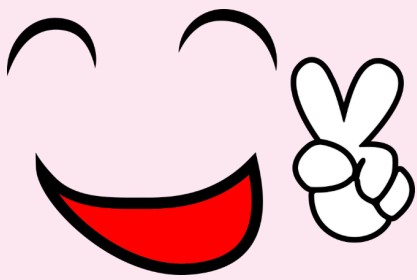


### คำศัพท์น่ารู้

1. 蝴蝶	húdié (หูเตี้ย)	ผีเสื้อ
2. 结婚	jiéhūn (เจียฮุน)	แต่งงาน
3. 坟墓	fénmù (เฟินมู่)	หลุมศพ
4. 闪电	shǎndiàn (ชานเตี้ยน)	ฟ้าผ่า
5. 永远	yǒngyuǎn (หยงหย่วน)	ตลอดไป



ฟังเพลงเพราะ ๆ Scan now!



# You are what you read

เรียบเรียงโดย ครูณนทาทิพย์ ศิริสุทธีวงศ์

## สร้างสุข..ยุคโควิด

## อ่านดี...ได้ดี

ในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสสายร้าย COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อทุกคนทั่วโลก กระเทือนไปทุกวงการ ไม่เว้นแต่ด้านการศึกษาที่ทำให้การเรียนการสอนตามปกติในโรงเรียนจะต้องหยุดชะงักและผันไปจัดการเรียนการสอนออนไลน์แทน การเผชิญกับเชื้อไวรัส COVID-19 และการเรียนออนไลน์สำหรับเด็กๆ ยุคนี้ ต้องยอมรับเลยว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ปกครองเองก็เช่นกัน การปรับตัวครั้งนี้ย่อมส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจเกิดเป็นภาวะความเครียดตามมา

ฉบับนี้ You are what you read อ่านดี ได้ดี จึงนำ 7 วิธี คลายเครียดและสร้างความสุขด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ มาเสนอให้ลองทำกันดูนะคะ

**1. มองโลกในแง่บวก** คือ การมองโลกตามความเป็นจริง แยกเรื่องต่าง ๆ ให้ได้ว่าเรื่องใดที่เกินการควบคุมของเราก็ต้องปล่อยให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น แต่เราจะต้องเลือกมองเห็นด้านบวกว่ายังมีเรื่องอะไรอีกบ้างที่เป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่บวก จะทำให้เราเห็นโอกาสในยามวิกฤติได้ ตัวอย่างเช่น แม้เราจะต้องเรียนออนไลน์ที่บ้านซึ่งอาจจะเข้าใจเนื้อหายากขึ้น แต่ลองสังเกตดูสิคะว่าเราได้ฝึกวินัยและความรับผิดชอบมากขึ้น แถมยังได้มีโอกาสทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพิ่มขึ้นอีกด้วยนะคะ ว้าว ! ความสุขอยู่รอบตัวเรา

**2. ฝึกการหายใจ** วิธีนี้ช่วยให้เราได้อยู่กับตัวเอง ฝึกง่าย ๆ ด้วยการ “หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ” ใช้ได้ทั้งเวลาที่เรารู้สึก กังวล หรือรู้สึกโกรธ ลองดูนะคะความสุขอยู่ที่ปลายจมูกนี้เอง

**3. ทานอาหารดี ๆ** ..มีเวลาพักผ่อน บางครั้งความสุขก็มาง่าย ๆ ในรูปแบบของ “การกินอิ่มนอนหลับ” เพียงเราได้ทานอาหารอร่อย ๆ ก็ช่วยคลายความเหนื่อยล้าลงได้ ยิ่งถ้าได้ทานกับคนคุ้นเคยยังเป็นมือสบายพุงสบายใจยิ่งขึ้นไปอีก ส่วนการนอนหลับเราทุกคนทราบกันดีว่าคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่เรามักไม่ใส่ใจในการฝึกนอนให้เป็นเวลา ลองปรับพฤติกรรมดูจากที่เราเคยตั้งนาฬิกาปลุก เพื่อตื่น ลองเปลี่ยนมาตั้งนาฬิกาเตือนตัวเองว่าถึงเวลาเข้านอนแล้ว ที่สำคัญวางสมาร์ทโฟนลงอย่างเด็ดขาด เมื่อเราได้นอนหลับเต็มตื่นแล้วเราจะได้มีพลังในการเริ่มต้นวันใหม่กันค่ะ



**4. ออกกำลังกาย** เราลองแบ่งเวลาแค่ 30 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อมาออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้เราารู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ ช่วยลดความเครียด ส่งผลระยะยาวคือสุขภาพดี ลองหากกีฬาที่ชื่นชอบแล้วเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้เลยคะ

**5. ชื่นชมธรรมชาติ** ธรรมชาติคืองานศิลปะที่แม้ไม่มีจิตรกรแต่งแต้ม แต่ถือได้ว่าเป็นงานศิลปะที่เย้ายวนความรู้สึกได้ดี ในวันที่เรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือมีพลังด้านลบอยู่มาก ลองเดินออกมานั่งหน้าบ้านมองหาพื้นที่สีเขียว อาจเป็นมุมเล็กๆ ที่มีต้นไม้ ปล่อยหัวใจให้เบาสบายไปตามเสียงของธรรมชาติ หากใครอยู่ในพื้นที่ที่หาภูมิสีเขียวได้ยากจริง ๆ ลองเปิดเพลงเสียงธรรมชาติคลอเบา ๆ ระหว่างพักผ่อนก็ได้ผลไม่น้อยเลยนะคะ นี่เองที่เรียกว่า “ธรรมชาติบำบัด”

**6. เขียนความรู้สึก** ในแต่ละวันเราเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมากมายนับไม่ถ้วน เราอาจอยากเล่าให้ใครฟังบ้างบางที สมุดบันทึกเล่มก็เป็นเพื่อนที่รับฟังอย่างดี การได้เขียนความรู้สึก จะช่วยระบายความอัดอั้นออกมา เราจะรู้สึกใจเบาขึ้น ลองเปิดสมุดและเปิดใจเขียนดูนะคะ

**7. แบ่งปันความสุข** การแบ่งปันผู้อื่นไม่ว่าสิ่งของ ความรู้ หรือการทำความดี เป็นการส่งผลดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง เชื่อไหมคะว่ามันทำให้เรารู้สึกดีและมีความสุขในการให้ อันที่จริงแม้ไม่ได้ให้เป็นสิ่งของ แค่แบ่งปันรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ก็ช่วยให้ทั้งผู้รับและผู้ให้ หัวใจพองโตเต็มไปด้วยความสุข และอย่าลืมยิ้มให้ตัวเองด้วยนะคะ

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ 7 วิธีที่นำมาฝาก ถ้าบางทีชีวิตไม่สนุก ก็ต้องสร้างความสุขด้วยตนเองนี่แหละคะ “เราไม่สามารถหาความสงบสุขได้จากโลกภายนอก

ตราบใดที่เรายังไม่ได้สร้างความสงบสุขขึ้นภายในจิตใจของเราเสียก่อน”

เทนชิน เกียรติโช

