



# HOME-BASED LEARNING

HANDBOOK BY TONKLA SCHOOL

# สารบัญ

- 01**    **หลักคิดของการทำ HBL**
  
- 03**    **อุปกรณ์และโปรแกรมที่จำเป็นต้องใช้**
  
- 04**    **การจัดสถานที่ในการเรียนรู้**
  
- 05**    **การจัดตารางประจำวัน**
  
- 07**    **ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้**
  
- 17**    **บทบาทของผู้ปกครองในการจัดการเรียนการสอนแบบ HBL**
  
- 26**    **ช่องทางการติดต่อโรงเรียน**
  
- 27**    **Q&A**
  
- 31**    **ภาคผนวก**





# หลักคิดของการทำ HBL

โรงเรียนต้นกล้าให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กๆ และเล็งเห็นว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการจัดการเรียนรู้โดยใช้บ้านเป็นฐาน จึงไม่ใช่การเปลี่ยนบ้านเป็นโรงเรียน บ้านยังคงเป็นบ้าน แต่พื้นที่และของใช้ทั้งหลายในบ้านจะถูกแปรเปลี่ยนเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ โดยคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง และคุณครูจะร่วมมือช่วยกันสนับสนุนเด็กๆ



## หลักการ HBL ของโรงเรียนต้นกล้า มีดังต่อไปนี้

ยึดหยุ่นตามบริบทครอบครัว พวกเราเข้าใจถึงความหลากหลายของบริบทครอบครัว การออกแบบกิจกรรมจะเน้นให้ครอบครัวจัดตารางเวลาของตัวเองได้ ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทุกกิจกรรม แต่ขอให้การเรียนรู้เกิดขึ้นที่บ้านอย่างสม่ำเสมอก็เพียงพอ ขอให้ผู้ปกครองสื่อสารกับคุณครูหากเกิดข้อติดขัดใดๆ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ คุณครูจะคอยช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดเป็นรายครอบครัว

กิจกรรมที่โรงเรียนออกแบบเป็นไปตามพัฒนาการช่วงวัย ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของเด็กๆ เพื่อให้การเรียนรู้สนุกเสมอสำหรับเด็กทุกคน จึงเน้นการจัดกิจกรรม และการเรียนรู้ด้านทักษะมากกว่าเนื้อหา

ส่งเสริมสุขภาวะเด็กๆ การจัดกิจกรรมต่างๆ ที่บ้าน ขอให้ยึดถือหลักที่บ้านคือบ้าน เป็นพื้นที่สบายใจของเด็กๆ ดังนั้นเด็กๆ ยังต้องได้พัก ได้เล่น ได้ผ่อนคลายบ้าง ทั้งหมดนี้ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กๆ ทั้งสิ้น ใน 1 วัน เด็กๆ ควรมีการเล่นแบบอิสระที่ไม่ได้ใช้หน้าจอ และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยวันละครั้ง หากออกมาเล่นนอกตัวบ้านได้ จะเยี่ยมไม่น้อย ทั้งนี้ปริมาณมากน้อยอย่างไรขึ้นอยู่กับความชอบของเด็กๆ ขอให้ได้เล่นเป็นอันเพียงพอ

โรงเรียนต้นกล้ากำหนดการใช้หน้าจอรวมเวลาแล้วไม่เกิน 30 นาที/วัน สำหรับเด็กเล็ก และไม่เกิน 2 ชั่วโมง/วัน สำหรับเด็กโต เพื่อว่าเด็กๆ จะได้ใช้เวลาเรียนรู้ด้วยตัวเอง เรียนรู้พร้อมกับผู้ปกครอง พักผ่อน และทำกิจกรรมอื่นๆ

# กิจกรรมของ HBL

## 01 ฝึกทำกิจวัตรประจำวัน

เริ่มทีละนิด ค่อยๆ ลองทำตามธรรมชาติที่เป็นก่อน เมื่อเด็กๆ ทำได้ขอให้ชื่นชมในความพยายาม คอยสังเกตว่าเด็กๆ จะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น และให้กำลังใจสิ่งๆ ที่ทำได้ เช่น วันนี้ลูกทำกิจกรรมได้ถึง 10 นาที และทำเสร็จด้วย แม่/พ่อดีใจและภูมิใจมาก และการกอดเด็กๆ ก็เป็นกำลังใจที่ดีไม่น้อย ส่วนในเด็กโต การให้ทำกิจวัตรให้เรียบร้อยตามที่ช่วยกันวางแผนก่อนไปเล่นเป็นการฝึก EF ที่ดีอย่างหนึ่ง

การฝึกทำงานบ้าน 1 อย่างต่อวันเป็นกิจกรรมที่บ้านซึ่งโรงเรียนอยากให้เด็กๆ ได้รับฝึกหัด เริ่มจากสิ่งง่ายๆ ที่ผู้ปกครองมั่นใจว่าเด็กๆ ทำได้ เมื่อเขาทำได้สำเร็จ เขาจะภาคภูมิใจ และเกิดความมั่นใจ อย่าคาดหวังงานบ้านที่เด็กๆ ทำจะสมบูรณ์แบบ แต่ให้ลองสังเกตดูความใส่ใจ ความตั้งใจ หากเขาทำด้วยสองใจที่กล่าวไปแล้ว ถือเป็นอันเรียบร้อย กอดเด็กๆ เป็นรางวัลได้เลย แต่หากบ้านไหนชอบเล่นเกม สามารถทำเป็นภารกิจงานบ้าน บันทึกไปเลย เช่น ช่วงปิดเทอมนี้ เด็กๆ ภูบ้านได้ถูกรอบ รดน้ำต้นไม้กี่ต้น เด็กๆ จะได้ทักษะอื่นๆ เช่น การนับ การบันทึกไปพร้อมๆ กัน

## 02 ทำกิจกรรมแบบฝึกหัดพร้อมกับผู้ปกครอง

หากเป็นไปได้ กิจกรรมการเรียนรู้บางอย่างที่คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครองพอจะมีเวลา ลองทำไปพร้อมกับเด็กๆ ในเด็กเล็ก ลองปล่อยให้เด็กๆ ได้ลองทำเอง และอยู่ข้างๆ เขา ฝึก ลูก ล้ม ลูก คลุก คลาน บ้าง ไม่เป็นอะไรเลย เด็กๆ จะได้เรียนรู้จากกระบวนการนั้น ส่วนเด็กโตผู้ปกครองสามารถช่วยสนับสนุนโดยการสอบถามว่าต้องการให้ช่วยเหลือหรือไม่ ถ้าเด็กๆ ตอบว่าไม่ ดูอยู่ห่างๆ และคอยให้กำลังใจก็เป็นการฝึกและถือว่าการเรียนรู้แล้ว เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยสามารถชวนเด็กๆ คุยว่าเมื่อสักครู่นี้ทำอะไรไป รู้สึกอย่างไรบ้าง สนุก ชอบ หรือไม่ เท่านี้ถือเป็นการเรียนรู้พร้อมๆ กับเด็กๆ แล้ว

## 03 การเรียนออนไลน์

มีทั้งแบบที่สื่อสารตอบโต้ทันที ซึ่งสำคัญกับเด็กๆ เพราะจะเป็นช่องทางที่ได้เจอหน้าครูและเพื่อนๆ เนื่องจากช่วงที่ต้องอยู่บ้านเด็กๆ จะขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไป การได้พบเจอทำกิจกรรมร่วมกัน จึงจำเป็น ดังนั้นขอให้ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับส่วนนี้เป็นหลัก ส่วนแบบที่เป็นการสื่อสารทางเดียว เช่น วีดีโอคลิป ขอให้จัดสรรเวลาตามสะดวก และหากเด็กๆ ทำได้ไม่ครบจริงๆ ก็ไม่ต้องกังวลไป



ช่วงนี้มีเรื่องเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง การไม่ได้พบปะเพื่อน ไม่ได้ออกไปเล่นสนุกนอกร้านก็สร้างความกังวลอยู่แล้ว เพียงขอให้ทำเต็มที่ คุณครูจะคอยเติมในส่วนที่ขาดให้

## 04 บ้านคือแหล่งเรียนรู้

แม้เด็กๆ จะคุ้นเคยกับพื้นที่บ้าน แต่ต้องมีบางที่บางส่วนที่เด็กๆ ยังไม่ได้สำรวจ การได้สำรวจบ้าน มาเล่าให้ผู้ปกครองฟัง ก็ถือเป็นการเรียนรู้แล้ว ส่วนการเปลี่ยนสิ่งของในบ้านเป็นการเรียนรู้ คุณครูจะมีตัวอย่างมากมายให้ผู้ปกครองได้เลือกทำกับเด็กๆ ที่สำคัญคือบ้านยังคงเป็นบ้าน เป็นพื้นที่สบายใจ เพิ่มเติมคือทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกได้ด้วย

### อุปกรณ์และโปรแกรมที่จำเป็นต้องใช้

ผู้ปกครองสามารถเลือกใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ได้ตามความสะดวก ไม่ว่าจะเป็คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่สามารถใช้โปรแกรมดังต่อไปนี้ได้

#### อนุบาล

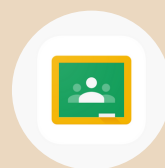


Google Classroom



Google Meet

#### ประถม



Google Classroom



Google Meet



Line



Raz-Kids

# การจัดสถานที่ในการเรียนรู้

01

## สร้างพื้นที่ส่วนตัว

สร้างพื้นที่ที่เด็กๆ ต้องใช้เวลาเรียน อาจมีโต๊ะส่วนตัว หรือบ้านไหนมีพื้นที่จำกัดก็อาจแบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งของโต๊ะในบ้านให้เด็กๆ เช่น หาเทป หรือของมาวางกันเป็นพื้นที่ใหม่

02

## ให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในการจัดโต๊ะ

อย่าลืมนำไม้ไผ่พื้นที่แสดงงานศิลปะของพ่อแม่ แต่เป็นพื้นที่การเรียนรู้ของเด็กๆ ดังนั้น ต้องยอมให้พวกเขาได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ตกแต่งพื้นที่ที่ตัวเองชอบ และสบายใจที่จะใช้เวลาอยู่กับพื้นที่ตรงนี้บ่อยๆ

03

## เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม

จัดเตรียมเครื่องเขียน และอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมใช้งาน โดยจัดวางในที่ที่เด็กๆ สามารถหยิบใช้ได้เองอย่างสะดวก

04

## เปลี่ยนที่นั่งบ้าง

แม้ว่าการสร้างพื้นที่เฉพาะในการเรียนให้เด็กๆ จะมีข้อดีมากมาย แต่หากจะให้พวกเขาใช้เวลานานๆ กับพื้นที่เดิมก็อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ บางกิจกรรมจึงควรเปลี่ยนสถานที่บ้าง เช่น เปลี่ยนไปนั่งอ่านหนังสือบนโซฟา

05

## บางครั้ง การใส่หูฟังก็ช่วยให้มีสมาธิ

สำหรับในบ้านที่มีเสียงรบกวนมาก อาจให้เด็กๆ ใช้หูฟังเพื่อตัดเสียงรบกวนรอบข้าง และช่วยให้เขามีสมาธิกับการเรียนมากขึ้น



## การจัดตารางประจำวัน

พลังของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) สู่เป้าหมายที่เป็นทักษะที่จะช่วยให้เด็กกระทำการใดๆ สำเร็จลุล่วงบรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ เริ่มต้นง่ายๆ เพียงเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจวัตรประจำวันที่คงที่และสม่ำเสมอ

การที่เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรได้ด้วยตนเองตามวัย เด็กจะเคยชินกับการรับผิดชอบต่อตนเองในสิ่งที่เหมาะสม และรู้จักการลำดับความคิดและการกระทำ รู้ว่าจะต้องทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่อย่างไร

ค้นพบความสามารถของตนเองที่เพิ่มพูนขึ้นทุกวัน ยิ่งทำยิ่งชำนาญ ทำได้คล่องแคล่วมากขึ้น ความรู้สึกเชิงบวกจะก่อรูปขึ้นในจิตใจ เมื่อเขาประสบความสำเร็จในสิ่งเล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่ จะเกิดแรงบันดาลใจในการทำสิ่งอื่นๆ อย่างไม่รู้จบ

เด็กๆ จะพบว่าสามารถดูแลตนเองได้ ไม่ติดการพึ่งพิง มีความมั่นใจในตนเอง พร้อมเผชิญโลกกว้างและเรียนรู้อย่างมีความสุข

การทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านจึงเป็น “ต้นทาง” ของการฝึกการจัดการ ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา นำไปสู่การวางแผน จัดลำดับความสำคัญ การจัดการเวลา การควบคุมตนเองเพื่อทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย

หากเด็กเล็กๆ ไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างสม่ำเสมอจะเป็นที่น่าเสียดายยิ่ง เพราะเป็นการตัดโอกาสการพัฒนาศักยภาพในทุกด้าน





## เทคนิคสำหรับผู้ปกครอง ในการส่งเสริมการจัด ตารางกิจวัตรของเด็กๆ

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจวัตรประจำวันที่คงที่และสม่ำเสมอ
2. ควรบอกเป้าหมาย จุดประสงค์ และขั้นตอนที่ชัดเจนว่า “ทำอะไร ทำอย่างไร”
3. ควรจัดเวลาสอน พาทำ ปลอบยให้ทำ แล้วตามดูว่าเด็กๆ ทำได้ตามเป้าหมายหรือไม่
4. ควรมีข้อตกลงร่วมกัน และเมื่อเกิดปัญหา ให้เด็กๆ ช่วยหาทางออก ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
5. ให้เด็กเรียนรู้การใช้ตารางกิจกรรม เพื่อสามารถเตรียมตัวได้ว่าจะเกิดกิจกรรมอะไร เช่น กิจกรรมพิเศษ ไปเที่ยว ตรวจฟัน เป็นต้น
6. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติด้วยตนเองของเด็ก เช่น ความสูงที่พอเหมาะกับการใช้งาน การใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยในการสังเกตและจดจำ เช่น การติดภาพ แปรงสีพื้น รองเท้า กระเป๋า เครื่องนอน เพื่อให้เด็กสามารถเก็บข้าวของตนเองได้ และเอื้อต่อการให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองมากที่สุด
7. ควรฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ใจอ่อน หรือลี้มเล็กกติการะหว่างทาง

ทุกๆ อย่างขณะที่เด็กๆ ปฏิบัติกิจวัตรอยู่นั้น

สิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่คือ

“การให้เวลาและอดทนรอคอย”

...

แล้วเราจะได้ค้นพบว่า

“การเรียนรู้อยู่ในทุกช่วงจังหวะของชีวิตของคุณ”



# ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้

## ตัวอย่างกิจกรรม Home Based Learning ช่วงอายุ 2-3 ปี



### แยกเมล็ดถั่ว

#### อุปกรณ์

1. ถั่วชนิดต่างๆ
2. ภาชนะ 1 อัน สำหรับใส่ถั่วทุกชนิดรวมกัน
3. ถ้วยหรือภาชนะเล็กตามจำนวนประเภทของถั่ว

#### วิธีเล่น

1. ใส่ถั่วทุกชนิดปนกันไว้ในภาชนะ 1 อัน
2. จากนั้นให้เด็กหยิบถั่วจากภาชนะรวม ไปใส่ในภาชนะเปล่าที่เตรียมไว้ โดยแยกภาชนะละ 1 ชนิดถั่ว ทำไปเรื่อยๆ จนถั่วในภาชนะรวมหมด

#### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. การแยกแยะ: วิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างของถั่วแต่ละชนิด จัดกลุ่มตามลักษณะของถั่ว
2. ทักษะการใช้นิ้วจับ: กิจกรรมนี้ดีมากในการฝึกทักษะนี้ โดยเด็กต้องใช้นิ้วหยิบถั่ว
3. การแก้ปัญหา: วิธีจัดการภารกิจนี้ให้ดีที่สุด
4. การทำงานเป็นทีม: การแบ่งงานกันในกรณีมีเด็กๆ เล่นพร้อมกันมากกว่า 1 คน
5. การรับรู้ทางสายตา: การมองเห็นถั่วชนิดใดเด่นออกจากกลุ่ม เพื่อหยิบไปจัดเรียง



## จัดแถวให้ของเล่น

### อุปกรณ์

1. ของเล่นของลูกที่มีอยู่ในบ้าน
2. เทปกาว

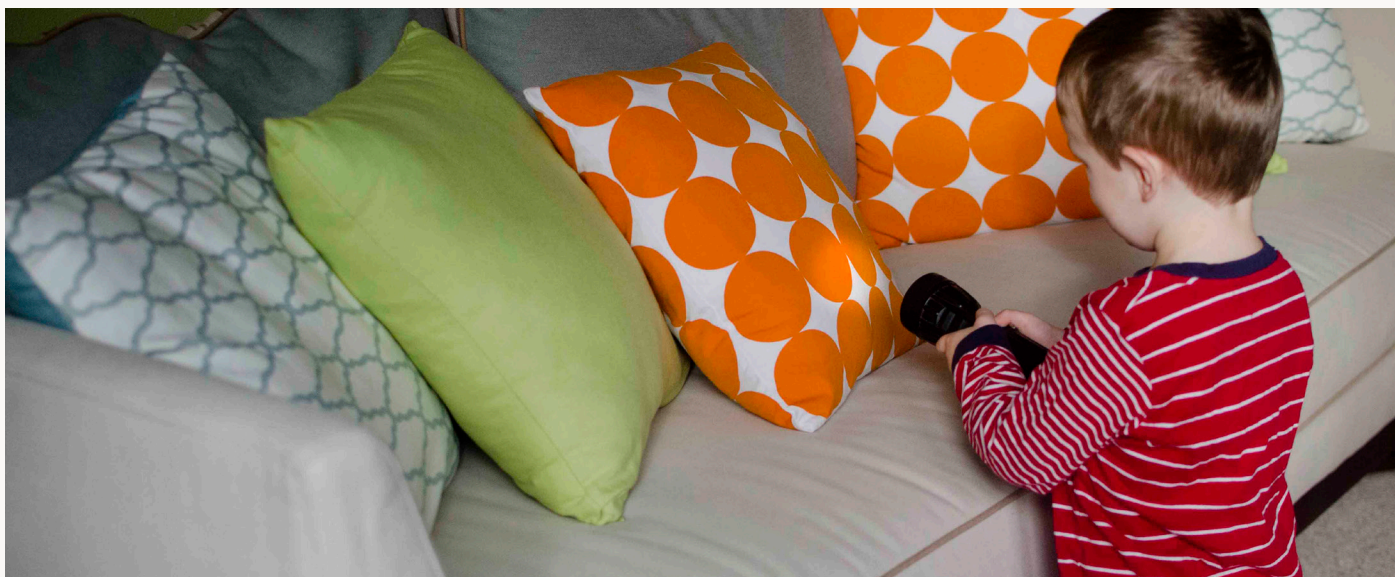
### วิธีเล่น

ใช้เทปกาวสีสันสดใสติดเป็นเส้นหลากหลายรูปแบบ แล้วชวนเด็กๆ นำของเล่นที่มีมาเรียงเป็นแถวตามเส้น

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ฝึกเรื่องการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้มือ นิ้ว และข้อมือในการทำกิจกรรม
2. ความมีสมาธิและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ





## ไฟฉายหาของ

### อุปกรณ์

1. ไฟฉาย

### วิธีเล่น

ให้เด็กๆ ใช้ไฟฉายค้นหาสิ่งของภายในบ้านตามคำสั่งที่ได้รับ เช่น ส่องหาของที่มีสีแดง, ส่องหาของที่เป็นวงกลม

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ทักษะการสังเกตและสำรวจสิ่งรอบตัว
2. ทักษะการเคลื่อนไหว



## ใส่หลอดลงขวด

### อุปกรณ์

1. หลอดที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก
2. ขวดเปล่าที่หาได้ในบ้าน

### วิธีเล่น

ชวนเด็กๆ หยิบหลอดทีละชิ้นใส่ลงในขวด ในระหว่างนั้น อาจชวนทบทวนเรื่องสี และความสั้นยาวไปพร้อมๆ กัน

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ
2. ฝึกสมาธิและความอดทนพยายาม





BUSY TODDLER

## แยกสีของเล่น

### อุปกรณ์

1. ของเล่นเน้นให้มีสีเดียวกันสัก 3-4 สีขึ้นไป
2. กระดาษสี เลือกลูกสีตามจำนวนสีของของเล่นที่ใช้ในข้อที่ 1
3. เทปกาวสำหรับติดกระดาษ

### วิธีเล่น

ใช้เทปกาวติดกระดาษสีแล้วแยกวางของเล่นวางลงบนกระดาษที่เป็นสีเดียวกัน

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ใช้ความคิดในการแยกแยะสีต่างๆ
2. ฝึกใช้สมองและสายตาไปพร้อมๆ กัน

## ตัวอย่างกิจกรรม Home Based Learning ช่วงอายุ 4-6 ปี



### สายลับหลบเลเซอร์

#### อุปกรณ์

1. กระดาษสายรุ้ง
2. เทปกาว

#### วิธีเล่น

1. ตัดกระดาษสายรุ้งที่ผนังด้านหนึ่งด้วยเทปกาว จากนั้นให้ยึดปลายอีกด้านไปจนถึงผนังอีกฝั่งหนึ่ง เพื่อให้เกิดเป็นเส้นขวางแล้วติดด้วยเทปกาวอีกทีเพื่อยึดเอาไว้
2. สลับไขว้กระดาษรุ้งไปมา อาจจะยาวบ้าง สั้นบ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องให้มีพื้นที่ เว้นห่างกันสักหน่อยในแต่ละเส้นที่ไขว้สลับกันนะคะ อาจจะใช้ตัวคุณพ่อคุณแม่เอง เป็นคนกำหนดระยะห่าง
3. ชวนเด็ก ๆ เดินผ่านเส้นกีดขวางโดยจินตนาการว่าตัวเองเป็นสายลับ โดยกระดาษต้องไม่ขาดออกจากกัน

#### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ตัดกระดาษสายรุ้งที่ผนังด้านหนึ่งด้วยเทปกาว จากนั้นให้ยึดปลายอีกด้านไปจนถึงผนังอีกฝั่งหนึ่ง เพื่อให้เกิดเป็นเส้นขวางแล้วติดด้วยเทปกาวอีกทีเพื่อยึดเอาไว้
2. สลับไขว้กระดาษรุ้งไปมา อาจจะยาวบ้าง สั้นบ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องให้มีพื้นที่ เว้นห่างกันสักหน่อยในแต่ละเส้นที่ไขว้สลับกันนะคะ อาจจะใช้ตัวคุณพ่อคุณแม่เอง เป็นคนกำหนดระยะห่าง
3. ชวนเด็ก ๆ เดินผ่านเส้นกีดขวางโดยจินตนาการว่าตัวเองเป็นสายลับ โดยกระดาษต้องไม่ขาดออกจากกัน



## ฮอกกี้จากแผ่นซีดี

### อุปกรณ์

1. กล่องสำหรับใช้ทำเป็นประตูในการเล่นฮอกกี้ (อาจใช้เป็นกล่องซีดี) จำนวน 1 กล่อง
2. แผ่นซีดีเก่าเก็บ ที่ไม่ได้ใช้งานแล้วหลาย ๆ แผ่น
3. เทปกาวสีใดก็ได้จำนวน 1 ม้วน

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. สร้างความสัมพันธ์กันระหว่างตาและมือ
2. ฝึกสมาธิ
3. ฝึกการสังเกต

### วิธีเล่น

เด็กจะพยายามเล็งให้ตรงเป้า เพื่อทำคะแนนให้ได้มากที่สุด เป็นการเสริมสร้างทักษะที่ดี





## ฝึกนับเลขจากไม้หนีบผ้า

### อุปกรณ์

1. แก้วพลาสติก
2. ไม้หนีบผ้า
3. กระดาษ
4. ปากกา

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. ทักษะการนับเลข (คณิตศาสตร์)
2. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก

### วิธีเล่น

1. เขียนเลขลงบนกระดาษและติดบนแก้วพลาสติก
2. หนีบไม้หนีบผ้า เท่ากับจำนวนตัวเลขที่อยู่ด้านข้าง



## โยนลูกบอลใส่ขวดแกลลอน

### อุปกรณ์

1. ขวดน้ำหรือขวดแกลลอนตัดครึ่ง
2. ลูกบอล
3. เทปสีสดใสสำหรับตกแต่ง

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายถือขวดหรือแกลลอนไว้สำหรับรับลูกบอล
2. ผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโยนลูกบอลให้ฝ่ายที่รับ
3. ถ้ารับได้ อาจได้เป็นคะแนนสะสมหรือเงื่อนไขอื่นๆ แล้วแต่จะกำหนด

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

1. สร้างความสัมพันธ์กันระหว่างตาและมือ
2. ฝึกสมาธิ
3. ฝึกการสังเกต



## เดินหลังเต่าแบกตะกร้า

### อุปกรณ์

ตะกร้า

### วิธีเล่น

1. นำตะกร้าไปใหญ่วางบนหลัง
2. เดินแข่งกันโดยห้ามทำตะกร้าตก

### ทักษะที่ได้เรียนรู้

พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และการทรงตัว

อ้างอิง: [www.busytoddler.com](http://www.busytoddler.com), [www.messforless.net](http://www.messforless.net), [www.itsalwaysautumn.com](http://www.itsalwaysautumn.com), [www.wired.com](http://www.wired.com), [www.bhg.com](http://www.bhg.com)



# บทบาทของผู้ปกครอง ในการจัดการเรียนการสอนแบบ HBL



## 1. บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครอง

### 1.1

#### เตรียมความพร้อมให้กับเด็กๆ ได้แก่

- สถานที่
- เทคโนโลยีต่างๆ เช่น password และ login IDs ต่างๆ ตารางกิจกรรมการเรียนรู้ (ถ้ามี) และอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็น
- ถ้าเป็นไปได้การเปลี่ยนเสื้อผ้า ไม่ใช่ชุดนอนเพื่อมาทำกิจกรรมการเรียนรู้ก็ช่วยกระตุ้นให้เด็กๆ รู้ว่าเวลานี้ต้องเตรียมทำกิจกรรมแล้ว

### 1.2

#### ตกลงเรื่องตารางเวลา

อย่าลืมว่าบ้านไม่ใช่โรงเรียน แต่เด็กๆ จำเป็นต้องมีกิจวัตรที่ชัดเจนเพื่อให้คุ้นเคยกับกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ การตกลงหรือการจัดตารางเวลาจึงสำคัญมาก สำหรับเด็กเล็ก เวลารับประทานอาหาร พักผ่อน เล่นอย่างอิสระ สำคัญพอๆ กับการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเด็กประถมศึกษา เวลาทำกิจกรรมตามความชอบหรือความสนใจ การเล่น การออกกำลังกาย ก็สำคัญพอๆ กับการเรียนรู้ โรงเรียนแนะนำว่าให้ตกลงเวลาชัดเจนเรื่องการใช้จอเพื่อการพักผ่อนกับเด็กๆ และอาจให้เด็กๆ เล่นเมื่อทำกิจกรรมการเรียนรู้ หรือทำตามตารางของตัวเองได้ดี และอย่างลืมนั่นคือเด็กๆ ทำงานบ้านอย่างน้อย 1 อย่าง เป็นประจำ



สำหรับผู้ปกครองที่ต้องทำงานที่บ้านร่วมกับเด็กๆ โรงเรียน  
แนะนำว่าควรทำข้อตกลงที่ชัดเจนกับเด็กๆ ดังนี้

1. หากผู้ปกครองกำลังพูดคุยงานหรือ live อยู่ เด็กๆ ต้อง  
คอยก่อน
2. ควรกำหนดบริเวณชัดเจน โดยเฉพาะบริเวณสถานที่  
ทำงาน เมื่อเด็กๆ เข้ามาต้องขออนุญาตก่อน

### 1.3

#### ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ

การเรียนแบบ HBL นั้นไม่เหมือนการไปโรงเรียน ผู้ปกครอง  
สามารถชวนเด็กๆ คุยถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนได้ทำ  
กิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กประถมศึกษา เช่น

- วันนี้ทำอะไรบ้าง (เน้นให้ลูกเล่า ผู้ปกครองฟังด้วยความ  
สนใจ)
- มีอะไรที่ยากบ้างหรือเปล่า
- ชอบเรื่องไหนบ้าง
- ไม่ชอบเรื่องไหนบ้าง
- เจอเพื่อน เจอคุณครูแล้วรู้สึกอย่างไร

หากเด็กๆ รู้สึกกังวล ควรบอกว่า ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่มี  
การเปลี่ยนแปลงเยอะ ความกังวลเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้  
ผู้ปกครองจึงต้องคอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของเด็กๆ  
อย่างสม่ำเสมอ

บทบาทการเป็นผู้ฟังที่ดีสำคัญมาก ดังนั้นเมื่อรับฟังเด็กๆ  
แล้วอย่าลืมให้กำลังใจเด็กๆ ด้วย

### 1.4

#### ดูแลเรื่องสุขภาพของเด็กๆ

สังเกตอาการต่างๆ เช่น วัตอุณหภูมิจาก การรับประทานอาหาร  
น้ำมูก ไอแห้ง อ่อนเพลีย





1.5

## สื่อสารกับโรงเรียน

หากมีคำถาม ข้อกังวล คำเสนอแนะ คุณครูและโรงเรียนรอให้คำปรึกษาอยู่เสมอ พวกเราจะช่วยกันดูแลเด็กๆ ให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

1.6

## สร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ๆ ร่วมกัน

โรงเรียนได้จัดกิจกรรมสนุกๆ มากมายสำหรับเด็กๆ การอยู่บ้านจะทำให้ทั้งเด็กๆ และผู้ปกครองได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้นจึงสามารถทำกิจกรรมสนุกๆ อย่าง เริ่มต้นงานอดิเรกใหม่ๆ ร่วมกัน เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เล่นกีฬา ทำอาหารร่วมกัน หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน

นอกจากนี้ยังสามารถใช้เวลานี้สอนเด็กๆ ทำเรื่องธรรมดาแต่ยังไม่เคยลองทำที่บ้าน เช่น ลองสนเข็ม ลองจัดบ้านตามที่ได้เด็กๆ อยากทำ หากเป็นเด็กโต อาจให้ลองรับผิดชอบมากขึ้นเช่น ช่วยเหลือปู่ย่าตายายที่บ้านอ่านข้อความ อ่านหนังสือ ช่วยสอนใช้อุปกรณ์สื่อสารต่างๆ

กิจกรรมใหม่ๆ อาจหมายถึงการใช้เวลาชื่นชมความทรงจำร่วมกัน ลองหยิบอัลบั้มภาพเก่าๆ มาดูด้วยกัน เล่าเรื่องความสนุกสนานในภาพ เรื่องตลกที่เคยเกิดขึ้น ร้องเพลงดังๆ ร่วมกัน หรือแม้กระทั่งการเขียนจดหมายหากัน เหล่านี้ก็ช่วยให้เด็กๆ ผ่อนคลาย และทำให้เขาได้เห็นถึงสิ่งที่ทำได้ร่วมกัน

1.7

## การเป็นตัวอย่งที่ดีให้กับเด็กๆ เพื่อระวังการติดเชื้อ

ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่งให้กับเด็กๆ ในการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างจากผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาต้องออกไปข้างนอก การรักษาความสะอาดร่างกาย และสถานที่ภายในบ้าน

อ้างอิง: Communications & Engagement Group, Ministry of Education, Singapore





## 2. คำแนะนำการใช้ของในบ้านมา ออกแบบกิจกรรมสนุกๆ

บ้านของเราเต็มไปด้วยของเล่นที่น่าสนใจ ลองชมรายละเอียดกิจกรรมดังต่อไปนี้เพื่อแปลงของใช้ให้กลายเป็นของเล่น

### 1. ผ้า

ผ้าอะไรก็ตามที่อยู่ในบ้าน ถ้าเด็กๆ หยิบออกมาเล่นได้ เขาสามารถนำมาทำชุดตามจินตนาการ เอาหมวก บิด เป็นรูปร่างต่างๆ ตามที่ได้เห็นจากนิทานหรือชีวิตประจำวัน ผู้ปกครองเพียงชวนเด็กๆ ทำเท่านั้น ที่เหลือปล่อยให้เขาไปทำตามจินตนาการของเด็กๆ เลย

### 2. นิทานทำมือ

ถ้าเด็กๆ เริ่มวาด เริ่มเขียน ลองชวนกันทำนิทานทำมือตามใจเด็กๆ จะวาด จะเขียน จะใช้กระดาษหรือสิ่งของชิ้นเล็กมาแปะ ประกอบการเล่าเรื่องก็สนุกไม่น้อย

### 3. หม้อ ไห กะละมัง

เหล่านี้เป็นของที่ใช้กำเนิดเสียงได้ เด็กๆ มักสนุกกับการได้เป็นผู้สร้างเสียงต่างๆ ด้วยตัวเอง ผู้ปกครองเพียงต้องฟังเสียงดนตรีวงใหญ่จากเด็กๆ

### 4. ลังกระดาษ

หากช่วงนี้มีลังกระดาษส่งของมาที่บ้านเยอะ เจ้าลังกระดาษสามารถแปรเปลี่ยนเป็นของเล่นตามจินตนาการเด็กๆ ได้เต็มที่ เช่น นำมาใช้วาดบ้านสักหลัง สร้างที่หลบภัย ทำหน้าากาก

### 5. Maker Space

สำหรับเด็กโต สามารถใช้ของในบ้านมาประดิษฐ์เป็นของต่างๆ โดยมีผู้ปกครองช่วยหาสิ่งของให้ และเน้นที่ความสนใจของเด็กๆ



เป็นหลัก เช่น ถ้าเด็กๆ สนใจเรื่องดวงดาว อาจชวนทำเรื่องกล่อง  
 ดวงดาวจำลอง และชวนกันหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูดาว

## 6. เปลี่ยนบริเวณบ้านให้เป็นสนามข้ามเครื่องกีดขวาง

หากที่บ้านมีพื้นที่ในหรือนอกบ้าน ลองเอาของใช้ในบ้านมาวางเพื่อ  
 กำหนดจุดให้เด็กๆ วิ่ง ให้สำเร็จ บางช่วงอาจมีการกระโดดข้าม  
 บางช่วงอาจต้องคิดเลขก่อนได้ข้าม บางช่วงอาจต้องนับเลข บอก  
 สีก่อน ซึ่งกิจกรรมนี้สามารถเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยได้ เด็กๆ มัก  
 สนุกกับความท้าทายเล็กๆ น้อยๆ เสมอ

## 3. Tips ในการจัดการอารมณ์ สำหรับเด็กๆ และผู้ปกครอง

### 1. อธิบายสถานการณ์

เวลาอธิบายว่าเหตุการณ์นี้เป็นอย่างไร ควรใช้น้ำเสียงที่สงบ เพื่อ  
 ให้เด็กๆ รู้สึกปลอดภัย และยอมรับหากเกิดอารมณ์แปรปรวนของ  
 เด็กๆ เราสามารถช่วยเด็กๆ ได้โดยใช้เวลาอยู่กับพวกเขาให้มากขึ้น

อธิบายให้เด็กๆ ทราบถึงการเปลี่ยนแปลง และเป็นการ  
 เปลี่ยนแปลงเพียงช่วงเวลาหนึ่ง แต่เป็นเวลาที่ยาวสักหน่อย อาจ  
 ต้องอดทนผ่านการเปลี่ยนแปลงนี้ไปด้วยกัน

อธิบายถึงเชื้อโรคโควิดด้วยข้อเท็จจริง เช่น เป็นไวรัส มีทั้งผู้ที่ยา  
 จากโรคนี้นับว่าจำนวนมาก และมีผู้ที่เสียชีวิตบ้าง หลายประเทศกำลัง  
 ผลิตวัคซีนและมียาเพื่อรักษาอาการต่างๆ ของโรค

อธิบายเรื่องการรักษาความสะอาดที่จำเป็นและผู้ปกครองทำเป็น  
 ตัวอย่าง เช่น การสวมหน้ากากอนามัย (ควรให้เด็กๆ มีส่วนร่วมใน  
 การซัก รักษาความสะอาดหน้ากากของตนเอง) การใช้เพลง และ  
 สิ่งของที่น่ายกย่องเด็กๆ ให้รักษาความสะอาดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง





## 2. อยู่กับความวุ่นวาย

เมื่อต้องอยู่บ้านเป็นเวลานาน ปล่อยให้บ้านได้วุ่นวายบ้าง รกบ้าง ไม่เป็นอะไร เพราะเราใช้เวลาอยู่ที่บ้านนานขึ้น บ้านเราก็คงไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเท่าที่เราคาดหวัง ปล่อยให้ตัวเองได้พักผ่อน มองข้ามเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจทำให้เกิดความขุ่นมัวในครอบครัว และไม่พยายามหาผู้ผิด หากเกิดความผิดพลาดใดๆ พยายามช่วยกันแก้ไขปัญหาน่าจะเป็นทางออกที่เหมาะสม

## 3. มองเห็นความงามในตัวเด็กๆ

เด็กๆ ปรับตัวเร็วและมีศักยภาพในการทำหลายสิ่งหลายอย่างที่เราคาดไม่ถึง เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ช่วงเวลานี้ที่พวกเขาพยายามเข้าใจและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์อยู่พยายามให้กำลังใจเด็กๆ เยอะๆ เน้นที่ความพยายาม อย่าเพิ่งมองหาผลลัพธ์ตามความคาดหวังของเรา หากเด็กๆ ทำเรื่องเล็กๆ ได้สำเร็จ อย่าลืมชม เช่น วันนี้หนูไม่ลืมล้างมือหลังจากเล่นข้างนอกมา แม่ดีใจมาก

หรือหากเด็กๆ ทำเรื่องที่ควรทำได้ เช่น ทำการบ้านตามตารางทำงานบ้าน ด้วยตัวเอง ไม่เล่นโทรศัพท์เมื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ผู้ปกครองอาจทำการ์ดขึ้นมาเพื่อให้รางวัลกับเด็กๆ เป็นสติ๊กเกอร์หรือ ดาว เพื่อสะสมให้ได้รางวัลที่ใหญ่ขึ้นตามแต่ตกลงก็ได้

**“ความงดงามของเด็กๆ  
เป็นเรื่องที่เราต้องมองเห็นและส่งเสริม”**

โรงเรียนต้นกล้าให้ความสำคัญกับการเติบโตด้านพัฒนาการทั้งทางกายและใจของเด็กๆ จึงได้ร่วมกับ Positive CV องค์กรจากประเทศฟินแลนด์ ซึ่งสร้างจากงานวิจัยด้านการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็กๆ จากมหาวิทยาลัยเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์

Positive CV ได้มาร่วมอบรมบุคลากรและผู้ปกครองหลายครั้งให้กับโรงเรียนเพื่อให้สามารถใช้หลักการของ Positive CV





ตามโปรแกรม “See the Good” หรือการสื่อสารเชิงบวกที่กระตุ้นและสร้าง ส่งเสริม และประเมิน ทักษะความมั่นคงทางอารมณ์และ พัฒนาการด้านจิตใจ โดยในสถานการณ์ COVID-19 นี้ เด็กๆ ต้องปรับตัวและพบกับความท้าทายหลากหลายประการ จึงต้องการ การสนับสนุนทางอารมณ์มากกว่าปกติ

โรงเรียนจึงอยากชวนผู้ปกครองทดลองใช้การ์ดสร้างทักษะความมั่นคงทางอารมณ์และสังคมทั้ง 5 ด้านซึ่งสังเกตได้ง่ายจาก พฤติกรรมของเด็กๆ เมื่อมองเห็นผู้ปกครองจะได้ชื่นชมและให้ กำลังใจเด็กๆ ได้อย่างเต็มที่


1. Carefulness : ความระมัดระวัง ผ่านการรับผิดชอบดูแลตารางกิจวัตรของตนเองและสิ่งของส่วนตัว
2. Self-regulation : การควบคุมตนเอง ผ่านการตั้งใจทำกิจกรรมต่างๆ หรือการบ้านโดยไม่วอกแวก
3. Kindness : ความโอบอ้อมอารี ผ่านการแสดงความใส่ใจหรือสนใจความต้องการของคนในครอบครัว
4. Perseverance : ความมานะบากบั่น ผ่านการพยายามทำกิจกรรม การบ้าน หรือกิจวัตร ให้ลุล่วงตามเวลาที่กำหนดไว้
5. Teamwork : การทำงานเป็นทีม ผ่านการทำงานร่วมกันกับเพื่อนๆ ผ่านช่องทางออนไลน์

ผู้ปกครองและเด็กๆ สามารถส่งเสริมทักษะความมั่นคงทางอารมณ์และสังคมทั้ง 5 ด้าน ตามธรรมชาติของเด็กๆ เน้นที่การสังเกต เนื่องจากว่าเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน และอาจมีทักษะต่างๆ มากน้อยแตกต่างกันไป ซึ่งเป็นปกติ

# POSITIVE CV PASSPORT

แบบสำหรับพิมพ์  
อยู่ในภาคผนวก (หน้า 32)


POSITIVE PASSPORT



## Kindness

I also take into consideration the needs and wishes of family members.


STAMPS



!

I will encourage and support others.  
I remember not to let others exploit my kindness.


POSITIVE PASSPORT



## Carefulness

I take care of my schedule and supplies.


STAMPS



!

I will plan my activities and my time.  
I remember that just by thinking I will not get the tasks done.


POSITIVE PASSPORT



## Teamwork

I also work online with my friends.


STAMPS



!

I share tasks and accomplishments together.  
I remember that ultimately I have the responsibility for my own learning.


POSITIVE PASSPORT



## Self-regulation

I will focus on my schoolwork without getting distracted.


STAMPS



!

I can put my cell phone aside.  
I will remember to take breaks sometimes.


POSITIVE PASSPORT



## Perseverance

I will finish the work on time.

STAMPS



!

I don't mind taking my time as long as I achieve my goal.  
I remember not tiring myself by working all night.

#### 4. ผู้ปกครองก็เครียดได้

เมื่อเกิดความเครียดไม่เป็นไรเลยที่ผู้ปกครองจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ทั้งจากเพื่อนๆ ครอบครัว หรือโรงเรียน ในช่วงเวลาเช่นนี้การสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกันจำเป็นมากที่สุด





# ช่องทางการติดต่อโรงเรียน

## ช่องทางออนไลน์



www.tonklachiangmai.com



@tonklaschool.chiangmai



@tonklaschool



tonkla\_chiangmai

## หมายเลขโทรศัพท์

### 1. แผนกอนุบาล

- 081-724-7582 : ครูนุ้ย
- 081-724-6770 : ครูฟ้า

### 2. แผนกประถม

- 089-635-6329 : ครูเน็ต
- 080-839-7451 : ครูอ้อย

### 3. แผนกภาษาอังกฤษ

#### Kindergarten

- 065-005-6156 : Ms.Kate

#### Primary

- 061-791-2229 : Ms.Mai

### 4. ติดต่อการเงิน

- 053-345-912 : ครูเน็ต

### 5. ติดต่อเรื่องหนังสือและอุปกรณ์การเรียน

- 084-687-2277 : ครูใหม่ใหม่

### 6. ติดต่องานรับสมัครเรียน หรือนักเรียนใหม่ ที่ต้องการทราบข้อมูลของโรงเรียน

- 089-700-7798 : ครูไมค์

### 7. ติดต่อเรื่องทั่วไป

- 053-345-912





## Q&A

### 1 พ่อแม่ก็ต้องทำงาน

**Q :** ถ้าหากพ่อแม่ไม่สามารถเล่นกับลูกได้ตลอดเวลา เพราะต้องทำงานของตัวเองด้วย ควรทำอย่างไรเพื่อให้สมดุลทั้งสองเรื่อง

**A :** ก่อนอื่นเด็กๆ ต้องเรียนรู้ว่า นี่คือนิสัยที่ไม่ปกติถึงพ่อแม่อยู่ที่บ้านก็จริง แต่ก็ต้องทำงานเหมือนอยู่ที่ทำงาน ถ้ามีประชุมหรือยังไม่สะดวกเล่นกับลูกก็บอกตรงๆ ว่า พ่อแม่ต้องประชุมนะ แต่นั่งเล่นอยู่ใกล้กันได้ และให้เขารู้ว่า ถึงนี่จะเป็นเวลาทำงานของแม่ แต่ถ้าลูกต้องการอะไร สามารถเรียกหรือถามได้เสมอ แต่อย่างที่บอกไปแล้วว่า เด็กๆ ควรมีโอกาสที่จะได้รับประสบการณ์ในการดูแลจัดการตัวเอง เป็นเจ้าของเวลาของตัวเอง เพราะมันจะช่วยได้มากจริงๆ แล้วทำงานที่ไหนก็คือทำงาน เพียงแต่ทำที่บ้านจะยืดหยุ่นได้มากกว่า พ่อแม่เองก็ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการเวลาของตัวเอง ทำงานที่บ้านกับลูกก็มีข้อดีอยู่ คือทำให้พ่อแม่ไม่พลาดช่วงเวลามหัศจรรย์ เช่น เรานั่งทำงานอยู่แต่ว่าหันไปเห็นลูกเพิ่งค้นพบอะไรบางอย่างที่ตื่นเต้นและภูมิใจ เราก็ไปร่วมตื่นเต้นและสนุกไปกับช่วงเวลานั้นกับ

ลูกได้หรือเราได้นั่งทำงานไปและเฝ้าสังเกตลูก เขาชอบเล่นอะไรยังไง เป็นโอกาสที่ดีที่จะได้รู้จักและสังเกตลูกมากขึ้น

### 2 ปัญหาเด็กติดจอ

**Q :** บางครอบครัวไม่เคยให้ลูกดูหรือเล่นหน้าจอ โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์มาก่อน แต่หากจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้บ้างในช่วงนี้ พ่อแม่จะสามารถรู้ได้อย่างไรว่า ให้ลูกใช้หน้าจอเท่าไรถึงจะพอดีเพื่อไม่ให้เด็กกลายเป็นเด็กติดจอ

**A :** พ่อแม่ควรสร้างข้อตกลงและทำความเข้าใจกับลูกในการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ตั้งแต่ต้น ให้เด็กเรียนรู้ถึงข้อดีข้อเสีย และต้องมีวินัยในการใช้ทั้งในเรื่องของระยะเวลาและรูปแบบหรือวิธีใช้ แต่สิ่งที่พ่อแม่พอทำได้ คือต้องพยายามทำลายข้อจำกัดของการใช้หน้าจอกับเด็กๆ อย่างเช่น พยายามสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้น มีการโต้ตอบ มีการซักถาม มีการให้แสดงความคิดเห็น ไม่ให้เกิดเป็นลักษณะสื่อสารทางเดียว

### 3 การออกแบบกิจกรรม

**Q :** แนวทางการออกแบบกิจกรรมง่ายๆ สำหรับพ่อแม่และคนที่อยู่บ้านทำร่วมกับเด็กๆ มีอะไรบ้าง

**A :** ขอแบ่งแนวทางการออกแบบกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือกลุ่มเด็กเล็กที่ยังไม่เข้าโรงเรียน และกลุ่มที่สองคือเด็กโต หรือเด็กๆ ในวัยเรียน เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถกำหนดแนวทางในการทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

#### กลุ่ม 1 เด็กเล็กที่ยังไม่เข้าโรงเรียน

โดยปกติแล้ว เด็กอาจจะอยู่ที่บ้านกับปู่ย่าตายาย พี่เลี้ยง หรืออาจจะเป็นเด็กที่ปกติเคยฝากเลี้ยงไว้ที่สถานรับเลี้ยงเด็ก หัวใจสำคัญของกลุ่มนี้คือการให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ และการได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย ถ้าให้กำหนดกลุ่มกิจกรรมอย่างง่ายที่สุด ก็สามารถแบ่งได้เป็น

- **กลุ่มกิจกรรมกระตุ้นกล้ามเนื้อเล็ก**  
ใช้มือให้มาก เล่นอิสระกับวัสดุที่มีพื้นผิวหลากหลาย หยิบจับสิ่งของหลากหลายขนาด เช่น เล่นกับน้ำ ดิน แป้งปั้น เศษวัสดุ ไปไม้แห้ง ก้อนหิน หรือวัสดุอื่นๆ ที่หาได้ในบ้านและไม่เป็นอันตรายกับเด็ก
- **กลุ่มกิจกรรมกระตุ้นกล้ามเนื้อใหญ่**  
ออกแรงและใช้ร่างกายหลายๆ ส่วน เช่น วิ่งเล่นรอบๆ บริเวณบ้าน ฝึกเดินขึ้นลงบันได (โดยอยู่ในสายตาผู้ใหญ่) ปีนป่ายหมอน ผ้าห่ม หมอนข้าง หรือวัสดุอื่นที่หาได้จากในบ้าน ต้นประกอบเพลง
- **กลุ่มกิจกรรมกระตุ้นประสาทสัมผัส**  
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ร้องเพลง ดี / เคาะ / เขย่า วัสดุต่างๆ เป็นต้น และที่สำคัญก็คือ การกำหนดเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ

และเป็นเวลา เพราะความต้องการตามธรรมชาติของเด็กคืออยากใช้เวลาด้วยกันกับคุณพ่อคุณแม่ จึงมีความเป็นไปได้ที่เด็กๆ จะตื่นตัวเมื่อคุณพ่อคุณแม่อยู่บ้านกับเขาทั้งวัน

#### กลุ่ม 2 เด็กที่เข้าโรงเรียนแล้ว

สำหรับกลุ่มนี้ แนวทางอย่างง่ายที่สุดในการกำหนดกิจกรรมก็คือ

##### 1. จัดตารางกิจวัตรประจำวันให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันเมื่อต้องไปโรงเรียน

เพื่อให้ง่ายต่อการปรับตัวและเป็นการรักษาวินัยไม่ให้หละหลวมในช่วงสถานการณ์เช่นนี้ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงในการใช้แนวทางนี้คือ ตารางกิจวัตรควรมีความยืดหยุ่น และใช้เป็นเพียงแนวทางในการกำกับตนเองเท่านั้น

##### 2. จัดกิจกรรมเพิ่มทักษะชีวิตให้กับลูก

ซึ่งแนวทางนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องมีส่วนร่วมมากขึ้นในการกำหนดกิจกรรม โดยกิจกรรมที่แนะนำจะเป็นกิจกรรมที่เด็กๆ ไม่ค่อยได้ทำในช่วงสถานการณ์ปกติ เช่น ทำงานบ้าน ช่วยงานพ่อแม่ ฝึกงานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ เล่นกีฬา สร้างสรรค์ผลงานจากวัสดุภายในบ้าน หัดทำกับข้าว ฝึกฝนทักษะที่เด็กๆ อยากพัฒนา

### 4 จัดตารางให้ลูกหลายคน

**Q :** ถ้ามีลูกหลายคน จะจัดตารางการเรียนรู้ให้ทั้งสองคนได้อย่างไร

**A :** กิจกรรมในช่วง HBL ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เราได้ตระหนักถึงบริบทของแต่ละครอบครัว ดังนั้น ผู้ปกครองสามารถวางแผนการทำกิจกรรมกับเด็กๆ ได้ตามเวลาที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละครอบครัว ส่วนการ Meet กับครูประจำชั้นและเพื่อน ๆ ทางโรงเรียนได้จัด



เป็น 2 ช่วงเวลา เข้าและป่วยในแต่ละสัปดาห์ โดยผู้ปกครองสามารถเลือกช่วงเวลาได้ในกรณีมีลูกหลายคน

## 5 ลูกไม่ให้ความร่วมมือ

**Q :** หากลูกไม่สนใจหรือไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ควรทำอย่างไร

**A :** เมื่อสังเกตเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กเริ่มหงุดหงิด กระสับกระส่าย ควบคุมตนเองไม่ได้ ควรหยุดทำกิจกรรมและสอบถามถึงสิ่งที่เด็กกำลังรู้สึกเพื่อเข้าใจและแก้ปัญหาที่เป็นต้นเหตุของพฤติกรรมนั้นๆ หากยังไม่ดีขึ้นควรชวนทำกิจกรรมที่สนุกสนานหรือเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายและบรรยากาศแล้วค่อยชวนเด็กๆ ทำกิจกรรมต่อเมื่อมีความพร้อม

## 6 สื่อสารเชิงบวก

**Q :** แนวทางการชื่นชมและสื่อสารเชิงบวกกับลูก

**A :** เมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กๆ ทำสิ่งที่ต้องรับผิดชอบจนสำเร็จตามข้อตกลง ผู้ปกครองต้องให้โอกาสเด็กในการได้เลือกทำในสิ่งที่เขาอยากทำบ้างตามความเหมาะสม และชื่นชมเมื่อเด็กแสดงออกพฤติกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม

การสื่อสารเชิงบวกกับลูกก็เป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อย พ่อแม่ควรพูดเฉพาะพฤติกรรมที่อยากให้ลูกทำ เช่น “เก็บเสื้อผ้าใส่ตะกร้าด้วยนะคะ” แทนการพูดว่า “อย่าโยนเสื้อนะ”

การสื่อสารเชิงบวกและการชื่นชมจะช่วยให้เด็กตระหนักและจดจำพฤติกรรมดีๆ เหล่านั้นและมีแรงจูงใจในการควบคุมตนเอง

## 7 ความเครียดของพ่อแม่

**Q :** ผู้ปกครองควรรับมือกับความเครียดของตนเองอย่างไรเมื่อต้องดูแลและช่วยเหลือการเรียนรู้ของลูก

**A :** ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาแห่งความเครียด พ่อแม่ต้องดูแลตัวเองอย่างดีเพื่อที่จะดูแลลูกได้อย่างมีคุณภาพ

### 1. หาเวลาให้ตัวเองบ้าง

พ่อแม่ต้องหาเวลาให้กับตัวเองในระหว่างวันหรือเมื่อลูกเข้านอนแล้ว เพื่อเป็นการผ่อนคลายและให้รางวัลตัวเองบ้าง

### 2. รับฟังลูก เปิดใจรับฟังลูกให้มากขึ้น

3. หมั่นสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบ เช่น หามุมสงบและสูดลมหายใจลึกๆ เพียงสองสามครั้ง เป็นการสร้างความสงบให้พ่อแม่ก่อนจะปฏิสัมพันธ์กับลูกได้อย่างมีเหตุมีผล

## 8 การประเมินผล

**Q :** จะมีการประเมินผลการเรียนรู้หรือไม่ในช่วง HBL และ Jump Start Course

**A :**

**ระดับอนุบาล** ไม่มีการวัดประเมินผลการเรียนรู้ กิจกรรมที่ทางโรงเรียนออกแบบเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดประสบการณ์ในเชิงปริมาณ และเตรียมความพร้อมตามหลักพัฒนาการ 4 ด้าน

**ระดับประถม** การเช็คชื่อต่างๆ เป็นไปเพื่อการเก็บข้อมูลว่านักเรียนได้เข้าหรือไม่เข้าเรียนในส่วนใดบ้าง จะ

ได้ช่วยจัดตารางและนัดส่งงานหรือทำกิจกรรมให้ครบตามตารางของแต่ละครอบครัวได้

การประเมินจากชิ้นงาน ผลงาน โดยประเมิน 3 ส่วน ครูประเมินนักเรียน ผู้ปกครองประเมินนักเรียน นักเรียนประเมินตนเอง ทั้งหมดจะเน้นที่การประเมินกระบวนการต่างๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความเห็นจากทั้ง 3 ฝ่าย ซึ่งรวมถึงเด็กๆ ด้วย การประเมินลักษณะนี้จะไม่ทำให้เกิดแรงกดดัน ซึ่งเด็กๆ เผลอใจอยู่แล้วจากสถานการณ์ที่ไม่เป็นปกติ อีกทั้งทักษะการประเมินตนเองจะทำให้เด็กๆ สามารถพัฒนาตนเองได้ต่อไปในอนาคตอีกด้วย

# ภาคผนวก













## ตัวอย่างตารางประจำวันของระดับชั้นอนุบาล

โรงเรียนต้นกล้า  
ป็นนงะจันตนาการและความสุข

Tonkla School  
Ministry of Happiness

# MY DAILY SCHEDULE

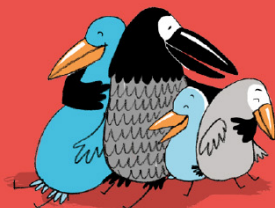
NAME: \_\_\_\_\_

	SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
Wake Up 							
Brush Teeth & Take a Shower 							
Get Dressed 							
Have Breakfast 							
Play Time 							
Have Lunch 							
Nap Time / Story Time 							
Drink Milk 							
Have Dinner 							
Take a Shower & Brush Teeth 							
Clean Up Time 							
Story Time & Bed Time 							



## POSITIVE CV PASSPORT

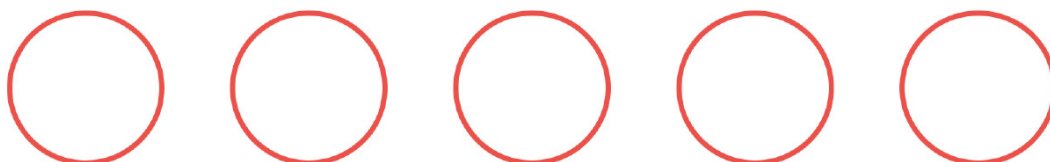
POSITIVE PASSPORT



### Kindness

I also take into consideration the needs and wishes of family members.

STAMPS



I will encourage and support others.  
I remember not to let others exploit my kindness.

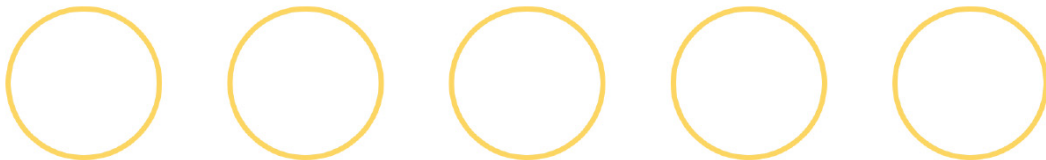
POSITIVE PASSPORT



# Carefulness

I take care of my schedule and supplies.

STAMPS



I will plan my activities and my time.

I remember that just by thinking I will not get the tasks done.

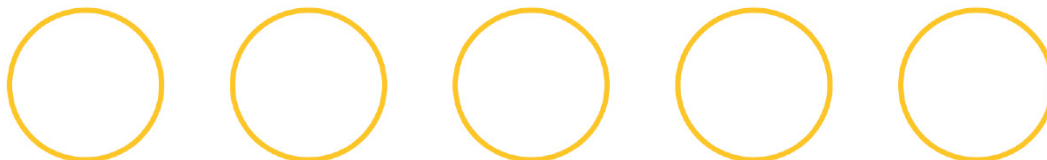
POSITIVE PASSPORT



# Teamwork

I also work online with my friends.

STAMPS



I share tasks and accomplishments together.

I remember that ultimately I have the responsibility for my own learning.



POSITIVE PASSPORT



# Self-regulation

I will focus on my schoolwork  
without getting distracted.

STAMPS



I can put my cell phone aside.  
I will remember to take breaks sometimes.

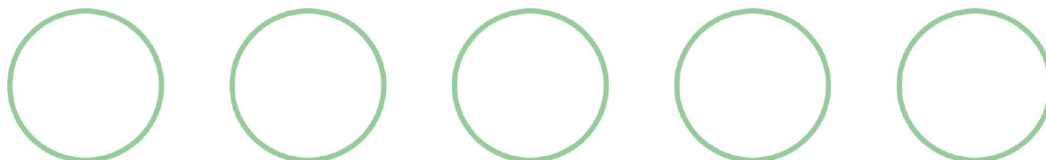
POSITIVE PASSPORT



# Perseverance

I will finish the work on time.

STAMPS



I don't mind taking my time as long as I achieve my goal.

I remember not tiring myself by working all night.