



กำลังหาวิธีง่ายๆ เพื่อลด ความเครียดและสงบจิตใจใน ปัจจุบันขณะอยู่หรือไม่

ไปหยิบของเล่นมาเล่นสิ จริงๆ นะ

คนทุกช่วงวัยจะได้ประโยชน์จากการเล่นของเล่น ของเล่นช่วยคลายความตึงเครียด ช่วยให้ปลดปล่อย และมีสมาธิ และของเล่นเชิงประสาทสัมผัส ซึ่งหมายถึงของเล่นที่กระตุ้นประสาทสัมผัส เช่น การสัมผัส การมองเห็น และการได้ยิน จะมีประโยชน์เป็นอย่างมาก

ใช้ช่วงเวลาสนุกไปกับการเล่นเชิงประสาทสัมผัส

ต่อไปนี้เป็นสูตร¹ สำหรับการทำดินน้ำมันอย่างง่าย โดยใช้วัตถุดิบที่พบได้ทั่วไปในบ้าน สำหรับดินน้ำมันหนึ่งก้อน ให้ผสมสิ่งต่อไปนี้

แป้งสาลี ½ ถ้วย (120 g)

เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ (30 g)

น้ำอุ่น ¼ ถ้วย (60 ml)

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ (15 ml)

สีผสมอาหาร (ใช้หรือไม่ใช้ก็ได้)



คุณสามารถเก็บดินน้ำมันไว้ใช้ซ้ำได้โดยเก็บในภาชนะสุญญากาศ และนำไปแช่ในตู้เย็น

แหล่งข้อมูล:

¹BBC วิธีทำดินน้ำมันด้วยตัวเอง — การเล่นเชิงประสาทสัมผัสสำหรับช่วงปีแรกๆ เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2024

The American Stress Institute คลายเครียดด้วยการเล่นของเล่น เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2024

การใช้ความหลากหลาย ประโยชน์ของของเล่นเชิงประสาทสัมผัส เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2024

Government of Canada จิตใจ: แวดล้อมลูกของคุณด้วยโอกาสการเรียนรู้ เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2024

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC) พลังของดินน้ำมัน เข้าถึงเมื่อ 23 มกราคม 2024

WF12723010 142693-012024