

ข่าวสารถึงผู้ปกครอง

ระดับอนุบาล

ภาคเรียนที่ 1/2561 ฉบับที่ 8



โรงเรียนดี มีคุณธรรม รู้กตัญญู

โรงเรียนพะตงวิทยามูลนิธิ

(การศึกษาสงเคราะห์พิเศษ)

ตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ระดับเตรียมอนุบาล โรงเรียนที่ฉันรัก

เรียนท่านผู้ปกครอง

หน่วยโรงเรียนของหนูเป็นการพูดคุยและแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับโรงเรียนและการปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ จึงมีความสำคัญมาก ผู้ปกครองสามารถมีส่วนช่วยเหลือและร่วมมือกับโรงเรียน คุณพ่อคุณแม่อาจจะแนะนำพูดคุยเกี่ยวกับชื่อ ร.ร. ชื่อคุณครูประจำชั้นได้เลย

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งอื่น ๆ ที่โรงเรียน เช่น “ที่โรงเรียนมีของเล่นมากมาย มีเพื่อนเล่นด้วย ลูกจะได้เล่นสนุก ๆ และมีคุณครูดูแล”
2. พูดคำชมเชยให้กำลังใจ เช่น “วันนี้ลูกเก่งจังไม่ร้องไห้”
3. เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเด็กที่ต้องพลัดพรากจากผู้ปกครอง พี่เลี้ยง ถ้าเด็กจะร้องไห้บ้างก็ถือเป็นเรื่องปกติการที่เด็กจะปรับตัวได้เร็วขึ้นอยู่กับความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน ดังนั้นเพื่อบุตรหลานของท่าน “มาสร้างความคุ้นเคยกับโรงเรียนกันเถอะ

หน่วย บ้านของฉัน

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของคนเราทุกคน เป็นสถานที่ที่ปลอดภัย กันแดด กันฝน ให้ความอบอุ่น บ้านแต่ละหลัง แตกต่างกันไปตามความต้องการของผู้อาศัย เราต้องทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อให้บ้านของเราน่าอยู่

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. ให้นักเรียนได้เข้าร่วมการจัดบรรยากาศภายในบ้าน
2. มอบหมายหน้าที่ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติในการดูแลรักษาความสะอาดบ้าน

เนื้อหาการเรียนการสอน

ภาษาไทย	- อ่าน ก – ฮ	- รู้จักพยัญชนะ น พ
คณิตศาสตร์	- ฝึกนับเลข 1-5	- สังเกตตัวเลขที่สัมพันธ์กัน
	- โยงเส้นจับคู่ 1:1	
ภาษาอังกฤษ	- ฝึกอ่าน A-Z	- รู้จักอักษร J K
กระบวนการคิด	- รู้จักสีเหลือง สีดำ	- สังเกตสิ่งที่สัมพันธ์กัน

ด้วยความปรารถนาดีจากครูระดับเตรียมอนุบาล

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 16-17

วัน / เดือน / ปี	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง
20/8/61	นม	ข้าวมันไก่	ขนม
21/8/61	นม	หมูต้มส้มแซก	ผลไม้
22/8/61	หยุดเรียนวันอิฎิ้ลฟิตรี (วันฮารีรายอ)		
23/8/61	นม	นักร้อง ซอส	ผลไม้
24/8/61	นม	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ขนม
27/8/61	นม	ข้าวหมกไก่	ผลไม้
28/8/61	นม	กุนเชียงซอสน้ำแดง	ขนม
29/8/61	นม	เส้นหมี่ข้าวต้มยำ	ผลไม้
30/8/61	นม	แกงจืดลูกชิ้นสาหร่าย	ขนม
31/8/61	นม	ข้าวผัดทะเล	ผลไม้

หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีอาหารพิเศษให้ รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง

สวัสดิ์คีละ ท่านผู้ปกครองที่เคารพทุกท่านข่าวสารฉบับนี้เป็นฉบับที่ 8 ของภาคเรียนที่ 1/2561 แล้วนะคะ

สำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์นี้ คือ

- กิจกรรม เก่ง ดี มีสุข ซึ่งจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 30 ส.ค. 61 เวลา 08.30น. – 10.00น. โดยมีน้องคนเก่งห้อง อ.1/3 อ.1/5 อ.1/7 อ.3/1 อ.3/5 อ.3/7 อ.3/10 มาร่วมแสดง ทางโรงเรียนก็ขอเชิญท่านผู้ปกครองมาชมการแสดงความสามารถของบุตรหลานของท่านตามวันเวลาดังกล่าวด้วยนะคะ

สำหรับเรื่องที่ทางฝ่ายอนุบาลฝากไปยังท่านผู้ปกครองคือ

- การดูแลเอาใจใส่ในตัวบุตรหลานของท่านในทุกๆ เรื่อง
- การติดตามข่าวสารต่างๆ จากทางโรงเรียนไปสูบ้าน เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน
- ในกรณีที่บุตรหลานเจ็บป่วยไข้ หรือไม่มาโรงเรียนกรุณาโทรแจ้งกับคุณครูประจำชั้นโดยตรง
- การทบทวนในเนื้อหาของบทเรียนให้กับนักเรียนและเซ็นรับทราบทุกครั้งในสมุดการบ้าน

จากฝ่ายวิชาการอนุบาล

ระดับอนุบาล 1 หน่วย โรงเรียนและบุคคลในโรงเรียน

เรียนท่านผู้ปกครอง

เมื่อเด็กไปโรงเรียน ครูจะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ท่านผู้ปกครองก็อาจรู้สึกเป็นห่วงเด็ก จะได้รับการดูแลเอาใจใส่มากขึ้นเพียงใด สัปดาห์นี้เราจึงเน้นการให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อครู รักครู และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สำหรับกิจกรรมเกมการศึกษาจะเริ่มฝึกให้เด็กรู้จักสังเกตความเหมือนโดยการจับคู่สิ่งของที่เหมือนกันเป็นคู่ ๆ ซึ่งท่านผู้ปกครองอาจช่วยฝึกที่บ้านได้ด้วยตามที่เสนอแนะไว้ข้างท้ายข่าวสารนี้ ขอขอบคุณในความร่วมมือ

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. พุคคุยซักถามเด็กเกี่ยวกับชื่อครูประจำชั้น ชื่อครูพี่เลี้ยง และสิ่งที่ลูกและครูทำร่วมกันที่โรงเรียน
2. นำของใช้ในบ้านที่เหมือนกัน เช่น ซ้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ฯลฯ ประมาณ 3 คู่ มาวางรวมกัน ให้เด็กจับคู่เพื่อฝึกการสังเกตและชมเชยเมื่อเด็กทำได้

หน่วย สถานที่ที่หนูรู้จัก

ในชุมชนของเด็ก ๆ มีสถานที่ที่สำคัญมากมายที่เด็ก ๆ ควรรู้จัก เช่น วัด สถานีนอนามัย สถานีตำรวจ โรงพยาบาล ซึ่งในแต่ละสถานที่ที่มีบุคคลหลากหลายอาชีพ อาจจะมีเหมือนหรือแตกต่างกันตามหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละคนอาชีพที่เด็กๆ ควรรู้จักคืออาชีพของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็ก

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. นำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในชุมชน
2. พุคคุยแนะนำให้นักเรียนได้รู้จักบุคคลหลากหลายอาชีพและความสำคัญของแต่ละอาชีพ

เนื้อหาการเรียนการสอน

ภาษาไทย	- ฝึกอ่าน ก - ฮ	- รู้จักพยัญชนะ ป ย น ฉ
คณิตศาสตร์	- ฝึกนับเลข 1 - 10	- รู้จักเลข 5
ภาษาอังกฤษ	- ฝึกอ่าน A-Z	- รู้จักอักษร V Y A N

ด้วยความปรารถนาดีจากครูระดับอนุบาล 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 16-17

วัน / เดือน / ปี	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง
20/8/61	นม	ข้าวมันไก่	ขนม
21/8/61	นม	หมูต้มส้มแซก	ผลไม้
22/8/61	หยุดเรียนวันอิฎิ้ลฟิตรี (วันฮารีรายอ)		
23/8/61	นม	นึ่งแกง ซอส	ผลไม้
24/8/61	นม	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ขนม
27/8/61	นม	ข้าวหมกไก่	ผลไม้
28/8/61	นม	กุนเชียงซอสน้ำแดง	ขนม
29/8/61	นม	เส้นหมี่ขาวต้มยำ	ผลไม้
30/8/61	นม	แกงจืดลูกชิ้นสาหร่าย	ขนม
31/8/61	นม	ข้าวผัดทะเล	ผลไม้

หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีอาหารพิเศษให้ รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง

สวัสดิ์ค๊ะ ท่านผู้ปกครองที่เคารพรักทุกท่านข่าวสารฉบับนี้เป็นฉบับที่ 8 ของภาคเรียนที่ 1/2561 แล้วนะค่ะ

สำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์นี้ คือ

- กิจกรรม เก่ง ดี มีสุข ซึ่งจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 30 ส.ค. 61 เวลา 08.30น. - 10.00น. โดยมีน้องคนเก่งห้อง อ.1/3 อ.1/5 อ.1/7 อ.3/1 อ.3/5 อ.3/7 อ.3/10 มาร่วมแสดง ทางโรงเรียนก็ขอเชิญท่านผู้ปกครองมาชมการแสดงความสามารถของบุตรหลานของท่านตามวันเวลาดังกล่าวด้วยนะค่ะ

สำหรับเรื่องที่ทางฝ่ายอนุบาลฝากไปยังท่านผู้ปกครองคือ

- การดูแลเอาใจใส่ในตัวบุตรหลานของท่านในทุกๆ เรื่อง
- การติดตามข่าวสารต่างๆ จากทางโรงเรียนไปสูบ้าน เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน
- ในกรณีที่บุตรหลานเจ็บป่วยไข้ หรือไม่มาโรงเรียนกรุณาโทรแจ้งกับคุณครูประจำชั้นโดยตรง
- การทบทวนในเนื้อหาของบทเรียนให้กับนักเรียนและเซ็นรับทราบทุกครั้งในสมุดการบ้าน

จากฝ่ายวิชาการอนุบาล

ระดับอนุบาล 2 หน่วย โรงเรียนและบุคคลในโรงเรียน

เรียนท่านผู้ปกครอง

สัปดาห์นี้เด็กๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับโรงเรียนและห้องเรียนมากยิ่งขึ้น ตลอดจนรู้จักครูใหญ่ และครูประจำชั้นห้องอื่นๆ โดยครูประจำชั้นจะพาเด็กไปแนะนำและรู้จักการใช้บริการห้องต่างๆ ของโรงเรียน เช่น ห้องน้ำ ห้องอาหาร ฯลฯ รวมทั้งไม่ไปเล่นในสถานที่ที่ทางโรงเรียนไม่อนุญาต เด็กๆ จะมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญประโยชน์ในโรงเรียน เช่น ช่วยกันเก็บของเล่น เก็บเก้าอี้ เก็บใบไม้ เศษกระดาษ ฯลฯ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมเด็กที่บ้านด้วยกิจกรรมดังกล่าว

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. สนทนาซักถามเด็กเกี่ยวกับ ชื่อโรงเรียน ห้องเรียน และครูใหญ่
2. เล่นนิทานเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเป็นเด็กดี
3. ฝึกให้เด็กรับผิดชอบในงานง่ายๆ เช่น เก็บรองเท้าเข้าที่ ช่วยเช็ดโต๊ะ เป็นต้น

หน่วย สถานที่ต่างๆ ที่หนูรู้จัก

ในสัปดาห์ นี้เด็กๆ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชน และความสำคัญของสถานที่ ในชุมชน ถ้าคนในชุมชนมีความรักใคร่ปรองดองกันจะทำให้ชุมชนนั้นย่อมมีความสุข

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. สนทนาถึงชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่
2. สนทนากับเด็กเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในชุมชน

เนื้อหาการเรียนการสอน

- | | |
|-------------------|---|
| ภาษาไทย | - การเขียนพยัญชนะ ค ศ ผ ฝ |
| คณิตศาสตร์ | - การเขียนเลข 1-10 |
| ภาษาอังกฤษ | - การเขียนอักษร Q q R r
- การเขียนอักษรพิมพ์เล็กให้ตรงอักษรพิมพ์ใหญ่ |

ด้วยความปรารถนาดีจากครูระดับอนุบาล 2

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 16-17

วัน / เดือน / ปี	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง
20/8/61	นม	ข้าวมันไก่	ขนม
21/8/61	นม	หมูต้มส้มแจก	ผลไม้
22/8/61	หยุดเรียนวันอิฎิ้ลฟิตรี (วันฮารีรายอ)		
23/8/61	นม	นั้กเก็ด ซอส	ผลไม้
24/8/61	นม	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ขนม
27/8/61	นม	ข้าวหมกไก่	ผลไม้
28/8/61	นม	กุนเชียงซอสน้ำแดง	ขนม
29/8/61	นม	เส้นหมี่ขาวต้มยำ	ผลไม้
30/8/61	นม	แกงจืดลูกชิ้นสาหร่าย	ขนม
31/8/61	นม	ข้าวผัดทะเล	ผลไม้

หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีอาหารพิเศษให้ รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง

สวัสดีค่ะ ท่านผู้ปกครองที่เคารพทุกท่านข่าวสารฉบับนี้เป็นฉบับที่ 8 ของภาคเรียนที่ 1/2561 แล้วนะคะ

สำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์นี้ คือ

- กิจกรรม เก่ง ดี มีสุข ซึ่งจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 30 ส.ค. 61 เวลา 08.30น. – 10.00น. โดยมีน้องคนเก่งห้อง อ.1/3 อ.1/5 อ.1/7 อ.3/1 อ.3/5 อ.3/7 อ.3/10 มาร่วมแสดง ทางโรงเรียนก็ขอเชิญท่านผู้ปกครองมาชมการแสดงความสามารถของบุตรหลานของท่านตามวันเวลาดังกล่าวด้วยนะคะ

สำหรับเรื่องที่ทางฝ่ายอนุบาลฝากไปยังท่านผู้ปกครองคือ

- การดูแลเอาใจใส่ในตัวของบุตรหลานของท่านในทุกๆ เรื่อง
- การติดตามข่าวสารต่างๆ จากทางโรงเรียนไปสูบ้าน เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน
- ในกรณีที่บุตรหลานเจ็บป่วยไข้ หรือไม่มาโรงเรียนกรุณาโทรแจ้งกับคุณครูประจำชั้นโดยตรง
- การทบทวนในเนื้อหาของบทเรียนให้กับนักเรียนและเซ็นรับทราบทุกครั้งในสมุดการบ้าน

จากฝ่ายวิชาการอนุบาล

ระดับอนุบาล 3 หน่วย ข้าว

เรียนท่านผู้ปกครอง

อาหารของคนทั่วไปในแต่ละประเทศก็ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพ เช่น พวกฝรั่งชอบรับประทานขนมปัง คนแขกชอบโรตีสี่ ส่วนคนจีนและคนไทยชอบข้าว ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย ที่ชาวนาเป็นผู้ปลูกและเก็บเกี่ยวมาเลี้ยงคนไทยทั้งชาติ ชาวนาเปรียบได้กับกระดูกสันหลังของประเทศ เด็ก ๆ ควรรู้จักยกย่องเทิดทูนชาวนา และควรเห็นคุณค่าของข้าวที่กว่าจะได้แต่ละเม็ด ชาวนาต้องลงทุนลงแรงขนาดหนัก เด็ก ๆ ควรจะได้รับประทานข้าวให้หมด ไม่ทิ้งขว้าง

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. สนทนาซักถามเด็กเกี่ยวกับการปลูกและประโยชน์ของข้าว
2. เล่านิทานเกี่ยวกับข้าว แม่โพสพให้เด็กฟัง
3. ฟังมารยาทในเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น ไม่เคี้ยวเสียงดัง ไม่ทำหกเลอะเทอะ

หน่วย บุคคลสำคัญที่หนูรู้จัก

ในสังคมมีบุคคลหลาย ๆ อาชีพอยู่ร่วมกันและมีบุคคลหลาย ๆ อาชีพที่ทำประโยชน์แก่ชุมชนและประชาชนทั่ว ๆ ไป เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ ทหาร บุรุษไปรษณีย์ ฯลฯ เด็ก ๆ ในฐานะที่เป็นประชาชนซึ่งอยู่ร่วมกับบุคคลเหล่านี้ในสังคมตลอดจนเป็นบุคคลที่จะเติบโตและอาจประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กควรได้รับรู้ ดังนั้นทางโรงเรียนจึงได้จัดกิจกรรมต่างๆ อันได้แก่ การเล่านิทาน การเล่นบทบาทสมมุติ การร้องเพลง ฯลฯ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้แล้วยังเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตที่เด็กแต่ละคนต้องการ

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. ควรสนทนากับเด็กเกี่ยวกับความสำคัญของบุคคลแต่ละอาชีพและชี้แนะเด็กเกี่ยวกับแนวทางที่จะทำให้เด็กได้ประกอบอาชีพที่เด็กต้องการในอนาคต
2. ควรสังเกตเด็กว่าชื่นชอบอาชีพใด ผู้ปกครองควรได้จัดหาสิ่งที่จะสนับสนุนให้เด็กไปถึงจุดหมายที่ต้องการมาให้เด็กได้เล่น ได้สัมผัส ได้เห็น หรือได้ทำ เป็นต้น
3. ไม่ควรใช้ความต้องการของผู้ปกครองเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างจุดมุ่งหมายในการประกอบอาชีพให้กับเด็ก

เนื้อหาการเรียนการสอน

- | | |
|-----------------------|---|
| วิชาภาษาไทย | - การอ่านเขียนคำที่ประสมสระ อ เช่น นู นุ ยุ ลู ชู
- การอ่านเขียนคำที่ประสมสระ อุ เช่น ดู ชู จู ชู ชู |
| วิชาคณิตศาสตร์ | - การบวกเลขแนวอนไม่เกิน 10 เช่น 5+3= 8 6+4=10 |
| วิชาภาษาอังกฤษ | - การอ่านเขียนคำศัพท์ เช่น cap map tap hat mat map tap arm |

ด้วยความปรารถนาดีจากครูระดับอนุบาล 3

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 16-17

วัน / เดือน / ปี	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง
20/8/61	นม	ข้าวมันไก่	ขนม
21/8/61	นม	หมูต้มส้มแจก	ผลไม้
22/8/61	หยุดเรียนวันอิฎิ้ลฟิตรี (วันฮารีรายอ)		
23/8/61	นม	นั้กเก็ต ซอส	ผลไม้
24/8/61	นม	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ขนม
27/8/61	นม	ข้าวหมกไก่	ผลไม้
28/8/61	นม	กุนเชียงซอสน้ำแดง	ขนม
29/8/61	นม	เส้นหมี่ข้าวต้มยำ	ผลไม้
30/8/61	นม	แกงจืดลูกชิ้นสาหร่าย	ขนม
31/8/61	นม	ข้าวผัดทะเล	ผลไม้

หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีอาหารพิเศษให้ รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง

สวัสดีค่ะ ท่านผู้ปกครองที่เคารพทุกท่านข่าวสารฉบับนี้เป็นฉบับที่ 8 ของภาคเรียนที่ 1/2561 แล้วนะคะ

สำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์นี้ คือ

- กิจกรรม เก่ง ดี มีสุข ซึ่งจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 30 ส.ค. 61 เวลา 08.30น. – 10.00น. โดยมีน้องคนเก่งห้อง อ.1/3 อ.1/5 อ.1/7 อ.3/1 อ.3/5 อ.3/7 อ.3/10 มาร่วมแสดง ทางโรงเรียนก็ขอเชิญท่านผู้ปกครองมาชมการแสดงความสามารถของบุตรหลานของท่านตามวันเวลาดังกล่าวด้วยนะคะ

สำหรับเรื่องที่ทางฝ่ายอนุบาลฝากไปยังท่านผู้ปกครองคือ

- การดูแลเอาใจใส่ในตัวของบุตรหลานของท่านในทุกๆ เรื่อง
- การติดตามข่าวสารต่างๆ จากทางโรงเรียนไปสูบ้าน เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน
- ในกรณีที่บุตรหลานเจ็บป่วยไข้ หรือไม่มา โรงเรียนกรุณาโทรแจ้งกับคุณครูประจำชั้นโดยตรง
- การทบทวนในเนื้อหาของบทเรียนให้กับนักเรียนและเซ็นรับทราบทุกครั้งในสมุดการบ้าน

จากฝ่ายวิชาการอนุบาล