



WRITING

365

Days



IMPROVE  
ENGLISH  
FLUENCY

E-Book



"เขียนภาษาอังกฤษ 365 วัน"



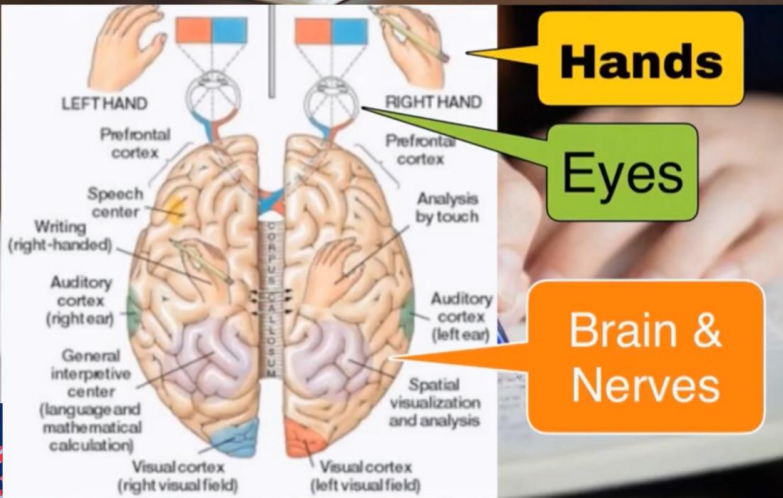
Sample 5 Days

**IN A YEAR FROM NOW YOU WILL LOOK BACK AT YOURSELF  
AND BE PROUD OF WHAT YOU HAVE ACHIEVED.**

ในอีก 1 ปีข้างหน้า เมื่อคุณมองกลับมา คุณจะภูมิใจว่าคุณได้พัฒนาไปมากแค่ไหน

## การลงมือเขียน (Hand Writing) ✍️

คือการทำงานระดับจิตใต้สำนึก  
เป็นการผลานของมือ ตา สมองและเส้นประสาท  
จึงเป็นเคล็ด(ไม่)ลับ ที่ทำให้คนที่เขียน  
ภาษาอังกฤษบ่อยๆ จะมีทักษะดีทุกด้าน



## การอ่านออกเสียง (Read out loud)

คือวิธีการฝึกพูดภาษาต่างประเทศที่ได้ผลที่สุด  
ฝึกให้สมองคิดเป็นภาษาอังกฤษในสถานการณ์นั้นๆ  
ผลคือปากก็จะพูดออกมาได้อัตโนมัติเช่นกัน



# WELCOME Vol.2

(ตัวอย่าง)

สวัสดีค่ะ E-Book ฉบับนี้ก็เข้าสู่เดือนที่ 2 กับโปรเจกต์ “ฝึกเขียนภาษาอังกฤษวันละหน้า 365 วัน” หวังว่านักเรียนทุกคนคงจะ enjoy กับกิจกรรมพัฒนาตัวเองในโปรเจกต์นี้นะคะ ^.^

ครูใหม่ว่าหลายคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับ “30-Day Challenge” มาบ้างนะคะ ซึ่งเป็นไอดี.. ทำท่ายให้คุณเปลี่ยนเป็นคนใหม่ใน 30 วัน ด้วยการทำอะไรดี ๆ กันทุกวัน 30 วัน เพื่อพัฒนาตัวเองไปในด้านที่ดีขึ้น เช่น นั่งสมาธิ รืด งดสูบบุหรี่ ทำอาหารเที่ยงกินเอง อ่านหนังสือ สวดมนต์ โทรหาพ่อแม่ เป็นต้น ซึ่งผลของมันก็คือ เราจะเริ่มเคยชินกับสิ่งๆ นั้น เริ่มมองเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในตัวเอง และอยากจะทำมันมากขึ้นจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวเรา

และ...ณ จุดนี้ ตัวคุณเองก็ได้ฝึกเขียนภาษาอังกฤษผ่านมาแล้ว 30 วัน ! ^.^ คุณสำเร็จไปแล้วอีก 1 ก้าวใหญ่ๆ นะคะ ขอให้คุณภูมิใจในตัวคุณเองเถอะค่ะ แล้วเราก็ไม่ได้ทำแค่นี้ แต่เราจะทำถึง 365 วัน! บอกเลยนะคะว่าคุณสุดยอดมากๆ ค่ะ คุณจะยิ่งภูมิใจในตัวเอง คุณจะเห็นตัวเองในมุมมองใหม่ๆ แล้วไม่ใช่แค่เรื่องภาษาอังกฤษเท่านั้น คุณอาจจะไปต่อยอดพัฒนาตัวเองในด้านอื่นๆ ได้เช่นกันนะคะ

เอาละค่ะ ก่อนที่เราจะลากันตรงนี้ ครูใหม่เคยทำคลิปลงยูทูป “30-Day Challenge Ideas” ซึ่งจะมี 60 ไอดีว่าคุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาตัวเอง โดยทำเป็น 2 ภาษา ฝึกภาษาอังกฤษไปด้วยในตัวค่ะ เข้าไปดูได้เลยในช่อง English by KruMai ค่า (link <https://youtu.be/DBQY2HVYJvU>)

ทักทายกันใหม่ Volume ถัดไปนะคะ  
บก.ครูใหม่ ^.^

## How to use this E-Book

### STEP 1

อ่านภาษาอังกฤษ 1 รอบ  
เช็คตัวเองว่าเราเข้าใจมาก  
น้อยแค่ไหน

### STEP 2

อ่านคำแปลภาษาไทย  
เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ  
ที่เราไม่เคยรู้จัก

### STEP 3

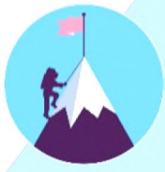
ลงมือเขียน (ลอกภาษา  
อังกฤษ) ด้วยมือของเราใน  
หน้าที่เว้นไว้ให้

### STEP 4

อ่านภาษาอังกฤษทบทวน  
อีก 1 รอบ พยายามอ่าน  
ออกเสียงนะคะ เป็นการ  
เกลาทักษะการพูดให้คล่อง

**STEP 5** เฉพาะนักเรียนที่ลงทะเบียน i-Audio ฝึกทักษะการพูดกับครูใหม่  
คลิก ไอคอนฟังคลิปเสียง จาก Link ด้านล่างค่ะ

<https://www.goodenoughenglish.com/writing365days>



## TWO WOLVES 🐺

One evening an old Cherokee told his grandson about a battle that goes on inside people.

He said, "My son, the battle is between two wolves inside us all"

"It is a terrible fight between the two wolves. One is evil - he is anger, envy, sorrow, regret, greed, arrogance, self-pity, guilt, resentment, inferiority, lies, false pride, superiority, and ego."

He continued, "The other is good - he is joy, peace, love, hope, serenity, humility, kindness, benevolence, empathy, generosity, truth, compassion, and faith. The same fight is going on inside you - and inside every other person, too."

The grandson thought about it for a moment and then asked his grandfather, "Which wolf will win?"

The old Cherokee simply replied, "The one you feed".



## หมาป่า 2 ตัว 🐺

คำคมหนึ่ง ปู่ชาวเชโรกีเล่าให้หลานฟังถึงการต่อสู้ที่เกิดขึ้นภายในผู้คน  
ปู่พูดว่า "หลานเอ๋ย การต่อสู้ที่ปู่พูดถึงนี้เกิดขึ้นระหว่างหมาป่าสองตัวที่อยู่ในตัวเราทุกคน"

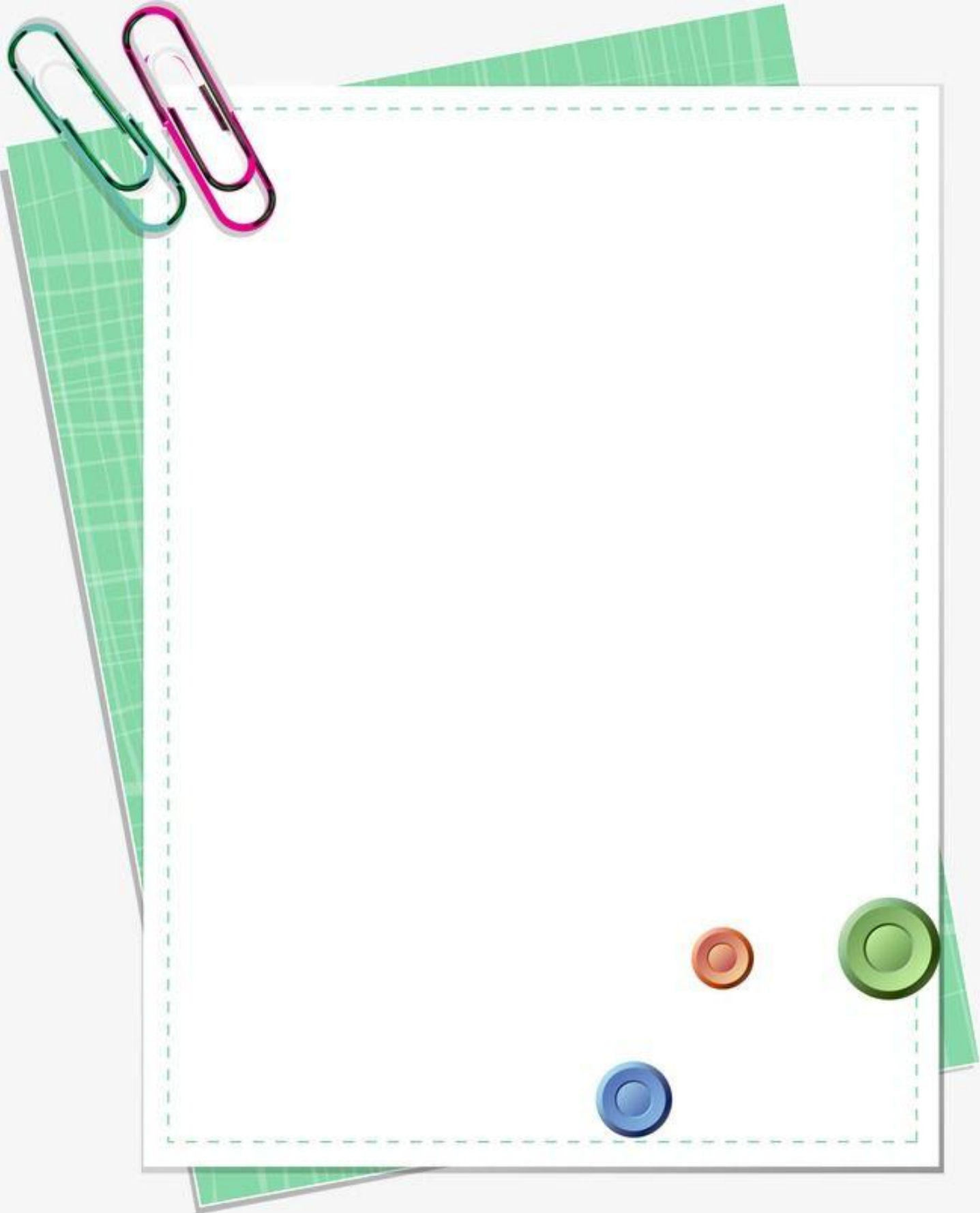
"มันเป็นการต่อสู้ที่น่ากลัว ระหว่างหมาป่าสองตัว

ตัวหนึ่งคือความชั่วร้าย - มันเต็มไปด้วยความโกรธ ความริษยา ความเศร้าเสียใจ ความโลภ ความเยอหยิ่ง ความสมเพชตัวเอง ความผิด ความเคียดแค้น ความไม่พอใจ การโกหก ความภาคภูมิใจแบบปลอมๆ ความคิดว่าตนเหนือกว่า และความยึดติดอัตตาตัวตน."

แล้วปู่ก็เล่าต่อว่า "อีกตัวหนึ่งคือความดี - มันมีแต่ความสุข ความสงบ ความรัก ความหวัง ความเยือกเย็น ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความใจดี ความเมตตากรุณา ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทร ความจริง ความเมตตาสงสาร และความศรัทธา การต่อสู้นี้ดำเนินอยู่ภายในตัวของหลาน รวมทั้งคนอื่นๆด้วย"

หลานชายคิดถึงเรื่องนี้สักครู่แล้วถามคุณปู่ของเขาว่า "หมาป่าตัวไหนจะชนะครับ"  
เชโรกีผู้เฒ่าตอบกลับสั้นๆว่า  
"ตัวที่หลานให้อาหารมัน"

# Your Handwriting - Day 14/365



## "Never argue with children"

A little girl was disputing to her teacher about whales. The teacher said it is impossible for a whale to swallow a human because even though it is a very large mammal, its throat is very small. The little girl stated that Jonah was swallowed by a whale. Irritated, the teacher reiterated that a whale could not swallow a human; it is physically impossible.

The little girl said, "Alright, when I get to heaven I will ask Jonah"

The teacher asked, "What if Jonah went to hell?"

The little girl replied, "Then you ask her." >.<

Question: Can a Whale Swallow You?

One-word answer: NO.

Most whales are not equipped with the type of teeth that can tear through flesh and bone. They are able to capture prey like small fish, squid, octopus and krill.

Furthermore, the esophagus of whales is not particularly large (only a few inches wide), which means that a healthy human adult definitely can't fit into that tiny space.



## "อย่าเถียงกับเด็ก"

เด็กหญิงตัวเล็กเถียงกับครูเรื่องปลาวาฬ

ครูบอกว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่ปลาวาฬจะกลืนมนุษย์ เพราะถึงแม้ว่ามันจะเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดใหญ่มาก แต่คอของมันกลับมีขนาดเล็กมาก

เด็กหญิงกล่าวว่าแต่โจนาห์ถูกปลาวาฬกินเธอเข้าไป

ครูย้ำด้วยความรำคาญว่า ปลาวาฬไม่สามารถกลืนมนุษย์ได้ มันเป็นไปไม่ได้ในเชิงสรีระ

เด็กหญิงตัวน้อยพูดว่า "ก็ได้ ถ้าหนูขึ้นสวรรค์หนูจะไปถามโยนาห์"

ครูถามว่า "แล้วถ้าโยนาห์ตกนรกล่ะ"

เด็กหญิงตัวน้อยตอบว่า "งั้นครูก็ถามเธอให้ด้วย" >.<

คำถาม: ปลาวาฬสามารถกลืนกินคุณได้ไหม?

ตอบคำเดียวว่า ไม่ได้

ปลาวาฬส่วนใหญ่ไม่มีลักษณะของฟันที่สามารถฉีกเนื้อและกระดูกได้ พวกมันสามารถจับเหยื่อเล็กๆ เช่น ปลาตัวเล็ก ปลาหมึก หมึกยักษ์ และตัวเคย นอกจากนี้ หลอดอาหารของปลาวาฬนั้นไม่ได้มีขนาดใหญ่เลย (กว้างเพียงไม่กี่นิ้วเท่านั้น) ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ทั้งตัวจะไม่สามารถเข้าไปในที่เล็กขนาดนั้นได้แน่นอน



# Your Handwriting - Day 54/365

## “Great City Drawings”

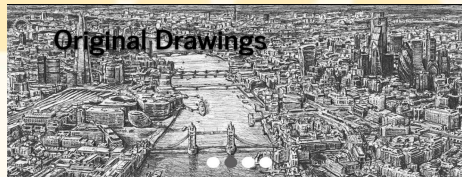
Artist Stephen Wiltshire is famous for his ability to create entire cityscapes from memory. He has drawn many cities such as Paris, London, Mexico City and Singapore.

He has a perfect photographic memory and he was able to start sketching the city based merely on a 30-minute helicopter flight the day before. That is simply something as unbelievable as how amazing his drawings are.

Stephen was born in London (1974). As a child he was mute, and did not relate to other people. Aged three, he was diagnosed as autistic. He had no language and lived entirely in his own world.

At the age of five, Stephen was sent to Queensmill School in London, where it was noticed that the only pastime he enjoyed was drawing. It soon became apparent he communicated with the world through the language of drawing; first animals, then London buses, and finally buildings.

He learned to speak fully at the age of nine. His very first word was “paper”. His drawings are popular all over the world, and are held in a number of important art collections and museums.



## “ภาพวาดผังเมืองที่ยอดเยี่ยม”

ศิลปินวาดภาพ สตีเฟน วิลท์ไชร์ มีชื่อเสียงในด้านความสามารถวาดภาพผังเมืองอย่างละเอียดจากเพียงความทรงจำของเขาเท่านั้น เขาวาดภาพเมืองต่างๆมาแล้วหลากหลาย เช่น ปารีส ลอนดอน เม็กซิโกซิตี และสิงคโปร์

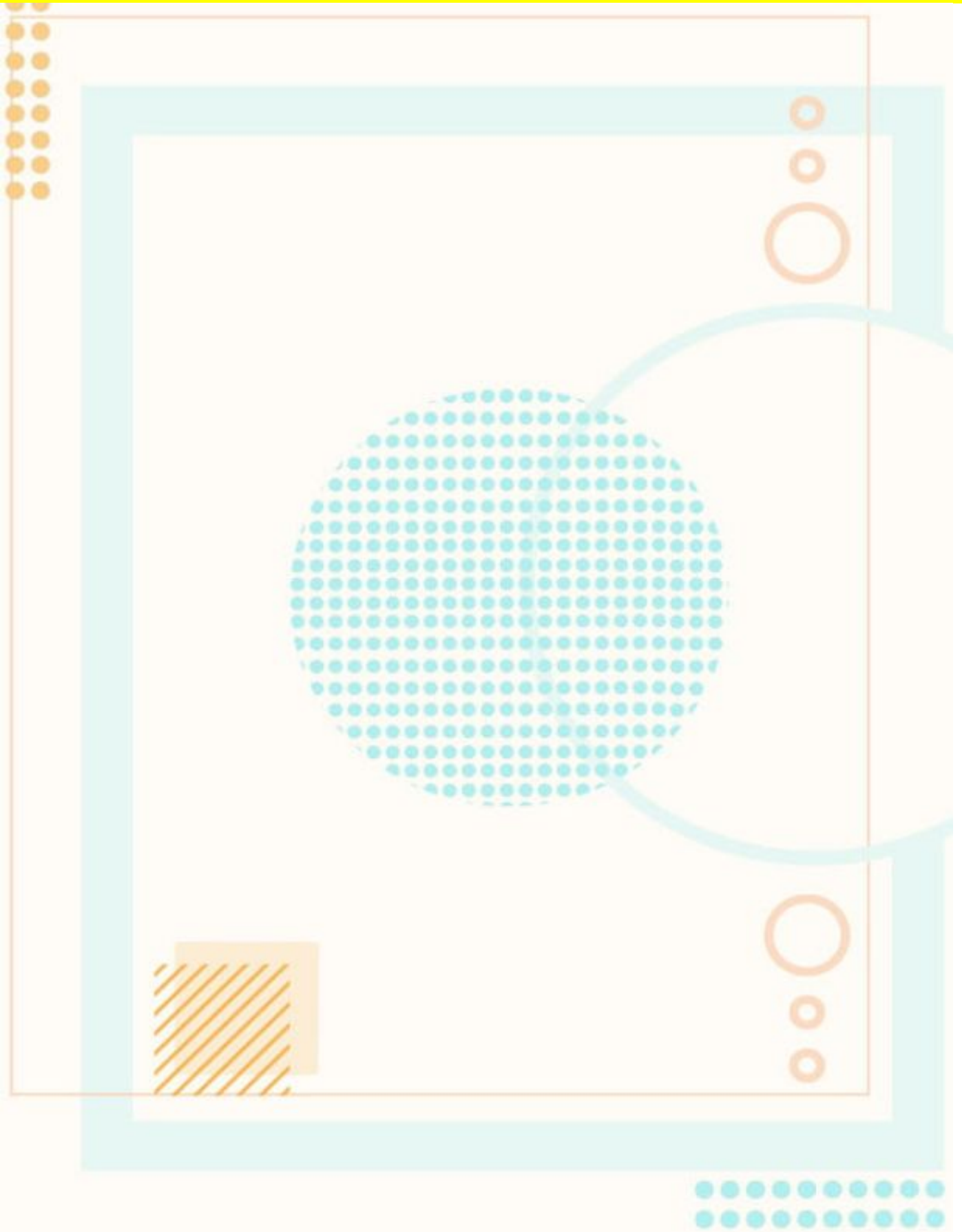
เขาสามารถจดจำภาพเหมือนจริงได้ยอดเยี่ยมมาก เพียงแค่พาเขานั่งดูเมืองจากบนเฮลิคอปเตอร์ 30 นาทีหนึ่งวันล่วงหน้าเขาก็สามารถร่างภาพเมืองได้แล้ว นี่เป็นสิ่งที่เหลือเชื่อพอๆกับภาพวาดของเขาที่เห็นแล้วคุณจะต้องทึ่ง

สตีเฟนเกิดที่ลอนดอน (พ.ศ.2517) สมัยเด็กเขาพูดไม่ได้และไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ตอนอายุ 3 ขวบเขาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเด็กออทิสติก เขาไม่สามารถพูดภาษาใดๆ และใช้ชีวิตในโลกของตัวเองเพียงเท่านั้น

ต่อมาอายุ 5 ขวบ สตีเฟนถูกส่งไปโรงเรียนควีนมิลล์ในลอนดอน ซึ่งตอนนี้จะเริ่มสังเกตเห็นได้ชัดว่าเขาใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการวาดรูป และในไม่ช้าเขาก็เริ่มสื่อสารกับโลกภายนอกผ่านภาษาบนภาพวาด เริ่มต้นจากภาพสัตว์ ภาพรถเมล์ในลอนดอน และที่สุดก็เป็นภาพตึกรามบ้านช่อง

เขาเรียนรู้ที่จะพูดได้คล่องขึ้นเมื่ออายุ 9 ขวบ คำแรกที่หลุดออกจากปากคือ "กระดาษ" ภาพวาดของเขาได้รับความนิยมไปทั่วโลก และจัดแสดงเป็นคอลเล็กชันงานศิลปะและในพิพิธภัณฑ์ที่สำคัญหลายแห่งทั่วโลก

# Your Handwriting - Day 86/365





# Your Handwriting - Day 106/365



## The Elephant Rope (Belief)

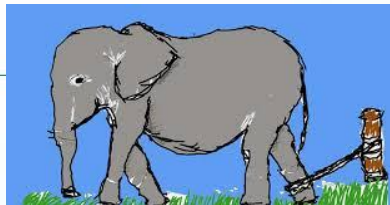
A gentleman was walking through an elephant camp, and he spotted that the elephants weren't being kept in cages or held by the use of chains.

All that was holding them back from escaping the camp, was a small piece of rope tied to one of their legs.

As the man gazed upon the elephants, he was completely confused as to why the elephants didn't just use their strength to break the rope and escape the camp. They could easily have done so, but instead, they didn't try to at all. Curious and wanting to know the answer, he asked a trainer nearby why the elephants were just standing there and never tried to escape.

The trainer replied; *"when they are very young and much smaller we use the same size rope to tie them and, at that age, it's enough to hold them. As they grow up, they are conditioned to believe they cannot break away. They believe the rope can still hold them, so they never try to break free."*

How about you? Do you have any rope holding you back? Have you adopted some beliefs and thought that it will never be possible to break yourself free?



### เชือกผูกช้าง (ความเชื่อ)

มีชายหนุ่มผู้หนึ่งเดินผ่านแคมป์เลี้ยงช้าง และเขาสังเกตเห็นว่าช้างไม่ได้ถูกขังไว้ในกรง หรือผูกกับโซ่ตรวนแต่อย่างใด

สิ่งที่ผูกช้างเอาไว้เพื่อไม่ให้มันหลบหนีเป็นเพียงเชือกเส้นเล็กๆ ผูกไว้กับขาข้างหนึ่งของมันเท่านั้นเอง

ขณะที่ชายหนุ่มกำลังจ้องมองช้าง เขาก็ฉงนอย่างไม่อยากจะเชื่อว่าทำไมช้างตัวใหญ่โตถึงไม่ใช่กำลังของมันเพื่อทำให้เชือกขาด แล้วก็หลบหนีออกไป ทั้งๆที่พวกมันสามารถทำได้อย่างง่ายดาย แต่พวกมันแทบจะไม่คิดพยายามเลยด้วยซ้ำ

ด้วยความอยากรู้อยากเห็นและต้องการคำตอบ เขาเลยไปถามควาญเลี้ยงช้างที่อยู่ตรงนั้นว่าทำไมช้างยังยืนอยู่ที่เดิม มันไม่เคยคิดที่จะพยายามหนีไปหรือ

ควาญช้างตอบว่า "สมัยที่พวกมันยังเด็กและตัวยังเล็กๆอยู่มากนั้น พวกเราใช้เชือกขนาดเดียวกันนี้ผูกขาพวกมันเอาไว้ ซึ่งเชือกยังแข็งแรงพอที่จะทำให้พวกมันหนีไปไม่ได้ จนกระทั่งพวกมันโตตัวใหญ่ขึ้นมาแล้ว มันก็ยังมีเชื่ออยู่ว่าไม่มีทางที่จะทำให้เชือกขาด ยังคงเชื่อสุดใจว่าเชือกนี้เป็นพันธนาการของมันไปตลอดกาล ไม่มีทางหนีไปได้เลย"

แล้วคุณล่ะ คุณมีเชือกที่รั้งคุณไว้อยู่หรือไม่ คุณยึดติดกับความเชื่ออะไรบางอย่างและคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่จะหลุดพ้นเป็นอิสระไปจากสิ่งนั้นได้รีเปล่า....

# Your Handwriting - Day 121/365

