



# สาธิตจุฬาฯ สาร

กำหนดการ วันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ครบรอบ ๕๖ ปี

วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

## กำหนดการพิธีสงฆ์ ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร จำนวน ๙ รูป มาถึงบริเวณพิธี โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์
- ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ประธานนักเรียนอาราธนาศีล รับศีล อาราธนาพระปริตร
- พระสงฆ์เจริญพุทธมนต์
- ๐๗.๓๐ น. - ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป
- ประธานนักเรียนกล่าวนำคำถวายสังฆทาน
- ถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป
- โดยคณาจารย์ ผู้มีเกียรติ บุคลากร และผู้แทนสถานักเรียน
- ๐๘.๓๐ น. - ประธานในพิธีและผู้มีเกียรติถวายเครื่องบูชาศาลพระภูมิ
- ๐๙.๐๐ น. - เสร็จพิธี

## กำหนดการพิธีถวายสังฆทาน ณ ห้องเรียน

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศ จำนวน ๔๒ รูป มาถึงโรงเรียน
- ผู้แทนนักเรียนทุกห้องเรียนนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องสัปดาห์ประสม ๓
- ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๔๒ รูป ณ ห้องสัปดาห์ประสม ๓
- ๐๗.๕๐ น. - นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ ร้องเพลงประจำโรงเรียน
- ๐๘.๒๐ น. - ผู้แทนนักเรียนทุกห้องนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องเรียน
- ๐๘.๓๐ น. - พิธีถวายสังฆทานในห้องเรียน แต่ละระดับชั้น
- พระสงฆ์บรรยายธรรมในห้องเรียน เรื่อง “ความสามัคคี”
- ๐๙.๑๐ น. - เสร็จพิธี
- ผู้แทนนักเรียนทุกห้องเรียนนิมนต์พระสงฆ์ส่งที่รถบริเวณประตู ๑
- ๐๙.๒๐ - เริ่มเรียนคาบ ๒ ตามปกติ





## ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



### แนะนำวารสารใหม่

ห้องสมุดได้เป็นสมาชิกนิตยสาร Who คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ สามารถยืมฉบับย้อนหลังได้ตั้งแต่ ฉบับ ๑๕๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ส่วนฉบับปัจจุบัน คือ ฉบับ ๑๖๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ หน้าปกคือ คุณสาระ ลำชา นักการเงินชื่อดัง

## รายการอาหารประจำสัปดาห์

| วันที่                          | รายการอาหาร                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| วันจันทร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗    | ยำวุ้นเส้น แกงจืดไข่น้ำ ขนมปังข้าวโพดน้ำแดง   |
| วันอังคารที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๗   | หมูนํ้ามันหอย แกงจืดวุ้นเส้น มันแกว           |
| วันพุธที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๗      | ปลาซุบเกล็ดขนมปังทอด แกงกะหรี่ญี่ปุ่น เฉาก๊วย |
| วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๗ | หมูนํ้าตก แกงจืดกะหล่ำปลี มันนํ้าเชื่อม       |
| วันศุกร์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๗    | ไข่พะโล้ นํ้าพริกตาแดง แดงโม                  |



## ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

### Fitness And Life การออกกำลังกายโดยการเดินเร็วๆ

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการปวดเข่าหรือเข่าเสื่อมแต่ถ้าท่านแข็งแรง และอยากให้อวัยวะเผาผลาญพลังงานเพิ่ม ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว เดินขึ้นที่ชัน หรือเดินขึ้นบันได

วิธีการที่จะให้อวัยวะเผาผลาญพลังงาน โดยการเดินเร็วๆ ทำได้โดย การเดินก้าวยาวๆ เดินเร็วๆ และแกว่งแขนแรงๆ การเดินเร็วๆ อาจจะเดินได้ ๕-๘ กม.ต่อชั่วโมง นอกจากนั้นท่านอาจจะเดินแบบแข่งเดินบนทางซึ่งเดินได้เร็ว ๖-๙ กม./ชม. การเดินเป็นประจำจะทำให้ท่านมีสุขภาพกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรงและทนทาน

การเดินจะใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นกับน้ำหนักของท่าน ความเร็วที่ท่านเดิน และการแกว่งแขนว่าแรงเพียงใด การเดินด้วยความเร็วประมาณ ๖ กม./ชม.จะเผาผลาญพลังงาน ไปประมาณ ๔๔๐ กิโลแคลอรี ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่น้ำหนักน้อย การวิ่งบนพื้นราบจะใช้พลังงานมากกว่าวิ่งบนสายพาน ดังนั้น หากต้องการเผาผลาญพลังงานควรวิ่งบนพื้นราบและทางชัน สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาแนะนำว่า หากต้องการเผาผลาญ พลังงานเพิ่มให้เพิ่มเวลาการออกกำลังกายให้มากขึ้น

#### วิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน

ท่านอาจจะนัดกันเดินตามสวนสาธารณะเป็นกลุ่ม หรืออาจจะเข้าร่วมกับกลุ่มที่เข้าเดินเป็นประจำ กำหนดเวลาที่จะเดินแล้วจึงเดินไปพร้อมๆกัน ทางเดินที่ดีควรจะมีเนินสูงต่ำและไม่ร้อนหรือ การเดินบนเครื่องสายพานก็ได้เพื่อความสะดวก

#### ประโยชน์ของการเดินเร็วๆ

- \* การเดินสัปดาห์ละ ๑-๓ ชั่วโมงจะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๓๐
- \* การเดินสัปดาห์ละ ๓ ชม.จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๓๕
- \* การเดินสัปดาห์ละ ๕ ชั่วโมงจะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๔๐
- \* การเดินเร็วๆจะมีอาการปวดข้อเท้าและข้อเข่าน้อยกว่าการวิ่ง
- \* การเดินเร็วๆวันละ ๒๐-๖๐ นาทีสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง จะช่วยลดความเครียด
- \* การเดินสามารถทำได้คนเดียวไม่ต้องคอยกลุ่ม

แหล่งข้อมูล : การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [www.google .com](http://www.google.com)

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ขอเชิญชวนท่านอาจารย์ บุคลากร นักเรียนและนิสิต มาร่วมเดินออกกำลังกายด้านกายโรคในยามว่างกันเถอะค่ะ