



สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน



นายกฤตกร กานติกุล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขัน

คณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ

ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗

The 55th International Mathematical Olympiad

(IMO 2014)

ณ เมืองเคปทาวน์ ประเทศแอฟริกาใต้

ระหว่างวันที่ ๓ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗



เด็กชายนพชัย สิริระนาท นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขัน

คณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษา :

Southeast Mathematics Olympiad 2014

(SMO 2014)

ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน

ระหว่างวันที่ ๒๔ กรกฎาคม - ๓ สิงหาคม ๒๕๕๗



เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ์

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียนไทย

ไปแข่งขันคณิตศาสตร์ระหว่างประเทศ

ระดับมัธยมศึกษา International Mathematics

Competition : World Youth Mathematics

Inter - City Competition 2014

(IMC : WYMIC 2014) ณ สาธารณรัฐเกาหลีใต้

ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗





ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน



เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเจ็กกี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ได้รับรางวัลเหรียญเงิน จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระดับชาติ ครั้งที่ ๑๑ ณ ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗

นอกจากนี้ยังได้รับคัดเลือกเข้าอบรมวิชาคณิตศาสตร์ ค่าย ๑ สสวท. ปี ๒๕๕๗ ซึ่งเป็นค่ายสำหรับคัดเลือกผู้แทนประเทศไทย ไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ

นักเรียนสอบ O-NET ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (สทศ.) ได้ประกาศผลสอบแบบทดสอบทางการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน หรือโอเน็ต ปีการศึกษา ๒๕๕๖ ของนักเรียนชั้น ม.๖ ผลปรากฏว่ามีนักเรียนของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้คะแนนวิชาคณิตศาสตร์ ๑๐๐ คะแนนเต็ม จำนวน ๔ คน ดังนี้

ระดับ ม.ปลาย



น.ส.จิราพัชร ออคมงคล ม.๖/๑



น.ส.ภัคจิรา อุณหภิรมย์ ม.๖/๑



น.ส.ชนากานต์ ชรินพานิชกุล ม.๖/๒

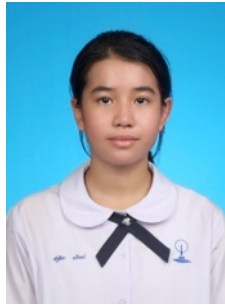


นายณัฐวัชร เตชะนาคดล ม.๖/๔



นักเรียนระดับชั้น ม.๓ ที่สอบได้คะแนน วิชาคณิตศาสตร์ ๑๐๐ คะแนนเต็ม จำนวน ๓ คน

ระดับ ม.ต้น



เด็กชายณัฐภูมิ นิยมเสถียร ชั้น ม.๓/๑ เด็กหญิงณัฐนิชา เมรินทร์ ชั้น ม.๓/๒ เด็กหญิงอนภรณ์ ตรีจรรย์ ชั้น ม.๓/๒

ผลการแข่งขันทางวิชาการ ระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ รอบระดับประเทศ

วิชาคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษา จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

รางวัลเหรียญทอง

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ๑. เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ | ๒. เด็กชายกวิน พานิชยธรรม |
| ๓. เด็กหญิงณัฐนิชา เมรินทร์ | ๔. เด็กชายนพชัย สิริระนาท |
| ๕. เด็กชายมัตตัญญู ตั้งแจ็กกี้ | |

รางวัลเหรียญเงิน

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| ๑. เด็กชายกัมปนาท สุดประเสริฐ | ๒. นายณภัทร เล้าแสงฟ้า |
| ๓. เด็กชายธนดล เล้าเลิศประเสริฐกุล | ๔. นายรวิภาส แก้วปลั่ง |

รางวัลเหรียญทองแดง

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ๑. เด็กชายชานน แซ่ตั้ง | ๒. เด็กชายฐิติพงษ์ หล่อพงศ์พานิช |
| ๓. เด็กชายพัทธดนย์ เตชไกรชนะ | ๔. เด็กชายพีรพัศ จงสุขกิจพานิช |
| ๕. เด็กหญิงแพรสุนันท์ จันทร์พานิช | ๖. เด็กชายภูมิ ภัคติกิจเจริญ |
| ๗. เด็กชายภูมิรพี พิศุทธิ์สินธุ์ | |

รางวัลชมเชย

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ๑. เด็กชายกิตติธัช สาริกะวณิช | ๒. เด็กหญิงนงสรวง หงษ์กิตติยานนท์ |
| ๓. เด็กชายพนธนันท์ ปทุมทอง | ๔. เด็กชายนรวิทย์ โชติเลอศักดิ์ |
| ๕. เด็กชายสาธิต สุขโนไพบุญ | ๖. เด็กหญิงอภิสร่า บุญยรัตน์ |



กำหนดการพิธีไหว้ครู ปีการศึกษา ๒๕๕๗

วันจันทร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗

ณ อาคารเฉลิมราชสุทธากีฬาสถาน ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ๐๗.๓๐ น. - นักเรียนถือพานไหว้ครู รับบัตรเกียรติยศ และรับเข็มกรรมการสภานักเรียนเข้าแถวที่ชั้นลอย อาคารอเนกประสงค์
- ๐๘.๐๐ น. - นักเรียนระดับชั้นต่างๆ เข้าแถวที่สนามหน้าเสาธง
- ๐๘.๓๐ น. - นักเรียนเดินแถวไป ณ อาคารเฉลิมราชสุทธากีฬาสถาน ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเริ่มจากนักเรียนถือพานไหว้ครู นักเรียนรับบัตรเกียรติยศ นักเรียนรับเข็มกรรมการสภานักเรียน และนักเรียนระดับชั้นต่างๆ ตามลำดับ
- ๐๘.๔๕ น. - ทุกคนพร้อมกัน หอประชุมอาคารเฉลิมราชสุทธากีฬาสถาน ดนตรีไทยบรรเลง
- ๐๙.๐๐ น. - คณาจารย์พร้อมกันบนเวที
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานในพิธี คณบดีคณะครุศาสตร์ มาถึงหอประชุมอาคารเฉลิมราชสุทธากีฬาสถาน วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงมหาฤกษ์
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ดนตรีไทยบรรเลงเพลงสาธุการ
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานเจิมหนังสือ
- ๐๙.๐๐ น. - นักเรียนสวดมนต์บูชาครู
- ๐๙.๐๐ น. - ดนตรีไทยบรรเลงเพลงสาธุการ ผู้แทนนักเรียนนำพานไหว้ครู ขึ้นไหว้ครูบนเวที
- ๐๙.๐๐ น. - ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวรายงาน
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ ประกาศรายชื่อศิษย์เกียรติยศรับโล่เกียรติยศ
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และบัตรเกียรติยศอันดับ ๑
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๒ และชมเชย
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการฝ่ายแผน งบประมาณและประกันคุณภาพ ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ๐๙.๐๐ น. - รองผู้อำนวยการด้านกิจการนักเรียน ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๓ และชมเชย บัตรเกียรติยศอันดับ ๓, บัตรเกียรติยศชมเชย และนักเรียนรับเข็มสภานักเรียน
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานกล่าวให้โอวาทแล้วกราบพระรัตนตรัย
- ๐๙.๐๐ น. - วงโยธวาทิต บรรเลงประจำโรงเรียน และเพลงสรรเสริญพระบารมี
- ๐๙.๐๐ น. - เสรีจพิธี
- ๑๑.๓๐ น. - นักเรียนเดินแถวกลับโรงเรียนและรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๕๐ - นักเรียนทุกระดับชั้น เริ่มเรียนคาบที่ ๖ ตามปกติ



ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย



โปรแกรมการวิ่ง สำหรับผู้เริ่มต้น



สำหรับโปรแกรมการวิ่งสำหรับผู้เริ่มต้น ก่อนอื่นเรามาให้คำนิยามสำหรับนักวิ่งมือใหม่ก่อน โดยหมายถึง คนที่สามารถเดินเร็วได้อย่างน้อย ๒๐ นาที แต่ยังไม่สามารถวิ่งได้อย่างสบาย เป็นระยะทาง ๑ ไมล์หรือ ๑.๖ กิโลเมตร คุณไม่สามารถเดินเร็วได้ในเวลา ๒๐ นาทีอย่างต่อเนื่อง ก็อย่าเพิ่งเริ่มต้นวิ่งให้เดินๆ ต่อไปก่อน เพื่อเสริมสร้างความฟิตของตนเองอย่าใจร้อน

ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการวิ่ง มีข้อพึงระวัง ๓ ประการคือ

๑. อย่าวิ่งทุกวัน อย่างน้อยควรมีเวลาพักผ่อน ๑-๒ วัน เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายที่อ่อนล้า
 ๒. อย่าวิ่งเร็วไป อย่าไปใช้คำว่า "หากไม่รู้จักเจ็บปวด ก็ไม่รู้ถึงความสุขใจ" ให้วิ่งแบบพอที่พูดคุยได้ไม่ใช่เหนื่อยจนหอบ หรือดูที่ระดับการเต้นของหัวใจควรต่ำกว่า ๗๐% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (๒๒๐ - อายุของคุณ)
 ๓. อย่าวิ่งไกลไป เราใช้เกณฑ์ของเวลามากกว่าระยะทาง สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ เป้าหมายเราคือต้องวิ่งให้ได้ ๒๐ นาทีโดยไม่หยุดให้ได้ก่อน
- เริ่มต้นที่การเดิน อย่าเริ่มที่วิ่งทันที ให้เดินก่อน โดยให้เริ่มเดินแบบสบายๆประมาณ ๒๐-๓๐ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น หากคุณเหนื่อย ค่อยๆผ่อนความเร็ว แต่อย่าหยุด มันสามารถทำให้คุณเหนื่อยมากกว่าเดิม หากคุณเดินได้ ๒๐-๓๐ นาทีแล้วค่อยๆ แทรกการวิ่งควบไปกับการเดินเร็วของคุณ แล้วเริ่มต้นสำหรับโปรแกรมวิ่งของเราเลย

โปรแกรมการฝึกของเรามี ๓ แบบ เลือกเอาตามใจคุณได้เลย

แบบที่ ๑ เรียกว่า The 20-minute Run-Easy Program - โปรแกรมนี้เริ่มที่ การเดินก่อนสัก ๕-๑๐ นาที เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง หรือ warm-up ให้เริ่มวิ่งแบบสบายๆ ไม่เร่งร้อน จนกระทั่งคุณเริ่มมีหายใจที่สั้นลง สามารถพูดได้เต็มประโยค หรือเริ่มปวดขา ให้คุณค่อยๆกลับ มาเดินเร็วและเมื่อรู้สึกพอจะวิ่งได้อีก ก็ค่อยวิ่งแบบ สบายๆ ต่อไป ทั้งนี้ให้ได้ ๒๐ นาที พยายามวิ่งให้ได้ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ ช่วงนี้อาจจะเดินประมาณ ๑-๕ นาทีสลับ ด้วยการวิ่ง พอไม่ไหวแล้วค่อยเดิน

แบบที่ ๒ เรียกว่า The 1.5 miles Run-Easy Program - แทนที่จะใช้เวลา ๒๐ นาทีเป็นตัววัด ก็ใช้ระยะทางวัด ๑.๕ ไมล์นี้จะประมาณ ๒.๔ กิโลเมตร เหมือนแบบที่ ๑ โดยให้เริ่มที่การเดินเร็วสลับการวิ่งให้ได้ระยะทาง ๒.๔ กิโลเมตร แน่ใจว่าให้เดินเร็ว แล้วค่อยๆมาวิ่ง หากเหนื่อยก็เปลี่ยนกลับมาเดินเร็วจนครบระยะทางที่กำหนด

แบบที่ ๓ เรียก Ten-Week Beginner Runner's Program

สัปดาห์ที่	วิ่ง/นาที	เดิน/นาที	รวม
สัปดาห์ที่ ๑	วิ่ง ๑ นาที	สลับกับการเดิน ๒ นาที	รวม ๓ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๒	วิ่ง ๒ นาที	สลับกับการเดิน ๒ นาที	สลับกัน ๕ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๓	วิ่ง ๓ นาที	สลับกับการเดิน ๒ นาที	รวม ๔ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๔	วิ่ง ๕ นาที	เดิน ๒ นาที	สลับกัน ๓ ครั้ง



ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ที่	วิ่ง/นาทีก่อน	เดิน/นาทีก่อน	รวม
สัปดาห์ที่ ๕	วิ่ง ๖ นาที	เดิน ๑.๕ นาที	๓ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๖	วิ่ง ๘ นาที	เดิน ๑.๕ นาที	๒ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๗	วิ่ง ๑๐ นาที	เดิน ๑.๕ นาที	๒ ครั้ง
สัปดาห์ที่ ๘	วิ่ง ๑๒ นาที	เดิน ๑ นาที	วิ่งอีก ๘ นาที
สัปดาห์ที่ ๙	วิ่ง ๑๕ นาที	เดิน ๑ นาที	วิ่งอีก ๕ นาที
สัปดาห์ที่ ๑๐	วิ่ง ๒๐ นาที โดยไม่หยุด		

ทุกครั้งที่ทำออกกำลังอย่าลืม warm-up ด้วยการเดินเร็ว ๕-๑๐ นาที และการ cool-down ๕-๑๐ นาที ด้วยการเดินช้าๆ ทุกครั้ง ที่ออกกำลังกายกันนะคะ

ที่มา สยามฟิตเนส : โปรแกรมการวิ่งสำหรับผู้เริ่มต้น
http://brightlives.th.88db.com/sport/sport_runprogram.htm

ผู้จัดทำข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร
วันจันทร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๗	ไก่ทอด แกงจืดสามเกลอ สับปะรด
วันอังคารที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๗	ต้มยำปลากระพง ผัดบล็อคโคลี่ เม็ดแมงลักน้ำแดง
วันพุธที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๗	ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผักกาดขาว
วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๗	ก๋วยจั๊บน้ำข้น มันต้มน้ำตาล
วันศุกร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๗	เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงจืดผักกาดขาว เต้าฮวยนมสด