



สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน



นายกฤตกร กานติกุล
ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ
ประจำปี ๒๕๕๗

The 55th International Mathematical Olympiad
(IMO 2014)

ณ เมืองเคปทาวน์ ประเทศแอฟริกาใต้
ระหว่างวันที่ ๓-๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗





ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน



ด.ญ.นวพรพร พิชณวณษ์

นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกเป็นเยาวชนทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี 38th SEA Age Group Swimming Championship ณ ประเทศสิงคโปร์ เมื่อวันที่ ๖-๙ มิถุนายน ๒๕๕๗ โดยมีรายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมแข่งขันดังนี้

๑. เด็กหญิงนวพรพร พิชณวณษ์ ม.๒/๓

๒. เด็กหญิงวาริรัชต์ อ้นแสน ม.๒/๑



ด.ญ.วาริรัชต์ อ้นแสน

ผลการแข่งขันปรากฏว่า เด็กหญิงนวพรพร พิชณวณษ์ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ท่ากบ ๒๐๐ เมตร และรองชนะเลิศอันดับ ๒ ท่ากบ ๑๐๐ เมตร และท่ากบ ๕๐ เมตร รวม ๑ เหรียญเงิน ๒ เหรียญทองแดง

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเทนนิส ช้าง-ลอนเทนนิส พัฒนาฝีมือ ประจำปี ๒๕๕๗ ภาคใต้ ครั้งที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕-๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ สนามเทนนิส กีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี นักกีฬาที่เข้าแข่งขัน คือ นายณัฐสิทธิ์ เจียรพันธุ์ ชั้น ม.๕/๓ ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทชายเดี่ยว อายุไม่เกิน ๑๘ ปี โดยมีรองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน และอาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอารมณ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร
วันจันทร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗	มาม่ากระดูกหมูตุ๋น ผัสดองแกงวอด
วันอังคารที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗	ปลากระพงเปรี้ยวหวาน แกงจืดเต้าหู้ไข่ มันต้มน้ำตาล
วันพุธที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗	ข้าวผัดปลาทุ ซุปไก่ เต้าส่วน
วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗	ไก่ทอด แกงจืดผัก สาหร่ายนึ่งน้ำเชื่อม



ภาพกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม กับโรงเรียนสมาคมไทย-ญี่ปุ่น





ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ



วันอังคารที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้นำคณาจารย์และนักศึกษา จำนวน ๓๕ คน เพื่อเข้าศึกษาดูงานเรื่อง “ทิศการวิจัยในชั้นเรียนของโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม” พร้อมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสถาบัน เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องเรียนสื่อประสม ๓



ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

ค่ายเส้นทางสู่หมอศิริราช ครั้งที่ ๑๖ (ม.๔-ม.๖)

สโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดกิจกรรม ค่ายเส้นทางสู่หมอศิริราช ครั้งที่ ๑๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเส้นทางในการเป็นแพทย์ทั้งในระดับอุดมศึกษาและแนะนำให้ทราบถึงการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต รวมทั้งกิจกรรมและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาแพทย์ศิริราช โดยกิจกรรมมีกำหนดจัดขึ้น ๒ รอบ รอบละ ๒๕๐ คน รอบที่ ๑ วันเสาร์ที่ ๔ และวันอาทิตย์ที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๗ และรอบที่ ๒ วันเสาร์ที่ ๑๘ และวันอาทิตย์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนวและสมัครได้ทางเว็บไซต์ www.facebook.com/simedicallcamp16 ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗

รับสมัครคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยศิลปากร ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ (ม.๖)

คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร เปิดรับสมัครบุคคลเพื่อศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยมี ๒ โครงการและมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. โครงการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมสัญจร ประเภท ก.

- รับสมัครสอบคัดเลือก ภายในวันที่ ๑๖ มิถุนายน - ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗
- สำหรับทุกสาขาวิชาต้องได้ลำดับ ๑ - ๑๐ ของสายวิทยาศาสตร์ของโรงเรียนและสำหรับสาขาวิชาธุรกิจวิศวกรรม ต้องสอบได้ลำดับ ๑-๑๐ ของสายวิทยาศาสตร์ หรือต้องสอบได้ลำดับที่ ๑-๑๐ ของสายศิลป์ของโรงเรียน
- ต้องได้ค่าระดับเฉลี่ยในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่อไปนี้รวมกัน ไม่น้อยกว่า ๓.๓๐ ของมัธยมศึกษาตอนปลาย ม. ๔ - ม. ๕ (๔ ภาคการศึกษา) นับถึงภาคการศึกษาปลายของชั้นม. ๕ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ และกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

๒. โครงการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมสัญจร ประเภท ข.

- ต้องได้ค่าระดับเฉลี่ยในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่อไปนี้รวมกัน ไม่น้อยกว่า ๒.๗๕ ของระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ม. ๔ - ม. ๕ นับถึงภาคการศึกษาปลายของชั้นม. ๕ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ และกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
- หกเขตรับสมัคร ๔ สิงหาคม ๒๕๕๗

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ที่เว็บไซต์

<http://www.eng.su.ac.th>

ศูนย์แนะแนวประชาสัมพันธ์โครงการเสริมสร้างกำลังใจร่วมกับจิตแพทย์

ศูนย์แนะแนวได้มีการจัดโครงการเสริมสร้างกำลังใจร่วมกับจิตแพทย์ โดยได้มีการเชิญแพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญจน์โรจน์ ที่มีความเชี่ยวชาญมาประจำที่ศูนย์แนะแนวทุกวันจันทร์ เวลา ๑๔.๔๐ - ๑๖.๒๐ น เพื่อให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน คณาจารย์และผู้ปกครอง ในการเสริมสร้างกำลังใจให้สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้ที่สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและลงชื่อนัดหมายล่วงหน้าได้ที่ศูนย์แนะแนว



ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness and Life

๘ วิธีออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสดชื่น

การออกกำลังกายเป็นประจำนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่ายแล้ว ยังช่วยให้เราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย หากคุณกำลังรู้สึกเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่สดชื่นเรามีวิธีออกกำลังกาย ๘ ประเภท ที่จะช่วยให้ร่างกายมีพลังและมีชีวิตชีวามากขึ้นมานะเนาะ

๑. เดินเร็ว การเดินเร็วจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจให้ดีขึ้น ขณะที่เดิน หลัง สะโพก และต้นขา ต้องอยู่ในแนวเดียวกันเป็นเส้นตรง และอย่าลืมแกว่งแขนให้แรงเพื่อช่วยให้ร่างกายส่วนบนได้เคลื่อนไหวด้วย และควรเดินให้ต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๒. ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว และยังเหมาะกับผู้ที่น้ำหนักเกินหรือผู้สูงอายุ เพราะน้ำจะช่วยในการพยุงตัวและไม่ก่อให้เกิดแรงกระแทกมากนักเมื่อเทียบกับกีฬาชนิดอื่น นอกจากนี้ อากาศร้อนๆ แบบบ้านเรา ได้กระโดดลงน้ำเพื่อออกกำลังกาย ยังนับว่าได้เพิ่มความเย็นสดชื่นให้ร่างกายได้แน่นอน

๓. การยืดเส้นท่าหนึ่งวิระ (Virasana)

๓.๑. คุณเข่าลงกับพื้น สะโพกจะอยู่ระหว่างเท้าทั้ง ๒ ข้าง ให้คอและกระดูกสันหลังเป็นเส้นตรงตั้งฉากกับพื้น

๓.๒. ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ประสานมือเข้าหากัน จากนั้นหมุนข้อมือ หันฝ่ามือออกค่อยๆ ยกแขนขึ้นด้านบนศีรษะ จากนั้นแอ่นอกขึ้น อย่าเกร็งคอ มองตรงไปข้างหน้าอย่าให้ตัวเอียง หายใจเข้าออกช้าๆ ๑ นาที หรือเท่าที่จะทำได้แต่ไม่เกิน ๕ นาที

๓.๓. ยกแขนลงข้างลำตัวช้าๆ วางฝ่ามือบนพื้น ลุกขึ้นยืนโดยชันเข่าขึ้น ๑ ข้าง วางมือบนเข่า แล้วค่อยเหยียดตัว ลุกขึ้นมา

หมายเหตุ หากผู้ที่มีปัญหาที่หลังและเข่า ควรนั่งทำท่านี้กับเก้าอี้แทน ไม่ควรนั่งทำกับพื้นโดยเด็ดขาด

๔. โยคะท่าสุนัขก้มหน้า

๔.๑. ยืนกางขาออกเท่าสะโพกตั้งตัวตรง ศีรษะและหลังเป็นเส้นตรง ค่อยๆ โน้มเอวลงมาด้านหน้าจนกว่าฝ่ามือจะแตะพื้น หากทำไม่ได้ให้ย่อเข่าช่วยได้

๔.๒. วางเท้าขวาไปด้านหลังห่างจากฝ่ามือประมาณ ๔ ฟุต จากนั้นค่อยๆวางเท้าซ้ายตาม ตอนนี้เหมือนเราทำท่า ไก่โค้งเป็นรูปตัว V ค่ะ โดยสะโพกจะยกสูง และสันเท้าติดพื้น

๔.๓. หายใจเข้าออกช้าๆ ค้างท่านี้ไว้สักครู่ ระหว่างทำท่านี้ หลัง คอ และแขนต้องตรง สันเท้าติดพื้น จากนั้นค่อย เคลื่อนเท้าขวามาชิดมือขวา เคลื่อนเท้าซ้ายตามมา แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นช้าๆ

หมายเหตุ ท่านี้ไม่เหมาะกับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีการปวดหัวเป็นประจำ และหญิงตั้งครรภ์

๕. ชีกง การออกกำลังกายนี้เน้นการเคลื่อนไหวช้าและการกำหนดลมหายใจ เตรียมท่าโดยแขนเกร็งเล็กน้อย ยืนแยกเท้า สันติดพื้น ย่อเข่า เกร็งกัน แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้าออกลึกๆ ตลอดการออกกำลังกาย

๕.๑. ยกแขนขึ้นช้าๆ มาด้านหน้าระดับหัวไหล่ เหยียดแขนตึง หันฝ่ามือเข้าหากันจินตนาการว่าเรากำลังถือลูกบอล ขนาดใหญ่อยู่ในมือ

๕.๒. งอข้อศอกเคลื่อนไหวลูกบอลมาใกล้ตัวจากนั้นค่อยๆ หมุนข้อมือผลักลูกบอลออกไปช้าๆ จนแขนเหยียดตึงอีกครั้ง

๕.๓. ก้าวเท้าซ้ายออกไป งอเข่าเล็กน้อย กางแขนขึ้นข้างลำตัวระดับไหล่จะเป็นรูปตัว T วางแขนลงข้างลำตัว

๕.๔. ยกแขนขึ้นมาด้านหน้าและถือลูกบอลอีกครั้ง ยกลูกบอลขึ้นไปด้านบนศีรษะและปล่อยลูกบอลลอยออกไป ค่อยๆวางแขนลงข้างลำตัวช้าๆ ทำเช่นนี้อีกครั้งแต่เปลี่ยนมาก้าวเท้าขวาแทน

๖. กระโดดเชือก เริ่มจากกระโดดเชือกให้ได้ ๓๐ ครั้ง เมื่อกระโดดเสร็จแล้ว ให้ยืนนิ่งๆ และหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ นับเป็น ๑ เซต ทำทั้งหมด ๓ เซต หากใครไม่มีเชือกก็กระโดดอยู่กับที่ได้เช่นกัน

๗. วิดพื้น เริ่มจากนอนคว่ำลงกับพื้น วางฝ่ามือแนบพื้น ยกไหล่ขึ้น เกร็งหน้าท้อง ขา สะโพก และหลังเหยียดตรง ตามองลงที่พื้น เวลายกตัวขึ้นให้เขาลอยจากพื้น หายใจออกเมื่อยกตัวขึ้น และหายใจเข้าเมื่อย่อตัวลง วิดพื้น ๑๐ ครั้ง พัก ๑ นาที นับเป็น ๑ เซต ทำทั้งหมด ๓ เซต

หลังจากได้ออกกำลังกายจนได้เหงื่อกันไปแล้ว อย่าลืมดื่มน้ำหรือน้ำแร่ ระหว่างหรือหลังออกกำลังกายด้วยนะคะ เพราะน้ำจะช่วยทดแทนเหงื่อที่เราสูญเสียไปได้แล้วยังมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ซึ่งช่วยเกี่ยวกับการยืดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยในการเต้นของกล้ามเนื้อหัวใจ รวมถึงช่วยรักษาสสมดุลของน้ำ ในร่างกายให้เป็นปกติอีกด้วย

ที่มา: Nestle Good Food,Good Life.; 8 วิธีออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสดชื่น
<https://www.goodfoodgoodlife.in.th/> ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย