



สาธิตจุฬาฯ สาร

เรื่องแจ้งจากฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน



วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๗ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๕ คน เข้าร่วมงานนิทรรศการในงานประชุมเจ้าหน้าที่อาวุโสของเวทีความร่วมมือระหว่างภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้กับภูมิภาคลาตินอเมริกา (Forum for East Asia-Latin America Cooperation – FEALAC) ณ ห้องสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ราชประสงค์ กรุงเทพฯ โดยมีประเทศสมาชิกในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และลาตินอเมริกา ตลอดจนภารกิจของหน่วยงานไทยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่เยาวชนและสาธารณชน โดยเฉพาะประเด็นความร่วมมือที่สำคัญระหว่างกลุ่มประเทศจากทั้งสองภูมิภาค

การเชื่อมต่อ Chula Wifi ในแนวราบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมมือกับ ๔ บริษัทชั้นนำด้านโทรศัพท์เคลื่อนที่ให้บริการระบบเครือข่ายไร้สายในจุฬาฯ โครงการ WiFi4CU ประกอบด้วยบริษัท AIS ,DTAC ,True และ TOT เพื่อติดตั้งระบบเครือข่ายไร้สายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครอบคลุมพื้นที่การให้บริการเครือข่ายไร้สายในแนวราบทั้งหมด ซึ่งจะทำให้นิสิตและบุคลากร รวมทั้ง บุคคลภายนอกสามารถใช้งานระบบเครือข่ายไร้สายของมหาวิทยาลัยได้อย่างทั่วถึง โดยการติดตั้งระบบได้รวมระบบเครือข่าย Chula WiFi เพิ่มเติมเข้าไปด้วย โดยบุคลากรภายในจุฬาฯ สามารถใช้เครือข่าย Chula WiFi โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

โดยบุคลากรสามารถใช้สัญญาณไร้สายนี้ได้ทั้งมหาวิทยาลัยได้โดยใช้ Username และ Password ที่ได้ลงทะเบียนไว้ที่สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT Chula) ถ้าบุคลากรท่านใดยังไม่มี Username และ Password สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ (ต่อหน้า ๒)





การเชื่อมต่อ Chula Wifi ในแวนราบ

<https://www.it.chula.ac.th/sites/default/files/doc/ITFM4700-2-03-2557-02-06.pdf>

การเชื่อมต่อสัญญาณไร้สาย Chula Wifi ของแต่ละอุปกรณ์จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน โดยจะต้องดูจากระบบปฏิบัติการ

๑. มือถือยี่ห้อ iPhone , IPAD ใช้ระบบปฏิบัติการ IOS
๒. มือถือยี่ห้อ Samsung ,Nokia, iMobile ใช้ระบบปฏิบัติการ Android
๓. เครื่อง Notebook , PC , มือถือ บางยี่ห้อ เช่น LG , HTC ใช้ระบบปฏิบัติการของ Windows
๔. เครื่อง MAC หรือ MAC Book ใช้ระบบปฏิบัติการ OS X

สามารถดูวิธีการเชื่อมต่อเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.it.chula.ac.th/th/chulawifi>

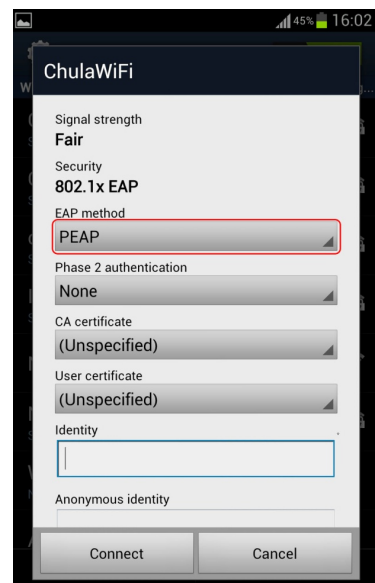
ข้อมูลโดยศูนย์คอมพิวเตอร์ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม

วิธีตั้งค่าการเชื่อมต่อ ChulaWiFi บน Android

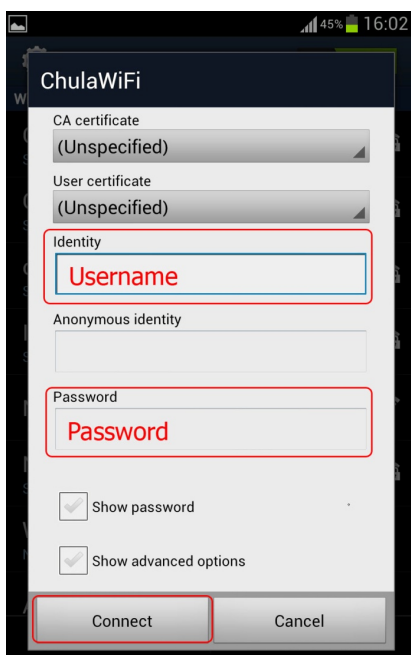
๑. ไปที่ Settings จากนั้นเปิดใช้งาน Wi-Fi แล้วค้นหา ChulaWiFi แล้วกดเลือก



๒. มาหน้า ChulaWiFi ตรวจสอบ EAPmethod ให้เลือก PEAP จากนั้นเลื่อนลงมา



๓. จะมีช่องใส่ Username และ Password ของ CUNET เมื่อใส่เสร็จกดปุ่ม Connect



๔. หากตั้งค่าต่างๆ ถูกต้องแล้ว จะสามารถใช้งานได้





การเชื่อมต่อ Chula Wifi ในเนวราบ

วิธีตั้งค่าการเชื่อมต่อ ChulaWiFi บน Windows 7

๑. ไปที่ Taskbar กดไอคอน จะมีหน้าต่าง Wireless Network Connection ขึ้นมา จากนั้นเลือก ChulaWiFi



๒. ให้กดปุ่ม Connect



๓. รอ Connect Network จะขึ้นหน้าต่างใส่รหัสผ่าน ให้ใส่รหัสผ่าน CUNET จากนั้นกดปุ่ม OK



๔. ในครั้งแรกของการ Connect Network จะขึ้นหน้าต่าง Windows Security Alert ให้กดปุ่ม Connect



๕. รอ Connect Network ถ้า Connect Network สำเร็จจะขึ้น

วิธีตั้งค่าการเชื่อมต่อ Chula WiFi บน Iphone/iPad

๑. กดปุ่ม Settings ไปที่ Wi-Fi กดเลือก ChulaWiFi



๒. จะมีหน้าต่างใส่ Username และ Password ของ CUNET เมื่อใส่เสร็จกดปุ่ม Join



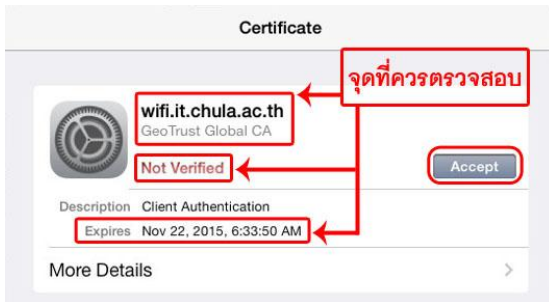


การเชื่อมต่อ Chula Wifi ในแวนราบ

วิธีตั้งค่าการเชื่อมต่อ Chula WiFi บน Iphone/iPad

๓. เพื่อป้องกันการแอบขโมยข้อมูลจึงควรตรวจสอบ Certificate ทั้ง ๓ จุด ดังนี้

๑. wifi.it.chula.ac.th, ๒. Not Verified และ ๓. วัน Expires ของ Certificate



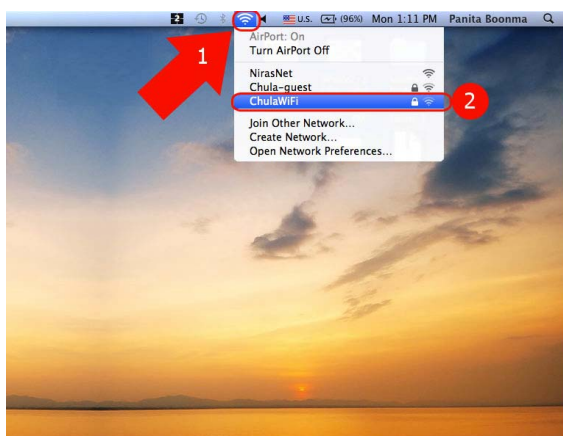
ถ้าถูกต้องให้กด Accept

๔. หากตั้งค่าต่างๆ ถูกต้องแล้วจะสามารถใช้งานได้

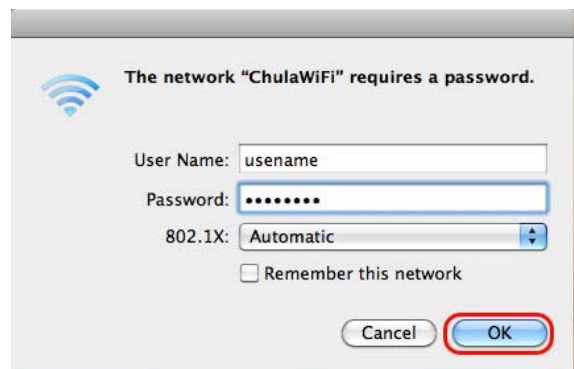


วิธีตั้งค่าการเชื่อมต่อ ChulaWiFi บน MAC

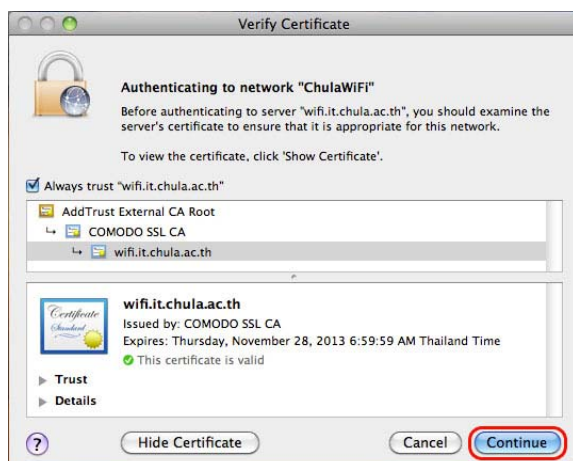
๑. ไปที่ Menubar กดเลือก  จะมีตัวเลือกให้เลือก ChulaWiFi



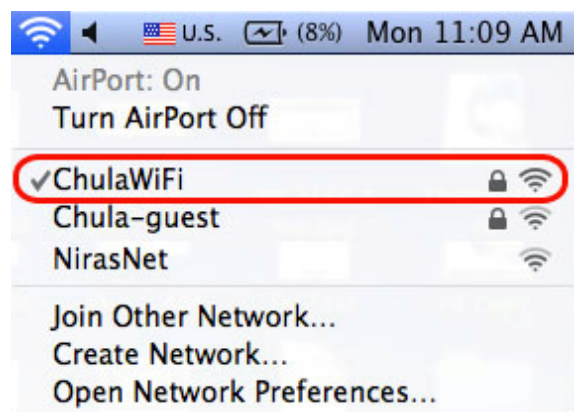
๒. จะมีหน้าต่างใส่ Username และ Password ของ CUNET เมื่อใส่เสร็จกดปุ่ม OK



๓. จะมีหน้าต่าง Verify Certificate ให้กดปุ่ม Show Certificate เพื่อตรวจสอบ Certificate หากเป็น wifi.it.chula.ac.th แสดงว่าถูกต้อง ให้กด Continue



๔. หากตั้งค่าต่างๆ ถูกต้องแล้วจะสามารถใช้งานได้





Fitness And Life การเล่น T25 สำหรับมือใหม่

T25 หรือ Focus T25 คือโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ ที่ใช้เวลาเพียง ๒๕ นาทีในหนึ่งวันแต่ได้ประสิทธิภาพเทียบเท่าการออกกำลังกายวันละ ๑ ชั่วโมง ใช้ทุกสัดส่วนของร่างกายเป็นหลัก

T25 คือ การออกกำลังกายที่แบ่งเป็น ๓ เฟส เริ่มจาก เฟส Alpha เป็นเวอร์ชันสำหรับออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนโดยพื้นฐานก่อนเป็นเวลา ๕ สัปดาห์ เพื่อเตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง ต่อมาที่อันดับ ๒ เฟส Beta จะเน้นออกกำลังกายส่วนกลางของลำตัว ซึ่งก็คือส่วน หน้าท้อง น่อง และส้นเท้า เฟส Gamma เป็นการรวบรวมทั้ง ๓ เฟสเข้าด้วยกัน จบคอร์สการออกกำลังกายแบบ T25 อย่างพิถีพิถันสุดๆ

การเตรียมตัวขั้นเริ่มต้น ก่อนจะออกกำลังกายแบบ T25

- บางท่านคุณอาจจะต้องมีอุปกรณ์เสริม เช่น ดัมเบลที่เหมาะสมมือขนาดน้ำหนักไม่มากไม่น้อยจนเกินไปซัก ๑ คู่ และ เสื้อโยคะ เอาไว้ใช้รองเพื่อกันลื่น หรือ ผ้าปูรองพื้นก็ได้

เริ่มต้นกันที่ระดับ Alpha

ตามตารางจะเป็นการออกกำลังกาย ๕ ชนิด วนกันไปมา ใน ๑ สัปดาห์ ๕ อาทิตย์ ซึ่งนั่นก็คือ Cardio, Speed 1.0, Total Body Circuit, Ab Intervals, Lower Focus สลับกันไปมาวันจันทร์ถึงศุกร์ เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทุกสัดส่วน โดยการออกกำลังกายแบบไม่พัก ส่วนวันเสาร์จะเป็นการพัก ๑ วัน และต่อกันที่วันอาทิตย์คือ Stretch เป็นการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งท่า Stretch นี้จะใช้ในทั้งระดับ Alpha, Beta และ Gamma นั่นเอง

ต่อกันที่ ระดับ Beta

ตามตารางจะเป็นการออกกำลังกาย ๕ ชนิด วนกันไปมาใน ๑ สัปดาห์ ๕ อาทิตย์ ซึ่งนั่นก็เหมือนกับระดับ Alpha นั่นเอง ได้แก่ Cardio, Speed 2.0, Rip't Circuit, Dynamic Core, Upper Focus สลับกันไปมาวันจันทร์ถึงศุกร์ โดยการออกกำลังกาย

ในส่วนของระดับ Beta จะเป็นการเน้นออกกำลังกายในส่วนของแกนกลางลำตัว ส่วนวันเสาร์จะเป็นการพัก ๑ วัน และต่อกันที่วันอาทิตย์คือ Stretch เป็นการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งท่า Stretch นี้จะใช้ในทั้งระดับ Alpha, Beta และ Gamma

และสุดท้าย Gamma

มีลักษณะคล้ายๆ กัน เพียงแต่ความเร็วในการ Speed โดยใน Gamma เป็น Speed 3.0 จะเร็วขึ้น สนุกขึ้น ทำยากขึ้น ด้วย แต่ยังคงความสนุกได้เต็มแม็กซ์ และอาจจะหนักไปทางเวทเทรนนิ่งเป็นส่วนใหญ่ พร้อมทั้งยังได้ออกกำลังกายแบบ Upper Body และ Lower Body ไปด้วยกัน แต่ท่าจะยากขึ้นอีกระดับ บริหารกล้ามเนื้อกันอย่างโหดขึ้น ซึ่งตามตารางจะเป็นการออกกำลังกายเหลือ ๔ ชนิด วนกันไปมาใน ๑ สัปดาห์ และลดลงมา ๔ อาทิตย์ ได้แก่ Extreme Circuit, Rip't Up, Speed 3.0, The Pyramid นั่นเอง

* สำหรับแผนซีดีโปรแกรม T 25 ท่านที่สนใจสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายซีดีทั่วไป หรือ ท่านใดที่ไม่สะดวกสามารถนำแฟลตไดรฟ์ มาขอไฟล์ได้ที่ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้

T25 สำหรับมือใหม่

ซึ่งข้อจำกัดของ T25 คือผู้เล่นต้องไม่เป็นโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคความดันสูง-ต่ำ เพราะ T25 มีท่าการเต้นที่ค่อนข้างเร็วและต่อเนื่อง ต่างจากการเต้นแอโรบิค ที่มีการไล่ทำตามลำดับหนักเบา โดยคำแนะนำของการเล่น T25 ผู้เล่นควรมีสภาพร่างกายที่พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ โดยในเทปมีการวอร์มอัพอยู่ในตัว จึงพร้อมสำหรับการออกกำลังกายจริงๆ แต่เรื่องจะได้ผลลัพธ์ตามที่โฆษณาไว้หรือไม่ อยู่ที่ตัวผู้เล่น การทำท่าต่างๆ ต้องทำแบบเต็มที่ จริงจัง ถึงจะเห็นผล

วันที่	รายการอาหารประจำสัปดาห์
วันจันทร์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๗	พแนงหมู ชุปกวางตุ้ง มันต้มน้ำตาล
วันอังคารที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๗	ลาบหมู แกงจืดเต้าหู้ยี้ มันเชื่อม
วันพุธที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๗	ต้มยำขาหมู ผักดอกกะหล่ำ เกาไก่
วันพฤหัสบดีที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๗	ผัดสี่สหาย แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวเปียกกล้วย
วันศุกร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๗	ไก่ทอด ชุปกวางตุ้ง วนขนุนน้ำเชื่อม