



สาธิตจุฬาฯ สาร



ขอเชิญคุณอาจารย์และบุคลากรทุกท่าน
ลงนามถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ให้ทรงหายจากพระอาการประชวรและมีพระพลานามัย
แข็งแรงสมบูรณ์ในเร็ววัน
ต่อจากนั้นโรงเรียนจะนำสมุดลงนามถวายพระพรไป
ทูลเกล้าฯ ถวาย ณ โรงพยาบาลศิริราชต่อไป

คณะผู้บริหารแสดงความยินดีฯ



เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๗
ผู้แทนผู้บริหาร โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เข้ามอบแจกัน
ดอกไม้แสดงความยินดี เนื่องในโอกาส
วันสถาปนาครบรอบ ๗๖ ปี คณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คณะผู้บริหารแสดงความยินดีฯ



วันศุกร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
ผู้แทนผู้บริหารร่วมมอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครบ ๓๗ ปี

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ส่งนักกีฬาเทนิสเข้าร่วมการแข่งขันในรายการศิลปากร โอเพ่น เมื่อวันที่ ๑๕-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ณ มหาวิทยาลัยศิลปากร ผลแข่งขันปรากฏว่า นายณัฐสิทธิ์ เจียรพันธ์ ม.๕/๓ ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทชายเดี่ยว รุ่นอายุ ๑๖ ปี ได้รับถ้วยรางวัล และเงินรางวัล ๒,๕๐๐ บาท โดยมีรองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน อาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์ และนายศนิ มั่นใจตน เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีมและดูแลนักเรียน



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ส่งนักกีฬาเทเบิลเทนนิส เข้าร่วมการแข่งขันในรายการกีฬานักเรียนทั่วประเทศ (กีฬากรมพลศึกษา) ณ อาคารนิมิตร์ เมื่อวันที่ ๑๐-๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ผลการแข่งขันปรากฏว่า เด็กชายวรท โชติเลอศักดิ์ ม.๓/๖ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ ประเภทชายเดี่ยว รุ่นอายุ ๑๔ ปี โดยมีรองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน และอาจารย์เจนจิรา รัตนเดชพิทักษ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีมและดูแลนักเรียน



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหา เรื่อง ยานยนต์เพื่อคุณภาพชีวิตและความปลอดภัย จัดโดยสมาคมวิศวกรรมยานยนต์ไทย คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ ซึ่งมีนักเรียนเข้าแข่งขันคือ

๑. นายปณาย ศีลาวัฒน์ ม.๖/๑

๒. นายฐิติภูมิ พัวจินดาเนตร ม.๖/๑

ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ พร้อมเกียรติบัตร และทุนการศึกษาจำนวน ๕,๐๐๐ บาท โดยมีอาจารย์วรรณ นาคศรีอาภรณ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

๑. ผลการแข่งขันเพชรยอดมงกุฎ ภาษาญี่ปุ่น ครั้งที่ ๙ ปีการศึกษา ๒๕๕๗

เมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ได้ส่งนักเรียนที่มีความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่น เข้าร่วมการแข่งขันภาษาญี่ปุ่นเพชรยอดมงกุฎ ระดับชั้นพื้นฐาน ครั้งที่ ๙ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ (ศาลายา) ควบคุมโดย อ.กวิตา พองสถาพร และ อ.ทาเคชิ คะชิมา ได้ผลการแข่งขันดังนี้

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (จากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๒๐๔ คน)

๑. ด.ช.เจษฎ์ จันทาภากุล ม. ๓/๖ ได้อันดับที่ ๔ รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ ได้รับทุนการศึกษา ๒,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

๒. ด.ช.อาศิริ ชุ่มพุกภัย ม. ๑/๕ ได้อันดับที่ ๑๑ รางวัลชมเชย ได้รับทุนการศึกษา ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

๓. ด.ช.จกกาย จันทาภากุล ม. ๑/๕ ได้อันดับที่ ๑๗ รางวัลชมเชย ได้รับทุนการศึกษา ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (จากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๑,๐๗๓ คน)

๑. นายปณณวิช แสงมุกดา ม. ๕/๖ ได้อันดับที่ ๓๑ รางวัลชมเชย ได้รับทุนการศึกษา ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

๒. นายอานันท์ เมธเศรษฐ์ ม. ๔/๓ ได้อันดับที่ ๗๑ รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร

๓. นายกวิน เช่งเจริญ ม. ๖/๖ ได้อันดับที่ ๘๒ รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร

๔. นายรณกฤต คุรุพิพัฒน์ ม. ๖/๓ ได้อันดับที่ ๙๐ รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร

๕. น.ส.ณนภัท พานิชอัตรา ม. ๖/๓ ได้อันดับที่ ๙๔ รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร

๖. น.ส.ฐิตาพร มงคลศรี ม. ๕/๕ ได้อันดับที่ ๙๕ รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร

๗. น.ส.นรมณ ดลมหัทธนะกิตติ ม. ๕/๖ ได้อันดับที่ ๑๕๓

๘. น.ส.ณัฐกาญจน์ ดันตวิณชพันธ์ ม. ๖/๒ ได้อันดับที่ ๑๖๔

๙. ด.ญ.ณัฐชยา ยี่มถนอม ม. ๔/๓ ได้อันดับที่ ๑๖๕

๑๐. ด.ญ.พรชิวา นุชพุ่ม ม. ๔/๕ ได้อันดับที่ ๑๗๓



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

๑๑. น.ส.ศิริธนา กิจสนาโยธิน	ม. ๖/๗	ได้อันดับที่ ๑๘๗
๑๒. น.ส.ธิญญ รัตนพต	ม. ๖/๕	ได้อันดับที่ ๒๐๑
๑๓. น.ส.พุกษา ศรีสรรพศิริกุล	ม. ๖/๗	ได้อันดับที่ ๓๑๙
๑๔. น.ส.อุบลรัตน์ คำโสภาม	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๓๕๗
๑๕. นายอิทธิพัฒน์ สมบัติบริบูรณ์	ม. ๖/๗	ได้อันดับที่ ๓๕๘
๑๖. น.ส.ธมนวรรณ รัตนพงศ์อำไพ	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๓๙๑
๑๗. นายธนัช กันทพลหาญ	ม. ๖/๖	ได้อันดับที่ ๔๙๔
๑๘. น.ส.สรณีย์ ชูยิ่งสกุลทิพย์	ม. ๖/๗	ได้อันดับที่ ๕๔๒
๑๘. นายพีรวัจ คุชเสนี	ม. ๖/๕	ได้อันดับที่ ๕๙๒
๑๙. นายอัศวิน อินเจริญศักดิ์	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๖๔๖
๒๐. น.ส.อดิگانต์ บำรุงวฤทธิ์	ม. ๖/๔	ได้อันดับที่ ๗๘๕

๒. ผลการแข่งขันมหกรรมญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยรังสิต ครั้งที่ ๗

เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๘.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ที่ผ่านมา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ – ๕ กลุ่มการเรียนรู้ศิลปภาษาอังกฤษ – ภาษาญี่ปุ่น เข้าร่วมงานมหกรรมญี่ปุ่น ครั้งที่ ๗ ณ มหาวิทยาลัยรังสิต เข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ และเข้าร่วมอบรมดูกติกาญี่ปุ่น ผลการแข่งขันมีดังนี้

๑. การแข่งขันตอบปัญหาภาษาและความรู้เกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น	ได้รับรางวัลอันดับที่ ๑
ทีม ๓ คน ได้แก่ ๑) นางสาวฐิตาพร มงคลศรี	ม.๕/๕
๒) นายปณณวิช แสงมุกดา	ม.๕/๖
๓) นางสาวนรมณ ดลมหัทธนกิตติ์	ม.๕/๖
๒. การประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น	ได้รับรางวัลอันดับที่ ๒
ได้แก่ ๑) นางสาวพรชิวา นุชพุ่ม	ม.๕/๕
๓. การประกวดพับกระดาษญี่ปุ่น (ORIGAMI)	ได้รับรางวัลอันดับที่ ๒
ทีม ๓ คน ได้แก่ ๑) นางสาวอุบลรัตน์ คำโสภาม	ม.๕/๕
๒) นางสาวธนัชชา โอภาณรักษ์	ม.๕/๗
๓) นางสาวสุรัชนา วงศ์เกียรติรัตน์	ม.๕/๗
๔. การแข่งขันขับร้องเพลงภาษาญี่ปุ่น	ได้รับรางวัลอันดับที่ ๓
ทีม ๖ คน ได้แก่ ๑) นายณนดล ปันทโร	ม.๔/๖
๒) นายต้นหน ตันติเวชกุล	ม.๔/๖
๓) นายพบสุข บุญเสรรฐ	ม.๔/๖
๔) นางสาวธนมวรรณ รัตนพงศ์อำไพ	ม.๕/๕
๕) นายอัศวิน อินเจริญศักดิ์	ม.๕/๕
๖) นางสาววิริญญา ศิริกาญจนะรงค์	ม.๕/๖
๕. การแข่งขันทักษะการฟังภาษาญี่ปุ่น	เข้าถึงรอบชิงชนะเลิศ ๔ ทีมสุดท้าย
ทีม ๒ คน ได้แก่ ๑) นายอัศวิน อินเจริญศักดิ์	ม.๕/๕
๒) นายปณณวิช แสงมุกดา	ม.๕/๖



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

การแข่งขันตอบปัญหาภาษาและความรู้เกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น
ได้รับรางวัลอันดับที่ ๑



การประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น ได้รับรางวัล
อันดับที่ ๒



การประกวดพับกระดาษญี่ปุ่น (ORIGAMI)
ได้รับรางวัลอันดับที่ ๒



การแข่งขันขับร้องเพลงภาษาญี่ปุ่น ได้รับรางวัลอันดับที่ ๓



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



ประชาสัมพันธ์การใช้วารสาร Seventeen
ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์

ห้องสมุด ได้ดำเนินการจัดหาวารสาร Seventeen
ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ และได้ให้ RedeemCode ผ่านทาง
หัวหน้ากลุ่มสาระฯ/กิจกรรมแล้วนั้น คณะครูสามารถ
ดาวน์โหลดวารสารอิเล็กทรอนิกส์ได้ตั้งแต่ฉบับเดือน
พฤศจิกายน ๒๕๕๗ – ฉบับเดือนตุลาคม ๒๕๕๘ หากมี
ข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ห้องสมุด หรือ
ดาวน์โหลดวิธีการใช้ได้ที่เว็บไซต์ห้องสมุด



Fittness And Life

การออกกำลังกายที่ทำงาน

สถานที่ทำงานส่วนใหญ่จะมีลักษณะการทำงาน ในท่าหนึ่ง หรือทำยืน เป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งการทำงานในท่าเดียวนาน ๆ เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ และความเครียดได้ การออกกำลังกาย เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่โต๊ะทำงาน สามารถช่วยลด อาการดังกล่าวได้ และสำหรับผู้ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรปฏิบัติ ตามข้อแนะนำ ดังต่อไปนี้ นอกเหนือจากการออกกำลังกายเล็กน้อยที่โต๊ะทำงาน

๑. ควรเปลี่ยนอิริยาบถ ท่าทางการทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรสลับด้วยงานที่แตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการหยุดพัก และให้ร่างกายได้เปลี่ยนท่าทาง ลักษณะของการทำงาน

๒. ทำงานในความเร็วพอเหมาะ เนื่องจากหากเร่งทำงานเร็วเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อล้า แต่ถ้าหากทำช้าเกินไปก็จะเกิดอาการเบื่อและทำให้ง่วงนอน

๓. ละสายตาจากจอภาพบางโอกาส และมองไปที่วัตถุที่อยู่ระยะไกล เพื่อพักสายตา

๔. หยุดพักเป็นระยะ ๆ เพื่อลดความเครียด ของกล้ามเนื้อ และตา โดยการยืน เคลื่อนไหวไปมาและเปลี่ยนกิจกรรมการทำงาน

๕. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเกร็ง เปลี่ยนอิริยาบถโดยการออกกำลังกาย



ท่ายืดแขน ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน หายใจเข้าลึกขึ้นยืดแขนตั้งเหนือศีรษะ หลังตรง เอียงลำตัวไปทางซ้าย ๒ วินาที สลับไปขวา ๒ วินาที ทำสลับไปมา ๒ รอบ



ท่าเอียงคอ

ก้มหัวลงข้างล่าง ๒ วินาที เงยหน้าขึ้นด้านบน ๒ วินาที เอียงหัวไปทางซ้าย ๒ วินาที เอียงหัวไปทางขวา ๒ วินาที ทำสลับไปมา ๒ รอบ



ท่าหมุนไหล่

วางแขนเหยียดตรงข้างลำตัว ยกไหล่ทั้งสองขึ้นยกไหล่ไปข้างหลังแล้วปล่อยลงและคลายกล้ามเนื้อ ทำซ้ำในทิศทางตรงกันข้าม ทำสลับไปมา ๒ รอบ



ท่าเอียงข้าง

ห้อยแขนไว้ข้างลำตัวเอียงไหล่ และลำตัว ซ้าย-ขวา สลับกัน ทำสลับไปมา ๒ รอบ



ท่างอข้อเท้า

ยกขาข้างหนึ่งจากพื้นเหยียดตรง งอข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ขึ้นแล้วเหยียดข้อเท้า ให้ปลายเท้าขนานกับพื้น ทำซ้ำกับ ขาอีกข้างหนึ่ง ทำสลับไปมา ๒ รอบ



ท่างอข้อมือ

ยกแขนข้างหนึ่งขึ้น เหยียดตรง งอข้อมือให้ปลายนิ้วมือชี้ขึ้น แล้วเหยียดข้อมือ ให้ปลายนิ้วมือขนานกับพื้น ทำซ้ำ กับข้อมืออีกข้างหนึ่ง ทำสลับไปมา ๒ รอบ

หากเมื่อยล้าจากการทำงาน ลองพักสักนิดแล้วมาออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายกันบ้างนะคะ อย่าปล่อยให้กล้ามเนื้อล้ามากเกินไปจนเกิดอาการบาดเจ็บและอักเสบได้ค่ะ การป้องกันตั้งแต่แรกเริ่มจะดีกว่าการแก้ไขปัญหาที่หลัง

ที่มา : การออกกำลังกายที่ทำงาน exercise ; <http://www.ecarddesignanimation.com>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย