

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำปีฉันทน์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘

สารจากผู้อำนวยการโรงเรียนฯ

สวัสดีครับ ยินดีต้อนรับคณาจารย์ บุคลากร และนักเรียน
ในโอกาสเปิดภาคเรียน ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ขอขอบคุณ
คณาจารย์ บุคลากร นักเรียน ผู้ปกครอง ศิษย์เก่า ตลอดจน
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่ร่วมแรงร่วมใจในการดำเนิน
กิจกรรมต่างๆ ในปีการศึกษา ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา กิจกรรม
สำคัญที่โรงเรียนได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาสี
สามัคคี ครั้งที่ ๓๙ “จามจุรีเกมส์” สำเร็จด้วยความเรียบร้อย
ประทับใจและได้รับคำชื่นชมจากทุกฝ่าย สร้างความ
ภาคภูมิใจให้กับพวกเราทุกคน นอกจากการเป็นเจ้าภาพ
จัดการแข่งขันกีฬาสีสามัคคีแล้ว โรงเรียนยังจัดกิจกรรม
อีกหลากหลายที่มุ่งเน้นพัฒนาให้นักเรียนมีความสมบูรณ์
พร้อมในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านวิชาการและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เพื่อให้นักเรียน มีความสมบูรณ์พร้อมทุกประการ ในปีการศึกษา
๒๕๕๘ นี้ โรงเรียนจะพัฒนาด้านวิชาการ ระบบการทำงาน
และระบบเทคโนโลยีต่างๆ ในห้องเรียน ให้มีความพร้อมมากยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มพูนทักษะที่จำเป็นของนักเรียนในศตวรรษที่ ๒๑
และผมเชื่อมั่นว่าพวกเราจะมีพร้อมใจกันพัฒนาโรงเรียนให้ก้าวหน้าดังเช่นที่ผ่านมา



(ลายเซ็น)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
และรองคณบดีคณะครุศาสตร์

ภาพกิจกรรมบ้านใหม่ในสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



นายพีรสิษฐ์ เจริญจิตเสวีวงศ์ ม.๖/๔ ได้รับคัดเลือกเป็น
ผู้แทนประเทศไทย ไปแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิก ระหว่างประเทศ
ณ เมืองอัลมาตี ประเทศคาซัคสถาน ในวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

นักเรียนที่ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็ม วิชาคณิตศาสตร์ การทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๗



ด.ช.สรศักดิ์ เจริญกุลวณิชย์ ม.๓/๕



ด.ช.กฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ์ ม.๓/๖

นักเรียนที่ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็ม วิชาคณิตศาสตร์ การทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๗



น.ส.แพรวไพลิน ศิริจงกลทอง
ม.๖/๑



น.ส.ศกลรัตน์ วิเศษสินธุ์
ม.๖/๑



นายปณณธร มะโนทัย
ม.๖/๑



นายนราวิชญ์ ใจซื่อ
ม.๖/๓



นายธีระสิทธิ์ องค์กรทองคำ
ม.๖/๕

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง

รางวัลชนะเลิศถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



นักเรียนได้รับรางวัลจากการแข่งขันตอบปัญหาเรื่องสภาอากาศไทยและปัญหาสุขภาพ ระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น ในงานจุฬาฯ อาสาช่วยกาชาด ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------|------------------|---------|-------|
| ๑. เด็กหญิงสุวิษฐา | ทัตตะวร | ม.๒/๓ | ๒. เด็กชายกอบบุญ | สธิรกุล | ม.๒/๓ |
| ๓. เด็กหญิงสรินธร | ศิริชัยสกุล | ม.๓/๕ | | | |



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จะจัด
การเลือกตั้งประธานปีการศึกษา ๒๕๕๔
ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๔ ระหว่างเวลา
๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น. ณ โถงอาคารบริหาร
โดยมีรายละเอียดและกำหนดการดังนี้

๑. **ขอรับใบสมัคร** ระหว่างวันอังคารที่ ๒ มิถุนายน
- วันศุกร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ ได้ที่อาจารย์ประจำชั้น
(จะส่งบันทึกข้อความแนบใบสมัครให้อาจารย์ประจำชั้น
ม.๖ ในวันอังคารที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๔) สามารถส่ง
ใบสมัครได้ที่ อ.ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์ อ.จตุพงษ์
ทองสุข และ อ.ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์ ณ ห้องพัก
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๐๑

๒. **ส่งใบสมัครที่ติดรูปถ่ายเรียบร้อยแล้ว**
ระหว่างวันอังคารที่ ๒ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๕
มิถุนายน ๒๕๕๔ ที่ อ.ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์
อ.จตุพงษ์ ทองสุข และ อ.ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์
ณ ห้องพักอาจารย์กลุ่มสาระฯ

๓. **จับฉลากหมายเลขผู้สมัคร** วันศุกร์ที่ ๕
มิถุนายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๕.๔๕ น. ณ ห้องพักอาจารย์กลุ่มสาระฯ

๔. **แนะนำตัวผู้สมัคร ที่หน้าเสาธงโรงเรียน**
วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๔ ผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็น
ประธานสีทุกสีทุกคน แนะนำตัวให้นักเรียนทุกคน
ทุกระดับชั้นได้รู้จักและรับทราบนโยบาย ระหว่างเวลา
๐๘.๐๐-๐๘.๑๕ น. ที่หน้าเสาธงโรงเรียน

๕. **วันหาเสียงหน้าเสาธง** วันอังคารที่ ๙ มิถุนายน
๒๕๕๔ และวันพุธที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๔

๖. **วันลงคะแนนเสียงเลือกตั้งประธานสี**
วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๔ ระหว่างเวลา
๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น. ณ โถงอาคารบริหาร ขอเชิญ
นักเรียนทุกคน ทุกระดับชั้นไปลงคะแนนเสียง เลือกตั้ง
ประธานสี เฉพาะสีที่ตนเองสังกัด

คุณสมบัติของประธานสี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔

๑. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
๒. ในปีการศึกษาที่ผ่านมา มีคะแนนเฉลี่ยผลการเรียน
ตลอดปี ไม่ต่ำกว่า ๒.๐๐
๓. เป็นผู้มีความประพฤติดี
๔. เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี
๕. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
๖. ได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ประจำชั้น

หมายเหตุ นักเรียน ม.๑-ม.๖ สามารถตรวจสอบรายชื่อ ระหว่างวันที่ ๙-๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๔ ที่บอร์ดหลังร้านถ่ายเอกสาร
ถ้าคิดว่าไม่ตรงกับสีที่ตนเองสังกัด ให้ตรวจสอบกับ อ.ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ

ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการขอเชิญชวนคณาจารย์เข้าร่วมโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการทำวิจัยครบวงจร

ครั้งที่ ๑ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๕.๔๕-๑๘.๓๐ น. อบรมเชิงปฏิบัติการแนวคิดแนวทางในการกำหนดหัวข้อวิจัยและแนวโน้มนการวิจัยในปัจจุบัน โดยรศ.ดร. ศิริเดช

สุชีวะและคณะ ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม

คณาจารย์ที่สนใจสามารถกรอกใบสมัครได้ที่ผู้แทนวิจัยของกลุ่มสาระฯ/กลุ่มกิจกรรม

ทั้งนี้คณาจารย์ที่มีหัวข้องานวิจัยที่จะปรึกษา สามารถนำหัวข้อวิจัยนั้นมาได้เลย



รดน้ำขอพรท่านผู้สูงอายุคุณทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธา



วันคล้ายวันสถาปนา คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์



พิธีเปิดกีฬามหากรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โครงการและกิจกรรมของฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ



โครงการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ครั้งที่ ๑๐ จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๙ เมษายน ถึง ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘ มีอาจารย์พรพรรณ วิมุกตะลพเป็นผู้ดูแลนักเรียนในโครงการ มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๑๕ คน แบ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ๙ คน นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน ๔ คน และ นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ คน

โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม กับ Worcester State University ปี ๒๕๕๘ ระหว่างวันที่ ๔ - ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘ ในครั้งนี้มีผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุวรรณ ทิมสถิตย์ และอาจารย์นิธิ เวชวิสิฐ ไปในฐานะผู้แทนกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ อาจารย์ ดร.นาถวดี นันทาภินัย ไปร่วมโครงการในฐานะอาจารย์ผู้สอนวิชา electrical Engineering อิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้มีการลงนามในบันทึกความเข้าใจทางวิชาการกับ Worcester State University เป็นระยะเวลา ๕ ปี โดยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนในระดับคณาจารย์ และนักเรียน สำหรับโครงการส่งนักเรียนไปเรียนที่ WSU นั้น จะดำเนินการในลักษณะเดียวกับการจัดโครงการ CUD-AP Program



โครงการความร่วมมือทางวิชาการระหว่างโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม กับโรงเรียน Fukuoka Jo Gakuin ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศร่วมกับฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ จัดร่วมกับโรงเรียน Fukuoka Jo Gakuin เป็นปีที่ ๕ และในปีนี้มีผลการลงนามความร่วมมือทางวิชาการระหว่างกัน อันจะส่งผลให้เกิดความยั่งยืนในมิตรภาพและความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ นี้ โรงเรียน Fukuoka Jo Gakuin จะส่งนักเรียนมาทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ช่วงปลายเดือนกรกฎาคม ขยายจากเดิมที่จัดเพียง ๑-๒ วัน

ความสำเร็จในครั้งนี้จะเป็นไปไม่ได้ หากไม่ได้อาจารย์ ทาเคชิ คะซึมา และอาจารย์กวีตา พองสถาพร เป็นผู้ดูแลประสานงานโครงการ

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬากีฬา		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญเงิน	ด.ญ.นงา สืบสงวน นางสาวนรีชา นิธิภิญโญเลิศ นางสาวยอดพฐ์ ศิริปิยะวัฒน์ นางสาวภัคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์ นางสาวบุญญา จิระศุภโชค นางสาวชนม์พีช ศรีพงษ์ธนากุล
กรีฑา - วิ่งผลัด ๔ x ๔๐๐ เมตร มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญเงิน	นายณัฐวุฒิ ลิขิตานครินทร์ นายปพนเดช จิรันทร นายศุภณัฐ ทรวอดทรง นายปณต หล่อเย็นง
กรีฑา - วิ่งผลัด ๔ x ๔๐๐ เมตร มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญเงิน	ด.ญ.ณัฐริณี ลิ้มปศุภาณิช ด.ญ.ชนันนงค์ สุธรรมพันธุ์ ด.ญ.บุญยาพร ดำรงธรรมวุฒิ ด.ญ.ศิริภา อมรัตน์กิจ ด.ญ.ภาวิณี อิ่มบุญตา ด.ญ.ณัฐวรา วงศ์เรืองชัยกุล
วิ่งผลัดผสม (Medley relay)มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทองแดง	
วิ่งผลัดผสม (Medley relay)มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญทองแดง	
กระโดดไกล มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.นันทน์ภัส อัคราการลักษณ์
เข่งก้าวกระโดด มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญเงิน	นางสาวนภสวรรค์ ประดับการ
กระโดดสูง มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.แพรวาร งามาม
กรีฑา - กระโดดสูง มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	ทอง	นางสาวชุตีรัตน์ คล้ายหนองสรวง
กรีฑา - กระโดดสูง มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	ทอง	นายธนธรณ์ จงสกุล
กีฬากอล์ฟ		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
คลาส B (อายุระหว่าง ๑๔-๑๕ ปี) ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.นภกาญจน์ ทองใหญ่ นางสาวแพรวา กองพลพรหม
คลาส C (อายุระหว่าง ๑๖-๑๗ ปี) ทีมหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.สุพิชชา จิตเสวีรัตน์ ด.ญ.นภรภัทร์ รัตนปราการ ด.ญ.วณิชชา วงศ์นิชทวี ด.ญ.ศรุตตา เกียรติพิชิตชัย
คลาส C (อายุระหว่าง ๑๖-๑๗ ปี) ทีมชาย	เหรียญเงิน	ด.ช.พชร วัชรภรณ์ ด.ช.ชุตติร สุรพงษ์ประภา ด.ช.กฤษติธิ กริณัตร ด.ช.กษิณัฐ์ สุดลาภา ด.ช.พคิน สุขุมวาท ด.ช.วิมุตติ เปี่ยมใจ

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาซอฟท์บอล		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
มัธยมศึกษา ทีมหญิง	เหรียญเงิน	ด.ญ.เยาว์ลักษณ์ งามโรจนวณิชย์ ด.ญ.ชรัสญา แก้วจันดี ด.ญ.วรนิษฐา แก้วผลึก ด.ญ.นภัสวรรณ ปู่จันทร์ ด.ญ.อริกา กาญจนกุล ด.ญ.พิชชาพร ฉัตรแก้ว ด.ญ.นฤพร โสดีพจน์กุล ด.ญ.ใจพิจิตร อภิชาติกุล ด.ญ.ชลิตา เขมจิรากุลศิริ ด.ญ.ดุสิตา ไสยลักษณ์ ด.ญ.ณิชารีย์ เจริญรัตน์ ด.ญ.จิตติภค นงค์พันธุ์ภาณุ นางสาวติรณา กิจสนาโยธิน นางสาวพฤษา ศรีสรรพศิริกุล นางสาวปรีชญา สุริยะ
กีฬาเซปักตะกร้อ		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
มัธยมศึกษาตอนต้น ทีมชาย	เหรียญทอง	ด.ช.ฉันทภัทร ล้ำซ่า ด.ช.จิรภัทร จิระพันธุ์ทอง ด.ช.ชนสิทธิ์ นิมิหุต ด.ช.ดิษฐ์ชนก บุญยะรัตเวช ด.ช.ชลสิทธิ์ นงค์พรหมมา ด.ช.พลิชฐ์ ดันจันทร์พงศ์ ด.ช.ชนน พงษ์ทวีรัตน์ ด.ช.พงศ์ภัทร์ ไตรวิวัฒน์ ด.ช.ปฤณ ตันทเกษม ด.ช.มนุเชษฐ์ บุญสมบูรณ์สกุล
มัธยมศึกษาตอนปลาย ทีมชาย	เหรียญทอง	นายศุภณัฐ วงษ์วิริยะ นายปรียวัฒน์ ใหญ่โสมะนัง นายสมิทธิ รังสิยวัฒน์ นายอดิพนธ์ วัฒนบุรานนท์ นายดิศรณ์ เอียดแก้ว นายวศิน ภูทอง นายกานต์ ศรียุทธศักดิ์ นายนนทวรราช อูปยโส
นักกีฬายอดเยี่ยมมัธยมศึกษาตอนต้น ทีมชาย คือ เด็กชายดิษฐ์ชนก บุญยะรัตเวช		

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาเทนนิส		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ประเภทเดี่ยว มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญทองแดง	ณัฐสิทธิ์ เจียรพันธ์
ประเภทคู่ มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญเงิน	นายณัฐสิทธิ์ เจียรพันธ์ นายพงศกร จิรธนาคุณ
กีฬาเทเบิลเทนนิส		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.รวิวรรณ รังษิณะศักดิ์ ด.ญ.นวพร มั่นเกียรติกุล ด.ญ.วรกาญจน์ โชติเลอศักดิ์ ด.ญ.อริกา กาญจนกุล ด.ญ.พรรณมาศ สุขเจริญ
ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น ชาย	เหรียญเงิน	ด.ช.ชญาณนท์ ลือชาพุฒิพร ด.ช.ก้องภพ ลิ้มทรง ด.ช.ธาม อธิภาวงศ์ ด.ช.พงศพัชร เจริญปัญญาอิง ด.ช.วรท โชติเลอศักดิ์
เดี่ยว มัธยมศึกษาตอนต้น ชาย	เหรียญทอง	ด.ช.วรท โชติเลอศักดิ์
คู่ มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.รวิวรรณ รังษิณะศักดิ์ ด.ญ.อริกา กาญจนกุล
คู่ มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.สิรินดา ลิ้มทรง นางสาวปณณนุช เจริญธรรมนกุล
คู่ผสม มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญทองแดง	ด.ญ.รวิวรรณ รังษิณะศักดิ์ ด.ช.วรท โชติเลอศักดิ์
คู่ผสม มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญทองแดง	ด.ญ.สิรินดา ลิ้มทรง นายวรัญญ์ โชติเลอศักดิ์
กีฬาบาสเกตบอล		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ทีม มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทองแดง	นางสาวพรชนก อรุณศิริ นางสาววริยา ตั้งปณิธานสุข นางสาวชนัญญา สว่างคำ นางสาวณัฐนิชา รื่นฤติปัญญา นางสาวศุภมาส ตาปิง นางสาวนภสวรรณ ประดับการ นางสาวฐณัฐรา เมธีธกุล นางสาวสุพิชฌาย์ ปรางค์จันทร์ นางสาวอริชา สิงห์ทอง นางสาวสุปรียาทร อภัยสุวรรณ นางสาวภัคธิมา นรนิตชัยกุล นางสาวเบญญา กริอักษร นางสาวติรณา กิจสนาโยธิน

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาแบดมินตัน		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.วินรดา อัมพรสิทธิกุล ด.ญ.ณิชา หิรัญกาญจน์ ด.ญ.บุญยาพร ดำรงธรรมวุฒิ ด.ญ.ณฎา หาญทวีวงศ์ ด.ญ. พชรวรรณ คงสิทธิ์ ด.ญ. ชนิสา กระแสสินธุ์ ด.ญ.วิรินทร์ ดำรงกิจการ
ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น ชาย	เหรียญทองแดง	ด.ช.วรปฏิพล เจตจำนงนุช ด.ช.อติวัฒน์ ตั้งพูลสินธนา ด.ช.ธนัท ชิวชื่น ด.ช.ธีรธร อวิหิงสานนท์ ด.ช.วันทศิณ เพ็ญพงษ์ ด.ช.อดิรุจ ณ สงขลา ด.ช.อนวัช ณ สงขลา
ทีม มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทองแดง	นางสาวชินภัทร ลินะบรรจง นางสาวชญาณี ธีรพัฒน์ นางสาวอุษณีย์ กาญจนจงกล นางสาวกฤติณี พงษ์มณี นางสาวชัชศรัณย์ จิตต์นิลวงศ์ นางสาวณัชชา สุดประเสริฐ
หญิงเดี่ยว ม.ต้น	เหรียญทองแดง	ด.ญ.บุญยาพร ดำรงธรรมวุฒิ
หญิงเดี่ยว ม.ต้น	เหรียญเงิน	ด.ญ.ณิชา หิรัญกาญจน์
หญิงคู่ ม.ต้น	เหรียญเงิน	ด.ญ.บุญยาพร ดำรงธรรมวุฒิ ด.ญ.ณฎา หาญทวีวงศ์
คู่ผสม ม.ต้น	เหรียญทองแดง	ด.ช.อติวัฒน์ ตั้งพูลสินธนา ด.ญ.ณฎา หาญทวีวงศ์
ชายคู่ ม.ต้น	เหรียญทองแดง	ด.ช.อติวัฒน์ ตั้งพูลสินธนา ด.ช. วันทศิณ เพ็ญพงษ์
หญิงคู่ ม.ปลาย	เหรียญทองแดง	น.ส.อุษณีย์ กาญจนจงกล น.ส.กฤติณี พงษ์มณี
กีฬาลีลาศ		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
Standard : Class D (๒ จังหวะ) Waltz,Tango มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญทอง	นางสาวนภสวรรณ ประดับการ นายกิตติธัช ชูพระคุณ
Standard : Class E (๑ จังหวะ) Waltz มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญทองแดง	ด.ช.ภูธดา โพธิ์ตระการ ด.ญ.จิรนาถ รุ่งโรจน์ธนกุล
Standard : Class E (๑ จังหวะ) Waltz มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญทองแดง	นางสาวนภสวรรณ ประดับการ นายกิตติธัช ชูพระคุณ

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาเปตอง		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ทีม ๓ คน มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.อัญรัตน์ มะลิอ่อน ด.ญ.สรिता ภูษวิญทอง ด.ญ.ธนชวรรณ สำเร็จवासินชัย ด.ญ.ปาริฉัตร ทองดีแท้
ทีม ๓ คน มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทอง	น.ส.อภิษฐา ลีตวัฒนกุล น.ส.เบญจรัตน์ ศิริสินสุข น.ส.ประภิญญา ตงสาลี น.ส.นันทพร ตงสาลี
ทีม ๓ คน มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญเงิน	นายณัฐภาพ พละการ นายจิระพัฒน์ พรหมรัตน์ นายกิตติธัช สังข์ชัย นายบริพัตร ลีตวัฒนกุล
Shooting ๑ คน มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.ปาริฉัตร ทองดีแท้
Shooting ๑ คน มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทองแดง	น.ส.ไพบรียากร มีชื่น
Shooting ๑ คน มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญเงิน	นายทิวัดต์ วงศ์เกษมจิตต์
เดี่ยว มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.กัญจนพร อัครวิชย์ก่าฉาย
เดี่ยว มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญทอง	น.ส.อภิษฐา ลีตวัฒนกุล
เดี่ยว มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญทองแดง	นายศิริณะ สาระศิริ
คู่ มัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง	เหรียญเงิน	น.ส.อภิษฐา ลีตวัฒนกุล น.ส.เบญจรัตน์ ศิริสินสุข
คู่ มัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญทอง	นายทิวัดต์ วงศ์เกษมจิตต์ นายศิริณะ สาระศิริ นายปฏิภาณ ดวงดี
กีฬาฟุตบอล		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
ทีมมัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย	เหรียญเงิน	นายภูมิ มัธยมจันทร์ นายชาครีย์ บุญโภาค นายศุภณัฐ ทรวดทรง นายวณัย ไผจิตร นายธีรคุณ บุญเสริม นายณกฤษ เจริญผา นายวรภูมิ กุลมงคล นายณัฐคมน์ บุญบำรุง นายดิณห์ กรีกัษร นายณัฐ พุทธาภิ นายณัฐสรณ์ ปุจันท์ นายดรณัฏ ภูษินอนันต์ นายปพนเดช จิรันทร นายกวี ชุมชน ยสุขพงษ์ ประดับพลอย นายอภินันท์ พรธัญมงคล นายธาวิน พิณเนียน นายธนธรณ์ จงสกุล นายทัตพงศ์ แสนจันทร์มิไชย นายอิทธิพัทธ์ จิระจำเริญ นายวีรภัทร ทินนโชติ นายปพน สมสุขคงเกษม นายอติการ ธีรวิทย์พล นายสุพดิน รัตนภราดร นายมัชฌิม สว่างเนตร

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาวายน้ำ		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : ฝึลื้อ ๕๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	นางสาวพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : กรรเชียง ๕๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวติตยา ธนบุญสมบัติ
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : ฝึลื้อ ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : กรรเชียง ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวติตยา ธนบุญสมบัติ
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : เตียวผสม ๒๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย
อายุไม่เกิน ๑๔ ปี : ฟรีสไตล์ ๒๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทองแดง	นางสาวติตยา ธนบุญสมบัติ
วายนน้ำ - อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ฟรีสไตล์ ๕๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญเงิน	ด.ช.ณัฐภัทร ชาญชัยสมบัติ
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : กบ ๕๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญทองแดง	ด.ช.ณัฐภัทร ชาญชัยสมบัติ
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ฝึลื้อ ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวอริชา สิงห์ทอง
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.ณัฐวรรณ อัครวิเศษ ด.ญ.มัทธมา วงศ์สายสุวรรณ ด.ญ.นพนันท์ เลิศไพบุลย์วงศ์ ด.ญ.ณิชากรนต์ คงมณี
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร ทีมชาย	เหรียญทองแดง	ด.ช.ชรัตน์ พัฒนาลิทธิเสรี ด.ช.พิรวิชญ์ ปัญญายุทธศักดิ์ ด.ช.ณัฐภัทร ชาญชัยสมบัติ ด.ช.ภูริ ลิมนิรันดร์
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ผลัดฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.มัทธมา วงศ์สายสุวรรณ ด.ญ.กานต์สินี เทวปฏิคม ด.ญ.ณัฐวรรณ อัครวิเศษ นางสาวอริชา สิงห์ทอง
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ผลัดฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร ทีมชาย	เหรียญเงิน	ด.ช.ภูริ ลิมนิรันดร์ ด.ช.ชรัตน์ พัฒนาลิทธิเสรี ด.ช.ณัฐภัทร ชาญชัยสมบัติ ด.ช.ภูริศร์ แก้วจิตร
อายุไม่เกิน ๑๕ ปี : ฟรีสไตล์ ๒๐๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญทองแดง	ด.ช.ภูริ ลิมนิรันดร์
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : กบ ๕๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.นภาพร พิชณนวงษ์
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ฝึลื้อ ๕๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.ณัฐสุดา ปัญญายุทธศักดิ์
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ฝึลื้อ ๕๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญทอง	ด.ช.ภาวัต สัตตวัตรกุล
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : กรรเชียง ๕๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.วาริรัชต์ อันแสน
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : กบ ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.นภาพร พิชณนวงษ์
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ฝึลื้อ ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.วาริรัชต์ อันแสน
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ฝึลื้อ ๑๐๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญทอง	ด.ช.ภาวัต สัตตวัตรกุล

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาว่ายน้ำ		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : กรรเชียง ๑๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.วาริรัชต์ อ้นแสน
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร ทีมหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.นวพรรษ พิษณุวงษ์ ด.ญ.ณัฐสุดา ปัญญายุทธศักดิ์ ด.ญ.วาริรัชต์ อ้นแสน ด.ญ.รษา แซ่จู
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร ทีมชาย	เหรียญทองแดง	ด.ช.กัญญ์โกมุท แดงสว่าง ด.ช.ภาณุพงศ์ โสวัตรนพงศ์ ด.ช.ภาวัต สัตตวัตรกุล ด.ช.เกริกกาญจน์ จารุวัฒนา
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ผลัดฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร ทีมหญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.นวพรรษ พิษณุวงษ์ ด.ญ.ณัฐสุดา ปัญญายุทธศักดิ์ ด.ญ.วาริรัชต์ อ้นแสน ด.ญ.ณัฐพร คงมณี
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : เดี่ยวผสม ๒๐๐ เมตร บุคคลหญิง	เหรียญเงิน	ด.ญ.นวพรรษ พิษณุวงษ์
อายุไม่เกิน ๑๓ ปี : ฟรีสไตล์ ๒๐๐ เมตร บุคคลชาย	เหรียญทอง	ด.ช.ภาวัต สัตตวัตรกุล
กีฬาหมากระดาน		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
หมากระดาน - หมากระดาน : ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญทองแดง	ด.ช.ธีรเมธ ศรีอุทัยสุข ด.ช.กฤษฎี ไธธธู ด.ช.กันตพัฒน์ รัชชานนท์ ด.ช.ณัฐภัทร กองเงินงาม
หมากระดาน - หมากระดาน : บุคคล มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญเงิน	ด.ช.กฤษฎี ไธธธู
หมากระดาน - หมากรุกไทย : ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญเงิน	ด.ช.นวมนต์ ทศนบรรจง ด.ช.กัมปนาท สุดประเสริฐ ด.ช.สรศักดิ์ เจริญกุลวณิชย์ ด.ช.พีรวิชญ์ เหวอบัตย์
หมากระดาน - หมากรุกไทย : ทีม มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญเงิน	นายบุญณวิช แสงมุกดา นายบุญพจน์ วงศ์มณีโรจน์ นายตะวัน อวยพรส่ง นายภาคณ หงษ์มีเสียงศรี
หมากระดาน - หมากรุกสากล : ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญเงิน	ด.ช.เจตวัฒน์ เกิดโคตรทรัพย์ ด.ช.กัมปนาท สุดประเสริฐ ด.ช.สรศักดิ์ เจริญกุลวณิชย์ ด.ช.วิชา วณิชเวชรู้งเรือง

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาหมากระดาน		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
หมากระดาน - หมากรุกสากล : ทีม มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญเงิน	ด.ช.ณภัทร เล้าแสงฟ้า นายสาธิต สุขโนใบบุญ นายรัชต์ภาคย์ ตันติแสงหิรัญ นายธนิก โฆษิตวงศ์สกุล นายสิทธิพัฒน์ เจริญจิตเสวีวงศ์
หมากระดาน - หมากรุกสากล : บุคคล มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญทองแดง	ด.ช.สรศักดิ์ เจริญกุลวณิชย์
หมากระดาน - หมากล้อม : ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญทอง	ด.ช.ธรรมวรธรณ์ เศรษฐวงค์ ด.ช.ชนะพงษ์ ไสภณวารี ด.ช.ภัทรวุฒิ รัตนวิบูลย์ ด.ช.ภูรินทร์ เพ็ชรดาชัย
หมากระดาน - หมากล้อม : ทีม มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญเงิน	นางสาวภาคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์ นางสาวกาญจนาภรณ์ เศรษฐวงค์ นายดิเมห์ กรีกัษร นายอมรพงศ์ ตระการกุลพันธ์
หมากระดาน - หมากล้อม : บุคคล มัธยมศึกษาตอนต้น	เหรียญเงิน	ด.ช.ภัทรวุฒิ รัตนวิบูลย์
หมากระดาน - หมากล้อม : บุคคล มัธยมศึกษาตอนปลาย	เหรียญทองแดง	นางสาวภาคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์
กีฬาฮอกกี้		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
Outdoor ๑๑ คน ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.ศุภิสรา พวงสุวรรณ ด.ญ.ขวัญแก้ว ทิศาดลติลก ด.ญ.วริษฐา สัตติวัฒน์ นางสาวชนัญญา สว่างคง นางสาวสรณีย์ ชูยิ่งสกุลทิพย์ นางสาวพุทธมาศ ผิวล่อง นางสาวศิริวารยา จิรวัชร นางสาวภัทรนันท์ ธนศิลป์ นางสาวอุบลรัตน์ คำโสภา นางสาวพรชนก อรุณศิริ นางสาวเกตรา หล้าทอง นางสาวฐิตาพร มงคลศรี นางสาวชญาณี ถิรพัฒน์ นางสาวพิชญา สุขรัมย์ นางสาวภาคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์ นางสาวนันท์นภัส จันทรเจริญ นางสาวสาธินี กลิ่นศรีสุข นางสาวสิริกร บุญสนิท

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาฮอกกี้		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อนักกีฬา
Indoor ๕ คน ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	ด.ญ.ขวัญแก้ว ทิศาดลติลก ด.ญ.ชุตติมณท์ เสงส์กุล ด.ญ.วริษฐา ลิตต์วัฒน์ ด.ญ.ศุภิสรา พวงสุวรรณ นางสาวอักษรภักดิ์ อักษรวรรณารณ นางสาวเบญญา กรีกอักษร นางสาวอชิรญา เอกษมานนท์ นางสาวสุพิชฌาย์ ปรางค์จันทร์
ฮอกกี้ - Indoor ๕ คน ทีมชาย	เหรียญเงิน	นายสุขชนันท์ สุทธิวงศ์ นายณัฐนนท์ นราประเสริฐกุล นายชวิน ช่างชัยชวัล นายพีรณัฐ อ่วมเลี้ยง นายชนันพัฒน์ พนมวัน ณ อยุธยา นายญาณธิป อิงคากุล นายสิรภพ ทองแดง นายเกษมศิริ เกษมทรัพย์
Sixes a Sides ๖ คน ทีมหญิง	เหรียญเงิน	นางสาวภัทรนันท์ ธนศิลป์ นางสาวเกตรา หลักทอง นางสาวพิชญา สุขรัตน์ นางสาวพรชนก อรุณศิริ นางสาวสาธิตี กลิ่นศรีสุข นางสาวสิริกร บุญสนิท นางสาวสรนีย์ ชูยิ่งสกุลทิพย์ นางสาวพทุธมาศ ผิวล่อง
Sixes a Sides ๖ คน ทีมชาย	เหรียญทอง	ด.ช.กันต์ เขียวรูกุล ด.ช.กันต์วัฒน์ อ่วมเลี้ยง ด.ช.ชวิน ช่างชัยชวัล นายรัชต์ เขียวข้าแสง นายโชติธัช สุทธิพิศาล นายณกฤษ เจริญผา นายต้นหน ต้นติเวชกุล นายวรเมธ ธนาสายทิพย์กุล
Five a Sides ๕ คน ทีมหญิง	เหรียญทองแดง	นางสาวชนัญญา สว่างคง นางสาวศิริวรา จิรวรรษา นางสาวอุบลรัตน์ คำโสภา นางสาวศุภมาส ตาปิง นางสาวฐิตาพร มงคลศรี นางสาวชญาณี ธีรพัฒน์ นางสาวภคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์ นางสาวนันท์นภัส จันทรเจริญ

สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๙ (สาธิตจุฬาฯ)

กีฬาฮอกกี้		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อ่นักกีฬา
Five a Sides ๕ คน ทีมชาย	เหรียญเงิน	นายธนกฤต สุวรรณ นายณัฐชนน เสริมกุลเชื้อ นายฐานภัทร อภิชาติกุล นายเตชินท์ เฉลิมเทวี นายเศรษฐ์ ธารณานนท์ นายพีรภัต วตินชัชวาล นายณภัทร หงษ์เกษมศักดิ์ นายณัฐวุฒิ สิทธาณครินทร์
กีฬาแฮนด์บอล		
รายการ	ผลการแข่งขัน	รายชื่อ่นักกีฬา
ทีม มัธยมศึกษาตอนต้น หญิง	เหรียญทอง	ด.ญ.วิมลมาน จงสถิตย์วัฒนา ด.ญ.จิรัชญา ทรวดทรง ด.ญ.รเชล พะเนียงทอง ด.ญ.สุชนา ชุณหะนันท์ ด.ญ.ใจพิจิตร อภิชาติกุล ด.ญ.ปิยธิดา ตันติเวชยานนท์ ด.ญ.ณภัทร โรจน์ศิริกุลชัย ด.ญ.นภัสสร วงษ์วิริยะ ด.ญ.กัญญาณัฐ วงศ์วิเศษกิจ ด.ญ.สรินธรณ์ ศิริชัยสกุล ด.ญ.ณิชารีย์ เจริญรัตน์ ด.ญ.จิรัชมา สิมธาราแก้ว ด.ญ.ชุติสรา มหากุลศิริกุล ด.ญ.อัษฎรินทร์ ฉัตรศิริรัตน์
นักกีฬายอดเยี่ยมประเภทมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง คือ เด็กหญิงใจพิจิตร อภิชาติกุล		



แจ้งการยืมหนังสือของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ประชาสัมพันธ์การยืมหนังสือของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ สามารถยืมหนังสือที่ห้องสมุด โดยให้นักเรียนแจ้งเลขประจำตัวนักเรียนเมื่อยืมและคืนหนังสือ จนกว่านักเรียนจะได้บัตรนักเรียน

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันอังคารที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

ไก่ทอด แกงจืดผัก สาหร่ายน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

ข้าวมันไก่ ซุปผัก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

วันพฤหัสบดีที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงจืดผักกาดขาว เต้าฮวยนมสด

วันศุกร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

ต้มยำกระดูกหมู ผัดผักกาดขาว วุ้นผลไม้

Fitness and Life

เล่นฟิตเนสอย่างไรให้ได้ผล

โดยทั่วไปการออกกำลังกาย หลายๆท่านอาจจะใช้ลานกีฬา ลานเดินแอโรบิค หรือวิ่งออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แต่ในปัจจุบันที่ชีวิตคนเมืองได้เปลี่ยนไป ทำให้การออกกำลังกายตามฟิตเนสได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ วันนี้ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะนำเสนอ **วิธีเล่นฟิตเนส** ง่ายๆอย่างไรให้ได้ผล

หลายท่านเคยเข้าใจว่า การไปเล่นฟิตเนสก็นั่งไปวิ่งๆ โยคะๆ ตามเครื่องต่างๆ โดยหารู้ไม่ว่า จริงๆ แล้วการออกกำลังกายให้ได้ผลนั้น นอกจากระยะเวลาในการเล่นต่อครั้งที่ต้องเหมาะสมแล้ว ยังต้องคำนึงถึงผลที่ได้เมื่อเทียบกับเป้าหมายของเราอีกด้วย เช่น เป้าหมายในการลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน หรือเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ดังนั้นการเล่นฟิตเนสจึงแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลักตามเป้าหมายดังนี้

๑. เป้าหมายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจทำงานได้ดี หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ

เริ่มจากการวอร์มร่างกาย อาจจะใช้ลู่วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ประมาณ ๑๕ – ๓๐ นาที เพื่อกระตุ้นให้หัวใจได้ทำงานดีขึ้น ช่วงเวลานี้ท่านจะรู้สึกได้ว่าเหงื่อจะเริ่มออก โดยเฉพาะในช่วง ๕ นาทีแรกบางท่านอาจจะรู้สึกว่าหายใจไม่ทันต้องหายใจทางปากแทน อันนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติเนื่องจากหัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย ซึ่งปกติคนทั่วไปมักจะหายใจสั้นๆ ทำให้ได้รับออกซิเจนได้น้อย การที่เราให้อัตราเต้นของหัวใจทำงานเร็วขึ้น ก็เป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น

หลังจากนั้นหากต้องการเล่นพวกเครื่องออกกำลังกาย ก็สามารถทำได้ โดยหากเป้าหมายคือเพื่อสุขภาพ ขอให้เล่นด้วยน้ำหนักไม่มากเกินไป **เล่น ๓ เซต โดย ๑ เซตจะต้องเล่น ๑๕-๒๐ ครั้ง** แต่หากต้องการสร้างกล้ามเนื้อประมาณอยากได้แบบล่ำๆ ปึกๆ ก็ต้องเน้นน้ำหนักที่เล่นที่มากกว่าปกติ แต่ลดจำนวนครั้งต่อเซตให้เหลือ ๘-๑๕ ครั้งแทน

๒. เป้าหมายเพื่อลดน้ำหนัก และกระชับสัดส่วน

เป็นการเน้นการเผาผลาญไขมัน อาจจะใช้ลู่วิ่ง การปั่นจักรยาน รวมไปถึงอุปกรณ์ประเภท Cross Training ต่างที่สำคัญคือระยะเวลาในการออกกำลังกายควรจะใช้ประมาณ ๓๐ – ๖๐ นาที เพราะหากน้อยกว่า ๓๐ นาทีจะเป็นเพียงแค่การวอร์มร่างกายเท่านั้น ภายใน ๓๐ นาทีแรก พลังงานต่างๆ ที่เราใช้ไป จะเป็นการเอาคาร์โบไฮเดรตในวันนั้นที่เราทานเข้าไปมาใช้ ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายดึงเอาไขมันมาใช้ ต้องออกกำลังกายนานกว่า ๓๐ นาทีขึ้นไป

เทคนิคในการเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายคือ ให้ค่อยๆ เพิ่ม เช่น วันนี้ปั่นจักรยาน ๓๐ นาที พรุ่งนี้เพิ่มเป็น ๓๑ นาที ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ร่างกายจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่า เพราะหากไปโหม หรือเร่งในวันแรกๆ อาจจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ หากลดน้ำหนักโดยการเน้นการเผาผลาญอย่างเดียว น้ำหนักที่ลดลงไปได้ก็จริง แต่รูปร่างที่มองด้วยสายตาภายนอก อาจจะไม่กระชับ ดังนั้นหากต้องการลดน้ำหนักและมีรูปร่างที่เพรียวจะต้องให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ได้ใช้งานมากขึ้นด้วยการเล่น weight การเล่น weight จะทำให้มัดกล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานและมีความแข็งแรง กระชับได้สัดส่วนมากขึ้น

สำหรับผู้หญิงการเล่น weight เพื่อกระชับสัดส่วนจะต้องเล่น ๓ เซต โดย ๑ เซตจะต้องเล่น ๑๕-๒๐ ครั้ง น้ำหนักที่ใช้จะต้องเหมาะสมด้วยไม่มากเกินไปหรือน้อยไป โดยขึ้นอยู่กับว่าเราจะเล่นในส่วนไหน เช่น แขน ขา สะโพก แต่ละส่วนก็จะรับน้ำหนักได้ไม่เท่ากัน ส่วนสำหรับผู้ชายหากต้องการแค่กระชับก็เล่นเหมือนกับผู้หญิงแต่ควรเพิ่มน้ำหนักให้เหมาะสมกับตัวเองด้วยค่ะ

นอกจากการเล่น weight แล้ว หากท่านใดต้องการเปลี่ยนแนว เพื่อไม่ให้เบื่อก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค หรือ โยคะ ซึ่งนอกจากจะเป็นกระชับกล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้กล้ามเนื้อมีการยืดหยุ่นมากขึ้นอีกด้วย

แหล่งที่มา : Ladytip.com : สูตรลดน้ำหนัก : เล่นฟิตเนสอย่างไรให้ได้ผล

<http://www.ladytip.com/lose-weight/how-to-loose-weight-in-fitness.html>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย