

สาธิตอุษาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๓
โรงเรียนสาธิตอุษาสงครมมหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

คณะผู้บริหารเป็นผู้แทนโรงเรียนร่วมวางพวงมาลา เนื่องในวันอาคันตุกะ
วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



นางสาวพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย
นักเรียนชั้น ม.๖/๑

ได้รับคัดเลือกนักเรียนรางวัลพระราชทาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗
(ประเภทชมเชย)



นางสาวสรินธร ศิริชัยสกุล
นักเรียนชั้น ม.๓/๕

ได้รับคัดเลือกนักเรียนรางวัลพระราชทาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ตามที่กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิก ระดับชาติ ครั้งที่ ๑๑ ในระหว่างวันที่ ๒-๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยศูนย์ ส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระนางเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอวน.) ได้ดำเนินการแข่งขันเรียบร้อยแล้ว ผลการแข่งขันมีนักเรียน ได้รับรางวัล จำนวน ๒ คน ดังนี้

๑. นายอานันท์	เมธเศรษฐ	ชั้นม.๕/๓	ได้รับรางวัลระดับดี (เหรียญทองแดง)
๒. เด็กชายธนดล	ล้ำเลิศประเสริฐกุล	ชั้นม.๓/๓	ได้รับรางวัลระดับดี (เหรียญทองแดง)

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

ค่ายอยากเป็นหมอ ครั้งที่ ๒๕ (ม.๔-ม.๖)

สโมสรมนิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะจัดกิจกรรมค่ายอยากเป็นหมอครั้งที่ ๒๕ ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนที่เข้าร่วม กิจกรรมได้รับทราบข้อมูลเรื่องการศึกษาต่อคณะแพทยศาสตร์ และได้สัมผัสชีวิตความเป็นแพทย์เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมและถ่ายเอกสารใบสมัครได้ที่ศูนย์แนะแนว และส่งใบสมัครพร้อมเอกสารประกอบการรับสมัครได้ที่ศูนย์แนะแนว ภายในวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ประชาสัมพันธ์โครงการเสริมสร้างกำลังใจร่วมกับจิตแพทย์

ศูนย์แนะแนวได้มีการจัดโครงการเสริมสร้างกำลังใจร่วมกับจิตแพทย์ โดยได้มีการเชิญ อาจารย์ แพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์ จิตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญมาเพื่อให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน คณาจารย์และผู้ปกครอง ในการเสริมสร้างกำลังใจให้สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้ที่สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและลงชื่อนัดหมายล่วงหน้าได้ที่ศูนย์แนะแนว

การแข่งขันกีฬาคณะกรรมการอุดมศึกษา (สกอ.) ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



บุคลากรโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคณะกรรมการอุดมศึกษา (สกอ.) ระหว่างวันที่ ๑-๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยผลการแข่งขันมีดังนี้

กีฬาแบดมินตัน

อาจารย์ชัยญญภัค โตเจริญปติ ได้รับรางวัล ๑ เหรียญทอง ประเภททีมผสม
ได้รับรางวัล ๒ เหรียญเงิน ประเภทหญิงคู่ทั่วไป และคู่ผสมทั่วไป

กีฬากีฬา

อาจารย์วรกมล สุนทรานนท์ ได้รับรางวัล ๒ เหรียญเงิน วิ่งผลัด ๔x๔๐๐ เมตร หญิง อายุ ๓๐-๓๔ ปี
และวิ่งผลัด ๔x๑๐๐ เมตร หญิง อายุ ๓๐-๓๔ ปี

นางสาวเบญจพร คำจันทร์ ได้รับรางวัล ๑ เหรียญเงิน กระโดดไกลหญิง รุ่นอายุ ๓๑-๓๕ ปี
ได้รับรางวัล ๑ เหรียญเงิน วิ่งผลัด ๔x๑๐๐ เมตร หญิงอายุ ๓๑-๓๕ ปี

รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน ได้รับรางวัล ๑ เหรียญเงิน วิ่งผลัด ๔x๑๐๐ เมตร อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป
ได้รับรางวัล ๑ เหรียญทองแดง วิ่งผลัด ๔x๔๐๐ เมตร อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป

อาจารย์อชิรัตน์ บุญสมบุญรสกุล ได้รับรางวัล ๑ เหรียญทองแดง ฟันดาบ อายุ ๕๐-๕๔ ปี

อาจารย์ธนยศ พุทธพงศ์ ได้รับรางวัล ๑ เหรียญทองแดง ฟันดาบ อายุ ๕๐-๕๔ ปี

กีฬาวolleyball

อาจารย์วรกมล สุนทรานนท์ ได้รับรางวัล ๒ เหรียญเงิน ประเภทผลัดฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร หญิงอายุ ๓๑-๓๕ ปี
ประเภทผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร หญิงอายุ ๓๑-๓๕ ปี

อาจารย์ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์ ได้รับรางวัล ๒ เหรียญเงิน ประเภทฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร ชายอายุไม่เกิน ๓๐ ปี
ประเภทผลัดผสม ๔x๕๐ เมตร ชายอายุไม่เกิน ๓๐ ปี

กีฬาฟุตบอล

อาจารย์จตุพงษ์ ทองสุข ได้รับรางวัล ๑ เหรียญทองแดง

กีฬาเทนนิส

รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน ได้รับรางวัล ๑ เหรียญเงิน ประเภท ชายคู่ อายุ ๕๐ ปี

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ บะหมี่หมูแดง เต้าส่วน

วันอังคารที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ ไก่ผัดพริก แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ

วันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เนื้อตุ๋น ผักบุ้งไฟแดง ก๋วยเตี๋ยว

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ ปลากระพงเปรี้ยวหวาน แกงจืดเต้าหู้ไข่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

วันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ ไก่ต้มข่า ปลาไส้ตัน เจ๊กก๊วยลูกชิ้นน้ำเชื่อม

ตารางเวรแพทย์ตรวจประจำวัน ปีการศึกษา ๒๕๕๘

วัน	เวลา	รายชื่อแพทย์	แพทย์เฉพาะทางด้าน	ประจำอยู่ที่
จันทร์	๐๘.๐๐- ๑๐.๐๐ น.	พันเอกพิเศษนายแพทย์ต่างแดน พิศาลพงศ์	ศัลยกรรมตกแต่ง	รพ.พระมงกุฎฯ
		พันโทแพทย์หญิงจิราพร พิศาลพงศ์	กุมารแพทย์, ผิวหนัง	คลินิกส่วนตัว
อังคาร	๐๘.๐๐- ๑๐.๐๐ น.	นายแพทย์อนุสร ไตรวิทยากร	สูตินารีเวช	รพ.พญาไท ๒
	๑๔.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	นายแพทย์อุทธรณิน บวรรัตนเวช	สูตินารีเวช	รพ.เวชธานี
พุธ	๑๔.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	นายแพทย์กัลย์ ลิมกุล	กระดูกและข้อ	รพ.พระนั่งเกล้าฯ
พฤหัสบดี	๑๔.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	แพทย์หญิงณัฐธิดา วงศ์วีระวัฒน์	จักษุแพทย์	รพ.พระนั่งเกล้าฯ
ศุกร์	๐๘.๐๐- ๑๐.๐๐ น.	นายแพทย์ณรงค์ เสรีศิริขจร	หู คอ จมูก	รพ.พญาไท ๑

ภาพการตรวจสุขภาพผู้สัมผัสอาหารในโรงเรียน



กำหนดการ วันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ครบรอบ ๕๗ ปี

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

กำหนดการวันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครบรอบ ๕๗ ปี

วันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๘

กำหนดการพิธีสงฆ์ ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศ จำนวน ๙ รูป มาถึงบริเวณพิธี ณ โรงอาหาร
อาคารอเนกประสงค์
- ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ประธานนักเรียนอาราธนาศีล รับศีล อาราธนาพระปริตร
- พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์
- ๐๗.๓๐ น. - ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป
- ประธานนักเรียนกล่าวนำคำถวายสังฆทาน
- ถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป โดยคณาจารย์ ผู้มีเกียรติ บุคลากร
และผู้แทนสถานักเรียน
- ๐๘.๓๐ น. - ประธานในพิธีและผู้มีเกียรติถวายเครื่องบูชาศาลพระภูมิ
- ๐๙.๐๐ น. - เสร็จพิธีสงฆ์

กำหนดการพิธีถวายสังฆทาน ณ ห้องเรียน

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร จำนวน ๔๒ รูป มาถึงโรงเรียน
- ผู้แทนนักเรียนทุกห้องนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องสื่อประสม ๓
- ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๔๒ รูป ณ ห้องสื่อประสม ๓
- ๐๗.๕๐ น. - นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ ร้องเพลงประจำโรงเรียน
- ๐๘.๒๐ น. - ผู้แทนนักเรียนทุกห้องนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องเรียน
- ๐๘.๓๐ น. - พิธีถวายสังฆทานในห้องเรียน แต่ละระดับชั้น
- พระสงฆ์บรรยายธรรมในห้องเรียน “ความซื่อสัตย์สุจริต”
- ๐๙.๑๐ น. - เสร็จพิธี
- ผู้แทนนักเรียนทุกห้องนิมนต์พระสงฆ์ส่งที่รถบริเวณประตู ๑
- ๐๙.๒๐ น. - เริ่มเรียนคาบ ๒ ตามปกติ

เคล็ดลับกระชับหน้าท้อง จัดตารางเซ็ทหุ่น เมื่อคุณสัปดาห์แล้วจะเห็นว่าส่วนกลางลำตัวเป็นบริเวณที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักในแต่ละวันง่ายที่สุด (นึกถึงตอนท้องอืด บวม น้ำ พุงป่องเหมือนคนท้อง) แต่น้ำหนักที่ขึ้นๆ ลงๆ ชั่วคราวไม่ใช่ตัวชี้วัดที่ถูกต้องว่าคุณทำได้ดีขนาดไหน...แทนที่จะหมกมุ่นกับการส่งกระจกดูพุงยุบหนอพองหนอทุกวัน ให้จัดเซ็ทหุ่นทุก ๒ สัปดาห์ แล้วถ่ายรูปไว้หรือจดขนาดรอบเอวและสะโพกไว้เป็นหลักฐานก็พอ

๑. ท่ากระต่ายขาเดียว หลายท่านละเลยกล้ามเนื้อด้านหลัง...แต่ท่านี้จัดให้คุณได้ใช้มันเต็มที่ โดยจะเน้นกระชับต้นขาด้านหลังและก้น...ตอนทำท่านี้ ‘คุณควรรู้สึกทั่วทั้งก้นและด้านหลังต้นขาข้างที่ยืนได้ออกแรง’

วิธีฝึก : วางดัมเบลล์อันหนึ่งบนพื้นด้านหน้า ยืนวางเท้าขวาไว้หน้าเท้าซ้ายเกือบ ๑ เมตร ย่อเข้าทั้งสองเข้าขวาอยู่แนวเดียวกับข้อเท้า จับดัมเบลล์ที่ปลายทั้งสองด้าน ยึดอกไว้ตลอด

(A) ดันส้นเท้าขวาขึ้นเพื่อเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหลัง (ให้ร่างกายเป็นรูปตัว T) พลาญยกดัมเบลล์ขึ้นจากพื้น แขนเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไหล่

(B) ค่อยๆ หย่อนตัวลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทั้งหมดนับเป็น ๑ ครั้ง ทำ ๑๐-๑๒ ครั้ง จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำ

๒. ท่าได้เชือก ท่าบริหารหน้าท้องบางท่าไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้างมากนัก บางท่าไม่เคยแตะถูกเลยด้วยซ้ำ แต่ท่านี้จะบริหารแกนกลางลำตัวทั้งหมด เพื่อกระชับรอบเอวให้คุณทุกกระเปียดนี้

วิธีฝึก : นั่งบนพื้น งอเข่าเล็กน้อย เอนตัวไปด้านหลัง ทำท่าต่อไปนี้อย่างต่อเนื่อง เริ่มจากยกมือซ้ายขึ้นเฉียงพาดลำตัว แล้วยกเท้าขวาและก้นขึ้น

(A) สลับข้างแล้วทำซ้ำๆ

(B) ทั้งหมดนับเป็น ๑ ครั้ง ทำ ๑๒-๑๔ ครั้ง

๓. ท่านั่งกลางอากาศ ท่านี้เราปรับจากท่าที่ได้ผลดีที่สุดท่าหนึ่ง ซึ่งใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน นั่นคือท่า Burped การทำท่านี้ต้องเน้นท่วงท่าและรูปแบบที่ถูกต้อง ซึ่งผู้หญิงส่วนใหญ่มักละเลยในระหว่างการฝึกท่าที่ต้องทำอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

วิธีฝึก : ตั้งท่าวิดพื้น วางมือบนพื้น แนวเดียวกับไหล่พอดี ขอเหยียดตรง ลำตัวเหยียดตรง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงส้นเท้า

(A) เกร็งหน้าท้องแล้วสปริงเท้าทั้งสองมาวางไว้ด้านหลังนอกมือทั้งสองข้าง จากนั้นรีบยกตัวและมือขึ้นให้อยู่ในท่ากึ่งสควอต

(B) ย้อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทั้งหมดนับเป็น ๑ ครั้ง ทำมากที่สุด ๖๐ วินาที

๔. ท่าถอนสายบัวเชิญพาน ท่านี้จะกระตุ้นกล้ามเนื้อทั้งส่วนการยกแขนก็ช่วยกระชับหน้าท้อง ถ้าทำพร้อมๆ กันจะเพิ่มความยากขึ้นอีกแต่ได้ผลดีมาก

วิธีฝึก : ถือดัมเบลล์หนึ่งคู่แขนแนบข้างลำตัว

(A) แอ่นอก ถอยเท้าใดเท้าหนึ่งไปด้านหลัง แล้วย่อเข่าอยู่ในท่าลังก์ พร้อมยกดัมเบลล์ขึ้นมาด้านหน้าสูงระดับไหล่ แขนเหยียดตรงไว้

(B) กดส้นเท้าด้านหน้า แล้วดันตัวขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำโดยสลับข้าง ทั้งหมดนับเป็น ๑ ครั้ง ทำ ๘-๑๐ ครั้ง

การฝึกหนัก ๗ ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ได้ให้ผลลัพธ์เร็วขึ้น “คุณต้องให้ร่างกายได้พักและฟื้นฟูตัวเอง ถึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงจริงๆ” ท่านควรพักสัปดาห์ละ ๑-๒ วัน (ถ้ารู้สึกคันไม้คันมือในวันที่พัก เลือกออกกำลังกายเบาๆ ปกติอย่างปั่นเขาหรือปั่นจักรยาน) ระหว่างออกกำลังกาย เส้นใยกล้ามเนื้อมักถูกทำลาย กระบวนการฟื้นฟูต่างหากที่สร้างสรรสร้างใหม่ให้คุณ

แหล่งที่มา : <http://womenshealththailand.com/fitness/เวิร์กเอาต์แบบเทรนเนอร์ระดับโลก-หุ่นสะเด็ดไปทุกสัปดาห์--ตอนที่-1/990.html>