

# สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๕  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม  
ประจำวันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

## ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ตามที่โรงเรียนได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม Open HSGS Olympiad Examination 2015 จัดโดย HUS High School for Gifted Students ในระหว่างวันที่ ๙ - ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ผลปรากฏว่า นายพิสิฐ เจริญชัยพิศุทธิ์ นักเรียนชั้น ม.๖/๑ ได้รับรางวัลเหรียญเงิน สาขาวิชาชีววิทยา

ในการนี้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันในครั้งนี้



กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้ส่งนักเรียน จำนวน ๓ คน คือ ด.ญ. เวย์จีเนีย มนต์ปิยะ ม. ๑/๖ ด.ช. วีร์ ไวยวุฒิ ม. ๒/๑ และ ด.ญ. พรรณมาศ สุขเจริญ ม. ๓/๗ เข้าร่วมการประกวดวาดภาพระบายสี ในวันจันทร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ สถานทูตอินโดนีเซียประจำประเทศไทย ในหัวข้อ “ประเทศอินโดนีเซียและ/หรือประเทศไทยในใจ” ในมุมมองด้านการศึกษา สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการท่องเที่ยว โดยผู้เข้าร่วมการประกวดครั้งนี้คือนักเรียนจากโรงเรียนอินโดนีเซียแห่งประเทศไทย และนักเรียนจากโรงเรียนอื่นๆ ในกรุงเทพฯ ที่ได้รับเชิญจากสถานทูตอินโดนีเซีย โดยนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลจำนวน ๑ คน คือ ด.ญ. เวย์จีเนีย มนต์ปิยะ โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑

## ขอขอบคุณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เปรมฉัตร แรงขำ ขอขอบคุณ คณาจารย์และบุคลากรทุกท่าน ที่ไปร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมและพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์โณ สัมพันธ์รักษ์ และ ดร.เตชะพันธ์ แรงขำ ระหว่างวันที่ ๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

## ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

### ค่ายต้นกล้าวิศวกรรมชีวการแพทย์ ครั้งที่ ๒ (ม.๔-ม.๖)

สมาคมวิจัยวิศวกรรมชีวการแพทย์ไทย ร่วมกับสาขาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จะจัดโครงการค่ายต้นกล้าวิศวกรรมชีวการแพทย์ ครั้งที่ ๒ ในระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจทางด้านวิศวกรรมชีวการแพทย์แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเป็นแนวทางในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมและถ่ายเอกสารใบสมัครได้ที่ ศูนย์แนะแนว และส่งใบสมัครได้ทางไปรษณีย์ไปที่ สาขาวิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ ตึกอิเล็กทรอนิกส์ เลขที่ ๑ ซอยฉลองกรุง ๑ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร หรือส่งใบสมัครพร้อมทั้งหลักฐานการสมัครได้ทาง E-mail: [tonkla2me@gmail.com](mailto:tonkla2me@gmail.com) หหมดเขตรับสมัครภายในวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

### โครงการดาวรุ่งคอมพิวเตอร์ สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.๖)

ภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านคอมพิวเตอร์และได้รับรางวัลในการแข่งขัน เข้าศึกษาต่อในโครงการดาวรุ่งคอมพิวเตอร์ ในหลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับจำนวน ๕๐ คน

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว หรือเว็บไซต์ [www.coe.psu.ac.th](http://www.coe.psu.ac.th) และ <http://www.facebook.com/psucoestar> และส่งใบสมัครได้ที่ศูนย์แนะแนว ภายในวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

### โครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนรัฐบาลประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศนิวซีแลนด์ (ม.๓-ม.๕)

บริษัทเอดยูเคชั่น แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ เอ็กซเพิร์ท จำกัด ได้จัดโครงการแลกเปลี่ยนรัฐบาลสหรัฐอเมริกาและประเทศนิวซีแลนด์ ขึ้นสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ - ๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกทักษะภาษาต่างประเทศ ทั้งการพูด การฟัง การอ่านและการเขียน รวมทั้งโอกาสได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่แตกต่าง และได้รับประสบการณ์ในการใช้ชีวิตต่างประเทศเป็นระยะเวลา ๑ ปี

นักเรียนที่สนใจ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ [www.edudee.co.th](http://www.edudee.co.th) และส่ง ใบสมัครพร้อมทั้งสำเนาการชำระเงินการสมัครสอบได้ทางอีเมล [edudee.th@gmail.com](mailto:edudee.th@gmail.com) ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่บริษัทเอดยูเคชั่น แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ เอ็กซเพิร์ท จำกัด โทร.๐๒-๐๐๔-๘๘๒๘ , ๐๘๖-๓๘๕-๙๔๔๔

## ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

ศูนย์แนะแนว ตระหนักเห็นความสำคัญของบริการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นงานที่ให้บริการแก่นักเรียน ครู – อาจารย์ และผู้ปกครอง นอกเวลาเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม และรู้จักปรับตัว เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองตามศักยภาพ ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ทั้งนี้ศูนย์แนะแนว ขอประชาสัมพันธ์ตารางการปฏิบัติงานของอาจารย์แนะแนวและเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์แนะแนว ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ดังนี้

### ตารางการปฏิบัติงานของอาจารย์แนะแนวและเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์แนะแนว ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

| เวลา     | ๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น. | ๑๑.๑๐ – ๑๒.๐๐ น. | ๑๒.๐๐-๑๒.๕๐ น. | ๑๕.๓๐-๑๗.๐๐ น. |
|----------|------------------|------------------|----------------|----------------|
| วัน      |                  |                  |                |                |
| จันทร์   | อ.รับขวัญ        | อ.รับขวัญ        | อ.เกศกร        | ณัฐพร          |
| อังคาร   | อ.ทัศนีย์        | ณัฐพร            | อ.ทัศนีย์      | ณัฐพร          |
| พุธ      | อ.เกศกร          | อ.เกศกร          | อ.รับขวัญ      | อ.เกศกร        |
| พฤหัสบดี | อ.รับขวัญ        | อ.ทัศนีย์        | อ.เกศกร        | อ.ทัศนีย์      |
| ศุกร์    | อ.เกศกร          | อ.ทัศนีย์        | อ.รับขวัญ      | อ.รับขวัญ      |

## รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ หมูก้อน แกงจืดกวาดตัก ก๋วยเตี๋ยว

วันอังคารที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ เกาเหลาลูกชิ้นปลา ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ วุ้นใบเตย

วันพุธที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ข้าวหมูแดง สับปะรด

วันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๘ พแนงหมู ซุปกวาดตัก มันต้มน้ำตาล

วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ ข้าวหิรัญ

## Fitness and Life

การกำจัดแคลอรีแบบ Interval เป็นการควบคุมน้ำหนักตัว เร่งการเผาผลาญ อย่าเลือกวิธีเวิร์กเอาต์ที่ง่าย ๆ สบาย ๆ เกินไป คุณควรลองออกกำลังกายแบบ Interval ดูบ้าง (คือ การออกกำลังกายที่เพิ่มการเผาผลาญแคลอรีได้หลายเท่าตัว เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายแบบปกติ...ซึ่งเหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือ สลายไขมันเป็นที่สุด และที่สำคัญช่วยเพิ่มความอึดในการออกกำลังกายนั้นๆ ได้ด้วย) แล้วคุณก็จะเห็นผลลัพธ์อันน่าทึ่ง

วิธีนี้เพอร์เฟกต์สำหรับวันยุ่งๆ ที่ตารางเวลาแน่นเอียดและมีเวลาให้กับการเวิร์กเอาต์แบบจำกัด...เพราะจะช่วยเพิ่มระบบการเผาผลาญได้ในไม่กี่นาที แต่ร่างกายยังคงเบิร์นต่อเนื่องไปอีกหลายชั่วโมงหลังจากออกกำลังกายเสร็จ “แถมยังใช้ได้กับคาร์ดิโอทุกท่า ทุกแบบ ไม่ว่าจะเป็นวิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ”

เริ่มต้นด้วยการวอร์มอัพเบา ๕ - ๑๐ นาที จากนั้นทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายด้วยคาร์ดิโอแบบไหน...ให้สปริตส์สลับกับการผ่อนแรง ‘แต่ละครั้งนับเป็น ๑ รอบ ทำทั้งหมด ๑๐ รอบค่ะ’

### WEEK 1

A : เคลื่อนไหวให้เร็วและหนักหน่วงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ๓๐ วินาที

B: ผ่อนแรงเพื่อหายใจให้ทัน...แต่อย่าหยุดเคลื่อนไหว ๖๐ วินาที

### WEEK 2

A : เคลื่อนไหวให้เร็วและหนักหน่วงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ๔๐ วินาที

B: ผ่อนแรงเพื่อหายใจให้ทัน...แต่อย่าหยุดเคลื่อนไหว ๕๐ วินาที

### WEEK 3

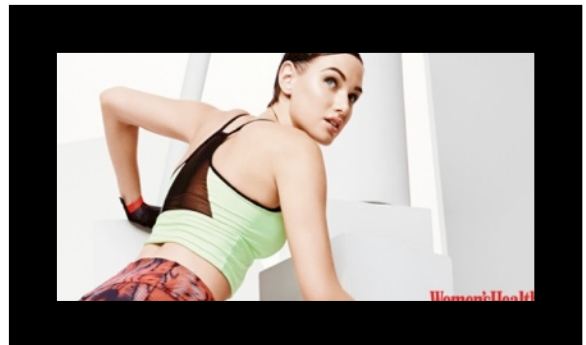
A : เคลื่อนไหวให้เร็วและหนักหน่วงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ๕๐ วินาที

B: ผ่อนแรงเพื่อหายใจให้ทัน...แต่อย่าหยุดเคลื่อนไหว ๔๐ วินาที

### WEEK 4

A : เคลื่อนไหวให้เร็วและหนักหน่วงที่สุดเท่าที่จะทำได้ 60 วินาที

B: ผ่อนแรงเพื่อหายใจให้ทัน...แต่อย่าหยุดเคลื่อนไหว! 30 วินาที



แทนที่จะเล่นอะไรเบาๆ และเบิร์นแค่ในเวลานั้น...ลองออกกำลังกายตามแบบที่เราแนะนำ หลังจากนั้นแม้คุณจะไปนั่งทำงานหรือพิมพ์คอมต่อ ร่างกายก็ยังคงเบิร์นต่อไปอีกหลายชั่วโมง...แบบนี้ไม่พอมให้มันรู้ไป



แหล่งที่มา: <http://womenshealththailand.com/fitness/>  
กำจัดแคลอรีแบบ-Interval 01.05.2015 , AUTOR:WOMEN'S HEALTH THAILAND

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย