



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ตามที่สถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน) ได้ดำเนินโครงการจัดส่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไปศึกษาดูงานที่เซิร์น ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๘ โดยนายรัชต์ภาคส์ ตันติแสงหิรัญ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ณ เซิร์น สมาพันธ์รัฐสวิส ระหว่างวันที่ ๑ - ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ ขอแสดงความยินดีมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาปี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ ระหว่างวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ - วันศุกร์ที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ โดยมีกีฬาแข่งขันทั้งสิ้น ๘ ชนิดกีฬา ได้แก่

- | | | | |
|-----------|----------------|--------------|-----------------|
| ๑. ฟุตบอล | ๒. วอลเลย์บอล | ๓. บาสเกตบอล | ๔. เทเบิลเทนนิส |
| ๕. เปตอง | ๖. เซปักตะกร้อ | ๗. ฮอกกี้ | ๘. กรีฑา |

รายชื่อพ่อสี แม่สี และประธานสี มีดังนี้

สีเขียว	พ่อสี อ.เกษม เขยชม แม่สี อ.นาวิณี หล้าประเสริฐ	ประธานสี นายศักดิ์ภัทร์ ชลสายพันธ์
สีแดง	พ่อสี อ.บุญฤทธิ์ บุญมา แม่สี อ.ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว	ประธานสี นายณัฐ พุทธาริ
สีเหลือง	พ่อสี อ.วีรพล เทพบรรหาร แม่สี อ.เมธิณี หน่อคำ	ประธานสี นายณัฐนนท์ โชคทวีภิรมย์
สีม่วง	พ่อสี อ.ธรรมปณต พินิจพันธ์ แม่สี อ.พรทิพย์ ชีรภานนท์	ประธานสี นายติณห์ กรีกัษร

กำหนดการเชียร์กีฬาประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ บริเวณหน้าเสาธงโรงเรียน

ครั้งที่ ๑	วันพุธที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘	ครั้งที่ ๒	วันศุกร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๓	วันพุธที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๘	ครั้งที่ ๔	วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๘	ครั้งที่ ๖	วันพุธที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ขอความกรุณาอาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์ผู้สอนประชาสัมพันธ์กิจกรรมกีฬา และเชิญชวนให้นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์ โดยมีอาจารย์ผู้ประสานงานคือ อาจารย์ ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

ประชาสัมพันธ์การสมัครสอบ TU-GET (ม.๔-ม.๖)

โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ได้จัดเป็นศูนย์การทดสอบความรู้ภาษาอังกฤษ TU-GET (Thammasat University General English Test) เพื่อวัดระดับความรู้ภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ประสงค์จะศึกษาต่อในหลักสูตร(นานาชาติ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติมและสำเนาใบสมัครสอบได้ที่ ศูนย์แนะแนว และส่งใบสมัครพร้อมเงินค่าสมัครจำนวน ๖๐๐ บาท ได้ที่ศูนย์แนะแนว ภายในวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔ รับประทานโดยวิธีพิเศษของ คณะแพทยศาสตร์และทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ม.๖)

มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความประสงค์จะรับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาหลักสูตร แพทยศาสตรบัณฑิตและหลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ที่เว็บไซต์ <http://home.kku.ac.th/admismd/> ตั้งแต่วันที่ ๒๕ สิงหาคม – วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๔

รหัส	โครงการ	คุณสมบัติพิเศษ	พื้นที่การรับ	จำนวนรับ
MDX	ผู้มีความสามารถพิเศษทาง วิชาการ และภาษาอังกฤษ	เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๕ และกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โปรแกรมวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ย (GPAX) ๔ ภาคการศึกษาอยู่ในกลุ่มร้อยละ ๑๐ ของ โรงเรียนโดยเรียงจากคะแนนสูงสุดลงมาเท่านั้น ยกเว้นโรงเรียนที่จัดการศึกษาเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้สิทธิ์นักเรียนที่มีคะแนนดังกล่าวตั้งแต่ ๓.๕๐ ขึ้นไป	ทั่วประเทศ	๔๔ คน
DTX	ผู้มีความสามารถพิเศษทาง วิชาการ	เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๕ และกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โปรแกรมวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ย (GPAX) ๔ ภาคการศึกษาอยู่ในกลุ่มร้อยละ ๑๐ ของ โรงเรียนโดยเรียงจากคะแนนสูงสุดลงมาเท่านั้น ยกเว้นโรงเรียนที่จัดการศึกษาเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้สิทธิ์นักเรียนที่มีคะแนนดังกล่าวตั้งแต่ ๓.๕๐ ขึ้นไป	ทั่วประเทศ	๑๐ คน

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ แกงเขียวหวานไก่ ไชโป๊ผัดไข่ แก้วมังกร

วันอังคารที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ไก่ทอด ข้าวเหนียว สาหร่ายน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ อ้อยจิ้ม ต้มชุปไก่ ถั่วแดงเม็ดบัวนมสด

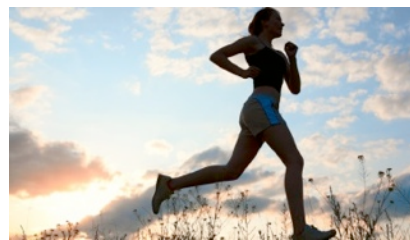
วันพฤหัสบดีที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔ แหนมสด แกงจืดผักกาดขาว ลอดช่องน้ำกะทิ

วันศุกร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ต้มจับฉ่าย ไก่ผัดกระเพรา มันข้าวโพดน้ำเชื่อม

Fitness and Life

จะเกิดอะไรขึ้น หากคุณวิ่ง ๓๐ นาที?

ยิ่งวิ่งมากเท่าไร ร่างกายจะได้รับความช่วยเหลือมากขึ้นเท่านั้น คนที่วิ่งอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพอาจวิ่งติดต่อกันเป็นเวลา ๓๐ นาที ๑ - ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น โดยไม่ต้องหยุด ทุกครั้งที่วิ่งเหงื่อ เซลล์ในร่างกายจะเริ่มทำงานและก่อให้เกิดปฏิกิริยาห่วงโซ่ ซึ่งส่งผลดีเลิศต่อร่างกายและจิตใจ



๑. “เมื่อเริ่มวิ่ง ในวินาทีแรกๆ กล้ามเนื้อเริ่มผลิตอะดีซีนไตรฟอสเฟต (ATP)

‘โมเลกุล ที่ให้พลังงานสูงแก่เซลล์’ ซึ่งเราได้รับจากการสลายอาหาร” ATP เป็นพลังงานของร่างกายในทุกกิจกรรม ทั้งข้างนอกและในร่มไม่ว่าจะเป็น เดิน วิ่ง กิน ดิ ดุ้ย เมื่อร่างกายจะใช้ ATP มันจะแตกตัวเป็น ADP แล้วปล่อยพลังงานออกมา ไม่ใช่แค่พลังงานภายนอกเท่านั้น ยังเป็นพลังงานของอวัยวะภายใน เนื้อเยื่อ เซลล์ การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร การผลิตฮอร์โมน ลำพังกลูโคสยังให้พลังงานแก่ร่างกายโดยตรงไม่ได้ มันต้องแปลงร่างเป็น ATP เสียก่อน (ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ได้เพราะมัน เรียกว่าสำคัญกว่าบ้าน รถ โทรศัพท์มือถือ หรือ แฟนมากมายนัก)

๒. “ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ใน ๙๐ วินาทีแรก” เพราะเซลล์ในร่างกายจะย่อยสลายไกลโคเจน หรือ กลูโคสรูปแบบหนึ่งที่ร่างกายสะสมไว้ตามกล้ามเนื้อ และยังดึงกลูโคสจากเม็ดเลือดมาใช้โดยตรงเพื่อผลิต ATP ให้มากขึ้น (นี่เป็นเหตุผลว่าการออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้) เมื่อร่างกายดึงกลูโคสมาใช้จำนวนมาก กล้ามเนื้อจะปล่อยกรดแลคติกซึ่งเป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานที่ไม่ใช้ออกซิเจน...และร่างกายจะส่งสัญญาณไปยังสมองว่าคุณกำลังเหนื่อยแล้ว



๓. “ใน ๒-๓ นาทีถัดมา หัวใจเต้นเร็วขึ้นสูบน้ำมันเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ”

ยกเว้นอวัยวะส่วนที่ไม่จำเป็นต้องในร่างกายในขณะนั้น ช่วงนี้คุณจะหายใจหอบถี่ เพราะเซลล์กล้ามเนื้อพยายามดึงออกซิเจนเข้าร่างกายเพื่อเผาผลาญกลูโคส ‘ตอนออกกำลังกาย กล้ามเนื้อใหญ่ที่สุดของร่างกาย คือ กลูเทียส แมกซิมัส (ก้น) ส่วนขาและส่วนลำตัว ยังคงประคองให้เราเคลื่อนที่ต่อไปได้ ควบคุมส้นเท้า และขยายข้อต่อสะโพกให้กว้างขึ้น เพื่อให้เท้าเคลื่อนไหวขึ้นลงได้’ ร่างกายจะเริ่มเผาผลาญแคลอรีและไขมัน ส่วนเกินที่สะสมเอาไว้ การเผาผลาญที่มากขึ้นทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น...เพื่อลดความร้อน ระบบหมุนเวียนเลือดจะเปลี่ยนเส้นทางไปที่ผิวหนังแทน ใบหน้าคุณจึงมีเลือดฝาด ต่อมาเหงื่อเริ่มผลิตความชื้น เพื่อไม่ให้คุณร้อนจนเกินไป

๔. “คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้น และแข็งแรงใน ๑๐ นาที (หากคุณฟิตจริง)” ถ้ากล้ามเนื้อและแหล่งผลิต ATP ในร่างกายยังคงมีเพียงพอ และดึงออกซิเจนมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเผาผลาญไขมันและกลูโคสได้ด้วย...แต่ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ATP จะไม่สูงขึ้นเท่าที่ร่างกายต้องการ ‘คุณจะเริ่มหายใจไม่ออก หรือดึงออกซิเจนมาใช้ไม่ทันกรดแลคติกก็ล้นไปทั่วร่างกายจนคุณล้าแทบก้าวขาไม่ออก’

๕. “หลัง ๓๐ นาที...ถึงเส้นชัยเสียที” ถึงตอนนี้ให้คุณวิ่งช้าลงจนกลายเป็นการเดิน การใช้พลังงานจะลดต่ำ อัตราการหายใจเริ่มกลับสู่ปกติ ‘สมองถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนโดพามีน ซึ่งเป็นสารที่สร้างความเบิกบานใจ’ ถึงตอนนี้แม้คุณจะไม่อยากกินของหวานบ้างก็ไม่มีปัญหา เพราะร่างกายได้สร้างแหล่งไว้เก็บไกลโคเจนเรียบร้อยแล้ว แคลอรีส่วนเกินจึงไม่ถูกเก็บไว้ในรูปไขมัน...

แหล่งที่มา : WWW. WOMEN'S HEALTH THAILAND

AUTOR: Your Body on...A 30 Minute Run, 09.11.2013

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

