



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานศึกษาธิการภาค ๑๓ ได้จัดโครงการ “ การทดสอบทักษะภาษาอาเซียนเพื่อการสื่อสาร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ ” เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมพญาไท สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๑ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ

ทั้งนี้ผู้เข้าแข่งขันจะต้องเข้าสอบสัมภาษณ์ และพูดนำเสนอเรื่องราวอย่างน้อยคนละ ๒ ภาษา (ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือภาษาจีนกลาง) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้คัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถทั้งสองภาษา และส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าร่วมการทดสอบจำนวน ๒ คน ผลการทดสอบปรากฏว่า

๑). นางสาวณัฐธยาน์ สิทธิศรีธัญกุล นักเรียนชั้น ม.๖/๗ ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง จากการทดสอบภาษาไทย และรางวัลระดับเหรียญทองจากการทดสอบภาษาอังกฤษ รวม ๒ เหรียญทอง

๒). นายสารัช อมรวิวัฒน์ นักเรียนชั้น ม.๖/๗ ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง จากการทดสอบภาษาไทย และรางวัลระดับเหรียญทองจากการทดสอบภาษาอังกฤษ รวม ๒ เหรียญทอง

อาจารย์ผู้ประสานงานและพานักเรียนไปแข่งขันคืออาจารย์อินทร์วรุณ เกษตรระชนม์ และอาจารย์วิไลพรรณ สุคนธ์ทรัพย์

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

๑. ตารางรับสมัคร การทดสอบ และการประกาศผลสอบ GAT/PAT ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙

การดำเนินการ	กำหนดการ	
	ครั้งที่ ๑/๒๕๕๙	ครั้งที่ ๒/๒๕๕๙
๑. ลงทะเบียนขอรหัสชื่อผู้ใช้และรหัสผ่าน (เฉพาะผู้สมัครรายใหม่ที่ยังไม่มีรหัสชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านในการเข้าระบบ สำหรับผู้สมัครสอบรายเก่าสามารถดำเนินการสมัครสอบตามขั้นตอนได้โดยใช้รหัสชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านเดิม)	๑ - ๒๐ กันยายน ๒๕๕๘	๖ - ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙
๒. สมัครสอบ เลือกวิชา เลือกเขต อำเภอ จังหวัดที่จะไปสอบ โดยดำเนินการตามขั้นตอนในระบบ	๑ - ๒๐ กันยายน ๒๕๕๘	๖ - ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙
๓. พิมพ์ใบสมัครสอบ ชำระเงินค่าสมัครสอบ	๑ - ๒๑ กันยายน ๒๕๕๘	๖ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๙
๔. ตรวจสอบสถานะชำระเงิน เลือกสนามสอบ	๑ - ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘	๖ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙
๕. ตรวจสอบ และแก้ไขข้อมูลผู้สมัครสอบ	๑ - ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘	๖ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙
๖. ประกาศเลขที่นั่งสอบ/สถานที่สอบ	๑ ตุลาคม ๒๕๕๘	๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙
๗. ทดสอบ	๒๙ ตุลาคม - ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๕๙
๘. ประกาศผลสอบ	๑๒ มกราคม ๒๕๕๙	๑๒ เมษายน ๒๕๕๙

๒.๑ ตารางการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

วันสอบ	เวลาสอบ	รหัสวิชา	วิชา
วันเสาร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙	๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	๙๔	คณิตศาสตร์
	พัก ๓๐ นาที		
	๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	๙๑	ภาษาไทย
	พัก ๙๐ นาที		
วันอาทิตย์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙	๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๙๓	ภาษาอังกฤษ
	๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	๙๕	วิทยาศาสตร์
	พัก ๓๐ นาที		
	๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	๙๒	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

๒.๒ ตารางการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

วันสอบ	เวลาสอบ	รหัสวิชา	วิชา
วันเสาร์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙	๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	๐๒	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
	พัก ๖๐ นาที		
	๑๑.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๐๔	คณิตศาสตร์
	พัก ๖๐ นาที		
วันอาทิตย์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙	๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	๐๓	ภาษาอังกฤษ
	๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	๐๑	ภาษาไทย
	พัก ๖๐ นาที		
	๑๑.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๐๕	วิทยาศาสตร์

๓. ตารางกำหนดการสอบ ๙ วิชาสามัญ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙

กิจกรรม	กำหนดการ
รับสมัครสอบ	๑ – ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๘
จัดการทดสอบ	๒๖ – ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๘
ประกาศผลสอบ	๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ข้อมูลจาก สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน) สทศ.

สอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาผ่านระบบรับตรงของ กสพท. (ม.๖)

กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.) ได้รับมอบอำนาจจากคณะแพทยศาสตร์

๑๓ สถาบัน คณะทันตแพทย์ ๗ สถาบัน และคณะสัตวแพทย์ ๖ สถาบัน ในการดำเนินการรับสมัครนักเรียน ที่มีความประสงค์จะเข้าศึกษาหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต หลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต และหลักสูตรสัตวแพทยศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา ๒๕๕๙ (ผ่านระบบรับตรง) จำนวน ๑,๕๙๒ คน

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนวและ สมัครผ่านทางเว็บไซต์ www.9.si.mahidol.ac.th ตั้งแต่วันที่ ๑ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

กำหนดการพิธีไหว้ครู

กำหนดการพิธีไหว้ครู ปีการศึกษา ๒๕๕๘

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

- ๑๐.๔๐ น. - งดการเรียน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- ๑๑.๑๐ น. - งดการเรียน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ๑๑.๓๐ น. - นักเรียนถือพานไหว้ครู รับบัตรเกียรติยศ และรับเข็มการสมานักเรียนเข้าแถวที่ชั้นลอย อาคารอเนกประสงค์
- นักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ เข้าแถวที่สนามหน้าเสาธง
- ๑๒.๐๐ น. - นักเรียนเดินแถวไปหอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเริ่มจากนักเรียนถือพานไหว้ครู นักเรียนรับบัตรเกียรติยศ นักเรียนรับเข็มการสมานักเรียน และนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ ตามลำดับ
- ๑๒.๓๐ น. - ทุกคนพร้อมกันในหอประชุม ดนตรีไทยบรรเลง
- ๑๒.๔๕ น. - คณะอาจารย์พร้อมกันบนเวที
- ๑๓.๐๐ น. - ประธานในพิธี คณะบดีคณะครุศาสตร์ มาถึงหอประชุม วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงมหาฤกษ์
 - ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ดนตรีไทยบรรเลงเพลงสาธุการ
 - ประธานเจิมหนังสือ
 - นักเรียนสวดมนต์บูชาครู
 - ดนตรีไทยบรรเลงเพลงสาธุการ ผู้แทนนักเรียนนำพานไหว้ครู ขึ้นไหว้ครูบนเวที
 - ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และรองคณะบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวรายงาน
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ ประกาศรายชื่อศิษย์เกียรติยศรับโล่เกียรติยศ
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ บัตรเกียรติยศอันดับ ๑
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๒ และชมเชย
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายแผน งบประมาณและประกันคุณภาพ ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศ อันดับ ๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน ประกาศรายชื่อนักเรียนรับบัตรเกียรติยศอันดับ ๓ และชมเชย และ
 - บัตรเกียรติยศอันดับ ๓ บัตรเกียรติยศชมเชย และนักเรียนรับเข็มการสมานักเรียน
 - ประธานกล่าวให้โอวาทแล้วกราบพระรัตนตรัย
 - วงโยธวาทิต บรรเลงประจำโรงเรียน และเพลงสรรเสริญพระบารมี
 - เสร็จพิธี
- ๑๕.๓๐ น. - นักเรียนเดินแถวกลับโรงเรียน

๑๐ ข้อดีของการว่ายน้ำ

การว่ายน้ำถือเป็นกิจกรรมยอดเยี่ยมที่ขาดไม่ได้ในช่วงหน้าร้อน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงประโยชน์ของการว่ายน้ำ เพื่อให้คุณมั่นใจได้ว่าจะได้รับทั้งความสนุกและประโยชน์อย่างเต็มร้อยอย่าง ไร้ข้อกังขา

๑. “หุ่นเฟิร์ม พิตเป๊ะ” กีฬาว่ายน้ำทำให้คุณมีรูปร่างสมส่วนขึ้น ออกเป็นอก เอวเป็นเอว กล้ามเนื้อกระชับแข็งแรง

๒. “สุขภาพดี” คุณหมอมักจะแนะนำให้ ‘คนอวบ อ้วน อี๋ม รีดไขมันด้วยการว่ายน้ำ เพราะข้อต่อต่างๆ จะไม่บาดเจ็บ อีกทั้งจะได้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนลดจนครบถ้วนกระบวนออกกำลังกาย’

๓. “ปลอดภัยไร้กังวล” เมื่อว่ายน้ำเป็น...คุณจะมีใจในการเล่นกิจกรรมทางน้ำทั้งหลาย ทั้งการล่องแก่งและท่องเที่ยวยแบบสวยๆ บนเรือยอชต์

๔. “สดชื่นไร้รอย” การว่ายน้ำจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหนักของคุณได้เป็นอย่างดี

๕. “เผาผลาญไขมันเป็นเลิศ” ช่วยคุณลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว และทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น ‘เราแนะนำให้ว่ายอย่างต่อเนื่องสัก 15-20 นาที ว่ายน้ำเป็นประจำแล้วจะได้ผลเร็ว’

๖. “สนุกสนานกว่าใครๆ” การว่ายน้ำ...ทำให้คุณได้พบปะเพื่อนหน้าใหม่หลากหลายอาชีพและยังช่วยเปิดโลกทัศน์ แก่เด็กๆ ให้กว้างขึ้นด้วย

๗. “หาสถานที่ได้ไม่ยาก” ทั้ง สระว่ายน้ำในฟิตเนส ของสมาคมหรือโรงเรียนต่างๆ แม้กระทั่งในหมู่บ้าน หรือคอนโดฯ ต่างก็มีสระว่ายน้ำไว้คอยให้บริการคุณ นอกจากนี้ยังเล่นคนเดียวได้ ไม่ต้องรอรอบแถมเหมือนกีฬาชนิดอื่น...แต่สำหรับคนขี้อายจะนัดเพื่อนไปว่าย แก่เหงาก็สะดวก

๘. “นอนหลับง่าย” เมื่อว่ายน้ำเสร็จแล้วได้ออกกำลัง หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น จิตใจผ่อนคลายหายกังวล คุณจึงไม่ต้องพึ่งยาช่วยให้หลับอีกต่อไป

๙. “ไม่จำกัดอายุ” กีฬาชนิดนี้เล่นได้ทุกเพศทุกวัย แม้กระทั่งผู้พิการ แถมแนวโน้มการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บยังน้อยกว่ากีฬาชนิดอื่น

๑๐. “อายุยืน” โดย ปกติเมื่อคนเราอายุมากขึ้น ข้อต่อมักจะติดกัน แต่การว่ายน้ำช่วยให้ข้อต่อแยกห่างออกจากกัน จึงช่วยถนอมข้อต่อ ลดอาการปวดข้อสำหรับผู้สูงอายุ ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ขับไล่ความแข็งตึงของกล้ามเนื้อและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

แหล่งที่มา : Women's Health, 02.04.2014 , AUTOR:WOMEN'S HEALTH THAILAND

<http://womenshealththailand.com/fitness/>

ผู้จัดทำข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น ข้าวต้มผัด

วันอังคารที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ข้าวผัดอเมริกัน ไก่ทอด ซุปฟักทอง เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันพุธที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ยำผักบุ้ง แกงจืดรวมมิตร ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ต้มยำปลากระพง ผัดปลีลือโครี เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ไก่หมักซอส ซุปฟัก เกา