

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๑
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘



เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ อาจารย์และนักเรียน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เดินทางไปสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕ เพื่อบันทึกเทปการแสดง นาฏศิลป์ไทย และดนตรีไทย อาเดิยรนาทถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



นายพิรสิษฐ์ เจริญจิตเสวีวงศ์ ม.๖/๔ ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

จากการแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ณ เมืองอัลมาตี ประเทศคาซัคสถาน

ระหว่างวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ถึงวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ ผู้อำนวยการฯและรองคณบดี

และคณาจารย์ร่วมแสดงความยินดีกับนักเรียน

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้ตระหนักถึงการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนทางด้านวิทยาศาสตร์ จึงขอเชิญชวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เข้าร่วมกิจกรรม **ค่ายความหลากหลายทางชีวภาพของนกเงือกและชนิไทย ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘ ณ บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย และอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่** นักเรียนที่สนใจสามารถสืบค้นรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.nstda.or.th/ssh และเฟซบุ๊กบ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร <http://www.facebook.com/SSH.NSTDA>

ขอเชิญร่วมกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขอเชิญชวนคณาจารย์และนักเรียนทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องปฏิบัติการเคมีและห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ม.ต้น โดยมีกิจกรรมดังนี้

กิจกรรม	วัน/เวลา	สถานที่จัด
๑. การประกวดจัดป้ายนิเทศ หัวข้อ “นวัตกรรมเด่นทางวิทยาศาสตร์ในอาเซียน”	๑๐ - ๑๔ ส.ค.๕๘	ห้องเรียน
๒. การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์	จ.๑๗ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการเคมี
- ระดับม.ต้น	เวลา ๑๑.๑๐ - ๑๒.๐๐ น.	
- ระดับม.ปลาย	จ.๑๗ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการเคมี
	เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๒.๕๐ น.	
๓. การพูดทางวิทยาศาสตร์เนื่องในโอกาสวันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ (ม.ต้น)	แข่งขัน : ศ.๑๔ ส.ค.๕๘ พูดหน้าเสาธง : อ. ๑๘ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการชีววิทยา
๔. การแข่งขันโต้วาทีวิทยาศาสตร์ หัวข้อ “วิทยาศาสตร์คือคำตอบของทุกสิ่ง”	พ.๑๙ ส.ค.๕๘ (คู่ชิงชนะเลิศ)	หน้าเสาธง
๕. นิทรรศการวิทยาศาสตร์		
- ฟิสิกส์		
- เคมี		
- ชีววิทยา	อ.๑๘ - พ.๑๙ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการเคมี
- วิทยาศาสตร์โลก ดาราศาสตร์และอวกาศ		
๖. กิจกรรม “Did You Know..... คุณรู้หรือไม่”	อ.๑๘ - พ.๑๙ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการเคมี
๗. เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวันวิทยาศาสตร์	อ. ๑๘ ส.ค.๕๘	หน้าเสาธง
๘. การออกร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	อ.๑๘- พ.๑๙ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ม.๑
๙. สอยดาว	อ.๑๘- พ.๑๙ ส.ค.๕๘	ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ม.๒

ข่าวแจ้งจากสำนักงานบริหาร



เมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ สมาคมนักเรียนเก่า สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยคุณกนิษฐ สารสิน และคณะกรรมการสมาคมฯ ได้มอบรถตู้ให้แก่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ซึ่งใจ ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ และรองคณบดีและผู้บริหารรับมอบรถตู้เพื่อใช้ในกิจกรรมของโรงเรียนต่อไป

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



รายวิชาศิลปะไทยเบื้องต้น (เลือกเสรี) ได้จัดทัศนศึกษา ณ วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวนนักเรียน ๑๔ คน ในวันพุธที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๒๐-๑๑.๓๐ น. เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ในห้องเรียน และให้นักเรียนได้ชมงานศิลปะไทยจากสถานที่จริง โดยมีอาจารย์อติญา วงษ์วาท และอาจารย์นิสิตโคจิวรรณ อินธาระ อาจารย์ผู้ร่วมทัศนศึกษา : อาจารย์โสรัจ เรืองรัตนนิธิ, อาจารย์อนุรุทธ เปรมนิรันดร์ และอาจารย์นิสิตณชาต กระแสร์ชล

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

● รับตรงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบบพิเศษ (ม.๖)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดรับสมัครโครงการรับตรง (แบบพิเศษ) ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ในคณะต่าง ๆ ดังนี้

๑. คณะวิทยาศาสตร์
๒. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
๓. โครงการคัดเลือกนักเรียนผู้มีความสามารถดีเด่นระดับชาติทางกีฬา
๔. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาการออกแบบอุตสาหกรรม
๕. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมไทย
๖. โครงการผู้มีความสามารถพิเศษระดับชาติทางศิลปะ
๗. คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาดนตรีศึกษา
๘. คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
๙. คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาศิลปศึกษา
๑๐. คณะสหเวชศาสตร์ (รับสมัครเฉพาะนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในจังหวัด ยะลา ,ปัตตานี ,นราธิวาส ,สตูลและสงขลา)
๑๑. คณะอักษรศาสตร์ โครงการสู่ความเป็นเลิศด้านภาษาและวรรณคดีไทย
๑๒. คณะอักษรศาสตร์ สาขาวิชาภาษาสเปน
๑๓. คณะอักษรศาสตร์ สาขาวิชาภูมิศาสตร์และภูมิสารสนเทศ
๑๔. คณะศิลปกรรมศาสตร์
๑๕. คณะเศรษฐศาสตร์ (รับสมัครนักเรียนไทยใน ๔ จังหวัดชายแดนภาคใต้)
๑๖. คณะแพทยศาสตร์ **เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๒๑-๓๐ กันยายน ๒๕๕๘** ที่ www.admission.md.chula.ac.th

ในโครงการต่าง ๆ ดังนี้

- ๑๖.๑ โครงการผลิตแพทย์เพื่อชาวชนบทร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข
- ๑๖.๒ โครงการกระจายแพทย์หนึ่งอำเภอหนึ่งทุนร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข
- ๑๖.๓ โครงการโอลิมปิกวิชาการ (ชีววิทยา)
- ๑๖.๔ โครงการผลิตแพทย์ร่วมกับกรมแพทย์ทหารอากาศ กองทัพอากาศ
๑๗. โครงการโอลิมปิกวิชาการ เพื่อเข้าศึกษาต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์
๑๘. โครงการพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กและเทคโนโลยีสำหรับเด็กและเยาวชนเข้าศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์
๑๙. คณะนิเทศศาสตร์ สาขาวิชาวารสารสนเทศ
๒๐. คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการบริหารจัดการทรัพยากรการเกษตร (รับสมัครเฉพาะนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในจังหวัด น่าน ,แพร่ , พะเยา , อุตรดิตถ์ , เชียงใหม่ , ลำปาง , และสระบุรี)

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมของแต่ละคณะได้ที่ศูนย์แนะแนวและสมัครได้ที่ www.atc.chula.ac.th เริ่มเปิดรับสมัครรับตรง วันที่ ๑ - ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

● ทุนโครงการนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเลิศ เพื่อสอบชิงทุนเข้าศึกษาต่อสถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร (SIIT) (ม.๖)

สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร (SIIT) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดรับสมัครนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเลิศสอบแข่งขันเพื่อรับทุนการศึกษากองทุนสิรินธรเทคโนโลยี โครงการสอบคัดเลือกตรงโดยสถาบัน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ซึ่งแบ่งเป็นทุนเต็มจำนวน ทุนครึ่งจำนวน และทุน ๒๕% โดยมีสาขาวิชาดังนี้

๑. ด้านวิศวกรรมศาสตร์

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| - สาขาวิศวกรรมเคมี | - สาขาวิศวกรรมเครื่องกล |
| - สาขาวิศวกรรมโยธา | - สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ |
| - สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ | |

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

๒. ด้านเทคโนโลยี

- สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

๓. ด้านการจัดการ

- สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีการจัดการ

คุณสมบัติผู้สมัคร

- เป็นผู้ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ หรือเทียบเท่า
- ผู้สมัครจะต้องมีผลการศึกษาคิดคะแนนเฉลี่ยสะสมชั้น ม.๔-๕ รวม ๔ ภาคการศึกษาไม่น้อยกว่า ๓.๒๕

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ทางเว็บไซต์ <http://admission.sit.tu.ac.th> ได้ตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม - ๙ กันยายน ๒๕๕๘

● โควตามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ (ม.๖)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เปิดรับสมัครคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประเภทโควตา ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดยมีสาขาวิชาดังนี้

- | | |
|--|----------------------------------|
| ๑. สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ | ๒. สาขาวิชาเทคโนโลยีการผลิตสัตว์ |
| ๓. สาขาวิชาเทคโนโลยีการผลิตพืช | ๔. สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหาร |
| ๕. สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีการเกษตรและความปลอดภัยด้านอาหาร | |
| ๖. สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ | ๗. สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการ |
| ๘. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา | |

คุณสมบัติของผู้สมัคร

- เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๘
- มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ๔ ภาคเรียน อยู่ในตำแหน่ง Percentile ตั้งแต่ ๖๐ ขึ้นไปของโรงเรียน

นักเรียนที่สนใจสามารถสมัครและดูข้อมูลเพิ่มเติมและสมัครได้ที่เว็บไซต์ www.sut.ac.th/ces ตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

● รับตรงโควตาพิเศษ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช (ม.๖)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีความประสงค์จะรับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต ระบบโควตาพิเศษ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- | | |
|--|---------------|
| - นักเรียนที่มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร | รับจำนวน ๑ คน |
| - นักเรียนที่เป็นบุตรข้าราชการหรือข้าราชการบำนาญ | รับจำนวน ๕ คน |

หรือข้าราชการอุดมศึกษา หรือ นักเรียนเป็นบุตรของลูกจ้างประจำสังกัดกรุงเทพมหานคร หรือ นักเรียนที่เป็นบุตรของพนักงานมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

คุณสมบัติของผู้สมัครสอบ

๑. เป็นผู้ที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๘
๒. เป็นผู้มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร นับต่อเนื่องจนถึงวันสมัครไม่น้อยกว่า ๒ ปี

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ที่เว็บไซต์ www.nmu.ac.th หรือ www.vajira.ac.th/mededu ตั้งแต่วันที่ ๓ - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

● โครงการโควตาเรียนดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (ม.๖)

คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าศึกษาต่อในคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต ในโครงการโควตาเรียนดี (ม.๖) ปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

๑.๑ รับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ โดยเลือกสมัครไม่เกิน ๔ อันดับ จากสาขาวิชาดังต่อไปนี้

- คณิตศาสตร์ประยุกต์ (MA)	๒๐ คน
- คณิตศาสตร์เชิงวิทยาการคอมพิวเตอร์ (MC)	๒๐ คน
- เคมีอุตสาหกรรม (IC)	๒๕ คน
- วิทยาการคอมพิวเตอร์ (CS)	๑๐ คน
- สถิติประยุกต์ (AS)	๑๐ คน
- สถิติธุรกิจและการประกันภัย (ASB)	๓/ คน
- ฟิสิกส์อุตสาหกรรมและอุปกรณ์การแพทย์	๑๐ คน
- ฟิสิกส์วิศวกรรม ๒ ภาษา (EPH)	
แขนงวิศวกรรมไมโครและนาโนอิเล็กทรอนิกส์	๑๐ คน
- ฟิสิกส์วิศวกรรม ๒ ภาษา (EPH)	
แขนงวิชาวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมวัสดุ	๑๐ คน
- วิศวกรรมชีวการแพทย์	๑๐ คน

๑.๒ รับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ แผนการเรียนศิลปศาสตร์-คณิตศาสตร์ โดยเลือกสมัครไม่เกิน ๑ สาขาวิชา ดังนี้

- สถิติธุรกิจและการประกันภัย (ASB)	๓ คน
------------------------------------	------

คุณสมบัติผู้สมัครสอบ

๑. เป็นผู้ที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

๒. มีเกรดเฉลี่ยสะสมรวมตั้งแต่ชั้น ม.๔ ถึง ม.๕ ไม่ต่ำกว่า ๒.๗๕

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ทางเว็บไซต์ <http://www.sci.kmutnb.ac.th> ระหว่างวันที่ ๑ - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

● โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและชุมชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ม.๖)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดรับสมัครบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ดังนี้

๑. โครงการรับนักเรียนที่มีผลการเรียนดี ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ , คณะวิศวกรรมศาสตร์ , คณะวิทยาศาสตร์ , คณะครุศาสตร์ , คณะการสื่อสารมวลชน , วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี

๒. โครงการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดของแต่ละคณะได้ที่ www.reg.cmu.ac.th เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ ๒๕ สิงหาคม - ๔ กันยายน ๒๕๕๘

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘ หมูเกาหลี แกงจืดไขห่อ ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

วันอังคารที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ มัสมั่น ยำแตงกวา ปลาไส้ตัน วุ้นขนุนน้ำเชื่อม

วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๘ ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย เงาะ

วันศุกร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘ ไข่ลูกเขย ผัดกระเพราหมู แดงโม

Fitness and Life

๖ ท่า ๒ นาที สร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง

สมัยนี้ใครๆ ก็ปรารถนาที่จะมีกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้อย่างสวยงามกันทั้งนั้น เรียกได้ว่าซิกแพกเป็นอะไรที่หนุ่มๆ ก็ต่างหลงใหล สาวๆ เห็นก็คลั่งไคล้ด้วยกันทั้งนั้น เอาล่ะใครที่อยากเป็นเจ้าของกล้ามเนื้อหน้าท้องตามเรามาบริหารกับ ๖ ท่านี้กันดีกว่า ซึ่งใช้เวลาเพียง ๒ นาทีต่อวันเท่านั้นเอง

๑. Knee-to-elbow sit-ups

วิธีทำ เริ่มต้นจากนอนราบลงบนพื้นหรือจะใช้เบาะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บบริเวณหลังก็ได้เช่นเดียวกัน ใช้มือสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหนือจากระดับลำตัวเล็กน้อย จากนั้นออกแรงยกตัวขึ้นคล้ายว่ากำลังจะชิทอัพ ดันขาข้างใดข้างหนึ่งเข้าหาลำตัวพร้อมกับนำข้อศอกด้านตรงข้ามไปแตะบริเวณหัวเข่า สลับข้างทำไปเรื่อยๆ จนครบ ๒๐ วินาที

****ห้ามขาแตะลงบนพื้นจนกว่าจะทำครบเวลาที่กำหนด**

๒. Flutter kicks

วิธีทำ เริ่มจากนอนราบลงบนพื้น กำมือทั้งสองข้างสอดไว้บริเวณใต้แผ่นหลัง จากนั้นยกขาทั้งสองข้างขึ้นลอยเหนือพื้นเล็กน้อย เกร็งหน้าท้องพร้อมกับออกแรงยกขาขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนครบ ๒๐ วินาที

๓. Scissors

วิธีทำ นอนราบลงบนพื้นหรือเบาะออกกำลังกายก็ได้ตามความถนัด จากนั้นยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหนือจากพื้นเล็กน้อย เกร็งบริเวณหน้าท้องไว้ แล้วออกแรงยกขาสลับกันไปมาเรื่อยๆ จนครบ ๒๐ วินาที

๔. Hundreds

วิธีทำ นอนราบลงบนพื้นหรือเบาะออกกำลังกาย วางแขนไว้แนบข้างลำตัว จากนั้นยกขาทั้งสองข้างขึ้นให้เป็นมุมตั้งฉากกับพื้น ค่อยๆ ยกช่วงศีรษะ ลำคอและหัวไหล่ให้ลอยขึ้นเหนือพื้นโดยที่แผ่นหลังยังคงติดพื้นอยู่ เกร็งหน้าท้องค้างไว้และออกแรงตีมือที่อยู่ด้านข้างลำตัวขึ้นและลงบนอากาศ

๕. Reverse crunches

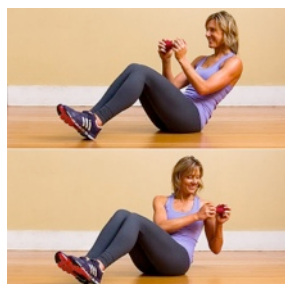
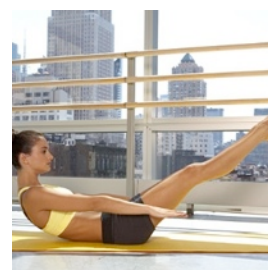
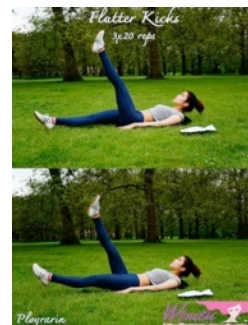
วิธีทำ เริ่มต้นจากนอนราบลงบนพื้น ใช้มือทั้งสองข้างแตะไว้บริเวณใบหูหรือจะวางแนบข้างลำตัวก็ได้เช่นกัน ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น จากนั้นค่อยๆ ยกขึ้นจนขาอยู่ในลักษณะขนานกับพื้น ออกแรงยกสะโพกขึ้น โดยที่แผ่นหลังยังคงติดกับพื้น ทำซ้ำเช่นเดิมจนครบ ๒๐ วินาที ซึ่งท่านี้สามารถช่วยบริหารหน้าท้องส่วนล่างได้ดีมากเลยทีเดียว

๖. Sitting twists

วิธีทำ เริ่มจากนั่งลงบนพื้น ชันเข่าขึ้นให้ขาทำมุม ๔๕ องศา ยกขาทั้งสองข้างให้ลอยเหนือพื้นเล็กน้อย จากนั้นให้บิดลำตัวไปด้านข้างทั้งซ้ายและขวาไปเรื่อยๆ โดยที่ขาทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะเช่นเดิม



ท่า Reverse Crunches



๖ วิธีง่ายแบบนี้ไม่อยากเลยใช่ไหมคะ ท่านหาเวลาว่างทำช่วงก่อนนอนหรือหลังตื่นนอนตอนเช้าก็ได้ค่ะ ทำให้สุขภาพของเรานั้นดีและมีหุ่นที่กระชับขึ้น ควรทำทุกวันให้ติดเป็นนิสัยค่ะ ที่สำคัญควรออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆเพิ่มเติมพร้อมรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายด้วยนะคะ วันนี้ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางขอลาไปก่อนนะคะ พบกันฉบับหน้าค่ะ

แหล่งข้อมูล : neilarey.com ,

6 ท่า 2 นาที สร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง ; <http://www.manager.co.th/>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย