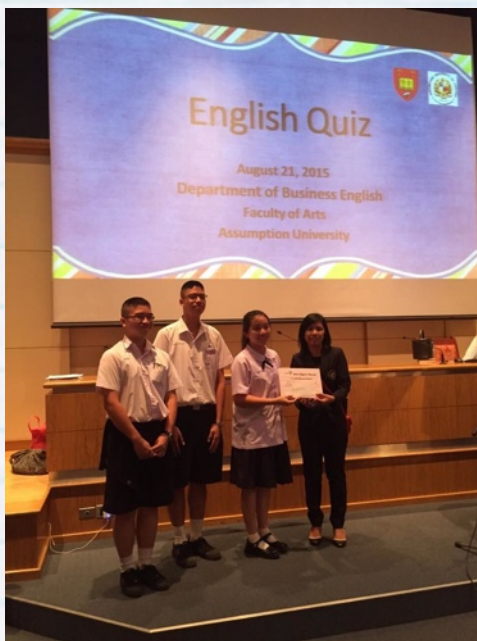




ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างประเทศ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้จัดกิจกรรม “ Arts Open House ” เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมายุ ๖๐ พรรษาของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเนื่องในโอกาสครบรอบ ๓๐ ปี แห่งการก่อตั้งคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โดยได้จัดกิจกรรมการแข่งขันทางวิชาการขึ้นเมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ อาคาร Cathedral of Learning มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ วิทยาเขตสุวรรณภูมิ โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันใน ๓ รายการ ดังนี้



๑). การแข่งขันตอบปัญหาภาษาอังกฤษ (English Quiz) นักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันและได้รับรางวัลได้แก่

๑. นางสาวธัญจิรา วิมลอนุพงษ์ ม.๖/๖ ๒. นายชญานิน บุณยะไวโรจน์ ม.๖/๓
๓. นายสารัช อมรวิวัฒน์ ม.๖/๓

ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้รับเกียรติบัตรและทุนการศึกษาจำนวน ๓,๐๐๐ บาท อาจารย์ผู้ดูแลและพานักเรียนไปแข่งขันได้แก่ อาจารย์กวิตา พongสถาพร

๒). การแข่งขันความรู้อักษรคันจิ นักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันและได้รับรางวัลได้แก่

๑. นางสาวฐิตาพร มงคลศรี ม.๖/๖ ๒. นางสาวนรมณ ดลมหัทธนะกิตติ ม.๖/๖
๓. นายปณณวิช แสงมุกดา ม.๖/๓

ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียน ได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้รับเกียรติบัตรและทุนการศึกษา จำนวน ๕,๐๐๐ บาท อาจารย์ผู้ดูแลและพานักเรียนไปแข่งขันได้แก่ อาจารย์กวิตา พongสถาพร

๓). การแข่งขันประกวดสุนทรพจน์ภาษาจีน ในหัวข้อ “สมเด็จพระเทพฯ และจีน” นักเรียนที่เป็นตัวแทน เข้าร่วมการแข่งขันได้แก่ นางสาวณิชากรีย์ นทีทวีศักดิ์ ม.๖/๓ อาจารย์ผู้ดูแลและพานักเรียนไปแข่งขันได้แก่ อาจารย์หิรินตาล ถาน

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

นักเรียนได้รับทุนโครงการเรียนและทัศนศึกษาที่ประเทศเยอรมนี

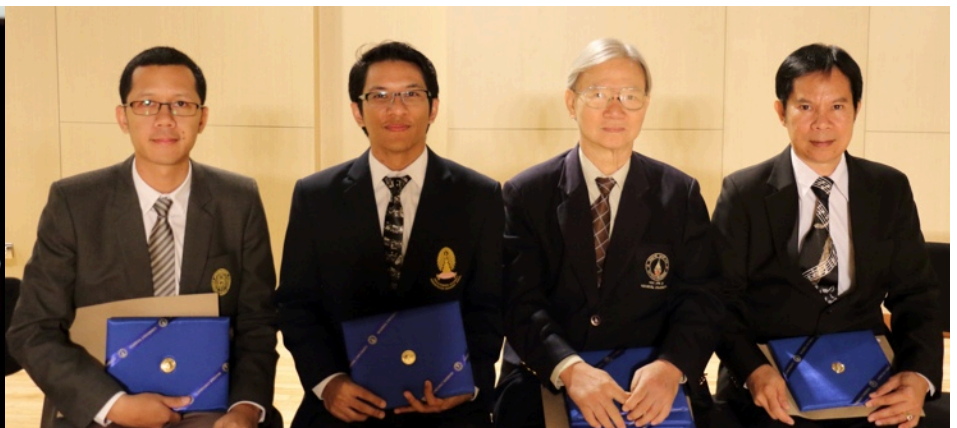
สถาบันเกอเธ่ ประเทศไทย ได้จัดโครงการเรียนและทัศนศึกษาที่ประเทศเยอรมนีสำหรับนักเรียน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ ระหว่างวันที่ ๒๖ กันยายน - ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘ โดยคัดเลือกนักเรียนเพื่อรับทุนเพื่อเข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น ๑๙ คน ระยะเวลา ๓ สัปดาห์ นักเรียนจะได้เรียนภาษาเยอรมันที่สถาบันเกอเธ่ เมือง Schwabisch-Hall ในช่วงเช้าและเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเติมในช่วงบ่าย อาทิเช่น ทัศนศึกษาบริเวณโรงเรียนใกล้เคียง เข้าชมสถานที่สำคัญต่างๆ และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมของประเทศเยอรมนี

ทั้งนี้ นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ได้รับการพิจารณาและได้รับทุนการศึกษาให้เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ได้แก่ นางสาวภาวนี รัตนพต นักเรียนชั้น ม.๕/๕

นอกจากนักเรียนที่ได้รับมอบทุนการศึกษาแล้ว ทางสถาบันเกอเธ่ยังจะมอบทุนแก่ครูผู้ติดตามเพื่อไปดูแลนักเรียนอีกจำนวน ๑ ทุน ซึ่งทางสถาบันเกอเธ่ได้พิจารณามอบทุนให้แก่ อาจารย์รัตนา พิภูลกานตเลิศ อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นผู้มีความสามารถและมีความเหมาะสมที่เป็นครูผู้ติดตามและดูแลคณะนักเรียนที่ได้รับทุนเดินทางไปกับคณะนักเรียนตั้งแต่วันที่ ๒๖ กันยายน - ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศจึงขอชื่นชมและแสดงความยินดี มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



อาจารย์ได้รับรางวัล

อาจารย์ ดร. วิชฎาลัมพก์ เหล่าวนิช อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ได้รับการคัดเลือกจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ได้รับรางวัลในการประกวดวิทยานิพนธ์ดีเด่นประจำปี ๒๕๕๗ ระดับปริญญาเอก จากวิทยานิพนธ์เรื่อง กระบวนการกลายเป็นชายขอบของวิชาดนตรีในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน: วิธีศึกษาแนวโบราณคดีความรู้ โดยพิธีมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ หอประชุมมหิดลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

เนื่องด้วยสมาคมศูนย์ข่าวเยาวชนไทยได้จัดโครงการจัดนิทรรศการและสื่อสารคดีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา ซึ่งทางกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้ส่งตัวแทนนักเรียน ๙ คน เข้าร่วมส่งผลงานและผ่านคัดเลือกในรอบแรก (ผ่านเข้ารอบทั้งหมด ๘๘ โรงเรียน จาก ๒๐๐ โรงเรียน ทั่วประเทศ)

และทางโครงการได้ให้ผู้แทนนักเรียนจำนวน ๔ คน คือ นางสาวภาวณ รัตนพต, นางสาวภัสรณ์รี ภิรมย์โชติศิริ, นางสาวอริษา สิงห์ทองและนายปรัชญ์ โยธาประเสริฐ ที่ผ่านคัดเลือกเข้าร่วมค่ายอบรมเชิงปฏิบัติการภาคกลาง โดยมีอาจารย์อติญา วงษ์วาท เป็นผู้ดูแล ในวันจันทร์ที่ ๑๓ ถึง วันพุธที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ โรงแรม แกรนด์ รอยัล พลาซ่า จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากการอบรมที่ผ่านมา ทีมโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกสัมภาษณ์ เพื่อออกรายการศูนย์ข่าวเยาวชนไทย ทางช่องททบ. ๕

กิจกรรมภายในค่ายเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการผลิตสื่อโทรทัศน์ และการเรียนรู้ตามโครงการพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ พักทองแกงบวด

วันอังคารที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๘

หมูผัดพริก แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ

วันพุธที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๘

เนื้อตุ๋น ผักบุ้งไฟแดง มันท้มน้ำตาล

วันพฤหัสบดีที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘

หมูต้มเค็มผัก น้ำพริกตาแดง ก๋วยเตี๋ยว

วันศุกร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๘

ไก่ต้มข้าว ปลาไส้ตัน เจาก๋วยลูกชิ้นน้ำเชื่อม

โรคข้อเสื่อมและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนอกจากจะชะลอการเกิดกระดูกพรุนแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายแข็งแรง และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ เป้าหมายของการป้องกันกระดูกพรุนประกอบไปด้วย

๑. การออกกำลังกายเพื่อให้กระดูกรับน้ำหนัก เช่น การเดิน การวิ่ง การขึ้นบันได ซึ่งจะช่วยให้กระดูกที่ออกกำลังกายแข็งแรง ถ้าท่านมีภาวะกระดูกพรุนอยู่แนะนำให้ท่านออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง

๒. การยกน้ำหนัก จะช่วยให้กล้ามเนื้อรวมทั้งกระดูกแข็งแรง หากท่านมีโรคกระดูกพรุนอยู่ท่านต้องปรึกษาแพทย์

๓. การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง เนื่องจากกระดูกหลังของผู้ป่วยกระดูกพรุนจะถูกกดทับ ทำให้โครงสร้างของหลังโก่ง ซึ่งจะช่วยให้กระดูกมีโอกาสหักได้ง่าย หากกล้ามเนื้อหลังแข็งแรง จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงเพิ่มขึ้น รูปแบบการบริหารที่นำเสนอเหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการบริหารกล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหน้าท้อง



๑. บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน โดยการนอนราบหมอนหนุนบริเวณเอว มือไว้ข้างลำตัว บริหารโดยยกศีรษะ และหน้าอกขึ้น พร้อมดึงสะบักเข้าหากัน



๒. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยการนอนราบ ตั้งเข่าขึ้น มือไว้ข้างลำตัว บริหารโดยการยกศีรษะพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง



๓. บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง โดยการยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้เข่างอ ยกให้ต้นขาอยู่ในระนาบเดียวกับลำตัว



๔. บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน โดยการดึงแขนทั้งสองข้างมาทางด้านหลัง



๕. บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยการนอนราบตั้งเข่าขึ้น บริหารโดยการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กดหลังแนบกับพื้น และยกสะโพกขึ้น



๖. หากท่านมีโรคกระดูกพรุน ให้งดออกกำลังกายท่าต่างๆ ดังรูป โดยเฉพาะ การบริหารที่ทำให้หลังโค้ง

ที่มา: <http://www.siamhealth.net/>

ผู้จัดหาข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย